

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51期 2024

一語道破 **不確定的時代中的屬靈韌性** / 陳國權 /2

輔導解碼 **生活的繁與簡** / 楊陳玉華 /6

本篤靈修 **沙漠靈修與本篤三誓** / 李靜儀 /10

品閱閑情 **通往天國之路** / 梁木蘭 /12

加爾默羅靈修與聖像畫 **上智之心目** / Marina Carmel Cindy/14

葉之鳥日記 **歸途** / 小葉子 /16

道在花絮 /18

道在預告 **2024年12月至2025年3月課程及活動** /20



不確定的時代中的 屬靈韌性

陳國權
本中心主任

不確定的時代

2024年即將結束，對很多人來說，這並不是一個輕鬆和幸福的一年。令人心碎和惋惜的以哈及俄烏兩場戰役已造成大量無辜的平民，主要是婦女和兒童死亡，但更叫人擔心的是，戰火似乎沒有止息的跡象，不知道還會有多少個無辜者葬身在無情的戰火中。生活在一個不安、恐懼和不確定性的時代，我們很容易失去對上帝的信、望和愛，放棄我們的信仰和失落事奉的異象，陷入虛無主義的陷阱中。基督徒生活在恐懼、不安和不確定性的時代中當如何自處？我們需要具備哪些靈性特質才能超越負面情緒和思想？首先，我建議以「韌性靈修」作為治療恐懼、不安和不確定性

的方法。在不安、恐懼和不確定的時代，基督徒需要培養屬靈韌性的美德。

甚麼是屬靈韌性？

甚麼是基督徒屬靈韌性？基督徒屬靈韌性是一種在壓力和困難中不屈服，仍堅持不懈，並持守對上帝的信心、忠誠，以及不動搖的力量。它基本上是一種凝聚於內的內在力量，深深地植根於信靠、謙卑，以及對靈命成長的承諾。因此屬靈韌性不是外加力量，而是在基督加能賜力下內發的道德與靈性（德靈）勇氣。

屬靈韌性三個特徵

基督徒屬靈韌性可以通過忍耐、

信靠及寧靜自我展現，這些也是它的三個特徵。現試逐一解釋。

一、忍耐

基督徒屬靈韌性第一個特徵是忍耐。忍耐是屬靈韌性的基礎。這是一種對艱難的耐心且堅定的接受，不帶怨恨，不發怨言。大馬士革的聖彼得這樣形容一個有忍耐德性的人：「忍耐就恍如人生風浪中不可動搖的磐石。縱使暴風雨襲擊他，有耐心的人仍堅定不移，不會轉回來；什麼時候暴風雨襲擊了他，他欣喜地忍受著，並等待它們的結束。」所以聖人的總結是：「如果我們愛上帝，我們應該為自己的考驗而喜樂。」古之聖者更持守著正面和積極的態度，將試煉、挑戰視為基督徒增進謙卑和依賴上帝，以及淨化靈魂，放下自我和世俗欲望的大好機會。正如雅各鼓勵信徒，說：「忍受試煉的人有福了，因為他經過考驗以後必得生命的冠冕，這是主應許給愛他之人的。」（雅1:12）忍耐不是甚麼，乃是在每次試煉中持守對上帝的愛，相信祂的同在。聖馬加域這樣寫：「一個真正愛上帝和基督的靈魂，即使遭遇無數試煉，也不會退縮，而是常存於忍耐、希望和愛之中。」這樣一來，忍耐不能與消極被動的順從同日而語，相反，它是直面人生逆境的剛毅不屈的精神，通過它，基督徒降服在上帝的旨意之下，將苦難轉變為通向成長的

道路。因此，每當個別信徒或整個信仰團體面臨考驗時，我們可以在忍耐德性的引導下，以開放的心靈忍受困難，更將這些挑戰視為與上帝更親近的機會。

二、信靠

基督徒屬靈韌性第二個特徵是信靠，信靠同樣是屬靈韌性的基礎。打穩好了這個信靠的基礎，基督徒就能夠擁有逾越及轉化困難、不安和惆悵的能力。其實，在艱難和不安的日子，我們很容易灰心喪氣，失去對上帝的信心，因此，培養堅韌的德性變得越來越重要，而這種德性正是對上帝全然信靠中得以呈現。我們必須記住，真正信心的考驗不是在安舒的日子，而是在困難和艱辛的時刻。

信靠上帝就是信靠祂的眷顧和保守，所以當我們開始這段信靠之旅時，我們就是在祂的眷顧和保守的恩典中生活。耶穌教導我們，上帝的眷顧和慈愛可以從天空的飛鳥和地上的百合花中得到啟發，它們脆弱和細小的生命卻受到造物主的眷顧和保守。耶穌的結論是，我們比雀鳥和花朵更加貴重，所以只管信靠上帝的眷顧和保守，不要擔心明天。因著信靠上帝的眷顧和保守的緣故，基督徒可以將每一事件，無論是愉快的還是痛苦的，視為在上帝的愛和保守之內。聖約翰克利馬可要信徒記住，上帝在每一場掙扎或挑戰中都與我們同在，並



透過生活的逆境來塑造我們的靈魂。聖尼爾斯也鼓勵信徒在苦難中專注於信仰，並對上帝無條件的信靠。他強調，即使在最艱難的情況下，也要相信上帝必然與人同在，這種信靠可以讓人超越恐懼，增強內心的力量。畢竟，基督徒屬靈韌性並不是來自人的意志力，而是來自對上帝的完全的信靠。今天基督徒面對艱難與逆境，必須經常提醒自己不被眼前的恐懼嚇阻，而是相信上帝掌管一切，祂的愛無時無刻都與我們同在，這樣內心就會多一份平安與力量。

三、寧靜

基督徒屬靈韌性第三個特徵是寧

靜。寧靜是內在的錨，把漂流不定的心船固定不動。所以它是一種內在的穩固力量，能幫助基督徒面對試煉、困難和內在衝突及矛盾的鬥爭中保持堅韌。聖尼克科高提到，內心寧靜讓基督徒不被外在環境的紛擾所動，從而能夠忍受試探，展現屬靈韌性。聖馬可認為，內心寧靜能防止心靈陷入恐慌和混亂，使人能集中精力與試探鬥爭。如此看來，這份內心寧靜不是短暫的舒緩，而是因上帝的同在而來的深刻平靜與力量，教父稱之為「息」(hesychia)。這種內心寧靜的「息」能夠幫助基督徒面對試煉與困難時，保持心靈上的靜定與清明。聖約翰克李馬可指出，內心寧靜是克

服恐懼與不安的力量，因為它將心靈與上帝的愛聯繫在一起。內心寧靜讓基督徒更加敏銳地感知上帝的同在，使我們能以堅韌的態度面對壓力和困難。

屬靈韌性既然是從內而外的剛毅的力量，其培養過程就不是靠外在的勢力而是靠內在的持久操練。內在的操練也就是寧靜的操練，先知以賽亞強調：「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。」(賽30:15)而寧靜的操練是透過默觀禱告，例如「耶穌禱文」作為方法。新神學家聖斯米安教導，通過不斷地呼求「主耶穌基督，憐憫我」，靈魂逐漸學會不被環境變動所驚動，從而顯

示屬靈的韌性。心不隨境變，內心的寧靜遂為靈魂創造了一個保護空間，保護它免受生活挑戰的動盪。如此看來，耶穌禱文與默觀禱告等靈修操練不僅能幫助基督徒進入寧靜，也能增強面對生命挑戰的內在力量。

結語

總而言之，基督徒屬靈韌性是由忍耐、對上帝的信靠和寧靜等紀律性的靈修操練所組合而成。通過這些操練，基督徒可以在面對艱難與逆境時，不僅僅找到穩定內心的方法，還能培養出一種超越短暫且多變的世事的屬靈韌性，讓屬靈生命變得更加剛毅和堅強。



生活的 繁與簡

楊陳玉華
心理輔導員

香港人的主旋律是以擁有更多資產 (Package) 為人生目標，以此衡量個人價值，大多是消費主義 (Consumerism) 和物質主義 (Materialism) 的擁戴者，擁戴極簡主義 (Minimalism) 的生活風格仍是小眾。與消費和物質主義看

似相類其實本質不同的極繁主義 (Maximalism) 是對抗極簡主義而生的。究竟以上哪種生活模式更能帶給我們健康的心理呢？

極簡與消費

極簡主義為對抗氾濫的消費主義

和物質主義而興起，期盼解救後兩種主義帶給人類的困境，例如：負債、浪費、雜亂、囤積所帶來的壓力和危害生態的惡果等等。發現除去物質的羈絆後，人有更多時間和空間獲得非物質所帶給心靈的幸福。

過度消費和追求物質也帶來囤積的問題。囤積不是獨居長者的專利，也可以發生在不同年齡的群組。他們相信將來有機會再用的物品，就不要浪費，要儲備起來；購買廉價但不需要的物品是精打細算，這才不會吃虧；又或隨著網上購物的便利，不自

覺被更多物質吸引而導致過度消費。我見過在寸金尺土的香港，仍有人把屋子放滿物件，擠得連睡和吃的地方都沒有，其中不乏經濟條件不錯的人。導致這種現象的原因很複雜，或許是補償心態、以購物減壓、缺乏安全感和整理的概念，最嚴重可能已患上強迫症。

極簡與極繁

「少即多」 (Less is more) 和「更多就是更多」 (More is more) 分別是極簡主義與極繁主義的名句。





兩者是對立的風格，但有一個共同點，就是反對囤積，要以感情決定消費和斷捨離。極繁主義者會採用大膽誇張的顏色和形狀，有層次地放置大量由主題貫串的物品。喜歡極繁主義的人感到這樣裝飾的家居才夠溫暖，感覺良好，還可以表達個性。

另一類與極繁主義類似的風格稱為「亂中有序」（Cluttercore），都是在空間放置大量物品，只要是自己喜愛的便可以，但不像極繁主義有主題，也不需要放得整齊，近乎凌亂也可以，並且強調放置的是能夠令自己快樂的物件。

極簡與心理

選擇極簡主義的簡約生活，就要實踐有責任的消費模式，避開鋪天蓋地的廣告、採取低量消費的態度和減低不必要的資源運用，遵守節約金錢和善用資源的原則。此外，極簡主義帶來以下很多好處，包括：享有更多時間思考、自我覺察、自省、尋找真我和提升靈性；專注觀察保留下來的物品其精緻之處；欣賞物件的原始美（功能、素色、減少包裝）；因分享物資服務他人增潤了人際關係；不浪費和分享資源的環保意識，不但為我們這一代，也是為未來世代設想，這樣因肩負

社會責任帶來了幸福感；家居簡約節省了資源和打理的時間；建立平衡和自律的生活，不需依賴擁有物質才快樂，令人更自在和自主！Albrech（2017）的研究指出擁有愈多物質，承受的壓力愈大；而 Michelle（2020）和 Jiyun Kang 等（2021）學者發現極簡主義可以改善身體、心理和情緒健康，增加正面情緒，減低負面情緒。

最近移民外國的朋友告訴筆者，由於所移民的國家物價稅率甚高，不經意把自己在香港生活時那種較高的物慾降低了。加上社會氛圍都不是以穿甚麼和吃甚麼來評斷個人價值，反而讓她發現物質以外的東西，例如：大自然、家庭和朋友的關係。筆者也會定期對家居進行斷捨離，發現能夠更仔細欣賞和愛惜那些保留下來、自己珍重或可以真正運用的東西。面對過多的物件，分析癱瘓（Paralysis by analysis）會出現，令人麻木地依附物件，拖延作出捨棄的決策。

簡約的生活模式提供了休息和呼吸的機會，讓人舒適地生活。正如電影中沒有對白只有音樂的部分，是要給觀眾休息和呼吸，讓觀眾沉澱一下剛才的劇情和情緒，再迎接下一段故事；閱讀書籍也需要休息和呼吸，例如章節之間要有圖畫或一些簡潔睿智的語句，讓讀者沉思剛讀過的內容。極簡主義的重點是在簡化和去除雜亂



的過程中，發現心靈的空間，從而更認識自己，絕不是為捨棄而捨棄。採用極繁主義和亂中有序兩種風格時，也要留意容易越過界線走向雜亂的狀況。

結語

生活風格長遠影響我們的心理健康，而繁與簡的風格都各有不同性格的人擁戴。如果能夠令個人的心理更加正向，社會甚至世界更加幸福就選對了。任何一種取態都可以走向極端，都可以走向過度強迫，需要不時保持自省的心態！

參考資料

Dao, T. H., & Pham, T. M. T. (2024). Less is more:: A Literature Review to Understand Minimalism-A Chosen Lifestyle in Practice. *American Research Journal of Humanities Social Science, Volume-07*(Issue-01), 2378-702X.

Jain, V. K., Gupta, A., Verma, H., & Kumar, P. (2022). The Pursuit of Less: Embracing Minimalism as a Way of Life. *International Journal of Social Ecology and Sustainable Development (IJSESD), 13*(1), 1—19. <https://doi.org/10.4018/IJSESD.306265>

Maximalism
<https://www adaymag.com/2021/03/03/maximalism-house-decor-style.html>

沙漠靈修 與 本篤三誓

李靜儀
靈修導師

透過聖若望格世安（John Cassian），聖本篤承傳了寶貴的沙漠靈修傳統。在《本篤會規》中，聖本篤將沙漠靈修培育靈性生命所需的三種態度，美麗地整合為「順服」、「歸化」和「恆穩」，這也成了加入本篤修會的誓詞。在前數期筆者已簡略介紹了這三個誓詞，但返本歸源，基督徒為甚麼會選擇走進沙漠，渡艱辛的隱修生活？他們追求的究竟是甚麼？昔日他們視為珍貴和重要的，對今天生活在廿一世紀的我們具同樣意義嗎？主耶穌說：「你們哪一個要蓋一座樓，不先坐下算計花費，能蓋成不能呢？恐怕安了地基，不能成功，看見的人都笑話他，說：『這個人開

了工，卻不能完工。』」¹

也許我們先弄清楚，信徒們來到沙漠所要蓋的，是一座怎樣的樓？基督徒在主後三、四世紀開始，紛紛來到沙漠的主要原因，是他們對追隨耶穌的生活方式和教導，對進入上帝國，生活在神聖的臨在中極強烈的渴求。從耶穌的教導和沙漠教父教母的經驗中，隱士們得知唯有潛入心靈深處，在極度的寂靜中祈禱，上帝國才能像撒在土裏的種子，慢慢在修行者的心內成長和呈現。²為了要進入上帝國，要生活在神聖的臨在中，修行者必須實踐主耶穌有關捨己、跟隨

1 路加福音 14:28-30

2 馬太福音 13:24

祂的教導，³要徹底地實踐捨己，修行者撇下物質生活來到曠野沙漠，透過操練默觀祈禱來放下一切以自我為中心之思想和慾求，用沙漠靈修的用語，就是「淨化失序的激情」達至「純潔的心靈」，因為如果不能放下自我，便無法進入主耶穌所說的「內屋」，向那位隱藏在暗中的父上帝祈禱。⁴自我中心之思想和慾求就是教父波伊曼（Abba Poemen）所說的「在混濁的水中自己的臉」，⁵如果靈魂的「內屋」如混濁的水，怎能反照上帝神聖的臨在呢？

沙漠靈修將這離開自我中心、淨化失序激情的過程比喻為與「惡魔」爭鬥，而聖本篤則在他的《會規》中將與「惡魔」爭戰的三種必須有的態度，確立為加入本篤修會的誓詞：「順服」、「歸化」和「恆穩」，這也是活在廿一世紀的我們想要進入上帝國，活在神聖的臨在中必須有的態度。

在沙漠中順從教父教母的指導極其重要，教父教母的權威是基於他們實踐深度禱告的經驗所獲得的智慧。「順服」意味專心聆聽，唯有專心我們才能克服障礙，放下自己的意願去

3 馬可福音 8:34

4 馬太福音 6:6

5 《沙漠教父言行錄》

仔細聆聽上帝的話，並以謙卑的態度將聖言實踐在生活裏。靈閱（*Lectio Divina*）或生命讀經操練，就是本篤傳統非常寶貴的讀經方法，指導我們放下固有的認知和經驗，憑直覺去聆聽那「微小的聲音」。⁶沙漠教父稱「歸化」為心智上的改變，這內在的變更會在平凡的生活中呈現，靈修者會慢慢體會到將生命呈獻給上帝所生的更新和變化。而「恆穩」則意味在上帝內扎根，正如教母那格列迪卡



（*Amma Syncletica*）所言：「如鳥兒放棄所孵的蛋，就不能孵出雛鳥，修行者若東走西行，就會變得冷淡、信心也會消失。」⁷

「順服」、「歸化」和「恆穩」這三種修行態度，透過禱告與勞動（*Ora et Labora*）這本篤修道生活模式呈現，落實在具體的生活裏。在下一期讓我們來看看這究竟是甚麼。

6 列王紀上 19:22

7 《沙漠教父言行錄》293 頁

通往天國之路

梁木蘭

本中心特約靈修導師



本港近日上映了一齣以香港殯儀業為題材的電影，片中透過儀式探討人與人之間聯繫及矛盾、生與死之間的糾結等等議題，電影更帶出了「生（活）人都需要破地獄」的人生道理。而在基督教信仰中的「破地獄」不但是代表基督徒因著耶穌基督十字架的救贖，並且戰勝死亡和帶來永生的盼望，亦象徵著我們信徒在現世中靠主基督來掙脫困境、放下內心糾結或執念和克服試煉的過程。而「破地獄」的反面就是通往天國的道路，亦是指向生命的盼望、平安與永恆的祝福。這條道路充滿了上主的恩典與導引，讓我們在追求成聖的旅途中，能夠體驗到真正的生命意義。

在聖經中，「地獄」不僅僅是指一個字面上的地方，更常常象徵著痛

苦、孤獨和與上主的隔絕，例如，詩篇中提到的「在最深黑暗中」時常讓人聯想到靈魂的掙扎和對上主的渴望（詩 88:6-7）。這些「地獄」

的經歷促使我們反思自己的信仰，並尋求更深的與上主的結連。而在新約聖經中，耶穌多次提到天國，並用比喻來形容其特徵。天國不僅是將來的應許，更是現世的展現，例如，馬太福音五章 3 至 12 節中的八福，描述了天國的價值觀，強調謙卑、憐憫、和平等特質。這些特質不僅是基督徒生活的指導方向，也是在逆境中尋找喜樂的途徑。

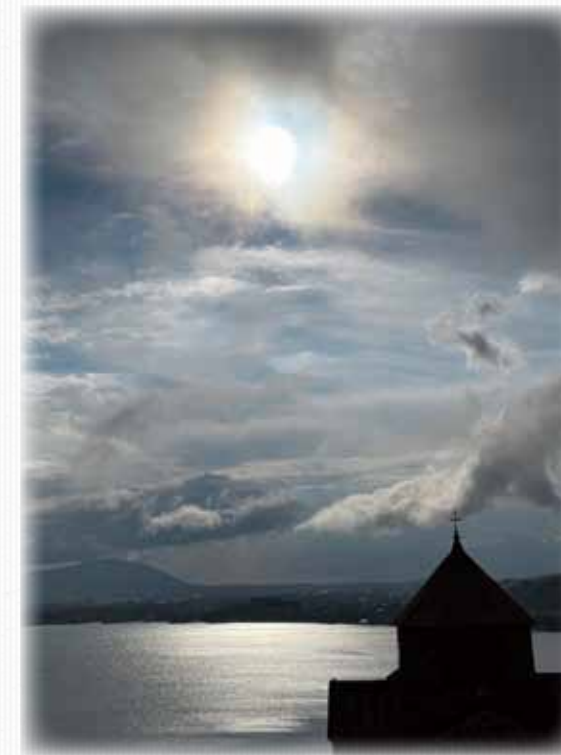
靈修神學強調與上主的親密關係，以及在日常生活中尋求上主的臨在。當我們面對生命中的「地獄」時，靈修的實踐尤為重要。透過禱告和讀經，我們可以在困難中找到平安與力量，例如，耶穌在馬太福音 11 章 28 至 30 節中說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安



息。」這段經文呼籲我們將重擔交給耶穌，並尋求在祂內的安息。在約翰福音 14 章 2 至 3 節中，耶穌應許我們有一個永恆的家：「在我父的家裡有許多住處……我去是為你們預備地方。」這段經文不但給予我們對未來的盼望，也提醒我們在地上生活時，應以天國的價值觀來指引我們的行為和選擇。透過愛上主、愛人與事奉，我們能夠在當下實現天國的意義。靈修生活使我們能夠在忙碌和壓力中找到片刻的寧靜與上主相遇，並且重新聚焦於上主的同在。

人生中的「地獄」雖然艱難，但我們的信仰告訴我們，這些經歷是成長的契機。透過聖經的教導和靈修的實踐，我們可以在困境中找到希望，並學會依靠上主的恩典。這恩典是讓我們在每一個試煉中，尋求上主的心意，並在祂的愛中重新得力。破除「地獄」的困境，並不是結束，而是開啟通往天國的旅程。在面對人生的

地獄時，我們可以從聖經中找到安慰和指引，羅馬書 5 章 3 至 4 節保羅指出：「就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將上主的愛澆灌在我們心裡。」這段經文告訴我們，試煉是信心成長的重要階梯，透過聖靈將上主的愛澆灌在我們心裡，使我們能夠在生活中體驗到對上主的信、望和愛。讓我們在每一個挑戰中靠著那加給我們力量的耶穌基督破除內心的一切「地獄」，努力奔向天國，並在現世的生活活出我們被上主呼召的目的，以生命榮耀上主。





上智之心目

Marina Carmel Cindy
加爾默羅第三會（在俗）成員
暨聖像畫員

加爾默羅第三會於2024年9月15至21日在羅馬加爾默羅學院舉行國際會議。是次與會國家代表來自意大利、非洲、印尼、美國、西班牙、法國、葡萄牙及中國香港。是次主題為「燃亮普世心靈的火焰」。每日會

議均由時辰禮讚早禱開始，靈修講座、各國福傳服務和培育經驗分享，並以晚課、明供聖體及感恩祭結束。加爾默羅香港第三會成員有教區麥英健神父及本人出席上述會議。

神修主題為「燃亮普世心靈的火焰」：我們如何默想神修父親——以利亞先知竭力臨在主內的步履？我們如何踐行福音並常燃心火？教會的教導，配以意識聖靈的臨在，好讓我們緊記主白白恩賜個人的恩典，以及修會默觀的神恩，期望在服務普世，感受生命中上主的親臨，以單純靜定的心及意識醒察，學習上智之聖像畫中天主之母瑪利亞的眼睛，緊隨基督。即使沒有任何的標記，讓世人也能在我們的言行中，看到加爾默羅的神恩，更要看到上主在各人身上慈悲的面容。

接著的講座主題為「祈禱與服務」：生活要被聖化，時常默觀服務中的生命。聖德蘭亞維拉（聖女大德蘭）說：「主沒有肢體，卻活於我們內……我們的手得見主的工作。」生命與祈禱密不可分，兩者需要平衡，締造靈內自由的屬靈空間。每日定時與主相偕，學習默禱中聆聽主話。以不絕的耶穌禱文伴隨工作與生活，每刻的氣息也感恩讚美上主的憐憫同行。人回應召叫，我們看事物的眼睛多以學識、同理心或個人喜好？聖十字若望（聖十字約翰）說：「祈禱從來也是困難，即使枯燥乏味，主只想看到我們向祂禱告，並不在乎我們



的多少或成就。」「宗徒出去，到處宣講；主與他們合作，並以奇蹟相隨，證實所傳的道理。」（谷/可16:20），默觀和祈禱是服務的本質。

最後兩天的主題為「喜樂的加爾默羅成員是變幻俗世的見證人」：個人與基督的相遇及追隨。這是畢生學習的加爾默羅的理想生活樣式。我們的團體會規道明：召叫是成為基督肢體。默觀、轉化是成聖必經之路，成聖是被不可言喻的主愛所轉化，良善及憐憫是默觀要素，照顧被人視為遠離主內病弱的肢體，是在人群中欽崇我們的主。被視為患病的肢體有墮胎、無約束的婚姻關係、雙性取向或跨性別文化、毒癮、及色情瀏覽等。加爾默羅會成員要踐行「我不在世界上了，但他們仍在世界上，我卻到你那裏去。」（若/約17:11）我們應懂得選擇及重視作為基督肢體身心靈的原型健康。我們的心火為誰常存？以甚麼作燃料？這轉化為你默觀生命中主的臨在有何意義？



歸途

小葉子
靈修導師

在道風山上兩年一度的藝術默觀靈修團體會在這個 12 月 16 日到 21 日舉辦第三屆藝術默觀畫展。接受了兩年培育的同學定時上山靜修，透過默觀聖像畫、創作靈修畫及操練息修向基督宗教歷代聖賢學習跟隨基督。小葉子誠意邀請渴望親近上主的兒女上山欣賞又體驗一下時辰誦禱和藝術默觀靈修。

今次藝術默觀展覽主題是「歸途」。我們都是流浪在這大千世界的浪子，自以為享受著各種自由，被這樣的自由變得失衡、混亂、困擾、迷失、恐懼不安。很多時候我們都像遠離家園的浪子，到處尋覓安身之所、尋找別人的接納、認同、讚許、肯定，裡面的渴望得到滿足。可悲的是，有限的物質世界和人們總是沒法

滿足人心的渴望。就如聖奧古斯丁的禱告：「主啊！我的心是你所造的，離開了你，就得不到滿足。」最近上演的一部關於死亡的電影《破•地獄》裡面的演員許冠文受訪時這樣說：「人生無可能是快樂的，生為人就不知道自己從何而來，又不知道為了甚麼生存在這世界上，又不知道死後去那裡。」他深切說出若只著眼人生在世的日子是無可能滿足快樂。不過，如果世上的日子是一段歸家的旅途，可能就不一樣。戲中描述死亡就是下車，意即是到站歸家，因此在歸途中體驗的一切就可以享受和有意義了。

我們一群渴望回歸上主的兒女都是在這歸途中，就如天梯聖約翰在《神聖攀登的天梯》書中描述我們都是朝向基督，一步一步跟隨祂踏上這三十級的「信、望、愛」的歸途。天梯聖約翰說出這是一道無止境的掙扎路程，不是與外在的事物鬥爭，而是要淨化內在的靈性生命。他的教導是經驗之談，能道出心靈最現實的掙扎及出路。他自己經歷了四十年的掙扎並與弟子們分享自己的經歷。他描述攀登天梯的第一級就是遠離世界。遠離世界作為第一步的轉向確實非常重要，因為我們就是流浪在這世界裡，我們確實需要轉向家園，才能踏上這

段歸途。

但是，怎樣遠離世界呢？我們每一天都仍然要面對這世界的運作、需要、困擾、工作、家庭、人際關係等等。呼喚耶穌基督憐憫，成為一群渴望歸家的兒女一條最實在又簡單的道路。我們仍然努力工作生活在世界裡，但是我們隨時隨地及定時定點專注呼喚耶穌基督憐憫，心靈的目光就轉向基督，放下自我的想法、經驗、情緒甚至偏情執著，漸漸又自然地與眼前的世界保持距離，心靈也漸漸地平穩恬靜，不被肉眼見到的事情所動搖。

福音書提到財主問耶穌怎樣承受永生，當財主告訴耶穌自己從小就遵守誡命，耶穌看著他，就愛他，對他說：「你還缺少一件，去變賣你所有的，分給窮人……你還要來跟從我。」當我們忽略了那一句「耶穌看著他就愛他」，我們都會覺得耶穌的要求過高。或許，我們在被愛中，才理解耶穌正為這位浪子依戀財物又被牽制的痛苦而傷心。祂懇切地希望他放下纏繞並跟隨祂踏上歸途，享受一段寧靜祥和的歸家旅途。

（寫於 2024 年聖靈降臨期
廿六主日後）



致謝

蒙上主保守及主內眾弟兄姊妹的代禱和支持，2024年11月24日道在人間靈修、輔導、文化中心舉行的「靈程共臻」步行籌款，在美好的天氣下順利並圓滿結束。

是次籌得的款項將會幫助我們在未來兩年推出更多與靈修相關的課程和活動，以及為本中心長期可持續的出版事工提供支持。

在此謹代表中心全人衷心感謝每一位弟兄姊妹的付出，無論是代禱的，參加步行的，贊助的，還是參與幕後策劃的，因為有了您的參與我們才能成事。願你手所作的一切均蒙上主加倍賜福及使用。

陳國權牧師
2024年12月2日



【靈修課程系列】

上帝臨在之體驗：息修—耶穌禱文研習坊

課程簡介

面對社會不穩定、經濟壓力、家庭責任和工作負擔，基督徒往往感到難以找到內心的寧靜、保持與上帝的聯繫。然而，基督徒靈修傳統中的「息修——耶穌禱文」，提供了一條通往內心寧靜的道路。它幫助我們在現實的張力中，回到上帝的同在，將內心的焦點轉向祂，從而找到內心的力量、平靜和上帝臨在的現實。本研習坊理論與實踐並重，內容包括：

1. 專注於上帝的臨在：很多時候，因為忙碌或焦慮，我們無法意識到上帝的臨在。所以，「息修——耶穌禱文」的核心之一就是重新認識、感受並專注於上帝的臨在。
2. 專注的練習：使用「息修——耶穌禱文」作為心靈專注的工具，讓禱文的重複幫助我們心靈安靜，進入與上帝的共融。
3. 呼吸練習：與禱文結合的緩慢深呼吸，幫助身心放鬆。參加者在呼吸的節奏中體會到神的臨在。
4. 終身操練：「息修——耶穌禱文」作為一種終身操練的可能性，以

及將它融入繁忙的生活中。

日期：2025年1月24日、2月7日、14日、21日（逢週五，共4堂）

時間：晚上7:00-9:00

地點：待定

導師：陳國權牧師

形式：實體授課

費用：\$500

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

認識沙漠教父及他們的靈修主張

多馬斯梅頓說：「那些古埃及的沙漠教父，離開世界，好像逃避一個破落的世界一般，他們其實不只是拯救他們自己而已。他們知道，他們一天仍深陷在這個破落的世界之中掙扎求生，他們根本無能為力，不能為他人做些什麼。但他們一旦踏足於沙漠堅實的土地，一切就不同了。那時，他們不但有能力，甚至有責任把整個世界安全地從破滅中拉上來。」今天我們這個世界遠比4世紀的世界更加破落、不安全和不確定，基督徒應當如何自處？如何自救乃至救別人？本課程透過研讀沙漠教父的語錄與故事，讓現代信徒對沙漠教父及他們的靈修主張有更深入的認識，從而獲得屬靈智慧，面對今天這個不安和不確定的時代。

日期：2025年3月8日、15日、22日、29日（逢週六，共4堂）

時間：上午10:00-12:00

導師：陳國權牧師

形式：ZOOM 網上授課

費用：\$500

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

息修操練系列

「一日息」息修營

（默觀靜修團體協辦）

「息修」是一種回到當下，使身心進入歇息、心靈回復靜定、專注的靈修方法。基督徒透過息修提高內心的神聖意識，讓神人關係得到更新。「一日息」息修營正正為此目標而設。

息修營適合任何信徒，從初學者到有經驗者皆可得益。

日期：14/12/2024（週六）

時間：上午9:00—下午5:00

地點：信義宗神學院

費用：\$400（包午膳）

名額：25人

內容：息修講座，操練坐息、行息、誦唸「耶穌禱文」、安靜獨處、經驗交流等等。

導師：陳國權牧師、黃笑雯博士及其他特約靈修導師

報名方法：歡迎 whatsapp 55480387 報名及查詢

「二日息」息修營

簡介：

「二日息」息修營提供了團體操練「息修」和「耶穌禱文」並配合其他靈修環節的環境，旨在幫助都市繁忙基督徒及領袖從壓力、焦慮、分心、疲累中獲得釋放，重新得力、重塑神人關係。

日期/時間：

「兩日息」：2/2 - 3/2/2025（週日至週一）（2/2入營：下午3:00；3/2出營：下午5:00）

導師：陳國權牧師及特約靈修導師

地點：基督教道風山雲水堂靜修營舍

費用（單人房）：\$1,200

內容：坐息及行息、誦唸「耶穌禱文」、靈修講座、獨處安靜、靈修指引、靜觀萬物、十步清明健身法等等。

報名方法：歡迎 whatsapp 55480387 報名及查詢

息修簡介座談會（免費聚會）

日期：2025年1月11日（週六）

時間：10:00 - 11:30 am

地點：九龍太子荔枝角道99號維納大廈（由太子站C2出口步行6分鐘）

主持：陳國權牧師（本中心主任）



嘉賓講員：

許子韻博士（信義宗神學院靈修學助理教授）、黃笑雯博士（藝術靈修導師）、蔡志雄牧師（香港基督教新生命會何文田堂主任牧師）

內容：

1. 是次聚會我們特別邀請到三位嘉賓講員分享：
 - a. 他們實踐息修和耶穌禱文的個人經歷和體驗；
 - b. 這個靈修傳統如何幫助現今都市信徒的靈修生活。
2. 加插息修——耶穌禱文練習時間

報名方法：歡迎 whatsapp
55480387 報名及查詢

「息修」每月聚會 (12/2024 - 3/2025)

「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。

現場息修聚會 (每月第二個週五)

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：13/12/2024, 10/1/2025,
14/2/2025, 14/3/2025 (週五)

時間：晚上 7:30 — 9:00

主領：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；每月第四個週一)

日期：23/12/2024, 27/1/2025,
24/2/2025, 24/3/2025 (週一)

時間：晚上 9:00 — 10:00

形式：網上 Zoom 視象形式

主領：陳國權牧師

費用：免費

查詢及報名請 whatsapp 5548 0387

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

上帝臨在之體驗：息修－耶穌禱文研習坊

2025 年 1 月 24 日、2 月 7 日、14 日、21 日 (逢週五，共 4 堂)

認識沙漠教父及他們的靈修主張

2025 年 3 月 8 日、15 日、22 日、29 日 (逢週六，共 4 堂)

「一日息」息修營

2024 年 12 月 14 日 (週六)

「二日息」息修營

2025 年 2 月 2-3 日

(週日至週一；2/2 入營時間：下午 3:00；3/2 出營時間：下午 5:00)

息修簡介座談會 (免費聚會)

11/1/2025 (週六)

現場息修聚會 (每月第二個週五)

13/12/2024, 10/1/2025, 14/2/2025, 14/3/2025 (週五)

網上息修聚會 (Zoom；每月第四個週一)

23/12/2024, 27/1/2025, 24/2/2025, 24/3/2025 (週一)

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。

衷心感謝您對「道在」實踐使命的愛心支持和捐助！



道在人間靈修、輔導、文化中心



道在人間靈修、輔導、文化中心