



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

10月

第32期

2021

一語道破 淺談「耶穌禱文」及其對今天基督徒靈命成長之意義 / 陳國權 /2

輔導解碼 移民潮下看長者 / 楊陳玉華 /5

歸根曰靜 淺談情緒 / 張惠芳 /8

慎思明辨 按理性與喜好作選擇 / 周立群 /10

拾穗隨筆 詩苗 / 馬奮超 /12

聖像畫員札記 你看！天國花園的圖像 / Marina Carmel Cindy /14

葉之鳥日記 看見 / 小葉子 /16

心禱點滴 一本遊記 認識東方靈修傳統 / 許子韻 /18

道在預告 2021年11月至2022年7月課程及活動 /20

淺談「耶穌禱文」

及其對

今天基督徒靈命成長

之意義

陳國權
本中心主任

耶穌禱文是無窮、無限的祝福。它代表了廣大無邊的上帝，並從祂那裡接受了上帝無限、神聖的價值，以及祂的權能與屬性。

~ 俄國聖者 Ignatius Brianchaninov

當大家接獲本期道在雙月刊時，我已經在網上教授完了「耶穌禱文」課程的第一課。這次是我第二次教授「耶穌禱文」，一方面是要配合本中心的「古道今行」文憑課程安排上的需要，另一方面是我個人認為「耶穌禱文」對今天基督徒靈命成長意義重大，需要和更多的基督徒分享這個禱告的神學及操練方法。從歷史角度說，儘管「耶穌禱文」可以追溯到耶穌基督的年

代，然而，它要到上個世紀初才受到西方基督新教所關注。至於本港華人教會，「耶穌禱文」則要等到上個世紀八十年代初，隨著西方教會靈修運動登陸本港才被較多新教徒認識。

以耶穌基督為依歸

「耶穌禱文」對今天基督徒靈命成長意義重大，是因為不論你所操練的靈修是屬於哪個傳統、哪個派別，若真是基督教靈修，最終它還是要引領我們透過道成肉身的耶穌回歸上帝，並與祂合而為一。事實上，基督教靈修總是以耶穌基督為依歸的，「因為離了我（耶穌），你們就不能做甚麼。」（約 15:5）如此看來，基督徒禱告真正須要留意的，是禱告

的對象。眾所周知，基督徒禱告的對象是道成肉身的耶穌基督，然而，這卻又不是所有基督徒都認真知道或踐行的。

祈求變成禱告常態

當我們停下來回顧一下自己的禱告生活時，我們不難發現很多時候我們的禱告往往只停留在祈求需要上：自己、家人、教友生活的需要上。禱告就好像光是為了滿足個人的需要而設的，久而久之，我們的所需（更多是所欲）變成了禱告的對象而卻不是供給需要的上帝。這樣錯認禱告的對象會容易導致我們的靈性生命變得功利，但功利主義則屬於靈性境界中較低的層次而已。因此，我們必須有

所覺醒，使到自己的靈性境界得以提升。那麼，校正我們禱告的對象，把禱告中的功利主義去掉便事在必行了。「耶穌禱文」正提醒我們，一切區隔我們與上帝的關係，使我們對上帝生起分心的任何需要或事物，是好是歹，皆必須予以拒絕或放下。沙漠教父伊域格屈（Evagrius）的禱告定義說明了這樣禱告的底蘊：「禱告是擺脫一切的念頭。」事實如此，只要任何一個妄念從心生起而不被制服，我們的專注力便即時會從耶穌轉移到魔鬼身上；只要任何一個慾望從心生起而不受控制，我們的專注力同樣會從耶穌轉移到誘惑上。心懷二意的人很難達至禱告預期的果效。因此，「耶穌禱文」提醒我們，耶穌基督才

是基督徒禱告的中心和主體，祂才是我們真正的需要，得著祂就能得著所有。「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」（太 6:33）「耶穌禱文」無疑就是進入天國的梯子，是打開天堂大門的鑰匙，它的屬靈意義和價值就在這裡。

破與立的方法

歷代基督徒皆依從兩個方法來接觸上帝，就是破的方法（the apophatic way）及立的方法（the kataphatic way）。本來這兩個方法不是互相排斥的、各走極端的，而是相輔相成的、彼此互補的，乃至能顧及不同性格或氣質的基督徒的需要。但可惜的是，過去華人教會多側重立的方法上下工夫，強調推理、想像，並借助文字、圖像等實體作為靈修的中介來建立神人的關係。正因如此便忽略了破的方法同樣是神人相通的有效途徑，事實上它更是直接的途徑。「耶穌禱文」正是這個破的方法的範式。

破的方法是負的方法，也是否定的方法，就是我們不借助任何有形或無形的中介物來經驗上帝的臨在，或獲得上帝的視像（vision of God）。事實上，自公元五世紀以降，「耶穌禱文」便被靈修導師高舉成為控制妄念、心像，以及偏情、私慾的一種破的方法。作為破的方法，「耶穌禱

文」超乎了禮儀語言及圖像的表述方式，乃至另闢蹊徑，以一種去言語、意象、心念，並歸回靜定（stillness）的禱告方式去朝拜上帝，並經驗祂的臨在。

操練「耶穌禱文」看似簡單，因為它十分簡短。最長的格式也只有19個字：「主耶穌基督，上帝的兒子，求你憐憫我這個罪人。」但對於那些習慣用推理或想像式默想的基督徒卻變得十分困難，這正是因為「耶穌禱文」基本上是一種破的方法。我的經驗是，「耶穌禱文」的難是難在我們禱告時要破除所有、放下一切。某姊妹因此直言不諱：「『耶穌禱文』令我失去了安全感！」然而，未曾經歷破何來會有真正的立呢？破而後立正是「耶穌禱文」對我們追求靈命成長的基督徒一個重要的提醒。耶穌基督說：「凡要救自己生命的，必喪失生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。」（太 16:25）

結語

六世紀隱居於埃及荒野的阿爸腓利門（Abba Philemon）對前來問道的弟兄這樣說：「我唯一可以奉上（給上帝）的，就是那不住的禱告。」那不住的禱告不是甚麼，乃是「耶穌禱文」。願阿爸腓利門奉上的也是我們奉上的：讓我們的心為祭壇，「耶穌禱文」為祭品，不住地焚燒在壇上。

輔導
解碼

移民潮下看長者

我們聽過內地農村有留守長者和留守兒童，現在香港也出現移民潮下的留守長者。幫助港人融入英國社會的組織 UKHK 發表調查報告，指出由 2020 年中至 2021 年中一年間，香港居民移民英國人數達 75,300

人，其中只有 13.2% 受訪者攜同父母移民。亦有報章報導有子女在移民前一個月才通知父母；亦有子女表明經濟壓力大，移民後不能供養留港雙親。移民潮下的長者正在經歷什麼衝擊？我們又可以怎樣關心他們呢？

楊陳玉華
心理輔導員

從個案看長者面對移民的兩難

受輔者是獨子並已婚，面對年邁母親不想移民，但又不放心她單獨留港，表示十分矛盾；受輔者的兒女因祖母不想移民，埋怨祖母不為他們著想。一家人彼此爭論，關係緊張。祖母不想移民，因為年事已高，覺得不需要移民，不想離開朋友，也擔憂不能適應生活習慣的轉變，當然根本就不想兒孫移民而與家人分離。我建議受輔者多向母親解釋或一同上網觀看視頻，讓母親多了解移民後的生活環境，釋除母親的疑慮，例如：有病會怎樣處理？會否有機會接觸相同文化的人或如何購買日常必需品等等。再者，細心聆聽母親的擔憂，亦讓她明白兒孫期待一同移民，正是想照顧她。但如果母親堅持留下，受輔者就需要為她安排照顧及日後聯絡的方式。

家庭關係是長者幸福感的關鍵

一項在 2014 年由幾位芬蘭大學生做的調查中指出，在老人院中的長者是感到孤單還是幸福快樂，與家人有否恆常探訪和支持長者有密切關係。華人社會的傳統更重視兒孫滿堂，就算不同住也希望與兒孫多相

聚，尤其有不少家庭的子女在年幼時也是由祖父母照顧的，那種緊密關係一旦割斷，對長者的情緒和健康的影響是不容忽視的。

留守長者因子孫移民失去甚麼

踏入年老階段意味身體、心理和社交範圍都逐漸變化，愈年長愈需要依賴別人的照顧。移民產生家庭分離，有極大可能帶來關係的疏遠，長者也失去親人照顧或探望、經濟依靠，甚或因很遲才被通知子孫移民而感到被遺棄。子孫移民後長者失去從前的家庭角色，對自我價值產生懷疑，失去了自尊感和自信心。還有子孫在遙遠的地方，長者每天心裡會記掛和擔憂他們，漸漸失卻從前那份隨時可以聯繫的安心，影響了身心的健康。

必須關注留守長者的心理需要

港大防止自殺研究中心在 2021 年 9 月 10 日公布，女長者自殺率上升了 29%，其中一項原因與家人移民感到被遺棄有關。長者安居協會亦在 2021 年首 7 個月接獲 92 宗與移民有關的長者平安鐘求助，並發現求助數目由 5 月起開始上升，求助者平

均年約 80 歲，最大 97 歲，約 20 宗個案涉及情緒問題。其中一位已患有精神病的長者，擔心兒孫移民後自己不懂自理而想輕生，幸好她按平安鐘求助。

就有關芬蘭住院長者的調查可見，就算有優良的醫護照顧和院舍環境，如果沒有人跟長者傾談，讓他們感到受關注和重視，他們仍會覺得孤單。如果兒孫移民而長者不善用電子通訊媒介與他們聯繫，又因身體機能衰退而不能夠參與社群活動，身邊朋友就愈來愈少，孤單感必然日趨嚴重，尤其是獨居長者。

有關內地的留守長者研究結果也表示，雖然子女在城市工作獲得的經濟回報，可以提供鄉村留守長者在經濟和健康知識等各方面更好的資源，但長期的分離，在心理方面尤其抑鬱情緒的影響仍是負面的，最後亦帶來對身體健康的負面影響。

了解留守長者的心理需要，移民外地的家人需要安排定時的通話，尤以視像通話最好，讓長者了解他們的新生活，也感受自己仍被掛念。其他沒有移民的親友，要肩負關心的責

任，彌補因失去過往主力照顧者移民後的失落感。社會上現時也有由志願團體安排的關心行動，例如：通過電話慰問長者，或為行動仍自如的長者安排活動，也是很需要持續的重要服務。

結語進入年老的人生階段，長者漸漸失去在社會上的角色，往往要通過與兒孫的關係，尋找自己的角色和自尊感，從而產生幸福感。現在卻因兒孫移民而無奈分離，令留守長者成為孤單以致抑鬱的高危一族。移民的兒孫、社會和親友需要協力關注他們的需要，好讓他們在人生最後階段，過著無憂的生活！

參考資料

Qian Song (2017) "Aging and Separation from Children: The Health Implications of Adult Migration for Elderly Parents in Rural China", Volume 37, Article 55, Pages 1761-1792 <http://www.demographic-research.org/Volumes/Vol37/55/> DOI: 10.4054/DemRes.2017.37.55

Sunita Gurung & Sudha Ghimire (2014) "Role of Family in Elderly Care" School of Health Care and Social Services, Lapland University of Applied Sciences <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75830/Thesis%20print%20final.pdf?sequence=1>

淺談情緒

張惠芳
本中心特約
靈修導師

今年1月香港心理衛生會最新公布「全港抑鬱指數調查2020」的調查結果，顯示指數較2018年大幅上升27%，有23%受訪者抑鬱程度達中等至嚴重，抑鬱指數再創新高。其中逾6成人認為抑鬱源於「政治社會事件」及「疫情」造成的壓力。對比2012年以來的4次調查，港人抑鬱指數再創新高，而且由穩定上升變成急速上升。香港城市大學社會及行為科學系副教授趙雨龍指出，疫情和社會事件等容易讓人產生無力感，因此形成壓力與影響情緒，他認為情況非常值得關注。今次跟大家一同談論情緒。

情緒的定義¹

心理學與醫學經過多年對情緒的研究及分析，以及不同學派的觀點與解釋，未能達致公認的定義，試從兩位心理學家去理解：

丹尼爾·高曼（1995）在《EQ》一書把情緒定為「感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態，以及相關的行為傾向。」

Lazarus（2000）指出「情緒是我們因外在或內在環境轉變而產生的

¹ http://ucep.org.hk/cognition/health_mood.htm 取自基督教聯合那打素社康服務，情緒健康服務中心——認識情緒

生理上、主觀意識上和行動傾向上的反應。」

錯謬態度面對情緒

許多人以錯誤態度面對情緒。有人很懼怕面對情緒，怕自己不能控制它，於是採取逃避、抗拒或否認自己的感受，以免受到傷害，開啓自動防衛機制就是對周圍發生的事情變得麻木而抹煞自己的感情，認為這樣做自己是可客觀冷靜去看待事情，並可妥善處理事情。但有時當事人若不處理，後果可以不堪想像，可能暴怒到破口大罵別人，或者突然號啕痛哭，又或者做了一些反常的行為。因人若習慣不斷壓抑情緒，堆積到了某個臨界點，便像火山爆發般一發不可收拾，亂發脾氣或向人發洩，作出傷害人的行為，破壞社會人際關係。因此正確認識與了解情緒，適當渲泄及疏導情緒，人的生命才可茁壯成長。如果當事人有嚴重的情緒病，就必須尋求專業人士的治療，例如醫生、心理學家或輔導員等。靈修學歷史中的聖女小德蘭同樣面對情緒的困擾，但她倚靠上主而勝過艱難苦況。

面對與轉化情緒

從小德蘭修女的身上學習勇氣和堅強的意志去處理



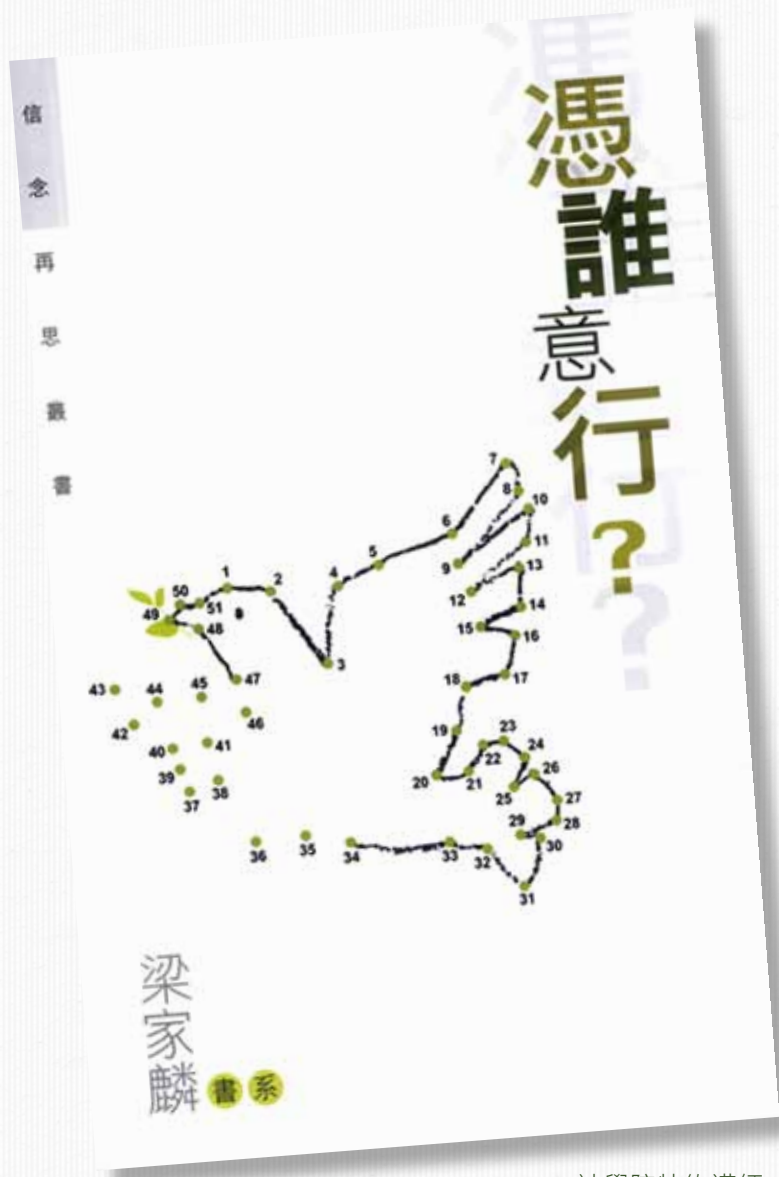
情緒。小德蘭是一位感情非常豐富而感覺敏銳的少女，十五歲進入修院時，她時常覺得被人傷害與嘲笑，因而感到憂鬱、憤怒和被侮辱。後來她尋到方法，承認自己的無力感、敏銳感、被遺棄的感覺、惱怒及害怕，並禱告把這些情緒擺在上主面前。她發現上主的圖像：水總是往最低處流，她讓上主的愛湧入各種痛苦的感覺，結果這些感覺得以轉化。每當她有敏銳的感覺，不會再認為自己是失敗者，她把這敏銳的感覺和傷痛全放在上主面前，讓上主的愛湧入她心靈的深處，上主的愛充滿她的情緒和思想，從而轉化這些感覺。在痛苦中，她感受到自己被主所愛。她勇敢看見自己的脆弱及缺點，正視自己的情緒和欲求，透過誠實面對自己，上主的愛湧流她所有情緒和欲求。這使她的情緒轉化為感恩、愛和喜樂。²由此看來，上主的愛觸摸人心靈的深處，燃點愛火，可醫治一切傷害，帶來生命巨大的轉化。

結語

情緒需要人認識與了解，並正確的正視及面對，否則破壞人際關係。靠賴上主恩典，人藉著禱告把所有情緒與傷害擺在上主面前，讓上主的愛傾流人的心靈深處去轉化它們，從而得到生命的更新成長。

² 古倫神父、吳信如著，鄭玉英譯，《情緒，有關係！》（台北：南與北文化出版社，2016），頁43-44。

按理性與喜好作選擇



周立群
神學院特約講師，專研靈修學

(續上期)

梁氏指出憑著人的理性與喜好來作抉擇，並不等於隨從肉體的私欲或偏行己路，沒有特殊啟示，總仍有普遍啟示呢！上帝一般性、原則性的要求，是清楚而充分地在聖經裡向人啟示了的（改革宗強調聖經的啟示是充分的），人不能在大大非的問題上，推搪說上帝的旨意暗昧不明，這包括人應該隨從聖靈抑或肉體去作抉擇的問題。所以，立足在聖經啟示之上的抉擇，就與是否隨從肉體的私欲全無關係。只是在於一些與倫理價值無直接關係（如擇偶、擇業）的事上，倘若沒有上帝明確的特殊啟示，人的理性與自由意志，才有權發揮作用。換言之，這裡提到理性與喜好，並非完全自由無憑，任教人做什麼也可以，卻是要受聖經與聖靈的引帶所約束的；理性與喜好的應用範圍，也僅局限在上帝並無直接的特殊啟示的抉擇上。要是上帝已彰顯了其神聖諭令，則人的抉擇自由也立即被褫奪了。

梁氏指出，布倫納（Emil Brunner）為人的理性重尋其合法地位。布倫納指出人即使在犯罪後，仍保有上帝的形象，仍須要向上帝負責。人不能藉其犯罪而取消了與上帝的關係，卻只能扭曲之，由順服一轉

而為悖逆，但上帝之可以按著人的悖逆來追討人的罪，正好說明人的理性並不因犯罪便全失作用。事實上，受造物永不能獨立於上帝而存在，上帝的作為顯示在受造物中，所以自然啟示（natural revelation）乃遍在於自然及人的良心之內；上帝對世界的護理（providence），也證明了祂為世界所設定的神聖法則（divine ordinances），仍繼續有效。如此，人的理性可以發現上帝在自然裡的神聖法則，藉此建構社會和歷史中的倫理規律（即「自然法」）。人的理性不能使人得救，或取代上帝的特殊啟示，卻可以使他過一個向上帝負責任的生活。

梁氏相信，在那怕是最神聖的事奉裡，人的理性與喜好都起了相當程度的作用，並非完全由上帝擺佈播弄，那在日常生活裡的各樣抉擇，就更難推卸自己的責任，推說無分於整個決策的過程中了。

梁氏認為，參詳各方面的意見，權衡利弊得失，運用理性知識所作的決定，必然較穿鑿附會，靈意化解釋經文或環境現象來估量上帝的旨意，更加穩妥可靠。事實上，我們所作的每一件事，包括教會的聖工在內，都是如此進行的。

詩苗



(一)
午後在陽台
屋簷蔭下讀書看雲觀山聽雨
不枉好夏日

(二)
擷一縷幼竹
栽在玻璃小瓶放上書桌中央
心園滿翠綠

(三)
果核保留著
方才發現吃過後還可以欣賞
造化的藝術

(四)
愛上了晾衫
顏色時而盪漾時而飄揚翻飛
看風在潑彩

(五)
快樂是甚麼
減去了以前減去了將來之後
此刻即答案

(六)
愛像一首詩
以不能再多一點的話來傾訴
綿綿的情意

(七)
壁虎尾長長
遊走於暗黑伏在燈後窺視我
是誰膽子小

馬奮超
本中心特約靈修導師

(八)
獨處如舟楫
歇泊河海不能缺少
堅固船錨
何妨自固執

(九)
有一只灰鳥
飛落在三線公路上信步而行
汽車慢駛過

(十)
書帶了回家
親像與人邂逅結緣雖未細讀
已惺惺相惜



你看！ 天國花園的圖像

Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

在聖德肋撒·里修（聖女小德蘭）心中，聖母瑪利亞的一生是最「平淡無奇」的。她是人，與我們一樣遭受過冷與熱，疲乏與痛楚。聖女因此在自己撰寫給聖母的詩篇中，直說自己是她可親的孩子。她總在不遠處，看顧我們，比我們更敏於聆聽，細察上主的安排。她在天上與聖女一起，等待和陪伴我們聆聽上主。

七月下旬的一個早上，三時正，我感到莫名的口渴，心中在想：也好，

起床祈禱吧！當我張開眼睛，發現左眼視力只有一半。我看到鏡中的自己，活動如常。心想也許這幾天義務翻譯神修書藉過勞了。我喝了水，躺下來，以耶穌禱文默禱，求主垂憐，再休息。早上起床，視力漸漸恢復。見過眼科醫生，診斷為眼中風，即使視力回復，醫生仍轉介我入院詳細檢查。在輪候中，一位準媽媽兼護士，正坐在我身旁呼喚我抽血。她不好意思地說環境狹窄，沒有椅子和床給我抽血。我心中有聲音教我向她說：

「我相信你會做到，有一位準媽媽為我服務，很溫暖。」我坐在輪椅上，聽著護士分享她的崗位職責，令我想起聖母與小耶穌，我就在平安中完成抽血。到了病房，護士和醫生每小時輪值替我檢查和抽血，我感到主的慈愛親臨，心中平安告訴我主愛常在。我看到身邊原來有多名失去頭髮的腦科病患者，倚靠醫療器材維生。晚間傳來一陣陣手術後病苦煎熬的呻吟，醫生著我兩天的禁食也見得輕省。我感恩我是一個平常人，有幸可以健康地自由活動。因沒有進食，等待輸液期間身體出現低溫，期間合上眼睛，腦海中看見聖體浩光，感恩在平安中完成不同的檢查。

住院期間，其中一位外藉長者院友因中風聽覺受損，晚上總是不能入睡，經常打翻物件，要求出院。護士請我幫忙聽她說甚麼，原來她是外國回來的華人，耳朵不好，環境陌生，感到不平安，但她對我友善。我看到她已三天沒有休息，眼下方瘀黑，便試試以聖樂和禱文幫助她。為免她感到尷尬，我告訴她要準備參加網上禮儀，暫不能陪她傾談，著她躺下休息。她很爽快答應，起初她在自然自語看手機。我試把早前應加護病房病人及家屬邀請而錄製的豎琴聖樂給她聆聽，並給她介紹醫治聖像畫，讓她凝視。我一面播放聖樂，一面閉上雙眼默禱。大約五分鐘後，身邊傳來鼻

鼾聲。護士隨即上前查看，感恩地說她終於能休息了。這也是我在醫院最後的一天。感謝主在我們軟弱時醫治我們，並願意在我們弱小的軀體內，以祂的大能工作。

感恩主在這次意外，讓我明白到有關家族和身體狀況的連繫，也藉此讓我可以嘗試以醫學角度，向家人解釋今年多位親人身故的原因。我們是人，聖人與我們一樣遭受過冷與熱，疲乏與痛楚。聖女小德蘭說道：「我覺得我的使命要開始了，我的使命就是讓人愛天主，如同我愛祂一樣。」我們有沒有覺察聖人以德行，呈示天國花園的圖像？「加爾默羅」（迦密）這名字在希伯來文的意思是「花園」。耶路撒冷主教聖亞伯爾是加爾默羅會會規立法者。會規寫下是為我們有更好的德行培育，以更完善的準備，迎接救主第二次來臨而作出的簡短生活建議。會規最初是寫給十二位在加爾默羅山上的隱修士。愛是眾滅命之首，會規亦是為教人更親近上主。讓我們在禱告中，以愛上主之心接待近人，不求回報為主作克己，不介意在生活中為愛主，為人作微小的事；不介意在生命的起伏中經驗主給我的一切；不介意在痛苦學習隱修士般專注聆聽上主。讓天國的氣息臨現人間，像熱愛聖母的小德蘭和聖亞伯爾，如主手心的小花，不為人前，卻為主找緊分秒綻放的機會。



小葉子
靈修導師

「我未成形的體質，你的眼早已看見了。」詩 139:16

小葉子將心靈眼睛見到的，以顏料及十三呎乘六呎的畫布繪畫詩篇 139 篇——胎兒在母腹裡已經被上主

看見及覆庇。

小葉子未成形之質存在於那裡呢？在枝頭上、樹幹中、樹根裡、種子之內？還是在泥土、風、雨水或陽光中？小葉子相信自身的存在源

於那位創造主，萬物都是藉著祂而造，造物主的影子也臨在萬物之中。這樣，小葉子看見自己的本源存在於風中、雨點、泥土、陽光、枝頭、樹幹、樹根、種子，甚至萬物之內，因為萬物都是彼此相連，我們不可能獨自存在。梅頓修士這樣說：「每一種受造物本身都是啟示上主的臨在，祂照著自己的形像造我們，向我們顯示自己……」（Thomas Merton from Aug 12, 1965）。

我未成形的體質，早已被看見、被孕育、被編織、被覆庇、被祝福、被深深的愛著了。因此，真實的自己是安全的，充滿著愛、寶貴、信任、盼望和無限的。每一刻的存在都是恩寵的呈現。造物主看見所有受造物都是美好的。可惜，我們的眼睛所看見的卻不一樣。

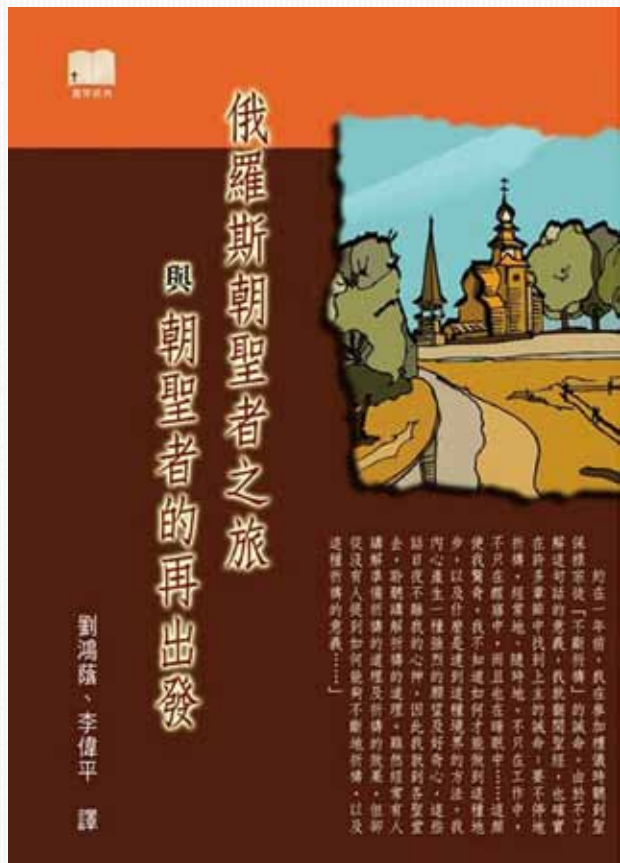
最近看了一套很有意思的話劇：Art「呢」，是一位當代著名的法國女編劇 Yasmina Reza 寫的，由李國威導演翻譯成廣東話。故事描述三個老友，因為一幅畫，我睇到「黑」、你睇到「白」、佢睇到「紅」。我講理念、你憑感覺……發展出來一連串引發心靈無數共鳴和觸動的對話。藝術確實有神奇的力量，擦亮心靈的眼睛，看見裡面的真我。畫家梵高說：「藝術安慰了被生活壓碎了的人。」美國近代藝術家安迪華荷說：「藝術

使你逃離現實。」畢加索說：「藝術是一種假像，卻使我們發現真理。」

話劇中有一段很感動小葉子的對話，三位主角之一 Serge 購買了一幅價值非凡的畫，興奮地與他最好的朋友 Marc 展示和分享，兩個好朋友卻因大家對這幅畫的看法不同，鬧得怒氣沖天時，Marc 突然靜默，放下所有，聲音變得脆弱微小地說：「我其實最唔開心係因為你睇呢幅白濛濛畫比我更重要。」Marc 坦然看見又承認了自己的傷感脆弱，謙遜地說出心底話。整個場面瞬間瀰漫著一片動人又神聖的寂靜，Marc 散發出一種柔和謙遜的光芒。

靈性修行者渴望看見真我得以呈現。我們追求聖潔、平安、滿足、喜悅，過一種在地若天的生活。這一切或許都在乎心靈的眼睛看著甚麼。當我們願意謙遜地放下所有，讓心靈在寂靜中專注地凝望上主，呼喚耶穌基督，憐憫我！在看見中被看見，默然領受耶穌的慈憐，坦誠地承認自身的脆弱、限制和渴望。基督的光芒驟然照耀出裡面那寶貴的真我，心靈的眼睛重現清明，看見你中有我，我中有你。以愛慢慢凝望自己的掌心時，能夠看見自己的父母、看見歷代先賢、也看見了造物主。

寫於二零二一年聖靈降臨期的晴天



一本遊記

認識東方靈修傳統

許子韻
本中心靈修導師

著作 *The Way of a Pilgrim and the Pilgrim Continues His Way*，中譯《俄羅斯朝聖者之旅與朝聖者的再出發》（香港：光啟，2005），最早版本在 1881 年出版，原文用俄文寫成。要特別提這是最早的版本，是因為之後有過不同的修訂。最早的

版本只有前四章，由 Father Mikhail Kozlov 寫，之後的三章由 Arsenii Troepolskii 續寫。雖然說作者是他們兩位，但成書初期有很多無名氏作者的貢獻。

故事用上了當時流行的遊記體裁寫成。人物是虛構的，但歷史和地理

背景是真實的。有人會將《天路歷程》與這部《俄羅斯朝聖者之旅》作比較，因為兩者都講述基督徒的朝聖之旅，前者有典型的新教屬靈氣氛，後者則滿有東正教的味。

作者以第一身作主人公，去講述這趟旅程。他因為主日崇拜講道一句「要不斷祈禱（帖前五 17）」而起行。為了找出「不斷祈禱」的方法，他在路上求問不同的導師，向他們請教。他後來遇上值得他跟隨的靈修導師，即文中的長老，這位長老教他如何不斷地誦〈耶穌禱文〉，也為他解答在操練時所遇到的疑難。

〈耶穌禱文〉的特色，就是在禱告時要排除一切其他的思想，只顧誦念禱文：

「你知道，人的理智是在他的胸中……因此，要從你的理智中拿去一切思想（如果你願意的話，就能做到），並加入『主，耶穌基督，天主子，求祢憐憫我』這句話。設法以這句內心的呼求來代替所有其他思想，假以時日，它必會為你打開心扇。這是由經驗所證實的一件事實。」（頁 20）

這部著作對西方默觀傳統是重要的，因為到了最近一百年，西方教會才重新理解東方教會的默觀傳統。

此著作大約在 1920 年代開始翻譯成歐洲語言，德文、意大利文、英文等等。在這之前，歐洲學者都以為〈耶穌禱文〉這種默觀禱告的操練，僅屬於在過去歷史出現過的操練，又或只是屬於某個地區流行的屬靈操練，又或以為只屬於修道院內的屬靈操練。但這本遊記，因著有機會翻譯成西方語言，西方世界才知道原來〈耶穌禱文〉在東方教會十分流行，並且是跨地域的，和植根於東方教會的靈修的。

因為以遊記體裁寫成，所以很易讀，西方平信徒都不難讀得明白。東西方教會以往因為地理和語言，長期有區隔，很少溝通，而此書的翻譯本，令西方世界知道東方基督教靈修的面貌，亦令西方開始藉研究東正教來探索基督教早期的默觀傳統究竟是怎樣的一回事。

若再追問，為何偏偏在 1920 年代開始有人將俄國文字翻成歐洲語言呢？這就關乎到當時的歷史政治因素。因為俄國革命，好些東正教徒被蘇共政權逼迫，他們移居歐洲，亦因此將自己的靈修傳統、著作、文化帶到歐洲。自此，東西基督教傳統，不論在學術界還是在一般平信徒層面上，都多了交流。

「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11月12日、12月10日*（註：12月地點更改）；2022年1月14日、2月11日、3月11日、4月8日、5月13日、6月10日、7月8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；請由豉油街入口入）

註：12月10日每月息修聚會地點為：觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D2室

「四日息」息修營

簡介：「四日息」顧名思義就是用四天的時間來進行息修一誦念《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。

日期：2022年2月4-7日（星期五至一；大年初四至七）

地點：基督教道風山叢林

費用：\$3,600（單人房）

導師：陳國權牧師、特約靈修導師

冬季靈修活動

多媒體靈修工作坊

簡介：工作坊主要是透過理論與實踐並重，讓參加者認識不同的靈修方法，例如：聖言頌讀/靈閱、音樂靈修、體感靈修、圖像靈修等，教授參加者不同的靈修方法。藉此帶領參加者在靜謐之中，親近上主，與上主相遇。

日期：2021年12月9日至12月30日（逢週四；共4堂）

時間：8:00-9:30pm

地點：觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D2室

費用：\$500

導師：梁木蘭（Florence）傳道
基督教研究碩士、文學碩士（主修神學）、靈修指導碩士、教牧學博士生（主修靈修學）。

「爾畫代話」藝術靈修工作坊

簡介：很多時候我們以言語、文字去表達自己，有否試過我手「繪」我心呢？藝術靈修（Devotion by Art）以筆墨去記錄一刻的思緒，無盡的心情，埋藏心底的感受，還有你與上主的對話。一張畫作承載著千言萬語，每一下筆觸，每一抹色彩都與人內心結連。

日期：2022年1月22日（週六）

時間：2:30-5:30pm

地點：觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D2室

費用：\$400（包材料費）

導師：盧韻華（Lowena）

現正在信義宗神學院修讀神學碩士（M.Th.）課程，研究信仰及靈命成長。Lowena曾接受藝術治療訓練，亦為神學院、教會、學校、小組及個人提供藝術靈修工作坊。她從小熱愛繪畫，無論在生命的喜悅時，或是行在病患、痛苦、失去的死蔭幽谷中，上主透過畫作與她說話，帶她回到生命中的「美」。誠意邀請你們踏上這個與上主相遇的奇妙旅程。

課程

靈命成長課程

（選修科；1學分）

簡介：本課程的構思是為了配合「召命與分辨」課程而設的。因分辨在於關係與技巧，故預備課程的目的是讓學員先建立與主親密的關係，在這基礎上再進深學習技巧，以達到與主契合及回應召命的效果。依納爵靈修三種祈禱方式，分別是聖言誦讀，福音默觀及意識省察，加上我的救恩史，從不同角度滋長與神關係。

日期：2022年5/1、9/2、2/3、6/4、4/5（週三；共5堂）

時間：7:30-9:00pm

形式：網上 Zoom Meeting

旁聽費用：\$650

導師：周立群（Jonathan）博士
持有美國柏祺大學教牧學博士（D.Min），信義宗神學院神學碩士（Th.M），並曾接受靈修陪伴、心靈醫治及依納爵靈修等訓練，亦為多間神學院提供培育訓練。現正從事依納爵靈修的培育工作，整合不同的科際與對話。

課程大綱：

- 5-1-2022 (三) 聖言誦讀
- 9-2-2022 (三) 福音默觀
- 2-3-2022 (三) 意識省察
- 6-4-2022 (三) 我的救恩史
- 4-5-2022 (三) 回顧與前瞻

《沙漠教父語錄》選讀

(主修科；2學分)

簡介：沙漠教父不惜放棄家園、割捨所有、遁跡荒漠，目的只有一個，就是要徹底與世界分開，不容自己隨波逐流，認同世俗的信仰和價值，惟依靠聖靈的引導，自我約束，以攀登達致一個超凡脫俗，獨立自主於現世架構組織以外的靈性高度。本課程透過研讀沙漠教父/母的語錄與故事，讓現代信徒對沙漠教父的靈修傳統有更深的認識。

日期：2022年1月20日至3月17日(逢週四；共8堂)

時間：7-9 pm

地點：油麻地(暫定)

旁聽費用：\$1,000

導師：陳國權牧師

基督教默觀靈修傳統

(選修科；2學分)

簡介：默觀(Contemplation)在基督教靈修中歷史悠久，本課程將介紹默觀傳統的神學及聖經基礎，並一同閱讀一些基督教默觀靈修著作。

日期：2022年4月12日至5月31日(逢週二；共8堂)

時間：7-9 pm

地點：油麻地(暫定)

旁聽費用：\$1,000

導師：許子韻女士

召命與分辨

(選修科；2學分)

簡介：這是一趟探索之旅。本課程從聖經看上帝呼召人的模式開始，再從依納爵(Ignatius of Loyola)的靈修原則，結合艾瑞克森(Erikson)的人生八階，應用此三角立體圖畫，並輔以屬靈操練、祈禱分辨來探索召命。處於人生下半場的信徒尤其適合，在充滿迷惘、沮喪與自我懷疑中，當迎接上帝仍要給我的使命與「熟齡」恩典。

內容：上帝召喚人的模式；作分辨原則的屬靈操練；意識操作與作決定的關係；人生八階與回應召命

課堂特色：理論+操練+分享

日期：2022年6月1日至7月20日(逢週三；共8堂)

時間：7-9 pm

地點：油麻地(暫定)

旁聽費用：\$1,000

導師：周立群(Jonathan)博士
持有美國柏祺大學教牧學博士(D.Min)，信義宗神學院神學碩士(Th.M)，並曾接受靈修陪伴、心靈醫治及依納爵靈修等訓練，亦為多間神學院提供培育訓練。現正從事依納爵靈修的培育工作，整合不同的科際與對話。

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11月12日、12月10日，2022年1月14日、2月11日、3月11日、4月8日、5月13日、6月10日、7月8日

「四日息」息修營

2022年2月4-7日(星期五至一；大年初四至七)

多媒體靈修工作坊

2021年12月9日至12月30日(逢週四；共4堂)

「爾畫代話」藝術靈修工作坊

2022年1月22日(週六)

靈命成長課程(選修科；1學分)

2022年5/1、9/2、2/3、6/4、4/5(週三；共5堂)

《沙漠教父語錄》選讀(主修科；2學分)

2022年1月20日至3月17日(逢週四；共8堂)

基督教默觀靈修傳統(選修科；2學分)

2022年4月12日至5月31日(逢週二；共8堂)

召命與分辨(選修科；2學分)

2022年6月1日至7月20日(逢週三；共8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