

一語道破	「破」與「默觀」	陳國權
拾穗隨筆	閱讀	馬奮超
歸根曰靜	從別人身上看見耶穌	張惠芳
輔導解碼	可以減少考試焦慮嗎？	楊陳玉華
聖像畫員札記	迎接真光的到來	吳景萍

「破」與「默觀」



陳國權
本中心主任

兩種途徑或方法

我們首先看看接觸上帝的兩種途徑：

破路 (Negative/Apophatic way) <-----> 立路 (Affirmative /Kataphatic way)

破路 (apophatic way) 及立路 (kataphatic way) 分別是基督徒用來接觸或親近上帝的兩種途徑或方法。Apophatic及Kataphatic都是來自希臘文，Apophatic是指否定的意思 (negation) 。主後第五世紀偽狄尼修 (Pseudo-Dionysius) 採納了否定形式 (apophasis) 來論說上帝，他透過神學上否定的進路 (via negativa) 去了解一切有關上帝的事情，強調上帝那不可言說、絕對超越之本質。我們藉著指出上帝不是什麼，去明白一些祂是什麼。Kataphatic剛剛相反，是肯定的意思 (affirmation) 。神學上也就是以肯定的進路 (via affirmativa) 去了解一切有關上帝的事情，強調上帝那全知、全能、至善、至美、至真

等屬性。若把這兩個進路套用在靈修或禱告上，否定進路就是「破」的靈修方法，而肯定的進路則是「立」的靈修方法。

立路

立路基本上是透過我們的想像力、文字、語言、意象等中介物去認識、接觸上帝。比方聖經、崇拜的儀文、大自然，就為信徒提供了大量與上帝相關的文字、圖像、色彩、意象、標誌、象徵，我們就是藉著這些可見可聽之物去認識和接觸上帝，並與祂溝通、禱告。縱使這些中介物清晰了然，然而，它們始終不能把上帝是什麼充分地表達出來，因此，我們需要在

這個立路以外另闢蹊徑去認識上帝，就是以破路來補立路之不足。

破路

破路基本上是透過無言虛空的靜定 (stillness) ，去清理一切因言語、文字、意象、概念所造成溝通上的障礙，讓靈修者可以直扣上帝。破路是放下一切所欲、擺脫所有妄念的靈修方法。4世紀沙漠教父伊域格屈 (Evagarius) 指出基督徒的禱告就是含有放下或擺脫的意思。他這樣說：「禱告是把萬念放在一邊。」跟據沙漠修道傳統，萬念涉及的範圍廣泛，比方人某些過去的經驗、印象、記憶、觀感、概念、形像、夢；或某些情緒如憤怒、恐懼、焦慮等等，都要在禱告期間必須放下的念頭。事實上，當人心不著一念一相，就是當我們內心處於極度寧靜時，此刻才是禱告的開端。如此看來，我們若要認識或接觸那位難以言喻、不能想像、不能推敲、不能論述、不能描繪的上帝，我們唯一可以採納的途徑就是那無言虛空的破路。我們既然已將我們的心徹底掏空了，便懷著謙卑和致誠的態度，在寧謐靜定中等待基督降臨，並向門徒顯現。詩人說：「你們要靜定，要知道我是上主。」 (Be still and know that I am God. ；詩 46：10)

默觀

從靈修方法上來說，默觀屬於破路格局，因此，當默觀用作一般性用語時，它指的就是無言虛空的靜定的禱告。默觀透過下列三種形式來表達自己的特徵：其一是，安歇閉口於上帝面前；其二是，保持內心的寧靜；其三是，排除萬念、心無旁騖、專心致誠於上帝。綜合以上有關默觀的特徵，我們可以為默觀的意義作進一步的解釋。

什麼都不想

首先，默觀就是什麼都不想。意思是止息人所有的思考、推理、分析、想像、回憶等活動，沙漠教父統稱為「制念」，就是把妄念控制下來，乃至一心不亂。這不單是禱告的條件，也是禱告本身。還記得伊

域格屈說過禱告是甚麼嗎？「禱告是把萬念放在一邊。」 (Prayer is putting aside all thoughts.) 但是我們又不是死人，怎麼可以什麼都不想？怎能沒有雜念？但這正正是默觀的要義：我們只能在一心不亂的境況之下才可以覺醒上帝的臨在。因此默觀第二個意義是覺醒。

覺醒

覺醒 (awareness) 的基本意義是意識的提升，就是對靈性或屬靈事物具有超常的敏銳力和透視力。其實提升屬靈敏銳力和透視力並非難事，只要滿足到下列一些默觀條件就可以：停下來，深深感受；活在當下、警醒、放手、耐心等候、讓上主自我呈現。我們覺醒上帝的臨在，取徑是藉賴愛而非思考或推理。畢竟，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、一念之狀態下覺醒上帝真實的臨在。

聆聽

什麼都不想看來是消極的表現，但默觀卻不以為然。因為什麼都不想才能給予我們的心靈騰出聆聽的空間來。沒有這一度空間，我們便聽不到我們內在的聲音，繼而我們也失去明辨、判斷的能力和智慧，最終我們便會迷失方向。因此，默觀第三個意義是聆聽，而聆聽是為了明辨內在的聲音：世界、魔鬼、自己、上主等聲音，從而獲得聖靈的指正引導和安慰。因此，聆聽最終令我們獲得聖靈光照的恩典。

結語

破路作為一種放下一切所欲、擺脫所有妄念的靈修方法，就是默觀所呈的無言虛空的靜定的禱告。儘管默觀也是禱告的方法，然而，它的着眼點卻不落在應用或操作上，而是強調禱告的態度和心境。俄國隱者費奧凡 (Theophan the Recluse) 說，禱告不是什麼，乃是「每天站在主前，守意在心，直到生命最後的一刻。」費奧凡這裡所指的禱告，就是默觀，也就是基督徒禱告的態度和心境。

閱讀

馬奮超

本中心特約靈修導師

祈禱是一切行動的基礎。我們依然如此相信，雖然我們做不到。

不過，德蘭修女卻這樣說：

靜默的果子是祈禱，
祈禱的果子是信心，
信心的果子是愛，
愛的果子是服侍，
服侍的果子是和平。

格言出自《一條簡單的道路》一書。主編希望為德蘭修女出版一本書，向世界介紹修會的人為甚麼要過那種生活，並且讓德蘭修女對紛擾年代中想活得更好的人提出一些建議。

德蘭修女有所猶疑。用更多說話講別人就更了解麼？一切都如此簡單，大家想要知道甚麼呢？這條簡單純樸的道路為甚麼還需要指引呢？

德蘭修女的回應未免使人陷入迷惑。簡單，卻不容說得更多；說得多，也不能了解；路徑簡明，人仍然要求指引。為甚麼說是簡單的事，又好像那麼玄妙？

寧靜的氛圍，瀰漫在片言隻語之間。

書終究出版了，那不是德蘭修女一個人的說

話，而是編者採訪修女和義工們，與及資料搜羅的結集。靜默，並非沒有聲音。

格言開宗明義指出靜默是道路的開端，但書中關於靜默的文字偏偏稀少。理由可以很多，也許是作者並不十分在意這個環節；也許是修女們和義工們沒有留下多少痕跡；也許當中並沒有甚麼可以言說。是的，真正的漫步者，是沒有趣事或見聞告訴你的；真正的默觀者，也沒有感想或得著可以與人分享。

靜默無疑是神秘的。

一個人帶著心事想禱告，若果願意先靜默下來，要說的話可能不想再說了。靜默帶領了他悠然進入真正的人神交流。因為人的靈性曉得，在神面前，聆聽比說話重要，放下比提起重要。執意於目的和計劃，必定如坐針氈，難以忍耐多一刻。

靜默沒有內容可以言說，靜默卻有果實。耶穌說：神的國，如同人把種撒在地上，黑夜睡覺，白日起來，這種就發芽漸長，那人卻不曉得如何這樣。因此，所有的果實都可資言說、看見；唯獨靜默，依然隱秘、無聲，無人可以說得明白。

我唯獨看到一樣靜默的內容，就是一個人的、內在的和平。從一個靜默的心靈開始漫延，從自身到群體，從群體到世界，成為眾人的、外在的和平。



從別人 身上 看見耶穌



張惠芳
本中心特約靈修
導師及輔導員

德蘭修女的謙卑服侍

當代以謙卑服侍人的代表者之一可算是加爾各答的德蘭修女。她在1979年獲諾貝爾和平獎，並在2016年9月4日被天主教會封聖。她在印度設立仁愛傳教會，為患愛滋病、癲瘋和結核病者提供居所，營運藥房、診所、兒童及家庭諮詢機構、孤兒院及學校等，致力關愛弱勢社群。德蘭修女一生簡樸生活，謙卑服侍，她時常以愛心與關懷去照顧病人和垂死的人，為他們生命帶來希望和尊嚴。德蘭修女在助人身上看見耶穌基督，她曾說：

「當我們觸摸病人和窮人時，我們即觸摸到基督受苦的身體。」

「不管誰是窮人中最窮的，為我們而言，他們就是基督，是隱藏在受苦人外貌下的基督。」

「我們的工作……要我們在每一個人身上看見耶穌。上主已經告訴我們，祂是飢餓的那一個，是裸身的那一個，是口渴的那一個，是無家可歸的那一個，是正在受苦的那一個。他們都是我們的珍寶……。他們是耶穌。每個人都是祂痛苦外形下的耶穌。」

德蘭修女明白她謙卑服侍他人，等同服侍上主，所以她在服侍人的身上看見耶穌基督。

從別人身上看見耶穌

今天香港社會裏，小孩往往是家庭的中心，被受寵愛於一身。但古代社會的小孩子都是社會的依賴者，不受重視，需要被人保護與看顧，代表弱勢群體。耶穌說：「凡為我名接待一個像這小孩子的，就是接待我；凡接待我的，不是接待我，乃是接待那差我來的。」（可9:37）耶穌以實例教導門徒，祂讓一個小孩子站在門徒中間。這段描寫是要突出小孩子低微的地位，就好像永遠伏在他人的權柄之下，喪失諸多的權利一般。耶穌的話語裏提及了一連串的關係：「為了我而接待這樣一個小孩子的，就是接待我。接待我的，不僅僅是接待我，也是接待差我來的那一位，即是父上帝。」（可9:37）耶穌在此表達扭轉世人的價值觀，耶穌把接待小孩子等同於接待耶穌，接待上帝。當我們在人的身上看見耶穌，可能會扭轉周圍的環境，改變現實的狀況，得到意想不到的祝福。以下有一個故事¹：

喜瑪拉雅山

上，某大師正在冥思。當他睜開雙眼，發覺有名不速之客坐在他面前。那正是某著名大修院的院長。大師問：「請問有何貴幹？」。院長遂述說一段滄桑史。他的修院一度曾名滿西方國家，院內年輕修士爆滿，修道人的吟唱聲時時迴盪於聖堂中。然而艱辛的歲月悄悄降臨，信徒不再到該院汲取靈糧，修生的來源中斷了，聖堂內一片沈寂。偌大的修道院，只剩下幾個修道人誦經授課，心情異常沉重。現在，院長問：「想請教是不是我們犯了罪，修院才會淪落到這個地步？」大師說：「是的，你們犯了無知的罪。」院長問：「這是什麼罪啊？」大師說：「你們中有個人，是彌賽亞喬裝成的，而你們竟一無所知。」語畢，大師闔上雙眼，繼續冥思。

顛簸的回程上，院長一想到彌賽亞，而且是彌賽亞本人——已經重返人間，並且就在修道院裡，不覺心跳加快。他怎麼搞的，竟沒認出祂來？哪一個，又是他喬裝成的？掌廚的修士？保管聖器的修士？理家？或者是副院長？不，不可能，他們都有許

多缺點。可是大師說

祂喬裝，莫非這些缺點便是一種喬裝？一想到這裡，修院中每個人都有缺點，而這些人中有一個卻一定是彌賽亞！回到修院，他召集全體修道人，宣佈他所發現的真相，大家莫不面面相覷，難以置信。彌賽亞？就在這兒？騙人！但祂既是喬裝的，萬一某某人就是祂，可怎麼辦呢？有件事倒是確定的：如果彌賽亞喬裝成誰來到這兒，則大家一定不可能認得出祂來，所以，大家乾脆相親相愛、互敬互諒好了。「誰敢說這傢伙不會是彌賽亞？」相處時，每個人都這麼暗忖。結果，修院中一片安詳和樂，慕道者又開始絡繹於途，許多年輕人也開始申請入會初學——院中聖堂再度響起修道人的吟唱。全院上下，皆因愛的精神而神采煥發。

結語

耶穌說當我們服侍他人，同時是服侍上主，我們可從別人身上看見耶穌。當我們從服侍人的身上看見耶穌的時候，往往我們已經得到上主最大的祝福。

¹ 取自戴邁樂神父，沈錦惠譯，《喬裝的默西亞》（台北：光啓出版，2011），頁89-91。故事的文字略為修改。

可以減少考試焦慮嗎？

楊陳玉華
本中心特約輔導員

本年度的中學文憑試七月便放榜，這個考試是莘莘學子學習歷程上重要的關卡，可以說是邊界處境，必須面對但感到患得患失，加上青少年期是充滿壓力和張力的發展階段，很容易引發焦慮。要減低焦慮，老師和家長不單要關注同學在備試、考試期間及放榜後的心理狀況，更須建立他們對考試有正確的觀念。

考試壓力

學友社在2019年1月向2000名應屆文憑試考生進行了一項調查，發現87.5%考生在備試期間感到不能放鬆自己，無法休息。有64.8%考生感到情緒容易波動。壓力來源主要來自出路、時間不足和自我期望。50%考生希望考試期間，家長可以給予空間和鼓勵，及不把自己與別人比較。

讓我們思考以上的分析：

1. 考生為何在備試期間不能夠放鬆自己和無法休息？
這段期間，學校和家庭都會加強鞭策學生，但未必能夠同步察覺學生的受壓徵狀，給予適時的關心。
有許多學生自小已有由學業導致的不同程度的焦慮，遇到比較重要的考試，焦慮程度會更嚴重。
2. 壓力愈大，情緒當然更容易波動。但老師或家長只針對甚或責備學生表面的偏差行為，而忽略或無暇處理內心的焦慮，學生的負面情緒只會每況愈下。
3. 「獲取好成績，入讀賺錢學科就是最佳出路」好像是金科玉律。現實的考慮不是不重要，但單一的價值取向令學生覺得若未能獲取佳績，或未能夠入讀大家奉為「神科」的科目，就會感到前路一片灰暗，甚至絕路。學生不是以自己的才能接受教育，教育變成賺錢工具，最終學生不會把握到自己的人生。

4. 現在各科的考試範圍十分廣闊，就算連暑假都用來補課，許多學生仍未能應付。時間不足會導致尋找捷徑的備試方式，做成不求甚解，應試取代了真正的教育。
5. 每個學生都會對自己有期望，有自信或缺自信的學生同樣有壓力。前者患得患失，後者在面對和逃避之間掙扎。
6. 老師和家長在學生備戰期間，要給予空間和鼓勵，不應因自己的擔憂，說出負面說話，例如：「你若不能獲取佳績，就沒有前途，將來沒有希望了。」
7. 我認為把學生或子女與別人比較是極具破壞性的心態和說話，不會帶來任何激勵。因為聽者感到原來老師和父母是以某人的水準期望自己。某人是成功，自己不似某人，就是無價值無希望的人，也不會受到關注。其實每一個人都不需似某人，而是做自己。有一個案例，一位就讀美國常春藤大學的學生，因為不像某同學富有和知名度高，就狂把對方的面書洗版，但愈看就愈不開心，導致這學生患上情緒病。

考試是一種遊戲規則，不同國家會有不同的考核方法。香港的考試規則仍側重學生學習既定的思考模式。我記得有一位通識科5**的學生向在學弟妹分享心得時，說出最重要就是背好老師派發的100份題目和參考答案。我們仍停留在背誦別人的邏輯和看法的階段。不少有創意但語文能力稍遜的同學往往給評分標準卡住了，每個學生不同的能力被埋沒了。

逃避應試

不少學生會選擇放棄應試，不積極溫習。因為某些原因已經不相信自己的能力取得老師和家長期望他們獲得的成績。其實他們有許多能力，可以找到自己

的出路。但成人和社會的標籤，忽略幫助他們學習其他能力，最後只能夠成為考試失敗者。最可怕的是「我是失敗者」這句話，終其一生像魔咒般跟隨他們。

成績落差

升讀眾人認為的「神科」就是成功嗎？其實適合自己的興趣和能力的科目，就是你的「神科」。有許多學生因為所謂失手，成績不如理想，會感到無面目面對老師，不敢回校探望老師，不再與同學見面。也有拒絕升學，不肯入讀非心儀的院校，關閉自己在家的案例。其實考生應該作多手準備，參考多條升學就業路徑。了解一個考試的規則，未必能夠評價所有人的各種能力。重新思考成功與失敗的定義，考試的失敗絕不是一個人一生的失敗。

考上大學

現今學生依據成績選科，而不是以達成抱負求學。加上名校迷思，非八大或不是首三大不入。無奈要選擇所謂較差的院校，就看輕學校，也看輕自己，無法面對別人。不考慮自己的興趣能力和各大學各學科的質素，只求名牌，最終是自欺欺人，最後發現不適合而感到徬徨。不少案例是大學生因無法在學習中找到自己的熱誠所在和滿足感，又怕令人失望而選擇輕生。

結語

成人寬闊的眼界有助青少年更有信心面對考試、前路和自己。沒有完美的考核制度，但大家可以在評核和應試時，明白當中的限制，多著眼發掘和欣賞學生各種強處，不以考試結果決定個人價值。學生對自己能力有自信，不相信一個考試結果等於個人的價值，就不會因考試產生過度的焦慮。

迎接真光的到來

如數算與主一起的第一位在世門徒，大家會想起誰呢？她三歲隨父母欣然榮主進殿，多年來一直在聖殿內專務祈禱，編織布幔，直到十六歲承行主旨，甘願與聖若瑟（聖約瑟）成為上主贖世工程的合作者。她就是主的在世母親－聖母瑪利亞。究竟是甚麼令她克服人性的軟弱，謙卑自下，一心愛主，終生不渝？

在聖像（圖像）神學中，聖傳提及瑪利亞的雙親，聖約雅敬和聖安納是虔誠的信徒。子女是上主對婚配聖事的另一祝福。可是，他們婚後多年仍未有孩子，因此，他們在祈禱中愈發懇切，求主垂憐。一天，上主的天使加俾額爾（加百列）來到他們面前，分別告訴他們上主聆聽了他們的禱告。他們將會有上主賜予的孩子，他們欣喜得趕回家中相擁而泣。上主的光榮照耀著他們橙色的上衣，聖神充盈他們的生命以綠色縈繞著紅色。聖約雅敬和聖安納心存感恩，許下將聖母瑪利亞獻給上主。在聖母三歲那年，她因自小感受到家人的愛和對上主的感恩，勇敢地走到至聖所的門前，欣然接受師祭匝加利亞（撒迦利亞）的引領下，甘願長居於聖殿內為眾人祈禱和服務。對她來說，手中的編線鉛錘不但能編出代表人與主恩訂親盟的布幔，也是她生命中的船錨－主耶穌基督。縱然天使加俾額爾的預報令她惶恐萬分，但她也緊握鉛錘唯主是依。

在獻主於聖殿那天，未知聖母會否回想起雙親送她進聖殿的那一刻？先知西默盎（西面）對手抱小耶穌的聖母說出令人肝腸寸斷的預言：西默盎祝福了他們，又向他的母親瑪利亞說：「看，這孩子已被立



吳景萍

天主教傳道員及聖像畫員

定，為使以色列中許多人跌倒和復起，並成為反對的記號至於你，要有一把利劍刺透你的心靈……」（路2：34-35）但她仍意無反顧地擁抱基督承行主旨。「走進黑夜是為迎接真光的到來。」聖十字若望（十架約翰）認為與主同行的路不一定光明易

走。還記得曾有教友問道：你的身體一次一次的經歷意外又復原，即使有神師辨別和醫生的治理，為何你仍願意擁抱苦架？仍願在福傳邀請中分享自己的傷痛？難道每次的分享不是在自己的傷口灑鹽嗎？感謝每位真摯的提醒讓我保持警醒和體會教會家中溫暖。的確每次分享，身體的記憶讓我重嘗疼痛與淚水，但分享過後聽到，看到靈修工作坊的心靈小品，一字一圖讓我感到主在與我們同在，聖神在吹拂我們的心扉，讓我們敢於敞開，迎主入內醫治，換來的是痊癒後的喜樂與輕省。「我充滿了安慰，在我們各樣的苦難中，我格外充滿喜樂。」（格後/林後7:4）就如在上主的允許下，天使親臨送聖體滋養聖母的身心，加強了主與她，即人與主的親密。經年累月，聖母瑪利亞對主的信實堅定不移，心靈倒空人性的軟弱和念慮，讓聖神全然充盈和帶領。正如聖奧思定（聖奧古斯丁）向主說道：「天主讓你的經書，成為我心靈聖潔的愉快！」祈禱的力量讓我們在聖言上獲得加倍的心神潔淨，讓主的真光照亮我們心靈的黑夜。圖像中生命樹下的黑暗心房，最終亦被主的真光所包圍。我們人性的身體疼痛可以讓我們加倍軟弱，同時在祈禱和聖言閱讀中洗滌心靈，成為促進靈性生命的信仰標記啊！



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舉行。**不設收費、自由奉獻**。歡迎whatsapp 5975-3549報名及查詢。

請注意：2019年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請留意本中心公布。

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。

日期：2019年11月16日（六）

時間：9:30 am – 5:00 pm

地點：道風山信義宗神學院

費用：\$380（包午餐、道風山往大圍交通）

導師：陳國權牧師、張惠芳博士、許子韻女士

息修研習

本課程理論與實踐並重，主要是介紹息修的基本要義及操練的方法。課程須時16小時，共8堂，當中包括授課、小組會談、團體操練。課程以外，另設學員每天操練時間、每月一次息修聚會，以及一個息修營會。

日期：2019年10月15日至12月3日〔共8堂，逢星期二〕；另必須出席11月16日（六）「一日息」息修營。

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〕

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

文憑課程學員請注意：凡於2018年或之前修讀過「息修初

階課程」並出席率達80%的學員，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12月29日至2020年1月1日（日至三）

地點：衛理園（暫定）

非文憑課程學員費用：\$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。

講員：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：\$950（共8堂；2019年9月24日前繳費只需\$850）

活動

〈茶·息·道〉茶靈修日營

本日營嘗試以息修與品茶帶領參加者在靜謐之中，親近上

主，與上主相遇。內容包括短講、操練「坐息」、「行息」、茶靈修和獨處等等。

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）

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（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：\$3,200（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\$3,000）

*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。

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whatsapp 5975 3549查詢



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

道在人間靈修輔導文化中心5周年活動

「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 路線：沿著沙田銅鑼灣山路靈修步行至信義宗神學院

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

每月息修聚會

2019年☐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（日）至10月9日（三）

「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或whatsapp 5975 3549

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）





5周年感恩崇拜

2019年2月23日假基督教香港信義會馬氏紀念禮拜堂舉行，由陳錫妹牧師宣講信息。



靈修系列講座：默觀禱告與基督徒靈修之突破

由4月27日至5月18日一連四個星期六舉行，感謝陳國權牧師、陳贊一博士、蘇康成先生及黃佩芳博士的教導。



一日息

2019年5月18日由陳國權牧師及張惠芳博士帶領，內容包括十架默想、坐息等等。



「古道今行」

基督教靈修學 文憑課程



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

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

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)
- 認識七宗罪
- 成神論
- 《沙漠教父語錄》選讀

- 東正教圖像之解讀與靈修
- 修道主義與現代人處境
- 靈修經典《慕美集》導引
- 東正教靈修與神學

- 耶穌禱文
- 基督教心觀探研
- 靈修經典《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 [選修科]方濟靈修	[主修科]靈修經典 《慕美集》導引	[主修科]《沙漠教父語錄》選讀
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)

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