



聖十字若望 及  
嘉言錄



## 目錄

前言  
引言  
生命的序幕  
成長  
答覆聖召  
男會士的首座修院  
男會士的首座修院  
若望的黑夜  
帶著《靈歌》驚險逃獄  
逃到托利多的隱修女院  
奧默多瓦會議  
在貝雅斯隱修院  
亞爾加拉會議  
亞爾加拉會議  
最後一次會晤大德蘭  
創立革拉納達隱修院  
革拉納達的殉道山修院  
使徒與作家  
塞谷維亞修院  
退隱南方的培紐耶納  
火災與兔子  
在烏貝達  
生命未刻  
下葬和移靈  
驅魔事件  
一則軼事  
靈修著作  
聖十字若望嘉言錄

## 前言

天主賞賜聖十字若望襄助會祖聖德蘭，並讓他分享她的精神，而他則承認聖德蘭為這革新加爾默羅會的母親。他們一起攜手合作，重整修會，展開了全面的修會革新。若望完全投入革新的浪潮，備常艱辛，受盡折磨，但也寫下了不朽的史頁。他們二人為這修會立下了基礎，和靈修的訓誨。

聖十字若望不但是聖大德蘭的同伴、神師和共同改革者，他更是個默觀者和靈修大師，最優質的詩人和作家，系統的思想家和神學家，天主的熱烈愛人，聖人及教會聖師。「聖經」是他寫作的主要根據，和靈感的來源。他講述的天主、祈禱、克苦、黑夜、信德、愛德和望德，至今仍碰觸人心，引發共鳴。

聖教宗若望保祿二世曾說過，我們都該讀聖十字若望的著作，他沒有講述很多天主的偉大，但他卻不斷談論靈魂的崇高和尊貴。他著書立論的觀點，並非學者式的探究，也不是為了更高深的研究，他寫書的目的是指導默觀者走向與天主結合。

聖十字若望的著作，滋養加爾默羅會士的心靈，引導他們接受徹底的心靈淨化，獻給天主神聖而純潔的心，不斷地生活在天主面前，因而能藉默觀祈禱的生活，服務聖教會。

衷心感謝台灣芎林加爾默羅聖母女隱修院，把聖十字若望的著作翻譯了中文，惠及中華信友。這部簡本全都從她們出版的聖十字若望的著作：《攀登加爾默羅山，靈歌，愛的活焰》，和《聖大德蘭的建院記》的附錄或導讀中，摘錄出來而編寫的。按著他生命史的次序編寫。希望讀者初步認識了他之後，從而更深入研讀他的作品。

## 引言

在十六世紀，馬丁路德在德國開始了改教的悲劇。他因看到當時在教會內的腐敗，尤其有些不良份子歪曲了頒大赦的道理，並濫用它，藉以收集銀錢。更因那困擾他心靈的悲觀心情，和他對罪過、聖寵、以及救靈等神學問題所持的成見，使他與教會決裂，而建立誓反教派。

九年不斷的努力後，特力騰大公會議於 1545 年 12 月 13 日，在保祿三世主持下開幕。但其間因許多內外的問題，被迫停止。直到比約四世，使停頓了十年的會議在 1562 年重開，次年 12 月 4 日隆重開幕。會議對教會的思想和生活，普遍檢討了一番，解決了很多的問題，確定了許多的教條，制定了很多的法律。教會內掀起了革新的熱潮：有新興的修會，以適應新的需要，和古老修會的重整。

1562 年 8 月，特力騰會議已接近尾聲時，在西班牙的亞味拉城，有四位貧窮的修女，在加爾默羅修院的大德蘭修女的策劃下，建立了一座隱修院。大德蘭在隱院的深處，知曉馬丁路德的改教所引起的嚴重後果：許多隱修院和聖堂被搗毀等，她認為這些災禍的深遠原因，便是修會清規的廢弛。她於是決心加以整頓，誓願由自己和她的同會姊妹們去洗刷補償。她離開了那座近乎安逸的修院，創建一座以遵守最初嚴厲和貧窮的會規，度嚴禁在靜院，專務祈禱和補贖的生活。她決意以祈禱和犧牲來扶助教會的神長：主教，司鐸，神學家等，使他們能忠心於基督和祂的教會，維護她和服務她；並熱心拯救人靈。

大德蘭他意識到，如果要建立女修院，就必須有遵守相同會規的男會士。她便向總會長懇求恩准，建立男修院。總會長恩准了她建立兩座男修院。在 1568 年，安多尼神父和聖十字若望在一小鎮，杜魯耶洛，按照大德蘭的指引，設立了首座的赤足男修院。

聖十字若望在世四十九年，前二十五年，在赤貧的環境中成長，回應加爾默羅會的聖召；後二十四年，因會晤聖大德蘭，改變了他的生命方向，從此捲入加爾默羅男修會的重整和改革。

## 生命的序幕

聖十字若望的母親佳琳(Catalina Alvares)，生於托利多(Toledo)，很小就失去父母。有位來自方堤貝羅(Fontivero)的寡婦，見她乖巧溫順，收容好她，教她操持紡織機，紡織絲綢。若望的父親龔撒羅(Conzalo de Yepes)，雖也是孤兒，卻是絲綢富商的子弟。由於經營事業，在方堤貝羅巧遇佳琳，墮入情網，不顧家族勸阻，1529年和佳琳結婚。

從此，龔撒羅遭驅逐，與家族斷絕關係，屈從貧寒處境，辛勞操作，紡織維生。婚後，孩子相繼出生，龔撒羅積勞成疾，久病兩年，若望(Juan)誕生後，終於撒手人寰。若望出生前不久，小哥哥路易(Luis)夭折，佳琳在路易的墓旁埋葬了丈夫。在赤貧的家中，她什麼都沒有，卻擁有丈夫留給她的愛，和只有十二歲的方濟各，及抱在懷中的小若望。

赤貧的黑夜是若望生命的序幕，交織著堅強有力的純愛，一位為愛犧牲一切的父親的兒子。難怪後來在他「情詩(Romances)」中寫道：「在完美的愛中，愛人變成相似他所愛的那位。」當十字若望說到天主對我們的無限大愛時，他只知道溫柔熱情的言語。

## 成長

佳琳挑起撫育的責任，當若望九歲時，做了很明智的決定，舉家遷往商業中心的梅地納(Medina del Campo)。從九歲到二十一歲，若望在梅地納接受教育和工作。他先在一所為窮人設立的教義學校讀小學，除了上學，每天也在聖奧斯定修女會的修道院服務，聽候修女的差遣、服事聖堂並做輔祭，同時為教義學校的窮小孩求捨施。小若望聰明乖巧，博人喜愛，讀書能力很強，但對於學習手藝則不太行。

年約十六、七歲，若望服務於照顧傳染病人的慈善醫院，深得院長的賞識，送他進入當時新成立的耶穌會學院就讀，課餘仍在醫院服務。十七歲到二十一歲(1559-63)，若望在耶穌會學院，接受非常紮實的人文教育，培育出深厚的古典文學素養。這期間，天天上課，課餘服侍窮苦病人，並為醫院乞討捐助。他的日程表緊湊，常是挑燈夜讀。若望積極上進，聰慧有德，深受器重。四年的學業結束，

醫院的院長鼓勵他成為教區神父，將來做醫院的駐院司鐸，耶穌會也歡迎他。面對未來的許多可能，若望卻選擇了梅地納的聖安納加爾默羅會院。

聖召是個奧秘的吸引，無法解釋，他對聖母的虔敬深愛是決定性因素之一。當小若望約四、五歲時，有次遊玩掉進小池塘，在危急中，看見一位很美的女子，伸手要牽他的手，但若望不願把手給她，因為怕弄髒她的手。從幼年起，若望對聖母就懷有深切的虔誠熱愛，他之選擇了完全獻身於聖母的修會，是可以理解的。

## 答覆聖召

1563年，二十一歲的若望入會，取名瑪迪若望(John of St. Mattias)，發願後，次年進入著名的撒拉曼加大學。若望是資優生，有責任在課堂上教導講解，協助教授解決反對的意見。藝術學院三年課程結束，二十五歲的若望被祝聖為神父。此時的若望陷入一種內在的掙扎，他所渴望的默觀理想催迫他，不禁嚮往轉入更嚴格的加杜仙會(Carhusians)。1567年9月，若望返鄉舉行首祭彌撒，這次返鄉會晤了聖大德蘭，成為他一生的轉捩點，也是革新加爾默羅會史上的大事。

聖大德蘭於1562年，在亞味拉(Avila)建立第一座守嚴規的加爾默羅女隱修院。1566年，總會長魯柏神父(Fr. Rubeo)從意大利到西班牙巡視修會，1567年5月初會見大德蘭，並授權創更多的革新女隱院。且於8月得到創建兩座男會院的恩准信函。8月15日，大德蘭在梅地納建立第二座革新女隱院。接著，9月會見若望，說服他留在加爾默羅會內，一起重整修會，並且可以好好事奉聖母。大德蘭在她的建院記中記述這次的會晤，以及如何創立首座革新男修會：

「不久之後，來了一位年輕的神父，他在撒拉曼加大學讀書，他名叫十字若望會士，他和另一位同伴同一起來。那位同伴對我說了些了不起的事，即關於這位神父所度的生活。我和他談話，令我非常滿意，我從他獲知，他也想去加杜仙會。我告訴我所追求的，也

懇切請求他等候，直到上主賜給我們修院。並說這會是極好的，如果他想要改善，應該在他的修會內，這會獻給上主更多的服事。他答應我做這事，附帶說不要讓他等太久。當我看見已有兩位會士來開始，我覺得事情有了眉目，雖然我還不是那麼滿意那位院長（安道神父）。於是，我等候一些時日，也是為了尋找要在什麼地方開始。（建3：17）

在聖大德蘭的一封信中，她這麼描述十字若望：「雖然他個子小，但我認為在天主的眼中是很大的。確實，在這裡的我們會很想念他，因為他是個有智慧的人，非常合適我們的生活方式，所以我相信，我們的主為此召喚了他。沒有會士不稱讚他的，因為他雖年輕，卻奉行非常克苦補贖的生活。不過，看來是上主在帶領他，在他身上，我從未看到有什麼不成全之處。上主的神已賜給了他，在這麼許多的困難當中，他的德行給了我很大的鼓勵，他也讓我認為我們有個很好的開始。他具有深度的祈禱和明智。」

我已同意接受安道神父和十字若望神父，作為開創男修會的會士。我對他們已感到滿意。因為，自從我和安道神父談了這事，之後的一年內，上主確實磨練了他，在艱難中，他很成全地忍受困苦。至於十字若望神父，他不需要驗證，他總是度著相當成全和善守會規的生活。（13：1）

有一位亞味拉的紳士，知道我盼望有個赤足男修會的修院，奉獻給我他的一座房子，那是在居民極少的一地方（杜魯耶洛）。為了創立在瓦亞多利的新院，我們必會路經梅地納，可順便看看那房子。雖然我們早上出發，由於不知路，我們迷了路。就這樣，我們跑了一整天，太陽非常毒辣，辛苦至極，我永遠記得，在那路途上，我們的疲累和亂走。終於，我們到達了，已是臨近夜晚時。（13：2-3）

當我們走進那房子，我們不敢留在那裡，因為太不乾淨，又有許多夏天的害蟲。那裡有個還不錯的門廳，一個雙倍大的房間和閣樓，加上一個小廚房。我設想著，前廳可以做聖堂，閣樓當經堂，好好整修，可以睡在那個房間。我的一個修女同伴，雖然非常喜愛做補贖，無法忍

受我認為那裡可以做修院，她這麼對我說：「姆姆，說真的，沒有哪個心靈，無論是多麼好，能受得了的，妳不用談這事了。」（13：3）

到了梅地納，我立刻和安道神父談話，告訴他所發生的事，問他是否有勇氣到那裡住些時日。天主給安道神父勇氣，超過祂給我的；他這樣說，不只願在那裡，更願在一個豬圈裡；十字若望神父也同樣如此。因此，我留下安道神父，讓他去照顧所有他能做的事，收集為這房子需要的一些用品。我則帶著十字若望神父，一起去瓦亞多利創立新院。在那裡，由於工人要收拾整座房子，我們尚未封院，**我有機會教導十字若望神父，說明我們所有的生活方式**，使他清楚明白每一件事：如**克苦，團體生活的姊妹情誼，以及我們散心的方式**，一切是這麼的適度合宜，只是為了有助於覺察修女們的過失，並給予一點消遣，好能善守嚴格的會規。他是這麼好，至少**我能夠向他學習的，多過他能向我學的**。但仍是我教導他革新的加爾默羅會的實際生活和靈修精神。」（13：4-5）

### **男會士的首座修院**（1568年11月28日建於杜魯耶洛 Duruelo）

（在建院記的十四章，她繼續詳細記述如何創立首座革新男修會：）

「得到兩位省會長的准許，我認為已不缺什麼了。我們安排十字若望神父，去整理一位紳士奉獻給我作男修院的房子，盡可能地使他們能住進去。安道神父收集了一些必須用品；我們盡所能地幫助他，雖然是棉薄之力。他懷著很大的欣喜告訴我，他所收集到的東西，是相當少的，只有時鐘準備得最好，共有五個，使我覺得相當可笑。他對我說，為了守好時間，他不願沒有準備，我相信，他連躺下睡覺的東西都沒有。

整修房子拖了一點時間，因為沒有錢，即使他們想做許多事也辦不到。完成後，安道神父甘願放棄他的院長職，並許諾遵守原初會規。雖然人家對他說，要先試試看，他卻不願意。他懷著世上最大的欣喜，前去他們的小會院。若望會士早已在那裡了。

安道神父對我說，一到那裡，看見那小小的地方，給他一種非常大的喜樂，他自覺已斷絕世俗，捨棄一切，深入那孤寂中；在那裡，

無論是他或若望會士，都不覺得那房子有什麼不好，其實，他們感到置身於極大的愉悅中。

我的天主啊！這些外在的建築物和舒適，對內在而言，是多麼不算什麼！我的修女和神父們，為了祂的愛，我請求你們，對於堂皇又豪華的會院，你們一定要非常節制。必須把我們的創會者擺在面前，我們承傳的是那些聖善的會父，我們知道，他們之歡享天主，是經由貧窮和謙虛的道路。

我真的看到，在肉身方面，看似不富裕，比起後來有了大房子又住得好時，更有靈修，甚至有更大的內在喜樂。無論會院多麼堂皇，對我們何益之有呢？我們經常擁有的，就只是一間斗室。非常堂皇，十分精巧的會院，那又怎樣？想想看，我們不會永遠住在那房子裡，無論多麼長壽，也只有短短的一生。看到在今世我們擁有的愈少，在永恆中，我們享福愈多；永恆的住所相稱於愛，我們懷著這愛，師法我們好耶穌的一生。如果我們說，這些開始，是為了革新榮福聖母，主的母親，我們的夫人和主保的《會規》，我不要這麼的侮辱她，及我們聖善的會父先祖，因我們的生活和他們不相稱。由於我們的軟弱，在各方面都已經做不到了，因此，在那些與維持生命無關的事上，我們必須非常警覺。一旦我們決心接受一切，困難會過去，從一開始，痛苦全都微不足道。

1567年11月28日，將臨期第一主日，舉行第一台感恩祭。接下來的四旬期，我前往托利多創院的途中，經過那裡。我到達時是早晨，安道神父正打掃聖堂的門口，臉上帶著他常有的喜樂。我對他說：「我的神父，這是什麼啊！你的榮譽變成了什麼呢？」他告訴我以下的這句話，說出他的極大欣喜：「我詛咒那曾有榮譽的時光。」

當我走進聖堂，震驚地發現上主賦予那裡的精神。不只我這樣，兩位和我一起從梅地納來的商人，他們是我的朋友，都不禁淚水滿面。有這麼多的十字架，這麼多的骷髏頭！我永遠忘不掉一個好小的木頭十字架，十字架上貼上一張基督的聖像，看起來，激發起人的虔敬之情，遠超過非常精巧的十字苦像。

經堂在閣樓，中央處高起，能在那裡唸日課：不過，要進去望彌撒時，必須俯首欠身才進得去。面向聖堂的兩個角落，有兩間獨修室，只能讓人坐或躺著，滿是乾草（因為那地方很冷，屋頂差不多頂在頭上），各有面向祭台的一個小窗，及一個當枕頭用的石頭，那裡有他們的十字架和骷髏頭。我知道，他們唸完誦讀，直到晨經，沒有離開聖堂，留在那裡祈禱，他們這麼深入祈禱，竟至唸晨經時，會衣上滿是飄雪而不覺察。他們和另一位守「舊規」的神父一起唸小時經，他來和他們一起，雖然沒有換會衣，因為他患有重病，還有一位年輕的會士，是尚未祝聖的（輔理修士），也同在那裡。

他們去附近的許多地方講道理，因為那裡完全沒有傳授教會的道理，也是為此理由，我很高興在那裡建立會院。他們對我說，那裡既沒有修道院，也沒有地方可以聽到教會的道理，這是另人深感遺憾的事。在這麼短的時間內，他們得到這麼大的好名聲，使我備受安慰。如我說的，他們出去宣道，要走上一個半或兩里格的路程，光著腳（那時他們不穿麻鞋，後來規定要穿）走在冰天雪地上；講道理和聽告解之後，很晚才回會院吃飯。歡欣喜樂，覺得他們所做的一切都微不足道。至於食物，他們相當富足，因為附近地方的人，供給他們多於所需的食物。

所以，當我看見那個小房子—不久前還是不能住進去的—瀰漫著一種靈氣，觸目所及的每一處，我覺得都能教誨我。我獲知他們的生活方式、**克苦修行**、**祈禱**和所樹立的**善表**，因為在那地方，有我認識的一位紳士和他的太太，來那裡看我，向我說他們的**聖德**，及對**那裡的居民所行的大善**，說也說不完。使我對上主感恩不盡，內心充滿極大的喜樂，因為我彷彿看到，要開始建立一個基礎，將大有益於我們的修會，及服事我們的上主。願至尊陛下保佑，順利前進，如同現在的發展，我預期會完全成真。

與我同來的商人告訴我，就算得到全世界，他們也不願失去到那裡的機會。德行是多麼美好的事啊！那裡的貧窮使他們感到愉悅，超過他們擁有的全部財富，使他們的靈魂飽足又有安慰。

我們和那些神父們談過話後，我說了一些事，尤其是，因為我的軟弱和卑劣，我極力懇求他們，不要這麼厲行補贖，由於他們做的補贖非常嚴厲。正如我這麼費力地渴望和祈禱，上主賜給我開始革新修會的人，也看到了這麼好的基礎，我很擔心，在我的期望實現之前，魔鬼會使之不得完成。不成全又小信德如我者，沒有看出來，這是天主的工作，祂會帶領，使之向前邁進。他們擁有我所缺乏的這些德行，對我所說的，不要他們厲行補贖的話，他們並不在意。所以，我滿懷極大的安慰離開，雖然我對天主的讚頌，配不上這麼大的恩惠。我清楚知道，這是**更大的恩惠**，超過我之創立隱修女的會院。

## 若望和大德蘭的合作

1571年1月，大德蘭在奧而巴(Alba de Tormes)創立第八座女隱院，若望前去協助，像個工人般**清理新修院**，並為修女**講解靈修道理**。同年4月，若望被任命為亞爾加拉(Alcala de Henares)加爾默羅學院的校長，這是本會修生的首座學院，擔任校長者，必須有靈修又有學識，若望是不二人選。1572年，擔任學院的校長。他也前往巴斯特日納，改善新初學導師的怪異作風，取消不當的補贖克苦，以及過長的祈禱時間。明智溫和地勸導他們愛靜默、愛斗室的獨居、聆聽天主聖言、及如何祈禱。巴斯特日納和亞爾加拉修生學院，是男修會發展的重要據點。由此，可以肯定**若望在修會發展上的重要影響**。

1571年，宗座視察員伯鐸斐南德斯(Pedro Fernandez)委派大德蘭返回降生隱院，擔任院長，為改革、整頓並解決修院的諸多問題。面對這個艱難的處境，大德蘭很快覺察出來，她需要一位靈修大師的協助，即使發展中的男修理會，很需要十字若望，她還是呈請視察員伯鐸，任命若望為**降生隱院的告解神師**。若望由1571年直到1577年12月被非革新的會士為止。這五年中，除了幫助改革降生隱院的風氣，導入更退隱獨居的生活，還有三件事值得一提。

在降生隱院的五年中，在他的指導下，大德蘭得到神婚的恩典。大

德蘭曾對若望說，她喜歡領大一點的聖體。1572年11月18日，十字若望故意給她一個分開的小聖體。大德蘭知道神父有意抑制她，就在領聖體時，耶穌清楚地說：「不要怕，女兒，沒有人能使我和你分離。」又以想像的神見顯現給她，伸出祂的右手說：「請看這釘子，這是個標記，表示從今天起，**妳是我的新娘，我的光榮就是妳的，妳的光榮也是我的。**」

1573年5月17日，聖三節，大德蘭和若望在談話室，談說榮福聖三的奧蹟，兩人同時神魂超拔，離地浮懸，大德蘭跪著升起，若望連同坐椅上升。來談話室找院長大德蘭的修女目睹這情境。事後，大德蘭感嘆說：「誰也不能和十字若望談天主，他會立刻神魂超拔，使別人也跟著出神。」

1573-1577年，是若望和大德蘭相處最長的時期，以後再也沒有什麼相逢的機會。**大德蘭是會母，她教導若望革新修會的精神和生活方式**，並以她的豐富個性、多元才華，深深影響了若望。同時，**若望是個傑出的靈修指導者**，並以他的神哲學、深度的靈修素養致富了大德蘭。歐邁安說得很好：「若望的著作和大德蘭的著作，**互補長短**，配合得天衣無縫，甚至要了解其中一個的思想，最好的辦法是研究另一個的著作。當時，他們兩人有顯著的分別，不過，所有不同的是他們的取向，而非本質。」**雙方的影響深入而互惠**。降生隱院的五年，實在是恩寵滿滿。

## 若望的黑夜

赤足和非赤足修會間的衝突和誤解日漸白熱化，十字若望被視為非赤足修會的頭號叛徒。1577年十二月二日夜晚，若望和赫南神父在降生隱院旁的駐院司鐸的小屋裡，共同唸經祈禱，預備祈禱完畢休息就寢。突然間，喧嘩吵雜，一群人破門闖入屋內，聲稱奉總會長代表之命，逮捕他們。若望溫和地回答：「好！我們走吧！」束手就擒，這幫人把他們拖出屋外，迅速解送到非赤足修院。

一到修院，身上粗糙的會衣剝下，換上非赤足的優質會衣，立刻遭

受兩頓痛打，然後被帶進修院的斗室。次晨，參與彌撒之際，若望趁機開溜，飛奔跑下山丘，回到小屋，毀掉所有可能危及革新修會的書信和文件。捕捉者發現若望失蹤，立即追趕到小屋，猛烈敲門，此時若望已處理妥當，撕掉、毀掉、甚至吃掉這些紙張，從容應聲道：「來了，來了，馬上就來！」

為了防止再度逃離，又怕市民群起援救，他們立刻分送兩位會士到不同地點：赫南被帶到亞味拉的小村莊，關在一間修院內。若望的雙眼被蒙住，一路迂迴曲折，解往托利多。路途中，他們待以粗言暴行，隨行的騾夫憤慨萬分，眼看溫良瘦弱的若望受盡折磨，大抱不平，設法要幫助若望逃走。趁投宿旅店之便，和旅店老闆串通，要若望一走了之，包他沒事。然而，若望婉謝他們的善意，繼續走向茫茫未知的旅程。

大約十二月中旬，若望到了托利多非赤足的修院，院內約有八十多位會士。若望的眼罩被取下，他當然不知道是什麼地方，但漸漸地，他認出幾個熟識的面孔—過去的同伴或同學，直覺地，他知道，這就是名聞遐爾的托利多修院。接下來一連串的審訊，唸給他總會的決議，命令他完全放棄革新修伯，否則要宣判為叛徒。總會長的代表企圖改變若望的心意，先是威脅，繼而利誘，許妝給他好的職位和待遇，甚至以金質十字架賄賂，只要他宣稱放棄。然而若望答道：  
**「尋求赤裸基督的人，不需要黃金的飾物。」**

一切的努力全屬枉然，若望終於被判定兩大罪行：背叛及抗命，應予關閉嚴懲。若望原本關在修院的普通牢房，但當赫南神父逃脫的消息傳來，為了防止可能的意外，馬上把若望轉換到特別為他安排的地方—狹窄、黑暗、而且密不透氣，活像個墓穴。事實上，這是一個壁洞，彷彿大壁櫥，六英尺寬，十英尺長，沒有窗戶，牆壁較高處有個漏洞，約三個指頭寬，從洞口向外看，可窺見外面的走道。他們不費吹灰之力，把客房後面這間密閉的廁所化為牢房。挪走馬桶，地上放塊木板，加上兩條舊毛毯，角落放個如廁的桶子，再給

個凳子放他的日課經本，這是他唯一能有的書。為了唸日課，若望

必須直立，讓裂縫透入的光線照在經本上。

至於衣服，就這麼一身會衣，什麼禦寒的衣物都沒有給，甚至除去他的兜帽和聖衣，做為處罰叛逆者的標記。若望在此**飽受寒冬酷冷，夏日暑熱。飲食奇差**，只有麵包、清水和沙丁魚，有時連沙丁魚都沒有。根據當時會憲的規定，囚犯必須每周一、三、五守齋，只吃麵包、喝清水，除非有長上的特別許可，且出於單純的憐憫，才能給些別的食物。所以，只能在不守齋的日子得到沙丁魚，兩條或一條，有時甚至只有半條。

放風走動方面，他有時可以在外面的走道走走，或到團體的餐廳，在守齋的日子，他們帶他下去和團體一起用餐，會士們坐著，**他跪在當中，吃他的麵包和清水**。用餐畢，他得**赤肩露膀**，會士們圍成一圈，用一捆細樹枝，**輪流鞭打他**。有的人猛力抽打，若望的**肩膀飽受鞭笞**，多年後，皮膚仍無法癒合。除此之外，惡劣的飲食引發痢疾，腹瀉不止，惡臭沖天，滿屋跳蚤，暗無天日。內衣幾近半年沒有換洗，破爛不堪。

這幫子人還不滿意，故意耍些花招折磨虛弱的若望。隔壁房間裡，找來一些會士聊天，讓若望聽見虛構的談話內容：「赤足男修會的會院已經廢止，教庭大使會隨時取締赤足修會，赤足修會正尋求和本會合併，剩下唯一堅持的若望，他們準備要活埋他。我們幹嗎為這個傢伙傷腦筋呢？把他扔到井裡不就了了嗎？反正死無對證，誰知道！」他們使勁打擊若望對革新修會的忠信，無所不用其極。

字字句句，打進孤單的若望耳中，**恐懼憂心日夜不斷地侵襲他**。他不知道，自己赤足的男會士，尤其是德蘭姆姆，會想他怎麼了？他們會以為他已經放棄了革新修會嗎？夜以繼日，他不斷想著，他的想像、憂懼、疑慮，數不清的「如果」，像海浪般襲來。他愈來愈肯定，他們會殺掉他，甚至懷疑會毒死他，尤其是望著那些少之又少的沙丁魚，是不是有毒？勉強地咬一口，都得從內心深處寬恕下毒的兄弟。在暗無天日的牢房內，漸漸地，他陷入理不清的疑慮和混亂：是否革新修會完了，是否他完全被放棄了？還有，更慘的，

自己是不是真的錯了？甚至，他強烈地覺得，連深愛的天主也拋棄

了他。

到此地步的若望，已經山窮水盡。天主向來是他生命的靠山，早年在梅地納照顧病人，進入修會，就讀撒拉曼加大學，若望經常感受天主的真實臨在。到了杜魯耶洛，開始革新男修會的日子，更加熱心滾滾，天主對他而言，既真實又親密。在降生隱院的五年，指導眾多修女，包括德蘭姆姆在內，他是成就非凡的優質神師，心靈的愉悅飽滿充實。甚至剛關進托利多牢房的他，仍然可以感受天主的陪伴和臨在，然而，現在呢？他不得不感到死亡臨頭，身心靈完全被銷毀，這真是「黑夜」，完全暗無天日，沒有半絲的光明。是的，他已被化為烏有。

在這深沉的心靈黑夜中，若望的靈魂喊出了「祢隱藏在那裡？心愛的」揭開了《靈歌》的序幕。在那無法呼吸，幾乎存活不了的境況下，他譜出個人生命的「雅歌」。他與心愛主基督神秘相遇，如同遇見愛的海洋，那是言語不能表達的，秘密又充滿愛的光明，那是對天主黑暗模糊的認識，是對天主的實體性認識。《靈歌》中的詩句支持他，強烈地表達出他愛的渴望、追尋、相遇和結合。他已達到神性結合的高峰，從那裡，他，這位內向、沉靜的聖人，開始指引我們，什麼是黑夜的淨化，什麼是攀登成全的聖山。

當若望在牢房中度過了五個月後，1578年5月，換了一位年輕的看守者，他非常同情若望，盡力善待他，只要辦得到，就取消他下去餐廳的補贖，若望反而問他：「今天發生了什麼事，為什麼他們不帶我下餐廳，我那裡堪當？」這樣的話，任誰聽了，都會張口結舌，無言以對。那位年輕的看守者強烈地覺察若望的溫良和聖德，供給他乾淨的內衣，增加放風的時間，也給了若望要求的紙和筆。

若望開始寫下早已構思於心的詩歌：「祢隱藏在那裡？心愛的，留下我獨自嘆息...」，「我的愛人是綿綿的崇山峻嶺，孤寂的森林幽谷...」這就是他的《靈歌》！就是在這樣的環境下寫成的，真是不可思議的詩壇絕唱。

帶著《靈歌》驚險逃獄

若望已拿定主意逃離牢房，趁著中午放風的時間，觀察地勢實況，準備逃離。逃走前數天，他請求那年輕的看守者，原諒他帶來的麻煩，送給他身上僅有的十字架，並說，這十字架是位很特別的人送他的，他十分珍愛。很可能是聖大德蘭給他的，十字架的製作精美，上等的木頭浮雕耶穌苦難的刑具，苦像是銅製的。

8月14日，聖母升天前夕，若望跪地祈禱，背朝鎖著的牢門。院長神父開門進入，若望仍跪地不動。院長用腳戮他說：「我來看你，你為什麼沒有起身！」若望勉力站起來，謙虛地道歉：「我以為是看門的進來。」接著又說：「明天是聖母的節日，我多麼想做彌撒。」「只要我在這裡，你別想！」院長粗暴地回答反就離去了，再度把門鎖緊。

1578年8月14日，聖母升天節，若望已拿定主意逃離牢房。他做了周全的準備，把毛毯撕成布條，互相打結，連成長長的布條，當做繩索；他也取得一個油燈的掛鉤，是不久前他向看守者借用的。那天晚上到了，看守者送來他的晚餐，可是忘記了帶水給他，當他下去取水時，若望以最快的速度，鬆開掛鎖的螺絲。看守者送畢晚餐，帶上門，再度上鎖，絲毫不覺有異。

當時的天氣非常悶熱，修院中每個窗戶都敞開，甚至通往若望小牢房的那間客房，在那一夜，也是半開著的。有兩位貴賓神父就住在這裡，床靠在門邊，使走道的涼風能吹進來。這兩位會士已經上床，但仍繼續談說好一陣子。若望在小牢房警覺地守著。

到了半夜兩點，四周寂靜，若望肯定客人已經睡著，他輕輕推開牢門，「鏘」一聲，掛鎖掉在地上。客人驚醒，其中一位應聲說：「Deo Gracias，誰啊！」若望屏息不動，客人再度睡著。若望走出他的小牢房，小心翼翼，躡手躡腳，緊緊抓著預備逃離的布條和掛鉤，經過熟睡會士的床邊，跨出客房的門，直走到供窗邊。

掛鉤上緊緊著布條，固定好掛鉤的位置，把布條從窗外拋下。這時，若望脫下會衣，順著布條的方向丟下去，劃個十字聖號後，爬出窗

外，用手和膝蓋夾住布條，順勢下滑，到了布條的盡頭，他的腳離

地面還有五、六呎，縱身跳下，正好落在城牆上。這是一個窄牆的頂上，沒有城垛，而且還有石塊和一些建築材料堆在那裡。要是不小心，掉在二呎之外，可能會摔得粉身碎骨，慘死在達吼河的岩石岸上。事實上，次日早上，當會士們查看他逃離的現場，驚奇地發現，排鉤怎麼可能支撐毛毯和若望的重量？更離奇的是，排鉤勾住的木板沒有釘牢，為什麼木板沒有掉下來？總之，**若望奇蹟般地安全跳下。**

雙腳一落地，若望趕緊穿上會衣，沿著牆頂前行，行到轉各處，他想已經離開男修院的範圍，不疑有他，往下一跳，才發現，這是個沒有出口的院落，四面圍著高牆。他在那裡走來走去，尋找出路，他很快覺察這是什麼地方了，原來是一座修女院的庭院，他想起看守他的人曾對他說過。若望開始著急萬分，萬一到了早晨，被人發現他在這裡，這是多麼恐怖的事，要是被非赤足的會士發現，那更是必死無疑。他急得像熱鍋上的螞蟻，到處找尋出路，終於發現牆角處有些破洞，他使出渾身解數，爬上高牆，再沿著牆頂轉向前行，直到向下望見一條小巷，環顧周圍，無人路過，他從牆頂上跳了下來。

走在路上，現在他感到安全多了，但是要往那裡走呢？托利多的街道他完全不認識。沒走幾步，看見燈光，也聽到酒館傳出來的聲音，舉目一望，是修道院旁的一間酒館。人們看到他，想必是因為太晚了，修道院不給他開門，所以招呼他進來說：「神父！請進！你可以進來休息，等到天亮，因為現在已經太晚了，他們不會給你開門的。」若望謝謝他們的挽留，立刻飛也似的地逃命。

他穿越廣場，站著打瞌睡的市場婦女們，看見這位會士經過，光著腳，沒有頭帽，一身破爛的會衣，她們發出粗俗的言辭辱罵他，直到看不見他。若望不想遇見任何人，以免留下行蹤，另一方面，他又必須問路，才能找到托利多修女院。這時，他看見有一道開著的門。往內探望，有位騎士手正握著出鞘的劍，旁邊站著高舉火把的

僕人。若望開口請求他說：「騎士先生，我請求你容許我暫時留在

這個門廊，在長石椅上過夜，因為太晚了，修道院不給我開門。天一亮，我就走。」刀那位騎士答應了。若望進去裡面，單獨地留在長廊，躺在石椅上休息。天一亮，若望急速地敲裡面的門，已經八點鐘了，若望難免感到焦急，有位僕人來為他打開街門，他走出去，逢人就問路，好心的路人告訴要他怎麼走。

## 逃到托利多(Toledo)的隱修女院

當他找到了托利多的隱修女院時，外面的門還關著，若望敲門，幫助修女照顧外界的一位婦女來開門。進到隱院內，他再敲轉箱的門，轉箱的修女從裡面問是誰，若望回答：「女兒，我是十字若望會士，我昨夜逃出牢房，請告訴院長姆姆。」院長天使安納姆姆一聽，隨即跑到轉箱。若望請求避難，因為如果再被非赤足的兄弟抓去，他們會把他剁成碎片。那時，正好有位修女生病，她請求有神父進來聽她的告降。院長認為若望可以為此目的進入隱院，於是開門讓他進來。

若望告訴院長，非赤足的兄弟隨時都可能來搜尋，院長聞言，馬上採取對策，改換一位善於應變的修女擔任轉箱修女。不消幾分鐘，兩位非赤足會士就出現在門口，他們仔細地詢問，有沒有叫十字若望的會士在這裡，轉箱修女答道：「如果你們看得到有什麼會士在這裡，那可是個奇蹟！」他們在隱院外界細心搜尋，一無所獲，就離去了。

隱修院內，修女們圍繞著十字若望，驚奇地看到他的可憐模樣，面容消瘦憔悴，全身髒兮兮，幾乎站不住。若望用微弱的聲音述說，這些日子來的牢獄生活，及如何逃出來。修女們極力關心照顧他，但若望非常虛弱，吃了九個月的麵包、清水和沙丁魚，現在的胃口已無法吃什麼好食物。所以，醫護修女帶來摻著肉桂煮好的水梨。有的修女幫他清洗和整理會衣，給他穿上一件舊的長袍，是過往駐院神父所穿的。

到了中午，彌撒已結束，外面的門關起來之後，若望經由一道小門，

從裡面出去外界，他整個小午在聖堂裡，倚著經堂的格窗，他在外面，修女們在裡面，聽他輕聲唸出在牢房內所寫的詩。很難想像，這就是《靈歌》的首次發表會。當若望慢慢地唸詩時，有位修女隨即抄錄下來。修女們後來說：「聽他唸詩，是天堂的喜樂。」

晚上到了，若望不能留在隱修院過夜。院長做了一個很好的安排，請來了聖十字架醫院主管，他是修院的恩人，院長告訴他整個事件的來龍去脈。於是主管把若望帶回醫院，非常友善和細心地照顧他。醫院離隱修女院不遠，也很靠近他逃離的男修院。若望在醫院療養時，竟然還可以望見修院的窗戶，及他逃出的那個窗口，還有他幾乎陷於絕境的那個修女院的庭院。

\*《在加爾默羅修會內部的革新過程中，因著很多內、外的人為因素，地理因素，和溝通的種種問題，使「老」和「新」兩修會，產生很多誤會和誤解，而導致衝突。相方都懷著忠於自己修會的精神和法規，堅持己任。「老」修會對「新」修會的處分，是按當時教會和修會的法則而行，並無不當。而「新」修會也按著在教會所給予的權限內，革新和發展。天主卻利用這些衝突和痛苦，達成祂的計畫和旨意。經過了歷史的磨練，今天，相方都達致彼此諒解、尊重和融洽。》

## 奧默多瓦(Almodovar del Campo)會議

十字若望在醫院休養療傷的時間並不長，1577年10月9日赤足男會士在奧默多瓦(Almodovar)召開大會，若望抱病出現會場。雖然醫院的主管大力挽留，若望還是決定前去與會，主管派了兩位僕人護送他南下去開會。

此時，革新修會正處於風雨飄搖之際，1577年6月17日，保護修會的奧曼尼多(Ormaneto)大使逝世，接任的謝加(Philip Sega)大使敵視革新的修會。1578年9月間，若望還在醫院療養時，革新修會已和謝加大使起了初步的衝突。他們為了力挽頹勢，在1578年10月，緊急召開奧默多瓦大會，會議中，做了一些決議，其中之一是任命若望擔任在南部安大路西亞省的埃加爾瓦略修院的院長。會議之後一

個星期，謝加大使聞訊大怒，嚴懲所有參加開會的會士，革新修會的發展達到最艱辛的高潮。幸好，若望早已啟程南下，避開了這些衝突與紛爭，在偏遠的南部安大路西亞省(Andalusia)的埃加爾瓦略修院擔任院長。

## 在貝雅斯(Beas)隱修院

在他往埃加爾瓦略修院途中，路經距離埃加爾瓦略修院只有七英里的貝雅斯隱修院，這隱院是大德蘭在安大路西亞省創立的第一座女隱院。若望前往探訪她們。此時的院長，耶穌安納姆姆(Ann of Jesus)，面對受盡折磨，骨瘦如柴、面色蒼白的小會士，在散心時，安排兩位修女唱歌愉悅若望，她們選唱當時出名的貝德羅隱士作的曲子：

在今生充滿痛苦的幽谷  
凡不知受苦者  
對美好事物必一無所知  
也品嚐不到愛  
因為受苦是愛人的裝扮。

當若望聽見所唱的歌詞，深受感動，流淚不止，他一手緊握窗格，另一隻手示意停唱，整個人出神了一個小時，沉浸在痛苦中。等到他返回己身時，天主使他明白了，為天主受苦蘊含極大的美善，他之所以受苦，是因為他「所受的苦很少，以致不能獲知這美善。」這句單純誠摯的話打動在場的修女，也引發她們為主受苦的渴望。

若望在貝雅斯隱院停留一段時日，耶穌安納院長並沒有認出若望的靈修深度，因為首次在會客室和修女們談話，提到會母德蘭時，若望說「德蘭姆姆真是他的女兒」。安納姆姆很不喜歡這句話，對她的女兒們說：「十字若望會士看起來人很好，但是稱我們的會母為「我的女兒」實在太年輕了。」她用同樣的話寫信給會母，同時又抱怨沒有好神師。會母德蘭急速而肯定地回答她：

「我的女兒！妳那極不合理的抱怨，多麼另我驚訝！因為有十字若望會士和妳在一起，他是個充滿神性和天上氣息的人。女兒啊！我

可以告訴妳，自從他離開了我，在全卡斯提省，我再找不到相似他的人，沒有人如他一樣，在指導人奔向天堂的路上，獲得如此豐沛的恩寵。妳必定無法相信，他的離去使我感到如何的孤單。妳該仔細想想，**在那聖善的人身上，妳擁有一份極大的寶藏。**因此，全院的修女都該去看他，並開放她們的心靈。那時，她們會明瞭所得的是何等的美善，也會發現她們在神修生活和全德上的大進步，因為我們的主在這方面給了他特殊的恩寵。我可以向妳保證，我極願在此保有十字若望會士，因為**他真是我靈魂的父親**，是我所交往過，**帶給我極大益處的人之一。**我希望妳和妳的女兒們，能極坦誠地和他交談。因為我可以向妳擔保，妳能和他談話，就如妳和我一樣，妳和她們都會獲得極大的滿足，因為**他是非常具有靈性且極有經驗學識的人**，所有受他教導過的人都極想念他。要感謝天主把他安排在妳的近邊。我正寫信告訴他，請他照顧妳。我知道，由於他的非常良善，任何時候有所需要，他都不會拒絕的。」

我們可以想像，當安納姆姆閱讀這封信時的驚訝，會母不但說「他真是我靈魂的父親」，同時強調他是最卓越的神師，無人可與之相比！大德蘭所說的話句句真實，安納很快就證實了會母所說的話，從十字若望得到**非凡的神修寶藏**，也成為聖人的密友。

若望在退隱的南方安大略西亞省的埃加爾瓦略靜寂的會院，他可以療傷、休養，除了管理會院，也每週一次往返貝雅斯隱修院，聽修女們的神功，幫助她們的靈修，也提供一些勞力的服務。此時，他開始執筆寫《攀登加爾默羅山》和《靈歌》。在1579年，他在該省的培亞城創立革新修會的修生學院（聖巴西略學院），並擔任院長。

## 亞爾加拉(Alcala)會議

時間過得很快，兩三年一晃就過去。因國王斐理伯二世的介入，1580年6月22日，教宗國瑞十三世簽署了一份詔書，批准赤足加爾默羅會為獨立會省，脫離非赤足修會的管轄。1581年3月3日至16日，赤足會士在亞爾加拉(Alcala)召開大會，選舉省會長及參議，同時起草修會會憲。國王下令一定要大事慶祝，所有的費用由他買單。

若望參加了此次的大會，這次大會的選舉，他被選為第三參議，同時任命他擔任殉道山(Los Martires)修院的院長(這修院是在南方的安大路西亞省)。並兼任培亞城革新修會的修生學院的院長。

## 想念故鄉

三年前(1578年)避難似地南下，如今首次返回他熟識的全卡斯提省，他對故鄉的思念是可以理解的。那年南下之前，匆匆離去，毫無機會和他的母親、哥哥道別。此時此刻，重返北部時，母親已在之前的一年，因流行病而逝世。除此之外，他在南方的任職，是出自1578年10月召開的奧默多瓦會議，而這個會議，基本上並不合法，沒有得到教廷大使的批准。現在，若望請求大德蘭幫忙，使他能留在卡斯提省。大德蘭立刻回應他的請求，大會一結束，在1581年3月24日，馬上寫信給剛剛當選的省會長古嵐清(Jeronimo Gracian)神父：

「我忘了向你請求一個復活節的禮物，願天主保佑，你會恩准我的這個請求。當我安慰十字若望會士，關於他久留安大路西亞省的難過心情時，我告訴過他，如果天主賜給我們成立會省，我會設法使他回到卡斯提省。現在他提醒我這個許諾，而且擔心要選他負責培亞城。他寫信給我，想請求你不要批准這個推選。如果是在你的權限之下，理當恩准他的願望，因為他受了相當多的痛苦。」

這個請求沒有得到應允，古嵐清神父仍然把若望留在南方，他顯然沒有大德蘭的慧眼，透視十字若望是什麼樣的寶貝，如果他從一開始把若望留在身邊，請他共同管理修會，整個修會的歷史必將改寫。

若望知道返鄉無望，他的鄉愁，他的痛苦是很深的。四個月後(1581年7月6日)，他寫信給一位在卡斯提省的修女：

「我的女兒，願耶穌在你的靈魂內！雖然我不知道你在那裡，我願寫灼句話給你，相信我們的德蘭姆姆會把信送去給你，如果你沒有和她在一起。如果是這樣 - 你沒有和她在一起，要很有安慰地這麼想：你不像下到此地的我，這麼的被拋棄和孤單。經過鯨魚把我吞下去，又吐到這個異地的港口，我一直不堪再見到她和那裡的聖

人們。天主做得很好，因為，畢竟，被拋棄是一把鋸刀，忍受黑暗引領人達到光明，願天主保佑，我們不要行走黑暗中。」

## 最後一次會晤大德蘭

1581年大會結束後，安大路西亞的省會長狄耶各神父(Diegode)決定，要在革拉納達(Granada)創建女隱修院，貝雅斯隱院的安納姆姆協助這一建院。最後協商的結果，是請十字若望親自動身前往亞味拉，邀請德蘭姆姆來此建院，同時，他也能和古嵐清神父討論建院的事宜。於是省會長狄耶各神父寫了這道命令：「我命令會士十字若望神父，培亞城聖巴西略學院院長，因服從前去亞味拉，邀請我們最可敬的會母，耶穌德蘭姆姆，赤足會的創會者，現任亞味拉聖若瑟隱院的院長，帶她來創立革拉納達隱修院，要準備應有的舒適和照顧，為她個人及年齡的需要，並帶回為此新隱院所需的其他修女。寫於1581年11月13日。」

幾天後，若望帶了一位同伴，從貝雅斯出發。身上帶著給古嵐清神父和德蘭姆姆的信。當然也帶足了坐騎和旅途的錢，希望回程時把會母和來創院的修女帶回。我們可以想像若望的心情，他多麼高興能和德蘭姆姆重逢。11月28日，他已抵達亞味拉，傍晚時，和德蘭姆姆在聖若瑟隱修院的小談話室會面。

會談之前，首先把訊息傳達給古嵐清神父，他並沒許可德蘭姆姆和若望一起去革拉納達，而是要德蘭姆姆決定創院修女的名單：兩位來自亞味拉，兩位來自塞維亞(Seville)，四位來自貝雅斯，由安納姆姆擔任創院院長。德蘭姆姆不能自去革拉納達，因她必須去布格斯(Burgos)，這座隱修院已經開始在創立的階段。

這次的會談，沒有留下什麼詳情資料，只有德蘭姆姆的一句敘述：「這個傍晚，我和一位本會的神父在一起，我是如此喜悅。」我們知道，四年前若望遇難之後，這是他們的首次會晤，事實上，也是在世上的最後一次會面。次日，11月29日，若望帶著兩位亞味拉的修女，揮別德蘭姆姆，這位他在世上深愛的聖女。

## 創立革拉納達隱修院

12月8日，若望回到貝雅斯，當安納姆姆發現德蘭姆姆無法前來，她非常失望，大德蘭寫來的信中說，她非常希望前來革拉納達，即使只是為了讓安納高興，然而天主有不同的安排，她鼓勵安納姆姆繼續革拉納達的創院，並向安納保證一定會成功。

若望在貝雅斯停留了一整個月，等待省會長狄耶各神父的消息，他已先去了革拉納達，為求得總主教的授權及購置屋舍。但他遲遲不回，若望和安納姆姆決定準備好一切，時候一到，可以立即動身。1582年1月13日，省會長派來一位使者，傳話說，可以出發了。現在什麼也擋不了他們，即使外面下著可怕的暴風雨。

他們備好坐騎，1月13日星期一，清晨三點離開貝雅斯，迎向革拉納達。這時有修女七位，再加上若望及其同伴伯鐸神父，共九位，熱心無比地出發。因之前兩天的豪雨，雖然天已放晴，還是滿路泥濘，行路艱難。第一天走走停停，只行了二十八哩，留在托雷貝羅基，在該地接收了一名女孩作輔理修女。

一路上，走走停停之際，安納姆姆、若望和伯鐸，三人談論著，不知如何才能得到總主教的批准，因為他堅持不給許可創立隱修院。正在此時，傳來驚人的響雷聲，安納姆姆形容說，真的可怕極了。後來他們得知，正是那一記響雷擊中革拉納達主教府，非常靠近總主教的臥室，摧毀了府內的圖書館，擊斃了畜舍裡的幾隻騾子，總主教因驚嚇過度而生病。這事發生於1月13日。

次日，他們來到離革拉納達三哩半的亞爾波雷特，和省會長狄耶各神父會合。他表示情況真的遭透了，總主教不給許可，答應賣給他們房子的屋主也變了卦。他們很快地審視整個事情，還是決定繼續前進。

兩道門對他們緊閉，然而卻有一道敞開的大門，就是安納夫人(Dona Ana)的宅第。最後一分鐘作了決定後，他們算好時間，在20日清晨三點，這一群人抵達安納夫人的家，受到非常溫暖的歡迎。安納姆

姆回憶當時的情景寫道：「當我們抵達時，這位高貴的夫人已在街道的門口等候，她站在那裡，以眼淚和熱烈的虔誠迎接我們。」看到安納夫人讓出家中最大的廳堂，佈置成聖堂供他們使用，修女們深受感動，淚水盈眶，不禁唱起（普世萬民請讚頌上主 Laudete Dominum omnes gentes），讚美天主。

當天一早，安納姆姆親自拜見總主教，告知他們的來到，總主教親切接待，並給予建院的許可。此時總主教仍因驚嚇過度而不適，或許是因為這個意外事故，使他的心軟化下來。一得到准許，立即安排在佈置好的聖堂舉行彌撒。總主教派他的代表來主祭，若望領唱福音，伯鐸神父唱讀經。安頓好修女們之後，1582年底，若望直奔殉道山會院，這是他未來六年的所在地。

## 革拉納達的殉道山修院

若望抵達修院，受到弟兄們的熱烈歡迎。這是才草創九年的修院，地處偏遠，原本因環境太艱難，修會決定放棄建院時，熱心的政府官員挽留他們，答應只要會士們留下來，無論需要什麼，他們都願意供應。因此，官員從阿蘭布拉宮引水過來，供修院使用，同時送來每天的食品。這是個貧窮和尚未建設的修院，若望沒有浪費半點時間，他聆聽、了解全盤的狀況，由此展開了六年豐收的序幕。

他忠於加爾默羅的生活，負責團體的靈修陶成，建設修院及花園，他也顧及赤足加爾默羅隱修女的靈修，甚至連在俗的教友需要他指導時，他也一視同仁給予幫助。這座偏遠山丘的修院，在他經營之下，開始來了不少尋求靈修指導的人，也湧來捐助的恩人。修院開始招收初學生，若望著手擴建會士的斗室，建造有方形中庭的會院。他的這座會院成為當時赤足加爾默羅會建造會院的最佳典範。若望修建花園，建築高架式的導水管，這個漂亮的水橋至今存留在那裡。殉道山修院的聲譽蒸蒸日上。

若望管理會士的原則是仁慈寬容，會士們很愛他，甚至認為若望比自己親生的父親更愛他們。有一次，若望不得不處罰一位違規的會士，罰他禁足斗室內，不許出來。然而，這位會士還在受罰時，若

望面容不悅地對團體說：「我必須按會規給予處罰，可是，怎麼可能在團體中沒有一個人，為你們的兄弟向我求情，請求許可他出來？」

1584年，安大略西亞省鬧飢荒，窮人不斷前來求助，若望下令，不准守門的弟兄讓人空手而回，無論如何，總要給點充飢的東西。甚至連礙於情面，不敢公開求援的人，若望也設法暗中幫助他們。

## 使徒與作家

在殉道山修院期間，也就是在革拉納達的六年，**管理修院、擴建修院、靈修指導、救濟窮人**，若望是個隨時待命，完全付出的使徒。最後三年（1585-87年），若望多了一項職務：他是安大略西亞的省會長，這個行政任務使他成為馬不停蹄的旅行社者，到處視察修院，並指導隱院修女。這期間，平均每日得步行或騎驢十五公里。若望不是隱居山中的默觀者，在他的一生中，他的奔波勞碌非常的具體又明顯。

再者，他也是一位**優質的作家**，有人說，革拉納達是若望的書桌，的確沒錯！忙碌的使徒服事中，令人不可思議的是，他在此完成了幾部不朽的靈修著作。來到殉道山修院後，繼續他的《攀登加爾默羅山》和《靈歌》，同時開始寫《黑夜》。大約在1585年5月至1587年4月之間，在繁忙的使徒工作中，他以十五天的時間，完成《愛的活焰》第一版本。《活焰》是在如此的生命背景中完成的，若望對主對人的愛，在他生命的時時刻刻流露無遺。第二版本的修訂是在1591年，他逝世前的數月。

## 塞谷維亞(Segovia)修院

1588年6月，馬德里召開大會，若望被選為第一參議，同時擔任塞谷維亞修院院長。他終於從南方安大略西亞省回到卡斯提省，四十六歲的他，再度接下另一個重負。塞谷維亞修院是之前兩年才開始籌建的，和殉道山修院一樣，處於草創的階段，他必須處理房地產的問題，並擴建修院。當時，塞谷維亞是一個名城重鎮，居住這修院的成員，除了修院團體、初學生，還有讀書的修生，及管理全修

會行政團體。若望是這四組人員的院長，他和諧地管理整座修院。在塞谷維亞，若望停止寫作，也沒有旅行，他完全投入這個大型又複雜的修院。有一次，若望在修院的聖像畫前祈禱，這畫像栩栩如生，耶穌頭戴茨冠，背負十字架，臉上流著血絲，受苦的面容寧靜出奇，雙目下垂微張，情願受苦的神情，深深觸動若望的心。他想這麼好的畫像只放在會院內，太可惜了，要是供奉在聖堂，不只會士，連外界人士都可以敬禮。他立刻採取行動，完成此舉。某日，當他在這聖像畫前祈禱時，基督對他說：「若望會士，因為你對我所做的好事，無論你向我求什麼，我必會應允所求。」若望回答：「主！請給我磨難來為祢受苦，使我受輕視，不被看重。」

此時的修會開始出現內部衝突，主要來自會長多利亞(Nicholas Doria)和古嵐清(Jeronimo Gracian)神父之間的對立。多利亞採取掛擠古嵐清和報復修女們的立場。1591年6月，馬德里召開大會，若望仗義執言，反對多利亞的決策，結果導致他失去總會參議及所有的任職，甚至決定派他帶領十一位會士前往墨西哥。6月25日，簽署了文件，由若望帶隊遠征墨西哥。雖說是若望自己樂意去的，事實上，大家心中有數，這是一種變相的掛擠，刻意流放他到遠方。

多利亞很快改變心意，與其流放，不如留他完成塞谷維亞的建院工程。若望堅決辭謝，表示他願意暫時退隱南方的培紐耶納(La Peuela)，待找到十一位志願去墨西哥的神父後，啟程離去。其實若望向來反對選舉時的連選連任，從制定會憲開始，他就提出這點，但從來沒有得到重視和回應。

離開馬德里之前，有一天，會士們飯後散心，大家談些靈修的話題，若望開始說話，所有的人都受吸引。這時，有位會士名叫狄耶各(Diego Evangelista)，是剛剛當選上任的參議，就是說，所有的參議全都留任，只有若望的位置由這位年僅三十一歲的會士取代，他蔑視地告訴若望住口。若望以一種天上的寧靜，停止說話，且以一種超然的精神，彷彿沒有聽見什麼反對他的話，沒有說半句話回答他。正是這位三十歲的狄耶各，冷酷無情地迫害若望，直到若望過世還

不罷休。(若望先前曾因狄耶各，整幾個月離開修院出去講道而責備過他，他懷怨憤，現在藉此機會報復若望。) 他到處搜察資料，要證明若望和修女們的不良關係，力圖把他驅出修會。

## 退隱南方的培紐耶納(La Peuela)

主基督真的應允若望願意為祂受苦和受輕視的祈求：1591年6月的大會，若望喪失修會內的重要任職，被貶下放到南部的偏僻會院。1591年8月10日，若望來到了偏遠的培紐耶納修院。四十九歲的若望，此時內心的痛苦是不可言喻的。三十三歲時，因老、新修會的衝突，被關了九個月，受盡身體和心靈的折磨。如今，古嵐清和多利亞，兩位井前後任的修會領導者，因理念及方向互異，兩者不能相容，修會內部互相衝突和分裂，望首當其衝。古嵐清雖然有不對的地方，但若望無法接受多利亞對他無情的排擠和報復，為此，為了保護古嵐清，若望得罪了所有與會的神父。這真的是若望靈魂的高貴之處。我們知道，當古嵐清位居修會的領導者時，根本不把若望放在眼裡，若望不但不追究，反而在這樣的情況下，表明自己的立場。

繁華落盡，無官一身輕的若望，在孤寂的培紐耶納，想起自二十五歲認識大德蘭，二十六歲加入革新修會，他賣命地為建立修會，完全投入，如今一夕之間，不只被貶，甚至被三十一歲的會士抹黑，採取陰謀和毀謗，刻意中傷他，打算開除他。這真是若望一生最痛苦的黑夜。他能說什麼？是的，他能說出更感人的話，就是在此時此刻，他修訂且完成了《愛的活焰》第二版本。這本極美的書，是他生命的最後見證。他不但肯定第一版本所說的，而且還更明確地強調一些重點。即使遭受如此的心靈煎熬，這不會亞於當年托利多牢房的痛苦，他仍堅持天主無限溫柔的愛，仍然忠於他深愛的加爾默羅會，我們可以說，這本書的字字句句，是真實的見證，而且是他生命的最後見證。

## 火災與兔子

若望停留在培紐耶納時，發生了一場可怕的火災。克利斯多帕修士不小心使莊園著火，他雖使盡全力滅火，但終歸無效，於是搖鈴警告大家，眾人應聲而來，火勢已大到無法抑制。有人請求院長先將聖體領完，若望反對說：「不必這樣，這是不妥當的；再說，我們需要榮福聖體的助佑和保護！信賴上主的慈悲，這火不會給我們任何傷害。」接著，若望開始分派工作，有的去聖堂，在聖體前祈禱；有的把火導向相反的方向，以免燒及修院。若望走到外面，跪在葡萄樹和一些乾木柴的旁邊祈禱。火勢靠近，火焰甚至越過他的頭頂，若望依然靜止不動，繼續在和天主談話。說也奇怪，這火好像服從更高的命令，退了回去，火也滅了。

肇事的修士嚇死了，院長慌張失措，並且說，他一定要處罰克利斯多帕修士。若望根本不知道院長說了這話，但在看到這位肇事的修士這麼疲憊時，他說：「院長神父，好好安慰克利斯多帕修士，要宰一隻雞，煮好給他吃，因為他需要，他已經精疲力竭，又愁苦不堪。」

院長命令修士把聖堂的門打開，好使堂內的煙消散，門一打開，有一隻兔子衝出來，跑到花園，若望正和會士們談話，這隻兔子立刻鑽到若望的膝上，其他的會士擰著兔子的耳朵，把牠抓出來，兩次鬆手後，這隻兔子又立刻鑽到若望的聖衣底下。

培紐耶納現在的名稱是卡羅利納，在其廣場上有尊態像，聖十字若望微蹲雙手抱著兔子，就是紀念此一事蹟。當時的修院，後來蓋了一座聖堂，特別紀念 1591 年 8 月 10 日至 9 月 28 日，若望死前的三個月在此居留。

## 在烏貝達(Ubeda)

1591 年 9 月中旬，若望腿部發炎，發燒不退，長上命他尋求更好的醫療，要他選擇去培亞城或烏貝達。若望說：「我去烏貝達，因為培亞城的人熟識我，而烏貝達沒有人知道我。」烏貝達創建不久，很貧窮，並且當時的院長以前也因若望曾責備過他而懷恨於心。

9月28日，若望前往烏貝達，他騎上一匹朋友送給他的驢子，踏上他生命的最後旅程—七哩的山路。這是最痛苦的旅程：數天以來，他已不能吞嚥任何食物，虛弱得很，他那腫脹和潰爛的腿疼痛異常，漸漸地形成五個濃傷。

烏貝達的院長很不友善，讓他住在最糟的斗室，又當面數落他帶來的麻煩。若望的病勢每況愈下，腿部的潰瘡擴散，後背出現一個比拳頭大的腫瘤。當醫生診斷後，提出為他施行手術，這是非常痛苦的手術。若望以無比的忍耐接受了兩次無法形容的痛楚。醫生驚奇他竟能忍受如此極大的痛苦，認定他是個聖人，而醫生自己也轉化成另一個人。而若望送給醫生一本他親手抄寫的《愛的活焰》。雖然若望欣喜於烏貝達沒有人認識他，結果卻使全城的人為之傾倒。照顧他的醫生，震驚於他的溫良慈善和忍受痛苦，稱讚他的聖德，引起全城的人對他關注，大家爭先恐後提供給他所需要的一切。

## 生命末刻

1591年12月13日，若望自知時間到了，請院長神父來，求他寬恕帶來的麻煩和花費，最後說：「那邊有件我向來穿著的聖母聖衣，我貧窮且一無所有，我請求可敬的你，為了天主的愛，把這聖衣當作施捨，給我埋葬時穿。」院長神父接著請求若望的寬恕，流淚不止，步出斗室，從此徹底悔改，成為一位很好的會士。院長神父再走進來，跪在若望床前，請求若望把日課經本送給他當作紀念。若望親切地回答：「我什麼也沒有可以給你的，一切都是你的，因為你是我的長上。」

12月13日中午一時，若望問是什麼時候，他說：「願光榮歸於天主，我問是因為，今夜我必須在天堂詠唱誦讀日課。」

下午五時，祈禱的鐘聲響起，若望說：「主！我是幸運的，無功無德的我，祢卻願意我今夜在天堂享見祢。」他要求領傅油聖事，並回應所有的禱詞。

他切望他們把聖體帶來，好能朝拜祂。若望向主說：「主！我將不須用肉眼看見祢了。」

九時鐘聲響，他說：「還有三小時，我我旅程還要延續。天主已答應了我的三個祈求：不以長上身份而死，且在受了很多苦之後，並在一無人認識我的地方去世。」

十時鐘聲響，他們告訴他，他們準備去唸誦讀日課。他說：「因天主的仁慈，我將會與聖母一起在天堂上唸。」

到了晚上十一點半，若望自知時候到了說：「現在我的時候近了，請告訴會士們。」所有會士（十四、五位正準備去唸誦讀日課）都進來，圍繞在他身邊，幫他稍微坐起，並開始唸起助善終禱文。不一會兒，若望感到疲乏，他們助他躺下，他對院長說：「神父！請唸《雅歌》，因為這些經文我不需要！」他熱切地聆聽《雅歌》中充滿愛情的話語說：「多麼寶貴的珍珠啊！」

當誦讀的鐘聲響起，若望問：「響起的鐘聲是什麼？」他們回答：「是唱誦讀日課的鐘聲。」若望張開他的眼睛，慈愛地注視在場每一位，彷彿向大家說再見，以歡欣喜樂的聲調說：「我要到天堂詠唱誦讀日課。」他親了親手上的苦像，祈禱說：「主！我把我的靈魂交在祢的手裡！」輕微地閉上雙眼，離開人世。

1591年12月14日星期六，特敬榮福童貞聖母的日子，開始的第一秒，若望進入天堂。在《愛的活焰》第一詩節30小節，若望描述達到高境靈魂的死亡，正是他的寫照：

「須知，已經達到這個境界之人的死亡，即使死亡的自然環境相似，他們的死因與死狀和其他的人大不相同。如果其他的人因老病而死，這些人的死亡則非如此，儘管他們也是生病或年邁。因為，除非藉著某些愛的衝勁和相遇，他們的靈魂不會被強奪而去。這遠比前者高妙卓絕，更有力，也更英勇，因為它撕破此紗，並且帶走這顆寶石，亦即靈魂。

這些人的死亡是非常溫和甜蜜的，比塵世的全部靈性生命還要甜蜜溫和。因為他們在愛的至高衝勁和歡愉相遇中去世，相似天鵝在瀕死之際，所唱的歌更是甜蜜無比。所以達味說：「聖人的死亡在天主眼中是珍貴的。」靈魂的富裕全都聚集在這裡，愛的河流全部

傾注入海，因為這些愛的江河被封鎖，以致浩瀚無垠，有如海洋。義人離世升天之際，從他的第一個寶藏，到最後一個，全都堆積在一起，伴隨著他。」

若望常請求他的讀者，不要認為他所描述的天主聖寵是不可置信的，或純熟誇張。他強調**天主豐沛地普施自己，遍及任何有空隙的地方**，並且喜悅地「沿著大街小巷」顯示祂自己，歡躍於塵寰之間，**歡樂地與世人共處**，毫不遲疑。天主對靈魂只有一個渴望，那就是**舉揚靈魂**。實際上，若望所描述的，是遠不及於事實的：「誰能述說，天主多麼舉揚悅樂祂的靈魂呢？這是不可能的，甚至也無法想像的。因為，畢竟祂是天主，祂作這事是為顯示祂自己。」那麼，達到與天主完美結合的人，為什麼會這麼稀少，理由何在呢？若望回答：並非天主只願意舉揚極少數這樣的心靈，**祂更希望所有的人都是成全的**，但是祂只能找到很少的空隙，願意忍受達到這崇高境界的考驗。

## 下葬和移靈

12月14日當天中午舉行葬禮，各修會的會士及神職，民眾蜂擁前來，他們說，不是來為亡者祈禱，而是求亡者代禱。還有許多人拿著剪刀，要切若望的衣服和身體，當作聖髑，為此，必須無比費力地加以阻止，否則後果不堪設想。九個月後，由於安納夫人獲准，移靈至塞谷維亞修院，派人前來，打開墓穴，發現若望屍身完好，彷彿才下葬一般。移靈者不敢輕舉妄動，隨即再次封墓，兩年之後，才正式將若望的聖身遷至塞谷維亞。安置之前，因民眾的請求，得於聖堂中瞻仰，八天之久，聖身散發香氣，滿堂芬芳，令人稱奇不已，讚美天主。

## 驅魔事件（1574年）

當時亞味拉聖奧斯定修女會中，有位修女名叫瑪利亞，她沒有受什麼教育，卻能說多種語言，精通各種科學，擅長講解聖經。當代的名人蜂擁拜會，不覺異樣，但她的長上卻對此深感不安。那時，若望的聖德及靈修素養為人稱道，會長修女於是邀請若望來看這位修

女。起初若望不允，也許自認年紀尚輕，只三十二歲，又沒有經驗。會長修女再三邀約，難以婉拒，因而前往。

原本能善言善語的瑪利亞，面對若望，默不作聲，開始顫慄發抖，全身冒汗，彷彿面對法官的罪犯。離開談話室後，若望告訴她的長上，這位修女附了魔，需要多次驅魔。接下來八個月，若望熱心祈禱、守齋和補贖，為瑪利亞多次驅魔。原先魔鬼堅持不走，聲稱這位修女是牠的，因為她小時候以血簽下合約書，若望不屈不撓，繼續幫助瑪利亞。

有一天，當若望舉行彌撒聖祭時，忽然從上飄下來一張紙，就是這位修女簽署的約書，若望將之燒毀，再經過幾次艱苦的驅魔，終於解救了這位修女。整個驅魔過程，從一開始就向教會法庭報備，若望寫了一份報告，因此有完整的紀錄留傳。1574年10月23日，教會法庭召見若望，詢問他呈遞的報告。轟動一時的驅魔事件，使若望聲名大噪，此後，他的牧靈服事又多了個驅魔項目。

### 一則軼事（1585年）

1585年，若望參加里斯本的大會，停留在里斯本期間，若望喜歡帶著《聖經》到海灘散步，單獨地面對浩瀚無垠的大西洋。有一天，不期然地遇到一位與會的神父，他力邀若望與他同行，去看一位道明會的修女，因為她身上帶有五傷，還有各種奇特的現象。若望心裡有數，回答這位神父說：「離開這裡嗎？為什麼我要去看一個騙子，你會看到我們的主將如何使它暴露出來。」這位神父去看那位五傷的修女，若望仍手握《聖經》，獨自徘徊海邊。

事實上，所有來開會的神父都勸他，甚至有位性急的神父，竟然對若望說：「她的精神與你不同，就是這樣，你才不要去看她。」大家陸續地去看那位五傷修女，甚至帶回許多的「聖髒」，沾沾自喜，並且一再堅持，要若望也要去看她。若望毫不動容。直到離開里斯本，他完全沒有踏進那座道明會院。

在返回安大路西亞的路上，陪他同行的會士也收集了些「聖髑」，獲悉此事的若望，要他全部丟掉。當他回到殉道山修院時，會士們急忙來打聽那位五傷的修女，而且還向他索取「聖髑」。若望回答說：「我沒有去看她，也不想去看她，因為如果我以為看那樣的事物，會增加一丁點的信德，那麼我的信德就是處在可悲的情況中。」不久，這個騙局被宗教法庭揭穿，並公諸於世。

## 靈修著作

聖十字若望和其他的教會聖師比較起來，他的著作實在很少，而且呈現出前後的一致性，及不變的主題。他的中心主題是指導人達到神性結合：

《攀登加爾默羅山》和《黑夜》：談的主題是靈修生活中的淨化：外、內感官和心靈的主動和被動的淨化。

《靈歌》：談論靈修生活中的進程，靈魂如何經歷煉路、明路和合路而達到神婚，等待七完滿的榮福境界。

《愛的活焰》：更深地發揮已達到神婚者的結合特質。

聖十字若望的著作劃分如下：

1. 詩集
2. 光與愛的話語
3. 勸言；勸告一位會士
4. 書信
5. 《攀登加爾默羅山》
6. 《黑夜》
7. 《靈歌》（包括和兩個版本）
8. 《愛的活焰》

## 被愛情燃燒的靈魂之祈禱

- 極甜蜜天主之愛啊！卻沒有被人認識清楚，誰找到這寶庫，便找到憩息。
- 我天主，如果你不提拔人靈，帶到你的愛情純淨中，有誰能從他的有限和卑下的形態中，救拔出他來呢？
- 主啊！如果你不用你創造人類的手，來提拔在卑下中出生和陶成的人，有誰能提拔他到你那裡去呢？
- 我天主，請你不要拿去你在你唯一聖子耶穌基督內，一次給予我的東西，你曾在祂內，給了我一切所願望的。我期待著，你絕不會遲延，並且樂於滿足我的期望。
- 我的靈魂啊！既然從現在起，你便能在你的心中，熱愛天主，那你為什麼還遲緩不愛呢？
- 諸天屬於我，大地也是我的；萬國屬於我，義人們也屬於我；罪人屬於我，天使也屬於我；天主之母與一切受造物也都是我的；連天主自身也屬於我而為我，因為基督是屬於我，一切的一切皆屬於我而為我。我的靈魂啊！你還要什麼？你還要找什麼？這一切都是你的，這一切都是為你。
- 因此，你不要將自己安置在這些之下；不要站在你天父的桌上，而食用那些掉下來的碎屑。站起來，欣喜於天主給你的光榮，並隱藏在它內，你將獲得你心所祈求的一切。

## 光與愛的嘉言

1. 主，誰能以一個純潔而坦誠的愛情尋找你，而不在你那裡找到他全部的渴想呢？是的，你首先顯示自己給他們，並出去迎上那些尋找你的人。
2. 在你遭受苦難的重壓時，你更接近天主，祂是你的力量，祂常與受苦的人一起。靈魂的德行與勇力，是在忍耐的考驗下長大和茁壯的。

- 如果靈魂在尋找天主，他心愛的天主更是在尋找他。
- 3. 天主重視你良心**最小等級的純潔**，遠超過你能作的一切工作。
- 4. 天主更期待你**最小程度的服從**，遠超過你能給予祂的一切服事。
- 5. 天主更看重你**為愛祂的緣故**，接受神枯與痛苦，遠超過你所能有的一切神慰、神見與默想。
- 6. 你**克制你的願望**，你便會找到你內心所渴望的。
- 7. 如果你不克制自己的欲望，你不會嚐到甘甜與精神的喜樂。
- 8. 靈魂雖然受乾枯，受考驗，仍依然**服從理智的指導**，這比她不追隨理智而獲得一切安慰而工作的，更中悅天主。
- 9. 一個**在隱密中**，不求人知，以**純潔的愛情所作的很小事工**，比起那些願意被人知道而作的千百事功，更中悅天主。一個真愛天主的靈魂，他所作的一切，只求天主知道，不理會別人知道與否。並且，**即使天主永遠不知道**，他仍懷著同樣的喜樂與純愛，**專心地事奉上主**。
- 10. 以**純愛**為天主而作的完美事功，價值於整個的王國。
- 11. **不隨從欲望**的人，就像沒有脫毛的鳥，快速地高飛於靈性事物之上。
- 12. 那接觸到蜂蜜的蠅蟲，不能飛走；同樣，黏滯在神味的靈魂，他的自由與默觀，也受到羈絆。
- 13. 如果你願望在你的靈魂內，保持著**天主清晰和純淨的面容**，你要**遠離受造物**；當你的心靈**不再依戀任何受造物**，你便能在天主的光明中行走前進，因為天主是不相似受造物的。
- 14. **真正純潔的靈魂**，不會顧慮別人的尊敬與否，或人情面子。但獨自在孤寂中，在溫馨的平安中，**與心內的天主交往**，因為只有在**神性的靜默中**，得以認識祂。
- 15. 被愛情燃燒的靈魂，是**柔順、溫良、謙遜和忍耐的**。
- 16. 凡放棄機會的人，就好像讓鳥兒從掌握中飛走，一去不復回。

17. 人**單獨的一個思想**，比全世界都更有價值。因此，天主如此重視我們的思想，而**只有天主才堪當它**。
18. 你的**護守天神**，雖然不會常常推動你的意願去行事，但他時時**光照你的理智**。因此，為習修德行，不要感到喜歡時才作，但該**按理智的意識行事**。
19. 當你固執於某事，你的欲望便感受不到天使的推動。
20. 當人不在天主內尋求滿足，精神便感到乾枯。
21. 你最渴望和尋求的，不是藉著你個人的方式，或藉著高超的默觀而獲致，而是藉至深的**謙遜和柔順的心**。
22. 要留意你的**理智**，為能按它的指示，去作**天主的事功**。
23. 那不順從自己的喜好和傾向，但**隨從理智與正義行事的人**，是有福的。
24. 那些最嬌嫩的花卉，也最快失掉它的芳香，並快速凋謝。因此，不要想望在神慰的道路上行走，那不會是長久的。但該以**健實的精神**，**超脫一切**，你便會充滿甘甜與平安。因為甘美和持久的果實，須在涼爽和乾旱的土地中摘取。
25. 在苦難的時候，要立即以**依恃的心**，**投向上主**，你便會找到**力量、光照和指示**。
26. 主，對那些冒犯祢的人，**祢欣然和慈愛地轉身扶起他們**；但我卻沒有轉身扶起和尊敬那使我惱怒的人。
27. 如果你使你的靈魂**去掉一切貪戀**，你便能以靈性的目光看事物；如果你**棄絕一切欲望**，你便會欣喜於事物的真理，和它們的真正價值。
28. 不是那作事很多的人，更中悅天主；而是那以**善意**，不想望佔有的精神，和**不顧人情面子**的人，更中悅天主。
29. 在生命的黃昏(末刻)，你將在**愛中受審察**；你要學習**按天主所願的愛天主**，並放棄你自己的作法。

30. **不要干預別人的事**，並要忘記它們。不然，恐怕你沒法完成你個人的事功。
31. 不要想，因你在別人身上，看不到你認為應有的德行，便想像他因此而不為天主所珍視。
32. 不要因世界的悲苦事件而憂愁，因你不知道它們會帶來的福祉，或是在天主的判斷中，那是為祂被選的人的永恆幸福而安排的。
33. 在喜樂與甜蜜中，立即以敬畏和誠摯的心，投向上主，你便不會被虛榮心所欺騙與誘惑。
34. **以天主作你的知心密友，與祂同行**，你便不會犯罪，懂得如何去愛，在你所作的一切事上，順利成功。
35. **處於寧靜中，拋棄一切掛慮，不理會無關的事件**，你便能按祂所喜歡的事奉祂，並在祂內找到憩息。
36. 天主只在**和平與無私**的靈魂內安居。
37. 如果你給天主的那件東西，不是祂所要求的那一件，為你有什麼益處？你該**考察什麼是天主所願望的，而實行**。
38. 常記著，對你**最小的話語與思想**，你將要在天主面前交帳。
39. 常記著，被召的人多，被選的人少，並且永生之路是狹窄的。
40. 在死亡的時刻，你會因為沒有利用現在的時間，而感到遺憾；那麼，現在就開始安排它、使用它，一如你願意在死的時候，所希望作的那樣。
41. 如果你願意在虔誠、愛主和熱忱上增長，你便要清除你心靈中的**不適當的依戀和熱忱，不記掛任何無關的事物**。
42. 如果你願意誠心事奉天主，獲致心靈的平安和慰藉，你只該專注於：**獨處、祈禱、閱讀聖經和聖書，並忘記一切受造之物**。
43. **約束你的口舌和思想，把情感專注於天主**，你的心靈會被天主之愛燃燒。
44. **以愛專注於天主**，不要想望去感覺或瞭解有關為祂的任何事件。

45. 常思念著永生，記著：那些視自己是最卑微、最貧乏和最微小的人，將在**最崇高和最大榮耀**中，歡樂於天主。
46. 常常在天主內喜悅於祂的救恩，並深思：能為如此好的天主受任何苦楚，是很好的。
47. 讓被釘死的基督為你足夠了，**與祂一起受苦和憩息**。
48. 要樂於受苦，為能以此方式，取悅那毫不猶豫為你而死的淨配。
49. 要作基督受難的朋友。那不尋找基督的十字架，不會找到基督的榮耀。
50. 當靈魂空虛一切任性和欲望，天主會給他穿上祂自己的純潔、喜樂和意願。
51. 聖父說了一句話，那便是祂的聖子，祂常在永恆的靜默中講述祂，靈魂也要在靜默中聆聽祂。
52. 天主之愛靈魂，不是因為他的偉大，而是由於他的極大謙卑。
53. 勤於梳理頭髮，頭髮會變得光亮；同樣，勤於省察自己的思、言、行為，為愛天主作一切，便好像有光亮的頭髮，吸引天主。如果你願意你的工作純潔光亮，你要以極大的愛主之情去作。
54. 天主是神，而天主所渴望的，是要我們藉著分享祂的神性，而**成為神**（天主）。
55. 我們的一切美善，是天主借給我們的，天主視之為祂自己的作為，天主與祂的作為，都是**天主自己**。
56. 智慧藉著愛情、靜默與克己而進入人心；懂得緘默，不理會別人的言行，乃是大智慧。
57. 甘願讓別人教你，給你出命，甘願屈服於人和被人輕視，如此，你便成為完人。
58. 全德不在於靈魂自以為有的德行上，而在於上主在靈魂身上看到的德行，而這是密封著的。因此，靈魂沒有可自誇的，但該俯伏在塵土上。

59. 進入內心的深處，在祂的臨在下工作，祂常在那裡愛著你。
60. 愛德不在於感情的強大，而在於心靈超脫一切，為所愛的人完全奉獻自己，並忍受痛苦。
61. 不要理會別人的缺失，保持緘默，不斷與天主交往，如此，靈魂會除掉大的缺點，並擁有大的德行。
62. 默觀的靈魂有五種特質：他高飛在一切短暫的事物之上，不看重物；他喜愛孤獨和靜默；把心靈轉向聖神，接受祂的指引；沒有其他想望，只願作天主的聖意；以甜蜜的歌聲，在愛和默觀中，和心愛的主詠唱。
63. 若不完全克勝習慣性的故意缺失（例如：習慣多說話，對某人、某衣服、某房間、某書、某食物、某些談話等，尋找小滿足），不但阻礙和天主的結合，並且也阻礙達到全德。
64. 魔鬼害怕一個與天主契合的靈魂，就如害怕天主本人一樣。
65. 愈純淨的痛苦，生出愈純淨的知識。
66. 那願望天主將自己完全交給他的靈魂，必須把自己毫無保留地交付給天主。
67. 我心愛的主，一切辛勞與困苦的，我願給我自己；一切甜蜜與欣悅的，我願全給祢。
68. 進步的最佳方法，就是在這偉大的天主前，靜止我們的口舌和欲望，這樣，便能聽到天主無聲之愛的言語。
69. 喜愛不為自己及為人所知。總不要注意別人的好壞。
70. 單獨與天主同行，保持中道，隱藏天主給你的福祉。
71. 豪爽無私的靈魂，喜歡別人勝過自己；渴望給予超過接受；喜歡別人多有，並隱退自己。
72. 你不要推諉過失，或拒絕別人的糾正；要和顏悅色地聽他人的責斥，想這是天主對你說的。

73. **少說話**，不要講論你沒有被詢問的事。
74. **不要傾聽**談論別人脆弱的話語。如果有人在你面前抱怨他人，你該謙遜地請他不要對你多說。
75. **不要抱怨任何人**，也不要詢問無關的事；如果必須要發問，便簡短地表達。
76. 讓眾人都能在你身上找到**同情心**。
77. **不要反駁別人**，不要說不純潔的話，不要害怕說實話，不要說觸犯別人的話。
78. 即使你需要的東西，也不要拒絕給人。
79. **設法保持內心的平安**，不要為世事心煩，記得一切都會完結。
80. 不要理會誰贊同你，或誰反對你，但要**常常中悅天主**，求祂在你身上完成祂的旨意，並熱切地愛祂。
81. 有十二顆星引人走向**至高的成全**：愛天主、愛人、服從、貞潔、神貧、參與禮儀、補贖、謙遜、克苦、祈禱、靜默、和平。
82. 在你要作的事上，不要拿任何人作模範，無論他多麼神聖。因為魔鬼總伯讓你看到他的缺失。但該**效法基督**，祂是最完美、最聖善的，如此，你總不會錯。
83. 你在**閱讀**中尋找，便會在**默想**中找到；在**祈禱**中呼喚，門便會在**默觀**中給你開啟。
84. 在一切事上，常常懷有**效法基督所懷的經常願望**。必須仔細思量祂的生活，為的是知道如何效法祂，為能在一切事上，像祂那樣行事和作為。細想祂在世時，不要也不願有任何滿足，只一心一意承行天父的聖意，並稱之為祂的食糧。
85. **服從要迅速**，在苦難中要喜樂，克制眼目，不願多知，要緘默與希望。
86. 你該願意受苦，為能藉此多少相似我們的偉大、謙遜和被釘死的主耶穌基督。

87. 常記著：天主安排一切。那裡沒有愛，便放上愛，你就獲得愛。
88. 世上最好的東西，與天主為我們所預備的永恆福祉相比，都是苦澀與醜陋。
89. 那不懂得為基督受苦的人，他懂得什麼呢？那為基督受苦的人，痛苦愈大愈重，他的命運便愈崇高。
90. 人人都願望擁有天主的恩惠和財富；然而，如果論及為愛慕天主子而受苦和工作，則少之又少了。
91. 很多人自信是基督的朋友，但他們卻不大認識基督，因為他們並不在基督的痛苦中尋找祂，而是在找自己的安慰。
92. 單純的信德，為尋找天主是必要的。信德的道路是最好和最穩妥的道路。讓信德之光與真理所引導的靈魂，其腳步穩健，絕不會走錯路。
93. 一個堅強的希望，能感動並戰勝天主的心。
94. 愛德不在於感到強大的熱忱，而在於為所愛者，完全的奉獻與忍耐痛苦。
95. 一個不怕為天主受苦的人，顯示出他真正愛天主、獻身於天主。
96. 當天主真正地被一個靈魂熱愛時，祂是非常樂意傾聽這個靈魂的祈禱。
97. 真正的愛情，是以平等的心態接受順境與逆境，並且會將逆境轉變為喜樂與快慰。
98. 不要猜忌任何人，因為猜忌破壞人心的純潔。
99. 一隻小鳥，被細線或粗繩綁住，並沒有差別，因為，即使是細線，若不先掙斷，小鳥仍不能飛翔。同樣，執著於某一事物，的靈魂亦然，雖然有更多的德行，也達不到神性結合的自由。
100. 如果以色列子民，沒有在瑪納中找到他們渴求的一切滋味和力量，是因為他們只渴望滿足感官的欲望。

101. 星星之火，能引起大火；**一個細小的不完美**，會導致很大的不**成全**。如果習慣了那個不完美，它會阻礙靈魂在聖德上的進步，比一些更大的不完美所加於他的損失更大。
102. 我們能給予天主的最大榮耀，乃是以**福音的成全事奉祂**，除此之外，對人來說，一切都是無價值、無利益的。
103. 藉著**祈禱**，靈魂獲得戰勝魔鬼的力量；藉著**謙遜與克苦**，他會發見魔鬼的詭計；天主給予我們的武器，就是基督的祈禱與十字架。
104. 在一切考驗、磨難和需要中，沒有比**祈禱與信賴天主**更好、更妥善的援助，天主定會以祂的方法，給予靈魂一切的援助。
105. 你應深信，雖然天主沒有立刻垂允你的急需和祈求，並非因此就不在適當的時候垂允你，只要你不**灰心喪志**，停止祈禱。
106. 天主的無限財富，只存留在**空虛和孤獨的心靈中**。
107. **精神貧窮**的人，有一顆慷慨大方的心，**樂於給予**；以**愛德**接待近人，以愛德行事，以愛情趨向天主。
108. 你愈**遠離地上的事物**，便愈接近天上的事物，並找到天主。
109. 凡**死於一切**的人，將會在一切中要找到生命。
110. 你要遠離罪惡，**追求美善，尋求和平**。
111. 謙遜的人，把自己**隱藏在虛無中**，並把自己委棄給天主。
112. 你如果願意是成全的，你該出賣你個人的私意，成為精神貧窮的人，以**良善和謙卑的心**，到基督跟前，追隨祂，一直到加爾瓦略山及墓地。
113. 逃避祈禱的人，就是逃避一切美善的人。
114. **克制舌頭**，比守齋、禁食更好。**為天主受苦**，比顯奇蹟更好。
115. 對天主的望德（信賴）愈大，愈能從天主獲得**更多**。
116. 把你的痛苦，**向好耶穌訴說**，祂會注視你的靈魂，給你安慰。

117. 「主耶穌，祢許可這困苦，是為**考驗祢所選拔的人**，我們的力量乃是在**靜默與希望中**」。
118. 你要以絕對的方式，**生活在忍耐中**，在**緘默中**，在忍受一切苦難的**意願中**。
119. 如果你願意有超然的精神，便該願意：受苦、工作、緘默、關閉一切感官之門、沉浸在靜默中、忘掉一切受造物、一切事端，無論事情順利或不幸，都保持**平靜的心境及愛心**，並接受生活中的一切。
120. 在一切事上**愛慕天主、光榮天主**，因為你是為此而**被創造和被救贖的**。
121. 天主愈願多給，便愈發**熾熱我們的心願**。
122. 天主無限的福祉，只能容納於一個**完全犧牲和孤獨者的心**。
123. 你只該以**天主作你的伴侶**，只在祂內找慰藉，因為只有祂是我們的幸福。
124. 要保持**神貧的精神**，並輕視一切，將整個心靈奉獻給天主。精神貧窮的人在缺少任何事物時，會感到更快樂和幸福。他把一切安置在困苦中、在虛無中，在那裡，他找到整個的寬心。
125. 我們除了**祈禱**以外，沒有其他的福祉，也沒有其他的安慰與支柱。在我們為天主捨棄了一切時，我們應該**只想祂**，也只該在祂內**尋找我們的安慰與支柱**。
126. 天主知道什麼是最適合我們每個人，祂安排的一切都是為我們的**益處**。在一切事上，你只該想**這是天主所願意的**，而不要想到其他。
127. 尋獲**心靈的滿足**，不在於擁有事物，而在於剝掉所有的事物，在於**心靈的貧窮**。成全即在於此。
128. 天主是在**靈魂內隱藏著**，好默觀者必須懷著愛在那裡**尋找祂**。在那裡渴慕祂，朝拜祂。

129. 在你的胸懷內，你渴慕的天主隱密地居住其中，你要勉力好好地**和祂隱藏在一起**，以愛的深情擁抱祂，**感受祂**。
130. 天主更看重你為愛祂的緣故，忍受神枯與痛苦，遠超過你所能有的神樂、神見與默想。
131. **信德**是靈魂邁向天主的雙足，**愛德**則是指路的嚮導。
132. 除非**經由愛**，人無法從天主得到什麼。
133. 使靈魂不自由的原因，不在於事物和外感官，問題在於人的**理智和意志**，人的**自由意願和選擇**。人之所以不能達到對世物的自由和空虛，主要是對世物的**愛好和欲望**，而不是擁有世物的本身。
134. **欲望使靈魂盲目和黑暗**，因為欲望，既是欲望，本來就是盲目的，欲望本身毫無理解力，每當人被他的欲望主導時，就是使自己盲目，看不到清晰理智的明光。
135. 撒羅滿王，對明辨善惡這麼有知識，擁有完美的智慧和天主的恩賜，到了晚年，卻由於愛戀那些外邦女子，以及**不認真捨棄欲望和他內心的愛好**，使他的理智漸漸盲目與黑暗，最後，天主上智的強光終於被熄滅了，而最終背棄了天主。
136. 我所說和強調的重點是：**任何一個欲望**，即使是最微小的不成全，**也會玷污和弄髒靈魂**。
137. 只要靈魂沒有捨棄一切所有，他就無法在純然的神化中，領受天主聖神。
138. 無論能給予感官的任何享樂，如果不是純然為了天主的榮耀和光榮，都要為了愛耶穌基督的緣故，**棄絕它們**，並保持空虛。  
(例如：你想看、想聽、想說、想吃、想聞、想摸的人、事、物)，與事奉和光榮天主無關緊要，不要渴望這些享受。
139. **信德**使我們相信天主啟示的真理，這真理超越本性的所有光明，遠超過所有人類的理解，全然超越。

140. 你要靠著黑暗的信德，接受信德為嚮導與光明，絲毫不依靠你所理解、喜歡、感受或想像的。

141. 要經常努力傾向：

- 不是最容易的，而是**最難的**；
- 不是最愉悅的，而是**最乏味的**；
- 不是樂趣最多的，反而是**樂趣最少的**；
- 不是那令人安息的，而是**辛勞費力的**；
- 不是那安慰的，反而是**沒有安慰的**；
- 不是那最多的，而是**最少的**；
- 不是那最崇高和珍貴的，而是**最卑微和最受輕視的**；
- 不是企盼什麼，而是**什麼也不企盼**；
- 不要四處尋求現世事物中最好的，而是要尋找**最差的**；
- 渴望為了基督，在世上的諸事中，**進入完全的赤裸、空虛和赤貧**。

142. 這條攀登達到天主的山路，需要經常地、不斷地克制欲望；愈快完成這個克制的工夫，靈魂愈快抵達山頂。

為達到**享受一切**，不要渴望享受什麼。

為達到**佔有一切**，不要渴望佔有什麼。

為達到**是一切**，不要渴望是什麼。

為達到**知道一切**，不要渴望知道什麼。

為達到你未有之**樂**，你必須經過那**無樂之路**。

為達到你未有之**知**，你必須經過那**無知之路**。

為達到你未有之**有**，你必須經過那**無有之路**。

為達到你未有之**是**，你必須經過那**無是之路**。

在此**赤裸**中，心靈尋獲他的**寧靜與安息**。因為，當心靈無所貪求時，受高舉不疲累，受貶抑不氣餒，因為已處於其**謙遜**的中心。但當心靈貪求什麼時，必因此而疲累。

## 給度獻身生活的會士

願意成為一位真正的會士，又願意快速達到**神性的寧靜、精神的貧窮、心靈的自由**，以及靈魂陶醉於**聖神的和平**，得以完全結合於天主的境界，他應該從現世的造物所加給他的一切阻礙中，將自己解放出來，並慎防魔鬼和肉身的誘惑。

1. 常常將靈魂的眼睛，**盯著進入修院的目的上**，是為獻身於事奉天主；不該忘掉所選擇贖罪的身分、**謙遜、服從**等，為達到全德。
2. 一位會士之進入修院，其目的就是將自己的意志，**屬下於他人**。會士應該視**追隨會規為修院的要素**。要接受長上及會規的命令，如同接受來自天主一樣，服從他們，就等於服從天主。從這種操練中，會獲得豐富的光明，使一切成為容易的事件。
3. 要**愛院長如自己的父親，愛其他的會士如同自己的弟兄**，按天主的聖意，**協助他們，包容他們**。
4. 天主的聲音是引導人走向精神的福祉，**為服從而服從**是非常重要的，這能使服從成為甜蜜的，因為在一切事上，在一切時間，人都可以從其中找到所希望的。
5. 一位會士帶著要**修神貧和貞潔**的志願進入修院，並願成為**服從會規**的人，他應該傾心專志於我們修會規定出來的規矩，生活在修院中，大家一律平等。
6. 在進入修院時，人已經放棄了世俗的一切情愛，放棄了自己的自由，放棄了自己作主的意志，**放棄了過多的享受快樂與溫馨**，也放棄了希望獲得別人的看重，希望指揮他人，或多給自己待恩等等的事件。因此，在修道生活中，不要為世俗事物有所依戀。
7. 要**專心滿全自己聖召和一切義務的思想與行為**。聖召的義務：**乃是謙遜、克苦、輕視自己、輕視光榮**，以及他人的重視等等。
8. 在會士們彼此中，總不可有**特殊的友誼**，而是該在基督內，**篤愛自己的所有弟兄**。

9. 對一切人，要有同樣的愛情與同樣的遺忘，不要依戀任何人。
10. 不要斷定他們的優點多寡，好或不好；不要看別人的壞榜樣也不要驚奇你所見所聞的事件，你要設法忘記這一切事。
11. 除非是在你的權力以及在適當的時候，不必操心修院或談論修院所發生的事件。也不要談論某位會士所作或已經作過的事件，有關他的個性，他的作事態度。
12. 在團體中，常常有困難存在，因為魔鬼從不放鬆，而設法使聖人們跌倒，天主許可如此，是為使他們習修德行，並飽嘗風霜之苦。你要保持心靈純淨，不要對他們加以判斷，完全交給天主，而不要讓這個或那個思想所擾亂。
13. 魔鬼最常習用的方法乃是以聖善的外表，而非以罪惡的內涵，來誘惑人。因此，如果沒有長上的命令，或會規所要求的以外的事，無論是看來很好的事，或是有關愛德的事，一律都不要去作。
14. 天主更喜歡服從，而不是祭獻，會士不是自己行為的主人翁，而是應該服從。
15. 不管你的長上怎樣，他是天主的代表，你總不可看他在天主以下。不要以他的脾氣為然，不要不滿他的方式或他的方法，也不要以他的缺點或優點作為服從的指南。你需要是神性的服從，不要將它變成屬於人的服從。
16. 要坦誠和恆心修習思想、語言及工作上的謙遜，喜歡近人的福祉如同自己的福祉。常常樂意接受一切人的教誨。
17. 你來修院，乃是為受大家的考驗，而專心修德。因此，要把在修院內的一切人，看成天主的使者，他們是負責使你修德成聖的人們，為使用刻苦來雕刻並琢磨你的靈魂。有些人是用你不喜歡聽的言語來考驗你；有些人是用你不願意承受的事功考驗你；有些人是用他們的個性折磨你；有些是用他們的思想或態度，因為他們不重視你，也不愛你。對這些刻苦和煩惱，你

應保持著內心的忍耐，為了愛天主而默然忍受，讓他們琢磨刻削。並要與他們和睦相處。

18. 天主引導靈魂進入修院，乃是要他們**受淨練**，如同黃金要經過火煉與錘釘一樣；為此，在會院中，不會缺少從人們和魔鬼方面而來的折磨與誘惑，也滿溢著愁悶與無慰的火炭，你應該用忍耐，用符合天主聖意的心態，一心一意忍受它們。
19. **要習修德行，不要顧及人的情面，只著眼於天主**，恆心地完成會士的職份和聽命的責任。除了**事奉天主**之外，別無其他目的。
20. 為了能剛強和恆久地行事，並快速獲致卓越的德行，他該**著重**於難事，超過易事；致力於苦事，超過甘飴之事；在工作中，選擇更困難、更無味的，超過輕盈與更中悅的事件。不要尋找那較小較輕的十字架，那更重的重擔是更應該為人所看重的，為了天主的緣故，它會使你覺得更輕。
21. 你要常常**居留在末位上**，讓弟兄們比你更多地受恩惠，並且以愉快的心情來這樣作。
22. **要保持內心的孤獨**，視這個世界的一切事物，對你是不算什麼的。不要讓你的靈魂，停留在不是為天主的任何思想中。**避免一切無益的言談**。
23. 要盡力和用心地**善盡你的職責**，它們是來自天主聖意與服從聖願。
24. 你應該**恆久地祈禱**：不論你是吃、是喝、是說話、是與世俗人來往，你總應該**尋找天主**，使你心的愛情完全給祂。
25. 作為一個會士，應該努力作**良好的一分子**，並讓天主帶領。
26. 總不要為了缺乏神慰、神味與感情，而不肯完成一個為光榮天主應該作的事件。
27. 如果犯了一些過失，**應接受合法的改正**，並**愛慕那些加給他責罰的人**，這是一件上好的福祉，及穩妥有效的藥劑。如果受了責斥而不再重犯，乃是一個偉大的聖寵和一項光榮的花冠。

28. 會士的一切，都是來自天主，不要對任何事憂慮，他的一切事，都要符合自己的責任。將自己完全交付給天主，以服從為導師。這樣，他必能在極大的平安中邁進。

## 全德的等級

1. 工作時，常把天主的臨在的，置於你眼前。
2. 在一切事情上，你要尋求天主的最大光榮與榮耀。
3. 不要以任何藉口而放棄心禱，它是你靈魂的支柱。
4. 你不要因工作忙碌而忽視省察良心，你要為你每一個錯誤作補贖。
5. 為你所浪費的時間，或者沒有為愛天主而用的時間，認真地懺悔。
6. 不論事情或崇高或卑微，你都要以天主為目的，去完成它們。
7. 你不要放棄祈禱，如果在祈禱中感到乾枯和困難，你仍要堅持下去。天主願意藉此察看和考驗你的愛情。
8. 你該樂意接受最卑微的地位和工作。
9. 你總不要夾雜在沒有命令你作的事件中，也不要固執己見，縱然你有理。
10. 無論事情好壞，你總不要去管別人的事，這會使你分心，無法收斂心神。
11. 常常設法，帶著對自己可憐境況的至深認知，清明而純潔地去辦告解。
12. 不要因責任與工作的困難和苦澀，而灰心喪志。因為事情並不常常如此。天主以此考驗你，但很快會使你感到幸福與收穫。
13. 你要記得你為天主所遭受的一切幸福或不幸福，都是來自天主。不幸福的是使你不要驕傲，幸福的是使你不要失望。
14. 常常滿意別人，超過你自己，這樣你便不會感到嫉妒和自私。
15. 你要常常記得，你來此是為成聖，不要讓任何不會導引你成聖的事，佔有你的心。

## 靈魂的詩歌

- 1) 在一個黑暗的夜裡，  
懸念殷殷，灼燃著愛情，  
啊！幸福的好運！  
沒有人留意我離去，  
我的家已經靜息。
- 2) 在黑暗和安全中，  
攀上隱秘的階梯，改變了裝扮，  
啊！幸福的好運  
在黑暗中，潛伏隱匿，  
我的家已經靜息。
- 3) 在那幸福的夜裡，  
秘密地，沒有人看見我，  
我也毫無所見，  
除了焚燒我心者，  
沒有其他的光明和嚮導。
- 4) 引導我的這個光明，  
比中午的陽光更確實，  
導引我到祂期待我的地方，  
我深知祂是誰，  
在那裡沒有人出現。
- 5) 夜啊！你是引導的夜！  
夜啊！你是比黎明更可愛的夜，  
夜啊！你結合了  
愛者（天主）和被愛者（靈魂）  
使被愛者在愛者內神化。
- 6) 在我那盈滿花開的胸懷，  
惟獨完整地保留給祂，  
祂留下來依枕臥眠，  
我愛撫著祂，  
香柏木扇飄送著輕柔的微風。
- 7) 城垛的微風徐徐吹拂，  
當我撥開祂的頭髮時，  
微風以溫柔的手，  
觸傷了我的頸，  
使我的所有感官頓時失去知覺。
- 8) 我留了下來，處於忘我中，  
垂枕頰面依偎著我的愛人（天主）  
萬事皆休止；我捨棄自己，  
拋開我的俗塵凡慮，  
忘懷於百合花叢中。

## 淨化的黑夜

靈魂之被煉淨，以預備好和神性之光結合，就像準備好木頭，焚化成為火：首先是使木頭乾燥，除掉所有的水份和濕氣。逐漸地燒黑木頭，使它漆黑和醜陋，甚至放出臭氣。待木頭乾燥後，火帶來光，除掉所有的醜和黑，最後，從外面增加熱度，燃燒木頭，焚化木頭，使它成為火的本身，如同火一樣的美麗。成為火的本身，使木頭如同火一樣的美麗。在木頭上導致這些效果的就是「火」。

（黑夜 2：10：1）。

同樣，默觀之愛的神火，在神化靈魂之前，先煉淨靈魂內所有的相反特質。這火導致黑暗和隱晦，呈現出靈魂的醜陋，看起來好像比以前更糟糕，而且更醜陋和惡劣。這個神性的煉淨翻動所有卑劣和惡毒的情緒，這些情緒非常根深蒂固，穩穩地駐紮在靈魂內，這是他未曾注意到的。為此，他不知道自己是這麼壞；現在，為了要將之驅逐和滅絕，全部置之於眼前。由於這神性默觀的黑暗之光照射，使靈魂這麼清楚地看見，雖然靈魂並沒有比過去更壞，無論是他自身、或他與天主的關係，都沒有更不好。但他現在清楚地感受到，自己是這麼壞，不只不堪天主注視他，更應該受到天主的憎惡。事實上，他現在真的感到天主憎惡他。（黑夜 2：10：2）

這些痛苦的經驗，不是來自充滿愛的光和智慧，而是來自靈魂自身的軟弱和不成全。我們能由此推論靈魂在煉獄受苦的情況。如果他們沒有使之受苦的不成全，那麼，用之於他們的火也會失去力量。這些不成全是使火燒起來的燃料，一旦除掉不成全，就沒有留下什麼可以燃燒的。所以，在此塵世亦然，當不成全除掉之後，靈魂的痛苦終止，留下來的是喜樂。（黑夜 2：10：4，5）

除了愛，天主不做別的事。我們的所有的**工作**，我們的所有**辛勞**，雖然是可能有的至極工作和辛勞，在天主面前都是虛無；因為，我們不能藉之獻給祂什麼，也不能完成祂的渴望，祂的唯一的渴望是舉揚靈魂。（靈歌 28：1）

當一個靈魂博得天主的歡心時，天主會舉揚她達到什麼地步，誰能述說呢？祂是天主，祂樣做事，是為顯示祂自己。那麼，為什麼達到與天主結合的人會這麼稀少？並非天主只願舉揚極少數這樣的靈魂，**祂更希望所有的人都是成全的**，但祂只能找到很少的空隙，願意忍受達到這樣崇高境界的**考驗**。因為經由這些**考驗**，靈魂的罪過和不成全的習慣得以淨化，**在愛德上達到成全**，而**這愛正是天主極其舉揚靈魂的方法**。（愛的活焰：2：27）

蒙天主賜予如此美好恩惠的人，他們必定為天主做了許多的服事，也為了祂，有了**深度的忍耐和恆心**，在天主面前，他們的生活與工作必定非常悅樂祂；因此，他們得蒙天主賜予這**卓越的恩惠**：更內在地試探他們，**為使他們能有更多的恩賜和功勞**。正如聖來福天使對多俾亞說：「因為你得到天主的特別寵愛，祂給你試探來寵惠你，為更多地考驗你，**好能更加舉揚你**。」當天主願意以**最大優勢優待人時**，祂下手讓他們受試探，是為了盡可能提拔他們，使他們達到和天主的上智結合。（愛的活焰 2：28-29）

那麼，靈魂應該懷著**很大的恆心和忍耐**，處於天主安排的所有困苦和磨難中，無論是外在於內在的，心靈或肉體的，大或小的，**都要全盤接受**，如同來自天主的手，是為了他的益處，也是良藥，不要逃避，因為它們會給他健康。因此，**應該珍視**，要知道，只有**非常少的人**，**堪當經歷**這等痛苦，以達到完滿極境，他們**堅忍到底**，而達到這麼崇高的境界。（愛的活焰 2：30）

《當靈魂達到和天主愛的結合境界時，雖然看來好像無所事事，實則遠勝於其他所有工作的總和。少許純潔的愛，在天主和靈魂面前，都是更寶貴，對聖教會更有益，也更重要。因為我們受造，是為了這個愛的目的。》（靈歌 29：2）

《這「嘉言錄」是，摘錄「聖十字若望金言、建言等」編寫的。》





香港聖衣會  
*Carmelite Monastery*  
*Hong Kong*