# 超越心靈的幽谷——在愛中成長的牧者

譚沛泉

我們身為教牧或神學生，都希望自己的生命可以表彰神的臨在，引領人回歸神愛的懷抱。我們願意成為所有渴望祈禱和服事的基督徒的學習典範。我們追求以一顆清心去服事人、服事神，永遠不與別人比較、不抱怨、不惱怒，樂意接受一切。在品格上，我們更希望可以結出聖靈的果子——仁愛、喜樂、和平、忍耐、良善、溫柔和節制（加五 22）。我想，這些都是每一位教牧或神學生抱持的美好願望。但是，這也可能是教牧同工常常感到難以實現的期許。近年，從輔導及靈修指導約談而認識的教牧同工中，有不少在牧養工作上遭受挫敗：他們的心靈受傷，亦同時傷害別人；有些同工變得憤世嫉俗，有些心灰意冷，有些言詞尖酸，有些抑鬱喪志……。這些輔導經驗告訴我，教牧同工最常受到的困擾包括抑鬱惶恐、失望不滿和爭競耗盡。教會更新運動過去兩次的教會普查（1999 及 2004 年）結果顯示，教牧流失及轉換事奉工場的比例頗高（近七成的堂會在過去五年間曾有教牧同工轉職）。[1] 普查所得的數字隱含的意義還有待進一步解讀，但這至少初步顯明了兩點：(1) 教牧同工難在同一群體中作持久牧養；(2) 教牧同工需要深度而適切的培訓。

---

[1]《2004 香港基督教教會普查簡報》（香港：香港教會更新運動，2005），頁 19～22。

## 一、挑戰重重的牧養工作

我們會問:「教牧同工是神呼召來擔負尊貴職事的人，為甚麼也會如此脆弱，經不起磨練呢？」使教牧同工挫敗、灰心的原因相當複雜。首先，教牧工作的環境是其中一個因素。例如在一個控制型的上司督導下工作，或者與一個資深但非常欠缺安全感的同工共事，又或者在一個要求高而欠缺直接溝通的模式下工作，都不是容易面對的；又或者在一個缺乏信任和有許多破裂關係的信仰群體中承擔牧養工作，也是極吃力又不討好的事。更不用說是身處一個階級主義及政治角力味道濃厚的環境中工作了，這都不是一般教牧同工所能處理的。而神學院也較少在人際關係及溝通方面給予系統性的指導和培育。

其次，教牧工作的性質也帶來重大的挑戰。許多教牧同工不明白自己在心靈上的困擾，是工作所導致的。何以言之？因為教牧工作的性質本身會令教牧同工消沈受壓的。[2] 第一，服務他人的牧養工作好像永不會終止，你幫助甲之後，乙還更需要你，接著是丙、丁、戊……這足以令許多教牧同工日以繼夜的工作，忽略了家人及自我身心的健康。第二，服務他人的牧養工作是難以計量成果的。教牧同工若發覺自己所做的沒有實質而可量化的果效，便容易對自己的表現產生懷疑，也會轉移用其他方法證明自己，或製造可見的工作成效。第三，牧養工作是不斷重複、循環不息的。禮儀與崇拜是每周、每年重複進行，對個人及家庭的探訪關懷也按序重複實行，周年戶外或節慶活動亦按年照例舉行。牧養活動本身確沒有太多新意或變化的空間；久而久之，教牧同工便會感到悶厭或身心疲憊。假若我們富有創意，敢於冒險嘗試，喜愛新穎又感性的活動，但又未能如願的話，可能就會變得挑剔尖酸，甚而是批評教會了。最後一點是教牧同工長期在別

---

[2] John A. Sanford, *Ministry Burnout* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1982), 5-16.

人的期待下工作，我們要滿足不同群體的期望，但有時未必能協調那些互相矛盾衝突的期望，就如年輕人和中老年一輩的信徒對教牧同工便有截然不同的期望了。假若我們習慣了討好別人，藉以獲取認同和肯定自我價值的話，很快便會感到耗盡和消沈了。

除了牧養工作的環境和性質外，令教牧同工挫敗的另一因素是教牧本身對教牧角色的理解。教牧同工可以採用不同的圖像來理解自己的角色，例如：神的用人、神的僕人、群羊之牧、福音的使者及神的代言者等。無論如何，過分強調教牧身分的獨特和超然性，便可能產生偏頗的自我觀及欠缺人性的待人處事態度，以致造成人際關係的衝突；相反，過於自貶的教牧同工也容易感到灰心和受創。

最後，我認為教牧同工在牧養上容易受挫敗的關鍵，是在於自我身心的成熟及整全程度。換言之，教牧同工的個人素質十分重要，他在心智、思維、情感及自我價值這幾方面的成熟程度，往往影響他對信仰的理解和實踐，以至他的牧養態度。[3] 多年來一起接受同一個神學課程培訓的神學生，不一定都有相同的信仰深度和牧養觀；在同一個牧養場景中的隊工成員，對同一件事可能亦各有不同的反應和感受。這是因為神學生或教牧同工本身存有個別的差異；而他們之間的差異並非單由年齡、性別、婚姻、教育背景、教會傳統或歸信年日上的分別而造成，更重要原因是他們在心智發展、情感協調和社交生活方面的成熟程度不同。單單傳授和教導信仰內容，並不保證信仰者必然能成熟而健康地把信仰連結到生活上。如果我們要致力培育健康、成熟的信仰者，便需要多關注心理與靈性生活融合方面的訓導。現在我們所指的「異端邪教」，其信仰內容的偏差，往往並非最令人髮指

---

[3] Ekman P. C. Tam, "Faith Development Theory and Spiritual Direction," *Pastoral Psychology* 44 (1996), 251-64.

的地方，它所表達的心理失衡及極端扭曲的信仰方式，才是叫人不可不防。假若一個教牧同工在情感生活或人際關係上有許多破損，他曾接受的神學訓練便不足以使他勝任牧養他人的工作。正如彼得一樣，教牧同工需要經歷愛的接納、關懷和寬恕，才能承接「你牧養我的羊」的召命（約二十一1～19）。教牧同工的身心整合是牧養他人的基礎；康泰祥和、仁愛豁達的教牧同工是上主臨在人間的表彰。

## 二、心靈堅韌的教牧同工

教牧工作的挑戰既然如此巨大，我們可以如何幫助他們避免挫敗，以致實踐牧靈的召命呢？教會更新運動近年推行一個教牧同工與教會「配對」的方法，為持有不同個性特點及牧養觀的教牧同工尋找切合他們的牧養場景；同時亦為不同模式的教會尋找合適的教牧同工，希望能藉著這種「配對」，以減少因不協調而造成教牧同工及牧養團體的挫敗。這是一個頗為實際而對教牧同工有幫助的方法。但畢竟，「幫助教牧同工避免挫敗」是一個非常重要而廣泛的課題，現時並沒有一個簡單、快捷的解決方案。或許我們需要招聚各方面的專才，包括神學院的同工，教會的領袖，以及相關的基督教機構等，一同思考教牧職前及在職培訓的各種問題及可行性。身為一個從事輔導及靈修指導的工作者，我相信教牧同工的全人發展，包括心理、生理和靈性上的健康、成熟是相當重要的。教牧的工作確是任重道遠，挑戰重重，但真正使教牧同工倒下來的，其實是他們自己。事實上，有許多教牧同工都受困於自己的心靈幽谷，既無力自救，又何以牧養他人呢？

或許我們可以如此說：牧養環境上的左右及限制似乎難以避免，但教牧同工卻不是注定失敗。一個成熟、有自信和不亢不卑的教牧同工，會懂得如何與那位操控型的上司，或那些缺乏安全感的同工共

事，而不致感到傷害或對他們造成威脅，避免成為他們的「眼中釘」。一個表裡一致、積極樂觀的教牧同工，會懂得如何在一個欠缺直接溝通，又要求甚高的工作模式下自處，並逐漸建立新的共事氛圍。一個踏實自足的教牧同工，也不會跟其他人一樣去角逐權力，或踐踏他人來滿足一己的私慾。

牧養教會本來就是一項巨大的挑戰，但教牧同工也可以學習如何欣然地接受。假若教牧同工對自我——包括自身的需要、限制、才幹、個性特點和價值優次等有充分自覺，就不容易因持續不斷、機械重複、難以量化及要求甚高的牧養工作而感到灰心或耗盡。

另外，教牧同工對自我角色的理解，往往受到自我身心發展的成熟程度等因素影響。假若教牧同工的靈性及心智得到平衡而整合，他不會自我陶醉或自視過高，亦不會輕視自己的角色；他會對自我身分看得合乎中道，不否定自我的價值，亦不倚仗神的名來肯定自己的重要性。他曉得怎樣接受教牧角色的張力——教牧同工都是人，需要一份提供入息、支持生活所需的工作；但同時，教牧工作也是一個不能用金錢來衡量的神聖召命。他知道別人對自己的教牧身分有極高的期望，但亦曉得自己人性的實相；他做事企求無虧聖善的靈所指引的良心；他不畏縮、不憂慮，而且深深體會上主是愛；他能夠接受愛，也能夠施予愛。

近年有一項在輔導方面的研究指出，那些較有心靈韌力的人，並不容易受內在或外在的壓力所困擾；他們能夠採集正面的情感資源，以抗衡來自外界的消極貶抑或內心的負面情緒。[4] 換言之，一個心靈

---

[4] W. Whelton and L. Greenberg, "The Self as a Singular Multiplicity: A Process Experiential Perspective," in *Self-Relations in the Psychotherapy Process,* ed. C. J. Muran (Washington, DC: American Psychological Association, 2000), 87-106. Quoted in L. Greenberg,

有韌力的人，縱然受到刺傷或打壓，卻仍然可以生發正面的感受來撫慰心靈(往往是藉著喚起過去生命中的記憶片斷，以及有關自我的一些積極性圖像)、平衡負面的情緒及停止自我批評。這些研究進一步顯示，積極、正面的情感確可以轉化負面、傷痛的情感；一個心靈有韌力的人便可以運用積極正面的情感資源來面對心靈的重壓，同時能發揮善於社交的優點，並具有彈性及較圓融地去疏解困難。一個有心靈韌力的教牧同工在心智、情感、社交和靈性上亦較為整全、健康，因此他可以跳越心靈的幽谷和現實的桎梏。他心中有不能磨滅的被愛經驗；是愛使懼怕除去，是愛使他甘願去服事他人。

## 三、培育心靈韌力的進路

我們都渴望有堅韌的生命力。但心靈韌力從何而來呢？我們的心靈怎樣才可以健康、成熟地成長呢？這也是一連串難以即時解答的問題。以下提出三個相關的建議：自知自覺，接納自我，被神所愛，讓大家參考。

### (一) 自知自覺

首先，我們要學習自知自覺的生活模式和了解自己的心靈狀況。每一個成年人都是長大了的嬰孩，我們待人待己的態度及處事方式，都是經年累月學習得來的。我們過去的人生體驗，包括在原生家庭中的成長經歷、求學時期的生活、年輕時求偶以至結婚的經過、親人傷病死亡的遭遇、事業上的得失、人際關係的糾纏及信仰的經驗等，都成為塑造我們人格品性和生活的對應模式。我們在逐漸成長的過程

---

*Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings* (Washington, DC: American Psychological Association, 2002), 64.

中，會因應每個人生階段裡的重要影響而不斷摸索，重整一套自處生存的方式，於是就慢慢確立了某一種人生態度、處世觀點，以及養成某一種與自己和別人相處的習慣。我們從成長經驗中學習到的生存之道，可能並不健康，甚至是破碎扭曲或充滿傷痛；但當然亦可能是整全、愉快及自由的。我們可以常常檢視自己當下的生活模式是否健康以及心靈的成長是否成熟。以下的問題可用作自我檢討：[5]

我怎樣要求自己？

我對自己的衝動行為有何感受？

我渴求完美的程度是怎樣的？

我不習慣過平順的生活，但又經常預期困難快要來臨？

我愈陷於危機或緊張之中就愈覺興奮？

我容易關懷別人，卻難以關懷自己？

我常孤立離群嗎？

我面對權威人士或憤怒的人時會感到焦慮嗎？

我覺得別人總是佔我便宜嗎？

我怎樣處理親密的關係？

我懼怕孤單並經常尋找別人陪伴？

我不能接受別人或自己表現激動嗎？

我如何面對自己的傷痛感受？

我害怕情況失控和遇到失敗嗎？

---

[5] Charles L. Whitfield, *Healing the Child within: Discovery and Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families* (Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1989), 2-4.

我常感到麻木、空虛或憂悶嗎？

我常感到疲倦並有局部身體痛楚嗎？

我難以信任別人嗎？

我沒有興趣或不享受與父母接觸嗎？

我很難告訴別人有關自己的需要嗎？

我總覺得在個人生活及事業工作上沒有得到滿足感？

我總覺得自己要擔負的責任極重？

我發現自己有追求飲食、工作或尋求刺激的狂熱嗎？

我的睡眠素質怎樣？睡眠時會常出現不安的夢境嗎？

我經常在日間想起舊日的生活片斷或一些熟悉的念頭？

我有強烈的妒忌心和貪念嗎？

我常要壓制憤怒和不滿的情緒嗎？

我覺得生命中有一段「未了結的情」仍在影響自己？

柏拉圖有一句名言：「未經察驗的生命是不值得活下去的。」基督徒的靈性生活十分重視內省；要真正跟隨基督的腳蹤而行，就先要明白自己，認識內在的渴求、抉擇的動機和有多少承擔的勇氣。安靜獨處可以幫助我們學習自知自覺；或在退省時可以好好反思以上一些觸動我們內心的問題。

## （二）接納自我

當我們踏出第一步去學習自知自覺生活的模式，以及了解自己的心靈狀況時，可能會發現自己的限制、軟弱，更可能會拒絕自己。這時，我們需要接納和懷抱自己。我們不必為自己的缺欠、破碎作合理化的解釋，也無需否定自己的瑕疵。我們不要以為只要迫切一點禱

告，軟弱就會立即變成剛強，因為心靈轉化成長並非一蹴即至。我們亦無須用更多時間、精神去「事奉」，以補償自己在生命上的缺失，因為「事奉」根本不是一項交易。我們只須溫柔一點對待自己。我們所發現的限制、軟弱正告訴我們，有一些重要的事曾經發生在我們的成長過程中，而這些事仍深深影響我們今天的心靈和生活。那些事件可能是在早年原生家庭中發生的，也可能是近年在某一所教會工作時留下來的未治癒傷痕，更可能是一段遭到無情割裂的親密關係。無論如何，當我們覺察自己軟弱時，便要學習溫柔地懷抱自己：接納自己的過去，接納其中發生的一切，以及接納自己運用了某一種生存方式面對過去的經歷。

接納自我並不容易，對教牧同工就更難。由於教牧的身分，我們對自己有要求，信徒對我們也有很高的期盼。假若我們認為神的形象是嚴厲苛責的話，這樣便更難接納自己的缺失。基督徒總希望遠離罪惡，教牧同工更加如是。我們追求靈命進深、效法基督，因此致力要脫離保羅所說的「老我」，祈求免犯上教會傳統所說的「七宗罪」：驕傲、貪婪、色慾、憤怒、暴食、嫉妒及怠惰。[6] 當我們面對軟弱的自我時，雖是百感交集，然而，我們不要問為甚麼自己會如此不濟，也不要鞭撻自己，因為懲罰不能轉化人的心靈。我們只要單單憑著愛去接納自己——接納那「立志為善由不得我」的自己。

接納自己不等於縱容自己；相反，接納自己是要挽回自己。一個真正獲接納的人，是被愛所感化的；「愛」可以把那使人犯罪的「懼怕」除去。（約壹四18）我們有時候太著眼於罪的道德層次，而忽略了催使人犯罪的真正力量——懼怕。梅頓一語道破：戰爭與仇殺的根

---

[6] 更早的名單有「八宗罪」，是由四世紀埃及的 Evagrius Ponticus 所著的，後來由迦仙以拉丁文出版，再傳到羅馬天主教會。「七宗罪」是天主教教理班的一個課題。

源是懼怕。[7] 再以教會傳統的「七宗罪」為例，很多基督徒都以道德、法規的角度去解釋「驕傲、貪婪、色慾、憤怒、暴食、嫉妒及怠惰」。但一位當代的修士提醒我們可以嘗試從「關係」的進路，去理解當日沙漠修道者留下的雋永之言。[8] 我認為這是對的，因為這樣的進路可以幫助我們發現這些罪背後的動力是甚麼。「七宗罪」只是表面的「病徵」，真正的疾病是「關係」破裂與扭曲，包括我們與自己、與他人、與世界及與神的關係出現矛盾、衝突。破裂與扭曲的「關係」會造成內在心靈的混亂不安，我們懼怕面對自己，於是就用「暴食、色慾、貪婪」以掩蓋內裡的孤單及空虛。[9] 而「憤怒、怠惰」很可能是受了傷痛或遺棄之後的反應；「驕傲、嫉妒」是失掉自我價值和肯定認同的求生方法。換言之，七宗罪是受懼怕所驅使，人因為懼怕孤單及空虛、傷痛及遺棄、無用及拒絕，而要用「暴食、色慾、貪婪」、「憤怒、怠惰」和「驕傲、嫉妒」等行徑去舒緩不安的心靈。但當然這是損人害己的；這七個方法並不能真正令人面對內裡的恐懼，只是暫時把恐懼掩蓋，但每一次的逃避就等於為自己加添更多懼怕。難怪沙漠修道的智者警告說：這是七宗致命的「死」罪。然而，出自愛的接納，可以把懼怕除去；在我們施予的愛的撫慰之下，我們的心不再懼怕，可以與內在的孤單及空虛、傷痛或遺棄、無用及拒絕的感受共處而無需再犯罪。所以，接納自我是心靈成長的重要一步。

---

[7] Thomas Merton, *New Seeds of Contemplation* (New York: New Direction, 1961), 16.

[8] Brother Enzo Bianchi 在二十五歲那年，在意大利的波錫（Bose）創立了目前世界上獨一的男女混合共修而又是大公性的修道團體。三十多年以後，這個團體有超過七十位弟兄和姊妹一起共修。現在，每一年至少有一萬五千人先後到訪住宿，經歷靈性復興。 Enzo Bianchi, *Words for the Inner Life* (Ottawa: Novalis, 2002), 51.

[9] 參從心理學及靈修神學的角度來詮釋七宗罪的一些著作：Gerard P. Weber, *The Capital Sins: Seven Obstacles to Life and Love* (Cincinnati, Ohio: St. Anthony Messenger Press, 1997); Kenneth C. Russell, *Healing the Heart: Desert Wisdom for a Busy World* (Ottawa: Novalis, 1993).

## （三）被神所愛

假若我們在學習自知自覺、接納自我的功課上持之以恆，便能培養出相當程度的心靈韌力，也能避過一般的陷阱、衝擊，並能夠分辨自我的假象。但是，我們還需要更進一步學習被神所愛。

聖經所啟示的神是全愛的：「神的慈愛永遠長存」（詩一三六1～26）；「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」（羅五8）我們都知道「神是全愛的」，也曾受過感動。但可能我們的家庭及社會文化都強調賞罰分明，又間接或直接地提倡多勞多得、論功行賞，所以我們有時也會傾向懷疑神是否全然慈愛，我們彷彿以為，人的悔改是接受神慈悲寬恕的先決條件。但保羅說：「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」神愛我們，更差祂的兒子降世，同時間寬恕世人的罪。神的愛不是因應人的悔罪而給予的，我們還作罪人與否，並不影響神對我們的愛；相反是神慈悲的寬恕使我們心被恩感，改過自身。一個人悔改轉化的力量，其實來自無條件的愛。在路加福音的浪子故事中，小兒子因頓然領悟父親對他的愛而回轉，而愛他的父親亦早已在門前等候迎接他了（路十五 11 ～ 32）。小兒子所領會的寬恕，在父親心中並不特別，因為他一直都是無條件地愛他的兒子，沒有多，也沒有少。在全然慈愛的神的眼中，我們這一個人才是祂最關切的，而非我們所犯的罪和生命上的缺失。但願我們也能以神愛的眼光來看待自己，相信自己真是神所愛的兒女。

教牧同工被視為教會領袖、聖經老師、異象傳遞者、權能的祈禱者及牧靈的父母等等。但我們身為教牧同工，不能忘記自己最基本的身分——神的兒女。這個身分不是個人或組識所賦予的，而是神所賜的。基督徒生命的歷程，正如耶穌昔日在世為人時一樣，就是在生活上體認這個被愛的身分。耶穌受洗的時候，天上有聲音對祂說：「你是我的愛子，我喜悅你。」（路三 21 ～ 22）接著，祂在曠野受試探，

被誘惑去懷疑神愛子的身分。魔鬼多次對祂說：「你若是神的兒子……」。後來，耶穌在公開傳道的忙碌生活中，常常退下並獨自禱告，與慈愛的天父共融。不管我們的職銜是甚麼，影響力、知名度是高或低，才幹多少，生命成熟程度深或淺，犯過的錯誤有多少，我們仍是神所愛的兒女。我們要學習的，就是單單的去接受神的愛。

我們的確需要學習去被神所愛。教牧同工可能常常關注如何去更多的愛人，卻很少想到如何被愛。這或許是教牧同工自己及信徒對教牧身分的期望所致吧。但我們身處的家庭及社會文化，亦很少鼓勵我們去接受愛。成長的經驗告訴我們，愛總是有條件的，愛是對我們的一種「獎勵」，提醒我們做得更好。對許多人來說，接受賺取得來的愛是可以的，但接受無代價的愛就是頗陌生的經驗。從家庭及學校生活中，我們學會了獲取愛的方法，也知道在甚麼情況下會被拒絕、遺棄。當我們認為自己不能達到「及格」的要求時，就不敢妄想會被愛；當我們自知行差踏錯時，就只好硬起心腸，預備遭受拒絕，承受被指責的痛苦。在這樣的社會觀念模塑下，教牧同工有時候也會以類似的心境看待自己和面對上主，忘記神的慈愛永遠長存，仍然以為自己還未配得神的愛。這是輔導心理學所指的「移情」——把生活上遭遇過的苛責經驗投射到神身上。這樣做會使我們收緊心門，不向慈愛的神開放，只是跟神維持一種「工作」的關係。但我們要學習去接受神的愛，不是因為我們能作工，而單單是因為我們是神的兒女。

神的兒女也需要學習去接受神的愛。在路加福音的浪子故事中，小兒子沒有接受父親的愛，而總是想著父家以外的東西，嚷著要離開父親到遠方去尋覓他渴想的愛。後來他醒悟了，知道真正完全的愛就在家中，在那位慈父的身上便可以領受得到。故事中的大兒子，雖然努力盡責地作工，但也沒有接受父親的愛；他只把父親視為一個苛刻的管工。但我想大兒子也會因為向父親討露心聲後，獲得父親的澄清和肯定，而重新明白父親對他的愛原是不偏不倚的。我們不要做心靈

的浪子，也不要做神的僱工；我們既是神的兒女，就喜樂地做神的兒女，好好享受神給予兒女的愛。我們的祈禱是：求慈愛的上主引導我去「明白」，去領會、去經歷「基督的愛是何等長闊高深」，並「知道」、體會「這愛是過於人所能測度的」。（弗三 14 ～ 19）

接受神的愛是基督徒成長的重要里程。基督宗教的靈修傳統中，許多古聖先賢分別憑切身的經驗告訴我們：慈愛的上主不斷地的召喚我們去接受祂的愛，去被愛陶造，享受與神在愛中共融（啟三20）。昔日耶穌門徒的成長過程是漸進的，他們沒有經過系統的訓練，但一再被耶穌的愛感化。我們的生命成長也沒有捷徑，不是單憑參與一個接一個的神學課程就可達至。這不是說神學訓練課程不重要；我只是強調，惟有神叫我們的生命成長，惟有神的愛驅走我們內裡潛藏的懼怕，惟有神的愛治癒我們心靈深處的創傷，惟有神的愛使我們對生命意義的期盼得以實現，惟有神的愛激勵我們去施予關懷、虛心服事。讓我們放開懷抱，接受神的愛，做一個在愛中成長的牧者吧！