

靈修講座記事與心得

陳東源

p1

1999年10月23日參加聖方濟會會長李碧圓修女在四維文教院舉辦靈修生活是基督徒的講座。內容相當豐富而平實。專業而深具內涵。透過生活實際的體驗，有系統的歸納出一些基本觀念和如何認識自我存在的意義和價值。

(一) 分享怎樣過靈修生活的寶貴經驗

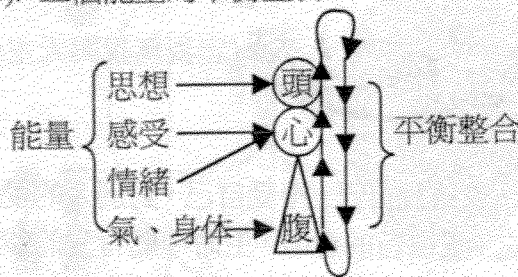
1. 觀念上

(1). 身、心靈和天主的關係：

- a. 過去的二元論，將天主與世界分開，善與惡，好與壞。
- b. 現在的一元論(一律化)，天主與世界融合為一體，善與惡，陰與陽本是一體兩面存在的事實。
- c. 未來的多元化，天主與世界的關係因時間、空間陳現多元存在。

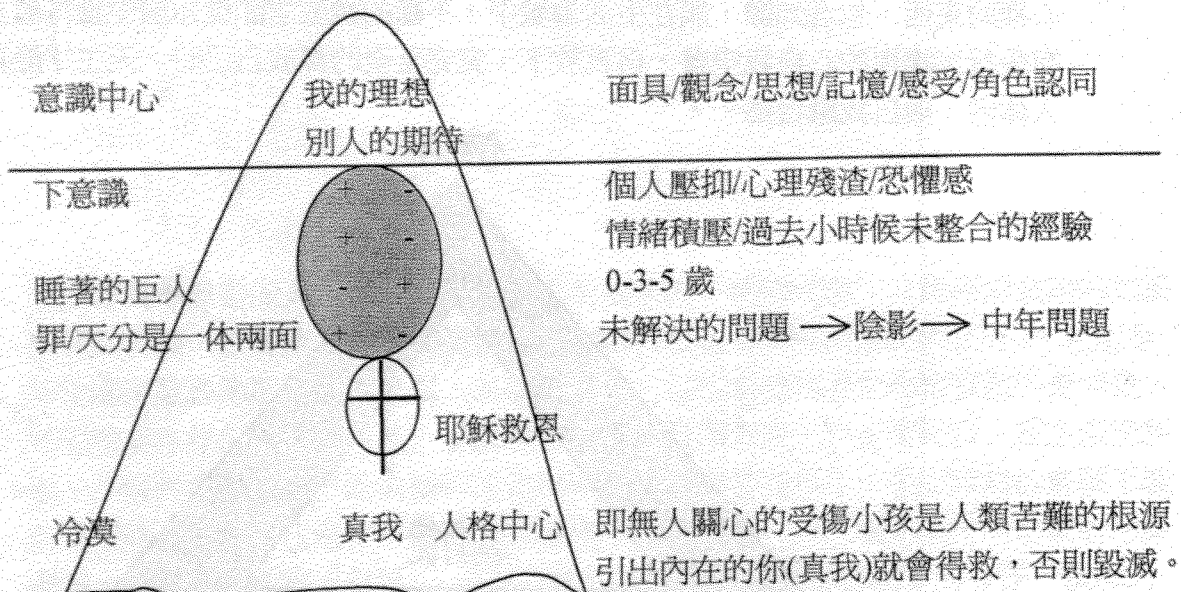
2. 怎樣跟我的靈修生活有關

(1). 三個能量的平衡整合



- 1. 生活在以經濟、物質為導向的社會 怎樣做個快樂的人？
- 2. 用心感受天主帶給我們什麼訊息？
- 3. 整合頭、心、腹相關之訊息和意義。

3. 人=天主的肖像。每個人是一個小宇宙



- 消極情緒是好的，是成長的機會，也是真正能量來源的機會。
- 生命是要活的有意義，有價值。
- 我討厭別人只不過是反應我們自己。

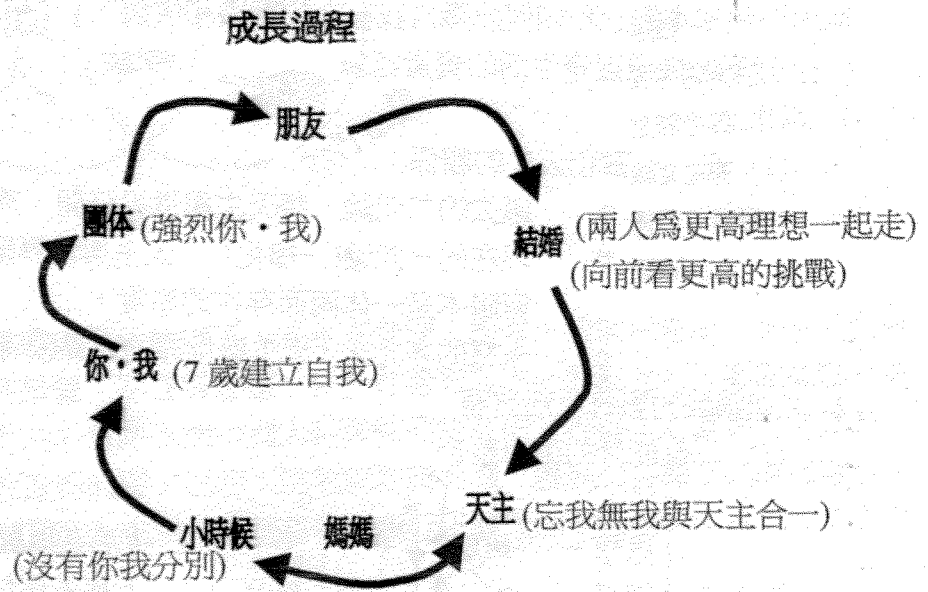
➤ 你的感受是天主的給與。

P2

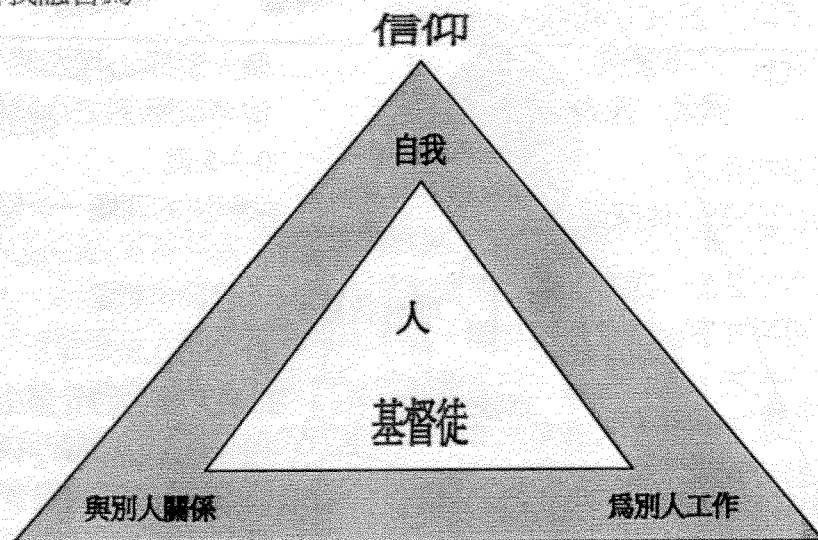
➤ 耶穌最偉大是澈底降生為人接受貧窮、苦難是做人的限度。我們人要做神，耶穌卻要出生為人，接受苦難救贖人類。

(二) 成長過程及自我成長與社會、團體間之互動

1. 在出身並不圓滿的成長過程中承認並接受存在的事實，相信這是天主的救恩，是生活能量的來源。



2. 生命的完成是在為別人關係中完成，成為我自己，接受自己。對別人的愛給的愈多，生命中蘊藏愛的能量愈豐富。換言之：愛保留的愈多，生命中蘊育愛的能量則愈少。心中有愛是基督徒信仰中最重要的本質，靠著祈禱的力量，認識事實，接受所有一切，必能超越。人的潛能無形中被很多消極的觀念佔據，耗費相當多可利用的能量。心裡的东西，包含知識，能在生活領域中，不斷的釋放才能從體驗中獲得愈多。唯有先行以謙卑的心自我空虛，自我放下，完完全全的釋放自己時，天主才能真正進入體內，與自我融合為一。

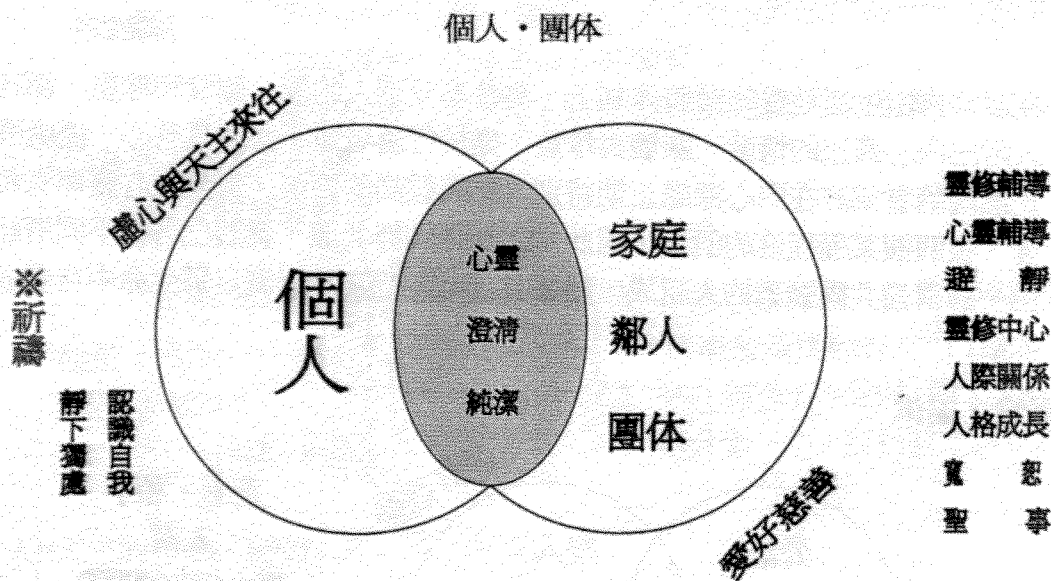


愛

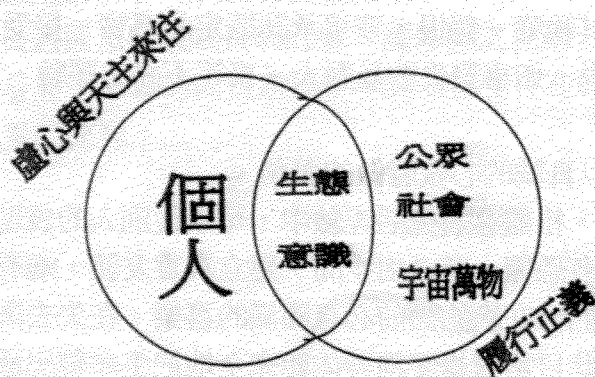
使命

3. 活在天主聖三內信德觀念

- (1). 在我生命之無形痛苦中，對看不見、摸不到的痛苦，如果生命中有，面對它，接受它。為何我會出身在這種家庭？為何生命誕生的那一刻，我就必須面對身心殘障的人生？與其唉嘆、怨恨，寧可承認既定的事實，接受它。
  - (2). 在生活中的不滿意當中，如事業失敗及對人、事等不好的經驗，我仍然接受它。
  - (3). 對生活中的不圓滿，以真誠的心做能做的服務。
4. 人性的基礎是建立在信仰上，相信透過生活經驗中，可以從別人的表現瞭解自己，如何在人與人的互動中，沒有恐懼、有自由空間、建立真實友誼，唯有信靠上主，請祂將生命的道路指示給我們，在祂的面前必有圓滿的喜樂。在失去肉身生命的同時就會得到永恒的生命，因此日常靈修使精神体能完全地把生命帶出活力。



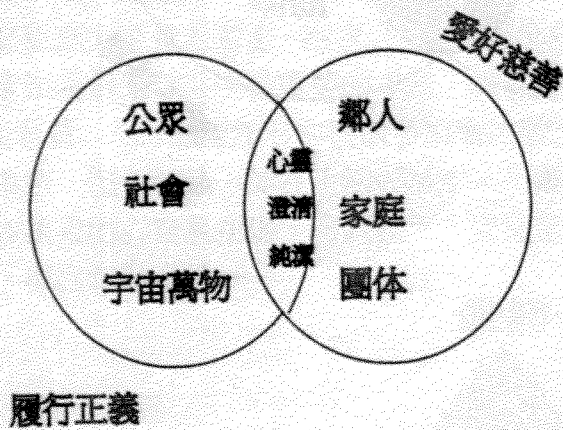
5. 知識經濟不但是個人、企業，也是國家所追求的一種價值觀，它是利用有用的知識和資訊資源，提高產品的附加價值。而知識技術競爭與綠色經濟將主導 21 世紀全球化國家發展的重要基本原則，具體而言，它包括環境保護和經濟發展平衡考量，外部成本內部化，重視科技、系統整合、優先預機制等，對企業而言，在生產過程中，不能製造環境所不能負擔的污染與破壞；在消費過程中，也不能為社會留下難以處理的污染源。它促使我們對生態環境保護的重視，因人類工業化所造成的污染破壞，已引起大地的「反撲」。從基本的認識開始，盡一份對社會的責任，積極的參與，重視個人與社會密切的互動關係。



- 生態問題
- 環保·垃圾分類·廚餘
- 政治
- 經濟
- 對宇宙責任
- 全球主義
- 婦女生態
- 神學·靈修
- 簡樸生活

6. 在富裕自由生活社會的價值體制下，渴慕享受別人的愛、關懷和尊重，卻吝於對別人付出內心真正的情愛、關懷與尊重，樂於行善者並不必然具善心，處處高談社會正義闊論者或許在內心深處正期待別人給與較高的評價。每個人心靈都有希望被愛、被關懷某種程度的飢渴，因此，這種認知與共識，發展出各種不同層級團體，由一群俱備共同願景的人組成，愛好慈善、履行正義以滿足那生命中自覺並不完美的缺口。

社會·團體



- 正義·和平
- 人權
- 婦女(兩性問題)
- 醫療·老人·青少年·兒童
- 大眾媒體
- 出版·文化·網路
- 教育事業
- 家庭·倫理

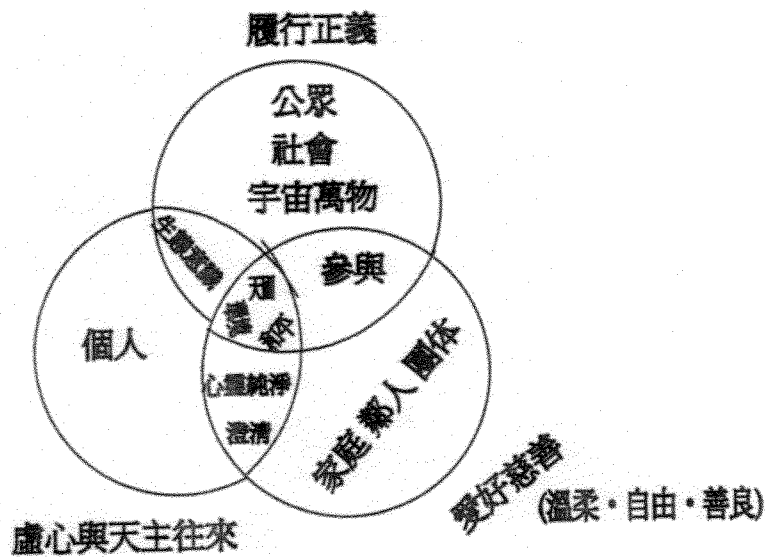
7. 平安是每個人內心的真正渴求，當左手靠財富不斷累積時，右手卻不斷的累積痛苦。耶穌降生為人，在曠野中飢餓難忍時，受盡魔鬼百般的誘惑，仍堅信唯一事奉的天主，得以真正感受世俗人間種種誘惑和苦痛，唯有透過真正痛苦的累積才能釋放出生命中真正的愛。靈修生活是讓我們更加認識自己，無論今天、過去、我們扮演的角色是笨的或聰明的、心是溫柔的或剛硬的，在未來的天堂天主所關心的是我們是否有真正的愛。生活中時常感受內心的不平安、焦躁、凡事三心兩意總感覺心是浮動的，我們可曾在忙碌的工作中，靜下心來，仔細對鏡看看自己疲倦的面容？主說：「你有信心，就在天主前為你自已保有罷！那在自己認為可行的事上，問心無愧，才是有福的。」(羅 14：22)「因著你們的信心，使你們充滿各種喜樂和平安，使你



們因聖神的德能，富於望德。」(羅 15：13)凡事藉由聖神引導，全心、全意、全心、全靈信靠上主，不論身處順境或逆境，時時感恩祈禱上主賜與的一切，平安自然悄悄來到我們心中，或許不明白其中道理，但天主，宇宙萬物的主宰者，自有祂的計劃和安排。祂明白我們的需求，祂就住在我內，只要全然交託，以實際行動為日後見証，必能蒙主恩寵垂顧。

## 平安 米該亞 6：8

人啊！已通知了你，什麼是善，上主要求你的是什麼：無非就是履行正義，愛好慈善，虛心與你的天主來往。



愛是要付出昂貴的代價，每個人都是天主的寶貝，我們的生命都是天主恩賜的大禮物。恭逢 2000 年禧年，我們分享高科技及全球化經濟所帶來的物質富裕，然而人心卻得不到應有的平安和喜樂。人與自己、別人、大自然及宇宙主宰-天主的關係逐漸疏遠了，生活中充滿了緊張壓力、刺激、暴力和痛苦，這種矛盾深深地充斥在我們生活中，與自己本性的掙扎、與自己命運的抗爭、與人相處的矛盾，在在都讓我們感受到人心的不安。面臨千禧年，由自棄到進取(愛惜自己)、由冷漠到關懷(疼惜別人)、由破壞到尊重(珍惜萬物)、由疏離到依靠(敬惜天主)生命的歷程，選擇和好和愛的生命。從新去改善那被破壞的關係的時候，也是重新去燒熱那顆冰冷的心時候。這更是基督徒不能推諉的使命。以實際的行動，透過每位基督的子女，散播天主是愛的福音，讓我們一起努力吧！追隨基督的觀點，在聖神的引導下，積極參與並歡喜迎接 2000 年禧年吧！