

聖德蘭的默想法〔心禱〕

默想就是「靈魂屢次同她所知道深愛著她的上主密談的友誼交往。」

〈《大德蘭自傳》八 5〉「進入這瓊宇的大門是祈禱，祈禱即思想。」

〈《七寶樓台》— 1 . 7〉

默想的時候，有理智的工作，有意志的工作：理智應該設法認識天主愛祂的受造物，也願意為受造物所愛；意志則服從天主的旨意，熱愛天主。

默想法的七個步驟：

一 開端的：開始祈禱的時候，省察自己的良心，然後念「悔罪經」，

再找耶穌為伴〔聖德蘭〕

1. 準備：〔1〕 近的準備 - 使靈魂直接與天主接觸，開始同祂密

談〔可用一個好的思想〕。

〔2〕 遠的準備 - 使靈魂管制自己所有的能力〔避免

分心，心靈的留戀〕，收斂在天主內〔在聖體前、

侍立在天主聖三前〕。

2. 閱讀：為使一個靈魂深深信天主對她的愛，就應選擇一端能證

明這愛的信理，作為思考的題目。

為「尋找」一個對主對談的話題，慢慢地閱讀。誠意而
斂神是不可缺少的。

二 中心的：真正的心禱只限於默想，同時與上主密談《愛的說話》

3. 默想：「祈禱並非在於多想，而是在於多愛。」〈《七寶樓台》
四 1,7〉

深入思維書/經上各「分段」所含有的好思想，為能使我
實在深信天主的愛。

1. 設想 - 留神注意；不必定出種種細節；不必消耗許多時間
來設想，幾分鐘就夠了。
2. 思考 - 只要它能夠引導靈魂去作愛的談話就夠了。不能默
想的靈魂，慢慢地唸經文，隨時停下來小心地細想字句的意
義，思考激發一些熱情。
4. 對談：當靈魂能衷心深信自己對天主應該以愛還愛時，就可以
開始愛的談話。
分有聲的言語及內心的意志的言語。祂答覆靈魂，賜給
她神光和聖愛的恩寵。

靜觀 = 單純的瞻仰 = 單純地深入觀察真理

三 隨意的：以便延長交談的時間

5. 感謝：因蒙恩而謙遜感恩。

6. 奉獻：重發聖願；定下善志，例如：實修某種美德，慷慨抵抗某種誘惑，安心忍受某種考驗或痛苦等等的善志。

7. 祈求：謙遜祈求實踐所願,信守奉獻時所定的善志。

「默想是獲得一切德行的基礎。為基督徒來說，實踐它是一件生死抉擇的事。」

「心禱」是「以心」與天主談話，不再用現成的或熟識的經文，而是自然的訴心。