

疯狂忙碌

作者: 凯文德扬	Author: Kevin DeYoung
编辑: 陈建城	Editor: Tan Keng Seng
出版者: 恩泽亚洲	Publisher: Grace to Asia
地址: Address:	Grace to Asia Clementi Central Post Office P.O. Box 031 Singapore 911202
电话: Contact:	(65) 6273-1010
电邮: Email:	gracetoasia@icloud.com
网站: Web-site:	www.ezyz.org
出版日期: Published:	July 2017
国际书号: ISBN:	978-981-11-3884-3

Crazy Busy

Copyright © 2012 by Kevin DeYoung

Published by Crossway, a publishing Ministry of Good News Publishers

Weaton, Illinois 60187, USA

This edition published by arrangement with Crossway

All rights reserved.

目录

1. 你好, 我的名字叫忙	5
2. 正在忙乱之间就不见了	11
3. 杀人的P	21
4. 负完全责任的可怕	28
5. 缓缓坚持使命	35
6. 残忍的幼儿寡头统治	43
7. 进深的深深呼吁	50
8. 节奏与忧郁	58
9. 背起忙碌的重担	66
10. 你必须做的一件事	71

～ 第一章 ～

你好，我的名字叫忙

我是写这本书的最糟糕人选。

可能也是最佳人选吧。

我的生活忙疯了，我这样说不是夸口炫耀，我不是想赢得任何比赛，只是在陈述事实而已。我至少是描写几乎是每一天我的生活感受。我常常打趣说：“我应当写一本讲忙碌的书，要是我能腾出时间的话，”而我并不是在开玩笑。

我是怎样落入这等地步的？你是怎样落入这等地步的？我们所有人是怎样落入这等地步的？我从来还没有遇见一个美国人面对“你过得怎样”这问题时是这样回答的：“这么讲吧，我不太忙。”我认为某处肯定会有一个六岁孩子，是“没有任何事情可做的”，有一些亲爱的老人家在养老院，可以接受更多一些打扰，但是介乎两种年龄之间，几乎人人都有一种沉浸在当中的感受，就是自己无休止满了要做的事，被压得喘不过气来。

我写这本书，并不是把自己当作已经爬到山顶，现在弯腰把绳索扔下来，要拉其他所有人一把。我更像一个攀岩离地三尺高，只有一丁点立足之地，看看下一步要抓住哪里的人。我写这本书，并不是因为我比其他人知道得更多，而是因为我想比我现在知道更多，我要知道为什么生活会有这样的感受，为什么我们的世界是现在这样子，为什么我是现在这样子。而且我想改变。

像你一样忙碌

我能想得起来的时候——这把我们带回从前无限、无限久的时候，一直回到90年代——我就一直都很忙碌。高中时我参加径赛和越野跑，打

校际篮球赛，参加国家高中荣誉生会，尝试过西班牙语俱乐部，上了许多大学先修课程，在我们疯狂消耗时间的军乐队里演奏，在一出音乐剧中唱歌，周日上两次教会，参加主日学，青年小组，还有周五早上的查经班。没有人像我这样多多参与。我父母没有强迫我（虽然上教会是不容商量的事），是我自己要做这一切。

在大学我甚至做更多的事，我有一段时间进行径赛训练，参加校际体育比赛，为不同的教授做兼职工作，组织本国其中一个最大型的联合国示范项目（是的，真是这样），报名当校园电台的唱片骑师，带领我们的基督徒学生团契小组，一周三次参加自愿性质的校园崇拜，在教会唱诗班献唱，在大学校园崇拜聚会的唱诗班歌唱，参与我所在教会组织的校园事工，周三晚上在基督少年军帮忙，周日早上上教会，然后是主日学，然后是晚上教会的聚会，然后回到校园崇拜聚会，一直到深夜。

神学院的经历也是一样。除了正常的课程学习，一路通过我所在宗派迷宫一样的按立程序，我也在教会担任见习工作，固定讲道，在同一段时间在三个不同唱诗班献唱，每周参加彼此守望小组，像以往一样周日两次上教会，加上主日学，还有我教小孩子的周间要理问答课，再加上带领神学院的宣教委员会，以及参与校园崇拜，经常参加祷告会。我可以不断数下去。

而这只是在我变得真正忙碌之前的情况。唯一比单身研究生更忙的人，是那些不是单身、也不是研究生的人。我在学校这些年间，只有一个学期是单身的。在这些年间，我没有参与全职教牧事奉，我没有写博客或写书，没有带领长老会议，没有到各处发表演说。那时我不是科技的奴隶，无需考虑如何偿还按揭，也无需修剪草坪，修理壁炉，或者处置在我壁炉里一只死掉的浣熊（这说来话长），我无需每周预备讲道。那时我无需旅行，没有脸书或推特账号。几乎没有任何人给我发电邮。当时我还不是一个孩子的父亲，更不用说是五个孩子的父亲了。

在大多数日子里，我的责任，人对我提出的要求，以及我的雄心壮志加起来太多，远超我能处理的。自从我是一个青少年以来事情已是这样，只是现在看起来更严重。当某人问我过得怎样，我的回应几乎总是有“忙”这个字。我能想起，仅仅是过去几个月，有好些时候我自言自语，“我在干什么？我为什么会让自己落入这一团糟？我什么时候才能控

制我的生活？我能维持这样的生活多久？我为什么不能管理我的时间？我为什么要答应这件事？我为什么会变得如此忙碌？”我哀叹我糟糕的做计划和糟糕的做决定，我抱怨我的日程安排，我已经让自己做了一些质量不高的工作，因为我没有时间做任何其他类型的工作。我已经错过了太多灵修时间，对我的孩子太没有耐心，用理所当然的态度对待我的妻子，用残羹剩饭来为重要的关系增添动力。我如此忙碌，以至于不能尽心、尽意、尽性、尽力追求神。

换言之，我很有可能就像你一样。

一个拖延得太久的计划

我的朋友会问：“那么凯文，你接下来准备写一本怎样的书？”

“我在写一本关于忙碌的书。”

“真的？但你的日程安排一团糟。忙是你其中一样最严重的问题啊。”

“我知道，所以我才写这本书。”

作者写一些书，因他知道读者需要知道的一些事。作者写其他书，因他已经看见读者应当看到的事。我写这本书，是想弄清楚我不知道的事，为要做出我还没有看见的改变。与我曾写过的任何别的书相比，这本书更是为我写的。

这也意味着这本书要比平常更多讲到我自己。除了把这本书写得非常个人化以外，我不知道还有任何别的方法，可以写一个关于我一直以来有个人挣扎的话题。我的经历没有什么特别之处，以至于需要与人分享，这正好就是我最清楚了解的经历。所以你会看到我在坦诚分享我的一些过错、挣扎和洞见，出于常识和圣经，帮助我认识我内心问题的洞见。

我写一本像这样的书，有两个犹豫不决的地方，这两样都是出于骄傲。一方面，我要打消那种冲动，就是不断为我的挣扎作辩护，安慰自己事情其实不像听起来那样糟。在一种意义上，情况确实没有如此糟糕。我有幸福的婚姻，享受身为人父的生活。我没有变得精疲力竭，我

也没有超重50磅。我晚上能入睡。我有朋友。在我生命中有一些人要求我对他们负责。我写这本书并不是在求助。

有一点除外。我要在这领域有进步。我不想剩下一辈子都保持同样的节奏。坦白来说，我很有可能不能保持这种节奏。我的生活也许还没有旋转失控，但很有可能转动得太快，也有一些颤抖。

我第二个犹豫之处正好相反。我担心你认为我是在炫耀我的忙碌，把它作为荣耀的记号。如果你认为我一开始并没有因这些问题把事情弄得一团糟，你就可能认为我讲这些事根本就是骄傲。“凯文牧师，能在会议上发言，这肯定是好啊。有人要你写书，这肯定是很棒啊。牧师，你轻描淡写就表现出你的身价了。我希望这些家伙能踏平我们槛就好了。谢谢你与我们分享你这一切糟糕的重担。”

我明白这种感受。一些人讲到忙碌的时候，这听起来就像是一个身价十亿的运动明星嘟着嘴抱怨人排着队要与自己合影。我真的不想我让人听起来觉得像那家伙——那个家伙期望人同情地听他每次讲那让他难过的故事，就是米兰的机场和布拉格的机场相比有多么糟糕。我尽力省察我的内心，我并不是为着忙碌骄傲，我并不是为着那些让我忙碌的事感到骄傲。肯定的是，骄傲在其他方面与我有联系，但我分享这些挣扎本身的时候并无骄傲。

除此以外，归根到底我们都以同样的方式忙碌。无论你是一位牧师，还是一位父母，或者一位儿科医生，你都很有可能挣扎着要面对那要让你压垮的工作、家庭、锻炼、支付账单、教会、学校、朋友，以及大量的请求、要求和愿望。毫无疑问，一些人在量方面比其他人较为没有如此忙碌，一些人则是忙碌得多，但这并没有让我们共有的经历有所改变：我认识的大多数人在大部分时间里都觉得疲惫、被压得喘不过气来。

我教会里的人就是这样。我本国的朋友就是这样。我就是这样。这就是我为什么要写这本书的原因。

两个不同的世界？

我曾经读过一个故事，讲到一个来自另一个文化的妇女，她来到美国，开始介绍自己，说她名叫“忙”。毕竟这是她见到任何一个美国人之

后听到的第一句话。你好，我忙——她想这是我们传统打招呼方式的一部分，所以对她见到的每一个人说，她就是忙。

我们大部分人就是这样子，我们更多的人正变成这样子。不管我们在哪里生活，我们的背景如何。当然，人在理解时间方面有很大差异。我非常清楚知道，本书认定读者身处一种现代化、工业化的文化背景。我知道本书认定一种西方对时间的观念，一本由非洲人写的论述忙碌的书，很有可能包括不同的解决方案，包含许多我错失的洞见。在这方面我相信你会在本书字里行间分清楚知道哪些是实际应用（可能因文化差异而有所不同），哪些是圣经的原则和诊断（这些是不变的）。例如，效率和准时可以表明对其他人的尊重，但这些并不是绝对的美德。不信的话，问问前往耶利哥城路上的那人就知道了。

但我们都生活在某处，都必须在我们身边的环境中畅泳。我在美国经历生活的现实，就不能不面对这些现实。虽然这可能限制了本书在某些处境中发挥的功效，但在我看来，最好还是不要摘下我这西方人的眼镜，这既是因为我很有可能做不到这一点，也是因为这世界不知是好还是坏，只会在将来的岁月变得更全球化、城市化和忙忙碌碌。很多其他文化并不像我们一样如此沉迷于要抓住分分秒秒，但对我们大多数人来说，这就是我们居住的世界。对于其他人来说，这是那正在临到的世界。

用数字描绘

我希望你会发现这本书非常实用，在神学方面也容易理解。这是我要写的书，因为这是我要读的书。我并没有在字里行间穷尽探索与基督联合、末世预兆，以及第四条诫命的诠释历史。那并不是你正在读的这本书。与此同时，我并不关注只是列出时间管理技巧，或如何设置电子邮件过滤的窍门。我要了解在这世界上与在我心里正在发生什么事，让我有我现在的感受。我也要认识如何改变，即使是稍微改变也好。这两样任务都需要神学，两样都迫切需要讲求实际。

这本书的大纲直截了当。如果你要看一首诗或用一幅粉笔画，是讲述忙碌的，在这里你是找不到这样的事情。但如果你喜欢清楚的大纲，有列表，我就是你要找的人了。我的大纲像三个数字一样简单：3, 7和1。要避免的三个危险（第2章），要思考的七个诊断（3-9章），以及你必须做的一

件事（第10章）。我不会许诺你会有翻天覆地的转变，我不提供若无疗效原银奉还的保证。我的目标更谨慎。我希望你会找到一些方法解决你的日程安排问题，得到一些提醒，重新夺回你的健全精神，还有大量的鼓励，要顾念你灵魂的事。

所有这一切就是为了说，我盼望你在读本书的时候发现的，正正就是我写这本书要达到的目的。

~ 第二章 ~

正在忙乱之间就不见了 要避免的三种危险

这不是圣经最出名的故事，但却是其中一个最奇怪的故事。在列王纪上 20 章结束的时候，我们看到有一个人，他想出一个非同寻常的计划，要责备以色列的王。神的百姓正在与亚兰人打仗，神赐给他们军事上的胜利。但亚哈是一个邪恶、急躁和胆怯的王。就在神把亚述王便哈达交给在亚哈手里的时候，亚哈同意放他走，用来交换在大马士革的几个街市。这姿态在我们看来可能很是宽宏大量，但亚哈这小小的自私谋算，却让整个以色列落入危险当中，没有尊荣耶和華。

因此先知的一个门徒想出了一个计划。他要去到王那里，打扮成像一个从战场回来的仆人。第一步就是进入角色，因此这位没有列名的先知奉耶和華的名，命令一位与他同作先知的人打自己。多少可以理解的是，这第二个人并没有听从，结果他就过早死在一头狮子口里（我已经告诉你了，这是一个奇怪的故事）。因此这位先知找到另一个人，也命令他说：“你打我吧。”这一次这人击打他，把他打伤。

现在这位先知准备到王那里去。带着刚刚自己招来的伤痕，这人给自己化装，用绷带缠住眼睛，对王讲了一个故事。他说：“我从战场回来，我要给你讲一件事。一个士兵把一个人带到我这里来，命令我用生命作担保看守他。哎呀，发生一件事，又发生另一件事，我肯定是因着其他事情分心了，嗯，那人逃跑了。”

当然王勃然大怒：“正如你说的，这玩忽职守要让你付出生命代价。”然后先知把绷带脱下，暴露出他真正的身份，责备王说，神要把便哈达处死，他却让便哈达轻松溜走了。这不是聪明的举动。正如亚哈讽刺地说事情理当如此，不顺服要让他付出生命代价。

我讲这不太为人熟知故事的要点，并不是鼓励你们彼此打脸。我提这故事，好让我们可以强调这装扮成卫兵的先知对王说的话，解释他要看管的人是怎样跑掉的：“仆人正在忙乱之间，那人就不见了。”（列王纪上 20:40）我知道列王纪上 20 章并不是要解决忙碌的问题，但第 40 节的这句话让我恍然大悟，它是对我们这时代完美的描述。我们在这里、在那里、在每一处，正在忙乱。我们分心，我们心事重重。我们不能聚焦我们面前的任务。我们没有善始善终。我们没有履行承诺。我们如此忙碌，有一百万件要做的事，结果就是我们甚至没有留意到最重要的事情正在溜走。

招供对灵魂是好的

你我遇到一个麻烦。在大多数早上，我们挣扎着床上起来，开始一天的固定工作，在没有盼望的时候还盼望我们只要坚守阵地就好了。也许我们能保守我们的家庭处在一种温和灾难的状态。也许我们能在完成待办事项方面打成平手。也许其他人不会生病。也许收件箱不会变得更满。也许我们在午饭之后不会睡着。也许，只是也许，我们可以在接下来十八个小时做成足够多的事，以至于能击败忙碌这头怪兽，活下来迎接另一天。我们在大多数的日子醒过来，不是努力要服务，只是努力要存活下来。

提姆·切斯特 (Tim Chester) 在他写的《忙碌基督徒忙碌指南》一书中提出了十二个诊断问题，以此确定我们“忙碌成病”到底有多严重。¹我能想象我们在教会小组会怎样回答每一道问题，然后我能想象我们会怎样真正回应：

1. “你是否经常加班一天三十分钟时间，超过合同规定时间？”
这有什么关系啊？我要做事太多，所以我要工作很长时间。
2. “你在家会查工作电邮和电话信息吗？”
你在开玩笑吧？这新的千年你大部分时间是在哪里过的？
3. “人是否曾经对你说过，‘我不想麻烦你，因为我知道你非常忙’？”
当然！我很高兴他们还算讲道理，尊重我的时间。

4. “你的家人朋友有没有抱怨没有时间和你在一起？”
我不会把这说成是抱怨。他们仍在学习，需要知道高质量时间比讲数量的时间更重要。
5. “如果明晚突然有空，你会用来工作还是做家务？”
嗯，这个问题，你打算替我做吗？
6. “你白天会不会常常感到疲倦，颈部肩部疼痛？”
来一瓶激浪，几片布洛芬，这就不成问题了。
7. “你开车会经常超速吗？”
取决于我是不是一边开车一边试着吃薯条。
8. “你有没有使用雇主提供的灵活工作安排？”
当然有。我在家里工作，我在车上工作，我放假的时候工作，我几乎在哪里都能工作。
9. “你经常与孩子一起祷告吗？”
他们请我和他们一起祷告的时候，我从来不拒绝。
10. “你有足够多时间祷告吗？”
我更多算是“常常祷告”那种类型人，我不需要划出具体时间祷告，因为我总是在与神相交。
11. “你有没有一种积极参与的爱好？”
上网算不算？
12. “你有没有至少一天一次全家人一起吃饭？”
多少算有吧，一个人在吃饭的时候，通常在同一时候家里还有另外一个人。

在正常的一天，我的生活感觉就像介乎永不休止的夏令营和同时上演三套节目的马戏团之间。你可能有同样感受。请想想这个国家平常的

工作周。很久之前我们还有一些未来学家预测说，将来世代的其中一个主要挑战，就是如何打发太多的空余时间。例如在1967年，参议院一个小组委员会的证词宣称说，到了1985年，美国人平均每周工作时间将会是仅仅二十二小时。²相反美国人在每年工时方面领先工业化世界。对一般工人来说，我们每年工时已经从1967年的1716小时增长到了2000年的1878小时。³与德国人和意大利人相比，英国的工人每天多工作一个小时，但这几乎仍比美国人少一个小时。⁴如果你想负担稍微轻松一点（还有大量的石油带来的财富），请考虑去挪威，那里的工人每年要比他们的美国同行少工作14周。⁵

一个忙碌的新世界

想到这问题就会让你迷惑不已。为什么我们——我们这些美国人，西方人，几乎在工业化世界的每一个人——生活如此奢华，却在所有人当中应如此忙碌？我们是软弱无能吗？这一切是我们自找的吗？我们的生活管理是不是特别糟糕？也许这是有可能的，也许。但是确实看来我们这年代有一些事情是独一无二。

首先看来，比如说在宗教改革期间，当时的生活在每一方面都是再充满挑战不过。一个像约翰·加尔文这样的家伙，是从来没有室内排水管道。他没有中央暖气和空调。他需要手写书和信件，或向一位抄写员口授写作。他没有汽车带着自己四处走动。他的生活几乎没有任何我们认为是理所当然的舒适享受。他全时间都在生病，他工作过劳，54岁就去世了。在任何一个世纪人都会非常忙碌。

但是虽然在任何时代人都会把自己赶得筋疲力尽，但毫无疑问十六世纪的日内瓦与我们今天的世界相比是一个简单得多的地方。现代化、城市化、全球化的世界有两个现实，是人类历史上几乎所有其他人都无法明白的：我们的复杂性和我们的机遇。我可以给你看一些统计数据，例如互联网上兆兆字节的信息量，或者在你的食杂店里可供选择的燕麦早餐品种，以此证明我的要点，但我无需这样做。你不需要请人说服你相信，这就是这世界的样子。

我们比以往有更多机遇。能廉价去到每一个地方，这是最近才出现的事。能从每一个地方得到信息，这也是最近才有的。即使能轻松在日

落之后仍不睡觉，这也是一件相对新的事。那么结果就很简单，却是真的：因为我们可以做如此多的事，我们就确实做如此多的事。我们的生活不受限没有局限。我们要的，(大部分)我们都吃。我们要的，(大部分)我们都买，对我们要的，我们(太过)对自己说我们就是要。在我们的生命中，我们已经见到在机遇方面有一种几何式增长：在孩子的机遇，老年人的机遇，休闲的机遇，旅行的机遇，教育的机遇，教会的境遇(不同教会的机遇)，我们地方社区的机遇，以及在全世界带来改变的机遇都是如此。难怪我们如此忙碌。

伴随着现代世界这机遇大爆炸的，还有令人难以想象的复杂。我在1999年去波士顿上神学院，因为我上的大学离我长大的地方只有二十英里，上神学院就标志着我第一次远离家。课堂作业充满挑战，但真正让我有挫败感的，就是第一年我要想清楚知道如何当一个成年人。我细致地制订阅读和写作计划，但没有人告诉我为生活中一切紧急情况做计划。我要想清楚了解如何修车，把车送到哪里，怎样去，如何凑齐1500美元换新的变速器。我需要申请资助。我需要处理健康保险和汽车保险的复杂问题。我需要开新的银行户口。我需要自己交税。我需要安装电话，学习如何通过迷宫一样的自动指示付账单。我需要申请拨号上网。我需要自己洗衣服，自己折衣服，自己熨衬衫。⁶就像如此多年轻人一样，我需要做这一切，却没有任一位家人或亲密朋友在身边教我有关的窍门。在那第一年，我尝试在我们这复杂的世界成为一个发挥作用的成年人，经历前所未有的手足无措。每一件事都要花时间——花我没有的时间，我没有计划腾出来的时间。何等麻烦，何等痛苦。

法院甚至传召我要我尽陪审员的责任。

要避免的三种危险

现代生活虽极其忙碌，充满挫败感，但最大的危险并不是物质或现世方面的不便利。一个人可能一天进行十二小时体力劳动，一周工作六天，终其一生，却没有许多不良影响。事实上，他/她可能因此变得更健康。但如果压力是精神方面——大多数工作，我们大多数人的情形就是这样——那么这对身体的负面影响可能就是巨大的。⁷所以不要忽略忙碌给身体带来的危险。只是要记住，最大的威胁是在灵性方面。当我们疯狂

忙碌时，就是让我们的灵魂落在危险当中了。我们的挑战，不仅是让一些坏习惯离我们而去，还是不要让我们的属灵生活悄然退下。危险是实在的，变得越来越多。我们当中几乎没有人是像我们自己以为那样安全。

第一种危险，就是忙碌会毁坏我们的喜乐。这是最直接和明显的灵命威胁。身为基督徒，我们的生活特征应当是喜乐（腓立比书 4:4），有喜乐的滋味（加拉太书 5:22），有满足的喜乐（约翰福音 15:11）。忙碌攻击这一切。一份调查发现通勤的人经历的压力程度要超过战斗机飞行员和防爆警察。⁸这就是我们面对的。我们生活忙碌疯狂的时候，我们更容易焦虑、厌恶、不耐烦、容易动怒。

我写这本书的时候能感受到我里面的灵性会有改善。这并不是因为我在写书，而是因为我得到批准可以放假有时间写作。在这几周时间，没有了出差、开会和不断预备讲道的压力，我发现自己对孩子更有耐心，对妻子更体贴，更能听神对我说话。很明显，我们所有人都有几周和几个月，在当中每一件可能搞砸的事都确实搞砸了。在这些时候，我们需要在忙碌当中为喜乐苦战。但我们几乎没有什么人能现在就为下周的喜乐争战，除掉无谓的忙碌习惯，而正是这些习惯让大部分的时间都变成毫无快乐的争夺。

几年前我有一次听了对一位基督徒医生斯文森（Richard Swenson）的访谈，他讲到“余地”这概念。这概念本身没有什么特别是基督教特色的地方，但忽略它却是非常不符合基督教的体统。斯文森说：“余地就是在我们的负担和我们的限度之间的空间。”⁹计划留有余地，意味着为无法做计划的事做计划。这意味着我们认识到，对我们这些有限的受造之人而言，什么是我们可能做得到，然后安排做比这要少的事。

我在过去一年终于认识到，我没有为我每周计划留有余地——实际上我留了反过来的余地。实际上我看我的一周，在任何打扰临到，或新机遇出现，或任何挫败发生之前，我已经不知道该如何做完每一件事了。我看到要开的会议，要预备的讲道，需要写的电邮，需要发的博客文章，需要完成的项目，需要见的人，我想如果每一件事都比预料的要顺利一点，我是能挤着把这一切都做完了的。但是当然没有理想的一周，结果就是没有余地吸收那些让我感到吃惊的事。因此我铆足了干劲，变得更匆忙，忙碌起来。这一刻我能做的就是这些，因为我之前没有更好预备每周要做的事。

忙碌就像罪，要把它杀死，否则它要把你杀死。我们大多数人都会落入一种可预料的模式当中。我们开始的时候被一两个大计划压得喘不过气来，然后觉得被每天枯燥的工作压垮。然后我们甚至对是否还能感到平心静气感到绝望，发誓说事情必须改变。然后两周之后生活变得更能忍受，忘记了我们起过的誓言，然后这循环再次发动。我们没有认识到的，就是在我们变成一个没有喜乐的痛苦之人的时候，我们对人暴躁，自己失去了专注。忙碌捕杀喜乐的时候，是在捕杀每一个人的喜乐。

第二种危险，就是忙碌会打劫我们的心。撒种的人多多撒种。一些种子落在路旁，小鸟把种子吞吃了。一些落在土浅石头地上，快快发芽，但炙热的阳光一照下来就枯萎了。一些落在荆棘里，荆棘扼杀了种子脆弱的生命。在耶稣的比喻里有一定确定的渐进（马可福音 4:1-20）。在一些人心里，神的话语什么也没做成。它一撒下撒但就把它挖起来了。在其他人心，神的话语一开始成长，然后以同样的速度快快消退。逼迫和试炼让准备成为基督徒的人退役。但在第三类不成功的土壤中，神的话语沉积得稍微深入一点，植物发芽生长，几乎到了要结果子的地步。这看起来非常像好土。新生命似乎正在扎根。事事都走在正轨上，准备收成。然后荆棘出现。

约翰·加尔文说人心就像“厚厚的荆棘丛林”。¹⁰ 耶稣具体列出两种荆棘的名字。祂给第一样贴的标签是“世上的思虑”（可 4:19）。你知道为什么退修会、宣教旅行、夏令营和基督徒的会议几乎总是对你的灵命长进有好处吗？因为你需要清理好你的日程来做这些事。你要离开，你要把你平常的疯狂搁在一旁放上一个周末，寻找空间去思想、祷告和敬拜。

对我们大多数人来说，让我们认信脱轨的，并不是异端邪说或彻头彻尾的离道反教，而是生活中的忧虑。你要修车，然后你的热水器坏了。孩子需要看医生。你还没有报税，你还没有做账。你还有许多感谢信没有写。你答应母亲说你要过去帮她修水龙头。你计划婚礼的工作迟了。你准备要开更多的会。你有更多的申请要发出去。你的论文要交了。你的冰箱空了。你的草坪需要剪草。你的窗帘看起来有问题。你的洗衣机不断发出奇怪的声音。对我们大多数人来说，生活就是这样，而这把属灵的生命挤得喘不过气。

第二种荆棘与第一种有关。耶稣说神话语的工作被想要其他事情的愿望吞没了。当受责备的并不是财物本身。问题在于我们为了照顾这些事情而做的一切，我们为了从这些事得到更多而做的一切。这地球上压力最大的人是生活在最富裕的国家，这就不奇怪了。度假的房子，游艇，露营车，度假分时计划，投资，不动产，雪车，新车，新房子，新电脑，新的各样带i字眼的电子玩意，新的电脑游戏，新的化妆品，新的DVD，新的下载，新的...这些都要花时间。我们曾经听过数不清的讲道，警告我们金钱的危险，但真正的危险是在你花钱之后临到的。一旦你拥有这件东西，你就需要保持清洁，保持运作，保持有最新的更新。如果生活忧虑没有把我们吞没，维持生活却会。

耶稣知道祂在讲什么。正如我们必须祷告抵挡魔鬼，为受逼迫的教会祷告，在耶稣的想法当中，对福音更大的威胁是筋疲力尽。忙碌杀死的基督徒比子弹杀死的更多。有多少的讲道因着预备奢华的晚餐和职业足球比赛而被剥夺了讲道的大能？有多少痛苦的时刻被浪费掉了，因为我们从来没有静静坐下来从中学习功课？有多少次个人和家庭的敬拜被足球和学校作业挤掉了？我们要保守我们的心。不首先修剪得安息、安静和宁静，神话语的种子就不会生长多果子。

第三种危险，就是忙碌会掩盖我们灵魂的枯萎。紧张的生活节奏会让我们在身体和灵性方面都染上疾病。这一点可能不会让你感到惊奇。我们可能看不到的，就是我们疯狂忙碌的日程安排常常表明我们已经染病的迹象。

从2002年以来，我已经在每一年秋天与我神学院的朋友重聚。我们九个人还在戈登康威尔神学院的时候就每周聚会，毕业时我们承诺要一年相聚一次。我们大吃，我们大笑，看大量足球比赛。我们也讲到过去十二个月的喜乐与挣扎。在过往年间我们留意到每一个人的一些熟悉主题。一个家伙可能通常与不满争战，另外一位与灰心战斗，另一位的问题与方向有关，另一位是工作方面紧张的关系。我们所有人都有缠累我们的罪，以及可以预料到的问题。我的问题是忙碌。轮到我分享的时候，每一个人都期望要听我说我是如何有太多的事要做，不知道如何安排生活。

虽然成年人年复一年在同样的问题上争战，这可能听起来不大健康，但健康的迹象就是我们已经开始为我们的挣扎负更大责任。我们意识到，如果同样的问题每年都攻击同样的人，那么也许真正的问题是在我们每一个人里面。我经常被忙碌压得喘不过气来，这对我来说意味着什么？我需要认识我自己哪方面的问题？有什么圣经的应许是我不相信的？有什么神的命令是我本应遵守却忽略的？有哪些自己加给自己的命令，是我本应不理睬却在听从的？我心里在发生什么事，以至于忙碌显明是每年我要面对的主要挑战？

在我们的生活当中存在着极端忙碌，这可能指向更深的问题——一种普遍要讨人喜悦的态度，一种无休止的雄心勃勃，一种失去人生意义的疾病。提姆·克莱德 (Tim Kreider) 在《纽约时报》上发表，被疯狂转发的文章《“忙碌”陷阱》中写道：“忙碌起的作用，就是作一种存在的保证，一道对抗空虚的篱笆。很明显，如果你是如此忙碌，时间全部被订满，一天每一个小时你都有事要做，那么你的人生不可能是愚蠢、无聊或没有意义。”¹¹忙碌最大的危险就是可能存在着更大的危险，你却一直无暇考虑。

忙碌并不意味着你是一位忠心或多结果子的基督徒。忙碌只意味着你忙碌，就像其他人一样。就像其他人一样，你的喜乐、你的内心、你的灵魂落在危险当中。我们需要神的话语使我们得释放。我们需要从圣经而来的智慧纠正我们。我们需要的是那位大医生医治我们日程安排过满的心灵。

前提是我们能抽时间约见这位大医生。

附注

1. Tim Chester, *The Busy Christian's Guide to Busyness* (Nottingham, England: Inter-Varsity Press, 2006), 9–10.
2. Cited in Richard A. Swenson, *Margin: Restoring Emotional, Physical, Financial, and Time Reserves to Overloaded Lives* (Colorado Springs: NavPress, 2004), 114.
3. 同上, 115页。

4. Chester, *Busy Christian's Guide*, 10.
5. Swenson, *Margin*, 115.
6. 是的, 我知道, 我在上大学的时候就应当做这些事, 但因为我离家如此近, 结果我成功过了四年, 几乎没有洗过衣服。
7. Swenson, *Margin*, 46.
8. Chester, *Busy Christian's Guide*, 115.
9. 同上, 69页。
10. John Calvin, *Commentary on a Harmony of the Evangelists*, vol. 2 (*Grand Rapids, MI: Eerdmans*, 1949), 116.
11. Tim Kreider, "The 'Busy' Trap," *New York Times*, June 30, 2012.

~ 第三章 ~

杀人的"P"

诊断一：许多骄傲的表现缠绕着你

我想每一位作家都有不同的写作习惯。当我知道我要写的下一本书要讲什么，我就开始提前大概一年时间为写这本书做阅读的工作。我收集文章和博客文章，把发散的思想记录下来。我通常在开始写作前会读二十到二十五本书。在预备写这本书的时候，我读了关于领导力、时间管理、技术和安息日的书。一些是基督教书籍，一些不是，大多数都对我有帮助。

但并不是所有的都有帮助。不知怎么一回事，我碰到一本书，开头看起来很有吸引力，书名是《时间勇士》。¹肯定是因为这本书在亚马逊上评价很高，也许是因为封底有亚当斯（Jay Adams,著名圣经辅导员，译者注）的推荐（后来我才发现这是另一位亚当斯）。不知出于什么原因，我买了这本书，期望看到时间管理一两处实践方面的亮点。我看到的，是前言这样的一段话：

本书要带你展开一次101章的旅程，为要把通常线性时间意识这贱金属转变为时间勇士非线性异象的金子。你会学会为自己创造一种新的、更强大的认知风格，这认知风格要改变追踪时间、多任务和其他被时间摆布的行为表现，使它们成为一种没有吸引力和遥远过去的记忆。²

好吧，我所要做的一切，就是转变时间意识这贱金属。这就快解决问题了。实际上我不敢确定自己是否了解时间勇士的精义是什么，我只知道他的思想确实很积极，信自己，现在就做正确的事，做很酷的事，比如“肢解拖延”。³

有很多像《时间勇士》这样的书，许诺要带给人革命性的新方法，解决忙碌的问题。毕竟有谁不想学会长久以来被人遗忘的秘诀，有了这秘诀，就要永远改变你的人生？但我认为我们所有人在内心深处都知道，生活并不是这样的。改变没有这么简单。解决不是如此迅速。特别是作为基督徒来说，我们应当认识得更深，因为我们在内心深处知道问题不仅在于我们的日程安排，或这世界非常复杂，而且我们里面有一些不对的地方。混乱至少部分是我们自己造成的。日常生活的失调是内心最深处失调的产物。事情不是本应那样，因为我们不是我们本应那样的人。这意味着我们对忙碌的认识必须从一样罪开始，这一样罪生出我们如此多其他的罪，这罪就是骄傲。

默想骄傲 (Pride) 的许多表现

骄傲是很微妙，经常改变形态。我们心里有骄傲大大动工，超过我们所知道的，它随着我们的忙碌跃动，其频繁程度超过我们意识到的。骄傲是一位千面恶棍。

讨人的喜欢 (People-pleasing)——我们如此忙碌，因为我们尝试做太多事情。我们做太多事情，因为我们答应太多的人。我们答应所有这些人，因为我们要他们喜欢我们，我们怕他们对我们不悦。有爱心，这没有错。事实上，作仆人是基督徒的标志。但讨人的欢喜与作仆人是两码事。为了能爱其他人而去努力推销曲奇饼是一回事，努力推销曲奇饼，好让其他人爱你，这又是完全另一回事。我们忙碌如此多的部分归结于要满足人的期望。你可能有世上最好人的名声，因为你内心的动力原则就是要有一个名声，作世上最好的人。这不仅是骄傲的表现，因此是一种罪，也让我们的生活变得悲悲惨惨（我们的生死都要得别人称赞），通常伤害那些与我们最亲密的人（当我们企图讨所有其他人喜欢的时候，与我们最亲密的人得到的，是我们时间精力的残羹剩饭）。人经常把讨人的喜欢称为是自尊心低落，但它实际上是一种形式的骄傲和自恋。

要人轻拍自己后背表示赞许 (Pats on the back)——这是最明显的骄傲：为人的赞美而活。这类似于讨人的欢喜，不同

之处在于动力更多是渴望要得荣耀，超过对人的惧怕。“如果我接了这份外任务，我就要成为办公室的大众英雄。”不管这对我的家人、我的教会或我与主同行的生活有何影响，只要它能让我得到更多荣耀就行。

评估行为表现 (Performance evaluation)——比如说我们倾向于评估自己过高。研究不断表明，几乎所有学生给自己的评分都超过平均分。几乎所有雇员认为自己都处在顶层地位。几乎所有牧师都认为他们是大有能力的讲道人。因为我们如此高看自己，我们就高估了我们的的重要性。我们认定：“如果我不做这件事情就没有人会做了。样样事情都要靠我。”但实情就是，直到你拒绝这么认定之后，你才是不可取代的。你是独特的。你的恩赐很重要。人爱你。但你并非不可取代。

在一个夏天的安息期之后，我回来听到热烈的评价，就是我不在的时候教会每一件事都进展得非常顺利，其他牧师代替我讲道讲得何等之好。显然我身为羊群的牧者，这正是我乐于听到的。显然我身为罪人，要花一些功夫习惯这一点。部分的我如果听到我不在时样样事情都变得一团糟，就会感觉更好。

拥有的东西 (Possessions)——我们工作是为了赚钱，我们赚钱是为了花钱。我们忙碌不停，因为我们想得到更多的东西。想要新的沙发，甚至新的房子，这没有错。当我们为我们拥有的东西自豪，或更微妙的是，当我们太过骄傲，不管我们拥有的出了什么状况，我们都不能信靠神，麻烦就来了。一个人赚得全世界，却没有时间为那将要来的世界做准备，这又有什么益处呢？

证明自己 (Proving myself)——神并不是反对人有雄心壮志。太多的基督徒缺乏因雄心壮志鼓舞而生的主动性、勇气和勤奋。但我们绝不可把为自己的荣耀而心怀壮志，与为神的荣耀有雄心壮志混淆起来。我们一些人绝不休息，因为我们仍企图要向我们的父母、我们的前女友，或我们高中的运动队教练证明一些什么。

同情 (Pity)——让我们面对这事实：我们忙碌的时候，人会同情我们。如果我们控制好我们的生活，我们看起来就不会如此令人刮目相看，人就不会为我们的重担生发感叹。我们当中很多人为自己如此忙碌感到自豪，我们享受因承受如此英雄般的责任而从人得到的同情。

糟糕的计划 (Poor planning)——我回顾往事，会看到在侍奉时有很多时候我太过于犹豫不决，不愿把某些任务交给其他人。我把我的一周弄得无法忍耐，让我的家人受苦，因为我太骄傲，不愿让其他人代替我讲道，或太担忧别人取代我带领，人会怎么看。我让骄傲，而不是那能最好服侍我的灵魂、家人和我的教会的事来决定我的计划。

权力 (Power)——“我需要不断忙碌，因为我需要不断掌控”

追求完美 (Perfectionism)——“我不能松懈，因为我不能犯错。”

地位 (Position)——“我做了太多的事，因为像我这样的人应当这样做。”

威望 (Prestige)——“如果我不断强迫自己，我最后就要成为大人物，我最终就很重要，我最终就要实现理想。”这是荒谬的想法。你不会满足的。唯一比未能实现你任何梦想更糟糕的事，就是看到你所有梦想都成真。神造你，是要你超越这一点。即使全世界的人都认识你，如果你没有时间被神认识，这又有什么益处呢？

发帖 (Posting)——如果我们诚实，就要承认社交媒体革命背后极大的部分是骄傲。我常常要自问：“我为什么写博客？为什么要发推文？是为我自己的名，我自己的名望吗？”的粉丝是多是少都不要紧，我们可以把脸书和推特变成荣耀我们的前哨阵地。或者——这更是我自己的挣扎——如果我们有几个小时、几天或几周不露面，我们可能怕其他人会怎么想。我们不想让成千上万我们素未谋面的人失望，所以我们整夜工作，破坏了每天都要依赖我们的很少一些人的晚上。

底线就是：在所有可能促成我们忙碌的问题当中，我们可以相当肯定，其中一个最普遍的问题就是骄傲。

但是如果....？

在这一点上很容易做出的应用，就是避免骄傲，要做一个粗鲁、懒散的怪人。一些人认为，如果他们对其他人的意见根本不屑一顾，保持一种没有雄心壮志的生活，那么他们就战胜了骄傲。但再说一次，真正的生活并不总是与我们整齐的逻辑保持一致。驯服忙碌并不是像对每一件事情说不，拒绝讨任何人喜悦那样简单。我们思想真正的生活应用时，这就变得有一些棘手。请思想像这样的问题：

- 如果我花 30 分钟满足妻子的请求为她跑腿办事，这是讨人的欢喜还是作好丈夫？如果我为朋友做同样的事呢？为一个完全不认识的陌生人这样做又怎样？
- 如果我想满足其他人的期望，这是否把我变得像奴隶一样，还是这意味着我是一位谦卑的仆人？
- 我考虑要不要给朋友帮忙的时候，要不要考虑这朋友曾经帮过我的忙？
- 什么时候为了信守诺言而牺牲我的舒适，或我所爱的人的舒适，这是对的？
- 如果追求完美是错的，我就不应当追求卓越吗？
- 你是不是说我们不应在乎群体的标准或者文化的期望？
- 那么最安全的做事方法，是不是只做我要做的，绝不考虑其他人的想法？

你从这些问题可以看出，人并不总是能很容易觉察出骄傲。虽然我们所有人可能在某种程度上都因骄傲而忙碌，但这并不意味着忙碌的每个点点滴滴都是骄傲直接的结果。只需小小改动，前面列举的每一样P都可以从罪变成美德。讨人的喜欢可以变成爱人如己，糟糕的计划可能变成愿意为其他人的缘故作出牺牲。考虑你的地位可以被看作是对你的

呼召有责任感。因此我们怎能分清楚什么时候我们是因着骄傲疯狂忙碌、被压得喘不过气来，什么时候为了更崇高的理由忙碌。

这是为了谁？

我不能为每一个处境里的每一个人回答上面的问题。神赐智慧、分辨力和好友，帮助我们认识我们的内心。但我能提议，问一个曾对我有帮助的诊断问题。我在努力分辨什么是讨人的喜悦，什么是自我夸大的骄傲，什么是真正服事他人，我努力要记住这简单问题：我是在努力做好事，还是要让我自己看起来是好人？

当然这并没有解决我们所有的问题。我们仍然会在真正爱人的时候过分忙碌。许多时候我们与人与项目打交道，有一系列各种各样的动机，是我们不能完全分开的。我的诊断问题不是凭自己就能成为一个分辨的参照体系，但这是一个开始。

假设你受邀担任你女儿所在足球队的教练。你其实不想，你知道你的日程表已经满了，但你还是不愿地同意了。这是好的举动还是糟糕的举动？这取决于实际情况。也许你说好，同意让自己面对麻烦事，因为你想花更多时间与女儿在一起，要影响她队友的生命。但同样可能的是，你说好，是因为你不愿辜负人的期望，你不想让提出这请求的人失望。换言之，你让自己再多做一件事，让你可以在其他人面前看起来真棒。要自问：我是在服侍我，还是服侍他们？同意别人的请求，总是看起来像后者的情形，但常常完全是关乎前者。

或者想想你是如何帮助受伤害的人。我们在生活中都会遇到有需要的人，那种总是觉得别人不够关注自己，总是要求我们花更多时间在他们身上的人。在这样的处境中，事情通常这样发展：一开始我们尝试帮助，也许甚至充满热心。但随着提出的要求不断升级，我们感到绝望，认为可能永远也摆脱不了这种关系。我们开始讨厌一开始我们如此想帮助的那人。但求助的呼声不断。一个忙碌的人该怎么做？我们可以马上切断所有联系，忽略那人，把对方当作不存在，但这只是为了我们的利益。另一面，我们可以继续惟命是从，随时听这位朋友调遣，但很有可能这也不是为着我们这位朋友的利益。这让我们看起来是好人，感觉自己伟大，但并没有直面这种不健康的依赖模式。很有可能这位朋友在她生活中已经与许多人打过交道，这些人来了又去，因她提出的要求变得

精疲力竭，快快逃跑。她真正需要的，你能最好服侍她的，是与她诚实对话，讨论你能为她做什么，不能为她做什么。这是最难的面对方法，但能合宜让你重新得回时间，与此同时仍能服侍你的朋友。

让我举最后一个例子，一个稍微不同的例子。请记住那诊断问题：我是努力为他们做好事，还是努力让人觉得我是好人？请思想这样问如何能让我们考虑款待人的时候分别为圣。

向其他人开放我们的家，这是一种奇妙的恩赐，是教会忽略的一项操练。但我们很容易就忘记了款待人的根本目的。请这样想：好的款待 (hospitality) 就是把你的家变成医院 (hospital)。这种观念就是，朋友、家人、以及受伤疲倦的人到你家里来，离开的时候得到帮助、焕然一新。然而太过经常的是，款待对主人和客人都是一种让人精神崩溃的经历。我们不是让客人放松，而是让他们绷紧神经，告诉他们我们饭菜是准备得多么不好，家里如何一团糟，对我们孩子的表现感到多么不好意思。我们在所有错误的方面努力工作，疯狂忙碌，因为我们更关注的是让人看我们是好人，而不是为别人做好事。所以我们不是鼓励我们款待的人，他们反而感觉有压力，要不断安慰鼓励我们，说每一样事都很好。开放我们的家，这需要花时间，但无需要了我们的命。基督徒的款待更注重美好的关系，而不是美好的食物。我们很容易越界，从用心变成拖累。在许多情形里，更多的忙乱会服侍得更好。

有时忙碌是可以的，不花时间，你是不能爱人和服侍人。所以要努力工作，长久工作，常常工作。只是要记住，这不应当是为了你。要满足人的饥渴，而不是你的骄傲。

附注

1. Steve Chandler, *Time Warrior: How to Defeat Procrastination, People-Pleasing, Self-Doubt, Over-Commitment, Broken Promises and Chaos* (Anna Maria, FL: Maurice Bassett, 2011).
2. 同上, xi-xii (请注意, 该书前言是由出版商 Maurice Bassett 所写)
3. 同上, 21页。

～ 第四章 ～

负完全责任的可怕

诊断二：你在尝试做神没有期望你要做的事

我已经讲过，我在神学院的时候有哪些事情是疯狂忙碌，但我还没有讲到我想要做，但没有时间做的所有好事。我在神学院的生活很有意思，我有好朋友、好书，还打了很多电子游戏，超过我的预料。这是人生中极棒的一段时间，但不仅因着我所做的一切，也是因着我可本应做，却没有做的一切，我觉得负担沉重。

高中和大学也有大量机会，但在神学院所有机会都是那种“这是好基督徒要做的”机会。我已经尽力而为，但还是不能参加每一次的校园崇拜。我没有抓住机会听每一个特别讲员的分享。我没有参加所有的赞美敬拜集会，或所有神学讲座。我没有抓住机会参加传福音委员会组织的活动，我参加的那一次是去撒冷城，在万圣节那天在街头传福音——后来我感觉很不好，因为我几乎不能与我遇见的任何一个扮成巫婆喝醉酒的人分享我的信仰。

我在神学院参加大量的祷告聚会，但不及我一些朋友参加的一半多。我对在北纬10度到40度之间“宣教窗口”地带的宣教充满热情，但不及我同班同学那样热情高涨，他们已经去过那里服侍。我认识到青年事工很重要，但我并没有像我一些同辈那样，把我的生命献给问题青年。我不能鼓起足够多的热情去做所有美好的事，把就在我眼前的很有灵感的好主意变成现实。我甚至不能持续为所有这些好的事情祷告。看来我缺乏属灵的能力，不能做到为了失丧的人、为了万民和为了神的荣耀要做的一切事。

为神做更多的事

我知道有一些懒人，他们需要为耶稣的缘故变得更彻底投入。我明白许多人非常吝惜他们的资源，把他们的时间消耗在无聊的电视节目上。我知道到在我们的教会里有大量基督徒，他们四处闲坐，什么也不做，他们需要接受挑战，不要浪费生命。我为着那些传道人和作家非常感恩，他们挑战我们把一切都交出去，让我们的生命变得有意义。我认识大量沉睡的基督徒，他们需要被唤醒。

但我也认识像我一样的人，很容易感到有一种责任感的人，因着没有做更多的事很容易感觉不好的人。我上小学的时候努力回答老师问的每一个问题。我报名参加活动，完全是因为有活动可以参与。我修课外学分，只是为了成绩有保障。我在大学从未缺课，会因着错过任何校园崇拜而感觉难过。我在正式练习参加大学入学考试前一年就练习做题，而我正式练习，是在真正考试前一年就已开始。出于各种各样的原因——骄傲、勤奋和个性，对我来说机会感觉就像责任。

我肯定我并不是唯一有这种感觉的人。肯定有许多基督徒，他们非常忙碌，因为他们真诚愿意顺服神。我们听讲道，让我们知到我们没有更多祷告，这是有罪。我们读书，这些书籍说服我们，要为解决全球饥饿的问题做更多的事。我们与朋友谈话，他们鼓舞我们更多奉献、更多阅读、更多作见证。需要看起来如此迫切，做工的人看起来如此之少。如果我们不做一些事，有谁会做？我们要参与。我们要带来改变。我们要做人期望我们做的事，但看来我们的时间就是不够。

第一件事，第二件事（还有第三件事，第四件事...）

圣经是一本很厚的书，内容很多。所以圣经对于穷人、婚姻、祷告、传福音、宣教、公义有很多阐述；圣经对很多题目论述很多，几乎任何基督徒都能论证说，他们的事应该是主要的事，至少是其中一样最重要的事。传道人和领袖，或者只是我们的基督徒老朋友，都很容易强调“更多”——我们应当更多祷告，更多奉献，更多接待人，更多分享我们的信仰，更多读圣经，更多做志愿者的工作。也许因为我是A型的人，用左脑思想，是一位工作勤恳的人，外倾+感觉+思维+判断类型的人，

或一位好牧师，或要得人欢喜的罪人，总之我是更敏锐感受到这一些“更多”的命令。所以“不可”命令在我看来就像一缕清风。“不可杀人”——如果从心层面认真看待这条命令，这是很难做到的（请见马太福音5:21-26）。但我无需把第六条诫命放在我的待办事项清单上。这条诫命不要求我开始一项非牟利事工，或与家人在一起的时间又少了一个晚上。我只是（只是！）需要治死肉体的恶行，向自己死，向基督活。

不杀人，不犯奸淫，不妄称主的名，这些并不是容易遵守的诫命，但它们没有把我压得喘不过气来。做一些事，处理全球艾滋病危机，解决人无家可归的问题，让贫穷的村庄有水喝，是这些把我压得喘不过气来。还有我收到的一些关于教牧服侍的建议：确保一周进行几个小时的辅导，确保每周做一些事培养领袖，确保每周进行一对一门徒训练，确保每周做几个小时的传福音工作，确保每周留下半天时间阅读，确保每周花时间学习希腊文和希伯来文。这些事谁能当得起呢？

这还没有考虑处理人道主义危机和社区服务的事。我知道圣经对“孤儿寡妇”的事有大量教导，但我要做什么，从哪里开始？从哪里可以找时间？我怎么可能尽所有这些责任？我有五个孩子，一份全职工作。我努力慷慨使用金钱，努力时不时与人分享我的信仰，努力经常进行家庭敬拜，努力每隔一周带妻子出去约会，努力回应我教会里的需要，努力为穷人和失丧的人祷告。有可能神并没有此时就要我做一些事，解决贩卖性奴的问题呢？

让里面疯狂的人安静下来

在你认为我是完全疯狂，大喊说：“医生，你医治自己吧！”之前，让我快快补充一句：我确实认识福音，我知道我说的要做的事或可以做的事的这番话是不健康的。我知道这一点。我确实没有问题。我不是处在倦怠或崩溃的边缘。我并没有感到有压力，要凭己力让地球围着轴心继续旋转。在大多数的日子里，我对自己没有做的那一切事情并无罪疚感。

但是要去到我的良心可以安息的地步，这需要一个过程。我认为大多数基督徒听到这些要人做更多事情的迫切呼吁（或心里已经感受到这一点），学习面对着一种低度罪疚感生活，这罪疚感是出于没有做足够多的事。我们知道我们总是能更多祷告、更多奉献、更多传福音，所以我

们习惯了在一种对自己有小小失望的光景中生活。使徒保罗并不是这样生活的（哥林多前书 4:4），神也不要我们这样生活（罗马书 12:1-2）。¹我们不是在犯罪——像贪婪、自私和拜偶像的罪——因此需要悔改，罪得赦免和改变，就是有别的事情正在发生。我用了好几年时间，经过大量反思，以及一些无谓的忙碌之后才认识到，在美好的事业和善行方面，“要做更多，否则就是不顺服。”这并不是我们能使用的最好说法。

以下一些想法帮助了我，让我脱离了负完全责任的可怕。

我并不是基督——我上神学院时，波士顿花园大街教会的许根博格（Gordon Hugenberger）为毕业班作高级讲道。这篇讲道的经文是施洗约翰的这句话：“他就明说：‘我不是基督。’”许根博格对一群即将成为牧师的人分享的要点很简单：“你可能是与新郎在一起的那群人的一员，但你并不是新郎。你不是弥赛亚，所以不要企图作弥赛亚。除了使徒信经、比利时信条和韦斯敏斯德信条，还要确保你认信施洗约翰的信条：我不是基督。”我仍然有一份讲道录音，每次能找到录音卡座的时候都会放来听。如果我们更经常承认我们不是谁，我们的弥赛亚责任感就会大大得以解除。

有好消息——在神学院的时候，我也读了一本迪尔邦（Tim Dearborn）写的小册子，书名是《本分之外：为基督的热情，为宣教的心》²，这也有助解决我的忙碌问题。迪尔邦是宣明会信心和发展项目主管，他论证说，教会太长久以来一直用自然灾害、复杂的人道主义灾难、未被福音接触的人群、受压制和剥削的少数族裔作为动力，鼓励人进行宣教工作。我们看到统计数据和故事，讲的是这世界一切都太令人难过的光景。迪尔邦认为，基督的死和复活的好消息，已经变成关于世上一切难题的坏消息，变成对我们可以做更多得多的事，纠正问题的要求。那么回去要思想的，就是更多服侍、更多奉献、更多照顾、更多行动。迪尔邦提醒我们，福音是大喜的好消息，神是这世界唯一的盼望。

关心和做事不是同一回事——约翰派博在 2010 年洛桑宣教会议上发出这声明：“我们应当关心一切受苦的情况，特别是直到

永远受苦的情况。”他是相当认真选择使用“关心”这词。他不想说我们应当对一切受苦的情况做一些事，因为我们不可能为每一件事都做一些事。但我们能关心。这意味着当我们听到关于极端贫穷，或法律准许人堕胎，或对圣经无知的东西，我们并不是无动于衷。我们思想和感受到这些事情不应如此。我们不可能以同样方式关心每一个问题，但有一些问题是我们所有人都应当关心的，一些问题至少应当让我们感到扎心，敦促我们祷告。不抨击贩卖性奴，这对于基督徒来说并不是一个选择。但不直接做一些事情对抗这种具体的恶事，这却是一种选择。

我们有不同的恩赐，不同的呼召 —— 每一个基督徒都必须准备好，回答我们心中盼望的缘由（彼得前书 3:15），但并不是每一个人都要去海滩传福音。每一个基督徒都应当参与到大使命当中，但并不是每一个人都去海外。每一个基督徒都应反对堕胎，但并不是每个人都要收养弃婴，或者在危机怀孕中心担任志愿者做工。我们需要有基督徒，他们活着就是为了改善老城区的学校；我们需要有基督徒，他们的梦想就是把非常好的神学书翻译成波兰文。我们需要有基督徒，在我们当中有一个人追寻与另一个人不同的热爱之事时，不会让其他人有罪疚感（他们自己也不会有罪疚感）。我大量阅读，大量写作，这是我擅长的事。但这并不意味着每一个人都要因着没有像我那样多多阅读和写作而内疚。你有你自己的恩赐和呼召。其他基督徒做某些好事，更比我们做得更好更多，对此我们应当感到坦然才对。

要记住教会 —— 这世界上绝对必须做的唯一一样工作就是基督的工作，而基督的工作是通过基督的身体成就的。教会——在周日聚集一起敬拜，在周间通过它的成员分散各处的教会，能够按几何数级做成远超我们单独去做的事。我能在一两个方面回应基督的呼召，但我是一个有机体和组织的一部分，这有机体和组织能以一百万种方式回应和服侍。

我总是能现在就祷告 —— 人会感到祷告是所有负担当中最沉重的。我们总是能更多多祷告，我们不可能为世界上每一种需要祷告。即使我们组织得极其有序，训练有素，我们也不能连贯

一致为超过一定数目的人和事祷告。但这并不意味着我们的祷告受限于我们能写在一张小卡片上的代祷事项。如果你伯母的亲戚准备要做心脏手术，在你听到这件事后马上祷告。当一位宣教士分享她的请求时，当场为这些事祷告。不要让这时刻离你而去。进行简短的祷告。把结果交托给神，在许多情形里继续前进。

耶稣也没有什么事都做——耶稣没有满足每一样需要。祂让人排队等候医治。祂离开一个村庄，去到另一个村庄讲道。祂躲起来祷告。祂变得疲倦。祂从未与这地球上绝大多数人展开互动。祂用了三十年时间接受训练，但只用三年时间开展事工。祂没有尝试什么事情都做，然而祂却做了神要祂做的每一件事。

花时间成为圣洁

我祈求这一章中没有任何内容会鼓励你相信廉价的恩典或易信主义。我们所有人都有要背负的十字架。但这十字架杀死我们的罪，击碎我们的偶像，教导我们认识到自我依赖是何等愚昧。这十字架说我要做一切事来跟从耶稣，但这十字架没有说我要为耶稣做一切事。

毫无疑问，一些基督徒需要被唤醒，脱离他们的懒惰，为神的国度忙碌起来。但许多基督徒已经太忙碌。我能把“爱惜光阴”（见弗 5:16）理解为是圣经呼吁我们要更好管理时间，而实际上这更多是呼吁我们圣洁，多于呼吁我们拥有高效率人士的七个习惯。我会把每一个“是”变成“要”。我会忽略必要性和密切程度在帮助我们明确神要我们当尽义务时发挥的作用。³ 我会忘了我的影响范围无可避免要小于我的关注范围。

最要紧的是，我会看不到这好消息，就是这宇宙并不是由我大能的话语维系（见希伯来书 1:3）。这是基督的工作，别人不能做到这一点。哈利路亚，祂甚至没有期望我这样尝试。

附注

1. 见我在《在我们圣洁中的破口》*The Hole in Our Holiness* (Wheaton, IL: Crossway, 2012)一书第五章“神的喜悦与敬虔的可能”中的论述。

2. Tim Dearborn, *Beyond Duty: A Passion for Christ, a Heart for Mission* (Federal Way, WA: World Vision, 1997).
3. 参见 Kevin DeYoung and Greg Gilbert, *What Is the Mission of the Church: Making Sense of Social Justice, Shalom, and the Great Commission* (Wheaton, IL: Crossway, 2011), 183–186, 225. 也见我的文章 “Stewardship, Obligation, and the Poor,” at <http://www.9marks.org/journal/obligation-stewardship-and-poor>.

~ 第五章 ~

缓缓坚持使命

诊断三：若不设立优先次序，你就无法服侍他人

有很多年，马可福音这段经文让我思想转不过弯来：

次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。西门和同伴追了祂去，遇见了就对祂说：“众人都找祂。”耶稣对他们说：“我们可以往别处去，到邻近的乡村，我也好在那里传道，因为我是为这事出来的。”于是在加利利全地，进了会堂，传道赶鬼。（马可福音 1:35-39）

我们认为这段经文呼吁我们祷告，确实如此，但同样它是一段了不起的陈述，讲到人子是何等坚定继续执行祂的使命。耶稣让我感到惊奇。祂道成肉身、复活、升天、得高升，这些都是人无法描述的。但我也对祂生命中更平凡的事感到惊奇，比如祂从来没有说过一句未经深思熟虑的话，从来没有过浪费一天时间，从来没有偏离祂父的计划。我常常惊奇地想到，耶稣是如此极其忙碌，但只是忙祂应做的事。

我们许多人如此熟悉福音书，以至于我们未能看到那明显的事：耶稣是一个非常忙碌的人。马可其中一个喜欢用的字是“就”。有三年时间，耶稣和他一群门徒开展旋风式的活动。一件事情紧接着另一件。在马可福音第一章，耶稣开始祂公开的事工，在会堂里教导，斥责污鬼，照顾西门的岳母，然后很晚还没有睡觉，医治许多患有各样疾病的人，赶走许多鬼（1:34）。有一次耶稣太忙，甚至连吃饭的时间也没有，祂的家人以为祂疯了（3:20-21）。在全时间内有大群人到耶稣这里来。有人找祂，要求祂花时间关注他们。我们从福音书得到的印象，就是有三年的时间，几乎每一天祂都在讲道、医治和赶鬼。不要认为耶稣是某种禅修大师，做瑜伽和默

想单手击打的声音。如果耶稣今天活着，祂收到的电邮可能会比我们任何一个人都要多。人会不断打祂的手机。祂有千亿个请求，要祂接受采访，上电视，在特会上露面。耶稣并不是超然在紧张之上，不为正常人类生活的压力所迫。我们的主并不是坐着终日听竖琴音乐，天使为祂奉上天上的水果享用。耶稣在每一方面就像我们一样受到试探，却没有犯罪（希伯来书 4:15），而这包括有罪地忙碌的试探。

但祂并没有犯罪般的忙碌。祂忙碌，但绝不是忙碌到让祂变得疯狂、焦虑、暴躁、骄傲、充满忌妒、或因着小事分心。当迦百农全城的人都在等祂医治的触摸时，祂离开，去到一个偏僻的地方祷告。当门徒要祂回来做工时，祂离开，去另一个村庄传道。耶稣知道迫切和重要之间的分别。祂认识到祂能做的一切善事并不必然就是祂应做的事。

耶稣的使命与我们的使命

我们很容易认定，耶稣在祂的时候面对的压力比我们少。你可能会心里想：“看，耶稣能在早上溜到一边祷告，这很好，但祂不需要准备孩子的早餐，祂不需要七点就上班，祂没有最后期限要赶，没有电邮、业务会议和要取悦的客户。”这一切都没有错，但耶稣没有办公室可以去，进去关上门。耶稣没有自己的午餐休息时间，耶稣没有一座房子，或公寓，甚至没有一个属于自己的房间。祂有门徒跟随着祂，祂有众人喧嚣着要找祂，祂有如此多的人要他花时间和关注，以至于我们知道祂要跳上一条船，只是为要离开众人。

不要以为耶稣不能同情你的忙碌。你有账单要付吗？耶稣有长大麻风的人要祂医治。你有孩子哭着要找你吗？耶稣有鬼喊祂的名字。你生活中有压力吗？耶稣教导整个犹太和加利利大群的人，不断有人企图来摸祂，试探祂，杀害祂。祂有各样的理由被一百样期望和一千样重大机会压倒。

然而祂继续执行使命不放手。耶稣知道祂的优先次序，坚持不放。这岂不令人感到震惊吗？请思想这一点：耶稣并不只是拒绝一个参加社区足球联赛的机会。他对有病的人说不，祂本可以立刻医治他们的病。门徒不明白祂为什么不理会就摆在祂眼前的迫切需要。你能在他们的话

中听到责备的语气：“众人都找祢。”（马可福音 1:37）。换一句话说：“祢在做什么？有工作要做。你是一个非常成功的人。人排着队等祢帮助。来把！群众变得有不耐烦了，我们都在等着祢。”耶稣说：“我们可以往别处去。”这让我感到惊奇。

耶稣知道祂的使命是什么。祂不受其他人的需要驱使，虽然祂常常停下来帮助受伤害的人。祂并不受其他人的认同所驱动，虽然祂深深关顾失丧和内心破碎的人。终极来说，耶稣是受圣灵驱动，祂是受神赋予的使命驱动。祂知道祂的优先次序是什么，并没有让忙碌生活的诸多试探拦阻祂完成任务。对耶稣来说，祂的任务就是在通往十字架的路上巡回讲道，有专门的时间祷告。

你的优先次序是什么？你的使命是什么？超过十年前我在一张黄色法律文件纸上写下了我人生的三个优先次序：

1. 忠心传讲神的道。
2. 爱我的家人，带领我的家人。
3. 以耶稣基督为乐，在耶稣基督里成为圣洁。

很明显，只是把这些写下来，这并没有解决我忙碌的问题，但知道我的生活要关注什么，这已经帮助我每次清醒过来的时候重新校正我的日程安排。你是否要用一些非常言简意赅的话写下你的优先次序，这并不是非常重要。我们的一些优先次序可能随着时间改变。我并不是让你多做一件事。然而重要的，是思想那真应当是要紧的，以及那真正是要紧的。

对于我们许多人来说，我们实际的使命是：

1. 照顾好家。
2. 赶在下一个最后期限前完成工作。
3. 让我生命中遇到的人保持相对快乐。

我们绝不会说这些是我们的优先次序，但在做决定和管理我们时间的时候，这些就成了我们起作用的原则。没有预先想好目的和贯彻的计划，我们就不断把我们说是我们实际优先次序的事，像神、教会、家

庭、朋友这些重要的事推到一边。如果耶稣要刻意安排祂的优先次序，我们也当如此。我们需要努力达致安息。我们需要致力于自律，我们需要把坚持使命作为我们的使命。

这就意味着要把握住三个无法改变的事实，

事实一：我必须设立优先次序，因我不能事事都做

从来不设立优先次序的人，是不相信自己实为有限的人。我们不期望能买我们要的每一件物品，因我们知道我们的钱有限。但不知怎么搞的，我们生活仿佛就像我们有无限时间，实际上时间要比金钱更有限。人可以创造财富，但没有人有能力生出更多时间。正如德鲁克 (Peter Drucker) 观察说的：“时间供应是完全是非弹性的。不管需求有多大，供应都不会提升。无法为时间定价，时间没有边际效用曲线。而且时间是完全的消耗品，无法挽回。昨日的时间永远消逝，不再回来。所以时间供应总是极其短缺。”¹时间可能是我们最稀缺和最宝贵的资源。只有我们认识到并没有无限供应的时间可供我们使用，我们才会开始好好使用时间。

过去几年其中一篇最多人谈论的文章，标题是《为什么女性仍然不能想要就有》，作者是安·玛利·斯洛特 (Anne-Marie Slaughter)。²斯洛特女士在国务院为希拉里·克林顿工作，是第一位女性政策计划主任，后来她意识到自己不能同时成为专业人士，也作心目中的母亲。她知道她需要作出一个选择，一个看来女性与生俱来要比男性更多作出的抉择：

在此我踏足靠不住的领域，布满陈规旧套的地雷。但根据多年的交谈和观察我终于相信，当家里的问题迫使男人和女人承认他们的缺位在伤害孩子，或者至少他们留在家里会对事情有帮助时，他们的回应很不一样。我并不认为父亲爱儿女比母亲要少，但男人确实看上去更容易付出家庭的代价，选择他们的工作，而女性看起来更可能选择家庭，以牺牲工作为代价。

斯洛特的意见与玛利亚·玛特琳 (Mary Matalin) 的意见产生共鸣。玛特琳离开布什行政当局的职位：“我最终自问，‘谁更需要我？’这时我意识到，是时候轮到其他人来做这份工作了。我对我的孩子来说是不可替代的，但对白宫来说，我还没有到不可替代的地步。”³这两名位高权重的女

性有不同的政治立场，得出结论，不管如何努力尝试安排将来，不管丈夫如何支持妻子，你仍然不能想要就有。⁴在时间有限的真实世界里，我们常常需要分辨好、更好和最好。

我们会想我们是独一无二，我们可以同时做两件（或三件或四件）事，还要比一般人做得更好。但很有可能我们并不能做到这一点。克兰肖（Dave Crenshaw）在他写的《多任务的迷思》一书中论证说，大脑其实并不会同时展开两个思想过程。⁵如果一件事不需要花脑力，我们是可以同时做两件事。我们可以一边走路一边与人谈话，我们可以同时吃薯片看电视，但你不能同时写电邮和打电话，或在写完一份报告的同时与你的儿子谈话。我们可以认为我们在进行多任务工作，但实际上我们是在“转换任务”。电脑也是这样的。电脑看起来是在进行多任务处理，但实际上是在不同程序之间高速转换。如果电脑不能同时做两件事，我们肯定也不能。

安排优先秩序，这会很不容易。能坚持按优先次序做事，这看起来是不可能。但耶稣明白这挑战。祂在生活中面对无休止的要求和难以置信的压力。祂也知道如果祂要成就神为祂定下的旨意，祂就需要放弃其他人为祂定下的一万种美好生活目的。神的儿子不能满足身边所有的需要，祂需要走开，到一边去祷告。祂需要吃饭，祂要睡觉，祂要说不。如果耶稣要接受身为人的局限生活，我们认为我们无需这样做，这就是愚昧了。在这星球上最终一事无成的人，就是那些从来没有意识到自己不能样样事情都做的人。

事实二：如果我要最有效服侍其他人，我就必须安排好我的优先次序

我曾听过一位会议讲员讲一个故事，某位叫“简”的女士到他这里来要求辅导。简比第一次约定的辅导见面时间迟了四十五分钟，神情慌张。在答应下次改善之后，第二次她照样迟到，还有第三次，等等，等等。简并不想迟到，正如她并不想她整个人生感觉就像放纵的失败。她真心打算准时到达，甚至刻意计划要准时。但总会发生一些事。她需要停下来为某人祷告，或停下来为别人跑腿办事，答应新的请求。简的生活没有优先次序。凡是出现在她面前的事，都成为她新的头号优先次序。这位讲员称她是一位奇妙的女性，但你绝不想聘请她为你做事。

我们不应对待太苛刻。在某些方面，她正是基督徒应成为的那种人。她愿意在任何时候为任何人做任何事。也许在别的国家，简会成为村子里最受欢迎的女性。但无论在哪一种文化当中，简的做决定过程都有一些问题。她的弱点就是尝试满足恰好在她面前的需要，这就不能信守已经做出的承诺了。如果她为了与一位老朋友叙旧而第一次让家人等上一个小时，这可以理解。但如果这样的事一次又一次发生，我们就不知道她怎么能服侍那些最需要她的人了。

我花了一段时间才明白这一点，但现在我明白了。我绝对相信这一点，就是不安排好优先次序，我就不能有效服侍其他人。如果每一封电邮都回复，每一次可能参加的会议都出席，与每一个要与我“只是谈几分钟”的人喝咖啡，我就没有时间充分预备讲道。我可能在一周之内帮几个人，但我不能忠心服侍周日来聚会的更多的人。如果教会的活动我每次都参加，我就不可能到场看我儿子的篮球比赛。作我时间的管家，这并不是只自私追求我喜欢的事，而是在我能最好服侍的方面，在我最独特蒙召来服侍的方面有效服侍其他人。

除了安排好优先次序，这也意味着我必须安排好我的“优后次序”，这是德鲁克对我们待办事项清单上应放在最后的事情的说法。这些事情是我们决定不做的，为的是做我们本应做的事。设定目标并不足够。我们必须确定哪些任务和难题是我们根本不去处理的。⁶几年前我教会的长老定了一条规矩，就是我不能再进行婚前辅导。他们并不是担忧我自己的婚姻。他们并不是要“保护”我，不让我与人互动。我现在仍然多多参与日常的教牧侍奉。他们只是很简单地得出结论，也参考了我的看法，就是这并不是最好使用我的时间的工作。为了有时间做我的优先次序工作，他们把这项活动定为我的优后次序。

我们绝不可能驯服忙碌这头怪兽的一个原因，就是我们连一件事都不愿取消不做。我们重新安排我们的日程表，让我们的休息时间短一点，但情况根本没有改善，因为我们并没有裁减任何事。我们没有确定什么是我们不再做的事。设定优先次序，这表达出对其他人的爱，对神的爱。“没有抓好的”时间倾向漂向我们的弱项，被掌控欲强的人用尽，向紧急情况发出的要求投降。⁷所以除非神打算我们只是服侍那些说话最

大声、最有需要、最威吓的人，否则我们就需要提前做好准备，设立优先次序，更有智慧地服侍人，好使我们可以更有效地服侍。

请注意，我讲的是有效，而不是高效率。关心人常常是极其没有效率的事。人是一团糟，如果我们要帮助他们，我们就会淌水进入大量耗时的糟糕情形当中。神并不要求祂的仆人全部都是A型、以细节为导向，制定Excel表格的大师。效率并不是我们的目标。但如果耶稣能起到任何典范作用，那么神就确实期望我们对大量的好事说“不”，使我们可以得到解放，对祂要我们做的最重要的事说“是”。

事实三：我必须允许其他人安排他们自己的优先次序

去年我与一次会议上的其他讲员吃饭，有幸坐在其中一位我最喜欢的基督徒音乐家旁边。多年来我是他的热心乐迷，我非常激动，最终能见到这人，事实证明他就像我希望一样是有爱心和有想法的人。在交谈过程当中我了解到这人在东兰辛这地方有亲戚，所以很自然我快快提议说，他到那里去的时候我们应当找一个时间聚一聚。似乎他愿意考虑这建议，所以我稍微更进一步，问他到了当地是否可以在某个主日为我们带领敬拜。这人快快和有礼貌地回绝了，解释说他需要在周末时留在他的教会，不能在别的教会带领敬拜。

他的回应根本没有冒犯我。实际上他让我知道这样的安排行不通，这就让我很尊重他。我自己的倾向，就是人当面向我发出一个类似邀请时，我会过度迁就。我通常会过分承诺，让人继续提出要求，而不是一开始就表明我的优先次序（很有可能这是因为我喜欢人的称赞和名声，以及第3章讲到的许多其他的P）。我非常感恩，这位事业有成的音乐家知道他的优先次序，不愿意只是因为某个刚刚认识他的人提出要求就随意改变。

像基督徒人生中其他大多数问题一样，与忙碌争战，这是一项群体任务。如果我们不尊重其他人，认识到他们也必须制定他们的优先次序，那么我们自己设立优先次序也是不够。在这方面我们可以多多彼此帮助。不要总是期望对方会同意与你一起吃午饭。不要因为询问“你怎么看”的电邮得不到回复而变得生气。如果你的需要没有被放在最优先级

的位置，不要觉得自己被得罪。要明白人经常说“我很忙”，这是因为像“我生活中有许多优先次序，此刻你并不是这些优先次序的其中一样”这样的话很难说得出口。如果某人对你的迁就程度不及你对他们的迁就程度，不要认为他们是粗鲁。不要埋怨人，说你是如何拼命要争取更多时间。除非我们是神，否则我们没有一个人配得在全时间之内成为所有其他人的优先次序。

附注

1. Peter Drucker, *The Effective Executive: The Definitive Guide to Getting the Right Things Done* (New York: Harper Business, 2006), 26.
2. Anne-Marie Slaughter, “Why Women Still Can’t Have It All,” *The Atlantic*, July/August 2012.
3. 从上文引用。
4. 斯洛特论证说，即使一位女性现在计划做一些事（如职业），以后再做一些事（如家庭），她也不能想要有就有。对于大多数女性而言，事情很简单，就是她们没有足够的时间在身为母亲方面达致卓越，然后攀登职业高峰（反之亦然）。斯洛特承认，最重要的是，“我曾经历这种噩梦：从35岁开始，我有三年时间竭尽全力怀孕，想到这一点就痛苦万分，就是我已经完全不能有自己的孩子，现在已经为时太晚。”
5. Dave Crenshaw, *The Myth of Multitasking: How “Doing It All” Gets Nothing Done* (San Francisco: Jossey-Bass, 2008), 29–33.
6. Drucker, *Effective Executive*, 110–111.
7. 这三种表述来自 Gordon MacDonald 所写的 *Ordering Your Private World* (Nashville: Oliver Nelson, 1985), 74–79. MacDonald 还有第四样表述：没有抓好的时间用在了要得众人称赞的事情上。

~ 第六章 ~

残忍的幼儿寡头统治

诊断四：你需要停止在孩子的事情上疯疯癫癫

身为父母的人几乎没有办法让自己的生活完全摆脱忙碌。孩子负担不起父母不忙这种奢侈。但只需要花一点点努力——还有大量的放松——我们大多数人就能稍微没有如此忙碌，更多多没有如此疯狂。

我们生活在一个奇怪的新世界。孩子比以往更安全，但父母的焦虑却如火箭发射一般攀升。孩子有更多选择和更多机遇，但父母有更多的忧虑和争吵。我们已经把前所未闻大量的精力、时间和关注放在孩子身上，然而我们却认定，他们的失败几乎肯定是我们做得还不够的过错。我们生活在一个时代，我们儿女将来的幸福和成功胜过了所有其他关注。只要是为了我们的儿女，没有一样工作是太过分，没有一项花费是太高昂，没有一样牺牲是太重大。一个小小的生命前途未卜，一切事情都取决于我们。

你可能会把这一种沉迷于孩子的教养说成是一种形式的牺牲之爱和专注。情况或许是这样。但你也可以把这称为幼儿寡头统治：由孩子统治。爱普斯坦 (Joseph Epstein) 观察说：“在幼儿寡头统治之下，一切安排都是以孩子为中心：围绕着他们上学，他们的功课，他们的爱好，对他们的照顾和喂养，以及通常高强度的维护团团转。孩子才是王道。”¹父母成了不过是比合约佣人好一点的人，照顾他们的儿女，仿佛儿女是法国皇帝路易十四这位“太阳王”直接的后裔。“每一个孩子都是一位皇太子，”爱普斯坦如是说。

成为一位严肃、要求严格的管教型父母，这并不是解决幼儿寡头统治的办法。爱普斯坦并不是希望父母变得更严厉，只是他们不要如此被孩子指挥得团团转。需要记住的就是，直到不久之前，由父母和一个孩

子组成的核心家庭远远不像现在那样以孩子为中心。爱普斯坦现在六十多岁，回忆往事，认为自己还是孩子时从来没有不高兴的时候，然而他孩童的经历在今天几乎可以被认定是犯罪：

我母亲从来没有读书给我听，我的父亲从来没有带我去看球赛，但我们确实去看了几场金手套拳击比赛。当我开始我普普通通的运动生涯时，我的父母从来没有来看过我的任何比赛，他们要是来，我会感到尴尬。我父母从来没有见过我在高中的任何一位女朋友。我早年并非平顺的进步没有留下任何照片或录像记录。我父亲从来没有对我解释过性关系的事。他在性方面全部的建议，我能清楚记得的就是“你要小心。”²

当然爱普斯坦并不是一位基督徒，没有基督徒的成长经历，我并不是推崇他的童年，把这作为我们所有人效法的榜样。他也不是把自己当成楷模。他的经历并不是像这事实一样重要，就是他的经历绝非异乎寻常。更重要的是要认识到——我们当中任何一位作父母的人都能证实这一点——今天的家庭为围绕着孩子的生活进行组织安排，这是前所未有的。人在过去并非一直生活在幼儿寡头统治之下。

完美父母的迷思

为人父母已经变得过分复杂。按我能记得的，过去基督徒父母基本上努力给他们的孩子吃饱，让他们有衣服穿，教导他们关于耶稣的事情，不让他们接触爆炸物。我们的孩子需要仰着睡（不，等一下，是俯着睡；哦，搞错了，是仰着睡），听着孩童莫扎特音乐睡，由小星星的装饰场景包围着。他们需要在5岁前上钢琴课，在长到五尺六寸之前要由父母抱着下车。

这一切是太多干预。有许多规则和期望。如何为人父母，这可能是律法主义的最后一道营垒。不仅在教会当中，在我们的文化中也是如此。我们生活在一个宽容放任的社会，不把任何得罪你这成年人的事情当作罪，但孩子热午餐的卡路里却是关乎罪的问题，我不断听人说，孩子不应再吃糖。这是一个什么样的世界！我的父母像石头一样严格，但我们的橱柜依然装满了谷物类甜食。在我们家里，鹅卵石形状的东西是水果味糖果，我们讲的幸运星实际上是糖果。我们早餐的碗是放棉花糖，而不是露营用干果的地方。我们喝的牛奶脂肪含量有2%。有时

候，如果我们需要在一个难熬的早上舒缓一下，我们会冒着生命危险，咀嚼一点维生素D就了事。

作为生活在一个保姆型国度的保姆型父母，我们认为我们的孩子是异常脆弱，完全是可由我们塑造。这两种想法都是错的。要毁了我们的孩子，这比我们想象的难；要塑造他们获得成功，这要比我们期望的更难。特别是基督徒父母，经常是按一种隐含的宿命论行事。我们担心一些小小的错误举动就会永远毁了我们的儿女，与此同时认定正确的保护加教训要毫无例外养育出敬虔的儿女。菲尔斯 (Leslie Leyland Fields) 说得对：“其中一样最挥之不去和被人看重的为人父母神话，就是教养能成就儿女。”³

一种让人精疲力竭的决定论

《生更多孩子的自私理由》，这本书名抢眼的著作是乔治梅森大学经济学教授卡普兰 (Bryan Caplan) 的作品。他的论点是：父母因为高估了孩子将来的福祉是何等取决于他们，这就让他们的工作变得比本来更难。他引用了极多双胞胎和收养的研究资料，得出结论，几乎每一样父母希望传递给儿女的好的特点——从健康到幸福到聪明到成功和普遍为人温柔——天性要比教养有更大影响力。几十年来研究人员在众多研究中跟踪了在不同家庭长大的生理双胞胎的生活，虽然短期来说，抚养带来极大不同，但学者们论证说，长远来讲长大成人的双胞胎表现出来的个性和社会行为表现是更多取决于遗传而非环境。

卡普兰强调说——这极其重要——这些研究聚焦的是第一世界国家的中产阶级家庭。得到批准收养孩子的家庭倾向是健康、有爱心和稳定。卡普兰并不认为如何养育儿女不会带来任何影响。事实上他倡导跨国收养，认为这是大大影响孩子生命的其中一种方法。但他的论证就是，在一个发展国家相当“正常”的家庭范围内，不同的教养方法几乎毫不影响孩子长大以后会成为哪种成年人。

很有意思的是，卡普兰提到有三种特征是更受父母影响。前两种是政治和信仰。公平地说，卡普兰快快宣告说这些差异是表面的，到头来养育对一个人更深入的政治和宗教导向没有多大影响。⁴ 但即使在这些领域内心层次的委身是可衡量——我不确定到底是否可以衡量——这两

方面的例外仍是突出的。不同的家庭环境对这些双胞胎的学习成绩、健康或成功并无多大影响，但确实对宗教和政治方面的立场有很大影响。⁵

另一个特别受抚养影响的特征就是欣赏能力。对这些双胞胎收养的研究表明，“父母对孩子如何感受和回忆他们的童年有显著影响。”⁶ 对于我们的孩子二十年后要成为怎样的人，我们的教养儿女并没有我们以为的那样重要，但在决定我们的孩子从现在开始二十年后的感受，以及他们对童年的回忆方面，我们的为人父母仍然非常重要。我们可能不能如我们所愿大大塑造我们孩子将来的身份，但我们能深深塑造他们那时对童年的感受。

这就是为什么我们能为孩子做的其中一件最好的事，就是找一个方法不再如此疯狂忙碌和疲惫不堪。研究员格林斯基 (Ellen Galinsky) 在一份题为《询问孩子》的调查中采访了超过一千个孩子，他们从三年级到十二年级，并且请父母猜一猜孩子对一些问题的回应。一个关键的问题就是，孩子希望父母可以改变哪一件事，让父母的工作对孩子有不同影响。结果令人震惊。这些孩子很少希望花更多时间与父母在一起，让父母感到惊奇的是，孩子希望父母不要如此疲倦，有如此大的压力。

类似地，格林斯基请这些孩子在一些方面给他们的父母打分。总体来说父母成绩不错，爸爸和妈妈得分都在B左右。在让孩子感受到自己重要，能参与他们生活中的大事方面，大多数父母都得了A的分数。按照这些孩子的评分，父母最大的弱点就是怒气管理。在控制脾气方面，超过40%的孩子给他们妈妈和爸爸的分数是C, D或F。这是孩子给父母打分成绩表上最糟糕的分数。卡普兰论证说，我们的孩子正遭受“二手压力”之苦。⁷ 我们努力为他们做如此多的事，实际上就降低了我们孩子的幸福感。如果我们计划较少外出，参与较少的活动，更多休息暂时离开孩子，尽我们所能做更多家务，把父母的冷静看得更重要，这对我们和我们的孩子都会更好。

我解读卡普兰这本书的目的，并不是让我们都成为生理决定论者。我们的基因绝不能充分解释人类行为表现的差异。作为基督徒，我们知道神按祂的形象创造我们，使我们成为负责任和有道德动力的人。DNA并不决定我们永远的结局。但再说一次，我们如何养育儿女，这也不能决定他们永远的结局。这就是要点所在。卡普兰写道：“如果你承认

你孩子的将来并不在你手中，你就可以有一个更好的人生，一个更大的家庭。”⁸

我们必须拒绝我们那种虽是好意，却是受误导的灵性决定论。结果就是这件事根本不取决于我们。圣经有各种各样的例子，让人看到属灵伟人的孩子成了恶棍，崇高的人出身于受玷污的父母，虽然圣经箴言的智慧（箴言 22:6）和圣约的应许（创世纪 17:7）告诉我们，好的基督徒父母和好的基督徒儿女通常是一并存在，我们却必须承认神有主权（罗马书 9:6-18），拯救是一种恩赐（以弗所书 2:8-9），圣灵的风按祂自己的意思吹（约翰福音 3:8）。正如菲尔斯在《今日基督教》杂志上撰文所写那样：“有不信儿女的父母，有孩子关在牢里的朋友，基因学家的发现，以及在希伯来书 11 章中的信心伟人都强烈提醒我们这事实：我们养育儿女会不完美，我们的儿女要作出自己的选择，神要充满奥秘和奇妙地使用这一切推进祂的国度。”⁹

纠正一些事

我有时回忆童年，想到我自己和我三个兄弟姐妹现在坚定与主同行就感到惊奇：“是什么让我的父母如此特别？”我看重播的《成长的烦恼》太多，玩了大量超级碗大赛游戏，我从来没有学会喜欢吃燕麦麦片或蔬菜。我吃饭并不总是闭着嘴巴咀嚼。我记不得我老爹曾经找我“谈话”（除非我压制了我的回忆），但我小时候总是知道父母爱我，我肯定，对他们所做的的每一件事情，我并不总是笑脸相迎，但我总是想要讨他们喜悦。

他们让我们每周三上教会，每一个周日上教会两次。他们要我们做功课。他们列出明显的规矩——那种让孩子不要互相残杀的规矩。他们不会容忍任何粗言秽语，我也没有听他们说过任何粗言秽语。我们生病的时候，妈妈照顾我们。爸爸对我们说他爱我们。我从来没有发现家里有色情内容。大部分时间我爸爸晚上在餐桌旁读圣经。我们破坏了规矩就有麻烦。如果我们道歉就会没事。我不记得有许多大有能力交心的对话，但我们知道自己是谁，我们的立场在哪里，有什么期望。如果我可以同样对待我的孩子，我就会很高兴。

我担心有太多年轻的父母过于肯定，他们所做的每一个决定都让他们的孩子处在一条不可改变的抛物线上，通往天堂或地狱。这就好像我

在教会里的秘书有一次告诉我：“大多数的妈妈和爸爸认为他们要不是世上最好的父母，就是世上最糟的父母，而这两种想法都是错的。”有没有可能我们把教养孩童变得太过复杂？难道最重要的，不是身为父母我们做什么事，而是我们是怎样的人吗？孩子会记得我们的品格，然后才会想起我们关于看电视和吃饼干的具体规定。

作为父亲，我希望在忍耐、智慧和连贯一致方面有进步。但我也知道我不能改变我孩子的内心。我不能代替他们做决定。我要为我的内心负责，必须为教导我的儿女走主的道路负责。但不存在着必然成功的输入——比如说正确把家庭敬拜、托尔金的小说和营养组合起来——就会不出意外产生我们希望的输出。我做为人父母这一行已有十个年头，我只是在努力忠心，为着我所有那些不忠心的时候悔改。

我有五个孩子，除了主的恩典，我还指望这事实，就是实际上在养育儿女方面，只是几件事是没有商量余地的。你这样思想这问题的时候，想想圣经实际上对为人父母是怎么说的。养育儿女几乎不是圣经主要的主题。除了父母应当教导儿女关于神的事（申命记 6:7，箴言 1-9），管教儿女（箴言 23:13；希伯来书 12:7-11），为儿女感恩（诗篇 127:3-5），以及不可惹他们的气（以弗所书 6:4），神并没有提供太多具体指示，讲到父母儿女的关系。补充的细节取决于家庭、文化、圣灵的智慧，以及大量的试验和错误。

有一些方法是会破坏我们孩子的一生，但感恩的是，麦当劳儿童套餐并不是其中一样。麦当劳和直到永远的悖逆并无直接关系。同样蹒跚学步的孩子在聚会时发出大声，乱写乱画和到了青少年的时候吸食兴奋剂并无直接关系。有没有这样的可能，就是除了敬虔养育儿女的基本原则之外，其他大多数的技巧和主张只不过是次要的事情上小打小闹而已。肯定的是，好的父母有大量的方法让孩子在日常生活中更听话，但即使沉迷于玩愤怒小鸟游戏，刚刚吃完一包糖果，现在正在看本周第五部动画片的孩子，也仍然有很大机会不会成为一个极端不爱社交的人。

我记得几年前曾听过艾里斯特·贝格（Alistair Begg）引用另一个人的话说：“我年轻的时候有六种理论，没有孩子。现在我有六个孩子，没有了理论。”我肯定是超前了：我只需要五个孩子就用完了理论。

我可能是错的。我的孩子还很小，也许这种没有理论本身就是一种

理论。我只知道为人父母时间越久，我就越想把精力集中在真正做好一些事情上，而不是太过于忙碌做所有其他的事。我要花时间和孩子在一起，教导他们圣经，带他们上教会，与他们一道欢笑，一道哭泣，他们悖逆的时候管教他们，我把事情搞砸的时候说“对不起”，多多祷告。我要他们回头看的时候这样想：“我不肯定我的父母当时在做什么，或者他们是不是知道自己在做什么。但我总是知道我的父母爱我，我知道他们爱耶稣。”

也许我们内心太过于忙碌，充满惧怕和忧虑。也许我们过分焦虑。也许我们过分承诺。也许我们过度养育儿女。也许我们让我们的生活更疯狂，超过本应的程度。虽然我们不能避免在儿女的事情上忙碌——确实这是圣经的命令（提多书 2:5）——但多多祷告，有合乎圣经的反思，以及一点常识，我们就能避免因着他们如此亢奋。

附注

1. Joseph Epstein, "The Kindergarchy: Every Child a Dauphin," *The Weekly Standard* 13/37 (June 9, 2008).
2. 同上。
3. Leslie Leyland Fields, "The Myth of the Perfect Parent: Why the Best Parenting Techniques Don't Produce Christian Children," *Christianity Today*, January 2010.
4. Bryan D. Caplan, *Selfish Reasons to Have More Kids* (New York: Basic Books, 2011), 165.
5. 同上, 62–65页。
6. 同上, 88页。
7. 同上, 32–33页。
8. 同上, 76页。
9. Fields, "Myth of the Perfect Parent."

~ 第七章 ~

进深的深深呼吁

诊断五：你正让屏幕扼杀你的灵魂

我是在与几位受训参与服侍的学生交谈时，第一次真正意识到这问题完全的严重程度。当时我正在我们其中一家最顶尖的神学院演讲，课后两个人私下来找我，要问一个问题。他们小声说话，不敢与我直视，我凭这一点知道，他们有一些尴尬的话要讲。我肯定他们会讲和色情有关的事。肯定的是，他们要谈他们在上网方面的挣扎。但让他们上瘾的并不是色情，而是社交媒体。他们告诉我，他们不能停下来不上脸书网 (Facebook)，他们花好几个小时时间浏览博客，毫无头绪地上网冲浪。这是几年前发生事，当时我不知道如何帮助他们。之前我还没有遇到这种挣扎，我自己也没有沉迷其中。五年之后我遇到了这种挣扎，我沉迷其中。

我过去通常会取笑写博客的人，我通常会讽刺脸书，我通常会取笑推特。我从来就不是一个早早接受新科技的人。我从来不在乎乔布斯准备要干什么。我通常对科技狂人会翻翻白眼表示不屑一顾，这种情形一直到保持到我成为其中一员为止。现在我有一个博客，一份脸书页面，一个推特账号，一副蓝牙耳机，一部 iPhone，一部 iPad，家里和办公室都有 wifi，有线电视，一台 Wii，一部蓝光播放器，多个电邮账号，以及不限流量短信。骄傲在败坏以先；狂心在跌倒之前。

我生于 1977 年，所以我仍然能记得在数码革命之前的生活到底是怎样的。在上大学的时候，我们需要去电脑实验室上网，而这并不是一件大不了的事，因为电邮里并没有什么事情发生，我在网上也看不到任何有趣的事情。但是到我上神学院的时候，事情已经发生改变。电邮成了一种至关重要的沟通方式，互联网是我的朋友和我得到消息（还有打梦幻足球游戏）的地方。但即使在那时候（90 年代后期和 2000 年代早期），生活并没有如此互联。我只是在房间里通过神学院的分线——那种大声

隆隆发出咔咔声拨号连接的怪物上网。我在上高中、大学和研究生院的时候都没有手机。还是在四五年前的时候，我还不用电话做什么事情，几乎不在家里上网。我并不是暗示说那些日子更纯洁更高尚，但我的生活没有感受到如此碎片化，没有太大压力。

谈论科技，这是棘手的话题

写科技方面内容，这充满了挑战。首先，一些人会根本不知道我在讲什么。他们也许年纪较大，并不理解那些玩意为什么会有如此吸引力。对这样的人，我要说愿主祝福，我希望你们就像我们过去那样享受真实的世界。

另一个挑战，就是我现在讲的一些细节很快就会在几年后过时，而一切都会在那几年的几年之后过时。例如，大学生几乎不再写电邮，这让我抓狂不已。你需要发短信给他们，或在脸上给他们留言，他们才会留意你。

科技方面内容的第三个难处，就是人会有过分反应的倾向。在基督徒当中有非常强烈的反科技进步冲动，人很容易认为，解决科技负荷过重的最佳办法，就是狂怒地反对机器。但是对一个不会再回来的世界恋恋不舍，这是没有用的，那世界很有可能不像我们回忆那样如此充满玫瑰色彩。我喜欢能在我的手机上有圣经，把全国的街道地图放在我口袋里，可以随时查体育比赛分数，能整天和朋友联系，能在上班时候发短信给妻子。毫无疑问，因着我们所有人都与所有事情连线，一些事情是变得更好了。

问题在于一些事情没有变得更好。我们必须意识到这一点，就是随着数码设备就在身边和数码依赖程度的加深，这种加深带来新的能力和新的危险。问题并不是数码革命是否加深我们生活疯狂的忙碌，或它给我们的灵魂和我们的精神健全带来威胁。问题是，这些威胁是什么，我们如何面对这些威胁。

这些威胁是什么？

人已经写了许多文章，还会继续写大量文章，论述要连线这无休止欲望的危险。我让其他人来决定谷歌是否让我们变得愚蠢，年轻人是否或多或少要比从前更讲求关系。让我简单提出三方面，说明数码革命是

让我们经历疯狂忙碌的帮凶。因为如果我们知道什么是威胁，可能就会有一些指望，能找到向前的出路。

首先是上瘾的威胁。这可能听起来过分言重，但事情就是如此。你能整天不看 Facebook 吗？你能一个下午不看你的手机吗？两天不查电邮吗？即使某人答应不会有紧急情况，不会有新的工作任务，我们仍然很难离开屏幕。实情就是，我们当中许多人不能不点击鼠标。我们不能走开，甚至几小时也不能，更不用说几天或几周了。

尼古拉斯·卡尔 (Nicholas Carr) 在他的畅销书《肤浅》当中反思了他对互联网态度的改变。在 2005 年——他说是“互联网变成 2.0”的那一年——他发现数码的经历令他兴奋。他很高兴博客是如何废掉了传统的出版工具，他喜欢互联网的速度，容易，超链接，搜索引擎，音频，视频和每一样事情。但他回忆说，那时，“一条怀疑的蛇溜进了我的数码乐园。”¹他意识到互联网已经控制了他的生活，而这是他传统的个人电脑做不到的。他的习惯改变了，演化变得迁就数码生活方式。他变得要依赖互联网得到信息和开展活动。他发现他的关注能力衰退。“一开始我发现问题在于中年思想呆滞的症状。但我认识到我的大脑不仅仅精神恍惚，而且饥饿，要求按互联网喂食的方式接受喂食——它接受的喂食更多就变得越饥饿。甚至我离开电脑时都渴望查电邮，点击链接，进行一些谷歌搜索。我要保持连接。”²

我已经留意到，在过去几年同样的事发生在我身上。看来我工作不到十五分钟就有冲动要查电邮，瞄一瞄博客，或者看看推特上的更新。这是一种糟糕的感受。卡尔在《肤浅》的后记中解释说，在他的书出版后，他收到一些人的反馈（通常是通过电邮），他们想讲自己的故事，讲互联网是如何“分散了他们的专注力，烧焦了他们的记忆力，或者把他们变成强迫性去吃信息零食的人”。一位大学高年级学生给他发来一份很长的文章，描写他自从三年级以来是如何纠结于一种“介乎中等到严重程度的互联网成瘾症”。这位学生写道：“我不能深入或细致关注任何事物。我的大脑能做的唯一事情，确实也是它要做的唯一一件事情，就是重新联上那让人分心疯狂的网上信息闪电战。”他承认这一点，虽然他肯定：“我生活中最幸福最满足的时光，都是与一段离开互联网的延长日子有关。”³我们许多人一小时接一小时，一天接一天，完全被要上网联系的冲动胜过。作为基督徒，我们知道“人被谁制伏，就是谁的奴仆”（彼得后书 2:19）。

第二是麻痹的威胁。“麻痹”这词在这里的用法大概等于“懒散”或“无精打采”。它并不是休闲的，甚至懒惰的同义词。麻痹有无动于衷和在灵里疏忽的意味。它就像是心灵的黑夜，只是更无聊，更不加思索，更无趣。正如纽浩斯 (Richard John Neuhaus) 解释那样：“麻痹是没有用电视消磨时间的夜晚，是没有娱乐或教育的夜晚，而是像吸取尼古丁一样对抗时间和责任。最要紧的，麻痹是冷漠，拒绝与其他人生命中的情感，神在其他人的生命的情感有所交涉。”⁴

对于我们当中太多人来说，电子活动的忙碌，令人难过地表现出一种更深的麻痹。我们觉得忙碌，却不是因为一种嗜好、或休闲或游戏而忙碌。我们因忙碌而忙碌。我们不是想办法如何使用我们空余的几分钟和几小时的时间，而是满足于在肤浅中畅泳，为消耗时间而消耗时间。我们当中有多少人变得对我们这时代的麻痹太习以为常，感受到这种忙碌加死寂的奇怪组合？我们总是滑动我们的手指参与各样活动，却很少使用我们的思想。我们不断下载信息，但很少进入我们内心的深处。这就是麻痹——伪装成不断躁动的毫无目的。

所有这一切都直接导致我们这数码世界的第三种威胁，就是我们从来不独处的危险。我说“从来不独处”，讲的并不是老大哥在看我们，或者安全受到入侵的危险。我讲的是我们不愿独处的愿望。彼得·克里夫特 (Peter Kreeft) 说得对：“我们要我们生活变得复杂。我们无需如此，但我们要。我们要苦恼要纠结要忙碌。出于潜意识，我们要的正是我们抱怨的事。如果我们闲暇，我们就要看自己，听我们内心的声音，看到我们内心那极大的空洞，感到惧怕，因为这空洞如此之大，只有神才能将它填满。”⁵

有时我在想，我如此忙碌，这是不是因为我终于相信这谎言，就是忙碌是要点所在。没有什么像在你口袋里装着整个世界那小小黑色长方体物件那样让你忙碌——全时间忙碌，何时何地面对任何人都忙碌。威廉·鲍尔斯 (William Powers) 在《哈姆雷特的黑莓手机》中把我们的数码时代比作是一个巨大的房间，在这房间中有超过十亿人。但这房间虽然如此之大，每一个人都与所有其他人贴得很近。在任何时刻某人都会上来拍拍你的肩膀——一段手机短讯，一次点击，一个评论，一条推文，一个帖子，一段信息，一个新帖。一些人前来谈生意，其他人抱怨，其

他人讲秘密的事，其他人调情，其他人向你销售，其他人给你信息，其他人只是告诉你他们在想什么或做什么。这昼夜无休止地进行。鲍尔斯把它称为是“人类互动不停的节日”。⁶

我们非常享受这房间——但这只不过是一阵子。最终我们对这不断的噪音感到厌倦。我们努力要找到一个个人空间。我们吃饭的时候，我们睡觉的时候，我们约会的时候，都有人来拍打我们一下。我们甚至在洗澡间大声喊叫时也会有人拍我们一下。所以我们下定主意要放假，只是短短的假期。但似乎没有别的人知道出口在哪里。似乎没有别的人对离开感兴趣。事实上他们所有人看来都对你不想留下感到不快。就算你找到了出口，通过这开口看到那迷人的世界，你都不确定在另一面的生活会是怎样。一跃跳出去，看有什么事情发生，这需要有信心的飞跃。

鲍尔斯这比喻的要点应当是不言而喻的。就像托尔金的指环一样，我们既喜爱也厌恶这房间。我们要呼吸数码独立那不被打扰的空气，但这房间越发成为我们知道的唯一天地。其他人都留在房间里，我们如何能走出去？没有了那无休止的拍打、拍打和拍打，我们如何能打发时间，让我们有事情可想？对于我们许多人来说，互联网就像老鹰乐队的《加州旅馆》这首歌：我们可以随时想退房就退房，但我们绝不能离开。

最可怕的部分，就是我们可能并不要离开。我们有没有可能宁愿要那无休止的噪音，也不要那震耳欲聋的沉默？我们有没有可能并不在乎要听到神那微小的声音？有没有可能我们当今这些琐碎和分心的事并不是由忙碌强加在我们身上的，或者根本不是强在我们身上？我们有没有可能选择忙碌，好让我们可以继续活在琐碎和分心当中？如果“数码忙碌是深入的死敌”，⁷那么只要我们绝不独处，我们注定就要陷在肤浅当中。我们这数码时代赋予了帕斯卡那句名言新的现实意义：“我经常说过，人不幸福的唯一原因，就是他不知道如何在房间中保持安静。”⁸

或者情况就是，我们不想进入房间。

我们能做什么？

那么现在怎么办？如果这就是我们生活在当中的世界，这些是我们面对的危险，我们该如何回应？我们能怎么办？让我提几条建议，一些主要是实用方面的，一些是更明确是神学方面的。

培养对科技和“进步”的一种健康的怀疑态度。我已经说过，科技在许多方面改善我们的生活，所以我并不是建议要弃绝任何有开/关键的物件（虽然这可能会让你所乘航班的空姐感到高兴）。但是我们可以与科技保持更多一点“距离”，更多一点认识到在最新创新之前这世上已有人生，没有了创新也可以有人生。尼尔·蒲思曼（Neil Postman）的告诫很有智慧：技术“绝不可被当作是事情自然秩序的一部分”。我们必须认识到，“每一种科技——从IQ测试到汽车，到电视机到电脑，都是特定经济和政治背景的产物，伴随它而来的是一项计划，一项议事日程，一种哲学理念，可能提升生活，也可能不会，因此要求仔细观察、批判和控制。”⁹

在你与其他人联系时更深思熟虑和有更多理解。不久之前，我留意到我一位朋友在一连串简短得难以置信的电邮沟通之后，在信息结束时附上一个关于“电邮约法三章”的链接。我有好几个礼拜忽略这链接（我太忙！），但最终好奇心胜过了我，我点击了那链接。让我感到吃惊的是，这份“约法三章”是对人非常有帮助的意见，讲到如何减少用在电邮上的时间：不要问开放性问题，不要发无内容的回复，没有充分理由就不要抄送，不要期望对方马上回应。让我惊奇的是，我的不耐烦是这样起作用的。如果我发短信给某人，我期望在几秒钟之内得到回应。如果发电邮，我可能会容许等几小时，但对给朋友的电邮，我期望在几分钟之内能收到回音。减少我们的忙碌，这是一个群体项目。我们必须接受这一点，就是慢回复和简短回复并非粗鲁。不要期望你每一次敲击键盘，另一个人就必须转过头来回应。

刻意使用“旧”科技。如果你不想依赖你的数码设备，就要努力不需这些设备也能生活。读一本实体书。用纸写一封信。买一支很好的笔。用电话找人。查字典。开车的时候把收音机关掉，把iPod的耳机卸掉。出去跑步却不听音乐。进实体店购物。这样做的目的不是做一个怪人，而是重新学习一些做法，可以更享受“旧式”生活。

划定界限，竭尽全力保护这些界限。摆脱屏幕暴政的最简单方法，也是最难的步骤：我们不能全时间都保持连接。我们需要不再把电话带到床上。我们不能在上教会期间查我们的脸书。我们不能每次吃饭时都发短信。去年我妻子和我发生了我们其中一次最严重争吵，因她强烈责备我在吃晚饭时发推文。她如此严厉是对的，我答应她以后绝不会在吃晚饭时发推文（这承诺我认为已经守住了）。

大多数家庭可以用一个很大的篮子，把所有手机、平板电脑和手提电脑放在里面，让它们每天休息几小时（在吃晚饭的时候？灵修的时候？睡觉的时候？爸爸回家的时候？）我们大多数人都已太长时间没有过屏幕安息日——在一天某些时候（甚至整天），我们不会“在网上”，或在一个电子设备面前。我们大多数人如果不是把看手机当作是我们每天最后和最早做的一件事，就会发现自己有新的自由。在所有导致我忙碌的小小坏习惯当中，临睡前，一醒来时就查电邮的习惯很有可能是最糟糕的。

用我们的基督教神学解决这数码时代的危险。虽然常识性的提醒总是好的，但我们最根深蒂固的问题只能由最深入的真理加以解决。因着创造的教义，我们必须确认人为的物件可以是促使人类兴旺和荣耀神的工具。所以我们并不是对新科技不屑一顾。但因为我们有一位神，祂在亘古的过去拣选我们，看一日如千年，千年如一日，我们就不要迷恋最新的潮流和趋势。因着道成肉身，我们认识到找不到方法可以取代在一个实在地方与实在的人生活在一起。所以我们不会接受虚拟相遇，使用它替代血肉关系。

同样，因为我们认识到我们的价值是背负神形象的人，我们的身份是神的儿女，我们就不会依赖互联网证明我们是重要、有价值 and 蒙爱的人。因我们接受有内住的罪存在这事实，我们就不会瞎眼看不到，我们在网上可能会屈服于潜在的偶像崇拜和试探。因我们知道自己是堕落的受造之人，就会接受我们人类光景的有限。我们不可能与成千上万的人建立有意义的关系。我们不能真正知道在这世界上正在发生的事。我们不能在同一段时间真正既身在这里也身处那里。我们这数码时代最大的欺骗，可能就是这谎言，这谎言说我们可以无所不能，无所不知，无所不在。这些是我们不能变成的样子。我们必须选择我们的缺位，我们的无能力和我们的无知——并且是有智慧地作出选择。我们越早接受这种有限，我们就越早可以得自由。

附注

1. *Nicholas Carr, The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (New York: Norton, 2011), 15.
2. 同上, 16页。

3. 引自同上，226页。
4. Richard John Neuhaus, *Freedom for Ministry* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1979), 227.
5. Peter Kreeft, *Christianity for Modern Pagans: Pascal's Pensées Edited, Outlined, and Explained* (San Francisco: Ignatius Press, 1993), 168.
6. William Powers, *Hamlet's Blackberry: A Practical Philosophy for Building a Good Life in the Digital Age* (New York: Harper, 2010), xii.
7. 同上，17页。
8. Blaise Pascal, *Pensées*, trans. A. J. Krailsheimer (New York: Penguin, 1966, rev. ed. 1995), 37.
9. Neil Postman, *Technopoly: The Surrender of Culture to Technology* (New York: Vintage, 1993), 184–185.

～ 第八章 ～

节奏与忧郁

诊断六：在你自毁之前，最好是让自己休息休息

我们到了每周聚会结束的时候。我可以看得出来，杰森有一些难言之隐要说。杰森是我的好朋友，和本一样，他是一位主任牧师的最佳拍档，是我两位最佳助理牧师的其中一位。我们已经用了超过一个小时时间解决开会议程的问题，这时杰森对我说，他还有一件事情要谈。

“凯文，你打算放假一天休息吗？”

我告诉他我的计划是怎样的，过去几周是如何异常忙碌，充满着出乎意料的事。杰森很同情，远非律法主义，但他稍微更紧逼我说：

“你需要休息一天。”

“我经常休息。”

“每周都要。”

“嗯，我过去在礼拜一休息，但现在我的孩子上学了，我就调到礼拜六，这样我就可以和他们在一起过这一天。但是讲道预备常常延续到礼拜六。我已经一直努力，一周有几个早上花更多时间在家里。我的时间安排可以灵活，如果需要是可以在吃中午饭的时候回家。”

“你需要休息一天。”我的朋友再次对我说。“不管你对安息日的神学如何，你这样做并不明智。你不能继续这样下去。”

“我知道，我知道。你是对的，一些事情需要改变。”

安息日是为人设立的

知道我们对安息日要信什么，这比看起来要难。一些基督徒认为，

第四条诫命几乎没有任何改变，礼拜天现在是基督徒的安息日。其他人论证说，安息日在基督里得到了应验，现在我们每周的日程安排几乎有完全的自由。少数基督徒相信星期六依然是安息日的安息和敬拜的正确日子。对于这些重大分歧，人已经写了大量书籍文章。¹我个人与毕尔 (Greg Beale) 的三个结论心生共鸣：

第一，在创世记 2:3 对第七天的纪念，以及以色列的安息律例，因着基督复活已经转移到一周的第一日。

第二，以色列遵守安息日的方式，连同所有详细的要求都已过去，现在回归到创造的命令。遵守这条命令，就是用一天记念神是创造安息，庆贺基督已经进入这安息，相信的人已经开始进入这安息，指向相信的人将来完全进入这安息。

除此以外，基督来，成就了以色列独特的安息日诫命，因祂是以色列的弥赛亚，成就了以色列末后的出埃及，代表真正的以色列以及那末世的圣殿。²

或者更简单说，为着我们的救恩，我们应当唯独在基督里安息。但除此以外仍有一个长存的原则，就是我们应当在主日敬拜，信靠神到一个地步以至于每周有一个常规，借此我们可以停止我们正常的劳作。³我们需要神对礼拜天所赐寻常的蒙恩途径，以装备我们迎接一周其余时间异乎寻常忙碌的生活。

不管你对礼拜日要做什么不要做什么的具体情况有何看法，我都盼望每一位基督徒可以认同，神已经用尘土造了我们，我们需要固定的休息时间。他把这一点建立在创造的秩序之内，命令他的百姓如此遵行。神的目的并不是用礼拜日的午睡惩罚小小孩，或每七天一次驱使我们感到沉闷，无所事事。他为人设立安息日，不是为安息日设立人（马可福音 2:27）。神把安息日作为一种恩赐给了我们，是待办事项的汪洋中我们可以去到的一个小岛。他也给我们安息日，作为对我们的考验。这是一个信靠神的作为，超过信靠我们自己做工的机会。当我连续几周没有足够时间休息，我可能违背了第四条诫命，也可能没有；但我肯定我太过于相信我自己的重要，不止是有一点点愚昧。如果我的目标是在一生努力工作中有荣耀神的效率，那么我需要的，莫过于就是要有一个固定的安息节奏。

没有节奏

我们很容易看到一些人认为工作是好的，休闲是糟糕（即人休息是为了工作）。你也可以看到一些人认为休闲是好的，工作是糟糕（就是人工作是为了休息）。但是根据圣经，工作和休息若是为了神的荣耀而行，那么这两样都可以是好的。⁴ 圣经命令人要努力工作（箴言 6:6-11；马太福音 25:14-30；帖撒罗尼迦前书 2:9；4:11-12；帖撒罗尼迦后书 3:10），也表彰休息的美德（出埃及记 20:8-11；申命记 5:12-15；诗篇 127:2）。这两样都有各自的位置，难处在于把它们放在正确的位置上。

我们许多人其实并没有我们认为那么忙，但是生活总是觉得喘不过气，因为我们的日子、星期和年份都没有节奏。正如我们在上一章看到的，科技其中一样危险就是工作和休息捆绑在一起，乱成一片让人糊涂。我们回家却从来没有真正离开工作，以至于下一日我们上班时很难回到工作当中。我们没有常规，我们的日子没有秩序。我们从来没有完全“开”，也没有完全“关”。所以我们在办公室偷懒，用二十分钟时间上 YouTube，然后在家里，在电视机面前用四十分钟时间赶电邮。也许这种安排对于一些雇主来说行之有效，对于许多雇员来说，他们可能感觉得到释放。但经过一段时间，无论是在家中还是在家以外，我们大多数人的工作效率会降低，没有一种固定、集中和刻意的休息，我们就发现自己的工作没有从前那样享受。

不久之前，《华尔街日报》发表了一篇好文章，讲的是四届奥运运动员拉格特 (Bernard Lagat) 的故事。⁵ 拉格特原来是肯尼亚人，但现在是一位美国公民，保持着从 1500 米到 5000 米七项美国田径记录。按照这篇文章的说法，他跑步的其中一个秘诀实际上就是不跑步。拉格特在十一个月强化训练和比赛之后，“把跑鞋放在柜子里，停止跑步五周时间。不跑步，不做仰卧起坐。他给他儿子的足球队当教练，体重增加了 8 磅。”自从 1999 年以来，每一年秋天他都采用这长时间休息的做法。拉格特说“休息是一件好事”，把不活动的这一个月称为“完全的祝福”。就连世界上的最佳运动员也需要休息。实际上，如果没有休息，他们不可能做到最好。闲暇并不是完全放纵或犯罪，这对做成任何事来说都是必需。

人喜欢说人生就像一场马拉松，而不是短途冲刺，但人生实际上更像是田径训练。我们努力奔跑，然后努力休息。我们冲上一座山，然后

咕嘟咕嘟喝一些佳得乐。我们爬一段楼梯，然后跑几次200米，然后几次400米，中间穿插着休息。没有休息，我们绝不可能完成训练。如果我们要继续前进，就需要学会如何停下来。就像以色列人有他们的年历，我们每一天都需要休息时间，每一周都要有休息时间，全年都要有重新精神振奋的时候。我们不能无休止奔跑，却期望跑得非常好。

我们可能认为，更多工作可以解决我们动力降低和关注时间变短的问题，但休息常常是我们真正需要的解决办法。有时候最好的预备就是漫步，让人心得富足的延缓。睡一场午觉，玩一下飞碟，唱一首歌，然后写论文。土地如果从来不休耕就不会有收成。我们不可能全时间都“完全开着”。只需要想一想以色列人的年历，它有过节的时候，禁食的时候。神为了他们敬虔和有效率的缘故，让他们有一种可预测的模式，充满这每天、每周、每月、每季度、每年和多年一次的节奏。

这就是我们的生活变得越来越没有节奏，让人如此担心的原因。我们没有健康的常规。我们不能把我们的节期和我们的禁食分开。晚上和早上已经失去了它们的感觉。礼拜日已经失去了它的重要意义。每一件事情都含糊混在一起。水龙头不断漏水。生活变成一场疾病，直到我们不能再承受更多，盘旋落入生病，精疲力竭或忧郁当中。杰森那样直面我，因为他不想让我就这样付之一炬。

神所亲爱的，必叫他安然睡觉

追求一种工作和休息的规律，这不仅仅是每年有退修会或者每周有安息日休息。这其实意味着每一天实际上都要争战，要有更多睡眠。箴言讲到懒情人躺在床上，它想到的是那种宁愿挨饿也不愿意努力，宁愿接受施舍也不愿伸手做工的人。这告诫并不是要警告人睡觉的时间越少越好。神造我们，使我们需要睡眠，当我们认为我们可以无需睡眠生存下去的时候，我们不仅藐视祂的恩赐（诗篇127:2），还显出我们错误的自我依赖。

我们倾向认定，为了做更重要的事放弃睡眠，这是更敬虔，但神把我们造成有身体的人，我们不能长时间不睡眠，却不大大损害我们的身体和灵魂。神把我们造成这样子——有限和脆弱。祂造我们，要我们花我们生命几乎三分之一的什么也不做，只是要依靠祂。我们通过睡觉实际上是这样说：“神，我信靠祢，没有了我，神祢是没有事。”我们会彼此津津乐

道讲一些伟大圣徒在早上四五点钟起床祷告的故事，却忘记了从前有电之前的日子，大多数的人是在天黑不久就睡觉，在早上更早时候起来。我们大多数视为英雄的过去年代的人物很有可能比我们现在睡得多得多。我们极少人能一个晚上只睡四五个钟头却生存下去，更不用说生机勃勃了。

无论怎样计算，我们现在比从前睡眠时间要少。与一个世纪以前相比，一个普通的美国人每天晚上要少睡两个半小时。⁶ 根据疾病控制和预防中心的统计，超过四千万美国人每晚睡眠时间不足六小时。⁷ 虽然我们常常夸口我们睡得何等之少，但研究表明，缺乏睡眠是例如糖尿病和过分肥胖这些问题的诱因。⁸ 在今天的世界上，没有环境提示迫使我们睡觉，有大量电子设备让我们不眠，我们完全得不到所需的睡眠。

然而人如果破坏了自然的限制，就不可能不承担后果。你可以借用时间，但不可能偷时间。如果你要在早上八点前完成一篇论文，你可以拖到最后一刻，终夜不睡觉写完这篇论文，这可能看起来是一个很聪明的做法。毕竟，半夜和早上这段时间你到底还能有别的用处吗？你只不过在床上浪费时间罢了。现在你的论文写好了，你失去的一切，不过是一晚的睡眠而已。做得好，我说的是你！

但你其实做的，不过是借用时间。你并没有获得任何时间。因为你在礼拜四整晚不睡，你无可避免要在礼拜五崩溃。如果不是在礼拜五发生，你就会在礼拜六多睡五个小时。如果你不在周末补睡，你就很有可能会在下一周生病。如果你不生病，你继续不加补充强推自己，你的效率就会下滑。或者在你精疲力尽的时候开车出事故。或者你会对朋友突然大发脾气，引发一种关系崩溃，要花好几个礼拜时间修补。你认为你偷掉的时间，其实不可能如此容易偷走。你不可能无限骗睡觉的时间。你越长时间尝试借用时间不睡觉，你的身体（或神）就会更迫使你为这些钟头的时间付出代价，并且加上利息。

当我几年前读到卡森 (D.A. Carson) 关于信仰疑惑的讲道时，对于他讲到怀疑的六种可能原因，其中一种就是“缺乏睡眠”，我是深感震惊。世上其中一位最顶尖的学者告诉我们，我们可能在属灵方面有义务要睡午觉！不要忽略他的忠告：

如果你持续从大早忙到深夜，迟早你就会越来越沉浸在无精打采的悲观中，而悲观和怀疑之间的界线是极易越过的。

当然，不同的人要求不同的睡眠时间；而且一些人可以比其他人更好应付一点点的疲倦。虽然如此，如果你是属于那种错过睡觉就变得令人讨厌、悲观、甚至充满疑惑的人，那你就负有道德义务，努力得到你所需的睡眠。我们是整全复杂的人：我们身体的生命是与我们的灵性健康、精神面貌、以及我们与他人的关系（包括我们与神的关系）联系在一起的。有时你在整个宇宙中能做到的最敬虔的事，就是睡一晚好觉——不是通宵祷告，而是睡眠。我肯定不是否认通宵祷告有它的作用，我只是强调，在事情正常的发展过程当中，属灵操练使你有义务得到你身体所需的睡眠。⁹

我知道睡觉说比做起来容易，对那些有小孩子的父母，以及有失眠症的人更是如此，但我们大多数人能显著改善生活，我们只要稍微更早一点上床睡觉即可。在一些夜里我不得不迟睡，我没有办法在午夜之前上床睡觉。但在其他晚上，我会开始做一件我无需做的事，或浪费三十分钟时间看手机，或浪费额外四十五分钟看没有意思的体育比赛，或者用一个小时在深夜读书，而不是保护这段时间，可以让我第二天早起读圣经。如果我们真的留意，就会惊奇看到每天晚上从八点到十二点我们做什么，不做什么。也许罪魁祸首是餐后甜点、咖啡因或脸书。也许我们需要取消承诺在一个晚上要做的事情。我不能代替你做艰难的决定，但我知道我也需要改变我的生活。我不能把剥夺睡眠当作一种生活方式。如果我还想在六点三十分起床，我就不能把半夜变成新的十一点。我们大多数人要欠的睡眠的债极大，我们越早开始固定储蓄就越好，这对你的工作，你的灵魂和你所爱的那些人来说都更好。

休息这份艰难的工作

如果论述休息的这一章看起来是艰难的工作，这是因为情况确实如此。人很难信靠神，很难放手，很难停下来。人想到忙碌的时候，会说话仿佛艰难的工作是问题所在。但我们实际上并不是落在太努力工作的危险当中。我们只是在一些事情上按错误的比例努力工作。如果你工作一周八十小时，从来见不到你的孩子，从来不与妻子说话，人会说你是一个工作狂。毫无疑问你是下了大工夫用在你的职业上。但是你可能并没有非常努力工作要作一位父亲，或一位丈夫，或作一个合乎神心意的男人。

我们都知道需要停下工作休息，但我们没有认识到只是为了要有休息，我们就需要非常用心安排。我们要定计划休息。我们需要安排时间，以至于可以有一段时间不做安排，对我们大部分人来说，生活就是这样。零散、疯狂、没有界限的忙碌很自然就会出现。工作和休息的节奏需要计划安排。

不仅这样，要有节奏，这需要敬虔的习惯。我从来不会腾不出时间参加周日敬拜聚会。问题一次也没有出现过。我从来不会在这些时间同时安排两件事。我从来没有感受到压力，答应在礼拜天早上十一点钟做另一件事，或安插多一次约谈。为什么？因为这是一种习惯，是我一辈子以来的习惯。我在礼拜天上教会。事情摆在那里，已经定好。我已经为此做了安排。这一天可能很多事，但是有一种让人感到舒服的常规。我起床，读圣经，祷告，看我的讲章，吃早餐，上教会，祷告，讲道，再讲道，与人谈话，回家，吃中午饭，睡午觉，看我的讲章，回教会。节奏给了我目的和秩序。节奏给了我生命。

没有节奏我就不能度过礼拜天。没有节奏，我在生命中也不会走得太远。肯定有一些时候是我不工作的；否则我就不能休息。肯定有一些时候我要睡觉，否则我就会不断借用时间，无法偿还。我在神的宇宙当中并非如此重要，以至于我不能休息。但是神赐给我的限制是如此真实，以至于我不能不休息。

附注

1. 例如见 Christopher John Donato, ed., *Perspectives on the Sabbath: Four Views* (Nashville: B&H Academic, 2011); Iain D. Campbell, *On the First Day of the Week: God, the Christian, and the Sabbath* (Leominster, UK: Day One, 2005); D. A. Carson, ed., *From Sabbath to Lord's Day: A Biblical, Historical, and Theological Investigation* (Eugene, OR: Wipf & Stock, 1982).
2. G. K. Beale, *A New Testament Biblical Theology: The Unfolding of the Old Testament in the New* (Grand Rapids, MI: Baker Academic, 2011), 800–801. 我做了分段处理。
3. 关于我对第四条诫命神学的进一步阐述，请见 Kevin DeYoung, *The Good News We Almost Forgot: Rediscovering the Gospel in a 16th Century Catechism* (Chicago: Moody, 2010), 178–182.

4. See Tim Chester, *The Busy Christian's Guide to Busyness* (Nottingham, England: Inter-Varsity Press, 2006), 25–34.
5. Scott Cacciola, “The Secret to Running: Not Running,” *Wall Street Journal*, September 20, 2012.
6. Richard A. Swenson, *Margin: Restoring Emotional, Physical, Financial, and Time Reserves to Overloaded Lives* (Colorado Springs: NavPress, 2004), 96.
7. David. K. Randall, “Rethinking Sleep,” *New York Times*, September 22, 2012.
8. Mitch Leslie, “Sleep Study Suggests Triggers for Diabetes and Obesity,” *Science* 335 (April 13, 2012): 143.
9. D. A. Carson, *Scandalous: The Cross and the Resurrection of Jesus* (Wheaton, IL: Crossway, 2010), 147.

～ 第九章 ～

背起忙碌的重担

诊断七：因你根本没有想到要受苦，你就受苦更多

在几章内容列出10或7或3的清单后（至少它们不是40或144,000!），让我这一章开门见山，直接讲到结论：我们忙碌的原因，是因为我们应当忙碌。

以此结束（或即将结束）一本讲忙碌的书，这看起来很是奇怪。但请记住，这是七个诊断问题的最后一个，而不是唯一一个。如果这是本书唯一的要点，你可能就会想：“好吧，生活真是糟透了！我应当感觉被压得喘不过气来。我应当忽略家庭，熬夜到四点才睡。太好了！我想我应当让孩子报名上跆拳道课。”我写下本书其余部分，因为我们这样感受是不应当的。忙碌是一个大问题，带来极严重的灵命危险。本章并不是本书唯一的一章，这确实是有道理的。

本章是众多章节的其中一章，这也是有道理的。我不想让你认为，我们能为自己和为这世界做的最好事情，就是拒绝每一样困难的请求，为休闲而活，让我们自己投身到一场盛大的“以我为中心的派对”当中。我不想让你认为艰难的工作是问题，或者为其他人做出牺牲是问题，或受苦必然就有问题。如果你有创造力、雄心壮志和爱，你就会是一个忙碌的人。我们应当使万民作主门徒。我们应当亲手做工。我们应当尽意爱神。我们应当生孩子，照顾他们。忙碌并不是罪。积极工作并没有错。

正如我一直以来对忙碌作的诊断表明的那样，忙碌既是一种心态和一种心病，也是时间管理的失败。你有可能活出你的每一天，匆忙做很难的工作、服侍和背负重担，这样做的时候有正确的品格，正确依靠

神，因此你并不感自己是疯狂忙碌。但同样你有可能觉得承受极大压力，变得疯狂，实际上做成的事却非常之少。内心忙碌的解决之道并不是闲懒或无动于衷。解决的办法在于休息、节奏、治死骄傲、承认我们自己有限、信靠神的护理。

糟糕的忙碌并不是工作的忙碌，而是努力做错误事情带来的忙碌，是忙碌努力要讨人喜欢，忙碌企图控制他人，忙碌尝试去做我们没有得着呼召去做的事。所以请不要以为我在说工作是坏事，背负重担是坏事。这是人生的一部分，这是作基督徒的一部分。当克莱德 (Tim Kreider) 在纽约时报撰文说：“清教徒把工作变成一种美德，明显忘记了神发明工作，是把工作当作一种惩罚，”¹他对清教徒的认识是错的，对神的认识也是错。神造我们，是要我们栽种祂的园子，充满这地和治理这地。痛苦和荆棘是咒诅，但工作本身并非如此。神造我们，是要我们忙碌。

服侍就是受苦

我们如此大大纠结于忙碌的其中一个原因，就是我们没有期望会有纠结。许多西方的基督徒——我是他们当中表现突出的一个——会很容易有一种默许的认定，就是我们不应受苦。肯定的是，我们某一天可能会罹患癌症，我们可能有一段时间会失业。也许我们会在半夜收到那种可怕来电。这些是可怕的损失，但在日常生活中我们不会料到自己要受苦。我们越少料到会受苦，受苦就变得越具有毁灭性。

我们完全没有想到我们的忙碌甚至有可能是我们要背负的十字架的一部分。但会不会作小孩子的母亲其实不应该是容易？会不会牧养一家教会应当是充满挑战？会不会作人朋友，或仅仅是作一个基督徒，应当意味着这是一件消耗大量时间、背负重担、充满荣耀地忙碌、极其没有效率的工作？

费南多 (Ajith Fernando) 写了一篇极好的文章，《服侍就是受苦》，讲到“在疲倦的迷雾中”使用我们恩赐的问题。²他解释说，人常常同情他，因为他在像斯里兰卡这样的国家服侍，这国家饱受战争蹂躏，对福音充满敌意。他承认在当地开展事工会很困难。他的一位事工同工遭遇残忍攻击，被人杀害。但最大的受苦来自与他同工的人。费南多说：“无论你是生活在东方还是西方，如果向人委身，你就要受苦。”

然后他讲了一个故事，这故事应让我们这些来自“已发展世界”的人提起精神留意：

我有需要的时候会给一大群人写信，请他们为我祷告。有时我的需要就是我疲倦，被压倒。当我写这样的事的时候，许多人回信，说他们祈求神给我加力，引导我安排好时间。但是东方的朋友和一些西方朋友的回应有所不同。我有一种强烈的感受，就是西方许多人认为，与因过度工作而来的疲倦抗争，这是不顺服神的一种证据。我的论证就是，如果一个人因受驱使、或因为没有安全感而过度工作生病，这是不对。但是我们像保罗一样服侍人的时候，可能要忍受疲倦。

好好思想这一点，然后再读一段：

西方一直纠结于时间的暴政辖制，这可以大大教导东方，就是人需要休息。东方可以教导西方，要接受因着向人委身而来的身体问题。如果你认为因着事工身体受苦是错，那么你的问题，就比那些相信受苦是通向多结果子和得满足的必经之路的人更严重。

我几年前第一次读到这段话时，我要停下来，思想，然后悔改。我是多么快快自怜，多么快快自以为是认定我不应当背负任何重担，多么快快得出结论，神绝不会要我为了其他人的缘故与疲倦、疾病抗争。我明白到了本书结束的时候，我会冒着一种危险，削弱之前我所讲的全部不可少的警告和解决方法。我相信你有足够分辨力，知道这一章并没有取消所有其他章节。但我从个人经历知道，有某些形式的忙碌是从主而来，归荣耀给祂。有果效的爱很少是有效率的。与人相处需要时间。关系是一团糟的事情。如果我们爱其他人，我们如何能不忙碌和背负重担？至少有一段时间我们必须如此。

不管我们计划定得如何好，或者我们因着有安息的休息或度假而重新变得精力充沛，总有一些时候我们的生活会感到喘不过气来。我写这本书的时候，享受许多相当平静的日子，没有我日程安排的许多压力。但是当我一回到工作当中，每一件事就再次向我发动冲击——而且是同时发起冲击。我们任何人休息之后回来就有这样的感受。在我进修假回

来的那一天，我要开长老会议，与见习牧师开会，与一对订婚的夫妇开会，筹划他们的婚礼，参加一场最后一分钟才安排好的葬礼——加上所有平常的电邮和电话，还要写一篇讲道。在思想关于忙碌的事情几周之后，我突然又变得极其忙碌起来。这本书没有一条能防止回到工作之后遇上的忙碌，但它有助于铭记，忙碌并不总是坏事，并不总是可以避免。妈妈说过，人会有像这样的日子。

使徒的焦虑

哥林多后书 11:28 总是让我觉得奇怪。直到我成为一位牧师为止。³ 保罗在这里喋喋不休地讲自己为耶稣的缘故一路以来遭遇的打击——被关在监牢里、受鞭打、受杖打、被人扔石头、船坏了在海上漂流、有许多无眠之夜、饥渴、冰冷和没有衣服穿、遭遇各处各种人给他带来的危险 (23-27 节)——然后就如锦上添花，保罗提到更多一样试炼：“除了这外面的事，还有为众教会挂心的事，天天压在我身上。” (28 节) 这是大有能力的使徒保罗，把为了他的百姓“费财费力” (12:15) 看作是喜乐，似乎忧愁，却是常常快乐的 (6:10) 的保罗。这是那位面对能想得出来的各样拦阻，却学会了知足 (腓立比书 4:11)，一无挂虑 (4:6) 的保罗。他在这里承认，即使面对所有其他要忍受的事，他仍为着众教会每天感受到压力和焦虑。

我自从成为牧师以来，就在这节经文中找到异乎寻常的安慰。这并不是说我已经做成了保罗做成的事，或遭遇了他承受的痛苦，但是每一位热心的牧师都会为教会感到挂心。保罗要为几家教会挂心！即使你不是一位牧师，也会知道保罗在讲什么。他在讲人类关系带来的痛苦。初期基督教群体（就像我们现在的基督教群体一样）充满了内部争斗和互相攻击。他们要处理假师傅的教导。他们一头倾向律法主义，另一头倾向完全的混乱。一些教会成员把无足轻重的事情变得太过重要，而其他则太过于愿意妥协基督教的核心真理。保罗爱这些教会，他们的挣扎比沉船或入狱更令他挂心。

保罗每天都感受到压力，对此我并不感到惊奇。他的工作似乎从不会停。他要写信，探访，要为耶路撒冷教会收集奉献。他要派人到这里到那里去，远距离管理各家教会的事务。他需要回应极多批评，常常

是互相冲突的批评。一些人认为他太严厉，其他人说他太软弱。他教会里一些人是禁欲主义者，认为保罗太属世。其他人赖恩犯罪，认为保罗在伦理方面要求过分。他们抱怨他的教导。他们质疑他的资历。他们把他与原来使徒作负面比较。他们认为与那些假师傅相比他是无能。他们不喜欢他处理金钱的方式。他们不喜欢他讲道的风格。他们不喜欢他安排旅行计划的方式。他们不喜欢他的管教。在一些日子，他们完全不再喜欢保罗。所有这一切都是针对这位带领他们来相信基督，像父亲一样爱他们，建立他们的教会，拒绝接受他们的金钱，为他们灵命益处牺牲自己颈项的人。对保罗来说，没有什么像看顾神的百姓那样负担沉重。

保罗是忙碌的，在所有方面是正确忙碌。如果你爱神，服侍其他人，你也会忙碌。有时我们会疲倦。我们会感受到压力。我们会累。我们会灰心。我们会感觉精疲力尽。我们会说：“有谁软弱我不软弱呢？”（哥林多后书 11:29）。但要得到勉励。神使用软弱的事情，让强壮的羞愧（哥林多前书 1:27）。祂的恩典够你用，祂的能力在软弱的人身上得以完全（哥林多后书 12:9）。为基督的缘故，我们必须甘愿软弱、受辱、苦难、逼迫和灾难。是的，有时我们必须甘愿忙碌。因为你什么时候软弱，什么时候就刚强了（10节）。保罗有压力。你也有压力。但神能处理压力。当你面对一周接一周各种各样的疯狂，不要感到吃惊。当神在这一切当中维系你，不要感到惊奇。

附注

1. Tim Kreider, “The ‘Busy’ Trap,” *New York Times*, June 30, 2012.
2. Ajith Fernando, “To Serve Is to Suffer,” (August 2010), at <http://www.christianitytoday.com/globalconversation/august2010/>.
3. 最后这部分摘自我写的《牧师的压力与使徒的焦虑》这篇文章。Table-talk, August 2011.

~ 第十章 ~

你必须做的一件事

一本讲忙碌的书，问题在于忙碌的人读它。因此很有可能你没有一直读到第10章。如果你读到这里，你现在是盼望得到极大回报：一个伟大的五点计划，帮助你简化人生；了不起的十点宣言，让你的生活恢复正常；一个简单的十二步骤计划，让你在四十天之内变得没有如此疯狂忙碌。

嗯，不论是好是坏——我想实际上是更好——我并没有一个自助的改变计划可以给你。我不能解决你破碎、忙碌的生活。我面对自己的生活已经够麻烦的了。但是我能给你的，是你绝对必须做的一件事。请把这看作是一个一点计划，不担保会有成效。

但有一点是肯定的，这能使你与耶稣更亲近。

这样想的时候，这绝对就是解决你忙碌问题的最好办法。

在一个懒惰的马利亚的世界上，一种马大的工作伦理！

我们在路加福音第十章结束时，看到的是与耶稣讲道论忙碌这问题最接近的一件事。在大多数圣经当中，整个故事只有一段，耶稣的台词只有两句话。但也许这是因为忙碌的人不能听长篇讲道。无论如何，这在当时是恰当的信息，这对我们今天来说也是恰当：

他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人名叫马大，接祂到自己家里。她有一个妹子名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听祂的道。马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来说：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，祢不在意吗？请吩咐她来帮助我。”耶稣回答说：“马大，马大！你为许多的事思虑烦扰，但是

不可少的只有一件，马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”（路加福音10:38-42）

不管我看这故事有多少次，我总是同情马大。我想进入当时的场景，抗议说：“但是，耶稣祢怎么可以鼓励像这样不负责任的做法？教导有时，学习有时，而现在并不是学习的时候。如果祢让每一个人都来敬拜、祷告，坐在祢脚前，而不是做清洁和服侍的工作，这家就要变得一团糟，大家就没有饭吃了。”

当然，通常我不会公开表明这想法。我知道马利亚，而不是马大，在这里应当是我们的榜样。但我禁不住有这种感觉，就是耶稣并不是很实际。需要有人去做这种事。我们不能整天读书或听讲道。我是一位牧师，就连我也不能这样做。我的家人需要我。教会、政府、我的朋友，他们都期望我了解事情的最新状况。马利亚的风格可能适合一位修道士，或个人退修一天的情形，但作为一种生活之道，她小小的暂停是完全不可行的。

另外，马大是在做重要的事。她不是抓着电话打个不停，或在看猫咪跳霹雳舞。正如圣经所说那样（罗马书12:7；彼得前书4:11），她是在服侍。我们需要许多的马大。我们需要做仆人的。我们需要喜爱努力工作的人。总要有人去洗碗，总要有人去把凳子叠起来，总要有人去摆设桌子，给烤炉预热，好让这世界的马利亚可以得到他们对神属灵的看见。

好、更好和最好

这就是马大的感受，这就是我们当中许多人的感受，这是完全可以理解的。只不过耶稣不是这样看问题而已。马大恳求耶稣干预（路加福音10:40）。她想：“肯定耶稣会明白这里发生的事。肯定一个来服侍其他人的人 would 看到马利亚给我带来的一切麻烦。肯定耶稣会支持我。”

但耶稣并没有支持她。

一开始就叫她的名字，叫了两次。这重复表明强烈的情感，就像“夫子，夫子...”（路加福音8:24），或“耶路撒冷啊，耶路撒冷啊...”（13:34），或“西门，西门...”（22:31）。有可能耶稣感到生气：“马大！马大！”但我想祂更多是温柔和安慰。约翰福音11:5说：“耶稣素来爱马大和她妹子并拉

撒路。”耶稣爱这全家的人。马大是那种慷慨待客的女士，认真看待她的款待工作。我认为耶稣并不是勃然大怒，祂只是要祂的朋友看到她妹妹所看到的。

祂说：“马大，马大！你为许多的事思虑烦扰。”英文新国际版圣经说她“担心难过”。英文信息版圣经说：“马大，亲爱的马大，你是在忙乱太多的事，让你自己在小事上筋疲力尽。”我们当中许多人可以对此感同身受。我们一天接一天，疯狂忙碌的一个月接疯狂忙碌的一个月：担忧、难过、焦虑、苦恼，忙乱、筋疲力尽。每一样污迹，每一项学校功课，每一个肮脏的洗碗池，每一位不约而至的客人，每一个突然冒出来的责任都成为极大恐慌的理由。按意译，提多书 3:5 是说我们像成了各样情欲和作乐的奴隶一样，在混乱和忌妒中过日子，被其他人骚扰，彼此骚扰。我们都非常忙碌，但却不是忙碌最要紧的事。

这就是故事的要点所在：“马大，你现在崩溃了，但只有一件事情是必需的。马利亚已经选择了上好的福分。她现在坐在我脚前，学习和敬拜。我不打算把这从她那里夺走。你的忙碌没有错，但不是最好的。”当然，我们不应把这故事看成是对每一天每一刻的蓝图计划。如果神期望我们什么事情也不做，只是盘腿坐在地板上记日记，圣经就会薄得多了。马利亚的例子并不是呼召人在密室过默想的生活，但它相当强烈提醒我们，最好是把优先的事优先办理。

对我说，整个故事里最重要的词是 40 节的“心里忙乱”。马大并没有做任何坏事，她只不过是让忙碌把自己从更好的事拉扯开去。她如此忙碌准备晚饭，以至于把她属灵方面的剩菜给了耶稣。从我个人来说，我有一个四岁孩子的胃口，第一次尝试的时候并不喜欢大多数食物。我其实并不在意吃剩菜。但是我们没有把第一要务当作第一要务时，就是用剩饭剩菜招待神了。我们过疯狂忙碌的一天，神不因此从天上向我们瞪着眼。但祂知道我们错过了那“上好的福分”。在一天当中让“神的事”作填充，这并不足够。无论是对集体还是对个人，坐在耶稣脚前，这样的事绝不会自自然然地发生。我们必须把向祂学习和花时间与祂在一起当作我们的一项优先任务。

实际上，这就是那优先任务。如果某人把你一周的生活拍下来，然后播放给一群陌生人看，他们会猜什么是你生活中“上好的福分”？对

于你每天必须做的一件事是什么，他们会得出什么结论？折好洗过的衣服？给房子打扫卫生？补写电邮？在脸书上发帖子？修剪草坪？看体育比赛？我知道你有事情要做。我自己也有很多事情要做。但在我们生活所有这些关注的事情当中，我们能诚实地说，并且让人看到，坐在耶稣的脚前，这是那必不可少的一件事吗？

这就是把它们称为灵修的理由

如果你讨厌、厌倦了如此可怕地感觉到忙碌，在找一个一点计划，帮助你的生活恢复秩序，这就是我知道的最好建议：让你自己向神的话语和祷告委身。这意味着集体的敬拜和私下的敬拜。我不是要求你要花多少时间。你可能开始的时候一天有五分钟，或十五分钟，或五十分钟。不匆忙的几分钟比心里忙乱的一个小时要好，连贯一致的习惯要比偶然的冲动要好。作为一个高中以来就一直有灵修生活，也作为一个高中以来一直挣扎着要保持固定灵修生活的人，我可以对你说，没有一种做法能比坐在耶稣脚前可以给生活带来更多平安和节制。

我明白以这种方式结束本书，这是危险和有可能是削弱人的做法。追求个人灵修，这是律法主义其中一个坚固堡垒。任何时候我们强调每天应当做什么的时候，我们必须清楚表明基督已经为我们做成了什么。因祂已经做工，我们就能安息。因祂已经为我们舍命，我们就能把我们骄傲的忙碌放下舍弃。因祂信守对我们的所有应许，我们就能不断在失败当中回到祂面前。我最不想做的一件事情，就是制定一条律法，说你必须在一年之内读完圣经，否则主就要发怒击打你。

但很少有什么能像把花时间与基督在一起当作每天优先要务那样，证明我们对祂的委身。正如莱尔观察的那样：“一个人可能出于错误的动机讲道。一个人可能会写书，发表很好的演讲，看起来努力行善，然而却是一位加略人犹大。除非一个人严肃认真，否则他是很少去到密室当中，秘密在神面前倾心吐意。”人会知道你是否在吃饭时祷告。他们知道你是否在礼拜天参加敬拜。他们知道你是否参加小组。但他们并不知道你是否会找偏僻的地方祷告。¹

我和你们很多人一样，常常看着我的忙碌生活，不知从何着手。我希望自己有更多运动，吃得更健康，能管理好我的收据，事先调整好我

车里的各样参数，让文件好好归档，知道那些小小的物件，例如篮球球泵放在哪里，总体来说不要感觉自己全时间行走在疯狂的刀锋边缘。我面对的试探就是同时解决每一件事情，否则就根本不加解决。但是一开始最好的计划就是耶稣的计划。

神给了我们所有人每天二十四小时，这是完全公平分配的一样资源。对于我们大多数人来说，在大多数时间，我们都是在做我们认为是最重要的事。我希望能更多跑步就好了，但显然我非常看重在家里读书，或工作到很晚时候，或有更多睡眠。所以这里的解决之道并不是行使意志力：“我必须花更多时间与耶稣在一起！”那样简单。这不会持久，我们需要相信，从神那里听祂的话，这是我们上好的福分。我们要相信，每天在我们面前最重大的机会，就是坐在耶稣脚前。除非我们真正相信这是最好，否则就不会重新安排我们的优先次序。

杜希格 (Charles Duhigg) 在他的著作《习惯的力量》中论证说，借着聚焦于一种模式，或他称为的一种“根本习惯”，²人通常能最有效地改变坏习惯。你无需接受杜希格这本书中所讲的一切，就能看到这提醒是有智慧。如果我们集中关注一个具体习惯，而不是关注让我们生活忙碌的上千个方面，我们就更有可能获得成功，不仅在那一个领域，而且在许多其他领域也会取得成功。例如请思想，如果你定下一个坚定、绝对的目标，就是每天花时间在神的话语当中和祷告，就会发生什么事。你很有可能会决定，你需要早一点上床睡觉，好使你早上有时间读经和祷告（或者你不至于后来在白天打瞌睡）。因为你要早一点睡觉，你就会更谨慎夜深的时候吃什么。你就会再三考虑是否要看一档你没有打算要看的电视节目，或在互联网上游荡三十分钟，却没有任何具体目标。也许你觉得房子稍微乱一点也不会有很大压力，因为你知道你是在选择那上好的福分，坐在耶稣脚前。也许你会让自己下班后不看工作电邮，或完全把各样的屏幕放在一边。谁知道你可以把多少让心里忙乱的事放在一边，努力更像马利亚而不是马大？

这甚至还没有把属灵的益处考虑在内。花时间在主的话语和祷告当中，与祂在一起，我们就可能对我们的忙碌和让我们头痛的事有新看见。以思想永恒作为每一天的开始，就让我们小小的难题和长篇的待办事项清单看起来没有如此意义重大。坐在耶稣脚前，我们就会变得更像祂——更有忍耐、更有爱心、更体贴人。我们就要看到，我们的屏幕

并不像我们的救主那样令我们满足。我们就要看到智慧不是昨天，或三十四秒前在社交媒体上生成。我们就会学会把我们的抱怨保持在最低程度，让自己定睛十字架上。我们就会变得更乐意帮助身边的人。保罗·区普 (Paul Tripp) 对教牧事奉说的这番话也适用在每一个人的服侍方面：“我越发坚信，让事工具有动力、坚忍、谦卑、喜乐、温柔、热情和恩慈的，就是做这事工之人的灵修生活。当我每天承认自己是何等缺乏，每天默想主耶稣基督的恩典，每天都以祂话语使人复原的智慧为粮的时候，我就得到鼓励，与其他人分享我每天在我救主手中领受的恩典。”³ 也许在基督面前灵修敬拜，这真是那一件不可少的事。

我们所要的生活，是我们需要的生活

我希望你可以看到这本书既是为任何人，也是为我写的。我是一个很受驱使的人，我有高度的责任和义务感。我不愿负人所托。我不愿意不把事情做完就放下。我不喜欢迟到。我早上醒来就干劲十足。我很喜欢讲各种各样马利亚类型的事，因我知道我生来是像马大一样的人。你们大多数人也是如此。我们讨厌忙碌，但我们可能绝不会恨到如此地步，以至于要有改变。我们必须用更强大的事对抗忙碌的祸害。

你有没有留意到，在我们看到马利亚和马大那部分之前，在路加福音第10章发生的别的事？耶稣派遣七十二位门徒进行宣教旅行。他们医治病人，赶鬼，传讲福音。耶稣认为这次旅行如此成功，以至于祂说祂看到撒但像闪电一样从天坠落 (18节)。后来在第10章，耶稣讲了好撒玛利亚人，那向一位陌生人显出怜悯，爱他的邻舍，为了同胞好处的缘故甘愿承受不便之人的比喻。你是否看到路加如何把马利亚和马大的故事放在所有这一切活动之后？这故事出现在此并非偶然。我相信神要我们看到，如果我们医治病人，赶鬼，传讲福音，显出怜悯，行公义，但却不坐在耶稣脚前，我们就错过了我们真正需要的那一件事。比服侍更重要的唯一一件事，就是接受主的服侍。

连贯一致花时间读神的话语和祷告，是我们的起点，因为与耶稣在一起，这是唯一有足够力量把我们从忙碌中拉扯出来的事。路加福音 10:38-42 不过就是申命记 8:3 的一个故事版本：“人活着不是单靠食物，乃是靠耶和華口里所出的一切话。”除非我们更多对耶稣说是，否则就

不会对更多疯狂忙碌说不，我们就会继续选择餐包，而不是生命的粮，我们就会选择这世界的夸奖，而不是坐在耶稣脚前，我们就会选择忙碌而不是祝福。

疲倦，这没有什么错。感觉喘不过气来，这并没有什么错。经历一片完全混乱的时候，这并没有什么错。错的地方——而且是令人心碎的愚昧并奇妙地可以避免的——就是就活出一种超过我们所要的更疯狂生活，因为我们得着的耶稣，少过我们所需要的。

附注

1. J. C. Ryle, *A Call to Prayer*. Accessed January 17, 2013, at http://www.gracegems.org/Ryle/a_call_to_prayer.htm.
2. Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (New York: Random House, 2012), xiv, 97–126.
3. Paul Tripp, *Dangerous Calling: Confronting the Unique Challenges of Pastoral Ministry* (Wheaton, IL: Crossway, 2012), 35.
