

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，甚至在没有信仰者中广为流传。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 and 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、与我的救主耶稣相遇，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/](https://opusdei.org/zhs/article/dui-ji-du-tu-er-yan-mo-xiang-shi-yu-ye-su-xiang-yu-de-fang-fa/) (2026年2月1日)