

「是主！」：灵性陪伴（一）

我们都需要同伴，借着亲密的对话与鼓励，帮助我们驾驭人生，服事圣神在灵魂中永恒创新的作为。本文为《战斗、亲近、使命》系列的第十五篇。

2026年2月18日

「天色已亮，耶稣站在岸上，门徒却没有认出他是耶稣来。」（若21：4）加里肋亚湖畔的破晓时分，复活的主以神秘的姿态显现于门徒眼前，

或许半隐于水面升起的薄雾之中。祂的声音虽然同样隐约，却是强而有力的：「孩子们，你们有些鱼吃吗？」他们的回答是否定的。他们尚未认出说话的人，但那声音中的某种特质，促使他们专注聆听，并准备好遵从指示：「向船右边撒网，就会捕到。」他们顺从的撒网，结果与彻夜劳苦形成了强烈的对比，竟捕获大量的鱼。众门徒惊叹满溢的鱼网时，圣若望抬眼望去，望见远在鱼群之外的：认出刚才对他们说话的那一位。他对伯多禄说：「是主！」（参阅若21：4-8）

为何圣若望能在艰辛劳作的长夜尽头，辨认出耶稣的临在？他的反应令人忆起福音的开端，他初遇耶稣的场景。「看，天主的羔羊！」（若1：36）洗者若翰当时如此宣告，当耶稣从若望与安德肋身旁经过时。在旁人眼中，祂不过是名过路的朝圣者，但这位「先驱者」（预见未来并宣告的先驱）却在祂身上认出了默西亚。

洗者若翰曾引导若望与安德肋灵性的成长：教导他们禁食的价值与悔改的必要；教导他们祈祷之道（参阅玛9：14；路3：1-17；11：1）。但最深刻的教导，莫过于将他们引荐给耶稣，邀请他们与祂建立个人的关系（参阅若1：35-39）。当他把门徒带到耶稣面前时，其使命已达巅峰。从此洗者谦卑的退居幕后，让耶稣成为门徒生命的核心（参阅若3：27-30）。数世纪以来，他的典范始终指引着众多引领他人归向基督、协助辨识基督临在人们生命之中，使他们时刻铭记自己并非「主人，而是守护者」。[1]因为使命就是耶稣。祂已复活，因此祂是活着的，且先于我们而行。无人蒙召取代祂。」[2]我们蒙召的使命，是促成每个人与祂的相遇；以信赖与慈爱的亲近感惊呼：「是主！」

「在这人生航程中，内外皆有风平浪静之时，甚至经历一段漫长的岁月。然而唯有在天国，平安才是永恒的，宁静才是圆满的。」[3]我们躁动的心

灵需要引导者，穿越风暴与静水，终得安息于天主怀中。[4]我们需要同行者，借着亲密的对话、安慰与鼓励，助我们更坚定地航行人生，在黑暗笼罩或迷失方向时带来光明。这些人传统上被称为「灵性导师」：协助我们坚定不移，持守跟随基督所选择的方向。

灵性导师与他人同行。他们不取代天主在灵魂中的作为，更不会凌驾个人的良知，而是协助分辨圣神的启示与魔鬼的诱惑，或自身受创的人性所发出的声音。正因如此，近数十年来，教会愈发常用「灵性陪伴」一词。教宗方济各就此阐明：「陪伴者并非取代上主，亦不代受陪伴者完成功课，而是与其并肩同行，鼓励对方解读心中涌动的声音，那正是上主发声的核心所在。灵性陪伴者……会说：『很好，但请看这里，请看这里。』他们引导你留意那些可能被忽略的事物；协助你更深刻理解时代的征兆、上主的

声音、诱惑者的甜言，以及那些令你束手无策的困境之声。」[5]

首批接触主业团的人们感受到圣施礼华的关爱与陪伴。他们并未视他为能对各种处境指点迷津的「灵性导师」，而是视他为聆听、并关心他们生活的挚友或慈父……他看见基督的宝血在他们体内奔流。[6]当人们获得这般陪伴时，不仅感激所受的帮助，甚至开始享受灵性指引的对话。他们不断在成熟度与使徒热忱上成长，与天主的关系日益坚固。倘若他们已投身于某种特定的圣召，便能免于陷入错误的独立意识，避免与那些同路或同使命者隔绝。

在教会近年的发展中，我们日益意识到：不仅司铎，平信徒同样能承担灵性陪伴的使命。此实践自主业团创立之初便已奠基。在下一篇文章中，我们将探讨这项任务的若干面向，同时铭记于心：即便尚未正式担任神修指导或陪伴者，我们皆蒙召引领他人走

向「基督的光明与温暖。」[7]也将阐述友谊如何「自然地……最终发展为个人的倾诉，充满对自由的敏感尊重。」[8]而我们将看到，此处描述的原则同样适用于那种较不正式，却同样必要的陪伴形式。

协助圣神的工作

灵性陪伴或指导的首要目标，是协助人们与基督相遇，并辨识来自祂的恩赐，使天主的爱能点燃生命，并能扩散给周遭的人。这需要营造一个环境，让人能与天主建立个人的关系，在祈祷中培养专注聆听的精神，并学会辨明生命中每个时刻天主的旨意。灵修导师在营造此环境中可发挥关键的作用，但这意味着我们必须承认每个人的独特性，并对天主在灵魂中运作的神秘方式保持开放的态度。「若欲引领灵魂亲近基督，我们不可提供预设的公式、僵化的方法或规条。天主与每个人的相遇皆不可言喻、且不可复制，我们必须与祂合作，在每个

案例中寻得恰当的话语和方式，保持顺服，不阻碍圣神永恒创新的作为。」[9]

与此同时，受陪伴者应审慎反思所获的建议，以信德的眼光在祈祷中默想。正如父亲的阐释：「正因我们深知天主能藉他人或平凡事件向我们说话，确信能在其中听到祂的声音，会让我们对天主的计画产生顺从的态度，其计画也可能隐藏在那些陪伴我们前行的人的话语中。使我们对祂的旨意（即便隐藏在同行者的言语中），怀抱顺服的态度。」[10]这种心态能在我们生命中结出丰硕的果实，我们须铭记的前提是：天主几乎从不直接借着灵性导师的言语说话。他们的话语，实则是份邀请，邀请我们将聆听的感官调校至特定方向，去辨识是否在那里能听见圣神的启示——这唯有我们自己能做到。导师的言语旨在引领我们与天主圣言相遇。

真正的灵性陪伴，建基于对圣神在每个灵魂中行动的深刻敬重。灵修导师并非指挥官而是仆人，协助圣神引导并启迪受陪伴者。正如圣施礼华所言：「陪伴灵魂是一门艺术，其典范是耶稣基督，而塑造灵魂者是凭借恩宠的圣神。」[11]正因如此，灵修导师更像是园丁而非建筑师：他们不强加形式，也不按己意塑造他人，而是协助耕耘灵魂的土壤，使天主的生命得以在其间蓬勃生长。

真诚的倾听

我们每个人都曾有过被真正聆听的体验：遇见某个善意而专注地聆听的人，因而开启了一片心灵空间，让我们得以毫无畏惧、不怕受评判或被拒绝地畅所欲言。当人们感受到被倾听时，就更清楚地认识自己，也更容易被吸引去聆听天主，从而更能辨明祂的声音。正因如此，圣施礼华总是耐心的倾听前来求助的年轻人，鼓励他

们敞开心扉。唯有在谈话尾声，他才稍会给予建议或拓展对方的视野。

聆听不仅是刻意的听取，更是意味着关注对方所表达的情感、思想与经历背后的脉络，协助他们自主的探索内在的世界。这需要对他人怀抱真诚的关怀态度。我们倾听他人，并非为了强加自己的议程，或将他们卷入特定的使徒计划；而是为了协助他们去发现圣神——无限的爱慕每个灵魂的那位——对他们的旨意，使他们的喜乐得以圆满（参阅若16：24）。如此，正如教宗本笃十六世所言，我们便成为他人喜乐的仆人（参阅格后1：24）。

若真欲倾听，并让人感受到被聆听，可尝试用自己的语言简要的反馈他们所说的话。这样做有助于我们培养对他人内在世界真诚的开放态度，避免将自身的观点强加于人。在我们传递这种开放性的同时，能确保我们的理解无误，并鼓励对方持续延展他们想

分享的内容。这能营造一种平静的氛围，帮助人们为自己的生命负责、寻得解决之道、踏上独特的道路，并发现自己的使命。反之，打断对方或抢先回应，不仅令人气馁，更阻碍他展翅高飞。

耐心倾听是展现真挚关怀的爱之行为。因此灵性陪伴者绝不可流露倦怠或急躁。基于实务的考量，我们经常建议灵性指导应简短。但关键在于灵活的判断每种情境，因为真正的倾听确实需要时间、需要尊重对方的节奏，包括他沉默的时刻。有时，无论是偶发性的、或持续一段较长时间的倾诉，人们可能需要更多的时间。开放式的提问虽有助益，但千万不应打断对话的自然流畅，更不该仅为填补尴尬的沉默而提问。相反地，沉默往往能帮助人深入思索，找到恰当的表达方式：「喜悦、焦虑与苦痛皆可透过沉默传达。事实上，沉默为这些情感提供了尤为强而有力的表达方式。」[12]

最重要的是，真诚的倾听能搭建信任的桥梁，这正是任何灵性陪伴最根本的前提，而且不能作为先决条件来要求。信任自初次相遇便经受考验，并在每次相会中成长。要使信任茁壮，对方必须感受到被尊重、被重视，并能在分享最私密的灵性体验时感到安全。当他们在陪伴者身上看到辨识天主声音的避风港与支柱时，自然会敞开心扉。

宗徒们在圣母身上找到了这样的避风港，尤其在耶稣升天之后。她是「辨明心灵的导师：寡言少语，善于倾听，并将一切默存于心（参阅路2：19）。圣母的三种态度：寡言少语、善于倾听、并将一切珍藏于心。而她那寥寥数语，却能留下深刻难忘的印象。」[13]

[1]教宗良十四世，2025年5月31日，
讲道

[2]同上

[3]圣施礼华《书信2》9

[4]参见圣奥思定《忏悔录》第一卷，第一章，第一节

[5]教宗方济各，2023年1月4日，接见

[6]「有时他会问：『孩子们，你们知道我为何如此深爱你们吗？』稍作停顿后，他会自己回答：'因为我看见基督的宝血在你们身体内奔流。'（A. Vázquez de Prada，《主业团创办人》第三卷，Scepter，New York，2002

[7]圣施礼华《书信1》22

[8]范康仁，2019年11月1日《牧函》

[9]圣施礼华《书信11》42

[10]范康仁2024年2月10日《牧函》

6

[11]圣施礼华《书信26》37

[12]本笃十六世教宗《第四十六届世界传讯日文告》2012年5月20日

[13]教宗方济各，2023年1月4日《接见》

Dancho Azagra

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Shi-Zhu-Ling-Xing-Pei-Ban-
Yi/](https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Zhu-Ling-Xing-Pei-Ban-Yi/) (2026年2月18日)