

「是主！」：灵性陪伴（二）

许多人透过朋友的帮助找到基督和教会，他们将所获得的帮助描述为灵性陪伴。

2026年3月1日

「西满伯多禄一听说是主，他原是赤着身，就束上外衣，纵身跳入海里。」（若 21：7）那位主所爱的门徒，只是用话语表达了他以信德的眼睛所看到的。而伯多禄，「带着他做其他许多事情同样的热忱，去到耶稣

那里。」[1] 首位教宗以他自己的方式，充满热情地接受了若望的提示。于是，尽管船已靠近岸边，他还是跳进水里。客观来说，他的纵身一跳并非必要；但在那一刻，伯多禄急需表达他对耶稣的爱，以及他迫切想与主交谈的心情。我们不难想象我主看到伯多禄的反应时，祂那既觉得有趣、又深受感动的微笑。

培养每个灵魂的个性与主动性

这一幕捕捉了真正灵性陪伴的关键动态：陪伴者谨慎的（而非强加的）指出他们认为看见主的地方；而受陪伴者则出发与主相遇。陪伴者可以提供指引和支持，但最终，必须是另一方自己辨别天主对他生命的旨意，并采取相应的步骤。换句话说，在灵修指导中，必须培养个人的责任感和主动性，帮助每个人发展自己的祈祷生活、寻求灵性资源并做出自己的决定。

当人们的责任感受到鼓励时，他们便会在成熟和自由中成长。这使他们能爱得更多、更好。主业团监督在一封信中提醒我们：「圣施礼华向那些接受兄弟姊妹个人谈话的人指出：『神修导师的权威不是权力。永远要试着给灵魂灌输伟大的自由精神。思考一下我常常告诉你们的：在我看来，「因为我想要」似乎是最超然的动机。灵性导师的角色是帮助灵魂自己想要去实现，「感觉想要」去实现天主的旨意；不是下命令，而是给建议。』在灵性指导中所给的建议，是要每个灵魂去赞同、支持圣神的行动，帮助每一个人以个人的自由和责任感去接近天主，和面对自己的职责。『在创造灵魂时，天主决不重复自己。每个人都是依他或她的样子而造，所以我们必须仿效天主行事，及天主带领人的方式，对待每一个人。』」 [2]

如果我们想培养个人的责任感，避免立即提出建议（无论解决方案看起来

多么的清晰可见)，是有帮助的。这会发生生活的许多层面里：有时候，一个人真正需要的是支持或鼓励，他却获得了建议……虽然有时给予建议是合适的，然而最重要的是，我们需要鼓励每个人去寻找自己的答案：「你认为呢……？你要不要平静地先为这件事祈祷，我们改天再谈？」有时，灵性指导将涉及透过提问，来帮助人开辟分辨的新视野：

「你认为这样做有哪些利弊？」或者「你是否考虑过，这正是天主引领你走到今天的道路之一环？」这种做法在不阻碍人们在需要时寻求建议的前提下，有助于他们培养审慎的美德，这意味着整体的做出正确的判断与决策。当然，若某人对道德或灵修生活缺乏基础训练，陪伴者应解释并展示与他情况相关的教会训导之意义，是有帮助的。当事人濒临严重过失的时候，直言相告亦属必要。但首要目标应是引导个人进行自我反思，邀请他们在上主面前辨明福音如何照亮其生命并提出挑战。 [3]

当一个人敞开心扉时，他接受将自己置于某种脆弱的状态。陪伴者反过来必须学会「在他人这块圣地前脱下自己的鞋子（参阅出3：5）。」[4] 在这种情况下，尊重个人的尊严和私密性是极为重要的，避免出于纯粹的好奇心而提问，或强迫对方进行可能还没准备好的谈话。此外，陪伴者绝不应对所听闻之事表现出惊讶，无论是涉及行为、渴望还是诱惑。即使具备良好培育且怀有真挚渴慕天主之人，也可能遭遇软弱或试炼的时刻。同样地，倾诉内心感受者不应因顾虑对方的惊讶或不悦而有所隐瞒。

一位优秀的灵性导师懂得如何提出挑战，却不令人感到负担，耐心尊重每个人的进度。回忆圣玛窦在福音里，引用依撒意亚先知暗指耶稣的章节，是有益的：「已压破的芦苇，他不折断；将熄灭的灯心，他不吹灭。」

（玛12：20；依42：3）因此，过度的强调不顺遂之处，可能阻碍陪伴的进程。举例而言，指出缺点或许能促使

对方有所反应并改变，但也可能引发沮丧或悲伤。通常更佳的方式是协助人们自行领悟，逐步移除障碍，使他得以察觉问题或认清缺点。

我们都经历过这样的场景：一个路边精疲力竭的人，很少仅因远方有人高喊鼓励话语，就能重振旗鼓；真正能让他们感激、帮助他们恢复的，是言语上的鼓励以及食物或饮水。正如我们深知拔苗助长是无法加速植物的生长，事实上这样做反而会将它连根拔起。我们同样无法在不造成伤害的前提下，催促他人的灵性发展。「灵魂，如同美酒，年份愈久，味道也就愈醇。」 [5] 因此，我们一生所接受的培训，在很大的程度上，往往为我们开辟了新的视野。相反的，如果我们只把自己局限于要求他人，和被他人要求上，那么，我们只能看到自己做不来的事情、缺陷和有限性。我们可能忽略了最重要的事情：天主对我们的爱。” [6]

视友谊为灵性陪伴

上述的考量尤其适用于正式的灵性陪伴实践。在主业团中，这类陪伴在与平信徒或神父的手足倾谈、告解圣事，以及与神父的其他对话中进行。圣施礼华始终避免称这些陪伴者为我们的「灵性导师」。他的这种看法，透过淡化特定个体的角色，既能提供多元的视角以丰富灵性生活，亦可避免双方产生过度的依附。同时也能防范「占有型导师」的风险，以及某些良心滥用案例中常见的自我参照倾向。

然而，灵性陪伴也可延伸到这些正式场合之外。友谊，理解为在拥有共同兴趣或愿景的人之间产生的善意友爱，是我们生活中不可或缺的陪伴形式。当我们共同的兴趣涵盖灵性的领域时，友谊自然成为一种灵性陪伴的形式。主业团监督借着描写圣巴西略和圣额我略·纳齐盎的友谊来提醒我们这一点。「他们之间始自年轻时的友

谊，令他们一生都团结合一，甚至时到今日，在礼仪日历中，他们也共享庆祝同一瞻礼日。圣额我略说：「我们唯一的目标和夙愿就是德行，以及一生对将会到来的赐福所怀抱的希望。」他们的友谊，不但不使他们与天主间产生距离，反倒拉近与祂的关系。」 [7] 这种对灵性关切、开放的友谊，是一种非正式，但真实的灵性陪伴渠道，因为我们前面讨论的所有要素都存在：对圣神事工的开放、专注的聆听，以及对个性与主动性的激励。

许多人透过朋友的帮助找到基督和教会，他们将所获得的帮助描述为灵性陪伴。几乎在不知不觉中，他们的朋友一步一步地陪伴他们，引领他们爱上耶稣，直到他们迈上领受洗礼成为天主教徒的一步。同样的情况也发生在那些因忠诚的友谊而重返信仰的人身上，或因为朋友的劝诫而免除远离天主的人身上。因此，圣施礼华所称的「友谊与信任的使徒工作」， [8]

与我们所知的灵性陪伴非常相似：

「你对一位彷徨的朋友合时的耳语；在适当的时刻跟他一席有建设性的谈话；改进一位大学生学业的建议；藉由你谨慎的大胆建议，你打开他热诚的视野。」 [9]

两个朋友之间的关系是对称的，开启了一些在陪伴本身中较难触及的维度：分享与相互支持。朋友交换经验和观点，帮助彼此面对生活的挑战。这开辟了一些途径，尽管同时也可能关闭了其他途径。在友谊交往中，我不能总是期待对方听我倾诉，因为有时「他们」也会需要被倾听。此外，尽管朋友的观点无疑能使我获益良多，但他们未必总能就灵性生活或我的特定道路给予充分的指引，因为他们对此可能了解不足。正因如此，友谊虽能与灵性指导相辅相成、相互丰富，却无法取代后者。

然而，在正式的灵性陪伴中，双方的关系是不对称的：只有一方担负聆听

和劝告的角色，这职责不应模糊或颠倒。这种区分设定了界限，有助于当事人敞开心扉，避免情绪干扰、妨碍专注、与客观性。同时也帮助当事人能在天主的临在前思量后，坦诚的讨论与天主及他人的亲密关系，包括罪恶根源与深层挣扎。然而这并非意味着陪伴者与受陪伴者之间必须保持冷漠疏离：在维持这种非对称性与情感距离的同时，灵性导师必须对受陪伴者怀有真挚的关爱，因为唯有怀着「那位」称我们为朋友者（参阅若 15：15）的爱去爱人，我们才能真正给予帮助。

「把你们刚才所打得的鱼拿一些来！」耶稣说。圣伯多禄身上还滴着湖中的水，将满网的鱼拖到岸边。享用了一顿应得的早餐后，他与耶稣走到一旁，展开了一段亲密的对话。这是祈祷还是灵性陪伴？两者都是，在神圣的和谐氛围中。伯多禄，卸下防备重宣他对主的忠诚。耶稣，从未停止相信他，确认了他的使命：「跟随

我吧！」伯多禄转身询问那位跟在后面的门徒的未来。「你只管跟随我吧！」耶稣坚持道（参阅若21：19-22）。若望没有聆听他们的对话：因为不是他的事。就像洗者若翰一样（参阅若3：27-30），他因知道自己促成了这次的相遇而欣喜。

[1]圣伯达，cited in Catena Aurea, Jn 21: 1-11

[2]范康仁，2018年1月9日《牧函》10;引用的圣施礼华的话出自《书信26》38

[3]「如果我个人的经验有任何帮助，我可以说，我一直将我身为司铎和灵魂牧者的工作视为旨在帮助每个人面对他生活中的所有要求，并发现天主对他特别想要什么；绝不限制那种圣洁的独立性和蒙福的个人责任感，这些是基督徒良心的特征。」（《基督刚经过》99）

[4]《福音的喜乐》169

[5] 《天主之友》 78

[6] 范康仁, 2018年1月9日 《牧函》
11

[7] 范康仁, 2019年11月1日 《牧函》

[8] 《犁痕》 192

[9] 《道路》 973

Dancho Azagra

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Shi-Zhu-Ling-Xing-Pei-Ban-
Er/](https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Zhu-Ling-Xing-Pei-Ban-Er/) (2026年3月1日)