

# 心靈主題

第 24 期

(94 年 6 月 1 日發行)

出版單位：學務處學生諮詢中心

創刊日期：91 年 10 月 1 日

## 心靈驛站— 自由與愛

講到自由，常指的是外在的自由，想做什麼就做什麼，愛怎麼樣就怎麼樣，行動不受拘束，以及種種自我表現的自由。但這些都是狹隘的外在自由，一不小心就容易侵犯別人、傷害他人，最後殃及自己。自由的深義應該是指內在的、自覺的、全面解脫的自由，是心靈層次上的自由。如此內省的自由，心靈不受到任何陳腐規範之囚困，不陷入任何恐懼之泥沼，思想熱情奔放，從心所欲而不逾矩，俯仰自在，心包太虛，猶如青鳥自由飛翔於天空，自然宇宙之浩大與豐富俱在眼底胸懷之中。

然而我們的心靈常受制於教條規範，從小父母師長教導我們應該這樣那樣，限制我們做自己的主人。我們習於乖順，不善機變，所以一顆沈滯的心靈感受不到許多新鮮的事物，呼吸不到自由空氣。在自我的狹小天井中，看不到世界宇宙的廣闊，看不到自己天性中的深度，聆聽不到人心靈的聲音，感受不到生命之中有歌、有希望、有喜悅。因為人是習慣的動物，易安於現狀，不願看到變革，故常無端陷於恐懼之中，凡事擔憂，害怕變動、失敗、孤獨，害怕失去擁有的，害怕已知的事、未知的事。生命就在害怕的幽影中，凋枯無光，無法走入燦爛美好的陽光裡。

沒有比制約與恐懼更造成生命的僵化與封閉。因此，通往心靈自由之路首在排除制約與恐懼，也就是排除傳統教育上的權威與填鴨，代之以尊重與啟發，帶動愛的氣氛，讓愛在互動交流中擴散滋長。愛能從我們的心靈濾去私心雜蕪，使心靈更純淨。如果不能愛，就不



可能對事深思、專心；對人也永遠不能體恤，不能傾聽，更不能認識生命。真正的愛，必須先懂得尊重與欣賞生命存在的價值；進入它的世界，融入交流，涵泳生命的自由美好。愛到最高點，無私無染，不執著，不求回報。完成這樣的愛，必先給心靈自由清淨的空間，才能包容無限。

只有排除內心制約與恐懼的人，才能打開心靈的窗扇，讓知覺細細流動，去關愛生命的成長，去欣賞自然的壯美，去觀察宇宙的奧妙。唯有一顆敏感的心，一個開放的胸懷，去感覺生命的偉大脈動，才能明白愛是什麼，才能得到真正的自由。如果沒有了愛，就沒有自由；沒有愛，自由只是一個沒有價值的觀念。（資料來源：〈通識教育的五個面向〉／作者：王立文、簡婉 元智大學 [http://s14.ntptc.edu.tw/general\\_education/articles/paper/%B3q%C3%D1%B1%D0%A8%A4%AD%AD%D3%AD%B1.htm](http://s14.ntptc.edu.tw/general_education/articles/paper/%B3q%C3%D1%B1%D0%A8%A4%AD%AD%D3%AD%B1.htm)）

## 心靈電影院——蝴蝶

簡介：8歲的麗莎沒有爸爸，她不怕陌生人，她的好奇心比大象還要大。今天中午放學，媽媽又忘了她會回家，她來到鄰居爺爺的家，還打開爺爺的密室。脾氣怪怪的爺爺，說他要去找「伊莎貝拉」那是全歐洲最稀有的蝴蝶。麗莎怕被送到孤兒院，於是黏著爺爺一起上山找蝴蝶。這趟遠足好辛苦，她半路賴皮、後悔了……可是，她卻看到滿天飛舞的蝴蝶，和媽媽的愛！

【蝴蝶】看似兒童電影，其實劇本寫得聰明巧妙、深入淺出，在每個問題背後，都隱含了人生哲理，這些來自法國的“心靈課題”，可讓我們在會心微笑之餘，去思考學習。

時間：6/9(四)，PM 18：00

地點：B201

影片導覽：邱瓊慧老師

可蓋護照章，歡迎踴躍參加喔！