



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

4 月 第 47 期 2024

一語道破 **新修道主義：香港教會復興的資源** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **人工智能與真人輔導** / 楊陳玉華 / 6

本篤靈修 **謙遜之十二階梯** / 李靜儀 / 10

拾穗隨筆 **改錯** / 馬奮超 / 12

品閱閑情 **再談陪伴** / 梁木蘭 / 14

加爾默羅靈修與聖像畫 **聖德蘭亞維拉之靈心城堡的智慧**  
/ Marina Carmel Cindy / 16

葉之鳥日記 **荔枝窩** / 小葉子 / 18

道在預告 **2024 年 4 月至 8 月課程及活動** / 20



# 新修道主義：香港教會復興的資源

陳國權  
本中心主任

今年三月中旬，我為聖公會刊物〈教聲〉寫了一篇題為《新修道主義與教會復興》的文章。該文主要是介紹羅馬天主教和基督新教新修道主義（the New Monasticism）在西方世界特別是美國的興起經過，以及這個靈修運動的主要關注點和運作的內在動力。結語中我還大膽提出新修道主義是我們今天華人教會自我更新和復興的出路，我們可以向新修道主義取經，從中獲得啟發和智慧。筆者把稿件發出後，仍覺言猶未盡，好想藉此一文再抒己見。

## 認識新修道主義

新修道主義是當代基督教內部一個靈性復甦的運動，旨在尋求在當今處境下重新演繹和體現傳統修道主義的精神和活力，同時使其適應現代

環境。新修道主義與傳統修道主義都十分強調默觀、禱告、屬靈操練、共同生活、簡約和自願貧窮、接待和服侍他人作為修道生活核心價值的重要性。但兩者的分別也可見諸於它們對會規和與社會關係的態度上。傳統修道主義通常遵循嚴格的會規，會規是對修道院生活各個方面的規範。新修道主義則較寬鬆，個別的修道團體根據自己的背景和需要制定自己的生活章規（rule of life）。另外，傳統修道主義傾向出世，並不強調與社會的接觸。但新修道主義卻強調入世生活，很多新修道團體均積極參與社會正義、環保活動和社區發展。換言之，新修道團體更願意走入社會、關心文化，強調默觀中有行動、行動中有默觀，藉此闡釋跟隨基督的現代意義。

## 新修道主義的興起

新修道主義的興起與舊修道主義的興起有著相似的心態。來自不同教派，羅馬天主教及基督新教的基督徒，因著對歐美建制教會內部的道德和靈性妥協感到失望而紛紛離開了自己的教會建立自己的新修道團體。回望歷史，新修道主義在 1970 年代和 1980 年代開始形成，它直接受到天主教工人運動、1960 年代抗衡主流文化的有意向團體，以及對默觀靈修重新感到興趣等因素啟發。早期的一些先驅團體比如北卡羅來納州達勒姆的 Rutba House 和賓夕法尼亞州費城的 Simple Way，都是新修道主義的表表者。2000 年代初，新修道主義更吸引了新一代的參與者，特別是在基督新教的圈子內。其中一位最具代表性的人物是 Jonathan Wilson-

Hartgrove，他不單幫助普及了該運動，更擴大了其影響範圍。他的工作和著作凸顯了新修道主義的核心價值觀，強調：

- 一 有意向的團體：新修道團體成員生活在有意向的小型團體中。他們共享資源、膳食和屬靈操練。這種團體生活被視為加深關係和提供相互支持的一種方式。
- 二 祈禱和默觀：新的修道團體通常非常重視默觀祈禱和默想，這種靈修紀律被認為對於個人轉變和洞察上帝旨意至關重要。
- 三 熱情接待：新修道團體熱情接待陌生人和有需要的人進入他們的家和生活。這反映了對實踐耶穌愛人如己的命令的承諾。
- 四 社會正義：許多新修道團體經常參與服務當地社區，並努力解決



社區中的系統性不公現象。

**五 永續性和簡約性：**這些團體通常擁抱簡約的生活方式，注重基本所需，避免過度的物質主義，更尋求與地球和諧相處並減少生態足跡。

**六 普世主義與宗教對話：**許多新修道團體都是普世主義的，歡迎來自不同基督教傳統的成員，有些也參與宗教對話，尋求在不同信仰傳統之間建立橋樑。

**七 文化批判：**新修道主義通常包括對主流文化的批判，特別是對消費主義、個人主義和物質主義的強調。新修道團體尋求這些主流文化以外的另類生活方式。

觀乎以上新修道主義的核心價值觀，我們不難發現，新修道主義除緊

貼著傳統修道主義對追求靈性的更新和轉化的承諾以外，更強調信仰中對社會承擔的具體落實的重要。如此，基督徒才不會被世俗主義毒害，同時也能避免因媚俗而妥協而喪失了個人及團體的靈性和道德力量。這正正是 Jonathan Wilson 所要作出的呼籲：基督徒要以一種兼備深度的靈修生活和積極參與周圍世界的方式來實踐基督的信仰。

### 香港教會面臨的挑戰

近年來，本港教會面對許多挑戰，包括出席率及奉獻下降、信徒領袖流失、社會壓力以及靈命更新的需要。在這些挑戰中，筆者認為上述的新修道主義的精神和它的核心價值觀可以是本港教會復興的潛在資源。新修道主義植根於傳統的修道傳統，其

特點正如上文所指，是強調有意向的團體、默觀、簡約和社會正義等的信仰生活模式。依此，筆者認為新修道主義為香港教會最少可提供以下幾方面的好處：

**一 團體意識：**新修道主義提供了一個基督徒團體的模式，可以幫助解決現代社會中飽受孤獨和失聯折騰的人士的需要。教會透過創造一個友善和手足情深的物理空間，提升團體意識，讓信徒可以體驗真正的基督徒團契生活和支持。

**二 靈性滿足：**新修道主義強調禱告尤其是默觀禱告和靈性紀律的重要性，這有助振興教會及信徒的靈修生活，並提供更深層的意義和目的感。

**三 社會正義與行動主義：**城市往往是社會不平等和不公義的溫床。新修道主義強調深入參與社會建設也是基督徒信仰組成部份，所以強調社會正義和行動主義，這可以激勵教會和信徒更積極參與解決社區的系統性問題。

### 結語

總而言之，新修道主義為本港教會的復興提供了一個願景。透過強調團體、祈禱尤其是默觀、簡約和社會正義等核心價值觀，新修道主義可以提供一種具有適切性和轉化性的基督徒生活模式。筆者相信，新修道主義的原則能為尋求靈性更新並更投入社區建設的本港教會提供了寶貴的資源。



楊陳玉華  
心理輔導員

在數碼時代的今天，人們已熟習上網搜尋自動化的回應，用以解決人生各種問題，包括心理健康的問題。人工智能（Artificial Intelligence；以下簡稱 AI）是一種自動化科技，一套演算法，看似極具威力，可以對人生各方面提供完善的評估、分析和解決方案，特別在危機

時，例如疫情或欠缺專業人士時提供服務。但人類真的可以從 AI 獲得完備的解決方案和真正的滿足感嗎？AI 在輔導專業上能夠替代真實人類嗎？

## 人工智能 VS 真實人類

在商界應用 AI 時，發現要賦予

AI 人性才能有理想的營銷效果，例如：有姓名的 AI 客服，與客人作文字對話時要加上表情符號，這比單單提供文字資訊，更能令客人滿意，客人也有再次光顧的意向。猶記得 2001 年上映的由美籍導演史提芬史匹堡執導的電影《人工智能》，講述實驗機器男孩大衛渴望成為真正的小男孩，為要獲得所認定的人類媽媽的愛。電影想探討 AI 替代人類會出現甚麼道德問題。而人類間的情感，連 AI 都自覺要變為人類才能體會得到。

筆者曾經通過 Zoom 為一位在外地的受輔者進行第一節輔導，由於是一位長輩朋友要求，不好推卻，但心裡明白實體的接觸比遙距有效，不出我所料，對方坦言在過程中很難訴說心中的困惑。通常只有已面見若干節數的受輔者，例如宣教士要到外地宣教，就會用 Zoom 繼續作輔導的跟進的方式，效果是滿意的。第一節輔導是建立治療關係的關鍵時刻，與受輔者面對面，陌生感和距離感通常都能夠自然打破。受輔者通過 Zoom 對著真人也感到不自在，對著 AI 又會如何？

學者指出在精神健康範疇採用 AI 的好處是無論用作訓練輔導人

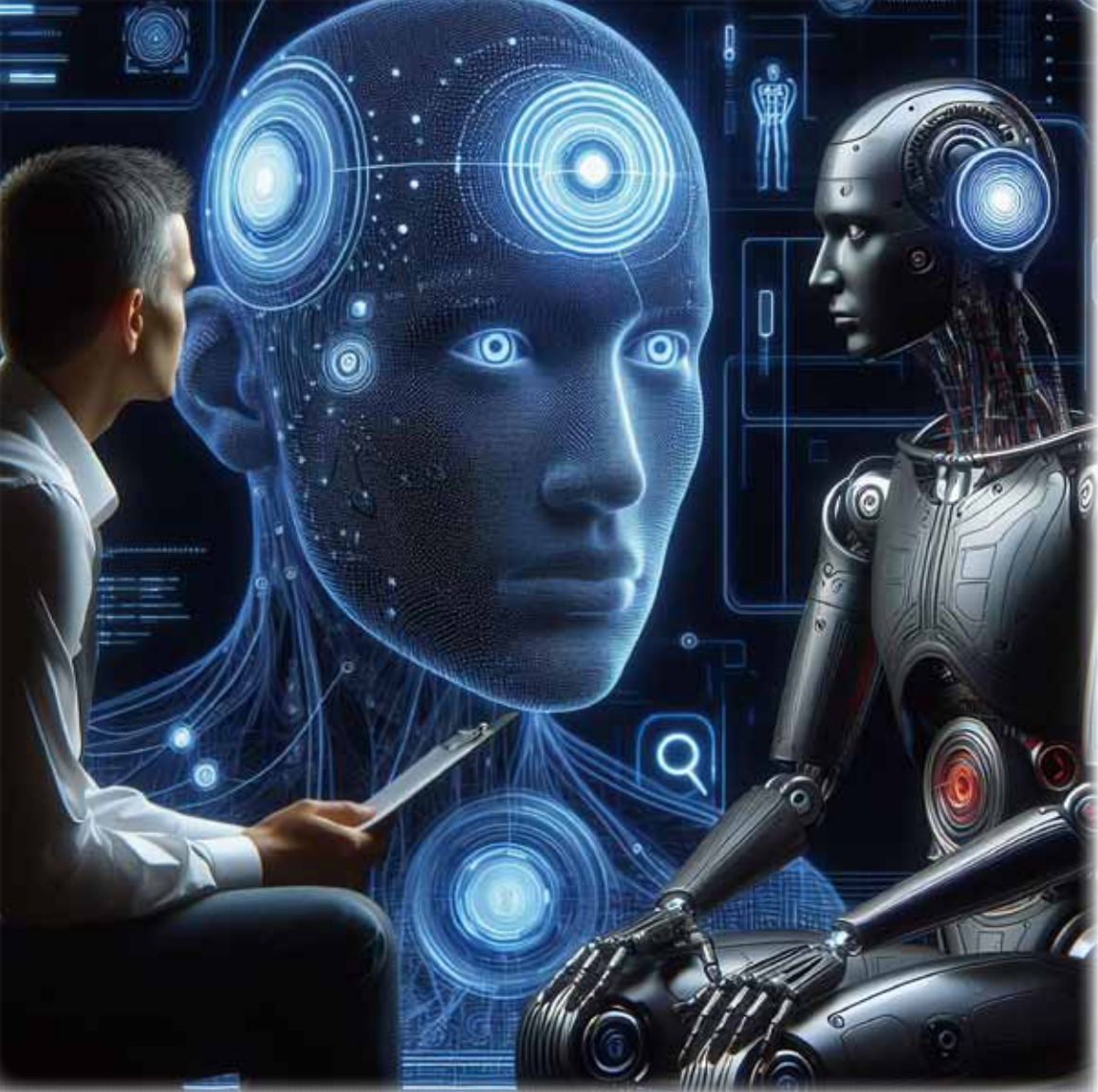
員，或治療初期病患者，都略見成效。AI 聊天機械輔導員（AI chatbot counselor: Woebot and Gabby）對早期發病的情緒病患者有幫助。但 AI 仍有不足之處：

AI 技術擅長辨識程式（pattern），但未能掌握人類的對話、非語言的反應和微表情中的複雜性和脆弱性，例如：靜默、停止、聲調、身體語言、面部表情等等。AI 亦難如人類般體驗情緒，對意料之外和複雜的事件也未能擁有如人類的反應。而真實的人類受輔者亦不一定有 AI 預期的反應。

輔導的治療關係建基於溝通和信任，有賴輔導者與受輔者之間不但知識上還有最重要情感上的同情共感。學者指出如果聊天機械人能夠加入情緒表達和被感知的親密感兩項輔導要素，就能夠加強以聊天機械人為本的精神健康輔導的效果，但未指出是否可以等同或比真人輔導員更佳。其他研究指出，真實人類的治療關係為受輔者帶來更大的喜悅和正向的反應，真人在治療關係和方案設計上仍是具有關鍵性的價值。

## 全自動化 VS 自我意識

採用 AI 似乎是這個時代的大趨



勢，但現階段來說，AI 仍不能提供人類身分認同和表現自我的機會。曾經有人以蛋糕製作和荷蘭人踏單車兩個例子，詮釋自我意識對人類的重要性。據說一套全自動的蛋糕製作程序，令使用者零失敗製作出一個完美的蛋糕。但這項發明並不受歡迎，因為製造蛋糕者，完全沒有發揮自我的

機會，還感到是欺騙大眾。結果食譜修訂為需要自行加上一隻雞蛋，產品就成功被接受。另外，荷蘭人因擁護環保而喜用單車，生產商提供機械部件，想令用家更舒適，結果不受欢迎，因為踏單車不只是代步，也是表現用家體能和追求環保高尚情操的機會。

另一項調查指出如果應徵者知道篩選者是 AI 而不是真人，就算入選也會降低那份被認同感。又若 ChatGPT 是真正寫手而沒有加入真人的修訂時，作者的自豪感和成就感也不會被提高。

輔導員最期望以輔導理論或治療藥物為工具，讓受輔者在輔導過程中看到自己的能力，發揮個人本有的潛能，建立自信，從情緒困擾中走出來。當中若沒有人性化的要素，例如真人輔導員的鼓勵和肯定，就不能達至正面和長遠的效果。

### 道德考量與尋找真相

無論是 AI 或真人輔導員，如何保密資料和監督輔導過程等等都是重要的道德考量。電子化有被黑客入侵的可能而導致私隱不保已是一向大家關心的問題。另外，AI 可以減少污名化 (stigma) 嗎？還是仍會掉入因文化差異的數據處理不當而作出不完備的分析，以致得出不確的結論導致受輔者被不適當標籤？而 AI 在輔導過程獲得的龐大資料庫的研究和使用權，受輔者能否充分了解而行使知情同意 (Informed Consent) ？

人類的文化差異和人性十分複雜，現今受輔者是與真人輔導員建立

互信，再在輔導員的引導下，認識和接納真正的自己，與真人輔導員一同建立治療方案。受輔者會願意向 AI 吐露真心而 AI 真的可以無誤找出受輔者的真實內心世界嗎？

### 結語

輔導治療關係的建立有賴 AI 仍未能完全掌握的人性部分；自我意識是人類之所以為人的重要部分，而只有與真人接觸和有真人參與才能滿足這方面的要求。還有，未能肯定 AI 比真人更能保存私隱和真確無誤地分析受輔者。所以在現今的階段，AI 在輔導專業的角色，仍是輔助而不是替代真人輔導員。

### 參考資料

Kasula, B. Y. (2023). Ethical Considerations in the Adoption of Artificial Intelligence for Mental Health Diagnosis, *Peer Reviewed Journal*, 8953:656X

Maurya, R. K. (2023). Using AI Based Chatbot ChatGPT for Practicing Counseling Skills Through Role-Play. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1-16. <http://doi.org/10.1080/15401383.2023.2297857>

Park, G., Chung, J., & Lee, S. (n.d.) (2023). Effect of AI Chatbot Emotional disclosure on user satisfaction and reuse intention for Mental health Counseling: a serial mediation model. *Current Psychology*, 42(32), 28663-28673. <http://doi.org/10.1007/s12144-022-03932-z>

雅辛吉珍、潘托尼史帝法諾 (2023)。被忽略的 AI 心理學。哈佛商業評論, (205), 112-119。

# 謙遜之十二階梯



李靜儀  
靈修導師

謙遜是所有經典靈修傳統都十分重視的課題。六世紀末東方教會的約翰·克里馬庫斯在其靈修巨著《神聖的階梯》<sup>1</sup>中，就用了很長的篇幅詳盡地解釋甚麼是謙遜；又例如耶穌會聖依納爵的《神操》，就將謙遜區分為三個漸進的等級；<sup>2</sup>而亞維拉的聖女大德蘭在她寫給加爾默羅修女的《全德之路》中，也用了大篇幅去強調

謙遜在成聖之路上之重要性，<sup>3</sup> 聖女說立志度祈禱生活的根基有三個，<sup>4</sup> 謙遜是其中之一，是修行者必須培育的心靈狀態。「聆聽」與「靜默」等等的克己操練，皆為「謙遜」這內在生命質素在外顯行為上自然之呈現。

聖本篤則將「謙遜」之培育比喻為攀登十二級的階梯，靈修者拾級而上，心靈逐漸獲得自由，可以在日常生活中真實無偽地實踐愛上帝和愛人如己的大誠命。階梯最初的兩級是基礎，聖本篤在《會規》的第七章說：「謙遜的第一步是將對上帝之『敬畏』常存心中、放在眼前，而且永不忘記。」我們憑直覺知道，那肉眼不能見的上帝透過那可見的大自然和宇宙向我們呈現，我們心懷「敬畏」，克己不隨自己的意願，遵循上帝的心意去善待每位與我們相遇、有聖靈內住的每一個人。隨後的第三、四和五級強調的是「服從」：我們願意效法基督，祂因順服甚至於死；故此、無論是順或逆，是挫折或枉屈，我們仍堅持忍耐，盡力保持平心，不沮喪也不逃避，學習背起自己的十字架隨主而行。第六、七和八級強調的是「捨己」：我們學習滿足於現況，甘於平

庸，因為主基督本有上帝的形像，祂不因自己與上帝同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。<sup>5</sup>

階梯的第九、十和十一級強調的是「安靜」：要求我們控制自己的舌頭，謹慎言語、保持沉默，操練專注聆聽、禁戒虛言妄語。換句話說，要將別人的需要優先於自己的利益和感受，這操練觸及我們的驕傲和自以為是，因此，「安靜」也是培育「謙遜」最具挑戰性的操練。階梯的第十二級、也是「謙遜」最後的一步：是晝夜思想，時刻將這一切存在心中。聖本篤說，操練謙遜是純愛之奉獻，在基督裡一切恐懼會被驅散，所有的苦楚會因上帝的旨意成就了被逐漸轉化為大喜樂和安慰。

默觀祈禱操練要求我們爬「謙遜」的階梯。默禱時我們卸下自我中心、成就和驕傲，讓意識停留在「上主臨在」這客觀真實裏。在謙遜中我們堅信上帝是唯一的出路和依靠。上帝出人意外的平安是禮物、是恩典，超越人的理解，也非憑我們努力可達至的成就。

上兩期我們略略談論了「聆聽」

與「靜默」這兩個本篤靈修的核心教導，而「謙遜」——則是操練這克己功夫必須持有的態度。

1 John Climacus, Colm Luibheid and Norman Russell, *The Ladder OF Divine Ascent* (NY: Paulist, 1982), 218-228

2 Louis J. Puhl, S.J., *The Spiritual Exercises of St. Ignatius* (Chicago: Loyola, 1951), 69-70.

3 E. Allison Peers, *The Way to Perfection* (Mineola, New York: Dover Publications, Inc., 2012), 97-115.

4 祈禱的三個根基：(i) 愛人如己，(ii) 超脫世務，(iii) 謙遜

5 腓 2:5-11

## 改錯



馬奮超  
本中心特約靈修導師

犯錯、認錯與改錯，都是十分觸動我們神經的事。因為成長經驗告訴我們，錯，會帶來懲罰，失去愛與尊重，承受羞愧，失掉顏面。這些恐懼，可能讓我們避免觸犯某些規則或罪行，但也會使心靈失去自由。

耶穌基督把人從罪與罰的枷鎖中救贖出來，帶領人走上靈性覺悟之路。這道路也是改錯的路，但它不再是出於懲罰的恫嚇，乃是出於對靈性圓滿與生命呈現的追求。

我的信仰經歷過重要的改錯。小學時期的我，充滿好奇心，也不懂分

辨對錯好壞，所以經常被父親訓斥，而且有時還要承受或大或小皮肉之痛，以表示承擔過錯，並加深記憶云云。嚴厲的督訓和責備，使我成為一個懂得自我約束的人，然而，它亦令我對於犯錯，惹人發怒，有著一種過於敏感的防範，以至處處自我設限，規行矩步，不敢自由。

初信者會按成長經驗的投射，與教會的信徒品格教導，在心中勾勒一幅上帝的肖像。而我，父親似乎就是最適切的藍本——他的愛是隱藏的，他以公義為前提；他為了人不走惡路，常以嚴肅、怒氣與懲罰向人示

警。不過，這是不正確的神觀，妨礙人與神建立親密關係。所以，信主後很長一段日子，我的靈修都是以思考經文，記誦金句為主。巧妙保持著適當的距離，而且得到肯定。

直至讀了耶穌會神父傑勒德·堯士（Gerard W. Hughes）寫的書《令人驚嘆的神》（*God of Surprises*），我才如夢初醒，開始反省自己的神觀。反省，帶領我超越信仰的道德訓誨層次，走上靈性的探索旅程。

後來，我又遇上《讓主愛你多一些》（*Loving Yourself More*），作者是霍妮娜（Virginia Ann Froehle）。這本靈修小書，成為我持續數月的每日靈糧，它使我從行得好才得到愛的可憐假像中走出來，進入父神與我的個人關係，成為後來孤獨漫長的靈性旅程中不可或缺的秘藏。

去年，我在學習油畫的過程中，得到一種自由的啟示。每次我站在老師身旁，觀看他繪畫的時候，我都獲益良多。有一次，他突然把一大片剛剛畫好，而且畫得也很好那部份的顏料完全刮掉。當時，他只是自言自語吐出一句：「不好！刮掉再來！」這一個動作，我強烈感應到老師內心自由的能量，他不是營造，他是在表現。剎那間，我明白這才是藝術家最

核心，最重要的力量。

繪畫時，要是感到不滿意，我往往停滯很久，就是不想動到刮刀，不想浪費已付出的時間、心思，捨不得一併丟掉有神來之筆那些部份，還有昂貴的顏料。

那次的心靈悸動，把我從糾纏中釋放出來。不久之後，我把一幅幾乎已完成，但不滿意的畫作完全刮掉就離開畫室，毫無懸念。一週後，我重新打稿，全新的色彩和筆運感覺就逐漸出現了，而且心感愉悅。改錯，不再是難堪勉強的末著，而是主動向更美的可能開放。

我的太極拳老師堪稱明師，他把打錯拳，看得非常透闢，也說得很坦白。他講過這些話：「我教你的，我得預先告訴你，都是錯的。」「不要怕打錯拳，沒有永遠皆對的拳。」「太極拳就是改錯拳，一邊打一邊改。」「你學的都是錯的！」「太極拳不是學的，是自悟的。」這些話都是肺腑之言。

靈性生命何嘗不是如此，從一個被世界彫刻而成的石像，到被聖靈帶領的自由人，將經歷很多的變改。錯，既然是生命的常態，就要坦然而活，不可怕錯；既然令人驚嘆的神住在我們裏面，我們必定常有啟示，那就樂於接受，讓生命呈現。



## 再談陪伴

梁木蘭  
本中心特約  
靈修導師

誠然，葡萄酒與陪伴是一個常見的組合，並且常常被視為相得益彰的夥伴。葡萄酒是一種多樣化（紅酒、白酒、甜酒、氣酒等等）的酒類，同一品種的葡萄，在不同風土下種植的都有著不同的口味和風味特徵。它可以搭配各種食物，也可以在社交場合中享用。在這種情況下，葡萄酒可以成為一種交流和分享的媒介，讓人們更好地享受彼此的陪伴。正如保羅在羅馬書十章中指出：「地和其中所充滿的都屬於上帝……你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀上帝而做。」倘若信徒以品酒平台來陪伴人來榮耀上帝，相信上帝是會悅納的。

<sup>1</sup> 神學家田立克指出：「葡萄酒確實是眾神的甘露……就像『道成肉身』一樣，它既是人類的，也是神聖的。酒是神聖的，因它是上帝的禮物。」<sup>2</sup> 在品酒陪伴過程中當記念造物主，與上帝結連，與人分享葡萄酒和箇中的人物故事，正如約翰福音十五章中描述葡萄樹陪伴著葡萄樹枝子一樣，枝子沒有葡萄樹的陪伴，便「枯乾了，人撿起來，扔進火裏燒了。」（約 15:6）

<sup>1</sup> 參傳道書 9 章 7 節：「你只管去歡歡喜喜吃你的飯，心中快樂喝你的酒，因為上帝已經悅納你的作為。」（和合本）

<sup>2</sup> Tom Harpur, *The Spirituality of Wine* (Northstone Pub, 2004), 30.

葡萄酒可以激發人與人之間的對話和討論。品嚐葡萄酒時，人們通常會討論其味道、香氣、口感和來自不同地區的葡萄酒的特點等等，這種討論和分享可以促進人與人之間的聯繫和了解，加深彼此的交流，活在當下。神學家約翰加爾文更指出：「葡萄酒是上帝的特殊飲品，優質葡萄酒的目的是喚起我們更強烈地對上帝感恩之情，感謝上帝的恩賜。」<sup>3</sup>

此外，葡萄酒也可以在不同場合陪伴親朋好友一同享用，例如：家庭聚會、節日慶典，甚或與所愛的人歡聚浪漫晚餐。葡萄酒的出現可以營造一種輕鬆愉快的氛圍，讓人們更好地享受彼此的陪伴。在這種情況下，葡萄酒可以被視為一種上帝社交場合中的施恩工具，幫助人們放鬆身心，享受「在日光之下勞碌的事上所得的分。」（傳 9:9 下）

然而，品嚐葡萄酒是需要「警醒」（watchfulness）的，指的是守護自己的心，不犯「貪饕」之過，緊守適度飲用葡萄酒，不過量飲用才可做到陪伴的果效，否則除了會影響健康外，更會破壞陪伴之美。因此，當享用葡萄酒時，請謹慎警醒去選擇適當

<sup>3</sup> Tom Harpur, *The Spirituality of Wine* (Northstone Pub, 2004), 6.

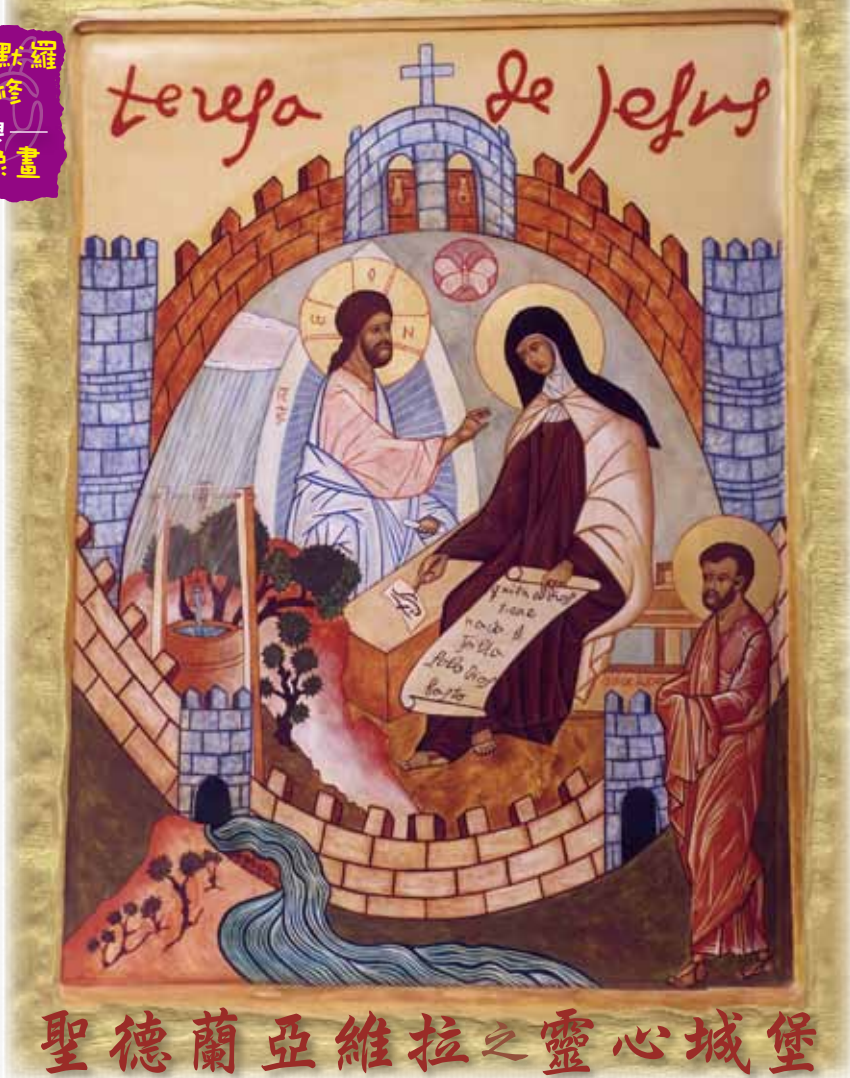
的份量，並與他人共享時遵守相應的飲酒禮節。這樣才能臻至亞西西方濟各所指的「靜觀萬物的觀念，從世界每一樣上主所創造的事物，都可以看見上主自己」<sup>4</sup> 及靈修大師依納爵·羅耀拉所言：「在萬事萬物中發現上帝。」（finding God in all things）<sup>5</sup>

<sup>4</sup> 高達德編著，《方濟：生活觀點》（台北：至潔出版有限公司，2006），頁 85-91。

<sup>5</sup> William Reiser, *Seeking God In All Things - Theology and Spiritual Direction* (Liturgical Press, 2004), 65.







## 聖德蘭亞維拉之靈心城堡 的智慧

Marina Carmel Cindy

加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

加爾默羅會 (O.Carm) 於 2024 年 2 月 24、26 至 28 日舉行 四旬期退省。是次退修由加爾默羅會副會長彭光榮神父 (Rev. Benny Phang O.Carm) 帶領。主題為靈內

主之重塑：聖德蘭亞維拉的靈心城堡  
的智慧。

聖女寫此書為叫我們光榮主，領  
受主的祝福。她帶領我們檢視基督徒

的靈性生命。當中的靈修是為了天主，愛主，全心全意全靈全力愛上主。靈心城堡是聖女個人的靈修經驗，她提醒我們靈性生命需要在祈禱中經驗，要在主愛中成長。靈心城堡是代表我們個人靈內的生命，七層樓臺比作我們靈內與主的關係中不同的階段和狀況。每層有很多住處，在心靈城堡最高的核心住處，便是主在我們內的居所，也是整個城堡真光普照的源頭。住處很多，哪些地方是預留給主？或是充斥著執意的世物，人與事？

身處在城堡的外圍，像黑暗中有毒的爬蟲，這代表我們病弱的靈魂。城堡的城門是指我們的祈禱與醒察。究竟甚麼是祈禱？聖女提及祈禱是簡單親密地與至愛——我們的主分享所有。我們一旦進入城堡，藉著遊走城堡，與主相遇，經驗曲折。靈內的我會百感交雜，當中包括：深刻的、美麗的、複雜的、停滯不前的、忍耐的、堅守的和人性化的。七層樓臺由底座至高處，分別是：自我認識、信仰的熱忱、為主的倒空、靈內的平穩、與主結合、與主訂婚盟，以及神婚之靈內成長狀況。在這場重塑的過程後，最終我們能讓主穩坐於我

們的靈心城堡內。在城堡內尋找主的路上，我們不斷經驗起伏與折返，有如分心採摘路上的小花和留戀美物：包括對靈內神慰的喜悅及世物，過度留戀及偏愛。我們是否正在靈內經驗這些狀況，不時忘記覓主的初衷？我們能否如聖十字若望和聖女大德蘭一樣，專注愛主，擁抱聖言，持守並相信：主為我們準備很多天國的住處（參若 / 約 14:23），而時刻保持警醒？

我們對人性與靈內成長的感知，當中的經驗人性的有限，可見主慈無限的愛的創造。讓我們明白生命是為覓主，求主重塑好讓我們靈內這個像晶石造成的城堡，被主重塑切割至精瑩剔透，是為叫人看到不同幅度的主愛，主在生命中的普世真光。

過程中的黑暗，教會我們緊記主與我們同在。我們以走向靈內的內在祈禱，與主保持緊密，有深度的連繫，而非過度依賴外在的知識及人前的祈禱。因為我們並不能依靠人力去攀登城堡，卻要仰賴主白白的恩賜。但願我們的熱忱甘願交由主所駕馭；在主旨與己慾之間辨別，明認及信服履行。求主垂憐保守，主內共勉！

# 荔枝窩

小葉子  
靈修導師

身邊的朋友問：「你從幾時開始喜歡樹、動物及大自然呢？」。幾十年來怕狗的怎樣會變成今日愛上狗狗、樹、土地、田園的小葉子？靜下來想想，人類本來就是受造物家庭成員。誰會不愛自己的家人呢？不過，當我們遠離自己的家，就漸漸與家人疏離，甚至失去聯繫和害怕。十三世紀的聖方濟體會到我們與自然原為一體，所有受造物與我們密切如手足。六世紀的天梯聖約翰在神聖天梯的第一級「遠離世界」中這樣說：「上帝的愛人是與一切與自然和無罪的事物

交往的人，並且盡可能地不忽視任何美好的事物。」心裡相信小毛孩和樹都清心，最貼近無罪。

自從小天使 Twinkie 來到我身邊。又可能從我開始被樹吸引，繪畫樹的肖像，又覺悟自己如小葉子一樣。同時，寫了聖方濟的聖像畫，他一直在我床邊為我代求，又和 Twinkie 一起引導我開放心靈。創造萬物的主就這樣一步步差派不同的使者，陪伴我歸回祂的創造裡，更深體會與受造物及創造主的連結。

二月份住在荔枝窩有此奇妙體驗，內心充滿感激驚歎，因為有 @Pris\_pong、@amanda\_vongchui 兩位善良真誠又能與我心靈共通的藝術家，還有善良純樸又有人情味的村民和一班可愛的毛孩子。衷心多謝 @hakkalifeexperiencevillage 舉辦這個有意義的駐村藝術家計劃，讓我有機會體驗這個客家古村裡面豐富的真善美。感謝幾百年忠誠守護這個古村的神明、動物、植物和參與藝遊暖心窩的朋友。

「客上客、藝遊暖心窩」二月份的展覽和活動圓滿結束。荔枝窩在我心內卻仍然有種無可言喻的吸引力。一種單純、簡樸以及貼近樹林、土地、田園及所有受造物的真善美，似乎繼續發出邀請，呼喚我們去那裡，讓心靈得到淨化回復清明。

守護荔枝窩的小狗「黃豆」護送離開荔枝窩時，小葉子帶著很多未完成的作品，以及參與過清心遊的朋友們心裡一份再來的期待。盼望四月份重回古村，繼續完成畫作，以畫傳遞荔枝窩的真善美，及再陪伴朋友行多一趟進深清心遊。稍後會公佈詳情，請大家留意。

熱愛樹木的人能夠在森林深處裡尋覓到詩歌，感應到與樹木彼此相連。樹更不斷向身邊的受造物傳遞無聲的信息。從華景山、道風山、樂靜院及寶血靜院，小葉子一直嘗試以藝術默觀靈修操練，陪伴渴望尋覓真我的朋友。我們在靜默中重尋原初被造的形象，回復清心、單純、寧靜祥和及安穩。來到荔枝窩這個三百多年的古村生活一個月，深深地被這裡的寧靜、純樸、天然的美吸引。很欣賞村民的智慧和謙遜。客家人相信自身是客，因此，為了能夠安居於一個地方，就需要仰望、尊重又倚靠神明。村莊的入口會供奉「伯公」，客家人相信「伯公」是守護這土地的神明，無論出入都需要尊重，並且感激「伯公」的看顧。不單是「伯公」受到尊重，荔枝窩背後的風水林都是村民所敬重的。這樹林為村民遮風擋雨，讓山泥得以穩固。這裡的每棵樹幾百年來忠誠地守護整個荔枝窩，村民對樹心存感激。所以從不會砍伐這裡的樹，若要斬柴村民會走去更遠的地方。這份對大自然和神明的敬重，讓心裡的謙遜和善良得以保存。

寫於大齋期第四主日後

## 「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：2024年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

歡迎 whatsapp 5975-3549 報名及查詢

### 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

內容：現代人飽受負面情緒及思想困擾，嚴重影響日常生活作息。當務之急是學習管理好個人的情緒及思想，並把它轉化為正面積極的能量，以提升個人身心社靈的健康質素。基督教指出上帝創造亞當夏娃並賦與他們情緒和思想，可惜罪把他們原本單純的情緒和思想變得複雜和失衡，人的問題及煩惱便因而滋生。本課程立足於基督教靈修神學傳統，深入分析情緒和思想的底蘊、它們的正負兩面，以及如何抵抗憤怒、恐懼、焦慮、緊張、羞愧、內咎、悲傷、憂鬱，以及孤單的襲擊，並為學員提供一些富有成效的管理好情

緒及思想的靈修方法。歡迎 whatsapp 59753549 報名及查詢。

### 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

內容：基督徒平日所展現的一切外在的宗教行為，比方崇拜、禱告、讀經、禁食、布施……等，也只不過是反照著人的心對神對人的愛慕而已。正如中國人所說「有諸內形諸於外」，一切都是從心而發，因此，對於基督徒，首要關心的，是我們的「心」，而不是外表的行為。更甚者，上帝不是某個讓我們去調查、研究的物體或對象。嚴格來說，離開了自我主體，即我們的心，我們便經驗不到上帝的真實。耶穌坦言：祂在我們裡面，我們在祂裡面；基督和我們活在一種親密的關係中。（約 15:1-8）。所以為了尋找上帝，並與祂相遇，我們必須走一條歸家的路，而歸家，也就是回歸我們內心深處的一個行動。本課程從

聖經神學和東方教父的靈修角度討論「心」的深層意義、它的不同意象、「心」的陷溺及其補救方法；最後更提出如何獲得「清心」（purity of heart），即默觀禱告開始的途徑。有志於突破自己的靈性、深化與上帝的關係的信徒，本課程不容錯過。歡迎 whatsapp 59753549 報名及查詢。

### 基督教默觀靈修傳統

日期：2024年8月1日至8月22日（逢週四；共4堂）

時間：8-10pm

形式：網上 Zoom 視象形式

費用：\$500

導師：許子韻女士

內容：默觀（Contemplation）在基督教靈修中歷史悠久，本課程將介紹默觀傳統的神學及聖經基礎，並一同閱讀一些基督教默觀靈修著作。

歡迎 whatsapp 59753549 報名及查詢。

# 品酒靈修系列之品酒與創造



活動目的：協助參加者開放心靈，在葡萄酒中與上主相遇。

日期：2024年7月19、26日及8月2、9日（共四堂，逢星期五）

時間：晚上7:30-10時

地點：觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D2室

活動：以創造神學中的「禮」、「序」、「守」、「限」為題，糅合聖經與品酒的教導。從創造神學看葡萄酒這上主所賜的禮物，並嘗試藉此講解品酒相關的知識，及淺嚐葡萄酒來進行靈修，覺察上主的同在。

對象：有穩定靈修、渴慕親近主、懷著開放的心的成年信徒

人數：10-15人

費用：每人\$1,200（包括學費\$800

及材料費\$400；材料包括酒杯連杯套乙隻及課堂上飲用的葡萄酒、小食等等）

導師：梁木蘭傳道，致力提倡「品味人生，閱讀心靈」的生活理念，渴望「在萬事萬物中發現上主」，因而喜愛試新事來侍奉祂。曾牧會數年及葡萄酒愛好者、超過20年品酒經驗、曾修讀國際認可WSET第三級葡萄酒烈酒課程、曾多次主領葡萄酒相關活動（例如：品酒與人生和品酒靈修等等）現修讀信義宗神學院教牧學博士學位（主修靈修學）、信義宗神學院靈修指導碩士、信義宗神學院文學碩士（主修神學）、中國神學研究院基督教研究碩士、理工大學社會工作（榮譽）文學士。

## 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](http://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□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

#### 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）

#### 基督教默觀靈修傳統

□2024年8月1日至8月22日（共4堂；逢週四）

#### 品酒靈修系列之品酒與創造

□2024年7月19、26日及8月2、9日（共四堂，逢星期五）

### 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](http://www.taoinworld.org)

Facebook 網頁：[www.facebook.com/taoinworld](http://www.facebook.com/taoinworld) 電郵：[thetaoinworld@gmail.com](mailto: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