



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

6月 第30期 2021

一語道破 **如何在失常無序的世界中安心？** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **為甚麼沒有及早求助？** / 楊陳玉華 / 6

聖像畫員札記 **在地若天的慈父心懷** / 吳景萍 / 9

歸根曰靜 **化解衝突—非暴力溝通** / 張惠芳 / 10

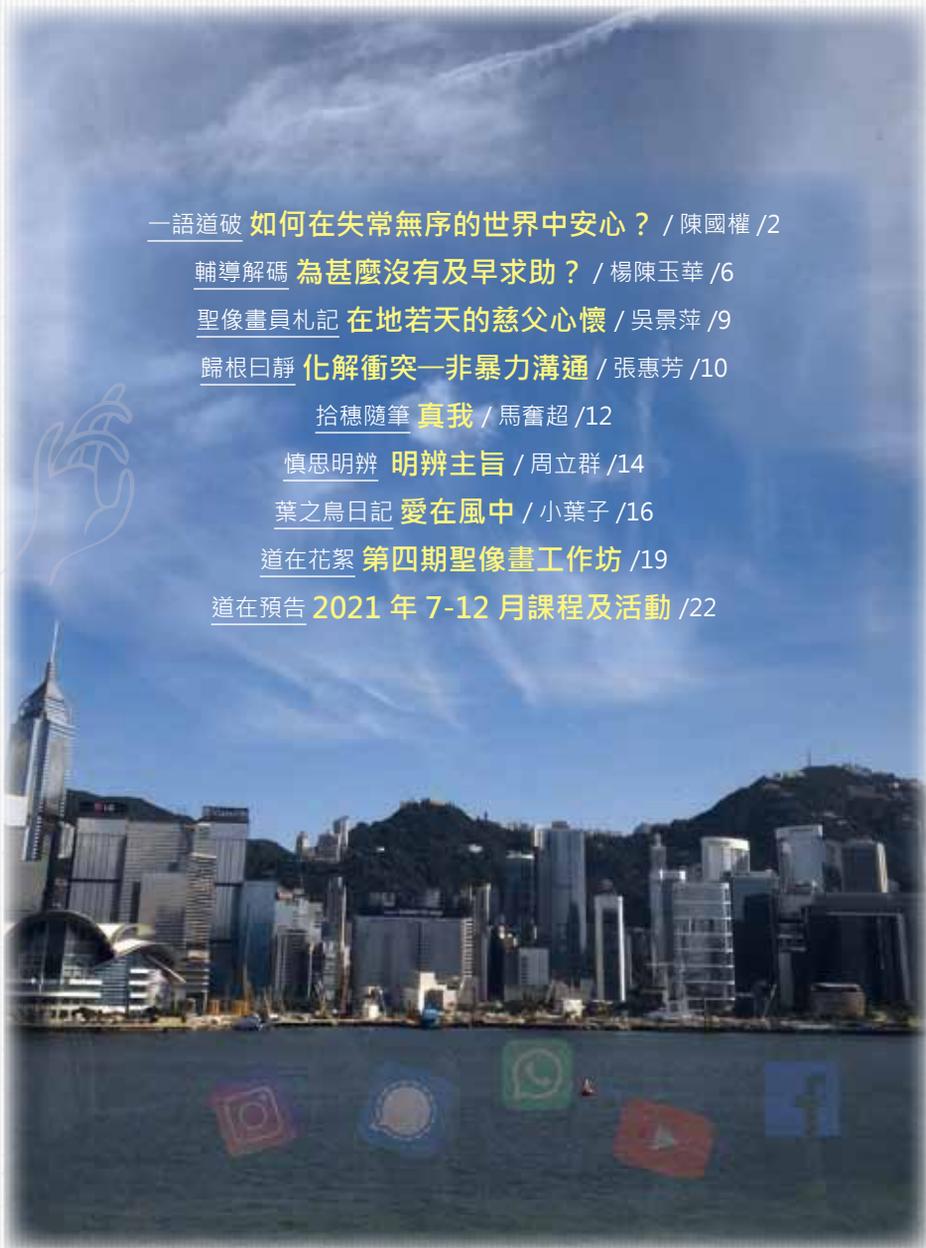
拾穗隨筆 **真我** / 馬奮超 / 12

慎思明辨 **明辨主旨** / 周立群 / 14

葉之鳥日記 **愛在風中** / 小葉子 / 16

道在花絮 **第四期聖像畫工作坊** / 19

道在預告 **2021年7-12月課程及活動** / 22



如何在失常無序的世界中安心？

陳國權
本中心主任

當今世界變得失常無序，難以預測，因而無從部署下一步的計劃。某位從商的朋友慨嘆：「疫情肆虐，計劃下一周的工作是一件很奢侈的事情。」言詞間表現得很無奈。與此同時，現今世界的局勢及社會氣氛亦製造了許多恐慌、焦慮與巨大的壓力。如此境況，我們怎麼安住這個忐忑的心呢？如何仍能保持身心社靈健康呢？我想從資訊爆炸開始。

資訊爆炸、身心靈疲憊

現代社會資訊爆炸，已是不爭的

事實。我們每天接收到成千上萬的訊息，大部分都是令人不安或疑惑的消息，或是某些別具用心的人士傳送的資訊。倘若我們的感官全面張開，任由外界訊息經由眼耳鼻舌身入侵，來者不拒，既不過濾，又不篩選，久而久之便會失去明辨的智慧及能力，會變得盲目、無知。尤有甚者，負面新聞、訊息或圖像，都能造成嚴重的壓力、焦慮，甚或創傷後壓力症候群（PTSD）等症狀。研究證實，經常暴露在負面新聞或訊息中的人士，遠比甚少或沒有接觸這類新聞或訊息的人士表現得明顯焦慮及哀傷。事實

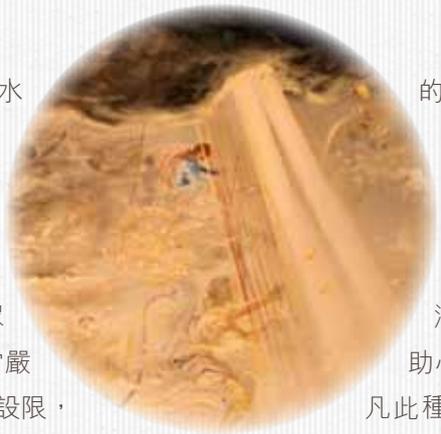
上，令人心煩意亂的訊息能導致壓力源擴散。再加上每天加班超時工作，晚上經常出外應酬，至令壓力變本加厲，令人更有被壓碎的感覺。生活在今天資訊爆炸導致身心靈疲憊的文化氛圍裡的基督徒，安心還是有道的。公元6世紀，沙漠教父克利馬可（St. John Climacus）就教導弟子靈修最要緊就是要關上自己身體內外的門，使身心靈能達致靜定（stillness）的目的。他這樣說：「關上你身處的隱廬之門，（關上）你的舌門不說話，（關上你）裡面的門不讓惡靈進來。」

明顯地，這裡把「隱廬的門」關上，無疑是與世界保持距離。「關上舌門」指的是感官：眼耳鼻舌身一概要閉上，避免受外界刺激而生起眾慾。「關上裡面的門」，就是要讓心靈保持高度警醒和專注的狀態，把試圖入侵的妄念一一攔截於心門之外。

不要應酬、奉承這個世界

沙漠教父為求心之所安，便毅然逃離這個世界，退隱到荒漠居住，不是避世，更不是厭世，而是不欲再浪費時間去應酬這個世界，更不要奉承

1 《天梯》第二十七級「論定」



它。這才是修道真精神。若把這種修道真精神應用在今天基督徒群體，同樣是不要應酬、不要奉承這個世界。至於遺世索居，卻非今天基督徒安心的唯一途徑。如此看來，面對當前資訊爆炸壓力的挑戰，我們便要反躬自省，問問自己，為甚麼要看這些資訊呢？一定要看嗎？可以不應酬它們嗎？讓自己的六根清靜下來無疑是安心的妙法。古聖先賢就是紀律自己的身體，即眼耳鼻舌身，不讓這些感官縱情於變幻虛妄的事物上，他們還把意念守在心中，避免心煩意亂，奪去了內心的安寧。

可以肯定的是，虛假、煽情、負面的資訊、新聞、訊息將會隨著世界越趨變得不穩定、不確定、複雜、模糊並排山倒海而來，這會令我們的交感神經系統過度疲勞。為了防患於未然，基督徒每天的生活就必須有所調節。若然你我每日都能警醒、專注地度日，混亂不安的狀況就可以減輕。你可以這樣做：每日安排一些短暫的休息時刻，可以品茶或咖啡，這有助消除焦慮與壓力。短暫關閉你的感官比如閉上眼睛、深深地呼吸，放空腦袋，排除雜念，這能使你的副交感神經系統平靜下來，讓你的心回復清明。研究證實，單是兩分鐘安靜，就能減慢心率及降低血壓。

為科技設限，重新主導自己

與上文資訊爆炸相關的是科技。

儘管科技能提高人類生活水平，促進人類物質文明，但也造成空前大破壞和大危機。人與自然交惡，是全球新冠疫情大爆發的主因之一。這次疫情造成之公眾壓力，以及人心不安，非常嚴重。從根源上來說，為科技設限，是安心的另一個途徑。在安心具體行動上就是不要過於依賴科技，一定要為它設限。因此，間歇性關閉手機、電話、電腦、電視、whatsapp、電郵，以及限制使用的時間或時段，是安心之要素。然而，知易行難，大多數人過度依賴科技而成癮，無法擺脫它的操控。倘你是其中一個，我鼓勵你嘗試每隔 45 分鐘停一停，操練耶穌禱文心法，幫助你在 15 秒內轉念，以舒緩對科技絕對的依賴。這 15 秒對你造成的損失微乎其微，相反它更能幫助你的大腦可以獲得休息，還讓你重新找回自己、主導自己，以及結連上帝。

今天社會越是失常無序，我們越需要正向心理、積極思想來提起個人及集體的生命。方法有很多，舉些例子：閱讀勵志的故事比如聖人的故事，它們一方面描述聖人在靈修路上的掙扎和考驗，另一方面更描寫他們如何憑著堅忍和信心，最終都能跨過重重難關，登上靈性高峰。閱讀這些故事不單能鼓舞人心，也能堅固信仰、加力並賜希望。另外，平和輕柔

的詩歌或音樂比如修道院的唱誦 (chanting)、泰澤詩歌，對身心靈都是有安住的作用。還有，緩慢放鬆的運動比如道在的「十步清明」，都是調理身心，有助心靈平靜下來的簡易方法。凡此種種都能幫助我們安心的好方法。

耶穌禱文心法，15 秒轉念法

我剛出席完了一個基督徒校長身心靈工作坊，和十多位正副校長分享基督徒領袖需要關注靈性生活的重要。我指出基督徒校長除了要有健康的身心，還要有健康的心靈。因為他們不單是領袖，更是屬靈領袖，所以要經常保持自己的靈性健康，因為這對他們抵擋壓力及負面情緒有很大的幫助。我告訴他們，最有效培養靈性的方法，是透過「耶穌禱文心法」讓我們的心可以隨時隨處連繫我們裡面的那位宇宙基督 (Cosmic Christ)。

耶穌禱文心法是便捷的安心方法，因為它能幫助我們在 15 秒內轉念。轉念是基督徒靈修路上非常重要的因素，念轉不過來，就會緊握住不肯放下。轉念簡言之，就是改變心中的念頭或主意的意思。上文列舉那些培養正向心理、積極思想的方法，性質上也是轉念放下，不同之處，只是耶穌禱文心法更為簡單便捷，隨時隨

處都可以做得到而已。日常生活中我們都可以操練耶穌禱文心法，每當負面情緒出現、妄念或偏情生起，就停一停，轉向耶穌基督，重複呼求祂至高無上的聖名，就是「耶穌基督，憐憫我」三次，只需要 15 秒就能轉念。念轉過來，就會放下所有的煩惱、不安與執著。再者，倘若我們每天能在不同時間和處境操練耶穌禱文心法，以達到念在 15 秒內轉過來的目的，那麼隨著時間的推移，你就能在自己之內建立起一座能量庫，你將會從這裡獲得足夠的能力去應付社會的不確定性及壓力；你的心會變得堅強。

無法改變世界，卻可改變自己

我們無法改變這個世界，但卻可以改變我們心中的念頭或主意，改變我們做人的態度。只要操練耶穌禱文心法，我們的心就不會被任何事情、東西，任何負面情緒或紛亂的思緒帶走，卻能全然地安住在耶穌裡、專注在祂身上。唸誦耶穌禱文能穩住我們動蕩不安的心。當心靜下來，才有機會生出智慧來，知道下一步應該怎樣做。當心變得清明，眼下的事情會不一樣。境隨心變，所有一切的危機、煩惱、逆境、苦難，皆變成磨練志氣、操練靈性、成長生命的契機。「我們知道，萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」 (羅 8：28)



為甚麼沒有 及早求助？

楊陳玉華
心理輔導員

筆者接到個案時，屢屢發現當事人的問題大多已存在好一段日子，直至親友感到無能為力，才鼓勵當事人考慮專業輔導的介入，但當事人也不一定願意接受服務。本文關注為甚麼當事人沒有及早求助呢？

不想或拒絕求助的原因

早在 1998 和 2001 年 Erol 和 Kessler 等學者的研究指出，需要心理輔導的人，其數目多過實際接受服務的人。筆者從受輔者了解到他們在接受服務前的疑慮和觀念，包括：害怕被社會標籤，覺得羞恥；輔導要付費，不想浪費金錢，自己可以解決；從不向人提及，別人也無法幫助

轉介；不知道哪裡有輔導服務；曾與不少輔導員面談，覺得沒有效用；不需要接受輔導，因為有問題的是其他人。

一位土耳其學者 Topkaya (2013) 年在義大利羅馬發表一份論文，指出人們不習慣向陌生人透露困難，覺得私人的困難只能向家人透露或由自己處理。這種想法與華人的家醜不出外傳和講述個人弱點而感到失去面子，甚至令整個家族蒙羞的觀念相似。

學者 Leong & Zachar (1999) 研究在西方國家讀書的中國人、亞洲人和美籍亞裔學生時，發現性別

也是一個重要的因素，當中女性比男性較願意尋求輔導專業的幫助。但 Chang (2008) 表示中國學生中無論男女，會先向家庭成員和朋友尋求幫助，而不是優先考慮精神健康專家。根據 Zhang、Dixon (2003) 和 Li (2016) 的研究，對西方文化的適應愈好的學生，對尋求精神健康服務的態度愈正面。就筆者的實際經驗，以個人輔導來說，願意尋求輔導的人，女性比男性多，原因可能如 Kamunyu 等學者 (2016) 的研究所指，男性較少找女性輔導員處理男性獨特的問題。而在婚姻輔導上，筆者的經驗是丈夫一方會傾向較後期才來面談，因為丈夫覺得是妻子較需要接受輔導和改變，而丈夫本人覺得自己問題不大。

提升求助的意願和行動

筆者也曾在大學時期求助於心理輔導員，處理成長中的困惑。當時是以小組及個人形式進行。最深印象是輔導員問了一個關鍵性的問題，把筆者從不穩和不知所措中進入面對現實的安穩。這令筆者往後一直認為輔導員問對問題很重要。另外筆者亦經驗到小組輔導互動的力量。因為這次接受輔導的經歷，往後為要獲得更多角度思考自己的處境，筆者也很願意接

受輔導，例如婚前與婚後輔導，而最後更進修輔導學成為心理輔導員。

以上個人接受輔導的經驗印證 Li, Dorstyn, and Denson (2014) 的研究，該研究指出一個人對接受心理輔導採取正面態度並相信過程會獲得益處，是尋求心理輔導兩個重要原因。每當筆者收到轉介或當事人的直接



聯絡，筆者會立即回覆對方，表達欣賞對方有勇氣主動求助，確認對方作出了正確的行動。如果是先由親友聯絡筆者，筆者也會欣賞關心當事人的親友，強調因為他們鼓勵當事人去面對，讓當事人獲得改變的機會，也讓他們明白現在可以怎樣與當事人相處，在日後當事人的康復路上怎樣支援，建立他們在輔導過程會獲益的信心。現在筆者提供 20 分鐘免費諮詢服務，目的也是先讓當事人和親友了解輔導過程和益處，讓大家獲得對輔導服務的正確觀念和了解服務內容，也了解自己的角色，減低因錯誤的理解帶來接受服務的壓力，也開始建立彼此的信任。

現時筆者所接收的個案，有不少是由前受輔者或曾接受輔導的人士轉介的，這表示他們在自己接受輔導時獲得了正面的經驗。Topkaya 的受訪者也表示，那些他們相信能夠幫助他們解決問題的輔導員，他們會更願意去尋求他們的幫助。

近年婚姻輔導在我們的社會已較受到重視和接受，服務多由受過有關訓練的教會牧者提供。教友容易在教會接觸這項服務，他們信任牧者，

而且服務多是免費的，這幾項因素促使輔導服務成功介入準新人。我認識有些教會設立心理輔導服務，由受訓的輔導員提供服務。這也正是學者 Topkaya 的研究所得，受訪者表示輔導服務擴展至令人容易接觸、相信可以得益、對專家信任和免費，會提升他們接受服務的意願。

結語

個人的社會文化背景、對輔導服務的觀念、經驗及信任程度、對解決自身困境能力的看法、接觸輔導服務的方便性、是否收費和性別，都成為有需要的人士會否及早向輔導專業求助的原因。

參考資料

Chen, H., Akpanudo, U., & Hasler E. (2020). How Do Chinese International Students View Seeking Mental Health Services? *Journal of International Students*. Vol. 10, Issue 2. doi: 10.32674/jis.v10i2.765

Kamunyu, R. N., Ndungo C., & Wango G. (2016). *Journal of Education and Practice*. www.iiste.org Vol.7, No.15.

Topkaya, N. (2015). Factors Influencing Psychological Help Seeking in Adults: A Qualitative Study. *Educational Sciences: Theory & Practice*. Vol. 15 No. 1. doi:10.12738/estp.2015.1.2094

承上期分享，

聖若瑟樹立了完美見證基督跟隨者的楷模。究竟他有何特質，足以在人性的有限，彰顯主的慈愛？

愛主愛人：聖若瑟在各種困境下，忠實地照顧小耶穌和聖母瑪利亞。因他愛

主，為主侍主，以保護二人為己任，以人性有限努力像天父一樣，愛他們和世人。因聖若瑟知道他們到來，只為承行主旨。他只有這樣，才能親近主，體察和預視救恩中，福傳所需的勇氣，體現天父的愛。

常伴主旁：聖人具備主內的神貧與簡樸，他從未要求與主平等位格，只是為了陪伴主側，由主領導，虛空自己，與救主互動。這展示了救世主到世上，為與我們一起到世界的終結。他與聖母伴主側，為體現教會是主的居所，主與人在靈性上緊密的契合。



聖像畫員需要除掉自己的慾求，不謀求為自己所寫，不敢記下自己的名在畫上，放下自己的風格和創意，只求呈示聖言的原貌。大聖若瑟的德行讓我想起本會聖女小德蘭以下的神修語錄。

加爾默羅會聖女聖德肋撒，里修（聖女小德蘭）曾說過：我願自己成為小沙粒，只有基督才看到，我要努力去越變越小，到最後成為虛無。因為聖人渴慕與主完全結合。我們如何成為主內的虛無？有形的肉身如何藉天主聖言聖化？以上一切都是我靈的渴慕？渴慕上主的慈懷，唯有祂的父愛才能修復教會，家庭與我靈。畢竟我們生於愛，存活祂內，邁向永恆的愛。大聖若瑟為我等祈。祝天下父親和神長主寵滿溢。

化解衝突——非暴力溝通



張惠芳
本中心特約
靈修導師

香港經歷 2019 年社會運動，出現人與人之間關係撕裂與分化，父母與子女爭執，家人意見分歧，朋友、同事及信徒等之間出現矛盾與不和；去年新冠病毒肺炎突襲全球至今，仍然未能止息，造成社會的經濟受挫，失業率激增，帶來人心不穩與不安，使人心情煩躁與不滿，容易引發人際關係的爭議與衝突。綜觀坊間很多化解衝突及改善溝通的書，「非暴力溝通」是比較簡單掌握及容易學習，此次推薦並簡介「非暴力溝通」。

非暴力溝通

馬歇爾·盧森堡博士 (Marshall

B. Rosenberg, Ph.D., 1934-2015) 是一位非暴力溝通專家。他創辦非暴力溝通中心 (CNVC: The Center for Nonviolent Communication)，擔任教育服務主管。他在 2006 年獲得了地球村基金會頒發的「和平之橋」獎。著作有《愛的語言——非暴力溝通》、《這樣說話，你我都是大贏家——化解衝突、創造連結的非暴力溝通法》、《愛的語言——如何化解衝突》等。

馬歇爾·盧森堡博士年幼時住在動盪不安的底特律市，那裡充滿種族歧視，因他是猶太人，所以遭受同學

的語言欺負及身體暴力對待。後來他對運用新的溝通方式和平解決分歧產生了濃厚的興趣，促使他開始學習臨床心理學。1961 年，他從美國威斯康辛大學獲得該專業的博士學位。他接下來的生活經歷和對宗教的比較研究激勵他發展非暴力溝通模式。手上拿著吉他和布偶，在世界上一些最為暴力的區域工作，盧森堡博士展示了如何創造一個更和平的世界。美國微軟公司執行長納德拉 (Satya Nadella) 上任時，送給每位主管《愛的語言——非暴力溝通》這本書，藉以改善公司內部的溝通文化。

非暴力溝通方法

其實一般人日常生活中習慣的溝通方式是暴力性的，例如：以好壞、是非、對錯作為判斷標準。這些思考和溝通模式，造成人的情感和精神上創傷，使人與自己、與他人的關係疏離及冷漠，造成人際之間的衝突與割裂。

「非暴力溝通」以一種嶄新的溝通模式，需要人去學習與人溝通交流。透過「觀察、感受、需要、請求」這四個步驟：

觀察：專注觀察別人所做的行為，不帶任何判斷及評價。

感受：對別人的行為的觀察，引發自

己的感受。例如：害怕、傷心與憤怒等。辨識自己或他人的感受，發展同感心。

需要：明瞭自己或別人出現感受的背後，所帶來未滿足的需要。例如：信任、接納、欣賞、尊重、支持、鼓勵及肯定等。

請求：邀請別人回應適當的行為。提出清楚的請求，讓人信服那是請求而不是命令。

因篇幅所限，以上「非暴力溝通」方法只能簡單介紹，若有興趣，請詳閱「非暴力溝通」系列的書籍。「非暴力溝通」使人能真誠地表達自己，也能深入地傾聽他人，建立及連結人際之間的關係，促進互相諒解，化解彼此矛盾與衝突。筆者曾經介紹給受導者使用此系列的書，回應非常好，並獲得裨益。

結語

「非暴力溝通」是以觀察、感受、需要及請求，使人能表達自己，也能深入聆聽他人，以致可連結自己與別人，化解衝突，打破人際之間的隔閡與藩籬，建立和諧友善的環境，和平共處的氛圍。盼望藉「非暴力溝通」系列書能幫助讀者可化解人與人之間的衝突及改善人際之間的關係，打破嫌隙及障礙，締造和平融洽的世界。

真我

馬奮超

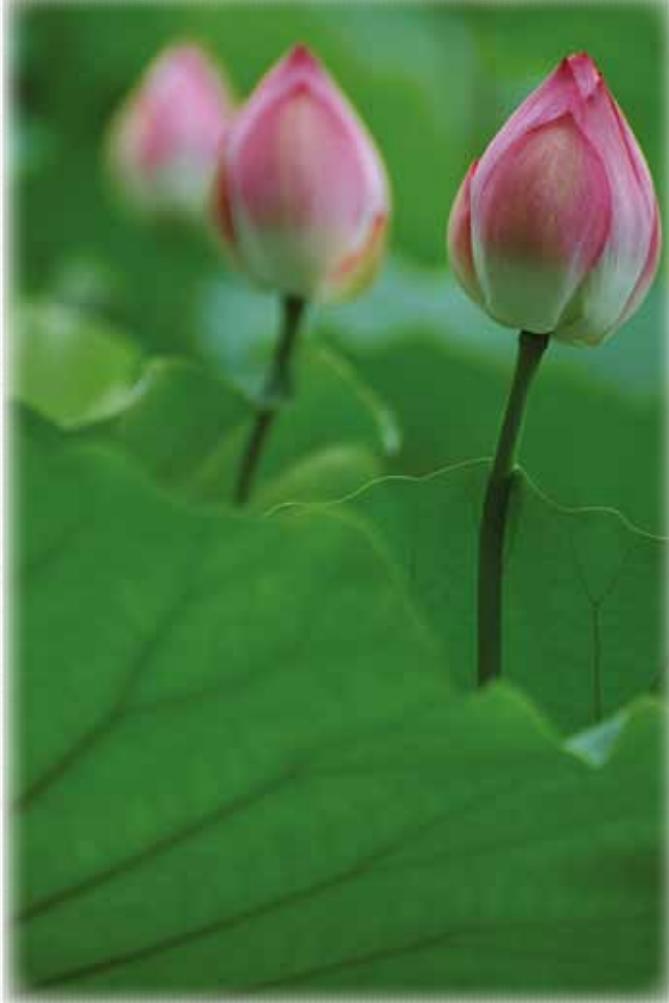
本中心特約靈修導師

基督信仰的靈性修持的最大益處，莫過於常常覺知在我裏面有一位真我。

認識真我，也就認識神，因為他是從無偽與慈愛的父神裏湧流出來的我；認識真我，也就認識人，因為我認識到人人都有真我。真我只會在人與人的相處中彰顯，只有真我才能使人與人有最深的相交。

有一對年青夫婦，女方的爸爸在公立醫院進行心臟動脈通波仔（血管造形）手術中去世。她爸爸幾年前做過同樣的手術，那次非常成功。因為上一次的良好經驗，這一次家人都輕鬆面對，萬萬想不到這一次就出事。

當日，在手術室門外，悲痛欲絕的朋友，向負責手術的醫生詢問她



父親的死因。他是榮譽顧問醫生，他描述了手術過程，並表示一切程序都好正常，對於病人死亡，他只說好遺憾。然而，另一位較年青的醫生，卻表示手術可以做得好一點。因為這句話，朋友懷疑涉及醫療失誤，要求院方交代事件。一星期後，院方通知朋友，有關醫生想見他們。

這兩位夫婦與醫生會面後翌日，來到我辦公室與我傾談。他們告訴我去見醫生當日，他倆都非常緊張，不知道如何應付醫療專家的官腔，所以

也暗中帶備錄音機，以便將對話錄下再研究。

他們告訴我，前來會面的，是一位行政醫生、一位顧問醫生和一位曾經參與手術的醫生，負責手術的榮譽顧問醫生卻沒有出現。他們聽得出那位行政醫生的用詞帶著官腔，但顧問醫生卻是充滿誠意的。當顧問醫生講述手術過程，講到出事前的一個抽出鋼絲的決定，他說這個步驟不正常，然後又說這個步驟不恰當，不久之後，他再進一步說這個步驟應該可以避免。最後，他說：我們準備好承擔責任，你們可以告我們。

我的朋友帶著備戰的心態進入會談室，完全沒有意料對方會一步一步，最後坦然承認錯誤。剎那間，他倆陷入迷惘，不知道下一步應該怎樣做，也不知道怎樣反應。良久，女的憂傷地說：死者已矣，我們目的是要對父親的死因有個明白，也希望醫生們能夠汲取教訓。醫生表示他會作出賠償研究。告別的時候，醫生誠懇地低聲說：你們要照顧好自己！

我與這兩位朋友見面的時候，我的心是平靜且冷靜的。當我聽到醫生承認錯誤那句話，我的眼淚開始流下，我比在坐兩位朋友更早流淚。為甚麼我流下淚來呢？我的淚是為我兩位朋友的悲苦，因獲知真相而得到紓解而流；我的淚也是因著醫生流露真

我而流。

這位醫生三次，以一次比一次更接近承認錯誤的言語，一步一步勇敢回應真我的呼喚，發出真我的聲音。這個聲音呼喚我朋友的真我，使我的朋友一下子去到完全陌生的、忘我的、失語的迷茫中，直接消解戰鬪的意識，最後也發出真我的聲音。這次真我的彰顯，不僅發見在醫生與家屬之間，我相信也發見在當日另外兩位與會的醫生中間，而我更確信已經延續在翌日我們的會面之中。

真我，是從神而來那個我，是人分享著父神的純潔、美善、公義的我，所以真我的彰顯能扭轉人們邁向仇恨、黑暗與滅亡的步伐。

《角色與真我》作者杜尼耶以心理學言語解釋真我的現象。他說人總是活在角色的世界中，角色慣性地支配我們的行為和反應。正如醫生要避免被病人捉住失誤的把柄，病人或家屬相信只有勇敢抗爭，才可以保障應有的權益。作者又說，然而真我往往在慣性中突然冒出，對慣性的行為作出糾正，並委身自決之中，義無反顧。正如那位醫生與及我的朋友，真我相繼冒現，雙方皆委身於嶄新的決定中，義無反顧。



明辨主旨

周立群

神學院特約講師，專研靈修學



如何尋求神的旨意，是基督徒關心的課題。事實上，根據美國今日基督教（Christianity Today）做過一個讀者調查，瞭解他們最關注的信仰問題，結果發現「知道上帝在我生命裡的計劃」是關注率第二高的問題，佔了 475 名隨機抽樣受訪者中的百分之六十二，可見這個問題的永恆性

與時代性。¹

在未討論課題之先，本文先介紹基督教對這課題的處理。筆者引用前建道神學院院長梁家麟博士²對這課

¹ 梁家麟，《憑誰意行》，第六版（香港：基道，1992），頁 7。

² 梁家麟，香港出生、成長。八〇年代畢業於香港中文大學歷史系，分別獲文學士、哲學碩士，及哲學博士學位。後赴加拿大維真神學院攻讀神學，獲基督教研究文憑及道學碩士學位。畢業後曾任《突破雜誌》執行編輯，前香港建道神學院院長。

題的貢獻，他的著作《憑誰意行》是最佳的入門討論。或許讀者未曾看過此書，所以簡單介紹一下他的寫作動機是有必要的。

梁氏這本小書是教會裏一位小姊妹因感情問題，牽涉入失戀是否出於違抗上帝旨意的神學爭論裡，身為牧者的他，在極為焦躁的情況下寫了「如何尋求上帝的旨意」一文，本意僅為在教會內澄清此問題，後來輾轉決定將之發表，刊登在《時代論壇》上（236 及 237 期，1992 年 3 月 8 日及 15 日）。發表後引來不少的討論，直接間接地傳來許多反對的意見，長者友儕皆善意地規勸梁氏加以澄清一下，以免招惹不必要的誤會，但他細讀數遍，都看不出有甚麼需要澄清的地方，故也不欲再辯。孰知有次梁氏到某中學跟一些基督徒老師分享，他們竟要求梁氏放棄原定的講題，改與他們討論這篇富爭論性的文章。那天晚上梁氏回家後感觸良多，終於下定决心用較長的篇幅將之重寫，以便將一些論據背後的神學推論也詳細交代，結果嘛，八千字擴增至

五萬多字，論點完全沒變，就是多費了唇舌。這就是《憑誰意行》的寫作動機了。³

筆者先提出二個重要地方：一是作者；梁家麟為前建道神學院的院長，作為「百年老店」的掌舵人，我相信梁氏的觀點是有份量的，是值得討論的。二是他討論的話題是「如何尋求神的心意」，是實實在在信徒面對的困難，這本書得以面世都是由於一個平信徒的生活經歷（失戀的經驗）所觸發，正正顯示這課題與眾人生活的經驗息息相關。

這系列的文章，筆者會對梁氏的觀點作一評價，作為認識神旨意的起始點，除了基督教的觀點外，筆者會引用依納爵靈修，特別是關於分辨的要點，來與基督教作一對話，藉此擴闊我們的視野。筆者相信對這問題的探討越見深入，便越能掌握當中的奧秘，更能達到榮神益人的效果了。

³ 梁家麟，《憑誰意行》，小序 V。

愛在風中



小葉子
靈修導師

風引導我們與造物主相遇，當我們每呼一口氣時，就體會上主不住地滋養著我們，圍繞著我們。我們一群渴望歸家的修行者，漸漸形成了一種隨風運行的禱告韻律，日出、正午、日落、睡前都深深地一呼一吸，生命氣息成為了禱告，隨風進入神聖的寧謐裡。

小葉子每天中午都陪伴家中的寵兒 Twinkie 往後山的小徑散步，這位小天使是一隻乖巧溫純的黑色松鼠狗，日常的早、午、晚禱都有她在旁默默相隨，我們喜歡散步到後山的一處秘密花園，Twinkie 烏黑柔軟的毛毛被風親吻，小葉子與她默然的站著，覺察微風吹動的節奏韻律，靜待又靜待，偶然一切都靜止了，就享受著那無止境的寂靜。寂靜無處不在，佈滿山嶺也彌漫著整個空間，一切聲音的背後全是寂靜，寂靜猶如永恆，從未搖動變改，寂靜帶來一份平安穩妥，寂靜是一份柔和的愛，寂靜呈現著上主無限的臨在。在山中專注著風的呼喚，就不知不覺地進入寂靜，進入全然的平穩清幽，進入上主慈愛臨

在裡面。

生活在這樣的時代，我們與大自然世界的關係如此疏離，我們都迷失在忙亂繁華中。忙亂失衡的生活改變我們對創造奇蹟的投入，疏離也是源於根深蒂固的思維、習慣及求生模式。在此，小葉子想起法國的地質學家、古生物學家、人類學家和宗教思想家德日進神父（Teilhard de Chardin）所說的「萬物息息相關，你我一同受苦、一同存在、並且繼續彼此創建。」（We are one, after all, you and I. Together we suffer, together exist, and forever will recreate each other.）大自然中的水、風、土和火是四個主要元素貫穿希伯來語和基督教經典以及神秘主義者的智慧，它們可以使禱告和信仰變得生動活潑。

風吸引我們奔向大自然，參與創造物的美和讚嘆。靈修者通過關注每一刻來培養神聖的存在，注意自然界而喚醒心靈的專注，定時放慢和品嚐。接受這份神聖的邀請，讓心靈加

深與大自然的親密關係，並靜待愛在風中呼喚你。

我們都被召喚回家，領略樂園的美麗，並重新記住它的生命力和營養。葉子們都恆常澆灌心靈的花園。通過與風之姿彩和大地碰觸進入沉思的相遇，心靈以新的方式被開啟，我們更深地愛上了這個世界。然後，我們將這種愛的存在帶到我們的日常選擇和行動中，並從沉思中活出愛在風中的所有方式。呈現出與萬物不再一樣的親密關係。

諾里奇的朱利安 (Julian of Norwich) 承諾，儘管表面上世界呈現的都是相反的表象，但一切都很好 (All shall be well)。如果我們只能通過愛的眼光看待，不僅創造是美麗的開始，而且一切都會在最後得到圓滿完成，而且每一個時刻一切都很好。感受觸覺和事物是共融的。她主張身心靈合一，大自然與靈魂的「光榮交融」。她堅持大自然與神的結合，「神在萬物中，萬物中有神臨在」作為信仰的意義，並堅持神與人會邁向神婚（因為我們也是自然的一部分）：「在上帝與人之間沒有任何阻礙。」「上帝在大自然中」的堅持，萬物與恩典是一體的，善良無處不在，「大自然是一切之先」。當人

類是要利用大自然來獲取其所有收益時，誰願意聽到大自然是神聖的呢？

「上帝賜給我們的一切中都察覺到上帝的愛，我們的每一口呼吸都是他的愛的禮物。」梅頓

小葉子以這首“Color of the Wind” 邀請您愛在風中！

<https://youtu.be/G1CLhkXX4IU>

You think you own whatever land you land on

The Earth is just a dead thing you can claim

But I know every rock and tree and creature

Has a life, has a spirit, has a name.....

Can you sing with all the voices of the mountain

Can you paint with all the colors of the wind.....

Come run the hidden pine trails of the forest

Come taste the sun sweet berries of the Earth

Come roll in all the riches all around you

And for once, never wonder what they're worth

The rainstorm and the river are my brothers

The heron and the otter are my friends

And we are all connected to each other

In a circle, in a hoop that never ends



感謝主的恩典，我能夠在這艱難的日子裡順利完成寫聖像畫靈修體驗工作坊。我特別在製板的過程中，發現到自己的不足及缺乏：處理 whiting 時弄得很稠糊，以致板上出現了高低起伏及龜裂的狀況，就算打磨後仍是十分不雅觀，我擔心會出現裂痕及未能著色等等，心裡又出現憂心及自責的狀態。種種的愁緒盤旋在腦海中，雖然我有交託給主的，但心中仍耿耿於懷。主讓我體會自己的執著及缺欠，我雖然不太掌握寫畫、著色及化色，主仍接納這個有限制的我。

我回家後將在手機內的聖像畫給

丈夫觀看，他卻沒有給我作出評價，卻回應我不是看我所寫出來的效果如何，而是看重我與主的祈禱過程，主又藉著他向我作出提醒，我不要太看重製板、油色及化色的效果，而是看重在每一過程中，我與主對禱交流及聯繫。

在此，謝謝陳牧師、Cindy 及 Alison 的陪伴及指導，讓我能與主有一個獨特的復活節假期，我很驚喜在我所寫的聖像畫中見到主的榮光在光照著我的生命，祂所流的寶血在洗滌我的罪，更感恩的祂把我們從塵土中高舉。感謝讚美主。

Peon

感謝神帶領我體驗第二次寫聖像畫。

由製板到寫聖像畫都是靈修過程……製板時，看著水裡被攪動的魚膠粉，便對神說：「這就像被祢攪動生命，被攪得團團轉。」但神卻使我心靈看見一個在轉動的陶泥拉坯機——神是窯匠，要塑造我的生命。

怎樣塑造？祂肯定我的努力，並要我學習接納自己。當經過長時間高度專注和約束地描寫基督新郎的細節後，聽見主柔聲對我說：「文欣，謝

謝你這麼努力去寫我。」那一刻到主的肯定，我差點哭出來。

之後，我寫畫的進度落後了很多，我告訴主：「我知道不應介意，但很怕這種落後於人的感覺。」主卻肯定地對我說：「文欣，你要敢於與別人不同。」原來在主眼中，我寫得慢不是差，而是不同，祂造我是獨特的。

願榮耀頌讚歸於聖父、聖子、聖靈，三一真神。

文欣

這次寫聖像畫的靈修之旅，對我來說，是一趟與己相遇、與神相遇的美好歷程，雖然當中也有困惑與忐忑。

這趟旅程由 6/3 的預備課堂起已正式開始，自己之後便帶著戰戰兢兢的心情，面對那塊蘊含著製板師傅禱告的木板，一步一步完成鋪上布網、上漿及打磨的工序。預備好了寫畫的面板，再一連五天在復活節假期進行寫畫，直至 6/4 的傍晚告一段落。前後足足有一個月時間。

寫畫完結後，我再看著這幅聖像

畫，看著主的面容，我才真的開始明白，為何眼前這幅並不是畫作，也不是看它畫得好不好，由始至終它只能是上主給予我這個人的聖像畫。因為寫畫時的每一筆，其實記錄著主與我的關係，寫下了我與上主在不同瞬間的對話，自己如何在困惑無助中呼求祂的幫助與憐憫，又如何在依靠與交託中鼓起勇敢繼續前行。所以我對這份上主給我的獨特禮物，珍而重之。

這趟屬靈旅程對我來說並未結束，這幅聖像畫仍以獨特的形式陪伴我在禱告路上繼續前行。

Mei Mei

我明白寫聖像畫為何是一個靈修之旅，特別之處是不停的與主交談，由起初鋪沙網，掃白粉，調色，上色等，每一步，都問問上主，停不得；要十分專注，聆聽上主，如同生活，生命，也是這樣，與主連於一。

在掃白粉的過程中，意外地掃得凹凸不平，我很沮喪及自責，隔天再修補，用手在其上打圈時，感覺非常之平滑，完全沒有凹凸的感覺，很感動。上主的愛撫平起初凹凸不平的我，主的愛已融合昨天的我，主與我

合而為一，感恩有主。

當寫上基督的血從刺冠滴下時，感受主的血一滴一滴的流下，祂的寶血滴入我的心靈裡。

當我每一次調色、落筆，有時很猶豫，怕落錯筆，雖然帶著禱告的心，仍沒有信心，感恩有 Cindy 的鼓勵，使我享受整個過程。偶爾落筆用色太多或太深色，這就是我寫的耶穌基督。

Carmen

詩篇 139 篇：上主啊，你已經鑒察我，認識我……這樣的知識奇妙，是我不能測的；至高，是我不能及的……我要稱謝你。

Roy

今次寫聖像畫的體驗，使我不斷思考個人與主的關係，包括學習如何由黑暗走向光明，在光明面認識主的名字「我是自有者」及其位置，更深地學習信靠祂。從聖像畫的透析，學習深刻觀察生命之各個細微點！在早禱及晚禱過程、儀式，學習信靠祂！

梁偉強

平靜安穩下渡過連續 5 天的寫聖像畫靈修課程。有主的同在、同行、與主相遇豐豐滿滿而歸！

因為有祢，生命不再一樣！

OTTO 彭寶珊

感謝神，讓我有機會參與寫聖像畫。

雖然疫情帶來許多的不便，但是神卻使用了這個空檔，讓我在這個復活假期透過寫聖像畫與主相遇。奇妙！

JOYCE 彭寶璋

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7月9日；8月13日；
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（逢一；共八堂）

時間：7-9pm

地點：待定（若受疫情影響則改為
網上 Zoom 進行）

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）

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（暫定）：
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7月9日；8月13日；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（逢一；共八堂）

耶穌禱文

2021年10月9日至11月27日（逢六；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