

# 道在

雙月刊



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

# 12月

# 第27期

# 2020

一語道破 從靈修導引看靈修三路：煉、明、合 / 陳國權 / 2

輔導解碼 心理輔導的新常態——線上輔導 / 楊陳玉華 / 5

歸根曰靜 移英札記（一） / 張惠芳 / 8

拾穗隨筆 負責 / 馬奮超 / 10

See God in All Things 《神操》中的意識省察與福音默觀 / 周立群 / 12

聖像畫員札記 傷口中灼熱的愛 / 吳景萍 / 14

葉之鳥日記 風 / 小葉子 / 16

道在花絮 共修與靈性發展 / 18

道在修團 我為何加入道在修團？ / 20

道在預告 2021年1-7月課程及活動 / 22



## 煉、明、合

陳國權  
本中心主任

### 靈修導引的定義

靈修導引是深化神人關係的一種心靈治癒藝術，是導師（spiritual director）陪伴學員（directee）突破自己生命的樽頸，並倚靠聖靈的恩典和能力，踏足成長路上的一個過程。David Rosage 指出：「靈修導引是一個過程，學員（被引者）為了與主建立更深刻、更豐富的關係而定期與一位有經驗的導師（主引者）會面，以尋求指引、保證、明辨和肯定。」Alice McDowell 亦說：「靈修導引基本上是導師幫助學員與上帝建立親密的關係。」Sandra Schneiders,

I.H.M. 則強調靈修導引中成長的要素：「靈修導引是一個在單對單的關係下進行的過程，為的是要建立並維持一個以成長為導向的信仰生命。」

### 定義引伸

綜合以上三位靈修學者對靈修導引的界定，我們可以為靈修導引作出下列的引伸：其一，靈修導引是一個過程，意思是指導師和學員見面非一次即成事，而是雙方定期見面，並持續一段時間。換言之，雙方必須在一個約定的程序當中彼此委身。在這個過程中，導師幫助學員向聖靈開放自

己，從罪惡中回轉過來，而邁向神人合一之境。其二，靈修導引有著鮮明的目的性的，意思是，靈修導引是以成長為導向的，其目的是幫助學員與上帝建立深刻的關係，明白上帝的旨意，察驗聖靈的行動，清除成長的障礙，以臻於至善。因此，導師盡可能透過不同的途徑幫助學員在靈性上茁壯成長。這一點至關重要，因為靈性成長乃是靈修導引的基本精神，倘若喪失了這份精神，靈修導引跟心理輔導或精神治療之間的分別便會變得模糊。

### 認識成長的原理和規律

倘若靈修導引是以成長為導向，那麼，導師本人對生命成長的原理和規律就要有所認識。認識指的不單是對客觀知識的掌握，更是主觀的體驗。因此，首要的知識是對自我的認識：導師認識自我在成長的過程中所遇見的疑難、困擾，以及突破的嘗試。當然不單只是認識，更是個人深刻體驗。缺乏這些體驗，成長或許會變成紙上談兵，只是知見。沙漠教父之父聖安東尼說得好：「醫生，先醫好自己，才醫別人吧！」如此看來，導師必須要有個人成長的經驗作

為他成長別人生命的基石，單靠讀書上課是不足夠的，因為生命是主觀性的投入、體驗與踐行，而非客觀性的分析對象。公元四世紀沙漠教父逃往荒野，就是要重新認識自己，重新發現在基督裡的本來面目。過去城市和俗世社會加添在他們身上許多的裝飾物，至令他們的基督徒身分變得模糊。荒野中就有許多獨坐與直面自己的時刻，在寧謐中發現內心有許許多多的掙扎和不捨得，原來要把身上一件件的裝飾物卸下來殊不容易。然而經過掙扎，終於願意放下所有一切，不再堅持己見、不再高舉己意，把生命降服在上帝的恩慈的恩典中。降服與謙卑換來的，是心靈的自由與寧靜，人生終於獲得了解脫。聖奧古斯丁深刻體會到：「人的心是為主而造，我們惟有回歸上主，這樣方可以把不安的心撫平。」這番話絕非從理性分析而出的，而是內心經歷了人生無常、矛盾、不安後的深刻體會。總言之，離開自己的主體而談論生命成長、靈修操練，都只不過是知識的傳遞，仍然停留在問題的表面，卻沒有觸及其本質、核心。沙漠教父回歸自我，認識自己，因而為自己今後為師之道（成為靈修導師及施與靈修導引）奠定了基礎。如此看來，自我認識，尤其是對個人成長的深刻體驗，是導師投入靈修導引事奉中不可或缺的條件。

## 成長不同階段

生命是個整體，不可能分割成不同部分，但生命的成長則是一個分成不同階段的過程，不可能一步登天，一蹴而就。正所謂萬丈高樓由地起；千里之行始於足下，必須尊重。正正如此，東西方教會的古聖先賢皆意識到，生命的成長都是依循着某些階段循序漸進地展開的，這些階段就是靈修學所稱的三路：煉、明、合。

成長首個階段是進入「煉路」，第二個階段是進入「明路」，第三個階段是進入「合路」，生命便按照著這三路層層遞升，直至到達高峰。在靈修導引過程中，靈修導師便以此三路作為指標和準則，來識別學員生命的成長。

然而，我們卻不應把這三路變成機械死板的教條，因為這完全違反了基督教的生命觀與上帝觀。我們知道生命是個有機體，它充滿無限的生機和創造性、開放性，不容許被程序化、機械化、平面化；從神學上來說，上帝的超越性令祂的行動不受任何事物、方法或程式所限制。因此，三路只能看為某些指導性的原則或一個藍圖，而非一個封閉式系統，這不可不知。

那麼，甚麼是三路？下期我會為三路作一簡單的解釋。（待續）

輔導  
解碼

## 心理輔導的新常態



楊陳玉華  
心理輔導員

香港向來有機構提供電話熱線的輔導服務，但屬於危機處理，面談始終是常態。而在國土廣闊的外國，線上輔導就較普遍。現在疫情下大家要保持社交距離，促使更多輔導機構考慮提供線上輔導。因此，有人會問：線上輔導服務在香港可行嗎？線上和面談兩種模式的治療功效相同嗎？前者可以完全取代後者嗎？

### 歷史與用語

在二十世紀初的外國，偶有治療師用信件和電話與受輔者聯

繫。九十年代中期隨著互聯網的發展，線上輔導更多被採用。2001年美國心理學會（American Psychological Association）的心理學用語索引中出現「線上治療」（online therapy）一詞。此外，其他近義的用語如：遠距離治療（teletherapy）、電子化及電訊網絡精神健康（e-mental health）、互聯網絡療法（internet therapy）、電子化療法（e-therapy）、線上輔導（online counseling）、電腦/網絡輔導（cyber counseling）、虛擬

療法 (virtual therapy) 及數碼化精神健康服務 (digital mental health services) 等等，都相繼在外國的文獻中出現。

### 優點與缺點

線上輔導的費用較面談便宜，又省去往來輔導室的交通時間，也能避免標籤（尤其那些仍未想其他人知道自己接受輔導的受輔者），並且有利於那些恐懼群眾或不良於行的人士和長者。此外，年青人表示喜歡線上輔導，因為上網是他們尋找資訊的渠道，而且在家裡較自由，少了那種坐在正式輔導室裡的拘束感。線上輔導可能鼓勵了更多有需要的人士接受服務。

這種模式是有其限制和風險的，限制包括在核實受輔者資料上較困難，又因非語言的訊號不清晰，影響了信任和同理心的建立、掌握情緒的敏感度和轉化的效能。風險是有關線上保密，如何加密檔案保護私隱？如何避免在不知情下被錄音和錄影而被斷章取義？亦有反對者認為這是非人性化的 (dehumanized) 治療環境，因為雙方不是面對面的接觸。又如果受輔者一方出現失控和危險的處境，應該如何處理？這都需要加強專業訓練和指引。

功效方面，英國國家醫療衛生卓越研究所 (National Institute for Health and Care Excellence: NICE) 在 2006 年推介以電子化療法 (e-therapy) 治療抑鬱症及焦慮症，顯示這種模式有一定的臨床效用。湯普森 (Thompson, 2016) 在分析不同學者的研究後，表示各研究都指向兩者有相約的效能，不過因為樣本數目有限和代表性不足，需要更多的研究。有趣的是受輔者比輔導員更能接受線上輔導，後者對治療環境和缺少非語言訊號表示關注。

### 倫理與法律

參考英美和本港的輔導協會和心理學會有關線上輔導的倫理守則和執業指引後，我歸納出一些重點：輔導員要在科技、道德、法律和專業訓練上有深入了解和裝備。並要了解受輔者在智力、情緒、身體狀況和實際需要上是否適合，並要明瞭對受輔者的潛在影響。大家一致最關注的是資料的保密和銷毀，同意線上輔導的安全性受到竊聽和數據盜竊等的威脅，也強調要讓受輔者充分明白這點。有些國家規定輔導員必須與受輔者進行一定節數的面談後，才可以為該受輔者進行線上輔導。而外國不同州份有不同法例規管執業者，進行跨州份的線上輔導要留意不同州份的法律要求。

### 實踐的經驗

我曾向到外國留學的香港年輕人、家庭主婦、傳道人、情緒困擾者家人等等提供過線上輔導服務。年輕受輔者懂得自行上網找尋治療情緒困擾的方法，因此較容易接受線上輔導，但會選擇視像，而不是只有聲音或文字訊息。到外國留學的學生，由於在港時通過面談與我建立了一定的信任，到外國後採用電話或視像輔導也有一定功效，而且每逢放假回港時，又會再進行面談。而家庭主婦和傳道人是比較忙碌的一群，他們認為採用線上的輔導模式，可以處理緊急情況和節省交通時間。情緒困擾者的家人在成功說服患者尋求輔導服務之前，可以先獲得一些有關資訊和技巧，減低他們的憂慮和讓他們初步懂得與患者相處。

輔導員與受輔者的關係都是真實的人際關係，能夠帶引受輔者進入其他的人際關係，而非語言的訊號也讓輔導員看到受輔者即時和微細的反應，有助受輔者認識真實的自己。所以我個人認為採用面談與線上的混合模式較穩妥。

### 結語

線上輔導在香港是可行的，因為省時、費用較便宜、免受標籤，能夠

方便未能親身面談的受輔者，又善用人們喜愛採用網絡科技的習慣，也是在特殊情況如疫情下的一種變通。功效方面，由於量化的研究仍不足夠，亦因治療方法和受輔者狀況的多樣化，暫未有明確的結論。線上輔導似乎不可能完全取代面談，擔任輔助角色較為適合，因為真實的人際接觸是人真正的需要。最重要是無論線上或面談服務，輔導員都要按專業倫理守則和法律謹慎而行。

### 參考資料

Thompson, Ryan Baird, "Psychology at a Distance: Examining the Efficacy of Online Therapy" (2016). University Honors Theses. Paper 285. <https://doi.org/10.15760/honors.292>

2011 (Revision) Code of Ethics, Hong Kong Professional Counseling Association <https://www.hkpcsa.org.hk/about/code-of-ethics/#1448909081664-eeb134c8-9f9b>

2013 Guidelines for the Practice of Telepsychology, American Psychological Association Vol. 68, No. 9, 791-800 DOI: 10.1037/a0035001

2014 Code of Ethics, American Counseling Association [https://www.counseling.org/docs/default-source/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf?sfvrsn=fde89426\\_5](https://www.counseling.org/docs/default-source/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf?sfvrsn=fde89426_5)

2017 Practice Guidelines, The British Psychological Society

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/practice-guidelines>



張惠芳  
本中心特約靈修導師

在我生命中從來沒有想要移民的念頭，但經去年社會運動及今年港區國安法的成立，移民竟然發生在我身上。香港是我家，我「生於斯，長於斯」，一直珍視香港的民主、自由與司法的制度，但可惜港版國安法上台，打碎我對香港一國兩制的期望，不得不跟隨丈夫離開我熟悉的香港，移居他鄉——英國。

我去過英國共兩次，第一次是

1996年，與丈夫第一次跟旅行團去歐洲旅行18日，遊覽很多西歐國家，尾站是英國，短暫停留住了一晚，只記得去了大英博物館。第二次是2002年與親人一起探望移居英國的二姊家庭，當時居住了一個多月，不但去了英國的一些名勝，也參加了當地英國的歐洲團，重遊歐洲中幾個國家。依稀記得英國的天氣乾燥，早晚較涼及大風。

### 全是恩典

移民英國正如英國姨甥對我們說，似發了一場夢，覺得並不真實，他說不敢相信姨丈及阿姨我竟出現他眼前。其實這個決定我也覺得很快，由五月至六月開始因國安法而考慮移英，到七月初真正決定移英，出售自住物業，並購買英國物業，只經過數月時間，過程中我看見全是上主的恩典臨在。

### 移英掙扎

考慮移居英國過程中，內心有很多掙扎，祈禱不斷求問上主的心意，因我今年年初才接任道在修團策劃主任一職，感到如果辭職，便有負陳國權牧師所望，對不起他給我機會來道在修團事奉，因此我與丈夫有很多意見分歧，他覺得既然決定移居，就越快越好，但我感到需要做滿一年才可請辭，我建議他先去英國買物業，然後我做滿一年後，與他會合。另一做法是我們兩先去英國購置物業，辦好手續後我回港繼續事奉，直到第二年我回英國與他團聚；當然丈夫不贊成我這樣做法，他期望我們一齊起行。後來我把這些想法與陳國權牧師分

享，他回應我不用擔心及憂慮道在修團的事工，叫我放心跟隨丈夫移居英國，不要兩夫婦分開兩地生活。我立刻放下心頭大石，多謝陳國權牧師的體恤與諒解，真教我銘記於心。丈夫得知陳牧師的回應，我們同來感謝讚美上主！

### 祈禱明辨

移居英國的掙扎過程中，我祈禱請求上主顯明祂在我身上的心意，不斷求問主：「主阿，祢的心意是甚麼？祢想我如何做？求祢彰顯祢的心意給我，讓我去跟從。」經過一段時間，祈禱中上主對我說：「既然將會有很多港人移居英國，這些人需要人牧養與關顧，你可以去到那裡服侍華人，繼續事奉我。昔日初期教會，耶路撒冷的信徒被當時羅馬政府逼迫而四散，遠走其他國家，福音就奇妙地這樣傳揚開去了。」我聽到上主對我所說的話，就安心地接受移居英國的決定，因為知道不論自己置身何方，只要心存着主的使命，仍然可繼續把主的福音傳揚開去，幫助及醫治更多有需要的人，為主發光發亮，照耀別人。



## 負責

馬奮超  
本中心特約靈修導師

神透過大自然與人交談，神也透過人與人交談，這兩種神人交談的方式，我們也許欣然同意並早有經驗。至於說神在人的內心與人交談，我們反而感到陌生和難以捉摸。人在神之內，神也在人之內，神與人本是密不可分，內在的交談本來就是該有的事。

我們感到陌生和難以捉摸，大抵是因為分不出，神怎樣在人內心說話，那些話是人自己的聲音，那些話

是神的聲音？

發問往往是神使用的方法。發問的時候，我們理所當然認為，自己是發問那一位，是自己向神發出祈求；卻沒有想到，真正發問的是神，我們的問題是神為人打開話匣子的鑰匙。

發自真摯情感的問題，那怕是對神的質問或憤怒，都可以是神與人交談的開端。祈禱沒有回應，只因為我們的祈禱是神的發問，他正待人往更深處尋索並作出誠懇的回答；當我

們回答，神繼續發問，我們繼續尋索和回答，神與人就邁進了相知相惜的交談歷程。聖經《約伯記》就是這種情境的戲劇性表達。

有一位弟兄，得到上司的積極提拔，晉升上一個令人艷羨的高層職位，而他卻為了是否要拒絕而深感困擾。弟兄問神：「父神，這是你的意思嗎？」事實上，是神在問弟兄：「我兒，這是你的意思嗎？」弟兄問神：「為甚麼這個消息來到的時候，我卻忐忑不安呢？」其實也是神問弟兄：「為甚麼這個消息來到的時候，你卻忐忑不安呢？」

這種連綿不斷，層層深入的問與答，可能持續多月、多年，過程並不容易，甚至會產生懷疑、掙扎和逃避。縱然如此，懷疑、掙扎和逃避，也是整個交談歷程的一個部份，甚至人認為自己已經離席，但知人之神不會因此拂袖而去，他必定繼續守候他兒女真實的尋索和誠實的回應。

隨著交談持續下去，人會趨向清明與平靜。整個交談過程，往往以出現清晰的決定而結束。決定，絕不是意志上一個忍著痛的取捨或抉擇，而是自然浮現、如雲霧吹散，如重負釋除的一項認定。更重要的是，那將是一項輕省，卻願意負責到底的決定。

為甚麼當初取捨的痛苦，如今卻煙消雲散般消失了？因為在交談的過

程中，神不斷觸動他看見隱藏在心靈深處的恐懼和假象。現在，他不再受內在暗黑勢力所牽制和蒙蔽，他不需要再勞累於風險代價的計算，不再恐懼成敗得失的結果，不再無休止地付測別人的褒貶評價。

因此，他再沒有困惑了，不單止當初的問題得到解決，構成問題的幽暗心靈也被照亮。如今，他心情變得開朗、安穩和勇敢。在這份真實無偽的平安印證下，他將會為他的決定負責到底，無論前路的風險如何，是順暢或崎嶇，都不再是考慮的因素。

聖經《約翰福音》書記載的井旁撒馬利亞婦人，她與耶穌坦誠交談，心靈得到釋放，最後出現始料不及的人生新面貌，就是人神交談結果的一幅美麗速寫。

人生，是由無數次的決定構成的，怎樣的決定就塑造了怎樣的人生面貌。仰賴環境和他人作主是找不到意義的人生；尋求趨吉避凶是充滿惶恐不安的人生；迎合大眾價值觀念而行將是埋沒自己的獨特人生。

基督信仰的神，卻是要人脫離虛假，活出神聖真我的神，所以他是一位會提出問題，引發交談的神；而每一段人神對話的歷程，都會幫助人辨別虛假，活出真我，作出一個個獨特的、無悔的、負責任的決定。

## 《神操》中的意識省察 與福音默觀

周立群

神學院特約講師，專研靈修學

依納爵在戰爭受傷的一幕，深深留下令他難以忘懷的經驗。在一次戰爭中，依納爵受了傷，在長臥病床的時候，他讀了兩本書：聖人傳記及基督傳，此時的他深被聖人傳記中的聖人所吸引，例如聖方濟各，聖道明等等。但另一面他又鍾情一位婦人，希望能追求她，不單可享受愛情，而且也能使他地位提升。漸漸地，他開始留意兩種思想的分別，前者令他心

曠神怡，回味無窮，後者令他雖感到快慰，但拋開後就感到枯燥，此時他的眼睛突然明亮了，他體會一種思想來自私慾（貴族婦人），另一種思想則來自上帝（聖人）。

依納爵在自傳中如此記載：但在這兩種幻想之間卻有分別：他在世俗的幻想中感覺很快樂，但到無聊後將它們推開時，便覺枯燥乏味；反之當他幻想著……從事所見聖人們實行

的刻苦補贖時，不但在那些思想中感覺神慰盎然，還在放棄它們不想時，仍覺心曠神怡。這樣的經驗，重複出現，逼著他去過濾它們後，他也找到了答案。他留意兩種思想不斷徘徊，有時想這樣，有時想那樣；先留意，後停留，留意兩者的分別，並留意內心的狀況。

然而有一點是非常重要的：依納爵留意到兩種情感的不同，都有某種程度的喜樂，不過一種事後乾枯，另一種給他心曠神怡的感覺，他開始問問題：直到有一天他的眼睛開了，對這種不同的感受大為驚異，於是開始反省為什麼有的思想使他煩悶，另一種思想卻使他欣慰，慢慢地明白了使他心情動盪的不同原因：一種是由魔鬼而來，一種是天主的靈感。（自傳 8 號）依納爵留意情緒背後的推動，有著不同的根源，所以他也感到大為驚異。這是分辨的開始，天主試著把人帶向聖三的內在生命，魔鬼則試著把人拉離聖三。在他的經驗裡，天主和魔鬼都在吸引他。依納爵認為，人類經驗沒有不重要的，因為天主和魔鬼每時每刻都在使力，最重要的是意識內在的經驗，這就是依納爵靈修的標誌。

這裡涉及一些操練，在此介紹兩個「神操」的操練方法，包括意識省察及福音默觀。

### （一）意識省察<sup>1</sup>

第一個方法是意識省察。依納爵提出意識省察的祈禱操練，作為發現及了解上主心意的進路。這是在日常生活中，去培養感恩之心留意上主對自己的祝福，並在自己各種回應及選擇中去體會上主是否肯定及欣悅。如果是上主欣悅的，我們內心會享受到「神慰」，反之會是一種遠離主的「神枯」。

### （二）福音默觀<sup>2</sup>

另一個方法是福音默觀。福音默觀指向與人性的耶穌建立一份友誼及愛情，透過想像的官能我們在耶穌的行實中，進入祂生命事跡的細節，如孩童耶穌在聖殿聽道、迦拿婚宴、治癒瞎子等。我們嘗試進入歷史發生的場景，從外在到內在去透視主的經歷，去了解及欣賞耶穌整個人，激起效法祂及追隨祂的渴望，同時，我們也將自己內在的種種與祂分享，細聽祂的回應，形成一份雙向及直接彼此認識的關係。有了這基礎，我們就有了好像能感應家人及朋友的喜好一樣，對主的心意有一定的把握，不單理性知道，並在情感上享受到這份共融。這是一培育的過程，我們與主的情誼成為我們了解祂心意的基礎，在日常生活具備了信心及實質能力去明白主的心意。

<sup>1</sup> 參閱：《默觀與行動之間—漫談依納爵靈修避靜》，意識省察的具體操作，49—53 頁。

<sup>2</sup> 同上，福音默觀的具體操作，46—48 頁。



## 傷口中 灼熱的 愛

Marina Carmel Cindy  
天主教傳道員及聖像畫員

十一月是煉靈月，是為我們已亡的先祖和煉獄中兄弟姊妹的得救而禱告的月份。我們這個月在教會對諸聖的禱聲分外嘹亮。疫情肆虐，親人病患離世，但無法探望。病者需要在院中孤單地面對治療，甚至面對死亡。當中的孤單和恐懼，催促我們期

盼與依靠的心。有誰伴我？我被遺忘了嗎？五官力有未逮，孤寂的淚，點滴匯聚，劃破心靈，形成傷口。

在神父恩准下，我在一次緊急發送聖儀和聖像（聖像畫）祈禱的善別服務中，看到彌留者身上可見的、久

未癒合的傷口，也看見家人盼望奇跡出現的眼淚，並親人心靈的傷口。親人不斷問昏厥的患者：「我可以為你做甚麼？」有些親友安靜地凝視著病人，有些仍在訴說著工作，埋怨家人和傭人如何導致他遲了探望，像是未準備好面對此情此景。鄰床的病人告訴我，已有一個月沒有人探望她了，她很羨慕亦害怕自己會面對如彌留者的遭遇。久未癒合的傷口需要甚麼才能癒合？

可見之物的傷口要以物質去癒合，但心靈的傷口是靈魂被愛所灼傷的。加爾默羅會會士聖十字若望寫著：聖神溫和的燒灼，形成靈魂的傷口，愈灼愈深，愈深愈癒。皆因主溫和的手柔巧的接觸，永恆的生命讓我們成為祂的子女，得以預嚐祂預許的福樂。主以祂的生命轉化死亡。我們從傷口中，體驗被祂觸碰的溫度，傷痛中不只看到，而是體驗到祂灼熱的愛。愛的烙印令傷口更深，但愈看清楚傷口的疼痛源頭，愈教我們盼望得到主為我們靈性作出深切的潔淨與醫治，好讓我們更像祂。可見的傷口是由我們不自覺地，在靈性上被愛的支配慾求所造成，以自己有限的視域去認識所愛的人，以有限的智慧嘗試去愛人。這份愛究竟是用來支配人？還是用於讓人看見天主？心靈領受愛的

素質，會反映在我們可見的身體狀況中。

現世中體驗主愛的團體：源自主內的教會和我們的家庭。家庭由一男一女在主內領受婚配聖事或祝福而成。感謝主讓我分沾一對熱心祈禱、迎難而上的新人的福樂，寫了聖家聖像畫。新人家庭祈禱角內的聖像畫，畫中的聖嬰連繫著聖母和聖若瑟，一手持著聖言，一手正給畫前祈禱的人祝福。身披象徵主內生命綠色外衣的聖若瑟，為愛主愛人，竭力保護主與聖母，和主對世人的救贖：從出走埃及途上，到現世講道的時刻，直至為世人受苦受難至死於十架上。他們目睹世人對聖子的傷害，隨小耶穌的成長與日俱增。兩位聖人伴隨在側，因愛主而心同感受，構成身心靈的傷口，傷痛日見愈深。看見聖像畫中聖人伸手懷抱著小耶穌，靜默中陪伴祂經歷主內的召叫，身披深紅袍的聖母，默觀祂的十字架架臨於生命中。他們生命與屬靈的動力源自聖神的火灼，愈灼愈淨。讓我們從家庭祈禱開展，為亡者先人和我們的教會祈禱，偕同聖人轉禱，望主成聖自己與他人。讓我們凝視聖像中的主，嚐到聖神內主愛的甘飴，領受十架中主愛永恆的烙印，生命得著修復的泉源。



小葉子  
靈修導師

風是葉之鳥的好朋友，從小葉子尚未出世，風已經隨意而吹，從海極之處往返日出之地。欖橄樹的種子就是這樣隨風飄送到大地。天上的大光呼喚大地的小水點，一點一滴的隨著風被召喚上升到天空，風成為了氣流，運轉於天地間散發養份，穿梭於萬物眾生之中。風以溫柔卻巨大的能

量懷抱晶瑩的霧氣，使點滴的水凝聚結伴同行，成為了七彩繽紛的雲彩。風不住地吹，使雲彩偶爾為大地作蔭庇，直到雲彩載滿了，就天降甘霖澆灌大地。葉之鳥在風中誕生，在風的餵養下萌芽成長。身體裡每個細胞都飽嘗著風裡的生命氣息，隨著風的韻律一呼一吸，每一口氣都品嘗著這份

生之趣味，在忘我之中更隨風飄蕩，甚至到成熟時乘風飛翔。

創世記二章7節描述：「耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人，名叫亞當。」上主將這份生命氣息吹入我們始祖的身體，第一陣微風就呈現了。我們呼吸就是領受這「靈風」。現代人為了專注，學習留意呼吸，呼吸似乎成為了專注的工具。可是，當我們醒悟始祖被造時，他能夠成為一個照著上帝形象而造的人，正是始於上主向他的鼻孔吹入一口氣，亞當才成為了有靈的活人。呼吸就是領受上主這份寶貴的「靈風」。上主就是靈，祂親自進入我們之內。呼吸本身就是值得我們留意的對象。神的「靈風」運行在萬物之內，使萬物得以存在。希臘文「氣」breathe 就是「靈」spirit，沒有造物主的臨在，我們就沒有生命氣息。留意這口氣，就是注視造物主，專注於此刻的生命。呼吸再不是一種工具那麼簡單，呼吸不容我們忽視，呼吸本身就是一種神聖的創造奇蹟。每一口呼吸都是上主降臨的恩寵，一份生命的禮物。神人共融契合就在呼吸之內呈現。當這「靈風」離開身體，我們在世的生命就瞬間消逝。留意呼吸成為時刻警醒生命的神聖寶貴，醒悟上主的臨在，同時對生命的讚嘆及感激這位生命之神所賜予的所有。

小葉子邀請你意識風，在風中體會造物主的眷顧憐憫。預備靜禱時燃點輕盈的一點香，看著燃燒著的香散發出一縷輕煙，就見到風的微妙流動，引導身心靈貼近上主，意識上主不住的臨在。根據遠古的印弟安傳統，風是由東方吹來的，這正好與小葉子所屬的基督宗教傳統一樣，葉子們都相信基督如東方的太陽，帶來更新、醒覺、光芒和希望。因此，歷代的教堂祭壇都是朝向東面的。小葉子每日清晨都喜歡向著東面禱告，靜靜地等待風的來臨，迎接那柔和的光照和風的親吻。

與風起舞共融成為小葉子的生活韻律。風的律動引導我們每一口的呼吸，一次又一次回歸那原初的創造奇蹟。一日之中一次又一次帶來更新、醒覺、光芒和盼望。每當我們被地上的生活種種網綁、壓迫、扭曲、操控、窒息，風仍舊流入我們的鼻孔、胸、肺、心腸和肚腹。只要輕輕地意識一下那一口細、慢又深長的呼吸，就立刻醒悟自己仍然是享受著這份神聖的生命禮物。保持靜止，甚至能意識到微風輕柔地吻著我們的臉，輕輕的撫摸著我們的頭髮，也從指尖、掌心、手臂和腰之間穿梭圍繞祝福我們。

（寫於聖靈降臨期第二十二主日後的秋風中）



## 共修與靈性發展

記

「道在修團」成立  
感恩崇拜

暨

準基本團員入團禮

陳錫妹牧師  
本中心執行幹事

由春節至今，差不多將近一年，因新冠肺炎疫情的爆發，政府多次發出限聚令並實施關閉部分處所。教會也因此而暫停了實體崇拜一段時間，雖然現在重開，但亦有人數限制，再加上疫情反覆，導致許多人寧願留在家中，參加網上直播崇拜以避疫症。

問題因此而衍生出來。近來有幾位肢體都向我表達了他們對自己靈性的低沉感到擔心，卻又提不起勁作出改善，覺得孤單乏力。又因為疫情的惡化而不能參加教會的崇拜，也因限聚令而取消了團契或小組，使之孤單感更重。

因有其他的家人同住，故網上崇拜又不能專心。雖然仍然有獨自的靈修，但人性的軟弱，並定力與毅力的不足，久而久之就開始了與上帝及弟兄姊妹間關係的疏離。

由此看來，「共修對信徒靈性的成長是操練不可或缺的一部分。也因此「道在修團」成立感恩崇拜暨準基本團員入團禮的日期一改再改而不取消有她的理由，在十月廿九晚崇拜中，正如陳國權牧師在講道中說：「『共修』幫助肢體們在聚集中結連在一起，達到了精進操練，交流靈性生活經驗和智慧的目的。其次『共修』營造成集體的意志和堅忍不屈的精神，可擊退俗世的誘惑、戰勝心靈的軟弱，為基督徒領受基督的恩典做好準備。」

是的，在幾位修團的修員分享

中，他們大部分都講出了參加修團是因為曾參加了息修聚會，在共修中，心可以平靜下來並透過導師或牧師的帶領容易投入。也有說，希望透過共修，可以彼此的激勵，互相鞭策，以致自己與上帝建立良好的關係，榮耀基督。

當晚崇拜的禮儀優美，藉著詩歌，帶領會眾進入崇拜的氛圍中。尤其喜歡修團約章部份，讓修員在表達對修團約章的承諾中有著刻骨銘心之感，特別在今天對任何事都以輕率的態度處理之時。

張振華監督頒發圖像給修員時，「基督與阿爸孟拉」的圖像正正表達了基督與我們成為了朋友，也讓我們透過共修建立屬靈友誼，崇拜就在這感動的氣氛中完畢。





## 我為何加入道在修團？

我加入「道在修團」，希望滿有基督長成的身量，以致心思、意念、言語、行為，都能效法耶穌，達致基督在我裡面活著的境界。

我知道屬靈生命需要操練，才能有效地事奉，在世上為鹽為光。我喜歡「道在修團」的「息修」傳統、紀律生活。我承諾每天定時定點進行 20 分鐘息修，誦唸「耶穌禱文」：「耶穌基督，憐憫我！」每週五禁食一餐，每半年會晤靈修導師一次，檢視過去半年的屬靈生命狀況。

蔡志雄

透過陳國權牧師的著作《成神》，我認識道在人間，並很想知道書中所說的靈修方法是怎樣的。我先是參加道在的息修講座，開始認識耶穌禱文的操練方法，後來讀道在人間的息修初階課程。以往我是一個很心急及易動怒的人，但跟陳牧師學習了息修之後，性情有了改善。每次著急和想發怒，或與太太有小爭執時，聖靈就提醒我在心裡背誦：「耶穌基督，憐憫我。」怒氣便漸漸平息。現在無論每天怎樣忙，我都會用 15 分鐘的時間去背誦耶穌禱文。但是我們都是罪人，始終有惰性，有時低受不住魔鬼的引誘，很容易忘記操練，於是我便加入道在的息修團，希望能夠互相扶持，一同走往成神的路程。

鍾啟後

在事工型的教會中服事了十多年後，有機會修讀了一些靈性操練課程，才驚覺這是教會弟兄姊妹靈性疲弱的一環！遂懷著一片熱誠，盼望藉舉辦一些講座和屬靈操練活動，可帶來革新和改變。惜因教會事務繁重，不單難以推動兄弟參與，個人操練也漸減少。感恩去年參與道在人間的課程，知悉道在修團成立的目的，是要透過團體共修的形式，去提升個人的靈性境界，進而帶動教會以及社會的靈性更新。這正是自己多年的心願，遂報名參加！

張瑞蘭

## 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  1 月 8 日； 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](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）

## 「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1月8日；二月暫停一次；  
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



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