

opusdei.org

「是主！」：靈性陪伴（二）

許多人透過朋友的幫助找到基督和教會，他們將所獲得的幫助描述為靈性陪伴。

2026年3月1日

「西滿伯多祿一聽說是主，他原是赤着身，就束上外衣，縱身跳入海裏。」（若 21:7）那位主所愛的門徒，只是用話語表達了他以信德的眼睛所看到的。而伯多祿，「帶著他做其他許多事情同樣的熱忱，去到耶穌

那裡。」[1] 首位教宗以他自己的方式，充滿熱情地接受了若望的提示。於是，儘管船已靠近岸邊，他還是跳進水裡。客觀來說，他的縱身一跳並非必要；但在那一刻，伯多祿急需表達他對耶穌的愛，以及他迫切想與主交談的心情。我們不難想像我主看到伯多祿的反應時，祂那既覺得有趣、又深受感動的微笑。

培養每個靈魂的個性與主動性

這一幕捕捉了真正靈性陪伴的關鍵動態：陪伴者謹慎的（而非強加的）指出他們認為看見主的地方；而受陪伴者則出發與主相遇。陪伴者可以提供指引和支持，但最終，必須是另一方自己辨別天主對他生命的旨意，並採取相應的步驟。換句話說，在靈修指導中，必須培養個人的責任感和主動性，幫助每個人發展自己的祈禱生活、尋求靈性資源並做出自己的決定。

當人們的責任感受到鼓勵時，他們便會在成熟和自由中成長。這使他們能愛得更多、更好。主業團監督在一封信中提醒我們：「聖施禮華向那些接受兄弟姊妹個人談話的人指出：『神修導師的權威不是權力。永遠要試著給靈魂灌輸偉大的自由精神。思考一下我常常告訴你們的：在我看來，「因為我想要」似乎是最超然的動機。靈性導師的角色是幫助靈魂自己想要去實現，「感覺想要」去實現天主的旨意；不是下命令，而是給建議。』在靈性指導中所給的建議，是要每個靈魂去贊同、支持聖神的行動，幫助每一個人以個人的自由和責任感去接近天主，和面對自己的職責。『在創造靈魂時，天主決不重複自己。每個人都是依他或她的樣子而造，所以我們必須仿效天主行事，及天主帶領人的方式，對待每一個人。』」[2]

如果我們想培養個人的責任感，避免立即提出建議（無論解決方案看起來

多麼的清晰可見)，是有幫助的。這會發生在生活的許多層面裡：有時候，一個人真正需要的是支持或鼓勵，他卻獲得了建議.....雖然有時給予建議是合適的，然而最重要的是，我們需要鼓勵每個人去尋找自己的答案：「你認為呢.....？你要不要平靜地先為這件事祈禱，我們改天再談？」有時，靈性指導將涉及透過提問，來幫助人開闢分辨的新視野：

「你認為這樣做有哪些利弊？」或者「你是否考慮過，這正是天主引領你走到今天的道路之一環？」這種做法在不阻礙人們在需要時尋求建議的前提下，有助於他們培養審慎的美德，這意味著整體的做出正確的判斷與決策。當然，若某人對道德或靈修生活缺乏基礎訓練，陪伴者應解釋並展示與他情況相關的教會訓導之意義，是有幫助的。當事人瀕臨嚴重過失的時候，直言相告亦屬必要。但首要目標應是引導個人進行自我反思，邀請他們在上主面前辨明福音如何照亮其生命並提出挑戰。[3]

當一個人敞開心扉時，他接受將自己置於某種脆弱的狀態。陪伴者反過來必須學會「在他人這塊聖地前脫下自己的鞋子（參閱出3:5）。」[4] 在這種情況下，尊重個人的尊嚴和私密性是極為重要的，避免出於純粹的好奇心而提問，或強迫對方進行可能還沒準備好的談話。此外，陪伴者絕不應對所聽聞之事表現出驚訝，無論是涉及行為、渴望還是誘惑。即使具備良好培育且懷有真摯渴慕天主之人，也可能遭遇軟弱或試煉的時刻。同樣地，傾訴內心感受者不應因顧慮對方的驚訝或不悅而有所隱瞞。

一位優秀的靈性導師懂得如何提出挑戰，卻不令人感到負擔，耐心尊重每個人的進度。回憶聖瑪竇在福音裡，引用依撒意亞先知暗指耶穌的章節，是有益的：「已壓破的蘆葦，他不折斷；將熄滅的燈心，他不吹滅。」

（瑪12:20；依42:3）因此，過度的強調不順遂之處，可能阻礙陪伴的進程。舉例而言，指出缺點或許能促使

對方有所反應並改變，但也可能引發沮喪或悲傷。通常更佳的方式是協助人們自行領悟，逐步移除障礙，使他得以察覺問題或認清缺點。

我們都經歷過這樣的場景：一個路邊精疲力竭的人，很少僅因遠方有人高喊鼓勵話語，就能重振旗鼓；真正能讓他們感激、幫助他們恢復的，是言語上的鼓勵以及食物或飲水。正如我們深知揠苗助長是無法加速植物的生長，事實上這樣做反而會將它連根拔起。我們同樣無法在不造成傷害的前提下，催促他人的靈性發展。「靈魂，如同美酒，年份愈久，味道也就愈醇。」[5] 因此，「我們一生所接受的培訓，在很大的程度上，往往為我們開闢了新的視野。相反的，如果我們只把自己侷限於要求他人，和被他人要求上，那麼，我們只能看到自己做不來的事情、缺陷和有限性。我們可能忽略了最重要的事情：天主對我們的愛。」[6]

視友誼為靈性陪伴

上述的考量尤其適用於正式的靈性陪伴實踐。在主業團中，這類陪伴在與平信徒或神父的手足傾談、告解聖事，以及與神父的其他對話中進行。聖施禮華始終避免稱這些陪伴者為我們的「靈性導師」。他的這種看法，透過淡化特定個體的角色，既能提供多元的視角以豐富靈性生活，亦可避免雙方產生過度的依附。同時也能防範「佔有型導師」的風險，以及某些良心濫用案例中常見的自我參照傾向。

然而，靈性陪伴也可延伸到這些正式場合之外。友誼，理解為在擁有共同興趣或願景的人之間產生的善意友愛，是我們生活中不可或缺的陪伴形式。當我們共同的興趣涵蓋靈性的領域時，友誼自然成為一種靈性陪伴的形式。主業團監督藉著描寫聖巴西略和聖額我略·納齊盎的友誼來提醒我們這一點。「他們之間始自年輕時的友

誼，令他們一生都團結合一，甚至時到今日，在禮儀日曆中，他們也共享慶祝同一瞻禮日。聖額我略說：『我們唯一的目標和夙願就是德行，以及一生對將會到來的賜福所懷抱的希望。』他們的友誼，不但不使他們與天主間產生距離，反倒拉近與祂的關係。」[7] 這種對靈性關切、開放的友誼，是一種非正式，但真實的靈性陪伴管道，因為我們前面討論的所有要素都存在：對聖神事工的開放、專注的聆聽，以及對個性與主動性的激勵。

許多人透過朋友的幫助找到基督和教會，他們將所獲得的幫助描述為靈性陪伴。幾乎在不知不覺中，他們的朋友一步一步地陪伴他們，引領他們愛上耶穌，直到他們邁上領受洗禮成為天主教徒的一步。同樣的情況也發生在那些因忠誠的友誼而重返信仰的人身上，或因為朋友的勸誡而免除遠離天主的人身上。因此，聖施禮華所稱的「友誼與信任的使徒工作」，[8] 與

我們所知的靈性陪伴非常相似：「你對一位徬徨的朋友合時的耳語；在適當的時刻跟他一席有建設性的談話；改進一位大學生學業的建議；藉由你謹慎的大膽建議，你打開他熱誠的視野。」[9]

兩個朋友之間的關係是對稱的，開啟了一些在陪伴本身中較難觸及的維度：分享與相互支持。朋友交換經驗和觀點，幫助彼此面對生活的挑戰。這開闢了一些途徑，儘管同時也可能關閉了其他途徑。在友誼交往中，我不能總是期待對方聽我傾訴，因為有時「他們」也會需要被傾聽。此外，儘管朋友的觀點無疑能使我獲益良多，但他們未必總能就靈性生活或我的特定道路給予充分的指引，因為他們對此可能了解不足。正因如此，友誼雖能與靈性指導相輔相成、相互豐富，卻無法取代後者。

然而，在正式的靈性陪伴中，雙方的關係是不對稱的：只有一方擔負聆聽

和勸告的角色，這職責不應模糊或顛倒。這種區分設定了界限，有助於當事人敞開心扉，避免情緒干擾、妨礙專注、與客觀性。同時也幫助當事人能在天主的臨在前思量後，坦誠的討論與天主及他人的親密關係，包括罪惡根源與深層掙扎。然而這並非意味著陪伴者與受陪伴者之間必須保持冷漠疏離：在維持這種非對稱性與情感距離的同時，靈性導師必須對受陪伴者懷有真摯的關愛，因為唯有懷著「那位」稱我們為朋友者（參閱若 15:15）的愛去愛人，我們才能真正給予幫助。

「把你們剛才所打得的魚拿一些來！」耶穌說。聖伯多祿身上還滴著湖中的水，將滿網的魚拖到岸邊。享用了一頓應得的早餐後，他與耶穌走到一旁，展開了一段親密的對話。這是祈禱還是靈性陪伴？兩者都是，在神聖的和諧氛圍中。伯多祿，卸下防備重宣他對主的忠誠。耶穌，從未停止相信他，確認了他的使命：「跟隨

我吧！」伯多祿轉身詢問那位跟在後面的門徒的未來。「你只管跟隨我吧！」耶穌堅持道（參閱若21:19-22）。若望沒有聆聽他們的對話：因為不是他的事。就像洗者若翰一樣（參閱若3:27-30），他因知道自己促成了這次的相遇而欣喜。

[1] 聖伯達，cited in Catena Aurea，Jn 21:1-11

[2] 范康仁，2018年1月9日《牧函》10；引用的聖施禮華的話出自《書信26》38

[3] 「如果我個人的經驗有任何幫助，我可以說，我一直將我身為司鐸和靈魂牧者的工作視為旨在幫助每個人面對他生活中的所有要求，並發現天主對他特別想要什麼；絕不限制那種聖潔的獨立性和蒙福的個人責任感，這些是基督徒良心的特徵。」（《基督剛經過》99）

[4] 《福音的喜樂》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/zht/article/Shi-Zhu-Ling-Xing-Pei-Ban-Er/> (2026年4月4
日)