

## 第二屆校牧培訓課程

日期：23-6-2020

主題：校牧心靈的素質培養（個人方面）

講員：陳誠東牧師

### 內容摘要

#### 引言

預備練習：今日的心情是怎樣的？（若以 10 分為最佳，你會給自己多少分作為「心情指數」？）

小組分享（2-3 人，10 分鐘）

- 試試猜想：先讓其他組員猜想一位組員的「心情指數」。
- 自我披露：被猜的組員分享他的「心情指數」，略為解釋。
- 誠心祝福：被猜的組員可請其中一位組員祝福。
- 如此類推：重複 a, b, c。
  - 做這個意覺練習，可以知道自己的狀態。
  - 實踐：在會議開始之先，可以先和老師/學生做這個練習，達至心靈溝通，也為對方祈禱，既可以了解自己，又可以了解我們服侍的對象。

從耶穌的獨處(Solitude)（太四 1~11）及耶穌復活後與西門·彼得的對話（約廿一 14~22），反思校牧需要怎樣的心靈素質

- 四十天的試探，是屬靈的爭戰。

耶穌獨處 面對試探	試探的本質	校牧會面對 怎樣的試探	主耶穌 對牧者的挑戰	校牧需要的 心靈素質
第一個試探：「你若是神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。」（參申命記 8:3）	Temptation: to be Relevant(你若是神的兒子) • I am what I can do.	「不離地的試探」 • 希望自己的工作有成效，證明自己的能力和價值	Do you love me? 你愛我嗎？ • 與基督的關係最重要	<b>From Relevance to Prayer</b> • 不離地十分重要，但更重要的是「不離天」！
第二個試探：「你若是神的兒子，可以跳下去..... 主要為你吩咐他的使者用手托著你.....」	Temptation: to be Spectacular • I am who are expected.	「眾目睽睽的試探」 • 希望聚集人心，成為出眾焦點	Feed my sheep. 你餵養我的羊 • 牧養別人成為真正的召命	<b>From Popularity to Ministry</b> • 不追求出眾出位，只求被牧養者得飽足
第三個試探：「你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你。」	Temptation: to be Powerful • I am what I possessed.	「權力的試探」 • 希望有人跟從自己	Someone else will take you. 別人要...帶你到不願意去的地方 • 學習放下權力和擁有	<b>From leading to being led</b> • 我們要順服誰？ • 成為好的跟從者才能作好的領袖 • 不是自己霸住權力。

講者引用盧雲的說話：「在獨處中，我們成為慈悲的人，深刻意識到我們在破碎中與全人類的連結，並隨時準備伸手接觸需要幫助的人」。

## 牧職與獨處

### 1. 強制(Compulsive)的牧者

- 以「擁有」、「能力」、「角色」、「目的」、「別人的期望」作為自己的「我」。
- 活在「假我」之中
- 一旦面對不被接納和重視，失去權力和價值，會出現憤怒與貪婪。

### 2. 慈悲(Compassionate)的牧者

- 活出真我並不斷在基督裡更新自己(live out Christfulness)
  - ✚ Christ with me (主與我同在，邀請主耶穌和自己同行，重溫已走過的路)
  - ✚ Christ in me (默觀式禱告，生活成為禱告)
  - ✚ Christ in You (看見基督就在被服侍的人中間)
  - ✚ Together in Christ (在聖餐中彼此團契合一)

### 3. 獨處像熔爐，將不潔的、污穢的全部燒毀。

「缺乏靜默，便沒有禱告；  
缺乏禱告，便沒有愛心；  
缺乏愛心，便沒有委身；  
缺乏委身，便不能夠服事有需要的人。」

—— 德蘭修女(1910-1997)

## 與神獨處 1：意識省察的禱告

- 安靜內心，祈求光照、感恩同行、留意情緒、禱告回應、前瞻交托。
- 配合一呼一吸，以短禱將所感受到的（困難、過失、受傷的地方），都一一帶到主的面前。
- 然後前瞻呼求，求主幫助。
- 以主禱文結束（慢速，句與句之間有停頓）。
- 好處：
  - ✚ See God in all things，禱告與生活不會脫節
  - ✚ 培養感恩的心。
  - ✚ 以真我禱告。
  - ✚ 尊重自己的感受（能看清並認識自己）。
  - ✚ 從隱藏的感受中釋放出來：將負面的感覺放在光明中，免得被這些隱藏的情緒控制，在黑暗的地方被「暗算」。
  - ✚ 心靈得著醫治。

## 與神獨處 2：默想、禱告

- 藉默想將讀經（神的話）與禱告連接。
- 預備自己的心靈去迎接神的話語。
- 進入默想，像與主面對面對話，一來一回。
- 在對禱中有時會默言無語（靜止、聆聽），卻漸漸從旁觀的角色進到單對單與主談話。
- 主邀請我們跟從，從而再領受服侍。
- 在回顧中，做靈程筆錄，亦可往後跟進默想，停留更長的與主相交。

## 回顧自己的默想

- 留意內在感動、當中出現什麼主要的情緒嗎？有字句圖像嗎？有沒有未完成之事？有沒有和生活中的事情產生共鳴？有領受感到要開展什麼行動嗎？
- 默想領受的是從 **passion** 而來，從神而來的感動由心而發，力度和堅持就有所不同。

## 如何開始獨處的操練？

- 「寧可短，不可斷」。
- 每日「少許獨處時刻」。
- 每週要休息：校牧沒有 **break**，七日的週期不知哪時休息，在循環中容易迷失自己。
- 關掉通訊。
- 以靜制動（是 **lifestyle** 的一種選擇）。
- 定期退省十分重要。
- 講者推薦閱讀：多瑪斯·格林著：《和耶穌一起去度假：依納爵式 8 天避靜》，譚璧輝，吳伯仁譯，台北：上智，2018。

（以上內容由香港教育大學基督教信仰與發展中心岑樹基牧師筆錄及整理，經講員審閱。）