

衛理神學研究院  
2022 學年第二學期

科目：靈修學導論與操練 II

Introduction to Spirituality and Practice II

課綱與閱讀進度

2023.9.22 禮拜五. 1330-16:10 第 4 教室

龐君華 牧師 ( Pong Kwan-wah: [kwpong@gmail.com](mailto:kwpong@gmail.com) )

吳伯仁 神父 ( [wupojen@gmail.com](mailto:wupojen@gmail.com) )

I. 課程簡介：

這個時代最核心及棘手的問題，往往不是在於科技，也不在於政治或經濟，因為這些問題雖重要，但往往是衍生出來的問題。今日最大的問題其實是關乎人的道德與靈性的問題。教會作為信仰的群體是否能影響我們所處的時代，也是關乎這信仰群體的靈性素質與品格。其實，當人一經決定成為基督的跟隨者，就有了一個新的身份「基督徒」之後，這個身份顯示了他與上主的關係，且其往後一生都在深化這樣關係的過程中，不斷體驗這份上頭來的恩典。同時為了尋求向世人活出這份恩典，於是探索基督徒內在生活的途徑，就成為歷代真實的門徒們所渴慕及關注的事。

然而現代世界的價值卻往往是考慮如何付出最少，卻能獲取即時的滿足，加上網路世代龐大的資訊，更使我們目不暇給。教會界亦如是，結果造成能了普遍靈性經驗的「淺薄」，甚至迎合了世俗流行的價值而不自知。

近年來教會界，尤其是新教內也開始追尋各種靈性輔導、靈修操練、靈修導師等等。但其危險是我們仍會使用過往的習慣，或當代的價值，於是重視外在技巧的作法，換上新的包裝，仍然不能達致深化與上主的關係，內尋靈性的深度，而外展於生活與服事。

本學期靈修課程的目的，就是為延續上學期的基礎。探討基督信仰群體過往至今對如何活出持續體驗上主的生活方式。透過課程的講解與實際靈修的操練（實習），希望參與的師、生對上主的恩典有深刻的認識，及如何在這世代活出基督徒的靈性生命的深度。

II. 課程目標：

本課程透過講解與實際體驗，引導學員認識基督宗教靈修學的意義及當代的實踐，協助學員認識靈修的核心課題，並透過實踐對各種靈修的方式有真實的體驗。建立自身靈修的紀律，並能參與教會的關注靈性的事奉。

### III. 課程進行：

序號	日期	主題	實習
1	09/22	靈修學是什麼？ 學習與操練的說明	安靜與回顧 呼吸的感覺
	09/29	中秋節放假一天	
2	10/06	聖經誦讀及其延伸： 操練的開始	安靜與回顧 詩篇的靈閱
3	10/13	福音默觀	安靜與回顧 福音默觀操練
4	10/20	基督宗教靈修傳統 I	安靜與回顧 福音默觀操練
5	10/27	基督宗教靈修傳統 II	安靜與回顧 身體的覺察
6	11/03	靈修生活的基礎： 人、救恩、聖化	安靜與回顧 想像力的練習
7	11/10	靈修操練的過程 I 淨化（煉路）	安靜的回顧 門房的操練
8	11/17	靈修操練的過程 II 光照（明路）	安靜與回顧 痛苦的事蹟
9	11/24	靈修操練的過程 III 密契（合路）	安靜與回顧 短禱的練習
10	12/01	意識省察	意識省察練習 意識往事（預備）
11	12/8	談分辨 I：吳伯仁神父	分辨的練習
12	12/15	談分辨 II：吳伯仁神父	分辨的練習
13	12/22	談分辨 III：吳伯仁神父	分辨的練習
	12/29	聖誕週放假一週	
14	01/05	期末考	

### IV. 課程方式：

13:30-15:00 專題 /15:10-15:20 休息 /15:20-16:10 專題、或實習

\*每堂課前有安靜的練習，課堂結束前有回顧的省察，建立同學基本靈修體驗與紀律。

### V. 作業與評鑑：

- 1) 課堂出席、參與討論 20% 2) 指定閱讀報告一篇 40% 本課程中各課題指定相關的撰寫讀書報告選四篇。每篇 1,500~2,000 字（旁聽生可免），讀書報告請以 PDF 檔 email 至 kwpong@gmail.com。
- 3) 期末最後一堂課將分組舉行口試佔 40%（旁聽生可自由參加）。
- 2) 教牧博士生需要撰寫兩篇讀書報告，每篇 3,000 字

## VI. 參考書目：

- Jones, Cheslyn, Geoffrey Wainwright, And Edward Yarnold S.J., eds., *The Study of Spirituality*. Oxford, New York: Oxford University Press, 1986
- Michael Casay 講述。本篤會修女譯。《傾心靜聽》( *Lectio Divina* )。台北：本篤修女會，1995/9；三版，1996/3。
- Sheldrake, Philip, *Spirituality and Theology: Christian Living and the Doctrine of God*. Maryknoll, N. Y.:Orbis Books, 1999.
- 古倫 ( Anselm Grün ) 著。陳惠雅譯。《心靈陪伴的靈修之路》( *Begleitung auf dem Spirituellen Weg* )。台北：南與北文化，2010/8。
- 克里斯多夫·傑米森 ( Christopher Jamison ) 著。鄭明華譯。《一個人的聖殿：安頓心靈的七項修鍊》( *Finding Sanctuary: Monastic Steps for Everyday Life* )。台北：啟示，2007/8；初版3刷，2010/6。
- 吳伯仁著。〈「靈修」概念的發展〉，《神論》155 ( 2008 春 )，頁 139-157。
- 張春申著。《中國靈修芻議》。台北：光啟文化事業，1978/12；再版二刷，2002/10。
- 陳文裕著。《天主教基本靈修學》。台北：光啟，1991。
- 麥格夫( Alister E. McGrath )著。趙崇明譯。《基督教靈修學》( *The Christian Spirituality: An Introduction* )。香港：基道，2004。
- 湯姆·歐哈拉 ( Tom O'Hara, S.J. ) 著。鄭嘉珺譯。《與主同在》( *At Home with God: Prayer from the Beginning* )。
- 廖炳堂著。《靈修神學：理論與實踐》。香港：天道書樓，2010。
- 歐里凡 ( Max Oliva ) 著。梁偉德、王敬弘譯。《祈禱自由·愛也自由》( *Free to Pray, Free to Love: Growing in Prayer & Compassion* )。台北：光啟出版社，1998/4；初版三刷，2010/12。
- 潘寧頓 ( M. Basil Pennington ) 著。左婉微譯。《祈禱的挑戰》( *Challenges in Prayer* )。台北：上智文化事業，2010/8；二刷，2011/1。
- 潘寧頓 ( M. Basil Pennington ) 著。姚翰譯。《神妙的歸心祈禱——基督徒祈禱的古老更新》( *Centering Prayer: Renewing an Ancient Christian Prayer Form* )。台北：上智文化事業，1999/9。
- 潘寧頓 ( M. Basil Pennington ) 著。鄭重熙譯。《歸心祈禱》( *The Way Back Home: An Introduction to Centering Prayer* )。台北：上智文化事業，1997/1。
- 盧雲 ( Henri J.M. Nouwen ) 著。林清華譯。《你能飲這杯嗎？》( *Can you Drink the Cup?* )。台北：上智文化事業，1999/9；四刷，2008/6。
- 盧德編譯。《聖山沙漠之夜——隱修導師談〈耶穌禱文〉》。台北：上智出版社，2004/6。
- 戴邁樂 ( Anthony de Mello ) 著。《相逢寧靜中》( *Sadhana, a Way to God* )。台北：光啟文化，1979/10；六版四刷，2005/5。