

新增譯本


靜觀蹊徑

甘易逢／著 明鏡／譯



甘易逢／著
明鏡／譯

靜觀蹊徑


光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

CHEMINS
de la CONTEMPLATION

ÉLÉMENTS de VIE SPIRITUELLE
by Yves Raguin, S.J.
translated and adapted by Ming Ching

目錄

前言	I
第一部 蹊徑	一
第一章 啟程尋求上主	三
第二章 當你啟程時	七
第三章 當你要祈禱時	一
第四章 聖言及生命	一五
第五章 初步	一九
第六章 由默想而至靜觀	二三
第七章 注意書中的奧理	二七
第八章 逐頁而進	三一
第九章 目睹基督的奧理	三五
第十章 奧理及聖事	三九

第十一章	天主世界的展延	四三
第十二章	難辨的微曦	四七
第十三章	荒漠寒夜	五一
第十四章	荒漠寒夜、天主來訪	五五
第十五章	天主的臨在	五九
第十六章	深一層的領悟	六三
第十七章	天主顯示祂的愛	六七
第十八章	天主的光照與恩寵	七一
第十九章	愛天主及愛人	七五
第二十章	靜觀蹊徑的高峰	七九
第二十一章	聖三之愛	八一
第二部 靜 觀		
第一章	目光朝向天主	八七
第二章	交談	八九

第三章	天主的賜予	九三
第四章	整個的我	九七
第五章	超越自我	一〇一
第六章	在信德的光照下	一〇五
第七章	聖寵的力量	一〇九
第八章	天主的恩寵和人爲的努力	一一一
第九章	天主的恩寵滿溢人靈	一一五
第十章	從主動到被動	一一九
第十一章	靈魂的考驗	一二三
第十二章	徹底的淨化	一二七
第十三章	罪與靜觀	一二九
第十四章	愛的新深度	一三三
第十五章	新的世界觀	一三七
第十六章	聖言降生成人	一四一
第十七章	在基督內	一四五

第十八章	在生活中認識天主	一四九
第十九章	靜觀與行動	一五三
第二十章	深刻認識天主	一五七
第二十一章	天主以各種方式與我們說話	一六一

前言

「靜觀隧徑」這個標題可能使人感到玄妙，但靜觀這條路，的確可以引領人走向天主。人若願依循此路前行，必須凝視天主，全心投入，以接受天主的光和愛。此書曾由劉河北以文言體翻譯，光啓出版社出版。我們爲了讓更多的讀者分享、沐浴靜觀世界，特徵得作者的同意，以語體文重新編譯此書。光啓出版社慨允出版，至爲感激。相信天主的愛必領導每一位讀者，在生命的途徑上，安穩地行走。

明鏡
曾義治
於台北
76
6
24

第一部
蹊
徑

第一章 啓程尋求上主

切勿以爲以靜觀來尋求上主是不可捕捉的，因爲天主早已等待着您，而且您內心尋求祂的渴望，亦正是祂所賜給的；這即是天主的召喚。但天主還不讓您曉得這渴望是從祂而來的，只是請相信我，這渴望的確來自天主。天主親自指引路徑，爲您預備了在途中所需的糧食和憩息的地方。祂無論顯現或不顯現，並沒有多大關係，因爲您將體驗到祂的照顧與愛。無論身處何地、何時，或在擊餅的時候，或在祂將伴送你同行一程時……，你都有機會認出祂來。

你切願以全部的心靈來認識天主，以愛的力量繫戀於祂。而你希望看見天主、聽見祂、愛慕祂，這是你對天主一種新的認識、新的渴慕，也是聖祖、先知、聖人經歷過且已找到的，因而他們能說：「我看見了天主……。」

在你之前，有人曾尋求上主，而且已尋得了。不過，他們的尋獲，並非是由於個人的努

力，因為天主的顯現用不着人的努力，但是沒有經過努力，人們也無法尋得到祂。你內心的渴望引領你尋找天主，但是這個渴望來自天主的恩賜及祂給你的默感，唯有這樣，祂才會將自己交付給你。由此可知，並不是你去攬捉住祂、緝捕祂，強迫天主把自己交付給你，況且，祂是不會讓你如此來捉擒，而是天主使你預感到是祂自己要顯露，是祂將自己交付給你的……所以爲了接受、捉住天主，你還需要祂的力量，因爲你的力量，永遠不夠強壯。

也許你曾讀過聖人的傳記，特別是那些大神祕家的傳略，而且也作過神操，所以可能自認爲對天主已有了一個完美的概念，結果却爲祂繪製了一幅肖像。假若真是如此的話，那你就和許多人一樣，並不努力尋求看見天主，卻爲祂描繪一副面具而已。儘管如此，請不要讓這一切成爲障礙而絆倒你，否則你將和厄瑪烏的兩位門徒一樣，以爲基督「要」用另外的方法拯救世界……天主降生成人，而大部份的人却不能透過耶穌這一個人所顯露的面目來認識天主，這就是停留在自己所繪的肖像，很難超越的障礙。

若你懷着浩大的願望，動身尋求天主的時候，可完全地除却這些稱謂、形像、定義、稱謂。見……因爲你不知道，天主將以怎樣的面容顯示給你，所以用不着任何形像、定義、稱謂。天主就是天主，超越人的力量所能想像，也凌駕人所能見到的。我們稱祂爲天主，但實際上祂是沒有名字的。當梅瑟請問祂的名字時，祂並沒有道出名字，只簡單的說：「我是。」

祂是天主，你來自祂，因着祂而存在，亦即在天主所做的傳達中，祂賜給你存在的生命，也就是在這存有中，你緝捕祂。事實上，天主的存有遠遠超過人所能想像與所能述說的。而在尋求天主的路途中，你或許以為會得到燦爛的光華，但天主那時却要你在黑夜和荒漠中行走。你夢想被照耀，而只得到陰霾，不過在這個陰霾中有天主，祂為你而存在。

如果所有的人都願意走上通往天主的道路，並且期望看見、聽見、觸摸到信德使他們體會到的，那麼這個世界並不因此就該成爲一所巨大的隱修院；在這世上，雖然有人遁跡隱居，但大部份的人仍然在其中忙碌活動，好像一塊水晶，反映着天主的臨在和祂的動作。由此，人類顯得更爲活躍、更能靜觀，而在日夕工餘之際，也欣然希望與天主晤談，盼望祂的來到。

造化天地的成就全是由天主而來的，所以我們以充滿喜樂的心來歌頌祂的偉業。雖然如此，人類不免還有失足和罪惡，而完美的成就，爲全人類還是一個遙遠的夢，但爲那些懷有尋找天主願望的人而言，他們將會以更大的熱情尋求天主的容顏。

有許多的靈魂尋求天主，其中有一些沒有找到天主，因爲他們不知道如何尋求；另外有一些靈魂以某些方法，嘗試得到心靈的平安。其實這些方法只是方法而已，並不要求人去尋求天主。哪有比基督更可信賴的導師呢？祂的方法很簡單，祂要求較少的操作，較多的愛。

第二章 當你啟程時

當你決定啟程尋找天主，應收拾行李，備置坐騎，黎明時就該動身前往。那時，天主的山遠在天邊，隱約可見……。

這是一個真正的遠行，該說一聲再見。但向誰辭別呢？辭別什麼呢？該向一切辭別，但也不該向一切辭別。不辭別是因為所離開的世界，總在你身邊、在你內，直到最後的一口氣，從不遠離你；雖然你會拒絕過它、驅逐過它，但一有機會，它便在你內，再度的躍起。向一切辭別是因為，當啟程尋找絕對時，必要破釜沉舟，割斷使你迂迴不進的一切——也就是那在你心內及一切的事物，驅使你反抗天主的行動。到頭來，最不容易棄絕的就是自己，因為人都有基本的獨立自主性，驅使人對抗天主。畢竟，辭別不只是遠離一切，而是放棄一切。因而，該避免以自我為中心，因為那種傾向，會使人在天主前為自己築起一座城堡，如客人般地歡迎天主。

每一種新的生活方式，都要求人犧牲放棄，即使是夫婦和未婚者都須放棄自我，敞開心扉，否則，愛是不可能存在的，而只不過是在對方身上，尋找自己的滿足而已。你應該祈禱，開啓心靈，在天主內獲得解脫。在彼此間完全地相互給予中，有天主的愛。不過，祂不

只給予愛，同時在祂的愛中，啓示自己，祂就是使你生存的唯一天主。

在動身以前，應該斬除四周的障礙，那時你立刻會發現，你內心的障礙也該斬除……千萬別等到完全放棄一切時才動身，立刻啓程罷！逐漸地前進，而心中繫戀不忘的事物，也就自然而然的遠離了。雖然如此，但仍然還有些東西纏絆著你，如果你的心還是依戀著這些，就應向天主說：「我的天主，我還難以捨棄這個、那個；但是我依靠祢，在奔向祢的途中，請解放我。」

到底應攜帶什麼東西前往呢？整個的我，分毫不少的我。這回答真是奇怪，剛才不是說過，應當捨棄一切，尤其是放棄自我嗎？是的！因為許多人只是表面啓程而已，他們爲自己的安全，爲了保護自己，只帶著自我的幻影，或是抽象的我啓程。他仿效書本中所描述的人物，而成爲虛假的聖人，並派遣這虛偽的聖人尋找天主。結果，這些人永遠不能以真正的我進入靜觀經驗中，因爲導引他們的人，只拘泥於內修的規範，強調形式的觀念，使整個的靈魂無法走向追尋天主的路途上，天主在這些虛假的受造物中找不到祂所創造的生命。非常不幸，許多以靜觀追尋天主的人，天主在他們內心活躍地行動，但他們卻以另外一個我奉獻給天主。怪不得，有一天他們將發現，他們不適合靜觀的路。因而啓程時，應該攜帶著整個的我：肉體、精神、靈魂，以及偉大、軟弱、已往的罪惡、浩大的希望、最低賤而也最強烈的

慾望……，在靜觀的路上接受鍛鍊。這一切到最後都該整合起來，使靈與肉一起認識天主。
· 天主要求在祂面前的是個真正的人，在祂恩寵的淨化下會哭泣、呼喊。祂要一個懂得人類愛情、同時也認識異性溫存的人；祂也要一個會抗拒天主的人。是的，天主要一個真實的人與祂面面對，否則，祂面對的是一個被動、積極的稻草人。

當決定動身時，是以整個的我前往，靈與肉完全調合於基督的奧體——聖教會內：與她一同生活，在禮儀中，感到教會脈搏的活力；在教義、聖事中，感到天主永恆的關懷。因此，與教會合諧的生活，很容易使整個的我望向天主，並渴望感覺到天主的手撫摸我的靈魂深處。

這條路的盡頭將在天主內消失，除了耶穌基督，沒有任何人熟識此路。祂是道路、真理、生命，也唯有祂會走遍往返的路途。所以，除了聽從導師外，我們的目光應只凝視著基督，將手放在祂的手中，然後毅然地啟程。

第三章 當你要祈禱時

人如果要與天主有密切契合的關係，便該在每天的生活中心，抽出一段時間，單獨地祈禱，這是與天主密切會晤的時刻。有時，也應挪出較長的時間祈禱，使靈魂更深入地尋找與天主的密切關係，以表達對天主的摯情熱愛。

信德能使我们隨時隨地與天主聯繫，所以祈禱可以在家中、聖堂或聖殿等地進行。祈禱的場所並不很重要，祇要靈魂能尋得平安、寧靜，能完全敞開歸向天主，並收斂馳逸各處的官能就夠了。但是，許多人誤以為不必離開日常忙碌的生活就可祈禱，其實這是錯誤的見解，因為祈禱時，靈魂必須全神貫注於天主，而不致被聲響、感覺或幻想所分心。基督為能靜靜地祈禱，曾帶著門徒，離開喧囂的人群，退隱到寂靜的崗巒、高山、角落，所以人必須擺脫平日忙碌的事務，將整個的我沈浸在祈禱中，選擇一個使靈魂能自由祈禱的地方，而智能、臆想也將溫順地跟隨靈魂尋找天主。總之，處處都可以祈禱，但是該注意，若以處處都可以祈禱為藉口，而實際上却變成一點也不去尋找地方祈禱，則其結果將是什麼地方都不能祈禱。

爲了使我們的行動都變成祈禱，靈魂應該在至深之處與基督以及所有的人相遇。在一般

生活的情形下，這樣的祈禱要求退避人事的波瀾，才能進入最深的潛流，因為那潛流正是活躍靈魂的原動力。更具體地說，爲了讓天主真正地顯露在一切活動中，必須在我的至深之處與天主相遇，深邃地挖掘那豐富的源泉——天主。

耶穌曾和門徒們一起祈禱，使他們參與祂聖體祭獻的禮儀，祂也說過，幾個人因祂的名聚集，祂就在他們中間；但有時耶穌又躲避人群而單獨地祈禱，並且教導門徒要效法祂。由此可知，單獨祈禱與團體祈禱各有其價值，但無論以哪種方式，只有祈禱與天主、與教會、與教友結合在一起，才會發生力量，否則便陷入形式上的祈禱。可惜有些人錯以爲，透過人與人之間的愛所形成的團體祈禱本身，才更具有行聖事的權力。其實，團體祈禱的深度，是來自教會及在聖事內的基督臨在。當然，也不能忽視團體中每一個肢體與教會和基督的結合深度是如何。另外，該注意的是：單獨祈禱和團體祈禱，是以兩種不同的方式，表達在兩條路上，而它們終將滙合一起，引導人走向天主。事實上，雖然前者是後者所不能取代的，但我們難以評估團體祈禱與個人祈禱何者較具有價值，因爲兩者並沒有任何衝突。不可否認，目前由於社會生活壓力所趨，許多人不自願去單獨祈禱，而忽略了每一個人的命運，是依天主與他個人之間的關係來決定的。天主不是向每個人提出：「你信我嗎？你愛我嗎？」的決定性問題？

度靜觀生活的人，在單獨的祈禱中，發現自己與弟兄們有著最親密的聯繫；而團體祈禱使他們再發現自己與天主間的位際關係，所以當人被天主吸引作單獨的祈禱時，實在沒有必要感到孤獨羞愧，反而需要聆聽基督的訓誨，進入室內並關上房門，單獨地與天父面面相談。在單獨祈禱時，應該相信：如果找到天主，也會同時找到對弟兄們更深刻的愛。離開人群，正是爲了在天主內，以及在弟兄們身上找到天主的愛。

的確，天主吸引祂所愛的人到孤寂的地方與祂談心，而靈魂在孤獨的生活中，才能日趨成熟。人如果要自我發現、自我成長，就必須獨處；不然，他永遠是個孩子，不能長大。不可否認，大多數的人很矛盾地喜歡獨立過單獨的生活，却又害怕孤獨，因爲孤獨的後果將是面對自己。然而基督徒的個人單獨祈禱，不是與孤獨同處，而是與天主在一起。如果不能單獨與天主面相對，那麼教友就會變成一群牛羊，任人鞭策，聽人指使，不再過基督所要求的教會生活。

雖然基督常向群眾講道，但每次都特別喚醒「每一個靈魂對祂的信從」。當一個人接受祂的話時，祂便愛他，並住在他內。總之，「當你祈禱時，進入室內，關上房門……」就可在那裏尋得天主，並在兄弟之間散發天主的光輝。

第四章 聖言及生命

聖經啓示了聖言及生命的奧秘，使我們參與其中。基督就是聖言，也是生命；祂邀請我們相信祂的言語，爲使我們能更密切與生命連繫。天主的生命是奧妙、不可言喻的力量，它使生物、人類及整個宇宙存在。生命是生活，除了它自己本身外，不能以其他的言語來表達。所以，耶穌不是來邀請我們去了解，而是請我們經歷生命。耶穌向撒瑪黎雅婦人說：「若是你知道天主的恩賜，並知道給妳說：給我水喝的人是誰，妳或許早求了祂，而祂也早賜給了妳活水。」聖言來邀請我們進入天主的生命，祂爲我們描述、顯示、解說生命，用言語使我們體會到生命這件事實。如果人在生命中不能經驗它，便無法了解天主聖言和祂的啓示，因宗教不是「知識的」，而是「生命的」。

基督具有圓滿的生命，因爲祂是天主。天主的生命如同一股洪流，灌溉並支持著人類所有的活動。這生命是天主自身的給予，賜予教友們生活的力量，這也是基督徒生活的奧秘。基督將生命賜給他們，他們也盡其可能地接受，而成爲他們的生命。基督的生命潤澤神靈體系的每一細胞，因爲祂是生命，也是言語，除祂以外，沒有一個人可以控制這生命。基督的生命推動著教會，而教會以禮儀、聖事和聖道，使奧體的每一份子能分享這生命。

然而，這生命好像神妙的河流，既無底，又無邊，淵深浩大，使人像河流中的小魚，滅沒其中；這流水並將他們沖帶到天主浩大的寂靜中。如果沒有基督（聖言）——生命的「言語」，他們將只隨著波浪被沖走，而且永遠也不會知道是被怎樣的洪流所沖走及浸透。因為降生為人的聖言——基督，人們得獲光明；「言語」道出基督的生命；「言語」仍然是祂，在福音內述說自己，也顯示了自己。如果基督沒有用人類的語言，我們雖然得到生命，却不知道它從何而來，將我們帶往何處？若是沒有聖經的啓示語言，我們將如同無數的靈魂，雖在自已內感覺到天主的臨在，却只能用幻想來敘說。這也是為什麼在基督徒之外有那麼多的異端邪說……甚至很可惜的是，在基督徒之內也不乏其人！

聖若望在他的第一封書信喜不自勝地開始寫道：「那從起初就有的，就是我們所聽見過，我們親眼所看見過，所瞻仰過，以及我們親手所觸摸過的生命聖言。這生命已顯示出來，我們看見了，也為它作證，且把這原與父同在，且已顯示給我們的永遠的生命，傳報給你們。我們將我們所見所聞的傳報給你們，好使你們也同我們相通。」此外，有些人如同若望一樣，聆聽基督——聖言的生命說話，而他們的見證，引導許多人到達真正的泉源；這些都證明基督的生命活躍在人間。

天主以奧妙的言語表達祂的生命，聖經為我們詮釋這一點，並指出恩寵在我們靈魂中如

何工作。的確，天主以萬種方式表達祂自己，在萬物中，也在人性內顯示祂自己。有時向靈魂顯示，似乎與以前祂向猶太人啓示的有所不同。儘管如此，顯然聖言降生成人所啓示的價值永遠是肯定的。若是沒有這啓示的話語，人便像在磁流下亂動的指南針，不知如何了解、述說他對天主的體驗。所以，在宗教歷史中，基督的啓示實在是確切的磁極，祂指出所有的經驗，指引個人獲得啓示的方向。總之，基督天主顯示給我們的無限奧蹟，而祂的啓示爲我們說盡了一切。

所有願意啓程尋找上主的人，有着一位全然可靠的嚮導基督，祂是道路、真理、生命，引領他們在這路途上前進。其他的普通嚮導——神師，僅能爲他們「指引」這條路的部分行程而已。雖然如此，他們却必須有位導師，因爲天主不願意人們單獨地行走險峭的蹊徑去尋找祂，進入祂的深邃奧蹟內。

第五章 初步

聖經已湮滅諸神，灶神、樹神、山神等……都被拋棄了，只餘下唯一的天主，祂是宇宙的主宰，萬有都在祂內，因著祂而存在，「在祂內，我們運轉、生存著」。而祈禱是表示我們與天主所建立的關係，所以祈禱的領域，並不在房內空間的大小，也不在思想的範圍有多大，而在於祈禱的寬度是否與天主的寬度一樣大。雖然我們的思想可能很寬廣，但真正進入祈禱，需要一個天主處處都在的寬濶視野，這個視野屬於天主，是由天主來的，被天主所浸透的。「噢！天主，祢的無限充滿了世界及整個宇宙；但這世界不能包容祢，宇宙也不行，至於我的思想更無法包含。」

體會天主的臨在時，不須描繪祂，假若這樣做，便冒了自我構想天主的危險，因為天主從不會自限在一個畫像中。祈禱的主要動作，是以信德體會到天主的臨在，如果想像可以幫助我們祈禱，那麼它必須與信德有關。

開始祈禱時所應做的，即是人與天主面相對的基本動作：那是一個以信德面臨無所不在、全能天主的動作。附加於信德，使更深刻地嵌入我們靈性的動作，雖然並非絕對需要，但均可採用。透過某些事物，可幫助我們意識到天主的臨在，但是別留連在這些想像中，因

爲它們能變爲信德動作的代用品，使我們迷惑。

爲了做到對天主臨在的信德動作，並不必以超人之力，費盡心思，排除「一切」思想。這是不可能的事，既然不可能，就不必爲之。不過，在天主臨在的氛圍中，不但信德的動作要與思念、欲望、視野處在同一水平上，更需要空虛我們的心靈。如此，信德的動作就會更深邃，而且在紛擾的環境中，我們仍然可以實行信德的動作。一般而言，初信者認爲，只有在心靈平靜之下，才能面對天主的臨在；事實上，我們該牢記，在紛擾的情況下，也能有信仰的動作。

對天主臨在的信德動作來說，最重要的是什麼？就是把實實在在的、具體的我放在天主面前，誠心誠意渴望在祂內生活。我們可以用動作來表示，例如：肅立並思想天主的臨在，鞠躬以表示朝拜，端跪以表示謙遜，或是以注視四方表示環抱宇宙，因爲環抱宇宙的目光，清楚地表達相信天主臨在萬物內，也臨在我內。但無論如何，不要誤以爲完成這些動作就夠了，另外也必須約束自己的幻想，不讓思想隨意漫遊，並努力以整個的我，活潑地參與信德的動作。

至於我們該如何努力呢？最好是利用簡樸的步驟。我們知道當一個念頭出現在腦海中時，便會驅逐另一個原先存在的念頭；想像也有同樣的情形。如果念頭盤踞在我的腦中，我

可以用和信德動作有關的另一念頭代替。例如：思想天主處處都在，在天上、在大自然、在星辰、在穹蒼、在地上、水中、風內、在所有存在生命的能力中：除此之外，我也可描繪天主或基督，以排除幻想。可是，該記住，這些描繪本身並不真正屬於祈禱的範圍，而只是屬於心理的活動而已！

簡單的祈禱方法，可以使生命產生韻律，從而得到心靈的平安，使信德動作擴張滲透整個的靈性生活。比方說，按照呼吸的節奏緩慢地說：「天主、天主、天主。」，這樣很快得到撫慰，也使靈魂處在平安中，並易於領受由天主來的滋潤。至於瑜珈、禪定等方法，雖也有助於祈禱，但這些方法只是信仰動作的僕婢而已。如果施行過度或沉迷在這些方法中，可能得到一種自制、一種平安，但這一切可能使人產生錯覺，誤以為與天主結合。其實危險就在這裡，因為這些方法引人忘記這不過是自然的靜觀而已。所以信仰不向天主展開，便是封閉人的靈魂在自我內，使靈魂一片空白，畢竟基督徒弟的靜觀，本質上需要以整個的我，在信德中注視天主。

第六章 由默想而至靜觀

心靈對真理的認識，可啓發許多豐富的不同默想方法，却很難把這些方法加以分類，但這些方法，都能教導靈魂沉思基督的真理並反覆思索，使它們相互連貫，以增強人的心靈力量。所以爲初次過靈修生活的人們，許多書籍認爲默想的祈禱方法較適合他們。的確是如此，因爲默想的本質是在心靈深處，沈思真理，爲能在天主的愛內茁壯。

許多書籍提供不同的默想方法，這爲那些需要沉思、衡量、計算、善誘其信仰的人，確有很大的幫助。很可惜，其中有一些書，過分分析默想的方法，以至於往往使靈魂受到羈絆，阻礙他們的前進。進一步地說，若是依照書中的古板方法，一點、一段地前進，盡力想在其中找到天主，則會大失所望，因爲這類默想的方法，只在描繪神操而已。所以默想的目的永遠不該是一篇文字，而是文字所表達的真理和奧秘。它的題材述說超越所有的——就是天主的奧理，只有由真理所表達、奧秘所顯露的天主內在生活，才是默想的真正對象。

默想是在天主的臨視下，於祈禱中沉思。默想並非研究，而是在天主的光照下，了悟奧理的一貫性。如此，可從各方面思忖三位一體的奧理，並試著了悟三位是誰、祂們之間的連繫，及與天主性的關係，這沉思是在祈禱中，在人心朝向不可識的奧理，在不斷地信德動作

中成就的。由此可知，天主藉著人的信仰，幫助人去體會奧理，以整個的人接受它。也就是說，默想的真正意義，在於人接受天主所賜的生命。

人在信德的光照下，靜靜地默想聖三奧理，使心靈更趨向於奧理，也使他的信德更堅強活潑。儘管三位一體的奧理永遠是一個奧秘，但由於堅強的信仰，人很明顯地瞭解到它存在的必要性以及它的一貫性。回教徒對此奧理總覺非常矛盾，但對以信仰默想天主的基督徒來說，矛盾是不存在的，他們堅信聖三的奧理，視它為解答人類命運基本問題的關鍵。

聖教會以聖經內有關三位一體的奧理，述說它的連貫性。雖然基督並沒有為宗徒們寫下關於這奧理的理論著作，但使宗徒們明瞭祂在三位一體中的地位，以及祂和其他兩位的一體關係。換言之，基督以生活的啓示——道光——，允許人陳述聖三的奧理。因着此敘述，信友們才能真正地與天主的生命結合，並在天主的光照下，探究基督的話語和教會的教義，投入天主生命的洪流中；此生命來自天主聖三，終將回歸聖三。

默想不是依賴自己的思想，而是在每一個時刻將思想提升到天主的氛圍中。不管藉著書本或是不用書本作默想，默想的支撐點是相同的，就是述說奧理的一連串的言語。雖然，思潮不斷的起伏，但在信德的動作中，由於心靈對奧理的關注，使得思潮在信德的動作中發展。在閱讀聖書時，若能同時讓心靈和思念關注到奧理，那麼便了悟、品味奧理的內蘊，

成爲整個人生命的食糧。靈魂由此獲得力量，開始與天主建立更密切的關係。

默想實質上是人心內的靜觀，只不過比靜觀較有秩序、有結構而已。尚有一種祈禱的方式，較少以推理、察究，而多以看、聽、覺去觸摸神靈的氛圍，這已經屬於靜觀的境界了。剛開始尋找天主的人們，有時自然而然就用這種方式去祈禱；他們無需思考、反省或推理，唯有以看、聽、嚐去祈禱，別無其它的選擇。

然而有些人在長久操行默想後，才能達到此境地。有一天，對昔日滋養他們的默想不再感到興趣時，他們便會去品嚐、玩味真理，可以幾天或幾星期之久只沉思在奧理中。這些人已進入「靜觀蹊徑」了。願他們停留在那裏，並且平安地前進！

第七章 注意書中的奧理

爲得到基督宗教的知識，人應該有努力尋找天主並接受天主恩寵的動作，所以靜觀者所尋求的最終目標，並不是一個地位或境界，而是人與天主共謀的結合。在剛剛起程時，已有人與天主合一的動作，它領導基督徒在人生旅途終了時，與天主達到至終的結合。

基督徒在向天主邁進的每一步中，他動作同時也不動作；在關注天主的動作中，努力也同時懸止努力。這並不是說，基督徒有段時間動作（有爲），另一段時間不動作（無爲），而是說，在天主面前，無爲是有爲的最好表現……在天主前的無爲，是人類有爲的最高峰。

當一個人與天主三位一體的奧蹟面面相對時，他的一些有爲及無爲的動作，便明顯地表現出來。他因相信聖言及聖經，而相信天主是三而一。雖然分辨三位一體の「性」與「位」的方法，能安定人的精神，但是這還不能使人真正地瞭解奧理、透徹三位一體的生活，也就是說，他並不知如何解決三位一體這個名詞文字上的矛盾；唯有在天主的光照下，理智上的矛盾才能獲得解決。默想這個奧理的人，儘量以理智的能力前進，而目光却凝注奧理，等待一個內在的光明前來照亮他心靈的黑夜。最後，默想的人所接受的光明，是來自天主的。

當天使來到瑪利亞之處，向她預報耶穌的誕生時，瑪利亞對天使的祝福方式和所宣報的

消息，感到十分驚異。她實在不知應如何答覆這個問題，因為她不認識男人，但是瑪利亞稍稍自我理論後，很誠懇地告訴了天使說：「我不認識男人。」之後，她便轉向天主，為求得祂的光明，而天主也給了她……這是多麼簡單！很明顯的，天主提升瑪利亞，以祂的大能使瑪利亞懷孕生子。這件事情使我們明瞭，瑪利亞的目光先留駐在人的見解上，而後轉移到對天主動作奧理的了解上。最後，天主親自答覆瑪利亞謙遜的問話。

人努力默觀聖經所顯示的奧理，也是如此。天主的言語神妙莫測，人若企圖按字義來了解，便等於做浪費時間的遊戲。同時，人也不該以寓意解釋聖經，否則會使自我的幻想滋長，誤以為懂得了一些事故；此外，也不可根據人的心理去了解，反而應該了解到，言語的事實所表達的是：天主的存在和生命。聖經中最深刻的言語，就是啓示天主，而天主並不是人的影像，這說明了為何聖經的真正意義，就是天主自己。

人在聖經中，尋求天主的話語作為食糧固然很好，但如果是尋找一個很快就能滿足他的心靈要求的食糧，這也許是自欺，因為他所尋求的，可能只是自我的慰藉。的確，天主才是我們所尋求的唯一對象。

然而，最大的危機是只默想聖經的詞句，却不關注天主。這樣努力的結果如何呢？只是言詞與感情而已。雖然言詞和感情都可以幫助默想，但是不可以忘記：天主才是智慧的源

泉，人唯有停止自己的思念、行爲時，他才能全力關注天主。事實上，精神懸止其努力，就是人所能做的最美好的努力，那時，他對臨在人靈中和萬物中的天主，懷着極大的尊敬。這樣，靈魂的寂靜是一個祈禱、一個等待、一個願望，而且它已經被天主所佔有了。

如果天主在光明中或在言語中直接顯露自己，人一定會關注祂的。但事實上，祂通常只是以照耀人的信德來顯示自己。聖經所述說的，就是邀請我們實行信德的動作。可惜，這動作雖然開闢了一條光明的道路，却只有極少數的人有足夠的勇氣踏上此途。如此，靜觀者應該致力發現天主的奧理，同時了解：努力多年或可更深刻了悟奧理，但一旦開始拿起聖經走向靜觀之路，其信仰已經受到照耀，尤其是當他如孩子一般，滿懷恭敬地期待書中英雄的出現，以這種心態來翻閱聖經時，天主的光輝定會照亮其心。

基督由聖經的字裡行間一躍而出，靈魂見着基督如同麋鹿奔躍在崗巒上；人在迷霧中看見祂，祂如同蛟龍在雲層和水中出現一般。

第八章 逐頁而進

爲初行靜觀的人，有一個有益的方式，就是拿著一本靈修書籍，或更好是聖經，特別是福音和書信的部份，在閱讀的時候，時時停下來沉思祈禱。這樣的閱讀，可說是與天主攜手漫遊。

默想並不是閱讀文字，而是關注文字所敘述的事實，或是它所表達的實體。所以，聖書所表達的事實，會在我身上重演。這些文字是天主用來表示祂的真實，以及祂在宇宙內的行動。

在閱讀聖經時，文字影響了我們的官能，而塑造了我們對事實所成的形像，這形像有助於我們了悟到書中隱藏的事實，幫助我們了解奧理，但它也很可能成爲我們的障礙，因爲當我們全神貫注它時，形像已成了障礙。不可否認塑造一個形象是很容易的，而且爲了過一個便利的靈修生活，我們也經常塑造天主的「形像」，但是聖經却勸告我們，應該不斷地撕毀此形象，這撕毀才是相信啓示的特殊信德動作。所以如果我們想把天主所述說的話，以自己的話語重新編組、保留，以便日後品味，那麼那些話語將會變成一堆枯骨，或是潮水退後留在沙灘上的貝殼。

若望福音寫到：「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主」（若：一），這簡短的幾句話已經表露了天主的奧秘，但我們還應再三地細嚼這段文字，領會它每一個字的全部意義，並將心神貫注於照耀我們的聖言之光。聖言，是聖父完美的表達，因聖父的存在而存在，而且自無始之始已是這樣。這一切超越了人的心靈所能承受的，但我們不需要去解悟它，而應該在我的生命與天主的連繫處，深刻地體驗奧理。

猶太人與希臘人稱天主為「聖言」，中國人則稱為「道」，就是言語，或是一切的泉源。在深思若望福音的語句後，由於我們的思想超越時空、語言及人所能掌握的，所以在信德與天主的光照下，這些語句更獲得了意義。但這一切並不是人的智力和感覺所能了解的，而是在人與天主際會的那一點上，才得到一種無法用語言表達的醒覺認識，使我們在最深之處窺見了奧理。

顯然在閱讀聖經時，思念偶爾會在細微的觀察下迷離，但只可迷離片刻，因為不久以後人應該超脫自我，將目光的據點放在天主內，以便能踏入天主的氛圍中。

在聖經中我們所發現的真理，就是耶穌用極簡單的方式向門徒啓示的天主奧秘。門徒雖不是神學家，基督卻使他們意識天主是誰；得到這種意識的人才是真的神學家。所以聖經所啓示的奧秘並不是一個謎題，不只是學者或敏銳的人才能了解其意義。事實上，聖經為一位

拙樸的婦人來說，也許會比爲一位神學家述說出更多的意義。聖經的言語是以天主的方式表達，所以只有謙遜的人才明瞭，也就是說，樸實的靈魂比智者更容易邁向天主的道路，因爲對聖經所要了解的，終究不是文字，而是天主。

上面所說的按聖書作默想，是每一個人都可以作的，因爲它並不需要系統、沈默，也不用思考。花費長時間閱讀聖書，或不分心走意，也許有益，但也很可能有害於靈魂，所以並不一定能引領我們作完美的默想。

以默想或靜觀來閱讀聖經，是祈禱的引玉之磚，也是支持和滋養祈禱的來源。祈禱使我們與天主的動作相接觸，因此默想聖經不應該注重釋經；如果有必要，則應該在默想以前來作。聖經是天主的動作和臨在的標誌，我們在信德的目光下，透過啓示，在整個聖經中以及人生的一切事上找到天主，從而解脫文字，並在不知不覺中，全心全意繫戀於天主。

第九章 目睹基督的奧理

許多靈魂默想的時候以為只有理智在忙碌，所以默想教義的真理時，會感覺到不自在。他們所要求的默想是有更具體的題材，較不抽象的方式，而將整個的人介入默想中。

天主早已明瞭這種情形，所以祂藉著風雲萬象，用具體的方式顯示自己，使人知道有一個力量超越了他們。雖然今日的人們，以自然律來解釋這一切，但事實上，一切來自天主，以自然律解釋萬象的也不例外。此外，天主揀選賢士、聖祖等，在世界上為祂作證，最後派遣了自己的聖子，也就是祂的聖言，所以聖子在世上的一切行為，都是天主的啓示。耶穌自稱天主，祂在行動和言語中顯示了天主的生命；這些都是尋求天主最寶貴的線索。

默想基督的誕生，比默想天主救贖世界的教義來得容易。當默想基督的降生時，救世主就在眼前了，因此所見所聞都述說了天主的愛：「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人不至喪亡，反而獲得永生。」（若：三16）此時，只要身臨其境就夠了，用不著四處張望，也不必設想一切的景色，因為這也許會成為靈魂的阻礙。在這裡，靈魂會發現聖誕所表達的「內在」的奧理。靈魂飛向天主教所派遣來的聖子，而在父內，與基督際會了。此時，它更能全心全意，慢慢傾聽、觀看、品味、觸摸聖嬰。

唯有以簡樸的信德動作，我們才能在聖嬰上體會到天主的動作，也才能體會到若望一書開端時所說的：「生命的聖言，就是我們聽見過，我們親眼看見過，瞻仰過，以及我們親手摸過的。」的確，基督的一生在人的生活中，彰示出天主無窮盡的自我顯示；祂時時刻刻在人的生活中，以不同的方式顯示自己。爲深入體會這一切，必須努力與門徒及群眾一起，再三遍歷耶穌的一生。福音記載，當耶穌活在人間的時候，人的問題得到解答；目前還是如此，透過福音，人的問題同樣地會得到解答，因爲耶穌是我們判斷的唯一規範。耶穌的光照耀我們，但祂不強迫我們，只要我們願意看得更清楚，我們就會接受祂，而爲了看得更真切，我們應當更深入奧理內。

當一個人進入山洞，他首先需要一段時間來適應黑暗，之後才能看清引導的光線；我們深入奧理也是這樣。如果在黑暗中我們畏懼邁出第一步，甚而拒絕行走，那麼我們如何能深入探究奧理呢？在默觀奧理時，我們也會遇到其他的困難，例如幻想和感情等的干擾。雖然幻想和感情不是默觀的主要內容，但我們也不必棄絕它們，可是要小心一些，因爲我們很可能會沈湎其中，而不再真正地默觀奧理。

當我們默想福音時自然會描繪出一個詩情畫意的境界：湖邊，百花怒放的山巒……是，耶穌曾親眼看過這一切，也欣賞這一切；可是，當祂要召叫一個人時，祂面對面地注視

他說：「如果你願意跟隨我：」那時不再有湖光山色了，一切環境好像都消失了。所以，默觀的對象不是景色、動作、言語、更不是情感，而是基督自己。基督不該是我們心中所臆想的，更不是我們所投射的。依此，在默觀奧理時，我們應該完全順從福音所啓示的耶穌。無疑地，沒有一部福音會描述耶穌的外貌，這樣我們能更直接地面對基督。若是福音清楚地描繪耶穌的外貌，我相信這會成爲我們體會奧理的障礙，而且心理學家將會對耶穌加以分析批判，做些結論。所以我們不要嘗試以肉眼看清耶穌，聖保祿雖不會與耶穌相遇，但他不是和跟隨耶穌的門徒，同樣地看見祂了嗎？

福音所敘述的，已經足夠使我們以信德的動作直達耶穌基督這位救主，然而初入靜觀的人常常會抱怨想像力不夠，其實這也無關緊要，因爲如果我們不在信德中接觸基督，那麼便只是在一個沒有生氣的園林中漫步而已。在信德的動作內，我們與天主聖言連繫，天主賜給了我們豐厚的生命。是的：因爲有信德的動作，患血漏病的婦人被治癒了，多少其他的人也被治癒或得到寬赦了。許多的人看見了聖子，而在同一視線中也見到了父，到達這個境界，靜觀的努力，可說已大致完成了。

第十章 奧理及聖事

靜觀的重點是在恩寵之下，以信德的動作與基督來往；默想與祈禱，也都是以信德的動作，將自己置身於天主生命的洪流中。福音清楚地告訴我們，信德的動作需要理智和情感的支持，才能在我們內形成，更需要整個的人的動作，才能達到成熟的地步。

信德的動作，使我們加入跟隨耶穌的行列，而在逐漸地認識祂後，信德的動作也更加深刻，更能顯露出我們的基本態度。顯然，愈認識基督，信德的動作愈使我們接近祂。

沒有天主的創造，任何事物都不可能存在，所以萬物屬於天主，人也屬於天主，但人比其他的受造物更得天獨厚，因為他得到天主的恩寵。天主以聖化人彰顯祂的世界，而人是在天主的世界「內」，這「內」字能使人明瞭，他與天主的關係是一個完整、密切、深刻及基本的關係，也使人明瞭，他的存在與生命是來自天主，這有助於了解聖保祿所說「在基督內」的深義。

靜觀奧理使我們超越時空。人與天主的關係，既不受限於地點，也不受限於時間。當然，知道基督生活中某事件發生的時間與地點固然很好，但是可發現福音作者並不太注意時間和地點，他們只按照事件的撮要介紹基督的生活，使人體會祂的思想、生活，尤其是祂的

人格。所以福音說得很清楚，人與天主相遇才是最重要的課題，時間、空間都無關緊要。

依上所述，現在還可加以補充說明如下：默觀福音中所敘述的一件事時，人的心神自然會固定在那件事上，並往往依此而描繪它的情景，例如，觀看耶穌基督在巴勒斯坦生活所經歷過的事蹟等……。不過該牢記，這僅是歷史中某一時期所發生的事而已，靜觀的對象是基督自己，而基督既是永垂不朽的，則祂的動作也永遠存在，繼續活躍。也就是說，福音的奧理永遠生動活潑，所以在靜觀中，重新體會福音所記載的歷史事件，甚至像重溫剛剛所發生的事一樣，這是不夠的。靜觀者面對奧理時，需要沐浴在基督的生命中，並且與此生命溝通，讓基督奧理所含有的恩寵光照他的心。

教會的禮儀，建基於基督永遠與我們一起生活的確信，教會將禮儀分為數個週期，使我們依照節日分享各種不同的恩寵。在聖誕節時，教會不說：「基督生於二千年前。」而說：「今天基督誕生了。」在復活節時，教會說：「今天基督復活了，今天祂戰勝了死亡。」由此不難發現，禮儀使我們的生活與奧理相配合。

靜觀引人超越智能的努力和感官的張揚，但我們也不應忽略智能、官能的努力，因為它們幫助整個的我進入靜觀；它們固然能表達整個的我尋找與天主的接觸，但信德的動作才能真正使我們與奧蹟契合。

上面所說有關福音奧理的靜觀，也同樣適用於領聖事上。聖事就是用言語、動作形成可見的禮儀，使人觸覺基督的行動，每一件聖事都是如此，特別是在聖體聖事內，基督將自己給了我們。這足以使我們了解靜觀的內在生活與聖事的密切關係；的確，這兩者都使我們汲取由天主而來的生命。由此可知，每一個祈禱的動作都該使靈魂與恩寵結合。總而言之，靜觀的目的是領人一步一步地與基督結合。

第十一章 天主世界的展延

當天主向我們展開祂的世界時，我們只能默默無語地靜觀，只覺得天主的世界由四面八方圍繞着我們。有這種經歷的人，好似觸摸不可見的永恆，面對大自然、對自己都有奇異的感受，感受到天主臨在各處，活躍在萬物中，也感受到天主的恩寵，像似動脈中的血液輸給身體一股活力般，注入給靈魂一股生命。儘管如此，一切受造物表面上看來似乎毫無改變，人世也一如往昔繼續存在。可是這一切在人和天主的整個關係中，却有了一個新的深度和意義。

一旦達到上述領域，靜觀者就像盲者復明一樣，在另一個世界——天主的世界——上邁進，所以眼光清晰，能明察秋毫而不亂。漸漸地，他也不再流連於使用長久沈思的方式，而一個伸展至無窮奧理的念頭，爲他來說已經是足夠了。這個念頭比以往所有的思忖，給予更多的平安、更多的喜悅；這個念頭永遠不會變得沈重，因爲它不但依靠靜觀者，更是靠著奧蹟。

現在這種清晰的眼光，使各式的祈禱都變得很純樸，因此靜觀者可將心靈經久不懈地留駐在福音的一幕景色上。他以整個的靈魂凝視、奪得基督，明瞭到這並非幻覺，而是在長久

靜觀下所成就的。這清晰的眼光，使整個靈魂的知覺變得細緻敏銳，由此而更接近天主。此時，他的行動非常簡樸，深思熟慮及百感交集等都化入靜觀之內，整個的人也融入靜觀的生活中。顯然地，這個過程與人類思想中返璞與合一性的發展過程有類似之處。

靜觀者永遠無法以自己的思考和努力達到此領域，因為唯有天主奧妙、含隱的方式，才能使人凝神和深化，全心全意地關注天主。換言之，靜觀不能只是人的單純動作，因為他無法單獨以自己的目光看見天主。他看見星辰，是由於它們所發的光；同樣地，他看見天主，是由於天主射來的光，天主是他內在的能力，使他能直觀天主。這也就是說，人若肯與天主的行動合作，他便會在天主的光明內看見祂。

天主的光促使靜觀者以信德窺見天主，因此他可發現自己的靈魂顯得更寬濶、更燦爛，同時明瞭達到這個領域的力量是來自天主。雖然當他注視其靈魂深處時，亦可發現一些感觸來自潛意識的深處，也可用心理學來解釋，但其信德會明晰地告訴他，這一切全來自更深的源——天主。何況在最高超的靜觀中，他更會發現其真正的深度，是來自他與天主的密切關係。這正是聖若望所寫的：「我們要相似天主，因為我們要看見祂實在怎樣。」

初入靜觀的人，認為天主的世界很玄秘，對它只有一個簡單而籠統的知覺。對他而言，天主似乎住在玄秘的一個世界裡面，安然無為，他既對此渴望深刻的凝神，因此不敢也不能

作明確的祈禱動作。此時，天主的恩寵在其內光照他；此光明儘管微弱，却使靈魂與天主之間和諧無間，當然，靜觀者必須溫馴順從，才能達到這個地步。

許多靜觀者，往往只停留在上述這個階段，而無法完全超越它。事實上，他們已經把握住靜觀的要點：在言語及感情層次之上，接觸萬有的天主。在此階段下，當他們深刻凝神時，偶爾會更明確、更強烈地體會天主的臨在。初次有這種靈修經驗的人，可能會感覺已經到攀登的尾程了。

此時，靜觀者通常預感到一個新的世界將爲他展開。但爲了更向前邁進，他必須掙脫人性的枷鎖，在天主面前變得緘默無言，等到天主自己來開啓他。

第十二章 難辨的微曦

在經歷數月或數年的隱約預感之後，有些靈魂在欣賞山水之間，或在默想之際，或在工作之時，突然強烈地體會到天主的臨在：在他心靈內或是在他心靈外的天主臨在。這些靈魂，體會到這臨在有如穹蒼中或黑暗裡的一線微光，一首無詞的歌，一個無聲的邀請，同時體會到它帶來一個不可捉摸的氣氛，使所有的存在有個新的寬度。進而言之，這臨在有如輕微的呼喚，溫柔的聲音，來自遙遠的愛的邀請。顯然地，天主是按照每一個人的需要，而以不同的方式開啓他們，引領他們在靜觀之路上前進。

直到這個時候，靜觀者不會在祈禱內有任何不自然之處，現在更由於這個經歷，他只能沈默無言、側耳細聽、摒住呼吸、懸止理智，等待來自奧秘世界的一個手勢、一句話、或一個簡單的記號。此時，在他內所有的思念都靜止了。雖然如此，靈魂再不能封閉在自我內，品味自己的思念，因為他發現「那位」的臨在，知覺「那位」的呼喚，等待「那位」的一言一顧。

他對天主臨在的知覺，不論多麼微弱，都足能撕裂遮蔽他靈魂的帳幕，使他接觸至高無上的天主。當然，爲能默觀天主所要彰顯給他的無限與光華，他還需要長久的等待，但在等

待中，他對天主所獲得的知覺已感到滿意了，所以他的祈禱變了，生活也改了，確信相當接近天主，並以新的知覺品嚐這一切。

抵達蹊徑的這一程，靜觀者發現他的世界與天主的世界相互均衡。原來他只以信德認識天主的世界，如今他對此神聖世界的知覺已相當強烈，開始以直覺觸摸玄妙的奧理。在他的世界與天主世界的交會處，靜觀者留在天主的門檻前，聽見裡面的聲音，充滿着一種異常的預感，已經知道他將進入其中，但還留在門檻上，沈默地等待被邀請入內；他同時確信達到門檻已經是一個極大的恩惠，所以並不焦慮，可以多年在這兒滿意地等待。

由這些聲響，他已能測知通幽曲徑的長短，而其思想和感覺已進入一個新的境界。所以，他把過去滋養祈禱的美麗沈思，都遺留在門外。如今，他不再需要它們了……他感到平安和喜樂，一種非常恬靜的愛。這一切如此簡單，如此晶瑩，和過去的明確思想相比，似是鏡花水月，其實這晶瑩是天主臨在的表露，它改善靜觀者的思想和知覺的方式，而在這沈濁的世界中，使靈魂顯得更晶瑩透徹。

若是靈魂更清楚地知覺到天主的臨在，他將發現處在一憩息、順服天主的情境，這時整個的他被天主的平安扶持着，這就是所謂的「安謐」。靈魂好似掃除他的情慾、願望、野心以及思念，這不是平日官能的休息；靈魂被負載到天主的臨在之前，如晨霧在朝陽之下一

般。事實上，靈魂滿足地在愛中休息。

在靜觀的過程中，一般說來，天主是以短暫的方式開始顯示給靜觀者，靈魂只能短促地覺察祂，然後又恢復常態。不過，靜觀者在洞察天主的臨在之後，再也不能以昔日的眼光觀看世界了。所以，靈魂不該試圖重溫過去所體會到的天主臨在的那些經驗與舊夢，甚至留連不放，因為那是回憶過去的恩寵，架構虛幻的情景而已；反而應該生活在對天主聖愛所抱持的信德中，等待祂的歸來。

在門檻那裡，靜觀者的動作與天主的動作已顯得很融洽，而當靜觀者一越過天主的門檻時，情況立即改變了：天主的動作不再在靈魂的隱密處顯現，却公然地行動，以天主的方式伴同他、引導他、款待他。以往他走在信仰路上時，天主是靈魂所看不見的伴侶；但現在天主啓示自己，如一密友，以公子般的慷慨，朋友般的情誼，並以新郎般的情愛接待他。

第十三章 荒漠寒夜

開始起程時，靜觀者以為能給天主一個名稱，但越往前邁進時，他將發現那名稱越失去意義，甚至連天主臨在的標記，也會成為體會臨在的障礙。事實上，人在世時對天主所有的認識都是如此，天主對他而言，就像是投射在荒漠砂礫上的強光，同時也是一片深沉的暗夜（註一）。如今，天主以所顯示給靜觀者的，來說明祂遠超過所顯示的。對靜觀者而言，雖然發現由天主而來的巨大光明——耀眼的強光——，也就是對不可識者的發現，但是越緝捕天主的同時，靜觀者便越在這光明中，發現天主仍然遙不可及，並自覺好像走在漫長的黑夜之中。

在照耀靈魂的光明中，天主顯示自己是不可識者，而對靈魂來說，此時却成為暗夜。這也就是說，當靈魂在荒漠寒夜中前進時，天主的臨在也是祂的「不在」。事實上，只有那些與天主生活在極密切關係中的靈魂，才能真正體會荒漠和寒夜的深奧意義。

天主有時讓人知覺祂，有時讓人觸摸祂，但祂仍是不可識者、不可捉摸者。梅瑟在曠野中看到荊棘為火焚燒，但荊棘却没有燒毀，所以他走近觀看這奇異的現象，此時天主對他說：「不可到這邊來！將你腳上的鞋脫下，因為你所站的地方是聖地。」梅瑟不能懷疑天主

在他面前，但如果他試圖就近看個分明，甚至想要把握、觸摸天主，那麼在他面前的，只會是一個有形的荆棘叢而已。由此可知，奇異的現象並不是天主本身，天主也不是騰騰烈燄，因為祂在一切之上，任何東西都無法完全表達天主。祂永遠不是我所看到的、所觸摸到的，但由於天主恩寵所照耀的信德，我還是看見了祂，觸摸了祂。這際遇是真實的，我不能對它有所懷疑，因為天主所做的，不使我生疑。

靜觀者對天主的經驗不論到達怎樣的程度，天主永遠超越他的知識和經驗。如果靜觀者忘却這個道理，他便是想佔有他所知的天主，像已經擁有的財寶那樣地想據為己有，這是虛幻的錯誤思想。很可惜，許多靈魂虛擲時光，懷抱幻影，繫戀於天主臨在的現象上，而忘却了天主。

天主無形無體，遠超越人的知覺和他所能稱呼的一切。天主永遠不會在一靜止的時間內，任人捕捉；人需要「永遠」不斷地追求天主，因為他「永久」無法完全透徹地認識天主。而只有將來在享見天主時，靈魂才不會再絆倒，才會直接發現天主的愛，並在天國的安息中，發現天主的奧理，這又是多麼浩大的光明啊！

正如上面所說，在靜觀的過程中，天主對靜觀者而言，就像是荒漠上的陽光，同時也是一片暗夜。在這個階段中，靈魂發現自己陷落在一個黑穴中，既無出路，又無光明。此時，他發現自己面對一堵無限、黑暗與沉寂的牆，毫無曲徑，也看不到一絲曙光。有些靜觀者感覺如同在寒夜中，而另外的一些則又感覺到好像處在荒漠裡。

暗夜是如此的黝黑，荒漠是如此的空寂，靈魂也就失去再度見到天主臨在的快樂。當然他不必焦慮，因為天主就在這兒；正因為祂在這兒，所以靈魂才會在荒漠和寒夜中不斷努力尋找天主。這也就是說，荒漠和寒夜不僅是靜觀者經歷的考驗，是他以一個新的方式認識天主的必要過程，更是他對不可識者——天主的發現。

上述經歷的發生，通常都是因為靈魂閉鎖在深邃的洞底，在不能攀援的岩壁下靜止不動，絲毫不知天主正給予他觸摸並穿鑿奧理的能力。事實上，在這個靜寂的寒夜中，天主正負載着他到一個新的靈修境界，提升他到一個神秘的世界裡。天主正在聖化他整個的人以及他的整個神修態度，同時淨煉他的靈魂，使他得以純淨的信德刺透天主的奧理：在寒夜與荒漠中，天主使靈魂從知覺、品味、局部的認識中完全解脫出來。

總而言之，在靜觀的過程中，靜觀者在未能深刻認識「光」與「愛」之前，靜觀的蹊徑常令他覺得心灰意冷。的確，天主與人不同，祂的臨在與人的截然不同，祂只能在光中被人

所見，只能在愛內被人所愛。因此，靜觀者一如行走在雙目尙未習慣的世界中，發現自己是那麼的孤獨無依，對天主的世界好像一無所見。雖然如此，靜觀者不該氣餒，仍應努力尋找天主，因為祂確實就在左右，而當天主顯現時，靜觀者將會驚奇於天主早在他的身邊！

註一：神秘學家所提到的五官之夜與神靈之夜，兩者中只有神靈之夜才是真正的神秘之夜。

第十四章 荒漠寒夜、天主來訪

荒漠寒夜的時期，或長或短，因人而異。靈魂對天主越有受教心，便越能迅速地經歷這種考驗。但唯有天主才知道祂對靈魂的要求，而祂的要求方式又是那麼的神妙！

在此黑夜中，天主的考驗玄妙莫測。一方面，天主不再以雷霆般的眼光，協助靜觀者深入祂的奧理，也不再安慰他；另一方面，靈魂對萬物、對自己和其他的一切，甚至對祈禱本身，都感到厭倦不堪，因而沉浸在痛苦之中。他願意再找回從前的快樂和愛的溫暖，却又力不從心；而過去所經歷的幸福、安謐與溫暖，留給他的只是深刻的懷想情愁。他以空洞的目光，回顧以往，記憶過去的恩寵，寄望將來，可是這個將來對他又像閉塞不通、不可捉摸！而目前爲他而言，只是淒涼、厭煩。……事實上，他也不能以過去的記憶來創造幸福。倘若這樣做，他將會不忠於天主，因爲天主要他留在寂寞、痛苦的黑夜中。

由此可知，他不該逃避這黑夜的痛苦和考驗，否則他的信德將永遠不能堅固。何況，儘管信德會給他帶來一種寒冷淒厲的感覺，但他還是必須堅守信德，不然也將失去一切考驗所帶來的益處，更不會以信德之光，催促自己走完這漫長的暗夜。

關於荒漠與寒夜，靜觀者最需牢記的一點是：天主等待靈魂接受他的荒漠和寒夜，不再

留連於過去的快樂，不再戀慕天主以外的一切，而情願全心在荒漠中度過終生。靈魂應該在沙灘和曠野的石礫上空虛自己，必要空無所有，放棄所有的慾望；他由此而只剩下一個呼喊，不斷地反覆着：「天主，天主，天主！」這呼喚的聲音在虛無中盪漾，哀禱也在無邊的寂靜裡消失，這些又有誰能聽得到呢？未曾經歷此憂患磨難的人，便不知個中滋味，可是他該知道，天主却聽見了。

在荒漠寒夜中，上主如此神秘的臨在，以致靈魂幾乎不能知覺到祂，既不能邁步前行，也不能退後，只好急速地回到自我的深處、除掉自我的外殼。此時，在天主之前，他成爲一個純潔的受造物，因爲他完全依賴天主。而靈魂雖然尙無法觸及如此深邃之處，但知道天主在他內工作，知道這是天主的協助，才使他達到這個境界。由此，靈魂終日坐在不可測的深淵旁，等待天主的來訪。

此時對靈魂而言，世界逝去了，生命也消失了，唯有天主活在他中，他整個的存在只是對天主的渴望、對天主的嘆息，而這就是天主準備顯示祂無限聖愛的時刻。有時天主突然來訪，在靈魂中升起了巨大的光華，這是深夜中的一道閃光，照明萬里荒沙。這時靈魂受寵若驚，他的歡呼聲也在刹那間隨着天主的來訪而達到一個高潮。事實上，天主的光華燦爛輝煌，足可抵償靈魂在昔日所擁有的一切溫暖。

天主來訪，靈魂開始掏空自我，得到解脫；他在天主面前顯得更自在，而天主的光明也在一剎那間照亮了他、啓發了他，使他更明瞭自己、更認識天主。這時，靈魂是那樣的純清，在他內再也沒有什麼可以阻碍天主的光照，所以在一瞥中，他一目了然，並在他與天主連繫的最深密處，看見了天主和宇宙的浩大。

光明自靈魂、世界、天主各處一同升起，一剎那間照耀了一切：從天涯到海角，從萬物的深奧到天主的密契。靈魂只有對天高呼一聲，而這也是整個的我對天主來訪的回答。往日，他在溫和的靜謐中，從未想到一切受造物和天主是這樣的深奧精微；現在他在天主的閃光內看見了一切……他看見了，可是在瞬間又全都消失了，接着寒夜再次籠罩他，他又重新處在荒漠裏。

在邁向黑夜的最後階段中，靈魂慢慢地發現到一道光線自他內中升起，這是一道天主經過時所點燃永不熄滅的光。換言之，天主在黑夜中來過了，而祂所發的閃光，使靈魂在黑夜中藉着信德、窺見天主的奧秘。事實上，這一切無法描述，也不必描述，唯有看見此光的靈魂才會了悟。

上主來過了，祂的光華從此留在靈魂中。荒漠仍然是荒漠，寒夜依舊是寒夜，然而由於靈魂已看見了天主，所以他永不能忘。自此以後，他的荒漠不再是乾旱的沙漠，他的寒夜當然也不再是一片漆黑的長夜。

第十五章 天主的臨在

也許經過數月或數年之後，天主的來訪靈魂已不似閃電般消逝。在這個階段裡，祂的來訪較前頻繁，而靈魂的黑夜顯得不再那麼黝黑，沙漠也不再如此荒涼，同時天主的臨在，也使整個的荒漠綻開了花朵，如初春、如仲夏。此時，靈魂好似進入另一個世界，他不再孤寂了，因為處處看到躲藏已久、深深愛他的天主：在荒漠最枯燥的一角，在寒夜最昏黑的巨穴中，現在處處都有天主的顯示。

黑夜變為光華，荒漠也瀾漫著天主的臨在。此時靜觀者更深入體會到，這個臨在使得萬物生活運行不懈。它比天涯還遼闊，向四面八方伸展，比幽谷還深，即使黃泉最幽冥之處，也充滿着它的生命，它比大地還浩大，比諸天還寬濶，比全宇宙還蒼茫，比不可捉摸的晨霧還輕微。龐然和細微的受造物，都不能隱藏祂、遮蔽祂。天主的臨在，使人的心靈透視萬物的深蘊，而靈魂以此才能一眼看穿萬物的雙層深度：看見具體存在的意義，也了悟到超越物質無形存在的意義。

我不論張開或閉上兩個眼睛，天主永遠臨在。我閉目時，祂不消逝，我張眼時，祂也不隱沒，在深夜和白晝，祂都臨在。這是一個持續不斷，由我深處，延伸至天邊地極的臨在。

祂就是萬物的聯貫，及維持萬物存在的力量。

天主雖然處處都臨在，但靜觀者只有從自己靈魂最深處的細微一點，才能知覺祂。永恆與受造在這一點交會，遍佈在宇宙的力量也齊集於此；它就是天主與受造物的交會點。

進而言之，通常靈魂會體驗到天主浩大無垠的臨在，但有時他也會體驗到此臨在，有如縮小至幾乎不可知覺的一點；換言之，靈魂所體驗到天主遍佈全宇宙和靈魂的臨在，好似濃縮在這點上。此刻，靈魂只能在信德的動作中，把握這微小的一點，並超越知覺的臨在，默然朝拜天主。

神秘學家並不虛構他所見到的，只因他比別人看得更深入，了悟天主支持及激勵一切的道理，也確信靈魂在天主內分享祂的生命。為神秘學家來說，臨在是天主的恩賜，它穿透、推動他的神靈官能，促他生活在天主內，偕同天主，並使他在日常生活裡、祈禱中、聖事內看到天主創造萬物以及聖寵的能力。

由於天主以愛關懷靈魂及宇宙，所以這不是一個死氣沉沉，而是一個生氣活躍的臨在。這一個充滿愛的臨在，有時非常強烈，它穿過四周的一切，會使靈魂沉浸在生命的汪洋中，隨波而去。他自己，以及四周的一切都被此臨在所穿透、所浸潤，而且萬物行動的一切力量，盡情表達在這個臨在中。總之，這力量在剎那間將世界擲入存在內，並支持着它。

在經過了漫長的荒漠寒夜的路程後，這持續不斷的天主臨在，對靜觀者而言，真可說是天堂了。願他持守不懈，不離本源！

第十六章 深一層的領悟

靜觀者剛離開荒漠寒夜，進入另一個新階段時，天主的臨在爲他而言，仍是黯淡的，而他也以覺察自己靈魂的深度。不過，由於天主在所有的受造物中，都印着祂臨在的標記，並特別給予尋找祂的靜觀者一種新的感受，所以靈魂愈知覺天主的臨在，愈能了悟自己，愈能了悟天主在他內活動，由此他乃成爲一個接受天主行動的中心，能更敏銳地體會到天主的臨在和行動。儘管靈魂經常只是在信德的光明內看見天主的臨在，但是現在遇到天主的臨在以強烈又清晰的方式顯現時，靈魂會直覺地脫口而出：「我看見了。」

在這個階段中，靜觀者開始發現天主一些隱密的顯現，同時認出自己靈魂的實際情況，因爲當天主在靈魂內顯示時，祂照耀靈魂的深處，並賜給他觀看和了解的新能力。這是靜觀者以一個嶄新的方式，認識臨在他內的天主，亦即幾乎是以直接的方式體會天主的行動。神秘學家都同意：到了這個地步，靜觀者才真正體會天主的動作。可惜，在物質界和知識界生活慣了的人，却不能了悟這種新的認識方式！

天主臨在所顯示的第一個效果，是使靈魂發覺自己，意識到自己的存在。心理分析只是片斷支離的自我探索，唯有神修才能使人真實地認識自我，因爲天主顯現時，祂的光透視靈

魂，所以在靜觀的過程中，當天主的臨在深入浸潤靈魂時，他首先發現天主居住在他內，然後體會到天主的臨在逐漸瀰漫至其靈魂的最深處……整個的他完全沉浸在天主的臨在裡，靈魂似乎膨脹了。

在天主的光照下，靈魂好像延伸至顯現給他的天主一般的大小，發現自己有如一個無垠的世界。有此內在的體會，再回去接觸外在的世界時，他也發現自己如一個許多印象及感觸的匯集中心，這就是發於內而形於外的「內外合一」的境界。當靈魂與天主更密切結合時，他明瞭自己是一個中心，而在此中心，天主的一貫性和自己所知覺到的繁雜性，是那麼的和諧，以致於他可能會自以為是「絕對」。換言之，在對天主的發現中，靈魂認出自己的合一性可集合一切受造物，這是他的意識所應扮演的角色，是所有存在的薈萃之點。進一步地說，因被天主所愛，他沉浸在天主的恩寵中，了悟到唯有在此恩寵內，他才能達到此境界。

如上所述，天主顯示祂的臨在時，同時也照耀着人靈的深處。藉着天主的光所照耀的氛圍，靈魂認識自己，看見自我的最深處，也認識天主，並迫近光的本源。此時，靈魂發現自己是如此的靠近天主，他自然會說：「我接觸了祂。」的確，被天主吸引到如此切近之處，而能說「我看見了天主」的靈魂，真是有福！

靜觀者說他見到天主。應該明瞭這句話的意義，因為靜觀者絕不是以一般的視覺見到天

主。天主顯示時，使靈魂知覺祂，給予人靈接受祂光明的能力。如何能有這樣的超自然的權力，實在難以瞭解。但無論如何，可確信精神的官能及心靈的視覺和聽覺，遠較五官感受更敏銳、更細緻，更易深入地緝捕天主。

從經過荒漠寒夜，接受猛烈震驚的感觸，直到完美地體會天主臨在的境界，靜觀者得經歷許多的階段。在這些階段中，靈魂由光明步向另一個光華，這漫長的路途及其曲折過程，只能以陸游的詩句：「柳暗花明又一村」來形容。靜觀者不斷地前進，同時一面發現天主，也一面發現自己。這個對天主的逐步發現，一旦全變成「明路」（註一），那實在是神秘生活中最奇妙的事。多少神秘學家曾寤寐渴求，而終未獲得！

在各種的蹊徑之中，最直接的是經過耶穌基督。祂是道路、真理、生命，引導人到達最遠之地，超越一切，直抵天主的心。

註一：明路：神修生活的階段。

第十七章 天主顯示祂的愛

到達上一章所說的階段，靜觀者不論在祈禱、工作，或在其他各種行動中，都會連續不斷地知覺到天主在他內及在萬物中的臨在。在這不斷地體會天主的臨在中，他感受了奇妙和平安，同時也感到此臨在對他的苛求。理所當然，此平安來自天主的臨在，而此臨在使他的心靈向天主、世界和所有的人們展開，不再以自私的態度生活。不過在這裡，他還得注意一點：既然他認為此臨在與萬物密不可分，所以容易誤以為天主的臨在乃是自然而然、隨手可得的事。

現在，天主召喚靈魂與祂建立更密切的關係，要求他給天主一個更完整的答覆。因此，靈魂以往在安寧中所了悟的臨在，現今變得充滿天主的威力；以前臨在的那股寧靜力量，現在開始活躍翻騰，如烈風起於海上，興波擊浪，搖撼激動。這臨在是天主的迫近，要求靈魂以言語來答覆、以行動來應和。

充滿天主威力的臨在使靈魂突然覺醒，因為天主在靈魂中動作，使他活躍，塑造他。有時靈魂感到天主淨煉他的行為，將恩寵傾注在他內、舉揚他、變化他。此時，靈魂感到有來自三位一體，如同水之出於其源的生命在他內茁長。這來自天主的生命比他自己的更深、更

廣、更壯、更烈，以巨大的力量注入他內，使其靈魂絲毫不能抵擋它。而靈魂在天主內迸開了，他被天主捲擁而去，如游泳者被波濤推擁着，身在浪花之上一樣；靈魂隨着天主而運行流動，但不沈沒。也就是說，雖然他在浪濤中，却浮載於浪花之上。的確，此汪洋的運行扶持他、浸透他、滿足他、環抱他。而靈魂不由自主，無法發號施令，自覺在此洶濤汪洋中，不得不對天主回答說：「是！」……在此，汪洋原是天主，而洶濤乃是祂的生命。

對靈魂而言，天主是最深湛、最熱烈、最浩大、最完整且最可靠的力量。祂也顯示自己是不斷創造萬物的主宰，祂的威力並不只是寧靜地蟄伏在萬物中，而萬物却從那巨大的威力中，汲取強烈的動力。有時靈魂會倏忽發現這股威力，而且宇宙也似乎在他面前無止境地展開了，一剎那間靈魂窺見了天主力量的無底深淵，覺得驚心動魄不已！當然啦，通常他只能在其周圍衆物中，尤其是在他自己內看見天主工作，體會這股無名的強大威力。

顯然地，天主並無意顯示祂的威能，祂所願顯示的就是祂的愛，而這愛無始無終，促使祂造化世界，這驚人的威力，是愛的碩果，說明人還未出生來到這個世界以前，天主就已愛了他。換言之，我們應該明瞭，天主在這樣的行動中顯示自己，並非為表彰祂的威力，而是要在世界上顯示祂的愛，而且當天主與人完美地結合時，這愛就顯露無遺。現在，為靜觀者而言，天主以祂的臨在，使靈魂習慣於和祂相處；等到靈魂已相當地醒覺之後，天主就以充

滿生命的活躍臨在顯示自己。祂與靈魂相處，如同相互戀愛的伴侶，以完整的愛相互接受。天主願意靜觀者分享祂的光榮，而且這必然以愛來實現。天主不炫耀祂的威嚴，却表示祂願意接受靈魂，並被靈魂所接受的那種渴望。這豈不是充滿愛的動作嗎？儘管天主是如此地富裕、強大，祂不勉強靈魂來分享祂的富裕，又在靈魂最隱密之處獻上了自己的生命，所以靈魂只須付出自己貧賤的生命以爲交換，就可接受這個生命。

靈魂在昔日體會到天主簡樸的臨在，現在更強烈地體會到愛和恩寵。靈魂了解他的生命是來自天主的生命，而當靈魂深入體會生命的本質時，天主的生命更如泉水般源源湧出，這不再顯示出天主的簡樸臨在，而是邀請靈魂與天主契合。天主在靈魂中活動，並在生命的贈與中賜給了祂的愛，而靈魂也從自我中掙脫出來，逐漸將所領受的都還給天主。到達這個階段，艱難困苦的時期顯然已過了，現在，是靈魂準備與天主結合的適合時機。

第十八章 天主的光照與恩寵

爲說明尋找天主所必經的路程，前面已經指出靜觀者首先如何體會天主的臨在，然後如何被天主的行動所吸引、所變化。一般而言，靜觀的經歷總是循著穩定的過程而進行，但基於天主顯示自己的方式有千萬種，而且對每個靈魂而言，天主是「他」的天主，亦即天主的恩寵是以不同的方式顯示給每一個靈魂的，所以每個靈魂必須辨認其靈修過程的主要關鍵，把握住其中的重要原則，以利進展。

有時，在靈魂的穹蒼中，有一些恩寵像燦爛的流星般光照靈魂，給他佳味、直覺、深刻的感情。這些恩寵更能感動靈魂，往往可使靈魂不再注意到天主不斷地在他內所賦予的寵愛與行動。這些光輝燦爛，非常猛烈的恩寵，固然會令靜觀者出神超拔，體會到不可言喻的喜樂，但靈魂仍應明瞭到：這些恩寵與光照，僅是天主在他內工作而已。

進而言之，靈魂突然窺見天主，也瞥見天主在他內的變化，而這些都是在比思維還快速的一剎那間完成的，他也了解這是天主在他良心中所開放的花朵，因爲祂在良心深處自由地行動，令靈魂遽然看見天主的偉大、聖愛及高深莫測的奧理，而進入更深的靜觀。總之，在靜觀的進展中，這些都是決定性的時刻，所以靈魂需要掏空自己，空出自己的知識，來與天

主結合，無言無思地被奇妙的奧蹟所擒獲。

還未開始走靜觀之路的靈魂，也可得到類似的恩寵與光照，這些浩大的恩寵會決定他一生的方向，引領他由罪惡中回頭。這些恩寵和光照與靈修生活息息相關，它們都披露了內在靈修的進展程度，靈魂也因此而不可忽視它們。它們也是沃土中耀目的花朵，啓示了天主奧秘的動作。只是靈魂不該被這些恩寵的繽紛色彩和芳香所吸引，而癡迷陶醉其中且樂而忘返，因為對靈魂而言，只有天主才是主要的。

談到這些恩寵與光照，在此值得順便一提的是：在暗夜中，有時天主突然來訪，使靈魂手足無措，在荒漠沙丘的轉角處，他忽然瞥見了天主。天主以雷霆般的急速投入靈魂，以一道光明或一支神速的愛箭刺透他。雖然在荒漠中天主的顯現是那麼地突然，可是在這顯現中，靈魂仍可認出天主的愛情和行動的確證。何況，縱使在此荒漠中，靈魂幾乎難以體會到天主的深邃化工，天主也會賜給他努力不懈的勇氣，使他繼續向前邁進。

現在再把靜觀者如何體會恩寵加以說明如下：

當靈魂與天主更親切來往時，天主會撕開祂的神秘帳幔（註一）。那時，靈魂的目光超越自我，透視天主的深淵；天主使靈魂體會到三位一體的奧蹟、聖子降生爲人、祂的愛、苦難，和祂在世上的隱匿生活……而整個世界好像瞬間消失，有如被天主吸收了，不久它在天

主的光中，又再度顯現了。

在靈魂的穹蒼中，恩寵有如流星，但它們逐漸匯合成流，推動靈魂，使他進展，所以靈魂從幾乎難以知覺的天主臨在，到達安謐、與天主結合的境界。無可否認，有的靈魂擁有較多的恩寵，有的則較少，但這都無關緊要，因為對靈魂而言，在單調漫長的路程上，恩寵永遠是寶貴的指標。

假如靈魂能長久忠貞地往前邁進，那麼有一天天主將使他理解到他與天主的密切關係是如何。那時，靈魂將會領會自己在天主內，也體驗天主在他內。在一個願盼中，他回頭看看以往所走過的路途，就如登山者在山峰上，回顧由平地啓程所緩緩行經的路徑一樣，心中充滿無言的喜樂，同時更深入體會到，由於天主給予的光照和恩寵的扶持，他才能達到這個高峰境界。

靜觀者達到這個地步，才真正深刻地意識到天主的臨在和天主在世上，尤其是在他內的行動。在此，靈魂已進入一個與天主結合的新階段，了悟這個結合乃是真愛的行爲，是一個相互的給予，並在給予中兩者彼此毫無保留地交付自己的一切給對方。

註一：基督徒蒙召，「以揭開的臉面反映主的光榮，漸漸地光榮加上光榮，都變成了與主同樣的肖像。」（參格後：三18）

第十九章 愛天主及愛人

在內修生活開始時，靈魂常相信專注於一些操習才有助於其德行的實踐，因此就易受到以自我為中心的誘惑，心靈不向天主開展，却只思考到自己：自救、自我成全，以及自己內心的平安。其心靈會逐漸地沉入隱約模糊的自私狀態中，因為這自私將吸引他，令他作繭自縛而不自覺。無可否認，大多數的靈魂都會多多少少經歷過這種以自我為中心的階段。假如這階段只是表面或暫時性的，那麼就不用太掛慮，可是如果它持久不斷，則應該祈禱，懇求天主破除這種自私的心態，因為只有天主能維繫靈魂，促使他愛天主及愛所有的人。

當然，我們也不能忽略下列事實：當靈魂開始強烈地感覺被天主吸引到寂靜和孤獨中時，他有時誠然不易，甚至不能再向四周的人表示他的愛心與關切。這是因為此時他內心的眼目全然轉向天主，而且心中耿耿於懷，過份焦急於即刻找到天主，所以他在與其他他人交往中，會感到很不自在。他既活在這個世界上，却又感覺不屬於它：如同在半睡半醒的情況₍₁₎下，聽到的盡是空洞無意的言語；他的舉止又離奇、笨拙、造做，大家都都看得出他的尷尬與為難……凡此種種，為天生多情的靈魂而言，都是內修生活的重大考驗。幸好在此考驗期間，天主早已為靈魂預備好了一顆如同世界般寬大的心。不過，靈魂必須經過這段無法具體

向世人表達愛的困苦過程，才能找到真正的愛。無論如何，天主並不使人心因繫戀於祂而背離兄弟，反而教他如何去愛兄弟姐妹。

如果靜觀者未能在他的生活中找到愛的真義，而以愛天主為藉口，却背離兄弟，不去愛他們，那麼我們可說這種靜觀者並沒有真正愛天主，而只是繫戀於一個對象而已，這對象是天主的輪廓、一尊偶像，甚至可能就是靈魂自己。另外還有一些靜觀者，在和天主邂逅之後，便以憐憫之心轉向他人，消極地單以天主的仁慈，俯身照顧親朋好友，這是過於膚淺而不深入的愛的生活。真正的靜觀者，更應積極地在發現天主的同時，也超越歧見與隔閡，去愛所有的人。

此外有許多人只為了服從天主，才實行「愛人如己」的誡命，其實這誡命原是紮根在與天主的關係中，所以此誡命和「愛天主在萬有之上」的誡命是密不可分。進而言之，全部法律和先知，都繫於這兩條誡命，因為第二條誡命建基於「天主是愛」，而愛人是愛天主的具體表現（註一）。換言之，愛天主不會排除愛近人，否則即使人與人間有愛，那也只不過是一種商業性的契約行為而已，並非真正的愛。

當一個少年或少女奉獻給天主時，許多人常誤以為他們將再也不能愛別人了。或許的確有此現象，但這只是由於在某一段時期，他們不敢去愛別人的結果。其實，對這些獻身給

天主的人而言，雖然他們體驗到愛充滿焦慮和淚水，也真正知道什麼是愛，但仍嚮往天鄉，盼望得到更大、更深、更廣的愛。

人蒙召光榮天主，他由此發現到，一切受造物就像鏡子一般，反射出三位一體的聖愛。靜觀者比一般人還深入地讚頌、光榮天主聖三，將喜樂和憂苦、成功和失敗，即將其一生以及天主所賜的一切，完全獻給天主。這也說明了爲何生命與人之間的愛情喜樂，會令靜觀者找到天主，而天主在靜觀者的不如意或挫折中，更會賜給他卓越的愛。的確，天主以愛召喚人，而靜觀者在愛的動作中觸摸天主，必然會懷抱着愛，又回到兄弟中間，再度表達天主的愛，再度促使他分享這無限的主愛。

下一章將描述靈魂在蹊徑中所行的最後一段行程。當靈魂達到其顛峰時，並不意味着被高舉於世界之上，或與世界隔離；相反地，靈魂越認識天主、愛慕天主，也越能與他人及整個世界結合。總之，靈魂在與天主最深刻的結合中，必會體驗到他與一切的受造物向出一源。

註一：瑪竇福音記載：「『你應全心、全靈、全意愛上你的天主。』這是最大也是第一條誠命。第二條與此相似：你應當愛近人，如你自己。」（瑪：二十二 37-39）

第二十章 靜觀蹊徑的高峰

到達靜觀蹊徑高峰的靜觀者，在天主的光照下，對自己的靈魂有更深一層的認識，同時他的眼光也超越「自我」，跟隨基督，歷盡滄桑，並偕同基督，以便在基督內，與天主密切契合。很不幸，有些靜觀者並沒透過耶穌基督，却在其漫長的蹊徑中，爲自己設造神修的境界。嚴格說來，這種神修生活並非是在主愛內的生活，而只是理性化的靜觀生活罷了！

如今，真正的靜觀者更能深入天主創造世界的奧秘，他愈來愈發現那是一個不可解的奧秘，同時覺察自己的無知。處在這個知與不知的兩極深淵中，他欣然邁進，因爲確信在與天主的結合中，他可獲得成全，成爲聖人。

靜觀者到達與天主契合的這個領域，並不意味着他已完全透視奧秘，只可說他已能擺脫萬物的虛表和錯覺，並藉着天主的恩寵，更能了悟萬物存在的理由。天主既對靜觀者恩寵有加，當然更要全心、全靈愛慕上主，盡情報答祂，並以感恩心情，藉着一切受造物來讚美天主！換言之，天主之光照亮、拓展了靜觀者的眼光，使他透視存在事物的深度。依此，目力所及，都引他嚮往天主；四面八方，眼睛所觸及的一切受造物，都使他光榮天主！在與創造他又維護他的天主的密切結合中，靜觀者的思想、行爲，以及整個一生，都在不斷地還報天

主的愛。

此外，靜觀者也以奧妙的方式和所有的靈魂有密切的接觸，也為這些靈魂轉求天主。事實上，如果我們親眼見到靜觀者在世上的工作，一定會驚嘆萬分！小德蘭以及在她之前與之後的世世代代無數聖人，還有默默無聞的歷代民間聖賢，都是最好的例子。這些聖人以內在的生活支撐人靈，給失望者勇氣，引導背離天主者重回天主的懷抱。雖然常被他人誤視為異常，但這些聖人由內心接近、關懷所有的人，卻是人們最親密的近人。

萬物顯露了天主的臨在和行動，如果聖人刺透洞察這一切，他便是真正自由地活在世界。這個世界為他而言，不再是個敵對的世界，也不再是認識天主的障礙；他將接受這世界所贈予的，並把它們看作天主愛的標記。透過萬物，他看到天主生命的存在，也清楚地體會到，整個的受造界正孕育成一個新的世界，將在天主的國內完成。人既要為這個新世界的催生負責，所以靜觀者自然地勸人不要脫離這個世界。由此看來，靜觀者儘管好像退避眾人、離群索居，其實他們為這個新世界的實現，作了很大的貢獻！

愛基本上要求我為對方作犧牲，而天主的愛却教我們愛他人本身，在別人的困苦和希望中，愛真實的他。這也就是說，聖人愛所有的人，而所有的人也都能被他所接納與瞭解，這是由於他觸摸天主，洞察天主造物和行動的奧蹟。由此，他不斷向所有的人呼喊道：「願人類綿綿不絕！願我們孕育更多的天主子女，以光榮天主聖名！」

第二十一章 聖三之愛

聖人生活在世界上，在弟兄之間，雖然與一般人一樣飲食、祈禱、工作，但是他的內蘊生活却更深入天主，這是透過聖神的光照，多年靈修經驗的累積而成的。抵達此境，當他再返身回顧過去所行經的崎嶇路程時，必會感到驚訝不已，也會發覺到如果沒有基督，他必定什麼也不能做，因為沒有基督，他只不過會迷失於自我之中，雖經過一番的努力和掙扎，他也只能重新找回自我而已（註一）。

人領受聖洗，成為天主的義子，開始過天主兒女的生活，但並不見得就能深刻體會三位一體的奧蹟。事實上，他們常把聖三奧蹟看得太深奧又遙不可及。聖人就不一樣了，他超越困難，透過耶穌基督所顯示的三位一體奧蹟，知道聖三所賜給他的愛，也更深入聖三愛的生

活，並以此愛與所有的人奧妙地結合，這就是聖人靈修生活出衆的地方。

聖人在靈修生活過程中，也曾覺得各種奧蹟深奧難解，所以他當時不敢深入，但在穿過漫長的寒夜和荒漠階段之後，他以明朗、簡單的方式，與天主結合，體會奧理。換言之，從此以後，他與天主結合的奧妙方式，並不令他覺得驚駭，反使他發覺到，在天上與天主生活在一起，就如實際生活在世上一樣的簡單和自然。

聖人的靈魂先是藏在天主內，被天主所吸引，然後深刻體會到天主造他的目的，是爲了使他永遠作天主的伴侶。依此看來，天主先接納靈魂，使他緊閉雙眼、全然忘我，投入天主懷中，然後天主才顯露自己給他，向他顯示三位一體的生活。

到達這個高峰以前，聖人雖也全神投入，整個藏在天主內，可是却難以表達他的愛；現在，天主以特殊的方式顯露自己的奧秘、聖三的生活，以及聖父、聖子和聖神的親密關係，所以這位聖人的愛，此刻自然開始開花結果。這時，他比任何人更能了悟到基督在世所說聖父和聖子的密切關係：「派遣我來者與我在一起，……我常作他所喜悅的事」（參若：八29），「我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。……誰看見了我，就是看見了父；……我在父內，父也在我內；……」（參若：十四7-11），「從來沒有人見過天主，只有那在父懷裏的獨生子，身爲天主的，他給我們詳述了。」（若：一18）這些都很簡單地表達了三位一體的奧理。事實上，生命本身原是非常的單純，可惜除了聖人以外，一般人却是複雜得很，總是以繁縟的方式解釋它！

聖人抵達這個與天主結合的境界，真可說是「如魚得水」。當然這只是一個粗淺的比擬而已，因爲聖人在天主內，越來越體會到他個人與天主的關係，亦即他越相似降生成人的天主聖子耶穌基督，就越以天主兒女的身份接近天父，並以此實現自我的成全。與天主密切結

合時，他就不怕死亡，因為目前所享有的生命將延續不絕，而在來生中他也將繼續享見天主。這一切都將實現，因為他不斷地汲取天主的愛——「永生之泉」——，同時也不斷地還報愛。總之，聖人到達這個高峰，顯然會引領所有的人展開心扉、靜觀聖三的奧蹟！

註一：許多非基督徒的神秘者，渴望與散佈在宇宙間的「絕對」結合，其實他們所經驗到的，是與無位格的「絕對」結合，其中有的甚至也經歷過他們的神秘生活之極峰——「無我」的境界。事實上，這一切經驗並不領人去尋找愛。

第二部

靜

觀

第一章 目光朝向天主

靜觀就是人以目光朝向天主，就是整個的人在天主面前出神超拔。靜觀是基於人渴望飲水思源，而回到根源的基本動作。

如此定義，靜觀似乎顯得遠遠超過大多數人的能力所及。事實上，這個定義使人們了解到，靜觀並不是費盡心思、死板板地遵循某些方法，表面上裝得很虔誠，以得到功名、利祿，而是像一個小孩，以愛的眼光朝向他的父母一樣的自然。

目光朝向天主是靜觀者的主要動作，它並不是一個幻想，不限於知性智能，也不是神學理論的表現，却是一個言辭無法完全描述的動作，亦即整個的人全心全靈歸向上主，像回音或鏡子般，還報天主的宏恩，明確表示出靜觀者的一切，都來自天主。

這個基本定義雖然很簡單，但却幫助靜觀者在起程往崎嶇難行的靜觀之路邁進時，就能明確知道往那裏去，不會耽誤他的靈修生活。可惜，有許多人由於忽視這個定義的重要性，

以至於在靜觀之路奔走時，覺得茫茫然，路摸不清，很容易被無經驗的導師引入歧途，所以常常覺得艱苦難行，終於一事無成！

上面所述朝向天主的目光，其完美的模範是在聖言轉向聖父，所以靜觀者理當學習聖子注目聖父的眼光。換言之，他要溯源歸根，完全回到他的主宰天主的懷抱裏，之後才能更了解自己來自何處、了解自己是誰。在這個動作中，他的心靈必充滿喜樂，就像在春陽拂曉時所感覺的快樂一樣。

靜觀者的能力來自天主，只有在天主的光照及賜給的力量之下，才能實現靜觀的生活，也才能引領眾人分享天主的生活，體會祂的深奧。

第二章 交談

天主既依祂的肖像創造了靜觀者，又在他的內心與他交談，所以靜觀者的主要動作，並不僅僅是與天主閒談，或熟誡地唸些經文，而更是要將自己全神投入，密切與主結合。但事實上，這種交談遠不如天主自己在聖子、聖言中所表達的那麼完美，因此靜觀者必須盡心盡力，明瞭聖父與聖子之間的交談是什麼？

天主教與祂的聖言——聖子交談，與和祂完全相同的那一位交融合一，即聖父與聖言同性同體；但聖父與聖言——聖子之間的唯一不同點，乃是：天主教在自知中，產生了祂自己的完美肖像，這也就是信經所謂的「聖子是聖父所生，而非聖父所造，與聖父同性同體」，其意義是聖父為發言者，聖言則為被發之音，而聖子天主聖言却將自己完完全全地還報給聖父。這樣，聖言完美地表達了聖父，是聖父圓滿而完整的詞句（註一）。

聖言——聖子與聖父同在，與祂並立；父將自己完全付與子，而子也將自己完全交給父，這個交談的確是兩者之間的授受。依此看來，我們應該效法聖父聖子間的交談，將整個的我托付給天主，何況所有的一切既然都是天主所賜，所以我們更應自由自主，把一切都獻還給祂。

如果我們的靜觀生活顯得空洞失意，那是因為沒有好好地效法聖父與聖子的交談，沒有完全毫無保留地托付自己給天主。習慣上，我們總是只以言辭，或者僅僅情感滿溢，就奢想跟天主密切交談。這樣做，我們其實只不過付出了人格的外殼，裝成一副虔誠的樣子罷了，根本沒有與主真正地交談。或許我們也不難從書籍中找出一些華麗的辭藻來獻給天主，但這些膚淺的行爲，在在都顯示出缺乏深度，不願面對自己，也不敢真正面對天主，亦即我們只是戴上一副假面具而已，並沒有全神投入靜觀之中。

在這種情況下，我們的靜觀生活空洞無效也就不足為奇了，當然難以回覆天主的一片愛心。因此，如果在與天主交談之際，自己全心全靈整個的投入，那麼我們必能效法聖父聖子間完美的交流生活，而使得靜觀生活獲致豐盛的成效，真正達到披肝瀝胆、凝視天主、與祂密談的地步。

現在不妨從另一個角度來默想這聖三的奧理。基督告訴我們，聖父和祂如何完美地、不停地授受交流：天父傳授自己，是為聖子，而聖言——聖子再將自己還給天父。當然父永遠是父，而子也永遠是子，聖神之愛却將兩者聯合成一體。換言之，聖父是天主，聖子也是天主，而聖神就是天主的第三位。基督將這三位一體愛的奧秘，顯示給我們這些天主的子女，使我們能在這奧理的啓示中，逐步走向光明，準備有朝一日，「我們也要相似祂，看見祂實

在怎樣。」（參若一：三二）

進入靜觀蹊徑的人，藉着信德的幫助，必能了悟到不斷地凝視天主，確能改變靜觀者的氣質，令他不住地走向天主的光榮：「因為他的生命已與基督一同藏在天主內了；當基督顯現時，他也要與祂一同出現在光榮之中。」（參哥：三三~四）

註一：耶穌曾向祂的門徒斐理伯說：「誰看見了我，就是看見了父。」（若：十四九）

第二章 天主的賜予

我之所以存在，是由於天主的賜予。在出生之前，我並不存在。事實上，在創世以前，除了天主以外，什麼也不存在，也沒有時空，這就是說，所有受造物的存在，都是出自天主的旨意。

事物存在，而我也存在，這個事實值得深入思考。例如，這些事物為何存在？又如何存在？針對這些問題，必須回到一切受造物的泉源——永久存在的「自有者」那裏，才能找到答案。然而在天主創世之前既然一無所有，所以對我們而言，「永久」二字只不過是表示全能、「自有者」的一個說法而已。也就是說，「自有者」從無始之始就存在，而且祂必永遠存在……

「自有者」的存在，就是我們現在所要談論的。祂的來源就是自己本身。我們並不等於祂，也不是祂的一部分，而只是祂所創造的一個存在實體罷了。顯然地，天主成就一件奇妙的工程，即是在祂自己本身之外創造了我，使我存在，意即我是藉著祂，也出自祂才存在於這個世界上的。我生成於祂，但不等於祂，所以雖然「我的存在」與「天主的存在」兩種說法都使用相同的字眼「存在」，天主與我之間還是有基本的差別。有關這一點，我們不可採

用「梵卽是我，我卽是梵」的印度教極端不二法門，主張「絕對」與人靈一元，因為我們與天主的結合並非如此（註一）。

我們不相信「梵卽是我，我卽是梵」的不二法門，却相信我們屬於天主，因為祂賜給我們生命，讓我們分享祂的生活，使我們與祂密切來往。這說明了靜觀生活的基礎爲：靜觀者不斷地把天主所賜的都獻還給祂。這是一個滔滔不絕的溯源動作，賦予人生完美的意義。所以人的一身，包括膚淺的外表，深入的內在、整個自我，以及生活的一切，都必須與天主的關係相配合。

可惜，有許多靜觀者依自己的概念或想像，以理性的目光在心中畫個天主的圖像，來作默觀；另外還有一些靜觀者，由於意識到宇宙充滿了生生不斷的氣息，以及生命含有神奇的生機活力，就誤以爲已觸摸了天主。其實，生命所顯示的力量與權威都是天主所賜，只是靜觀者應該在他內心的最深處尋找天主，並藉著信德，超越自我，去體會生命的不斷湧現，去默想生命的純美泉源。

一般的神修書籍並不提及上面所說的靜觀方法，但無論如何，靜觀本身該領人在其一生中發現天主，因爲天主永遠是靜觀的對象及最終目標，而且天主容許人尋找祂，並早已爲那些尋找祂的人顯露祂的奧秘，不過靜觀者必須以謙遜之心，承認在天主的光照之外，不能找

到祂。

註一：婆羅門教稱「絕對」爲「梵」(Brahman)，而按其理論，「自我」(Atman)具有不朽的實體，是永遠存在的。不二法門(nonduality)的意思是說，「自我」與「梵」二者具有相同的本質。

第四章 整個的我

靜觀時，我整個的靈魂、精神的整體和身體的全部，都徹底參與，投入靜觀之中，並要盡量效法聖言完美地表達聖父一樣。

靜觀是一種心靈的活動，牽涉到意識的層次，這使我知道到身上所發生的事。在聖神的光照下，靜觀者完美地意識到全獻自己給天主，也了悟到一切都來自天主聖神，並藉著基督，又重歸根回到天主那裏。了解這一點，靜觀者的身體與靈魂全部，即其「整個的我」才可以說是全身投入靜觀之中，也才更相似天主。

有些非基督徒靜觀方式，總是嚴格要求人心的解脫，擺脫事物的困擾，才能全神貫注、集中精力、拋棄一切，甚至達到忘我的境界。這種靜觀的步驟當然會多多少少傷及人性。其實，基督徒在其靜觀動作中，無論是否離群索居，放棄世俗的物質生活享受，的確都需要整個的我參與其中，如果身體與天主毫無關連，則情況會變成怎麼樣呢？所以我們都知道，必須全心全意追溯源流、渴望愛、渴望與天主建立密切關係是靜觀的基礎，何況這種渴望正是天主所賜。

真正進入靜觀與天主建立密切的關係時，我的身體固然因超越感官而受苦，我的幻想或

會變得沈默，我的理智也必然因此而受拘束，但是這些痛苦與煩惱，迫使整個的我毫不遲疑地投入靜觀中。如果靜觀只在表示完全棄絕自我，那麼我如何能與天主建立關係呢？又如何能與祂真正深入交談呢？真正靜觀天主的人，都知道靜觀使他們整個人沈浸在一個獨特的動作裏，以答覆天主的賜與。這個動作指的是他整個的獻在天主面前，深悟到一切都來自天主，也體會到天主住在他內，他生活在主內。這說明他已經開始進入了微妙的靜觀世界。

如上所述，靜觀需要投入「整個的我」，所以無論是否達到這個微妙或高超的境界，靜觀者很自然地以非常簡樸的動作，全神貫注其中。理所當然，他整個人投入，因為他的身體、靈性、全都來自天主。這種經驗實在無法以任何言語充分表達，只能說：「靜觀者享見天主所賜的一切。」這種內心的體會，必使他發現到天主的親密生活，而且他也不可能不在這個靜觀的動作中，深刻了悟到天主是愛。事實上，天主創造一切已經是愛的說明，更何況祂也將唯一的聖子賜給人類：「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子。」即是「聖言成了血肉，寄居在我們中間；我們見了祂的光榮，正如父獨生者的光榮，滿溢恩寵和真理。」

如此飲水思源與主相遇的靜觀者，其生活必有所改變，展現出一層嶄新的意義，並感到天主有如一股萬鈞之力，在日常生活中不斷地推動他、擁抱他、透視他；此力量對他而言，

是最單純、最集中、也最濃密的一股力量，它儘管包容實體的一切能力，却是無邊無際、寬濶無垠。

第五章 超越自我

上一章曾提到非基督徒所應用的一些靜觀方式，確會阻碍他們與造物主接觸。依照這些方式，靜觀者就算費盡心思，努力自我修養，其結果仍是無法發現自己存在的根源，所以就不能與神來往。其實這些經驗只能令他們迷惘、無所適從，因為這些方式妨碍他們了解自己是什麼，發現自己與根源間的必然關係。

此外，有一些非基督徒的靜觀者，每當達到靈修經驗的顛峰時，就自認爲已完全等於「絕對」。這些人並以此經驗爲根據，來證明不二法門的理論實在正確無比。理所當然，這種錯誤的觀念來自內在的感受，感受到人自己的卓越本性，總以爲他自己就是「絕對」。我們不妨以下列比喻來說明其中的道理：目光只及自己貝殼的蛤蚌，很容易自認與海一樣大，覺得自滿；可是一旦真正了解自身只算是滄海之一粟而已，那麼必然會承認自己的渺小、無知與可憐，因爲蛤蚌畢竟只是寄託在這個吞沒牠的無垠大海之中罷了。這也就是中文成語所說「井底之蛙」所代表的含義（註一）。

面對天主的基督徒所體會到的圓滿又是什麼？顯然經驗並非言詞所能盡情表達，例如聖經記載雅各伯與天神搏鬥，發現他原來是與天主接觸（註二）。基督徒靜觀時在自我深處了

悟到自己受絕對的擁抱，與絕對接觸，也體會到自己在天主內受聖化，並依靠天主所賜的生命才得茁壯；當然他確知自己並不是天主。換句話說，靈魂在靜觀中不但是悟自身存在的深意，而且在身內身外處處都能找到賦其生命的根源。天主住在他內使他超越自我，令他成爲真實、充滿自由的人。

尋根回到自己存在的泉源，靜觀者自然也就發現到天主，而這發現對他而言，並不是一股外來的陌生泉源，而是融合在他內的一股生命力量。總之，只有在天主內，他的生活才有意義，因爲沒有天主就不會有人。藉著天主，人不但發現自我，也超越自我，而且在天主面前雖然微小，但以天主的兒女自居，他必要不斷體會天主聖三的奧秘。

爲那些以靜觀接近天主的人，這個奧秘活生有力，顯示聖三的內蘊生活：聖子在三位一體中完全屬於父，祂是子而不是父。的確，人與天主也有類似的關係，而且在人與天主的最親密關係中，人可以完美地成全自己，意即人愈汲取自己所屬的泉源天主，他便愈真正的茁壯，擁有完美的自由。

只要靜觀者所走的蹊徑能合乎人性的要求，他必定在自己身上發現到活躍的富裕生活，而且會說這全是天主的賜予。總而言之，真正的靜觀者必然發現到他並非萬物的盡頭，並逐漸了悟到在他內有另一位，而這一位已逐步瀰漫他、吞沒他，此時靜觀者出神超拔，不禁脫

口而出：「我的主，我的天父！」

註一：莊子：「井蛙不可語以海者，拘於虛也。」

註二：參創世紀三十二章。

第六章 在信德的光照下

為不曾經歷過靜觀生活的人而言，靜觀好像是一個虛幻又不可捉摸的世界，容易使人迷失。然而而在各種各式的靜觀生活當中，基督徒所用的方式是最可靠的，因為依照這個方式，靜觀者就不至於有過分主觀的毛病，強調自我修養與自救。事實上，他與天主來往所得的一切靜觀經驗，都可加以檢驗。的確是如此，基督徒在起程投入尋求天主的靜觀之路時，已在天主啓示給他的信德光照下邁進，而且藉助於無數靈修前輩的寶貴經歷，他必然不怕迷失方向，因為所有的靜觀經驗，都已在信德的控制之下。何況，由於基督並透過聖教會，基督徒當然確信所希望遇到的天主是誰。

參考一些傑出靜觀大師的經驗，有時對這種檢驗會有幫助。比如說，當亞味拉的聖女大德蘭開始感覺到天主的臨在時，她自問那不是不是錯覺。她起初請教幾位非精通此道的神師，結果只增加迷惑與無謂的困擾，因為他們都聲稱天主不可能以那種方式顯示祂的臨在。幸好終於有一些較有學識的神學家，使她確信天主顯示給她的臨在是真實的，從此她的靜觀生活也就更有深度。由此可知，聖女大德蘭於碰到一個新經驗時，她必先細心以信德檢驗一番。

攀登高峰時，靜觀者在聖教會的教訓和已識此道的前輩先人那裏，找到一些立足點。在

信德的光照下，他看到神修學家如何悟道認識天主，而且竟然能以信德及其個人的經驗來覺察天主在別人身上的工作，必會覺得讚嘆與驚訝不已！這些前輩先人，其實也是按部就班，經由其他神師循循善誘，再加上信德的光照，才有此傑出成就的。

基督徒的靜觀生活，本質上總是在光明中往前邁進，即使在荒漠與寒夜中，他們堅守信德。一般而言，陰霾越濃，信德就顯得越亮，這正如寒夜越是漆黑昏暗，星光也就顯得越輝煌閃耀的道理一樣。所以靜觀生活的每一個階段，都需要信德的光照。

每當靈魂確信天主顯示祂的臨在時，這種確信必來自信德。雖然靜觀者在那一剎，信德似乎顯得不太重要，可是由於天主透過一些「標記」，而只有信德才能表達這些標記的深刻意義，所以靜觀者時時需要信德。而且在此標記上，信德顯示出神聖超性生活的一片奇景，那時，靜觀者以一個銳利敏慧而又直覺的眼光，迅如閃電地了悟一切；同時標記在信德的光華中被刺穿了，揮發得無影無蹤，而靈魂則陷入在如醉如癡的喜樂裏，汲取愛的泉源。

信德才是照耀靜觀者行程的唯一明燈，而此明燈必要產生溫暖人心的效果，使靜觀者勇往直前。以此看來，信德既為靜觀者起程的微末燭光，却也是登峰造極時不可或缺的光源。透過它，並在天主徹底照耀之後，信德就像是神聖之光，而靜觀者必在此眩目神光中，喜孜孜地走完最後一程。

信德之光只有在來世，大徹大悟享見天主時才會終止，意即只要靜觀者還在人間旅途上邁進時，信德就必然會幫助他透視一切事物。理所當然，一旦享見天主，與主契合，靜觀者自不再需要信德與望德，而唯有愛德獨存。由此可知，還在路上行進的靜觀者，總是需要信德的光照，因為信德預先啓示他所要經過的路程，澄清他的靈修經驗，並引領他走上與主會合的捷徑。

第七章 聖寵的力量

佛教徒尋求涅槃，完全依靠人力，他的靜觀成就，也全在自己的努力。小乘派並不信神的存在，而「全神貫注」與「四大皆空」等境界，都是佛教徒本人下功夫的結果。佛陀只能引領其弟子到達不可識者的邊緣。一般而言，在親證涅槃時，人已進入「無我」的境界，所以他不具人格，不能以個人的身分，與另一個人建立愛的關係；他毫無所得，自己也未被奪得……誰來救贖他呢？即沒人在路上幫忙他，也沒人來聖化他。一切盡在自我的努力之中，顯出一片無限的孤獨景象！

心靈尋找上主是基督徒靜觀生活的核心。前進時，他越會發現是在天主氛圍中，依天主的力量才得往前邁進。由此，他體會到天主恩寵的活力不斷地在推動他，這活力有時像似出奇的濃厚，有時又像似擴展至無限。依此，他會深刻了悟到：只有在天主內，他的人格才能合一、才能無止境地發展。

基督徒一旦過靜觀的生活，應該知道不會孤獨無依，不僅依靠自己的力量，因為賜給他的力量去尋找的「那一位」，就是他所尋找的天主。從啓程開始時，他已被捲入神聖生命的一股洪流裏，已處在天主的氛圍中，並一步一步地接近祂。雖然這是一個偉大的奧秘，但為那

些有此經歷的人而言，它却顯得非常清晰可信。

深不可測的天主，若不顯示自己，那麼人就無法認識祂。唯有在祂的光明中，留在祂的光照內，人才能認識祂。這也就是說，天主以祂的光華照耀在黑暗中摸索的人。

人若以為可憑己力上達天堂，那麼他一定是在欺騙自己，所以他絕不能說：「我全憑自己的力量打開天主奧秘之門。」然而謙遜的靜觀者却可以誠心認出自己全力以赴，又完全沈浸在天主的德能之中，終於能夠來到天主面前（註一）。甚至在荒漠寒夜中，當天主不顯示祂的臨在時，信德也必使謙遜的靜觀者知道天主都在幫助他的一舉一動，而他也是時時刻刻都在天主恩寵的催促下邁進。

基督徒「有所為」，也「有所不為」，「不為」時並不因為他畏懼而不敢行動，而是因信德使他虛心讓天主在他內動作。如此表達出的「有所為」以及「有所不為」的動作，儘管都是他的，却來自蘊藏在內心最深處的天主（註二）。

長途的跋涉，一旦抵達目的地，靜觀者回顧所走過的路程時，不禁會訝然地說：「原來自從我將目光開始投向天主，跨出第一步時，天主已經在那裏，而我竟全然不知！」

註一：非基督徒雖不知有天主的光照，但天主光照他，則是千真萬確的事實。

註二：這就是所謂「發於內而形於外」的道理。

第八章 天主的恩寵和人爲的努力

很多神修學家認爲靜觀生活主要在於方法及努力，其結果是：天主似乎沒有工作可做，也幫不上忙。依照他們的理論，靜觀者可爲自己建立一套調整自如、易於控制的靈修生活；隨後由於他們過份信賴自己的努力，所以在靈修過程中，就會遭受阻碍。但無可否認，有些基督徒的個性，誠然也需要嚴格引用某些方法，才能過一個正常的靜觀生活。

非基督徒的靜觀生活，大體上說來全然是依靠個人的努力才會有成效，所以我們自不難了解到，爲何他們的態度總是着重於方法與努力。而既然他們通常所要達到的首要目標是收斂心神，所以利用屢試不爽又具成效的方法，也就顯得非常的自然。目前有許多人特別注重禪宗所用的「空」或「虛」的方法，使心靈獲得解脫（liberation）。其中的確不乏能洞察先機，使人超脫、振發人格並與萬物諸和者。但不論如何，縱使靈修推展到此地步，修道者仍然未能接觸高高在上的天主，或許只能說，他以某種方式透過萬物，已經依稀發覺到創造一切的主宰。

談到這裡，需要附帶稍加說明禪宗各派所善用的獨特方法。基本上，那些方法應引領「個人」到達他所能經驗的極限……禪宗的最高峰「頓悟」（註一），則是以一種無法言傳的

方法來說明的：「頓悟」意指突然覺悟，而「悟」就是「見性」，亦即見到自己的本性。

上述的不同方法也可在基督徒的靜觀生活裏被廣泛應用，唯需知道這些方法也會受限失去價值，因為基督徒的靜觀生活，本質上應去配合天主的神妙動作，才能實踐其心靈深處的渴望，而這渴望與天主的要求密不可分：基督徒跨越世事，沈浸在天主的氛圍中。由此看來，他若像佛教徒一樣僅憑己力而想與天主結合，則無異緣木求魚，必會徒勞無功。

基督徒從開始起步邁向靜觀時，以信德知道他已經進入天主的世界中了。其靜觀生活完全是由於天主顯示了自己，奪得了他的整個靈魂，並與他建立位格的親密關係，亦即只有他沈浸在天主內，與天主結合，兩者間的關係才算表露無遺。

神聖動作就像烈日一樣，輝煌燦爛，而且它在靜觀者啓程的時候，早就已經開始它的神妙化工。以信德，靜觀者的一舉一動都讓神聖的伴侶有活動的餘地；以信德，他也明瞭到個人的舉止行爲，只有在神聖動作的推動與引導下，才有價值，這種觀念顯然與上述非基督教派所採用的方法迥然不同。

的確，基督徒並不只尋求神的奧秘，而且天主自己顯露與他：奧秘之光就是天主自己。淵博的神學家雖然也可以自己下功夫，力學而多少認識聖三的奧秘，但是有一個更單純、更深入的認識，則是由天主自己所啓示，並直接親授與人的。

靜觀並不是教義言辭，而是牽涉整個人與天主的交談，來洞察奧理。此奧理就是天主向人述說自己，將聖子賜給世界，而聖子說：「誰看見我，就看見父。」

總而言之，靜觀者在起步走上漫長的路途時，雖然相信天主在他內工作，但似乎覺得只是自己在單獨行動。隨後，在他的努力中，會逐漸發覺到天主的威力瀰漫他的整個行爲，領他進入一個靜觀生活的新階段；而在此階段中，天主公開行動，使他處於被動狀態，帶他進入一個真正的神秘靜觀生活。

註一：參日本佛教用語 *satori*，意爲「覺悟」或「悟」。

第九章 天主的恩寵滿溢人靈

人邁步朝向天主所用的方法，不論多麼合乎人性、多麼自然，總得由天主的恩寵來推動，才能活躍有力。顯然，人若想走皈依之路，一定要有天主的幫忙才行。這個道理也適用於剛剛起程的靜觀者，因為他常誤以為天主似乎不在他內工作。事實上，天主賜生命的活力給一切萬物，不但使植物茁壯，而且使動物有一股生命的衝力，那麼祂又何吝於賜給靜觀者宏恩呢？

初學的靜觀者需要以信仰反覆默想奧理，才能了解它、品嚐它。理所當然，信仰並不硬性要求用傳統的方法去默想，但它正如指南針一般，指出正確的方向，引領靜觀者體會奧理，推動他將奧理具體生活化，從而啓發靜觀者深入了悟到其所作所為，只有沈浸在天主的神聖動作內，才有意義與價值。

天主首先吸引靈魂透過信德去認識祂、去了解祂的偉大和美德。而天主的吸引力由此乃能激勵靈魂去細細品嚐奧理，令靜觀者的神操饒富情趣。原先的靜觀生活顯得並沒有什麼味道的，而現在天主已經以特有的方式顯示出祂所賜的恩寵，所以現在的靜觀生活也就變得充滿奧妙的趣味。

靜觀者此時默想三位一體的奧理，雖然並不見得比以前懂得更多，但却能獲得更深刻的感受，體會到三位相互交流的奧秘，所以靈魂自然而然而覺得異常興奮、充滿喜樂。從前他以信仰只能約略理解奧理，現在則感受良深，因為他已能更直接、更具體地認識天主。這種體驗不是別的，而是一種喜悅、一片內在的祥和之氣，而且這一切確已足夠充分改變靜觀者的生活，讓他更深入奧理。

由心理學家來分析上述靜觀生活的過程，他最多只能分析人的反應而已，却無能觸摸、更無法分析在人心深處的天主動作，所以心理學家必須承認在他所能分析的範圍之外，還有一個隱藏難察的泉源，那就是灌溉、滋潤人心的天主恩寵。或許有時候人會錯覺，感到恩寵好像來自「他自己」的心理深處，但他該知道這一切真的都來自天主。

的確，人並不容易察覺天主恩寵的行動，因為儘管有時它也會突然瀰漫靈魂，但通常只輕輕地觸摸一下靈魂而已。但無論是前者或後者，人藉著恩寵可以感受到天主的臨在，而這些感受、概念和直覺等，都由天主來推動。天主恩寵突然瀰漫時，靈魂會有點猶豫不決，不禁自問：「這是從我而來的嗎？」而後，由於天主的啓示，他豁然貫通，寧可說：「天主恩寵的顯示方式雖然千態萬狀，變化很多，但爲我而言，這一切都是天主所賜。」

現在他知道天主在他內，以奧妙的方式顯示自己。從前他總以爲所經歷的，只不過是主

要透過個人更強烈、更凝神的努力所產生的效果，現在則覺察出天主的宏恩以及「另一位」在他內，而這另一位——天主逐漸顯示自己，使靜觀者認識祂、愛慕祂、陪伴祂，直到有朝一日，天主的臨在顯得廣泛無邊，祂的聖容也顯得透澈無比，全然奪得了靈魂時，靜觀者只能停滯不前、毫無動作、啞口無言、茫無所思，因為他已完全沐浴在天主的宏恩中。

第十章 從主動到被動

前面一章已指出，天主通常讓靈魂自己起步，藉著最普通的默想及靜觀的方法，走朝天主的路。靈魂此時必然感覺到可以自主，自己過靈修生活。之後隨着個人的努力和進步，他當然會對自己產生信心，同時由於天主的導引，而希望天主主動來幫助他走完靜觀之路。

有些靈魂只是深陷在規律分明、易於控制，但欠缺彈性的靈修生活，所以無法超越，更上一層樓去窺見天主。這些靈魂認為經由自己的努力就能與天主相遇，到達天主那裏。但事實上，天主不可能如此輕易地被他們擺佈，因為祂主宰何時顯示自己給靈魂；祂不可能任人捉住，反倒會引領靈魂不知不覺地走靜觀之路。換句話說，若以為只憑自己的默想或靜觀就可捕捉到天主，那就大錯特錯了。

隨着靈修生活的進展，天主很明顯地令他悟到最重要的，並不是他自己在活動，而是順從天主的領導。隨後，天主逐步教導靈魂如何真正附屬於祂……靈魂於是順承聖寵，並了解天主動作的威能，而且久而久之，完全托付自己給天主。依此看來，靜觀生活的發展可以分為兩個階段。在第一個階段中，人的動作雖然變得更內在、更簡樸，而天主却很少顯示祂的動作，但是靜觀祈禱的發展還是顯得相當自然，只是變得越來越簡樸罷了。

至於第二個階段，一般說來，只有在靜觀生活的形式與內容兩項都趨於簡樸時，天主才以細微觀察的方式顯示祂的臨在。這是一個新因素的出現，而此時祂的臨在是那樣的清淡、那樣的輕盈，近乎虛無飄渺、不可捉摸，以致於靜觀者幾乎無法分辨出：哪些是信德所給的體會，哪些是天主以細微的方式顯示自己而給的臨在的經驗。

不久之後，天主所顯示的臨在越來越明朗，於是靈魂停止它的思考與動作，而全心嚮往、全神貫注，好讓此臨在占有他，讓此微光茁長，讓此悅耳的旋律擴展。天主的顯示，有時好像從靜觀者的內心深處湧出，有時顯現於難以形容的靈魂深淵中，不過這個臨在對靜觀者而言，也可能只是長時以來，在原野漫長的暗夜路上，一絲似乎遙不可及却又近在咫尺的微光而已。

如果靜觀者能堅持不懈、專心灌注，那麼此臨在會在他眼前茁壯，條件是靜觀者本身需要鼓起勇氣，以慧劍斬情絲，去除自己的行動，割捨華麗思想所編織的彩線，而等待此臨在更明朗地顯示出它的根源，需要的期間可能延得很長。或許靈魂得經過數月，甚至數年的心路歷程，虔心靜待將在黑暗中顯示目的的那一位，好與祂密談。但無論如何，我們無妨說：那時靜觀者停留在一個由他採取主動，與等待天主來推動他的兩個狀態之間。

對大多數的靈魂而言，這個過渡時期就是他們荒漠與寒夜的最大考驗。靜觀者開始等

待、熱切地渴望着，他一方面爲不能享受自己想要的，必須超越自我、放棄一切，而覺得難過萬分，另一方面也爲自認不配接受天主所賜，過一個靜觀的生活，而覺得茫然不知所措。無可否認，經此考驗，他才能嘔盡心血，盡除傲氣、虛榮心，克服淫逸與怠惰等等人性的缺陷，因爲這一切都會妨碍他，使他無法享見天主。假如靜觀者貪戀他在現世所擁有的一切，那麼天主必會襲擊靈魂，焚燒、鍛鍊、折磨，甚至刺傷他……因爲當靜觀者的一切都被清洗得很乾淨，晒得很乾時，天主才明顯地顯示自己。

此後，天主不斷地光照他、安慰他、堅強他的信德，賦予他更多的德行，並賜給他更多的平安，終於揭示祂的愛。從前天主磨鍊靈魂，而靈魂發現自己的動作均化爲烏有，現在由於參與天主的無限氛圍而覺察出自己的雄勁力道不斷增強，其天際已不再是自己的，而是嚮往天主的。他並不自作主張、自己行動，反而爲天主所推動，依此而深刻體會到天主的深淵，並以愛心去愛所有的人。

第十一章 靈魂的考驗

基本上，靜觀者只要在開始時，意識到並控制自己的行爲，而後逐漸讓天主的動作來取代，就可使靜觀者的視野逐步集中到不可言喻的純樸一點，並將這一點擴展到享見天主。換句話說，靜觀者的一生更加與天主有深刻的來往，就必有豐富的收穫。這當然要求靜觀者放棄一切，然而問題的關鍵在於他的心理很難棄絕自己，並完全托付給天主。一般來說，當他意識到天主即將要占有其靈魂時，一股若有所失的悲哀心情就會油然而生，所以要他完完全全地棄絕自己，實在談何容易！

如果人與天主本來就沒有什麼差別，那麼自然不會有上面的問題發生。但事實上，人不甘心也不肯輕易地放任天主來主宰他，因為他知道如果讓天主湧入並主宰他的生活，則心理上會以爲個人所享受的自由將會受到天主的干涉，這當然使他格外珍惜這份自由的感受。但無論怎麼說，人畢竟得接受天主給他的挑戰。以前天主讓他感覺自由自主，而現在要他面對挑戰：天主要他熔化掉個人所留戀的靈修生活方式，以便更高超、更緊密地與天主結合。爲達到此目的，基於靜觀者有不僅固執，而且經常封閉自己的毛病，所以需要天主來摧毀他這個以自我爲中心的圍牆，引領他突破困境。

聖人們雖然愛天主，也以被天主所吸引爲喜，但是於接近天主時總會感到有一股畏懼的心理。聖人們的情況已經是這個樣子，那麼對一個開始走靜觀蹊徑的教友而言，情況又是如何呢？直到目前爲止，這位教友仍然自傲地希望以理智來保有這份個人的自由，却還不知道天主要賜給他的新自由遠比自己的來得高超，更何況在此情形下，他還是有意無意地夾雜著七情六慾的種種牢騷和怨言。

靈魂的眞正考驗是這樣開始的：天主要靈魂全屬於祂，所以攻奪靜觀者的獨立性，要他變得比從前更自由。爲提升靈魂到此自由的新境界，天主必須先粉碎靈魂所塑造的假自由，意即天主要他順從祂的旨意，而不要他萎靡不振。靈魂一旦獲得了這個新自由，就能樂意接受天主在他內的動作，同時發現眞正磨練、改造靈魂的不是別的，而是天主的愛：此愛召叫靈魂作天主的伴侶，且要他盡量相似天主。

在一切的考驗中，最難度過的還是深夜。當天主引導靈魂以單純的信德與祂來往時，這個深夜就開始了。同時一如上面所描述的，這深夜乃是由於天主的臨近而形成的；此外，前面提及的考驗更屬必要，因爲它爲天主的臨近鋪路，更何況這個深夜也意味著天主直接在靈魂上的工作！理所當然，受過深夜淨化的靈魂會更感到孤獨無依，覺得天主似乎已不再理他了。這就是官能的磨練，而不是靜觀者感受上的磨練。事實上，天主的臨近雖然使靜觀者變

得目眩無明、身體難過，但也給他帶來了無上的喜悅。的確，天主似乎那麼超越靜觀者的力量與官能，使他啞口無言、無能爲力……天主的光華使他眼花撩亂，天主的崇高偉大又令他顯得「虛無」、不存在，而這個考驗就是：他自認無能接受天主賜給他的愛。

在此情況之下，一方面，靈魂千萬不要以各種方式來逃避現實，不敢接受此考驗，因爲唯有這樣做，他才能真正面對不可觸摸的天主；而在另一方面，天主自己有時也讓靈魂渴慕祂、瞥見祂，但是靈魂總是感覺到一股莫名的無奈，處在空虛、枯燥無味的氣氛裏。依此看來，如果天主與靈魂保持距離，那麼靈魂自不會渴求祂，又甘心接受這些考驗。所以我們無妨這麼說：考驗愈大、苦惱愈深，則表示天主的臨近也愈迫切。

總而言之，這些考驗在將來有一天，定會促使靜觀者以喜樂的心情，與天主契合。

第十二章 徹底的淨化

靜觀使我們整個的人在對話中與活生生的天主交談，而此交談是在靈魂的最深處進行的。但由於人的內心通常都有兩股相互矛盾的趨向與力量——一股是「友愛性」，另一股是「自私性」——，所以天主的行動也可能在人的身心上面都遇到莫大的阻力。爲什麼會這樣呢？因爲每一個人多少都想要擺脫天主的支配而自立，自傲地反抗祂，於是就得罪了天主。

靜觀者理應竭盡全力，與天主的聖寵相配合，努力克服自己的不良習性，並逐步了悟到只有天主的恩寵，才能使得靜觀者作自我解脫，使其人格充分地發展，與天主契合。

無可否認，心理分析本來就不是完美無缺的，它與恩寵的工作範圍迥然不同，所以心理分析不能清楚地說明，人爲何由於原罪而產生了封閉自我和排斥他人的「自私性」，以及人與天主隔閡的因緣所在。

過份強調自我的傾向通常是這樣形成的，比方說，祖先遺傳，個人成長與教育的周遭環境，加上其他各種因素……這些都造就了我，形成「現在的我」，使我和他人不一樣。顯然，這些也很容易令人產生驕傲之心，而這正是亞當與厄娃違命的原因，更是路濟弗爾反叛天主的根源所在。換言之，在靈魂的成長過程中，靜觀的生活確能幫助人真正地意識到自己

人格的合一性，使他即刻托付自己給天主，讓祂來徹底地淨化他。

在靜觀生活的過程中，靈魂還沒真正意識到天主在他內工作時，天主就已開始淨化他了。之後，靈魂也逐漸發現天主在他內心的無底深井工作，並讓祂工作，自己保持沈默無語。有時由於天主即將幫助他奪去自己所一向珍惜的自傲，所以他會不期然地感覺到充滿一股深沈又莫名的痛苦，好像躺在手術台上的病人一般，儘管明知醫生就要在他胃裡挖個洞，開刀取出腫瘤，可是自己却無能為力，只能全然托付自己的生命給開刀的醫生！同樣地，天主在靜觀者的靈魂上炙燒、割除、磨練他，而這種工作可延續數週或數個月之久，直到靈魂放棄根深蒂固的過份自責為止。這樣一來，靈魂自會從其中獲得清洗淨身，掏空自己，樂意完完全全地附屬於賜恩給他的可愛的天主。

在靈修生活上，必須了解而又比較難以了解的主要一點，就是：我們的一切都來自天主。屬於祂、面對着祂，就表示出我們是祂的真正兒女，能還報祂的愛。這種全屬天主的心態，使得我們獲得天主的豐富賞賜，並以兒女的愛心，安享天主父的財富。

總之，徹底的淨化牽涉到靜觀者改變他的自傲心態，使他準備好以整個的人沈浸在靜觀生活中，沐浴在天主的愛裏。

第十三章 罪與靜觀

靜觀生活的真正障礙，並不在於如何凝神或以何種方式，注視天主的奧理；它的真正阻礙，還是在於人的傲慢驕氣，頑固地抗拒天主的恩寵。人通常誤以為已受到天主淨化的靜觀者，既然與天主的聖意合一，當然就不會再犯罪了。事實上，聖人也會犯罪，只是靜觀者在軟弱失足犯錯的時候，心中感到非常懊惱，立刻勇於承認自己的過失，並誠心懺悔，也深刻體會到天主的愛，由此而更了解到，他在天主面前顯得是那樣的微小與脆弱。進一步地說，一個「真正」嚮往天主的靈魂，仍然可能任憑肉慾或驕傲的肆意攻擊而跌倒，不過這通常只是短暫性的軟弱表現而已，畢竟不至於使他前功盡棄，破壞他邁向天主的整個路程。

在懺悔中，靜觀者發現到「天主比他的心大」（參若一：三20）這句話的含意，所以當他犯了罪時，就不會封閉自己，反而會大開心門，欣然接受天主的愛。關於這一點，一些有「義德的人」可能覺得非常驚訝，因為他們發現到靜觀者在軟弱的時刻，天主所賜的恩寵也特別的多。的確是如此，我們常常看到天主特別照顧脆弱的靈魂，賜給他們更多的神恩，領他們分享祂的愛。

天主知道人性的缺點，也知道他由於一時的軟弱與把握不住，但總是耐心地等待着靈魂

的歸來。其實，天主不斷地光照靈魂，所以不管人犯罪與否，天主都一視同仁，慷慨地施與，渴望人與祂結合，獲得無上的喜樂。由此與天主結合的靈魂，必更能體會到一股遠遠超過現世所給的新生活力，而進一步地體會到這股無形的力量與喜樂，都來自天主的無限關懷和愛心。

基於人是自由之身，他可以擇善或就惡，所以世上的惡勢力以及撒彈會引人犯罪。面對種種的誘惑和壓力，人必然感受到莫大的痛苦，難免益覺自己的孤苦無依，所以他真的需要全心依賴天主，以便順利通過考驗，克服心靈肉體上的這些誘惑。

關於靜觀者身心兩方面所面對的誘惑，我們現在加以說明如下：在心靈上，靜觀者一旦深刻地了悟到天主比自己大時，會產生抗拒的心理。有時由於其理智完全被性慾所支配，而肉體方面也因得不到情慾的發洩與滿足而憂鬱不樂，以至於靜觀者會想入非非，明知這就是聖安東尼所經歷的誘惑，却苦於無力脫困，有時胡思亂想，掉在肉慾感官之中而不克自拔。幸好因為在他內有天主所賜、根深蒂固的愛，所以靈魂本身並不退讓，他不要這一切的肉慾享受。由此可知，偶爾盲目地貪圖享受的，只是肉軀在作祟罷了，這並不該阻碍靜觀者繼續邁向天主的正路。凡此都在在顯示出靜觀生活的奧妙，它領靈魂深切體驗到愛的真義，也了悟到所要走的是一條既漫長又充滿痛苦的路途。走這條路，靈魂當會發現到軟弱無依的

可憐境域，從而在其中找到偉大無比、不可思議的天主的愛。

總之，靈魂必須接受天主的救助，才會經得起考驗、面對誘惑，將來有一天也才能永遠與天主密切結合。保有這種心靈的自由，靜觀者處在一切惡勢力之中，也會安然無恙，出污泥而不染，畢竟他的意志扎根在天主的愛內，使得他與天主密切結合。他屬於天主，活在天主內，則其他的一切必不會深切地影響到他，因為他所要的，就是以全部的愛，還報天主的愛。

第十四章 愛的新深度

靜觀的生活徹底改變人的內心，使靜觀者顯得煥然一新，因為靜觀賜給他力量，指出其行動的正確方向，並幫助他對自己的天生能力有一層新的了解，而天生能力中最自然的就是男女性慾，而男女的性慾不僅具有天主造生的能力，也富有光榮天主的目的，因為它促使夫婦生兒育女，並藉著世代相傳，逐步發展而實現了人類邁向圓滿的途徑。可見人若認識自己的本性能力，也有助於加深他對宗教的敬畏情操，並積極地參與天主創造萬物的計劃。

因靜觀而煥然一新的人，其全部力量已被導引歸向天主，充分茁壯，以便依天主的肖像發展成完整的「我這個人」，由此體會到自己全身上下，處處都徹底地改變了。雖然如此，靜觀者仍需細心觀察，因為他並不能輕易做到這個地步，否則會自我封閉，掉入一個表面看似熱誠，實際上却不真屬天主的神修生活世界。

聖人經過種種考驗，面對重重暗夜深淵，等待天主直接光照與淨化他，才能洞察自己心靈的本質和狀態。在此光照下，他不但不封閉自我，而且認清自己是屬於整個家族系統的一分子，是其祖先的延續，從而透視這歷代相傳的人，個個都與造物主息息相關、密不可分。談到這裡，我們不禁要自問：靜觀者首先需要注意的是什麼？答案是心靈的自由。了悟

到做爲一個天主所造的人，其自由畢竟還是非常的脆弱，仍然需要把一切托付給天主，才能無拘地真正與天主來往，實際地品嚐天主透過萬物所顯示的愛。這樣，他必能從生到死，在內心深處不斷地發現天主以愛造物的嶄新深度，而且這個經驗擴向四面八方，廣及其他的受造物。很可惜，世上很少人真正知道，所有的受造物和人一樣，都與天主有親密的關係！

由於靜觀者知道自己沐浴在天主的愛內，與其他人以及和一切萬物都有特殊的關係，所以也知道大家都是天主的子民，情同手足；他自己的心脈跳動，不但與主息息難分，更是與兄弟們同心連體，不可分割。或許如此一來，會引人指責他說：「你只是廣愛衆生，却沒有真正愛某一個人。」可是不要忘了，靜觀者不只可以過夫婦間以身體相互授受那樣地去愛一個對象的生活，也能過不望回報、全部給與地去愛某一個人的生活。但無論如何，和前者相比，他在後者中表現的愛一點也不遜色。

夫妻間的愛包括兩性身體的結合，但其中所顯示的愛情，誠然也遠遠超過肉體的愛慾，因爲夫婦互相贈與，表現了自我犧牲，將愛提升到更深、更完美的一個層次裏。這愛完美無缺，却不容易實現。顯然地，男女間的愛來自天主，它顯露出天主以大愛點燃萬物的火花。無可否認，如果人一味注重異性間愛的要求，往往也會阻礙了他與天主的美好結合，所以爲

要與天主更密切結合，更接近萬物的根源，並在靈修上配合天主造就兒女的目的，人也可以不再造生的本能。選擇走這條路的人，蒙召不斷地回報天主的愛，必能更直接與愛的泉源密切結合。

靜觀者過獨身生活所顯示的愛，也是道道地地的愛；它的要求很嚴謹，所以一點也不空虛抽象，反而顯得非常的實在和具體，亦即靜觀者以獨特的方式毫無條件、不望回報地去愛某一個人。的確，守貞的靜觀者既普愛衆人，也善於以私人、個別的方式深愛天主托付給他那些人。儘管如此，他的愛，又如何能與天主的聖愛相比呢？

第十五章 新的世界觀

前一章已概略指出，靜觀生活使人充實自己，加強了他愛天主愛人的深度，引他與主親密來往。以嶄新的目光注視這個世界，他不僅看到它浩大無比、深邃莫測，而且也體會到人性的自由和人靈的尊貴。人一方面可以善意地支配、利用這個世界，另一方面也可以惡意地去改變，甚至去毀滅它。

或許對某些人而言，宇宙是自立的，它和天主的創造萬物並沒有必然的關係。事實上，一切的受造物都來自天主，都依靠祂而存在，所以這個宇宙不可能自立自主。由此可見，靜觀者在面對這個五花八門的宇宙或世界時，應該從中發現蘊藏的奧義，找到世界存在的理由，並由此而光榮造物的天主。

照理說，靜觀者先洞察一切受造物的內蘊，然後才能深入了悟天主對萬物的井然安排，其目的無非是在使他更認識天主、更愛慕天主。很可惜，今日仍有不少短視的哲學家，喜歡以現象學的觀點來主張宇宙世界的獨立性，這種膚淺的看法實在不足為訓。造物主既然在萬物內處處都在、無所不在，而這些哲學家却不深入觀察，他們當然也就無法透過有形可見的事物，來認清無形不可見的永恆世界，以及其中所含的真理！

不依信德而完全以因果關係，甚至只以現象學的觀點來解釋人的命運，就會限制自己，建立一個相當狹窄的世界觀。因此我們可以說，用這種觀點來解釋人性，非但容易使人疏略其本質及來源，而且會引人忽視其生活的最終目標，結果往往使人無法了解到他來自天主，也必然要回到天主那裏去。其實，天主降生成人，住在人間，就已明確地說明了這一點。基督既是天主又是人，祂來到人間並賜人分享愛的生活，而人默想天主聖言，默想天主降生成人的奧理，默想祂的生活與聖訓，便是在祂的光華內，以真理來生活。

靜觀者還要更進一步，渴求以信仰的啓示，嘗試與天主建立密切的個人關係。此時，他已能神秘地體會出天主在這個世界中的臨在，不只看到一切受造物安然有序，而且誠心渴求能與基督有個人的來往。的確，基督不斷地召喚靜觀者，引領他逐步擴展視野心胸，以天主的眼光觀看萬物。按此說來，靜觀者應該一切平安，安穩穩地走完他的靜觀蹊徑；但由於此路處處充滿着荊棘，而且在認識天主的漫長斜坡上，靜觀者也只能按部就班，慢慢地攀登而已，所以他不可能毫不費力就一步登天。何況有時他好像駐足在萬丈深淵旁，戰戰兢兢，如履薄冰一般，總是期望天主更加光照他、幫助他渡過難關，早日登上高峰。有時天主更會磨練他，蒙蔽他的眼睛，要他通過只靠己力無法穿過的險徑。其實天主所加諸於他的這些考驗，目的都在堅強他的信德，促使他步步高陞，遠離平地與凡事，發現新的領域，到達宇宙

天際的頂端，獲得自我的合一，安享主內的平安！

靜觀者越與天主相遇，就越會學習如何效法天主。如此，他不僅更了解自己，而且更能大開心門，竭誠接納天主的恩寵，以此而準備將來在天國過永生，與主同在，以愛生活。另外，由於靈修生活的收穫，他也就會以新的眼光來觀察人事萬物，不飄然出世，不活在一個幻象的世界裏；不以表面來判斷事物，却能透視其中的內蘊奧秘，並透過天主教工的啓示，體會到萬物的神蘊，深刻了悟到蒙召的使命就是相似天主，並以獨一無二的個人關係，光榮天主，直到世界的末日。

第十六章 聖言降生成人

在靜觀生活的過程中，靜觀者需要相信是天主又是人的基督確實活在人間，並相信祂在人類的歷史當中，不斷地向人們顯示出天主降生成人的奧理。這奧理在靜觀者的眼中，的確也是最奇妙、最不可思議的，而在靜觀蹊徑上有了這種發現，他越能了悟到只有經過基督，才能到達天主那裏，因為基督說過：「我是道路、真理、生命。」

關於非基督徒的神秘生活方面，在世界上各大宗教，甚至在毫無宗教信仰的領域裏，我們都不難找到一些靜觀者的修道痕跡。這些神秘的靜觀者，大抵上總是根據人類歷史上先人智慧的結晶，或是遵循直屬教派的賢人智者之指示，嘗試以某些方法來尋求「絕對」。他們的心血事實上並沒白費，因為他們當中，確實有不少人預感到天主的存在，而在默想宇宙光輝燦爛的同時，他們也確認出存在物的活躍生命，其造生能力以及所包含的愛，並發現到思想的世界等等，這一切都能幫助他們走上尋求天主的正路。其中有些人對於大自然的雄偉神力特別感到驚嘆不已，另外有些人則特別注意到良心的問題。但很可惜，這些靜觀者當中，仍然有許多人只停留在講求默觀方式的階段而已，並由於過份注重方法與效率，所以往往也封閉自我，迷失了方向，終於找不到通往天主之路。

上面所述正好說明了，如果只講求方式而無法認出天主的存在，那麼不管是採用那一類的神秘靜觀方式，結果不一定都能領人步上正道。當然我們也無從否認他們的具體貢獻，所以不可武斷地說，這些神秘的靜觀者在各時代、各宗派中所做的努力，全部都是白費力氣。事實上，天主既以愛創造整個宇宙與人類，又以非常隱秘的方式賦給每一個人相同的機會和尋求真理的力量，人當然也能夠透過自然律並在大自然當中，不斷地去尋找祂。

不斷地尋求真理，不斷地在神的光照下憑良心過一個誠實生活的這些人，縱然不說認識基督或認出耶穌是唯一的救世主，還是藉著基督的救贖工程才能得救，獲得永生。但無可否認，這條路實在崎嶇難行，而且很容易引人誤入歧途。反觀基督徒，因為信仰使他確信唯有在基督內才得與主相處，確信耶穌所說的話：「誰看見了我，就是看見了父……子在父內，……子與父原是一體」（參若：十四 9 ； 10 ； 十 30 ），所以他能與天主密切來往。由此可知，沒有信仰的人是多麼容易背離真理！

耶穌也說過，人如果愛天主，遵守其誠命，那麼他將領受聖神；人如果愛基督，那麼聖父也會愛他，而聖三也將住在他內；更何況在離開此世時，耶穌還清楚地向宗徒們說：「不久以後……，你們却要看見我，因為我生活，你們也要生活。到那一天，你們便知道我在我父內，你們在我內，我也在你們內。」（若十四：19 ； 20 ）。依此看來，為相信基督，並與天

主密切來往，人並不一定需要過一個苦修會的生活，也不必花費很長的時間去默觀打坐，但真的需要確信基督就是天主。

所有的基督徒蒙召是爲了在世時以信德的光照認識天主並認識自己，過一個美善的生活，去享見天主，爲靜觀者有關天主、有關自己的信德變成光明。這時最好的方法，沒有多大用處。與主耶穌基督密談，確信真理，確信祂是天主的最完美見證者，也確信除了祂之外，並沒有任何的媒介可使人得救，即確信唯有在祂內並藉着祂，才能與天主結合，因爲在基督身上，才可獲得天主的全部啓示。

任何世上的權貴、宗派創立人、或付出多大力的人，都永遠也無法像基督那樣，完美地救贖人類。聖言降生成人確是人類歷史的大樞軸，祂是人類的唯一救世主，更以奧妙的方式替每一個人開啓了救恩之門。換句話說，不同宗派以各種方式所竭力追求的正路，所盡心摸索的真理，都要回到耶穌唯一的救世主身上找到最後的答案。

基督徒以靜觀的生活，確能藉着基督並在祂內生活，知道自己是天主的兒女，得到天主恩寵的聖化，並深入了悟到只有透過神恩，人才能得救獲享永生。有這種體會而過靜觀生活的人，已經因基督而生活在天主的奧秘內了。

第十七章 在基督內

聖保祿在闡明基督的卓越性時，特別強調基督與受造物的關係，因為一切受造物，無論是天上的或地下的，都是「在祂內」、「藉着祂」，並「爲了祂」而受造（參哥：一 15-17）。所以這個奧蹟，不僅造益人類，甚至使整個受造物煥然一新，並藉着基督，全部都回到天主那裏。天主以愛創造萬物，聖子降生成人的奧蹟，更顯示出祂與受造物——尤其是人——的密切關係。雖然祂並沒有將其超性生命分施給人的義務，但是祂却因愛甘願賜給人此生命，使人分享三位一體的生活。

藉着基督，天主賜給人類恩寵，由此而使人分享祂的神聖生命，所以在天主的恩賜動作中，人對天主有了一種新的認識，而這個新的認識實質上並沒有取消人原先所獲得的知識，只是加深、擴展他對基督的認識罷了。

天主在基督內施與自己給人，比祂原來在創造人類存在時所賜與的還要多，而這正顯示出祂的愛豐富無邊。理所當然，天主的恩寵純粹是無條件的贈與，但這也需要人採取自由的行動來配合，主動以愛心去接受恩寵。耶穌基督來到人間，給人類指出天主愛人的途徑，並不斷地問我說：「你信我嗎？」如果信，那麼基督就會分享給我祂的生活，並爲我開拓天主

的無限領域。所以信德的行爲，使人開始與天主建立新的關係，亦即人的確需要透過信德，才能與天主有親密的來往，窺視祂的奧秘。由此可知，信德確是人的最重要行爲，它一方面表明了人托付自己給天主，另一方面也顯示出天主的賜予。

天主絕對不會勉強人去信從祂，所以人當然也可以自由抉擇，拒絕天主恩賜的光明，或者乾脆抱持一種態度，使他永遠不能意會到天主所賜的信德，甚至隨便找個藉口，說：「我沒有信德，這並不是我的錯。」他這麼說，是否忽略了渴求恩典的慾望？但無論如何，人的渴望和天主的恩寵，兩者之間的關係非常微妙，這實在有待每一個人自己去細細體會。

人以信德皈依基督，以此而得到一層嶄新的認識，深入天主的奧理之內，而那些不信天主的靜觀者當然無法獲得這種認識。換言之，信仰基督的靜觀者，能在基督的氛圍中生活，並透過這氛圍而與天主相結合。的確，他深入天主的深蘊中，因為在基督內，天主給他一切顯示一切，也述說一切。另外，值得注意的是，靜觀者在此並不需要將思想提升至頂點才能窺見天主，因為天主自己來到人間。基督和世上的每一個人一樣，走我們每天所走的路，也過我們的日常生活，所以基督徒遇見基督，心中充滿喜樂，就像是兒子在家裡碰見父親一樣。

由於基督的奉獻，使人類一勞永逸地對天主有更完美的認識，所以我們可以說：某些靈

修宗派所提供採用的繁複方法，確實再也沒有存在的必要了。這些宗派似乎也是因為缺乏對聖寵的認識和理論，才全力發展出要求甚嚴的靜觀方法。我們甚至無妨說，這些宗派的靜觀生活其實只是教人全然依靠自己的努力，以求達到追求的目標；但很明顯，這些方法也令無數的修道者灰心喪志，因為這些方法只能幫助他們認識自我而已，却不能引領他們接觸天主。這些修道者勉為其難，既付出了畢生的努力代價，而所得的結果却又是那麼的微小！其中雖然有些仍能以其方法而得窺見天主，但絕大部分就算費盡心力去尋求天主，始終無法完全發揮潛力，找到目標。

跟隨基督的靜觀者，其生活不過是交流於天主與人之間神聖生命所開放的花朵，所以天主的生命是其靈魂的一股洪流。藉着基督，他越領受天主的恩寵，也知道受洗的神恩將使他成爲新的受造物，完全把自己交付給天主。恩寵重造他這個人，深入他、擴展他，使他以天主子女的名分，並藉着聖子，窺視聖三的奧秘生活。

總而言之，依此按部就班，靜觀者在基督內，擲身投入天主所賜的生命洪流中，並溯流而上，直接到達泉源，與主契合。這個動作，並不只有傑出的苦修者才能獨享，事實上，凡渴望尋求天主的人都可信從基督，而由基督自己來引領他，啓示他找到天主。

第十八章 在生活中認識天主

一般說來，基督徒並非一定要經過長久的努力之後，才能發現天主，因為天主不斷地賜恩寵給他，所以基督徒對天主的認識並不是一種理論抽象的認同，而是從日常生活的體會中，自然而然所產生的具體結果。

在日常生活當中，教友只需以信德的眼光俯首自省，即可體會到天主的恩寵在內心工作，他並不需要艱辛苦行或費力收斂心神，甚至出神超拔，才能有此體驗。其實，他只要下定決心，提起勇氣來擺脫私心、排除自負就可，根本用不著藉助超覺靜坐等方法，來認識、體會天主的活躍臨在。

天主要求基督徒放棄自我、犧牲自己，完全依附天主，所以那些既沒依靠救主又不借助恩寵的苛刻苦行，本質上並不適合基督徒的採用。福音並不提及如何操行打坐等靜觀的方法，但總是不斷要求人心的徹底改變，使人全心全意歸向上主，而心是人舉止的中心，也是他個人表現的重點所在，藉着心，人表達了他的親密行爲。事實上，要評斷基督徒的好壞，並不是以他在理論上知道了多少，而是以他在實際生活上愛天主與愛人多少來衡量的。進一步地說，基督宗教是一種要求信友在生活上付出愛的宗教，要信友們透過耶穌所傳的福音確

信天主的奧理，並要他們與基督密切結合。

過靜觀生活的基督徒，爲了與基督密切結合，當然首先需要完全依靠恩寵，然後才能真正認識天主、符合天主的旨意。概括說來，藉着信德和恩寵，雖然基督徒都獲得了一種新認識——事實上，每一位基督徒都能具有這種認識，而且也都應該如此——，但是靜觀者却需要往前推進一步，尋求更廣泛、更深入的認識，並渴求這種新的認識能不斷地幫助他了悟到：天主的臨在，就像是一位親人在身邊出現一般的清新與可愛。

依照這個步驟，那麼在靜觀者的心靈中，渴望了悟天主臨在的一種官能就會不斷擴展，而且天主也更熱切、更令他具體感覺到祂的臨在。這麼說來，靜觀者在天主的光照下，透過內心深處的種種直覺，顯然要比一般教友更了悟到：天主的慷慨恩賜不但提升了他的認識，而且使得他深刻覺察到天主在他內以及在萬物內的臨在。這種體會，絕不是任何與天主關係不太密切的人所可享有的。總之，越深入靜觀生活中，靜觀者就越會在眼前發現新的領域，越知道天主住在他內以及在他內工作，並且越深刻體會到天主在一切受造物中的行動。靜觀者一旦達到不斷體會天主臨在的這種靈修境界，他清楚地看見天主，好像看見世界和人一樣。

談到這裏，我們也該知道，靜觀者不僅活在這個具體有形、看得見的世界裏，同時也生

活在一個無形無體，真實存在的世界中。透過有形的事物，他體會到無形的內在神蘊，並從其中找到天主照耀一切萬有的光明泉源。當然無可否認，爲了每天保持其靈修生活不斷的進展，擺脫掉世俗的紛擾，不再爲自私自利而留戀世物，他的確也需要與天主不時有密切的來往。

天主臨在於一切受造物之中，賦給一切萬有存在和行爲，不斷在宇宙間顯示出祂的威能、浩大、美善、優雅與溫柔。當然，若以信德在萬物中發現天主的臨在與行動，就不會產生錯覺，否則就可能是泛神主義的論調，或主張人是宇宙的核心。從基督信仰的角度來說，天主所造的人固然是萬物之靈，但他的使命却在爲萬物的美妙以及人生的價值作見證，並在一切事上光榮天主。

有許多人也會在大自然中發現到天主的存在，意即大自然確是天主與人際會相遇的媒介，又因爲這些人心地純潔，所以能在宇宙的浩大與優美之中，找到天主臨在的踪跡。無可否認，天主賜給受造物存有與行動，並在此二者之中顯示出祂的臨在，再加上天主教不斷地工作，也因此靜觀者更能在動、靜兩者中，即不管是在熙熙攘攘的行動中，或在寧靜無喧的默觀中，都能找到天主。這就是說：天主不只向沈默的靜觀者，或是向遁跡荒漠的修道者，同時也向勤奮工作、活躍在大城市中的居民顯示祂的臨在。

天主從無有之中創造一切萬物，成就了偉大的工程，可是該由誰在這個宇宙中光榮祂的化工呢？這當然是所有基督徒應盡的本分，更是所有靜觀者的當務之急。

第十九章 靜觀與行動

自從有歷史記載以來，有關受造物及人類行動的一些概念都一直存在著。這些概念乃是：這個世界本質上虛幻無常、惡劣不良，而且永無止境地會不斷誘人犯罪。根據這種觀點，有無數的人常以逃避現實及其憂慮煩惱為手段，希望以此來解決這項困擾，結果反而只被自己所吞噬，真是可憐！其實這「自我吞噬」才會慢慢折磨人心、腐蝕善良的人性！正確地說，這種反常現象的不斷發生，主要的原因還是在於人對天主創造萬物所持的不完整觀念，忽略了每樣受造物的真正價值，而且沒有認清人性的墮落才是引人犯罪的原因。

有些人總認為逃避現實才能達到「無我」的理想境界，所以誤以為生活行為會妨碍、束縛人心，使人不能專心過靜觀的生活……為這些人而言，這個虛幻的世界遲早必然消失不見，因此不如將它留給那些醉生夢死的人，結果是：要好好過一個靈修生活，就非避世不可！這種看法或許有幾分的道理，但却也可能產生自我封閉，形成精神樓閣，並不符合天主的啓示和信德的要求。

實際上，把靜觀與行動兩者看成對立的觀念並不正確。很不幸，在基督教的領域裏，有一些靈修學家在這一方面的主張，却使得有意過靜觀生活的教徒，都把行動視為畏途！由此

看來，靜觀與行動的對立，是在於「動」與「靜」之間的不協調，所以任何動、靜有得的靜觀者，無論在活躍的行動中或在孤獨的安居中，都能綻開靈修的花朵。換句話說，在動與靜兩種狀態下，他都能收到靜觀的效果，正確認識到：靜觀不可懶散，行動也不可沒有參與靜觀。若觀察道家所主張的「無為」，那麼就會發現到「無為」實際上也是一種高超的「有為」。正面又積極的「無為」，促使人達到在最安祥的休息中或在最劇烈的動作中，都能與萬物動作的根源結合。

如何具體過一個靜觀的生活？過一個出世或入世的生活比較合適呢？由於考慮到每個人的不同個性以及人性的極限等等因素，所以甲類性格的人實在很難完全適應過乙類的靜觀生活方式。具體而言，有些靜觀者較適合過出世、要求迴避日常活動以及世俗雜務的靜觀生活，但這並不是說，其他的靜觀者就不能在一個非常忙碌的現實社會裏，過入世的靜觀生活。

無可否認，繁雜的日常生活的確充滿危機，會威脅到內在的默觀生活，所以有些靈修學者不斷勸告世人在過默觀生活的時候，不僅要努力充實自己的內修，更要謹慎行動，做到聖方濟沙雷所說的：「不動心」。這種勸告或許可以幫助不少的人，然而必須先了解他說這句話的本意，他的意思是說，人應能從最甘美的靜觀祈禱，進入世俗雜事的操勞，而仍保持自

由自在的心靈，以表示所做的一切都是爲了光榮天主。事實上，在清靜安寧的靜觀中，可以找到化解日常生活危機的力量。靜觀固然也能賦與人一種超性的觀點，但無論如何，靜觀者仍應注意到，勿使忙碌的行爲與靜觀的生活產生對立，因爲行動與靜觀兩者一定要二合一，否則一旦不明瞭靜觀在其生活行爲中的真正價值所在，那麼在行動的時候，他很可能會發覺到，祈禱中所獲得的力量與光照，此時都消失不見了！如此他又如何還能過一個平衡的靜觀生活呢？

依此看來，修道者如果不真正了解到行動與靜觀間的密切關係，那麼兩者對立的問題必然存在。其實，我們應該確切地說，靜觀者的生活行爲該當沐浴在救主的恩寵中，接受祂的光照與支持，意即其日常生活的一切作爲，都要順從天主的旨意。如此一來，由於保持光榮天主的心意，行動也就有了價值，生活行爲也必被聖化無疑。

有一件事最爲確定，那就是天主創造萬物，並安置人在這個世界中來統治大地，光榮天主。很不幸，人心不但常常被這個紙醉金迷的世界所惑，又妄想將一切都集中到自己身上，以致於惡性循環的結果，使得人心緊閉，所以人一旦自暴自棄、迷戀世物，不努力充實靈修生活，那麼過錯一定不在受造的萬物，而是在於人的邪惡居心。原則上，人可以在世界上找到治理大地的美妙工作，而且透過觀察萬物，他也可以發現造物主的深刻用意，以及發覺到

促使此世益趨完美的神聖使命。只可惜人就是自傲、不願意這麼做，幸好耶穌基督救贖了人類，否則人類所犯的錯誤，又該由誰來糾正補救呢？

給人指出該負的使命，也使人的靈修生活跨進了一大步。天主成了血肉之人，這件事大大改變了靜觀生活的內容，說明了這個世界本質上並不虛幻，使靜觀者知道唯有在基督內，藉着祂，效法祂的生活，才不會再困惑於行動與靜觀的對立之中。換言之，祂才超越了對立的障礙，棲息在聖神內，不斷以行動與天主結合。

第二十章 深刻認識天主

前一章已提到人對神聖生命的認識和了解，但神秘學者對天主的了悟和知覺究竟如何？當他說，在祈禱中與天主相遇、體驗到祂的臨在時，這是哪一種認識？他又如何知覺到天主的臨在及其行動的呢？

有一些非基督教的宗派，提供了不少的神秘修身方法，其目的無非是在教人如何體驗自我超越的境界，或教人在獨特的個人直覺內，了悟自我如何與天地萬物，甚至教人如何與「絕對」保持基本的聯繫。一般而言，主張神秘修身的這種經驗來自凝聚一切內在的精力於一點上，而此點則又超越有形的現世，能激勵神秘學者充分發揮潛能。理所當然，此種超越感官意識的內在經驗非常簡樸，絕非任何的言辭可以完全表達。在此經驗中，有人了悟到自己與「絕對」密不可分，另外有一些人與宇宙的神力交流不斷，汲取一切受造物的不竭泉源，其他人則進而與萬物的根源合一（註一）。

上面一段簡要指出，一些非基督教的神秘修身步驟，總是主張唯有依靠自己的力量前進才能成就。這些人既不仰賴自身之外的幫助，又不相信「絕對」具有位格，更以此而認為「絕對」毫不理會尋找它的人。有些宗教——特別是印度教——的確提供了非常豐富的精神訓

誨，教導人如何消失自我在「絕對」裏；此外，印度教的第二種式樣，也教導人如何與「絕對」相融合而不失却自我，這種訓誨顯然極為接近基督教的觀點。

在基督徒的靈修生活中，修道者知道他所尋找的天主愛他，也知道蒙召是為了要與天主教、聖子、聖神密切結合，共同分享天主聖三的奧秘生活，因此他並不孤獨無依，而且不用消失自我亦能走上靜觀蹊徑，與主契合。

唯有天主認識自己，在這世上儘管沒有任何人曾看見過祂，但基督——天主聖子來到人間，祂是天主聖言，是天主述說自己、顯示自己，所以當基督徒起程邁向靜觀蹊徑時，他已經知道基督賜給了他一個新的生命，支持他的動作，使他在天主所賜的恩寵中，在天主的氛圍裏，自由自在的生活。當然無可否認，有些信友多少會混合加入一些人性化的形象等等，因而對天主的認識產生了錯覺。為避免這種事情的發生，最主要的還是扎根在天主聖言上，依照基督的聖訓，明瞭天主的話語，並甘心完全接受它。

這便是靜觀者在靜觀中對天主所獲得的正確認識。其實每一位基督徒都應該試着努力奉行天主的誠命，以求具體了解因信仰而得的知識是什麼，並對天主的啓示獲得完整的信念。但是靜觀者因為甘願努力還報天主的慈愛，完全遵從祂的旨意，全心全意熱愛天主，所以比一般的教友更能深刻認識，更能與主相遇，與祂密切結合。

唯有天主的恩寵才能賦予靜觀者所需的知識和決心毅力，促使他完全依附天主，奉獻給祂，言語行爲上都真心愛祂。靜觀者依此虛心地循序漸進，不時獲得天主所賜的恩寵，同時以更直接的方式認識天主，其靜觀效果與日俱增，他也就越接近了天主。此時，天主的光華充滿他的內心，而與之俱來的興味更是香淳濃郁，知覺也變得更明確、更敏銳，最後終於觸摸了天主。

上面這種內在的體驗極爲微妙，所以靜觀者往往實在不知道如何表達它，開始時或許會說：「我看見了」，「我觸摸了天主」，但通常他只能說：「我知覺了」。當靜觀者更深入了悟奧理，更確知與天主的密切接觸時，他的新認知確實增強了靜觀的深度，穩固了靜觀者的信德！總而言之，在具有活潑信德的靜觀者眼前，聖三的奧理從此以後顯得煥然生輝，而天主的神聖生命也在靜觀者身上大放異彩。

註一：這一段只能稍微描述儒家、道家、佛家……等等一些神秘經驗而已。

第二十一章 天主以各種方式與我們說話

靜觀者已相當深入神秘的生活以後，天主就以各種方式顯示給他。不過由於每一個人的心理及個性都不一樣，再加上文化背景的差異，因此天主也以獨特的個別方式，與靜觀者說話，帶領他體會天主的臨在。顯然地，天主的臨在比人際的相遇更深刻、更真實，兩者的確不能相提並論，亦即後者如果和前者相比，就顯得失色無光。有時天主在靜觀者內心顯示祂的臨在，有時則又以更具體的方式顯現在他面前，所以靜觀者的體會是無處而又在各處。天主的臨在對他而言，使他覺得一會兒非常確定，一會兒又顯得似乎無從捉摸、遙不可及；當靜觀者進一步更接近天主時，通常他會完全陶醉在此臨在中，似乎一點也不需要借助於理智的分析。

靜觀者不但可以在祈禱靜默中，而且也可以在最費力勞神的工作中，覺察出天主的臨在。對天主臨在的知覺，使得靜觀者了悟到一切都來自天主，也知道唯有依靠天主的賜予，他才能過新的生活。此新生活使他感受到好像懸在半空中一般，全心嚮往天主，全神貫注，全靈接受天主的恩寵。換句話說，此時他已被天主所吸引，渾然無言，而全然陶醉在天主的臨在裏。

在靜觀開始時，這種天主的臨在通常並不顯得非常特別，而只是像一個簡單的人與人之間的相遇而已，但是隨着靈修的進展，它也逐漸變得活躍、有動作，因為那時天主開始慢慢地磨練他、淨化他、光照他，使他致富；終於在愛中與他結合。的確，祂顯示自己給靜觀者，以奧妙的方式領導他，使他陶醉在奧蹟裏。此時，靈魂只能被動地讓天主在身上工作，而感到無比的幸福與快樂，再沒有任何其他的慾望。

以愛與天主結合的程度有深有淺，不一而足。起初，天主的臨在既如此安祥，神聖的動作又那麼微妙，所以靈魂雖然自覺被愛，但似乎並不知道如何表達它。其實，天主的動作非常的簡樸與謹慎，靈魂不僅覺得被愛，而且體會到愛的力量。此外，雖然其所得已足夠令他回味無窮，但此愛的力量卻不斷促使他去追求更多的愛。事實上，靜觀者與天主的結合，是隨着他與天主以愛交流的程度而茁壯的。當他達到交流的高峰時，其靈魂已受到徹底的聖化，似乎感覺到自己並不屬於這個塵世一樣，然而實際上他並沒有離開這個世界，而只是生活在天主與人的交融世界裏，並由此而發現這個宇宙的深奧，且在其中找到高超雄偉的天主。

靜觀者生活在天主所賜的恩寵中，與天主密切結合，而沈浸在聖父、聖子、聖神所啓示的愛裏，與三位都有非常親密，就像知心良友來往那樣的關係。有時天主提升他達到一個自

己力所不及的出神境界，讓他超拔並瞥見天國的光榮生活。

當天主開始向靜觀者展現祂的聖容時，祂是以各種方式來顯示自己的，而靜觀者不但在自然中，在人身上，在一切事物裏，特別是在聖言及聖教會中，找到天主，與天主的第二位——天主聖子耶穌基督——密切結合，因為祂降生成人，親自顯示給世人，且在祂身上顯出了天主體的光榮。祂本是聖父最完美的肖像，與父同性同體。希伯來書記載：「天主在古時，曾多次並以多種方式，藉着先知對我們的祖先說過話；但在這末期內，祂藉着自己的兒子對我們說了話。天主立了祂為萬有的承繼者，並藉着祂造成了宇宙。祂是天主光榮的反映，是天主本體的眞像，以自己大能的話支撐萬有。」（希：一 1-3）

總之，靜觀者在天主內生活，受天主恩寵的推動，並以人類所用的語言，嘗試邀請別人也能認識天主，在萬物中聽到祂的話語與聲音，這就是靜觀者的使命。這樣看來，靜觀者的使命是何等的重大，他的靜觀蹊徑又是何等的艱辛難行！可是既然有天主在引導，那麼他又有什麼好怕的？何況，他所走的每一步，都有天主的扶持！

國家圖書館出版品預行編目資料

靜觀蹊徑/ 甘易逢著；明鏡譯

--初版 -- 臺北市：光啓文化，民 77
面；公分

譯自:Chemins de la Contemplation

ISBN 957-546-144-4 (平裝)

1. 基督徒

244.9

82004363

靜觀蹊徑

中華民國七十七年十二月初版
中華民國九十五年五月初版三刷

◎版權所有·翻版必究◎

著者：甘易逢

譯者：明鏡

准印者：台北總教區總主教 鄭再發

出版者：光啓文化事業

地址：台北市(106)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電話：02-2740 2022

傳真：02-2740 1314

郵政劃撥：0768999-1 (戶名：光啓文化事業)

登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號

發行者：鮑立德

E-mail：kcg@kcg.org.tw

網址：http://www.kcg.org.tw

承印者：永望文化事業有限公司

地址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3

電話：02-2367 3627

定價：150 元

光啓書號 205153

ISBN 957-546-144-4

ISBN 957-546-144-4 \$150



9 789575 461447 0 0150

光啓書號 205153

定價 150元

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group