



道在人間 灵修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

12 月 第 57 期 2025



一語道破 **追求靈性深度之三項操練：從聖安東尼的勸勉談起** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **公仔族** / 楊陳玉華 / 6

本篤靈修 **默觀祈禱：簡單卻絕不容易** / 李靜儀 / 10

品閱閑情 **淺談朝聖與靈修** / 梁木蘭 / 12

加爾默羅靈修與聖像畫 **作主的活聖殿** /Marina Carmel Cindy/14

葉之鳥日記 **天上人間** / 小葉子 / 16

道在預告 **2025 年 12 月至 2026 年 4 月課程及活動** /18

慕美集 **三道警醒之門：控制舌頭、控制飲食、默想死亡** /22

# 追求靈性深度之三項操練： 從聖安東尼的勸勉談起

陳國權  
本中心主任

時今日，當我們打開新聞，迎面而來的不是戰火的陰霾，便是政治的撕裂與經濟的起伏；放眼我們的社會，前路迷霧重重，生活的壓力如浪潮般一波波拍擊著心靈，使人倍感焦慮與不安。在教會內部，我們同樣面對世代隔閡與世俗化的雙重挑戰。難怪許多信徒會問：在這般紛亂之中，我們如何持守信仰？又如何在喧囂裏聽見上帝的聲音？

或許，是時候回到第四世紀的埃

及沙漠，向沙漠教父之父——聖安東尼——尋求智慧。他留下這樣一句教導，或許能為我們這個不安的世代帶來一縷曙光：

**孩子啊，不要說太多話，因為這會使上帝的靈離開你。**

**不要心懷任何邪惡，也不要論斷任何人。**

這三句簡潔有力的教誨，不僅是醫治我們躁動世代的良藥，更是渴望靈性深化者不可或缺的道路：不多

言、不懷惡、不論斷。那就讓我們一同走進這古老的智慧，聆聽它如何回應今日信徒的靈修處境。

## 不多言，靜待上帝的臨在

聖安東尼首先提醒：「不要說太多話，因為這會使上帝的靈離開你。」為何多言會阻隔上帝的臨在？或許耶穌的「撒種比喻」能為我們提供了一個解釋：有人聽了道，卻被世上的思慮纏繞，以致上帝的道被擠住，不能生長（太 13:22）。我們同

樣活在一個言語泛濫的時代：社交媒體的資訊洪流、新聞的疲勞轟炸、人際間的無盡交談，使心靈長期處於超載狀態，難得安息。

聖安東尼的「少言」並非單單指「閉口不語」，而是在心中騰出一片靜默的空間，使心靈能平靜、警醒不昏沉、不散亂，並向上帝全然敞開。因此，若一個人說話過多，心就容易渙散、浮動、驕傲，或落入無謂的批評與閒談之中，使我們無法聽見聖靈細微的聲音。畢竟，聖經提醒我們：



上帝的聲音常是在「微小的聲音」中顯現（王上 19:12），惟有那靜中諦聽者方能領悟。因此，聖安東尼提醒我們：為了能聆聽上帝的聲音，為了能體會上帝的臨在，人必須少說話。

那麼，在香港這樣喧囂繁忙的都市中，我們如何實踐少說話以保持內心寧靜的操練？答案是慎言，要少說話我們就要學習慎言。沙漠教父認為，言語具有極大的力量：善用，可以成為祝福；濫用，則足以傷害。正如馬卡域院長（Abba Macarius）常說：「即使祇是說一句不好的話，也可以讓一個好人變壞人，而即使只說一句好話，也可以讓一個壞人變好人。」依此，慎言就是適當地使用言語的能力去為善，利及他人，這是從積極面說的。若從消極一面說，慎言就是避免濫用語言的能力去為惡，禍及他人。因此，為了深化我們的靈性生活，我們需要操練慎言。而雅各書正正是深刻地描述了慎言與靈性成長的密切關係：「若有人自以為虔誠，卻不勒住他的舌頭，反欺哄自己的心，這人的虔誠是虛的。」（雅1:26）慎言，是靈性成熟的重要標誌。

## 不懷惡，放下惡念與怨恨

聖安東尼的第二句勸勉是：「不要心懷任何邪惡。」這裏的「邪惡」包括那些佔據我們內心的懷恨、嫉妒、憤怒、怨恨、苦毒或罪惡等念頭。事實上，我們的心是屬靈爭戰的場所，需要時刻警醒守護，不然，這些佔據我們的心的惡念，會使我們與上帝的愛、與人的愛隔絕。

我曾有一段深刻的經歷：年輕時，我曾因嫉妒一位弟兄在青年團契中的優秀領導而心生不滿。這負面情緒在心裏盤旋良久，使我失去平安與喜樂。但上帝憐憫我，帶領我直面內心幽暗，使我最終能放下嫉妒，與這位弟兄重修舊好，心中反倒充滿平安與喜樂。

這經驗讓我更深明白：聖安東尼的教導經久不衰。放下心中的邪惡，不只是道德要求，而是生命被醫治、關係被重建、喜樂被恢復的途徑。在資訊爆炸、價值混雜的今天，我們的心靈更容易被各種惡念侵擾，因此「不要心懷任何邪惡」對渴望靈性深化的信徒，是重要的提醒。

## 不論斷，減少分裂

聖安東尼第三句勸勉是：「不要論斷任何人。」這句話成為修道生活的重要核心。當巴弗奴老院長（Abba Paphnutius）向馬卡域院長請求一句教導時，院長回答得毫不猶豫：「不可陷害人，也不可論斷人。如此行，你必得救。」有弟兄向馬卡域院長抱怨，說自己四十年不吃肉，卻仍受食欲試探。院長說：「別再提吃肉了。告訴我，在這四十年中，你有哪一天沒有中傷過弟兄、沒有論斷鄰舍？」弟兄無言以對，只能低頭求禱告：「請為我禱告，好使我能重新開始。」

沙漠教父極力避免論斷，不是因為輕視罪惡的嚴重性，也不是要姑息那犯罪者，而是深知自己同樣軟弱，一旦面對試探，也是不堪一擊。正如一位聖人說：「今日的他，明日的我。」就算眼看他人犯罪，也不要急於論斷，只當提醒自己：也許我會跌得更深。

耶穌的警告依然刺耳且真實：「不要論斷人，免得你們被論斷。」（太7:1）

在今天政治立場尖銳、神學觀點

不同、世代價值落差巨大的環境中，我們極易彼此批評、定罪，結果是分裂加深、關係隔閡、感情受傷，而這同時更阻礙我們在靈修中與基督相遇。聖安東尼的智慧，在這個時代仍極具份量。

## 結語

最後，讓我們以敘利亞聖以法蓮（St. Ephraim of Syria）的祈禱作結。這篇祈禱文在正教會大齋期中每日誦念，是無數信徒心之所向的靈修操練：

主，我生命的主啊，求你將懶惰、絕望、權力的慾望和妄言之靈從我身上除去。

相反，請將貞潔、謙卑、忍耐和仁愛之靈賜給我，你的僕人。

真的，主和君王，求你使我能看見自己的過犯，而不去論斷我的弟兄，

因為世世代代的讚美，都歸於你，直到永永遠遠。阿們。

# 公仔族



楊陳玉華  
心理輔導員

近年筆者在公共交通工具或街上，留意到許多人的背包或手提包上，都喜愛掛上不同類型的公仔。而公仔主人大多不是兒童，而是青少年至中年的男女。筆者不禁想深入了解這世代的公仔玩意有甚麼特色？這種玩意對我們的心理需要又有甚麼幫助呢？

## 掛公仔潮流的興起

公仔是粵語區的用語，是玩具的一種，以往只會聯想是兒童的一種遊戲工具。但近年把公仔掛在包包上，也成為成年人的熱潮。這種潮流源於日本的「推活」（*Oshi Katsu*）文化，在2021年這個詞彙更被提名為日本新創的流行語，意思是「應援對象的活動」，這潮流直吹亞洲鄰近地

區包括台灣及香港。配合動畫故事、明星喜好、名牌效應，再配上個性特徵，公仔成為跨界的日常玩具和商業產品。

## 掛公仔的深層剖析

掛公仔玩意的參與者包括公仔主人、製作公仔的生產商，還有線上線下的同好者或欣賞者。公仔的主人有可能是因為公仔的造型、背後的故事或加諸公仔身上可愛的性格被吸引了；也可能是偶像周邊商品，追隨者用掛公仔表達對偶像的崇拜。掛公仔也是一種在外出時向朋友或公眾的展示方式，主人甚至把多個心愛的公仔放進帶有透明層的「痛包」來展示（痛是日語 *itai*，是令人尷尬、過度誇張的意思）。這種展示其實是一種社會語言，向人展現自己的愛好，容易與人打開話題，也更容易被同好者認同。

以往兒童玩公仔是在家中，公仔是玩伴，有角色的互動，例如：照顧洋娃娃。而成人是以收藏的方式進行，藉此抒發對童年玩偶的懷舊情感。兒童和成人也同樣會以想像和投射方式藉角色公仔參與電影或動漫的故事世界。近年興起的掛公仔玩意，活動方式、範圍及媒介已經比以往擴闊了許多！現今的掛公仔玩意可以說是一種具備視覺、實體、數位和敘事

的綜合遊戲。

生產商以公仔玩意為一種商機，藉著電影、動漫、藝人和名牌的跨界融合，設計製作多種款式的公仔，引起不同界別人士的嚮往，繼而爭相購買、收集，甚至出現盲盒形式或高價炒賣的交易方式。曾有一位中年男士表示擁有數百個公仔，每天出外時會以不同的公仔配搭自己的衣著。同好者或公眾參與分享或欣賞各類公仔，也配合公仔主人的流動線，包括線上和線下，為公仔創作更多故事場景和提供互動機會。所以筆者認為這種形





式的玩意除了跨界別，還有流動性和發展性的。

## 掛公仔的心理分析

學者 Klabbers 指出玩耍達致的功效可以分為過程中的自我滿足（自向目的 autotelic）和活動後獲得成果（異向目的 allotelic），兩者並沒有互相排斥。筆者認為公仔主人和同好者或公眾同時獲得以上兩種功效。而製作公仔的生產商，則主要獲得後者的功效。公仔族期望透過收集（補償、擁有和操控權）、運用想像力（創作建構參與其中的故事）、自我展現（身分認同和被認識）、表達和穩定情緒（陪伴和紓壓）和擴展社交生活（被接納），獲得心理上親密感的滿足。

Emilie St. Hilaire 博士在一項有

關「重生娃娃」（reborn baby）的研究中，表示公仔可以用作治療工具。透過人的想像力、製作公仔的先進物料和線上的社群建立一種合成關係，這種關係提供操控和安慰的功效。她說互動中產生的情感是真實的，是一種自我關懷的呈現，因為在公仔身上找到主人的自我意識。她說在虛構關係中體驗真實情感並不是新的現象。我不禁懷疑虛構關係能否取代人際間真實的關係呢？

筆者十分關注主人與公仔和同好者所建立和發展的關係。兒童和成人在把玩實體公仔時沒有很大分別，但兒童會較快以新玩具代替舊玩具，與玩具的關係較短暫。而在公仔的性格發展、故事情節和持久關係幾方面，成人都比兒童複雜得多，抽離關係時較難，所以較易囤積大量公仔。而因為與同好者的關係建基於公仔，如果某一方改變了喜好，還能夠維持彼此的關係嗎？

筆者在輔導服務中，也曾運用公仔、玩具屋和掛吊飾處理兒童的情緒和社交問題，包括分離焦慮症。例如：情智高（Kimochis）提供一種心形吊飾，分成兩個部分，一部分由兒童掛在書包帶回學校，另一部分由照顧

者保管，放學後，兩個部分合體。讓兒童在學校時有部分吊飾陪伴，心理上與照顧者有連繫，建立安全感，擁有控制權，情緒更穩定。最重要，這個治療安排是暫時性的，筆者最終會把兒童帶回真實的社群，讓她真正與人建立安全感和親密感！

## 結語

這世代的公仔玩意是跨界別和跨媒體的，公仔主人不再是獨樂樂，而是期望達至陪伴（與公仔本身及同好者）、與外界聯繫、獲得集體認同感和建立共同興趣及目標，同時排除了成年人玩公仔的怪異感。這種玩意

無疑在治療情緒和社交問題上有一定效用，但對於人為虛構的一種物我關係，在對投射自我意識的物件付出真實感情，而沒有一個真實有生命的個體做出自主的回應，是否能夠完整滿足到人類心理的需要呢？筆者是存疑的！

## 參考資料

Heljakka, K., & Harviainen, J. T. (2019). *From Displays and Dioramas to Doll Dramas: Adult World Building and World Playing with Toys*. *American Journal of Play*, 11(3), 351–378. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1220283.pdf>

St-Hilaire, E. (2024). *The Therapeutic Power of Synthetic Relationships with Dolls*. HAL (Le Centre Pour La Communication Scientifique Directe). <https://sorbonne-paris-nord.hal.science/hal-04792229>



# 默觀祈禱： 簡單卻絕不容易

李靜儀  
靈修導師

我們碰觸「真我」，就是那位能完全活出潛能的靈性之我，並離開那誤導並阻礙我們完全活著的「自我」之操練。

默觀祈禱說來簡單，但卻絕非易事。默禱是本篤靈修之核心操練，聖本篤開宗明義地以「傾聽」去展開《本篤會規》的序言：「我的孩子，要用心傾聽我的教導，用你心靈的耳朵去聆聽專注。」<sup>1</sup>

默觀祈禱操練的就是靜，靜就是「傾聽」的基礎，是「心靈的耳朵去聆聽專注」的土壤。那麼，是甚麼阻擋我們去「傾聽」，妨礙我們

上期我們討論了自我認識與生命更新的關係，在約翰福音中主耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約 10:10）得豐盛的生命與能夠充分發揮自己的潛能緊密相連。默觀祈禱，正是能夠幫助

去以「心靈的耳朵去聆聽專注」呢？答案主耶穌早已告訴我們了，祂說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。」（太 6:25）祂又說：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（太 6:34）阻擋妨礙我們潛入靜默，去用心聆聽的是「憂慮」，我們為吃甚麼、喝甚麼、穿甚麼憂慮，我們為明天、為昨天憂慮！「憂慮」是情緒，它阻擋我們在此時此刻發揮自己的潛能，妨礙我們活出豐盛的生命。操練默禱之目的就是靜止，停留在瞬間之當下，也就是唯一能與那位「我是」的上帝相遇真實的瞬間。耶穌有關祈禱的教導既簡單又直接，祂說：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」（太 6:33）這教導充滿智慧又合乎常理，但又好像非平凡人如我們能力所能及！耶穌之教導是否只適用於修道者，卻不適合如我們一般的普通人呢？

在默禱時察覺自己淺層意識是如此失控吵鬧，是培育虛心的必經之路，這是個普世性的現象，是人類本能的自然反應。早在沙漠教父教母的年代，他們已經教導要用「短誦」來跨越分心、培育專注。來到廿一世紀的今天，隨了本性的分心之外，我們無時無刻都被無數資訊和外來的刺激所淹沒，由清晨打開手機到晚上關上電腦那一刻，我們的腦袋都在活躍的狀態之中。我們難敵分心，常因淺層

意識失控的活動而氣餒，我們放棄默觀祈禱：默禱不適合我！我不是有紀律的人！為何祈禱如此艱難！我什麼也做得不好！包括如此簡單的默觀祈禱！……隱藏在這些挫敗的背後，是失敗和不足的感覺，是我們人性脆弱的一面，是那受創傷和被拒絕的「自我」！

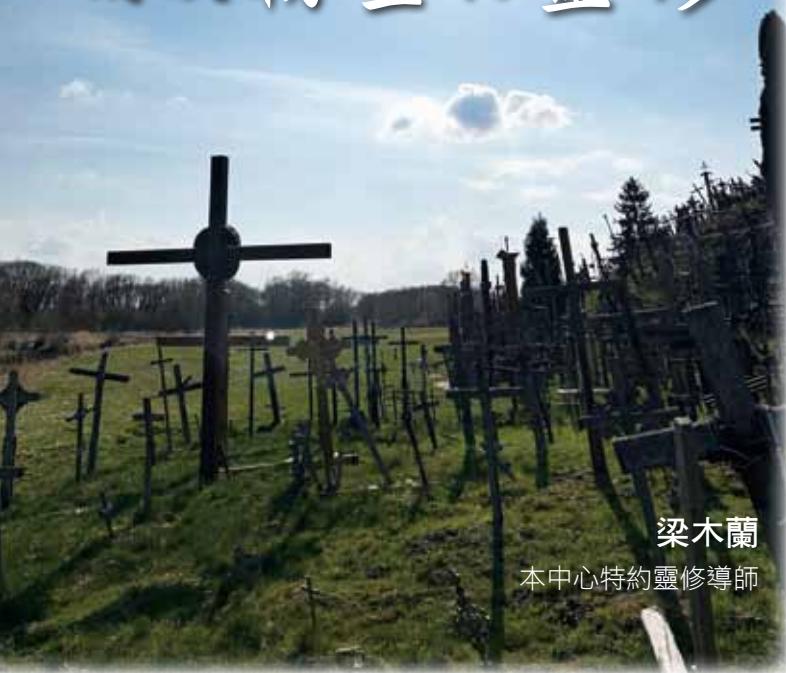
因此，在開始時我們要先透徹了解默觀祈禱真正的意義，察驗及接納自己會停滯不前，及那從我們深層意識冒升出來，對靜默的渴慕。驅使我們繼續默禱的是「恩典」，這恩典以教導、傳統、屬靈的同行者等等從「外」臨到我們，這恩典也自「內」以一份對神聖之渴求臨到我們。基督之靈在我們之內拖帶牽引，祂也在外催逼著我們，呼喚著我們奔向祂。

清楚了解「短誦」的功用十分重要。「短誦」不是魔術棒，不可以清空我們的腦袋，也不是呼召上帝出現的按鈕開關。「短誦」是紀律，是以「信」開始、以「愛」作結的操練，帶領我們走向「虛心」。「短誦」不能杜絕分心，但能幫助我們專注和遠離分心，能夠分秒片刻專注在「短誦」上，已是一個重大的覺醒，我們知道自己可以完全活在當下。

雖然仍在默觀祈禱這朝聖之旅的起點，但我們已踏上了基督這「真理」之「道路」，也開始活出豐盛的「生命」。（約 10:10）

<sup>1</sup> “Listen carefully, my child, to my instructions, and attend to them with the ear of your heart....” *The Rule of Saint Benedict*, Translated into English. (A Pax Book, preface by W.K. Lowther Clarke. London: S.P.C.K., 1931) Prologue

# 淺談朝聖與靈修



梁木蘭

本中心特約靈修導師

近日，在筆者的「臉書」(Facebook)，不時有不同的朋友上載有關他們去聖地牙哥(Camino de Santiago)的朝聖之路相片，讓筆者思想朝聖與靈性成長的課題。朝聖不僅是一段物理上的旅程，更是一場靈性成長的探索。

人們為何要朝聖？朝聖的動機是多元的。一般主要是源於人們內心對生命意義、神聖相遇和心靈更新的渴

望。朝聖最根本的目的是追求與神的親密連結。透過離開日常的環境，信徒刻意走向特定的聖地或聖地象徵，象徵著他們在心靈上向神靠近。這是一種象徵性行動，提醒信徒神在他們生命中的臨在與帶領。

朝聖路上的艱辛與挑戰，也使人能更真實地面對自己的軟弱與過錯。身體上的疲憊反映靈魂的負重；在旅途中，信徒更容易反思生命，尋求悔改，並經歷神的赦免、釋放與更新。

朝聖常是與他人一同踏上的旅程，這種共同經歷的信仰體驗，增強了群體的凝聚力，也成為見證信仰的機會。

許多信徒透過朝聖回傳自己的信仰故事，激勵他人。

朝聖不僅是宗教行為，也是一種生命探索。在離開舒適區，面對未知時，人們得以深刻問自己：我是誰？我的生命目的為何？這些問題的答

案，常在旅途的反思中漸漸明晰。

其次，朝聖路上可作什麼事情？朝聖不僅是走路，更是心靈的神聖行動。朝聖途中最重要的是與神的對話。可選擇在適當的時刻停下腳步，背誦聖經經文，或安靜在心中禱告，求神給予力量和平安。默想耶穌的生命與教導，讓旅途的每一步都帶有屬靈的深度。

朝聖者在朝聖路上的靜默和獨處是一個靈性成長的重要操練，這操練是在靜默獨處中騰出空間在當下覺醒自己與神聖相遇( encounter)；在朝聖旅途上的安靜獨處是能幫助朝聖者轉向他自身的存有( being)，朝聖者只要把手指放在自己的脈搏上，便會嘗到與他自己最深刻的自我產生共鳴，這共鳴讓他回歸到母腹之中；安靜(still)獨處(solitude)，令內在生命(inner life)的瞬間，或是禱告、或做夢或與其他生物意外的相遇，使朝聖者覺知宇宙能量將他們的宇宙推向存有，讓朝聖者感覺到了與神的心跳相連，能聆聽「神的心跳」。當朝聖者用手指放在自己的脈搏上，而他的心轉向至高者，那感覺好像整個宇宙是祂們的，就是和神同一個心跳。<sup>1</sup> 朝聖亦可讓朝聖者思考和預備自己的死亡，朝聖活動中的安靜能讓

<sup>1</sup> Margaret Silf, *Sacred Spaces* (Oxford: Lion Publishing plc, 2001), 78-79.

他們重新檢視自己的一生和當下的生活。思考和預備自己的死亡，能有助靈性的提升。

如果是團體朝聖，互相分享信仰和生命故事，彼此鼓勵扶持。這種共同的靈修經歷，常常使朝聖更有意義。在路途中留心身邊需要幫助的人，樂於付出服務。這樣的行動反映基督愛人的精神，也是朝聖靈性實踐的重要部分。大自然的美如海洋、山川和天空，都是神創造的見證。踏足自然，讚美神的偉大，讓心靈在景色中得到釋放與更新。長途跋涉充滿挑戰，有時路途曲折或遇困難，正是鍛鍊信心與耐心的好機會。學習謙卑接受限制和依靠神的引導。

最後，朝聖是一條通往心靈深處的路，它不只是到達某個地點的旅程，更是與神同行的靈修過程。朝聖能幫助朝聖者在路上重尋那遺失了、放棄了、或者忘記了的自我，很多人的朝聖是去重訪自己的故鄉、去尋根、去重建與以往生活的那種聯繫。在朝聖路上，我們可以靜默祈禱、反思生命、服務他人、與自然敬拜神，也可與同行者互相扶持，讓整個旅程充滿屬靈的果效和力量。願每一位踏上朝聖路的信徒，都能在每一步中感受到神的同在與恩典，以及他們的生命得到更新、成長與轉化。



# 作主的活聖殿

Marina Carmel Cindy  
加爾默羅第三會（在俗）成員暨  
聖像畫員  
神學院客席講師（聖像神學）

會於公元 1372 年起，也舉行此類敬禮。敬禮漸漸成為了最主要的教會節日之一。

教宗比約五世（1565-1572）改革禮儀時，沒有把這瞻禮列入禮書，但教宗克萊孟八世（1592-1605），規定普世教會均應慶祝「獻聖母於聖殿」的瞻禮。耶路撒冷第三座敬禮聖母的聖堂，建於這座聖殿原址入口，於 543 年 11 月 21 日祝聖；後來這日子便成為「獻聖母於聖殿」的紀念日。

聖像中的聖母瑪利亞在幼年時被描繪成一個身材嬌小的成年人，甚至連她成年後的聖像畫中的服飾（紅底深藍，配上永恆貞潔的三顆星）都一模一樣。她奔向站在聖殿入口處的聖

匝加利亞，他身著大祭司的服飾，也俯身向她致意。

聖撒迦利亞宣告：

「祂已藉著你，使你的名在世世代代得榮耀。」祂將在末世藉著你，向祂的子民揭示祂所預備的救贖。

聖殿通常出現在背景中，常被描繪成一座帶有圓頂和十字架的樓臺，令人聯想到聖母德行敘述禱文中的「達味敵樓」和「象牙寶塔」。這種抄寫方法，未有抄寫時代背景。因為在聖像畫中描繪的是天國的事。因此將猶太聖殿描繪成基督宗教教堂並非出於無知，而是有意為之：這些聖像畫展現了猶太聖殿的精神支柱，其樣式和使命，都預示了聖言藉由聖母瑪利亞道成肉身，與主合作，承行主旨。

畫面上覆蓋著一塊布，表示聖經發生在聖殿內。布局亦與聖母瑪利亞誕辰，和基督獻於聖殿相似。

聖傳記述聖母在三歲時，由她的父母約阿希姆和安娜送到聖殿，奉獻給天主。天主之母進聖殿為的是：使

她一生作主的聖殿，侍奉上主。在聖殿有十五級高高的臺階。嬰孩瑪利亞被放在了第一級臺階上，但她很快就登到了頂端。接受她的大祭司在聖靈的引導下，將童貞女瑪利亞帶進了至聖所。顯明了童貞女瑪利亞的使命是成為上主的殿，即基督的現世母親。

這個節日提醒基督徒，明白教堂對於靈魂拯救的意義，及需要為孩子提供基督教的教育。正教基督徒從出生到死亡的一生，都與上主的教會連接在一起。

約阿希姆和安娜站在聖母及童女身後。大祭司撒迦利亞向聖家致意，張開雙臂迎接孩子進入聖殿；這個孩子將來將成為「神聖的聖殿」。聖母瑪利亞向他伸出雙手。這讓我們想起她對神旨意的完全、謙卑和信賴，以及她日後被要求孕育神子時所作出的「我願意」。她理應在聖壇上。上主正在為自己預備聖潔的居所。聖母瑪利亞是我們人性的典範。在生活中，讓我們向主敞開心懷，順服於上主的旨意，成為由聖靈充盈的「活聖殿」。我願意如同聖女小德肋撒和聖十字若望一樣，為主愛勇往直前嗎？

這幅聖像畫是我接受了修道院邀請，在祈禱中抄寫完成，聖像畫主題為「聖母進殿」。是一幅用傳統礪物及真黃金，依高度神修規格，祈禱中抄寫成的拜占庭聖像畫（聖像）。我亦感謝主及聖像擁有的修會允許，讓我收到邀請，月前在英國西敏寺作祈禱工具，同頌主恩。

東方教會早於公元第八世紀，已有「獻聖母於主堂」的瞻禮。西方教

## 天上人間

小葉子  
靈修導師

感恩九月份被邀請帶了三幅畫到東京日本基督徒藝術家舉辦的祝福亞洲藝術展參展。美術館被優美的樹林環繞著，樹林展示著上主的真善美，為整個榮耀上主的展覽作出最美的序幕。造物主確實是創造萬有最偉大的藝術家。在祂裡面有圓滿的真善美。

從目黑美術館繼續前往個多小時飛機行程的高松市，參觀三年一度的瀨戶內海藝術祭，行一趟天上人間的朝聖旅程。瀨戶內海藝術節的展覽場地遍布內海中多個島嶼。每個島嶼都有其獨特的山海園林、歷史建築物及藝術館的美。瀨戶內海的海浪聲、岸

上的山脈、海鷗、閃爍的陽光洗滌了朝聖者的心靈。

第一天目的地是直島，我再次讚歎日本人對藝術家的尊重，整個直島的幾個美術館都是由設計光之教會的著名建築藝術家安藤忠雄精心為每一件藝術度身而設計的。他以三十多年的時間醉心於將直島的天然環境配合海島山丘之美去建築地中美術館、李禹煥美術館、倍樂生之家美術館等等。令人難忘的是地中美術館的設計理念，特別是進入默觀莫奈的作品時，人們要先脫下鞋子。每個時段只限幾個人參觀，營造出默然的尊重和專注。踏入展館感覺裡面光線是有

種吸引的均勻柔和。再細看時驚歎著這光線都是來自天上的自然光芒，美術館設計理念就是讓這裡成為一個「思考自然和人類關係的地方」。為了不破壞瀨戶內的美麗景觀，建築物的大部分都設於地下，Walter De Maria、Claude Monet、James Turrell 的作品被永久設置在這座安藤忠雄設計的建築物中。雖然美術館設置在地底下，但自然光會照射進來，館內的作品和美術館本身所呈現出的表情一年四季時時刻刻都在發生著變化。這座美術館是藝術家和建築師相互碰撞出的美景。

隔天來到豐島，展開另一段朝聖之旅，到了豐島美術館更真實的體會 St Isaac of Syrian 所說的話：「靜默是天堂的語言。」豐島美術館由建築師西澤立衛與藝術家內藤禮打造，其《母型》（Matrix）是一個水滴形薄殼混凝土空間，長 60 公尺、寬 40 公尺，沒有任何柱子支撐，僅靠混凝土的優雅曲面結構穩固存在。建築屋頂有兩個圓形天窗，將外界的陽光、雨水、風聲、鳥鳴自然引入。地面上，清澈的泉水從細小孔洞中緩緩滲

出，水珠聚合、分離、流動，彷彿大地在呼吸。在這裡，你不只是「看」藝術，而是與它共同生活，感受水滴的節奏、光影的變化與時間的緩慢流逝。展現水、空氣與時間的藝術對話。感受建築與自然共生的奇蹟。進入參觀前同樣是要脫鞋子和守靜。那一刻踏進這個奇妙的空間，頓時進入了一種超越時空的境界。內心自然地意識到每一個呼吸呼喚著「耶穌基督憐憫我」。裡面來自不同國籍互不相識又素未謀面的參觀者，各自默然不語，虔敬又安全地坐下、站著甚至躺下，這樣的寧靜祥和相信是一種天堂境界。每個人都清醒專注每一聲滴水音韻、葉子在微風裡的颯颯聲，又留意著懸掛在「母型」天窗邊，輕盈垂下的柔弱絲線隨著微風飄蕩在空中。這樣，人類、雀鳥、昆蟲、樹林、水、天地及微風彼此共融於這個寧靜祥和的天上人間裡。怪不得耶穌說天國就在我們中間。當人類謙遜回歸寧靜，讓心靈得以淨化，彼此尊重與一切受造物共融。霎時間天堂就離我們不遠。

（寫於 2025 年基督君王主日前）

## 【古道今行】基督教靈修學課程（2026年春季）

## 《屬靈爭戰：認識七宗罪與現代生活的應用》

## 課程簡介：

「你若潔淨自己，必在你內心見到天堂。」——敘利亞人聖以撒（St. Isaac the Syrian）

「真正的自由，是靈魂脫離偏情的奴役；真正的生命，是與上帝相通的生命。」——守道者聖默克西姆（St. Maximus the Confessor）

在日常生活表面之下，一場無聲的屬靈爭戰正不斷進行。驕傲、嫉妒、忿怒、懶惰、貪婪、暴食與色慾——這些被稱為「七宗罪」的內在傾向，並非只是道德失誤，更是人類自墮落以來靈魂中扭曲的偏情（passions），是使我們與上帝疏遠、喪失心靈自由的根源。

本課程將帶領學員深入探索東方基督教的靈修智慧，重新認識「罪」的真實本質，不只是道德上的偏差，更是需要療癒的靈魂創傷。並從聖經、教父靈修神學與當代靈修長者的教導中，汲取靈魂療癒之道。

本課程將介紹如何透過祈禱、禁食、悔改、自省與守望等屬靈操練，面對現代社會中以新面貌出現的誘惑與心靈掙扎。這不僅是一個談論罪

的課程，更是一次靈魂的醫治與更新之旅，幫助我們恢復在基督裡真我，朝向與上帝的合一與成聖之路前行。

## 本課程將幫助您：

1. 從東方基督教靈修神學觀點理解「七宗罪」的靈性意義
2. 辨識這些偏情在現代生活中的隱藏形式與影響
3. 探索教父提出的具體屬靈操練與療癒方法
4. 如何培養對應的美德，在紛亂世界中活出聖潔與內在自由
5. 建立個人靈性生活的節奏與準則，邁向上帝的樣式

若你渴望更新與轉化，踏上與上帝同行的旅程，這個課程就是為你而設的。名額有限，歡迎儘早報名！

日期：2026年4月4日至5月23日（逢週六，共8堂）時間：7:00 — 9:00

時間：上午10:00至12:00（香港時間）

導師：陳國權牧師（本中心主任）

費用：港幣\$1,000

授課形式：網上Zoom

報名及查詢：

WhatsApp +852 5548 0387

## 第八期寫聖像畫靈修體驗工作坊

（香港聖公會聖三一座堂 協辦）

## 尚餘非常少量名額，報名從速！！



聖像畫導師：Ms. Marina Carmel

Cindy（加爾默羅第三會成員暨聖像畫員，神學院客席講師（聖像神學））

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。

名額：15人

費用：\$3,500（包括手製聖像畫抄寫專用板、製板面材料，及抄寫聖像及以上所需工具及顏料借用費用）

## 備註：

1) 參加者必須出席先導課，缺席者當作自動放棄，學費不獲發還。

2) 聖公會聖三一座堂會友限定：可享正價8折優惠（即\$2,800），名額有限，先到先得。

## 報名及查詢：

WhatsApp 5548 0387

## 「息修」每月聚會 (2025年12月至2026年4月份)

「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。公開聚會，免費參加，歡迎自由奉獻，支持本中心持續發展基督教靈修培育事工。

### 現場息修聚會 (2025年為每月第二個週五； \*\*2026年1月份起改為每月第一個週五舉行\*\*)

日期：12/12/2025, 2/1, 6/2, 6/3/2026 (週五) (3/4/2026 公眾假期暫停)

時間：晚上 7:30 - 8:30

地點：聖公會諸聖座堂小聖堂 (九龍旺角白布街 11 號；請由豉油街入口進入)

費用：自由奉獻

主領：陳國權牧師 (本中心主任)

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

### 網上息修聚會 (Zoom) (每月第四個週一)

日期：22/12/2025, 26/1, 23/2, 23/3, 27/4/2026 (週一)

時間：晚上 9:00 — 10:00

形式：Zoom 網上視象形式

主領：許子韻博士 (22/12/2025 及 26/1/2026)，陳國權牧師 (2026年2月份起)

費用：免費

報名及查詢：

WhatsApp +852 5548 0387

### 「兩日息」退修營

#### 「歸家有時：重返我們真正的「家」——心」

我們誠意邀請你，暫時放下生活的忙碌與喧囂，參加為期二天的「息修退修會」，主題是：「歸家有時：重返我們真正的「家」——心」。

「息修」 (Hesychism) 是一種靈修方式，幫助我們回到當下，讓身心歇息，重新找回內在的平靜與專注。

本次退修邀請參加者重新發現「心」乃我們真正的家，是上主居住的所在。透過息修、內在祈禱與守望的操練，我們踏上一條超越時間的回歸之路。

本靜修的信息是：不論我們走得有多遠，現在正是歸家之時。

日期 / 時間：2026年2月1至2日

(週日至週一：1/2 入營時間：下午 4:00；2/2 出營時間：下午 5:00)

導師：陳國權牧師及特約靈修導師

地點：靜修院 (聖保祿樂靜院) (上水金錢路 2 號)

內容：不同形式的息修、誦唸「耶穌禱文」、靈修講座、聖經默想、獨處安靜、靜觀萬物等等。

費用：\$800 (單人套房)

名額：12 人

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

### 2026 年實體息修座談會 ~ 「息修」：今日信徒與教會的靈性復興之路

在這個破碎又分心的時代，一個源自古教會傳統的靈修方式 --「息修」(Hesychasm)，是否能為 21 世紀的信徒與教會注入新的生命力？

我們誠摯邀請您參加是次靈修座談會，一起探索「息修」如何成為現代靈性生活的深度資源。

#### 什麼是「息修」？

「息修」起源於公元 4 世紀沙漠教父的修道傳統，強調內在的寧靜、警醒，以及持續不斷的耶穌禱文。它不只是修道士的操練，更是一條指向

寧靜、真實與深度的靈性之路，對每一位渴望與上帝更親近的信徒，都極具啟發性。

座談內容將從不同角度分享以下主題：

1. 息修是什麼？如何實際操練？
2. 這種靈修對今日信徒有何意義？
3. 息修對當代教會有何提醒與啟發？
4. 忙碌生活中，信徒如何開始實踐？
5. 息修是否能成為當代靈性復興的契機？

是次座談會中也將安排現場 Q&A 及簡短的靜默祈禱體驗。

不論你是初次接觸息修，或正在尋求更深的禱告與靈性更新，我們都誠摯邀請你來，一起走上一條更寧靜、更深刻、更真實的靈性之路。

#### 活動詳情

日期：2026年1月17日 (星期六)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：九龍太子荔枝角道 99 號維納大廈 La Verna (由太子站 C2 出口步行 6 分鐘)

形式：實體聚會

費用：免費參加 (自由奉獻)

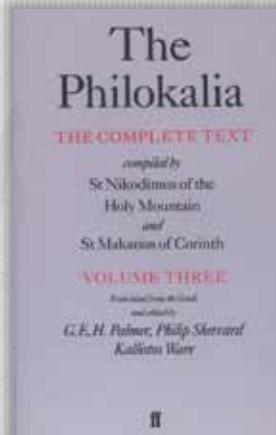
主持：陳國權牧師 (本中心主任)

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

# 三道警醒之門： 控制舌頭、控制飲食、默想死亡

1 G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware, trans and eds., *The Philokalia*, vol. 3 (London: Faber and Faber, 1979), 5.

譯按：作者 St Philotheos of Sinai 是主後九至十世紀的修士，他強調人的身體是屬靈爭戰的場所，所以克己的操練與內心的警醒同樣重要。此文節錄自文章《警醒四十篇》。



許子韻譯  
本中心靈修導師

沒有什麼比多言更令人不安，也沒有什麼比放縱的舌頭更有害，因為它擾亂了心靈的正當狀態。心靈的喋喋不休會摧毀我們每日所建造的，並使我們辛苦積聚的一切四散。還有什麼比這「不止息的惡物」更為災難性的呢？（雅各書 3:8）舌頭必須被節制，以力量制止，彷彿加上嚼環，使它只服事那真正需要的事物。舌頭對心靈所造成的一切破壞，有誰能完全述說呢？

通往心靈的耶路撒冷——也就是內心的警醒——的第一道門，就是有

意識地使舌頭靜默，即使智性本身尚未進入靜止的狀態。第二道門，是在飲食上的節制與平衡。第三道門，則是不住地默想死亡，因為這能潔淨智性與身體。我曾經經歷這默想死亡的美妙，在靈裡（而非藉由眼睛）被它刺透又喜悅，以致渴望使它成為我一生的伴侶。因我被它的榮美與威嚴、謙卑與憂傷中的喜樂所吸引，也為它充滿反思、對將來審判的警覺與對人生憂患的敏銳而著迷。它使生命之淚、自肉體的眼睛流出，又使智慧之泉、從內心的眼睛中湧現，使智性得著喜悅。

## 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. 將款項直接存入恒生銀行帳戶 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

#### 【古道今行】基督教靈修學課程（2026 年春季）

2026 年 4 月 4 日至 5 月 23 日（逢週六，共 8 堂）

#### 【第八期寫聖像畫靈修體驗工作坊】

2026 年 2 月 23 至 27 日（週一至五）先導課：2026 年 1 月 17 日（週六）

#### 2026 年實體息修座談會

2026 年 1 月 17 日（星期六）

#### 「兩日息」退修營「歸家有時：重返我們真正的「家」——心」

2026 年 2 月 1 至 2 日（週日至週一）

#### 現場息修聚會（每月第二個週五）

2025 年 12 月 12 日，2 月 1 日，2 月 6 日，3 月 6 日（週五）

#### 網上息修聚會（Zoom）（每月第四個週一）

2025 年 12 月 22 日、1 月 26 日、2 月 23 日、3 月 23 日、4 月 27 日（週一）

### 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：\_\_\_\_\_

本中心是否可以使用上述聯絡資料，來通知你有關「道在人間靈修、輔導、文化中心」的其他消息？  
可以 / 不可以（請刪去不適用者）

查詢：whatsapp 5548 0387 網頁：[www.taoinworld.org](http://www.taoinworld.org)

Facebook 網頁：[www.facebook.com/taoinworld](http://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 灵修、辅导、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。

衷心感謝您對「道在」實踐使命的愛心支持和捐助！



道在人間靈修、辅导、文化中心



道在人間靈修、輔導、文化中心