

道在
雙月刊



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

12月 第39期 2022

一語道破 **回歸聖像畫靈修傳統之重要** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **孤立與孤獨** / 楊陳玉華 / 5

歸根曰靜 **虞美人花** / 張惠芳 / 8

聖像畫員札記 **眾生的盼望** / Marina Carmel Cindy / 10

拾穗隨筆 **當下** / 馬奮超 / 12

葉之鳥日記 **永恆** / 小葉子 / 14

品閱閑情 **上主的國就在你們中間** / 梁木蘭 / 16

道在花絮 / 17

道在預告 **2023年1月至8月課程及活動** / 21



回歸聖像畫靈修傳統之重要



陳國權
本中心主任

一個靈修旅程

執筆寫這篇短文時，道在正開始了一連 5 日的「第五期寫聖像畫靈修體驗工作坊」。中心課程及活動主任許子韻女士說寫聖像畫靈修體驗工作坊是道在每年的重頭戲。我同意她之餘，更視之為每年非常難得的一次共修的機會。儘管每年因應聖像畫師吳景萍女士的要求，把學員的人數限定 15 名，但現場卻充滿了學習和靈修的氣氛，每一位參加工作坊的學員都非常珍惜這五天共修的時間。事實上，他們當中沒有一位不是懷着渴慕親近上主的心到來學習的，所以不純粹是學習寫聖像畫的技巧這麼簡單。事實上，寫聖像畫本身就是靈修，是

體驗上帝的臨在及認識自己的一個旅程。

天堂之窗

學員寫聖像畫不是在上美術堂，聖像畫師也不是在從事藝術創作，這是我們不斷地在工作坊強調的。嚴格來說，聖像畫不是一幅藝術作品，這可以從它的作用上去了解，意思是教會為何要製作聖像畫？首先，我們要知道，聖像畫與教會的崇拜禮儀、信徒的靈性生活及基本信仰形成一個不可分割的整體。教會製作及擺設聖像畫，目的純粹是為了公共崇拜及信徒禱告之用。會眾在崇拜禮儀及禱告中，不僅僅用耳朵去聆聽聖言，同時

亦用眼睛去觀看聖像畫。但「言」和「像」卻沒有各自表述、彼此排斥，相反，兩者互相配合，一同把上帝那深不可測的豐盛呈露出來。前者「言」藉著說話及文字宣讀講解聖經，後者「像」藉著色彩、線條、圖案、畫像來表達聖經真理。如此看來，聖像畫自身的性質、價值和意義在禮儀和禱告的規範下完全獲得了保護。畢竟，聖像畫具有的向度和深度，性質上是屬於禮儀及靈修性的，若淡化了這些性質，聖像畫便會失去它作為指向上帝及顯現上帝的基本功



能。總的來說，在崇拜及禱告過程中，聖像畫成為了一扇通向天國的窗戶，也變成了天地、神人之間的交匯點，會眾藉此便與基督相遇、感通，生命得以超升與上主連結。聖像畫不是甚麼，乃是「天堂之窗」、「恩典的管道」、「色彩神學」，以及「永恆之門」。

神學之表達

其次，聖像畫所要表達的，不是它的藝術涵義，而是它的神學意蘊。

聖像畫更是運用色彩、線條、圖案去表達神學，尤其是道成肉身的基本教義。眾所皆知，舊約時代嚴格禁止製作上帝的形象。摩西十誡的第一條誡命是這樣寫的：「不可為自己雕刻偶像，也不可做甚麼形像，彷彿上天、下地和地底下水中的百物。不可跪拜那些像，也不可事奉它們，因為我耶和華——你的神是忌邪的神。恨我的，我必懲罰他們的罪，自父及子，直到三、四代。」（出 20:4-5）上帝無形無體，是看不見的。因此，任何上帝的形像之表達，無疑都是人類想像出來的，是某一種的投射，都是虛假的；敬拜一個形像就等於敬拜一個受造物而不是造物主。在曠野期間，不准拜偶像、雕刻偶像，目的是要表示對這位看不見的上帝絕對貞忠，同時亦擺脫受其他民族拜偶像風氣之影響。

然而到了新約時代就截然不同了。新約揭示了一位成為人的上帝，讓人類可以看見。「道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理，我們也見過他的榮光，正是父獨





一兒子的榮光。」（約 1:14）「論到從起初原有的生命之道，就是我們所聽見、所看見、親眼看過、親手摸過的。」（約壹 1:1）。雖然摩西宣稱以色列人沒有看到任何形式的上帝，但只聽到了上帝的聲音，但保羅稱基督為「愛子是那看不見上帝之像，是首生的，在一切被造的以先。」（西 1:15）而基督更直言不諱：「看見我的就是看見了父。」（詳參約 14:8-9）如此看來，上帝本是無形無相，卻道成肉身，主動進入人類歷史，透過那位可見的耶穌基督，把那不能見上帝完美地顯現出來。上帝在基督裡既然道成了肉身，顯現於人前，上帝的像便可以寫出來。如此看來，聖像畫完全立足在道成肉身的教義上，與此同時它也為道成肉身證成及見證。

回歸靈修傳統

上世紀初，西方基督教會重新發現聖像畫靈修對信徒靈性發展的重要。這一覺醒可視為一次向靈修傳統

的回歸，盼望從這個靈修傳統中能挖掘出屬靈資源，以更新和加強生活在忙碌、紛亂、不確定世界中的基督徒的屬靈生命。香港的教會，卻要等到上個世紀八十年代初期才開始接觸聖像畫靈修這個古老靈修傳統。但哪又何妨呢！正所謂「學無前後，達者為先。」

回頭再說工作坊。轉眼之間，寫聖像畫工作坊已辦了五年，回想六年前，我懷著戰戰兢兢的心情推出第一期聖像畫工作坊，因為我實在不知道反應會是怎樣的。如今證實，工作坊能繼續舉辦，委實是上主的美意。

今天面對百年未有之大變局，我們焦慮躁鬱的心不易安靜下來，聆聽上帝和自己的聲音。如何安心乃至心安是當今信徒的一大挑戰。我個人認為聖像畫靈修這個源遠流長的靈修傳統能提供我們一條出路，因為聖像畫靈修能幫助淨化我們的五官，光照我們的內心，解除我們的煩惱。透過默觀及寫聖像畫，它為我們打開通向天堂的窗戶，引領我們進入天國聖境。

最後，我衷心期待，明年第六期寫聖像畫靈修體驗工作坊能與你一起寫畫共修。

輔導解碼 孤立與孤獨



楊陳玉華
心理輔導員

人口老化是全球要面對的課題，聯合國於本年 7 月發布《2022 年世界人口展望》報告，預告 2022 年 11 月 15 日全球人口將突破 80 億大關，現在已成事實，而全球 65 歲以上人口共有 7.71 億，年長者比例不斷增加。一項 2020 年在北愛爾蘭進行的研究指出，五成 60 歲以上的長者處於孤立的處境，其中三分之一在晚年經歷孤獨。孤立和孤獨的長者的發病率和死亡率備受關注，我們可以怎樣關心他們呢？

孤立與孤獨

孤立是一個客觀和多面向的概念，描述一個人因為缺乏與家人、朋

友和社區的社交接觸和互動，而失去有質素的人際關係和對社會的歸屬感。而孤獨是指一種主觀和負面的感受，當事人感到缺乏足夠的社交關係而產生社交孤獨感，或因為沒有特別嚮往的同伴而產生情緒上的孤獨感。

客觀的孤立處境可以是導致主觀的孤獨感的高危因素，但不具必然關係，因為兩者性質不同。個人可以擁有大量的社交網絡但仍然感到孤獨，因為社交網絡未必能夠滿足個人內心真正的需要；而另一方面，個人可以被孤立但不感到孤獨，因為個人可以藉著少量但有質素的人際關係或擁有個人理想而抵消了孤獨感。

個案分享

人生每一個階段都需要社交生活。嬰幼兒由成年人陪同獲得社交機會，年輕人自己安排社交生活，但長者礙於健康狀態或與親人居住的距離，較難作出主動的社交安排。一位筆者關注的獨居長者讓筆者更深了解長者的心聲。

這位長者年過 70，是一位女士。自從父母離世後就獨居於新界公共房屋，近日身體狀況轉差，自理能力下降。在香港的親人都為她安排就醫、志願團體送飯服務和每周兩次的家務助理清潔煮食服務，親人和教友也定期探望她。一切看似安排妥當，但她仍告訴我她睡不好，吃不好，身體不好，十分徬徨！親人認為她去安老院舍較好，她說親人是認為她會失智，才作出這種安排。在被認為變得無用和要被逼放棄自己一手建立的家，她感到十分氣憤！

這位長者擁有基本的生活資源，也有親友支援。但為什麼仍然不快樂呢？筆者嘗試仔細看看她的生活細節，發現她是因為身體轉差，無法如往常自理，而開始產生不安的。她重複說在以往自理是無問題的，不了解為甚麼現在這樣。這表示她在適應和接受變老過程中出現困難。再者，她是一位十分為人設想和遷就他



人的人，自然期望別人也這樣對待她，感到難於與不能夠遷就她生活模式的照顧者相處，但又未能向有關人士表達，常說：「他們不明白我。」只有繼續委屈自己的情緒。至於有關送飯服務，飯餐是要適合所有年齡的長者，所以都煮得較碎爛，她感到難於入口。由照顧父母，到獨居自理，再到被照顧，心理上的適應不容易，無力和無奈感也很重。很明顯，她主觀和真正的感受和需要必須先被聽見和明白，而不是要她接受往往是照顧者而不是被照顧者的生活習慣和想法。

解決方案

孤立和孤單的經驗有其個別性，不可能有一種適合所有人的解決方法。正如筆者分享的例子，這位長者

有著個人獨特的信念、推理方法和生活態度，如果我們沒有好好聆聽，一下子要她放棄自己行之有效的一套，或怪責她不合作，就會導致關係不佳，不能提供貼心的照顧。

外國一些長者介入服務建議服務者進行以下步驟：1. 接觸孤單的長者；2. 了解個別長者所感受的孤單感的本質及發展個人化的回應；及 3. 支援孤獨的長者接觸適當的服務。筆者十分欣賞「個人化的回應」這點。如果能夠做到這點，長者就不會那麼抗拒在照顧上的安排。讀者可能會問：「資源有限怎能滿足所有人不同的需要呢？」筆者是說長者的優先需要是他們的感受和想法被聽見和重視，在獲得充分尊重後，他們才願意聽取新思維、有能力適應客觀條件不足的處境，以及願意走進更大的世界。筆者例子中的長者在近日睡眠質素已有少許改善，雖然仍然覺得飯不好吃，但情緒上慢慢舒緩了。因為親人和筆者實行多聆聽少否定；又鼓勵她勇於表達自己，不讓自己處於鬱結中；也聯絡了其他探訪者，讓他們知道探訪者的角色和需要注意的地方。此外，每天通過手機傳送問候和互動，也顯然發生良好效用。

由於女性長者較男性長者長壽，一般有關長者服務的研究都以女性長

者為研究對象，她們的需要獲得較多了解。男性長者不大容易接受別人幫助，較少參與社區提供的服務和活動，他們獨特的需要也有待關注。

結語

在提供各式各樣的長者服務時，不要忘記先聆聽個別長者獨特的想法、感受和需要，才能以長者的節奏，提供貼心的照顧和關懷。而在被充分了解和尊重後，長者會有自身的能力作出改變，配合其他的支援，長者不再處於孤立的處境，不再感到孤獨！

參考資料

Fakoya, O. A. (2020, February 14). *Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews - BMC Public Health*. BioMed Central. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-8251-6>



虞美人花

張惠芳

本中心特約靈修導師



去年10月底至11月初看見電視台的主播與記者在左胸前佩戴一朵紅色花，依稀記得自己小時候在家中曾見過這朵花，正因為如此，就去搜索這朵花的由來，後來知道這朵花的

由來饒有意義，這朵花稱為「虞美人」，紀念在世界戰爭中罹難的軍人與平民。

佩戴虞美人的起源

英國的「國殤紀念日」(Remembrance Day)，或稱「和平紀念日」，佩戴紅色虞美人花(Poppy)是悼念在第一次與第二次世界大戰，以及其他戰爭中死難者的重要標記。英國人每年踏入11月佩戴紅色虞美人花在左胸前，對戰爭中死難者的紀念，源於在第一次世界大戰於1918年11月11日上午11時結束，即「停戰日」(Armistic Day)。英國的國殤紀念日(Remembrance Day)一般在每年11月第二個週日舉行，紀念1918年11月11日第一次世界大戰

告終。按照傳統，全國各地紀念場所，在上午11時正默哀兩分鐘，日間於教堂舉行崇拜和其他儀式集會。幾十年來，倫敦市中心的紀念碑一直舉行全國電視轉播的紀念活動，通常有皇室成員、歷任首相、政府官員、政治家、宗教領袖和軍事人員等參加，以虞美人花編成花環獻給戰爭中的死難者，紀念戰爭中陣亡與犧牲的軍人及平民。¹現時不但在英國，英聯邦國家、美國與法國等，仍有舉行紀念活動。

1914年第一次世界大戰爆發後，紅色的虞美人花被賦予新的象徵意義。當時數不勝數的士兵在歐洲廣闊的農地、田野中挖掘和修築戰壕，以及埋下眾多遺體。1915年出現了壯麗的奇觀，在廣闊的田園與荒地，遍佈了璀璨奪目鮮紅色虞美人花海。據說花籽可以在地下長年休眠，若被翻動土地，加上適合的氣候下，就會快速綻放生長，²以致造成紅色的花海。

¹ 大英百科全書：Remembrance Sunday <https://www.britannica.com/topic/Remembrance-Sunday>

² BBC NEWS 中文 虞美人與英國國殤紀念日：不同顏色的「罌粟花」代表的不同含義 <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/uk-59180644>

1915年比利時剛巧進入暖春，位於伊普爾附近的弗蘭德斯(又稱法蘭德斯，Flanders Field)出現了鮮紅色虞美人花海，對於親歷過戰爭的軍人，別有一番滋味在心頭。加拿大軍醫與詩人麥克雷(John McCrae)在法國北部與比利時的戰地進行救援工作，親眼看見戰友在比利時殉職。看到盛放的紅色花海，對比着浴血的戰場，一時感觸而寫下著名的詩《在法蘭德斯戰場》(In Flanders Fields)，這首詩傳頌於後世，而紅



色虞美人花成為紀念戰爭中陣亡將士的象徵。

In Flanders Fields³

John McCrae 1872-1918
In Flanders fields the poppies blow
Between the crosses, row on row,
That mark our place; and in the sky
The larks, still bravely singing, fly
Scarce heard amid the guns below
We are the Dead. Short days ago
We lived, felt dawn, saw sunset

³ poets.org: *In Flanders field*
<https://poets.org/poem/flanders-fields>

glow,
Loved and were loved, and now
we lie
In Flanders fields.
Take up our quarrel with the foe:
To you from failing hands we throw
The torch; be yours to hold it high.
If ye break faith with us who die
We shall not sleep, though poppies
grow
In Flanders fields.

佩戴紅色虞美人花的傳統是在第一次世界大戰結束後的1921年開始。1921年，英國退伍軍人組織提議義賣虞美人紙花籌款，幫助因戰爭而殉職、傷殘或受影響的軍人及其家屬。現今英國退伍軍人協會(the Royal British Legion)是英國第一次世界大戰退伍軍人創建的慈善機構，這機構說紅色的虞美人象徵著紀念與希望，「紀念在戰爭中為國家犧牲及捐軀的軍人與平民，希望這世界將來可邁向和平。」

結語

戰爭只有帶來生靈塗炭，造成無數人命傷亡。藉著虞美人花去紀念戰爭的死難者，使世人以歷史為鑑得以警惕與反省，不要再發動戰爭，造成災難，讓國與國之間和平共處，人與人之間彼此和睦。

⁴ Royal British Legion: Poppy and Remembrance <https://www.britishlegion.org.uk/get-involved/remembrance/about-remembrance/in-flanders-field>



眾 生 的 盼 望

Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

十二月是將臨期及聖誕期，我們的主降生贖世，是我們生命的盼望？是怎樣的一份盼望？世俗或在世可見的釋放和樂事？或是靈內的信賴與恆久的喜樂？我們的盼望需要主來保守？我們有多大的程度上仰賴主是盼望的泉源？

在路加福音 1 章 26-38 節中，聖人聖母瑪利亞，基督在世的母親，如舊約中的女聖人和其他女先知一樣，如聖麗莎（聖婦伊撒伯爾）及聖母瑪利亞，她們選擇了最好的。她們同樣看見這一切是主的計劃，基督渴望人參與的贖世使命。聖母瑪利亞又如何

準備，持守與回應這些使命呢？天使進去向她說：「萬福！充滿恩寵者，上主與你同在！」「在女人中你是蒙祝福的。」她卻因這話驚惶不安，便思慮這樣的請安有什麼意思。當人專注在自己的狀況的局限，聽到不常聽到的話，不常見到的事，便會感到驚惶不安。尤其有人對你說主與我們一起，可能是人靈內的好奇，孤單與被憐憫，被安慰的盼望，令我們對主的臨在，不太敏銳了。聖麗莎（聖婦伊撒伯爾）也曾因自己年邁，而聖母瑪利亞發了守貞永願，二人對於主派遣的懷孕產子的使命，因而感到費解及垂詢：「這事怎能成就？因為我不認識男人。」就在此時，天使對她說：「馬利亞，不要害怕；因為你在天主前獲得了寵幸。看，你將懷孕生子，並要給他起名叫耶穌，他將是偉大的，並被稱為至高者的兒子，上主天主要把他祖先大衛的御座賜給他，他要為王統治雅各家，直到永遠；他的王權沒有終結。」聖言成了天父贖世之奇蹟與創造。看到主垂視人的有限，以及靈內為主心開的幅度。聖靈降臨於她們內，使她們身心靈成為主的盛器及居所。馬利亞說：「看！

上主的婢女，願照你的話成就於我吧！」立時，人亦因主的大能，竟對自己的局限作憐憫，這份由安慰中得到的力量，更讓我們順服於主內，願與祂契合。成就的不單是自己的期盼，更是眾生喜樂之源——永生的終向。

以賽亞（依撒爾亞）先知書提及：主的僕人，是主順服和揀選，被傾注了主的神，叫萬民傳佈真道。他不沮喪，不失望。「為讓你的計劃邁進，請給予你的早上時間給上主作一天的開始，視不順利的工作，是主邀請你作出的改變。因為祂定必給你完成的力量，」加爾默羅會士聖艾迪·斯坦道，因為：「你以為你所擁有的，也是由上主那裡分沾而來，確實你也不知道甚麼才是你真正擁有。」加爾默羅會士聖十字若望。如聖人道，唯一可信賴的，是上主所作：「祂為我，我卻不為祂。」願我們心存盼望，凡事信賴上主。讓我們彼此禱告，也請聖母瑪利亞在天上為我們轉禱，求主給我們所需恩典。願主垂憐我等期盼——享見永生的福樂。

當下

馬奮超
本中心特約靈修導師

星光卻需要定睛凝望。雙目若因淚水而模糊，心煩意燥，那會看到隱微的星光呢？

不要因為悔恨錯過太陽而錯過群星，其中蘊含的人生哲理，就是活在當下。

**If you shed tears when you miss the sun,
you also miss the stars**

如果你因為錯過太陽而流淚，你也將錯過群星¹

在陰雨連綿的季節，幾個星期沒有看到陽光，我的心情也難免感到低落和煩燥。因此，我體會為甚麼文人筆下的倫敦人，總會帶點冷漠與抑鬱。泰戈爾曾經兩度居住英國，一定嚐過長期在霧雨籠罩，陰晦暗澹天氣下生活是怎樣一種滋味。

泰戈爾的信仰與思想，使他的詩句呈現穿透迷霧之智慧霞光。一行短詩，就令人驀然醒悟，上主讓早晨有太陽，晚上有眾星，分別明暗，同樣看為美好。陽光令人無法直目瞪視，

¹ 泰戈爾著，吳笑禪譯，《泰戈爾，漂鳥集》（台北：稻田，2001），頁9。

廿年前，我與一位攝影前輩經常相約外拍。相約之時風和日麗，大家興高采烈，但約定之日，天氣有時出人意料，或烏雲密布，或細雨紛飛，甚至滂沱大雨。前輩說：約定的日子不要改，天氣是晴是雨全是上天的賜予，我們接受就好了。就是這樣，我培養了在不同光線下看到美的一雙眼睛，也鍛練到在惡劣天氣下拍攝的技巧。那幅雷雨將至前拍攝的廣袤麥田，雲霧籠罩下山頂油菜花田裏的孤屋，與及我在雨中衣履盡濕苦候雨勢驟停的荷花作品，都是可遇不可求的天賜美景。

如果我只因循在陽光普照下拍攝的習慣，又因為天氣不如人意而惘然若失，也許我永遠不會發現雨霧中的幽美意境，也永遠得不到寶貴的攝影

磨練，更不會發展出我走我路的信心與勇氣。

世事滄桑，如天氣幻變。昨日歌舞昇平，今日滄海橫流，人們難免緬懷昔日，嗟憤現今。然而，默觀修持教導我們如實觀看，明白緬懷與嗟憤，只會令人坐困虛假之中，不斷錯失寶貴的當下。

太陽與眾星，晴朗與陰霾，都是上主的大自然創造；和平與戰爭，正義與不義，都是上主在人類歷史中所默許，人不可有所偏好，執著一端。

要知道，一切的嫌怨，都來自依附；一切的憤懣，皆源自依戀。若能脫離依附，放下依戀，我們會發現，生命依然充滿生機，嶄新的意義亦會展現。

俄羅斯入侵烏克蘭後，戰爭的殘酷，野心家的面目，一一暴露於世人面前。今日，我們已來到人生課本新的一章，我們要細讀這一章，辨識這一章蘊含的道理與教誨。我開始閱讀烏克蘭歷史，檢視侵略者為惡行杜撰的設詞；我也閱讀烏克蘭總統的演講集，為要感知他的心靈，與及接觸他不畏強敵，能激勵人心、能招聚諸國支持的精神意志。

泰戈爾用詩句告訴我們，不要被遺憾的淚水模糊雙眼，而看不到閃爍的群星。群星在黑暗之中，以隱微的方式透露光明。

正當我思想這篇文字之際，一位學習默觀的傳道人傳來訊息，表示即將首次帶領一個人數眾多的家庭聚會，她有些少擔心，不知將會如何。

我順便借用泰戈爾的詩句作為回應：

That I exist is a perpetual surprise which is life

我的存在，乃是一個永久的驚奇，而這就是人生²

誰會知道明天將會如何？數十人的戶外聚會，可以發生無數的可能情境。為甚麼把美好的當下，用來擔心無常的明天？擔心，是我依附了成功與讚賞，是我畏懼失敗與責難。何不默想泰戈爾的詩！我的存在，是永久的驚奇，是無限的訝異，是不息的信任，是常新的經驗，是跌跌碰碰下的成長。

放下過去，我們將看到當下的意義；讓驚奇發生，我們將看到自己的故事，自己的人生。

² 頁17。



小葉子
靈修導師

在永恆時空中，諸聖相通已超越親屬的範圍，當我們念主禱文的「我們的天父」時，已承認生者、亡者及所有受造物，都是我的兄弟姐妹，我們都是蒙憐憫赦罪，並且擁有永恆生命，朝著基督與祂契合，體會在地若天的境界。

這樣的共融契合早已經開始了，當我們願意信任上主，活在祂裡面又醒悟祂活在我們裡面，聖靈已經賜予這份永不分離的感通契合，也讓這個永恆時空臨在我們中間。主後六世紀的教父 Dorotheos of Gaza 曾這樣指出：「如果世界是個圓形，上主就是

圓心，我們越是接近祂，就更彼此接近。」

若然你細緻觀察小葉子繪出這幅畫，你會見到眾聖徒與一切受造物，有的站著、坐著、跪下及翩翩起舞，朝向光明的寶座，在這樣溫暖、色彩繽紛、神聖光芒的無限空間中，讚美歌頌上主的真、善、美。旋轉的時空表達出不斷的更新、轉化、無盡、超脫及被上主的萬有引力吸引邁向永恆。畫中的光芒和色調正是小葉子閉上眼睛時見到的，也是在諸聖座堂的禮儀崇拜中見到的，充滿住無限的盼望。

小葉子相信聖徒相通共融，罪得赦免，肉身的復活，永恆的生命。心裡所掛念又離開了的親人摯友，在默觀禱告及禮儀敬拜裡，仍然彼此相通相連，深信他們住在上主之內，每次醒悟自己在上主裡面，就與所愛的相通同住了。

永恆的生命已經開始了，樂園也在萬物中反映出來了。上主的同在、永恆不變的真善美吸引我們，讓我們放下那虛假又短暫的自我，就是經營多年的角色、身份、理想中的自我、求生模式、性情、想法及情感等等。繼而進入心靈深處的聖所。耶穌說過

天國近了，就在我們的心內，正是此意。如果我們的心裡沒有平安，我們所經驗的外在世界，也不會有平安。當我們內心被上主的臨在充滿，一切都得以滿全。我們漸漸不再操控、佔有身邊的人、事和物，與萬物抱持一種「不為所動」（indifference），保持一種距離。這樣的「不為所動」並不是無情，而是一種脫離依附，放下操控和擁有、放下自我的自由。這樣的距離是表達一種敬重，對人、事和物抱持著神聖不可潛越侵犯的心，就如敬畏上主一樣。嘗試操控和佔有的人，是何等的痛苦。

專注呼喚著：「耶穌基督，憐憫我！」成為穩固的禱告韻律，定時回歸那永恆時空，讓萬物自由地呈現自己，心靈與萬物邁向一種共融親密。我們越努力去操控佔有身邊的人、事和物，就越發使人窒息逃跑甚至毀滅。我們單純仰望上主，被上主的慈愛滋養滿足，漸漸產生出一種不佔有又不操控的大愛。這樣，在祂裡面反而能夠與身邊的人、事和物越來越接近。天與地只是一念之間，我們每一刻都被邀請去做選擇。天國就在心內，永恆就在此刻了。

寫於聖靈降臨期第廿二主日

上主的國就在 你們中間¹



梁木蘭
本中心特約靈修導師

今年立冬翌日適逢某酒樓的阿拉斯加長腳蟹做特價，又遇上某姊妹正在經歷喪偶之痛，筆者便安排一次長腳之宴為那姊妹「打打氣」，好讓我們眾人懷著感恩好好享用上主所賜的禮物。就是這樣，我們一行七人，在酒樓單點了一隻七斤重的長腳蟹，並且不一會兒便消化了整隻蟹，過程中彼此吃得不亦樂乎。眾所周知，長腳蟹肉厚膏多一般的食法是先啜鮮甜的蟹汁，繼而大啖大啖把蟹肉送進口中，至於蟹膏有的用來做炒飯，而我們卻愛以蟹膏配白飯，有姊妹再加上少少醋或辣椒或兩者均要，總之就是各取所需大快朵頤。而席間

我們亦以一款德國白酒配襯長腳蟹和燒鵝，原因是此酒選用了「晚採」（late harvest/spätlese）的麗絲玲（Riesling）白提子釀製的，其特點是比一般白酒甜（中等甜度）、酸度平衡和充滿白花香氣，酒體屬中度等等。正因為此酒的甜和酸可以抵消燒鵝的肥膩並使鵝和蟹肉的鮮味提升，而此酒的白花香氣又不太「霸道地」蓋過蟹的鮮味，卻能令彼此在口腔內得以融和，相得益彰。因此，筆者以此酒用來配搭燒鵝和蟹果然是相當合適的。眾人在邊食邊飲談笑甚歡中那喪偶的姊妹能暫時放下哀傷，享受上主所賜當下的禮物，與一眾飲飲食樂在愛筵中，體驗上主的國就在我們中間。

¹ 路 17:21

2022年11月14-18日一連五天的「第五期寫聖像畫靈修體驗工作坊」假聖公會諸聖座堂一樓感恩堂舉行，由聖像畫員吳景萍傳道員指導。今期共有15位學員參加，其中10位學員抄寫「非人手所繪的聖容」（坊間稱作「醫治的主耶穌」），另外5位學員則抄寫「主降誕」。以下是其中幾位學員的感言。

感謝神，在我忙碌的工作中給我五天平日的假期寫聖像畫！

過去看 Nativity icon 覺得好靚好豐富，認為自己沒有能力寫得到。奇妙，今次與同學們一齊寫，原來自己是應付到的，還提升了許多寫畫的能力，感謝主！

Joyce



從製作「小祭台」到完成寫聖像畫整個過程，是起起跌跌的。由起初的期待、興奮，到第一次上顏色時的抖震，到寫不到時的氣餒，越來越體驗到 Cindy 的提醒要我們不斷地祈禱，因為當中真是有許多不能控制的因素，我漸漸懂得去放下、交託，最後感恩能夠完成。

Karen

感謝天上的父親為我預備與主耶穌基督更為親近。

感謝聖像畫導師 Cindy、陳國權牧師的靈修指導。

回想預備祭台時內心的掙扎與擔憂，如果祭台準備得不夠好之後怎樣寫上聖容呢？這讓我更加體會學習全然的順服與依靠。

當開始寫上「非人手所繪的聖容」時更切實地向主承認真實的自己，不時提醒將追求完美的自我放下，經驗屬靈生命的轉化，使生命更加渴慕與主的時光，每一步由主親自帶領並順服靠著主使內心平靜安穩。

全然依靠著主聖靈帶動一筆一筆寫出耶穌的面容，當完成整幅聖像畫後，深深體會主對我的愛充滿著溫柔與慈愛。

「你的話是我腳前的燈，是我路上的光。」（詩 119:105）



Joanne Or

首先，多謝道在安排舒適寬大的場地，我享受 5 日的過程，專心寫畫，非常充實，時間過得快。剛開始寫畫時，我會記得心中默念短頌禱文，但投入寫畫時便忘記了，因為我太介懷自己寫畫出來的是否看得舒服，我不斷修改，正如陳牧師靈修指導時所說，發現自己有心急、完美主義、恐懼的情緒。努力接受及祈求改善，我因為執著追求期望下一次繼續寫畫。我感受到人生就好像寫畫一樣，可以不斷修補到完結，直至呼出最後一口氣為止。

Angela



第一次寫「醫治的主耶穌」聖像畫，感謝主送給我一個豐富與祢同在的歷程。由預備聖像板作「小祭台」開始，一連七日，每日一邊祈禱，一邊油上白色粉漿，等待乾又油上一層再一層。在安靜中感受主也是在陪伴我，祢就是一直有耐性地等待我歸家，我的心可安躺在祢的隱密處，「主！我在這裡！」

寫聖像畫的過程中，準備以蛋黃、水和醋混和礦物顏料上色，當用針刺穿雞蛋流出蛋黃時，慚愧我的罪像矛刺穿主祢的肋旁，祢的寶血為我流出，為要給我新生命。我如此不配，還可寫祢道成肉身的面容，「耶穌基督！憐憫我！」

經過連續五日工作坊後，我每次塗面霜時，竟會浮起一筆一筆掃在祢面容上的畫面，心中不期然讚嘆，祢是內住在我心裡，我是有神的形像，我是寶貴的，「主！我會愛惜自己！」

姚麗霞

今年一連五天的聖像畫靈修工作坊，好像過得特別快。可能過程中特別專注及經歷寫聖像畫靈修的喜悅，快樂不知時日過。

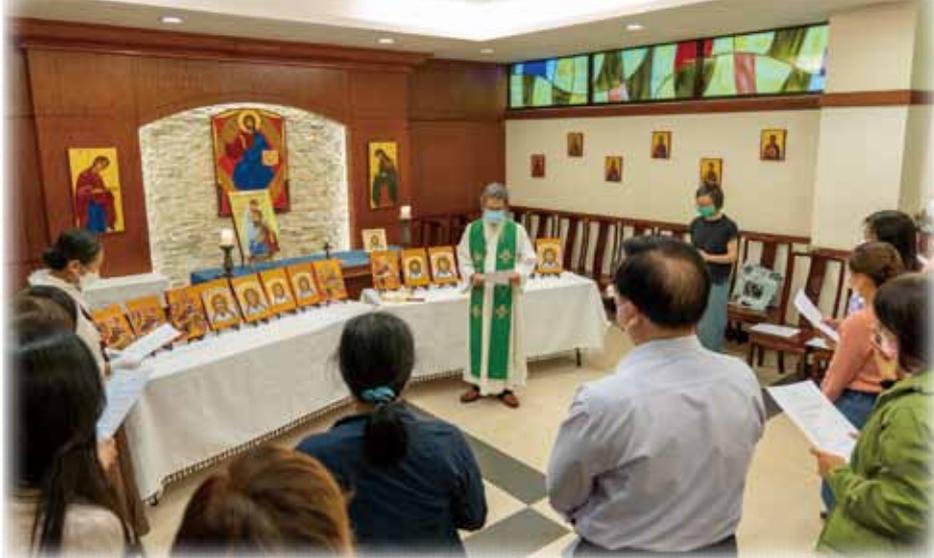
聖像畫真的特別，大家托印及抄寫同一幅圖像，最終寫出來的畫像，都不一樣。相信因為都是經過個人靈修的領受而出之作，所以每幅都是獨特的。

回想以前寫耶穌臉容時，有人問為何你寫的耶穌臉容較其他人寫的為年老；心裡也想不通，於是我祈禱求問上主：「點解呢？」不久我就收到回應：「女兒呀！我是你的父呀！」

今次我寫的圖像是 The Nativity 主降誕，是一幅內容十分豐富的聖像畫，很適合默想及福傳之用。

我要再禱告，不要忘記寫聖像畫的喜樂，成畫後也會使用其為默想及靈修反思良伴，有機會的話與人分享及福傳，讓萬民都認識祢；謝謝祢提醒我手上的製作是屬於祢的，並能相稱地作為禮物歸還給祢。如果我寫的聖像畫是為愛慕美善，我將存留在美善中。阿們。

Otto Pang



雖然預備畫板的過程繁複，但對我來說，卻能驅使我去思考自己的生命有甚麼要向上主呈上。

寫聖像畫，有其規定的寓意和格式，不可隨心所欲，自由發揮。這也是個操練放下自己的私意，以崇敬的心去寫。

上色時，是由深至淺，由黑暗走向光明，這寓意會在不知不覺中漸漸刻入心中。

感謝道在設有「靈修指導」的安排，真的很窩心，有助我釐清自己內在的狀態。而短講，也幫助我對現時生命的反思。

感謝「道在」和 Cindy 用心的付出！

Mandy Tseung

感謝主讓我初次為祂造「小祭台」。開漿時，右手謹慎地從透明袋裡抓起白末，撒落容器中的魚膠水裡——怎麼，我正為自己撒骨灰？那一刻，全不惶恐，深感平安靜謐。白末，有的在指縫漏進水裡，有的任由指尖將之彈進水裡，也有的粘著造物主賜我與生俱來、天下無雙的指模上。這視覺、觸覺和心靈的感通，讓我經歷到操練《耶穌禱文》時靈修導師叮嚀我要「放下所有」：讓我有幸仍活著時經驗到自己如化骨灰，體會到聖灰日 (Ash Wednesday) 中「人不過是塵土」的訓勉。放不下千萬，但這歷程讓我心意轉化了，感謝上主。

Shana Chan

道
在預告

道在人間靈修輔導文化中心 2023年1月至8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：1月13日、2月10日、3月10日、
4月14日、5月12日、6月9日、
7月14日、8月11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；請由鼓油街入口入）

費用：自由奉獻

2023年每月網上息修聚會

日期：每月第四個週一

時間：9-10pm

形式：網上 Zoom 視象形式

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：



「四日息」息修營會

日期：2023年1月25-28日（年初四至七）

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

費用：\$3,600（單人房）

簡介：「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：坐息及行息，靈修講座，獨處安靜，靈修指引，抄經靈修。



課程

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）

時間：7 - 9pm

導師：梁木蘭女士（本中心特約靈修導師）

地點：旺角彌敦道654-658號利威大廈1樓C1室

費用：\$1,000

簡介：本課程將會教授不同的靈修方法，例如：靈閱、歸心祈禱、耶穌禱文、情感與靈修及意識省察等等。本課程將以工作坊形式進行，理論與實踐並重，務求學員們在完成課程後能藉所學到的靈修方法來親近上主。

靈修經典《慕美集》選讀一

日期：2023年4月4日至5月23日（週二共8堂）

時間：7 - 9pm

導師：許子韻女士（本中心課程及活動主任）

地點：旺角彌敦道654-658號利威大廈1樓C1室

費用：\$1,000

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，絕對是基督宗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。學員需要閱讀少量英語文章。

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）

時間：10am - 12pm

導師：陳國權牧師（本中心主任）

費用：\$1,000

形式：網上課程



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

2023年1月13日、2月10日、3月10日、4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、8月11日

「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（逢週四共8堂）

靈修經典《慕美集》選讀一

2023年4月4日至5月23日（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）

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：_____

本中心是否可以使用上述聯絡資料，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