

靈修的四大系統

耶穌講道時常用比喻 瑪 十三章

撒種的比喻，莠子的比喻，芥子和酵母的比喻，寶貝和珍珠的比喻，撒網的比喻。

健康的身体要有健康的生理系統

健康的靈魂要有健康的靈修系統

生理

靈修

神經系統

四肢五管
耳目口鼻
與事實有接觸

信德

無：

與天主有接觸和承認有神聖的事實
科學家；哲學家；共產主義，多神，
無神，吃喝玩樂而死…

有：

天主是慈父，愛人是使命。

呼吸系統

呼：呼出 CO₂

祈禱

呼的是我們對天主各種好的壞的
情緒：讚美，懺悔，感謝，求恩，
訴訟，抱怨…更簡單的說，在主面
前我們只有兩句話：求恩時叫“救
命！”受恩後說“謝謝！”

吸：吸收氧氣 O₂

吸的是天主的氣。天主的氣是祂的
精神；也就是天主聖神。天主的能
力真是神妙無窮：吸了天主的氣，
我們向上的心願會變成志氣，使知
足把我們領悟到我們的福氣，在困
難，危險時會發出勇氣，在大小事
上都能顯出喜氣…

循環系統

心臟和血液

態度

善良的態度：良心，熱心，決心，
恆心，耐心，真心，誠心，開心，
關心，放心，稱心，誠心，信心，
忠心，孝心，專心，小心…

惡劣的態度：野心，粗心，多心，
虛心，分心，傷心，惡心，黑心，
貪心，偏心，灰心…

排泄系統

排泄毒質

寬恕

去除忿怒，憎恨，報復，自悲，
怨天尤人的種種情緒。這些情緒
在靈修生活上都是毒質。