

默觀與默觀禱告



回歸古典屬靈操練

回顧過去，不難發現華人基督教會一直深受西方神學的理性主義影響，不論是傳統教義派、自由派、宗派主義，還是教條主義，均普遍側重理論而輕視實踐，以至信仰中的理性部份往往過於被高舉，但信仰的心性部份卻嚴重地受到抑壓。結果教會整體生活諸如崇拜、讀經、禱告、學習等便缺少了感情（不等同情緒）的流溢，純粹變成腦筋或智力鍛練，卻缺乏了真實的屬靈體驗。上個世紀九十年代本港不同宗派華人基督徒紛紛轉向傅士德（Richard Foster）及盧雲（Henrie Nouwen）¹等靈修著作尋求靈命的突破，理由就在這裡。

簡單而言，傅士德引導教會及信徒重新發現基督教古典屬靈操練的深邃，這不僅僅擴闊了信徒的屬靈視野，更打破了歷年來教會對屬靈傳統的禁忌，使



一語道破	默觀與默觀禱告	陳國權
拾穗隨筆	魚池	馬奮超
歸根日靜	生命的密碼	張蕙芳
輔導解碼	淺談存在心理治療（三）	楊陳玉華
聖像畫員札記	圓·源	吳景萍

在禱告者的手中。

但默觀卻要拋棄一切，連好的圖像、好的感覺半個都不留，這豈不是等於一無所得、四大皆空！正是如此，這才令人內心產生恐懼和失去安全的感覺。在我們息修班的學員中間經常發現這種若有所失、不能自己的恐慌情緒。某姊妹失望地說：「陳牧師，你要求我們禱告時把所有東西都丟掉，我覺得失去了安全感。」某弟兄亦坦然承認：「禱告時把心思陶空，不想什麼，於我來說，是失去了把握。」

然而，若不放下，又焉能得着呢！是故萬物靜觀皆自得，就是當我們內心息止了一切情染智化作用，而變得虛懷若谷、心無旁騖之時，萬物的奧秘和它的真實便呈現心中。耶穌應許我們：「虛心的人有福了，因為天國是他們的。」（太5:3）又說：「清心的人有福了，因為他們必得見上帝。」（太5:8）默觀是我們的心進入清虛狀態，此時得着的，是天國的圓滿和喜悅，以及上帝的真知，就是東方教父指的神視（*theoria*）。

從字源學來說，默觀的拉丁文是*contemplatio*，它的字根是*templum*，就是一處分別為聖的地方以作為吉兆之用途。另一個意思是崇拜建築物內祭壇前一個清淨的空間，聖者在這裡觀察事物的本質，並發掘其中神聖的目的和意義。

拉丁文*Contemplatio*是從希臘文*theoria*翻譯過來的。東方教父認為當人經歷一番自我淨化的努力之後，我們的生命便有機會邁入*theoria*之境。*Theoria*是一種屬靈視野，即是對屬靈景觀或世界的照見。按字面解，*theroia*就是看見上帝，或獲得了神視（*the vision of God*）。而獲得了神視，也就是生命達致臻善的神人合一之境。

*Contemplation*的中文翻譯算得上十分傳神到位，默觀中的默是靜默、沉默；是止語、斷語、默言無聲。然而，外在的寧謐並不一定能保正內心的寧靜，因此，默就不單是止語、無聲，更是情染智化作用之受到抑制，使心中一念不起。而默觀中的觀是觀照，是照見，但這不等同於日常生活中一般的視看，而是從平凡中看見不凡、從自然中看見超然、從有限

中看見無限、從物界中看見靈界。所以聖人，就是默觀者，能夠隨處體驗基督的臨在。因此，默觀是意識之提升，就是人對屬靈的實體，對奧秘等事物的覺知力之提升。如此看來，默觀中的「觀」義遠比「領域」義更能表達其基本精神。觀事物之本質，就是層層深入事物的內裡，發現其存有、它的身份乃是來自另一個源頭或根源，就是上帝。這是東方教父所指的從觀物（natural contemplation）到觀上帝（*theologia*）的一個層層上升過程。

當人與上帝同在，又被祂所神聖化，這是我們正確地認識上帝的開始，此際也是默觀上帝的時刻。默觀是直覺思維而非邏輯思維；是體會、領悟而非分析、推理。一言以蔽之，默觀就是心無一物、一景、一念之狀態下覺知上帝真實的臨在。套用賀娜修女（Thelma Hall）的說法：默觀是另類意識，默觀中的人已進入另類意識層次中了。處於此刻，意味人獲得了直接與上帝契合的經驗，我們與上帝再沒有二元對立的局面出現。換言之，人與存在（外界事物）的分離與對立已經徹底消除，此時我們才可以說真正獲得了物的自身、物的真理、物的實在。因此，默觀作為方法論，就是要超越言語、思維、經驗及經驗界的一切事物等障礙，並且在不須借助任何中介物的情況下直扣上帝、深入物理，達致神人合一、物我相融的靈修境界。

無庸置疑，默觀禱告缺乏激昂高漲的情緒，它趨於平淡而枯燥、寧謐而無求。默觀禱告是完全放手與交託、謙卑與順服的屬靈操練和學習；是高度專注與深度聆聽的態度。默觀者卻又能在每天看來是淡靜乏味無求的禱告操練中涵養出忍耐、等候、專注、警醒、聆聽、悲憫等靈性，有了這些靈性，我們才充份具備愛神愛人的條件。

上世紀90年代默觀靈修傳統回歸華人基督教會，成為信徒慣用推論式禱告（discursive prayer）以外另一種靈修的選擇。按筆者個人觀察，默觀與默觀禱告將會更受教牧和信徒歡迎，因為對那些追求深度屬靈經驗的基督徒來說，默觀與默觀禱告能帶給他們屬靈生命一道曙光。

¹ 詳參傅士德著（Richard Foster）。周天和譯。《屬靈操練禮讚：靈性增長之道》（Celebration of Discipline: The Path to spiritual Growth）。香港：基督徒學生福音團契，1982；Nouwen, Henrie. *The Way of the Heart*. New York: Ballantine Books, 1981.

魚池

馬奮超
本中心特約靈修導師

一個帶領退修的週末，我在神學院魚池旁畔駐足，想起譚沛泉老師講過的一個比喻。

「一條小魚，渴望尋找那神祕的海洋。有一天，她毅然出發，她不斷游，旁若無魚般游。偶然停下來問道：那裏是海洋呢？答問的只管說：我聞說過海洋，但不知道它在那裏。難得小魚沒有灰心，繼續前游，游色匆匆。」

「大魚老者看見小魚，忍不住就上前問她：小魚，小魚，看你孤身一魚，游得這麼辛苦，你究竟要去那裏呢？小魚喜遇老者，就說：我聞說水世界中有一個海洋，是所有魚族都嚮往的歸宿，我就是去尋找這片樂水，可惜，沒有魚能告訴我它在那裏！但我是不會放棄的！大魚爺爺，你知道海洋在那裏嗎？」

「大魚老者哈哈大笑，說：小魚，小魚，你本來就在海洋之中，你看不見嗎？你還要去那裏找呢？小魚兩眼怔怔，一時忘言。」

不少信徒為了尋找神，追求神，得著神，往往窮盡畢生日子依然患得患失。不過，默觀靈修的操練常常提醒我們，我們本來是由神而生，我們的存活根本離不開神的能力和愛，無論人覺知與否，神人同在是一個靈性層次的客觀事實。畢竟，從未悟到開悟必

須走過一段旅程。至於旅程孰長孰短，實在因人而異。小魚兩眼怔怔望著老者之時，是破執還是依然執迷？是開放還是抗拒？正是子非魚，無從得知！不過，我好想告訴你，大魚老者的說話，是洗者約翰和救主耶穌的話「天國近了，你們應當悔改」的最好註腳。

池中的錦鯉，披著不同的色彩，有洋紅色、橘紅色、銀白色、碳黑色，斑斕而耀目。它們各適其適，有的聯群結隊不斷游弋，有的從左邊游向右邊，有的從右邊游向左邊，有的總是浮游水面，有的卻停靠水深之處。

我從小魚的海洋回來，再觀看池中的魚，心裏彷彿打開了一扇窗，看到一個穿越表象的真實。退修的組員都來自不同的成長背景，有著不同的性情和秉賦，生命實踐中有不同的志向和體驗，但所有的差異都只是表象。真實，卻是各人都被神浩瀚如海洋的愛所包涵。所有不同的背景都不重要，性情和秉賦的分別也不重要，誰人沉靜誰人活躍也不重要，誰已破執誰仍執迷也不重要。重要的是，這裏是海納百川的大愛海洋，這裏有自由與寧靜，生命深處之乾渴可以得到滿足。



張惠芳

本中心特約靈修導師及輔導員

現代的醫

學、生物學和科學等
高科技的發展一日千

里，但是人類對自己生命的奧祕仍然茫無頭緒，還有很多不能破解或解釋的疑團，仍然找不到答案，因為太著重理性思維。

左腦與右腦

普遍一般人著重運用左腦。傳統的教育制度，強調左腦（其功能是理智、思想、分析、推論等，是意識腦），忽略右腦（其功能是感受、圖像、經驗、直覺、身體、藝術、音樂等），而右腦祕密的鑰匙在於「潛意識」。¹現今的科學世界觀，因為只注重左腦，每一件事都必須是理性、合理、可以明確分析的，那就只有在時空範圍內的現象才有可能存在。²而右腦是無時間、空間及領域的界限，是有包容性。我們一直誤以為應該用聰明才智指導生活，而非聽從直覺判斷。但是科學無法驗證直覺，因為直覺超越了理性。科學家愛因斯坦論及發明相對論的靈感來源時表示：「我並非透過理性思考來了解這些宇宙基本法則。」他肯定了另一種感知方式。哲學家威廉·詹姆斯也曾指出，除非善用直覺，我們永遠無法一窺宇宙真貌。³因此人需要左腦及右腦共同開創，平衡運用。

生命密碼

現今社會有一位科學家為我們揭開生命的奧祕。吉兒·泰勒（Jill Bolte Taylor）是美國哈佛大學腦神經科學家，在她所寫的著作《奇蹟》（My Stroke Of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey）記載她37歲(1996年)經歷了一場左腦中風。從這場大病中她意外地為她自己和世人揭露了生命的密碼。吉兒·泰勒說：「那天早晨，我經歷了一場罕見的左腦中風……

在那短短四小時內，我透過腦科學家好奇的雙眼，看到我腦袋如何一點一滴的喪失處理資訊的能力。兩三個小時後，我已經不能行走、說話、閱讀、寫字，連自己的生平都想不起來……」（頁7-8）「最終，我也將帶你進行一趟非比尋常的旅程……這是我進入右腦意識的旅程，在那裡，我被包裹在一團深沉的內在祥和裡……漂浮到一個令我覺得天人合一境界。我終於了解，我們如何能經歷那種『神秘的』或是『形而上』的經驗，……內心的洞見因而產生。」（頁9-10）吉兒·泰勒雖然患了嚴重的左腦血管爆裂而中風，無法行走、說話及讀寫，但藉著她自己對大腦的認識，用右腦解救了左腦。她的意識進入了新體驗，經歷被內在很深的祥和寧靜所包圍，能與宇宙萬物互相共融，天人合一。八年後她奇妙地完全康復，並且能開發右腦的潛能。她可能是唯一對生命備有科學知識，同時又對生命的另一層次具有第一手經驗的人。⁴這是她生命的奇妙旅程。

生命可進入更深的靈修體驗。吉兒·泰勒達到安詳平和的境界，好比歷代修道者深入的靜觀祈禱經驗：進入另一層的奧秘裏面，無法以言語或文字形容或描述形而上的經驗。這是自己死於「我」，超越世界，頓悟去與上主及宇宙萬物和諧共融，彼此合一的境界。⁵若果我們要進入更深的祈禱，需要在靈修路上勤奮操練，並進入左腦（意識）暫時「癱瘓」的狀況，而躍入「無我」之境，⁶這全是上主的恩寵賞賜。

結語

人的生命奧祕是玄妙，需要平衡運用左腦及右腦，才可窺見宇宙的浩瀚偉大。在靈修路上的操練同樣要好好使用左腦及右腦，才能夠進深開闢道路。

1 李碧圓，《天地人共舞：基督徒談宇宙性靈修》（台北：光啓文化，2007），頁23。

2 托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪格·達爾可著，易之新譯，《疾病的希望—身心整合的療癒力量》（台北：心靈工坊，2002），頁57。

3 李碧圓，《天地人共舞：基督徒談宇宙性靈修》（台北：光啓文化，2007），頁24。

4 李純娟，《耶穌也夢蝶：默觀祈禱手冊》（新竹：台灣基督長老教會聖經書院，2012），頁120-121。

5 托瓦爾特·德特雷福仁、呂迪格·達爾可著，易之新譯，《疾病的希望—身心整合的療癒力量》（台北：心靈工坊，2002），頁52。

6 李純娟，《耶穌也夢蝶：默觀祈禱手冊》（新竹：台灣基督長老教會聖經書院，2012），頁120-124。

圓・源

吳景萍
天主教傳道員及聖像畫員

四旬期的到來，聖灰禮儀中，我們領受了「來自塵土，歸於塵土。」這提醒我們對超性生命的盼望，凝視造物主在我們身上彰顯的美善與仁慈，悔改和更新。

感恩兩週駐校的聖像畫宗教藝術靈修活動順利完成。感謝上主垂憐！青少年藉著聖像畫祈禱默想，服務與禮儀，看到主正多元化地在生活中，向我們自我通傳。教師因繁重的教學工作，為培育青少年的成長與召叫，費盡心神，辛勞不已。原來不少教師也喜歡呷一口咖啡作歇息。究竟咖啡為可怡神？怎樣的咖啡才可口？為何成為全球受歡迎的飲品，甚至成為生活習慣？

咖啡豆是咖啡樹果實的果核 - 種子。咖啡的味道取決於咖啡樹種植的土壤與種植、海拔地理環境、咖啡豆採收方法與處理方法、沖泡方法、咖啡師的手法、品嚐者的身體狀況與環境等……環環相扣。咖啡豆由農夫送到我們面前，成為我們手中香氣四溢的咖啡，實是得來不易。不少咖啡迷喜歡欣賞精準而優閒的沖煮方法。儘管咖啡師經驗如何豐富，仍不必能重覆沖出風味一致，人人喜愛的咖啡。可是，咖啡師和品嚐者的歷練，時間有助雙方敏於尋找咖啡豆來自自然的原有風味。好讓我們認識農民的生活，生態環境、經濟貿易的關係，和當中的生命價值觀。透過咖啡豆的拍賣與製品，呈現世俗中喜新厭舊、快捷、慢活、環保、文化傳承與權力壟絡等……生命與道德倫理角力的現況。

在這圓圓的咖啡杯中，咖啡豆蘊藏著有待發現的出生地的風味。這就像我們的主，聖言成血肉，寄居



在我們中間（若/約1:18）。祂原已在此，臨於生活的萬物中。我們為迎合世俗價值，為工作病苦和謀生，這就像失控的烘焙機。心靈被壓抑和同化，欠缺安慰和表達。我們肖似主的仁愛，如咖啡的甘飴早已被過度的爐火所耗盡，只有苦澀，失去永生的期盼。那麼是否顧及眼前的平安順遂已心足？咖啡生豆要經過合適的溫度火力烘焙調控，在梅納反應中，豆殼爆裂，當中的物質會轉化成香氣。就像聖像畫中光環下的聖人，亦必須萬事中凝視主並緊隨。如聖母般心為主開捨己虛空，任由主依其聖願而重塑。每口精品咖啡獨特的風味，杯中的甘飴如在聖像畫前，以感官凝視，開展與主對話的神聖空間。箇中獨特風味的構成，展示造物主—萬物之源的完美無缺，令我們無不嘖嘖稱奇。科學的分析教我們認清和濾走心中的無知與執念，好讓我們側耳細聽上主在我們心內的喁喁細語。心靈願為自然的奧妙駐足細想。精細的萃取過程就如寫聖像畫高度的規格，有助我們凝神默觀人生中的磨難與悲喜。鼓勵我們勇於在悔改中被主醫治。何謂怡人的咖啡，為靈修而言亦是如此。因著我們的不足，在追求形相的背後，我們心知「唯有在你面前有圓滿的喜悅。」（詠/詩16:11）。有主在心中，我們才懂自由地細味人生。何時願與主相約，坦誠交心，一同品嚐生命中的一杯好咖啡？

如各位對是次生活中的靈修默觀媒介「咖啡」有興趣，歡迎於2019年4月25、5月2日及9日報名參加由塔冷通心靈書舍主辦，本人主持的相關晚間課程，一同研習，同頌主恩。查詢電話：27822027或瀏覽 www.livingfaith.org.hk.



保羅·田立克

保羅·田立克（1886-1965）與歐文·亞隆（1931~）兩人同是存在主義和心理分析的學者，前者比後者年長45年。田立克也是神學家，亞隆是存在取向治療師和學者。後者採用了前者「終極關懷」一詞，但兩人的指涉不同。田立克有許多關於神學與心理分析兩者關係的討論，而亞隆認為無法證明上帝的存在，因此，他的治療進路，沒有上帝的蹤跡。我對田立克和亞隆如何處理存在的焦慮，深感興趣。

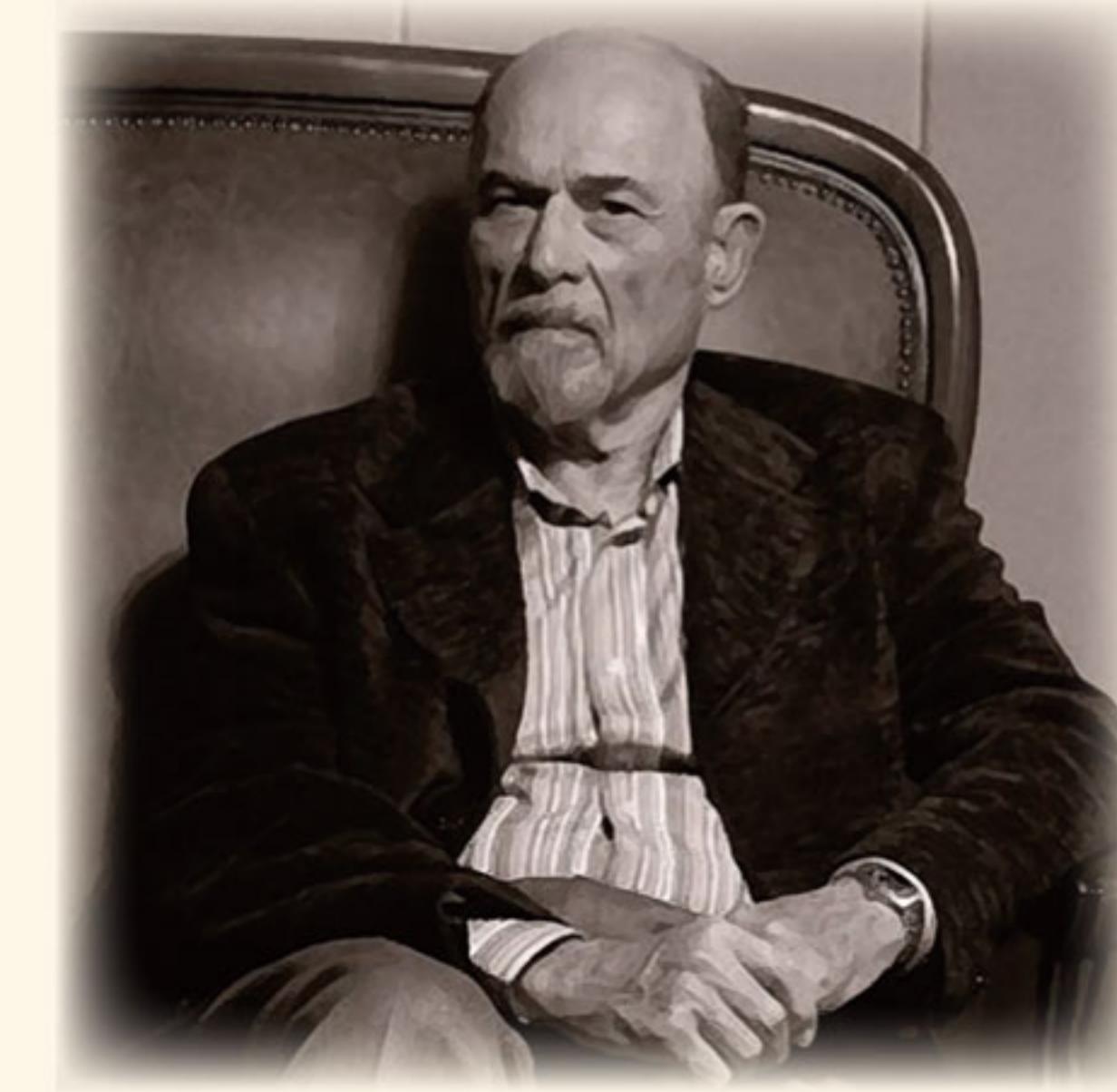
根據亞隆與田立克的思想構想三段對話

(一)

亞隆：田立克博士，感激你創作的「終極關懷」一詞，但我有不同的指涉。我幫助人藉著因存在而對既定事實的邊界處境，即四大終極關懷，包括：死亡、自由、孤獨及無意義的體會，學習如何面對這些處境所引發的焦慮，但上帝的存在是不能證實的，所以我的存在取向治療不會有上帝的參與。

田立克：亞隆博士，我跟你一樣醉心存在主義思想、心理學、心理治療和心理分析，心理學有助明白存有（Being）的本質。我也看到非存有（Non-being）帶來三種焦慮，威脅著存有：包括對命運和死亡、空虛和無意義及對罪過和譴責，三者促成絕望。但我認為心理治療和心理分析不是與信仰為敵。反之，兩者都有值得應用和思考的重點，兩者是彼此相互滲透的關係。信仰是一種終極關懷的存在狀態也是整體人格的行為，心理治療可以提升治療和聯繫終極關懷，而這種聯繫，才能讓一個人獲得真正的治療。而通過心理分析師對受輔者的接納，神學也向心理分析學習恩典的意義。縱觀以上，我會把心理分析包括在神學教育中。

淺談 存在心理治療（三）



歐文·亞隆

楊陳玉華
本中心特約輔導員

(二)

亞隆：如果有上帝，為什麼祂一定要有目標？又為什麼祂要每個人都有目標？我認為著迷目標的是人，不是上帝。這個世界根本上是沒有意義的。但通過有意義的活動獲得意義，可以減少人存在的焦慮。

田立克：我的時代充滿對懷疑和無意義的焦慮，其實人通過內心和當下的世界可以經驗永恆，特別是在寧靜、平安、良心的衝突和創意中。亞隆博士你提出的衝突，不就是因為人內在生而有之的期望和目標造成的嗎？而這些目標的達成才能帶來自我肯定。人的本質和存在的本質是指向目的論。每個人都會有無條件及嚴肅對待的事情，好像是被抓住，不惜為它受苦或犧牲生命。這樣看來，我們自己是不能產生終極關懷。而終極關懷成為生之勇氣讓人面對人的困境與不安，令我們活得有價值。如果你認為通過有意義的活動獲得意義可減少人存在的焦慮，這不是正好證明人是追求目的和意義的存在，這是人的本質。在治療時，我們不是也需要明瞭人的本質嗎？

(三)

亞隆：相信自己的獨特性和相信有一個終極拯救者無疑對減輕頻死的癌症病人的死亡恐懼很有效，但我認為這兩者都是幻想，是虛假信念。人需要為自己的處境負責任，而不是逃避。

田立克：我明白你認為通過受輔者在團體治療中，聽見別人真實生命的分享，從而對其他生命有真實的認識，就產生珍惜自己當下生命的態度，就能獲得治療。我認為這與人聯繫信仰

並無牴觸。此外，在信仰之下，人都要負責任，作接受信仰的決定。

存在取向治療在本土應用的反思

香港是一個著眼實際生活的城市，許多生活問題都要靠自己解決，生存意義在於尋找足以支持自己活下去的金錢和人際網絡。大多數人無暇顧及在現實生活底層有關生命非物質的意義和價值的議題。中國文化也避諱談及死亡，直至不得不面對時，人才十分震驚地，手足無措地感到焦慮和痛苦。在面對邊界處境而尋求輔導時，受輔者也期望快速有效的療法，避免和恐懼觸及生命深層的問題。此外，志願團體有開辦團體治療，但等候時間較久，整體來說在香港也是很缺乏的，不能適時配合一對一輔導。

心理輔導員被訓練為客觀中立的專業人員，如果不是有信仰的輔導員或受輔者願意接受信仰的輔導，輔導員不會以信仰指導輔導過程。因此，處理存在焦慮，只能依賴受輔者本身的潛能，而不能運用信仰的向度。而我往往感受到不少受輔者那種不能超越的無奈，採用田立克用語，就是苦無一種對存在的肯定的一份生存勇氣，即承擔焦慮的能力。最後只能夠依賴藥物，舒緩症狀。

參考書目：

- 歐文·亞隆。《存在心理治療》上下冊。台北：張老師文化事業股份有限公司，2003。
- Hart, C.W. *J Relig Health* (2011) Paul Tillich and Psychoanalysis, 50: 646.
<https://doi.org/10.1007/s10943-009-9302-6>
- Tillich, P. (1952). *The courage to be*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Tillich, P. (1958). Psychoanalysis, Existentialism, and Theology, *Pastoral Psychol* 9: 9.
<https://doi.org/10.1007/BF01788212>
- Tillich, P. (1965). *Ultimate Concern, Dialogues with Students*. London: S.C.M. Press.

默觀禱告與基督徒靈修之突破

日期：2019年4月27日、5月4日、11日、18日（六）

時間：3:00pm-5:00pm

**是次講座不設收費，歡迎自由奉獻。為方便預算座位，請致電本中心6702 8654或whatsapp 5975 3549留座。

第一講 4月27日 默觀—靈修者心靈覺醒與契合之入路

講員：陳國權牧師（道在人間靈修、輔導、文化中心主任）

內容：講員將借助源遠流長的沙漠教父的息修傳統智慧，給默觀的底蘊作深入淺出的解讀；並帶出息修是突破基督徒靈命之有效途徑。

地點：基督教香港信義會信義樓（九龍油麻地窩打老道50A信義樓五樓；城景國際對面）

第二講 5月4日 從「七禱法」說起

講員：陳贊一博士（中國基督教靈修學院院長）

內容：本講座主要介紹陳贊一牧師編製的「七禱法」。如果你是生活忙碌但又想感覺到上帝與你同在、同工、同行的基督徒，「七禱法」可能對你有幫助。

地點：基督教多加堂（九龍彌敦道574-576號和富商業大20樓；油麻地地鐵站A2出口）

第三講 5月11日 屬靈的治癒與基督徒默禱

講員：蘇康成先生（普世基督徒默禱團體（香港分會）執委、推廣組長）

內容：講員除介紹本篤會若望邁恩（John Main）的基督徒默禱方法外，還分享上主怎樣透過基督徒默禱治癒他那深層屬靈的創傷，並使他得著屬靈的甦醒。導師亦會帶領10分鐘默禱練習。

地點：基督教多加堂（九龍彌敦道574-576號和富商業大20樓；油麻地地鐵站A2出口）

第四講 5月18日 歸心禱告

講員：黃佩芳博士（信義宗神學院助理教授）

內容：本講座介紹歸心禱告與基督教默觀傳統之關係，並認識其為深化信徒靈命之有效途徑。講座有實踐環節，指導與會者如何操練歸心禱告。

地點：基督教多加堂（九龍彌敦道574-576號和富商業大20樓；油麻地地鐵站A2出口）

道在人間靈修輔導文化中心2019年7-12月課程與活動

「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

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。歡迎致電本中心6702 8654或whatsapp 5975 3549報名。

請注意：2019年5月10日、6月14日、7月12日的聚會地點改為基督教香港信義會馬氏紀念禮拜堂〔太子道108-118號康齡大廈C、G-H座二樓；太子地鐵站C2出口〕舉行；8月及以後的聚會地點，除非另行公布，否則在本中心（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）舉行

時間：7:30-9:00 pm

導師：陳國權牧師、張惠芳博士、許子韻女士

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。內容包括：息修講座；操練「坐息」、「行息」，及安靜、獨處、抄經、茶靈修、早晚禱、靈修指導。

日期：2019年12月29日至2020年1月1日（日至三）

地點：衛理園（暫定）

費用：\$3,500 (9月29日前繳費只需\$3,200)

導師：陳國權牧師、特約靈修導師

課程

ST014東正教靈修與神學

東正教靈修與神學博大精深，其所涉及的範圍亦非常廣泛，若無方法，實難讀進去。故此本課程提供入門之方法，幫助學員快速掌握正教靈修與神學的本質及

獨特之處。講員先從正教禮儀崇拜之門進入（worship and liturgy），再揭開正教圖像之神秘面紗（iconography），繼而穿梳2000年正教修道文化的歷史時空（monastic culture），最後攀登正教靈修與神學高峰：成神及萬像更新境界（theosis and transfiguration）。有志認識東正教及提升靈性者，不容錯過。

講師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

日期：2019年10月24日至12月12日（共8堂，逢星期四）

時間：7:30pm-9:30pm

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）

旁聽費用：\$1,330 (費用包「一日息」息修營費用；9月15日前繳費只需\$1230)

名額：20人（額滿即止）

導師：陳國權牧師、張惠芳博士、許子韻女士

註：凡於2018年或之前修讀過「息修初階課程」並出席率達80%的文憑課程學員，只要在開辦「息修研習」期間補交一篇約3000字反省文章，便可計入修讀學分及豁免再次修讀。

四日息（息修營）

「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：息修講座，操練「坐息」、「行息」，及安靜、獨處、抄經、茶靈修、早晚禱、靈修指導。

日期：2019年8月24日（星期六）

時間：10:00am - 4:30pm

地點：信義宗神學院

費用：\$380 (包括午餐、道風山往大圍交通)

導師：梁木蘭傳道（品茶和品酒愛好者，曾多次主領「品酒靈修」和「品茶靈修」等聚會）

詳情可致電本中心6702 8654或whatsapp 5975 3549查詢

第三期寫聖像畫靈修體驗工作坊

內容：透過寫傳統拜占庭聖像畫（icon），並配以靈修操練，與主相遇。

對象：歡迎18歲或以上對聖像或聖像畫靈修有興趣的基督徒參加，無須繪畫經驗。

名額：15人

聖像畫導師：吳景萍女士（天主教傳道員及聖像畫員）

靈修導師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

日期 / 時間：

2019年9月8日2:30-5:30pm (先導課程；學員必須出席)

2019年10月4日（五）晚（7:30pm-9:30pm）

2019年10月5日（六）早午晚（9:30am-9:30pm）

2019年10月6日（日）早上參與外出學習活動，詳情待定

午晚（2:30pm-9:30pm）

2019年10月7日（一）早午晚（9:30am-9:30pm）

2019年10月8日（二）晚（7:30pm-9:30pm）

2019年10月9日（三）晚（7:30pm-9:30pm）

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：\$3200 (包括6餐膳食、筆記、木板、製板材

料、顏料等)

靈修導師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

聖像畫導師：吳景萍女士（天主教傳道員及聖像畫員）

截止報名：2019年8月31日（六）（8月7日前繳費只

需\$3000）

*學員必須出席全部課程及參與各項活動，包括先導課程、祈禱及靈修聚會。

詳情可致電本中心6702 8654或whatsapp 5975 3549查詢

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

古道今行

基督教靈修學文憑課程

基本入學資格：

- * 中六畢業或以上
- * 已接受洗禮兩年或以上
- * 非聖工人員需教牧推薦
- * 通過面試

課程內容：

● 主修科（以下其中6科共12學分）

- | | |
|--------------|---------------|
| • 息修研習（先修科） | • 東正教圖像之解讀與靈修 |
| • 認識七宗罪 | • 修道主義與現代人處境 |
| • 成神論 | • 瞭解《慕美集》導引 |
| • 《沙漠教父語錄》選讀 | • 東正教靈修與神學 |
| • 耶穌禱文 | |
| • 基督教心觀探研 | |
| • 瞭解《慕美集》選讀 | |
| • 基督教聖人學 | |

● 選修科3科（共6學分）

2020年暫定之選修科包括：方濟靈修、早期西方教會靈修傳統

● 「四日息」息修營2次共4學分

● 個別靈修指導6節

畢業要求：

- * 每科出席率80%或以上
- * 每科完指定成閱讀並繳交一篇約3000字的閱讀及反省文章
- * 每次「四日息」息修營會後繳交一篇約3000字的反省文章

2019-2022年度開辦科目概覽：

	2019-2020年度	2020-2021年度	2021-2022年度
秋(9-11月)	[主修科]息修研習 [主修科]東正教靈修與神學	[主修科]息修研習 [主修科]基督教聖人學	[主修科]息修研習 [主修科]耶穌禱文
冬(12-2月)	[息修營]四日息	[息修營]四日息	[息修營]四日息
春(3-5月)	[主修科]認識七宗罪 [主修科]沙漠教父語錄	[選修科]方濟靈修	[主修科]慕美集導引
夏(6-8月)	[選修科]早期西方教會靈修傳統	[選修科] (待定)	[選修科] (待定)

課程簡介：

「古道今行」意即從古聖先賢獲取屬靈資源，承繼其屬靈智慧，走今天的屬靈道路。本課程上接沙漠教父傳統，下貫東方教父靈修理論踐行，旨在打通古今，為現代都市繁忙基督徒開闢靈修新視野與蹊徑。

課程目的：

栽培學員對東方教會屬靈傳統有更深的認識，並將所學的帶進信仰生活，應用於教會及個人靈修中。

課程特色：

理論與實踐並重，包括課堂學習、退修營會及個別靈修指導。

對象：

對東方教會靈修傳統有興趣的基督徒及聖工人員

2019-2020年度開辦科目詳情：

秋季： 息修研習（主修及先修科；2學分）

上課日期：2019年10月15日至12月3日（共8堂；逢星期二）

其間學員必需出席16/11（六）「一日息」息修營會。

導師：陳國權牧師、張惠芳博士、許子韻女士

東正教靈修與神學（主修科；2學分）

上課日期：2019年10月24日至12月12日（共8堂；逢星期四）

導師：陳國權牧師

冬季： 「四日息」息修營會（2學分）

日期：2019年12月29日至2020年1月1日（日至三）

地點：衛理園（暫定）

導師：陳國權牧師及特約靈修導師

春季： 方濟靈修（選修科；2學分）

上課日期：2020年18/2, 3/3, 17/3, 31/3, 28/4, 12/5（6次星期二晚間課堂）及18/4, 30/5（2次星期六下午退省及參觀）

導師：伍維烈修士（香港天主教方濟小兄弟會）

認識七宗罪（主修科；2學分）

上課日期：2020年4月16日至6月11日（共8堂；逢星期四晚；4月30日停課）

導師：陳國權牧師

夏季： 早期西方教會靈修傳統（選修科；2學分）

上課日期：2020年6月16日至8月4日（共8堂；逢星期二）

導師：彭順強博士（中國宣道神學院講師；著作包括《二千年靈修神學歷史》等）

豁免科目事宜：

2018年或之前修讀個別科目（例如：息修初階課程）並出席率達80%的學員，只要在開辦該科期間補交反省文章，便可計入修讀學分及豁免再次修讀。豁免科目包括「息修研習」及最多另外兩科。豁免手續需於該科開課期間申請辦理。

學費：

\$16,000（分四期繳交，每期\$4,000）

學費包括：主修科6科、選修科3科、「四日息」息修營2次、個別靈修指導6節

2019年度開課日期：

2019年10月

報名日期：

即日起至2019年8月底或額滿即止

報名手續：

請填妥報名表格（可從「道在」網頁<http://www.taoinworld.org/id.html>下載），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，信封面請註明「申請『古道今行』基督教靈修學文憑課程」。本中心收到報名資料後將於9月安排面試。

查詢：

請致電本中心6702 8654或whatsapp 5975 3549查詢



道在人間 灵修、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

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

靈修系列講座：默觀禱告與基督徒靈修之突破

2019年 4月27日； 5月4日；
 5月11日； 5月18日（逢星期六）

每月息修聚會

2019年 5月10日；
 6月14日； 7月12日； 8月9日；
 10月11日； 11月8日； 12月13日

一日息（息修營）

2019年 5月18日； 11月16日（六）

息修研習

2019年10月15日至12月3日〔共8堂，逢星期二〕

四日息（息修營）

2019年12月29日至2020年1月1日〔日至三〕

ST014東正教靈修與神學

2019年10月24日至12月12日〔共8堂，逢星期四〕

〈茶·息·道〉茶靈修日營

2019年 8月24日（星期六）

第三期寫聖像畫靈修體驗工作坊

2019年9月8日至10月9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）

