

目錄

溫序	7
范序	9
自序	11
第一課 上主喜悅的生命	13
一、人觀與靈命觀	14
二、靈命成長的觀念	18
三、生命成長的目標：基督宗教的三大演繹	19
1. 正教會的聖化路	20
2. 基督新教強調的拆毀和建立	20
3. 天主教會的成全路	22
四、生命成長的向度	23
1. 主耶穌基督	24
2. 使徒保羅 / 保祿	26
3. 聖法蘭西斯 / 聖方濟	27
五、生命成長的境界	28
1. 聖經中的描寫	28
2. 靈修傳統中的經典描述	30
3. 邁向成全境界的動力	33
第二課 獨處深幽望晚星	35
一、靈命操練的意義	35
1. 聖經中的靈命操練	36

2. 靈修傳統的源起.....	37
二、歷代的靈命操練方法.....	39
1. 天主教會的操練方式.....	39
2. 正教會的操練方式.....	41
3. 基督新教的操練方式.....	43
三、獨處的意義.....	47
1. 聖經中的獨處.....	47
2. 靈修傳統中的獨處.....	49
四、實踐.....	50
1. 退修中的獨處五步曲.....	51
2. 日常生活中的獨處.....	54
第三課 安靜方能知上主.....	57
一、靜的意義.....	57
1. 聖經中的靜.....	59
2. 靈修傳統中的靜.....	64
二、實踐.....	67
1. 禁食.....	67
2. 靜坐.....	71
第四課 更新祈禱表心聲.....	77
一、祈禱的意義.....	77
二、聖經中的祈禱.....	78
1. 詩篇 / 聖詠集.....	79
2. 主耶穌基督.....	79
3. 使徒.....	83

第五課

第六課

第七課

三、靈修傳統中的祈禱.....	84
四、實踐.....	89
1. 不住祈禱.....	90
2. 歸心祈禱.....	92
第五課 踏進默想的門檻.....	95
一、默想的意義.....	95
二、聖經中的默想.....	96
三、靈修傳統中的默想.....	103
四、實踐.....	108
1. 意識省察.....	110
2. 天主臨在法.....	113
第六課 靜候上主的微聲.....	115
一、靜候的意義.....	115
1. 聖經中的靜候.....	116
2. 靈修傳統中的靜候.....	122
二、實踐.....	125
1. 衛斯理的讀經法.....	125
2. 靈閱.....	128
第七課 認識成長的障礙.....	135
一、七宗罪.....	135
1. 貪饕.....	137
2. 情慾.....	140
3. 貪婪.....	143

4. 憤怒	146
5. 懶惰	148
6. 嫉妒	151
7. 驕傲	154
二、生命中的灰色特質	158
1. 與生俱來的特質	158
2. 後天構成的因素	160
3. 記憶	162
三、心靈成長的障礙	164
1. 虛假的自我形象	164
2. 不完整的靈修觀念	166
3. 忙碌得無暇靈修	167
4. 不知道用甚麼靈修方法	170
5. 習慣臆測	171
四、處理方法	173
1. 正視問題	173
2. 向上主傾訴	174
3. 從禁食開始	174
4. 克己、割捨、放下	175
第八課 重整生命的旅程	177
一、成為操練者	178
1. 自我栽培	179
2. 自我反省	179
3. 自由自主	180

註釋

建議書目

附錄1：簡

附錄2：讀

附錄3：如

附錄4：靈

靈命成長及

4. 應有態度.....	181
二、與靈友結伴同行成全路.....	181
1. 靈友的先決條件.....	182
2. 靈友的其他特質.....	182
三、尋找靈修導師.....	185
四、定下靈命成長及靈命操練計畫.....	187
註釋.....	188
建議書目.....	191
附錄 1：簡易操練十分鐘.....	193
附錄 2：讀經的操練.....	196
附錄 3：如何撰寫靈修札記.....	197
附錄 4：靈修大師簡介.....	199
靈命成長及靈命操練計畫表.....	209