

opusdei.org

# 靈性陪伴

在教宗方濟各的宗座勸諭《福音的喜樂》中，他提醒我們靈性陪伴或靈性指導對基督徒生活的重要性。

2025年7月8日

天主子女在基督內的手足陪伴

走向聖德

自由和責任

參考書目

「今天，我們比以往更需要具有陪伴他人經驗的男女，他們基於經驗、熟悉陪伴的過程，當中要有謹慎、體諒、耐心以及對聖神的順從，因而能保護羊群，免受狼群所侵而各奔東西。」（《福音的喜樂》171）教宗方濟各用這些話提醒我們靈性陪伴對基督徒生活的重要性。

聖化我們的是聖神：「耶穌基督是我們的模範；透過恩寵，聖神是塑造者。」[1] 無論誰操練個人的靈性指導，他都是天主的「工具」，是祂使之成長的（參閱格前3:7-9）。我們必須讓「天主的恩寵和神師使你成器，那麼，渴望成聖的人，才能轉化為基督的形象。」[2] 那份恩寵是參與耶穌基督的生命，祂在聖體聖事中「使我們成為一心一意，（宗4:32）一個心，一個靈魂，使我們成為一個家庭，一個教會。」[3]

## 1. 天主子女在基督內的手足陪伴

當一個人在靈性生活中前進並注意到上主要求他更大的振奮時，尋求靈性陪伴是很合理的。從神學上講，我們可以說這是為了與基督認同，使我們的鄰人成為另一個耶穌。這是每一個基督徒都能合法地獲得靈性諮詢幫忙的真正原因。這也就是活在持續尋求天主的性情中，活在深信要取悅祂的願望中。有一種內在的衝動要求我們更多，但不是以效率的順序（做很多事情），而是讓天主來執行給自己看。[4]

將教會視為家庭是靈性陪伴的關鍵之一。在這種基督徒友愛、在家庭的氛圍中，用父母親的心去愛人，每個人都能受到幫助去尋求、找到和熱愛基督。[5]

關於靈性指導，《天主教教理》提醒「聖神賜給一些信徒智慧、信德和辨別的恩典。」[6]這些恩賜可以在司鐸中找到，也可以在未受祝聖的信徒中

找到一男女修道者、平信徒。事實上，與人進行靈性指導是平信徒可以行使其普通司祭職的方式之一，這使他們能夠「藉祈禱和補贖，藉言行和榜樣來幫助他人歸向天主。」[7]

因此，靈性陪伴是一個以洗禮為基礎的現實，是領洗後的自然發展，也是一項具體的使徒工作。事實上，當你閱讀聖施禮華關於友誼和信心的使徒工作著作時，在靈性指導中能發現這是一個教友以生活見證為前提的福傳使命，這種見證是通過日常生活中的普通情境自然展現出來的：「當人們看到我們過著與他們同一樣的生活時，他們會問：『你們為甚麼這樣快樂呢？你們從哪裏獲得力量，能克服自私自利和好逸惡勞呢？是誰教導你們體諒別人，度美善的生活，並為他人服務而忘我犧牲呢？』這樣，就到了為他們揭開基督化生活秘訣的時刻了。我們與他們談天主，談基督，談聖神，以及談聖母瑪利亞的事理。這時，我們要以笨拙的言辭，去傳達那

由聖寵注入我們靈魂深處的天主聖愛。」[8]當然，所有這些都假設：無論誰承擔靈性指導的任務，他都應符合靈性成熟、審慎、慎言、有親和力和培訓等適當條件，因為在靈性指導中所給的建議，不是出於自己的經驗和意見，而是出自教會的信仰。

## 2. 走向聖德

「要走向上主，我們總是需要一個嚮導，一些對話。我們不能僅僅憑自己的反思來做到這一點。」[9]靈性「導師」的作用是支援聖神在心靈中的運作並給予平安，著眼於自我奉獻的恩賜和使徒的果實。[10]因此，他的工作將我們引入福音，其中「每一件事，每一重點，都是一點一滴聚集而成的，讓你肯定它能活現於你生活的每個情節裡。」[11]靈性指導有助於發現福音對每個靈魂說什麼，並幫助我們以自我奉獻的回應來反應。「它對每個人都是有效的（...），建議你去尋求一位好的靈修導師，他能陪伴

每個人深刻的認識自己，並引導他與主結合，使他的存在越來越符合福音。」[12]當我們好好地接受靈性指導時，它會引導我們以基督和祂愛的信息（參若13:34）來面對自己的生命。並在聖經的光照下，倚靠聖神的行動，看見天主在自己生命中的手。

「靈性指導者的功能，」聖施禮華教導說，「是打開視野，培養準則，指出障礙及克服的適當方法，並糾正進步中的扭曲或偏差，總是鼓勵—永遠不失去超然的目光，是種樂觀的肯定，因為每個基督徒都可以說他依賴神聖而能應付一切（參閱斐4:13）。」[13]隨著信、望、愛的成長，我們個人得到幫助，並持續地與天主交往，通常藉著生活規劃。這樣，祈禱（口禱和心禱）、規律的告解、參與聖體聖事—基督徒生活的真正核心—以及熟悉聖經，導致對存在意義的更深理解，對天主愛的認識，自我認識的改善以及為所有靈魂服務的渴望。

聖施禮華建議，在靈性指導中，總應該包括真正靈性成長所必需的三個要點：信德、純潔和召叫。[14]這個三部曲與《宗徒大事錄》中描述第一批基督徒生活中所堅持的相關，他們「專心聽取宗徒的訓誨，時常團聚，擘餅，祈禱。」[15]信仰涉及使徒的教義[16]、純潔與聖體聖事的餅酒相關聯：勤領聖體幫助我們保持心靈的純潔，並保護貞潔的寶藏。祈禱，是對召叫我們的天主聖言的回應，是忠於自己的聖召必不可缺的。[17]

「基督徒的信仰與召叫影響我們的整體存在，而不只限於局部。」[18]因此，與家庭生活、工作、休息、社交生活、政治等相關。儘管這些領域與靈性指導的主題並沒有直接關連，然而，在避免所有不相干主題的同時，靈性指導必須提供洞察和建議，以便每個擁有自由和責任感的人，堅守天主教信仰和道德，做出適當的決定，瞭解事實全貌，並讓天主的光照亮一個人的全部生活。從這個角度來看，

靈性指導旨在促進「合一的生活」，  
[19]這導致在一切事物中尋求天主和  
愛祂，並以基督徒召叫所暗示的使命  
意識活出我們的整個存在。靈性指導  
有助於每個信友在基督內、透過聖  
神、作為天父子女的成長過程：它幫  
助人們喜悅地發現基督的形象和大  
愛，以及跟隨祂所要求的一切。

### 3. 自由和責任

一個人在靈性上陪伴他的另一個兄  
弟，提供他無私和正直的意見，同時  
尊重他的人格，不但不取代他的自  
由，也不取代他的責任。正如聖多瑪  
斯·阿奎納所寫的，「天主的子女被聖  
神自由地推動，出於愛；而不是奴隸  
般地，出於恐懼。」（《駁異大全》  
IV，22）於是聖施禮華這樣總結：

「只有當我們愛，我們才有全然的自  
由。」[20]每個人都是一個奧秘：

「在每個靈魂中都有一個微妙的深  
度，只有天主才能穿透。」[21]而每

個人都有責任要支持從聖神——我們靈魂的牧者——那裡得到的啟發。[22]

靈魂牧者的任務是「幫助每個人正視生活對他的要求，發現天主對他有何具體的期望，同時，又絕不限制他基督徒良知所具有的神聖的獨立性和責任感。這種做法和精神是奠基於尊重啟示真理的超越性，以及對個人自由的愛護。也可以說，這種做法和精神是植根於對現實的認識，就是歷史尚待確定的，它會因人的抉擇而轉變，而天主尊重這一切。」[23]聖施禮華也指出，「為了在每個人所擁有的職業或崗位中達到基督徒的完美，信友需要接受培訓，讓他們知道：如何在天主的臨在中，以真誠的虔敬和教義去管理自己的自由。」[24]因此，靈性指導的建議旨於啟發智力，加強自由。有時，這種真理的傳達要以堅毅的態度進行。「真正的細膩和真正的愛德需要觸及核心，儘管這要求非常嚴苛。」[25]進行的方式總應該是精緻細膩，尊重每個人特有的節奏。

受到靈性陪伴的人，必須有願意接受幫助的開放態度。因此，有必要記住「謙遜，是修德勵性道路上的真理。」[26]謙遜最重要的表現之一是真誠，有時必須是「赤裸裸的坦誠」，[27]即靈魂深處事物的表達，沒有修飾或委婉的。靈性指導具有充滿信賴的談心的特徵。[28]因此，正如指導/陪伴時千萬不可「強迫任何人，我試著鼓勵每個人親近上主，尊重每個靈魂，因為他們各具特質。」[29]接受的人讓「天主的恩寵和神師去做他們的工作」。如果靈性指導不是建立在這個基礎上，「雕琢，但塑造出來的耶穌形象，將永遠不會在渴望成聖的人身上出現。」[30]這需要有相當規律性的對談。

在這個手足互信的領域中，嘗試順從所聽到的話語是合乎邏輯的，在天主面前，其話語被認為是聖神的真光。因此，人們可以談論對靈性指導的服從，但要記住服從不只是一個單義的概念（參閱《神學大全》II-II，q.

104 )。在靈性指導中，一個人不是因他被迫而遵循另一個人的建議，也不是因為他知道另一個人有更多的經驗或知識，而是因為他深知，藉著後者的話，天主照亮並給他建議。很多時候，靈性指導的建議不全是鉅細靡遺的，而是鼓勵我們反思，關鍵是要在祈禱中面對上主。事實上，接受者要權衡所聽到的意見，並做出決定，確信自己已從建議中獲得啟發，但這需要經過個人的深思熟慮和意志力的運用。

選擇為善的自由與相應的個人責任是不可分離的。「每個人都有他自己的樣子，每個人都必須按照天主造他的樣子和天主引導他的方式受到對待。

『對一切，我就成為一切，以拯救所有人。』（格前9:22）沒有萬靈藥。但有必要去教育，要為每個靈魂奉獻它所需要的時間，用中世紀僧侶的耐心一頁一頁地完成一本法典；使人人成長，培養良心，使每個人都感受到

他或她的個人自由及其相應的責任。」[31]

## 參考書目

Collationes.org中的文章：指導靈魂的藝術

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

FERNÁNDEZ-CARVAJAL, Francis 《風浪中：成為靈性指導者》2012年，紐約Scepter出版社

DERVILLE, Guillaume，「靈性指導」條目。《聖施禮華辭典》布苟斯，Monte Carmelo -施禮華歷史研究所，2013年，339-345頁

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

[2]《道路》56

[3]《會話》123

[4] 參閱 Fulgencio Espa · Cuenta conmigo · 33 · Palabra · Madrid 2017

[5] 參見《道路》382

[6] 《天主教教理》2690；參見1435、2695

[7] 《基督剛經過》120

[8] 同上，148

[9] 本篤十六世，2009年9月16日一般接見演講

[10] 參見《道路》62

[11] 《鍊爐》754

[12] 本篤十六世，2009年9月16日一般接見演講

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

[14]參見《犁痕》84；《天主之友》

[15]宗2:42

[16]參見《會談》73

[17]參見《鍊爐》297和789

[18]《基督剛經過》46

[19]參見《基督剛經過》10；《喜樂與希望》43

[20]《天主之友》38

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

[22]參見《基督剛經過》174

[23]《基督剛經過》99

[24]《會話》53

[25]Andrés Vázquez de Prada 《主業團創辦人》vol. 2 · p. 320

[26] 《犁痕》 259

[27] 《鍊爐》 127

[28] 參見 《道路》 64

[29] 《天主之友》 249

[30] 《道路》 56

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

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
Ling-Xing-Pei-Ban/](https://opusdei.org/zht/article/Ling-Xing-Pei-Ban/) (2026年3月29日)