

健康神學 第十一堂 教牧全人健康

徒 20:28 聖靈立你們作全群的監督，你們就當為自己謹慎，也為全群謹慎，牧養神的教會。

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。保羅對以弗所長老(等同現今教牧)的忠告是適切：「聖靈立你們作全群的監督，你們就當為自己謹慎，也為全群謹慎，牧養神的教會」。教會領袖要為個人靈性、健康身體、家庭生活等「留心注意」，否則一不小心，就會陷入疲於奔命的「耗盡」(burnout) 危機中。

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

教牧全人健康從探討心態開始，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。有一些需要事實是超過牧者所能承擔，比如會友遇到財務困難，或是會友需要有人作保等。另外若遇到有精神方面問題的，嚴重情形應該介紹給專業的精神醫生或心理輔導會對病人更好。
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，反而中了魔鬼撒但的詭計。
4. 不作“好好先生”：不少教牧是「好好先生」，面對任何來自會眾的需求，不能說不。當教牧成為「討好型牧者」(people-pleasing pastors)，就會按著對方要求來提供形形色色服務。牧養從來不是滿足會眾千奇百怪的需要，乃是帶領他/她們能走向神，行在神的真理與恩典中。教牧要有勇氣與智慧，適當時候，作出拒絕。

(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。

4. 名牧與真正牧者：在信息如此發達的時代，網路上很容易就能接觸到名牧的講章，但為何還要聽一位普通牧者的講道呢？鍾馬田牧師對此有過回應，他認為只有在地方教會中間出入的牧師才能夠知道如何實際的將合宜的信息帶給他所認識的會眾。名牧的講章、先賢的著作是神的恩典，但是神在歷史中所量給地方教會的是那位站在他們面前的牧師，那才是他們當下真正的牧者，那才是信徒要建立關係的對象，那才是在天路上與他們攜手並進的同伴。

二、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

很多牧者無法在服侍時兼顧家庭，甚至有些犧牲了家庭，這是非常不健康的狀況。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)。

三、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。

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。「要按這恩膏的教訓、住在主裏面」，就是要順服聖靈膏油在裡面的引導。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。

四、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。

組織的重整是牧者需要有的認識，但也需要教會長執有共識。

(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。

華人教會的福利制度在這方面一般都比較缺乏，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。

結語：傳道人無疑是教會的重要人物，肩負信徒牧養及教導、管理全教會運作等重任，但在長期有形與無形壓力下，牧者的靈性與身心常受損耗。「有健康的教牧，才有健康的教會」，教牧要好好照顧自身各樣需要(身體、心理、社交、靈性)與成長。重整心態、重整生活與重整靈命都非常重要。另外，教會應當建立完善制度，保護傳道人免於耗盡，並要多為傳道人禱告。願神賜福每位牧者：「我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」(約叁 2)