



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

10月 第44期 2023

一語道破 **息修是都市基督徒身心靈的需要** / 陳國權 /2

輔導解碼 **發現情緒病** / 楊陳玉華 /8

拾穗隨筆 **連結** / 馬奮超 /12

本篇靈修 **靜默——心靈無聲的呼喊** / 李靜儀 /14

聖像畫員札記 **天國筵席的衣裳** /Marina Carmel Cindy/16

葉之鳥日記 **專屬天使** / 小葉子 /18

道在預告 **2023年11月至2024年2月課程及活動** /20

慕美集選譯 **祈禱之境** / 許子韻 /22



息修是都市基督徒身心靈的需要

[編者按：道在人間靈修輔導文化中於今年8月26日在網上舉辦了一個「線上息修簡介會」，由本中心主任陳國權牧師主持及分享相關訊息。現將陳國權牧師當天分享的內容刊登，以饗讀者。]

陳國權
本中心主任

介紹息修傳統

歡迎大家參加道在人間靈修輔導文化中心（以下簡稱道在）舉辦的「線上息修簡介會」。過去十年，尤其是近這五年，道在都一直努力向本港華人教會及信徒推介一套源遠流長的靈修方法，就是我們今天要介紹的「息修」。就舉辦息修的活動來說，主要包括了講座、聚會、工作坊、退修、線上及實體課程等等，目的是希望這一偉大的基督教靈修傳統能夠被引進教會，成為信徒靈性轉化、靈命成長的資源。雖然影響的幅度可能不一定很大，但我們還是吸引了相當多

的基督徒來參與我們相關的活動，彼此學習、互相鼓勵，當中也開始養成定時操練息修的習慣。許多操練者更指出，經操練息修後經歷了生命的轉變，他們變得更加包容、覺醒、專注、放鬆和平和，也加強了他們對上帝臨在的意識，同時也改善了人際關係。我們在節目稍後時段，將會聽到我們道在修團其中兩位成員東來和Amos，分享他們操練息修的一些寶貴的體驗。

城市人的身心靈狀況

言歸正傳。為什麼要介紹息修？因為息修可以針對城市基督徒身心靈

的需要。道在全人的心願，就是全港基督徒皆享有身心靈健康，在基督裡過著充實的生活。

然而，在香港這樣一個競爭激烈、繁忙的城市生活中，基督徒和其他市民一樣生活在高壓和超負荷的工作環境之中。我們很多人都患上了身心失調症狀，如失眠、三高、糖尿病、冠心病、疲勞、耗盡、抑鬱……餘生也許需要與藥物共存。但有些人則尋歡作樂，更有透過毒品、酒精、性、暴飲暴食或瘋狂消費等途徑來尋求解脫。但卻往往事與願違，生活變得更加苦悶、生命更是提不起來。

城市人在噪音污染環境中苦活

眾所皆知，香港是彈丸之地，但到處都是高樓大廈，尤如一個石屎森林，不見天日、密不透風。市民終年被迫困在人聲車聲的噪音污染環境中苦活。其實，大凡大城市都很難找到一處真正寧靜的地方。曾有環境專家調查發現，在美國芝加哥大城的冬季長達十週的錄音中，沒有受到來自人為的聲音干擾的最長時間僅為3分15秒。城市難有靜土，有科調根據。

城市人逃避獨靜

不過，話雖如此，即使我們能找



到這樣一個寧靜的地方，我們也不願意往那裡去獨處片刻。因為獨靜意味著我們必須暫時停止手上所有的工作和活動，但這對於工作型和活動型的城市人來說是很難做到的。

更困難的是，獨靜是移向內部重新與內在的我連接的一種要求，我們因害怕安靜，甚至不知道如何安靜而放棄嘗試。其實，我們從孩童時期開始，成年人就教導我們要關注外在的世界，認識它、征服它、管理它、操縱它，讓它成為我們長大後獲得名譽和財富的僕人、工具。所以我們會越走越遠，最終完全迷失了自己的方

向。我們都生活在空虛之中，變得非常虛無。我們是分崩離析的人，生活在分崩離析的世界裡，我們和這個世界都患了重病，需要治癒的良方，刻不容緩。這都是現代都市人的身心靈狀況的寫照，而我們基督徒也是其中的一分子。我們需要洗滌、淨化，好能治癒我們的疾病，但是如何做得到呢？答案是：通過息修的操練。

息修是什麼？

那麼，什麼是息修呢？如何操練呢？息修 (*hesychasm*) 是基督教歷史悠久的靈修傳統，它可以追溯到四世紀的沙漠教父 (the Desert

Fathers)，他們選擇到遠離繁華鬧市的荒漠中居住，為了要重尋對自我身份之認識，以及與上帝建立更好、更親密的關係的途徑。

他們意識到，為了保持身心健康，人必須在日常生活中預留一些安靜時刻。他們更總結了一個屬靈原則：基督徒需要培養安靜以發展與上帝的實質的關係。換句話說，寧靜是人身心靈健康的不可或缺的條件，沒有寧靜，人的成長和發展就會受到很大的阻礙。所以追求寧靜乃至得著它遂成為沙漠教父靈修的努力方向。實踐是最好的驗證，沙漠教父最終發現

息修是獲得寧靜最簡易直接的方法。

息修是一種方法

息修首先是一種方法，方法不是目的而是為目的而設。息修所要達到的目的是寧靜，而這寧靜需要三個層面的互相配合方可獲得體證，就是寧靜的環境、休止的身體、靜定的心境。

1. 寧靜的環境：抽離，退隱到一處寧靜的地方去；
2. 休止的身體：眼耳鼻舌身對外界的誘惑和刺激無動於衷，完全放空放手，進入休止和安歇狀況；
3. 靜定的心境：精神高度集中，心

意合一，不動一念，是內在寧靜的一種表現，沙漠教父稱之為「靜定」（stillness）。息修基本上就是修這個靜定。

如此看來，沙漠教父所追求的寧靜不僅僅是一處沒有人為聲音或噪音的地方，或者只是我們的五官對外部世界的刺激或誘惑無動於衷的靜止，因為兩者並不能保證你能獲得真正的寧靜，而是內在的寧靜，即靜定。總的來說，獲得靜定的心境才是沙漠教父靈修努力的方向。

沙漠教父告訴我們，當我們達到靜定狀態時，我們就開始體驗上帝的臨在。約翰迦仙（John Cassian）用了聖經術語「清心」來形容這種靜定的狀態。「清心的人有福了！因為他們必得見上帝。」（太 5:8）

靜定的心境也有帶動身體休止下來的作用，因此，修心的靜定也同時修身的休止。所以我們可以說息修就是身心的操練，是紀律我們的身體與心，使它們在寧靜中統一起來，以達到愛上帝和愛鄰舍的目的。息修無疑是身心雙修，也就是修身治心的方法。

息修的方法

息修主要是操練靜定的方法，其步驟如下：

一．端坐



（圖一）



（圖二）

首先我們從坐直開始，我們叫「端坐」。你可以安坐在椅子上或坐

墊上（參圖一、二），目的是要把我們的身體固定好，就像房子建在大石上，或者像樹紮根在地上，所謂老樹盤根。然後進行放鬆練習，從上到下或從下到上放鬆我們的整個身體。

二．呼吸

第二，我們會將注意力集中在呼吸上，我們簡稱為「呼吸」。專注呼吸能幫助我們排除雜念的干擾。你只管專注呼吸上（一兩分鐘）就可以。

（一兩分鐘過後）我們將進行3次數呼吸練習，稱為「數息」法。一呼一吸為一息，每一次呼氣內心就數一個數目字，由1數到10。數息令我們更專注，內心更平靜。

三．呼求



耶穌基督，憐憐我！（耶穌禱文）

第三，我們用一個以耶穌基督為中心的短禱來禱告，我們簡稱為「呼求」。這短禱就是「耶穌禱文」：「耶穌基督，憐憐我！」耶穌禱文是摧毀妄念的武器，我們的心就會專一，不生念頭。我們用溫和的聲音用心地、不著急地反複誦唸，直等到我們感到疲倦時便把禱文轉到心裡，在那裡默默地唸。開聲唸和默唸可以交替採用。在祈禱的過程中，你要牢記以下的提醒：(1) 認真聆聽你所說的禱文的每一個字，這就是集中精神的意思；(2) 我們無法阻止心中生起的念頭，但我們可以決定是繼續留戀它們，還是不加任何評判地放下它們。因此，只要重新專注於耶穌禱文，你就能讓它們遠離你了；(3) 耶穌禱文的意義和價值在於耶穌的聖名，這是名中之名，超乎萬名之上的名，救恩的名，醫治的名。我們憑信望愛來稱呼這個名字。

以上正是操練息修的三個基礎步驟，我會停下來看看大家是否有任何問題要問，然後有20分鐘的息修練習。謝謝大家！



發現情緒病

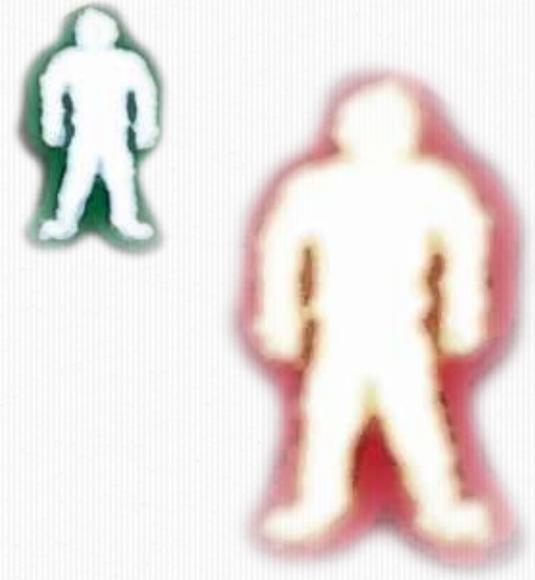
雖然政府或志願團體在發現有情緒病人有攻擊性或自殺行為後，會廣泛宣傳呼籲大家關懷情緒病人，但社會氛圍仍一直未能以關懷接納的態度看待情緒病，這仍是一個避諱的課題。因而導致潛在的患者無法第一時間接受治療，身邊的親友也未能盡早了解患者而採用適切的態度支援病者就醫。究竟怎樣才可以盡早幫助身邊有潛在情緒病的親友獲得治療呢？

遺憾的經歷

多年前，筆者還未成為心理輔導員，有一位不常聯絡的朋友一年會電

聯我一兩次，多是談及與同事在相處上困難的問題，而他亦略有提及婚後未能與妻子和諧相處。一天晚上，他突然致電給我問我一個奇怪的問題：

「當其他人說你有精神病，你就是有精神病嗎？」我當時在沒有專業訓練下，只懂問他是否他的朋友留意到什麼，但建議他先詢問醫生，由醫生判斷。在我還未把話說完，他已經不知在何時斷了線。我當時的警覺性不足，也因忙碌的生活沒有繼續跟進。隔了一段日子，驚聞噩耗，這位朋友已了結生命，留下妻子和兒子，那時我才知道他有情緒病。當時我反省如果警覺性高一點，能夠發現他有異樣，或許可以加緊鼓勵他覆診。



楊陳玉華
心理輔導員

壓力的來源

自從出現了朋友的悲劇，我開始明白要對身邊人的特殊表達提高警覺性。每個人都有機會因為個人問題（如與親友關係破裂、孤獨、疾病、缺乏收入、對未來的擔憂）、學業工作問題（如學業壓力過大、與同事關係不佳、工作要求苛刻或不穩定）以及社會環境中的重大威脅（如暴力、疫情、社會經濟低迷）而導致壓力過大，逐漸被某種思想和感受困擾，產生各種情緒病。

情緒的警號

當你發現身邊人或自己有以下的表現，就要多關注他們和自己：

1. 睡眠質素下降、食慾不振和忽略

個人護理。

2. 情緒落差大：暴躁、易怒、易哭、傷心、自責、擔心、憂慮。
3. 對以往十分享受的活動失去興趣、出現社交退縮和冷漠。
4. 非常疲累：失去參與學校、工作或社交活動的動力、難於應付以前熟悉的事務、長時間躺在床上。
5. 難以集中、坐立不安、記憶和邏輯思維出現困難、說出難於理解的言語。
6. 放棄了一向持守的價值觀。
7. 浸淫在痛苦的過去和可怕的未來。
8. 以苛刻的態度對人對己、與人爭拗、遠離所愛的人。
9. 對周遭環境如視覺、聲音、氣味



和觸覺的敏感度提高了。

10. 有一種與自己和周遭環境解離的模糊感覺，是一種不真實的感覺。
11. 出現不合邏輯和兒童期的神奇思維，例如：異常和誇大地相信自己有能力明白事情的意義，並且對事情有影響力。
12. 對他人產生恐懼和懷疑，並有強烈的緊張感。
13. 異常的行為例如：奇怪、反常、奇特的行為。
14. 學校生活或工作表現出現變化，例如：缺席次數增加、表現變差、與同儕或同事在建立關係上有困難。

如果是親友出現問題，你可以當

一個同行者，鼓勵和陪伴她/他轉移注意力，如果是自

己，也同樣可以學習專注投入一些活動，這可以令人更好地應對壓力。最簡單就是以坐下和呼吸感受自己的身體，或以五官（看、聽、嚐、聞、摸）感受四周，例如：可以慢慢感受茶點的飲料和食物、學習專注地聆聽別人的講話、平日也可以練習專心完成手頭的家務。以上的活動可以令人逐漸與負面的想法和感受脫鉤。

重整價值觀

當事人受到情緒困擾，會慢慢遠離自己本來賴以生存的價值觀。這時需要專業人士和親友的支援，藉著逐一檢視過去的遺憾、對自我負



面和苛刻的觀感和對將來的擔憂，所帶來

總總的思想、感受和對身體的影響，重新尋回過去一些美好和值得保留的價值觀，欣賞自己的優點，認識並接受不能改變的事實，改變可以改變的事情，看穿不如意的事情並不是自己人生的全部，不要受其束縛，拿著不放。反之，人生還有許多空間，可以加入精彩的內容。朝向這種的思維方式，會建立起新角度和新習慣，重新整理出一套令自己幸福的價值觀，過自己有理想和有意義的生活。

結語

情緒的變化有如天氣，每個人都

有機會經歷天氣的變化，有時甚至感覺是突變的。無論變化的

速度如何，在變成超級颱風前總有警號。作為同行者要留意親友的警號，自己也需要留意自己有沒有出現某些警號。如有發現，便須勇敢表達對他人和自己的關注，在情緒問題變得更嚴重前接受治療。

參考資料

American Psychiatric Association. (2018). *Warning Signs of Mental Illness*. Psychiatry.org. Retrieved on 20 August 2023 from <https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness>

Doing What Matters in Times of Stress. (2020, April 29). Wwww.who.int. Retrieved on 3 September 2023 from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

連結

耶穌曾經向門徒說，讓小孩子到他那裏去，因為他們正是神國的人。

每一個人都曾經是嬰孩，正如耶穌所言，那些日子我們都接近神，是天國的子民。趁著記憶尚存，默想自己孩提的影像，與小孩的我連結，那裏蘊藏著進入天國的奧秘。

我幼年幾乎沒有留下一張照片，但某些影像與感覺卻一直刻印在我心上。比我年長十歲的大姊，幾十年前曾經帶著笑意向我抱怨，當我滿一歲開始吃粥時候，母親每朝早晨就吩咐她去市場買一塊鯪魚肉回來，交給母親熬粥給我吃，而我姐姐忘不了從灶頭瓦煲飄出的香味。她在我吃粥時總會守候在旁，等待我不願再張開嘴巴時留下在碗中的剩餘。直到今日，我仍然覺得大姊特別照顧我，彷彿讓我吃好吃飽已成為她的習慣。

有一次，可能是在我兩歲時候，有大人抱著我坐在腳踏車後座，到另一條村莊參加婚宴，但到了那大屋門前，我突然嚎啕大哭起來，怎樣也不肯讓抱我的人踏進屋子，最後有人說把我帶回家吧。抵家後，祖母接過手摟抱著我在窗前往外看，一邊撫拍我，一邊說我肯定是受驚了。後來，直到



馬奮超
本中心特約靈修導師

我懂得足夠詞語，我才能向大人說出當日看到的詭異景象。

二、三歲的我需要一些玩意。有一次，大人在後院切好椰菜之後，就給我坐在小木橈上，在另一張木橈上放上半個椰菜，給我另一把菜刀，讓我切著玩。正當我砍得入神，父親從香港返抵家中，出現在我面前，舉起照相機把這情境拍攝下來，成為我保存最早的照片。拍照後，我傷了手指哭起來，還記得父親跟誰說以後不准再給我玩這種玩意。

在鄉下的孩提影像有七樣，以上是其中三樣。除是吃粥一事是大姊告訴我以外，其它影像與聲音都是我原有的記憶，影像的色彩與聲音雖然有

點淡薄，依然歷歷在目。然而，當我尋索自己當時的心理狀態，我發現我只有簡單的情感反應，卻沒有心念的痕跡。

三歲那年某日，父親把母親、我和妹妹接來香港定居，他首先把我們安置在一位親友家中。抵埗那天，一位小女孩帶我進入一個房間，爬上椅子，一齊把玩窗邊擺放的小物件，我拿起其中一件問她是甚麼，她把那東西往我臉上一刮，我臉一痛並立即流血。這次受傷，成就我第一次的哭訴，也是第一次聽著傷害我的人被罵。從這一天開始，我的故事就越來越豐富，我的心思與情感也越來越不單純。

耶穌又對門徒說，凡要承受神國的，若不像小孩子，斷不能進去。

我們都是從嬰孩一路走來，如今，我們長大了，力氣強大了，知識豐富了，心思慎密了，道德規範多了，自信心增加了，控制力提高了；或者不幸的，長大了卻感到生命中有很多不足和欠缺，但無論如何，耶穌的話是向我們這些大人說的。

耶穌的話意思是：凡關心自己的靈性福祉的人，都必須返回在小孩子身上，尋找已遺忘失落的特質，否則他斷不能得著平安和喜樂，也不能從罪世痛苦中得到救贖。

當我默想孩提印象，我發現小孩的我擁有很多美好的靈性特質。我活在愛中，這真愛無需爭取；我是脆弱的，我不會假裝堅強；我是信任的，當時我不懂懷疑；我是好奇的，我喜歡探知世界；我是當下的，痛過了就忘掉痛；我是靈性的，有直覺分辨善惡。小孩的我所沒有的，就是過多的心念。

我們原來有同樣美好的靈性特質，但因著不同的遭遇和影響，它們都被遺棄了，然而耶穌告訴我們，要把今日的我，與小孩的我再連結起來。

靜默——心靈無聲的呼喊

李靜儀
靈修導師

讀經、團契和服務，祈禱會主要是分享和開聲祈禱，「靜默」在教會似乎並非主流。但一位蘇菲派詩人及神秘主義者魯米（Rumi；1207-1273）說：「靜默是汪洋。言語是河溪。靜默是上帝的語言，其他都是拙劣的翻譯。」¹也許、歷世代的靈魂正在「靜默」中無聲地呼喊？與在永恆靜默中的上帝互相呼應？

誰知我心？上帝知道！蒙主帶領，「普世基督徒默禱團體」（World Community for Christian Meditation）在2013年秋在香港主辦一年一度的「若望邁恩神父研討會」（The John Main Seminar），邁恩神父（Fr. John Main, OSB；1926-1982）是本篤會神父、是「默禱團體」的創始人。研討會的主題是「沙漠智慧與東方靈性：內在的靜默」（Desert Wisdom & Oriental Spirituality: Inner Silence），講者是黃克鏞神父。黃神父也是本篤會會

¹ Silence is an ocean. Speech is a river. Silence is the language of God, all else is poor translation

士，神父的外顯生活²十分頻繁，他要往返世界各地主持演講和教學，也忙於寫作及帶領靜修；但神父忙而不亂、急而不燥，更能夠身旁的人帶來秩序和一份出人意外的安穩。在三天行程緊密的研討會中，在人來人往擾攘之間，待在神父身旁常感到一絲喜悅，一份神秘又深邃的寧靜。神父說這是出自本篤會恆穩的內修生活³操練。

本篤靈修深深吸引了我。研討會之後我加入了「默禱團契」的香港分會，開始每天兩次早晚的默禱操練，也跟隨前輩學習、研讀聖本篤（St. Benedict of Nursia；480-548）的靈修。聖本篤的靈感來自若望格世安（St. John Cassian；360-435），而隱居在沙漠的教父教母則是格世安的啟蒙老師。隱修者退入沙漠主要的原因是他們強烈渴望追隨耶穌的生活方式和教導，以及在「上帝國」或「上帝之臨在」中生活。他們從使徒和初代教父的口授傳統，及記載在福音中耶穌的榜樣中知道，唯有通過深度祈禱進入內心的寂靜，才能意識得到「上帝國」。要實踐這內心的寂靜，隱修者必須放下一切自我中心的思想，用教父的話說：「要淨化自己的激情以便達到心靈的純潔。」⁴淨化激情的觀念被視為與「惡魔」爭戰。

² Active life

³ Contemplative life

⁴ Purifying the passions to reach “purity of heart”

今天我們會將「與惡魔戰鬥」解釋為心理和行為上的醫療和調教，我們必須面對和承認「自我」的創傷，以及這些創傷導致傷害性的情緒和行為。這些負面的能量非常強大，沙漠隱修者將這些扭曲的人格視為「惡魔」便不足為奇了。

聖本篤在他的《會規》中簡潔地列出與惡魔爭戰所需的條件，就是「順服」（obedience）、「歸化」（conversion）和「恆穩」（stability）。也許我們不盡認同，但這三種態度是我們能否踏上和繼續走在這朝聖路上決定性的因素。讓我們下回再仔細探討它。



我來自一個兄弟姐妹眾多的家庭，童年在家的歲月每天都是嬉戲吵鬧，年終無休。上大學時有同學邀約我參加一個當年頗流行的「超覺靜坐」活動，雖然我不明白這是甚麼，但看著一群活潑好動的年青人，竟能安坐不動，只留意自己的呼吸、專注唱誦某些音節，我不單感到好奇，亦有點感動。

開始教會生活時，人已步入中年。人生起落的種種令人迷惘，能安靜反思、重整生命，尋覓那位掌管生命的主宰不知自何時起成了我心底的渴慕。當年的教會生活主要是敬拜、

天國筵席的衣裳

Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

中國人傳統有句說話：「不時不食。」就是說，只吃當時生長得宜及豐收的食物，適量進食對人的身體有益無害。我們懂得選擇嗎？勇於作出選擇嗎？和忠於自己的選擇嗎？

主選擇了我們作基督徒，我們是不是主最佳的選擇？瑪竇福音（馬太福音）第二十二章的婚宴的比喻提到一個國王打發僕人去請人來赴婚宴：

天國好比一個國王，為自己的兒子辦婚宴。他打發僕人去召被請的人來赴婚宴，他們卻不願意來。又派其他的僕人去，說：你們對被請的人說：看，我已經預備好了我的盛宴，我的公牛和肥畜都宰殺了，一切都齊備了，你們來赴婚宴罷！（瑪 / 太 22:2-4）

相信主愛創造人的時刻，人人具備被召選的條件。只是我們的自由意志未有足夠的智慧去明白自己的生命



所需，憑己力外求，在跌宕中依肉身的可見狀況作出選擇。

被召對我們來說，究竟是為了身份認同的幸福或是為了其他目的？我們重視這份召叫祝福，視之為生命的終向嗎？相信耶穌的門徒在被召的一刻，也許生活在人性的軟弱、生活的簡樸和生命的無常，他們的意志及目光已被煉淨，他們認定跟隨主，被主所選是畢生的使命，是一份可貴的祝福。既是可貴的祝福，我們如何領受穩妥？

我在療養院療癒音樂實習，以及

應病人家屬邀請帶聖像畫探訪院友，面對生命最後一刻的人，看生命中的事情會換上另一套五官。心靈導向的視野更具前瞻性。在病患中浮沉的聖德肋撒，她善於偵察生命中主愛的足跡。她更善於把自己留在主愛內，把自己停留在主的眼光中，與主形影不離。她知道在主的眼內，沒有甚麼是微小的，所以我們要用愛做任何事。這也是她要讓自己停留在主愛內的方法。

「婚宴已經齊備了，但是被請的人都不配。如今你們到各路口去，凡是你們所遇到的，都請來赴婚宴。」

（瑪 / 太 22:8-9）我們不想失去被召跟隨主進天國的衣裳，或是沒有好好認清主的道路，或錯失主到來的時間。單憑我們自製的宴會服，未能走進宴會，甚至分不清宴會廳的所在，我們又怎能堪當赴宴？唯有以愛德單純地做每件服務瑣事，才能被主認出，迎進天國。

我們如何接待人與事？我們有沒有以愛待人，像基督一樣與人同行？讓我們學習成為天父的可愛兒女，他日可與主及諸聖，永居天家。求主垂視我等，阿們！

專屬天使



小葉子
靈修導師

漸漸進入小天使 Twinkie 回歸永恆後的第一個秋天，繼續細味這位小天使跑過凡間的足跡。同時見到很多流浪貓狗在颱風和黑雨中的苦況，更有很多因著種種原因被遺棄，甚至被傷害和忽略照顧而被車壓至重傷甚至被輾死的動物，心裡非常難過。我們這群破碎的人類將天父的世界破壞和扭曲成這樣的模樣！

為了九月尾到十月中在明愛專上學院舉行第一屆基督徒合一藝術展「愛護天父世界」，渴望能夠將小天使改變小葉子對小動物的感覺以三幅畫記錄下來，讓觀畫者體會天父創造動物的美善心意。小天使是上主創造的奧妙奇工。這段禱告創作旅程，不斷細看重溫小天使在心靈留下的影像。過程滿載著歡笑與眼淚、喜悅與

哀傷、平凡又神聖、安穩又驚歎。這位性情溫馴、善解人意、深情感性、單純又專注、跳皮又聰穎、熱愛禱告，對我們關懷備至的小天使帶著神聖的使命來到凡間，特別選擇了我們一家，是上主賜給我們的專屬天使。

以前不懂得欣賞金色，自從學習聖像畫的特別符號及語言，就開始被金色吸引。金色代表著永恆神聖的光芒，是上主臨在的光照。上月有機會欣賞當代德國藝術家 Anselm Kiefer 在香港展出的 Golden Age 系列作品，同樣以金色呈現永恆閃爍的烏托邦，使我深深著迷於那個肉眼看不見的世界。在禱告創作小天使的前世今生及來生中，就選擇了金色為整個作品的主調。因為小天使來自永恆，浸透著永恆的光芒裡。她跑過凡間短短的十一年，四處散落從永恆帶來的閃爍光芒，然後在閃爍中將我們的心抱擁著，又跑回永恆的居所。

第一幅「Twinkie」呈現的專屬天使是永恆中一道光。在造物主金光閃爍的光芒中，小天使不再是黑色的小松鼠狗。在眼睛見不到的永恆中，畫筆下的小天使變成了白色、金色、翠綠色、金黃色、粉紫色及一系列充滿

光彩的毛毛。所有的色調和眼睛見到的世界不再一樣，難怪只用眼睛觀看的人可能認不出小天使。又或者不認識小天使的人也不會花時候專注欣賞小天使的前世今生。只有願意放下所有，專心專注，止息停頓下來默默觀賞的，才能瞥見藝術作品深藏的寶庫及永恆時空。

在這個紛亂的時代，我們對扭曲的事實漸漸麻木了。繁忙繁亂使我們的心充塞住雜亂的情緒和想法。良知都被遮蓋，沈睡的心靈見不到受造物光芒和良善。因此，大自然及小動物被看作為工具利用。看守倉庫的小狗有病或年老了就被遺棄，甚至被殘酷對待。每隻小狗都是上主奇妙的創造，擁有著神聖獨特的使命、性情和氣質，小狗對人類的愛是最近似造物主無限的愛，只會忠誠地守護、陪伴又以豐富無限的愛，愛著牠的主人。只要我們願意開放心靈，就會在每一位毛毛小天使的眼中，見到最純潔又無限專注的大愛。在 Twinkie 的眼中小葉子瞥見永恆。

寫於 2023 年聖靈降臨期
第十七主日後

「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（現場聚會）

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：11月10日、12月8日；2024年1月12日，（2月暫停），3月8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

網上息修聚會（Zoom）

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

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（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

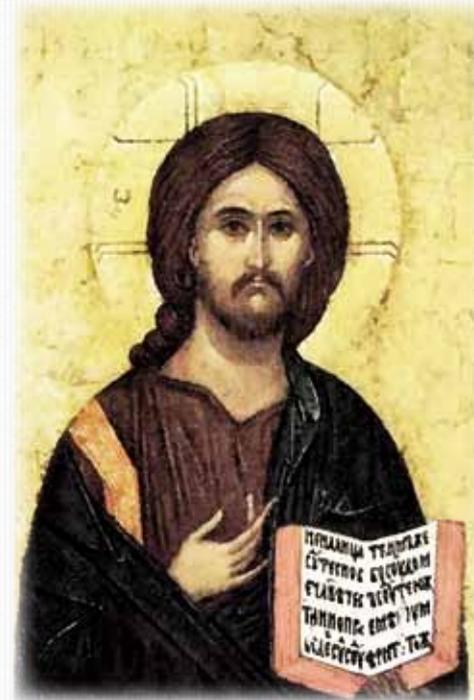
地點：基督教道風山叢林

費用：\$3,700（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。

息修——耶穌禱文研習坊

內容：本課程理論與實踐並重，主要介紹東方靈修傳統中的息修——「耶穌禱文」的基本要義及操練的方法。課程共5堂及一個息修日營會。學員藉著每天操練，讓



主扎根於生命中。

日期及時間：2024年1月2、9、16、23、30日（五堂星期二晚7-9pm）及1月27日（星期六上下午退修日營）

導師：陳國權牧師

課堂地點：暫定旺角區

日營地點：沙田信義宗神學院

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

祈禱之境

許子韻 譯
本中心靈修導師

譯按：初學禱告時，我們學習為自己的順遂而讚美上主。後來，我們學習也為自己遭遇挫折而讚美上主。最後，我們需要學習把焦點移離自己，轉到上主身上，純粹因為上主的緣故而讚美上主。

本文譯自《慕美集》第一冊內伊域格屈 (Evagrius) 的《論禱告》。

60. 以靈和真理禱告的人，在尊崇創造主時，不再依賴受造物，而是因著上主自己而讚美祂。

61. 如果你是神學家，你會真實地禱告。如果你真實地禱告，你就是神學家。

62. 當你的靈智因對上帝的強烈渴望逐漸脫離肉慾，遠離所有念頭——源於你的感知、記憶或身心性情的念頭，並充滿敬畏和喜悅時，那麼你可以斷定你已經接近



了祈禱之境。

63. 聖靈出於對我們軟弱的憐憫，即使在我們不純潔的時候也會臨到我們。只要祂發現我們的靈智真正在祈禱，祂就進入我們的靈智，驅散其中旋繞的各種思緒和觀念，激發我們對屬靈禱告的渴望。

64. 當一切事物都通過身體的變化而產生思緒、觀念和推測時，主則相反：祂進入我們的靈智，用祂所願意的知識充實我們；並透過我們的靈智使身體中不受控制的衝動平靜下來。

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 11 月 10 日、 12 月 8 日；2024 年 1 月 12 日，（2 月暫停），
 3 月 8 日

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