

「是主！」：靈性陪伴（一）

我們都需要同伴，藉著親密的對話與鼓勵，幫助我們駕馭人生，服事聖神在靈魂中「永恆創新的作為」。本文為「戰鬥、親近、使命」系列的第十五篇。

2026年2月18日

「天色已亮，耶穌站在岸上，門徒卻沒有認出他是耶穌來。」（若21:4）
加里肋亞湖畔的破曉時分，復活的主

以神秘的姿態顯現於門徒眼前，或許半隱於水面升起的薄霧之中。祂的聲音雖然同樣隱約，卻是強而有力的：

「孩子們，你們有些魚吃嗎？」他們的回答是否定的。他們尚未認出說話的人，但那聲音中的某種特質，促使他們專注聆聽，並準備好遵從指示：

「向船右邊撒網，就會捕到。」他們順從的撒網，結果與徹夜勞苦形成了強烈的對比，竟捕獲大量的魚。眾門徒驚嘆滿溢的魚網時，聖若望抬眼望去，望見遠在魚群之外的：認出剛才對他們說話的那一位。他對伯多祿說：「是主！」（參閱若21:4-8）

為何聖若望能在艱辛勞作的長夜盡頭，辨認出耶穌的臨在？他的反應令人憶起福音的開端，他初遇耶穌的場景。「看，天主的羔羊！」（若1:36）洗者若翰當時如此宣告，當耶穌從若望與安德肋身旁經過時。在旁人眼中，祂不過是名過路的朝聖者，但這位「先驅者」（預見未來並宣告的先驅）卻在祂身上認出了默西亞。

洗者若翰曾引導若望與安德肋靈性的成長：教導他們禁食的價值與悔改的必要；教導他們祈禱之道（參閱瑪9:14；路3:1-17；11:1）。但最深刻的教導，莫過於將他們引薦給耶穌，邀請他們與祂建立個人的關係（參閱若1:35-39）。當他把門徒帶到耶穌面前時，其使命已達巔峰。從此洗者謙卑的退居幕後，讓耶穌成為門徒生命的核心（參閱若3:27-30）。數世紀以來，他的典範始終指引著眾多引領他人歸向基督、協助辨識基督臨在人們生命之中，使他們時刻銘記自己並非「主人，而是守護者」。**[1]**因為「使命就是耶穌。祂已復活，因此祂是活著的，且先於我們而行。無人蒙召取代祂。」**[2]**我們蒙召的使命，是促成每個人與祂的相遇；以信賴與慈愛的親近感驚呼：「是主！」

「在這人生航程中，內外皆有風平浪靜之時，甚至經歷一段漫長的歲月。然而唯有在天國，平安才是永恆的，寧靜才是圓滿的。」**[3]**我們躁動的心

靈需要引導者，穿越風暴與靜水，終得安息於天主懷中。[4]我們需要同行者，藉著親密的對話、安慰與鼓勵，助我們更堅定地航行人生，在黑暗籠罩或迷失方向時帶來光明。這些人傳統上被稱為「靈性導師」：協助我們堅定不移，持守跟隨基督所選擇的方向。

靈性導師與他人同行。他們不取代天主在靈魂中的作為，更不會凌駕個人的良知，而是協助分辨聖神的啟示與魔鬼的誘惑，或自身受創的人性所發出的聲音。正因如此，近數十年來，教會愈發常用「靈性陪伴」一詞。教宗方濟各就此闡明：「陪伴者並非取代上主，亦不代受陪伴者完成功課，而是與其並肩同行，鼓勵對方解讀心中湧動的聲音，那正是上主發聲的核心所在。靈性陪伴者……會說：『很好，但請看這裡，請看這裡。』他們引導你留意那些可能被忽略的事物；協助你更深刻理解時代的徵兆、上主

的聲音、誘惑者的甜言，以及那些令你束手無策的困境之聲。」[5]

首批接觸主業團的人們感受到聖施禮華的關愛與陪伴。他們並未視他為能對各種處境指點迷津的「靈性導師」，而是視他為聆聽、並關心他們生活的摯友或慈父……他看見基督的寶血在他們體內奔流。[6]當人們獲得這般陪伴時，不僅感激所受的幫助，甚至開始享受靈性指引的對話。他們不斷在成熟度與使徒熱忱上成長，與天主的關係日益堅固。倘若他們已投身於某種特定的聖召，便能免於陷入錯誤的獨立意識，避免與那些同路或同使命者隔絕。

在教會近年的發展中，我們日益意識到：不僅司鐸，平信徒同樣能承擔靈性陪伴的使命。此實踐自主業團創立之初便已奠基。在下一篇文章中，我們將探討這項任務的若干面向，同時銘記於心：即便尚未正式擔任神修指導或陪伴者，我們皆蒙召引領他人走

向「基督的光明與溫暖。」[7]也將闡述友誼如何「自然地……最終發展為個人的傾訴，充滿對自由的敏感尊重。」[8]而我們將看到，此處描述的原則同樣適用於那種較不正式，卻同樣必要的陪伴形式。

協助聖神的工作

靈性陪伴或指導的首要目標，是協助人們與基督相遇，並辨識來自祂的恩賜，使天主的愛能點燃生命，並能擴散給周遭的人。這需要營造一個環境，讓人能與天主建立個人的關係，在祈禱中培養專注聆聽的精神，並學會辨明生命中每個時刻天主的旨意。靈修導師在營造此環境中可發揮關鍵的作用，但這意味著我們必須承認每個人的獨特性，並對天主在靈魂中運作的神祕方式保持開放的態度。「若欲引領靈魂親近基督，我們不可提供預設的公式、僵化的方法或規條。天主與每個人的相遇皆不可言喻、且不可複製，我們必須與祂合作，在每個

案例中尋得恰當的話語和方式，保持順服，不阻礙聖神永恆創新的作為。」[9]

與此同時，受陪伴者應審慎反思所獲的建議，以信德的眼光在祈禱中默想。正如父親的闡釋：「正因我們深知天主能藉他人或平凡事件向我們說話，確信能在其中聽到祂的聲音，會讓我們對天主的計畫產生順從的態度，其計畫也可能隱藏在那些陪伴我們前行的人的話語中。使我們對祂的旨意（即便隱藏在同行者的言語中），懷抱順服的態度。」[10]這種心態能在我們生命中結出豐碩的果實，我們須銘記的前提是：天主幾乎從不直接藉著靈性導師的言語說話。他們的話語，實則是份邀請，邀請我們將聆聽的感官調校至特定方向，去辨識是否在那裡能聽見聖神的啟示——這唯有我們自己能做到。導師的言語旨在引領我們與天主聖言相遇。

真正的靈性陪伴，建基於對聖神在每個靈魂中行動的深刻敬重。靈修導師並非指揮官而是僕人，協助聖神引導並啟迪受陪伴者。正如聖施禮華所言：「陪伴靈魂是一門藝術，其典範是耶穌基督，而塑造靈魂者是憑藉恩寵的聖神。」[11]正因如此，靈修導師更像是園丁而非建築師：他們不強加形式，也不按己意塑造他人，而是協助耕耘靈魂的土壤，使天主的生命得以在其間蓬勃生長。

真誠的傾聽

我們每個人都曾有過被真正聆聽的體驗：遇見某個善意而專注地聆聽的人，因而開啟了一片心靈空間，讓我們得以毫無畏懼、不怕受評判或被拒絕地暢所欲言。當人們感受到被傾聽時，就更清楚地認識自己，也更容易被吸引去聆聽天主，從而更能辨明祂的聲音。正因如此，聖施禮華總是耐心的傾聽前來求助的年輕人，鼓勵他

們敞開心扉。唯有在談話尾聲，他才稍會給予建議或拓展對方的視野。

聆聽不僅是刻意的聽取，更是意味著關注對方所表達的情感、思想與經歷背後的脈絡，協助他們自主的探索內在的世界。這需要對他人懷抱真誠的關懷態度。我們傾聽他人，並非為了強加自己的議程，或將他們捲入特定的使徒計劃；而是為了協助他們去發現聖神——無限的愛慕每個靈魂的那位——對他們的旨意，使他們的喜樂得以圓滿（參閱若16:24）。如此，正如教宗本篤十六世所言，我們便成為他人喜樂的僕人（參閱格後1:24）。

若真欲傾聽，並讓人感受到被聆聽，可嘗試用自己的語言簡要的反饋他們所說的話。這樣做有助於我們培養對他人內在世界真誠的開放態度，避免將自身的觀點強加於人。在我們傳遞這種開放性的同時，能確保我們的理解無誤，並鼓勵對方持續延展他們想

分享的內容。這能營造一種平靜的氛圍，幫助人們為自己的生命負責、尋得解決之道、踏上獨特的道路，並發現自己的使命。反之，打斷對方或搶先回應，不僅令人氣餒，更阻礙他展翅高飛。

耐心傾聽是展現真摯關懷的愛之行為。因此靈性陪伴者絕不可流露倦怠或急躁。基於實務的考量，我們經常建議靈性指導應簡短。但關鍵在於靈活的判斷每種情境，因為真正的傾聽確實需要時間、需要尊重對方的節奏，包括他沉默的時刻。有時，無論是偶發性的、或持續一段較長時間的傾訴，人們可能需要更多的時間。開放式的提問雖有助益，但千萬不應打斷對話的自然流暢，更不該僅為填補尷尬的沉默而提問。相反地，沉默往往能幫助人深入思索，找到恰當的表達方式：「喜悅、焦慮與苦痛皆可透過沉默傳達。事實上，沉默為這些情感提供了尤為強而有力的表達方式。」[12]

最重要的是，真誠的傾聽能搭建信任的橋樑，這正是任何靈性陪伴最根本的前提，而且不能作為先決條件來要求。信任自初次相遇便經受考驗，並在每次相會中成長。要使信任茁壯，對方必須感受到被尊重、被重視，並能在分享最私密的靈性體驗時感到安全。當他們在陪伴者身上看到辨識天主聲音的避風港與支柱時，自然會敞開心扉。

宗徒們在聖母身上找到了這樣的避風港，尤其在耶穌升天之後。她是「辨明心靈的導師：寡言少語，善於傾聽，並將一切默存於心（參閱路2:19）。聖母的三種態度：寡言少語、善於傾聽、並將一切珍藏於心。而她那寥寥數語，卻能留下深刻難忘的印記。」[13]

[1]教宗良十四世，2025年5月31日，講道

[2]同上

[3]聖施禮華《書信2》9

[4]參見聖奧思定《懺悔錄》第一卷，第一章，第一節

[5]教宗方濟各，2023年1月4日，接見

[6]「有時他會問：『孩子們，你們知道我為何如此深愛你們嗎？』稍作停頓後，他會自己回答：『因為我看見基督的寶血在你們身體內奔流。』

（A. Vázquez de Prada，〈主業團創辦人〉第三卷，Scepter，New York，2002

[7]聖施禮華《書信1》22

[8]范康仁，2019年11月1日《牧函》

[9]聖施禮華《書信11》42

[10]范康仁2024年2月10日《牧函》6

[11]聖施禮華《書信26》37

[12]本篤十六世教宗《第四十六屆世界傳訊日文告》2012年5月20日

[13]教宗方濟各，2023年1月4日《接見》

Dancho Azagra

.....

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