

光  
與  
愛  
的  
話  
語

聖十字若望 著  
瑪利亞小德蘭 譯

聖十字若望 著  
瑪利亞小德蘭 譯

光  
與  
愛  
的  
話  
語

光  
啟  
之  
化  
事  
業

# *Sayings of Light and Love*

From *The Collected Works of  
St. John of the Cross*

Translated by Kieran Kavanaugh, OCD  
and Otilio Rodriguez, OCD

Chinese Version, translated by Mary Teresa

Copyright © 1964, 1991 Washington Province of Discalced  
Carmelites, Inc. 2131 Lincoln Road, N.E.  
Washington, DC 20002-1199, U.S.A.

Chinese Copyright © 2003 Kuangchi Cultural Group, Taipei, Taiwan

# 目錄

譯序	0 0 1
前言	0 0 7
神師	0 1 3
被愛佔有	0 2 3
十字架	0 4 1
謙遜	0 5 5
悅樂天主	0 7 1

理智 087

靜默與專注 099

捨棄 117

修德 143

共處 175

信靠 191

赤足加爾默羅會簡介 211

聖十字若望簡介 215

## 譯序

當初翻譯聖十字若望的《光與愛的話語》，是為了提供給全世界上網瀏覽赤足加爾默羅會（簡稱聖衣會）網站的華人網友們，一個認識「聖衣會靈修」的機會；希望藉由這些話語能夠讓人開始愛，或是更愛上主。於是，開始了這項翻譯的工作，隨著時間的進展，這些話語循序漸進地被翻譯、整理完畢，這是我在剛開始的時候根本就不曾想到的。

這些話語並不是什麼教條或規章，然而藉著對這些話語的默想及沈思，我們能回應上主的愛，並能夠真正地付諸行動。

這份譯稿節譯自聖衣會兩位神父：柯文諾（Kieran Kavanaugh, OCD）及羅瑞格（Otilio Rodriguez, OCD）的英文版《聖十字若望全集》（*Collected Works of St. John of the Cross*）。在英文版的〈序言〉中說明這些話語的來源，節錄如下：

「聖十字若望所寫的話語，洋溢著屬靈的智慧，閱讀者必須以開放的態度去接受這些寶藏。當他在亞味拉

(Avila) 擔任靈修輔導，尚未著手於靈修著作時，聖十字若望就為他所指導的會士們，寫了許多關於他的思想和規勸之話語，但是沒有一則話語留傳了下來。當他於托利多 (Toledo) 逃離監禁之後，繼續在安達魯西亞 (Andalusia) 從事靈修指導工作，為了他所指導的會士們，十字若望再次著手寫下靈修忠告的話語，讓他們能夠藉此保持活潑的信德，並激起內心對上主的侍奉與愛慕之忱」。

「我們所能蒐集到的話語並不多，且是由幾個不同的地方蒐集而來。聖十字若望最主要且著名的親筆手



稿，收藏於西班牙哈恩省 (Jaén) 聖瑪利亞教堂 (Santa Maria la Mayor in Andújar)，在手稿中他稱這些話語為『光與愛的話語』 (Sayings of Light and Love) 」。為方便讀者閱讀，本書安排的方式與原文不同，但沒有刪減其中任何一條原文話語，僅是將之歸納為不同的十一類而已。

今天，感謝上主！這份翻譯的文稿得以順利地出版，若不是祂賜我恩寵，且巧妙地安排了許多恩人在週遭給予我幫助和鼓勵，我是無法獨自做到的。另外，我要特別感謝耶穌會沈東白神父、聖衣會牧世家神父的指

導，深坑聖衣會修女們在校稿方面的協助，聖衣會在俗會士荊嘉婉女士的意見，以及家人的支持和教友們的祈禱。在此祈求上主祝福他們，也祝福閱讀此書的每一位。

希望透過這本小書，讀者能開始注意到上主對我們個人獨特且唯一的愛，並且能夠慷慨地回應。

前  
言



噢！我的上主和我的歡樂，你的愛使我渴望獻出靈魂，來撰寫這些關於你的光和愛的話語。儘管我能以語言將之表達出來，但我並未具備這些話語所包含的事功及美德（啊！我的主，這事功和美德比詞藻及知識更讓你喜歡）；也許有人會被這些話語所感動，而在侍奉和愛慕你之事上勇往前進，而這也正是我想要的。當這些話語成為一個使你在別人身上找到我所沒有的德行的機會時，我將是何等地欣慰啊！

主！祢喜愛謹慎，祢喜愛光明，祢喜愛愛情；祢喜愛這三樣超過靈魂其他的工作。

因此，這些話語為旅途中的人，是謹慎的話語，是路途上光的話語，是旅程中愛的話語。但願這些話語不會成為世俗的花言巧語，或冗長、枯燥、無說服力，並只是出於人的假智慧之言詞，這些是絕不會令你喜歡的。

讓我們以浸潤在甜蜜和愛情之中的心語，向祢訴說，使祢喜悅；並移除許多靈魂之前的障礙和絆腳石，免得那些可憐的靈魂不知不覺地走入歧途，還自以為正確地跟隨祢所愛的聖子——我們的主耶穌基督；且認為是在肖似祂，及效法祂的生活、舉止、美德、神貧，以及貞潔。

仁慈的天父，請幫助我們；

若沒有祢，主，我們一無所能。







神

師

自恃個人能力而不依靠神師幫助的人，  
有如一株長在曠野無人看顧的樹，  
無論結出多少果實，  
在果實成熟之前都會被路人摘去。

一棵被主人修剪與謹慎照顧的樹，會按時結果。

背負重擔並與堅強的人為伴，勝過卸下負擔與軟弱者同行。有負擔時，你和上主（你的力量）親近，祂和你一起承受痛苦；沒有重擔時，你只和自己（你的軟弱）接近。靈魂的德行和勇力，是在毅力的磨鍊之下成長並得到證實的。

如果你不怕獨自一人跌倒，  
你確定自己能夠再站起來嗎？  
想想看，  
兩個人合力所完成之事，  
甚於獨自一人所做的。

一個善良的靈魂，  
若沒有神師指引，  
將如同  
一塊單獨燃燒的木炭，  
只會愈燒愈冷。

那些自己跌倒，

卻兀自停留於

失足之中者，

不重視

自己的靈魂，

因為

他們只把靈魂交托給自己。

盲目的人跌倒，  
是不能依靠自己  
再站起來的；  
如果他依靠自己，  
將會走到錯誤的方向。



因背負重擔而跌倒的人，  
很難在那重擔之下重新再站起來。

被愛佔有



心愛的上主，若祢仍因記得我的罪過而不願成就我所乞求之事，就按照祢的意願而行，我主，這才是我最渴望的；經由實踐祢所賜的美善與仁慈，人們將因此而認識祢。若祢正期待我行善工，並經由這方式俯聽我祈禱，那麼就把那些善工賜給我，並使之在我身上完成；而祢所渴望接受的苦難，也一併讓它實現。如果祢並不等待我的善工，那麼，最仁慈的主，祢等待的是什麼？祢為何遲延？畢竟，我將領受因祢聖子的名向祢所祈求的恩寵和仁慈；祢既然渴望我給祢獻上小小的奉獻，那就請收納它吧！也請祢賜我這祝福，因祢也同樣渴望祝福我。

我主，如果你不把人提升到祢面前，誰能將自己從卑微的習慣及限制中解放？主，如果你不以那創造人類的手來提拔他們，那出生於卑微、受教於凡俗的人，又怎能舉心向祢，立於祢面前呢？

我主，祢將不會從我手中拿走那些祢曾經在祢獨子耶穌基督內賜予我，並且也是我所渴望的一切。因此，我歡欣喜悅，因為我如果企盼祢，祢絕不會遲延。

既然如此時此刻你便能在心中愛上主，那麼，是什麼讓你遲延？

一切為我，  
都不為你。

一切為你，  
都不為我。

諸天屬於我，大地也是我的；普世萬民屬於我，義人屬於我，罪人也屬於我。天使屬於我，天主之母及所有一切皆屬於我；上主屬於我，並且是為我的，因為耶穌基督是我的，並且祂的一切都是為了我。

靈魂啊！你還求什麼？還找什麼？這一切全屬於你，且都是為了你，不要汲汲於微不足道的瑣事，也不要留意那從天父桌上掉下的碎屑。在屬於你的天堂光榮中前進與歡樂吧！將你自身隱藏於其中，且歡欣喜悅吧，你將得到內心所求的一切。

注視那無限的智識與隱藏的奧秘。憩息在上主懷中，是何等平安、何等充滿愛情、何等寧靜！在那裡，上主所教的知識是多麼崇高，這就是所謂點燃我們心靈的神秘行動。



我所愛的，

為自己，

我渴望一切的艱辛、勞苦；

為你，

我渴望所有的甘飴、喜樂。

噢！至高無上的美善，祢的臨在對我將是多麼甘  
甜！我必須在靜默中挨近祢，掀開祢腳上的外衣，那麼  
祢也許會喜悅地和我結合於神婚之中（參閱盧三7）；  
而我，除非我歡欣喜悅於祢的臂彎中，我將不會有片刻  
的歇息。現在，上主，懇求祢，求祢在我專注於祢的每  
一時、每一刻不要遺棄我，因為我是我靈魂的浪盪者。

為愛所燃燒的靈魂，

是和善、溫順、謙遜及具有耐心的。

在愛中行走的靈魂不會使人厭倦，  
而他自己也不會疲倦。

已達到與愛結合的靈魂，  
甚至不會經驗到罪的最初動作。

不要在被禁戒的牧場（世俗）上攝食，因為慕義如饑似渴的人是有福的，他們將得到飽飫。天主，本質上自有的天主，所尋求的是：經由分享，使我們有份於祂的性體；就如火將所有的一切轉變成火一樣。

完全的痛苦，

產生

完全的了解。

啊！最甘甜的上主之愛，  
知道的人很少；  
任何發現這豐富泉源的人，  
都已獲享安寧。



啊！

享見至聖聖三，

將是何等幸福！

進入你的內心，  
並在你的淨配之臨在下工作；  
祂一直臨在，  
並深愛著你。



十字架

十字架上被釘的耶穌基督，為你足夠了，  
與祂一同受苦並憩息於祂內，  
如此，你便能在一切  
內在和外在的事物上空虛自己。

磨鍊愈多，  
為人愈好。

要堅決抵抗那些使你離開上主的一切，  
並要與基督的苦難為友。

將你的外在和內在都與基督一起釘在十字架上，如此，在這一一生中，你將活得圓滿且心靈滿足，並能憑著堅忍保全你的靈魂。

那不知道為基督受苦的人，  
又知道些什麼呢？



在主內要常喜樂，

因為祂是你的拯救者；

要顯示出，

不論以任何方式為至善的祂受苦，

都是美好的。

當心，

別讓這世間的苦難令你震驚難過，  
因為你不知道苦難所帶來的益處，  
就是天主在審判時，  
注定要賜給其選民的永恆喜樂。

知道如何死於一切，  
將活於一切。

要懷著大無畏的愛情

接受磨鍊，

並將這些磨鍊

視為一種

中悅那位為你而毫不猶豫地接受死亡的  
淨配的小小方式。

為主受苦，

勝於行奇蹟。

愛，

並不在於能感受到什麼美好之事，  
而在於能慨然地超脫所愛之物，  
並為所愛的上主而受苦。

那不尋求

基督十字架的，

也就是不尋求

基督的光榮。





謙

遜

上主喜愛一件微小、隱密，且默默無聞的工作，勝過千件為求個人名聲的大事。那些以純潔的愛情，愛上主的人，不在乎別人是否知道他們做了什麼，甚至也不在意上主是否注意到他們所做的一切。即使上主從來都不知道，他們仍會以同樣的喜悅和純潔的愛來侍奉上主。

柔順的人

知道

如何容忍近人及自己。

全德，並不在於靈魂知道自己所擁有的美德，而在於上主在人靈內所見之美德。這就像一本合起來的書，因此，人沒有理由自負，而應常匍匐在地。

我主，我天主，因為祢先彰顯祢自己，並與那些尋求祢的靈魂相遇，所以，那些以純潔及誠樸的愛尋求祢的人，怎會不發現祢是人所能渴望的一切呢？

尋求上主時，需要有僕人般的謙恭服從。對於外在的事物，人需要光的幫助才不會跌倒，但對於屬於天主的事物，卻恰好相反：如果為靈魂更安全的話，最好靈魂不要看見。

在靜獨中與上主同行；

行為秉持公正之道；

將上主的恩賜內斂。

你最想

尋找與渴慕的一切，

並不是藉著你自己的方式

或高深的默觀得到的，

而是

在於你的心中

有更深的謙遜與服從。



真正

征服一切事物的人，

不會

因這些事物

所帶給人的滿足而喜樂，

也不會

因它們的乏味而憂傷。

如果你渴望成為成全的，

就將這渴望

送給精神上的窮人；

以柔順及謙遜之心來到基督跟前，

並跟隨祂到加爾瓦略山及祂的墓穴。

謙遜的人

常隱匿於自己的

微不足道之中，

並知道如何

向天主交付自己。

經常存著對永生的思念，  
並切記：

那些把自己放在最低下、

最貧窮及最末位的人，

在上主內

將享有

最高的主權和光榮。

上主

喜愛一個靈魂，

並不在於靈魂的偉大，

而在於

他有多麼謙遜。

讓自己

能受教，

能接受指揮，

能服從於人，

能接受鄙視，

如此你將會成為完美的。

我們所有的一切美善  
都是向上主借來的，  
上主視這美善  
為自己的工程。  
上主和祂的工程，  
都是上主。

悅樂天主





上主重視你

為愛祂而甘願承受

枯燥和痛苦的心意，

超過你所可能有的

神慰、神見，

和默想。

上主渴求你

最基本的服從及謙遜，

超過所有你

想為祂獻出的服務。

上主

渴求你內在良心最程度的純潔，  
超過一切你能完成的工作。

棄絕自身的欲望，  
將會找到真正心之所願，  
因為，  
你如何曉得，  
你的欲望  
與上主的心意相契？

若你渴望找到靈魂的平安和慰藉，也願意忠誠地侍奉上主，就不要在那些你已經離棄的事物上尋求滿足，因為就目前你所關注的事而言，你有可能會像以前一樣受到阻礙，甚至更甚於以前。要離棄一切事物，而只關注一事——神聖的獨處，並在獨處中祈禱、閱讀聖言及聖書；這會為你帶來一切，而堅忍到底。如果你不受一切事物的牽制，那麼你將更中悅天主，因為你知道如何保守自己、如何使自己成全，而不尋求獲取一切事物；正如經上所載「人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？」（瑪十六26）

要知道，

上主只親臨於

平安和無私的靈魂內。

在走向上主的路上，即使只沾染些許屬世的愛好，人靈所擔負的不宜與不潔，更甚於遭受所有想像得到的可怕和令人厭惡的誘惑及黑暗的折磨。只要不追隨這些誘惑，而按上主的旨意行事，受這樣考驗的靈魂就能滿懷信心地親近上主。祂曾說過：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」

不要留意誰贊同你或反對你，要常努力討上主的歡心。懇求祂，求祂讓祂的旨意在你內完成。熱切去愛祂，因祂堪當被愛。



在生命的夜幕低垂時，  
你將被愛審度。

要學習

以上主所渴望的愛

去愛上主，

並捨棄自己的行事方式。

留駐在平安中，  
消除一切掛慮，  
不在意所發生的一切，  
這樣你就能侍奉天主、  
悅樂天主，  
並憩息在祂內。

以純潔之心

為天主全心、全力工作者，

堪當承受整個的王國。

中悅上主，

並不在於做許許多多的事，

而在於以善意行事，

不尋求一己之利，

也不尋求別人的尊敬。

如果上主向你要求此物，而你卻給他彼物，這為你  
有什麼益處呢？要思考一下天主要的是什麼，然後照著  
去做。如此，你的心所得到的滿足，會甚於你依自己的  
心意去做的。

對於沒有感覺的，  
你無法感覺；  
對於有感覺的，  
你使用感官；  
對於屬靈的，  
你運用思想。



理

智



按理智行事，

有如攝取營養豐富的食物；

為滿足私意而行事，

就像取用清淡無味的水果。

人的思想比整個世界更有價值，  
因為思想只屬於上主；

因此，

任何不以上主為中心的思想，  
都是從天主那裡竊取來的。

把自己的興趣和喜好放在一邊，  
而依照理智和正義行事之人，  
是有福的。

要留意理智所告訴你的

關於如何走向上主的道路，

並加以實踐；

這比你留意理智而去做的所有工作，

以及你所尋求的一切神趣，

在上主面前更有價值。

人的一思一念

也比整個世界珍貴，

因此，

只有上主堪當擁有之。

人不知如何恰當地喜樂，  
如何恰當地悲傷，  
因為人不知善與惡之距。

你的護守天使不會總是推動你去渴望做一件事，他倒是會常常光照你的理智。因此，在德行的實踐上，總不要等到覺得喜歡做才去做，因為你的理智和悟力為你  
是綽綽有餘的。

當人沉迷於某些世俗之物時，  
人的欲望使得天使沒有辦法推動人。



在遭遇神枯和考驗時

順從理性的靈魂，

比那些跟著慰藉而不隨從理性行事的人，  
更使上主喜悅。

抑制唇舌及思想，

將你的情感習慣性地導向上主，

如此你的心靈

將為聖愛之火所點燃。



靜默與專注

真正純潔的靈魂不受他人的看法或人情關係的干擾，卻在心內與上主親密交談。他在各種境況中與上主單獨相處，超然物外，充滿喜樂的寧靜，因為對上主的認知是在神性的靜默中獲致的。

內在的專注有三個標記：

第一，不會滿足於轉瞬即逝的事物；

第二，喜歡獨處和靜默，並且專注於更完美的一切；

第三，從前曾幫助靈魂的思考、默想及行動，現在反成為阻礙，靈魂在祈禱中除了信、望、愛德之外，別

無其他支持。

對於上主所賜給你的，

要保持靜默，

要想起新娘所說的：

我的秘密屬於我自己。

在閱讀中尋找，

你將在默想中發現；

在祈禱中敲門，

門將在默觀中為你開啟。



不要留意他人的不完美，

維持靜默，

不斷與上主親密來往，

這些將徹底根除靈魂的大缺點，

並使靈魂得到完美的德行。

你愈遠離俗事，  
則愈接近天上之事，  
並且在天主內  
你發現得更多。

默觀的靈魂必須具有孤鳥的五種特性：一、尋求最高處——靈魂須飛越於短暫世物之上，對它們視而不見，聽而不聞；二、禁得起孤獨——靈魂必須非常喜歡靜默及獨處，以致不願其他受造物與他作伴；三、總是把鳥喙朝著風——靈魂必須把他的喙朝向聖神之風，回應祂的啟發，如此才能成為值得祂陪伴的對象；四、沒有固定的色彩——除了承行上主的旨意外，靈魂不想做什麼明確的事；五、溫柔地歌唱——靈魂在默觀中，在對他的淨配之愛中，溫柔地歌唱。

為使我們能進步，  
所最需要的就是：  
讓我們的欲望和唇舌，  
都在偉大的上主前靜默下來，  
因為祂最愛聽靜默的愛之語。

聖父所說的「言」，就是聖子；  
聖父在永恆的靜默中說出聖言，  
因此靈魂必須在靜默之中  
才能聆聽到聖言。

努力將你的心存留在平安中，

不要讓任何世事打擾它。

要想：世上一切事物

終究會有結束的一天。

對於任何特別有關天主之事，  
既不渴望有所感受，  
亦不想有所了解；  
只是不斷地以愛的眼目，  
注視著上主。

除了天主之外，

不要用任何事物

餵養你的心靈。

取消對一切事物的關注，

心存平安，

並專心致志。



以深情專注於上主，  
保持心靈的平靜；  
在需要說話的時候，  
也以同樣的寧靜和平安行之。

經由愛、靜默及刻苦，

智慧進入你內。

知道如何靜默，

且不去看

別人的評論、行為或生活，

是一種大智慧。

生活得如同

這世上只有天主和你，

如此，你的心

就不會被任何屬於人的事物

所絆住。





捨

棄

總是讓別人贏取，而使自己失敗，這是靈魂英勇、精神慷慨、心志無私的特徵；這樣的人懷著給予重於接受的態度，甚至將自己都奉獻了出來。他們將佔有自己視為一個很重的負擔，他們更喜歡被其他人佔有，並使自己從己身抽離；因為我們屬於那無限美善的上主，更甚於屬於我們自己。

我主，

我之所以不認識祢，

是因為我仍然渴求認識受造物，

仍然喜愛它們。

任何欲望都會對靈魂造成五種危害：

首先是憂慮不安，

其次是混亂不清，

然後是污穢、軟弱、晦暗。



超脫外在事物，棄絕內在事物，  
連與天主有關之事亦不佔有；  
如此，  
順境將不會將你拘留，  
而逆境也不會對你有所妨礙。

若渴望在心中清晰、單純地保有上主的聖容，就該將自己從受造物之中抽離。因為上主不同於任何受造物，所以你該空虛自己的心神並遠離一切受造之物，如此你將在上主的光中行走。

你要謹記在心，肉體是軟弱的，沒有任何屬世之物能暢快及堅強心神，因為出於世俗的屬於世俗，生於肉體的屬於肉體。唯有天主的神才能生出良善的心神，而天主的神並不經由世俗或肉體來通傳祂自己。

仔細想想，最嬌貴的花失去香味和凋謝的速度是最快的；因此，當警惕自己，不要尋求只在神趣之中行走，因為你不會常久如此。該選擇超脫物外，以健全你的靈魂，如此，你將會發現豐富的平安與甘美，因為只有在乾冷的氣候下採摘的果實，美味才能持久。

注重上主的恩賜，  
甚於上主本身，  
是嚴重的錯誤。  
祈禱並超脫吧！

不要拒絕給出你所擁有的任何事物，  
甚至給出你可能需要的東西。

如果你希望光榮自己，而不希望顯出無知和愚昧，就拋棄那些不屬於你的一切，如此，你將在屬於你的事物中得到光榮。但可以確定的是，如果你拋棄那不屬於你的一切，就沒有任何東西會存留下來；如果你不要落入虛幻之中，你就不應該在任何事物上得到光榮。現在讓我們說到恩寵，特別是那些使人在上主眼中蒙喜悅的恩典。可確定的是，你不應該在這些恩典上光榮自己，因為你根本就不知道自己是否擁有這些恩典。

若渴望進入心神的甜美之境，  
就應先抑制所渴望的這一切；  
如若不然，也只是徒增疲憊。



要達到神聖的心神收斂，  
你所要做的是拒絕，而非接受。

你若能從對事物的貪戀及欲望中淨化，你便能以超性的精神了解這些事物。若你拒絕貪愛這些事物，你便會欣享這些事物的真實性，並明白它們的真正內涵。

那些不受欲望擺佈的人，  
在心靈的提升上，  
就如同羽毛豐盈的鳥兒般，  
輕輕快快地飛升。

一個走向上主的靈魂，

若不能甩脫掛慮、平息欲望，

就像一個人拖著手推車上山。

生命的道路，

與汲汲營營及忙亂不太有關，

它要求意志上的刻苦甚於知識。

一個人愈少受事物及享樂的牽累，

愈能在這條道路上往前邁進。

如果不把一切事物  
和自己放在心上，  
你就能毫不費勁地  
征服萬國萬民，  
並使這些事物都歸服於你。

雖然你能成就很多工作，  
但你如果不棄絕自己的意志，  
不交付自我，也不擺脫  
所有關於你自己和  
與你有關的事物的掛慮，  
你將不會有任何進步。

內心要超脫所有的一切事物，不要在任何暫存的事物上尋求快樂，如此你的心靈將會專注於那些你所不知道的美善。



總要努力記得：

一切事物不屬於你，

你也不屬於它們；

忘卻一切，

收斂心神和你的淨配獨處。

赤裸的窮人將會有衣蔽體；那脫去自己的欲望和幻想之靈魂，上主將為他穿上祂的純潔、喜悅和意願。

靈魂

若渴望上主

完全向他交付自己，

就必須毫無保留地把自己

完全交託給上主。

靈魂若不以一無所有為滿足，就是說，人靈在本性或靈性上，若不渴望以空無為滿足，是無法達至全德之境；因為，為了得到靈性上最卓絕的寧靜和平安，這是必須的。上主的愛在純潔與單純的靈魂內，幾乎是不停地在工作著。

不必把你所有的官能及感覺都運用到事物上，  
只用所需要的那幾樣；

其餘的，

就讓它們為天主而保留不用。





修

德

自私的愛，  
使人的心靈愈來愈硬。



好耶穌，

若祢不軟化此硬心，

它會永遠繼續這本性的冷酷。

頭髮勤於梳理，會變得更有光澤，也更易於梳理；勤於反省思想及言行——靈魂之髮，並為了上主的愛而去做一切事，會使人靈之髮充滿光澤。那時，新郎將因注視新娘的粉頸而被俘虜，並且被她的眼神所傷，也就是說，被她以純潔的意向去做一切事所感動。如果一個人要將頭髮梳理得光亮，就要從頭頂開始；我們若希望所做的一切工作，都是純正且充滿光澤的，就必須從頭，也就是從天主的愛開始。

噢！全能的上主，如果來自祢正義王國的星星之火，對於世間的統治者，都具有這麼大的影響力；那麼，祢全能的正義，對義人和罪人又將如何呢？

上主，祢愉快且慈愛地轉向並提升那些曾冒犯過祢的人，而我，我卻不轉面抬舉、光榮那些煩擾我的人。

失掉一個機會，  
就好比讓手中的鳥兒飛走一樣，  
是無法挽回的。

不要因一時之成功而得意，  
因為你並不知道，  
它是否會給你帶來  
永生的保障。

既然在審判的那一刻，你將後悔沒有把握時間侍奉上主，為何現在不好好安排並利用時間，有如你臨死時所願做的那樣？

既然連隻字片語、一絲念頭，  
你都必須親自到上主面前交帳，  
你又怎敢肆無忌憚地鬆懈自己？



因為天主是不能完全了悟的，所以請留意，不要關注那些你的官能所能理解，或你的感覺所能感受到的一切；若能如此，你就不會因滿足於瑣事，而失去在奔向上主時心靈所該具有的輕巧。

想想看，蒙召的人多而被選的人少；若不小心，則入地獄的機會就更甚於得救，特別因為永生的路是非常狹窄的。

要抗拒那些毫無靈性的事物，  
勿讓它們進入你的心內，  
更不要讓它們誘使你  
喪失虔敬及專注之熱誠。

被膠黏住的鳥兒，有雙倍的艱苦工作要做：首先牠要讓自己恢復自由，然後清潔自己。那滿足自己欲望的人，也會受雙倍的折磨：他先要讓自己由欲望中脫身，然後得洗淨那些黏附之物。

人若經常將良心秘密的果實向人顯示，則其良心受傷與受損的程度是巨大的，因為這樣一來，人所獲得的  
是轉瞬即逝的名聲。

有些靈魂如同動物般，總在泥淖中打滾，有一些靈魂則如同翱翔高飛的鳥兒般，在空中淨化、清潔自己。

蒼蠅黏附在甜食上，便不容易飛走；靈魂若讓自己沉溺於神慰之中，也會有礙於靈魂的自由與默觀。

做事冷淡的人  
已接近失敗。



靈魂受事物擾亂，或遭受磨難，並非上主之所願，人在世間的逆境中受磨難，乃是由於人靈德行脆弱之故。在那使不成全的靈魂受苦之處，成全的靈魂卻甘之如飴。

想想看，讓自己成為自己的敵人，並以神聖的律己方式走向全德，是多麼必要；須知未經許可而擅自說的每一句話，都將被天主記在你的帳上。

對那些心懷善願的人而言，如果沒有強健的雙腿、勇氣，及不屈不撓的精神，儘管是一條平坦的道路也會有困難，而沒辦法走得很遠。

那些自以為是的人，  
比魔鬼更糟糕。

習慣性、有意的不成全行為，若不完全克服，不僅會阻礙人和上主的結合，也會阻止人進入全德之境。這些不成全行為是：饒舌的習慣；某些未戒除的小小繫戀，比如：繫戀某人、某件衣服、某間小斗室、某本書、某種食物的調理方式，或和某人談話；稍稍滿足於品嚐某物、想知道一些事情、想聽到一些消息，及其他諸如此類之事。

棄惡，

從善，

尋求和平。

即使身陷痛苦之中，

也不要隨從自己的私意行事，

因為跟隨私意會造成加倍的痛苦。

靈魂若在痛苦中有更多的堅忍，  
在沒有慰藉的情況下能更忍耐，  
這表示人靈更前進於德。



常保持信心於天主內，

敬重那存在於妳和妳姊妹內的

靈性美善，

這美善是上主所最重視的。

不要拒絕工作，

雖然你似乎無法勝任。

讓大家在你的身上找到你的愛。

偶爾受到他人稱讚，  
要視之為天主的仁慈，  
因為你並不堪受讚美。

我們必須調整考驗，

使之配合我們，

而不是調整我們去配合考驗。

在一小時之內

能由上主那裡所獲得的美好事物，

甚於一輩子

由自己所得來的。

共

處



不要因為你的近人沒有顯露出  
你內心所認知的美德，  
你就因你內心所不知的理由，  
而認為你的近人  
在上主眼中不珍貴。

要喜愛於不為已知，

亦不為人所知。

絕不要注意他人的好與壞。



絕不允許自己向人任意傾吐，  
即使為時不超過唸一遍信經的時間。

努力讓自己常常活在  
天主的臨在之下，  
在心中常保有  
天主所教導的純潔。

不要干涉別人的事，

甚至不要允許它們閃過你的記憶，

唯恐一旦如此，

你將無法完成你的本份。

少說話，

不要干預那些別人沒有詢問你的事情。

絕不聽批評他人軟弱之事，

若有人向你抱怨他人的不是，

你可以謙虛地請他別再對你說此事。

不要抱怨任何人，  
也不要求任何事；  
如果必須提出要求，  
扼要地敘述即可。

不要反駁；

絕對不要說不純正的話。

讓你的言語不冒犯任何人，  
即使所有的人  
都知道你所說過的這些話，  
你也不會後悔。



任何會抱怨或發牢騷的人都不成全，  
甚至不是個好基督徒。

不愛近人者，  
厭惡上主。

克制唇舌，  
勝於在飲食上的齋戒。

不要猜忌弟兄，  
以免失去純潔之心。

信

靠



噢！上主，我的上主，  
對於那些不讓自己遠離你的人，  
你並非是陌生人。  
人們如何能說，  
是你離開了他們呢？

我主，

無論到何處，

只要與你在一起，

在每一處所發生的事，

都會是我所期望於你的。

主的老朋友們幾乎不會有負於祂，  
因為他們穩立於  
所有能使他們跌倒的事物之上。



誰逃避祈禱，  
也就是逃避  
所有的美善。

若你渴望心中懷有熱忱，也渴望更愛天主、更渴慕屬神的事物，就要淨化你的心，使之超脫一切渴望、偏情和野心，而不再掛慮任何事。一個生病的人一旦開始感到有食慾，情緒也開始好轉，自己馬上知道將會逐漸康復。同樣，如果你也這樣治療自己，你將恢復在天主內的健康。若不如此，即使你做得再多，也不會有任何進步。

我的心神陷於枯燥，  
因為我忘記向你尋求神糧。

天國是穩固的，不為時代所支配。具有天國本質的靈魂是穩定的，不受欲望的牽引或其他事物的支配，因為他們的行徑相似永恆不變的天主。

上主常將祂的智慧和精神寶藏啟示給人，但如今由於邪惡愈來愈顯露其面目，因此上主也將更豐盛地顯示祂的寶藏。

十二顆代表達到最高全德的星星：愛天主、愛近人、服從、貞潔、神貧、參與團體頌禱、補贖、謙遜、刻苦、祈禱、靜默、平安。

我主！

若我們根植於祢，

即使所有的事物

都改變了，

也很好。

在磨難中，  
要立刻以信心接近上主，  
如此你將得到力量、  
光照與指引。



在欣喜和歡樂中，

要立刻以敬畏及

真誠之心接近上主，

如此你將不會

被虛榮所欺騙或纏擾。

不要徒然地歡樂，  
但該懷著敬畏和信心，  
因為你知道自己犯了多少罪，  
卻不知如何面對天主。

上主說：

「在人前羞於承認我的，  
我在天父的面前也將羞於承認他。」

魔鬼害怕與上主結合的靈魂，  
就如同害怕上主本身。

在執行你必須完成的工作時，不要以別人為榜樣，無論他是如何地聖善，因為魔鬼會將他的缺點放在你眼前。但要效法至美及至聖的基督，如此，你將永遠不會有差池。

把上主視為你的淨配和朋友，

一路上總與祂同行；

那麼你將遠離罪惡並學會如何愛，

所有你必須做的事

也都會順暢運行。

親密地向上主君王祈求，  
求祂賜給你那祂所知道的、  
為祂的榮耀你所缺乏的一切。

努力讓自己

常活在天主的臨在之下，

心中常保

天主所教導的純潔。



## 赤足加爾默羅會簡介

赤足加爾默羅會 ( Discalced Carmelites ) ，簡稱聖衣會，萌芽於十六世紀，由聖女大德蘭和聖十字若望兩位聖師重整而成。其目的是要回復到原始的會規精神，因為在那之前的兩世紀，聖衣會的目標及會規日益鬆弛，於是大德蘭就開始改革並重振會士們的風氣。

聖衣會的靈修，是以上主為中心的瑪利亞靈修；祈禱是聖衣會聖召的中心，以「祈禱服務他人」為理想，

一直追隨聖母瑪利亞，並效法她的祈禱、她對耶穌基督的忠信專一，以及犧牲服務的精神。所以，修會用效法聖母瑪利亞的祈禱生活，來訓練會士們成為耶穌基督最親密的朋友，並以祈禱為教會作最有效的服務。修會的環境與氣氛，鼓勵並滋養祈禱生活；會士們以在祈禱中與基督親密的友誼，作為在教會中參與救靈與福傳工作的方法。

聖衣會生活方式更深的特質，就是獨居的靜默、獨居的空間和時間，及在修會和教會內度團體生活。如此，祈禱不僅是一種神業，更是一種生活方式，是將自

已完全投入基督的生活內。以默觀生活作見證的生活方式，不只尋求將福音帶給廣大的人群，並且引領他人走上祈禱、默觀，以及與基督成為密友的道路。會士們徹悟天主聖子的仁慈，並在耶穌聖心內尋獲：克服誘惑的力量、面對危險的安全，以及永恆幸福的希望。對於尋求上主的人而言，加爾默羅是天堂，服從、貞潔和神貧誓願，聖化修會生活中每一時刻。

男會士、隱修女和第三會會員，共同組成一個修會家庭，度相親相愛、互助共享的生活；並融合默觀和行動，使之成為服務聖教會的卓越使徒工作。今日的世

界，需要護衛教會的勇士，他們會慷慨地響應天主的召  
叫，獻上赤誠的答覆，深切無比地熱愛基督，且毫無保  
留地奉獻犧牲；會士們滿懷信、望、愛，獻身於祈禱、  
工作、犧牲，專心凝視天堂，不斷尋求天主的聖容，與  
基督一同隱藏在天主內。

資料來源：《歡迎來到加爾默羅會》，在俗聖衣會印製。

## 聖十字若望簡介

聖十字若望——深奧的默觀者、神學家、詩人、忙碌的使徒；赤足加爾默羅會協創者、改革者、會父；教會聖師。以神秘的詩篇與著作聞名於世。

父親早逝，幼年家境清寒，及長入梅地納（Medina de Campo）加爾默羅會；護理病人及在撒拉曼加大學（Salamanca University）求學，是他早年所接受的陶成及教育。一五六七年晉鐸，於首祭時遇見大德蘭，當時

他正想轉入嘉爾篤會 (Carthusians)，後接受大德蘭的建議，於一五六八年十一月二十八日發願遵守加爾默羅會原始會規，並致力於修會的革新。但修會的改革因管理權的問題而發生變化：一五七七年十二月二日晚上，一些會士將聖十字若望帶到托利多，要求他放棄改革；聖十字若望拒絕了，於是被宣稱為反叛者，並被監禁起來。九個月之久，他被禁錮在一間六呎寬十呎高的小室之中，除了光線經由牆上的細縫透射入內之外，沒有一點其他亮光。儘管處境如此不堪，在這期間他卻寫下了神秘的愛情詩作——《靈歌》(The Spiritual Canticle)。

一五七八年七月聖十字若望奇蹟似地逃出牢房，後來，還被任命為長上，並指導會士和教友們的靈修。一五九一年大會時，他沒有被指派任何職務，反而被排除於改革之外。九月中因腿部發炎，發燒不退，病情一直惡化，於是不得不離開隱修院到烏貝達（Ubeda）就醫，卻不見好轉，於十二月十三日夜間去世。

一六七五年教宗克勉十世（Clement X）宣封他為真福，一七二六年教宗本篤十三世（Benedict XIII）冊封他為聖人。一九二六年教宗碧岳十一世（Pius XI）尊他為教會聖師，並指出：對一個想過更成全生活的靈魂而

言，聖十字若望的著作絕對值得奉為指南。

聖十字若望神修生活的涵蓋面非常完整：默觀、團體生活、教導、操練、獨居，以及展望遠方傳教都包括在內。他的著作可稱是「聖三光榮頌」，是獻給天主的著作，是關於祈禱的書，但更可說是祈禱之書。主要著作有：《攀登加爾默羅山》（*The Ascent of Mount Carmel*）、《心靈的黑夜》（*The Dark Night*）、《靈歌》、《愛的活焰》（*The Living Flame of Love*）；另外，他還寫了一些指導靈修的書信、話語、警語、忠告，以及詩作。



聖十字若望對榮福聖三的思想，是他留給後人的基本教導及精神遺產的基石，他也特別敬愛聖母；最重要的是，他教導人如何完全按照生命的演變方向，將整個生命導向默觀。他視信、望、愛三超德為最完美合適的天人交往方式，以三超德為靈魂和天主結合的基礎。

- 資料來源：1. 魯益日 (Frederico Ruiz, OCD) 著，台灣加爾默羅會譯，《聖十字若望的生平與教導》(台北：上智出版社，二〇〇〇年)。
2. 加爾默羅會編譯，《聖十字若望》(台北：上智出版社，一九九八年)。
3. 《歡迎來到加爾默羅會》，在俗聖衣會印製。

光與愛的話語／聖十字若望 著；瑪利亞小德蘭 譯

--初版-- 台北市：光啓文化，2003〔民92〕

面：公分

摘譯自：The Collected Works of St. John of the Cross

ISBN 957-546-480-X（平裝）

1.天主教——靈修

244.9

92017074

## 光與愛的話語

中華民國九十二年十月初版

中華民國九十四年一月初版二刷

◎版權所有·翻版必究◎

作者：聖十字若望

譯者：瑪利亞小德蘭

准印者：台北總教區總主教 鄭再發

出版者：光啓文化事業

地址：(106)台北市敦化南路一段233巷20號A棟

電話：(02)2740 2022 傳真：(02)2740 1314

郵政劃撥：0768999-1（戶名：光啓文化事業）

登記證：行政院新聞局局版北市業字第94號

發行者：鮑立德

E-mail：kcg@kcg.org.tw

網址：www.kcg.org.tw

承印者：韋懋實業股份有限公司

地址：台北縣中和市立德街26巷18弄5號4樓

電話：(02)2225 5977

定價：200元

光啓書號 205257

ISBN 957-546-480-X

聖十字若望——深奧的靜觀者，亦是洞悉人靈的導師，曾為他所指導的會士，寫了許多靈修話語。

本書收錄的話語有175則。這些「光與愛」的話語，展現出幽美的圖像、懇切的教導，及獨到的神修原則，引導人靈藉感官及心神的煉淨，步上與天主密切契合的靜觀小徑。

ISBN 957-546-480-X

00200



9 789575 464806

光啓書號 205257 定價200元

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group