



獻給當今信徒心靈的屬靈夥伴



道在人間 靈修、輔導、文化中心
The Tao in the World Limited

第60期

2026年秋 心靈之療癒：
走出情緒與心理的困局

古道照我心

息修與心靈療癒

陳國權
本中心主任

今期《息意》季刊以「心靈療癒：走出情緒與心理的困局」為主題，因為我們認為，對於居住在喧囂紛繁都市中的人而言，這是一個迫切而埋身的問題。君不見，今時今日社會中，罹患心理或情緒疾病的人士比比皆是。根據世界衛生組織（WHO）的資料，全球有相當龐大的人口正面對

不同程度的心理健康問題，而焦慮、抑鬱、憤怒和壓力，更已成為現代都市人最具影響力的負面思想和情緒。¹面對這些情緒與心理的困局，除了尋求現代心理學及醫療的協助之外，基督徒亦可以重新從教會靈修傳統——息修（*Hesychasm*）——中，汲取心靈療癒的智慧。儘管息修所言的心靈疾病，並不完全等同於現代心理學所界定的情緒或心理疾患，然而兩者之間也有相當交疊之處；且心靈層面的療癒，亦往往會對人的心理與情緒產生正面的影響，特別是在焦慮與壓力的舒緩上，效果尤為明顯。

心靈之疾——偏情

息修認為，人患病除了在生理與心理層面之外，病況更潛藏於心靈的深處，息修稱這些心靈之疾為「偏情」（*passions*）。守道者聖馬克西母（St. Maximus the Confessor）指出，人的各種能力原本都是善的，但當它們一旦偏離上帝、偏離其正確方向時，便扭

曲為偏情。歸納而言，這些偏情共分八大類：貪饕、情慾、貪婪、憂傷、憤怒、苦悶、虛榮、驕傲。一個人的心理、情緒與靈性正是受著這八大偏情所影響。

疾病的根源——妄念

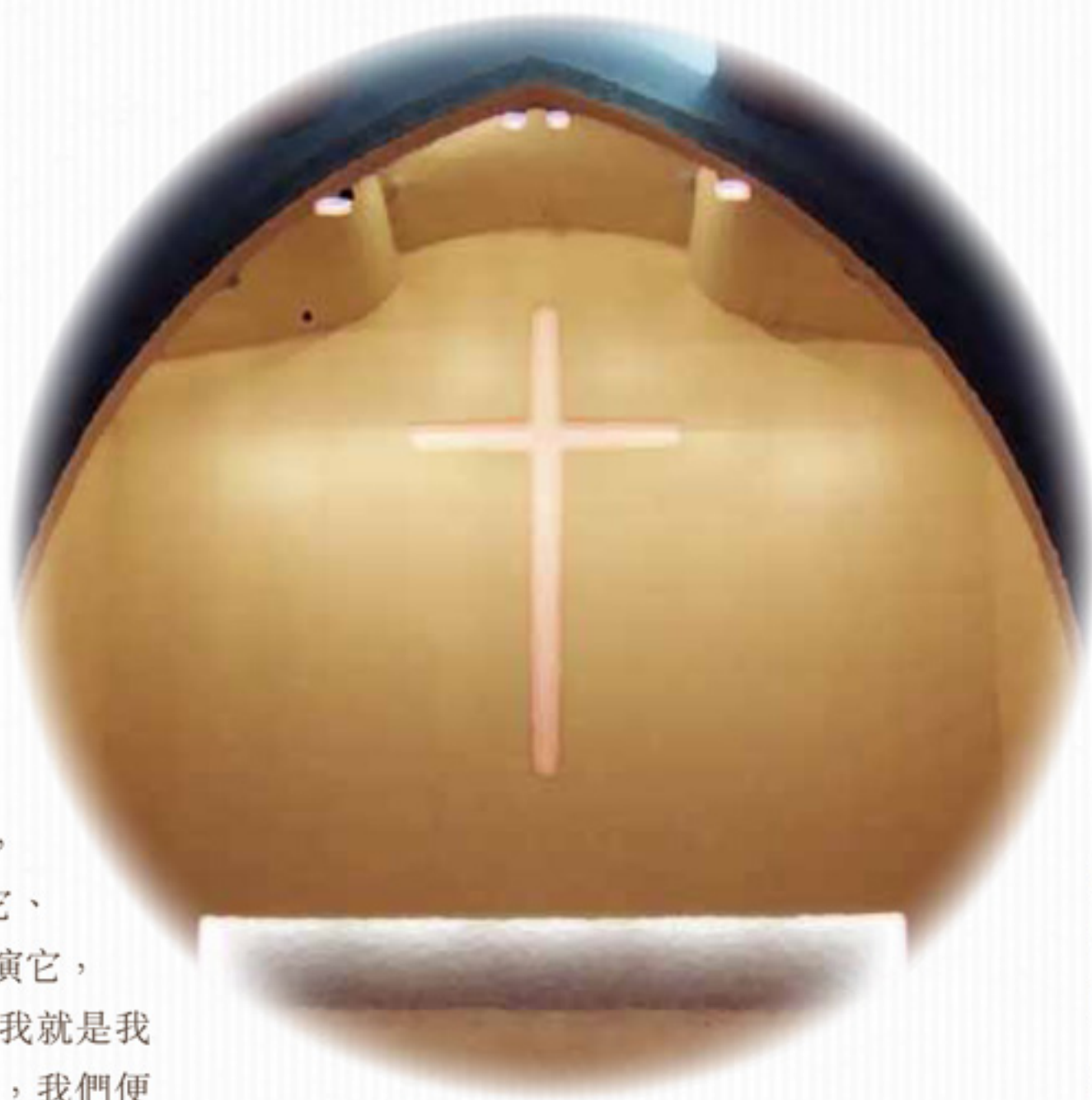
息修教父認識到，人許多的生理和心理疾病，都與內心有著極為密切的關係。對他們而言，心是全人的統一中心。若心患病，便會變得遊移分散，不斷馳逐外物，以尋求滿足與安全。遺憾的是，此「散亂心」不單找不到真正的需要，反而招來躁動的身體與不安的情緒，例如焦慮、恐懼、憤怒、苦悶。息修教父指出，此病心並非始於外在行為，而是由無數扭曲的思想，即他們所稱的「妄念」（*logismoi*）造成。這些突襲內心的飄忽不定的妄念，不斷在心中浮現、遊散，使人心難以安定下來。人若執迷於這些妄念，便會受控於它們，喪失內在的自由。因此，息修不會立刻著手處理

病人的症狀，比方：「我怎樣消除焦慮？」而是首先問：「此刻你的心在想什麼？被甚麼思想支配著？」故息修之所關注，不只是疾病的症狀、情緒的表面，而是疾病背後的根源、情緒背後的內在運作。在息修教父看來，外在的疾病往往只是內在失調、不和諧的一種表現。因此，真正的醫治不能只停留在處理症狀，更要深入人的內心，辨識並醫治那些可能成為疾病根源的妄念。故息修教父真正所關注的，是人的妄念，因為它們正是塑造情緒、慾望與行為，最終更可能導致人犯罪的根源。息修教父阿爸波曼（Abba Poemen）直言：「修士的全部爭戰，就是與妄念的爭戰。」如此看來，息修的心靈療癒，實乃學習以正確方式回應妄念。

對對象執著

人類的心靈疾病，乃至煩惱，歸根結底，在於我們對對象的執著而不肯放下。例如：別人說了一句冒犯自己的話，

心中生起一個念頭：「他根本不尊重我。」我開始反覆思想它，越想越不開心，終於激起憤怒的情緒。我所執著的對象，無疑正是這個我不肯放下的念頭。對對象執著，在於我們反覆思量它、分析它、描繪它、推演它，甚至認同它，錯認「我就是我所想的。」久而久之，我們便陷入自己虛妄思想所形成的死胡同中。這正是妄念最危險的地方。所以不要錯認它只是簡單的一個念頭，只要你繼續依附著它，它就能夠變成佔據你心、塑造你情緒、支配你慾望，甚至決定你行動的力量。因此，息修並不著意分析問題的表像，相反，它從源頭堵截，直搗病根，即妄念本身。故人類的心靈療癒，得釋放，始於對心的扶正，而心的扶正，則始於對妄念的制約——念頭初起，即時斬斷，不讓其



停留、發展、擴散。息修療法，就是這麼乾淨俐落。

破解妄念方法—耶穌禱文

息修教父指出，我們不能阻止念頭從心中生起，但我們卻有自由拒絕它們，不讓它們繼續發展。正如他們所告誡：「不要為飛機（念頭）鋪設跑道，讓它降落（在心中）。」其意無疑是在提醒我們：我不是我的念頭，不要認同它，而

要與念頭保持距離。這便牽涉到方法的問題。息修正是這個方法，乃破解妄念的實際方法，而不單單是理論。而息修破念的關鍵，在於「耶穌禱文」——「耶穌基督，憐憫我」，把心思轉向基督。其運作模式如下：

刺激 → 察覺 → 安靜 → 轉念 → 回應。現引用上文例子加以說明：

刺激：別人說了一句冒犯自己的話；

察覺：心中浮現「他根本不尊重我」的念頭，進而生起憤怒的情緒；

安靜：安靜片刻，無須立即反應；

轉念：借著「耶穌禱文」，把心思轉向基督；

回應：然後再決定應如何回應。

同樣地，當察覺自己出現焦慮或恐懼的情緒，不必立即作出反應，稍靜一靜，然後藉著耶穌禱文，轉向基督，並把心安住於

上帝。

這套「刺激 → 察覺 → 安靜 → 轉念 → 回應」的反覆循環的運作模式，能幫助我們漸漸脫離妄念和情緒的操控，轉而以基督為真正生命的主宰。誠然，一旦心念轉向基督，妄念便不再能主宰我們的生命，也再無力支配我們。這就正如彼得在風浪中的經歷：當他定睛注視洶湧的風浪，只會越發害怕，終至沉沒；但當他轉向耶穌，呼求祂的名，便得著拯救（太14:28-31）。因此，心靈療癒、生命突破的關鍵，就在於不讓虛妄思想佔據我們的心。心靈療癒的根本原則，就在於不與念頭糾纏、不依附於它、不認同它、不讓它繼續發展。這正是息修傳統的智慧：心靈療癒之道，不在於跟隨每一個念頭，只要一念轉向基督，就能立時將其斬斷。

結語

息修的作用，並非要抑壓或否定一切念頭與情感的存

在，而是要突破自我妄念的限制，超越生命中種種消極情緒的阻塞與障礙，從而讓我們的生活不再受焦慮、憤怒、抑鬱、悲傷、壓力所支配；並藉著耶穌禱文，我們放下一切令心散亂、昏暗的虛妄念頭，重得基督所賜之心靈純淨與內在平安。因此，息修所追求的，不單是心理上的平衡、情緒上穩定，更重要的是：心靈蒙受恩典，使整個人得以恢復受造時的本性，就是愛上帝、愛人。而息修作為心靈療癒，其義就在此。

注釋

1. 根據世界衛生組織（WHO）的資料，2019年有約3.01億人患有焦慮症，其中包括 5,800 萬名兒童和青少年；2.8億人患有憂鬱症，其中包括2,300萬名兒童和青少年。COVID-19 大流行加劇了這些狀況，焦慮症和重度憂鬱症分別增加了26%和28%。憤怒是全球範圍內另一種不斷上升的負面情緒。《世界幸福報告》指出，從2010年到2018年，包括憤怒在內的負面情緒增加了27%。

古為今用

復原



黃笑雯

默觀靜修團體靈修導師

「祢為自己創造了我們，我們的心會一直煩亂不安，直到它在祢裡面尋得安寧。」——聖奧古斯丁。心靈回歸上主得治癒是一場永不止息的修行。我們來到這世界，

或多或少都經歷過大小的扭曲和破損，裡面的上主形像都被遮蓋或扭曲。因此，我們回歸造物主裡面被淨化和復修原來的模樣。甚麼是我們最原初的模樣呢？我們以息修專注耶穌

基督，領悟到平安、祥和、靜定、信、望和愛的模樣就是了。

回歸上主是一條在俗修道之路，城市鄉村和山林是我們的修道院。因此，我們默觀靜修團體

跟隨沙漠教父，以息修操練不住記念上主。團體被孕育於十七年前，定時靜修、誦讀詩篇、靈閱及參與禮儀敬拜同領聖體寶血。我們在家中到鬧市、靜修院、教堂、谷埔、荔枝窩、道風山甚至大帽山一起修行。過往兩年研讀六世紀的沙漠教父聖約翰所寫『攀登神聖的天梯』。聖約翰在這著作中的第四階梯「令人難以忘懷又蒙福的順服」裡，將修士們怎樣活出順服的生活記錄下來，他們故事成為我們的鼓勵和明燈。作為這團體的靈修導師，筆者嘗試以別名描述團體中四位修行者怎樣在俗修道。體會每位怎樣經歷治癒和成長：

關於修行者阿德

阿德是團體中最早參與的成員，在十七年前學習定時定點靜默親近上主。阿德原本是一位非常忙碌的老師。常常描述自己生活於營營役役中。阿德十七年來不住的定時靜修、見靈修導師及操練禱告（從依爵納靈修、歸心禱告到耶穌禱文）。阿德修練中曾掙扎是否繼續在團體共修。筆者陪伴又鼓勵阿德在掙扎中定時定點不住禱告呼喚耶穌基督憐憫。阿

德越來越寧靜，營營役役的狀態不知不覺被淨化和治癒。阿德越來越相信恆常的個人與團體修行是生活的基石。每次共修時，操練放鬆身體，專注呼吸及一些伸展舞動進入耶穌禱文；之後聖言誦讀及分享箇中體驗。我們默觀聖像畫，在天堂之窗前被光照和洗滌。以心靈眼睛繪畫出顏色、圖案及誦唱詩篇。十七年來的共修操練，阿德的心更清明，更專注更靜默地倚靠耶穌，裡面各種掙扎漸漸被淨化。近年筆者見到阿德都是充滿期待來參與共修，又充滿感恩喜悅離開。阿德漸漸放下裡面佔據心靈的完美主義。整個人輕鬆了、平靜了、生活變得簡單。最近阿德在外地突然傷了腿，非常之痛，親人都很擔心，但阿德心裡卻出乎意料的平安。阿德分享自己的飲食習慣漸漸變得清淡簡單。阿德仍然是位老師，但那種營營役役已漸漸被轉化為點點滴滴的平穩恬靜。

關於修行者阿敏

阿敏在團體中十四年，團體起初很少以藝術修行。大概十年前上主引導我們專注藝術息修。阿敏初時不習慣又害怕畫畫，以畫禱告時都感到壓力。可是她仍然懷著順服又開放的心跟隨導師引導和陪伴，專心繪畫禱告。筆者作為阿敏的靈

修導師很欣賞阿敏對上主渴慕開放。經過多年的操練，一次又一次繪畫禱告，直到最近默觀詩篇第一篇，我們一起用塑膠彩畫一棵樹在溪水旁，阿敏驚訝地察覺自己的壓力消散了，只專注享受著不住呼喚耶穌禱文畫畫。最後完成了有耶穌與她一起繪出的畫作。這樣的安然和不住禱告狀態也延伸到阿敏的日常生活。

關於修行者阿正

阿正進入藝術息修六年，上主知道阿正在小時候經歷了創傷，就特別為阿正預備在息修中漸漸得到治癒。而阿正很願意接受上主的治癒。第一次參與靜修時就遇上詩篇139篇，並有機會躺在十三呎乘六呎的一幅巨型大畫「我未成形的體質，你的眼早已看見」。阿正躺著呼喚耶穌基督憐憫感動流淚。之後一次靈修指導中，我們如常靜默呼喚耶穌禱文，之後凝望著一層又層可以拆開的俄羅斯娃娃，阿正向導師講述小時候那種委屈、羞恥、無助、忿怒和害怕的創傷。導師陪伴阿正一層又一層的拆開娃娃：從外面的角色身份、理想自我、求生模式、性格特質等四層都傷痕累累。當導師拆開了第四層時問阿正見到甚麼，阿正驚訝地察覺第四層裡面還有個最小的娃

娃。這娃娃拆不散打不開，完整無缺地被包裹著。就像我們放下所有念頭、思緒、情感、單純地呼喚耶穌憐憫的真我狀態。真我就是那未成形之前已被上主看見的那個我。真我從未受過傷害，所有傷痕和記憶都是出世後發生的。阿正開始見到那一直被保護又真實的自己。頓悟中阿正開始一段向裡面邁進的息修行，培育這個真我成長。雖然時而迷失卻又拿著禱告繩不住呼喚耶穌憐憫，轉向那越來越熟悉的復原之路。在息修中瞬間回歸到裡面照著上主形像而造的真我。阿正開始了定時定點修行，在團體中經驗上主醫治保護和共修同儕的支持。以前的阿正沒法接受詩篇121，最近書法靈修中，阿正竟然選擇抄寫詩篇121，漸漸在修行中得到治癒。

關於修行者阿嘉

阿嘉參與團體四年，非常害怕狗，在不住禱告修行中，阿嘉心靈越來越清明純淨，裡面的害怕也奇妙地漸漸治癒。近年阿嘉察覺小狗原來很有靈性。現在的阿嘉會定期去狗狗庇護場做義工照顧被遺棄的大小狗狗，讓關在場內的狗狗能夠出外散步放鬆，看看世界體驗人類的愛和關懷。

復原真我

以息修通往內在聖所中的真

我，體驗神聖修復是奇妙漫長旅程，又如逆水行舟，不進則退。團體隔晚一起操練耶穌禱文半個時辰，定時到靜院操練坐息、站息、行息、臥息、茶息、詠唱、靈閱、抄經、繪畫、赤腳貼近地土、學習和樹木花草及所有受造物包括小狗小貓一起共修、定時接受靈修指導及參與教會禮儀同領聖體寶血。在这一切中被上主不住光照洗滌，重見內在聖所中照著上主形像而造的真我。這場修行是腳踏實地：首先歸屬於一個共修團體，定時定點定量呼喚耶穌禱文成為踏出的第一步。在持續修煉中上主會親自引導一步一步成長。縱使修行中仍會有掙扎、困難傷痛和挑戰，我們卻以不住禱告操練迎向光明體驗治癒。息修影響我們怎樣關一扇門、飲一啖水、行一步路、一舉手一投足、選擇吃甚麼、怎樣對待樹木植物、小動物及所有受造物、怎樣休息、睡覺、起床等等。這條修行之路絕不能獨自前往，需要歸屬一個共修團體，有靈修導師陪伴下恆常操練常在主裡面，不住領受治癒復原。「因為離了我，你們就不能做甚麼。」（約翰福音15章5節）「那些真正決定侍奉基督的人，在其靈性父親及自知之明的幫助下，首先會盡力選擇一個適合的地方，一種適合的生活，一個適宜的修煉。」（攀登神聖天梯1:25）

寫於2026年基督易容顯光日後

觸動心靈共鳴的畫家——鮑博

愚若伯
藝術靈修導師



多年來，我都喜歡到太子聖保祿書室「打書釘」，有時也會和修女聊聊天，談談信仰。有一次，在門外看見一本書冊叫做《主耶穌》，畫風獨特，色彩鮮豔，感覺也有點熟悉，我便決定買回家慢慢欣賞。結帳的時候，修女也對這本書冊很有興趣，她說她自己也沒有看過這本書，之後我們一起細閱。我們翻開介紹，才發現這位畫家從前是在香港居住，他在香港留下了不少足跡和作品；而且他一生的經歷，也十分傳奇。

這位墨西哥裔天主教藝術家名叫鮑博（Francisco Borboa, 1923-2025年），一生頗為傳奇，雖然在不同的地方生活，但是仍以他的藝術成為福音的管子。他出生於美國加州，因為媽媽早

年逝世，父親便帶了他和三個年幼的弟妹，到墨西哥生活。縱使起初父親大力反對，鮑博最終在1943年在墨西哥加入天主教耶穌會。他心裡一直對在中國傳福音有負擔，所以申請到中國去傳教。1948年到達中國後，開始學習普通話和中國書法，鮑博被中國優美的文字所吸引，每一筆每一劃都像一幅圖畫般使他著迷。後來因戰亂，輾轉到菲律賓進修並於1957年晉鐸，及後到日本和臺灣服侍，就在臺灣的時候，遇上改變他一生的相遇。

1959年，他在東海大學附近的教堂首次完成生平第一幅馬賽克壁畫。其後，他受邀設計素有「南台灣最美天主堂」之稱的嘉義聖奧德天主堂，也在那裡與妻子梁登相遇、相知。為了珍惜這份難得的緣分，他向教廷申請並得到寬免，在香港與摯愛攜手展開人生的新篇章

二十多年。鮑博晚年長居台灣，深受東方哲學吸引，更將中國水墨技法與墨西哥鮮亮明快的色彩融合於聖經故事中，充充滿滿的表達主豐厚的愛。

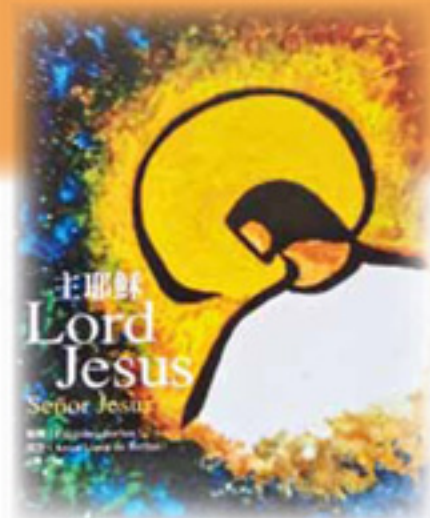
當我開始留意他的作品後，非常驚訝他的作品如此多，遍布全球，不少作品都在我們身邊。我有一段時間經常要出入聖德肋撒醫院（法國醫院），帶年長的家人去診斷，醫院內外的畫作也有出自他手筆。另外，香港不少天主教教堂和學校裏的馬賽克、彩繪玻璃，或者壁畫也是他的精心傑作。最意想不到的，珍寶海鮮坊裏的《衣錦榮歸圖》也是他多年前的巨型馬賽克作品。甚至在回教會服侍的途中，我也發現附近的天主教堂外那幅馬賽克壁畫也是鮑博的作品。

每次見到鮑博的作品，我心裏面都有一絲絲的感動，不論是畫冊上的作品，或是在香港不同角落的作品，我都萬分讚嘆他豐富的創作能力，他藉著畫作裏的故事傳揚主的愛，觸碰著人

的心靈。他所繪畫的主耶穌總是那麼溫柔，那麼容易讓人接近。他不少的作品是沒有容貌，但正正因著這個留白，讓人感受到那份親近。

鮑博說道，縱使作品中的人物沒有五官表情，但依然能感受到畫中的喜樂與痛苦、悲傷與歡愉，因為那一切都是內心世界的映照。有人說，沒有容貌的人物提供了想像空間，亦突破了文化種族的界限，也讓人想像一起走進畫作裡，引起心靈的迴盪。鮑博的《主耶穌》這本書冊當中，耶穌溫柔地觸摸著人的心。有時候，我們不一定能夠將心裡難受的情緒輕易地說出來，文字也不能表達這些心情。看到鮑博的畫作，就像千言萬語在心頭，特別是一幅又一幅安慰世人的畫作，心裏期待自己也能這樣靠近主耶穌，被觸碰，被抱著，被完全托住。

我嘗試根據我對於鮑博這個畫風的喜愛，心裏也渴望畫一張屬於自己在主耶穌裏的畫作，便輕輕的作了這一張畫。在主耶穌裏，我能夠被抱住，我的眼淚被接



住，衣服也被照亮，變成了我喜愛的顏色。可能環境沒有改變，景況也沒有改變，但只有在主裏，安躺在主裏，才能找到一點喘息的機會。雖然鮑博已經返回天家在主裏，但他對主耶穌的那份體會仍然留在他的畫作裏，可能這就是AI沒法替代的屬靈感受和共鳴。他在網上訪問中曾說：「聖神推動我這樣作畫，但願祂也引領你們去感受到主耶穌居住在我們內，祂就在我們中間。祂十分的喜樂，祂也要我們常喜樂。」

主耶穌就在我們中間，與我們相遇、同在。

參考資料

- 天主教真理殿堂（2025年4月11日）。〈鮑博走過聖藝福傳的一生〉。取自 <https://youtu.be/cM2Pka1kAX0?si=kTv3UxGwXos8JqrF>
- 正藝美學空間（2018年8月131期）。〈鮑博 創天地-正氣歌〉。《藝術家》取自 https://artist-magazine.com/edcontent_d.php?lang=tw&tb=9&id=4983
- 鮑博（Francisco Borboa）、梁登（Anna Liang de Borboa）。《主耶穌》。台北：光啟文化，2018。
- 鮑博（Francisco Borboa）、梁登（Anna Liang de Borboa）。《主基督 唯一的希望》。台南：2025。



基督宗教靈修經典 《慕美集》 (*The Philokalia*)



陳國權
本中心主任

淆，我們將它的中譯名稱定為「靈智」。

靈智與心結合

起初上帝創造人類時，靈智是居於人的心中，並與心結合的。靈智與心結合，標誌著人內在的完全統一性，人的整個存有都專一歸向上帝，沒有任何其他事物能夠使他的心思偏離對上帝的專注。但可惜的是，由於始祖犯罪墮落（原罪），靈智偏離了心，並在各種心思意念的牽引下，只知向外追逐世俗的事物，而忘記了惟有至高美善的上帝才是它真正所渴慕的對象。靈智因脫離了心的居所，轉投別的對象而變得分散。人的內在統一性

功能或器官。因此，把*nous*翻譯成英文的intellect，不僅無法準確表達這個詞真正的含義，反而容易引起更多的誤解。那麼，《慕美集》中的*nous*究竟是什麼？為何它在基督徒的祈禱生活與靈修傳統中佔有如此重要的地位？

*Nous*是什麼？直入真理的認知官能

*Nous*是上帝在創造人類時賜予人的最高官能。人藉此能夠直接領悟、感知、認識上帝，或洞悉受造物內在的本質或其根本原理。因此，這種認知並非通過邏輯推理或思辨獲得，而是藉著直接的領悟或屬靈的感知而達成。換言之，*nous*是一種超越感官和理性的直接領悟或直接感知真理的「認知官能」。

因此，在《慕美集》中，*nous*並非指理性思維，而是人直接認識上帝的認知官能，不同作者對*nous*有不同的稱呼，例如：「心靈的眼睛」、「默觀的器官」、「屬靈的知覺」、「人神相交的中心」。但無論給予它何種名稱，這些稱號都指向同一個事實：*nous*是人內在屬靈的器官，使人能夠不經任何中介而直接領悟和感知上帝。因此，為避免將*nous*與intellect（理智）相混

在上一期「經典選讀」欄中目，我們介紹了《慕美集》中一個重要的主題——「心」。本期我們將繼續探討該靈修文集中另一個反復出現的重要主題——「靈智」（*nous*）。

（一）主題簡介 「靈智」

*Nous*一詞並不容易理解，尤其是當我們初次接觸《慕美集》時，常常會引發困惑，甚至誤解。首先，《慕美集》的作者有時把*nous*稱為「心」，有時又把「心」稱為*nous*，兩者似乎可以互換使用。於是問題來了：它們真的是完全相同嗎？直接的答案是否定的，雖然兩者之間有著非常密切的關係。其次，希臘文*nous*在翻譯成英文時，通常被譯為intellect（理智）。然而，《慕美集》中的*nous*，並不是我們通常所說的理智。它與理智不同，根本不是一種推理或邏輯分析的

終告徹底瓦解，至令人格斷裂，乃至整個人潰散。

因此，對《慕美集》來說，救贖就是人的內在得到醫治。而這種醫治是透過恢復心與靈智的結合而達成。因此，救贖首先是一種治療性的解讀，而不是像西方教會傳統那樣，主要從法律性的角度來解釋。

禱告的目標

因此，《慕美集》強調，禱告首要任務，是把靈智從外在事物和紛亂思想中收斂，並使它下降到心中，與心重新結合，以恢復人原初受造時靈智安住在心的狀態。隱者費奧凡（Theophan the Recluse）曾說：「禱告就是把靈智降到心中，並在那裡站立於主的跟前；祂永遠臨在、洞察一切，並住在你裡面。」這正是基督徒整個靈性生活的目標，就是藉著禱告，使靈智回歸心的本位，恢復心與靈智的合一，進而讓整個人的生命重新歸向上帝，並在恩典中與祂合而為一。

（二）默想《慕美集》 中與「靈智」相關的語錄

St. Mark the Ascetic

守護你的心，你就不會被誘惑

攪擾；但若你未能守護它，就耐心接受任何臨到的試煉。

St. Maximos the Confessor

只要靈智不斷記念上帝，它就會藉著默觀尋求主；這種尋求並不是浮於表面的，而是在敬畏主之中，也就是藉著遵行誡命來尋求祂。

St. Thalassios

正如園丁為他的花園除去雜草，靈智也蒙召拒絕惡念，好讓德性的花朵得以生長。

St. Thalassios

靈智正確的活動，就是時刻專注於上帝的話語。

Mark the Ascetic

守護你的靈智，你就不會受試探的攪擾。

St. Hesychios the Priest

缺乏經驗的人應當知道，唯有藉著我們靈智的不懈警醒和不斷呼求耶穌基督，我們才能戰勝我們的仇敵。



道在人間靈修、輔導、文化中心



道在人間靈修、輔導、文化中心

Q&A--讀者提問

問：陳牧師，您好！我信主已有一段時日，好想突破自己個人的靈修生活。請問我該如何找到最好的靈修方法？

答：靈修，簡而言之，就是經驗上帝的臨在。而達到這個目的的方法或途徑，可謂多不勝數。上帝那麼偉大和豐盛，遠非任何單一的靈修方法或途徑所能全然描述或經驗。正因如此，也就沒有哪一種靈修方法或途徑可以稱得上是「最好」的。不同的靈修傳統，只是依據自己的角度與方法，引導我們認識及經驗上帝的臨在而已。

然而，若你能找到一種真正適合自己的靈修方法，那麼，對你而言，或許那就是最好的靈

我該如何找到最好的靈修方法？

陳國權
本中心主任

修方法。因此，若你渴望自己個人的靈修生活有所突破，就需要積極尋找這條「最合適自己的路」。

那麼，你該如何展開這段尋索之旅呢？

（一）認知

首先，你必須明白，基督教靈修方法有很多種。例如，有沙漠教父的靈修方法、聖法蘭西斯的靈修方法、息修教父的靈修方法、聖依納爵的靈修方法等等。它們共同構建了基督教靈修傳統的歷史，這些傳統描述了它們經驗上帝臨在的獨特路徑或方法。認知這些靈修傳統非常重要，因為它們能為你提供大量豐富的靈修操練資源，使你能夠根據自己的需要

作出選擇，並找到最適合你、引領你親近上帝的途徑。不過，在你能作出明智選擇之前，你必須首先瞭解這些靈修方法的要義。

（二）實踐

認知僅是開端，你還必須將所知付諸實行。知而不行，實為不知。你必須知行合一。因此，第二步，你要花時間親自操練不同的靈修傳統，例如靈閱（Lectio Divina）、歸心祈禱（Centering Prayer）、息修與耶穌禱文（Hesychasm and Jesus Prayer）、依納爵省察（Examen of Ignatius）。當你嘗試並實踐這些靈修操練時，會漸漸發現哪一種最能幫助你與上帝建立更深厚的關係，或許那就是最

適合你的途徑。一旦你找到適合自己的方法，就應當持之以恆，把它當作你主要的靈修操練方法。

（三）學習

然而，若要開始操練不同的靈修傳統，你需要有經驗的導師來引導，也就是說，必須先學習，才能實際操練。為了幫助你的學習，你不妨試試以下的做法：

1. 物色一位靈修導師。他會親自教導你相關的靈修方法；
2. 參加靈修中心或神學院開設的靈修實踐課程。這些課程能為你奠定紮實的靈修理論與實踐基礎；
3. 閱讀靈修書籍與雜誌。這能

擴展你對靈修領域的視野。下列的參考書目，相信對你有所助益。

- 黃佩芳，《禱告：更新與神的連線》（香港：德慧文化圖書有限公司，2025）。（參第九章：破立兩路祈禱法。）
- 侯特（Bradley P. Holt）著，楊長慧譯，《基督宗教靈修神學簡史》（香港：道風山基督教叢林，1997）。
- 傅士德，《屬靈操練的禮讚》（第十五版）（香港：學生福音團契出版社，1997）。
- 譚沛泉，《基督徒日常生活的靈性修持》（香港：道風山基督徒叢林，2008）。

本欄歡迎讀者提出任何息修、耶穌禱文、默觀實踐、靈性掙扎、靜默、祈禱等靈修及操練上問題，靈修導師將於本欄回應。

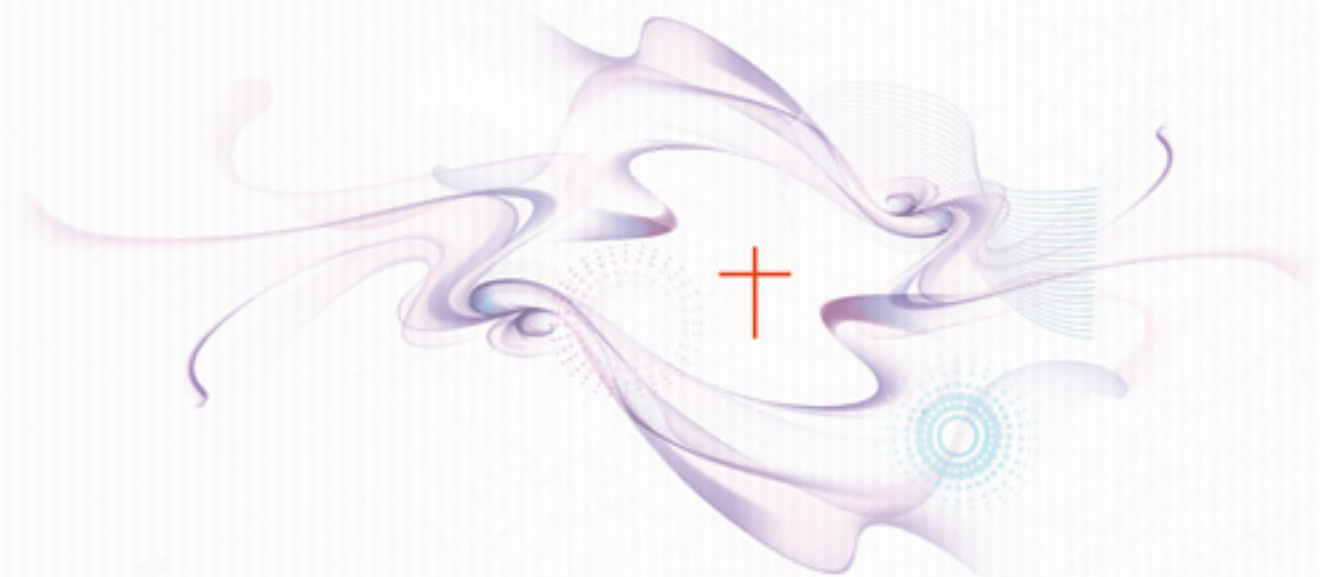
請WhatsApp 55480387，
並註明「Q&A——讀者提問」。



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



「息修」每月聚會

「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。

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。

每月息修是公開聚會，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。

詳情請參閱道在網頁

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

下期預告

2026年冬季（12-2月）

主題/警醒：在分心的世界中守護心靈之道

內容/探討警醒的真諦及中在現今數碼年代中的應用