

靈修學

香港聖神修院神哲學院

聖神修院神哲學院——普及神學教材系列

主編

丘建峰 何奇耀

編寫小組

丘建峰 吳結明 何奇耀 郭育慈 李展球 潘小鈴 王德範 廖潔珊
袁燊銘 王藝蓓 陳錦富 潘志明醫生 潘國忠 楊孝明 梁鳳玲 盧秀芬

學術小組

勞伯堦神父 黃國華神父 伍國寶神父 黃鳳儀修女 斐林豐神父
蔡惠民神父 劉賽眉修女 鄺麗娟修女 阮媽玲修女
羅國輝神父 梁定國神父
吳智勳神父 呂志文神父 阮美賢博士
閻德龍神父 李亮神父 楊玉蓮博士

審閱小組

蔡惠民神父（教義）
鄺麗娟修女（教義）
吳智勳神父（倫理）
梁定國神父（禮儀）
李國雄神父（聖經）

靈修學——普及神學教材系列（39）

編寫：楊孝明

審閱：董澤龍神父

編輯校對：丘建峰 何奇耀

排版：鍾鳳如 馮嘉茜

編輯：聖神修院神哲學院

出版：聖神修院神哲學院
香港香港仔黃竹坑惠福道6號

發行：聖神修院神哲學院
電話：2553 0265
傳真：2873 2720
電郵：cert@hsscol.org.hk
網址：http://www.hsscol.org.hk

印刷：佳能印刷製品有限公司

版次：2019年7月第二版

國際書號：978-988-14301-9-9

主教准印：香港教區主教 湯漢樞機
2016年9月13日

版權所有

目錄

序.....	i
編者的話.....	iii
單元一 靈修是什麼？	
1. 緒言.....	1
2. 單元目標.....	2
3. 導論.....	2
4. 靈修一詞的定義.....	5
5. 人的現況.....	8
6. 什麼人需要靈修？.....	11
7. 基督宗教全球大趨勢.....	12
8. 基督徒靈修之基礎.....	14
9. 靈修之最終目的.....	17
10. 結論.....	20
11. 摘要.....	21
12. 參考資料.....	22
單元二 靈修的進路及歷程	
1. 緒言.....	23
2. 單元目標.....	24
3. 導論.....	24

4. 煉路.....	25
4.1 煉路的境況.....	25
4.2 煉淨和煉獄的關係.....	27
4.3 生命的踏腳石.....	27
4.4 煉路的靈修實踐.....	29
5. 明路.....	30
5.1 明路的境況.....	31
5.2 明路的靈修實踐.....	32
6. 合路.....	33
6.1 合路的境況.....	33
6.2 合路的靈修實踐.....	36
7. 格林神父的觀點.....	38
7.1 認識天主.....	39
7.2 從相識到相愛.....	40
7.3 從愛到真正地愛.....	41
8. 結論.....	44
9. 摘要.....	44
10. 參考資料.....	45

單元三 天主教靈修學史（一）

1. 緒言.....	47
2. 單元目標.....	48
3. 導論.....	48

4. 聖經及宗徒時代的靈修觀.....	49
4.1 舊約的靈修觀.....	49
4.2 新約的靈修觀.....	51
5. 東西方教父靈修觀.....	53
5.1 東方教父的靈修觀.....	53
5.2 西方教父的靈修觀.....	55
5.3 隱修傳統.....	56
6. 方濟會靈修觀.....	64
7. 小結.....	66
8. 摘要.....	67
9. 參考資料.....	68

單元四 天主教靈修學史（二）

1. 緒言.....	69
2. 單元目標.....	70
3. 導論.....	70
4. 神秘主義傳統——從狄奧尼修到不知之雲.....	70
4.1 狄奧尼修.....	71
4.2 艾克哈大師.....	72
4.3 《不知之雲》.....	74
5. 依納爵神操.....	75
6. 加爾默羅會靈修.....	78

6.1 聖女大德蘭的靈修觀.....	78
6.2 十字若望的靈修觀.....	80
7. 現當代的靈修大師.....	81
7.1 小德蘭.....	82
7.2 牟敦.....	83
7.3 邁恩——基督徒默禱.....	85
7.4 盧雲.....	86
7.5 德蘭修女.....	88
8. 神恩復興運動.....	90
9. 摘要.....	92
10. 參考資料.....	94

單元五 今日天主教的各種靈修方法

1. 緒言.....	95
2. 單元目標.....	96
3. 導論.....	96
4. 禮儀生活中的靈修.....	97
4.1 感恩祭.....	97
4.2 日課.....	98
4.3 聖體敬禮.....	99
5. 口禱.....	99
5.1 唸經——天主經、玫瑰經、飯前經等.....	99
5.2 自發性口禱.....	100

6. 聖經默想.....	102
7. 依納爵靈修.....	102
8. 默觀祈禱.....	105
8.1 聖言誦讀.....	107
8.2 歸心祈禱.....	108
8.3 基督徒默禱.....	109
8.4 耶穌禱文.....	110
8.5 大自然靈修.....	111
8.6 默觀的真正意義.....	112
9. 靈修日記.....	113
10. 退省.....	114
11. 小結.....	115
12. 摘要.....	116
13. 參考資料.....	117

單元六 聖經默想的練習與困難

1. 緒言.....	119
2. 單元目標.....	120
3. 導論.....	120
4. 梵二前後的祈禱.....	120
5. 初學祈禱.....	122
6. 默想聖經.....	123
6.1 邏輯推理.....	124
6.2 想像.....	127

7. 聖經默想的困難.....	130
8. 初學祈禱要注意的事項.....	131
9. 聖經默想的限度.....	135
10. 摘要.....	138
11. 參考資料.....	139

單元七 默觀的理念及練習

1. 緒言.....	141
2. 單元目標.....	142
3. 導論.....	142
4. 嘉里克斯神父的默觀.....	143
4.1 理論基礎.....	143
4.2 我們能信賴.....	147
4.3 默觀的實踐.....	149
4.4 默觀的成果.....	150
5. 邁恩神父的默禱.....	151
5.1 理論基礎.....	151
5.2 默禱的實踐.....	152
5.3 短誦的力量.....	154
6. 基廷神父的默觀.....	157
7. 一切都回歸天.....	160
8. 摘要.....	161
9. 參考資料.....	162

單元八 如何對應默觀的難題

1. 緒言.....	163
2. 單元目標.....	164
3. 導論.....	164
4. 默觀、默想、口禱.....	165
5. 做默觀要留意的情況.....	166
5.1 覺察.....	166
5.2 不要用腦袋思考.....	167
5.3 臣服.....	168
5.4 不要拒絕.....	169
5.5 放下成就.....	171
5.6 不靠媒介.....	172
5.7 留在當下.....	173
5.8 對感覺不加壓抑.....	174
5.9 重申向天主奉獻.....	175
5.10 面對消極.....	177
6. 十字若望的「黑夜」.....	178
6.1 感官的黑夜.....	178
6.2 心靈的黑夜.....	180
7. 摘要.....	181
8. 參考資料.....	182

單元九 當代靈修的發展及展望

1. 緒言.....	183
2. 單元目標.....	184
3. 導論.....	184
4. 牟敦.....	185
5. 戴邁樂.....	189
6. 邁恩.....	190
7. 多瑪斯·伴渡.....	191
8. 其他互動的例子.....	196
9. 總結.....	197
10. 摘要.....	198
11. 參考資料.....	198

單元十 中華靈修探索

1. 緒言.....	199
2. 單元目標.....	200
3. 導論.....	200
4. 歷史.....	201
5. 教會怎樣看東方智慧.....	202
6. 中華靈修之探索與張春申神父.....	203
6.1 基督徒的對禱.....	204
6.2 基督徒的靜坐.....	206
6.3 在聖三內的祈禱.....	210

6.4 基督徒的禪.....	212
6.5 靈修與聖經.....	214
7. 總結.....	215
8. 摘要.....	216
9. 參考資料.....	217

序

我們的教區為回應梵二的呼籲，先後成立了兩個延續培育委員會：一個為聖職人員，另一個為教友。這兩個委員會的成員定期開會，審視時代徵兆，檢討目前神職人員或教友的需要，策劃相關的進修講座及聚會。事實上，早在四十年前，當我在聖神修院擔任神學主任時，已受命負責聖職人員延續培育委員會，且每年一月初便安排數天舉行司鐸學習營，有超過百名神父參加。這既可幫助神父延續培育，亦可促進神父間的弟兄情誼。

去年，聖職人員延續培育委員會邀請了一位聖言會神父貝文斯（Fr. Stephen Bevans, SVD），於六月二日（星期六）上午，為教區神父、會士、執事、修士主講教宗「信德年」的宗座手諭《信德之門》的內容。

貝神父是美國芝加哥天主教聯合神學院「使命與文化」的神學教授。他在講座中特別指出，「信德」的內容，應從三方面去界定，即：思想條文，心靈情感，生活行為。三方面互相連結；除非三方面都包含在內，否則不算是實質內涵的「信德」。

我覺得貝神父的講話很有道理，且切合時宜，不但適用於神職人員，也適用於一切教友。教區要求預備領洗者要慕道一年半，但是教友在領洗後，仍當繼續接受培育。除了參加堂區或教區的善會或團體，以促進彼此間的支持和學習外，也鼓勵他們多看靈修、教理和神學書籍，或參加有關課程。

我們的教區獲得天主福佑，也十分多謝大家上下一心努力福傳，以致近年來，教區每年復活節前夕約有三千五百成年人領受洗禮。但他們和我們還要繼續接受培育。聖神修院神哲學院（下稱學院）在新的學年開辦兩個全新課程——神學證書課程與神學普及課程，期望能為教區的平信徒提供更多適切的信仰培育機會。為了配合新課程的開辦，學院與公教真理學會合作，出版一系列教材叢書。我覺得這不但切合時宜，且屬必須。因此，我作為教區主教，鄭重推薦這套教材，也祈求上主百倍答謝提供這套教材的作者及工作人員，並使所有讀者能藉此加深認識信仰，熱愛信仰，亦能在生活言行上見證信仰和傳揚福音。

十湯漢 樞機

二零一三年六月十日

編者的話

「普及神學教材系列」是聖神修院神哲學院為推動神學普及化的嘗試。這套教材的面世，是為了配合本學院所開辦的神學證書課程，同時也是為推廣神學本地化的一個努力。

因此，整套教材有兩個重要的元素：首先，它是一套系統的寫作，為渴望進一步明瞭天主教信仰的人，提供一個理性的基礎。其次，它的設計是以「自學」模式為主，所以內容力求深入淺出，讓讀者能從閱讀中學到相關的知識，從而深化信仰，親近天主。

基於以上的元素，這一系列的教材在編輯上均有幾個相同的特色：

1. 在內容上，整套教材包括了教義、聖經、禮儀、倫理及其他相關的科目。讀者既可專就其中一個範疇，由淺入深，逐步學習，也可以綜合其他的範疇，以達觸類旁通之效。

2. 在設計上，每一部書共分為十個單元部分，將學習的內容以提綱挈領形式編寫，力求讓讀者可以循序漸進地認識相關課題。

3. 在編排上，每一個單元的開端部分均列出學習目標及重點；在內容中提供思考問題，有助讀者反省學習內容；在結尾部分則提供參考書目，讓讀者更容易尋找到延伸閱讀的資料。

這個系列的教材帶有自學的色彩，讀者可以單純閱讀這些教材，學習相關科目的知識。如果希望在學習的過程中有所交流，甚至測試自己學習的成果，教材可配合本學院的神學普及課程的授課和神學證書課程的輔助資料，達到最佳的學習的效果。

教材得以順利出版，實有賴學院的教授鼎力支持，並且獲得教會內不同的團體的相助，特別感謝在編輯、校對、排版上作出貢獻和努力的弟兄姊妹，及為編寫自學教材提供了寶貴意見的曾婉媚博士和劉煒堅博士。

以中文寫作而有系統的神學教材，並不多見。我們希望這套教材不僅有助天主教教友提昇自己對信仰的認識和理解，也希望拋磚引玉，在未來的日子裡，看到更多質素卓越的中文神學教材。