



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

8月 第43期 2023

一語道破 **善待自己的屬靈操練** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **家庭成員關係的磨合** / 楊陳玉華 / 6

歸根曰靜 **禱告的橋樑——詩篇** / 張惠芳 / 10

品閱閑情 **回味** / 梁木蘭 / 12

拾穗隨筆 **簡樸** / 馬奮超 / 14

聖像畫員札記 **成為福源的喜樂** / Marina Carmel Cindy / 16

葉之鳥日記 **內疚** / 小葉子 / 18

道在預告 **2023年9月至12月課程及活動** / 20

道在花絮 / 22



善待自己的屬靈操練

陳國權
本中心主任

成長和幸福的條件

某個早上正在等候信義宗神學院的校巴時，看見對面馬路的一輛大貨車的車箱上寫了「善待自己」大大的標語，它深深地吸引著我的注意力。因為這句標語正正切合今天現代人真正的需要，所以發揮了很好的提醒作用。或許我們社會中的許多人對自己都不是很好和友善，所以我們需要以某種方式來提醒自己。提醒是好的，但卻容易忘記。俗話說，「人一走，茶就涼。」其實，看不見了也就淡忘了，就不放在心裡了，自然不過。除非你能把所看到的常存心裡，更付諸行動。畢竟，善待自己不是個口號，

也不是個標語，而是踐行，知行合一，才不落入空話。

為甚麼我們要善待自己？因為善待自己是靈性成長和幸福的重要組成部分。我們很難想像一個按照上帝的形象和樣式被造，在他自己的生命具有內在的價值和神聖性的人，卻會完全忽視自己的需要並惡待自己。但為了獲得靈性成長和幸福，一個人必須認識並尊重自己的內在價值和神聖性。因此，善待自己是實現人的靈性成長和幸福不可或缺的條件。我們要落實操練善待自己的理由就在這裡。

善待自己，就是好好地照顧自

己、好好地培育自己。人是一個整體，他的思想、身體和心靈是相互聯繫的，忽視自己的任何一個方面都會阻礙整體的成長與和諧。所以好好地照顧自己意味著把生命當作一個整體，把我們的思想、身體和心靈看為同等重要，我們應該以正確的方式管理好它們。培育自己意味著我們承認自己有責任與自己建立健康的關係，使我們能夠更好地敬拜上帝、服侍他人並與周圍的世界建立有意義的聯繫。其實，真正的靈修，就是要發展以下四個層面的和諧關係：與上帝和諧、與己和諧、與人和諧、與自然和諧，缺一不可。

適度割捨

千里之行，始於足下。善待自己首先從自己的身體開始做起。這便要求我們適度地割捨或限制自己身體的活動。在沙漠修道主義中，人的身體往往跟人的五官：眼、耳、鼻、舌、身有密切的關係。我們通過這五官，可以將自己與外部世界聯繫起來，並通過它們來了解我們所生活的世界。所以我們用眼睛看，用耳朵聽，用鼻子嗅，用舌頭嚐，用雙手觸。今時今日我們的五官受外界刺激的程度遠遠超越我們的前人，在海量的資訊的包圍的環境裡，我們的五官因過度活躍而導致身心疲憊不堪。現代人勞苦擔



重擔，全因為我們看得太多、聽得太多、嗅得太多、嚐得太多，以及觸得太多。遠在我國春秋時期，老子已對當時社會警告，說：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵，令人心發狂，難得之貨，令人行妨。」老子的這一觀點並不是反對我們去享受生活，而是提醒我們追求享受要適可而止，不可無限制地滿足自己的貪欲。適可而止也就是要為我們的身體，即眼耳鼻舌身的活動作適度的割捨或限制，避免它們因過度跟外界接觸而導致精疲力竭，累垮自己。

因此，我們並不是要放棄我們的五官，而是要正確使用它們，提升它們的水平以積聚生命的能量。沙漠教父提醒得好，我們的五官必須得到適當的休息，不要讓我們的五官超負荷，不要總是讓它們專注於世俗短暫的事物。他們所指的休息是「息」（hesychia），意思是神聖內在的寧

靜，這也就是耶穌要賜給那些凡勞苦擔重擔的人的安息了。（太 11:28）因此，我們的五官要尋求的就是這樣的安息。當我們的五官進入此安息，我們的內心就能享受到寧靜滿足的感覺。畢竟，實現內在恬淡寧靜滿足，而不是追求外在私欲的滿足才能生活得幸福快樂。而生活得幸福快樂，才是真正的善待自己。

內在建設

善待自己除了需要照顧我們的身體，還須要培育我們的心靈。今天人類的悲哀是，我們的物質固然富裕，但心靈卻貧窮。我們很窮，只有物質、金錢。我們享受著高科技帶來的各種好處，它不但提高了人類生活的質素，給予我們舒適和便捷的生活，更能突破人生理的限制，給予我們年輕，長壽的保障。但諷刺的是，我們卻看見社會到處都是忍受著被抑鬱、憤怒、不滿、焦慮、不安、失眠

折騰的市民。為何如此？原因不勝枚舉，但這一個卻不能輕視。就是大家只重視外在生命的建設，卻忽視了內在生命的建設的重要。所以善待自己意味著要重新思考你的內在生命，好好培育它，建立它。請記住，內在生命跟外在生命同樣重要和真實，正如耶穌提醒我們：「那殺人身體但不能滅人靈魂的，不要怕他們；惟有那能在地獄裏毀滅身體和靈魂的，才要怕他。」（太 10:28）其實，自四世紀沙漠修道主義以降，凡追求靈命成長的人士皆以修養內在生命為首要目標，因為靈修的核心不是甚麼，乃是我們的心。

愛人如己

請記住，善待自己有聖經的根據。耶穌將諸多的誡命概括為兩大誡命：愛你的上帝及愛你的鄰舍如同自己。（太 22:37-40）但耶穌的兩條愛的誡命是相輔相成的，錯過其

中任何一條，愛就不會完整。耶穌說得很清楚，愛鄰舍的參照標準是你自己。你怎樣愛自己、關心自己、培育自己，你就怎樣愛你的鄰舍、關心你的鄰舍、培育你的鄰舍。如果我們不愛自己，我們就沒有能力愛我們的鄰舍，道理就是這麼簡單。因此，愛鄰舍是建造愛自己的基礎上，而愛自己也即是善待自己；善待自己的人必然是一個愛己之入。

善待自己是基督徒不可或缺的屬靈操練，其終極的義意是要我們認識到：無論我們是誰、是甚麼，上帝對我們的愛都不會改變。祂深深地愛著我們，所以我們必須好好地愛自己，善待自己，知道我們值得被關心、被愛和被尊重。通過善待自己，我們可以為個人成長、增強自我意識，以及與周圍世界建立更深層次的聯繫奠定基礎。所以恭請大家不要讓善待自己只是一個口號，而是一種靈性上的鍛煉和生活上的踐行。

家庭成員關係的磨合



楊陳玉華
心理輔導員

家庭成員關係是指核心家庭的夫婦、父子、母子、父女、母女、兄弟姊妹，以致外圍的祖孫、姻親、堂親和表親的關係。讀者會用甚麼形容詞描述你的家庭成員關係呢？緊密結合、熱情、溫暖、疏遠、競爭還是緊張？和諧的家庭關係可以培養出身心靈健康的一代，衝突的家庭關係卻製造出充滿傷痕引致扭曲思維的一代。究竟家庭成員的關係如何可以有美滿的磨合呢？

關係的階段和衝擊

家庭成員不會因為在同一個家族中成長，就會自然產生和諧的關係。關係是否和諧在開始建立的階段很重要，即大家的相處是否有一種愉悅感。在開始建立一個家庭時，成員是處於一種相互依存的關係，為共同的目標努力，多是愉快的。持續適應良好就能夠進入早期的安全依附關係，但若適應不良，就會難於應付生命中各種隨之而來的危機，最後在彼此傷害中，未能成功進入深層的依附關

係。在以上各階段中家庭也會受到社會文化的衝擊，例如以權力地位金錢為成功指標的社會，就可能導致家庭甚至家族成員間的比較，帶來許多傷害。

建立良好家庭關係

家庭不是一個權力博弈而是以良好關係建立自我價值的重要系統。每一個成員都想確定自己在家中的價值：他被稱呼是誰？他有甚麼責任？他的意見受重視和尊重嗎？讀者認為要怎樣做才可以建立良好的家庭成員關係呢？

大多數人會認為關係好壞是在乎其他成員，包括言行舉止態度品格，若與自己格格不入，除非對方改變，否則無可能建立良好關係，而個人獨力是無法令家庭成員關係更進一步的。首先，我認為關係不是非黑即白的，關係是有不同層次和深淺的，而且是由個人去解讀的。例如一個無法平和溝通的家人，你都可以找出他的優點，定出彼此關係的程度，可能是每年節日見一次，交談可能很表面，但無須達到交惡的程度，這會讓我們日後有機會改善關係。而我們會稱家庭是一個系統，成員之間是緊扣的，一個成員的改變會影響其他成員。

不批判對方是應對不良關係的良方，這是很難操練的，因為對方令你不一樣的言行舉止一天不改，而你亦

未必已經察覺並且勇敢面對自己的脆弱，對方的言行仍會觸怒你。如果你有勇氣就以平和的語氣告訴對方自己如何理解和感受對方的表達方法，讓對方有機會留意、解釋甚或改善，藉此你也可以了解自己的脆弱和當中的誤解。

一個強健的家庭需要有以下質素：表達欣賞和感情、彼此有堅定的承諾、享受一起的時光、共同有效地處理壓力和危機、追求屬靈的幸福感和有效和正面的溝通模式。

磨合中成長的智慧

雖然來自同一家族，但經過在家庭中受到對待上的差異和社化過程，除了遺傳特質，各人還會展現其他不同的性格特質。個人對事物的理解和感受，是基於經驗和知識過濾而成的，所以沒有絕對的客觀，可說主觀成分很高。那麼怎樣可以求同存異，





在衝突中建立新的洞見和擴大彼此包容的度量呢？

大家有否學習過「愛之語」：肯定的言語、真心的禮物、服務的行動、精心的時刻及身體的接觸？Dr. Gary Chapman 作為一位美國婚姻輔導專家，提出這套讓緊密關係者可以成功表達愛和感受愛，讓關係更密切甜美的模式，就是基於了解到個人有著不同的性格和感受而研發出來的。另有一套衝突解決模型稱為 Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument（簡稱 TKI），大家都可以參考一下，其中在考量雙邊關係的重要性和自身利益的重要性後，提出

了：讓步（一方贏一方輸）、合作（雙贏）、妥協（折衷）、規避（雙贏）和競爭（非贏即輸）五種策略。

此外，有一個知易行難的道理，就是個人要先被接納（包括被別人和自己接納），才有能力接納其他人。基督徒就是先被神接納，就有能力愛其他人。否則脆弱的自己，常常處於不平衡的心理狀態，很容易被觸碰痛處引致否定自己而反彈，引致無法聽取別人的意見，常處於衝突的關係中。

家庭成員要以一種不斷改善自己的成長心態認識自己和各人的脆弱和

限制，一起尋找共同的核心價值，例如尊重家中長者、追求屬靈生命的長進、為下一代建立榜樣等等，還要接受每個人的獨特性，這就有機會把不同性格的家庭成員的力量，匯集起來建立健康的家庭。

結語

關係是需要不斷磨合的，一個有健康自我形象的人，能夠減低自我防衛，不認為自己永遠是對的，也會對人寬容，也就建立到健康的關係。你問我最喜歡跟哪些人建立關係？就是哪些令你釋出善的人，他們沒有以打擊你去令自己感覺良好，反之，他們願意找出你的優點去欣賞，也善意告訴你要改善的地方，容讓你發揮自己獨特之處。



參考資料

Defrain, J. (n.d.). *Creating a Strong Family American Family Strengths Inventory A Teaching Tool for Generating Discussion on the Qualities that Make a Family Strong*. Retrieved on 24 June 2023 from <https://extensionpublications.unl.edu/assets/pdf/g1881.pdf>

How to Successfully Crack the Code of Love. (n.d.). Verywell Mind. Retrieved on 13 June 2023 from <https://www.verywellmind.com/the-four-stages-of-relationships-4163472>

Six qualities of strong families. (2018, November 20). Synergies. Retrieved on 13 June 2023 from <https://synergies.oregonstate.edu/2018/six-qualities-of-strong-families-2/>

談判不是你死我活！面對不同情境，一定要會用的 5 種談判策略 | 經理人. (2015, December 10) Retrieved on 15 June 2023 from <https://www.managertoday.com.tw/articles/view/51698>

禱告的橋樑 ——詩篇

張惠芳
本中心特約靈修導師



教父亞他拿修 (Athanasius) 對詩篇有這樣見解：「所有的聖經都是神向人說的話，唯獨詩篇幫助我們向神說話。」詩篇幫助信徒向神說話，使信徒調校心靈，舉心向上，歸向神。¹ 傳統來說耶穌貫穿整卷詩篇，所以一切詩篇都以耶穌基督為中心。詩篇的寫作和編纂橫跨了幾個世紀，在不同年代、地域和民族中成為禱告的工具。不論是個人靈修或集體公共崇拜，詩篇成為祈禱的橋樑，信仰的寶庫。

神學家看詩篇

歷代神學家對詩篇有很高的評價。梅頓 (Thomas Merton) 說：「詩篇是要啟示上主是『寶藏』，我們愛

因為上主先愛我們。上主隱藏於我們的靈裏，在內心的深處顯出祂無限的光芒。詩篇引領我們靜觀禱告。」² 加爾文 (John Calvin) 認為詩篇可淨化人的靈性，並稱詩篇為「靈魂所有部分的解剖學」。他發現詩篇是生活的引導。他說：「思索大衛的整個人生歷程，對我而言，他似乎藉他自己的足跡為我指引道路；藉此，我經歷了莫大的安慰。」即使大衛在人生旅途中誤入歧途，詩篇使人看見那些是不該走的歧路，並指引他回到正確的途徑。³ 這樣看來，詩篇幫助信徒禱告，促進屬靈生命成長。

² Charles Cummings. *Songs of Freedom: The Psalter As A School of Prayer* (Denville: Dimension Books, 1986), 23.

³ 卜洛克 (C. Hassell Bullock) 著，林秀娟譯，《詩篇概論》(Encountering the Book of Psalms) (台灣：美國麥種傳道會，2010)，頁 28。

¹ 何傑，〈心靈季節的和弦——詩篇與靈修〉，《靈深一席談》，期 1 (2007 年 9 月)：頁 94。

奧古斯丁 (Augustine of Hippo) 領洗前在加西西亞退修，談及他如何放下過往摩尼派雄辯滔滔和虛榮的生活。詩篇使他的心嚐到甘甜。當他誦讀詩篇時，「內心頓起變化：對於世物，我已不稍記掛在心上；暫時的東西，我既不想、也不再受它束縛。因為在單純的永恆中，我已找到了另一種麥，另一種酒，另一種油。」詩篇已成為新人奧古斯丁的新滿足和嚮往。他說，當他念誦這些大衛的詩句時，內心一面消除了人的傲氣，一面燃起對神莫大的愛火，這些詩句實在有如為他而發……成為向神台前飛去的呼聲，好像是為他自己而說的。(《懺悔錄》，卷九，第四章) 詩篇成為奧古斯丁的「心靈語言」。它的言詞，幫助他表白對神的景仰和渴慕，引導他的思想和情緒。詩人光明的言詞，洗滌了他的心，解放了他的口，更換了他思想與心靈的整套語言。⁴ 詩篇引領信徒毫不掩飾，赤露敞開，並傾心吐意，向上主真情剖白對話，藉此上主可轉化更新信徒的生命，被上主大大使用。

活用詩篇⁵

潘霍華 (Dietrich Bonhoeffer) 喜愛用詩篇禱告，因其帶來上帝話語的支持與釋放的力量，使他能夠應付變化無常的生活。潘霍華在提格監獄

⁴ 何傑，〈心靈季節的和弦——詩篇與靈修〉，《靈深一席談》，期 1 (2007 年 9 月)：頁 94。

⁵ 潘霍華 (Dietrich Bonhoeffer) 著，歐力仁譯，《耶穌的祈禱書：潘霍華談詩篇》(台北：校園，2014)，頁 44-47。

(Tegel Prison) 寫給獄友的禱告文的用詞和韻味十分接近詩篇。為了面對受監禁的那種陰沉沮喪的氣氛，潘霍華每天都將自己浸淫在禱告操練之中，透過獨處與讀經來滋養自己。

潘霍華在被囚禁的初期階段，曾經寫了以下的文字給他的父母：「我每天研讀詩篇，如同我好幾年來所做的一樣；我可以明白詩篇，也喜愛詩篇更甚於其他書。……」同一封信中，他描述了一句辛酸話，由上一個囚犯塗滿在獄房門板上的：「百年之後，一切將化為烏有。」這句話是囚犯抱怨牢房裡的生活毫無繼續活下去的意義。但潘霍華告訴他父母，他找出答案就在詩篇第三十一篇 5 節，可給因被囚禁而產生痛苦之人的答案：「我將我的靈魂交在你手裡。」這顯示他對上主全心的信靠與順服，源自詩篇已融入滲透潘霍華的整個生命。當他的生命走到盡頭，那位潘霍華被執行死刑時在場的監獄醫生這樣寫道：「我深深地被這一位非凡、令人喜愛之人的禱告方式所感動；他是如此地順服，並且確信上帝已經聽見他的禱告。」詩篇在潘霍華身上散發著基督的耀眼光芒，他的生命活現詩篇。

結語

無論信徒身處任何的境遇，如果善用詩篇成為禱告的橋樑，活用詩篇在內心禱告，把真實的我呈現出來，可造就信徒的屬靈生命不斷成長和更新，塑造成為主合用的器皿。

回味 梁木蘭 本中心特約靈修導師



筆者本年在端午節期間曾於一教會協助及指導弟兄姊妹包鹹肉糰作應節之用。筆者希望以此活動，協助該教會在端午節期間向教內的弟兄姊妹送上祝福和關愛，並且藉此活動來凝聚一群弟兄姊妹去學習服侍鄰舍作主基督的好門徒，踐行主基督的大使命。因此，部份義工更會到鄰近的隧道及公園向無家者及公園內長者們派糰，藉此傳遞主基督對他們的關愛。

包糰的弟兄姊妹中有兩位小弟兄（大約十二三歲左右），筆者欣賞他們放棄假日的娛樂，選擇參與是次活動。在過程中他們起初不甚認真，不停說話和嬉戲，後來他們知道要完成一隻「不漏餡料」的糰絕不容

易。因此，他們開始「打醒十二分精神」來製作他們的「作品」，務求可以拿去「派街坊」。由於他們年紀小，要用數片糰葉來製作鹹肉糰實是有點困難的，例如

如何把糰葉摺成 U 形的「兜」，繼而把材料（例如：糯米，黃豆、鹹蛋、五香豬肉和蝦米等材料）一一放進糰葉「兜」中，然後再



加上兩至三片糰葉，包成長方形「荷包」（不能漏餡料的），再以棉繩紮實。這些工序對於他們細小的手掌而言，十分考功夫，但他們在導師的指導和鼓勵下，再加上他們的不放棄，屢敗屢戰，又屢戰屢敗，經過再三嘗試，上主不負有心人，他們最終也能把「任務」完成，大夥兒不禁同聲歡



呼，筆者也為他們感恩，他們的生活技能又進步了。

是次活動讓筆者重拾近乎遺忘的包糰技巧，在過程筆者亦樂在其中，起初是有點「雞手鴨腳」的，但經過

一輪嘗試後，便能重拾母親昔日教導的技巧了。是次活動招募了接近 30 名弟兄姊妹參與，大家因著不同的鄉下傳統，包裹出來的

在形狀上各有不同，例如有的是脹卜卜的三角錐形，有的是肥嘟嘟的長

方形，有的是扁平平的正方形，真是各適其適，目不暇給。最後，我們用了三小時左右完成了二百多隻糰，繼而把它們運送到飯店為我們煮熟。



而負責的弟兄姊妹就在那飯店守候了大約 4 小時左右，二百多隻熱騰騰的鹹肉粽最終製作完畢「華麗登場」。這些鹹肉粽的味道不單帶著原材料本身的鮮味，它們更帶著主基督和弟兄

姊妹的「愛」的味道在其中，因此，這些糰是筆者品嚐過最好味的，而這些味道，更是令筆者再三「回味」，「回味」於是次活動製作過程的人與趣事，和筆者兒時母親對筆者的循循善誘。

最後，筆者有感在是次包糰活動中，看見教會的弟兄姊妹由老到少，齊心合力，上下一心地製作二百多隻糰子，內心有說不出的感恩。而那些情景更讓筆者見證到詩篇 133 章 1 節：「看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美。」



簡樸



馬奮超
本中心特約靈修導師

近年，許多人開始嘗試實踐簡樸生活。因為工業技術的進步與全球化的結果，商品供應泛濫成災，大量廉價或昂貴的貨物湧進家門，霸佔我們的生活空間，消耗我們的時間，操縱我們的心情。隨著捨棄與整理，或許，我們也開始反省自己與物質的關係，以擺脫擁有慾的束縛。

然而，自古早有靈修者實踐簡樸的生活。他們原本就沒有物質過多的煩惱，他們乃在意志的高度上操練簡樸。因為在靈修路上，去除執迷與依附，才能觀照清明。

耶穌會的神父 Anthony De Mello，寫下一段文字，標題是《意

識不清》（ Unconsciousness ）。它是一段靈修者與神師的對話。藉著對話中的比喻，我們可以思想，為甚麼意志上的簡樸，對靈性的知覺是那麼重要。

「我在那裏可以找到神呢？」

「祂正正在你面前。」

「為甚麼我看不見祂。」

「為甚麼喝醉的人看不到他的家？」

後來，神師說：「找出是甚麼使你醉了。要看見，你必須是清醒的人。」

醉酒的人固然看不到他的家，但甚麼時候我們也變成了醺醉的人呢？

假若今生是一場宴會，塵世就是各式各樣的酒，我們每天喝著喝著，試問誰可避免被酒意熏陶？

我們不斷喝著享樂的甜酒、知識的清酒、成功的醇酒、財富的濃酒、競爭的烈酒，當然也少不了自憐的苦酒，與及嫉妒的偽酒。自從離開母懷，我們就從無意以至於樂意，時刻接受世界的勸酒和餵灌。

憩醉的人與清醒的人，雖然處身同一空間與時間，但兩者對當下的理解與感受皆迥然不同。這一點，耽酒的人最明白不過。宿醉的人，看到的是酒精作用下的世界，對他而言，那是真實的，甚至是有吸引力的。被塵世所熏陶的人，就像宿醉未醒的人，只有謔言囁語，卻無法理解與感受靈性的真實。

是甚麼使我醉了？

神師後來的提示，意思是：你必須找出失去辨別能力的根源，你才能夠超脫它，以至能看到神與神的國度。

因此，想真正看見的人，必須將視線轉往內心，以真誠與耐性，審視自己意志上有甚麼執迷和依附。正如廿世紀心理學家卡爾·榮格的名言

——往外看的人在做夢，往內審視的人才清醒。

十架約翰曾經以八句詩節，向尋求天主的神修人說明，靈性的自由和高昇，與意志上不斷捨棄，兩者之間存在著看似吊詭的關係。

為達到享受一切，不要渴望享受甚麼。

為達到佔有一切，不要渴望佔有甚麼。

為達到是一切，不要渴望是甚麼。

為達到知道一切，不要渴望知道甚麼。

為達到你未有之樂，你必須經過那無樂之路。

為達到你未有之知，你必須經過那無知之路。

為達到你未有之有，你必須經過那無有之路。

為達到你未有之是，你必須經過那無是之路。

詩句中的樂、知、有、是，涵蓋了我們在塵世的種種欲求。事實上，令人心身疲憊，靈性障蔽的根源，並非物質，而是欲求。對於靈修者，簡樸是減除欲求。

「不要渴望……甚麼」，是簡樸生活的核心；「必須經過那……路」，就是日復一日的修持。



成為福源的 喜樂

Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

「福者，百順之名也。」《禮記》為向神明祈求諸事和順，雙手奉上酒杯把酒澆在祭台上，意思是我們所說的福氣的意思。福樂來自上天，有宗教信仰的——我們的上主，幸福往往出現在比較和觀照之下才被發現。

馬太福音第十一章，耶穌提醒我們說：「有耳者聽吧！」耶穌基督用

的比喻題材，來自生活中的鹽、種子及燈光等日常生活的事物。我們看到這些事物恆常存在，主供給我們使用，就蒙蔽了我們感恩的心靈視野。「為此，我用比喻，對他們講話，因為他們看是看，卻看不見；聽是聽，卻聽不見，也不瞭解，」耶穌說道。我們原已生於主愛內，祂供給的非人人可取之以用。我們面對這些日常之物是依持怎樣的心情？如我心存感恩，我們身心樂以享用，形神喜樂；若我們依照己慾隨心使用，達成任務是應份，佔用完你的生活空間，可能你會感到懊惱煩厭。因為萬物與工具的分野，在於其存在的價值與否。可悲的是，在人的情感上，人不自覺地對人或對主，亦會偶然存在以上的心態。「一切為我，我不為祂；一切為祂，都不為我。」（聖十字若望）——主一直臨於萬物的生命中，尤其人類。主一直為人安排最好的生命恩賜，人看不見，因只願看到聽到自己慾的渴望。即使有更好的，亦看不見，聽不入耳，皆因心靈沒有為主的地方，連可能讓自己感受心靈喘息的空間也沒有。因此，我們如何能以謙卑之目，渴慕之耳，洞察主的恩典，心靈不再孤單，也不要讓主感到孤單？

倘若我們常懷著感恩的心，擴展

我們的心靈視域，不久便能領受主愛之樂，成為分享喜樂的源頭。分享愈多，愈看見別人幫助我們明瞭主愛之厚重及深切意義。若我們能虛心靜思，感恩的心愈大。我們彼此成為幸福的源頭，主愛的小支流，觸及心靈枯竭之石澗。真光如強光般教生活在陰暗處的我們不太能張開眼睛，我們需要有機會嘗試，或有人提醒及鼓勵，便能準備及適應，看到光明中的瑰寶。不論瑰寶也許像田中產物，每年收成，農夫在播種前也不能百份百肯定有多少收成數量。天國的福樂也如看不透的強光，未出產的產物。看不見，不代表它不存在；主也是無處不在。你相信我們活於主愛內嗎？何時何地何事教你想起祂？

我們雖是按主的肖像被造，但與生俱來的原罪，令我們在跌墮中，使我們在主內的樣式改變了。就如茶樹，種子同屬落入不同的環境，採收製法時間不一，可出品不同的色湯茶品，但始終也是源自同一茶樹。那麼，我們能否像聖母瑪利亞般，在懷抱小耶穌之時至耶穌升天後，對主愛的渴慕與信賴，始終如一，有增無減？我們與主能一直保持心靈對話嗎？有失聯的時候嗎？聖靈與聖言能幫忙嗎？也許聖像畫中，聖母舉心向上的目光能提醒我們言行一致：愛主愛人。



內疚

小葉子
靈修導師

深愛的小天使：

媽媽非常內疚那個中午帶妳上街散步。如果我沒有帶妳散步，或者妳會生存到現在。那個三月份的中午，忽冷忽熱，媽媽卻沒有意識到妳承受不到這種變幻的氣溫。還記得妳總是歡喜我放妳在手推車內「去街街」，以興奮的眼神望著媽媽。那天，我放妳在地上走路時已察覺妳的猶疑緩慢，尾巴又沒有擺動，於是再抱妳回到車裡。當時風吹動妳的毛髮，妳還是笑得甜美。直到返回家中，才不住地氣喘，越來越辛苦，入院第二天好轉，以為可以帶妳回家，第三天又急轉直下。Twinkie 對不起，我的疏忽使妳再次病發入院，最後離世。

Twinkie 啊，媽媽很想念妳！耶穌基督，憐憫我！

深愛的媽媽：

如果妳內疚帶我上街引致我病發，我已忘掉病發的辛苦，卻享受了上街的喜悅。

如果妳覺得我離開得太突然，其實我早已經預備好。

如果妳覺得撫摸我不夠，我從未忘卻妳每次的撫摸。

如果妳內疚沒有陪我玩得夠多，我從未忘卻每次與妳拉 Mugmug 的樂趣。

如果我可以再來人間，我也會找

妳做我的媽媽。

如果妳覺得自己做錯了很多，在我眼中，妳是最好的媽媽。

如果妳以為愛會有盡頭，我的愛是沒有的。

如果妳以為我已經不在妳身邊，我已化成一縷清風圍繞著妳。

如果妳以為我再聽不到妳的聲音，我仍在微風中聽到妳對我的呼喚。

如果妳擔心我見不到妳，我在天堂也創作了妳的人形紙板。

如果妳以為我會忘掉歡迎妳回家，只要妳開門時張開心靈眼睛，就會看見我如常地高興擺尾跳躍。

當妳懷念我的聲音，在靜禱中妳會偶然聽到我汪汪聲叫妳。

如果妳以為我忘掉跑來等妳煲雞蛋，我仍然默默地待在廚房門口享受望著妳。

如果妳覺得自己不夠愛我，我卻覺得自己是世上最被寵愛又最快樂的小狗。

當妳在晚上掛念著我又見不到我

時，妳入睡那刻我就睡在妳身邊。

當妳想念著我時，我會偶然來妳夢中探望妳。

如果妳覺得自己做錯決定，妳要知道我一直都信任妳。

如果妳渴望有一天再見到我，妳要相信我一直都在等待妳。

當妳擔心我孤單時，妳要相信在天國裡有很多像我一樣的小天使陪伴我。

兩個麻雀，不是賣一分銀子麼？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上。（太 10：29）

你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他。（太 6：26）

耶穌基督，憐憫我！

（寫於 2023 年聖靈降臨期第八

主日後）



Mugmug 是 Twinkie 最愛的玩具小寶寶，Twinkie 喜歡咬著 Mugmug 和媽媽玩拔河。

「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：9月8日、10月13日、11月10日、12月8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

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：梁木蘭傳道（28/8）、

許子韻女士（25/9、27/11）

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

聖經中的靈修

日期：2023年9月26日至11月14日（逢週二共8堂）

時間：7 — 9pm

導師：許子韻女士（本中心課程及活動主任、靈修導師）

旁聽費用：\$1,000

地點：旺角彌敦道 654-658 號利威大廈 1 樓 C1 室

簡介：本課程探討基督教靈修學與聖經一些核心主題的關係，並體驗以互動連繫為基礎的讀經方法，探討聖經中的人神關係。同學需有開放的心，並願意在讀經中省察自己的生命。邀請想改善靈修生活的弟兄姊妹報名參加。

第六期寫聖像畫靈修體驗工作坊

內容：透過寫傳統拜占庭聖像畫 (icon)，配以靈修操練，與主相遇。

2023 年 9 月至 12 月 課程及活動

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：2023 年 12 月 2 日星期六 3-5pm
@ 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。）

2024 年 1 月 1-5 日星期一至五 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：15 人

費用：\$4,500（註一）

註一：聖公會諸聖座堂會友 8 折，即 \$3,600

2024 年課程及活動預告

「四日息」息修營

日期：2024 年 2 月 13-16 日（大年初四至七）

導師：陳國權牧師及特約靈修導師

息修——耶穌禱文研習坊

日期：2024 年 1 月 2、9、16、23、30 日（五堂星期二晚）及 1 月 27 日（星期六上下午退修日營）

時間：晚上課堂 7-9pm

導師：陳國權牧師

費用：\$1,200（包課堂及退修日所有費用）

本篤與方濟靈修

暫定 2024 年 3-5 月

基督教心觀探秘

日期：2024 年 6-8 月





2023年4月至5月的課程「靈修經典《慕美集》選讀(一)」共有約10位同學。在課堂內導師與同學一同選讀原典內幾篇文章，淺嘗東方基督教靈修的氛圍，閱讀教父們對息修、警醒及耶穌禱文的教導。



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□9月8日、□10月13日、□11月10日、□12月8日

聖經中的靈修

□2023年9月26日至11月14日(逢週二共8堂)

第六期寫聖像畫靈修體驗工作坊

□2023年12月2日(星期六3-5pm)

□2024年1月1-5日(星期一至五9am-5:30pm)

「四日息」息修營

□2024年2月13-16日(大年初四至七)

息修——耶穌禱文研習坊

□2024年1月2、9、16、23、30日(五堂星期二晚)
及1月27日(星期六上下午退修日營)

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