

潘壘
— 著

屬靈領袖的心

在帶領之中，不失去自己

—— 靈命成長與自我關顧的實踐



推薦序一 | 在事奉中聆聽內在的 聲音／溫永生院長

客家宣教神學院院長

潘壘牧師是客家宣教神學院（簡稱客神）教牧博士班第一位畢業生，也是多年客神延伸教育科的兼任老師。今受邀為他的第一本大作《屬靈領袖的心》寫序，甚感榮幸。

我神學院畢業後，曾開拓與牧養教會 34 年，在這期間還有 19 年的期間，一面牧會、一面義務兼任客神院長的工作，在繁忙的服事節奏中，很能體悟本書所闡釋屬靈領袖所面對的挑戰和危機。

我們投入服事的工場時，不免被期待服事要忠心、領導要卓越，達成教會或機構所訂的目標。然而，在這些努力服事的背後，領袖的內在生命往往正經歷著一場無聲的枯竭。

這本書不是一本教導如何更成功的「工具書」，而是一本充滿恩典的「陪伴之書」。潘牧師在書中提醒：領袖最大的危機，往往不是事工的失敗，而是他在事工的成功裡，弄丟了自己。我回顧過往的服事，並加以省思時，發現：服事最成功時，往往是最危險的時候！因為

推薦序一 | 在事奉中聆聽內在的聲音／溫永生院長



屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己

——靈命成長與自我關顧的實踐

惡者不會輕易放過我們！這值得每一位屬靈領袖謙卑自省、細心察覺，而靠主得勝。

這本嘔心瀝血之作，會讓人有「字字珠璣」之感，不宜走馬看花，而應隨時佇足默想再三，加以省思，才能獲益。

我曾在客神校本部的「領導與團隊事奉」和延伸教育科的「領袖的品格與領導藝術」這兩門課程中，強調每一個熱心服事的基督徒，在教會中都會成為「領袖」！由此來看，這本書是寫給每一位樂意服事主的基督徒閱讀的，誠摯地向您推薦這本書，願您藉此得祝福，在與神連結的愛泉中，服事得力，並帶出屬靈的影響力。

推薦序二 | 在事奉的路上，先守住自己的心／邱顯正牧師

華神宣教中心主任

教會歷史一再提醒我們：神使用祂的僕人，從來不只是看外在的才幹、口才、組織能力與事工成果，更看重那人是否在祂面前存真實、謙卑、受教的心。聖經也清楚教導：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出來。」（箴言 4:23）這節經文不僅是給一般信徒的提醒，更是給所有帶領者、牧者、神學生與教會同工的重要勸勉。

今日教會處在一個快速變動、要求高效的時代。牧者面對講台信息、行政治理、關顧探訪、危機處理、世代差異、社群媒體壓力，以及會眾各樣即時的期待；同工們也常在多重角色之間奔走：既要服事，又要兼顧家庭、工作與個人靈命。在這樣的環境裡，許多屬靈領袖逐漸習慣「撐住」，卻不知不覺失去了安息；習慣回應需要，卻忘了回到主面前；習慣照顧別人，卻忽略自己也是需要被牧養的人。

正因如此，《屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己》這本書，顯得格外切合當代教會的需要。作者不

推薦序二——在事奉的路上，先守住自己的心／邱顯正牧師





屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己 ——靈命成長與自我關顧的實踐

是從抽象理論出發，也不是單單提供一套領導技巧，而是將焦點放在一個更根本、也更常被忽略的問題上：帶領別人的人，是否仍然讓神帶領自己？服事衆人的人，是否仍然記得自己首先是神所愛、所認識、所呼召的人？

本書最可貴之處，在於它勇敢觸碰許多領袖不易啟齒的處境：疲憊、孤單、被誤解、角色焦慮、內在空洞、權柄試探、卸任失落，以及「我還好嗎？」這個常被壓在心底的問題。這些議題往往不會出現在正式會議記錄中，也不容易在講台上被公開談論，卻真實存在於許多服事者的生命經驗裡。作者以溫柔而誠實的筆觸，把這些處境帶到神的光中，使讀者看見：承認有限不是失敗，表達疲憊不是不屬靈，尋求幫助也不是軟弱，而是重新學習作主門徒的重要一步。

我特別欣賞本書反覆強調的一個次序：先與神同在，再為神做事；先確認身分，再承擔使命。這正是聖經一貫的原則。主耶穌呼召門徒時，「要他們常和自己同在，也要差他們去傳道」(可三 14)。可見差遣之前，先有同在；工作之前，先有關係。若失去這個次序，事奉便容易從恩典的回應，變成表現的重擔；從喜樂的流露，變成焦慮的競逐。

許多領袖在知識上相信因信稱義、因恩得救，卻在實際生活中，仍用成果衡量價值，用忙碌證明忠心，用

他人的需要確認自己的重要性。久而久之，人雖仍在服事，心卻漸漸枯乾。本書對此有敏銳而深刻的觀察，並提醒我們：呼召不是要人消失在角色裡，而是要人在神面前，活成祂起初所創造的樣式。

當然，讀者也應當明白，這本書的定位並非系統神學著作，也不是教會治理手冊。它更像是一位同行者，在你疲憊時遞上一杯水，在你迷惘時陪你安靜片刻，在你只剩責任感時，再次提醒你福音的恩典。因此，閱讀本書最合宜的方式，不是急著尋找所有問題的標準答案，而是讓其中的提醒，引導我們回到聖經、回到禱告、回到主面前。

我願向幾類讀者特別推薦本書。

第一，向牧者與傳道人推薦。若你長年站在講台與前線，承擔眾人的期待與需要，這本書能幫助你重新檢視自己的心，分辨哪些是出於呼召，哪些是出於壓力。

第二，向神學生與預備進入事奉工場的人推薦。若你正在裝備自己，這本書提醒你：真正的事奉預備，不只是知識累積與技巧訓練，也包括品格塑造、靈命扎根與內在誠實。

第三，向長執、同工、小組長與各樣帶領者推薦。領袖不只存在於講台上，也存在於家庭、團契、職場與各種服事現場。凡承擔責任者，都需要學習在帶領中不失去自己。



屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己

——靈命成長與自我關顧的實踐

第四，也向正在低潮中的服事者推薦。若你已感到疲憊，甚至懷疑自己是否還走得下去，願這本書成為一份陪伴，幫助你明白：神不是只在你有產出的時候愛你，也不是只在你剛強時才使用你。

最後，我想對所有讀者說：教會需要忠心的工人，也需要健康的工人；需要有恩賜的領袖，也需要有生命的領袖；需要會帶領群體的人，也需要肯讓主帶領自己的人。若一個人得著全世界的掌聲，卻失去了裡面的生命，那將是何等可惜。反之，若一個人先在神面前被更新、被醫治、被建立，他的服事必帶出更長遠、更真實、更榮耀神的果效。

願主使用這本書，使許多帶領者在忙碌中重新得安息，在疲憊中重新得力量，在角色之下重新尋回身分，在事奉之中重新遇見主自己。

謹此推薦。

推薦序三 | 戴文峻牧師

時兆研究社創辦人

從事靈性關懷的人，最需要被靈性關懷！不僅是因為他當下需要被關懷，而是因為他需要學習從被關懷的過程中，認知自身的處境，並學會同理他者的處境，也就是建立作為關懷者必須具備的同理心素質。

路，永遠是走過了，才能體會旅程中的酸甜苦辣，也才能強化靈性輔助者的事奉職能。正如保羅所言：「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰去安慰那遭各樣患難的人。」（林後 1:4）

潘壘牧師的作品，就是立基在這樣的動機而進行，他真實切入了作為靈性關懷者最為核心的要點。正如他所言：「這本書，是為那些仍然站在帶領位置，卻開始感到疲憊、孤單，甚至對自己產生疑問的人而寫。」想必，潘牧師也必然曾是他言下的主角人物，而他能寫出這本作品，珍貴的不僅是他的學養，更是他寶貴心路歷程的難得結晶，感謝他無私的分享出來，也深信這本書將帶給許多人幫助。

潘牧師刻意沒有把這本書寫成「答案集」，他說得很有智慧。我認為，這倒是一本沒有標準答案的「靈性珠



屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己 ——靈命成長與自我關顧的實踐

璣集」。它不是像天龍八部般的武林祕笈，讓您讀完後立即能練就一身超絕無上的武功心法；而是闡明作為一個神僕人如何回到心、立住根、穿越夜，最後能抬頭看的靈性成長四部。

這些年來，我個人投入靈性關懷事奉領域，在教會界計畫性的培育靈性關懷專業同工，除了協助教會牧者對信徒進行靈性關懷事奉之外，特別期待這一群身具靈性關懷專業的同工（經過五門課程，120 小時的學程）能進入長照界、關懷據點，為神贏得台灣的銀髮族。我深知全人健康的重要，特別是一個被神所重用的僕人，除了身體和心理要健康，靈性更要健康。基督教諮商輔導是開始於 18 世紀，那時候教會要求神職人員都必需要經過心理諮商，確認心理健康才能進入事奉。21 世紀的今天，教牧人員的靈性健康，應該會是當代極需被重視的話題。畢竟，有全人健康的牧者，才會有健康的教會。

推薦序四 | 林坤易牧師

永和浸信會牧師／桃園榮民總醫院院牧／恆春基督教醫院顧問

這本書，讀來竟有一種令我屏息的「既視感」。翻閱每一章節，彷彿看見自己這二十多年來服事路徑上的足跡——有上台時的剛強，亦有下台後難以言喻的疲憊。正如作者潘壘牧師所言，這是一本為那些「仍站在領袖位置，卻感到疲憊的人」而寫的書。對我而言，這不僅是書，更像是一面鏡子，照見了我靈魂深處最真實的光景。

回首這二十餘載的服事生涯，從在台北信義區的教會服事八年半，到最南端恆春基督教醫院紮根的十年，直到如今在永和浸信會主責牧師，並同時兼任桃園榮總院牧與恆基顧問。這份看似亮眼的「資歷」，背後隱藏的是無數個「全年無休」的日夜。

書中間了一個直指人心的問題：「**你是否把『被需要』誤當成『被呼召』？**」

在醫院服事近十年，每天如同戰場，分秒必爭。我曾無數次反問自己：我此刻的忙碌，是為了福音的廣傳？還是為了應對事工評鑑的需求？在多重角色的切換





屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己 ——靈命成長與自我關顧的實踐

中，我驚覺「領袖」這個身分，有時竟成了遮掩心靈空洞的護照。正如書中所述，領袖的孤單是一門「沒人的神學」，當我們忙於為會眾代求、為患者禱告、為行政決策奔波時，我們往往成了那個「最懂得關懷他人，卻最不擅長關顧自己」的人。

我曾見證過生命的真偽，也曾用人的血氣與神學裝備去硬闖。在那些軟弱到想放棄的時刻，是神的眷顧拉住了我。我才明白，靈修若只剩下紀律與責任，生命便會「缺氧」。若不是因為服事，我是否還能如此渴慕神？這是在書中讀到最痛徹心扉、也最得釋放的提醒：**神要的不是更剛強的領袖，而是更真實的領袖。**

這本書溫柔地拆穿了領袖的防衛：

- **關於權柄**：真正的權柄不是來自站得高，而是來自跪得深。

- **關於熱心**：未經醫治的熱心，最終會變成掌控；而承認破碎，才是醫治的起點。

- **關於退場**：角色會變動，但神對我這個人的呼召，從未因為位置的更換而停歇。

此刻，我身兼三職，穿梭於教會、醫院與顧問角色之間。這份沉重的託付，若靠著「領袖」的武裝去撐，終有耗盡的一天；但若能回到「在神面前成為人」的原點，這份壓力便能轉化為陪伴的應許。

我非常樂意將這本書推薦給每一位正感到緊繃、焦

慮、或在夜裡懷疑自己是否還能走下去的同工。願我們都能在書中學會：不再只是爲了「角色」發聲，而是再次在祂面前，真實地活過來。

因爲，那美好的仗我們仍要打，但這一次，我們不再孤單地站著，而是被神本身接住了。





屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己
——靈命成長與自我關顧的實踐

作者序 | 爲那些仍站在領袖位置，卻感到疲憊的人而寫

你還撐得住嗎？

也許你從沒有對自己說過這句話。你仍然在帶領、仍然在服事、仍然在回應需要。別人看你，覺得你穩定、成熟、可靠。

但只有你知道，有些地方，開始變得不一樣了。

你還在做對的事，卻越來越少喜樂；你還在爲人禱告，卻很久沒有爲自己停下來；你還在被需要，卻不確定自己是否還站得住。

有時候，那不是一個明確的問題，而是一種說不清楚的狀態——你沒有倒下，但也沒有真正安穩。

如果你讀到這裡，有一點點被說中，那麼，這本書是寫給你的。

這本書，是寫給所有正在帶領的人——牧者、傳道人、同工、小組長，也包括那些在家庭、職場、教會中，默默承擔責任的人。

但更深一層，這本書是寫給每一個人。因爲你不只是帶領別人的人，你同時也是那個，需要面對自己、帶領自己的人。有時候，你帶領一個群體；有時候，你只

是努力帶著自己，不要走散。

這不是一本教你「如何成為更成功領袖」的書。也不是一本整理技巧、策略、流程，告訴你下一步該怎麼做的指南。

這本書，是為那些仍然站在帶領位置，卻開始感到疲憊、孤單，甚至對自己產生疑問的人而寫。

多年來，筆者在牧會、神學教育與靈性關懷的現場，遇見許多這樣的領袖——他們沒有離開信仰，也沒有放棄呼召；他們仍然忠心服事，仍然承擔責任，仍然為他人站立。

只是，在一次又一次的付出之後，他們開始問一個不容易說出口的問題：「我，還好嗎？」這個問題，往往不是在講台上出現的，也很少在會議裡被提出。它通常出現在夜裡，在禱告停下來之後，在一個人終於安靜下來的時候。

筆者發現，許多屬靈領袖真正的困難，不是不夠努力，而是太努力了；不是不夠屬靈，而是太久只顧著承接別人，卻忘了自己也需要被承接。

於是，這本書慢慢成形。筆者沒有打算為「領袖」重新定義一套成功模型，而是想陪你重新回到自己的內在位置——回到那個你第一次被呼喚、第一次回應、第一次單純站在神面前的地方。

這本書談疲憊、孤單、誤解、盲點、權柄、卸任、



屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己 ——靈命成長與自我關顧的實踐

等待、異象與終點。不是因為這些題目負面，而是因為它們真實的存在於帶領者的一生中。若我們不談，它們不會消失；若我們不在神面前安放，它們就會在別的地方，以更扭曲的方式出現。

筆者刻意沒有把這本書寫成「答案集」。因為筆者越走這條路，越確信一件事：神對領袖的帶領，很少是一次給完答案，更多時候，是邀請人持續回到祂面前。

若你在閱讀的過程中，有一段文字讓你停下來，有一句話讓你覺得「這正是我現在的狀態」，甚至有一章讓你不願馬上翻頁——請不要急著讀完。這本書不是用來完成的，而是用來陪伴的。

願你在這些篇章中，不是更用力成為一個「好領袖」，而是慢慢找回那個仍然被神愛著、被神看見、被神邀請同行的你。

因為你所帶領的，終將把你帶回神面前。而在那裡，你不必證明，不必解釋，只需要，把心交回給神。

——作者 潘壘

「在神面前成爲人」——給疲憊中的屬靈領袖

寫給還在撐著的你

- 給凌晨仍在預備講章的你
- 給不敢說自己已經很累的你
- 給仍想忠心，卻不知道還能走多遠的你

如果你正在凌晨讀到這一頁，也許你剛合上電腦，講章終於告一段落；也許你還在反覆修改一句話，心裡卻已經有點空。

如果你是在白天翻開這本書，卻感到一種說不清楚的疲憊，那也很可能是因為——你已經很久沒有停下來，好好成爲一個「人」。

這本書，不是寫給「走得很好」的領袖，而是寫給**還在撐著的你**。

你並不是不忠心，你只是太久沒有被承接

多數屬靈領袖的疲憊，不是因為不愛神，也不是因為不願付出。恰恰相反，是因為太想忠心。



屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己 ——靈命成長與自我關顧的實踐

你不敢輕易說累，怕那聽起來像抱怨；你不敢停下來，怕那看起來像後退；你習慣爲人禱告，卻很少讓人爲你禱告。

於是，你學會撐住。撐過一個又一個主日，撐過一次又一次需要，撐過那些沒有人知道的夜晚。

只是，撐久了，人會慢慢忘記自己原本不是靠撐而活的。

這不是一本教你更努力的書

請先放心一件事：這本書不會教你怎麼再多做一點。

它不會給你十個帶領技巧，也不會告訴你如何管理時間、提升效率、避免倦怠。因爲你已經很努力了。

這本書想陪你做的，是一件更困難、也更必要的事——**在事奉與角色之外，重新把你這個人，帶回神的面前。**

屬靈領袖，從來不是只關於你做了什麼

我們談屬靈領導太久，卻很少談領袖的內在生命。

我們談異象、策略、影響力，卻不太知道該如何面對疲憊、孤單、盲點、失落與卸任。

但聖經中的領袖，幾乎沒有一位是只靠能力被神使用的。他們被神帶到曠野、被迫停下、被拆解、被重新

安放。不是因為神苛刻，而是因為神關心他們是誰，遠超過他們能做什麼。

如果你不知道自己還能走多遠，請慢慢讀

你不需要一次讀完這本書。你甚至不必按順序。你可以在某一章停下來，合上書，什麼也不做。那樣的停留，不是浪費，而是一種誠實。

這本書不催你走快，也不要求你立刻改變。它只是一路提醒你：你不是機器，你不是工具，你不是只為事工存在。你是人。

而神，從一開始就知道這一點。

寫在最後，給仍在撐著的你

如果你現在仍在凌晨預備講章；仍然扛著說不出口的疲憊；仍然想忠心，卻不知道自己還能走多遠——請讓這本書，陪你慢一點。

不是離開呼召，而是回到呼召裡那個最初被神看見、被神呼喚的人。你不需要再撐一點，才能被神使用。

你只需要，再一次，把心交回給祂。然後，慢慢走。



屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己
——靈命成長與自我關顧的實踐

目錄

推薦序一 在事奉中聆聽內在的聲音／溫永生院長 客家宣教神學院院長	3
推薦序二 在事奉的路上，先守住自己的心／邱顯正牧師 華神宣教中心主任	5
推薦序三 戴文峻牧師 時兆研究社創辦人	9
推薦序四 林坤易牧師 永和浸信會牧師／桃園榮民總醫院院牧／恆春基督教醫院顧問.....	11
作者序 爲那些仍站在領袖位置，卻感到疲憊的人而寫	14
「在神面前成爲人」——給疲憊中的屬靈領袖	17

第一部 | 回到心：領袖的內在生命——你帶人之前，先讓神帶你..... 25

第一章 你在事奉中，是否越來越不像自己？——一個失去自我的領袖，最終也會失去方向	26
第二章 神不急著使用你，祂急著遇見你——呼召，不是先開始做事，而是先學會停下來	36

第三章 靈修不只是爲了加分，而是關乎生命本質——當你禱告時，是在事奉上帝，還是在展示屬靈形象？	47
第四章 沒有被醫治的熱心，終將成爲控制——內在破碎若不被看見，終會在權柄中變形	58
第五章 你是否把「被需要」誤當成「被呼召」？——工作感滿滿，心卻空空如也	69
第六章 神不是要你更剛強，祂要你更真實——眼淚，是領袖最深的禱告之一	82

第二部 | 立住根：品格是最深的領導力——你的「是誰」，比你的「做了什麼」更響亮..... 93

第七章 能力會開門，品格才留人——事工擴張得快，靈魂卻可能跟不上	94
第八章 謙卑不是貶低自己，而是不再需要證明——你不必一直贏，才配被用	104
第九章 誠實，是屬靈領袖罕見的恩賜——你在誰面前，可以不必屬靈？	114
第十章 當沒有人看見時，你是誰？——黑夜裡的選擇，決定白日的高度	124





第十一章 | 不處理的陰影，總有一天會掌權——最可怕的不是跌倒，而是否認自己會跌倒 133

第十二章 | 屬靈權柄，來自跪下的地方——你上台的重量，來自你私下的跪..... 145

第三部 | 穿越夜：事奉中的孤單與熬煉——有些路很孤單，但不是無人走過..... 155

第十三章 | 領袖的孤單，是一門沒人教的神學——被仰望，卻無人同哭 156

第十四章 | 你是否連禱告都變成責任了？——靈修，從甜蜜變成責任，是信仰的警訊 166

第十五章 | 服事別人，卻忘了自己也會疲憊——你不只是器皿，你是人 176

第十六章 | 當付出沒有回報，你還想牧養嗎？——愛人有時最傷人 186

第十七章 | 被誤解，是許多好領袖會走過的路——說不清楚的孤獨，是夜裡最真實的重量 196

第十八章 | 當你想逃離呼召時，神仍在——走不下去的你，仍走在神的手心裡..... 207

第四部 | 抬頭看：屬靈遠見的再校準——不是看得多，而是看得對..... 217

第十九章 | 異象不是口號，而是生命的傷痕與信念——真遠見，來自走過流淚谷218

第二十章 | 你為什麼開始？——若忘了起點，就會走偏終點.....230

第二十一章 | 教會不是王國，你不是國王——權力若不跪在神面前，終會試圖坐上神的位置.....243

第二十二章 | 你最終想交出什麼樣的人生？——年老時，你希望主怎樣對你微笑？257

第二十三章 | 領袖最大的看不見，是以爲自己還看得見——看不見自己的盲點，比沒有異象更危險.....269

第二十四章 | 你會卸任，但你不會消失於神的計畫裡——角色會退場，呼召不會退休.....281

結語 | 回到初愛：把心交回給神——你所帶領的，終將把你帶回神面前.....294

後記 | 寫給仍在路上的你——不是走到終點的人，而是仍願意走的人.....302





第一部 | 回到心：領袖的內在生命

——你帶人之前，先讓神帶你



屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己
——靈命成長與自我關顧的實踐

第一章 | 你在事奉中，是否越來越不像自己？

——一個失去自我的領袖，最終也會失去方向

「人若賺得全世界，卻賠上自己的生命，有什麼益處呢？」

——馬可福音 8:36

引言 | 當事奉成了你存在的證明

屬靈領袖最危險的時刻，往往不是跌倒在罪中，而是成功於事奉裡。

不是因為離開神，而是因為太靠近事工；不是因為放棄呼召，而是因為把整個自己，一點一滴的交給了角色。

我們沒有一夜之間迷路，而是在一個又一個「對的決定」中，慢慢失去方向。我們熟悉屬靈語言，卻越來越難為自己的心命名；我們站在講台上為人指路，卻在台下不知道自己身在何處。

於是，事奉不再只是回應神，它悄悄成了證明自己仍然有價值的方式。

當事奉開始取代存在，靈魂就會開始缺席。

一、呼召不是功能的定位，而是身分的呼喚

聖經從未把呼召描述為一份工作邀請，而是一個關乎存在的呼喚。神對人說「跟從我」，不是先交付任務，而是先重新定義：你是誰，你屬於誰。

耶穌呼召門徒時，並沒有先說明職責與成果，而是邀請他們與祂同在（可 3:14）。呼召的起點，不是功能，而是關係。

然而在實際的事奉現場，呼召很容易被悄悄滑動。人開始用「被需要」取代「被揀選」。人需要你，你就留下；人倚靠你，你就更努力；你越不可或缺，就越害怕被取代。久而久之，你不再安息在「被揀選」裡，而是活在「不能倒下」的焦慮中。

但耶穌說得極其清楚：「不是你們揀選了我，乃是我揀選了你們。」（約 15:16）這句話不是用來安慰疲憊的心，而是用來托住整個生命的根基。

一個人若沒有站穩「我是被揀選的」，終將在「我必須被需要」中，慢慢耗盡自己。

呼召不是要你成為有用的人，而是要你成為屬神的人



聖經人物側寫 | 摩西：從英雄幻覺到真實的人

摩西年輕時，以為自己是拯救者。他看見同胞受苦，便出手殺了埃及人，想用自己的能力推動神的計畫（出 2:11-12）。那是一種常見的錯覺：呼召被誤認為使命感，能力被誤當成神的同在。

失敗之後，摩西逃到米甸曠野，四十年牧羊的生活，讓他從「我可以」跌到「我不行」。當神在荊棘火焰中呼喚他時，摩西的第一反應不是自信，而是推辭與逃避（出 3:11；4:10）。但神並沒有對他說：「你終於夠好了」，而是以自己的名啟示他：「我是自有永有的」（出 3:14）。神彷彿在告訴摩西：呼召的根基，不在你是誰，而在我是誰。

然而，即使如此，摩西在事奉的高峰期，仍然再次落入錯位。他試圖一人承擔百姓所有的重擔，從早到晚為眾人斷事（出 18:13）。葉忒羅的提醒既直接又殘酷：「你這做的不好……這事太重，你獨自一人辦理不了。」（出 18:17-18）

這不是一則管理技巧，而是一個清楚的神學宣告：你不是上帝。

摩西真正成熟的地方，不是他能力最強的時候，而是他學會承認有限、願意放下「非我不可」的幻覺。那一刻，他不再只是英雄，而成為一個真實、能被神使用的人。

二、恩典與效能之間，藏著靈魂的戰場

屬靈領袖很少是被「錯誤的教義」擊倒的，更多時候，是被一種**看似正確、卻極其危險的邏輯**慢慢耗盡。

我們不講「靠行為得救」，卻開始在實際生活中，用產出定義價值，用果效衡量忠心，用回饋、成長、數字，判斷自己是否仍然被神喜悅。這不是神學上的否認恩典，而是生命層次的悄悄轉移。

保羅說得極其清楚，也極其堅定：「你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是神所賜；也不是出於行為，免得有人自誇。」（弗 2:8-9）但我們常常把這段經文留在「得救那一刻」，卻在事奉中，活得好像一切都要靠表現來維持。

恩典不是信仰的起點，然後就退場。恩典是信仰的空氣。人失去空氣，仍能短暫活動，卻已經在不知不覺中窒息。

這正是靈魂的戰場所在：當效能悄悄取代恩典，人仍在事奉，卻不再安息；仍然成功，卻逐漸失去自己。

一個靠效能活著的領袖，也許能走得很快、很遠，卻終究會在「看似成功」之中，慢慢耗盡生命。

當效能成為價值來源，恩典就會被擠到邊緣



聖經人物側寫 | 以利亞：火焰之後的灰燼

以利亞在迦密山上，經歷了屬靈領袖一生少有的高峰。

火從天降，祭物被焚，百姓俯伏呼喊：「耶和華是神！」（王上 18:38-39）那是一場徹底的勝利，也是事奉效能最明顯的時刻。

然而，緊接著的不是榮耀，而是逃亡。在曠野中，以利亞坐在羅騰樹下，向神求死：「罷了！求你取我的性命。」（王上 19:4）這不是信仰崩潰，而是**耗盡之後的真實反應**。

值得注意的是，神對他的回應。神沒有責備他不夠屬靈，沒有提醒他剛剛經歷過多大的神蹟，也沒有立刻把他送回戰場。相反的，神先差遣使者，讓他睡覺，再讓他吃餅喝水（王上 19:5-6）。

這是一個極深的神學姿態。神並沒有急著處理以利亞的「信心問題」，而是先處理他的「人性狀態」。在神的眼中，疲憊不是罪，崩潰也不是失敗，而是一個需要被承接的訊號。

神彷彿在對以利亞說：在你再次為我站立之前，你先要活著。

這段經文提醒屬靈領袖一件很重要的事：神不是只關心你為祂燃燒到多亮，祂也關心你是否還能承受那樣的火。因為在神的國度裡，人，永遠不是消耗品。

三、內在生命，才是領袖最長久的講道

屬靈領袖每天都在說話。講道、教導、勸勉、帶領，在小組裡、會議中、私下談話裡，語言不斷流動。但真正留下痕跡的，往往不是你說了什麼，而是你**如何活著**。

耶穌說：「因為心裡所充滿的，口裡就說出來。」（太 12:34）但同樣真實的是：一個人心裡所充滿的，也會在生活中被活出來。

你如何面對疲憊，如何承受失望，如何在沒有人看見的時候對待自己，這些都在不知不覺中，向人「講道」。

門徒不只是聽你怎麼解釋經文，他們也在學習：原來信仰可以怎樣承受壓力，怎樣面對情緒，怎樣處理界線與有限。

你可以教人查經，卻同時教他們——如何隱藏眼淚、如何合理化過勞、如何把破碎包裝成敬虔。

保羅對提摩太說：「你要謹慎自己和自己的教訓。」（提前 4:16）保羅刻意把「自己」放在「教訓」之前。因為領袖的內在狀態，會慢慢成為群體的屬靈氣候。

講道可以結束，課程可以下課，但你所活出的生命，會持續的影響人如何理解神、如何理解信仰。因此，內在生命不是附屬品，它本身，就是你最長久、也最深刻的講道。



你怎樣活，會比你怎樣講，更深刻的塑造人

聖經人物側寫 | 大衛：合神心意的不是能力，而是真實

大衛被稱為「合神心意的人」，並不是因為他治理成功、軍事得勝，甚至也不是因為他少犯錯。事實上，他的生命充滿破碎與失敗。真正讓他與眾不同的，是他在神面前從不假裝。

大衛敢哭。在被追殺、被背叛、被誤解的時候，他把恐懼與委屈寫進詩篇（詩 13；詩 22）。

大衛敢悔。在面對自己的罪時，他沒有用王權保護自己，而是赤裸的承認：「我向你犯罪，唯獨得罪了你。」（詩 51:4）

大衛也敢等、敢歌唱，在黑夜尚未過去之前，仍然把心交在神手中（詩 27:14）。

詩篇不是英雄的紀念冊，而是靈魂的實錄。在其中，大衛沒有維持王者形象，而是把整個人攤在神面前——包括信心、軟弱、盼望與混亂。

神揀選大衛，不是因為他夠強，而是因為他夠真實。正如神自己所說：「人是看外貌，耶和華是看內心。」（撒下 16:7）

這段生命提醒屬靈領袖：神要的，從來不是完美無缺的領袖，而是一個願意在祂面前，不躲藏、不防衛、

真實活著的人。

四、當你失去自己，事奉也會跟著失去方向

耶穌說：「好樹結好果子，壞樹結壞果子。」（太 7:17）這句話，從來不是事工成效的評鑑標準，而是一個極深的存在論宣告。

在耶穌的理解中，果子不是被製造出來的，而是從樹的本質自然長出來的。樹先是什麼，果子才會是什麼。若樹本身枯竭，再多的管理、修剪與期待，都無法長出健康的果子。

這正是屬靈領袖最容易忽略的地方。當一個領袖長期壓抑自己的情感、疲憊與限制，群體就會慢慢學會：原來誠實是危險的，原來軟弱需要被隱藏。當一個牧者靠「撐著」前進，教會也會在不知不覺中，成為一個不會安息的群體。

事奉本身，不能拯救一個已經失去自己的人。忙碌不能醫治空洞，成果不能替代存在，成功也無法補回失落的靈魂。

保羅提醒提摩太：「你要謹慎自己和自己的教訓。」（提前 4:16）他不是要提摩太更努力事奉，而是要他先不失去自己。

因為你不只是帶領人去做什麼，你正在用自己的生





屬靈領袖的心：在帶領之中，不失去自己 ——靈命成長與自我關顧的實踐

命，教導會眾如何成為人。

事奉不能拯救一個已經失去自己的人

小結 | 呼召不是消耗你，而是召回你

第一章，只想陪你確立一件很重要的事：神從來不是用事奉吞噬你，祂是藉著呼召，把你帶回祂起初創造你的樣式。

若事奉讓你越來越不像自己，那不一定是忠心，有時只是迷路了，卻還在往前走。

呼召不是要你消失在角色裡，而是要你在神面前，重新活成一個完整的人。

反思 | 給仍在走這條路的你

也許此刻，你最需要的不是再學會一種方法，也不是把生活安排得更有效率。

你真正需要的，可能只是一個願意誠實的時刻。

在這一切事奉、責任與回應需要之中，你是否還聽得見——那個最初被呼召的自己？

不是那個表現得很好的人，不是那個被倚重、被期

待的人，而是那個曾在神面前被看見、被呼喚、被接住的人。

若你發現自己越走越像一個角色，卻越來越不像自己，那不一定是你走錯了路。也許，只是太久沒有停下來確認方向。

回頭問這個問題，不是退後，而是一種深刻的誠實。

因為呼召，從來不是要你消失，而是要你在神面前，再次成為你自己。

