

衛理神學研究院
2022 學年第二學期

科目：靈修學導論與操練 I

Introduction to Spirituality and Practice I

課綱與閱讀進度

2023.2.24 禮拜五. 1330-16:10 第 4 教室

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

吳伯仁 神父 (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，卻用能獲取即時的滿足，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。

這一組靈修課程的目的，就是為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學的意義、與當代的實踐，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。並能參與教會的關注靈性的事奉。

III. 課程進行：

- 1 02/24 靈性這回事？靈修、修道與基督徒生活
- 2 03/03 各類型靈性操練進路的探討

- 3 03/10 靈修操練與門徒生活
- 4 03/17 現代人的靈性課題
- 5 03/24 實習一：靜的富藏
實習二：身體的覺察
- 6 03/31 實習五：呼吸的感覺；
實習六、七：上帝在我的呼吸中
- 7 04/07 春假
- 8 04/14 實習四：思想管制：守住門戶、門房操練
實習十一：聲音
- 9 04/21 實習十八：生命中的喜樂事蹟；
- 10 04/28 實習卅三：傾心靜聽
- 11 05/05 實習廿二：福音默觀：
- 12 05/12 實習卅四：口禱（吟唱聖詠）
- 13 05/19 (a).實習卅五：耶穌禱文
(b).歸心祈禱
- 14 05/26 求內在自由的祈禱
- 15 06/02 回顧、省察
 1. 這學期的學習的操練，我領受到上帝給我最大的禮物（恩膏）是什麼？
 2. 我如何保存這個禮物（恩膏）？
 3. 我如何別人分享這個禮物（恩膏）？

IV. 課程方式：

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

V. 作業與評鑑：

每週上課時，按進度交導修材料的閱讀報告一篇，篇幅為一至二頁（A4紙 12 號字）。內容包括：**1)** 內容（作者的邏輯及觀點）。**2)** 相關課題（與本課程有關的神學課題，或其他閱讀的資料）。**3)** 個人的反省（引發的神學討論及當代實踐反思）。報告佔 20%（於該堂結束前繳交，過期不用補交）。導修表現 30%，學期報告 40%

VI. 參考書目：

吳伯仁，〈「靈修」概念的發展〉，《神論》155（2008 春），頁 139-157。
 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。

- 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。
- 張春申，〈中國靈修芻議〉，台北：光啟文化事業，1978/12；再版二刷，2002/10。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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，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。