

## 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。



# 寫給現代女性靈程同路人

作者 | 伍潘怡蓉（香港中國神學研究院助理教授）

畫面提供 | 陳若漪

### 尋找女性的獨特人生藍圖

從小，父親就教導姐姐和我，要以媽媽為榜樣，既是賢妻良母，又是備受尊重的職業婦女。母親孝敬長上、與妯娌相處融洽，說話溫柔有智慧，言行有分寸。姐姐則是容貌與成績皆名列前茅；成績排名總是全年級第一名，最後如願以償，進入她選擇的第一志願大學就讀。我在這兩位女人的光彩中長大，卻不想成為他人認可的「第一名」女

性，我想做自己，想走自己的路，更想簡單的擁有自己的獨特性，而不是活在父親、母親與姐姐的延伸劇本中！

信主後，我在台灣早期的福音派教會中找到屬靈的家，但漸漸感受到，似乎屬靈傳統對姐妹的幸福人生有某些既定的期待。與此同時，因著斯托得（John Stott）牧師的著作與幾屆洛桑世界福音宣教大會（Lausanne Congress）成果的影響<sup>1</sup>，我開始靜思所處年代的新挑戰，自問：

「對現代女性的全人性成長而言，整全的福音觀到底有什麼意義？現代女性如何以個人的獨特性回應耶穌基督整全的福音？」近年來，我更不斷聽到許多現代女性靈程同路人的類似提問：「整全的福音對現代女性的全人成長到底有何意義？又當如何運用？」

## 現代女性靈程之旅的方向

在神學院與教會的服事中，我經常有機會參與女性教牧、教會領袖的靈程掙扎，陪伴她們尋找如何以個人的獨特性，在不同人生階段，回應耶穌基督整全的福音，經歷全面性的成長。這些經驗促使我關注女性的整全靈性發展。藉由聆聽當代女性主義神學家（feminist theologians）的觀點，再參考近年華人女性的調查報告，<sup>2</sup> 我常從神學反思的角度重新評估，華人文化與教會結構對女性身、心、靈成長的影響，深覺教會應更加關心女性在教會與社會的新處境中所面對的挑戰，進而加以牧養與引導。

在此，我想以一位靈程夥伴與指引者的角色，針對一些想回應神的呼召、追求全面成長的現代姐妹們，提供並分享我個人在牧養上的觀察、經驗，以及對福音派女性全面靈性成長的思考焦點。

## 加強對內心渴求的掌握：經驗天父深刻的愛

作為牧者與靈修導師，我常看見許多姐妹渴望被寵愛、珍惜，這驅使她們不惜付出各種努力，以滿足這份需要。然而，無論丈夫的愛或教會中的關懷，總難全然滿足她們。有時，原已破碎的心靈再度因此而受傷，使許多姐妹因失望而不再期待被愛；她們更因成長中的負面經驗（例如被拒絕或遭排擠）而感到十分自卑，覺得自己不值得人愛、不值得神愛。因此，她們也不打算進一步尋求天父深刻的愛。很多時候，她們還得肩負牧養或關懷的工作，經年累月感情透支，導致靈裡孤單與枯乾。

陪伴姐妹誠實地承認渴望被寵愛與珍惜，需要一段時日，才能讓她們不差於求神讓自己經歷祂豐沛的愛，並接受自己配得他人的珍愛與付出。許多姐妹需要兩、三年的時間，才能在聖靈的光照中稍稍看見自己問題的根源，以及透視此問題如何影響自己與神的關係。自我覺察（self-awareness）常是轉變的起點，為自己的渴求點燃盼望，則是經驗滿足的開始。

## 認識自己獨特的召命：不斷認識神所創造的自我與召命所在

召命是「認清神所造的自己，並在這樣成形中（becoming）的自己（growing

self），盡心、盡性、盡意、盡力在神給的處境中，活出基督的樣式（Christ-likeness），以學習愛神與愛人。」女性的一生會經歷不同角色轉換，例如為人女兒、姐妹、女友、女同事，或成為女上司、妻子、母親、婆婆或親家母等等；此外，也會經歷不同的生命週期。因著角色、責任，並生理與健康變化，姐妹一生會有許多「失」（loss），也有不少「得」（gain）。在人生的起伏中，召命使得姐妹回歸以神的創造為中心，不致因達不到角色中的各種要求、期待，而沮喪、而自責。

若一個人看不見自己是神眼中獨特的受造者，又不能接納自己的特質，便容易因與他人相比，導致嫉妒或自憐。此時，若用感恩的眼光欣賞神的創造，又以尊重神賞賜的心看待自己，並為擁有的一切感恩，心境就會煥然一新。

往前面跨一步，是學習合乎中道地評估自己的長處與弱項，同時學習一天的難處一天當，雖然會為「所失」感到悲傷，卻常在新的處境中看見契機，能唱出神為我們每個人所譜的讚美曲。

## 透過情緒變化經歷更新：在自己的情緒變化中經歷耶穌的塑造

情緒是一種自我了解的指標，每一種負面情緒的背後都告訴我們，是否忽略了某些需

要，或某些需要沒得到適度的滿足。對許多姐妹而言，處理情緒是常見的困擾課題，若加上身體不適、工作負荷過重，則容易抱怨、失控。筆者一向建議，這時應該休息一下，聆聽自己內心的聲音：「妳的心在告訴妳什麼？妳爲了什麼而反彈？」

每個成熟女性的內心深處，隨時都活躍的存在著幾個不同的自己——需要人疼惜的小女孩、需要同伴的大女孩、反叛的女青年、充滿理想的嘗試者；當然，也有個能貼切評估現實與對選擇負責的成年人。聆聽自己內心的聲音，包括分辨這些聲音出自那一個自己；而學習打點與照顧自己的情緒，包括開放自己不同的聲音與主耶穌對話，充分經歷上主也以不同的角色對我們說話：祂是好牧人與關顧者、是好朋友與陪伴者、是師傅與引導者、是修剪者也是醫治者。

### 超越操控進入安息：在固定的休息與獨處中學習放手

許多女性常因缺乏安全感而無法信任他人，包括家人、同工與朋友，也不容易倚靠神。缺乏安全感的原因很多，可能是因過去家庭的混亂與不安定，也可能因經歷過突然的變故而害怕失控等。不能信任的心態令很多姐妹不但凡事親力親爲，心中更充滿擔憂、常做防範性的打算，這樣的情況影響她的人際緊張、在神

面前也難安息。

英文有句話說：「Letting go and letting God!」意指放開自己有限的小手，讓神全能的手來安排與帶領。放手意即不過度依附所愛之人，或患得患失的強迫性掌控，承認自己不會比神更愛自己所愛之人，並順服神凡事祝福的美意。

在固定的休息與獨處中，較容易保持默觀的距離，意識到自己本不擁有一切，學習在尊重中，支持所愛之人在神面前的決定，放下「自認爲好」的方式對人與對事，「尊上帝爲大」使人學會尊重與順服人，並在神前找到安憩之處。

### 防止過度耗竭：用分辨與選擇為自己立界限

在華人家庭長大的女性常不習慣拒絕他人，凡事都要說：「是！」。許多愛神、愛人的姐妹最難說出口的就是：「不！」，因此，樂意付出又常常出手助人的姐妹常遭他人過度「使用」。久而久之，她們雖仍服事，但不快樂，常爲了滿足外界，而忽略自己的需要，甚至壓抑自己的想法與感覺。這些姊妹也不知道該如何排解深藏在內心、與日俱增的不滿。

筆者一方面建議姊妹要學會在自己體力、時間、能力的限制下劃立界限；另一方面，我亦邀請姐妹進一步自問：「我爲

什麼不敢拒絕他人，更沒膽量說不？」之後，再進一步帶領她們分辨自己背後的擔心與害怕，爲自己列出不同的應對選擇，並勇於對不懂愛護自己的人，設立合理的界限，漸漸在神前建立「自由地去愛與服事」（freedom for love and service）的生命。

### 擴充眼界與體驗：在群體中維持進修與接受新挑戰

神給許多現代姐妹相當豐富的資源與機會，筆者現在所服事的神學院與教會中，不乏受良好教育或身居高位的姐妹，我常鼓勵她們大膽尋求神給她們的夢想，踏實地接受裝備、操練自己的恩賜。現今的社會相當多元、相當多變，姐妹要格外用心經營自我成長，以回應神的呼召！

筆者所處的團體中，不少積極上進的姐妹，其家人與教會多能給予有力的支持與實際的配合，包括父母的體諒、丈夫分擔家務與多陪伴孩子，使她們有時間與精力接受裝備。許多教會也主動支持願意進修的姐妹，給予操練機會。姐妹眼界擴充與成長之後，家人與教會自然也成爲受益者。我們需要更鼓勵姊妹積極參與建立現代多元的教會。

### 照顧身體健康：愛護自己的身體並注意身體靈性

在現代女性靈修學的研究與發展中，身體成爲一個重新被

關注的議題。身體是聖靈的殿，本應被好好對待，健康的身體使人可以走更遠的路、服事神。據我觀察，靈性的低潮有時與睡眠不足、飲食不均衡、少運動或因壓力過大而造成的內分泌失調有關。身體保健方面，姐妹要留意自己的年齡，年輕時可以不用注意的事，年齡漸長則不能不學。筆者常提醒神學生與會友：「好的靈性也要有健康的身體來承載與體會。」

身體是認識自己、經驗與神關係的重要元素，過往華人靈

修學的研究，多忽略對身體的探討，更少提及身體的外觀如何影響姐妹與自己、與人、與神的關係。每位女性的身體與身體經驗都是獨特的，自我認識與成長應把身體這個元素也納入思考架構。

寫作本文的動機出於我對姐妹的關愛。因為目前身兼靈程指導老師、女傳道、教會顧問、師母、神學院老師，我身邊圍繞著許多身處新時代的姐妹，她們渴望好好走生命之旅，卻必須面對女性獨特的掙扎與不同的探究歷

程。雖然，在每個年代與不同地區的女性經驗很難完全相同，但是，靈性成長的經驗不能模仿與複製，卻可引發共鳴與啟發。願筆者的心得，可以鼓勵更多華人姐妹分享她們的全人性靈命建構心得！ ❀

## 附註

1. 參 <http://www.lausanne.org/zh-TW/>
2. 例如滕張佳音主編：《華人女教牧今貌——香港、台灣、北美三地統計研究》（香港：建道，2011）。

