

# 聖十字若望簡介

李秀華<sup>1</sup>

## 一、生平 (1542~1591)

### (一) 準備階段 (1542~1567)

1. 童年和家庭背景：父親早逝，在母愛與赤貧的環境中成長。
2. 青少年和人文培育：9 歲在窮人學校讀書，並在醫院聽候修女差遣。16~21 歲在耶穌會學校接受人文教育，奠基深厚的文學素養，並於課餘服侍窮苦病人。
3. 加爾默羅會的聖召：21 歲答覆加爾默羅會的聖召，入梅地納加爾默羅會，取會名瑪迪·若望 (Juan de San Matias)。22 歲時，進入耶穌會撒拉曼加大學就讀，成績優異，在課堂上協助教授講解及解決反對的意見。
4. 與聖女大德蘭的會晤：25 歲時被祝聖為神父，內心渴望轉入更嚴格的加杜仙會 (Carthusians)。當他返鄉首祭時，會晤了聖女大德蘭，成為他一生的轉捩點，也是革新加爾默羅會的大事。

---

<sup>1</sup> 本文作者：李秀華老師，生命之母會會員。輔仁聖博敏神學院教義系碩士畢業，菲律賓拉利 (De La Salle) 大學心理諮商碩士、心理學博士班肄業。現任輔仁大學全人教育和學輔中心老師，及進修部導師團體專業督導。

## (二) 登上成聖之道 (1568~1577)

1. **加爾默羅會的革新**：1562年聖女大德蘭在亞味拉 (Avila) 建立第一座嚴規加爾默羅隱院；四年後 (1567)，十字若望便接受大德蘭的邀請，攜手合作，展開了修會全面革新；次年，即1568年11月28日男修會成立於杜魯耶洛 (Duruelo)，若望與兩位會士發願，遵守加爾默羅會原初會規，並改會名為十字若望 (John of the Cross)。
2. **忠於自己的聖召——成爲人靈的培育者**：
  - ◇ 1569年在巴斯特日納 (Pastrana) 成立第二座男修院，聖召激增。1570~2年前往巴斯特日納整頓初學院，訂立規條，取消不當補贖克苦，明智而溫和勸導，講解靈修生活，實行靜默和靜禱等。
  - ◇ 1571年擔任亞爾加拉 (Alcalá de Henares) 首座加爾默羅修生學校校長。這兩個修生學院，是男修會發展的重要據點，可見十字若望在修會發展上的影響。
  - ◇ 1572~1577年聖女大德蘭邀請十字若望擔任降孕隱院告解神師，指導修女們靈修；雙方的影響深入互惠，恩寵滿滿。
3. **監獄：暴風雨襲捲革新**：十字若望被非赤足弟兄視爲頭號叛徒，並於1577年12月初被綁架，受盡折磨與痛苦；在監禁九個月後，於1578年聖母升天前夕奇蹟式地逃出牢獄。
4. **詩人**：十字若望在獄中，構思並寫下不朽的名詩——《靈

歌》：由其詩作，可見痛苦和因愛受苦的經歷，使他猶如毛毛蟲蛻變成美麗的蝴蝶。

### (三) 聖神完美的工具 (1578~1589)

1. **默觀的使徒**：在此年間，十字若望成了靈修成長的促進者和陪伴者——神師和告解神父。
2. 他也是**歷任男會院的長上**，以及**女隱修院的神師**，照管修會的發展。
3. **革新加爾默羅會的推手**：1579年，他創立南方首座革新加爾默羅會修生學院；1581年，在教宗的批准下，革新修會得以獨立。

### (四) 愛的祭品 (1590~1591)

1. 在此年間，十字若望仗義直言，聖潔高貴，卻持續因革新而被迫害。
2. 十字若望選擇在烏貝達 (Ubeda) 隱退：這個選擇，是以不利的環境來承受精神上的貧困 (spiritual poverty)。
3. **聖善的死亡**：十字若望卓絕英勇地，以信德撕破此與上主相遇的薄紗 (Break through the veil of this encounter... )

### (五) 小結：因愛受苦

十字若望的父親龔撒羅 (Conzalo de Yepes) 巧遇佳琳 (Catalina Alvares) 後，墜入情網，不顧家族勸阻，於 1529 年結婚，從此遭受驅逐，斷絕來往。此赤貧的黑夜，堪稱十字若望生命的序

幕—交織著純愛。

當十字若望 25 歲晉鐸時，他下了很大的決心接受補贖。首祭時，他向天主求：「……如果上主不親手保護我，我這麼一個軟弱的人，也可能開罪祂，我求主賜我在今生為我所犯的罪做完補贖」。

在被監禁的九個月期間，他對愛天主而受苦的體會更深。然而，即使經過極大的折磨與痛苦，他還是覺得自己受苦不夠：因為他深深體會到：為天主受苦蘊含著極大的美善。

十字若望祈禱時，發願為天主多受磨難。當他 1591 年喪失修會內重要的職務，被貶至南部偏僻的會院，並有會士刻意中傷他，打算開除他；此時，他仍選擇受苦，而前往烏貝達修院治療瘻病。

簡言之，十字若望是一位詩人密契家。他出身於愛，為愛付出、也為愛受苦，是一位傑出的愛的聖師。教會於 1726 年宣佈他為聖人；1926 年列為聖師；於 1952 年西班牙也奉他為詩人主保。

## 二、靈修著作

這麼一位詩人作家，十字若望的著作流露的是極美的神秘經驗的詩境。它們呈現出前後一致及不變的主題，其中心主題是指導人與天主的結合。其著作劃分如下：

1	詩集 (15 首) 包含《靈歌》A 和 B 兩個版本	毫無說教或勸人為善之類的話語，所流溢的是極美的詩境、神秘經驗極致的表達：是藝術創作，可謂登峰造極的詩作。
2	《光與愛的話語》 兩百則語錄	靈修格言。有長有短、有深有淺，透露十字若望靈修指導的精髓。雖僅三言兩語，即已點出要旨，如：放手、愛是人和神的核心、信心的生活和憐憫等。
3	勸言	讓每一樣事物和每一個人做回自己，正如神所渴望的。
4	書信 (現存 33 封)	有些修女恐對十字若望不利，而毀掉一些書信。這些書信對他的生平和工作，提供了有趣的見解。
5	《攀登加爾默羅山》 1578~1579, 1584	談論與天主至高的合一境界之法。亦談靈修生活中的淨化，包括外、內感官和心靈的主動和被動的淨化。經過黑暗和困難來煉淨感官和心靈，才能與神合一。
6	《兩種心靈的黑夜》 1584~1586	
7	《靈歌》 1577~1578 31 節 1579~1581 3 節 1582~1584 5 節	談靈修生活中的進程—靈魂如何經歷煉路、明路和合路達到神婚。
8	《愛的火焰》 1586 為賓娜露莎夫人 1591 重新注釋	更深地發揮已達神婚者的結合特質。活出神的生命，這生命乃是天主的恩賜，是奇妙的體驗。

### 三、靈修思想

「天主聖三以祂的親臨，隱藏在靈魂的最深處，凡希望找到祂的人，都該使情感和意志離開一切事物，在最深的收斂中進入自己內心深處，且視萬物彷彿虛無不存。」

（《靈歌》第一章，註6）

隱藏的天主在哪裡（依四五 15），如何找到天主？十字若望為我們指出一條捷徑。以下便簡要介紹十字若望給予我們的靈修教導：

#### （一）靈修旅程：淨化、結合的過程

1. 渴望揭開了靈魂追尋天主的序幕。渴望天主是追尋天主的基本韻律。重要的是，人靈渴望天主，即使到了神婚境界，渴望仍有增無減。
2. 人與天主結合，需要經過淨化。感官和心靈的主動和被動淨化，也就是經歷練路、明路和合路達到神婚，等待圓滿的榮福境界。以下便根據《攀登加爾默羅山》（簡稱《山》）、《心靈的黑夜》（簡稱《夜》），說明其靈修旅程：

《山》卷一 15 章	主動感官之夜	克制欲望
《山》卷二 32 章	主動心靈之夜	信德—淨化理智
《山》卷三 45 章	主動心靈之夜	望德—淨化記憶 愛德—淨化意志
《夜》卷一 14 章	被動感官之夜	天主淨化靈魂
《夜》卷二 25 章	被動心靈之夜	

## (二) 主動感官之夜：克制欲望

1. 十字若望使用夜作為象徵：夜象徵棄絕享受，也象徵煉淨；生活中，謹守五官，克制欲望；祈禱時，感官安歇。
2. 默觀是十字若望的核心教導。靈魂在黑夜裡邁向天主，而使行程安靜和富有成果的，就是黑夜。黑夜是他的心路歷程。

## (三) 主動心靈之夜：信望愛的發展

1. 「剛起步者若能雙眼注視著目標，克制欲望，步履主耶穌的芳蹤，並持之以恆，則可跨越感官之夜，邁入主動心靈之夜」（山 1.1.3）。
2. 讓心靈的三個官能進入黑夜。人能主動的步驟是：理智唯信服於「信」、記憶唯生活於「希望」、意志唯致力於「愛天主愛人」（山 2.6.1-4）。即以信德（的凝視）取代理智的推理，以望德淨化記憶的想像，以愛德割斷意志的纏綿；至終，充滿愛地，存留在天主內（若壹四 16）。

## (四) 被動的感官和心靈之夜：天主淨化靈魂

總之，十字若望的教導是：靈魂被天主淨化、攫取、滋養，達到與天主的結合。但在與靈魂結合之前，天主聖神如同火焰，對人的惡習和罪根燃燒殆盡：惡習被灼傷、罪根被摧毀、人靈被煉淨。神性的火使人被煉淨、完全與純潔，聖神如此準備靈魂，使靈魂達到神性的轉化與結合，藉著愛，在天主內神化。

#### 四、結語

十字若望是個神秘家、詩人、靈修導師，更是天主的熱烈愛人。他一生全心追尋和渴望與天主親密結合，並作證宣揚天主的慈悲與大愛。他不斷地朝向永恆的太陽——天主——邁進，是一位「無限」的探測者。他以信德心靈的凝視，深度地挖掘天主的奧秘，教導鼓勵天主的子民在通往密契的道上勇往直前。在默觀的論題上，他是集大成者與啓迪者。在靈修學與神哲學的造詣上，同樣具劃時代性的貢獻。無論西方神秘主義或東西方靈修對話，都缺少不了參照十字若望的作品，其影響之大，歷久彌新！讓我們繼續挖寶，並將本次神學研習會所得到的屬靈恩寵帶回去，在日常生活中生活實踐出來。