

世界華福中心

2022 年「職場使命門徒運動」(MDW) 圓桌會議 (六)

潘怡蓉博士談論「回歸主愛中」

由世界華福中心發起的第六次 MDW 圓桌會議，本次會議榮幸邀請到中國神學研究院林高傑德教席副教授 (實踐科) 潘怡蓉博士，為我們講論「回歸主愛中」。藉由效法教會歷史中淵遠流長的靈修傳統，在多變時代重新回到主所應許的安息與愛之中。



潘怡蓉博士分享：透過學習靈修傳統，幫助職場弟兄姊妹回歸主愛中

潘怡蓉博士過往的事工歷程，先是在台灣校園福音團契牧養畢業生、在歐洲牧養已有工作經驗之博士生等，而目前則是在香港牧養以職場弟兄姊妹為主的教會。因此在事奉的歷程中，累積許多牧養職場弟兄姊妹之經驗。她觀察到，過去五年世界的大環境有許多變動，職場的弟兄姊妹心力交瘁，格外需要尋找方法在變動時代之中安頓心靈、明白上帝心意。因此本次將介紹幾個靈修傳統——聖本篤傳統、偽狄奧尼修傳統和小德蘭與德蕾莎修女等——實際帶領弟兄姊妹進行操練。



實踐神學、靈修神學與職場牧養之交會

潘博士在神學院主要教授的實為實踐神學而非靈修神學，然而這兩者其實有些共通的核心原則，也就是強調：在當下的處境中，回歸內心進行神學與靈性的覺察分辨，因此能對準神的心意並採取行動。而這個靈性更新的焦點，第一應該是讓我們能以「悔改、轉向神」，在迷惑跟懵懂之中迎向神的恩典；第二，是察覺在當下處境中「神的國度正在如何開展」，加入神的工作，而非活在過去失敗的懊悔當中。在終末的挑戰不斷加劇之時，這樣的原則非常適用於在職場中的弟兄姊妹，敏銳於神的國度與工作，不被世界表象所迷惑。具體來說，潘博士介紹的靈修自省方式第一是要掌握「節奏」，第二個是要有具體「步驟」，第三個要回到大方向，第四是養成給予愛的習慣，第五個是要向聖靈支取恩賜與愛心。接下來將一一介紹這五點。

在職場建立生活的靈修節奏

首先，潘博士介紹所謂「禮儀年」的節奏，在我們的日常生活中操練靈修。「禮儀年」乃是根據聖經節期與大自然的規律進行靈修，其核心乃在於以基督為中心，透過節期，思想耶穌基督的生、死、復活、再來，幫助信仰群體在混亂的年代，可以依據這個穩固的節奏不斷向前。在歷史上，禮儀年的操練幫助教會在被迫害、黑死病、戰亂等動亂的年代仍能持守盼望；而目前泰澤祈禱團體、聖公會、路德宗甚至其他宗派也都開始操練使用禮儀年來進行靈修。值得注意的是，宗教改革後基督新教的靈修神學，從過去對復活的重視轉為專注於十字架神學中的受苦。因此新教教會相較之下較少宣告、慶賀主必再來，但這可能會讓我們失去對來生的盼望與面對今生的勇氣。而在實際的應用上，個人可以配合禮儀年節奏，每一年分別幾天自我退修，思想基督的一生、宣告基督的必再來，使我們能帶著新的眼光，回到日常生活面對每天的勞苦愁煩。

在職場操練內心的更新步驟

在許多的靈修書籍（如偽狄奧尼修「生命更新三階段」、大德蘭的思想）中，都有共同提及「靈命更新的三個基本步驟」：



1. 人要完全依附神，不能依附自己與世界，脫離自戀與自私。
2. 進入神的光照、愛慕神的美善。
3. 跟上帝的愛聯合，在上帝的愛裡面被吸引，最後因為愛神而能夠愛人。

而中世紀的「靈修明珠」伯爾納鐸，也分享到人的愛的成長，有五個階段：

1. 因為世界美好，就愛世界。
2. 因為愛自己，去享受世界的美好。
3. 因為愛自己，去享受上帝的美好，而能愛上帝。
4. 因為上帝的美好本身而愛上帝。
5. 因為愛上帝，看見神對世人的愛，我們能夠以神的愛來愛自己。

在禮儀節期的操練中，根據這些步驟能幫助我們的心靈朝向正確的方向被更新。以「將臨期」為例，人需要經歷「醒悟->悔改->喜樂->平安->以馬內利」這五個步驟，幫助職場的弟兄姊妹先與世界拉開一段距離，重新轉向上帝，被神充滿，使我們的眼光能被更新，穿越職場的表象，看見靈裡真實的國度，並使我們有能力與方向走十字架的道路。

在職場調整禱告的渴望方向

潘博士提醒，聖經裡的應許是有條件的。我們需要先把心靈倒空，才能重新被神充滿。在職場的弟兄姊妹，心靈容易被職場中的重擔所壓垮。潘博士提醒我們，不要把職場中的重擔挑戰看為「大」，但要學習耶穌的母親馬利亞——尊「主」為大。知道我們只要盡力，最後的成敗是神負責，最終要得榮耀的是神自己而不是任何人，並紀念神已經給下的恩典，就能放下心中的重擔。

在職場培養正向的行動習慣

潘博士勉勵，挑戰巨大的時代，或許我們做不了大事，很多事情在我們的掌控之外；但有很多出於愛心的小事可以做。在職場所做的每件事能出於獻給神的愛，就必被神紀念，並能幫助到許多需要一杯涼水的小子。在這個過程中，我們也是在培養自己成為一個能成為他人祝福、自己也能被神祝福的人。



靠著聖靈加給的恩賜與愛心

潘博士最後分享，變動的時代我們格外需要智慧、能力與愛心，因此基督徒需要大大呼求聖靈。求聖靈在我們缺乏資源的地方賜下我們所需，使我們能面對各樣挑戰。格外是面對艱難之時，要記得神的恩典與人的美好。

涂金生牧師分享：牧養職場弟兄姊妹回歸屬靈基礎操練



本次的回應，邀請到馬來西亞檳城的心靈港灣浸信會涂牧師回應潘怡蓉博士的分享。涂牧師觀察到過去幾年因為疫情的緣故，忙碌的職場人士終於有時間讀聖經。現在當生活逐漸回到正軌，反而又不讀聖經了。然而要追求靈性的改變更新，離不開聖經。若要牧養忙碌的職場人，我們或許可以活用各種便捷的聖經 APP，並透過一對一的陪伴，幫助弟兄姊妹了解聖經；並且因為熟悉神的話，能在職場生活中聽見神的心意。涂牧師接著分享，除了讀經之外，禱告也非常關鍵。職場中有許多人士忙於工作，無論到哪裡都需要連上 wifi，但我們的生命有沒有連結於神？如果連耶穌也需要藉著禱告托住每天的事奉，更何況是職場中忙碌的弟兄姊妹？我們需要不斷回到禱告，堅固自己與神的關係。舉例來說，台灣近幾年開始推行的 RPG 復興禱告小組就是一個很好的方式，可以在教會內、甚至跨教會的建立這樣的禱告小組彼此守望，讓職場的弟兄姊妹知道自己並非孤



軍奮戰。

除了讀經禱告的基本功，涂牧師也提醒許多過往的信仰觀也需要改變。例如保羅在雅典傳福音的時候提到：我們的生命、存活都在乎神。因此應當提醒職場基督徒——不只是週日去教會的時候作基督徒，而是每一天的職場生活，就是我們經歷神的時刻。我們應當推行「信仰生活化、生活信仰化」的觀念，幫助弟兄姊妹把每天的生活獻給神。具體來說，牧者應多多使用一對一的 coaching (教練式引導)，陪伴弟兄姊妹面對每天的生活，讓他們在當中經歷神。除此之外，在職場所做的事情表面上看來是為人做的，但在歌羅西書中我們看到，無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的、不是給人做的。因此基督徒在職場所做的一切，也能變為獻給神的服事，「職場即是禾場、工作即是事奉」。有些牧者擔心當我們推廣這樣的觀念，許多弟兄姊妹將不再來到教會服事？然而涂牧師提醒，屬靈生命成熟的弟兄姊妹，自然會願意委身教會中的服事。而越願意在職場服事神的弟兄姊妹，其屬靈生命自然更會趨於成熟，並且有更大的機會讓福音傳給在職場的非基督徒。

最後涂牧師勉勵，所有屬靈操練都需要回歸「以基督為中心」的根基，因此非常感謝本次潘怡蓉博士與我們分享「回歸主愛中」的信息。

問答環節

梁旭輝傳道：操練每日良好習慣，心靈重擔交託神



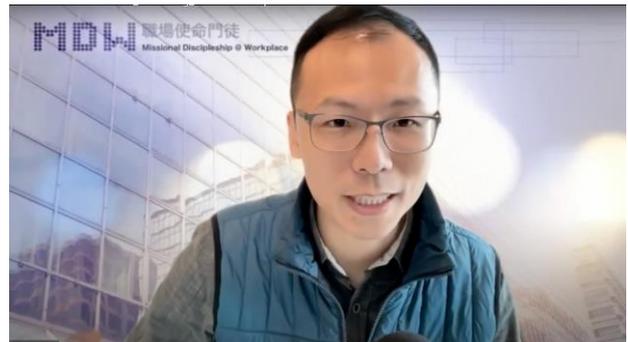
好習慣，並且當能做的都已經做了之後，就要放手交託給神，接受神允許的結果。

梁傳道回饋今天信息中所提及的「習慣」這個主題。傳道近期深刻體會基督徒的每日生活都需要一點一滴累積好習慣，最終才能結出成熟的果子。像是在職場突然遇到了風暴，或是得到新冠疫情之後身體狀態變差，這些變化當中仍要每天持續維持

另外傳道近期參與一個職場讀書會，裡面除了也強調工作者要照顧身體之外，另一個共同的發現是：工作者也要學會照顧情緒，這兩者共同決定了一個人能否在職場有好的表現！因為大腦的功能分成兩個層面，高的層面是能夠透過理性判斷，做出正確的選擇；但也有較低的層面是生存本能——我們面對挑戰，是戰鬥或是逃跑？面對現在世界上的各種重大危機，人們可能常常只依靠本能做反應，沒有餘力用更高的眼光去做判斷。因此這時若要做出正確的選擇，關鍵就在於能否持續維持內在世界的好的狀態？聖經中也告訴門徒要將重擔卸給神，使我們內心得著平安。因此基督徒的職場工作者當持續的操練認罪、把重擔卸給神，才能在職場中榮耀神。

董家驊牧師：在職場活出有溫度的愛，為主做見證

董牧師最近嘗試和當紅的人工智慧 "ChatGPT" 互動，發現到上面所能提供的答案和一個牧者、醫生所能提供的非常相似，這個現象引人反思——若今日機器已能取代大部分人的工作，這個時代我們是否更該思考如何「活得像個人」？基督徒更是需要思考：「如何在職場中活出神的形象？」今天潘博士所分享的内容回應了這個問題——用大愛做小事，在小事上服事人，與人建立真實有溫度的關係，這就是在職場生活中，機器做不到而唯有人做得到的！



吳子平牧師：結合靈修與生活，把神帶到生活中



職場基督徒在忙碌的生活中，都渴慕像潘怡蓉博士今天所分享的這樣安靜的生活，但這種衝突令人想到——今日基督徒是否還在掙扎於生活與信仰之間的分隔？或許把所謂的靈修時間，結合在我們每天的生活當中，才是解決之道！第二個重要

的問題是，我們與非基督徒的差別在於「有神同在的人的生活」，但我們真的了解並尋求這樣的生活嗎？第三個問題是，我們如何回應「職場中的人性」？在職場中必定有許多的困苦與掙扎，但一生就是要從不成熟走到成熟，期許我們更多用神的眼光看待職場中的困境，成為成熟的人。

董家驊牧師：個別弟兄姊妹在缺乏大群體支持下如何操練靈修生活？

董牧師詢問潘怡蓉博士，一般弟兄姊妹如何在缺乏整個教會一起推動靈修行動（例如教會年曆）的時候，個人如何操練靈修生活？

潘怡蓉博士回應道，面對職場忙碌的基督徒，通常透過以下兩個行動操練是最有幫助的：

1. 神學院進修或網路平台，找到夥伴一起彼此鼓勵！
2. 教會靈修的群體仍重要，至少可以找兩三位職場基督徒一起操練、分享。



司徒永富博士：在規律中遇見神

「主動尋找靈性群體」例如司徒博士與其機構會在香港山上的一個熙篤會靜修院，每年進行持續三晚的退修會，操練回到正確的生活規律中。而在司徒博士與當地神父的對話中，提到屬靈操練就是「禱告·閱讀·勞動」，最終這令他體會到神的同在不在他處，就在我們的專注與規律當中。



吳子平牧師：規律使人內心清明

在職場神學院的操練中，也鼓勵學生每天上午操練走路禱告，雨天也堅持拿著雨傘走。

因著這樣的規律，每天能整理好自己的內在，心靈就越來越清明，並使人在上班前就預備好好的狀態！



廖泉添弟兄：在專注與操練中尋求聖靈智慧



在靈命塑造的方面，我認為最重要的是聆聽聖靈的指引。在這個時代，世界已經不需要知識，需要的是神給我們的智慧，屬靈的分辨能力。期許教會在專注與屬靈操練中尋求聖靈的智慧，使我們能正確地回應時代。

全文完