



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

6月

第24期

2020

一語道破

疫境下的靈修操練——「十步清明」/ 陳國權 /2

輔導解碼

觸摸與心理治療 (二) / 楊陳玉華 /4

歸根曰靜

從科學角度看靜觀 / 張惠芳 /6

See God in All Things

從《神操》目的看偏情與召命 / 周立群 /8

拾穗隨筆

看雲 / 馬奮超 /10

聖像畫員札記

有種愛——被召成聖 / 吳景萍 /12

葉之鳥日記

葉子鳥 / 小葉子 /14

道在預告

2020 下半年課程及活動 /16



「十步清明」

陳國權
本中心主任

我和師母唯一的運動是每天晚飯後出外步行 45 分鐘。但自疫情爆發後，我們便只好留在家中每晚於臨睡前操練 20 分鐘「十步清明」，以達到每週有適量時間做運動的目的。

「十步清明」是「道在」為了要配合息修（hesychasm）課程的要求，而發展出來的一套靜態功夫，其靈感與屬靈養份是來自基督教的聖經、靈修與禮儀傳統，以及中國傳統健身法。這套功法是由十個招式組成，每個招式稱為一「步」。操練「十步清明」不單能舒活筋骨，還能達到虛靜清明心境的目的。現將此功夫作簡單的闡釋，以饗讀者。

基本招式

第一式：舉心向上

靈感來自聖餐禮文中的「獻心頌」：



啟：大家舉心向上！
應：我們舉心向上。
啟：我們感謝主上主！
應：感謝主上主是應當的。

舉心向上，就是將我們的心獻給主基督。心是生命的實體，是情感、理智和意志的寶座。心對於聖經來說，就是人整個生命。舉心向上，無疑是要指出，把整個生命獻上，乃是基督徒人生的第一義。

第二式：如鷹展翅

靈感來自以賽亞書 40 章 31 節：「但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走

卻不疲乏。」

我們在靜候中重新得力，心靈就如鷹展翅，直飛往九萬里外之那位不可道，不可言、不可測、絕對超越的上帝那裡去。藉著基督、偕同基督，我們如鷹展翅，劃破長空，翱翔無礙，心無掛慮，悠然自在。哪裡還會有困倦疲乏、恐懼不安之煩惱呢！

第三式：迎向光明

靈感來自約翰福音 1 章 9 節：「那光是真光，來到世上，照亮所有的人。」

基督是真光，照亮我們的生命，也照遍天地穹蒼。假若耶穌基督沒有降生，那麼，萬古就只會在漫長的黑暗中不斷沈淪，永無超升的能力。迎向光明，就是迎向基督，我們內心的懷疑與不安即時被驅散，重新被基督的光明與喜樂充滿。

第四式：推窗望月

靈感來自彼得前書 1 章 15 節：「但那召你們的既是聖潔，你們在一切所行的事上也要聖潔。」

基督柔美至善，祂的心皎潔常新、淨白靈秀。基督就是天上一輪清澈皎潔的明月，長掛夜空，人望之而能在內心生出寧靜、智慧、悲憫、良善、良善，以及仁愛。推窗望月，就是祈求基督的聖潔和美善聖化我們，使我們的心靈不再被自私、抗命，以及仇恨佔據。

第五式：雙拳出擊

靈感來自《沙漠教父語錄》：「假

如我在有敵人的地方，我會變成一位戰士。」

只要有一滴水點沾在羽毛上，羽毛就不能隨風飄蕩；同樣，若不警醒，一個小小的過犯也會叫人跌倒。因此，基督徒面對罪惡時便要格外留神。雙拳出擊，就是奉耶穌的名紮穩馬步，揮動拳頭，重創我們靈性的敵人，就是貪婪、迷色、貪婪、憤怒、苦悶、哀傷、虛榮、驕傲。

第六式：力壓群魔

靈感來自彼得前書 5 章 8 節：「務要謹慎，要警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同咆哮的獅子，走來走去，尋找可吞吃的人。」

人的問題，是心的問題，而心的問題，是魔的問題。魔是心魔，心魔是妄念、妄識，是偏情、私慾。因此，人若要入道，便必須潛心靜養，以去掉心中不符合道的妄念與偏情。力壓群魔，就是借助基督的大能來降服我們的心魔，使我們心中的虛靜清明的本性再現。

第七式：輕肩負軛

靈感來自馬太福音 11 章 29-30 節：「我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

鍛煉生命、操練靈性須要下苦功，正所謂不是一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。苦功可以是重擔，但倘若我們邀請基督一同背負，苦功會變得輕省。因為祂曾應許：「凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。」（太 11：28）其實，我們能輕肩負軛，全因為有主耶穌的承諾和祂的同在。上帝的兒女是何等有福啊！

第八式：恭身下拜

靈感來自馬太福音 4 章 9-10 節魔鬼

對耶穌說：「你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你。」耶穌說：「撒但，退去！因為經上記著：『要拜主—你的上帝，惟獨事奉他。』」

名利權貴是世人夢寐以求的世間物。原因簡單，因為世人錯認擁有就是安全，就是生命。於是乎為了搵快錢、逐名利，人甚至出賣自己的人格、信仰、朋友。如此一來，名利權貴便築起了一座高牆，將神與人、人與人分隔。基督徒要成長生命，就不要錯認生命，其實，唯有上帝才是我們真正的保障和唯一敬拜的對象。

第九式：天人舞動

靈感來自耶利米書 31 章 13 節：「那時，少女必歡樂跳舞；年輕的、年老的，都一同歡樂；因為我要使他們的悲哀變為歡喜，並要安慰他們，使他們的愁煩轉為喜樂。」

上帝不是一位冷酷無情、嚴厲苛刻的上帝，相反，祂樂意與人同樂，同行。先知以賽亞說：「年輕人怎樣娶童女，你的百姓也要照樣娶你；新郎怎樣因新娘而喜樂，你的上帝也要如此以你為樂。」（賽 62：5 下）天人舞動，強調神人關係是一種樂的關係；上帝愛我們，並以我們為樂；我們也愛上帝，亦以祂為樂。就在樂的舞動中，神人合而為一。

第十式：返本歸源

靈感來自路加福音 15 章 17-18 節：「我父親有多少雇工，糧食有餘，我倒在這裡餓死嗎？我要起來，到我父親那裡去。」

落葉歸根，歸根曰靜。靜是生命的根源。上帝從靜中創造萬有，生命從靜中孕育與誕生。上帝是靜，就是那無欲、不可道、不可言的神聖的寧謐（hesychia）。返本歸源，就是召喚那向外逐物的心回歸，並安住在基督的生命之內，休養生息、重新得力。

觸摸與心理治療(二)



楊陳玉華
心理輔導員

上期探討了觸摸行為與文化的關係、在聖經中的應用和心理治療兩大陣營對觸摸行為的不同取態，並思考觸摸在心理輔導應用上的價值、效果和運用時可能出現的危險。今期續談在輔導中採用觸摸的道德考慮和執行指引。

觸摸的道德考慮

Calmes 等學者在 *The Use of Touch in Counseling: An Ethical Decision-Making Model* 一文中提出有關觸摸的道德倫理原則，依次為不傷害 (nonmaleficence)、行善 (beneficence)、自主 (autonomy)、忠誠 (fidelity) 及正義 (justice)。Calmes 等學者亦引述 McNeil-Haber 的看法，指出輔導員也要瞭解觸摸帶來甚麼好處，如果不採用觸摸會帶來甚麼損害及可能發生的負面影響。

Phelan 引述 Rowan 等學者的意見，提出要考慮和尊重受輔者對觸摸的態度、文化及宗教的信念。Phelan 更指出受輔者過去有關觸摸的經驗也十分重要。Suiter 等學者提出要考慮受輔者的期望和需要。

Moffatt 指出由於過去幾十年我們十分重視個人空間，觸摸的意義因而建基於誰觸摸誰、甚麼方式、次數和處境。Moffatt 有一個朋友與太太接受婚姻輔導，在一次面談完結時，女輔導員要求分別

與他們擁抱，Moffatt 的朋友覺得被冒犯，不願意再繼續接受輔導。Moffatt 估計可能輔導員錯誤解讀了輔導過程中的信號，也可能是要滿足自己。這點警惕了我要小心，作為輔導員不能在沒有充分解釋及受輔者沒有同意和理解下，輕易採用適合自己而不一定適合受輔者的方式。

不少學者提及使用觸摸時還要考慮受輔者的性格、文化、歷史、表徵問題、診斷、性別，及輔導員的教育資歷、訓練、覺察力、理論根據及個人對與性無關的觸摸是否感到自在，還有輔導員與受輔者的關係。

醫護或按摩師對病人或客人的觸摸，是長久以來被接受的，因為是治療上的需要。但輔導服務主要以言語為媒介，輔導員與受輔者在情感和思想上有深入的交流，往往一加上觸摸，容易引至誤會，被訴訟的風險很高。但 Zur 和 Nordmarken 認為輔導員為要考慮有關法律訴訟的風險管理 (risk management) 而避開不採用觸摸是不道德的，因為輔導員是受雇去作治療，而不是受雇保護自己。他也引用哈佛家庭學院的 Alpert 博士的見解，認為任何時間都不觸摸受輔者也是一種濫用，是忽略了成人內裡有一個小孩。我個人相信觸摸有治療作用，正如 Zur 和 Nordmarken 引用 Pert 的說法，

身體是一個人的潛意識，不能單靠言語就被醫治。所以輔導員不是避免運用觸摸，而是要懂得如何小心運用觸摸。

觸摸的執行指引

參考學者們的研究和自己一些體會，我們可以注意以下幾點：

- 如果支持觸摸在心理治療上的價值，並已經審視和判斷觸摸可以幫助受輔者，就可以思考怎樣在臨床治療的環境中採用觸摸這治療工具，其中包括作全面的批判思考及道德決定，包括審視自己對運用觸摸的感受、態度和思想，檢視有沒有被特定的受輔者吸引。亦要了解受輔者的背景，尤其有關觸摸經驗。還有要知道那些極偏執、敵對、有攻擊性、高度性化和隱含或明顯要求接觸的受輔者，觸摸這工具對他們通常是禁忌。若面對複雜和敏感的個案，輔導員需要尋求道德諮詢。
- 先採用由受輔者觸摸自己的方式，例如：自己擁抱自己，或在小組裡進行也較為穩妥。當然進行前後的解說也是必須的。
- 如果是輔導員和受輔者單對單的處境，可以參考我們接受普通科醫生診斷的經驗，就是有診所姑娘在旁，還有看皮膚科的經驗，當醫生要檢查病人身體的皮膚狀況，會邀請一位姑娘即第三者在場。
- 要給予受輔者充足的心理準備，徵求他的同意，受輔者也明白在過程中他對觸摸完全有控制權，並明白這是為他的益處，而不是輔導員的益處。輔導員即時及下一次面談時要關心受輔者被觸摸後的理解和感受。
- 使用觸摸時，無論輔導者與受輔者是不同或相同性別，也要小心處理。

- 在遊戲治療中若有對兒童的觸摸，也須先與父母和兒童溝通，並要了解兒童對觸摸的詮釋和感受。

- 輔導員在治療中運用了觸摸，要作詳細記錄，包括次數及解釋其合理性。如果在同一個受輔者的治療中會多次使用觸摸，須獲得受輔者的書面同意。

結語

人從小喜愛被觸摸，感受被愛，但隨著長大和學習，開始設立界線，人與人之間因著親疏的關係，對觸摸有著不同的詮釋。而不同文化中也分為高接觸和低接觸的文化，因此不同文化的人對觸摸的使用都不能隨意。有人可以透過觸摸感受被愛和支持，勝過千言萬語，但也可以感到被冒犯。有研究指出在心理治療過程中運用觸摸可以達至治療效果，這實在值得我們繼續對如何有智慧地採用觸摸這工具作深入的思考和探討。

參考書目

- Calmes, S. A., Piazza, N. J. and Laux, J. M. (2013). "The Use of Touch in Counseling: An Ethical Decision-Making Model." *Counseling and Values* Vol. 58, Issue 1, <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2013.00025.x>
- Moffatt, G.K. (2017). "The Healing Language of Appropriate Touch." *Counseling Today*, Retrieved from <https://ct.counseling.org/2017/03/healing-language-appropriate-touch/>
- Phelan, J.E. (2009). "Exploring The Use Of Touch In The Psychotherapeutic Setting: A Phenomenological Review." *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training* 2009 American Psychological Association 2009, Vol. 46, No. 1, 97-111, doi: 10.1037/a0014751
- Zur, O. and Nordmarken, N. (2011). *To Touch Or Not To Touch: Exploring the Myth of Prohibition On Touch In Psychotherapy And Counseling*. Retrieved from <https://www.zurinstitute.com/touch-in-therapy/>

去年的政府反修訂《逃犯條例》的風波，造成人際關係的撕裂；今年的新冠狀病毒肺炎席捲全球，傳染性高令人驚慌，不知所措；最近中國提出在香港立「國安法」，引起很大迴響。香港人承受這些巨大事件接連發生，情緒難免波動不定，可能感到憂慮、擔心、失落、傷心、驚恐、憤怒及沮喪等。現代西方社會近年流行「靜觀」或稱「正念」（Mindfulness），獲得醫護人員、心理治療師及社工等大力推薦，坊間舉辦不同的課程、講座及訓練。本文從科學角度去探討靜觀（Mindfulness）如何幫助人的情緒。

靜觀 / 正念（Mindfulness）的來源及定義

「靜觀」或稱「正念」（Mindfulness），雖源自佛教，但在西方的心理治療裡與宗教信仰無關。美國分子生物科學家 Jon Kabat-Zinn，1970 年代到東方學習靜坐冥想，回美後建議一些長期慢性痛症患者練習靜觀。結果

發現透過靜觀的呼吸練習後，他們減少了長期痛症的煩惱與壓力，並能與痛楚共處。1979 年，Jon Kabat-Zinn 創辦「美國麻省大學醫學院靜觀中心」，設計靜觀減壓課程（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR），幫助長期病患者舒緩情緒。靜觀是有意識地而以不批判的態度去活在當下。不論吃、喝、步行或休息等，都可修習靜觀。靜坐是靜觀修習的基礎，坐下而專注呼吸，對自己的每一呼吸抱持着清醒的覺察。透過靜觀，學習訓練集中力，此時此刻，觀察自己身體的感覺、情緒和想法，以慈心學習如實地接納自己「當下」的所有經驗。¹ 根據腦神經科學證明，靜觀練習會改變大腦的功能與結構。

靜觀在腦內產生作用

西方研究人員嘗試透過磁力共振及功能性磁力共振觀察腦的結構及腦神經活動（neurobiological activity），尋找靜觀如何舒緩情緒。研究顯示，當人持續地練習靜觀時，灰質（gray matter）在腦部的某些結構如海馬

體（hippocampus）、後扣帶皮層（posterior cingulate cortex）、顳頂交界處（temporal-parietal junction）及腦島（insula）的密度增加了。而這些結構對調節情緒、同理心和慈心的表現有著重要的角色。另外，研究亦發現，杏仁核（amygdala）的灰質密度則減少，與壓力程度的感應顯示有關聯。除了腦的結構外，研究亦發現當人進入靜觀冥想時，腦神經的活動明顯地增加。前扣帶皮層（anterior cingulate cortex）及前腦島（anterior insula）的腦神經活動的增加，正面地影響著我們的專注力及感受痛楚的反應。因此持續的靜觀練習，對腦部的結構及腦神經活動有著實在的影響，² 除了可改變負面情緒，也可接觸真我。

靜觀的好處

靜觀帶來不同益處。靜觀訓練對壓力、痛症、焦慮及抑鬱等情緒問題都有好大的幫助，也可提升人的生活質素和幸福感。對於無情緒問題的人，有些資

料證明對他們也有好處。科學研究顯示靜觀練習能提升免疫系統的功能，也可改善情緒。靜觀確實可帶來治療。既然無宗教的「靜觀」或稱「正念」（Mindfulness）能有以上好處，何況基督教傳統的靜觀，豈不是更有莫大裨益？因此信徒能操練基督教的靜觀，相信對信徒的生命，一定可幫助靈命復甦，並可重現活力生氣。道在人間靈修、輔導、文化中心推廣息修——耶穌禱文，耶穌禱文屬於靜觀的其中之一種方法。盼望在此時紛亂世界的香港環境下，息修能給信徒帶來一股生命的活水泉源去飲用，使信徒的生命可重新得力。

結語

從科學角度去看靜觀有很多益處。但願每位信徒在基督教的靜觀中，找到適合自己的祈禱方法，以上主為中心，接觸自己，調適情緒，改善心態，在人生任何的顛簸遭遇裡，能在主裡重新得力，繼續迎難而上，接受挑戰，面對困難，戰勝困境。

1. 取於明報的健康網：豈止感覺良好？一呼一吸靜觀改變大腦 <https://health.mingpao.com/%E8%B1%88%E6%AD%A2%E6%84%9F%E8%A6%BA%E8%89%AF%E5%A5%BD%EF%BC%9F-%E4%B8%80%E5%91%BC%E4%B8%80%E5%90%B8-%E9%9D%9C%E8%A7%80%E6%94%B9%E8%AE%8A%E5%-A4%A7%E8%85%A6/>

2. 取於衛生署的家庭健康服務：靜觀知多點 https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20161230.html

從《神操》目的看偏情與召命



依納爵

是出生於西班牙的羅耀拉人

(Ignatius of

Loyola ; 1491-1556)。在他的著作《神操》一書是依納爵經歷生命的蛻變後所寫下的，他藉著這本書分享了自己深刻的靈性皈依旅程，也指引人踏上同樣的旅程。

周立群

神學院特約講師，專研靈修學

是次分享的題目——從依納爵與《神操》看偏情與召命。本文章共分六次刊出，每次的重點不同，分別從依納爵的經驗及他的著作《神操》看偏情與召命

的關係。事實上，無論從《神操》的目的、結構、分辨、及操練來說，甚或從依納爵的經歷來看，「偏情」與「召命」兩者「相爭」主題由始至終都出現無數。本文旨在揭開這「相爭」的真面目：明白到如果要回應召命，勢必與偏情劃清界線，好讓作出合神心意的抉擇。為此，文章首先以《神操》建立理論基礎，接著以依納爵的經歷來加以引證。

簡單來說，召命就是神在我們身上的旨意與計劃。如果要實踐這個計劃，我們需要學習分辨：分辨那些事情是主喜悅我們做的，有那些事情是主不喜悅我們做的，然後在生活上遵行出來，經歷主的平安與臨在。然而，在過程中常問一個問題，我如何聆聽主的聲音（約10:1-10）？如何知道這是神的心意？這實在是一個好問題；要身體健康應常做運動，要靈魂健康就得屬靈操練；通過祈禱、默想、讀聖經，與主相遇，才能洞察祂的心意。《神操》在這方面提供了不少的靈性養份。

《神操》的目的「是為戰勝自己，整理自己的生活，使不致為任何不正的心情決定自己的生活。」（#21）¹「戰勝自己」是《神操》的目的：初步清除障礙，諸如罪過或偏情，這在靈修進展上是絕對必要的。具體來說，就是要克服自身的阻力和悖理之情，而推動我去選擇的恰好就是來自天主的愛情（#148）

後果是可以令人得自由，作自己的主人（#216），使感官順從理智，一切肢體貼伏於意志（#87）為使造物主在祂的受造者身上為所欲為，並改變他對世物最初的貪戀（#16）。由此可見，戰勝自己是把自己徹底地放在天主的行動之下，服從聖靈的能力，任憑主的愛來推動（#155·184）。

如前所述，《神操》的目的在「整理」自己的生活。「整理」可以譯為「料理」；「料理一己的生活」指的是調整方向（#63），尤其是指導自己的一切，選擇靈修的道路，俾能發現對自己的召命，要求自己採取的身分和地位。生活一詞似乎不但指生存而言，而且還指我們所稱的召命，指明我們應在何種身份或生活方式上事奉至尊的神。

耶穌會士剛斯（George E. Ganss, S.J.）在《神操新譯本：剛斯註釋》這書中進一步指出：決定自己的生活（#21）意即避免在決定的過程中，受到任何偏情、傾向、激情、喜愛或厭惡的影響，因為它們不符合正確運用受造物的準則。《神操》（#21）提到人要戰勝自己就要對付偏情錯亂，才可整理自己的生活（#23）。可見，奉行《神操》的目的就是為了覓得主對我們的旨意。因此《神操》可以說就是內心解放的「學校」，逐步獲得自由的課堂。如果不除去偏情，勢必成為認清召命的阻礙。

1. 參閱：侯景文譯，《神操通俗譯本》（台北：光啟文化，1979）。在文中以（# 21）表達內文段落，即代表神操第21段。

看雲

馬奮超

本中心特約靈修導師

疫情之下，政府宣佈停課停業限制群聚，外地亦封關或實施入境隔離政策，香港人真箇坐困愁城。

三個多月以來，我所有的退修營會都取消了，多個出行計劃也無法實現，個人輔導以視像進行，也謝絕所有聚會邀約，所有午膳都是在辦公室煮麵，晚飯例必回家。我家應對疫情的準備並不十分敏捷，當新聞傳來超市食米被搶購一空的時候，內子告訴我家中白米大概僅夠四口子一星期所需；新年前得到藥房老闆讓出兩盒自留使用的口罩，新年過後因為來貨無期，她也愛莫能助了。

在這些日子當中，我多次品味兩行充滿禪機的詩句——行到水窮處，坐看雲起時。

詩句出自唐代王維的詩作《終南別業》。詩人描寫自己晚年隱居終南山，有時會沿著山澗溪谿遠足，不經意間，到了溪流的盡頭，便會停步坐下，靜看

山谷中裊裊上升的雲霧。

詩句的意境，盡在「處」與「時」兩字之間。彼處行進，此處安坐；行止之處，坐下之時。彼時觀水，此時看雲；水窮之際，看雲之時。境況既到了盡頭，便放眼新的景觀。心隨境轉，毫不壅滯，毫不窘蹙，欣然活在當下。

常人看流水是流水，浮雲是浮雲，明明是兩回事，心境如何說轉就轉呢？明乎自然之道者，當知道流水與浮雲，不過是水的兩個形態。上蒸為雲，下降



為水，其本如一，並無二致。故此，若心意依附於形態，非流水不看，則水盡而心亦無所依，情志難免落寞。若然超越形相的侷限，則可看到水在溪谿也在天空，流水浮雲，兩皆足觀。王維在仕途歷盡厄難，中年修道，這首晚年寫的抒情小詩，洋溢著他得道後的豁達人生觀。

聖經傳道書的智者深諳世間的規律，知道萬事萬物發生亦消失，消失後亦會再發生；沒有人可以長久留住美好的時光，也沒有人可以拒絕難過的日子。儘

管凡事都是虛空，凡事背後的上帝作為卻始終如一。所以，智慧的人應當知道，無論內心依附甚麼，都是虛空；重要的是能破除順逆得失的觀念，在任何境況中都欣然自處。

當今世界疫情未退，而環球政治與經濟已經鶴唳風聲。特別是我們這個地方，外部與內部壓力正急劇加增，人們將面臨更大的困難。面對雲譎波詭的未來，我們需要一份從看透物情而來的豁達胸襟。

被召成聖

吳景萍
天主教傳道員及聖像畫員



還記得在新聞中聽到「抗疫疲勞」的詞語出現。自去年 12 月至今，我們學習高度防疫措施，為了個人和團體的生命得到保護，我們要把這一切練習成習慣。可是，當人接受不了改變，困苦令私慾凌駕價值觀，我們便「疲勞」了。那麼能「抗勞」的人，究竟是如何「練成」的？

五世紀的時候，在英格蘭有一位聖

博德的主教（St. Patrick of Ireland），他從小在基督新教會內受培育，時常省察並懊悔自己的罪過，愛主深切，晝夜不絕地祈禱。不論在樹林山中、雪地荒野、寒冬或冷雨裡，也不停止禱告。他在主內從未因此而生病，因他深信主給他的聖靈，在他內熾熱地燃燒著給他所需。也許這令他在六年被擄走的時光中得以堅強起來，也能在充滿恐懼與病苦的

活中生存下來。他未曾留戀主給他回家的安逸而怯懦，祈禱卻讓他更懂憐憫弱小。祈禱令他在恩寵中獲得勇氣，回到被擄的險夷之地，回應主旨向弱小傳福音。最終聖人在病苦中蒙主寵召。他生前以三葉草解說天主聖三的關係，令人神形身心皆津津樂道。他成了世界多地和各基督宗教的敬禮聖人。

從聖人的經歷，我們看到些甚麼？不幸、寒冷、病苦、恐懼、埋怨和自投羅網？或是信賴與感恩？在他一生中，祈禱令他讓主去觸碰自己，認識自己的軟弱與有限。從而明白主是他的力量、他的智慧、他的避難所、他的生命泉源。即使面對被擄與病苦，他沒有自怨自艾，因為他知道主沒有讓人成為孤兒，甚至主時刻也站在困苦前面，讓人感到被保護、被愛、被醫治和安慰。聖人常說：「主在我內，主在我的前方，主在我左右，主在我後方，主在領導，主在安慰……」他以言行體現了「到那日你們就知道我在父裡面、你們在我裡面、我也在你們裡面。」（若 / 約 14：20）

主在聖人心中成為生命的重心——生命的錨。因此，從困苦中回到舒適的家，並未讓他生半點眷戀，只視作被主醫治、候命的中途站。在聖人一生中，祈禱讓他感受到主的大能和愛，以祂的方式，讓他和身邊的人得到護衛。感恩之心鼓勵他不斷祈禱，聆聽上主的聲音，祈求更多勇毅棄絕自己的軟弱，走在上主召叫他的路上。上主準備的路，從未保證是康莊大道。因為即使崎嶇坦途，

亦是為保護我們：在誘惑前給我們抵禦的歷練，為要準備我們領受所需恩寵。在般般主愛之下的巧妙安排，怎不教聖人或同樣經驗主愛的人嘖嘖稱奇。我們不能以言語道謝，心中只可不斷仰望聖言默想，學習以言行努力回應主的旨意，以不絕的祈禱，與主保持密不可分的連繫。「現在如此說、你不要害怕、因為我救贖了你。我曾提你的名召你、你是屬我的。」（賽 14:1）

雖然我們不能到聖堂領聖餐和祈禱。可是在這段突如其來的線上禮儀時間，科技讓我們身心有更多個人時間，了解自己的心靈有多渴慕上主。也許有更多時間尋找合適自己祈禱的方式去接觸祂的愛。我們在疫情間，每天恆常靈修與默禱時間，更令我們嚮往昔日與教友同心頌主恩的恩典時刻。祈禱中懷緬，不減我們對主心存感恩與盼望。沒有科技和任何事令我們與主的愛隔絕。因以人的思想與知識，不能為我們帶來死時的安慰。我們可用人的智慧認知天主，但我們欠缺主在我們心中，生命便感到艱辛，孤單與欠缺。接觸聖言，默想令我們見到愛。走進聖堂感受主，接觸主愛。願我們甘願放下資訊物質的慾求，讓主來陪伴，明白我們需要接受幫助的。同時，讓自己虛空，作主的工具：我們以生命，聖言和經驗，甘願被用，不要讓我們身邊的人心靈感到孤單失落，同時我們被主愛觸碰獲得醫治。讓世界時刻流動著主的愛，以生命和愛，讓更多人成為主愛召叫的人，主祐安康！

葉子鳥

小葉子
靈修導師



多年前讀了一本使我印象深刻的繪本《葉子鳥》，即使是落葉，在作者、繪者和讀者的想像

中，也能詮釋一段豐富的「人生旅程」。繪者睡眠更發揮創意巧思，善用每片葉子的形狀，並加上線條生動的鳥腿，讓每片葉子活靈活現的在紙上盡情演出，

打造出一個彷彿人間的葉子鳥世界。每個畫面都洋溢著幽默、可愛的氣息，甚至呈現出優美的動感，故事更充滿耐人尋味的哲學意味！

故事從一隻小鳥降落在根樹梢上開始。突然，一陣風颳了過來，整棵樹的葉子紛紛飄落，只剩下最後一片。聚在樹底下的各種落葉，忽然長出了細長的鳥腿，化成一隻隻葉子鳥，開始互相打招呼、聊天、玩遊戲、踢足球、等醫生、打架，甚至開起熱熱鬧鬧的舞會……各自有一段鳥的人生。牠們唯妙唯肖的姿態與簡潔的對話，令人莞爾。

最後，那陣神奇的風再次吹來，這群葉子變成的鳥，又變回了葉子。而一隻目睹一切的鳥，因此懷疑自己是不是作夢呢？但是牠在枝頭站著、站著，最後自己也變成了一片葉子，為這個夢幻的世界做了見證。平凡的事物，即使平凡如一片葉子，只要用心去看，便可以賦予它新的意義與面貌。

人一生的旅程都尋覓著一個歸宿，心有所屬讓我們找到活著的意義。小葉子在樹枝上得到短暫的歸屬、支撐和安全感。可是，陣風吹來小葉子突然失去了重心，失去所依附的，被風飄送到未知之地。最後，甚至化作了春泥護著花！

筆者自覺就是一片小葉子，很喜歡依靠著所愛的人、事和物。從小愛著依傍媽媽爸爸和家姐。還記得每次大家姐離家後總是哭到停不下來。睡覺都要抱著媽媽的手才能入睡。這片在溫室培育的小葉子，喜歡平凡寧靜安穩，渴求得到了解、接納、肯定和欣賞。溫暖的家、

友情、教會和服侍的地方成為了小葉子所歸屬的大樹。

突然，一陣暴風將這片小葉子從安全的樹梢上吹走。頓時醒悟了，幾十年所渴望的，原來一直都呼喚著自己，邀請我更徹底的放下、放開、放手和放心去隨風飛翔！小葉子在驚慌、失落、痛苦和流淚中被風安撫。漸漸享受著隨風飄蕩的新自由和新生活，跟隨風的引導踏足那未知的境界。某一天小葉子重遊大樹，人面全非，風卻仍舊隨意而吹，小葉子知道自己已經活在風中，可以乘風飄逸，風在我裡面，我在祂裡面了！

心靈深處不住默然呼喚耶穌基督憐憫我！風就以一份輕柔溫暖和應，祂既強大卻又溫柔細膩，承載著小葉子漫遊豐滿奇妙的未知境地，讓小葉子自身的體會成為身旁那些尋覓歸宿的葉子帶來一點陪伴和安慰。小葉子被風飄送到不同的地方，遇到多姿多彩不同美態的葉子。葉子們結伴飛翔，從那海極之處，飛向日出之地的永恆婚宴。

公元四世紀一群追求救恩的人，因一場颳起的風，進入沙漠，重尋基督內的真我，重獲心靈的自由。疫症及政治動盪之下的一場暴風，迫使我們放開、放手又放下那捏造出來的虛假自我。在痛苦、恐懼、失落及無助中，但願我們回歸靜默，在基督內勇敢地隨風飛翔，重尋心靈的歸宿、自由、平安和光芒。

最後，感激「道在人間」讓小葉子有個小小樹洞，收藏葉子們的風之日記。

（寫於 2020 年復活期）

「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 5668-2989 報名及查詢。

日期：2020 年 7 月 10 日；8 月 14 日；
9 月 11 日；10 月 9 日；11 月 13 日；
12 月 11 日

時間：7:30—9:00 pm

導師：陳國權牧師、張惠芳博士、許子韻女士

地點：本中心一九龍彌敦道 574-576 號
和富商業大廈 21 樓〔油麻地地鐵站 A2 出口〕

息修研習

本課程理論與實踐並重，主要是介紹息修的基本要義及操練的方法。課程須時 16 小時，共 8 堂，當中包括授課、小組會談、團體操練。課程以外，另設學員每天操練時間、每月一次息修聚會，以及一個息修營會。

日期：2020 年 9 月 7 日至 11 月 2 日〔共 8 堂；週一〕；另必須出席 10 月

3 日（六）「一日息」息修營。

時間：7-9pm

地點：本中心一九龍彌敦道 574-576 號
和富商業大廈 21 樓〔油麻地地鐵站 A2 出口〕

旁聽費用：\$1,380（費用包「一日息」
息修營費用；8 月 7 日前繳費只需 \$1,280）

名額：20 人（額滿即止）

導師：陳國權牧師、張惠芳博士、許子韻女士

文憑課程學員請注意：凡於 2018 年或之前修讀過「息修初階課程」並出席率達 80% 的學員，只要在開辦「息修研習」期間補交一篇約 3000 字反省文章，便可計入修讀學分及豁免再次修讀。

一日息（息修營）

「一日息」顧名思義就是用整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。

日期：2020 年 10 月 3 日（六）

時間：9:30 am—5:00 pm

地點：寶血靜院

費用：\$380（包午餐）

導師：陳國權牧師、特約靈修導師

聖像畫默觀藝術及息修日營

日期：2020 年 9 月 5 日（六）

時間：9:30 am—4:30 pm

地點：道風山信義宗神學院

費用：\$850（包木板、顏色、午餐、道風山往大圍交通）

導師：陳國權牧師、聖像畫員吳景萍

* 請注意，是次活動即將滿額，報名前請先 whatsapp 5975 3549 查詢。

四日息（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：2020 年 10 月 1~4 日（四至日）

地點：寶血靜院

非文憑課程學員費用：\$3,500（9 月 1 日前繳費只需 \$3,200）

導師：陳國權牧師、特約靈修導師

課程

基督教聖人學初探

講師：陳國權牧師

日期：2020 年 9 月 24 日、10 月 8、
15、22 日；11 月 5、12、19 日
（共 7 堂；逢週四）

時間：7:00-9:00pm

地點：本中心一九龍彌敦道 574-576 號
和富商業大廈 21 樓〔油麻地地鐵站 A2 出口〕

費用：\$875（9 月 8 日前繳費只需 \$775）

我們在現實生活中無力超越官能層面上的享樂，久而久之我們便忘記了作為基督門徒的意義、理想和抱負。在這個道德、靈性、信仰、人性之光芒日趨暗淡的時代裡，我們需要回到往聖先賢的靈性氣象及其超越精神中去吸取養份，並向他們虛心學習和致敬。往聖先賢雖已遠去，但其模範事蹟；其高風亮節、高山景止，依然是照亮人類的道路的一盞明燈，也是導引信徒個人及教會整體靈性突破與超升的清晰指南。今天基督徒要讀聖人的事跡、效法聖人的榜樣，正正是因為我們需要在信仰、道德和靈性等生活上突破自己。

本課程會借助聖經文本，以及教會中的崇拜禮文、節日慶典、聖詩圖像、往聖先賢事蹟等文獻資料，為基督教聖人學之意義和底蘊作詳細交代。內容如下：
1. 什麼是聖人？誰人堪稱為聖人？
2. 聖人的理想人格、人生嚮往及成聖之道；

3. 聖人的遺體、遺物、聖人節期之神學底蘊；4. 聖人的代禱與聖徒相通；5. 效法與尊崇聖人與基督徒靈性之轉化。

靈修講座系列

靈修導引與基督徒靈命塑造

日期：2020年7月4日、11日、18日、25日（逢週六）

時間：10:30am—12:30pm

地點：待定（若疫情持續，將以網上形式舉行）

**是次靈修系列講座，不設收費，歡迎自由奉獻。為方便預算座位，請 whatsapp 5975 3549 報名。

第一講（7月4日）

主題：靈修導引與牧養工作

講員：梁秀珊牧師

講員簡介：香港聖公會聖雅各堂主任牧師，香港聖公會明華神學校牧及兼任講師。曾於美國格爾頓大學修畢文學碩士主修靈修神學、靈修及靜修指導證書。

第二講（7月11日）

主題：從原則與基礎的角度看屬靈導引

講員：董澤龍神父

講員簡介：思維靜院院長，耶穌會士，在澳門出生及成長。1990年入耶穌會修道，曾在馬尼拉及香港接受神哲學的培育，2000年六月晉鐸，同期在波士頓耶穌會神學院進修教義與靈修。晉鐸後第一個派遣是在耶穌會的初學院擔任副初學導師及備修院主任。2004年被派到靜院服務，管理靜院及帶領避靜，亦為靈修陪伴者提供培育及督導。

第三講（7月18日）

主題：從靈修導引看靈修三路：煉、明、合

講員：陳國權牧師

講員簡介：陳國權牧師曾任信義宗神學院院牧一職，兼教授靈修學及教牧學。現為信義宗神學院榮休教授，及道在人間靈修、輔導、文化中心主任。

第四講（7月25日）

主題：基督徒輔導與靈命導引：異同與整合

講員：譚淑貞博士

講員簡介：香港心理學會註冊輔導心理學家，多年來服務於社會工作及心理輔導界；曾任教香港理工大學，多間神學院的客座講師，及擔任那打素醫院臨床牧關教育之顧問，現為信義宗神學院客席講師。

2021 年上半年

課程及活動預告

第四期寫聖像畫靈修體驗工作坊：
2021年4月2-6日（暫定）

靈修經典《慕美集》導引：
2021年4至6月（暫定；共八堂）

導師：陳國權牧師、許子韻女士

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）

導師：周立群博士、黎嘉賢博士、
李靜儀博士

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

2020年□7月10日；□8月14日；□9月11日；□10月9日；□11月13日；
□12月11日

息修研習

□2020年9月7日至11月2日〔共8堂；週一〕；
另必須出席10月3日（六）「一日息」息修營。

聖像畫默觀藝術及息修日營

□2020年9月5日（六）

四日息（息修營）

□2020年10月1~4日（四至日）

基督教聖人學初探

□2020年9月24日；10月8、15、22日；11月5、12、19日（共7堂；逢週四）

靈修導引與基督徒靈命塑造

□2020年7月4日、11日、18日、25日（逢週六）

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：息修聚會事宜請 whatsapp 5668 2989, 其他課程及查詢請 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

多謝各位讀者支持「寧謐之旅」步行籌款
今期開始《道在雙月刊》以新面貌見讀者

誠意向您推介 「道在有心人」每月捐獻行動

道在人間靈修、輔導、文化中心（以下簡稱「道在」）是一個基督教非牟利慈善團體，其名稱的靈感是來自約翰福音 1 章 1、14 節：「太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。」

「道在」創辦的目的，是透過開設多元化的事工及活動，推動本地靈修、輔導及文化更新。其服務的宗旨，是以至誠與謙遜，接待主內弟兄姊妹。

過去兩年「道在」服侍教牧和弟兄姊妹的人數不斷增加，這表示「道在」推動的事工獲得了肯定，與此同時也意味着「道在」對教會、信徒及社會會有更大、更多的承擔。

在可見的將來，我們更需要您的支持，尤其在經費上。因此，我們誠意邀請您成為我們「道在有心人」每月捐獻行動的一員，為「道在」整體事工的發展注入動力與資源。



道在人間靈修、輔導、文化中心



道在人間靈修、輔導、文化中心

靈修指引與心理輔導

本中心提供以下心靈及心理服務：

1. 靈修指引（Spiritual Direction）
2. 心理、婚姻及家庭輔導

詳情可 whatsapp 5975 3549 查詢

督印人 / 陳國權

編輯 / 許子韻

攝影 / 馬奮超、吳景萍、小葉子、曾百富

設計排版 / 一口田制作