



道在人間 靈修、輔導、文化中心
The Tao in the World Limited

一語道破	對新一屆立法會基督徒議員之期望	陳國權
道通古今	修道主義的現代意義（上）	陳國權
特稿	心靈好土	陳錫妹
心禱點滴	要我為你做甚麼？	許子韻
拾穗隨筆	拾穗	馬奮超
靈修與健康	從精神情緒壓力至身心的自我調息方法	陸嘉賢
道在1分鐘	本中心標誌	



對新一屆立法會 基督徒議員之期望

陳國權
本中心主任

新一屆立法會選舉已塵埃落定，未來四年，香港就交由這新一屆議員領航，港人前景是禍是福，我們暫且拭目以待。但可以肯定的，是隨着非建制派贏得了六個議席，新一屆立法會勢必形成「三國鼎立」的局面，倘若這三股勢力各不相讓，以為妥協就是弱者的行為，那麼，今後議事堂只會是一處吵吵鬧鬧或不停上演政治秀，而不是持平說理、議事不議人的莊嚴地方。若是如此，未來四年立法會將會在喧嘩躁動內訌撕裂的氛圍中渡過，不但成事不足，只會敗事有餘，這實非港人之福！

這新一屆議員當中也有是基督徒的，人數縱使不多，政見亦不一，但筆者認為基於他們的基督徒身分，他們可以超越門戶之見、黨派之爭，在議會文

化上帶來某些積極的轉變。這裡所指的轉變，是優質議會文化之植入。

眾所皆知，去屆立法會是在一片謾罵吵鬧聲中耗盡了港人五年寶貴的光陰，未來四年我們必須撥亂反正，一改過往在議會中互不相讓、非友即敵、對抗不合作的二元對立格局，為議會植入優質議會文化，乃至帶動各黨各派議員拋開門戶之見、黨派之爭，竭力促成多方對話、會談、溝通、聆聽，議事而不議人，以真誠服務大眾，並把全港市民利益放在首位。正如某政黨某弟兄說：

「我們需要beautify我們的議會文化。」誠然，我們的議會文化必須美化，才符合香港的發展和需求。儘管這是一個非常艱巨的任務，但領袖就是要走崎嶇難行的道路。畢竟，承擔是任何一位領袖

必具的條件。

優質議會文化的內涵，是它的「敬」與「和」。中國人認為「敬」乃天地萬物之本源，「敬」者，乃尊重禮待他人，律己以嚴之意。而「敬」則透過謙卑服侍、用心聆聽等態度而具體呈現。「和」是天地間所有事物保持和諧的狀態，對中國人來說，「和」則有利，也合乎正道。

「和」不是齊一，非要消滅各樣的差異性不可。相反，「和」是承認眾多差異的要素存在。

「和」正正是避免這些差異互相排拒、鬥爭，藉着超越各種的差異，而互相配搭、互補長短，產生強大的協作效應（synergism）。儒家說「和而不同」，其義就在此。倘若要美化議會文化，「敬」與「和」就有必要成為議會的奠基石，與此同時，也讓「敬」與「和」成為推動對話與互信的動力，以團結議員，化萬眾為一心，為香港打造更美好的將來。

筆者期望基督徒議員能承擔起這個使命，因為基督徒議員遠比其他議員更勝任這項任務。原因是，基督宗教有跟「敬」與「和」文化相近的靈修傳統文

化，這就是接待之濃情。盧雲（Henri Nouwen）給「接待」（hospitality）定義為：「創造一個自由與友善空間，讓陌生人變成為朋友。」「接待」就是創造一個自由與友善空間，讓接待者與被接待者能夠在安全與祥和的環境及氛圍下開放雙方的心靈，乃至不懷着偏見、城府和敵視對方的態度，虛心致誠地聆

聽對方的言論和意見。如此看來，「接待」不僅僅能夠化敵為友，還可以與「敬」與「和」融通，攜手建

立良好健康互動的人際關係，這對於尋求共識，創造雙贏局面起到積極正面果效。既然基督徒議員披戴了基督徒之名，他就自然地生活在這個接待的基督教靈修傳統文化之內。那麼，我們期望基督徒議員擔負起「敬」與「和」及「接待」的任務，實屬是理所當然的。

敬愛的新一屆基督徒議員，新一屆立法會已經開鑼，請你們把「敬」與「和」及「接待」帶入議事堂，因着你們身體力行的緣故，我們的議會文化將會煥然一新而變得美麗。

願上主保護你們，並賜給你們智慧、仁愛、勇氣和力量。



修道主義的現代意義（上）

陳國權
本中心主任

靈性復甦運動

修道主義作為一個靈性復甦運動，始於主後第四世紀。它的出現，基本上是對當時教會趨向世俗化的一種反動。當時一群堅持按福音生活的基督徒，便選擇了離鄉別井，遁入荒漠，攻克己身，追尋那徹底得救的確據。¹ 亞申寧 (Arsenius, 約主後360-449) 的修道故事甚具代表性。故事發生在亞申寧還在皇宮任事時，他向上帝禱告：

「主，領我去找救恩。」有一個聲音對他說：「亞申寧，遠離人群，你必得救。」之後，他過着隱修的生活時，又作了同樣的禱告。他又聽到類似的聲音對他說：「亞申寧，遠離人群，守靜持定，這就能杜絕罪惡根源。」²

這個故事最凸顯的地方，是寫出了亞申寧對上帝的即時反應：「逃離」、「守靜」與「持定」。這三個行動不僅僅拯救了亞申寧免受社會同化，更開宗明義地指出了沙漠教父遺世索居的原因及他們對寧靜和安息的追求。事實上，沙漠教父一生就是以守靜持定、不絕禱告，作為他們修道生活的規章。正如亞申寧認定的一樣，「獨處、安靜、平和」就是他一生的規條。³事實上，亞申寧，乃至每一位沙漠教父，皆強烈地感覺到，自己的聖召就是深入荒漠，在孤寂和寧靜的環境及心境下親近上帝。伊利莎伯貝雅薛高 (Elisabeth Behr-Sigel) 說得好：

獨處，單對單會晤上帝，這就是隱居修士所認為最基本的召命。沙漠或他的隱廬，是一處孕育生命的空間，為了呼吸，他把自己關進那裡去。⁴

亞申寧乃至他的跟隨者，逃離世俗，獨居於沙漠，目的只有一個，就是要徹底與世隔絕，好讓自己可以保持內心的寧靜，在不受外界干擾下修道。

修道先行者：修道主義的聖經根據

遺世索居及祈禱生活乃修道主義的核心，我們可以從聖經找到了先行者。其實，有關禱告的訓誨和實踐，遍及整本新舊約聖經。從舊約先知如以利亞，到新約的施洗約翰、耶穌、保羅等觀看，他們固然活躍於群眾中間，履行宣講、教導、宣教、服侍等職責，然而，他們也經常退隱、獨處和禱告，以求得在歇息和安靜中經驗上帝的臨在。比方馬可福音一章35節就記載了耶穌一次退隱經過：「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」至於使徒保羅，他在帖撒羅尼迦前書五章17節更吩咐信徒要「不住地禱告，凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」⁵其實，居住在沙漠中的以利亞和施洗約翰，更被東正教修道主義奉為僧侶的守護神及胎模；而他們的生活經驗也成為了修道主義釋經者的素材。⁶

耶穌和保羅要求信徒要不住地禱告，因為

1 那些隱居沙漠修道的高僧被後來的史學家冠以「沙漠教父」或「沙漠教母」的稱號。

2 Benedicta Ward (tran.), *The Sayings of the Desert Fathers*, (London: Mowbray, 1975), Arsenius, §§1, 2, 9.

3 Cited in Ward, *The Desert Christian: Sayings of the Desert Fathers*, xx.

4 Elisabeth Behr-Sigel, *The Place of the Heart: An Introduction to Orthodox Spirituality* (Torrance, California: Oakwood Publication, 1992), 55.

禱告不單是基督徒個人的責任，更是基督徒個人的存在的理據。畢竟，他的所是、他的存活，就是「天天站立在主的前面，守意在心，不絕地禱告，直到最後一口氣。」這樣一來，基督徒活着就是禱告，他的生活，他的存有，完全由禱告所界定。禱告遂成為基督徒的一個身分表徵，意思是，基督徒若要徹底成為自己、或成全自己、或完善自己，他必須分秒在禱告。然而，一般基督徒難以在日常生活中貫徹不絕禱告的吩咐，若不是因繁忙工作而擱置了禱告，就是因家庭的要求或負擔而不得不暫停禱告。那麼，這個禱告的空隙誰人予以填補？答案是修道院的僧侶，因為他們被召就是要殷勤地禱告。畢竟，禱告就是僧侶的道德生活和存在的理據。這樣一來，基督徒不絕禱告的理想生活便透過修道主義而得到了實現。修道院朝聖者絡繹不絕，原因就在這裡。信徒前往修道院，就是對那不絕禱告的生活的一種追慕；他們渴慕上帝，尤如鹿渴慕溪水一樣。⁷在這裡，他們可以圓滿不絕禱告的美夢；在這裡，他們的生命獲得了完全的喜悅。

如是觀之，修道院就是一處實現不絕禱告的地方；僧侶就是一群實踐不絕禱告，並徹底遵行聖經吩咐的人士。僧侶對於信徒，無疑是後者的道德、靈性生活的楷模：信徒學效僧侶，僧侶學效基督。

今天正當教會從耶穌的活躍生活，乃至保羅的宣教活動中找到了教會需要全情投入社政經等公共事務和領域，並強調入世的積極性的門徒生活模式（discipleship）的理據時，或許我們也當回首看看，從源遠流長的修道主義傳統觀照下的耶穌、保羅或先知的默觀形象中，重新肯定退隱、獨處和禱告同樣是作為基督門徒不可或缺的元素或成分。如是觀之，修道主義本身也是門徒生活模式的一種具體和有利的彰顯與選擇。

其實，修道主義除了強調那些遺世索居與不絕禱告等生活要素外，還強調其他要素諸如割捨、清貧、服從和貞潔，而這些要素同樣地扎根在聖經的基礎上。比方在有關割捨的吩咐上，可見諸於馬可福音一章16至20節和十章28至30節中耶穌對跟隨者的要求：割捨或捨棄他的家業、父母、朋友……。而最突出的經文可參照馬太福音十九章16至29節中少年財主需要對自己所擁有的產業作出割捨，耶穌要求他變賣所有賙濟窮人，然後跟隨祂。至於不嫁不娶，保持貞潔的理據，可參閱哥林多前書七章25至40節，保羅在這段經文中申明不嫁不娶、守貞潔是一種屬靈的福氣。又比方關於作門徒的條件，可見諸於馬太福音十六章24至28節及約翰福音十二章24至26節中耶穌要求跟隨者作出捨己，喪掉自己的舊生命的抉擇。上列幾組經文提供了修道主義的神學與歷史回溯的根據。

修道主義意蘊

白色殉道

修道主義被史家形容為「白色殉道」。「白色殉道」是相對於早前的「紅色殉道」而言的。「紅色殉道」指的是教難期間信徒因守道而遭迫害流血致死。他們當中有些被火燒死，有些被猛獸咬死。施與基督徒殉道者的酷刑真是不一而足。然而，流血殉道的壯志豪情卻隨着基督教國教化後止息下來。「白色殉道」是繼「紅色殉道」出現的另一種的殉道形式。它是不經流血而為基督所作出的犧牲，意思是殉道者宣告自己的意志已經死亡，他死於自我，不再隨從私慾而行，在謙卑和服從的約束下生活，徹底受聖靈帶領。

僧侶拋棄了世上的名利權位，潛心修道，惟望能無間地親近上帝，以致可以取得上帝的真知的同時，也對自我有更深入的認識。

5 另參路十八1；羅八26及後；提前二8。

6 *Monasticism*, The Blackwell Dictionary of Eastern Christianity, ed. Ken Parry, David J. Melling (Oxford: Blackwell Publisher Ltd., 1999), 320.

7 詩四十二1。

無疑，知己和知上帝乃是成聖之路，僧侶正正為此而努力。

孤獨者走向那絕對超越的「他者」

從字源學上說，修道主義一詞來自希臘文 *monos*，意指單獨或隱居。而那些被召做為修道者 (*monachos*)，原意正正是指着那孤單獨處的人而言。⁸ 誠然，人被召成為僧侶，就是要在靜穆幽深的隱密處單獨地與上帝會晤。正如公元四世紀馬卡域 (Pseudo-Macarius) 說：「僧侶之所以是僧侶，是因為他日以繼夜地與上帝溝通，(他)並不思念甚麼，只思念上帝的事。在世他亦一無所有。」⁹ 亞羅尼亞 (Alonius) 亦說：「除非人發自內心說『世上只有我和上帝』，他仍得不着平安。」¹⁰ 如此一來，那遠離人群，投奔沙漠者唯一的心願，就是接觸那位絕對超越的「他者」；那些居住在沙漠中的僧侶的唯一事奉，就是在全然的寧謐中禱告和敬拜上帝。儘管群體式的修道佔了上風，成為日後的主調，然而，修道主義基本精神還是定性在獨處、靜止、內在專注，及息 (*hesychia*) 上。¹¹ 畢竟，修道目的，乃是遺世索居，與上帝契合；而做為一位僧侶，他不論是獨修者，還是群修者，皆投身於禱告及內心的修練中。韋爾 (Kallistos Ware) 直言不諱，說：「.....僧侶基本工作是祈禱，也藉此服侍他人。他的所是 (*being*) 遠比他的所作 (*doing*) 為重要。」¹² 又說：「僧侶對社會的貢獻，不在於他的所作，而在於他的所是；也在於他專心致志對完全的追慕。」¹³ 僧侶的所是，無疑就是他的禱告生活。

韋氏高度地評價修道主義不難引來部分基督徒的懷疑和非議。尤以當前人類正面對史無前例的歷史和文化大災難，不論是政治、經濟、社會、氣候、環境、糧食、水源等等，無不瀕臨崩潰或處於極度危機當中。有見及此，難道我們可以袖手旁觀，罔顧蒼生，拂袖而去？直面人類大災難，僧侶遺世索居固然是推卸責任的避世主義；他們沉醉於禱告無疑也是缺乏行動的消極主義。因此，唯一的結論是，修道主義若非過時，就是對解決當代問題，全無參考價值。

修道主義經常被西方基督新教神學簡化或低估為出世主義或寂靜主義，對於線性與理性思維方式和行動性與參與性的生活形態為主軸的新教，修道主義無疑是消極的、退縮的。然而，修道主義是以無言為言、無為為為、無相為相的破的方法 (*apophaticism*)，直扣上帝而得其真知；直指人心而一解其我執。其實，修道主義不僅僅是苦修主義，也是理想人生，因為它歷世以來都是致力於使人重獲上帝的形象和樣式，就是教導人尋回真實的我，再從這個真實的我出發，重新搭建與上帝、與己、與他人及與大自然的親愛關係。換言之，修道主義是要在人世間恢復樂園和諧的原狀，而僧侶就是一眾為了這個人類偉大的願景或理想甘願作為先導者和踐行者。¹⁴ 如此看來，儘管僧侶遺世索居，又看似靜而不動，然而，他們的心卻默默地、懇切地、恆常地為天下眾生的命運和歸宿獻出無私的禱告和熱忱。

(下期續)

8 James E Goehring, "Monasticism," in *Encyclopedia of Early Christianity*, ed. Everett Ferguson, 2nd ed. (New York: Garland, 1997), 269.

9 Cited in John Meyendorff, *St. Gregory Palamas and Orthodox Spirituality* (London: The Faith Press, 1964), 23.

10 Ward, *The Sayings of the Desert Fathers, Alonius*, §1, 35.

11 *Monasticism*, The Blackwell Dictionary of Eastern Christianity, 1999, 319.

12 Timothy Ware, *The Orthodox Church* (London: Penguin Books, 1963), 46.

13 Kallistos Ware, "Eastern Christendom," *The Oxford Illustrated History of Christianity*, John McManners, ed. (London: Oxford University Press, 1992), 135.

14 Archimandrite Boniface, *Eastern Monasticism and the Future of the Church* (Stamford, CT: Basileos Press, 1993), 61.

特稿

心靈好土

陳錫妹
資深心理輔導員
本中心執行幹事

我將家中陽台種的幾棵曾經結了果、開了花的盆栽搬移去教會的花圃種，因為我覺得花圃地方大，水份與陽光都充足，伸展空間寬闊，植物在這種環境下生長一定健康且花果纍纍。但事實卻又偏偏相反，種了大半年之後，開了的花謝了，葉子漸漸疏落，連原本結了幾個檸檬的果子也不見了，專家一看，原來是土地貧瘠，沙石太多，表面看來是好的，卻不利植物健康成長。

植物需要良好的土壤及環境才能健康成長，人的成長更是如此。提供人成長的土壤是甚麼？就是家庭。父母是家庭的支柱，他們會為孩子提供一個安全的環境、足夠的食物，教導他們正確的價值觀念。安全的環境，也就是夫妻和順，凡事彼此商討解決，為家中增添一份和諧、溫馨相愛的氛圍。一個在祥和及友愛家庭成長的孩子，便會有健康的自我形象，同時也表現出活潑、開朗、大方、好學、誠實、謙遜、求知好奇等性格，並且知道怎樣與人相處，不會被人一句話就引發情緒失控。相反，孩子若在父母經常吵鬧、爭執不休、時被忽視的家庭氛圍中長大，他們就會出現膽怯、自私、嫉妒、偏執、孤獨、懶惰、行為放任、不講禮貌，甚至不承擔責任等行為。

為甚麼孩子要在安全的環境及良好的家庭氛圍下才能健康成長？在過去多年的輔導中，我發現大部分情緒出問題或與人相處有困難的人，追溯根源，很多都與他們在年幼時的成長環境有關。

特別是不良的家庭氛圍或父母經常吵鬧及偏頗歪曲的教導，對孩子的影響最為深遠。成人常以為孩童年幼，不知父母之間的關係狀況，那真是大錯特錯了，原來孩童的觸角特別靈敏，對父母之間的相處，如父母的眼神、語言交流、行為舉止等，孩童們都看在眼里，記在心中，這些態度都無形地給孩童心理造成極大的刺激和啟示，特別是父母關係惡劣的，或偏心的，對孩子的成長均造成莫大的傷害。

美麗今年26歲，人如其名，仍然美麗，但有一女兒已8歲。她來找我是想問有關離婚之事。細談之下，不是有第三者，而是不懂與丈夫和女兒相處溝通，經常吵架，弄得家無寧日。美麗厭煩這種生活，她早年結婚就是想逃避家中父母無休止的吵架謾罵，希望自己建立一個和諧、溫馨、寧靜的家，誰知蜜月期過後，爭執就開始出現。幾年下來，她彷彿又回到原生家庭，不同的是吵罵的人變成了自己與丈夫，加上女兒情緒出問題，令美麗想逃離這段婚姻。

其實在美麗身上可以看見她重複了她父母以吵架謾罵為溝通的渠道，因為她是在這種環境氛圍下長大，父母相處之道，對她來說已從小耳濡目染，她焉能有其他的出路呢？除非有他力介入。

你想你的孩子成為一個怎樣的人呢？那你就問一問自己，你為孩子們預備的是一份心靈好土嗎？其實土壤可以改變，只要加上肥沃的泥土，除去沙石，定時下肥料，果子就會出現，讓我們的下一代在良好的土壤中成長吧！

要我為你做甚麼？

許子韻

本中心特約靈修導師



戰戰兢兢的你照着指示來到耶穌跟前，聽到貼心一句：「要我為你做甚麼？」（可十51）祂竟然把主動權交給你，於是你不得不再次檢視自己的處境，認真思考心裡的渴求。你要如何回答祂對你的提問？

「工作遇上困難，求祢替我解決。」她已不是第一次這樣回答祂，每逢工作「死線」一到，她都這樣禱告，而耶穌確實每次都出手相助。

「家人的病情已到了末期，但仍然期望他能康復。」他心情矛盾，仍祈求康復好呢，還是……？

「好想公義在這個社會得到彰顯。」聽得出答案背後隱約的失望與怒火。

耶穌的提問源於一位討飯的瞎子向祂呼求：「大衛的子孫耶穌啊！可憐我吧！」（可十47）他的訴求漸漸成為日後〈耶穌禱文〉「主耶穌基督，上帝的兒子，求祢可憐我這個罪人」其中一個聖經基礎。

於是耶穌反問他：「要我為你做甚麼？」他回答：「我要能看見。」（可十51）耶穌對他的回答甚是欣慰，應允了他的要求。這位瞎子得償所願後，馬上跟隨耶穌進入耶路撒冷，果然讓他看見了一件大事——耶穌在十架上所成就的救恩。難怪這

位瞎子被譽為門徒的典範。

知道了〈耶穌禱文〉來自這麼一段經文後，偶然我也會想，在呼喊完祂的聖名後，祂若突然像聖經情節一樣，來一次「問心事」，我要如何回答祂呢？會像那位瞎子一樣，選擇開眼，選擇「看見」嗎？

耶穌這個提問，其實已非首次。就在祂遇上瞎子之前，祂以相同的問題問兩位門徒雅各和約翰：「要我給你們做甚麼？」身為耶穌的入室弟子，他們的答案竟然是：「賜我們在祢的榮耀裡，一個坐在祢右邊，一個坐在祢左邊。」（可十36-37）他們大概只看見自己，計算着世俗的權力和利益罷了。

同一道問題，兩個截然不同的答案，並排而立，高下立判。

然而，同一道問題，我要如何作答？知道甚麼是耶穌會誇獎的答案是一回事，實際的渴求甚麼，又是另一回事。我在這兩個答案之間徘徊良久。瞎子也好，雅各和約翰也好，我都看見自己的影子，時而想要耶穌自己，時而想要祂所賜的。欲念的轉動透露了我的反覆無常。

誦唸着「主耶穌基督，上帝的兒子，求祢可憐我這個罪人」時，我願以一念驅走萬念。

小時候缺少藝術欣賞機會，平生第一幅遇上的經典畫作，是小學語文課本中的一課，法國米勒的《拾穗》。



小孩子上課的專注力很有限，但想像力卻可以無遠弗屆。我經常會凝望這幅畫，心神飛馳到畫中的鄉郊，在落霞映照的空曠田野裡，眺看拉着滿車麥子的騾馬和吆喝着的督工漸漸遠離，三幾個村婦來到田裡，悄悄撿起遺留在乾癟泥巴上的斷穗和麥粒。那時候，心中總是冒出一些不懂得形容的難受感覺。後來回想，那些感覺可能是孤單、淒苦諸如此類吧！

中學信主之後，拾穗於我有了新的意象。聖經舊約記載，神吩咐以色列人，他們在自己的地收割莊稼時，不可割盡田角，也不可拾取所遺落的，要留給窮人和寄居的。原來，那些承受地土和勤勞耕種的人，順從神慈愛的心意，慷慨讓沒有土地的人分享他們的收成。那些低彎着腰，默默撿拾的窮苦人，是神所顧念憐恤的人。拾穗傳統中，還發生過一則動人故事，外邦女子路得在麥田裡得蒙恩待。自

始，我感受到《拾穗》呈現的不再是孤單與淒苦，而是神的同在和恩典。當我有機會欣賞到米勒另一幅作品《晚禱》的時候，我更認定《拾穗》是一幅用顏彩繪畫的頌歌。

不僅是米勒的頌歌，也是拾穗者的頌歌。勤勞耕作，享受所得，本是古今不易的道理。多勞多得，少勞少得，因為付出過資財和勞力，耕種者自會預期某程度的收成。唯獨拾穗的人毫無懸念，知道田裡所出的，不是自己勞力的成果，本非自己應得的分。所拾取的，是上天的眷佑以及人的仁慈；無論撿得多與少，都是欣悅，都是感恩。

靈修者也許可比擬拾穗的人。世界就是靈

修者的麥田，靈修者不去擁有世界。靈修也非耕耘，靈修只是去發現，去拾遺。在一花一葉，在一石一木；在徜徉浮雲，在淙淙流水；在靜穆山谷，在囂鬧市集；在數響晚鐘，在一聲唉哼之中，靈修者都可以發現隨處散落的靈性麥穗。世間萬事萬物，都輕巧奧妙地蘊含一則秘密，一則連接生命本源的秘密。忙碌收割的人、興奮堆放的人、神氣吆喝的人，都錯過這些秘密。唯獨那些一串一串發現，一顆一顆俯拾，一把一把放入口袋的拾穗者，偏偏卻是得見秘密的寵兒。



從精神情緒壓力 至 身心的自我調息方法

陸嘉賢

資深物理治療師

資深心理輔導員

前言

我是一位從事物理治療臨床及管理工
作超過三十年的醫務工作者，亦接受了專
業心理輔導培訓，因而在身心的治療方
面作了些服侍及貢獻。回想起來十分感恩，
因為我從工作中更認識受造物的限制，也
更順服神的偉大。

日前一個聚會中應陳國權牧師的邀
請，在《道在雙月刊》分享我個人在這方
面的心得。經細想後，我嘗試與大家談談
上述的題目，讓大家懂得如何自我管理身
體與心理情緒。

說到這裡便不由得想起陳牧師一再提
倡的修道主義。誠如他指出，當今撕裂的
社會、扭曲的資本物質主義制度與過度鼓
勵消費模式，不單令人困惑，也把生命與
自我價值大幅度扭曲甚至到了良知喪盡的
地步！故此我十分認同他教導人必須通過
簡約生活、靜修、讀經及認罪來重新認識
自己及緊靠上帝，從而拾回內心的平安。
(參《道在雙月刊》8月創刊號)

上一世紀的傑出精神治療學者羅姆洛
(Rollo May) 已經指出，人類當今最大
的挑戰是面對焦慮 (anxiety)，其成因
是與陳牧師所指出的類同。世界衛生組織
(W H O) 指出 2020 以後抑鬱
(depression) 很快便會成為人類頭號殺
手。我認識的醫學教授更諷刺地指出，人
的壽命因着先進科技而延長，可是我們將
會面對更多各類器官系統的風險問題！其
中一項便是腦部的退化問題，例如老人痴
呆、帕金森症，及其他不知名的大小小

神經系統病變。

大家會否認為活着其實是要面對從身
心靈而來的許多挑戰？遇上問題，我們除
了靈修、緊靠上帝禱告、尋找各專科醫生
和心理輔導外，我們又應當怎樣護理自己
的身體呢？

認識人體自律神經系統

上帝創造萬物，並賦予萬物一套結構
不同層次的基本生命維生系統，例如循環
系統可以輸送氧氣，呼吸系統可以吸收氧
氣，消化系統可以吸收營養和排泄，而運
動系統可以活動身體。人類也靠賴一套自
律神經系統去管理這生命維生系統自動運
作，這神經系統與情緒腦及脊椎骨架互為
毗連。所以我們會自動心跳、呼吸及消
化；而且我們走路也不須特別思考，因為
身體各種肌肉會自動協調去完成此一個動
作。可以說這是上帝所賜給我們的一份寶
貴禮物，令我們在地上可以自由自在地過
活。

自動「加油」及「剎車」的自律 神經系統

這系統可以自動興奮起來，令身體進
入作戰狀態。例如當我們受到干擾或襲擊
時，腦部思想便會進入興奮狀態去迎接挑
戰。此時心跳加速、情緒緊張、消化系統
及肌肉收緊以應對任務，情況猶如汽車加
速時需要加油一樣。但當我們退下火線、
工作完畢或休息時，這系統便會自動減慢
心跳，放鬆肌肉，並舒緩情緒。

自律神經失衡的禍患

前言中提到我們的身心靈現今飽受各種挑戰，加上急速及繁忙的生活節奏，很多時會令體力及情緒超支。輕則失眠及痛症頻生，重則令自律神經失衡而造成種種的病患，例如心律不整、呼吸困難、哮喘、姿勢性低血壓、恐慌症、大腸激躁症、偏頭痛、耳鳴、頭暈、尿頻、慢性肌肉疼痛及四肢麻痺等有關病徵。以上情況猶如一輛汽車只懂加速而不懂剎掣，這樣對身體的影響可大可小！

我每天服務不同的患者，他們的需要各有不同，復康計劃也迥異。不過，任何身心的復康均有賴對身體神經的調息。讓我介紹一個呼吸調息法來調整自律神經失衡。

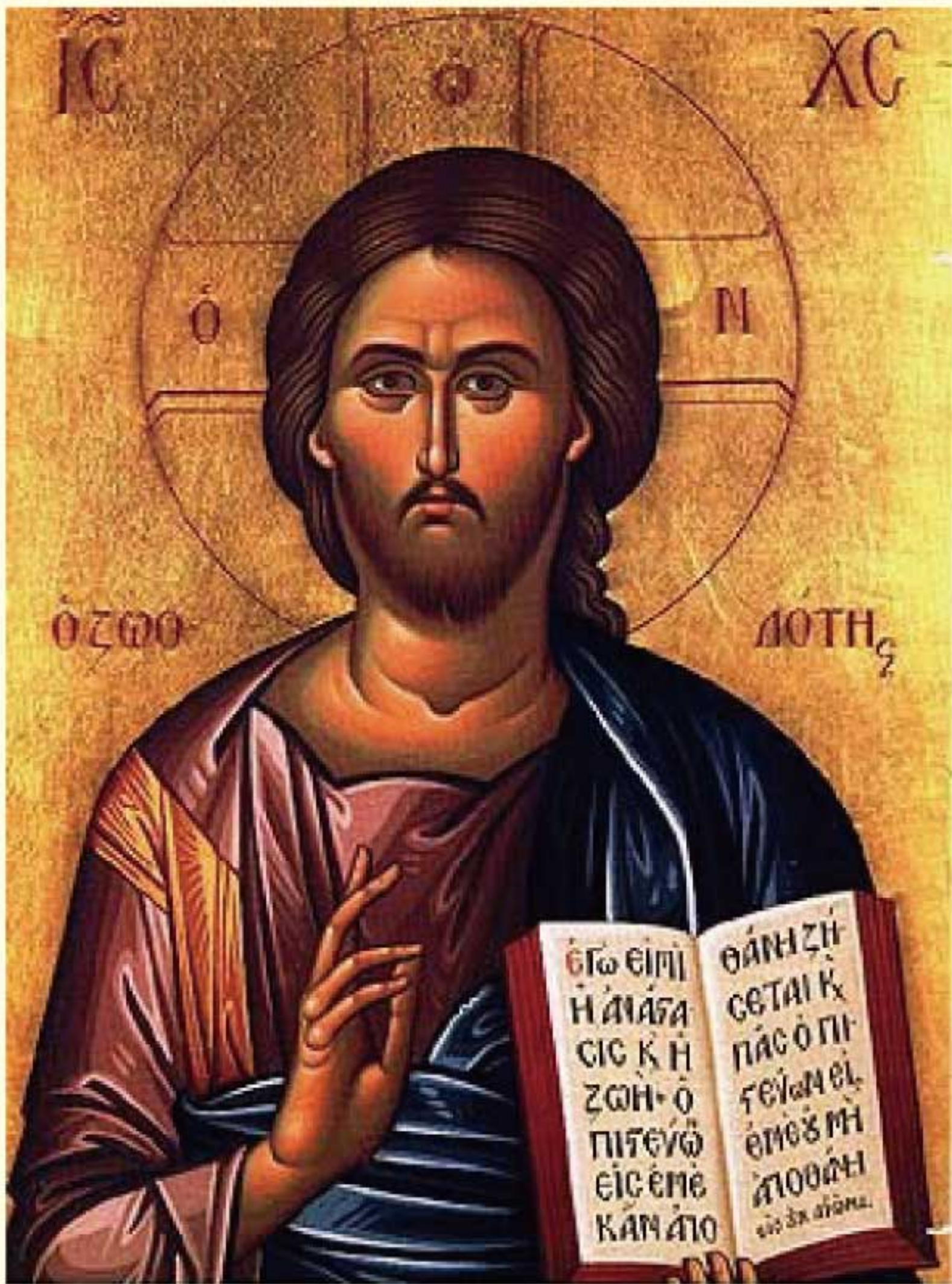
韻律呼吸法

大家在安靜及舒適的環境中閉目專心，以鼻吸鼻呼及口吸口呼的方法，有韻律地吸氣並數1.....2.....3，呼氣時也數1.....2.....3。每次練習約十分鐘，目的是令腦海留白，改變負面情緒，及放鬆崩緊的肌肉。

大家每天必須於早、午、晚及在繁忙的工作中抽空練習。研究及臨床都顯示2至8個星期內，韻律呼吸法能夠使自律神經變得更加平衡，心律、情緒及肌肉都得以調整及放鬆，症狀也會得到改善。日後我會繼續與大家分享其他自我調息的方法，當中有很多理念與操作都是與靈修互相配合的。

活動預告

基督教聖像畫工作坊



2017年4月14-17日（復活節假期）

名額：15人

詳情稍後公佈。敬請密切留意本中心網頁及Facebook網頁

道在1分鐘——本中心標誌

錯認是佛教團體

某個下午，一位姊妹來到本中心想進一步認識我們。起初她錯認「道在」是一個佛教團體。原因是姊妹把本中心標誌上呈現的手印解讀成佛教的蓮花手印。我們對她說這不是佛教的蓮花手印，而是基督宗教（東正教）祝福的手印。於是我們便詳細向姊妹解釋手印的象徵意義。

標誌的意義

「道在」的標誌是一隻祝福的手。



「道在」標誌

- 1. 手向上舉起，食指和中指組成希臘IC字母形狀，這是希臘文「耶穌」（Iesous）的首、尾字母；
- 2. 拇指與無名指交搭成希臘X字母形狀，尾指稍曲，形成希臘C字母形狀。XC是文希臘文「基督」（Xristos）的首、尾字母。
- 3. 依此，五隻手指便組成IC XC字母，即希臘文「耶穌基督」（Iesous Xristos）的縮寫。

從崇拜禮儀角度看來，崇拜中的祝福，都是奉耶穌基督的聖名施與的。事實上，一切的美善和福澤，皆來自耶穌基督。

「道在」謹以此祝福的手作為標誌，目的是要表達我們所信賴的父上帝是一位無處不在、無遠弗屆的全能者上帝；祂更道成了肉身，住在我們中間，並以自己大能的手引導、保護、撫慰、鼓勵、扶持、賜福我們的現世生活。