

道在

雙月刊



道在人間 靈修、輔導、文化中心
The Tao in the World Limited

10月 第38期 2022

一語道破 **後疫情時代教會的身份與角色** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **疫情下的強迫症** / 楊陳玉華 / 5

歸根曰靜 **感謝恩師** / 張惠芳 / 8

品閱閑情 **相遇一盞茶** / 梁木蘭 / 10

拾穗隨筆 **快樂** / 馬奮超 / 12

聖像畫員札記 **現世的七十二士** / Marina Carmel Cindy / 14

葉之鳥日記 **在地若天** / 小葉子 / 16

慕美集選譯 **息修姿勢與心的守護** / 許子韻 / 18

道在修團 **道在修團簡介及團員招募** / 20

道在預告 **2022年11月至2023年8月課程及活動** / 25



後疫情時代 教會的身份與 角色

陳國權
本中心主任

上期與讀者分享了疫後重返實體崇拜的神學反思。今期我想跟大家分享疫後教會可有的身份、扮演的角色，以及在社會擔當的道德及靈性責任。

治療的迫切需要

在後疫情時代，教會有很多事情要做。很明顯，如何幫信徒及非信徒從傷痛中恢復過來是重中之重。事實上，經過這場疫情，我們的身體、心理和靈性都迫切需要關懷和醫治。這場疫情讓我們當中的不少弟兄姊妹從失業到失去親人，再到心靈創傷、情感創傷、孤立創傷。許多心理學家提醒我們要注意一個事實，即縱然疫情結束了，但這並不意味任何形式的創傷和痛苦已經過去。不，它們會持續存在並對病人的健康產生負面的影響。那麼，在發生如此多的變化之後，我們如何開始在身心靈上和人際關係上收拾殘局呢？教會又如何準備好自己去面對這些挑戰？

教會是醫院

我提出用「醫院」作為後疫情時代教會的意象（image）。雖然這個教會意象不是一個新發現，因為東正教會一直都是這樣去了解自己的身份和角色。然而，醫院的意象在後疫情時代的處境中卻能凸顯它的時代意義。因為後疫情時代是人的身心社靈迫切需要治癒的一個時代。

教會在後疫情時代必須認識自己是醫院這個身份和角色。耶穌基督的教會是醫治病人使他康復，釋放受捆綁者使他重獲自由，修補撕裂使關係復和的地方。（賽 6:1；路 4:18-19）教會既不是一幢定人罪、審判人的法院，也不是一處指出我們缺點的地方。基督的教會是一所屬靈的醫院，具備了治療的特質。教會被賦予了治癒的恩賜。因此，它絕對不是譴責人或審判人的法庭，而是醫治信徒身心社靈的醫院。



我們基督徒跟廣大市民一樣都經歷了一次重大的集體創傷。如果教會在治療信徒方面取得進展，教會就要積極提供信徒一個學習如何與上帝分享他們的痛苦和創傷的場所和機會。例如成立哀傷小組，提供個人或團體靈修指引（spiritual direction）或教牧輔導，舉辦醫治祈禱晚會等等，目的不僅僅提供信徒為自己的痛苦和他人的痛苦哀傷的一些有效途徑，更是幫助他們與上帝相遇，經歷祂的醫治，最終可以從傷痛中恢復過來。我個人認為教會在疫後值得展開類似這些的教牧關顧。

社會中的治療者

教會為我們帶來的醫治不僅限於其內部的信徒，而是延伸到鄰舍和整個社會，否則就是過度地以自我為中

心了。我們的鄰舍和社會在疫情期間遭受了很大的痛苦，教會應該給予社會不同階層創造醫治與和解的機會，這對教會來說，是愛心的奉獻和服侍。教會走向社會，變身成為一位治療者，但她的醫治是以謙卑的方式施行，她緊隨著基督，就是虛己的基督的腳蹤，甘願成為市民大眾的僕人治療者。正如保羅說：「你們當以基督耶穌的心為心：他本有神的形像，卻不堅持自己與神同等；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。」

市民在疫情限聚令、隔離令、圍封令等等政策實施下，人際關係漸趨疏離，持久的心靈相隔亦產生了強烈的孤單感和寂寞感。作為社會中的

治療者，教會在社會中也能扮演橋樑的角色，可在不同領域、不同階層中建造橋樑，把分隔的、離異的、對立的、邊緣的關係逐一打破，並在耶穌基督的大愛裡團結合一。後疫情時代的教會，將要致力於和平、正義、合一的運動，讓我們的社會重新注入信任和友愛的動力。正如現任教宗方濟各說：「真基督徒建造橋樑，他不會建造圍牆。」

氣候變化大危機

在後疫情時代，教會要做的事情實在多的是，其中一個迫切的項目是氣候變化。今時今日氣候變化造成的災難是大家有目共睹的。我們可以斷言，若不徹底改變我們現今的生產及消費模式、減少消耗燃料及浪費資源，停止污染土地江河湖海，氣候變化將會成為人類今後自然生態大危機。

無可諱言，今天大自然弟兄（brother nature）已經患了重病。大自然垂死掙扎為保一線生機便只好反撲。但它的反撲卻造成了冰川瓦解，水位上升，旱災水災、山林大火、強風雷暴、地震海嘯的大災難，不單造成人命及財產嚴重的損失，更是威脅著人類文明的發展。聯合國最近的一份報告「災害的人類代價：過去 20 年概述」指出，由於人為氣候

變化造成的自然災害，我們的星球正在成為數百萬人的荒涼地獄。全球氣候變化已不再是開拍電影的橋段，而是一個鐵一般事實的人類大危機。團結、守望相助，共同應對氣候變化是人類文明永續發展的真正希望。教會作為屬靈醫院，在保護生態文明一事上責無旁貸。她的醫治遠遠超越她自己本身和這個社會，更是延伸到我們的大自然弟兄，以贏回他的友誼和團結。我們不要忘記造物主的吩咐：「要生養眾多，遍滿這地，治理它；要管理海裏的魚、天空的鳥和地上各樣活動的生物。」（創 1:28）。

結語

這就是後疫情時代教會的身份與角色的意義。她作為屬靈醫院能幫助她認真地思考整全醫治對個人及社會的價值。與此同時，按氣候專家警告，氣候變化已成為後疫情時代的全球性重大問題之一，因此教會切不可把頭埋在沙土裡，對這場生態災難置若罔聞。教會要居安思危，更要有憂患意識，面對著後疫情時代種種的挑戰，我們華人教會更要有這份深厚文化的情懷和見識，正所謂「風聲雨聲讀書聲，聲聲入耳；家事國事天下事，事事關心」。但願教會因上帝，聖父、聖子及聖靈護生的愛，能自強不息、勇往直前。



疫情下的強迫症

楊陳玉華
心理輔導員

強迫症的特徵

一位受輔者告訴我，這幾年的新冠疫情令他產生許多強迫性的行為，主要是因對受感染的恐懼而增多了消毒清潔的次數，對其他人的衛生標準也提高了要求，形成人際之間的張力。家人都埋怨他太緊張，懷疑他患上精神病。究竟導致疫情下的強迫症原因是甚麼？我們又要怎樣治療這種症狀呢？

強迫症（Obsessive-compulsive disorder；簡稱 OCD）的病徵是患者的注意力不在現實處境，對所懷疑的事物找不到任何直接的證據，但會依據個人的想像作出行動。強迫症包括強迫思想和強迫行為，前者以恐懼污染，後者以不斷清潔為最普遍的病徵。

疫下的強迫症

參考許多比較疫情前後強迫症的研究，結果很不同，症狀變差的百分比是由 35% 至 93% 不等。而疫情如何令症狀惡化，學者 Banerjee (2020) 提出七項原因，包括：(1) 增加對洗手的要求；(2) 推介洗手的程序會強化儀式性的模式；(3) 推介在可疑的接觸後要洗手會提供認知上的理由；(4) 家庭的提示肯定了衛生措施；(5) 傳媒定期報告污染的來源；(6) 反芻思考和重覆的洗滌在疫情下變成正常；及(7) 儲存保護物品和消毒劑會增加儲物症的症狀。

出乎意料之外的發現是，大多數人估計本身患有強迫症的人應該最受影響，但研究發現，沒有診斷為強迫症的人比較強迫症患者對種種應對疫情的措施更加感到壓力，因為後者已經習慣了這些措施的做法 (Perkes et al., 2020)。但整體來說，兩者在疫情發生後，症狀都有變差。

強迫症的威脅

研究指出，新冠疫情對非強迫症患者來說，例如孕婦和保健員，他們的強迫症的症狀和憂慮水平是增多和提高了。而對兒童和青少年，不論是

強迫症患者與否，也有立時的負面影響，特別是那些早年有精神病症狀和精神病家族史的個案。此外，如有熟悉的人感染新冠病毒，兒童和青少年會感到壓力，會令強迫症症狀惡化。康復中的強迫症患者和老年人也是高危族。

強迫症是如何藉疫症成為人類的威脅？這是由對病毒擴散和受感染的恐懼開始，而這種恐懼變成強迫性是因為人恐懼內在的腐敗 (inner corruption)。這是基於一種害怕自我的觀念 (feared self-perceptions)，每個人的內在有個脆弱的自我主題 (self-theme)，意思是害怕成為擁有某類特質的人，例如被拒絕或失敗的人。好像我在首段提及的受輔者，他希望成為一位盡責的父親守護這個家庭，所以要求自己防備一切會污染自己或家庭的病毒。而這種觀念和行為，會導致非理性的想像，誇大了病毒的污染性。加上病毒和細菌被擬人化稱為隱形的人，或冠以國家名稱，例如西班牙流感，給予身分，並提醒人要與它作戰，病毒已變成不但傷害身體，也會侵入和傷害自我，變成一種心理症狀。學者指出那些從事傳染病研究的專家都不是每個變為強迫症患者，原因是他們能

夠客觀分析和理解病毒的原理和影響，但他們的自我沒有受到侵入和破壞。正如老年人面對身體日漸衰敗，但如果自我十分健康，就能夠保持一定的活力，甚至減慢身體的衰敗速度。老年人的憂鬱情緒和強迫症都是因為自我受傷而出現的應對方法。

強迫症的治療

研究指出大多數強迫症患者如果積極參與輔導和藥物治療，都表示新冠疫情並沒有影響他們的病情。尤其在早期發現時作出定時的介入，輔以有關壓力管理、強迫症症狀及疫情的教育，更有效果。對於兒童、青少年及父母，世衛 (2020) 提議限制和避免兒童和青少年接觸過多有關疫情的媒體資訊和社會環境，建立良好的親子關係和溝通，以應對與強迫症有關的憂慮和行為。

強迫症來自一種恐懼，而這種恐懼擊中脆弱的自我，形成一種非現實的認知方式，學者主張以針對害怕自我觀念的治療法，例如：結合了暴露與反應阻止法 (Exposure and response prevention；簡稱 ERP) 的推理為本認知治療法 (Inference-based cognitive therapy) 治療強迫症。幫助患者分辨出正常與強迫疑慮

的不同，重新掌握對自己當下感覺的信任。有關活在當下的操練，靜觀 (Mindfulness) 練習也是很有效果的。

結語

導致疫情下的強迫症是由疫情措施和對疫情的恐懼而起，而形成一項病症的根本原因是因為恐懼擊中脆弱的自我，為要保護這個自我，衍生出強迫的思想和行為。要幫助患者脫離症狀，需要把患者帶回現實和建立健康的自我觀，其中認知治療和靜觀練習，可以讓患者分辨虛實，有更強的集中力活在當下。

參考資料

Aardema, F. (2020, July). COVID-19, obsessive-compulsive disorder and invisible life forms that threaten the self. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 26, 100558. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2020.100558>

Tanir, Y., Karayagmurlu, A., Kaya, L., Kaynar, T. B., Türkmen, G., Dambasan, B. N., Meral, Y., & Coşkun, M. (2020, November). Exacerbation of obsessive compulsive disorder symptoms in children and adolescents during COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 293, 113363. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113363>

Varga, T. V., & Clotworthy, A. (2022, March 25). Obsessive-Compulsive Disorder During the COVID-19 Pandemic—A Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.806872>

感謝恩師

張惠芳
本中心特約靈修導師

回想 2020 年 8 月在家執拾時，發現自己保留了很多東西，包括過去旅遊時買的紀念品及明信片，年青時收到的生日卡及聖誕卡，還有親人、同學、朋友及弟兄姊妹送的禮物等。當翻閱很多私人物品及賀卡時，淡忘的記憶慢慢隨著時光隧道活現眼前，難忘珍貴親情與友情的片段，歷歷在目，真的感到依依不捨。

從枕袋套懷緬

執拾物品中最難忘與深刻見到初學縫紉時製作的枕袋套。枕袋套依稀記得大約是小學四至五年級的製成品，小學高年級的美術課因為分開男女生上課，所以會兩班一同上堂，男生學習一些工科，女生學習一些縫紉及針織等。這時教導兩班女生的老師，就是我一年級班主任黃笑歡老師，她以前教導我一年級的英文及美術科，當時我知道她再教導我，當然很开心，所以我特別用心去做，換來是老師的讚賞。記得有一件製作品是

枕頭套，選用父母的枕頭套式樣去做，黃老師只要求學生畫了紙樣後用不同顏色針線簡單連結圖案出來，但我嫌不夠美，因此在花的邊際用好似刺繡的方法以紅線連起來，好去突出花朵的嬌美，確實花了很多時間完成，這帶來黃老師的欣賞及稱讚。回想當時很傻，浪費許多時間，發現自己自小個性追求完美。可惜枕袋套敵不過年日的摧殘，歲月的痕跡，枕袋套表面發霉了，只好拍下照片作為留念，然後丟棄它。幸好還有一頂冷帽保留下來，同被老師垂青讚許，發現以往小小年紀，針法確是精緻細巧，好似用機械織出來，不似以人手編織，整齊利落，一式一樣，我心裏稱讚與欣賞細小的我真的很棒，慨歎現在年紀漸大，老眼昏花一定不

能幹。

感謝恩師

生命的早期是有賴積聚別人的讚美、欣賞、肯定與支持，去建立自信心，從而敢去嘗試與冒險去拓闊人生。這件枕袋套勾起以前靈修時聽過關俊棠神父的《晨昏思念》短頌 CD，其中關俊棠神父引領聽眾感謝以往生命中的老師去默想禱告，當時大受感動。其中發現黃老師在我生命早期，建立與加強我的自信心。小一時黃老師時常張貼我的畫作在壁報版上，並在班中稱讚我，建立我的自信，就算之後進入精英班，雖然成績大不如前，屢經挫折，但不致對自己失卻信心，繼續奮力向前，不畏艱巨。因著時光飛逝，很多記憶已褪去，藉著這次大執拾可喚起過往美好

生命經驗的片段，看見生命的奇妙，全賴上主的恩寵與庇佑。

感謝恩師的陪伴，好似栽培植物花卉，建立、培養、灌溉與悉心料理助我可茁壯成長，以致孕育今天的我。人生道路上，感謝上主賜下多位良師益友與我結伴同行，在學校、神學院及道風山基督教叢林的靈修部等各位老師、督導與靈修導師的教導、關懷與陪伴，身教與言教，令我得益匪淺，銘記於心，及後於道在人間靈修輔導文化中心的陳國權牧師給我學習與事奉的機會，不勝銘感。從你們身上我學習到生命的成長，你們有基督馨香之氣散發影響別人，跟隨耶穌基督的腳蹤，永不後退；但願我能做效你們的榜樣。

結語

感謝在自己生命中相遇過的老師，你們悉心的教導與關懷，培養與造就我，使我生命看見上主的恩惠與慈愛，一直帶領與幫助我，生命充滿驚喜與期盼。



相遇一盞茶

梁木蘭
本中心特約靈修導師

「相遇一盞茶」是筆者與一長者中心合辦的品茶活動，目的是與一群 55 歲或以上的退休人士暢談退休後的生活，藉此彼此滋養。此活動合共招募了 15 位年齡介乎於 55 至 67 歲之間的長者，他們有些剛退休不久，有些退了休十多年，各有不同。筆者在是次活動中預備了三款茶種與他們分享，按次序品嚐的是：第一款是冷泡茉莉花茶、第二款是 2019 年的雲南「月光白」白茶、第三款是

2008 年有機耕種的普洱生茶。¹ 筆者以這三款茶分別穿插於活動中的不同環節中，讓參加者藉著品茶張開心眼與「內在的自己」相遇，享受片刻的寧靜，會己會人。在一盞茶之間放下內心一切的煩擾憂悶，專注思念當下，由遇會己「身」到遇會己「心」。筆者在活動中藉品嚐三款不同的茶導引參加者一一分享在退休後的生活和

¹ 〈王德傳〉，《德傳小茶塾 - 普洱篇 2》，2022 年 8 月 31 日讀取，https://www.dechuantea.com/knowledge_detail.php?id=17

最希望退休作的事，然而，他們大部分地分享話題均是環繞著「要過自由、有得揀的生活」。而在上述三款茶中大多數參加者「自由地揀選」了 2008 年有機耕種的普洱生茶（青餅）。這款茶的特色是湯色清澈明亮，沖泡到第三泡呈現紅褐色，帶有絲絲草青茶香，口感順滑，單寧酸柔和，令舌的兩側唾液分泌多了，餘韻悠長，甘中回甜，茶味停留在口腔之內久久不散，實是令人印象深刻。若以這款來比喻人生，應是先苦後甜，先淡後濃，一款耐泡的茶（可沖泡八遍或以上）。這正如大多數參加者的心聲，在他們的大半生中為家庭和為事業奉獻了（先苦），退休後的日子「要活得自由」和「有得揀」，為自己的人生添色彩（後甜），誠然，他們的身體若是「保養」得宜還可多活十年到廿年也不定（耐泡）。他們在活動中列舉出他們最希望在當下完成的事情，包括：和朋友去西藏自由行，和朋友作街頭藝人（busking），和朋友一起吃自助餐，也有與家人共聚天倫等等，全是環繞著他們與「他者」的關係。這意味著他們的「自由

和有得揀」就是要選擇和喜歡的人一同渡過的，需要有陪伴的，不孤單的。當然，沒有人喜歡孤單，品茶亦如是。一班同好品茶的人走在一起，一邊分享茶的味道，一邊暢談選茶的心得，讓時間在歡笑中流逝彼此樂透。

耶穌曰：「心靈貧窮的人有福了！因為天國是他們的。」（太 5:3）筆者有感以「品茶」活動來陪伴參加者渡過他們的孤單感，讓他們發現生活中的樂趣，享受活在當下的恩典和著感恩的心去領受自身的「分」。這正如德蘭修女（Mother Teresa）指出：「行動中的祈禱是愛，行動中的愛是服務。」（Prayer in action is love, love in action is service）² 筆者這微小的服侍行動，是本著基督的大愛而為之，亦相信能播下福音的種子，等到「上主的時候到」了，便能收割。筆者只管忠心地和專注地作小僕，盡力做好本分，深信上主定必會記念這一切的。共勉。

² Don Stephens, *A Daily Dose of Mercy* (Hachette UK, 2018), 5.

快樂



這是無法令人快樂起來的年代。百業凋零，失業減薪；政失人怨，民情抑遏；離鄉背土，四散海外；政局緊張，硝煙四起。這個年代，各樣的人生計劃及理想受到耽誤、取消，前路茫茫不知何去何從。

然而，在不快樂中，我們才認真轉入內在，探索真正快樂之道。

我們不快樂，因為我們還未抱持**人生無常**這個道理。

我們往往把快樂建築在客觀的事物，與及對外的關係上。然而，現實是無常的，人生是變幻的，仗賴客觀世界、物質與關係而得的快樂，必定患得患失，終也不會長久。聖經舊約《傳道書》說，凡事都有定期，天下萬務都有定時，生、死、哭、笑、得、失，都會按時交迭發生，無人能把合乎己意的處境續期下去。新約《路加福音》耶穌也用一個財主比喻，說明人在現實世界層次，尋求富足、安全與快樂是何等的無知，因為明天如何，不由人來掌控。

抱持人生無常這個道理，就不會對未來有虛假的憧憬，能以平常心度日，偶然心裏難過憂慮，也可以自我

修復。

我們不快樂，也因為我們未能以感謝之心活在當下。

當下，是閱讀這一刻、是如廁那五分鐘、是靜禱那半小時、是上班的一天、是與家人共渡的週末、是平常的獨自午餐、是一個婚禮或喪禮，也可以是臥病在家的一週、是移居異地的日子。當下，沒有必然的時間長度，但以越短越好，越短越是能夠覺知自己當下的狀態。

我們素常不懂活在當下，更沒有常存感謝。我們閱讀時，會想起家務；如廁時滑撥手機；上班時夢想旅行；臥病時追蹤工作，休息時想著恩怨情仇。我們的每一個當下，都被過去及未來俘擄，被回望的悔恨和遺憾佔據，被想像的幻像和遐思放逐。

每一個當下，都正在積累成為過去。若所有的當下都充滿悔恨、遺憾、幻像和遐思，未來回頭看到的自身，自然充滿悔恨與空虛。

如實活在當下，心存感謝活在當下，才是真正快樂的秘訣。可惜，這不是理解就能做到的事。它是靈性修持的日課。昨天，我為文章發愁，心想交稿日期究竟得延多少天，寫作就變成可怕的重擔。

今天，我不再催迫自己。我默觀著這一刻的我——我在辦公室，窗外偶然傳入汽車聲音，桌上有一瓶礦泉水，我身體安舒的坐在筆記簿電腦前面，我是喜愛以文字分享的人，我有個人的表達節奏，我有發表的地方，我只寫，不問結果。默觀下，我心開始充滿感謝，滿足。當下，我正享受

馬奮超
本中心特約靈修導師

書寫。

每一天，我有許多這些時刻——一個人的，細碎的，感謝的和滿足的時刻。你，也可以有，會有很多。每天起床，我把被子摺疊好或鋪平，把四角拉直。十多年前，霍韜晦老師教導說：好好感謝你的床被，我就開始這樣做。衣裳晾乾，我一件一件摺好，連帶感恩與喜悅，捧入衣櫥。

想到謝飯祈禱，我記起多年前，與一位闊別多年的朋友午飯敘舊，她合十起來的舒暢表情我永遠不會忘懷。我問她：「你信了耶穌嗎？」「沒有！」「那麼你皈依了甚麼宗教？」「沒有皈依任何宗教啊！」「那麼你向誰謝飯？」「必須有一個對象嗎？我不知道！或者我在感謝天，感謝地，或者感謝農夫，感謝廚師，感謝侍應吧！我只想感謝而已！」那一刻，我沒有話了，我突然發現，她傾注的謝意比我的禱告美麗得多了。最美的謝禱，不是誦唸的禱詞，而是我們活潑的，浸透個人的感謝之情，正如最好的獻祭是聖化自己。

不懂得以感謝之心活在當下，環境順遂，人也不一定就快樂；能以感謝之心活在當下，不管順或逆，人時刻都浸透在喜樂和滿足之中。

現世的七十二士



Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

十月十八日是聖路加慶日，他是跟隨彼得福傳的一位安靜的年青醫生、數學家及文學家，也是首位聖像畫員。聖人的才學有見出自他的信德，和專注分享上主喜訊所獲得的白白恩寵。在聖人被主感召寫成的經典中提及七十二士的使命。他們的使命

對我們有何意義？

路加提及有關七十二士的福音中可見於路加福音第十章，當中記錄了耶穌基督希望革新信仰團體中對天國的概念：接待，包容，分享及聯合共融。這是實踐及迎接聖言於福傳事工

中的使徒新生活。使命對門徒而言是跟隨主所派遣的地方。

因為聖言不從屬個人，卻惠及普世。

接待及被接待需要謙卑的心，當中需要我們信靠上主。路加福音十章4至6節提及，門徒不需要帶物資，卻應依恃上主賜予的平安，信賴及接受給予接待的人。自處於這信實中，帶來團體的互信及接納，有助個人及團體的信仰。幾時我們心內存有擁有相同恩賜的弟兄姊妹感到不自在，便要加倍努力感恩上主找到更多園丁，也感恩自己能有他們彼此分享見證同行。聖十字若望提及，我們沒有足夠的智慧肯定甚麼來自上主恩寵的全部，但上主的平安卻是上主同在的標記。因此，我們要把擁有的恩寵，為侍主而分享及服務他人，把天國臨現的氣息傳遞。有時，我們需要放下恩賜，或不能隨心專注單一的恩賜。也許上主知道是時候提拔我們靈內成長，深層次的倒空自己，準備盛載祂的旨意及恩寵。這些是謙卑的覺醒與善用。聖路加跟隨彼得，時刻留心別人的需要。因聖人在他們身上看見基

督，看到主旨的呼召。聖人倒空自我迎主入內，任主使用，在主允許下，醫治渴慕上主的人。我們靈內的傷痛是甚麼？那些是主親臨或通過祂選的人治理好的？

路加福音十章7節提及分享及償報：現世在倫理及物資上論及對等的觀念，建基於個人的生活需要及慾望上。在基督徒團體中的無私分享與手足情，這與門徒當時羅馬社會的生活觀念相反，卻為基督徒團體生活帶來成長上的靈內信實，和物資生活的基本共融和穩定。我們的償報在於天國，地上的償報卻是主愛的廣泛流動。

路加福音十章8至9節提及聖潔及接受隨遇而安的接待食物。團體生活的基督徒價值不著眼於人訂的律法，聖潔的定義不在於人的律法，卻提醒我們藉著基督救恩，我們被聖化的人性及靈內的潔淨的由來。為靈內的成全，現世基督徒使命，是繼七十二士的使命的傳承。我們遵守的律法，當中讓我們如何遇見主基督？是否準備好接待及迎接時常被拒絕的耶穌基督？

在地若天

小葉子
靈修導師

最近，世界各地都懷念受人愛戴尊敬的英女皇。作為香港人更是對這位親民、幽默、冷靜、盡忠、優雅又堅守召命的女皇心存感激。英女皇在位七十年來就是為英國，甚至乎世界帶來一種來自永恆價值觀的典範。她不單成為自己國家的基石，甚至是成為現代文明社會的基石。女皇慶祝在位金禧時表示：「她認為自己承擔的就是時代變遷中穩定人心。」女皇

想表達她在位時的關鍵特質就是一種一致性和恆常性。她渴望成為一位可靠和有誠信的君主。世界越亂就更需要一種穩定。基於她的信仰，在第二次世界大戰之後，1953 她在加冕之時說出：「我們不再是強權帝國。」她見到殖民主義的衰落及肯定民族平等和獨立的價值觀。在 1953 女皇在聖誕致詞中這樣說：「英聯邦是一個全新的概念，建立在人類精神的最高

特質之上。要建立在友誼、忠誠和對自由與和平裡。」她就是來自永恆的上帝女兒，在世界上服務同儕，讓人享受到天國賦予人類的公平、尊貴及自由生活。

在這個動盪的世代，若要體會在地若天的生活。或許我們需要由日常穩定的默觀禱告韻律及禮儀敬拜生活開始，簡單的呼喚：「耶穌基督，憐憫我！」讓基督親自引領我們放下所有：包含各種雜念、習慣、記憶、想像和情緒。與世界保持一種神聖的距離，繼而進入一種全然的靜默安息中，就彷彿被提升到天上，心裡只有基督，完全被基督的真光照亮、溶化及溫暖。同時，恆常地被禮儀敬拜滋養。有了這樣的韻律，自然地在萬物中見到永恆的存在，也更渴慕浸透於每主日禮儀崇拜呈現的永恆世界。

我們知道自己不屬於這個世界，我們都是來自永恆，聖女小德蘭體會到我們在這裡都是流放者。正如神學家德日進所說：「我們不是擁有靈性體驗的人類，我們是擁有人類體驗的靈魂。」(We are not human beings having a spiritual experience, we are spiritual beings having a human experience.) 我們處於動盪歪謬時代，自我被世界擊碎

之時，憑著信，我們在裂縫中瞥見永恆；我們相信天國已經在我們裡面也在我們中間。當我們被這個世界動搖至破碎時，在失語中回歸靜禱，讓心靈安穩在他裡面。裡面的真我被滋養直至得以破繭而出。

英女皇每主日就是浸透在一種在地若天的禮儀崇拜裡面。為了恭賀她九十歲時出版的傳記 *The Servant Queen* 的序中，她謙遜地感激子民為她禱告又蒙主應允，得以信守責任履行天職，難怪她 96 歲的生命能夠活出一種屬天的氣質。在禮儀敬拜中我們與女皇及歷代的天國兒女誦讀信經，在信任中懷著感激、堅毅、勇氣、誠實、謙遜和盼望去活出個人的命運，肯定自己歸屬於永恆。

這個十月份感謝基督教文藝出版社將為小葉子出版一本以信經作為藝術默觀靈修的畫冊：「我如此信，如此活著！ My Faith My Fate！」裡面收藏了九幅使徒信經的畫作。上主已為祂心愛的子女預備在地若天的祝福，讓我們領受這祝福和信任中活上天國兒女的氣質！

寫於 2022 年聖靈降臨期

第十四主日



息修姿勢與心的守護

許子韻譯
本中心靈修導師

譯按：本文譯自文章 *The Three Methods of Prayer* 其中一段。作者新神學家聖西緬（949-1022）詳細講解祈禱的姿勢，包括頭部該如何放置。另外，今天我們普遍知道調節呼吸可以舒緩壓力，收斂心神，然而這對於當時的讀者來說是新知識。雖然作者沒有詳細講解耶穌禱文如何配合呼吸以達至消除焦慮，但他肯定注意到兩者的關係。作者也預告讀者，息修操練者必然遇上阻力，但只要持之以恆，在上主的幫助下，便會有不止息的喜樂。

1 G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware, trans and eds., *The Philokalia*, vol. 4 (London: Faber and Faber, 1981), 71-73.

先賢們聽了主的說話：「因為從心裡裏發出來的，有惡念、凶殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。這都是污穢人的。」（太 15:19-20）他們也聽從了主對我們的吩咐，洗淨杯盤的裡面，以便外面也可以乾淨（參太 23:26）。因此，他們放棄了

其他形式的屬靈操練，全心全意地專注於操練守護內心，相信透過這種操練，也可兼得其他所有美德。若不守護內心，任何美德都無法穩固。有些先賢稱此項操練為心的靜定，有的稱它為專注，有的稱它為心的守護，有的稱它為警醒與駁斥，還有的稱它為

檢查思想與守護智性。但他們所有人都在自己的心田裡工作，靠上帝所賜的嗎哪餵養……

簡而言之，如果你不守護著自己的智性，就無法獲得純潔的心，以至得稱為配得看見上帝（參太 5:18）。沒有這樣的警醒，你就不會虛心、哀慟、飢渴慕義、真正地憐恤人、清心、使人和睦和為義受逼迫（參太 5:3-10）。一般而言，若不藉著警醒，就無法獲得其他一切美德。因此，你必須努力地追求警醒，勝於其他東西，以便從經驗中學習這些別人不知道的東西，就是我對你說的這些東西。現在，如果你也想學習祈禱的方法，在上帝的幫助下我會盡我所能地告訴你。

最重要的是，你應該努力習得三樣東西，然後開始獲得你所尋求的。首先是免於對任何事情都感到焦慮的自由，無論是合理的還是毫無意義的，換句話說，你應該對一切事情無動於衷。其次，你應該努力保持純潔的良心，這樣你的良心便沒有甚麼可責備你了。第三，你應該完全放下執著，讓你的思想不偏向任何世俗的東

西，甚至不偏向你自己的身體。

獨自坐在斗室安靜一角，按我所說的去做。關上門，把你的智性從一切毫無價值和短暫的事物中抽離出來。安放鬍鬚於胸前，眼睛及整個智性要聚焦凝視著腹部中心或肚臍。控制從鼻孔吸入的氣息，以免呼吸變得容易，並用智性在你裡面尋找心之所在，就是靈魂一切力量之所在。開始時你會發現那裡是黑暗和稠密而無法穿透的。之後，當你日日夜夜堅持和實踐這個操練，你便會如奇蹟一般擁有不止息的喜樂。因為智性一旦到達心靈的位置，它就會立即看到它以前不知道的事物。它看到內心廣闊的空間，看到自己全然發亮，充滿識別能力。自此，無論雜念以任何方法出現，在它完成並成形之前，智性會立即將它趕走，並藉著呼求耶穌基督將其摧毀。從此，智性開始對魔鬼充滿敵意，並激起對這個內心仇敵的自然憤怒，追趕並擊倒牠們。其餘的事，你會在上帝的幫助下自己學習——藉著看守你的智性並將耶穌放在心中。有說話：「坐在你的斗室裡，它會教導你一切。」



道在修團簡介 及 團員招募

成立目的

「道在修團」（以下簡稱修團）是道在人間靈修、輔導、文化中心設立的一個跨宗派跨靈修傳統的基督教靈修組織，其成立的目的，是要透過團體共修的形式，去提升個人的靈性境界。

靈性資源

修團開發的資源、靈感與智慧，均來自沙漠及東方教父的「息修」（*hesychasm*）傳統。息修一詞是來自希臘文「息」（*hesychia*），若按字義解釋，「息」即寧靜、祥和、安歇、靜定的意思。息修就是達致息的目的的一種基督徒內修方法。

靈修方法

修團基本的靈修方法，是以「息

修」為本，其他靈修方法為輔。

修團信念

1. 「團體生活」與「共修」乃修團團員靈命成長之基本推動力；
2. 靈修始於內程（內在操練），而終於外程（外在服侍）。因此，我們認為靈修者最終是進入教會、進入生活、進入社會，作光作鹽（太 5：13-16）；
3. 靜定乃基督徒安身立命之本，因為「得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩。」（賽 30：15）

修團約章

約章是修團的生活之道，它反映了修團所追求的道德、精神、與靈性等價值。凡加入修團的團員，皆承諾遵守「道在修團約章」。詳情列舉如下：

1. 每天進行 20 分鐘息修（最好能定

時定點）；

2. 每週五禁食一餐（午餐或晚餐）；
3. 保持身心靈健康：每天靈修、每週有適量的運動、休息及娛樂；
4. 勤領聖餐，每月最少一次；
5. 善用屬靈恩賜，投身教會事奉及社會服侍；
6. 謹守中庸之道，避免偏激的思想與言行；
7. 實踐簡約、惜物和愛物的生活；
8. 定期會晤靈修導師，以促進靈命的成長（準基本團員每季（3 月、6 月、9 月、12 月）會晤靈修導師 1 次。4 次費用共港幣 1,400 元，由本簡介修訂日期起生效。）；
9. 積極參與每兩個月一次的修團聚會、每月的網上息修，以及修團其他的活動；
10. 參與每半年舉辦的屬靈生命檢討退修會，目的是回顧並檢視過去半年的靈命狀況；
11. 參加每年舉辦的「四日息」退修會。

修團組織

1. 團牧兼顧問：陳國權牧師；
2. 靈修導師：陳國權牧師、陳錫妹牧師、許子韻女士、馬奮超先生、張惠芳博士、梁木蘭女士，以及其他特約靈修導師；
3. 協調：區惠芳女士；
4. 修團事工小組：負責推動及發展修團事工。

修團團員

1. 修團團員分為「準基本團員」及「基本團員」兩大類。詳情可參閱本中心網頁 www.taoinworld.org「道在修團」簡章；
2. 凡有志加入修團的人士，他必須首先加入成為修團內一名準基本團員，經過 2 年修團內的學習和體驗，在得到靈修導師或一位至數位基本團員推薦後，便可以申請成為基本團員。

修團活動

每兩個月一次專題式修團聚會、每月網上息修、每半年靈命檢討退修會、年度「四日息」退修會，以及由修團事工小組策劃的靈修、交誼、品藝等活動。

加入修團的辦法

凡受洗為基督徒，年滿 18 歲，不論男女、教牧平信徒、來自那個宗派背景、歸屬那個靈修傳統，都歡迎申請加入，成為修團的團員。

1. 填寫好申請表格，並附上近照乙張，寄回九龍彌敦道 574-576 號和富商業大廈 21 樓道在人間靈修、輔導、文化中心收（信封請註明申請「道在修團」準基本團員）；



近
照

「道在修團」準基本團員申請表

(一) 個人資料

姓名：_____ (中文) _____ (英文)

出生日期：_____年____月____日 性別：_____ 身份證號碼：_____

國籍：_____ 出生地點：_____ 職業：_____

地址：_____ (中文) _____ (英文)

電話：_____ (住宅) _____ (手提) 電郵：_____

婚姻狀況：未婚 / 已婚 / 離婚

(二) 宗教經歷

所屬教會：_____ 主任牧師：_____

地址：_____

受洗教會：_____ 施洗牧師：_____

受洗日期：_____ 現時聚會教會：_____

主任牧師：_____ 地址：_____

(三) 教會事奉經歷 (由近至遠)

由	至	教會	事奉崗位
(年/月)			

- 一經接受申請，即安排時間約見；
- 一經審議接納為修團準基本團員後，即安排辦理入團手續，並繳交年費港幣 600 元（每年 1 月初繳交）。

接受申請日期

隨時接受申請加入本修團。

查詢電話：5548 0387 (WhatsApp) / 6702 8654

修團封面圖像淺釋

修團封面插畫是「基督與阿爸孟拉圖像」(Icon of Christ and Abba Menas)，也叫做「基督與祂的朋友」(Christ and His Friend)。它寫於公元 6 世紀，是現今世上最早期的圖像作品之一。圖中出現的兩個人物，右邊是耶穌基督，左邊是修道院院長阿爸孟拉，他是科普特教會 (Coptic Church) 一名苦修者，在公元 3 世紀為主殉道。基督和阿爸孟拉平排站立在畫面前方，耶穌基督把祂的手緊搭住阿爸孟拉的右肩膀，給人一種很真實的安全感和親切感。圖像所要表

達的，正正是基督和門徒之間這份真摯且親密的友情，正如祂曾說：「以後我不再稱你們為僕人……乃稱你們為朋友。」(約 15:15) 這幅圖像無疑是對基督徒屬靈友誼的最高致敬。

基督教靈修就是要發展我們與基督之間的友誼，與此同時，我們亦在基督裡發展彼此之間的友誼。「道在修團」簡介以此為封面插圖，正是要指出：發展屬靈友誼是體驗基督的愛和基督徒彼此相愛的不可或缺途徑。



註：修團封面圖像是由聖像畫員吳景萍女士所寫。

(四) 求學經歷 (由近至遠的中學及以上學歷)

由 (年/月)	至	學院	學位

(五) 工作經歷 (由近至遠)

由 (年/月)	至	機構/ 教會	職位

(六) 聲明及簽署：

本人同意提供個人資料於道在人間靈修、輔導、文化中心作申請「道在修團」準基本團員審核的用途，如獲取錄，本人同意授權該中心使用本人資料作準基本團員的記錄及中心聯絡之用。

請填妥報名表格，並貼上近照，寄回九龍彌敦道 574-576 號和富商業大廈 21 樓道在人間靈修、輔導、文化中心，信封面請註明申請「道在修團」準基本團員。本中心收到報名資料後盡快安排面試。

申請人簽署：_____ 日期：_____

「息修」系列課程與活動

「息修」是一種回到當下的清明自在的基督徒靜坐方法。它借助坐姿、呼吸，及呼求耶穌基督神聖的名號，把心中的雜念、憂慮、不安、壓力一一驅散，以達致心如止水，止水如鏡般的心靈境界而覺知上帝的臨在。

每月息修聚會

息修聚會是一個團體修習《耶穌禱文》的時段，內容遵從一定的步驟與形式進行。聚會逢每月第二個星期五晚上 7:30-9:00 舉行。不設收費、自由奉獻。歡迎 whatsapp 5975-3549 報名及查詢。

日期：(2022年) 10月14日、11月11日、12月9日
(2023年) 1月13日、2月10日、3月10日、4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、8月11日

時間：7:30 — 9:00 pm

導師：陳國權牧師、許子韻女士

地點：聖公會諸聖座堂 (九龍旺角白布街 11 號；請由豉油街入口)

費用：自由奉獻

註：實體聚會有可能因疫情而有改動，我們鼓勵有意出席者預先報名，方便聯絡最新的安排。

每月網上息修聚會

日期：每月第四個週一

時間：9-10pm

形式：Zoom

帶領：許子韻女士

費用：免費

報名請掃描右面二維碼並請填寫 google form 再按提交：



課程

圖像 (聖像畫) 之解讀

簡介：圖像 (聖像畫) 不僅僅是一幅藝術作品，它更是運用圖案畫像等藝術表達神學。它呈現着一個幽深靜穆的境界，並藉此來表達耶穌的救贖奧跡，繼而揭示上帝真實的臨在。圖像是神聖光輝的管道，也是人神相感通的媒介。人透過圖像，接觸到上帝的生命，而自己的生命也同時被洗煉、光照、轉化。因此，圖像被視為「色彩神學」、「開向永恆之窗」、「恩典的工具」。本課程義理和實踐兼備，內容深入淺出：首先追溯圖像歷史源頭，然後探討其聖經與神學根據，繼而道出它的屬靈意義和表徵，最後凸顯圖像是轉化今日信徒氣質和生命的一大資源。有志提升靈性境界者，不容錯過。

日期：2022年11月1日至12月20日 (逢週二；共8堂)

時間：7-9pm

形式：第一堂在網上 zoom；餘下七堂在聖公會諸聖座堂 (九龍旺角白布街 11 號)

費用：\$1,000
導師：陳國權牧師

「四日息」息修營會

日期：2023年1月25-28日（年初四至七）

地點：基督教道風山叢林

導師：陳國權牧師、許子韻女士及特約靈修導師

費用：\$3,600（單人房）

簡介：「四日息」顧名思義就是用四天的時間來進行息修—誦念《耶穌禱文》，以提升我們對聖靈臨在於內的覺知能力，並獲得永恆的歡愉與滿足。息修營適合任何信徒，從初學者到有經驗的息修者皆可得益。

內容包括：坐息及行息，靈修講座，獨處安靜，靈修指引，抄經靈修。

靈修方法面面觀

日期：2023年2月2日至3月23日（逢週四共8堂）

導師：梁木蘭女士（本中心特約靈修導師）

地點：觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D2

費用：\$1,000

簡介：本課程將會教授不同的靈修方法，例如：靈閱、歸心祈禱、耶穌禱文、情感與靈修及意識省察等等。本課程將以工作坊形式進行，理論與實踐並重，務求學員們在完成課程後能藉所學到的靈修方法來親近上主。

靈修經典《慕美集》選讀一

日期：2023年4月3、17、24日；5月

8、15、22、29日；6月5日（週一共8堂）

導師：許子韻女士（本中心課程及活動主任）

地點：觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D2

費用：\$1,000

簡介：《慕美集》（*The Philokalia*），是一本橫跨整整十一個世紀，由公元四世紀至公元十四世紀末的偉大靈修結集，絕對是基督宗教靈修神學殿堂級經典。它搜羅的專文，全部都是介紹和闡釋有關默觀和禱告，特別是「耶穌禱文」的理論和方法。因內容艱深難明，所以讀之不容易。本課程的目的，是要幫助學員建立起對本結集的內容與旨趣的初步認識，並介紹閱讀的入手方法，同時亦選取其中某些重要的主題，比方警醒與內在專注、靜定與清心、妄念與偏情、護心與「耶穌禱文」等等，深入內文，發掘箇中之意義與應用。學員需要閱讀少量英語文章。

東方教會靈修與神學

日期：2023年6月3日至7月29日（逢週六共8堂）

導師：陳國權牧師（本中心主任）

形式：網上課程

東西方基督教靈修比較

日期：2023年7至8月（共8堂）

導師：許子韻女士（本中心課程及活動主任）

形式：實體面授；地點待定

課程及活動報名表

報名須知

1. 填妥報名表，以支票抬頭「道在人間有限公司」或「The Tao in the World Ltd」或
2. 將款項直接存入恆生銀行帳戶 383-893104-883
3. 然後把銀行入數紙或支票連同報名表一併寄回：
九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓「道在人間靈修、輔導、文化中心」收
4. 報名表可於本中心網頁下載：www.taoinworld.org；報名表不敷可自行影印。
5. 報名一經接納，繳費概不退還。

報讀課程及活動

每月息修聚會

2022年□10月14日、□11月11日、□12月9日
2023年□1月13日、□2月10日、□3月10日、□4月14日、□5月12日、
□6月9日、□7月14日、□8月11日

第五期寫聖像畫靈修體驗工作坊（只剩下候補名額）

□2022年10月1日（先導課程，必須出席）及2022年11月14-18日

圖像（聖像畫）之解讀

□2022年11月1日至12月20日（逢週二；共8堂）

「四日息」息修營會

□2023年1月25-28日

靈修方法面面觀

□2023年2月2日至3月23日（逢週四共8堂）

靈修經典《慕美集》選讀一

□2023年4月3、17、24日；5月8、15、22、29日；6月5日（週一共8堂）

東方教會靈修與神學

□2023年6月3日至7月29日（逢週六共8堂）

東西方基督教靈修比較

□2023年7至8月（共8堂）

請用中文正楷填寫

姓名：（中文）_____（英文）_____

性別：□男 □女 職業 _____

聯絡電話（日間/手機）：_____

電郵地址：_____

聯絡地址：_____

所屬教會：_____

應付款項：_____

報名日期：_____

本中心是否可以使用上述聯絡資料，來通知你有關「道在人間靈修、輔導、文化中心」的其他消息？
可以 / 不可以（請刪去不適用者）

查詢：whatsapp 5975 3549

網頁：www.taoinworld.org

Facebook 網頁：www.facebook.com/taoinworld 電郵：thetaoinworld@gmail.com

本中心地址：九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓（油麻地地鐵站A2出口）



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓

《道在雙月刊》是道在人間靈修、輔導、文化中心的文字事工，逢雙月出版，每期寄出近千份，對象包括教會及道在會員。懇請各位讀者支持本中心的文字事工，慷慨奉獻。



道在人間靈修、輔導、文化中心



道在人間靈修、輔導、文化中心