

Rediger, G. Lloyd. *Fit to Be a Pastor: A Call to Physical, Mental, and Spiritual Fitness*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2000.

若果查看字典，就會發現 fit 這個字作動詞用時，一般解作「適宜、合適、或適當」。但是 fitness 作為名詞，則解作「健康」，特別是指因經常鍛煉而產生的結果。<sup>1</sup> 在一片瘦身、纖體及追求健康飲食和生活的熱潮中，這本書似乎十分合時。事實上，在所謂「富裕」的國家和社會，由於過度追求物質享受，已經導致不少健康問題湧現。身體的健康固然是一個大問題，心靈的健康也開始引起關注。這種社會現象也開始影響教會。在美國，醫療保險的支出大大增加，加上教牧人手短缺，教會也開始注意教牧健康的重要。當地一些主要宗派，如美國福音派路德會 (Evangelical Lutheran Church in America)、美國浸信會 (The American Baptists) 和加拿大聖公會 (Anglican Church of Canada) 等，都在過去數年內開始為改善教牧人員的健康而努力。雖然，統計的數字仍不太全面；但有一些調查報告顯示，教牧面對的重要議題並不是持續進修或危機管理，而是關乎體重、心靈健康、心臟病和壓力等方面。2001年，一個名為「講壇與堂座」 (Pulpit and Pew) 的組織曾進行一項調查，在全美國抽樣訪問了二千五百位宗教領袖，結果發現 76% 的教牧體重超過標準或過度肥胖，<sup>2</sup> 而社會大眾人口體重超標的比例則只是 61%。同一調查也發現 10% 的受訪教牧

---

<sup>1</sup> 參【牛津高級英漢雙解辭典】(第四版)(香港：OUP，1989)。作者在他的書中為 fitness 這個字作如下的分析：“In the clinical sense, fitness is disciplined self-management. In the spiritual sense, fitness is blending with God's purposes. In the everyday, physical meaning, fitness is the practice of wellness. The way to be the best that we can be is to nourish and exercise our bodies, minds, and spirit in ways appropriate to their needs and functions, rather than in service to our appetites, habits, and anxieties.” (12)

<sup>2</sup> 按聯合國制定的準則，體重的標準以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 為量度的標準；計算方程式是：BMI= 體重 (公斤) ÷ 身高<sup>2</sup> (平方公尺)；或 BMI= 體重 (磅) × 703 ÷ 身高<sup>2</sup> (平方吋)。成年人被界定為過度肥胖的標準如下：

聲稱情緒低落或抑鬱（與大眾人口比例相若）；40% 則承認有時會情緒低落，或有時 / 大多數時候感到疲累。<sup>3</sup>

本書作者是一位牧師，亦是教牧輔導人員及屬靈領導的顧問，他綜合多年事奉和輔導教牧的經驗寫成這書。他希望帶出一個信息，就是教會團體必須積極回應教牧和會眾的健康需要，他強調的並不是治療性的關注，而是前瞻地提議教牧和會眾應有計劃和有組織地建立全面的健康文化：「身·心·靈健康」(Body-Mind-Spirit fitness)。這種健康的模式結合了聖經的完全觀與耶穌的「治療—健康」模式 (Healing-Health model)，以及不少專家所提供關乎身體健康和心靈健康的真知灼見。作者強調「身·心·靈健康」有很多好處，包括有良好感覺、良好外觀、良好工作、良好休憩和良好關係等。然而，他也清楚指出，健康不是必然的，又或自然而然就能得著。要得著健康，就需要「紀律」(discipline)。我們先要有一個清楚而具體的異象，明瞭健康是甚麼，然後作出明確的抉擇——要成為最佳狀態的傳道牧者，進而發展出一套生活方式，以維持「身·心·靈健康」。當然，作者也不忘說明「健康」(fitness) 並不等於「完全」(perfection)。這關乎我們是否可以成為更好的神的工人；一個健康與非健康之間的抉擇。同時，這也是一種取態，就是教牧以追求健康為一個愉快和滿有動力的旅程，而不是一件毫無喜樂、平安和成就的乏味工作。健康確實是一個好管家的應有表現。

	BMI	BMI (亞洲成人準則)
理想體重 (ideal weight)	20 - 24.9	18.5 - 22.9
過重 (overweight)	25 - 29.9	23.0 - 24.9
溫和肥胖 (moderate obesity)	30 - 34.9	肥胖 > 25
嚴重肥胖 (severe obesity)	35 - 39.9	
病態肥胖 (morbid obesity)	40 - 49.9	
超級肥胖 (super obesity)	> 50	

參看：Jose F. Caro, "Definition and Classification of Obesity," 下載自：<http://www.endotext.org/obesity/obesity1/obesity1.htm> (30/06/05)

<sup>3</sup> Gwen Wagstrom Halaas, *Ministerial Health and Wellness, 2002* (Chicago: Evangelical Lutheran Church in America, 2002), 19-20.

作者謙稱這只是一本入門的書。事實上，從教牧的角度去談論這課題的書真如鳳毛麟角。所以筆者也慶幸能有機會找到和看到這本書。作者在書中提供了相關的資訊和可能的做法，以幫助教牧達致「身·心·靈健康」；然而，他也強調每一個閱讀本書的人才資格為自己編寫適合而完整的教本。由於教牧的健康對整體教會的健康有重要的影響，且健康有如疾病一樣也能傳染，所以作者鼓勵教牧必須為自己的健康訂定具體的計劃，然後持之以恆地實踐，最終必看見成果。如此，教牧亦能成為會眾的榜樣，在教會中成為推動健康文化的動力，進而影響這個受消費主義和情慾俘虜的社會。

作者在第一章以三個他曾處理的輔導個案開始，引出不同回應所產生的不同果效。然後，他設計了一些簡單測驗，讓讀者可以了解個人身心靈的健康狀況。第二章則羅列具體的統計數據，剖析現今社會和教會的健康狀況；並特別指出整體社會正為消費主義和放縱情慾的後果付上沉重代價，而在教會群體中，情況也未許樂觀。為要改善這種不健康的情況，作者提出了兩個概念——「冒險旅程」(adventure)和「非居間化」(disintermediation)。「冒險旅程」是一種取態：興奮、開放和發現，是「身·心·靈的健康」所帶來的新的滿足而衍生的態度，取代了看似舒適的「不健康」。「非居間化」意指割離對不健康的依附，轉而為自己的身心靈健康負責；不再推卸責任，以社會文化的受害人自居；相反卻重拾主動，改變拘困我們的不良習慣和不健康的生活形態。

到第三章作者開始為一些詞彙下定義，包括：康健(health)、圓滿(wellness)、健全(soundness)、整全(wholeness)、健康(fitness)和紀律(discipline)等，其中作者特別強調要注意實踐「有紀律的健康」(disciplined fitness)，因為它能產生最有深度和最具滿足感的健全生命(頁33)。此外，作者也提出「身·心·靈健康」的ABC。A代表覺醒(Awareness)：關於健康方面，我應該知道和需要知道甚麼？努力去學習這些知識。B代表基本的(Basics)：有甚麼基本的資源和做法，可維持自己的健康？努力把它們實踐出來。C代表適當的(Congruence)：健康的基本關係是甚麼？努力去建立和享受它們。當我們把這個模式套用在身心靈健康的操練上時，覺醒(A - Awareness)這一步要做的，就是調校我們

的思想和意識。消費主義和放縱情慾等的生活模式，已經侵蝕了我們的思想，例如世人只會以外在的形態去評價健康和美麗。要成功建立健康的生命，就必須先消除對健康的誤解，並更新我們的假想。思維的更新包括以下五方面的任務（頁 35 ~ 36）：

- (1) 鑑別、丟棄誤解和負面的假想；
- (2) 對新的數據資料和經驗持開放的態度；
- (3) 試驗和實行自己的「健康計劃」，直至它能切合個人的需要、處境和事奉；
- (4) 為訂立了適切的計劃而歡欣；
- (5) 分享和見證「身心靈健康」的福音。

到了基本 (B - Basics) 的步驟所包含的理念有：全人 (personhood)、資源 (resources)、環境 (environment)、動機 (motivations)、代價 (costs)、潛能 (potentials)、精簡 (simplicity) 和異象 (vision) 等。作者逐一說明這等概念在身心靈健康方面的含義和實用的指引。至於適當 (C - Congruence) 方面，則強調關係、互助、活動、調和、和諧及合一等；在教牧的事奉裡，這是要說明個人的健康狀況與教牧的事奉果效有獨特的關係。<sup>4</sup>

把這個ABC模式套用在身心靈的健康前，作者用了第四章的篇幅談論一個與健康有重要關連的概念——醫治或康復 (healing)。作者認為醫治是救恩的一部分，可帶來外在和內在的平安，神的國度則是醫治的成全（瑪四2；啟廿二2）。今天我們對醫治的觀念，只是局部和不完全的。在二十世紀，由於靈恩運動的影響，傳統教會對提及醫治感到有點害怕。此

---

<sup>4</sup> 作者在書本的附錄 B 中（頁 173 ~ 175），設計了一份健康工作紙 (fitness worksheet)；一方面讓讀者回溯其健康的歷史，以及發現個人的潛質等；另一方面也引導讀者為現今個人的需要訂定計劃，以期達致個人在身心靈方面的健康。

外，基於西方現代的思維和理念，我們已慣於把身體、心理和靈性的醫治與救恩分割。我們把身體的醫治歸於醫學的領域；心理和情緒的醫治歸入心理學的範疇；剩下來的靈性則大致屬於教牧的領域。在分類和分工越趨仔細的年代，這樣的分割越發明顯，也導致許多教牧不敢涉足身體和心理方面的治療。一碰到這兩個領域的問題，就趕緊把個案轉介相關人士。然而，把人的生命作這樣的分割是否完全恰當，仍有討論的空間。當世人開始醒覺生理和心理的問題可以是源於靈性的問題，且正設法尋求醫藥和心理以外的指導時，教牧更當反省我們的信念，好好把握時機，指引人得著整全生命的健康。作者宣稱，他相信神能醫治我們一切的疾病和創傷。首先，祂已經為我們內置了完全的免疫系統，只要我們不干預它的運作，就會有好的效果。其次，作者也接受神有時會按其超然的意旨，施行神蹟的醫治。但作者認為神許多時也透過不同的媒介，包括醫生、藥物、人的關懷、信任和代禱等，去成全醫治的果效。作者更歸納和簡述五種模式的醫治，讓讀者更了解醫治的含意（頁 53 ~ 56）：

- (1) 醫藥的模式(包括：斷症、需要致病菌和刺激物、用藥或手術、監控復原進度和鼓勵預防等。)
- (2) 另類療法(mode)的模式(包括：聆聽身體發出的信息、應用接觸或刺激身體的方法如推拿和針灸、幫助身體與心靈協作，以及鼓勵改變生活方式以促進健康。)
- (3) 心理治療的模式(包括：評估個人精神狀況、建議或選擇治療的方式、提供心理治療，以及鼓勵健康的生理健全操練。)
- (4)「美國夢想」的模式(包括：努力工作、正常生活、收取良好回報，以及有需要時為群體的好處而犧牲個人權益。)
- (5) 信仰—靈性的模式，包括：
  - a. 分辨病患(藉著禱告、認罪、神學和歷史等)；
  - b. 鼓勵病者懷有盼望、信心和正常生活(教導如何保持靈性或心理健康)；

- c. 與神及信仰群體保持聯繫（建立關係）；
- d. 實踐形式和禮儀上的要求（祈禱、受膏和聖禮等）；
- e. 建立一個健康的環境（在生活 / 家居 / 工作等場所促進整全的健康）；
- f. 敬拜和服事（確認醫治的源頭，讚美神）；
- g. 避開虛假的醫治和自義等。

最後，在結束這一章時，作者帶出寬恕的方程式作為醫治的媒介。他強調醫治不單牽涉身體方面，更包涵一種廣闊的意義，包括：批判、關係、記憶、習慣、生活形式或靈性生活的不平衡等。這個方程式包括五個步驟：

(1) 聆聽福音（羅三 23）

重新確認我們都是罪人，可以協助我們開始寬恕的過程，因為我們承認和別人一樣在神面前都是罪人，便沒有可誇口的了。這樣我們就沒有任何原因把自己置於別人之上。

(2) 承認我們的罪（約壹—9）

這可以幫助我們從指摘他人中得到釋放，哪怕是當別人曾經傷害我們。另外，這也幫助我們從一個我們可以控制的元素出發，就是我們自己。當我們真誠地承認自己的罪時，就不容易去指控別人。

(3) 接受從神和別人而來的寬恕（太六 12；弗四 32）

寬恕並非我們發明的，我們只能按照神和耶穌基督的模式去複製。不論傷害我們的人有否尋求寬恕，但只要我們與神聯合，就會學效祂寬恕仇敵了。當然，寬恕要付上代價，但效益卻是無價的。在寬恕的操練裡，我們不論喜歡與否，不論配得與否，都要願意寬恕別人。若不能立刻做到，可以嘗試分階段去進行。

## (4) 補贖（路三 8；徒廿六 20）

這是提醒我們錯失和罪惡帶來的痛楚和損害。雖然補贖的行動不能挽回傷害，或完全修補已造成的破壞，但可以顯明悔改的真誠，以致減低再犯的可能性。當然，受傷害的人應該參與確定所需的補贖安排。

## (5) 宣告赦罪或解罪（約二十 23；林後二 5～11）

這是宣布罪帶來的受苦已經中止。這並非要否定或妄想一切的傷害和痛楚會從記憶中消失。罪惡是真實的，但寬恕也是真實的。記憶會消失，而且可以被醫治；苦楚變為可管理的傷痕。耶穌在十字架上宣告說：「成了！」（約十九 30）這表示關乎傷害的控訴和爭拗都已告終結。

在隨後的五至七章，作者依據第三章所建立的ABC模式，開始探討三方面與健康有關的成分——身、心、靈；其中身體的健康是主要的焦點，但作者也有說明它與心和靈方面的聯繫。第八章詳述身心靈健康為教牧帶來的莫大祝福。第九章則把身心靈健康延伸至會眾的層面，作者認為這也是教牧應當關注的事。他再次藉著ABC模式去建立這方面的概念，然後再建議一個簡易的健康課程（頁 163～166），讓教牧懂得如何開展這方面的教導和服事，甚有啟發性。

本書的篇幅不太長，卻有許多實用的建議，例如有關禁食操練的提議（頁 79～81）。但是，在靈性操練方面，作者提議的一些做法，或許並非所有基督徒都能認同，如默想的方式或祈禱的姿勢等（頁 126～130）。不過，只要大家以開放的心態去理解，相信也不會對這些論述感到太抗拒。作者在書末再次重申其在書首強調的信念：健康有如疾病，是會傳染的 (health is as contagious as sickness)。教牧的責任是要促進個人及會眾以致整個社會的健康，因為健康根本上是一個屬靈方面的議題。一切迷惑人的誤解和美麗的謊言都必須停止，教牧自己先要從不健康的狀況中被挽回，才有力量去促進會眾以至整個社會的健康。這本書對教牧的生命成長有很具體和實質的幫助。