opusdei.org

對基督徒而言,默想 是與耶穌相遇的方法

默想是一條路徑,内心平安是 默想的結果,若沒有聖神的引 領則無法做到。

2021年4月28日

教宗方濟各4月28日上午主持週三公開接見活動,在要理講授中談論了祈禱的另一種形式,即"默想"。這種祈禱形式不僅基督徒使用,也在其它許多宗教,甚至在無信仰者中廣為流傳。教宗指出,"基督徒在聆聽了天

主聖言後,並未將之鎖在自己心中",因為聖言必須與"生活之書"相遇。

不過,基督徒的默想有其獨特性,因為正如各種形式的祈禱那樣,默想經由耶穌這道門並在祂內找到目標。教宗說,基督徒在祈禱時,不渴望"自己的"完全透明,不尋求自我最深處的核心;基督徒的祈禱首先是與那"另一位"相遇。

"如果祈禱經驗賜予我們內心平安,或能讓我們控制自己,或明瞭所要行走的道路,這些結果都是祈禱的恩寵的輔助作用,而基督徒的祈禱乃是與耶穌相遇,就是說,默想是在《聖經》的一段話、一個字的引領下,與我們心中的耶穌相遇。"

教宗談到,"默想"這個詞彙在時間的進程中具有不同的意涵,基督徒默想的方法也不盡相同,一如靈修導師各自不同那樣。重要的是在祈禮的路上與聖神同行。"沒有聖神,基督的默想是行不通的。那新對我們說:'我要為你們派遣聖神,祂必要教訓你們一切,為你們講解一切。'在默想中,聖神也引領我們在與耶穌基督的相遇中前行"。

教宗表示,所有的默想方法都"值得 實施",都"有助於信仰經驗,成為 人的整個行為",即在祈禱中牽動整 個人,包括心靈和大腦。但方法是路 徑,而不是目標。《天主教教理》明確指出:"默想運用思維、想像、情感和渴望。動員這些官能是必需的,為能深化我們信仰的信念,激起我們內心的皈依,並強化我們跟隨基督的意願。基督徒的祈禱以默想'基督的奧跡'為優先。"(2708號)

教宗繼續說,"這就是基督徒祈禱的恩寵:基督並不遙遠,卻總是與我們保持聯繫。在祂的天主性和人性上,沒有一個方面不能成為我們得救和幸福的場所。透過祈禱的恩寵,耶穌塵世生活的每一時刻為我們都是現時的"。我們翻開《福音》,默想其中的那些奧跡,聖神就會引領我們臨在於那裡。

"在《福音》中·每一頁都有我們的 席位。對我們基督徒而言,默想是與 耶穌相遇的一種方式。唯有這樣,我 們才能找回自己。這並不是只顧我們 自己,不是的。這是去耶穌那裡,在 耶穌那裡看到我們自己,因著耶穌的 恩寵,我們獲得痊癒、復活,變得强健。與衆人的救主耶穌、與我的救主 耶穌相遇,這是藉著聖神的引領。"

(梵蒂岡新聞網)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/dui-ji-du-tu-er-yan-mo-xiang-shi-yu-ye-su-xiang-yu-de-fang-fa/ (2025年12月15日)