



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

4月 第41期 2023

一語道破 **從沙漠教父的幾則語錄看基督徒靈修的目的** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **成癮泥濘路** / 楊陳玉華 / 5

歸根曰靜 **同感一靈 (下)** / 張惠芳 / 8

品閱閑情 **品酒靈修** / 梁木蘭 / 10

拾穗隨筆 **有福** / 馬奮超 / 12

聖像畫員札記 **慈悲的真光** / Marina Carmel Cindy / 14

葉之鳥日記 **禱告繩子與修行者** / 小葉子 / 16

慕美集選譯 **論守護靈智二十七篇 (上)** / 許子韻 / 18

文憑課程 **「古道今行」基督教靈修學文憑課程** / 21

道在預告 **2023年4月至8月課程及活動** / 22



從沙漠教父的幾則語錄

看基督徒靈修的目的

陳國權
本中心主任

靈修目的

靈修的方法很多，但目的只是一個。靈修的方法可以選擇，但其目的卻不可以選擇，因它是神聖的命令，必須踐行於日用人倫中。如此看來，不論我們採用哪一個靈修方法比如息修、耶穌禱文、靈閱、歸心禱告、默想、抄經、敬拜等等來操練靈性，目的的就只有一個，就是愛：愛上帝和我們的鄰舍。能夠呼喚起人性中的愛並把它行動化，是靈修最終的目的。其實，靈修方法無非是為了這個目的提供了方便而已，本身就不是目的。我們萬萬不能把靈修方法錯認為靈修目的。這看來十分簡單，但可惜的是，我們總是有意無意間把這兩者混淆不清。以下沙漠教父的一則語錄能幫助我們了解這個問題。

有一次，上面傳令下來要瑟格提斯（修道場地）「禁食一個禮拜」。適逢幾位弟兄從埃及來探望阿爸摩西，他為他們煮了些吃的。鄰居們見到炊煙，就對管理員們說：「你們看，

摩西違反了指令，在斗室裏燒飯。」管理員們說：「他來時，我們會親自與他交涉。」到了禮拜六，這些管理員曉得阿爸摩西特殊的習慣，就在眾人面前對他說：「阿爸摩西啊，我們知道你不遵守人的命令，是因為你要遵守上帝的誡命！」

這則沙漠教父的語錄闡明了靈修的意義和目的。如果禁食是一種靈修操練，那它是為了什麼？對於摩西的鄰居來說，禁食齋戒是修道者的生活規則，也是那個星期必須遵守的規定或命令。無論哪一位都不應該違規。這種嚴格守齋的行為是對基督忠誠的證明。他們因為摩西違反了禁食規則而感到憤怒。然而，無論禁食的屬靈操練多麼重要，阿爸摩西卻不認為它是靈修的最終目的，愛才是。於是他打破齋戒守則，煮了些吃的來招待來訪者。這段語錄的結論證明摩西做對了，他們終於明白，阿爸摩西遵循了一條更大的誡命。什麼誡命？愛人如己。誠然，修道生活如果不以培養愛

為目的，修道如果不能產生愛的行為，不管修道者怎麼操練，他努力的意義都是不大的。

誠然，沙漠教父生活的目的嚴格來說不是苦修主義，而是上帝，通往上帝的道路就是愛。沙漠溫柔的愛是他們所有工作的支點，也是對他們生活方式的考驗。他們律己嚴厲，但待人卻寬容，尤其是在歡迎來訪者的接待服侍上。我們經常看到沙漠教父在接待來訪者時打破長時間的齋戒，因為接待和愛比日常生活中的苦修更為重要。正如梅頓指出，在沙漠中，「愛和接待是重中之重，優先於禁食和個人苦修主義。」以下另一則語錄進一步為我們解釋靈修與愛的關係。

阿爸亞申寧（Abba Cassian）說：「我和神聖的卓曼納（Germanus）」



在埃及拜訪了一位長者，他熱情地接待了我們。我們便向他請

教，說：「為什麼在接待到訪的弟兄時你們不遵守禁食的法規，而我們在巴勒斯坦卻要遵守呢？」他回答說：「禁食總是與我同在。但我不常有你。禁食是有用的，甚至是必要的，但它始終是我們的選擇。但上帝的律法要求愛鄰舍是必然的。因此，接待你便接待了基督，我需要全力以赴地服侍。如果時候到你要離開，我就可以恢復禁食的法規。因為只要新郎和他們在一起，新郎的兒子們就不能禁食。但當新郎被帶走時，他們就須要禁食了。」

禁食齋戒是一個重要的選擇，因為它是有用的和必要的。但愛鄰舍是超乎選擇的，因為這是一條誡命。換句話說，愛鄰舍遠比禁食優先。接待，也就是愛陌生人，就是做在耶穌基督的身上；我們在弟兄姊妹身上發現了基督的臨在。透過這則語錄，我們同樣可以理解的是，沙漠教父始終將愛和接待視為他們的首要義務。在沙漠中，重要的不是偉大的個人禁食

或忍耐的壯舉，而是愛的原則。迦仙（John Cassian）說得好：「我們應該問一個人，不是魔鬼是否服從他，而是他是否擁有愛。」（會議15.7）

愛勝於清規律例，優於屬靈操練

愛猶勝於一切清規律例，也優先於所有屬靈操練，這是沙漠教父給我們眼下有關基督徒靈修目的的重要教導。今天教會和個別信徒感到生活乏力、靈命沒進步，既不是因為我們不知道怎麼做靈修，其實我們在靈修方法上知道的甚多。也不是因為我們沒實踐，我相信有些人沒有，但只是少數。其真正原因，我倒認為是我們沒把屬靈操練的目的好好地牢記及踐行。我們很少強調活出和實踐基督的教導的重要，而是更容易地把祂的教導看待成為理論知識或口頭禪。也許我們認為遵守上帝的誠命很不容易；要克服負面情緒，例如憤怒、自私和對他人的批評是如此艱鉅，以至我們通常選擇放棄去愛我們的鄰居。有人問一位隱修士：「有些人在他們的宗教生活中掙扎，但沒有像我們的先輩那樣得到恩典，這是怎麼回事？」他回答說：「因為那時愛是守則，每

個人都把鄰居往上拉。現在愛越來越冷淡了，我們每個人都把鄰居往下扯，所以我們不配得到恩典。」今時今日我們的靈命得不到基督恩典的滋養，恐怕也是因為我們彼此之間的愛變得越來越冷淡了。

超越人類中心主義

有益於我們靈性生活的靈修，只能是培養愛和接待的靈修。而這愛和接待必須超越人類中心主義，延伸到自然界其他物種，甚至延伸到外太空去。其實，人類和大自然的未來都賴於愛和接待的靈性能得到充份的發展。因此，基督徒靈修者必須牢記，愛和接待才是基督徒靈命追求的目標，一切所有的靈修操練、清規律例，只不過是用來達到此目的的工具而已。

因此，基督徒靈修所達至的愛，就必須涵蓋其他物種，不單只是局限於人類自身而已。愛的延伸與擴展，也就是靈修要從個人走向社會、文化、大自然，這是今天的靈修應有的義、當發展的方向。而今天基督徒靈命塑造的核心，正正是情的開發、愛的長養，以至基督徒健康的人格在愛的陶冶及踐行中得以建立起來。

輔導
解碼

成癮泥濘路

楊陳玉華
心理輔導員

世上有許多千奇百怪的癮在網綁人的心靈。癮令人產生快感，但成癮後就難以自拔，人際關係支離破碎，無法自主人生，只剩下孤獨破碎的生命。為甚麼人會走上成癮之路呢？治療之路崎嶇難行嗎？

成癮的定義

根據美國《精神疾病診斷與統計手冊》（DSM-5），成癮被定義為一種慢性、復發性疾病，其特徵是強迫性尋求藥物、不顧有害後果繼續使用以及大腦長期持續變化。還可分類為行為成癮（Process Addiction）和藥物成癮（Substance Addiction）。

根據世界衛生組織制定的《國際疾病分類第十一版》（ICD-11），

成癮行為引起的障礙是可識別的和臨床上顯著的綜合症狀，與痛苦或干擾個人功能有關，這些症狀是由於重複的獎勵行為而不是使用產生依賴性的物質而發展起來的。

成癮的原因

要掌握成癮的成因，才能夠讓治療者訂立有效的治療方法，而各種成因卻存爭議性。有說是意志、慾望、



社會濡染、生化不平衡或腦病等等。以下讓我們思考幾個角度：

1. 信仰與心靈角度

癮的發生與人的叛逆有關，就是人沒有認出罪，作了錯誤的選擇，並且漸漸以這罪作為追求的偶像，甚至演變成失控的病態，最後落入被癮綑綁的生活模式。原本只有創造主可以滿足的心靈，卻被罪佔據和蠶食。

2. 家庭與社會角度

不良環境下成長，沒有成功建立面對逆境的智慧，受家庭成員或朋友的影響，誤信某種行為或藥物是解決人生挫敗的方法，例如：在辛勞的工作後或短暫的休息時，以賭博或滑手機尋找刺激打發時間，這會帶來上癮的機會。追求外表成功的社會價值觀和華人社會文化下的隱惡揚善，讓上癮如病菌肆意滋長起來。

3. 醫療與道德角度

醫療角度的腦疾病模型（Brain Disease Model of Addiction, BDMA）在美國最受支持，成癮者被視為病患者，以腦袋為治療目標。這角度令成癮者較願意尋求治療，因為可以減低道德上的罪咎感。但仍被懷疑是否會出現失控，也會減低了個人的責任感或因忽略其他層面的干預而增加復原期的無助感。道德角度是針

對成癮者意志力和自制力薄弱、只懂逃避不快情緒、害怕寂寞和急於獲得同輩認同等因素。這會把責任歸咎成癮者，也標籤了成癮者，特別是在華人社會中。

4. 心理與思考角度

以網絡遊戲為例，一項在 2022 年以香港年輕人為研究對象，有關虛擬化「扭蛋」機制的電子遊戲：「抽卡遊戲」的研究中，發現問題賭博風險較高的玩家購買抽卡（gacha）的動機、花費和行為更多，也會參與更多賭博活動，而他們的壓力和焦慮水平較高。其中高風險組中女性玩家比例很高，亦有很高風險成為問題賭徒。留意核心關注是玩電子遊戲可以逃避、舒緩壓力、感覺興奮，贏取同齡者和社會認可等等的動機，而這些動機可以提高玩家變成問題賭徒的風險。

以賭癮為例，看見他人一次意外贏錢，在移情作用下，會相信自己也許會有一份運氣降臨；以僥倖心理看命運的定命論，認為自己曾經命運不濟，別人比自己富裕，但必會時來運到；又迷信一些輸贏的因果關係或規律、特殊靈感和超自然力量，相信自己很大機會是下一個幸運兒。成癮者不自覺陷入思考的盲點，無法集中生活和工作的不切實際地期望一朝手氣

好就可翻本甚至賺大錢，就可以解決當前困境和享受人生，也看不見無數的失敗者。

成癮的治療

成癮的路始於情意結和慾望，面對壓力想逃避，亢奮刺激帶來多巴胺的回報，漸漸不想回到日常生活的平淡，久而久之精神變得散漫不安和煩躁。

治療由何時開始？由成癮者願意尋求治療，並且變回清醒時，即與成癮物質或行為隔絕後。還有成癮者認知成癮的真相，承認自己不能控制，就是治療的最佳時機。由上而下的強制方式效果不佳。

治療的核心關注是甚麼？就是心思意念的更新以致生活模式的改變。而不單是阻止成癮行為的出現。

如何與成癮者同行？治療者和同行者要對成癮者持守尊重和堅定的態度。成癮者知道自己的錯誤但無法控制，所以要由下而上以問題聽取成癮者看法。不要持高高在上的批判定罪的姿態，大家都會犯錯，一起努力。還要幫助成癮者打破思考的盲點，分析後果和提供方案選擇。治療者要深明衝突無可避免，不妥協，不被成癮者的說話和情緒影響。不要挪走成癮者面對自然後果和最差的處境，才有

可能谷底反彈。

成癮者最終可以完全脫離癮的綑綁嗎？癮不會消失，而是被重生的生命所代替，忘記背後，停止怪責，負起自己的責任，不再重蹈覆轍。持續警醒很重要，因為意念會引起復發。成癮者若是基督徒，就要讓上帝介入，明白這是屬靈爭戰，決心棄絕偶像，與同行者一起禱告，相信神創造了美好的自己，定能重建人生目標。

結語

成癮始於叛逆的錯誤選擇，戒癮就是心思意念的更新，是生命的改變。

參考資料

Barnett, A., Savic, M., Pickersgill, M., O'Brien, K., Lubman, D. I., & Carter, A. (2022). Addiction Treatment Providers' Engagements with the Brain Disease Model of Addiction. *Evaluating the Brain Disease Model of Addiction*, 283–294. <https://doi.org/10.4324/9781003032762-30>

Tang, A. C. Y., Lee, P. H., Lam, S. C., Siu, S. C. N., Ye, C. J., & Lee, R. L.-T. (2022). Prediction of problem gambling by demographics, gaming behavior and psychological correlates among gacha gamers: A cross-sectional online survey in Chinese young adults. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.940281>

王倩倩 (2016)。上癮的真相：揭開「癮情」重獲新生的康癒之路。北京：華夏出版社。

王倩倩 (2017)。上癮的治療與陪伴：全人關懷心靈輔導手冊。台北市：啟示出版。

陶國璋 (2013)。思考的盲點（第六版）。香港：匯智出版有限公司。

同感一靈(下)



張惠芳
本中心特約靈修導師

東正教教會吟唱(chanting)是很獨特，回想以前參加東正教音樂會，有一次非常震撼與深刻的經歷，轉眼間已發生在差不多十年前——2013年。

偶然發現

有時不經意的發現，令人眼界大開，雀躍萬分。有一次偶然去到尖沙咀文化中心，從宣傳刊物得悉康樂及文化事務署將會在10月18日至11月17日舉辦「世界文化藝術節——東歐芳華」，包羅很多東歐不同的表演節目，其中有一場《心曲聖頌》(The Soul of Orthodox Chant)音樂會，是由塞爾維亞的蒂芙娜妙韻團(Divna and Melodi)演唱，是東正教的聖樂團。宣傳的刊物介紹：

「蒂芙娜是俄羅斯拜占庭音樂傳統在當代最出色的代表。

——《塞爾維亞·國家評論》

拜占庭聖樂天后重現東正教音樂精髓。

蒂芙娜不只是一個名字，更是塞爾維亞文化深度的象徵。

主音蒂芙娜·柳博耶維奇(Divna Ljubojević)十歲開始在貝爾格萊德(Belgrade)歷史悠久的聖母奉獻修道院(Vavedenj Monastery)學藝，長期任詩班領唱，盡得拜占庭傳統聖樂血脈的俄羅斯修女真傳，並致力保存傳統東正教聖樂。蒂芙娜·柳博耶維奇，是塞爾維亞最具代表性，獨一無二的文化使者，她將連同蒂芙娜妙韻團於十月底來港演出《心曲聖頌》

音樂會，以純淨虔敬的天使嗓音重現東正教音樂精髓，為拜占庭聖樂賦予新生命。¹

我看見這些簡介非常吸引，一般來說聖樂很少被人重視，但合唱團在歐洲各地演出超過六百場，於是興奮相約丈夫一同前往觀看演唱會，期盼一睹蒂芙娜妙韻團的風采。

Chanting 同感一靈

音樂會尋找到生命的意外感動。《心曲聖頌》音樂會在10月31日於香港中環大會堂舉行。蒂芙娜妙韻團吟唱時，雖然無音樂伴奏，只靠人的聲音，但不同聲部合作，互相唱和，各聲部和諧一致，比有一班有不同樂器及管弦樂的樂團還要優勝。尤其是主音兼指揮蒂芙娜·柳博耶維奇(Divna Ljubojević)歌唱時，她的歌聲娓娓動聽，扣人心弦，仿如天籟，讓人不知不覺置身天庭之中，傾聽天使去讚美頌揚，猶如預嚐天堂的筵席，享受天上美好的福樂。樂團不是用英語吟唱，因此不大清楚樂團每句唱什麼意思，樂團吟唱到中場，奇妙事發生，筆者的心靈感受到不可言喻的讚美、頌揚、驚嘆和感謝，非常

1 〈心曲聖頌〉，《2013世界文化藝術節——東歐芳華》宣傳冊子，頁16；取自〈塞爾維亞聖樂天后蒂芙娜天使嗓音重現東正教音樂精髓〉，《新聞公報》，2023年1月19日讀取，<https://www.info.gov.hk/gia/general/201310/22/P201310220426.htm>及取自〈蒂芙娜來港演出心曲聖頌〉，《香港政府新聞網》，2023年1月19日讀取，https://www.news.gov.hk/tc/city_life/html/2013/10/20131022_163335.shtml

大的震撼，被聖靈的感動而淌下淚水，相信這就是信徒在聖靈裡互相感通，心靈合一的真意。

東正教教會主日崇拜中的吟唱幫助信徒與歷代信徒一同敬拜三一的上主。這次體驗東正教會吟唱感染力直達人的心靈深處，當頌唱者發出讚美、敬拜、頌揚與感恩，聽眾若用心去領受，都可同感一靈，會被聖靈帶領下，深受感動而流下眼淚。筆者對聖樂略有些認識，當過詩班員十多年，也曾任副詩班長與領唱，以往曾跟聲樂家陳供生先生學習聲樂(小組)一段時間，參加及觀賞過不同的聖樂樂團及演唱會等。這次經歷是筆者一生觀賞演唱會中最難忘與深刻的感動。

結語

東正教會的禮儀崇拜當中的吟唱，令人仿如置身於天堂中。與歷世歷代眾聖徒一起敬拜上主，是東正教的珍貴傳統文化遺產的之一。我期望它繼續可傳承及發揚光大，讓這瑰寶給當代的信徒光照與啟示，使人與上主的距離拉近，關係更加接近，同來讚揚上主的聖名。





品酒靈修

梁木蘭
本中心特約靈修導師

酒的過程中，人與人之間的關係拉近了，彼此滔滔不絕地分享內心的感受，不覺時光流逝。我們每次都感覺時間不夠用，縱然是已經用了2至3小時。

誠然，在活動中我們能經驗到人與神、人與人、及人與大自然三者的關係。在品酒過程中，我們能從「杯中物」品嚐到不同的味道，例如：白酒擁有蘋果、檸檬、西柚這類水果的



筆者近月進行了兩次「品酒靈修」活動，喜見部分參加者十分投入。一位八十多歲的參加者驚嘆「品酒」亦能親近神；又有一參加者是紅酒愛好者，經常與朋友飲優質紅酒（fine wine），他亦表示從未如此安靜地品嚐紅酒，原來這樣品酒能與上主結連，他的思潮不斷湧現上主的愛，這經驗比平日與神更親密。在品酒過程中，他們能覺察到上帝的恩典臨在，活在恩典中。不但如此，在品



味道，而紅酒中常見的咖啡、甘草、皮革的味道等等。這些味道是在釀酒過程中產生出來的。每當我們飲用之時能否把它們辨別出來，則有賴我們對那葡萄酒的敏銳程度。這正如在上主常與我們同在，只是我們能否覺察/意識到祂吧了。羅馬書1章20節指出：「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」這與亞西西方濟各所提出靜觀萬物的觀念相同，我們從世界每一樣上主所創造的事物中，都可以看見上主自己，而依納爵也指出人可以「從萬事萬物中尋找並找到上主」。品酒能讓我們放慢腳步地生活，因為，我們相信在日常生活中，惟有我們願意「慢活」，才能容易察覺上主的作為、創造和同在，並且能懷著感恩的心去領受、欣賞、細味和

享用等等。有見及此，我們期盼能把品酒這些慢活的理念，不單只在品酒的過程中，也能把這些態度轉化到日常生活中，去看待每一個遇到的他者。我們亦期盼「獨樂樂，不如眾樂樂」，因此，把這些信念和技巧藉著品酒靈修活動與參加者分享。正如上主說：「看哪，我要做一件新事」（賽43:19上），品酒靈修是「品閱」小組的「大膽」嘗試，我們嘗試把信仰與平常生活連結，把被視為容易令人成癮的紅酒，作為與主相遇的媒介，並教授參加者正確的品酒方法及技巧，至使參加者能真正享受紅酒的樂趣，更期盼參加者能把之轉化到日常生的其他環節中，嘗試慢活的生活態度。我們亦會繼續以此作為事奉上主的媒介，引導參加者透過品嚐紅酒嘗試欣賞上主的創造；從而親近上主，享用上主的恩典。共勉。

有福

馬奮超
本中心特約靈修導師

農曆新年期間，吉祥語中最常見的字是「福」字。今年我重新執筆寫揮春，寫得最多的也就是這個字。我為自己寫了「迎春接福」張貼在大門外，這是先母年輕時最喜歡的吉祥語。記得母親買的揮春不多，一張「出入平安」張貼在大門內，一張「迎春接福」張貼在露台門上。印刷精美的紅紙金字，與露台上黃澄澄的年桔與及眾多不同顏色的年花互相映照，不僅顏色璀璨奪目，文字蘊涵的意境，一再刷新家人對生活的願景與動力。

我們的願望與一眾凡夫俗子無異，所有對富足生活與美好人生的期待，都包含在一個「福」字裏面。以現代人的想法，大概就是身體健康、

家庭融洽、學業優秀、事業有成、生活優渥、快樂無憂等等；以古人的說法，則福有五種：長壽、富裕、康寧、德高與善終，謂之五福。

福，是一個相當古老的字，在甲骨文時代就已經存在。在祭祀用途的甲骨上，「福」的字體結構是雙手舉酒奉天，它是一個會意字，《說文解字》的解釋是：祐也。意思是上天的賜福、護庇。祈願得福，就是祈願在我們在世的日子，獲得上天的蔭庇，並厚賜各樣的美好和豐盛。

從甲骨文到楷書，「福」字的偏旁從雙手舉酒，約化為「酉」，最後演變為「畱」，意思為滿。然而，象徵上天與神明的部首「示」，在文字

演變過程中一直保留不變。所以，從文字結構的意涵來理解，「福」表示：人所祈求的生活富足與人生完滿，皆來自上天或神明的賜與。

聖經所述說的耶和華，是一位主動賜福的神，創造伊始，祂就賜福與亞當夏娃，賜福與以色列先祖，也賜福與地上所有人，無分彼此內外。耶和華顧念貧窮人，聖經眾多經文說，樂於施予將得到更多的賞賜，例如「眷顧貧窮的有福了……耶和華必保全他，使他存活；他必在地上享福。」（詩篇 41:1-2），「眼目慈善的，就必蒙福，因他將食物分給窮人。」（箴言 22:9）

然而，耶穌的教導卻逆轉人對福的想像。在《登山寶訓》的「八福」（天主教稱「真福八端」）中，耶穌首先說：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」（思高譯本 瑪竇福音 5:3）耶穌把「貧」與「福」連繫起來。顯然，這福並非世人追求的俗世之福。

福，是一種滿足和快樂的狀態。為了達到這狀態，世人追求完滿的健康、愛情、友誼、成功、財富、地位、權力、聲望和長壽。不過，曾經認真閱歷人生的人都能洞識，人生不如意者十常八九，幸運從不持續，努力終亦徒勞，或有成功的卻賠上自己的生命，最後祇餘一聲嗟嘆。有智慧的

人開始尋求，超越俗世價值的福。這福，同樣是一種滿足和快樂的狀態，但達到這狀態的途徑，卻是逆反世人常識的途徑。

這逆反世人常識的途徑，是那位說「我來是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。」（思高譯本 若望福音 10:10 下）的耶穌所啟導的途徑。

他曾經以他的生命示範給我們，與父合一，最是超越世界，最是在地如在天生命，最是靈性不再感到飢渴，最是此刻就與他同在樂園裏。可惜，認識耶穌的人，並不都懂得與父合一，得先知道如何穿過窄門，如何走那狹路！

因此，耶穌才告訴我們那個逆轉的秘訣：「神貧的人是有福的。」「神貧」是靈性上的空乏。按默觀先賢十架約翰的教導，當靈性空乏了對官能、理智、意志和記憶的依附，人的靈魂才能擺脫虛假世界的桎梏，自由向天主開放。

「施予比領受更為有福」是屬於這秘訣的修持方法。「領受」意味增添、積聚；「施予」意味減損、捨棄、放下。所以「施予比領受更為有福」這句話，核心的意義不在於行善積福的宗教修行觀念；而是以靈性修持為目的的生活態度，是默觀靈修生活的觀念。



慈悲的真光

Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

主已復活了，亞肋路亞（哈利路亞）！在復活主日的福音默觀中：「主基督，生命與喜樂之源。」祂派遣了聖神（聖靈），因此，如瑪大肋

納瑪利亞（抹大拉的馬利亞）、伯多祿（彼得）及若望（約翰），跟我們一起，也許能藉著神聖臨在的標記，會讓有限的我們，發現及理解聖言中

的真光。門徒的信仰面貌，由聖言中的「清晨，天還黑的時候……」，從眼睛所看到的物象，展現聖言的面貌。基督是這段福音的關鍵，祂從未單獨出現。當天對基督徒而言，是一週的第一天，是新生命的開展，為紀念基督的苦難，故稱為主日。當時，如若望福音及馬可福音所說，天還未亮，可是箇中的喜訊不同。清晨時分的光微弱而暗淡，也許聖若望善於用失去光明的現象，象徵在心靈黑暗中，人失去信實。以及福音藉主的苦難，引進真光。聖墓中的圓石被推開，這是我們的罪，藉著基督的苦難被主清除的可見標記。

此外，瑪利亞瑪達肋納，西滿伯多祿，及耶穌所愛的那另一個門徒，因分享喜訊及所見，強化了彼此的有限，準備自己，提升主信實及主愛的盛載。「兩人一起跑，但那另一個門徒，比伯多祿跑得快，先來到了墳墓那裡。他俯身看見了放著的殮布，卻沒有進去。」可見他們擺脫人定律法，尋覓主內的自由。這亦見到人性的軟弱，目睹主愛悔改而惶恐。但這一刻，亦是主基督藉苦難救贖我們，賜予救恩的開展。「跟著他的西滿伯

多祿，也來到了，進入了墳墓，看見了放著的殮布，也看見耶穌頭上的那塊汗巾，不同殮布放在一起，而在另一處捲著。」這第二次由門徒親見救恩臨現的描述，可見主在我們順服祂的狀況下，祂會讓我們在世物及現象中充分理解聖言。正如聖十字若望說：「當我們的靈性與慾求連繫，我們會從靈性層面上多一份理解。但如若你能為主，從私慾中否定自己，我們會嚮往當中的真理，以及更深層次的認識主。」當中關鍵在於我們心神切願，為真理之光敞開心扉。讓我們嘗試警醒，憐愛十架上的基督，領受祂的慈顏真光。

那麼，我們在具體生活中，如何實踐我們對主基督復活的信實？不論我們親自目睹主愛與否，這是我的信仰唯一的根基嗎？「當人希望走在主愛預許的道路上，他必須合上眼，行走在黑暗中。」聖十字若望說。我們會否願意面對靈內的黑暗，不論是如何黑暗，也願意學習主基督虛空自下，相信慈悲的主會跟我們心憂，聖母與聖靈作我們的嚮導，帶領我們走在主的光明中？

禱告繩子與修行者



小葉子
靈修導師

在這個大齋期「靈性的春天」小葉子經歷了突然來到的悲痛，記得第一次在這裡提到禱告繩子，就是與身邊這位與禱告繩子一樣顏色的小天使緊密相連，她默默的不住相伴就如禱告繩子一樣。此刻，小天使 Twinkie 第四次心臟衰竭及嚴重肺積水入了深切治療醫院，醫生建議我們讓她離開，但心裡極度不捨又信任上

主可能再行神蹟，於是再等待。上主曾三次行神蹟讓小天使返回人間，這一次再叫小葉子更深交託信任上主憐憫。見到小天使躺下氣喘無力，心如刀割，心痛失語之時，手裡拿住禱告繩子，不住的信任，不住的呼喚：「耶穌基督，憐憫 Twinkie，憐憫我！」小天使再次經歷神蹟，平安渡過一夜，如今將會怎樣還未知道。禱告繩

子成為了好牧人的杖與桿，小葉子在軟弱無力中可以抱持手裡，眼淚漸漸被抹乾。

禱告繩子有多種形式和尺寸。起初的繩結是三十三個，象徵基督在世三十三年。有十六個結放在手指的，方便攜帶並提醒禱告者隨時呼喚基督，回歸心靈的家。亦有一百及三百個結組成的。大多數禱告繩子的吊嘴都以十字架作為終點。祈禱繩會以不同的物料，有些用羊毛或絲綢打結，又有使用其他優雅簡單的材料，也有以珠子或一種名為「上主之母的眼淚」的乾花製成的。

東正教修士們進入修院修道時，修院會送給每位修士一條禱告繩子作為他屬靈的武器，因為修行者是基督的精兵必須與敵人魔鬼交戰。手持禱告繩子呼喚：「耶穌基督，憐憫我！」成為一種武器，協助我們揮舞著基督的名字，驅散所有雜念和打擾我們專心禱告的誘惑。當我們手中拿著禱告繩子時，它可以提醒我們不住祈禱。

聖保羅教導信徒不住禱告，若要實踐確實不容易。一位在希臘亞陀斯聖山修道院的修士接受訪問時，修士手持禱告繩子這樣說：「現在我們的對話也沒有打擾我的禱告，呼吸就是

我的禱告，我不住地意識我的呼吸，摸著手中的繩子，就是不住的呼喚耶穌基督憐憫我，我們每日無論在工作中、談話中、敬拜中都在不住禱告。」禱告繩子成為渴望不住禱告的信徒一種陪伴、鼓勵和見證。如果你的心裡也有此渴望，就可以將禱告繩子放在口袋中或書桌上。在不引起他人注意的情況下默然祈禱。禱告繩子也可以放在我們床頭上方、枕頭底下或在汽車中，或在任何合適的地方提醒我們祈禱是與主同在的祝福，幫助我們察覺裡面那聖潔渴慕上主的真我，呼喚著我們回歸上主。

當我們有份熱切祈禱的心，我們會比較容易祈禱。可是，當我們心神散亂、忙碌迷失的時候，就很難專心祈禱甚至忘記上主的臨在。這時候禱告繩子就成為我們的幫助，提醒我們無論在甚麼景況都能夠回歸上主的臨在裡。將禱告繩子帶在身邊，定時定點在早晨、正午、黃昏或睡前安然靜定，默然呼喚：「耶穌基督，憐憫我。」專心致志地將目光投向上帝。這樣，一種美妙的禱告韻律就會漸漸形成。讓修行者在變幻莫測的景況中繼續信任上主。

寫於 2023 年大齋期

論守護靈智二十七篇（上）

1 G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware, trans and eds., *The Philokalia*, vol. 1 (London: Faber and Faber, 1979), 22-28.



許子韻譯
本中心靈修導師

譯按：我們對本文章的作者獨修者以賽亞（St Isaiah the Solitary）所知不多，只知他大約在主後 370 年居於埃及。他的文章在《慕美集》中屬於較早期的著作。文中的「靈智」（intellect）是人最高的能力，靈智經過煉淨後，可以直接理解或在靈性上感知上帝。

1. 有一種偏情，是靈智的憤怒，這種憤怒符合自然。人若沒有憤怒，就無法達到純潔：他必須對敵人在他內心所種下的一切感到憤怒。當約伯感到這種憤怒時，他譴責他的敵人，稱他們為「名譽下落，缺乏一切美德的卑劣之徒，我不會考慮和守護我的羊群的狗在一起。」（參見《約伯記》30:1、4，七十士譯本）那些希望獲得符合自然的憤怒的人，必須根除所有的自我意志，直到他在自己裏面建立起符合靈智的自然狀態。
2. 如果你發現自己憎恨你的同胞，

並抵抗這種憎恨，你會發現它逐漸減弱並消退，但不要因此而在心中歡欣；因為這種消退是邪靈精靈的詭計。他們正在準備第二次比第一次更嚴重的攻擊；他們留下軍隊在城外，命令他們留在那裡。如果你出去攻擊他們，他們會因虛弱而在你面前逃走。但如果你的心因為你趕走了他們而膨脹，然後你離開城市，他們中的一些人會從你的後面攻擊你，而其他人會在你面前站在原地；你可憐的靈魂會被夾在他們之間，沒有逃脫的辦法。城市就是禱告，抵抗就是藉著基督耶穌進

行反駁，基礎是烈怒的力量。

3. 讓我們在敬畏上帝中堅定站立，嚴格實踐美德，不讓我們的良心跌倒。在敬畏上帝的情況下，讓我們將注意力集中在自己內心，直到我們的良心得到自由。然後，它和我們之間將會結合，此後它將是我們的守護者，指出我們必須根除的每件事。但如果我們不聽從良心，它將離棄我們，我們將落入敵人手中，他們永遠不會讓我們逃脫。這就是我們的主教導我們的，當祂說：「當你和你的對頭在路上，還沒有來到法官面前，就趕快與對頭和解，免得對頭把你交給法官，法官交給差役，你被投在監裡。」（太 5:25）良心被稱為「對頭」，因為當我們想要滿足肉體的慾望時，它會反對我們；如果我們不聽從良心，它會把我們交到敵人手中。
4. 如果上帝看到人的靈智完全順服於祂，並將所有的希望都放在祂身上，祂就會加強靈智，說：「不要害怕，我的兒子雅各，我的小小以色列。」（以賽亞書 41:14；七十士譯本）又說：「你不要害怕，因為我救贖了你；我曾提你的名召你，你是屬我的。你從水中經過，我必與你同在；你越過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒傷，火焰也不着在你身上。因為我是耶和華——

你的神，是以色列的聖者，是你的救主。」（以賽亞書 43:1-3；七十士譯本）

5. 當靈智聽到這些安慰的話，就會大膽地對敵人說：「誰會與我爭鬥呢？讓他來與我對抗。誰會控告我呢？讓他靠近我。看哪，主是幫助我的，誰能傷害我？你們都像蛀蟲所咬的舊衣服。」（以賽亞書 50:8-9；七十士譯本）
6. 如果你的心開始對罪惡產生自然的憎恨，那麼它已經擊敗了罪惡的源頭並從中解脫了。請記住地獄的痛苦，但要知道你的幫助者就在身旁。不要做任何讓祂悲傷的事情，卻要含淚對祂說：「主啊，求你憐憫我，拯救我，因為沒有你的幫助，我不能從我的敵人手中逃脫。」要留意你的心，祂會保護你免受一切邪惡之苦。
7. 修士應該關閉靈魂的所有門戶，也就是感官，這樣他才不會被引誘誤入歧途。當靈智看到自己沒有被任何東西支配，它就為不朽做好了準備，將感官聚集在一起，並將它們形成一個整體。
8. 如果你的靈智已經不再期望任何可見的事物，這意味著罪已經在你身上死去。
9. 如果你的靈智已被解放，它





基督教靈修學文憑課程

與神之間的裂痕也會被消除。

10. 如果你的靈智完全擺脫了敵人並獲得了安息日的休息，它就生活在另一個時代，一個嶄新的時代，它默觀著新的、不朽的事物。因為「屍體在哪裡，鷹也必聚在哪裡。」（馬太福音 24:28）
11. 魔鬼狡猾地暫時撤退，希望我們停止守護我們的心，認為我們現在已經獲得了平靜；然後，牠們突然襲擊我們不幸的靈魂，像抓住麻雀一樣攫取它。佔據它後，牠們無情地拉著它墜落到各種罪惡之中，比我們已經犯過的更糟糕，也比我們已經為之祈求寬恕的罪還要糟糕。因此，讓我們帶著敬畏上帝的心站立，守護我們的心，練習那些抑制邪惡敵人的美德。
12. 我們的教師耶穌基督，出於對人類的憐憫，並了解惡魔的絕對無情，嚴厲地命令我們：「你們每時每刻都要警醒，因為你們不知道賊人甚麼時候來；不要在他來到時被他發現你在睡覺。」（參馬太福音 24:42-43）祂還說：「當心，免得你們的心因放蕩、酗酒和今生的憂慮而受打擊，在那時刻不知不覺地臨到你們。」（參見路加福音 21:34）。所以要守護你的心和警醒你的感官；如果對上帝的紀念在你裏面平靜地存在，你就能捉住那些試圖奪走

它的賊。當一個人對念頭的本質有確切的認識時，他會識別那些即將進入並污染他的想法，使靈智分心和變得懶惰。那些為了辨認這些邪惡的思想並保持平靜的人，會繼續向上帝禱告而不被干擾。

13. 除非一個人憎惡這世界上的一切活動，他就不能崇拜神。那麼，崇拜神是甚麼意思呢？這是指我們向祂禱告時，靈智中沒有多餘的東西：我們稱頌祂時，沒有感官上的愉悅；我們讚美祂時，沒有惡意；我們頌揚祂時，沒有憎恨；我們向祂說話和呼求祂時，沒有嫉妒阻礙我們。因為所有這些東西都充滿黑暗；它們是一堵囚禁我們可憐的靈魂的牆，如果靈魂擁有它們，就不能以純潔崇拜神。它們阻礙了靈魂的上升，阻止了它與神相遇；阻礙了它在裏面中稱頌祂，以甜美的心禱告祂，進而接受他的光照。結果，靈智總是被黑暗所籠罩，不能在聖潔中前進，因為它沒有藉著屬靈的知識努力根除這些想法。
14. 當靈智拯救了靈魂的感官免於肉體的欲望並灌輸了正情，偏情會無恥地攻擊靈魂，試圖使其感官陷入罪惡中；但如果靈智隨後不斷地在隱密中呼求上帝，祂看到這一切後會立刻派遣幫助，立刻消滅所有的偏情。

課程簡介：

「古道今行」意即從古聖先賢獲取屬靈資源，承繼其屬靈智慧，走今天的屬靈道路。本課程上接沙漠教父傳統，下貫東方教父靈修理論踐行，旨在打通古今，為現代都市繁忙基督徒開闢靈修新視野與蹊徑。

課程目的：

栽培學員對東方教會屬靈傳統有更深的認識，並將所學的帶進信仰生活，應用於教會及個人靈修中。

課程特色：

理論與實踐並重，包括課堂學習、退修營會及個別靈修指導。

對象：

對東方教會靈修傳統有興趣的基督徒及聖工人員。

基本入學資格：

- * 中六畢業或以上
- * 已接受洗禮兩年或以上
- * 非聖工人員需教牧推薦
- * 通過面試

課程內容：

- * 主修科（以下其中 6 科共 12 學分）
 - 東方教父靈修與神學

- 認識沙漠教父
- 《沙漠教父語錄》選讀（一）
- 息修—耶穌禱文研習坊
- 靈修經典《慕美集》導引
- 靈修經典《慕美集》選讀（一）
- 認識七宗罪
- 東方教父的成聖觀
- 圖像（聖像畫）之解讀
- 東方教父的靈修指導
- 東西方基督教靈修比較
- 基督教心觀探秘

* 選修科 3 科（共 6 學分）

- 本篤與方濟靈修
- 十六世紀西班牙靈修巨人
- 基督教默觀靈修傳統
- 靈修方法面面觀
- 聖經中的靈修

* 「四日息」息修營 2 次共 4 學分

* 個別靈修指導 6 節

畢業要求：

- * 每科出席率 80% 或以上
- * 每科完指定成閱讀並繳交一篇約 3000 字的閱讀及反省文章
- * 每次「四日息」息修營會後繳交一篇約 3000 字的反省文章

下期《道在雙月刊》有更詳細的資料，請密切留意。



道在人間靈修輔導文化中心

2023年4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：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

東方教會靈修與神學

日期：2023年6月3日至8月5日（逢週六共8堂；6月24日及7月1日停課）

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

內容：東方教會靈修與神學博大精深，其所涉及的範圍亦非常廣泛，若無方法，實難讀進去。故此本課程提供入門之方法，幫助學員快速掌握正教靈修與神學的本質及獨特之處。講員先從正教禮儀崇拜之門進入（worship and liturgy），再揭開正教圖像之神秘面紗（iconography），繼而穿梳 2000 年正教修道文化的歷史時空（monastic culture），最後攀登正教靈修與神學高峰：成神及萬像更新境界（theosis and transfiguration）。有志認識東正教及提升靈性者，不容錯過。

2023年秋季課程預告：

東方教父的成聖觀、聖經中的靈修

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□4月14日、□5月12日、□6月9日、□7月14日、□8月11日

東方教會靈修與神學

□2023年6月3日至8月5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