

# 道在

雙月刊



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

8 月 第 49 期 2024

一語道破 **思考「留白」之靈修操練** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **真人書 x 故事 x 敘事治療** / 楊陳玉華 / 6

本篤靈修 **歸化** / 李靜儀 / 10

拾穗隨筆 **樹木** / 馬奮超 / 12

品閱閑情 **被囚禁在時間內** / 梁木蘭 / 14

加爾默羅靈修與聖像畫 **赤誠的心** / Marina Carmel Cindy / 16

葉之鳥日記 **清心遊** / 小葉子 / 18

道在預告 **2024 年 8 月至 12 月課程及活動** / 20

慕美集選譯 **聖餐禮** / 許子韻譯 / 22



# 思考「留白」 之靈修操練

陳國權  
本中心主任

## 城市人的身心靈狀況

在香港這樣一個競爭激烈、繁忙的城市生活中，基督徒和其他市民一樣生活在高壓和超負荷的工作環境之中。我們很多人都患上了身心失調症狀，如失眠、三高、糖尿病、冠心病、疲勞、耗盡、抑鬱……非要與藥物共存不可。但有些人則尋歡作樂，更有透過毒品、酒精、性、暴飲暴食或瘋狂消費等途徑來尋求解脫，但卻往往事與願違，生活變得更加苦悶、生命更是提不起來。

## 城市人在噪音污染環境中苦活

香港彈丸之地，卻到處都是高樓大廈，尤如一個石屎森林，不見天日、密不透風。市民終年被迫困在人聲車聲的噪音污染環境中苦活。其實大凡大城市都很难找到一處真正寧靜

的地方，曾有環境專家調查發現，在美國芝加哥大城的冬季長達 10 週的錄音中，沒有受到來自人為的聲音干擾的最長時間僅為 3 分 15 秒。城市難有靜土，有科調根據。

## 城市人逃避獨靜

不過，話雖如此，即使我們能找到這樣一個寧靜的地方，我們也不願意往那裡去獨處片刻。因為獨靜意味著我們必須停止所有的工作和活動，但這對於工作型和活動型的城市人來說是不容易做到的。更困難的是，獨靜是移向內部重新與內在的我連接的一種要求，我們因害怕安靜，甚至不知道如何安靜而放棄嘗試。其實，我們從孩童時期開始，成年人就教導我們要關注外在的世界，認識它、征服它、管理它、操縱它，讓它成為我們長大後獲得名譽和財富的僕人、工

具。所以我們會越走越遠，最終完全迷失了自己的方向。我們都生活在空虛之中，變得非常虛無。我們是分崩離析的人，生活在分崩離析的世界裡，我們和這個世界都患了重病，需要治愈的良方，刻不容緩。這些都是現代都市人的身心靈狀況的寫照，而我們基督徒也是其中的一分子。我們需要洗滌、淨化，以治愈我們的疾病，但是如何才做得到呢？又可以從那裡開始？答案是，通過留白的靈修操練。留白提供了基督徒一種重要的屬靈操練，使我們能夠在繁忙和紊亂的生活中找到內心的平靜和與上帝的聯繫。留白的靈修操練對靈性生活影響深遠。

## 甚麼是留白？

留白，純屬中國哲學和藝術的一個概念，著重空間和靜默的意義。在

中國畫和書法中，留白被視為一種特殊的表現技巧，用於創造空間與平衡。要成為一幅完整的作品，需要有空白的部分與實際的構圖。所以留白並不是空無一物，留白處盡是無形的美感和創意，意在追求虛中求實、無中生有的妙境。因此，在看似空無的留白之處，卻是充滿了潛能和可發揮性的地方；在空間和寧謐中，我們可以找到創意和亮光，所以留白是創造力，是創造生命、氣勢和美感的力量。正如現代美學家、哲學家宗白華所言：「中國畫最重空白處。空白處並非真空，乃靈氣往來生命流動之處。且空而後能簡，簡而練，則理趣橫溢，而脫略形跡。」我個人的經驗可以證成：我習中國畫多年，所以特別明白中國畫留白的重要性。把畫面填得滿滿，肯定不是一幅上品之作。不要以為密麻麻填滿了就等於豐富、





充實，恰恰相反，它只不過是凝滯，缺乏活力、精神和想像力的表現而已。而整幅畫正正是因為沒有留白，才失去了氣韻、精神、氣象、氣魄，以及想像和啓迪的空間。其實，畫家上品之作，往往是那最能引人想像的留白。他的創作，都因留白而更加深邃致遠，讓人回味無窮。

## 留白靈修

寫畫要學會留白，不要寫得密麻麻；同樣靈修生活也要學會留白，切勿把日程表填得滿滿，我們需要空間平衡我們的生活和發展我們的靈性。正如水墨留白，可得磅礴之氣，同樣，心靈適當的留白，使之清澄通明不阻塞、不凝滯，聖靈的氣能可以自由往來其中，充溢著上帝無盡的恩典。懂得給生活和靈性留白，始終是一種屬靈智慧。

儘管留白不完全等同靜默和空間，但兩者卻非常接近。因此，留白的靈修操練的目的很簡單，是為了在

心靈上創造一個寧靜空間，使我們能夠從繁忙和充滿壓力的環境中拯救出來，找到內心的平靜與和諧。有了平靜與和諧心境，我們便更容易感受到上帝的臨在。如此看來，心靈留白不僅僅能提升我們靈性的敏感度，同時也能加強我們靈性上與上帝的聯繫。

## 留白靈修的操練

如何在喧囂、不安的世代中操練留白？由於篇幅所限，我簡單提出二點建議和大家分享：

### 一．創造獨靜禱時刻

每天安排固定的時段進行默觀或禱告，讓心靈有機會放鬆和重整。中國畫遵循留白的原則，我們基督徒的靈修生活也是如此。在這裡，耶穌基督留下了一個很好的示範，告訴我們如何根據留白的原則過靈修生活。耶穌儘管工作繁忙，卻堅持給自己安排時間和空間禱告。馬可福音就曾記述，耶穌整天忙著工作，但到了「第二天早晨，天未亮的時候，耶穌起

來，到曠野地方去，在那裏禱告。」（可 1:35）耶穌是刻意地早起，然後退到曠野獨處、安靜、禱告。換言之，對於耶穌，獨處、安靜、禱告不是一件興之所致的事，而是有意向地安排的。因為耶穌深明一個道理，工作越是忙碌，祂越是需要獨處、安靜、禱告。

獨靜禱的心靈留白，是基督徒每天屬靈操練，是自我紀律，不隨境變。如此留白，能幫助基督徒從忙碌的工作中釋放出來，找到內心的平靜與和諧，並在這寧謐中經驗上帝的臨在。

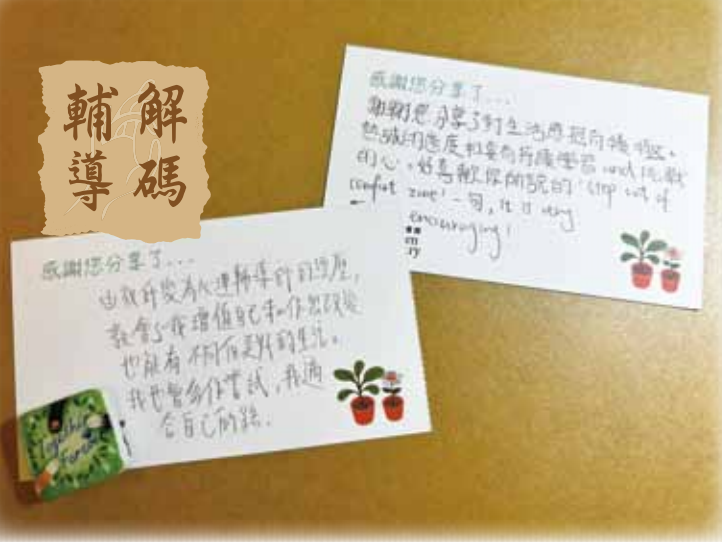
### 二．接待的操練

接待是基督徒心靈留白的表達形式。接待是為陌生人創造一個友善的空間（盧雲神父的概念），一個包容的空間，一個被接納的空間，一個沒有標籤的空間，一個沒有差異的空間。日本平面設計大師原研哉說：「『白』不是一種白色，而是一種感

受白的容納性。『白』的本身是起始，是有生命的，是包容一切的存在。」這裡我們可以看見東（原研哉）西方（盧雲）皆強調空間的重要性。盧雲表示接待是友善的空間的創造，原研哉則認為留白是一切存在的容器。二人的見解加在一起，接待的心靈留白就是絕對的包容。

今時今日的世界變得極度兩極化和分裂。我們彼此在社會、政治和神學等問題上很難找到妥協，我們沒有表現出互相尊重和欣賞的態度，也沒有願意互相學習的誠意。我們只是彼此排斥，視對方為敵人。人與人的關係如此惡劣，接待的心靈留白是何等的重要。人類的希望是：只要每一個接待的心靈都匯聚起來，並在上帝的幫助下，我們就能創造出一個沒有陌生人的世界，體現了我們在基督裡成為一家人的人類社會最高的善和成就。





## 真人書 X 故事 X 敘事治療

楊陳玉華  
心理輔導員

筆者加入了真人圖書館 (The Human Library) 的義工行列，以職業生涯為主題服務中學生，這次珍貴的機會令我回味多年前執教鞭時，與學生聊天的喜悅。作為一個踏入退休年齡的金齡人士，筆者竟然搖身變成一本書——真人書，遊走於各區的中學，以小組形式讓學生自由翻閱。真人書的職業生涯包含多個在職場上與人交織出來的故事。你會否相信已成過去的故事，仍是可產生激勵的功效呢？

### 真人書 說自己故事

真人書以職業生涯作為盛筵，供學生品嚐。

真人圖書館 (丹麥語是 *Menneskebiblioteket*) 是一個國際



性組織和運動，宗旨是在不同的社會、宗教和種族間推廣平等教育。運動源自 1993 年丹麥哥本哈根的青年人，因親身見證朋友在種族衝突中重傷，開始思考種族仇恨與暴力的問題，成立停止暴力組織。後來這組織於 2000 年與其它組織舉辦以反暴力、鼓勵真誠溝通、消除偏見與誤會為題的音樂節，真人圖書館的概念就是這樣慢慢萌芽起來的。之後社會上出現歧視的現象，愛滋病患者、難民、戒酒者等被拒絕和歧視。有心人於是安排被歧視者化身真人書，讓普羅大眾借閱 30 分鐘，通過直接對話增進了解，摒棄偏見，消除隔閡和糾正刻板印象。

作為一本真人書，筆者先簡述自己的職業生涯，然後邀請同學發問，在回覆時再深入述說故事。在互動中學生可以抱持好奇心多次發問，其中問及工作內容、壓力和轉職時如何抉擇等等。雙方都可以拒絕回應不想回答的問題，互相尊重地進行平等的交流。而說故事除了語言，也會有眼神和姿勢的配合，為要讓真誠的關心和回應不斷在小組中流動。當筆者訴說在職場上的真人真事時，就留意到學生專注和被感動的眼神。



### 學聆聽 聽別人故事

學生在聆聽和解構真人書的故事，而真人書在聆聽和解構學生的發問。

由於只有 30 分鐘，學生是多聽少講，但從學生的提問和回應卡中，還是可以略知他們的故事，初步理解他們的人生價值、信念和夢想。輔導員是「對話與見證的專家」(黃錦敦 2014)，在「即興的對話」(麥克 2007) 中，見證學生發現新角度。例如：學生多認為筆者的一代適值 70 至 80 年代香港經濟起飛的黃金時期，而現在全球經濟低迷，前景堪虞，躺平便算了。在聆聽筆者的職業





題兒童了。而真人書幫助學生外化了他們的迷惘、成績不理想、無路可走等等的困擾，集合力量，找出面對的方法，從而發現獨特的自己，正如手作藝術品，每個都有其精彩的特質。

生涯後，學生發現其實筆者與他們在成長路上，都同樣需要面對無數的考驗和抉擇，每個時代的人最重要是擁有正確價值觀、態度、知識、技能、身分和志向，才可以讓人生發展和創造下去。

敘事治療大師麥克·懷特（Michael White）和《生命才是最值得去的地方》一書作者黃錦敦，分別以地圖和旅行解說敘事治療。他們認為生命故事的交流，不是看人表層的問題，以為解決和消滅問題，人就康復了，而是通過自身故事的表層陳述，進深發現支線的故事（底層真正的需要）（黃錦敦 2014），並且明白自己不等於問題，而是以外化對話與問題共存，例如：麥克幫助一位過動症的男孩把症狀外化為朋友，輔導員、男孩父母和男孩本人一起找出與這個朋友的相處之道。症狀再不是男孩人生的掌權者，男孩本身再不是問

### 敘事式 重構好故事

真人書和學生彼此重構生命故事。

真人書以自己的生命藍圖，幫助學生解構過去理解和分析事物的框框（世界觀），例如：對 60 歲人士



的想法。認識真人書一直如何持續學習和面對轉變走在自己喜歡的路上。中學生因著真人書的解答、肯定和欣賞，開展了視野（對某類職業的了解和真人書在職業生涯中的喜怒哀樂），看見自己的價值、天賦和努力，不再在困境中定義自己而對自我和人生產生懷疑甚至否定，反而是在互動的關係中定義自己的價值、重構自己的故事和建立對自己偏好的自我認同，成為欣賞自己的主人。明白一個人的生涯不是單一而是多元，並且不斷在發展中，找到生命的可能性，並朝向自己偏好的人生藍圖和生命面貌前行。

學生亦同時解構真人書踏入金齡後認為自己的思維不合時宜，沒有職業就沒有價值的框框（世界觀），重構退休後具意義的人生故事。

### 結語

真人書與中學生在述說、聆聽和發問的過程中，兩者儼然就是敘事治療的輔導員。學生通過問題解構和重構真人書，而真人書就以好奇、不帶判斷和放下自己經驗、以尊重去觀察和聆聽，讓學生洞悉不應在困境中定義自己，而要培養達到理想要具備的質素，自信地重構個人偏好的人生藍圖。真人書過去的故事，仍是可以產生激勵的功效。這種跨代的生命相遇、分享和融合令筆者全然享受其中！

### 參考資料

黃孟嬌（譯）（2011）。《敘事治療的工作地圖》（原作者：Michael White）。

台北：張老師文化事業股份有限公司。（原作出版年：2007）

黃錦敦（2014）。《生命，才是最值得去的地方：敘事治療與旅行的相遇》。

台北：張老師文化事業股份有限公司。

障礙密碼 真人圖書 <https://www.humanlibrary.org.tw/about/aboutus>

Human Library <https://humanlibrary.org/about/>





# 歸化

李靜儀  
靈修導師

修女及在俗的修生發願加入修會時的三個誓詞，承諾要終生實踐在生命中的操練。

隱修，或與惡魔爭戰，是個漫長的靈性旅程。上期我們略略討論了「順服」：隱修者首先要學懂怎樣去專心聆聽上帝的聲音，去平息自己個人的意欲，虛心承認自己的有限，並需要依靠上帝才有能力背起自己的十字架去跟隨祂。而「歸化」可視為靈修者因「順服」帶來新的洞見和經驗，思維因而被拓闊，隨之而來在心靈、價值取向和生活上的更新和轉化。

按本篤會的傳統，「歸化」並非單指使徒保羅在大馬士革路上的一次性改變回轉的經驗，而是指在日常生活中的個人獨處，及與眾人相處時，意念、價值觀念及行為上持續

的改變。在這靈性旅程開始時，「一次性」的經驗常會發生，有許多人在經歷突變，或一段長時間的逆境、傷痛或失落，又或許是片刻強烈狂喜經驗之後，會體驗到某些突然而來靈性的洞見或知識，這讓我們暫時放開那慣常的現實；在剎那間、我們突然深刻地意識到有更高真實的存在，我們不是注定要被困在這平凡的現實裡，而這更高維度的真實超越想像，且極其豐盛地穿透、維繫和承托著那平凡的現實。我們就好像二維空間的生物突然意識到及經驗到三維空間一樣。初期教父稱這經驗為「歸化」或「皈依」（metanoia），就是心靈及思維上的提升，和認知上的轉變，這驅使靈修者暫時解開綑綁著自己的感知和意識的枷鎖，讓我們得以一窺那隱藏在我們心靈之內極其豐盛的真實。加爾默羅的聖者大德蘭說這不同層次的真實，就像城堡內許多不同的房間一樣。<sup>1</sup>

這經歷，或是某些無法解釋的渴望，也許一瞬即逝，又或許會在我們心裡縈繞不休，有強烈的感召吸引我們進深去祈禱，去發掘那神聖的真實，及這真實與我們的關係。冥冥中我們會遇上林林總總的靈修方法，或是默想（meditation），或是默觀祈禱（contemplative prayer）。起初我們會熱烈地回應，踏上這尋覓之旅，但無奈的是在蜜月期過後，我們

往往會回復平凡，重複地失陷在慣常和平凡現實的紛亂思緒和情感之中，要進入聖女德蘭的靈心城堡談何容易，似乎只是個夢。其實我們需要的只是重新開始，這就是本篤修會第三個誓詞「恆穩」的目的及功用了。

主耶穌說：「我是道路、真理和生命。」<sup>2</sup>本篤靈修的「歸化」是個持續的進程，是道路；持續的靈修操練拓寬我們對終極真實的認知，是真理；新的視野迎接我們進入生命之奧秘，這奧秘將會成為我們的生活及所作的一切事之意義和目標，就是復活重生的新生命了。

<sup>2</sup> 約翰福音 14 章 6 節



聖本篤在其《會規》中簡潔列出了與惡魔爭戰所需的條件，就是「服從」（obedience）、「歸化」（conversion）和「恆穩」（stability）。這也是本篤會的修士、

<sup>1</sup> St. Teresa of Avila, Translated by E. Allison Peers, *Interior Castle* (USA: Bottom of the Hill Publishing, 2010), 24



## 樹木

馬奮超

本中心特約靈修導師



在樹木身上看到生命成長的法則，看到靈性的秘密。這是近代德國大文豪赫曼·赫塞<sup>1</sup>的文章，它帶我們肯定自己，連結父神，活出真我。這一期，我與大家分享一篇譯自英文版<sup>2</sup>的散文《樹木》，我們不妨坐在樹蔭下細讀，默想生命的奧理。

對我而言，樹木一直都是最引人入勝的傳道者。當它們生活在家園和部落中、在森林和樹叢裏，尤其當它們獨自屹立時，我崇拜且愛戴它們。它們如同獨行者，不是那些因軟弱而遠離社群的隱士，而是偉大且孤獨的人物，如同貝多芬或尼采。世界在它們最高的樹梢間沙沙作響，它們的根靜息於無窮，但它們都不會迷失其中。它們傾注所有力量於一件事上：遵循內在的法則，塑造自己的形態，成為真實的自己。沒有什麼比一棵堅強而美麗的樹更為神聖，更為典範。

當一棵樹被砍伐，露出致命的傷口，裸露在陽光下，我們可以在它的樹幹和墓碑的光亮圓盤上閱讀它的

<sup>1</sup> Hermann Hesse (1877-1962)，1946年諾貝爾文學獎得主。

<sup>2</sup> Hess, Hermann. *Trees*. Kales, 2022, pp.1-3.

整個歷史：在它的年輪和扭曲中，忠實記錄了所有的掙扎、所有的痛苦和疾病、所有的歡樂和繁榮、羸弱的日子和豐饒的歲月、抵禦過的攻擊和挺抗過的風暴。每個農家男孩都知道，最艱困、最高貴的木材有最窄的年輪；而最堅不可摧、最強壯、最為典範的樹幹，都生長在高山上，時刻處於危險威脅之中。

樹木是神聖的。如果你知道如何與它們交談，如何聆聽它們，你將學到真理。它們不傳授信條和規則：它們毫不關心細節，只宣揚生命的原始法則。

樹木說：我內藏著一顆種子、一縷火花、一個思想，我是源自永恆生命的生命。永恆的母親透過我所嘗試的，也是她的冒險，是獨特的。我的形狀是獨特的，我的外皮紋理、我冠上最微小的葉子的輕舞，以及樹皮上最微小的傷痕。我的任務是給永恆賦予形貌，並以其獨特而且是獨一無二的特殊性展示那形貌。

樹木說：我的力量是信任。我對

我的父親一無所知，對我每年所生的千千萬萬子女也一無所知。我活出種子之秘密，直到生命最後一刻——這是我唯一關心的事。我相信上帝存在於我內。我相信我的使命是神聖的。我活在這信任之中。

當我們感到悲傷，生命似乎難以再繼續忍耐下去的時候，一棵樹會對我們說：安靜！平靜下來！看著我！生活既不容易，也不困難。你那想法是幼稚的。在沉默中，讓上帝在你裏面說話吧。你感到害怕，是因為你走的道路把你帶離了母親和家園。然而，家不在這裡或那裡。家，在你內心，否則它就不存在。

當我在晚風中聽到樹木沙沙作響時，一種強烈的漫遊和流浪的慾望在我心中拉扯。如果你細心聆聽，這種旅行的渴望也會展現出它的種子、

它的意義。這並不像表面看起來那樣是對遠離煩惱的渴望，而是對家的渴望，對母親記憶的渴望，對生命新的形象和寓言的渴望。它引領你回到家。每條路都通向家，每一步都是一次誕生，每一步都是一種死亡，每個墳墓都是母親。

正當我們自己幼稚的想法把自己嚇到的時候，這就是樹木在傍晚沙沙作響的方式。樹木擁有長時間的思考——延伸、平靜、深呼吸——正如它們的生命比我們更長。它們比我們更有智慧，起碼在我們對它們掉以輕心的時候便是如此。一旦我們學會聆聽樹木，我們思想的簡潔、速度和孩子般的雀躍，便會達到無與倫比的喜悅。那些學會聆聽樹木的人不再想成為樹木。他們不渴望成為除了他們自己以外的任何事物。那就是家。那就是幸福。



# 被囚禁在時間內

梁木蘭

本中心特約靈修導師

有近 5 千 5 百 萬人患有某種形式的失智症。這一數字預計到 2030 年將超過 7500 萬，到 2050 年更可能超過現時的三倍。<sup>1</sup> 而香港目前約有 10 萬名失智症患者，佔長者人口十分之一。<sup>2</sup> 這個巨大的患者群體給個人、家庭和社會帶來了沉重的負擔。

## 身陷迷失的時間

因著工作緣故，筆者在尋找資料中，發現失智症患者隨著失智症的逐步發展，越來越難以準確感知時間的流逝。他們常常找不到自己的現在位置，既無法清晰地回溯過去，也難以預測未來。一些患者甚至會反覆問同樣的問題，因為他們已經忘記了剛剛得到的答案。時間意識的消失令這些患者陷入焦慮和迷茫。他們感受不到事物的連續性，彷彿生活被切

<sup>1</sup> 基督教懷智服務處，[https://www.wjcs.org.hk/zh-hant/pages/sharing\\_platform/OT\\_dementia](https://www.wjcs.org.hk/zh-hant/pages/sharing_platform/OT_dementia)，11/7/2024 下載。

<sup>2</sup> 香港特別行政區政府衛生署長者健康服務，[https://www.elderly.gov.hk/te\\_chi/health\\_information/dementia/dementia.html](https://www.elderly.gov.hk/te_chi/health_information/dementia/dementia.html)，11/7/2024 下載。

筆者近日有機會在一長者中心工作，工作的主要職責是為一些患有失智症的會員進行上門到戶訓練。在兩小時的訓練中主要活動是針對他們的認知程度而進行的。筆者有感對於大多數人來說，時間是一種自然而有序的概念——過去、現在和未來。然而，對於失智症患者而言，時間卻成為一個難以掌握的迷宮。他們就像被囚禁在時間的牢籠中，無法自由駕馭時間的流逝。

## 失智症的統計數據

根據世界衛生組織的數據，全球

割成一幕幕截然不同的片段。這種時間錯亂也為家人照顧者帶來沉重的負擔，因為他們必須不斷重複同樣的對話和解釋。這些正如電影《爸爸可否不要老》（*The Father*）片中的主人翁安東尼（老年男士）逐漸失去時空概念和記憶的過程。安東尼時常分不清現在是哪一天，甚至懷疑自己是否真的住在女兒的公寓裡。他反覆追問同一個問題，表現出嚴重的時間概念混亂。這部電影非常出色地展現了失智症患者的內心世界。

## 無助的困境

失智症患者也常常會迷失在時間的迷宮中，難以分辨白天和夜晚，睡眠也受到嚴重干擾。有些患者甚至會在深夜徘徊，造成家人的焦慮和恐懼。然而對於失智症患者來說，時間的流逝不再像健康人那樣規律有序，反而變成一種無法掌控的困境。他們被困在一個既陌生又恐怖的時空中，無助地徘徊，想尋求一絲安全感。這就正如電影中的安東尼很難記住最近發生的事情，常常忘記女兒的名字。這種記憶障礙讓他無法準確判斷現實，陷入困惑和焦慮，而電影中的安東尼亦會突然暴怒或哀傷，顯得極度焦慮不安。這些劇烈的情緒波動給他的家人帶來巨大壓力。

## 展望未來

《爸爸可否不要老》電影通過對失智症患者生動的描述和安東尼·鶴健士（Anthony Hopkins）的精湛演技，深入探討了失智症患者內心世界的變化，引發觀眾對此疾病的同理心及重視。筆者認為雖然目前尚無法根治失智症，但我們仍然需要更多的關懷和支援來幫助這些患者和家人。除了醫療上的治療，社會也應該為他們提供更多照護和訓練的資源，並提高公眾對失智症的認知和同理心教育。這樣，我們才能減輕失智症患者在時間迷宮中的無助感，讓他們重拾對生活的掌控力和曙光。

近年有研究發現，宗教信仰和參與宗教活動可能會對失智症患者的心理健康和生活質量產生積極影響，信仰可以給他們帶來慰藉和希望。一些神學家探討了失智症如何影響人對神的認知和人與神的關係。他們思考如何在失智症中維護人的尊嚴和價值。對於照顧失智症親屬的基督徒，教會可以提供情感輔導和靈性關懷，幫助他們在照護過程中保持希望和平安。總括而言，雖然失智症給個人和家庭帶來巨大挑戰，但基督教信仰可以在許多層面上為患者及其家屬提供支持和安慰。





## 赤誠 的 心

Marina  
Carmel Cindy  
加爾默羅在俗會  
會員暨聖像畫  
員，國際認證豎  
琴療癒師

近日越來越多新聞有關兒童遭受身體及精神虐待的個案。我亦被邀以豎琴聖樂及聖像去陪伴因家庭問題、被身體和精神殘障問題困擾的兒童，以及失胎的夫婦。我在默禱中求主醫治。

瑪竇福音寫道：「那時，有人給

耶穌領來一些小孩子，要他給他們覆手祈禱，門徒卻斥責他們。耶穌說：『你們讓小孩子來吧！不要阻止他們到我跟前來，因為天國正是屬於這樣的人。』耶穌給他們覆了手，就從那裏走了。」（瑪/太 19:13-15）

以上這些弱小的人，有被社會看

見嗎？有被聽見嗎？是甚麼阻礙我們的心？基督時常在福音中提醒我們如何看待弱小，因為憐憫的主了解到，我們看待手足情的局限。主的愛絕不容許被人為的約定俗成去阻隔。那些阻隔，也許是我們與社會發展中對純淨的傲慢與偏見。我們內在心靈欠缺踏實的依靠，如生命之泉的聖像中，活泉水與朽壞的身軀，沒有手足情的關顧和主的憐愛，生命也欠缺活潑的聖靈氣息。可是主的愛依然常存人間。

在聖殿與聖地前迎接主基督的便是兒童。因為兒童的心時刻單純地渴望愛，他們希望全方位去觸碰主，以五官去經驗主，祂就是愛。哪會有小孩不喜歡？因此小孩為主所保護和深愛的。主甚至為小孩而拒絕務必在聖殿的司祭，因為他們竟自視過高，不視小孩和弱小為主內弟兄姊妹。他們驅趕的不只是小孩，他們的母親與弱小，也是主在他們身上的寵愛。

加爾默羅會士聖十字德蘭伊蒂斯坦（St. Edith Stein）說道：「不能接受任何沒有奠基於愛的真理……把

自己的一切如同小孩般依賴上主。」主耶穌不能忍受人的冷漠，他叫母親及小孩上前，糾正人的愚昧。弱小及小孩能作我們的導師。聖經說明小孩和弱小能領受祝福，眾人沒有食物，小孩及弱小卻擁有五餅二魚，無私分享，成就主的工作與神蹟。

事實上，我們自小就認識人具有群體生活屬性，因愛被造。我們渴望經驗被愛，懂得去表達愛。然而愛有不同層次，不同對象會展現不同的愛。社會便教導我們從小要依社會規範去爭取被愛，被社群接納，體現愛的交流，例如何謂美及整潔等。約定俗成的社會概念有多少被複雜化，讓愛的展現失去純粹及標記性。愛不再是言行衍生的單一動機，伴隨著的是人的偏見與慾念。

加爾默羅會士聖女小德蘭（聖德肋撒·里修）說道：在主眼內無分美事的大小功過，卻在乎我們為主愛而為。我們會放下自我，以赤誠的心去關懷弱小，成為主跟前的小孩嗎？期望我們離主的國不遠。





## 清心遊

小葉子  
靈修導師

感恩上主奇妙帶領小葉子二月份成為荔枝窩駐村藝術家，住在由豬欄改建的藝術村小屋，過一種隱修生活。屋前的樹爸爸媽媽守護著小葉子，日復日地體會「喜見明月長登戶，自有清風為掃門」的美境。淨化中有機會接待弟兄姊妹行幾趟清心遊。那日小葉子由小屋慢步向村口廣場，適逢是村民的盆菜春茗宴，村民及村中小狗菲菲都忙著清洗三十多圍

盆菜的桌子、椅子和碗筷。整個村莊滿載了家的和諧共融。小葉子自然地加入大家清洗的行列。

之後從碼頭接了十幾位充滿好奇和渴望的朋友，一起經過海邊小徑。當大家被邀請守靜行息，霎時間就被海岸邊的淙淙流水聲吸引，紅樹林前的潮水高漲使流水奏出淨化心靈的韻律。緩緩的流水，溫柔又堅定地向著岸邊邁進，奏著柔和又節奏分

明的樂章。我們頓時駐足讚歎，靜心聆聽。腳步漸漸慢下來，裡面的雜亂思緒都一絲一絲被梳理和淨化。心靈開始被洗滌，清心遊隨即揭開序幕。靜步進入一段入村的林蔭小徑。一棵又一棵的古樹默默地張開翅膀，以沉默的愛，凝望著上主每一位寶貝兒女。迎接我們這群朝聖者。每棵古樹獨特又堅定的樹幹、飄逸的葉子、婀娜多姿的樹藤及優雅婉轉的樹根，使我們肅然起敬，心裡讚歎造物主的創造奇功。古樹繼續發出無聲的讚頌和邀請，引導我們來到村口龐大茂盛的細葉榕樹，又稱之為「伯公」樹。他就猶如伯公的化身，陰庇整個荔枝窩村，幾百年來屹立不倒，開枝散葉。樹幹周圍都垂下茂密的樹根，好似一位長鬍子的智慧老者，又像多位威風凜凜的門神守護著村民。

近三十年間植物生態學者發現，原來植物是擁有感情觸覺的物種（sentient beings）。他們能夠察覺及感應到光、氣味、聲音、觸摸、氣溫、顏色，甚至能比人類察覺更多的事物。他們會學習、有記憶又懂得溝通。他們的特質表達出擁有人類所認知的人格。在研究試驗中科學家發現

植物能夠看見你站在他的身邊、聽到你的聲音、感應到你發放的情緒能量、又見到你衣服的顏色。他們雖然沒有眼睛，他們全身的細胞都擁有像人類視網膜後面，接收影像的蛋白質細胞。植物沒有腦袋，但他們如同人類的神經系統網絡一樣，以電子訊息傳遞化學分子去每一個細胞中。加拿大人類學家 Jeremy Narby 指出神經線（Neurons）的希臘字根意思是（Vegetal fiber）植物纖維。人類的神經系統與植物纖維有一樣的結構形態。這樣的發現再次讓我們驚歎萬物都是來自同一根源。我們都是被賦予神聖生命，有著上主神聖的 DNA。

每棵植物都呈現上主神聖本質，大自然不再只是人類所用之物。清心遊中我們醒悟大自然是上主神聖的修道院，裡面每一位聖者都是獨特的和寶貴的。我們進入樹林中，不再只為了體驗森林浴或治療之用。我們帶著一份尊重及崇敬之心，謙遜地嘗試認識或求教於每棵樹，跟隨聖者踏上朝向永恆之路。

寫於 2024 年聖靈降臨期  
第十主日後



## 「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 – 10 pm

形式：網上 Zoom 視象形式

帶領：陳國權牧師

費用：免費

請用 zoom 登入

Meeting ID: 873 2060 6392

Passcode: 987654

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（逢星期四；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。

### 2024年秋季課程

#### 靈程三階之「淨化」：修身與修德

日期：2024年9月4日至10月30  
日（共8堂；逢星期三；9  
月18日公假暫停）

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）





## 聖餐禮

許子韻 譯  
本中心靈修導師

新神學家聖西緬 (St Symeon the New Theologian) 曾被問及祭司 (priest) \* 應該是什麼樣子，他如此回答道：

我不配做一名祭司，但我非常清楚主持神聖奧秘的人的應有樣子。首先，他應當貞潔，不僅在身體上貞潔，而且在靈魂上貞潔，他應當遠離罪惡。

其次，不論外在舉止，還是內在心靈狀態上，他都應當謙卑。

然後，當他站在神聖的祭壇前，

以肉眼凝視神聖的禮物時，應當在靈裡——且完全確信地——感知到上帝。

此外，他的心應當有意識地認識到那在禮物中無形地臨在並居於其中的主，這樣他便可以有信心地提出祈求；當他像朋友對朋友說話一樣說出「我們在天上的父，願人都尊你的名為聖」（馬太福音 6:9）時，他背誦這祈禱的方式將顯示出他內心真的有聖父、聖子和聖靈的同在。我見過這樣的祭司。

\* 譯按：東正教的祭司負責主持主日聖禮、聖體聖事、講道及教牧關顧等等。

## 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](http://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  8 月 9 日， 9 月 13 日，（10 月暫停）， 11 月 8 日， 12 月 13 日

#### 基督教默觀靈修傳統

2024 年 8 月 1 日至 8 月 22 日（共 4 堂；逢星期四）

#### 靈程三階之「淨化」：修身與修德

2024 年 9 月 4 日至 10 月 30 日（共 8 堂；逢星期三；9 月 18 公假暫停）

### 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](http://www.taoinworld.org)

Facebook 網頁：[www.facebook.com/taoinworld](http://www.facebook.com/taoinworld) 電郵：[thetaoinworld@gmail.com](mailto: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