



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

2 月 第 52 期 2025

一語道破 **本地基督徒靈修新態勢** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **玩走孤獨感** / 楊陳玉華 / 6

本篇靈修 **祈禱與工作** / 李靜儀 / 10

品閱閑情 **又見紅花** / 梁木蘭 / 12

加爾默羅靈修與聖像畫 **微小與神貧帶來的天國** / Marina Carmel Cindy / 14

葉之鳥日記 **神聖天梯** / 小葉子 / 16

道在花絮 / 18

道在預告 **2025 年 3 月至 6 月課程及活動** / 20

道在工作坊 / 22



本地基督徒靈修新態勢

陳國權
本中心主任

近幾個月，道在舉辦了一系列與息修（Hesychasm）及耶穌禱文（The Jesus Prayer）相關的實體聚會。其中，2024年12月14日，我們在沙田道風山信義宗神學院舉行了一日退修，聚焦於耶穌禱文的操練。當天吸引了三十多位弟兄姊妹參與，大多數人已經有一定的耶穌禱文操練經驗，部分甚至持守多年。然而，不論經驗的長短，大家一致認為，息修與耶穌禱文不僅能幫助我們更從容地面對香港這樣繁忙的都市生活，更為這個充滿不確定性的時代帶來深遠的意義。

息修不僅是一種獲得內在平靜的途徑，更是一種隨時隨地重新與上帝連結的方式。通過息修與耶穌禱文的操練，我們能在生活中的各種境況中真切經驗上帝的臨在。耶穌禱文如同一把鑰匙，能夠隨時打開我們心靈的門扉，迎接上帝的臨在。息修教父們稱這種體驗為「記念上帝」，並認為它是基督徒靈性生活的核心要素。唯有時刻記念上帝，我們才能在瞬息萬變的環境中不動搖信念，並在面對未知的未來時不至於陷入恐懼與不安。息修與耶穌禱文幫助我們紮根於基督——祂是我們的磐石，我們的生命之屋建造在其上，不會因生活的風暴

而崩塌。參與者從這次退修中得到了豐富的體驗，主要可以歸結為三個關鍵詞：「留白」、「安寧」和「歸家」。在團體分享環節中，這三個主題被多次提及，顯示出它們對眾人的深刻啟發。

留白：為上帝預留空間

在快節奏的生活中，能為自己的心靈「留白」至關重要。這並不僅僅是為了片刻的歇息，更是為了讓上帝的靈能夠通過我們所預留的空白施展祂的奇妙作為。這樣的空白並非空無一物的真空，而是承載上帝豐盛恩典的容器。正是在這些留白處，我們得以重新看見生命中的美麗與富足，從而為生命增添藝術的色彩。

安寧：找到內心的安息

在這個動盪不安、充滿不確定性的時代，內心的安寧顯得尤為珍貴。參與者表示，他們深刻體會到耶穌的邀請：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太11:28）。然而，這份安寧需要我們的回應才能成為現實。當我們打開心門，讓基督的平安住在我們裡面，我們便不再輕易被外界的干擾所掌控，能以更自由、更快樂的方式生活。

歸家：回到內心深處

「歸家」這一概念由黃笑雯博士在靈修講座中提出。家指的是我們的心，我們的內在生命。歸家指的是回到我們的內心深處，重新發現上帝和我們的真我。基督徒的靈性生活就是一場不斷「歸家」的旅程，通過內心的探索與反思，我們重新發現那裡的真我，並與三一上帝建立更深的連結。心是基督徒靈修的核心，而息修與耶穌禱文正是通往這核心的重要途徑。聖費奧凡（St. Theophan）曾說：「禱告就是站立在上帝面前，守意在心，直到生命的最後一刻。」息修幫助我們恢復人類天然的初心（人，生而靜），而耶穌禱文則是實現這一目標的重要工具。

這次退修不僅讓參與者在靈性操練中得著內在平安，也激發了他們對默觀傳統與日常生活的更深反省。息修與耶穌禱文所帶來的轉化力量，正是當代基督徒在紛繁世代中持守信仰的寶貴資源。

息修與耶穌禱文的重要性：座談會的啟示

在2025年1月11日，一場圍繞「息修與耶穌禱文」主題的座談會順利舉行，並在公開場合引發了廣泛



的共鳴。「道在」在本次活動中邀請了三位靈修領域的專家作為嘉賓講員，包括信義宗神學院靈修學助理教授許子韻博士、默觀靜修團體創辦人黃笑雯博士，以及香港基督教新生會何文田堂主任蔡志雄牧師。他們分別分享了自己在操練息修與耶穌禱文的方式與寶貴經驗。

三位講員一致強調，息修與耶穌禱文對個人靈命的塑造與成長帶來了深遠的積極影響。這些影響具體表現在以下幾個方面：息修幫助他們在日常生活中更加警醒，培養正念，並更加清晰地感知上帝的臨在；它還促進了內在的自我認識，讓人更深入地反思生命的意義與屬靈狀況；耶穌禱文則在減少分心、專注於上帝方面發揮

了重要作用，不僅能幫助身心靈達致和諧統一，更能帶來內心的寧靜，讓人重新得力，面對生活的挑戰。

講員們特別指出，息修與耶穌禱文並非僅限於修道者的靈修實踐，而是向所有基督徒開放的屬靈資源，適用於各行各業的人士。他們鼓勵出席的 24 位弟兄姊妹將這一默觀靈修傳統融入日常生活，並認為這種靈修方式對於都市中繁忙的基督徒尤為適合。其簡單易行的特點使得人們無論在行、住、坐、臥，還是工作與休息之間，都能輕鬆實踐，隨時與上帝相遇。

總的來說，息修與耶穌禱文是一把打開心靈之門的鑰匙，幫助我們重新連結上帝，並更直接地體驗祂的臨

在。即使在最忙碌、壓力最大的環境中，我們仍能透過這些靈修方式培養一顆寧靜、不受干擾的心靈，從而在屬靈的旅程中得著更新與力量。

個人觀察與反思

以上不僅僅是對道在過去兩項活動的報導與歷史的平面記錄，更是一種對已發生事件的深層探索與反思。從我的個人觀察來看，有關息修和耶穌禱文的系列活動，或許揭示了當地華人教會在靈修探索方面的某些新態勢。眾所周知，大多數華人教會仍然以聖經為靈修骨幹，然而除此之外，我們往往很少考慮甚至忽略基督宗教其他靈修傳統的價值與實用性。但如今，一些新變化正在悄然發生。越來越多的基督徒因對自身禱告狀態的不滿，開始反思靈修過於停留在頭腦層面的現象，抱怨未能深入內心，無法真切地體驗信仰的深度。為了突破靈修的瓶頸，他們開始嘗試向更古老的靈修傳統敞開心門，期冀從中找到新的方向與方法。至少有兩個具體例證可以說明這一點：一，在過去半年中，無論是線上還是線下，參與道在舉辦的息修和耶穌禱文聚會的人數均呈上升趨勢。特別值得鼓舞的是，參加者中有不少是全新面孔，這表明這一靈修傳統正吸引越來越多不同背景的信

徒。二，最近，一位基督新教書店的老闆告訴我，他們正重新規劃店內佈置，專門設置了一個角落來介紹傳統基督教圖像（icon）。她提到，最近索取圖像的信徒越來越多，其中許多是年輕人。而更令人驚訝的是，這些信徒中不僅包括福音派基督徒，甚至還有來自獨立教會的信徒。她感慨道：「如今華人基督徒對圖像及圖像靈修的接納程度，與三十年前相比，真是不可同日而語。」

結語

或許，時代的劇烈變動正在加速這一靈修態勢的發展。我們正面臨百年未有之大變局，生活於一個前所未有的動盪與不安之中。在這個充滿不確定性的時代，一切都變得難以預測、無法掌控。這樣的環境不可避免地帶給人們恐懼與焦慮。在此背景下，教會與信徒重新回歸息修與耶穌禱文等基督教默觀傳統，實屬非偶然。息修與耶穌禱文能幫助信徒在現實的張力中重新回到上帝的同在，引導我們將內心的焦點轉向祂，從而找到內心的力量、平靜與喜樂。在這個變幻莫測的時代，這種靈修方式或許正是我們需要的解答，也為信仰生活提供了一條更深層、更穩固的道路。



玩走 孤獨感

楊陳玉華
心理輔導員

筆者月前擔任名為「學藝再玩」長者創齡藝術計劃的總結展覽義工，這計劃一共有超過 1,000 位長者、13 組駐留在 14 個長者服務單位的藝術家及超過 100 人次的工作人員參與，而參觀展覽的公眾人士超過 10,000 人。在了解這項計劃的理念

和觀賞展品後，筆者十分欣賞計劃以長者退休後自我價值的肯定、驅走孤獨感及與社會連結三方面為宗旨，計劃明顯成功帶來積極的作用！

這項活動令筆者獲得以下問題的答案：長者除了守護日益衰退的健康

外，過去的人生經驗還可以繼續對自己和社會發揮影響力嗎？生命還有成長的空間或值得探索的各方面嗎？個人還可以創作新的意念、表達自己及與人連結嗎？最重要，可以驅走晚年的孤獨感嗎？

遊戲的成效

遊戲絕對不是兒童的專利！青少年、成年人以至長者也可以享受。

兩位美國心理健康專家包括被譽為現代正向心理學運動之父馬丁·賽里格曼（Martin Seligman）和精神科醫生及兒童創傷研究專家萊諾爾·泰爾（Lenore Terr）指出，心理健康三大支柱就是愛、工作和遊戲。三者緊密聯繫，彼此豐富。可見遊戲是令人擁有健康心理的要素之一。此外，賽里格曼亦主張幸福模型（PERMA）五要素，包括：正向情緒（Positive emotions）、投入（Engagement）、人際關係（Relationships）、意義（Meaning）及成就（Achievement），筆者認為遊戲正正可以令參與者達致以上效果。

許多長者在退休離開職場後，就

以為自己沒有用處，生命再沒有意義。其實，離開職場不等於離開工作，因為你只是離開職業，並不是離開工作。工作一詞有更廣泛和深層的意思，是指一切體力或腦力的勞動行為，不一定為了經濟效益，也滿足個人的意義感或對世界的貢獻。筆者嘗試把查爾斯·E·薛佛（Charles E. Schaefer）對遊戲的定義與工作廣泛的意義一併思考。薛佛指出凡出自本身內在自我的推動力和熱誠投入去作的事情，不因為外在壓力，也不在乎有償或無償，過程中全然忘我，以致忽略時間的流逝和周遭環境狀況的，就是遊戲。從這個角度，退休後以熱誠和投入的心進行的各種勞動或稱之為遊戲，都可以是一種工作，同樣最後都能創造出對自己或世界十分重要的價值！

真正輕鬆享受遊戲的人，是完全忘我投入，不計結果，單單享受過程中的樂趣；遊戲還帶來自主的機會，因而加強自我肯定和身心愉悅；群體遊戲更提供與人連結的機會；遊戲過程讓人獲得各種意義和成就，例如：運動帶來健康而創作可以成就一件作品。這樣，孤獨感就不再存在了！



筆者在首段提及的長者創齡藝術計劃「學藝再玩」的研究結果，顯示鼓勵長者試玩藝術後，長者更加願意參與藝術的探索和創作，在小組中更加願意藉藝術表達和分享自己，還有增進了與家人和社區的關係。例如：與家人一同創作展品，服務單位幫助長者在社區尋找展覽場地，讓長者與社區連結。就算是體弱臥床、需要長期照顧及獨居的長者，因藝術家提供上門服務，也一同提升生活質素，減低孤獨感！

遊戲與治療

除了遊戲可以幫助一般長者離開孤獨感，遊戲也可作為治療精神心理疾患的工具。在 20 世紀，遊戲治療已經發展成為獨立的領域，不但對兒童有效，也適用於青少年、成年人及長者。

遊戲治療針對不同年齡層或類別會有不同的治療目的、策略和運作模式。

治療目的方面，例如：多發生在長者身上的失智症（Dementia）中一種名為阿茲海默症（Alzheimer's disease）的治療目的，根據美國心理學家及遊戲治療師凱思琳·梅耶斯（Kathleen S. Mayers）所提到就有 31 項，其中包括刺激認知、協調、放鬆、減少沉悶和孤獨等等。

治療策略方面，治療師可以運用不同的刺激物作為遊戲治療的工具，例如：寵物、樂器、顏料、布匹或花朵等等。有趣的是學者發現在治療的過程中，如果正進行的活動，刺激到病人的回憶，當病人發現與過去的認知經驗有關，無論是喜歡或不喜歡，病人都會願意用更多時間參與，這對患者重新掌握失去的技能有幫助。

運作模式方面，遊戲治療可以以個人或群體的形式進行，後者可設立活動組，例如：由患者、照顧者和家人互動進行的球類遊戲組、茶聚組、園藝組、舞蹈組、歌唱組、閱讀組，還有感官刺激組等等，都能夠提供患者在遊戲中探索的機會。

最後，患者通過遊戲享受玩笑、樂趣和探索機會，從而獲得治療，除去一些不利的心理和行為，取而代之重新建立帶來幸福感的生命質素！

結語

所有長者，無論有沒有患上失智症，都可以不同程度享受各種遊戲帶來的玩笑和樂趣，從而與自己和外界聯繫起來，建立對自己生命重要的價值。如此，就能夠驅走晚年的孤獨感，以充滿信心和幸福感享受晚年！

參考資料

Professor Martin Seligman discusses his formula for wellbeing: PERMA (Positive Emotion, Engagement; Relationships; Meaning; Achievement) https://youtu.be/iK6K_N2qe9Y

Schaefer, C. E. (2003). *Play Therapy with Adults*. John Wiley & Sons.

基督教香港信義會社會服務部及賽馬會「學藝再玩」創齡藝術計劃（2024）。《主要研究結果》。香港：基督教香港信義會社會服務部。





祈禱 與 工作

李靜儀
靈修導師

順服、歸化、恆穩這三種修行態度，是怎樣落實在現實生活的呢？本篤靈修是透過禱告與工作（*Ora et Labora*），將這三種態度以具體的方式在平凡的每天生活中呈現。

筆者在上期指出，本篤靈修源自沙漠的修道傳統。基督信徒來到沙漠修道的目標是追隨耶穌的生活方式和教導，好能進入上帝國，生活在神聖的臨在中。為達到此目標，隱士們必須潛入「內屋」¹或心靈深處，在極度的寂靜中「不住祈禱」，²而祈禱與工作，就是沙漠教父母教導能夠達

1 馬太福音 6:6

2 帖撒羅尼迦前書 5:16-18

致不住祈禱的方法。

這教導可追溯到三世紀的教父俄利根（Origen），他在《論祈禱》中說：「他不住祈禱，把祈禱與日常生活、日常生活與祈禱融合為一。唯有這樣我們才能實踐這不住祈禱的誠命。基督徒的生命是個簡單而偉大的祈禱。我們慣常稱為「祈禱」的行為，只是『祈禱』的一部分而已。」我們要知道無論是在埃及沙漠修道，或是在隱修院裡，修道者的生活都是自給自足的。他們必須每天工作，無論是耕種，或是打理修院和照顧群體內的兄弟姐妹，除此以外修士們還需照顧住在修院附近的社群。雖然修士們的

工作種類與今天的不同，但他們與我們一樣要工作謀生，他們編織繩索、蓆、籃和造鞋等等，然後將製成品帶到市場出售，換取生活所需。修士們必須勞動維持生計，即使是客旅，在休息之後也會被安排工作。對那些以「不住祈禱」為藉口而不工作的人，長老盧修斯（Abba Lucius）說：「難道你們不吃飯？不睡覺嗎？誰在你們吃飯睡覺時為你們祈禱呢？」長老說他們言行不一，並非在不住祈禱。長老說他自己以雙手工作，同時又靠著上帝的助佑，從不間斷地祈禱。長老自己收集棕櫚樹葉，坐下編織，邊編織邊說：「主，可憐我！因無限的恩典和慈悲，赦免我的過犯。」長老又說：「我整天工作，同時在心中祈禱，可賺取大約三塊錢。其中兩塊錢我放到門外，其餘的我用來買糧食。拾取門外那兩塊錢的人會在我吃飯睡覺時為我祈禱。靠著上帝的助佑，我能夠不住地祈禱了。」³

生活在今天的我們，也可以透過默觀祈禱把工作和禱告融合為一，達致不住祈禱的狀態。有經驗的默禱者都知道，在開始操練默禱時我們的確需要專心唸短誦，在習慣之後，我們便會發現在默禱時不用太花氣力，便可保持誦唸，漸漸我們好像不是在唸，而是在聽短誦在心內發出的

3 《沙漠教父言行錄》179 頁

聲音，默禱這時才真正的開始。默禱者不是在唸，而是在聆聽，融入深度的專注之中。自此以後，在默禱的時間以外，無論默禱者在做甚麼，都能意識到在他們的「存有」內短誦的聲音，在工作時，默禱者會感到突然而來的寧靜，會感受到短誦在心內的迴響。

在人生總總的風暴中，在「存活」與「求生」之間，這迴響漸成了默禱者的隱密處和避難所，與生命之源頭相連穩妥的錨。讓我們在下期看看本篤靈修如何將存有（being）與行動（doing）這兩者整合。





又見紅花

梁木蘭

本中心特約靈修導師

在 那個初夏的清晨，我漫步在屋村的小徑上，陽光透過樹枝，輕柔地照耀著大地。路旁的紅花再次綻放，鮮豔的色彩如同上主的愛，溫暖而明亮。這些紅花，不僅是自然的美景，也是上主榮耀的記號。

每當我看到這些紅花，便覺知上主的同在。它們在夏日的陽光下自由自在地綻放，宛如上主的恩典無處不在，滋養著每一個生命。正如聖經中所說的：「看那天上的飛鳥，牠們不種也不收，也不積蓄在倉裡；你們的天父尚且養活牠們。」（馬太福音 6:26）這些花朵的存在，提醒著我

們，上主的供應是何等的豐富。

當我仔細觀察這些紅花，發現花瓣上滿是閃爍的露珠，這彷彿是上主的祝福，天降的「嗎哪」，充滿著生機與盼望。每一朵花都是獨特的，正如每一個人都是上主所創造的奇蹟。這讓我意識到，無論生活多麼忙碌，我們都應該學習停下腳步，欣賞上主在大自然的奇妙的創造。

紅花的美麗不僅在於它們的外在，還在於它們的內涵。這些花朵每年夏天都會如約而至，它們的堅持與信心，正如雅各書中所教導的：

「你們要以各樣的試煉為大喜樂，因為知道你們的信心經過試煉，就生忍耐。」（雅各書 1:2-3）紅花在經過寒冬的凋謝，在春天中默默孕育，夏天來臨時才會綻放，這種等待與忍耐的精神是我們靈命成長所需要學習的。

在這片紅色花海中，我沉浸在上主溫柔的愛中，同時彷彿祂在輕聲告訴我，無論面對何種挑戰，我都能夠如同這些花朵般，勇敢地迎向未來。每一朵花的盛開，都是一次新的生命宣告。隨著風輕輕拂過，紅花在陽光下搖曳生姿，翩翩起舞。每一朵花的存在都是對創造主的頌讚，它們在靜謐中傳遞著生命的喜悅，這正是詩篇中提到的：「你們要讚美耶和華，因為祂的慈愛永遠長存！」（詩篇 136:1）在這些花朵的陪伴下，我內心的感恩之情油然而生。這些紅花不僅是夏日的使者，更帶給我心靈深處的慰藉。它們讓我明白到，生活中最珍貴的，往往是那些不起眼的小事。或許，未來的路上，我會遇到更多的紅花，它們將成為我生活中與上主相的印記。

在繁忙的生活中，我們是否也能像這些紅花一樣，靜靜地綻放自己的光彩？是否能在日常的點滴中，展現

上主的愛與關懷？每當我看到紅花，我明白靈命成長的過程不僅是對上的追求，更是上主對我愛的呼喚。

如今，在全球天氣天暖化下，不到初夏卻是又見紅花，這朵獨傲於深秋的紅花，令我內心有絲絲的溫暖。這一刻，我明白，無論何時何地，心中只要有花，生活就會綻放出無限的可能，因上主我同在。在新的一年，願我們每一天都能在生活中與上主相遇，讓祂的愛成為我們生命的泉源，賜予我們力量，使我們如紅花般綻放燦爛，見證祂的榮耀與恩典。





微小與 神貧帶來的 天國

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

自取得國際認證後，上主透過別人給我的邀請，讓我以療癒豎琴在醫院臨床服務。我十分感恩能從臨終及長期病患者身上看到「貧窮的人有

福了！因為上帝的國是你們的。」（路 6:17）長期病患直至臨終，在人性及理性是很漫長艱辛的煎熬與等待。貧窮與有福如何能拉上關係？

貧窮為你如何解讀？缺乏？饑餓？絕望？神會容讓我們困迫，甚至置之不理嗎？

聖女小德肋撒（聖女小德蘭）喜愛變得微小，用愛心去全心接待人與萬物。這包括自己的病苦及逐一離世或離開的親友。眼前的失落是否認定是失望，被離棄與失去？為小德肋撒而言，她年幼便瀕臨死亡邊緣，失去至親。她像失掉全世界，但感恩主在她苦無依靠時，空虛的心間便看到聖母一直的靜候與陪伴。簡樸心靈的空間幫助我們看到主的臨在。

聖人的肺病令她不時咳血，她以血寫〈尼西亞信經〉，以生命宣認信仰。把「擁有」及「賞賜」本著愛，甘願「領受」主賜及生活的一切。她以空空雙手伸向主前，像窮人一樣，感恩別人所賞賜的一切。內心的自由驅動，以樸實無華的隱修生活，去面對世俗的「擁有」文化，讓心靈能充盈富足。

「有福」的希臘文為 MAKARIOI，是快樂的意思。真正的快樂來自心靈深度的自由。可是沒有人能有足夠的睿智，理解主賜的一

切，我們會誤以為不足夠，向外尋找人與物「填滿」我們的時間及空間。

「他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式。」（腓 2:6-7）主耶穌道成肉身，紆尊降貴親臨人間。我們藉着主的畢生身心靈的誠樸，看到主愛的榜樣，如何能恢復主賜的屬靈原貌的途徑。

聖女小德蘭選擇了如同嬰孩與主相似的小徑，投奔天國，願以微小隱藏在主愛的懷中，與主結連。儘管初學生漠視她的督導和關顧，她也會靜候陪伴，在盼望中靜候主賜的一切，包括別人的漠視，生命無常與永生。她說過：「當我們渴望與主結合，主不會每天來自天國，卻喜愛居於我們靈內深處。」

聖女喜愛聖容聖像畫，只為從這扇「心靈之窗」誠樸地迎主入內，與主超脫現世時空，靈內自由的委身。領略天國的平安，熾熱她的心火，安慰身心的傷痛。聖容聖像尤如天國的標記，不斷從病苦中把聖女召回。讓她敏於覺察世人失落的生命甘飴。這微小誠樸的靈魂，為世人拼湊成微小的天國捷徑。

神聖天梯



小葉子
靈修導師

小葉子在歸途中有幸地遇上這道神聖的天梯，猶如上主從天上降下給我們的歸家之路。起初時深深受這幅聖像畫吸引，心靈的眼睛無法離開這個天堂之窗。之後細心研讀約翰克利馬科斯的靈修巨著《神聖攀登的天梯》深受感動。更開始了與默觀靜修團體一起研讀。

修道主義最強烈的理念是刻意地將時間與空間分別出來。雖然我們不是修士，但是我們都是上帝所呼召的兒女，約翰一書 5:1-2 寫道：「凡信耶穌是基督的，都是從上帝而生，凡愛生他之上帝的，也必愛從上帝生的。我們若愛上帝，又遵守他的誡命，從此就知道我們愛上帝的兒女。」作為上主深愛的子女，就被邀請活出一種在地若天的修行生活。

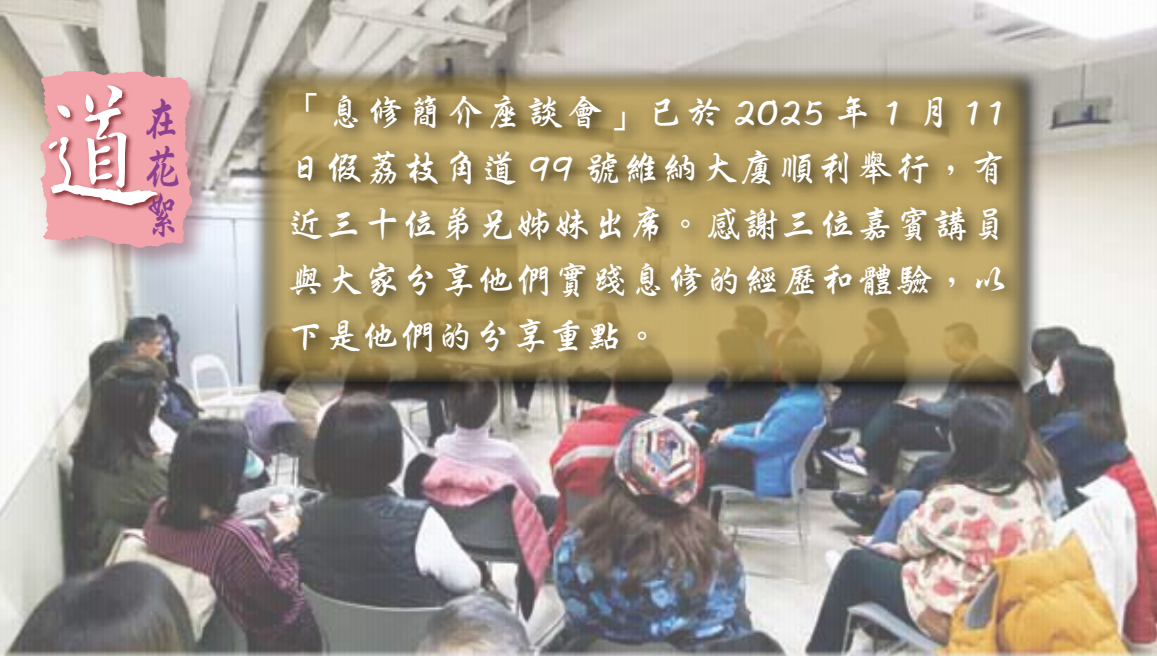
耶穌就是活出作為上主兒子去挑戰俗世生活的失衡和競爭洪流。從混亂失衡中為自身尋找平衡自願行動：因此，我們需要培養一種作為天父子女的生活規律，以及不隨波逐流的毅力。自願赤簡的意識形態，品嚐生活的精華。培養「更高、更清、更深、更完全、更自由的靈性生命」。最終的結果是在愛中回歸上主與主契合。

聖約翰克利馬斯的讀者是一群修

士，他們都渴望淨化有罪的內在靈性生命。這樣的路程是無止境的掙扎，聖約翰自己經過四十年的掙扎仍然提到自己的經歷及實際面對的問題。從「淚的恩賜、禁食、靜禱、到不住的禱告」都是他四十年獨修生涯中體會出來的。聖約翰隱居的聖凱瑟琳修道院（St. Catherine Monastery）位於西奈半島的摩西山，由當時信奉基督教的君王游斯丁尼（Justinian）於 556 年為西奈的修士建造的。那裡就是摩西面見上帝的地方，那個遠離繁華地極度荒蕪。聖約翰的著作中也描述這種貧瘠理念。他提及三種修道生活模式：一、完全的獨處隱居生活；二、與兩三個修士一起居住，但是保持緘默，以忍讓為依歸的群體生活。這也是聖凱瑟琳修道院的特色：願意隱修獨處的修士居住在修道院堅固的圍牆內，由院長掌管，最後還有較寬鬆的弟兄會群體，由一位靈修導師帶領群體生活的學習。聖約翰也按部就班：十六歲由初學小團體，跟隨院長馬提理烏斯為他的靈修導師，經過四十年的獨修生活。他後來被選為修道院院長，有人邀請他指導如何過「像古時摩西在聖山上所見的異象與經歷」。他從而完成這傳世作品。他臨終時又回到「靜默」的獨修生活。

（寫於 2025 年基督領洗日後）

「息修簡介座談會」已於2025年1月11日假荔枝角道99號維納大廈順利舉行，有近三十位弟兄姊妹出席。感謝三位嘉賓講員與大家分享他們實踐息修的經歷和體驗，以下是他們的分享重點。



認識「耶穌禱文」是從二十年前開始的，但說到操練，是直到跟陳牧師研讀東正教靈修經典《慕美集》之後才正式開始。

息修及操練耶穌禱文讓我與耶穌的關係進深了。我更腳踏實地生活，並常浸透在一種寧靜祥和的狀態裡。我可以更專注於生活，減少回望過去，少了擔心將來。心靈更清明，對於自己、他人、世界及聖言好像有了光照，預備講章變得輕省，並更容易察覺和理解萬事萬物。多點憐愛所有受造物，由害怕狗狗變成願意收留流浪狗媽媽和十一隻狗BB在家中。在靈修陪伴中及創作中容易領受啟迪，作品被上主賦予憐憫的能量。陪伴的團體更堅實的一起成長，享受著一起成長的喜悅。

耶穌禱文非常適合我們這個充塞、忙亂又滿載傷痕的世代，單是理性思維或情感已經不能盛載、解決、處理或醫治當下的自我或周圍的人事物。守護心靈是當務之急，培養裡面多點平靜安穩、多點盼望光芒。倚靠上主漸漸培養不動搖的信心，不斷呼喚耶穌聖名，回轉歸家，是我們在世保持發光，持守信望愛的道路。

我鼓勵信徒操練時需要建立一種修行的韻律：定時定點的獨修、共修、約見靈修導師及禮儀敬拜，領受聖體寶血，讓身心靈體驗基督的真實臨在，生命越來越肖似基督。

黃笑雯（藝術靈修導師）

我操練息修借助端坐、呼吸及呼求耶穌基督名字的靈修方法，已經超過20年，息修對我有以下幫助：

1. 內心平靜：透過每天早上10至20分鐘的息修，我可以在繁忙的生活中，找到內心的平靜。
2. 體會耶穌的憐憫：當我操練耶穌禱文的時候，體會到耶穌基督對我的愛和憐憫。
3. 重新得力：息修使我身心得到休息，更是與耶穌親近的時間，讓我重新得力來牧養弟兄姊妹。
4. 靈性敏銳：息修和耶穌禱文有助我保持靈性敏銳，讓我能夠聆聽神的聲音。
5. 減輕焦慮和壓力：息修提供一個安靜的空間，驅散我內心的憂慮和壓力，提升工作效率。
6. 自我反省：息修後，我能夠反省自己的思想、言語及行為，尋求神的引導。
7. 集中注意力：耶穌禱文的重複性質，有助我集中注意力，少些分心走意。
8. 與神相遇：透過耶穌禱文，我可以在每日之行、住、坐、臥中不住的禱告，將神的臨在融入每一刻。
9. 愛神愛人：息修能促進我與神及與人的關係。實踐息修和耶穌禱文，幫助我過一個豐盛的人生。

蔡志雄（香港基督教新生會何文田堂主任牧師）

對我來說，息修是一切操練的核心與起始點。一切的操練，包括研經、悔罪、謙卑、歡慶等等，都必須始於安靜於上帝內，否則一切的活動都不是以上帝為中心。

息修將分了心的我帶回到上主面前。

在灰心與失望中——「耶穌基督憐憫我」

在成功與驕傲中——「耶穌基督憐憫我」

在忙亂與動盪中——「耶穌基督憐憫我」

在生離與死別中——「耶穌基督憐憫我」

要將息修成為習慣，秘訣是由淺入深，宜循序漸進，忌一曝十寒。由每天五至十分鐘開始，漸次加至三十分鐘；由定時定量定點開始，漸進到隨時隨地。

要接受自己偶然會忘記操練或失去操練的動力。要記住，不是我們找上帝，是上帝找我們。祂會把渴慕祂的心加給我們。

許子韻（信義宗神學院靈修學助理教授）

【春季網上靈修課程系列】

認識沙漠教父及他們的靈修主張

課程簡介

多馬斯莫頓說：「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，他們其實不只想拯救他們自己而已。他們知道，他們一天仍深陷在這個破落的世界之中掙扎求存，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、不安全和不確定性，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

東方基督教靈修指引：沙漠教父及《慕美集》(Philokalia) 中息修教父的靈修指引

課程簡介

基督教靈修指引 (Spiritual Direction) 的起源可以追溯到四世紀的沙漠修道主義 (Desert Monasticism)，這是一條促進基督徒靈命成長與品格塑造的重要途徑。靈修指引的核心目標是幫助受指引者轉化內在氣質，去除靈性生活中的障礙，並逐漸邁向基督的樣式。

本課程將透過引用沙漠教父及《慕美集》(Philokalia) 中息修教父的故事與語錄，帶領學員深入了解東方基督教靈修指引的意蘊和實踐。

課程內容將涵蓋以下主題：

1. 神學中的人觀：討論人性與靈命成長的關係。
2. 師徒制（師生關係）：探討靈修指引中的師徒傳承模式及其屬靈意義。
3. 靈修導師的角色：分析靈修導師 (spiritual father/mother) 在塑造生命與引導靈性生活中的功能與責任。
4. 靈修指引的範圍、方法與目標：了解靈修指引如何結合禱告、默

觀、內省與行動，並指向人的靈命成長與神人的合一。

透過本課程，學員將不僅學習沙漠及息修教父的智慧與實踐，也將反思如何將這些古老的靈修原則應用於現代基督徒的生命中，成為靈命成長之旅的重要資源。

日期：2025年5月3日至6月28日（逢週六，共8堂）（31/5公眾假期暫停）

時間：上午 10:00-12:00

導師：陳國權牧師

形式：Zoom 網上授課

費用：\$1,000

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

【息修操練系列】

「息修」每月聚會
(2025年2至6月份)

「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 7:30-8:30 舉行。不設收費、自由奉獻。

日期：14/2, 14/3, 11/4, 9/5,
13/6/2025 (週五)

時間：晚上 7:30 - 8:30

主領：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：24/2, 24/3, 28/4, 26/5,
23/6/2025 (週一)

時間：晚上 9:00 — 10:00

形式：Zoom 網上視象形式

主領：陳國權牧師

費用：免費

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387





「抄寫聖像畫靈修體驗工作坊」不經不覺已來到第七期。是次工作坊在聖公會聖三一座堂舉行，由陳國權牧師及 Marina Carmel Cindy 導師帶領十多位學員完成是次靈修體驗。



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

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）

東方基督教靈修指引：沙漠教父及《慕美集》（Philokalia）中息修教父的靈修指引

2025 年 5 月 3 日至 6 月 28 日（逢週六，共 8 堂）（31/5 公眾假期暫停）

現場息修聚會（每月第二個週五）

2025 年 2 月 14 日、3 月 14 日、4 月 11 日、5 月 9 日、6 月 13 日（週五）

網上息修聚會（Zoom）（每月第四個週一）

2025 年 2 月 24 日、3 月 24 日、4 月 28 日、5 月 26 日、6 月 23 日（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