



一語道破

靈修導引面面觀 / 陳國權 / 2

輔導解碼

內心的溝通 / 楊陳玉華 / 5

歸根曰靜

認識自己——清心 / 張惠芳 / 8

See God in All Things

從《神操》原則與基礎看偏情與召命 / 周立群 / 10

拾穗隨筆

隔離 / 馬奮超 / 12

聖像畫員札記

我以你的名字召叫了你 / 吳景萍 / 14

葉之鳥日記

橄欖樹 / 小葉子 / 16

心禱點滴

默想燭光 / 許子韻 / 18

道在預告

2020年9-12月課程及活動 / 20



靈修導引面面觀

陳國權
本中心主任

信徒之福、教會的希望

過去 20 多年間，靈修導引 (spiritual direction) 在本港華人教會會有長足的發展。尤以近年來，我們發現不獨基督教機構推出相關的課程及講座，不同宗派的本地神學院也紛紛開設學位課程，訓練基督徒領袖於畢業後成為靈修導師，服侍信徒，促進他們的靈命成長。

靈修導引始於公元 4 世紀沙漠修道主義，是師傅透過言教和身教，去塑造弟子的屬靈生命與基督徒人格的一種具體的方法。如此看來，靈修導引從誕生的第一天開始，就與基督徒靈命塑造 (spiritual formation) 結下不解之緣。時至今天，靈修導引仍然是東西方教會塑造與培育信徒靈命不可或缺的途徑。如今華人教會也知其重要，並急起直追，實在是信徒之福、教會的希望。

什麼是靈修導引？

到底什麼是靈修導引？簡單來說，靈修導引是引導信徒認識上帝。這裡的認識不是指知道一些有關上帝的知識，比方祂是三位一體的上帝，

自有永存，不經人手所造；祂是愛、是光；祂道成了肉身，居住在人間等等神學上的解釋或宣認。儘管這些認知不是不重要，但始終是知識、是概念，仍未回歸人的生命本體。畢竟，認識上帝不是從知識入手，而是從關係切入。依此，認識上帝就是與上帝建立關係的一個持續不斷的過程，靈修導引就是在這個過程中靈修導師所採取的一種幫助受導者達到認識上帝，也就是與上帝建立親密關係的目的途徑。受導者與上帝的關係發展得越深，前者對後者的認識就越透徹，感覺就越強烈，回應就更直接快速。直等到關係達致水乳交融，神人彼此的距離便會完全消失，靈修學稱這個狀況為「神人合一」(union)。

其實，自靈修導引於公元 4 世紀埃及、巴勒斯坦及阿拉伯等沙漠中盛行至今，其主要的功能，就不是要疏導人的失衡心理或情緒、重建人際關係、重整破碎的人格，¹而是要成德、成聖、成神 (theosis)。就是要在基督裡成長人格 (參弗 4:11-

¹ 對靈修導引的真正意義而言，這等功效純屬副作用而已。

13)。基督徒人格成長是一個境界的問題，所以靈修導師幫助受導者提升靈性境界，但要提升境界，就先要幫助受導者清除障礙。正如昔日施洗約翰為基督的蒞臨，必須先為人心清理障礙，同樣，靈修導師要幫助受導者掃除成長路上的障礙物，與此同時，亦以身所則，成為受導者學習和效法的榜樣。² 歸根究底，以成長為依歸乃是靈修導引的基本義和目的，其他一切的宣稱或說法，都只不過是枝節而不是樹幹本身，絕對不能本末倒置。靈修導引堅持以成長：成德、成聖、成神為導向 (growth oriented) 作為衡量自身的準則，無疑是要將自己從心理輔導、精神治療中間區分出來。

成長之困難

然而，成長絕對是一件不容易的事情。這是因為人的生命受著無知所閉塞而無法上下打通。無知不是對外在的世界一無所知，³而是對自己一

² 靈修導引不單重視靈修導師的言教，更重視他的身教。因為學員是經由模仿而學習的。

³ 今天是互聯網世代，只要一機在手，幾乎任何知識都能得到手。

無所知。事實上，我們從不會停下來問問自己：我到底是誰？我為何選擇此而不是彼？我生命中到底認同什麼？歸屬什麼？我的身份在哪裡？諸如此類貼身的問題若不是被拋諸腦後，就是被推移到生命的邊緣，永遠不會成為人們熱切討論的話題。人的無知就在這裡。可是，無知是一個嚴重的靈性問題，沙漠教父認為無知是萬惡的根源，因為，人的所有一切的犯錯和痛苦，皆源於對自己的不認識。倘若無知是萬惡的根源，那麼，認識自己就是把萬惡從根拔起。如此看來，除惡去罪，以達至靈命茁壯生長的目的，就必須先從認識自己開始，從靈修的方法論說，就是反躬自問，不假外求。所以，屬靈導師要求受導者回到自己的房間，關上門，認真面對自己。因為人生一切的答案都能在寧謐隱蔽處可以找得到。套用沙漠教父摩西院長的話就是：「你去，安坐在自己的隱廬中，你的隱廬會教你一切。」

自己是最大敵人

因此，成長之難與外在的環境無關，而是與內在的人 (inner self)，

即人心有關。當然不能絕對否定環境對靈性影響之重要，公元4世紀沙漠教父教母逃奔曠野，就是要避免受到當時不利於德性靈性健康成長的教會及社會的影響。逃奔一來可以讓他們在沙漠獨處中反省和禱告，二來可以在沙漠寧靜中認識自己的本來面目和上帝的真知。然而，隨著時間的推移，他們發覺真正影響靈性發展和成長的因素不是外在環境，而是內在的心境：原來自己才是靈性最大的敵人。比方人的自私心、利己心；人的慾望心、貪婪心；人的頑固心、執迷心等等，都是搭建用作分隔人、自然，以及上帝的一座一座的高牆。若不把它們摧毀，人就只會是畫地自限，結果將會是生命全面的封閉，人猶如被重創了雙翼的鳥兒，喪失了展翅高飛的能力。

心之陷落與心之治癒

沙漠教父斷言，人的心早已喪失了向外開放、向上超升的天然功能，這封閉且向下陷落的心也是生了病的心，靈修導引正正是朝向治癒人心的方向出發，靈修導師所要配合的，就是幫助受輔者如何靠著禱告、禁食、讀經、默想等屬靈操練，把內心的惡念、妄識及偏情（passions）一掃而空，與此同時，亦示範如何可以從謙卑和服從等德性中提煉出力量，乃至能戰勝自我執迷與己意（self-will）。

如此看來，人生的問題，是心向下陷落的問題，是心生了病的問題，是那種自我為中心與堅持己意的思維方式沒有捨棄，執迷不悟，乃令靈命不能成長的問題。因此，陷落的心必須再被提升、生病的心必須得到治癒，這樣人性中上帝的形像與樣式方可以恢復及實現，神人關係才能夠不斷地進深，直到達神人合一之境。靈修導引之重點，正正是幫助受導者的心達到被提升與被治癒的果效。亦惟有如此，受導者在基督裡的人格方可以在靈修導師的陪伴下漸趨成形，而他的靈性，乃至與基督的關係，亦在經歷心的治癒的過程中獲得了更新與轉化。

成長需要靈修導師

靈命的發展與成長需要靈修導師的陪伴同行，這是沙漠教父乃至日後東西方教會修道者的信念，也是他們經過長時間的實踐和體會所留給教會的屬靈經驗與智慧，我們華人教會要好好珍惜、還要承續這個源遠流長的靈修導引傳統，並為今日教會開拓道路。⁴

⁴ 道在今年7月主辦的靈修系列講座，正正是回應近年教會靈修導引發展的勢態。講者分別就牧養學、東西方教會靈修傳統，以及科際研究等幾個方面分享心得和見識，並指出靈修導引並不是教會的邊緣事工，而是塑造基督徒身份與德靈不可或缺的藝術中的藝術。只可惜第三波新冠疫情迫使我们停止了第3及第4次的講座。我們期待疫情稍有緩和後重開這兩次講座。不便之處，敬請主內弟兄姊妹包容與體諒！



內心的溝通

楊陳玉華
心理輔導員

內心的溝通（Intrapersonal Communication）是心理輔導員十分關注的課題，這關乎個人如何認識自己、建立身分和面對世界，影響個人的心理健康。奧萊希（Oleś）等學者在2020年3月發表的研究中，引述赫爾曼斯（Hermans）及布賴特豪普特（Brinthaupt）等學者的意見，認為人類內心的溝通包括兩種模式：

內在對話（Inner Dialogues）及自我談話（Self-Talk）。前者是由兩個或以上第一人稱的身分交換思想和意念，後者是自我批評、自我強化、自我管理及社會評估。研究顯示兩者有中強程度的關係，也有顯著的重疊。

個別差異的表現

其實我們每一個人都會隨時隨地

作出不同程度的內心溝通，有些人的內心溝通是隱藏的，只在心裏進行，有些人是公開的。由嘴唇輕微移動，至發出輕微聲音，甚至很大的聲量。有些人偏向負面，有些人剛好相反。我們要從內心溝通的內容、表現方式和頻率等等，檢視自己是否進行健康的內心溝通，還是已達到不健康的程度，甚或已經對自我造成嚴重的傷害。

內心溝通的個案

曾有一些受輔者告訴我，多年來心中不斷重複一些負面的說話，例如：父母在自己童年時說：你的出生是多餘的；在男女朋友分手時的分手原因：你好像爛泥；又或老師責備自己時的一句評價：你為甚麼不像你兄姊那麼聰明。對於這些負面說話，受輔者始終無法釋懷，成為內在溝通的內容，令自己無法自信和幸福地活著。

一位已退休的受輔者告訴我，有一次她年邁和獨居的母親流鼻血不止，母親按平安鐘後由救護員把母親送入醫院。她激動地告訴我她內心的想法，就是別人會批評她對母親照顧得不好，對話中我聽不到她擔心母親的病況。對孩子的培育，她也是緊緊跟隨社會的普遍要求。她長久面對社會對照顧者和母親的期望，形成了壓

力，變成一個社會焦慮者（socially anxious individuals；克羅斯 Kross，2014）。多年來她內心理怨原生家庭重男輕女，不斷評價自己：無論你多麼努力也不會得到重視。

內心溝通的功能

有些人把內在對話和自我談話等同，奧萊希（Oleś）等學者認為兩者有不同但相關，不同之處在於內在對話是與想像的人物作相互的交流，而自我談話是一個字詞，一句批評或一個指令，沒有對話或答案。相關之處在於內在對話包含自我談話的成分，兩者有三成至四成重疊，例如：如有對質性的內在對話，就會有自我批判的自我談話。

內在對話的功能包括身分建構、在自我組織的過程中對自我作出區分和綜合、模擬社會對話及一般的自我反省和洞察。自我談話的功能包括自我調整、自我抽離、提供指示和動機、自我覺察、自我評估、自我認識及自我反省，也可以促進認知的過程，例如：語言發展。克羅斯 Kross（2014）等學者的研究指出，如果一個人包括一些較為脆弱的人在自我談話時，採用以本人的姓名或非第一人稱去稱呼自我，就能夠自我抽離，有能力調節由社會而來的壓力所引致的思想、感受和行為。

負面的內心溝通

作為心理輔導員，我們特別關心一些內心溝通頻率較高的組別（參布賴特豪普特 Brinthaup 在 2019 年的研究），例如：社交隔離者、獨生子女、童年時擁有想像同伴者、內向者、獨居者（或有寵物）、剛終結一段戀愛關係者，認知中斷者（例：強迫症患者）等等，他們自我批判式的自我談話會較多。

對於負面的內心溝通，可嘗試用以下方法改善：包括給予名稱以作抽離；作愛護自己的姿勢（例：擁抱自己）；不需與負面內容鬥爭，冷靜分析真偽；深度呼吸；找出關鍵詞語，重組為正面的句子和調整為溫和的聲調。

親切的內心溝通

布朗（Brown；2012）藉反思英國詩人及耶穌會神父霍普斯金（Gerard Manley Hopkins）在 1885-1886 期間寫的十四行詩〈我自己的心〉（“My own heart”），學習親切的自我談話（gracious self-talk）。霍普斯金寫詩時正落入抑鬱的低谷中，他在詩中展現了如何降服於上帝的憐憫和時機下，學習上帝溫柔的照顧，親切地對受盡折磨的自己說話，他稱呼自己為靈魂（soul）、自我（self）及可憐的傑克遜（poor

Jackself），最後他由貪婪地想找緊一切轉化為在上帝美麗的本質下等候。布朗亦分別推介了聖經的詩篇 42 及 43 篇及聖依納爵的操練，前者教導我們如何誠實和不苟刻地進行自我談話，這樣就可以由關注自己轉化為信靠上帝；後者通過仁慈的自我談話向自己發問：「我已為基督作了甚麼事？」等等問題，獲得靈性上的轉化。

結語

受輔者若能選擇以親切和不苟刻的態度，作內在對話和自我談話，就能夠把內心負面的溝通轉化為正面，建立健康的自我，重燃對生命的熱誠！

參考書目

- Brinthaup, T.M. (2019). "Individual Differences in Self-Talk Frequency: Social Isolation and Cognitive Disruption." *Front. Psychol.* 10:1088. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01088
- Brown, J. (2012). "My own heart let me have more pity on: Learning Gracious Self-Talk through a Sonnet by Gerard Manley Hopkins." *Journal of Spiritual Formation and Soul Care*, vol. 5, 2: 257-267. doi:10.1177/193979091200500206
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., et al. (2014). "Self-talk as a regulatory mechanism: how you do it matters." *J Pers Soc Psychol*, 106(2):304-324. doi:10.1037/a0035173
- Oleś, P.K., Brinthaup, T.M., Dier, R. & Polak, D. (2020). "Types of Inner Dialogues and Functions of Self-Talk: Comparisons and Implications Front." *Psychol*, 11:227. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00227

認 識 自 己 —— 清 心

張惠芳
道在修團策劃主任

如果人不認識自己，便無法以真正的自我和上主建立關係。大德蘭修女說：「如果我們不力求認識上主，就無法完全認識自我。」認識自己——清心是一條蹊徑。

認識自己

羅馬書七章 14-25 節說出我們人內心有很多善惡交戰及掙扎。19-20 節「我所願意的善，我不去做；我所不願意的惡，我反而去做。如果我去做我不願意做的，就不是我做的，而是住在我裏面的罪做的。」人的內心被慾念所牽制，令人遠離上主。當人在安靜中，默想留意內心意向，發現自己內在的慾念偏情——阻礙我們與上主建立關係的東西。

聖經中的「認識」與創世記記載亞當與夏娃「同房」是同義，所以「認識」意思指不是表面外層的知道，而是深入去了解的意思。羅馬書七章 25-26 節耶穌說：「父啊，天地的主，

我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。」上主是奧秘，需要有一個清潔的心，才可明白上主的心意，「清心的人有福了，因為他們必得見上帝。」（太 5：8）要擁有這樣一顆純潔的心，並不容易，因為人每天都體驗到，自己的情緒與周遭環境的情緒混雜在一起，並使人的心混濁不清，不知不覺間就接受了他人的情緒和批評，而且一點都沒有發現自己在使用著別人的話，並讓自己受周圍環境的意見及情緒影響。因此默想是很重要的時刻，靜默地坐在上帝面前，讓自己的種種情緒逐漸浮現出來。將這些情緒擺到上帝面前，讓上主的光輝和愛滲透人心，¹ 讓自己的心變得清明剔透，可透視內裏的底蘊，從而認識自己更深。

1 古倫神父，鄭玉英譯，《幸福人生的八條道路——八福》（台北：南與北文化，2010），頁 114。

沙漠教父中有一則故事關於三位不怕艱難工作的朋友。第一位選擇了在爭鬥中作調解者，第二位選擇去探望患病的人，第三位去沙漠中過祈禱與安靜的生活。他們各盡所能，第一人不能令所有人在爭執中和睦，他沮喪去找第二人，但竟發現他也灰心失落，因為他未能遵守誡命。於是他們同往探望第三人，告訴他有關他們的困難，並請求他告知他們應如何作。安靜了一陣後，第三人擺上一碗水，同時攪動着水，並向他們說：「看看這水。」不久，他告訴他們：「看看水現在靜止。」當他們看見這碗水時，如照着鏡子般，清楚看到自己樣子的倒影。這時，第三人對他們說：「在人群中生活的人就是如此，騷擾使人看不到自己的錯誤，但當一個人安靜，尤其是在曠野中，他便能看見自己的弱點。」²

2 陳國權、文蘭芳、許立中著，《人間道——沙漠教父的智慧》（香港：基督教文藝出版社，2005），頁 52。

深入認識自己是要了解自己心裏的光明面和黑暗面。需要人誠實面對自己，深入了解做事背後的動機、心思及意念，這些需要祈求聖靈光照，在靜默中去省察自己，把自己的心赤露敞開，才可發現真我。羅馬書七章 14-25 節說靈與慾的交戰，這過程讓自己發現內在的軟弱和無力，需要上主的拯救及醫治，雖經歷痛苦，但靠賴上主的恩典就可勝過，內心的擔子變得輕省，生命可重獲意義和價值，而不再需要依附別人的要求或世人的價值觀，以得到別人的讚賞、肯定和鼓勵為目標去確立自己的身份和價值。

結語

認識自己需要有清明的心去瞭解自己的內心世界。在主內清心找到真我，無須再依附世界的價值觀不斷兜兜轉轉，而被淹沒於世界的洪流之中，讓人與上主建立更深的關係。

從《神操》原則與基礎 看偏情與召命

周立群
神學院特約講師，專研靈修學

歷代對《神操》的寫作目的有兩種理解。一種強調與主合一，另一種重視發現主的旨意。「原則與基礎」所提出的理念貫穿《神操》全書。這「原則與基礎」（# 23）描述：

人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的主天主，因而拯救我們靈魂。世界上的一切都是為人而造的，是為幫助他追求他之所以受造的目的。結論是：對於取用世物，常該看自己受造的目的；它們能有多少幫助，便取用多少；能造成多少妨礙，便放棄多少。因此，我們對一切受造物，在不被禁止而能自由選擇的事上，必須保持平心，以及不偏不倚的態度：就是在我們這方面，不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧窮，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命；其他一切，莫不如此。總而言之：我們所願意、所選擇的，只

是那更能引我們達到受造目的之事物。

總的來說，原則與基礎的基本方向是讚頌、尊敬、事奉我等主天主，那麼後果是什麼？其後果便是地面上的其它事物都為幫助人獲得受造的目的。因而，如果事物能幫助人達到基本的方向，人就利用它，如果事物阻礙人達到最終目的，就得捨棄它。取捨的標準就在於此。

如果你仔細看的話，你會發現這裏有兩個主體——「主」及「受造物」。人要讚美主可以透過受造物，但該如何取用受造物，關鍵在於心態（平心）！¹不然，如果失去平心，被偏情錯亂所影響，就會把「焦點」落在受造物身上，意即錯把「方法」

¹「原則與基礎」提到不重視健康甚於疾病等等；這違反人性的選擇，但為求遵主旨意，好像使徒保羅論到無論是生是死，總叫基督在我身上照常顯大（腓 1：20），乃需要「平心」。「平心」是無論任何景況（健康或疾病），最要緊是活出受造目的。



變為「目標」，把受造者變為「偶像」來事奉它。例如金錢、房屋是受造物，應該利用它們來事奉主，不過，如果受偏情影響，錯把它們為事奉對象，金錢、房屋就變成了事奉的對象。

耶穌會士詹姆士·馬丁（James Martin, S.J.）提到了一個比喻。²這比喻論到：若你生命中最主要的考量是賺錢，你可能不那麼樂意把時間花在助於你生涯進展的人身上，你也可能較不願意請假，甚至可能開始只把他人視為追求晉升的工具，或是更糟的視為障礙。你漸漸把工作、事業生涯和賺錢的欲望當成重心，一切都繞著它們打轉。現在，工作是每個人生活，召命的一部分。但經過一段時間，你會發覺自己為了這目的犧牲其他一切，或許會發現工作已經成了你

²詹姆士·馬丁著，張令憲譯，《平凡見神妙——耶穌會士提供的生活指南（上）》（台北：光啟文化，2010），27頁。

的「神」。馬丁繼續說：如果你問依納爵，他會這樣告訴你：「對這一切，十之八九，他會皺起眉頭說：雖然你需要賺錢維生，小心！別讓你的事業造成一種『混亂失序的內在情境』，阻礙你自由地認識新的朋友，花時間和你愛的人相聚，將人本身視為目的而非工具。愛錢是一種「情」，它投合你的心意。但它是「混亂失序的」，因為它不導引你走向主的道路。依納爵勸告人們避免「混亂失序的內在情境」，原因即在此，因它們阻擋了通往超脫之路，而那是朝向更自由、成熟、與天主更親近的成長之路。

誠然，一個人不能事奉兩個主（太 6：24）。這「相爭」在於「天主」與「受造物」的對立，不認識對「受造物」的依附，絕不能對召命作出任何回應。



隔離

隔離，已經是新聞報導中常見的名詞了。為了防範病毒入侵或擴散，政府會要求入境人士及懷疑染病人士進行隔離檢疫。

朋友今年六月神學畢業。她返回故鄉緬甸，必須在仰光強制隔離廿一天，才前往自己的城鎮，然後再居家隔離七天。她居住在家庭式的院舍，大院中其他家庭對她將要居家檢疫感到十分不安，她惟有尋找旅館，但鎮上的旅館都不願意接待檢疫的人。幾經折騰，她的丈夫終於為她找到一家旅館。一個月的隔離與及圍繞隔離而發生的事，不單在她當初回鄉的熱情上澆上一盆冷水，她也被感受與情緒弄至疲憊不堪。

我的中學恩師，卻是另一個隔離故事。七月初，香港疫情第三次爆發，一家餐廳有員工確診。這家餐廳是我老師常常光顧的小店，事前兩週，他光顧了四次。老師獨居，馬上盤點家中食物存量，毅然開始自我隔離，至今已經是第八日了。隔離期間，他說自己最掛心的是那餐廳的其

他幾位員工。

這一刻的我，也在一個尚未結束的隔離故事之中。在隔離的狀態下，我發現隔離並非必然難以忍耐。隔離也可以是自由的、平安的，也是靈性的。也許因為，我對獨處並不陌生，而且它觸發了我對隔離的延伸思考。

聖經詩篇第一篇第一節——「不從惡人的計謀，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位。」我想，這也是一種隔離，一種道德與靈性意義上的隔離。

惡人的計謀、罪人的道路、褻慢人的座位，固然一直存在於人們的生活經驗之中，但總有一些年代，它倚仗權力的強勢，顯得特別膨脹、凌厲、毫不隱晦、振振有詞，圖謀改變

人的良知，主宰人的思維模式和價值信念。打開歷史，我們不難翻出這些黑暗和荒謬的記錄。若果危機重臨，只希望眾人不會亦步亦趨，造就另一段悲劇歲月。

詩人給人怎樣的秘訣，叫人避免步向悲劇呢？當那些彎曲悖謬，虛偽屈枉的不義聲音充斥大街小巷的時候，詩人開宗明義叫人離開那些計謀、道路和座位，返歸生命本源中尋求個人成長。意思是人要把自己從不義的思想、行動和群體中孤立出來，不與為伍，一如我的老師面對感染病毒危險的時候，毅然自我檢疫隔離一樣。

這種隔離，當然不一定是空間意義上的區隔，更重要的是意識上保持警惕；不是集體的約定和行動，而是

個人的持續省察和抉擇；不是對抗性質的，而是離棄性質的；不僅僅是不認同不義，而是返歸內在修持，尋求個人的靈根自植。

馬奮超

本中心特約靈修導師

靈根自植必然以自我隔離為基礎。

耶穌在《山上寶訓》中教導面對時代狂瀾將臨的門徒，祈禱的時候要離開會堂和群眾，把自己隔離在屋中的黑暗小室裏面。這個教導，同時具備隔離的現實意義和象徵意義。現實意義是禱告的時候要離開群眾，避開贏得讚賞等種種暗合私慾的誘惑；象徵意義是在深處與父神的共融，如默觀靈修者所言，只發生在隔絕思維和意念後的心靈黑夜。

為甚麼面對時代的良知和道德價值危機，要談到不要與不義為伍，最後更談到靈根自植呢？因為日子來臨的時候，這城需要光和鹽。耶穌叮囑說：鹽不可失味，光不可埋藏。鹽之所以為鹽，光之所以為光，不是我們本來如是，乃是我們裏面的神使我們如是。所以，隔離最終會走向服侍。

我以你的名字召叫了你

Marina Carmel Cindy
天主教傳道員及聖像畫員

這些在聖像畫上的文字是甚麼文字？意思是甚麼？在聖像畫前與主相遇的我們，本著人性的好奇，便希望知道這一扇天國之窗內是怎樣的。我們想找出與新事物的連繫，才知道建立何種關係和思考如何建立等問題。從字體分辨到文字組合，以至認出畫中述說的聖言和聖人在主內的位格，可見聖像畫的名字指向神聖的上主。主說「我曾提你的名召你，你是屬於我的。」（依/賽 43 章）我們的名字是怎樣來的？是誰改的？命名的原因是什麼？意思是甚麼？看到聖經的章節：主說會呼我們的名字召叫我們，因為我們是主的，祂所愛的。

猶太人給孩子起名採用家族列祖的名字，代表產業的繼承。在亞裔家庭，命名是父母長輩對新生家族成員的祝福。命名亦是在新生兒出生後決定，並會由長輩親自告訴新生兒他的名字，親自對新生兒表示歡迎和送上祝福。這就像體現了主的話：我以你的名字召叫了你，你是我的。「誰是我的母親？誰是我的兄弟？」

在主內誰疼愛我們是誰？我們源自同一家庭，同一肢體，我們的家人是誰的恩賜？我們要如何愛？為誰愛？溺愛？或是怕受傷，不想愛？看！葉瑟的嫩枝貞女瑪利亞依上主的旨意，給聖言成血肉的聖子起名叫耶穌（路 1:23）：上主的祝福願家族延續。天使在主內告訴匝加利亞（撒迦利亞）：「你要給他起名叫約翰……他在主面前將要為大。淡酒濃酒都不喝，從母腹裡就被聖靈充滿了……他必有以利亞的心志能力，行在主的前面，叫為父的心轉向兒女，叫悖逆的人轉從義人的智慧，又為主預備合用的百姓。」主從我們母胎中便認識了我們，給我們命名，當中包含了祝福和使命，生命的分享、連繫、疼愛和尊貴。天主教會，東方教會和部分基督宗教會內的信徒，會在領受入門聖事（受浸或領洗）時由代父母或神職人員在祈禱中獲得一個「聖名」。就如掃祿（掃羅）歸化後叫保祿（保羅）和「教會盤石」伯多祿（彼得）回應召叫前叫西滿（西門）。聖名是

信徒期望自己在信仰道上獲得同名的聖人代禱，學習聖人德行，更肖似基督。當我還是青少年時，獲得一位修女在寒風中的慰問，補習，學習聖言和陪伴。兩年間我由內向和欠缺自信的女孩，開始懂得主動助人和表達自己。當修女向我的非教友父母提議我入教時，他們因著看到我的改變，以及憶起兒時被安排加入其他宗教時總是病倒的景況，便跟我說：「如果你能順利領受聖事，你是屬於上主的。」於是修女給我改了「Marina Carmel」這個聖名，也與我家庭姓名有水

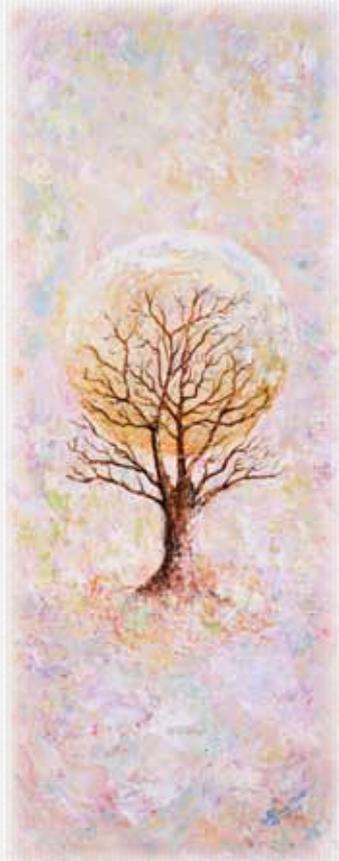


中之義的關聯，意即海上明星加爾默羅（王上 18 章；獨修的以利亞先知在迦密山上有關海中雨雲的神視）。修女祝福我要在困難中如天主之母般心存盼望，常懷喜樂，終身受到聖人的代禱和保護走向永生。這個名字一直引領我在生活中看到主在生命中的臨在：在意外時的保守與營救，在主的光照下，屢次在困迫中遇上恩人，義務工作遇上加爾默羅會神父和東正教神父的培育，以及陳牧師的關顧。從神父靈修指導多年我仍不情願回應主的召叫中，並在默觀中讓我愈見上

主鏗而不捨的邀請：大至如意外後從痛苦中走在康復道上；因後遺症轉換工作；祂無微不至的愛讓我覺察到祂的恩賜和祝福，在感恩中加入了以隱修和默觀祈禱靈修傳統為本的加爾默羅會，和回應聖像畫員的召叫。因此，我的服務是為賠補多年對主的心硬，求主垂憐重塑，為叫更多人認識主。聖像畫員不堪當在傳統神聖的聖像畫上寫自己的名字，故非必要，我已多年沒有使用家庭全名侍奉上主。數年前已起用聖名和家母給我的英文名字回應對外福傳需要，以便大家稱呼。

主在復活後叫墓前痛哭的瑪大肋納（抹大拉馬利亞）的名字，她便明認了主。並為主向弟兄姊妹傳喜訊。可見，主是真光，藉著叫我們的名，驅走我們內心的黑暗，並展示祂召叫我們的藍圖。祈禱中寫聖像畫，會在最後的步驟寫上聖人聖名，以示主臨於聖人生前德行中，提醒畫員在主允許下完成聖像畫。更重要是這叫有限的我們，看到祂的尊威和榮光，光照畫前向主祈求的人。那麼，主又如何透過你們的家庭名字，給你們祝福，眷顧和召叫？

橄欖樹



小葉子
靈修導師

耶路撒冷老城東部的一座山，因種植滿山的橄欖樹得名為橄欖山。在山腳有客西馬尼園。耶穌在人生的最後一周來到耶路撒冷，每天攀越橄欖山進入聖殿教導人。聖經記載了許多耶穌在橄欖山的事跡和言論。在撒迦利亞書中，說到橄欖山將是主在末日降臨的地點。

橄欖山上的葉子們見過耶穌不少次，特別目睹耶穌升天，夢境中也常浮現山上的聖容。葉子們曾幾何時在一顆樹上感受到像夢一般的快樂世界，葉子緊密地連結在樹梢上，活在樂園中，只需要單純的存在，就被滋養得一無所缺。從來不需要為自己裝扮，或為日用所需去流淚流汗。可

惜，風暴突然來到，離開了家鄉，那個樂園失去了，葉子們被風送到凡間。

小葉子偶然聽到遠處傳來的一首歌，相信生長在那個年代的都很熟悉，由三毛作詞，李泰祥作曲，齊豫唱出的橄欖樹 www.youtube.com/watch?v=LZb8fJZFhlo :



不要問我從哪裡來 我的故鄉在遠方
為什麼流浪 流浪遠方 流浪
為了天空飛翔的小鳥 為了山澗輕流
的小溪
為了寬闊的草原 流浪遠方 流浪
還有 還有 為了夢中的橄欖樹橄欖樹

不要問我從哪裡來 我的故鄉在遠方
為什麼流浪 為什麼流浪 遠方

為了我 夢中的橄欖樹

不要問我從哪裡來 我的故鄉在遠方
為什麼流浪 流浪遠方 流浪

葉子們心靈深處都想著那夢中的橄欖樹。純潔飄渺的聲音，詩一般優美感人的歌詞，恍惚間仿佛像天使降臨人間的歌聲由遠方飄來，這首歌激起了心中的漣漪，喚醒了沉睡了的心。「他們若想念所離開的家鄉，還有可以回去的機會。他們卻羨慕一個更美的家鄉，就是在天上的。」（來 11：15-16）法國里修的加爾默羅修院小德蘭修女，描述我們都是流放在世上的，她相信自己會重回故鄉，就如詩人所說：「主阿，你世世代代作我們的居所。你使人歸於塵土，說：你們世人要歸回。」（詩 90：1、3）

想念那個遠古的家鄉，夢中的樂園，都成為葉子們埋藏心底的秘密。無論強大或弱小的、粗暴或柔和的、冷漠或熱情的、成功或失敗的、掌權或被欺壓的、憂鬱或快樂的葉子，或

許都依稀記著樂園中所享有的安全、自由、尊嚴和滿足。因此，大家在流放中都以不同的方式去尋覓小鳥飛翔的自由、山澗輕流的活水及寬闊的青草地。葉子們在流浪中尋覓又尋覓，直到突然被風吹醒了，就察覺橄欖樹的香氣隨風飄來，夢中的橄欖樹早已隱藏在葉子身上每個細胞之內。

當葉子們稍微停頓沉靜下來，貼近靜止的大地，就聆聽到大地無聲的細語。所有的秘密和回憶都全然注入葉子的心內。在靜止中葉子們重尋那失落的一切。一位修士去見梅瑟院長，請他指點迷津，院長說：「去，坐在你的隱盧裡，你的隱盧會教導你一切事情。」在世間流放的日子裡，偶爾遇上同樣懷念家鄉的同伴，在這動盪紛亂的時代，但願我們一起貼近大地，腳踏實地去體會靜止安穩，棲息在夢中的橄欖樹上，重尋心靈的自由、活水和寬闊的草園。

最後，衷心感激與小葉子每日定時一起靜止，呼喚耶穌基督聖名的小團體。

（寫於聖靈降臨期第六主日後的晴天）



默想燭光

許子韻
本中心靈修導師

每個早上，吃過早餐，走到大廳那個熟悉的角落，就是那個安放了聖像畫和矮凳的角落，燃起一根蠟燭放在面前，開啟電話內的靜禱程式，安靜地端坐半小時。

耶穌說：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裏走，必要得着生命的光。」（約 8：12）

燭光的光比較脆弱，只要我走近一點，呼吸再用力一點，它就會搖晃；我向它吹一口氣，它便熄滅，身體的動作能使燭光動搖，我儘量使自己不要動。陽光的光比燭光的光更穩固，任憑風再強，它都按著原有的軌道，以一股安靜而有力的能量照在我身上。世界的光又比陽光的光更堅定，祂如磐石般讓我的心定靜下來。

光，不論是眼前的小蠟燭，還是從窗外照進大廳的晨光，都是安靜的。它從不喧鬧，從不大搖大擺地告訴人它照亮了世界，從不高呼：

「看，我今天又服務了人，又做過多少好事。」沒有，它只是靜靜地把自己的能量發出，低調地事奉。直到它消失了，日落了，燈膽燒了，火光盡了，在黑暗中，我們才知道它照亮過世界，驚覺它對世人的付出，它在世界的重要性，它使世界離開黑暗。

這股巨大安靜的能量，感染了坐在燭光前的我，叫我去學習它，跟從祂。

光，不是神的本質，卻是神的能量在世界的呈現，祂以一種人能感知的方式與人接觸。光線經過空間落在

我的身上，我領受了神的光、神的力量，然後在連自己都不知道的時候將光反射到世界。別人看見我，全因為光。這種「將光反照出去」的事奉，幾乎不需要力。事奉者要做的，是清理好自己的內外，儘可能讓光透進來，並按光的意願反照出去。事奉者知道，別人在自己身上所看見的光芒，不是事奉者用力擠出來的，事奉者更不是那光，而是光落在事奉者身上反照出來的效果。人沒有可以誇口的地方。

「你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們

在天上的父。」（太 5：14-16）

正因為信徒的好行為是真光的延伸，人沒有什麼可以誇口。但也同樣地，這項照亮世界的事奉是輕省的，就如眼前的燭光輕鬆地照亮端坐在它前面的我，僅僅是它的存在，就能照亮黑暗。它無法決定在哪個時辰讓我的心被光照，它只是按呼召燃燒自己，其餘的就按那位真光的計劃去成就。同樣地，我把蠟燭點起，放在燭台上，閉上眼睛，將自己安放在神的亮光中，靜候神按祂的時間光照我內心，或讓我將祂的光反照人前。

我只管時常與光親近，每時每刻的親近，好讓我裡面的黑暗離去，領受生命的光，讓人看見主的榮耀。

「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。若受疫情影響，聚會將改為網上進行。歡迎 whatsapp 5668-2989 報名及查詢。

日期：2020年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——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——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〕；若受疫情影響，課堂將改為網上進行。

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——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——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——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〕若受疫情影響，課堂將改為網上進行。

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、人性之光芒日趨黯淡的時代裡，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上升的清晰指南。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。

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

日期 / 時間：
2021 年 3 月 6 日下午（先導課程，必須出席）
2021 年 4 月 2-6 日早、午、晚

地點：本中心——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）

靈修導師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

聖像畫導師：吳景萍女士（天主教傳道員及聖像畫員）

靈修經典《慕美集》導引

日期 / 時間：2021 年 4 月 8 日至 5 月 27 日 7-9pm（逢四；共八堂）

導師：陳國權牧師、許子韻女士

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。

十六世紀西班牙靈修巨人

日期 / 時間：
2021 年 6 月 1 日至 7 月 20 日 7-9pm（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 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）

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

誠意邀請主內眾弟兄姊妹、教牧同工，道在有心人及學員

撥冗出席

「道在修團」成立感恩崇拜 暨 準基本團員入團禮

亂世當前，人心不安，眾生受苦，深知塑造靈命、深化信仰，不是將來的事，而是當下刻不容緩之工作。有見及此，本中心決定成立「道在修團」，盼能在這紛亂無序的大時代裡凝聚人心，讓有志於提升自己靈性境界的不同宗派及背景的基督徒，可以在共修、參與生活約章、研習古聖先賢的言行、退省、生命交流相感通的「修團」聚集中一起靈修禱告，並努力學習成為耶穌基督忠誠的門徒，甘願背起十架，投入教會事奉、也進入生活、進入社會，作光作鹽。

日期：2020年9月17日（四） 時間：晚上7時至9時30分 地點：待定

內容：崇拜、入團禮、分享、見證、詩歌、交流。

歡迎 whatsapp 5668-2989 報名及查詢



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