

我讀大德蘭著作的心得分享～永生始於當下

羅翠蘭

天主起初以愛創造天地，更以祂的肖像造了人，大德蘭說：如果由於我們的過失，不了解自己，也不知道自己是誰，這不只是個小小的悲哀和羞愧。如果我們不努力知道自己是誰，而只局限於粗心地思量身體，只關注城堡的圍牆，就是說，只關心身體，這是無比的愚蠢。

大德蘭全喻我們的靈魂是一座美麗的城堡。義人的靈魂是一座樂園，上主在其內得到愉悅。這麼威能、美麗、智慧、至聖美善的君王，在靈魂內賞心愉悅。人的靈魂美麗至極，又具有深奧的包容力，我們的理智無法透徹靈魂的至極尊貴和美麗。在我們的極深處，天主與靈魂非常隱密地交往。進入我們靈魂城堡的門，是祈禱和深思細想，當我們祈禱時，就是給這座城堡的花園澆水。大德蘭在《自傳》中教導我四種澆水的方法（就是等級），她說，其費力的多寡和效果的大小，顯示出祈禱的功夫和所得的恩寵。祈禱是由淺而深，由難而易，不要心急，重要的是恆心祈禱，總不要放棄。

靈修旅程的最高境界，就是進入內心城堡，尋找真愛的泉源，以活水澆灌，那活水就是至聖的主耶穌，祂總是在那裡，安靜地等待我們。

靈修不是做學問，寫論文，而是靈魂的操練，是一種關係的發展，是與天主、與自己，及與他人的關係。大德蘭說，她的書是寫給和她有相同渴望的人。

有一次，大德蘭進入小經堂，看到一個聖像，栩栩如生，展現出遍體鱗傷的基督。大德蘭說：「我望著聖像，看到祂那個模樣，萬分痛心，……我深深地感到，為了這些聖傷，我對祂的感恩是多麼不足，我覺得，我的心要破碎了。我跪倒在祂面前，淚流如注。」（自傳 9·1）耶穌的愛與恩寵的灌注，讓大德蘭渴望以愛還愛。大德蘭說，當你認識祂，你愛祂的方式會很不一樣；認識就是一種親密關係的開始。

在《全德之路》，大德蘭以〈天主經〉來教我們祈禱。她說，耶穌開始的第一句禱詞：「我們的天父」，立刻就給我們這麼大的恩惠。耶穌高舉我們成為祂的家人、弟兄，從祂的滿盈中，我們領受了恩寵，且是恩寵加恩寵，光想到這樣的愛，我們就應該跪下來祈禱感恩了。

「願祢的旨意奉行於地，如同在天上」，耶穌邀請我們向父求這麼高價的恩賜：「父的旨意」。耶穌讓我們明白，祂希望我們獻給父的是什麼。耶穌在山園祈禱時說：「不要照我所願意的，而要照祢所願意的。」祂的死亡不只是犧牲，而且是自我奉獻的愛。天父的旨意完全應驗在祂身上。大德蘭告訴她的女兒們說：從這裡，我們明白什麼是父的旨意。她也說：「那愛祂很多的人，祂看得出來，也能為祂受很多苦；愛得少的，能受的苦也少。我認為，我們能負荷的十字架，其大小取決於我們的愛。」（全德之路 32·7）耶穌也清楚地說，那聽從父的旨意而遵行的人，才是祂的真親屬。大德蘭在她的著作中，像母親般，不斷教導她的女兒們超脫，如何超脫自我的軟弱、自私自大、計較、論斷、批評、心硬、愛面子、虛榮等等，如何輕看世俗的追求，不受魔鬼的誘惑，而能有真謙虛。謙卑不是自卑、懦弱、退縮的，而是勇敢、剛毅，在團體中行愛德，有力量說：我們的天父，願祢的旨意奉行於地。這真是一個主給的最大恩寵與愛。

雖然我們的意志如此軟弱，常常跌倒，大德蘭說：「如果妳們遇有磨難，或悲傷時，請看走往山園路上的祂：祂的靈魂承受多麼大的折磨；因為祂已成為痛苦本身……為了深愛妳們，祂全身傷痕累累……祂會以這麼美麗、慈愛、淚水滿盈的雙眼注視妳們；只因為妳們前去向祂求安慰，並且回頭看祂，祂會為了安慰妳們，而忘卻自己的悲傷。。」（全德之路 26·5）所以，大德蘭說，如果你認識祂，你愛祂的方式會很不一樣。

我的祈禱生活分享

清早醒來：眼睛一睜開，感受到陽光的明亮，生命開始呼吸到清涼的空氣，生活開始的剎那，第一個思念是感謝天主，讚美天主，給自己一分鐘，用祈禱交託、讚美、光榮天主。

看見所有的創造之美，感恩、感動、讚美，這思想激起了敬畏之情，敬畏上主的大能，珍惜所擁有的一切時，當下就是在生活中覺察上主恩寵的臨在，即主動的修行。

藉此主動的修行，靈魂更純潔地深入於愛，更寧靜地進入自己的內在，更細緻地品嚐祂的愛。這不是單憑自己的感官獲得的，而是來自更深的心靈經驗。一種由愛而來的認識，常常感受一種愛的感動。當你進入聖堂仰望耶穌十字架時，緩慢一點，一再深入地仰望祂，有一股愛的力量會讓我們感動得想掉淚。

天主強烈地吸引靈魂，靈魂會渴望單獨與天主相處。到此地步，最好每天安排一段時間，15、30分鐘，或一個小時，完全靜默，單獨與主相處，朝拜祂、等候祂，就像和最愛的人單獨在一起，靜靜地、好美、好幸福、好享受。這是半被動的默觀修行。

「如果靈魂在尋找天主，她的心愛主更是在尋找她。」（聖十字若望·愛的活焰 3·28）當天主的生命流進你的心中，你的生命被確定時，五官能力全安息在主內，靈魂是多麼的勇敢、有力量、平安和喜樂。

永生的生命，不是指來世的生命，也不限於死後，而是來自天主的生命，永生，就是和天主直接有親密的關係，此時此刻就開始，不必等到未來，當你決定進入祈禱，就是開始走進天主的愛中。