



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

8月 第31期 2021

一語道破 **吾日三省吾身——論基督徒反省之操練** / 陳國權 /2

輔導解碼 **受輔者的期望** / 楊陳玉華 /5

歸根曰靜 **移英札記 (三)** / 張惠芳 /8

慎思明辨 **人尋求神的方法論** / 周立群 /10

拾穗隨筆 **震撼** / 馬奮超 /12

聖像畫員札記 **主懷內的微小** / Marina Carmel Cindy /14

葉之鳥日記 **風·藝術·靜禱** / 小葉子 /16

道在花絮 **四日息的反思札記 / 四日息息修營感言** / 張保羅 / 許毅遜 /18

道在修團 **記「道在修團」半日退修會** / 蔡志雄 /21

道在預告 **2021年7-12月課程及活動** /22



吾日三省吾身

論基督徒反省之操練



陳國權
本中心主任

成長與自我反省

基督徒若要成就生命，要有所成長，那麼，每天自我反省是不可或缺的操練。古希臘哲人蘇格拉底就曾經說過：「缺乏反省的生命是不值得活下去的。」（The unexamined life is not worth living.）人的奧秘，就是他有一個無限向上的生命，因此，那渾渾噩噩、從不反省的人生，結果只會把生命中的創造力毀滅。人的沉淪，就是如此。

操練反省能幫助我們更認識自己，我們從認識自己進而認識上帝。所以基督徒的反省，最終還是要落

在認識上帝這一個焦點上。依此思路上看，今天基督徒靈命之所以提不起來，原因就不是因為缺乏靈修知識，而是因為缺乏自我反省的行動，因缺乏反省，我們對上帝的愛，對祂的臨在的感覺便變得十分薄弱。如此一來，教會當務之急，就是如何提升我們日常生活中對神聖臨在的覺醒力，尤其對住在我們裡面的聖靈的臨在。自我覺醒的方法很多，其中一個就是反省的方法。

反省的條件

反省是需要某些條件加以配合的。正如帆船需要風才能航行，同樣

反省需要時間及紀律方可以做得到。因此，我們要經常地安排時間，比方每天睡前、每週2至3個鐘頭，或每半年、每年撥出較長的一段時間，來反省自己生活的狀況，用上帝的眼光去審視自己的靈性處境。今年7月1日我就帶領道在修團往道風山信義宗神學院做了一次半年靈性生活的回顧與前瞻。回顧是檢視，更是反省過去的生活。前瞻是訂定下一步的新方向及行動。然而，前瞻永遠是建基在回顧的反省上。這次退修，正正是要提醒眾修員操練反省對自己的靈命成長之重要。

事實上，我們越是忙碌，越需要停下來，讓自我有反省的時間與空間。曾子曾經說過：「吾日三省吾身。」意思是說，一天之中總要多次反省以下三件事情：一，替人家做事是否誠實？二，和朋友交往是否信實？三，所受的學業是否勤於溫習？曾子知道，人若要成人、成君子，就必須真正嚴肅認真地自我反省。

四個關係維度

基督徒若要在基督裡長大成人，我們愛神愛人的心若能與日俱增的話，反省的操練便缺一不可了。那



楊陳玉華
心理輔導員

麼，基督徒如何操練反省呢？十六世紀靈修經典《看不見的爭戰》（Unseen Warfare）的作者 Lorenzo Scupoli 在書中提供了一個很好的方法。他提議基督徒每天按以下四個關係維度反省自己的生活，分別是：與上帝的關係、與自己的關係、與鄰舍的關係，以及與物的關係。

第一個維度是與上帝的關係。這是關係中的關係，是最基本的、最首要的，因此反省內容包括：我經常記住上帝並與祂同行嗎？我覺察到上帝的帶領與保守嗎？我有盡心服侍上帝並榮耀祂的名嗎？我信靠祂、順服祂嗎？

第二個維度是與自己的關係。它涉及的是人的身心靈的和諧與協調，就是在屬靈真知的追求上這三者的行動是和諧一致的。反省內容包括：我的理智嚮往上帝的真理和祂的知識嗎？我的意志堅守上帝的誡命，而不隨從自己的意願嗎？我的心單喜愛天上的事嗎？我供給身體所需的，但卻為自己設立守則，就是不要在任何事情上只顧滿足肉體，去放縱私慾嗎（羅 13:14）？

第三個維度是與鄰舍的關係。這是要把愛人如己的命令行出來。反省內容包括：我尊重我的鄰舍，因為他

們是上帝的形象嗎？我祝福他們，善待他們嗎？我能與喜樂的人同樂，悲傷的人同悲嗎？我不判斷或羞辱任何人，不把己見或喜好罔加於別人身上嗎？我盡量與人和平共處，避免絆倒別人嗎？

第四個維度是與物的關係。這是我們對上帝的創造的態度。反省內容包括：

我尊重所有的東西，因為它們也是上帝所創造的嗎？我善待、善用，以及保護它們，藉此榮耀上帝嗎？我為我所擁有的而感恩、喜樂、滿足嗎？我不會過於對物的依附而成為物奴嗎？我不誇耀自己的財物，也不嫉妒別人的財物嗎？我會戒除貪婪，遠離損物的行為嗎？

結語

人本身就是一個非常複雜的創造，我們有許多的需要、衝動、慾望、情緒、潛能。這些能量需要獲得適當的疏導才可以轉化成為幫助個人在基督裡成長的機會。要認識自己，要真正知道自己是誰，要對周遭環境作出正確反應判斷，我們就需要有自我反省的操練。基督徒反省是讓聖靈在我之內的深處說話，而我在聆聽，進而讓上帝改變自己的思想、言語及行為。

輔導首先是由受輔者心理上受到困擾開始，當事人或親友就去尋求心理輔導專業人士的幫助，輔導員安排面談日期，然後展開輔導治療的過程。但如果要求輔導有成效，就要幫助受輔者建立對輔導員和輔導過程正確的期望。因為這一步十分影響受輔者對接受輔導的心理準備、過程中的感受及輔導的治療效果。那麼究竟受輔者要具備怎樣的期望，才會獲得理想的成效呢？

五類群組對輔導的期望

參考 EAC-B (Expectations

about Counselling-Brief Form) 所得，受輔者的期望包括三個要素：個人承諾 (Personal Commitment)、促進的條件 (Facilitative Conditions) 及輔導員的專業 (Expertise)。而受輔者的人格特質也影響了他們對輔導的期望和輔導成效。

學者 Schaub 和 Tokar (1999) 在一項有關輔導期望模式的研究中，指出人格五大模型 (5-factor model) 與輔導期望和輔導成效的關係。五大模型包括外向性 (extraversion)、神經質 (neuroticism)、和善性

(agreeableness)、嚴謹自律性 (conscientiousness)，及開放性 (openness to experience)。研究得出的結果是輔導期望的模式有五類群組：

群組一

準備在輔導中付出努力，抱持熱誠和合作的態度，是現實主義者。他們的人格特徵是低神經質、高開放性、高外向性及高和善性。這群組能夠獲得較理想的輔導成效。

群組二

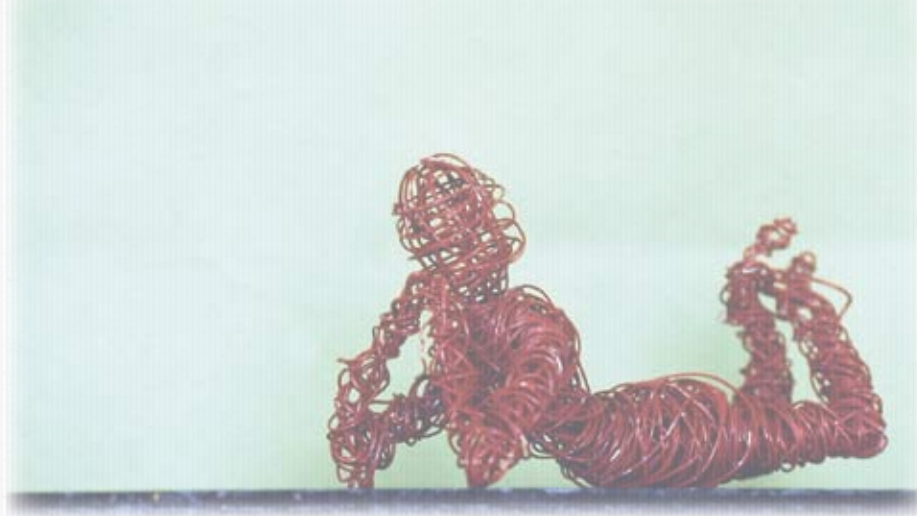
對輔導服務能夠改善情況或輔導員的有效性抱持懷疑態度，是懷疑主義者。但他們都願意合作，並調適自己的心理。他們的人格特徵是低神經質及低關閉性。這群組也能夠獲得輔導的成效。

群組三

對自己在輔導中的角色和對輔導員的期望會偏高，屬於理想主義者。他們比較憂心和依賴輔導員的指引。人格特徵是高神經質、高關閉性及高樂觀性。這群組較難深入了解輔導的真實過程和經驗。

群組四

對輔導員有較高的期望，對輔導環境的期望較中等，對輔導成效的個人責任抱不真實的想法和低期望，屬



於依賴型。他們較難與輔導員建立正面的合作關係，因而較難有進展。他們的人格特徵是神經質及低開放性。

群組五

對個人在輔導成效中的責任、輔導環境及輔導員的效率都抱持十分低的期望，屬於悲觀主義者。他們的人格特徵是低樂觀、低開放性、低外向性、低和善性及低嚴謹自律性。這群組未能夠具備心理準備，進行輔導中所要求可以達致正面改變的任務。在研究調查中，發現這群組從沒有參與過輔導面談。

其他影響輔導期望的因素

就筆者輔導的經驗，發現有以下因素影響受輔者對輔導的期望：

不同的年齡階段也影響受輔者對輔導的期望。兒童希望被輔導員接受和聆聽，能夠與輔導員輕鬆地交談或遊戲。青少年希望被聆聽、了解和接納；如果治療關係良好，也期望

輔導員提供指引。成年人希望輔導員明白他們在現時的人生階段所遇到的困境，也希望獲得

引導如何思考，找出方向。還有已婚者期望輔導員作為中間人，增潤夫婦間的溝通。退休夫婦期望輔導員指引他們如何重新與配偶相處。

性別也是影響的因素之一。受輔者中女性較男性多，前者認為向輔導員傾訴，有助紓發情緒，也可以獲得指引。相反，華人社會的男性較多認為可以採用自己的見解處理問題，對輔導員的效能不存有任何期望，因此不大願意求助輔導員，尤其女性輔導員。例如有些男士認為婚姻出現問題時，是太太需要輔導和改變，他就不需要。

文化差異下，受輔者對輔導也有不同的期望。華人文化背景的受輔者較期望由專業人士或智者提供指引和解決方法，而強調個人主義和獨立思考的西方文化背景的受輔者，較期望在輔導員協助下獲得對自己處境的洞悉。

信仰背景也影響受輔者對輔導服務的期望。基督徒受輔者期望基督徒輔導員能夠結合輔導的專業知識和聖經的元素，幫助他們面對困境，而不要單引用聖經的教導。筆者有一位受輔者就是與我定期面談的同時，也會諮詢教會的牧者。而筆者曾經遇過非基督徒受輔者，他的期望就是不要用基督信仰的標準，因為他還未接受這套信念。

結語

明白影響受輔者對輔導期望的種種因素，例如：人格特質、年齡階段、性別、文化差異及信仰背景等等後，輔導員就更能夠理解輔導過程中未能建立有效治療關係的一些重要因素，耐心引導受輔者突破性格限制，調節不切實際的期望，從而獲得輔導的最大成效。

參考資料

Schaub, M., & Tokar, D. M. (1999). "Patterns of expectations about counseling: Relations to the five-factor model of personality." *Journal of Counseling and Development* : JCD, 77(2), 177-188. doi:http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02438.x



張惠芳
本中心特約
靈修導師

轉眼間在英國已居住了9個月，有很多人問候時我都會說：「你適應英國的生活嗎？」我會答適應中，因為這裡的社會文化、傳統習慣等與香港的大不相同，何來那麼容易適應？我最掛念香港的美食、購物方便及交通便利。

英國疫情

4至5月英國疫情稍有好轉，因為國民踴躍接種疫苗，確診人數下跌及死亡率降低，進入6至7月出現Delta印度變種病毒，因其傳染力很強，確診人數不斷上升，死亡率逐漸增加，英國政府首相約翰遜宣佈7

月19日全面解封，所有酒吧可以重開，室內餐廳無限制人數，進入公共場所無強制要求民眾必須要戴口罩，不過政府建議民眾在人多擠逼的室內地方，最好戴上口罩。現時有些超級市場或商店有規定客人佩戴口罩。現在我很少外出，除非是去超級市場買必需品，始終是瘟疫大時代，不會掉以輕心。近日新聞報導有很多政府（NHS）醫護人員及超級市場員工感染新冠肺炎，為免影響到醫療及超級市場的運作，政府放寬所有醫護人員及超級市場員工等人士，如已接種兩劑疫苗，就算曾接觸確診者都無須隔離，由此看來確診人數確實大幅上升。

接種疫苗的反思

最近有一位舊同學得知我接種了兩劑疫苗，稱讚我很勇敢，不怕死而接種，她說怕死而不敢打針。我想既然活在這瘟疫時代，世界上超過四百多萬人因疫症而死亡，滄海一粟，在宇宙中的我只是很渺小，微不足道其中的一個人，生命不在人掌握之內，只可選擇利多於弊方向。我相信只要信心仰望主，上主必會引領我前路。若上主要繼續用我，就讓我在地上事奉主，若是天父要我返天家，我就安然回天家與主相聚。因疫情不便外出，時常留在家中觀看及打理花園，

在花園中學習到人生的功課。

生命力強韌

在花園發現生命力可以很頑強。春天綻放的西洋水仙花，有一天經歷狂風暴雨，其中三株倒在地上，我看到時感到很可惜，但若干日後，發現其中兩株之前倒在地上的花兒竟然聳立起來，外貌看來枝葉並不堅挺，弱不禁風的西洋水仙花，雖經歷風雨洗禮之後而倒下，如今卻在我面前挺直堅立，並在風中搖曳生姿，花開燦爛而向我微笑，令我詫異及讚嘆天父奇妙的創造與作為。儼如當人在患難與困境中跌倒而失落，但憑着他堅毅的信心和努力，勇往直前，衝破一切障礙、危難及挑戰，一樣可以屹立起來，重新開展生命，生命仍可綻放活力、希望及光芒。

新冠肺炎疫症大流行發生已有一年多，人心黯淡昏暗。天父尚且看顧大自然的西洋水仙花，何況我們呢？正如耶穌基督在馬太福音六章25-34節描述天空的飛鳥，不種不收，野地裡的百合花，不勞動不紡線，天父仍然眷顧保守，我們世人是萬物之靈，是父神所珍視愛惜的，因此何必時常憂慮擔心呢？專心讀經禱告親近上主，相信上主一定會帶領我們走出疫症的困境，步向光明。



人尋求神的方法論

周立群
神學院特約講師，專研靈修學

《憑誰意行》內容撮要

尋求上帝旨意這個題目，就著傳統基督教提出的方案，主要有以下四種途徑來尋求（頁 63-64）：祈禱、讀經、環境因素、肢體認可等等。根據梁家麟的說法，這四種方法都有不足之處：

a. 祈禱

梁氏儘管認同上帝常常應允人的

禱告，卻不要因此誇大禱告的「效用」，甚或將信心由上帝的信實轉移至人的恆切禱告之上。我們千萬不要視祈禱為具有法力的咒語，可以操縱上帝，教祂隨祈禱者的心意而運轉。上帝是主，祂有絕對的主權回應或不回應，倘若祂願意答允人的禱告，也僅是出於祂的憐憫和慈愛，而非關人禱告所積下的「功德」，沒有什麼是理所當然的邏輯。

b. 讀經

讀經是另一個發現上帝旨意的方法，但要是祈禱還不能保證必然讓我們尋到上帝的心意，則讀經就更不容易了。梁氏相信在充分肯定聖經現世應用的價值的同時，我們仍必須強調，此時此刻的含義，並非自由心證式任意聯想得來的，也不能單訴諸聖靈引導而妙手偶得（否則為何不乾脆聲稱聖靈給我們啟示第六十七卷聖經？），卻是需要受制於其歷史的意思。

c. 環境因素

以環境因素來尋求上帝的旨意，較諸前面提過的祈禱和讀經，還要更為危險與任意一些，也更容易被我們主觀的思想與期望所誤導。它的第一個困難，是信徒應該在確定了上帝的心意之後，才好進行一件事，抑或是在憑主觀信心進行一件事後，才藉環境因素來判定是否上帝的旨意。套在獻身傳道的例子，究竟一個人應該先確定上帝的呼召，才向神學院索取報名表格，還是在有了個人的負擔後，便應毅然踏上，然後試探上帝在整個報考以至入學的過程有沒有強烈的攔阻，好證實上帝的選召呢？這是並

不容易回答的問題。

d. 肢體的認可

倘若別的信徒，包括屬靈長者在內，乃至整個教會的決定都錯誤了，那怎麼辦？畢竟真理不是由多數支持來判定的（舊約的先知豈非多為「眾人皆醉我獨醒」嗎？），教會也無法保證永不犯錯（歷史上教會的錯誤可多呢！），我們怎能將一切是非對錯的標準都委諸別人身上呢？對，這個不安非常合理，也正是本文所要說明的。無論我們認定參考長者的意見和肢體的認可是如何的不可或缺，總不能簡單地便把這些等同為上帝的旨意（頁 72-73）。

所以，梁氏的結論是：對於關涉倫理價值的抉擇，上帝自有其永恆立定的話語，讓我們查考和應用；至於無關倫理價值的抉擇，除非上帝主動向人啟示祂特殊的旨意，否則我們也沒有任何有把握的方法，可以探測祂的意向。對此也許我們便很憂慮：若上帝不將祂具體確實的心意向人陳明，人將如何就一特殊的情況作出抉擇呢？答案就是：就憑著我們的理性與喜好來抉擇吧。

震撼



馬奮超

本中心特約靈修導師

真我的流露，彷彿春雷震撼，驚醒沉暗的心靈，為枯涸的生命帶來甘霖與生機。無論是個人的郁鬱、是時代的苦難、是跨世代的靈性飢渴，真我的流露總是安慰、療癒與救贖。

某次，我在超級市場，站在蔬菜櫃前面，注視著一堆新鮮山藥，思量是否要買回家烹調。片刻，我拿起一包就走。轉身之際，感覺背後有呼叫聲音。回頭一看，果然有一位女士望著我說：「你那包不好，漏氣了！」我看看手上，又看看冷櫃，才發覺櫃子裏的包裝都在真空狀態，偏偏手上的是鬆蓬蓬。我道謝。她繼續說：「你那包裏面的山藥有兩段，有切口，不好！那些整枝的才好。回家不要用刀子切，用手掰斷，用剩的放在冰箱，

切口就不會氧化了！」她一口氣把我需要知道的都說了出來，不多也不少。我帶著錯愕再道謝，她就輕輕轉身離開了。

這不是簡單的偶遇啊！對於一個常常獨自逛市場，猶豫晚餐要煮些甚麼的人，不啻是一次真我向真我的觸碰。真我，幫助一個此刻欠缺選購智慧的人，同時又喚醒這個人的心靈，使他看到，在他左右總有父神恰到好處的敏銳關懷。聖經福音書中的撒馬利亞婦人，何嘗不是在平凡的打水，因偶遇而得到釋放和啟迪呢！

《角色與真我》的作者杜尼耶，在書中提及一個男人，年青時候生活優渥，因為納粹黨追捕而到處亡命。

有一天，他看著沿街叫賣的麵包販子，但身上一點點錢都沒有；然後，他看見一個乞丐上前買了一個麵包。當乞丐拿了麵包轉過身來，看見他站在那裏，便把麵包遞了給他。這個男人說，乞丐這個單純、即發的行為，令他感動滿溢，不知所措；而且，這個經歷對他是完全的啟示，使他從此變成另一個人。他開始看透文明社會是沉溺在虛偽之中的社會，他感到不得不為每日在交通工具上擠擁的芸芸大眾向上帝默禱。

納粹統治下的國度是極權的國度，但威權不能禁止真我的彰顯。

1938年聖誕節假期，一位在英國證券交易所工作的年青人，原本打算前往瑞士滑雪，因為同行朋友改變主意，改為前往布拉格幫助已落入納粹統治的捷克猶太人。當他發現，所有援助都沒有注意到無助的兒童，他馬上獨力在下榻的酒店餐廳內成立辦公桌，讓猶太人來登記自己的孩子。返回英國之後，他到處奔波，為兒童申辦入境及出境許可證、籌募內政部要求的保證金、交通費，與及疏通跨境荷蘭的阻礙。很快，在1939年3月開始，先後安排了八列火車，把兒童送抵英國。第九列火車，本應9月3日開出，不幸當日英國對德國宣戰，德國禁止布拉格火車開行。原本接載的250名兒童，最後大部份罹

難。成功抵達英國的兒童總數是669人，而他們在捷克的家人幾乎全死於集中營。

此後，這位名叫尼古拉斯·溫頓年青人，沒有向人提起過這件往事，甚至妻子與三名孩子都毫不知情。直至50年後，他的妻子打掃閣樓，發現當年的工作紀錄和兒童照片，遂將這些珍貴史料交給一位研究納粹屠殺史學者，這段感人肺腑的事蹟才為人所知繼而震撼英國朝野。

面對眾人的讚譽，這位老人卻說：看起來是了不起，但我作的時候並不覺得了不起。（It turned out to be remarkable, but it didn't seem remarkable when I did it.）此話誠真，真我作事就是單純、率直、善良，不沾任何虛假與企圖。

黑暗的權勢，不會隨著納粹覆亡而消失，牠仍要奪取人手上的火把和燭光。弟兄們，不要害怕！真我不能被消滅；祂的光輝，也不能被奪去，那是聖像畫中耶穌所呈現的非受造之光，是內住的神穿越肉身而彰顯的光輝。

真我的流露，既是對應當下，也必然跨越個體、空間與時間，成就更大的救贖。讓我們保持對真我的覺知吧！

主懷內的 微小



Marina Carmel Cindy
天主教傳道員及聖像畫員

萬福瑪利亞，喜樂的女人，帶領我們每天親近主。哪裡我們尋回自己主內的原型，哪裡便是迎接主的降

生。她教導我們默存心中，每刻也樂於領受聖言，默觀喜訊於生命中的親臨，由祂主導。萬福瑪利亞，加爾默羅花：「『看！上主的婢女，願照你

的話成就於我罷！』天使便離開她去了。」（路 1:38）承認自己的微小，迎接主內的楷模，迎接聖言——我們的主基督。

當聖母領受聖言後，便急速前往探望和服務表親依撒伯爾（伊利莎白），她年事已高，卻靜候生產。聖母進入匝加利亞（撒迦利亞）的家，向依撒伯爾祝賀：「她進了匝加利亞的家，就給依撒伯爾請安。」（路 1:40）聖母沒有因自己懷有耶路撒冷的盼望而把榮耀歸於己，也沒有任由人性和思想主導她。她只是單純地為到一間小房舍，做最微小的家居服務，照顧親人數月便離開。萬福瑪利亞，僕人的楷模。她讓我們明白：透過服務他人，得以真實地跟隨主耶穌基督。她教導我們時刻準備，以主內的微小，喜樂地迎接主內與我們相遇的每一位。

首位聖像畫員暨福音書作者聖路加，根據瑪利亞情深意切和母親的舉動，寫下她用襁褓包裹小耶穌。這舉動對每位媽媽來說是一種保護和照

顧：「便生了她的頭胎男兒，用襁褓裡起，放在馬槽裡，因為在客棧中為他們沒有地方。」（路 2:7）我們也是這位姊姊和母親瑪利亞，親自包裹襁褓中的嬰孩，透過聖母聖衣看顧我們，保護我們。她包裹我們是為叫我們在聖子的靈修學堂中，能夠強壯健康地成長。童貞瑪利亞，妳曾以襁褓包裹小耶穌，教導我們成為最微小的，以便安憩在主的懷內。童貞瑪利亞，妳包裹小耶穌在襁褓中，幫助我們偕同聖子包裹自己，好讓我們每日能以微小單純的心，嘗試成為主愛的標記，與別人分享主愛。

我們如何在靈內保持純真微小？聖德肋撒·里修（聖女小德蘭）以她的文字和言行學習表達回應主愛的微小，她年紀雖輕，又體弱，卻從不推卻修院委派她的工作。尤其那些人們眼中覺得呆板的恆常工作，照顧難以共處的長者或同伴。因為她知道只有變成別人眼中的微小，基督才看見，她才能如聖母瑪利亞般，時刻在主內的懷中，聆聽祂。主天天和我們在一起，我們如何安置心神於祂內？

風 · 藝術 · 靜禱



小葉子
靈修導師

風隨著意思而吹，有著無限的方式、向導和可能性。心靈的轉化成長並非一成不變，可以在不同地方及形態進行，各適其適。小葉子有機會透過風，由宗教教育中心及香港聖公會明華神學院合辦的網上講座「Spiritcation：在家中體驗五星級退修」裏，引領百多位參加者在家體驗藝術默觀靈修。

「我要向山舉目」（詩 121:1）詩人醒悟往山上去，心靈的意識會得到提升，就如從目下的大千世界，升起到天上的境界。怪不得耶穌常常往山上靜禱，回歸天父裡面重新領悟永恆就在當下。很多上過山上的人，都會被那種寧靜、遠離塵世煩囂的感覺吸引，內心不期然發出讚嘆，心靈得到提升的感覺。然而，我們並不是時時刻刻都能攀上高山的，難道我們就

不能經歷上主的臨在嗎？小葉子認為，即使安坐家中，也可以讓這個獨一無二又寶貴的自己親近天父。在講座裏，小葉子帶領參加者在柔和的音樂下閉上眼睛，調和呼吸，把耳朵逐一貼近兩邊肩膀及前後，再慢慢回復垂直的姿勢，使參加者進入與耶穌基督契合的境界中。小葉子每天早午晚及與自己的靜修團體都會做這樣的身心靈禱告，並命名為「四面倚靠」。這套動作，可以讓人感受到基督把光和溫暖傳遞出來，即使隔着電腦屏幕，也可得着平安。

其後，小葉子又藉着藝術作品引領參加者進入上主裡面。藝術可以表達出文字所不能言說的事情，一幅圖畫、一幀照片能勝過千言萬語。藝術能夠打破常規，直入人心深處，擴闊心靈。藝術是向無限的永恆開放，彷彿一扇開向永恆的窗戶，讓人見到天堂的閃爍光輝。我們的心也像一面鏡子，本來可以反照出上帝的形像，可是我們有很多雜念，就如鏡面上的塵埃。在藝術品前默然靜觀之中，呼喚著基督聖名，塵埃會被抹去，心靈得到提升和滋潤，繼而重現清明。

「靈性的修持」是全然信任上主所呈現的生活韻律和取態。對於正在經歷苦難的人而言，痛苦和壓迫好像要將他們置諸死地，不能憑一己之力改變。在痛苦倒下的過程裏，慢慢發現有一道莫名的光照那受苦的自

己，在隱秘之處還有一個不顯眼但寶貴的皮袋盛載淚水化成的珍珠，經歷上主的愛。

講座中展示這幅畫作「眼淚」，讓人在視覺靜觀中（Visio Divina）默然回歸到上主的愛裏。這幅畫中間畫了一個長髮男人，他身穿棕色長袍，躺在地上，淚流成河。圖畫的右上方畫了一個像是眼睛的太陽，凝望着地上的男子。在視覺靜觀中，觀畫者需要察覺有甚麼正在吸引自己的注意，也需要以目光慢慢沿着線條、物件、圖案、顏色等進入默想。然後，把所有在觀看和閱讀畫像時所抱持的覺察向上主傾訴，靜默下來，意識愛的臨在，單純地與上主同在。最後閉上眼睛，懷着感激之情，以細、慢、長的呼吸作禱告結束。

按照基督宗教的靈性修持傳統，可以分為「肯定式」（Kataphatic）和「否定式」（Apophatic）兩種。前者會透過理性、感情和想像來認知上帝，後者則會放下理性、情感及想像去與上帝契合，這兩種方法是相輔相成的。過去我們或許會比較多作肯定式靈修，邀請你不妨靜止下來，藉着藝術作品，呼喚耶穌基督憐憫我！被耶穌引導我們進入祂裡面。這日記的每一篇都送給大家一幅小葉子繪畫的靈修畫作，盼望能陪伴大家進入上主同在在中。

四日息的反思札記

張保羅



皈信基督數十載，首次有幸參與「道在人間」的「四日息」，既擴闊對靈修學的視野，又在各聚會中與上主相遇。囿於字數，僅分享三點。

書法靈修是另類的屬靈操練

息修營有安排書法靈修，亦是我第三次學習。書法靈修作為靈修方法，要旨是通過有意識的抄寫聖經，經綫緩慢及專注抄寫過程，從中學習默

觀聖經，達至讓我們進入聖經的景象和意涵。我的體驗是這種兼容神學與體驗的靈修操練，不單有助減壓及平靜心境，更是一種兼容情與理的屬靈操練，它會進入抄經者的內心生命 (inwardness)，衍生及涵養一份對聖經的覺醒。在爭論對立、鬱悶不安的生活，書法靈修正好幫助我們達至平心，進而領受聖經的安慰和提醒。

圖像默觀具色彩的宗教經驗

筆者母會是所謂「二樓教會」，是沒有什麼宗教藝術的建築，有點像社區中心的活動室，故參與教會聚會是難有色彩的經驗記憶。然而在息修營首次參與「圖像默觀」，讓我凝視耶穌基督圖像的過程裡經驗祂的聆聽、陪伴和安慰。更重要是一次具色彩的宗教經驗，對我們作為基督新教，且參與「二樓教會」的信徒來說，深感圖像默觀作為具色彩宗教經驗的寶貴，它像是幫助我們窺見天堂的「小窗」。今日，信徒常感覺靈性生活乏味，原因之一是少有從宗教藝術到靈性頓悟的真實經驗，你可有同感？

大自然靈修是學習五感體悟

今日華人教會的屬靈觀仍是偏向強調聖經和神學，看重信仰的理性分

析和生活應用，但卻缺乏操練「大自然靈修」所看重運用聽覺、視覺、味覺和觸覺等五感體悟及感性能力去體會上主之陪伴。回想在息修營裡，有幸得導師指引而學習「大自然靈修」，自己從中通過聽覺、視覺、味覺和觸覺去接觸一樹一草，從而體會上主片刻的陪伴。執筆時想到若我們從沒有認識和嘗試，這對我們是否損失？確實，謙卑學習從來是歷代信徒走屬靈天路的終極態度。

香港經歷過去近3年洗禮，我們經驗是信望愛的沉降，「四日息」沒有為我提供聖經或神學答案，僅在「明陣」、「大自然靈修」、「書法靈修」、「圖像默觀」和「息修」操練裡經驗上主的陪伴和安慰。銘記在心。



四日息息修營感言

許毅遜

「因」為上帝的義正在這福音上顯明出來；這義是本於信，以至於信。如經上所記：『義人必因信得生。』（羅馬書 1:17）

至愛的主耶穌基督：

衷心感謝祢帶領我到「四日息息修營」，在這四日三夜期間，雖然要放下令我掛心的家人，感恩祢讓我安心，全人身心靈都投入於每個活動中，最使我深刻感動，是小組分享，使我領受在主內聖靈團契的合一，並讓我有更深體會，沙漠教父的獨修和團體修道操練，能夠在今天日常生活裏實踐，我完成息息修營之後，我會嘗試在日常生活操練修道和傳道，就是在家庭、教會和社區日常中操練，感謝主貼身的引領，在此我要讚美慈愛公義的上主，奉主耶穌基督聖名禱告，誠心所願！

上面是我完成息息修營後的祈禱，回想整個參與「四日息息修營」的過程，慢慢細味主所賜的禮物。這是課程的第一個退修營會，也是我久違了的退省操練，自退休後，離開了曾一起共修操練十多年的群體，不經不覺

有6年了。

今年4月尾由醫院接媽媽回家療養，因她整隻右手打了石膏，個人日常生活起居由我24小時貼身照顧，由於要預備安全又方便的設備，給媽媽獨處半日，我到達長洲落船已3時15分，距離集合時間尚餘15分鐘，慈幼靜院我首次前往，唯有謙虛向路人問路，經幾位熱心朋友指點，最後一位小姐更是不時回頭引路，最終帶我到靜院的入口，雖然遲了5分鐘，此時「腸易激綜合症」發作，幸好Alison及時出現，拿到房間鎖匙回房間安頓。

入營前2個月貼身24小時照顧媽媽，營前預先閱讀《沙漠的智慧》一書，加上謙虛誠心問路，現在書寫息息修營感言，用羅馬書一章17節的信息詮釋聖經的「謙卑」，就是放下自己，意思是放下個人性格、才能和經驗，讓我們與上帝和人開始「信」的關係，我決定操練日常生活操練修道和傳道，成為「謙卑」的人，感謝主賜我的禮物。

記「道在修團」半日退修會

蔡志雄

2021年7月1日（四）

公眾假期，早上8時30分，陳國權牧師帶領我們8位團員，前往我母校信義宗神學院，舉行修團半日退修會，目的是回顧並檢視過去半年多的屬靈生命狀況。

上午大約9時，我們到神學院二樓課室，陳牧師以音樂引導我們由頭到腳放鬆。因為心靈常常放鬆，才可以有空間讓上主作工。他以「反省的人生才是有意義的」為題，分享屬靈領受。蘇格拉底認為人沒有反省，活著的意義不大。依納爵之「神操」，注重行、住、坐、臥的意識省察，在萬事萬物中，體會主的臨在。耶穌基督在天未亮就去祈禱，領受上帝的旨意及反省，才去傳道、醫病、趕鬼。

上午9時30分，陳牧師帶領我們操練道在「十步清明」，就是讓那被私慾與外界的擾動，蔽塞了的心靈，透過十個步驟來恢復心靈的清明：

1. 舉心向上
2. 如鷹展翅
3. 迎向光明
4. 推窗望月
5. 雙拳出擊
6. 力壓群魔



7. 輕肩負軛
8. 躬身下拜
9. 天人舞動
10. 返本歸源

之後，我們便坐息。端坐於椅子上，「息」即是靜定與警醒。呼吸及呼求（誦念「耶穌禱文」），其韻律如下：「耶穌……基督……，憐……憫我！」我經驗寧靜中，神人同在的喜悅。

上午10時，我們在神學院校園行息，配合「耶穌禱文」而行路。上午10時45分，我們安靜獨處，回顧過去大半年的屬靈生命狀況與前瞻。上午11時30分，我們唱詩及坐息。中午12時，最後我們交誼、分享「家庭樹」，彼此了解相交，並一同吃午餐。

道在人間靈修輔導文化中心 2021年7-12月課程及活動

「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：聖公會諸聖座堂（九龍旺角白布街11號）

課程

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22日（逢周一；共八堂）

時間：7-9pm

地點：九龍彌敦道574-576號和富

商業大廈27樓〔油麻地地鐵站A2出口〕

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9日至11月27日（逢周六；共八堂）

時間：10am-12pm

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）

@ 基督教道風山叢林

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：
2022年6至7月

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

2021年9月10日, 10月8日, 11月12日, 12月10日

息修研習

2021年10月4日至11月22日（逢周一；共八堂）

耶穌禱文

2021年10月9日至11月27日（逢周六；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