



THE  
MENTORING  
PROJECT

# 妥善离开地方教会： 避免离别之痛



DANNY D'ACQUISTO

# 妥善离开地方教会： 避免离别之痛



**DANNY D'ACQUISTO**  
(丹尼·达奎斯托)

# 目录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 引言 .....          | 4  |
| 省察 你的内心 .....     | 6  |
| 辨别你离开的原因 .....    | 9  |
| 与你的牧师（们） 交谈 ..... | 16 |
| 调整人际关系 .....      | 22 |



# 引言

要妥善地离开教会，首先必须了解教会的本质。例如，如果教会仅仅是一座建筑物或一个组织，那像这样的生活技能指南就显得多余。离开教会变得很简单——只需道别，然后离开即可！但是，当我们查考圣经中关于教会的教导时，我们会发现这些地上的教会团体远不止是宗教机构。我们参与神在地上救赎工作的方式，很大程度上是通过地方教会。

地方教会是基督的身体（林前 12:27），也是神新的，活着的圣殿（弗 2:19-22）。圣经中当教会聚集在一起时，基督就与他们同在（太 18:20）。逼迫教会成员，就是逼迫基督（徒 9:4）。因此，离开教会往往感觉更像是离开一个属灵的家而不是离开一个自愿加入的宗教团体——而且理应如此。事关重大，天地都在注视。

然而，有时离开教会是正确的，甚至可能至关重要。圣经也告诉我们，教会可能会失去起初的爱心（启 2:4）。他们的领袖和教师可能会离弃福音，一旦他们这样做，就应当受咒诅（加 1:6-9）。也许有人对你或你的亲人犯下严重的罪，例如性虐待，继续留在教会会损害你的尊严并使你身处险境。更何况，有时一些信徒可能因为无法解决的冲突而不得不分道扬镳，例如那场使保罗和巴拿巴分道扬镳的激烈争执（徒 15:36-41）。离开教会的确有其合理的圣经依据。

但是，无论好坏，更换教会都会改变我们与教会中每一位成员的关系。离开教会会怎样影响你在教会中最亲密的几段友谊？圣经中关于人际关系的经文提醒我们这些关系的重量。附近是否有其他教义纯正、健康的教会可以加入？作为这些教会的成员，你可能会面临哪些挑战？此外，除了所有这些复杂因素之外，还有一个最复杂的因素：我们自己的内心。我们为什么要离开？我们的理由真的正当吗？

## 实践指南

为了能够妥善地离开教会，真正荣耀主并在地上造就他的子民，我们必须认真考虑并权衡这每一个因素。这正是本生活技能指南的目标。接下来，我们将把这个过程分为四个部分。首先，我们将省察自己的内心，确保我们在主面前良心清白。其次，我们将明确我们离开教会的主要原因，以便确定妥善离开教会的合适步骤。接下来，我们将探讨如何表达我们的决定。最后，我们将逐步明确：离开教会后，我们彼此的关系将会（也应该）发生怎样的变化。

离开教会几乎总是非常艰难和复杂的。但感谢神，他也是信实的。他不仅是你教会的神，也是所有教会的神。他呼召我们与他的儿子耶稣基督团契（林前 1:9）。因此，我们可以信靠这位神必引导我们走过转换教会这一艰难过程，甚至在此过程中塑造我们，使我们更像基督。让我们开始吧。

# 1

## 省察 你的内心

我们首先要谈谈那些想要离开教会*却不应该离开*的人。有三种罪恶的内心状态需要警惕，它们可能会促使你离开教会，就算你不应该离开。即使你最终离开，无论这些内心问题在你生命中存在到何种程度，承认它们并悔改都至关重要。在你做到这一点之前，你将很难医治伤痛，也很难避免在下一间教会中遇到的挑战。

### **1. 不饶恕** | 你是否对教会领袖或同工心怀苦毒？

通常，当我们考虑离开教会时，心里多少都受过伤。别人可能伤害我们、让我们失望，或忽视我们，这些都会改变我们与他们的关系。这种关系上的失和可能非常强烈，以至于我们强烈地想要“远离”那些伤害过我们的人。在某些情况下，这可能是必要的——尤其是存在持续未悔改之罪的情况。如果你发现自己处于这种境地，了解圣经中关于团契的教导可以帮助你理清思路。但也有可能，饶恕与和解是可能的，而真正拦阻和解的可能正是我们自己的苦毒。了解何时应该离开教会，何时应该留下寻求和解，是健康地从教会伤痛中恢复的关键。

保罗呼召我们走一条更好的路：“若是能行，总要尽力与众人和睦”（罗 12:18）。为了你属灵的健康，饶恕那些伤害你的人至关重要。苦毒如同灵魂的毒素，必须不惜一切代价将它揭露并根除。这是带着清洁的心离开教会所必不可少的一步，虽然艰难，却至关重要。

要记得，我们蒙召要彼此包容、彼此饶恕（西 3:13）。宽恕人的过失便是自己的荣耀，不是羞耻的事（箴 19:11）。付出代价的饶恕正是福音的核心。神本可以向我们发怒，但他却选择在“我们还作罪人的时候”饶恕我们（罗 5:8）。这是否也是一个机会让你在付出代价的同时也以恩典和饶恕来彰显福音的大能？如果基督的死和复活足以拯救我们脱离我们应得的永恒审判，那它们也同样足以使教会内部极其复杂的人际关系得以和

睦。即使你多年后离开教会，这些关于如何带着恩典离开教会的经文仍然是你的依靠。

### 2. 骄傲 | 你是否高估自己？

我们完全可能真的受了伤害——确确实实受了伤害——同时内心也被骄傲所玷污。这两种情况都可能存在。在这种情况下，我们很容易因为别人对我们的伤害而忽略自己的骄傲。例如，我们可能会想：“我都被这样不公平地对待了，谁不会因骄傲而自我防卫呢？”这种冲动虽然可以理解，但绝非智慧之道。智慧要求我们把他人的罪看作他眼中的刺，把自己的罪看作自己眼中的梁木（太 7:1-5）。你是否真的认为无论他们的罪有多大，你的罪都更大？或者你是否只关注其他信徒的软弱和罪却从未停下来反省自己的罪？

也许你因为没有得到一个自己认为最有资格担任的领袖职位而感到愤怒。也许小组里有人不断纠正你，让你感到被轻视或不被当回事。也许你难以尊重一位年轻得多、经验也较少、犯过一些错误的牧师。这些都是艰难的经历，但当我们的内心被骄傲压得沉重时，这些经历会变得难以忍受。骄傲会诱使我们离开以便公开表达不满。我们想让所有人都知道：我们认为这是错的！抵制这种冲动。这样做既不荣耀基督和他的教会，也不会在你的生命中结出属灵的果子。人们常常问：“离开教会是罪吗？”但罪往往在于骄傲的动机而不是离开本身。如果你任由这种骄傲支配，并据此重新安排自己的属灵生活，那在你找到新的教会加入的过程中它只会继续侵蚀你的灵魂。健康地转到另一间教会，需要你诚实地评估这些内在动机。

### 3. 逃避 | 你是在逃避委身或督责？

是否有人试图指出你生命中的罪而你却强烈否认，或不同意他们的评估？你是否在等待某种改变发生的过程中逐渐失去耐心？你真的只是想离开这个教会，还是在彻底逃离教会？无论如何，当事情变得艰难时我们罪恶的心总是倾向于逃避。虽然按下“重置”键，重新开始似乎更容易、更令人向往，但这本身并不能给我们带来自由和平安。有时，荣耀神的道路既不轻松也不令人向往。或许你正面临一段艰难的时期——教会纪律、繁琐的和解过程、希望或期望的破灭——但正确的做法是留下来凭信心忍受这些苦难。

在你决定逃避教会里摆在你面前的艰难道路之前，想想耶稣对我们这些罪人的长久忍耐和忠心。当他遭遇痛苦或付出代价时，他本可以轻易地逃

## 妥善离开地方教会

避。但如果他那样做，我们就没有得救的盼望。然而，“他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难”（来 12:2）。同样，真正跟随耶稣也总是会引领我们走向十字架——无论是在这间教会，还是在其他教会。不要逃避督责。不要因为痛苦或代价高昂就逃避一切。凭着信心拥抱这些重担！不断悔改；不断相信；不断忍耐。这就是基督的道路。学习如何妥善地离开教会需要达到这种属灵的成熟度。如果你发现自己无法继续留在教会，务必按照正确的步骤离开而不是简单地逃离。

### **问题反思：**

1. 你为什么要离开教会？和你的导师谈谈。
2. 在以下三个离开教会的错误理由中你最容易受到哪一种诱惑？
3. 你可以向谁坦诚地说明你想离开的原因？

## 2

# 辨别你离开的原因

一个人决定离开教会往往涉及多种因素。为了证明自己离开的决定是合理的，我们可能会忍不住过度倾诉，列举我们经历过的所有不合之处和失望。显然，这会导致不必要的紧张关系、人际关系破裂以及各种不和与冲突。因此，为了能够妥善地离开，我们首先需要清楚地思考自己离开的原因。你可能有很多伤痛或顾虑；这很正常。但究竟是什么根本原因促使你与教会的弟兄姊妹分道扬镳？

以下四大类原因或许能帮助你理清离开的原因。你离开教会的理由属于哪一类将决定你离开的方式。

### **1. 实际原因** | 继续留在教会已不再有意义

离开教会的实际原因可能很简单：你在另一个城市找到一份工作，你需要居家搬迁；你搬到城里的另一个地方而如今离教会超过 30 分钟车程；一位好友在附近建立教会，你的家人都感到受带领参与其中。假设没有其他潜在的离开原因，这些决定都很明确，离开的过程也相当顺利。

但是还有其他一些离开的实际原因，一方面可能是合理的，但另一方面却更难辨别。例如，如果你的孩子渐渐长大，而教会里没有其他同龄的孩子怎么办？如果你的孩子有特殊需求，而教会的儿童事工无法提供相应的支持怎么办？如果你的工作时间发生变化导致你难以定期参加教会聚会，而加入另一个礼拜时间不同的教会就能彻底解决这个问题该怎么办？

一开始就明白出于这些更复杂、更实际的原因离开教会需要智慧是有帮助的。换句话说，这些决定更像是调结灯的开关而不是简单的开关。并不是我们必须离开，而留下就是不顺服（就像开关一样）；而是加入另一个教会可能会以非常具体的方式为我们的属灵生命带来“更多光照”（就像调高亮度一样）。这使我们更难分辨何时离开才合适。如果你决定离开，那如何清楚而友善地告诉你的牧师你要离开是整个过程中至关重要的一部分。

## 妥善离开地方教会

如果我们明明知道应该离开却仍然对离开教会的决定感到犹豫，这通常是因为我们离开的理由最终是出于实际考虑——不是教义、人际关系或方向性方面的考量。我们爱与我们团契的弟兄姊妹；我们认同他们的教义，也认同他们的事工理念。那我们究竟为什么要离开？因为这些实际的困难使得教会不再适合我们。诚实面对这些实际障碍并允许自己认真权衡而不必感到内疚是至关重要的。如果你因为实际原因不得不离开教会，那就顺其自然吧。这没什么不好。

当然，我们应该避免陷入消费主义，一旦发现附近有“更好的产品”就立刻离开教会。然而，我们也不想愚昧——明明附近就有一间忠心的教会，可以轻易帮助我们应对所面临的挑战却还要白白挣扎。感谢神，他的教会远比任何一间地方教会都大。而且我们大多数人都生活在一个拥有不止一间忠心传扬福音的教会的社区里。虽然在这种情况下离开教会可能会令人失望——甚至有点尴尬——但这并不意味着这是罪或错误的。

### 2. 教义原因 | 不再志同道合

教义上的合一对我们教会的团契至关重要。正如保罗所写：“弟兄们，我借我们主耶稣基督的名，劝你们都说一样的话，你们中间也不可分党，只要一心一意，彼此相合”（林前 1:10）。每个教会的身份和目标最终都源于他们对神和他话语的信念。因此，如果我们与所属教会的教义不够契合，我们就必须离开这教会。或许是教会领袖的信念发生了变化，或许是你自己的信念发生了变化，又或许是你当初加入教会时对这间教会的信仰立场知之甚少。无论如何，总会有一些教义上的分歧足以成为离开教会的理由。关键在于如何分辨哪些分歧严重到足以跨越那道门槛。

在此，我推荐阿尔伯特·莫勒（Albert Mohler）博士的神学分诊系统，该系统旨在帮助基督徒辨别各种教义分歧的优先顺序。在这个体系中，教义分为三个“层级”。下面，我将简要概述每个层级，并为那些教义分歧属于该层级的人提供一些牧养指导。

- 第一层级的教义是福音的核心。拒绝或不相信这些教义就等于拒绝或不相信整个基督信仰，或至少会对信仰造成极大的损害以至于我们不再明智地继续保持友好关系。例如，如果一间教会否认圣经是神所默示，或否认所有人都有罪并应受神的审判，那我们就无法与该教会保持合一。事实上，我们需要明确表明我们不认同这些观念，以免这些错误教导损害我们的见证。

## 实践指南

- 第二层级的教义是教会必须共同持守的教义。即使我们并不是说对方是假教师，但如果我们在这些教义上与该教会存在分歧，我们就不能成为该教会的成员。通常，这些教义与教会的实践（敬拜、圣礼、教会治理等）息息相关。因此，在这些问题上存在分歧几乎会使教会成员之间的合一难以维系。例如，如果我们确信圣经教导我们为婴孩施洗非常重要，那我们就很难与一个拒绝为他们施洗的教会保持合一。试图这样做要么会导致教会内部不和，要么会让我们自己做出妥协。随着我们在信仰上的成长，我们的教义信念往往会随着时间推移而变得更加清楚，从而引导我们找到一个更符合我们新的、新近确立的信念的教会。如果你发现自己与教会存在分歧，与你的牧师开诚布公地对话，探讨你的信念是如何发展或改变。邀请他们来牧养你。祈求获得更多的耐心、爱心和智慧。然后，如果分歧仍然存在，就带着尊重分开，同时带着对前教会深深的爱与关怀。
- 第三层级的教义是指我们可以在不脱离教会界限的情况下仍然保持教会成员身份的教义。你可能相信基督会在新天新地到来之前在地上进行一千年的统治；而我可能相信，当他再来时，他会立即带来新天新地。虽然这些分歧仍然重要，但它们通常不会妨碍我们彼此造就或一起敬拜。如果我们发现自己在这些方面与教会或其领袖存在分歧，最好的办法可能是坦诚地表达这种分歧然后努力在爱与合一中携手前行。并非所有分歧都值得造成分裂。

你的教义分歧属于哪一级别？

对教义持有不同意见是一回事，对教义的重要性持有不同意见则是另一回事。两者都可能成为离开教会的合理原因，但需要不同的辨别力。重要的是辨别分歧真正在哪里。并非所有关于特定主题的分歧都必然属于同一层级。

无论如何，在评估这些教义分歧时，务必保持理性与宽容。与牧师们坐下来花时间真正理解他们的信仰及其原因。始终用教会领袖和成员自己也乐于使用的语言来描述教会的信仰。不要去寻求无知的辩论；要远离它们（提多书 3:9）。但最终，如果你发现自己在重要的神学问题上与教会存在分歧——尤其是在第一层或第二层级的教义分歧上——那你应该可以自由地离开该教会。继续留在教会很可能对基督的事工弊大于利。

### 3. 人际关系原因 | 无法再信任

每个教会都应该是一个充满恩典和饶恕的属灵群体（弗 4:32）。然而，有时关系破裂程度如此之深以至于我们无法再与那些与我们失和的弟兄姊妹继续团契——尤其当他们在我们教会中担任属灵领袖时。

这背后的原因只有一个：我们无法再信任他们。

我认识的每一位牧师都在事奉中经历过这种情况：他与教会成员之间信任破裂，而且没有明确或简单的解决办法。当信任破裂时，当然，这对所有相关人员来说都是极其悲伤和不安的，但这在罪恶堕落的世界中也是基督徒生活的一部分。虽然每位牧师都需要以智慧、关怀和正直来带领，但遗憾的是，没有任何一种带领方式可以完全避免冲突。即使是我认识最忠心、最有经验、最效法基督的牧师，也曾遇过会众对他们或他们的带领失去信任和信心的情况。

不幸的是，信任的丧失通常遵循着一套可预见的流程。冲突爆发，可能有人会尝试解决，也可能不会。但无论出于何种原因，双方都试图在不真正解决问题的情况下重归于好。在给予彼此一些时间和空间之后，一切似乎暂时平静下来——直到问题再次出现。一旦教会需要共同做出艰难的决定或处理敏感的罪问题，这种信任的破裂便会无一例外地再次浮现。流言蜚语和纷争往往随之而来，猜疑蔓延，伤害加深，人际关系更加紧张。有时，由于信任的破裂发生在数月（甚至数年）之前，几乎不可能触及问题的根源并寻求真正持久的解决方案。

在我事奉的早期，我格外谨慎力求避免以任何可能被视为防御或苛刻的方式回应这些批评。但事后看来，我认为我犯了相反的错误。为了避免被指责为欺负人的牧师，我忽略一些极其严重的问题而这些问题绝不应该被忽视。简而言之，如果我们彼此不信任、不尊重，我们就永远无法作为同一教会的成员荣耀基督。这是无可回避的。

如果你和教会成员（尤其是领袖）之间真的出现信任或尊重的破裂，那你们双方都必须立即着手解决这个问题。请一位值得信赖的教会成员来协助你们努力和好。让整个长老会都参与进来。*无论如何都要这样做！*但是，如果经过长时间艰苦的和好努力后，你们中的一方或双方仍然无法放下分歧重新建立信任，那很遗憾你们中的一方就必须离开教会。

正如我们在希伯来书 13 章所读到的：“你们要依从那些引导你们的，且要顺服；因他们为你们的灵魂时刻警醒，好像那将来交账的人。你们要使他们交的时候有快乐，不致忧愁；若忧愁就与你们无益了。”如果我们不能凭着无亏的良心顺服牧师的属灵带领，我们就不能继续做他们所牧养教会的成员。同样，作为长老，我们也蒙召：“圣灵立你们作全群的监督，你们就当为自己谨慎，也为全群谨慎，牧养神的教会，就是他用自己血所买来的”（徒 20:28）。我们所牧养的教会并不“属于”我们。如果我们不能以同样的方式爱、尊重和信任基督的羊，那我们也必须离开。

同样，如果你在教会中遭受过明显且性质恶劣的虐待——例如性虐待或身体虐待——即使最终选择饶恕，这种基本的信任也可能永远无法重建。因此教会必须严肃对待此类虐待事件并取消仍在施虐之人的教会成员资格。如果你的教会未能做到这一点，那很遗憾你不得不寻找一个新的教会，在那里虐待的阴云不会在未来的岁月里每周都笼罩着你。任何人都不应该被要求，更不应该被强迫，继续与自己凭良心无法信任的人团契。对许多人来说，教会创伤的医治过程是找到一个可以安全成长的新教会的第一步。

人际冲突几乎总是离开教会最艰难、最痛苦的原因，但同时也是最重要的原因之一。仅仅为了证明自己的观点或赢得争论而留下并不能荣耀主。事实上，这可能会助长教会的毒害，使人彼此相咬相吞（加 5:15），而轻率的言语如同坏疽般蔓延（提后 2:17）。求神赐你勇气清楚表达，并按基督徒处理冲突的原则直接面对这些冲突。也求神赐你智慧，以基督的样式处理它们，荣耀主并造就他的教会。每当神的子民彼此仇恨、破坏关系，并妨碍他们在世上的救赎使命时，魔鬼都乐见其成。不要让他得逞。如果你无法解决冲突、恢复信任，那么这就是离开教会的正当理由。辨认出这些该离开教会的迹象，可以帮助你健康地转到另一间教会，并持守信仰。

### 4. 方向性原因 | 不再认同

有时，我们加入一间我们无比喜爱的教会——然后该教会发生变化。也许教会聘请了一位事工理念不同的新牧师。也许教会启动了一项耗资巨大的建筑项目，使得筹款成为教会未来数年的主要工作。也许教会正被推向某个极端政治立场，而一些敏感的文化议题也严重干扰教会的讲道事工。这些问题背后可能有一些细微的神学分歧，但这些分歧似乎并非不可逾越。你和牧师之间可能因为你提出的这些担忧而产生一些紧张关系，但这并不意味着你们的关系已经破裂。这些并非问题的关键。你离开教会的原

## 妥善离开地方教会

因或许并非出于神学或人际关系上的分歧，而是出于方向性上的分歧。你无法再支持教会的发展方向。

有时很难判断这些方向性问题何时严重到足以成为离开的理由。在大多数情况下，我们应该保持耐心，尽力解决我们对教会发展方向的任何疑虑。你的牧师或许会从这些反馈中受益，甚至可能以令人鼓舞的方式影响教会的发展方向。因此，如果你的离开原因属于此类，那明智的做法是预留充足的时间尝试与牧师们解决这些分歧。尊重既定的沟通渠道。除了相关领袖，也许再加上一位成熟可靠的朋友之外，不要向其他人表达你的担忧。寻找有关人际关系的圣经经文可以帮助你以恩典而非闲话为基础展开对话。同时，要警惕让这些关于教会发展方向的担忧演变成人际关系冲突。这很容易发生，但却是个陷阱！你对教会发展方向的不满并不一定涉及个人恩怨。你可以真心爱你的牧师，欣赏他们对事工的热忱，甚至认可神赐他们的能力和优势——但你仍然可能不同意他们为教会设定的发展轨迹。这没关系。

如果这些顾虑在真诚努力解决后仍然存在，那仅仅因为我们爱戴和尊重教会的领袖就留在教会是不明智的。我们对基督的爱和对他使命的忠心比我们与任何一位（甚至几位）牧师的关系都更重要。只要分歧公开透明——以尊重的方式表达并被所有相关人员充分理解——那双方都应该能够认识到转换是必要的，即使这并非他们所期望的结果。花时间仔细分辨这些事情。在查考圣经中关于教会及其领袖的教导时要谨慎小心。不过不要留在你觉得正带领你（和其他人）走向不明智或无益方向的教会。懂得如何以这种正直的方式离开教会，对你未来的属灵健康和教会的健康转换至关重要。

### **何时开始寻找新的教会**

一旦你确定离开的主要原因并做出决定，就应该开始寻找新的教会。不要等到离开现在所在教会后才开始考虑加入下一个教会。作为一名牧师，如果一位成员告诉我他们要离开却不知道接下来要加入哪个教会，会让我感到非常不安。这让我很难接受他们的决定。无论是有意还是无意，没有确定新教会就离开也可能传递出这样的信息：“这教会太糟糕，我宁愿一间教会都不加入，也不愿再在这里多留哪怕几周。”如何找到一个健康的教会并不在本生活技能指南的讨论范围内，但总而言之，如果我们没有尽快加入另一个教会的计划，就无法明智地离开一个教会。

## 实践指南

### **问题反思：**

1. 读完本节并反思自身情况后，你是否觉得自己有充分的理由离开教会？如果有，原因是什么？
2. 你的理由属于哪一类：实际原因、教义原因、人际关系原因还是方向性原因？
3. 上文是否有任何具体的见解会影响你离开的方式？

### 3

## 与你的牧师（们） 交谈

也许你与牧师多年来保持着亲密的个人关系，你担心自己的离开会让他深受伤害。又或许你几乎不了解牧师，不确定他们会作何反应。无论哪种情况，表达离开的决定都是离开过程中最困难的环节之一。

每种情况都不同，因此很难制定关于何时以及如何沟通的硬性规定。有些离开可以相对迅速，不需要太多沟通。有些情况下可能需要经历漫长的过程，进行持续的反复沟通——期间难免会有一些波折。沟通会持续多久、需要多么用心取决于多种因素，例如你加入教会的时间长短、你与牧师的熟悉程度，以及你对教会事工和带领工作的投入程度。你在某个教会扎根越深，就越需要花费更多的时间和精力才能带着智慧离开。

话虽如此，无论你对即将离开的教会投入多少，以下三个指导原则都能帮助你进行有效、明智且荣耀神的沟通。

#### 1. **坦诚：**尽早诚实地谈论你遇到的任何问题。

始终保持直率，不要拖延棘手的对话。如果你遇到任何可能导致你离开教会的问题，务必立即与你的牧师沟通。如果你让这些问题持续数月（甚至数年）而不去沟通，就会造成不必要的紧张关系，使你们的沟通变得更加困难。牧师们知道离开教会通常是一个艰难的决定。如果你在决定离开教会之后才与他们谈论你面临的问题，这很可能在你们的关系和沟通中造成障碍。试想一下，如果你是牧师，你会怎么想：

- 他们这种感觉持续多久？
- 为什么他们现在才告诉我？
- 他们真的告诉我全部真相了吗？是不是还有什么隐情？

## 实践指南

牧师们和我们一样，都是普通人。他们中的大多数人真心关怀他们牧养的会众；他们希望会众一切都好。他们对会众也怀有责任感，并与他们建立起团契的联系，即使他们并非亲密的朋友。更何况，无论他们是否意识到，要记得，他们也要为他们所牧养的灵魂向神交账（来 13:17）。因此，如果我们对牧师隐瞒自己的伤痛、愤怒或真实的担忧，他们几乎不可能牧养我们。学习如何告诉牧师你要离开是对这份崇高使命的尊重。

我一生都住在威斯康星州。尤其是在中西部地区，我们以竭力避免进行艰难的对话而闻名。虽然这看似一种美德——仿佛我们只是宁可过于温柔一点——但实际上，这既是罪，也是懦弱。如果我们不去面对自己真正遇到的问题，就会一点点、却实实在在地破坏我们与属灵领袖的关系。这时研读圣经中关于离开教会的教导就能帮助我们鼓起勇气坦诚相待。更糟糕的是，当我们这么做，我们往往悄无声息——他们常常不知道彼此的关系已经恶化，也没有机会来解决问题。遵循离开教會的步骤可以确保你正直地离开，而不是默默退去。

我们很容易理解为什么会想要回避这些对话。这些话可能饱含情感。我们不想伤害任何人的感情。我们不想被认为苛刻或消极。我们或许害怕牧师会如何回应。说出难听的话总是让人感到尴尬和不自在。*最好还是保持沉默，装作若无其事，对吗？*虽然这些顾虑可以理解，但想想箴言 27 章里的这些话：

当面的责备

强如背地的爱情。

朋友加的伤痕出于忠诚；

仇敌连连亲嘴却是多余（箴 27:5-6）。

如果你正考虑离开教会但尚未与牧师直接沟通，请先放慢速度并退后几步。你或许最终还是需要离开教会，但在此之前你需要先处理好与牧师的关系以便能够有智慧地离开。不坦诚地离开会造成更大的伤害，最终也会比你放慢脚步进行必要沟通更加尴尬。

可以先发一封电子邮件，说明自己遇到了一些难处，并请求与牧师见面详谈。你不必在邮件中巨细靡遗地说明所有情况，但至少给牧师一个大致的概括会很有帮助。例如：“*我最近对儿童事工的一些变动感到有些不适。*”或者：“*最近有一场冲突，使彼此团契变得比以前困难。*”尽量不要在未告知牧师原因的情况下安排这次会面。提前告知牧师大致情况，

## 妥善离开地方教会

可以让牧师在回应之前有时间思考和祷告。这将有助于使你们的面谈尽可能顺利进行并对所有参与者都有造就，而不是一触即发。

会谈前，试着简短地写出你的想法——或者至少列出几个要点。然后，与你的牧师坐下来详细分享这些挑战以及它们对你的影响。如果你对它们所说或所做的事情感到困惑，礼貌地请他们进一步解释。如果教会需要做出一些改变才能让你继续留在教会，礼貌地告知他们（并具体说明需要改变的地方）。会谈结束后，所有在场的人都应该知道：（1）问题所在；

（2）下一步应该采取哪些适当的措施来尝试解决问题。这样，如果还有一条可以和睦地继续往前的路，你们就可以共同努力。与此同时，虽然问题可能尚未完全解决，但至少你知道自己正在参与一项真诚解决问题的努力。虽然这可能无法解决你正在经历的紧张关系，但希望这能让你在处理这些问题的同时继续彼此团契。

坦白说，如果你正在阅读这篇生活技能指南，你很可能至少应该和你的牧师谈过一次。不要再拖延！主动联系他，坦诚相待。

### 2. 受教：考虑让牧师引导你找到解决办法。

如今，我们有很多途径可以寻求智慧和人生指引。例如，我们可以读书、听播客、看YouTube视频，或咨询人工智能聊天机器人——而这些仅仅是与媒体相关的途径。当我们经历某种内心的痛苦如焦虑或抑郁时，我们可以进行心理诊断、咨询治疗师，或调整饮食和补充剂。面对如此多的选择，我们很容易会想：“我为什么还需要牧师？”

更何况，在某些传统中，人们并不真正期待牧师去牧养信众。他们的行事方式更像是大型机构的首席执行官或只有少数人才能接触到的名人。

如今，我们有很多理由不去期待你的牧师能提供多少属灵带领。但在我看来，这种对牧师职责和必要性的困惑很容易导致沟通出现严重障碍。例如，如果你的牧师认为自己要为看顾你的灵魂向神交账（来 13:17），而你甚至不确定自己是否需要牧师，那你与他沟通就会变得非常困难——尤其是在离开教会这类敏感问题上。

为了与牧师有效沟通，我们首先必须了解神呼召他们所做的工作——*他们在我们的生活中扮演什么角色？*——然后，我们应该努力在与他们互动的方式上尊重这一呼召。简而言之，牧师是在大牧者之下受托牧养的人，在

## 实践指南

大牧者回来亲自牧养之前，他们负责照看神的羊群（彼前 5:1-4）。诚然，这是耶稣的羊群，但牧师蒙召出于对他的爱，去爱护、喂养他的羊（约翰福音 21:15-17）。牧师必须“警戒不守规矩的人，勉励灰心的人，扶助软弱的人，也要向众人忍耐”（帖前 5:14）。他们蒙召要“坚守所教真实的道理，就能将纯正的教训劝化人，又能把争辩的人驳倒了”（提多书 1:9）。

事实上，如果要用一个词来概括牧师的职责，一个恰当的选择就是：*教师*。神使用牧师来按照他的话语引导和教导他的子民。因此，保持谦卑好学的态度会让你与牧师的沟通更有果效。把你的问题带给他们，分享你的忧虑，邀请他们分担你的重担，向他们提问，然后邀请他们根据圣经来引导你。这正是他们存在的意义！

这并不意味着你必须把牧师说的每一句话都当作绝对真理。当然，这也不意味着他永远不会犯错，或我们应该*因为他是我们的牧师*就接受他说的一切。然而，我们也不应该因此就忽视或轻视他的属灵关怀，仿佛我们不需要或不期待他的关怀。这就是为什么圣经说，要“敬重那在你们中间劳苦的人，就是在主里面治理你们、劝戒你们的；又因他们所做的工，用爱心格外尊重他们”（帖前 5:12-13a），又说：“你们要使他们交的时候有快乐，不致忧愁；若忧愁就与你们无益了”（来 13:17b）。我们每个人都需要牧师。

如果医生察觉到我们对他关于我们身体健康的判断不感兴趣，或修车工觉得我们不想让他帮忙解决汽车故障，他们很可能会做出类似的反应：“*那我们来这儿干嘛？*” 这并非因为他们傲慢自大，而是因为我们从根本上误解了与他们的关系。医生之所以成为医生是为了满足我们的身体健康需求；修车工之所以成为修车工是为了满足我们的汽车维修需求。同样，牧师之所以成为牧师，是为了照顾我们的属灵需要，并教导我们走基督的道路。这种关系的本质也要求我们重视及早沟通。如果我们等到问题难以忍受才去看修车工或医生，那就为时已晚。汽车可能已经报废；病情可能已是绝症。同样，及早保持开放的心态去学习和接受指导也至关重要。我们越是逃避牧师的牧养，他们就越难在我们面临困境时牧养我们。

3. *得休*：如果已经做出决定，那就尽可能清楚、有恩典地表达出来。

尤其当我们深感失望或受伤时，很容易用言语攻击他人。我们常常说得太多，也说得太早——缺乏祷告和深思熟虑。这会导致我们以冷酷、苛刻、

## 妥善离开地方教会

指责或被动攻击的方式表达离开的决定。务必竭力避免这种情况。无论何时对谁说什么，都要保持理性、恩慈，并在负责任的范围内尽可能友善。“你们的言语要常常带着和气，好像用盐调和，*就可知道该怎样回答各人*”（西 4:6）。当我们以智慧、恩慈、得体的方式说话时，就能更有效地回应每个人。

当然，反之亦然。我们越是粗心大意、傲慢无礼，言辞就越具破坏性，也越起不了作用。你是否曾怒火中烧，以至于无法清楚思考或表达？我们的话语如同心中一团乱麻，沸腾翻腾恨不得从口中喷涌而出。在经典电影《圣诞故事》中，父亲的炉子再次坏掉后，他对着炉子大发脾气。他的儿子，也就是叙述者，这样回忆父亲的话：“激战正酣时，我父亲用污言秽语织成了一幅挂毯，据我们所知，它至今仍悬挂在密歇根湖上空。”这句话也蕴含一个重要的事实。当我们说出尖刻而轻率的话时，它们往往会在听者脑海中挥之不去！即使最后一个音节早已脱口而出，言语造成的伤害仍会持续。即使听者记不清我们具体说了什么，他们真正记得的，几乎总是*我们话语带来的影响*。我们必须警惕这一点：

“看哪，最小的火能点着最大的树林。舌头就是火，在我们百体中，舌头是个罪恶的世界，能污秽全身，也能把生命的轮子点起来，并且是从地狱里点着的”（雅 3:5b-6）。

离开教会时，我们需要对舌头保持敬畏之心。无论我们说什么，我们都应该经过深思熟虑并为此祷告。基督亲自警告我们随意说话会带来属灵危机：“我又告诉你们，凡人所说的闲话，当审判的日子，必要句句供出来”（太 12:36）。所以，在开口说话之前，审视一下你的内心状态。你是否感到紧张或充满防备？开口之前，务必确保你的话语既真实又必要，而不仅仅是为了产生冲击或刺痛别人。如果你发现自己难以用智慧说话，那或许现在还不是谈话的时机。给自己一些时间反思和祷告。寻求一位成熟、冷静、客观公正且最好与此事无关的基督徒朋友之建议。请这位朋友指出你可能在哪些方面容易说出不合时宜或不明智的话语。最重要的是，聆听！认真对待对方的提醒。在这样的情况下，我们往往很难看清自己（以及我们的沟通方式）。

话虽如此，得体地沟通并不意味着我们应该避免说任何难说的话。有时我们不得不说不好的话。而且，我们不能以这些话是否受欢迎来衡量说得是否有智慧。不好说的话并非总能被人接受；但表达方式不当，还会

## 实践指南

让这些话变得更加难以接受。我们应该努力做到恰恰相反。“人所行的，若蒙耶和华喜悦，耶和华也使他的仇敌与他和好”（箴 16:7）。让我们尽己所能，说话时把和睦放在优先位置。

### **问题反思：**

1. 你是否应该已经主动联系牧师讨论这些问题？如果是，是什么拦阻你？这会如何改变你接下来的谈话方式？
2. 你是否愿意给你的牧师留出时间和空间让他引导你度过你正在面临的挑战？
3. 你说话是为了澄清自己的处境，还是为了“赢得”争论？
4. 你是否把自己准备沟通的内容给一位中立、成熟的基督徒朋友看过，并征求过对方的意见？
5. 你离开的主要原因是否是你话语的重点？还是你可能在“过度倾诉”那些并非主要原因的伤痛？

## 4

# 调整人际关系

这可以说是妥善离开教会最重要的步骤之一，也是最容易被忽视的步骤。我们常常忽略离开教会将如何改变我们与曾经亲密团契的弟兄姊妹之间的关系。而这理应如此！怎能不改变呢？教会成员之间存在着一种特殊的团契纽带，一种属灵的联结，我们不能想当然地认为即使我们离开曾经联合的教会这种联结也会保持不变。

在决定去留之前考虑这一点至关重要。但如果你选择离开，那你必须努力调整与留在教会的弟兄姊妹之间的关系。最好是深思熟虑、有目的地去做这件事。列出这些朋友的名单，安排时间与每个人见面，然后带着祷告，为每段友谊按下“重置键”。务必注意不要用尖刻或贬损的方式谈论教会。大多数情况下，即使你因为一些严重的问题而离开，你也应该假设这些朋友会留下来。要承认你的离开会带来改变。表达你虽然希望情况并非如此，但意识到这很可能发生似乎是明智之举。讨论一下你们对这段友谊的新期望，以及一些避免流言蜚语或纷争的保障措施。你们要怎样克制每次见面都忍不住重提你离开这件事的冲动？你们应该约定避免谈论哪些话题？一旦离开，即使是像“教会最近怎么样？”这种简单的问题，也可能变得非常复杂和敏感。

但最重要的是，一起祷告！祷告能帮助我们调整内心，即使在艰难复杂的处境中也能如此。求神在你即将离开的教会和即将加入的教会中都得荣耀。祈求你们的友谊在未来的岁月里以健康且互相造就的方式延续下去。表达你们彼此间持续的爱与关怀。期盼基督再来，将他的教会永远地合而为一，那时我们都将从堕落世界中教会生活的重担和痛苦中解脱出来。如果这些祷告难以启齿，或感觉有些尴尬，那也没关系！这恰恰印证你们与这些朋友之间建立的属灵纽带是真挚而有意义的。为此赞美神！然后求他指引你们，为你们的友谊建立一种“新的常态”。

你们能否调整好这些关系，很大程度上取决于你们如何妥善处理离开的过程。你们是否真正审视过自己的内心，思考过自己的属灵状态是否加剧你

## 实践指南

们所面临的挑战？你是否真正辨明自己离开的根本原因？你们能否清楚、理性、冷静地谈论这件事？你们是否坦诚、真诚、得体地沟通过？如果答案是不，那你们的关系将很难健康地调整。即使你们都不希望如此，这些友谊中也会出现新的紧张感。曾经维系你们友谊的许多共同纽带和共同经历将不复存在。你们或许不再经常见面。与此同时，*他们将继续与你们共同、仍在教会的朋友们分享经历。他们也会继续聆听同样的讲道，并参与同样的服事。新的友谊和纽带将会形成，而这些是你现在所不熟悉的。*

即使你以尽可能正直的方式离开教会，这些复杂的人际关系也足以让你难以应对。但如果你草率或不明智地离开，这些关系可能会让你感到难以逾越。事实上，对于那些留下来的人来说，即使试图与你维持原有的友谊，也可能成为你原教会内部分裂的根源。无论你是否出于本意，你都可能让这些朋友陷入两难，不得不选择站边。他们可能会感到你无形的压力，迫使他们也离开教会，或至少认同你的观点。对他们来说，像什么都没发生一样与你维持友谊可能就等同于默认你离开的决定——仿佛他们现在必须否定自己的教会才能获得你的认可。

这种人际关系的变化是离开教会最沉重的代价之一。离开教会不仅仅改变了我们的宗教归属，它还改变了我们整个属灵朋友圈。因此，我们从一开始就必须将这一点纳入决策过程。

### **问题反思：**

1. 如果我离开教会，哪些关系一旦改变，会让我付出最大的代价？
2. 在我离开的过程中，我正在怎样保护这些友谊，不让说闲话这样的罪破坏它们？
3. 我该如何为我离开后仍留在教会的朋友祷告？



丹尼（Danny）担任“救赎”（Redemption）教会的牧师。他和妻子卡莉（Kari）育有三个孩子：刘易斯（Lewis）、奥黛丽

