



道在人間 靈修、輔導、文化中心
The Tao in the World Limited

一語道破	靈命如逆水行舟，不進則退	陳國權
拾穗隨筆	靜修	馬奮超
歸根曰靜	意識省察	張惠芳
輔導解碼	關注社交媒體帶來的壓力	楊陳玉華
聖像畫員札記	自由時刻	吳景萍



靈命

如逆水行舟，不進則退

陳國權
本中心主任

基督徒的靈命如逆水行舟，不進則退。因此，為了避免落入靈命裹足不前的誤區，我們有必要認識導致基督徒靈命裹足不前的原因。說原因，當然是多方面的，筆者嘗試提出以下五個觀點和讀者們分享。

其一，是被罪纏擾

首個原因是被罪纏擾。罪使我們與上帝隔絕，因為罪在我們內心產生了罪咎感和羞恥感，還有恐懼。始祖犯罪後在內心正是生起了羞恥感和恐懼，他們便躲到樹林裡逃避上帝。逃避上帝無疑是不敢面對上帝，因為上帝的慈愛在他們的心目中變成了上帝的審判。

許多時候我們不靈修不禱告，是因為犯罪的緣故，在靈修指引的個案中屢見不鮮。罪的殺傷力是它對關係的破壞。因此，罪不是從不正當或違法行為而招致審判定罪的意義理解，而是從關係受到破壞的意義理解。所以認罪（confession），不論是個人的罪還是集體的罪，都是修補關係不可或缺的條件。事實上，神人關係的修補與重建，也是從認罪作為起點。認罪背後的動機是：因傷害了或破壞了一份愛的關係而悲傷痛悔，以及因渴求破碎的心靈可獲醫治而回轉。

其二，是身心疲勞

第二個原因是身心疲勞。在退修營一個常見的現象是，營友每當來到安靜的環節，正正是他們打盹的時刻。這說明了甚麼呢？就是參加者身心極度疲勞，已到了枯歇耗盡的臨界線。疲憊的身心實在難以令人警醒，更遑論專心讀經禱告。

造成我們身心疲勞背後的一個主要原因，是人與人之間存在著激烈的競爭。成人世界無疑就是一個競爭激烈的世界的寫照，我們往往為了名利權位及個人私慾鬥個你死我活。其實激烈競爭的背後是懼怕失敗，懼怕吃虧，懼怕落後，所以在一個競爭激烈的世界和社會裡的人，他會把成敗得失看成比生命還重要。既然是命根，成敗得失很自然便成為成人生活的沉重壓力。更可悲的是，今時今日甚至連年幼一代也被迫加入競爭大軍，因我們的父母不容自己的子女輸在起跑線上。今天兒童青少年也在重重的壓力下生活，苦不堪言！

其三，是分心走意

第三個原因是分心走意。今天人的問題是分心的問題，我們的心放逸散亂，若試圖把它從外收回到內重歸於一，那就非要拿出莫大的決心和意志力不可。事實上，我們的心經常被入侵的雜念打擾，以至我們經常分心走意，精神無法集中。這便解釋了為甚麼今時今日能夠停下來專心地從事工作的人實在不多。

放逸散亂心更是禱告的大敵，因為放逸散亂心是無法專注內在的上帝的。禱告是在心中無間地記念著耶穌基督，然而因心之放逸散亂的緣故，我們便把上帝徹底忘記了。然而，當我們忘記上帝的同時，我們也忘記了我們是誰。因為我們的身分，我們的生活和存有，都是從上帝那裡而獲得了肯定和保障的；離了上帝我們就算不得什麼，我們的存在也失去了依據。

其四，是側重理性

第四個原因是側重理性。「信仰尋求理解」（Faith seeks understanding），因此信仰需要推理、分析來辨真偽、說究竟。然而，理性分析之外還需要直覺的體會。其實，前者不僅僅需要後者的護航，還需要後者作為它回歸的對象，乃至兩者可以合而為一，讓我們的信仰與生活，知性與心性也因此而真正成為一體。

畢竟，禱告是從內心深處發出的呼求，這即是詩人說的「深淵與深淵響應。」（詩42:7）深層的禱告是心性的活動，它超越知性或理性活動的層面而直入我們生命的深處，並在此把天國的祥和與喜悅呈現。如此一來，真實的禱告不落在理性或知性層面上，而是落在內心的深處。俄國隱者費奧凡（Theophan the Reclus）指出禱告就是：「每天站立在主前，守意在心，直到臨終的一刻。」禱告不是什麼，乃是頭下降到心的一個過程，也就是知識回歸生命的意思。

其五，是信仰缺乏踐行

第五個原因是信仰缺乏踐行。今時今日神學普及化，信徒滿腦子盡是聖經和神學知識，但對所知卻缺乏深刻的體會。對所知既缺乏體會，內心便無法產生足夠的動力，把所知變成所行。這就正如雅各書所指：「信心若沒有行為是死的。」（雅2:17）有人問聖安東尼：「我們做什麼才能討上帝的喜悅？」聖安東尼回答說：「不拘你是甚麼人，應將上帝放在眼前；不拘做甚麼事，應根據聖經的話語。」如此看來，踐行聖道乃是討上帝喜悅的途徑。其實，行道是基督徒內在生命的外在的表達形式。畢竟，知行合一，才是真知、才是正信。

以上粗略五點：被罪纏擾、身心疲勞、分心走意、側重理性、缺乏踐行，無疑就是造成今天基督徒靈命裹足不前的原因。惟有當我們認識到自己的問題是甚麼時，我們的靈命才有突破的機會。

拾穗
隨筆

靜修

馬奮超
本中心特約靈修導師

超級颶風走了的週末，我們按計劃往山上靜修。

六天前，颶風破壞了山上的供電系統，電力中斷又導致食水供應中斷，塌下的樹幹堵塞了狹窄的山道。還在山下的時候，我們的心已在想像山上的狀況，雖然知道水電供應已經恢復正常，但校舍有損壞嗎？山道兩旁叢生而生的大樹有多少能抵抗得住超強的風力襲擊呢？在上山的路上，我們看見道上塌樹已經移開，未曾妨礙走道的就東歪西倒隨意靠在一起，有待清理的折枝仍然佔據了半邊山道。踏上神學院一百廿一階梯，舉目向上，一柱筆直高聳的樹幹，橫跨階梯，壓在宿舍樓頂瓦面。

課室裡播放著一首鋼琴曲——《飄盪在風中的威尼斯》，走廊外有人正使用風機吹走枯葉，風機的馬達發出隆隆聲響；有同學在開始前匆匆趕到，因為他們的車子走到一條還有塌樹橫臥的山道而要折返改道。

我問：這一刻我們可以安靜嗎？颶風對樹木的摧殘令人不目驚心；陌生的機械聲音不絕於耳。在凌亂的環境中，在嘈吵的聲響裡，我們可以像以往一樣進入廿分鐘憩靜的祈禱嗎？我輕輕的提醒大家，不要

依附這些，捨下這些一切，然後我們開始靜默。

其實，最凌亂和嘈吵的地方，並不是外在的世界。有一位曾經跟隨譚沛泉老師學習靜觀靈修的朋友分享：有一次在共修的靜禱聚會中，窗外傳來許多聲音使他無法集中心神禱告，他心裡很不舒服，一直想起身走去把窗門關上。後來，他把這個氣餒的感受告訴大家，老師卻問他一句：「這麼多的窗，你能關上多少？」

關上外面的窗又如何？心裡的窗，我們能一一關上嗎？或許，寂靜怡人的氛圍，的確比嘈吵的環境容易使人入靜。不過，入靜之後很快就有思絮，從四面八方飄入我們的心窗，我們拒絕了一個，很快又飄來第二個、第三個……。這些思絮，似乎都是正中要害、無法抗拒的。它們可以是小女兒未完成的作業、母親的叨嘮、銀行存款、電費賬單、狗糧、連續劇、崇拜領詩、寫作靈感……。只要一時不備，我們的心就依附了它，不斷遐想下去。

《箴言》說：我兒，將你的心歸我。然而，我們的心卻不由自主，依附各種思慮煩擾。靜觀靈修就是帶著一份與主共融的渴慕，不斷放下思慮，不斷捨棄依附。

意識省察



張惠芳
本中心特約靈修導師及輔導員

香港繁鬧的都市，每個人忙碌地生活，我們作為基督徒置身其中，難免也受其影響。繁忙的「忙」字去除了左邊部首「心」，便變成死亡的「亡」字，這是否是我們的寫照？我們以機械式去操作日常的工作、事奉和生活，失去了用「心」去做，因此時常忘記自己需要做的事情，甚至有時忘記自己身處何方。我曾經在港鐵車廂內看見有些乘客因只顧看手機而忘記下車。

著名婚姻及家庭治療師沙維亞 (Virginia Stair) 提出人的自我好比為一座冰山，露出水面的一小部份代表人的外在行為和應對，而隱藏在水底下的巨大冰山則代表人內在未訴諸於口的思想、意念、期望、感受和渴望等，是非常複雜和龐大的，有時當事人都模糊不清，摸不著頭腦，造成自己內心的衝突與矛盾。人越要認識自己，越需要自我反省。今次想介紹依納爵式的意識省察的靈修操練給大家，藉此認識自己。

意識省察¹ (Examen)

1. 祈求光照：祈求主聖靈引領我，好能記憶我今天的經歷，並在恩典光照下明瞭其中的意義。
2. 感恩：感恩之心是我們與主關係的基礎。我懷着感恩之情，與主一起重溫過去一日二十四小時的經驗：我去過的地方，做過的事情，見過或接觸的人，甚至我的夢境。
3. 留意情緒：我們的感受，無論正面或負面的，痛苦或愉快的，往往是生命遭遇的活潑指標。感受經常是我當日「行動」中最清晰的記號，例如：喜悅、煩悶、恐懼、期待、怨恨、憤怒、平安、滿足、急躁、渴求、希望、懊悔、羞恥、猶疑、憐憫、驕傲等，其實主想藉此與我對話。
4. 祈禱：我從這些記起的感受中（不論是正面的或是

負面的），挑選最吸引我注意的，因為它們標誌著我的一些重要的經驗。我留意這些感受的根源，並讓讚美、懇求、懺悔、呼求救援或治療等自然地浮現。

5. 前瞻 / 盼望：當我放眼明天要面對的事務或人物時，有甚麼感受浮現呢？害怕？喜悅？盼望？疑慮？誘惑？抱歉？無論怎樣，向主呼求救助、治療和力量，並以主禱文² 結束。

這種操練比較著重思維。每日用十五分鐘以依納爵式的意識省察作祈禱，回顧自己過去二十四小時接觸過的人、事和物，以此認識自己。這種操練的好處：

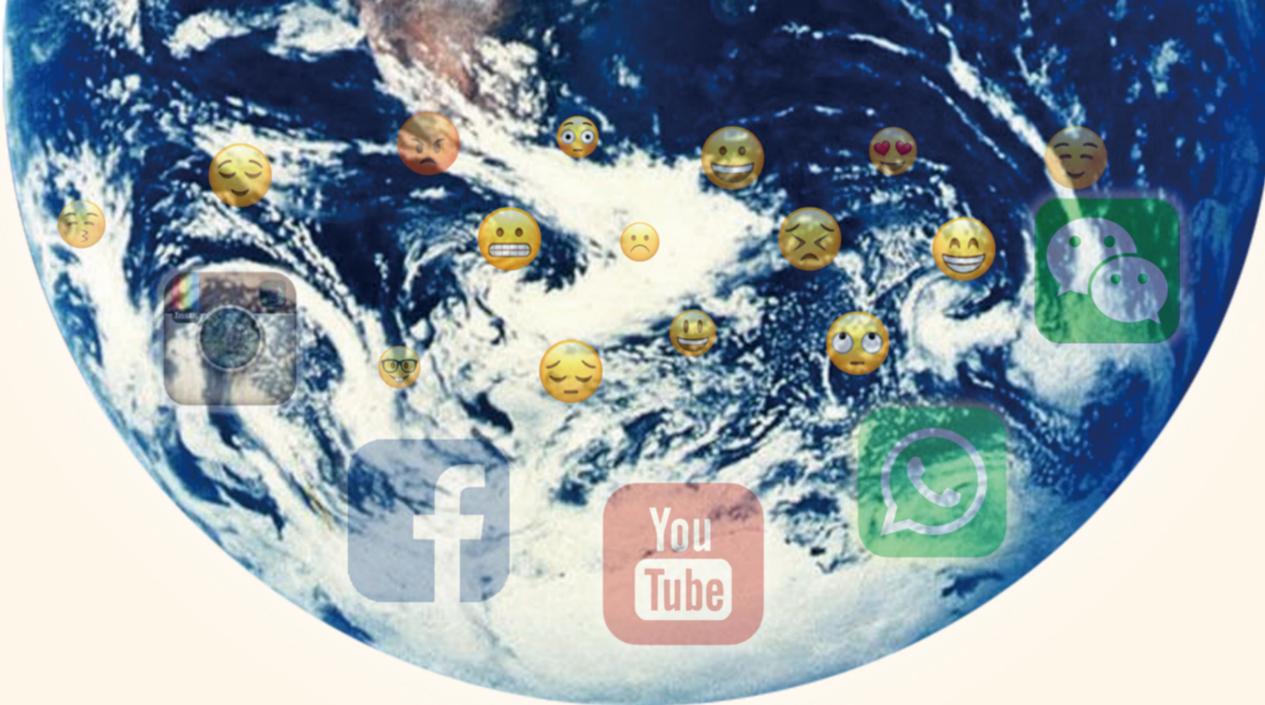
1. 在日常生活中增加意識上主的同在，著重生活的體驗。
2. 每次以感恩開始，培養數算上主恩典的習慣。

3. 回顧過去發生的事情及接觸的人，有助增強記憶力。
4. 處理困擾自己的負面情緒並命名它們，好像每日清除心中的垃圾，內心會漸趨健康。
5. 認識情緒的根源，也可認清行為背後的動機，幫助認識自己更深。

每次做完意識省察祈禱，把重點寫在靈程札記 (Spiritual Journal) 上，可以看見自我認識的進度。進行意識省察最重要的是定期向熟悉依納爵靈修操練的靈修指導或牧者面談，因為當中涉及分辨 (Discernment)，這不是一般信徒能明白及了解，需要有受過訓練及有經驗的靈修指導或牧者去陪伴，至為妥善。

1 思維靜院依納爵靈修中心，《依納爵帶領下的靈修日誌》（香港：公教報，2005），頁19。

2 原文為天主經。



楊陳玉華
本中心特約輔導員

關注社交媒體帶來的壓力

曾經有一位朋友因為不用“Whatsapp”而遭親戚的責備，親戚認為無法以群組聯絡她，很不方便。也曾有人因拒絕在面書上的朋友邀請，而與朋友心存芥蒂。原來對不想用社交媒體與人聯絡的人這是一定壓力的。那麼運用社交媒體的人是否就沒有壓力呢？一位受輔者告訴我面書帶給他很大失落感，因為他總覺得自己不夠面書中認識的人那麼完美出眾和幸福，自己擁有的不夠別人多。現代人與社交媒體形影不離，真的需要停一停，檢視一下我們是否善用社交媒體，而不是受其控制。

社交媒體帶來的好處和限制

從正面來說，社交媒體提供了信息交流的平台，讓人提供各種各類的資源，分享知識和感受，也可以召集同好，一起發展共同興趣。它也是互助的平台，例如幫助尋人、尋找失物或募集物資和作出呼籲幫助有需要的人。

但社交媒體的功能不能完全滿足人核心的需要。人核心的需要是真實的自己受關注、被認同、被讚賞及被肯定，從而提高個人的價值感和自尊感。社交媒體提供發表的平台，個人可以依靠讚好和正面的評語而感到受關注及社群認同。但我們要去問，社交媒體中的人物是否每個都能夠如實地呈現自己幸福與不幸

福的面相？是否不經美圖就發放自己的相片？是否立體，還是很片面和淺層？曾經有一位外籍女士，自拍了許多生活照上載面書，呈現幸福的生活，後來被揭發相片中的朋友其實只是在街上偶遇的人，不是甚麼知己良朋。身上所穿戴的也不是屬於她自己。她自欺欺人的做法不會帶給她真正的自尊感。其他人單靠在社交媒體上而不是現實的接觸，所認識的她，都不是真正的她。這種人際關係，不說那些存心騙取感情和金錢的網上騙案，也不是真實、全面和長久的關係。

我們在網上提供的資料，包括在網上的每一個瀏覽舉動，被監控作為大數據分析，繼續被安排瀏覽符合我們興趣和取態的事物，影響了我們的客觀分析，也帶引我們落入不太真實的關係和消費的陷阱。

社交媒體帶來壓力

無時無刻的檢查社交媒體對身體造成勞損和對精神造成很大壓力，也嚴重減弱了集中注意力和干擾當下與人真實的相處經驗。頻密瀏覽網上的資訊和回覆會影響心情，在短短的時間，我們不斷經歷喜怒哀樂，令人精神勞累。

學者Hatfield等人的情緒傳染理論 (emotional contagion theory) 被Kremer等學者應用在了解使用社交媒體的經驗，發現網絡上的情緒表達，能夠影響

瀏覽者。若社交媒體出現多一點或少一點正面或負面情緒，會影響瀏覽者表達多些或少些相應的情緒。爭議性的或負面的帖文會導致情緒問題。例子如網上公審的欺凌行為，就是在片面或群眾情緒影響下的行為。

Primack在2016 “Association Between Social Media Use and Depression Among U.S. Young adults” 一文中，以美國青少年為研究對象，發現社交媒體的使用與情緒失調有關，尤其與抑鬱症有強烈的關係。

Cohen及Blaszczynski 在2017年的研究認為面書及流行媒體是引起對自己體型不滿的其中一個原因，而Ruotisi一項對亞利桑那大學的研究，都顯示Instagram的使用導致節食和美圖的行為。

社交媒體上的分享可以帶來比較的壓力，分享者目的多不是要給人壓力，而是藉著分享獲得關注。但瀏覽者會產生比較之心而造成壓力。

長久依賴讚好去肯定自己，都是不可靠和危險的，因為自我的建立不能夠完全依賴外界。不獲讚好，不一定你發表的言論和圖片有問題，只是每一個瀏覽者都有不同感受和看法。此外，也聽聞有些人不看內容都會讚好的。所以，除非瀏覽者加上評語，否

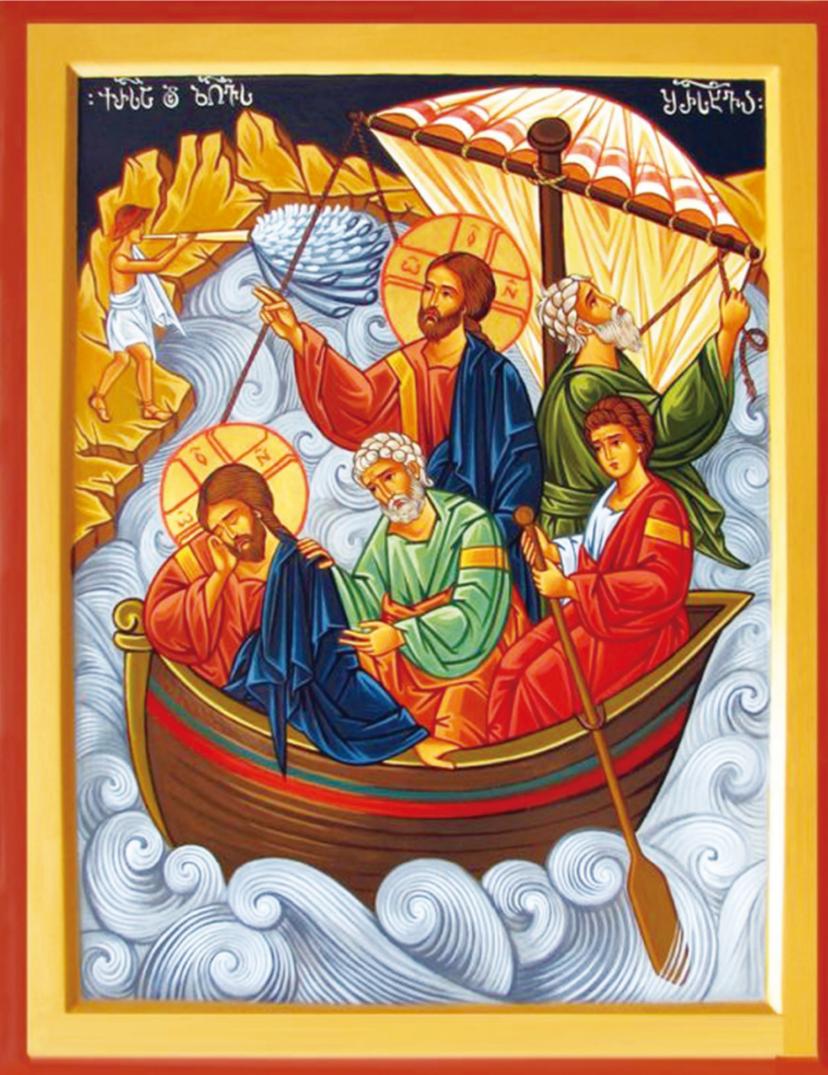
則大家無從知道讚好的原因，讚好變得無內容和表面。

分享幾點反思

- 思考基督信仰的價值觀。我們不能依附社交媒體獲得真正的人生價值，真正的人生價值是造物主賜給每一個人的獨特恩賜。人生真正的價值一定不會是物質上富裕，而是心靈上的滿足。
- 要善用社交媒體而不被控制。常與社交媒體保持距離，不再形影不離，不再以它為真理。
- 媒體上的交往與真實交往並行，要與真實的人和世界接觸。
- 每個人不一定要與其他人擁有相同的人生，每個人都可以找到自己的舞台。
- 如果感到社交媒體帶來壓力，嘗試暫時不看，真正的朋友不會因此而與你絕交。
- 沉溺社交媒體就要尋找專業人士幫助。

結語

了解社交媒體的限制，有助我們更理性、客觀和小心去使用這社交工具。認清社交媒體會帶來的壓力，有助我們懂得保護自己，避免墮入情緒困擾，能夠擁有真實人際關係及自由豐富的人生。



ED YOUR
P YOU

YOU WERE TRANSLATED TO LIFE
O MOTHER OF LIFE, AND BY YOUR
PRAYERS, YOU DELIVER OUR
SOULS FROM DEATH.

自由時刻

吳景萍
天主教傳道員及聖像畫員

清早起來，看到友好在各通訊設備內訴說困境、平安與恐懼。在強風下，房屋的搖晃讓我想起主平息風浪的聖像畫，令我進一步默想門徒的恐懼——我們的不自由。繁忙枯燥的都市的生活，疲憊得令我們身心靈軟弱，帶來的是憂慮與痛苦，令我們不自由。不自由是生命中必然的？我們如何自處？

瑪竇福音（按：即馬太福音）13章44至46節中言及「天國又好像一個尋找完美珍珠的商人

；他一找到一顆寶貴的珍珠，就去，賣掉他所有的一切，買了它。」當中的珍珠是指天國，珍珠和天國為我們來說是甚麼呢？珍珠令商人找到了便捨掉一切，既難得亦珍貴。以價值而言，天國好比珍珠，為世人來說可貴者莫過於生命，生命可分為現世的和永生。生命的可貴在於彰顯主的美善。可是，我們往往在生命中感到不自由：傷痛與無奈，教不少人愛惜生命，甚或試圖捨棄。更甚者會嘗試在捨掉中尋找生命的存在感，自我為生命製造價值並予以操控。珠蚌因異物每天分泌3至4次，把異物包圍形成珍珠。價值連成的珍珠往往生長在險夷之地。異物就像生命中不斷遇上的困迫，催迫我們流露負面的情緒，破壞了萬物間

的共融。欠缺寬仁是靈性不自由的表現。令我們看不到有如珍珠的生命，看不見美善的天主。自我為中心者自行了結生命，漠視了當中對其他受造物帶來身心靈的失衡狀況，永遠迷失在心靈的黑夜之中。

聖母對主的絕對信心，甘願與聖靈充分合作。她在靈命中的洞察力，讓她在小時候已找到這顆好比珍珠的天國。由她領報至在世最後的一刻。即使她從天使口中得知快要離開這世界，心中依然喜樂地凝視上主的臉容，直至復活的基督親臨提拔她的靈魂。是甚麼讓她能在生命困惑中從容自處？

聖十字若望（按：即十架約翰）曾說道，如其靈魂被世事縈繞憂心，就只有甘願為主放下自己，才能如被鬆縛的小鳥，重獲真正的自由。只有專注祈禱，慷慨地讓主伴隨生活的細節；以愛德和寬仁善待各受造物，何時我們為主全心捨棄，不論善工何其宏偉微小，也是提昇我們生命的承受勇力，容主治癒的開放，讓靈魂重獲自由。小心提防負面情緒纏繞過久，有助我們敏於尋獲主在生命中的芳蹤。在默觀和默禱的經驗中，倘若我們甘願放下心思慮，不難在平

安中遍獲主賜甘飴作路標。因主的愛是白白給予我們的恩典。這有助我們在生活中從容自處，喜樂於與主常在的恩典。即使在靈修路上經歷枯竭，亦能在主內重拾希望，重見在世天國的臨現。

天主教會視十月為玫瑰月，讓我們嘗試默想聖母對主的深愛，與主相偕，時刻享見靈性的自由。在主愛內以生命感動生命，像主對我們的憐愛，白白施予從不改變。

聖像畫在締造現世的神聖空間邀請我們向主禱告和相遇。故此，我們會在同一畫面中看到聖言，救恩奇蹟與天國的喜訊。





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

11月17日（六）

每月息修聚會

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）

感恩崇拜

2019年3月2日（六）

靈修系列講座

2019年5月4日、11日、18日、25日（逢星期六）

「寧謐之旅」步行籌款

2019年11月10日（日）

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）



道在人間靈修輔導文化中心2018年8-12月 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。

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：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：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

2019年道在人間靈修輔導文化中心 5周年活動預告

1. 感恩崇拜

日期：2019年2月23日（六）

時間：3:00 pm - 5:00 pm

地點：基督教香港信義會馬氏紀念禮拜堂

2. 靈修系列講座

日期：2019年5月4日、11日、18日、25日（逢星期六）

時間：3:00 pm - 5:00 pm

地點：待定

3. 「寧謐之旅」步行籌款

日期：2019年11月10日（日）

時間：3:00 pm - 5:00 pm

地點：待定

4. 希臘東正教學習團

（詳情稍後公佈）

5. 陳國權牧師個人畫展（籌務中心經費）

（詳情稍後公佈）



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