



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

6月 第48期 2024

一語道破 重溫「道在修團」成立的三大原因 / 陳國權 /2

輔導解碼 享受大自然的療癒 / 楊陳玉華 /6

本篇靈修 服從 / 李靜儀 /10

拾穗隨筆 禁語 / 馬奮超 /12

品閱閑情 賞紅花 / 梁木蘭 /14

加爾默羅靈修與聖像畫 平實厚重的愛 /Marina Carmel Cindy/16

葉之鳥日記 神聖 / 小葉子 /18

道在修團 /20

道在預告 2024年6月至12月課程及活動 /22



重溫「道在修團」 成立的三大原因

陳國權
本中心主任

轉眼間，「道在修團」已經成立四年了。回想四年前的香港社會，隨著反修例風波的衝擊而變得面目全非。有鑑於此，我們不敢怠慢，決心要成立「道在修團」，以應對社會劇變下教會的需要和挑戰。

還記得我曾為本中心雙月刊

(2020年2月號第22期)寫了「我們為甚麼要成立道在修團？」，解釋成立的三大原因。四年後的今天重讀此文仍有一定的參考價值。現把重點摘錄如下，和大家重溫：

我們成立「道在修團」的原因有三大點：

其一，是要應對我們這個劇變的社會。

眾所周知，自反修例風波以降，香港已變得面目全非了。個人、家庭、社會，乃至教會，無一不陷入紛亂、撕裂、敵對、迷茫，以及虛無境況。基督徒此刻面對社會的大危機，單憑個人的力量，實不足以應對

內外環境的衝擊和挑戰。在外因上，社會劇變前所未見，是禍是福，難有分曉，無法預測的將來是恐懼和不安的源頭。在內因上，萬千心靈被無力感、無奈感、自責感、內疚感傷透，導致精神萎縮、情緒低落、信心動搖。內外交迫，如此境況，我們跟隨基督，孤身上路、單打獨鬥絕對不是

辦法。

英國熙篤會院長埃來德修士說得好：「基督教相信的上帝是三位一體的上帝，也就是一位群體性的上帝。在祂神性之內組成了一個愛的團契——聖父、聖子、聖靈同權同榮，彼此相愛，互相共融。人既是按著上帝的形像而造，那麼，人本質上也是群體性的。因此，在我們日常生活中理當流露出共融友愛之情。」俄國正教神學家 Alexander Elchaninov 也指出：「人是在教會裡才能夠找到真我，在孤單無助屬靈的孤立境況中，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。」畢竟，基督徒自我實現，歸根結底需要在團體中才可以成就。我們需要與主內肢體結連，在追求靈性光輝大道上互相成為同路人。這就是需要成立修團背後的原委。

其二，是要發展在基督裡的屬靈友誼。

今時今日社會飽受個人主義及成功主義的毒害，再加上大撕裂的氛圍下，我們迫切需要從基督教屬靈友誼這個靈修傳統智慧中吸取資源，好讓我們能走出二元對立、非友即敵的狹隘思維，如此這般，我們方可以重塑一個開放、接納、寬恕、接待、憐恤、友善的信仰群體和宗教生活。

屬靈友誼指的，不僅僅是一般性

的友誼，更是在基督內的友誼。既然是主內的朋友，弟兄姊妹之間便少不了人性及靈性層面上的溝通和接觸。如此一來，真正的屬靈友誼不單注重人際關係的建立與發展，更視神人關係正常化與深入化為建立與發展友誼的根本。換言之，屬靈友誼是以靈性生活為取向，弟兄姊妹之間透過真誠的交往，互相的幫助、鼓勵和守望，來促進靈修上的進步，最終達致在基督裡長大成人，滿有祂長成的身量。（弗 4：13）

要建立屬靈友誼我們便需要一個載體，因為有了這個載體，屬靈友誼才能在弟兄姊妹之間建立起來。我們成立「道在修團」，正正是要它成為踐行屬靈友誼的載體。如此一來，成立「道在修團」，實質上就是要發展在基督裡的屬靈友誼，以達致神人相感通，以及弟兄姊妹之間保持密切連繫、互相守望、奮進向上的美善之境（參詩 133）。

其三，是要凝聚心靈、立志向上。

人望高處，亦有上進之心，指的不是物質性或社會性的向上的擁有或攀升，而是道德境界、精神境界，靈性境界之躍升（詳參彼後 1：3-8）。人望高處，亦有上進之心，這是生命的秘密。此生命的秘密因為上帝道成肉身，在耶穌基督裡得以解開。其實，基督降生為人，目的是要把人生

命上進之路完全打通，乃至人存在的意義可以找到了根據；人的價值亦被提升，並得到肯定。正如公元四世紀亞他那修（Athanasius）指出：「上帝成為人，因此人得以成為神。」成神就是得著上帝的樣式，就是相似於上帝。

從人望高處，亦有上進之心這生命的秘密看來，靈修無疑就是一種立志向上、持守信念、涵養德性、成全人格、感通上帝等的藝術，也就是對生命成長的一種深度的領略與體會。總而言之，靈修不是知見或光談理論之事，而是靈命塑造、生命鍛鍊；是內聖開出外王，見眾生受苦而不忍卒睹乃至生起基督的悲憫心，進而化為實質行動的經世致用之學。

然而，現實與理想經常有落差，當面對生活，人就不能不吃不穿，不能不需要有瓦遮頭；在成功主義渲染下，更不能不有所表現。要有表現，就有競爭；競爭就涉及利益、私欲與權謀。面對現實，要堅持不放棄理想和抱負，難之又難。正所謂：人在江湖，身不由己。現代人生活得好無奈、好不安，原因就在這裡。畢竟，現實是殘酷的，基督徒可以堅持信仰，生活能與所信的相稱，那就不簡單了。換言之，基督徒要有誠信，表裡一致、內外統一，但我們做得到嗎？單人匹馬肯定做不到，只有結伴同行才有成功的機會。

其實，今天基督徒靈命更新和變化背後的動力，是團體的力量而非個人的力量。基督徒若真的要抵禦俗世狂潮，名利權位等誘惑和試探，以至能夠轉化氣質、成長生命、提升靈性境界，我們便需要凝聚心靈、立志向上，在靈修路上與志同道合的弟兄姊妹結伴同行。

以上扼要地重溫了道在修團成立的三大原因，都是為了回應社會劇變下教會的需要。

道在修團是一個重視共修的靈修團契，自成立初期至今，團員都承諾按照著同一個生活約章過他們的靈修生活，並積極參與古聖先賢言行之學習、退省、專題式修團聚會、網上息修、每半年靈命檢討退修會、年度「四日息」退修會，以及由修團事工小組策劃的靈修、交誼、品藝等活動，藉此促進靈命成長、深化屬靈友誼。

道在修團現正招募新團員加入本修團，我們誠摯邀請您加入我們的修團，與我們一起追求靈命成長的奧秘和喜悅。詳情請參閱本期雙月刊，或瀏覽我們的網頁：www.taoinworld.org 獲取更多信息。

享受大自然的療癒



楊陳玉華
心理輔導員

筆者回想兒時常在有花有草的公園和遊樂場盪鞦韆、溜滑梯和爬馬騮架，周末或假日就去行山徑和沙灘。到新界探親會走過阡陌和田野，到達親戚樸素的小屋。今天城中一家大小較常在入聲喧鬧的商場內度過假日，被各種品牌喚起購物的慾望，手機的屏幕整天擄掠人的眼目，主導人的思想和情緒。究竟大自然和都市哪一種環境對我們的心理健康更有益處呢？

重投大自然的懷抱

人類所選擇的生存環境會不斷刺激我們的五感，以致依次影響我們的神經系統、內分泌系統、循環系統、呼吸系統、消化系統、免疫系統及情緒系統，最終影響了整個人的身心靈。都市人的五感被資訊、噪音、廢氣、美食、人造香氣等等刺激，造成腦內杏仁核反應過度，導致憂鬱焦慮、易怒暴躁和百病叢生的後果，不得不依賴各種藥物對付疾病。但消滅了疾病就是健康嗎？根據世衛 1948

年對健康一詞所下的定義，健康是生理、心理、和社會適應都處於完好幸福的狀態，而不僅是沒有生病。

研究大自然的療法的學者認為人類在工業革命前，大多住在滿佈樹木山水的環境。所以人類是有一種先天的生物

偏愛 (Biophilia)，由先祖一直遺傳給我們，加上個人童年時對大自然的經驗，就生出情感上對某類綠色空間的相容性，一有機會回歸這空間，就感到放鬆和喜悅。

大自然療癒的威力

除了吃藥，其實還有大自然是可以提升人類的身心靈健康。大自然和森林醫學學者以科學方法比較高山、流水、森林和都市，發現前三者更令人獲得優良的空氣品質、增進身體的活動和與人接觸的機會，也減少暴露於壓力源之下，令人放鬆得以休養生息。結果是發病率和死亡率降低，人能夠重獲集中力、創造力和活力。

德國物理學家勒納德 (Philipp von Lenard) 在 1915 年發現勒納德效應 (Lenard effect)：當水滴碰撞時，水變成霧狀，就會分割出正負電荷。其中從水的表面分離出帶負電荷 (陰離子) 的水分子，會給予我們清新和振奮的感覺。勒納德的解說讓我們明白人類為什麼喜歡接近瀑布、噴泉和浸溫泉，有學者認為淋浴也可以有這種效果。





精心設計和安全的森林和步道，可以引領我們重新與大自然的生命氣息聯繫起來，包括高山、樹木、流水、鳥獸、別人和自己。正如台灣最寂靜的山徑「翠峰湖環山步道」有一個木牌子寫著：「寂靜是一種邀請，也是一種喚醒。」

個人化的綠色空間

世上沒有已包裝好的大自然療癒模型適合所有人，不是修理完備、有花草樹木的自然景觀都可以療癒每一個人，而是需要每個人尋找個人化的療癒景觀，這景觀要具備以下四方面條件：（一）、遠離個人的日常環境；（二）、廣泛及有連貫性的空間供自由和長時間探索；（三）、具魅力讓人不自覺持續地被吸引的景觀；及（四）、與自己的意圖和期望相容的環境。

研究森林浴（日語 Shinrin-yoku；Forest Bathing）和森林療法（Forest Therapy）的學者指出，研究顯示接觸大自然散發出某種純天然的植物精華油對治療憂鬱和焦慮疾病有顯著效果。以五感接觸自然景觀的氣壓、土壤、空氣、溫度、濕度、照度、顏色、聲音、氣味、芬多精（phytoncide）和負離子，對人類的生理和心理都有正面的效益。

究竟大自然的療癒能力是人類主觀的詮釋，還是大自然本身提供訊息給我們的呢？其實這是互動的關係，

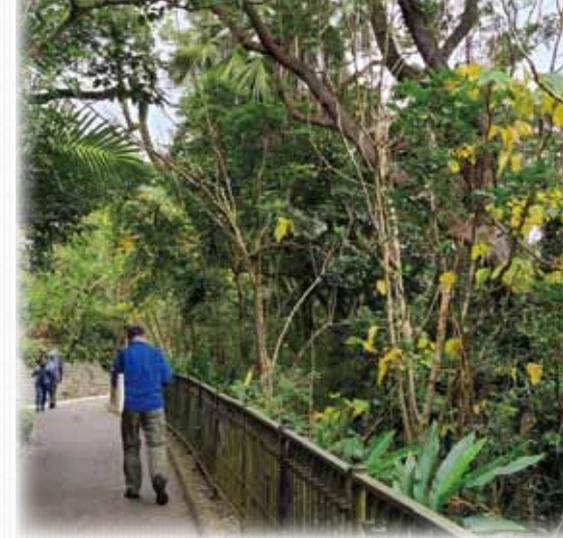
都市裡也可以實踐大自然療法嗎？雖然曾幾何時擁有亞熱帶森林的香港，現在已無法與發展足夠的森林療癒基地的德國、日本和韓國，或美國波士頓「綠寶石項鍊」（Emerald Necklace）那種都市公園化，公園森林化的設計相比，但我們仍然可以把自己帶到綠色空間，例如公園、海邊或山上的步道、還有自然保護區、郊野公園、人工林、次生林和風水林。自 2017 年，香港已有受訓的森林療法導遊，向長期病患者及其照顧者、受壓的人士、特殊教育需要者

（SEN）及成癮者等等提供治療。

我們也可以把綠色空間帶到自己的家，例如：種植綠色植物，設計綠色植生牆或稱為垂直花園（Green wall 或 Vertical Garden），多用木製家具。我們還可以利用現代科技，例如：有關森林療法的 YouTube 頻道、帶你進入大自然景觀的虛擬實境眼鏡和收集森林景觀和聲音的 Cyberforest 頻道，雖然不能完全運用到五感，但都有一定療效。

結語

每次走進高山流水和森林的景觀，筆者就想起耶穌走進曠野，同樣是在大自然中與造物主和各種生物包括自己聯繫和互動起來，讓創造主所賜給我們的大自然療癒我們種種身心



靈的創傷。如果你是輔導員或照顧者，也可以陪伴患上情緒病的受輔者或親友走進大自然，讓他們減緩不斷反芻的負面情緒，重新得力，重獲生活的幸福感！

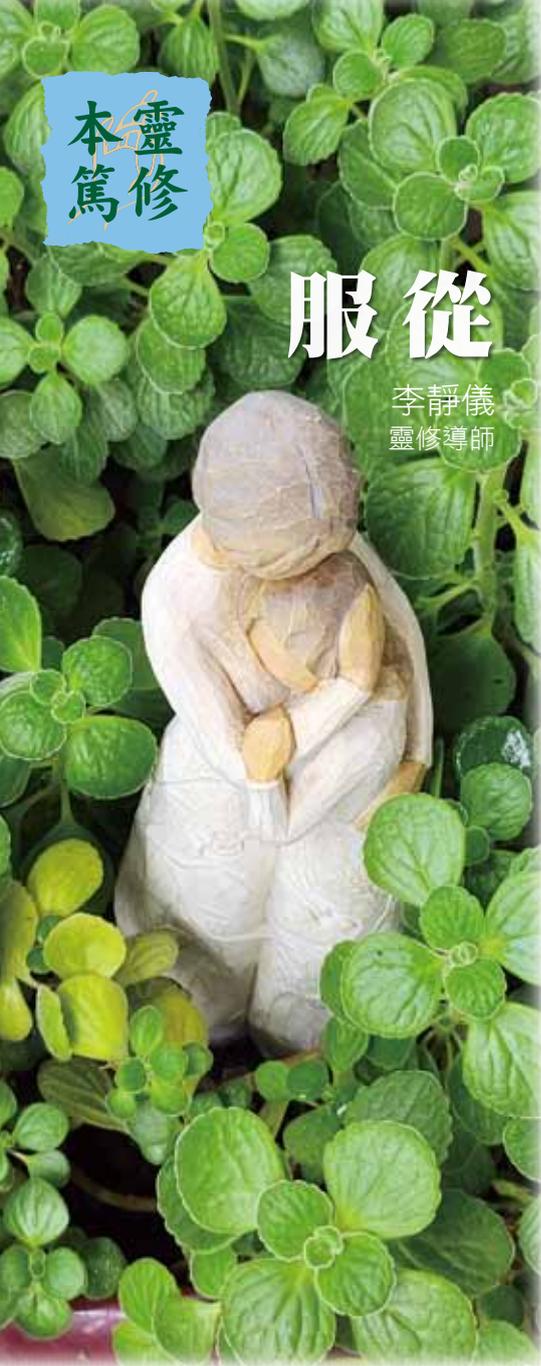
參考資料

- 余家斌 (2022)。《森林療癒力》。台灣：聯經。
- 森林療癒系阿里山 https://www.youtube.com/watch?v=hWpc5geycCM&ab_channel=MusicLifeChannel
- 森林療癒系 2：太平山，翠峰湖環山步道，台灣最寂靜的山徑 https://www.youtube.com/watch?v=ZA9fCWpNhqQ&ab_channel=MusicLifeChannel
- Donelli, Davide & Meneguzzo, Francesco & Antonelli, Michele & Ardisino, Diego & Niccoli, Giampaolo & Gronchi, Giorgio & Baraldi, Rita & Neri, Luisa & Zabini, Federica. (2022). Effects of Plant-Emitted Monoterpenes on Anxiety: A Propensity-Matched Observational Cohort Study. 10.20944/preprints202212.0586.v1.
- Mencagli, M., Nieri, M., & Richards, J. (2019). *The secret therapy of trees : harness the healing energy of forest bathing and natural landscapes*. Rodale Books.
- Yik, A. (2021). Forest Therapy and Mental Health Promotion. *Hong Kong Journal of Mental Health*, 47(1), 5-9.



服從

李靜儀
靈修導師



上期我們討論了「謙遜」，這幾乎是所有經典靈修傳統都視為核心基礎的態度。聖本篤將謙遜之培育比喻為攀登十二級的階梯，從對上帝常存敬畏之心開始，隨之而來的就是順

服或服從，而「服從誓」是加入本篤修會的第一個誓詞。

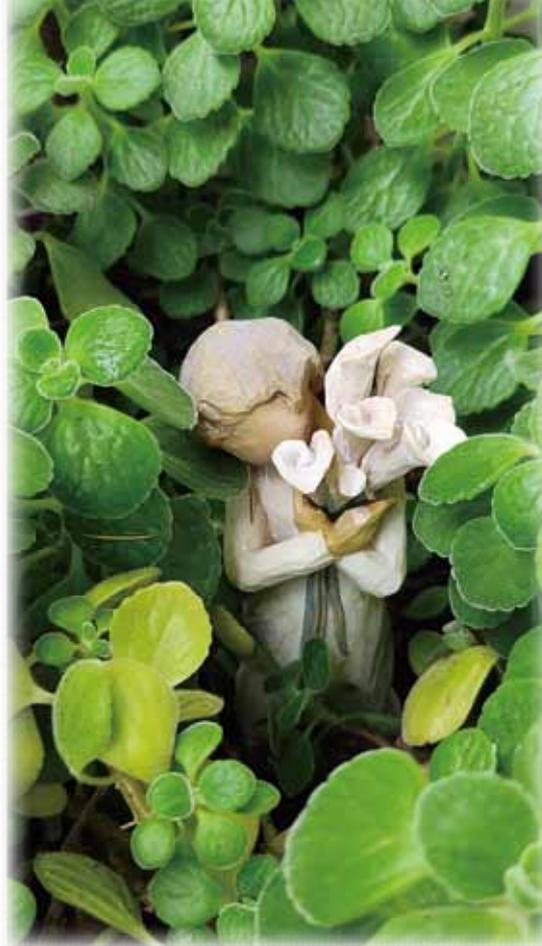
「服從」這個字來自拉丁文 *obaudiens*，是專心聆聽的意思。有恆常靈修祈禱操練的朋友很容易便能意識到，那不斷挑釁我們反抗，隨己意而行的不是別人，是我們的「自我」。深度的專注聆聽能平息自己的個人意欲，並且能逐漸令聽覺敏銳，開始模糊地聽到在我們心靈深處那「微弱的聲音」，¹ 就是上帝為我們所定、耐心等候我們去服從的旨意。主耶穌說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」² 我們都知道捨己跟從殊非易事，所以要「服從」與「虛心」³，這領我們進入「真福八端」的聖德緊密相連，修行者必須虛心承認自己有限，我們需要依靠上帝。

聖言誦讀 (*Lectio Divina*) 是本篤修會寶貴的靈修傳統，是培育專心聆聽行之有效的操練。這方法源自沙漠的修道群體，曠野的隱修者每週聚集，在彌撒中專心聆聽所宣讀的聖言 (*Lectio*)，在回到自己的隱蘆後，隱修者會將觸動他們的經文重複誦唸和牢記心中 (*Meditatio*)，讓聖言跟他們說話 (*Oratio*)，並引領他們進入默觀祈禱之中 (*Contemplatio*)。聖言誦讀的核心要求是專注，修行者

1 列王紀上 19:12，約伯記 4:12

2 馬太福音 16:24，馬可福音 8:34，路加福音 9:23

3 馬太福音 5:3



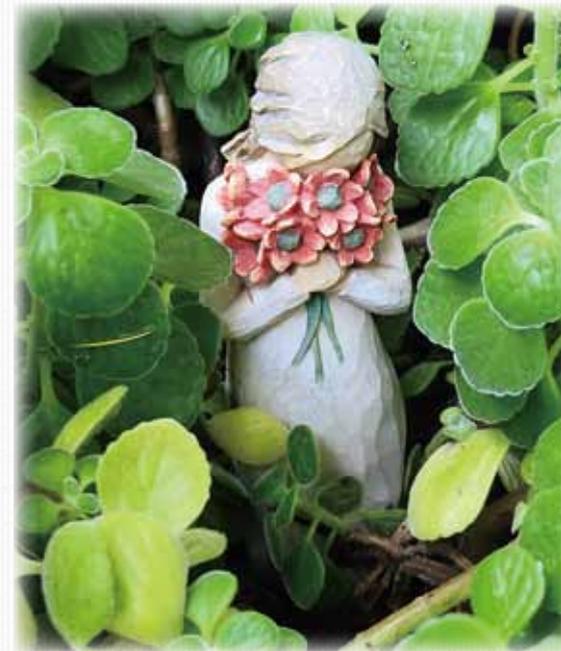
專注聆聽聖言，專注默唸和牢記聖言，專注聖言在心中的流動和觸碰，並在靜默中專注觀看和等候。

操練專注是悠長的靈修旅程。那出於「自我」的飛揚思緒和跌宕情感，在經年累月的操練中會漸趨平復，修行者慢慢可以捨己，可以解開「自我」的捆鎖，超越「自我」的蒙蔽，開始碰觸到那隱藏著的「真我」，「真我」並非要摧毀、將「自我」消滅，而是與「自我」融合，活出整全的「我」。這位按著上帝形像所創造完全的「我」可以自由地選擇：「我」可以仍然選擇繼續隨己意而走，但也

可以自由地選擇背起自己的十字架，跟從聖言而行，自由地將「服從」這美德落實在「我」的生命裡。

本篤修會的約翰邁恩神父 (Fr. John Main) 和文之光神父 (Fr. Laurence Freeman) 透過「普世基督徒默禱團體」所推動的默觀祈禱，本質上就是操練專心聆聽，就是在整個默禱時段內專心默唸短誦，和聆聽短誦在心底所發出微細的聲音，培育「服從」這項美德。

本篤靈修的「服從」並非盲目跟從權威，所以修行者要明智地去分辨。這種服從實質上是深度地聆聽聖言，專心傾聽創造主在寂靜中的微聲，並自由地選擇去服從主在萬有中所立的法規，和祂放在我們內道德的準繩和惻隱之心。





禁語

馬奮超
本中心特約靈修導師

三月，趁著有復活節的長週末，修持默觀靈修的組員，組織了一次長達八天的退修。若不是多年來在默觀操練中，體會過釋放、愉悅與成長，誰會甘願離開家人朋友，踏上一趟可能只有樹木、沉思和禱告相伴的朴素旅程。

第一天，我為大家安排了為重聚而慶祝的晚餐。第二天，我們安靜而專注的，踏上崎嶇山徑，走入森林，覺察行動中的自己，也默觀山林與我們的親密關係。第三天，我們的身心都應該預備好了，我們住在開放式的修院，退修者擁有獨立的房間。現在我們需要進入心靈更深之處。

你需要一個心靈的朝聖，此行始自閉上你的嘴巴。——《埃及教父語錄》

朝聖的行旅始於足下，內心的朝聖則始於禁語。我請大家實行三天的禁語。禁語的要求是整天不與別人交談，非語言的溝通也要儘量避免。

禁語，首先是為了聽到我們內心的狀態。

我們平日說話可能不徐不疾，沒有顯著的情緒，就以為自己已經有了平靜。一旦開始禁語，才發覺內心很多噪音或空虛，很想向人打招呼，同人攀談。我們心儀平靜，但又懼怕寧靜。

這時候，我們需要堅持下去，留意那些噪音的性質，思想為甚麼沒有說話就感到空虛。我們可能會發現，我們已經不知不覺間，依附於世俗的哺養和感官的歡愉。因此，禁語讓我們得到一個認知自己的空間。

你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱秘中的父禱告。（馬太福音 6:6 上）

禁語，是關上門，為我們進入神聖的孤獨作準備。

靈修能讓人成長，是因為在修持中，我們逐漸在靈性的啟發下發現獨特的自己，而且開始有勇氣活出真正的自己，表達自己的價值。然而，這個成長需要先經過一段孤獨的煉淨過程。

我們與世界的連繫和認同，都在日常語言的不斷重覆使用下被慣性化、內在化。禁語的操練，將幫助我們敢於離開人群，擺脫眾多世俗思維的牽纏，為在聖靈的引導下長成獨立人格開闢路徑。

你父在暗中察看，必然報答你。（馬太福音 6:6 下）

清心的人有福了！因為他們必得見神。（馬太福音 5:8）

你的瀑布發聲，深淵與深淵響應。（詩篇 42:7）

禁語，最終我們將遇上天主，聽到祂的聲音，看見祂的作為。

從世界走入內室，從喧鬧復歸安靜，從世俗的思戀轉移到靈性的愉悅，從零亂衝突進入秩序和平的生命，獨自守候在天主面前，我們將得到靈修的最大回報，就是與天主同在，能辨明祂的聲音，觀看祂的作為，知道自己的召命。

一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。（箴言 25:11）

禁語，將幫助我們懂得說話。

經常操練禁語，它的果子是說話合宜。因此，禁語與孤獨的操練，能夠幫助人再次走進人群。因為禁語操練使我們不急於說話，也不怕說話；我們的耳朵可以聽到真正的話，我們的心知道是否回應，怎樣回應；神聖的孤獨，使我們坦然活出自己，說該說的話，做該做的事，沒有勉強懼怕；天主的同在，使我們有愛，愛裏所講的話，能夠療癒人，建立人。

操練禁語，會使我們安於寡言，正好符合教父的教導。

當你祈禱後離去，要管束你的口舌，因為你辛辛苦苦採集起來的，能在剎那間完全消散無蹤。——若望·克里馬可（John Klimakos）。



賞紅花

梁木蘭
本中心特約
靈修導師

五月正值初夏，又是「一期一會」¹的賞紅花（鳳凰木）的好時節。每年立夏後，大約是5月下旬至6月上旬，便是鳳凰木盛放之時。宋代無門慧開禪師的《頌平常心是道》一詩曰：「若無閒事在心頭，便是人間好時節」，意謂：如果內心沒有憂愁的閒事，心無掛礙，那麼一年四季都是人間的好時節。²有學者指出這詩隱藏著巨大的生活智慧，為讀者如何做人處事、安身立命作出了很好的提示。在現實生活裡，我們倘若能夠在困苦的日子，以正面的態度來面對生老病死的無常和榮辱得失，我們不

去計較和比較，這樣才能隨事隨在都能安詳自在，方能擁有「若無閒事在心頭，便是人間好時節」的心境。李怡先生認為「若無閒事在心頭」是表達心裡沒有掛慮和恐懼，身心自由的狀態。³誠然，我們如何才能達致「無閒事在心頭」的境界？

在聖經馬太福音中耶穌教教導我



1 一期一會，日本茶道的用語，出自日本茶道師千利休。「一期」表示人的一生，「一會」則意味著僅有一次相會，勸勉人們應珍惜身邊的人，更意味著每次的茶聚都是獨一無二的。
〈維基百科〉，13/5/2024 下載。https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%80%E6%9C%9F%E4%B8%80%E6%9C%83

2 〈古詩網〉，13/5/2024 下載。https://so.gushiwen.cn/mingju/juv_73684d7204db.aspx

3



們把一切煩惱憂愁放下：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（太6：34）因為天父掌權，祂必定會看顧我們的：「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牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？」（太6：26）然而，我們能否把這些耳熟能詳的教導踐行於日常生活中，從而日臻「若無閒事在心頭，便是人間好時節」。

在香港繁忙的生活中，我們若能停下來品味在城市綠洲中的「紅海」。默觀鳳凰木有助「我們超脫自己，為的是可以在神裏面和為著神的緣故，觀察及使用萬物。」⁴在默觀

4 梅頓 (Thomas Merton) 著，羅燕明譯。《默觀的新苗》(基道出版社，2002)，頁20。

鳳凰木中我們嘗試學習把一切擾亂心田的人、事、財、思想、經歷，甚或喜悅、存在等等都一一放下，覺察上帝的同在，意識以上帝的呼召和回應之。⁵同時，經歷：「我（神）是。」在默觀鳳凰木中我們藉著信心以耶穌的眼光來賞紅花，在大自然中凝視它。⁶在這默觀中我們經驗當下的身心自由，心靈因著上主的愛充滿得以飽足，那將會是言有盡，卻是意無窮的狀態，這亦是驅使我們更愛祂和效法祂。住在主的愛裡，與主一同品嚐「若無閒事在心頭，便是人間好時節」。

5 同上，頁2-3。

6 同上，頁4。





平實厚重的愛

Marina Carmel
Cindy
加爾默羅在俗會
會員暨聖像畫員

芥末的味道嚐在口裡，嗆喉的感覺莫論喜愛與否，也不是人人能接受。茶與咖啡在中西文化中味道為人所樂道。以上均是大自然產物，味道怎樣構成，種子如何生長？陽光，水土如何供養予種子？人類往往要經過長時間觀察，方才能認識點滴。事實上，在品嚐食物的同時，有多少人會有興趣認識食物的由來？大自然的奧妙的生命孕育，能讓我們從多一個角

度默觀生命之主。我們身處其中，祂的國度與我何干？

聖馬可福音四章 26 至 34 節中，耶穌基督和門徒建立的教會，由細小的幾十人至往普天下去，隨主的人日漸增多，這全是聖靈的工作與上主的祝福。人眼見的是有限的人力，以及眼見非比尋常的成果。促成的力量和天國的領域大小，實非人能所體

察與明瞭。有時人的爾虞我詐，讓我們難於互相分享及交心。聖女大德蘭寫道：「基督沒有別的身體，就只有你的；祂在地上沒有別的手，沒有別腳，就只有你的。祂用你的雙眼向塵世投以憐憫的目光，祂用你的雙腳到處行善，祂用你的雙手祝福全世界。」主耶穌在世的時日，把祂的國與世人分享，由人去參與締建，親自示範對人厚愛的信靠。我們的言行和精神面貌，是否能作主基督的活的肢體，讓人看到主的臨在與祝福，讓人得到主愛溫暖？另一方面也是主對人最平實自由的愛，讓人去隨心選擇：包括捨棄祂及跟隨祂。選擇了跟隨主耶穌，連我們自己也擔憂不時有飛鳥到訪，從主前奪走我們，與主相隔冷落基督。那可惡的飛鳥，為我牠會是甚麼呢？

不論我們選擇如何，種子也有它的命運。儘管我們人力可達的已力求完美，仍有可能有所欠缺，帶來失望及沮喪。生命與天國的力量非人力可及，唯有我們竭力定睛主所喜悅的事，嘗試聆聽身邊主內同行的弟兄姊妹，也讓人幫助我們，好讓我們能敏於主的國，基督之所悅。其他的舉心呈獻主前。我們在靈內從主所獲的肢體，擅言的口舌，耐磨的決心，默觀

的心目，促進明達的耳朵，是否事事用作主喜樂的途徑？我們怎樣讓肢體恆常保持在主的垂視下成長，好使我們有份享見或助主締建天國？

假使我們有幸成為人中的福傳者，或是看到主加倍的恩賜，我們會否再看不到身邊弟兄姊妹尋主的迷惘？眼中只有自己的狂喜？我們會否多加警醒自己的言行，盡心陪伴及協助他們找到，聆聽他們，帶領他們感受主愛？但願有更多人感受到天國的避難所比比皆是。天父的慈愛平凡，樸實及厚重，卻是祂在人未認識以前，已給予我們。我們白白得來，由祂供養，為何擔憂猜忌？但願我們定睛於主內，祂的愛永伴，保守我們的五官，就像聖像畫的針刻及抄寫，不時會重覆步驟，為的是守著手心沒有分心，走在主的真道上。不用怕不小心跌倒，因為我們每人在主前是軟弱但寶貴。讓我們謙卑，讓別人提醒自己。遇到不快，便是向主深度交付的良時，或許更易看到主的陪伴足跡。天父的臂膀帶給我們的溫暖，祂觸及的領域，非人可預期。因此單純侍主，唯主是依，反而生活得輕省自在。有誰不想得到畢生到保護和依靠？



神聖

小葉子
靈修導師

聖靈降臨是基督宗教中重要節期，聖靈臨到人的心內，不住地呼喚我們活在聖三一的創造與共融韻律中，體驗祂不斷的創造、豐富及更

新。聖靈降臨後的聖三一主日，再次讓我們醒悟聖三一奧秘，在祂受造物之內不斷的呈現。這奧秘邀請我們信任萬物活在祂之內的微妙合一。上

主與祂的受造物從創造之時已經結下不解之緣，萬物在祂的愛裡被孕育成長：「你轉臉，牠們就驚惶；你收回牠們的氣，牠們就死亡，歸於塵土。……你差遣你的靈，牠們就受造；你使地面更換為新。」（詩 104：29-30）

約翰一書五章 1 節：「凡信耶穌是基督的，都是從上帝生、凡愛生他之上帝的、也必愛從上帝生的。」所有受造物都是藉著基督造的，因此都擁有着這神聖的 DNA。如果我們確實是神聖又活在神聖之內，平凡的生活會產生甚麼轉變？梅頓眾多著作中少為人讀的一本對於自然世界的靈性體會 *When the Trees Say Nothing*（當樹不說話時），書中表達大自然的世界是造物主展現神聖的最基本場地。大自然就是上主的修道院，只有清心的才會進入這神聖的修道院，學習專心聆聽不同小鳥在不同季節的歌聲，默然地站在樹的旁邊感悟樹的神聖，繼而感悟自身的神聖，然後回歸上主的神聖裡面。

當我們遇見一朵小花、一隻小癩螈、一隻蝴蝶、一隻貓、一隻狗、一棵樹、一陣清風或淙淙溪流，我們或許會霎時靜止、感動、讚嘆、轉化或心靈被萬物的神聖滲透，繼而被提升

到神聖境界。在繁忙中我們被自我蒙蔽，我們就失去這份神聖的體驗，也同時忘卻自身的神聖，對於自己、他人或其他受造物就只看為工具，而無法懷著一份尊敬之情。祂在萬有中不斷呼喚我們回歸生命的本源，活出神聖的生命。當我們願意參與這個成聖的旅程，就自然地接待所有受造物為神聖的，直到再次醒悟自己原有的神聖生命。

神聖天梯的聖約翰在第一級 12 節這樣說：「當靈魂背叛自己，失去幸福和渴望的熱情時，就讓它仔細地追究失去這一切的原因。……因為以前的熱情只能透過失去它的同一扇門才能回來。」我們的心靈被既有的習慣、想法、經驗、情感佔據時，很容易遮蓋了裡面的神聖。我們的靈魂背叛了自己，到處流浪，失去幸福與神聖。生活漸漸變得混亂、扭曲、表面、無情、枯燥無味，甚至對於自己或鄰舍、萬事萬物都麻木。但願我們重新感悟聖靈這口氣，以說不出的嘆息不住呼喚耶穌基督憐憫我，重返那扇生命之門，讓耶穌光照昏暗的心靈，洗滌那充塞雜念的心，直至心靈重拾清明神聖，享受到與萬物共融及作為上主兒女的幸福。

寫於 2024 年三一主日後

成立目的

「道在修團」（以下簡稱修團）是道在人間靈修、輔導、文化中心設立的一個跨宗派跨靈修傳統的基督教靈修組織，其成立的目的，是要透過團體共修的形式，去提升個人的靈性境界。

靈性資源

修團開發的資源、靈感與智慧，均來自沙漠及東方教父的「息修」（*hesychasm*）傳統。息修一詞是來自希臘文「息」（*hesychia*），若按字義解釋，「息」即寧靜、祥和、安歇、靜定的意思。息修就是達致息的目的的一種基督徒內修方法。

靈修方法

修團基本的靈修方法，是以「息修」為本，其他靈修方法為輔。

修團信念

1. 「團體生活」與「共修」乃修團團員靈命成長之基本推動力；
2. 靈修始於內程（內在操練），而終於外程（外在服侍）。因此，我們認為靈修者最終是進入教會、進入生活、進入社會，作光作鹽（太 5：13-16）；
3. 靜定乃基督徒安身立命之本，因為

「得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩。」（賽 30：15）

修團約章

約章是修團的生活之道，它反映了修團所追求的道德、精神、與靈性等價值。凡加入修團的團員，皆承諾遵守「道在修團約章」。詳情列舉如下：

1. 每天進行 20 分鐘息修（最好能定時定點）；
2. 每週五禁食一餐（午餐或晚餐）；
3. 保持身心靈健康：每天靈修、每週有適量的運動、休息及娛樂；
4. 勤領聖餐，每月最少一次；
5. 善用屬靈恩賜，投身教會事奉及社會服侍；
6. 謹守中庸之道，避免偏激的思想與言行；
7. 實踐簡約、惜物和愛物的生活；
8. 定期會晤靈修導師，以促進靈命的成長（準基本團員每季（3 月、6 月、9 月、12 月）會晤靈修導師 1 次。4 次費用共港幣 1,400 元，由本簡介修訂日期起生效。）；
9. 積極參與每兩個月一次的修團聚會、每月的網上息修，以及修團其他的活動；
10. 參與每半年舉辦的屬靈生命檢討退修會，目的是回顧並檢視過去

半年的靈命狀況；

11. 參加每年舉辦的「四日息」退修會。

修團組織

1. 團牧兼顧問：陳國權牧師；
2. 靈修導師：陳國權牧師、陳錫妹牧師、許子韻女士、馬奮超先生、張惠芳博士、梁木蘭女士，以及其他特約靈修導師；
3. 協調：區惠芳女士；
4. 修團事工小組：負責推動及發展修團事工。

修團團員

1. 修團團員分為「準基本團員」及「基本團員」兩大類。詳情可參閱本中心網頁 www.taoinworld.org「道在修團」簡章；
2. 凡有志加入修團的人士，他必須首先加入成為修團內一名準基本團員，經過 2 年修團內的學習和體驗，在得到靈修導師或一位至數位基本團員推薦後，便可以申請成為基本團員。
3. 凡有志加入修團的人士，他必須首先加入成為修團內一名準基本團員，經過一年修團內的學習和體驗，在得到靈修導師或一位至數位基本團員推薦後，便可以申

請成為基本團員。

修團活動

每兩個月一次專題式修團聚會、每月網上息修、每半年靈命檢討退修會、年度「四日息」退修會，以及由修團事工小組策劃的靈修、交誼、品藝等活動。

加入修團的辦法

凡受洗為基督徒，年滿 18 歲，不論男女、教牧平信徒、來自那個宗派背景、歸屬那個靈修傳統，都歡迎申請加入，成為修團的團員。

1. 填寫好申請表格，並附上近照乙張，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（信封請註明申請「道在修團」準基本團員）；
2. 一經接受申請，即安排時間約見；
3. 一經審議接納為修團準基本團員後，即安排辦理入團手續，並繳交年費港幣 600 元（每年 1 月初繳交）。

接受申請日期

隨時接受申請加入本修團。

查詢電話：5548 0387 (WhatsApp) / 6702 8654

「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（現場聚會）

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 5548 0387 報名及查詢。

日期：2024年6月14日，7月12日，8月9日，9月13日，（10月暫停），11月8日，12月13日

時間：7:30 — 9:00 pm

帶領：陳國權牧師 / 特約靈修導師

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

網上息修聚會（Zoom）

日期：每月第四個週一

時間：9 — 10pm

形式：網上 Zoom 視象形式

帶領：陳國權牧師 / 特約靈修導師

費用：免費

歡迎 whatsapp 5548 0387 報名及查詢

靈修的核心：心與心的能量

日期：2024年6月11日至7月30日（共8堂；逢週二）

時間：晚上8時半至10時半

導師：陳國權牧師

費用：\$1,000

形式：網上 zoom

內容：基督徒平日所展現的一切外在的宗教行為，比方崇拜、禱告、讀經、禁食、布施……等，也只不過是反照著人的心對神對人的愛慕而已。正如中國人所說「有諸內形諸

於外」，一切都是從心而發，因此，對於基督徒，首要關心的，是我們的「心」，而不是外表的行為。更甚者，上帝不是某個讓我們去調查、研究的物體或對象。嚴格來說，離開了自我主體，即我們的心，我們便經驗不到上帝的真實。耶穌坦言：祂在我們裡面，我們在祂裡面；基督和我們活在一種親密的關係中。（約 15:1-8）。所以為了尋找上帝，並與祂相遇，我們必須走一條歸家的路，而歸家，也就是回歸我們內心深處的一個行動。本課程從聖經神學和東方教父的靈修角度討論「心」的深層意義、它的不同意象、「心」的陷溺及其補救方法；最後更提出如何獲得「清心」

（purity of heart），即默觀禱告開始的途徑。有志於突破自己的靈性、深化與上帝的關係的信徒，本課程不容錯過。

歡迎 whatsapp 5548 0387 報名及查詢。

基督教默觀靈修傳統

日期：2024年8月1日至8月22日（逢週四；共4堂）

時間：8-10pm

形式：網上 Zoom 視象形式

費用：\$500

導師：許子韻女士

內容：默觀（Contemplation）在基督教靈修中歷史悠久，本課程將介紹默觀傳統的神學及聖經基礎，並一同閱讀一些基督教默觀靈修著作。

歡迎 whatsapp 5548 0387 報名及查詢。

夏季活動預告

品酒靈修系列之品酒與創造

活動目的：協助參加者開放心靈，在葡萄酒中與上主相遇。

日期：2024年7月19、26日及8月2、9日（共四堂，逢星期五）

時間：晚上7:30-10時

地點：觀塘成業街10號電訊一代廣場19樓D2室

活動：以創造神學中的「禮」、「序」、「守」、「限」為題，糅合聖經與品酒的教導。從創造神學看葡萄酒這上主所賜的禮物，並嘗試藉此講解品酒相關的知識，及淺嚐葡萄酒來進行靈修，覺察上主的同在。

對象：有穩定靈修、渴慕親近主、懷著開放的心的成年信徒

人數：10-15人

費用：每人\$1,200（包括學費\$800及材料費\$400；材料包括酒杯連杯套乙隻及課堂上飲用的葡萄酒、小食等等）

導師：梁木蘭傳道，致力提倡「品味人生，閱讀心靈」的生活理念，渴望「在萬事萬物中發

現上主」，因而喜愛試新事來侍奉祂。曾牧會數年及葡萄酒愛好者、超過20年品酒經驗、曾修讀國際認可WSET第三級葡萄酒烈酒課程、曾多次主領葡萄酒相關活動（例如：品酒與人生和品酒靈修等等）現修讀信義宗神學院教牧學博士學位（主修靈修學）、信義宗神學院靈修指導碩士、信義宗神學院文學碩士（主修神學）、中國神學研究院基督教研究碩士、理工大學社會工作（榮譽）文學士。

2024年秋季課程

靈程三階之「淨化」： 修身與修德

日期：2024年9月9日至10月28日（共8堂；逢星期一）

時間：8:30-10:30pm

形式：網上Zoom視象形式

費用：\$1,000

導師：陳國權牧師

十六世紀西班牙靈修巨人 （詳情待定）

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

2024年6月14日，7月12日，8月9日，9月13日，（10月暫停），11月8日，12月13日

靈修的核心：心與心的能量

2024年6月11日至7月30日（共8堂；逢週二）

基督教默觀靈修傳統

2024年8月1日至8月22日（共4堂；逢週四）

品酒靈修系列之品酒與創造

2024年7月19、26日及8月2、9日（共四堂，逢星期五）

靈程三階之「淨化」：修身與修德

2024年9月9日至10月28日（共8堂；逢星期一）

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 5548 0387

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