

## 七、識別恩賜事奉中的陷阱-自我犧牲主義

### 暖身問題

1、以下描述你對那一個描述深有感觸呢？（如果都沒有，也可以分享什麼情況下會令你的服事失去喜樂？）

- 每次有人邀請事奉時，我都無法拒絕，哪怕自己已經很累。
- 感覺事奉變成了另一份工作，而不是出於對神的愛。
- 曾經對某個事奉充滿熱情，但現在只剩下責任感。
- 在事奉中感到孤單或失去支持，甚至懷疑自己的價值。

### 一、什麼是自我犧牲主義

〈馬可福音6:31〉「耶穌對門徒說：『你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。』這是因為來往的人多，他們連吃飯也沒有時間。」

耶穌能夠為我們犧牲生命，但是他卻要門徒避免不健康的自我犧牲主義：

1、什麼是自我犧牲主義？

自我犧牲主義是指在服事中失去界線，過度燃燒自己，導致身心靈的極度疲憊。這種態度常常以「無條件付出」為標誌，但實際上可能源於錯誤的屬靈觀念或內心的不安全感。

2、危險信號

- 孤立與壓力：把所有請求都視為必須承擔的責任，很難把自己的需要說出來。
- 將自己的價值與服事成果掛鉤。

- 過度燃燒自己：缺乏休息和靈修時間，導致屬靈生命枯竭。不斷超負荷工作，忽略自己的需要，最終失去服事的喜樂與感動。

彼此分享：你是否曾經在事奉中感覺過度付出？什麼樣的時間安排非常容易會因為工作或服事的需要而被犧牲掉？（例如：和家人一起吃飯的時間、date、聚會……）那時候你的身心狀況如何？

### 二、自我犧牲主義的表現

〈路加福音10:40-42〉「馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：『主啊，我的妹子留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。』」耶穌回答說：『馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。』」

〈撒母耳記上15:12,30〉「掃羅在迦密立了紀念碑...掃羅說：『我有罪了，雖然如此，求你在我百姓的長老和以色列人面前抬舉我。』」

〈哥林多前書13:3〉「我將所有的賙濟窮人，又捨己身，叫人焚燒，卻沒有愛，仍然與我無益。」

### Q：自我犧牲的服事會有那些特徵呢？

被自我犧牲的陷阱捆綁住，很容易以為自己這樣是在事奉神，但其實這完全不是神喜悅的。這樣的事奉態度可能表現在：

- 無法拒絕：擔心拒絕事奉會讓人失望，或覺得不夠屬靈。
- 事奉變成例行公事：只剩下履行責任的想法，卻很少想到事奉的初衷，也很少觀察神的供應。
- 失去喜樂與感動：事奉開始像壓力山大的重擔，而非喜樂的泉源。
- 對團隊產生苦毒：指責別人為什麼不像自己一樣犧牲。

彼此分享：你最近的事奉有自我犧牲的傾向嗎？

### 三、如何脫離自我犧牲主義的陷阱

#### 1、認識神對我們生命的設計

〈詩篇127:2〉「惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」

- 神喜悅我們有節制地事奉，並信靠祂的供應，該休息就休息也是信靠神的表現。
- 事奉是重要的，但不是我們信仰生活的全部。為了服事而將自己燃燒殆盡，不是神所喜悅的。

#### 2、接納自己的有限

〈馬太福音11:28-30〉「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

- 承認自己不過是人，能夠負擔的是有限的，相信在乎且能夠成就祂的事工，才能真正交托給神。

#### 3、建立清晰的界線

〈約翰福音6:15〉「耶穌既知道眾人要來強逼他作王，就獨自又退到山上去了。」

- 學習適時說「不」。有時候無法立界線是內心有空缺，因為自我價值低下習慣靠過勞來換取肯定，或者因為完美主義想要成就自我，所以說「不」其實不只是對人說，更是順服聖靈的意思，對不健康的思想說「不」。

- 練習將服事工作事項的優先順序安排清楚，專注在自己最需要處理的部分，其他可以請別人幫忙或者重新調整期望。

彼此分享：你是否需要在事奉中設立界線？為什麼以及如何設立界線？

### 四、結論

自我犧牲主義看似屬靈，但其實可能源於錯誤觀念和內心的不安全感。我們需要回到神面前，以祂為中心調整生命節奏，在祂裡面重新得力，學習健康地設立界線，使我們能夠持久而喜樂地服事神與他人。

### 五、回家作業

1. 列出目前服事的清單，為每項服事禱告並尋求神是否需要調整優先次序。
2. 安排一段時間（如半天或一天），完全放下所有工作和服事，進入安靜與休息中親近神。
3. 背經文：馬太福音11:28-30