

# 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。

教宗表示，我們衆人都設法找回自己和內心的平安。“在貪得無厭的西方世界中尤其如此，人們尋求默想是因為它能豎起屏障，藉以抵抗日常壓力和無所不在的空虛。因此有青年和成人打坐的畫面，他們在靜默中收斂心神，半閉著雙目。這些人在做什麼？在默想。這是一種受到讚賞的現象：實際上，我們生來不是為了不停地奔跑，我們擁有一個不能總是被踐踏的內在生命。因此，默想是衆人的需要”。

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内心平安，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。重要的是在祈禱的道路上與聖神同行。“沒有聖神，基督徒的默想是行不通的。那引領我們與耶穌相遇的是聖神。耶穌對我們說：‘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，變得強健。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/> (2026年2月25日)