

教牧學 第七堂 牧者身心靈的健康

教會裡大多認為信徒的靈命應由牧者牧養，牧者永遠是剛強的，即便有軟弱，也是由神親自出馬！可是有誰知道，多數牧者心靈並不如信徒預期的那麼剛強，事實上，他們常常面臨各類壓力和挑戰，容易產生孤獨、沮喪！

傳道人無疑是教會的重要人物，肩負管理全教會運作、信徒牧養及教會發展等重任。教牧自覺身負呼召和託付，總想把事做得出色最出色一些。長期的壓力未加調節，久而久之難免心靈受潮、健康受損，婚姻及人際關係陷入緊張。常有牧者嘆言自己已經“耗盡”（灰心失意，無法再事奉）了。

牧者常以為事工果效最重要，但將之放在事奉的首位就會產生壓力、耗盡和抑鬱，這是成為牧養的三大殺手。如何保持牧者身、心、靈的健康，成為非常重要的課題。

一、重整心態

從探討心態開始，一方面是因為導致耗盡的生活，很大因素是出於心態，另外要有效地實施下面所提出的預防措施，亦始於心態。

(一) 分辨優次

1. 小心“過度”操勞：因為周圍的人對他總是有忙不完的要求。為防耗竭，傳道人必須對著神的使命存著清晰的認識和堅持，並依此安排其生活優先次序。

2. 避免“救主”心態：以為自己什麼都應當承擔。只要會友有需要，牧者就當顯出其“無所不知”、“無所不在”、“無所不能”的本能，對他們的要求加以滿足。

這種心態有時候可能是出於牧者對信徒的愛，但更多時候可能是希望自己成為每一個信徒眼中的好牧者，嘗試討好每一個人，不想讓任何一人失望。

3. 作“不忙”的牧者：忙碌是傳道人生活的普遍描寫，然而，畢德生（Eugene Peterson）提出一個極為顛覆性的觀念：我們當追求做一個“不忙”的牧者。他說，牧者忙碌有兩個原因，一是出於虛榮心，想顯出自己有多重要，另一則是懶惰，因為他讓別人來幫他編排時間表。可見“忙”非但不一定顯出忠心，反而中了魔鬼撒旦的詭計。

(二) 認識特點

1. 避免“期望自己成他人”：除一般工作如講道、探訪等，傳道人亦當按照其個人特色事奉。挫折感是傳道人耗竭的主因，許多挫折感是出於與人比較。無論人際、恩賜，總有比自己更出色的同工，且有果效者更使比較者常感不安，表現平平者就容易自卑。傳道人當懂謙卑向人學習，另外也要確信神造每個人有其特點，不一定擁有相同果效。這種“期望自己成他人”心態，就易忽略神造個別有獨特性。

2. 逃避成功試探：人性很容易將“成功”定義於表面成就。當有人說“某某人是個成功的牧師”的時候，大部分人腦海中首先浮現的畫面即是他的教會有很多人、很多錢、很多聚會、很多事工，或對社會有很有影響力。難怪很多傳道人竭盡全力要追求“成功”。然而，這種成功觀也導致很多沒有類似成果的傳道人灰心喪志。即使真能達到上述那種今世成功，耗盡可能緊隨而至，許多名牧在成功之後軟弱、墮落就是最佳例子。

3. 忠於託付：牧者必須專心作成牧養的工作。忠心的人必然專注其事，不受外物所干擾；當別人邀請我們擔當一些其他的職務時，必須考慮這些職務與牧職是否有關，若是無關則可斷然推卻了事。忠心的表現包括了盡責、盡力和盡心。每一位牧者只能做神召我們做的工；自己的熱心、事工的需要或人的要求，若不是神的旨意，只能更增加牧者的壓力，而不能盡職事奉。

二、重整組織

民11:14 摩西：管理這百姓的責任太重了、我獨自擔當不起。15你這樣待我、我若在你眼前蒙恩、求你立時將我殺了、不叫我見自己的苦情。16耶和華對摩西說、你從以色列的長老中招聚七十個人、就是你所知道作百姓的長老、和官長的、到我這裏來、領他們到會幕前、使他們和你一同站立。17我要在那裏降臨與你說話、也要把降於你身上的靈分賜他們、他們就和你同當這管百姓的重任、免得你獨自擔當。

(一) 建立事奉團隊

弗4：11－12 說：「他所賜的，有使徒，有先知，有傳福音的，有牧師和教師，為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體。」可見，傳道人的職責並不是對所有工作一手包辦，以致忙得不可開交，這不是忠心的表現。傳道人應該是信徒的培育者，幫助他們發掘自己的恩賜，教導他們正確心態服事，把他們安排在正確崗位上服事。可惜傳道人有時過度體恤信徒，凡事親自動手，不懂下放責任、因而事倍功半，更導致身心疲勞。

傳道人可招募自己的代禱勇士，使徒保羅經常呼籲信徒為他們禱告（西4：3；帖後3：1－2 請你們為我們禱告）。牧者需要有禱告的同伴，彼此守望代求。

(二) 建立完善制度

大體而言教會應當建立完善制度，保護傳道人免於耗盡。教會定時讓傳道人對自己的事奉、生活、人際、健康等各方面進行評估，按照評估結果給予傳道人所需幫助，諸如體檢、輔導、休假或某方面培訓等，讓傳道人有機會得到靈性更新，並藉著聚會與其他牧者交流。

教會牧者每年只是不停地事奉，大多沒有假期。放假非但得不到認可，反遭來長執責備。他們認為傳道人有假期是“不屬靈”的表現，給信徒不良榜樣。但休息是為走更遠的路，目的是更好的事奉。凡事都要規規矩矩的按著次序行(林前14:40)，教會要建立管理制度，明確工作的職責，才能更有效率的分工與合作。

三、重整生活

生活更新是預防傳道人耗盡另一不可或缺要素，有健康生活才有健康的個體。

(一) 建立親密關係

傳道人必須和家人及同工建立親密的關係。所謂親密，意味著彼此之間能有深入的交流，不單是能談事實和觀點，更是能坦誠分享感受和心中深層的意念，讓傳道人敞露真我。牧者常將自己處於眾人之上，潛意識中似乎認為自己的存在就是為了協助有需要的人，結果傳道人的人際關係往往偏于垂直向，缺少水平的關係。但在屬靈的實況裏，傳道人也是有許多需要待滿足的“人”。

最重要是傳道人當有良好家庭生活，正如聖經說：“人若不知道管理自己的家，焉能照管神的教會呢？”（提前3：5）信徒期待看見傳道人擁有與他的講臺信息一致的家庭生活，這一點若不得到證實，教會的屬靈成長就受影響。此外，在事工團隊中也需要營造親密的環境，同工會若是成為同攻會，往往對牧者形成很大的壓力與傷害。

(二) 建立規律生活

很多傳道人為了在特定時間內完成更多的事，便犧牲睡眠、飲食、休閒和運動，事實上，這並不能實際地提升辦事的效率。反之這種生活可能大大降低辦事效率，一旦成為習慣，對事工更是長期性隱憂。不規律生活造成身體和精神疲累，結果需花更長時間來完成原來較短時間就能完成的事情。此外，不規律生活使傳道人平時沒花時間給家人朋友，與他們關係疏遠，待危機顯露時，反需花更多精神體力去解決平時輕忽的問題。傳道人應當把核心事務先行列在行事曆上，包括禱告、閱讀、休閒、靜默和獨處。

(三) 養成健康習慣

林前 6:20 因為你們是重價買來的，所以要在你們身子上榮耀神。

很多傳道人牧養教會，全心服事卻不理會身體的健康，以致愈事奉愈疲倦，心裡知道要為主工作，但肉體卻癱瘓無力了，這是很可惜的。許多病是我們違反了天然的定律，比如吃糖又不刷牙，結果有蛀牙；天冷不加添衣服，結果得感冒。需要為身體顧念個人衛生，飲食、睡眠與運動等正常的需要。

1. 保持活在主裡的喜樂

箴 17:22 喜樂的心、乃是良藥·憂傷的靈、使骨枯乾。

2. 要適度的操練身體

提前 4:8 操練身體、益處還少·惟獨敬虔、凡事都有益處·因有今生和來生的應許·

3. 要建立正常的飲食和起居

林前 10:31 所以你們或喫或喝、無論作甚麼、都要為榮耀 神而行。

彼後 1:6 有了知識、又要加上節制·有了節制、又要加上忍耐·有了忍耐、又要加上虔敬·今天大多數人都有足夠的健康常識，但往往有了知識卻不能實際做到·我們知道要吃的健康，不要暴飲暴食；要早睡早起生活有規律，不要熬夜過勞；求主幫助我們在生活上操練節制、忍耐...

4. 聖經中有關醫治之神的啟示

(1)祂「是」醫治人的神(出十五26；申卅二39)；祂又差遣愛子主耶穌來到地上，作了有病之人的醫生(太九12)。(2)祂「能」醫治人一切的疾病(詩一百零三3；路五17)；所以在主耶穌看來，人的疾病沒有一樣是「難」醫的，都是「容易」的(參可二9)。(3)祂「肯」醫治到祂跟前來的病人，因祂滿了慈心(可一41)，並非不能體恤我們的軟弱(來四15)。(4)祂「曾」醫治人各樣的疾病。(5)因此，祂今天仍要醫治人的疾病(可十六18；雅五15)。

「祂代替我們的軟弱，擔當我們的疾病」(太八17；參賽五十三4)。「因祂受的鞭傷，你們便得了醫治」(彼前二24；參賽五十三5)。

四、重整靈命

靈命更新是預防傳道人耗盡另一不可或缺要素，在事奉中經歷神。

(一) 將重擔交託神

太 11:28 凡勞苦擔重擔的人、可以到我這裏來、我就使你們得安息。29 我心裏柔和謙卑、你們當負我的軛、學我的樣式、這樣、你們心裏就必得享安息。30 因為我的軛是容易的、我的擔子是輕省的。

將重擔卸給神，這個關乎信心，有信心後有行動，就是交託。傳道人很可能都分享過老農夫的故事，來教導弟兄姊妹要學習放下重擔。那個老農夫擔著菜出城裡賣，路很長擔子又很重，非常辛苦。有部大車經過，司機願載一程請他上車，後來發現老農夫在車上還擔著擔子。他說你載我已經不好意思，擔子我自己來挑。我們已經蒙恩在基督裏，有一位天天背負我們重擔的主。牧者要學習到主這裏，將重擔卸給神，來得安息，得力量。

賽30:15 主耶和華以色列的聖者曾如此說、你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。

(二) 正常靈修生活

約一 1:3 我們將所看見、所聽見的、傳給你們、使你們與我們相交。我們乃是與父並他兒子耶穌基督相交的。

靈修是靈交，心靈與神交通（約壹一3）。也就是神透過聖經向我們說話，我們透過禱告，回應主的話。所以，靈修就是我們每天安排一段時間（最好是固定的時間），安靜在神面前讀經、禱告。使我們的心思意念，因著神的話被光照、安慰、激勵、教訓、指引和更新，得著能力，迎接一天的挑戰，為主作見證。

(三) 住在主裏生活

約 15:5 我是葡萄樹、你們是枝子。常(住)在我裏面的、我也常在他裏面、這人就多結果子。因為離了我、你們就不能作甚麼。

約一 2:27 你們從主所受的恩膏、常存在你們心裏、並不用人教訓你們。自有主的恩膏在凡事上教訓你們。這恩膏是真的、不是假的。你們要按這恩膏的教訓、住在主裏面。

住在主裏面的經歷，是根據在主裏面的事實。你若不在主裏面，就無法住在主裏面。在主裏面的這個事實，是早就完成了的。這個完成可以分作兩個時期：當主在十字架上成功救贖的時候，祂就把我們聯在祂的裏面，這是第一個時期；等到我們得救的時候，聖靈進到我們裏面來，就把我們實實際際的聯到基督裏面，這是第二個時期。

住在主裏面，也可以繙作留在主裏面。留在主裏面，就是住在主裏面。這樣留在主裏面，就是和主不斷的交通。在主裏面是個聯合的問題，住在主裏面是個交通的問題。交通就是聯合的維持，就是聯合的延長。一直與主聯合下去，就是和主不斷的交通，也就是住在主裏面。

住在主裏面的生活是甘甜而有福的生活，時刻享受主的同在，經歷主的得勝。這是牧者所需要的生活，因為離了主我們就不能作甚麼。

約參 2 親愛的弟兄啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。