

opusdei.org

在信德中同行，脆弱 使我們能夠溫柔

教宗強調在基督徒生活中不獨自前行的重要性，這樣能揭露對自己可能出現的誤解，並與人分享自己的真實面目，不隱藏較為脆弱的方面。

2023年1月4日

教宗方濟各元月4日上午主持週三公
開接見活動，在要理講授中繼續省思
有關靈性分辨的主題，這是此系列
的最後一次講解。教宗當天對能幫助分

辨的要素進行了探索，其中之一便是靈性陪伴。教宗引述《聖詠》的話，說“祢的言語是我步履前的靈燈，是我路途上的光明”（119篇）。

教宗開門見山，進入主題說，靈性陪伴的重要性首先在於幫助人“認識自己”，這是“進行分辨的一個不可或缺的條件”。教宗解釋，自己照鏡子並不是總能看到全部，另一個人能告訴我們自己可能看不到的真相。首先，這需要“讓人了解自己”，包括自己的脆弱。

“脆弱實際上是我們真正的財富，我們在脆弱中變得富有，它是我們眾人都必須學習尊重和接納的真正財富，因為當它獻給天主時，就使我們能夠溫柔、憐憫和去愛。要當心那些不感到自己脆弱的人：他們是冷酷、專橫傲慢的人。相反，謙卑的人承認自己的脆弱：他們較能理解別人。可以說，脆弱能使我們有人情味。耶穌在曠野受到三個試探，其中的第一個與

飢餓有關，這不是巧合。這個試探設法竊走我們的脆弱，把它作為一種需要擺脫的不幸，一種成為天主的障礙。相反，脆弱是我們最珍貴的寶藏：事實上，天主為使我們肖似祂，願意徹底分擔我們的脆弱。”

教宗指出，靈性陪伴提供的幫助能“揭露我們對自己的認識及與上主的關係中甚至是嚴重的誤解”。《福音》中有多少實例說明，對一些人來說，與耶穌的交談成了他們獲釋放和得救恩的經歷，例如撒瑪黎雅婦人、匝凱、罪婦、尼苛德摩，以及厄瑪烏的門徒。

“在另一個人面前講述我們的經歷或我們正在尋求幫助，讓自己內心清晰，將我們心中的許多想法說出來。有些想法經常喋喋不休，令我們不安。有多少次，在黑暗的時刻，這樣的想法在我們的腦海中湧現出來：‘我全都錯了、我分文不值、沒有人理解我，我永遠不會成功，我注

定要失敗’，我們經常會想到這些事。這些是虛假和有害的想法，而與他人的交談則有助於摘掉假面具，這樣我們就能感受到，上主愛的和尊重的就是我們這個樣子，我們也就能為了祂而行善。”

教宗強調，陪伴者既不取代上主，也不替代受陪伴的人，而是“走在他的身旁”，鼓勵他審視自己的內心。唯有活出“靈性上的子女和兄弟身分”，唯有不單槍匹馬，而是“融入一個團體”，陪伴才能結出果實。

“正如治好癱子的福音記述那樣（參閱：谷二1-5），我們經常藉著別人的信德而得到扶助和痊癒；有時候是我們自己承擔了這個義務，幫助一個兄弟或姐妹。缺乏子女和兄弟的關係，陪伴能產生不切合實際的期待、誤解和依賴，讓受陪伴的人處於孩童期。”

教宗表明，童貞瑪利亞是分辨的導師。瑪利亞“說話少，多聆聽並默存

心中”（參閱：路二19）。她總是指向耶穌，她的話“你們要作祂吩咐的事”（參閱：若二5），這是對所有基督徒的吩咐。教宗說：“作耶穌所吩咐我們的一切。瑪利亞曉得上主向每個人的心靈說話，要求將這話轉變為行動和選擇。她比任何一個人都懂得這樣做，事實上，在耶穌一生中的重大時刻，尤其是祂死在十字架上的臨終時刻，都有瑪利亞的臨在。”

教宗最後強調，“分辨是一門藝術”，我們能藉此學習在靈性上成長；分辨也是需要經常祈求的“一份天主的恩典”。上主鼓勵和扶持我們，在《福音》中我們常看到耶穌的這句話：“不要害怕”（路五10）。“‘不要害怕！’這也是上主對我們說的話。如果我們信賴祂的話，我們就能走好人生的這盤棋，就能幫助別人。正如《聖詠》所說，祂的聖言是我們步履前的靈燈，是我們路途上的光明”。

(梵蒂岡新聞網)

VATICAN MEDIA Divisione Foto

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Zai-Xin-De-Zhong-Tong-Xing-Cui-Ruo-Shi-Wo-Men-Neng-Gou-Wen-Rou/> (2026年
3月20日)