

一語道破 淺談「聖以法蓮 (St. Ephraim of Syria)
的《大齋禱文》」之靈修用途 / 陳國權 / 2

輔導解碼 生死之交 / 楊陳玉華 / 6

本篤靈修 行動與存有 / 李靜儀 / 10

品閱閑情 意外中的恩典 / 梁木蘭 / 12

加爾默羅靈修與聖像畫 迎接主耶穌 / Marina Carmel Cindy / 14

葉之鳥日記 信任 / 小葉子 / 16

道在工作坊 / 18

道在預告 2025 年 4 月至 7 月課程及活動 / 20



淺談「聖以法蓮 (St. Ephraim of Syria) 的《大齋禱文》」 之靈修用途

陳國權
本中心主任

今年的大齋期自3月5日的聖灰星期三開始，將持續至4月19日聖週的聖週六。在這段神聖的時期，我們道在靈修團體（修團）一如既往地安排了一系列屬靈操練，幫助團員更深刻地體驗信仰的內涵。我們選取了敘利亞的聖以法蓮（St. Ephraim of Syria）的《大齋禱文》作為操練的起點。聖以法蓮（St. Ephraim of Syria）的《大齋禱文》（Great Lent Prayer），是東正教、敘利亞正教及其他東方教會在齋期期間常用的禱文之一。這篇禱文充滿了悔改、謙卑和對上帝深切信靠的靈性，是基督徒在齋期期間自我反省並追求靈性更新的重要指引。雖然這篇禱文原本是為大

齋節期而設，但我認為它的意涵遠超過了這個特定的時期，任何時候都適合用來作為靈修的幫助。接下來，我願與您分享我們如何將這篇禱文融入日常生活，並從中得著靈性的滋養。這篇禱文如此寫道：

主，我生命的主啊，
求你將懶惰、絕望、權力的慾望
和妄言之靈從我身上除去。
相反，請將貞潔、謙卑、忍耐和
仁愛之靈賜給我，你的僕人。
真的，主和君王，求你使我能看
見自己的過犯，而不去論斷我的
弟兄，
因為世世代代的讚美，都歸於
你，直到永永遠遠。阿們。

《大齋禱文》與屬靈操練

《大齋禱文》是一篇富有屬靈意義的禱文，特別適合作為我們日常祈禱、默想以及自我省察的工具。以下是如何善用這篇禱文的建議。

（一）作為日常祈禱的用途

1. 靈修或讀經前：每日靈修或讀經之前，可以誦念這篇禱文，帶著謙卑的心向主祈求指引。
2. 日間禱告：在白天的任何時間，都可以隨時誦念這篇禱文，提醒自己保持心靈的專注與純潔。
3. 晨起與睡前：清晨醒來時，誦念禱文以將新的一天交託給主；晚上睡前，誦念禱文以在一天的結束時重新省察自己。

（二）作為日常默想的用途

雖然《大齋禱文》篇幅簡短，但其中包含深刻的屬靈智慧，是默想的極佳素材。禱文的核心是三個祈求，圍繞著我們與上帝、自我以及他人的關係，幫助我們建立正確且和諧的屬靈生活。

第一個祈求：

求主，我生命的主，除去我們生命中的四種負面偏情：懶惰、絕望、權力慾望、妄言。這四種負面因素是阻礙我們愛上帝與鄰舍的重要障礙。在默想中，我們可以反思這些偏情是

否存在於自己的生命中，並祈求主的幫助來加以克服。

第二個祈求：

求主賜予我們四種美德：貞潔、謙卑、耐心、愛心。這四種美德是我們靈命成長的正面力量，幫助我們的心靈向上帝與鄰舍敞開。在默想中，可以思考如何在日常生活中實踐這些美德。

第三個祈求

求主幫助我們看見自己的過犯，而不是評斷他人。這提醒我們，真正的靈性成長源於自我反省與悔改，而非苛責或改變他人。默想時，可以問問自己是否過於關注他人的缺點，而忽略了自身需要改變的地方。

（三）作為自我省察的用途

《大齋禱文》非常適合用來進行每日的自我省察，特別是在晚上睡前靜下心來反思自己的一天。

1. 睡前抽出安靜的時間：尋找一個安靜的地方，讓自己遠離其他干擾。
2. 誦讀禱文：逐句誦讀禱文中的三個祈求，每讀完一個祈求後稍作停頓，檢視自己一天中的態度與行為。
3. 禱告與行動：根據省察的結果，向主祈求力量改變自己，並計劃第二天的具體行動，例如：多花

時間禱告或以愛語表達對他人的關懷。

4. 感恩禱告結束：最後，以感恩的心向主禱告，為一天中所經歷的恩典獻上感謝。

透過持續使用《大齋禱文》進行祈禱、默想與省察，我們可以在日常生活中逐漸調整自己的生命，使之更符合上帝的旨意，並與他人建立更和諧的關係。

以下是如何使用這段祈禱進行自我省察的建議：

第一個祈求：求主除去生命中的四種負面偏情

懶惰

懶惰可以表現在屬靈的事上，如禱告、讀經、事奉等，也可能是對工作上的疏忽或失職。

反思問題：

1. 我是否在屬靈的事上或工作上放棄了某些應盡的責任？
2. 我是否因為懶惰而浪費了上帝賜予的時間與機會？

絕望

絕望往往源於對困難的過度專注，讓我們無法轉眼仰望上帝的信實與應許。

反思問題：

1. 我是否只定睛於困境中的絕望或恐懼，而忘記信靠上帝？
2. 我是否對神的恩典失去盼望？

權力的慾望

權力的慾望通常表現為試圖控制或支配別人，無論是在關係、工作還是事工中。

反思問題：

1. 我是否在關係中試圖操控或支配他人？
2. 我是否過於專注於自己的權益，而忽略了他人的感受？

妄言

妄言包括隨便、傷人、毫無意義的言語，甚至是閒話、抱怨或缺乏愛心的話語。

反思問題：

1. 我的話語是否造就他人並榮耀神？
2. 我是否曾經因為自己的話語而傷害了他人？

第二個祈求：求主賜予四種美德

貞潔

貞潔不僅限於性道德，也包括思想、行為和關係上的純淨與自律。

反思問題：

1. 我是否努力在思想、行為和人際關係中追求潔淨與正直？
2. 我是否在誘惑面前倚靠上帝，保持心靈純潔？

謙卑

謙卑是一種將他人置於自己之前的態度，並承認我們一切的恩賜皆來自上帝。

反思問題：

1. 我是否在行事為人上表現出謙卑與禮讓？
2. 我是否願意將他人的需要放在自己的需要之上？

忍耐

忍耐是面對上帝的時間安排、他人的缺點以及自身情況時，所表現出的平靜與堅韌。

反思問題：

1. 我是否對上帝的時間表保持信任與耐心？
2. 我是否能耐心包容他人的不足，並接納自己的限制？

仁愛

仁愛是願意無條件地為他人付出，並以慷慨的心去幫助有需要的人。

反思問題：

1. 我是否願意向他人伸出援手，並以慷慨的愛心對待他人？
2. 我是否能以基督的愛為標準，去關懷和服侍他人？

第三個祈求：求主幫助我看見自己的過犯，而不去論斷他人

這個祈求提醒我們，真正的靈性成長來自於自我反省和悔改，而不是放大他人的缺點或過失。

反思問題：

1. 我是否過於評斷他人，卻忽略了自己的問題？
2. 我是否過於苛責他人，而忽略了自己的缺點？
3. 我是否以愛心寬容他人，並專注於改變自己？

總結：讓生命更像基督

如果我們能善用這篇《大齋禱文》，並在日常生活中進行深刻的反思與操練，我們的屬靈生命將不斷成長，更加貼近基督的樣式。這篇禱文教導我們放下內心的負面偏情，追求靈命的美德，並以愛心與謙卑對待他人。願我們在日常生活中，借著這篇禱文，讓生命變得更加純潔、謙卑、忍耐和仁愛，並在基督裡找到真正的平安與喜樂。

生死之交

楊陳玉華
心理輔導員

最近城中有一套電影，有不少粉絲願意重看多遍，榮登香港電影史上票房首位。除了演員的號召力，電影的情節和引發深思的對白也是重要因素，而就電影能夠引起社會廣泛討論生死的話題，反思生命的意義，應記一功！

「生死之交」這成語出自元朝古書，描述一種生死與共緊密同行的情誼，遇到這種親友，死而無憾！生與死本身就是緊密的夥伴，有生就有死，有死才知如何生。哀傷輔導就是與正經歷喪親或面對死亡將至的受輔者同行，紓緩他們因面對失去而產生

的恐懼與傷痛的情緒。究竟生死教育對精神健康有沒有幫助呢？

生死觀與無憾的人生

中國傳統思想對生命的誕生是正面的，但十分避諱談及死亡，認為提及與死亡相關的字眼就是不吉利和污穢的，並認為會因此招惹死神的來臨，這與孔子「未知生，焉知死」重現世輕死後的儒家思想有關。只談生不談死是不完備的，是一種迴避的態度，不知道兩者對完滿的人生同樣重要。正面對死亡將至而甚少思考生死課題的人士，往往會產生恐懼不安，甚或埋怨的情緒。而參與殯葬禮儀後的喪親者，同樣如果沒有清晰的生死觀，往往在禮儀過後，留下困惑和哀傷的情緒，很久都未能疏導和平復。最後，死者帶著遺憾離世，生者帶著對死者的遺憾度過人生！

生與死都是人生必要走過的階段，每個人都要正視。而在世生命是在死亡帶來的有限性中運行，並且這種有限也是各人不同的。如果我們在有限的生命中對生死有充足的認知和思考，就能夠建立生命的核心價值（例如：信念、意義、內在美德、忠於真實的自己和關心他人等等），因而能夠啟動積極主動的生存能力，在紛亂的外在世界和波動的內心世界交戰中，仍能安然去進行各種生命的活動，建立自己滿意的生命軌跡，追求無憾的人生！

參透生死的最佳時機

生老病死和個人困境五種處境最能夠令人思考有關生死——這個超越物質和個人局限，屬於靈性層面的課題。

母親在孕育和生產嬰孩的階段，最能夠體會生命的奇妙，並對生命賦予最大期望。不同地域和文化背景的嬰孩隨著獨特的氛圍和際遇，在成長中對人生有進一步的詮釋，漸漸塑造了不同的信念、生存態度和生活技能。在孩童期，他們已可以通過飼養動物或培植植物，觀察由發芽生長到枯萎凋亡的不同階段，從而體驗由生至死的過程。





不同物種在出生後步向年老，壽命長短不同；而同一物種也會因病或災難導致壽命突然中斷，壽命長短同樣不同。在漸老、生病和接近死亡邊緣的處境中，觸發我們思考生死的課題。筆者因父母親戚朋友的離世及自己三年內分別接受癌症和取出組織化驗的手術，經歷生死邊界，引發自己對生與死更多的思考。留院時遇到一

位癌症病人手術後拒絕做復健運動。她恐懼死亡立即要來臨，而死亡會令他失去家人，這種想法令她無法認為復健運動有任何意義。筆者向她分享自身經歷和讓她抒發情緒後，她開始明白死亡的大限雖是真實存在，但不一定那麼近。筆者見證了自己發現癌症後仍活下來，並分享採取積極和

珍惜的態度活下去很重要。從她的面容，感受到她重拾了希望！

個人困境也促使人埋怨生存的痛苦和選擇用死亡去結束一切。近年青少年學生自殺人數上升，令人痛心！死亡的大限不是讓人懂得更珍惜生存嗎？而生存的機會不是讓人在死亡臨到前，可以發揮生命賦予我們最大的潛力嗎？人會因不能忍受生存中的困境而選擇死亡，在徘徊生死的當下，正是思考生與死的意義。如果在這時有人聆聽他，讓他對生死觀有更多認知，相信可以避免悲劇發生。研究指出，無論學生接受死亡這個現實與否，學生對死後世界的認知和對死亡的恐懼仍是兩大需要增加討論機會的重要課題。研究結果也顯示給予學生有關離別和死亡的對話機會而不是讓其獨自承受，可以讓複雜的情緒得以緩解。

結語

生死教育絕對有助提升精神健

康，對如何活在世上及面對死亡的來臨也十分重要。正生存的你對死亡說：我有信念，因此我有生存的能力，我已經努力實現自我，我不害怕死亡！對擁有基督信仰的基督徒來說，永生就是面對死亡恐懼的對應機制，死亡只是在世生命一個階段的結束。死亡會對生存的你說：我不能令你害怕，也不能轄制你的人生，反而我的大限能令你更積極思考和珍惜人生，並好好過你在世上的生活！

參考資料

《破·地獄》導演陳茂賢專訪 <https://www.youtube.com/watch?v=hdHk0n6CZtE&t=74s>

星期日檔案之生死教育不再忌諱：如何與年幼子女談生死？香港人如何看待生死？

<https://youtu.be/XuHI4DEwG8g>

生死教育研究 — 香港中學生看生死研究報告：

https://bit.ly/MWYO_Sep24_LifeAndDeathEducation

Phan HP, Ngu BH, Hsu C-S and Chen S-C (2024) Advancement of life and death education research: recommending implementation of the Life + Death Education Framework for teaching and research purposes. *Front. Public Health* 12:1440750. doi: 10.3389/fpubh.2024.1440750



行動與存有

李靜儀
靈修導師

人生在世，在存活與求生的掙扎之間，能與創造主——眾生萬物生命之源頭相遇上，是敬虔的祈禱者所嚮往之時空，是默禱者的隱密處和避難所，也是將外顯之「行動」(Doing) 連接於「存有」(Being)，生命之本體那穩妥的錨。

默觀祈禱的操練引導我們透過創造主的眼光，更全面地觀看萬事萬物。但人生在世，如果只靜坐默禱而不行動，並不現實。路加福音中關於主耶穌、馬利亞和馬大的故事，¹說明了「行動」與「存有」之間的互動與結合之重要性，也解釋了「行動」與「默觀」之間的關係。馬大代表我們的「行動」，那活躍及繁忙的生活，在現實世界的日常中，我們需要工作，與朋友交往，照顧自己，接

¹ 路加福音 10:32-42

待別人等等；但與此同時，如果我們正在專注聆聽一位摯愛的心事分享，或正在默禱，我們也不想被打擾！誠然，為生活操勞是我們的責任，是好的，但不可忽略的是馬利亞，就是我們的「存有」在默觀的那部分，就是在祈禱中傾聽心內之基督，在聖言誦讀 (*Lectio Divina*) 時與祂相連接那穩妥的錨。

馬利亞與馬大象徵「默觀」和「行動」，我們存有的兩面。我們是馬大，同時也是馬利亞。當我們因為生活忙碌而埋怨時，馬大支配著我們；當我們放下一切，全心投入祈禱及聆聽時，便成了馬利亞。我們不能二取其一，我們需要在現實生活中找到平衡，特別是在家庭和團體生活中，我們需要馬大，同時也需要馬利亞。正如聖本篤的《會規》強調，祈禱和工

作 (*ora et labora*) 兩者並存，並不對立。

馬大是「行動」，她做的是很重要的事，為生活而忙碌。但因她帶著不忿而忙碌，忿怒便蒙蔽了她的眼睛，令她忘記了屬靈的自己，那專注傾聽上主的馬利亞。所以耶穌說：「馬大，馬大！你為了許多事操心忙碌。」我們經常也是如此，其實我們只需從自己心靈深處開始，就會意識到在那按上帝形像而受造的「存有」內，有一顆屬天的憐憫之心。常在埋怨的是「自我」，自我需要別人的讚賞和認同，喜與別人比較。我們真正需要的是接納，接納我們存有的兩面，有些時候我們需要的是「行動」的馬大，但同時也需要「默觀」的馬利亞。在耶穌的生命中我們看到行動與默觀之間美妙的平衡，祂走遍各地宣講福音、醫治病患；然而，祂經常離開群眾，獨自退到曠野安靜默禱。²

我們生命的能量多投放在「行動」的馬大身上，甚至忘記了耶穌對「默觀」的馬利亞之稱讚。服務社區和關心友鄰是行動；敬拜讚美、祈禱代求、感恩禮拜等等，都是重要的、

² 路加福音 6:12

外顯的祈禱方法，但馬利亞的靜觀和專注聆聽，似乎只在小數修道群體中實踐，已被主流教會、特別是基督新教群體所遺忘。感恩的是，默觀祈禱在上世紀中已漸重新獲得肯定和重視，讓我們在下期看看本篤靈修如何理解和演繹「默觀祈禱」。



意外中的恩典

梁木蘭

本中心特約靈修導師

在一個陽光明媚的春日，我走在公園的小徑上，心中充滿了對生命的感激。這是一個屬於反思與靈修的季节，大齋期讓我有更多的時間沉澱心靈，思考生命的意義。然而，正當我沉浸在這種愉悅的氛圍中時，意外卻發生了。

我在一個小坡道上失足，手腳和面部重重地摔在地上。痛楚瞬間襲來，我感到全身的力量被抽空，手腕

和膝蓋隨即腫脹。當時我坐在地上良久，才艱難地站起來，我在檢查自己的身體時，心中不禁浮現出「這會不會是骨裂？或破相？」的恐懼。感謝主，經過醫生的檢查，我沒有骨折，但手腳和臉上的瘀傷與腫脹，卻讓我深刻體會到行動不便之苦。

在這段康復的日子裡，我的生活節奏被迫放慢一些。日常的許多事情，例如：走路、上樓、甚至扭毛巾，

都變得困難。一向自理能力高，喜愛自由和獨立的我，剎那間變得不由自主，處處依賴他人幫忙，實是毫不在乎。然而，這次意外，也許是提醒我要放下照顧者的身分，要學習無能和被照顧。同時，亦學習好好享受此刻被照顧的「分」。¹

大齋期原本是為了紀念耶穌基督的受苦和復活，這次的意外讓我更加體會苦難的意義。耶穌在世上為了拯救我們所經歷的痛苦與艱辛，我們實是難以理解的，而主的愛更是超乎我們可以想像的。我這次的經歷，只是生活中微不足道的小困難。這些痛楚不過是上主在塑造我心靈的過程，讓我能明白祂救贖的大愛多一些。

在靈修之時，正當我開始專注於禱告與讀經，手腳的脹痛都提醒我，無論生活多麼艱辛，上主的恩典總會伴隨著我，誰能使我與神的愛隔絕呢？這正如詩篇所說：「我倚靠耶和華，祂必扶持我。」（詩 55:22）在這段時間，我逐漸學會了放慢腳步，靜心感受上主的同在。

在行動不便的日子裡，我開始將這段時間視為一次靈性的操練。我學會了耐心等待，無論是等待腫脹消退，還是等待周圍人的關心與幫助。上主的旨意常常在我們的等待中顯現，讓我們在靜默中聆聽祂的聲音。

¹ 傳道書 2:10、9:9。

每當我感受到疼痛與不便，我便提醒自己，這是上主在教導我忍耐。正如耶穌在十字架上的痛苦，祂並沒有逃避，而是堅持到底，為了拯救我們而忍受一切。我也要學會在生活的困難中，依靠上主學習謙卑、溫柔和平靜地面對每一個挑戰。

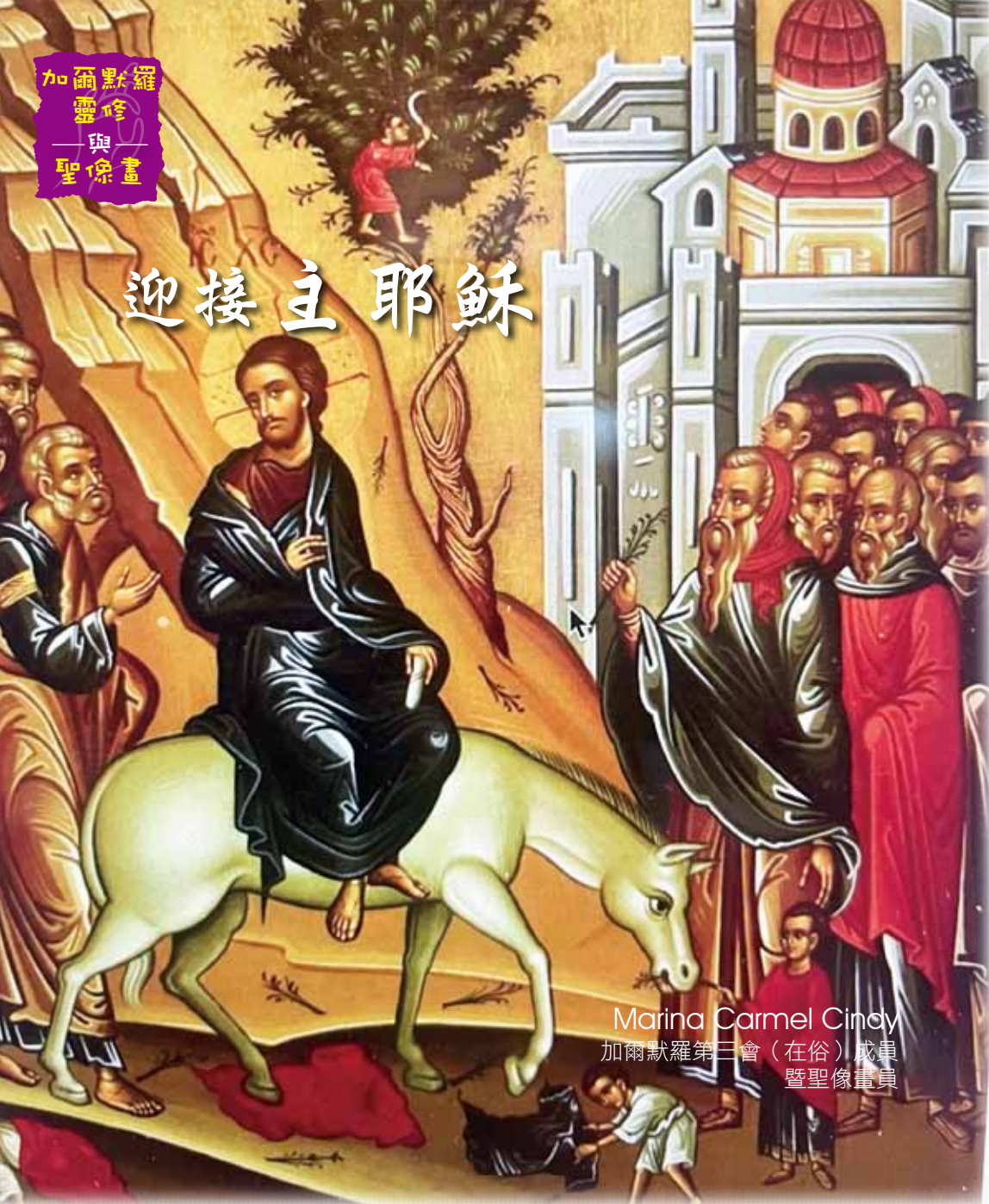
在這段時間，我也開始反思自己的生活方式。我驚覺我還是生活在急速的節奏中而不自知。然而，這次意外讓我意識到，我滿以為自己已經是在慢活中，原來事實並不如此，我還是要好好學習再慢一點呢。

在大齋期的靈修中，我在學習珍惜每一個當下，無論是快樂還是痛苦。這些經歷都是上主賜給我的恩典，讓我的生命活得豐盛。上主的計劃往往超乎我們的理解，而我能做到的，就是信靠和順服在祂的一切安排中，覺察祂的恩典和同在。

在未來的日子裡，我會將這些學習化為動力，每天努力地活出基督的樣式，並在每一個的挑戰中，尋求上主的指引與教導。每天祈求上主賜下恩典，讓我一切的心思言行，能愛神愛人、榮神益人。



迎接主耶穌



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

在聖枝主日那天，從門徒口中得知，那被當時視為低賤，背負罪債的驢駒，在網綁中被主解放（路19）。眾人聽了，便把自己的外衣

披上驢駒身上，讓主作座墊；也有些把衣物放在地上，迎主入城。樹上仍有一群小孩採聖枝，有些小孩採了，卻不小心被樹上的荊棘圈纏腳，要奮

力除掉，為了盡心迎接聖言。小孩身穿象徵真光的白衣，在主前張羅忙碌，門徒及其他人在作甚麼？你又站在那裏？

「天主已在祂的孩子心中，即聖母孩子心中，作了大事，就是給母親看到孩子的微小與無助。」（聖德肋撒里修自傳中）孩子沒有豐富的閱歷，情真意切地以自己認為最好的方式迎接主。成人卻怕人耳目，或許不會直接表達心意。兩者表達不同的地方，相信在於見主的盼望。讓主步入我們的生命，重塑聖言在心中的栽種，並不是容易的事。這福音及聖像提醒我們跟隨主，必須經歷有如被踐踏般的沉痛。因為我們有準備踏上主的苦路，淺嚐憂苦陪伴主。

憂苦中的黑暗，是光明的前導。像聖十字若望經驗：在獄中只有黑暗，沒有光線，黑暗中祈禱是光與希望。沒有光的環境下，人的恐懼把黑暗放大。所有生命會受到嚴重的生存壓力，因為我們天生是真光的孩子。古樹茶受不同時間光照，衍生出不同比重的微量元素，白白給人滋養。日曬咖啡豆，也須人手翻動小心處理，滋味淳出。懂得萃取及用水，實為

吸收生命元素之關鍵。在熱忱與盼望中期待，感恩遇上的所有：是好是壞，亦悲亦喜。一杯好的茶與咖啡，在於沖泡者與受惠者的連結。這一切感知，出自造物主的設計奧妙。每件作品獨一無二。教我們相信，祂給我們的愛亦是各人不同，但同是厚重可靠。

以祈禱築成的城堡，堅固通明。這在於我們為主能敞開多少扇心窗，被真光照透亮？心靈以喜樂，盼望裝飾主的居處。我們願如驢駒順服，由主掌舵嗎？如小孩般放下面具或自我，迎主入內，重新披上基督的光。讓永生的希望，令我們的生活更福音化，基督化。勇於跟隨主，走上成聖之路。我們的微小定被主在暗中察看入微，永不落空。消逝的世物，容不下主愛。唯獨我們的生命在萬物中能蒙福領受，在信仰經驗灌注默觀恩寵中，看到祂，單純為肖似祂，願與祂合作。這是聖德蘭亞維拉提及的祈禱雛形，初階。在人缺乏理性認知下，蒙受恩典。是主內生命的神秘奧妙的時刻，自身經驗如同小孩，單純的為陪伴主側，沉醉主愛，甚至甘願為主作被世人視為卑微的。你如何迎接上主？



信任

小葉子
靈修導師

樹是一位不住信任又腳踏實地的修行者，而大地就是上主的修道院。每棵樹被上主安置在不同的地方堅定不移地站著。每位樹聖者從種子開始，就信任上主的安排和引導，默默地在上主安置的土壤裡落地生根，連結大地母親，信任這塊土地就是上

主賜予的恩寵。這份信任，讓樹在春夏秋冬的洗禮中漸漸茁壯成長。直到一天開花結果，綠葉成陰，成為松鼠、鳥兒、狐狸、其他動物和人類棲息之所。

聖約翰克利馬科斯描述我們一群上主兒女靈性成長的旅程是由信任開

始。世俗的事物雖不能帶來永久的價值，但能引伸至靈性的生命。世間的所有受造物都隱藏著上主的神聖生命和愛的能量。整個受造界是一個大家庭，萬物的生命由一連串的生命故事組成，背後有無盡慈愛的能量支撐運行著。萬物不住的渴望深深地連結於上主，因為萬有都是藉著基督而造，仰賴著上主的慈愛滋養、空氣、水、光和熱的神聖能量保持生命。基督就是愛，祂主動去愛所有受造物，尋覓我們歸回祂的愛裡，也不住地邀請呼喚萬物回歸到與造物主的連繫裡。人類和萬物之所以破碎、扭曲、凋謝、萎縮甚至死亡，就是在於與萬物之源割裂和失去聯繫。聖約翰對人的心理和動機有極深的洞察力，雖然起初《神聖攀登的天梯》是為修士們寫的，他最後暗示這書是向每一位願意走向靈性深處的讀者寫的，我們能夠從中尋覓到可行的路。上主所愛的兒女會堅持最簡要的美德：純真、節欲和克制。樹就是最純真、節欲和克制的聖者，他們從來不會分心走意，只會一心一意地連結大地母親，不住的仰望天際。他們沒有逃走、貪婪、偏執的欲望，也總是克制己身，堅守本位、守護著大地、空氣及各種受造

物。怪不得聖約翰鼓勵上主的兒女要親近所有無罪的自然事物。樹不單是獨自修行，也是腳踏實地的活出一種群體修道的生活方式。生物學家發現在樹林中的每棵樹都是彼此連結支撐的，他們埋藏在土地下的根都緊密相連，也會互通消息及互相補充需要的養份。

他在《神聖攀登的天梯》中提到：「修行者要在一個群體中耐心修道，不偏右，不偏左，只走王道。（箴言四：28）（獨處的人有禍了，他由於沮喪、昏睡、懶惰或絕望而跌倒，沒有另一個人來扶起他。主曾說：哪裡有兩個或者三個人因我的名聚在一起，我就在他們中間。傳道書4：10）」

讓我們這些繁忙的都市信徒，再次跟隨身邊的聖者——樹學習修行。我們所住的地方或生活的周圍總會有一棵樹，我們可以試試稍停下來，察覺那一棵向我們招手，以無言的通訊呼喚我們跟隨，繼而停頓下來，站在樹的旁邊，默然地學習樹怎樣腳踏實地堅定不移去信任上主。

（寫於 2025 年大齋期第二主日前）

編按：「抄寫聖像畫靈修體驗工作」已順利舉行，花絮照片已刊登於上期《道在雙月刊》，以下是幾位參與學員的感受。

這幾年來我對聖像畫的感覺非常熾熱，尤其是去了埃及旅行後，參觀科普特正教的聖像畫，知道聖像畫是聖言，是天主傳達訊息給我的一種方法。

Sue

在抄寫「非人手所畫的耶穌」時，我受到很多魔鬼的攻擊和誘惑，例如：覺得導師講解不清楚，沒有可能完成這幅畫等。感恩的是導師多次提醒我們，這是靈修，不是繪畫班，所以最重要是與基督建立關係。

這幾天，透過抄聖像畫，我領受到順服的好處。感謝天主。

相對於安靜退修，第一次參加抄寫聖像畫工作坊，強烈的陌生感和自己謹慎的性格，引致心裏忐忑不安；雖然深明焦點不該放在最後的結果上，而是過程中去經驗神的同在。兩種認知，又引致張力，帶來不少思緒。就在第一天完結後，感到身心靈都十分疲倦。其後數天，雖然抄寫仍使我感到費勁，心中仍然存在張力，整個人高度集中在抄寫上，時而默念禱文「耶穌基督憐憫我」。奇妙的是不單沒有疲倦的感覺，且心靈呈現出澄明覺醒。跟陳牧師談及這現象，牧師提到正因為聚焦於一念之上，人自會處於靜定，而紊亂的思緒，令人疲倦。當我回頭整理那幾天所經驗的，「但那等候耶和華的必從新得力！」對於先知以賽亞這話，我似乎多了一些明白。

黃少梅

工作坊終於開始了！抄寫聖像畫果然是一項高規格的聖藝，不但用料、工具、筆法、步驟上有既定的原則要跟隨，就連抄寫者的生活作息也包含在規範中，真是一絲不苟！裡裡外外、方方面面都很講究，體現出為神獻上最好這種態度的極致！相當佩服導師對事奉的認真執着以及對天主的敬畏尊崇！

莫雅同

為了貼近體驗更原汁原味，盡力配合所有環節，每天早禱晚禱以不同形式進行，亦嘗試一邊抄寫一邊默唸耶穌禱文，開心嘗鮮，與主靠近的方式可以很多樣化！牧師每日介紹各個聖人的特色和經歷，吸收新知，大開眼界！

工作坊就這幾天，本以為和其他同學不會有太多交集，意料之外的是在小休和午飯時段，同學竟主動向我分享，有的談及餘閒興趣、有的訴說生命故事、感召經歷，雖然認識不久，輕鬆自然有溫度的交談，倍感實在且有意義：) 基督的愛在我們之間流動！

懷著興奮與期待的心情，人生第一次學習抄寫聖像畫。從沒有抄寫過聖像畫的經驗，這個工作坊並不是教授繪畫或個人創作，而是透過寫聖像畫，以默觀及祈禱的方式來親近上主，在過程中，深化與上主的關係。每天我們以靈修作開始和結束，安靜默想上主的話語、同誦「耶穌禱文」，讓上主成為我們每天的力量。餘下的就是抄寫聖像畫的時間，整個過程充滿著驚喜，從製作小祭台（即是畫板）開始，戰戰兢兢地跟隨著聖像畫導師的指引，最難忘是用鐵釘針刻畫像到畫板上，那刻彷彿感受到耶穌的傷痕，於是便停下來默想祂的愛和救贖。之後到製作蛋彩顏料、混色、光影等，每一步都有其格式原則。另一處深深感動我是由黑暗進入光明，起初畫像背後的聖手帕是繪畫成黑色，因著基督道成了肉身，把光明與盼望帶進這個世界，於是當開始繪入白色（代表光明）的顏料後，聖手帕上的基督面容便更加突顯了，心裡不期然充滿著感恩與讚美之喜悅。

Berta

非常感謝神，讓我能在上年年尾，橫跨了除夕及元旦，離舊迎新如此具標誌性的時間，參與了一趟「朝聖之旅」，生命實實在在地離舊迎新，被我主耶穌更新了！是的，對我來說，日復日地來到抄寫聖像畫的地方，暫時脫下「我是母親、我是傳道人、我是牧者……等等」這些一件又一件加壓的厚衣；單單穿上「我是上帝的女兒」這件衣服，既輕省又專心地去親近主，實在是一趟難得的朝聖歸主之旅！

Catherine

實在非常感謝神，這趟屬靈之旅揭示了我生命的不足、不完美，讓我真實地來到祂面前，好讓祂的愛重新加注在我生命裡，份量之多實在超出自己的認知及經驗！上帝的這種愛不是一種易消逝易改變，單純自我感覺良好的感覺，而是一種永遠都在的完全接納，每當自己的防衛盔甲卸下，具足夠勇氣正視自己內心真實的自我，來到主施恩寶座前，就能遇上。

等待了七年，終於有機會參加「抄寫聖像畫工作坊」了。原來，「守株待兔」都有讓人圓夢的可能！

當我預備聖像畫板時，按著Cindy導師的引導，求問上主：我該埋葬的是甚麼？聖靈引導我跟主耶穌說：我要埋葬我那「做好人做到足、為人認認到盡」的習性。這真是很不容易的割捨。

惠儀 (Turtle)

農曆2025年是蛇年。我要準備步入耳順之年了。若然主在2024年感動我要去埋葬我那「做好人做到足、為人認認到盡」的習性，我求主賜我順服的靈，繼續「靜定於主」並「請主入內」。更求死而復活的主基督賜我悟性，通達「做好人、為人認」的美善本性，可以怎樣以「靈巧像蛇」的智慧去演繹。求主垂憐！

【未知死，焉知生—— 「基督教的死亡觀及死亡的 逾越」講堂系列】

講堂特色：

每月一課。本講堂系列分為4課，分別從聖經、靈修、神學、及體驗等不同角度探討基督教的死亡觀及死亡的逾越。這四課既相互關聯又相互獨立，參加者既可以選讀整個系列，也可以選擇部分報讀。

講堂安排在4至7月份，每月最後的星期二晚上以現場實體進行，詳情如下：

日期：29/4、27/5、24/6、
29/7/2025（逢週二）

時間：晚上 7:00-9:00

地點：（第一至三課）九龍太子荔
枝角道 99 號維納大廈 及（第
四課）基恩敬拜中心（九龍
觀塘榮業街 2 號振萬廣場 7
樓 711 室）

形式：實體授課

費用：\$500（共 4 講）或 \$150（單
節）

查詢及報名：WhatsApp 5548 0387

講堂內容：

第一課（29/4）：「從死亡到復活」 ——從聖經看死亡及死亡的逾越

導師：黃漢輝博士（信義宗神學院副
教授，任教新約）

內容簡介：我們嘗試從舊約走到新約，尋找死亡在其中如何被論述。本講座主要涉獵舊約聖經、少量第二聖殿時期作品和新約聖經，從中追尋死亡如何在基督信仰中被克勝，從而帶出今天給我們復活的盼望。

第二課（27/5）：天主教中的煉獄觀念

導師：孫英峰神父（新界上水聖若瑟
安老院駐院神師）

內容簡介：本講座立足於天主教教義，首先介紹煉獄之背景脈絡，然後探討煉獄階段中的煉淨靈魂及渴望神。最後指出為幫助煉獄靈魂，教會舉行獻感恩祭宴（彌撒）及拜耶穌的最後苦路（14 處）祈禱。

第三課（24/6）：東正教靈修經典《慕美集》中的死亡觀

導師：許子韻博士（信義宗神學院助
理教授，任教基督教靈修學）

內容簡介：本講座將探討東正教靈修經典《慕美集》（Philokalia）如何指引我們面對生死。內容包括默想死亡的意義及其在修道生活中的角色，並探討如何透過默想死亡來培養警醒、謙卑與正情。

第四課（29/7）：生死教育體驗坊

導師：鄧淑儀牧師（基恩敬拜總幹事）

內容簡介：透過數小時體驗活動，引導弟兄姊妹回顧人生歷程，尋索生命真義及反思信仰，從而解開纏繞我們的人和事，讓靈命得著更新。活動包括：生命回顧、感棺體驗、小組分享、信息回應等。

地點：基恩敬拜中心（九龍觀塘榮業
街 2 號振萬廣場 7 樓 711 室）

活動對象：年滿 18 歲並願意反思人
生及追求靈命成長的基督徒

（* 請留意：以下人士不宜參與感棺
體驗環節，參加者屆時可自行決定是

否參與該環節：心臟病或高血壓患者、孕婦、幽閉恐懼症患者、精神病或情緒障礙患者）

【靈修課程系列】

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）的起源可以追溯至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4至7月)

「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。

公開聚會，免費參加，歡迎自由奉獻，支持本中心持續發展基督教靈命培育事工。

查詢及報名：WhatsApp 5548 0387

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。

日期：11/4, 9/5, 13/6, 11/7/2025 (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)

費用：自由奉獻

網上息修聚會 (Zoom) (每月第四個週一)

日期：28/4, 26/5, 23/6, 28/7/2025 (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

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

未知死，焉知生——「基督教的死亡觀及死亡的逾越」講堂系列

□ 2025年4月29日、5月27日、6月24日、7月29日 (週二)

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4月11日、5月9日、6月13日、7月11日 (週五)

網上息修聚會 (Zoom) (每月第四個週一)

□ 2025年4月28日、5月26日、6月23日、7月28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 : _____

本中心是否可以與上述聯絡資料，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