

灵程指引

莫林诺致读者

本书前言

没有什么比取悦所有人更困难的了，也没有比批评世上流传的书籍更容易和普遍的了。所有面世的书籍，无一例外，都面临这两种不便的共同风险，尽管它们可能在最崇高的保护之下。那么，这本没有庇护的小书会怎么样呢？其主题是奥秘的，而且没有经过充分的调味；似乎会显得清淡乏味？而且这类书本来就遭到普遍的批评。亲爱的读者，如果你读不懂，请不要轻易批评。

属血气的人¹或许听和读这些属灵的事，却绝对无法领悟，正如圣保罗所说的；属血气的人不领会神圣灵的事。如果你谴责它，你就是把自己归入这世上的通达人之中，圣德尼说，神并不把这智慧赐给通达人，而是赐给纯朴、谦卑的人，尽管在世人看来，这些人是无知的。

奥秘知识不是出于头脑，而是来自经历；它不是被发明的，而是被证实的；不是读来的，而是领受的；因此，它是最安全和有效的，帮助极大，成果丰硕。它不是通过耳朵进入灵魂，也不是通过不断阅读书籍，而是通过圣灵的自由注入，圣灵的恩典以最愉悦的亲密方式传达给纯朴谦卑的人。

有些学者从未阅读过这些内容，还有一些属灵人到目前为止也几乎没有品尝享受过这些，因此他们都谴责它们，一者因无知，另一者因缺乏经历。

此外，可以肯定的是，没有体验过这种甜美的人，无法对这些奥秘之事做出判断；相反，当他听到神的爱经常在灵魂中运行的奇妙事时，他会感到震惊（正如许多人一样），因为他在自己身上找不到这样的珍宝。谁能限制神的良善？祂的手臂并没有缩短，祂现在能够做的，正是祂在过去所做的。神并不是因为人的优点而呼召最强者或最富有者，而是呼召最弱小和最卑劣的人，以便祂的无限怜悯得以更加显现。

¹ 译注：The Natural Man, 直译为“天然人”，这里根据林前2:14译为“属血气的人”。

这种科学不是理论的,而是实践的,其中经验超越了最精炼和最聪明的推测。因此,圣女大德兰告诫她的灵父,属灵的事只适合跟属灵的人探讨;因为她说,如果他们只知道一条路,或者半途而废,就不可能取得成功。

很快就会显露出,没有体验过这种实践和奥秘的科学的人才会谴责这本书的教导。他们若没有阅读过圣德尼、圣奥古斯丁、圣格里高利、圣伯纳多、圣托马斯、圣博纳文图拉以及许多其他被教会认可的圣徒和博士的著作,就不能像这些专家一样赞同、推荐并教授这类教导的实行。

需要注意的是,这本书的教导并不是针对所有类型的人,而仅针对那些感官和肉体情欲已得到良好克制、在祷告中已有所进步,并且蒙神呼召走内里生命道路的人。神鼓励并引导他们,使他们摆脱通往完美默观的各种障碍。

我特意保持了本书风格的虔诚、朴素、纯洁和实用,没有使用华丽的辞藻、夸耀的雄辩或神学上的精妙之处。我的唯一目的就是谦卑、真诚和清晰的方式教授赤裸裸的真理。

世界上每天都有新的灵修书籍出版,这并不奇怪,因为神总是有新的亮光要传达,而灵魂也始终需要这些教导。一切尚未被完全说尽,所有的事物也尚未被完全书写,因此,写作将持续到世界的尽头。全能的神通过天使博士圣托马斯向教会传达了奇妙的亮光,而在他临终时,圣托马斯自己也说,至高神在那一刻传达给他的亮光超越了他之前所写的一切。因此,神一直都有,也永远会有新的亮光要传达,而这并不会削弱祂无限的智慧。

内在道路上的诸多痛苦和困难不应使灵魂气馁,因为珍贵的事物必定代价高昂,这是合情合理的。要振作起来,并相信,靠着神的恩典和内在的刚毅,不仅是这里提到的这些困难,许多其它困难都将被一一克服。

我从未打算讨论默观,也未曾像许多人那样为默观辩护,他们出版了一本本学术性和理论性的书籍,充满了有效理由、教义以及圣徒和《圣经》的权威,以反驳那些毫无根据地谴责默观的人。

因为许多灵魂信任我的不足,求我引导他们走上他们蒙召的内里生命道路,从而我积累了多年的经验,这些经验已使我深信,他们极其有必要排除他们路上的障碍。这些障碍包括各种倾向、情感和诱惑,它们完全阻碍了通往完美默观的进程。

这本实用小书主要致力于这个目标，因为仅仅弄清默观的内在方式是不够的，必须清除那些蒙召并笃定的灵魂在灵性进程中的障碍。为了这个目的，我用了神出于祂无限的怜悯启示给我的，以及祂亲自教导我的内容，而不是从书本的理论性阅读中得到的东西。

虽然很少，但有时我引用了一些实用且有经验的作家的权威著作，以表明本书的教导并非独特和罕见的。因此，我的首要目标不是确认内在的道路，而是使其摆脱障碍；其次是教导灵性导师们不要阻碍蒙召通过这些奥秘道路去追求内在平安和至高幸福的灵魂们。愿神以祂的无限怜悯赐予我们如此期望的结果。

我希望蒙神呼召领受这知识的人，能够从我所写的内容中受益；如果他们得了益处，那我的努力就很值得。这是我唯一的愿望，如果神（毫无疑问祂会）接受并认可这些纯洁的愿望，我就心满意足，而且已经得了我的奖赏。

两条通往神的道路

通往神的两条道路：一条是通过默想和推理，另一条是通过纯洁的信心和默观。

有两条通往神的道路，一条是通过思考和心智思辨，另一条是通过纯粹的信心，即一种模糊、笼统和混沌的认知。前者被称为默想，后者被称为凝神内敛²或习得的默观。前者适合初学者，后者适合精通者。前者是可感知和物质性的，后者则更加赤裸、纯净和内在。

当灵魂已经习惯于借助想象和感官图像来默想奥秘，从受造物到受造物，从知识到知识（虽然这些知识并不能满足它的需求），最终指向创造主时，神常常会亲自牵起灵魂的手（有时甚至在一开始就这样做），不通过推理，而是通过纯粹的信心，引导灵魂超越所有的思考和推理，提升她，脱离这种物质和感性的状态，使其在信心的单纯而模糊的认知中，完全以爱为翅向她的良人飞升，而不再需要理智的劝导和认知来促使她去爱神。因为在这种情况下，灵魂的爱将是非常有限的，过于依赖受造物，只能获得点滴的爱，这些点滴还会时断时续。

灵魂对受造物的依赖越少，对神本身，和通过默想纯粹信心而从神得到的秘密启示依赖越多，她的爱就会越持久、稳固和强大。当灵魂已经获得了所有默想和受造物的感官形象所能给予的知识时，主便将她从这种状态中提升出来，剥去理性推理，使她进入神圣的黑暗中，以便她能够走上那条直路，并借由纯粹的信

² Internal recollection, 直译为“内在回忆”，但其含义并非回忆，因此姑且译为“凝神内敛”。

心引导她，好让她不再以那些贫乏的知识和执着的推导来爱神。让她相信，整个世界，以及最智慧的头脑所能告诉她的最精妙的概念，都是微不足道的，她所爱的良人的良善和美丽远远超越它们的所有知识。要深信，所有受造物都太粗浅，无法真正引导她，无法带领她达到对神的真正认识。

她应当带着爱不断前进，抛开她所有的悟性。让她爱神，爱祂本身，而不是按照她的想象来设定和定义祂。如果她无法如祂本来那样认识祂，就让她在信心的模糊面纱下，不认识祂却爱祂；正如一个从未见过父亲的儿子，完全相信那些说起他父亲情况之人的话，便如同已经见过父亲一样爱他。

那被取走了心智思辨的灵魂，不应勉强自己或急切地寻求更清晰、更具体的知识。即使没有可感知的安慰或通知的扶持，也应当在灵的贫穷中，剥夺一切天然欲望所要求的，保持安静、坚定和忠诚不移，任凭主完成祂的工作。尽管她可能感到孤独、筋疲力尽并充满黑暗，虽然这在她看来似乎是无所作为，但这只是她在可感知和物质层面上的不活跃，而不是神的不作为，神正通过这种方式在她里面运行真正的知识。

最终，灵升得越高，它就越脱离感官对象。许多灵魂已到达这个门口，但通过它的却寥寥无几，因为缺少经验丰富的引导者；而那些拥有或曾拥有引导者的灵魂，也因缺乏真正的顺服和完全的服从而无法通过。

他们会说，如果心智不能清楚而明确地理解，意志便不会去爱，而是会处于不活跃的状态，因为有一个被普遍接受的准则，那就是“未被认识的事物无法被爱”。我对此的回答是，尽管心智无法通过推理、形象和思考来明确地理解，但它通过模糊、笼统和混沌的信心仍然理解和认识。虽然这种知识是如此模糊、笼统和不清晰，但它是超自然的，并且比任何在今生能形成的任何可感知和具体的认知都更加清晰和完全，因为所有的肉身和可感知表象都与神有着无限的距离。

我们通过否定性认识神，比通过肯定性更为完美（圣丹尼斯在《奥秘神学》第一章第二节中说）。通过知道神是不可理解的、超越我们的一切能力，我们对神的看法会比通过任何形象或受造物的美丽来构想祂更加崇高，因为这些构想是基于我们粗浅的理解。因此，从这种模糊、晦暗和否定性的方式中，流露出的敬重和爱会比任何可感知的、明确的方式更为强烈，因为这种方式更符合神的本性，且脱离受造物的影响；而相反地，依赖受造物的方式，越是依赖受造物，便越少有神。

默想和默观的定义

宣讲什么是默想与默观，以及它们之间的区别。

圣约翰·大马士努斯及其他圣徒说，祈祷是心灵向神的升起或飞跃。神超越一切受造物，灵魂若不升到超越万物的境界，就无法看到祂，也无法与祂交流。祈祷中灵魂与神之间的这种亲切对话，分为默想和默观。

当心思专注于揣摩我们神圣信仰的诸般奥秘，为要认识其真理，推敲各个细节，并衡量其情境，以此激发意志中的情感时，这种内心的思辨和虔诚动作就被恰当地称为“默想”（Meditation）。

无论是通过揣摩习得，还是因主赐予了特别的光照，当人已经认识了真理，并用心思的眼睛注视已被显明的真理，真诚地以宁静与沉默凝视，不再需要任何思考、推理或其它确据，并且意志也爱慕这真理，为之感到钦佩和愉悦时，这就被恰当地称为“信心的祈祷”、“安息의祈祷”、“内在的认知”或“默观”（Contemplation）。

正如圣托马斯和所有奥秘派大师所言，默观是一种真诚、甘甜且安静的对永恒真理的瞻仰，无需推理或反思。但如果灵魂因受造物中的神的作为，特别是因我们主基督的人性这一最完美的受造物而喜乐或注视这些作为，这并不是完美的默观，正如圣托马斯所肯定的那样，因为这些都是认识神之途径，而不是祂本身。尽管基督的人性是通向神的最圣洁、最完美的途径，是我们得救的主要途径，也是我们所盼望的一切福分的渠道，然而，人性并非至福，因为至福在于见到神；正如耶稣基督在其神性上远超于人性那样，那些常常专注于神的人（因为神性与人性结合）总是思念并观看耶稣基督，特别是那些默观的人，他们的信德更加真诚、纯净且被操练得更为充分。

当目标达成时，手段便停止了；正如船到达港口，航程也就结束了。所以，当灵魂经过默想的劳苦和引导后，抵达了默观的宁静、安逸与休息之境时，她就应当停止一切推理，在对神爱慕的关注和单纯的注视中安静休息；凝视并爱慕祂，温柔地拒绝所有呈现出来的想象，让心思安静在神的同在中；收回记忆，使之完全专注于神；满足于通过信心的默想所得到的一种模糊而笼统的认识；将整个意志用于爱祂，因为这就是享受一切果实的所在。

圣丹尼斯说：“我最亲爱的提摩太，当你投入于奥秘的沉思时，须从感官和头脑的运作中抽离出来，从所有可感知和可理解的对象中抽离出来，并普遍地从一切存在和不存在的事物中抽离出来。以一种未知且无法言喻的方式，尽人力所能，使自己提升至与神联合的境界，神超越一切自然和知识。”

因此，我们应当舍弃一切受造的、可感知、可理解和有情感的存在；简而言之，舍弃一切存在和不存在的事物，以便我们将自己投身于神爱的怀抱中。神必将我们所舍弃的一切还给我们，并增加我们的力量和能力，使我们能更热烈地爱祂；在这圣洁而有福的沉默中，祂的爱将自我维系，这沉默的价值超过所有行为加在一起的价值。

圣托马斯说：“在今生，悟性所能获得对神的认识是最微不足道的，而意志所能获得的爱却重要得多。”

当灵魂达到这种境界时，便应完全退回到自身之内，进入那纯净且深邃的中心，在那里有神的形像；在那里，灵魂怀着爱意专注、安静，遗忘一切事物，意志完全顺服，仿佛与神面对面交谈，聆听并与祂对话，就如同世上只有他们二人存在。

圣徒们有充分的理由说：默想在劳苦中带来果实；而默观则无劳苦，却充满安宁、休息、平静、喜悦，并结出远远更多的果实。默想是播种，默观是收割；默想是寻求，默观是找到；默想是在咀嚼食物，而默观则是在品尝并享用食物。

两种默观

习得的和主动的默观，与被赋予的和被动的默观之间的区别是什么？以及神何时愿意让灵魂从默想转向默观的迹象。

此外，默观有两种方式：一种是不完全的、主动的和习得的；另一种是被赋予的和被动的。我们迄今为止讨论的是主动的默观，是通过我们的勤勉并在神的恩典帮助下可以达到的；我们聚集起我们魂的官能和体的五感，并通过神所愿的一切方式预备好我们自己。正如博亚斯和阿尔奈亚所说的那样。圣伯纳多推荐了这种主动的默观。同样，圣托马斯也谆谆教诲了这种习得的默观。他们的清晰话语有力地反驳了那些谴责习得默观之人。

当一个人越使自己的灵魂，或使他人的灵魂与神更为接近时，对神的奉献就越为神所悦纳。因此说上述话的同一位圣人得出的结论是，一个人将自己的灵魂用于默观，或促使他人的灵魂进入默观，比将其用于行动更为神所喜悦。这里不能说圣人是在谈论被赋予的默观，因为人没有能力主动进入被赋予的默观，而只能进入习得的默观。

尽管我们可以在主的帮助下，使自己进入习得的默观，但没有人应当擅自从默想的状态转入默观，而应当寻求有经验的导师的建议，导师应当清楚地知道他的灵魂是否被神呼召进入这条内在的道路；若没有导师，灵魂应当通过某本书籍来知晓，这本书是神圣天意送到他手中的，帮助他发现那些他在内心中通过经历感受到却不知其所以然的事情。虽然他可以借助这本书带来的亮光，获得足够的把握，从而放弃默想，转而进入安静的默观，但他的灵魂仍会保持对更完美指导的强烈渴望。

为了让灵魂能够正确地领受有关默观的指引，我在此列出一些迹象，帮助灵魂辨别她是否被呼召进入默观。

第一，最主要的迹象是灵魂无法进行默想，即便勉强进行，也会感到极大的不安和厌烦，前提是这并非因身体不适、忧郁气质或缺乏预备而导致的枯燥乏味所致。如果灵魂连续一天、一个月，甚至许多个月都无法在祈祷中进行思考，那这不是上述缺陷，而是真正的默观呼召。正如圣女大德兰所言：“主引导灵魂进入默观，心思发现自己无法再默想基督的受难，因为默想本质上是寻找神；一旦灵魂找到祂，并靠着意志的推动，保持一再寻找的习惯，她就必不会再被智性所迷惑。”

第二，尽管灵魂缺乏可感知的祈祷，但它渴望独处，避开交谈。

第三，阅读属灵书籍时，灵魂通常会感到乏味，因为这些书籍并未谈及她内心正拥有的内在甜蜜，尽管她自己可能并未察觉这甜蜜。

第四，虽然灵魂发现自己无法进行推敲思考，但她却坚决要坚持祈祷。

第五个迹象是灵魂将经历一种伴随着极大困惑的对自己的认知，厌恶罪恶，并以更尊荣神为乐。

另一种默观是完全的、被赋予的。正如圣女大德兰所说，在这种默观中，神对人说话，扣押他的理智，盘问他的思维，甚至“拦住他口中的话”，以至于他说不出来，即便想说话，也只能很费力才能说。他意识到，没有了言语的聒噪，神圣的导师正在教导他，暂时悬置他的一切能力和官能，因为如果这些能力此时运作，将会弊大于利。

在这种状态下，灵魂充满了喜乐，却不知自己如何喜乐；灵魂被爱的火焰点燃，却不设想自己如何爱；她知道自己享受着所渴望的事物，却不知那享受的方式；她很清楚，那并非智性所渴求的享受。意志拥抱了它，却不明白是如何做到

的；但在无法理解任何事物的情况下，灵魂意识到，那所得的美福并非靠地上的一切劳苦加在一起所能获得的。这是一份来自天国和灵魂之主的恩赐，最终神按照祂的喜悦赐予祂所愿的人。

这就是祂在这件事和所有事上的王者主权，祂的作为超越了我们的本性。这一切说法都出自圣女大德兰的《完美之路》。由此可以得出结论，这种默观是被赋予的，是主随祂所愿白白赐下的。

获得内在平安的方法

本书的负担在于根除我们自身意志的叛逆，好让我们能获得内在的平安。

内在平安之路，在于一切事上顺服神圣意志的喜悦与安排。在一切事上，我们应当使自己的意志顺服神的旨意。那些希望一切事物都按照自己的喜好和想法顺利成就的人，尚未认识到这条道路，因此他们过着艰辛苦楚的生活，总是烦躁不安，心情郁闷，因为他们没有踏上平安之路，而这条路就在于完全顺服神的旨意。

这种顺服是甘甜的轭，带我们进入内在平安与安宁的境地。我们由此可知，我们内心的不安，主要是因为我们意志的叛逆；正因为我们不愿意顺服神圣意志的甘甜轭，我们才会遭受如此多的困境与扰乱。哦，灵魂啊！如果我们顺服了神圣的意志，并接受祂的所有安排，我们将感受到何等的宁静！何等甜美的平安！何等安宁的内在！何等至高的幸福与极乐的预尝！

因此，这本书的负担就是：愿神乐意把祂的神圣亮光赐给我，帮助我揭示这条内在之路的秘密途径，以及完全平安的至高幸福。

第一卷书

第一章

为了让神在魂中安息，心应始终保持平和，无论在何种不安、试探和患难中。

你应知道，你的灵魂³是神的中心、居所和国度。因此，为了让至高的王在你的灵魂宝座上安息，你应努力保持灵魂的清洁、宁静、空虚和平和；罪疚和瑕疵蒙洁净；不为恐惧所搅扰；不为各种情感、欲望和思绪所侵占；并在面临诱惑和患难时保持平和。

所以你应始终保持心境平和，以便保持神这殿宇的纯洁，并以正直纯净的动机去工作、祈祷、顺从和忍受，无论主乐意安排什么给你，你都不应受到任何动摇。因为可以确定，为了你灵魂的益处和灵性益处，祂必允许嫉妒的敌人用诱惑、暗示和苦难来扰乱那安息之城和和平之宝座，并藉着人，带来痛苦的困扰和严重的迫害。

要坚定不移，无论这些患难给你带来怎样的不安，都要振作你的心。深入内心，才能克服它；因为在那里有神圣的堡垒，保护、捍卫并为你而战。如果一个人拥有一个安全的堡垒，即使敌人追逐他，他也不会感到不安；因为通过退回到堡垒内，敌人会感到失望并被打败。那个强大的城堡，将使你战胜所有的敌人，无论是可见的还是不可见的，以及他们所有的网罗和患难，因为就在你自己的灵魂之内，居住着神圣的援助和至高的救援者。退回到内心，一切将会平静、安全、安宁和风平浪静。

安抚你的心灵宝座，好让至高无上的王能在这宝座上安歇，应成为你主要且持续的操练。安抚心灵的方法是通过凝神内敛进入你自己里面；你所有的保护就是祈祷，和对神圣同在的深情默观。当你遇见更猛烈攻击时，退回到那片平安的区域，在那里你会找到堡垒。当你胆怯时，要寻求这个祷告的避难所，这是战胜敌人和减轻苦难的唯一武器：在暴风雨中你不应远离它，以便如同另一个挪亚般体验宁静、安全和安详，从而使你的意志能够顺服、奉献、平和而勇敢。

最后，不要因为看到自己胆怯而感到痛苦或沮丧，祂会回来安抚你，以便在你内心激励你，因为这位神圣的主愿意单独与你同在，在你的灵魂中安息，并在其中形成一个丰富的和平宝座；在你自己心里，藉着凝神内敛，在祂属天恩典的帮助下，你可以在喧嚣中寻求宁静，在人群中体验独处，在黑暗中找到光明，在诸般压力中获得忘却，在沮丧中重拾活力，在恐惧中寻得勇气，在诱惑中保持抵挡，在战争中寻求和平，在苦难中保持安静。

³ 译注：Soul 直译为“魂”，此处意译为“灵魂”。除非特别指明人的“灵”和人的“魂”，一般来说，作者和其他内里生命作者似乎都惯用 Soul 来指代人的魂和灵，并且意指“魂”包裹着“灵”，“灵”是在“魂”的最深处、最中心。

第二章

虽然灵魂觉得自己在祈祷中失去了话语，或者说推理能力，但她仍应坚持祈祷，不应因此感到痛苦，因为这正是她更大的福分。

你会发现自己和所有蒙主呼召走上内在道路的灵魂一样，充满困惑和疑虑，因为你在祈祷中未能进行思维活动：你会觉得神不再像以前那样帮助你，祈祷的操练已不在你掌控范围内；你会觉得自己浪费了时间，几乎无法像过去那样轻松地祷告，如今连一句简短的祈祷词都说不出来。

思维无法扩展时，内心将生出多少困惑与疑虑？如果在这种情况下你没有一位精通奥秘道路的灵性导师，你很可能会断定自己的灵魂出了问题，为了良心的安宁，你可能觉得有必要进行一次全面的告解；但这样做只会带来羞愧和混乱。哦，有多少灵魂被召唤走上内在道路，而那些灵性导师由于无法理解他们的情形，不但没有引导和帮助他们前进，反而阻碍了他们的进程，甚至毁了他们。

你应当确信，当你在祈祷中缺乏思维扩展和话语时，不要退缩；这是你最大的幸福，因为这是一个明确的迹象，表明主希望你在祂的神圣同在中凭信心和静默行走，这是一条最有益且最轻松的道路。通过简单的注视，或充满爱的关注，灵魂像一个谦卑的乞求者站在祂的主面前，或如同一个天真的孩子，投身到慈爱的母亲那甜美而安全的怀抱中。正如热尔松所表达的那样：“尽管我已在阅读和祈祷中度过了四十年，我却从未发现有比让我们的灵在神面前变得像一个孩子和乞丐更为有效且简便的方法，来达于奥秘神学的境地。”

这种祈祷方式不仅是最轻松的，也是最安全的，因为它脱离了想象力的运作，而想象总是容易受到魔鬼的诡计、忧郁的异想天开和推理活动的干扰。在这些干扰中，灵魂很容易分心，并陷入猜疑，自我反省。

当神打算教导祂的仆人摩西，并赐给他在石头上书写的两块法版时，祂召摩西上山。当时神与摩西同在，山上笼罩着黑暗和密云，摩西无所作为，不知该想些什么或说些什么。七天后，神命令摩西上到山顶，在那里向摩西显现祂的荣耀，并赐给他极大的安慰。

同样，在最初，当神以一种特殊的方式引导灵魂进入那内在律法的神圣且充满爱的启示之时，祂让灵魂在黑暗和枯干中行走，使其能够靠近祂自己。因为至

高神非常清楚，灵魂并不是通过自己的推理或努力来靠近祂并理解神圣教诲的，而是通过静默和谦卑的顺服来实现的。

先祖诺亚为此提供了一个极好的范例：当所有人都认为他是个愚人时，他漂浮在汹涌的海面上，整个世界都被洪水淹没，他却没有帆也没有桨；周围是被关在方舟里的野兽，他单凭信心前行，不知道也不明白神打算如何带领他。

被救赎的灵魂啊，你最需要注意的，就是要有耐心，不要因为无法在祈祷中扩展思维而放弃。要坚定地凭信心行走，保持圣洁的静默，向自己死，放下你所有天然的努力，相信神就是那自有永有、永恒不变、不会出错的神，祂所计划的一切，都是为你的益处。显而易见，正在经历死亡的人必定会感受到痛苦，但当灵魂在神的面前，死去、沉默并完全顺服，没有任何纷乱或干扰时，就能得到神的感动和影响，所度过的时间是多么有价值啊！

感官是无法领受神圣祝福的；因此，如果你想获得幸福和智慧，便要保持静默并相信；忍受并持守耐心；信靠并继续前行。对你而言，持守平安并让自己被神的手引导，比享受世上一切的美物更为重要。虽然你觉得自己毫无作为，只是沉默地顺服，但这其中的果效却是无限的。

请想想那被蒙上眼去拉磨的牲畜，虽然它看不见，也不知道自己在做什么，却完成了磨碎谷物的重大工作，尽管它无法尝到谷物的滋味，但它的主人得到并享用了劳动成果。再看看那埋在土里的种子，谁会不认为它在漫长的时间里已经失去了生命呢？然而，之后我们看到它发芽、生长并繁增。神对灵魂也是如此，当祂让灵魂失去了思考和推理的能力时，灵魂会觉得自己毫无作为，几乎崩溃；但经过一段时间，她会重新恢复，并获得成长、解脱和完全，远超出她曾期望的恩典。

因此，不要因无法在祈祷中扩大自己或说出话来而使自己苦恼，也不要退缩；忍耐，持守平安，站在神的面前；坚持不懈地信靠祂无限的仁慈，祂可以赐给你持续的信心、真光和神圣的恩典。要像蒙上眼睛的人一样行走，不必多想或推理；将自己完全交托在祂慈爱为父的手中，决心只遵行祂的神圣旨意，只讨祂喜悦。

这是所有论述灵性及奥秘事物的圣人们的共同看法：灵魂不能通过默想和推理达到完全和与神联合，因为这些只适用于灵修之路的初期阶段，目的是帮助人养成认识德行之美和恶习之丑的习惯。根据圣女大德兰的观点，这种习惯可以在六个月内养成，而圣博纳文图拉认为两个月即可达到。

哦，有无数灵魂是多么值得怜悯！他们从生命的开始到结束都只停留在默想之中，强迫自己去推理，尽管全能的神剥夺了他们的推理能力，旨在提升他们进入另一种境界，带领他们进入一种更为完全的祈祷方式。许多人多年来一直停留在这种不完全的状态中，仍然处在起步阶段，没有在灵性道路上取得任何进展；他们耗费心力，思索场所的布置、时刻的选择、种种想象和勉强的推理，向外寻求神，而与此同时，神其实就在他们自己内在之中。

圣奥古斯丁在神引领他走上奥秘之路时，也为此感到困扰。他对神圣的主说：“主啊，我像一只迷途的羊一样在外徘徊，带着焦虑的推理在外寻找你，而你却在我里面。我在外面寻找你，耗费了大量精力，但你却住在我里面。如果我渴望你、寻找你气息，我便在这世上的街道和城里寻找你，却找不到你。因为我徒然在外寻找你，而你却在我里面。”

天使博士圣托马斯，尽管在他的著作中非常谨慎，但他似乎嘲笑那些总是在外面通过推理寻找神的人，因为神就在他们内心与他们同在。圣奥库斯说，有些人非常盲目和愚昧，他们总是在寻找神，不断地叹息、时常渴望神，每日在祈祷中呼求神；然而正如使徒所言，他们自己就是神的活殿，是祂真正的居所，因为他们的灵魂是神的座位和宝座，祂在其中永远安歇。谁会像傻子一样，在知道自己手中紧紧握住工具的情况下还在外寻找这工具呢？又有谁拥有想要的食物，却不去品尝呢？这恰是某些正直人的生活写照，总是在寻找，却从未享有，因此他们的所有作为都是不完全的。

可以确定的是，我们的主基督教导所有人追求完全，并且祂永远希望所有人，尤其是那些无知和纯朴的人，能够达到完全。祂清楚地展现了这一真理，当祂选择最卑微和最无知的人作为祂的使徒时，祂说：“父啊，天地的主，我感谢你！因为你将这些事向聪明通达人就藏起来，向婴孩就显出来。”毫无疑问，这些人无法通过敏锐的默想和精妙的推理来获得完全，尽管他们与最有学问的人一样，有能力通过意志发出的爱来获得完全，而完全主要就在于此。

圣博纳文图拉教导我们，不要对任何事物，甚至对神形成任何概念，因为通过预表、形像和观念来想象无论多么微妙或精巧的事物，都是不完全的，包括关于意志、良善、三位一体及合一，甚至是神的同在。所有这些预表看起来像神，却不是神，神不允许有任何形像和样式。我们不应在这里思考任何关于受造物、天使，甚至是神自己的事，因为这种智慧和完全并非通过精细而别致的默想得来，而是通过意志的渴望和爱而获得的。

圣人不能说得更明白了。难道你要因此而感到不安，并停止祈祷，只因为你不知道如何扩展祈祷，或者无法表达清楚，尽管你可能拥有良好的意愿、善良的

渴望和纯洁的意图？如果年幼的乌鸦因为没有黑色羽毛而被年长的乌鸦遗弃，年长的乌鸦认为它们是假的，但这些年幼的乌鸦却因天上的露水得以养活，不至于灭亡；那么，对于那些虽然无法言语和推理，但只要相信、信任并向天开口，表达自己的需要的灵魂，神岂不会更加怜悯，赐给他们必要的食物吗？神的恩典为他们预备一切所需，这是再明确不过的了。

显而易见，对于灵魂而言，当发现自己失去了曾经拥有的可感知欢愉，而只能凭借圣洁的信心，行走在黑暗和荒凉的完全之路上，这是极大的殉道，也是一份不小的神恩。然而，灵魂只能通过这种艰难但却稳妥的方式，最终达到完全。因此，要努力保持坚定，不要退缩，即使在祈祷中缺乏言语的表达，此时应当坚定地相信，安静地沉默，耐心地坚持下去。如果你希望获得幸福，达到与神联合，享受卓越的安息，获得至高的内在平安，那么坚持不懈才是关键。

第三章

灵魂不应因自身处于枯干状态而苦恼，也不应因此中断祈祷。

你要知道，祈祷有两种：一种温柔、愉悦、友好、充满感情；另一种则模糊、枯干、荒凉、受试探且暗淡。前者属于初学者，后者则属于正在迈向完全的精通者。神赐予第一种祈祷以赢得灵魂，赐予第二种祈祷则为净化灵魂。神用第一种祈祷待他们如同孩童；而通过第二种祈祷，神开始待他们如同对待强壮人。

第一种方式可称为“动物生命”，属于那些依赖可感知敬虔之路的人，神常赐予初学者这种感受，以便他们因拥有这少许的滋味，如同天然人依赖感官对象一样，使他们能投身于灵性生活。第二种方式被称为“人类生命”，属于那些不依赖感官愉悦，而是与自身的情欲斗争、争战的人，以便战胜并获得完全，这才是人的真正职责。

要确信，枯干或乏味是对你有益的工具，因为它只不过是一种感知的缺失。正是这个障碍让几乎所有属灵人都停止了进步，甚至使他们退却，放弃祈祷；正如我们见到的许多灵魂那样，他们只在感受到可感知的属灵慰藉时才坚持。

你要知道，主使用枯干的帕子，为的是让我们无法知晓祂在我们里面所做的工。所以我们要保持谦卑；因为如果我们感受并知道祂在我们灵魂中所做的一切，

自满和自负就会生起，误以为自己做了些什么好事，并以为自己与神很亲近；而这将毁了我們。

在你的心中牢牢记住，走在内在之路上，一切的可感知应当首先被除去；神用枯干作为工具来实现这一点。通过枯干，祂也去除了自我反思，即灵魂观察自己所作之事的那种视角，而这正是妨碍灵魂进步，妨碍神交通传输祂自己，并在灵魂中运行的唯一障碍。

如果你在领圣体或祈祷后，没有经历到许多情感的涌现，你不应因此而苦恼，也不应认为自己没有收获，因为这是显然的误解。农夫播种有时，收割也有时；同样地，神也会在合适的时机帮助人抵御诱惑，并在你最意想不到的时候赐给你圣洁的意向，以及更有效的对事奉祂的渴慕。魔鬼会嫉妒地劝你认为自己什么都没有做，只是在浪费时间，以此使你忽视祈祷，为了让你不至于被敌人的猛烈暗示所动摇，我将向你揭示一些你在这极度枯干之中收获的无数果实。

首先是在祈祷中坚持不懈，而从这一果实中会产生许多其他的益处。

1. 你会对属世事物生出厌倦之心，这会逐渐压制你过去生活中的不良欲望，并产生要事奉神的新渴望。
2. 你会反思许多以前没有反思过的缺点。
3. 当你即将做出任何错误的举动时，你会在心中感到一种提醒，阻止你去实施它，有时还会抑制你去说话、抱怨或报复；这提醒会使你远离一些小小的世俗享乐，或避免进入某些场合和对话中，而过去你曾安心、安全地参与其中，且毫无内疚或对良心的省察。
4. 当你由于软弱犯下轻微的错误时，你会在灵魂中感到一种责备，使你极为苦恼。
5. 你会在内心感到一种愿意受苦并遵行神旨意的渴望。
6. 你会对美德产生倾向，并且更容易克服自我，战胜那些在路上阻碍你的情欲和仇敌。
7. 你会更认识自己，也会因自我而感到羞愧；在你内心中，你会感受到对高于一切受造物之神的崇敬、对世间万物的轻视，以及绝不放弃祈祷的决心，即使你知道这将成为你最残酷的，像殉道一样的考验。
8. 你会在灵魂中感到更大的平安，对谦卑的爱，对神的信任和顺从，对万物的超脱；自你开始操练祈祷以来，你所避免的罪过是许多迹象，表明主正在你的灵魂中工作（尽管你并不知晓），而这种工作是通过枯燥的祈祷进行的。即便你在祈祷时没有感受到它，但在神认为合适的时机，你必会感受到它的效果。

所有这些以及其它许多果实，犹如从祈祷中冒出的新芽。你想放弃这祈祷，是因为枯燥，而且似乎看不到它的果效或收益。要坚定并耐心坚持下去，尽管你不知晓，但你的灵魂已因此得益。

第四章

论述同样的话题，说明祈祷有几种方式，以及如何丢弃可感知的祈祷；并且表明灵魂即便不作推理也并非无所作为。

祈祷有两种，一种是本质的和真实的；另一种是偶然的和可感知的。本质的祈祷是一种随时准备去行善的心态，去遵行神的吩咐，履行与服事祂相关的一切事物，尽管由于人性的软弱，未必能完全如愿实现。这是真正的祈祷，即便没有伴随着愉悦、甘甜、乐趣或泪水，反而通常伴随试探、枯燥和黑暗。

偶然和可感知的祈祷，是指当美好的愿望伴随着令人愉快的内心柔和、流泪的温柔或其他可感知的情感。这种祈祷不应追求，反而更安全的是让意志脱离对它的依恋，轻视它。因为除了它通常危险之外，它还是内在道路上去的进步的巨大障碍。因此，我们应只追求真实且本质的祈祷，这是我们始终有能力获得的，因为每个人在神圣恩典的帮助下，履行本分便能获得这种祈祷。而这种祈祷可以面向神、基督、奥秘、圣母和众圣徒⁴。

有些人认为，当他们获得祈祷和可感知的愉悦时，这些是来自神的恩惠，故此便拥有了神，整个人生应当投入于追求这种喜悦；但这是一种错觉，因为那不过是天然本性的安慰和纯粹的看自己，藉此灵魂关注自己所做的事情，反而阻碍了做事和获得真光，甚至导致一事无成，无法向完全迈进一步。灵魂是一种纯粹的灵性存在，并不可感；因此，内在的动作和意志的动作，作为灵魂的动作且属于灵性，都是不可感知的。因此，灵魂不知自己是否存活，大多数时候也无法感知到自己的动作。

因此，可以推断出，那种祈祷和可感知的愉悦并非来自神或圣灵，而是天然本性的产物；因此应轻视它和摒弃它，而要坚定地持守祈祷，将自己交托给神的引导。祂会在枯干和黑暗中成为你的光。

⁴ 译注：本句缺乏圣经依据，属于天主教传统做法，请读者慎思明辨。

不要以为当你在神面前怀着信心保持静默，却感到枯干和黑暗时，你就是什么也没做，浪费了时间，乃是闲懒无所事事。因为圣伯纳多说，不等候神才是真正的闲懒在他另一处也说到，灵魂的这种“闲懒”，或者说，等候神才是所有事工中的事工。

因此，不能说灵魂是闲懒无所事事的，因为即使它并未主动行动，圣灵仍在其中运行。而且，这也不是完全没有活动的状态，因为灵魂以一种灵性、单纯且亲密的方式在行动。灵魂专注于神、亲近祂、跟随祂内在的启示、接受祂的神圣影响，在灵魂深处敬拜祂，以意志的虔诚之爱尊崇祂，舍弃各种幻想与虚妄的想象，并温柔地战胜无数诱惑——所有这些都是真正的行动，虽然动作单纯、全然属灵，且由于灵魂做这些动作时的极大宁静，这些动作几乎不可察觉。

第五章

灵魂不应因看到自己被黑暗包围而感到不安，因为这正是通往更大福分的工具。

黑暗有两种：一种是不幸的黑暗，另一种是有福的黑暗。不幸的黑暗源于罪恶，它们是不幸的，因为它们将基督徒引向永恒的深渊；而有福的黑暗是主允许存在于灵魂中的，为了使灵魂扎根于美德中。这样的黑暗是有福的，因为它们启迪灵魂，强化灵魂，并带来更大的光明。因此，当你发现自己处于晦暗、迷雾重重的状态时，不应感到痛苦或烦乱，也不应认为神离弃了你，不该以为你失去了曾经拥有的光明。相反，你应当在此时坚定不移地持续祈祷，因为这是一个明显的迹象，表明神出于祂无限的怜悯，意图引导你进入那内在的道路，通往乐园的幸福之路。哦，若你能以平安和顺服之心拥抱它，把它视为通向完全安宁、真正光明以及一切灵性益处的工具，你将是多么有福！

要知道，灵命进深者最直接、最完全、也是最安全的道路就是黑暗之路，因为主在黑暗中安置了祂自己的宝座。“祂使黑暗为祂的密室”。正是通过黑暗，神所注入灵魂的超自然之光得以成长与增强。在黑暗之中，智慧与坚定的爱得以孕育；黑暗使魂生命被湮灭，吞灭那些拦阻对神圣真理正确认识的各种成分。通过这种方式，神引导灵魂走上内在之路，进入安息의祈祷与完美默观的境界，而这是极少数人有过的经验。最终，通过黑暗，主炼净了感官和情感，这些感官和情感会妨碍灵魂的奥秘进程。

现在看看黑暗是否不应被珍视和拥抱。在黑暗中，你所应做的是相信你正在主面前，处于祂的同在之中；但你应以温和、平静的专注去做到这一点，不要渴望知晓任何事，也不要追求甘美滋味、柔情或感性虔诚之情，不要做任何事，除非那是神的美意和喜悦。否则，你一生都只是在原地打转，无法在通向完全的道路上前进一步。

第六章

为了使灵魂达到至高的内在平安，有必要让神以祂的方式来净化灵魂，因为灵魂自身进行的操练和克己制欲是不够的。

一旦你坚定决心克制外在感官，以便向完全及与神联合的高山迈进，至高神将会亲自炼净你的恶劣倾向、不正当的欲望、虚荣的自满、自爱与骄傲，以及其他隐藏在灵魂深处的恶习，这些你或许并不知晓，但它们却在阻碍你与神联合。

尽管你可能因外在的克己和顺服的行动而感到疲惫不堪，但若非主亲自以祂的方式在内心深处炼净并管教你，你永远也无法达到与神联合的有福境地，因为唯有祂知道如何炼净这些隐藏的缺陷。若你持之以恒，不仅会脱离对天然和世俗美物的情感和依恋，而且在祂的时候，祂还会使你从超自然和崇高的事物中得以炼净，例如内在的交通、内心的狂喜，以及其它注入的恩典——灵魂在其中安歇并享受。

如果你甘愿同意并顺服，神将通过十字架和枯干的考验，使你走过那些黑暗和荒凉的道路，从而在你的灵魂中完成炼净工作。你唯一需要做的，就是不凭自己的意志独自行事。你所应当做的，是将你的自由服从于神，安静地在一切内在和外在的事物上将自己完全交托，让主按照祂认为合适的方式来改变你。因为唯有通过这种方式，灵魂才会变得有能力承受神的影响，同时以谦卑、忍耐和安静的态度忍受内外的苦难，而不是你强加给自己的苦行、自律或制欲。

农夫更珍视他亲手种在地里的作物，而不是那些自行长出来的作物，因为那些自行生长的作物从未能应季而熟。同样，神更看重、也更喜悦祂所播种并注入灵魂中的美德，而非灵魂通过自我选择和努力假装获得的所有其它美德。神在灵魂中播种并注入美德时，灵魂沉入自己的无有，安静平和，退入内在的中心，毫无自己的拣选。

因此，你只需预备好你的心，如同一张洁净的纸，让神圣的智慧将祂所喜悦的文字印刻其上。哦，灵魂在祈祷中能数小时保持沉默、顺服、谦卑，而不行动、不知晓、不渴望理解任何事物，这是何等伟大的工作啊！

你将以新的方式操练自己，而不同于以往的方式，愿意接受神那隐秘而神圣的作为，让这位主来雕琢和炼净你。这是唯一使你洁净、净除愚昧和松散之处的方法。然而，你要知道，你将被投入一片苦涩的悲痛之海中，经历内在和外在的痛苦，这种折磨将刺入你灵魂和身体的最深处。

你会经历到，受造物会离弃你，甚至那些你在困境中最寄希望于获得恩惠和同情的人也会离开你；你魂之官能的各种能力之泉将枯竭，以至于你无法形成任何推理，甚至连对神的一个良好意念都无法产生。天对你来说好像铜墙铁壁，你从中得不到任何光亮。回想过去曾经注入到你灵魂中的诸多亮光和属灵慰藉，也无法再带给你丝毫的安慰。

隐形的敌人将以疑虑、淫秽的暗示和不洁的思想来追逐你，挑起你的急躁、骄傲、愤怒、咒骂和亵渎神的名、祂的圣餐和神圣奥秘。你将发现自己对神的事物极度不冷不热、厌恶和疲惫；你的悟性将陷入模糊与黑暗，心灵变得疲惫、困惑、狭窄；意志冷淡软弱，几乎无力抵抗，以至于一根稻草在你眼中也会像一根巨梁。你的被遗弃感如此强烈，甚至会觉得神已不再与你同在，你也无法怀有任何善良的愿望；你仿佛被困在两堵墙之间，处于持续的痛苦与焦虑中，绝望地认为自己永远无法从这可怕的压迫中解脱。

然而，不要害怕：这一切都是为了炼净你的灵魂，使其认识到自身的卑劣，并切实感受到所有的情欲和不正当的欲望被彻底湮灭。最终，为了使主能以祂自己的方式通过这些内在的折磨来炼净你，你岂不愿将感官的“约拿”投入海中，以此带来救赎吗？你所有外在的克己与制欲，都无法获得真光，也无法向完全迈出哪怕一步；如此一来，你将停滞在起点，灵魂也无法获得那美好的安息与至高的内在平安。

第七章

灵魂不应因受到试探的攻击而感到不安或在灵性道路上退缩。

我们的本性是如此卑劣、骄傲、渴求权势，并充满了自己的欲望、自己的判断和意见，以至于如果没有试探的约束，它将不可救药地堕落。因此，主看到我

们的卑劣和乖僻的倾向，出于怜悯，容许我们受到各种反信仰的思想、可怕的诱惑，以及急躁、骄傲、贪食、奢欲、愤怒、褻渎、咒骂、绝望等令人痛苦的强烈暗示的攻击，目的是让我们认识自己并学会谦卑。透过这些可怕的试探，那无限的良善使我们的骄傲被降卑，为我们带来最有益的药方。

我们所有的义行在神面前如同污秽的衣裳，因虚荣、自负和自爱而染污。唯有通过苦难和试探的火来炼净，才能使它们变得清洁、纯净、完全，并被神悦纳。

因此，主用试探的粗糙锉刀来炼净祂所呼召、并将归属于祂的灵魂，以此将骄傲、贪婪、虚荣、野心、放肆和自以为是的锈垢打磨干净。祂用这种方式降卑、平息并磨炼灵魂，使其认识到自己的卑劣。借此方法，祂炼净并剥离心灵，使其所有的行为都变得纯洁且具有无法估量的价值。

许多灵魂在遭受这些痛苦的折磨时感到困扰、苦楚和不安，觉得自己在今生便开始经历永恒的刑罚；而若不幸遇到一位缺乏经验的告解神父，不仅得不到安慰，反而陷入更大的困惑和迷茫之中。

为了不失去内在的平安，你必须相信，当神如此降卑、磨炼并试验你时，这正是神圣怜悯的美善所在；因为借此你的灵魂得以深刻地认识自己，将自己视为一切生灵中最卑劣、最不敬虔、最可憎的存在，因此以谦逊和卑微之心憎恶自己。哦，灵魂若能安静并相信这些试探皆由魔鬼引发，却是从神的手领受，知道神许可这些乃是为着灵性的益处，这灵魂将是何等有福！

但你可能会说，当魔鬼通过他人来骚扰你时，这并非魔鬼的作为，而是由于你邻舍的错误和恶意所致，是邻舍不公正对待你并伤害了你。要知道，这其实是另一种狡诈而隐秘的试探。尽管神并不希望他人犯罪，但祂希望你因他人的过失而承受的困扰产生出祂想要的果效，让你因忍耐的益处而得以提升。

当你受到他人伤害时，其中包含两方面：一方面是施害者的罪，这罪违背了神的旨意，并使祂不悦，尽管祂容许这罪的发生；另一方面则是你所承受的痛苦，这符合祂的旨意，祂为了你的益处而愿意你经历这些，因此你应当视其为来自神手的安排。我们主耶稣基督的受难和死亡，是彼拉多的恶行和罪过的结果，然而可以确定的是，神为了救赎我们，愿意祂的儿子受死。

思考一下，主如何利用他人的过失来成全你的灵魂。哦，神圣智慧的伟大！谁能窥见祂那深不可测的奥秘之道，和祂用以引导灵魂被炼净、改变并模成神形像的隐藏途径！

第八章

为使灵魂成为天上君王的居所，必须使其纯洁无瑕；因此，主在可怕而痛苦的试探之炉中炼净灵魂，如同炼金一般。可以肯定的是，灵魂在遭受这些试探时，其爱与信比以往任何时候都更为深厚。因为那些缠绕她的疑惑与恐惧，不论是否信任、不论是否接受，其实只是爱的奇妙表现。

这些试探在灵魂中留下的效应清晰地表明了这一点；通常表现为对自身的厌弃，以及对神伟大与全能的深刻认知。同时，她对主充满了极大的信心，相信祂必定会将自己从一切险境中救拔出来。灵魂以更加活泼有力的信心相信并承认，是神赐予她力量以承受这些试探的折磨，因为按照常理，在那些试探偶尔猛烈袭来时，单凭己力甚至难以抵挡片刻。

你要知道，试探其实是你的大福，因此越是受到试探缠绕，你就越应该在平安中喜乐，而非忧愁，并感谢神所赐的恩典。在所有这些试探和可憎的念头中，有效的应对之道便是以镇定的漠视来轻视它们，因为没有什么比被轻视和蔑视更让骄傲的魔鬼痛苦。而对待牠给我们所施加的所有暗示也是如此。因此，你应对牠不闻不问，持守自己的平安，不必抱怨，也无需和牠讲理；因为没有什么比与诡诈的牠争辩更危险的了。

圣徒们在通向圣洁的过程中，都曾穿越这阴沉的试探之谷，而且越是伟大的圣徒，所经历的试探也越强烈。甚至在圣徒们已经达到了圣洁和完全之后，主仍允许他们遭遇猛烈的试探，好使他们的冠冕更有分量，也避免虚荣之心在他们心中滋生或进入他们里面，以此保守他们安全、谦卑，并对自身光景保持儆醒。

最后，你要明白，最大的试探就是没有试探。因此，当试探来袭时，你应当喜乐，以顺服、平安和坚定来抵挡它。因为若你愿意服事神，并抵达那崇高的内在平安之境，就必须穿越这崎岖的试探之路，披上沉重的铠甲，在这激烈而残酷的战争中奋战，并在那炽热的熔炉中磨炼、炼净、更新和洁净自己。

第九章

关于凝神内敛的本质，并教导灵魂在其中应当如何自处；以及魔鬼掀起属灵争战，试图搅扰凝神内敛时，灵魂应如何自处。

凝神内敛⁵是在神面前的信心和静默。因此，你应当习惯于心思专注在祂面前，带着深情的专注，将自己完全交托给神，与祂合一，怀着敬畏、谦卑和顺服，在你灵魂最深处注视祂，没有任何形状、样式、方式或人像，而是在一片爱心和模糊信心中观看祂，无需分辨任何完全或属性。

你当专注，诚挚地注视祂，带着宁静的关注，满怀对主的爱，把自己交托在祂手中，好让祂按照祂的美意和喜悦来安排你；不反思自己，也不思量完全本身。在这里，你应关闭一切感官，相信神会照顾你的一切益处，不关注任何今生的事务。最终，你的信心应当是纯洁的，没有任何表现或样式；单纯，不带推理；普遍，而无差别。

凝神内敛的祈祷可很好地比喻为圣经所记载的那场摔跤，即先祖雅各整夜与神摔跤，直至天亮，然后神祝福他。因此，灵魂应当坚持不懈，与凝神内敛中所遇到的各种困难搏斗，不要放弃，直至内在光之子显现，主赐下祂的祝福。

当你一旦在这内在的道路上将自己完全交托给主，整个地狱都会与你为敌，因为仅仅一个人退回到里面与神同在，对仇敌造成的打击，比一千个走外在道路的人更大；因为在内在的灵魂中，神⁶能获得极大的优势。

在凝神内敛，你的魂平静顺服的时候，神更看重你的各种无关紧要、烦扰且丑陋的念头，胜过你美好的愿望和崇高的情感。要知道，你试图抵抗这些念头的努力实际上会成为阻碍，让你的灵魂更加焦虑。最好的方法是柔和地轻视这些念头，认清自己的卑劣，并平静地将这烦扰献给神。

虽然你无法摆脱思绪带来的痛苦，也没有光亮、安慰或属灵的感受：但不要因此受挫，也不要放弃凝神内敛，因为这是仇敌的网罗。此时你应当以坚强的意志交托自己，以耐心承受，并在祂的同在中坚持下去；因为当你以这样的方式坚持时，内在灵命就得到成长。

你是否认为，当你祈祷结束后依然感到干涸，和开始时一样，是因为你缺乏预备，且祈祷对你没有益处？这样想就错了。因为真正的祈祷之果不在于享有亮光，也不在于获得属灵事物的知识，因为这些可以用头脑推理获得，却不具备真正的美德和完全。真正的果实在于以耐心承受、在信心与静默中坚持，相信你是在主的面前，怀着平静的心和纯洁的心思转向祂。因此，当你以这种方式坚持时，这便是当下唯一必要的预备和情形，而你将因此收获无穷的果实。

⁵ 译注：根据本书开头“莫林诺致读者”中的“两条通往神的道路”，“凝神内敛”也称为“习得的默观”。

⁶ 译注：此处原文是 Devil 魔鬼，但根据上下文，很有可能是作者笔误，所以改为“神”。

在凝神内敛中，争战是很常见的。一方面，它会剥夺你的感知，以试炼、降卑和净化你；另一方面，隐形的仇敌会用不断的暗示攻击你，扰乱你的平静。你的本性也会折磨你，因为她始终是灵的敌人，在失去了可感知的愉悦后，本性变得虚弱、忧郁，充满厌倦，以至于在所有的属灵操练中，尤其是祈祷时，感到如同地狱一般。因此，因着思绪的不安、身体的疲惫、强烈的困意以及无法抑制的感官，你会极度不耐烦地盼望结束属灵操练，每个感官都只想追随自己的快乐。若你能在这种殉道般的痛苦中坚持下去，你是有福的！

那伟大的女导师和奥秘派女教师大德兰，在她写给奥斯米亚主教的信中，以她那属天的教义证实了这一切，指导他在祈祷中，在仇敌掀起的纷纭杂念中，如何自处。她写道：“必须忍受成群的思绪困扰、不安的想象以及天然想法的冲动，这些不仅是因为魂的枯干和与神分离，也是由于身体缺乏对灵的顺服，身体本当顺服灵。”

这些在属灵生活中被称为“枯干”，但如果以耐心接纳和忍受，它们会带来极大的益处。凡是习惯忍受这种枯干而不抱怨的人，将从这种劳苦中获得极大的益处。可以肯定的是，在凝神内敛时，魔鬼常常更加猛烈地以一连串的思绪攻击灵魂，以扰乱其宁静，使她远离那甜美而安全的内在交流，制造恐惧，以致灵魂放弃这种操练，往往将灵魂置于如同面对极为严厉的折磨的状态。

“这些鬼魔——鸟类，知道这一点，”大德兰在上述信中说，“便以各种想象、烦扰的思绪以及魔鬼此时带来的打扰来刺痛和骚扰灵魂，将思想从一事物转移到另一事物，当这些结束后，又攻心。能够在祈祷中耐心地忍受这些烦扰和纠缠，已经是一个不小的收获。这是一种完全献上自己的燔祭，即在试探的火焰中完全焚尽，丝毫不保留。看，这位属天的导师如何鼓励人们承受并忍耐这些思绪和试探；因为只要不顺从它们，它们所带来的益处会加倍。”

每当你操练自己，平静地拒绝这些虚妄的思绪，主就会在你的头上加冕许多冠冕。尽管你觉得自己什么也没做，但事实并非如此，因为在祈祷中怀着一个坚定持续的美好渴慕是主所喜悦的。

因此大德兰总结道，即便没有明显的益处在那儿，也不是浪费时间，而是极大的收获，因为一个人若无私地劳苦，单单为神的荣耀而努力，就算看似徒劳无功，实际却并非如此。这就像孩子们在父亲手底下劳苦工作，即便到了晚上没有得到当日的工钱，但年终时他们会享受一切。总之，你可以看到大德兰如何以她宝贵的教导来印证我们的说法。

神所爱的不是做得最多、听得最多或表现得最有感情的人，而是那些在祈祷中忍受最多的人，就是以信心和敬畏之心祈祷，并相信自己处于神同在中的人。事实上，剥夺灵魂在感官和天然本性层面的祈祷，对她来说是一个严酷的殉道，但主因她的平静和顺服而喜乐欢欣。在那时不要使用口祷，尽管口祷本身是好的和圣洁的，但在那时使用它却是一个显而易见的试探，敌人会借此假装神没有对你的心说话，理由是你没有感受，并且认为你是在浪费时间。

神不在乎话语的多寡，而在乎意图的纯洁。在那时，祂最大的满足和荣耀是看到灵魂处于静默中，渴慕、谦卑、安静并顺服。继续，坚持，祈祷并持守平安；因为当你没有感受时，你会找到一扇门，让你进入自己的虚无，意识到自己的无有，知道你什么也不能做，甚至连一个良好的念头也没有。

有多少人开始了这种有福的祈祷和凝神内敛的操练，却因为没有感到愉悦、认为浪费时间、思绪烦乱，或觉得这种祈祷不适合自己的而放弃了，因为他们未能感受到神的临在，无法进行推理或论述。然而，他们本可以选择相信、保持静默并有耐心。所有这些不过是因着忘恩负义而追逐可感知的愉悦，任凭自爱牵引，寻求自我，而非神，因为他们无法忍受一点点的痛苦和枯干，而不考虑自己因这样的行为而承受的无限损失。事实上，即便是在枯干和贫瘠中，对神表现出最小的敬意，灵魂也会得到永恒的奖赏。

主曾向瓦伦萨的可敬修女弗朗西斯卡·洛佩兹和一位第三会的圣方济会修女启示了三件与凝神内敛有关的极为重要的真理。首先，集中感官和官能在神身上，带着顺服和谦卑，进行十五分钟的祈祷，比连续五天的忏悔操练、穿粗布衣、严格自律、禁食和睡在硬板床上对灵魂更有益，因为这些仅仅是对身体的禁欲苦修，而凝神内敛却能净化灵魂。

第二，灵魂安静并虔诚地祈祷一小时，比去进行漫长的朝圣更令至高神喜悦，因为在祈祷中，灵魂能使自己和代祷对象受益，给神带来喜悦，并赢得高度的荣耀；而在朝圣中，灵魂往往被分心，感官被干扰，美德被削弱，此外还有许多其它危险。

第三，持续的祈祷是保持心灵始终向神正直的关键，灵魂若要进入内在，就应当运用意志的爱来行动，而非头脑智力的劳作。这些内容都可以在她的生平中读到。

灵魂越是以可感知的爱为乐，神对她的喜悦就越少；反之，灵魂越少以这种可感知的爱为乐，神就越喜悦她。要知道，将意志固定在神身上，尽可能平静地克制思绪和诱惑，是祈祷的最高境界。

我将以纠正一个低级错误来结束本章，这个错误就是，有人认为在这种凝神内敛或安息祈祷中，魂的官能⁷没有运作，魂是闲置和完全不活跃的。这是那些缺乏经验者的明显谬论，因为尽管在这种状态下，魂并不通过记忆，也不通过理智的第二种运作（即判断）或第三种运作（即推理或思辨）来活动，但它却通过理智的第一种也是最重要的运作——被圣洁的信心所启发、由圣灵的诸般神圣恩赐所助的单纯悟性来活动。意志更倾向于维持一个动作，而非多种动作。因此，理智和意志的动作都如此单纯、难以察觉和属灵，以至于灵魂几乎意识不到它们，更不可能对其进行反思。

第十章

灵魂在凝神内敛中应当做什么。

你应当去祈祷，以完全的顺服将自己完全交托在神的手中，用信心相信你是在神的同在中，然后在那圣洁的安息中保持安静、静默与安宁；并努力在一整天、一整年，乃至你的一生中，通过信心与爱，延续这默观的第一个动作。

你无需重复这些动作或可感知的情感，因为它们会使意志那属灵和完全的动作变得不纯净。这些甜美的情感本身有瑕疵：因为它们带有反思、寻求自我满足及外在安慰的成分，灵魂因此被外在的官能牵引向外。而且也没有必要重复它们，正如神秘的猎鹰通过以下类比精妙地表达的那样。

如果一颗宝石已经被送给朋友，便不需要每天反复地告诉他：“先生，我把这颗宝石给你了，先生，我把这颗宝石给你了。”而是让他保留那宝石，不从他那里收回。只要不收回或不打算收回，那便是确实已经给予了。

同样地，当你已将自己奉献并满怀爱意地顺服于神的旨意时，你所需要做的就是保持这种状态，而无需再有新的或可感知的动作，只要你不通过犯下某些明显违背神旨意的过错来收回你曾给予的宝石即可。尽管如此，你仍应履行你的呼召和身份所要求的那些外在职责，因为这样做就是遵行神的旨意，并持续默祷。正如神学家西奥菲拉克特所说：“行善者常常在祈祷，只有当他停止行公义，为人不正直时，才会忽视祈祷。”

⁷ 译注：按照许多内里生命作者的认知，魂的官能分为记忆、理智和意志。其中，理智有第一种运作（即悟性）；第二种运作（即判断）；和第三种运作（即推理或思辨）。

因此，你应当轻视所有那些可感知的体验，以使你的灵魂得以坚立，并养成凝神内敛的习惯，这种习惯是如此有效，以至于仅仅决定去祈祷，就能唤醒神鲜活的同在，这便是为即将进行的祈祷所做的准备；或者更确切地说，这无非是持续祈祷的更有效延续，而默观者应当坚定不移地安于其中。

可敬的圣方济各·沙雷氏的属灵女儿——坎塔尔的可贵母亲，在她的一生中实践了这一教导，并在致她导师的信中写下如下话语：“最亲爱的父亲，我无法进行任何动作，我始终觉得这就是最坚固和安全的状态：我的灵在上层部分处于一种极为单纯的合一状态；它并非主动联合，因为当它尝试进行联合的动作时（这常常发生），它发现有困难，并清楚地意识到它无法联合，只能被联合。灵魂会将这种合一用于晨祷、圣弥撒、领圣体的准备和感恩；总之，她希望在所有事物中始终保持这种最单纯的灵的合一，而不去反思其它任何事情。”对此，圣方济各·沙雷氏赞许地回应，鼓励她坚持，并提醒她神的安息是在平安里。

另一次，她给圣方济各·沙雷氏写道：“我试图做一些更具体的动作，比如使用我的简单直觉、完全顺服和在神内的湮灭自我的动作，但神出于良善责备了我，并让我明白，这仅仅出于自爱，因此冒犯了我的灵魂。”

通过这段话，你将不再受蒙蔽，并明白什么是完美而属灵的祈祷方式，同时了解到在凝神内敛中应当做什么：你会知道，为了使爱变得完全和纯净，有必要减少那些可感知和热切的动作，让灵魂保持安静，并在内心的沉静中休息。因为灵魂在意志中体验到的柔情、喜悦和甜美的情感并非纯粹的灵性，而是掺杂了天然感性。这不是完全的爱，而是可感知的愉悦，会干扰并损害灵魂，正如主曾告诫可敬的坎塔尔母亲那样。

如果你的灵魂能够退回到里面，在中心和较高部分缩入自己的虚无，而不在意她所做的一切——无论是否凝神内敛，是否行走得好或不好，是否运作，都不去理会、思考或关注任何可感知的事物，那么你的灵魂将是多么有福、应用得恰如其分！在那时，理智通过纯粹的动作相信，而意志以完全的爱去爱，没有任何障碍，模仿了圣徒们所说的天堂中蒙福之人的那种纯净而持续的直觉与爱的动作。唯一的不同在于，他们在天上是“面对面”相见，而灵魂在此处则是透过模糊信心的帕子。

哦，罕有灵魂能达到这种完美的祈祷方式，因为他们未能充分深入到这种凝神内敛与奥秘的静默中，也未能摆脱不完全的反思和可感知的愉悦！但愿你的灵魂不再思虑，不再看自己，而将自己交于那圣洁和属灵的宁静，什么也不做，遗忘自我，沉浸在那模糊的信心中：那将是多么稳固与安全，尽管她可能觉得在这种不活动与无所作为中自己仿佛被消亡。

我将用有启示的坎塔尔母亲写给一位姐妹及神一位伟大仆人的信来总结这一教导。她说：“神圣的恩典赐给了我这种祈祷方式，使我单是看神一眼，便感到自己全然献身于祂，被祂吸收并安歇在祂里面；虽然我因不忠而生惧怕，以为自己在这种状态中毫无益处，从而抵触这状态，但祂仍继续赐予我这种恩典。由于我以为这种状态毫无益处，就试图靠自己的力量做些什么，这时反而破坏了一切。直到如今，我虽然在祈祷中不会，但在其它操练中有时仍会感到同样的恐惧，而且我总愿意稍微有一些自己的动作，尽管我很清楚，这样做的话，我就出离了我的中心。我明白，这种简单注视神的方式，始终是我在所有困扰、诱惑及今生事务中的唯一解药和帮助。”

“确实，如果我能遵循里面的感动，就应当在任何事情上都这么做，不采用其它方式，无一例外；因为当我试图用技巧、推理和顺服来加强我的灵魂时，就会使自己陷入新的试探和困境。此外，我这样做总会很费力，让我筋疲力尽，而且枯干。因此，我必须迅速回到这种单纯的顺服状态，知道神以这种方式让我明白，祂的旨意和喜悦是让我灵魂的活动完全停止，因为祂要通过自己的神圣行动完成一切；而且有福的是，祂只期待我在所有属灵操练中，以及在我生命中可能遇到的一切痛苦、试探和患难中，仅仅保持这种单纯的注视。事实上，我用单纯的注视神，保持我的灵越安静时，一切就更加顺利；而我的十字架和苦难很快便会消失。我的蒙福导师圣方济各·沙雷氏多次向我确保了这一点。”

“我已故的修道院院长坚定地鼓励我坚持这种方式，在单纯的注视神中毫不畏惧。她告诉我，这就足够了，越是在神里赤裸和宁静，灵魂所获得的甜美和力量就越大。灵魂应当努力变得如此纯净和简单，以至于除了神之外，别无依靠。

“为此，我记得几天前，神向我传达了一道启示，使我深受触动，仿佛清晰地看见了祂。启示是这样的：我永远不应看自己，而是要闭眼倚靠我的良人，与祂同行，不试图看到或知道祂引导我的道路，也不把心思放在任何事物上，甚至不向祂请求恩惠，而是在无我中，全然真诚地倚靠祂。”就这样，那位启示丰富的奥秘导师的言语为我们的教导增添了信服力和权威。

第十一章

灵魂如何在完全的顺服中，通过纯粹的信心，将自己置于神的面前，并在实质上的和习得的默观中不断行走。

你会告诉我，就像许多灵魂告诉我的那样，尽管通过完全的顺服，你已借着纯粹的信心将自己置于神的面前，如前面所述，但你觉得自己无所作为，没有长进，因为你的思绪如此纷乱，无法专注于神。

不要沮丧，因为你并没有浪费时间，也没有失去价值，你也没有停止祈祷；因为在整个凝神内敛的过程中，并不需要你一直实际地想着神。只要你在开始时已集中注意力，这就足够了，只要你不放弃你的意图，也不撤销你最初的专注。就像听弥撒和诵读圣日祷告的人，凭借最初的实际专注，尽管之后未能持续将心思固定在神身上，他也依然很好地履行了他的职责。

天使博士圣托马斯在以下话语中证实了这一点：在祈祷时，最初的意图和想着神，本身就具有足够的力量和价值，使祈祷在接下来的所有时间里依然是真实的、恳求的和有价值的，即使在这段时间内没有实际上对神的默观。圣托马斯多么清楚地印证了我们的观点！

照着圣托马斯的判断，即使想象力徘徊在无数思绪上，只要人不对这些思绪表示同意，不离开本位，不中断祈祷，也不改变最初与神同在的意图，祈祷仍然持续。毫无疑问，当他不离开自己的本位时，就没有改变最初的意图。因此，按照正确的教导，即使想象力被各种非自愿的思绪带走，人也可以在祈祷中坚持。圣托马斯在上述引述中说，凡是带着祈祷的精神和意图去祈祷的人，即便由于不堪和软弱而让心思游离，依然是在灵和真里祈祷。

但你会说，至少，当你在神的面前时，难道不应该时常提醒自己，对祂说：“主啊，住在我里面；我将全然献上自己给祢”吗？我的回答是，这并非必要，因为你已有祈祷的意图，并为此而祈祷。信心和意图已经足够，并且它们始终持续。事实上，越简单地记住这点，不带言语或思想，就越纯净、属灵、内在，并且越是配得上神。

如果你身在君王面前，不时地对他说：“陛下，我相信您在这里”，这不是显得鲁莽无礼吗？同样，灵魂通过纯粹信心的眼睛看见神，相信祂，并在祂的面前。因此，当灵魂信时，便无需说“我的神啊，祢在这里”；而是照着祂信的那样去相信。因为当祈祷的时刻到来时，信心和意图引导并带领灵魂，通过纯粹的信心和完全的顺服来默观神。

所以，只要你不撤回那份信心和顺服的意图，你就始终行走在信心和顺服之中，因此也在祈祷中，并处于实际和习得的默观状态，即便你未察觉、未记住，也未采取加新的动作或反思。这就像一个基督徒、一位妻子和一个修士一样；尽管他们并未采取新的动作或提醒自己，一个说“我是修士”，另一个对她的婚姻

生活说“我是妻子”，第三个对他的洗礼说“我是基督徒”，但这并不改变他们的身份：一个已经受洗，一个已婚，第三个已宣誓修道。基督徒仅需通过善行来证实他的信仰，更应以心灵信而非口头信。妻子应展现对丈夫承诺的忠诚；修士则应表现出他对上级所立的顺服誓言。

同样，一个内在的灵魂，一旦决心相信神在她里面，并且她只愿透过神来渴慕或行动，否则不愿意做任何事，她就应满足于这信心和意图，无需形成或重复这信心或顺服的新动作。

这种真理教导不仅适用于祈祷的时间，也适用于祈祷结束后的时间——无论白天还是夜晚，无论任何时刻，亦或是在你蒙召职分、日常本分和社会地位的日常工作事务中。如果你告诉我，你有时会整天忘记更新你的顺服之心，我会回答你，即便你忙于日常工作，如学习、阅读、讲道、吃饭、喝水、做生意等，似乎远离了这份顺服，而实则不然；因为做事和顺服并不冲突，你也不会因此而忽视遵行神的旨意，或中断持续的实际祈祷，正如圣托马斯所说的那样。

因为这些事务并不与神的旨意相悖，也不违背你的顺服之心。可以肯定的是，神希望你进食、学习、辛劳、做生意等。因此，进行这些符合祂旨意和喜悦的活动时，你并未离开祂的面前，也未偏离你的顺服之心。

如果在祈祷中或祈祷之外，你有意偏离，或被转移了注意力，故意让自己被情欲牵引，那么你需要归向神，再次回到祂面前，把信心和顺服更新到最纯净的程度。然而，当你发现自己枯干时，无需刻意采取行动，因为枯干是好的，和圣洁的，无论它多么严酷，都无法夺去你灵魂中神的同在，因为神的同在是基于你的信心。你不应将枯干称为分心，因为对于初学者来说，它是缺乏可感知性，而对于精通者而言，它是一种心不在焉。借此方式，如果你能以坚定的态度忍受，并在自己的空虚中安静下来，你的灵魂将会变得更加内在，而主将在其中行奇事。

所以，当你结束祈祷后，再次回到日常生活中时，努力再回到祈祷中，不让自己偏离或被转移注意力；而是全然顺服神的旨意，倚靠神如同倚靠一位和蔼慈爱的父亲，使神可以按照祂的喜悦对待你和你的一切。永远不要撤回这种意图，即使你忙于神安置你所在位置中的事务，你仍会在神面前处于祈祷和持续的顺服之中。因此，圣金口若望曾说：“义人不断祈祷，除非他不再为义。凡行善者，无时无刻不在祈祷；善良的愿望本身就是祈祷，如果这种愿望持续，祈祷也就持续。”

你可以通过这个清晰的例子理解前面所说的一切：当一个人开始前往罗马的旅程时，旅途中他每走一步都是自愿的，然而他并不需要每走一步都表达他的愿

望或重新下定决心，说“我要去罗马，我要去罗马”。因为凭借他最初的出行意图，这个意志始终在他心中保持着；因此，即便他不言说，也仍在前行，意图不变。同样，这个旅人凭借一次单一、明确的意志和意图去旅行、说话、听见、观看、思考、吃饭、喝水，或做许多其它事情，都不会中断他最初的意图或实际的罗马之行。

默观的灵魂也是如此：一个人一旦立志遵行神的旨意，并常在神的面前，只要不撤回这个意志，他就会在任何听、说、吃饭，其它外在善工或与他天职和素质有关的事务中持续保持这一动作。

你会说，所有基督徒都在进行这种操练，因为所有人都有信心，即使他们并非内在的人，仍能遵行这种教导，尤其是那些走在默想和推理外在道路上的人。确实，所有基督徒都有信心，尤其是那些默想和揣摩的人。但那些通过内在道路前进的人的信心则大不相同，因为这是一种鲜活的信心，普遍而不明确，因此更加实际、活跃、有效且被启迪。圣灵照亮灵魂，而最能被照亮的灵魂总是那些保持心灵专注的灵魂。因此，圣灵会根据专注程度来启迪灵魂。尽管神在默想中确实交通传输了一些亮光，但这亮光与祂赐给一个凭纯粹和普遍信心而凝神内敛的心思中的亮光相比是那么稀少，其差距如同两三滴水之于海洋：在默想中，两三个具体的真理被交通传输给灵魂；而在凝神内敛和纯粹、普遍信心的操练中，神的智慧是一片丰富的海洋，以那种模糊、简单、整体和普遍的知识赐予灵魂。

同样，这些灵魂的顺服更加完全，因为它源自内在且注入的坚韧，这种坚韧随着内在操练纯粹信心、同时持守静默和顺服而增长；正如圣灵的恩赐在默观的灵魂中增长；尽管这些神圣的恩赐存在于所有处于恩典阶段的人身上，然而，它们如同已死，没有力量，与那些在默观者中里面掌权的诸般恩赐有极大不同，体现在恩赐的外在表显、活力和功效上。

由此，你应确信，那习惯于每天在特定时间以我提到的信心和顺服去祈祷的内在灵魂，是不断行走在神面前的。所有圣洁、经验丰富的奥秘派大师都教导这一真实且重要的教训，因为他们都拥有同一位导师，即圣灵。

第十二章

通过主基督至圣的人性进入凝神内敛的方法

有两类截然相反的属灵人：一类人认为基督受难的奥秘应当时常被思考和默想；另一类人走向另一个极端，教导说，默想我们救主的生平、受难和死亡的奥秘既不是祈祷，也不是对这些事的纪念；只有灵魂在安静和沉默中升到神面前，默观祂的神性，才应当被称为祈祷。

确实，我们的主基督是引导者、门和道路，正如祂自己所说的（约翰福音 14 章）：“我就是道路、真理和生命。”在灵魂能够适合进入神的同在并与之联合之前，必须被救赎主的宝血洗净，并以祂受难的华美衣袍为饰。

我们的主基督以祂的教义和榜样，成为灵魂的镜子、引导者、道路，以及通往永生牧场和神性浩瀚海洋的唯一之门。因此，对救主受难与死亡的纪念不应被完全抹去。事实上，无论灵魂被提升到何等高的心灵境界，也不能在一切事上与至圣的人性分离。然而，这并不意味着习惯于凝神内敛且无法再进行推理的灵魂，应当一直默想并思考（如其他灵修者所说）我们救主的至圣奥秘。默想是圣洁而美好的，若世上所有人都能实践默想，那该多好啊。对于那些在默想中能够轻松进行推理和思考的灵魂，应当让她们保持在这种情形中，只要她们在其中能够获得滋养和益处，就不应被推动到更高的境界。

能将灵魂从默想提升到默观的，唯有神，而非灵修导师；因为如果不是神通过祂的特殊恩典将其召唤到这种祈祷状态，即便灵修导师有再多的智慧和指导，也无能为力。

为了找到一种安全的方法，避免这两种极端对立的情况——既不完全抹去对基督人性的纪念，也不一直将其置于眼前，我们应当假设有两种关注基督圣洁人性的方法，以便能进入那神圣避风港，即基督我们的福祉。第一种方法是默想救主一生、受难和死亡的奥秘与事迹。第二种方法则是通过运用理智、纯粹的信心或记忆来思想祂。

当灵魂通过凝神内敛来成全和内化自己，并已经默想了那些她所了解的奥秘一段时间后，她便保留着对道成肉身的信心和爱，为祂的缘故准备好去践行祂所启示的一切，遵循祂的诫命，尽管这些诫命未必时时刻刻在眼前。就好比对一个儿子说，他永远不应当离开父亲，但并不是说他需要时刻看到父亲，而是应当时刻将父亲记在心中，以便在适当的时间和地点随时准备履行他的职责。

当灵魂在一位经验丰富的导师的指导和认可下，进入了凝神内敛状态时，就不需要通过第一道门，即全神贯注默想那些奥秘了，因为那总是会让头脑很疲惫，而且灵魂也不再需要这样的推理，因为这些只是达于信的手段，而灵魂已经有信心了。

对于精通凝神内敛的灵魂来说，通过我们主基督的人性进入，并心里纪念祂，最崇高、属灵且恰当的方法是第二种方式：以简单的信心注视祂的人性和祂的受难，爱慕并反思它，视之为神性的帐幕，我们救恩的起始和终结，耶稣基督为了我们而降生、受苦并经历羞辱的死亡。

这是一条让内在之人获益的道路，对基督人性的这种圣洁、虔诚、迅速而即时的纪念，并不会在灵魂的凝神内敛过程中造成阻碍，除非当灵魂进入祈祷时，感到自己被拖回到之前的状态；如果出现这种情况，继续保持凝神内敛和不假思索会更好。但如果灵魂没有被拖回之前状态的感觉，对基督人性的简单而迅速的纪念，并不会妨碍那些最崇高、最高升、最抽象并已被模成基督形像的灵魂。

这是大德兰向默观者推荐的方法，她摒弃了一些经院派学者的纷乱意见。这是主教导许多灵魂走上的那条笔直而安全的道路，无危险之虞，使他们能够达到安息和默观的圣洁宁静。

当灵魂进入凝神内敛时，应当站在神圣慈悲的门口，这门口就是温柔而甜美地纪念道成肉身的基督因爱而忍受十字架和受死。让灵魂带着谦卑，顺服于神的旨意，无论至高神对她有何打算，都当甘心接受；如果在这圣洁而甜美的纪念中，她很快进入了遗忘之境，无需再次重复，只需在主的面前保持安静和沉默即可。

圣保罗在写给歌罗西人的书信中奇妙地支持了我们的教义，他在信中劝勉他们，也劝勉我们，不论我们吃喝，或做任何其它事情，都要奉耶稣基督的名，并为祂而行。愿神赐恩典，让我们都从耶稣基督开始，并在祂里面，只通过祂，达到完全的境地。

第十三章

关于内在和奥秘的静默

静默有三种：第一种是言语的静默，第二种是欲望的静默，第三种是思想的静默。第一种静默是完全的；第二种更为完全；第三种则是最为完全的。在第一种，即言语的静默中，可以获得美德；在第二种，即欲望的静默中，可以获得宁静；在第三种，即思想的静默中，可以获得凝神内敛。通过不说话、不渴望、不思索，人便达到了真正且完美的奥秘静默，在这种状态中，神与灵魂对话，将祂自己交通传输给灵魂，并在灵魂深处的深渊中教导她最完全、高深的智慧。

神呼召并引导灵魂进入这种内在的独处和奥秘的静默，祂说祂要在内心最隐秘、最深处的地方单独对灵魂说话。若要听见这甜美而神圣的声音，你必须保持在这种奥秘的静默中。为获得这宝藏，仅仅放弃世界、放弃自己的欲望以及一切受造物是不够的；若不脱离所有欲望和思绪，你便无法获得它。安歇于这奥秘的静默中，敞开心门，好让神把祂自己交通传输给你，与你联合，将你转化为祂的形像。

灵魂的完美并不在于多说或多想神，而在于充分地爱祂：这种爱是通过完全的顺服和内在的静默获得的，一切都在于行为。对神的爱不在于话多，正如圣约翰福音作者所确认并强调的那样（约一书 3:18）：“小子们哪，我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。”

你现在当清楚地明白，完全的爱并不在于爱意的表达，或温柔的情感流露，甚至不在于那些向神表达无限之爱和爱祂胜过自我的内在举动。因为在那时，你可能更追求的是自己和对自我的爱，而非对神的真爱。因为爱在于行为，而非美丽的言辞。

一个理性的人若要理解你内心的秘密渴望和意图，必然需要你用语来表达。然而，神鉴察人心，不需要你向祂表白或保证你的爱；正如福音书作者所言，祂并不满足于言语上的爱，而是寻求真正和实际的爱。若你满怀热忱地告诉人们，你温柔地爱祂、完全爱祂、超越一切地爱祂，但在受到一点苦毒的言辞或轻微的伤害时，你却不能为爱祂的缘故而放下自己，克制自己，那么光说爱祂又有什么意义呢？这明显证明了你的爱只是口头上的爱，而非实际行为上的爱。

努力在一切事情上保持沉默的顺服，这样做，不必说你爱祂，你就能达到最完全的安宁、有效而真实的爱。圣彼得曾深情地对主说，为了主的缘故，他甘愿舍命，但在一个年轻使女的质问下，他却否认了主，热忱也就随之消散了。而抹大拉的马利亚一言不发，但主自己却因她完全的爱而称赞她，说她“爱得多”。因此，正是在内心深处、沉默不语中，才实践出最完美的信、望和爱，而无须告诉神你爱祂、仰望祂或信任祂，因为主比你更清楚你的内心的动作意念。

可敬的奥秘主义大师格雷戈里·洛佩斯正是深谙并实践了这种纯爱的行为，他的一生是持续的祈祷和不断的默观，对神有如此纯净而属灵的爱，丝毫不追随情感和可感知的情绪。

在连续三年中，他不断重复一句简短的祷告：“愿你的旨意成就在时间中，也在永恒中”，每次呼吸都如此。全能的神向他揭示了一个无限宝藏，源自纯净

而持续的信与爱的作为，伴随着静默和顺服。因此，他后来曾说，在随后的三十六年里，他里面的人始终保持着那纯爱的动作，从未发出任何祈求、短祷，或任何可感知的、出自本性的言语。噢，道成肉身的撒拉弗，神化之人！你真是深谙如何沉入那内在且奥秘的静默，并辨别外面的人与里面的人！

第二卷书

第一章

抵挡仇敌诡计的最佳方式，就是服从天父。

选择一位熟悉内在道路的导师是很有益处的，因为神并不会对所有人都像对圣凯瑟琳·西耶那所做的那样，牵着她的手，直接教导她奥秘的道路。如果在自然的进程中需要一位引导者，那么在恩典的进程中岂不是更需要？如果在外在的可见道路上需要一位导师，那么在内在的、隐秘的道路上岂不更需要？如果在道德、学术和神学上需要导师——这些是显而易见的教导——那么对于那些奥秘的、隐秘的、晦涩的内容又该如何呢？如果在外在的、政策行为和实行需要教导，那么与神的内在交往更需要教导。

抵挡并胜过撒旦的诡计和诱骗同样需要一位引导者。圣奥古斯丁提出了许多理由，解释了为何神在他的教会中设立了和众人具有一样本性的教师和导师，让他们在亮光和教义上占有优先地位：最主要的原因是帮助我们脱离敌人的诡计和狡诈。如果我们依赖自己的判断和本能来指导行动，每一步都可能被绊倒，最终掉进坑里，正如异端和骄傲的人所经历的那样。假如我们的导师是天使，那么魔鬼也会伪装成光明的天使来迷惑我们。因此，神赐给我们与我们相似的人作为引导者和顾问。若这样的导师精通灵性道路，他便能识破魔鬼的伎俩，而这些诡计一旦被识破，由于缺乏实质，便很快会烟消云散。

一位灵性导师应当是神亲自赐予的，因此，在选择时必须谨慎并多多祷告。导师一旦选定，除非有极其紧急的原因，否则不应离弃。这些原因包括他不懂得神引导灵魂的各种方法和灵命历程，因为正如哲学中那条至理名言所说，一个人不能教授他所不知道的东西。

如果他（正如圣保罗所言）无法理解属灵的事物，那就是他的无知，因为这些事物需要用属灵的眼光来审视，而他缺乏经验；然而属灵且有经验的人则能清

晰地看见一切，判断事物的本质。因此，如果一位导师缺乏经验，这是人应该离开他，换个更精通导师的主要原因，因为没有这样的导师，灵魂将无法受益。

从坏的状态转变为好的状态，或许无需辅导；但要从好的状态进入更好的状态，则需要时间、祷告和建议。因为尽管某样事物本身可能极佳，但并非适合每一个人，也并非适合一人之物就适合所有人。有些人蒙召走外在和普通的道路，另一些人则蒙召走内在和非凡的道路，并非所有人都处于同一灵命历境。因此，在奥秘道路上有如此多不同的人，若没有经验丰富的导师，在这些隐秘的内在路径上几乎是不可能迈出一步的，否则就会误入歧途，跌入深渊。

当一个灵魂带着恐惧行走，疑虑自己行走得是否安全，并渴望彻底摆脱这些恐惧和疑虑时，最安全的方式就是顺服于一位灵性导师。因为通过内在的亮光，他能清楚地辨别什么是试探，什么是启示，并分辨源于本性的、魔鬼的，或是灵魂自身的动作。这些动作应完全顺服于一位有经验的导师，因为他能识别出灵魂的束缚、偶像和阻碍灵魂进步的坏习惯。通过这种方式，灵魂不仅能从魔鬼的罗网中解脱，还能在短短一年间获得长足进步，远超过在没经验的导师带领下千年中可能达成的进展。

在《陶勒生平》中，提到了一位在完全境界上走在他前面的平信徒讲述自己的经历。他说，当他远离世俗并渴望成圣时，便开始严格的禁食，直到身体虚弱不堪。他在一个梦中听到来自天上的声音对他说：“人啊，如果你主动在时日未到期结束自己的生命，你将因此付出沉重的代价。”满怀恐惧的他前往一片荒野，向一位圣洁的隐士诉说了他所选择的道路和禁食的情况。这位隐士借着天上的帮助，使他摆脱了魔鬼的迷惑。那人解释说，他遵循禁食的方式是为了取悦神。隐士于是问他：“你是根据谁的建议这样做的？”那人回答说：“没有任何人的建议。”隐士便回答道：“这显然是魔鬼的试探。”从那时起，那人幡然醒悟，意识到自己正走向毁灭，于是决心始终接受一位灵性导师的指导。他自己也承认，在七年之内，这位导师带给他的亮光远远超过了所有印刷书籍所能传达的。

在奥秘道路上，有一位导师的帮助远比阅读灵修书籍获益更多，因为一位实用的导师能及时告诉我们该做什么；而在书中，可能会碰到不太合适的内容，从而缺乏必要的指导。此外，通过阅读奥秘类书籍，人们会形成许多错误观念，灵魂误以为自己有，实则没有；误以为自己达到了某个灵命历境，实则尚未达到，这会带来诸多偏见和危险。

确实，频繁阅读那些缺乏实践经验而仅具理论亮光的奥秘类书籍，有害无利，因为这会令灵魂更加困惑，而非带来启迪。它们会使灵魂充满东拉西扯的概念，这些概念虽带有光的迹象，但却是由外界进入，使魂的官能麻木，填满了各种观

念，而不是将官能清空，以便让神充满其中。许多人不断地阅读这些理论性的书籍，因为他们不愿顺服于一位可以告诉他们这些阅读不适合他们的导师；如果他们愿意顺服，并且导师有经验，他必然不会允许他们继续这种阅读。如此一来，他们才会真正获益，而不是执着于那些不必要的学习。顺服的灵魂获得亮光，并且在灵程上有进展。

因此，有一位经验丰富的导师，用实际的亮光来看管并教导灵魂，能极大地促进内在的平静和安全，使灵魂不被魔鬼的诡计或自身的判断和意见所迷惑。不过，我们并不完全否定灵修书籍的阅读，因为这里我们特别谈到的是那些纯粹内在和奥秘状态的灵魂，而本书正是为他们而写的。

所有圣洁且奥秘的导师都承认，奥秘灵魂的安全在于向其灵性导师真诚地顺服，将其内心所经历的一切都传达给他。因此，那些遵循自己意见生活而不向灵性导师寻求指导的人，即便他自以为属灵，且被人认为是属灵的，实际上是违背了众圣徒和有启示之人的教导。因为灵魂越是蒙光照并与神合一，就越应当谦卑、顺服、依赖并服从其灵性指导者。

为了证明这一真理，我将讲述主对玛丽娜·德·埃斯科巴尔女士所说的话。据记载，她在病中曾问主，是否可以保持沉默，不再将灵魂中发生的特殊情况告诉她的灵性导师，以免自己过度劳累或让导师感到烦扰。主回答她，不将这些情况告知灵性导师是不合适的，原因有三：首先，就如金子需在火炉中试炼，宝石的价值需通过试金石鉴定，灵魂也需要经过神仆人用试金石鉴定是否已被炼净，从而确认其价值；其次，为了避免错误，有必要按照神在教会中所设立的秩序，以及《圣经》和众圣徒的教导来治理这些事；第三，这是为了让至高神所赐予其众仆人和纯洁灵魂的怜悯不被隐藏，而是显明出来，以此激励信徒们更好地侍奉他们的神，并让神在他们身上得着荣耀。

在同一处，她写了与上述真理相符的如下话语：“我的告解神父病了，并要求我在向暂时为我听告解的神父忏悔时，不要将发生在我身上的一切全部告知他，而是谨慎地只讲一部分。我向主哀叹我没有可以与之分享一切的人，主回答我：‘你已经有一位可以代替你原先告解神父的人，把一切都告诉他。’我立刻回答：‘不，主啊，不可以。’主问：‘为什么？’我回答：‘因为我的神父命令我不要向他报告一切，而我应该服从神父。’主对我说：‘你的回答使我喜悦，我正是为了听到你这么说，才对你说了这些；但你仍然可以按他的要求告知他一些事情。’”

圣女大德兰关于自己的话在此也十分契合：“每当主吩咐我做任何事，如果我的神父吩咐的和主不一样，我会转向主，并对祂说，‘我必须服从我的神父。’”

随后主会再返回去找神父，以便他重新吩咐我去做事。”这是真实而健全的教导，使灵魂得到保障，驱散了魔鬼的迷惑。

第二章

不明智的热忱和对邻舍无序的爱扰乱内在的平安。

圣额我略说：“对神而言，没有比灵魂炽烈的热忱更被悦纳的献祭。”为此职事，永恒的神派遣了祂的独生子耶稣基督来到世上，而自那时起，这一直是最崇高且最尊贵的职分。但如果热忱不够明智，则会成为灵性进步的显著障碍。

一旦你在自己身上发现任何新的、炽热的亮光，你便渴望将自己完全用于别人灵魂的益处；然而，你所以为纯粹的热心，很可能只是自爱。这种自爱往往披上过度渴望、虚荣的满足、刻意的情感和适当尊重的外衣——这些都是干扰灵魂平安的敌人。

爱邻舍绝不应以牺牲自己的灵性利益为代价。单纯地取悦神，才应是你一切工作的唯一目标；这应当是你唯一的渴望和想法。你要努力节制过分热心，使宁静与内在平安在你的灵魂中掌权。你应当追求的对灵魂的真正热忱，应该是对你神真正的爱。这是结果累累、富有成效的真热心，即便是无声的，也能在灵魂中创造奇迹。

圣保罗劝勉我们应优先照顾自己的灵魂，然后再顾及邻舍。他在书信中说：“你要谨慎自己和自己的教义。”不必勉强过度行事；当时机成熟，且你能对邻舍有所帮助时，神会呼召你，将你安置在最适合你的岗位上：神负责考虑这事，而你只需在安静中保持淡然，完全顺服于神圣的旨意和喜悦。不要认为在那种状态下你是闲懒无事的：时刻预备好遵行神的旨意，就已足够忙碌了。为神的缘故而谨慎自己的人，实际上做了一切；因为内在顺服的纯粹举动，比数万次满足自己意愿的操练更有价值。

虽然水池能够容纳许多水，但若未得天降甘霖，它依然会是干涸的。休息吧，蒙福的灵魂，安静、谦卑且顺服，接受神乐意发生在你身上的一切事，将一切交托给神。因为作为慈爱的父，祂最清楚什么对你有益。全然顺从祂的旨意，因为“完全”就是坚立在这根基上。正如马太福音十二章所言，凡遵行天父旨意的人，是神儿子的弟兄、姐妹和母亲了。

不要以为神最看重的是做得最多的人。神最喜爱的是那些最谦卑、最忠诚、最顺服，并且最顺应祂内在感动、神圣旨意和喜悦的人。

让你的所有渴望都顺服于神的旨意，祂能使干涸的磐石流出水来。神对那些在时机尚未成熟时，便以不明智的热心帮助他人而自欺遭损，并被虚荣自满所左右的灵魂甚为不悦。

正如先知以利沙的仆人被先知派去用杖复活一个死去的孩子时，由于心中的自满而未能成功，随后受到以利沙的责备。同样，该隐向神献祭，他的祭物被神拒绝了，因为他作为世上头一个献祭给神的人，带着身为世上头一个的虚荣之心，觉得自己在向神献祭这件事上比父亲亚当更了不起。

同样，基督的门徒们也曾感染这种邪恶的念头，赶鬼后感到一种虚荣的快乐，因此被主严厉责备。在保罗向外邦人传讲天国福音之前，尽管他已经是个蒙拣选的器皿，是天国的公民，并被神指定承担这项职事，但他必须经受试炼和降卑，被关进深牢。那么你未经人和魔鬼的试炼就能成为传道者吗？你是否能未经试探、苦难和被动的炼净，就承担如此重大的职事并结出果实呢？

你更应当在圣洁的情况下保持安静和顺服，而不是凭自己的判断和意见去做许多轰轰烈烈的事情。不要以为伟大的圣徒在教会中所做的壮举，是出于他们自身的努力；因为所有事情，无论是属灵的还是属世的，直至最后一片叶子的摇动，都是由神的旨意从永恒中预定的。遵行神旨意的人已做成万事；你的灵魂应努力做到这一点，在完全的顺服中安息，接受主愿意在你身上施行的一切。承认自己不配承担如此崇高的职分——引导灵魂归向神，那么你便不会对你灵魂的安息、内在的平安和灵性的飞升构成任何阻碍。

第三章

引导灵魂走内在之路需要亮光、经验和神圣的呼召。

你可能会认为，并且非常自信地认为，你有能力引导灵魂走灵性的道路。然而，这种想法可能是隐藏的虚荣、属灵的骄傲，甚至是纯粹的盲目。除此之外，这项崇高的职分需要超自然的光照、完全的抽离俗务，以及我将在后续章节中会向你提到的其它品质。此外，还需要蒙呼召的恩典，否则一切都不过是虚荣、自信和自命不凡；因为虽然引导灵魂、带领他们进入默观是圣洁而美好的事，但你

如何知道神确实希望你从事这项职事？即便你知道（这并不容易）自己具备大光和经验，又有什么确凿的证据证明主确实希望你从事这个职事呢？

这项事工如此重要，以至于在神借由我们的上司和属灵导师的引导，乐意将我们置于其中之前，我们不应主动承担它；否则，尽管这可能对邻舍有益，却会对我们自身带来沉重的损害。若是为了使整个世界归向神而使自己的灵魂受损，对我们又有什么益处呢？

无论你认为自己的灵魂被赋予多么明显的内在亮光和经验，最好的选择仍然是在自己的无有中保持安静和顺服，直到神呼召你来为灵魂的益处尽职事：这只能由神来定，因为只有祂知道你的充足和抽离俗务。这不是你能判断的，也不应主动去寻求这样的事工；因为，如果在如此重大的事务上你以自己的意见和判断为引导，自爱会蒙蔽你，毁坏并欺骗你。

一个人即使具备了经验、亮光和能力，却没有蒙召的恩典，尚且没资格去承担这责任，那么缺乏能力该如何？缺乏内在亮光该如何？缺乏应有的经验时又该如何呢？这些并非赐予所有灵魂的恩赐，而是赐予那些抽离俗务且顺服的灵魂，以及那些通过可怕的苦难和被动的炼净之路达到完全死己的灵魂。哦，蒙福的灵魂啊，你应当相信，在这一职事中，所有不是出于纯爱和已被炼净之灵魂、且不以真热心为引导的事工，都会使灵魂充满虚荣、自爱和属灵的骄傲。

哦，有多少自信的人凭借自己的判断和意见来承担这项职事；尽管他们可能给邻舍带来一些益处，可他们非但未能取悦神，未能使自己的灵魂倒空和抽离俗务，反而被尘土、秸秆和自负充满！安静且顺服吧，放弃自己的判断和意愿，沉入你自身不足和无有的深渊；因为只有在那里，你才能找到神、真正的光、你的幸福，以及至高的完全。

第四章

告诫与劝勉：致告解神父与灵性导师

最高且最有益的职事是告解神父和灵性导师的职分；若未能妥善完成，将造成无法弥补的损害。要为如此崇高的职事选择一位主保圣人⁸，这是一项明智之举，而这位主保圣人应是自己最崇敬的圣人。

最主要且最可靠的准则是追求内在且持续的退隐，这样他在自己所处灵程的操练，和蒙召职分的履行中、尤其在听告解席位上的一切操练和事务中都能行事妥当；因为当灵魂内在地专注于神，然后再走出去执行这些外在和必要的工作时，便是神在他里面赐光并作工。在引导走内里生命道路的灵魂时，不用给他们教理典籍，而是要温和且谨慎地给予指引；只需将阻碍神诸般影响力的障碍清除即可。

许多灵魂认为所有告解神父都具备内在事务的能力，实则不然。经验表明，将这些内在事务传达给那些不具备相关经验的神父，对灵魂进程是极大的损害。因为尽管神使他们进入了内在的道路，但由于这些神父缺乏经验，无法理解这些内在事务，也无法给予适当的指导。这样一来，神父们反而阻碍了灵魂的默观进程，强迫灵魂去默想，尽管他们无法做到；因此，非但未能助他们进步，反而使他们困惑，毁坏了他们的灵程。因为神想让他们进入默观，而神父因自己不了解别的路径，只知道默想，便强迫他们默想。

若一位告解神父想要结果子，不应主动寻找灵魂来引导；应由那些灵魂自己前来寻求，并非所有人都适合接受引导，尤其是若对方为女性，因为她们往往缺乏充分的预备。不要将自己当成导师，也不要想要显得如此，这样就做得很好了。告解神父应尽量少使用“女儿”一词，因为这非常危险，神是嫉妒的神，而这一称呼过于充满柔情。告解神父在告解席外应接受的事务要尽量少，因为神不希望他成为事务的中介；若可能，他只应在告解椅上被人看见。一生中，一次都不应担任某人的教父，或遗嘱执行人之类的职务，因为这会为灵魂带来许多扰乱，而这些干扰有悖于如此崇高职事的完全。

告解神父或灵性导师绝不应拜访他的灵性女儿，即使她生病也不例外，除非她病重并亲自请他前来。

如果告解神父在内外皆能专注于神，即使他自己未察觉，他的话语也会像燃烧的炭火，使灵魂燃起火焰。

在告解席上，他的责备通常应柔和甘甜，而在讲坛上则要严厉而坚决；在讲坛上他应如狮子般威猛，而在告解席上则要如羔羊般温柔。哦，温柔的责备对悔

⁸ 译注：主保圣人(Patron Saint)，是守护圣人的意思。是被天主教会立定的圣人（女），选定为个人、国家、教区、堂区、职业等在天主前代祷之圣人或圣女。例如英格兰的主保圣人是圣乔治，苏格兰的主保圣人是圣安德烈。

罪者多么有力！在告解席上，他们的心已经有所触动；但在讲坛上，由于他们的盲目和刚硬，必要时则需施以震慑。然而，对于那些心存不诚而执意要求赦罪的人，必须予以严厉的规劝和责备。

当一切为灵魂利益而可能做的事都完成时，不应去追求其果效；因为魔鬼会巧妙地让成果看似出于人自己，而非出于神，并用自满和虚荣来攻击人，这些都是死己的首要敌人；告解神父应始终致力于帮助灵魂走上死己，或者说属灵死亡的道路。尽管他常看到灵魂未获益处，甚至那些已得造就的灵魂也失去灵性，他不应因此心烦意乱，而是像守护天使一样安稳持守内在的平安；并在心中重新振作，感受自己的真诚，因为有时神容许这种情况发生，其目的之一便是要使他谦卑。

告解神父应避免自己，以及劝导他所引导的灵魂，避开一切外在表现，因为这是主所厌恶的。虽然他不应命令灵魂去领圣体，也不应为了试验或制欲而剥夺他们的圣餐，因为有无无数其他方法可以试炼和制欲，而不至于造成如此大的损害，但他也不应对那些真渴慕的灵魂吝啬，因为耶稣基督不喜被限制。

经验告诉我们，履行过于严苛的苦修是很困难的；最好是选择一些有益且适度的方式。若灵性导师对某位属灵女儿表现出特别的情感，而这种情感会对其他女性造成极大困扰：此时需保持私密性和谨慎，不应与任何人有特别的交谈；因为魔鬼喜欢与灵魂导师起纷争，用那些话语搅扰其他人。

纯粹奥秘的灵魂应持续且专注于内在的操练，隐秘地消灭自爱。当鼓励他们忍受内在的克己制欲，主借此洁净、破碎并成全他们。

渴望启示通常是内在灵魂的极大障碍，尤其是对女性而言；她们甚至会把普通的梦称为异象。对此类障碍需表现出极大的厌弃。

尽管对女性而言，保持沉默在灵性导师所命之事上是困难的，但导师必须促使她们做到；因为主启示给他的事物，不应成为他人评判的靶子。

第五章

论同一主题：讨论一些告解神父和灵性导师所拥有的利益；阐述他们在履行告解职责和引导灵魂走奥秘之路中应具备的品质。

告解神父应鼓励忏悔者祈祷，特别是当他们频繁地来到他面前，并表达出他们对灵性成长的渴望时。

告解神父应始终遵循的原则是，不接受任何礼物，即使整个世界都摆在他面前，也不应接受。接受礼物会让他走向毁灭。

尽管有许多告解神父，但并非所有人都是良好的神父，因为其中一些所知很有限，另一些则非常无知；有些追求贵族的赞赏；有些寻求忏悔者的恩惠；有些追逐礼物；有些充满了灵性上的野心，追求声誉和名望，收获大量属灵子女归于自己；有些追求自己的权威和控制；另一些则对属灵子女的异象和启示极为偏爱，不但不让儿女轻视这些（这是让儿女谦卑，保障他们灵性安全的唯一方法），反而赞赏，以防他们不再分享，甚至让他们记录下来，以便对外炫耀。所有这些行为都是这些指导者的自爱和虚荣，对灵魂的灵性益处有极大的损害。因为可以肯定，这些私心和追求个人好处只会妨碍他们有效履行职务；这种职务要求在这些方面的完全自由，其唯一目的应是荣耀神。

还有一些告解神父轻易地相信、赞同并称赞所有的灵。另一些则陷入相反的恶习，毫无保留地谴责所有异象和启示。实际上，这些事情既不能全然相信，也不应全然谴责。另一些神父则深深迷恋于其属灵女儿的灵性，哪怕她们的梦境再虚妄，他也将其视为神圣的奥秘来敬重！哦，教会因这种行为而带来的不幸是多么巨大！还有一些告解神父，穿着世俗礼节和礼貌的外衣，极少顾及告解席这个圣洁场所，与忏悔者谈论虚妄、无益且分心的事情，完全违背圣事所需的庄重和接受神恩典应有的状态。他们特别喜欢在忏悔者开始控诉自我罪行之前，讨论家长里短；这使得忏悔者带到圣事中的那点虔诚也冷却，变得毫无用处。

有时，许多等待告解的忏悔者带着自己的事务前来，却因为长时间的抗辩变得疲倦和忧伤，最终陷入不耐烦，失去了原本为接受这一治愈圣事所做的心理准备。这些分心、冗长、无益的交谈不仅浪费了他们宝贵的时间，还损害了告解席的圣洁，伤害了告解者的灵性状态，也影响了其他等待告解者的心境。这些都是极其有害的情况，亟待纠正。

关于告解，有一些人是合格的；但在通过奥秘之路来引导灵魂方面，正如约翰·达维拉神父所说，真正精通者少之又少，在一千人中，或许只能找到一位。圣方济各沙雷氏说，一万个人中才有一个。而蒙启示的陶勒也说，在十万人中，找到一个精通灵性奥秘的导师都是件难事。原因在于，真正预备好自己接受奥秘知识的人极为稀少。真愿事实并非如此。如果情况不是这样，世上就不会有那么多欺骗者，而是会有更多的圣人、较少的罪人。

当一位灵性导师真正希望所有人都爱美德，并且他们对神的爱是纯洁和完全的，话不多，也很少用头脑推理，那么他获得极大的成效。

如果一个走内里生命道路的人在净化私欲、抽离俗务的过程中，缺乏一位可靠的引导者，帮助其控制退隐和独处的倾向和强烈意向，它将做不到且不适合进行告解、讲道、研习，以及履行本身职责，及自身灵程和使命所需的操练。

因此，老练的灵性导师应当仔细留意，当灵魂的能力开始专注于神时，不要让其过分沉溺于独处之中；应当吩咐灵魂不要忽视其灵程所需的外在操练，如研习和其他事务，即使这些事务似乎会分心，但只要不违背其所蒙召的使命就无妨。因为灵魂在独处中越是抽离外界，越是在退隐中向里面转，如此远离外在，以致于后来再次投身外界事物，就会产生极大的劳累和抗拒，甚至损害其能力，以及头脑的清晰与健全。这种损害相当严重，值得灵性导师深思权衡。

但是，如果这些导师缺乏经验，他们便无法识别这种抽离何时形成，而同时误以为这是神圣的劝告，鼓励他们继续退隐，结果却导致毁坏。哦，灵性导师在灵性和奥秘之路上拥有丰富经验是多么必要啊！

那些没有经验的灵魂引导者如同在黑暗中行走，无法理解灵魂在内在和超自然运作中的不同情形。他们只知道灵魂有时状态良好，并且有光；有时则在黑暗中，但对于这些情形的本质，或发生这些变化的根源，他们既不了解也无法理解，更无法靠书本来验证，直到他们在亲身经历的“熔炉”中，获得真正的、实际的亮光。

如果引导者自己没有经过这条隐秘而痛苦的内在道路，他如何能够理解或认同它呢？找到一位有经验的引导者来在难以克服的诸多困难中给予力量，在旅途不断的疑虑中提供确信，对于灵魂来说无疑是一种莫大的恩典；否则，他将永远无法抵达那神圣而珍贵的完全之山，除非获得一种非凡且特殊的恩典。

无私的灵性导师更渴望内在的独处，而不是在指导他人上投入精力；如果一位灵性导师对某个灵魂离开他，另寻他人作为引导者感到不满，那便清楚地表明他并非真正无私，也未单单寻求神的荣耀，而是寻求自己的声望。

当一位导师暗中努力拉拢原本在他人引导下的灵魂前来受他指导时，这带来了同样的损失与恶果，这是明显的胡闹；因为如果他自认为比他人更称职，那便是骄傲；若他明知自己不及他人，却仍这样做，那他就是在冒犯神，并在损害那灵魂以及他自己的灵性，同时还对邻舍的益处和福祉造成损害。

同样，还有一种显著的伤害在灵性导师中显现出来，那就是他们不允许被他们引导的灵魂与他人交流，尽管这些人比他们自己更圣洁、博学和精通。这一切都源于私利、自爱和自尊。他们不允许灵魂这样卸下负担，吐露自己的感受，生怕灵魂会离开他们，且不愿别人说他们的属灵儿女在别人那里找到了他们自己无法提供的满足感；而这些有瑕疵的动机，往往阻碍了灵魂得到真正的益处。

从所有这些以及无数其它的非难中，灵性导师通过经历患难、试探和被动炼净，而一朝达到能听见神内在声音的地步，这位导师就自由了。因为神的内在声音在灵魂中能产生无数奇妙的效果，灵魂愿意接受它、倾听它并享受它。

神的内在声音具有如此巨大的效力，以至于人摒弃了属世的荣誉、自负、属灵野心、对出名的渴望、想成为伟人的愿望、自以为是古往今来独一人的想法，认为自己无所不知。人告别了朋友、友谊、拜访、客套信件、人与人之间的交往、对属灵儿女的兴趣、导师身份以及一切事务。它让人远离过多的听忏悔工作、引导人过程中的不当情感，使得人不再觉得自己适合做这些事。它使自爱、权威、傲慢、追求利益的欲望远离，阻止一个人炫耀自己写的信件或展示灵魂儿女的信件，以此来显示自己是个伟大的工人。它让人远离对其他导师和教师的嫉妒，也远离为了争取更多忏悔的顾客而去做的种种努力。

最后，神的内在声音在导师的灵魂中，培养了一种适度的自我评价、隐居、沉默，并且让他忘记朋友、亲人和属灵儿女，他仅在他们对他说话时才会想起他们。这是识别导师是否真正无私的唯一标志，因此，这样的人通过沉默所做的贡献，比成千上万个只会喧嚣、发表无尽训示的人所能产生的影响更大。

第六章

单纯而乐意的顺服是安全行走在内在道路并获得内心平安的唯一途径

如果你真心实意地决意拒绝自己的意志，顺服神的旨意是必经之路；无论是通过你在修会中上司手中所立的永不解开的誓约，或是通过自由地献上你的意志，依靠一位灵性上富有经验、符合前几章所述品质的引导者。

如果你仅仅按照自己的意志行事，你将永远无法登上完全之山，或达到任何内在平安的高位。你的意志——这个对神和对你自己的灵魂既残酷又凶猛的敌人——必须被战胜；你的自我引导、个人判断必须作为叛逆之物被压制和废黜，通

过顺服之火焚为灰烬；在那里，如同在试金石上，你将发现你所追随的爱是你自己的，还是神圣的。在那个死己过程中，你的判断和意志必须被湮灭到无所存留。

在顺服中过普通生活，胜过依靠自身意志的严厉苦修；因为顺服和服从不仅免于撒旦的欺骗，也是在我们心灵祭坛上能向神献上的最真实的燔祭。正因如此，有一位伟大的神仆曾说，他宁愿出于顺服而去捡拾粪土，也不愿凭着自己的意志被提至第三层天。

你要明白，顺服是快速达到完全的捷径：如果灵魂不拒绝并战胜自己的判断与叛逆之心，就不可能买来真正的内心平安。而拒绝并战胜自己判断的途径，就是甘心并决心在凡事上顺服那位代表神之人；因着带着真顺服，向灵性导师吐露心声，心就保持自由、安全和无累了。因此，灵性上进步最有效的途径就是在心中铭记：灵性导师代表神，他所命令和说的，就如同出自神之口。

尊敬的圣若瑟的安玛利亚修女是一位方济各会修女，主多次向她显现并告诉她，她应该顺从她的灵性导师，然后是主自己。同样，主有一天也对尊敬的凯瑟琳·保路琪修女说，你应当以纯净和真诚的心去到你的灵性导师面前，就如同来到我面前一样，不要探究他是否谨慎守规，当以为他受圣灵引导，代表我。主还补充说，当灵魂遵行这一点时，我必不允许他们因导师而受欺骗。啊！神圣的话语，值得那些渴望在灵性上达至完全的灵魂深刻铭记于心！

神启示埃斯科瓦尔的玛丽娜女士，如果她的灵性导师不同意，即使我们的主基督希望她按照祂的心意交通，而她的灵性导师如果说不，她也必须服从灵性导师的决定。一位圣人从天而降向她解释了其中的原因：在前者中可能存在欺骗，而在后者中则不会。

圣灵在箴言第三章中劝告我们要寻求建议，不要依赖自己的聪明：“*不要倚靠自己的聪明。*”又在《多比传》第四章十四节中说，若要行得好，你不该依自己的判断行事，而应当寻求他人的意见和判断：“常要向有智慧之人求教。”即使灵性导师在给予建议时犯了错，你在听从和遵行时却永不会犯错，因为你是谨慎地行事：“接受他人判断的人行事谨慎。”神不会让引导者犯错，为的是保全灵性导师的可见法庭——即便是通过奇迹——使灵魂能够安全无误地知晓神圣旨意。

此外，这也是所有圣人、教会博士及灵性导师的共同教导。我们主基督在说“*听从你们的就是听从我的*”（《路加福音》10章）时，赋予了这一教导的可信性和保障。即便他们的行为未必与他们的话语和建议相符，但这道理依然成立，

如《马太福音》23 章所明示的：“凡他们所告诉你们的，你们都要遵守；但不要效法他们的行为。”

正如圣格列高利所言，遵循圣洁顺服的灵魂拥有一切美德。因其谦卑与顺服，神必赐予她赏赐，启示并教导她的引导者。灵魂应完全顺从灵性导师，将其当作神的代表，并将自己所有的思想、作为、倾向、启示以及所知的各种诱惑，都坦率、清晰、忠诚且简单地告知导师。这样一来，魔鬼便无法欺骗它，使灵魂在神面前毫无恐惧地交代自己的行为，不论是所行之事，还是所忽略之事。的确，任何想要在没有导师的情况下行走的人，即便尚未受骗，也极有可能被欺骗，因为诱惑会在他看来像是启示。

你应当明白，若要达到完全，仅仅顺服和尊敬上级是不够的，还必须顺服和尊敬下级。

因此，要使顺服达到完全，必须是自愿的、纯洁的、迅速的、愉快的、内在的、盲目的和持久的。自愿，意味着没有强迫和恐惧；纯洁，意味着不带世俗利益、个人尊荣或自爱，而是纯粹为神；迅速，意味着没有推诿、借口或拖延；愉快，意味着没有内在的痛苦，且伴随勤勉；内在，意味着不仅表面顺服，还必须发自内心；盲目，意味着不依自己的判断，而是将自己的意志与判断服从于发命令之人，不探究顺服的意图、目的或原因；持久，意味着坚定且持续不懈，直至生命终结。

正如圣博纳文图拉所言：顺服必须迅速，不拖延；虔诚，不疲倦；自愿，无抵触；简单，无需查验；持久，不懈怠；有序，不间断；愉悦，无烦扰；勇敢，无胆怯；普遍，无例外。请记住，蒙福的灵魂啊！即使你竭力渴望履行神圣的旨意，除非通过顺服的途径，否则你永远找不到道路。若有人决意按自己的意志行事，他必迷失且受骗。即便灵魂有非常深刻的迹象显示它听见了善灵的声音，但若不将其置于灵性导师的判断之下，那么它应被视为恶灵。

这一教导可以从圣女大德兰的经历中得到验证。圣女大德兰看到科尔多纳的凯瑟琳女士在荒野中过着极为严苛的苦修生活，便决意效仿她，尽管她的灵性导师对此表示反对并禁止了她。随后，主告诉她：“女儿，你千万不可这样做；你必须走正道。你看到了凯瑟琳所行的苦修，但我更看重你的顺服。”从那时起，她立誓顺服她的灵性导师。在她的《自传》第 26 章中，我们读到神常常告诉她，决不可忽视向灵性导师倾诉她的全部灵魂状态以及神赐予她的恩典，并在所有事情上谨慎顺从他的指示。

你可以看到，神一直乐意通过圣经、圣徒、教会博士、理性和实例来保障这条属天且重要的教导，以便彻底铲除仇敌的欺骗。

第七章

关于顺服在何时以及何事上对走内里生命道路之人最重要

为了让你知道在何时以及何事上顺服对走内里生命道路之人最为重要，我要告诉你，当你感受到仇敌可怕且无休止的暗示最强烈之时，当你经历极深的黑暗、痛苦、枯竭、被遗弃之感，且发现自己被试探、愤怒、狂暴、亵渎、贪欲、咒骂、厌倦、绝望、不耐烦和荒凉所包围时，这正是你最需要信任并顺从一位经验丰富的导师之时，依赖他的圣洁劝导。如此，你便不会被仇敌的强烈劝诱所动摇，因他会在你受苦和极度荒凉之时使你相信自己已被神厌弃，失去了神的恩宠，且顺服已不再对你有益。

你会发现自己被种种烦人的疑虑、悲伤、痛苦、忧虑、可怜兮兮、不信任、众人的离弃和如此苦涩的困扰包围，以至于你的痛苦似乎超出一切安慰，折磨也难以克服。哦，蒙福的灵魂！如果你能相信你的引导者，服从他并顺服他，那将是多么的有福啊！如此，你将在黑暗之夜的秘密内在道路上安然行走，即使你可能觉得自己在错误中行走，甚至比以往更糟，且在自己灵魂中只见到污秽和定罪的迹象。

你会真的认为自己被一个邪灵附身了，因为在内在操练和可怕的苦难中显现出的种种迹象，看起来就如同被地狱的恶魔和鬼魔所侵扰一样。这时，务必要坚定地相信你的导师，因为你真正的福祉就在于你的顺服。

你要明白，当魔鬼看到一个灵魂完全否定自我，并顺从于其导师的指引时，他会在整个地狱掀起一场极大的骚动，以阻止这一无限的善行和圣洁的献祭。由于充满嫉妒和怒火，牠通常会在二者之间挑起冲突，使灵魂感到厌倦、愤怒、反感、抵触、不信任，甚至对导师产生仇恨；有时，他会让灵魂用舌头去攻击导师，施加各种诽谤和责备。然而，若这位导师经验丰富，他便会对这些狡猾的圈套和魔鬼的诡计一笑置之。尽管魔鬼可能通过各种暗示来劝阻这些灵魂，使他们不相信导师、不顺服他、从而无法在他指导下获益，但尽管如此，这些灵魂仍旧可以保持足够的信心来顺服，即便他们的内心并未因此感到满足。

你可能会向你的导师请求某种自由，或向他分享你所获得的某些恩典。如果他拒绝你所请求的自由，或否定你所陈述的恩典，以免你因此骄傲，而你因此脱离他的指导，离开了他，那么这表明那恩典是虚假的，你的灵在危险中；但如果你依然相信并顺服他，即便他的做法让你极为不悦，这却显示出你的己仍活着，而且没有制欲。然而，这苦涩而充满挑战的“药方”将使你受益，因为尽管你魂的较低部分⁹会感到不安并反抗，你魂的较高部分却会接受这种训诫，变得更加谦卑和节制，因为它知道这是神的旨意。尽管你并不知道，然而你灵魂却日渐成圣，你对导师的信任也在日益增进。

你必须知道，拒绝自爱、放下自己的判断的方法就是完全、真诚地顺服于灵性导师的指引之下。如果他阻止你追求享乐，或要求你去做一些你不愿做的事，而你心里立刻滋生成千上万虚假的、毫无根据的理由，针对他的圣洁劝导；这表明你并未完全克己制欲，你的自我判断依然存在——这两者是迅速且无条件顺服和灵魂平安的不可调和的敌人。

因此，有必要克服你自己和你的敏感情绪，轻视那些虚谎的理由，勒住自己的舌头，顺从并执行他的圣洁指引，因为这是铲除你自我欲望和判断的办法。

正因如此，古代的灵性导师们，作为经验丰富的心灵大师，通过多种非同寻常的方法来操练他们的弟子：他们命令一些人将生菜叶子倒置种植，命令另一些人浇灌枯萎的树木，命令还有一些人多次缝补、再拆开他们的衣服。这些奇妙且富有成效的策略，意在试验简单的顺服，彻底根除自我意志和判断的杂草。

你要知道，在灵性之路上，你不能迈出一大步，除非你努力征服这个凶猛的敌人——你自己的判断。那个不愿认清这种伤害的灵魂，永远无法被治愈。一个病人如果知道自己的病症，并且确定地知道，尽管他感到口渴，但喝水对他并无益处；而医生为他开具的药方，尽管苦涩，却对他有益。因此，他不会相信自己的欲望，也不信赖自己的判断，而是将自己交给一位有经验的医生，事事听从他，以此作为康复和治愈的手段。正是因为他知道自己生病了，这才帮助他不依靠自己，而是听从医生的明智判断。

我们都患有自爱和自我判断的疾病；我们都满了自我，总是在追求那些对我们有害的事物，而那些对我们有益的事物，却让我们感到不悦和厌倦。因此，对病人来说，使用恢复的手段是必要的。这个手段便是，不要相信我们自己的判断和紊乱的情绪，而是要相信灵性和有智慧的医生的明智判断，不作辩驳或借口，

⁹ 译注：自奥古斯丁起，人们习惯于把人的魂分为两部分，“Superior part of soul 魂的较高部分”，主要是指魂中不根据知觉、感觉、推理，而根据灵里的直觉做决定的部分；“Inferior part of soul 魂的较低部分”，主要是指魂中根据知觉、感觉、推理做决定的部分。

轻视自爱的那些看似合理的借口。如此一来，若我们顺服，便必定能痊愈，我们那妨碍安宁、平安、完全以及灵性的自爱之心也将被战胜。

你的判断有多频繁地欺骗你呢？当你相信自己的判断，后来羞愧地改变自己的判断又有多少次呢？如果有人欺骗你两次或三次，你还会再相信他吗？既然你自己的判断经常欺骗你，那么为什么你还要信赖自己的判断呢？蒙福的灵魂啊，不要再相信自己了，真心地把自己交付，不讲条件地顺从吧。

你会为拥有一位经验丰富的导师而感到十分满足，并会视之为一种极大的福分；但如果你看重自己的判断超过他的指导，并不在所有事上真诚而单纯地服从于他，这对你将毫无帮助。

假设有一位权贵身患重病，家中有一位著名而技艺高超的医生，这位医生迅速了解了病症、病因、病情及其阶段，并且确定必须以严厉的烧灼疗法来治疗此病，却为他开了缓和剂的药方。难道这不是一种重大失误吗？如果他确信缓和的药物无济于事，而烧灼疗法才是正道，那他为何不用此疗法呢？因为尽管病人想要恢复健康，但医生知道他还没有准备好接受这种强烈的药物治疗，因此，作为一位智慧之人，医生为他开了温和的缓解药物；虽然这些药物可能无法立即治愈他，却能防止病情恶化到致命的程度。

如果你拥有世上最好的导师，但你仍然缺乏真正的顺从，这又有何意义呢？虽然他是一个有智慧的人，知道你的困境和解决办法，但他并未为你施用最合适的治疗方案，而你最需要的就是否定自己的意愿；因为他知道你内心深处的状态，知道你的心灵并未准备好让那些病根，也就是你自己的判断，得到清除。因此，你永远无法治愈，如果他能在如此凶猛敌人环伺你灵魂的情况下，仍能保守你在恩典之中，那简直是个奇迹。

如果你的导师是一个智慧的人，他会轻蔑一切恩惠；仿佛重视这些恩惠会让你的灵魂没有得到真正的根基。你要相信他，听从他，接受他的建议，因为通过这种轻蔑，如果赐恩惠的灵是伪装的且来自那恶者，那么伪装成光明天使的邪灵在你里面形成的骄傲很快就会显露出来；但如果恩惠是从圣灵来的，虽然你在这种屈辱中感到不悦，但必将为你带来非凡的益处。

如果灵魂喜欢被尊重，喜欢将从神那里得到的恩惠公之于众，且若她不顺从、不信任她的导师（而导师视这些恩惠为微不足道），那么这一切都是谎言和欺骗，是魔鬼伪装成了光明天使。灵魂看到经验丰富的导师轻视邪灵做出的骗局，她便会撤回之前所表现出的虚伪之情，并逐渐从导师身边撤离，试图寻找另一个可以接受这些欺骗的导师：因为骄傲的人永远不能与那些会降卑他们的人同行。但另

一方面，如果赐恩惠的灵真是来自神，通过这些方式，灵魂的爱与坚贞会因忍耐而增长，渴望更多的自我轻视，正是从轻视中，赐恩惠之灵的真实性才得以验证，使人免于受骗。

第八章

频繁的领圣餐是获得一切美德的有效方法，尤其是获得内在的平安。

为了获得完全与内在平安，最为必要的四件事是：第一，祈祷；第二，顺服；第三，频繁的领圣餐；第四，内在的克己。既然我们已经谈到了祈祷与顺服，现在也应当谈谈圣餐。

你要知道，有许多灵魂因为认为自己没有足够的准备，从而剥夺了自己享受这宝贵圣餐的无限益处，认为需要达到天使般的纯洁才能配得上领圣餐。如果你有一个纯洁的意图，真诚地渴望遵行神的旨意，不看外表的虔诚或个人的满足，那么就带着信心前来，因为你已经准备好了。

所有的困难、顾虑、试探、疑虑、恐惧、抗拒和矛盾，都应在这个“渴望遵行神旨意”的磐石上被克服并打碎。虽然最好的准备是频繁领圣餐，因为每次领受圣餐都会为下一次做好准备，但我将提供两种预备的方法：第一种是为那些有良好愿望和意志的走外面道路的人；第二种是为那些走内里生命道路的属灵人，他们有更大的光，对神自己、祂的奥秘、祂的运作及圣礼有更深入的认识。

走外面道路之人的预备：在领圣餐之前，他们需要先忏悔，并抽离俗务，安静站立，思考要领受的是什么，以及谁将来领受，并意识到他即将做世上最伟大的一件事——接受伟大的神。这纯洁本身竟然屈尊被我们凭信而得，真是一种独特的眷顾！至高无上的威严竟降临在卑微之上！造物主竟来到受造物之中！

走内里生命道路的属灵人的预备：必须努力以更大的纯洁和拒绝己来生活，完全从世俗抽离，保持内在的克己和持续的退隐；当他们这样行事为人时，就不再需要额外的准备，因为他们的生活本身就是一种持续而完美的预备。

如果你在自己灵魂中看不到这些美德，那么你更应常常靠近这至尊的圣餐桌，以获得它们。不要因看见自己枯干、有缺陷和冷漠而却步；因为频繁领圣餐

正是治愈这些病症并加增美德的灵药。正因为你病了，才应去找医生；正因为你冷，才应靠近火。若你带着谦卑的心、渴望行神的旨意，并且得到了告解神父的许可，那么你可以每日领受圣餐，这样你会日益成长得更好。切勿因自己缺乏那种感性和可感知的爱而感到害怕，尽管有人认为这种爱是必要的，但这种可感知的情感并不完全，通常是赐给软弱和好心之人的。

你可能会说，感觉自己没预备好，缺乏虔诚、热心，甚至缺少对这神圣食物的渴望，以至于不知如何常常领受圣餐。请确信，这些都不会阻碍或伤害你，只要你坚定地决意不犯罪，且立志避免一切冒犯神之事；并且若你已承认了所有能记起的罪，便不要怀疑，你已充分准备好来到这属天和神圣的餐桌前。

你当知道，在这无法言喻的圣事中，基督与灵魂合而为一，与她成为一体。这种合一的精妙与纯洁是最深邃、最令人敬叹的，值得我们深思与感恩。祂道成肉身，这纯洁已是伟大；祂为我们羞辱地死在十字架上，更显伟大；但祂在这奇妙的圣事中将自己全然赐予人类，更是无与伦比。这是独特的恩宠和无限的纯洁，因为没有什么比这给得更多，也没有什么比这接受得更多。但愿我们能领会祂！噢，愿我们能认识祂！

神如此伟大，竟愿意将自己交通传输给我的灵魂！神竟愿意与这卑劣的灵魂建立相互的联合！噢，灵魂啊，愿我们能在这属天的圣餐桌上得以饱足！愿我们能在这炽烈的火焰中燃烧！噢，愿我们能与这至尊的主成为同一个灵！是谁阻碍了我们？是谁欺骗了我们？是谁使我们无法像火蜥蜴一般在这圣洁餐桌的神圣火焰中炽热燃烧？

主啊，诚然，你进入我这个卑劣的受造物中，但同样真实的是，你依然留在你的荣耀与光辉中，保持着你自己。因此，我的耶稣，把我接入你里面，接入你的美丽和威严中。我无比欣慰，我灵魂的卑劣不会损害你的美丽；你进入了我的内，却没有出离你自己；你住在你的光辉与威严中，尽管你处于我的黑暗与卑劣之中。

噢，我的灵魂啊，你是何等卑劣！极度贫穷！人算什么，主啊，你竟如此眷顾他？你探访他，使他尊贵？人算什么，你竟如此看重他，愿意把你的喜乐分享给他，并带着你的伟大亲自住在他里面？主啊，一个卑劣的受造物怎能容纳无限的威严？我的灵魂啊，降卑至无有的深处吧，承认你的不配，看看你的卑劣，感恩神圣之爱的奇迹。祂在这个不可思议的奥秘中降卑自己，为要与你交通并联合。

哦，爱的伟大，亲爱的耶稣竟在一块小小的圣饼中显现！祂以某种形式使自己受制于人，完全交出自己，并把自己作为祭物献给永远的父神！至尊的主啊，强力地约束我的心，使它永不再回到那有瑕疵的自由中，而是完全被湮灭，向世

界而死，保持与你合一。若你愿意获得所有美德的至高境界，来吧，蒙福的灵魂，常常来到这至圣的饼杯前；因为这里居住着所有的美德。吃吧，我的灵魂，吃这天上的食物，吃吧，并且持续食用，带着谦卑来，带着信心来，享用这白色神圣的饼：因为这是灵魂的印记，从这里爱发射出它的箭，召唤道：“来吧，灵魂，若你愿得纯洁、慈爱、贞洁、亮光、力量、完全和平安，就来吃这美味的食物。”

第九章

论灵性与肉身苦修应何时使用，以及不明智地依照个人判断与意见进行苦修的危害

必须知道，有些灵魂为了在圣洁上取得更大进展，反而因不明智的苦修而落后。他们就像那些试图用超过自己能力的嗓音高歌的人，最终筋疲力尽，不但没有进步，反而退步。

许多人因为没有将自己的判断顺服于灵性导师而陷入这个深渊。他们以为，除非将自己置于严厉的苦修之下，否则无法成为圣徒，仿佛圣洁完全取决于苦修。他们常说，“种得少，收得少”；但通过不明智的苦修，他们播种的却是自爱，而不是连根拔除它。

最糟糕的是，这些不明智的苦修会因着使用了枯燥无果的严苛手段，而在心中滋生并固化一种对自己和邻舍的苦毒，这与真正的灵性完全相悖。他们对自己苦毒，是因为他们没有感受到基督之轭的甘甜和爱的甘美，而只有苦修的严酷；因此，他们的本性变得苦毒。这种苦毒进一步导致他们对邻舍恼火，总是留意和责备邻舍的过错，觉得邻舍缺陷很大，因为他们看到邻舍走了一条比自己更宽松的道路。于是，他们因自己的苦修而变得骄傲，因见很少有人效法他们，就认为自己优于他人。他们由此大大损害了自身的美德。他们甚至嫉妒那些苦修较少却更得神喜悦的人，这清楚地表明，他们信靠的乃是自身的努力。

祷告是灵魂的滋养，而祷告的精髓是内在的克己。尽管肉身的苦修以及一切克制肉体情欲的操练是好的、圣洁的，并且值得称赞（只要它们根据每个人的状况和品质，在审慎适度原则下，以及通过灵性导师的判断来施行），但如果这些操练不是从里面成长的，你将永远无法获得任何美德，只会收获虚荣和徒有美名。因此，现在你应当知道何时才主要使用外在的苦修。

当灵魂开始远离世界和恶习时，她应当以严厉的方式驯服肉体，使其服从圣灵，并能够轻松地遵循神的律法；此时，你可以选择运用粗衣、禁食和惩戒等武器，从肉体中根除罪的根源。但当灵魂进入灵性的道路，已经接受内在的克己时，肉体的惩治应当放松，因为灵里已经承受了足够的磨难：心灵感到软弱，胸膛遭受痛苦，大脑感到疲倦，整个身体都因灵魂的操练而感到苦楚和不堪重负。

因此，明智且老练的灵性导师必须谨慎，不可放任那些灵魂过度操练肉身和外在的苦修。因为他们已经在内在、幽暗与炼净的退隐中怀有对神的深厚爱意，这种爱意已经让他们经历了灵魂的内在克己，因此不应同时耗尽他们身体和灵的力量。严格和过度的苦修会破坏他们的力量，因为内在的克己已经削弱了他们。对此，圣依纳爵·罗耀拉在他的《灵修操练》中很好地指出：在炼净阶段，肉身苦修是必要的；而在蒙光照阶段，这些苦修应当有所节制；到了合一阶段，则应更加放松。

或许你会说，圣徒们总是进行了极其严厉的苦修。我回答说，他们的苦修并非出于不明智或根据自己的判断，而是听从上级和灵性导师的意见。这些导师之所以允许他们进行这些严厉的操练，是因为他们知道是主在里面感动他们去进行这些苦修，或是为了通过榜样来唤醒罪人的悔改，或者出于许多其它的原因。有时，导师允许他们进行这些苦修，是为了使他们的灵性热情得以谦卑，或平衡他们的狂喜¹⁰。这些都是特定的动机，不能作为普遍的规则适用于所有人。

第十章

外在苦修与内在克己之间的巨大差异

你要知道，一个人自行承担的克己与苦修，即便是最严苛的，与他从别人手中接受的相比，仍是轻微的。因为在第一种情况下，他是按照自己的意愿进入苦修，这种自主性会减轻痛苦，因为他最终只是做了自己愿意做的事情。而在第二种情况下，所忍受的一切都是痛苦的，连苦修的方式本身也是痛苦的，因为这完全出于他人的意愿。

这正是我们的主耶稣基督对圣彼得所说的（约 21:18）：“当你年轻并初学美德时，你束上腰带并克己；但当你迈更深的灵性阶段，并在美德日趋成熟时，

¹⁰ 译注：raptures 有狂喜和被提两层意思。这里的被提不是基督再临前得胜者被提，而可能是像腓利的经历（行 8:39），也可能是保罗魂游象外那样的经历（林后 12:2）。

别人会为你束腰并克己。如果你愿意完全跟随我，彻底舍弃自己，你必须放下自己的十字架，背起我的十字架，也就是说，要甘愿接受别人对你的钉死。”

不要在这些人和那些人之间、你的父亲和儿子之间、你的朋友和兄弟之间作任何分别；因为正是这些人首先使你克己，或起来反对你，无论是出于有理由还是无理由。他们可能会认为你的灵魂美德是欺骗、伪善或轻率，并在你圣洁操练的道路上设置障碍。如果你真心实意地侍奉主，并愿意从祂的手中使自己变得纯洁，这一切甚至更多的事情都将临到你。

请确信，不管你自行承担的那些克己和外在苦修有多么美好，仅仅依靠这些，你永远无法达到完全的境地。因为虽然它们可以驯服肉体，却无法净化灵魂，亦不能清除真正阻碍完美默观和神圣联合的那些内在情欲。

靠着灵性来克制肉体是很容易的，但靠着肉体却无法克制灵性。然而，内在的克己和灵性上的克己确实至关重要，尤其是在战胜你的情欲，根除你的自我判断和自爱方面，即便竭尽全力到死也毫不吝惜你的己，即使灵魂已处于至高的灵程。因此，主要的努力应集中在内在的克己上，因为单靠肉体和外在的克己是不够的，尽管它们是美好且圣洁的。

即使一个人承受了所有人的惩罚，并进行了教会历史上最严苛的苦修，但如果他没有通过内在克己来拒绝自己，他仍然远未达到完全的境地。

一个很好的例证就是圣亨利·苏索的经历。他经过二十年的严厉苦修，包括穿戴粗糙的苦衣、鞭打和极端的禁食，这些程度之高甚至让人光是读到就不寒而栗。然而，通过一次神赐的狂喜经历，神向他传达了一个亮光，让他认识到自己甚至还没有真正开始灵程。直到主通过各种试探和巨大的逼迫来使他经历克己，他才最终达到完全的境地。由此，你会清楚地认识到外在苦修与内在苦修之间，以及内在克己与外在克己之间的巨大差异。

第十一章

灵魂在犯错后该如何自处，避免忧虑不安，并从中获益

当你犯下错误，无论是什么性质的，不要因此忧虑或自责。这些错误是我们受原罪玷污的脆弱本性的结果。我们如此容易趋向邪恶，以至于只有拥有极特殊的恩典和特权（如至圣童女马利亚所获得的恩典）才能完全免于轻罪¹¹。

如果当你犯错或疏忽时，你感到困扰并责备自己，这表明你的魂中仍有隐秘的骄傲在掌权。难道你认为自己不会再犯任何错误或软弱吗？神甚至允许那些最圣洁和完全的人在某些方面犯错，是为了让他们记得自己在初学阶段的状态，从而保持谦卑和儆醒。这提醒他们，他们并未完全脱离当初的软弱状态，而是依然会犯起初会犯的错误。

若你因某些轻微的错误或软弱而感到惊讶，该当谦卑下来，认识到自己的卑劣，并感谢神保护你免于无数的罪。按你自身的倾向和欲望，你本可以轻易陷入那些罪中。我们的本性如同滑溜的地面，难免充满绊脚石、荆棘和蒺藜。不每时每刻堕入无数错误，已是神恩典的奇迹。若非神的手持续地保护我们，我们将冒犯全世界的人。

仇敌魔鬼会让你相信，只要你一犯错误，就说明你在灵性道路上根基不稳，行在错误中，没有认真改变自己，也没有好好完成你的总告解；他会说，你没有真正的忧伤痛悔，因此已远离神和祂的恩宠。

如果你偶尔不幸再次犯下轻罪，魔鬼会在你的心中注入多少恐惧、惊慌、困惑和沮丧呢？祂会对你说，你是在白白浪费时间，你所做的一切毫无意义；你的祈祷对你没有益处，你也没有如应有的那样好好预备自己去领受圣餐；祂会指责你没有履行每天向神许下的克己承诺，还会说，没有克己的祈祷和圣餐完全是虚妄的。通过这些，祂试图让你对神的恩典产生怀疑，告诉你你的卑劣，将你的过失夸大为难以逾越的巨人，并灌输这样的想法：你的灵魂每天都在变得更糟，而不是更好，因为她如此频繁地重复这些过失。

哦，蒙福的灵魂，睁开你的眼睛，不要被撒旦那些欺骗性和貌似合理的华丽伎俩所迷惑，它们的目的是使你陷入毁灭和懦弱。斩断这些内心的争辩和思考，关闭通往这些虚妄想法和魔鬼暗示的大门；放下这些无谓的恐惧，驱散你的懦弱，认识到自己的卑劣，并信靠神的怜悯。即使明天你再次跌倒，如同今天一样，也要更加信赖那至高无上的、无限良善的神。祂随时乐意忘记我们的过失，将我们如同亲爱的孩子一般拥入祂的怀抱。

因此，每当你看到自己犯错时，不要浪费时间或对过失进行过多反思，驱除虚妄的恐惧和懦弱，不要搅扰或责备自己，而是以谦卑的心态认识到自己的过错，

¹¹ 译注：这句话缺乏圣经依据，乃是天主教传统，请参阅特伦特大公会议，第六会期，第 23 条。

看到自己的卑劣，带着爱的信心倚靠主，来到祂的面前，真诚地请求祂宽恕，而不需要多言聒噪；在这个过程中保持安宁，不要去思量祂是否已经赦免了你，而是像没犯过罪一样，回到你的操练和退隐中。

如果有一个人在联赛中和其他选手一起比赛，他在跑得最快的时候跌倒，却躺在地上哭泣，并且反复思索自己跌倒的事而自我折磨，这个人岂不是一个大傻瓜？人们会告诉他，不要浪费时间，赶紧站起来继续比赛；因为快速站起来并继续比赛的人，就好像从未跌倒过一样。

如果你渴望达到高度的完全和内在平安，你必须日夜运用“信靠神的良善”这个武器，并且每次跌倒时都要如此。无论你因故意还是无意所犯的任何错误、瑕疵或过失，你都应当以谦卑和爱的态度，完全信赖神的怜悯。

虽然你常常跌倒，看到自己的懦弱，并努力鼓起勇气，但不要自我折磨；因为神有时在瞬间，凭着一个特别的奥秘做成我们在四十年内无法做到的事，让我们活得谦卑、低微，并知道这是祂强大之手的工作，释放我们脱离罪恶。

神也出于无可言喻的智慧，不光通过美德，也通过恶行和情欲来实现祂的旨意。魔鬼试图用这些恶行和欲望将我们击倒，拉入无底坑，而神却使它们成为通向天堂的阶梯。神不希望我们因这些恶行而变得虚妄，而是希望我们不把毒药当成药物，不把恶习当做美德。神愿意我们从恶习中获得美德，使我们通过那本可能伤害我们的事物得到医治。

通过小小的过失，主使我们认识到，是祂释放我们免于大过失；同时，祂也保守我们谦卑和儆醒，这是我们的骄傲本性最需要的。因此，尽管你应当小心谨慎，不让自己陷入任何过失或瑕疵，但即使你一次又一次地跌倒，你也应当运用我给你的解药，那就是对神的怜悯充满爱与信赖。这些是你必须用来与懦弱和虚妄思想作斗争并取得胜利的武器；这就是你应该用来避免浪费时间、不搅扰自己、并获得益处的途径；这就是你应该用来充实自己灵魂的宝藏；最后，借此你必须攀登完全、宁静和内在平安的高山。

第三卷书

第一章

区别外在的人与内在的人

属灵的人有两种类型：外在的属灵人和内在的属灵人。外在的属灵人通过外在的方式、推理、想象和思考寻求神。他们主要努力培养美德，多有禁欲禁食，使身体受苦，克制感官。他们严于忏悔，穿上麻衣，惩治肉体，力求保持沉默，努力感受神的同在，用自己对神的观念或想象把神勾勒在脑海中，有时把神视为牧人，有时视为医生，有时视为父亲和主宰。他们乐于不断谈论神，经常热切地表达爱的举动；然而，这一切都出于人为方法和默想。他们希望通过这样的方式变得伟大，通过自愿的外在制欲去追求可感知的爱和温暖的情感。他们认为，当自己拥有这些情感时，神才住在他们里面。这种方式是外在的道路，是初学者的道路。尽管这种方式是好的，但无法借此达到完全；事实上，甚至不能向完全迈出哪怕一步。正如经验所示，许多人在经历了五十年这种外在操练后，依然没有神的同在，反倒充满了己，仅仅拥有属灵人的名号，却没有一点属灵人的实质。

另有一些真正属灵的人，已经经过了通往完全和与神联合的内在道路的开端；主以祂无限的怜悯，将他们从之前所走的外在道路中呼召出来。这些人退隐到内心深处，以真正的顺服把自己交托于神的手中，完全脱去自我，甚至忘却自我；他们总是藉着纯净的信心，以高昂的灵性来到主的面前，不依赖任何形像、样式或图像，而是怀着扎根于内在宁静与安息上的极大确信。在这神圣的相会和交往中，圣灵用一种强大的力量吸引，以至于人的灵魂、心、身体及其所有官能都向内收缩。

这些灵魂既然已经历了内在的克己，被神藉着苦难之火、以极大而可怕的痛苦加以炼净——所有这些都由祂的手按祂的方式安排——这些灵魂便成为了自己的主人，因为他们完全制服了自我，并舍弃了自我。这使得他们在极大的安息与内在的平安中生活。虽然在许多情况下，他们会感受到阻力和试探，但他们很快便能得胜，因为这些灵魂已经有了耐受力，并得到了神圣的力量，使得私欲的冲动无法长久影响他们。即便敌人猛烈的试探和困扰性的暗示长时间围绕他们，他们也都能战胜这一切，并大大受益，因为神亲自在他们里面争战。

这些灵魂已经获得了很大的亮光和对我们主基督的真实认知，无论是祂的神性还是祂的人性。他们以安静的静默，在内在的交往中，在他们魂的较高部分¹²，

¹² 译注：自奥古斯丁起，人们习惯于把人的魂分为两部分，“Superior part of soul 魂的较高部分”，主要是指魂中不根据知觉、感觉、推理，而根据灵里的直觉做决定的部分；“Inferior part of soul 魂的较低部分”，主要是指魂中根据知觉、感觉、推理做决定的部分。

运用这种注入的知识，用一个脱离了任何形像和外在表征的灵，以一种纯净且完全摆脱受造物的爱，去实践这种知识。他们从外在的行为中超拔出来，专注于爱基督的人性和神性；无论他们在其中享受了多少，都忘却一切，并且在这一切中，他们都发现自己全心全灵地爱着他们的神。

这些蒙福且升华的灵魂不对世上的任何事物感到愉悦或满足，唯独对轻视世物、独处以及被所有人离弃和遗忘感到欢喜。他们生活得如此无私淡泊，超然物外，尽管他们不断获得许多超自然的恩典，也不改初衷，甚至在倾向上也是如此，就好像他们从未接受过这些恩典一样。他们始终在内心最深处保持极大的卑微和自我轻视，始终因自己深深的不配和卑劣而保持谦卑。

同样地，无论是在诸般恩典和超自然的恩惠中，还是在最严酷、苦楚的磨难中，他们始终安静、平和且心如止水。没有任何消息能使他们感到欣喜，也没有任何成功能使他们感到忧伤；苦难从未能搅扰他们心绪，内在持续的神圣交流也从未让他们虚荣或自负。他们始终充满圣洁、儿女般的敬畏，保持着奇妙的平安、恒定与安宁。

走外在道路的人，他们留心持续践行各种美德，一个接一个地努力，以图达到有美德的境地；他们假装用勤勉来清除瑕疵，结果越勤勉，破坏性越大；通过相反的操练，他们小心翼翼地要逐一根除私利。然而，无论他们如何努力，最终一无所成，因为我们无法做任何不带有瑕疵与卑劣的事情。

但走内在道路的人，在与神的亲密交往中，由主亲自作工，美德被坚立，私利被根除，瑕疵被消除，私欲被除去。这使得灵魂出乎意料地得以自由并超然物外，当各种情况摆在眼前时，他们甚至没有刻意去想到神以祂无限的怜悯为他们预备的美好。

要知道，尽管这些灵魂已经如此完全，因他们拥有从神而来的真光，但他们藉这光深刻认识到自己的卑劣、软弱和瑕疵，以及他们离完全尚有哪些缺欠。他们为此感到困扰并厌恶自己；他们操练以爱的敬畏之心事奉神，同时轻看自己，但始终怀有对神的真实盼望，以及对自己的完全不信任。他们越是以真实的自我轻视和自知的态度保持谦卑，就越是蒙神悦纳，并在神的面前表现出独特的尊敬与敬仰。至于他们所做的一切善工，以及他们内在与外在所持续经历的一切苦难，他们在神的同在中绝不计较这些。

他们持续的操练就是进入自己的内心，与神同在，怀着安静与沉默；因为那里是神的中心、居所和喜悦所在。他们比起谈论神，更看重这种内在的退隐。他

们退入灵魂内在而隐秘的中心，怀着敬畏与爱的尊崇，以认识神并接受祂的神圣影响；若他们离开这个中心，也只是为了认识并轻看自己。

但要知道，能够达到这种有福境地的灵魂少之又少，因为罕有人甘愿被轻视，并让自己被精炼和炼净。因此，尽管许多人进入了这条内在道路，但能继续走下去、不停留在入口处的灵魂却寥寥无几。主曾对一个灵魂说：“走这条内在道路的人很少；这是极高的恩典，没有人配得；愿意走在其中的人很少，因为这无异于一种感官的死亡。极少有人愿意如此死去并被湮灭；这种心态正是这至高恩赐的根基。”

通过这些，你将不再被蒙蔽，并能完全明白外在道路与内在道路之间的巨大差异；以及源自默想的神的同在，不同于源自内在和注入式的交往以及被动默观中所产生的注入式和超自然临在；最后，你也会明白外在之人与内在之人之间的巨大区别。

第二章

获得内在平安的途径并不是感官的愉悦或属灵的安慰，而是拒绝自爱。

圣伯纳多说过：“事奉神，无非就是行善和忍受苦难。”若有人想通过甜蜜和安慰的方式达到完全，那便是错误的。你唯一应当向神渴求的安慰，就是为祂的缘故在真实的顺从和降服中结束你的生命。我们主基督走的道路并不是甜美和柔和的道路，祂也没有用言语或榜样邀请我们走这样的道路。祂说：“*若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架，来跟从我。*”渴望与基督合一的灵魂，必须与祂一致，走祂受苦的道路。

当你刚刚开始祈祷中品尝到神爱的甘甜时，仇敌会用诡计在你心中点燃对旷野和独处的渴望，好让你在无人打扰的情况下扬帆追求持续且愉悦的祷告。睁开你的眼睛，仔细思考：这样的建议和渴望并不符合我们主基督的真实教导。祂并未邀请我们去追随自己愿意的甜蜜和安慰，而是教导我们舍己。仿佛祂在说：“若有人想跟从我并达到完全，就当完全放弃自己的意愿，撇下一切，通过拒绝自己，彻底服在顺从和降服的轭下。这才是最真实的十字架。”

有许多灵魂献身于神，他们从神手中领受了伟大的思想、异象和精神上的提升。然而，尽管如此，主却没有赐予他们行神迹的恩典，也没有赐予他们洞察隐

秘、预知未来事件的能力。主将这些恩赐赋予了那些始终经历苦难、试探和真正十字架的灵魂，这些灵魂以完全的谦卑、顺从和降服经受了一切。

哦，灵魂能够被征服并降服是多么大的福分啊！贫穷是多么大的财富！被藐视是多么大的尊荣！被击垮是多么高的境界！被苦难熬炼是多么大的安慰！被众人视为无知是多么荣耀的知识！最后，与基督同钉十字架是福分中的福分！这就是使徒所夸耀的份，让别人去夸耀他们的财富、地位、享乐和荣誉吧；而对我们来说，没有比被否认、被藐视和与基督同钉十字架更高的荣耀了。

然而，可悲的是，几乎没有一个灵魂能够轻看属灵的欢愉，并甘愿为了基督被否认，怀着爱心拥抱祂的十字架。许多人蒙召追求完全，但能达到完全的却很少，因为很少有人能怀着忍耐、恒心、平安和顺服来拥抱十字架。

在所有事情上舍己，服从他人的判断，不断克制里面一切私欲，在各方面都死己，总是选择逆着自己的意愿、欲好和判断——所有这些，能做到的人少之又少。许多人教导这些原则，但实践的人却寥寥无几。

许多灵魂已经走上，并每天都在走这条道路；他们在保有起初热情的甘甜滋味时还能坚持，但这种甘甜和可感的愉悦一旦消失，当他们随即遭遇必经的困扰、试探和枯干之风暴时（这些正是帮助人攀登完全之高山的重要因素），他们就会踌躇并退缩。这显然表明，他们所寻求的是自己，而不是神或完全。

愿神怜悯那些曾经得着亮光、蒙召进入内在平安的灵魂，但他们因为在枯干、苦难和试探中缺乏恒心而退却，愿他们不要被丢入那外面的黑暗之中，与那没有穿婚宴礼服的仆人同列；因为他没有做好预备，把自己交给了自爱。

要想攀登平安之高山的顶峰，必须战胜自爱这个怪物，斩下这自爱之兽的七个头。这怪物的头无孔不入：有时潜伏在人际关系中，自爱莫名地干扰交流，并轻易地把对话引向自爱的性质；有时自爱以感恩的美好外表，渗透进对告解神父过于热烈且无约束的情感中；有时自爱则钻进对微妙的属灵虚荣、世俗虚荣和体面礼仪的执着中，这些执着令人难以摆脱；有时自爱粘附于属灵的喜乐，甚至停留于神白白赐下的诸般恩赐和恩典之中；有时自爱极力渴望保全健康，并巧妙伪装成对善待、自身利益和便利的需求；有时它表现得极为狡黠，试图让自己显得合乎情理；最后，自爱特别顽固地执着于自己的判断和意见，这些都深深扎根于它的意志之中。这些都是自爱的表现。如果不加以拒绝，一个人便不可能攀登到完美默观的巅峰，无法达到与神爱的至福联合，亦无法坐上内在平安的崇高宝座。

第三章

关于两种属灵的殉道方式，借此神洁净灵魂并与之联合

现在你要明白，神用两种方式洁净那些祂愿意成全、光照并与祂紧密联合的灵魂：本章及下一章讨论第一种方式，即通过苦涩之水来洁净灵魂，这包括患难、痛苦、忧虑，以及内在的折磨。

第二种方式是用炽热的爱之火，这种爱充满急切与渴望。有时，神对那些祂想用“完全”来充满的灵魂，会同时使用这两种方式；有时祂让这些灵魂经受苦难的深渊，忍受内外的苦楚，并用严峻试探的烈火灼烧她们；有时祂将她们投入急切而可疑之爱的熔炉中，以祂大能的力量使她们牢牢被定住。因为神希望灵魂获得的光照和联合越深，这种炼净与折磨就越加剧烈；因为与神的所有知识与联合皆源于受苦，而受苦是爱最真实的印证。

啊，愿你能明白苦难的极大益处！苦难能涂抹罪孽，洁净灵魂，并生发忍耐；在祷告中，苦难能点燃灵魂的热情，使其宽广，并促使她实践最崇高的仁爱之举；苦难能使灵魂喜乐，引她亲近神，召唤她并赐她进入天国的资格。

同样，苦难试验神的真仆人，使他们更加温和、勇敢且忠诚不变；苦难让神迅速垂听他们的呼求；苦难湮灭、炼净并成全他们；最后，这属地的苦难使他们变得属天；这属人的苦难使他们变得属神，变化他们，使他们以奇妙的方式与主的人性和神性相联合。

圣奥古斯丁曾说过：“灵魂的生命在地上就是试探。”若灵魂能持续抵挡试探，便是有福的。这正是主用来降卑灵魂、使其湮灭、耗尽、制欲、舍己、成全并充满祂神圣恩赐的方式；借着苦难和试探，主赐予她冠冕并把她模成主荣形。你当确信，试探和争战对灵魂是必需的，因为它们能使灵魂臻于完全。

啊，蒙福的灵魂啊！若你知道如何在苦难的烈火中保持忠诚不渝和平静，并愿意让自己被患难的苦水洗涤，你会很快发现自己富有属天的恩赐！神会何等迅速地在你的灵魂中建立一个丰富的宝座，并为你建造一座美好的居所，好使你在其中得以安息并享受慰藉！

你要知道，这位主只在平静的灵魂中安歇。唯有那些灵魂，其情欲的渣滓被苦难与试探的烈火烧尽，其不正当欲望的污点被患难的苦水洗涤干净，主才会安

歇其中。总之，主不安息在别处，只安息在平静占据主导、自爱被彻底驱逐的灵魂中。

但你若未能完全净化灵魂，即便借着神的恩典战胜了外在的感官，也仍无法达到这有福的境界，也无法在灵魂中找到那内在平安的宝贵凭据。只有当灵魂被净化，脱离各种贪欲、对自己得尊荣的渴望和念头（无论这些多么属灵）、以及隐藏在灵魂深处的许多其它利益喜好和隐秘恶习，灵魂才能真正拥有内在的平安。上述这些阻碍了那伟大的主和平地进入灵魂，与之联合并把灵魂转变成祂荣形。

即便是获得了美德，美德若尚未被炼净，也会成为灵魂获得内在平安这一伟大恩赐的阻碍。此外还有这些阻碍：灵魂过度渴望崇高的恩赐、渴望感受到属灵的安慰、过于依恋注入的和神赐的恩典，并贪图更多的恩典以享受其中，最后，想要成为伟大也会成为绊脚石。

通往完全，和模成神形像之圣山的道路上，灵魂有多少需要被炼净之处！灵魂需要甘心、赤裸、拒绝己、并死已到何等的程度，才能不拦阻这位神圣的主进入，也不拦阻祂持续的交通传输！

预备灵魂的深处以迎接神的进入，这一预备必须由神的智慧完成。如果连一个撒拉弗都不足以净化灵魂，那么一个软弱、卑劣且毫无经验的灵魂，如何能够净化自己呢？

因此，主必亲自以你无法理解的被动方式预备你，方法用苦难之火和内在的折磨，你无需做什么，不过是同意接受内在和外在的十字架而已。

你里面会感受到一种被动的枯干、黑暗、剧痛、矛盾、持续的抗拒、内在的被遗弃、可怕的荒凉、无休止且强烈的暗示、以及来自仇敌的猛烈试探。最终，你会发现自己饱受困扰，无法振作精神，满了悲伤和沉重感，甚至无法做出哪怕最小的信、望、爱之举。

在此过程中，你会感到自己被遗弃，受制于种种情欲，如急躁、愤怒、狂暴、咒骂以及各种混乱的欲望。你会觉得自己是最卑劣的受造物、世上的罪魁、最为神所憎恶的存在，似乎所有的美德都从你身上被剥夺殆尽。你会经历一种如地狱般的痛苦，见自己如此痛苦凄凉，就以为自己完全失去了神。这将是你所受最残酷、最痛苦的折磨。

尽管你会发现自己如此受压迫，似乎变得骄傲、急躁和愤怒，但这些试探却会失去对你的影响和控制，在你灵魂中毫无立足之地。这是因为一种隐秘的力量，即内在刚毅的至高恩赐，掌管着灵魂最深处，胜过了最令人恐惧的惩罚和痛苦，以及最猛烈的试探。

持守忠心，蒙福的灵魂啊，持守忠心！因为事情绝不会像你所想象的那样；事实上，在这种被遗弃的情境中，你从未如此接近神。尽管太阳隐藏在云层之中，但它的位置未曾改变，也从未失去光辉。主允许你的灵魂经历这种痛苦的遗弃，是为了炼净并打磨你，洁净你，使你脱去自我；唯有如此，你才能完全归属祂，并将自己全然献于祂。因为祂以无限的仁爱完全赐予了你，好让你成为祂的喜悦。尽管你在呻吟、哀叹和流泪，但祂却在你灵魂最隐秘的深处，为你欢欣且喜乐。

第四章

何等重要且必要的是，走内在道路的灵魂必须蒙上眼睛，忍受这第一种灵性的殉道。

为了使属地的灵魂成为属天的灵魂，并达到与神联合的至福境界，灵魂必须在苦难与试探的火焰中被炼净。诚然，“凡事奉主的人，必受忧苦、逼迫和患难”这一准则早已为人所知和认可。然而，那些被神亲自引导，走上内在道路和有炼净作用之默观的蒙福灵魂，必须忍受超乎常人的强烈且可怕的试探与折磨，这些痛苦比初期教会殉道者所受的更加苦涩。

殉道者的痛苦，除了时间短暂之外（最多几天而已），他们还因明确的亮光和特别的帮助而得安慰，并怀抱着对近在咫尺且确定可得之赏赐的希望。然而，那些被遗弃的灵魂，必须向自己死，洁净并剥去己心；她见自己被神抛弃，四面受试探、黑暗、痛苦、忧愁、伤悲、极度的枯干所围绕，时刻在其痛苦的折磨和可怕的荒凉中尝到死亡的滋味，没有感受到丝毫安慰。这种苦难是如此之深，以至于其痛苦仿佛是延续的死亡，是持续的殉道。因此可以理直气壮地说，尽管有许多殉道者，但在上述诸般痛苦中，能以平安和顺服的心志跟随我们主基督的灵魂，却寥寥无几。

过去，是人类将殉道者送上刑场，而神安慰了他们的灵魂；但现在，是神亲自使灵魂受苦，并隐藏祂自己。而恶魔则如残忍的刽子手，以千百种方式折磨灵魂和身体，使整个人在内外皆被钉上十字架。

你的悲伤将似乎不可逾越，你的痛苦将仿佛超越了一切安慰的能力，甚至觉得天上再无恩雨降下给你。你将感到自己被哀伤包围，被内在的悲痛缠绕，这些悲哀来自你官能的黑暗，也来自理智的软弱：强烈的试探会折磨你，令人痛苦的不信任和扰人的疑虑会缠绕你，甚至光明与判断也会离你而去。

一切受造物都会给你带来烦恼；属灵的劝导也会使你痛苦；哪怕是再圣洁的书籍，阅读它们也不再像以往那样给你安慰。如果有人向你谈论忍耐，这反而会令你更加烦恼。你怕自己因为不感恩或未能回报而失去神，这种恐惧会深深折磨你的灵魂；即便你呻吟并恳求神的帮助，你会发现，得到的不是安慰，而是内心的责备和不被接纳的感受。你将如同那迦南妇人一样，最初没有得到任何回应，随后被以一种似乎轻视的方式对待。

尽管在这一阶段，主不会弃绝你，因为没有祂的帮助，你将无法活过片刻，然而，祂的扶持却如此隐秘，以至于你的灵魂感知不到，也无法怀抱希望和获得安慰。你甚至会觉得自己无药可救，像被定罪之人一般，承受地狱的痛苦，并渴望以一场暴烈的死亡解脱痛苦，认为那反倒是一种极大的安慰。然而，这种苦难与苦涩的终结却似乎遥不可及，仿佛永无尽头。

然而，蒙福的灵魂啊，若你能明白，那位神圣的主在你这些活生生的折磨中是多么爱你、保护你，你就会发现这些痛苦是何等甜美，以至于神不得不施行奇迹，才能让你继续存活。要坚忍，蒙福的灵魂啊，要坚忍且充满勇气！尽管你自己对自己感到无法忍受，但那至高的良善却在保护你、使你丰富，并深深地爱你，仿佛祂没有其它任何事需要做，只专注于通过爱的至高阶梯引领你走向完全。如果你不偏离正道，持守忠心，始终如一地坚持下去，你当知道，你正向神献上最蒙悦纳的祭物。如此这般，若这位主有感受到痛苦的可能，祂也绝不会安息，直到祂完成与你灵魂的这爱的联合。

如果全能的神能从空虚混沌中创造出如此多的奇迹，那么祂在你这按照祂的形像与样式被创造的灵魂中，又将成就何等伟大的工呢？只要你在真正认识自己一无所有的前提下，保持安静和顺服。蒙福的灵魂啊，即使你感到烦恼、痛苦和孤单，但只要你在内心深处保持坚定，而不外求那些外在的安慰，你便是有福的。

不要因这些尖锐的殉道般的痛苦可能持续而过分忧虑，也不要是不安中折磨自己；只要持守谦卑，不外求援助，因为一切美善都在于保持沉默、忍受苦难，并以平静和顺服的态度忍耐下去。就在这种状态中，你将找到打赢这艰难争战的神圣力量；祂就在你里面为你争战，祂本身就是力量。

当你处于这令人畏惧的孤寂与痛苦的境地时，灵魂的哭泣与哀叹并非被禁止，只要魂的较高部分依旧保持顺服。谁能在主沉重的手下不流泪、不哀叹呢？那伟大的勇士约伯尚且哀叹；甚至我们的主基督，在被弃绝之时也哀叹。然而，他们的哭泣都伴随着顺服。

不要因为神钉你在十字架上，并试验你的忠诚而使自己过度忧伤；要效法迦南妇人，即使被拒绝、被冒犯，仍然谦卑、坚持并追随祂，尽管所遭受的对待似乎充满轻视。这杯是必须喝下的，不能退缩。如果鳞片从你的眼睛掉落，像圣保罗那样，你便会明白受苦与得荣耀的必要性，如同他一样；他甚至看重被钉十字架，超过使徒的身份。

你的福分并不在于享受，而是在于以安静和顺服的态度忍受痛苦。圣女大德兰在离世后曾显现给某个灵魂，并告诉她，自己只因痛苦而得赏赐，却未因她在世上享受的许多次狂喜、启示和安慰而得到一分一毫的赏赐。

尽管这种可怕的孤寂和被动炼净的痛苦殉道是如此可畏，以至于奥秘派神学家合理地称之为“地狱”（因为这痛苦似乎严重到让人无法承受片刻，仿佛是在生中死、死中生的绵长折磨），但你要知道，唯有忍受这些，才能达到高层次默观和爱的结合所带来的甘甜、喜乐和丰盛的财富。没有一位圣洁的灵魂能够避免这灵性的殉道与痛苦的折磨。教宗圣额我略在生命的最后两个月经历了这样的痛苦；圣方济各亚西西持续了两年半；圣玛利亚·玛德莲娜·帕齐忍受了五年；圣玫瑰秘鲁忍受了十五年；而在行过震撼世人的多个神迹之后，圣道明甚至直到离世前半小时仍在经历这份苦难。

第五章

灵魂在生命完全和深度默观上已经颇为长进后，所经历的另一种更有益且更有功效的殉道，是一种来自神圣之爱的火焰。这火焰燃烧灵魂，并让灵魂因这爱而感到痛苦：有时是因良人不在而感到苦楚；有时则是因那甜美、炽烈而令人欣悦，亲切的神同在之重量而感到折磨。这种甘甜的殉道总是令灵魂叹息：一方面，当她拥有并享受着良人时，她因拥有祂而喜不自禁；另一方面，当良人未显现时，她又因热切焦急地寻求、找到并享受祂而感到煎熬。所有这一切，都是因爱而喘息、受苦与死去的经历。

哦，但愿你能想象到一个倾心爱神的灵魂所经历的种种矛盾！一方面是如此可怕而激烈的争战；另一方面却又是如此甜美、融化人心且和蔼可亲的感受！爱

用如此尖锐和刺痛的殉道折磨灵魂；这十字架是如此痛苦却又甘甜。而在你生命尚存之时，你却从未想要摆脱它！

正如光与爱的增长，灵魂因看见她深爱的良人不在而感到的悲伤也相应增加。感到良人就在身边时，是一种享受；但永远无法完全认识和拥有祂，却消耗着她的生命。灵魂的食物与饮料就在嘴边，虽然她两个都想要，却无法真正得到满足。她发现自己被淹没在爱的海洋中，而那强有力的拯救之手就在她身旁，却迟迟未伸出施救；她也不知道那位她无限渴望的良人何时才会来。

有时，她会听到良人在内心深处的声音，那声音在呼唤她、招引她；一种柔和而微妙的低语，从灵魂隐秘之处传出，那里正是祂的居所。这声音强烈地刺入她的心，如同要融化和消溶她，因为她看到里面的良人如此靠近自己，又似乎那么遥远，以至于她无法真正拥有祂。这让她如醉如痴、卑微、恐惧，并充满难以满足的渴望。因此，人们说爱如死之坚强，因为它如同死亡一样让人经历毁灭。

第六章

内在的克己与完全的顺服是获得内在平安的必要条件

天性向我们射来的最狡猾的箭，是以“必要性”和“有用性”为借口，引诱我们去做不正当的事情。哦，有多少灵魂因这种骗局而误入歧途，最终失去了圣灵的恩典！你若不完全胜过自我，甚至让自我完全死去，就永远无法品尝那甘美的吗哪。因为若不努力向自己的情欲死去，就无法为接受悟性的恩赐做好准备；而没有这种恩赐的注入，你便无法进入自己的内在，也无法被圣灵转化。因此，那些止步于外在的人，终将一无所获。

永远不要因任何境遇而心神不宁，因为不安是仇敌进入灵魂，夺去其平安的入口。完全舍弃和拒绝自我；因为真正的舍己虽然起初艰难，中途渐渐容易，而到了最后则甘甜无比。如果你不能在万事万物中找到神，那么你就离完全还很遥远。要知道，纯净、完全和本质的爱就在于十架、舍己和顺服、完全的谦卑、灵里贫穷，以及对自己的低微评价。在经历强烈的试探、弃绝和荒凉的时候，你必须回到你的内心深处，只注视并默观那位于灵魂深处宝座上的神。

耐心的缺乏与内心的苦涩，生发于可感知、空虚和被克制之爱的深处。当灵魂深深地谦卑自己，并渴望真正被克己制欲和被轻视时，真爱及其果效才被知晓。

许多人虽致力于祈祷，却无法尝到神的甘美，因为在他们祈祷结束后，既没有克己，也没有继续专注于神。为了获得那种平静且持久的专注，必须有非常纯洁的心和心思，十分平静的魂和全然的顺服。对那些单纯并克己制欲的人来说，感官的享乐无异于某种死亡；他们除非因必要或为了造就邻人，否则绝不会主动寻求这种享乐。

你将会明白，灵魂的深处就是我们幸福的所在。在那里，主向我们展示祂的诸般奇妙；在那里，我们沉浸并迷失于祂无限良善的浩瀚海洋之中，并在其中坚定不移地安住。在那里，我们灵魂那无与伦比的果子，及其卓越而甜美的安息都居住其中。一个谦卑而顺服的灵魂，若已抵达这一深处，便不再追求任何其它，只愿单单取悦神。圣洁亲切的圣灵用祂甜美而生机的恩膏涂抹，在凡事上教导她。

在圣徒中，有一些伟大的圣徒，始终耐心承受身体的不适，而神也特别眷顾他们。然而，那些藉着圣灵的力量，甘心并顺服地承受内在与外在十字架的人，其恩赐是至高无上的。这种圣洁更罕有，在神眼中也更珍贵。行走在这条道路上的属灵人极为稀少，因为世上罕有人能完全拒绝自己，灵里单纯赤裸地追随被钉十字架的基督，走过那孤独而荆棘密布的道路，而不为自己有所考虑。

一个舍己的生命超越了众圣徒所行的一切神迹；它甚至不知道自己是生是死，是失去还是赢得，是同意还是抵抗：这才是真正顺服的生命。尽管你可能需要很长的时间才能达到这种状态，并且觉得自己还未向它迈出一步，但也不要因此惊恐，因为神常常会在一瞬间之间，将许多年未赐予的祝福赏赐给灵魂。

那渴望蒙眼受苦、不依赖从神或人来的安慰之人，已经前进到了如此远的地步，以至于在最可怕的内在荒凉中，他也能忍受敌人对他的不公指控。属灵之人若活在神里面，并因祂而活，即使在逆境之中也内心满足；因为十字架与苦难正是他的生命和喜悦。

患难是巨大的财富，是神赐给属祂之人今生的荣耀。因此，恶人对于好人来说是必要的；甚至众鬼魔本身也是必要的，因为它们通过折磨我们企图毁灭我们。然而，它们非但无法伤害我们，反而为我们带来了难以想象的最大益处。必须有患难才能使人的生命为神所悦纳；若无患难，就如同没有灵魂的身体、没有恩典的灵魂、没有太阳的大地。借助患难的风，神在灵魂的禾场上分离谷物与糠秕。

当神在灵魂的最深处施加十字架时，没有任何受造物能够安慰她；甚至一切安慰对她来说都是沉重且苦涩的十字架。如果灵魂熟悉纯爱之路的法则和管教，那么在极度的荒凉和内在的困扰之时，她不应向受造物寻求安慰，也不应向它们倾诉自己的哀伤；此时她甚至无法阅读属灵书籍，因为这是一种试图远离受苦的

隐秘方式。那些无法在心中相信患难和受苦是他们最大祝福的灵魂，实在令人怜悯。那些完全人应时刻渴望死亡与受苦，他们常处于一种死亡与受苦的状态之中。不愿受苦的人是徒然的，因为人本为劳苦与受苦而生；而神的朋友与蒙拣选之人，更是如此。

请认清事实并相信，为了使灵魂全然模成神的荣形，她的生命、感觉、知识与力量必须完全被拒绝并失去；她必须在活着时死去，而非活着；死去，却并非死去；受苦，却并非受苦；舍弃，不再执着于任何事物，不为自己作任何反思。完全之道，其追随者只能通过火炼与殉道、悲伤、痛苦、刑罚与轻视来获得其荣耀；而这些皆需以无畏的精神和勇气去承受并忍耐。那些试图寻找可立足的地方或片刻安息，却无法超越理性与感官局限之人，将永远无法进入那奥秘的知识宝库。尽管通过阅读，他或许能稍稍领略并品味其中的意思，却始终无法真正进入其深处。

要知道，灵魂必须完全舍弃自己，令其感官与官能处于死亡的状态，主才会在灵魂中显明祂自己。唯有满足以下条件，灵魂才能达到这种境界：灵魂彻底顺服，决心单单与神独处；她必须对恩赐与轻视、光明与黑暗、平安与争战一视同仁。总之，为了使灵魂达到完全的安宁与至高的内在平安，她必须先向自己死去，仅为神而活，并仅在神里面活着。灵魂越是向自己死，就越认识神；然而，如果灵魂不时时警醒地持续舍己并实行内在制欲，就永远无法进入这种境界，也无法留住神的同在。反之，灵魂将一直受制于心思的波动和私欲，例如论断、抱怨、怨恨、辩解与维护自己的荣誉和名声——这些都是完全、平安与属灵生活的敌人。

要知道，属灵人之间的境界差异，仅在于他们都以不同的方式“死去”；但那些在此生不断“死去”的蒙福之人，神因他们得荣耀、赐下祝福，并以他们为喜悦。“做事”、“受苦”与“死去”之间有极大的差别：行事是愉悦的，属于初学者；带着渴望去受苦，是精通者的标志；而时时向自己死，则属于那些灵命成熟的完全人；然而，这样的人在世上极为稀少。

如果你唯一的念头就是向自己死去，你将是多么有福！你不仅会战胜众仇敌，更会胜过自己；在这胜利中，你必然会找到纯洁的爱、完全的平安以及神圣的智慧。如果一个人不首先通过完全的舍弃感官与理性的欲望而向自己死去，那么他就不可能以单纯的悟性，思想并活在神圣的、被注入的智慧中。

属灵人真正的功课，是学会让一切事物各安其位，不要干涉任何与己无关之事，除非这是你的职责所在。因为当灵魂放下一切去寻求神时，她才真正开始在她追求的永恒中获得一切。有些灵魂在寻求安息；有些灵魂不寻求却已享受安息的喜乐；有些灵魂从痛苦中获得喜乐；还有些灵魂在寻求痛苦。第一种人几乎无

所作为；第二种人在通往安息的道路；第三种人正在奔跑，而最后一种人已在飞翔。真正克己制欲之人会藐视享乐，并将享乐视为痛苦。

灵里的享受与内在的平安是圣灵的果实；若一个人在自己灵魂的密室中尚未全然顺服，就不可能拥有这些果实。你会发现，美物引起的不悦会很快消散；但尽管如此，仍应努力避免拥有这些美物，也不要停留在其中，因为它们会损害你的健康，扰乱你的理性，并使你的灵失去安宁。

在你需要遵守的诸多圣训中，务必牢记以下这一条：不要看他人的过错，只看自己的不足；保持静默，里面持续与神对话：在所有事上时时克己。通过这样的方式，你将远离许多瑕疵，并培养伟大的美德，使自己成为它们的主人。克己的一个重要方面是，无论何时都永远不以恶意判断任何人。因为对邻舍的怀疑会扰乱心灵的纯洁，使灵魂不安，带来混乱，并剥夺其平静。

如果你过于在意世人的看法，并关注世人的评价之“小偶像”，你将永远无法达到完全的顺服。走内里生命道路的灵魂，一旦将注意力转向人们的议论，并与之来往和交流，就会迅速迷失自己。真正的智慧在于，不是倚靠自己的理性，而是确信，神允许这些苦难临到我们，是为了谦卑我们、湮灭我们，使我们活在顺服之中。请看，神更加看重一个内心全然顺服的灵魂，甚于那些行神迹甚至使死人复活的人。许多灵魂虽然操练祈祷，但因缺乏克己，总是不完全，并充满自爱。

牢牢记住这一格言：没有人能够冒犯或伤害一个轻看自己、视自己为虚无的灵魂。最后，要怀抱希望，甘愿受苦，保持沉默并忍耐；不要被任何事物吓倒：一切都有结束的时候。唯有神永不改变。忍耐让人胜过一切；拥有神的人，拥有一切；而没有神的人，一无所有。

第七章

为了获得内在的平安，灵魂必须认识到自己的卑劣。

如果灵魂没有陷入一些过错，她永远无法真正明白自己的卑劣，即使她听到他人的教导，或者阅读灵修书籍；若她不首先认识到自己卑劣的软弱，也无法获得珍贵的平安。因为如果对缺陷没有清晰的认识，那么治疗就会变得困难。神会允许你时而犯这样一个过错，时而犯那样一个过错，以此使你认识自己；看到自

己屡次跌倒时，你便会相信自己全然无有。而真正的平安和完全的谦卑正是建立在这种认识和信念之上的。为了帮助你更好地探查自己的奥秘，看清你自己的本相，我会试着让你认清自己多种瑕疵中的一些。

你是如此急躁而挑剔，以至于如果在行走中稍有失误，或者道路上遇到一点阻碍，你便感到仿佛经历了地狱般的煎熬；如果你应得的权利被拒绝，或者你的喜好被阻碍，你立刻会因愤懑而显出不满；如果你发现邻舍的过错，你非但没有怜悯之心，也没有想到自己也可能犯同样的错误，反而轻率地责备他；若你看到某件事对你有利却无法达成，你便会变得悲伤和充满哀愁；若邻舍对你稍有冒犯，你便会责备他，并对此抱怨。甚至为了区区小事，你都会内外不安，迷失自己。

你想要悔改，但却希望借助他人的忍耐；而当急躁依然持续时，你却费尽心思将过错归咎于你的同伴，却没有反思自己对自己的无法容忍。等敌意平息后，你巧妙地回归到“行善”的姿态，以机智和巧言传授道理，引用属灵话语，却不改正你之前的过错。即使你故意在他人面前谴责自己，指出自己的错误，但这样做更多是为了在那些看到你过错的人面前为自己辩解，从而恢复他们对你的认可，而非出于真正完全的谦卑。

有时你会狡辩说，你并不是因为过错而抱怨邻舍，而是出于对公义的热心。大多数时候，你自以为自己是具有德行的、忠心和勇敢的，甚至愿意为了神圣的爱把生命交托在暴君的手中。然而，你却几乎无法忍受一句愤怒的言辞，就立刻陷入自我折磨、忧愁与不安之中。这些都是你灵魂中自爱与隐秘骄傲的巧妙工具。因此，你要明白，自爱在你里面占据了主导地位，而它正是阻碍你获得那珍贵平安的最大障碍。

第八章

论真谦卑与假谦卑及其表现

你必须知道，谦卑有两种：一种是虚假的、伪装的，另一种是真实的。虚假的谦卑如同水流，虽外表下落，假装柔和，却是为了立刻向上涌起而积蓄力量。这种人避开别人的尊重和荣耀，以此让人觉得他们谦卑；他们会自称自己非常糟糕，好让别人认为他们很好。他们虽然知道自己的卑劣，却不愿让他人知晓。这是一种掩饰的、伪装的谦卑，本质上不过是隐藏的骄傲。

真正的谦卑属于那些完全养成了谦卑习惯的人。他们从不刻意思考谦卑，却对自己抱有谦卑的评价；他们以勇气和耐心行事；他们在神里面生活，也在神里面安然离世；他们不在意自己，也不在意受造物；他们在一切事情上都坚定且安静；他们以喜悦之心忍受妨害，甚至渴望更多妨害，以便效仿他们亲爱的、受人轻视的耶稣。他们渴望被世人视为微不足道、甚至笑柄；他们对神所赐的一切心满意足，并怀着令人愉悦的羞愧接受自己所犯的错误。他们的谦卑不是出于理性的建议，而是来自意志的爱。他们既不追求荣誉，也不会因被打搅而烦恼；没有困扰能让他们忧虑，没有顺境能使他们骄傲。因为他们总是稳固地安于自己的“无有”，在自己内里保持绝对的平安。

要认识内在的真谦卑，你需要明白，它并不在于外在的表现，比如选择最卑微的位置，穿着简陋的衣服，用顺从的语气说话，闭上眼睛，带着深情叹息，或是谴责自己的行为并称自己为卑劣之人，以此让别人觉得你谦卑。真正的谦卑只在于轻看自己，并渴望被人轻视；这种谦卑伴随着深刻且卑微的自我认知，而不在意自己被认为谦卑与否，即便天使亲自启示你谦卑与否，你也毫不关心自己。

主用恩典之光照耀灵魂时，会产生两个效应：一方面，它揭示了神的伟大；另一方面，它使灵魂看见自身的污秽与卑劣。这种深刻的认知让灵魂无言以表，深深震撼，她渴望每个人都能了解自己的卑微。她离虚荣与自我满足是如此遥远，因为她明白，神的恩典纯粹是出于祂的良善和怜悯。灵魂认识到，正是神的怜悯使祂俯就自己，而不是自己的任何长处配得这样的怜悯。

你不会因为人或魔鬼而受到伤害，唯有你自己才会伤害你自己——你的骄傲和情欲的暴烈。小心你自己，因为你对自己的危害，比任何魔鬼对你的危害更大。

不要渴望被人敬重，道成肉身的神都被称为愚人、醉汉，甚至被说成是被鬼附身。哦，基督徒的愚昧！我们竟然想享受幸福，却不愿在十字架上效法祂，在受辱、卑微、贫穷的境遇中追随祂，并在其它美德上效法祂！

真正谦卑的人内心放松且无忧；他内心经受住了来自神、人和魔鬼的考验，超越一切理性和判断，持守自己的平安与宁静。他以完全的谦卑，寻求神的纯全旨意，或生或死都讨神喜悦。外界的事物对他再无扰动，仿佛这些事情从未发生过。对他而言，十字架，甚至死亡，都是甘美的喜乐，尽管他在外表上未必显露出来。不过，我们在谈论谁呢？在整个世界中，这样的谦卑之人是何其稀少！

怀抱盼望，渴慕、忍受，并默默无闻地死去；因为谦卑和完全的爱就在于此。哦，如果你深深谦卑，甚至拥抱轻视，你将会在灵魂中获得何等的平安！你永远无法达到完全的谦卑，即便你知道自己的卑劣，除非你渴望所有人都知道它。这

样，你才会避开称赞，拥抱侮辱，轻视一切显扬，包括显扬你自己。如果有任何苦难降临在你身上，不要责怪任何人，而是认定这是出于神的手，因为祂是一切美善之事的赐予者。

如果你想忍受邻舍的过失，就要注视自己的过错；如果你认为自己已经凭借自身在灵性上有所进步，那你要知道，你根本不谦卑，甚至在灵性的道路上还未踏出一步。谦卑的层次如同坟墓中尸体的素质：那就是处于最低的位置，如同埋葬的死人，对自己来说腐朽发臭，变为尘土，并在自己看来完全无有。最后，如果你想得蒙祝福，就要学会轻看自己，并被他人轻视。

第九章

关于认识一颗单纯、谦卑、真实之心的箴言

劝勉自己要谦卑，把苦难视为对你有益的工具；因轻视而喜乐，并渴望神成为你唯一的避难所、安慰者和保护者。无论世上有谁多么伟大，他都无法比得上那位蒙神垂顾和喜爱的灵魂；因此，真正谦卑的人轻看世上的一切，甚至轻看自己，只信赖神，并安息在神里面。真正谦卑的人安静忍耐内心的挣扎；他在灵性上前进迅速，如同顺风而行之人。

真正谦卑的人在万事万物中都能找到神；因此，无论他遭遇人的任何轻视、侮辱或冒犯，他都以极大的内在平安和宁静接受它们，视之为来自神圣之手的试炼，并深深爱着主所用来试炼他的工具。

若一个人因被称赞而动心，哪怕他不渴望、不寻求，甚至刻意避免称赞，他还未达到深刻的谦卑；因为对谦卑的心来说，称赞乃是苦涩的十字架，尽管这颗心完全安静且不可动摇。

凡不厌恶自己的人，尚未具备内在的谦卑。这种厌恶不是仇恨般的，而是带着平和与安静的厌弃。然而，只有对自己的卑劣、腐朽和不堪有深刻而低微认知的人，才能获得内在谦卑这一珍宝。

凡总是为自己辩解和回应的人，心中并无单纯与谦卑，尤其当他对上级这样做时；因为这些辩解源自内心隐秘掌权的骄傲，而这骄傲终将导致灵魂的彻底毁灭。悖逆不忠显露出缺乏顺服，而顺服的缺乏则表明谦卑的不足；这两者共同构成了不安、不和与扰乱的根源。

谦卑的心不会因自己的不完美而感到烦乱，尽管他确实因这些不完美导致他违背亲爱的主而深感悲痛；他也不会因无法做出伟大的事而忧虑，因为他始终站在自己「无有与卑劣」的立场上。他甚至为自己能够做出任何善行而感到惊讶，并立刻感谢主，因为他深知一切都出自神，而非自己之能，他对凭自己所做的一切常感不满。

真正谦卑的人尽管看见一切，却不对任何事作判断，因为他只会对自己作出负面的评价。真正谦卑的人总是为那些羞辱他的人找到辩护理由，认为他们至少是善意的。因此，有谁会对一个怀有善意的人发怒呢？

虚假的谦卑与真正的骄傲同样（甚至更多）让神厌恶，因为虚假谦卑除了骄傲之外，还带着伪善。

真正谦卑的人，即便一切都对他不利，他也既不烦乱，也不难过，因为他已做好准备，并认为自己本就该受这些；他不会因魔鬼试图用烦乱的思想折磨他而感到不安，也不会在遭遇试探、苦难和灵性的荒凉时感到动摇；相反，他承认自己的不配，并感激主借助魔鬼这个卑劣的工具来管教他；他所受的一切在他看来都是微不足道的，而他所做的任何事，都从未认为值得特别看重。

那达到完全内在谦卑的人，虽然因自己处处有瑕疵、忘恩和卑劣而厌恶自己，但他不会因任何事感到困扰。然而，他在忍受自己的存在时却承受着极大的十字架。这是辨别真正谦卑之心的标志。但那有福的灵魂一旦进入这种对自己的圣洁厌弃中，就如同被自己的「无有」之深渊所吞没、淹没和沉浸；主便从这「无有」中将他举起，向他交通传输神圣的智慧，并以光、平安、宁静和爱充满他。

第十章

内在的独处是使人获得内在平安的关键途径

要知道，尽管外在的独处对获得内在的平安确实有很大帮助，但当主通过先知宣告“我必引导她独处，对她说悄悄话”（另译）时，祂指的是内在的独处。这种独处能引导灵魂获得宝贵的内在平安之珍宝。内在的独处在于遗忘一切受造物，与它们脱离联系，完全摆脱所有情感、欲望、思绪，以及个人意志的束缚。这才是真正的独处，在这种独处中，灵魂以甜美而内在的宁静安息于至善的怀抱中。

哦，灵魂一旦进入这种神圣的独处，灵魂内部将有怎样无限的空间！哦，那内在的、隐秘的、幽静的、广阔的、无垠的空间！有福的灵魂一旦达到真正的独处状态，便在这其中与主亲密对话，主交通传输祂自己，将自己倾注于灵魂之中，因为灵魂是空的；主以祂的光和爱将其披覆，因为灵魂是赤裸的；主将其高举，因为灵魂是谦卑的；主使其与自己结合并将其转化，因为灵魂是独处的。

哦，令人喜悦的独处啊，永恒祝福的赐予者！哦，永恒圣父时常映现其中的明镜！称你为独处确实恰如其分，因为你是如此孤独，鲜有灵魂追寻你、爱慕你、认识你。主啊，为什么灵魂们不从尘世进入这荣耀之境？为何他们仅因爱恋与渴求受造物而失去如此伟大的福分！有福的灵魂啊，只要你愿意为神舍弃一切，将多么幸福！只寻求祂，只渴慕祂，只将你的叹息献给祂。不贪求任何事物，你便不会被任何事物搅扰；即使你渴望某种属灵的美福，也要以这样的方式去渴望：当你得不到时，也不会因此感到不安。

如果你以这样的自由之心，将灵魂交给神，与世界分离，独立而孤寂，你将成为地上最幸福的受造物；因为至高者在这圣洁的独处中有祂的隐秘居所。在这旷野和乐园里，得以享受与神的交谈；唯有在这种内在的隐退中，那奇妙、有力且神圣的声音才能被听见。如果你渴望在地如在天，那就忘却一切忧虑与思绪；脱离自己，好让神的爱能住在你的灵魂中。

尽可能地远离受造物而生活吧，将自己完全奉献给造物主，并以平安与安静的灵献上自己为祭。要知道，灵魂越是脱去自我，越能进入内在的独处，并越披戴上神；灵魂越是孤寂、倒空自我，圣灵便越是充盈其中。

没有比独处更为有福的生活了；在这有福的生活方式中，通过一种亲密而甜美的爱的联合，神将自己完全赐给人，而人也将自己完全献给神。哦，能体味到这种真正独处的人是多么少啊！

若要使灵魂真正独处，就必须遗忘一切受造物，甚至遗忘自己；否则，她绝对无法真正亲近神。许多人放下并离弃了外在的一切，却未能放下自己的喜好、自己的意志和自我；因此，真正的独处者寥寥无几。所以，倘若灵魂无法摆脱自己的欲望和渴求、自己的意志，甚至对属灵恩赐的执着，甚至包括对安歇在灵里的贪恋，她就永远无法达到内在独处的大福乐。

前行吧，有福的灵魂！毫不停歇地迈向内在独处的福分。看哪，神在呼召你进入你的内在中心，在那里祂将更新你、改变你、充满你、覆翼你，并向你展示一个崭新且属天的国度，这国度满溢喜乐、平安、满足与宁静。

第十一章

论何为注入式被动的默观及其奇妙的果效

你应当知道，当灵魂习惯于凝神内敛，并习惯了“习得的默观”时；当她得以克己制欲，并渴望全然舍弃自己的欲望喜好；当她有效地实践内外的克己，真心愿意使自己的情欲和自己的各种固有方式死去时，神便通常会单独引领她，并在她自己难以察觉的情况下将她提升，使其进入完全的安息。在那里，神甘甜而深深地将祂的光、爱与力量灌注在灵魂中，点燃并燃烧她，使其对各种美德具有真正的倾向。

在那里，这位神圣良人暂停灵魂的官能，使其沉睡在极其甘甜而愉悦的安息中。在那里，她安睡着，安静地领受并享受（即使不自知）她所享受的一切，处于一种最美好且迷人的平静之中。在那里，灵魂被提至这种被动的状态，与她最高的至善神联合，而这联合不需要她付出任何辛劳或努力。在那里，在灵魂的至高领域与神圣殿堂中，这位至善的神欣然临在，显明祂自己，并以一种超越感官和所有人类理解的方式赐予受造物恩典与享受。因灵魂的纯净已无法承受任何感官之物，在那里唯有那至纯至洁的灵——神自己——掌权做主，向她启示祂的奥秘，并赋予她达至最纯净且完全联合所需的神圣感悟。

当灵魂从这些甘甜而神圣的拥抱中回归自身时，她便充满了光和爱，心中涌现出对神圣伟大的无比尊崇，以及对自身卑劣的深刻认识。她发现自己被完全地、神圣地改变了，并被塑造得愈加适合去接纳、承受并实践完全的美德。

一种简单、纯净、注入式且完美的默观，乃是神通过一种内在的显现，将祂自己、祂的良善、祂的平安以及祂的甘甜启示出来。这种默观的对象是神，纯粹而难以言喻，超脱所有具体的思想，存在于一种内在的静默之中。然而，正是神使我们喜悦，神吸引我们，神以一种属灵而纯净的方式甘甜地提升我们。这是一份令人惊叹的恩赐，由神圣的至高者按祂自己的意旨、照祂愿意的时间和方式、赐予祂所愿赐予之人。然而，应当认识到，今生的状态更多是一个忍耐、谦卑和受苦的十字架状态，而非享受的状态。

你永远无法享受这神圣的甘露，直到你在美德和内在克己中取得长足进步；直到你真心努力在灵魂中建立起深度的平安、静默、遗忘和内在的独处：在受造物的喧嚣与骚动中，又怎能听见神那甘甜而有力的内在之声？在各种人为的思虑与推论中，又怎能聆听到纯洁之灵的声音？如果灵魂不愿持续地死己，在一切物

质化和满足感上拒绝己，那么默观不过是一种虚妄的空想、一种无意义的自我陶醉与妄自尊大罢了。

在这最甘美的注入式默观中，神并非总是以同样的丰沛把祂自己交通传输给灵魂：有时祂赐予这恩典比其它时候更多；而有时，祂没等灵魂完全死己或拒绝己就赐下这恩典，因为这礼物纯属祂的恩典，祂按照自己的意愿，在祂喜悦的时间赐下。因此，没有任何普遍的规则可以约束这恩赐，也无法为祂的神圣伟大设定任何标准。事实上，正是在这默观的过程中，祂可能撤去这恩赐，以使灵魂彻底湮灭死己。

有时主赐更多的光给悟性；有时则赐更多的爱给意志。此时，灵魂不需付出任何努力或劳苦；她只需接受神所赐的，安息在与祂的联合中，这是神的旨意。因为至高者是主宰，正是在祂使灵魂安息的时刻，祂拥有并充满她，强有力又甘甜地在她里面运行，而不需她知道或付出任何努力。以至于在灵魂察觉到这巨大恩宠之前，她已经被得着、被说服、被改变了。

处于这种有福境地的灵魂有两件事需要避免：一是人的灵的作为，二是功利心。我们人的灵不愿意死己，而是喜欢按自己的方式行动和思考，热衷于自己的作为。因此，人需要具有极大的忠诚，完全摆脱自私，以获得对神圣影响的被动、完全的承受能力。人的灵持续习惯于自由运作，这成为其湮灭的障碍。

第二个障碍是对默观本身的功利心。因此，你必须在灵魂中完全摆脱一切不是神的事物，无论内在或外在，绝不可怀任何其它目的或利益，而唯独寻求神的旨意。总之，你在这一过程中所应采取的方式是：将你自己完全且绝对地交托在神的手中，完全顺服祂的圣洁旨意，随祂的喜悦和安排而行事，以彻底的降服，预备自己进入这纯净、被动且完美的祈祷之境。

你应当知道，能够达到这种注入式被动祈祷境界的灵魂寥寥无几，因为很少有灵魂能以完全的裸露、湮灭自我活动和官能来承受这些神圣的影响。唯有那些真正经历过这种祈祷的人，才能体会到它的真实。他们通过持续的内在克己和不断向自己的一切倾向和欲望死，借助神恩，逐步获得了这种完全的裸露。

无论何时，你都不应注视灵魂中所产生的果效，在此阶段尤为如此；因为这样做会妨碍神在灵魂中的运行，而这些运行正是使灵魂得以丰盈的来源。你唯一需要做的，就是渴望达至淡然、顺服、遗忘的状态，而不需感知这些状态的实现。如此，至善的神便会在你的灵魂中留下适宜的情形，使其得以实践美德、真爱“被藐视、被湮灭”这个十字架。与此同时，还会激发更深、更强烈的愿望，去追求更大的完全和最纯净、最深情的联合。

第十二章

关于灵魂上升至注入式默观的两种方式，以及它的步骤与阐释

灵魂通往默观与情感之爱的福乐有两种途径：愉悦，以及对愉悦的渴望。起初，神常以可感知的愉悦充满灵魂，因为灵魂是如此脆弱和卑劣，若没有这预先的安慰，她便无法腾飞，无法享受属天的事物。在这第一阶段，灵魂通过痛悔得以准备，并在悔改中操练自己，默想救赎主的受难，勤勉地根除一切世俗欲望和邪恶行为；因为天国是要努力进入的，怯懦和贪图安逸之人无法得胜，唯有以对自己施加暴力和克制之人方能进入。

第二种方式是渴望。人越是享受属天之物，就对它们的渴望越强烈；由此，灵魂对属灵喜乐的体验，而生发出对属天与神圣祝福的热切渴求，同时愈发藐视属世的福乐。正是因为这些渴望，灵魂产生了追随我们主基督的意愿，祂说过：“我就是道路。”灵魂必须效法基督的足迹向上攀登，这些足迹包括：仁爱、谦卑、温柔、忍耐、贫穷、自我轻看、十字架、祷告和克己。

注入式默观有三个步骤。第一个是满足。当灵魂被神充满时，她对一切世俗事物产生厌恶；此时，她唯有在神圣的爱中感到安静与满足。第二阶段是陶醉。这一阶段是一种心思的极度超脱与灵魂的提升，源于神圣之爱以及对这爱的满足。第三个阶段是安全。这一阶段驱散一切恐惧；灵魂完全浸润在神圣的爱中，并以如此的方式降服于神的美好旨意，以至于如果知道至高者的旨意是要她进入地狱，她也会甘心前往。在这一阶段，灵魂感受到一种确定的神圣联合之纽带，她觉得与所爱的主及祂无限的宝藏分离几乎是不可能的事。

默观还有其它六个步骤：火焰、膏抹、提升、启明、愉悦和安息。灵魂被火点燃；因被点燃而受膏；因被膏油涂抹而被举升；在被举升中默观；因默观而获得愉悦；因得到愉悦而进入安息。通过这些步骤，灵魂得以提升更高，抽离俗务专于并精于灵性与内在之路。

第一个步骤：火焰

在此阶段，灵魂被一束神圣炽热的光芒照亮。这光芒点燃了灵魂的神圣情感，并使一切属于人的情感枯萎凋零。

第二个步骤：膏抹

膏抹是一种甜美的灵性圣液，弥漫整个灵魂。这圣液教导灵魂、坚固灵魂，并使

其适宜接受并默观神圣的真理。有时，这膏抹甚至扩展到天性层面，赋予灵魂耐心，并带来一种似乎来自天上的可感知愉悦。

第三个步骤：提升

这是里面的人提升，超越自身，使灵魂得以靠近那纯爱的清澈泉源。

第四个步骤：启明

在此阶段，灵魂通过注入的知识甜美地默观神圣的真理。灵魂在圣灵的引导下，从一个明晰升至另一个更高的明晰，从一个亮光升至另一个亮光，从一个知识升至另一个知识。

第五个步骤：神圣甘甜的愉悦

这一阶段是圣灵丰沛且珍贵的泉源所涌出的神圣甘甜愉悦，使灵魂得以品尝属天的甘美。

第六个步骤：甘甜而奇妙的安宁

这一阶段的安宁源于内心争战的胜利和频繁的祈祷。这种状态是极少数灵魂能够体验到的。在这里，喜乐与平安的丰盈如此之大，以至于灵魂仿佛进入了一种甘甜的沉睡，在神圣之爱的怀抱中得到安慰与安息。

默观还有许多其它步骤，比如狂喜、被提、融化、晕厥、欢欣、亲吻、拥抱、欢腾、联合、转化、订婚、神圣婚礼，这些内容在此不再详述，以免引起不必要的推测。同时，这些主题已有完整的书籍专门论述。然而，对于那些未曾体验过的人来说，这些事物就如同盲人无法感知色彩，聋人无法理解音乐一般。简而言之，通过这些步骤，灵魂逐步进入和平之君、真正的所罗门的寝宫，达于祂的安息。

第十三章

识别“内在之人”和“已被炼净的心思”的标志

有四个标志可以用来识别内在之人。

第一，灵魂的悟性不再产生其他思想，只产生那些激发信心之光的思想；意志也已经养成一种习惯，不再产生其它爱的动作，只产生爱慕神、或为了神的动作。第二，当灵魂停止一项外在的工作时，她的悟性和意志可以立即且轻松地转向神。第三，当灵魂进入祈祷时，她忘记了一切外物，就仿佛从未见过或使用过这些事物。第四，当灵魂面对外在事物时，她表现得井然有序，仿佛要再次进入世界一般，害怕被世俗事务缠累，并自然地厌恶这些事务，除非仁爱要求她去做这些事。

这样的灵魂已经摆脱了外在之人的束缚，可以轻松地进入内在的孤独之中，

在那里，灵魂除了神和自身以外，看不见任何事物。灵魂在这片秘密的中心中，以平静与安宁的真爱爱着神。在这里，神亲切地对灵魂说话，向她启示一个新的国度，赋予她真正的平安与喜乐。

这位属灵、抽离俗务且退隐的灵魂，其平安不再因外在的争战而被打破，尽管外在可能遭遇冲突。因为无限的距离使得外界的风暴无法触及灵魂内部最宁静的天堂，在那里，纯粹而完全的爱居住其中。虽然有时灵魂可能感到赤裸、被遗弃、受攻击和荒凉，但这仅是风暴的狂怒，这种威胁和怒吼只在外部肆虐，从未侵入灵魂内部的宁静。

这种隐秘的内在之爱具有四种作用：

1. **启明**：一种味觉般的、经验性的知识，使灵魂体会到神的伟大，以及自身的无有。
2. **炽热**：一种强烈的渴望，想如火蜥蜴一般，被这种仁慈而神圣的火焰焚烧。
3. **甘甜**：一种平静、喜乐、甘美且亲密的享受。
4. **沉浸**：灵魂的官能完全被吸纳于神里；通过这种沉浸，灵魂被神深深地浸透和充满，以至于不再追求或渴望任何其它事物，只一心向往那最大的、无限的良善。

从这种最大的满足中，衍生出两种结果：

1. **极大的勇气**：为神受苦的勇气。
2. **确然的盼望**：一种可靠的盼望或确据，灵魂将永远不会失去神，也永远不会与神分离。

在这内在的退隐中，亲爱的耶稣拥有祂的乐园，我们可以在地上行走和交谈时升至祂那里。若你渴望知道谁能完全被吸引进入这种内在退隐，在神里有蒙光照的范例，我告诉你：他就是那在逆境、灵性的不适和必需品匮乏中依然坚定不移的人。这些忠心不移的内在之人，外在虽赤裸，却完全被融入神中，持续地默观神。他们没有瑕疵；他们在神里生活，并活出神自己；他们的光辉超过一千个太阳；他们是神儿子所宝爱的，是天父的宠儿，是圣灵拣选的新妇。

圣托马斯在一篇论文中指出，炼净的心思可以通过三个标志辨别：

1. **勤勉**：心思的一种力量，使人摒弃一切懒惰与疏忽，满怀热忱与信心追求美德。
2. **严厉**：同样是心思的一种力量，抗拒私欲，并伴随着对粗糙、卑微和圣洁贫穷的炽烈之爱。

3. 仁慈与甘甜：心思的仁慈与甘甜，驱散对邻舍的一切怨恨、嫉妒、厌恶和仇视。

在心思被炼净、情感被净化、记忆变得赤裸、悟性被照亮、意志被否定并点燃之前，灵魂无法达到与神亲密而深情的联合。因此，由于神的灵本身就是纯洁、光明与安息，神打算居住的灵魂必须具备高度的纯洁、平安、专注与宁静。最终，心思被炼净的宝贵恩赐，仅属于那些持续勤奋地追求爱并保持爱，同时甘愿被视为世上最卑劣污秽存在的人。

第十四章

关于神圣智慧

神圣的智慧是一种关于神圣品质及永恒事物的智性且灌注性的知识；这更应称为“默观”而非“思辨”。科学是通过学习获得的，并产生对自然的认知；智慧则是灌注的，并带来对神圣良善的认识。科学渴求了解那些无法轻易获得的事物，需要付出辛劳与汗水；而智慧却并不渴求了解它所知道的一切，尽管它明了万事。简言之，科学之人沉浸于对世界事物的知识中，而智慧之人则活在被神完全吞没的境界中。

在智慧人心中被光照的理性，是灵的一种高远且纯粹的提升，使他能够以清晰锐利的眼光看透一切比他低微的事物，以及与他生命和产业相关的事。这使灵魂变得单纯、明亮、始终如一、属灵，并完全内转，脱离对任何受造之物的依附。这种智慧以一种温柔却有力的方式感动并吸引谦卑受教的心，使他们充满丰盛的甘甜、平安和愉悦。最终，智慧之人如此描述它：“它一次性带给我所有的美好事物。”

你必须明白，大多数人凭借意见而生活，并根据有迷惑性的想象和感官来判断事物；但智慧之人却以事物内在的真实来判断。他的使命是理解、领会、参透并超越一切受造之物，甚至超越自我。智者的重要特质之一是“多行事，少言语”。智慧可在智者的言行中显现；因他完全掌控了自身的私欲、行动与情感，其行为如同宁静平和的水面，智慧在其中清晰地映射出光辉。

奥秘真理的理解对纯粹追求学术知识的人而言是隐秘且关闭的，除非他们心怀谦卑。因为这是真圣徒的学问，只有那些真心追求谦卑和被藐视的人才能领悟。因此，拥抱这种途径并达到纯粹奥秘和真正谦卑的灵魂，能够深入体悟神性最深

奥的真理。而越照着肉体与血气而活的人，越与这种奥秘的学问相去甚远。通常可以发现，那些拥有丰富学术和思辨知识的人，往往缺少神圣智慧的主导。然而，当二者结合时，则成就了非凡的和谐。那些在神的怜悯下获得这奥秘学问的学者，值得在信仰中被尊敬和称赞。

奥秘和智慧之人的外在行为，更多是被动地完成，而非主动地进行。尽管这些行为对他们来说是极大的痛苦，但他们仍以谨慎的态度按数、按重、按量安排它们。

那些缺乏灵性的学者，他们的讲道尽管充满各种故事、优美的描述、精辟的论述以及精妙的论证，却绝不是神的话语，而是涂上虚假金粉的人的言论。这些传道人败坏了基督徒，以捕风和虚荣喂养他们，于是，他们和听众都与神无分。

这些教师用有害的微妙论点之风喂养听众，给他们石头代替饼，树叶代替果实，并用掺杂毒蜜的无味尘土代替真正的食物。他们追逐荣誉，筑起名声和掌声的偶像，而非寻求神的荣耀与人的灵性造就。

那些怀着热心与真诚讲道的人，是为神而讲道；那些没有这份热心与真诚的人，是为自己而讲道。用灵传讲神的话语，会使其在听众的心中留下深刻印象；而不用灵讲述，则仅传达到听众的耳中而已。

完全不在于教导真理，而在于践行真理；因为最认识真理的人既不是最大的圣徒，也不是最有智慧的人，而是实践真理的人。

这是一个恒常的格言：神圣的智慧生谦卑，而学者所得的智慧则生骄傲。圣洁并不在于对神的知识和属性形成深刻而微妙的概念，而在于爱神和否认己。因此，常常可以观察到，圣洁更多存在于纯朴和谦卑之人中，而非学者之中。世界上有多少贫穷的老妇人，几乎没有什么世俗的学问，却富有对神的爱！我们又看到多少神学家，沉浸在他们虚妄的智慧中，却极度缺乏真正的亮光和仁爱！

记住，永远像一个学习者那样讲话，而非像一个知道一切的人。认为被视为完全无知的人比被视为智慧精明人更为荣耀。然而，纯粹思辨的学者虽然拥有一些微小的灵性火花，但这些火花并非出自卓越神圣智慧的单纯本质，而神圣智慧极其厌恶“形式和种类”这样的形而上学概念。掺混一点人的学问总是会妨碍永恒、深邃、纯净、单纯和真实的智慧。

第十五章

论述同一主题

通往认识神的道路有两条：一条遥远，另一条近在咫尺。前者被称为“推理探究”，后者被称为“默观”。那些依赖科学性推理的学者，通过感官谈话的甘甜亲近神，并尽力通过这种方式爱祂。然而，单凭所谓的“学院派”方法，从未有人能够到达奥秘的属灵境地，也无法进入与神联合、转化、单纯、光明、平安、宁静和爱这样的卓越境界。而那些在神圣恩典的引导下，走上默观奥秘之路的人，则能够达到这样的境地。

这些纯粹学院派的学者既不明白圣灵是什么，也不明白什么是“在神内失去自己”。他们尚未尝到灵魂最深处那甘甜的“神圣甘露”，在灵魂的最深处，神设立了祂的宝座，并以难以言喻的亲密和甘美的丰盛向灵魂交通祂自己。甚至有些学者会谴责这奥秘的学问，因为他们既不理解它，也没尝过其中的滋味。

未能尝到默观甘甜的神学家，其原因无它，只因他未能从圣保罗所指的门进入。圣保罗说：“*若有人在你们中间自以为有智慧，他就该变作愚拙，好使他成为智慧人。*”他应以视自己为无知者的态度显示他的谦卑。

这是一个普遍的规则，也是奥秘神学中的一条准则：实践应先于理论。人必须在追求理解和完全领悟之前，先通过超自然默观的实际操练，获得一些经验。

尽管奥秘学知识通常属于谦卑和单纯的人，但学者并非无法获取，条件是他们不追求自我，也不看重自己的学问，更要在需要时完全忘记这些学问，好像从未拥有一般。他们应当仅在适当的场合，例如讲道或辩论时，才使用自己的知识；之后，则专注于单纯且赤裸的默观神，不带有形式、形像或推理。

不单单为了神的荣耀而进行的学习，不过是一条通往地狱的捷径；其罪不在学习本身，而在于骄傲之风所引发的后果。现今大多数人是可怜的，他们的学习仅仅为了满足那永不满足的天然好奇心。

许多人寻求神却找不到，因为他们更多被好奇心驱使，而非怀着真诚、纯洁和正直的意图。他们更渴望属灵的安慰，而非神自己；由于他们不以真实的心态寻求，既找不到神，也无法获得属灵的喜乐。

若不竭力完全拒绝自己，就无法真正摆脱对世俗的执着，因此也无法获得圣灵的真理和亮光。要走向奥秘的学问之路，人必须绝不涉足外在的事物，当仅凭慎重行事，且只在自己的职责范围内行动。鲜有人把倾听看得比说话更重要；但

智慧而单纯的默观之人，唯有迫不得已时才开口言语，也只在与自己职责相关的事情中行动，而且他行事始终怀着极大的谨慎。

神圣智慧的灵以甘甜充满人心，以勇气引导他们，并以卓越的智慧照耀那些顺服其指引的人。凡是神圣之灵所居住的地方，总是洋溢着单纯和圣洁的自由。然而，诡诈与三心二意、谎言、诡计、权谋以及世俗的考量，对于智慧而真诚的人来说，简直就是地狱本身。

要知道，凡想要达到奥秘学问的人，必须在五个方面舍弃和摆脱：

1. 对受造物的依恋；
2. 对世俗事物的追求；
3. 对圣灵恩赐的依赖；
4. 对自己的执着；
5. 在神内完全舍己。

最后这一点是所有舍弃中最完整的，因为唯有那懂得完全摆脱自我的灵魂，才能达到“在神内失去自己”的境界，并且唯有这样，她才知道在哪里才能获得真正的安全。

神更喜悦真心的爱，胜过世俗学问的表达。洁净心灵，使其摆脱一切使其被俘和玷污的事物，与做一千件善事或圣事而忽略心灵的纯净，是截然不同的。而心灵的纯净正是获得神圣智慧的根本所在。

如果你无法在神按祂自己的时间洁净你的过程中，放下对世俗和天然祝福的执着，甚至进一步放下对超自然和崇高恩赐（例如内在交通、狂喜、被提及其它白白赐予的恩典）的依恋，不止步于对这些恩赐的拥有和享受，那么你永远无法抵达这至高无上的神圣智慧。

许多灵魂尽管每天花多个小时祷告，也日日领受圣餐，却仍无法达到安静的默观、神圣智慧和真正的知识。这是因为他们未能完全顺服并交托给那拥有亮光的神，也未能拒绝自己、战胜自我，更未能完全放下自我，将自己毫无保留地交给神。简言之，除非灵魂经历内在痛苦之火的炼净，否则永远无法达到更新、转化、完美默观、神圣智慧以及深情联合的境界。

第十六章

论真正且完全的湮灭

你必须明白，这一湮灭之境的根基建立在两个原则之上。第一个原则是：轻看自己和世上的一切事物，将其视为价值甚微；由此产生对自我剥离、拒绝自我，以及舍弃一切受造之物的实际行动。这些行动既需要发自内心的情感，也必须付诸实践。

第二个原则是：高度尊崇神，全心全意地爱祂、敬拜祂、追随祂，而绝不夹杂任何形式的自我利益，即使这些利益看起来再圣洁也不能例外。以这两个原则为基础，灵魂能够完全与神的旨意相契合。这种凡事中对神旨意强有力且实际的契合，使灵魂得以达到湮灭自我并模成神的形象。这无需依赖狂喜、外在的被提状态，或强烈的情感——这些状态易受错觉影响，且可能导致悟性的软弱与痛苦。因此，靠这些方式达到完全境界的人极其稀少。

真正安全、稳固且真实的道路虽然伴随着沉重的十字架，却是湮灭自我和完全之道的根基。这条道路得到了光明的诸多恩赐、神圣的果效，以及无数其它白白赐予的恩典的扶持。但湮灭自我的灵魂必须摆脱对这一切恩赐的依附，免得这些恩赐成为她通往神化道路上的障碍。

随着灵魂从自身卑劣的状态中不断进步，她应当继续践行湮灭自我的道路，其本质在于厌弃荣耀、尊严和夸赞。因为没有任何理由将尊严和荣耀归于卑微且纯粹无有的“己”。

对于感知到自身卑劣的灵魂来说，她认为自己绝无可能配得任何事物；她反而感到惭愧，知道自己不配得美德与称赞。这样的灵魂以同样的勇气拥抱一切被轻视、迫害、污名、羞辱和侮辱的机会；因为她明白这是神以公义对待了她，她当得这样的对待。同时，她也深知，自己甚至不配得神以公义来惩戒；但最令她欢喜的是，这些轻视与侮辱能为神赢得极大的荣耀。

这样的灵魂总是选择最卑微、最无价值和最被轻视的地位，无论是在居所、衣着还是一切其它事物上，都毫无任何标新立异或炫耀自己的倾向。即使是最大的卑微，仍远远超过她真正应得的份量。她甚至承认自己不配得拥有这最卑微的地位。这种实践引导灵魂走向真正的自我湮灭。

渴望达到完全的灵魂，从克制自己的情欲开始；当她在这一实践中有所进步时，她便开始拒绝己。随后，在神的帮助下，她进入到无有的境地，在那里，她轻视、厌恶并完全沉浸于对自己无有的认识：认识到自己一无所有，什么也做不了，也毫无价值。从这一境地中，灵魂开始在许多方面并时时刻刻向自己死，和向感官死。最终，这种属灵的死成为真正且完全湮灭的起源。如此，当灵魂一旦向自己的意志和悟性完全死去时，便可谓已达到完全且有福的湮灭之境，这是灵

魂接受转化与联合的最后准备阶段。而这一切，灵魂本身却无法理解，因为若她能理解，便不可能真正湮灭死己。即使灵魂已达到这有福的湮灭之境，她仍需继续前行，进一步被净化和湮灭。

你必须明白，若要灵魂在湮灭中趋于完全，这湮灭必须渗透到人的判断、意志、行为、倾向、欲望、思想以及整个自我中。灵魂必须经历一种彻底的死亡：向自己意志、欲望、努力、悟性和思想的死去。她的意志，如同没有意志；她的欲望，如同没有欲望；她的理解，如同没有理解；她的思想，如同没有思想。她对任何事物不再倾向，而是同等地接纳轻视与荣耀、益处与责罚。哦，那已然死去并湮灭的灵魂是何等幸福！她不再活自己，因为神在她里面活。如今，可以最真实地说，她是一只重生的凤凰，因为她已被更新、属灵化、转化并神化。

第十七章

展示了“无有”如何成为获得灵魂纯净、完全默观以及内在丰盛平安的捷径。

达到心思被重塑之高境界的方法正是通过“无有”，在这境界中，人可以直接获得至高的善，回归最初的本源，并进入至高的平安。灵魂啊，努力让自己常常埋藏于这卑微的境地。这“无有”和对自身卑劣的认识，是主在你的灵魂中行奇事的工具。用这“无有”和卑劣作为你的衣裳，让它们持续做你的食物和居所，即使在这一状态中将自己完全降低也在所不惜。这样，我向你保证，当你以这种方式成为“无有”时，主便会在你的灵魂中成为一切。

你可曾想过，为什么无数灵魂阻碍了神圣恩赐的丰盛流动？原因仅仅在于，他们试图“有所作为”，并渴望变得伟大：所有这些是远离内在的谦卑和自身的“无有”。因此，他们阻止了无限良善本应在他们里面完成的奇迹。他们反而执着于圣灵的各种恩赐，并停留在其中，以至于脱离了“无有”的中心，从而破坏了整个工作。他们并非真心寻求神，因此也找不到祂。你要知道，除非轻看自己并归于“无有”，否则便无法找到祂。

每当我们离开自身的“无有”，我们就在追求自我；因此，我们从未能够达到安静和完全的默观。尽你所能地深入到你“无有”的真理之中，那样便再无任何事能扰乱你。相反，你将变得谦卑且惭愧，甘愿公开失去自己的声誉和尊重。

哦，灵魂啊，你会发现“无有”是一座多么坚固的堡垒！如果你一旦退入这座坚固的要塞，谁还能让你受苦呢？因为那轻视自己，并深知自己“无有”的灵魂，已无法被任何人冒犯或伤害。守住“无有”的灵魂在内心保持沉默，在任何折磨中都心甘情愿，因为她认为这些折磨都比她应得的还要轻。这样的灵魂远离对邻舍的猜忌，从不关注别人的过错，只看自己的不足，因此脱离了许多不完全，并成为了伟大美德的主人。当灵魂在自己的“无有”中保持安静和静止时，她便得以完善、充盈，主将祂的形像和样式铭刻于她里面，没有任何事能成为阻碍。

通过“无有”的道路，你必须在神内失去自我，这是灵命成熟的最后阶段；若你能如此失去自我，你将有福的，因为你会重新找回自我，并且一定能找到真正的自己。在这“无有”的作坊中，单纯得以被塑造；内在的、灌注式的凝神内敛得以实现；得着安静，心灵也因此被炼净脱离各种瑕疵。哦，若你能将你的居所永远安置在“无有”之中，你会发现何等的宝藏！一旦你能够深入到“无有”的中心，你将不再为外在的任何事物分心（这正是无数灵魂绊倒的大障碍），除非职责召唤你去面对它们。

如果你能够隐秘地安住于“无有”之中（在那里，逆境的打击永远无法到达），便没有任何事物可以搅扰你，或破坏你的平安。这便是掌控自我的方法，因为真正完美的掌控唯独在“无有”中得以实现。借助“无有”的头盔，你将轻松战胜强烈的诱惑以及来自嫉恨之敌的可怕暗示。【我挑战全英格兰的贵格会信徒能与这无与伦比的胡言乱语和狂热的空谈相媲美。】

当你明白自己是“无有”，无法做任何事，也毫无价值时，你便能心平气和地接受被动的枯干，忍受极其可怕的荒凉，承担灵性上的殉道和内在的折磨。通过这个“无有”，你必须在多种方式下、在所有时刻、在每一小时内向自己死。

如果灵魂一旦在“无有”中安享那甜美而愉悦的睡眠，谁还能将她唤醒呢？正是通过这种方式，大卫达到了完全的自我湮灭，而自己甚至都没有察觉到¹³。保持自己在“无有”之中，你将为一切非神之物关上大门；你也会脱离自我，走向那内在的孤寂之地，在那里，神圣的新郎在祂新妇的心中说话，教导她高深的神圣智慧。沉浸在“无有”之中，你将在那里找到一处圣洁的避难所，可以抵御任何风暴。

通过这一道路，你将回到因我们始祖的堕落而失去的有福无罪状态。通过这道门，你将进入生命的乐土，在那里你会发现至高的良善、仁爱的气息、公义的

¹³ 译注：正如大卫说的：“我被降为虚无，却不自知。”（《诗篇》17 篇）

美丽、公平与正义的直线，以及“完全”的一切细节。最后，不要注视任何事物，不要渴望任何事物，不要意愿任何事物，也不要努力去做任何事；如此一来，你的灵魂将在凡事上安息地活着，享受平静与满足。

这是通往灵魂纯洁、完美默观与内在平安的道路；因此，如果你渴望达到湮灭死己、与神合一并被转化的话，就走在这条安全的路上吧，努力让自己沉浸在“无有”之中，努力失去自我、消融于“无有”之中。

第十八章

论内在平安的极大幸福及其奇妙果效

当灵魂被湮灭并更新，具有完全的赤裸时，在魂的较高部分找到了一种深沉的平安和甜美的安息，这使其达到了如此完美的爱的联合，以至于整个灵魂都充满了喜乐。这种灵魂已然进入了一种极大的幸福状态，她既不意愿也不渴望任何事物，除了良人所愿的一切；她在一切境遇中，无论是安慰还是痛苦，都顺服于良人的意愿，并在每件事中因行神的美善旨意而喜乐。

世上没有任何事物不安慰她；她也不需要任何她可以不需要的事物：对她来说，死亡是一种享受，活着是一种喜悦。她在世间的满足，丝毫不亚于在天堂；在剥夺中，她与拥有时一样欢欣；在疾病中，她与健康时一样愉悦，因为她知道这是主的旨意。这便是她的生活，她的荣耀，她的天堂，她的平安，她的安息，她的慰藉，以及她的至高幸福。

若这样的灵魂已经通过湮灭死己的阶梯，升到平安的境地，那么如果需要做出选择，她会选择荒凉而非安慰，选择被藐视而非受尊荣，因为可爱的耶稣对羞辱和痛苦十分珍视。起初，这灵魂若经历了对属天祝福的饥渴、对神的渴望、对失去祂的恐惧、心灵的哀叹以及与魔鬼的争战；如今一切都已改变，饥饿变成了满足，干渴化为充盈，恐惧转为确信，忧伤化为喜乐，哭泣变为欢愉，激烈的争战转为极大的平安。哦，何等有福的灵魂，在地上便享有如此极致的幸福！你当知道，这类灵魂虽然寥寥无几，却是支撑教会的坚固柱石，也是平息神忿怒的力量。

而今，这个进入平安至福的灵魂承认自己满有神和祂的超自然恩赐，因为她扎根于纯净的爱中，无论是光明还是黑暗，是白昼还是夜晚，是痛苦还是安慰，

她都感到同等无异的喜悦。正因着这种圣洁而属天的无分别之心，她在困境中从未失去平安，在苦难中从未丧失宁静，却发现自己充满了无法言喻的喜悦。

尽管黑暗之君发动了地狱所有的攻击，以可怕的试探来冲击这灵魂，她迎头击败敌人，依然挺立如坚固的柱石。这些试探对她造成的影响，就如暴雨和狂风对高山和深谷的影响一样。

深谷被浓密的云雾笼罩，暴风夹杂着冰雹、雷鸣、闪电，看起来仿佛地狱的景象；与此同时，高耸的山峰在太阳明亮的光芒下闪耀，宁静而安详，持续着如天堂般的清明，不可动摇，充满光辉。

同样的景象也发生在这蒙福的灵魂身上：她较低部分的“深谷”经历了苦难、争战、黑暗、荒凉、折磨、殉难和试探；而同时在魂较高部分的“高山”上，真太阳的光辉照耀着她，燃烧并照亮她，使她变得清明、安详、光辉灿烂、宁静平和，仿佛成为了一片纯粹的喜乐之洋。

因此，这纯洁灵魂的安宁是如此之大，当她登上平静之山时，其灵中的平安也是如此之深，她内在的宁静与喜悦如此之强，以至于神的余辉和微光甚至溢散到她的外在生命之中。

因为在安宁的宝座上，彰显了属灵美的诸多完美之处：在这里，我们圣洁信仰的神圣奥秘的真光得以显现；在这里，谦卑达到极致，甚至湮灭自我；最广泛的顺服，纯洁，灵里贫穷，鸽子的真诚与无邪，外在的端庄，沉默与内在的坚毅，心灵的自由与纯净；在这里，遗忘一切受造之物，甚至遗忘自己；充满喜乐的单纯、属天的无分别心、不间断的祈祷、完全的赤裸、完全的无私、极为智慧的默观、属天的交谈；最后，是最完全与宁静的内在平安。对此，蒙福的灵魂可以像智慧者谈论智慧时所说的那样宣告：所有其它恩典都与她一同而来¹⁴。

这是那丰富而隐藏的宝藏，这是福音中遗失的钱币；这是蒙福的生命，幸福的生命，真正的生命，以及尘世间的至福！哦，你那超越人类所能明了的可爱伟大！哦，卓越而超自然的生命，你是多么令人惊叹且无法言喻啊！因为你是福分的真正写照！哦，你是如何将灵魂从尘世中拔升，使地上一切事物在她眼中都黯然失色和卑劣！你外表上显得贫乏，但内在却满了财富；你看似低微，但却极其高贵；一句话，是你使人在尘世间过上属天生活。

主啊，至善的主，请赐给我一份这属天幸福与真平安，这样的平安与幸福是这感官化的世界既无法理解也无法得到的¹⁵。

¹⁴ 译注：“与她一同来到我的，乃是一切的美善。”（智慧书 7:11）

¹⁵ 译注：“世界不能接受的。”（约翰福音 14:17）

第十九章

一声哀叹和对神的悲痛呼求，为那些能够达到生命完全、爱之联合与神圣转化的灵魂少之又少而哀悼

哦，至高神！天柱在祢面前战栗震颤！哦，祢无限的良善！在祢的爱中，撒拉弗熊熊燃烧！主啊，请允许我为我们的盲目和忘恩负义而哀悼。我们都活在各种谬误中，追逐愚昧的世界，却离弃了祢——我们的神。我们离弃了祢这活水的源泉，而转向世界的恶臭尘土。

哦，人类的子孙啊，我们要追随虚谎与虚空到何时？究竟是谁欺骗了我们，使我们离弃了我们的神——至大的美善？是谁最真诚地对我们说话？是谁最爱我们？是谁最保护我们？是谁为我们做得更多，显为朋友？是谁更温柔，显为我们的配偶？谁显为一个更好的父亲？然而，我们竟然如此盲目，竟然所有人都离弃了这无限伟大的美善！

哦，神圣的主啊！在世上，有几个灵魂以完美的方式事奉祢呢？甘愿受苦以跟随被钉十字架的基督、拥抱十字架、否认并轻看自己的人是多么稀少！那些真正无私、完全赤裸的灵魂是多么稀缺！那些向自己死、向神而活，完全顺服祂神圣旨意的灵魂是多么罕见！罕有灵魂拥有单纯的顺服、深刻的自知，以及真正的谦卑！又有几个灵魂能够全然无差别地将自己交托在神手中，任由祂随心所欲地处置？那些纯洁的灵魂，拥有单纯且无私的心，放下自己的悟性、知识、欲望与意志，渴望拒绝己，渴望属灵意义上的死，这样的灵魂又是何其稀少！

哦，鲜有灵魂甘愿让神圣的创造主在她们里面制作出一个乐意受苦和受死的心志，好叫他们将来不必受苦，不必死亡！罕有灵魂愿意忘记自己，释放自己的心，脱离自我的情感、欲望、满足、自己的爱与判断！有几个灵魂愿意被引导走上内里生命与拒绝己的高速路，甘愿被湮灭，向自己和感官死去？愿意被倒空、被炼净、被剥光，好让神充满她们，遮盖她们，成全她们？总而言之，主啊，那些真正盲目、聋哑，完全专注于默观的灵魂，是多么少啊！

哦，我们这些亚当子孙的耻辱！我们竟为了一些毫无价值的东西，轻视了真正的福祉，阻碍了我们最大的美福、丰富的宝藏和无限的良善！天上有何等正当的理由哀叹，因为愿意追随这宝贵道路的灵魂实在是太少了。我将一切以谦卑的俯伏，交由圣罗马天主教會的修正。