

# 北美東分團

陳薰

2019 年第一季，美東最主要的活動是年度避靜。如同往年，我們又在春天的前夕，來到池苑皆依舊的瑪利諾修女院會。三天來，既參加豐富的退省活動，也與老修女們愉快的交談互動。除藺神父精彩的神修講座，團員們都有積極的角色，每個人各自承擔一個時段的節目（如聖時、苦路、早晚禱、神操、反省等），發揮個人獨特的色彩。

此次避靜日期：3/15/2019 下午 -- 3/17/2019 中午

主題：慈悲與同情

主講：藺聖教神父

參加：蘇其寬、高宗揚、高志亮、周佑堂、吳寶美、季明慧、江若珉、董岫雲、鄭美樂、賀筱英、陳薰

以下是團員的感言：

## 2019 年美東分團避靜感想（一）

美東分團 吳寶美

今年避靜很高興藺神父，今年三月再次為我們講避靜。今年參加者與去年一樣多，最遠來的是我們「美東的好友」—明慧，他不遠千里而來，支持我們這最小的分團，感謝他的鼓勵。還有若珉周五下班後，接新朋友董岫雲(去年第一次參加)，晚上開五小時車是不容易。

藺神父講解憐憫是一種感受，感同身受。慈悲是要有行動，引用現在的常用語接地氣，我們如何每天以愛心去幫助別人。

## 2019 年美東分團避靜感想（二）

美東分團 周佑棠

三月中旬，服務團美東分團在紐約州馬里諾會舉辦了 2019 年避靜，這次避靜的主講人是遣使會的藺聖教神父，主題是：耶穌的憐憫 Compassion，慈悲 Mercy，愛 Love。我們的榮譽團員蘇其寬同時分享了美國 Fulton Sheen 總主教一篇「守聖時」的文章，覺得收穫很多，願意在這分享給大家。

## ■ 憐憫，慈悲，愛德

**憐憫 Compassion**，在拉丁文中，是代表「一同受苦」的意思。是一種心理狀態，對他人遭受的壞事或不公義的事，產生同情的心理，希望他人不會再遭受壞事或者再沒有不公義的事發生在她/他身上，因為壞事（或不公義的事）也可能發生在我身上。在位階上看「憐憫」是把我和他放在同一位階上，**憐憫，是愛德的第一步。**

**例子：**聖經盧德傳，盧德憐憫他的婆婆失去了兒子，願意離開自己的外邦的家鄉跟隨婆婆來到猶太人的故鄉照顧婆婆。

**慈悲 Merciful**，是一個行動(照佛教的說法：慈是「與樂」，悲是「拔苦」)，在憐憫心起來的時候，主動地去幫助他人，或減輕/免除他人的負擔。這是一種給予，在位階上看「慈悲」是一種施予或免除他人的負擔。

**例子：**聖經中耶穌赦免犯姦淫的女子，赦免癱子的罪讓他起身離開。

**愛德**，是一種體認，你和我並沒有分別，因為天主對我做了，我對你所做，就是為我自己做，也就是為天主做。

蘭神父說，有憐憫心的人，不見得會有行動去幫助他人。而天主教友，除了憐憫和慈悲之外更要有愛德。

做一個基督徒，我們要加大自己憐憫人/慈悲人/愛人的幅度，要從身邊做起，延長到所有的人類。而神修，從某一個角度上看，是不斷地提升自己憐憫人/慈悲人/愛人的能力，不斷地達到平衡的掙扎過程。

這提升，不是說說而已，要把「提升自己憐憫人/慈悲人/愛人的能力」看做一個習慣的養成，才能把自己往成聖的路上推。

## ■ 守聖時

Fulton Sheen 主教在升神父前，直到他寫”天天朝拜聖體一小時”這篇文章時，已經有六十多年的時間，他每天必定找一個時間和耶穌在一起，他通常是聖體櫃前守聖時。

他對守聖時的看法是：

- 聖時不是敬禮，是在默想基督救贖的大工程。

- 耶穌在受難前夕，在山林祈禱時，邀請三位宗徒(伯多祿，雅各伯，若望)陪伴，當時耶穌心神孤寂憂傷，但宗徒們卻睡著了。耶穌嘆息的說：「難道你們不能和我守望一小時」他不是要求一小時的活動，只是一小時的陪伴。
- 守聖時是希望自己在靈性生命上日漸成長，更能肖似基督。

## ■ 一切都是最好的安排

想想，如果沒有失樂園（亞當和夏娃犯罪被逐出樂園），則不會有基督的降生（來為人類做補贖）；更不會有耶穌所說的「你們是神」(若望 10:34)。

所以，在世上發生的所有事，無論好壞，我們都要堅持信念：“在天主的奧蹟下，這些都是必經的過程，一切都是最好的安排。”雖然信念如此，但我們仍要依照現世的律法，**秉公處世，但時時**提醒自己不要忘掉**憐憫他人/慈悲待人/愛人**。

**我認為必須給我們自己的挑戰**

### **挑戰一：要每天懺悔**

每天一定要留下精力和時間在天主面前懺悔。因為我們每天所做所為，縱然自己覺得做得事事有理，甚或是認為自己發了”義怒”，在天主的面前不見得做的是對的。所以，要天天懺悔，才能在一個思想變成”牢不可破的觀念”之前，好好的省思一下。

**例子：**我曾經油漆房間，結果前一天油漆完，沒有做最後一番巡視，沒有注意有些地方有油漆滴流下來。如果當時立刻就修整，只要花兩三分鐘就可弄好。結果第二天油漆乾了，我花了四五個小時才弄好。

### **挑戰二：要每天祈禱、讀經**

基督徒中的天主教徒，大概是最不祈禱和讀經的。美其名是我們不像有些基督教徒一般，事事刻板的照聖經行事，但每每日常發生一些事，做事就沒有依循。每天祈禱，可以讓我們心靜下來，有所依託。**每天讀經，就像看地圖一般，讓我們行事有方向有準則，不會慌亂。**

**例子：**2003年八月十四日美國和加拿大因為輸電系統故障，造成下午四點開始到次晨十點鐘大停電。我哪時被困在我辦公大樓的一個電梯間，那時甚麼都看不見，但是我聞到廁所的氣味，立即在腦海中拼出了我辦公室所在的地圖，輕易的找到了我的辦公室。

### 挑戰三：必須設立每日功課

基督教徒，每周閒暇時間，有很多都是在教會中服侍或在同工家中聚會讀經和祈禱。曾經有人說：「基督教是學共產黨般政治學習，把人洗腦」，但我有個基督教朋友跟我說：「其實，是共產黨學基督教」！

我也聽過一個佛教法師說過，在哪一個法門如果要有成就，閒暇時間必須至少百分之五十的要花在這上面，要不然不會有成就。

### 挑戰四：不只要心理上憐憫他人，更要有行動能慈悲對人

不只坐而言，更要起而行！如果自己一天有十次起了憐憫之心，至少有一次要有行動在物質或行為上對人有幫助。



後排：蘇其寬、高宗揚、周佑堂、高志亮  
中排：鄭美樂、賀筱英、吳寶美、江若珉、董岫雲  
前排：陳薰，周安義修女、蘭聖教神父、李明慧