

2026年夏當代都市中的靜謐

古道照我心

## 在寧靜中，我們學會一切

陳國權  
本中心主任

息修 (Hesychasm)，這個基督宗教古老的靈修傳統，從字源學來說，是根據希臘文 *hesychia* 而來的。*hesychia*<sup>1</sup> 簡言之，即「寧靜」的意思。如此一來，「息修」就是操練「息」——寧靜——的一種方法。作為一種方法，息修的起步點是「逃離」。為了操練「息修」，就是要在基督徒生命中提煉出寧靜的精髓，我們需要有意圖地逃離這個喧囂紛繁的鬧市，目的是與它保持一定的距離，這是息修最表面或第一層意思。儘管如此，這是認識息修最基本的一步。我們可以從沙漠教父亞申寧 (Arsenius) 尋道的經歷看出某些端倪。

### 亞申寧尋道故事

亞申寧是公元4世紀其中一位最具影響力的沙漠教父。他於公元360年或354年出生於羅馬的一個貴族家庭。他受過良好教育，並精通希臘語和拉丁語，是當時一流的學者與教師。亞申寧曾被任命為

羅馬皇帝狄奧多西一世 (Emperor Theodosius I) 之子阿卡迪 (Arcadius) 與霍諾裏烏 (Honorius) 的導師。如此看來，亞申寧於遁跡埃及沙漠隱修之前，是身處帝國權力核心，並且擁有財富、地位與聲望的一位顯赫人物。然而，正當處於人生高峰期的他，心中卻生起了一個完全不一樣的追求。按《沙漠教父語錄》的記載，他曾向上帝禱告，說：「主，領我去找救恩。」有一個聲音對他說：「亞申寧，遠離人群，你必得救。」之後，他過著隱修的生活時，又作了同樣的禱告。他又聽到類似的聲音對他說：「亞申寧，遠離人群，守靜、持定，這就能杜絕罪惡根源。」<sup>2</sup>

為了回應上帝的召喚，亞申寧在公元398年毅然離開皇宮，秘密啟航至亞歷山大城，從那裏又到賽德 (Scetis，今 Wadi El Natrun 納特龍谷)，拜在阿爸矮子約翰 (Abba John the Dwarf) 門下，後隱居在賽德彼特拉 (Petra)。他嚴

守靜默，極少說話，甚至避免與人接觸。他曾說：「我多次後悔說話，但從未後悔靜默。」

公元434年賽德第二次被摧毀後，他就移居到特羅 (Troce) 山上，於公元449年逝世，安息主懷。<sup>3</sup>

### 逃離的積極意義

自從亞申寧這位位極人臣的皇帝寵兒與名利權貴一刀兩斷，遵循上帝指引，遁跡埃及沙漠修道以來，追隨他「逃離」喧囂、「守靜」護心、「持定」專一之信徒不可勝數，絡繹於途。亞他拿修 (Athanasius) 為沙漠教父之父聖安東尼 (St. Anthony) 撰寫的《聖安東尼傳》可以作證：「那些離開自己鄉親的修士，把沙漠變成了一個城市，並登記作天國的子民。」<sup>4</sup>然而，逃離喧囂紛繁的鬧市，遁跡沙漠，本質上不是一種道德示弱感或承擔乏力感的逃避主義的表現，而是實行與城市保持一份適當的距離的決心，以

至可以在寧靜中看出事物的本來面目。這就正如沙漠教父所指：「人不能從一片污濁的水裡照見自己的面貌——除非他消除一切異化的思想，否則他的靈魂也不能在默觀中，向上帝祈禱。」<sup>5</sup>杜絕一切異化的思想，也就是讓我們的心處於一念不起的寧靜的狀況中，得見事物的本來面目。而這份物理距離，正是亞申寧等修道者展開了探索寧靜之究竟的機會。倘沒這份物理距離，人容易在喧囂紛繁中迷失自己，就如人在霧霾中失去了方向、在迷宮中找不到出口。如此一來，物理上的距離，正是爭取寧靜的第一個條件，而逃離也正是為這個條件作充分的創造。如此一來，逃離就不可理解為消極意義，相反，它是一個具備意圖性、目的性的



莊嚴行動。

### 保持物理距離

沙漠教父稱這一寧靜的獲得為「息修」

(hesychasm)。因此，息

修基本上是一個方法論的問題，就是我們如何才可以獲得寧靜。對沙漠教父來說，與喧囂紛繁保持物理距離是進入寧靜的門檻，而息修最初步的含義正是為這份物理距離作出了方法上的保證。因此，息修第一層意義就是保持物理距離之操練。沙漠修道主義之父聖安東尼就為這種物理距離的重要性奠定了概念上的基礎，他說：「魚離開水便死亡。同樣地，修士離開他們的隱廬，長時間留在外邊與俗人交往，便會失去自己的寧靜。我們必須趕回自己的隱廬去，正如魚游回江河一樣，因為我們恐怕將失去我們內在的警醒，如果我

們留在外邊的時間太久的話。」<sup>6</sup>

### 留駐在隱廬<sup>7</sup>

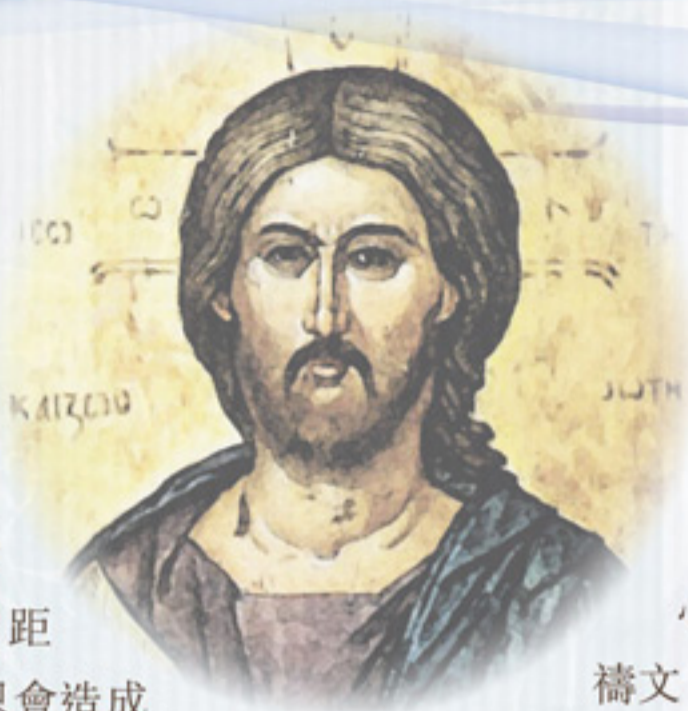
修道者的隱廬關上了門，意味與世隔絕，這樣便可以避開「與俗人交往，便會失去自己的寧靜。」我們可以看出，與喧囂的城市保持距離，是如何與寧靜息息相關。而這份距離，正是藉由關上隱廬的門，並留駐在裡頭來維繫的。這種留駐於隱廬，與世隔絕，正是保持距離的具體體驗，目的只有一個：守靜。但守靜的目的是要獲取對自我和對上帝的認識。這種在沙漠中追求屬靈知識的實踐，可以用阿爸摩西的一句語錄總結：「坐在你的隱廬裡，它會教你一切。」教你甚麼？就是對自我和對上帝的認識。因此，今天要在城市中實踐寧靜，按息修傳統來說，我們首先需要為自己創造一份與喧囂紛繁之間的距離。

### 內在的沙漠

時移勢易，面對21世紀大都會的喧囂紛繁，我們不可能

效法4世紀沙漠教父的做法，走入沙漠以求取這份有利於靈魂復甦的寧靜的距離。其實，生搬硬套只會造成水土不服，對靈命成長果效不大。相反，我們今天需要的不是外在的、物理的沙漠，而是內在的、心靈的沙漠，意思是把沙漠深植在我們的內心深處，成為一個存在於心中的「內在沙漠」。

這可以是：每天10分鐘的安靜、定期的半天或一天的退修、每週實行一次把手機擱置一旁，然後警醒吃飯等等不同方式的操練。就以我自己為例，有以下幾種方式可以幫助我歸回自己的內在沙漠：練習中國水墨畫與書法、抄寫聖經，乃至於警醒行走與進食。顯著的效果包括：生活節奏慢了下來，散亂心得以收攝，整個人最終進入寧靜與和諧之中。此外，我最為珍惜的操練



是每天30分鐘的靜坐息修：坐直身體、調勻呼吸、收斂心神；緩慢地誦唸耶穌

禱文 (Jesus Prayer) ——耶穌基督，憐憫我——讓全人逐漸進入寧靜中，我內在的神聖意識被喚醒過來。因此，我們不必為了尋找寧靜而逃往沙漠，只要我們願意歸回自己的內心，就能置身於沙漠的寧靜中。

### 結語

如是觀之，息修並非甚麼怪異、神秘莫測的東西，而是一種獲取息——寧靜——的實用方法。事實上，息修主要是寧靜的操練。它指出，第一步是：遠離喧囂紛繁的城市，尋找一個有利於安靜的環境。昔日沙漠教父離開城市，走進沙漠尋找寧靜；但今天的信徒，則需要在喧囂紛繁的城市中為自己創造「內在的沙漠」，不是逃離世界，而是在寧靜中重

新學習認識自己、認識上帝。

在寧靜中，我們學會一切。我認為這正正是今日信徒最迫切的靈修召喚。

### 注釋

1. *Hesychia* 一詞有不同的中文翻譯。最接近原意的翻譯是：「息」。
2. enedicta Ward, trans. & forwarded, *The Sayings of the Desert Fathers, Alphabetical Collection, Arseniues, ## 1,2* (London & Oxford: Cistercian Publication, 1975), p. 9.
3. 亞申寧的生平可參Ward, *The Sayings of the Desert Fathers, Alphabetical Collection, Arseniues*, p. 9. 及# 42, pp. 18-19.
4. Athanasius, *The Life of Antony and the Letter to Marcellinus*, trans. and intro. Robert C. Gregg, *Classics of Western Spirituality* (New York: Paulist Press, 1980), pp. 42-43.
5. 多瑪斯·麥純，《沙漠的智慧：取自四世紀沙漠教父語錄》（香港：公教真理學會出版，1989），# 74, p. 50.
6. Ward, *The Desert Christian: Sayings of the Desert Fathers, Anthony #10*, p. 3.
7. 隱廬，是泛指修道者修行的一處安靜的地方，它可以是簡陋的小屋或山洞。

# 「耶穌禱文」 的靈修歷程

陳誠東牧師

道風山基督教叢林靈修部主任

## 主居我心

信主以來，我就相信主居信徒的心靈之中，正如以弗所書3章17至18節所述的。這不單單是理性的知道，也是情感上的體會。初信時很多個晚上我獨個兒往大學圖書館，常感

「使基督因你們的信，住在你們心裏，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深。」

以弗所書3章17至18節

到主在漆黑的路上與我同行；更在人生的重要關口中，成為我內心的安慰和指引。

## 見道不見主

後來認識更多聖經知識、神學和心理輔導之後，信仰的理性知識雖然多了，事奉的責任也更重了，但我與主的關係卻沒有怎樣進深。雖然每日仍然讀經禱告，但初信時那份與主同在的親近，卻似乎失落了。

## 「立路」與「破路」

後來我的大兒子年幼時因癌病安息，我的心靈跌在低谷中，我開始學習靈修課程，才更明白自己過去的信仰歷程。原來信仰的建立有「立路」與「破路」（Kataphatic Way &

Apophatic Way）。立路是肯定的進路（Affirmative way），是信仰中可言喻的部分。破路則是否定進路（Negative way），是信仰中不可言喻的部分，是無聲勝有聲的默觀經歷（Contemplation）。我知道自己以往主要是在立路的進程，卻缺乏了破路的經歷。於是在靈修上多學習從默想到默觀，學習息修。所以，離開神學院的教牧訓練之後，經歷了人生低谷，我才開始有默觀經歷的。

## 「默想基督」

現在，我常在清晨時分醒來，在萬籟無聲的環境中，正是安靜禱告的好時光。我通常

在一小段一小段經文中默想基督，並與主對禱。在我最近的著作中，就選了其中三十篇默想基督，<sup>1</sup>以這種「立路」的基礎開始，是可言喻的靈修。因為我們需要先有足夠的「默想基督」作基礎，才能預備自己「默觀基督」。

## 「默觀基督」

每日默想基督之後，我常以「耶穌禱文」禱告。我由耶穌禱文的口禱（prayer of the mouth）開始，我常用的簡短禱文是：「耶穌基督，憐憫我。」通常用呼吸的節奏來禱告。數分鐘後便進入意禱（prayer of the mind），這是進入無聲勝有聲的階段，意識我在主裏面，主在我裏面。守

意在心，有時在不經意之間經歷進入心禱（prayer of the heart），經歷主是我的一切，心靈裡只有我與主、主與我。在我愛我主，我主愛我的共融中，是神聖之愛的連繫，難以言喻……這其實是在另一層面經歷基督，我們只可預備自己去經歷默觀，卻不能操練而成就默觀；進入默觀是主的恩典，我們是被動的，是接受的一方。雖然不是每次都能進入默觀，但每次在主裡安息都是寶貴的。

## 安息與工作

在我們繁忙的城市生活中，學習安息很重要，安息能讓我們生活在主的愛裏，心靈平靜安穩。安息是主賜給我們

的恩典，安息本身有其意義，並不是為了更得力工作；正如工作本身有其意義，並不是只為了賺錢休息。工作與安息都是上主創造的節奏，都是我們所需要的。

## 經歷基督的五個層次

練習耶穌禱文，不單可以端坐禱告，也可以用動作禱告，詩歌禱告，甚至行禱，運用在日常生活中。在經歷基督的靈修中，練習耶穌禱文可幫助我們經歷「基督在我裡面」（Christ in me）。從更闊的層面來看，我們可從以下五個層次去經歷基督：<sup>2</sup>

1. 基督與我同在（Christ with me）：默想基督可經歷基督的陪伴，體驗上主的愛。
2. 基督在我裡面（Christ in

me）：經驗基督在我裡面，我在基督裡面。

3. 基督在你裡面（Christ in you）：代禱及服事可經驗在他人身上看到基督的形象。
4. 一起在基督裡（Together in Christ）：在基督裏同歸於一，就是眾人成為基督的身體。
5. 在基督裡看萬事萬物（Seeing all things in Christ）：在基督裏舊事已過，都變成新的了。

注釋

1. 陳誠東、馬奧勒合著，《基督滿全——經歷基督的靈修》（香港：道風山基督教叢林，2024），頁126-197。

2. 同上，頁28。

## 在喧鬧中回到主前

黃潔萍

同行者心靈成長中心資深輔導員及靈修輔導員

在香港這座幾乎不睡的城市裡，安靜從來不是理所當然的事。外出擠地鐵時，耳邊是廣播聲、交談聲；手機不斷跳出WhatsApp訊息與電郵通知；回到家中，即使關上窗戶，仍然聽得見街上的人聲、車聲和工程聲。青春期的兒子在家中不停跑來跑去，有時放著音樂，也不時用力關門；再加上長輩和外傭不時的呼喚，以及自己身體的疼痛，層層疊疊，心裏彷彿沒有一處可以真正安頓。

就在這樣的生活裡，我開始更深地操練耶穌禱文。靈修導師提醒我，靈修不是逃避生活，而是在生活裡重新學習回到神面前；安靜不是離開世界，而是在世界的紛擾中培育內在的安息。因此，我每天仍然保留一段固定時間，無論早上或晚上，安靜坐下來，跟著呼吸，一句一句地重複：「耶穌基督，憐憫我。」這段時間不一定很長，心思也總愛飄移游走。我仍然會想到還沒處理的事、明天要聯繫的人，身體

的疼痛在安靜中有時反而更明顯、更煩人。可是我慢慢學會，不必因為分心就沮喪。只要溫柔地把自己帶回禱文上，就已經足夠。這樣一次又一次的回轉，漸漸成為我在喧鬧中親近主的方式。

剛開始的時候，我很在意自己是否專心，是否能夠真正放下所有。後來，我慢慢學會放下這種要求。呼吸亂了，就重新對齊呼吸；心走了，就溫柔地回來；身體痛了，就讓那一點痛成為提醒，再把心交回主前。耶穌禱文對我最大的幫助，不是讓我一下子變得安靜，而是教我在不安靜裡，仍然可以不斷轉向主。

這句禱文不只存在於固定的靜修時段裡，也慢慢走進了日常。走路時、運動時，甚至在等人、等電梯，或半夜因疼痛醒來時，心裡都自然地響起這禱文，好像呼吸本身已經和禱文連在一起，呼吸也隨著禱文慢慢放緩。那一刻，四散的意識也慢慢歸回，讓我在繁忙喧鬧的城市中感到平靜安穩。

我發現耶穌禱文像一副降噪耳機。不是因為它把外面的世界完全關掉，而是因為它讓

那些最刺耳的聲音，不再那麼直接地撞進心裡。外面的聲音還在，兒子的吵鬧還在，長輩的重複還在，身體的痛楚也還在，可是它們不再是唯一的聲音。當我一邊呼吸，一邊在心裡說「耶穌基督，憐憫我」，我好像多了一點空間，把自己和眼前的事隔開一點點距離，讓我可以不那麼快給予即時反應，而是慢慢回應。

這個距離不是讓我逃離，也不是讓我變得冷漠。它讓我回到呼吸，再開口說話。很多時候，只是這樣一小步，整個情境就已經不一樣了。它足以讓我少說一句將來會後悔的話，少做一個太快的反應。它不只給我距離，也給我一種容量，好像一個杯子被慢慢撐開，能承載自己和別人的情緒、彼此的限制，以及生活的種種。它幫助我加添一分忍耐，也多一點不靠自己硬撐的平安。

「耶穌基督，憐憫我。」這禱文很短，卻足以陪我走過許多混亂的時刻。它慢慢在我心裡培育出一點寧靜，使我在喧鬧裡，慢慢學會住在主的平安裡，也住在當下。

## 淺談「藝術靈修」



陳慰敏

香港恒生大學中文系講師

我從事教育工作多年，和很多香港信徒一樣，每天早出晚歸，花在新禱讀經的時間極有限。感謝主的恩典。讓我可在神學院，先後修讀了靈修神學與靈修指導課程，學習各種靈修方式。也因為我從小愛做手工，故特愛「藝術靈修」，有時也帶領一些工作坊。作品有繪畫、馬賽克拼圖、衍紙花、黏土等不一而足。以下分享近年來投入「藝術靈修」的一點體會，藉此拋磚引玉。

首先，「藝術靈修」的目的，是表示願意花時間藉藝術創作親近神，也靜下心來，預留時間，讓神有機會

親近自己，所以「藝術靈修」最好不附帶任何其他目的，單單專注與主親近，不與他人比較，也不用擔心作品是否完美，因為有時礙於經驗，作品技巧確實不夠圓熟，但隨著經驗累積，會慢慢進步。聖經說：「然而我們到了甚麼地步，就當照著甚麼地步行。」（腓3:16）主完全接納我們。在

「藝術靈修」的過程中，往往反映了自己當刻的心態。曾有一位姊妹在畫水彩畫中



因傷感而流淚，淚水沾濕了畫作，原本有顏色的地方變白了，令她大為緊張。仔細再看清楚，她感受到好像主的手接住了她的傷痛，令一切創傷苦澀都改變了。所以在創作中，只需順聖靈的帶領，有時候一些非可控情況發生，反會給我們帶來一些信息。

其次，在「藝術靈修」過程中既可隨心畫，就如大學教授也會把兒子的手工貼在辦公室門口，不會覺得失禮，相信天父也會欣賞我們從心而發的作品。不過「藝術靈修」始終也包含藝術元素，如果能對所使用的材料有基本認識，必定事半功倍。比方說我想做一張「最後晚餐」的剪紙，預備用刻刀刻出繁複的圖案，使用材質較硬的紙會較好，刻出來邊位會不易發毛。相反如

果我想表達「主在一年12個月都作王」，可能紙要摺上12層才剪，選擇材質較薄的

紙會更合適。就是耶和華曉諭摩西建聖殿，也有指定的材料（參出25:8-40）。對初學者而言，能有老師指導當百利而無一害。創作過程中，有時我也會默想一下，自己在上帝手中是一塊怎樣的



材料？

談到「藝術靈修」的主題，聖經定是首選。有一次在預苦期中，我做了「耶穌在客西馬尼園祈禱」的剪紙。由於需要刻出耶穌造型，在一刀刀刻下去的時候，我同時感受到上帝之子耶穌，在面對十架苦難時所有的掙扎，心情也隨之沉重起來。我也曾做過「耶穌釘十架」的剪紙，當剪到有鈎刺的荊棘冠冕釘在耶穌頭上，那種錐心之痛是前所未有的。完成作品後，我大大感激無罪的耶穌，為我釘身十架，為的是救贖我的罪，這樣大的愛又怎能忘記呢？

又有一次，我在端午節畫了一隻糉，上面有一個十字架，當時的想法是：屈原忠君愛國自我犧牲，被歷代的中國人傳誦；無罪的耶穌為世人犧牲，豈不更該讓世人傳誦嗎？結果這幅畫在臉書及畫展中引起了很大的迴響。

記得教「藝術靈修」的老師曾說過，當你完成作品後，記得默觀一會，跟作品對話，看看主有沒有話要對您說？誠然不是每次「藝術靈修」都會有很大的感受，但即使有一至數小時可以遠離手機，讓心思專注於主，讓心靈得到平靜安穩，又或是加深了對自己的認識，已非常值得了。



犧牲的糉(羅五7-8) 原畫: Anthy 28/05/2022



## 陶藝靈修

梁燕媚  
明陣與陶藝靈修導師

藝結合，以信仰的修練，注入藝術創作元素，使陶藝成為一個個人靈修媒介，讓信徒多一個特別的靈修體驗。無論是信仰反思、事奉經歷、肢體相交、個人成長、親子教育、牧養信徒，都可以通過這過程安靜、回顧、展望將來而從新得力。

首先我會帶領參加者走到大自然，用身體五感去接觸大自然，從身處環境中尋找上帝創造的萬物。用耳朵聽鳥聲、風聲、樹葉被風吹過的聲音；用鼻子嗅泥土、花草的氣味；抬頭望見天空、樹梢的景色；張開手去感受和暖的空氣及涼風。把自己與創造之物連結起來，然後開始步入明陣，進行默想。可以用特別設計的主題，去回顧往事、與

工序，更重要的是如何製作成滿意的作品，甚至成為一件藝術品，蘊含着深遠的意義。

我是一名退休中學老師，曾任教基督教中學36年，教授通識、地理、體育等科目，並推行不同類型體育活動、課外活動、境外交流活動等。工餘時間學習陶藝，成為我忙碌工作的減壓良方，專注於造陶境界內，把自己完全放空。在學習中，不時會經歷製作過程的失敗，是鍛鍊耐性的好方法。

自從2024年學習明陣，嘗試把明陣靈修與陶

主對話、展望將來，把內心呈現出來的思緒記住，亦可以從四周看到的物件中，尋找上帝對我們的啟示，記在心中，或用手機拍下。

完成行走明陣後，回到陶室，再以陶泥把心中所想或剛才所見的呈現出來，成為能夠代表個人內心世界獨特的藝術品。在製作過程中，有導師及義工協助，解決技術上的問題，又用不同的工具，成就自己的創作。有時會遇到作品破爛，又或者有出錯，要再修補，有時又會想加入更多元素，去優化作品，但無論如何，在陶造的過程中，內心不斷為這作品禱告，

期望可以順利完成，成為屬於自己、獨一無二的藝術創作。

最後，參加者會分享每個環節的感受，走明陣時的體會，特別是介紹自己作品的內容，代表什麼、有什麼啟示等，大家都很耐心聆聽，一個工作坊，就好像一次個人退修，經歷與主同行，深刻而難忘。當大家取回燒製後的作品時，再次回顧曾經與主的同行，再次提醒自己信仰路上並不孤單，有主引導前行。

以下是作品介紹，讓大家更了解陶藝靈修的創作與意義。



### 〈一艘船〉

一位初職青年

一位剛進入職場的年輕人，對前途有很多迷惘，好像一條開往海中的船，不知方向，只知道前面一定會有風浪，所以他決意把十字架放在船中央，代表有耶穌同行，為他掌舵，引領他前行，生命就有依靠，無懼風浪。



### 〈生命中為主發光發熱〉

梁燕媚

這是代表我自己生命的作品，是一支蠟燭，我一直以為信仰生活就是燃燒自己的生命，被主所用，為主發光，我亦願意被主陶造，但原來靠自己是不可能有不光不斷地產生的，所以上帝在我身上鑽孔，就是生命中的磨練，每次痛苦的經歷，就是把上帝的光注入我的生命，讓我能繼續發光亮，影響身邊的人，傳揚主的愛。下面的一塊是陶藝明陣，是自己創作的明陣，可以作為靈修之用。



### 〈蝸牛〉

一位視障的年輕女子

一位因意外而失去八成視力的年輕女子，記得小時候畫過一隻蝸牛，於是從手機找出照片，放大，跟著樣子做了一隻蝸牛，她分享自己的遭遇，覺得雖然遇到不幸，還幾乎喪失生命，但回顧康復路上，得到很多人鼓勵、陪伴，還有上帝的支持，都是恩典，她形容自己的人生就算好像蝸牛一般的慢慢前進，但也是憑著毅力往前行，不會停止。



## 如何處理雜念才對？

陳國權  
本中心主任

**問：**牧師，我平日也有安靜和默想操練。但每當靜下來，總是思緒紛飛，難以集中精神。我常怪責自己做得不好，我如何處理雜念才對？

**答：**首先，你不要怪責自己做得不好。因為自責會加重操練壓力，最終你可能不再堅持做下去。警醒教父說得好，我們沒法阻止雜念的生起，但卻可以選擇不理會它們。這背後有兩個意思：其一，安靜或禱告時心中生起雜念是很正常的現象，甚至連靈修老練者也不例外。因此，關鍵不在於雜念

有或沒有，而是如何疏導或適當地處理它們，以至不受它們攪擾。其二，這涉及了方法的問題。處理雜念是要有方法的。我們先看看幾位警醒教父的教導：

**（一）巴撒盧菲和約翰（St. Barsanuphius and John）忠告，說：**「不要跟那從敵人而來的念頭搏鬥，因為這正正是牠們的心願，況且牠們絕不會罷休的。相反，轉求主的幫助，因祂能夠驅逐牠們，並把牠們的勢力削弱。」  
巴撒盧菲和約翰的教導有二點：其一，當雜念攻擊我們

時，不要跟它們搏鬥。意思是不要跟雜念對抗或糾纏，因為我們勝不過它們。其二，把注意力轉到上帝，交由主打敗它們。

**（二）西乃貴格利（St. Gregory of Sinai）說：**「當念頭生起時，呼求我們的主耶穌吧。恆常地、耐心地。如此，它們就會消散；因為它們無法忍受心中那團從禱告而來的和暖，它們便好像被火燒一樣的逃脫。」  
西乃貴格利的教導更直接，對付雜念的方法就是呼求耶穌，即是「耶穌禱文」。貴格利指

出耶穌禱文有驅逐雜念的能力。

**（三）赫西結（St. Hesychios the Priest）說：**「無論何時，當我們被惡念圍困時，我們便應當在它們中間呼求主耶穌基督。經驗告訴我們，它們便即時如煙一樣消散……無論何時，當我們分心走意時，我們便當如此行」；「透過從內心深處發出的耶穌祈禱文，可以輕鬆地驅逐它們並徹底擺脫它們。」  
按赫西結，呼求主耶穌基督，也就是耶穌禱文，是治癒分心走意及驅逐雜念的指定方法。「無論何時，當我們分心走意時，我們便當如此行。」

綜合以上三位警醒教父的教導：我們大體上可勾勒出一條處理雜念的公式，以減少我們在默想或靈修時受到雜念而分心的煩惱。這條公式簡述如下：

**識辨：**我察覺雜念生起，並知道它是什麼。例如：「不安」「憤怒」「嫉妒」「悲傷」。

**不判斷：**不對雜念立即作出道德審判，例如：「我不能專心，真是差啊！」「又有雜念，我真不夠敬虔！」「我真沒長進！」因為自我審判不單沒法驅逐雜念，反而會產生內疚和自責。

**放下：**不要死握著浮起的

雜念，更不要與它對話、與它糾纏。張開雙手把它放下就可以。

**轉念：**把心思意念轉向上帝，讓我們的心重新安穩於主。如果你也是「息修」操練者的話，你只要輕輕把自己扯回到耶穌禱文就可以。

這就是處理雜念的方法：識辨、不判斷、放下、轉念，盼望能對你有幫助。

本欄歡迎讀者提出任何息修、耶穌禱文、默觀實踐、靈性掙扎、靜默、祈禱等靈修及操練上問題，靈修導師將於本欄回應。請WhatsApp 5548 0387，並註明「Q&A——讀者提問」。

## 基督宗教靈修經典 《慕美集》 (The Philokalia)



陳國權  
本中心主任

仰尋求理解」，靈修則體現為推理式的默想。但根據《慕美集》——這完全代表了東方基督教的特質——神學乃是藉祈禱與上帝合一，靈修則是守意在心。<sup>2</sup>所以，最關鍵的並非理智、知性，而是心、心性；按《慕美集》所言，心才是靈修之核心。

那麼，心為何物？首先，《慕美集》緊貼着聖經的心觀，把心看為不同的心理功能或活動的所在。換言之，人類的情感、理智、意志皆從心而發。因此，心對於我們的內在生命，扮演着非常重要角色。其次，《慕美集》並不借助分析性的語言或定義來闡釋心的意義，而是通過多樣的意象加以描述。最常見的意象有：

### 默觀之器官

我們是通過我們的五官，即眼、耳、鼻、舌、身來獲取經驗世界的知識，但惟有我們的心，才是獲取上帝知識的器官。心能直覺感通上帝，它是「默觀之器官」。

### 內在的聖壇

《慕美集》強調心與禱告有著非常緊密的關係。這便帶出了心的另一個意象：「內在的聖壇」，就是把心看成為人禱告的所在。內在的聖壇是基督徒獻上禱告，尤以「耶穌禱

侵的念頭所擾、如何在心中不住地祈禱、如何時刻記念上帝。所有這些靈修操練，都是為了達到同一個目標：「清心」，因為「清心的人有福了，因為他們必得見上帝。」（太5:8）

### （二）默想：《警醒教父語錄》<sup>3</sup>

#### Mark the Ascetic

不要說心只是血肉的東西。因為聖經所說的心，並不是這個肉體器官，而是內在的屬靈中心，靈智<sup>4</sup>在其中安居，上帝也在其中顯現自己。

#### Maximus the Confessor

那已潔淨其心的人，不僅能參透上帝的奧秘，他自己也會肖似於上帝，因為他在自己心中領受了那位可被認識的主。

#### Nikitas Stithatos

那已被潔淨的心，成為活水的泉源，湧流到永生；從這泉源中流出愛、謙卑與悲憫的江河，遍及一切受造之物。

#### Hesychios the Priest

心的淨化——藉此我們得著謙卑和一切從上而來的祝福——其實很簡單，就在於不容許惡念進入靈魂。

#### St. Nicephorus the Solitary

進入你的心，並偕同耶穌之名，恒常留在其中。

### （三）閱讀《警醒教父語錄》的實用建議

1. 慢讀：這些語錄雖不長，卻蘊含深刻的意義。因此，要慢慢地、反覆地閱讀它們。
2. 默想：如果某一句話或某一段文字特別吸引你，就花些時間安靜默想它。
3. 撰寫日誌：記下心中的感觸、詞句、啟發或挑戰。

#### 注釋

1. 大陸學者譯作《慕善集》。*Philokalia*意指love of the beautiful, the exalted, the good. The good 就是善的意思。
2. 守意在心是一項保持內在專注和警醒的操練，操練者將分散的意念收斂，並安放於心中。1975), p. 9.
3. 警醒教父 (Neptic Fathers)，是指《慕美集》中那些操練並教導內在警醒的心靈導師。
4. 靈智是人內在最深的「屬靈認知能力」，也就是直接認識真理與上帝的能力。

《慕美集》(The Philokalia)<sup>1</sup>是東正教偉大的靈修著作。該書於18世紀由兩位希臘修道者哥林多的聖馬加域 (St. Makarios of Corinth; 1731-1805) 及聖山的聖尼哥迪母 (St. Nikodimos of the Holy Mountain of Athos; 1749-1809) 共同編纂，並於1782年首次出版。《慕美集》的篇幅橫跨整整12個世紀，由公元4世紀至公元15世紀，所搜集的專文，全部都是與寧靜、警醒、耶穌禱文、禱告、苦修主義及神秘主義相關的重要教導，委實可稱得上是基督宗教靈修經典中的經典。本「經典選讀」專欄將在以後各期中逐一介紹這些主題。本期首先選定的主題是「心」。

### （一）主題簡介 「心」

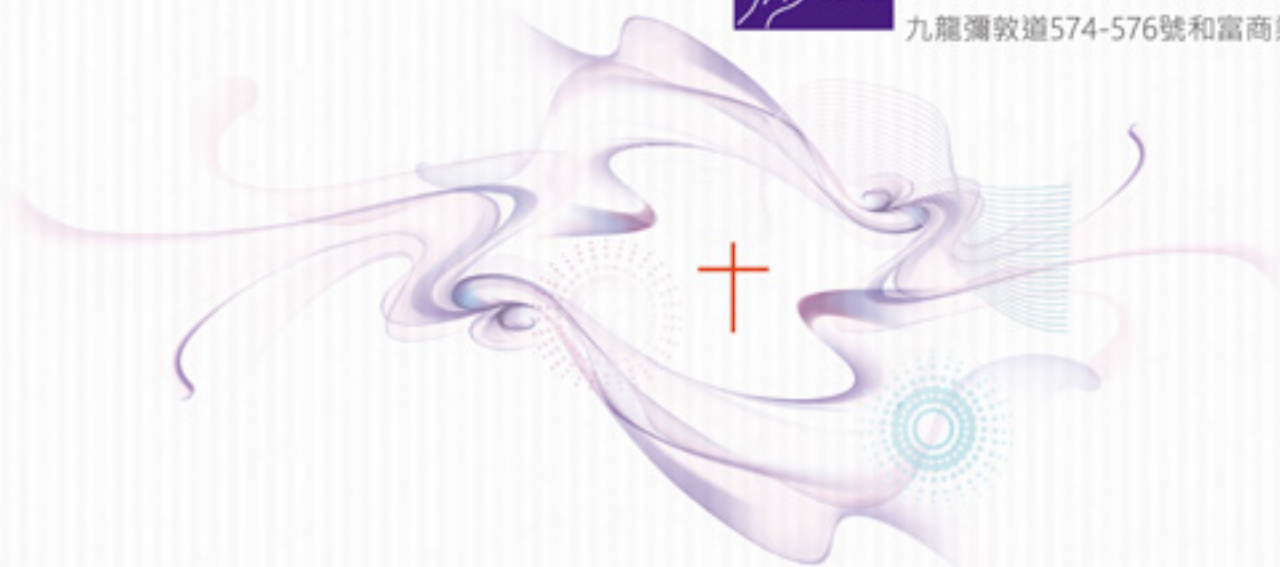
西方神學與靈修傳統通常以理智、知性為主導。因此，神學的首要任務可概括為「信



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



## 「息修」每月聚會

「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。

每月息修是公開聚會，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。



## 中心消息與課程及活動

### 【古道今行】基督教靈修學課程

#### 夏季網上課程（7-8月）～

靈修經典《慕美集》選讀（三）：〈阿爸腓利門傳記〉

#### 秋季網上課程（10-11月）～

《朝聖者之旅》：靈性生活的範式與引導

詳情請參閱道在網頁

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

## 下期預告

2026年秋季（9-11月）

主題：心靈之療癒：走出情緒與心理的困局

內容：探討在今天躁動、不安的時代處境中，靈修如何可以成為情緒與心理療癒的路徑？