



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

6 月 第 54 期 2025

一語道破 和平始於內心：靈修對世界
和平的貢獻 / 陳國權 /2

輔導解碼 躺平族 / 楊陳玉華 /6

本篇靈修 默觀與行動 / 李靜儀 /10

品閱閑情 與受壓者同行——羅梅洛
/ 梁木蘭 /12

加爾默羅靈修與聖像畫 近在咫尺的愛
/ Marina Carmel Cindy /16

葉之鳥日記 母親 / 小葉子 /18

道在預告 2025 年 6 月至 9 月
課程及活動 /20



和平始於內心： 靈修對世界和平的貢獻

陳國權
本中心主任

引言

在全球政治與社會動盪的背景下，第三次世界大戰的威脅已成為人類共同關注的核心議題。新當選的教宗良十四世（Pope Leo XIV）在其公

開演說中，深刻表達了對全球和平的關切。他警告，一場全面性的戰爭將導致人類文明的毀滅，並懇切呼籲各國攜手致力於和平。他強調，唯有透過團結、對話與同情，我們才能實現

這一崇高目標。教宗進一步指出，秉持和平與正義的價值觀，無論是個人還是國家，都能共同努力，創造一個充滿和諧與尊嚴的世界。

在這次演講中，教宗不僅向各國領袖發出和平的呼籲，更向每一位普通人傳遞了一項重要使命：和平始於內心，並延伸至世界。他認為，真正的和平無法僅依靠政治手段或國際協議來實現。雖然外交、法律、教育以及社會制度在緩解衝突中發揮重要作用，但若忽略了人心這一根本出發點，任何外在建設都將顯得脆弱不堪。教宗良十四世以「和平始於內心」為核心信息，呼應東西方基督教靈修傳統的教導，即任何外在環境的改變必須以人心的轉變為先。

人的問題是心的問題

教父提醒我們，切勿追逐那些無法真正滿足內心的事物。這份「明辨之心」正是內心寧靜與和平的保障。一旦失去了這份明辨智慧，矛盾與衝突便成為不可避免的結果。其實，人心原本具足一切，不需向外追求。耶穌曾明言：「天國就在你們心裡。」「先求祂的國和祂的義，一切都會給你們。」這裡的「求」並非向外追逐，而是回歸內心，在心中警醒等待，聆聽並重新發現隱藏於內的天國與圓滿。

然而，罪性扭曲了人心的天然本性與功能，使其不僅向外逐物，還充滿邪惡的思想與負面情緒，成為文明破壞力與罪惡行為的根源。因此，人類外在矛盾與衝突的根本源頭不在外界，而在於內心的暴力——如驕傲、貪婪、恐懼與自我中心。這些內在問題唯有透過靜修、祈禱與自我反省才能得到深層轉化。

真正的和平始於內心。任何追求和平的努力，若未從內心開始，只能流於表面。東西方基督教靈修傳統的重要貢獻，正是讓人認識到心是世界和平的決定性因素。沙漠教父馬卡域（St. Macarius of Egypt）曾說：「我們的敵人不在外面，而在我們內心的錯誤思想。」

因此，人類若要真正實現世界和平，不僅僅依賴國際條約或政治協商，更需要從個人的內心轉化開始。透過祈禱、靜修與德行的操練，淨化內心，讓自己成為神聖之愛的載體。

靈修操練三種方式：耶穌禱文、警醒與自我反省

在靈修操練中，以下三種方式對於建構內在與外在的和平，具有顯著的助益：



一、耶穌禱文

靈修的核心操練，如祈禱、默想、默觀與禁食，不僅是外在的宗教行為，更是一種深層的人性復原與轉化力量。例如，耶穌禱文「主耶穌基督，憐憫我」透過反覆誦念，能幫助個人抑制內心的妄念、私慾與偏情，使心靈淨化，回歸清明與和平。這禱文將人的注意力從外界的動盪拉回心靈深處，並引導靈魂遠離暴力，將敵意轉化為神聖的悲憫。

在《朝聖者之旅與朝聖者的再出發》的故事中，那位匿名的朝聖者描述了耶穌禱文如何帶給他內心的平安，並徹底改變了他看待世界及與萬物關係的方式。他寫道：「我開始注意到，當我用心禱告（耶穌禱文）時，我周圍的一切都變得令人愉悅和美好。樹木、草地、鳥兒、大地、空

氣、光線，似乎都在對我說，它們的存在是為了人類，它們見證了上帝對人類的愛，一切都在向上帝祈禱並讚美祂。因此我明白了，禱告是內心真正的活動，是靈魂真正的狀態；在充滿愛的耶穌之名禱告中，人能找到真正的幸福與平安。」

二、警醒

警醒意味著「清醒」或「警覺」，是一種保持內心清明、不被誘惑侵蝕的重要美德。警醒要求個人時刻注意自己的思想、情感與行動，識別並消除有害的內在思想，如憤怒、驕傲與恐懼，從而防範破壞性言語與行動的根源。在充滿憤怒與衝突的世界中，這樣的內在操練格外珍貴。若領袖們能在危機時保持警醒，許多衝突或許能在爆發前得到緩解。

三、自我反省

沙漠教父聖馬卡域曾說：「走進去吧——那些希望獲得清明潔淨之心的人——進入你那個已被罪惡轄制的心裡，在那裡，就是毒蛇爬行和築巢的深處，好好地觀察一番……人的心是一個深不可測的深淵，倘若你將那條蛇殺了，你便能在上主裡誇耀自己擁有一顆清明潔淨的心。」沙漠教父敦促我們每日省察自己，了解內心深處，驅逐一切邪惡、仇恨與偏見。透過自我反省，我們能更清楚地認識自己的行為動機與情緒起伏，揭示造成矛盾與衝突的心理模式，進而加以轉化與超越。定期反思能培養對自己與他人的誠實與仁慈。

靈修對個人與社會的影響

靈修不僅改變個人的內心世界，

也深刻影響外在的行為與社會互動。如果個人在日常生活中實踐靈修，表現出善意、理解與尊重，便能減少衝突與矛盾，促進社會和諧。此外，靈修能增強同理心，改善人際關係，進而在更廣泛的層面上促進世界和平。

結論：和平始於心

真正的世界和平，必須從每個人的內心開始。教宗良十四世的和平呼籲不僅針對政客與領袖，也針對每一位普通人。透過致力於個人的內心轉化，我們每個人都能成為家庭、社區乃至世界的「和平橋樑」。在這個充滿矛盾與衝突的時代，讓我們從自身做起，透過靈修操練，培養內心的平靜與祥和，為實現世界長久和平貢獻力量。

躺平族

楊陳玉華
心理輔導員

在一次到校職業輔導服務中，兩位學生分別提問：一、「有甚麼職業可以躺平地去做的呢？」、二、「中學以後的下一個階段，是否再不會快樂呢？」筆者首先要瞭解學生是否對躺平的理解有偏頗？他們正面對怎樣的中學生活以致想在下一階段躺平？筆者亦驚訝為何有青少年學生對實現自我沒有期盼，對前景那麼灰暗？

躺平風氣已吹到競爭激烈和工作效率超高的香港。不少在校學生，大學畢業生及將步入婚姻的年輕人也響

應這種文化。躺平現象究竟是如何形成？它是正面還是負面的心態？對心理健康又有什麼影響呢？

躺平現象的由來

隨著疫情期間因裁員導致在職者超時工作，疫後全球經濟低迷，社會發展未能多元化，高學歷與現實社會的工種未能匹配，新生代未能找到符合自己能力和興趣的出路，欠缺上流機會，再加上長輩的傳統期望及與同代人的比較，新生代感到無法忍受生活帶來的無比壓力，及個人成為社會

上的競爭失敗者的低自尊。在重重壓力下，他們對傳統生活型態和社會氛圍開始質疑、反思甚至放棄，試圖重新對成功賦予新的定義。躺平是物極必反的現象，也是面對壓力的應對機制。

不同的躺平面貌

社會人士對「躺平」這概念有消極負面的理解，也有積極正面的詮釋。躺平不是以單一模式出現，它是一個譜系，包含不同的構成原因和表達模式。不能簡單解釋為逃避責任和消極，也可看為是對無法達致的主流標準一種反思，要取回自主權和生存空間，重尋生命多樣化的價值觀，由追求物質走向更多可能性以求達致幸福。這是反思的過程，讓人對生命重新定位。

通過躺平現象在亞洲和西方的面貌，可以一窺躺平族的型態是如此多樣化：

因為一篇〈躺平就是正義〉的網絡帖子，讓「躺平」在 2021 年疫後成為內地十分流行的網絡詞語，深得在 1990 至 2000 年代出生的年輕人關注。他們解讀躺平為拒絕買屋、買車、戀愛、結婚及生子，維持低慾望和低水平消費的生活模式，絕不變成賺錢的機器和被剝削的奴隸。作為躺平先鋒的「喪文化」早在 2016 年開

始在中國網絡上流行，傳播以頹廢、悲觀和絕望的情緒面對生活壓力。

日本有繭居族（Hikikomori），就是港人所理解的隱蔽青年，追求低慾望，窩在家裡；而面對畢業生高企的離職率，南韓出現三不（不升學、不就業、不受訓）的尼特族（NEET）。

香港年輕一代面對日漸高漲的生活開支，樓價已到達無法負擔的地步，也開始檢視傳統的成功定義、職場文化、社會期望，轉而追求壓力和競爭較少的生活模式。有學者認為香港出現躺平文化，是因為香港的公營房屋政策及社會保障制度造就了低下階層不努力工作上進；而過去中產盡量不要求政府資助的心態，在面對經濟不景、物價高企和上流無望的情況下，不能再堅持了，也需要轉為躺平。

《牛津英語詞典》2022 年度詞語 Goblin Mode，在





2009 年已在社交網 Twitter 出現，直至 2022 年在社交媒體大受歡迎。表達大眾要扭轉 Instagram 和 TikTok 所標榜的完美和成功的形象，轉向追尋更反叛、放縱和重視個人舒適感的生活。美國和加拿大所推動的生活與工作平衡、在家工作的安排，及其他西方社會鼓吹的慢活（downshifting）和自願簡樸（源自印度）（voluntary simplicity）都正與躺平文化互相呼應。

躺平與心理健康

躺平現象的出現是對競爭壓力（包括過程壓力和結果壓力，前者影響幸福感，後者影響自尊感）的回

應。有人說有競爭有進步，也有人說有競爭就有傷害。這要視乎競爭的壓力程度。從心理健康的角度來看，心理學者認為過度的競爭壓力令個體出現如嫉妒、焦慮和冷漠的負面情緒，也會因對生活和自己不滿意而增加患上抑鬱症和焦慮症的機率。

選擇躺平的人是直接選擇一種與繼續競爭的人不同的生活模式，因為無論怎樣採用流動補償，例如購買昂貴奢侈品去證明自己也是成功人士，仍無法肯定自己是社會上成功的競爭者。唯有離開社會認為是成功者的標籤，例如從消費主義走向簡樸主義，從外在物質走向內在價值，以一

種心理學上稱為逃避補償的分離策略（dissociation），才能逃離失敗者的低自尊形象。

既說躺平是逃避補償，躺平對心理健康是負面的嗎？最終會拖垮社會經濟甚至躺平者嗎？這要視乎躺平族和社會的取態，兩者缺一不可。躺平族對固有生活模式覺醒後，可以重新調節適合自己的生活模式，社會也需要同時建立尊重個體性和多元化的社會文化制度，讓每個人變回人性化而非物化，重獲擁有自身獨特的能力、自主生活的模式和建立與人真誠關係的幸福人生！

結語

筆者認為躺平現象，是讓每個經濟發展迅速的社會思考人為何物的契機，讓人反思人類單單是發展現代化經濟的勞動力，還是其本質上渴望追求更深層的價值？人際間那種功利、去人性和欠缺真誠的關係是否真正滿足到人內心的需要？如果只有一小群族反思和追求，但整個世界沒有改變整體的氛圍，切實地提供和尊重多元發展，新生代仍是舉步維艱！對未來仍是沒有期盼！

參考資料

Keyser-Verreault, A. (2025). Lying Flat in Taiwan: Young People's Alternative Life choices in a post-developmental era. *Critical Asian Studies*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/14672715.2025.2474510>

Lee, Z. (2024). The rise of the Lie-Flat movement in Hong Kong: challenging societal norms and

redefining notions of success. *Open Journal of Economics and Commerce*, 5(1), 15–36. <https://doi.org/10.22259/2638-549x.0501004>

Zhou, C. (2022). “Lying flat” and rejecting the rat race: the survival anxiety of Chinese youth. *Science Insights*, 41(7), 741–747. <https://doi.org/10.15354/si.22.re101>

王汪帥、易顏熙、羅芷薇、厲傑 (2024)。內卷還是躺平？競爭壓力如何影響心理補償。心理科學進展，32(7)，1057–1072. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2024.01057>



默觀與行動

李靜儀
靈修導師

上期我們略略談過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」的互動與結合之重要性，也稍稍解釋了「行動」與「默觀」的關係。馬利亞與馬大分別象徵「默觀」和「行動」，這是我們「存有」的兩面，我們是馬大

¹ 路 10:38-42

也是馬利亞，同時也是拉撒路。²而「默觀」則是將「行動」調較至與「存有」共融和諧之關鍵，彷彿像手腳裹著布，臉上包著手巾的拉撒路，從墓穴出來重獲自由一樣。

默觀祈禱是普世性的靈修操練和紀律，世上主流宗教和傳統智慧都有相關的教導，在不同的宗教和傳統

² 路 11:1-44

中，默禱以不同的方式表述和進行，它們同樣有效、同樣真實。大家所強調的，是實踐和經驗，而不是理論和知識。

默觀祈禱雖然看似隱密，但它卻是基督宗教的核心教導和操練。本篤修會的文之光神父（Fr. Laurence Freeman）、「普世基督徒默禱團體」³的總神師指出，⁴默觀祈禱在初代教會蓬勃發展，在埃及沙漠的隱修團體中扎根盛行，隱修者皆以耶穌的教導為榜樣，以基督為他們生活及靈修操練之核心基石。而對隱修傳統之父聖本篤（St. Benedict of Nursia）影響深遠的四世紀神學家若望格世安（John Cassian）和他的同伴 Germanus，則將沙漠教父教母的教導收集並記錄在《會談錄》內。⁵時至上世紀中，本篤會的若望邁恩神父（Fr. John Main）從《會談錄》這古老的文獻中，將默觀祈禱、耶穌這重要的教導，發掘並呈獻給現代的信徒。耶穌基督這寶貴的屬靈遺產，不單只屬於沙漠的隱修者，也在歷世歷代的信徒中輾轉流傳，是無數基督宗教神秘主義者（Christian mystics）的靈修隱徑。默觀祈禱作為一種祈禱

³ WCCM, World Community for Christian Meditation

⁴ Kim Nataraja, *Food for the Journey: Weekly Teaching for the Meditation Group*, (WCCM, Medio Media: 2014), page 14

⁵ St. John Cassian, *Conference*, (St. Shenouda Monastery, Sydney, Australia, 2021), Chapter 9&10

方法，於十六世紀的教會改革運動未開始之先，在十一世紀西方之羅馬拉丁天主教與東方之希臘正教會分裂之前，已被正式確立，因此，默觀祈禱源遠流長，是一種美麗的普世性祈禱方法。

所有祈禱方式、包括默觀祈禱均有果效，但默觀祈禱、特別是在今天的華人教會中，似被遺忘，甚至是被質疑。文之光神父解釋，默禱並不排斥其他類型的祈禱。像古老木造的車輪，其功用是將車推往指定的方向。車輪的輪幅就像不同的祈禱方法，輪的軸心可被喻為在聖徒心內祈禱之耶穌。軸心將輪幅連接，車輪在轉動，固定輪幅的軸心卻是靜止，它為車校正方向。同樣，無論我們用甚麼方法祈禱，是在我們心中的基督，為我們校正方向走向上帝。車輪要轉動就必須與地面接觸，離地的車輪只會空轉，車卻不向前。祈禱亦然，地面就是信徒的日常生活，真正的祈禱者必需每天劃出分別為聖的時空，讓意識回歸居於心內基督的聖靈，在祂內我們一起走向父上帝。

默觀祈禱便是我們移向車輪的軸心，我們「存有」之核心的操練。默禱時，我們的意識潛入靜寂，停留在核心，也是基督的居所，是祂推動我們一切「行動」，祂是我們力量的源頭，帶領我們回歸父上帝。這就是「默觀」與「行動」的關係了。

與受壓者同行 羅梅洛

梁木蘭
本中心特約靈修導師

隨著已故教宗方濟各和新任教宗良十四世都是來自拉丁美洲或於拉丁美洲服務多年，讓筆者想起在二十世紀拉丁美洲動盪的歷史裡的一位殉道聖人——聖奧斯卡·羅梅洛（Saint Óscar Romero）。羅梅洛是聖薩爾瓦多總主教，他生於1917年8月15日，卒於1980年3月24日在主持彌撒中被刺殺殉道。他於2018年5月20日獲已故教宗方濟各冊封為聖人。羅梅洛的生命見證如同一盞明燈，照亮了黑暗中的信仰之路，這正如聖薩爾瓦多一位農村難民說：「羅梅洛蒙席就像是薩爾瓦多的耶穌基督……當他們殺害他的時候，我們都十分難過，因為我們以為一切都完了。但後來我們見到，他的精神給予我們力量抵抗壓迫。因為這個原因，我們現在更相信耶穌基督。」¹ 他的生命、見證與殉道，激勵了無數基督徒思考：在不公義和苦難面前，我們如何以福音的精神與受壓者同行，見證基督的愛。

從保守到覺醒——羅梅洛的信仰轉折

羅梅洛原本是一位溫和、保守的

主教，強調順從與秩序。然而，當他親眼目睹薩爾瓦多政權對窮人和異議者的殘酷鎮壓，當他的好友耶穌會格蘭特（Rutilio Grande）神父因堅持維護正義而遭受暗殺，他的人生與信仰徹底改變。這場悲劇成了他靈性上的「大覺醒」。

羅梅洛開始勇敢地站出來，公開譴責暴力與壓迫，為貧苦與弱小者發聲。他的轉變提醒我們：真正的信仰不是逃避現實，不是安於現狀，而是勇於回應上主在時代中的呼召。

福音的核心——與受壓者同行

羅梅洛的牧職生活，是對耶穌基督「與卑微者同在」，為無權發聲者發聲的活生生見證。在他擔任總主教時，薩爾瓦多社會極度貧富不均，農民和勞工長期受到剝削與壓迫。羅梅洛在他的講道、牧函和禱文中屢屢出現反對暴力及殺害無辜平民的論述，他更對美國軍事支持薩爾瓦多政府作出批評。他呼籲軍政府士兵抗命不要射殺無辜平民百姓，他不斷為無權者和受壓者發聲舉動，令當時的軍政府和教會內部保守派大為不滿及猛烈批評。他在《愛的武力》（The

¹ 史葛·萊特、奧他維奧·杜蘭 著，李駿康譯，《羅梅洛：與受壓者同行的牧者》（基督教文藝出版有限公司，2016），頁 xiii。



Violence of Love)² 的講章中展現了羅梅洛的生命與復活主的關係緊緊地扣連在一起。他的道，正好展現出一個體驗到復活喜樂的人的靈性美麗的

2 《羅梅洛：與受壓者同行的牧者》，頁 vi。

一面，³ 亦展現出他靠著對復活主的盼望，敢於以「愛的武力」來抗爭的情操。他教導我們，信仰不是自我保

3 《羅梅洛：與受壓者同行的牧者》，頁 166。

護的堡壘，而是走出自我，進入受苦者的世界。當我們願意打開心門，與貧窮、孤獨、被遺棄的人共度人生時，基督就活現在我們中間。

殉道的見證——基督愛的最高峰

1980 年 3 月 24 日，羅梅洛在彌撒中被暗殺，當場殉道。他的鮮血灑在祭台上，成為基督愛的最高見證。羅梅洛的殉道不是悲劇，而是福音的高峰——正如他所說：「我的生命不是一己的，乃是你們的。」⁴

作為聖薩爾瓦多總主教，他忠誠地以無私的愛去牧養和守護他的民眾，明知隨時會遭受暗殺而殉道，他卻義無反顧地踏上那條與受壓者同行的征途，為的是要踐行上主的道，如彌迦書 6 章 8 節：「行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的上主同行。」他以生命回應了耶穌「人若為朋友捨命，沒有比這更大的愛了」（約翰福音 15:13）的召叫。羅梅洛的殉道提醒我們：信仰不是安逸的保障，而是勇於為愛、為真理、為正義付出一切的勇氣。

他的死亡沒有讓黑暗勝利，反而點燃了整個拉丁美洲、甚至全球基督

4 《羅梅洛：與受壓者同行的牧者》，頁 5。

徒心中的希望之火，實現窮人的解放，上主的公義，以及基督的和平。

現代信徒的呼召——與受壓者同行

羅梅洛的生命，是對所有基督徒的呼召：在這個充滿不公、分裂與冷漠的世界，誰來與受壓者同行？我們每個人，都可能在生活中遇見「小型的受壓者」——被忽略的同事、困難中的鄰居、家中的老人、社會的邊緣人。羅梅洛邀請我們：不要轉頭離開，不要只為自己祈禱，而要主動走近他們、聆聽他們、支持他們。

我們可以從日常小事做起：一句問候、一份陪伴、一個正義的聲音、一份實際的幫助。這些微小的行動，都是與受壓者同行、活出福音的具體方式。

讓羅梅洛的精神在我們心中復活

聖奧斯卡·羅梅洛的靈修見證，在今日依然充滿力量。他提醒我們：教會存在的價值，不只是守護信仰，更是與受壓者同行，為正義而奮鬥，為愛而犧牲。讓我們祈求上主，賜我們羅梅洛那份勇敢的心、溫柔的愛、堅定的信仰，讓我們在平凡生活中，成為受壓者的朋友，成為希望的使者。

近在咫尺的愛



Marina Carmel Cindy

加爾默羅第三會（在俗）成員暨聖像畫員

我們會前往主懷並居主內？
如何經驗這許諾？

聖像畫與觀賞者成為祈禱圈，這
是主祈禱的邀請，「到那日，你們就
會知道我在父裏面，你們在我裏面，

我也在你們裏面。」（約 14:20）因主先愛了我們，我們能力的有限，不能在親見主的光榮，但主會透過主基督，和我們能力能領受的方式，以非世物質自我通傳。正如聖十字若望說：「主不在世物中，放下世物的念慮，便找到主。」禱告時我們在意對象是主嗎？

我們有聖靈的恩賜，我們才能了解聖言，好讓我們能準備默想及靈閱。「我要求父，父就賜給你們另外一位保惠師，使他永遠與你們同在。……但保惠師，就是父因我的名所要差來的聖靈，他要把一切的事教導你們，並且要使你們想起我對你們所說的一切話。」（約 14:16,26）宗徒在聖像畫中指向聖經及主旨。我們作什麼才會醒察到主的親臨與己慾之區別？我們的言行動機是否悅樂主？有見我們怎樣的言行，便把我們認識的主展示人前。這是福傳與主愛傳遞的關鍵。我們擁抱聖言的方式，不單持守在心靈深處，更以善行邀請，倒空心間，迎主寓居。在分享主愛的同時，經驗主的自我通傳。人渴慕主的心神切願，在分享中，靈內

被喜樂滋養。是主宜居之所。「他就是真理的靈，是世人不能接受的。因為他們既看不見他，也不認識他；你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在你們裏面。」約翰福音 14 章 17 節的聖像畫背後指向主的一套神學語言。不只是知識，也是與主更深的契合。聖像畫在歷史中被誤解誤用，平反源自人尋找主面容的堅持。聖像畫是主基督道成肉身的標記。觀照日常：當人對事物接觸久了，習以為常，便容易忘記它的獨特性，與自己和人的連結。在加爾默羅靈修中，萬事萬物中見到天主，包括遇上世事上的焦點與角度，不在於擁有物質多寡。聖經中主基督的現世道別，人的理解可能是身體及情感的道別。但主對我們的愛，是超越物質的掛累，卻連結人的自由意志，成為超越時間界限，連結身心靈的信念。基於愛的厚重，我們願意完全代入思念的人——主的視域。我們的聆聽，也變得細膩深入，與主心意相通。我們亦樂於沉浸於與主相隨的時間。「主與我們同在」是信仰的依據，我們何時何地也樂於被主愛擁抱，以祂的角度行善，悅樂祂。



母親

小葉子
靈修導師

「上主啊！聚集你的兒女，好像母親把小雞聚集在牠翅膀底下。」
(路 13:34)

這是今年母親主日 (Mothering Sunday) 宣召的經文。母親主日是

紀念母堂的節日，母堂是我們接受洗禮成為上主子女的教堂。自中世紀以來，英國、愛爾蘭和一些英聯邦國家在大齋期的第四個星期日慶祝母親主日。這個傳統讓我們這群遠離上主的

浪子，重複地深化這份默默地被呼喚歸回母親教堂的懷中。

聖經多次形容上主如母親般愛顧我們。這份溫柔細緻的愛護、餵養、保護、培育、陪伴和懷抱使我們如詩篇 131 中所描述：「我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在母親懷中。」只有在母親的懷中，我們才能夠安穩。十三世紀聖人聖方濟在他的《太陽歌》也描述大地如母親，我們都是來自塵土，本來就是從大地而出。大地還繼續餵養又承托著我們，為我們培養各種蔬果、植物及樹木蔭庇我們。

當我們離開大地母親，就自然失去平衡。離地使我們失衡跌倒。剛過去的母親主日，深刻體驗在分心、失衡、跌倒又痛楚時，教堂的弟兄姊妹和牧師就如母親一樣細心的照顧、扶持和鼓勵。那主日崇拜後滿懷喜悅興奮，一時分心，就在最熟悉的洗手間門口失衡跌倒了。腳跟極痛的同時，身邊弟兄姊妹如天使般飛來身旁安慰扶持、預備冰和椅子。牧師教父也來到身邊傳油禱告。在受傷後一小時內就被送到醫師那裡。整個過程浸透在母親的愛裡，心裡充滿著感激和溫暖，痛楚也變成甜蜜。這個母親主日

深刻體驗了教堂是母親的真實。更提醒自己繼續操練專注，腳踏實地鍛煉好身體，讓流失的肌肉得到重建。

上主母親以慈愛吸引我們，不住地透過教堂和大地母親呼喚我們歸回祂的懷抱裡。怪不得耶穌說若離開祂我們就不能作甚麼。我們不可能離地生活，我們信任上主不住地專注祂的同在，腳踏實地去做每一步，學習不再心懷二意。現代人被訓練一心多用，腦袋充塞雜念。我們甚少靜默、專注、赤腳或躺著去接觸大地，回歸大地母親的懷中。近二十年來，有關接觸大地的研究開始。原來赤腳接觸大地可以減少各種炎症，改善免疫力反應，減輕情緒壓力，改善血液流動及使情緒平穩。

但願我們這群失衡的小雞，渴望被聚集在母親翅膀底下時，我們開始放下翅膀以外的事物。定時回歸教堂和大地母親，不住地禱告專注呼喚耶穌聖名，守護心靈，醒悟自己在上主同在的蔭庇裡，體會在母親懷中的平穩安靜。繼而，在跌倒時仍醒悟上主如母親一樣看顧，扶持我們腳踏實地，再次起來邁向成長圓滿。

寫於 2025 年復活期第四主日後

【古道今行】基督教
靈修課程系列

靈修經典《慕美集》選讀

課程簡介：《慕美集》（The Philokalia），是一本橫跨整整十一個世紀，由公元四世紀至十四世紀末的偉大靈修結集，是基督宗教靈修神學殿堂級經典。因原本的寫作對象為修士，寫作年代又久遠，所以不容易為現代信徒所明白。本課程的目的，是要幫助學員建立起對本結集的內容與旨趣的初步認識，並介紹閱讀的入手方法。今次閱讀的文本為其中一篇文章「警醒四十篇」（Forty Texts on Watchfulness），內容教導信徒時刻記念上帝，並探討如何透過默想死亡來培養警醒、謙卑與正情，進而重塑我們的禱告生活。學員需要閱讀少量英語文章。

日期：2025年7月16日至8月20日（逢週三，共6堂）

時間：晚上7:00-9:00

導師：許子韻博士（信義宗神學院靈修學助理教授）

形式：Zoom 網上授課

費用：港幣 \$800

報名及查詢：
WhatsApp +852 5548 0387

網上息修座談會（免費聚會）

報名及查詢：
WhatsApp +852 5548 0387

主題：
【在都市喧囂中尋找神聖的寧靜】

在我們所處的城市中，忙碌彷彿已成為日常的節奏。你是否渴望，在都市的喧囂中，仍能聽見上帝那微小卻溫柔的聲音？你是否期待，在混亂的生活節奏裡，找到一處屬上帝的寧靜角落，讓心靈得以歇息與更新？無論你此刻靈命火熱，或正感到乾渴疲憊，這場座談會都是為你預備的一片靜謐空間。讓我們一同在城市的喧囂中，尋回那份來自上主的平安與安息，聆聽祂在風中細語的聲音。期待與你在線上相遇，一起在神的寧靜中得著更新與力量。

日期：2025年7月12日（六）

時間：（香港時間）上午10:00-11:30
（美加時間）晚上7:00-8:30

形式：Zoom 網上
（報名後將提供Zoom Link連結）

收費：免費
（鼓勵自由奉獻，歡迎查詢詳情）

主持：陳國權牧師（本中心主任）

嘉賓講員：

劉文亮牧師 / 博士
（道風山基督教叢林靈修部主任）、
李銳民牧師
（基恩敬拜音樂事工義務靈性指導）、

許子韻博士
（信義宗神學院靈修學助理教授）

內容：
在這90分鐘的線上座談聚會中，我們將一同探索與學習：
1. 如何在日常生活中建立持續與上帝連結的靈修節奏
2. 如何在心靈疲憊、忙碌焦慮之中，仍能經歷上帝真實的同在
3. 聆聽嘉賓講員分享，關於尋找與實踐「神聖的寧靜」的寶貴經驗
4. 一同練習息修——透過耶穌禱文進入內在的安靜與專注

「息修」每月聚會
（2025年6至9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。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修培育事工。

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：13/6, 11/7, 8/8, 12/9/2025
（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
報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

網上息修聚會（Zoom）
（每月第四個週一）

日期：23/6, 28/7, 25/8, 22/9/2025
（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 +852 5548 0387



【第八期寫聖像畫靈修工作坊】預告

工作坊：2026年2月23至27日（週一至週五，一連5天），上午10:00 — 下午5:00

先導課：2026年1月17日（週六），下午3:00-5:30（參加者必須出席）

地點：（工作坊）聖公會聖三一座堂及（先導課）維納大廈

查詢詳情：WhatsApp 5548 0387

【課程及活動預告】

【古道今行】基督教靈修季度課程 ~ 預告 (9/2025 - 8/2026)

	秋季	冬季	春季	夏季
課程名稱	認識上帝的兩條途徑：「立路」與「破路」的靈修綜觀	靈修深度行之「立養守成」：塑造基督徒人格、轉化氣質、培育屬靈韌性的生命課程	屬靈爭戰：認識七宗罪與現代生活的應用	《朝聖者之旅》：靈性生活的範式與引導
導師	陳國權牧師（本中心主任）			
焦點內容	深入探討基督教靈修中的兩條經典途徑（立路與破路）的神學意涵與實踐方式	融合聖經、東方基督教靈修傳統及中華哲理，踏上「立於道、養於禱、守於靜、成於愛」的靈修道路	深入探索東方基督教的靈修智慧，重新認識「七宗罪」的本質及靈魂中扭曲的偏情。學習如何透過屬靈操練讓靈魂得醫治與更新	藉經典靈修著作《朝聖者之旅》引導信徒實踐「不住的禱告」，探索何謂朝聖、簡樸、苦難、靜默與憐憫，建立個人靈性生活
日期	6/9 - 25/10/2025 逢週六，共 8 堂	8/12/2025 - 26/1/2026 逢週一，共 8 堂	11/4 - 30/5/2026 逢週六，共 8 堂	4/7 - 22/8/2026 逢週六，共 8 堂
香港時間	上午 10:00-12:00	晚上 7:00-9:00	上午 10:00-12:00	上午 10:00-12:00
美加時間	晚上 7:00-9:00		晚上 7:00-9:00	晚上 7:00-9:00
授課形式	網上 ZOOM	現場實體	網上 ZOOM	網上 ZOOM
收費	港幣 \$1,000	港幣 \$1,000	港幣 \$1,000	港幣 \$1,000
查詢及報名	WhatsApp +852 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

靈修經典《慕美集》選讀

□ 2025 年 7 月 16 日至 8 月 20 日（逢週三，共 6 堂）

網上息修座談會（免費聚會）

□ 2025 年 7 月 12 日（六）

現場息修聚會（每月第二個週五）

□ 2025 年 6 月 13 日、7 月 11 日、8 月 8 日、9 月 12 日（週五）

網上息修聚會（Zoom）（每月第四個週一）

□ 2025 年 6 月 23 日、7 月 28 日、8 月 25 日、9 月 22 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