



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

一語道破	基督徒為何靈修？	陳國權
拾穗隨筆	風景	馬奮超
歸根曰靜	上主的足跡	張惠芳
輔導解碼	如何與有情緒困擾的人同行	楊陳玉華
聖像畫員札記	痛苦中的凝視	吳景萍
道在花絮	「第二期寫聖像畫靈修體驗工作坊」後感	



基督徒為何靈修？

陳國權
本中心主任

靈修的意義和價值

在繁忙都市的生活裡，基督徒為何仍堅持靈修？曾有教會的弟兄對我說：「基督徒非靈修不可，因為這是基督徒的本份。」本份不是什麼，乃是責任。據此，弟兄每天靈修背後的動機只有一個，就是責任。把靈修看成為一種責任不一定是件錯事，但弟兄卻沒有把靈修真正的意義和價值說得清楚。況且，責任容易變質，靈修只不過是向自己或靈修導師交代的一件例行公事罷了。然而，倘若我們每天靈修的目的只是為了靈修而靈修，那麼，靈修在我們身上所產生的轉化作用（transformation）就變得微乎其微了。其實，單為了靈修而靈修的人是鮮有的，我們之所以靈修，是因為它對我們的靈命有著正面和積極的影響。畢竟，靈修本身不是目的，而是達致某些果

效的手段或途徑而已。那麼，靈修對我們的人生會帶來什麼的影響呢？它到底會使我們的生命產生哪些不一樣的變化？問題的背後其實是一個關乎意義和價值的問題。簡言之，就是問：基督徒靈修到底有什麼意義和價值？

提升心靈境界，孕育偉大人格

對於筆者，靈修的意義和價值可以歸納為如下幾點：其一，靈修是提升心靈境界，孕育基督徒偉大人格的有效途徑。靈修能夠使基督徒的生命產生變化作用，原因是靈修是引導我們感通上帝，並且是幫助我們分享祂的性情之途徑。按彼得的說法，就是「我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與上帝的性情有分。」（彼後1：4）。

人與上帝的性情有分，意味我們能夠分沾了上帝的永恆無限的生命，以致使我們的人格變得偉大，我們的心靈境界也隨之而獲得了提升（參彼後1：5-7）。意思是，我們已經踏上了一個從小我化為大我、從信邁進到最偉大的愛的生命轉化的旅程中。若按哲學觀點，就是從生命的封閉性到生命的開放性；從生命的萎縮性到生命的擴張性；從生命的狹隘性到生命的寬宏性；從生命的局限性到生命的無限性。當我們向天地萬有全然地張開自己的生命時，我們亦同時將天地萬有都涵攝於我們的生命之內。這樣說來，就是吾心可以將整個宇宙放置於內，吾心之廣大就猶如宇宙般浩瀚。這就正如敘利亞人聖以撒（St. Isaac the Syrian）筆下所描寫那些內心充滿著慈悲與大愛的人般，他們的心靈超越一切，以至內心既無私慾又無偏情，不單天地可以與他們並生，萬物亦能和他們為一。聖以撒這樣說：「一位充滿了愛心的人，當他一起或看見那些動物時，他便起了慈心，他的眼睛便掉下眼淚來。他如此的溫柔，乃至他不忍率睹、不忍率聞任何傷害眾生的事情出現。因此，他從不間斷地為野獸、敵擋真理的人，以及那些有損真理的人流淚禱告，祈求上帝保護他們，憐憫他們。他為爬蟲禱告時，他的心同樣是充滿著慈愛，好像上帝的慈愛一樣。」如此一來，靈修不僅僅能提升基督徒的心靈境界，更能孕育出偉大的基督徒人格。

增強思維與視野的高度、闊度和深度

其二，靈修能增強基督徒思維與視野的高度、闊度和深度。今天人的問題，是思維的問

題，思維的問題是深度不足。我們只看見事物的外表，卻沒有深入事物的本質和它的核心。所以我們經常被事物的外表所欺騙卻仍懵然不知，人的悲哀正正是他的糊塗，他徹底喪失了對事物的判斷能力。

今天人的問題，也是視野的問題，視野的問題是闊度和高度不足。目光如斗的人，他那會有遠大的將來呢！坐井觀天的人，他的視野和胸襟必然是狹隘的，他的見識也是膚淺的。

靈修不是什麼，乃是思維、視野的高度、闊度和深度之增強。每天的靈修把我們如同葡萄枝子般連結在葡萄樹基督的生命上，讓我們不單只吸取到屬靈的養分來養育自己的靈命，更被聖靈光照，使我們能以道眼觀物、以基督心應物。以道眼觀物，就是從超越的角度去觀照宇宙萬有；以基督心應物，就是以無限悲憫和極度謙卑來感應人生的變幻無常。如此，我們才可以走出狹隘、自私、自我的思想和行為，而最終換來宇宙人生新亮點。

哲人胡軍說得好：「人對於一事物的了解不同，這一事物就對人呈現不同的意義。……對於事物了解得越多越好，事物也因此向我們所呈現的意義也就越豐富。」¹倘若我們能以永恆的道觀物，物就會向我們呈現不同於常人的意義和價值了。也即是說，當我們人生境界提升了、生命成長了，思維深化了、視野擴闊了，外界事物向我們呈現的意義和價值便截然不同了。那些默觀者（contemplative），也就是神秘主義者（mystic），比方德蘭修女，她眼前的瀕死病患

者，就是那些被社會視為毫無價值的賤民，向她呈現出異於一般常人的意義和價值。因為她在這些被棄的窮人的臉上看見了慈祥寬容的基督。

靈修無疑是對我們固有的思維模式、觀照態度作了深度的調整，讓我們能以道眼為眼，以基督心為心，重新去觀照宇宙、體驗人生。

認識自己，認識上帝

其三，靈修是達至基督徒認識自己，認識上帝的不二法門。公元四世紀沙漠教父覺知人的罪孽與過失、痛苦與不幸，通通源於人對自己的無知，意思是，人只知道不斷向外求索攫取，而不知逆返歸回，於是愈走愈遠，最終迷失了自己，變成了一隻迷途羔羊。沙漠教父說：「無知是萬惡之根。」所以修道主義，乃至所有修持操練的第一義乃是認識自己，知道自己是誰。其實，一切的改變、更新、建立皆以認識自己為起點；所有教育事業亦以此為目標。

認識自己是認識上帝的先決條件，知己知上帝，這正正是沙漠教父的靈修要義。聖以賽亞（St. Isaiah）說：「當我們認識到自己的軟弱時，我們便會轉向上帝求憐憫。」上帝是愛，祂慈悲為懷，上帝這一真知，我們是從認識自己的處境後而得知的。

安靜與獨處是靈修不可或缺的元素。盧雲神父（Henri Nouwen）指出：「獨處是更新的熔爐，若缺乏了獨處，我們只會仍舊是社會的犧牲品，並且繼續糾纏在假我的虛妄中。」事實上，我們只有處身在安靜與獨處中，才能獲得對自己

的真知。

這就是靈修的意義和價值，尤以正當今天世人對科技與知識的威力趨之若鶩時，靈修能起了當頭棒喝之效，它要警告世人，認識自己才是人類真正的快樂和幸福；認識上帝才是人類知識的開端和安身立命之根基。

相似於上帝，變成祂的樣式

其四，靈修是基督徒邁向上帝的樣式之旅。基督徒得救，目的是為了成長。彼得對當時的基督徒說：「你們卻要在我們主救主——耶穌基督的恩典和知識上有長進。」（彼後3：18）彼得指出，凡受洗進入教會的基督徒，皆有責任去成長自己的屬靈生命。保羅也不例外，他要求基督徒要在基督裡長大成人。他這樣說：「直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識上帝的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量。」（弗4：13）事實上，我們得與上帝和好只不過是基督徒靈命的開端，我們在漫長的成長路上還需要不斷地努力，直等到基督能夠在我們裡頭成形。換言之，基督徒在成長的旅途中，靈修的目的對他來說，就不單是為了親近上帝，更是為了相似於上帝，也就是變成上帝的樣式。亞他拿修（Athanasius）說：「上帝成為人，乃至人得以成為神。」亞他拿修說人得以成為神所指的，不是人變成了上帝，而是人相似於上帝，並變成祂的樣式。其實，整個基督教靈修努力的方向，無疑是預備人心以配合上帝的恩典，去領受成神的應許，就是：人活著，是要相似於上帝，並變成祂的樣式。

1 胡軍，《哲學是什麼？》（北京：北京大學出版社：2002），頁237。



馬奮超

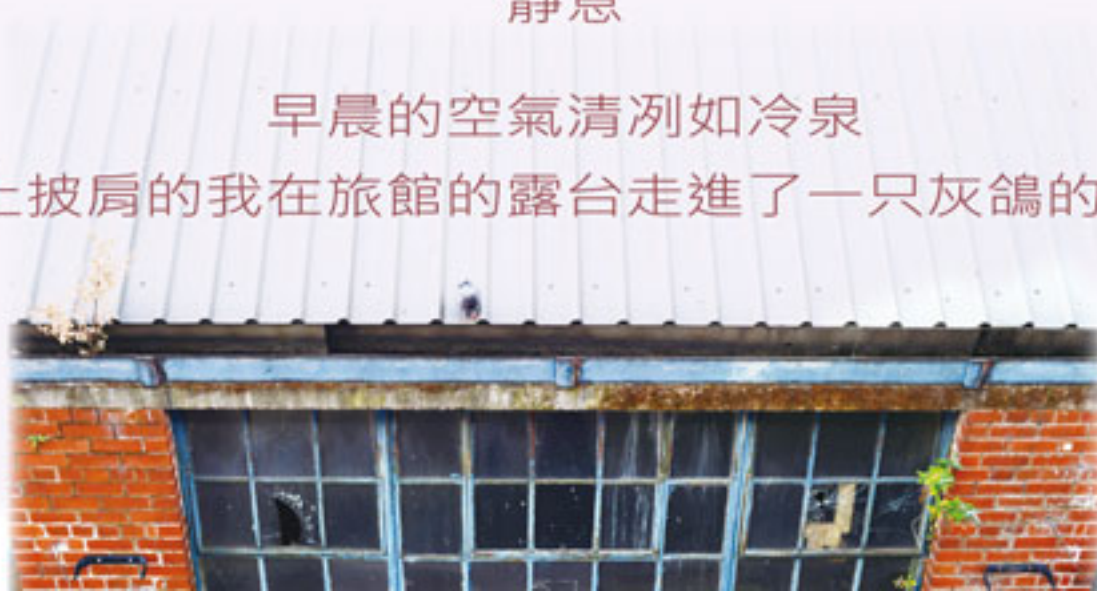
本中心特約靈修導師

早晨的空氣清冽如冷泉
披上披肩我在旅館的露台走進了一幅風景

咫尺對面一幢房子磚紅如火爐
窗戶緊緊釘上的木板
宣佈屋內再沒有要往外觀看的眼晴
歲月積厚的塵垢
為沒有木板覆蓋的玻璃
阻擋窺望者的視線
是那位年輕的心難耐窒息的封閉
使石頭砰然敲打沉睡的寂靜
狠狠的砸出幾個破口
讓想像 與風雨
還有鴿子
潛入

綠色的植物逕自在窗沿與水槽生長
在牆垛的天際隨意搖舞
找到牆角棲息的種子已長成樹
茂綠中傲然綻放串串的紫花
遺棄的赤壁成了垂直的花圃
只待走過陋巷的人願意抬頭仰望
也許還期望來自遠方的遊子
偶爾步出露台以閒心凝望
永遠忠誠的知音是一群灰鴿
響翼迴飛片刻又停落
在牆垛 在樹下
靜息

早晨的空氣清冽如冷泉
披上披肩的我在旅館的露台走進了一只灰鴿的風景



生命需要以「退」為「進」。在大自然中退省靜修，可帶來啟迪及頓悟，生命才可整理煉淨，在主內重新得力，繼續在人生道路上闊步前進。這篇詩取自筆者數年前靜修後所寫的，現在稍作修改，與各位分享上主的禮物。

上主的足跡

張惠芳

本中心特約靈修導師及輔導員

拋開塵世的喧鬧，俗世的煩憂，
走到大自然，
重新去尋找，
尋找生命——上主的足跡。

追求簡單和純樸，
相遇恬靜和安寧，
來到風景如畫的自然美景。

踱步走上小山崗，
坐在椅子上，
擁抱着周圍的人間靜土。

觀看藍天白雲向我招手，
歡迎我來臨可與它作伴。
一隻鷹在天際翱翔，
宣示牠的自由自在。

天上太陽時而顯出勇士般剛烈，
時而像含春少女怕羞躲在雲裏，
向我微笑。

一陣陣微風輕送，
讓我自由舒展暢快。
慢慢嗅到陣陣的芳香，
是花兒隨着風而飄送。

快艇忙碌載着人穿梭海上，
為要載他們想去的理想邦。

海浪激起浪花泊岸四濺，
猶如一盆珍珠滾動，
散落在岸邊岩石上，
滋潤它們乾涸的心田。

風捲起浪潮，
奏出不同的生命交響樂章；
時而輕柔，細訴戀愛的甜蜜，
時而洶湧澎湃，高潮迭起，
像行軍打仗炮火的轟隆聲。

閉上雙目去想感受大自然的聲音——上主的恩物。

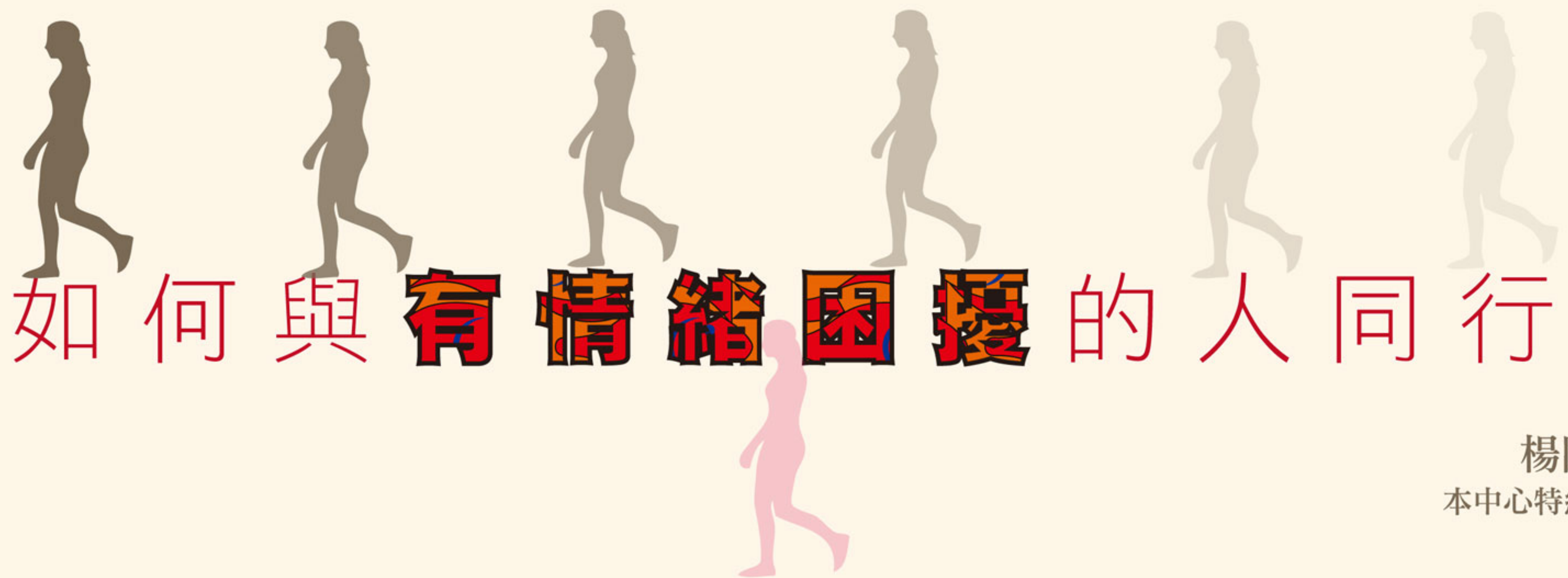
驚喜是一對雀鳥，
互訴衷情，彼此和應，
儼如一對情侶，山盟海誓，
許諾此情不渝，永不分離。

蟬鳴，牠們不斷叫喧，
打破整個空間的寧靜和恬雅。

啊！別怪牠們，
牠們只趁生命苦短，
想盡快覓得如意郎君，
去完成生命的必然。

重新打開雙眼，
看見很多昆蟲守候着我，
窺探我為何到此？
牠們訴說天地是父神的恩物，
牠們的生命，
是最確鑿的證明。

宇宙中渺小的我，
何須憂慮繁擾世間之事？
生命——只需擁抱天父的慈愛，
追隨上主的足跡。



楊陳玉華
本中心特約輔導員

我認識一些有情緒困擾的朋友，因為害怕被拒絕和標籤，一直不告訴別人自己有情緒病，也會偷偷停藥，一廂情願不去依賴藥物，說自己復原了。其中有一個案例，就是直至當事人自殺，大家才知道他一直有情緒病。由此看來，如果當事人不正視和承認自己的心理狀態，旁人也很難與他同行。

另一方面，也不能夠全部怪責當事人，他也會是因為旁人的反應或社會的標籤而未能勇敢正視和承認自己的心理狀態。因此，一個未受專業輔導訓練但又想與有情緒困擾的人同行，十分需要懂得怎樣對當事人作出適當的回應和適時的轉介。

同行者要認識和懂得管理情緒

上帝創造了人類，也包括人類的特質，其中情緒也是人的特質，都是上帝看為甚好的。但情緒為何扭曲變成負面，就是大家要關注的。而心理學家對情緒下了一些定義，美國心理學家阿爾伯特·艾利斯 (Albert Ellis) 的情緒理論提出：人的情緒並非由刺激所引起，而是根源於個體本身的信念、解釋與看法。美國精神病醫生亞倫·貝克 (Aaron Beck) 的情緒理論指出，頑固的負向思考習慣令人感到困擾。

作為一個同行者，你不是責備當事人，否定

他的感受，也不是推波助瀾，或急於提供解決方法，而是讓他講述情緒，讓他冷靜和放鬆。你首要是讓當事人明白到每個人都有情緒，而他的感受、處境和整個人正在被聆聽和接納。同行者要做到以上效果，最基本是自己對情緒要有正確認識，也有管理情緒的基本知識。一套短片「情緒方程式」能夠讓你扼要地掌握情緒為何物和它對人深遠的影響。¹其中作者奇普·康利 (Chip Conley) 創作了一些有趣的方程式，例如：喜悅=愛-恐懼、焦慮=不穩定 x 無力感、絕望=苦難-意義。作者指出他是如何令自己心情變好的呢？就是他明白苦難是恆常存在的常數，意義是可以改變的變數。尋找意義和擴大意義，可以減輕絕望感。

美國著名作家兼心理學家丹尼爾·高爾曼 (Daniel Goleman) 對情緒智能很有研究，他提出情緒智能的五個要素，分別就是認識自己、調整自己、原動力、同理心及社交技巧。如果能夠好好掌握以上的能力，你就可以更有效地管理自己的情緒。

朋輩輔導技巧和個人中心治療法

基本輔導應對 (Basic Counseling Responses) 是輔導的基本技巧。包括開始、注意、同理心、改述、回應、發問、澄清、引導、直覺、主題、

差異、連繫、重新建構、沉默、結束。而注意、同理心、改述、回應、發問是最基本也是較易掌握的技巧。專業的輔導訓練還會教授不同的治療法。其中美國心理學家卡爾·羅哲斯 (Carl Rogers) 的個人中心治療法是最被普遍使用的治療法，現在這療法已融入不同治療法中，成為輔導的基本元素。其理論包括態度一致、真誠、無條件積極關注、同理心、非指導性、自我治癒及正面成長。

輔導倫理

朋輩輔導者也與專業輔導員一樣要遵守輔導倫理，包括尊重當事人，優先考慮當事人的感覺與需求；提供協助與支持，而非代替當事人解決一切問題或作任何決定；尊重對方的隱私並予以保密；應用所學協助當事人，但應知本身能力的限制；熟悉可轉介資源。

結語

有情緒困擾的朋友內心很孤單和鬱悶，感到苦無出路。同行者需要以同理心聆聽和表達接納，千萬不要否定對方的感受。同行者先要認識情緒和懂得管理情緒，才不會被對方的負面情緒影響。也需要掌握基本輔導技巧和治療法。也要謹守輔導倫理。還有最重要，是作出適時的轉介。

¹ Emotional Equations情緒方程式<https://www.youtube.com/watch?v=MnPjtfWgFgg>

痛苦中的凝視

吳景萍

天主教傳道員及聖像畫員

在平息風浪的章節中，門徒面對危難，的膽怯是人之常情。因為主給我們設計的五官尤其敏銳。「不要怕，祇管信。」（谷/可5:36）聖言成血肉的基督，難道祂感受不到門徒的無助？

基督是我們的造物主，祂心細如塵，憐愛眾生至極。這話不是出自斥責，就如主所說「看到我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（瑪/太28:20），我們即使相信主願與我們在一起，可是，當痛苦來探望我們，我們過度被情感支配，以致欠缺意識到主的臨在。基督言簡意賅，道出了門徒害怕背後靈性狀況。痛是主給人面對危難，身體可能支持不了而發出的訊號，以改變行為保護自己，另覓解決方案。

為主而言，基督要從痛苦中解救我們，給我們永生。換言之，痛會為生命帶來希望。因為主不忍心要我們愛至焦頭爛額，只是為叫我們學會肖似祂懂得忍耐，懂得如天父一樣懂得去愛。嘗試用心靈去看痛苦，凝視當中天父寬恕人的慈愛。

上月協助一位年長的女教友入院。她因跌倒失去大部分活動和說話的能力，呼吸困難，生存意志薄弱。可是，當神父和她祈禱時，手部有輕微的活動能力。因此，家人邀我到醫院探望她和她祈禱。還記得那天是若翰洗者慶日，心中有一把聲音提醒我把耶穌受洗聖像畫帶到她的面前。當她看到駐像畫中的耶穌，她使用微弱不穩的聲



音叫「耶穌」然後嗚咽起來。她提起指頭指著我胸前的聖達勉十字架，我把它除下放在她的手心，嘗試和她一起唸禱文。且看她顫抖的身軀用盡全身的氣力祈禱。她雖語帶不清，但聲音一次比一次的嘹亮，可見她渴望主救治的懇切。是甚麼給她尤如

瞎子的信心？也許是人痛苦至極便會信服於主，渴望祂的寬恕與憐憫。相信是她長期處於欠缺自理能力及痛楚中，唯有主能給她擺脫肉身的不自由。在她全然交付的一瞬，聖神給她明達的果子，讓她的信德蒙主悅納獲得治癒。治癒需要我們求寬恕，我們要寬恕甚麼呢？不單是別人，更是害怕痛楚，無知弱小的自我。無知在於我們如宗徒般以人的短視，凝視痛楚而卻步。縱使已知與主在一起，內心跟湖水一樣，同樣翻起驚濤駭浪。甚麼能支持我們跨越可見的困苦，只有相信不可見的主，相信祂跨越痛楚並帶給我們的希望，相信祂不捨我們畢生受苦，在痛苦中給予我們鍊淨，好使我們能接受祂的恩典。這次探訪病人的經驗，尤如聖方濟遇上癲病人（編按：即痲瘋病人）的一刻，感受到她和我身上，主的恩泉有如畫中受洗的基督沐浴於主愛的泉源中，有助我們面對治療路上奮勇獲得身心靈的淨化，與主融合的信心。就讓我們學習以基督的目光，迎接主在痛苦中的恩寵時刻吧！

「第二期寫聖像畫靈修體驗工作坊」後感



一連六日的「第二期寫聖像畫靈修體驗工作坊」於5月25日完滿結束。在聖像畫導師吳景萍女士與本中心主任陳國權牧師並上帝的帶領下，參與者透過寫傳統拜占庭聖像畫（icon），並配以靈修操練，與主相遇。以下是其中幾位參與者的感想。

寫聖像畫令我經歷全新的屬靈之旅。我專注、單純地描寫耶穌的面貌及衣裳，以及思考耶穌神人二性的榮美及光芒。我們寫聖像畫之前的詩歌、禱文和默想，以及牧師及聖像畫導師闡述聖像畫的歷史及所表達的豐富意義，令我們浸淫於喜樂和平、被聖靈充滿的氣氛。將聖像畫帶回家中，向它凝望，心靈竟有震撼之感，我終於完成了，耶穌，於靈修、於禱告、於默想，有你同在。

~ BSO

初次得知靈修也可透過寫聖像來與主親近感到十分好奇。整個過程靠著簡單禱告帶著安靜的心，感到主帶領著我這笨拙的手一筆一筆才能完成。透過這次經驗，我感受到主在很細微的地方都會帶領著我去行，只要凡事交託。

~ 敏芝

"Christ in me is to live, To die is to gain" 這是在學寫聖像畫時經常唸的金句。

在剛過去五月的一個星期，在導師Cindy及陳國權牧師的教導下，我寫了生平第一幅聖像畫，是耶穌的面容。

導師Cindy經常強調寫聖像畫是向耶穌基督的祈禱，寫的時候就是跟耶穌談話，她說我們可以問耶穌喜歡我們怎樣寫祂，也想一句金句作寫畫時的祈禱。在寫畫途中，我想到耶穌基督為我經歷的苦難，也感到耶穌很溫柔地跟我說，祂接受我的一切，祂會跟我一起。

非常感謝Cindy及陳牧師給我跟耶穌基督相遇的機會。

~ 思敏



雖然有很多不足不配，上主為我幫補加添，作成非靠我力量去做，驚嘆上主的奇工！

~ Wendy

感恩上主給我認識和學習聖像畫，擴闊我與上主接觸的窗戶。多謝祢用此給我豐富、美麗和觸動的經歷。

~ Tina

我感到今天的各種聲光影像，干擾著我的心靈，阻礙了與神的交流。但在整個寫聖像畫的過程中，得到了心中的平靜，堅定了自己的信仰；在思考圖像的內容時，加深對聖經含意的瞭解，跟尋上主的話語，進行身心靈的修練。完成了整個工作坊，我特別感謝陳國權牧師及吳景萍老師。陳牧師對寫聖像意義的講解，提高了我對聖像畫認識的內涵和深度，加深了我對聖像畫宗教理念的理解。吳老師寫聖像畫的經驗很棒，經她的指導和提點，啟發了我在寫畫技法上的認知。衷心感謝兩位。

~ 錦泉



寫聖像畫由一個月前製板做起。

點蠟燭，收斂心神，擺上禱告，包裹紗布，調石灰粉，共髹上了八層——最後兩層用手親自撫摸板上每一角落，讓我回顧了八年來上主親自在我的生命寫下的每一筆劃、或是停頓、休息、和整理（後來發現調粉份量錯了，幸得老師鼓勵，重髹、打磨）.....

等待一個月後，在禱告的氛圍下用從前曾經受過傷的手和心靈，在有限的時間內重塑了我心目中主耶穌基督的形象，也重新學習用祂的眼目看自己——祂眼中的瞳人。

雖然乃屬拙作，但接受了牧師的祝福，就成為了祈禱的良伴。

願祂的眼目一直看顧我們。

~ Olivia



1段在寫聖像畫祈禱的思緒：

- 我想移民，神長和朋友給予意見，與我主觀願望相違，我起矛盾心。但感謝主，我沒有不安；我醒覺我缺乏與主溝通——祈禱。沒有聆聽你的聖意。往後決定，不論如何，應一心向主，奉行主意。

2段在寫聖像畫的認知：

- 不是畫聖像畫，是寫聖像畫。
- 填色不是隨人喜歡，其選色蘊藏著不同的宗教意義。

3種寫聖像畫過程中反思：

- 首印線及填色，跟隨基督，肖似基督，令我憶想領洗時主賜予我新生命，清清楚楚地跟隨基督，肖似基督。
- 第二次填色，基督面容模糊了，有限的我，不能完全肖似基督，模糊致跟隨基督道路上迷失，我更需要以智慧及信毅的雙眸凝視聖像畫、祈禱，再次投入主愛懷抱。
- 在聖像畫中紅色代表基督是主，也是人；白色顯示主是真光。主阿，求你寬恕我人性的弱點，以聖神光照我，再賜予我生命。

~ 美芬

衷心感激「道在」同工、陳牧師、Cindy導師及伴我寫畫的同伴！

寫聖像畫前的製版過程，在鋪蓋了紗布的聖桌面前靜觀，對著沉默卻充滿深切關注的基督聖像，被邀請進入一段深厚的交往，全心交付於祂！靜默中呈現上主的真實臨在，體驗時空交錯，現世與他世交織，成聖的邀請，進入神人密契之中。寫畫時，祥和恬靜，全神貫注，心神向主，讓聖靈引導，完成後，驚訝地發現是主憐憫了我，親自牽動我手寫下可敬可親之母和聖子耶穌基督！天地聖者陪伴之下，聖靈引領我進入聖母聖子之間的溫柔契合，聖子柔和小手撫摸我心，使我放下所有，進入這扇永恆之門，讓聖母聖子淨化我心，分沾到神聖生命氣息，領會那份無限平安慈愛，滿全我的不足，頓然在地若天，直達永恆。

~ 笑雯



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

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。

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. 將款項直接存入交通銀行帳戶：027-543-9-311698-9，或恆生銀行帳戶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

息修入門簡介會

☐ 9月15日（六） ☐ 11月17日（六）

每月息修聚會

☐ 8月10日；☐ 9月14日；
☐ 10月12日；☐ 11月9日；☐ 12月14日

一日息（息修營）

☐ 12月8日（六）

第三期息修初階課程

☐ 10月29日至12月17日〔共8堂，逢星期一〕

茶·息·道

☐ 10月15日（一）

課程

☐ ST012「警醒」：基督徒「正念」之研習
10月11日至11月29日（逢星期四）

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：_____

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（油麻地地鐵站A2出口）



「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。

息修入門簡介會

這是一項**費用全免**的簡介活動，讓出席者初步認識息修對現代基督徒靈修之意義與價值。內容包括：

1. 息修是甚麼？
2. 息修的好處和效果
3. 息修的修習法
4. 息修課程與活動

歡迎致電6702 8654 報名。

日期：9月15日（六）時間：3:30-5:30 pm

11月17日（六）時間：3:30-5:30 pm

地點：本中心—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〕

導師：陳國權牧師、許子韻女士、張惠芳博士

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假本中心舉行。**不設收費、自由奉獻**。歡迎致電6702 8654報名。

日期：8月10日；9月14日；10月12日；

11月9日；12月14日

時間：7:30-9:00 pm

地點：本中心—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〕

導師：陳國權牧師、許子韻女士、張惠芳博士

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 - 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。歡迎報名參加。詳情如下：

日期：2018年12月8日（六）

時間：9:30 am - 5:00 pm

地點：道風山信義宗神學院

費用：\$360（包午膳、道風山往大圍交通）

內容：主要操練「坐息」，「行息」及安靜、獨處。

導師：陳國權牧師、許子韻女士、張惠芳博士

報名查詢：6702 8654

第三期息修初階課程

課程目的

養成口禱〈Prayer of the Lips〉習慣，並經驗寧靜中神人同在的喜悅。

課程要求

1. 每天維持一次定時定點定量息修，每次15分鐘，為期8個星期，共56天。
2. 出席4次45分鐘的「小組會談」，分享息修經驗，並接受導師指引。
3. 出席每月1次道在「息修聚會」。7:30-9:00 pm。
4. 出席道在「一日息」退修會。

日期：2018年12月8日（六）

時間：9:30 am-5:00 pm

地點：道風山信義宗神學院。

課程內容

1. 認識「息」即是靜定與警醒。
2. 認識並掌握息修的方法：端坐、呼吸，及呼求（誦念「耶穌禱文」）的基礎工夫、態度與須知，及操練細則。
3. 介紹並認識息修的輔助工具：祈禱凳、祈禱繩（prayer rope）、圖像（icon）、蠟燭、香。

課程大綱

第一講：息之境界

第二講：息修的基本功法：端坐、呼吸，呼求

端坐是表示誠意、呼吸是活在當下、呼求是尊崇耶穌基督的聖名。坐在稱為「磐石」的板凳上，讓生命建築在基督裡。「小組會談一」

第三講：息修的輔助工具：祈禱凳、祈禱繩（prayer rope）、圖像（icon）、蠟燭、香

這些輔助工具有助我們專心禱告，但不能限制上帝的主動性行動。

第四講：無念、無相

面對心念與影像之態度與處理方法。「小組會談二」

第五講：「耶穌禱文」的三個階段：口禱、智禱、心禱

息修初階是要做好口禱首個基礎階段。

第六講：口禱之意義、進行與須知

誦念的態度：正心誠意、無念無相，皆因影像令人分心走意、引發心念與幻想之生起。全副精神集中在禱訣上（首個階段精神安著之地方），讓精神與禱訣合一。

「小組會談三」

第七講：息修、教會生活與苦修主義

息修者不會脫離教會生活，他看重崇拜與聖禮；息修之外還要加上讀經（靈閱）、遵守主命令、崇拜領聖餐，及屬靈操練（強調靈修指引）。

「小組會談四」

第八講：生命轉化、持續成長之動力

生命轉化、持續成長，我們需要同行者組成靈修團體；我們需要一個志同道合的團體：在共修中成長；結伴同行。獨行的基督徒不單違反三一神學，也違反聖經的教會觀——教會是一個共融團體。

日期：2018年10月29日至12月17日〔共8堂，逢星期一〕

時間：7:30 pm–9:30 pm

地點：本中心—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〕

費用：\$1200〔包「一日息」〈息修日營〉費用〕

名額：20人（額滿即止）

導師：陳國權牧師、許子韻女士、張惠芳博士

茶·息·道——〔茶靈修〕

日期：2018年10月15日（一）

時間：2:30 pm–4:30 pm

地點：本中心—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〕

對象：教牧同工

名額：12位

費用：不設收費、自由奉獻

內容：以工作坊形式進行。讓參加者在繁忙的事奉日子中以此為驛站，透過把盞品茶，得以歇一歇稍事休息。在一盞清茶中親近上主，與上主相遇。

導師：梁木蘭傳道（品茶愛好者，曾主領《品味人生》、《品茶靈修》等等聚會）。

報名查詢：6702 8654

課程

ST012「警醒」：基督徒「正念」之研習

基督教在教導和操練「正念」上已有悠長的歷史，比方沙漠教父及東正教的靈修傳統所重視的「警醒」（*nepsis*）及「息」（*hesychia*），正正是要強調專注、靜定、活在當下對現代人的身心靈健康之重要。基督教「警醒」一詞，從字源來說，意指清醒（*sobriety*）和不打盹（*wakefulness*），它是心靈保持約束、寧靜、守候、專注、靜定和聆聽的一種狀態。本課程透過研讀東正教靈修神學殿堂級經典—《慕美集》（*The Philokalia*），為「警醒」的靈性意蘊與操練作深入的研究。

日期：2018年10月11日至11月29日（逢星期四）

時間：7:30-9:30 pm

地點：本中心—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）

費用：\$800（共8堂）2018年8月31日前報名，減100元。

講員：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）



靈修指引與心理輔導

本中心提供以下心靈及心理服務：

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

詳情可致電本中心6702 8654查詢