



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

2月 第40期 2023

一語道破 **警醒的修持——息修與我們的身體** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **幫助自己和別人表達真實的情緒** / 楊陳玉華 / 5

歸根曰靜 **同感一靈 (上)** / 張惠芳 / 8

品閱閑情 **主恩的滋味** / 梁木蘭 / 10

拾穗隨筆 **逆反** / 馬奮超 / 12

聖像畫員札記 **言猶在心** / Marina Carmel Cindy / 14

葉之鳥日記 **禱告繩子** / 小葉子 / 16

慕美集選譯 **伊域格屈斯論警醒** / 許子韻 / 18

道在花絮 / 黃笑雯 / 20

道在預告 **2023年3月至8月課程及活動** / 21

警醒的修持—— 息修與我們的身體

陳國權
本中心主任

〔編者按：道在人間靈修輔導文化中於2023年1月25日至28日假沙田道風山基督教叢林舉辦一連四天的「四日息」退修聚會。以下信息為第一講「息修與我們的身體」內容，由陳國權牧師主講。現將內容刊登，以饗讀者。〕

警醒的操練

今年道在「四日息」退修營的主題是：警醒的修持（The Practice of Watchfulness）。警醒兩個字我們並不感到陌生，因為它幾乎支配著或影響著我們生活的每個部分。試看看周遭環境張貼的提示和標語，大部分都近乎警告的語句：不要超越黃線、不得攀爬、不得右轉、不得拍攝、不得進入……，我們確實在日常生活中不能不保持警醒，生命安全需要我們警醒度日。

尷尬場面

某次坐火車往大圍車站，出閘前先到洗手間方便，但不知為何廁所內竟找不到尿槽。正當疑惑之際，一名

中年婦人走進來，看見我大吃一驚，說：「這是女廁！」我恍然大悟，來不及解釋，馬上衝出廁所。之後一段時間患上了「上廁所恐慌症」。無他，只怪自己邊行邊想著一息間開會的議題，沒警醒行路，專注力和察覺力均下降，才出現這次尷尬場面。幸好上主保守，不然後果不堪設想。

不要醉酒駕駛

本地及海外政府都勸喻駕駛人士不要醉酒駕駛，為什麼？因為你這時候處於不警醒狀況。警醒意味著清醒和專心，當你喝醉時，你的頭腦沒有清醒和專注力，你根本無法集中精神，完全喪失了判斷能力。正是一字那麼顯淺，但有某些司機就是不信邪！終於發生交通意外，害己傷人，悔之已晚。如此看來，警醒駕駛，能減少交通意外。警醒無疑能保障自己及他人的生命安全，若的士司機邊駕駛著車邊瞧著手機、聽著 call 台，你感到恐慌嗎？一定會，因為他分心，沒

警醒。原來警醒駕駛是的士司機的職業操守，乘客自然對他有所要求。

極速社會

港人不僅走路快，吃飯也快。我們只滿足於吃的慾望，卻從不享受吃。但是要享受飲食，要嚐到食物和飲品的味道，就必須嚴格遵守慢食慢飲、警醒飲食的原則。在吃的上面，中國人指的是「細嚼慢嚥」；在飲的上面，就用上了「品嚐」一詞。如此一來便有了品茗、品酒等的休閒活動。但不論是細嚼慢嚥，還是品嚐，你不能缺少的一件事，就是緩慢和警醒。後者比前者更重要，因為慢食慢飲而沒警醒，你仍然是停留在吃飯飲茶的層次上，仍談不上品的藝術境界。因此，慢飲慢食以外，更要警醒飲食，這樣才吃出、飲出味道來，更能吃出、飲出感恩來。

非警醒，無以成事

其實，我們在行、住、坐、臥、

工作、休息等事情上，同樣都需要警醒的支持和幫助。最少若你警醒坐在椅子上就不會昏沉打盹；若你警醒行走就不會跌倒，發生意外或錯走方向；若你警醒讀書，就不會發白日夢或東張西望。還有很多例證，這裡不贅。總言之，沒警醒，生活中許多大小的事情都會做得不好。

意識自己身體的在

警醒從你意識自己的身體開始。不論在任何情況和條件下，你都必須感覺到你身體的存在，所以你絕不能忽視你的身體，你要好好地照顧它、更要善待它。十四世紀偉大的息修者貴格里巴拉密（St. Gregory Palamas）認為人比天使更偉大，因為人有個身體而天使沒有。甚至連上帝成為人也需要人的身體來達到這個目的。所以耶穌與祂的身體一起生活、受苦、死亡、埋葬和復活。祂現在和祂的身體坐在天父的右邊。所以息修者重視身體的靈修價值。

身體是靈修工具

事實上，我們的身體總是被視為靈性的工具。我們唱詩、靈閱、觀圖、坐息、行息、抄經；我們運用想像、默想、跳舞等各種形式、材料來表達我們對上帝的感情和愛。事實上我們是使用我們的感官，也就是我們的身體來獲得關於上帝的知識，並與他建立親密關係。所以我們通過我們的身體來做我們的靈修操練，身體是我們靈修的工具。嚴格來說，沒有身體我們就沒有真正的靈修操練了。

因此，你必須感覺到你身體的存在。身體必須立足於此時此刻的當下，無論是在行走、止息、坐立、躺臥，還是在禱告（起碼在起初及中初階段）。你的身體應該處於現在時態，永遠處於正念和警醒的狀況。這確實很難做得到，因為我們的身體似有若無，意思是我們經常忘了有身體，缺乏了對自己身體的專注力，而往往卻在其他東西上：某種思想、某種記憶、某種過去的事件或某種未來的牽掛，就像我錯入女廁一樣。身體在當下總是不在，它不在此時此地。我們就像沒有身體一樣活著。息修正是鍛煉你意識到身體正是在當下，此時此刻做著什麼，警醒正是這個意思。其實，一切修持或靈修操練歸根結底都是離不開警醒的操練，所有的靈修操練基本上都可以用警醒這個詞來總結。耶穌說：「總要警醒禱告，

免得陷入迷惑。」（可 14:38）警醒和祈禱是成雙成對的，就像中國筷子或秤砣一樣。

息修是意識當下的身體並以它作為上帝恩典的載體，透過「調身——端坐」、「調息——呼吸」及「調心——呼求（耶穌聖名）」，放下一切所有，以達至用最純潔的心靈去領受上帝的真知（vision of God）和祂的真愛（agape）。

因此，四日息的整個設計就是為了通過意識自己的身體來操練警醒。營中各種活動正為此設計。當你坐直背部，用你的鼻子緩慢而深沉地呼吸，用你的口和心憑信和愛呼求耶穌的聖名時，你會意識到你身體的存在，你正在警醒禱告。當您在戶外漫步時，你的五感全部張開，迎接大自然弟兄進來。當你抄經時，你手執濃墨的毛筆在宣紙上舞動，你會隨即看見上帝的話語活現在你眼下，變得非常生動；當你進入飯堂吃飯時，你會安靜地慢慢地吃，你會發現自己很享受食物。總而言之，退修會中所有的活動，都是幫助我們踐行基督命令的方法：「總要警醒禱告，免得陷入試探。」

諸位營友，今天是農曆年初五，我祝願大家身體健康，靈命進步，免躍新靈程。榮歸聖父、聖子、聖靈，從今日到永遠，及世世無窮。阿們。

輔導
解碼

幫助自己和別人表達真實的情緒



楊陳玉華
心理輔導員

最近觀賞了一齣美國史詩式科幻電影「阿凡達：水之道」（Avatar: The Way of Water），情節中有關家庭成員間的關係和家庭角色的反思最吸引我。例如：父親正為兒子的闖禍行為氣結時，母親說：「你兒子正在淌血！」「我們不是一支小隊，我們是一個家庭！」母親要求父親先關注兒子的受傷和驚恐，不要只重視作戰。後來父親慢慢學懂對兒子說：「我看見你！」（I see you）父親此時已懂得全神貫注看著兒子，表達關注和支持，兩父子因而突破了隔閡。幫助自己和別人表達真實的情緒並不容易。社會規範、表達情緒後對方的反應、個人表達情緒的方式等等，都成為我們表達真實情緒的障礙。

情緒表達是與非

你同意以下有關面對情緒的看法嗎？

1. 個人的負面情緒不太重要，要快速消除，才能夠理性和冷靜把事情處理妥當。
2. 否定和壓制負面的情緒，才能夠幫助自己和別人建立正面的情緒。
3. 全盤接受所有情緒，但不會作任何改進或指導，任由自由發揮。
4. 重視正面和負面的情緒，耐心辨識情緒後，再提供正向的反應。
5. 彼此關心當下的情緒，讓情緒得以適當地表達出來，有助建立和諧親密的關係。

情緒指導五步驟

《培養高情商的孩子》一書的作者美國著名心理學家約翰·高特曼博士（Dr. John M. Gottman）和瓊·德克萊爾（Joan DeClaire），提出成年人指導孩子的情緒發展時，要注意以下各點：1. 留意孩子的情緒；2. 將情感表達認定為親密相處和教



導的機會；3. 以同理心聆聽，確認孩子的感受；4. 用孩子可以理解的字眼來形容情緒；及 5. 設定規限，同時找尋解決當前問題的方法。我們可以把以上的方法應用在成年人身上的。

我加上自己經驗去理解以上的要點。首先有關留意對方的情緒表達，包括留意性別、年齡、家中排行序、表達情緒的時間、地點、人物和事件，還有用詞和語氣。情緒交流往往不能避免衝突，此時需要忍耐、溫柔和堅定的態度，堅信彼此了解後關係就能夠更進一步。要培養同理心就先要學習聆聽，聆聽時最重要先不要急於否定對方的情緒，例如：「你是男性，不應該哭泣。」要確認就是讓對方知道你聽到他的感受，與他同情共感。理解的字眼，例如：孩子可以用天氣的轉變來描述情緒，成年人可以用熟識的事物去表達自己，例如：我現在的心情好似有好多塊石頭壓在心裡，或好似跑完步那麼輕鬆等等。在情緒得到彼此一定程度的共識後，就可以在限制內找出疏解方法，放下負

面情緒，重建溝通。

情緒用詞助溝通

學習更多的正面及負面的情緒詞語有助自己和他人表達情緒。正面的情緒詞語，例如：興奮、雀躍、驚喜、喜樂、尊重、舒適、滿足、寧靜、放



鬆、安全、歸屬、包容、有希望、有信心、被接納及被信任等等。負面的情緒詞語，例如：憤怒、害怕、嫉妒、厭煩、拒絕、徬徨、害羞、焦慮、失望、無奈、挫折、自卑、哀傷、沮喪、罪疚感及受傷害等等。

情緒表達的方法

除了通過語言表達情緒，我們也可以通過觀察非語言的微表情關心別人的情緒。一項在 70 年代由美國愛

德華·特朗尼克博士 (Dr. Edward Tronick) 進行名為「木無表情」(Still Face) 的實驗，會令你明白微表情的重要。疫情下口罩的背後，我們失去不少明白他人情感的機會。此外，還有語言與非語言兼用的情緒表達途徑，例如：桌上遊、藝術表達、情緒圖卡、壓力球、樂器和群體運動等等，都可以通過活動當下或之後的口述分享，抒發情緒。

情緒表達的空間

表達情緒還需要空間。任何年紀的人都需要無所事事、天馬行空、不受干預和判斷，自由自在表達的空間。所以每個人都喜歡作自己喜歡的事，可以讓自己自由放鬆地通過喜歡的活動抒發情緒。如果有溫暖、貼心和合拍的親人朋友一起在這個空間裡，也能彼此在情緒上交流支持，建立美好的回憶。

情緒表達的障礙

最後想談談為甚麼人會害怕表達或看見別人表達真實的情緒？這方面我們可以從美國社會科學研究教授布芮尼·布朗 (Brené Brown) 得著啟發。她提出「脆弱」(Vulnerability) 與情感投入的關係。她的理論令我反省到，當我們要表達情緒時，我們同時就是表達自己的脆弱，這在華人傳統文化中十分困難。又當我們要面對別人的情緒時，我們固有的文化和社會的標籤，會令我們拒絕別人坦誠顯

露脆弱，尤其是自己的孩子，因為主觀判斷了這是失敗的表現。所以下次自己或別人有某種情緒反應時，特別是最普遍的負面情緒：大怒，可以先反省一下，我是否對自己或對方的脆弱感到羞恥？布芮尼·布朗說勇敢和真實面對脆弱，才能夠走出舒服區，自己不再痛苦，也不會帶給別人痛苦，以同理心建立關係。

結語

人類的情緒維繫著彼此的關係，關係的好壞和深度在乎彼此是否可以表達和確認真實的情緒。能夠勇敢面對自己和別人真實的情緒，人與人的關係就能夠免除不斷的猜疑和傷害，而是彼此接納支持，每個人活得更自在輕鬆！



參考資料

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child*. New York, N.Y., Simon & Schuster Paperbacks.

The Power of Vulnerability by Brené Brown <https://youtu.be/sXSjc-pbXk4>

Tronick's Still Face Experiment <https://youtu.be/f1Jw0-LExyc>



同感一靈(上)

張惠芳
本中心特約靈修導師

過去在香港參觀過兩間東正教會，因為堂址都在商業大廈內，地方的局限，始終不及整座教堂那麼宏偉，可擺設多幅圖像。道在人間靈修、輔導、文化中心在 2019 年舉辦希臘東正教學習之旅，我在旅程中參觀了許多間教堂與修道院，有些教堂很宏偉寬廣，擺設很多聖像畫；有些修道院地方雖小，但牆上的聖像卻多，同樣非常神聖，令人恍如置身天堂。我趁著今年顯現節期欲想一睹英國東正教會的禮儀。

參觀英國東正教會

東正教藉著禮儀去呈現信仰，所以認識東正教，不是從閱讀開始，而需要從禮儀出發。東正教的禮儀包含一切神學、靈修與教義。¹今年 1 月 8 日顯現節主日，我參加了東正教會 (St. Stylianos and St. Catherine Orthodox Church) 的崇拜，這是一所羅馬尼亞的東正教會。要在這裡找車位確實困難，我花了很多時間，不斷駕車繞圈去逐一橫街去尋覓車位，

¹ 陳國權、張玉文著，《成神——東正教的靈修與禮義》（香港：道聲出版，2018），頁 112。

過了很久，才找到一個泊車位。

參觀英國東正教會的禮儀過程令人享受心靈平安和寧靜。今次這間東正教會 (St. Stylianos and St. Catherine Orthodox Church) 陳列出幾幅比較樸素無華的聖像畫。我留意到進入教堂後，大多信徒首先步入教堂的前面，排隊親吻聖像畫，劃十字作祈禱回應。我看見其中有一位教友在前面祈禱後，深受感動而拭淚。崇拜過程期間，讀經台上有幾位弟兄負責不斷唱頌 chanting (chanting：即純粹以人的聲音唱頌，簡單音符，不斷重覆，並無音樂伴奏)，台下全體會眾站立，時常劃十字作回應。過程中段，神父司祭從至聖所拿著香爐到會眾中間在每一行座位搖數次，信

徒都會向著司祭低下頭表達敬意。現場座位無任何歌書與程序表，不斷有人吟唱 chanting。雖然我不太明白他們唱頌的意思，但以心靈去感受周圍的氣氛與環境。教堂內擺放幾幅聖像畫，左邊點燃著 燭，代表為人禱告，配合人的唱頌 chanting 與周圍呈現的香味。人 chanting 的聲音溫柔悅耳，和諧一致，讓我心領神會，感受上主真實臨在其中，給人內心感覺無比的安寧、靜穆與平安。

這間教會的崇拜時間是早上 11 時至下午 3 時，時間頗長，因停泊車位上限只有兩小時，丈夫和我只好提早離去。雖然未能參加整個東正教崇拜禮儀，但感謝上主，我離開時帶著心靈的平安。



主恩的滋味

梁木蘭
本中心特約靈修導師



年廿八「洗邋邋」是中國人的傳統習俗，筆者亦一直追隨著此習俗清潔家居，直至今年有所不同；同時，筆者今年亦品嚐到最有人情味和美味的年糕。神學家約翰·斯托德（John Stott）曾說：「勇氣，讓改變成為可能。」（the courage to change）因此，今年的年廿八筆者便和數位義工於路邊為無家者煮年夜飯，與他一同渡過一個「不太冷」的晚上。整晚的安排有敬拜、分享聖經中的「八福」信息、禱告和聖餐，最後便是愛

筵及派送大桔等禮物包。大家先在靈性上得到滿足，繼而便是身體上的飽足，好一個身、心、靈均照顧周全的晚上。愛筵的食物有雞蛋腐竹糖水湯丸、蘿蔔糕、芋頭糕、年糕、節瓜淡菜鹹蛋肉片湯（巧

遇一社福機構提供）及綠茶等飲品。食物都是由義工們「自家製作」的，整晚的食物筆者最欣賞的是雞蛋香煎椰香年糕，不但如此，筆者亦在其他義工身上學會了製作外脆內軟的年糕技巧。而是夜筆者品嚐得最多的便是外脆內軟的椰香年糕。首先，這年糕是蔗糖和椰汁調味的，蔗糖和椰子的香味算是恰到好處，相得益彰，而味道亦是不會太過甜和椰子香味太濃而顯得膩。而年糕煎軟後，再把年糕蘸蛋液煎，這樣，年糕便多了



蛋香的味道層次。義工的製作過程，令隧道充斥著煎香了的雞蛋味。筆者把年糕放進口中首先品味到的是脆脆的表面帶著濃濃蛋香，餘韻是椰子香中帶一點甜，香而不膩，令人一試再試，再三回味，更令人聯想起澳門旅遊手信「王母蟠桃」的對聯：「三千年開花，三千年結子（果），此果祇應天上有，人間哪得幾回嘗。」聖經中詩篇三十四章 8 節亦有這樣的描述：「你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善。」（Open your mouth and taste, open your eyes and see — how good God is; MSG）

誠然，當晚的場景是充滿主的美善和愛，甚至吸引了一些拾荒者好奇地問是否要收費，有一義工很快便回答：「是耶穌請食飯。」，於是那拾荒者亦加入我們的愛筵中，一同嘗嘗主恩的滋味，不覺間那時已是晚上十

時許了。筆者在回家途中亦不時回味著當晚的年糕味道和義工們的人情味，義工們對無家者服事的投入（不怕邋邋，在公司帶備足夠的清水清洗用具和食物等等），令筆者十分敬

佩。而筆者只是「攪車邊」學習如何服事無家者，上主卻讓我能品嚐到祂恩典的滋味，義工們的付出更讓我看見上主的美善。只要我們願意開放及勇敢地去改變和試新事，上主的愛和美善俯拾皆是，因為我們的上主是愛唱新歌（詩四十三、詩九十六 1、詩九十八 1、詩一四四 9、詩一四九 1、賽四二 10 和啟五 9 等等）和作新事的主（賽四十三 19）。筆者在兔年祝願大家有勇氣去改變，並為上主唱新歌和作新事。共勉。



荷花曾經是我鍾情拍攝的對象。我拍過它含苞待放的羞怯，拍過它落花隨水的無奈；我拍過新葉上雨露如碧盤滾珠，也拍過殘梗折曲構成無數的對稱幾何。這一次，我再以另一種相反的角度，拍攝荷葉底部的翠綠，拍到莖枝往上伸向天空，殷殷向榮的生長姿態。

攝影，是一種頻繁的視角藝術活動。它迫使人面對視角的取捨，它吸引人探索不同的視角，提醒人向嶄新的視角開放。是嶄新的攝影視角，撼動觀賞者的心靈，產生新的詮釋；也是實驗性的攝影視角，孕育了攝影家的藝術生命。

書法藝術的修習也要離開原來的固執，體會相異甚至原本討厭的風格。為了認真學習書法，我曾跟隨一位書法老師。起初，老師問我喜歡寫甚麼書體，我說篆、隸、楷、行、草都喜歡；北魏體、王右軍體、顏體、柳體我都臨摹過。老師問：有沒有臨過瘦金體？我說：我從小就討厭瘦金體。老師問：為甚麼？因為中國歷史科老師曾經說，敗國之君的字，不要學。老師不語。

幾年之後，我已經臨摹過七、八



種碑帖，老師說：下一帖你要臨宋徽宗瘦金體千字文。這次，我放下己意，聽命遵從。就是這樣，一種剛勁鋒利的筆意，開始融入我後來的書法之中，補我有肉無骨的缺欠；也讓我發現，自己在成長中受過不少的偏見與虛假影響而不自知，若非老師逆反我的習性，我就永遠錯失書法傳統中另一種美學。

自幼喜愛閱讀，性情傾向內斂的我，漸漸陷入某種褊狹而不自知，直至遭遇一次人生挫折之後，霍韜晦老師看在眼裏，他安排我在一齣話劇中扮演一個角色。

話劇演的是明朝歷史事件京師保衛戰。一位生意經營有聲有色的同學，飾演詩書滿腹的朝廷大臣于謙，

而我則飾演粗獷豪邁的蒙古首領也先。我曾經表示角色不適合我，但我得到的答覆說，這是霍老師的指派，要我好好體會。經過不斷揣摩角色，投入排練，我逐漸可以放開嗓門呼喝、橫眉瞪眼，揮舞手腳，誑嘴大笑。最後，我察覺有一股內在力量被喚醒，它是那麼直覺、率直、豁達、決斷、勇敢、傲視障礙。

這些往相反方向學習的體會，使我後來明白，屬靈生命成長也需要往逆反方向開拓。

隱修士選擇清貧的生活。苦修者甚至讓自己承受，在自然條件以外更多的缺乏、剝削或貶抑。常人不明白箇中原因，以為他們心理經過巨大打擊而自我放逐，甚至活在精神迷亂之

馬奮超
本中心特約靈修導師

中。事實上，修道者所尋求的，是生命的成長，是靈性的自由，這一切都不是世俗的生活與思維模式可以結出的果實。

十架約翰對靈性修持者說，為了克制本性的情緒，為了帶來本性的和諧與美善，他提出九個可以努力的方向。以其中兩個為例：傾向不是最容易的，而是最難的……不是那安慰的，反而是沒有安慰的。這裏，我們以為十架約翰僅僅是提倡我們想像中的修行，但他很快就說明這些修持在心靈方面的意義。

十架約翰提出了八點與及一個結論，以其中三點為例，他這樣說：為達到享受一切，不是渴望享受甚麼……為達到你未有之樂，你必須經過那無樂之路……為達到你未知之知，你必須經過那無知之路……¹

大家看到這裏，也許就能夠意識到，耶穌的一句教導「施比受更為有福」的意義，並不僅僅是實踐善行的依據，更含有生命開拓，靈性圓滿的意義。對於這個層次，我們需要更大的想像空間，更多的放下。

¹ 十字若望著，加爾默羅聖衣會譯，《攀登加爾默羅山》（台北：星火，2012），頁90-92。

言猶在心



Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

「在生命的夜幕低垂時，你將被愛審度。要學習以上主所渴望的愛去愛上主，並捨棄自己的行事方式。留駐在平安中，清除一切掛慮，不在意所發生的一切，這樣你就能侍奉天主，悅樂天主，並憩息在祂內。」聖十字若望說。

一雙又一雙專注凝望上主的眼光，在病苦中尤其明亮。也許在生命倒數的時刻，才學會放下，但願身心朝著神往的國度，痛楚連同掛慮一一清除。

「耶穌沿加里肋亞海行走時，看見了兩個兄弟：稱為伯多祿的西滿，和他的兄弟安德肋，在海裡撒網；他們原是漁夫。耶穌就對他們說：『來，跟隨我！我要使你們成為漁人的漁夫。』他們立刻捨下網，跟隨了耶穌。」（太 4:12-23）福音書中的宗徒，放下漁網這件謀生工具而已？放下的包含了：心思念慮，放下的可能是物件、家人，每天焦慮的收穫。他們毅然放下的爽朗，動力源自對主的認定，被救贖的渴望，以及對生命作

出改變的期盼。在絕境面前，看到曙光。麻目得不再在意發生中的一切，因為痛苦喚醒捨棄及改變的渴望，與靈內的絕望平分春色。

「耶穌走遍了全加里肋亞，在他們的會堂施教，宣講天國的福音，治好民間各種疾病、各種災殃。」主基督明白我們的軟弱與有限，祂走入我們當中，宣報救贖的喜訊，並且醫治我們，讓主愛臨現人間，體現與主相偕。

「那坐在黑暗中的百姓，看見了皓光；那坐在死亡陰影之地的人，已有光明為他們升起。」主基督不願我們長久身處在黑暗的羅網中。我們必定要和祂一起在信德中復活，不在於肉身，卻在於我們枯竭的心。靈內渴慕聖言嘹亮迴響，盛載的愛火熾熱明亮。

感謝你們在生命危難時，讓軟弱的我以默觀式祈禱陪伴。從你們堅定注視聖像的雙眸，艱辛地把急促的呼吸聲，安頓於聖樂的音符中，靜候主迎接的時候；腐朽的身軀教一個眨眼也盡見主愛的真光。那怕你們只有指頭能活動，卻能握著我的聖衣會衣，

十架及唸珠，以開合指頭祈禱；那怕你因化療不能說話，以短訊告知我完成療程後要聽的豎琴聖樂。你們雖說自己在病苦中甚麼也做不來，正正是你們勇敢的交付主前，為我而言，這是最具力量的信實與祈禱。感謝主大能之手通過你們，讓我看到主恩賜手中安憩的靈魂所具備的睿智，如何讓生命的真光綻放極致。那怕在人世間的生存渴望一瞬即逝，但願在主的國度永居安延。你們對主的信實，病患中頌謝主的聖言，我們靈內的誠樸交談，一字一句言猶在心。你們在痛苦中，默觀主的到來。毅然領受主的安排，為我們和自己的懊悔默禱。你們已是生命的默觀者，忠誠的默禱者。你們已用生命的十架，作主的羅網，捕獲主愛的人，為主廣傳愛的喜訊。願你們早登天鄉，他日重聚同頌主恩。



禱告繩子

小葉子
靈修導師



聖保羅鼓勵我們不住的禱告，可惜我們從小就被訓練成一心多用，專注地不住禱告又談何容易。上主確實憐憫我們，賜予這禱告繩子。

The Tradition of St. Anthony's Knots 禱告繩子的結又稱為聖安東尼結。

據說，綁祈禱繩的方法起源於沙

漠教父之父聖安東尼。每次他祈禱呼喚 *Kyrie elesion*（耶穌基督，憐憫我）時，他都會用一個簡單的結繫一根皮繩，但是魔鬼來攪擾他不住的禱告，不斷在解開他在繩子上打的結，挫敗了他所付出的努力。有一天上主之母馬利亞來到聖安東尼面前，並教他如何用七個十字架打結由互鎖的十字架組成，惡魔無法觸摸十字架，因

此無法再解開繩結或接近聖安東尼。

禱告繩子是基督新教失落了的寶貴傳統，當我們願意謙遜地重尋修道者遺傳下來的瑰寶，我們的禱告生活就能有根有基，在諸聖共融裡結連於基督裡面。讓我們停頓片刻，細看一下這一根祈禱繩，很多都是來自聖山的祝福，以阿陀斯山上的黑色羊毛結成。每個繩結都是修道者在禱告裡給予我們的祝福，手拿著的禱告繩子是一種活著的傳統和見證。

禱告繩子是傳統的色調是黑色，黑色是哀悼和悲傷顏色，提醒我們在生活中要保持清醒和認真。我們在悔改中禱告，悔改就是轉向基督，呼喚：「耶穌基督，憐憫我！」就是教父稱之為悲傷裡的喜悅—在希臘語中為 *Harmolipi*。在詞源和語義上，該詞是意思為「幸福」和「悲傷」的混合詞。因此，在感到悲傷的同時卻充滿了幸福感。我們由於過去的錯誤感到遺憾和懊悔，但是，當我們呼喚耶穌禱文，使我們充滿寬恕之光，對未來充滿希望。

我們為自己的罪過，軟弱和失敗感到遺憾，但在基督裡面，他向所有的人傾注了憐憫和寬恕。呼喚他的名求憐憫的悲哀被轉化為喜悅和安慰

的源泉。這祈禱繩是用羊毛打結的，也就是說，它是用羊剪下來的，為了提醒我們，我們是好牧人主基督的小羊，並且提醒我們上帝的羔羊奪走了世界上的罪過（參約 1:29）。十字架也向我們講述了耶穌在犧牲生命中勝過了死亡，謙卑勝過驕傲，自我犧牲勝過自私，光明勝過黑暗。還有，禱告繩子的流蘇（Tassel）可以擦去眼淚，或者，當我們流不出眼淚時，就容讓我們安然地哭泣。

此外，從舊約時代開始，流蘇是用來裝飾神聖的祭衣，提醒我們使用祈禱繩之時我們參與這神聖敬拜傳統，祈禱繩的製作遵循古老的傳統。最早的形式之一可能只是收集小卵石或種子。並按照禱文那樣將它們從一個地點或容器移到另一個地點或容器。就如操練祈禱的修行者彎腰俯伏跪拜。

禱告繩子對於我們活在紛亂時代的人是一份莫大的禮物。不論處於任何境況，只要手持繩子，默默呼喚耶穌聖名，一份無可言喻的平安就油然而生。

寫於二零二三年顯現期

伊域格屈斯論 警 醒

許子韻譯
本中心靈修導師



譯按：伊域格屈斯 (Evagrius the Solitary) 生於約主後 345 年今天黑海以南地區，是位獨修士。本文摘錄自他一篇長文章 Practicus，並收進《慕美集》第一冊中。¹ 雖然此摘錄只有五段，但指出了息修操練中幾個重要的課題：屬靈知識、默觀、美德、愛與正情。

¹ G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware, trans and eds., *The Philokalia*, vol. 1 (London: Faber and Faber, 1979), 53-54.

1. 修道者應該常常表現得彷彿他明天就要離世；但他應該把自己的身體當作可以活很多年的身體。首先他要戒掉喜歡百無聊賴，要使自己更加勤奮；第二他要保持身體健康和良好的自制力。
2. 獲得屬靈知識並享受由此而來的

快樂的人將不再聽命於自大的心魔，即使這個心魔向人提供俗世所有的快樂。這個惡魔能夠給予的東西，能勝過屬靈的默觀嗎？既然我們仍未嚐過這種屬靈知識的滋味，就要熱切地致力於踐行美德，向上帝表明我們所做的每

件事都是為了認識祂。

3. 我們應該檢視先賢的修行之道，效法他們的榜樣以達成我們的目標。他們其中一個有用的建議是簡樸和均衡的飲食，加上愛心，這樣做能快速使修道者泊進正情的港口。
4. 有一次我中午去探望聖馬卡里奧，口渴難耐，我要求一杯水。但聖馬卡里奧說：「要滿足於蔭涼處，因為此時有許多客旅連蔭涼處也沒有。」之後，我告訴他我在操練自制時遇上的困難，他回應：

「放心吧，我兒；因為整整二十年來，我自己從來沒有使自己吃飽過麵包、喝飽過水和睡飽過覺；反而我仔細量了我的麵包和水，並靠在牆上稍微睡了一會兒。」

5. 屬靈閱讀、守夜和祈禱能使走散的智性穩定下來。飢餓、辛勞和從世界上退隱能使慾火枯萎。背誦詩篇、長期忍耐和同情心能克制我們不受控的衝動力。任何不適時或過分推崇的事情都是短暫的和有害的，而不是有益的。

2022年11月14-18日一連五天的「第五期寫聖像畫靈修體驗工作坊」假聖公會諸聖座堂一樓感恩堂舉行，由聖像畫員吳景萍傳道員指導。以下是其中一位學員黃笑雯的分享。

感恩再有機會寫聖像畫，特別此時要照顧嚴重心臟病的小狗。得到家人的支持和愛去代照顧小狗，才能參與整個旅程。

寫聖像畫是一種非常親密又個人與上主親近的禱告。一筆一念都是如此溫柔細膩，仿如耶穌牽住我的手繪寫出永恆的景象。主牽著我，我跟著祂，直至木板上呈現一個永恆時空，向著天堂開啟一扇窗戶。寫傳統聖像畫表面上有特定的規則，當我懷著渴慕的心專注地寫，被邀請進在天堂之窗外的永恆世界裡，規條也化成愛的韻律，這個超越的時空只有恩寵。

造板的過程，發現自己對自己寬容了，信任上主的心成長了，更安然恬靜，一無所缺。聆聽著詩篇 23 時



用手緩緩地抹上白漿，如上主以愛輕柔地撫慰、撫平又模造我。一層又一層的愛成全了相遇的祭台、聖桌，能夠默然地與主凝望。時間都停頓了，一切都在愛中被溶化，體驗了永恆就在此刻。

寫「主降誕」體會一份深切的愛和喜悅。上主確實擁有無限的大愛，降生成為人類的一份子。願意接受不同的人迎接聖子降臨這個神聖的時刻。凡渴望祂的，祂都接待。牧羊少年安然地領受天使報喜，又喜悅自在地上奏樂讚頌上主的降臨。眾人的衣襟整潔發亮，慢慢地寫衣襟上每一個摺紋，體會上主溫暖的光芒照亮著每一位渴慕祂的人，在這份光芒中，心裡平穩恬靜，安然又祥和。

黃笑雯

道在人間靈修輔導文化中心 2023年3月至8月課程及活動



「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：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；請由鼓油街入口入）

費用：自由奉獻

2023年每月網上息修聚會

日期：每月第四個週一

時間：9-10pm

形式：網上 Zoom 視象形式

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

靈修經典《慕美集》選讀一

日期：2023年4月4日至5月23日（週二共8堂）

時間：7 - 9pm

導師：許子韻女士（本中心課程及活動主任）

地點：旺角彌敦道654-658號利威大廈1樓C1室

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）

時間：10am - 12pm

導師：陳國權牧師（本中心主任）

費用：\$1,000

形式：網上 Zoom 課程

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

2023年 3月10日、 4月14日、 5月12日、 6月9日、 7月14日、 8月11日

靈修經典《慕美集》選讀一

2023年4月4日至5月23日（週二共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）

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