



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

8 月 第 37 期 2022

一語道破 疫情下教會網上崇拜直播之反思 / 陳國權 / 2

輔導解碼 轉化遺憾為動力 / 楊陳玉華 / 5

歸根曰靜 靈閱 / 張惠芳 / 8

品閱閑情 品茶 / 梁木蘭 / 10

拾穗隨筆 孤單 / 馬奮超 / 12

聖像畫員札記 十架上的平安 / Marina Carmel Cindy / 14

葉之鳥日記 等待 / 小葉子 / 16

慕美集選譯 阿爸腓利門與門徒的對話 / 許子韻 / 18

道在預告 2022 年 9 月至 12 月課程及活動 / 20

道在花絮 / 22



疫情下 教會網上崇拜直播 之反思

陳國權
本中心主任

崇拜直播之合理性

肆虐二年多的新冠疫情仍不斷地衝擊著信徒的信仰和生活，這對於教會無疑是個莫大的挑戰。我就經常聽到教牧說：「今時今日的處境下，不曉得當說些甚麼、做些甚麼，才能鼓舞弟兄姊妹的生命，勇敢面對眼下的挑戰？」教牧感到不安、無奈、自責，不言而喻。其實，疫情的挑戰是多方面的，其一是主日網上崇拜直播。評論而論，教會網上崇拜直播是有其實際的需要。就從人作為一禮儀生物

(a liturgical being；語出正教神學家韋爾(Kallistos Ware))的角度看，崇拜上帝就是人性中的部份，而也是人的天職，人被造是要崇拜上帝。因此，任何妨礙我們崇拜的威脅諸如 COVID-19，教會都有責任提供應對的辦法，以致能確保信徒不會被迫暫停聚會。再從牧養角度看，崇拜是塑造基督徒人格、成長信徒靈命不可或缺的資源，因此，若教會因疫情停止了主日實體崇拜，但又不設網上直播，信徒就沒有可能得到全面的牧

養，到頭來損失的還是教會。單就以上兩個角度的分析，便足以證明主日網上崇拜直播的合理性了。

崇拜直播之利弊

然而，有其利也必有其弊，網上崇拜直播不是沒有弊端的。例如現已開始浮現的一個問題是：部份信徒主日留在家裡觀看網上崇拜直播有成為習慣的趨勢。這個問題的嚴重性有多大，現階段仍難以估計，但教會領袖已經意識到，一旦家中看崇拜直播成了習慣，縱使教會今後全面恢復了實體崇拜，這些弟兄姊妹願意現身崇拜場所的意欲恐怕也不會很強烈。這樣一來，不僅僅會影響到崇拜出席人數的穩定性甚至下降，還會改變信徒主日返教會崇拜這個固有的觀念。意思是，昔日被視為每逢主日返教會與其他弟兄姊妹一同崇拜是理所當然的，而且是信徒應盡的義的看法，如今開始出現質的變化。某教會執事就坦言：「實體崇拜出席人數下降了，疫情前經常出席的信徒現今已不再出現了。是習慣了網上崇拜吧！」隱憂就在這裡：部份信徒主日返教會崇拜的意欲大減，很自然會愈來愈疏離教會，與教會其他的肢體的關係也變趨淡泊。

若排除所有外在因素，在我看來，信徒仍選擇留在家裡觀看崇拜直

播，絕對不是為了貪圖一份舒適或方便的感覺那麼簡單。若把問題挖深，就會發現這是個關乎教會觀及崇拜觀的問題。換言之，主日仍選擇留在家中觀看網上崇拜直播，主要是取決於該信徒對教會及崇拜的理解。因此，我們要從認識教會是甚麼作為切入點，為前述的問題提供答案。

教會是甚麼？

從字源學來說，教會一詞的希臘文是 *ekklesia*，正正是聚集(gathering)的意思(華人信徒說主日返教會，其實就是返教會聚會，即參予崇拜)。信徒於主日聚集在一起，這個行動本身就被理解為「教會」。基本上東西方教會都是這般地去認識耶穌基督的教會。奧斯堡信條第七條《論教會》就曾清楚地表明：「教會是一切聖徒的聚集。」崇拜禮儀首部份正正是表達教會是一切信徒的聚集這個意思。教會是一個信徒聚集的有機體，信徒於主日被召喚，離開個別的居所，聚集在一處，一起崇拜上帝，同聽道、共領餐，這就是教會了。還有，教會作為一個聖徒的聚集，也是上帝的恩典臨在祂的子民的一個工具，因此，教會是一個聖禮。信徒聚集在一起崇拜，上帝便藉著聖道聖餐而臨在當中，因為基督曾應許，每當祂的信徒這樣聚集時，祂就置身其中，與他們同在一起，哪怕

那裡只有二、三人正在聚集。（太18:20）但網上崇拜直播明顯地缺乏了信徒聚集在一起的真實感，因此，教會作為一切聖徒的聚集的意義便被淡化，乃至影響了信徒對重返實體崇拜的意義及重要性。然而，若要成為主日教會其中一份子，信徒就要離開自己的家去聚會。惟有當信徒聚集在一起崇拜，教會的意義才能充份地展現出來。

教會的團體性

再進一步說，教會作為一個信徒的聚集，更是一個具有濃厚團體性質的有機體。其實，基督教其中一個重要的特質就是它的團體性。強調教會的團體性，目的不是要壓制個別信徒的創造力或獨特性，而是要指出，基督徒人格的塑造、信仰的發展，都需要在團體的環境及氛圍之下達成目的。因此，離開了教會的團體生活，我們就不能成就甚麼。俄國神學家 Alexander Elchaninov 說得好：「人要在教會裡才能夠找到真我。在孤單無助及屬靈孤立的境況中人是無法找到真我的。惟有在親密的弟兄姊妹及救主的團契裡才能發現真我。」Elchaninov 所指的團契，當然不是一個虛擬抽象的團體，而是一個有形實在的聚集，即是教會。但可惜的是，因疫情而實施的網上崇拜直播，不單有意無意間淡化了教會這個「團

體性」的特質，而且還助長了信仰與生活的分散化與私人化的問題。前者分散化是指信徒可以各自在自己的家裡履行一切宗教的責任，諸如崇拜、禱告、靈修等等，而不再需要集中在同一個地方崇拜、團契、事奉。後者私人化則表達崇拜只是我個人與上帝之間的互動交流，犯不著別人參與在其中。這就正如某姊妹說：「我在同一個崇拜時段遊走不同的直播視頻，自由選擇自己喜歡的一個。」姊妹獨來獨往，且沒有固定的網上崇拜群體，當然就無須考慮忠誠及歸屬的需要了。然而，問題就在這裡，沒有對教會的忠誠及歸屬，要發展成熟的信仰、塑造健康的靈性，談何容易。

總結

眾所皆知，網上崇拜直播是因應政府頒佈的限聚令下教會推出的其中一項的措施。換言之，網上崇拜直播徹頭徹尾是新冠肺炎疫情肆虐下的產物，它的出現只屬偶然，絕不是常態。畢竟，它只是非常時期採用非常的措施，是權宜之計而已。因此，網上崇拜直播不是實體崇拜的代替品，也不可能成為實體崇拜的代替品。疫情過去的一天，正是教會實體崇拜全面恢復之時，現正是思考重投教會實體崇拜的時刻，盼望拙作可以作為你思考的起點。

轉化遺憾為動力

當你講及自己的生命故事時，你有沒有說過：「如果我當時作了不同的決定和選擇，我現在就會走在很不一樣的人生軌跡了。」言下之意，你是感到現在過得太不理想，有種悔不當初的自責。其實每個人總會對自

己過去某個生命點有遺憾的感覺，這是個人和主觀的感受，也是每一個存在世上的人必會經歷的。由於對過去的遺憾影響個人當下的生活質素，我們應該如何鬆開遺憾帶來多年來對個人生命的羈絆呢？

楊陳玉華
心理輔導員

遺憾的定義

遺憾是一個有關存在的課題，不完美的人類總難免做出令人感到遺憾的事情。學者 Shepherd 和 O'Carroll（2014）定義遺憾是當個人對所獲得的結果感到不滿，就會認為在當時出現的選項中，應該有更好的選擇，因而引發出一種遺憾情緒。學者 Zeelenberg（2007）指出遺憾這種情緒經驗，是因為人們加上想像力，想像應該有其他決定和行動會帶來較好的結果而引致的。

遺憾的引發

甚麼人會較容易感到遺憾？神經質的人（Lauriola and Levin, 2001）和責任感強的人（Nicolle, 2011）容易產生較強烈的遺憾感。此外，就我在輔導服務上的觀察，喜歡在生活上與人比較的人也會較易引發遺憾感。

在甚麼處境下會引發遺憾這種情緒呢？舉一些例子：遺憾與過去經過考慮利弊所作的決定有關；遺憾與重大的失去有關（例如失去親人，而大多是認為自己過去沒有好好對待這位親人）；遺憾與責任感有關，例如：新冠疫情下有許多人引發自責的遺憾，責備自己沒有盡責做好防禦措

施，因而導致自己或家人染上新冠病毒；在一項有關罪犯的研究中，某些罪犯因自己犯罪的行為帶來對受害者或其家人的影響，引發個人的自責和罪咎感，加上要承擔法律上的責任，而產生對過去罪行的遺憾。

遺憾的影響

遺憾是自責、罪咎和傷心的情緒，帶來心理上的壓力，影響健康。一項研究指出遺憾與抑鬱有正向關係，例如：自責遺憾愈高，就會愈恐懼新冠病毒，進一步引發更多的抑鬱病徵。遺憾導致生命不滿足，例如：《烈火戰車》電影中，男主角亞伯拉罕的遺憾來自猶太人的身分，他雖然入讀劍橋大學，內在仍很自卑，覺得全世界都是與自己為敵。他的人生目標就是要靠自己力贏第一，會因在賽跑時做錯一點動作輸了賽事而遺憾。後來他接納女友提醒不再幼稚，明白輸了賽事並不表示他沒有盡力表現得出色，也不會掩蓋他其他的優點。他反省自己的失誤，再次接納教練的指導，最後成功提高了心理適應力。

遺憾的轉化

有沒有可能把遺憾轉化為向前的動力呢？

讓我們看看宗教、非宗教、多元宗教或人文主義如何回答以上問題。宗教的方向包括有神論如天主教和基督教和看破紅塵的無神論如佛教，前者通過最高的存在以寬恕讓人走出遺憾。例如：彼得作了錯誤的選擇，人前否認屬於耶穌的群體，主耶穌寬恕他，讓他從自責遺憾中走出來並委以重任。耶穌釘十字架時旁邊的強盜也獲得主耶穌的接納寬恕，人生不再遺憾。後者操練對世事的不執著，努力善行。近年非宗教和多宗教的人士都喜歡用感恩和靜觀的操練，以活在當下的心態處理過去。人文主義的輔導模式在輔導者與受輔者的互信下，讓受輔者通過多角度的思維，例如重新建立過去生命的意義和建構新的生命故事從而走出遺憾。

有些人想轉移焦點，避免提及遺憾，卻發現若願意勇敢反省及向人傾訴，雖然不容易，但好像把事情帶入正路，例如：用各種通訊或直接接觸的方式，向一些與自己有嫌隙的人表達歉意，無論對方反應如何也因為自己已經誠實面對自己的不足而從遺憾中走出來。特別獲得親人的寬恕，是從遺憾釋放出來很大的動力。人生中既然無法沒有遺憾，避開也解決不了問題，可以考慮看到它積極的一面

（Dian, 2019）：

1. 提高為將來作準備的能力
2. 通過深化自身經驗的意義，對自我的洞見和建立自我有更好的了解
3. 了解其他人的經驗，更富同情心
4. 提升人與人之間的相互關係

學者 Smit（2010）提出在監獄中可以觀察到罪犯如何由寬恕帶來的轉化，寬恕令更新人士不再重犯，成功重投社會。

結語

人生中的遺憾是無法避免的，無論是宗教與非宗教的進路，都可以透過被寬恕從而寬恕自己和寬恕人，就能從過去遺憾的生命中轉化出來，懷著動力向生命的前方邁進！

參考資料

Belen, H. (2021). Self-blame Regret, Fear of COVID-19 and Mental Health During Post-Peak Pandemic. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 186–194. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.4.447>

Dian, Z. (2019). A Literature Review of Regret. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267)*, 15(4), 111. <https://doi.org/10.21013/jmss.v15.n4.p3>

Van Herpen, M., & Kruizinga, R. (2022). Mea Culpa: A Qualitative Interview Study on the Role of Guilt and Forgiveness with Non-Religious and Multireligious Inmates. *Religions*, 13(2), 145. <https://doi.org/10.3390/rel13020145>

回想多年前初讀神學，無論家庭、學習及事奉等遇到不同的困難，曾經與神學院教授張玉文博士分享，不久，她帶領我分別兩次讀經禱告，有一次在她的宿舍，另一次在神學院的教堂。這些經驗很奇妙，每次讀經禱告後，令我生命覺醒，可以放鬆心情去把所有事情交託給上主；當時我並不知道她使用的方法，後來自己繼續進修靈修神學，學習各種靈修操練方法，恍然大悟她選用的就是「靈閱」，此次簡介遠古傳統的瑰寶「靈閱」及其操練步驟。

靈閱

「靈閱」Lectio Divina 又稱「誦讀聖言」，追溯於第三、四世紀修道院的靈修操練方法，十二世紀時對信徒影響力至深，可惜到十三世紀漸漸式微，近數十年再被人重新關注和推廣。「靈閱」這種靈修操練方法主

要是藉聖言聆聽上主，讓祂向我們說話，並以禱告回應祂。「靈閱」的拉丁文是 Lectio Divina。「靈閱」操練的過程分開四個步驟，Lectio 是誦讀，Meditatio 是默想，Oratio 是祈禱，Contemplatio 是默觀。

靈閱的操練步驟

Lectio 誦讀：

誦讀是引領人進入經文。開聲、慢慢和重複誦讀經文，「讀出聲、慢慢讀」是「誦讀聖言」的特色。讀出聲幫助人專注，加深印象，加強記憶，用心聆聽經文，也可驅走人排山倒海的思緒。當讀到某處經文產生共鳴，浮現出來的任何感覺，便停下來默想。

Meditatio 默想：

默想是消化的時間，好似食物在牛的胃裏反芻。默想是指慢慢與重複

誦唸聖經。不斷重複誦唸經文，使人的心靈停留在聖言中，咀嚼經文，安靜等候聖靈引導上主向人說話。誦讀時浮現出來可能是某一節經文，在默想過程中，心靈聚焦在某幾個字，或者是一兩個字上。當感到心靈被那些字句所充滿，就終止誦唸經文，進入祈禱回應。

Oratio 祈禱：

祈禱對上主回應交流。當誦讀經文引起內心有共鳴時，通常反映自己當時面對的處境。誦讀聖經時，經文只是輕碰，因默想不斷重複經文，聖言深入人的內心；反覆誦讀聖言，由口進到腦海，再進入心靈，人被聖靈感動發出讚美、稱謝與感恩等之情，然後祈禱與主真摯對話與交談。

Contemplatio 默觀：

默觀就是休息，在主面前休息。

祈禱最終是要認識上主的愛，與祂合而為一。默觀就是靜默地觀看，以心靈去觀看上主，「上主凝視著我，我凝視著上主。」此時渴慕上主，心靈坦然無懼地與上主相交相通，享受上主愛的流溢，非筆墨可以言喻。

結語

現今處身於紛亂的世界，面對新冠病毒的疫情、俄國與烏克蘭的戰亂、經濟不穩與物價不斷上漲的影響下，期望普世信徒可藉這傳統靈修操練——「靈閱」，在上主的真道光照下，生命得以轉化，靈命得以復甦，前路重現盼望的曙光。

參考資料

袁蕙文，《MAP 默觀禱告入門》（香港：浸信會出版社，2001），頁 99 至 104。

韓大輝，〈靈閱（Lectio Divina）〉，《神思》第十期（1991），頁 12-21，<http://archive.hsscol.org.hk/Archive/periodical/spirit/S010c.htm>



常言道：「品茶如品味人生。」筆者是愛品茗之人，每天早晨必定沖泡一壺清茶來伴隨靈修，久而久之便養成了「茶靈修」的習慣。而筆者的身體能感受到不同茶葉為身體帶來不同的感覺，例如有些茶喝後立即會令

胃部「抗議」，有些茶可以消除身體的疲勞，有些茶可以醫治傷風感冒等等。筆者在品茶的過程中學習把生活節奏放慢，張開五感去「品味人生，閱讀心靈」，藉以體會上主創造之美。

筆者近日藉著品茶認識了一位 A 姊妹，在她的言談之間不難發現她是對生活有要求的人，特別在生活細節上十分講究，從她的衣著和工作室的布置可見一斑。她的衣著以全棉素淡為主，這種裝扮予人一種閑靜之感，而她的工作室亦以簡約為主，以原木配以白色為主調，並以少量植物點綴，甚是清雅。工作室的入口處是她的茶室，她喜歡「以茶入靜」，她曾表示沏茶過程中的「儀式感」能使她安靜下來，專注於品嚐當下眼前的一盞清茶。對她而言，品茶是為了養生，因此，被她選上的茶必然是「好茶」，是對身體有益的。她獨愛「純茶」，那些近年流行的以荳奶和杏仁奶調製的普洱拿鐵和鐵觀音拿鐵等等，皆不是她「那杯茶」。筆者和她第一次見面，品的是 2018 年雲南「月光白」春茶，「這茶是以白茶工藝來研製普洱茶葉的茶種。這款茶葉黑背白腹，茶餅中帶有不少嫩芽；茶湯呈

黃褐色，茶香帶點淡淡的蘭花清香，入口順滑，果味香濃，尾段滲出可可豆的甘甜，餘韻具備普洱茶的醇厚，可沖泡十回以上，屬上好之茶。筆者初次與這款茶相遇，實在有驚豔之感。

筆者有感都市人在繁忙的日子中以品嚐純茶為驛站，透過品茶得以稍事歇息，在一盞清茶中放鬆心情，親近自己，與內在自我相遇。能與主相遇一盞茶中，豈不快哉。那次與神妙的 A 姊妹一起「茶團契」是悅樂的，是上主愛的臨在。我們分享的不單是茶，也分享對「茶靈修」的一些見解和看法，彼此希望在疫情稍緩之時能與同好分享「茶靈修」；藉著沏茶、賞茶（眼觀）、聞茶（鼻聞）、飲茶（舌嚐）、用身體感受茶帶來的身體反應（體感），享受以直覺品茶，以五感專注於茶之中，享受那一刻內心超然平靜，享受那一刻以茶會己，期盼在「純茶驛站」中與上主相遇。

1 〈月光白（茶產品）〉，《百度百科》，2022 年 7 月 22 日讀取，<https://baike.baidu.com/item/%E6%9C%88%E5%85%89%E7%99%BD/7396297>

孤單

母親已安息主懷，她九十二載的人生，可算充滿恩寵。然而，母親並非未曾嚐過苦痛，她曾經有兩次痛苦經歷，因著愛，苦痛沒有奪去她的快樂。

那個年代，母親在大飢荒下照顧四名子女，巨大壓力使她崩潰了。終於，她摟著襁褓中的幼女，牽著我的小手，來了香港與父親會合。從此，夫妻團敘療癒了她精神上的痛苦。幾年後，有一次，母親為煤油爐加添煤油，不慎煤油惹上火後濺到褲管，火焰手拍不熄且越燒越大，痛得她倒在地上打滾，直至同屋的親人從房間出來察看才用被子把火蓋熄。那次意外，母親住了個多月醫院，父親每天在酒樓午休時間前去探望，出院後傷口護理也花了很長的日子，這是母親一生難忘的肉體之痛。

今年二月廿四日，年老的母親面對了人生第三次的痛苦。當天，她出現新冠肺炎病徵，送去急症室後，就在公立醫院渡過了漫長的廿五天。這段日子，母親最依賴的印尼家傭不能陪伴在側，子女孫兒無法探望，沒有牧者按著她的手祈禱，母親沒有能力與醫護溝通，她掙扎手腳就被綁起來。母親年事已高，不了解有疫情防

控這回事，她準以為自己被遺棄，受虐待。這廿五天，必定是母親一生中最痛苦的日子。

精神或肉體的痛苦，並不是人生最大的痛苦。痛苦中若有陪伴、有聆聽、有支持、有憐恤與代禱，苦痛會得到舒緩，心靈會得到慰藉。

最大的痛苦，莫過於孤單。孤單將精神與肉體的痛苦放大；孤單可以令一個人的存在價值感歸零。因此，孤單是靈性層次的痛苦，那是意志與醫療無法解除的痛苦。對於有信仰的人來說，那時人的靈魂完全赤裸，祇能渴求信仰的主宰親自向自己證明祂的信實與同在。

那段日子，每當我想到母親正陷入孤單的深淵，我都無法按捺淚水。不過，作為一個多年來陪伴靈修者的

人，我亦明白母親正在經歷一個靈性經驗，我不應僅僅以兒子的憐惜和人性的同情來看待；這個經歷，是一個苦難轉化成一個祝福的關鍵，我應以信任和盼望默默記念它。

我請家人把母親慣用的簡短禱文寫在紙板上，交託給護士放在母親病床側邊，藉此提醒她神的同在。後來，當我聽聞護士解除了母親的安全繩帶，我相信正是母親的靈在神的臨在中得到了慰藉。

孤單，不是祇有身陷病患，舉目無親的人才會遇上的景況。事業有成，朋友成群的人，也會有揮之不去的孤單感覺，只不過工作、成就與歡愉等等，把孤單暫時覆蓋起來而已。

孤單，存在於每一個人的心靈深處。哲學的語言說它是存在的虛無，

馬奮超
本中心特約靈修導師

神學的語言說它是人神性的失落；人不斷尋求方法填補這份虛無，人不斷尋求神明恢復這份失落。然而，很多靈修者的禱告，錯落在填補虛無的知識、物質或關係的擁有和加增上，而不是尋求回歸來處，與創造之神圓融合一。

害怕困苦或孤單，乃人之常情，但信仰者若認識到它對靈性的正面意義，萬一遇上，可以把它看為對靈性成長有益的功課。

十架約翰曾經遭遇牢獄與鞭打之苦，那次黑暗的人生經歷，卻使他對困苦和孤單有另一種看法。他在晚年曾經對他親愛的哥哥說，他曾經多次聽到內心有聲音呼喚他的名字，那聲音說：「為報答你所做和忍受的一切，你要我給你甚麼作為報酬呢？」十架約翰回應說：「受苦，並且被蔑視。」然後，他對哥哥說：「所以，法蘭斯高，假如你看見我受磨煉，你不要擔心，這是我從主那裏祈求的東西。祂會幫助我活出來的，我也因此有更深度的成長。」¹

¹ 何瑞臣著，邱瑞珍譯，《十架約翰亦人亦聖》（香港：道聲，2006），頁100。

十字架上的平安



Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

新聞報導讓我們在短時間內得悉社會發生的事。但新聞從業員——編輯及記者的立場及喜好，會影響新聞的內容。要得知事實的全部並不容易。

有一位教會報刊記者及顧問編輯，他是一名加爾默羅會神父，在納粹德軍統治荷蘭期間，他為弱小的人發聲，以文字彰顯上主的公義及真理，因此而被納粹德軍囚禁。就在1942年一個下著雨雪的下午，他跟

數十名被捕人士，光著身子在雨雪中站立數小時。如能安然度過的人，會被帶到囚室，換上只有一個號碼的囚衣，連日被無故虐待。這名神父把皮革經書包裹著聖體，隱藏在他58號囚衣胸口的衣物夾縫內。他口中和心中整天誦念短誦和祈禱，並由自己開始，帶領在囚人士一起誦念每天經文和神領聖體。每當他自己或有人被虐待，他亦會與其他會士奮力替代他們行刑。雖然不是每次也成功，但神父

時刻樂於以行動，喜樂和生命以陪伴傳遞主愛。日子久了，集中營內的人看到神父面對死亡仍祥和平安。刑場上由起初數百人開始，愈來愈多人跟神父一起誦念主禱文，或當中「求祢寬恕我們的罪過」以安慰心靈。這些都令士兵嘖嘖稱奇，有些還感動不已。

神父在寫給學生的回信中提及，他為最終能與最弱小的囚在一起而喜樂，因為這是他與十字架上的基督最親密的時刻。基督說：「我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。你們心裡不要煩亂，也不要膽怯。」

（若14:27）神父在囚期間，他仍以堅定的信德仰望聖體，惦記著復活的主帶給人的預許喜樂，默觀主內的平安——平安是深度的靈內修和、仁慈、忍耐、手足情，和常懷對主的信實。締造和平與持守，需要每個人的心靈，對上主真摯的順服與皈依。這轉化的因果，直達每

個社會及團體的心臟。因此，戰爭只是以上因果帶來在時間上發生的一件事，最可怕的卻是人心。

「讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們，因為在天國的正是這樣的人。」（太19:14）我們在生命中起伏的時刻，因未知的事情而恐懼憂心，令靈內的眼睛混沌，未能看見主的臨在，對弱小身上的基督陪伴視而不見。這位神父曾說過：「我願意接受一些會讓我不悅的東西。我每天重複對工作的承諾：我們從上主手中領受了最美好的，為何不接受主旨安排，但為我自己不悅的事？」聖泰特·班士瑪（St. Titus Brandsma, O. Carm），

就是那位身穿58號囚衣加爾默羅會神父的名字。我們可曾願意常懷主內的平安，領受生命上主為我們安排的一切，包括十字架和苦爵領受嗎？我們保持對主的信賴嗎？



等待

小葉子
靈修導師

造物主是孕育萬物之母，一切都源於祂，沒有一樣不是藉著祂造的。這神聖的 DNA 滲透著整個宇宙萬物。上帝是主宰萬有的、無處不在的、完全中的完全、創造者與被造

的、看見與被看見的、時間與空間、萬有之本質、萬有之內與之外。祂超越萬有，萬有都是源於祂。因此，我們可以隨時隨地與主相遇，被主

碰觸，被主吸引，被引導歸回祂裡面。我們確實深深地植根於祂、植根於愛裡面。

默觀者願意與**樹**默默地靜禱，讓自己默然地在**樹**下等待上主。**樹**

確實是我們的兄弟姊妹、心靈友伴、導師和天使。**樹**不住地靜禱，謙遜地信任上主，平穩安靜地連結於慈愛大地，勇敢地體驗春、夏、秋、冬、

雨天、晴空、晨曦、正午、黃昏、黑夜及黎明的洗禮，欣然接受枝葉茂密、開花結果及枝頭枯乾的日子。

多年前一個晚上小葉子在道風山上的聖殿向山舉目和等待，聖殿旁那山坡屹立著一棵**樹**吸引著我，朦朧的月光映照著樹枝堅毅的美態。小葉子等了又等，等待著所愛的來臨，等待著那美好的出現。這樣的等待是那麼的滿足和甜蜜，充滿著期盼和希望，等待上主是多麼的美好。小葉子將這份美好的觸動繪成了三幅名為「等待」的畫，面前這幅是其中之一。

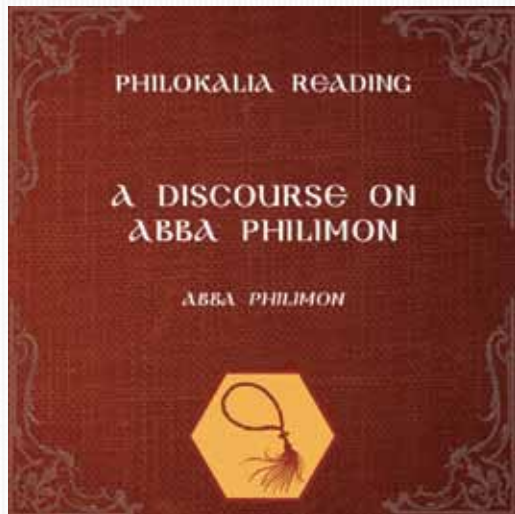
這棵**樹**沒有葉子、花朵或果子，是完全赤裸裸的。我們總是希望見到開花結果、葉子茂盛。可是，耶穌邀請我們要放下所有，放下一己的期望去等待、跟隨和親近祂，割捨是靈性成長中重要的學習。當我願意接受生活中沒有開花結果，願意赤裸裸地面向主，專心等待祂，就會頓然察覺在枯枝背後的光，是如此的迷人，映照出枯枝獨特的美態。專心地等待上主，無論在黑夜、早晨、黃昏、春天、秋天或寒冬都是那樣的美！

活在這亂世中，我們等待公義得到彰顯、疫症得以平復、黎明再臨等等。在等待中，祂已經與我們同在，祂的光芒仍然散發在單純美善的心靈中。最近離世的幾位藝術家：古天農、羅啟銳及倪匡先生，就是在亂世中繼續以作品散發出光芒陪伴我們等待。當心靈回歸清明純淨，就頓悟此刻的美好等待，在靜禱中進入了永恆時空，一瞬間越過黎明到天亮，柔和的清晨洗淨了心靈的塵埃。

藝術家將心靈的觸動和獨特的視野展現於作品中，讓默觀者的心靈視野和境界得以昇華，發現平凡中的無限神聖，頓時置身於天堂裡。此刻的你默然地凝望著**樹**，以愛注視自己每一口呼吸，呼吸似是平凡，但當你藝術地注視一吸一呼，就會醒悟呼吸是上主的創造奇功：吸氣——領受上主的滋養同在；呼氣——放下所有，領受憐憫。隨著一呼、一吸，不住的呼吸成為不住的禱告，心跳成為誦禱韻律，在動盪日子中，仍然跟隨**樹**安穩在這片慈愛大地，腳踏實地懷著悲憫之心生活。

寫於 2022 聖靈降臨期

阿爸腓利門與門徒的對話



許子韻譯
本中心靈修導師

譯按：本文譯自文章 *A Discourse on Abba Philimon*（論阿爸腓利門）¹ 其中一段。我們對阿爸腓利門的生平所知不多，估計他活躍於主後六世紀的埃及。“*A Discourse on Abba Philimon*” 是《慕美集》中少有以敘事形式寫成的作品。文章見證著在主後六世紀〈耶穌禱文〉公式「主耶穌基督，上帝的兒子，可憐我吧」已經成形。

¹ G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware, trans and eds., *The Philokalia*, vol. 2 (London: Faber and Faber, 1981), 347-48.

有一次，與阿爸腓利門（Abba Philimon）同住的一位弟兄問他：「默觀的奧秘是甚麼？」這位長老意識到弟兄是來學習的，便回答道：「我告訴你，我兒，人的智性完全純淨時，

上帝會向他啟示賜予給施助權能和天使大軍的異象。」這位弟兄又問：「父親，為甚麼你讀詩篇比讀聖經其他部分更喜樂？你為甚麼安靜地吟誦詩篇時，就像在和某人說話一樣？」阿爸

腓利門回答道：「我兒，上帝將詩篇的力量刻在我卑微的靈魂上，就像祂作在先知大衛的靈魂上一樣。我無法脫離詩篇所說的甜蜜美景，它們充滿整部聖經。」他因為提問者的追問，並為了提問者的益處，便謙虛地交代這一切。

一位名叫約翰的弟兄從岸邊來找阿爸腓利門，抱住他的腳，對他說：「我該做甚麼才能得救？因為我的智性搖擺不定，被一切錯誤的事情牽著走。」阿爸頓了頓，回答：「這是一種外在的偏情，它一直伴隨著你，是因為你對上帝的渴望仍未達到完美。這種渴望和對上帝的認識所帶來的溫暖，仍未臨到你身上。」這位弟兄對他說：「父啊，我該怎麼辦？」阿爸腓利門回答道：「在內心深處默想一會兒，這樣做可以淨化你的智性。」弟兄聽不懂，便問長老：「父啊，甚麼是內心的默想？」長老回答：「看守你的心，以敬畏和顫驚在心裡警醒地說：『主耶穌基督，憐憫我吧。』因為這是蒙福的戴亞都古（Diadochus）給初學者的建議。」



弟兄離去，在上帝的幫助並長老的祈禱下，他找到了寧靜，有一段時間被這種默想的甜蜜充滿。但後來這份寧靜突然離他而去，以致他不能操練和警醒祈禱。於是他又去找長老，告訴他所發生的事。長老對他說：「你曾短暫地嘗過寧靜和內心之工，並經驗到其甜蜜。你應該常常在心裡做這件事：無論是吃是喝，在人群中或斗室外，還是在旅途中，都要以警醒的心和不偏離的智性重複該禱文；也要吟誦和默想眾禱文和詩篇。即使在執行必要的工作時，也不要讓你的智性閒置，而是要讓智性不斷默想和禱告。因為這樣你就可以領會聖經的深度和隱藏其中的力量，不斷地給智性工作，從而實踐使徒的命令『不住禱告』（帖前 5:17）。嚴守你的心，監視著它，這樣它就不會允許惡念或任何虛空妄念進入。要不間斷地，無論是睡著是醒著，是吃是喝，還是在人群中，在內心時而默想詩篇，時而重複這句禱文：『主耶穌基督，上帝的兒子，可憐我吧。』吟誦時，確保你不會心口不一。」

「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：2022 年 9 月 9 日、10 月 14 日、11 月 11 日、12 月 9 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）

費用：自由奉獻

註：實體聚會有可能因疫情而有改動，我們鼓勵有意出席者預先報名，方便聯絡最新的安排。

每月網上息修聚會

日期：每月第四個週一

時間：9-10pm

形式：Zoom

帶領：許子韻女士

費用：免費

報名請掃描右面二維碼

並請填寫 google form 再按提交：



課程

認識七宗罪

簡介：「七宗罪」，就是貪饕、迷色、

憤怒、貪婪、怠惰、虛榮、驕傲，並不是那些充滿娛樂性的電影情節，而是基督徒每時每刻所要面對的內在屬靈爭戰。本課程先介紹「七宗罪」的來龍去脈，繼而深入每宗罪的性質，並進行解碼。最後提出靈修途徑，幫助學員走出這「七宗罪」的困局，建立健康的基督徒人格。

日期：2022 年 8 月 6 日至 9 月 24 日（逢週六；共 8 堂）

時間：10am-12pm

形式：網上 Zoom 視象形式

費用：\$1,000

導師：陳國權牧師

第五期寫聖像畫靈修體驗工作坊（只剩下候補名額）

內容：透過寫傳統拜占庭聖像畫（icon），配以靈修操練，與主相遇。

對象：歡迎 18 歲或以上對聖像或聖像畫靈修有興趣的基督徒參加，無需繪畫經驗。

日期：2022 年 10 月 1 日 3-6pm @ 塔冷通心靈書舍（油麻地窩打老道 20 號金輝大廈一樓 6 室）（先導課程，必須出席；缺席者當作自動放棄，學費不獲發還。）

2022 年 11 月 14 -18 日 9am -

5:30pm @ 聖公會諸聖座堂（九龍旺角白布街 11 號）

靈修導師：陳國權牧師（本中心主任）

聖像畫導師：Ms. Marina Carmel Cindy（吳景萍女士；加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員）

名額：已經滿額，若想排候補位請聯絡本中心（whatsapp 5975-3549）

費用：\$3,800（註一）

註一：聖公會諸聖座堂會友 8 折，即 \$3,040

圖像（聖像畫）之解讀

簡介：圖像（聖像畫）不僅僅是一幅藝術作品，它更是運用圖案畫像等藝術表達神學。它呈現着一個幽深靜穆的境界，並藉此來表達耶穌的救贖奧跡，繼而揭示上帝真實的臨在。圖像是神聖光輝的管道，也是人神相感通的媒介。人透過圖像，接觸到上帝的生命，而自己的生命也同時被洗煉、光照、轉化。因此，圖像被視為「色彩神學」、「開向永恆之窗」、「恩典的工具」。本課程義理和實踐兼備，內容深入淺出：首先追溯圖像歷史源頭，然後探討其聖經與神學根據，繼而道出它的屬靈意義和表徵，最後凸顯圖像是轉化今日信徒氣質和生命的一大資源。有志提升靈性境界者，不容錯過。

日期：2022 年 11 月 1 日至 12 月 20 日（逢週二；共 8 堂）

時間：7-9pm

形式：第一堂以 zoom 視象形式；餘下七堂在聖公會諸聖座堂面授（九龍旺角白布街 11 號）

費用：\$1,000

導師：陳國權牧師

2023 年課程及活動預告

「四日息」息修營會

日期：2023 年 1 月 25-28 日

地點：基督教道風山叢林

導師：陳國權牧師、許子韻女士及特約靈修導師

靈修方法面面觀

日期：2023 年 2 月 7 日至 3 月 28 日（逢週二共 8 堂）

導師：梁木蘭女士（本中心特約靈修導師）

形式：實體面授；地點待定；可能因疫情而轉為網課

靈修經典《慕美集》選讀一

日期：2023 年 4 月 4 日至 5 月 23 日（逢週二共 8 堂）

導師：許子韻女士（本中心課程及活動主任）

形式：實體面授；地點待定；可能因疫情而轉為網課

東方教會靈修與神學

日期：2023 年 6 月 3 日至 7 月 29 日（逢週六共 8 堂）

導師：陳國權牧師（本中心主任）

形式：網上課程

東西方基督教靈修比較

日期：2023 年 7 月 4 日至 8 月 22 日（逢週二共 8 堂）

導師：許子韻女士（本中心課程及活動主任）

形式：實體面授；地點待定；可能因疫情而轉為網課

2022年6月11日星期六下午，幾位學員參與由盧韻華導師帶領的「爾畫代話」藝術靈修工作坊。



工作坊的顏料和工具，
宛如一頓豐筵



學員們都專注
於導師講解



學員把從上主所領受
的以畫作表達出來

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

2022 年 ☐ 9 月 9 日、☐ 10 月 14 日、☐ 11 月 11 日、☐ 12 月 9 日

認識七宗罪

☐ 2022 年 8 月 6 日至 9 月 24 日（逢週六；共 8 堂）

第五期寫聖像畫靈修體驗工作坊（只剩下候補名額）

☐ 2022 年 10 月 1 日（先導課程，必須出席）及 2022 年 11 月 14-18 日

圖像（聖像畫）之解讀

☐ 2022 年 11 月 1 日至 12 月 20 日（逢週二；共 8 堂）

「四日息」息修營會

☐ 2023 年 1 月 25-28 日

靈修方法面面觀

☐ 2023 年 2 月 7 日至 3 月 28 日（逢週二共 8 堂）

靈修經典《慕美集》選讀一

☐ 2023 年 4 月 4 日至 5 月 23 日（逢週二共 8 堂）



東方教會靈修與神學

☐ 2023 年 6 月 3 日至 7 月 29 日（逢週六共 8 堂）

東西方基督教靈修比較

☐ 2023 年 7 月 4 日至 8 月 22 日（逢週二共 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：_____

本中心是否可以上述聯絡資料，來通知你有關「道在人間靈修、輔導、文化中心」的其他消息？

可以 / 不可以（請刪去不適用者）

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