

# 搜尋網上天主教靈修資料

黃家俊

## 1. 引言

在基督信仰中，靈修生活讓教徒親近天主，轉化屬靈生命，是必不可少的信仰進程。

信徒在教會團體聚會中，如參與聖事或祈禱小組，以至於在個人的祈禱或讀聖經時，都在在可以增進與天主的感情和關係。

隨著電腦科技的發展，九十年代末期至二千年初，互聯網上亦開始有著不少的靈修材料。這趨勢不斷發展，網上內容亦愈來愈多。

隨著互聯網外社交媒體的冒起，以至於人們網上閱讀習慣亦由主要是桌面電腦轉至智能手機等流動裝置，天主教靈修的網上材料，亦由網上轉至不同的社交平台之中。

尤有甚者，2020年初開始在全球各地爆發的新型冠狀病毒疫情（COVID-19）大大阻礙了實體的教會生活，以至於不同類型的靈修活動，公開彌撒暫停，靈修講座暫停，即使是避靜場所同樣一度要關閉。在這情況下，網上天主教靈修材料變得更為重要，人們也希望能夠在疫情下可以透過網上資料豐富自己的靈修生活。

在整理有關網上天主教靈修資料這文章時，有個先要處理的問題：

- 網上資料繁多，總會掛一漏萬，本文盡量選取有關團體的靈修內容的官方資料，以及其他普及和具信譽的資料；

- 靈修涉及廣泛題材，本文除了選取一些基本的天主教靈修範圍外（如聖言，主日彌撒資料，恭敬聖母等），亦參考 *A Brief History of Spirituality*（Philip Sheldrake, Blackwell Publishing, 2007）一書來選擇資料。
- 選取資料先參考中文內容（如設有相關中文資料），再補足主要英文資料；如相關資料與本地教會有關（如有相關團體），亦作介紹。

## 2. 網上材料

### 2.1 聖經

聖經——天主聖言——在教會生活中有著核心的位置。「在聖經內以文字記載陳述的天主啟示，是藉聖神的默感而寫成的……因為受默感的聖經作者所陳述的一切，應視為是聖神的話，故此理當承認聖經是天主為我們的得救，而堅定地、忠實地、無錯誤地、教訓我們的真理。」（梵二《啟示憲章》11）是以本文先介紹有關聖經的網上靈修資料。

- ◇ 中文思高聖經

<http://sbbible.dsbiblecentre.org/>

- ◇ 中文思高聖經（手機版）

<http://sbbible2.dsbiblecentre.org/beta/index-m.html>

- ◇ 思高學院釋經資源，附周年福音默想（韓承良）及福音世界甲乙丙年主日讀經探意（蘇發聯）

[http://www.sbofmhk.org/pub/body/dproduct/d4\\_download/media/books/index.html](http://www.sbofmhk.org/pub/body/dproduct/d4_download/media/books/index.html)

- ◇ 天主教聖經學院 中文聖經釋經  
<https://www.hkcbi.org.hk/info>
- ◇ 天主教聖經協會聖經普及活動：無花果樹下揭開聖經 73 小時（課程影片）  
<https://www.youtube.com/channel/UCvjIe6gGKdsdQhgMW1Rx0IA/featured>
- ◇ 英文聖經（英文）  
<https://bible.usccb.org/bible>
- ◇ 美國天主教主教團核准英文聖經名單（英文）  
<https://www.usccb.org/offices/new-american-bible/approved-translations-bible>
- ◇ 不同版本的英文聖經（具備天主教用版本）（英文）  
<https://www.biblegateway.com/>

## 2.2 聖言誦讀

聖言誦讀是建基於聖言的靈修方法，讓教徒親自從天主聖言去認識天主，親近天主。

- ◇ 天主教方濟會思高讀經推廣中心  
<https://www.ccreadbible.org/Members/Bona/For-Bible/bible-subject/Lectio-Divina>
- ◇ 香港教區禮儀委員會網頁有關聖言誦讀聚會（Lectio Divina）釋經講義下載（李子忠）  
<http://catholic-dlc.org.hk/lectio.htm>

- ✧ 天主教聖經協會聖言誦讀聚會（分上／下集），可作小組示範用

<https://youtu.be/PvMXiJrA4M>

<https://youtu.be/cv6Vipsq8Ts>

- ✧ 美國本篤隱修院有關聖言誦讀資料（英文）

<https://www.conceptionabbey.org/monastery/lectio-divina/>

## 2.3 恭敬聖母

梵二《教會憲章》第八章論基督及教會奧蹟中的天主之母榮福童貞瑪利亞時指出，瑪利亞升天以後，「猶未放棄她這項救世的職分。而以她頻頻的轉求，繼續為我們獲取永生的恩惠。以她的母愛照顧她聖子尚在人生旅途上為困難包圍的弟兄們，直到他們被引進幸福的天鄉。」可見藉著聖母的轉求，確實有益於我們的神益。

- ✧ 香港聖母軍於網站「聖母資料」一欄，設有關於聖母信理、慶節、顯現、聖母經，以及其他常用禱文

<https://www.legion-of-mary.org.hk/>

- ✧ 加拿大鹽與光電視台有關天主教聖母觀的專訪（中文）

<https://youtu.be/thQglicB2QA>

- ✧ 美國羅耀拉出版社有關聖母的靈修資料（英文）

<https://www.loyolapress.com/catholic-resources/saints/saints-activities/resource-collections/marian-resources/>

- ✧ 有關聖母信理和敬禮的手機應用程式（英文）

<https://www.marian.org/app/>

## 2.4 聖人

聖人聖女為信仰的生活見證，是成聖的途徑，那是注重德行，跟隨耶穌，為愛而犧牲個人的利益。「冊封一些信徒為聖人，就是隆重地宣布那些信徒曾英勇地修德行，並曾忠於天主的恩寵而生活過。教會藉此承認在她內的聖德之神的能力，並支持信徒們的望德，給他們提供聖人作為模範和代禱者。」（《天主教教理》828）

是以，閱聖人傳記，有益信徒的靈修。

- ◇ 香港教區禮儀委員會 教會諸聖  
<http://catholic-dlc.org.hk/p2e.htm>
- ◇ 天主教方濟會思高讀經推廣中心 引用思高聖經學會聖人傳記  
<https://www.ccreadbible.org/Members/Bona/reading/saintbiography>
- ◇ 美國 EWTN 網站有關聖人資料（英文）  
<https://www.ewtn.com/catholicism/saints>
- ◇ 聖人卡通 YOUTUBE 影片（英文）  
<https://www.youtube.com/c/ChristianKidsTV/featured>
- ◇ 談神修指導與聖人（英文）  
<https://spiritualdirection.com/2016/05/17/enhance-your-spiritual-direction-with-the-saints>

## 2.5 近代教宗的靈修材料（原始資料）

教宗是基督的在世代表，在教會內負有牧養和教導之職，他們的著作和言行也成為了教友靈修默想的材料。

聖座網站有著近代多位教宗的靈修材料如彌撒講道，主日三鐘經講話，每日默想，以至通諭和宗座勸諭等教導文件。

- ◇ 教宗若望廿三世（任期 1958-1963）  
<https://www.vatican.va/content/john-xxiii/en.html>
- ◇ 教宗保祿六世（任期 1963-1978）  
<https://www.vatican.va/content/paul-vi/en.html>
- ◇ 教宗若望保祿一世（任期 1978-1978）  
<https://www.vatican.va/content/john-paul-i/en.html>
- ◇ 教宗若望保祿二世（任期 1978-2005）  
<https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/en.html>
- ◇ 教宗本篤十六世（任期 2005-2013）  
<https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/en.html>
- ◇ 教宗方濟各（任期 2013-執筆時）  
<https://www.vatican.va/content/francesco/en.html>

## 2.6 靈修傳統<sup>1</sup>

### ▪ 耶穌禱文

耶穌禱文可追溯至公元第四世紀埃及沙漠教父的靈修傳統，它在東方教會通行了一段長時間，近代開始也為西方教會採納。禱文內容簡單，亦有相關聖經經文的關聯。

- ◇ 神思一篇耶穌禱文與內在寧靜（簡介歷史源起和內容分析）  
<http://archive.hsscol.org.hk/Archive/periodical/spirit/S121e.pdf>

---

<sup>1</sup> 選取相關靈修傳統，一個主要參考是 *A Brief History of Spirituality*, Philip Sheldrake, Blackwell Publishing, 2007

- ◇ 英國公教真理學會簡介禱文和步驟（英文）

<https://www.ctsbooks.org/how-to-pray-the-jesus-prayer/>

- 本篤會

聖本篤公元六世紀創立了隱修院，其本篤會規亦為隱修生活奠下重要基礎，成為往後其他隱修團體的楷模。

- ◇ 本篤會總會網站（附聖本篤，本篤會簡史，聖本篤會規，以至每日靈讀）（英文）

<https://www.osb.org/>

- ◇ 台灣真理電台有關聖本篤靈修（國語）

<https://youtu.be/8EJlok3LA1c>

- 熙篤會

熙篤會是源自十一世紀，力求復興隱修生活而來的革新團體。

- ◇ 熙篤會總會網站（附熙篤會簡史，聖本篤會規，愛德憲章，培育過程，網站中資源 Resources 一欄，羅列多項有關研習熙篤會的期刊，網站等資源）（英文）

<https://ocsc.org/>

- ◇ 熙篤會的香港大嶼山隱修院網站

<http://www.ourladyofjoyhk.org/>

- ◇ 熙篤會的台灣水里隱修院網站（介紹隱修生活）

<https://trappist.catholic.org.tw/>

- ✧ 香港教區視聽中心熙篤會錄像

<https://youtu.be/EX9emq0kIbA>

- 方濟會

十二世紀的方濟皈依天主後，致力重建教會。他寫了一本會規，成立了小兄弟會（即方濟會），又與嘉勒創立嘉勒隱修會，他亦為適於生活在世俗中者，設立了補贖第三會，即今天的「在俗方濟會」。方濟熱愛大自然，擁抱貧窮，投入宗教對話，為後世基督徒所追隨。方濟會和加爾默羅會，以及道明會，同屬於中世紀興起的托鉢修會，為教會的靈修記下了一頁。

- ✧ 方濟會中華之后省會（附方濟著作，修會聖人）

<http://www.ofm.org.hk/>

- ✧ 聖嘉勒隱修會（附聖嘉勒生平，南丫島隱修院隱修生活簡介）（英文）

<https://poorclareshk.wordpress.com/>

- 加爾默羅會

加爾默羅修會的歷史可追溯至十二世紀末，當時一些十字軍和朝聖者效法厄里亞先知的精神，在今日以色列海法的加爾默羅山上隱修，其後發展成隱修團體。十六世紀西班牙亞維拉聖耶穌德蘭（聖女大德蘭）重整修會，恢復了早期加爾默羅山上隱修士的神修理想，成立了赤足加爾默羅修會。

- ✧ 有關於祈禱的指導，以及修會聖女大德蘭，聖十字架若望，聖女聖三麗沙等資料

<https://www.carmelangel.org/>



- ◇ 赤足加爾默羅修會總會（附修會歷史，神修和主要聖人）  
（英文）

<https://www.carmelitaniscalzi.com/en/>

- ◇ 加爾默羅修會（英文）

<https://www.ocarm.org/en/>

- ◇ 加爾默羅修會英國會省網站（附多項加爾默羅靈修資料）  
（英文）

<https://www.carmelite.org/further-info/links>

- 道明會

道明會在教會史上是首個糅合隱修與使徒工作的修會，該會會祖聖道明又稱為「使徒會祖」。聖道明以「宣道、拯救人靈、光榮天主」為道明會宗旨。

- ◇ 道明會總會（附歷史，神修和主要聖人）（英文）

<https://www.op.org/>

- ◇ 台灣道明會傳道中心（附靈修角落，修會介紹）

<https://dominican.catholic.org.tw/>

- 耶穌會

在十六世紀宗教改革的浪潮中，聖依納爵和同伴創立了耶穌會，為天主教會帶來了強大的福傳力量，也為後世帶來了獨特的靈修方式：陪伴人們分辨天主在他們身上的召叫，同時更好地建立與天主的感情。

- ✧ 耶穌會中華會省（附依納爵靈修和聖人介紹）

<https://www.amdgchinese.org/>

- ✧ 美國羅耀拉出版社的依納爵靈修網站（附依納爵靈修，神操，心靈省察）

<https://www.ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-spiritual-exercises/an-ignatian-prayer-adventure/>

- 嘉祿富高默觀傳教運動

耶穌嘉祿富高小兄弟十九世紀中生於法國貴族家庭，後回應天主召叫，在阿拉伯的伊斯蘭國家度簡樸生活，以生活見證信仰，啟發後人以貧窮，交談，默觀，傳教幾個靈修幅度去活出福音精神。

- ✧ 默存會有關嘉祿富高生平和默觀福音運動（英文）

<https://www.centromissionario.org/page18.html>

- ✧ 富高默觀傳教運動（英文）

<https://www.charlesdefoucauld.org/docs/3-little-guide-e.pdf>

- 泰澤團體

泰澤團體是上世紀中成立的團體，致力實現基督徒合一，修和等目標，團體的詩歌具備特色，亦致力做好青年牧養工作。

- ✧ 泰澤團體（附泰澤歌曲，每日祈禱，如何籌備泰澤祈禱，默想與反省）

<https://www.taize.fr/en>

- 聖神內更新運動

聖神內更新最根本的源於五旬節，自此運動於上世紀亦再次盛行起來，強調的是基督徒在聖神中的更新和醫治，運動看重信徒的恩賜，以自立團體在聖統制以外的一種神恩性臨在。

- ◇ 香港聖神內更新團體（附神恩，歷史，神長分享，影音雜誌）

<https://www.ris.org.hk/>

- 主業團

主業團的靈修是在生活中成聖，也寄望教友能夠在不同崗位中實踐信仰並成聖，團體於上世紀三十年代由聖施禮華創辦。

- ◇ 主業團（附介紹祈禱，電子書，主業團歷史和神修）

<https://opusdei.org/>

- 普世博愛運動

普世博愛運動是上世紀五十年代出現的教會運動，它強調人類的共融合一，與基督宗教的合一，與其他宗教的交談，在家庭／職場／經濟活動等不同場景中生活出福音精神。

- ◇ 普世博愛運動（附運動簡史和精神，合一的靈修，以至運動不同工作背後的靈修精神）

<https://www.focolare.org/>

## 2.7 網上退省活動

- 耶穌會網上靈修及其他活動

因著新冠肺炎，耶穌會把各地的網上退省活動集合起來，歸納在一個網站中。至 2021 年 10 月初，網站集合了 244 個網上活動，當中包括靈修，退省和輔導等。網站設中英文等多種語言。

- ✧ <https://jesuits.online/project/>

- 美國克雷頓大學網上退省

一個在平日生活中進行的三十四周退省旅程。只要跟隨著網上導引部份和每週資料，參加者可以在一年的任何時間開始退省，倘若在九月中開始進行退省，過程將與禮儀年的週期配合。網上備有退省四個版本的音頻檔案：粵語（天主教、基督教）版和普通話（天主教、基督教）版。

- ✧ <https://onlineministries.creighton.edu/CollaborativeMinistry/Chinese/>

- 英國本篤會 Belmont Abbey 網上退省（英文）

疫情期間，英國本篤會 Belmont Abbey 推出網上退省，題材涉及疫情下的退省；在家的天堂；聆聽的藝術；以至多項有關禮儀與節期的退省題目。網站設基本退省文字資料，以及神師指導影片。

- ✧ <https://www.belmontabbey.org.uk/online-retreats/information>

### 3. 小結：網上靈修的可能性及特質

雖然這是一篇以實用為主的工具文章，但筆者亦願意在此很簡略地談一下網上靈修及特質。

靈修是關乎基督徒與天主之間的關係，所以有關的靈修材料，便是為此目標而服務。然而確實遇過一些人，對使用網上靈修材料感到不習慣，他們問：靈修不是應當在聖堂中，在避靜院或大自然裡，為何是要對著一台電腦或看著智能電話呢？

首先，網上靈修材料所突顯的，是以網上作為一個媒介，去存放靈修材料，或以網上形式把這些材料表達出來。一如以往人們讀靈修書籍，甚或是教會領袖初期以書信去鼓勵不同地方的團體，這些書籍或信件同樣只是一個媒介。

#### 3.1 好處

Catholic-Link 網上作家兼家庭主婦 **Becky Roach** 便指出<sup>2</sup>，網上退省為城市人帶來不少好處。（一）便於參與，參加者可以在家中，在辦公室午膳時，又或相約堂區小組，一起參與網上退省。（二）方便安排時間，可自訂退省日程，無需特意撥出日期外出退省。（三）按自己進度參與，觀看網上資源時，可隨意依自己需要和進度停留在某些地方，以作重溫和細味。（四）網上資源眾多，參加者可觀看和吸取不同類型的退省材料。（五）費用低廉甚或免費，參加靜院退省，要時間也要用上數百元以上費用，網上資源多屬免費，又或只收取低廉費用。

---

2 <https://catholic-link.org/why-consider-online-retreat/>

### 3.2 效能

俄羅斯的全國研究大學高等經濟學院（HSE University）研究員 Evgeny Osin 今年 8 月在 *Applied Psychology: Health and Well-Being* 發表了一項調查<sup>3</sup>，發現網上短期（為期三週，每天十分鐘）的靜觀課程，有益於參加者的情緒健康，專注和自省，減少負面思緒；但這情況主要適用於前提是該些高自制能力和有動機去恆常靜觀的參加者。雖然這項研究不是針對天主教的網上靈修活動，但對網上靈修有一定參考作用。

### 3.3 補足

利用網上靈修材料，可以大大減省了因著地緣上甚至時間上所造成的障礙。但與此同時，網上材料一如其他提供靈修材料的媒介，雖然可以豐富當事人在靈修上的認知和體驗，但若然有一位靈修伴侶／靈修導師，作為鏡子一般，讓當事人覺察自己的靈性狀況，肯定更有利整個靈修進程。<sup>4</sup>

---

3 <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/aphw.12293>

4 <https://ignatianresources.com/spiritual-direction-and-retreats/>