opusdei.org

对基督徒而言,默想 是与耶稣相遇的方法

默想是一条路径,内心平安是 默想的结果,若没有圣神的引 领则无法做到。

2021年4月28日

教宗方济各4月28日上午主持周三公开接见活动,在要理讲授中谈论了祈祷的另一种形式,即"默想"。这种祈祷形式不仅基督徒使用,也在其它许多宗教,甚至在无信仰者中广为流传。教宗指出,"基督徒在聆听了天

主圣言后,并未将之锁在自己心中",因为圣言必须与"生活之书"相遇。

教宗表示,我们众人都设法找回自己和内心的平安。"在贪得无厌的西方世界中尤其如此,人们寻求默想是因为它能竖起屏障,借以抵抗日常压力和无所不在的空虚。因此有青年和成人打坐的画面,他们在静默中收敛心神,半闭著双目。这些人在做什么?在默想。这是一种受到赞赏的现象:实际上,我们生来不是为了不停地奔跑,我们拥有一个不能总是被践踏的内在生命。因此,默想是众人的需要"。

不过,基督徒的默想有其独特性,因为正如各种形式的祈祷那样,默想经由耶稣这道门并在祂内找到目标。教宗说,基督徒在祈祷时,不渴望"自己的"完全透明,不寻求自我最深处的核心;基督徒的祈祷首先是与那"另一位"相遇。

"如果祈祷经验赐予我们内心平安, 或能让我们控制自己,或明了所要行 走的道路,这些结果都是祈祷的恩宠 的辅助作用,而基督徒的祈祷乃是与 耶稣相遇,就是说,默想是在《圣 经》的一段话、一个字的引领下,与 我们心中的耶稣相遇。"

教宗谈到,"默想"这个词汇在时间的进程中具有不同的意涵,基督徒默想的方法也不尽相同,一如灵修导师各自不同那样。重要的是在祈祷的道路上与圣神同行。"没有圣神,基督徒的默想是行不通的。那引领我们与耶稣相遇的是圣神。耶稣对我们说:'我要为你们派遣圣神,祂必要教训你们一切,为你们讲解一切。'在默想中,圣神也引领我们在与耶稣基督的相遇中前行"。

教宗表示,所有的默想方法都"值得实施",都"有助于信仰经验,成为人的整个行为",即在祈祷中牵动整个人,包括心灵和大脑。但方法是路

径,而不是目标。《天主教教理》明确指出: "默想运用思维、想像、情感和渴望。动员这些官能是必需的,为能深化我们信仰的信念,激起我们内心的皈依,并强化我们跟随基督的意愿。基督徒的祈祷以默想'基督的奥迹'为优先。" (2708号)

教宗继续说,"这就是基督徒祈祷的恩宠:基督并不遥远,却总是与我们保持联系。在祂的天主性和人性上,没有一个方面不能成为我们得救和幸福的场所。透过祈祷的恩宠,耶稣尘世生活的每一时刻为我们都是现时的"。我们翻开《福音》,默想其中的那些奥迹,圣神就会引领我们临在于那里。

"在《福音》中,每一页都有我们的席位。对我们基督徒而言,默想是与耶稣相遇的一种方式。唯有这样,我们才能找回自己。这并不是只顾我们自己,不是的。这是去耶稣那里,在耶稣那里看到我们自己,因著耶稣的

恩宠,我们获得痊愈、复活,变得强健。与众人的救主耶稣、与我的救主耶稣和遇,这是藉著圣神的引领。"

(梵蒂冈新闻网)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/dui-ji-du-tu-er-yan-mo-xiang-shi-yu-ye-su-xiang-yu-de-fang-fa/ (2025年12月10日)