

序言

以圣父、圣子和圣灵的名义，以爱的名义，我请求你，不管你是谁，不管这本书是怎么到你手里的--也许你拥有它，也许你借了它，准备把它交还给别人，或者为别人保管它，不管怎样，我以强大的爱的名义请求你：除非在你看来，那人是真诚地想跟随基督。而且下决心准备好进入更高一个层次，超越外在积极的生活，希望进到最高的全心静默注视神的祷告生活，否则，不要把它读给这人，更不要让这人读它、复制它或引用它。我们在今生可以靠着神的恩典，把我们的灵魂带到纯洁的状态，尽管我们的身体是必死的。这本书只委托给那些长期以来准备好想通过全心静默注视神这种祷告在生活中尽一切所能的达到一切美德的人。否则，这本书就不适合他们。

我还以爱的名义请求你接受我的一些建议，并将这些建议转告给这类阅读、复制、引用或聆听本书的人。答应我，你会花时间把它全部读完，并要求他们也这样做。这是因为：如果你在书的开头，或读到一半时发现一些东西，让你质疑为什么一个观点被搁置或没有更详细地解释清楚，怎么办？，只要你读了下一章或书的后一章，在后面的章节中，这个观点被完全解释了。但是如果你只读了一节而不读另一节，就会因着断章取义被带入错误的原因。为了避免这种属灵误区，也为了帮助其他人避免这种误区，我请求你：请按我说的做，因为爱，我希望那些惯于说闲话的人、自夸的人、奉承的人、找茬的人、忙碌的人、吹毛求疵的人、撒谎的人和爱搬弄是非者永远不要看到这本书。我不想让他们插手这些事情，也不想让那些仅仅想满足好奇心的人，不管是受过教育的还是没受过教育的，来探究这个话题。即使他们是积极生活的好人，这对他们来说也毫无意义，除非他们内心也被上帝的神秘之灵搅动，让他们渴慕不时地参与到最高层次的全心静默注视神的祷告中。然后，通过上帝的恩典，即使他们不能像真正的全心静默注视神者那样不间断地做这项工作，他们也会发现这本书会在很大程度上加强和帮助他们的一切工作。

这本书有七十五个章节。最后一章讨论了如果你想知道上帝是否呼召你做全心静默注视神的工作，应该寻找哪些迹象。

亲爱的上帝的属灵朋友，请检查你的生活。仔细注意你是否活出你的呼召的方式。用心感谢上帝给你的祝福，祂的恩典将帮助你在面对来自内部和外部的微妙攻击时站稳脚跟，直到你赢得生命的永恒冠冕。

阿门

第一章

基督徒生活的四个阶段，以及这本书为之而写的门徒是如何在这个呼召中前进的。

亲爱的神的属灵朋友，我想告诉你我卑微的探索所发现的关于作为基督徒成长过程的真实情况。你会经历四个阶段达到成熟，我称这四个阶段为：普通基督徒阶段、特别基督徒阶段、独特的基督徒阶段和完全的基督徒阶段。你可以在今世的生活中开始并完成前三个基督徒阶段。神的恩典会帮助你在今生开始第四个阶段就是完全的基督徒阶段，而且这完全的基督徒阶段将在天国的欢乐中永远持续到永恒。你会注意到这些基督徒阶段是按这样的顺序排列的：首先是普通的基督徒阶段，然后是特别的基督徒阶段，接下来是独特的基督徒阶段，最后是完全的基督徒阶段。我们的主以他深沉的慈悲叫你按这样的基督徒顺序前进，以你心中燃烧着对祂的渴望来引导你。

你记得在第一个普通的基督徒阶段。你和你的朋友们一样，在外面的世界过着普通的基督徒生活，直到上帝永恒的爱再也无法忍受你离他如此遥远，因为他首先从无到有创造了你，后来当你因着亚当的遗害而迷失时，他为你付出了无价的宝血。因此，祂以一种不可抗拒的仁慈，将你的愿望唤醒，把它拴在渴望的绳索上，并引导你到下一个基督徒层次就是特别的基督徒阶段，这样你就可以成为祂的朋友，在祂所爱的人的行列。

他还做了什么？祂没有在第二个阶段，就是特别的基督徒阶段抛弃你，因为祂全心全意地爱你。祂从你开始就爱你了。那么祂接下来做了什么？看看祂是如何有力和如何温柔的把你拉到第三个层次，就是独特的基督徒阶段？沿着这条独特的路，你将学会抬起你爱的脚步，以仁慈的态度走向纯洁的第四层，就是完全的基督徒阶段这也是基督徒最高的阶段，是最后的最完全的结局。

第二章

关于谦逊和全心静默注视神工作的简短课程。

振作起来。你很软弱。而且生活很艰难。接受这一点，然后好好地审视一下自己。你是谁？你做了什么来配得上被我们的主呼召来做这项工作？是否有人的心在懒惰中睡得如此之快，如此疲惫和悲惨，以至于没有被这种爱的牵引和他呼唤的声音惊醒？毕竟你只是个可怜不堪的罪人，所以要小心那个敌人，骄傲。心里永远不要认为你比别人更神圣或更好。不要把你的呼召的价值与你是谁混为一谈。不要认为，你处于第三层状态，或独特的基督徒阶段，认为你就比其他更圣善。事实上，如果你不在恩典和良好建议的激励下活出你的呼召，情况就会相反。你会变得更糟，更悲惨，并与神隔绝，这是你无法想象的。因此，不要妄自尊高，要更加谦卑才对，让恩典和明智的指导引导你找到达到灵魂中本该有的善，然后根据这个善采取行动。

通过谦卑的低看自我来实现你的高尚使命。对你的灵魂的伴侣就是我们的主耶稣变得更有爱心，永远不要忘记祂：全能的神、万王之王、万主之主--是如何因爱为你降卑自己的。祂是如此富有同情心，从祂的羊群中选择你作为祂特殊的门徒之一。祂把你放在祂丰美的牧场上，让你尝祂爱的甜头，用圣爱滋养你，仿佛勉强你让你拥有祂永恒的、天上的产业一样。

继续做这正确的事。要坚强。向前看，放下已过的事。看你的弱点，而不是看你的优点，而不是在你的脑海中排练你已经完成的事情，滋养你的骄傲自我。注意你仍然需要做的就是专心爱神，这是获得真理和保持谦逊的最好方法。如果你要沿着单纯的单单爱神的道路前进，你生活的每个方面都必须建立在圣洁的，全心渴望爱神上。这虽然是恩赐，却也需要你自己去培养，要在一切可能的情况下，把你的意志交给上帝全能的手，顺从祂给你的环境的引导。

我特别希望你能记住这一点。上帝是一个嫉妒的情郎。他在你心里工作，不会容忍其他干预者插手分享你，所以除了他，不要把自己交给任何人，祂所需要的只有你一个。他不愿意强迫你的意愿，除非你主动愿意完全属于他，而且只单单属于他。他不是要求你的任何帮助，相反祂要你放弃自我的一切。祂唯一的要求的是你自己。祂希望你只把目光锁定专注在他身上，全心注视祂，与祂独处，以便祂能独自在你身上工作。你的职责是关好心灵的门窗，将入侵者和苍蝇关在门外，免受仇敌的瘟疫侵袭。如果你愿意这样做，只要谦卑的操练这种全心静默注视神的身上的这种祈祷，专心注视祂，祂就会立即帮助你。

所以要全心贯注于神、让你的想法欲望都静默，单单专心注视于向祂的祈祷工作。让我们看看你怎么做。上帝已经完全准备好了。祂只是在等待你。你将做什么？你将从哪里开始？

第三章

如何做好全心静默注视神的祷告，为什么它是最好的工作。

全心静默注视神的祷告工作的描述，：举起你的心向神，温柔地激起你的爱。只专注于祂。渴想要祂，而不是祂所造的任何东西。除了神自己，你什么都不要想要。不要让神以外的其他东西在你的头脑和意志中运行。忘记你所知道的一切。忘掉上帝创造的一切，忘掉存在的每一个人，忘掉世界上发生的一切，直到你的思想和情感不集中于或指向除神以外的任何东西，这看似不负责任，但听我的话，让一切自行其道吧。暂时不要关注任何事情，不必去介意，这一切的过程我把它命名为“全心静默注视神”，这是最能取悦上帝的属灵工作。

所有的圣徒和天使都为你的这种单单对神的关注欢欣鼓舞，当你花时间全心静默注视于神的时候，他们总是愿意帮助你。他们赶到你身边，他们已经准备好了力量支持你。但全心静默注视神会激怒魔鬼和他的同伴。这就是为什么他们试图以任何方式阻止你。因为地球上的每个人

都会以你的这种奇妙的心灵的祷告方式得到帮助和益处。虽然你当时不可能明白到底对他们有多少帮助。但这种精神锻炼甚至减轻了炼灵的痛苦。而且再没有任何其他的修行能像这样深刻地净化你的灵魂，使你变得有各种美德。这是最容易的工作，当一个灵魂在神恩典的帮助下，感受到一种纯粹的欲望：只想全部的心灵只专注于神的身上！这种欲望就会随之而来。但是如果只靠自己的能力它就很难，让我告诉你，靠自己真是不可能做到的。

所以不要再犹豫了。坚持不懈地做这项注视神工作，直到你感觉到了乐在其中。要有尝试的欲望。当你第一次操练全心全意专注于神自己，静默一切思想欲望时，你只会体验到一种黑暗，像一团不知道的云。在你的意志中，你只要感觉到一种简单的向上帝伸出的诚挚的心。你也必须知道，无论你做什么，这黑暗的“未知之云”将永远在你和你的上帝之间。它们将永远使你无法通过你智力中的理解之光清楚地看到神，并将阻止你用你情感中的爱的甜蜜中充分感受到祂。但是，要确保你在这黑暗中安家。尽可能长时间地呆在那里，一遍又一遍地从心里向祂呼喊，因为你爱祂。你在心里用心灵的眼睛注视着祂，原来，希望在今生感觉到主，见到主本身，就非隔着这朵晦暗的“未知之云”不可。当你尽力把爱专注于祂，忘记其他一切，这是你在地球上最接近上帝的地方，在这黑暗的未知之云中与神同在，等候神。这就是我嘱咐你由此着手的“全心静默注视神”的祷告工作的详细描述，我知道神的怜悯会把你跟祂交往的经验赐给你，把你带到与祂同在里。

第四章

全心静默注视神是单纯的，不能凭人类的知识和想象力获得。

为了不让你在这项工作中走错路，以为全心静默注视神是不存在的，我将告诉你更多关于它的情况。有些人认为除了神什么都不想，很浪费时间，但其实不然。事实上，它比你所做的其他任何事情都更有价值，且花费更少的时间。它就像一个原子一样短暂，天文科学中优秀的天文学家将其定义为最小的时间粒子。原子的微小到使它不可分割，几乎不可想象，也是无价的。关于这个问题，有人写道：“每一刻的时间都是神给你的礼物，在审判的那天你会被问及你是如何度过每一刻的时间。”你应该对此负责，因为这最短暂的时间正是你的意志，你灵魂中那个强大的建筑师，渴望某种东西并对这种渴望采取行动所需时间。在一小时内，你所经历的愿望和渴望的数量与这段时间内的原子数量相同，如果你通过神恩典把你恢复到你灵魂最初的纯洁性，你就会成为每个冲动的主人。你永远不会感到对冲动失去控制能力，因为你的每一个欲望都会被引向最理想和最高层次的善，就是上帝。

祂衡量我们，使祂的神性适合我们的灵魂，我们的灵魂被造只能够接受祂的尺度，因为他按照他的形象创造了我们，使我们有价值。只有他是完整的，能够满足我们每一个渴望。上帝

的恩典恢复了我们的灵魂，教我们如何通过爱来理解祂。他是人类的智力所不能理解的。即使是天使也只能是通过爱他而认识他。没有什么人的头脑强大到足以掌握上帝是谁。我们只能通过体验祂的爱来认识祂。

请看。每一个有理性的受造物，每一个人，每一个天使都有两个主要的力量：认知的力量和爱的力量。上帝制造了这两样东西，但人类不能通过第一种就是认知的力量来认识祂。然而，凭借爱的力量，他是完全可以被人和天使来认识的，因为有爱的灵魂是开放的，可以接受上帝的丰富。每个人的爱都是独一无二的，上帝的无限性可以充满所有的天使和所有存在的灵魂。神的本性使爱无穷无尽，充满奇迹。上帝永远不会停止爱我们。考虑到这个真理，如果因着恩典你能使爱成为你自己的，就去做。因为体验这爱是永恒的快乐；失落这爱便是永远的折磨。

如果你被上帝的恩典改变得足够多，通过在地球上成功地进行这项全心静默注视神的练习，你将永远不会没有永恒的喜悦，你可以继续控制你的意志的冲动和趋向，而且，在天堂的欢乐中，你永远都能品尝到这种欢乐。因此，如果我把你引向全心静默注视神的祷告工作中，不要感到惊讶。如果人类从未曾犯过罪，操练这个一心一意只专注于神是再自然不过的，这项工作就不会停止。你是为全心静默注视神而生，宇宙中的一切都在秘密地帮助你进行这种祷告。而这种祷告将治愈你所有的创伤。我以后会告诉你更多关于这个主题的内容。逃避这种练习的人会在罪恶中越陷越深，离上帝越来越远，但实践这种全心静默注视神的人，会离罪恶越来越远，离上帝越来越近。

所以要好好利用你的时间。注意你如何善用它，因为没有什么比珍惜时间更珍贵。在转眼之间，你可以赢得天堂，你也可以在一瞬间失去天堂。以下是我们知道时间是多么宝贵的。上帝，时间的赐予者，从不同时给我们两个时刻；相反，他一个接一个地给我们。我们从来没有得到过未来。我们只得到当下的时刻。他这样做是为了在他的创造中建立秩序，使因果关系保持不变。时间是为我们而造的，我们不是为时间而造的。上帝是自然界的统治者，但他的时间礼物没有任何附加条件--它从不决定我们自己的本性和自然冲动。相反，祂不会忽视在时间中做出一个又一个正确选择的人。这样，在审判日，当我们到上帝面前交代我们的时间是如何度过的时候，我们没有一个人有借口。我们将不能向神抱怨说："你给我的每一个冲动都有两个时刻，现在和未来，我只能活在现在，我把握不了未来"。

"那我该怎么做呢？我知道你是对的，但我怎么能对每个时刻进行逐项说明？我已经二十四岁了。我以前从未注意过时间。你的论点已经让我相信，我不可能回到过去，改变事情。时间不是这样运作的，普通的恩典也不是这样。我不可能回到过去，进行补偿。我也很清楚，由于我在精神上对一些事情的态度软弱和迟钝，我也不能像过去那样控制未来的时间。即使在最好的

情况下，我也许能控制好一百个冲动中的一个。所以请告诉我该怎么做。现在就帮助我，看在耶稣爱的份上。

你说，"为了耶稣的爱"，这很好。因为在耶稣的爱中你会找到你的帮助。爱是如此强大，它可以分享一切。所以，爱耶稣，祂的一切都将是你的。通过他的神性，他是时间的创造者和赋予者，通过他的人性，他是时间的真正守护者。他的神性和人性相结合，使他成为最好的法官，最有资格质疑我们是如何度过我们的时间。在爱和信靠中紧紧抓住他，通过这种强大的联结，你将成为他的伙伴。他的朋友将成为你的朋友。我所说的"朋友"是指我们的圣母玛利亚，她充满了恩典，充分利用她的时间；天上的天使，他们从不浪费时间；还有天上和地上的圣徒，他们靠着耶稣的恩典和爱的力量，最好地利用了他们的时间。

看到了吗？这个真理会安慰你，给你力量。清楚地想一想我所说的，你的灵魂就会成长。我确实想就一件事特别警告你：如果这个人不在神恩典的帮助下，努力珍惜和善用时间，我相信任何人都可能与耶稣、他的母亲、还有高高在上的天使和他的圣徒有交情，不管贡献有多小，每个人都必须努力加强团体的力量，就像团体对他们的帮助一样。

开始练习全心静默注视神的时候，看这个灵性练习如何在你的生活中产生变化。真正的全心静默注视神的时候，它只不过是一种自然向神涌起的出现的渴慕，像燃烧的煤中的火花一样飞向上帝。8数一数你的灵魂在一小时内向神有多少次这样的渴慕，向神涌起的大量的渴慕心愿是很了不起的，但是，在这些激荡中，你可能只有一次，你突然发现你已经完全忘记了你在世上的每一个依恋。你还会注意到，由于我们人类的弱点，每一个上升到上帝的渴望都会立即以对你已经做过的事情或仍在你的清单上准备做的事情的牵挂落到地上，因牵挂地上的受造物而分心。但那又怎样呢？紧接着，它又像以前一样快速地升起转向神，思想从外面的游荡中收回专注于神。看到它是如何工作的吗？

全心静默注视神与白日梦、妄想或高深的冥想完全不同。白日梦、妄想或高深的冥想都不是来自对神的真诚和谦卑的盲目的爱的搅拌，而是来自傲慢的、头脑里的好奇的和过度想象。来自于自我的自视甚高、过度分析的智力必须始终以各种方式被压制。如果你想完整地做全心静默注视神的工作，就要把它踩在脚下。

一个人听到这本书的阅读或引用，可能会误解我的观点。我不是说，如果一个人用自己的力量努力地思考，他或她就会在全心静默注视神的工作中取得成功。我不希望人们坐在那里用头脑分析，绞尽脑汁，他们的好奇心迫使他们的想象力完全走错了方向。这是不属灵的。这对头脑来说不是明智的，对身体也不健康。这些是危险的妄想，需要神给一个奇迹来拯救他们。上帝在他无限的仁慈和怜悯中必须进行干预，使这些人停止这种错误的做法，并寻求有经验的全心静默注视神的祷告者的建议，让他们谦卑，放弃自己的力量；否则，这些在错误中的灵

魂可能会狂热的屈服于疯狂的歧途，或陷入魔鬼的圈套，导致深重的罪恶痛苦里，最终导致身体和灵魂的丧失，直到永远。

所以，为了上帝的爱，在这项工作中要小心。不要以任何方式用你头脑的智力或想象力勉强用力。我告诉你真相--这些对你没有帮助。别管它们，相反，要让这些官能安静。不要试图使用它们来做全心静默注视神的工作。

另外，不要对我使用的“黑暗”和“云”产生错误的想法。当我把这个练习称为“黑暗”或“云”时，我不想让你想象晚上吹灭蜡烛时屋里的黑暗；我也不想让你想象空气中的水分结晶出的云彩。你的头脑很容易在任何时候想象出这两种情况。例如，即使在最明亮、最清晰的夏日，你也可以想象到乌云。相反，在冬天夜晚的黑暗，你可以在脑海中形成清晰闪亮的画面。它们根本就不是我的意思。别管它们了。这种思维方式是无稽之谈。

当我说“黑暗”时，我指的是没有认识。无论你不知道什么，无论你忘记了什么，对你来说都是“黑暗”，因为你没有用你心灵的眼看到它们。出于同样的原因，我说的“云”不是指天上的云，而是指你和神之间隔着一片无法理解的，如同不知道的云。

第五章

全心静默注视神如何要求我们把所有的人和过去、现在、未来的所有事物，以及所有的成就，都藏在遗忘的云层之下。

如果你有一天想让这朵云成为你生命中不可或缺的一部分，以便你能像我建议的那样安然在那里生活和工作，你必须再做一件事：用遗忘之云完成不知道的事情。在你上方、你和你的上帝之间的“未知之云”，加上你下方、你和造物之间的“遗忘的云”。如果不知道的云使你感到与神疏远，那只是因为你还没有在你和造物中的一切之间放上遗忘的云。当我说“造物中的一切”时，我指的不仅是造物本身，还有它们所做的一切，以及它们身处的环境。没有任何例外。你必须忘记除神以外的一切。把所有被造的东西，物质的和精神的，好的和坏的，都藏在遗忘的阴云之下。

显然，有时分析情况和人是有帮助的，甚至是必要的，但全心静默注视神的工作发现这种分析对帮助灵命成长没有用。当你反思正在发生的事情或试图弄清楚某人时，你在从事一种精神视野--你的灵魂之眼打开，集中在一个想法或人身上，就像射手集中在一个目标上一样。然而，只要你在想什么，它就在你之上，是你和上帝之间的障碍，你脑海中不是上帝的东西越来越多，你离神就越来越远。

恕我直言，当你在做全心静默注视神的工作时，把注意力放在上帝的仁慈和重要性上，或放在任何一个方面：我们的配偶、圣徒、天使或天堂的欢乐上，对你都没有什么好处。虽然你

可能认为这种做法会加强你的目的，但它不会。是的，我们应该记住上帝的仁慈和爱，并为我们的祝福赞美他，但最好是思考他赤裸裸的存在，并为神自己和祂的爱而赞美他，这才是最好的选择。

第六章

用对话的方式，简单解释全心静默注视神。

我知道你会问我："我如何按照上帝的本身思考上帝？上帝是什么？"我只能回答："我不知道。"

你的问题把我带入了我希望你进入的不知道的黑暗的云层。我们可以知道这么多事情。通过上帝的恩典，我们的头脑可以探索、理解和反思神的创造，甚至反思上帝自己的工作，但我们不能通过思考来获得认识上帝。这就是为什么我愿意放弃我所知道的一切，去爱我无法思考的东西。祂可以被爱，但不能被思考。通过爱，上帝可以被拥抱和拥有，但不是通过思考。有时通过思考上帝的尊贵和慈爱，可以获得的一些真知灼见，所以默想上帝惊人的爱是很好，但真正的全心静默注视神的工作是完全不同的。即使是默想上帝的爱，也必须放下，用“遗忘之云”来覆盖。接下来显示你的决心。让那快乐的爱涌动使你坚定不移，在爱的热情中勇敢地跨过冥想，各种思想，伸手穿透你上方的黑暗。然后用渴望爱的利箭击打那厚厚的不知道的云彩，无论遇到什么，都不要停止对神的爱。

第七章

在全心静默注视神的祷告中如何处理你的想法，特别是当好奇心和人天然智慧闯入脑海时。

各种各样的思想会排山倒海的到来。如果你发现自己沉迷于一个从上面压下来的，侵入你和那个黑暗之云间的思想，并问："你在找什么？你想要什么？"告诉它，你只想要上帝--"我渴望上帝。我只寻求他，不寻求别的。"如果这个念头继续存在，问你谁是上帝，就说上帝是那位创造你、救赎你并赐给你这项祷告工作的恩典，这就是爱。然后补充一句说："你这思想是没有能力明白上帝。所以请坐回原位安静。"要用渴慕上帝的爱的力量，摒弃这些想法，2 尽管这些思想听起来很神圣，很有帮助。

你会发现思想又以其他方式诱惑你。例如，一个想法可能会提醒你，上帝多次对你很好，祂是多么令人惊奇的甜蜜和慈爱，充满了恩典和怜悯。思想最喜欢用的诡计就是抓住你的注意力，一旦它知道你在听，这个想法就会开始喋喋不休。它将喋喋不休地谈论基督的激情，吸引你越来越多的注意它，然后它将向你展示上帝神奇的、牺牲性的仁慈。当你听思想说话时，这

些思想会让你看到你过去是如何生活的，当你开始思考那些日子时，它会帮助你想象你当时生活的地方，在你意识到之前，你的思想已经散落在各个地方。心神涣散一发而不可收拾，这种情况是如何发生的？就是因你一开始听从了这个想法。你回答了思想的问题，拥抱了它，并让思想自由引导你。

显然，看起来这些思想是好的和神圣的，它们是什么认真开始寻求神的人所需要的。但这是一把双刃剑。因为如果没有对这些主题--我们的痛苦、我们的羞耻、基督的苦难、上帝的仁慈、上帝的不朽的善意和上帝的价值--进行无数次甜蜜的思想，初学者就不会进步。但对于在这些已经长期思考过这类事情的人，就是经验丰富的全心静默注视神的祷告者，则必须放弃这些思想，集中内心静默注视神。如果你想穿透你和上帝之间的不知道的云，就把这些各种思想都放下，远远地放在“遗忘之云”下。

所以，当你觉得被恩典吸引到这项全心静默注视神的祷告工作上，并决定去操练这种内在的祷告的时候，要以谦卑的爱的激荡向神提起你的心。专注于创造你、赎回你并带领你做这项全心静默注视神的工作的上帝。不要想别的。就这一点想法也算太多了。相反，你的心单单渴慕祂。你只需要对神有一个赤裸裸的爱的意向。当你渴望爱他的时候，这就足够了。

如果你想把这种专注浓缩在一个词里，使它更容易掌握，就选择一个单一音节的小词，而不是两个。这个词越短，就越有助于精神上的工作。“上帝”或“爱”这样的词效果很好。从这些词中选一个或你喜欢的任何其他词，只要是一个音节的。把它固定在你的心里。把你的思想永久地固定在你所选的这个词上面，没有什么能使它消失。

这个词会保护你。它将是你的盾牌和长矛，无论你是在和平还是冲突中骑行。用它来击打你头顶上黑暗的“未知之云”。用它打倒每一个思想，这些想法就会躺在你下面的“遗忘之云”下。每当一个想法打断你对神的注视，问：“你想要什么？”就用这一个词来回答。如果这个想法继续下去--比如说，如果它从其深刻的博学中提出要给你讲授你所选择的词，为你解释它的词源和内涵--告诉它你拒绝分析这个词，你想要你的词是完整的，而不是被打成碎片。如果你能坚持你的目的，我肯定这个想法会消失。为什么？当你拒绝让思想以我们前面提到的那种甜蜜的冥想为食时，思想就会消失。

第八章

回答你对全心静默注视神的疑惑；为什么人的求知欲、好奇心和智力必须被摧毁；以及积极生活和全心静默注视神的祷告生活的区别。

你问我：“我怎么知道这些想法是善还是恶？如果它们能帮助我敬拜上帝，怎么会是邪恶的呢？我完全摸不着头脑。默想基督的苦难或默想我的罪过会使我感到安慰。这样的想法让我

痛悔哭泣，这种虔诚的悲伤对我大有好处。这怎么可能是恶呢？如果这些想法是好的，就像我一直认为的那样，我很惊讶你要我放下这些思想，把它们抛弃在“遗忘之云”下。

我将尽力回答，你问了很好的问题，首先，你想知道更多关于那些打断了你全心静默注视神的时间、不断提供帮助的各种想法，究竟属于那一类。对这点，我回答是：那些思想是理性在你头脑里构思出来的，合理的，清晰的观念。当你想知道，“这是好还是坏？”我不得不说，表面上这是一件好事，因为你的推理能力是上帝的恩赐。然而，你可以把它用于善或恶。当那些思想帮助你知道了自己的弱点、基督受苦难的意义，和上帝的慈爱、以及上帝惊人的创造，这些思想确实是好的。它们加深了你的虔诚，我对此一点也不奇怪。但是，当这些冥想被骄傲所感染，当自我开始满足自己受教育的学术专长时，你就不是谦卑的学者、神学教授及灵修导师了，反而成为了傲慢的学者，成为虚荣和谎言与邪恶的主人了，与魔鬼结盟。这个警告适用于每个人，如果你本性的理解能力一旦因骄傲膨胀了，或者被世俗的快乐、地位和荣誉所诱惑，或者你渴望财富、地位和他人的奉承，那么在这种情况下上帝赋予你的理性能力就是在为邪恶服务。

接下来，你问我为什么要把这些冥想放在“遗忘之云”以下。毕竟，它们是好的思想，如果使用得当，它们会培养你的虔诚的生活。我的回答你的问题之前，我先向你描述教会中的两种生活，外在积极的生活和内在全心静默注视神的祷告生活。外在积极的生活是低一级的，内在全心静默注视神的生活是高级的，两种教会生活都有两个阶段，也就是一个低级阶段和一个高级阶段。外在积极的生活的高级阶段也是内在全心静默注视神生活的低级阶段。这就是为什么内在的全心静默注视神的生活，是由外在积极生活成长起来的，两者相辅相成，没有一项可以完全脱离另一项而单独存在。一个完全的全心静默注视神的人，只要还在人世，必然要过着某种程度的外在积极的教会生活。

积极生活在今生开始并在今生结束，但全心静默注视神的祷告生活在今生开始并永不结束，且会持续到永恒。这就是玛丽亚所选择的这条永远不能被夺去的永恒之路。外在积极的生活总是为很多事情焦虑烦恼的，总是很忙碌，但全心静默注视神的祷告生活却安然坐着，只专注于上帝本身。

在外在积极生活的较低级阶段，你学习真正的怜悯行为，在积极生活的较高阶段（与全心静默注视神生活的较低阶段同义），你的精神变得专注于寻找，你开始花时间在冥想上。在这个较高的活跃阶段（较低的内在静默注视神阶段），你的心灵沉浸在对自己的缺陷和错误的悔恨中，你反思基督的受难和众圣徒所受的苦。当你思考上帝的仁慈和计算你的祝福时，你对上帝的仁慈的惊奇也在增长，你开始感谢上帝在整个创造中的美妙作为。但是，就我们在地球上所能知道的更高阶段的全心静默注视神而言，按照我们在今生所认识的来说，一切都是黑暗，

是不知的云，我们凭着渴望转向唯一的主，我们发现爱催促引导我们闭着眼睛进入凭信心不凭眼见的盲目的凝视，栖息在上帝身上。

外在积极生活的较低级阶段，不能改变人的感官能力，生活不会太深入，仿佛活在自身之外，自身之下，可以说，积极生活的高级阶段（全心静默注视神的初级阶段），他的生活变得更加深入，更加能从内在深处而生活，变得更富有人性。你开始熟悉自己。但在全心静默注视神生活的更高级阶段，人超越了自己，你的互动发生在你的上方，在你和上帝之间。通过这种方式，你超越了自己，通过恩典实现了自己无法做到的事情：心灵自由的在爱中与神联合。

如果你要提升到积极生活的更高阶段，按照有经验的指导，就要暂时停止参与其低级阶段，就是把积极的工作放置一边，就像你必须暂停全心静默注视神生活的低级工作，以提升到其高级阶段。这就是为什么当你默想时，你不能让你的思想转向你的生活和你已经做的或打算做的事情，即使这些是善行。这是不对的。这种方法一开始会显得很奇怪。这也是为什么当你进步到未知之云的黑暗中时，如果你让自己被上帝的观念、恩典和善良的想法所干扰，你就无法专注于神自身，尽管这些想法是神圣的，让你感觉良好，但是不对的，因它不合时机。

所以要放下每一个聪明的、有说服力的想法。把它放下，用厚厚的遗忘之云覆盖它。无论多么神圣，任何思想都不能保证在全心静默注视神祷告工作中帮助你，因为只有爱--而不是知识--能帮助我们达到上帝那里，凭理性则绝对不可能。只要你是生活在世界上肉体里的灵魂，就是带着必死的肉体生活时，悟性总是受到物质条件的限制，对精神世界的事物总是茫然不知，你的智力，无论多么敏锐和有灵性的辨别力，都无法完美地看到上帝。心灵总是在某种程度上被扭曲，扭曲我们的工作；在最糟糕的情况下，如果没有神的恩典，我们的智力会把我们引向毁灭。

第九章

即使是最神圣的思想也只会阻碍而不是帮助全心静默注视神的工作。

因此，当你坐下来做全心静默注视神，凭信心在盲目的晦暗中工作时，你必须抑制你头脑里各种清晰的思想的尖锐入侵，这些思想不可避免地会出现。你必须打败它们，否则它们会打败你。原因就在这里。如果你不小心儆醒，你会误认为你在这黑暗中休息，脑海中除了上帝之外什么都没有，直到你看清楚，你的头脑实际上没有被这黑暗占据，而是在观看与上帝有关的清晰的思想画面，这画面不如神自己。当这种情况发生时，这个隔阂就在你之上，在你和你的神之间。所以，无论这些清晰的图像思想多么神圣或令人愉快，都要放开它们。

让我告诉你一些事情。为使你的灵魂健康，仅仅是一个盲目渴慕上帝的愿望，就比你能够做的任何事情都有价值。安静停留在这不知之云里，它比任何东西都能取悦上帝和天堂，并使

你和你所有的朋友和熟人（包括活着的和死去的）受益。这种最纯粹的爱的感觉对你来说也比其他任何东西都好。它甚至比你在全心静默注视神的时候，打开你的灵魂之眼，看到天使和圣徒的景象，或者你被允许听到那些生活在天堂里的人的欢乐歌声更好。更能使你体验到内心之爱。

不要因我的看法而惊讶。那只因你尚未亲身经历此事的缘故，一旦你体验到我的话的真理，你就会明白。当恩典帮助你掌握这个事实时，你会同意我的看法。在今世不可能看见主，不可能完全地拥有主：但靠着主的恩典，在适当的时候，也可能稍微在祂自身内体尝祂。那么，在爱和渴望中，靠主恩典的帮助，进入那片云。我的意思是--让上帝的爱把你引向他。祂的仁慈会教你如何忘记主以外的其他一切。

考虑一下这个。如果最简单的想法在你的脑海中不问自明地升起，使你分心，使你在意志和理解上远离上帝，削弱你品尝祂爱的果实的能力，更何况你在全心静默注视神的祷告工作中，自愿培养出来的思想，会让你在这种祷告中受到多大的阻碍？如果你对某位圣人或任何其他纯属灵性的话题的思考，会给这种静默注视神的工作带来了障碍，更何况你的思想停留在你认识的人身上或一些物质财富或其他世俗的关切上，这种对祷告的干扰岂不更大？

有好的、纯粹的想法自发地或故意地突然出现在你的脑海中，这并不是邪恶。我从来没有这个意思。愿上帝保佑，不让有人误认为我的意思。不，我的意思是，这些想法，尽管完全值得称赞，但会妨碍你全心静默注视神的祷告。在这项工作中，它们的伤害比它们的帮助更大。当你寻求上帝时，你不会休息，直到你在他里面休息；对他的某个圣徒或天使的关注是不完美的，永远不会让你满足的，如果你要妥当地单单寻找主，一定不会以栖息于不如主的任何东西为满足。

第十章

如何分辨哪些思想是有罪的，哪些是致命的或轻率的。

然而，并不是每一个想法都是一样的。1有时，一个关于你认识的人或世俗的东西的赤裸裸的想法会压在你的意志和理解上，尽管这个想法没有经过你的同意，自然的进入到你的脑海里，不是罪，这只是你继承的原罪的后果，而且必须立刻赶走这些想法，尽管洗礼已经洗净了你原罪的罪孽，你仍然要担当原罪的遗害。你仍然有责任在这些想法出现时迅速将其打倒。如果你不这样做，你软弱的人性很可能会屈服于它们，因为你世俗的心会回忆起美好的经历，第二次享受它们的快乐，或者回忆起不好的经历，屈服于怨恨，你会再次愤怒。

对于那些不认耶稣，仍然生活在弥天大罪中的世俗男人和女人来说，有这样的想法是致命的。对于你和所有其他公开或私下诚实地放弃世界，靠着耶稣过着虔诚生活的人来说，把你的世俗

之心扣在这些想法上就不那么严重了，因为你没有鼓励它们留下来。很久以前，你就将你的意图立足并扎根于神，选择不被自己的意志而被神的智慧所支配。但如果你把这些想法单独留在心里，你等于把它们粘在你的灵心上，也就是你的意志上，那么这种依恋就变成了一种致命的罪。

例如，如果你发现自己执着过去于某人对自己的羞辱，或者执着于一些过去某人对自己身体上的伤害，或执着于过去一些人加给你痛苦的谈话，你的内心渴望复仇，可能成为一个执着于报复的苦毒人，这就是愤怒的罪。

如果你让你对某人感到完全的蔑视和厌恶，如果你总是在心里侮辱、指责和妄断他们，你就是生活在嫉妒之中。

如果你屈服于一种萎靡不振和疲惫的感觉，对善工厌烦，不想振作，那就是懒惰。

如果奔放不定的思念，使你想到过去或目前的快乐，你又逗留其间，听凭它在你心中扎根，滋养着肉欲，你就活在将被欲望的甘饴淹没的危险中。不久你必会以为你已拥有你所期望的一切，幻想着这些快乐将使你完全。这些想法都是关于你自己的天性善良、成就、智慧、才能、地位或美丽，以至于你可以自满自足安息于其中，这就是骄傲。

如果你纠缠于你的财富和你所拥有的东西，或世人们争相占有的东西，你的心停留期间，那么这就是贪婪。

如果你放纵欲望，一心贪求很多的食物和饮料和口味，贪图口舌的享受，你就知道是贪食的罪。

如果你喜爱卖弄风骚，或贪人的阿谀奉承，贪念肉体的情欲等，或者被性的快乐所诱惑，这就是淫欲。

第十一章

如何评估每一个想法和冲动，避免粗心大意地犯下轻罪。

我对你说这些话，并不是因为我相信你或其他任何一个祷告的人犯了这样的罪，或感到被这些罪所困扰。但我确实希望你能评估每一个想法。培养一种意识，了解每一个想法如何影响你的行为。如果你在一个诱人的想法和愿望刚出现时就抓住它，加以衡量，你就可以阻止它把你带入罪中。努力提高心理警觉性。我必须警告你，不管你是谁，如果你对自己的想法漫不经心，即使你还没有犯罪，最终你会被卷入某种轻率的行为。保持警惕。你的第一道防线是注意每个想法的突然诱惑。在这一生中，你没有办法完全避免误入歧途，但这也不意味着你可以放松警惕。在纯洁和灵性成长的道路上，你不能对哪怕是最小的罪恶采取容忍放纵的态度。这种对小罪无所谓的态度，就已经打开了大罪之门，只能导致卷入致命的大罪孽。

第十二章

全心静默注视神摧毁罪恶，培养一切美德。

如果你想站住脚，不落入罪中，就永远不要放开你的目标，不要让任何东西夺走你的内心对上帝的渴望。用你热爱的利矛，永远不要停止击打在你和神之间的不知之云。拒绝逊于主的任何思想，也终不为任何事物停止全心静默注视神；原来爱的全心静默注视神本身就能疗愈一切罪根。全心静默注视神的祷告能摧毁罪根。因为无论你禁食多长时间，祷告到多晚，起得多早来祷告，睡在硬板上，或者你的头发衬衫有多少刺，这些苦行对你帮助不大。即使你被允许这样做（其实你不被允许这样做！）即使挖掉你的眼睛，割掉你的舌头，堵住你的耳朵和鼻子，割掉你的私处，或者以其他方式对你的身体施加苦刑，这也不能帮助你征服你罪的能力，因为倾向于罪的愿望还在你心里。

进一步说，即使你为自己的罪孽无休止地悲伤，花大量的时间为你的罪或基督的苦难哭泣，或不断反思天堂的快乐，你想会得到什么？我承认，这些都是好的。是有益的，它帮助你在恩典中成长，人们可能有的美德，永远是肤浅的，是被自我利益所扭曲的。全心静默注视神的工作是爱的最佳部分。玛利亚选择了这个"最好的部分"。它胜过其他一切，全心静默注视神本身就是完整的，别的任何关于罪恶、悲伤、受难和天堂的冥想，克己苦修等，如果缺了全心静默注视神，就是闭上眼睛专爱主，它们确实显得微不足道，都没有多大的价值。这种爱的工作不仅拔掉了罪的根，而且在它的位置上生出了善。所有的美德都在全心静默注视神中能找到。

美德无非是一种习惯性的和有分寸的感情，在任何处境中，都明确地为了上帝而采取主动，只为了让祂喜悦。他是善良存在的唯一原因。他本身就是每一种美德的纯粹源泉，如果任何人被上帝以外的东西所驱使，即使上帝依然是他们的主要目标，他们的美德也是不完全的、动机是可疑的。我们可以通过考虑两种美德来证明这一说法的正确性：谦卑和爱人如己。如果你有了这两项美德，你还需要其他的吗？不需要了，你已经拥有了一切，一无所缺了。

第十三章

"完全的谦卑"和"不完全的谦卑"。

接下来，我们要看一下谦卑的美德。如果你想培养"完全"的谦卑，你必须明白只有上帝是它的源泉。任何其他动机都会玷污你的谦卑，使它变得"不完全"，即使你一心想要为神服务。当我们探讨谦卑的本质时，完全的谦卑和不完全的谦卑之间的差异将变得清晰明了。

基本上，谦卑是看到自己的真实面目。就是这么简单。有两个真理使这一点显而易见。犯原罪堕落的人性是肮脏的、可悲的、软弱的。每个人都带着这些原罪遗害的恶果生活着，因为无论你在圣洁方面有多大的进步，你都不可能在某种程度上完全摆脱原罪的种种恶果。但意识到自己的不完美只是 "不完全 "的谦卑。只有当你体验到上帝的无限的良善和不止息的爱时， "完全 "的谦卑才会出现。

大自然在上帝的威严和仁慈面前只有颤抖的份，学者们在上帝面前对比好像傻瓜，众圣徒和众天使在上帝的光明面前，相比之下都好像失明了。当我想到如果上帝在他的智慧中没有衡量自己的启示以配合我们的无知和软弱，或者祂恩典没有在我们可怜软弱的生命中做工，那么我们将会发生什么事，我就无话可说了，后果是不敢想的。

我们从对神的爱和伟大的经验知识中获得的谦卑是唯一 "完全 "的谦卑，因为你将永远了解且拥有它，甚至在永恒中的人也仍将持续拥有。

另一方面，仅仅对我们人类缺陷的理解被认为是 "不完全 "的谦卑，因为它在两个方面是暂时的：首先，当我们死后，它就消失了。其次，它随时都会在肉身死亡之前停止。当丰富的恩典为沉浸在全心静默注视神的工作中的人创造一个非常短暂的狂喜时刻。上帝可以突然让那个在凡人身体里的灵魂感到完全脱离了自己，在那里所有的来自智慧树的对神理解和对神存在的歪曲的认识都消失了，在这种忘我的状态下，这个人不再关心圣洁和罪恶这样的类别。

对一些人来说，这种狂喜经常发生；对另一些人来说，很少发生。无论哪种情况，它都不会持续很久，但在那短暂的时刻，人是绝对谦卑的，只知道和感觉到上帝。所以请记住，意识到自己的缺点并不等同于 "完全 "的谦卑。然而，我并不是建议你忽视自己的弱点，完全不是。不要误解我的意思。我相信自我意识是一种持续的需要，并将永远对我们在地球上的生活有益。

第十四章

因为罪，我们必须经历不完全的谦卑才能达到完全的谦卑。

尽管我把自知之明称为 "不完全"的谦卑，但我高度重视它。因为即使每一位圣徒、天上的天使和教会成员在每一个成熟的层次上，无论是教会内修道者还是在世俗中的教友，什么都不做，只是不断为我向上帝祈求在谦卑中成长，他们的祈祷也不会像我们对自己是谁的真正理解那样帮助我实现这种成长。要达到完全的谦卑，绝对少不了自我认识，自知之明是获得和保持谦卑美德的必经之路。

在认识自我所涉及的巨大工作面前，不要退缩。去了解你自己。是的，这是一项艰苦的劳动。拥抱它吧。通过它，你将会很快体验到上帝的美善与爱情。我并不是说你会完整地认识上

帝。那是地球上任何人都不可能做到的。我也不是说你会像在永恒的绝对喜悦中那样认识他，但是，当你作为凡人更好地了解你自己时，你的灵魂在谦卑中成长，你将会尽到最大的可能性在人世间完整的了解上帝。

不要以为我描述了两种谦卑，称一种为 "完全"，另一种为 "不完全"，是让你停止在 "不完全" 方面的工作，而完全专注于 "完全"。我相信你永远不会这样做，因为如果你忽视了第一种谦卑的工作，不从迎接认识自己的挑战，你就无法在谦卑中成熟。完全的真谦卑就不会发生。

我和你讨论这个问题的目的是，首先，我想让你欣赏全心静默注视神这种祷告工作的宝贵价值。这种灵性修炼比其他任何修炼都好。原因就在这里。通过全心静默专注于神，你会熟悉完全的真谦卑，当你因着恩典，允许你纯洁之心的隐秘之爱射向你和上帝之间不知道的云。这种爱神的冲动是完美的谦卑。它的发生不需要借助任何特殊的意念或明确的想法。我也希望你能够认识到完全的谦卑，这样你就可以在你的心中把它设置为爱的标志。让它成为目标的东西。这点对你对我都很重要。我相信仅仅是认识到完全的谦卑就能帮助你更加谦卑。

我们讨论过谦卑，因为我屡次注意到无知常常会引发骄傲。我担心如果你不了解谦卑的两个阶段，你可能会把不完全的谦卑与完全的谦卑混淆。有点自知之明并不是最终目标。不要自欺欺人。你很可能因尝到一点我所说的“不完全的谦卑”就以为自己达到了完全的谦卑。如果是这样，那些认为自己已经 "到达 "的被骗者：简直就是将自己包裹在肮脏、发臭的骄傲中。陷入愚人自大的泥沼里。所以，把你的心放在努力实现完全的谦卑上。经历过这种完全谦卑的人不会想犯罪，不仅仅是当时不会，以后很长一段时间也不会。

第十五章

认为人只有认识到了自己的罪恶才有完全的谦卑，这是错误的。

请相信我，完全的谦卑确实存在，而且神的恩典可以帮助你在今生体验它。我想证明那些不这么认为的人是错误的。因为有人说，完全谦卑的最好方法是默想我们的弱点和我们过去所犯的罪，除此之外再没有更大的谦卑了。

我承认，对于那些曾经习惯性经常犯罪的人（我曾经也是）需要这种自我反省。我们必须对自己的罪性和过去的错误进行谦卑的回忆，直到罪的可怕锈迹以令人敬畏的认罪悔改方式被洗刷掉，正如我们的良心和灵性导师所见证的那样。

但还有另一种更好的方式，对所有相关人员都是最好的。

对于一些想成为全心静默注视神的祷告者来说。他们不知道故意犯罪是什么滋味。他们从来没有刻意选择不道德的生活行为，完全知道后果，他们犹如无辜的儿童，只是因为人性的弱

点和无知而失足。另一方面，我们这些知道严重罪行的人可以选择通过向神认罪悔改来净化，悔改后就没有必要再去思想自己的罪了；然后，我们也可以感到被感动，被恩典召唤，成为全心静默注视神的祷告者，在爱中与神同在。对我们这两种人来说，在谦卑中成长的最好方式不是通过反思我们的弱点，而是通过记住上帝的善良和爱。这第二种方式远远高于自知之明，就像主的母亲玛利亚的生活胜过神圣教会中大多数忏悔者一样，或者像基督的生命优于地球上任何一个人的生命一样，或者像天堂里从未知道也不会知道人性弱点最不完美的天使也是优于这个世界上最软弱的悔改者一样。

如果我们除了意识到自己人性的不完美并为人性的弱点感到难过之外，就再也没有其他让人谦卑的理由，那么对于这些从未犯过罪、甚至从未感受过犯罪诱惑的人又怎么会有机会谦卑呢？比如我们的主耶稣基督、我们的圣母玛利亚以及天上的每一个圣徒和天使都是如此。他们都有完全的谦卑。在福音书中，我们的主呼唤我们寻求完全的圣洁，这种恩典帮助我们培养谦卑和其他每一种美德。就像他生来就过着这种完全的生活，我们也可以通过恩典过这种谦卑的生活。

第十六章

蒙召操练全心静默注视神的罪人比任何其它方式能更快地体验到完美，也能更快得到上帝对罪的宽恕。

请不要认为：今生最可怜的罪人，在他合法地认罪悔改之后，在他感觉到他被神的恩典感动去度全心静默注视神的祷告生活之后，通过他的属灵指导者和他的信心的指引，敢于向他的上帝表达一种温和的爱，悄悄地伸向他和上帝之间的“不知之云”，这种行为是一种妄想。抹大拉的马利亚代表所有被召度全心静默注视神的祷告生活的罪人，我们的主对她说：“你的蒙赦免了。”她蒙赦免是因为她虔诚的悲哀？还是因为她注意到了自己的罪？还是因为她反省了自己的弱点？直到她谦卑了？都不是，因为她爱得多--令人惊奇！看看这个全心静默注视神这种祷告爱的秘密提示是多么强大！它对主有多大力量！它能引起主的注意。它比什么都强大。

我完全同意，抹大拉的马利亚也充满了敬虔的忧伤。她为自己的罪孽痛哭流涕，在铭记这些罪孽的同时，也感到愧疚。我们也必须这样做。我们这些一生都是习惯性犯罪的罪人，应诚实地对罪痛悔，。我们必须知道对罪羞愧的感觉，意识到我们的罪性。

但是怎么做呢？像玛利亚那样做。她的方法是最好的。她无法停止对自己的罪感到深深的、发自内心的悔恨，因为无论她走到哪里，这种痛苦都伴随着她，是被包裹起来的负担，偷偷地藏在她的心洞里，不会遗忘；然而我们在圣经中看到，让她有更发自内心的悲哀，更

悲伤的渴望，更深的叹息，更大的绝望--甚至几乎到了死亡的地步，倒不是因她的恶劣行为产生的，而是因为她的爱不足，尽管她有大爱。不要让这一点让你吃惊。这只是真正恋人的本性。他们越是爱，就越是渴望爱。

她知道自己是最好的罪人。在内心深处，她知道这个最悲哀的事实。她也知道她的罪是一道鸿沟，将她与她深爱的上帝隔开，她明白这些罪使她为在爱中的失败而忧伤。那么她做了什么？你想她是否从她爱的渴望的高岗上下来，进入她罪恶的生活的深处，以便她能在她的罪的污水坑、发臭的泥沼中寻找，上下仔细检查每一项罪，分析每一种罪的情况，并为每一项罪分别哭泣？不，她根本就没有这样做。为什么不呢？因为上帝在她的灵魂深处，以神恩典教导她，这种方法是徒劳的。但如果她尝试了这种方式，她很可能在痛哭流泪请求赦免之后，又在自己身上重新拾起犯罪的意愿，而不是通过爱获得对她的罪的完全赦免。

所以马利亚把她的爱和渴望挂在这“不知之云”中，学会了爱她永远无法用头脑清楚看到的神，也无法用情感感受到的神。有时她沉浸在这种甜蜜中，以至于她几乎没有真正意识到自己是个罪人。这是真的！事实上，我估计，由于马利亚深深地爱着我们主的神性，她几乎没有注意到祂美丽的人性本身。她没有注意到祂神圣的、受祝福的、华丽的身体，也没有注意到祂坐着和她说话时的动作。事实上，福音书表明，当耶稣教导她时，马利亚已经完全忘记物质和精神世界上的一切了。

第十七章

真正的静修者不参与积极的工作，无视所受的指责，无视周围的一切，不反驳批评者，不证明自己。

在路加福音中，我们读到我们的主在姐妹俩马利亚和马大的家坐席。马大忙前忙后，为大家准备食物，而马利亚只是坐在他的脚边。马大所做的是对每个人都有帮助的、是圣洁有益的服侍，是积极生活的第一个阶段。但是马利亚对这些工作不关切，马利亚也没有注意主的圣体之美，或他悦耳的人声和谈话，尽管那会比忙碌的侍奉更好、更神圣，因为那是积极生活的第二阶段（也是全心静默注视神的第一阶段）。马利亚把这一切忘的一干二净，马利亚反而专注于隐藏在他人性神秘的教导中的神性的最高智慧。她以这种方式完全关注神，用她心中所有的爱，不动声色，不理睬任何关于她的说法和她周围发生的一切。而她那令人愉快、亲密甘甜的爱重压在她和上帝之间那高高的“不知之云”上。

我必须告诉你，从来没有也永远不会有人在他们和上帝之间没有这层高高的、奇妙的不知道的云，无论他们多么纯洁，无论他们在全心静默注视神的祷告中经历了多高的狂喜，马利亚忙于将她全心的爱慕，注视着这朵“未知之云”。为什么？这是全心静默注视神者不惜一切代价

，紧紧抓住不放手的！因为这是其中最好、最神圣的部分，马利亚不会因为任何原因离开全心静默注视神这种祷告。甚至当马大抱怨，要求主告诉她的妹妹马利亚起来帮助她，这样她就不必自己做所有的工作时，马利亚仍然坐着，一言不发地回答，甚至没有皱眉头。这也难怪--她还有马大看不到的其他工作要做。马利亚没有闲暇时间听她姐姐说话，也没有时间回答她的批评。

你看到了吗，我的朋友？我们的主和这两个姐妹之间分享的行动、语言和眼神，给教会中所有从事积极工作者和度全心静默注视神的祷告者上了一课，从那时起直到并将一直持续到末日的到来。。马利亚代表所有全心静默注视神的祷告者，他们应该以她的生活为榜样，同样地，马大代表所有行动者，他们应该以她的生活为指南。

第十八章

时至今日，行动者仍因无知而抱怨全心静默注视神的祷告者，就像马大抱怨马利亚一样。

从任何时代开始直到今天，从事积极生活的人还在抱怨全心静默注视神的祷告者。正如马大抱怨马利亚。全心静默注视神这种祷告恩典经常在各种灵修信徒和普通基督徒间唤醒某些人，他们在弄清楚了自己良心直觉的引导，感觉到有一种感动，要放弃一切世俗事务，尽可能地按照自己的良心和明智的属灵导师的建议，决定操练全心静默注视神这种祷告生活，无一例外，他们的兄弟、姐妹、最亲密的朋友，会以其他许多不理解他们的理由，批评指责全心静默注视神者的生活，他们像风暴一般开始大声抱怨，尖锐地反对这个决定，贬低它是游手好闲，浪费时间。这些人以最快的速度挖掘出许多不真实的故事，也有许多真实的故事，但他们只说那些选择了这条道路并陷入罪恶的男人和女人这些坏事；他们从不讲述那些成功的为全心静默注视神者并坚守的好事。

是的，许多似乎为了全心静默注视神的祷告生活而放弃世界的人，曾经会有些过失，我承认。这确实发生了。因为他们不愿意服从真正的灵性建议并受其指导，他们不但没有成为上帝的仆人和他的静修者，而是成为魔鬼的仆人，成为伪君子或异端，陷入疯狂和不道德，用丑闻诽谤神圣的教会。但我在此打住，以免把你们带得太远，误了主题。以后也许，如果上帝允许，我们需要，我稍后会多说一些关于这些人的事，以及他们为什么失败。但我们现在先不谈他们，继续我们的主题。

第十九章

作者的简短论述，教导全心静默注视神的祷告者应该原谅行动者的抱怨和他们的反对。

有些人可能认为我对马大这个特殊的圣徒太不尊重了，因为我把她对玛丽亚的抱怨，与世俗的眼光批评者对全心静默注视神者的抱怨相提并论。其实，我没有对她或他们有不敬的意思，我无意得罪这两等人。上帝不允许我在这本书中对上帝的任何仆人说任何贬低的话，不管他们的圣洁阶段如何，更别说对他的特殊朋友马大了。事实上，我们应该原谅马大的抱怨。我们必须考虑到当时的情况和她说话的方式。她说的话是出于无知；因为她根本不知道马利亚在做什么。

这不应该让我们吃惊。我很怀疑马大是否曾经听说过，可以通过这种全心静默注视神的祷告方式来净化灵魂，所以她不能理解马利亚也在忙，只是以不同的方式忙着。另外，马大很有礼貌，对她的批评也很简短，所以我们应该完全谅解她。

以同样的方式和理由，我认为我们应该忽略世俗的男人和女人，因着他们的无知导致他们对全心静默注视神的祷告者的批评，尽管有时他们在表达他们的不赞成时很粗鲁。因为他们只理解积极的生活，就像马大对马利亚的静默工作几乎一无所知。同样的事情也发生在今天。当上帝的年轻门徒从这个世界的活动中退出来，在纯洁和善良的精神中，真心实意地成为上帝的特别朋友时，人们会感到困惑。我相信，如果其他人真的理解全心静默注视神这种祷告，他们就不会谴责或反对它。这就是为什么我认为诋毁者应该永远被宽恕。他们只知道一种生活方式，即他们自己的积极道路，而且无法想象有什么更好的。

因为我们自己也不是完全没有无知的时候的。很多时候当我考虑到我因不了解情况而犯下的无数错误时，我意识到，要想让上帝原谅我的这些错误，我必须更加和气的从内心真正爱和容忍，原谅别人的同样失误。否则我就不是待别人犹如我愿意别人怎样待我一样了。

第二十章

全能的上帝如何保护那些爱祂的全心静默注视神的祷告者，就是不放下这种祷告去为自己辩护的人。

这就是为什么我认为任何致力于全心静默注视神的祷告生活者，不仅应该原谅行动者对他们的挑剔，而且还应该全神贯注于他们的灵里的祷告工作，以至于他们几乎没有注意到其他人对他们说什么或做什么。跟随抹大拉的马利亚，我们最好的榜样。如果我们这样做，我们的主现在就会为我们做他当时为马利亚做的事。

那是什么呢？肯定是这样。当马大抱怨她的妹妹时，基督做出了积极的回应。当马大要求我们慈爱的、无所不知的主耶稣对马利亚进行审判时，他没有这样做。他本来可以马上转过身来，要求她站起来，帮助马大服侍他，但我们的主做得比这更好。他看到马利亚沉浸在对他的

爱和他神性的思考中，甚至不愿停下来为自己辩护，所以他以他一贯的温和方式，替她辩护，与马大讲道理。他成为马利亚的代言人，为马利亚爱他而辩护。

他说了什么？他喊道：“马大，马大！”他说了两遍，以确保她听到他的话。他希望她密切注意他所说的话。他继续说：“你为许多的事思虑烦扰，这里他的意思是，行动者总是很忙，被一长串各种各样的事情所困扰，神却要求人们首先要满足他们自己的需要，保持他们的生活顺利进行，然后按照爱的要求，对他们的邻舍做仁慈的事³。他想让马大认识到她的善行，的确有助于她的灵修生活，也有价值，但他不想让她认为这是最好的工作，所以他补充说：“但是不可少的只有一件”，你认为这一件事是什么？当然，他的意思是我们必须热爱和赞美主耶稣，而且只为了祂自己的缘故，和神爱的关系只能在所有的身体或属灵活动之前。没有什么比这对神的热爱和赞美更重要。他想让马大知道这一点。他不想让她认为她可以把热爱和赞美上帝放在她所有关注的今生的事务问题之上，他想要她看到，她永远不可能同时在积极的外在工作上，和内在的全心静默注视神的祷告工作上完美地侍奉上帝；对日常事务的完全关切，和献身于全心静默注视神的祷告工作，总是一种不完美的组合。所以他补充说：“玛丽亚选择了上好的部分，这部分不会被夺走”。他告诉她“不会被夺走”，因为在今生开始对上帝的纯洁的、完美的爱的祷告工作，正是在天堂的欢乐中永恒的爱。这两者都是同一种爱。

第二十一章

福音书中“马利亚选择了最好的部分”的真正解释（此文用的是思高圣经，翻译和其它版本不一样）

马利亚选择了最好的部分”的含义是什么？当我们说到“最好的”时，我们意味着一个好的和一个更好的。一个东西必须至少有三个选择才有资格被称为“最好的”，因为它是最高级的程度。玛丽选择最好的三个好的选择是什么？她不是在三种生活方式中选择，因为神圣的教会只说了两种生活方式：积极工作和内在全心静默注视神的祷告工作。在这个福音故事中，这两种生活方式是由马大和马利亚两姐妹寓言式地代表的。马大代表积极的生活，马利亚代表内在全心静默注视神的祷告生活。在这两种生活之外，没有人能够得到拯救，而当你只得到两种选择时，这两种生活都不能被称为“最好的”。

虽然只有两种生活，积极的和内在全心静默注视神的，但在它们之间有三个部分，每一个都比上一个好。我们已经很详细地讨论了这些上升的阶段，但我在这里将再次简单地讨论一下。积极生活的第一阶段，是由真正的慈悲和爱的善行组成的，是身体力行的。在第二阶段，一个人开始以良好的方式默想我们的罪性、基督的苦难和天堂的喜悦等深刻的真理。第一阶段是好的，但第二阶段更好，因为它既是第一种生活的第二部分（积极的），又是第二种生活的第一部

分（内在全心静默注视神的祷告生活）。这两个阶段是重叠的。它们显示了积极生活和内在全心静默注视神生活之间密切的精神关系，使它们成为马大和马利亚一样的姐妹。一个活跃的人只能在内在静默注视神中前进到这一步，除非在罕见的情况下，而且只有在这时通过特殊的恩典。反之，在罕见的情况下，在非常需要的时候，一个内在全心静默注视神者可以回到这个共同的阶段，去做些积极的工作，但不能走的太远，除非有迫不得已的需要，否则就不该如此做。

这两种生活的第三个阶段，悬挂在这黑暗的“不知之云”中，在那里我们秘密地单独向上帝发起许多爱的渴望，为了他自己的缘故，了解他的本体。因此，虽然第一阶段是好的，第二阶段是更好的，但第三阶段在各方面都是最好的。这就是马利亚选择的“最好的部分”。你现在可以清楚地看到，为什么我们的主没有说“玛丽亚选择了最好的生活”，因为只有两种生活可以选择，而从两种选择中，你永远无法选择一个“最好的”。相反，他说，从这两种生活方式中，“马利亚选择了最好的部分，这部分不会从她身上被夺走”。

同样，他这样说是因为前两个阶段，尽管是好的和净化的，但在我们死后就结束了。它们在今生停止时也就停止了，因为在另一个永恒的生命中，将不需要做慈善的工作，不需要哀痛我们的罪孽，不需要为基督的受难而悲伤，因为与今世不同，在那时没有人会饥饿、口渴、死亡的寒冷、生病、无家可归、被囚禁或需要埋葬，因为那时没有人会死去。如果你觉得恩典在召唤你选择第三部分，那就和玛丽亚一起选择吧。让我澄清一下。如果上帝在呼唤你去做第三部分，那就靠着神，努力坚持，因为它永远不会从你身上被夺走。如果你从现在开始，它将持续到永恒。

因此，让我们主的声音呼唤这些行动者，代表我们说话，就像他为马利亚做的那样。“马大，马大！”他当时说，甚至现在他也在说，“行动者，行动者！”。尽可能地在第一和第二阶段努力工作，先做一个，再做另一个，或者，如果你觉得喜欢，有精力，就大胆地同时做两个。但不要打扰内在全心静默注视神者。你不知道他们背着什么十字架。不要打扰他们。让他们坐在玛丽亚的第三部分和‘最好的’部分的宁静中，发挥。

第二十二章

基督对马利亚的美妙之爱，马利亚代表了所有真正认罪悔改后被神的恩典呼召进入全心静默注视神的祷告者。

我们的主和抹大拉的马利亚对彼此的爱是甜蜜的。她非常爱我们的主，而我们的主更爱她。如果你能看到他们之间传递的眼神，你就会知道。这不是流言蜚语；这是福音书的内容。圣经的见证从来都是真实的。阅读这个故事，你会发现他们的关系并不肤浅。马利亚完全爱我们

的主，没有任何保留。作为回报，没有什么比耶稣更能满足她。就是这个马利亚在墓穴里寻找他。她在哭泣，甚至连天使都不能安慰她，甚至当天使温柔地、充满爱意地对她说：“马利亚，不要哭，因为你所寻找的主已经复活了，你会在加利利的门徒中再见到祂，正如他所应许的。你将拥有他，他又活了过来。”¹ 这个保证并没有阻止她的眼泪，连天使都不能安慰这位一定要找到主的人。她不是在寻找天使，而是在寻找他们的王。

还有什么呢？当然，任何研究这本福音书故事的人都会发现许多关于马利亚完美之爱的美妙例子。它们似乎是专门为指导全心静默注视神的祷告者而写的。事实上，它们对那些有鉴赏力的人来说确实起到了这个作用。如果你看看我们的主对马利亚惊人的个人之爱，这就是代表了祂对我们所有真正悔改，并被神恩典呼召过全心静默注视神的祷告者的爱，那么你就会明白为什么我们的主不允许任何人，无论男女，甚至马利亚的亲妹妹，说一句反对她的话，而不亲自为她辩护的。还有一件事！他甚至在麻风病人西门的家里责备了他。为什么？因为他对马利亚的想法很苛刻。耶稣对马利亚确实怀着一种强烈的、特殊的无比真挚的大爱。

第二十三章

上帝是如何在精神上回应和供应那些只顾着爱他而没有回应反对自己的人？

我向你保证：如果我们通过恩典和明智的建议，尽可能地像抹大拉的马利亚以爱的生活方式为模式，上帝将永远像捍卫她一样捍卫我们。每天祂都会秘密地对任何批评我们的人的心灵说话，不管是大声地还是在他们的思想中。我不是说我们将永远没有批评者或者诋毁者，这是必然会有的，就像他们对马利亚一样。我是说，我们应该像马利亚一样不注意他们所说的和所想的，我们不应该让别人的言语行为扰乱我们的内在的全心静默注视神的工作，因为马利亚没有。我们的主会回答他们，如果他们心地善良，他们一定会听到我们主在他们心里警告的话，不久之后，当他们想起他们的批评性话语和想法时，他们会感到羞愧。

他不仅为我们回答，在精神上为我们辩护，他还在别人的精神中活动，使他们想给我们生活的必需品，如食物、衣服和其他一切，当主看到我们不会放弃爱他的工作而忙于专营衣食等生活必需品。我这样说是为了驳斥那些声称在确保满足所有物质需求之前，你不能开始过全心静默注视神的祷告生活的人的错误看法。他们喜欢说，上帝派来的是牛，但不是牛角。（大的帮助神会赐给你，但小的必需品要你自己动手劳苦）这就是他们曲解了上帝，而且知道这一点。相信神的信实。当你真正放下世俗焦虑，去侍奉他时，无论你是谁，需要什么，他都不会让你失望。神总是提供两种东西中的一种（祂不需要你的帮助）：要么是你所需要的丰富的生活必需品，要么是能忍受物质匮乏的体力和灵性的耐心。我们拥有什么又有什么关系呢？对真正

的全心静默注视神的祷告者来说，这都是一样的，拥有耶稣就有了一切，没有耶稣，一无所有，此生什么都缺乏。

那些怀疑这一真理的人--不管他们是谁--要么是让魔鬼进来夺走了他们心中的信心，要么是，不管他们表面上说得多么高明和神圣，实际上他们还没有把自己的生命主权如实地交给上帝。

因此，如果你致力于成为一个真正的全心静默注视神的祷告者，就像马利亚那样，全心注视耶稣的身上，选择被上帝的惊人的荣耀和善意所折服，这才是完美的谦卑，而不是想自己的罪过，注意自己的可怜，被你自己的罪性所折磨，这是不完美的谦卑。换句话说，专注于上帝的卓越，而不是你的恶劣。那些完全谦卑的人在物质上或精神上都不缺乏，因为神是所有的丰富。是的，那些真正拥有主耶稣的人--正如本书所解释的--在这一生中什么都不缺乏。

第二十四章

爱是什么，以及它如何神秘而完美地包含在全心静默注视神的祷告工作中。

毫无疑问，谦卑和慈善以及其他每一种圣灵的果实都充满在这个小小的、盲目爱神的渴望中，这爱慕的心向着那片不知道的云冲击着，所有的事情都被丢弃在一边，所有的忧虑都被遗忘。¹因为慈善不过是为了神自己爱祂，我们的神高于一切受造物，也为了我们神爱的命令的缘故，爱你的邻舍如同爱你自己。显然，全心静默注视神的祷告工作者，爱我们的神超过一切受造物，为祂的自身的可爱而爱祂，他渴慕神超过任何其他的受造物。如前所述，这项全心静默注视神的祷告工作的本质不过是一种向着神的赤裸裸的爱，是为了神自己而爱慕祂。

我把这对神的爱称为"赤裸裸的爱"，因为它需要完全脱离自我的一切好处。追求完美的信徒并不要求从痛苦中解脱出来，也不要求自身利益得到更大的回报。不，简而言之，全心静默注视神的祷告者只想更好地认识上帝。全心静默注视神的祷告者无视自己的痛苦或幸福，因为他们只想让他们所爱的主的旨意在全地得到执行。那么很明显，在这项全心静默注视神的祷告工作中，只为爱神自己而完全地爱着祂，因为有经验的全心静默注视神的祷告者，不允许别的受造物分走他对上帝的爱。就是因对受造物的思想侵入他们的祈祷。

经验表明，全心静默注视神的祷告的工作完全满足了第二条附属的爱命令，即"爱你的邻舍"。在从事这项工作时，成熟的全心静默注视神的祷告者对任何人没有特别的关注，无论是家人还是陌生人，朋友还是敌人，因为人人都是家人，没有人是陌生人，人人都是朋友，没有人是敌人。真正热爱上帝的人把这种爱更进一步。连那些给全心静默注视神的祷告者带来痛苦或压力的人，都被认为是他们非常特别的朋友，全心静默注视神的祷告者盼望他们一切顺利，就像对待自己最好的朋友的盼望一样。

第二十五章

完美的灵魂在全心静默注视神的祷告中不关注任何人。

我是说，在全心静默注视神期间，不要对任何人有任何特殊的关注。忘记所有人，朋友或敌人，家人或陌生人。如果你想要完美地在这项内在的祷告工作上完全，你必须忽略一切不是上帝的东西。让我告诉你这个纪律将为你做到什么。它将改变你的心。它将使你在爱中变得如此仁慈和有活力，以至于当你停止这样做，重新与世界打交道，从全心静默注视神的祷告中下来与邻居交谈或为他们祈祷时，你会发现你爱你的诽谤者就像爱你的朋友一样，你爱任何陌生人就像爱亲戚一样，事实上，甚至有时你会对你的敌人比对朋友更偏爱。我不是说你应该完全放弃全心静默注视神的祷告工作，这将是一种罪过，但你会发现，爱的要求有时需要你从全心静默注视神的祈祷中换档，以便你能关心他人。

然而，在全心静默注视神的工作中，你没有时间把人分析成朋友或敌人，亲戚或陌生人的类别。是的，当然你会仍然感到与一些人比与其他人更亲近。这是很自然的，这没有什么不对。爱有祂的理由。看看基督。他对约翰、马利亚和彼得的感情比对所有其他人的感情更深。这很好，但我要说的是，在全心静默注视神的工作中，你应该对每个人都有同样亲密的爱，因为你爱的唯一理由是为了上帝而爱人如己。简单明了，所有的人都必须为上帝而爱，而且必须像你爱自己一样爱他们。

我们都因亚当的犯罪，受到了累赘，我们想蒙得救的愿望，都将因着基督赎罪的死亡得到拯救。完全致力于全心静默注视神的祷告工作的灵魂会在灵里与上帝合二为一，并像基督那样牺牲性地无条件的爱。你会希望你所认识的每个人都是完美的。记得当你的手臂疼痛时，你的身体是如何反应的？疼痛放射出来，使你因分担肢体的疼痛而浑身疼痛。但如果你的手臂好了，你的整个身体就会欢欣鼓舞。教会的灵性胳膊和腿也是如此。基督是我们的头，而我们是他的四肢，如果我们在博爱中生活和行动的话，我们就会怜悯和爱那些被罪所伤的软弱肢体。如果我们想成为我们主的成熟的门徒，我们必须绷紧每一块属灵的肌肉，学习爱我们的邻舍，他们是我们的兄弟姐妹。为了他们的得救，我们必须愿意牺牲一切，正如基督在十字架上所做的那样。他是如何做到这一点的？我们的主没有偏袒任何人。他没有只为他的家人，他的朋友，和那些最爱他的人，以及他最亲密的朋友牺牲自己。他把自己献给了全人类，因为任何愿意放弃罪恶、渴望请求神怜悯的人都将通过祂的受难的力量得到拯救。

正如我之前所说，这个被称为全心静默注视神的小小的爱的行为神秘地包含了谦卑和爱，以及所有其他的美德。

第二十六章

如果没有神特别的恩典或对普通恩典的长期承诺，全心静默注视神的工作是非常困难的，灵魂绝对的需要神恩典才能完成这项工作，而恩典又是上帝独自的作为。

所以要努力操练一段时间，向着这高高的不知道的云撞击；要打消休息的念头。当你做这件事时，不要惊讶它有多难，是的，你会有一段艰难的时间，除非你得到特别的恩典，或者因为你已经持续地操练了很久，以至于只关注神这项祷告工作已经成为一种习惯。

让我们退一步，看看全心静默注视神的祷告。为什么它必须是如此困难？毕竟，那种深刻的爱在你的意志中一次又一次地激荡，不需要你的努力。这些温柔的爱的感动不是来自你，而是来自上帝的手工，全能的上帝，总是准备在任何做了一切可能准备的人身上开始这项工作。

那么是什么让这项工作如此困难？我来告诉你。你必须坚持不懈地打击让你分心的无数杂念，把你对神所造的每一个受造物的思念都踩在脚下，然后把它们丢在遗忘之云下，这就是艰难的工作。上帝的恩典会帮助你卷起袖子去做，但你仍然必须自己去做。另一方面，只有神能让这些爱的感觉开始运转。因此，只要你做好你的部分，我可以向你保证，上帝会做好他的部分。我们的神从来不会失败。

那就继续操练吧。要忠诚。努力专注于神。神在看你做得有多好。你没看到他站在那里等你吗？怀疑是可耻的！认真工作一段时间，很快你就会感到这项工作的艰巨和困难有所缓解。是的，在开始的时候，当你还不习惯的时候，它似乎是苛刻和严厉的，但随着你的奉献的增长，就是持续的向己死，全心静默注视神不再是困难的，而是变得非常安息和轻松。它将几乎不像是工作。上帝有时会亲自为你做，但不是每次都做，也不会做很久；只有当他觉得喜欢时，才会以他觉得喜欢的方式做。当这种情况发生时，你会很高兴让他独自做他想做的事。

有时，上帝可能会发出一缕神圣的光芒，刺破你和他之间这层不知道的云，让你隐约看到祂一些不可言喻的奥秘。那时你会感觉到祂的爱在燃烧。我无法描述这种体验。它是无法用语言表达的。我愚蠢的人类舌头无法描述上帝的恩典。即使我敢，我也会拒绝，就是这样。但我很乐意与你讨论你在内在静默注视神中的角色，以及当你感到被恩典搅动和唤醒时，你应做的，是尽你所能的去回应，这点是我愿意和你讨论的，因为讨论你的角色比较不危险。

第二十七章

谁应该参与这项恩典的工作。

首先，也是最重要的，我想告诉你谁应该从事全心静默注视神的祷告工作，什么时候、用什么方法，以及你在这项祷告中需该有怎样的辨别力。

如果你问我谁应该做这项工作，我的回答是：所有真正愿意抛弃世界和积极生活的人，愿意全心投入到全心静默注视神的祷告工作中的人，无论他们是谁，无论他们是否曾经是习惯性犯罪的人，还是没有犯罪的人，都应该做这项恩典的工作。

第二十八章

想开始全心静默注视神的人，必须先彻底洗净自己良心上的每一个罪恶的行为，这是教会的教导。

如果你问我一个人应该何时开始全心静默注视神，我的回答是：你必须有一个干净的良心才能开始。考虑你所犯的每一项罪，并按照教会的要求，认罪、悔改、痛悔、赎罪，并痛下决心，下次一定要做得更好。

无论你怎么认罪，如何努力修复所造成的伤害，过失的根源和基础就是犯罪的根和土壤还是留在你的灵魂中，但全心静默注视神的工作使它们干涸。爱可以治愈。所以如果你想做这项工作，首先要清洁你的良心。让自己感到悔恨。按照教会的教导，悔改和弥补。然后大胆地投入全心静默注视神祷告，当然要怀着谦卑，意识到你已经为它准备了很长时间。全心静默注视神的祷告是一生的工作，即使一个人从来没有犯过最严重的罪，也该如此谦卑。

原来，只要我是一个生活在污秽的凡人身体里的灵魂，必然会一直看到并感受到我和上帝之间这块沉重的“不知之云”。由于原罪的累赘，我们永远都在与分心杂念作斗争，总是受到夹在我们和上帝之间这些受造物的搅扰。这是原罪的恶果。

在犯罪之前，上帝以他的智慧和判断力赋予人类，对祂所造之物有主权和管理权，使它们像下属一样听从人类，但当人类向自己的下属的提议低头，顺从受造物，不服从造物主时，这种权力就丧失了。这就是为什么当我们现在想讨好上帝服从上帝时，我们总觉得那些本应在我们之下、受我们控制的受造物，便象害虫从上面顽固地搅扰我们对上帝的专注，当我们想渴望上帝时，那些无稽的受造物便在我们和我们的上帝之间搞破坏，困扰我们了。

第二十九章

你必须耐心地练习全心静默注视神的祷告；坚持下去，忍受它的痛苦，不评判任何人。

所以，如果你想恢复你曾有的完整人品，和因罪而失去的纯洁，如果你想获得痛苦无法刺穿的幸福，请选择这条道路。耐心地做这项工作。接受它的痛苦，不管你是谁，不管你是否过着罪恶的生活，在全心静默注视神的祷告中都得受苦。

这对每个人都很难。无论是罪人还是那些无罪的人，都会发现它的艰难，但对于习惯于犯罪的人来说，它更难，受的苦更大。这才有意义。

然而，如果有时那些我们认为是 "最坏 "的罪人，我是指那些做过可怕事情的人，在这项工作中比那些我们认为相对 "无辜 "的好人，进展得更快，会更加迅速地到达完全的地步。请不要惊讶。这些都是我们主的仁慈的奇迹。上帝的恩典在祂所选拔的人身上所做的，而世界则惊讶地看着。

我真诚地相信，审判日将是光明的，荣耀的日子，因为我们将清楚地看到上帝的美善，将在他一切的恩赐中清楚的展现出来，在那个终极真理的日子里，这个世界上的许多 "无名小卒"，或者那些现在作为卑贱的人，和顽固的罪人，被鄙视和忽视，将要求他们在上帝荣耀的光辉中列坐于圣徒行列的权利。另一方面，一些现在看起来如此圣洁，表面上好像尊贵的像天使的人，也许从未犯过致命的罪，可能会发现自己坐在地狱的魔鬼旁边，完全处于痛苦之中。

我的观点是：不要批评论断。任何人都不能凭现世的某些行为，便断定某些人是好是歹，没有人有资格评价别人的行为是 "善 "还是 "恶"。也就是说，你可以仔细检查一个人的行为，在你的头脑中衡量它们，并确定行为本身是善还是恶，但你不能用人的智慧断定这个人是好是歹。

第三十章

谁能批评和劝告他人的过失。

或许我们会问，有谁能判断别人的行为？当然有，就是那些被赋予照顾他人灵魂的权力的人，这种权力可以由神圣教会的命令和任命公开授予，也可以由圣灵私下启发授予，圣灵可以激励一个人以爱的成熟方式承担这一责任。然而，在这里我们都需要提醒一下。千万不要随便假设你注定要承担这种权力。不要急于评判任何人的错误，也不要做一个找茬的人。只有当你在全心静默注视神的祷告中感受到圣灵的催促时，才可以说出来。那些擅自把这指责人的职责归于自己的人发现事情很容易出错。所以要小心这一点。你想怎么评判自己就怎么评判，这是你和上帝或你的灵性导师之间的事，但不要擅自去干预管理别人的生活。

第三十一章

初学的全心静默注视神者，如何处理思想和犯罪的冲动。

一旦你觉得你已经尽力按照教会的方式和判断来修正你的生活，就开始认真地接受全心静默注视神的祷告工作吧。起初，你可能会发现某些记忆一直压在你和上帝之间，或者你可能感觉

到新的诱惑在你心中涌动。如果是这样，要勇敢起来。超越这些，依靠爱的能量帮助你把它们踩在脚下。试着用厚厚的遗忘之云来掩盖它们，好像它们从来没有被你或其他人认识过。忘记它们。如果它们一次又一次地回来，就一次又一次地拒绝它们。简而言之，当它们出现时，把它们放下。如果你认为这项工作太难太痛苦，你就认为自己需要发展一些属灵的技巧，以及秘密的计谋，以帮助你处理这些不断出现的想法。请相信我，向这些人为的手段死心。这种智慧最好是通过全心静默注视神的祷告的经验，以及从专注于神那里学到，而不是从任何人类老师那里。

第三十二章

帮助初学者的两种属灵策略。

尽管我前面说过，我还是要告诉你一些我所知道的关于这些处理不间断思想的属灵策略。请试一试，或许加以改良你能做得更好。

当分心的想法压在你身上困扰你时，当它们站在你和上帝之间并顽固地要求你注意时，假装你根本没有注意到它们。试着从它们的肩膀上看过去，好像你在寻找别的东西，而你确实在寻找。那别的东西就是上帝，隐藏在不知道的云层中。这样做，我知道全心静默注视神的祷告工作对你来说会开始变得容易。尽管去尝试，你很快就会了解分心杂念不在烦扰你心，实际上这种精神技巧不过是对上帝的强烈渴望的一种行动，渴望感受祂和渴望看到祂，就像我们在这里一样。这种渴望才是真正的爱，而爱总是带给人平安的。

如果你想尝试的话，还有一个技巧你可以试试。当与你的思想斗争得筋疲力尽时，当你无法放下它们时，就在它们面前倒下，像一个俘虏或在战斗中被战胜的懦夫一样畏缩。放弃吧。明白了你再与它们斗争是愚蠢的。这样做，你会发现，在你的敌人手中，你是在向神投降。让自己感到被打败。接受你的失败。并始终牢记这个计划，因为当你尝试时，你会发现你会像水一样融化。你变得柔韧可塑。我也相信，当这种态度是真切的，你也就看到了你真正的面目，一个肮脏的可怜虫，软弱无能，比虚无都糟糕。

好消息是，你实际上是真正的谦卑下来了。谦卑会引起上帝的注意。他将急着为你向你的敌人报仇。俯冲而下，祂将抓住你，然后温柔地擦干你属灵的眼泪，把你抱在怀里。就像一个父亲从咆哮的野猪或愤怒咬人的熊的嘴里，救出他在死亡的边缘小孩子一样。

第三十三章

全心静默注视神的祷告如何净化灵魂中的个人罪孽及其挥之不去的痛苦，以及今生仍无完美的安息之说。

还有其他的策略，但我现在不说了，因为当因着恩典，你尝试这两种策略并证明它们的价值时，我相信那时你要教我的比我能教你的更多。我这么说是因为，尽管我所说的关于这些灵性技巧的一切都是真的，但我自己还远远没有掌握它们。所以我请求你：通过勤奋学习这些全心静默注视神的祷告策略来帮助我，因为你学得越多，你就能教我越多。

继续努力。操练这种防止祷告分心的技巧，如果还是操练不好。我鼓励你这样做。谦卑地接受分心的痛苦，如果事情变得艰难，而且没有迅速见到效果。把这项工作看作是你的试炼。稍后，当最初的坎坷过去，你的痛苦消退，你会感觉到上帝已经成为你的老师，而且由于祂的恩典和方法，这些全心静默注视神的技巧已经成为你的第二天性，到那时，我毫不怀疑你会得到净化，不仅洁净了你的本罪，而且除去了痛苦。当我在这里说"痛苦"时，我指的是你自己的本罪造成的痛苦，而不是原罪痛苦。原罪痛苦是我们必须终生承受的，无论我们如何努力，仍将折磨着你一直到坟墓中。但与我们个人的罪更可怕痛苦相比，它算不了什么。还是要接受事实，只要你活在世上，你就脱离不了犯罪的烦恼。因为你每天都会遇到从原罪中涌现出来的新的做恶事的诱惑，你有责任用辨别力这把可怕的、锋利的双刃剑将它们打回去。通过这样的经验，你了解到了：在人世生活中没有真正的平安，和绝对的安全，所以要持续的警醒，也没有持久的休息。

但不要回头，不要放弃，不要屈服于对失败的恐惧。如果你得到神的恩典，通过我们刚才讨论的方式，或者更好的是通过你自己发现的方式，你的本罪的后果是有办法控制的，我确信原罪痛苦后果，和你遇到的任何新的诱惑，几乎不会阻碍你成长的。

第三十四章

上帝自由而直接地给予全心静默注视神的恩典，不能通过任何方法得到。

如果你问我怎样才能正确地操练正全心静默注视神，我必须请求上帝以他巨大的恩典和仁慈亲自教你，我承认自己并不知道怎样回答你。这不应该让你吃惊，因为全心静默注视神是上帝的工作。他选择哪些灵魂参与，而他的决定不是基于个人的功绩。说来难以置信：如果没有上帝预先将这种爱放在你心里，甚至都没有一个圣人或天使会知道全心静默注视神这种爱的祷告。我也相信我们的主有意选择那些一生都习惯性犯罪的罪人来做这项工作，也许比他选择其他没有让他那么伤心的人更经常。他想让我们看到，他是全然仁慈的，是全然有能力的，他可以在任何时候、任何地方、以任何方式随祂的心愿自由地工作。

上帝不会把他的恩典赐给没有能力接受的人，也不会在他身上做工。缺乏这种恩典的人不能靠自己的能力得到它，因为这是爱的礼物，无论你是否是罪人。上帝不会把它作为对不犯罪的奖

励，也不会对惯犯扣留它。注意我说的是"扣留"而不是"撤回"。在这里要防止错误。记住：我们越接近真理，我们就越有责任避免错误。我所说的是两面正确的道理，我希望它有意义。如果你抓不住，就先放一放，等神亲自教给你能明白的时候再说。按我说的做，你就不会感到吃力。

谨防骄傲。骄傲亵渎了上帝的恩赐，骄傲使罪人胆大妄为。真正谦卑的人会明白我想说什么。全心静默注视神的祷告是一份礼物，没有任何附加条件。上帝把它送给他想要的人。你无法凭自己的热情获得它。这个礼物的存在使你的灵魂有能力拥有它，感受它。换句话说，如果你得到了全心静默注视神的祷告的祝福，你也得到了全心静默注视神的祷告的能力。没有礼物本身，能力就不存在。对这项工作的能力与这项工作本身是同义的。渴望祈祷就是祈祷，而没有祈祷，灵魂就会死亡。你对全心静默注视神这种祷告有多少渴望，就能拥有多少这种祷告，不会多也不会少，然而这也不是单靠一种意愿或愿望就能拥有的，而是一种不可言喻的东西，亲自激起你对不可知事物的渴望之前，你根本就不会想要拥有它的。我向你说不必好奇的追究太多了，想着你是否有一天知道的比这更多，或者不知道。只要继续做这项内在祷告的工作，越来越多。我这样要求你有一直在做下去，直到它成为你整个生活为止。

简而言之，让上帝的恩典对你做它想做的事。让它引领你到它想去的地方。让它工作，你就接受。关注它，观察它，但不要管它。不要干涉它，也不要试图帮助它，好像你可以协助恩典一样。害怕你的干涉会毁掉一切。相反，你要做树，让神做木匠。你成为房子，让神成为住在那里的房主。在全心静默注视神的祷告中变得盲目，切断自己对事物的需求。知识只会阻碍你，而不会在全心静默注视神中帮助你。在你的内心深处，你要满足于以一种愉快的、爱的方式被一些神秘和未知的东西所感动，让你完全专注于上帝，除了他之外没有其他想法。让你赤裸裸的欲望停留在神那里，只管注视着主。

如果发生这种情况，要知道上帝是那个激起你的意志和渴望的人，完全由他自己，没有中间人。他也不需要你的帮助来做这件事。也不要害怕魔鬼，他不能靠近你。无论魔鬼多么聪明，他都不能违反你的意志，尽管有时他可能通过间接的手段来尝试。甚至一个好的天使也不能直接影响你的意志。简而言之，只有上帝才能触动到你的意志。

我的话已经概述了只有经验才能清楚地教导你的东西，即我们是直接来全心静默注视神，而不是通过某些技巧。技巧不能使全心静默注视神的祷告发生。所有好的方法都依赖于全心静默注视神的祷告，而全心静默注视神却什么都不依赖。因为没有例行公事会导致爱。

第三十五章

每个全心静默注视神的初学者必须练习的三种技能：阅读、思考和祷告。

全心静默注视神的初学者必须从事某些基础练习。也就是所谓的阅读、思考和祈祷。关于细节，你可以在另一本书中了解到更多关于这三项活动的信息，作者在那里解释得比我好，所以我在这里就不多说了。除了经验成熟的全心静默注视神的祷告者（我们很少有这样的人），所有初学者和在全心静默注视神中进步的人都发现这三种练习是如此相互依存，以至于看起来不可分割。你必须先读或听人读一本书，然后才能对它进行思考。自己读一本书和听别人读一本书是同一种活动，真的。神学学生从阅读书籍中学习，而基督徒会众则在神职人员宣讲上帝的话语时“阅读”他们。全心静默注视神的初学者和中间人也必须在反思中浸泡自己的灵魂，然后才能发生真正的祈祷。在你阅读这本书，反思其中的话语，并进行祷告时，可以测试一下，看看这一点。

上帝的话语，无论是书面的还是口头的，都像一面镜子。从形象的意义上说，理性是你灵魂的眼睛，而你的良心是你灵魂的脸。同样，如果没有镜子或别人告诉你，你无法看到自己脸上的丑陋的污渍，如果不使用这面镜子或听别人的明智建议，你也无法发现精神上的瑕疵。除非你读或听神的话语，否则你被罪的习惯蒙蔽的理解之眼不可能看到你良心上的阴暗不完美。

而你在这两种情况下的反应是一样的。当你发现脸上有污点时，无论你是照镜子还是别人告诉你的，我指的是属灵上的或字面上的，你都会跑到任何水源边，立即洗脸。如果这个污点是已经犯下的某些特定的罪，那么这个泉源就是神圣的教会，水就是完全的悔改。如果它只是一个秘密的根源，一种犯罪的冲动，那么泉源就是我们仁慈的上帝，水就是深刻的祷告。让我们回顾一下所有想在全心静默注视神的祷告中进步的初学者和中间人所需的三个准备步骤。首先，阅读或聆听神的话语。接着，反思它。然后，有了这些基础工作，真正的祷告就可以开始了

第三十六章

勤奋的全心静默注视神者的默想。

那些勤于追求全心静默注视神的人有不同的体验。他们的默想是突然的直觉和毫不费力的意识。他们不需要先读经或听经，也不需要默想什么特别的东西，就能引发对自己的罪性或上帝的良善的突然的、秘密的意识。这种闪现的洞察力和简单的意识，只能从上帝那里学到。因为没有人可以教他们。

在这一点上，只要你觉得被神恩典所感动，并得到你的灵修导师的认可，我不在乎你停止了对自己的罪性或对上帝的良善的默想，如果你这样做是顺从了恩典的引导。也是听从了指导。原来你只需要专心被致志于一个简单的词，如罪或上帝，或你选择的任何其他词。但是不要

分析这些词，也不要去看它们的词源。因为这种聪明的表现不会增加你的虔诚。你的推理能力对全心静默注视神永远没有帮助。

相反，要拥抱这个词的整体。如果你的词是罪，就把注意力集中在罪上，把它当作一个肿瘤，对你的思想来说是无法穿透的，但除了注意自己之外，也不注意自己的其他事情。我相信，当你这种晦暗的馄饨的意识罪，把自己当作一个罪的肿瘤时，没有比你更疯狂的受造物了，像一只被关在牢笼里的野兽。但你不会看起来像疯了。甚至没有人会猜到你有这种感觉，因为你的外表会保持平静，任何看着你的人都会觉得你一切都很好，因为这种内心的动荡没有反映在你的脸上或身体语言中。无论是坐着、走着、躺着、靠着、站着或跪着，你都会显得完全自在，不慌不忙，安然自得。

第三十七章

精炼的内在静默注视神者的个人祈祷。

精炼的全心静默注视神者的认知来得突然而直接，他们的祷告不依靠思考，没有理智的参与，自动自发地透视真理。他们的神秘情形仿佛也是如此。我指的是他们的个人祈祷，而不是在教堂礼拜时使用的礼仪性祈祷。真正的全心静默注视神的祷告者重视这些团体祈祷，并按照教会及其最早的圣父的规定参与这些祈祷。然而，全心静默注视神者的个人祈祷是不经排练的，没有中间人或具体的准备方式。

全心静默注视神者在祈祷时很少使用语言，如果他们使用言词来祷告，他们只选择少数几个字，而且越少越好。他们更喜欢简短的单音节词，而不是双音节词，因为精神能最好地吸收它。这一个词能使从事这种灵性锻炼的人保持健康，使灵性处于最佳状态，可以这么说，可以不断在心灵的巅峰上维持平衡和最佳状态。

让我通过讲一个现实生活中的故事来证明我的观点。当一个人被一场突发的灾难、或者某人的死亡或类似的事情吓坏了，他们会大声呼救。这很明显。但是他们怎么说呢？我可以向你保证，一个处于危险中的人不会祈求一长串的话，甚至是两个音节的词。为什么不呢？走投无路时，你没有时间可以浪费。在你一筹莫展、惊恐万状的时候，没有时间胡言乱语或说大话--你会大叫："救火！"或"救命！"这种一个字的爆发最有效。

看这个小词，"救火！"是如何穿透危险的情况，引起那些能帮助你的人的注意。在精神上也是如此。当一个音节的小词不只是思考或说话，而是表达你精神最"深处"的意图时，这就是全心静默注视神的"高度"，这里我说的"深处"于"高度"意义相同。在精神世界里，高度和深度，长度和宽度所指的都是一样的。从你的内心深处喷涌而出的那句短祷，胜过任何长篇大论的漫不

经心的朗读诗篇，以及从牙缝中无意识地喃喃自语的颂赞会更快得到神的注意。这就是为什么圣经说：“简短的祷告能穿透天堂”。

第三十八章

简短的祷告如何以及为什么能穿透天堂。

为什么这个只有一个小音节的短小祷告能穿透天堂？因为你用你的全部和你能做的全部来祈祷，这是整个生命的祷告。这是你竭尽心灵的高度和深度，长度和宽度，用心灵的全力，完全表达出来了一切的心意。

通过这一个字的请求，精神说出了它最有力、最“高”的祈祷。

因为你灵魂最深的愿望包含在这一个小小的字里。

它的感觉是长的，因为如果你能一直体验那种紧迫感，你就会维持它和它真正的呐喊。

同时它是“广”的，这一个字的祈祷表达了一种包容的、广泛的爱，使你关心他人，希望他们得到你对自己的一切希望。

正如圣保罗所说，这个祷告将帮助你 and 所有的圣徒一起理解永恒的、全爱的、全能的、全智的上帝的长度、宽度、高度和深度，不是完整的领悟，而是部分的，且以特殊黑暗的方式，即全心静默注视神的方式下领悟的知识。

上帝的“长”度是他永恒的本质，祂的“宽”度是祂的爱，祂的“高”度是祂的能力，祂的“深”度是祂的智慧。

因此，被恩典转化为造物主的形象和样式的灵魂发现上帝立即聆听他们，这并不奇怪。上帝也能听到有罪恶的灵魂的呼喊，严格说来，即使他目前还是祂的敌人，如果通过恩典，他们能从他们精神的高度、深度、长度和广度来呼喊这一个小小的音节。上帝总是能听到有罪灵魂的痛苦的呼喊，并帮助痛苦中的有罪灵魂。

让我给你举个例子。想象一下，你听到你最坏的敌人喊叫，吓得要死，“救火！”或“救命！”你不会停下来问：“那是我的敌人吗？”，随着痛苦的呼喊声响起，这一句话激起了你的同情心，你也会这样。即使在寒冷的冬夜，你也会从椅子上跳起来，赶去帮助救火或安慰你的敌人。亲爱的主啊！如果一个普通人可以被祂的恩典彻底改变，对有需要的敌人表现出如此的怜悯和同情，使他忘记仇恨，去同情这样遭遇的人，那么当上帝听到我们的灵魂从我们灵魂的高度、深度、长度和广度向他呼喊时，他的怜悯是什么样的呢？显然没有可比性，因为神的怜悯比我们所能拥有的更多。这是因为神的怜悯是他的本性。无论我们拥有什么样的怜悯，我们都只靠恩典得到。这绝不容我们怀疑祂的大慈大悲，我们可以无比的信靠祂，寄盼望于祂。

第三十九章

有经验的全心静默注视神者的祈祷方式，祈祷内容，哪些话最能体现祈祷的本质。

我们被要求以达到我们整个人的高度、深度、长度和宽度的强度来祈祷。另外，当我们祈祷时，我们不应该用很多的词，而应该用一个音节的小词。

你应该选择什么词？选一个最适合能表达祷告祈祷内容的。那会是哪个词呢？在我们讨论这个问题之前，我们应该先看看祈祷的性质。祷告是什么？如果我们能回答这个问题，我们就能更清楚地看到哪个词最能培养出祷告的态度。如果理解得当，祷告就是对上帝的强烈渴望，渴望培育一切美好的事物，渴望去除一切邪恶的事物。

由于每一种邪恶都存在于罪中，要么是后果，要么是罪本身，当我们想全心全意地祈祷摆脱邪恶时，我们应该说、想、或意味着这个小词：“罪”，没有别的。不需要其他词语。另一方面，如果我们全心全意地祈求得到任何好处，我们应该在语言、思想或渴望中只喊出这个词：上帝，其他什么都不需要。不需要其他的词；因为神的本性是善，他是一切善的来源。

不要花时间去想为什么我选择这两个词而不是其他所有的词。我研究了一下，发现没有更好的。如果我有更简短的话，能恰当表达一切的善与恶，或者如果上帝教我不同的，我也会选择它们而不是这些，但我想不出有什么更短的词能如此好地代表一切善或一切恶。以我为例。不要长篇大论地分析词语，因为研究它们，并不能让你学到全心静默注视神的祷告知识的。全心静默注视神这种祷告，只有靠恩赐才能得到这种天赋。

因此，尽管我已经推荐了这两个短词，但通过各种方式，只选择神催促你的词。然而，如果神感动你采用我的这两个词，请坚持使用它们，并使它们成为你自己的。这是我的建议。我的意思是，如果你有感动用文字祷告，就用它们，因为它们的简洁有力。如果你有感动不用文字祷告，那也可以。

虽然我强烈推荐简短的祷告，但我并不是说应该减少其频率。祷告要简单而频繁。我以前曾指出，这项祷告是心灵的长祷；因此，在你渴望的事情实现之前，不要停止你的祈祷。我们在前面提到的受惊吓的男人或女人身上看到了这样的例子。他们不会停止喊出“救命！”或“救火！”的小字，直到有人来救他们脱离困境。

第四十章

在全心静默注视神期间，灵魂不关注自己的任何罪行，也不看重自己的任何德行。

对罪这个词做同样的事。用它的灵性意义充实你的灵魂，而不要关注具体的细节，比如罪的类型：轻罪或重罪，或者它属于哪一类：骄傲、愤怒、嫉妒、贪婪、懒惰、贪食和淫欲。这

都是相对的。对于全心静默注视神者来说，每一项罪有多大或多小并不重要，因为即使是最小的罪也会使我们与上帝分离，使我们无法得到灵魂真正的平安。

所以要感觉到罪是一个肿瘤，对理智来说是不可捉摸的，认识到你自身就如同这个肿瘤，但却不仔细分析它。然后在你的精神中呼喊：“罪”，“罪”，“罪”；“救我”，“救我”，“救我”！“对你来说，通过经验从神那里学习这种精神呼喊，比从我和其他所有的人话中学习更好。如果你能默默地“喊”出这个词，没有实际的想法或声音，那也是最好的。然而，在极少数情况下，你的身体和灵魂会被罪的悲伤和负担填满，那时你可能会迸发出这个字来。

对上帝这个短词也要这样做。用它的精神含义来充实你的灵魂，而不要关注上帝作为的具体的细节，比如上帝的创造物中哪一个是对的，更好的，或最好的，物质的或精神的，或由恩典创造的美德：谦卑，爱，忍耐，禁食，盼望，信心，节制，圣洁，或神贫。这些对内在静默注视神者来说有什么关系呢？他们在上帝那里找到并体验所有的美德，一切都存在于上帝那里，因为他创造了一切，也存在于一切。内在静默注视神者明白，如果他们拥有上帝，他们就拥有一切美好的东西，不需要其他东西，所以他们不特别渴望什么，只渴望美好的上帝。你自己也要这样做，通过恩典。要完全专注于上帝，而且只专注于上帝自身，所以除了上帝之外，没有任何东西在你的头脑和心中出现过。

这就是为什么只要你过还在这世界上生活，你就会一直感觉到，无论如何，这块肮脏的、发臭的罪是你的一部分，或者如同你身上背着包袱。这就是为什么你必须在“罪”和“神”这两个词之间交替关注，有这样的一个原则：如果你拥有了神，你就会无罪，如果你没有拥有神，你就会有罪。

第四十一章

除了全心静默注视神之外，在所有事情上都需要节制。

如果你问我做全心静默注视神的工作需要节制什么，我的回答是：“根本不需要！”在你所做的其他事情中，你应该实行节制。在吃、喝、睡方面要避免极端。另外，保护你的身体不受严寒或酷暑的影响，不要做太多口祷，不要阅读太多或太少，不要花太多时间参与社会活动。在所有这些事情中，重要的是你既不要做得太多也不要做得太少。要适中。但不要限量爱。但在全心静默注视神这爱的工作中，你可以把谨慎抛到脑后。放纵一下吧。我希望你在有生之年永远不要停止做这种爱的工作。

我并不是说有可能一直保持同样的高强度。你不可能总是保持你对全心静默注视神的热情。有时你会生病或身心疲惫，有时生活就会介入，把你拉下来，阻止你攀登精神高峰。这就是说，我建议你坚持下去。在任何情况下都坚持下去。我的意思是，当有事情搅扰，你不能练习

全心静默注视神时，仍然要做好准备。保持精神上的警惕，凭着心愿稳住不变。所以，为了能好好爱上帝，尽量不要生病。尽可能地约束自己，这样你就不会成为你自己软弱的原因。这项工作需要完全的安宁，以及身体和灵魂的健康、纯洁的态度。你必须学会什么是休息。

所以，因为你爱上帝，要照顾好自己。尽可能地保持健康。但是如果疾病不顾你的最大努力还是向你袭来，要有耐心。谦卑地承受它，等待上帝的怜悯。这就足够了；一切都会好起来的。你在疾病和处理各种问题时的耐心，甚至比健康时最虔诚祷告中的奉献更让上帝高兴。

第四十二章

过度的全心静默注视神如何帮助一个人在其他事情上取得平衡

接下来你可能想知道你如何在吃喝拉撒和其他一切方面达到平衡。简而言之，尽你所能。在全心静默注视神中努力，你会在其中找到你的答案。不停地做，没有节制。沉浸其中，永不停息，它将教会你如何开始，何时停止你所做的其他事情。全心静默注视神的"过度"会教你在其他每项活动中自我控制。把你的灵魂交只给这项工作，夜以继日地坚持下去，你就不会出错。但如果你不全身心投入，你会发现自己在日常事务中犯了一个又一个错误。

只要我的灵魂能够觉醒，始终专注于这项神圣的工作，那么我就能体验到对吃、喝、睡、说以及其他每一项外在任务的健康漠视。我真的相信真正的节制是可能的，如果我能够对这些活动培养一种有益的漠不关心。执着地给这些设定限制，或分析我的每一个动作，不会帮助我成为一个平衡的人。无论我如何努力，我认为我不可能通过这种方式获得成功。任凭别人怎么说，但他们的意见在经验的光芒下会逐渐消失。

所以要用盲目的爱来抬起你的心。时而关注罪，时而关注神。一心渴望拥有上帝，恨恶罪。对于罪，你已经认识的太多了，现在让你好好渴慕我们的神吧，我恳求我们的神帮助你，因为你现在非常需要祂。

第四十三章

在体验全心静默注视神的高峰之前，你必须彻底放弃所有以自我为中心的知识和意识。

确保除了上帝，没有任何东西进入你的思想或在你的意志中工作。试着拒绝任何不属于上帝的理解或感觉。把它践踏在遗忘的云层之下。然后你会看到，在这项工作中，你不仅要忘记所有其他受造物和他们的行为，还要忘记你自己和你为上帝所做的一切。看一个真正的爱人如何行动。当你在爱中完全时，你总是爱你的爱人胜过你自己。事实上，在许多方面，你会忘记自己来服务你所爱的人。

这就是你应该学着做到的：如何对待自己。厌恶一切穿过你的思想或影响你的意志的非上帝的东西。对它感到厌倦，因为，不管它是什么，它会站在你和神之间。不要惊奇你开始讨厌去想自己，因为你已经对自己的罪性有一种持续的感觉，这被称为罪的污秽，那是你和神之间令人厌恶、发臭、不可理解的肿瘤。你知道那块东西不是别的，就是你自己，即使你不去仔细考虑自己，你还可意识到罪与你的身份不可分割，粘在你的本质上，使你远离神。

所以要粉碎对每个受造物的每一个想法和感觉，特别是对你自己的想法和感觉。那是关键所在。你对其他一切的认识取是扎根于你对自己的认知和经验。你忘记自己的回报是，你就可以轻松地忘记所有其他的一切受造物。因此，试着失去你的自我意识。测试一下我的建议，你会发现一些了不起的东西。当你成功地忘记了所有的受造物和他们的作为之后，你还会发觉，在你和神之间，还存在着对自我的赤裸裸的认知和感觉呢。体验到你自己还存在着严酷的自我感觉意识。直到这一点也被消除之前，如果你想体验到完美的全心静默注视神这种完全的爱，你必须失去对你是谁的赤裸裸的感觉。这点必须被摧毁。

第四十四章

一个灵魂应该如何除掉自我中心的意识和感觉。

但现在你问我，你如何能消灭你对自己的这种赤裸裸的自我意识和感觉。

也许是因为你意识到，如果你能摆脱自我中心，那么所有其他障碍也都会消失，你是对的。我对你的问题的回答是双重的。如果没有上帝慷慨的特别恩典，你根本就做不到，但你所扮演的角色也同样重要，因为你必须敞开心扉接受祂的恩典。没有这两点，你对自我存在的赤裸裸的认识和体验就不能被除去。

你对神的恩典的完全接受无非是一种深切有力的神性忧伤，虽然如此，对这种认识自我而产生的忧伤也要适当的节制。不要对自己太苛刻。不要使你的身体或灵魂过度紧张。要静静地放松地坐着，就像睡着了一样顺其自然，心里顺服地沉浸在悲伤中。这是世界上最好最真实的悲伤，如果你真的经历了它，要心存感激。

每个人都有理由感到悲伤，但如果你是一个深深的认识到自己真相的人，你会以一种特别深刻的方式体验悲伤。与此相比，其他所有的悲伤似乎都是一种肤浅的儿戏。意识到自己活着的真正的痛苦，不仅为自己所做的事情痛悔，而且醒悟了自己本身原来就是这样一无是处，本性是完全坏透了，你就会比别人更明白为什么悲伤是深切的和不可避免的。如果没有经历过属神的悲伤，一个人永远无法知道真正的悲伤滋味。如果你缺乏这样的经历，你真应该为此流泪。

这种从内心深处来的悲伤能净化灵魂。这种悲伤也炼去了罪和罪的刑罚，除去了真正的痛苦的根源，这种悲伤能使灵魂准备好超越自身的认知和感觉，当灵魂摆脱了自我的认知和感觉后，而有的真正喜乐。真正的悲伤，是一种深深的对圣洁上帝帮助的渴望和盼望，因为如果没有上帝在某种程度上对你灵魂的神圣安慰，你将无法承受这种悲伤的强度，你也就无法承受认识到自己本相所带来的痛苦。人将被痛苦的自我认知和感觉所瓦解。每当你渴望对上帝有一个纯粹的认识和感受时，却发现这些被立即阻断，他感到他没有办法，因为渴望认知上帝的心，被那个令人厌恶的、腐烂的自我的肿瘤所占据和填满，如果你想成为上帝完美的门徒，就必须永远憎恨、鄙视和抛弃自我，就像他在登山宝训的完美教导一样，³这种挫折感几乎可以把你的自我赶出你的心灵，让你悲伤、哭泣、哀叹、挣扎、咒骂自己 and 自我指责。总而言之，这种自我的重担如此之大，以至于你不想再关心自己的命运，不想关心自己的感受了，只想着要上帝高兴就好，这是讨神喜悦的。

但在这种悲哀中，他却没有任何不想活了想法。⁴自杀的念头是魔鬼的疯狂和亵渎行为。它们是对上帝的一记耳光，是对祂的不敬。事实上，他对神给的生命的礼物心存感激。感谢上帝给了他这个珍贵的礼物，喜悦自己还活着。而且每时每刻都渴望自己能摆脱自我存在的意识和感觉，能从自我的认知和感觉中得到释放。

虔诚的悲伤和渴望得到释放，是灵性成长的要求，这是每个人早晚都要知道的。如果你愿意向神敞开自己，神就会以祂的智慧为你量身定做的方式教你这些。上帝的教育方法总是个人的，是一对一的。他只想给你最好的。如果你愿意做他的学生，他就愿意做你的老师，那么你也是祂的朋友。祂知道你对神恩典开放的程度和对祂恩典的接受限度，可以教你爱。注意，祂的恩典将把你的灵魂与祂捆绑在一起，在地球上尽你所能地在爱中与祂快乐的联合。

第四十五章

对你可能遇到的某些隐藏危险的良好解释。

但我确实想警告你一件事。在全心静默注视神的祷告中经历不深的你，在这种灵性修炼中没有经验，如果在不做醒，是很容易受骗的。所以要小心。停下来，谦卑自己，向属灵导师寻求好的建议，否则你可能让自己的身体失去健康，或精神错乱。所以不要以伤害自己身体的方式练习祷告，也不要让自己受骗上当。这些问题来自于骄傲、感性的欲望和奇思怪想。

这里我告诉你迷惑是怎样的迂回狡诈的运作。我以一个刚接触这种事情的年轻男人或女人为例。当愿意抛弃一切的初学者听到关于虔诚的忧伤和对神的渴望这类的讲座时，并被告知要向神举起他们的心，不断地渴望感受神圣的爱时，有时他们太聪明的头脑会把这个灵性的指示，按照字面意思误解为他们应该在身体和情感上用力劳累。所以他们强迫自己的身体去做只有

恩典才能做的工作。他们很自负，而且经验不足，不知道智力上的虚荣会剥夺一个人的恩典，只会导致精神、身体或情感上的伤害。但他们认为自己可以在没有恩典的情况下，靠自己的能力去完成全心静默注视神祷告的工作，所以他们尝试给身心施加压力，在很短的时间内，他们就把自己累垮了。

他们的神经系统高度紧张，身体虚弱，于是他们盲目地寻找解脱，于是就转向肉体的空虚快乐和其他物质的舒适。让身心娱乐，放松妄自制造出来的压力，他们从开始操练全心静默注视神到娱乐身体的道路很短。在这种情况下，有时他们的灵性愚昧和对身体的自虐会过度刺激他们，反而使他们的灵魂陷入狂热。这不是真正的全心静默注视神性质的祷告。这是一种假的东西，这是我们的精神敌人，魔鬼的杰作，它是由自我感觉良好、喜欢被赞美、没有纪律约束的激情和自以为是的心态造成的。

问题是，这些初学者认为他们的经历是真实的。他们把高涨的兴奋和外在上热情误认为是由圣灵的恩典在他们内心深处点燃的真正的爱火。这种假冒的经验造成了许多问题和许多痛苦。它有可怕的后果，因为它激起了许多伪善、异端和错误。对于那些被魔鬼误导的人来说，每一个虚假的经历都会导致错误的知识，就像每一个真正经历神的教导的人都会产生真正的知识。

我直截了当地告诉你：魔鬼也有他自己的静默打坐者，就像上帝有祂的内在祷告者一样。另外，假的全心静默注视神者的经历及其令人难以置信的错误知识，展现在每个人在气质和生活方式上，表现出很多独特的惊奇形象。对于那些实践真正的全心静默注视神的祷告的人来说，这也同样是事实。这对每个人来说都是不同的。

但我想我已经说得够多了，所以我不会再描述更多此类的潜在问题。我已经涵盖了那些我相信你在这项工作中会遇到的问题，如果你决定追求全心静默注视神这种祷告。你会受到这些方式的攻击，必须准备好迎接它们。然而，我认为你不需要阅读那些被魔鬼欺骗了的，最博学的神学家和其他背景与你不同的人所犯的所有其他试探和错误。这对你没有什么好处。相信我，不要阅读这些东西，要躲避这些。所以我仅仅提到那些你在内在的祷告中可能遇见的陷阱，让你预先知道了，到此为止。

第四十六章

如何摆脱这些隐藏的危险。

要以轻松愉快的精神而不是粗暴的力量来练习全心静默注视神

所以，看在上帝的份上，要防范这些危险。而且不要对自己太苛刻。我的意思是，不要在情感或身体上过度用自己的力量。而是选择热切爱主。这种纪律不需要粗暴的自我力量，而是需要快乐的与神同在。当你在全心静默注视神的祷告工作中的快乐增加时，你的谦卑和真正的灵性也会跟着增加，但如果你强迫它，你的努力就会沉沦于粗暴的肉体的能力。所以要小心。记住，任何人以野兽般的蛮劲想攀登全心静默注视神这座山的高峰，都会被石头击打。

你知道石头是坚硬、冰冷的东西，当它们击中你的时候会受重伤。同样地，在全心静默注视神的祷告工作中如果以严酷的重压对待我们的身体和情感，只能起反作用。当恩典的露水缺失时就会产生干枯。因此，当这些不灵活和过度劳累的"自我冲动的石头"击中愚昧的灵魂时，它们会受到彻底伤害，留下精神上的创伤，地狱般的妄想会在那里发酵。这就是为什么你应该小心。与其像骡子一样固执，不如学会用温柔和喜悦、仁慈和良好的心去爱神。

培养身体和灵魂的自制力。温柔优雅地接受我们主的意愿。千万不要像饿狗一样扑向自己的欲望。即使你饿了，也不要做一只贪婪的恶狗。不要用这种方式去夺神的恩典。让我幽默的建议你，教你如何能做到这一点。我要建议你 and 上帝玩一种游戏，说真的。假装你不想要你想要的东西，因为如果你想要它。你就会感觉到内心那只象野兽般的欲望，在你体内以巨大的力量涌动，所以这时候你需要抑制它。表现得好像你不想让上帝发现你是多么渴望见到祂，了解祂，感受祂。隐藏这一切。

也许我听起来像一个孩子在编一个游戏，但我是认真的。我相信，任何有见识将我的建议付诸实践的人，最终都会体验到这种与神的游戏性的交流带来的喜悦。神会来到你身边，就像地上的父亲与他的孩子玩耍一样，亲吻和拥抱孩子，使一切都好转。

第四十七章

教导全心静默注视神的祷告中的精神纯洁，以及向上帝与向人表达我们的愿望之间的不同。

不要惊讶我以看似"幼稚"和愚蠢的方式说话，好像我缺乏理性，不要以为我判断不准确就放弃读这本书了。因为我有我的理由。一段时间以来，我一直被引导以这种方式感受、思考和说话，来对待其他一些神的特别朋友，现在又这样对你。

这是你应该向神隐藏你心中的渴望的一个原因。是神看到你隐藏的渴望比你裸露的更清楚，所以你的隐藏愿望也会更快得到满足。没有比这更好的方式来"展示"你想要的东西了。这是我相信这种方法有效的另一个原因。学会隐瞒你希望透露的东西，将使你摆脱对脆弱的、善变的人类情绪的依赖，并加深你精神意识的纯洁。最后，这种方式帮助你在你和上帝之间打上燃烧的爱的灵性结合，形成神秘的意志统一体。

你很清楚，上帝是属于精神领域的，所以想与他合一的人必须有深刻的精神诚意，不做作。诚然，上帝是无所不知的，没有什么物质或精神可以瞒过他的心，但是，因为上帝是属于精神领域，最明显的，凡深入于精神深处的东西，要比混杂着肉身的情感或其他被感官污染的东西，对上帝来说更明显。也更接近神。因为神与我们的灵魂更有一种亲和力，但是当我们惊慌失措，感到压力，使我们的肉身紧张时，属肉体的情绪就显出来了，我们就没有接近神，离神更远了。

我希望我的解释能帮助你理解为什么我要求你向上帝掩盖和隐藏你内心的渴望，就像一个玩游戏的孩子。然而，我不是要求你完全隐藏它。只有白痴才会要求你这样做，因为这是不可能的。但我还是说要尽力而为，尽你所能向神隐藏它。我为什么要求你这样做？我想让你把你的渴望投在你的精神深处，这样你就能远离堕落的肉体的不稳定的情绪，这属地的情感将使们的心不属灵，离上帝更远。我知道，当你的灵魂在纯洁的精神中成长，你的欲望就会变得不那么情绪化，你越属灵，你的灵魂就会更接近上帝。你也会更加取悦于神时，祂就能更清楚地看到你。这不是说他的视力在一些时候会比另一些时候更清楚，因为他的视力是永远不变的，而是因为在精神纯洁的时候更像他，因为他是一个圣洁的灵，他的眼光在昨天、今天和永远都一样；但是当你的灵魂越洁时，就更像神。

我还有一个理由要求你尽你所能向神隐瞒你的欲望。你和我，加上许多像我们一样的人，都容易对属灵的现实进行字面解释，从而误解精神世界的事。我担心，如果我要求你向上帝表明你内心的渴望，你可能会从身体上理解这一点，并尝试用一个眼神、一个语调、一个词、一个手势或其他一些人类的方式来表现它，就像你与地球上的朋友分享你内心的想法时那样。但这种做法只会使你的全心静默注视神的工作中弄巧成拙了。因为我们以这种方式向我们的人类朋友表达情感，但当我们以这种方式向上帝展示这些想法时，我们必须采取完全不同的方式。原来对人与对神表达情感的方式是不同的。

第四十八章

上帝愿人用整个身灵侍奉祂。

他如何奖励这两者，以及他如何帮助你在全心静默注视神期间辨别善的和恶的这两种精神享受

我并不是要阻止你大声祷告。我也不想让你觉得，当你的精神充实到满溢，你被感动得像对朋友一样与神交谈时，你无法迸发出话来，比如说："好耶稣！可爱的耶稣！"。可爱的耶稣！甜蜜的耶稣！"以及其他的话。不，上帝不允许你错误理解我的意思。这根本不是我的意思。

上帝不允许我试图把身体和精神分开，上帝已经把它们连在一起。两者都为他服务，这是正确的，而且在永恒时，两者都将得到荣耀。

有时神会给那些虔诚的爱祂的朋友们预尝着那永恒的回报。他可能会让他们的感官着火般地感觉到不可言状的喜乐和安慰，不是今生的一两次，而是有时相当频繁，只要我们的主愿意。当这种情况发生时，他们感到一种不可言喻的甜蜜和强烈的喜悦。他们的快乐不是来自身体之外，通过我们智力的窗户进入；而是来自内心深处，在我们的灵魂中醒来，从丰富的内心的快乐和真正的灵里的热心中涌溢出来。没有必要对这种舒适和愉悦产生怀疑。一旦你经历了它，我想你会明白我为什么这么说。

但要怀疑所有其他的安慰、声音、快乐和甜蜜的狂喜，这些都是突然从外部来的，来自你无法识别的来源。它们可能是善的，也可能是恶的。如果它们是好的，它们是好天使的工作，如果它们是邪恶的，它们是邪灵的工作。只要你记住我所教给你的，并遵循我的教导（或者如果你能在这一点上找到更好的指示，就遵循它），你所经历的精神上的愉悦永远不会是邪恶的。如果你能更好地回避好奇心的欺骗、诡辩和肉体上和情感的紧张，不管它们是善的还是恶的，都害不了你。为什么你会如此安全？因为那时你的安慰之源是确定的，它将是虔诚的爱的涌动，在纯洁的心中安家，由全能的上帝之手创造，没有任何媒介，不是凭其他技巧构架而成的。因此，它的存在远离人类可以持有的每一个幻觉和不可信的观点。

现在我不讨论其他的安慰、声音和快乐是善还是恶。我认为这没有必要，因为你可以在另一个人的书中找到这方面的概述，那里的描述比我写的好一千倍¹。不过这究竟是什么？我还是继续讲一点，对我来说，回答你对追求内在生命的渴望了解，我是不会厌烦的，你在这之前用你的话表达了心愿，现在用你的行为让我清楚看见了。

但我要对你说的是，那些从你理智的窗口，就是感官进来的甘甜和快乐，可能是好的，也可能是坏的。但是自始至终在这种盲目的、发自内心的、快乐的爱的渴望，这就是全心静默注视神的爱，我毫不怀疑，那爱本身将告诉你关于它们的一切，并教你区分它们是什么。如果你在开始的一个阶段，对这些陌生的精神享受有些惊讶，但全心静默注视神的祷告会帮助你解决这些问题，因为它束缚了你的心，使你保持平静，给你等候神的心态。在这些东西被完全认可之前，你不会认可它们，要么从内部被神奇妙的灵认可，要么从外部，根据一些有辨识力的灵性导师的建议。

第四十九章

所有完美的本质不过是一个良善的愿望，在今生可能发生的一切感性的安慰都不是必须的。

所以我鼓励你去爱，跟随这内心之爱的温和催促让爱指引你此生，爱将带你进入来生永恒的幸福里，这爱是一切善的本质，没有爱，任何美好善良的工作都不会开始或完成。简单地说，爱是与我们的神和谐一致的美好愿望。当你拥有爱的时候，你会从祂所做的每一件事情中得到最大的满足和快乐。

这种良善的意愿是一切完美的本质。身体和灵魂的快乐和安慰，无论多么神圣，都是这种良好意愿的附带品，并依赖于它。我称它们为“附带的”，因为它们不是必要的；它们的缺失或存在并不影响爱。在今生，我们可以没有这些感官的精神的甘怡和安慰，因为人也没有这些经历，都改变不了人的本性，但在永恒生命中，这种感性的安慰和甜美却是终极幸福的基本要素。它们与我们的快乐不可分割，犹如现在感受这些快乐安慰的身体，那时身体成为与我们的神合一的完整主体。

在地球上，我们在精神上知道这些安慰，在我们意志的善良和它带给我们的喜悦中。我同样确信，成熟的全心静默注视神者如果已经完善了他或她的意志，如果上帝想要他们在今世没有这些快乐和安慰，他们也必肯甘心乐意地放弃，也会和体验到这些快乐和安慰一样的高兴。

第五十章

什么是纯洁的爱，以及一些内在静默注视神者很少体验到爱的安慰，而另一些人则经常感受到这种安慰。

现在我相信你明白了为什么我们要你把注意力完全集中在意志中这种卑微的爱的激荡上，这很重要。我的看法是这样的：虽然我们要珍视神的恩典，但是至于其他每一种身体上的或精神上的欢愉和安慰，无论多么美妙或多么神圣，我都要郑重地说，我们不应该注意它们。如果它们来了，欢迎它们，但不要过多地倚靠它们，因为害怕变得软弱。在这种甜蜜的感情和眼泪中逗留任何时间都会耗费你太多的精力。你可能会开始爱上帝，但却不是因为他自身，而是因为你希望享受这些甜蜜的安慰。如果这些甜蜜的安慰感觉不到了，会使你变得易怒和暴躁，你就会知道这种情况是否是为了爱神而爱祂，如果这是你的经历，那么你就会知道你对神的爱并不纯粹或完美。成熟的爱情已经净化了它对这种快乐的依赖性。当温柔的情感和眼泪到来时，如果能体验到爱的安慰就接受它们，因为它们为身体的感官提供了滋养和安慰，但当它们缺失时，也不会抱怨，因为这是上帝的意愿。他真的很高兴没有它们。

有些内在静默注视神者经常经历这些安慰，有些则很少。这完全由上帝决定。只有祂知道我们不同的需要，知道什么是对我们每个人最有利的。有些人的精神很脆弱，心里很敏感，除非不断的用愉快的感觉来安慰他们，否则他们永远无法忍受这一生中仇敌制造的许多诱惑和问题。如果没有这些安慰，他们根本没有力量来对付身体和精神上的仇敌。而有些人的身体很

虚弱，无法忍受严格的净化过程，我们的主很仁慈，通过甜蜜的安慰和眼泪的感受来净化他们。另一方面，有些人的精神是如此强大，当他们以顺从的意志献上这种发自内心的、谦卑的爱的激荡时，他们认为这就是他们所需要的够大的安慰。只有这一点就是他们心灵的滋养了，他们不怎么需要其他的。至于这些方式中哪一种对上帝的来说更神圣或更亲近神？只有上帝知道。我不知道。

第五十一章

我们必须小心，不要从字面意思解释属灵的事情，特别是“在内”和“向上”的字句。

所以要谦卑地遵循你心中那股盲目的爱的激荡。我不是指你的肉体之心，而是你的属灵之心，也就是你的意志。要注意不要从字面上解释我属灵上的意思。相信我，当我告诉你，头脑过于敏锐复杂、想象力过于丰富的人可能会受虚荣的引导，对我的话妄加注释而导致很多大的错误想法。

想一想我要求你尽可能向神隐瞒你的愿望。也许如果我不说隐瞒，而是说：“把你的欲望向神表达”，你会比我说“表达”更能理解“隐瞒”这个建议的字面意思，因为你知道故意隐藏任何东西意味着你必须把它留在你的精神深处。

这个警告非常重要，我觉得我必须重申它。当我们听到在属灵意义上说的话时，我们必须小心如何解释它们。当某些东西是要被比喻性地理解时，我们不应该从字面上理解，不要让字面的意义引入歧途。例如，看一下in“在内”和up“向上”这两个词。这两个词经常被那些刚刚开始操练内在静默注视神的初学者，在精神上容易产生误解，它们扭曲了这两个词的含义造成了许多错误和幻觉。我知道这一点，部分是来自我自己的经验，部分是来自别人告诉我的。我将告诉你一些关于这些谬误陷阱的情况。这对你们来说是很有益的。

有一位刚离开世俗，来到神学院的青年，在属灵指导师的开导下花了一些的时间进行悔改祷告，他觉得自己已经具备条件，完全可以进行内在静默注视神的祷告。他听过别人讲过或者他们可能私下里读过关于全心静默注视神的文章。但初学者对全心静默注视神祷告真正了解多少呢？马上，这些没有辨别力的初学者就会误解他们所听到或读到的关于这门学问的内容，比如：“内在全心静默注视神者必须向内集中，把所有的精神资源都集中在里面”，“必须向上攀登，超越自我”。听到这些，因着在灵修上的无知、肉体的欲望和好奇，便会错懂它的真正含义，那些对内在生活一无所知的人发现他们的感性和自然的好奇心占据了上风，他们觉得有一种好奇的欲望，想揭开秘密，于是相信他们是被神“召唤”来做内在静默注视神的工作。如果灵修导师不同意，说：“不，你没有被召来做这项工作。”不满的学生往往会寻找和他有相同观点的人，向他们抱怨：“没有人理解我。”

傲慢、妄想和过度自信压倒了这些内在静默注视神中的初学者的良好判断。他们过早地停止了祈祷和忏悔的谦卑工作，向他们自认为是在向静默注视神的方向冲去，但他们的灵修练习并不是真的。相反，他们所谓的“内在静默注视神”是一种怪异的东西。它违背了自然，由魔鬼掌管，是身体和灵魂死亡的最快途径。这是精神错乱，不是智慧，会让人发疯。最糟糕的是，这些受骗者并不清楚这一点，还高兴的以为，靠着自己的理智，集中注意力只想念耶稣，便能拥有耶稣。

第五十二章

傲慢的初学者如何曲解了“在内”的意义，然后被骗了。

初学者们的疯狂是这样发生的。初学者读到和听到：不要用外在的感官去注意世界上的东西，却要专注在内心工作，这话如果能准确的了解，这原是真实的。但他们不知道“内心工作”是什么意思，所以他们完全搞错了。他们接下来所做的是不自然的。他们竭力反省，使用蛮力。他们试图强迫感官，让他们的肉眼看到精神上的东西，让他们的肉耳听到内部的声音，以此类推，他们试图用嗅觉、味觉和感觉他们。这种对自然的颠覆有激烈的反响，当它与过度发挥的想象力与好奇心相结合时，他们就会“跌倒”。

这种错误为魔鬼打开了大门，魔鬼捏造了光和声音的幻觉；在他们的鼻子里有甜美的香味；在他们的嘴里有可口的味道；怪异的、强烈的情欲；以及在他们的身体里奇怪的火热感觉和激情，在他们的乳房、肠子、背部、腹股沟和私处蔓延。他们被蒙蔽了，不幸的是：那些受了这些诡计的欺骗和迷惑的可怜人，还不认为自己是中了空想的欺骗，还认为他们已经达到了平和的心态，完全专注于上帝，没有任何分心的想法。我想在某种程度上，他们已经做到了，他也没有完全做错，他们只是受了蒙蔽。为什么会这样呢？这项工作的肇事者正是那些游荡的思想让他们分心了，魔鬼见他真心操练全心静默注视神的祷告，就会向他们发出分心的思想诱惑，引导他进入假的全心静默注视神的祷告，而你很清楚，魔鬼是不会用明显的愚蠢手段妨碍他犯罪的。只是诡诈地让那些陷入糊涂的人思想上帝的可爱，因为如果魔鬼把这个东西拿走，魔鬼担心他们会起疑心。免得它的邪恶手法会被暴露出来。

第五十三章

假冒的全心静默注视神者，并没有真正学到本书的教导，举止令人反感。

伪全心静默注视神者最容易出现古怪的行为，因为他们已经欺骗了自己。另一方面，上帝的真正门徒也有良好的举止风范，也很谦虚。假冒的全心静默注视神者就不是这样了。如果

你能看着他们在祷告的时候，通常都有某种古怪的姿态：茫然的睁着眼睛，你会看到他们如何直视前方，好像疯了一样，他们咧嘴，好像看到了魔鬼。好在他们在提防着，的确是这样的，因为他的处境让他真的很快就会看见魔鬼。有些人的眼睛凝固在原地，就像患有结石的羊的眼睛，敲打着脑袋，好像很快就会死去。有些人让他们的头垂向一边，仿佛耳朵里有虫子。有些人说话时吱吱唔唔，好像没有呼吸；他们听起来像伪君子。有些人总是大喊大叫，清嗓子，贪婪地说话，急于表达自己的观点，哗众取宠。异教徒的行为是这样的，聪明的、傲慢的人也是这样，顽固地坚持着错误的思维方式。

如果你能看到这些假全心静默注视神者所做的一切，你会目睹更多这种怪诞、不雅的行为。信不信由你，有些人足够聪明，可以在公共场合控制自己，但如果你能在家里或者单独和他们在一起，当他们放松警惕时，你会看到他们的真面目。我还相信，如果你敢于在任何事情上反驳他们，你会看到他们自我控制的泡沫破裂，因为他们会愤怒地对你发火。因为，他们认为他们所做的一切是为了爱神，支持神的真理。如果上帝不以仁慈的奇迹干预他们的生活，我想他们会继续以这种方式"爱上帝"，直到他们直接走向魔鬼，赤裸裸地疯狂。我不是说受魔鬼影响的人，都会染上我这里所描述的一切古怪行为，被我在这里描述的每一个幻想所欺骗和感染，虽然这也不是完全不可能，也许甚至不止一个人。我要说的是，伪君子或异教徒都会有一些我所描述的或现在将向你描述的假装，如果上帝愿意我加以说明，我会继续。

这些奇怪的、不健康的举止使一些人变得很有障碍，以至于他们以一种肤浅的方式倾听，把头扭向一边，把下巴指向你，嘴巴大张，好像他们可以用那个洞而不是用耳朵听你说话。有些人说话时不能不指着手指强调，拍打手掌，拍打自己的胸口以示强调，甚至戳打那些正在讲课的人的胸部。还有些人无法静下心来。他们焦躁不安。他们坐着、站着、躺着都不安稳。他们的脚不会停止移动，他们的手必须总是在做什么。还有些人当人说话时，他们用手臂做划船的动作，就像他们试图游过大海一样。有些人不停地微笑和大笑，每说一个字就笑一次，渴望得到关注。他们以任何方式卖弄，扮演小丑，总是开粗鲁的玩笑，无论走到哪里都会惹出麻烦。所以，选择谦虚的面孔、谦卑的行为和亲切的快乐要好得多。

我不是说这些离谱的举止本身就是可怕的大罪，也不是说有这种行为的人就是大罪人。但是如果这些不雅的、无序的行为占了上风，一个人沉迷于此，那么我确实认为它们是傲慢、自作聪明、炫耀主义和贪婪心态的表现。最糟糕的是，它们是情绪不稳定和灵魂焦虑的标志，在缺乏真正的全心静默注视神工作的情况下发展起来。我在这里描述这些问题的唯一原因是，全心静默注视神者可以用这些问题来检验他们工作的真正性质。

第五十四章

全心静默注视神如何使一个人在身体，和精神上都有智慧和造就人。

每一个练习内在静默注视神的人都会发现，这种爱的工作对身体和灵魂都有良好的影响。它帮助他们掌握自己，而这反过来又使他们对遇到的其他人有吸引力。即使是缺点最多的男人或女人从事这种精神修炼，也会发现这种祷告的恩典完全改变了他们。外表被改变的更加可爱了。善良人被有经验的全心静默注视神者所吸引，喜欢与他们为伴。在那些将自己的生命浸泡在内在全心静默注视神的修行中的人面前，其他人会感到平静，并通过恩典更接近上帝。

所以要寻求这种恩赐，让恩典帮助你。那些拥有它的人通过它学会控制自己和自己的生活。必要时，你会有辨别力，能读懂你遇到的每个人的脾气和需要。你还会发展出一种诀窍，能够认同任何人，甚至是最顽固的罪人，并使自己与之融为一体，而不会失去你的基本人格或让自己陷入罪中--这让所有人都感到惊奇。通过上帝的恩典，你的温和精神将吸引其他人加入内在静默注视神的工作。

同样，如果你是一个真正的内在静默注视神者，你的生活和话语将洋溢着灵性的智慧、怜悯和富有成效的洞察力，因为你肯定会仔细冷静地衡量你所说的话，避开谎言，说话时没有伪君子的高明的伪装。

然而，有些人是如此缺乏安全感，以至于他们把所有的精力都集中在他们的声誉上，所以他们故意在谈话中注入听起来很谦虚的话语和虚假的爱慕的姿态。你了解他们，你知道他们只想在别人面前显得圣洁。他们根本不在乎上帝和他的天使如何看待他们。当这些人在公共场合犯了一个社交错误时，他们为这个微不足道的错误感到不安和尴尬，比他们在上帝和天堂里的每一个圣徒和天使的眼皮底下故意想出无数傲慢的想法或沉溺于无数不洁的冲动更加不安。啊，主啊！我的上帝，人们喋喋不休地说着大量的虚假谦卑的话语，给人留下了很多印象，因为这些其实是隐藏的骄傲的糟粕。是的，当然，真正谦卑的人应该总是谦卑地说话和行动，但这与伪君子的虚假情感、欲言又止的声音和虚假造作的音调完全不同，他们听起来完全不像自己。真诚的话语是简单地说出来的。言语、声音和精神是一致的。但是，伪善者看起来是这样的。当一个拥有稳定而洪亮的声音的人，以刺耳的、被迫的低声说话来影响谦卑--除非这个人生病了，或单独与上帝交谈，或与忏悔者交谈--这是一个明显的两面性的标志。不要让年龄欺骗你。伪君子既可能是老人，也可能是年轻人。

对于这种有毒的虚假行为，我还应该说什么呢？我真的相信，除非恩典帮助这些可悲的灵魂停止他们极度的虚伪，否则他们很快就会淹没在由他们内心的骄傲和外表的谦虚所造成的绝望中。

第五十五章

不分青红皂白指责人的罪恶，是错误的。

人类的手对手仇敌魔鬼还以另一种方式欺骗人。让他们的头脑发热，为上帝而大发热心，可以说，给他们一种无限制的热情，通过恪守神圣的律法，来除掉别人的罪。魔鬼不会用明显邪恶的东西来诱惑他们；相反，他让他们表现得像热心的教会领袖，监视我们基督徒生活的各个方面，或者像修道院院长监督他的修士。这些人批评所有的人的缺点，好像他们真合法委派的上司，在法律上负责照顾别人的灵魂。他们认为上帝要求他们这样做，他们不敢停止直接揭发别人的过错。然后他们说，是上帝的爱和帮助他人的愿望促使他们指出他人的不完美，但他们在撒谎。地狱之火已经点燃了他们的大脑和他们的想象力。

接下来的例子证实了这一点。魔鬼是一个灵。他没有身体，天使也是如此。也就是说，每当上帝允许魔鬼或天使拥有一个形体与地球上的人接触时，这个形体就会成为这个精神的使命的形状。我们在神圣的圣经中找到这个真理的例子。我们在《旧约》和《新约》中读到，当一个天使被派去做上帝的工作时，它的名字、能力或它身体的某些方面都揭示了天使的精神信息。这对魔鬼来说也是如此。当他变成人形时，身体的某些特质就会暴露出他的阴谋诡计。

一个例子就够了。我从那些召唤恶灵的交通者那里了解到，也从那些看见了魔鬼以身体形式出现的人那里了解到，当魔鬼变成任何人类形状时，他只有一个鼻孔，而且鼻孔又大又宽。当然，技艺高超的交通者已经知道这一点，并采取必要的措施来防止这种危险。

这就是为什么我说，正如我以前说过的，当魔鬼变成人形时，你就会知道这个形体的某些特质会暴露他的恶魔意图。我们现在讨论对神的假热心，魔鬼用地狱之火激发了听祂话的全心静默注视神者的想象幻想能力，没有任何预想，使他们突然地对他人发起攻击。他们从不缺乏推测幻想，而且是最武断的方式批评人。这些人的行为，从属灵上讲，他们只有一个鼻孔，是属魔鬼的。考虑到一个人鼻子里面的鼻中隔。这层膜将一个鼻孔与另一个鼻孔分开，象征着每个人在精神上应该谨慎。具有这种力量的人在对他们所听到或看到的任何事情做出判断之前，要谨慎学会分辨心灵的动态：区分善与恶，坏与更坏，好与更好。一个人的想象力自然位于头部并发挥作用，这就是我在精神意义上提到“大脑”时的意思，我指的是属灵的想象，原来按照大自然的安排，想象与其活动是在头内进行的。

第五十六章

依靠自己的聪明才智和教育，怎样陷入歧途的？

虽然有些人从未陷入我刚才描述的这些妄想，但他们仍然让自己的骄傲、好奇心和博学多才误导他们远离福音的教导和圣洁教会的建议。他们和他们的跟随者太过相信自己的意见了。

他们没有把自己放在全心静默注视神这种灵修的谦卑、晦暗盲目的信心经验里，所以他们陷入魔鬼设定的假冒的全心静默注视神的毒害里。他们是一种浅薄的、妄想的，一种充满魔鬼诡计的肤浅生活。最终，这些人将会爆发出来。他们会亵渎和不承认圣徒、圣礼、命令和神圣教会的仪式。对那些习惯了世俗放纵生活的人，感到教会的神圣教义对于向己死，让圣灵做主的转变来说太难遵循，就会立即（不假思索地）转向这些异端，并给予他们充分的支持，因为他们认为这些狂热分子会比教会更加能带领他们走一条更容易的道路。

我真的相信，那些不选择艰辛崎岖的、有纪律的道路去天堂的人，将在下坡的大路上走向地狱。如果我们能看到异端分子和他们的追随者在最后面对审判的样子，我们会看到他们被世界上最可怕的罪孽、被他们自己暗中放纵的肉体的激情、被他们追随错误的公开妄想所累。他们被称为“敌基督”的门徒是非常正确的，因为正如人们经常指出的那样，虽然他们有公开的美德，但他们的私人生活却献给了可耻的情欲之乐。

第五十七章

傲慢的年轻初学者如何误解了“向上”而被骗。

但现在关于这些已经说得够多了，让我们再回到对“向上”这个词的讨论。我在前面提到，初学者常常误解它的意思。那是因为他们很匆忙，当他们听到有人读到或布道讲到我们必须“向神举起我们的心”时，马上就会抬头看星星，好像他们希望穿越到月亮之外，并向那个方向竖起耳朵，好像他们能听到天使在天上唱歌。好像他们决定用他们聪明的想象力来穿透行星的奥秘，在苍穹上开一个洞来观察。他们按照自己的欲望把上帝塑造成他们所希望的形状，给他穿上昂贵华丽的衣服，把他安放在宝座上，创造出一个远比地球上为他所作的任何绘画更奇妙的心理形象。他们还赋予天使人的形状和不同种类的乐器，真的非常奇怪！

魔鬼对其中一些人的欺骗出奇地好。他送来一种露水，让他们误以为是天使的食物。不知从哪里出现，从空中轻轻落下，甜蜜地落在他们的嘴里。这就是为什么他们养成了习惯，坐在那里张大嘴巴，好像在等着抓苍蝇一样。很明显，这不过是一种幻觉。不管它看起来多么神圣。当这一切发生的时候，他们的灵魂是空虚的，缺乏真正的奉献，而他们的心却被自我崇拜和不诚实的怪异灵性“练习”所充满。事实上，有时魔鬼在他们的耳朵里捏造出奇怪的声音，在他们的眼睛里闪耀奇怪的光，在他们的鼻子里捏造出可爱的气味。这都是欺骗他们的谎言。但他们不认为这是欺骗。他们认为这一切都是真的，并完全相信他们只是在遵循圣马丁、司提反等人的榜样，认为他们在完全致力于“仰天祈祷”之爱的默想。有一次，当圣马丁在练习“仰天祈祷”时，他得到了一个启示，他抬头看到了上帝，被天使包围，并穿着他送给穷人的长袍。司提反看到我们的主站在天上，而基督在他的门徒们的注视下，以祂的肉体升到了天上。这就

是为什么他们说我们应该把眼睛朝上看。我完全同意，如果我们在敬拜中感到有感动抬起我们血肉之躯的眼睛和手，我们就应该抬起头举起手赞美主，但我同样坚信，当我们做属灵的工作时，我们实际上并没有向上、向下、从一边，到另一边、或向前、向后移动。在内心对神爱的注视没有：上、下、左、右、前、后的分别。我们在物质世界体验到的，在精神的维度上是无限的，并不受物质世界尺寸的限制。

第五十八章

不要按字面意思理解，在圣马丁和圣司提反传记中，仰天祈祷的例子。

是的，他们关于圣马丁和圣司提反的民间流传，是真的。他们确实用肉眼看到了这样事情，但这些神迹是为了教导属灵真理而授予他们的。显然，圣马丁的长袍并未被基督真正穿来御寒，因为寒冷的冬天已经影响不了祂的圣体了，但圣马丁在基督身上看到了他送给穷人的长袍，是为了让这个神奇的形象，能够在救赎的道路上指导我们，帮助我们的心灵与基督的灵体结合。这是基督教导的象征，因为无论谁为有需要的人穿衣服，或因着爱上帝的而做任何其他善事，在精神上肯定是做在基督身上的，就如同他们对基督自己的人身做了这种善事，他们也将得到基督的奖赏。耶稣在福音书中这样说：“我实在告诉你们：这些事你们既作在我这弟兄中一个最小的身上，就是作在我身上了”。但祂觉得这还不够，想证明祂的教导。所以他给了圣马丁这个神奇的异象。

每一个尘世的启示都有另外一个属灵意义。我相信，如果我们人类更有灵性，我们就不需要异象。每当有人还没有完全掌握一个无形的灵性教训，需要一个视觉来配合时，就会出现这些。我们必须学会揭开这层粗糙的外皮，以其甜美的果实为食。

但怎么做呢？肯定不会像异教徒那样。他们的行为就像野人一样，在喝完美丽的酒杯内的酒后，有把酒杯扔到墙上砸碎的习惯。我们不会模仿他们的粗俗行为。这种过度行为对我们毫无益处，我们希望我们的灵魂能够成长。我们的目标是在精神上做得好。我们不能看见果子就把我们的肚子塞得满满的，看到树却鄙视这棵树，我们也不会喝得太多，以至于打破盛酒的杯子。

我的意思是这样的。树和杯子代表可见的奇迹和我们所做的每一个有益的身体动作，这些动作推动了精神的工作，比如把我们的眼睛和手抬到天上。果子和酒象征着这些可见的奇迹和虔诚的姿态的潜在精神意义。如果我们的行为被神的灵所激动，它们将永远是真实的；但如果不是这样，它们将是虚假和虚伪的。如果是真实的，它们就含有属灵的果实，所以为什么要蔑视它们呢？记住，人们亲吻杯子，感谢它所盛的酒。

我们应该从我们的主的身体升天中学习什么？他的母亲和门徒们，用地上的眼睛看着他的身体，在云中上升，这一点被说得很多。这是否给了我们，在“全心静默注视神”这种灵修工作中一些许可，让我们用肉眼往上看，总想看看我们是否能瞥见耶稣在天上的姿势是坐着或站着或者躺着？，就像圣司提反那样的看见？我不这么认为。显然，上帝让圣司提反看到这个异象，并不是为了引导我们用我们世俗的眼睛扫描天堂，希望能看到耶稣在天堂是站着、坐着、或躺着。没有人知道祂的身体在天堂是什么样子。我们也不需要知道。我们只需要知道的是：祂的人性，肉身与灵魂永远结合于神性的荣耀中了。我们所不知道的和我们想知道的是祂怎样操作的情形。我们知道祂的任何行动都是完全自由的。我们真的不需要知道祂在天堂是坐着、站着、还是躺着。相反，在这个知识中休息吧！在天堂，耶稣做祂喜欢的事，祂的身体姿势以任何对祂最好的方式存在。但是每当祂向别人展示自己是躺着、站着或坐着的时候，这只是为了给我们启示一个属灵的真理，而不是为了表明祂在天上的真正动作和行为。

我举例说明：“站着”代表“帮助”或“支持”。朋友之间会这样说。我们彼此“站在”对方身边。在一场战斗之前，一个朋友对另一个朋友说“要有勇气。努力战斗，不要向恐惧屈服。不要放弃，因为我将站在你身边”。这位忠实的朋友并不只是指身体上的“站立”，因为战斗可能是在马背上进行的，而不是步行。事实上，“站在”旁边可能发生在在一个移动的骑兵冲锋中。每当有人说“我站在你身边”，他们的意思是，“我在这里，准备随时帮助你”。这就是为什么我们的主耶稣在异象中向圣司提反以“站着”的姿势出现，在他被殉难时安慰他，以表明祂在精神上“站在”他身边。这个异象并不是建议我们在地上祈祷时应该举起起我们的手，抬头看天。相反，这就好像是上帝在对司提反和所有像他一样为爱神而受苦的人说。“看，司提反。就像我可以打开天穹，让你看到我的身体站在那里，相信我在精神上站在你身边，我神性的力量已经准备好帮助你了。所以要凭信心，坚强地站立！勇敢地承受残酷的石头对你的打击，因为我将永恒的喜悦中为你加冕。不仅为你个人，也为一切为我受苦殉道的人。”

所以你看明白了吧，这些身体上的异象是由恩典赐予的，是为了指明它的精神意义。揭示属灵的真理。但是对于肤浅的观察者来说，它的真正意思还是晦暗和隐藏的。

第五十九章

我们也不应该把基督“升天”看作是一个字面的例子，把想象中的向上伸展，在祷告中用在身体上应该向上伸展，当我们从事全心静默注视神的祷告时，应该忘记时间、地点和身体。

如果你认为我们的主升天实际上是为了给我们上灵性和肉身的课，因为他是以肉身升天的，真正的既是神又是人，我会反驳说祂当时已经死了，并且复活了，祂的身体已经转变了，穿上了不朽的身体。到那时，我们的身体和灵魂也将变得如此精炼，它们都将被重新创造成一个神秘、崇高的新身体，在这个不朽的"身体"里，我们将能够以思想一样迅速的旅行。只要你能想到"向上"或"向下"，这个新的"身体"将以思想的速度向上或向下移动，或从一边到另一边，或向后或向前。身体的一切行动都和思想的行动同样容易，一切都将是同样的美好，就像神学家说的那样。但现在你不能在身体上到达天堂，只能从心灵上到达天堂，你操练的全心静默注视神的祷告工作是属于心灵的操作，它不像属物质的身体操作一样，心灵的方向跟通常物质的方向完全不同，它完全与物质无关。在全心静默注视神的祷告中，我们所知道的方向不再存在。上，下，"到"，"从"，后面，前面等所有方向位置都不存在了。这是真的，尽管我们用这样的词来描述本书中概述的内在祷告练习。做心神操作的人，尤其是操练全心静默注视神的人，必须记住，对某些词句的意义一定小心谨慎，当他们读到"举起"、"进去"和"激动"这样的短语时，这些并不是指身体上的，而当我们称全心静默注视神中的"激动"时，我们并不是指这个词的字面意思。"激动"，并不是指物理世界的活动。"安息"，这个词也并不意味着"呆在一个地方不动的姿势"。熟练者做这些事时，纯粹是精神化的，如果你能看到它的真实面目，你会知道它与物质上的运动或安息大有区别，相去甚远。全心静默注视神的祷告中出现的"激动"是用来表达一种突然的转化，而不是与任何地理位置有关的活动，因为在这项属灵的心灵操作中必须忘记时间、地点和身体。

所以要小心理解"升天"一类的说词，不要看成一个字面的意思，在全心静默注视神的祷告中，把努力想象中的"向上"用在身体上，就好像你可以突然冲向高空，爬上月球。这一切对心灵层面是没有意义的。如果你能像基督那样升天，那么，是的，你可以用升天作为一个例子，但你不能这样做。只有上帝可以。圣经证实了这一真理，他说："除了从天降下仍旧在天的人子，没有人升过天。他为了爱人类而成为人。"即使我们有可能身体上升天，当然这是不可能，这种运动只能通过过量的精神工作及其力量发生，与任何身体上的努力或我们自己想象的任何方向的努力没有任何关系，无论你是怎样用想象力向上还是向内或从一边向一边，都是徒劳无益。应该明智地避免这类错误。

第六十章

通往天堂的最快、最好的方式是凭心愿，而不是凭距离。

现在你会问："但这怎么可能呢？"你认为你有绝对的证据证明天堂的方向是向上的，因为基督在升入天堂时，是向上的；后来，正如所应许的，他从上面派了圣灵下来，因为他所有的门徒

都见证了礼物。所以你会问，在这个证据的基础上，为什么你不应该在内在静默注视神祷告中把你的思想真正地向上引导？为什么不该按字面去构想？

我将用浅白的话来说，虽然我的解释不贴切，由于基督以肉体形式升天，之后又从天上派来了圣灵，所以他的升天之旅被描述为"向上"而不是"向下"，圣灵来到地球的路径被描述为"从上面"，而不是"从下面"、"从后面"、"在前面"或"在一边，或另一边"，这样更合适。我说这是"更合适的"，因为这对我们来说更有意义，但实际上，方向--他是向上而不是向下--并不重要，因为都是同样的距离。从灵性上讲，天堂向下和向上一样近，后面和前面一样近，从一边和另一边一样快速到达。

事实上，任何渴望天堂的人在精神上已经在那里了。通往天堂的道路是用愿望来衡量的，而不是用距离。我们的渴望是最直接最短的路线。这就是为什么圣保罗对他自己和其他人这样说。"虽然我们的身体目前在地球上，但我们的家在天上。（腓立比书3章20）他在描述精神的世界，其它圣徒用别种方式实际上也说了同样的事。他们都指出爱和愿望构成属灵生命的本质。如果你想知道到你的灵魂在哪里，那就看看你心所爱的东西。那是你的灵魂居住的地方，爱之所在，灵也必然临驻，正如灵魂在充盈生命的肉身内一样。这样讲，你是否感觉有意义。为到达天堂，我们不必强迫我们的心灵朝任何一个方向，这就是为什么如果我们想在精神上进入天堂，我们不需要在任何方向上，让我们的精神为之紧张，向上、向下、或从一边到另一边。原来灵魂由于爱和心愿，我们的灵魂早已居住在那里了。

第六十一章

当自然界遵循上帝的规则时，肉体受制于心灵，而不是相反。

这就是说，如果我们随圣灵的引导，把我们的肉眼和手抬起来，朝向星空赞美主，这是一种优美的祷告姿态，如果圣灵引导我们以这样的姿态祷告，我们就应该顺从，不应该思考该做什么样的祷告姿势，因为任何身体的动作都应该由灵掌管，而不是身体掌管灵。

我们从主耶稣的升天中看到了这个真理的例子。当规定的时间到了，他高兴地以他的人性（从来没有也不可能与他的神性分开）回到他的父亲身边，通过上帝全能的圣灵的力量，在人性内回归于天父，这奥秘的神迹通过祂升上高天的形象很恰当的表现出来了。

当我们练习本书所述的精神练习时，我们可以更多地了解所经验的物质与精神之间的关系。当你的灵魂有意识地专注于这项爱的工作时，立即而且往往在不知不觉中，你的身体就会跟随你内心活动的引导。因为他收敛自己感官对受造物的各种关注，集中在神的身上时，他的身体或许正在消闲：比如身体是弯下腰或向一边，以便你能更舒服，但当你的心突然专注在神的身上，那么心里的内在警觉必然影响身体的姿势，身体姿势也会跟着变化，在内在静默注视神

的祷告期间，如果上帝的灵给你的身体以力量，使之站直，直立。你的身体就顺从这种引导，使圣灵的指导工作显出来。

这就是为什么人类，上帝创造的最美丽的受造物，没有像其他野兽一样被创造出来面向大地；相反，我们被创造出来直立行走，面向有着月亮星星的天空。我们的身体反映了我们灵魂所要做的精神工作。在精神上，神为我们设计了直立，而不是弯曲。请注意，我指的是灵性意义上的直立，并非他的形象。因为非物质的灵魂怎么可能使自己象在物质意义能被驾驭着上直立起来？不，那是不可能的。

所以要小心。不要按字面意思理解灵性的真理，即使它们是用熟悉的词语描述的，如向上、向下，向内、或向外，在后面或前面，在一边或另一边。我们不能不使用这些物质比喻。人的言语属于物质领域，无论某件事情多么属灵，如果我们想讨论它--因为说话是由作为身体一部分的舌头做出的物质行为--显然我们必须使用物质词汇。但我们如何理解这些？难道我们从字面上的意义去理解它们吗？不，因为有灵的人，能超越字面的直接意思，从精神上理解另一层次上的含义。

第六十二章

如何知道你的属灵工作所涉及的是在你外面、你下面，及你里面和你自身的周围同一层次，你的里面，以及你的上面，在上帝之下？

我想，如果我解释一下内在静默注视神工作中一些普通术语的精神含义，会对你有所帮助。然后你就会明白它们的比喻意义，这种知识会使你更容易避免错误，更好地掌握你的精神活动何时在你之外和之下，何时在你之内和你的水平上，何时在你之上，在上帝之下。

一切物质的东西自然都在你的自身之外，在你之下。是的，整个受造的宇宙，不错，包括太阳、月亮和星星都在内。虽然它们在你字面意义上高悬在天空，在你的头顶上穹苍中发光闪耀，只是不能和人性卓越的尊严相比。它们不如你的灵魂，它们是"低于"你的灵魂。

另一方面，被恩典和美德转化并使之美丽的天使和圣徒，在纯洁性上和美德上远远"高于"你或优于你，但他们在自然秩序中仍然与你平等的。接下来，如果你看一下你的内心，你会发现自然界赋予你灵魂的三种主要力量：思想、理性和意志，还有两种次要的力量：想象力和感性。你必需清楚：在上帝创造自然界的等级制度中，只有上帝高于你。除了上帝，没有一样是高于你的。

从现在起，每当你在读到那些讨论内心生活的灵性书籍中，遇到自己这个词时，要记住它指的是你的灵魂的精神生活，而不是你的身体，因为你，有灵性的人，透过官能媒介，和受造物物质世界的每一样东西关联着。如果你了解各等级受造物的系统，和你自己的品性及所占的地位，你便有一个正确的衡量标准，去评估每一样东西对你所有关系的重要性了。你能否做好全心

静默注视神的祷告工作是根据你的灵魂在其中的专注程度来判断的。你的全心静默注视神的祷告工作的价值取决于你的精神集中的对象，这个对象是在看你下面、里面还是上面的东西。

第六十三章

概述心灵的官能。

关于人的活动，特别看一下作为其主要能力的心灵，因为心灵理解所有其他力量，也理解它们的成就，心灵收纳来自不同官能的资料进行分类存储，心灵的职务与其它官能不同，心灵在某种程度上与其说它工作，不如说它了悟更为贴切。因它确实不做任何工作。它理解并包含了理性、意志、想象力和感性的力量，以及它们的工作。但不能说它自己做了任何工作，除非你认为这种理解是一种工作。

我把心灵的一些能力称为主要的，其他的称为次要的，不是因为心灵可以被分割成几个部分，因为显然它不能，而是它的能力与可以被分析成两类的事项一起工作：主要的或精神上的关切和次要的或物质上的事项。理性和意志是灵魂的两个主要活动能力。它们仅靠自己的工作就能完成所有的属灵上的事情，不需要次要力量的帮助，也不受它控制，自由地工作。另一方面，想象力和感性通过身体的五种感官在物质的舞台上工作，即处理当前的事物，又处理不在当前的和物质有关联的东西，但想象力和感官不能单独完整地抓住事物，它们需要理性和意志来协助它们了解其他物质事物的德行和性质，以及他们的各种原因和他们所做的事情。

这就是为什么理性和意志被称为主要力量，因为它们不受制于物质，也能不受其它官能的牵制，只在属灵领域发挥作用。想象力和感性被认为是次要的，因为它们的活动只限于身体和五种感官，透过肉体的五官媒介而工作。心灵也被认为是一种主要的力量，是首脑官能，它虽不直接处理实际获得的资料，但它在精神上不仅能理解所有其他的力量，而且还能理解它们所作用的所有对象。让我在下一章解释给你。

第六十四章

讨论两项主要官能：理性和意志，以及它们在犯罪前和犯罪后的操作情形

理性是帮助我们区分恶与善、坏与更坏、好与更好、差与更差、的官能。在人类犯罪之前，理性自然容易地做了这一切，但现在理性受原罪的牵连，和原罪如此融合，除非恩典照亮它，使它不再盲目糊涂，否则理性必定犯错，因为无法做辨别的工作。人的心灵拥有理性和它认知的条件。（理性通过头脑来控制它所理解和判断的对象）

在理性指出了什么是善以后，意志帮助我们爱和渴望这种善，并以行动的力量自信和快乐地完成这个善。直到得到安息。在人类犯罪之前，意志从未被欺骗。它决定，爱，并以正直的方式

行事。那时，意志体验并欣赏一切事物的真正价值。现在它不能了，除非恩典保佑它的工作。因受原罪的感染，使它成了盲目的和伤残的。以至于意志常常乐于选择那些表面上看起来很好，但实际上是邪恶的东西。同样，心灵也拥有着意志和它欲求的物件。（意志和它的对象都包含在头脑中并被理解。）

第六十五章

想象力，第二次要官能，以及它在犯罪前的顺从和犯罪后的不顺从。

想象力是帮助我们对任何存在或不存在的事物形成心理形象的能力。像理性和意志一样，想象力和它的工作都包含在头脑中。在犯罪之前，想象力听从理性，就像一个忠心耿耿的好仆人听从主人一样，完全服从。据实地给理性显出每样事物的真实情况，但现在不是这样了，这种自然的完整已经失去了。想象力日夜不停的扭曲物质事物，使它冒充成非物质的东西，或者在我们心灵上显出属灵事物的幻觉。除非想象力在我们的理性能力中被神恩典的照耀所限制，否则想象力会在感受上虚构成错误的形象，让我们日夜被物质的不健康形象和各种幻想所困扰，所愚弄。

那些刚刚离弃世界，转向奉献生活的初学者，刚开始操练这种全心静默注视神的祷告者中，这种不受约束的想象力浮现出来搅扰他。因他们在这门学科中刚刚起步，还没有学会如何让理性的光明恩典控制他们的想象力。他们会被各种思想、幻想和由狡猾的想象力提供的错误图像轰击搅扰，并在他们的头脑中打下烙印。而所有这些不顺从和混乱，都是原罪带来的痛苦后果。

但对于那些在有了进步的全心静默注视神的祷告者来说，不断反思自己的人性弱点、基督的受难、我们主上帝的仁慈等属灵真理，这种自我修炼会随着时间的推移，理性可以逐渐的得到医治，终于可以恢复它正确控制想象力的能力。

第六十六章

看看感性这个另一个次要力量的工作，以及它在犯罪前的顺服和犯罪后的不顺服。

感性是影响和控制我们身体知觉的力量。它使我们能够认识和体验所有的属物质的东西，包括愉快的和不愉快的感觉。它以两种方式工作，外在的感觉和内心的感受：它照顾我们的身体需求，同时也为五种感官的愉悦服务。当身体缺乏它所需要的东西时，这种力量会抱怨，但它也使我们吃得过多，不健康地放纵我们的食欲。当它的朋友远离时，它会感到恼怒，而当他们在场时，它会感到高兴。当它不得不和它不喜欢的人在一起时，它会抱怨，而当他们不在时

，它又会感到高兴。它渴望快乐，试图避免任何形式的不适。像理性、意志和想象力一样，感性和它的对象都包含在头脑中。

在犯罪之前，我们的感性是如此顺从于意志--仿佛它是意志忠实的仆人--以至于它从未将意志引向错误的道路。它不会给意志提供不健康的错误的感受，和无度的紊乱的感情，或被邪恶所激发出来的虚假的灵性经验。因为我们的精神敌人在那时没有掳走我们的灵魂。

但现在不是这样了，因着原罪的缘故，我们的感性永远会承受原罪的后果，意志必须靠神恩典的支持，才肯平心静气的接受原罪的恶果，而接受良好纪律：在它对盲目向往的邪恶的快乐感到落空时，或受到它深深厌恶的纪律约束时，便深感痛苦。我们必须教导自己自我控制，原因有二：一是我们不要再贪恋生活中美好的必需品，二是我们必须约束感觉，使它不溺于快乐。如果我们不在这些方面学习属灵的纪律去约束感觉，感性的力量就会肆意妄为。就像泥泞中的猪，它将沉湎于肮脏的淫乱和世俗的财产。在这一点上，若没有神恩典的帮助，它必任性地委身于享受肉身生命，他的生活方式是如此野兽化和肉体化，使有灵性的人降格：不像人而像兽。

第六十七章

对灵魂的力量和方式的无知，会使我们误解内在静默注视神这种祷告的灵性的教导，会误解神的恩典如何改变我们，使我们变得虔诚。

我亲爱的上帝的朋友，看看原罪造成的苦难吧。当我们试图理解精神的词汇和内在静默注视神的工作时，特别是当我们还不知道我们灵魂的力量和它们如何工作时，我们会盲目，容易受骗，这有什么奇怪的呢？

当你的思想被任何物质占据时，无论多么有价值，请记住，这种物质自然是"低于"你的，是"在"你的精神之外的，（你是在跟一件身外之物周旋）但当你的思想专注于你灵魂能力的神秘性和它们的复杂行为时，你的自知之明会增长。这种反省告诉你，灵魂的每一种能力如何在你和同一精神旅程中的其他人身上加强美德和治疗恶习。在这样的自我反省中，你"在"自己之内，与你的潜力"在同一水平线上"。最终，这种对灵魂的分析会让你知道自己是誰。使你在净化的道路上逐渐成熟。最重要的是，当你的思想不想再关注任何物质或精神上的东西时，它想只与上帝有单独的，和本质上接触。这就是本书所教导的内在静默注视神之功。当你练习这项修炼，体验到"高于"自己和"低于"上帝时，你就会证明我的话是真的。

当内在静默注视神使你在精神、爱和意志上与上帝合而为一时，你就"高于"自己，因为你是靠恩典而不是靠自己的努力才达到这种状态的。那时你也"在"上帝之下，尽管内在静默

注视神祷告使你在精神上与上帝合一，不再是两个人。在这种与神合一中，也就是内在静默注视神的最高境界，就是与神联合，你可以被认为是神一样的存在，（见约翰福音10:34：“耶稣说：“你们的律法上岂不是写着‘我曾说你们是神’吗？”和《诗篇》82:6。“我曾说：“你们是神，都是至高者的儿子”）正如圣经所说的那样。上帝没有开始创造你之前，你是不存在的。你本来什么都不是，在你被神的能力和神的爱造出来之后，你故意选择了罪，使自己比什么都不如。我们不配得到怜悯，但因着他的恩典，我们被造就是为了拥有祂的神性。我们的灵魂在精神上与他相连，没有分离，无论是今现世还是永恒在天堂的欢乐中，都是如此，直到永远。这就是尽管你在恩典中与祂合而为一，但你在本质上仍然无限地不如他。

你明白我的意思吗？我亲爱的朋友，你已经部分地了解到，那些对自己灵魂的力量和活动一无所知的人是如何轻易地曲解带有精神意义的话语的。你也明白了为什么我不敢建议你向上帝展示你的愿望--我反而要求你尽一切可能向他隐藏它，掩盖它，就像一个孩子在玩游戏。我仍然建议这样做，因为我担心你会从物质上的字面意思理解精神上的含义。

第六十八章

物质世界的无处可在 是精神上的无处不在，以及我们可见的、外在的肤浅自我如何将这本书的工作称为“无”。

在这个相关的问题上，另一个人可能会告诉你，把你的身体、灵魂和智力的力量完全聚集在你自己身上，在那里敬拜上帝。这是很好的建议，说得好，如果采取正确的方式，你找不到更好的。但我不建议这样做，因为我担心这样的建议可能因着字面的解释，误导别人。我的建议抵制歪曲。我只要求在内在静默注视神祷告期间，避免退缩到自己身上。我也不希望你外面，在上面，在后面，或者在你自己的这一边或那一边。

"那么，"你问，"我将在哪里？如果我听从你的建议，我最终会'无处可去'！"你是对的。说得好。这个“无处可去”正是我希望你去的 地方，因为身体上的无处可在就是精神上的无处不在。确保你的内在静默注视神工作完全脱离了身体。记住，当你的思想集中在任何特定的地方时，那就是你的精神所在，就像你的身体位于一个特定的地方时，那就是你的身体所在一样。显然，在内在静默注视神祷告中，你身体的五官和灵魂的力量会认为你什么都没做，因为它们找不到任何一个栖息之所，但不要让它阻止你--只要你是为了上帝的爱，就继续在这个“无”中工作。坚持内在静默注视神，在你的意志中重新渴望拥有上帝，记住你依靠自己的智力绝对不能拥有他。因为我宁可不在身体任何地方，与这晦暗的虚无物搏斗，也不愿意活的好像一个强大、富有的国王，能够随心所欲到我想去的地方，因为在我想这个东西的时候，总是让我在我所想拥有的短暂的“东西上”浪费时间，用这种很快就会消失的娱乐来消耗自己。

因此，放弃世界上的 "无处不在 "或世上的价值吧，以换取这无限宝贵的 "无处可在 "和 "无"。世上的一切都将黯然失色，不要为你的智力无法理解它而烦恼，这是一条必经之道。我更爱它的不可捉摸性。它的无限价值使它无法被理解。还要记住，你可以更容易地感受到这种无，而不是看到它。它可以被体验，但不能被掌握。这就是为什么对于那些刚刚开始经历此情景的人来说，会感觉到完全隐藏，完全黑暗。让我在这里澄清一下 "黑暗"。当一个人体验到这种无时，灵魂被丰富的精神之光照耀得失明了，而不是实际的黑暗或缺乏物质。那么谁会嘲笑给这个 "贴上"无 "的标签呢？当然是我们的外在肤浅的自我。一定不是我们内在的真我。我们的内在的真我非常珍视它，称它为 "所有"、圆满和充实，因为体验这个 "无"，会让我们对所有的属物质的受造物 and 属精神的都有一种直观的感觉，明了一切物质和精神的东西，而不需要特别注意任何个别的事。

第六十九章

在对这个无的精神体验中，一个人的爱是如何以奇妙的方式改变的，发生在哪里都不知道。

体验这无中生有的无，奇迹般地改变了一个人的灵魂、观念和爱的能力，内在静默注视神的祷告完全改变了一个人。这就是为什么。当灵魂第一次开始注视这个无的时候，它看到了什么？就像凝视一幅黑暗、神秘的画，它看到那里描绘着它过去所有的罪孽，身体的和精神的，从第一天开始。无论灵魂转到哪里，这些罪孽都不会离开它的眼睛，直到经过一段艰苦的工作、痛苦的悔恨和无数的眼泪，它们几乎把灵魂的这些罪都擦掉了。

在这种精神劳动的痛苦中，有时灵魂会认为自己好像在地狱里。看到过去的罪孽是如此可怕，以至于对它能否得到医治或能否感到安宁感到绝望。有些人只走到这一步。当强烈的心痛被延长而没有得到安慰时，他们又回到了对表面事物的关注。由于无法面对自己的痛苦，他们向表面事物的世界寻求安慰，以填补他们的空虚。如果他们能再忍耐一下，就会发现这种空虚会被属灵的神的安慰所填满，但他们缺乏耐心，所以不能赢得神永恒的安慰。

但那些在黑暗中等候上帝的人得到了安慰和所盼望的回报。他们的耐心为他们赢得了灵性成长，创造了平安。他们看到自己的许多特别的罪孽大多被恩典擦去，得到医治。这就是 "完美"，是净化的痛苦过程。虽然我们的痛苦仍在继续，但我们获得了一种新的、令人安慰的信心。我们开始相信这种痛苦最终会结束，因为随着时间的推移，这种痛苦已经越来越少了。慢慢的，我们开始发现这种痛苦不是地狱，而是炼狱的痛苦。

最后，时候会来到，当我们看着这一片虚无时，我们看不到烙在那里的个别的罪恶，只有一坨罪的肿瘤，无法分析，但也在某种程度上是我们自身难以分清的东西。这使我们看清楚了原罪的根源，和所有的痛苦是在他自身之内。有时我们认为这个虚无是一个天国的乐园，因为

它有许多不同的美妙的乐趣、舒适、喜悦和力量。有时，我们也认为它是上帝，因为我们在那里发现了和平和安宁。是的，随你怎么想这个虚无。不管怎么样，你总是会发现它是你和上帝之间的一片不知道的云。

第七十章

在我们的五官的能力用尽的地方，我们的灵性经验就开始了，在我们的灵性理解能力用尽的地方，我们就获得了在现世开始通过恩典认识上帝的能力。

所以，要在这“不在任何地方”的“空无”下功夫。把你外部身体的知觉及其物件的认识方式放在一边，比如你的五种感官和它们感兴趣的对象，我告诉你，这种内在静默注视神的工作不能靠感官的能力来完成，感官对这种内在的祷告毫无帮助。

你的眼睛只理解某物是长、宽、小、大、圆、方、近、远和五彩缤纷。你的耳朵只理解噪音或其他声音。你的鼻子只能识别出臭味或香味。味觉只能让你知道某物是酸是甜，是咸是鲜，是苦是甜。触摸只能让你知道某物是热还是冷，是硬还是软，是光滑还是锋利。但上帝没有这些属物种的层面。事实上，任何属灵的东西都和这些感官特征无关。

所以不要再试图以任何属灵的方式与你身体的感官合作。完全放弃对感官的依靠。那些开始内在静默注视神的祷告工作的人，相信他们应该听到、闻到、看到、尝到或触摸到内部或外部的灵性事物，是真正的误导。他们违背自然的工作，采取了错误的方法。虽然上帝规定我们身体的感官应该教我们了解所有外部和物质的东西，但我的意思是，感官的各种积极活动绝不是为了帮助我们了解灵性的东西。但我们可以从感官能力的失败中学习很多东西。每当我们听到或读到我们身体的肤浅感官无法以任何方式向我们描述的东西时，我们就可以肯定，这个东西是属灵性的，而不是属物质肉体的。

在内在静默注视神的工作中，当我们在努力认识上帝本身的过程中使用我们的精神感官时，我们也有同样的体验。类似的限制也适用。我们对被造的灵性存在拥有多少深刻的智慧并不重要；我们的理解力不能帮助我们获得关于任何非被造的灵性存在的知识，就是唯一非被造的上帝。但我们理解力的失败可以帮助我们。当我们到达我们所知道的尽头时，那就是我们可以开始找到上帝的地方。这就是为什么圣狄奥尼修斯说，对上帝最好、最神圣的知识是通过“不知道”而非通过“知道”的。

事实上，任何读过狄奥尼修斯书的人都会发现，他的教导，从头到尾都清楚地肯定了我所说的一切，或者我将要说的一切。所以我觉得没有必要再引用他来支持我的教导，也不需要引用任何其他权威。过去，作家们遵循谦虚的做法：不说出自己的观点，用圣经和教父的博学引文来支持他们的观点，但现在这种做法已经堕落为傲慢的博学，和哗众取宠。你不需要这些，

所以我就不做了。相反，凡是有耳朵的，就让他们听，凡是被激起信心愿意相信的，就让他们信。没有别的办法。

第七十一章

有些人只在罕见的狂喜时刻体验到内在静默注视神的顶峰，而有些人则在每一个普通的日子随时体验到这一点。

有些人认为内在静默注视神是如此困难，如此令人敬畏，以至于没有巨大的挣扎就无法完成，有些人则认为只有在那些罕见的狂喜时刻才能实现。我会尽我所能回答这些人，尽管我的努力总是很弱。这种事情完全取决于上帝。每个人的个人灵性旅程都会不同，因为当上帝执行他的神圣计划时，他考虑到了每个人独特的灵性天赋，恩典赋予他们内在静默注视神的练习的不同风格和天赋。

的确，有些人如果不经长时间的频繁练习，就无法达到内在静默注视神的境界，即使如此，他们也很少体验到这项工作的完美，即上帝赐予的喜悦，称为狂喜。另一方面，另一些人在精神上是如此明智，在内在静默注视神的恩典中与神同在，他们可以在一天的普通日程中随时感受到这种特殊的狂喜，在坐着、走着、站着或跪着的时候。在这些时刻，他们完全控制了自己的身体和精神感官。他们行为正常。在内心深处，他们可能会把这种内在静默注视神的狂喜体验看为一种干扰，但他们保持平静，没有什么困难。摩西是第一类内在静默注视神者的例子，圣殿的祭司亚伦是第二类的例子。

在旧约中，约柜象征着内在静默注视神的恩典，正如这个故事所说明的，当时照看约柜的人象征着今天在这种恩典中工作的内在静默注视神者。约柜和内在静默注视神的比喻很好，因为约柜里有圣殿的所有珠宝和遗物，就像在不知不觉的云中专注于上帝的这份小小的爱包含了灵魂的所有美德，而灵魂就像是上帝的精神圣殿。

在摩西能够看到约柜并接受它的设计之前，首先他必须经过漫长的艰辛攀登到山顶，在那里他在云中停留和工作了六天。摩西长时间的努力和延迟的视觉，象征着那些不经过长时间的挣扎，就不能达到这个属灵工作的全部高度的内在全心静默注视神的祷告者们，即使这样，这也只是在上帝允许的情况下才出现。

但是，摩西很艰苦且很少得到的东西，亚伦却轻松拥有了。作为一个祭司，亚伦拥有他职位的权力，这使他可以随时进入圣殿，看到幔子后面的约柜。亚伦象征着前面所描述的那些人，他们通过恩典的帮助，可以随时享受完美佳果的人们。

第七十二章

静默注视神者的个人经验不能成为另一个人的准绳。

当然，你从这里可以看出，你不应该把自己的经验作为判断其他内在静默注视神者的准则。例如，有些人必须非常努力才能达到内在静默注视神的顶峰，有些人只是偶尔才能达到，如果你把自己的经验作为其他内在静默注视神者的标准，就会犯错误，我们必须记住，并不是每个人都必须有一个艰难的旅程才能达到特殊的狂喜。有些人走的是一条简单的路，经常在平凡中遇到奇迹。另一方面，这些内在静默注视神者也不能做出相反的假设，认为他们的经验不是普遍的。不是每个人都能随心所欲地感受到内在静默注视神的喜悦。避免这两种狭隘的思维方式，因为你不能以自己的经验来判断别人独特的内在静默注视神经验。此外，你不可能知道上帝的智慧；一个在祈祷中挣扎了很久才知道超凡脱俗的时刻的人，有一天可能随时随地都会有这种时刻，想怎么做就怎么做。摩西是这方面的一个好例子。开始时，他只是很少瞥见约柜的形状，而且还要先在山上非常努力地工作很长时间。但后来，当摩西在山谷中时给约柜造了会幕，摩西可以随心所欲，多次地凝视约柜了。

第七十三章

约柜预示着神的象征，而摩西、比撒列和亚伦以及他们与约柜的交往代表了三种内在静默注视神的方式。

在旧约中，有三个人与约柜的关系最为密切：他们是摩西、比撒列和亚伦。在山上，摩西学习（神教他）如何制作约柜。

在山谷里，比撒列用摩西在山上得到的设计制作了约柜。

这三个人象征着我们在内在静默注视神的恩典中前进的三种方式。有时我们只靠恩典取得进步，那么我们就很像摩西，他爬了那么多山，做了那么多苦工，也只是很少看到它，即使如此，这异象也是靠我们主的恩典来的，当神喜悦地启示他自己的时候；这并不是对摩西勤奋努力的回报。有时我们靠自己的属灵技巧，在恩典的帮助下，在内在静默注视神中前进，然后我们就像比撒列一样，在他用自己的技巧建造约柜之前，在山上靠摩西的蓝图的帮助下，无法看清约柜。有时我们通过别人的教导在内在静默注视神中进步，然后我们就像亚伦一样，他习惯于随时看到它，触摸它，但是是比撒列制造了约柜，并把它交给了亚伦。

所以，属灵的朋友，尽管我的文字像孩子的文字一样简单，一样笨拙，尽管我肯定是你想象到的最差的老师，不配指导任何人，但我承担着比撒列的职份，为你创造并使你明白这灵性方舟的性质。在这里，我把它放在你的手中。你可以做得比我好得多，青出于蓝而胜于蓝，如果你愿意成为亚伦的话。为了我们两个人，你要献身于这内在静默注视神的方舟。请你这样做，

为了全能的上帝之爱。既然我们都被上帝召唤去做内在静默注视神的工作，我请求你为了上帝的爱，（用你善良的做法）补偿我所缺少的一切。

第七十四章

当一个灵魂倾向于内在静默注视神时，阅读或听总是会产生共鸣和动力，也是对序言中的指示的反馈。

如果你认为这种祈祷方式不适合你的气质，就放弃它，在明智的建议帮助下，采取另一种方式。不要因为改变而感到内疚。如果你真的改变了，请不要怪我，因为我只想用我简单的知识来帮助你在内在静默注视神中进步。这是我唯一的意图。所以要通读两到三遍，越多越好。每读一次它都会变得更有意义。有些章节在读第一遍或第二遍时，对你来说还是太难理解，但多读几遍，最终会显得很容易明白其中的道理。

是的，在我看来，任何被恩典吸引去内操练静默注视神的人都不可能私下或公开地阅读或讨论这本书而不感到与它的信息有亲和力。因此，如果这本书似乎对你有好处，请衷心感谢上帝，因为祂爱你，也请为我祈祷。

那么就学习这个内在的祷告工作吧。同时我请认真对待我的请求，看在上帝的份上，不要与任何人分享这本书，除非你认为他们能理解书中的内容，并且能重视这本书。记住我在本书的开始说过的这一点。我描述了什么样的人应该开始这项练习，以及什么时候开始。如果你确实允许另一个人阅读这本书，强调他们要花时间，从头到尾研究它。我确信有些在开头或中间讨论的主题没有得到充分的解释就悬而未决，但这些在后面的章节中或在本书的最后很快就会得到澄清。一个人如果只读一节而不读另一节，可能很容易被带入错误。所以请按照我的要求去做。

另外，如果你觉得你需要关于任何主题的更多信息，只要让我知道是哪个主题，并告诉我你对它的想法，我会尽可能地修改它，尽管我对这些问题的了解不多。

然而，我真的不希望习惯性的闲言碎语者、说谄媚话的人，挑剔者、道听途说的人、爱管闲事者和各种吹毛求疵者读这本书。我希望他们永远不要看到它。我从未想过要为他们写什么。我甚至不想让他们听到这本书。这也适用于那些只是好奇的人，包括受过教育和没有受过教育的人。是的，我的意思是即使他们是积极从事灵修生活的正人君子。这不是为那些仅仅是为了满足一下好奇心的人准备的。

第七十五章

上帝是否在召唤一个人去操练全心静默注视神的迹象。

许多人在阅读这本书或听到阅读或讨论这本书时会觉得很有趣，但不是所有的人都被上帝呼召去做内在静默注视神的工作。有些人在阅读时感到愉快的情绪可能更多来自于自然的知识性好奇，而不是来自任何恩典的呼召。

如果他们愿意，可以在这里测试这种情绪的来源。首先让他们看看自己是否已经尽了一切可能为这项工作准备好自己的良心。我的意思是，他们是否按照神圣教会的规定和精神导师的建议，净化了他们的良心。如果他们想得到更多的确认，让他们看看内在静默注视神的欲望是否一直压在他们的心头，比其他灵修更吸引他们的注意力。另外，如果他们的良心在他们所做的任何物质或精神上的好事中都找不到安宁，除非他们把这种秘密的小爱的渴望作为他们所做的一切的主要精神原因，那么就证明他们是被上帝呼召来做这项工作的。否则，答案是否定的。

我并不是说，这种爱的激荡将是恒定的或持久的，即使是那些刚开始被呼召做这项工作的人。事实并不是如此，由于很多原因，初学者可能完全体验不到爱的激荡。刚开始学习内在静默注视神的年轻灵性学徒经常会经历到这种情况，也由于各种原因，实际的感觉被从他们身上撤回了。有时发生这种情况，是神为了不让他们认为这些恩赐是理所当然的，以为他们靠自己的能力就可以控制神的这种恩赐，以为凭自己的意愿可以随时随地拥有它。这样的想法是骄傲的。事实上，每当恩赐的感觉被收回时，就是因为骄傲的出现，这不一定是实际的、真正陷入的骄傲，而是一种潜在的心思里的傲慢，如果这种恩典的感觉从未被收回，骄傲就一定会在人心扎根的。年轻糊涂的初学者常常误以为没有这种感觉就意味着上帝是和他们做对呢，而实际上神是他们最好的朋友。有时这种感觉被收回是因为初学者对神的恩典太粗心大意，认为当这种情况发生时是理所当然的，当恩典被收回时，悔恨的苦痛很快就会压倒他们。

有时主会故意拖延祂的恩典，因为祂希望等待能让他们更珍惜这份礼物。当这种情况发生时，这是最清晰、最好的迹象之一，表明一个灵魂已被呼召去做这项全心静默注视神的属灵工作。比方说，你经历了这样一个枯干期。如果神的恩赐突然回来了，与你所做的任何事情无关，同时你有了更大的愿望和更强烈的爱--渴望做这项全心静默注视神的工作，以至于你重新找到它的喜悦大于你失去它的悲伤，那么你毫无疑问地知道上帝在召唤你做这项内在的祷告工作，无论你是谁或你曾经做过什么。

上帝用他仁慈的眼睛看到的不是你曾经做过什么，而是你想成为什么，就是你的心所愿的。圣格雷戈里说，"所有神圣的愿望在推迟时都会增长，而因推迟而减少的愿望从来都不是神圣的愿望"。例如，那些突然发现或突然遇到旧的渴望快要实现时，感到越来越不快乐的人，必须知道，即使这些是对美好事物的自然欲望，它们从来都不是神圣的愿望。圣奥古斯丁教导说："一个真正的好基督徒的整个一生，无非是一种踏实的神圣愿望"。

再见了，亲爱的朋友。愿你行走在上帝的祝福和我的祝福中吧。我请求全能的上帝，让真正的和平、明智的建议、神圣的喜悦和丰富的恩典永远与你和地球上所有爱祂的人同在。阿门

翻译注释和解释以及相关经文

这本在翻译过程中参考了2009年出版的现代英语版的《未知之云》

前言

《未知之云》的匿名作者肩负着为他人的灵魂做精神导师的责任。因此，他告诫他们（和我们）要勤奋的阅读他的书，慢慢地，全心静默注视着神，沉浸在字里行间。

这位匿名修士作者对任何人的闲散好奇心都不屑一顾，不管你是谁。他不鼓励灵性猜测

第一章

1.完全的基督徒，这里的“完全”中古英语是parfite，字面意思是“完美”。然而，纯洁这个词可能效果更好，因为完美在后现代世界中具有如此僵硬、消极的含义。我选择用完全。《未知之云》的论点是，操练全心静默注视神能净化我们的心。我们经常误解完美是指“永不犯错”，但这位无名修士不是在描述一种完美无缺的状态。他希望我们参与一种精神体验，这是一个持续的精神净化过程。在中世纪文学中，parfite（“完美”）指的是一个“精致”或“纯洁”的灵魂或心脏。基督教有着悠久的传统，将救赎视为一种持续的精神转变。尼萨的格雷戈里将这种“完善”比作炼金的过程，他在《麦克里纳的生活》中写道：“就像黄金在许多炉子里一个接一个的被加热，任何在第一个炉子里没有分离的杂质都要在第二个炉子里分离，以此类推，直到任何最后的杂质在最后的冶炼中被去除.....直到它绝对纯净”。

2.一位早期的评论家引用了基督经历了这四个阶段。当基督受制于他的父母时，他处于普通基督徒阶段；当他传道和治病时，他处于特殊基督徒阶段；当他独自在沙漠中禁食和在山上祈祷时，他处于独特的基督徒阶段；当他经历变容、复活和升天时，他处于完全基督徒阶段。

3.完全的基督徒是基督徒最后的结果，是基督在我们里面成长，直到长成基督的身量。这是无数次的死里复活，向己死，让神在心里活，这也是我们这些从野橄榄书上砍下来结在真橄榄树上的枝子，完全的脱离了坏树根，结在基督这棵好树上，才能结出好果子，就是行出好行为。也是完全断绝了属世界的，属自我的一切，与基督联合了的基督徒。

4.这个“渴望的绳索”在原文中的字面意思是“绳索”，是渴望的绳索。lyame这个词让中世纪的读者想到了猎杀野猪或鹿时用来防止猎犬过早开始追逐的皮带。中世纪的读者还知道，被称为

"jesses"的短皮绳是猎鹰人用来训练雌性猎鹰以猎取其他鸟类的。与门徒训练的渐进过程不一样，训练猎鹰需要猎鹰人的许多耐心。他先把绳子绑在鸟的一条腿上，让它短距离飞行，直到最后可以松开绳子，让它自由地飞得更远，并相信它能回到主人身边。通过这个简单而普通的约束形象，《未知之云》的作者有力地传达了精神成长这一复杂而抽象的概念。

第二章

1.中古英语动词lōken ("锁")有两个不同的含义，未知之云的作者在这里都知道。(1) "锁住门或入口，固定大门"，和(2) "看，凝视，盯着"。他希望我们把"目光"锁定"在上帝身上，或者像那首流行歌曲所说的，"我的眼睛只为你"。

2.这个古老的基督教比喻把五种感官比作"开口"，不良影响可以通过这些开口诱惑灵魂。在中世纪的《完美尺度》中，沃尔特-希尔顿写道："罪恶通过五个窗口进入你的灵魂。正如耶利米所说，"因为死亡上来，进了我们的窗户，"（耶利米书9章21）。这些'窗户'是五种感官，你的灵魂通过它们出去追求不正当的快乐，以世俗的东西为食，违背了我们本被造时性圣洁的尊严....，所以要把这些窗户封起来。只有在你绝对需要的时候才打开它们。"这五种感官也是已生命的一部分。

3.contemplation. 它的英文意思是：沉思，默默注视，凝视，静观，默观。我在这里把它翻译成"全心静默注视神"在其它中文翻译的版本上，他们用"默观"或者"静观"，这些版本是古中文翻译的，我根据作者在本章的大段描述这个contemplation"，我就将其总结为"全心静默注视神"

4."contemplation"本章中所描述的如何预备自己的心来到神面前的这个全过程的一个代名。所以在下面的章节中，作者就直接用"contemplation"我也就直接翻译成"全心静默注视神"

第三章

在整个过程中，这位无名修士只是将全心静默注视神称"工作.他选择了这样一个普通的词，因为他想让我们知道：全心静默注视神是我们生活的基础，就像洗碗的"工作"是我们生活不可缺少的一样。

第四章

.公元前五世纪的希腊人米利都的勒西普斯和他的学生阿伯拉的德谟克利特提出了原子的概念。德谟克利特创造了这个词，ἀτομοῦ或átomos，意思是"不可分割"或"不可切割"。它最初表示一个不能被切割成更小的颗粒。这里它保留了其"最小的粒子"的意思。今天，原子已经被亚原子粒子的世界所取代。

马太福音25章28-29

以弗所书3章18-20

马可福音2章27：“耶稣说：‘安息日是为人类设立的，不是人类为安息日设立的。’”

第六章

《马太福音》（19章29节）

第八章

1."我将尽力回答他们"是指我认为要尽可能地回答他们。(字面意思是"我想尽可能无力地回答他们。")这种中世纪的谦逊，虽然在后现代人看来很极端，但却是任何中世纪宗教教师的传统(和发自内心的)特征。

2.作者在给弟子的整封信中使用了"低级"和"高级"，让人联想到隐含的、非常传统的谦卑阶梯的形象。努尔西亚的本尼迪克特在他的修道院规则中概述了这个梯子的十二个台阶，他解释说，其模板是"雅各的梯子，在上面看到上帝的天使在天堂和地球之间上上下下，[这]象征着我们每个人都需要与上帝对话。"荒漠之母阿玛-萨拉也说："在开始登上谦卑的阶梯之前，我把目光投向死亡"

思高圣经翻译的是“最好”，和别的版本不一样，别的版本都翻译的是“上好”。

第十章

1.中世纪的罗马天主教会也将罪分为致命的和轻罪两类。致命的弥天大罪（也称"死刑"或"死罪"）威胁着灵魂的永恒诅咒，必须通过忏悔圣事和真正的敬畏之心来赦免。轻罪被认为不那么严重，更容易被赦免。多年来，这七宗罪一直保持一致，只有微小的变化。关于《圣经》中的罪孽清单，见《箴言》6章16-19，《加拉太书》5章19-21和《哥林多前书》6章6-10。

第十二章

见路加福音10章42。

第十五章

这里指的是《登山宝训》。"所以你们要完全，像你们的天父一样完全"（马太福音5章48）。

第十六章

路加福音7章36-50。路加福音7章44-48)。
撒母耳记上2章8，诗篇113篇7，耶利米哀歌4章5。
路加福音10章38-42。

第十七章

路加福音10章39。

第二十章

1.本章讨论的圣经段落见路加福音10章38-42节

第二十二章

约翰福音20章11-15；马太福音28章5-7、
路加福音7章37、路加福音8章2节中；以及约翰福音11章1-2、路加福音7章41至50"

第二十三章

1.这条公理，"上帝派牛，但不是用牛角，"也有人翻译成"上帝帮助那些帮助自己的人"。在原始英文中，它是这样写的。上帝派牛来，但不派角来。

第二十五章

哥林多前书12章12-20节。

第二十八章

1.美国作家拉尔夫-瓦尔多-爱默生说："事物都在马鞍上，它们骑在人类的身上"。

第三十二章

哥林多前书1章28:神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧。神也拣选了世上卑贱的，被人厌恶的，以及那无有的，为要废掉那有的，

第三十七章

马太福音6章7。"你们祷告，不可像外邦人，用许多重复话，他们以为话多了必蒙垂听"。努尔西亚的本尼迪克特也在他的规则第20章中建议，集体祈祷不能啰嗦和浮夸，而要"简短和真诚"。

第三十八章

以弗所书3章18-19："能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深；并知道这爱是过于人所能测度的，便叫 神一切所充满的，充满了你们。"

第四十章

1第十章中七宗罪的清单：骄傲，暴怒，嫉妒，懒惰，贪婪，贪食，淫乱。

第四十四章

1哥林多后书7章9-11：马太福音5章1-11。

第四十六章

出埃及记3:1-6

第五十三章

羊得的一种病，影响食草动物，特别是绵羊，是由于大脑中存在绦虫幼虫，形成一个液囊，使绵羊步履蹒跚。矫健的羊转着圈。

第五十五章

有一个鼻孔的魔鬼是中世纪的一个常见形象。这个鼻孔"又大又宽"，提醒我们中世纪的相学将大鼻子等同于贪婪、淫乱和异端。在民间对吸血鬼、女妖、一些仙女和巨型食人魔的描述中，也发现了只有一个鼻孔的恶魔脸。

第五十六章

《箴言》3章5：5你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，

《马太福音》7章13-14："你们要进窄门。因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少。"

第五十八章

1. 马太福音25章31-46

第五十九章

哥林多前书15章44-53、约翰福音3章13, 16、另见《使徒行传》1章6-11, 关于耶稣升天的福音书故事。

第六十章

使徒行传1章4-5, 约翰福音14章15-31, 约翰福音15章26, 以及使徒行传2。并见雅各书1章17、腓立比书3章20:"我们却是天上的国民, 并且等候救主, 就是主耶稣基督从天上降临。" 见马太福音6章21:"因为你们的财宝在哪里, 你们的心也在那里。"

第六十七章

约翰福音10章34:"耶稣回答说:'你的律法上不是写着:我说, 你是神吗?'"、《诗篇》82章6。

第七十章

1. 见马太福音13章8-9, 引用耶稣的话。"又有落在好土里的, 就结实, 有一百倍的, 有六十倍的, 有三十倍的。有耳可听的, 就应当听。"

第七十一章

. 《出埃及记》24章15-18:"", 见出埃及记28章和利未记8章。
哥林多前书3章16:"岂不知你们是神的殿, 神的灵住在你们里面吗?"

第七十二章

《出埃及记》33章7-11

第七十三章

1. 出埃及记25-27章

2.见出埃及记36:1-2、马太福音18章3, 哥林多前书1章25