

耗竭 重生

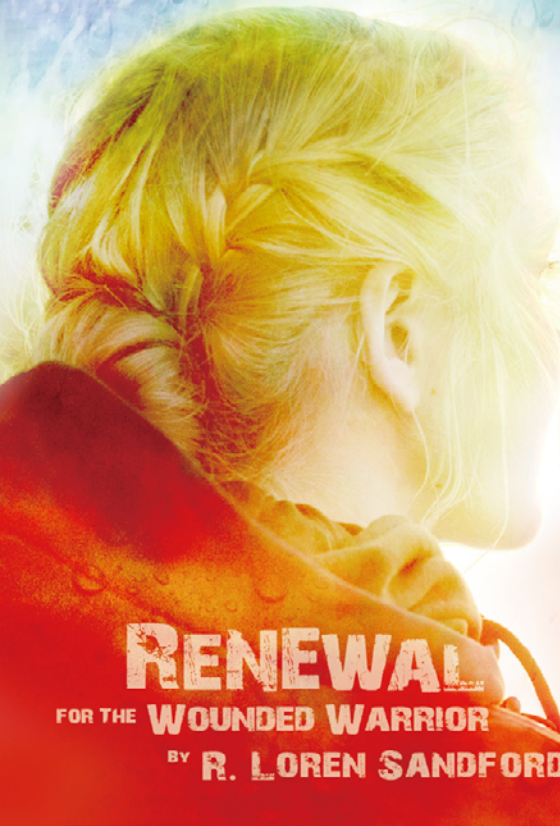


你累了嗎？

本書正是針對身心疲憊的你，
所提供的最佳諮商指南！

羅倫·桑得福 著

吳幼蘭 譯



RENEWAL
FOR THE **WOUNDED WARRIOR**
BY **R. LOREN SANDFORD**

第一次接觸到羅倫·桑得福是在我面臨人生中一個個人危機的情況下。當時在事工上我經歷到前所未有的倦怠感，卻找不到任何可以放心分享自己感受的人。有人給了我一本羅倫探討服事倦怠的書。我的丈夫傑克（Jack）自己也是個全然追求工作表現的牧師，以致油盡燈枯、身心倦怠。這本書幫助我在與他共同開拓一項國際事工，面對情緒掙扎之際，得以找到我所尋求的平安。羅倫在這個問題上所呈現出來的坦誠態度，以及他願意公開自己在其中的掙扎過程給了我尋求治療的勇氣，而不致成為另一個在服事中陣亡的人。我推薦這本書，並且認為假使有一份屬於牧師的必讀書單，這本書理當名列其中。

——翠夏·福斯特（Trisha Frost），
示羅地事工（Shiloh Place Ministries）共同創辦人／負責人

羅倫自己經歷過！他了解處在耗竭狀態的人根本無力涉水走過複雜的文字河流，或聽從自以為是的忠告。這本書不僅擁有不可思議的豐富度和深度，更棒的是，它是一本體貼讀者、簡單易讀的書。

——馬克·桑得福（Mark Sanford）
以利亞之家（Elijah House）美國區靈命教導總幹事

謹將這本書獻給我忠心又滿有愛心的妻子。
在這漫長的歲月裡，她在我身邊毫無怨尤地
支持我，耐心等候神應許要在我裡面做成的
改變成就。她堅定不移的正面特質，以及對
神毫不動搖的委身，是促使這本書得以問世
的一個主要原因。



目錄

前言.....	7
簡介.....	11

第一部：耗竭

chapter 1 三種傷害.....	21
chapter 2 耗竭的階段一：端倪初現.....	27
chapter 3 耗竭的階段二：開始凸槌.....	41
chapter 4 耗竭的階段三：失去行為能力	59
chapter 5 個人求生記：受傷的人能怎麼做？	83
chapter 6 斷開毀滅性的生活模式	109
chapter 7 與階段三的受害者共同生活	129
chapter 8 迴旋不去的問題	147

前言

第二部：靈魂的暗夜

chapter 9 靈魂的暗夜	153
chapter 10 一群新的領袖	181
chapter 11 曠野	203
chapter 12 懾於奧祕：約伯的故事	229
後記	251
關於作者	253

有時候，在你能夠得到正確的答案之前，你必須先知道如何提出正確的問題。但在今天這個充斥著一步登天、速食、假基督徒和只見宗派林立（churchianity）的社會裡，我們甚至不敢承認自己有問題，遑論勇於提出正確的問題了。有時候，我們居住在全世界最長的河流——否認——的裡面。

你會將拖板車架在馬的前面嗎？將事工擺在服事神前面呢？突然發現你所服事的其實是推廣自己的事工，而不是與你的創造者擁有一份誠實面對的真實關係？

我不會要求大家舉手招認，因為如果答案揭曉，我們其實都在不同時期曾走過那條相同的路。我們當中有些人從來不曾看看自己車上的儀表板，殊不知油量警示燈早已對著我們閃爍好一陣子了——它亮著刺眼的紅燈，直到我們的車完全動不了為止。那時，可就是下來推車的時候了。沒錯，推著這輛車，讓我們看起來好像還在前進、還到得了某個地方似地。

我們每個人都需要學習誠實評量自己的生活、所結的

實上開始阻礙了我與神之間真正的交通。例行公事的習慣模式取代了真實關係中有來有往、雙向的施與受應有的地位。自此以後，我對神同在的認識進入了一個新的層面。我後來重新回到規律的每日默想禱告，但它裡面已經有了新的生命和彈性。

所以，讓神同時摧毀並重建你讀經禱告的模式。如果你看起來已有一陣子完全沒有禱告或讀經，請拒絕你的罪惡感。將那些告訴你如果不禱告，神就不會做任何事情的出於宗教的虔誠聲音摒除在你的心門外。神沒有那麼小。假使祂受限於只能回應我這個有限的人類還能採取的任何微弱行動，那我的信仰就果真是個可悲的信仰了。此外，當更新的、更能滿足需要的方式浮現出來時，你的罪惡感就會消失了。在那之前，請容許嘗試性的實驗和失敗。

承認你的無助，並呼求主拯救你。以此擊破既有的模式吧！那是一個通過歷史考驗的呼求，業經證明必可結出果效。

chapter 7

與階段三的受害者 共同生活

我的情形是，我妻子躲過了我所經歷的大部分痛苦，並且能夠在我復原的過程中一路支持我。她難以撼動的積極正面本性，成為我在憂鬱低谷中的良好抗衡力量。我寫這一章的素材，大部分都是從她在和我相處時出於本能的智慧泉源中汲取而來的。然而，我明白在有些案例中，夫妻兩人同時身陷第三階段的失能痛苦中。為了他們的緣故，我將盡我所能去探討當夫妻雙方都不能提供對方迫切需要的支持時，他們所面臨的一些特殊問題。

一旦發現夫妻兩人都同時受到耗竭的傷害，你們非常可能會視彼此為仇人。在身心失衡的情況下，「互相需要」變成了「互相要求」，而互相要求則不可避免地為你們設下失敗的網羅，受挫的要求變成憤怒。而未妥善處理的憤怒情緒，會將兩個彼此相愛的人變成彼此仇恨的人。由於你們兩人連一般家務事的壓力都無法好好處理，一點

瑣事的刺激很快就會變得一發不可收拾。即使是在健康的時候，你們很可能也從來就不是可以坦誠分享彼此感受的真正伴侶。這種說法或許不總是對的，但它發生的頻率之高，值得我在這裡點出來。因此，目前的情況有可能將一條原本看不見的裂縫拓寬成裂口深淵。

無論你感到多麼虛弱和力不從心，你必須努力執行的第一條內在紀律就是找出真正的敵人，並且下定決心不去攻擊你的配偶。你的敵人是你正在面臨的情況，不是你的伴侶。如果你們還不能一起面對這些情況並學習對彼此講出自己心中的感受，那麼至少要學習不要攻擊對方。即使我能夠提供你一份按部就班的計畫，以協助你做到這一點，你還是沒辦法遵循的。我只能直接扼要地說，你必須靠著神的恩典努力做到。需要的話，找一個值得信賴的第三方協助你。無論如何，要做到！我自己就曾經花了好幾個小時的時間，向在倦怠症中受傷的配偶解釋他們同樣受傷的另一半的想法。這樣確實能提供幫助。

► 作好寂寞的心理準備

枯竭倦怠的人迫切需要屬於自己的「空間」。一個人獨處的「停機」時間（“down” time）對他的復原非常重要。所以，如果你的配偶因耗竭受傷了，而你還能正常

生活和工作，請你要有心理準備，扛起超出你份內的家庭重擔。他不再能有效或穩定地處理和承擔每天的壓力和責任。或許對你而言，他看起來再也無力抵抗痛苦傷害並回到過去；但請相信他會復原的，除非你以誤會和錯置的壓力使他的情況變得更糟糕。

這對你會是一段很寂寞的時間——一段為了一個曾經剛強的人正虛弱跛行於他人生中的低谷階段，而將你自己的生活和需要放下的時間。用同理心傾聽他所受的傷、他的恐懼、鬱悶和憤怒，但不要賠上自己，一起陷在耗竭低谷的泥淖中打滾。不計代價保持積極正面的態度。你對他生氣，或毫無同情心地要求他採取行動好改變他的現況或行為，將會為他製造出額外的壓力。他不需要這些壓力。

► 相信他、為他而相信

最重要的是，在他已不再能相信自己的時候，你必須相信他。我妻子常常直接站在我面前，堅定地告訴我，我是個好牧師、好爸爸和一個好人——那是我惟一可以忍受直接、面對面溝通所帶來的壓力的時候。我需要聽到那樣的話。我對自己在家裡的表現每況愈下的情況完全了然於心。但妻子的話鼓舞了我，使我能牢牢抓住我的自我認同。

你受傷的配偶，可能已失去相信神會選擇征服這個困境的所有信心。若是這樣，你一定要代替他保持信心，不論那有多麼困難。在倦怠症中受傷的人命懸一線，完全取決於他的意志力。如果他還堅持在那裡，他必定是雙拳緊握著這條線，連指節都泛白了；他不覺得靠近神，甚至也不相信神願意幫助他。如果你可以替他相信，而不是向他講道，你就是在幫助他重建對神的信心。

如果你們兩人都為耗竭所傷，那麼你們夫妻可以找一個彼此熟識信賴的人，來為你們做你們已無法再為彼此做的事。這段期間你們的關係可能很有距離，使你因而感到異常脆弱。正因為這份脆弱，無論在什麼情況之下，你都不該單獨尋求在你婚姻以外的任何異性的協助或支援。我應該不需要細述那條路上的危險。與配偶一起找出那個人或那些人以獲得協助，而找另一對夫妻會是個好主意；如果你們有固定聚會的小組，無論是禱告小組、服事小組或團契小組，那又更好。在聚會的場合深刻交心。讓他們相信你們，並重新肯定你們個人和你們夫妻兩人所得到的呼召。

► 維持一個井然有序的環境

如果你是健康的一方，而你的配偶為耗竭所傷，要盡

你所能保持家庭生活的平順。維持一個輕鬆的氣氛——一個快樂而有秩序的氣氛。家的舒適和它避風港的角色對耗竭受害者來說是具有療效的止痛良藥。在他人生的這個階段，家太容易變成一個充滿壓力的地方，逼得他不得不到外面去尋找「空間」和平靜。切記，認知的扭曲會模糊了事情的實際情況；而且，透過痛苦這層濾光鏡，問題很容易被放大到與事實不成比例。出了家門，他的脆弱將使他曝露在那些會利用他情緒弱點的掠奪者面前。家必須是一個他知道不會受到更大傷害的地方。

► 體恤地留他一個人獨處

如果你發現身旁的耗竭受害者一個人神思恍惚地坐在某個角落，眼神不知望向何方，請用體恤的心留他一個人在那裡獨處，並繼續獨自處理你正在做的家務。他不會有事的，而且終究會回過神來。此時，你所提出的任何要求只會使他更進一步退縮，甚至還可能引爆他的怒氣。無數次，我妻子貝絲發現我坐在餐桌旁盯著一盤食物，或對著桌面的木頭紋理沉思，完全忘了這個世界的存在。她會靜靜走到我身後伸手環繞著我的肩膀，不要求任何的回應。這一個簡單的擁抱就將醫治的良藥注入了我生病的靈魂裡。接下來，她繼續去做她的事，並且一直為我禱告——

我可以感覺得到。

► 行使自制力

如果是夫妻倆都為耗竭所傷，你們務必盡一切可能控制自己。我要再說一次，你們一定要非常努力地不視彼此為仇人。學習辨認出，家務事的壓力何時已達你們兩人的臨界點，並且下定決心在其中一人或兩人同時爆發之前一起出門一陣子或許會有所幫助。為孩子找個保母，然後去看場電影或散個步。只要能打破固定的生活模式、跳脫當前的壓力環境，做什麼都好！

在我見過的所有案例中，如果夫妻都是耗竭受害者，而且彼此交戰，很明顯地一定是有別種根深蒂固的問題在火上加油。那些問題遠在受到耗竭的傷害之前，甚至早在婚前就已存在，而它們只有在夫妻雙方的自我約束力被消磨殆盡之際才會力道強勁地浮現出來。切記，耗竭的壓力撬開隱晦的裂縫，露出深藏的軟弱，使改變成為可能。

相反地，夫妻兩人單身時若身心健康，即使後來都為耗竭所傷，卻似乎可以勝過這種試探，從這段共同面臨耗竭的過程中全身而退。我相信，伴隨著外力所造成的耗竭所引發的家庭戰爭中，追本溯源，背後的原因常是一位滿

有智慧和慈愛的神，藉著加重我們的殘破，好使我們注意和面對隱藏的問題並解決它們。

我曾見過被耗竭所傷的夫妻誠實面對他們的內心問題，結果不僅安然度過耗竭時期，而且變得比引爆這些問題的耗竭開始之前更健康、更完全。神醫治了舊傷和舊罪，並且使它們最終能夠同得康復。

► 禱告的遮蓋

如果你是身心健康的那一方，在你清醒的每時每刻，用一條禱告的毛毯遮蓋你受苦的配偶。它會令你感到自己正在幫助他，而不是無助地站在一旁。而且，真實的能力將被釋放出來，使你配偶的傷口癒合。一如我先前所提的忠告，不要用要求行為或成績表現的方式去鼓勵他，並約束自己不要告訴他你為他代禱的內容。否則，他會覺得為了你的緣故，他有義務去試著讓你所有的禱告都應驗，那只會加深他的病情。

當你們兩人都受到耗竭的傷，你們將不會有能力為彼此持之以恆地這麼做。所以，找一個家人之外的第三者用同樣的方式為你們禱告。要確定這個人了解你們的情況，然後完全信任他。

► 為他站崗守護

出了門在這個世界上，夫妻關係中健康的一方必須對可能會出現在受傷的配偶身邊的人保持敏銳的警覺心。如果你受傷的配偶是教會中的一位領袖，人們很容易簇擁在他身邊，要求他服事他們。他們對他個人的情況絲毫沒有任何概念，或者根本也不在乎。

以用禱告守護他的心開始。靠著父神的幫助，要在你自己的靈裡剛強。並且用一種幾近神祕的方式，將你深受耗竭之害的配偶淌血的心，懷揣在你的胸膛裡，代替他將他的痛苦帶到天父的面前。「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」（加拉太書六章2節）

在適當的時機以行動介入。例如，我妻子有時會在教會中注意到，某個被公認為「水蛭」的會友把我堵在一個角落，用他低沉而單調的聲音喋喋不休地對我說個不停，而我的臉色則因此漸漸轉成死灰色。她會很快走到我旁邊，用默禱加強我心裡的力量，形成我靈裡的一道盾牌。而我也因為不再孤單，心中更得力量。

貝絲還有一項特殊的敏銳度：她看得出來哪些人會利用我的脆弱。這也就是我稍早寫到的「遠程預警系統」。

她多次警告我，而我也終於學會留心聽她所說的話。她讓我自己決定要不要聽，並不堅持我一定要照著她的警告行事，所以從來也不會增加我的壓力。她只是陳述事實，然後讓我自己去考慮。

她常常自己去找那些人，在他們還來不及來找我之前便將他們攔截下來。她做得如此巧妙而又不著痕跡，那些潛在的搗蛋鬼幾乎都沒有意識到剛剛發生了什麼事。對所有的人來說，就只不過是那個向來友善而又快樂的貝絲前來拜訪罷了。

絕對不要用容易被人看穿的方式去做這種事，免得你要去攔截的人知道你在生氣或在防衛什麼。如此一來，你只會將自己搞得很難看，並且與別人製造出新的緊張關係，而你病傷的配偶卻必須在日後去收拾這些爛攤子。

當你們夫妻倆都為耗竭所傷並需要保護時，我還是建議你們，要請值得信賴的第三方去替你們做這些你們可能已無法再為彼此做的事情。然而，你會發現，即使身陷傷病的深淵，你自我保護的本能仍是活躍而且正常運行的。無論病情如何，你們仍然可以將保護對方的功能發揮到一定的程度。我認為，這是因為你將配偶所受到的威脅看作是對你自己的威脅。在你的病傷中，你被害妄想的傾向使那些防護的本能得以維持活躍。

這些本能到某種程度為止都是可靠的。然而，耗竭

受害者的問題在於平衡。他們對困難大都具有特殊的敏感度，超越了實情的界線。如果沒有好好注意，認知的扭曲很快就會變成發展成熟的謬誤認定。因此，務必努力自持，不要使爲了保護自己而對他衝口而出的話變成他必須回應的要求。然後，用我先前提過的值得信任的第三方所提供的制衡原則（checks and balances）來控制你自己觀點偏失的傾向。

如果你是在婚姻關係中可以發揮正常功能的那一方，你要隨時隨地有一顆敏銳的警覺心，明白那些傷害你伴侶的人很可能是他所信任的朋友，也就是爲了他們，他不惜冒險犯難、投入自己的時間、愛和精力的那些人。他們在他背後用刀捅他，並將他的心切成一條條的碎片。問題可能不在饒恕。他可能已經做到了饒恕。只是，情感的傷口很像身體的傷口。即使膏藥已敷、表面的疼痛與不適已消除，它們還是需要時間癒合。這整個過程的時間可能遠超過你認爲你所能承受的，但它一定會走完的。在這段期間要學習耐心，並且不要背叛他對你的信賴。不要向任何人透露他向你說的內心話。

「你們各人當謹防鄰舍，不可信靠弟兄；因爲弟兄盡行欺騙，鄰舍都往來讒謗人。他們各人欺哄鄰舍，不說真話；他們教舌頭學習說謊，勞勞碌

碌地作孽。你的住處在詭詐的人中；他們因行詭詐，不肯認識我。這是耶和華說的。」（耶利米書九章4～6節）

「連我知己的朋友，我所倚靠、吃過我飯的也用腳踢我。」（詩篇四十一篇9節）

► 掩護他

類似的背叛會形成很深的傷口，往往需要多年的時間才能癒合。當你對別人隱瞞你傷病的配偶向你透露的心事時，請一併隱瞞他日常的情況，以幫助他在各方面都能維持一個強健幹練的公眾形象。除了他自己點頭同意的那些人之外，沒有人需要知道他真實的感受是什麼。若被問起，就說：「他很好，但你可以爲我們禱告。禱告絕對會有益處。」不要試自己的運氣，在言談間提供任何人日後可用來加深他傷口和病情的攻擊火力。也不要冒任何損害你配偶對你信任的危險，他可能根本沒有其他對象可以傾吐心事，也因此他對你的信任程度，將可決定他是否可以熬過這段期間還是會完全崩潰。

當你在爲你的伴侶維持正常無恙的公眾形象時，要小心不要因爲你扛起了他在家庭、工作或服事上疏漏的責

任而傷害了他的自尊心。與其替他做完整件事情，不如只向他略施援手。甚至，有些他所熟悉並視為一己之任的工作，與其因為替他做而增添他的罪疚重擔，倒不如暫且擱置一旁，不去干涉。

► 把個人的需要擺在一邊

你必須將自己的需要暫時擺在一邊。你深深受傷的配偶無法滿足它們。他會試，但此刻的他實在有如無米炊煮的巧婦。對於他的無能為力，你所做出的反應不是具有療癒性，就是具有難以衡量的毀滅性。我曾聽說有一位作妻子的，因為丈夫無法滿足她的需要而感到受傷，在不了解原因的情況下，她轉而在每件事上攻擊和控告他——下至沒有愛心，上至在信仰和服事上假冒為善。她一再步步進逼，直到他情緒爆發。他敏感脆弱的神經無法承受那種壓力。

表現愛、注意到你穿了一件新洋裝，或因為你將一件家事做得很好而感激你，這些其實都超出他現有的能耐。他的內在生命空無一物了，所以對他發出再多屬靈或情緒上的牢騷也無濟於事。耗竭受害者知道自己的無能為力。事實上，他對這種情況的罪疚感正在將他推入更深的枯竭倦怠之中，但他卻幾乎無法採取任何行動去改變這種情

況。

你必須學習單單從主汲取維持自己心理健康所需要的供應。如果你們有小孩，你還必須找到信心，相信神知道他們受傷的父親或母親將會變成什麼樣子，並且祂藉由將萬事轉為益處（參考羅馬書八章28節），已為他們度過這場劫難供應了一切所需。有時候，我耗竭如死的情況嚴重到只要我可愛的孩子們在場，就足以使我想要在絕望之中放聲尖叫。我即使努力嘗試，也無法按照他們所需要的方式去回應他們，不論我多麼渴望我能辦得到。他們稚嫩的声音彷彿是一把把的利刃，切割在我已經流血不止的神經上。

相同的一件事，我的家人往往必須對我重覆兩三次，才能使我明白他們所要表達的訊息是什麼。我可以聽見他們說話的聲音，但我的頭腦卻無法理解我所聽到的。我會要求他們一遍又一遍重覆剛才說過的話，到最後孩子們都放棄了，只好轉而要求他們的母親來告訴我。直到現在，我都還可以依稀聽見她當時如何細心教導他們：「站到他面前。確定你們彼此的眼睛是看著對方的。問他有沒有在聽你說話。然後請他重覆你剛剛說過的話。如果那樣還不行，就來找我。」

我妻子貝絲有充分的智慧，她不會因為我的無能為力而批評我。她知道我在正常情況下是個怎麼樣的人，因此

她給了我恢復的空間。我照著我所能給的給了孩子，而我知道貝絲在我力有未逮之處補足了我的欠缺。然而，她卻告訴我，整體而言，我在處理孩子的事上做得很好。我曉得，身為小孩子，他們根本無法了解他們的父親在那段時間發生了什麼事，所以我付出更多的努力。

為你的孩子們擔心嗎？在我寫這本書的時候，我的兒子已經卅三歲了。打從孩提時代開始，他就是一個背負重擔的人，對他人的感受有著令人難以置信的先知性敏感度。他當時雖然只是一個八、九歲的孩子，卻已察覺到我正處於身心耗竭的狀態。於是，為了不讓自己成長發育過程中的需要成為我的重擔，他在心中作了一個決定：他不會有求於我。他因此封閉了與我之間的情感連結，開始在沒有我協助的情況下面對自己的人生危機。後來，這個不替我增加重擔的內在誓言形成我們之間的苦毒和障礙。最後，我們花了幾年的時間，終於一起成功地克服了它們。神是良善、滿有恩慈的。倦怠症不僅對患者也對他身邊的每一個人，都造成傷害，但我們的神針對每一種傷害都提供了醫治的方法。

走過這一切，貝絲比以往任何時候都更知道如何從主得到自我價值和內外在美的肯定。她學會在我不能注意她、稱讚她的時候，如何立時察覺神對她的注意和稱讚。她「擁抱屬於她的火球」，也就是她的寂寞，並允許它在

將她直接推到主面前的過程中，在她心中做潔淨的工作。結果是，她不再需要我去供應那些我再也不能供應的東西了。之後，當我開始恢復，能夠再次餵養她、肯定她時，她很高興，但卻不再需要依賴它們了。

▶ 並肩作戰

我在這裡所寫的大部分內容，是從一個男人如何得到他妻子支持的角度來探討這件事。我需要強調的是，當妻子處在耗竭的傷害中，而丈夫仍保有正常的生活和工作能力時，應該遵循的事項與原則也是一樣的。丈夫與妻子是事奉和生活的夥伴，而這項夥伴關係必須被好好保護。不要以為貝絲和我的關係比我們的事奉更重要，相反地，我們共同的事奉是我們全人結合最重要的一環。我們一同服事，有如一人。事實上，我們的服事是我們婚姻生活如此成功的一個主要原因。就像兩個戰士背靠背一起打仗，我們守護彼此不受攻擊，即使在攻城掠地、擊潰仇敵之時也是這樣。當一個人倒下去，另一個人就必須屹立守護，持守這份夥伴關係。我們之中任何一個人單打獨鬥都不如我們兩個人並肩作戰來得有效。

一九八四年時，貝絲和我在一個我們當時所屬宗派的更新運動之全國大會中，負責教導並帶領敬拜。然而，就

在我們預定出發的前幾天，貝絲因為腹部劇痛而住進了醫院。第二天，外科醫師從她左側的輸卵管移除了一個有葡萄柚那麼大的囊腫。手術之後，她因為對嗎啡的過敏反應而幾乎死去。

我可以按照計畫前往特會，而貝絲待在醫院也會好好的。但聖靈清楚告訴我不要去。我需要待在家裡，爲了我們之間的愛和我們共同的服事，守護我受傷的伴侶。因此，連續三天，只要一有空，我就待在醫院坐在她床邊、緊握著她的手。

由於投注大量心力卻幾乎得不到任何感激，也由於那些說三道四的舌頭之批評，師母往往暗自在家承受枯竭倦怠之苦。這種案例的數目多到令人不安。在許多教會中，師母所做的事並不比牧師少，並且服事的層面幾乎涵蓋一切。她也有可能會在服事主的過程中枯竭而得到倦怠症。她所需要得到的照顧，和假使今天她的丈夫因耗竭而受傷所需要得到的照顧是完全一樣的。不幸地是，太多的丈夫及牧師對伴侶或夥伴關係沒有一個完整的概念，因而疏忽了在家庭前線上受了傷的配偶。他們往往繼續追求自己的事奉工作，對配偶的困境幾乎視若無睹。我目前的同工當中，有些是受聘服事（licensed ministry），有些則是受命服事（ordained ministry）的女性。我首先要祈禱的是，她們不要在我的領導之下油盡燈枯，面臨耗竭；其次是她

們的丈夫能夠支持她們，一如我的妻子支持我一樣。

► 不要將責任往自己肩上扛

最後，千萬不要將傷病配偶的康復當作是自己的責任。他所受的苦是一個最後必須在他和神之間解決的問題。你可以爲他禱告、支持他、愛他並傾聽他。你可以避免成爲問題的一部分，你也可以藉由營造一個療癒的環境來幫助他。但至終，你不可能成爲解決辦法的一個關鍵部分。這個解決的辦法只有在他和父神之間才找得到。他必須解決他們彼此之間的問題，而那是你使不上力的地方。給他空間，讓他在自己的裡面和神一起搞定它，不要加入他的苦毒、不要向他講大道理，也不要未經要求擅自提供任何忠告。你的伴侶康復後，他裡面將會有更多的智慧、平衡、穩定、能力並聖靈所結的一切果子。一切的等待都是值得的。

後記

我們基督徒生命的首要目標，也是一切其他事情之所繫，向來都有兩個層面：在性情上全然像耶穌，並與天父在真實的親密關係中同行。一方面，我們得了耶穌的心（參考哥林多前書二章16節）。另一方面，卻有一些障礙擋住我們的去路。「你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔；非聖潔沒有人能見主。又要謹慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫眾人沾染汙穢。」（希伯來書十二章14～15節）種種的毒根，加上我們性情中那些屬於罪及毫無益處的結構體，使我們不僅達不到神對我們的命定，還常常傷害到我們所愛的人，雖然我們最深層的渴望是要祝福他們。

在我職業生涯的早期，根據希伯來書十二章14～15節，我幫忙制定了一些我們現在稱之為「內在醫治」的教導。我過去一直很納悶，為什麼這麼多人可以在經歷了這麼多的醫治、悔改和饒恕（不論是給予或得到饒恕）之後，卻繼續活在混亂的深淵中。我最後的結論是，問題的解答不在於醫治，而在於十字架和復活。醫治、悔改和饒

怨仍舊是不可或缺的，但沒有任何東西可以取代在基督裡的死與復活。老我無法得到醫治。它只能與主一起被釘死在十字架上。保羅說：「因為已死的人是脫離了罪。我們若是與基督同死，就信必與祂同活。」（羅馬書六章7～8節）另外，他還說：「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；祂是愛我，為我捨己。」（加拉太書二章20節）

如果你在這本書的頁與頁之間看見自己的影子，便可知道你已經歷過一段與保羅類似的過程，或仍處於其中。那種死亡的結果必然一如他最後所得著的，是既榮耀又能帶出生命的。

這是一本為受困在無法解釋的苦難中，並且正在摸索答案的人帶來盼望的書。我在書中所寫的每一件事最後都導向一個結論，那就是我們性情中的一些盤根錯節必須死去，騰出空間讓耶穌的本質和性情注入其中。我再也沒有比現在更快樂了。我的生活和事奉都充滿了愛並結滿了果子。假使沒有通過曠野的考驗，我不可能會經歷到這些。你的情況也將一樣。「一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。」（詩篇三十篇5節）神的喜悅和恩惠將會更多地回到你身上。漫長的黑夜終於迎來黎明的出現。

關於作者

羅倫·桑得福出生於一個牧師之家。他在伊利諾州（Illinois）、堪薩斯州（Kansas）和北愛達荷州（North Idaho）一帶的公理教會中長大。他在尚未離家就讀愛達荷學院（College of Idaho）之前的青少年時期，曾在美國的三個州和加拿大的兩個省份做過專業的搖滾樂演唱。他於一九七三年完成音樂教育學士學位，之後搬到加州就讀位於帕薩迪納市（Pasadena）的富勒神學院（Fuller Theological Seminary），並於一九七六年在這裡完成神學碩士學位。

自一九七六年以降，羅倫曾在四間教會全職事奉，其中兩間由他親手成功拓植，位於科羅拉多州丹佛市的「新歌團契」即為其一，而他迄今仍為其主任牧師。在一九七九和一九八〇年，他也是「以利亞之家」（一間從事基督教協談和協談者訓練的國際事工機構）的共同督導。他目前仍視需求協助其國際事工，主要從事教導，另外也帶領敬拜。

他最初受命服事於主流宗派教會，此後一直在葡萄園（Vineyard）教會體系事奉，目前則隸屬於「收割夥伴」（Partners in Harvest）這個新的教會聯會。該聯會與「多倫多機場基督徒團契」（Toronto Airport Christian Fellowship）

並以其為核心的更新運動有著密切的關係。他是「收割夥伴」的「國際意見理事會」（International Input Council）之一員，負責督導該教會體系在西部地區的教會，並是該更新運動中一位知名的預言家。

他曾擔任一九九一年在科羅拉多州波德市（Boulder）科羅拉多大學活動中心（CU Event Center）所舉辦的第一屆「守約者」（Promise Keeper）弟兄聯合大會的崇拜主領，並曾發行過十一張原創光碟專輯，其中多為敬拜詩歌。除了音樂事奉，羅倫也是以下書籍之作者：《淨化先知預言：從自我應驗的靈中得釋放》（Purifying the Prophetic: Breaking Free from the Spirit of Self-Fulfillment，暫譯）、《了解先知：先知性恩賜的祝福與問題》（Understanding Prophetic People: Blessings and Problems with the Prophetic Gift，暫譯）、《先知性的教會：施展權能改變世界》（The Prophetic Church: Wielding the Power to Change the World，暫譯），以及本書。

他和妻子貝絲於一九七二年結婚，育有三位已成年子女。迄二〇〇九年為止，他們擁有十個孫兒女。羅倫同時也是匯聚在奧克拉荷馬州一支名為「奧塞奇族」的美洲原住民部落之一員。

如欲聯絡羅倫，可使用電子郵件地址 loren@newsongfellowship.org，亦可造訪「新歌團契」網址 www.newsongfellowship.org，或致電 +1-303-430-8100。

耗竭重生

原 著／羅倫·桑得福

譯 者／吳幼蘭

編 輯／陳靜怡

特約編輯／柏玲

版面編排／曾淑真

封面設計／林佳慧

發行人／章啓明

出版總監／黃聖志

出版者／財團法人基督教以琳書房

地 址／臺北市10686忠孝東路四段210號B1

網 址／www.elimbookstore.com.tw

讀者信箱／reader@elimbookstore.com.tw

臉 書／www.facebook.com/elimfb

電 話／（02）2777-2560 轉210、213

傳 真／（02）2711-1641

郵政劃撥／0586363-4 財團法人基督教以琳書房

登 記 證／局版臺業字第2854號

版權所有·請勿翻印

出版日期／2019年4月一版一刷

再版年份／28 27 26 25 24 23 22 21 20 19

再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

原著書名／Renewal for the Wounded Warrior

Copyright © 2010 by R. Loren Sandford

Originally published in English under the title *Renewal for the Wounded Warrior* by Chosen Books, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

Chinese Edition Copyright © 2018 by

Elim Christian Bookstore. Printed in Taiwan.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-986-96905-2-2（精裝）

當身心耗竭（burnout）的感受緊緊抓住你，突然間，過去那些可靠的救生索都顯得不夠堅固，無法將你拉拔出來。你感覺自己像被重壓在身的壓力給淹沒了。你正在往下沉沒，並且黑暗填滿了你的靈魂。

這裡有一條為你預備的救生索

備受尊崇的先知型牧師羅倫·桑得福在這本書中，披露了他自己耗竭的經驗以及其中的掙扎實況，呈現出另一個看待耗竭的視角：「耗竭」是一爐淬煉之火，神用它來塑造你，要使你成為一件不可思議且超乎想像的傑作。

本書提供的不是條列式的信息教導，或是一體通用的解決之道。相反地，桑得福引導你一步步走過耗竭的三個階段，並為這段路程中的每一階段，提供符合聖經教導的建言與合神心意、立即可用的訣竅。

你不需要淹沒在絕望與黑暗之中。讓神恩典和憐憫的手在黑暗中醫治並塑造你。這裡有一條可以存留你性命的繩索——你要用它嗎？



羅倫·桑得福 R. Loren Sandford

是與「多倫多機場基督徒團契」隸屬同一聯會的丹佛市「新歌團契」的創會牧師。長期以來，他一直是位先知性的預言家和敬拜領袖，也是多本書的作者，他的文章多次刊載於《靈恩雜誌》和《以利亞電子報》上。羅倫與妻子貝絲育有三名已成子女，目前定居於科羅拉多州桑頓市。



屬靈甘泉·來自以琳

ISBN 978-986-96905-2-2

00280



9 789869 690522



EH022