



一語道破 從靈修導引看靈修三路：煉、明、合（續） / 陳國權 /2

輔導解碼 與照顧者同行 / 楊陳玉華 /6

歸根曰靜 浪子回家 / 張惠芳 /8

拾穗隨筆 野草 / 馬奮超 /10

See God in All Things 克服偏情信念 / 周立群 /12

聖像畫員札記 看這異星！ / 吳景萍 /14

葉之鳥日記 風裡的小孩 / 小葉子 /16

心禱點滴 安靜禱告的環境 / 許子韻 /18

道在預告 2021 年 3-7 月課程及活動 /20

道在修團 我為何加入道在修團？ /22



## 從靈修導引看靈修三路

### 煉、明、合 (續)

陳國權  
本中心主任

(接上期)

#### 靈修三路

甚麼是靈修三路？靈修三路就是煉路、明路，以及合路。

#### (一) 煉路

煉路 (purification)，是成長的

開端，成長始於煉的階段。煉路基本上是淨化的工夫，就是要努力滌除靈魂中的偏情與欲望。偏情是人心對短暫事物的一種著迷、依附，而欲望則是人生理到心理的一種本能的渴望與滿足。偏情與欲望是掌控人心的勢力，若順此而趨，人就不由自主，不

能自己，人生便變得沒有意義。我們的心靈，也因著過度陷溺於偏情與欲望中而失去了與上帝的聯繫。所以這個偏情的我、欲望的我、本能的我要加以自律、加以節制，不然，我們成長的推進必定艱難。

#### 苦修主義 / 屬靈操練

不論是節制，還是自律，我們都要借助屬靈操練 (askesis; spiritual exercise) 來達到這兩者的目標。簡單而言，屬靈操練是把生命中的負能量轉化成正能量，從追求本能性、低素質的事物中回轉，乃至去追慕更高



# 煉、明、合

上帝在萬物中  
萬物在上帝中

的理想和有價值的東西，榮上加榮，以至能達到愛神愛人的崇高境界。比方以禁食降服貪饕之偏情、以自貧克制貪財戀物的慾望、以禱告擺脫浮思亂緒之雜念、以喜樂消除憂傷苦痛的情緒。

## 求得心靈自由與虛白

總的來說，煉路是從專注於自我中抽離，把注意力重新集中在上帝身上。事實上，煉路是擊打自我中心主義、自我膨脹主義的有效方法，它真正的精神，無疑就是去除我執，並重得心靈的自由與虛白，至令靈光在內心再度呈現。

## （二）明路

靈命成長第二個階段是明路（illumination）。明路是靈魂獲得光照（enlightenment）、心靈獲得啓迪的階段。這是人在煉路上經歷了一番努力和掙扎後所獲得的聖靈的恩賜，正如教父說：「你流血（即苦修），我（上帝）給你聖靈。」我們從階段的進展可以得知，煉路是自力的運作，比方苦修、操練等；明路是他力的透入，是上帝臨在的介入，是祂非受造的能量的滲透，人就是要倒空、放下一切所有，在寧靜中聆聽、等候、以及接受光照。

明路所領受到的聖靈的恩物，就是神聖的智慧（Holy Wisdom）。人有了這智慧，覺察能力便得到了提升，隱藏在萬事萬物中的上帝便會被覺察出來。我們發現原來上帝是在萬物中、萬物也是在上帝中。道貫乎於萬有、臨在於萬有，同時亦超乎於萬有。於是乎，默觀自然中上帝的榮耀、默想聖言中的真義，以及以祈禱養心，遂成為生命繼續向上成長的途徑。

## 耶穌禱文

按東正教靈修傳統，這階段最主要的操練是內心養成不住禱告的習慣。這就是操練「耶穌禱文」（Jesus Prayer）。「耶穌禱文」可以整天反覆唸誦，隨時隨地唸誦，在不同處境中唸誦。還有，「耶穌禱文」包羅萬象，滴水不漏，也可用作讚美、感謝、認罪、代禱、祈求。換言之，祈禱的五種語言皆可以用「耶穌禱文」代替，因此非常簡單便捷，如射出的箭，快速地飛向上帝。所以「耶穌

禱文」也有「箭禱」之稱號。對今時今日繁忙的基督徒，「耶穌禱文」最為適合培養內心禱告的一種靈修方法。

## （三）合路

藉明路獲得了聖靈的恩賜後，靈魂便踏上靈程最後階段：合路（union）。合路是難以言傳的一種神秘經驗，它超越人類所有理性的認知活動，是分析語言無法進入的神妙莫測之境。無怪乎保羅亦只用了幾句說話分享他的三重天的神秘經驗（參林後 12：1~4）。畢竟，合路的經驗是秘而不宣的。

處於這階段的人，他所有一切禱告的意識乃至禱告的言詞皆消失了，惟一保留下來的，就只有上帝與蒙恩者之間合一的愛。敘利亞人聖以撒（St. Isaac the Syrian）說：「當我們到達愛之時，也就是到達上帝了，而我們的旅程亦到達目的地了。」

如此一來，合路就是靈魂回歸上帝，並與祂合而為一。神人合一不是要毀滅人性，相反，人的獨特性絲毫不減。人不會因為與上帝合而為一而

喪失其自主性（autonomy）、自覺性（self-awareness）。煉路中遭喪掉和毀滅的，只是那些攔阻神人合一的所有一切的偏情與慾望，而不是人的真實存有。沙漠教父明言：「殺情慾，救身體。」合路是人類終極的需要，人類有限的理性與思維無法理解它，只能在無言靜默的謙遜中領受和體會。

## 結語

靈修導引始於公元四世紀沙漠修道主義，是師傅透過言教和身教，去塑造弟子的屬靈生命及基督徒人格的一種具體的方法。靈修導引是以成長為依歸，東西方教會皆意識到基督徒靈命成長經歷不同的階段，因此，靈修導師就要根據這些成長階段的理論和實踐，來識別、審視學員靈性的狀況，繼而提供適切的導引。這些階段就是東西教會靈修學所稱的三路：煉、明、合。

靈命的發展與成長需要靈修導師的陪伴同行，這是沙漠教父乃至日後東西方教會修道者的信念，也是他們經過長時間的實踐和體會所留給教會的屬靈經驗與智慧。我們華人教會要好好珍惜它、還要承續這個源遠流長的靈修導引傳統，並為今日教會開拓道路。



許多受輔者擔憂被標籤，對接受輔導一事，在家人面前守口如瓶。不只一位受輔者告訴我，當他們告訴家人自己有情緒病時，家人第一個反應就是不想接受事實。但亦有受輔者家人能夠積極面對並參與照顧，甚至學習輔導理論和技巧，與受輔者同行。對於這些願意參與的受輔者家人，作為輔導員可以為他們做點甚麼呢？

### 照顧者的困境

照顧者可能是突然驚覺自己變成照顧者的角色，因此會驚惶失措。此時，照顧者需要向受輔者的醫生及輔導員查詢詳情，從而獲得一些有用的資訊和理解肩負這個角色要注意的重點。這樣會大大減輕自己的壓力，內心變得踏實。此外，照顧者容易把注意力全放在照顧對象而忘記自己，其實照顧者需要規劃好自己的生活，才不會因忽略自己在飲食、休息、運動和社交等各方面的需要而導致免疫力降低，加上過勞而容易生病，又或再

加上因社交隔離而感到孤立無助，最後引發情緒困擾，嚴重影響了照顧者個人的生活素質。

### 照顧者的需要

Liu 等學者在 2020 年發表有關「照顧者負擔」(Caregiver burden) 的研究，目的是讓護理界清晰地理解「照顧者負擔」這概念，再把研究結果應用在護理工作、教育、研究和行政上。這研究對於輔導員幫助情緒病患者的照顧者也很有參考價值。研究指出「照顧者負擔」的特性包括自我感知 (self-perception)，多層壓力 (multifaceted strain) 及長期性 (over time)；起因是財政資源不足、多重責任的衝突及缺乏社交活動；結果是帶來負面的改變，包括照顧功能的素質下降、生活素質下降及生理和心理健康退化。

研究中提及一些量表如 Zarit (1980) 等學者開發的〈Zarit 護理負擔量表〉(The Zarit Burden Interview, ZBI)，是業界常採

用由照顧者自我彙報的量表，目的是調查老年認知障礙者和殘疾人士的照顧者的負擔水平。輔導業界也可參考，然後設計一份適合輔導服務應用的量表。

研究結果中有兩方面很值得注意，首先是有關「自我感知」與壓力水平的關係，壓力來源是客觀也是主觀的，其中不同的照顧者以個人的感覺和認知，去觀察、聆聽、關注、理解和詮釋所作的照顧任務，而感受到不同的困難程度。第二方面，家庭、社區和社會的支持能夠大大降低照顧者的負擔。由此可見，照顧者管理壓力的方法就是需要跳出自己的主觀性，按自己的能力訂立界線和實際的目標，還要建立支援的網絡。

### 與照顧者同行

如果受輔者不想親友知道自己接受輔導，輔導員便沒有照顧者可以接觸，受輔者就需時較長時間才有改變，相反如果親友願意以照顧者角色參與，就會有較理想的進度。我曾經輔導不同的照顧者，例如：照顧者在第一節與受輔者一起出席面談，之後徵得成年受輔者的同意，我會建議照顧者要做的事，提示對方的限制和緊急情況的處理方法。另外，曾有一位丈夫照顧抑鬱症的妻子，個人情緒受到極大衝擊，在決定離婚前丈夫願意與我會面，在面談中夫婦雙方都哭了，那種無奈感很重。最後因為妻

子親口問丈夫還愛自己嗎？丈夫很快回應：當然愛。在了解大家仍有那份愛後，就願意繼續走下去，並在精神科醫生、心理輔導、支援小組三管齊下，病況有極大的好轉。此外，其他個案包括輔導照顧丈夫的妻子、照顧父親的妻女、照顧兄長的弟弟、照顧女兒的母親、照顧兒子的母親及照顧兒子的父母。他們參與其中，不但獲得支援，努力也得到肯定，最重要是與受輔者建立更緊密的關係，照顧者才是受輔者長遠和重要的同行者。

### 結語

輔導員不單與受輔者同行，如果可以與受輔者的照顧者同行更有果效。因為受輔者本身擁有的資源，是包括個人的性格和能力、親友的支持和社會資源。如果輔導員能夠一邊輔導受輔者，又對照顧者作出適切的照顧及轉介社會上的資源，例如：支援小組，就是啟動整個受輔者的資源系統，受輔者的復原情況就會更樂觀！

### 參考資料

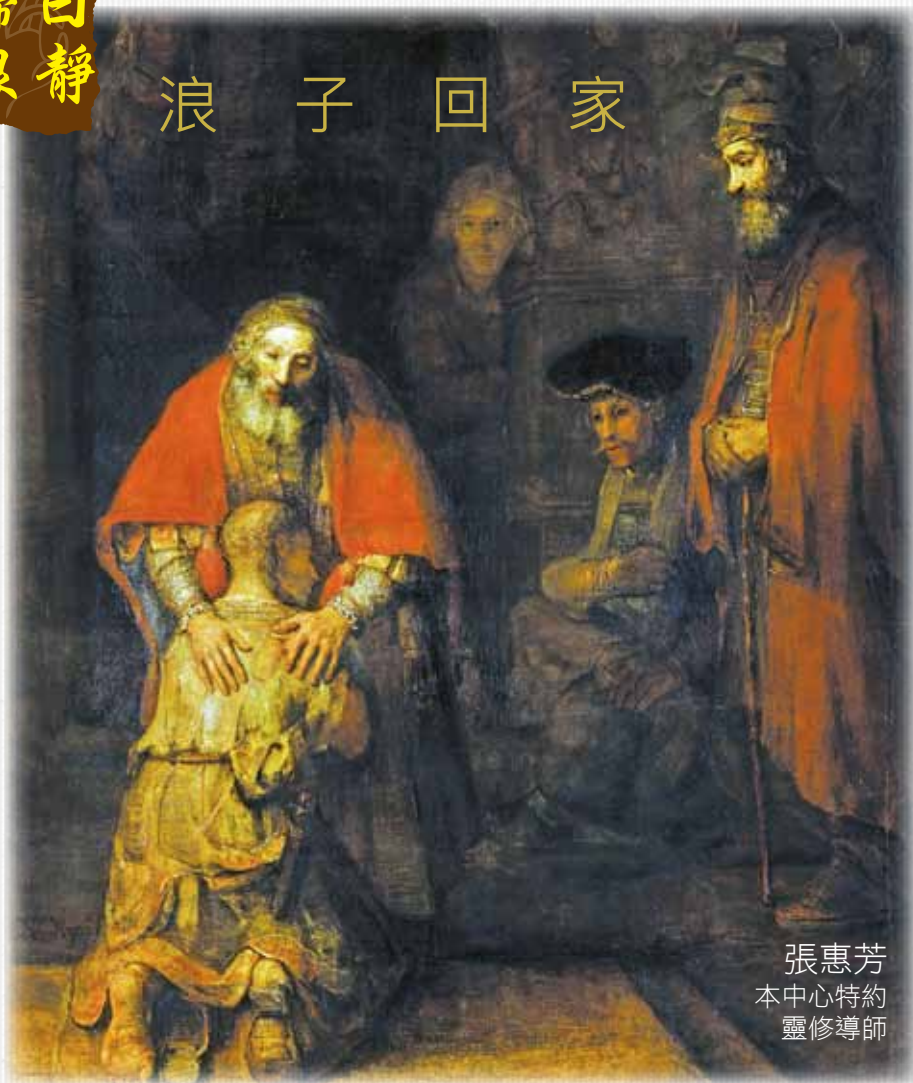
照顧者  
<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/%e7%85%a7%e9%a1%a7%e8%80%85/1496-2/>

Zhu Liu, Catrina Heffernan, Jie Tan, Caregiver burden: A concept analysis, International Journal of Nursing Sciences, Volume 7, Issue 4, 2020, Pages 438-445, ISSN 2352-0132, <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.012>. (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013220301216>)





# 浪子回家



張惠芳  
本中心特約  
靈修導師

回想十年前個人靜修時，偶然走進一間房間，發現有一幅畫像很特別，深深吸引著我，黑暗與光明的對比鮮明突出，吸引我的目光去凝視與觀賞。我觀看了許久，不明白它表達甚麼，因此有一次當我會見靈修導師時，詢問他是否知道這幅畫像的意義？他告訴我我不知道我所指是那一幅

畫像。後來有一次我周圍踱步時，看見他在畫像附近經過，我立刻走上前邀請他進這一房間，請教他這畫像表達的意思，他看後，就回答我這幅畫就是路加福音的浪子比喻，描寫小兒子回家跪求父親的寬恕的一幕場景。

## 浪子回家

這幅畫時常在我心裡，後來知道

它是來自荷蘭著名畫家林布蘭的傑作。靈修大師盧雲神父（Henri J.M. Nouwen）被這幅畫深深地吸引，他曾前往俄羅斯聖彼得堡博物館靜觀這幅畫，然後寫了一本著作名為《浪子回頭》（The Return of Prodigal Son）。有一天，我去逛宗教書室時偶然見到這本書，書面就是這幅畫，因此我便買下來。我閱讀後非常受感動，發現這幅畫引領我走向心靈的回家之路，逐步走近上主，與上主相遇。

## 歸根曰靜

在靜修中，這幅畫指引我回歸上主，感受到上主的愛，使我靈裡重新得力，重獲新生。回顧在 30 日神操的靜修中，靈修導師恰巧給我默想路加福音十五章 11 至 32 節浪子比喻的經文，這次默想我遇到很大的困難，花了很多時間未能進入默想，但靈修導師堅持要我繼續默想這段經文，我只好以耶穌禱文祈禱，懇求上主施恩憐憫引導我。

當人心中被羈絆纏擾，便非常困難進入祈禱。默想祈禱過程中，我發現自己曾虧負了別人，同時自己也有被人虧負；回想起我最信任的一位姊妹出賣我，虧負了我，使我氣憤難平，我卻把它埋藏心靈的深處，常以理性開導自己去解脫，並忘記對她的怨憤，一直不敢承認心底的創傷，只

隱藏壓抑自己的情緒。在靜修的祈禱過程，我真正認識自己及面對自己的創傷，真誠與主對話，發現自己無誠實承認自己的感受。感謝上主，默觀祈禱裡，我經歷主的無條件的愛，無論憂慮、擔心、傷心、失望、苦痛及愧疚等情感我帶到上主面前，訴說時我熱淚盈眶，痛悔自己所犯的罪。過程中我寬恕了別人的罪，同時我也認罪悔改，祈求上主赦免。感謝上主，當我承認自己所犯的罪，懇求上主寬恕時，就聆聽到一段美妙絕倫的音樂，知道上主赦免寬恕我的罪，心靈獲得無比的釋放與自由，心中得到難以言喻的平安與喜樂，沐浴在上主的愛河當中。「歸根曰靜，是謂復命。」<sup>1</sup>這一次屬靈經驗震撼我的心靈回家，引導我回歸生命的根源，重投天父的懷抱，領受上主無條件的愛，真正認清自己是天父所愛的，而不用在外顛沛流離。

## 結語

新冠病毒肆虐席捲全球超過一年，踏入冬季，各地感染及死亡數字不斷攀升，經濟蕭條，失業率高企，人心大多感到灰暗迷失，茫然不知所措。我邀請各位信徒同來默觀「浪子回家」這幅畫像及經文，回歸生命的本源，心靈回家，經歷上主的愛，仰望上主，在主裡才能重新得力。

<sup>1</sup> 取自老子的《道德經》第十六章。





## 野草

馬奮超  
本中心特約  
靈修導師

蕾，它自然地成為我近日遠觀近賞的主要對象。

屋主也是我的鄰居，野草似乎令她心緒難安，我們多次在屋外偶遇，她都不忘提醒我要拔除野草。而我卻遲遲沒有行動，一則長時間低蹲拔

草，我會感到吃力，只能偶爾為之；二則野草帶來一片綠意，我實在沒有充份的理由非拔除不可。

然而，屋主態度殷切，她甚至為我推薦了整理花園的師傅，我也只好順應她的好意。只是，那天我回家，看見所有雜草都清除得一乾二淨之餘，咸豐草也無影無蹤了。屋主向我興奮地表示，我的院子已經煥然一新，而我卻因為那棵正在開花的咸豐草，傷感了好幾天。

前院有三片花園，疏疏落落栽種了多種花卉植物，長得並不十分茂盛，也沒有植上草披。

入秋之後，雨水頻仍，泥土上長出很多野草，把烏黑的泥濘蓋上濃厚的綠色。在萬壽菊的旁邊，更長了一棵茁壯的大花咸豐草，就是我們遠足時，在山徑旁，草叢間，見到的那種白瓣黃蕊的菊科植物。秋冬之間，原是萬壽菊開出黃色小花的季節，但大花咸豐草卻率先綻放幾叢耀眼的白花，還有很多將要陸續開放的小花

誰可以說服我，這棵咸豐草，只因它是野花，就必須要拔除？

這勾起我回憶一樁似乎完全不相關的往事。那一年，我在一所女校唸預科，我班只有三位男生。某一天小息後，三位男生返回班房時，赫然發現，整整半個班房都空空如也，只騰下幾組空檯，所有女生都擠在另一半的空間裡。男生滿腹疑竇之下，在空盪盪的半個課室中隨便坐下去，抬頭就看到黑板上，寫著斗大的八個字——非我族類，其心必異。那一堂課，就是在這樣侷促不安的氛圍下熬過了。當然，這只不過是幾位活潑聰明的女生想出來的鬼主意，要把新來的男生捉弄一下，為班房加添一點樂趣而已。

咸豐草與三位男生，有甚麼關連，以致我把兩者勾聯起來呢？如果咸豐草具有情感，它會不會跟那課堂的男生有一樣的感受呢？咸豐草有沒有情感，我不肯定，因為植物一向被歸類為沒有情感的物種。也許咸豐草根本沒有情感，而三位男生亦不算怎麼難受，但兩者的確有一個共通之處，就是不幸被視為異類，前者只因不是經人栽種的就成了野花野草，後者的出現有別於女生固有的身份認同就不是同一族類。

試想世間的苦難，多少不是因視另一方為異類而發生？在家庭，在社

會，在民族，甚至在教會莫不如是。成為異類，意味將面臨輕視、排擠、剪除等待遇，與及往往被迫走上反抗、仇恨、鬥爭等命途。

我們輕易樹立異類，與我們根深柢固的世界觀有關。我們自小就在充滿論斷的環境中成長，輕易用自己的標準和價值觀，來衡量人與物的優劣與價值，並以此決定接納或排斥的程度。而且，我們擁有的標準和價值觀，也是深受傳統和社群所影響及制約而不自知。因此，我們偏見之大，也許是我們不能想像之大；我們論斷之快，也是出乎我們意料之快。我們怎樣才可以脫離這個看不見的網羅呢？

靈修，是人保持覺察人神關係的方法。靈修，也是人自己，在人神關係中內在得到轉化的方法。靈修，鮮為人提及的一點，就是在人神關係中更新我們與世界的關係。默觀的靈修會為我們孕育一種靈性的觀看方式（spiritual way of looking），耶穌會的神學家 Walter Burghardt 神父對默觀的靈性觀看方式做了一個十分簡潔的說明——The Long Loving Look at the Real（筆者譯：對真實愛意綿長的凝視）。對神，對自己，對人，對世界一切受造物，我們用這種靈性的觀看方式來觀看，才能去除虛妄偏執，活在真實之中，也是真理之中，也是慈愛之中。



# 克服偏情信念



周立群  
神學院特約講師，專研靈修學

以下是筆者的經驗——克服偏情信念的體會。在一次退修營中，靈修導師的陪伴讓我發現內裡有不自由的地方，之後透過禱告、醫治，生命得以轉化及更新。

自幼在父親的熏陶下，我培養了一份愛國情、祖國心，熱愛自己的國家民族。不忘自己的國家歷史。記得在小學階段，我買了一本關於南京大屠殺的圖片集，當中的內容血腥恐怖，圖片雖為黑白，但仍慘不忍睹。從那時候開始，我仇恨日本，直到我作了傳道人，知道有些宣教士到日本傳教，其實我心有不滿及不舒服，但

由於是傳道人身分，我不便說出感受。直到有一天，我作了一次三十天神操避靜，有一個晚上，看南京大屠殺的圖片集這個片段突然浮起，我內心恐懼不已，那時候導師幫我處理內心懼怕，也讓我意識到仇恨。

當我意識到這份仇恨時，我想改變一下這樣的「信念」，於是我決定去日本一趟，這次旅程目的只有一個——近距離接觸日本人。我去了大阪、京都及神戶等地方，我想了解他們的文化、民俗及風土人情。我參觀了他們的寺廟、吃神戶牛柳、購物、塔地下鐵路，雖然我不懂日語，不過

我用「默觀」的心情去感受，去「觀察」他們的一言一語。我感覺到對他們的印象不錯，真的相當不錯，在那裡我感到自由、安全及舒服，有感於這一代的日本人已有別於日本侵華的那一代了。

後來教會有宣教士再到日本宣教，當主席在台上宣佈這消息的時候，我不單沒有「詛咒」他們，還衷心祝福他們，此刻我的心田顯得相當輕鬆與自在，真正體會到甚麼是內在的自由了（inner freedom）。

思維靜院董澤龍神父認為，

依納爵靈修是一條向內走（one's Interiority）的心靈向導，意思我們要敏銳注視內心的動態，意識到自己內心的真實（attentive to it），包括我們喜歡的部分和我們不願意面對的部分（positive & negative）。筆者認為，從不自由的經驗體會到人的複雜性及矛盾性，然而背後也深感靈界的爭戰，包括上帝與魔鬼的爭奪，這種爭奪人心的戰場，往往也需要覺醒（awareness）能力，才能分辨哪種思想是來自主，叫我們遵行祂的旨意，哪些思想則來自魔鬼，令我們遠離主，回應不到召命。



# 看這異星！

Marina Carmel Cindy  
天主教傳道員及聖像畫員



最近教會內弟兄姊妹分享一幅異星照片。照片中的星星照耀的地方，就是當年基督降生的所在地。依專家所說：上一次再重現世人眼前已是四百年前的事。科學家計算所得：這星與當時賢士所見的，應是同一顆。這星光吸引賢士，吸引牧羊人和動物，也吸引著聖母和若瑟，但更吸引的是懷中那位新生王。

聖母看到異星，第一位到訪的人竟是牧羊人，相信她和若瑟可能心生疑問，但懷中聖嬰耶穌的光華驅散了他們人性的黑暗。如聖像畫中所見，聖母生產的過程沒有僕人伺候，只有身心靈的貧窮、祈禱和痛苦；像活在黑暗，尤如身處山洞中。她的人生是

否沒有選擇，只有欠缺？可是聖母，偕同若瑟和牧羊人也選擇了最好的：憑甚麼選擇？只要全心全靈全意愛上主——主在這裡，就是我應在的地方。主為我們準備了的路，也給我足夠的恩寵邁步前進。領受恩典先要容讓聖神（聖靈）充盈，引領給主光照潔淨。記得學生寫聖像前準備時，會看看雞蛋存有生命或是否變壞，一切顯現於燈火中。沒有光，生命隱沒；有光照下的生命，由光素描出主賜生命的獨特形貌。由混沌中澄淨，看到生命的氣息。如聖像畫中色彩由深至淺的寫上，藉著主驅散黑暗罪惡的救恩和光照，聖人指向上主的眼神和德行表徵更顯而易見，有助我們祈禱中定心於主內。



可是，以上一切的恩典必須我們全心全靈相信主，並交托自己給祂。祂必給我們祝福，這祝福未必是我們有限的官能可感可見，但這不表示祝福不存在，如未被照明的蛋，我們未能看清內在的小生命。故此，動物和牧羊人的生活簡樸，聖母和若瑟，生活困頓，逃亡的恐懼，天使通報的疑慮和生產的痛苦等等。在这一切以前，聖人對主神形的開放和交托，主立時也廣施祂慈愛的祝福：單純與堅毅。一但認清心中所屬，便勇往邁進，投奔主懷。也因此，被主召叫的人才看到星光的奇異華光，得知主所在，我們生命的所向。加爾默羅會聖人及教會聖師聖德肋撒·里修（小德蘭）說過：「依靠基督的臂膀是直達天國的階梯。」聖人視生命病苦為歷煉，學習擁抱基督的一切：包括主的愛與痛苦。為求我們真的學會從主救恩中獲得被祝福人性的聖化部分，我們致力在主光照下，作每事的動機只為愛主，甘願由祂主導善用恩典。這

便是學以主的視域，去愛主愛人。

二月二日是教會內慶祝嬰孩耶穌獻於主堂的日子，我們會祝福和燃點象徵求主光照生命的燭光，讓我們全然交托於主。在新一年，求聖靈充盈我們各人的靈，求主重塑並開啟我們的耳目，以得見祂臨於我們生命中救恩異星的華光。主祐安康，彼此禱告中紀念。





# 風裡的小孩



小葉子  
靈修導師

小葉子隨風而飄的旅途中察覺小孩子特別喜愛風，小孩子與風好像結下不解之緣，那裡有風那裡就聽到小孩子的歡笑聲。有一次在山坡上見到隨風飄蕩一個個如水晶球的泡泡，在陽光照射中散發出多姿多彩的夢幻光芒，孩子們的笑聲如天使的頌歌遍滿山上。他們吹出一個個童真的夢想，每個彩色氣泡泡都包裹著孩子心裡的夢，一個又一個被風傳送到天空裡，天空的雲彩在陽光中展示微笑，天父以無盡的慈悲仁愛擁著孩子的

夢，因為，這些小子們都是被寵愛的天國兒女。就如馬太福音 18 章這樣描述：

當時，門徒進前來，問耶穌說：「天國裡誰是最大的？」耶穌便叫一個小孩子來，使他站在他們當中，說：「我實在告訴你們，你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國。……你們要小心，不可輕看這小子裡的一個；我告訴你們，他們的使者在天上，常見我天父的面。（太 18：1-3、10）

當我們還是孩童的時候，記憶中最深刻的自己是怎樣的呢？心中的夢是怎樣的？或許，童年的自己還記得天國的模樣，將夢想帶到人間。台灣歌手梁文音這首歌「心裡的孩子」<https://youtu.be/ddqhDyVdhu0> 歌詞這樣說：

破滅的美夢 一個又一個  
雖然心很痛卻還是微笑著  
別人總愛說 你已長大了  
不能待在幻想裡面活著  
學會化妝 去遮掩些甚麼  
學會先沉默 再察言觀色  
本來的我呢 快不記得  
我害怕我會習慣不快樂  
在心裡 的孩子 扮大人 的樣子  
一開始 有意思 後來雙眼總潮濕  
在心裡 的孩子 盼誰來 講故事  
讓不安失望 暫時靜止  
雷雨不來 又哪有彩虹呢  
能自我安慰 是必修的課  
不確定我是 變得隨和  
或累得慢慢放棄了原則  
在心裡 的孩子 後悔曾 很固執  
太好奇 許多事 不顧後果的嘗試  
在心裡 的孩子 常祈禱 有天使  
借一雙翅膀 逃離現實  
不愛看自己 哭的樣子

這個聖誕期小葉子體會到天父擁著心裡的孩子夢。小葉子曾在暴風中以詩篇繪畫出一段甜酸苦辣的旅程，破滅成長後的身份外衣。在政治動盪和疫情陰霾之下，感謝宗教教育

中心將這些畫出版成書：

《心繪誦：默然等待》<https://youtu.be/HYM3ZAEVEdA>。

小葉子盼望能在黑暗中帶來一點光芒和安慰。「默然等待」以苦難、黑暗、絕望和等待作為修行者身處的場景，也是我城當下的狀況。十六世紀的聖十架若望曾經這樣說：「為了到達那永恆的彼岸，我們要越過苦難的汪洋，承載我們渡過的就是那愛的方舟。」這系列的畫刻畫出黑夜中的壓力、痛苦、掙扎、眼淚、無助、絕望、等待、倚靠、醫治、安慰和盼望。當受苦的心靈轉向上主，等待上主，繼而專心信任倚靠祂，一線光芒就隨之而生，痛苦被轉化成生命力。

耶穌在馬太福音鼓勵我們要變成小孩子的樣式才得進入天國。剛渡過的聖誕節告訴我們耶穌自己懷著信、望、愛，謙遜又順服地降卑成為孩子進入我們這個充滿苦難黑暗的世界，我們也需要變回孩子進入上主光明的世界裡。成年人心裡其實都埋藏著一份童真，裡面那神聖蒙愛的孩子一直都呼喚著。讓我們學習在風裡靜默，默然等待和信任，不知不覺地放下成長後披上的各種面具和虛假，無懼眼前的黑暗，進入二次童真。願我們重獲天國兒女的平安、單純、美善、謙遜和順服，在信、望及愛中變成小孩子。

（寫於聖誕期的微風中）



# 安靜禱告的環境

許子韻  
本中心靈修導師

*A second type of watchfulness consists in freeing the heart from all thoughts, keeping it profoundly silent and still, and in praying.*

(St. Hesychios the Priest, "On Watchfulness and Holiness," *The Philokalia*, vol. 1, #15)

意譯：「第二類警醒是讓心靈放下一切思想，保持平靜安定，並祈禱。」

(司祭赫西結《論警醒與聖潔》#15)

人一靜，首先發現的，是自己原來並不靜。人傾向回憶過去，前瞻未來，與這些思想一併出現的是相關的映像、情節與情緒。外表裝得再平和恬淡的人，內心可以是風起雲湧。我們只要誠實地面對自己，就會承認，任何人的內心都有亂糟糟的一面。要活在當下，停駐在此時此刻，

我們需要警醒的操練。

疫情初期，我以為多了時間在家，理應有更多安靜禱告時間。不過事實是，很多實體聚會都變成網上舉行，參與成本大大降低，平常沒有空間探索的信仰課題，現在只要在電腦前動一動指頭，就可以參與，有時更可以一晚走兩場。本來用來安靜的時間，都以屬靈的名義，被婪貪的心佔據了。

司祭赫西結要讀者放下一切思緒，保持心靈靜定。這似乎只關乎內心，與外在環境無涉。但認真操練起來，就發現自己極受外在環境影響。俗語說「小隱於野，中隱於市，大隱於朝。」我的退隱頂多屬於「小隱」程度，就是需要一個非常配合的環境才能安靜親近主。或會有人說，若是愛神，任何地方都可以與主親近，我

們不應受外在環境限制。是的，不過我自認不夠愛主，定力不夠，的確需要外在環境上的安排來幫助自己放下一切雜念，這個可以是郊外人煙稀少的地方，也可以是聖壇上的燭光。正如一對戀人，若真心相愛，似乎任何地方都可以拍拖。不過現實是，如果可以選擇，我不想安排在垃圾站旁漫步；如果情況容許，找間相對寧靜的咖啡店談天我會較容易投入。這既是人的限制，也肯定了神所創造的物質世界在人神關係上擔當著重要的角色。

這一年，本來計劃好要帶領幾個退修營，但因為疫情，被逼延期，有些延期不下五六次。不只我帶領聚會要暫定，連自己的個人退修也受影響。我得承認，若將靜修聚會轉為網上進行，需要較多的調整。有些聚會

性質本身就比較容易「變陣」，其中包括那些比較單向的，以宣講或授課形式為主的聚會，譬如聖經課程，另一類就是比較多用說話溝通的聚會，譬如團契分享、輔導。但若聚會性質也涉及現場的視覺美學（建築設計、空間運用、大自然）、觸覺（聖物、聖水）、嗅覺（焚香），則完全轉為網上進行恐怕會面對一些限制。退修就屬這一類。

集體的退修聚會既然要暫停，個人的退修操練更顯得重要。選擇一個你認為可以放鬆身心靈的地方，客觀環境能左右你的身心靈狀態。遠離自己平常去的地方，離開鬧市，退到郊外，將一切意識到的雜念都交給主。心靈的安靜與退省，似乎只關乎心態，但客觀環境可以造就祈禱的氛圍。



## 「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。

日期：2021 年 3 月 12 日；4 月 9 日；  
5 月 14 日；六月暫停一次；7 月 9 日

時間：7:30 —— 9:00 pm

導師：陳國權牧師、許子韻女士

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〕

### 四日息 / 一日息（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。而「一日息」則是參與其中一天（6 月 12 日）上下午的息修營環節。

地點：寶血靜院

導師：陳國權牧師、特約靈修導師

### 「四日息」

日期：2021 年 6 月 11 日 14 日（五至一）

非文憑學員費用：\$3,500（單人房）

### 「一日息」

日期：2021 年 6 月 12 日（六）

費用：\$380

## 課程

### 第四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），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，無需繪畫經驗。

日期 / 時間：  
2021 年 3 月 6 日下午（先導

課程，必須出席）

2021 年 4 月 2-6 日早、午、晚

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（包括筆記、木板、製板材料、顏料等）

靈修導師：陳國權牧師（本中心主任）

聖像畫導師：Ms. Marina Carmel（吳景萍女士；聖像畫員，加爾默羅在俗會成員及天主傳道員）

截止報名：2021 年 2 月底

\* 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。

### 靈修經典《慕美集》導引

簡介：《慕美集》（The Philokalia），是一本橫跨整整十一個世紀，由公元四世紀至公元十四世紀末的偉大靈修結集，絕對是基督宗教靈修神學殿堂級經典。它搜羅的專文，全部都是介紹和闡釋有關默觀和禱告，特別是「耶穌禱文」的理論和方法。因內容艱深難明，所以讀之不容易。本課程的目的，是要幫助學員建立起對本結集的內容與旨趣的初步認識，並介紹閱讀的入手方法，同時亦選取其中某些重要的主題，比方警醒與內在專注、

靜定與清心、妄念與偏情、護心與「耶穌禱文」等等，深入內文，發掘箇中之意義與應用。

日期：2021 年 4 月 8 日至 5 月 27 日（逢四；共八堂）

時間：7-9pm

地點：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：\$1,000

導師：陳國權牧師、許子韻女士

### 十六世紀西班牙靈修巨人

簡介：本課程介紹三位十六世紀西班牙的靈修巨人——依納爵（Ignatius of Loyola）、大德蘭（Teresa of Avila）、十架約翰（John of the Cross），他們身處的時代背景、生平及教導，幫助學員了解西方屬靈傳統的寶藏，提升靈性生活。

日期：2021 年 6 月 1 日至 7 月 20 日（逢二；共八堂）

時間：7-9pm

地點：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：\$1,000

導師：周立群博士、黎嘉賢博士、李靜儀博士





## 我為何加入道在修團？

在這幾年堂會的牧職裡，聖靈提醒我要加強屬靈操練，為弟兄姊妹製造更多安靜退省的空間，在靜中聆聽自己的心聲，聆聽別人的心聲，聆聽聖靈的微聲，以致我們在近年香港的舛途中，能知所向背，活得正直公義。

要弟兄姊妹操練，當然首先要自己好好操練。要培養一個屬靈操練的紀律生活的確不容易，我需要靈程同路人，彼此支持鼓勵，互相尊重提醒。幾年前認識陳國權牧師，學習息修，學習耶穌禱文，以及東正教的屬靈傳統，啟發良多。及後知道修團正式籌辦，我就義無反顧報名參加，希望一個屬靈操練的群體裡面，一齊共修，一齊成長。

吳錫泉

自 2018 年中參加「息修初階課程」，認識道在人間，把握機會改變自己，定時定候操練「息修」，作生命的好管家。「息修」三個要素是：端坐、呼吸、呼求：「耶穌基督，憐憫我！」藉著呼求耶穌的聖名，驅走心中壓力、憂慮，在安舒寧靜中感應上帝的臨在。

在群體當中去尋找自己和獨靜，不及結伴同行，生命轉化、靈命成長。我認為需要與志同道合結伴同行，彼此扶持，建立在基督內的友誼。

感恩，「道在修團」2020 年初成立，透過團體共修，參與生活約章之道，彼此守望，互相影響屬靈生命。在人生旅途困難時，上帝持續跟我們見面，並提供及賦予我們所需的一切，迎難而上，完成人生目標，踐行福音，默觀祈禱，愛神愛人。

麥嘉恩

約 2016 年，我在尋找輔導，我做傳道員的妹妹向我推介陳國權牧師，後來我知道該年 10 月陳牧師在荃灣一教會舉行大型的泰澤祈禱會，那晚我便參加了。會後聯絡牧師，知道每月第二個星期五晚上都有一個息修聚會，從而第一次接觸「耶穌禱文」的修習方式。自此以後，基本上每個月的息修聚會我都參加，4 年來從不間斷。而每次回到中心跟陳牧師學習息修，身心靈各方面都能重新得力。而每次參加在道風山舉行的一日息（息修營），我都非常享受。通過閱讀每期《道在雙月刊》及投入中心舉辦的課程學習，均發覺對自己希望做鹽做光有很大幫助，能加入「道在修團」，實在是非常感恩的事。

陳卓賢

## 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](http://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

2021 年 ☐ 3 月 12 日；☐ 4 月 9 日；☐ 5 月 14 日；☐ 7 月 9 日

#### 四日息 / 一日息（息修營）

##### 「四日息」

☐ 2021 年 6 月 11-14 日（五至一）

##### 「一日息」

☐ 2021 年 6 月 12 日（六）

#### 第四期寫聖像畫靈修體驗工作坊

2021 年 3 月 6 日下午（先導課程，必須出席）☐ 2021 年 4 月 2-6 日早、午、晚

#### 靈修經典《慕美集》導引

☐ 2021 年 4 月 8 日至 5 月 27 日（逢四；共八堂）

#### 十六世紀西班牙靈修巨人

☐ 2021 年 6 月 1 日至 7 月 20 日（逢二；共八堂）

### 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：whatsapp 5975 3549

網頁：[www.taoinworld.org](http://www.taoinworld.org)

Facebook 網頁：[www.facebook.com/taoinworld](https://www.facebook.com/taoinworld) 電郵：[thetaoinworld@gmail.com](mailto: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

The Tao in the World Limited

九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓

《道在雙月刊》是道在人間靈修、輔導、文化中心的文字事工，逢雙月出版，每期寄出近千份，對象包括教會及道在會員。懇請各位讀者支持本中心的文字事工，慷慨奉獻。



道在人間靈修、輔導、文化中心



道在人間靈修、輔導、文化中心