

道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

2 月 第 46 期 2024

- 一語道破 **回歸內在心靈深處的方法** / 陳國權 / 2
- 輔導解碼 **想變？就要宏觀地變！** / 楊陳玉華 / 6
- 本篤靈修 **靜默——本篤靈修之核心精神** / 李靜儀 / 10
- 品閱閑情 **陪伴** / 梁木蘭 / 12
- 拾穗隨筆 **單純** / 馬奮超 / 14
- 加爾默羅靈修與聖像畫 **施捨與分享** / Marina Carmel Cindy / 16
- 葉之鳥日記 **腳踏實地** / 小葉子 / 18
- 道在修團 / 20
- 道在預告 **2024 年 2 月至 6 月課程及活動** / 22
- 道在花絮 / 24



回歸內在心靈深處的方法

陳國權
本中心主任

現代人的困局

我五歲大的孫女總是喜歡和我一起玩。有一天，我們玩「尋小狗遊戲」。當她不留神時我把一隻玩具小狗收藏在她的褲袋裡，她要在 15 分鐘內尋回小狗就勝出這次遊戲。於是，她檢查了房子的每一寸地方，要知道玩具小狗收藏在哪裡。她能找到嗎？當然找不到，她就算用上 10 倍或 20 倍的時間也沒可能把玩具小狗找出來。於是她變得焦急、沮喪，甚至憤怒，然後放聲大哭。

這豈不是我們無意識地一直在跟自己玩的遊戲嗎！我們總是以為只要

走到外面的世界，我們就能找到快樂、幸福、愛、友誼、平安和幸福。我們有一個非常錯誤的想法，以為這些心靈需求就好像我們的身外之物一樣，是我們尋找和追逐的對象。於是乎我們在物質財富中尋找幸福；在操控中尋找愛和友誼；在毒品、享樂、偽宗教、政治、經濟和意識形態中尋找安全與快樂。但無論我們付出多少努力，無論我們向甚麼人尋求幫助，結果都是一樣的：找不到，換來的是沮喪、焦急、失望、憤怒等情緒。我們比之前更不開心、更加失落。

耶穌的「浪子比喻」正好詮釋

了現代人的這一個困局。（詳參路 15:11-32）浪子認為，任何能夠擁有的或夢想得到的東西都可以在外面的世界中尋找到。於是他離家往外尋找他認為的幸福、愛、友誼、和平、幸福、名譽、尊嚴和認可。但恰恰相反，他所得到的卻是悲傷、孤單和羞辱。他悔恨當初愚昧無知的決定，堅持要捨父親而出。最後經過深刻反省和誠實地直面自己的錯失，浪子終於醒悟過來，意識到真正的幸福、友誼和快樂不是在外面可以尋找到的，反之，這一切他所需的原來在家中就可以找到了。這個浪子比喻，就是要提醒我們：心靈中一切所有的需求就在我們

身邊，我們不要到外面去尋找它們。耶穌不是已經告訴祂的聽眾，上帝的國就在你們裡面嗎？（參路 17:21）所以我們只需要回到內心去發現它就可以。這樣一來，我們便需要另闢途徑，至令我們能找到真正的寧靜和快樂。我們不必外求，而是內求；這正是反求諸己，一個逆返回歸內心的旅程。

不知回歸的重要

然而，回歸內心並不像我們想像中的那麼容易。我們首個遇到的困難是我們不知道如何回歸。為甚麼？因為沒有人曾經給我們提示過回歸的



重要性，更遑論會有人指導我們怎樣去做。父母在家不會教導它，因為他們不懂；老師在小中大學也不會教導它，因為他們若不是不懂，就是認為跟塑造學生的人格意義不大。父母乃至老師只教導和訓練我們如何接觸這個世界，如何應用不同方法去探索它、分析它，最終的目的是要將它置於我們的操縱和利用之下。所以現代人一方面完全有能力征服世界，另一方面卻又完全無法掌握自己。因為從來沒有人向我們展示轉向內心的方法，指引我們如何可以進入自己之內，認識自己的本來面目，知道自己是誰，並重新在這裡發現上帝賜給我們洗禮的禮物——聖靈的恩賜。不幸的是，現代教育旨在塑造理性、技術性、向外性人格，卻嚴重低估了心性、藝術性、向內性人格的塑造。因

此，現代人總是不由自主地將自己向外和向前推，但從來沒有意識將自己扯回來並向內拉，以重新與內在的我聯繫。結果我們只會越走越遠，直至完全迷失了自己。

短禱的方法

為要達到逆返回歸內心的目的，方法是不可或缺的。這裡的方法是指短禱，短禱有反復誦唸的作用，能迅速把你的心思和意念從外轉向內，再把禱文從大腦下降到心靈的深處，將憂愁和不安驅散。最為基督新教認識的短禱包括：「耶穌禱文」（Jesus Prayer）、「主必再來」（Maranatha）及「歸心禱告」（Centering Prayer）。這些短禱能產生這個奇妙功效，關鍵是它們是放棄所有的感官表徵和物體，關閉所有

的推理能力，更放下一切想像力的一種禱告方式，只管專注地反復誦唸禱文就能回到我們心靈深處。

去年 12 月本中心屬下的「道在修團」聯同「默觀靜修團體」及「公義樹」假道風山叢林舉辦了一個操練「息修」的日營。這三個本地靈修團體的成員均有操練「息修」的習慣。息修與誦唸耶穌禱文有密切關，是達至內心寧靜和快樂目的的一個反求諸己，逆返回歸內心有效方法。這是一種直接及便捷的歸心方式，當我們回歸內心，那就是回歸到我們自己內心深處，我們將會在那裡被上帝的喜樂、寧靜和愛的能量充滿。只要當我們能讓自己安靜地坐下來幾分鐘，放鬆全身，清空自己的思緒，放開一切，就能獲得這個預期的效果。

就是僅僅這幾分鐘的靜默，我們的頭腦就會變得清醒，神聖意識也會增強，對自己的認識和周圍事物的了解亦會加倍敏銳、深刻。生命中這些轉化之所以能夠發生，正正是因為我們願意回到心靈深處，在寧靜中洞察到事物的本質。而本質才是真、善、美、超然的奧秘和永恆。結束文章之前，讓我引用沙漠教父聖亞蒙（St. Ammonas）一句語錄共勉：

沙漠教父聖亞蒙（St. Ammonas）說：「看呀，我所愛的，我已向你展示寧靜的力量，它怎樣徹底地醫治，並怎樣完全取悅於上主。故此，我已寫信給你，顯示你自己在所承擔的工作上堅強，以致你可以知道，眾聖徒是藉由寧靜而成長的，因著寧靜，上主的能力內住他們裡面，因著寧靜，他們才認識上主的奧秘。」

想變？就要宏觀地變！

楊陳玉華
心理輔導員

近月，香港社會十分關注一個議題，就是為甚麼現行機制無法阻止學童自殺個案上升的趨勢？相信機制中所有的持份者都努力工作，為甚麼仍好像徒勞無功？自殺個案的上升令我們萬分痛心，在我們的年輕人十分無助時，我們無法覺察到、趕及聆聽他們傾訴，及扶他們一把。這是否意味著整個社會在減壓上要再下多點功夫？而在關懷年輕人的資源運用上仍有改善的空間呢？

學童壓力來源

學童的主要壓力來源是課業、人際關係和家庭，其中課業的壓力來源是課程設計、學校教學和評估模式。在華人社會成績優異和才藝出眾比發揮個人獨特天賦更重要的大前提下，

聽過不少年輕人說自己是失敗者，因為交不出一張亮麗的成績表。狹隘的成功標準令許多年輕人無法建立自信，在人際關係中難以肯定和坦誠表達自己。在掙扎的路途上，家庭又未能扮演年輕人的聆聽者和解憂者，反之，不斷告訴他們仍未不達標，辜負了家庭的付出，令家庭失望。



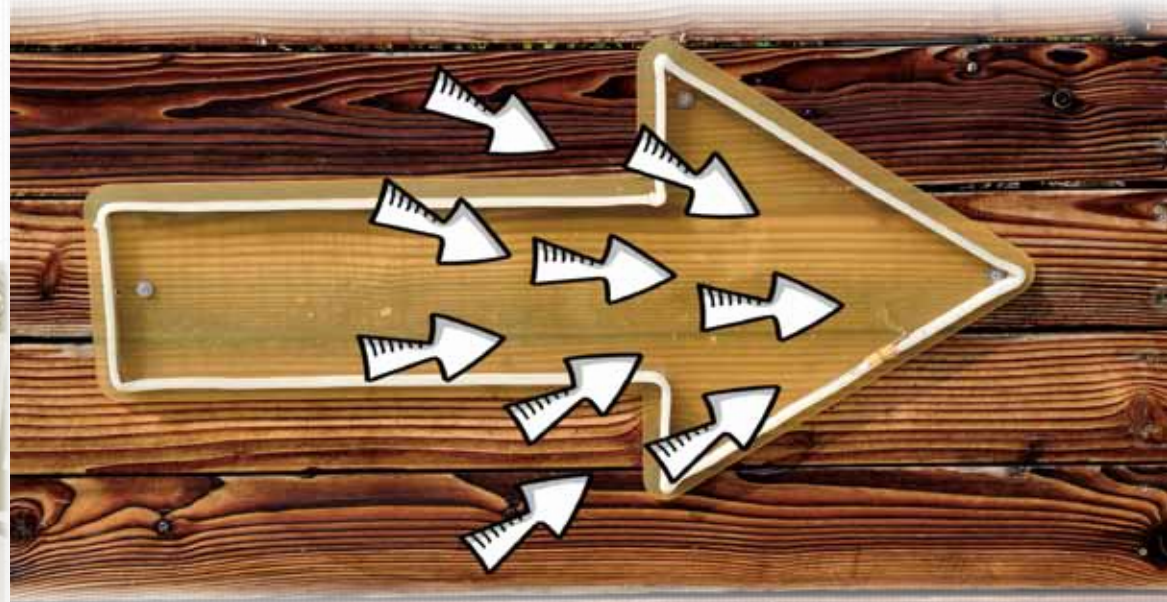
壓力有增無減

回到 60 至 70 年代筆者仍是在學階段的時代，社會氛圍認為老師是授業解惑的重要人物，老師的使命是要教好一個人成材，除了謀生能力，重點在品德。那些年，家長認為孩子讀書成功都好重要，但同時接受孩子未必是讀書材料，只要不學壞，可以接受孩子學一門手藝謀生。隨著 70 年代後社會經濟起飛，家長期望子女爭取更高學歷，改善社經地位。望子成龍的心態加劇了競爭的氛圍，也加重了孩子的壓力。加上學校要提高成績以提升校譽，師生關係有點變質，變得疏離和功利，漸漸品德教育與成績要求變得不平衡，重視量和表面多於質和內涵，學童漸漸沒有獲得足夠的個人化支援。

筆者在 80 至 90 年代間曾擔任教師。看見教育界在不斷增加課程和活動時，沒有留意如何平衡學童成長的各方面，及如何避免揠苗助長。筆者個人亦曾因教務和行政工作日益增多，無法跟學生維持理想的個人溝通，而放棄了在本地學校任教，轉投在課程和評估上較全面、靈活及師生比例和關係較佳的國際學校服務。筆者當時其實想先挽救自己陷入壓力的漩渦，然後期盼找一個地方可以讓我持守全人教育的理念。

擴闊輔導資源

多年前，政府改善了社工與學生的比例，實施一校一社工的政策，與此同時輔導業界提醒政府不要忽略非社工的學校輔導人員的重要性，希望





提升輔導員的專業地位，保護當時在校具備輔導專業資歷的同業，避免需要考取社工執照才能保住職位和合理薪酬，但最後不成功。社工和輔導員是可以相輔相成的，前者擅長舉辦大型的活動，後者精於個案輔導。本港各大院校每年培訓大量輔導專業畢業生，加上採用英美澳大學輔導課程的本地私立機構也培訓不少專業輔導碩士，滿有熱誠投身輔導服務。可惜可以全職投入學校或志願團體的不多，私人執業經營也困難。如果能夠善用這些資源，對成長中的學童和學童背後的家長，必是很大的支援力量。

筆者最近閱讀一篇有關建議新加

坡社區輔導員與學校協作的論文。其中對學校輔導員的團隊定義十分宏觀，是包括心理學家、社工、輔導員，特別是提議要納入社區家庭服務中心和青年中心的輔導員，成為學校的夥伴。筆者認為若有政府的資助，也可以納入私人執業的輔導員。校外資源不但補足學童本身的輔導資源，也可進一步提供學校難於兼顧的家庭輔導服務，學校也因而可以更多認識和善用校外資源。校外輔導機構比學校擁有更多和更有彈性的開放時間，加上它們的中立位置對提升整個輔導服務的質素有莫大的幫助。但要留意愈龐大的協作，就愈需要在受輔者機密資

料的處理上有更妥善的共識。

結語

要變，就要宏觀地變！用以往頭痛醫頭的概念去面對問題是無法改善現狀的。一起變包括對成功的定義作出新的界定，認定成功就是讓一個人的獨特天賦得以發揮；從架床疊屋的課程中釋放出來，避免填鴨，而要理性平衡教學內容和各種活動，讓學生靈活運用知識和活動作思考而不單是作為考試的材料；還有，放棄山頭主義建立校內校外的團隊合作；政府善

用公帑資助各志願團體和私人執業機構，集合各方資源。期盼各部門的領導階層能夠以更宏觀和長遠的眼光，善用資源，用心扶持關心我們成長中的年輕學子！

參考資料

Low, P. K., & van der Laan, L. (2023). Community-school collaborations: community counsellors' perceptions of school counselling in Singapore. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/21507686.2023.2193755>

輔導員業界對於「一校一社工」措施的建議書 (立法會 CB(4)1056/17-18(01) 號文件)



靜默——

本篤靈修之核心精神

李靜儀
靈修導師

聖誕節期過後、便是教會年曆連續六個星期的顯現期。聖誕是記念「聖言成了肉身」的節期，而顯現則是靜候成了「肉身」之「聖言」在人間呈現的時節。在顯現期剛過，進入大齋期，聖言預備進入祂的榮耀之當下，去再思本篤靈修之核心精神，我想是十分恰當的。因為這種精神，或這種認知是直接源自那成了「肉身」之「聖言」，祂因著愛將這精神和認知啟示在眾信徒的心裏。

聖本篤相信，若要回應聖言——耶穌基督的邀請，並願意對祂充滿吊詭的生命開放，信徒第一個必要的質素就是聆聽的能力。上期我們提到《本篤會規》的序言以「請聽！」或「要細心傾聽！」開始，而我們都知

道，這種傾聽的能力，正是默觀祈禱操練的果實，是默觀祈禱所要培育的能力。而「靜默」則是真正聆聽必要的條件，因為只有在自己閉口不言時，我們才能專心去傾聽，開放自己去體會與我們認知相悖的事情，我們面對眾人時已是如此，更何況是聆聽上帝！所以先知哈巴谷說：「耶和華在祂的聖殿中；全地的人都當在祂面前肅敬靜默。」（哈 2:20）

就靜默聆聽而言，福音書中馬利亞的象徵意義對本篤靈修別具深意。靜默是一種內在的態度，馬利亞把一切觀看到不明白的事都存在心裡，反覆思想（參路 1:29，2:19），這態度和內涵直接關係到每一位宣認耶穌基督為主，和願意學習將祂的教導實

踐在生活中的信徒。正如馬利亞在靜默中觀看，反覆思想那位在她肉身內孕育，得了肉身，漸漸成長的聖言耶穌選擇走向十字架；信徒也必須同樣在靜默中觀看那正在自己心內孕育，並透過每天生活中的選擇，在自己的言行舉止間所呈現的聖言。聖言真實地臨在於每一位基督信徒的心內，正如聖言曾經真實地臨在祂母親馬利亞之肉身之內一樣。馬利亞的靜默，是連接耶穌基督與她的媒介，也是她對基督的回應；信徒亦然。「靜默」在本篤靈修中既具創造性，亦是豐沃多產的土壤，聖言如同種子落在「靜默」的心田，扎根成長，祂的愛與能力就能默默地透過操練「靜默」的信徒之肉身，活現在人間。

本篤靈修之奧妙透過《會規》向世人展示：默觀祈禱是如此自然，如此人性化，無縫又和諧地將生命與上帝國融合。靜默並非隱院的特有專利，亦非隱院內苛刻嚴厲的戒條，本篤靈修明智地將靜默落實在生活的各個層面，在愛中我們靜默傾聽，專注回應眾人的需要；在愛中我們也自由地打破靜默，說話和作事。

聖本篤視靜默為信徒內心必需有的基本狀態。如果信徒能藉默觀祈禱操練，將心靈完全浸泡在靜默裏，全神貫注地傾聽聖言所發出的聲音，就能察覺那遠超我們所思想、所牽所掛的，就能意識到那更闊更廣、客觀真實的上帝國了。



陪伴 梁木蘭
本中心特約靈修導師

自去年「疫後復常」至今，大家的生活過得好嗎？香港 2023 年有報導指出每七個香港人，就有一個出現不同程度的精神健康問題，大量研究證明，除了專業治療外，能協助病者康復的家人、伴侶或朋友的陪伴由為重要。'歌手張信哲的歌曲《陪伴》歌詞中亦這樣提到「這世界有你陪伴，任何事都變簡單……這一路有你陪伴……終於懂得怎麼辦。」如此看來，「陪伴」是可令人走出困境，懂得如何面對困難和過渡困難的。

「陪伴」一般是指在某人身邊，

1 明報健康網，6/1/12024 下載。https://health.mingpao.com/%e3%80%90%e6%83%85%e7%b7%92%e7%97%85%e3%80%91%e5%80%8b%e9%a6%99%e6%b8%af%e4%ba%ba1%e4%ba%ba%e6%9c%89%e7%b2%be%e7%a5%9e%e5%81%a5%e5%ba%b7%e5%95%8f%e9%a1%8c%e5%ae%b6%e4%ba%ba%e4%bc%b4%e4%bc%b6/

為其提供陪同、支援、關懷和交流。當人處於困難、孤獨、悲傷或需要他人陪伴的時候，陪伴可以起到很大的作用。陪伴幫助人度過難關，減輕負擔，提供情感上的支持和安慰。「陪伴」可以表現為身體上的陪同，例如陪伴病人去醫院就診，陪伴孩子參加學校活動，與親人共度生日等。同時，陪伴也可以是精神上的支持，例如傾聽對方。「傾聽」是一種重要的陪伴方式，通過專注地聆聽對方的傾訴，表達對其感受的理解和共鳴，給予鼓勵和支持。在溝通中保持開放和尊重的態度，幫助對方表達內心的情感和困擾，例如，透過分享興趣愛好，找到共同的興趣愛好，一起參與其中，又例如一起看電影、閱讀、運動、旅行等。每個人和每種關係都有

不同的陪伴需求和方式，因此重要的是與對方建立良好的溝通和理解，以便瞭解對方的需求，並採取適當的陪伴方式。

筆者在疫情期間也曾以品嚐葡萄酒這興趣，安排不同的「品酒飯局」來陪伴友人，事後收到不同的友人向筆者道謝，多謝筆者安排這些聚會陪伴他們渡過人生低潮。原來這些「酒腳」當中不乏一些長期進食抗抑鬱藥的朋友。筆者以「品酒飯局」接待，卻不知不覺接待了「天使」。筆者有感每次「品酒飯局」的目的是純粹和簡單的，因著大家對品嚐紅酒的興趣，每次的話題大家均是環繞著紅酒分享與食物的質素和配搭為主，各抒己見，沒有對錯，彼此開懷暢飲，暢所欲言。久而久之，這「品酒飯局」便成為友人的心靈舒壓平台。他們偶然也會在這飯局中不經意地「輕輕」吐露一兩句心底話的，席間同儕的反應是給與空間，讓當事人自我流露。彼此亦懷著不帶批判和用心聆聽的態度來面對，讓

當事人訴說完了他的故事，大家舉杯暢飲。「舉杯」這動作象徵著不用為明天憂慮，也沒有「明朝散髮弄扁舟」的悲觀情懷，大家懷著感恩和支持的心歡愉地好好享受和品嚐當下的恩典——紅酒、食物、分享與被聆聽等等。

時日如飛，筆者以「品酒飯局」作為接待他者的平台已有多多年，不時接收到一些意想不到的回應和答謝，讓筆者想到希伯來書十三章 2 節：「不可忘記用愛心接待客旅；因為曾有接待客旅的，不知不覺就接待了天使。」共勉之。



單純



馬奮超
本中心特約靈修導師

簡樸與單純，是默觀者日常生活修持的門徑。簡樸，關乎對物質的戀慕與依附；單純，關乎心念的虛假與糾纏。談論簡樸比較容易，因為很多都市人，都開始察覺消費主義式生活的種種惡果。

談論單純，則十分困難，因為一個人，縱然承受著種種虛假與糾纏造成的問題，總可以將原因歸疚於他人或運氣，卻不知道是自己深深陷入世俗的乖僻思維之後，失去一顆單純的心所致。

聖經箴言 4 章 22 節這樣說：「在一切之上，你要謹守你的心，因為命是由此而生。」（思高）「你要保守你心，因為一生的果效是由心發生。」（和合本）

耶穌說：「心裏潔淨的人是有福

的，因為他們要看見天主。」（瑪竇福音 5:8；思高）「清心的人有福了，因為他們必得見神。」（馬可福音 5:8；和合本）

所以，淨化自己的心，使他恢復單純，是靈修最重要的功課。它是我們解決人生糾結的鑰匙，是邁向自由豐盛人生必經之路，也是人神共融的基礎。

單純的心，是一顆不受妄念入侵的心。

我們需要學習辨識過去習以為常的妄念。當我們想說「我心諗……」、「我知㗎……」、「我以為……」、「我估……」、「佢梗係……」等用語，都是妄念作祟。當我們想評論別人，小心，很可能那是論斷，是妄念！當我們侃侃而談未來的大計，而

沒有想到自己更樂於信任父神的帶領，這也是妄念。

我們將發現，修持單純的自己，話語變得稀少，但思維則變得清晰。

單純的心，必須是一顆直觀的心，所以學習默觀的觀看方式是有益的。

Anthony De Mello 神父在 *One Minute Wisdom* 一書中，用了一段神師與學生的對話來談默觀的觀看方式：

師傅說：「不要尋找上帝，只是看，一切將被揭示。」

「但該如何看呢？」

「每次你看著任何東西，只看見那裏的事物，別無他物。」

門徒感到困惑，所以師傅把話說得簡單一點：「比如：當你看月亮時，只看見月亮，別無他物。」

「在看月亮時，除了月亮，還能看見甚麼呢？」

「一個飢餓的人可能會看見一團乳酪，戀愛中的人則會看見他心愛之人的面容。」

我們都觸碰過襁褓內幼兒的目光吧！她目不轉睛注視你的時候，她不

會打量你，估計你此刻的想法，直至她看到你的笑容或舌頭，她也報你以她甜美的笑容或可愛的小舌頭。

直觀的心，沒有偏見，如實觀看，就是單純。

單純的心，也是能守住初心，任何時候都不受左右動搖。

我們有能力把小孩子哄得很開心，但當她要睡覺時，她就非要爬入母親的懷裏不可。在靈修者而言，無論他光景如何，歸處總是愛。

韓國有一位禪師，非常喜歡蘭花，每天總要抽空到蘭花園照料一番。有一次禪師外出說法，特別交待弟子照顧他的花園。弟子知道師父深愛蘭花，自然誠惶誠恐不敢怠慢，但有一次，正因為緊張過度，在澆水時打翻花架，一盆蘭花就落在地上支離破碎了。弟子非常害怕師父會因此生氣。等到師父回來那日，弟子便跪在師父面前請求不要生氣。禪師平靜說：「我養蘭，一為供奉，二為美化道場，不是為了生氣，你們不用擔心。」

禪師心境清明，初心常在，不會偶然本末倒置。靈修者若修持單純的心，無論境遇如何，總會知道所歸之處。

施捨 與 分享

Marina Carmel
Cindy
加爾默羅在俗會會員
暨聖像畫員

我出生自基督新教的大家庭，幼兒時也是接受新教的靈性培養。準備受浸兩次，也發高燒。家人為了我的健康問題，曾送我到其他宗教作培育，希望靈性的滋養能強化我脆弱的身心。可是領受入教時也發高熱。一直至少年時被派往天主教學校，在一個嚴寒的早上，我身為轉校生，瑟縮在更衣室溫習。一位修女推門，給我溫暖的問候，猶如耶穌輕敲我們的心門，查問可為我們作甚麼。當時孤單的我視修女的到訪為一份慈悲的施捨。之後，每星期修女為我和同學作功課輔導和講授道理。兩年的光景飛逝，修女在送我去領洗前，



有聲音著她祈禱，期間領受了一個名字，她便請求這聖人作我靈命上代禱的聖人——加爾默羅聖母。我問修女這名字有甚麼意思。修女說這不是她的主意，是來自上主，由主導引我。對修女而言，她向我分享主愛的祝福。

多年來，主曾在我寫聖像侍奉、工作，以及靈修成長路上踏足。我在神修指導下了解到：主以不同的人，在我意外康復期間，一直讓我感受祂的召叫、臨在及垂顧。因此在收到邀請為這專欄撰寫前，已得外地赤足

加爾默羅會神長培育。對尋找聖名召叫的我，是一份主內的施捨。在一次運送被委託抄寫聖像的過程中，認識到剛到香港的加爾默羅會。在該會神長邀請下，便正式接受加爾默羅會多年的正規在俗神修培育，成為修會成員。加爾默羅修會只培育天主教徒，是一個在十一世紀末由聖山起源及命名，唯一由聖母瑪利亞在主允許下親自顯現，賜下會衣給本會願仿效先知以利亞（厄里亞）活在主內的隱修士，並許下親自保護的修會，與方濟及道明會同是托鉢修行的修會。

默觀祈禱是本會神恩。時辰禮讚、聖樂、大自然默觀，聖像默觀式祈禱及耶穌禱文等靈修，也是本會常用的神修。聖德肋撒、里修（聖女小德蘭）、聖十字若望、聖德蘭·亞維拉（聖女大德蘭）及聖泰特班士瑪神父，也是本會及分會——赤足加爾默羅會（聖衣會）聖人。故此，本人早在本專欄字裡行間，運用了加爾默羅靈修作進路，作聖像、大自然、生活及福音默觀分享。未知大家有沒有察覺？

聖人的踐行，旨在以言行彰顯主愛的臨在，不為己立功德。像聖女小德蘭及聖泰特班士瑪神父，也是為照顧弱小及邊緣的人體驗主愛，對當時人可能如我一樣，是一種布施，主愛讓行動應用持久有力，感動人心。為聖人來說同時是主恩慈的布施，以及

主愛的領受與分享。感恩之情會喜樂於告訴受惠者，一切皆由主賜。像馬太福音六章 1 至 6 節及 16 至 18 節中提及世物與人，祈禱與人和主之間的微妙關係的體現。哪些是現世榮耀，哪些是恆久的福樂？主動到訪我們心扉的主，為服侍我們放棄生命；而我們又可為主分享或捨棄甚麼？布施和分享，源自感恩和謙卑。我們的祈求，有多少為了取悅主，如以利亞立時為主旨行動？意向有多少單純地是愛主愛人？那種聖像畫中聖人凝視主慈的堅定視野，能如何幫助我們在俗世張力中靜定下來，有助鞏固我們與主的關係？默觀中靜默祈禱的倒空是否無所依恃，割捨是否代表失去？期待在加爾默羅靈修之聖像畫默觀中與大家禱內共尋。「中悅上主，並不在於做許許多多的事，而在於以善意行事，不尋求一己之利，也不尋求別人的尊敬。以純潔之心，為天主全心，全力工作者，堪當承受整個的王國。」聖十字若望說。

有見自疫情至今，神長和我收到不同基督宗教的邀請，多年已在醫院及教內外不同平台，分享默觀主愛的臨在。感謝道在人間靈修輔導文化中心多年次的邀請，和主因疼愛各位的原故，容讓我們有這片沃土，在此正式命名，繼續跟各位分享這份加爾默羅花主內的綿延馨香，主祐新春康泰！

腳踏實地

小葉子
靈修導師

他喜愛仁義公平，遍地滿了耶和華的慈愛。（詩 33:5）

腳踏實地有兩種不同的意義：

1. 完全與自己的身體共融合一。2. 身心靈都與大地連結。當我們學效摩西遇到上主的臨在時，驚歎這片土地是神聖的，就照著上主的吩咐脫掉鞋子，頓悟出置身於神聖裡。早期的鞋子都是用動物皮革或草製造的，營造自我包裝及防衛。一些科學研究發現，自從人類發明了塑膠成為鞋底，我們就完全地離地活著。塑膠是絕緣體，大地裡面包含的豐富負離子再沒有機會調節我們身體裡的正電。我們

都是從塵土而來，本來我們就是土壤的一部分。詩篇九十篇中詩人體會世人都要歸回。不單是我們的靈魂回歸上主，我們的肉體也歸回塵土。塵土自創世開始就與人類結下這個不解之緣。當我們的生活離地，滿腦子充塞著關於過去或將來的雜念，所有的專注和能量都停留在腦袋。腳掌很少接觸大地，遠離這片土壤，我們身心靈失衡、失眠、焦慮、緊張，發炎發病，甚至活在虛假中。我們心不在焉，心神散亂飄忽。腳踏實地的操練幫助我們身心靈回復真善美的狀態。

感激嘉道理農場在這紛亂的地方，繼續成為這城市中的淨土，在這淨土中遇上一位來自法國的生物學老師，讓小葉子更深體會跟隨樹學習腳踏實地的修行。赤腳站在樹邊的土壤上，身體處於「在家」的狀態非常實在。在這種狀態下呼喚耶穌基督憐憫我，自然地專注並且進入完全的寧靜祥和裡。持久的操練腳踏實地幫助我們腳踏實地地生活。

兩位腳踏實地的藝術家使小葉子肅然起敬。一位是上一篇文章創作〈新百越紀〉的年輕攝影藝術家馮思諾，他不單以大自然作為最大的創作靈感，使人的心靈重拾單純善良。他熱愛大自然，為將會被人斬下的細葉榕樹，攝下最美的肖像，更即極向長青社尋求拯救樹的方法。另一位是關注勞工權益的本地資深藝術家程展緯。他早前「轉行」任職港鐵外判清潔工，揭露他們辛勞工作背後，人工卻只是最低工資 37.5 元，形同剝削，事件引起迴響。

程展緯創作了一系列聚焦於勞工權益、基層運動、香港城市發展的作

品。他運用以研究出發的手法，深入本土社群，了解各個弱勢族群的遭遇和憂慮。他以長時間的方式介入社區，化身為清潔工、保安員等角色，顛覆大眾對藝術和藝術家身分的既定想法，藉此質疑一個人的身分界限從何而來，並將鮮被討論的議題帶到公眾視線之中。程展緯表示：「我再三強調我不是裝作一位清潔工，而是演繹一位清潔工可以怎樣做。」（節錄自 M+ 雜誌 <https://www.mplus.org.hk/tc/magazine/an-interview-with-artist-luke-ching-chin-wai/>）

小葉子渴望腳踏實地修行。感恩這個二月份獲邀到荔枝窩做駐村藝術家隱居一個月專心禱告、創作及服務。歡迎有心人留意以下荔枝窩網頁，參與二月份的「清心」默觀工作坊，腳踏實地體驗這三百多年的古村土壤和古樹林。<https://www.facebook.com/100064728787440/posts/pfbid0k1Y6PNLXo54xxW1fEHwqkMpEFxAKDkvc4jffXMg7xAKY3jbK7eiakUCy1Q7V88idl/>

寫於 2024 顯現期第二主日後

(續上期) 2023年11月25日，幾位修團團員前往西貢晨曦島福音戒毒中心，以下是他們的分享。



「我哋唔會每天空肚食早餐。」這句說話出自一位晨曦島的學員的分享。因他們每天早上起床，第一件就是吃靈糧（靈修操練），然後才去吃早餐。他們不靠藥物，不靠自己，只靠福音去戒掉他們的毒癮。我很喜歡聽他們的分享，覺得我們所相信的主，祂的能力真是遠遠超過我們所想。他們每天過著類似修道式的規律生活，他們每天只是讀經、祈禱及勞動，他們的生命就被神徹徹底底地改變。這全都是福音的大能。他們「知錯」、「認錯」、「改錯」得著主的寬恕及耶穌基督的愛，成為一個新造的人。他們亦「知恩」、「感恩」、「報恩」把這份耶穌基督的愛分給新來的學員，將福音傳到每一個想戒掉毒癮的人，使他們得著福音，生命得到改變。正如腓立比書一章28節保羅所說：「凡事不怕敵人的驚嚇，這是證明他們沉淪，你們得救都是出於神。」

鍾啟後

息修團團員偕同陳國權牧師於25/11/2023週六清早出發往西貢碼頭，坐船去「晨曦島福音戒毒中心」（中心）。該中心不讓公眾遊覽，每年只有一或兩次開放日，船來往中心每天只有一班次。當日天朗氣清，坐船時間約40分鐘，船上可遠望欣賞西貢島嶼風景，晴空萬里見海鷗飛翔。在船上有中心負責人簡介中心設立歷史，旨為男性吸毒者提供住院式信仰脫癮治療及康復服務，及環島遊程序。船泊岸後，該中心同工已在碼頭排列等候參加者，禮貌地接待。同工是學員、學兄，中心鼓勵他們分階段學習事奉之路。

島上環境安靜，景色怡人，讓人享受環島遊，攀行島上十字架山，鳥瞰整座晨曦島全貌；但今天目的主要是認識福音戒毒，沿途與中心同工交談，了解島上簡樸規律的生活，可看到學員新生的一面，不像一個曾經吸毒者，見證分享福音怎樣改變戒毒者的生命，修補與家人關係，這些都激勵人心。學員在島上學習信仰生活：讀聖經、唱詩、祈禱及靈性操練；生命塑造七步曲：反思、承認、抉擇、信靠、順服、實踐、規劃。他們認識及相信耶穌為救主，「知恩、感恩、報恩」、「知錯、認錯、改錯」，依靠主遠離毒癮。福音戒毒見成效，而生命的轉化是神奇妙的恩典。羅馬書一章16節：「福音本是神的大能，要救一切相信的。」

麥嘉恩



那是一個晴空一片，萬里無雲的日子。當天早上，當我們一行人到達西貢碼頭，整個天氣極目所見，都是一片蔚藍色，而當到達晨曦島這個被用作福音戒毒的離島，足沙灘向海回望時，個海面也是寶石藍色，反射著早上的陽光，一大片銀光閃閃，讓我回想起中學一年級時，假期班主任帶同學們往南丫島旅遊時的感受。

自1976年晨曦島便以此地作為永久會址。據研究，福音戒毒成功率比藥物治療高十倍，這難道不是神蹟嗎？

2024年4月27日晨曦島將在九龍區賣旗籌款，大家到時一定要鼎力支持啊。

陳卓賢



「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：2024年3月8日，4月12日，5月10日，6月14日，7月12日，8月9日，9月13日，（10月暫停），11月8日，12月13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

「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。

加爾默羅聖者教你讀「主禱文」

日期：2024年2月20日；3月5、12、26日；4月2、9、30日；5月7日（共8堂；週二）

導師：李靜儀博士（靈修導師）

地點：旺角彌敦道 654-658 號利威



夏季活動預告

品酒靈修系列之品酒與創造

導師：梁木蘭傳道

大廈 1 樓 C1 室

費用：\$1,000

簡介：喜愛靈修的弟兄姊妹對阿維拉的聖女大德蘭（Teresa of Avila）、里修的小德蘭（Teresa of Lisieux）、聖十架若望（John of the Cross）等聖者大概都不會陌生，大家是否知道他們都是加爾默羅的會士？聖女大德蘭之經典靈修巨著《全德之路》探討的是主耶穌教導的「主禱文」。這課程會嘗試從加爾默羅聖者的角度閱讀「主禱文」，及學習如何將主的祈禱實踐在日常生活裡。

靈修與情緒及思想之管理與轉化

日期：2024年4月13日至6月1日（共8堂；逢週六）

時間：上午 10 時至中午 12 時

導師：陳國權牧師

費用：\$1,000

形式：網上 zoom

靈修的核心：心與心的能量

日期：2024年6月4日至7月23日（共8堂；逢週二）

時間：晚上 8 時半至 10 時半

導師：陳國權牧師

費用：\$1,000

形式：網上 zoom

編按：2024年1月1-5日，道在舉行「第六期寫聖像畫靈修體驗工作坊」，以下是兩位參與者的感受。



十年前當我凝視耶穌基督聖像畫時，帶給我信仰生活的復興。¹如今，我有機會去學「寫」聖像畫，要好好去經驗一下寫作過程，當初還以為是照稿寫，很容易呢！

「寫」原來是一筆橫、一筆直，寫十字般地去一點點加上顏色，一路寫，一路念誦禱文，以此操練心神專

¹當時我見聖像畫裡面的耶穌基督，面無笑容，我就立志，想基督開心一些。

注於主。

顏色是由最深色的色層開始寫，最後是寫上最淺的色層，像徵基督出黑暗，入光明的特質。

聖像畫的構圖、色彩、寫作到完成的過程，原來相當嚴謹，充滿神學或教會傳統的闡釋。若要讓站在聖像畫前的信眾，了解其中所要傳達的信息，我想，最好就是旁邊有個二維

碼，聲音導航，好好地聽解說。

感謝導師 Cindy² 給我們的指導，鼓勵。但過程去到第三天完結時，我出現信心危機，我覺得我無法完成，心中不好受！

感謝主，我醒起 Cindy 一直在為我們禱告，我也要去求恩典！事實上，有陳國權牧師及 Alison 老師的全程與我們相伴，並可安排靈修指導，這已是超大恩典在眼前。還有、還有，導師們、同學們下午慷慨分享生果小點，大大包薯片。所以，我深呼吸一下，繼續、繼續，活在當下，不要想太多。到第五天，我才知道原來加爾默羅會的神父已為我們代禱了幾天呢！

自己經驗過寫聖像畫之後，就特別對聖像畫員產生敬意，很多東西，看似容易，原來很不簡單，單單是畫眼睛，我就不敢動手了！之後，生活裡遇到雞蛋黃時，更會想起這幾天的經歷呢！³

在這寫聖像畫五天裡，我們都有靈修、禱告，亦讓我能經驗天主教的每日聖言、日課、誦經和加爾默羅會神父的默想信息，早上及下午開始

² 吳景萍 (Marina Carmel, Cindy)，是香港聖像畫員，是在俗加爾默羅會成員，師承英國本篤會修女 Sister Esther Pollak，黃永權先生及多位基督宗教聖像畫員和神長。

³ 雞蛋黃是開顏料的主要材料。

前，都有禱文誦讀，這都是擴闊我的信仰生活，我亦感受到團契。

到第五天下午最後一分鐘，我們的聖像畫都算是完成了，大家都很雀躍，這真是恩典。各聖像畫更得到陳國權牧師以聖路加的聖水祝聖，是很大的圓滿。

我渴望這聖像畫能豐富敬拜與禱告，透過聖像畫，讓我更渴望像主，更能進入與基督的團契。

陳永堅

一直以來都覺得聖像畫充滿很多奧秘，我抱著探索的精神和興奮的心情，於去年9月與教會一位姊妹報名參加「道在人間第六期寫聖像畫靈修體驗工作坊」。

記得於12月2日上先導課程時，聽了導師講解有關學習前的預備工夫，我的心情由原先的興奮變得沉重、迷惘、複雜……。原來至少需要兩星期作前期的預備，否則便無法參與學習！當時心裡不斷的盤算能否安排這樣的時間、空間……。然而，內心卻提醒自己先消化所聽到的再作打算。經過一段時間的沉澱及疏理心中的迷惘後，忐忑的心情稍為消失，於12月中開始與教會的姊妹一起作前期預備。感恩在學習中有同行者，可以互相幫助和提點，結果我們順利於兩星期內完成前期預備的工序！

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

2024 年 3 月 8 日, 4 月 12 日, 5 月 10 日, 6 月 14 日, 7 月 12 日, 8 月 9 日, 9 月 13 日, (10 月暫停), 11 月 8 日, 12 月 13 日

「四日息」息修營

2024 年 2 月 13-16 日 (大年初四至七)

加爾默羅聖者教你讀「主禱文」

2024 年 2 月 20 日; 3 月 5、12、26 日; 4 月 2、9、30 日; 5 月 7 日 (共 8 堂)

靈修與情緒及思想之管理與轉化

2024 年 4 月 13 日至 6 月 1 日 (共 8 堂; 逢週六)

靈修的核心：心與心的能量

2024 年 6 月 4 日至 7 月 23 日 (共 8 堂; 逢週二)

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)



2024 年的首天，帶著期盼開始一連五天朝九晚五點半的學習旅程。回想這五天，雖然每天由早上 7 時半出門，到晚上 7 時才回到家，頗感到有點吃力。但由於每天只集中在寫聖像畫和祈禱中，倒也很享受這 5 天的屬靈旅程，加上每天有兩小時的午餐時間和茶點小休時段，使每天的時間都過得特別快！

我不是一個愛畫的人，更遑論是一個懂繪畫的人。正因為宣傳單張上說明不會繪畫的人也可以報名，我才放膽參加。這幾天在導師的指引下，先學習調色，然後邊禱告，邊在「小祭枱」板面上縱橫交錯的掃上色彩，這簡單而重複的動作，使人變得更專注和平靜。藉著導師的講解，我對聖

像畫有更多的認識和了解，特別是每幅聖像畫的神學意義，也開啟了學習以聖像畫禱告的領域。在過程中，雖然導師設定了每天應達到的目標，但也不斷作出提醒，指出每人的進度不同，不用比較，每天能完成多少，就接受多少。如果到最後也未能完成，也應欣然接受，最重要是在過程中經歷主的同在，知道主是無條件的接納自己。正因這樣，除第一天外，其後的日子，我都變得輕鬆自在，不單接受自己的限制，人也活在「鬆弛」狀態中！

起初我曾憂慮自己無法完成，結果在無壓力下，我最終能順利完成人生中第一幅聖像畫，感謝神！

張瑞蘭



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