

靈程地圖

在變化萬千的現代社會中，行走天路的朝聖者常需要一份更新版的地圖，這份地圖建構在熟悉的地理上，卻能標示出最新的路線變化，指引尋路的人。



# 靈程同行者——淺談屬靈夥伴與靈修指引

作者 | 伍潘怡蓉

在台灣的四年大學團契生活，最叫人懷念的經驗之一，就是與親密的同工夥伴，一同歡笑、一起經歷生命蛻變的掙扎。信仰成長是我們共同的目標，在主內情誼的包圍與陪伴，我們發現，生命難處總化成靈命成長的好機會。此外，團契輔導、畢業學長、學姊的指引，以及環繞身邊的榜樣，常鼓勵我們追尋信仰，及時的協助與引導，扶持我們更深刻地委身於上帝。這些烙印於成長

歷程的溫馨記憶，深深影響我牧會與宣教的牧養方式：生活的歷程（process）為出發點，靈程（spiritual journey）夥伴（spiritual friend）與指引（spiritual guider），則是加深群體在主內成長的兩個重點。

## 尋找失落的靈程同行者

大都會的生活可以用三個字來形容：忙（事情又雜又多）、快（催促又緊又嚴）、累（心力

又耗又疲）。基督徒很難有時間、空間與精力經營深入的主內情誼，肢體相交（communion）變成非常聚會式的運作，而不是生活式的交往。

面對這種情況（以聚會、活動為中心的牧養框架），教會必須再度重視生活同行的重要性。靈修傳統中，屬靈群體以靈修指引與靈程引導牧養、陪行靈程的天路客，建立基督群體的深度關係。近年來，華人基督教出版界陸續推出經營靈友關係的書，靈

修指引與靈程引導的翻譯書也不斷增多。<sup>1</sup>在此，筆者要談的是，群體如何透過建立靈程夥伴與靈修指引，在靈命成長上得彼此扶持。

## 轉化的旅程需要同行者

貝內爾 (David G. Benner) 是一位臨床和諮詢心理學家，於約克大學完成臨床心理學碩士和博士學位。他的著作常提出，基督教的心靈關顧事工需整合心理靈性。在《靈程同路人——屬靈友誼和導引的祝福》(Sacred Companions: The Gift of Spiritual Friendship & Direction) 一書中，貝內爾強調，由於基督徒的靈性成長是個轉化的「旅程」(journey)，我們要留意自己將要成爲的樣式 (becoming)，學習辨別心靈的真實轉化 (transformation)，省察「對神的察覺與回應」方式與互動。旅程上，我們需要陪伴與扶持。同行者包括屬靈同伴與導師，他們幫助我們更察覺神的同在與引導，也陪我們走成聖之旅，日漸「成爲神要對方成爲的人」。

## 陪行天路的同行者

屬靈的同行者爲天路客 (pilgrim) 提供友誼 (friendship) 與生命關顧 (soul care)，藉著同行者在不同歷

程中的對話與禱告，友伴關係 (companionship) 幫助我們察覺神愛的顯現與同在。而經營靈程友誼與進行生命關顧，要顧及四方面：

(1) 聆聽：給予對方敞開自己、自在分享與探討靈程經驗的空間。這意味著尊重對方所思、所感，以及反映出的真實自我，不以個人經驗立刻下定論，而是肯定對方的獨特領受。聆聽者同時要爲對方設身處地，靠聖靈的啓迪，見到神在別人生命中的同在與作爲。

(2) 交談：交談的目的是洞察 (discern) 神的同在與作爲。透過分享個人的處境與經驗，屬靈同路人一起明辨 (recognize and discern) 內心的觸動 (movement) 或啓發 (inspiration)；藉著整理與串連這些新的體會 (understanding)，使人提高對神、對自己，與對環境的覺察 (awareness)，進而更有意識地 (consciousness) 聆聽、察驗神的同在與作爲。

(3) 同禱：一起在神前禱告是靈程友誼很重要的部分。藉著陪伴、同行、對話，及一同禱告，讓聖靈參與雙方的生命滋養 (soul nurture) 與成長；聆聽與友誼分享的內容與尋求的方向，就是仰望、交託神。

(4) 界線：經營靈程友誼與生命關顧時，要設立界線

(boundary)，這包括男女心靈親密、身體接觸，給予協助而不造成過度依賴的界線。這能保護彼此，讓靈程的友誼建立在彼此尊重、保護、互信的規則上。

## 創造真誠的靈友

對基督徒而言，人生旅程是一段屬靈成長的旅程，屬靈朋友培育彼此，讓彼此的生命更像基督。他們不單溫暖我們的心，更讓彼此漸成爲神要對方成爲的人 (合神心意的樣式)。貝內爾強調，要獲得穩妥的屬靈友誼，必須重視五項緊密共存的元素——愛、誠實、親密、共同性與陪伴。互相珍惜與真誠敞開心靈，屬靈友誼的開始。越加信任彼此，就可自然地自我顯露，無須擔心批評和嘲笑，因此，就不會恐懼自己不完美，反能學習互愛與接納彼此的本相。經營屬靈友誼，要在這三方面努力留意：

### (1) 加深共同的價值觀

共同價值觀常是建立屬靈友誼的主要原因，也是屬靈夥伴繼續深談與交往的要素之一。談論信仰、查考聖經，與分享共同的教會傳統，都可以進一步建立核心價值觀。

### (2) 接納別人的不完美

隨著屬靈友誼的加深，人性中許多不完美也會浮現，需要坦誠的勇氣與饒恕的恩慈，才能接納自己與別人的不完美及軟弱。惟有

彼此敞開，我們才能真實地認識彼此，也才有機會接納對方的軟弱跟缺陷，建立真正的親密。同時，若對方的不完美及軟弱傷害我們，饒恕就成了越過傷害，進入更深接納與親密的重要因素。

### (3) 學習智慧的言語與回應

除了坦誠地溝通，我們還要學習有智慧地用愛心說誠實話，回應對方前，先察驗自己的動機是否出於愛，內容是否合時、合宜。指正對方前，先充足地鼓勵與讚美。若沒有這些正面的肯定，責備容易造成傷痕。

其實，我們身邊很多人都有潛質成為屬靈同伴。只是，對很多人而言，真正的困難在於產生擁有屬靈同伴的渴望，同時，也樂意花心思與時間，學習建立有深度的屬靈友誼，期待從中成長與蒙恩。

## 靈程導師與屬靈導引

許多人對靈程導師與屬靈導引有不少誤解。它不是基督教心理輔導，也不是一般的教牧關懷，而是靈修群體中一對一的牧靈關係。當代的屬靈導引，多指陪伴過程。基於互相信任的關係，靈程導師與被指引者在靈程經驗中交談、對話與禱告，期許後者經歷生命的轉化。此外，教會若能加強屬靈導引的牧養元素，就能加深生命帶領的門徒培育。實踐上，靈程導師就需注意

以下三個重點：

### (1) 敏銳聖靈的工作：

與聖靈緊密同工。靈程導師當藉著禱告，尋問神的心意，求神賜下洞察的亮光與悟性，看清被引導者生命的掙扎、成長的渴望，給予中肯的反饋。過程中，不充當上帝，也不急於看見改變與成長，而是相信、尊重做事有定時的神，祂才是使人改變與成長的創造主。

### (2) 善於分辨與察驗成長的進程：

在不同的人生階段，每個人的成長進程與塑造焦點會因生命階段而有所不同。屬靈導師需善於分辨，不同個體的獨特轉變經歷，不一概論定，也不過度預測，而能順其自然地察驗現實與真實狀態，藉此深入探索與開放的禱告。

### (3) 給予對焦的引導：

生命成長進程有高有低、有喜有悲、有時一帆風順，有時倍覺艱辛。屬靈導師需要尊重與接納被引導者的現況，幫助他們看清、掌握較全面的圖畫，以至於被引導者可以重新聚焦與定向，在屬靈旅程中專注地回應神。

## 友情共踏靈程路

近幾年，不同的靈修復興運動，有些注重外顯的事工與大型活動，有些注重個人內在醫治與重整。然而，活潑的生命交流、

彼此相愛，是一切事工與靈命蒙建立的內在動力，教會與個人都需要培育這種有深度的交通，並將之注入與神、與人共享的友情境界；藉同行者的陪伴，讓聖靈的微風推動尋道者，朝向當行的道路。 ❀

## 附註

1. 例如貝內爾 (David G. Benner) 所著的《靈程同路人——屬靈友誼和導引的祝福》(Sacred Companions: The Gift of Spiritual Friendship & Direction)。或是侯活·肯特勒斯與威廉·肯特勒斯合著的《亦師亦友——雕琢生命的師徒關係》。



伍潘怡蓉博士

曾在臺灣校園福音團契服事，1993年，到香港中國神學研究院進修神學與輔導。多年來，她一直參與海外中國學人的門徒訓練，並於比利時魯汶大學進修靈修學與教牧學。2009年回香港中國神學研究院服事，她期望日後繼續在整合實踐神學與基督教靈修學上有更多研究。