



一語道破	教會退修熱潮之成因及其背後之意義	陳國權
道通古今	靈修的核心—「心」（上）	陳國權
拾穗隨筆	惦念	馬奮超
特稿	快樂，可以很簡單	陳錫妹

一語道破

教會退修熱潮

之成因

及其背後之意義

陳國權
本中心主任

近年本地華人教會掀起了一陣退修熱潮，其覆蓋面廣泛，從教牧、長執、領袖，到一般信徒，無一不受其影響。就以筆者經驗為證，過去兩年我帶領過的退修會，大大小小不下有40-50多次，因撞期無法應邀的已不在其數。當中以信徒群體的次數最多，其次是教牧長執及信徒領袖。按筆者所知，每年前往天主教靜修院或靜修中心退修的基督新教徒，不論是個人，還是團體，數量有不斷上升的態勢。尤以長洲思維靜修院，每年一半以上的房間都是由我們基督新教徒租用。換言之，基督新教徒的入住率比天主教徒的入住率為高，而這些新教徒當中不乏有教牧人員及基督徒專業人士。生命福音事工協會一直致力於籌辦退修活動，其總幹事劉文亮博士表示，今時今日的信徒都樂意花費在退修會的開支上面，當中以四日三夜，人數以30為限，營費介乎港幣2000元至2500元之間最受歡迎。劉博士還

透露，有些參加者因工作緣故未能出席全部營會，但也盡可能在時間的夾縫中到來聽講座、行明陣，或默想禱告，然後又匆匆地趕回工作的地方去。從以上所列舉的例子，我們不難發現教會領袖乃至信徒對退修的需求甚為殷切，那麼，這現象的出現背後到底有何原因和意義？

正所謂空穴來風，事必有因。教會退修熱潮之出現不是沒有原因的。以下簡單分享兩點。

其一，是為了解脫的需要，就是要從生活與事奉的壓力中獲得解脫。某位傳道對我說他很疲倦，真的需要停下來休息，因為去年差不多沒有認真放過一天假。在某一次基督徒社工行政主任退修會分享時段中，有5位主任不約而同透露，因工作繁忙壓力大的緣故全身出了濕疹。當天與會者幾乎沒有一位不贊同退修對他們身心靈健康之重要。其實，今時今日教會的信徒，尤以身兼重任的一班領袖，他們生活與事奉的壓力已

經到了臨界線，疲倦，或出濕疹正是身體發出來的警告訊號。我們需要正視，不可掉以輕心。

對於今天的信徒與領袖，退修正正是我們的出路，也是我們從生活與事奉的壓力中獲得解脫的一個途徑。簡單來說，退修不是甚麼，乃是信徒繁忙生活中一個有效的調節機制。正所謂人生進有時，退亦有時；如此一進一退、一攻一守、一弛一張，我們的生命便獲得了調節，身心也復歸安泰。這樣看來，退修既能夠制約教會過度活躍進取的生活，又可以幫助信徒的生活於動靜進退之間保持一種均衡的狀態。換言之，我們因為有了退修成為生活調節機制的緣故，才不會淪為工作或事奉的奴隸。如此看來，退修之意義不難理解，就是我們能夠從退修中復得上帝形象中那固有的自由。

其二是對更深層屬靈經驗的渴慕。上帝不單可被認知，更可被經驗。縱使這是個事實，但可惜的是，信仰中的認知層面的重視程度遠高於信仰中的經驗層面。重智性輕心性的態勢給我們做成無可避免的結果，就是把我們的信仰推向抽象化和理性化。事實上，華人教會的神學一直以來都深受西方神學的理性主義成分影響，我們總是把信仰看成為尋求理解（Faith seeking understanding）的一個過程。無容置疑，基督教信仰有其認知和理解的層面，所以我們絕對不會容忍自己糊裡糊塗地相信。然而，信仰尋求理解卻有其局限的地方，因為除了理性的認知之外，我們還須要內心的體驗和引證。其實，我們非要等到我們所相信與我們整個生命打成一片、合而為一，我們仍然算不得是認識上帝。試想想，倘若教會的查經、講道、教導單從理性層面出發或着手，不論它的吸引力有多大，我們所學習到的道理還是置於我們的心靈之外，它完全缺乏體驗基礎。如此一來，信仰抽象化、理性化所造成的危機不言而喻，就是上帝對於我們只是一大堆知識，卻不是我們真實和直接的經驗或體會。久而久之，我們與上帝的關係只會愈走愈遠。畢竟，基督教信仰除了頭腦上認知上帝之外，更重要的是以我們的心去深深地體驗上帝的真實和祂的臨在。正如聖

奧古斯丁指出：「因為我們的心是為祢而造的；它若不復歸於祢，就只會撓搖不安。」明乎此，教會退修熱潮之出現便不足為奇了。畢竟，退修是信徒深度體會屬靈事物的時空載體。

縱使退修的意義重大，但可惜的是，今天還有不少信徒和教會領袖對退修抱懷疑不積極的態度，更把它錯認為一種逃避責任的行為表現。有姊妹就曾質疑過退修之意義，她認為教會絕對不是「離地」的群體，基督徒更要入世。退修者甚麼都不做，只是避世不願承擔，有何價值可言！這是對退修的錯認。須知道基督徒退修不可或缺的元素是抽離，就是從日常生活、人事、應酬、繁忙的工作和事奉、喧囂繁囂的環境中抽離，退到寧淡清靜的地方歇一歇，讓身心靈可以得到充份休息，並從休息中重獲生命中固有的歡愉與自由。而退修，就是這個徹底抽離的行動便順理成章地提供了參與者一個量與質兼備的休息、獨處、靜觀、諦聽、反省、禱告時空。尤有甚者，退修期間人對於人生和宇宙的奧秘經常會有新發現、新領悟，乃至帶來深切的覺醒；此刻也正正是我們重組生活的秩序、重建人際和天人關係，及重排工作的優次的機遇。退修無疑是深度自我反省並與上帝相遇的載體。蘇格拉底說得好：「沒有反省的人生，人活下去也再沒有多大的意義了。」靈修學者安東尼布隆（Anthony Bloom）說：「禱告是相遇，就是人神的相遇。」

如此看來，基督徒退修絕對不是因為他不願意去承擔責任，而是因為在基督裡可以得着生活所須的力量和明辨的智慧。先知以賽亞說得好：「你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩。」（賽三十15）退修無疑是信徒及教會靈性復蘇的其中一個途徑，我們混濁與迷亂的心在退修中被洗除滌盡，頭腦便變得清醒；當我們醒悟過來，才知道退一步海闊天空，又何須執迷不悟，自尋煩惱、畫地為牢呢！

最後，我們在退修的寧淡清靜的引導下尋回自己、也尋回上帝。退修的價值不應低估，讓我們珍而重之！

靈修的核心



(上)

陳國權
本中心主任

一切從心而發

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上帝對人的愛慕而已。正如中國人所說「有諸內，形諸外」，一切都是從心而發，不論是心思意念，還是言語行為，無一不是經由心所策動和命令。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。其實，只要我們保持心的正直，我們所做的一切也都是正直的。換言之，正心才有正行。相反，正行就不一定確保正心。因此，從次第來說，基督徒的修為，必然是先正心，後正行，不能本末倒置。舊約詩人在這方面了解甚深。詩篇五十一篇是最突出的一篇，詩人為自己所犯的罪感到非常難過，深知自己的作孽乃是源於不正的心，所以他哀求耶和華上帝能潔淨他的心。他這樣寫：「上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。求你使

1 詩五十一10-12。

2 路六43-45。

3 節四23。

情理志的活動中心

讓我們先了解聖經如何理解人的心。聖經把心看為不同的心理功能的所在地或活動中心（seat）。感情、理智、意志皆從心而發，而非來自魂。因此，心對於我們的內在生命，扮演着非常重要角色。心也是道德和宗教生活的所在地，因此，心通向上帝、心敬畏上帝、心渴想上帝。4 詩人說：「我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記祂的一切的恩惠！」5 「上帝啊，我的心切慕祢，如鹿切慕溪水。」6 「主啊，求祢使祢的僕人心裡歡喜，因為我的心仰望祢。」7 「我心裡湧出美辭，我為王朗誦我的詩章。」8

我仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我。」¹倘若一切都是從心而發，那麼，正心出正行、惡心出惡行，道理就是如此簡單，委實不難理解。其實，耶穌基督也經常講解心與靈性生活之間的關係，祂就曾借助好樹結好果子，壞樹結壞果子的比喻，來闡釋善惡其實都是由心所決定。祂說：「因為，沒有好樹結壞果子，也沒有壞樹結好果子。凡樹木看果子，就可以認出它來。人不是從荆棘上摘無花果，也不是從蒺藜摘葡萄。善人從他心裡所存的善，就發出善來；惡人從他心裡所存的惡，就發出惡來；因為心裡所充滿的，口裡就說出來。」²

如此一來，我們必須保守自己的心，使它經常保持在清明澄澈的狀況中。箴言智者說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」³那末，心到底為何物？我們的靈性生活與它又有何關係？我們又當如何理解人的心？

4 參Tomas Spidlik, S. J., "The Heart in Russian Spirituality," ed. David Neiman and Margaret Schatkin, *The Heritage of the Early Church* (Roma: Pont. Institutum Studiorum Orientalium, 1973), 363.

5 詩一〇三2。

6 詩四十二1。

7 詩八十六4。

8 詩四十五1；和合本修訂版。

9 Archimandrite Spyridon Logothetis, *The Heart: An Orthodox Christian Spiritual Guide* (Nafplakos: Brotherhood of the Transfiguration of our Savior Jesus Christ, 2001), 27.

撐。可見心之重要，皆因它是生命的根源，存在的實底，那麼，若離開了心，人的生命便分崩離析，陷入虛無。如此一來，聖經尤其凸出了心的重要性，它更認為心才是基督徒生活和靈性的基礎。

心的功能與活動

讓我們進一步看看心的功能和活動是甚麼。剛剛指出，心是人的情感、理智和意志的家園和居所，此三者一統而被攝取於心內。喜、怒、哀、樂、七情六慾，心思意念，無一不是從心而發。因此，情理志三股力量同時被牽動而作出反應。心裡除了理智外，還有人的情感和意志。正如思念有好和壞之分，同樣情緒和慾望也有好壞之分。然而，若在心中要滋生良善，情感、理智和意志必須協調統一。比方說一個善念必須有一個善情和一個善志。不然，它們便會互相抵觸、矛盾。因此、心內的這三股力量必須協調統一，這是健全人格的基礎。不然，心的分裂將導致人格的分裂和情緒的不穩定。

誠然，此心裡頭的這三股不一樣的力量必須協調統一，以至在任何行動上皆可以達至一致的

目標和方向，這尤見諸於歸向上帝和德性的行動上。守道者馬克西母（St. Maximus the Confessor）就這三股力量作了很好的闡釋，他認為理智、情感和意志都是心的天然力量（natural power）。這些天然力量按照其天然的功能（natural functioning）運作時，理智便會透過知識而開向上帝；情感便會因渴慕之情而連於上帝；意志便會排除萬難，為要得著上帝。他這樣寫：「理智致力獲取上帝的知識，情感致力愛上帝和渴慕祂，而意志致力遵行上帝的旨意。」聖多亞非奧（St. Dorotheos）論心的天然能力和正常的功能時同樣指出，情感驅使我們的心渴慕德性；意志推動我們的心發奮圖強致力獲取德性。至於理智，則引導我們的心默觀萬物。可見，情理志三股力量完完全全地朝向同一個目標——上帝和德性而協調一致，這些教父認為人心原來的功能和性質就是如此。可惜的是，此心因着始祖墮落而徹底失效和變質，於是乎，在這個罪世人間，理智只專注於物質世界，情感和慾望只專注於情慾、享樂的事物，而在屬靈事物的貞定上，意志亦變得無能乏力。如此一來，心內這三股力量再無法取得了和諧一致的立場，因而導致在追求德性的生活和歸向上帝的屬靈行動上出現難以修復的矛盾和衝突。心因此分裂，以致徹底喪失其應有的功能和性質。

然而，心的能力必須協調一致，心必須復歸於一，不然，人便不可能安身立命、安頓心靈，

也難以發展出健全的人格來。這當然是從心理和人性成長為出發點。若以靈性生活作為出發點，心復歸於一，正正是因為心之被造，目的是要不斷地走向上帝，觀照上帝。亞陀斯聖山（Mt. Athos）的聖尼高迪母說：「弟兄，你當曉得人的心是上帝創造的，因此，它可以向上超升到上帝那裡去，一窺它的造物主。」以下的一則故事相信有助進一步理解這個問題。這個故事是這樣寫的：

曾有人請教一位沙漠教父，說：「神長，到底心為何物？」神長回答說：「倘一艘船缺少了掌舵的人，結果會是怎樣？它可以抵達海港嗎？不能啊！連番的巨浪將會吞噬了它。心也是如此，它是那掌舵者。」

神長以心比作掌舵者，目的是要指出，心乃是生命的掌舵者，引領著生命之舟朝向天國的港口進發。這個故事非常簡單，又容易明白，就是要告訴我們，心乃是通往或開向上天之通道，人藉著心而進入上帝神聖領域去。換言之，我們是通過心而得見上帝、認識上帝，並經驗祂的臨在。至此，心與認識上帝的密切關係已經是了分明：心不是甚麼，乃是人感通上帝，並獲取上帝真知識之器。如此看來，縱使理性在靈修上也扮演了一定的角色，但那真正能體會上帝臨在的有效工具，始終是我們的心。

（下期續）

惦念

馬奮超
本中心特約靈修導師



世界已歸寧靜
為甚麼還有哭聲

我心靜穆如湖
為甚麼落淚如瀑

我已經緘默許久
為甚麼還沒有聽到你開口

這一刻的無語會有多長
這一刻可你仍凝看著我

下一次會面在那一天
這一天可要等的漫長

這一次再見為何不給我個擁抱
下一次再會可會對我問安如常

你準知道這一次並不尋常
但不尋常於你一如尋常

我也知道這一日子要來或遲或早
但原來還是未曾準備好

縱是靜止如長夜後的朝露
奈何沾處攏盪的風荷

你已融息永恒的寂靜
無懼洪濤搖撼的猖狂

你已返回自有的無名
安頓在你永有的家鄉

也許
我們將偶爾重遇

當我驀然回首你會知道
我看見了你

當我陶然忘機我會知道
你看見了我

快樂， 可以很簡單

陳錫妹
資深心理輔導員
本中心執行幹事



每次出門、回家的路上，都會經過一個屋邨的遊樂場。每逢假日會看見很多小孩在父母的陪伴下，與其他的小孩一起耍樂着，有奔跑的、追逐的、高叫的、狂笑的。而他們的父母則與其他家長有的在閒談，有的在做運動，更有與孩子們一齊玩各種設施。平日上班、上學的時間，時常會看到家傭帶著老僱主在他們的幫助下使用腳踏器械鍛鍊下肢，一家人在一起活動總給人有一種溫馨幸福的感覺。

上星期的一個晚上，大約八時，我又經過那遊樂場，卻被幾個孩子快樂的笑聲吸引了。我看到有兩位男士在攀爬架下聊天，看著小孩們在玩樂，想是幾位小孩的父親吧。他們三個小孩大約八、九歲，其實手上沒有拿著東西玩，只是圍著一個旋轉座在撥動，小孩沒有坐上去，卻不斷用手去撥動旋轉座，成功撥動了的就開心地大叫大笑，單調的動作，卻令孩子們如此的開心。我停下看著他們，那天真快樂的笑聲蕩漾在整個遊樂場中，我站了一會，也被他們那份的快樂感

染。原來，快樂，可以很簡單。

是的，童年應該是愉快的，孩子需要耍樂，他們往往從遊戲中學習，更在同輩的玩耍中學習與人相處，學習接納成功與失敗的經驗，錯過了童年的玩耍是頗可惜的。我喜歡與小孩子對話，他們率直純真，童言童語而不修飾。有一次去探訪一個家庭，問他們讀小學三年級的女兒平時玩些甚麼，她對我說，「牧師姨姨，我很忙的啊，我每星期要學十一個興趣班，所以沒有時間玩。」我問她喜歡這些興趣班嗎？她說有些喜歡，有些不喜歡，不過，媽媽要她學，每個週末、日全部都編滿了。她希望只學她喜歡的四、五種就可以了。但是話還未說完，她的媽媽就曉以大義，孩子也就閉口不語了。

有一次我見到那位母親，問她，你多久沒有聽到你女兒開懷大笑了？上一次的大笑是幾時呢？你懷念她的笑聲嗎？她停一會兒，幽幽的說好像很久了，自己已記不起是甚麼時候了。因此事我們作了詳談，結果令人愉快。

我深信大部份的父母都愛他們的子女，不過，他們常將自己認為好的東西給子女。其實，每個孩子都不同，別人孩子合適的，未必是你孩子的需要。有時作父母的也要聆聽孩子們的聲音，觀察他們的一舉一動，知道並了解孩子的需要而作出自我調校，讓我們的子女在快樂的氛圍下成長。

走筆至此，想起過去三個月就有七個小朋友自殺，心中非常難過。小朋友或者少年人根本應該不知愁滋味，他們應嘻嘻哈哈、開開心心的生活。是甚麼令他們走上失望、找不到出路而要走上絕路呢？這令愛他們的人傷心不已。現在不是推卸責任的時候，但我總覺得小朋友或者少年人的快樂是可以很簡單的，只要有父母的陪伴，有良好的溝通，有彼此的聆聽與接納，快樂就出現了。

或者我們會覺得社會的風氣是造成自殺的原因，例如競爭、物質化、扭曲的價值觀等。其實，我們是社會的一分子，社會也是由我們組

成。與其等社會改變，不如從自己先做起，小朋友或者少年人不單只有學校的功課學習，他們還有很多其他的學習，例如自我的照顧、與人相處、各種生活禮儀的學習等。這些都是透過群體的互動才能令小朋友或者少年人得到啟迪，因此父母盡可能安排時間讓子女與其他的同伴同樂，並也有與家人同樂的時間，而非單一的只要求他們有好成績而禁絕耍樂。

想我們的小朋友或者少年人快樂地成長，其實並不難。

真的，快樂，可以很簡單。



靈修指引與心理輔導

本中心提供以下心靈及心理服務：

1. 瞭解指引 (Spiritual Direction)
2. 心理、婚姻及家庭輔導

詳情可致電本中心6702 8654查詢

每月「息修」- 基督徒靜坐班

「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，並達致心如止水，止水如鏡般的心靈境界而覺知上帝的臨在。

息修-基督徒靜坐班逢每月第二個星期五晚上7:30-9:00假本中心舉行。歡迎參加、費用全免、毋須報名。

查詢電話：6702 8654

2017年4月至6月開班日期

4月7日；5月12日；6月9日

導師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

退修活動

一日息〈息修營〉

「一日息」顧名思義就是用整天的時間來進行息修 - 詠念《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。此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。歡迎報名參加。詳情如下：

日期：2017年5月27日（六）

時間：9:30 am – 4:30 pm

地點：道風山信義宗神學院

費用：\$280

導師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

內容：主要操練「坐息」，「行息」，《耶穌禱文》；配合「茶靈修」

查詢電話：6702 8654





道在人間 瞭修、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

誠意向您推介——「道在有心人」每月捐獻行動

道在人間靈修、輔導、文化中心（以下簡稱「道在」）是一個基督教非牟利慈善團體，其名稱的靈感是來自約翰福音1章1、14節：「太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。」

「道在」創辦的目的，是透過開設多元化的事工及活動，推動本地靈修、輔導及文化更新。其服務的宗旨，是以至誠與謙遜，接待主內弟兄姊妹。

過去兩年「道在」服侍教牧和弟兄姊妹的人數不斷增加，這表示「道在」推動的事工獲得了肯定，與此同時也意味着「道在」對教會、信徒及社會會有更大、更多的承擔。

在可見的將來，我們更需要您的支持，尤其在經費上。因此，我們誠意邀請您成為我們「道在有心人」每月捐獻行動的一員，為「道在」整體事工的發展注入動力與資源。

「道在有心人」……

……是一項每月捐獻的行動，目的是邀請關心「道在」的您，透過向本中心定期捐獻，來表達您對「道在」事工的認同與支持。

您每月的捐獻將會為「道在」創造出如下的機會：

1. 穩穩和可靠的收入來源；
2. 可持續的發展；
3. 推動靈修、輔導與文化更新的使命可望落實於教會與社會中。

我們相信，因着有您的同行與支持，「道在」將更蒙上主賜福與使用。

參與「道在有心人」每月捐獻行動，您會收到……

1. 逢雙月出版的《道在雙月刊》及本中心最新動態資訊；
2. 「道在有心人」周年聚會邀請信，誠邀您出席與我們分享上主的恩典。



我願意支持「道在人間靈修、輔導、文化中心」的事工，加入「道在有心人」每月捐獻行動：

奉獻者資料

姓名：_____ □先生 □女士

電話：_____

電郵：_____

地址：_____

所屬教會：_____

加入行動日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

我願意：

- 每月定期奉獻 ○ \$100 ○ \$300 ○ \$500 ○ \$1000 ○ \$_____
- 一次過奉獻 ○ \$100 ○ \$300 ○ \$500 ○ \$1000 ○ \$_____

* 奉獻100元或以上可獲發收據申請扣減稅項

奉獻方法：

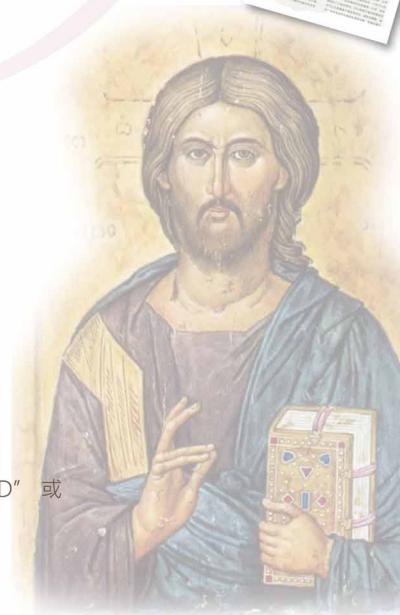
> 支票抬頭請書「道在人間有限公司」或 "THE TAO IN THE WORLD LIMITED" 或

> 將款項直接存入

恒生銀行帳戶：383-893104-883或

交通銀行帳戶：027-543-9-311698-9，

> 然後把銀行入數紙或支票連同「奉獻者資料」一併寄回本中心。



查詢：6702 8654 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「道在人間靈修、輔導、文化中心」