

# 灵性陪伴

在教宗方济各的宗座劝谕《福音的喜乐》中，他提醒我们灵性陪伴或灵性指导对基督徒生活的重要性。

2025年7月8日

**天主子女在基督内的手足陪伴**

**走向圣德**

**自由和责任**

**参考书目**

「今天，我们比以往更需要具有陪伴他人经验的男女，他们基于经验、熟悉陪伴的过程，当中要有谨慎、体谅、耐心以及对圣神的顺从，因而能保护羊群，免受狼群所侵而各奔东西。」（《福音的喜乐》171）教宗方济各用这些话提醒我们灵性陪伴对基督徒生活的重要性。

圣化我们的是圣神：耶稣基督是我们的模范；透过恩宠，圣神是塑造者。」[1]无论谁练个人的灵性指导，他都是天主的「工具」，是祂使之成长的（参阅格前3：7-9）。我们必须让「天主的恩宠和神师使你成器，那麽，渴望成圣的人，才能转化为基督的形象。」[2]那份恩宠是参与耶稣基督的生命，祂在圣体圣事中「使我们成为一心一意，（宗4：32）一个心，一个灵魂，使我们成为一个家庭，一个教会。」[3]

## 1. 天主子女在基督内的手足陪伴

当一个人在灵性生活中前进并注意到上主要求他更大的振奋时，寻求灵性陪伴是很合理的。从神学上讲，我们可以说这是为了与基督认同，使我们的邻人成为另一个耶稣。这是每一个基督徒都能合法地获得灵性咨询帮忙的真正原因。这也就是活在持续寻求天主的性情中，活在深信要取悦祂的愿望中。有一种内在的冲动要求我们更多，但不是以效率的顺序（做很多事情），而是让天主来执行给自己看。[4]

将教会视为家庭是灵性陪伴的关键之一。在这种基督徒友爱、在家庭的氛围中，用父母亲的心去爱人，每个人都能受到帮助去寻求、找到和热爱基督。[5]

关于灵性指导，《天主教教理》提醒「圣神赐给一些信徒智慧、信德和辨别的恩典。」[6]这些恩赐可以在司铎中找到，也可以在未受祝圣的信徒中

找到—男女修道者、平信徒。事实上，与人进行灵性指导是平信徒可以行使其普通司祭职的方式之一，这使他们能够「藉祈祷和补赎，藉言行和榜样来帮助他人归向天主。」[7]

因此，灵性陪伴是一个以洗礼为基础的现实，是领洗后的自然发展，也是一项具体的使徒工作。事实上，当你阅读圣施礼华关于友谊和信心的使徒工作著作时，在灵性指导下能发现这是一个教友以生活见证为前提的福传使命，这种见证是通过日常生活中的普通情境自然展现出来的：「当人们看到我们过着与他们同一样的生活时，他们会问：'你们为什么这样快乐呢？你们从哪里获得力量，能克服自私自利和好逸恶劳呢？是谁教导你们体谅别人，度美善的生活，并为他人服务而忘我牺牲呢？」这样，就到了为他们揭开基督化生活秘诀的时刻了。我们与他们谈天主，谈基督，谈圣神，以及谈圣母玛利亚的事理。这时，我们要以笨拙的言辞，去传达那

由圣宠注入我们灵魂深处的天主圣爱。」[8]当然，所有这些都假设：无论谁承担灵性指导的任务，他都应符合灵性成熟、审慎、慎言、有亲和力和培训等适当条件，因为在灵性指导下所给的建议，不是出于自己的经验和意见，而是出自教会的信仰。

## 2. 走向圣德

「要走向上主，我们总是需要一个向导，一些对话。我们不能仅仅凭自己的反思来做到这一点。」[9]灵性导师的作用是支持圣神在心灵中的运作并给予平安，着眼于自我奉献的恩赐和使徒的果实。[10]因此，他的工作将我们引入福音，其中「每一件事，每一重点，都是一点一滴聚集而成的，让你肯定它能活现于你生活的每个情节里。」[11]灵性指导有助于发现福音对每个灵魂说什么，并帮助我们以自我奉献的回应来反应。「它对每个人都是有效的（...），建议你去寻求一位好的灵修导师，他能陪伴每个人

深刻的认识自己，并引导他与主结合，使他的存在越来越符合福音。」  
[12]当我们好好地接受灵性指导时，它会引导我们以基督和祂爱的信息（参若13：34）来面对自己的生命。并在圣经的光线下，倚靠圣神的行动，看见天主在自己生命中的手。

「灵性指导者的功能，」圣施礼华教导说，「是打开视野，培养准则，指出障碍及克服的适当方法，并纠正进步中的扭曲或偏差，总是鼓励—永远不失去超然的目光，是种乐观的肯定，因为每个基督徒都可以说他依赖神圣而能应付一切（参阅斐4：13）。」[13]随着信、望、爱的成长，我们个人得到帮助，并持续地与天主交往，通常藉着生活规划。这样，祈祷（口祷和心祷）、规律的告解、参与圣体圣事—基督徒生活的真正核心—以及熟悉圣经，导致对存在意义的更深理解，对天主爱的认识，自我认识的改善以及为所有灵魂服务的渴望。

圣施礼华建议，在灵性指导下，总应该包括真正灵性成长所必需的三个要点：信德、纯洁和召叫。[14]这个三部曲与《宗徒大事录》中描述第一批基督徒生活中所坚持的相关，他们

「专心听取宗徒的训诲，时常团聚，擘饼，祈祷。」[15]信仰涉及使徒的教义[16]、纯洁与圣体圣事的饼酒相关联：勤领圣体帮助我们保持心灵的纯洁，并保护贞洁的宝藏。祈祷，是对召叫我们的天主圣言的回应，是忠于自己的圣召必不可缺的。[17]

「基督徒的信仰与召叫影响我们的整体存在，而不只限于局部。」[18]因此，与家庭生活、工作、休息、社交生活、政治等相关。尽管这些领域与灵性指导的主题并没有直接关连，然而，在避免所有不相干主题的同时，灵性指导必须提供洞察和建议，以便每个拥有自由和责任感的人，坚守天主教信仰和道德，做出适当的决定，了解事实全貌，并让天主的光照亮一个人的全部生活。从这个角度来看，

灵性指导旨在促进合一的生活，[19]这导致在一切事物中寻求天主和爱祂，并以基督徒召叫所暗示的使命意识活出我们的整个存在。灵性指导有助于每个信友在基督内、通过圣神、作为天父子女的成长过程：它帮助人们喜悦地发现基督的形象和大爱，以及跟随祂所要求的一切。

### **3. 自由和责任**

一个人在灵性上陪伴他的另一个兄弟，提供他无私和正直的意见，同时尊重他的人格，不但不取代他的自由，也不取代他的责任。正如圣多玛斯·阿奎纳所写的，「天主的子女被圣神自由地推动，出于爱；而不是奴隶般地，出于恐惧。」（《驳异大全》IV， 22）于是圣施礼华这样总结：「只有当我们爱，我们才有全然的自由。」[20]每个人都是一个奥秘：「在每个灵魂中都有一个微妙的深度，只有天主才能穿透。」[21]而每

个人都有责任要支持从圣神—我们灵魂的牧者—那里得到的启发。 [22]

灵魂牧者的任务是「帮助每个人正视生活对他的要求，发现天主对他有何具体的期望，同时，又绝不限制他基督徒良知所具有的神圣的独立性和责任感。这种做法和精神是奠基于尊重启示真理的超越性，以及对个人自由的爱护。也可以说，这种做法和精神是植根于对现实的认识，就是历史尚待确定的，它会因人的抉择而转变，而天主尊重这一切。」 [23] 圣施礼华也指出，「为了在每个人所拥有的职业或岗位中达到基督徒的完美，信友需要接受培训，让他们知道：如何在天主的临在中，以真诚的虔敬和教义去管理自己的自由。」 [24] 因此，灵性指导的建议旨于启发智力，加强自由。有时，这种真理的传达要以坚毅的态度进行。「真正的细腻和真正的爱德需要触及核心，尽管这要求非常严苛。」 [25] 进行的方式总应该是精致细腻，尊重每个人特有的节奏。

受到灵性陪伴的人，必须有愿意接受帮助的开放态度。因此，有必要记住「谦逊，是修德励性道路上的真理。」[26]谦逊最重要的表现之一是真诚，有时必须是「赤裸裸的坦诚」，[27]即灵魂深处事物的表达，没有修饰或委婉的。灵性指导具有充满信赖的谈心的特征。[28]因此，正如指导/陪伴时千万不可「强迫任何人，我试着鼓励每个人亲近上主，尊重每个灵魂，因为他们各具特质。」[29]接受的人让「天主的恩宠和神师去做他们的工作」。如果灵性指导不是建立在这个基础上，「雕琢，但塑造出来的耶稣形象，将永远不会在渴望成圣的人身上出现。」[30]这需要有相当规律性的对谈。

在这个手足互信的领域中，尝试顺从所听到的话语是合乎逻辑的，在天主面前，其话语被认为是圣神的真光。因此，人们可以谈论对灵性指导的服从，但要记住服从不只是一个单义的概念（参阅《神学大全》II-II, q.

104)。在灵性指导下，一个人不是因他被迫而遵循另一个人的建议，也不是因为他知道另一个人有更多的经验或知识，而是因为他深知，借着后者的话，天主照亮并给他建议。很多时候，灵性指导的建议不全是钜细靡遗的，而是鼓励我们反思，关键是要在祈祷中面对上主。事实上，接受者要权衡所听到的意见，并做出决定，确信自己已从建议中获得启发，但这需要经过个人的深思熟虑和意志力的运用。

选择为善的自由与相应的个人责任是不可分离的。「每个人都有他自己的样子，每个人都必须按照天主造他的样子和天主引导他的方式受到对待。

『对一切，我就成为一切，以拯救所有人。」（格前9：22）没有万灵药。但有必要去教育，要为每个灵魂奉献它所需要的时间，用中世纪僧侣的耐心一页一页地完成一本法典；使人人成长，培养良心，使每个人都感受到

他或她的个人自由及其相应的责任。」[31]

## 参考书目

Collationes.org 中的文章：指导灵魂的艺术

ESPA, Fulgencio 《依靠我》  
Palabra出版社，马德里2017年

FERNÁDEZ-CARVAJAL, Francis  
《风浪中：成为灵性指导者》2012  
年，纽约Scepter出版社

DERVILLE, Guillaume, 「灵性指  
导」条目。《圣施礼华辞典》布苟  
斯，Monte Carmelo -施礼华历史研  
究所，2013年，339-345页

[1]1956年8月8日《书信》37：  
AGP, series A.3, 94-1-2

[2]《道路》56

[3]《会话》123

[4]参阅Fulgencio Espa, *Cuenta conmigo*, 33, Palabra, Madrid 2017

[5]参见《道路》382

[6]《天主教教理》2690; 参见1435、2695

[7]《基督刚经过》120

[8]同上, 148

[9]本笃十六世, 2009年9月16日一般接见演讲

[10]参见《道路》62

[11]《炼炉》754

[12]本笃十六世, 2009年9月16日一般接见演讲

[13]1956年8月8日《书信》37:  
AGP, series A.3, 94-1-2

[14]参见《犁痕》84;《天主之友》

[15]宗2: 42

[16]参见《会谈》73

[17]参见《炼炉》297和789

[18]《基督刚经过》46

[19]参见《基督刚经过》10;《喜乐与希望》43

[20]《天主之友》38

[21]1956年8月8日《书信》37:  
AGP, series A.3, 94-1-2

[22]参见《基督刚经过》174

[23]《基督刚经过》99

[24]《会话》53

[25]Andrés Vázquez de Prada 《主业团创办人》vol. 2, p. 320

[26] 《犁痕》 259

[27] 《炼炉》 127

[28]参见《道路》 64

[29] 《天主之友》 249

[30] 《道路》 56

[31]1956年8月8日《书信》 38: :  
AGP, series A.3, 94-1 -2

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Ling-Xing-Pei-Ban/](https://opusdei.org/zhs/article/Ling-Xing-Pei-Ban/) (2026年2  
月1日)