



2025年香港六宗教思想交談會

繁囂中的

# 靜觀修養

周景勳 主編

# 目 錄

編者的話：徹悟繁囂生活中靈性修養的重要性 005

天主教 周景勳神父

## 1. 伊斯蘭繁囂中的靜觀修養

——由伊斯蘭的五功淺析靜觀靈修的意義與價值 053

中華回教博愛社 楊興文教長

## 2. 繁囂中的靜觀修養 -- 悅道與修道 069

道教聯合會顧問 彭泓基教授

## 3. 繁囂中的靜觀修養——道成肉身靈修路 077

道風山基督教叢林主任 劉文亮

## 4. 繁囂中的靜觀修養

——佛教禪修對學童帶來的喜悅成效 093

香港佛教聯合會秘書長

香港佛教聯合會學務管理委員會主席 釋演慈

## 5. 論孔教的靜觀修養 109

世界儒教聯合會主席香港孔教學院院長 湯恩佳博士

## 6. 神聖閱讀 (Lectio Divina)

——達至心居平和的古老神修法 119

天主教 左旭華神父

## 後語：歸道不忘求自安 129

天主教 周景勳神父

**編者的話：**

## **徹悟繁囂生活中靈性修養的重要性**

天主教 周景勳神父

當今世道，表裡不一，真相假相，混亂人心……

應驗了曹雪芹《紅樓夢》中的一句話：「假作真時真亦假，無為有處有還無。」世界科技的進步，使人心變得更危險虛無，金錢物質之美塗污了人心，並將人帶入一個科技物質的世界裡，把人的「初心之善」隱藏起來 …… 幸好 …… 人心的善沒有被毀滅，信仰永遠在向人揮手，不斷喚醒人心，靜靜的引導人進入「靜」中，以感悟在繁囂生活中「靜」重要性，尤其在晚上睡覺時的「心靜」和「自省」，熟睡後的「醒覺」，是生命的「緣覺」，推動而為「愛緣」，在「緣來緣去」中，人便體驗到「人心惟危、道心惟微、惟精惟一、允執厥中」的道理，漸漸的便能有所徹悟。當我們把握生命的信仰方向時，便有所體悟：

悟道的方法有三

「其始自言自語入」

已而從靜取證

及居夷處困

動忍增益

其悟始徹一切」

(王陽明《農場悟道》)

故悟道有：→解悟→證悟→徹悟

「得於言者謂之解悟」

得於靜坐者謂之證悟

得於練習者謂之徹悟」

(王龍溪《悟說》)

中國文化能在「悟」中使人獲得啟示

實在是天主的恩賜——透過聖言降生的事蹟

進入中國文化中

讓聖言開啟人心

使中國人也感悟基督的救贖；這就是「解悟」

為人解開心結

因慈悲的天主之愛

助人離開罪苦、獲得天樂

由是……人當在靜聽聖言中

靜觀天主教的訓誠

信靠基督的淨化

透過聖神和水的洗禮

全心歸於天主：這就是靈修的「證悟」

信仰人生的大道有難有易

天君（人心）常得安和

人必須自我修持

常保持靈魂的潔淨

明善誠身的……在浩然正氣中

保持「初心之善」

透過基督聖體聖血的滋養

居夷處困、堅忍去罪、博施濟眾、增益救人：

便是「徹悟」與天主契合

由是……

我們從解悟→證悟→徹悟中

體驗到做人常常自我警醒

覺悟到必須知善行善以去惡

人人必能尊道貴德

若有錯誤便立即懺悔過

依循善志不忘仁愛

滌淨心靈以明善誠身

運用智慧不忘道義

精淨陶冶與行善去惡

做人處事不忘忠誠

今人要了悟言行基準

言行舉止不忘信實

「行有四儀」

真誠歸於止於至善

一曰、志動不忘仁

結構…下學上達

二曰、智用不忘義

修心立誠・進德修業

三曰、力事不忘忠

時時自懼・自強不息

四曰、口言不忘信

在上不驕・在下不憂

慎守四儀

雖無信譽・德配天地

以終其身

在教學相長下彼此感悟

名功之從之也

「學而知不足

猶形有之影

教而知困

聲之有響也」（尸子卷 36）

知不足然後能自反也

如是者……

知困然後能自強也」（禮記・學記）

人貴在自反以求得自勉

再以自覺求得自強

人在自反自省中自勉

便能轉化和淨化自己

自覺自強能聖化他人

給人間帶來共融和平

為此，六宗教領袖座談會特意舉辦思想交談會，主題：「繁囂中的靜觀修養」，以六宗教不同的靈修思想，幫助在繁華世間生活的煩擾人心，尋回「初心之善」。

本文以中華回教博愛社楊興文教長提出的文章說起：「伊斯蘭教繁囂中的靜觀修養——由伊斯蘭的五功淺析靜觀靈修的意義與價值」。楊教長強調：當今的社會充斥著各種訊息與壓力，都市節奏急促，社會競爭激烈、物質主義盛行，人的內心寧靜變得稀有，繁囂成為現代人共同面臨的生活背景。為此，伊斯蘭教以其獨特的修持方式：「五功——念、禮、齋、課、朝」，為穆斯林提供了心靈的安頓與靜觀的空間。

### (一) 伊斯蘭五功的形式與價值

1. 「念」是公開宣誓對真主的信仰，確立信仰根基。確認安拉的唯一性，並認同 穆罕默德的使者身份，從而確立了信仰的根基與人生的方向。

2. 「禮」則是規定每日五次禮拜，分別為晨禮、晌禮、晡禮、昏禮和宵禮。讓信徒在繁忙生活中保持心靈的連結。使穆斯林在一日中多次回歸信仰核心，保持心靈的純淨與安定。禮拜則以規律的時間節奏，幫助個人在日常生活中建立秩序感與自律力，通過規律的動作、禱詞與靜默，養成在日常生活中隨時回歸寧靜的能力。

3. 「齋」要求穆斯林在齋戒月（伊斯蘭曆的每年九月）時克制飲食與慾望，鍛鍊自律與同理心。齋戒的核心精神在於節制與自律，穆斯林自黎明至日落期間需禁食、禁飲、禁欲，並克制所有欲望與不當行為。齋月不僅是身體的淨化，更是心靈的修煉。齋戒月更強調自省和誦讀古蘭經，讓心靈得以澄明，重新感受生活的本質與神聖的臨在，積極行善，提升個人道德修養。

4. 「課」是「施捨」或「清淨稅」，其核心精神在於財富的淨化和社會公平，即將部分財富（教法規定為 2.5%）施捨予弱勢，展現社會責任與仁愛精神。「天課」不僅是物質上的分享，更強調信徒對社會責任的自覺，鼓勵大家在富足中常存憐憫之心，促進社會互助與和諧。

5. 「朝」則是前往聖地麥加朝覲（哈吉），象徵信仰的圓滿與團結。朝覲不僅是對信仰的堅定表現，更象徵著穆斯林平等、團結與

謙卑，並讓穆斯林透過身心的洗禮，自我反思與悔改，尋求與安拉更深的聯結。參與朝覲的過程，也是一次深刻的心靈淨化和集體歸屬的經驗。

這五項功課不僅是宗教義務，更深刻影響穆斯林的日常行為與心靈修養。五功的實踐，使穆斯林能在現實生活的繁忙與挑戰中，找到心靈的依託與行動的準則。

## (二) 伊斯蘭的靈修：踐行五功內化信仰

伊斯蘭教靈修的核心，在於將信仰內化為日常行動（實踐五功）與品格修養，強調心靈的純潔與道德自覺，將謙卑、誠信、寬容等美德落實於生活細節。在現代社會，伊斯蘭教的靈修特點展現出高度的適應力與普遍性。

1. 幫助穆斯林在物質繁華、資訊爆炸的環境中，建立自我審查的機制，不隨波逐流，能夠從喧囂中沉澱心靈，回歸本真。

2. 靈修強調人與創造者之間的親密聯結，讓個人在孤獨或迷失時，依然感受到精神的庇護與希望。家庭與社群的禱告、齋戒或朝覲等集體靈修活動，更強化了人際間的關懷、合作與團結，減輕心理壓力、紓解焦慮。

3. 穆斯林靈修的核心要義在於「敬主愛人」的實踐。特別強調，靈修不只是個人與安拉的對話，更是一種持續自我淨化與完善的生命歷程。

4. 穆斯林透過每日禮拜、誦讀【古蘭經】、齋戒與默想等，時刻自省內心動機，以謙遜的態度面對自身與他者。這種靈修歷程，使人從物慾與私念的束縛中解脫，達致「心靈的自由」。

此外，伊斯蘭靈修也鼓勵穆斯林主動參與公益與慈善，將內在的善念化為外在的善舉。這種從心靈到行動的貫通，不僅提升個人價值感，也促進社會整體的和諧與進步。

總而言之，伊斯蘭教的靈修是一種內外兼修的生活哲學。它在現實中賦予信徒力量與方向，讓人在變動的世界裡，始終保有一份清明與安定，並以善良、智慧的態度迎接每一天的挑戰。伊斯蘭學者們認為，真正的靈修必須落實於對社會的責任感之中，以實行慈善、維護正義，並以寬容包容的胸懷面對多元世界。穆斯林靈修展現出動靜合一、內外兼修的生命態度，成為引領穆斯林自我成長、關懷社會、安頓身心的重要指引。

## (三) 伊斯蘭的根本經典【古蘭經】對靈修的強調與指引

【古蘭經】，阿拉伯語稱為「al-Qur'an」，是伊斯蘭教的根本經典，被穆斯林視為真主（安拉）直接啟示給先知穆罕默德的語言。全書共 114 章（Sura），涵蓋信仰、倫理、法律、歷史、社會生活等多重層面。

【古蘭經】以詩意且嚴謹的語言，闡述信仰真諦，並為穆斯林的日常生活、禮拜儀軌與道德行為提供具體準則。

【古蘭經】不僅是宗教經典，更是穆斯林心靈修養與行為規範的重要依據。是伊斯蘭文明思想與文化的核心。

【古蘭經】在穆斯林靈修中扮演著不可替代的指引角色，揭示靈修是自我反思、祈禱與尋求心靈慰藉的重要途徑。穆斯林每天的禮拜和誦讀，正是實踐這種心靈淨化的方式。

總言之，【古蘭經】所強調的靈修，是動靜合一、內外兼修的生命歷程。它不僅指向信仰與安拉的親密聯繫，更引導信眾自我成長、慈善利他、安頓身心，成為穆斯林人生道路上的光明指引。

#### **(四) 穆罕默德聖人教導靈修的重要性：信仰實踐與人生的融合**

在伊斯蘭信仰中，靈修（Tazkiyah）不僅是個人與安拉之間的心靈對話，更是人生成熟與自我超越的關鍵。靈修的核心：認識真主與敬畏之心

1. 靈修的起點，是對安拉的認識與敬畏。穆罕默德聖人反覆教導人們：「敬畏真主，無論你身在何處。」（聖訓）他強調：「最好的信仰，是你心中真正敬畏安拉，並以正直善行回應祂的恩典。」

2. 這種靈修不是僅有儀式上的表現，而是要求信徒在一切行動、思想、言語中活出敬畏與誠信。例如，他強調誠實、寬容、忍耐等美德，提醒人們要在日常生活中反思自身動機，不斷淨化心靈。正如聖人所言：「安拉不看你們的外表，也不看你們的財富，只看你

們的心靈與行為。」

#### **(五) 靈修與公益的結合**

穆罕默德聖人認為，真正的靈修不但個人追求安寧，更要化為慈善利他的具體行動；就是關懷貧弱，推動施捨（Zakat）和救濟困難。穆罕默德聖人教導：「你微笑對待兄弟，也是施捨。」靈修是驅動人們實行善行的力量，讓信仰從心靈深處流向社會。穆罕默德聖人用自身慈悲為懷的榜樣，鼓勵每個人以行動回應安拉的召喚，活出靈修的真義。

#### **(六) 靈修與自我成長**

穆罕默德聖人的靈修教導，特別重視自我反思與成長，便強調靈修是一場內在的奮鬥——對抗自私、嫉妒、驕傲等內心的陰影，學會謙卑、寬容與寬恕。於是，聖人鼓勵信眾每晚反省自己當日的言行，誠懇祈禱，請求安拉指引。穆斯林更通過學習【古蘭經】、聖訓和各種知識，理解人生的意義和安拉的教誨，進一步提升自我，豐富心靈。

#### **(七) 靈修與堅韌信仰**

穆罕默德聖人教導信徒以靈修作為面對現代生活的挑戰與壓力，以抵禦誘惑和困境的力量。通過祈禱（Salat）、齋戒（Sawm）、冥想（Dhikr）等靈修方式，強化內心、提升信仰。穆聖自身經歷迫害、流亡、孤立等磨難，但始終堅定信仰，將苦難轉化為靈修的契

機，給人帶來心靈的自由與安定，使信徒能以堅韌的信仰承擔人生的責任，勇敢面對各種挑戰。

### (八) 灵修的儀式與實踐

穆罕默德聖人將靈修融入五功（五大信仰實踐）之中。證信、禮拜、齋戒、天課與朝覲，都是靈修的具體表現。「每個行動，只要意念純正，都是功修。」不論是工作、家庭還是人際交往，只要以善意和信仰為動機，在社群中實踐愛與互助，就能成為靈修的延伸。信眾在日常生活中多做祈禱，誦念安拉之名，反思內心，隨時隨地與安拉保持聯繫。

### (九) 灵修與品格的塑造

穆罕默德聖人以自己的高尚品格，成為穆斯林追隨的典範。以誠實守信、待人寬厚、言行一致，作為靈修的基石。穆聖強調寬恕和忍耐，一切善行都源於純淨的心靈。教導信眾在面對誤解與困難時，選擇原諒、包容和積極面對。可見，靈修讓穆斯林在品格上不斷進步，成為社會的正面力量。

### (十) 灵修的終極目標：親近安拉與安頓人生

穆罕默德聖人的靈修教導，最終指向與安拉的親密聯繫。他說：「你要像安拉看著你一般生活。」這種意識讓信徒時時警醒、細察自我，在喧囂世界中持守心靈的寧靜與純淨，關懷他人，勇敢面對挑戰，回應安拉的召喚。這教導成為穆斯林人生道路上光明的指引，

引領信眾在現代社會中安身立命、追尋光明、善良和平、活出圓滿的人生。

### (十一) 伊斯蘭著名學者論穆斯林的修行

在伊斯蘭歷史長河中，眾多著名學者對穆斯林的修行提出了深刻見解。

1. 伊瑪目安薩里（Imam al-Ghazali）強調心靈淨化的重要性，認為真正的修行不僅在於外在禮儀，更在於內在意念的純淨。他指出，誠實、謙卑、寬恕與敬畏安拉，才是靈修的核心，以實現心境的超越與安定。

2. 蘇菲大師魯米（Rumi）則以詩意的語言闡述靈修的美：強調修行是一場愛與智慧的旅程，鼓勵人們放下我執，以愛心、寬容和慈悲對待世人，讓每一次呼吸都蘊含著追尋至善的渴望，以感受宇宙間的神聖聯結。

3. 賽義德·胡賽因·納賽爾（Seyyed Hossein Nasr）則強調：穆斯林修行應在現代社會環境中保有傳統精神價值，在生活中實踐倫理美德，並將知識、信仰與行動三者合一，以回應時代挑戰。

這些學者共同指出：修行不僅是立身之本，更是人際和諧、社會共善的源泉。無論處於何種時代，穆斯林皆能以靈修為橋樑，連結內在與外在、個人與群體，於現實世界中展現信仰的光輝。

### (十二) 穆斯林在繁囂塵世中如何獲得心靈的寧靜

穆斯林如何在這繁囂中守護內心的平靜、實踐靜觀修養，既是一門古老的智慧，也是與時俱進的人生課題。

1. 禮拜：日常中的靜觀儀式<sup>1</sup>

2. 祈禱與記主：片刻靜謐的養分<sup>2</sup>

3. 呼吸與觀照：

穆斯林在日常修行中，重視呼吸的覺察，將吐納之間化為靜觀的契機。<sup>3</sup>

4. 日常美德：將靜觀融入行動<sup>4</sup>

5. 遠離喧囂：尋找屬於自己的安靜角落<sup>5</sup>

6. 經典與詩意：智慧的滋養<sup>6</sup>

由上所示，在繁囂之中修習靜觀，對穆斯林而言既是信仰的呼喚，也是內在自省的旅程。以禮拜為根本、以祈禱為橋樑、以呼吸為導引，更以美德與經典為滋養，穆斯林得以在喧鬧中尋得屬於自身的寧靜與圓滿，讓信仰之光穿透世間萬象，照耀人的心靈。

1 每日五個時辰的禮拜是穆斯林生活的核心。隨著禮拜聲暫別塵囂，專注於真主，讓心神回歸，成為靜觀呼吸、感受當下的練習。即使身處忙碌場域，虔誠的禮拜能使人心澄如止水。

2 穆斯林常透過祈禱（杜阿）與記主（齋克爾），在日常縫隙裡創造內在寧靜。短短一句「主啊，求祢指引」或單純默念安拉的尊名，即可讓心靈在片刻安息中沉澱。

3 當外界紛亂時，專注於每一次呼吸，觀照內心起伏，便能於塵囂之中重拾安泰，體悟宇宙的神聖聯結。

4 穆斯林在現代社會裡實踐倫理美德，將知識、信仰與行動合而為一。無論是工作、學習，還是與人相處，若能以敬畏之心和寬容態度面對，便能在塵世間活出靜觀修養的真諦。

5 雖然身處鬧市，穆斯林可依循古聖先賢的智慧，於清晨黎明、夜色低垂時分，尋覓一處寧靜，處處都可成為修養心靈、靜觀內省的聖地。

6 誦讀【古蘭經】與沈浸於詩人的靈思，是穆斯林靜觀修養的重要來源。讓人在動盪中獲得啟迪，於塵世激流裡堅守心靈的燈塔。

我們第二篇文章：「繁囂中的靜觀修養 -- 悟道與修道」，由道教聯合會顧問彭泓基教授作分享。彭教授開章明言，引老子《道德經》的「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。」對當代人都市的生活就會作出精準的預言：地鐵的轟鳴、手機的提示音、霓虹燈的閃爍、資訊的洪流——現代人如同置身於一場永不落幕的感官盛宴，卻在這盛宴中逐漸迷失自我。道家哲學與道教便為當今的人，提供了一條回歸本真的路徑：在繁囂中培育靜觀的修養，於紅塵裡修煉一顆清靜之心。透過下列五項的分析，助人在繁囂中尋回真我。

1. 迷失的自我：現代社會充斥著急速的節奏和無孔不入的刺激。從清晨忙到晚的「外馳」生活狀態，正是道家思想極力批判的「失道」與「迷茫」和「令人心發狂」的表現。這種外馳的生活使人們遠離了自身的「本性」與「元神」，常常活在自我的疏離中，莊子稱之為「喪己於物，失性於俗」。道家與道教提供了一條清晰明確的療愈之路：通過靜觀的修養，回歸內在的寧靜，在喧囂中尋回自我。

2. 致虛守靜：「靜觀」並非「安靜觀看」，而是一整套關於如何安頓身心、契合大道的修行體系。其哲學基礎有三個層面：

2.1 從本體論上看，道家認為「靜為躁君」，靜是動的主宰；和「夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。」使萬物在紛紜變化中，回歸其根本的「靜」，就是回歸自身的本性與天命。這是一個「悟道」的過程！

2.2 從認識論角度，道家強調「靜觀」是把握真理的獨特途徑。不可言諭的「道可道，非常道」的真理之道是如何認識的呢？老子提出「滌除玄覽」，即洗淨心靈的鏡子，使其清澈明亮的方法。莊子更以「心齋」、「坐忘」的修行，要求人們摒除雜念、忘卻成心，以認識不必向外索取真知。

2.3 從價值論層面，道家賦予「靜觀」以終極的價值意義。在《道德經》的價值序列中，「清靜為天下正」——清靜是天下的正道。為什麼？因為「躁勝寒，靜勝熱」，躁動可以暫時克服寒冷，但唯有清靜能夠克服燥熱；同樣，外在的問題可以用行動解決，但內心的煩惱只有靠靜定來化解。道家追求的「靜」不是死寂，而是如同深水般的沉靜——表面平靜，內裡卻蘊含著無限的生機與活力。

### 3. 和光同塵、隨遇而安

道家的智慧並不要求人們逃離世俗，而是教導如何在紅塵中修行。莊子提出「虛室生白，吉祥止止」，在清空的心靈房間裡，自然生出光明，吉祥福祉也會隨之而來。如何在都市生活中實踐靜觀修養？具體方法：

3.1 在日常工作中培養「事忙心不忙」的功夫。《道德經》說「為無為，事無事」，就是以「無為」的心態去「為」，以「無事」的心態去「事」。即是在工作中專注當下，不分心於過去的遺憾或未來的焦慮；完成一件事後，及時清空內心，不要讓情緒和思慮堆積。

3.2 在人際交往中實踐「和光同塵」的智慧。就是：收斂光芒，

混同塵世。當與人相處時，不刻意突顯自己，不強求他人認同，不捲入無謂的爭論與比較，求同存異，虛懷若谷，寬以包容。莊子「庖丁解牛」的寓言啟示我們，處世如同解牛，要順應事物的自然紋理，在縫隙中遊刃有餘，而不是硬碰硬地對抗。

3.3 在資訊爆炸中學會「塞其兌，閉其門」的節制。有意識地減少不必要的資訊輸入，定期進行「資訊排毒」，從社交媒體和新聞資訊中抽離出來，讓過度興奮的神經系統得到休息。

3.4 利用碎片時間進行「隨時隨地」的靜坐冥想。不必追求特定的時間和場所，在工作的間隙、午休的片刻，都可以成為靜觀的時機。閉上眼睛，緩慢吐納，感受呼吸，觀察思緒的來去而不被其帶走，這種簡易的冥想能夠有效中斷思維的慣性運轉，讓心靈回歸平靜。

3.5 最後是培養對自然節律的敏感與順應。即使在都市中，我們仍然可以觀察日出日落、四季更替，在陽台上種植花草，週末走進公園親近綠茵與大自然。觀察自然運行的規律，並按照這些規律行事，都能夠幫助我們對抗人造環境的異化力量。《陰符經》云：「觀天之道，執天之行，盡矣。」

這些方法都能夠幫助現代人在任何情況下，保持內心的獨立與平靜，實現「身居鬧市，心在深山」的境界。

### 4. 返璞歸真、回歸自然

當我們通過靜觀修養逐漸回歸內在的寧靜時，不僅會帶來身心健康，更可給人提供解決諸多問題的思路和深邃的洞察力。

4.1 從個人的層面看，靜觀有助於緩解焦慮和壓力、體認「足性逍遙」、掌握自心。

4.2 從人際關係看，靜觀培養的定力能夠改善溝通的質素。當我們内心平靜時，更容易聽懂他人的真實需求，減少誤解和衝突；亦能夠更真實地與人相處，建立更健康的關係。

4.3 從社會整體地看，靜觀文化有助於平衡現代社會的過度發展導向。道家的靜觀代表「靜」的文化，給人提供一種心靈的平衡力量，引導社會反思發展的意義，走向更可持續、更有優質的發展道路。

4.4 靜觀修養幫助現代人重新發現生命的意義。在物質豐富卻內心空虛、人生意義匱乏的時代，道家思想導引人：通過靜觀，能夠穿透表象的迷霧，直達存在的本真，在有限人生中體悟無限的意義。

## 5. 結語：大隱隱於市

「小隱隱陵藪，大隱隱朝市。」道家靜觀修養的精髓不是對現代生活的否定，而是對其超越；不是對社會責任的逃避，而是對異化力量的化解。在這個資訊爆炸、節奏加快、價值多元的時代，靜觀不再是可有可無的生活點綴，而是關乎生命品質的必修功課。通過致虛守靜的功夫，我們能夠在繁囂中開闢心靈的淨土，在奔波中

保持內在的從容，在變化中體認不變的本真。

當我們學會在都市喧囂中靜觀自得……在繁囂中的靜觀修養，猶如「淡兮其若海，飈兮若無止」般啟發人心，引領人穿越現象的迷霧，回歸生命的本真，在有限的時空中活出無限的寬廣與自在，在修道的過程中體悟道的精粹！

第三篇文章是演慈法師的分享：「佛教禪修對學童帶來的喜悅成效」。文中提出：「在繁囂的社會中，如何透過不同法門，教導我們從內心中找到真正的寧靜？」佛教徒的答案就是：「禪修」！一個經歷數千年實踐得到的經驗，禪修能為我們的內心帶來寧靜和喜悅。

禪修是釋迦牟尼佛駐世時教導弟子的根本方法之一，幫助修習者覺察煩惱的生長，繼而學習離欲和安住於當下，它的最終目標是最終解脫煩惱，證悟真理。禪修的方法有很多種，《清淨道論》<sup>7</sup>一書中列出不同的禪修方法。

禪修在當代社會中廣泛地被修習，例如：靜觀、靜坐、冥想、打坐……。佛教界一般認為，這類修習不完全等同於禪修。佛教禪修是以培養正念、智慧，最終達成解脫煩惱為目標，它與釋迦牟尼佛教導的八正道為完整的修行藍圖。

<sup>7</sup> 這本書是目前一本歷史最悠久、內容最豐富的佛教禪修書藉之一，在南傳佛教有崇高之地位，有「修行者的百科全書」之譽。

禪修調整身心的效益在成年人的世界中日漸得到認同，並在社會上廣泛地流行起來。由於成年人禪修練習課程明顯的功效被廣泛認同，有關的修習能否應用來協助學童應付龐大的學習壓力呢？

根據英國廣播公司 (BBC) 節目《壓力的真相》和科學家的研究，確實肯定：在禪修狀態下，所有人都會得到釋放，當人進入冥想狀態下，就不會出現腦部的「碎碎念」，我們就會歸於寧靜中，更有「世界上最快樂的人」的稱號。於是，演慈法師作了以下的推論和分析。

## I. 香港人，特別是學童的壓力情況

香港是全球生活成本最高、工作時數最長的城市，所衍生出來的問題是市民壓力巨大，精神健康亮起紅燈。<sup>8</sup> 事實上，中小學生作為香港社會中的被照顧者，除本身的學業及成長壓力外，他們也深受照顧者，如他們的父母長輩及家庭、學校、社會環境影響，承受極大的精神壓力。<sup>9</sup> 數字顯示，兒童及青少的情緒問題嚴重，該示調查同時發現，近半個案的照顧者，如父母發現子女有精神健康問題

<sup>8</sup> 根據香港特區政府在 2022 年統籌舉行的「精神健康月籌備委員會調查研究工作小組公布的全港精神健康指數調查：「香港市民的精神健康指數連續五年不及格，二〇二二年的平均分數為 47.64 分，低於 52 分的及格水平」。調查亦發現有 15.3% 的受訪者有焦慮症，另 12.1% 的被訪市民有抑鬱症徵狀，數字反映香港人面對嚴重的精神健康危機。

<sup>9</sup> 2023 年 11 月，香港中文大學公佈受特區政府委託完成的「兒童及青少年與長者精神健康調查」結果（調查於 2019—2023 年期間進行，共 6,082 名 6 至 17 歲的在學兒童和青少年參與），顯示如下：\*24.4% 的參加者在過去一年受至少一種精神疾病困擾；當中約半數同時有兩種或以上的精神疾病。

\* 最常見的精神疾病困擾依次為「專注力不足或過度活躍症」(10.2%)、「對立性反抗症和品行障礙」(8.8%)、「焦慮症」(6.1%)，以及「抑鬱症」(5.4%)。

\* 十分之一受訪兒童及青少年有睡眠失調問題。

\* 整體調查對象中，過去一年曾有自殺想法、計劃和行動的比率分別為 3.9%、1.9% 和 1.1%。中學生情況更響起警號，比率分別為 8.4%、3.8% 和 2.3%。

\* 常見風險因素可分為三大類，分別是父母有明顯臨床情緒困擾、兒童及青少年自身有睡眠失調，以及學業困難（如重讀、停學或缺課）。非華裔青少年則有較高風險患焦慮症。

資料來源：中大醫學院 2023 年 11 月 29 日「公布兩項分別針對本港兒童及青少年與長者精神健康調查」

時，仍不會向專業人員求助，因為錯誤地認為問題不算嚴重，或擔心子女被負面標簽。

## 2. 香港佛教聯合會在中學推動的精神健康提升計劃

香港佛教聯合會（佛聯會）轄下有 26 間中、小、幼學校。學務管理委員會為佛聯會董事會轄下一個負責學校管理的組織，我們負責推動佛聯會「大教育政策」，當中「佛化教育」便是我們重中之重。「佛化教育」除了注重學童的「佛化德育」外，香港佛教聯合會有系統地在會屬學校推行禪修課程，並從中學開始，藉以改善中學生的精神健康質素，培養他們處理情緒問題的能力。<sup>10</sup>

## 3. 覺醒禪修提升身心靈健康計劃

承蒙陳廷驛基金會資助，本會在 2016 至 2019 年推行「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃，歷時三個學年，由香港佛教聯合會執行副會長釋衍空法師帶領。計劃項目包括禪修教材套編寫及修訂、禪修室修建及優化、師資培訓和學生禪修課程推行等。

### 3.1 在每間中學建立禪修室：為學生提供莊嚴殊勝的靜修空間。

3.2 培育能施教禪修的師資：師資培訓包括禪修教師培訓、教師分享會和境外禪修營 3 個項目，由衍空法師任教和帶領，以增強教師的禪修能力。

### 3.3 讓中學生齊齊來上禪修課：提供各式禪修活動給學生，包括

<sup>10</sup> 佛教界人士經過長期的實踐，以經驗體會到佛教的禪修能訓練人的「心力」，調整情緒，穩定情緒，看清事物的真相。

全校講座、教授《大念處經》內容、茶禪、細味禪等，提升學生對禪修的認識、興趣和能力，並對治禪修時遇到的障礙。

#### 4. 透過調查研究，發現計劃果效

「覺醒禪修提升身心靈健康計劃」透過學生問卷，收集了大量學生在參與禪修課程三年多時間前後的數據。並交由香港大學佛學研究中心義務承辦分析，<sup>11</sup> 令禪修成為各校的校園文化。

#### 5. 佛教學校學生整體上快樂

2022/23 學年，佛教聯合會部份中學以香港教育局的「情意及社交表現評估套件」，對學生的情意及社交範疇的發展情況和需要進行評估，結果顯示，佛教學校的整情情緒健康良好。<sup>12</sup> 整體數據顯示，學生的精神健康和快樂程度正面。

11 研究員有見受訓老師的教學方法與能力不同，於是對其學生表現進行比較分析，結果發現部分老師帶領的學生在多個分析範疇表現較突出，包括：

- \* 輕微減少心理困擾
- \* 條理感明顯較高；
- \* 心理受困擾較少；
- \* 不執著系數較高；
- \* 輕微減少他們感知到的壓力；
- \* 他們的連貫感略有增加（對抗憂鬱症的強力預測因子）；
- \* 他們的同理心水平略有提高；並且
- \* 他們在測驗後學習冥想的動機略有增加。

計劃圓滿後，本會所有中學繼續全面推行覺醒禪修課程至今，受訓老師都致力把握上述已落實的因緣條件，令禪修成為各校的校園文化。

12 以香港佛教聯合會會屬佛教沈香林中學學生的評估結果為例：在中一和中二年級，當請學生回顧平時的感覺，他們有多常感受到快樂時，在 140 個有效回應中，90.7% 學生回答有時或總是覺得快樂；中三至中五學生中，在收回的 116 個有效回應中，93.1% 有時或總是感覺快樂。整體數據顯示，學生的精神健康程度正面。

#### 6. 學生養成了禪修的習慣

在香港佛教聯合會會屬學校有不少學生接受禪修教育，並上了禪修課程，亦養成了日常生活中經常禪修的習慣。<sup>13</sup>

#### 7. 計劃得到滙豐銀行信託基金資助

「小學禪修園地」計劃獲滙豐信託（香港）有限公司善款資助，在七間會屬小學建立禪修園地，並邀得法師及學者協助設計「正念禪修課程」。<sup>14</sup>

#### 8. 結合國際認可的 Mindfulness for Children（幼兒止觀）青蛙仔正念課程

計劃又引進國際認可的 Mindfulness for Children 青蛙仔正念課程，共 20 位老師接受師資培訓。兩個課程的導師都會在試教期間進行到校指導，老師之間亦互相觀摩及分享，以增強教學能力和信

13 負責分析學生數據的香港大學佛學研究中心講師李堅翔博士在一次學校教育局舉辦的分享會上表示，在香港佛教聯合會會屬學校有不少學生接受禪修教育，並上了禪修課程，亦養成了日常生活中經常禪修的習慣。他的數據顯示，在回應調查的 4754 位學生中，日常參加禪修的頻率如下：學生禪修頻次佔回應學生的比例

禪修時間的長短	佔回應學生的比例
1-3 次 / 月	21%
1-2 次 / 週	6.7%
3-6 次 / 週	3.6%
每週多於 7 次	1.2%
無有規律禪修的同學	67.6%
多於 41 分鐘	4.1%

香港佛教聯合會在會屬小學推行「正念禪修計劃」

2019 年，在香港佛教聯合會推動的「覺醒禪修提升身心靈健康計劃」完成，2020 年隨即在會屬 7 間小學啟動「正念禪修計劃」，計劃包括兩個項目：2020-2022 年「小學禪修園地」計劃及 2022-2023 年「推行校本靜觀 / 正念活動於小學課程」計劃。

14 內容包括聯校編訂的六階教材、教學簡報及教學指引，並發展網上資源庫。課程設有師資培訓，兩年內培訓了 118 位教師。2021 年七校開始試教一至兩級課程，參與學生共 882 人。

心。<sup>15</sup>

## 9. 香港理工大學為計劃進行課程成效研究

香港理工大學專家分析了七間小校和另外兩間對照組小學小一和小四學生的前測和後測問卷，結果發現七校小四學生明顯較對照組學校同級學生在整體心理健康有更大進步，而小一學生的變化不顯著。七校學生在正向情感、朋輩關係、對學校觀感、自我認知等四方面，有明顯進步。初步數據顯示課程有助學生身心健康成长，成效正面。<sup>16</sup> 整體來說，香港佛教聯合會在小學推行的禪修計劃，在好幾個地方都看得出學生精神健康，有很大的改善。

禪修，或坊間常用的靜觀課程在精神健康方面確實為參加者帶來助益。不過，這些課程多為成年人而設。香港佛教聯合會在小學生層面廣泛推廣，在香港教育界乃至社會層面，可說是一個大突破。

15 2021-22 學年開始，香港佛教聯合會七間會屬小學全面推行禪修課程，各校安排略有不同，大致上都是一年級學生參與校本青蛙仔正念課程，二至六年級上正念禪修課程。佛教黃焯菴小學特別安排三、四年級推行 Paws b 課程；多校安排音樂科進行「喜悅。正念。唱歌」活動；部分學校加入禪繞畫和繪本元素以輔助禪修教學。2022 年 6 月，七校在凌雲寺舉辦學生禪修營，讓他們有更多禪修體驗。

16 佛教黃焯菴小學運用香港教育局的「情意及社交表現評估套件」問卷調查顯示，小三至小六學生在人際關係和價值觀等範疇都有進步。整體來說，香港佛教聯合會在小學推行的禪修計劃，在好幾個地方都看得出有學生精神健康的改善，包括：

\* 與同學關係和專注力有改善：

\* 焦慮減少：

\* 正念水平提升：

\* 對有特殊教育需要的小學同學 (SEN 小組)，學生的情緒、過度活躍徵狀、焦慮、正念水平及整體行為都有改善。

\* 兩組學生對青蛙課堂的滿意程度都相當高，分別有 86% 和 71%。

小學生在參與禪修課程後，達至焦慮水減下是一項非常可貴的指標。負責分析課程計劃調查數據的香港理工大學香港理工學應用社會科學系副教授盧希亞博士在出席本會會屬小學舉行的分享會中表示：焦慮和自殺有莫大關連。他指出，雖然大家很少聽聞初小年紀孩子抑鬱，但較易留意到他們會出現緊張，而學齡兒童如果有很明顯的焦慮，他們很大部分長大後會繼續有不同的焦慮問題。焦慮和壓力容易令人反應衝動，而有自殺傾向的人若有很明顯的焦慮，其自殺機會亦大增。

讓學生有系統學習精神健康知識，其效益不容忽視。

## 10. 總結：禪修的好處，非本會學生獨享

學生是社會未來的希望，香港政府雖在教育方面投入大量的資源，只可惜在種種社會及家庭因緣下，學童精神健康仍是社會面對的一大挑戰。香港佛教聯合會從推行學童禪修課程的經驗中，實實在在看到學童在解難及應對壓力方面的改善。故此，我們建議：

### 10.1 邀請家長共同參與禪修，讓學生得到多方位的支援

父母參與學校禪修活動時，不但能親自體驗禪修，學習調整自己的情緒，對子女建立正確的期望；同時，亦能藉着有關活動，了解子女在校生活的狀況，透過家校合作，給予子女更好的支援。

### 10.2 將禪修練習提早到幼稚園階段，讓禪修成為生活習慣

香港佛教聯合會認為，幼稚園學生同樣可在老師的引導下停下來、靜下來，並在老師的引導中重新思考及看待事情，進而調整自己的態度及情緒。因此，佛聯會由培訓老師出發，教導幼稚園教師學習禪修的基理論和實踐，將禪修練習提早到幼稚園階段作好準備。

### 10.3 為學童身心健康力盡社會責任

香港佛教聯合會本身也提供青少年服務，亦聘有教育心理學家及社工。因此，培育幼兒自我解難能力是服務關鍵中的關鍵，盼望政府和各界人多多關注。

總的說：禪修是一種介入模式，無論佛教徒或非佛教徒學生或家長均可以接受，大家從實踐中體會到益處，便自然會參與。然而，我們也進一步鼓勵學生及家長建立宗教信仰，以佛教的教義作為生活及精神的引導和支持，才會體會到更高和更長遠的快樂。

隨之，道風山基督教叢林劉文亮主任與我們分享：「繁囂中的靜觀修養——道成肉身靈修路」。劉主任在「引言」上指出：港式生活的挑戰；便強調：在香港面對香港式的繁囂，必須「要很道地的就香港這個環境和挑戰下來討論靈修」，靈修若能夠「接地氣」，必須有效應對香港生活的挑戰。在香港遭遇一切都帶到靈修之中學習如何靠主應對，漸漸發展出靈修路上的「靈修香港學」，以「靈修一下」→「隨時」和「多元聚焦」→「隨地」都可以「做靈修」。<sup>17</sup>指向人神之間的「深度關係」，才能幫助我們重拾生命的焦點。

讓我們先看一看港式生活有些甚麼困擾。

## I. 休息負資產

香港是一個國際化的大都會，整體發展多元而且精密，必須透過「高效率」來應對各項「高要求」。因此，急速、高效與繁忙成為香港顯著的特徵，繁囂自有繁中道。港式生活無論工作、娛樂與放假都容易叫人亂心和「心忙」。形成：「休息負資產」，欠下了

<sup>17</sup> 「靈修一下」→「隨時」和「多元聚焦」→「隨地」都可以「做靈修」：乃指一方面必須多方向顧及基督徒活在都市中的挑戰，另一方面就是努力在各方面都聚焦起來，指向人神之間的「深度關係」，才能幫助我們重拾生命的焦點。

身體和心靈的債。

## 2. 內在喧囂

繁囂亂心不但說我們缺少時間休息，同樣也容易使人無暇養心。在香港生活的另一種挑戰，要看我們有沒有經營「良好內在世界」。<sup>18</sup> 因「心忙」做成內心喧嚷……不安、恐懼、不忿、自卑、埋怨。叫人看到內喧囂往往比外喧囂更難受。我們要修持好身體的負債指數，還必須關注和重塑心靈健康指數。

## 3. 偶然遇上水深火熱的日子

「人生有時有苦難」，當我們遇上危機怎麼辦？在高效率大都市中生活，處處有困難：失業、重病、天災、人禍、意外傷亡、人際衝突……等等，患難來到了，總不能不理；於是，靈性修持在這個「萬一」時刻，就更顯得重要。

### 3.1. 道成肉身入人間

道成肉身出自新約聖經的約翰福音（1：14）：「道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理，我們也見過他的榮光，正是父獨一兒子的榮光。」從這一節經文看到基督耶穌參與人間的

<sup>18</sup> 花師奶的故事：花師奶的丈夫失了業，於是一家陷入困境，幸而兩人無兒無女又住在公屋，家庭支出並不太大。然而，花師奶的心受不了這種處境，整天與花先生吵吵鬧鬧。此時，她結識了阿Ann，她是一位基督徒，每天早上就約她吃早餐開解花師奶，後來跟阿Ann返了教會。

花太太開始發現，最叫她難受的並不是經濟困難，而是她的內心喧嚷……不安、恐懼、不忿、自卑、埋怨。故事發展下去，兩年後，花太太信了耶穌，在教會弟兄姊妹和阿Ann的幫助下重塑心靈，內心得了平安喜樂。同時，花先生也找到一份穩定收入的工作，一家終於雨過天青。

花師奶故事，叫人看到內喧囂往往比外喧囂更難受。我們要修持好身體的負債指數，還必須關注和重塑心靈健康指數。

三大方向。首先，耶穌基督透過充充滿滿的恩典惠及我們的人生，第二方面，耶穌基督有充充滿滿的真理，以真道餵養和培育我們；第三耶穌成為人來到世間，「住在我們當中」。<sup>19</sup>我們跟隨基督的人，就是學習如何在日常生活中，以「平凡人的信徒生命」活出基督。

### 3.2. 道成肉身與靈修

道風山是基督教的「靜觀修養」之所：「退修場所」，為大家提供不同的退修營和靈修工作坊、講座與靈修活動，希望為香港市民提供深淺程度不同的靈修體驗。道風山也是個「學道」場所，為平信徒提供四種不同內容的靈修證書課程，同時也為心靈關顧者提供《基督教靈修指導高級文憑》課程。我們有靈修指導服務，我們資深的導師，歡迎與任何需要靈修指導的人約談。

## 4. 從等候神開始的「靜觀修養」

基督教的靜觀模式是怎樣的呢？我們以「靈修、禱告、安靜、默想與默觀」等名字來形容我們的「靜觀修養」。每位來道風山的朋友，要把握「重新安放」身心靈的好機會。體驗「道風境界」的生命滋養生命，靜下心來，認真尋求神的同在，在主內滋養自己的心；並以在山下的「道風大千」使命，將得到的平安帶回家裡，祝福家庭與山下的人。這一入一出的兩副牌匾，介紹出基督教的安靜默觀重心就是「等候神」。

<sup>19</sup> 說到道成肉身，我要介紹一下譚沛泉博士，他是道風山基督教叢林的重要靈修人物，他寫了一本書：《平凡生活與靈修》。譚博士指出：「靈修不是靈魂的修練；靈修乃是在平凡的生活中參悟並活出基督的生命。」本書說到耶穌基督毫不介意以神兒子的身份降世做一個木匠兒子的「平凡人」，他是活著的，示範了成為人子的「活道」如何在人間生活。

### 4.1. 「等候神」

在舊約聖經有這一段說話：「我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從他而來。惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的庇護所，我必不動搖。我的拯救、我的榮耀都在於神；我力量的磐石、我的避難所都在於神。」（詩 62：5-7）

「等候神」是「歸心」的功課。安靜無言，默默無聲，全心學習「專等候神」。

「等候神」的功課，就是學習安息，給自己透一口氣的空間，而這個休息日，若我們願意，最好就是來到神面前休息一下。

「等候神」乃是相當潛入心底的功課，即使表面上沒有甚麼，只讓自己「無所事事」一下，然而，當一個人願意留空間給神時，自然容許從神而來的恩典誕生在心裡，即從心底意願出發：我心靜候恩主。

「等候神」的時候，我們身心靈在安靜中得到舒緩，其實，只要我們暫別「忙碌」，身心就即時進入「修復模式」，讓身體進入放鬆和恢復的狀態。修正裡面已經透支了的部份。

道成肉身與等候神彼此關係密切，許多時「內心亂不亂」在於我心放在那裡，主耶穌期待我們的「等候」乃是我們重新得力的重要時刻，而且，有了這項潛入內心的預備，才有其他「進入人間」的路可行。

#### 4.2. 平凡生活中的品茶靈修

平凡生活中充滿了「靜享主同在」的契機，道風山近這幾年，推行了《品茶靈修》工作坊，至今已經有開辦了超過二十多場次。我們與參加者透過品茶，學習安靜主前的功課。品茶靈修一共分享三杯茶。

第一杯茶是「回味恩言」，透過品嘗茶的「回甘」體驗，<sup>20</sup>進入默想道的時刻。主的恩言有「回甘」的特色，在一次又一次細嚼品嘗中，讓人回味主的話。靜心品嘗一杯茶之際，藉著口中的回甘進入心中的回甘，靜心進入細味主的道，一次又一次的回甘，品嘗主恩滋味。

第二杯茶是「靜享安歇」，我們透過飲茶舒緩身心。喝茶可以放鬆身心，我們學習品茶的時間舒緩下來。<sup>21</sup>讓我們來到恩主面前，「安放」一切，讓自己可以「鬆一口氣」。此時的安靜，同時也就是為了下一部份的禱告時間而靜心預備。

到第三杯茶，重心在「塑造內室」。這是依照耶穌基督教導信徒有關禱告的話：「你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱祕中的父禱告；你父在隱祕中察看，必將賞賜你。」（太 6:6）。

20 「回甘」是指一種味覺體驗，意指在經歷苦澀之後，口中逐漸出現甜美的滋味和持久的餘韻，是一種由澀變甜的過程。回甘的產生與茶葉或咖啡中的胺基酸、單糖等成分有關，它們能活化舌頭上的甘味接受官感，生津產生甜味並刺激唾液分泌，帶來由喉嚨滲透出來回甘不斷的感覺。

21 都市的急速節奏將我們身心靈都變得緊張繃緊，「放鬆」乃是大學問，無論指身體還是內心，茶帶來的舒適寫意的環境氣氛，讓我們身體放鬆，我們就學習到主面前安歇心靈，從安歇漸漸到安息……從安息漸漸到得力……靜守……靜待……靜候，到此，許多人會在放鬆之後發現內心已相當累……細味品茶，茶本就是神所創造的寶貴草本，存感恩的心用茶，讓我們來到恩主面前，「安放」一切，讓自己可以「鬆一口氣」。此時的安靜，同時也就是為了下一部份的時間的禱告時間而靜心預備。

內室可以是一個小房間，然而，也可以指向我們塑造禱告心。<sup>22</sup>這樣的「茶道靈修」進行了半年或以上，內室也就逐漸成形，或者說我們自然會好好珍惜和塑造我內在的禱告心。

#### 4.3. 靜觀心田

譚沛泉博士提出「靜觀心田」，靜觀是以參悟神心意的禱告心，去觀看萬事萬物，心田即指內心世界，這內心世界有天國良田，這塊田地需要我們以禱告親近神的心，好好培種天國的美善。靜守「一寸心」以重塑心靈的各部份，乃是基督教的靈性修持的基本入門方法。

與主同在的「安靜」，深深塑造了我，這不是世上其他事物能夠賦與的安靜，我是在基督裏得享生命至深的喜悅。與神相聯一趟旅程，就是一站跟著一站，一關跟著一關，除了會有極好的恩惠與平安等著我們，同時，就是從上、從外和從內而來的各種難關等著我們。

#### 4.4. 面對內喧囂

學懂了等候神，才正式學習到靈修中如何面迎內心世界。

繁囂生活中可以分為「外喧囂」與「內喧囂」。

「外喧囂」帶給我們的忙碌、嘈雜、緊張、凌亂甚至身心透支，

22 第三杯茶只放好而暫時不喝，代表了我放下眼前一切，進入禱告內室。由回味恩言到靜享安歇，我們在安靜靈修中塑造一處禱告內室，我來到主面前，主耶穌有甚麼說話向我說呢？同樣，我有甚麼說話想向主說呢？

這些問題都很容易解決，只要暫別繁囂，給自己透一口氣的空間。

繁囂社會最難應付是「內喧囂」。當內心世界湧出各式各樣的煩躁、不忿、怨尤、委屈、憂慮、焦慮、惶恐、憂傷、苦毒、仇怨……這些聲音才是最叫人受傷的聲音。「內喧囂」是學習生命素質的「修養」。就是學習疏理內心喧囂的核心，好能「見道又見主」。道成肉身的耶穌基督教導我們學習「生命之道」，鼓勵信徒穿上基督的「憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐」。（歌羅西書 3：12）藉此，透過靈性修養調校生命，把所有的衝擊納入「道」的正軌。在「道」的滋養下調校內心的素質；因為若希望學像基督，必須讓真道磨練我們的心思與態度。面迎「內喧囂」是水磨功夫，到神面前來的信徒，學習「消化」那些使人不快的聲音，方可把生命帶進健康有力的狀態。

#### 4.5. 瞭解指導

靈修指導的原意並非為：活在「水深火熱」的人而設，而是作為代禱者與生命關懷者，樂意陪伴有需要的人，同道偕行去尋求「與神同行」的靈修。我們相信，活在難關中的生命，需要耶穌基督。靈修指導促進一位退修者，無論他在怎樣的生命狀態，好好退修，經歷靜守……靜待……靜候，無須做甚麼，無言安靜，靜了下來，舒緩放鬆一下原來已相當疲累的身心靈。倘若，退修者可以放好自己，禱告，他就可以讓身心靈進入修復中，倚靠神漸漸注滿力量。倘若一位退修者能夠全情投入：活在耶穌基督的心裡，便可以經歷到將自己心靈，親密地「坐落」在與神同在的「禱告世界」中……

在那裡，走到天父面前，神看著他……慈愛目光，視他如珠如寶……他便感受到一切在主手中，在耶穌大光中，一切都輕了，因他已在主手中……

#### 5. 總結：基督滿全

最後我想介紹道風山最近出版和推動的靈修操練：「基督滿全」，副題是「經歷基督的靈修」一書。<sup>23</sup>本書的目的以基督為我們整個生命的核心，與日常生活所遇所思所行所做的一切事與人「接地氣」。正回應了蒲錦昌牧師說：「香港學靈修，靈修香港學」。在今時今日的香港，面迎繁囂生活的挑戰，身為信徒，也就需要適切可用的靈修操練；使我們具體經驗一下：「基督與我同在」、「基督在我裡面」、「基督在你裡面」「一起在基督裡」、「在基督裡看萬事萬物」。

第五篇文章由孔教學院湯恩佳院長所探討的：「論孔教的靜觀修養」。

湯院長強調現代生活的「繁囂」，是一種侵入性的與系統性的狀態。對傳統的靜觀修養構成兩方面的挑戰。1. 外在的「資訊超載」與「時間碎片化」的挑戰：如智能手機、社交媒體、新聞推送，將人的時間和注意力切割成碎片，給人帶來不適和焦慮。2. 內在的「價

<sup>23</sup> 陳誠東牧師和馬奧勒牧師合著《基督滿全》副題是「經歷基督的靈修」本書附隨著30天的默想材料，並可以聲音導航以進入靈修中。道風山一直紮根香港，持守和推進基督教中國化，只有接地氣的基督教，才進入香港社群中，成為紮根這片土地上的發光燈台。

「值外求」與「自我物化」的挑戰：現代商業社會鼓勵人們通過外在的消費、成就和他人評價來定義自我價值，這導致人心向外追逐，迷失在物質的比較和虛名的競爭中，而無暇關照內在的真實需求與德性成長。面對「繁囂」的法門，孔教的靜觀修養理論和實踐，可由主敬、慎獨、靜坐、窮理四方面作討論。

## I. 主敬

儒家的「主敬」說，旨在通過培養一種恆定的莊嚴與專注，來實現內在心性的澄明與外在行為的合宜，最終達成「內聖外王」的人格理想。

「主敬」又稱「居敬」，其內涵豐富而精微，可以從內在心理狀態和外在行為表現兩個維度來理解。

**1.1 在內之「敬」：**是一種內在的心理狀態，即心靈的自我覺醒、警覺與集中。人在清醒的自覺，防止私欲雜念的侵入。程顥、程頤認為「涵養須用敬」，即修養心性必須運用「敬」的工夫，以擺脫昏沈散漫，如同明鏡止水，清晰地映照事物之理。朱熹進一步將「敬」闡釋為「心自作主宰處」，意味著人心自我主宰，不為外物所牽引，達到一種「身心肅然，表裡如一」的莊嚴境界。

**1.2 在外之「敬」：**儒家強調「誠於中，形於外」，內在的「敬」必然會通過外在的容貌、辭氣、儀態表現出來。「主敬」要求人在日常生活中，保持容貌的端莊、舉止的合度。正如《論語·鄉黨》篇所描繪的孔子：「在朝堂、在鄉黨、在宗廟，其容色言動無不透

露出一種自然而然的恭敬與謹慎」。外在的「敬」是內在德性的自然流露，並構成了「禮」的精神內核，使禮儀不流於空洞的形式。

「主敬」是一個不間斷的、持續的修養過程。<sup>24</sup>

「主敬」是一條由外而內、再由內而外的精微修養路徑。<sup>25</sup>

儒家透過「主敬」，將崇高的道德理想落實於日常生活的點滴言行之中，強調的是一種持續的、清醒的、莊嚴的生命態度。

## 2. 「慎獨」

孔教的「慎獨」指的是在人所不知、唯己獨知的狀態下保持謹慎、小心的狀態，並下省察、克治的功夫。<sup>26</sup>「慎獨」觀念源遠流長，其經典表述主要見於《大學》<sup>27</sup> 與《中庸》<sup>28</sup> 二篇。

《大學》的「慎獨」直接指向「誠意」，即不自我欺騙；是一種發自內心、自然而真實的情感與判斷。因為內心的真實（「誠於中」）必然會表現出來（「形於外」）。因此，「慎獨」就是要人在獨處時，依然保持意念的真實與純粹，做到內外如一、表裡一致，

24 宋儒強調「無事時敬在心上，有事時敬在事上」。在無事閒暇時，「敬」表現為心有所主，不放縱、不怠惰，通過靜坐、讀書等方式涵養本源；在有事應接時，「敬」則表現為對事務的專注與投入，心無旁騖，精益求精。

25 它從整肅外在的容貌舉止入手，旨在喚醒和主宰內在的心靈，最終達成一種內外合一、天人合德的理想生命狀態。

26 「獨」既指空間上的「獨處」，身體在物理空間上與他人隔離，無人監督；也指心理上的「獨知」，即指內心萌發的、他人不知而已獨知的念頭、情感和動機。

27 《大學》在闡釋「誠意」這一修養環節時提出：「所謂誠其意者，毋自欺也。如惡惡臭，如好好色，此之謂自謙。故君子必慎其獨也。」又曰：「小人閒居為不善，無所不至，見君子而後厭然，掩其不善，而著其善。人之視己，如見其肺肝然，則何益矣！此謂誠於中，形於外。故君子必慎其獨也。」

28 《中庸》開篇即言：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也，可離非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」

從根源上杜絕自欺。

《中庸》將「慎獨」提升到了本體論的高度。作為本源的「道」是片刻不能離開的。因此，君子在別人看不到、聽不到的地方，更要保持戒慎和恐懼。「慎獨」在此意味著對「道」的持守須臾不離，尤其是在無人監督的隱微之境，更能考驗和體現一個人對天命的遵從和對本性的持護。

孟子的「性善論」為「慎獨」提供了可能性。既然人人皆有「惻隱、羞惡、辭讓、是非」之四端，那麼道德修養就不是向外求索，而是向內擴充。在「獨」的境界中，正是要存養和擴充這份固有的善端，使其不為物欲所蔽。

「誠」是《中庸》的核心概念，是「天之道」，亦是「物之終始」。至誠的境地，是內心與行為、自我與天道完全合一的狀態。

「慎獨」是達到「誠」的必由之路。<sup>29</sup>

「慎獨」是區分「君子」與「小人」的根本標誌。君子因「慎獨」而內心安寧（「自謙」），行為坦蕩；小人則因「不慎獨」而內心愧疚，行藏鬼祟。<sup>30</sup>

29 唯有在獨處時保持意念之「誠」，才能「不勉而中，不思而得，從容中道」。陽明先生強調，「慎獨」即是「致良知」在最精微處的體現，應當下省察、克治的功夫。所謂省察，就如同偵探一般，時刻反省勘察內心那些幽暗微細的念頭，看其是出於「天理」還是「人欲」。所謂克治，就是一旦發現私欲之萌動（如一絲嫉妒、一點虛榮、片刻懈怠），便如貓捕鼠，堅決地、即刻地將其克去，掃除廓清，直至回復心之本體之明。這個過程正是「去惡欲，存天理」的實戰，必須在「獨知」之處用力，方是真正工夫。

30 通過「慎獨」，個體才能成就一種高度自律、內心強大、表裏如一的「君子」人格。孔子自述「七十而從心所欲不踰矩」。這並非外在規範的解除，而是通過長期的修養（包括「慎獨」），使道德規範內化為自身的第二天性。

「慎獨」是自律：一個健康的社會，不僅需要完善的他律系統，更需要公民高度的道德自律。

「慎獨」提供了精神資源。現代社會角色多元，人前表演增多，容易導致人格分裂與內心空虛。

「慎獨」工夫要求人們直面真實的自我，摒棄虛偽和自欺，追求內在的統一與安寧，這對於緩解現代人的身份焦慮和道德虛無感具有療愈作用。

### 3. 靜坐

儒家的靜坐，與佛家、道家的靜修看似形式相近，但其核心理念、目標與方法論有著根本的不同。儒家靜坐如同打磨一面鏡子，目的是擦去灰塵（私欲），使其能清晰地映照萬物（明理應物）。<sup>31</sup>二程（程顥、程頤）大力提倡靜坐，將其視為「入道」的重要途徑。朱熹將靜坐系統化，納入其龐大的理學體系中，強調「半日靜坐，半日讀書」，將內在涵養與外在求知緊密結合。王陽明的「龍場悟道」便是在極度靜定中達成。他更強調在靜坐中「省察克治」，掃除心中之賊，致顯本有的「良知」。《中庸》曰：「喜怒哀樂之未發，謂之中。」靜坐的首要目標，就是通過收斂心神，回歸到情感和思慮尚未萌動時的平靜、中正、虛靈不昧的本然心體狀態。<sup>32</sup>

31 儒家靜坐如同打磨一面鏡子，目的是擦去灰塵（私欲），使其能清晰地映照萬物（明理應物）。佛家禪坐如同認識到鏡子本身也是空幻的，旨在超越對鏡中影像（現象世界）的執著。道家靜功如同將鏡子融入自然，使其與大道一同運轉，無思無慮。

32 日常生活中，人心易被外物牽引，思緒紛飛。靜坐能有效收斂放逐在外的心，使其從「逐物」狀態中解脫出來，達到「身心肅然，表裏如一」的專一境界。朱熹認為這是為學做人的「根本功夫」。在內心澄靜之後，道德意識的萌芽（仁、義、禮、智之端緒）更容易被體察和認取。靜坐提供了一個內在實驗室，讓修行者在此存養天理，克制人欲。

儒家靜坐的最終目的不是停留在靜中，而是為了應事接物時能更加從容中正。通過靜坐培養出的定力與明覺，能使人在處理複雜事務時保持清醒，做到「發而皆中節」，即情感和行為的發動都符合節度。

靜坐方法：選擇一處安靜、整潔、通風的場所，避免干擾；通常採用端坐（垂腿坐）或盤坐，關鍵在於身體正直，頭頸端正，以便氣血流通，精神自然提振；調整呼吸，使之深沈、均勻、細長，這有助於平復心緒；將向外追逐的感官和思慮收回來，如同「守城」一般，守護內心的安寧；可以將注意力輕輕放在呼吸或身體上，但不過分執著；當雜念產生時，不必焦慮，只需覺察到它，然後輕輕地、持續地將注意力帶回到「敬」的狀態或呼吸上；靜坐有時會結合「讀書窮理」的內容，在靜坐中默誦或體會經典中的句子，讓道理在心中沉浸、融化，從而變化氣質。<sup>33</sup>

#### 4. 究理

窮理指的是探求義理、踐行義理。窮理又分為「讀書窮理」與「格物窮理」。

##### 4.1 「讀書窮理」建立在儒家一個根本信念之上：

宇宙萬物皆有其「理」（天理），而人的本性中也稟賦著同樣的「理」（性即理）。人生的目的，就是通過認識萬物之理，最終徹底明瞭並踐行內在於心的天理，從而達到「天人合一」的聖賢境

<sup>33</sup> 靜坐的核心工夫即「敬」，這並非緊張或恐懼，而是一種內心專一、警覺、莊嚴而又放鬆的狀態。程頤說：「涵養須用敬。」靜坐自始至終都要保持這種「敬」的狀態。

界。

讀書的首要目標是明辨是非善惡，將書本中的聖賢道理內化為自己的信念，從而變化自身氣質中的駁雜，使行為自然合乎仁義禮智。通過研究事物（包括書本）的道理，獲得真知，破除愚昧和偏見，使心鏡明亮，能清晰地認識和處理萬事萬物。最終，所有的知識和對天理的認識，都要落實到行動上，用於齊家、治國、平天下，實現儒家的社會理想。

讀書必須有次第。朱熹主張從《大學》、《論語》、《孟子》、《中庸》

四書讀起，因為它們直接闡明了「修己治人」的大道理。

讀書不能浮光掠影，而需要熟讀精思。必須反復誦讀，直至爛熟於心，同時要沈潛玩味，深入思考文字背後的精微義理。<sup>34</sup>

4.2 「格物窮理」<sup>35</sup> 是朱熹哲學體系的基石，也是「修身八條目」（格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下）的起點。

在朱熹的理學體系中，「主敬」與「窮理」是修養工夫不可或缺的兩翼，二者相輔相成，如車之兩輪、鳥之雙翼。一方面，需要用「主敬」的工夫來涵養心性，保持內心的平靜與專注（「尊德性」）；另一方面，需要通過「格物窮理」來增長知識，明辨是非

<sup>34</sup> 朱熹形象地比喻：「讀書如煉丹，初時烈火鍛熬，然後慢慢用文火養之。」

<sup>35</sup> 「格物」：「格」字有多重含義，在這裏主要理解為「探究、抵達、糾正」。「物」指萬事萬物，既包括外部事物（草木、器物、事件），也包括人倫日常（君臣、父子、夫妻之事）。「窮理」即徹底追尋事物背後的普遍規律和根本道理。「窮」是窮盡、徹底追尋。「理」是法則、規律，尤其指宇宙萬物背後的「天理」，也包含具體的物理、事理。

(「道問學」)。<sup>36</sup>以「敬」的心境去「窮理」，則「窮理」更有效率；通過「窮理」明白了更多道理，則「敬」的涵養更有方向，更為堅定。二者共同推動著個體在道德與知識上的同步提升。

孔教靜觀修養的目標，是成就「內聖」人格，實現「外王」事功。「主敬」的目標是涵養心性，使人擺脫私欲的蒙蔽，從而體認到內在與宇宙相通的「天理」或「仁體」。當人心常存敬畏，澄明清朗，便能達到「天人合一」的境界，成就聖賢般的理想人格，這是「內聖」的完成。由靜觀修養培養出的定力與明察，能使人從容應對複雜世事；面對誘惑，能持守節操；面對變故，能沉著鎮定；處理事務，能公正周全。如此，便能將內在的德性轉化為經世濟民的卓越能力，實現「修己以安人」、「治國平天下」的「外王」理想。從社會層面看，人若能靜觀修養，便會自然地對他人、對事業、對自然懷有敬意，從而促進社會整體的誠信、和諧與秩序。這即是《禮記·禮運》中「天下為公」的大同世界。

最後一篇「神聖閱讀 (Lectio Divina)：達至心居平和的古老神修法」是天主教左旭華神父的分享。左神父在「導言」強調：現代人生活在煩囂鬧市，生活面對種種挑戰和壓力，以至抑鬱病和情緒病逐漸加增。加上多年前發生的社會事件、世紀病毒、移民潮，讓人心煩亂。持續經濟低迷也令港人百上加斤，對未來失去把握，心

<sup>36</sup> 王陽明早期曾踐行朱熹的「格竹窮理」而失敗。龍場悟道後，他更強調「心即理」，認為讀書是為了啟發本心固有的良知，而非在心外求理。他強調讀書需「發明本心」，與自身的良知相印證。必須將書中的道理與自身的生命體驗相結合，否則便是「紙上談兵」。讀書的最終目的是「行」。明白了道理，就必須在待人接物、治國平天下中付諸實踐。

情迷惘。在這處境下，信仰對人類可產生多大作用？信仰不是一個離地的概念，而是生活。<sup>37</sup>為免將信仰變成只是一種生活文化與習慣，天主教會強調「神修」的重要。「神修」，按字義就是靈性操練。教會自起初就重視「祈禱生活」，在禱告中與上主聯合，追求天人合一。而近代，隨著各種學問與知識領域專業化，「靈修學」隨之興起，有助信眾了解神修的傳統與方法。

左神父嘗試為大家介紹一種天主教早期的神修方式，稱為「神聖閱讀」(Lectio Divina)。「神聖閱讀」的目的，是追求天人合一，讓生命得以轉化，在這複雜的世界中，使人心居平和，成為滋潤塵世的清泉。

### I. 身心靈整合的神修：

左神父認為：神修是基督徒生命的根本，指向生活，因此這是一件很自然的事。神修並非高不可攀的學問，而是在日常生活中，不斷塑造和轉化生命。

新約聖經形容人有靈、魂、體三方面。「體」是肉身，有其實體，使人可接觸這個有形的世界。「魂」是人的心性，包括思想、意志、情感等。「靈」是向上主開放，讓人有機會跟上主聯繫。這「靈、魂、體」，亦即「身、心、靈」。

身體與神修有關係嗎？當然有。在中世紀，聖道明提出了九個祈禱姿勢，讓信眾藉著身體的動作，更投入於祈禱，建立神修生活。

<sup>37</sup> 當信仰未能與生活結合，便流於空泛，不切實際。認識到有些自稱有宗教信仰的人，縱使他們參與無數宗教活動，甚至積極投入及作出貢獻，但在言詞間，卻感應不到他們內心的平和與宗教情操。

至於心性與靈性，兩者實在不能分割。心性是調養出來的，正所謂修心養性，這絕對有助於神修。「神聖閱讀」就是一個運用身、心、靈祈禱的神修方式。

## 2. 神聖閱讀 (Lectio Divina) :

「神聖閱讀」有翻譯為「靈閱」、「聖言誦讀」、「聖言頌禱」等。原文為 **Lectio Divina**，是天主教早期神修傳統之一，可追溯自公元三世紀的隱修運動。<sup>38</sup>

「神聖閱讀」的方式上：包括誦讀 (Lectio)、默想 (Meditatio)、祈禱 (Oratio) 和默觀 (Contemplatio) 四個階段。

### 2.1 誦讀 (Lectio)

要達到「神聖閱讀」的果效，「誦讀」前的準備顯得非常重要。一般來說：

● 修行者要「端坐」，全身需要在一種放鬆狀態下，使「血氣」在無緊張和無壓迫的情況中自然流動。透過注意呼吸，使「心神」沉穩下來，以進入祈禱氛圍中。

● 當準備做妥後，便進入「誦讀」階段，誦讀內容是聖經，是基督信仰的權威。修行者懷著一顆敬虔心，輕輕的「誦讀」、靜靜

<sup>38</sup> Lectio Divina，是天主教早期神修傳統之一，可追溯自公元三世紀的隱修運動。當時有一些耶穌基督的跟隨者，願意透過「神聖閱讀」，追求靈性圓滿，這神修風氣慢慢影響到隱修士及聖職人員，甚至成為隱修生活中不可或缺的部分，而聖職人員也極力向信徒推介這神修方式，其受歡迎程度在十二世紀達至高峰。

的「聆聽」，<sup>39</sup> 在慢慢不斷重複誦讀和聆聽時，切勿以個人對這段聖經的知識和經驗進行詮釋和判斷，只需以「心」專注在聖經經文上。

● 隨著繼續反覆誦讀，修行者的「心」會注意到上主身上，此刻，修行者關注到，與一些經節有所感應。待確定後，就可以進入「神聖閱讀」的第二階段，就是「默想」。

### 2.2 默想 (Meditatio)

修行者在這個階段，將剛才在「誦讀」時所注意到的經節反覆思想，進行意識反省，<sup>40</sup> 找出今日意義，與上主交談，從中明辨真理、尋獲指引、並將情感化為意志，回應召叫，讓生命得以復興。<sup>41</sup>

在「神聖閱讀」第二階段完成後，就進入第三階段「祈禱」。

### 2.3. 祈禱 (Oratio)

「祈禱」就是將第二階段「默想」<sup>42</sup> 的成果化為禱告，向上主呈上讚美、感恩、祈求。「祈禱」<sup>43</sup> 是一個回應，是將默想成果化為對上主的回應，不論在口中、在心中，都能向上主表達心聲。

<sup>39</sup> 讀者需要對「誦讀」這詞語有正確了解，以免被這詞語的字面意思所誤導。按照猶太傳統，「聽」非常重要，因此需要好好的讀、好好的聽。必須懷著一顆敬虔心，去聆聽別人或自己誦讀出來的聖經。

<sup>40</sup> 憑藉信眾過往已對這經節的了解，與及對這經節的個人體驗，找出今日意義。「默想」這個部分，並不是單純靠頭腦來思考，而是在過程中與上主交談，期待能從中明辨真理、尋獲指引、並將情感化為意志，回應召叫，讓生命得以復興。

<sup>41</sup> 除以上一般做法，也有另一種形式，就是將在「誦讀」時所發現需注意的經節，繼續不斷反覆誦讀，直至呈現出意義。這種形式對初嘗試的讀者可能有點難於掌握，這是因為一般人普遍的思考過程，是習慣完全依賴自己的頭腦分析和邏輯思維。

<sup>42</sup> 默想過程，帶領信眾找到經節對他們的意義。經節可能讓他們更認識上主、更認清上主對他們的作用、在艱難中體會到上主的安慰和陪伴、又或者挑戰他們生命的內在價值。

<sup>43</sup> 有人認為天主教徒只懂唸經，不懂用個人話語祈禱。事實上，與上主交談，除可以用既定經文唸經外，也可以用自己話語。不論在口中、在心中，都能向上主表達心聲。

第一階段「誦讀」，是上主的話由天上臨到人間。到第二階段「默想」，信眾便在人間思考上主的話對他有什麼意義？當找到意義後，進入第三階段「祈禱」，以回應天上的上主。最後，便到第四階段「默觀」了。

#### 2.4. 默觀 (Contemplatio)

「默觀」就是心靈與上主同在的境界，肉身雖然活在地上，但心靈卻居住於天。經過「誦讀」和聆聽上主的話，再反覆「默想」，參悟其中意義，以真誠之心「祈禱」回應，此刻就留在上主的懷中，不靠思索，不用言詞，「默觀」上主之美善。

### 3. 默觀祈禱：

「神聖閱讀」的第四階段「默觀」，是一個非常重要的環節，很多時候被人忽略。基本上，最初三個階段「誦讀」、「默想」、「祈禱」，都是指向「默觀」，這是神修最終的目的。「默觀」和前三者最主要的分別，就是它們需要依賴「意識省察」與及「邏輯思維」來運作，而「默觀」就不一樣了，讓身心靈傾向於控制力、注意力、和想像力的發展，思想相應減低活動，處於一個「不思善、不思惡」的被動位置與狀態。<sup>44</sup>

44 在「誦讀」的時候，要藉語言來誦讀，在「默想」的時候，邏輯分析格外顯得重要，在「祈禱」階段，思維能力也不可或缺。這三個階段完全依賴左腦的運作。相反的，在「默觀」的過程中，主要不是靠左腦的功能，而是靠右腦的功能。左腦傾向於語言組織、邏輯分析等思維能力，主要負責將通過視覺、味覺、觸覺感知到的事物，通過語言表達出來。而右腦則傾向於控制力、注意力、和想像力的發展。由於現代人在日常生活中大多習慣依賴左腦功能，因此在進行默觀祈禱時，往往未能輕易適應。又特別是那些經常鍛練意識省察者，在默觀祈禱時，將很難進入祈禱狀態。可以這樣形容，在「誦讀」、「默想」、「祈禱」階段，思想顯得活躍主動；而在「默觀」階段，思想就相應減低活動，處於一個被動的位置。

隱修者紀果 (Guigo II) 曾經這樣形容「神聖閱讀」：「誦讀好比把食物放進口裏，默想是把食物咀嚼，祈禱帶出食物的味道，默觀表示食物的美味使人喜悅與舒暢。」藉著隱修者的比喻，我們進一步的理解：誦讀、默想和祈禱，主要都是由邏輯思維控制。至於默觀，邏輯思維就起不了多大作用。如同食物吃進肚子裡，我們不能命令腸胃如何消化，甚至加速運作，一切都是自然和被動的。就在這時候，食物化為養分，使身體獲得滋潤的裨益，透過默觀祈禱能轉化生命，達至神修的目的。

### 4. 結語：

「神聖閱讀」的四個階段，雖然是一體，如持之以恆練習，也能各自帶來不同效益。「誦讀」能鍛鍊聆聽技巧；「默想」能鍛鍊反省和思考能力；「祈禱」能產生謙遜；「默觀」促成「天人合一」，帶來生命的轉化。當人與上主「和」的時候，就能在社會中與其他人保持「和」的關係。

祈禱是一種功夫，方法不難掌握，只要持之以恆練習，就必有成果，這就是秘訣。有一位老師這樣說：「祈禱是有方法的，祈禱是可以做得到的。」不少朋友常形容沒有時間祈禱，其實就正因為可用時間不多，就更需要努力鍛鍊祈禱，好能在有限時間中達到祈禱最大效益。至於祈禱分心的問題也相仿，由於經常分心，就要藉祈禱鍛鍊自己的專注力，以達至理想的祈禱生活。<sup>45</sup>

45 最近，透過臨床經驗，發現原來「神聖閱讀」有助於病人舒緩痛症。特別是一些末期病患者，以這神修方式，使他們身、心、靈得到益處。縱然在生命的關卡，也能以平和的心，處之泰然，實在是一種祝福。

生活在煩囂鬧市，如能心居平和，看事情就能豁達，不受人與事所擾，就是萬福之福。

時間匆匆，六宗教領袖座談會的交談，給今日「繁囂的世界」注入寧靜的祝福，開啟人心，助人走進「靜修」中，尋覓真我。

在「紅塵滾滾周圍滾

是是非非滿天飛」的人世間

「靈性修養」猶似黑夜中的明星

在一片的寂靜中 …… 寒風吹拂 …… 夜空清朗

這一顆明亮的星星 …… 似是一顆慈悲的愛心

星星與愛心相連一體

將寒風忘懷驅散

人心的殿堂卻散發出愛的溫馨

給人世間誕生了一個希望

是和平的希望 …… 再沒有鬥爭

是仁愛的希望 …… 再沒有仇恨

是慈悲的希望 …… 再沒有痛苦

是寬恕的希望 …… 再沒有罪惡

是喜樂的希望 …… 再沒有悲哀

是正義的希望 …… 再沒有歧視

黑暗已被慈悲、仁愛、儉樸、清真的皓光照亮

諸天歡樂、大地踴躍

海洋歡騰、森林舞蹈

天下萬民因慈悲、仁愛、儉樸、清真的希望

看見了「同道偕行」的共融和諧

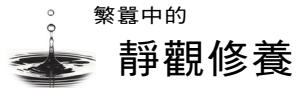
天地間普渡眾生的恩寵出現

再沒有世俗的「貪婪、忿怒、癡迷」三毒

因為人人的虔敬 …… 充滿希望的幸福

大家洗淨心靈 …… 热心行善（弟 2:11-14）

人人在「慈悲、仁愛、儉樸、清真」的人世間享平安



2025

## 伊斯蘭繁囂中的靜觀修養

——由伊斯蘭的五功淺析靜觀靈修的意義與價值

中華回教博愛社 楊興文 教長



### 引言

當今社會充斥著各種訊息與壓力，都市節奏急促，人們在工作、學習、生活的多重角色中穿梭，往往感到心神難以安定。媒體與科技的發展雖然帶來便利，卻也讓人們不斷被外界刺激牽引，容易產生焦慮與疲憊。社會競爭激烈、物質主義盛行，使得内心寧靜變得稀有而珍貴。繁囂成為現代人共同面臨的生活背景，也是心靈修養的重要課題。

在現代社會的節奏與喧囂中，伊斯蘭教以其獨特的修持方式，為穆斯林（信奉伊斯蘭教的人）提供了心靈的安頓與靜觀的空間。伊斯蘭教的五功 念、禮、齋、課、朝 不僅一一構成伊斯蘭信仰的基礎，更深刻地滲透至信眾的每一天。

伊斯蘭教的五功是穆斯林信仰生活的核心，分別為念（信仰告白）、禮（禮拜）、齋（齋戒）、課（施捨）、朝（朝覲）。「念」是公開宣誓對真主的信仰，確立信仰根基。「禮」則是規定每日五次禮拜，讓信徒在繁忙生活中保持心靈的連結。「齋」要求穆斯林在齋戒月（伊斯蘭曆的每年九月）時克制飲食與慾望，鍛鍊自律與

同理心。「課」是將部分財富施捨予弱勢，展現社會責任與仁愛精神。「朝」則是前往聖地麥加朝覲，象徵信仰的圓滿與團結。這五項功課不僅是宗教義務，更深刻影響穆斯林的日常行為與心靈修養。

## 伊斯蘭五功的形式與價值

### 一 信仰的告白（念作證詞）

穆斯林的信仰告白，即「念作證詞」（Shahada），是伊斯蘭教五功中的首要功課，也是每位穆斯林信仰生活的起點。其內容為「我作證，除安拉外，絕無應受崇拜者；我也作證，穆罕默德是安拉的使者」。這句話不僅是宗教上的宣誓，更是穆斯林心靈深處的承諾 確——認安拉的唯一性，並認同穆罕默德的使者身份，從而確立了信仰的根基與人生的方向。

念「作證詞」的意義遠超過口頭上的宣誓，它象徵著信士對誠信、正義與善意的堅守。無論在日常生活、工作還是人際關係中，這份信仰提醒穆斯林以真誠和善良待人，並以信仰作為行事準則，時刻自省與修身。作證詞成為人生的定錨，幫助穆斯林在現代社會的多元與挑戰中，保持內心的穩定與清明。

### 二 拜功（禮拜）

拜功（禮拜）是伊斯蘭教五功之二，亦是穆斯林每日生活中不可或缺的精神修行。穆斯林每日需在特定的五個時段進行禮拜，分別為晨禮、晌禮、晡禮、昏禮和宵禮。每次禮拜皆有嚴謹的動作與

祈禱詞，讓穆斯林在一日之中多次回歸於信仰核心，保持心靈的純淨與安定。

禮拜則以規律的時間節奏，幫助個人在日常生活中建立秩序感與自律力，無論身處何地，都能自覺地回歸心靈中心，從而提升自我掌控與抗壓能力。每日的五次禮拜不僅是宗教功課，更是一種將心神抽離於外界紛擾、專注於內在的修行。禮拜時，穆斯林誠摯地面向聖地麥加（全世界穆斯林禮拜的朝向），通過規律的動作、禱詞與靜默，養成在日常生活中隨時回歸寧靜的能力。

### 三 齋戒（伊曆九月齋戒）

齋戒是伊斯蘭教五功之三，主要於齋月（伊曆九月萊麥丹月）期間實行。齋戒的核心精神在於節制與自律，穆斯林自黎明至日落期間需禁食、禁飲、禁欲，並克制所有欲望與不當行為。在齋戒期間，穆斯林透過克服肉體的需求，深化對信仰的敬畏與服從，同時培養憐憫心與同理心，體會貧困者的辛苦。

齋月不僅是身體的淨化，更是心靈的修練。穆斯林會加強祈禱、誦讀【古蘭經】，並積極行善，提升個人道德修養。齋戒讓穆斯林重新認識生活的本質，強化社群關懷，並在自我約束中獲得心靈的平靜與力量。

齋戒月則進一步強調節制與自省，透過對飲食與慾望的克制，讓心靈得以澄清，重新感受生活的本質與神聖的臨在。此外，誦讀【古蘭經】也是穆斯林與安拉對話、尋求內在平和的重要途徑。這

些傳統實踐，不僅促使穆斯林在外在世界中尋得片刻安寧，更鼓勵人們在壓力之中練習覺察與自我調適，從而培養出堅韌而溫柔的心靈靜觀修養。

#### 四 天課（法定的施捨）

天課是伊斯蘭教五功之四，亦稱為「施捨」或「清淨稅」，其核心精神在於財富的淨化和社會公平。每位有能力的穆斯林都需將自身財富的一定比例（教法規定為 2.5%）捐獻給弱勢群體，包括貧困者、孤兒、寡婦及需要幫助的人。天課不僅是物質上的分享，更強調信徒對社會責任的自覺，鼓勵大家在富足中常存憐憫之心，促進社會互助與和諧。

透過天課的實踐，信徒能將信仰落實於日常生活中，減少貪欲，培養謙卑與感恩，並體現伊斯蘭教強調的公平正義與慈愛。天課制度也有助於縮小貧富差距，營造一個溫暖、互助的社會氛圍。

除法定的天課外，也有普通的施捨，無論任何形式的物質捐獻，重點強調社會責任與互助精神，鼓勵穆斯林在繁華都市或鄉間社群皆能伸出援手、關注弱勢，形成溫暖的支持網絡，也讓人們在物質追求之外，體會分享的滿足與幸福。

#### 五 朝覲（朝覲麥加天房）

朝覲（哈吉）是伊斯蘭教五功之五，指的是穆斯林在有能力的情況下，一生至少要前往沙特阿拉伯的麥加朝覲一次。朝覲的時期

為伊斯蘭曆的十二月（祖爾黑哲月），屆時來自世界各地的穆斯林齊聚麥加，進行一系列規定的宗教儀式，包括繞行天房（克爾白）、奔走於薩法與麥爾維山之間、在阿拉法特山祈禱等。朝覲不僅是對信仰的堅定表現，更象徵著穆斯林平等、團結與謙卑，並讓穆斯林透過身心的洗禮，自我反思與悔改，尋求與安拉更深的聯結。

這項功課獨具意義，因為它突破了國界、膚色與社會階層的隔閡，強調全人類在安拉面前皆為平等。參與朝覲的過程，也是一次深刻的心靈淨化和集體歸屬的經驗，許多穆斯林認為這段旅程是人生中最重要的精神里程碑。

綜觀五功的實踐，使穆斯林能在現實生活的繁忙與挑戰中，找到心靈的依託與行動的準則。這種由內而外的秩序與力量，不僅造就個人的安定與自信，也促進了家庭和社會的和諧共融，如同靜水流深，為現代人帶來一股恆久而溫柔的支撐。

#### 伊斯蘭的靈修：踐行五功內化信仰

伊斯蘭教靈修的核心，在於將信仰內化為日常行動（踐行五功）與品格修養。這種靈性實踐並非僅停留於形式或儀式，而是強調心靈的純潔與道德自覺。穆斯林透過默想不斷反思自身言行與動機，將信仰教義轉化為內在力量。這種自我省察，使人在面對誘惑與困難時，能堅守原則、保持正直，並將謙卑、誠信、寬容等美德落實於生活細節。

在現代社會，伊斯蘭教的靈修特點展現出高度的適應力與普遍

性。首先，它幫助穆斯林在物質繁華、資訊爆炸的環境中，建立自我審查的機制，不隨波逐流，能夠從喧囂中沉澱心靈，回歸本真。其次，靈修強調人與創造者之間的親密聯結，讓個體在孤獨或迷失時，依然感受到精神的庇護與希望。家庭與社群的禱告、齋戒或朝覲等集體靈修活動，更強化了人際間的關懷、合作與團結，為現代人減輕心理壓力、紓解焦慮提供支撐。

此外，伊斯蘭靈修也鼓勵穆斯林主動參與公益與慈善，將內在的善念化為外在的善舉。這種從心靈到行動的貫通，不僅提升個人價值感，也促進社會整體的和諧與進步。即使面對多元價值碰撞與全球化挑戰，靈修所帶來的自律、包容與堅韌，依然能讓穆斯林穩定地航行於人生的波濤之中。

總而言之，伊斯蘭教的靈修並非遙不可及的神祕實踐，而是一種內外兼修的生活哲學。它在現實中賦予信徒力量與方向，讓人在變動的世界裡，始終保有一份清明與安定，並以善良、智慧的態度迎接每一天的挑戰。

若以伊斯蘭學者的觀點來看，穆斯林靈修的核心要義在於「敬主愛人」的實踐。學者們特別強調，靈修不只是個人與安拉的對話，更是一種持續自我淨化與完善的生命歷程。穆斯林透過每日禮拜、誦讀【古蘭經】、齋戒與默想等，時刻自省內心動機，以謙遜的態度面對自身與他者。這種靈修歷程，使人從物慾與私念的束縛中解脫，達致「心靈的自由」。

此外，伊斯蘭學者們認為，真正的靈修必須落實於對社會的責任感之中。信仰不能止於個人的安寧，而應轉化為積極行善、關懷弱勢的行動。正如學者所言：「信仰的光芒必然照亮四周。」因此，穆斯林在靈修的基礎上，踐行慈善、維護正義，並以寬容包容的胸懷面對多元世界。

伊斯蘭學者們還特別指出，靈修是與時俱進的橋樑。面對現代社會的焦慮與挑戰，穆斯林可藉由靈修汲取心靈能量，從安拉啟示中獲得智慧與勇氣，進而以堅韌的信仰承擔人生責任。在學者們的詮釋下，穆斯林靈修展現出動靜合一、內外兼修的生命態度，成為引領穆斯林自我成長、關懷社會、安頓身心的重要指引。

### 伊斯蘭的根本經典【古蘭經】對靈修的強調與指引

【古蘭經】，阿拉伯語稱為「al-Qur'an」，是伊斯蘭教的根本經典，被穆斯林視為真主（安拉）直接啟示給先知穆罕默德的語言。全書共 114 章（Sura），涵蓋信仰、倫理、法律、歷史、社會生活等多重層面。

【古蘭經】以詩意且嚴謹的語言，闡述信仰真諦，並為穆斯林的日常生活、禮拜儀軌與道德行為提供具體準則。

【古蘭經】不僅是宗教經典，更是穆斯林心靈修養與行為規範的重要依據。穆斯林認為，誦讀【古蘭經】可以親近安拉，獲得心靈的寧靜與啟迪。自七世紀問世以來，【古蘭經】在全球穆斯林世界產生深遠影響，被譽為阿拉伯文學的瑰寶，也是伊斯蘭文明思想

與文化的核心。

【古蘭經】在穆斯林靈修中扮演著不可替代的指引角色。經文多次強調，真正的靈修不僅是儀式的禮拜或誦讀，更在於心靈的覺察、品格的淨化以及對真主的全然信靠。例如，經文 黃牛章（〈2:186〉）提到：「當我的僕人問你關於我時 我確是臨近的，我回應祈——禱者的祈禱。」這節經文不僅肯定個人與安拉的親密連結，更揭示靈修是自我反思、祈禱與尋求心靈慰藉的重要途徑。

【古蘭經】亦屢次教導信徒以謙遜、誠實和善良來鍛鍊自身。（日出章）（91:9-10）中說：「潔淨靈魂者確已成功，敗壞靈魂者確已失敗。」這說明靈修的目的在於自我淨化，去除貪婪、嫉妒與驕傲，養成誠信與慈愛的品格。穆斯林每天的禮拜和誦讀，正是實踐這種心靈淨化的方式。

此外，【古蘭經】強調靈修必須與社會責任相結合。（蜜蜂章）（16:90）寫道：「真主確命人公正、行善、濟親。」信仰不僅促使人追求個人安寧，也要求信眾積極參與公益、關懷弱勢。靈修在此成為驅動穆斯林踐行慈善、維護正義的動力來源。

面對現代生活的挑戰，古蘭經鼓勵穆斯林透過靈修汲取智慧與力量，正視焦慮與困境。經文（鐵章）（57:20）提醒世人：「今世生活只是一場遊戲與娛樂，財富和子孫只是點綴。」通過靈修，信眾可超越物質羈絆，回歸心靈自由，以堅韌信仰安頓自身，勇敢承擔人生責任。

總結而言，【古蘭經】所強調的靈修，是動靜合一、內外兼修的生命歷程。它不僅指向信仰與安拉的親密聯繫，更引導信眾自我成長、慈善利他、安頓身心，成為穆斯林人生道路上的光明指引。

### 穆罕默德聖人教導靈修的重要性：信仰實踐與人生的融合

在伊斯蘭信仰中，靈修（Tazkiyah）不僅是個人與安拉之間的心靈對話，更是人生成熟與自我超越的關鍵。穆罕默德聖人作為伊斯蘭最後的使者，不僅以自己的榜樣詮釋了靈修的深意，也透過言傳身教，將靈修融入穆斯林的日常生活。其對靈修的教導不僅體現於【古蘭經】，更在聖訓（Hadith）與其一生的行誼中層層展現。

### 靈修的核心：認識真主與敬畏之心

靈修的起點，是對安拉的認識與敬畏。穆罕默德聖人反覆教導人們：「敬畏真主，無論你身在何處。」（聖訓）他強調，真正的靈修是內心的純淨、誠懇與謙卑。穆罕默德聖人常在清晨或夜深時獨自祈禱、冥思，展現他對真主的依靠與謙卑。他教導信徒：「最好的信仰，是你心中真正敬畏安拉，並以正直善行回應祂的恩典。」

這種靈修不是僅有儀式上的表現，而是要求信徒在一切行動、思想、言語中活出敬畏與誠信。例如，他強調誠實、寬容、忍耐等美德，提醒人們要在日常生活中反思自身動機，不斷淨化心靈。正如聖人所言：「安拉不看你們的外表，也不看你們的財富，只看你們的心靈與行為。」

## 靈修與公益的結合

穆罕默德聖人在教導中，始終將靈修與社會責任緊密結合。他指出：「最好的人，是對他人最有益的人。」這一理念呼應古蘭經（蜜蜂章）（16:90）所述的「公正、行善、濟親」。他認為，真正的靈修不止於個人追求安寧，更要化為慈善利他的具體行動。

聖人帶領穆斯林關懷貧弱，推動施捨（*Zakat*）和救濟困難。他親自照顧孤兒、探訪病患、安慰悲傷者，並教導：「你微笑對待兄弟，也是施捨。」靈修是驅動人們踐行善行的力量，讓信仰從心靈深處流向社會。穆罕默德聖人用自身慈悲為懷的榜樣，鼓勵每個人以行動回應安拉的召喚，活出靈修的真義。

## 靈修與自我成長

穆罕默德聖人的靈修教導，特別重視自我反思與成長。他說：「強者不是能打敗他人的人，而是能克制自己憤怒的人。」這句聖訓提醒信眾，靈修是一場內在的奮鬥——對抗自私、嫉妒、驕傲等內心的陰影，學會謙卑、寬容與寬恕。

聖人鼓勵信眾每晚反省自己當日的言行，誠懇祈禱，請求安拉指引。他也重視知識的追求，教導：「尋求知識是每個穆斯林的義務。」靈修不僅是情感與心智的淨化，更是智慧的積累。穆斯林通過學習【古蘭經】、聖訓和各種知識，理解人生的意義和安拉的教誨，進一步提升自我，豐富心靈。

## 靈修與堅韌信仰

面對現代生活的挑戰與壓力，穆罕默德聖人教導信徒以靈修作為抵禦誘惑和困境的力量。他常告誡人們：「今世生活只是暫時的享樂，而來世才是真正的家園。」這一教導與【古蘭經】（鐵章）〈57:20〉不謀而合，提醒穆斯林勿迷失於物質，他鼓勵人們通過祈禱（*Salat*）、齋戒（*Sawm*）、冥想（*Dhikr*）等靈修方式，強化內心、提升信仰。

穆聖自身經歷迫害、流亡、孤立等磨難，但始終堅定信仰，將苦難轉化為靈修的契機。他教導穆斯林：「真正的信仰，能讓你在困難中仍懷感恩，在順境中不忘謙卑。」靈修帶來心靈的自由與安定，使信徒能以堅韌的信仰承擔人生的責任，勇敢面對各種挑戰。

## 靈修的儀式與實踐

穆罕默德聖人將靈修融入五功（五大信仰實踐）之中。證信、禮拜、齋戒、天課與朝覲，都是靈修的具體表現。他教導：「每個行動，只要意念純正，都是功修。」不論是工作、家庭還是人際交往，只要以善意和信仰為動機，就能成為靈修的延伸。

他鼓勵信眾在日常生活中多做祈禱，誦念安拉之名，反思內心，隨時隨地與安拉保持聯繫。此外，穆罕默德聖人重視集體靈修，強調團體禮拜的力量。「信士如同身體中的各個部位，互相扶持。」靈修不止於個人，更要在社群中實踐愛與互助。

## 靈修與品格的塑造

穆罕默德聖人以自己的高尚品格，成為穆斯林追隨的典範。他誠實守信、待人寬厚、言行一致，被稱為「誠實者」（Al-Amin）。他向世人宣告：「我被派遣，是為了完善人類的高貴品格。」靈修是品格養成的基石，一切善行都源於純淨的心靈。

穆聖強調寬恕和忍耐，「寬恕他人，安拉必寬恕你。」即使遭遇敵意和傷害，他仍以仁愛回應，從不懷恨。他教導信眾在面對誤解與困難時，選擇原諒、包容和積極面對。靈修讓穆斯林在品格上不斷進步，成為社會的正面力量。

## 靈修的終極目標：親近安拉與安頓人生

穆罕默德聖人的靈修教導，最終指向與安拉的親密聯繫。他說：「你要像安拉看著你一般生活。」這種意識讓信徒時時警醒、細察自我，在喧囂世界中守住心靈的寧靜。透過靈修，信徒不僅獲得精神上的充實與安寧，也在公益和自我成長中活出信仰的價值。

穆聖用一生示範靈修的意義，不斷追求心靈的純淨，關懷他人，勇敢面對挑戰，回應——安拉的召喚。他的教導成為穆斯林人生道路上的光明指引，引領信眾在現代社會中安身立命、活出圓滿人生。

簡而言之，穆罕默德聖人的靈修教導，是動靜合一、內外兼修的精神實踐。他以深厚的信仰、慈悲的行動、堅韌的品格和智慧的話語，啟發信眾將靈修融入生活每一刻。靈修不僅是個人與安拉的

對話，更是自我成長、公益利他、安頓身心的生命歷程，是穆斯林在現代世界中追尋光明、善良與和平的重要根基。

## 伊斯蘭著名學者論穆斯林的修行

在伊斯蘭歷史長河中，眾多著名學者對穆斯林的修行提出了深刻見解。伊瑪目安薩里（Imam al-Ghazali）強調心靈淨化的重要性，認為真正的修行不僅在於外在禮儀，更在於內在意念的純淨。他指出，誠實、謙卑、寬恕與敬畏安拉，才是靈修的核心。安薩里認為，通過自省與悔過，信士能逐步拔除貪婪、嫉妒等心靈雜質，實現心境的超越與安定。

蘇菲大師魯米（Rumi）則以詩意的語言闡述靈修的美。魯米認為，修行是一場愛與智慧的旅程，信徒通過熱愛安拉和創造物，能感受宇宙間的神聖聯結。他鼓勵人們放下我執，以愛心、寬容和慈悲對待世人，讓每一次呼吸都蘊含著追尋至善的渴望。

現當代的伊斯蘭思想家如賽義德·胡賽因·納賽爾（Seyyed Hossein Nasr）則強調，穆斯林修行應在現代社會環境中保有傳統精神價值。他呼籲信士於日常生活中實踐倫理美德，並將知識、信仰與行動三者合一，以回應時代挑戰。

這些學者共同指出：修行不僅是立身之本，更是人際和諧、社會共善的源泉。無論處於何種時代，穆斯林皆能以靈修為橋樑，連結內在與外在、個人與群體，於現實世界中展現信仰的光輝。這份來自經典與智者的智慧，至今仍是指引信徒不斷前行的重要力量。

## 穆斯林在繁囂塵世中如何獲得心靈的寧靜

在現代社會節奏加快、資訊紛雜的生活中，許多人難免感到浮躁與迷失。對於穆斯林而言，如何在這繁囂中守護內心的平靜、實踐靜觀修養，既是一門古老的智慧，也是與時俱進的人生課題。

### 一、禮拜：日常中的靜觀儀式

五時禮拜是穆斯林生活的核心。每當城市喧鬧之際，信士便隨著禮拜聲暫別塵囂，專注於真主。禮拜過程中的身體動作與經文誦讀，不僅讓心神回歸，也成為靜觀呼吸、感受當下的練習。即使身處忙碌場域，虔誠的禮拜能使人心澄如止水。

### 二、祈禱與記主：片刻靜謐的養分

穆斯林常透過祈禱（杜阿）與記主（齋克爾），在日常縫隙裡創造內在寧靜。短短一句「主啊，求你指引」或單純默念安拉的尊名，即可讓心靈在片刻安息中沉澱。這些習慣不僅是信仰的實踐，也是對抗焦慮、召喚寧靜的靈方。

### 三、呼吸與觀照：修行的當下力量

蘇菲派大師魯米曾言：「每一次呼吸都是歸向真主的邀請。」穆斯林在日常修行中，重視呼吸的覺察，將吐納之間化為靜觀的契機。當外界紛亂時，專注於每一次呼吸，觀照內心起伏，便能於塵囂之中重拾安泰，體悟宇宙的神聖聯結。

### 四、日常美德：將靜觀融入行動

現代學者如賽義德·胡賽因·納賽爾強調，穆斯林須在現代社會裡實踐倫理美德，將知識、信仰與行動合而為一。無論是工作、學習，還是與人相處，若能以敬畏之心和寬容態度面對，便能在塵世間活出靜觀修養的真諦。

### 五、遠離喧囂：尋找屬於自己的安靜角落

雖然身處鬧市，穆斯林可依循古聖先賢的智慧，於清晨黎明、夜色低垂時分，尋覓一處寧靜。無論是清真寺的一隅、家中的禮拜毯，或戶外自然中一片綠意，皆可成為修養心靈、靜觀內省的聖地。

### 六、經典與詩意：智慧的滋養

誦讀【古蘭經】與沈浸於詩人的靈思，是穆斯林靜觀修養的重要來源。經典的章節與魯米等智者的詩句，讓人在動盪中獲得啟迪，於塵世激流裡堅守心靈的燈塔。

### 結語

於繁囂之中修習靜觀，對穆斯林而言既是信仰的呼喚，也是內在自省的旅程。以禮拜為根本、以祈禱為橋樑、以呼吸為導引，更以美德與經典為滋養，穆斯林得以在喧鬧中尋得屬於自身的寧靜與圓滿，讓信仰之光穿透世間萬象，照耀心靈的歸途。

2025



## 繁囂中的靜觀修養

——悟道與修道

道教聯合會顧問 彭泓基教授

「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。」兩千多年前，老子在《道德經》中寫下的這句話，彷彿是對當代都市生活的精準預言。地鐵的轟鳴、手機的提示音、霓虹燈的閃爍、資訊的洪流——現代人如同置身於一場永不落幕的感官盛宴，卻在這盛宴中逐漸迷失自我。人們拼命追逐外物，卻忘了審視內心；不斷累積和擁有，卻日益感到空虛。在這看似不可逆轉的異化浪潮中，道家哲學與道教提供了一條回歸本真的路徑：在繁囂中培育靜觀的修養，於紅塵裡修煉一顆清靜之心。

### 迷失的自我

現代社會充斥著急速的節奏和無孔不入的刺激。從清晨被鬧鐘驚醒，到深夜還在刷著手機；從地鐵裡摩肩接踵的匆忙，到辦公室裡永無止境的待辦事項，我們被一股無形的力量不斷地推著向前，來不及思考正確的方向，更無暇感受當下。這種「外馳」狀態，正是道家思想極力批判的「失道」與「迷茫」的表現。

《道德經》云：「馳騁田獵，令人心發狂。」老子所描述的雖然是古代貴族的狩獵場景，但其揭示的心理機制與現代人何其相

似！我們今日的「田獵」不過是換成了追名逐利、情慾娛樂，其「心發狂」如出一轍，伴隨著焦慮、浮躁、注意力渙散、內心根本無法安寧。莊子用「日以心鬥」來描述人際間的算計與比較，確是現代社會與現代人的真實寫照！

這種外馳的生活使人們遠離了自身的「本性」與「元神」，常常活在一種深刻的自我疏離中：做著不熱愛的工作，扮演不適合的角色，追求不真正需要的物品，成為別人眼中的成功者，卻是自己生命中的陌生人。這種異化狀態，莊子稱之為「喪己於物，失性於俗」。人們在追逐外物和迎合世俗的過程中，迷失了真正的自我。道家與道教提供了一條清晰明確的療愈之路：通過靜觀的修養，回歸內在的寧靜，在喧囂中尋回自我。

### 致虛守靜

「靜觀」並非簡單的「安靜觀看」，而是一整套關於如何安頓身心、契合大道的修行體系。其哲學基礎可概括為三個層面：本體論、認識論和價值論。從本體論上看，道家認為「靜為躁君」，靜是動的主宰，正如《道德經》所云：「夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是謂復命。」萬物紛紜變化，最終都要回歸其根本，這種回歸本根的狀態就是「靜」，也即是回歸自身的本性與天命。在道家看來，動是現象，靜是本質；動是暫時，靜是永恆。理解這一點，我們就能明白為何靜觀具有如此重要的意義——它不僅是一種心理狀態，更是對宇宙根本法則的體認與契合。這是一個「悟道」的過程！

從認識論角度，道家強調「靜觀」是把握真理的獨特途徑。《道德經》開宗明義就說：「道可道，非常道。」真正的道是無法用語言概念完全表述的，也難以通過邏輯思維徹底把握。那麼如何認識道呢？老子提出「滌除玄覽」的方法，即洗淨心靈的鏡子，使其清澈明亮，從而能夠直觀道的奧妙。莊子發展出「心齋」、「坐忘」的修行，要求人們摒除雜念、忘卻成心，達到「無聽之以耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣」的境界。這種認識不是向外索取知識，而是向內開啟智慧；不是增加信息，而是減少干擾。

從價值論層面，道家賦予「靜觀」以終極的價值意義。在《道德經》的價值序列中，「清靜為天下正」——清靜是天下的正道。為什麼？因為「躁勝寒，靜勝熱」，躁動可以暫時克服寒冷，但唯有清靜能夠克服燥熱；同樣，外在的問題可以用行動解決，但內心的煩惱只有靠靜定來化解。道家追求的「靜」不是死寂，而是如同深水般的沉靜——表面平靜，內裡卻蘊含著無限的生機與活力。

領會道家靜觀修養的深意，才能「靜心」。它不是逃避現實的消極手段，而是契合大道的積極修行；不是軟弱無能的表現，而是以柔克剛的智慧。

### 和光同塵、隨遇而安

修煉不一定需要隱居山林、離群索居。道家的智慧並不要求人們逃離世俗，而是教導如何在紅塵中修行。莊子提出「虛室生白，吉祥止止」，在清空的心靈房間裡，會自然生出光明，吉祥福祉也

會隨之而來。如何在都市生活中實踐靜觀修養？以下是一些具體可行的方法：

首先是在日常工作中培養「事忙心不忙」的功夫。道家不反對做事，而是強調做事時的心態。《道德經》說「為無為，事無事」，不是什麼都不做，而是以「無為」的心態去「為」，以「無事」的心態去「事」。即是在工作中專注當下，不分心於過去的遺憾或未來的焦慮；完成一件事後，及時清空內心，不要讓情緒和思慮堆積。如同電腦需要定期清理記憶體，我們的心靈也需要在繁忙事務間保持「虛」的狀態，才能運行流暢。

其次是在人際交往中實踐「和光同塵」的智慧。老子用此詞描述聖人與世界相處的方式：收斂光芒，混同塵世。當與人相處時，不刻意突顯自己，不強求他人認同，不捲入無謂的爭論與比較，求同存異，虛懷若谷，寬以包容。莊子「庖丁解牛」的寓言啟示我們，處世如同解牛，要順應事物的自然紋理，在縫隙中遊刃有餘，而不是硬碰硬地對抗。這種處世態度不是圓滑世故，而是對自然規律的尊重與順應。

第三是在資訊爆炸中學會「塞其兌，閉其門」的節制。老子告誡人們要「塞住慾望的孔竅，關上感官的門戶」，我們需要有意識地減少不必要的資訊輸入，定期進行「資訊排毒」，從社交媒體和新聞資訊中抽離出來，讓過度興奮的神經系統得到休息。這不是對世界的漠不關心，而是為了更清明地認識世界和自身。

第四是利用碎片時間進行「隨時隨地」的靜坐冥想。不必追求特定的時間和場所，通勤的地鐵上、工作的間隙、午休的片刻，都可以成為靜觀的時機。閉上眼睛，緩慢吐納，感受呼吸，觀察思緒的來去而不被其帶走，這種簡易的冥想能夠有效中斷思維的慣性運轉，讓心靈回歸平靜。

最後是培養對自然節律的敏感與順應。即使在都市中，我們仍然可以觀察日出日落、四季更替，在陽台上種植花草，週末走進公園親近綠茵與大自然。《陰符經》云：「觀天之道，執天之行，盡矣。」觀察自然運行的規律，並按照這些規律行事，就足夠了。重新建立與自然節律的連接，能夠幫助我們對抗人造環境的異化力量。

這些方法都能夠很好地幫助現代人在不脫離社會的情況下，保持內心的獨立與平靜，實現「身居鬧市，心在深山」的境界。

### 返璞歸真、回歸自然

當我們通過靜觀修養逐漸回歸內在的寧靜，會發現身處這種狀態下，不僅會帶來個人的身心健康，更可對現代生活中的諸多問題提供了解決思路和深邃的洞察力。

從個人的層面看，靜觀有助於緩解焦慮和壓力。現代人的焦慮很大程度上源於對未來的不確定性和對失去的恐懼。而道家靜觀引導人們安住當下，體認「足性逍遙」，只要滿足於並活出自己的本性，就能獲得真正的自在。這不是降低標準的自我安慰，而是對生命價值的重新定位：幸福不在於擁有更多，而在於需要更少；不在

於控制外界，而在於掌握自心。

從人際關係看，靜觀培養的定力能夠改善溝通的質素。當我們內心平靜時，更容易聽懂他人的真實需求，減少誤解和衝突。莊子說：「無聽之以耳而聽之以心」，靜觀訓練我們不僅用耳朵聽，更用心去感受，這種深度聆聽是良好溝通的基礎。同時，內心安定的人較少需要通過外在認可來證明自己，因此能夠更真實地與人相處，建立更健康的關係。

從社會整體地看，靜觀文化有助於平衡現代社會的過度發展導向。當代文明強調不斷增長、不斷加速、不斷創新，這種「動」的文化雖然帶來了物質繁榮，也造成了資源枯竭、環境污染和精神空虛。道家靜觀代表的「靜」的文化，能夠提供一種必要的平衡力量，引導社會反思發展的意義，走向更可持續、更有優質的發展道路。

靜觀修養幫助現代人重新發現生命的意義。在物質豐富卻內心空虛、人生意義匱乏的時代，道家思想提醒我們：生命的意義不在於外在成就，而在於對大道的體認和與自然的和諧；不在於佔有什麼，而在於成為什麼。通過靜觀，我們能夠穿透表象的迷霧，直達存在的本真，在有限的人生中體悟無限的意義。

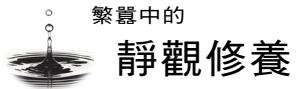
## 結語：大隱隱於市

「小隱隱陵藪，大隱隱朝市。」中國傳統文化中早已有關於隱逸境界的區分。真正的隱者不是逃避到山林，而是在朝市之中保持心靈的獨立與清靜。道家靜觀修養的精髓正於此，它不是對現代生

活的否定，而是對其超越；不是對社會責任的逃避，而是對異化力量的化解。

在這個資訊爆炸、節奏加快、價值多元的時代，靜觀不再是可有可無的生活點綴，而是關乎生命品質的必修功課。通過致虛守靜的功夫，我們能夠在繁囂中開闢一方心靈的淨土，在奔波中保持內在的從容，在變化中體認不變的本真。

當我們學會在都市喧囂中靜觀自得，便能夠實現老子所描述的理想人生狀態：「淡兮其若海，飄兮若無止。」沉靜如大海般深邃，飄逸如微風般無拘。這是一種在動靜之間、有無之際、入世與出世之間從容遊走的人生藝術，也是道家哲學賜予現代人的無價智慧。繁囂中的靜觀修養，終將引領我們穿越現象的迷霧，回歸生命的本真，在有限的時空中活出無限的寬廣與自在，在修道的過程中體悟道的精粹！



2025



## 繁囂中的靜觀修養

——道成肉身靈修路

道風山基督教叢林主任 劉文亮

### 引言：港式生活的挑戰

在香港面對香港式的繁囂，必須「要很道地的就香港這個環境和挑戰下來討論靈修」，靈修若能夠「接地氣」必須有效應對香港生活的挑戰。話說有一次我和蒲錦昌牧師閒談，就談到的困擾與出路<sup>1</sup>。他回應我說：「香港學靈修，靈修香港學」，正正說中了我的意願。我們在香港遭遇一切都帶到靈修之中學習如何靠主應對，漸漸發展出靈修路上的「靈修香港學」。

在香港靈修，若每天平覲正「靈修一下」當然好，然而，香港處境下的靈修學，還有更重要的使命，我稱之為「多元聚焦」，一方面必須多方向顧及基督徒活在都市中的挑戰，另一方面就是努力在各方面都聚焦起來，指向人神之間的「深度關係」，才能幫助我們重拾生命的焦點。

讓我們先看一看港式生活有些甚麼困擾。

### 一. 休息負資產

<sup>1</sup> 總編：基督教協進會神學對談小組，《牆裏牆外——神學對談系列（三）之《現代人與靈性生活》》，集合十七位天主教與基督新教學者結集成書。2024年10月，基督教文藝出版社。

香港是一個國際化的大都會，整體發展多元而且精密。我們這個大都會若要維持國際優勢，必須透過「高效率」來應對各項「高要求」。因此，急速、高效與繁忙成為香港特別行政區的顯著特徵，而且一旦「上了船」，就要適應高速節奏。繁囂自有繁中道，本來不算問題，只是，若因繁囂而亂了心就是難題。

港式生活無論工作、娛樂與放假都容易叫人亂心。首先，因為講求高效率，於是許多人不知不覺透支了身心，但是，工作已經夠「扯 chur」了，放工不等於「不忙」，許多人習慣了放工後呼朋喚友飲飲食食，吃飽回家還未夠，因為還要打機、上網和煲劇；好了，終於可以放假，放假就旅行，旅行必須「抵玩」，於是行程比返工更緊湊，許多人旅行之後還疲累過返工。

所以，許多都市人都是「休息負資產」，我們欠下了身體和心靈的債。正如我們經常聽到的話：「還得到先好借，借咗就記得要還！」我們不單要還「兒女債」和「樓債」，還必須要還「休息」的債。

## 二. 內在喧囂

然而，繁囂亂心不單說我們缺少時間休息，同樣也容易使人無暇養心。在香港生活的另一種挑戰，要看我們有沒有經營「良好內在世界」。在說下去之前，讓我們先看一看花師奶的故事：

花師奶的丈夫失了業，於是一家陷入困境，幸而兩人無兒無女又住在公屋，家庭支出並不太大。然而，花師奶的心受不了這種處

境，整天與花先生吵吵鬧鬧。此時，她結識了阿 Ann，她是一位基督徒，每天早上就約她吃早餐開解花師奶，後來跟阿 Ann 返了教會。

花太太開始發現，最叫她難受的並不是經濟困難，而是她的內心喧嚷……不安、恐懼、不忿、自卑、埋怨。故事發展下去，兩年後，花太太信了耶穌，在教會弟兄姊妹和阿 Ann 的幫助下重塑心靈，內心得了平安喜樂。同時，花先生也找到一份穩定收入的工作，一家終於雨過天青。

花師奶故事，叫人看到內喧囂往往比外喧囂更難受。我們要修持好身體的負債指數，還必須關注和重塑心靈健康指數。

## 三. 偶然遇上水深火熱的日子

花師奶的故事不單說出養心很重要，也說出「人生有時有苦難」，香港生活有「萬一」，當我們遇上危機怎麼辦？在高效率大都市中生活，處處有困難：失業、重病、天災、人禍、意外傷亡、人際衝突……等等，患難來到了，總不能不理；於是，靈性修持在這個「萬一」時刻，就更顯得重要。

## I. 道成肉身入人間

道成肉身一直是基督教的基本教義之一，這也是道風山的承傳重心。我在道風山基督教叢林事奉，在山上的聖殿中，我們可以看到「道成肉身」四個大字，近這一百年來，我們一代接一代，就是學習如何讓基督在我們當中彰顯出來。

道成肉身出自新約聖經的約翰福音（1：14）：「道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理，我們也見過他的榮光，正是父獨一兒子的榮光。」從這一節經文看到基督耶穌參與人間的三大方向。首先，耶穌基督透過充充滿滿的恩典惠及我們的人生，簡單來說就是他賜下「及時雨」。我們所遇上的一切挑戰也可以尋求耶穌的恩典幫助我們；第二方面，耶穌基督有充充滿滿的真理，他以真道餵養和培育我們；第三耶穌成為人來到世間，「住在我們當中」，他甘願以人的生命樣式，由嬰兒到長大成人，過著人類所過的生活，耶穌以「人子」生命將神表明出來，他在世活著的日子作為人而能夠不犯罪，活出全人健康的生命。

說到道成肉身，我要介紹一下譚沛泉博士，他是道風山基督教叢林的重要靈修人物，他寫了一本書：《平凡生活與靈修》<sup>2</sup>。譚博士指出：「靈修不是靈魂的修練；靈修乃是在平凡的生活中參悟並活出基督的生命。」本書說到耶穌基督毫不介意以神兒子的身份降世做一個木匠兒子的「平凡人」，他是活著的道，示範了成為人子的「活道」如何在人間生活。今天，我們跟隨基督的人，就是學習如何在日常生活中，職場奔波中，人際交往中，人生順逆中，以「平凡人的信徒生命」活出基督。

## 2. 道成肉身與靈修

我在道風山事奉，希望以道風山經驗來介紹基督教的「靜觀修養」。我相信基督教的其他宗派和神學院，都有他們非常精闢獨到

<sup>2</sup> 作者：譚沛泉，《平凡生活與靈修》，出版：道風山基督教叢林，2007年

的靈修見解。在此我只能敝帚自珍，透過我們一座小小的靈修山頭，分享我們比較熟識的「靜觀修養」。

道風山是一個退修場所，我們有退修營舍，有不同的靈修設施，有不少的活動室和課室，我們的導師為大家提供不同的退修營和靈修工作坊、講座與靈修活動，希望為香港市民提供深淺程度不同的靈修體驗。

道風山也是個「學道」的場所，我們為平信徒提供四種不同內容的靈修證書課程，同時也為牧牧和心靈關顧者提供《基督教靈修指導高級文憑》課程。

並且我們有靈修指導服務，我們資深的導師，歡迎與任何需要靈修指導的人約談。

## 四. 從等候神開始的「靜觀修養」

基督教的靜觀模式是怎樣的呢？首先，在名稱上，我們多數以「靈修、禱告、安靜、默想與默觀」等名字來形容我們的「靜觀修養」。每一位朋友來到道風山，也得著重新安放身心靈的好機會。道風山入口圓拱門上有一個牌匾，寫上「道風境界」四個字，歡迎進入這山的人進入滋養生命的道風世界。人的心靜了下來認真尋求神的同在，在主裏面滋養他們的心，得到平安後又好好返回家裏，祝福家庭與山下的人。所以，道風山的出口有另一個牌匾，寫上「道風大千」，意思是帶著道風山的體驗返回這個大千世界。這一入一出的兩副牌匾，介紹出基督教的安靜默觀重心就是「等候神」。

## I. 「等候神」

在舊約聖經有這一段說話：

「我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從他而來。惟獨他是我的磐石，我的拯救；他是我的庇護所，我必不動搖。我的拯救、我的榮耀都在於神；我力量的磐石、我的避難所都在於神。」（詩 62：5-7）

等候神是相當「歸心」的功課。安靜無言，默默無聲，全心學習「專等候神」；在香港我們六天工作，星期天休息，這安排本就是與聖經互相呼應，第七天不單指向神創造天地萬物用了六天然後第七天安息。

等候神的功課，就是學習安息，給自己透一口氣的空間，而這個休息日，若我們願意，最好就是來到神面前休息一下。

等候神乃是相當潛入心底的功課，即使表面上沒有甚麼，只讓自己「無所事事」一下，然而，當一個人願意留下空間給神，在這空間自然可以容許從神而來的恩典誕生在人心裏。等候重心在神不在「靜候」，這必須與我們的心底意願出發，我心靜候恩主。

等候神的時候，我們身心靈在安靜中得到舒緩，其實，只要我們暫別「忙碌」，身心就即時進入「修復模式」，用醫學觀念說，那就是讓「副交感神經系統」開始運作，它是自律神經系統的一部分，負責身體的「休息與消化」功能，使心跳放慢、呼吸變慢、消

化功能增強、血壓下降，讓身體進入放鬆和恢復的狀態。修正裏面已經透支了的部份。

道成肉身與等候神彼此關係密切，許多時「內心亂不亂」在於我心放在那裏，主耶穌期待我們等乃是重新得力的重要時刻，而且，有了這項潛入內心的預備，才有其他「進入人間」的路可行。

## 2. 平凡生活中的品茶靈修

平凡生活中充滿了「靜享主同在」的契機，道風山近這幾年，推行了《品茶靈修》工作坊，至今已經有開辦了超過二十多場次。我們與參加者透過品茶，學習安靜主前的功課。其中最多人參與的一場，就是在今年九月應邀在信義宗神學院舉行的《以茶匯友》周五講座，是日有八十多位教牧和神學生參加。

品茶靈修，既稱為靈修，就不單單飲一杯茶的事，我們以主的道為分享的主題，然後開始團契生活。品茶靈修一共分享三杯茶。

第一杯茶是「回味恩言」，透過品嘗茶的「回甘」體驗，進入默想道的時刻。「回甘」是指一種味覺體驗，意指在經歷苦澀之後，口中逐漸出現甜美的滋味和持久的餘韻，是一種由澀變甜的過程。回甘的產生與茶葉或咖啡中的胺基酸、單糖等成分有關，它們能活化舌頭上的甘味接受官感，生津產生甜味並刺激唾液分泌，帶來由喉嚨滲透出來回甘不斷的感覺。

主的恩言有「回甘」的特色，在一次又一次細嚼品嘗中，讓人

回味主的話。靜心品嘗一杯茶之際，藉著口中的回甘進入心中的回甘，靜心進入細味主的道，一次又一次的回甘，品嘗主恩滋味。

第二杯茶是「靜享安歇」，我們透過飲茶舒緩身心。喝茶可以放鬆身心，我們學習品茶的時間舒緩下來。都市的急速節奏將我們身心靈都變得緊張繃緊，「放鬆」乃是大學問，無論指身體還是內心，茶帶來的舒適寫意的環境氣氛，讓我們身體放鬆，我們就學習到主面前安歇心靈，從安歇漸漸到安息……從安息漸漸到得力……靜守……靜待……靜候，到此，許多人會在放鬆之後發現內心已相當累……細味品茶，茶本就是神所創造的寶貴草本，存感恩的心用茶，讓我們來到恩主面前，「安放」一切，讓自己可以「鬆一口氣」。此時的安靜，同時也就是為了下一部份的時間的禱告時間而靜心預備。

到第三杯茶，重心在「塑造內室」。這是依照耶穌基督教導信徒有關禱告的話：「你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱祕中的父禱告；你父在隱祕中察看，必將賞賜你。」（太 6:6）。內室可以是一個小房間，然而，也可以指向我們塑造禱告心。第三杯茶只放好而暫時不喝，代表了我放下眼前一切，進入禱告內室。由回味恩言到靜享安歇，我們在安靜靈修中塑造一處禱告內室，我來到主面前，主耶穌有甚麼說話向我說呢？同樣，我有甚麼說話想向主說呢？

回想這《品茶靈修》的旅程，有恩言……有靜候……然後禱告，往往讓內心的「真正祈求」出現，我們不單認真禱告，同時我們也

認真看待心中的禱告內室，當這樣的「茶道靈修」進行了半年或以上，內室也就逐漸成形，或者說我們自然會好好珍惜和塑造我裏面的禱告心。

### 3. 靜觀心田

如何潛入內心世界，並且好好打掃乾淨呢？譚沛泉博士提出「靜觀心田」<sup>3</sup>，默觀是以參悟神心意的禱告心去觀看萬事萬物，心田即指內心世界，這內心世界有天國良田，這塊田地需要我們以禱告親近神的心好好培種天國的美善。

我是譚老師的第一屆靈修指導課程畢業生。他的指導下，我們有很多學生學習靜觀的功課。對我來說，靜守一寸心以重塑心靈的各部份，乃是基督教的靈性修持的基本入門方法。

與主同在的「安靜」，深深塑造了我，這不是世上其他事物能夠賦與的安靜，我是在基督裏得享生命至深的喜悅。我相信對其他信徒，主耶穌一直在等候他們，這相遇既是甘甜無比，也是充滿挑戰的「天路歷程」。

與神相聯一趟旅程，就是一站跟著一站，一關跟著一關，除了會有極好的恩惠與平安等著我們，同時，就是從上、從外和從內而來的各種難關等著我們。

還記得第一次學習安靜，一方面我心想禱告，另一方面我心很嘈吵。而且，我越是渴望靜下來，我內心湧現的吵雜聲就越是翻騰，

<sup>3</sup> 作者：譚沛泉，《靜觀靈修與生命成長》，出版社：基督教靜觀靈修學會，2014年12月。

就好像坐在茶樓，四處都是聲音，每一把聲音都在說話，但混在一起時，卻又不知說甚麼話；對我來說，專注與嘈吵成了正比，我越是專注就越是嘈吵，相反，我不再要求自己安靜，一切又如常。這一次安靜的經驗很難受，我足足煎熬了三小時！

不過，我有特別經歷，因為其中有兩分鐘之久，我在禱告中與主親密地同在！在主恩臨下，我心忽然安靜下來，而且是直透內心的寧靜，使我好像一下子穿透了好幾個內心層次，進到心靈深處……主安靜地「平靜」了我，叫我享受到那獨特的平安，那是難以形容的平安，很靜很清很安穩……滿有活水泉源的氣息，我靜靜地與主在這時空中相遇了，那種「屬天恩典」的滋味，深深觸摸了我心靈。

那時的我，隱約中明瞭到一份很「正路」的靈性生活正等候著我，正如我們常以為自己在等候神，原來未等候之先神早已在等候我們，只要我願意認真尋求神，就可以得著神所要我得著的。

#### 4. 面對內喧囂

學懂了等候神，才正式學習到靈修中如何面迎內心世界。

繁囂生活中可以分為「外喧囂」與「內喧囂」，外喧囂帶給我們的忙碌、嘈雜、緊張、凌亂甚至身心透支，這些問題都很容易解決，只要暫別繁囂，給自己透一口氣的空間，走上道風山行一轉，跟我們品茶靈修……身心只要有機會舒緩，就沒有甚麼大礙。

然而，繁囂社會最難應付是「內喧囂」。當內心世界湧出各式

各樣的煩躁、不忿、怨尤、委屈、憂慮、焦慮、惶恐、憂傷、苦毒、仇怨……這些聲音才是最叫人受傷的聲音。

未說下去，先說一個故事。

甘牧師（假名）剛剛來到一間教會到任，成為這間教會的堂主任牧師。上任不久，就有一班資深教友邀請他吃飯，座上大家樂也融融，暢所欲言，一談就是四個小時，到了最後，大家談到對教會的期望，各種平時少聽到的話題就出現：缺乏關心、沒有牧養、信徒冷淡、沒有方向、不夠愛心、人數下降、經濟不景、會友不和、分黨分派……等等。甘牧師一臉平靜，認真而親切聆聽了這些訴求和投訴，心中默默禱告：「主耶穌，感謝你讓我今天聽到這些聲音，感謝你讓我看到這就是你給我的十字架！求主憐憫！」

這是真實的故事，借這位牧師的反應，我想說一下甚麼是基督教的靈命塑造，我們先看一看甘牧師，他「食得起」這許多聲音。我們設想一下，推而廣之，在都市生活中的人如果都有足夠胸襟去面對各種「言語傷害」，這一份生命素質會不會就是我們要學習的「修養」？

進一步說，他或她有大氣，雲淡風輕，處變不驚。這分「大氣」又從何而來？於是，我們談到疏理內喧囂的核心，就是「見道又見主」。道成肉身的耶穌基督，他教導我們去學習「生命之道」，說到道又其實有太多經文可以分享，我試用新約歌羅西書 3：12 的經文，內容是鼓勵信徒穿上基督的「憐憫、恩慈、謙虛、溫柔、忍耐」。

「大氣」的胸襟，其實由一次又一次的人生經歷學習過來，我看到人的需要時我能否憐憫他，就像耶穌憐憫我……我感受到自己受冤屈時能否以恩慈的善意寬恕別人，接納包容……我進入爭競的職場中能否以謙虛的心安放自己，不跌進「比較」的陷阱……我遇上比我小一輩的人能否溫柔幫助，協助鼓勵……我在各種死線與訴求下，能否以忍耐的心，悉心而盡責地完成各項要求……

若想建立有「大氣」的生命，我們必須進入基督教的靈性操練，因為繁囂世界有很多明箭和暗箭，往往使人身心受傷；所以，若想透過靈修調校生命，就是要把衝擊納入「道」的正軌。在道的滋養下調校內心的素質；因為若希望學像基督，必須讓真道磨練一下我們的心思與態度。

面迎內喧囂是水磨功夫，到神面前來的信徒，學習「消化」那些使人不快的聲音，方可把生命帶進健康有力的狀態。

## 5. 瞭解指導

本文的第一部份，提及在繁囂社會中萬一偶然遇上水深火熱的日子怎麼辦？首先，我們必須承認，許多難關不一定可以找到出路，然而，許多難關往往都需要一過條件，就是「捱得過」。

道風山提供靈修指導服務，當然，靈修指導的原意並非為活在「水深火熱」的人而設。然而，我們作為代禱者與生命關懷者，樂意陪伴有需要的人去尋求「與神同行」的靈修。

我們相信，活在難關中的生命，他需要耶穌基督，過去日子我們遇上不少上山的人，他們經歷到神之時，生命中由「心靈未定」逐步進入到「心靈安穩」是兩個非常不同的心靈狀態。

一個真正在心靈中吃飽過的人才更加明白甚麼是吃不飽，心靈逐漸安穩，對一個活在水深火熱中的人非常重要！靈修指導促進一位退修者，無論他在怎樣的生命狀態，好好退修，經歷靜守……靜待……靜候，無須做甚麼，無言安靜，靜了下來，舒緩放鬆一下原來已相當累的身心靈到。倘若，退修者可以放好自己，禱告，他就可以讓身心進入修復中，倚靠神漸漸注滿力量。

其中，倘若能夠全情投入活在耶穌基督裏，有些人可以經歷到他的心靈親密地「坐落」在與神同在中的「禱告世界」中……在那裏來到天父面前，神看著他……慈愛目光，視他如珠如寶……感受到一切在主手中，在耶穌大光中，一切都輕了，因他已在主手中……

## 五．總結：基督滿全

最後我想介紹道風山最近出版和推動的靈修操練：基督滿全。本書的目的以基督為我們整個生命的核心，與日常生活所遇所思所行所做的一切事與人「接地氣」。正回應了蒲錦昌牧師說：「香港學靈修，靈修香港學」。

本書由我們靈修部主任陳誠東牧師和馬奧勒牧師合著，副題是「經歷基督的靈修」。今時今日，我們在香港面迎繁囂生活的挑戰，身為信徒，也就需要適切可用的靈修操練。本書附隨著 30 天的默想

材料，並可以聲音導航以進入靈修中。使我們具體經驗一下：「基督與我同在」「基督在我裏面」「基督在你裏面」「一起在基督裏」「在基督裏看萬事萬物」。

道風山一直植根香港，持守和推進基督教中國化，只有接地氣的基督教，才進入香港社群中，成為紮根這片土地上的發光燈台。

2025



## 繁囂中的靜觀修養

——佛教禪修對學童帶來的喜悅成效

香港佛教聯合會秘書長  
香港佛教聯合會學務管理委員會主席 釋演慈

### 前言

在繁囂的社會中，如何透過不同法門，教導我們從内心中找到真正的寧靜。

佛教徒的答案就是：「禪修」！一個經歷數千年實踐得到的經驗，禪修能為我們的內心帶來寧靜和喜悅。

禪修是釋迦牟尼佛駐世時便用來教導弟子的根本方法之一，它幫助修習者覺察煩惱的生長，繼而學習離欲和安住於當下，它的最終目標是最終解脫煩惱，證悟真理。禪修的方法有很多種，《清淨道論》一書中列出不同的禪修方法。這本書是目前一本歷史最悠久、內容最豐富的佛教禪修書藉之一，在南傳佛教有崇高之地位，有「修行者的百科全書」之譽。

禪修在當代社會中廣泛地被修習，雖然對予不同的修習者，它以不同的名稱出現，例如：靜觀、靜座、冥想、打坐……不過，佛教界一般認為，這類修習不完全等同於禪修，佛教禪修是以培養正念、智慧，最終達成解脫煩惱為目標，它與釋迦牟尼佛教導的八正

道為完整的修行藍圖。

禪修調整身心的效益在成年人的世界中日漸得到認同，並在社會上廣泛地流行起來。不少人在公餘時間都報讀了禪修練習課程。由於明顯的功效被廣泛認同，成年人開始開心，有關的修習能否應用來協助學童應付龐大的學習壓力呢？

根據英國廣播公司 (BBC) 節目《壓力的真相》<sup>1</sup>，在英國，過去廿五年青少年的沮喪和焦慮情況上升了 75%，為了解決這個問題，有超過 5000 位老師接受了有關冥想的訓練，並在學校教授學生冥想。

## 科學家的研究

在《壓力的真相》的節目中，主持人拜訪了研究冥想的倫敦國王大學精神病、心理和神經科學研究所。科學家們對禪修成效研究得出了科學原理。科學家將我們的大腦時刻都在焦慮的心智稱為思想的漫遊，當我們處於思想漫遊的狀態中，60% 都是焦慮和負面的。在資深冥想者（禪修者）的研究中，科學家發現，當他們由發散的思維（對某些事情作出打算和擔心焦慮的狀態）轉入冥想狀態後（切換到專注當下），腦部掃瞄圖片清楚出現不同，前者出現「自我指向區域」，或稱「自我為主體」的部份會很活躍，會進行很多以自我為主體的活動，有太多關於自我的想法，會不斷騷擾我們的心智。但在禪修狀態下，所有這些都會得到釋放，大腦中不再有那些反應。科學家發現這是與大腦額葉尖部份有關係的活動。進入冥想狀態下，

就不會出現腦部的「碎碎念」，我們就會歸於寧淨了。

在另一項美國威斯康辛大學的腦科學實驗中，明就·仁波切在禪定狀態時，大腦的快樂指數大幅提升至 700%，令科學家們驚歎不已，也因此有了「世界上最快樂的人」的稱號。

## 香港人，特別是學童的壓力情況

香港是全球生活成本最高<sup>2</sup>、工作時數最長的城市<sup>3</sup>，所衍生出來的問題是市民壓力巨大，精神健康亮起紅燈。根據香港特區政府在 2022 年統籌舉行的「精神健康月籌備委員會調查研究工作小組公布的全港精神健康指數調查：「香港市民的精神健康指數連續五年不及格，二〇二二年的平均分數為 47.64 分，低於 52 分的及格水平」。調查亦發現有 15.3% 的受訪者有焦慮症，另 12.1% 的被訪市民有抑鬱症徵狀，數字反映香港人面對嚴重的精神健康危機。

中小學生作為香港社會中的被照顧者，除本身的學業及成長壓力外，他們也深受照顧者，如他們的父母長輩及家庭、學校、社會環境影響，承受極大的精神壓力。

2023 年 11 月，香港中文大學公佈受特區政府委託完成的「兒童及青少年與長者精神健康調查」結果（調查於 2019—2023 年期間進行，共 6,082 名 6 至 17 歲的在學兒童和青少年參與），顯示如下<sup>4</sup>：

- 24.4% 的參加者在過去一年受至少一種精神疾病困擾；

當中約半數同時有兩種或以上的精神疾病。

●最常見的精神疾病困擾依次為「專注力不足或過度活躍症」（10.2%）、「對立性反抗症和品行障礙」（8.8%）、「焦慮症」（6.1%），以及「抑鬱症」（5.4%）。

●十分之一受訪兒童及青少年有睡眠失調問題。

●整體調查對象中，過去一年曾有自殺想法、計劃和行動的比率分別為3.9%、1.9%和1.1%。中學生情況更響起警號，比率分別為8.4%、3.8%和2.3%。

●常見風險因素可分為三大類，分別是父母有明顯臨床情緒困擾、兒童及青少年自身有睡眠失調，以及學業困難（如重讀、停學或缺課）。非華裔青少年則有較高風險患焦慮症。

資料來源：中大醫學院2023年11月29日「公布兩項分別針對本港兒童及青少年與長者精神健康調查」

數字顯示，兒童及青少年的情緒問題嚴重，該次調查同時發現，近半個案的照顧者，如父母發現子女有精神健康問題時，仍不會向專業人員求助，因為錯誤地認為問題不算嚴重，或擔心子女被負面標籤。

### 香港佛教聯合會在中學推動的精神健康提升計劃

香港佛教聯合會（佛聯會）轄下有26間中、小、幼學校。學務

管理委員會為佛聯會董事會轄下一個負責學校管理的組織，我們負責推動佛聯會「大教育政策」，當中「佛化教育」便是我們重中之重。

「佛化教育」除了注重學童的「佛化德育」外，香港佛教聯合會為培育中小學生以佛法解難亦是非常重要的。

佛教界人士經過長期的實踐，以經驗體會到佛教的禪修能訓練人的「心力」，調整思緒，穩定情緒，看清事物的實相。於是香港佛教聯合會有系統地在會屬學校推行禪修課程，並從中學開始，藉以改善中學生的精神健康質素，培養他們處理情緒問題的能力。這是香港佛教聯合會的教育方針，也是對香港社會盡的一份責任。

### 覺醒禪修提升身心靈健康計劃

承蒙陳廷驛基金會資助，本會在2016至2019年推行「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃，歷時三個學年，由香港佛教聯合會執行副會長釋衍空法師帶領。計劃項目包括禪修教材套編寫及修訂、禪修室修建及優化、師資培訓和學生禪修課程推行等。

### 在每間中學建立禪修室

整個計劃修訂了兩個禪修教材套，內容以《大念處經》為藍本，包括課本和作業，分別適用於佛教和非佛教學校，讓學生循序漸進地掌握和應用禪修的知識和技能。在計劃首學年，本會10間中學建立了禪修室，另有3校優化了原有禪修室，每年為數千名學生提供莊嚴殊勝的靜修空間。

## 培育能施教禪修的師資

師資培訓包括禪修教師培訓、教師分享會和境外禪修營 3 個項目，由衍空法師任教和帶領。禪修教師培訓在三年內累計培訓了 146 人，包括 88 位香港佛教聯合會會屬學校的教職員，其餘接受培訓者為其他學校或單位的教職員及社工等。本會學校受訓教師舉行了 10 次分享會，他們互相分享禪修教學經驗，藉此提升其對禪修教學的知識和策略。分享會上，因應教師提出的不同教學情況提供意見，修訂兩個禪修教材套的編排。2018 年，衍空法師帶領受訓老師遠赴日本進行禪修教育交流團，讓他們深入認識日本和中國禪修傳統的同中有異，並增強他們的禪修能力。

## 讓中學齊齊來上禪修課

在 2016-17 學年，本會先在 8 間中學進行禪修課程試教，參與學生約 2300 人。2017-18 學年起，本會在會屬所有 13 間中學全面推行禪修課程，中一至中六學生依照上述禪修教材套學習禪修。在計劃推行的第 2 和第 3 學年，兩位資深禪修導師到訪各會屬中學，提供各式禪修活動給學生，合共逾一百多場，包括全校講座、教授《大念處經》內容、茶禪、細味禪等，提升學生對禪修的認識、興趣和能力，並對治禪修時遇到的障礙。他們在佛教寺院舉行了 6 次學生禪修日營，鞏固及深化各校學生對禪修的認知及能力，參與學生共 212 人。

## 透過調查研究，發現計劃果效

「覺醒禪修提升身心靈健康計劃」透過學生問卷，收集了大量學生在參與禪修課程三年多時間前後的數據。並交由香港大學佛學研究中心義務承辦分析。研究員有見受訓老師的教學方法與能力不同，於是對其學生表現進行比較分析，結果發現部分老師帶領的學生在多個分析範疇表現較突出，包括：

- 輕微減少心理困擾
- 條理感明顯較高；
- 心理受困擾較少；
- 不執著系數較高；
- 輕微減少他們感知到的壓力；
- 他們的連貫感略有增加（對抗憂鬱症的強力預測因子）；
- 他們的同理心水平略有提高；並且
- 他們在測驗後學習冥想的動機略有增加。

計劃圓滿後，本會所有中學繼續全面推行覺醒禪修課程至今，受訓老師都致力把握上述已落實的因緣條件，令禪修成為各校的校園文化。

## 佛教學校學生整體上快樂

2022/23 學年，本會部份中學以香港教育局的「情意及社交表

現評估套件」<sup>5</sup>對學生的情意及社交範疇的發展情況和需要進行評估，結果顯示，佛教學校的整情情緒健康良好。以香港佛教聯合會會屬佛教沈香林中學學生的評估結果為例：在中一和中二年級，當請學生回顧平時的感覺，他們有多常感受到快樂時，在 140 個有效回應中，90.7% 學生回答有時或總是覺得快樂；中三至中五學生中，在收回的 116 個有效回應中，93.1% 有時或總是感覺快樂。整體數據顯示，學生的精神健康程度正面。

### 學生養成了禪修的習慣

負責分析學生數據的香港大學佛學研究中心講師李堅翔博士在一次學校教育局舉辦的分享會上表示，不少學生在香港佛教聯合會會屬學校接受教育，並上了禪修課程，亦養成了日常生活中經常禪修的習慣。他的數據顯示，在回應調查的 4754 位學生中，日常參加禪修的頻率如下：

學生禪修頻次	佔回應學生的比例	禪修時間的長短	佔回應學生的比例
1 - 3 次 / 月	21%	少於 5 分鐘	27.5%
1 - 2 次 / 週	6.7%	5 - 10 分鐘	33%
3 - 6 次 / 週	3.6%	11 - 15 分鐘	18.3%
每週多於 7 次	1.2%	16 - 30 分鐘	12%
無有規律禪修的同學	67.6%	31 - 40 分鐘	3%
		多於 41 分鐘	4.1%

### 香港佛教聯合會在會屬小學推行「正念禪修計劃」

2019 年，在香港佛教聯合會推動的「覺醒禪修提升身心靈健康計劃」完成，2020 年隨即在會屬 7 間小學啟動「正念禪修計劃」，計劃包括兩個項目：2020-2022 年「小學禪修園地」計劃及 2022-2023 年「推行校本靜觀 / 正念活動於小學課程」計劃。

### 計劃得到滙豐銀行信託基金資助

「小學禪修園地」計劃獲滙豐信託（香港）有限公司善款資助，在七間會屬小學建立禪修園地，並邀得法師及學者協助設計「正念禪修課程」，內容包括聯校編訂的六階教材、教學簡報及教學指引，並發展網上資源庫。課程設有師資培訓，兩年內培訓了 118 位教師。2021 年七校開始試教一至兩級課程，參與學生共 882 人。

### 結合國際認可的 Mindfulness for Children ( 幼兒止觀 ) 青蛙仔正念課程

計劃又引進國際認可的 Mindfulness for Children 青蛙仔正念課程<sup>6</sup>，共 20 位老師接受師資培訓。兩個課程的導師都會在試教期間進行到校指導，老師之間亦互相觀摩及分享，以增強教學能力和信心。

2021-22 學年開始，香港佛教聯合會七間會屬小學全面推行禪修課程，各校安排略有不同，大致上都是一年級學生參與校本青蛙仔正念課程，二至六年級上正念禪修課程。佛教黃焯菴小學特別安

排三、四年級推行 Paws b 課程<sup>7</sup>；多校安排音樂科進行「喜悅。正念。唱歌」活動；部分學校加入禪繞畫和繪本元素以輔助禪修教學。2022 年 6 月，七校在凌雲寺舉辦學生禪修營，讓他們有更多禪修體驗。

### 香港理工大學為計劃進行課程成效研究

香港理工大學專家分析了七間小校和另外兩間對照組小學小一和小四學生的前測和後測問卷，結果發現七校小四學生明顯較對照組學校同級學生在整體心理健康有更大進步，而小一學生的變化不顯著。七校學生在正向情感、朋輩關係、對學校觀感、自我認知等四方面，有明顯進步。初步數據顯示課程有助學生身心健康成长，成效正面。佛教黃焯菴小學運用香港教育局的「情意及社交表現評估套件」問卷調查顯示，小三至小六學生在人際關係和價值觀等範疇都有進步。

整體來說，香港佛教聯合會在小學推行的禪修計劃，在好幾個地方都看得出有學生精神健康的改善，包括：

- 與同學關係和專注力有改善；
- 焦慮減少；
- 正念水平提升；
- 對有特殊教育需要的小學同學 (SEN 小組)，學生的情緒、過度活躍徵狀、焦慮、正念水平及整體行為都有改善。

●兩組學生對青蛙課堂的滿意程度都相當高，分別有 86% 和 71%。

小學生在參與禪修課程後，達至焦慮水減下是一項非常可貴的指標。負責分析課程計劃調查數據的香港理工大學香港理工學應用社會科學系副教授盧希亞博士在出席本會會屬小學舉行的分享會中表示：焦慮和自殺有莫大關連。他指出，雖然大家很少聽聞初小年紀孩子抑鬱，但較易留意到他們會出現緊張，而學齡兒童如果有很明顯的焦慮，他們很大部分長大後會繼續有不同的焦慮問題。焦慮和壓力容易令人反應衝動，而有自殺傾向的人若有很明顯的焦慮，其自殺機會亦大增。

禪修，或坊間常用的靜觀課程在精神健康方面確實為參加者帶來助益。不過，這些課程多為成年人而設。香港佛教聯合會在小學生層面廣泛推廣，在香港教育界乃至社會層面，可說是一個特破。

盧博士強調靜觀 / 正念不但是處理情緒的絕佳工具，亦有效提升孩子的專注力，這與教育心理學所講的執行功能有密切關係，能夠幫助孩子發展與之相關的能力。他又說，目前香港政策可能投放很多資源在社會大眾關注的學童自殺問題或重症精神病方面，但其實在精神健康照顧領域，最基本的應該是預防工作，當中包括在學校推行靜觀 / 正念課程，而教師或社工的角色就是提供全面預防性的照顧和低密度的介入，讓學生有系統學習精神健康知識，其效益不容忽視。

## 總結

### 禪修的好處，非本會學生獨享

學生是社會未來的希望，香港政府雖在教育方面投入大量的資源，只可惜在種種社會及家庭因緣下，學童精神健康仍是社會面對的一大挑戰。香港佛教聯合會從推行學童禪修課程的經驗中，實實在在看到學童在解難及應對壓力方面的改善。故此，在整段中小學推行禪修計劃的過程中，我們都將培訓導師的環節開放予非佛教學校的老師參與。我們亦應教育局及其它學校邀請，向他們分享實施禪修的好處。我們希望能將這個好的實踐，帶到其它非本會的學校中去。希望它能於香港的其它中小學中同樣得到重視。令全港學生得益。

### 邀請家長共同參與禪修，讓學生得到多方位的支援

不少學生的壓力來自家庭，他們最親近的父母往往是他們壓力的最大來源，所以當我們在學校為學童提供禪修課程的時候，往往透過一些活動邀請父母也到學校體驗禪修的益處。父母在參與這類學校活動的時候，不但能親自體驗禪修，學習調整自己的情緒，對子女建立正確的期望；同時，亦能藉着有關活動，了解子女在校生活的狀況，透過家校合作，給予子女更好的支援。

### 將禪修練習提早到幼稚園階段，讓禪修成為生活習慣

在過去的幾年中，我們在會屬幼稚園進行過多場體驗性活動，

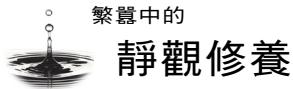
該幼兒嘗試在動態中靜下來思考問題。香港佛教聯合會認為，幼稚園學生同樣可在老師的引導下停下來、靜下來，並在老師的引導中重新思考及看待事情，進而調整自己的態度及情緒。因此，佛聯會由又由培訓老師出發，教導幼稚園教師學習禪修的基理論和實踐，為將禪修練習提早到幼稚園階段作好準備。

### 為學童身心健康力盡社會責任

近年，香港整個社會均在關注青年、青少年及兒童的身心靈健康，服務者一怕服務做得不够，二怕做得不好，做好自己之餘，不同機構之間又難於銜接及相互轉介。香港佛教聯合會本身也提供青少年服務，亦聘有教育心理學家及社工，不過，培育幼兒自我解難能力是服務關鍵中的關鍵。禪修是一種介入模式，無論佛教徒或非佛教徒學生或家長均可以接受，他們從實踐中體會到益處，便自然會參與。然而，我們也進一步鼓勵學生及家長建立宗教信仰，以佛教的教義作為生活及精神的引導和支持，才會體會到更高和更長遠的快樂。

### 註：

1. 《壓力的真相》BBC The Truth About Stress (2017) . 英國 / 2017-05-04(英國) 上映 / 片長 60 分鐘。
2. 美世 (Mercer) 發布的《2024 年城市生活成本排名》
3. 根據瑞銀集團的《價格與收入》(Prices and Earnings) 2018 年研究報告，香港每周平均工時達到了 52 個小時（全年平均工時為 2172 個小時），在



4. 資料來源：中大醫學院 2023 年 11 月 29 日「公布兩項分別針對本港兒童及青少年與長者精神健康調查」<https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/cuhk-announces-survey-results-on-the-mental-health-of-local-child-adolescent-and-elderly-populations>

5. 情意及社交表現評估套件，由香港教育局於 2003 年推出，目的是協助學校評估學生在情意及社交範疇的發展情況和需要，以及相關措施在校內推行的成效，以回饋學校的策劃工作，促進學生的全人發展。評估套件自推出以來，已被學校廣泛使用。資料來源：<https://www.edb.gov.hk/tc/sch-admin/sch-quality-assurance/performance-indicators/apaso3/background.html>

6. 青蛙仔正念課程：「青蛙仔」是一種適合幼童的正念禪修課程，共有8個課題，包括學習專注力及呼吸、關心身體、專心做動作、善待自己及別人等。老師會以有趣的故事、遊戲及活動引領學生入定，例如配合公仔及投影機，讓學生想像自己如青蛙般安靜地呼吸、如小貓般伸展身體。資料來源：佛教慈敬學校 <https://www.bckps.edu.hk/%E6%AD%A3%E5%BF%B5%E7%A6%AA%E4%BF%AE%E3%80%8C%E9%9D%92%E8%9B%99%E4%BB%94%E3%80%8D%E8%AA%BC%E7%A8%8B/>

7.Paws b 課程除了讓學生提升覺察，讓他們能嘗試和認識靜觀，培養學生注意力、集中的心思和開放的態度透過練習培養出正面和有涵養的態度，課程也可以透過訓練心思來改變人類的大腦。資料來源：2022/09/24 經濟日報 - 黃焯菴小學推靜觀禪修課程令學生穩定情緒並提升覺察能力。<https://topick.hket.com/article/3361919/%E3%80%90%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E5%8B%95%E6%85%8B%E3%80%91%E9%BB%83%E7%84%AF%E8%88%F%B4%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E6%8E%A8%E9%9D%9C%E8%A7%80%E7%A6%AA%E4%BF%AE%E8%AA%B2%E7%A8%8B%20%20%20%E4%BB%A4%E5%AD%B8%E7%94%9F%E7%A9%A9%E5%AE%9A%E6%83%85%E7%B7%92%E4%B8%A6%E6%8F%90%E5%8D%87%E8%A6%BA%E5%AF%9F%E8%83%BD%E5%8A%9B>

2025



## 論孔教的靜觀修養

世界儒教聯合會主席香港孔教學院院長 湯恩佳博士

現代生活的「繁囂」，遠不止於環境的喧囂，它更是一種侵入性的、系統性的狀態。從內外兩個方面對傳統的靜觀修養構成挑戰。一方面，外在的「資訊超載」與「時間碎片化」，智能手機、社交媒體、新聞推送，將我們的時間和注意力切割成碎片。一旦無所事事，人們會習慣性地拿起手機填補「空白」，因為安靜獨處反而會帶來不適和焦慮。另一方面，內在的「價值外求」與「自我物化」，現代商業社會鼓勵人們通過外在的消費、成就和他人評價來定義自我價值，這導致人心向外追逐，迷失在物質的比較和虛名的競爭中，而無暇關照內在的真實需求與德性成長。各大宗教都有應對「繁囂」的法門，孔教的靜觀修養理論，無論從理論體系上講還是從實踐的成效上講，都是系統全面、博大精深的。孔教儒學的靜觀修養，主要由主敬、慎獨、靜坐、窮理等構成，這四項又相互交錯，構成獨具特色的心性修養理論。

### 一、主敬

儒家的「主敬」說，旨在通過培養一種恒定的莊嚴與專注，來實現內在心性的清明與外在行為的合宜，最終達成「內聖外王」的人格理想。「主敬」，又稱「居敬」，其內涵豐富而精微，可以從

內在心理狀態和外在行為表現兩個維度來理解。

內在之「敬」：「主敬」首先是一種內在的心理狀態，即心靈的自我覺醒、警覺與集中。它要求主體時刻保持一種清醒的自覺，如同看守城門一般，防止私欲雜念的侵入。程顥、程頤對此有精闢的論述，他們認為「涵養須用敬」，即修養心性必須運用「敬」的工夫。當人心處於「敬」的狀態時，便能擺脫昏沉散漫，如同明鏡止水，能夠清晰地映照事物之理。朱熹進一步將「敬」闡釋為「心自作主宰處」，意味著心能夠自我主宰，不為外物所牽引，達到一種「身心肅然，表裏如一」的莊嚴境界。

外在之「敬」：儒家強調「誠於中，形於外」，內在的「敬」必然會通過外在的容貌、辭氣、儀態表現出來。「主敬」要求人在日常生活中，無論獨處還是與人交往，無論處理大事小事，都要保持容貌的端莊、舉止的合度。正如《論語·鄉黨》篇中所描繪的孔子，他在朝堂、在鄉黨、在宗廟，其容色言動無不透露出一種自然而然的恭敬與謹慎。這種外在的「敬」，並非虛偽的表演，而是內在德性充盈的自然流露，同時也反過來滋養和鞏固內在的修養。它構成了「禮」的精神內核，使禮儀不流於空洞的形式。

「主敬」是一個不間斷的、持續的修養過程。宋儒強調「無事時敬在心上，有事時敬在事上」。在無事閒暇時，「敬」表現為心有所主，不放縱、不怠惰，通過靜坐、讀書等方式涵養本源；在有事應接時，「敬」則表現為對事務的專注與投入，心無旁騖，精益求精。

儒家的「主敬」說，是一條由外而內、再由內而外的精微修養路徑。它從整肅外在的容貌舉止入手，旨在喚醒和主宰內在的心靈，最終達成一種內外合一、天人合德的理想生命狀態。這一學說，將崇高的道德理想落實於日常生活的點滴言行之中，強調的是一種持續的、清醒的、莊嚴的生命態度。

## 二、「慎獨」

孔教的「慎獨」，指的是在人所不知、唯己獨知的狀態下保持謹慎、小心的狀態，並下省察、克治的功夫。「獨」既指空間上的「獨處」，身體在物理空間上與他人隔離，無人監督，也指心理上的「獨知」，即指內心萌發的、他人不知而已獨知的念頭、情感和動機。

「慎獨」觀念源遠流長，其經典表述主要見於《禮記》中的《大學》與《中庸》二篇。《大學》在闡釋「誠意」這一修養環節時提出：「所謂誠其意者，毋自欺也。如惡惡臭，如好好色，此之謂自謙。故君子必慎其獨也。」又曰：「小人閒居為不善，無所不至，見君子而後厭然，掩其不善，而著其善。人之視己，如見其肺肝然，則何益矣！此謂誠於中，形於外。故君子必慎其獨也。」

《大學》的「慎獨」直接指向「誠意」，即不自我欺騙。它強調，真正的道德在於像厭惡惡臭、喜好美色一樣，是一種發自內心、自然而真實的情感與判斷。小人在獨處時會做盡壞事，見到君子才偽裝，但這種偽裝是徒勞的，因為內心的真實（「誠於中」）必然會表現出來（「形於外」）。因此，「慎獨」就是要人在獨處時，依

然保持意念的真實與純粹，做到內外如一、表裏一致，從根源上杜絕自欺。

《中庸》開篇即言：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也，可離非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」《中庸》將「慎獨」提升到了本體論的高度。作為本源的「道」是片刻不能離開的。因此，君子在別人看不到、聽不到的地方，更要保持戒慎和恐懼。因為最幽暗之處（隱）正是最容易顯現本心的所在，最細微之事（微）正是最彰明昭著的地方。「慎獨」在此意味著對「道」的持守須臾不離，尤其是在無人監督的隱微之境，更能考驗和體現一個人對天命的遵從和對本性的持護。

以孟子為代表的「性善論」為「慎獨」提供了可能性。既然人人皆有「惻隱、羞惡、辭讓、是非」之四端，那麼道德修養就不是向外求索，而是向內擴充。在「獨」的境界中，正是要存養和擴充這份固有的善端，使其不為物欲所蔽。「誠」是《中庸》的核心概念，是「天之道」，亦是「物之終始」。至誠的境地，是內心與行為、自我與天道完全合一的狀態。「慎獨」是達到「誠」的必由之路。唯有在獨處時保持意念之「誠」，才能「不勉而中，不思而得，從容中道」。陽明先生強調，「慎獨」即是「致良知」在最精微處的體現，應當下省察、克治的功夫。所謂省察，就如同偵探一般，時刻反省勘察內心那些幽暗微細的念頭，看其是出於「天理」還是「人欲」。所謂克治，就是一旦發現私欲之萌動（如一絲嫉妒、一點虛

榮、片刻懈怠），便如貓捕鼠，堅決地、即刻地將其克去，掃除廓清，直至回復心之本體之明。這個過程正是「去惡欲，存天理」的實戰，必須在「獨知」之處用力，方是真正工夫。

「慎獨」是區分「君子」與「小人」的根本標誌。君子因「慎獨」而內心安寧（「自謙」），行為坦蕩；小人則因「不慎獨」而內心愧疚，行藏鬼祟。通過「慎獨」，個體才能成就一種高度自律、內心強大、表裏如一的「君子」人格。孔子自述「七十而從心所欲不踰矩」。這並非外在規範的解除，而是通過長期的修養（包括「慎獨」），使道德規範內化為自身的第二天性。

法律和輿論是他律，而「慎獨」則是自律。一個健康的社會，不僅需要完善的他律系統，更需要公民高度的道德自律。在無人監督的網路空間、在個人私密領域，能否堅守道德底線，「慎獨」提供了精神資源。現代社會角色多元，人前表演增多，容易導致人格分裂與內心空虛。「慎獨」工夫要求人們直面真實的自我，摒棄虛偽和自欺，追求內在的統一與安寧，這對於緩解現代人的身份焦慮和道德虛無感具有療愈作用。

### 三、靜坐

儒家的靜坐，與佛家、道家的靜修看似形式相近，但其核心理念、目標與方法論有著根本的不同。儒家靜坐如同打磨一面鏡子，目的是擦去灰塵（私欲），使其能清晰地映照萬物（明理應物）。佛家禪坐如同認識到鏡子本身也是空幻的，旨在超越對鏡中影像（現

象世界）的執著。道家靜功如同將鏡子融入自然，使其與大道一同運轉，無思無慮。二程（程顥、程頤）大力提倡靜坐，將其視為「入道」的重要途徑。朱熹將靜坐系統化，納入其龐大的理學體系中，強調「半日靜坐，半日讀書」，將內在涵養與外在求知緊密結合。王陽明的「龍場悟道」便是在極度靜定中達成。他更強調在靜坐中「省察克治」，掃除心中之賊，致顯本有的「良知」。

《中庸》曰：「喜怒哀樂之未發，謂之中。」靜坐的首要目標，就是通過收斂心神，回歸到情感和思慮尚未萌動時的平靜、中正、虛靈不昧的本然心體狀態。日常中，人心易被外物牽引，思緒紛飛。靜坐能有效收斂放逐在外的心，使其從「逐物」狀態中解脫出來，達到「身心肅然，表裏如一」的專一境界。朱熹認為這是為學做人的「根本功夫」。在內心澄靜之後，道德意識的萌芽（仁、義、禮、智之端緒）更容易被體察和認取。靜坐提供了一個內在實驗室，讓修行者在此存養天理，克制人欲。

儒家靜坐的最終目的不是停留在靜中，而是為了應事接物時能更加從容中正。通過靜坐培養出的定力與明覺，能使人在處理複雜事務時保持清醒，做到「發而皆中節」，即情感和行為的發動都符合節度。

靜坐方法：選擇一處安靜、整潔、通風的場所，避免干擾；通常採用端坐（垂腿坐）或盤坐，關鍵在於身體正直，頭頸端正，以便氣血流通，精神自然提振；調整呼吸，使之深沉、均勻、細長，這有助於平復心緒；將向外追逐的感官和思慮收回來，如同「守城」

一般，守護內心的安寧；可以將注意力輕輕放在呼吸或身體上，但不過分執著；當雜念產生時，不必焦慮，只需覺察到它，然後輕輕地、持續地將注意力帶回到「敬」的狀態或呼吸上；靜坐有時會結合「讀書窮理」的內容，在靜坐中默誦或體會經典中的句子，讓道理在心中沉浸、融化，從而變化氣質。靜坐的核心工夫即「敬」，這並非緊張或恐懼，而是一種內心專一、警覺、莊嚴而又放鬆的狀態。程頤說：「涵養須用敬。」靜坐自始至終都要保持這種「敬」的狀態。

#### 四、窮理

窮理指的是探求義理、踐行義理。窮理又分為「讀書窮理」與「格物窮理」。「讀書窮理」建立在儒家一個根本信念之上：宇宙萬物皆有其「理」（天理），而人的本性中也稟賦著同樣的「理」（性即理）。人生的目的，就是通過認識萬物之理，最終徹底明瞭並踐行內在於心的天理，從而達到「天人合一」的聖賢境界。讀書的主要目標是明辨是非善惡，將書本中的聖賢道理內化為自己的信念，從而變化自身氣質中的駁雜，使行為自然合乎仁義禮智。通過研究事物（包括書本）的道理，獲得真知，破除愚昧和偏見，使心鏡明亮，能清晰地認識和處理萬事萬物。最終，所有的知識和對天理的認識，都要落實到行動上，用於齊家、治國、平天下，實現儒家的社會理想。

讀書必須有次第。朱熹主張從《大學》、《論語》、《孟子》、《中庸》四書讀起，因為它們直接闡明了「修己治人」的大道理，是通向六經的階梯。打好基礎，才能閱讀更艱深的典籍。

讀書不能浮光掠影，而需要熟讀精思。必須反復誦讀，直至爛熟於心，同時要沉潛玩味，深入思考文字背後的精微義理。朱熹形象地比喻：「讀書如煉丹，初時烈火鍛熬，然後慢慢用文火養之。」

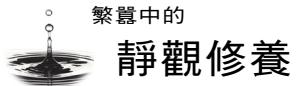
「格物」：「格」字有多重含義，在這裏主要理解為「探究、抵達、糾正」。「物」指萬事萬物，既包括外部事物（草木、器物、事件），也包括人倫日常（君臣、父子、夫妻之事）。「窮理」即徹底追尋事物背後的普遍規律和根本道理。「窮」是窮盡、徹底追尋。「理」是法則、規律，尤其指宇宙萬物背後的「天理」，也包含具體的物理、事理。

「格物窮理」是朱熹哲學體系的基石，也是「修身八條目」（格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下）的起點。王陽明早期曾踐行朱熹的「格竹窮理」而失敗。龍場悟道後，他更強調「心即理」，認為讀書是為了啟發本心固有的良知，而非在心外求理。他強調讀書需「發明本心」，與自身的良知相印證。必須將書中的道理與自身的生命體驗相結合，否則便是「紙上談兵」。讀書的最終目的是「行」。明白了道理，就必須在待人接物、治國平天下中付諸實踐。

在朱熹的理學體系中，「主敬」與「窮理」是修養工夫不可或缺的兩翼，二者相輔相成，如車之兩輪、鳥之雙翼。一方面，需要用「主敬」的工夫來涵養心性，保持內心的平靜與專注（「尊德性」）；另一方面，需要通過「格物窮理」來增長知識，明辨是非（「道問學」）。以「敬」的心境去「窮理」，則「窮理」更有效率；

通過「窮理」明白了更多道理，則「敬」的涵養更有方向，更為堅定。二者共同推動著個體在道德與知識上的同步提升。

孔教靜觀修養的目標，就是成就「內聖」人格，實現「外王」事功。「主敬」的直接目標在於涵養心性，使人擺脫私欲的蒙蔽，從而體認到內在的、與宇宙相通的「天理」或「仁體」。當人心常存敬畏，澄明清朗，便能達到「天人合一」的境界，成就聖賢般的理想人格。這是「內聖」的完成。由靜觀修養培養出的定力與明察，能使人從容應對複雜世事。面對誘惑，能持守節操；面對變故，能沉著鎮定；處理事務，能公正周全。如此，便能將內在的德性轉化為經世濟民的卓越能力，實現「修己以安人」、「治國平天下」的「外王」理想。從社會層面看，若人人能靜觀修養，便會自然地對他人、對事業、對自然懷有敬意，從而促進社會整體的誠信、和諧與秩序。這即是《禮記·禮運》中「天下為公」的大同世界得以實現的心理與文化基礎。謝謝各位，並祝各位事業進步，身心康泰！  
(本人上列講詞，如有同感，請廣肆宣傳，歡迎再複印給各親友，功德無量。)



2025

## 神聖閱讀 (Lectio Divina)

——達至心居平和的古老神修法

天主教 左旭華神父



### 一、導言

現代人生活在煩囂鬧市，生活面對種種挑戰和壓力，以至抑鬱病和情緒病逐漸加增。不時聽到有關輕生的新聞，甚至家暴和傷人慘案。加上多年前發生的社會事件、世紀病毒、移民潮，讓人心煩亂。持續經濟低迷也令港人百上加斤，對未來失去把握，心情迷惘。

宗教團體信眾活在同一城市，與整個社會的人共同面對日常生活，接受同樣遭遇和命運。在這處境下，信仰對人類可產生多大作用？信仰不是一個離地的概念，而是生活。當信仰未能與生活結合，便流於空泛，不切實際。認識到有些自稱有宗教信仰的人，縱使他們參與無數宗教活動，甚至積極投入及作出貢獻，但在言詞間，卻感應不到他們內心的平和與宗教情操。

為免將信仰變成只是一種生活文化與習慣，天主教會強調「神修」的重要。「神修」，按字義就是靈性操練。嚴格來說，這個詞語是近代才出現的。教會自起初就重視「祈禱生活」，在禱告中與上主聯合，追求天人合一。而近代，隨著各種學問與知識領域專業

化，「靈修學」隨之興起，有助信眾了解神修的傳統與方法。但每當信眾的注意力偏向只追求頭腦和理智知識時，信眾就容易忽略實踐和功夫的重要。

本文嘗試介紹一種天主教的早期神修方式，稱為「神聖閱讀」(Lectio Divina)。既是一個古老傳承，便隨著時代衍生不同流派。因此今日在各地，都仍然推行「神聖閱讀」，但方式或許會存在一些差異。事實上這不構成對與錯，只反映在歷史流變的處境下，因實際需要而自然產生變化。「神聖閱讀」的目的，是追求天人合一，讓生命得以轉化，在這複雜的世界中，使人心居平和，成為滋潤塵世的清泉。

## 二、身心靈整合的神修

在談及神修的時候，不少人只討論靈性，或推向神學討論，研究不同神修理論。筆者近年逐漸覺得，神修是基督徒生命的根本，指向生活，因此這是一件很自然的事。神修並非高不可攀的學問，而是在日常生活中，不斷塑造和轉化生命。

新約聖經形容人有靈、魂、體三方面。「體」就是肉身，有其實體，使人可接觸這個有形的世界。「魂」就是指人的心性，包括思想、意志、情感等等。「靈」向上主開放，讓人有機會跟上主聯繫。這「靈、魂、體」，亦即「身、心、靈」。

基督徒看神修，大多則重於靈性方面，只強調研讀聖經和祈禱。對於心性和身體，實在著墨不多。由於三者本為一，只重視一方而

忽略其他，都會影響整體的成長。因此眼見很多基督徒，縱然已經非常努力追求靈性長進，但實際上就像原地踏步一樣，靈性沒有進展。

身體與神修有關係嗎？當然有。試想如果一個人百病纏身，何來有精力追求神修長進？況且身體狀況不好時，又如何服務他人？在中世紀，聖道明提出了九個祈禱姿勢，讓信眾藉著身體的動作，更投入於祈禱，建立神修生活。

至於心性與靈性，兩者實在不能分割。神修未得長進，往往是未有好好調養心性。心性是調養出來的，正所謂修心養性，這絕對有助於神修時，產生事半功倍之效。相反，若未能好好調養心性，操練神修，就會事倍功半。「神聖閱讀」就是一個運用身、心、靈祈禱的神修方式。

## 三、神聖閱讀 (Lectio Divina)

「神聖閱讀」有翻譯為「靈閱」、「聖言誦讀」、「聖言頌禱」等等。原文為 Lectio Divina，是天主教早期神修傳統之一，可追溯自公元三世紀的隱修運動。當時有一些耶穌基督的跟隨者，願意透過「神聖閱讀」，追求靈性圓滿，這神修風氣慢慢影響到隱修士及聖職人員，甚至成為隱修生活中不可或缺的部分，而聖職人員也極力向信徒推介這神修方式，其受歡迎程度在十二世紀達至高峰。

縱然今天按不同流派在實踐「神聖閱讀」的方式上偶有些許差異，但基本內容和程序都是一致。其中包括誦讀 (Lectio)、默想

(Meditatio)、祈禱 (Oratio) 和默觀 (Contemplatio)。本文嘗試簡單介紹這四個階段：

### I. 誦讀 (Lectio)

要達到「神聖閱讀」某程度的果效，「誦讀」前的準備顯得非常重要。一般來說，筆者建議修行者要「端坐」，正如筆者在文章第二部分所提及「身體」的重要性。全身需要在一種放鬆狀態下，使「血氣」在無緊張和無壓迫的情況中自然流動。透過注意呼吸，使「心神」沉穩下來，以進入祈禱境界。這個準備功夫，能使整個「神聖閱讀」產生事半功倍之效。

當準備做妥後，就首先進入「誦讀」階段，誦讀內容是聖經，是基督信仰的權威。讀者需要對「誦讀」這詞語有正確了解，以免被這詞語的字面意思所誤導。按照猶太傳統，「聽」非常重要，因此需要好好的讀、好好的聽。必須懷著一顆敬虔心，去聆聽別人或自己誦讀出來的聖經。在慢慢不斷重複誦讀和聆聽時，切勿以個人對這段聖經的知識和經驗進行詮釋和判斷，只需以「心」專注在聖經經文上。

隨著繼續反覆誦讀，讀者的「心」會注意到上主在此刻要讀者關注的某些經節。待確定後，就可以進入「神聖閱讀」的第二階段，就是「默想」。

### 2. 默想 (Meditatio)

信眾在這個階段，會將剛才在「誦讀」時所注意的經節反覆思想，進行意識反省。憑藉信眾過往已對這經節的了解，與及對這經節的個人體驗，找出今日意義。「默想」這個部分，並不是單純靠頭腦來思考，而是在過程中與上主交談，期待能從中明辨真理、尋獲指引、並將情感化為意志，回應召叫，讓生命得以復興。

除以上一般做法，也有另一種形式，就是將在「誦讀」時所發現需注意的經節，繼續不斷反覆誦讀，直至呈現出意義。這種形式對初嘗試的讀者可能有點難於掌握，這是因為一般人普遍的思考過程，是習慣完全依賴自己的頭腦分析和邏輯思維。

在「神聖閱讀」第二階段完成後，就進入第三階段「祈禱」。

### 3. 祈禱 (Oratio)

「祈禱」就是將第二階段「默想」的成果化為禱告，向上主皇上讚美、感恩、祈求。默想過程，帶領信眾找到經節對他們的意義。經節可能讓他們更認識上主、更認清上主對他們的作為、在艱難中體會到上主的安慰和陪伴、又或者挑戰他們生命的內在價值。祈禱是一個回應，是將默想成果化為對上主的回應。多少時候，信眾懂得默想，也習慣默想，但默想後就將成果歸零，缺乏進一步行動。

有人認為天主教徒只懂唸經，不懂用個人話語祈禱。事實上，與上主交談，除可以用既定經文唸經外，也可以用自己話語。不論

在口中、在心中，都能向上主表達心聲。

第一階段「誦讀」，是上主的話由天上臨到人間。到第二階段「默想」，信眾便在人間思考上主的話對他有什麼意義？當找到意義後，進入第三階段「祈禱」，以回應天上的上主。最後，便到第四階段「默觀」了。

#### 4. 默觀 (Contemplatio)

「默觀」就是心靈與上主同在的境界，肉身雖然活在地上，但心靈卻居住於天。經過「誦讀」和聆聽上主的話，再反覆「默想」，參其意義，以真誠之心「祈禱」回應，此刻就留在上主的懷中，不靠思索，不用言詞，「默觀」上主之美善。

關於「默觀」，筆者會於本文第四部分作進一步分享。

#### 四、默觀祈禱

「神聖閱讀」的第四階段「默觀」，是一個非常重要的環節，很多時候被人忽略。基本上，最初三個階段「誦讀」、「默想」、「祈禱」，都是指向「默觀」，這是神修最終的目的。「默觀」和前三者最主要的分別，就是它們需要依賴「意識省察」與及「邏輯思維」來運作，而「默觀」就不一樣了。

在「誦讀」的時候，要藉語言來誦讀，在「默想」的時候，邏輯分析格外顯得重要，在「祈禱」階段，思維能力也不可或缺。這三個階段完全依賴左腦的運作。而相反，在「默觀」的過程中，主

要不是靠左腦的功能，而是靠右腦的功能。左腦傾向於語言組織、邏輯分析等思維能力，主要負責將通過視覺、味覺、觸覺感知到的事物，通過語言表達出來。而右腦則傾向於控制力、注意力、和想像力的發展。

由於現代人在日常生活中大多習慣依賴左腦功能，因此在進行默觀祈禱時，往往未能輕易適應。又特別是那些經常鍛練意識省察者，在默觀祈禱時，將很難進入祈禱狀態。可以這樣形容，在「誦讀」、「默想」、「祈禱」階段，思想顯得活躍主動；而在「默觀」階段，思想就相應減低活動，處於一個被動的位置。

隱修者紀果 (Guigo II) 曾經這樣形容「神聖閱讀」：「誦讀好比把食物放進口裏，默想是把食物咀嚼，祈禱帶出食物的味道，默觀表示食物的美味使人喜悅與舒暢。」

因此藉這個比喻進一步理解：誦讀、默想和祈禱，主要都是由邏輯思維控制。至於默觀，邏輯思維就起不了多大作用。如同食物吃進肚子裡，我們不能命令腸胃如何消化，甚至加速運作，一切都是自然和被動的。就在這時候，食物化為養分，使身體得著俾益。這就是先前所說，默觀祈禱能轉化生命，達至神修的目的。

#### 五、結語

「神聖閱讀」的四個階段，雖然是一體，如持之以恆練習，也能各自帶來不同效益。「誦讀」能鍛鍊聆聽技巧；「默想」能鍛鍊反省和思考能力；「祈禱」能產生謙遜；「默觀」促成天人合一，

帶來生命的轉化。當人與上主「和」的時候，就能在社會中與其他人保持「和」的關係。

祈禱是一種功夫，方法不難掌握，只要持之以恆練習，就必有成果，這就是秘訣。有一位老師這樣說：「祈禱是有方法的，祈禱是可以做得到的。」不少朋友常形容沒有時間祈禱，其實就正因為可用時間不多，就更需要努力鍛鍊祈禱功夫，好能在有限時間中達到祈禱最大效益。至於祈禱分心的問題也相仿，由於經常分心，就要藉祈禱鍛鍊自己的專注力，以達至理想的祈禱生活。

最近，透過臨床經驗，發現原來「神聖閱讀」有助於病人舒緩痛症。特別是一些末期病患者，以這神修方式，使他們身、心、靈得到益處。縱然在生命的關卡，也能以平和的心，處之泰然，實在是一種祝福。

生活在煩囂鬧市，如能心居平和，看事情就能豁達，不受人與事所擾，就是萬福之福。

2025



後語：

## 歸道不忘求自安

天主教 周景勳神父

時間匆匆

人云亦云 ……是對是錯

都有着主觀的批判

每一個人的思想和體驗都有不同

只要自己站在「正信」的思域上

在「常善救人」而不害人時

便當無悔無咎

再加上自己在靈性上的修養

為心靈殿堂尋覓新希望的思想出路

打開心靈讓神明帶領

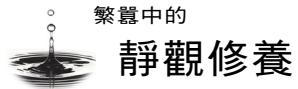
在自己有限的體驗中

能與神明相遇以道出靈修語

不妨嘗試在仁愛內創新自己

要明白：「聖人不積  
既以為人己愈有  
天之道，利而不害  
人之道，為而不爭」的道理（道德經 34）  
如是者……人要做一位有誠信的真實者  
一位誠信真實者……一定能化育萬物  
一位誠信真實者……一定能同道皆行  
一位誠信真實者……一定能相處共事  
一位誠信真實者……一定能禮待無疏  
一位誠信真實者……一定能知恩報愛  
一位誠信真實者……一定能合義有情  
一位誠信真實者……一定能體察恰當  
黑夜已過、新光已普照大地  
加強了人們的快樂  
增加了人們的喜悅  
因為大家看到了生命的希望

新光是愛情的昇華：一個新生命的誕生  
給人帶來創新的希望、激發現時代的人心  
「因靜照物、因時起意、因志發詠」（邵康節）  
以純潔無偽的真誠心、依循正道散發純真的心光  
光明自生……純樸歸真  
「以道觀性  
以性觀心  
以心觀身  
以身觀物」  
使人人與道相通相融  
使人人與物共存共生  
撥開人的執着與煩惱  
有着真情真摯的體驗  
「人生歸有道  
衣食固其端  
孰是都不營



而以求自安」（陶淵明）

「先師有遺訓

憂道不憂貧」

僅此發穎靜照

觀心觀物皆有道

歸道不忘求自安