

## 科目大綱

科目名稱：建立基督徒靜觀禱告生活

科目英文名稱：Formation of Christian Contemplative prayer

科目系別：靈修學系

科目編號：2025T1-3284C

講 師：黃笑雯博士 BMus; MCS; Dmin

授課語言：粵語

科目學分：三個學分

教學模式：時空無間教學模式

上課日期：二零二五年一月六日至三月卅一日

上課時間：每週自行到網上收看課堂錄影，儘可能在星期一收看，以便每週在校務系統中進行討論。

科目簡介：本科目旨在幫助渴望學習源遠流長的基督宗教二千多年的靜觀靈修傳統和實踐靜觀靈修生活的，願意抱持謙遜和開放的心，經驗個人靈性生命更新與成長的教牧同工及信徒，透過學習及操練靜觀靈修，更敏銳地覺察及回應上主不住的同在，並與同儕建立一個開放又信任、一起靜禱、透過文字分享學習體驗、互相欣賞和守望。

科目內容：

1. 從聖經理解靜觀禱告
2. 從沙漠教父的教導學習靜觀禱告(Origen of Alexandria, Cappadocian Fathers, Evagrius of Pontus, Maximus the Confessor, Augustine of Hippo, John Cassian)
3. 『息』的靈修傳統 Hesychast Spirituality
4. 學習操練耶穌禱文

學習成果：完成本科目後，學員將能夠取得以下的成果...

- 1 知識方面：
  - i. 了解及承傳二千多年的基督宗教靜觀傳統；
  - ii. 認識歷代靜觀者的屬靈智慧及教導；
  - iii. 學習靜觀禱告的方法，同時願意修習靜觀禱告，在過程中；
  - iv. 開始懂得放下雜念，專心禱告；
  - v. 知道和體會到靜觀禱告在靈性成長中的重要性。
  
- 2 靈性方面：
  - 2.1 調整自己的生活節奏、學習慢下來、停下來、靜下來，更好的預備自己在愛中與主相遇；把靜觀禱告成為生活的一部分，享受更新的禱告生活，讓身心靈經驗圓滿；
  - 2.2 與上主建立一種密契共融關係。
  - 2.3 認識及體驗諸聖共融
  - 2.4 在信任上主中抱持一種開放、謙遜、溫柔、平穩、安靜、單純又清明的生活。
  
- 3 實踐方面：
  - 3.1 在科目中約見個別靈修指導兩次。
  - 3.2 在日常生活中活出一種有韻律的在地若天生活。
  - 3.3 有寬闊的胸襟去接納甚至懷抱不同的人、事和物，體驗又信任上主的無限憐憫。
  - 3.4 活出基督在我們裡面，我們在基督裡面的生活。
  
- 4 研究方面：
  - 4.1 有基本能力進深學習教父們的著作及開始操練其中的修行生活。
  - 4.2 能夠參與適合的靜觀禱告共修團體繼續進深靜觀禱告。

☆《教科書》及《參考書本》須知：

1. 購置本科需用之《教科書》及/或《參考書本》之責任由學員自行負責，故學員必須在開課前預備妥；
2. 《科目大綱》在每季度開課前數月已在本院網頁中刊載，學員需早日準備妥所需用的書籍；
3. 若在開課後學員仍未能尋得《教科書》及/或《參考書本》而對作業或課業有所影響時，學員需自行承擔責任。

基本閱讀：

- 1 譚沛泉。『基督徒靜觀靈修』。香港：基督教靜觀靈修學會，2014  
<https://www.logos.com.hk/bf/acms/content.asp?site=logosbf&op=show&type=product&code=9789881337108#:~:text=%E3%80%8C%E9%9D%9C%E8%A7%80%E9%9D%88%E4%BF%AE%E3%80%8D%E4%B8%A6%E4%B8%8D%E6%98%AF,%E4%B8%80%E7%A8%AE%E7%94%9F%E5%91%BD%E6%9C%AC%E8%B3%AA%E7%9A%84%E5%91%88%E7%8F%BE%E3%80%82>
- 2 陳國權、張玉文。『成神--東正教的靈修與禮儀』。香港：道聲出版社，2018  
<https://www.logos.com.hk/bf/acms/content.asp?site=logosbf&op=show&type=product&code=9789623803984>

進深閱讀：

- 1 何傑編。《靈深一席談：真誠生命轉化的探索（第4期）-默觀禱告》（Conversations: A Forum for Authentic Transformation.）。香港：中國宣道神學院，2007。
- 2 Cummings, Charles, “Spirituality and the desert experience”, Dimension Books Denville, New Jersey 1978.
- 3 Merton, Thomas, “The New Man”The Abbey of Gethsemani 1961
- 4 梅頓，羅燕明譯：『默觀的新苗』。香港：基道出版社，2002
- 5 Merton, Thomas, “Contemplative Prayer” Darton, Longman and Todd. 1973
- 6 Merton, Thomas. “The Wisdom of the Desert” The Abbey of Gethsemani, Inc. 1960
- 7 譚沛泉。『從祈求到靜觀』。香港，基督徒靜觀靈修學會，2016
- 8 譚沛泉。『靜觀靈修與生命成長』。香港，基督徒靜觀靈修學會，2014
- 9 約翰、克利馬科斯，許列民譯：『神聖攀登的天梯』。香港：漢語基督教文化研究所，2012

功課要求：

### 學士班學員

#### 1. 閱讀（20%）

截止日期：2025年3月31日

甲、學員在科目結束前，必須完成閱讀 400-500 頁指定及進深閱讀內容。

乙、學員請撰寫一篇約 2000-2500 字的閱讀分享。

#### 2. 體驗與操練（50%）

截止日期：2025年3月31日

甲、為了讓學員更深經歷靜觀禱告，同學在課後按導師的提示，建立恆常定時定點的呼喚耶穌禱文及約見兩次個別靈修指導。

#### 3. 反省文章（20%）

甲、學員每上完兩課，從課堂的學習內容，選取一個有興趣的主題，撰寫一篇約 1000-1500 字的個人反省文章。全個科目合共繳交四篇課堂反省文章，請按「修讀進程記錄表」的時限繳交。

#### 4. 每週討論（10%）

甲、學員必須每週參與至少兩次討論，回應老師和同學，否則本科將被評為「未完成」(Incomplete)。

乙、請注意：

- i. 每週討論是屬於課業的一部分，學員必須參與！若因為生病或其他突發事件而不能在某一週內參與討論，必須即時在「本科問題及資訊」通知老師，否則該週當曠課論，並且失去討論的分數！
- ii. 學員每週必須參與至少兩次的討論，按本院遞交亞洲神學協會的文件上申明，每一個三個學分的科目需要花費 20 小時在每週討論的項目上。因此，將其平均分配在八週內，每週花在這項功課的時間約為 2.5 小時。此外，這項目的評分基準是根據回應次數、討論內容和討論篇幅。敬請留意！

### 碩士班學員

#### 1. 閱讀 (20%)

截止日期：2025年3月31日

甲、學員在科目結束前，必須完成閱讀 500-600 頁指定及進深閱讀內容。

乙、學員請自行於基本閱讀中，揀選其中一個課題撰寫一篇約 3000-3500 字的評論。

#### 2. 體驗與操練 (50%)

截止日期：2025年3月31日

甲、為了讓學員更深經歷靜觀禱告，同學需要在家建立一個寧靜神聖的禱告角落，裡面放置一本聖經、一個燭台、聖像畫。需要預備心神定時在這個禱告角落靜觀禱告及上課。課堂中及課堂後按導師的提示，建立恆常定時定點的呼喚耶穌禱文。

乙、在科目期間約見兩次個別靈修指導。

#### 3. 專題文章 (20%)

截止日期：2025年3月31日

甲、學員請從課堂的學習內容，按個人的興趣，選取一個課題，撰寫一篇約 4500-5000 字的專題文章。

#### 4. 每週討論 (10%)

甲、學員必須每週參與至少兩次討論，回應老師和同學，否則本科將被評為「未完成」(Incomplete)。

乙、請注意：

i. 每週討論是屬於課業的一部分，學員必須參與！若因為生病或其他突發事件而不能在某一週內參與討論，必須即時在「本科問題及資訊」通知老師，否則該週當曠課論，並且失去討論的分數！

ii. 學員每週必須參與至少兩次的討論，按本院遞交亞洲神學協會的文件上申明，每一個三個學分的科目需要花費 20 小時在每週討論的項目上。因此，將其平均分配在八週內，每週花在這項功課的時間約為 2.5 小時。此外，這項目的評分基準是根據回應次數、討論內容和討論篇幅。敬請留意！

## 科目修讀進程記錄表

姓名：\_\_\_\_\_

### I 閱讀進程（學士班，400-500 頁；碩士班，500-600 頁）（20 %）

學士班學員請撰寫一篇約 2000-2500 字的閱讀分享；碩士班學員則請自行於基本閱讀中，揀選其中一個課題撰寫一篇約 3000-3500 字的評論。

基本閱讀		總頁數	已閱頁數
1	譚沛泉。『基督徒靜觀靈修』。香港：基督教靜觀靈修學會，2014	124 頁	
2	陳國權、張玉文。『成神--東正教的靈修與禮儀』。香港：道聲出版社，2018	192 頁	
進深閱讀		總頁數	已閱頁數
3	何傑編。《靈深一席談：真誠生命轉化的探索（第 4 期）-默觀禱告》（ <i>Conversations: A Forum for Authentic Transformation.</i> ）。香港：中國宣道神學院，2007。 <a href="https://www.hkbookcity.com/showbook2.php?serial_no=121752">https://www.hkbookcity.com/showbook2.php?serial_no=121752</a>  3.1 浴在神愛的默觀 4-5 頁 3.2 默觀禱告：不是一種自我陶醉的忘我 6-9 頁 3.3 美學、梅頓與默觀禱告 10-17 頁 3.4 默觀禱告的實踐：與神同在 18-25 頁 3.5 在默觀中經歷神的臨在 26-37 頁 3.6 人在心在：親親阿爸父的禱告 44-49 頁 3.7 默觀與社會行動 50-59 頁 3.8 踱步野陌中的默觀禱告 60-67 頁 3.9 從拋錨處傳來的心聲 68-75 頁 3.10 飲於智慧古泉：默觀—基督徒一生志之所在 112-117 頁  學員亦可於中宣的網站免費閱覽有關內容。 <a href="https://www.cms.org.hk/conversation1">https://www.cms.org.hk/conversation1</a>	76 頁	
1	Cummings, Charles, "Spirituality and the desert experience" Dimension Books Denville, New Jersey 1978.	184 頁	
2	Merton, Thomas, "The New Man" The Abbey of Gethsemani 1961	248 頁	
3	梅頓，羅燕明譯：『默觀的新苗』。香港：基道出版社，2002	268 頁	
4	Merton, Thomas, "Contemplative Prayer" Darton, Longman and Todd. 1973	119 頁	
5	Merton, Thomas. "The Wisdom of the Desert" The Abbey of Gethsemani, Inc. 1960	81 頁	
6	譚沛泉。『從祈求到靜觀』。香港，基督徒靜觀靈修學會，2016	126 頁	
7	譚沛泉。『靜觀靈修與生命成長』。香港，基督徒靜觀靈修學會，2016	180 頁	



8. 約翰·克利馬科斯，許列民譯：『神聖攀登的天梯』。香港：漢語基督教文化研究所，2012	367 頁	
	合共閱讀頁數	

## II 體驗與操練 (50%)

學員請於每課完成另一課開始前完成有關的體驗與操練

體驗	I	II	III	IV
完成 (✓)				

體驗	V	VI	VII	VIII
完成 (✓)				

## III 每週討論 (10%)

討論	I	II	III	IV
參與 (✓)				

討論	V	VI	VII	VIII
參與 (✓)				

## IV 學士班反省文章，每次約 1000-1500 字。(20%)

繳交日期	I	II	III	IV
	2025 年 1 月 27 日	2025 年 2 月 10 日	2025 年 2 月 24 日	2025 年 3 月 10 日

## V 碩士班學員，撰寫一篇約 4500-5000 字的專題文章，並於 2025 年 1 月 31 日或以前提交。(20%)