



一語道破 **美能拯救這個世界** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **靜觀與個人輔導** / 楊陳玉華 / 5

歸根曰靜 **移英扎記 (二)** / 張惠芳 / 8

拾穗隨筆 **偏見** / 馬奮超 / 10

See God in All Things **「偏情」與「召叫」的張力** / 周立群 / 12

聖像畫員札記 **慈父的愛** / 吳景萍 / 14

葉之鳥日記 **風裡奇緣** / 小葉子 / 16

**「古道今行」基督教靈修學文憑課程** / 18

道在預告 **2021年5-12月課程及活動** / 20

道在修團 **修團退修日** / 22

## 美能拯救這個世界



陳國權  
本中心主任

### 美能拯救世界

俄國小說家陀斯妥耶夫斯基（Dostoevsky, 1821-1881）對自由及信仰有深刻的認識。然而，他更難得的地方是，他深信美是世界更新和變化的力量，他曾這樣說：「美能拯救這個世界。」他言說的美，無疑蘊含了相當治癒性及救贖性的意義成份。我是習畫

之人，那就容許我以與畫相關的例子入手，來解讀陀斯妥耶夫斯基這句話的涵義。

### 解脫和釋放

倘若大家不善忘的話，前年是本港最動盪紛亂的一年，社會嚴重撕裂，矛盾衝突激增，往昔和諧、互信、互重的社會凝聚力蕩然無存。香港能否繼續成為港人安身立命之所，成為廣大市民心中的疑慮。就是在這人心惶恐不安之際，跟我習國畫多年的胡煜斌弟兄在港島區一個大型商場舉辦了一次中國花鳥畫個人展，他以蒼勁有力的筆勢，純熟的渲染技巧，使他所寫的花鳥魚蟲在宣紙上變得栩栩如生、活潑可愛。胡弟兄這批花鳥畫呈現出大自然生機勃勃且和諧有序的藝術美感，為那些看畫的人的內心注入祥和與喜悅。正如同班某位師妹在通訊群組留言，說：「在紛亂中能躲進花鳥畫的寧靜與閒逸中，實在太感動。謝謝師兄。」

事實上，人不可能永久地過著遷徙或飄泊的生活，我們必須有安身立命之所。動極生靜，人在動盪與紛亂的環境中，必然尋找寧靜與秩序的撫慰，這是生命的所需，也是生命的常態。因為我們是為寧靜與秩序而受造的。因此，在紛亂世界中能躲進花鳥畫的寧靜與閒逸中，這不是個逃避生活的表現，而是生命尋求，乃至獲得治療，即救贖的一種途徑。我們要記

得知先以賽亞的說話：「你們得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩。」

（賽 30:15）以及詩人的訓誨：「你們要休息，要知道我是上帝！」（詩 46:10）美能拯救這個世界，意思是當社會陷入空前的動亂分裂之中，人在遭遇危厄與痛苦時，我們能夠在不同形式的美的表達和活動中獲得解脫和釋放。

### 重建德靈人格

對於美能拯救這個世界，我個人曾有過這樣一次的體會：本港著名畫家莫一點先生多年前在港開個人畫展，展出百餘幅水彩墨畫。莫氏的畫著色平淡、線條簡樸，既不予人喧鬧的煩躁感覺，也不予人浮誇的壓迫力。正正是如此，他的畫便提供了觀賞者心靈一份平和寧靜的空靈感覺。這次畫展，我從入口左邊第一幅開始觀賞、繞著展場一周到最後一幅，差不多花了一個多鐘頭的時間。當我步出展館，整個人感覺非常暢樂，內心亦充滿光明。我個人真的視這次頗不尋常的經驗為一趟心靈治癒之旅，我深深感受到賞畫後的我跟賞畫前的我變得完全不一樣：賞前滿身俗氣，心溢煩惱；賞後塵心被洗滌，妄念亦被淨盡，心平氣和，頗有超凡脫俗的感覺。這次與美的觸碰成為我重建道德及靈性人格的契機。相對於理性思辨活動，通過藝術表現的美的活動，能使人內心的私欲與偏情等衝動在美的

氛圍中得到升華，心靈獲取自由，平面生命得到向上的超升。



而已。陀斯妥耶夫斯基所說的美正是基督的美，這個世界的改變及拯救就是藉賴基督的美得以成就。然而，

我們被基督的美吸引，不是靠理性活動使然，而是靠一個更深層的召喚，內心美的召喚使然。我們被召不單是要知道上帝，更是要認識祂，祂認識我。但不是頭腦上的認識，而是心的體會。因此，美不是浮於表面，而是落在人心的深處，在那裡召喚我們的心歸向上帝。尤其在人生低谷，心靈黑夜，生老病死，失去希望，此時說理說不通，爭論亦無補於事，唯一保證，是來自聖靈的光照，方可以令心靈甦醒過來，安頓下來。約伯說：「我從前風聞有你，現在親眼看見你。」

（伯 42:5）言語斷盡，在靜默中心領神會：「噢！我主我的上帝，你是至美。」

### 美已而後美人

美能拯救這個世界。這句話不僅僅是給從事藝術的基督徒說的，也是給不同行業的基督徒說的。因為我們都是與至美的上帝同工，為這個世界創造更多的美，以及更多美好的事物。正所謂修齊治平，個人與美相遇，有了對美的體會，就能夠將美的經驗從自身向外推衍，把美落實於日用人倫之間，為教會的安定、人類的團結，世界的和平增添希望。

### 人生而渴慕美

然而，美還有另一個更深層次的意義，這就是它的靈性維度。正如雅各書一章 7 節指出：「各樣美善的恩澤和各樣完美的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。」美是上天恩賜給人類及眾生的禮物，它內住於人心，且成為人類追求真善美，追求意義和價值的召喚。事實上，從字源學來說，美一詞的希臘文是 κάλλος (*kallos*)，它是從 *Kallin* 一字而來。*Kallin* 意指召喚、邀請或招手。如此一來，美是一種召喚我們，邀請我們，向我們招手的力量；我們被世上美物吸引，乃至傾慕它、嚮往它，這都是發自內心的一種傾向。四世紀聖巴色流 (St. Basil) 說得好：「人生而渴慕美。」言下之意，對美的渴慕不是後天的培植，而是固有的、與生俱來的。

### 上帝就是美

無庸置疑，人世間的美有其吸引的地方，但是，那真正吸引我們的美，最終還是上帝的美 (the Divine Beauty)。事實上，人世間一切所有的美只不過是折射或反照上帝的美



## 靜觀與個人輔導

楊陳玉華  
心理輔導員

### 過去二十年靜觀 (mindfulness)

被應用在心理治療界，臨床數據顯示尤其對焦慮和抑鬱的情緒困擾有顯著療效。但有人擔心這是佛教的傳統修練方式，基督徒輔導員不宜採用。亦有人疑慮專注身體的靜觀違背專注上帝的基督信仰。另外有受輔者回應覺得無效，嘗試練習一兩次就放棄了。本文針對以上問題瀏覽了一些文獻，配合自己經歷八周靜觀認知治療 (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) 的訓練，及應用在個人輔導的經驗，與讀者分享一點體會。

### 靜觀的概念

我們先要釐清靜觀一詞的翻譯來源和用語所指涉的內容，才能夠確定是否適用於基督教輔導。治療技巧所用的靜觀一詞翻譯自 *mindfulness* 這英文詞語，而這是香港的譯法，在台灣譯為正念，這就與佛教所用正念一詞的意義容易產生混淆，而佛教的正念英文譯作 *right mindfulness*，是佛教八正道之一。而 *mindfulness* 分別被譯作「正念」、「內觀」、「覺照」、「靜觀」、「專注」等等。

靜觀這體驗式的技巧最初是由 Dr. Jon Kabat-Zinn 在 1979 年於美

國麻省大學創立「靜觀減壓診所」開始，靈感與技巧都有受到佛教哲理和修行方法的啟發。而在基督宗教裡的禱告操練方面都有豐富的靜觀傳統，而其靜觀一詞是從英文 contemplation 翻譯而來。但心理學界在 Dr. Mark Williams, Dr. Zindel Segal 及 Dr. John Teasdale 幾位學者開始把靜觀 (mindfulness) 這種技巧應用為心理治療方法時，已經完全把它脫離宗教信仰的元素。

## 靜觀與基督信仰

靜觀作為輔導技巧不涉及佛教信仰，那麼基督徒輔導員就不是可以安心運用嗎？但另一個問題出現，就是靜觀強調專注在人當下的身體、思想、情緒和行為的狀態和彼此間的互動，從而找回內心的平靜和諧。有人擔心與基督信仰以專注上帝的救恩是一種衝突，害怕靜觀讓人走向人本主義，相信人自身的能力就能夠解決人類的困境，忘記了上帝才是人類生命的源頭和力量。

以我個人實踐的經驗，兩者並沒有衝突，因為作為治療之用的靜觀 (mindfulness)，是操練覺察當下的專注能力，讓人不被負面意念任意拉扯，是處理身體和心理的層面，並沒有否定上帝或把信徒帶離上帝。基督

徒輔導員可先以默想 (meditation) 和默觀 (contemplation；有譯作靜觀) 幫助基督徒受輔者與上帝連結，再配合靜觀 (mindfulness；有譯作正念) 的練習幫助他們處理身心症狀。

## 修習靜觀的體會

我曾接受八周靜觀認知治療 (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) 的集體訓練，需要在課堂和家中進行練習及每天在家做修習紀錄。在練習和反思的過程中，我體驗到通過身體掃描、靜觀進食、伸展運動、呼吸空間、步行及靜坐等等練習，配合不判斷和不強行改變的心態，覺察存在的種種感覺，接納感覺和意念的存在，讓自己的節奏慢下來，重新關愛自己，心神得以安定下來，減少了由各種意念，尤其是由往往不是事實的負面意念自動導航主宰自己的狀態，就算置身於喧鬧的社會和困難壓力裡，仍感到安然和重拾主導的能力。我因專注覺察和接納自己，體會上帝創造人類身心靈的奇妙。

## 應用靜觀於心理輔導的體會

奧地利學者在 2017 年的一項研究中，發現六成社會心理輔導員會在個人輔導中引入靜觀部分而不是全部的技巧。其他研究發現如果輔導員只

讓受輔者進行 5 分鐘靜觀練習，對治療關係、焦慮和抑鬱症狀沒有好處。但受輔者是有特定問題要輔導員處理的，時間上不容許花太多在靜觀練習，而且有些練習需時（除非受輔者願意以多些面談節數學習靜觀）。因此，在教導和與受輔者一同練習後，我會邀請他們回家按聲音指引練習或研讀有關書籍，也會鼓勵他們參加集體的訓練課程，作更持久的練習，也與他們分享練習的困難和處理，也在每次面談時用部分時間練習。但基於種種原因，例如受輔者生活勞累、面談次數，都會影響受輔者練習的時數和閱讀的意欲。

有受輔者覺得無效，是因為個人較理性，傾向尋求解決問題的方法，而不是先讓自己不被問題困擾情緒；也有因為生活節奏很快的人，要調適為較慢的速度，感到困難，會容易在練習中被意念帶走或入睡。這正正是減壓所必須的放鬆和專注的狀態，在脫離壓力情況下，更能找到好的解決方法。其實在不斷的練習後，就會發現可以放鬆而不沉睡。

我個人喜歡在會見受輔者的前後，進行禱告和靜觀練習，面談前讓我先經歷上帝對人的憐憫，增強自己對受輔者的接納和同理心，從而建立

更好的治療關係。而在面談後的禱告和靜觀，就能讓我接納自己在承載受輔者的困難上的不足和勞累，善待自己而重新得力。

## 結語

隨著許多心理輔導員把靜觀技巧揉合於個人輔導，但又不如小組的靜觀訓練，在效用上有堅實的研究數據，作為心理輔導員，我們在實踐中要更多記錄運作上的困難、限制和效用，將來可以為研究人員提供更多經驗數據，把靜觀發展為更有果效的輔導技巧！

## 參考資料

香港心理學會臨床心理學組 (2017)。《靜觀》。香港：知出版社。

胡君梅 (2012) 正念與內觀的譯詞及比較

[https://www.mindfulness.com.tw/uploads/editor/files/mindfulness\\_01.pdf](https://www.mindfulness.com.tw/uploads/editor/files/mindfulness_01.pdf)

陳健欣 (2019) 正念是什麼？和靜觀有不同嗎？

<https://treehole.hk/mindfulness/%E6%AD%A3%E5%BF%B5/>

黎智生 (譯) (2013)。《默觀輔導員》(原著者：Rolf R. Nolasco Jr.) 香港：基督教文藝出版社有限公司。(原作出版年：2010)

譚沛泉 (2014)。《基督徒靜觀靈修》。香港：基督教靜觀靈修學會有限公司。

Michalak, J., Crane, C., Germer, C.K. et al. Principles for a Responsible Integration of Mindfulness in Individual Therapy. *Mindfulness* 10, 799–811 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01142-6>



張惠芳  
本中心特約  
靈修導師

生命時常會被意料之外的突發事情打亂，令人失去預算及準備，驚惶失措。人生不論順逆，只要相信上主是掌管一切萬有的主，認定凡事有上主的安排及引導，就會發現上主是奇妙的，滿載恩典及慈愛的，甚至詫異祂超過人所求所想。聖經說「耶和華以勒」，指出上主早有預備，預備人一切的所需。

### 發現意外是恩典

9月尾經歷很多預料不到的意外，令我措手不及。當時匆忙地執拾在港的居所，準備交樓給新業主，之後打算住三日酒店再前往機場乘坐

夜機前往英國。上機當天想預早到機場，因此下午三時已到達，這時才發現預定航班已被取消，但航空公司櫃台尚未有員工上班，我心急如焚，馬上致電航空公司查詢，並詢問有關更改航班事宜。但因輪候需時，足足等待了45分鐘才有人接聽，我立即提出要改訂最快到英國的機位，可惜都要等到後天晚上，我們只好立刻多訂兩晚機場酒店，以便讓身體休息，避免再舟車勞頓回市區。我們前去機場酒店，取了房間後，停下來才發覺自己的身體很疲累，心想如果我們那麼疲倦就趕上飛機，未必是件好事，全球新冠病毒疫情流行，搭飛機已是高

危的地方，如果身體虛弱，容易感染病毒或病菌。我深深感到這是上主美好的安排，讓我們好好休息，調息身體，繼續起行出發英國。

### 行程波折

航班改了，延遲又延遲，令我再多訂一晚酒店住宿，但感謝上主，最後機場櫃台職員可安排我們跟第一次調動的航班相約的時間出發，我的心情當然七上八落。因乘搭航機是高危活動，所以我們上機前戴上口罩及面罩，到了座位就穿上雨衣，這令我們渾身悶熱，弄到眼鏡滿是蒸氣。我們準備盡量不飲食，也盡量不用洗手間，過程中我不斷誦唸耶穌禱文，呼求主耶穌憐憫及幫助。感謝上主，我們這樣平平安安到達了英國。到達後，有親人接機，乘搭他們的車，不用帶口罩，可自由呼吸新鮮空氣，真是暢快。

### 經歷封城

英國共有三次封城，我們經歷了兩次，現時仍在第三次封城的時段，預計所有解封時間是6月21日，政府交代隨時因應情況而更改解封時間。第二次封城較寬鬆，很多人仍可上學及上班工作，而第三次封城則非常嚴謹，因為變種病毒使受感染及死亡人數大增，醫療不勝負荷，於是英國政府決定2021年1月6日起封城，所有人必須要留在家中上網學習或工作，特定工作，醫療、運動及購買日

常必須品除外。此後，丈夫與我只好待在家中上網購買食物及日用品，這樣每日待在家中，有時很不習慣及不舒服，為此我感到無奈。幸好我家有花園，就算踏入英國冬季天氣嚴寒，仍可透過玻璃屋外望花園，前屋主悉心打理花園，種植了很多植物及花卉，偶而有些雀鳥及松鼠經過覓食停留，有時靜觀牠們及園林景緻，倍感心曠神怡。「耶和華以勒」，感謝上主為我們預備一切所需要的，超過我們所求所想，祂照顧我們無微不至。

### 春暖花開

踏入春季，發現花園有很多花朵突然綻放，讓我感到意外、驚喜。農曆年過後，花園綻放了很多花朵，有紅色的茶花，有大小不同顏色的西洋水仙花及不同種類的小花，帶動了花園充滿生機，生氣勃勃，令人充滿朝氣，感受到春臨大地，所有生命氣息朝氣蓬勃，讓人驚歎主是偉大奇妙的。



# 偏見

馬奮超

本中心特約靈修導師

偏見並不容易察覺，人們總是充滿偏見而不自知。

有一個故事反映了偏見的頑固性。

從前，有一位父親，兒子將屆成年。父親對兒子的性情不以為然，總是覺得他太沒有男兒氣慨。父親決定帶兒子到山上拜訪一位禪師，希望禪師可以改變兒子的氣質。

禪師明白這位父親的來意後，就說：「我可以幫助你訓練他，你要將他留下，三個月後你再來看他吧！」父親得到禪師答允，就欣然將兒子留下，自己回家去了。

父親離開後，禪師安排了一位懂武術的弟子來訓練這位年青人。

三個月過去了，父親來到禪師那裏，滿心高興問禪師他兒子變得如何。禪師沒說甚麼，卻安排授武的弟子與年青人，在這位父親面前來一場演練。

演練開始後，年青人馬上被擊倒在地，只見年青人從地上爬起來，繼續演練，但很快年青人又再次倒地。如是者十多回合，年青人滿身汗水和泥巴，卻依然不斷倒下，然後竭力爬起來。

禪師問父親：「你認為你兒子如何？」父親傷心地說：「他太丟我顏面了，我為他感到羞恥！」

禪師說：「你還沒有看到你兒子的勇氣和毅力嗎？」

父親認為兒子的性情出了很大的問題，但問題出在那裏，相信大家看到了。這位父親與兒子的關係，未來又會怎樣呢？

我們常以為，偏見，是指那些以先入為主，沒有經過邏輯思考，也沒有具備實踐經驗的想法和意見。不過，現實中，人們的偏見都是源於他們的經驗，有言之成理的解釋，有一套價值觀在背後支撐著，而且有一幅預想構圖作為參考藍本。故事中，父親眼睛看到的兒子，與他理想中的兒子格格不入，他卻看不到他兒子不斷從地上爬起來所表達的東西，因為那是他預想構圖中沒有包含的內容。

所以，企圖指出別人的偏見是困難的，這無疑是挑戰他的個人經驗和價值信念。而且，若從另一種偏見來指出一種偏見，更是徒勞無益之事。可惜，企圖反省自己是否存有偏見也不容易，因為自己的成長經歷，自己的價值信念，讓自己無從懷疑它的合理性與正當性。

我們不能透過反省來摒除偏見，但我們卻可以實踐另一種觀看方式，即默觀的「靈性的觀看方式」幫助我們覺知真實。透過默觀觀看，偏見將不再主導我們的觀看結果，換以默觀

觀看同一件事物，我們將有嶄新的領悟，而且知道過去的認知，是狹隘甚至虛假的。

實踐默觀的觀看方式，最重要的兩大重點：一是慈悲；二是放下。

慈悲，是眼中常存父神的善良與溫情。我們所見的人與萬物，皆是父神看為美好的獨特創造，每一個人都是獨特的，不斷成長變化的生命；每一座山，每時每日都有它的獨特面貌；每一道河，永遠都在流動，你不會踏入同一條河兩次；每一朵花，都獨一無二，凋謝後再生出來的已經不是同一朵花了。所以我不能以一個無情的概念去觀看我生命中所邂逅的。

放下，是觀看時候放下智性推理與及功利考量，在內在平靜中直觀領悟。因為智性的推理，會令人跌入因循的思考模式之中，功利考量則讓得失障蔽了真實。只有放下這些推理與考量，心靈才進入真正的平靜。只有在心靈真正平靜之中，我們才可以領悟到，所觀之人與萬事萬物，要向我們表達甚麼。

你還有在想那位父親與兒子的關係，未來將會如何嗎？在默觀之下，我將不知道的還給不知道，不知道的說不知道就夠了。

# 「偏情」與「召叫」 的張力

周立群

神學院特約講師，專研靈修學

「偏情錯亂」其實可以說是一種思考方式。香港近年動盪事件，可以說是「偏情錯亂」的最佳寫照，雖然本文不談政治，但以此作為總結又不失為最佳佐證。

香港社會撕裂嚴重，這是不爭事實。現在某些人的模式均已用政治「顏色」作為思考的工具（不管是甚麼顏色！）。在疫情的處境下：買口罩會看廠商的背景，到甚麼店鋪吃飯要看該店的「顏色」，選擇網上教學軟件看生產源地，到看甚麼藝人演出也要看他/她的政治立場。一言蔽之，就是要選擇與自己相同的「顏色」，作為選擇的惟一依據。難怪思維靜院院長董澤龍神父認為：這樣的思考已經犯了十誡中的第一誡，<sup>1</sup>因

<sup>1</sup> 十誡中的第一誡：除了我以外，你不可有別的神（出 20：3）。

為「顏色」已經取代了天主的位置。筆者認為這樣的觀察十分準確，因為政治顏色思考已經取代了信仰，變成自己的「誠命」了。

以往基督教有一句當頭棒喝的反問：耶穌會怎樣做（What Would Jesus Do？），<sup>2</sup>現在已變成政治的考慮，換言之，政治已經取代了信仰，變成自己的「神」了，因為無論是吃飯、買口罩、用軟件、看藝人，均用上政治「顏色」作抉擇標準。很明顯，「政治」上的偏情錯亂，已經成為他們的「神」了。

這些「偏情錯亂」令我們遠離主，看不見主的道路，又由於不能「平心」，看事物不能不偏不倚，以

<sup>2</sup> 這信念認為：如果每次作決定前都問這個問題，世界會變得更美好。

致按自己的喜好作選擇，古倫神父（Anselm Grün）說得好：「如果沒有將天主置於生活的中心，其他的『神靈』便會趁虛而入，內心便不再自由了。」

綜合來說，無論從《神操》的目的、結構、動力、分辨的角度來看，「偏情」與「召叫」的確是充滿張力的。《神操》中無論在認知上或是操練上，到處可看到除去偏情的信念，對偏情採取進攻策略，絕不妥協，這樣才能戰勝自己。由此可見，戰勝自己是把自己徹底地放在天主的行動之下，服從天主聖神的能力，任憑天主的愛情來推動（參# 155,184）。依納爵在他的生命中，經驗過這樣的神魔爭奪，並且戰勝了自己。的確，天

主以自己真正的肖像造了靈魂，以祂的愛裝飾和鼓勵他，使他生活在愉快和平安之中，超越一切阻力和肉慾，成為世界的主人。所以，他認為他所經歷的內心事件具有普遍意義，因而他要把這些事告訴願意料理自己的生活（# 21），歸向天主（# 154），在內心平安中獲得天主（# 153）的人。

與基礎的角度來看，天主永遠在主動實現祂的國度，我們可以配合祂的意向和行動。而《神操》讓我們能與天主的行動與意向搭配，能成為行動中的默觀者。當我們以行動配合天主的行動時，便是與天主合一了。有了信念、方法、再加以行動，便可以自由地來回應天主的召叫了。

# 慈父的愛



Marina Carmel Cindy  
天主教傳道員及聖像畫員

我們會如何形容天上的父親？可敬的？嚴肅的？公義的？親愛的？可能天父在我們各人心目中有著不同的形象。由於我們各人靈性成長也不

同，五官的有限，心中上主的形象也會因此而改變和形成。這天父形象有那些部分是天父的原貌？加爾默羅會聖德蘭·亞維拉（聖女大德蘭）說過特別喜歡描繪心中基督的形象，高度

規格的傳統聖像畫，有助我們鍛練五官仰望上主，祈禱時不致分心走意。正如聖德肋撒·里修（聖女小德蘭）所說我們已習慣或渴望如小鳥般，被天父置於掌心的愛內。我們可能已看不清周遭的凶險，未明瞭主如何保護了我們。可是，主體察了我們的軟弱，在救贖工程中，祂先後以所選的人，展現了慈父的愛的不同面貌。當中與救主基督最相近的，亦是基督最早的門徒，他就是大聖若瑟，基督世上的保護者和慈父。

聖若瑟充當保護者：在獲悉聖母因聖神懷有小耶穌後，聖人得悉自己的軟弱，但他常為主心開，求主光照祂的軟弱。在小耶穌出生前後，在各種危難中，他敏於上主臨在的慈愛。全心仰賴上主，聽命承行主旨，臨危不亂，勇毅地保護了小耶穌和祂的在世母親聖母瑪利亞，協助完成贖世的工程。他讓自己倒空，迎主入內，讓主充盈，成為祂奇蹟的一部分。我們會否要求主給我們奇蹟以明示祂對我們的愛？我們對主的愛理解多少？我們如何回應祂的愛？

聖若瑟也是上主的忠僕：他本是木匠，最懂得使用工具、木材做成心

中的用具。可是他甘願被上主重塑成為祂的器皿，在救贖工程中與主同行。這一切也源自他的謙遜，以單純愛主，持守了誠命。我們如何看待和持守上主的誠命？是有助我們與主拉近呢，還是視之為對自由的規範？

聖若瑟是小耶穌的成長陪伴和人生嚮導：他陪伴了具有人性的小耶穌成長，在基督年少時，他向祂展現了人世間的父愛。二人彼此回應親情的愛，以及基督的人生經歷，令聖若瑟體驗到天父的慈愛。他也在耶穌面前，以有限的人性仿效呈現在家庭中。即使耶穌留在聖殿數天不見，他亦與聖母對年少基督突如其來的話語，默存心中。他是一位木匠，以他僅有，也是最好的侍主，奮力為世人和天父保存了祂。他與聖母在主內默觀上主的親臨與慈愛，與主常保持親密共融。我們如何與主保持親密？有甚麼在阻礙我和主的愛？

聖經中提及聖若瑟跟聖母一生的章節並不多，可是在聖像畫中和宗教藝術畫中所呈現的兩位聖人，總是離不開小耶穌。婚姻和家庭是主愛團體的呈現，這亦體現了教會與肢體的愛——天父對我們的愛。

## 風裡奇緣

小葉子  
靈修導師

在未有時間以先，風的奇觀就已經存在，風之美一直存在於萬物之中。每片小葉子、每朵小花、每片雲彩、每條小溪，甚至每一個人都奇妙地在風裡相遇、碰觸、擦出火花或譜出動人的樂章。萬有都是源於一，裡面都藏著神聖之美，又懷著對美善的追求或邁向圓滿的盼望。上主賦予詩人、音樂家、畫家、舞蹈家、作家、戲劇大師和思想家獨特的才華，打開人的心扉，指示上主希望人體會

「風」的一切，並且領悟風裡奇緣的奧妙。在萬物運轉中的風，滋養我們在聖三一裡成長，這正是修行者所深深體會的。

自從宗教教育中心為小葉子出版了默觀靈修畫冊《心繪誦》，小葉子回憶著生命中的恩人。並把這本以音韻和誦禱的心靈畫語送給每一位在不同空間及季節，以愛培育、引導、啟發和扶助小葉子的恩人。縱使此刻與

恩人天各一方，曾相遇的緣分卻深藏裡面，不斷地燃亮愛火又奏出音韻。

「風」把小葉子傳送到一對純樸和慈祥的父母懷裡，栽種了一顆單純信任的種子，讓小葉子在人生的狂風裡仍然信任風之美意，繪畫出在風中等待，默然倚靠直到最後接受憐恤而隨風飛翔。風裡奇緣是多麼奧妙，從小葉子出生之前，風就圍繞和引導著小葉子，遇上不同的恩人，就是下到凡間的天使們，怪不得詩人體會到上主的使者，在屬於祂的兒女四圍安營。

尋覓恩人的時候，心裡充滿感恩能夠與年少時的恩師聯絡送上畫冊，這位音樂家默然地為小葉子付擔鋼琴租金，免得小葉子在冰天雪地下長途跋涉去練琴。感恩之際卻再沒法向父母及另外兩位恩師，送上這份感激的禮物，他們都已回歸上主裡面。心裡思念的又曾啟發小葉子創作的心靈友伴亦天各一方，未能聯絡。想到心裡思念的恩人，在不捨與感激中卻藏著一種永不磨滅的連結。恩人此刻在風裡面，小葉子默然在祂裡面，就體會到彼此已經共融於風中。每一段奇緣帶來了轉化奇蹟，被風吹過的葉子，生命的呈現已不再一樣。此刻，為恩人呈獻曾路得所唱的這首歌：「天各一方」<https://youtu.be/SWoWm1uIUll>

誰令我能情深一片，令我輕柔如水清澈

令我心靈回復恬靜，令我拋棄內心牽掛

重拾往年純潔美夢，讓我心靈重得安慰

讓我安躺月下

其實乜嘢先至係真實而恆久嘅呢？

或者我應該就咁保存住呢一份渴望希冀

俾我相信世上有一幸福，垂手可得又永遠嘅掌握之外

有時，激情捉喺手裡面 會化為灰燼反而藏喺心底，可以歷久常新

貪求思慕只因癡，一切眼淚，思憶都係徒然。

願此刻在狂風中的香港人，保存著一份渴望、希冀，信任有一幸福垂手可得，可以放心、放下、放手地活在掌握之外，而安躺月下……因為你我

雖然天各一方，卻近在咫尺

在掌握之外，已被愛握住

在失去中，已擁有一切

在捨去生命中，已獲得生命。

耶穌基督憐憫我們！

（寫於 2021 大齋期狂風中的香港）

## 基督教靈修學 文憑課程

### 課程簡介：

「古道今行」意即從古聖先賢獲取屬靈資源，承繼其屬靈智慧，走今天的屬靈道路。本課程上接沙漠教父傳統，下貫東方教父靈修理論踐行，旨在打通古今，為現代都市繁忙基督徒開闢靈修新視野與蹊徑。

### 課程目的：

栽培學員對東方教會屬靈傳統有更深的認識，並將所學的帶進信仰生活，應用於教會及個人靈修中。

### 課程特色：

理論與實踐並重，包括課堂學習、退修營會及個別靈修指導。

### 對象：

對東方教會靈修傳統有興趣的基督徒及聖工人員。

### 基本入學資格：

- ★ 中六畢業或以上
- ★ 已接受洗禮兩年或以上
- ★ 非聖工人員需教牧推薦
- ★ 通過面試

### 課程內容：

#### ★ 主修科 (以下其中 6 科共 12 學分)

- 息修研習 (先修科)
- 東正教圖像之解讀與靈修
- 耶穌禱文
- 認識七宗罪
- 修道主義與現代人處境
- 基督教心觀探研
- 成神論
- 靈修經典《慕美集》導引
- 靈修經典《慕美集》選讀
- 《沙漠教父語錄》選讀
- 東正教靈修與神學
- 基督教聖人學

#### ★ 選修科 3 科 (共 6 學分)

2020-2021 學年選修科：十六世紀西班牙靈修巨人

2021-2022 學年暫定之選修科：基督教默觀傳統、依納爵靈修 (暫定)

#### ★ 「四日息」息修營 2 次 (共 4 學分)

#### ★ 個別靈修指導 6 節

### 畢業要求：

- ★ 每科出席率 80% 或以上
- ★ 每科完成指定閱讀並繳交一篇約 3000 字的閱讀及反省文章
- ★ 每次「四日息」息修營會後繳交一篇約 3000 字的反省文章

### 2021-2022 年度

#### 開辦科目詳情：

#### 秋季：

息修研習 (主修及先修科; 2 學分)

上課日期：2021 月 10 月 4 日至 11 月 22 日 (共 8 堂; 逢星期一 7-9pm)

導師：許子韻女士

### 2021-2024 年度開辦科目概覽：

	2021-2022 年度	2022-2023 年度	2023-2024 年度
秋 (9-11 月)	[主修科] 息修研習 [主修科] 耶穌禱文	[主修科] 息修研習 [主修科] 東正教圖像之解讀與靈修	[主修科] 息修研習 [主修科] 認識七宗罪
冬 (12-2 月)	[息修營] 四日息 [主修科] 《沙漠教父語錄》選讀	[息修營] 四日息	[息修營] 四日息
春 (3-5 月)	[選修科] 基督教默觀傳統	[主修科] 靈修經典《慕美集》選讀	[主修科] 基督教心觀探研
夏 (6-8 月)	[選修科] 依納爵靈修 (待定)	[選修科] (待定)	[選修科] (待定)

耶穌禱文 (主修科; 2 學分)

上課日期：2021 月 10 月 7 日至 12 月 2 日 (共 8 堂; 逢星期四 7-9pm)

導師：陳國權牧師

#### 冬季：

《沙漠教父語錄》選讀 (主修科; 2 學分)

上課日期：2022 月 1 月 20 日至 3 月 17 日 (共 8 堂; 逢星期四 7-9pm)

導師：陳國權牧師

「四日息」息修營會 (2 學分)

日期：2022 年 2 月 4-7 日 (五至一)

地點：待定

導師：陳國權牧師及特約靈修導師

#### 春季：

基督教默觀傳統 (選修科; 2 學分)

上課日期：2022 年 4 至 6 月

導師：許子韻女士

#### 夏季：

依納爵靈修 (選修科; 2 學分)

上課日期：2022 月 6 至 7 月

導師：周立群博士

### 豁免科目事宜：

2018 年或之前修讀個別科目 (例如：息修初階課程) 並出席率達 80% 的學員，只要在開辦該科期間補交反省文章，便可計入修讀學分及豁免再次修讀。豁免科目包括「息修研習」及最多另外兩科。豁免手續需於該科開課期間申請辦理。

### 學費：

\$16,000 (分四期繳交，每期 \$4,000)

學費包括：主修科 6 科、選修科 3 科、「四日息」息修營 2 次、個別靈修指導 6 節

### 2021 年度開課日期：

2021 年 10 月

### 報名日期：

即日起至 2021 年 8 月底或額滿即止

### 報名手續：

請填妥報名表格 (可從「道在」網頁 <http://www.taoinworld.org/id.html> 下載)，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，信封面請註明「申請『古道今行』基督教靈修學文憑課程」。本中心收到報名資料後將於 9 月安排面試。

## 「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 5 月 14 日；六月暫停一次；7 月 9 日；8 月 13 日；9 月 10 日；10 月 8 日；11 月 12 日；12 月 10 日

時間：7:30 — 9:00 pm

導師：陳國權牧師、許子韻女士

地點：香港聖公會諸聖堂小禮堂

### 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：長洲慈幼靜修院

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（雙人房，若情況許可，會轉單人房）

#### 「一日息」

日期：2021 年 6 月 12 日（六）

費用：\$380

### 課程

#### 靈修經典《慕美集》導引（名額已滿）

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

# 2021 年 5-12 月課程及活動

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

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（與香港聖公會諸聖堂合辦）

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：香港聖公會諸聖堂小禮堂

旁聽費用：\$1,000

導師：周立群博士、黎嘉賢博士、李靜儀博士

### 息修研習

簡介：本課程理論與實踐並重，內容包括 1. 「息」是靜定與警醒；2. 息修的好處和效果；3. 息

修的修習法；4. 息修對現代基督徒靈修之意義與價值。上課形式包括授課及團體操練。

日期：2021 年 10 月 4 日至 11 月 11 日（逢一；共八堂）

時間：7-9pm

地點：待定（若受疫情影響則改為網上 Zoom 進行）

旁聽費用：\$1,000

導師：許子韻女士

### 耶穌禱文

簡介：「耶穌基督憐憫我」這句耶穌禱文，也稱為心禱，是東方教會一句重要的禱文。本課程介紹這句禱文的歷史、神學及其對基督徒靈修的重要性。

日期：2021 年 10 月 7 日至 12 月 2 日（逢四；共八堂）

時間：7-9pm

地點：Zoom 網上課堂

旁聽費用：\$1,000

導師：陳國權牧師

### 2022 年課程及活動預告

「四日息」息修營：  
2022 年 2 月 4-7 日（星期五至一）

沙漠教父語錄：

2022 年 1 至 3 月

基督教默觀靈修傳統：

2022 年 4 至 5 月

依納爵靈修（暫定）：

2022 年 6 至 7 月



# 修團退修日

2021年2月15日，大年初四，天氣和煦，  
修團成員在道風山叢林與主相遇。

「至高、全能、美善的上主，  
讚美、光榮、尊威和一切稱揚，都是祢的。  
至高者，它們只是屬於祢的，  
誰都不配呼號祢的名。」

引自方濟的《造物讚》

在大自然下，我們行息、坐息，並默想上主的創造。藉著一呼一吸，我們感謝主賜生命氣息，藉著呼求主的聖名，我們與主結連。



## 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  5月14日； 7月9日； 8月13日； 9月10日； 10月8日；  
 11月12日； 12月10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)

#### 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)

#### 息修研習

2021年10月4日至11月11日 (逢一；共八堂)

#### 耶穌禱文

2021年10月7日至12月2日 (逢四；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)



**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