

受教於《未知之雲》
Praying with The Cloud of Unknowing

黑暗中的凝視
Contemplation in the Dark

1

《未知之雲》所教導的禱告方式

專注凝視神

在愛意湧流中將你的思想、意志、乃至整個靈魂，直接轉向神；然後持續注視神，每時每刻，日復一日，一直不斷。

2

默觀禱告
Contemplative Prayer

凝視神、專注神

單純直覺 不用語言的禱告

涉及神秘主義的領域

3

《未知之雲》黑暗中的凝視

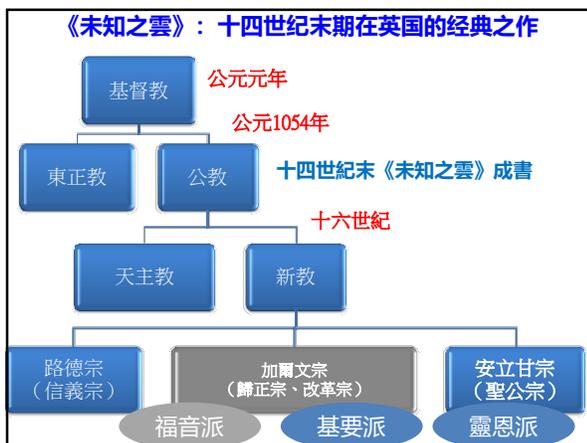
看見：神不在視覺裡
感受：神不在感覺裡
思想：神不在想法裡

不用感官，不憑感覺
無需思想，無需言語
沒有祈求，沒有對話

進入未知領域，直接與神相遇

(可能令人欣慰的兩個理由)

4



《未知之雲》黑暗中的凝視

三層神秘

- 《未知之雲》的匿名作者
- 《神秘神學》的冒名作者
 - 六世紀的偽亞略巴古的丟尼修徒17:34
但有幾個人貼近他，信了主，其中有亞略巴古的官丟尼修，並一個婦人，名叫大馬哩，還有別人一同信從。
 - 與神合一的道路，其基礎是神的愛

6

《未知之雲》黑暗中的凝視
三層神秘

3. 基督教神秘主義與神秘傳統

- 信徒與三一神之間的直接體驗，尤其是靈裡與神聯合(Union with God)的經驗；
- 包括為此而作的預備，和因此而帶來的生命改變。
- 加爾文宗、福音派的反對立場？

“敬虔的基督徒若不是一位神秘主義者，那他就什麼都不是”
— 著名神學家拉納 (Karl Rahner)

7

《未知之雲》黑暗中的凝視
神人之別

時間裡的人 如何想像 創造時間的永生神？
空間裡的人 如何想像 創造宇宙空間的神？
有限的人 怎能抓住 無限的神？

我如何認識神？我真知道祂嗎？

8

《未知之雲》黑暗中的凝視
我真知道神嗎？

- 從神的創造，看見神的榮耀
但我看見的只是神的反射，而非神本身。
- 從聖經，看見神給我們的啟示
即使我的思想能全理解，但我所知道的仍是
有關神的知識、神的救恩，而非神自己。

提摩太後書1:12b
因為知道我所信的是誰，也深信祂能保全我所交付祂的，直到那日。

小心! 我們對神的知道，並非絕對的完全的知道。

9

《未知之雲》黑暗中的凝視
專注凝視神

在神同在中，我進入的是未知而非已知，
看不見、感受不到、什麼也不知道，如
同在濃雲迷霧中。

在愛意湧流中將你的思想、意志、整個靈魂，
直接轉向神；然後持續如此注視神，每時每刻，
日復一日，一直不斷。

10

《未知之雲》黑暗中的凝視



極其簡單 極其深奧
隨時進入 一生歷程

11

《未知之雲》黑暗中的凝視
聖經與神學背景

- 尼撒的貴格利 (Gregory of Nyssa, 約335-395年)
出埃及記24:17-18
耶和華的榮耀在山頂上，在以色列人眼前，形狀如
烈火。摩西進入雲中上山，在山上四十晝夜。
- 屬於靈修神學的範疇
系統神學：教義
靈修神學：屬靈生命成長、與神合一

12

《未知之雲》黑暗中的凝視

常問問題 #1

我怎麼凝視神？是思想神的性情和作為嗎？

不是思想，而是愛；思想不能握住神，愛能。

林前8:2-3

若有人以為自己知道甚麼，按他所當知道的，他仍是不知道。若有人愛神，這人乃是神所知道的。

“以虔誠喜悅自發之愛刺穿你上方的黑暗，以渴慕之愛如利器擊打那厚厚的未知之雲。”

13

《未知之雲》黑暗中的凝視

常問問題 #2

如果神如厚雲在我以上，我應該仰望天空嗎？如果我在室內，我應該盯著天花板嗎？

不是的，屬靈隱喻不能直白地用在物質界。物質界的三維空間不適用於靈界。神是無所不在的。

雅各書4:8a 你們親近神，神就必親近你們。

通往天堂的距離，是以對神的渴望來衡量，而非以測量儀。當我們單單渴慕神同在，這愛的凝視就將我們帶到祂面前。

***提醒：不要靠身體的用力來注視或感化我們的心，如此只會精疲力竭，容易成為從魔鬼而來的幻覺的獵物。

14

《未知之雲》黑暗中的凝視

常問問題 #3

這種禱告方式和之前的“神同在的收心祈禱”一樣嗎？

非常不同。

“神同在的收心祈禱”和勞倫斯弟兄的“與神同在”都是先有神的形象在腦海中，然後與神對話交談。

“未知之雲”則是遠離一切概念和語言，靜默在神的同在中。

15

《未知之雲》黑暗中的凝視

常問問題 #4

我要怎樣才能使我的思想安靜下來，好將全部的注意力給神？

實際上恰恰相反，你不能先使自己的思想安靜。而是先將注意力轉向神，然後當任何思想來襲時，你輕輕將它放在一邊，放在“未知之雲”以下。

16

《未知之雲》黑暗中的凝視

常問問題 #5

當我靜默凝視神時，我自己的思想或念頭常常冒出來，讓我分心。有什麼實際的建議嗎？

這是常見現象，通常你會在經驗中得著適合自己的處理的辦法。三個可嘗試的處理方法：

- 不必強制或否認自己的思想，而是告訴它們你知道它們的存在，但現在不是處理的時候。然後輕輕地將它們放下，重新凝視神。
- 將那些讓你分心的思緒想像為在你通往目標的路上出現的障礙物，你或者繞過它們、或者將它們推開，繼續前行。
- 承認失敗，在這些思想下如一個戰敗的懦夫、一個可憐的人，將自己交給可信靠的神，請祂看顧幫助。

17

《未知之雲》黑暗中的凝視

常問問題 #6

我的問題是枯燥無聊和混亂困惑，沒辦法持續將注意力集中在神身上。這種情況有出路嗎？

我們的思想受言語引導，這種情況下，禱告時可在思想中慢慢重複一個詞或字，將注意力引回到神面前。

建議使用：“神”或“愛”

18

《未知之雲》黑暗中的凝視
課後作業

決定一天中何時最適合禱告，本週每天設定5分鐘，操練將注意力完全轉向神。

不要試圖去思考神，而是試著在愛中將你的注意力專注於神。在這段時間，所有關於被創造事物的想法都需擱置一邊。你不需要先試圖安靜你的心或你的思想；相反，一開始就將心思轉向神。當思想不可避免地襲來時，將它們輕放一邊，保持對神的凝視。

19