

主题：福音默想



对象：学生

主旨：学习作福音默想

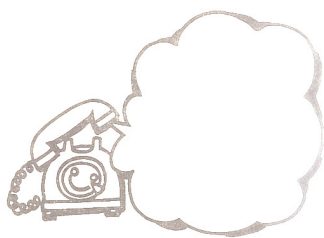
时间：60分钟

编写：彭育申修女

准备：笔记本电脑、投影仪、PPT、福音书、“福音默想方法与步骤”单、歌本

欢迎及会前祷

敞开心门 (3分钟)



电话留言

同学们，相信大家都有过类似的经验，那就是我们打电话时，在拨了电话号码后，有时听到的是录音机要我们留言的指示。通常你喜欢电话留言呢，还是直接跟你要找的人讲话？电话留言或许会让我们感到有些不自在；因为那只是单向的传递讯息，而非双向沟通。虽然你知道对方会在方便时听取你的留言，但当下你无

法与他交谈。

不过有时我们也许只想单向的传递讯息；那么，在录音机中留言或传送简讯就足够了。可是相信多数时候，我们都希望与要找的人直接通话，与对方作双向沟通；那样我们能表达，能询问，能解释，而对方也能立即回应，能提供解答等等。

聆听圣神 (15分钟)

默想：双向沟通

为了善度信仰生活，灵修生活，我们须要祈祷。口祷是多数信友都熟悉的一种祈祷方式；它有点像电话留言，是单向的表达，如念“信经”，“天主经”，“圣母经”，“圣三光荣颂”，“玫瑰经”，“慈悲串经”等。但是今天要和各位分享的是与上主作双向沟通的祈祷，那就是默想，尤其是“福音默想”。藉着读福音，我听上主向我说话。聆听了上主的圣言后，我回应上主。我也可以向上主提出问题，听取上主的解释与教导。你渴望和上主聊天，分享，向上主请教并得到上主的指引吗？那么，你要学习教会圣人都熟悉的默想祈祷，尤其是福音默想祈祷。



默想：心灵的探索

默想是我们为了了解基督徒生活的目的与途径，并响应上主的爱，而作的心灵探索。在默想中，我们让自己的身体与心灵安静下来，试着进入自己的内心，与

上主接触，交谈。

福音默想：成圣的途径

福音默想是指：在默想中，我们读福音中有关耶稣的事迹，并藉此认识耶稣的想法与作为，听取耶稣的教导，跟随耶稣，向耶稣学习，分辨上主的旨意，以能善度基督徒的生活。教会的圣人都因在世时用心默想福音，默想基督的生平事迹，而成为耶稣亲密的跟随者与朋友。同学们，你们也愿意藉默想福音而成为教会圣人，成为基督的亲密朋友吗？你想学习如何默想福音吗？

福音默想：方法与步骤

默想福音时，许多信友采用以下的方法与步骤：



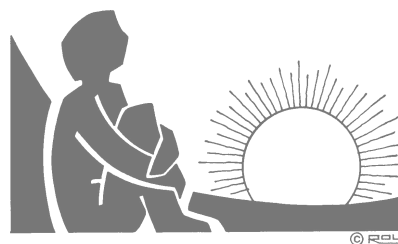
- 1) 先准备好要默想的福音章节，选出四部福音书中（玛窦、马尔谷、路加、若望）的一部，它的章数以及节句，或者按部就班的从某一部福音的第一章第一节开始，也可以选择适合自己当前处境的福音主题。



- 2) 订定默想时间。把一天中自己能静下心来与上主交谈的时刻规划出来，时间长短不拘，15分钟，20分钟，30分钟，40分钟，45分钟或一个小时都好。要重视这段与上主密谈时刻的神圣性，不轻易的让临时发生的事情，或不速之客，打扰这时段。每天在固定的时刻默想。



- 3) 安排默想环境；可以在自己的房间，或圣堂，或屋顶阳台，或在大自然中，任何让我能静下心来或集中注意力的地方默想。为营造默想气氛，也可以点根蜡烛，供奉苦像或圣像，打开圣经等。



- 4) 舒适地坐下，闭上眼睛，画圣号，意识天主圣三的临在。作深呼吸，使自己放松，呼求圣神的光照。在放松中，潜意识会敞开，我因而更能感受上主的临在，更能领悟上主的真理与启示。



- 5) 慢慢的读福音章节，留意每一字，每一句。一边读，一边默观，在想象中看见福音中的耶稣，以及各个人物，感受耶稣的心情。在放松中，许多时候，福音中的情节会让你我不自觉的记起一些往事或回忆，或过去的某些遭遇。此时，要留意内心产生的感受与情绪：是被爱？是喜乐？是罪恶感？是恐惧？是愤怒？是悲伤？告诉上主你的感受与情绪，与上主谈谈你的感受与情绪，也谈谈这篇圣言让你记起的回忆。在交谈的过程中，你会更认识自己，也更认识上主的爱与圣善。



- 6) 可以就自己不了解的福音字句，向上主提问题；细心的聆听上主的答复。每个人提的问题多不一样。你我所提的问题，多半正是上主愿意你我了解之处。上主知道，一旦了解之后，你我的心会更自由，更能善度基督徒的生活。

比方说，一位同学读到亡羊的比喻时（路 15:1-7），注意到涌上心头的情

绪是“孤单”。他问耶稣：“牧羊人为什么这么孤单的一个人去寻找迷失的羊？他为什么没有多找几位伙伴陪他一起去找？”同学们，这会是你读“亡羊的比喻”时，想提出的问题吗？多半你会向耶稣提出不同的问题。提问题时，留意内心产生的“情绪”。你我多半能以那“情绪”作线索，寻得上主要赐给你我的恩宠；那恩宠就是你我终于能了解一件困扰自己多时的事情。



在圣神的光照中，这位同学看见，他提这问题是因为他一出生，妈妈就去世了。他从小孤单的长大。这正是上主愿意在他默想“亡羊的比喻”时，能提出的问题；上主藉着回答他的问题，希望他能觉察多年来上主是多么爱他。

- 7) 在上主的光照中，我们能体会上主对你我个别的爱，看上主要教导我的是什么，以及我要悔改的是什么。上主让这位同学领悟到，虽然他从小失去母亲，但在成长的这些年岁中，上主一直与他同在，保护他，爱顾他。即使有时他犯错，上主也会寻找他，把他带回上主的身边。上主永远与他在一起。同学们，这就是进入福音默想的完美境界：与福音认同，与耶稣认同。这位同学从福音故事中看见他自

己，也深深体会福音中耶稣的感受，以及耶稣传达给他的爱。



- 8) 最后，这位同学能感谢天主，也能提醒自己：日后当感到“孤单”时，要记得“天主永远与我同在！”他能活出耶稣的爱，活出他身为基督徒的尊严。

另一位同学读到耶稣为门徒洗脚的那段福音时（若 13:1-15），涌上心头的是“被爱”的感觉。他问耶稣：“当你为门徒洗脚的时候，门徒是否能感觉到你爱他们？”



在圣神的光照下，这位同学想到他多么喜欢吃母亲烧的菜。他知道吃母亲烧的菜让他感到被爱。他的母亲经常在一天辛苦的工作后，仍烧好吃的菜饭，并在餐桌上温柔的关心他们，让爸爸及每个孩子都知道她爱家人。

这位同学领悟出，“爱”必须是多方面的。服务他人固然重要，但若能让

他人在得到服务的同时，也感受到被爱，却更重要。这正是耶稣为门徒，为你我所作的：在走上十字架时，耶稣仍不断地鼓励我们，保护我们，让我们看见上主的圣善。这位同学决定效法耶稣，在日常生活中不仅常服务他人，也要让得到他服务的人感受到他对他们的爱。

- 9) 福音默想结束时，可以感谢赞美上主，唱一首圣歌，念“天主经”，可亲吻十字架上的耶稣，亲吻福音书；因为上主活在祂的圣言里。最后，画十字圣号，归光荣于天主圣三。

认同耶稣 （3分钟）

每天都作福音默想；每天都与天主“面对面”地坐下谈心；提醒自己：“每晚睡觉前，我都要先默想一段福音！都要‘与耶稣相会’，那是我每天力行的事！”圣人是耶稣最要好的朋友。你愿意成圣，成为耶稣最要好的朋友吗？每天默想福音是成圣的途径。

活出信德 （30分钟）



老师发给每位同学一本福音书，以及

“福音默想：方法与步骤”单，带领同学用 20 分钟的时间默想“耶稣步行海面”的章节（玛 14:22-36）。步骤 1-5 可以全体一起作；步骤 6-8，则请同学个别作。结束后，邀请一、两位同学分享自己的默想经验。鼓励同学养成每天默想福音的习惯。

光荣天主 （5 分钟）

福音默想让你我与耶稣建立起亲密的关系。福音默想让你我成圣。全体唱一首颂扬耶稣基督的歌，结束今天的聚会。

茶点时间

福音默想方法与步骤

- 1) 准备好要默想的福音章节
- 2) 订定默想时间
- 3) 安排默想环境
- 4) 舒适地坐下，闭上眼睛，画圣号，意识天主圣三的临在。作深呼吸，使自己放松，呼求圣神的光照
- 5) 慢慢的读福音章节，一边读，一边默观，可能会不自觉的记起一些往事。留意内心升起的感觉与情绪：是被爱？是喜乐？是罪恶感？是恐惧？是愤怒？是悲伤？告诉上主你的感觉与情绪，与上主谈谈你的感觉与情绪，也谈谈这篇圣言让你记起的回忆。在交谈的过程中，你会更认识自己，也更认识上主的爱与圣善。
- 6) 可以就自己不了解的地方，向上主提问题；细心的聆听上主的答复。每个人提的问题多不一样。你我所提的问题，多半正是上主愿意你我了解之处。上主知道，一旦了解之后，你我的心灵会更自由，更能善度基督徒的生活。
- 7) 在上主的光照中，体会上主对你我个别的爱。
- 8) 感谢天主，活出耶稣的爱，活出身为基督徒的尊严。
- 9) 福音默想结束时，可以感谢赞美上主，唱一首圣歌，念“天主经”，可亲吻十字架上的耶稣，亲吻福音书；因为上主活在他的圣言里。最后，画十字圣号，归光荣于天主圣三。

