



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

10月 第26期 2020

一語道破

非紀律，無以突破靈性 / 陳國權 /2

輔導解碼

輔導面談與普通交談 / 楊陳玉華 /6

心禱點滴

察看內心影像 / 許子韻 /9

歸根曰靜

斷、捨、離 / 張惠芳 /10

拾穗隨筆

交談 / 馬奮超 /12

See God in All Things

從《神操》辨別神類看偏情與召命 / 周立群 /14

聖像畫員札記

有主足矣 / 吳景萍 /16

葉之鳥日記

大地 / 小葉子 /18

道在預告

2021年1-6月課程及活動 /20

道在修團

團員分享 /22



非紀律，無以突破靈性

陳國權
本中心主任

紀律的生活

有人認為靈修主要是靠方法，只要有一套好的方法，靈修許多的問題便能迎刃而解，但我對這個觀點甚有保留。無疑方法非常重要，它們有指導的作用，能提供步驟，對初學者尤為重要。然而，方法往往只能觸及「如何」，卻不保證必能付諸行動。因此，東方教父並不強調靈修的方法或技巧的重要性，反而重視體會、操練和行動。除此之外，還有人認為是材料，只要手上拿著好的靈修輔助材料，靈修便能如魚得水，靈光照見。無庸置疑，材料也是十分重要的，它能提供範圍、內容，能幫助讀者有系統地、循序漸進地進行靈修，避免隨意取材的惡習。然而，好的材料仍不

能擔保我們能恆穩地靈修。於我看來，靈修的竅門反而是紀律的生活，縱使有最好的靈修方法、最好的靈修材料，卻欠缺了靈修的紀律，前兩者對於我們的靈命來說，幫助也是微不足道的。因此，靈性的發展與突破，動力是紀律的生活。

琴弦的比喻

我們怎樣去理解紀律的生活呢？讓我以琴弦作個比喻。最近為師母重新安放好古箏，讓她在疫情期間可以在家中隨時練習。但因日久沒有彈奏，琴弦已經鬆脫，需要調校，不然琴聲變質，無法彈奏。我們的靈命可能有同樣的遭遇，因日久缺乏了操練而變得昏沉，喪失了最佳的狀態。我

們真的需要趕快重新調緊我們鬆脫了的靈性的弦線，把我們昏沉的靈命再度提起來。這樣的調緊弦線，就是基督徒紀律的生活。

俄國聖費奧凡（St. Theophan）亦曾以小提琴的弦線來比喻我們的靈性狀態。若弦線保持最佳狀態，就是不鬆不緊的時候，小提琴發出的音響是最為清脆嘹亮的。同樣地，若靈性保持最佳狀態，就是在警醒不昏沉、節制不縱情的時候，那通往上帝之路就會暢通無阻。聖費奧凡在這裡要指出一個事實，就是紀律生活是發展基督徒靈性生活的要素。事實上，惟有靈性生活有了紀律，我們的靈命才能有突破和進步的機會。

紀律是自由

然而，紀律的生活不能空談，它必須精心設計。紀律是用來規劃我們日常靈修活動的時間表，它幫助我們按照規定的時間進行靈性操練，風雨不改，最終是養成了靈修的習慣，至令靈修的紀律生活不再依靠外加的力量，而是發自內心的一種自然而然的選擇。不少人對於守紀律很抗拒，以為守紀律等於失去了自由。其實這是對紀律的錯認；紀律並沒有奪取了我們的自由，相反，它本身就是釋放自由的條件。所以知名靈修學者傅士德（Richard Foster）才認為屬靈的紀律是釋放之門，他這樣寫：「操練（即紀律）之目的是要把人從那令人窒息的自私自利和恐懼的奴役中釋放出

來。」¹人能徹底擺脫自我中心主義和恐懼的束縛，他的心靈就能享受著無窮的自由空間，人生就能達致鳶飛魚躍的境界。如此看來，紀律生活看似是約束，其實是釋放；它似乎是限制，但卻是自由。唯有建立紀律，我們方能得到真正的自由。

生活規章或約章

紀律的生活也不是空洞無物的，而是有著充實的內容的。它的內容可以根據生活規章或約章（a rule of life）的形式寫成。就以道在成立的修團為例，修團的紀律生活就是 12 項的生活約章，凡加入修團的團員，皆承諾遵守，並以此作為建立與發展靈性的途徑。詳情如下：

1. 每天定時定點進行 20 分鐘息修；
2. 每週五禁食一餐（午餐或晚餐）；
3. 保持身心靈健康；每天靈修；每週有適量的運動、休息及娛樂；



4. 勤領聖餐，每月最少一次；
5. 善用屬靈恩賜，投入教會的事奉及社會的服侍；
6. 謹守中庸

¹ 傅士德著，〈屬靈操練禮讚〉（香港：基督徒學生福音團契，1982），頁 6。

- 之道，避免偏激的思想與言行；
7. 實踐簡約、惜物和愛物的生活；
8. 參加每兩個月一次的修團聚會；
9. 參加每月第二個週五晚舉辦的息修聚會；
10. 參加每年舉辦的「四日息」退修會；
11. 每半年會晤靈修導師一次約 60 分鐘，目的是回顧並檢視過去半年的屬靈生命狀況；
12. 積極參加本中心舉辦各項課程、聚會、講座與活動。

生活規章或約章是個人或團體落實基督教信仰和靈修的工具，它也是反映個人或團體所要追求的道德、精神、與靈性價值的一面鏡子。生活規章或約章無疑是某人或某個團體的人生觀、價值觀，以及世界觀的一種折射。

紀律、操練，苦修

從靈修學的意義來說，紀律（discipline）即是訓練（training）或操練（exercise），沙漠修道傳統稱之為苦修（askesis）。保羅提醒提摩太，運動員訓練或操練身體，目的是要奪得比賽中會朽壞的冠冕，而基督徒卻是為不會朽壞的冠冕而操練靈性。（參林前九 24-27）然而，不論是運動員，還是基督徒，為要保持身體和靈魂在最佳狀態，操練是不可或缺的要素。而操練對於他們，就是紀

律的意思。據此，基督徒紀律的生活就是恆穩持續的屬靈操練，藉此轉化性情、氣質，以達致生命成長，臻於至善的人生的目的。正如保羅說：「要棄絕那世俗的言語和老婦的無稽傳說。要在敬虔上操練自己：因操練身體有些益處，但敬虔在各方面都有益，它有現今和未來的生命的應許。」（提前四 7-8）如此看來，屬靈紀律、操練、或苦修只能說是達致敬虔、聖潔的手段，本身絕非目的。

苦修型的宗教

自四世紀沙漠修道主義興起以降，基督教（Christianity）就披上了濃厚的實用性（practical）色彩。沙漠教父著重信仰的踐行、靈性的操練、生活的紀律，至令基督教（Christianity）漸漸成為一紀律型、操練型、苦修型的宗教（an ascetic religion），就是教導人如何按部就班、循序漸進地根除內心的妄念、妄識與偏情（passions），以及如何涵養德性、培育性情的一種宗教信仰。

不拘何人，總要有紀律和練操

回顧過去，但見昔日古聖先賢為持守真道而攻克己身，今天的基督徒也不能例外，面對著今時今日無處不在的貪饕、迷色和貪婪的誘惑，基督徒更需要好好地操練生命、紀律自己，使人生能夠經得起風暴，又能夠



St. Cosmas Aitolos

抵擋得住嚴寒。畢竟，「從施洗約翰的時候到如今，天國是以猛力奪取的，以猛力奪取的人，就攫取了它。」（太十一 12；思高譯本）如此看來，不拘何人，總要有屬靈紀律和練操，以能得著真自由和天國的圓滿。St. Cosmas Aitolos 說：「殉道者以他們的血贏得了樂園；修道者則以他們的苦修生活。今時今日的我們又如何能贏得樂園呢？就是以接待窮人、瞎子，就如約亞敬（馬利亞的父親）一樣。慈惠、愛、以及禁食能聖化人，能豐富他的靈魂和身體，並最終達到聖潔。」

別再縱容自己的惰性，也不再為自己找藉口，因為這不會讓你我的靈性有分寸的進步。

輔導面談與普通交談

楊陳玉華
心理輔導員

聽過有人對輔導面談的想法：「向一個陌生的輔導員傾訴心事？不如找個朋友吧。」究竟輔導面談與普通的人際交談有否不同呢？

面談語言的特色

心理輔導理論陳述和治療人類種種的心理困擾，而心理輔導員就靈活運用這些理論中的語言和技巧，對應受輔者的語言，與受輔者互動，一問一答，共同建構一套屬於兩者獨特的對話，通過對話的互動，建立治療的關係，從而引導和激發受輔者願意改變和轉化，達到治療的目標。而在普通的人際交談中，聆聽一方未必能夠仔細分析和理解傾訴一方的說話內容和情緒，有時還會不經意地否定傾訴者的感受，甚至埋怨傾訴者，或在沒有獲得同意下急於提出忠告，更嚴重是與傾訴者對質、爭論和發出警告，令傾訴者更加感到委屈和無助。由以

上兩者的比較，可見輔導面談，絕不是普通交談、抒發情緒或資訊的傳遞和接收。

面談語言的運用

有學者以「對話分析」（Conversation Analysis）仔細分析輔導面談中語言的運用情況和功效，也有學者採用「語文探索與字詞計算」（Linguistic Inquiry and Word Count, LIWC）的電腦軟件，統計輔導面談中用詞的類別。可以發現面談中會出現日常用語和專業用語，以及輔導員與受輔者對所用語言有共同理解的重要性。

(a) 日常用語

在進行輔導面談時，尤其在首幾次的面談中，為了達至整體性和提供更換話題前的間歇時間，在專業的「機構性談話」（institutional

talk）裡會兼用輕鬆的談話（casual talk），但雙方不是對等的關係，因為輔導員不會分享太多個人資料。

輔導員採用「運用自己」（use of self），即是在治療過程中加入輔導員的個性分享看法和感受時，看似普通的人際交談，其實目的是向受輔者傳遞一種彼此聯繫的感覺，輔導員要節制地使用，避免偏離治療方向和影響受輔者的注意力。

輔導員使用日常用語中的「我們」，能夠達至分享共同能力和彼此了解的功效；而「嗯」、「是的」、「當然」是表達聆聽和確認；「對」、「好」就有暗示轉移的功能。

除了很有經驗的受輔者懂得一些專門術語，一般受輔者多採用日常用語表達自己。而輔導員就在受輔者的日常用語中找尋治療的機會。例

如：採用動機式訪談法（Motivational Interviewing, MI）的輔導員，會留意受輔者是否運用有關改變和承諾的語言，如：「我想戒酒」、「我會戒酒的」，從而鼓勵受輔者下定決心執行改變的行動。輔導員也會留意受輔者的用語和重複提及的資料，進深了解受輔者所透露和關注的事件，幫助受輔者進一步闡述自己的處境。記得在一次面談中，受輔者被「漩渦」一個隱喻觸動，他不想繼續在漩渦中，這便啟動了改變的心。

(b) 專業用語

輔導員的用語是植根於他們所採用的輔導理論的專門術語（jargon）和技巧。他們會小心使用術語，有些已聽起來與日常用語無異。例如：採用尋解導向治療（Solution-Focused Therapy）的輔導員為要找出受輔者的強項，為受輔者充權，會問受輔者：

「你是怎樣做到的？」看似普通日常的一句問題，其實是要確認受輔者的應對能力，讚賞受輔者在艱苦的過去中，已運用最好的智慧和能力面對。又或問：「過去曾經有很正面的情況嗎？」這是要讓受輔者記起和確認過去實實在在經歷過很正面的經驗，讓受輔者不要只把焦點放在目前負面的情況上。

(c) 共同理解

輔導員採用理論根據的用語，而受輔者多用日常用語，雙方怎樣可以在面談中獲得共同理解呢？又是否輔導員與受輔者採用相同的母語面談，就可以獲得共同的理解呢？一些已經耳熟能詳的用語，例如：心理學詞彙「防衛機制」、「潛意識」、「依附理論」，心理症狀「自閉症」、「過度活躍症」等等，輔導員和受輔者談論時，是否一定有共同理解？Martha (1996) 指出每一個人對字詞短語有獨特的運用方式 (idiosyncratic use of language)。同樣的字詞短語對不同的人會有完全不同的理解，就算是同一家族的成員。因此，輔導員對所採用的字詞短語，需要同時掌握其一般意義、自己的理解和受輔者所理解的獨特意義，正如 Liu (2016) 引用 Strong 等學者 (2006) 的看法，指

出輔導員先採用受輔者的語言，之後兩者會發展成採用協調了的用語分享彼此的知識。Strong 等學者 (2008) 引述 Anderson & Goolishian (1988) 指出輔導員和受輔者通過共同把對話內容演化出新意義，受輔者就在這過程中發生改變。

結語

輔導面談中輔導員和受輔者所採用的語言，無論是日常用語、專業用語，或具理論根據的日常用語，在對話時必須力求達至對所用語言的共同理解，並且由輔導員計劃和受輔者被引導朝向雙方同意的治療目標，這不是普通交談可以做到的。

參考資料

Latz, M. (1996). Brief report: On an exercise for training beginning marital and family therapists in language skills. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22(1), 121. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.1996.tb00191.x>

Liu, Y. (2016). *An analysis of talk and interactions in initial sessions in the context of counseling and family medicine* (Order No. 10142573). Available from Social Science Database. (1807962244). Retrieved from <https://easylogin1.alumni.cuhk.edu.hk/login?url=https://search-proquest-com.easyaccess1.alumni.cuhk.edu.hk/docview/1807962244?accountid=49975>

Strong, T., Busch, R., & Couture, S. (2008). CONVERSATIONAL EVIDENCE IN THERAPEUTIC DIALOGUE. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(3), 388-405. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00079.x>

One type of watchfulness consists in closely scrutinizing every mental image or provocation; for only by means of a mental image can Satan fabricate an evil thought and insinuate this into the intellect in order to lead it astray. (St. Hesychios the Priest, "On Watchfulness and Holiness," *The Philokalia*, vol. 1, #14)

意譯：「第一類警醒，是仔細檢查每個內心影像或挑釁。撒但只能透過心理影像製造惡念，誘惑人心，使他走入歧途。」（司祭赫西結《論警醒與聖潔》#14）

遇上挑撥，停一停，仔細觀察自己此刻的內心動態。

是忿怒、哀傷、害怕嗎？還是其他情感？身體是繃緊、酸痛、麻痺嗎？不要急於作出評價，先檢查自己的身體和心靈狀態。

不，不是叫你壓抑，壓抑只會帶來日後更大的反彈。恰恰相反，警醒

是讓你全然地臨在於此時此地的自己，高度意識當下的自己。

試想想，你若不警醒，不臨在於此時此地，你仍然可以對眼前的挑釁作出反應。那麼在這種情況下，是什麼主導你的反應呢？譬如說，你的家人又在指罵你，而你又不警醒的話，是什麼決定你如何回應這些指罵呢？

你的反應很可能出自你的本能，又或是你的習慣——你的「自動駕駛系統」，好讓你的靈在昏睡時，仍然能對外界有反應。這是你以往面對相似的處境時，素常拋出的應付策略，但這些反應不一定令你更走向上主。

一句還擊，一個動作，事後才意識到是自己一時衝動，自己其實沒有傷害人的意思。然後你也發現，自己竟然這麼容易就被對方牽引著走。有時不是對方故意激動自己，而是撒但乘機誘惑人心。

這一種警醒，讓默觀禱告者仔細察看每個內心影像或挑釁，認出撒但的詭計，藉此回歸上主。

斷、捨、離



張惠芳
道在修團策劃主任

香港社會的文化崇尚追求成功，傳媒的資訊時常鼓吹消費主義，使人趨向喜歡購買物品，以顯示自己的身分與價值。基督徒時常接觸傳媒，久而久之，潛移默化，深受影響，彷彿不斷的「加」，擁有東西才可冇安全感。生命是否擁有才可完滿？踏

入八月我需要執拾全屋的家居物品，對於丈夫與我來說，過程非常艱辛，因為我們居住在這裏已很長時間，執拾不但是龐大工程及體力的勞動，更是人生經歷斷、捨、離。

生命的斷、捨、離

我在扔掉物品時，內心有很大感

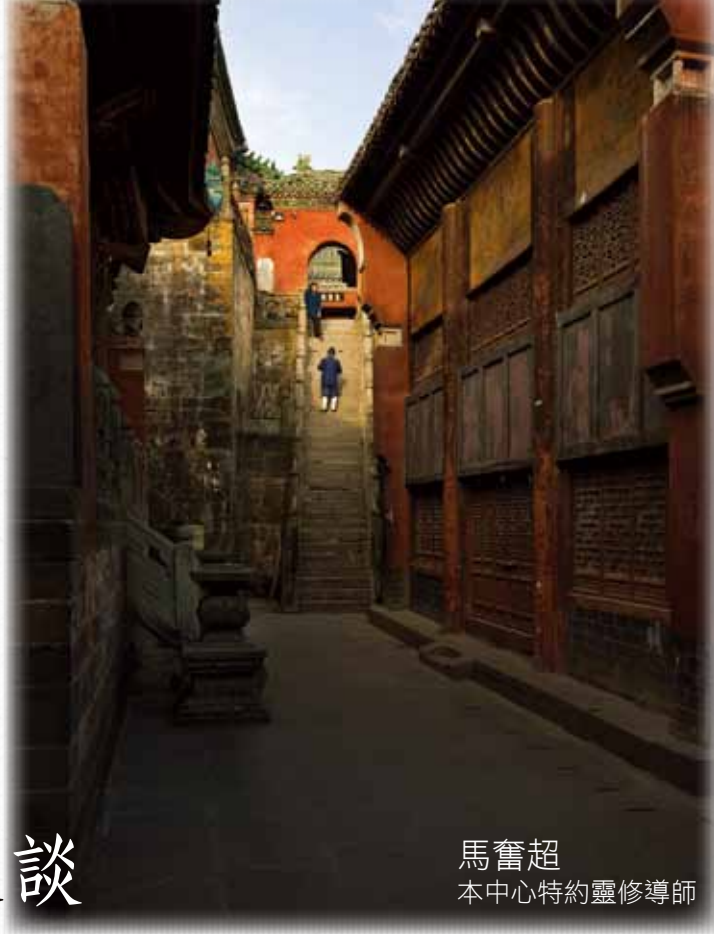
觸。年青時的我一直不捨得扔掉物品，覺得它無破爛損毀，就不願意捨棄，所以堆積了很多物品。我時常覺得如果扔掉物品，萬一發現有需要時便無得用，又要花錢買，寧願保留下來。這種心態，可能是內心缺乏安全感，感到擁有東西才可掌握自己的生命，以致堆積很多物品。我重新檢視自己將來再購物時，不要因為覺得物品吸引而去購買，而是有需要才去買，以免造成浪費。有些物品是殘舊、過時與不合用等，我扔掉它們；有些物品若完好都送給別人，既環保又不會浪費。我未讀神學前崇尚名牌，曾經購買幾件名牌手袋，但讀神學後，很少拿出來用，擱置一旁。今次我執拾趁機變賣它們，雖然得到很少錢，但無需找空間安置它們，我內心如釋重負，解開枷鎖，輕鬆自由。

人生不斷經歷斷、捨、離。無論你是否願意承認生命正面對不同的斷、捨、離，但它確實是重複地發生在每一個人身上：畢業、轉換工作、失戀、失婚、身體發病、退休、親人或朋友的離別、親人或朋友的去世等。每個人需要學習去放手及捨棄，放棄執著，生命才可輕鬆自由上

路前行。近來新冠病毒疫情第三波，受感染及死亡個案劇增，我看見生命不在人掌握之內，既然一切生命都是上主的恩賜，何須再執著？當下我執拾時，經驗持續不斷的捨棄，是要去「減」，不禁想起否定神學和靜觀禱告的息修——耶穌禱文及歸心禱告，祈禱進行時都需要不斷割捨當下的妄念與思緒，專心禱告，預備迎接與上主同在。如此看來，捨棄是為了得著更好，靜坐主前，猶如情人默言不語，心靈相通，好得無比。

結語

執拾物品的斷、捨、離體現了「捨棄就是真正的得著」。捨棄執著令生命得到釋放自由，恰如靜觀禱告放棄一切思緒及雜念，專注祈禱，幫助人親近上主，促進與主的關係。人云：「天下無不散之筵席。」執筆時充滿著離愁別緒，因為要跟道在人間靈修、輔導、文化中心道別，說聲：「再見！」八月十五日是我最後一日擔任道在修團策劃主任的事奉，十月份我將偕同丈夫移居英國。雖然離開香港，我仍會以另一個身分投稿給道在人間靈修、輔導、文化中心的雙月刊，繼續與各位讀者分享。



交談

馬奮超
本中心特約靈修導師

基督徒經常被一個問題所困擾，就是：我怎麼沒有聽到神回答我的祈禱呢？

在生活中，我們常常遇上大大小小的抉擇，與及各樣心感為難的事情。我們盼望神聆聽到我們的禱告，並向我們發聲，讓我們能夠作出適當的選擇，知道怎樣自處，甚至直接幫助我們扭轉現狀。可是，神卻很少給人簡明回答或直接協助。因此，祈禱的人往往又添上新的煩惱——「神啊！你有聽我祈禱嗎？」「神啊！你會向我說話嗎？你會幫助我嗎？」

事實上，神並非緘默或隱藏起來。只是我們的信仰，仍然暗暗殘存著問卜占斷和趨吉避凶這類意識；然而，我們的神卻不是以這些方式來幫助人，他對人的幫助是從神人交談開始的。

神人之間的交談，造就人更深認識神與及認識自己，因而人生的景象也愈見清晰明朗。我們宣稱神是生命之神，不僅僅因為生命是他創造，也因為生命是他維護與栽培。以靈修語言來說，生命之神更是內住在人裏面的神，他與人一同走過生命的歷程，

在各樣的處境中與人同在、交談，予人靈性的洞見和力量。

而且，在各樣的處境中，神往往是主動興起交談的一方。

當我們在衷誠和真摯流露的時刻裏，在不自覺的自然而然中，心裏冒起一個深切或迫切聲音的時候，那是從靈性源頭而來的聲音，是生命之神，正在啟發我們與他開展一段邁進心靈深處的交談。這聲音可能是一個問題，也可能是一份心情。

如果那是一個問題，它不單純是我要問的問題，它其實是神向我發問的問題，是他啟發我與他一同探索的一個課題；如果那是一份心情，那不僅僅是我要舒發的心情，而是他啟發我與他一同觸探的一份情感。

在創世敘事中，亞當夏娃嚐了那令人垂涎的欲望之果時，也馬上嚐到背逆的苦味。他們陷入了深深的徬徨、迷惘與及羞恥之中。在那個相當負面，卻又十分真實的心境中，他們聽到有聲音不斷迴響，要與他們相會接觸。亞當開始聽到，聲響中冒出一個清晰的問題：「……你在那裏？」然後又聽到說：「誰告訴你赤身露體呢？」亞當不再逃避，他與他交談，展開了神人之間一段刻骨銘心的對話；然後亞當承擔了後果，但他不再迷失，也不再需要逃避。

當摩西看見火焰中的荊棘沒有被燒毀，他打從心底問道：「為甚麼這荊棘沒有燒壞呢？」這似乎是摩西自己的好奇心發出的問題，事實卻是上帝為摩西預備的情境，也是上帝為摩西預備的問題，目的是要與摩西展開一段靈性啟蒙的交談，讓他把上帝與他先祖的深厚關係，栽植入自己生命之中。

馬利亞聽到來自天使不尋常的問安，就在誠惶誠恐中，反覆思量天使的話究竟有甚麼含意。神給馬利亞差派了天使，也給馬利亞帶來一份疑惑，為了使她開展一段思量委身於一項獨特任務的對話。

浪子故事中的小兒子，在潦倒得要死的光景中，能夠有勇氣和力量回轉過來，其中的契機是他抓住了一道生命之神給他的問題——「你倒要在這裏餓死嗎？」變成一道他自己必須自我回應的問題——「我倒要在這裏餓死嗎？」然後，他在心中，與父親展開了心靈的交談。

這刻，在你的衷誠和真摯中，若有甚麼祈禱懸掛心頭，不要再以你的需要來理解它，試試轉換角度，以它為神的發問來理解它，把它看為神問你的問題，然後安排多點安靜的時間，甚至安排可以退修的空間，好好與神交談。



從《神操》辨別神類 看偏情與召命

周立群

神學院特約講師，專研靈修學

《神操》（# 313 – 316）

辨別神類的意思是指深入的認清和分辨，也就是認出並區別善神（Good spirit）與惡神（Evil spirit）。首先依納爵留意到這些神類影響他的靈魂。而辨別的材料是：理性的活動（如思考、推理、想像等），或是意志的活動（如愛、恨、渴望、懼怕等），或是情感的感覺、衝動、願望與傾向（如平安、熱心、冷酷、神慰、神枯

等）。分辨的內容主要為三方面：
1. 從我們自己，多少是在自由意志的控制；2. 從善神天主或天使而來；3. 從惡神魔鬼而來。耶穌會士王昌祉認為若我們仔細查看自己的心靈，便可察覺自己有若干聖善的、高尚的傾向，但也有若干卑鄙的、邪僻的傾向。這後一類的傾向稱做我們的私慾偏情，意思就是在我自己的傾向，以及有形世界和人類社會的影響之外，

還有全能全知全善的天主導引我，戒惡行善。又有主推動我，幫助我，戒惡行善。王昌祉繼續說：「魔鬼也在誘惑我，拉扯我，作惡犯罪。為此，在我們心中交織著種種善或惡的思想念慮、傾向推動等等。依納爵把那從主或天使而來的稱作善神的推動，把那從魔鬼而來的稱做惡神的推動。明顯地，我們要奉事天主，救己靈魂，必須把心靈中的思想、傾向推動的是善是惡，辨別清楚；惡的立刻拒絕，善的才去實行。」¹

在《神操》內有一個名為兩旗默想的練習。其內容的深度實與君王招募士兵的比喻相同，特點是促使人去辨別神類。退省者一方面應提防惡魔的陷阱，另一方面更應認識基督提出的真生命，同時，更將認清在他面前擺著兩種截然不同的神類，他同意這一種或接受那一種，都足以把他的內心區分開來。我們可以看到這默想要促使退省者注意基督的三部曲，即貧窮—凌辱—謙遜，以及其對立面，魔鬼的三部曲：財富—尊榮—驕傲。這給退省者激發對主愛慕、及謙遜的態

¹ 王昌祉著，〈神操詮釋〉，《分辨神類》（台北：光啟文化，1994），142 頁。

度，以致作一個跟隨基督的選擇。由此觀之，這個作決定的操練有著獨特的位置與目的。依納爵對此默想非常重視，曾要求把這操練進行四次（# 148）。

事實上，《神操》內所有的操練其實是一種內在化的操練，目的使人經驗基督；所以人要經過操練，才能把基督內在化，對祂有更深的渴望與愛慕。惟有這樣，才能抵抗偏情錯亂，戰勝試探（太四 1-7）。總的來說，分辨的重點在於認清偏情背後的勢力——惡神（魔鬼）的操縱。如果順從惡神，必聽不見召命的聲音。反之，除去偏情的克制，所謂撥開雲霧見青天，方能看清使命，回應主的召叫。

思維靜院董澤龍神父認為：我們要承行天父的心意，這份心意就是我們要學習聽到神的聲音，聽到主耶穌的邀請，這一份聽、這一份熟悉其實是整個基督徒培育的核心。如果羊去熟悉牧羊人的聲音，這是一種天性、是一種內在自發性，羊跟着牠的牧羊人，慢慢就熟悉他的聲音，牠會記得及認得他的聲音。



有主足矣

Marina Carmel Cindy
天主教傳道員及聖像畫員

「靈魂能置身於基督的臨在中，漸漸地習慣，因祂的至聖人性而被愛燃燒。他能保持上主的不斷臨在，和祂談話，請求自己的急需，抱怨自己的辛苦，在享樂時，情願與祂欣然同在，不因此而忘記祂。」

聖德蘭亞維拉

聖德蘭亞維拉是加爾默羅會會士，也是教會出色的靈修導師。有一天，聖德蘭要上樓時，見到一位可愛的男孩。孩子問道：「妳叫甚麼名字？」德蘭回答說：「耶穌的德蘭，小朋友，你呢？」孩子說：「德蘭的耶穌。」說完便不見了。剛巧有一位修女在窗外見到和聽到。聖德蘭的心內任何時刻也只有主，因此不論看到甚麼，聽到甚麼，想到甚麼，神形被聖靈充盈。即使一瞬的轉身走路，轉目的陌生人問候，亦未見她分心走意。她心思言行，表裡如一，主與她

同在。聖人這份對主純樸的愛，讓她更善用理智，更專注地學習與主談心。

守時辰禮讚、默禱、參與聖體聖事和朝拜聖體，是加爾默羅會士每日迎接上主親臨的時刻。我們習慣生活中有主的臨在：每天有意識地邀請主與我們一起聖言頌讀、口禱、默想和心禱。由學習口禱持守聖言，安定心神，到寧靜的心禱，禱聲漸漸在心內自然念誦，有如銳利的箭，為主而發，擊落我們的雜念。當我們專注心內的禱聲，言行服務亦愈會愛主，生

活中默觀到主親自臨在。

記得多年前在神長邀請下，為青年唱作人作義務代唱教會福傳歌曲。其後，唱作人回港，我因被唱作人批評代唱時期的表現而感到自卑。因此，我多次在詠唱時心怯至失聲，亦不能在教堂內詠唱。近日由於疫情嚴峻，神長需要義工輪流協助禮儀詠唱直播和翻譯。我再次收到神長和一群渴慕上主教友的邀請。我心憂慮得只好把一切軟弱放在聖像畫前，求主醫治。每次當值詠唱，我怕得只懂定睛於聖桌上的聖體皓光。我一直默想十字架上的基督，回想意外康復路上，唯有主耶穌知道我的驚惶軟弱。此刻，我感到被主擁抱，只有在主內我才能安頓。這份平安令我感到主愛的力度和溫暖。這刻，我奮力對主說：「求祂開啟我的口，我的口要讚美祂！」我只願為歌頌祂的慈愛而詠唱，我願以卑微粗疏的歌聲讚美主。求祂垂憐悅納我這罪人，彌補我的不足，以堪當烘托展現主的美善。頌謝中，我的靈在祂內得醫治：主讓我明白當時的我，仍未學會完全讓主居心中首位，服務出發仍在乎聽眾的喜愛、技巧與人為目標所主導。如聖德蘭所言：「我們想想當主綁在石柱上。（我們）的理智隨著尋找理由，以之明瞭至尊陛下（基督）托在孤寂中，忍受的至極

悲傷和疼痛……。」我當時受傷，是因怕別人目光而投人所好。當時的我雖以口歌詠祂的偉大，卻未真正認出祂。我並未能由衷地歌頌祂，卻慢待了祂。但主多年來體察我怯懦未癒，仍負傷陪伴我。

此刻，我被治癒，我該如何面對祂？主，我又如何減輕祂的疼痛？祂的在世母親聖母瑪利亞，她在聖言中，有如我們在聖像畫中所見，時刻與祂相偕，她是如何堅強地陪祂走過苦難？她如何在困惑中照料祂並目睹祂的離開，畢生以祈禱信靠祂？因她的父母在眾人的取笑中，仍熱愛祈禱多年。最終他們從天使口中得悉主垂允禱告，聖像畫中所見，他們喜極相擁並許諾奉獻兒女侍主。聖母瑪利亞因此為主愛而生，她完全屬於祂，一生在主內充滿信德，望德與喜樂。她甘作祂的僕人，她的心是祂的黃金之殿。教會在九月紀念聖母為主愛而誕生，亦是主救恩的開展，十月紀念聖母瑪利亞愛主愛人，她至潔無玷，罪人之托。我們亦同時紀念手持聖書和筆的靈修聖師聖德蘭亞維拉，求聖母作她的母親，學習聖母與主相偕。祂願與我們常同行，我願有主足矣。



大地

小葉子
靈修導師



在風雨飄搖的日子裡，雷電交加，烏雲湧現，昏暗遮蓋著大地。葉子們原來的蹦蹦跳跳、爭豔鬥麗、高談闊論、隨風起舞、熱鬧活躍的生活方式都似乎被迫暫停。這場暴雨看似沒完沒了，雀鳥都躲藏起來，不再歌唱。叢林裡雨水如簾珠般的，在淡灰的天幕前，雨水落在大地，不住地響起滴滴瀝瀝的聲音。樹梢上的葉子們都搖搖欲墜，害怕抵擋不住暴雨。飛翔著的葉之鳥也躲避起來。地上的所有都在震動變更，只有大地沒有躲

藏，沒有動搖，默然地安躺、接受、堅定、等待、信任及處之泰然，寬宏慷慨地盛載著一切。

當我們太習慣安於既有的生活節奏和模式，視之為理所當然，甚至覺得這就是生活，就不知不覺地麻木了，視野變得短暫淺薄。以為風和日麗、自由跳躍、向高處飛便是最好的生活。直到一刻，突如其來的風暴，打斷慣常的運作，萬物都回歸靜止，大地重新可以向萬物發出無聲的呼喚。

葉子們都漸漸墮落地上，起初都不甘心也不情願，以為自己的墜落，就是喪失了所有的歡樂、擁有、前途、希望，更捨不得以往站在樹梢上的高位帶來的安全感，捨不得那些高談闊論又隨風起舞的日子。流落到貼近大地，再沒有起飛的可能了。葉子們遍佈在這片靜止的大地，一切回歸寂靜。過了不知多久，有一片最微小的葉子，漸漸覺悟到大地無聲的呼喚、承載和擁抱。這片靜止的大地，默然地抱著小葉子，大地的靜止為小葉子帶來止息，在止息裡散發出平靜安穩。

小葉子的身心靈產生了轉化，她開始意識到自己生命之源，以往那些依附在那虛假自我的所有，漸漸消失「死去」，開始被大地溶化。隨著大地的靜止、奇妙的土壤，孕育著小葉子原本的真善美。並且被轉化成大地的一部份，身心靈延伸到地極，與眾生共融。小葉子想起了清代龔自珍的詩：「落紅不是無情物，化作春泥更護花。」這個回歸大地，死於自我的歷程，就是重生復活的開始。

想起一位勇敢又懷著信、望和愛去學習與癌共舞的葉子，她是靜修小團體的成員，恆常在靜默中呼喚基督聖名。有一次她在醫院的長廊中，

心亂如麻之際，突然醒悟在內室所體會的腳踏實地。就在那個冰冷、灰白又充滿消毒氣味的長廊，她放下裡面的恐懼、憂傷和紛亂，慢慢的開始一步一步，意識自己的腳蹠、腳掌和腳尖都貼近這片靜止的大地，大地的靜止，為她帶來安穩。整個身心靈的重量與大地連結。大地的止息、堅定及沉穩從腳尖、腳掌和腳蹠，延伸到小腿、膝蓋、大腿、坐骨、肚腹、腰、橫隔膜、胸、肺、雙手、肩膀、頸蔓延至頭部。上主讓大地向她傳遞了莫大的支撐和安慰，平定了內心的風暴，再次回歸平穩安靜。

原來，這片大地一直都忠誠地承托著我們，伴隨每一個腳步，我們隨時可以歸回安然靜止，讓我們向大地心懷感激。

送上這段凱爾特人的祝福：

願深處的平安如海浪奔向您。

願深度的平安如空氣般流向您。

願寧靜的大地給您帶來靜止的平安。

願璀璨的星辰給您帶來深切的平安。

願超越的平靜給您深厚的平安。

願柔和的夜晚給您帶來深度的平安。

（寫於聖靈降臨期第十四個主日後的
暴風雨中）

「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：2020 年 11 月 13 日；12 月 11 日；2021 年 1 月 8 日；2 月 19 日；3 月 12 日；4 月 9 日；5 月 14 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

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



「道在修團」於2020年9月17日晚首次聚會，由陳國權牧師及陳錫妹牧師擔任導師，準基本團員共十位，以下是其中三位的入團分享：

我一直都是一位「盡責」的基督徒，除參與崇拜外，其他聚會課程，只要時間許可，我都會參與，但是信仰生命好像沒有多大的轉變，後來更因為工作壓力及家庭問題而得了情緒病。

去年出席了陳牧師主講的靈修講座後，便開始跟陳牧師學習息修，及後我的情緒平復下來，慢慢放下執著，深入認識自己，學習與過去不愉

快的經歷共存，把生命轉到主那裏去。

曾有一位女傳道提醒我，靈修操練除了個人的「內在操練」外，亦需重視與弟兄姊妹一起「共修」。後來得悉「道在人間」成立「道在修團」，我便申請加入，期望在團體內一起實踐基督的愛，一起服侍教會、服務社會，感謝主，讓我們一起同禱「耶穌基督憐憫我」。

殷秀英

由去年社會事件開始，到疫情持續肆虐，與及風雨飄搖的國際局勢，我的心經常充滿着憤怒、不安和焦慮。當出現上述情緒時，我都奮力在內心誦念耶穌禱文「耶穌基督憐憫我」，以平復躁動不安的心。

經過躬身反思，我得承認個人靈修還是偏向於單獨操練，因此我參與道在修團，就是期待藉着弟兄姊

妹間的共修互勉，去促進靈性上的進步，學習無論處於何種景況，都能安歇在主裡面。

我也盼望在屬靈友誼這個靈修傳統智慧中吸取資源，在社會事件上，能走出非黑即白的偏執思維，以寬恕、憐恤的心去接納不同政見的人。我亦自我勉勵，要努力學習成為主的樣式，點燃自己照亮別人。

王東來

曾參與道在人間的課程，學習息修，更明白昔日修道者為何喜歡進入隱廬，回歸內心，在那裡與神相遇。我是一位傳道人，牧會多年，忙碌事奉，更知靜修的必要。雖然我每日靈修，但仍覺乏力，深知上帝呼喚我調整自己的生活。得聞道在人間開辦「道在修團」，故祈禱後就報名參加。

期望：1. 在一個充滿撕裂、疫情和不安社會，學習修士們每日息修，不被外事擾亂心靈，回歸初心；2. 自知靠自己很難達成目的，必須有導師的指引和糾正，加入修團就是希望有陳牧師和導師的指引；3. 在修團中與群體一齊學習，互相鼓勵，有同路人很重要！可以互相打氣啊！

李世容

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；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

2020年□11月13日；□12月11日；2021年□1月8日；□2月19日；
□3月12日；□4月9日；□5月14日

四日息 / 一日息（息修營）

「四日息」

□2021年6月11日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

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）



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