

道在

雙月刊



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

6月 第42期 2023

一語道破 **天上的至尊，安慰者，真理的靈** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **親子教養模式大不同** / 楊陳玉華 / 6

品閱閑情 **紅花樹的約定** / 梁木蘭 / 10

拾穗隨筆 **簡單** / 馬奮超 / 12

聖像畫員札記 **與主契合的自由之路** / Marina Carmel Cindy / 14

葉之鳥日記 **小天使 Twinkie** / 小葉子 / 16

慕美集選譯 **論守護靈智二十七篇（下）** / 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6月至12月課程及活動** / 24

道在花絮 **道在修團** / 26

天上的至尊，安慰者，真理的靈

陳國權
本中心主任

按今年教會年曆，我們已進入了聖靈降臨節期了。筆者願借今期道在雙月刊，跟讀者分享一點我個人對聖靈與禱告的看法。

被忽略者

基督徒信奉三位一體的上帝，不在話下。可是，聖三一中的第三位格聖靈卻常常受到信徒的「冷落」，以禱告為例，聖父和聖子常常是呼求的對象，但聖靈卻不然。我們感謝頌讚聖父、聖子，又向祂們認罪祈求，但聖靈卻鮮有同等的「待遇」。原因何在，無從得知，可能是神學反省不夠吧！姑不論是甚麼原因，「冷落」聖靈，甚或把祂「降格」，就是不符合

聖經和教會的傳統。還記得《尼西亚信經》怎樣論說聖靈嗎？它說：「我信賜生命的主聖靈；從父而出，與父、子、同樣受尊敬，受榮耀，祂曾藉著眾先知說話。」

生命的施予者

聖靈是誰？此信經說祂是賜生命的主。基督徒相信創造論，認為天地萬物源於造物主上帝。教父愛任紐（St. Irenaeus）形容聖子和聖靈是上帝的一雙手，上帝在整個創造和一切聖化的行動中都用了這雙手。詩篇 33:6 這樣說：「諸天藉耶和華的命而造，萬物藉祂口中的氣而成。」這裡的「命」就是上帝的話/道、即神

聖上帝內的第二位。至於「氣/靈」，即神聖上帝內的第三位。上帝用了這雙手創造了萬有。約翰福音 1:3 清楚地解釋這個「道」的工作：「上帝藉著祂（道）創造萬有；在整個創造中，沒有一樣不是藉著祂（道）的。」至於聖靈，創世記 1:2 也說明了祂的行動：「上帝的靈（聖靈）運行在水面上。」整個造物界都烙印著聖三一上帝的記號。

然而，聖靈不僅僅參與在創造世界中，也賦與生命和氣息給這個世界。猶太人對於生命氣息是從上帝而來的信仰深信不疑，《創世記》作者在描述人類創造時這樣寫道：「耶

和華上帝用地上的塵土造人，將生氣吹在他的鼻孔裡，他就成了有靈的活人，名叫亞當。」（創 1:7）猶太人知道這裡的「氣」就是指上帝的靈，祂使亞當獲得氣息，成為有生命的活物。正如約伯說：「上帝的靈造我，全能者的氣使我得生。」（伯 33:4）這樣一來，上帝甚麼時候將自己的靈從人的身上抽離，人甚麼時候便枯乾死亡。相反，人只要還有從上帝而來的一口氣，他還可以繼續活下去。（伯 27:3）

聖靈不單只賦與人活潑的生命，也賦與整個自然界生命。大自然能夠生生不息，皆因聖靈賦與它們更新的



能量。詩人見證說：「你掩面，牠們便驚惶。你收回牠們的氣，他們就死亡，歸於塵土。你發出你的靈，牠們便受造。你使地面更換為新。」（詩 104:29-30）

枯骨復甦

聖靈，作為生命的施予者，在以西結書 37:1-14 有關枯骨復甦的故事中有充分的表述。以西結先知被引領到平原上，平原全被一片死亡的幽暗所籠罩，極目之處盡是枯骨。以西結書 37:1-10 就在這個蕭瑟、荒涼、死寂的土地和這些全無生命氣息的枯骨上，上帝要以西結目睹生命再造、氣息重現的奇蹟。祂要先知知道，祂的靈能夠起死回生，使平原的生態復活，而地上的枯骨復甦。「祂對我（以西結）說，你向這些骸骨發預言……我必給你們（骸骨）加上筋，使你們長肉，又將皮遮蔽你們，使氣息進入你們裡面，你們就要活了，你們便知道我是耶和華……於是，我遵命說預言，氣息就進入骸骨，骸骨便活了，

並且站起來，成為極大的軍隊。」

這遍地的枯骨就是以色列全家。為何這樣說呢？原來在主前 598 年，以西結和其他猶太人一同被擄往北方的巴比倫。人在異鄉，飽受凌辱，生不如死。每當夜深人靜，輾轉反側，思前想後，只怪自己罪孽深重，與人無尤。昔日金碧輝煌的聖殿，朝聖者絡繹不絕的景象亦只能在夢中尋覓。可是當一覺醒來，眼見又是難擔的重擔。艱苦的歲月，沉重的日子，把以色列家如野橄欖壓碎，油盡燈枯，生命奄奄一息。以色列人就在此時發出哀鳴，說：「我們的骨枯乾了，我們的指望失去了，我們滅絕淨盡了。」

（結 37:11）如此境況，豈能再彈琴歌唱起舞呢！（詩 137:1-4）以色列家的生命急待重建，靈性也有待復甦。不然，流亡生活最後必然招致民族徹底消亡。

此枯骨復活的異象，正正明示了以色列家不會落入萬劫不復的厄運。上帝託先知之口，傳遞了希望的訊

息：「我的民哪，我必開你們的墳墓，使你們從墳墓中出來，領你們進入以色列地。」（結 37:12）儘管以色列飽受政治威嚇，但上帝的靈卻在他們氣盡靈枯的最後一刻吹入了生命之「氣」，以色列民猶如死過活來，生命再露生機。

向聖靈禱告

既然聖靈不僅僅創造生命，也復甦生命，個人、社群，乃至大自然皆藉賴祂而存活，也在祂裡面獲得了更生和變化。因此，基督徒當常為教會的聖潔，社會的安定，人類的團結，向至聖至善的聖靈禱告。那麼，如何開始呢？在主後第三或第四世紀的基督徒群體中間，已流傳了一篇特向聖靈禱告的禱文，這篇禱文相信是當時教父所撰寫的，其內容如下：「天上的至尊，安慰者，真理的靈，你無所不在，你充滿萬有，你是恩典的寶庫；生命的施予者。來罷，住在我們當中，潔淨我們種種的罪污，並拯救我們。你是至善者！」

禱文一開始，便稱呼聖靈為「天上的至尊」，因祂就是那位引領我們進入天國的至尊者上帝。禱文又稱聖靈為「安慰者」，因祂要擦乾我們的眼淚，撫摸我們的傷處，將悲哀轉為愉悅；祂還要引導我們明白一切的真理。聖靈又稱為「恩典的寶庫」，「生命的施予者」，因祂要將各樣的恩賜，特別是信、望、愛賜給我們。祂還有一個重大的任務，就是重造生命、復甦靈性、更新萬象。如此看來，教會的繁榮安定、信徒靈命的茁壯生長、宇宙萬物的生生不息，無不靠賴聖靈的恩典和能力達至目的。誠然，聖靈若不在的話，教會充其量只是一幢行政大樓，而信徒亦只屬血氣，為肉慾所蔽。因此，《天上的至尊》這篇禱文，除提供了一個可直接向聖靈禱告的方便外，還能夠幫助我們求得聖靈的恩賜和能力，乃至能達到遠離罪惡、克己修德、更新生命的果效。我鼓勵你在這長達 26 個星期的聖靈降臨節期間經常用這篇禱文來禱告，它會豐富你的靈性生活。

親子教養模式大不同

楊陳玉華
心理輔導員

家庭是孕育一個人的土壤，而每個家庭也有其獨特的教養模式，以致孩子在這土壤上有不同的成長面貌。而一代的教養模式會深遠地影響下一代，來自不同原生家庭的夫婦各自對下一代的教養模式也會有差異。如果上一代沒有調節教養模式來應對下一代不同的處境，或家庭成員不懂得如何磨合彼此在教養概念上的差異，往往就會出現衝突，家庭不和諧，導致教養效果未能見效。究竟我們有沒有可能找到最完備和一致的教養模式呢？

反思不同的教養模式

你是在怎樣的教養模式下成長的呢？你對上一代和自己所採用的教養模式有甚麼評價呢？

200年前，有一位德國牧師卡爾·



威特（Karl Witte）認為早教比天賦更重要，他設計了一套把先天不足的儿子教養成材的教養模式。小卡爾14歲就成了博士，後期在著作中表示除了「不許與其他兒童玩耍」一點外，十分欣賞父親那種遊戲中學習、以提問訓練思考能力、平衡成長階段特性、信仰品德及個人才能三方面的教導方法。

1969年以直升機比喻過度介入的父母的說法已經出現，80年代在美國也很通用，到1990年福斯特·克萊恩（Foster Cline）及吉姆·法伊（Jim Fay）在著作中採用「直升機父母」一詞。這種模式是指父母喜歡以自己喜愛的方式管教兒女，而忽略了兒女的獨特性，兒女要參與大量由父母安排的學習活動。這種方式雖然增進了兒女在父母保護下的安全感和

擁有充足的資源，但會導致兒女因欠缺獨立和自理的能力而缺乏自信心，也因害怕表現不佳而產生焦慮。

2011年耶魯大學美籍華裔教授蔡美兒（Amy Chua）寫了《虎媽的戰歌》，掀起了廣泛的爭議。她認為西方教育方式寬鬆，要採用以學業為重及高期望的中國式教育法，才能夠把孩子栽培成為父母心中的人材。教養過程是苛刻、操控、懲罰及缺乏情感支持。她的兩位女兒都能夠進入哈佛大學，大女兒評價母親時，指出自己在這種教養模式下，身體和心靈都被推到了潛力的極限，小女兒成年後則較坦誠表達不願意母親介入自己的生活方式。而筆者擔心力有不逮的孩子會有產生負面情緒及自卑感的風險。



2014年一位印度裔的女作家辛哈 (Priyanka Sharma-Sindhar) 提出「象媽」的教養方式，這是一種採取呵護、順應、鼓勵的模式。家庭的氛圍是輕鬆平靜和愉快的。有人批評會養育出脆弱和不懂規矩的孩子，但由同樣是象媽的母親撫養成人的辛哈，就經歷過如何因獲得母親情感的支援，而度過生命中的危機。

2015年加拿大兒童精神科醫生希米·康 (Shimi Kang) 提出「海豚父母」教養法，追求在管教和期望上的合理性，也會按孩子的天賦和性格調教教養方式，並重視讓孩子有發揮創意和獨立自理的機會。這種教養法被評為難於實踐，但如能成功，就可以建立平衡和有權威的親子關係，孩子也獲得平衡的生活。

還有，以黛安娜·鮑姆林德 (Diana Baumrind) 為首的幾位發展心理學家，提出四種教養模式：包括

民主威信型、專斷獨裁型、寬容溺愛型及袖手旁觀型，也能夠讓教養者從反思各種模式的利弊，掌握健康的教養模式。

教養模式各有利弊，加在不同特性的孩子身上，也會產生不同效果。由於教養模式不但影響受教者的心靈成長，也影響親子長久的關係，因此不要選擇只有短期效果的教養模式，應該留意它的長期效果是否理想。教養模式沒有最完備，也沒有任何一套是適合所有人，別人有效，不等於在自己的家庭有效，只有適合自己孩子的就是有效的教養模式。而其大前提就是要不斷認識你的孩子，絕不能單單依循自己對孩子的期望。

教養模式不同與磨合

每個教養者都受到個人成長環境（包括原生家庭及經歷際遇）及其身處的社會文化影響。以上的元素塑造了個人的核心價值和情緒，影響了

對教養模式的選取。家庭成員如何磨合不同的教養模式？首先，個人先檢視自己原生家庭的教養模式的優劣，及對自己的影響，作出篩選，並且承認自己的不足，願意學習應對新一代的教養模式。再觀察家庭中其他照顧者，了解一下他們的原生家庭，再找出其教養模式可取之處。家庭中所有照顧者也要努力認識孩子的獨特性，共同制定教養的核心價值。這種以成長心態和願意不斷磨合的家庭氛圍，必定能夠建立一套有愛及信任的教養模式。

結語

世上沒有最完備和一致而只有最適合你孩子的教養模式，這就要不斷認識你孩子的獨特性，也需要所有照顧者和被教養者一起同心制訂教養的核心價值。大家不時抱持成長心態，謙虛彼此磨合，在有愛與和諧的家庭氣氛中，孩子必能快樂和自信地成長。



參考資料

Feurman, M. (2022, June 25). *How to Cope With Parenting Differences*. Verywellfamily. Retrieved May 10, 2023, from <https://www.verywellfamily.com/tips-dont-agree-on-parenting-4107372>

《虎媽、象媽、直升機父母及海豚父母》(2016). Oh! 爸媽 - Ohpama.com 一站式升學、親子網站. Retrieved May 10, 2023, from <https://www.ohpama.com/41719/>

《孩子為什麼要不到想要的東西就自殺？父母教養哪兒有問題？》(2018). Retrieved May 10, 2023, from <https://jasonpsychologist.blogspot.com/2018/03/parenting-style.html>

Witte, C. (2001). 《卡爾·威特的教育》(劉恆新譯)。京華。(原著出版於1818年)

Witte, C. (2002). 《卡爾·威特的教育》(續篇)(劉恆新譯)。京華。(原著出版於1836年)

紅花樹的約定

梁木蘭
本中心特約靈修導師



每年立夏五至七月間便是鳳凰木開花之時。¹初夏時分，只要你慢下來抬頭一望，不難發現鳳凰木花兒的蹤影，如火般艷麗，耀目燦爛。在繁忙的都市中能留意得到這些花海又有幾人？每五六月都是莘莘學子趕功課畢業之時，因此，每當鳳凰木開花之時，便令人聯想起畢業季節。

¹ 鳳凰木，又名紅花楹，金鳳樹，鳳凰花，火樹，火焰樹，森林之火，影樹等等。英文名稱 Flame Tree, Flamboyant tree, Flamboyant Tree, Golden Phoenix Tree, Peacock Flower, Peacock-flower, Flame of The Forest, Fleur-deparadis, Poinciana。原產非洲。臺灣、福建、廣東、廣西、雲南等省區。植物形態：落葉喬木，高達20米。樹呈傘形，有羽片15-20對，羽片長5-10厘米，有小葉25-28對；小葉密生，細小，長圓形，長4-8毫米等等。花期5月，果期10月。香港浸會大學，《藥用植物圖像數據庫》，https://libproject.hkbu.edu.hk/was40/detail?channelid=1288&lang=ch&searchword=herb_id=D00559 (17/5/2023 下載)

張開心眼·品味紅花

筆者鼓勵大家到外邊走一走，放慢步履在道路旁、公園內等近在咫尺的範圍給自己騰出一點時間與空間品味紅花。賞花如賞聖像畫，我們如能懷著崇敬之心，張開心眼，靜定看紅花，說不定能藉著「這個窗口」瞥見上主於一瞬間，這是何等的恩典。在此筆者提倡三個「花」：(1) 花時間欣賞鳳凰木的美；(2) 花時間享受大自然給我們一切的真；(3) 花時間去好好生活的善。我們在品味紅花之餘，亦能愛惜自然，珍惜生活，這豈不美哉、妙哉？

錯認紅花·張顯神妙

阿K幼年時就讀的幼稚園，園外就有一株鳳凰木，每年夏季長出奔放

的紅花，小人兒牢記於心。多年後，阿K已成長，回到老區尋覓舊校，遠看一株長滿火紅花卉的鳳凰木。他朝樹走去，到達時，不見幼稚園，而是教堂，原來他錯認了，此株鳳凰木並非當年那株，然後他首次踏進教堂……。阿K今年牧會已逾20年了。



開花有時·花落有時

賞花活動要「睇天」，花開花落、陰晴雨晦，非人能掌控，一切只能順應天時而為。我們能否「品味紅花」皆是恩典，是簡單，但不容易。這就如上周陽光普照紅花處處，本周便天雨連綿落花處處（當然落花也有其美之處）。上主的作為，人又豈能參透？因此，我們要時刻珍惜當下的一切，「愛惜自然，珍惜生活」，這也是我們的「分」（傳3:22）。

多元創作·與人分享

心理學家認為人是有分享和被聆



聽的需要，因此，我們不妨在觀賞鳳凰之時，亦以不同方式（例如：攝影、錄影、寫詩、作曲、話劇、媒體創作等等）記錄下來與他人分享，讓彼此能以感恩的心來品嚐上主給我們大自然的筵席，藉此知道祂是美善的。

賞花靈修·與主共融

最後，賞花亦可以是一趟靈修之旅，我們可以透過「宏觀（如形狀、樹形）、中觀（如線條、顏色）、微觀（如脈絡、意象）」來默想，藉此與上主共融於紅花海之中。主佑。



簡單

馬奮超
本中心特約靈修導師

簡單，蘊藏極致之美。

詩，是最簡單的文學體裁，寥寥數語，往往令人心馳神往，或陷入沉思，久久不能自己。

王維出使涼州，登臨塞上，荒原景色盡收眼底，不知要多少文字才可道盡此中風貌，可是，兩句短詩——「大漠孤煙直，長河落日圓」，便使讀者仿似親歷其境，陶醉其中。

畫，可以細緻入微，維肖維妙，然而寥寥幾筆的寫意作品，意境反而更高遠，叫人無法忘懷。

吳冠中，初次造訪江南水鄉，便迷上周莊這個古鎮，此後斷斷續續都



在畫它。他畫紙上的周莊，都有大片大片的留白，只消幾筆濃墨，幾筆渲染，就把周莊的魅力呈現無遺，比精描細繪更引人入勝。

蘊藏極致之美的作品，是簡單，卻非粗淺。

簡單而美的作品，沒有抄襲或模仿的餘地，它必定具有高度的原創性與獨特性。簡單而美的作品，是渾然忘我的結晶品。作者與他的題材邂逅的當下，必須毫無成見或企圖，他只是凝望，感動。簡單而美的作品，容不下一丁點不相關的雜訊，所以作者動筆的時候，得牢牢抓緊感動中最核

心的部份，並且以減除為原則，檢視每一個意念，每一筆或每一字是否必要，是否恰當，這個去蕪存菁，提煉純粹的過程，並不容易。

簡單的藝術作品，蘊藏極致之美；簡單的默觀生活，也當如是。

默觀生活的日常修持，也與簡單的藝術創作相似。

最基本及最重要的部份，不是我的生活內容應該包含甚麼，而是忘我。

我們常常想著自己，是因為自己已經很好，我要常常自我欣賞一番嗎？不是的。我們常常想著自己，是想把自己修飾或裝備得更好嗎？不好的自己，不能真正知道，甚麼是對自己真正好吧！而且，我越發想著如何把自己變得更好，我只是越發告訴自己是多麼的不好。

我們認為自己不好，不夠好，因為我們正在與別人比較，正在模仿典範，好比一個作品，不斷抄襲，不斷畫蛇添足。

我們常常為自己的需要禱告、為自己的遭遇禱告、為自己情緒禱告；與此同時，我們卻是越發強調我的欠缺、我的委屈、我的破碎。

若果，我禱告，卻從來沒有凝望那位美善與完全的祂；若果，我禱告，

也不凝望祂看為美好，具有祂的形象與氣息的那位正在祈禱的人。那麼，我與祂，依然，在滔滔不絕的禱告聲中，互不相干。

嘗試一下忘我！

我並不是有那麼多非填補不可的欠缺！我並不是有那麼嚴重非申訴不可的委屈！我也不是在生命本質上就有那麼多不可收拾的破碎！

我，不是這位社會性意義的我！我，不是原生家庭的我！我，不是透過別人眼睛看到的我！我，生於祂的靈，祂愛我，我也愛祂。我與祂同在的時候，我何懼一無所有，我亦一無所缺。我牢牢抓緊這個感動中的核心部份。

牢牢抓緊這個感動中的核心部份，成為默觀生活的日常修持的基礎。

靈性的日常修持，好比創作一幅簡單的畫。常常默觀祈禱，回到感動的本源，不斷經驗一無所有，亦一無所缺。然後，在日常中，不斷以減除為原則，看看有甚麼是冗贅負擔，有甚麼是貪欲虛妄，一次又一次放下，一樣又一樣捨棄，把生命的內容去蕪存菁，提煉純粹。

簡單，在生命或生活領域而言，就是簡樸與單純，它是默觀者修持的門徑，也是默觀者的生活面貌。



與主契合 的 自由之路

Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

加爾默羅會（男修會，O.Carm.）於2023年4月24日於香港九龍聖方濟各堂，為公眾舉行靈修日。是次活動主題為「生活中的靈修與默觀」，活動包括：神修講座，感恩祭，以及與聖泰特·班士瑪神父聖像畫和聖觸，在豎琴聖樂下默觀式祈禱。是次神修講座主講者為加爾默羅會印尼省會長林英偉神父（Fr. Hariawan Adji.O.Carm.）。神父帶領我們從平信徒和生活的角色中，重新探討「默觀」在基督宗教的角度上，在屬靈、個人、團體及社會方面的人生要義。今天有很多人對「默觀」具有一份狂熱，希望尋求其意義，或滿足個人精神深處的渴望。這一切可能源自人的疲憊，未能滿全己慾的無力感。與時俱進的科技為人帶來優越感。面對社會及環境問題，人嘗試憑己力找尋答案。「默觀」的意義卻是建基於對凝視與觀察的想法。它是對

目標作出一連串具意識的觀察行動。當中包含深切的省察，慎重思考一段頗長的時間。它是具意識、持續及專注的舉動。它令人專注於屬靈的事情上，是一種主內個人神秘經驗的屬靈覺醒，以及對主虔敬的個人表達。

「默觀」究竟有何功用？從宏觀而言，默觀容讓我們舉步回歸我內，以客觀的角度觀察靈內的思路及情緒。這有助我們釐清內在的價值，目標及抉擇的優次。可能有人會認為默觀與多元化的放鬆運動或靜觀形式有關，能達至身心舒壓。而在恆常的默觀練習中，更能讓我們逐漸聚焦，靜定於當下，抵禦分心走意。默觀能提升我們在思、言、行三方面的意識省察，藉以覺察靈內有害的行為模式，及其動機背後的原因。默觀可以是啟迪與創造的泉源：靜定主內，為主心開。縱然面對困難，亦在主內覓得新的進路。默觀是加爾默羅靈修的靈內

旅程——與主契合的自由之路。

默觀是一場源自主愛大能而展開的屬靈重塑體驗。如同我們抄寫聖像，要放下已有認知，全心全靈願意被主觸碰及重塑，便能與主愛相偕才能誠樸地抄寫主的慈愛。我們會悅樂於被提昇和體驗主愛的臨在。主愛教我們從有限及不完美的人性中，從思，言，行為及愛慾中倒空自己，藉此獲得聖化。透過主白白恩賜的默觀，非單依靠人力及慾求而獲得。默觀主要帶領我們省察生命中內心深處的依恃——我們的主，自我通傳的那位。讓我們心為主開，靈內獲得醫治。

默觀讓我們最基本領受的是「去除中心化」的屬靈狀態。為的是叫更多人認識主本身，而非認識我們自己和我們建構的神，亦非認識以自我中心所建立的一切，這是加爾默羅會士日復日的經歷。為加爾默羅靈修而言，以虛空自己及純潔的心靈作準備，是領受這個默觀恩賜的關鍵。這包括：藉著主的救援，去除我們靈內的假神及生活中的罪性。「梵二」中提及：基於普世平信徒的召叫是在生活中實踐福音，革新世界以指向基督。因此，我們相信在主愛內，眾人平等共融，以有限的人性去領受默觀及回應主是可能的。默觀就是最終能引領我們回歸到能召喚世界的那位——我們的上主。默觀讓加爾默羅會士以主的眼睛去觀察，以主基督的

心去愛，並以聖神導引的生命回應我們的上主。那麼，讓我們用心聆聽對話，默觀主內彼此的臨在，得以細察主的救贖，並改變我們的想法和生活中的抉擇。我們準備好被主暫緩、掌舵、重塑及有為主開放的心嗎？

2022年被羅馬教廷冊封為聖人的加爾默羅會士聖泰特·班士瑪神父（St. Titus Brandsma, O.Carm.）是一名荷蘭籍記者。在納粹德軍統治時期，他為被迫害的猶太人發聲，最終被囚。聖人感謝主讓他以聖體及祈禱陪伴弱小，與弱小身同感受，經驗及默觀十架基督的孤單及痛苦。聖人親切的笑容及對主的信德，感動無數心靈，卻最終被虐殺於集中營之中。感謝主，讓我們在聖人泰特·班士瑪神父的聖觸及聖像畫陪伴下，在感恩祭中默想及感謝主愛，於個人生命與團體中的臨在。繼而在加爾默羅會士：印尼省會長林英偉神父、Brother Rori Rima Dani Simbolon 及 Brother Kevin Hendrato Tandutama 的默觀福音及靈修導引中，默想聖人從個人默觀生命中對主愛的信實。感謝主讓我們在加爾默羅在俗會（O.Carm.）成員的豎琴聖樂中嘗試安頓，藉此經驗默觀領受的屬靈準備，求主醫治。整個聖像畫默觀式祈禱，旨在讓參加者嘗試默觀個人召叫，靜默中聆聽上主，以經驗上主的臨在，藉以啟迪個人在團體中，意識彼此主內的臨在，福音的實踐，和聯合祈禱的重要。

小天使 Twinkie



小葉子
靈修導師

今年從大齋期到聖週，確實更深體會穿越死亡進入復活的歷程。摯親的死亡是一種失去、不捨及極痛的哀傷。跟隨耶穌就是追隨祂進入這個逾越死亡的奧蹟。「我實實在在地告訴你們，人若遵守我的道，就永遠不經歷死亡。」（約 8:51）「亞伯

拉罕死了，眾先知也死」，小葉子深愛的爸爸媽媽死了，深愛的小天使 Twinkie 也剛在聖週前死了！心裡的不捨、悲哀、沉重又失落是那樣強烈。小天使在過往八年不住的陪伴小葉子生活，家裡每個角落都有她的身影。此刻，她深愛又常常抱著的小寶

寶仍然安睡在小床上。從家中的氧氣箱門望入去見到小天使好像躺著。每次煮飯時望著廚房門前仍隱約見到小天使充滿期待的眼神。有時她興奮得要走進廚房，只要輕輕的叫她等等，她也輕輕的後退門外安然坐下等待。這一幕又一幕的影像歷歷在目，無法忘懷。

感謝女兒八年前從加拿大帶小天使來到我身邊，我從害怕小狗轉變成愛上小天使。這八年裡小天使從未離開我身旁，在人生最艱難的時刻忠誠地守護我陪伴我禱告。小天使真的走了！我再不能撫摸她的肉身。耶穌基督，憐憫我啊！耶穌說若遵守他的道，就永遠不經歷死亡。小天使懷著無條件的愛，忠誠地陪伴我們一家，從未有怨言。她喜歡陪伴我睡覺、靜禱、畫畫、錄影講座、煮飯、吃飯、打掃、熱情接待來做靈修指導的每一位朋友。她記得哪一位怕狗的朋友，哪一位怕狗吠的朋友。她們到訪時，小天使會按著各人的需要，溫柔又寧靜地歡迎。她更是我的內室默觀團體積極參與的修行者，從不缺席默觀團體隔個晚上的共修，有時候我忘記請她進入我的房間參與禱告，她就急急腳來拍門請我讓她進來。我開始

醒悟，小天使超額完成了她在人間的使命，謙遜地遵守了耶穌的道，全然地活出無條件的愛。Twinkie 不是死了，Twinkie 只是離世。她仍然存在我們的心裡，存在於另一個時空，以一種肉眼不能看見的方式活著。因為神原不是死人的神，乃是活人的神，因為在他那裡，人都是活的。（路 20:38）

此刻她的存在如此真實，在家裡每個角落我仍然信任她的「在」，心靈的眼睛仍然見到她的身影、笑容、深情的眼神，烏黑秀美的毛毛擺動；偶然聞到她散發出陣陣嬰兒的體香；又聽到她溫柔清脆的腳步聲音。Twinkie 繼續陪伴我不住的禱告，不住的呼喚耶穌，不住地活在上主裡面，醒覺上主在我裡面，小葉子的哀傷漸漸被撫慰。耶穌說天國就在我們心內，又在我們中間。偶然，心靈被上主光照，愛的活焰掀開了那甜蜜相逢的布幔，在靜默中我彷彿再次摸到 Twinkie 柔軟的毛毛，又見到了她閃爍的身影在眼邊溜走。我深深相信被接到天堂的 Twinkie 仍在我們的心內，也在我們中間。

寫於 2023 復活期升天日之後

論守護靈智二十七篇（下）

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。¹

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

（續上期）

15. 我懇求你，只要你還在肉體中，就不要讓你的心無人看守。正如一個農夫不能確信他田地裡正在生長的農作物，因為他不知道在存放在穀倉之前會發生甚麼事情，所以一個人不應該讓他的心無人看守，只要他仍然有呼吸，他就不能知道哪一種偏情會襲擊他；因此只要他還活著，就不應該讓他的心無人看守，而應該在每一刻祈求上帝的幫助和憐憫。
16. 當戰爭時得不到幫助的人，和平時就不應該感到自信。
17. 當一個人擺脫邪惡，他便對他曾經得罪上帝的所有罪行有了精確的理解；因為只有當他用厭惡的感覺擺脫了這些罪行，他才看到自己的罪。那些已達到這個層次的人帶著眼淚向上帝禱告，當他們回想起自己對偏情的邪惡之

愛，便充滿了羞愧之情。因此，讓我們用盡所有的力量追求屬靈的道路，上帝在祂的大憐憫中將幫助我們。即使我們沒有像我們的祖先一樣守護我們的心靈，至少在順服上帝方面，讓我們盡我們所能保持身體無罪，相信在這個屬靈荒漠的時刻，祂將與祂的聖徒一起賜予我們憐憫。

18. 一旦你真正虔誠地全心尋求上帝，那麼你不可能想象自己已經符合祂的旨意。只要你的良心指責你做了任何違反自然之事，你還沒有自由：這樣的譴責意味著你仍在受考驗，尚未被判無罪。但是，如果你在禱告時發現沒有任何東西指控你作惡，那麼你就是自由的，並且已經按上帝的旨意進入祂的平安中。如果你發現自己內心種植出善良的果實，不再被惡者的雜草所

擾；如果你發現魔鬼不情願地撤退，認為進一步攻擊你的感官是無益的；如果「雲彩遮蓋會幕」（參出40:34）並「日間太陽不傷你，夜間月亮不害你」（詩121:6），如果你發現自己已經有能力搭建自己的帳幕，並按照神的旨意保持它—如果這一切都發生了，那麼你已經在神的幫助下獲得了勝利，從此以後，祂將親自遮蔽你的帳幕，因為那是祂的。

只要競爭仍繼續，人便充滿了恐懼和顫抖，懷疑今天是否會獲勝或失敗，懷疑明天是否會獲勝或失敗：鬥爭和壓力壓縮了他的心。但當他達到正情的境界，競爭就結束了；他獲得了勝利的獎賞，不再對分開的三者擔心，因為現在他們已經因著神而和解。這三者是靈魂、身體和靈。當它們因聖靈的能力而合一時，就不會再被分開。所以不要認為只要你在醒時或睡時，還在受到對手的暴力，就已經對罪死了。因為當一個人仍在競技場上競爭時，他不能有把握勝利。

19. 當靈智變得強壯時，它準備好追求熄滅所有肉體偏情的愛，並防止任何違反自然的事物控制人心。然後，靈智對抗反對自然的事物，將其與符合自然的事物分開。
20. 每天在神的面前檢查自己，發現

自己心中出現哪個偏情。將其排除，這樣就能逃脫神的審判。

21. 請注意你的內心，並留意你的敵人，因為他們的惡毒是狡猾的。你要深信：一個人不可能透過邪惡的手段獲得善良。這就是為什麼我們的救主告訴我們要警醒，說：「通往生命的門是窄的，路是小的，找到的人也少。」（太7:14）。
 22. 請注意自己，以免有任何毀滅性的事物使你與神的愛分離。守護你的心，不要變得怠惰並說：「我只是個罪人，我該如何守護它？」因為當一個人放棄他的罪惡，並回到神的身邊時，他的悔改將使他重生，並使他完全更新。
 23. 聖經在舊約和新約中都多次提到守護心靈。大衛在詩篇中說：「你們這些人子啊，你們的心要沉重到幾時呢？」（詩4:2，七十士譯本），又說：「他們的心是虛的。」（詩5:9，七十士譯本）他也說那些思想虛妄的人：「他心里說，我必不動搖。」（詩10:6）並且說：「他在心裏說，神忘記了。」（詩10:11）
- 修士應該考慮聖經中每一段經文的目的、對象和情境。他應該不斷堅持修行，並警惕敵人的挑釁。就像船長穩定地引導船隻穿越波浪一樣，他應該受恩典的指引堅定自己的方向。保持注意力



基督教靈修學文憑課程

集中在裏面，在靜定中與上帝交流，防止思緒分散和靈智的好奇心。

24. 在風暴和颶風中，我們需要領航員；在這個現世生活中，我們需要祈禱，因為我們容易受到自己的好壞念頭的引誘。如果我們的念頭充滿著對上帝的熱愛和奉獻，那麼它就能統治我們的偏情。身為息行者，我們應當用慎重和警醒來區別善惡，並知道在與兄弟、長者相處時應當實踐哪些美德，在獨處時又應當追求哪些美德。我們應該知道哪些美德排在第一位、第二位或第三位，哪些攻擊靈魂的偏情，哪些攻擊身體的偏情，以及哪些美德關乎靈魂，哪些美德關乎身體。我們應該知道驕傲使用哪種美德來攻擊靈智，哪種美德導致虛榮、憤怒或貪婪。因為我們應該從「凡自高自大抬舉自己，高舉自己超過神的知識」（林後 10:5）中淨化我們的念頭。
25. 第一美德是超脫，即對每個人或事物都不要有執著，這產生對神的渴望，進而引起符合本性的憤怒，並針對敵人的一切詭計燃起。然後，畏懼神會在我們內部建立起來，透過這種畏懼，愛就會彰顯出來。
26. 在禱告時，我們應當排除心中每個邪惡念頭的挑釁，以虔誠的精神予以反駁，這樣我們便不會用

咀唇向上帝說話，卻在心中想著邪惡的念頭。息行者的粗糙而粗心的祈禱，是不會得到神的接納的，因為聖經處處告訴我們要守護靈魂的感知器官。如果一個修士將自己的意願服從於上帝的法律，那麼他的靈智將按照這個法律支配所有在它以下的，尤其是它的烈怒力量和慾望，因為這些都是在它以下的。

我們實踐了美德，做了正確的事，將我們的渴望轉向神和祂的旨意，並將我們的烈怒之力或憤怒來對抗魔鬼和罪惡。那麼，我們還缺少什麼？內在的默觀。

27. 如果你在自己的房間中坐著時，有某些可恥的念頭在你心中萌芽，你要小心。要抵抗邪惡，免得它控制你。要盡力提醒自己去想起上帝，因為祂在看著你，你內心所想的一切，祂都清楚見到的。對你的靈魂說：「如果你害怕像你一樣的罪人看到你的罪過，你應該更害怕知道一切的上帝。」這樣一來，你的靈魂就會有敬畏上帝的心，如果你依靠祂，你就不會被偏情動搖；因為經上寫道：「倚靠耶和華的人，好像錫安山不動搖，直到永遠」（詩 125:1，七十士譯本）。無論你做什麼，記住上帝看到你的所有思想，那麼你就永遠不會犯罪。願榮耀歸於祂，直到永遠。阿們。

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

2023-2026 年度開辦科目概覽：

	2023-2024 年度	2024-2025 年度	2025-2026 年度
秋 (9-11 月)	[選修科] 聖經中的靈修	[主修科] 認識沙漠教父	[主修科] 東西方基督教靈修比較 [選修科] 十六世紀西班牙靈修巨人
冬 (12-2 月)	[息修營] 四日息 [主修科] 息修—耶穌禱文研習坊	[息修營] 四日息	[息修營] 四日息
春 (3-5 月)	[選修科] 本篤與方濟靈修	[主修科] 東方教父的靈修指導	[主修科] 東方教父的成聖觀
夏 (6-8 月)	[主修科] 基督教心觀探秘	[選修科] 靈修方法面面觀	[選修科] 基督教默觀靈修傳統

豁免科目事宜：

2018 年或之前修讀個別科目（例如：息修初階課程）並出席率達 80% 的學員，只要在開辦該科期間補交反省文章，便可計入修讀學分及豁免再次修讀。豁免科目包括「息修—耶穌禱文研習坊」及最多另外兩科。豁免手續需於該科開課期間申請辦理。

學費：

\$16,000（分四期繳交，每期 \$4,000）

學費包括：主修科 6 科、選修科 3 科、「四日息」息修營 2 次、個別靈修指導 6 節

2023 年度開課日期：2023 年 9 月

報名日期：

即日起至 2023 年 8 月底或額滿即止

報名手續：

請填妥報名表格（可從「道在」網頁 <http://www.taoinworld.org/id.html> 下載），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『古道今行』基督教靈修學文憑課程」。本中心收到報名資料後將於 8 月安排面試。



道在人間靈修、輔導、文化中心

地址：九龍彌敦道 574-576 號和富商業大廈 21 樓

電話：6702-8654 / 9735-5388

「古道今行」基督教靈修學文憑課程 入學申請書

申請入學年份：_____年

（一）個人資料

中文姓名：_____ 英文姓名：_____
性別：_____ 出生日期：_____
身份證號碼：_____ 職業：_____
地址：_____
電話：_____ 電郵：_____
緊急聯絡人：_____ 電話：_____
與申請人的關係：_____

（二）宗教經歷

所屬教會：_____ 主任牧師：_____
地址：_____
施洗教會：_____ 施洗牧師：_____
洗禮日期：_____
現時聚會教會：_____ 主任牧師：_____
地址：_____

申請人若非聖工人員，請由教會牧師或傳道人作推薦人填寫以下資料：

推薦人姓名：_____
所屬教會及職位：_____
教會地址：_____
聯絡電話：_____
推薦人簽署：_____ 日期：_____

保密文件

請貼證件相
或近照

「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 9735-5388 報名及查詢。

日期：6月9日、7月14日、8月11日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日

時間：7:30 — 9:00 pm

導師：陳國權牧師 / 梁木蘭傳道 / 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：梁木蘭傳道 / 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：



8月份特別活動

靈修操練日營

日期：2023年8月19日

時間：9:30am — 5:00pm

地點：道風山基督教叢林

導師：李銳民牧師

導師簡介：中國神學研究院基督教研究

碩士（主修聖經研究）

中國神學研究院道學碩士

信義宗神學院文學碩士（主修靈修學）

信義宗神學院教牧學博士進修生（主修靈修學）

資深牧者（曾牧養教會 30 多年）

費用：\$400（包午膳+車費）

簡介：透過調身、調心、調息，誦念禱文，安靜心靈，操練生命，並進入明陣與神同行，在恩典路上尋求神的心意和帶領！

歡迎 whatsapp 9735-5388 報名及查詢

息修簡介會（免費聚會）

日期：2023年8月26日

時間：10:00 — 11:30am

形式：線上 zoom

帶領：陳國權牧師（本中心主任）

簡介：這次聚會旨在開發出席者的靈性潛能，讓出席者初步認識息修（hesychasm）是什麼，它對基督徒的靈命塑造有什麼意義和價值。內容包括：

1. 介紹息修傳統
2. 操練者現身說法
3. 現場示範及練習
4. 答問時間
5. 介紹相關課程及活動

報名請掃描右面二維碼並請填寫 google form 再按提交：
<https://forms.gle/sox8Y9RwUnW89W4e8>



課程

東方教會靈修與神學〔已開課〕

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。

聖經中的靈修

日期：2023年9月26日至11月14日（逢週六共8堂）

時間：10am — 12pm

導師：許子韻女士（本中心課程及活動主任、靈修導師）

旁聽費用：\$1,000

地點：暫定旺角

簡介：本課程探討基督教靈修學與聖經一些核心主題的關係，並體驗以互動連繫為基礎的讀經方法，探討聖經中的人神關係。同學需有開放的心，並願意在讀經中省察自己的生命。邀請想改善靈修生活的弟兄姊妹報名參加。

第六期寫聖像畫靈修體驗工作坊

內容：透過寫傳統拜占庭聖像畫（icon），配以靈修操練，與主相遇。

對象：歡迎 18 歲或以上對聖像或聖像畫靈修有興趣的基督徒參加，無需繪畫經驗。

日期：2023年12月2日星期六3—5pm @塔冷通心靈書舍（油麻地窩打老道20號金輝大廈一樓6室）（先導課程，必須出席；缺席者當作自動放棄，學費不獲發還。）

2024年1月1—5日星期一至五9am-5:30pm @聖公會諸聖座堂（九龍旺角白布街11號）

靈修導師：陳國權牧師（本中心主任）

聖像畫導師：Ms. Marina Carmel Cindy（吳景萍女士；加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員）

名額：15人

費用：\$4,500（註一）

註一：聖公會諸聖座堂會友8折，即\$3,600

2024年課程及活動預告

「四日息」息修營

日期：2024年2月13—16日（大年初四至七）

導師：陳國權牧師及特約靈修導師

息修——耶穌禱文研習坊

日期：2024年1月2、9、16、23、30日（五堂星期二晚）及1月27日（星期六上下午退修日營）

時間：星期二晚上課堂7—9pm

導師：陳國權牧師

費用：\$1,200（包課堂及退修日所有費用）

本篤與方濟靈修

暫定2024年3—5月

基督教心觀探秘

日期：2024年6—8月

道在花絮



2023年5月27日道在修團前往鯉魚門石礦場，參觀附近遺蹟，享受壯麗的大自然。其間大家唱頌耶穌禱文及分享。



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6月9日、7月14日、8月11日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日

靈修操練日營

2023年8月19日（9:30am—5:00pm）

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）

聖經中的靈修

2023年9月26日至11月14日（逢週六共8堂）

第六期寫聖像畫靈修體驗工作坊

2023年12月2日（星期六3—5pm）及2024年1月1—5日（星期一至五9am-5:30pm）

「四日息」息修營

2024年2月13—16日（大年初四至七）

息修——耶穌禱文研習坊

2024年1月2、9、16、23、30日（五堂星期二晚）及1月27日（星期六上下午退修日營）

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 9735-5388

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