

# 疯狂忙碌

## Crazy Busy

一本针对大难题的小书



凯文·德扬

Kevin DeYoung

---

# 疯狂忙碌

一本针对大难题的小书

凯文·德扬 (Kevin DeYoung)

---

## Copyright

Crazy Busy: A (Mercifully) Short Book about a (Really) Big Problem

Copyright ©2013 by Kevin DeYoung

Published by Crossway

1300 Crescent Street Wheaton, Illinois 60187

《疯狂忙碌：一本针对大难题的小书》

凯文·德扬 (Kevin DeYoung) 著

电子图书资源由研经工具与原出版单位签订合同而获得使用权

严禁一切不符合其原定用途或原出版单位规定的使用。

### © 研经工具

简体中文版 (修订)

版权所有，保留所有权利。

本书为内部资料，仅供个人或小组学习使用，不得用于商业目的。

任何单位或个人均不得以任何形式利用本资源进行出版

(包括编辑加工、印刷复制和发行)、定价及销售。

违反上述声明的行为可能会涉及法律责任。

 研经工具

网址: [daoyanjing.com](http://daoyanjing.com)

邮箱: [office@ircbookschina.com](mailto:office@ircbookschina.com)

---

我们都听过这种说法，我们也都说过：我总是忙得快喘不过气来。

只要看一眼我们排得满满的日程表，就会知道，要合理地平衡无所事事和样样都做是多么困难。

这就是为什么屡获殊荣的作家凯文·德扬在他的新书《疯狂忙碌》(*Crazy Busy*)中直面忙碌问题的原因。这本书并不是用典型的时间管理技巧，而是用圣经工具，我们需要从圣经中找到问题的根源，在根源上解决问题。

这本书非常实用，超级简短，它终结了“一如既往的忙碌”。

---

## 书 评

凯文·德扬所写的每一篇文章都合乎圣经，是及时雨，对人们的生活和服侍都非常有帮助。你一定不能错过他在《疯狂忙碌》中所说的话。他正确地提醒我们要警惕忙碌生活的徒劳无益，因为活力和效率并不是一回事。

华理克（Rick Warren） 马鞍山教会牧师

《纽约时报》排名第一的畅销书《标杆人生》（*The Purpose Driven Life*）的作者

我是凯文·德扬的书迷，部分原因是我知道会发生什么。他一贯思路清晰，他的书合乎圣经并且一针见血，还时不时穿插着幽默。《疯狂忙碌》也不例外，这是一本很快就能读完的小书，非常引人入胜，忙碌的人也能抽出时间来阅读。德扬帮助我思考了我忙碌背后的内心问题，甚至给了我一些实用的方法来攻克忙碌。作为一个非常忙碌的人，我鼓励忙碌的人们挤

---

出时间阅读这本小书。

**特里普·李 (Trip Lee)** 说唱歌手

音乐专辑《美好生活》(*The Good Life*) 作者

这是一本适合压力过大的人阅读的好书。德扬表明耶稣很忙，基督徒也应该专注于使万民作门徒、教养孩童和承担重任。他正确地将这与“疯狂忙碌”区分开来，后者疯狂地试图取悦一些人并控制另一些人——他让我们看到圣经的节奏，也让我们看到相信神的旨意能使我们保持头脑清醒。对于那些以孩子为中心，过度安排孩子日程的父母来说，这也是一本很棒的书。德扬说，让他们玩吧，因为毁掉他们或保证他们成功都不是件容易的事儿。

**马文·奥拉斯基 (Marvin Olasky)**

世界新闻集团 (World News Group) 主编

我很高兴能从繁忙的生活中抽出时间来推荐凯文·德扬的《疯狂忙碌》。凯文说得很清楚，我们的

---

忙碌可以是我们忠心的证据，也可以是我们骄傲、野心和肆无忌惮的证据。就像以前一样，凯文·德扬是一位深思熟虑的思想家、一位有天赋的牧师，也是一位让我们屏息以待的作家。

**阿尔伯特·莫勒 (R. Albert Mohler Jr.)**

美南浸信会神学院院长

约瑟夫·埃默森·布朗 (Joseph Emerson Brown)

基督教神学教授

---

## 目 录

### 疯狂忙碌

第一章 你好，我叫忙 .....	1
第二章 要避免的三种危险 .....	9
第三章 杀人的骄傲 .....	24
第四章 负全部责任的可怕 .....	35
第五章 坚持使命时的优先次序 .....	45
第六章 残忍的“孩子为王” .....	58
第七章 深入思考 .....	70
第八章 节奏怨曲 .....	83
第九章 背负忙碌的重担 .....	96
第十章 你必须做的一件事 .....	104

## 第一章 你好，我叫忙

我是最不适合写这本书的人，可能也是最适合的人。

我的生活忙得要命，我这样说，不是夸口炫耀，也不是想赢任何比赛，我只是在陈述事实而已，或者至少描写我几乎每一天的生活感受。我常常打趣说，“要是我能腾出时间的话，我应当写一本讲忙碌的书。”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？我们所有人都是怎样落入这等地步的？我从来没见过一个人，有人问他“你好吗”，他回答说，“这么说吧，我不太忙”。我认为肯定会有一个六岁的孩子在某处“无事可做”，而养老院一些亲爱的老人家则需要更多的打扰，但是对于几乎每一位介乎两个年龄段之间的人来说，他们都有一种普遍的感受，就是要做的事无休无止、满满登登，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的人，现在弯腰把绳索扔给其他的人。我更像是一个攀岩离地三尺高，只有一丁点立足之地，寻找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得更多。我想知道为什么生活是这样的，为什么我们的世界是这样的，为什么我是现在这样的。我想改变。

## 像你一样忙

在我的记忆中——这把我们带回到很久很久以前，一直回到 90 年代——我一直都很忙。高中时，我参加田径和越野跑，打校际篮球赛，参加国家高中荣誉生协会，尝试过西班牙语俱乐部，修了许多大学选修课程，在极其耗时的军乐队里演奏，在一出音乐剧中唱歌，周日去两次教会，参加主日学、青年小组，还有周五早上的查经班。没有人让我这样。我父母没有强迫我（虽然上教会是不容商量的事），是我自己想做这一切。

在大学里，我做得更多。我跑了一个赛季的田径，参加校际体育比赛，为不同的教授做兼职工作，组织本国最大型的模拟联合国示范项目之一（是的，真是这样），报名成为校园广播电台的播音员，带领我们的基督徒学生团契，每周去三次自愿性质的礼拜堂，在教会唱诗班献唱，在大学校园礼拜堂的唱诗班献唱，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，周日早上去教会，然后参加主日学，接着参加晚间教会的聚会，然后回到校园礼拜堂聚会，一直到深夜。

神学院的经历也是一样。除了正常的课程学习和艰难地通过我所在宗派错综复杂的按立程序外，我还在教会实习，定期讲道，同时参加三个不同的唱诗班，每周参加彼此守望小组，周日照例去两次教会，去主日学，周间教小孩子要理问答课，带领神学院的宣教委员会，参与校园崇拜以及经常参加祷告会。我可以不断地数下去。

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，是那些既不是单身也不是研究生的人。在学校这些年，我还没有结婚，只有一个学期除外。我没有参与全职教牧事奉，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，无需考虑如何偿还房贷，也无需修剪草坪、修理壁炉，或者处置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，也无需出差。我没有脸书或推特账号，几乎没有任何人给我发电子邮件。当时我还没有养育孩子，更不用说养育五个孩子了。

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，远超过我能处理的。从我十几岁起，情况已经是这样，只是现在看起来更糟糕。当某人问我过得怎么样，我的回答几乎总是有“忙”这个字。就在过去的几个月里，我记得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？我为什么会变得这么忙？”我哀叹

自己计划不周、决策失误，我抱怨我的日程安排。我做了一些质量不高的工作，因为我没有时间做其他类型的工作。我已经错过了太多安静的时光，对我的孩子太没有耐心。我用理所当然的态度对待我的妻子，用残羹剩饭来维持重要的关系。我太忙了，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。

## 一个拖延太久的计划

我的朋友会问：“那么凯文，你接下来准备写一本什么样的书？”

“我正在写一本关于忙碌的书。”

“真的？！但你的日程安排一团糟。这是你最大的问题之一啊。”

“我知道，所以我才写这本书。”

有些书是因为作者知道一些读者需要知道的事而写的。另一些书是因为作者已经看见一些读者应当看到的事而写的。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时更多地讲到我自己。除了把这本书写得非常个人化以外，我不知道还有什么别的方法，可以写一个一直以

来有关自我挣扎的话题。我的经历没有什么特别之处，以至于需要与人分享，只是这恰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——帮助我认识我内心的问题。

我写一本这样的书时有两个犹豫不决，都是出于骄傲。第一，我要打消那种冲动，就是安慰自己事情并不像听起来那样糟，来缓解我的挣扎。在某种意义上，情况确实没有那么糟糕：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 22 公斤；我晚上能入睡；我有朋友；我生命中有一些人需要我对他们负责。我写这本书并不是在求助。有一点除外：我想在这领域有进步，我不想我的余生都保持同样的节奏。坦白地说，我很有可能不能保持这种节奏。我的生活也许还没有失控，但很有可能它转得太快了，有一些摇晃。

相反，我的第二个犹豫是，我担心你认为我是在炫耀我的忙碌，把它当作荣耀的记号。如果你不认为我一开始就因为这些问题而一团糟，你可能会认为我为讲这些事感到骄傲。“凯文牧师，能在会议上发言，这肯定很好啊。有人请你写书，这肯定很棒啊。牧师，你轻描淡写就体现出你的身价了。我希望这些家伙能踏平我的门槛就好了。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，听起来就像是一个下

巴突出、身价亿万的运动明星抱怨人排着队要与自己合影。我真的希望我让人听起来不像那家伙——他每次讲述米兰机场与布拉格机场相比有多么糟糕的悲惨故事时，都希望得到同情。我尽力省察我的内心，我并不为忙碌骄傲，也不为那些让我忙碌的事感到骄傲。可以肯定的是，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，我们归根到底都以同样的方式忙碌。无论你是牧师、父母还是儿科医生，你都有可能在工作、家庭、锻炼、支付账单、教会、学校、朋友，以及大量的请求、要求和愿望的重压下挣扎。毫无疑问，从数量上说，一些人没有其他人那么忙，一些人则是忙碌得多，但这并没有改变我们共同的经历：我认识的大多数人在大部分时间里都觉得疲惫不堪、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？

我曾经读过一则轶事：讲到一个来自另一种文化的妇女，她来到美国，开始介绍自己说她叫“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——她认为这是我们传统问候方

式的一部分，所以她对见到的每一个人说，她就是忙。

我们大部分人就是这样子，而且越来越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，人们在理解时间方面有很大差异。我非常清楚地知道，本书假定读者身处一种现代化、工业化的文化背景。我知道本书假定一种西方人的时间观，而且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，并包含许多我错失的见解。为此，我相信你会在本书字里行间分清哪些是实际应用（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，效率和守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个人（编注：被强盗打个半死）就知道了。

但我们都生活在某个地方，都必须面对我们身边的环境。因为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，这既因为我很有可能做不到这一点，也因为这世界无论是好还是坏，只会在未来的岁月里变得更加全球化、城市化和忙忙碌碌。很多其他文化并不像我们一样沉迷于要抓住分分秒秒，但对我们大多数人来说，这就是我们所居住的世界。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，而且在神学方面也容易理解。这就是我要写的书，因为这是我想要读的书。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，我并不仅仅关注列出时间管理技巧，或如何设置电子邮件过滤的窍门。我想了解这世界上与我心里正在发生什么事，让我有现在这样的感受。我也想了解如何改变——即使是稍微改变也好。这两项任务都需要神学，而且两项都迫切需要讲求实际。

这本书的大纲直截了当：如果你想要看讲述忙碌的一首诗或一幅粉笔画，在这里你是找不到的。但如果你喜欢带有列表的清晰的大纲，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：要避免的三种危险（第 2 章），要思考的七个诊断（第 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，也不提供不满意可退款的保证。我的目标更谨慎，我希望你能找到一些方法来解决你的日程安排问题，得到一些提醒来恢复你的理智，并且得到大量的鼓励来顾念你灵魂的事。

所有这一切就是说，我盼望你在读本书时发现的，就是我写本书时所寻找的东西。

## 第二章 要避免的三种危险

### 忙这忙那，因小失大

这不是圣经中最出名的故事，但却是其中一个最奇怪的故事。在列王纪上 20 章的结尾，我们看到有一个人，他想出了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、任性和胆怯的王。就在神把亚兰王便哈达交在亚哈手里的时候，亚哈答应放他走，用来交换大马士革的几个街市。亚哈的举动，在我们看来可能很宽宏大量，但亚哈这小小的自私谋算，却使整个以色列落入危险当中，也羞辱了神。

于是，先知的一个门徒想出了一个计划。他要打扮成像一个从战场回来的仆人去见王。第一步就是进入角色，因此这位无名先知奉耶和華的名，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，导致他过早死在一头狮子的口里（我已经告诉你了，这是一个奇怪的故事）。于是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，并把他打伤了。

现在这位先知准备到王那里去。带着刚刚自己造成的伤痕，这人用绷带蒙住眼睛，把自己伪装起来，给王讲了一个故事。他说：“我

刚从战场上回来，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，这种玩忽职守会让你付出生命代价。”然后先知把绷带取下，露出他真正的身份，责备王说，神要灭绝便哈达，王却放走了便哈达。这不是明智之举。正如亚哈讽刺地说的那样，不顺服会让他丧命。

我讲这个不太为人熟知的故事，目的并不是鼓励你们彼此打脸。我提这故事，是为了强调这位装扮成卫兵的先知，在解释他要看管的人是怎样跑掉时，对王说的话，“仆人正在忙乱之间，那人就不见了。”

（王上 20:40）我知道列王记上 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，它是对我们这时代的完美描述：我们在这里、在那里、在各地忙乱；我们分心，心事重重，不能专注于我们面前的任务；我们没有善始善终，没有履行承诺。我们如此忙碌，有无数的追求，甚至没有留意到最重要的事情正在溜走。

## 悔改有益于灵魂

你和我都有问题。在大多数早上，我们挣扎着从床上起来，开始一天的固定工作，抱着一线希望，只要坚守阵地就好了。也许我们能

让房间不至于一片狼藉，也许我们能在完成待办事项方面实现增减平衡，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，我们可以在接下来的十八个小时做成足够多的事，以至于能击败“忙碌”这头怪兽，活下来迎接新的一天。大多数时候，我们醒来不是为了服侍，只是为了生存。

提姆·切斯特（Tim Chester）在他写的《忙碌基督徒的忙碌指南》（*The Busy Christian's Guide to Busyness*）一书中提出了十二个诊断问题，以确定我们患“匆忙病”到底有多严重。<sup>1</sup>我能想象我们在教会小组会怎么回答每一道问题，然后我能想象我们会怎么回应。

（1）你是否经常加班，每天比合同规定时间多工作三十分钟？”

这有什么关系啊？我要做的事太多，所以我要工作很长时间。

（2）“你在家会查工作电子邮件和电话信息吗？”

你是认真的吗？新千年你大部分时间是在哪里过的？

（3）“有没有人曾经对你说过，‘我不想麻烦你，因为我知道你

---

<sup>1</sup> Tim Chester, *The Busy Christian's Guide to Busyness* (Nottingham, England: Inter-Varsity Press, 2006), 9-10.

非常忙’？”

当然！我很高兴他们还算有礼貌，能尊重我的时间。

(4) “你的家人或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只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，或者颈肩疼痛？”

来一瓶碳酸饮料，几片布洛芬，就不成问题了。

(7) “你会经常开车超速吗？”

这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。在家里、在车上、在放假的时候，我都会工作，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) “你有足够多的时间祷告吗？”

我更像是“常常祷告”那种类型的人，我不需要划出具体时间祷告，因为我总是在与神相交。

(11) “你有没有什么积极参与的爱好？”

上网算不算？

(12) “你们全家人每天至少一起吃饭一次吗？”

多少算有吧，一个人在吃饭的时候，通常家里还有另外一个人。

在平常的日子里，我感觉生活就像奔波在连续不断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。请想想这个国家的平均每周工作时间。不久前我们还有一些未来学家预测说，未来几代人面临的主要挑战之一，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仅为22小时。<sup>2</sup>相反，美国人每年的工作时间在工业化世界中处于领先地位。对一般工人来说，我们每年的工作时间已经从1967年的1716小时增长到了2000年的1878小时。<sup>3</sup>与德

---

<sup>2</sup> Cited in Richard A. Swenson, *Margin: Restoring Emotional, Physical, Financial, and Time Reserves to Overloaded Lives* (Colorado Springs: NavPress, 2004), 114.

<sup>3</sup> 同上，115页。

国人和意大利人相比，英国工人每天多工作一个小时，但这仍比美国人少了近一个小时。<sup>4</sup>如果你想负担稍微轻松一点（还有大量的石油带来的财富），可以考虑去挪威，那里的工人每年要比他们的美国同行少工作 14 周。<sup>5</sup>

## 一个忙碌的新世界

想到这问题就会让你困惑不已。为什么我们——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，却在所有人当中如此忙碌？我们是软弱无能吗？这一切是我们自找的吗？我们特别不善于生活管理吗？也许这是有可能的，也许。但是，我们这个时代似乎确实有一些独特之处。

首先，在宗教改革期间，当时人们的生活在每个方面都是再充满挑战不过。像约翰·加尔文这样的人，从来没有过室内排水管道；他没有中央暖气和空调；他的书和信件要么手写，要么口述给抄写员；他出行没有汽车；他的生活几乎没有我们习以为常的舒适；他经常生病；他超负荷工作，54 岁就去世了。在任何一个世纪，人们都可能非常忙碌。

---

<sup>4</sup> Chester, *Busy Christian's Guide*, 10.

<sup>5</sup> Swenson, *Margin*, 115.

虽然任何年龄的人都会把自己逼得筋疲力尽，但毫无疑问，16世纪的日内瓦比我们今天的世界要简单得多。现代化、城市化、全球化的世界有两个现实是人类历史上大多数人都无法明白的：“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，或者你的食杂店里可供选择的燕麦早餐品种——来证明我的要点，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，这是最近才有的事；能从任何地方得到信息，这也是最近才有的；即使在日落之后仍轻松熬夜，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**确实**做了如此多的事。我们的生活不受限：我们想吃的，（大部分）我们都吃；我们想买的，（大部分）我们都买；对我们想要的，我们（太过）对自己说我们就是要。在我们的生命中，我们已经看到机遇的数量呈指数增长：孩子的机遇、老年人的机遇、休闲的机遇、旅行的机遇、接受教育的机遇、教会的机遇（以及不同教会的机遇）、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。

在现代世界，除了机遇的爆炸式增长之外，还有令人难以想象的复杂性。我在1999年去波士顿上神学院，尽管我上的大学离我长大的地方只有32公里，上神学院却标志着我第一次离家远行。课堂作

业充满挑战，但真正让我感到挫败的是，第一年我要想清楚如何成为一个成年人。我细致地制订阅读和写作计划，但没有人告诉我要为生活中的一切紧急情况做计划。我要了解如何修车：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，要处理健康和汽车保险的复杂问题，要开新的银行户口，要自己交税，要安装电话，学习如何通过错综复杂的自动指令支付账单，要申请拨号上网，要自己洗衣服、叠衣服、熨衬衫。<sup>6</sup>就像许多年轻人一样，我需要做这一切，却没有任何一位家人或亲密朋友在身边教我如何处理生活琐事。在那第一年，我经历前所未有的手足无措，尝试在我们这复杂的世界成为一个正常的成年人。每一件事都要花时间——花我没有的时间，花我没有计划腾出来的时间。多么麻烦，多么痛苦。

法院甚至传召我担任陪审员。

## 要避免的三种危险

虽然现代生活极其忙碌，充满挫败感，但最大的危险并不是物质或时间方面带来的麻烦。一个人可以一天从事十二小时的体力劳动，一周工作六天，终其一生，却没有什么不良影响。事实上，他/她可

---

<sup>6</sup> 是的，我知道，我在上大学的时候就应当做这些事，但因为我家这么近，结果我四年来几乎没有洗过衣服。

能因此变得更健康。但如果压力是精神方面的——就像大多数工作和我们大多数人的情形一样——这对身体的负面影响可能就是巨大的。<sup>7</sup>所以，不要忽略忙碌给身体带来的危害。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。我们的挑战不仅是改掉一些坏习惯，而且是不要让我们的属灵生活悄然消逝。危险是实在的，变得越来越多。我们当中几乎没有人像我们自己以为的那样安全。

## （1）第一种危险是“忙碌会毁坏我们的喜乐”

这是最直接和最明显的灵命威胁。身为基督徒，我们的生活特征应当是喜乐（腓 4:4），尝出喜乐的滋味（加 5:22），并且充满喜乐（约 15:11）。忙碌会攻击这一切。一份调查发现，通勤的人承受的压力比战斗机飞行员和防爆警察还要大。<sup>8</sup>这就是我们所面临的。当我们的生活变得狂乱时，我们更容易焦虑、厌恶、不耐烦、易怒。

写这本书的时候，我能感受到我里面的灵性有所改善。这并不是因为我在写书，而是因为我获准休假有时间写作。这几周的时间里，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

---

<sup>7</sup> Swenson, *Margin*, 46.

<sup>8</sup> Chester, *Busy Christian's Guide*, 115.

心，对妻子更体贴，也更能倾听神对我说话。很明显，我们所有人都有几周和几个月的时间，其中所有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。但我们中几乎没有什么人能“现在”就为“下周”的喜乐争战，除掉不必要的忙碌习惯，而正是这些习惯让大部分的时间都变得毫无快乐。

几年前，我有一次听了对一位基督徒医生理查德·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基督教特色，但忽略它却非常不符合基督教的体统。斯文森说：“‘余地’就是我们的负荷和我们的极限之间的空间。”<sup>9</sup>为计划留有余地，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的，然后会安排比这要少的事做。

我在过去的一年里终于认识到，我没有为我每周的计划留有余地——实际上我留了相反的余地。我回顾我的一周，在任何打扰临到、任何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、需要写的电子邮件、需要发表的博客文章、需要完成的项目、需要见的人，我想如果每一件事都比预期的顺利一点，我是能挤着把这一切都做完了。但当然，没

---

<sup>9</sup> 同上，69页。

有理想的一周，结果就是我没有余地吸收那些让我意想不到的事。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地预备每周要做的事。

忙碌就像罪：要把它杀死，否则它会把你杀死。我们大多数人都落入到一种可预料的模式当中。我们刚开始被一两个大计划压得喘不过气来，然后就被每天枯燥的工作压垮了。然后，我们甚至对是否还能平心静气感到绝望，发誓说事情必须改变。然后两周之后生活变得更能忍受，我们忘记了起过的誓言，直到这个循环再次发动。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时，我们对人暴躁，自己也失去了专注。忙碌在捕杀喜乐的时候，是在捕杀每一个人的喜乐。

## （2）第二种危险是“忙碌会夺走我们的心”

撒种的人多多地撒种。一些落在路旁，小鸟把种子吞吃了。一些落在土浅石头地上，很快发芽，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。耶稣的比喻里有明确的进展（可 4:1-20）。在一些人心里，神的道什么也没做成。神的道一撒下，撒但就把它夺走了。在其他人心里，神的道一开始成长，然后会很快消退。逼迫和试炼让准备成为基督徒的人失去信心。但在第三类不成功的土壤中，神的道渗透得稍微深入一点，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，直到荆棘出现。

约翰·加尔文说人心就像“厚厚的荆棘丛林”。<sup>10</sup>耶稣特别列出两种荆棘的名字。他给第一种贴的标签是“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？因为你需要从你的日程中腾出时间来做这些事。你要离开，你要把你平常的疯狂搁上一个周末，寻找空间去思想、祷告和敬拜。

对我们大多数人来说，使我们认信脱轨的，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，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，你答应过母亲说要过去帮她修水龙头，你迟迟没有计划婚礼，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，你的草坪需要修剪，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，而这些把我们的属灵生命挤得喘不过气来。

第二种荆棘与第一种有关。耶稣说，对其他事情的渴望吞噬了神

---

<sup>10</sup> John Calvin, *Commentary on a Harmony of the Evangelists*, vol. 2 (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1949), 116.

话语的工作。当受责备的并不是财物本身。问题在于我们为了照顾这些财物而做的一切，以及我们为了从这些财物得到更多而做的一切。地球上压力最大的人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、分时度假、投资、不动产、雪地机动车、新车、新房子、新电脑、新的各样带 i 字眼的苹果产品、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，你就需要保持它的清洁、运转，并且跟上最新的更新。如果生活的忧虑没有把我们吞没，维持生活却会。

耶稣知道他在讲什么。虽然我们必须为抵挡魔鬼和受逼迫的教会祷告，但在耶稣的想法中，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。如果我们不减少要做的事情，以得享安息、安静和宁静，神话语的种子就不会生长多结果子。

### （3）第三种危险是“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。我们可能没有意识到的，就是我们疯狂忙碌的日程安排往往表明我们已经染病了。

从 2002 年以来，我每年秋天都会与我神学院的朋友们重聚。我们九个人还在戈登康威尔（Gordon-Conwell）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、大笑，看大量足球比赛。我们也会谈论过去十二个月的喜乐与挣扎。多年来，我们留意到每一个人都有熟悉的主题。一位可能通常与不满争战，一位在灰心失望中挣扎，一位摸不到前面的方向，还有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，有可以预料到的问题。我的问题是忙碌。轮到我分享的时候，每一个人都预料听到我有太多的事要做，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，如果同一个人每年都困扰于同样的问题，那么也许真正的问题是在我们每一个人的内心。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？有哪些圣经的

应许是我不相信的？有哪些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，是我本应忽略却在遵守的？我心里在发生什么事，以至于忙碌成为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——无处不在的取悦他人，无休止的雄心勃勃，失去人生意义的不安。提姆·克莱德（Tim Kreider）在《纽约时报》（*New York Times*）上发表的文章《‘忙碌’陷阱》（*The ‘Busy’ Trap*）被疯狂转发，文章中写道：“忙碌起的作用，就是一种存在的保证，一道对抗空虚的篱笆。很明显，如果你如此忙碌，时间全部被排满，每天的每一个小时你都有事要做，那么你的人生不可能是愚蠢、无聊或没有意义的。”<sup>11</sup>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、内心、灵魂都落在危险当中。我们需要神的话语释放我们，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来医治我们日程安排过满的灵魂。

前提是我们能抽时间约见这位大医生。

---

<sup>11</sup> Tim Kreider, “*The ‘Busy’ Trap*,” *New York Times*, June.30, 2012.

## 第三章 杀人的骄傲

### 诊断 1：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。当我知道我下一本书要写什么，我会提前大概一年的时间开始阅读。我收集文章和博客帖子，记下一些零散的想法。在开始写作前，我通常会读二十到二十五本书。为了准备这本书，我研读了有关领导力、时间管理、技术和安息日的书。有些是基督教书籍，有些不是，大多数都对我有帮助。

但并不是所有的都有帮助。不知怎么回事，我偶然发现一本书，开头看起来很有吸引力，书名是《时间勇士》（*Time Warrior*）。<sup>1</sup>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）。不管出于什么原因，我买了这本书，期望能看到一两处有关时间管理实践方面的亮点。我看到前言中有这样的一段话。

---

<sup>1</sup> Steve Chandler, *Time Warrior: How to Defeat Procrastination, People-Pleasing, Self-Doubt, Over-Commitment, Broken Promises and Chaos* (Anna Maria, FL: Maurice Bassett, 2011).

本书要带你踏上一次 101 章的旅程，为要把“普通线性时间意识”这廉价金属转变为“时间勇士非线性异象”的金子。你将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。<sup>2</sup>

好吧，我所要做的就是转变“时间意识”这廉价金属。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：相信自己，现在就开始行动，做很酷的事，比如“分解拖延症”。<sup>3</sup>

有很多像《时间勇士》这样的书，承诺用革命性的新方法解决忙碌的问题。毕竟有谁不想学会被遗忘已久的秘诀呢？有了这秘诀，就会永远改变你的人生。但我认为我们内心深处都知道，生活并不是这样的，改变没有这么简单，解决问题没有那么迅速。特别是作为基督徒来说，我们应当认识得更深，因为我们内心深处知道，问题不仅在

---

<sup>2</sup> 同上，xi-xii（请注意，该书前言是由出版商 Maurice Bassett 所写。）

<sup>3</sup> 同上，21 页。

于我们的日程安排或世界的复杂性——“我们里面”也有一些不对的地方。混乱至少有一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。事情不是本应该的那样，因为**我们**不是本应该的那样。这意味着我们对忙碌的认识必须从一样罪开始，这一样罪生出我们许多其他的罪，这罪就是：骄傲。

## 默想骄傲（Pride）的许多表现

骄傲是很微妙的，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，因为我们希望他们喜欢我们，害怕他们对我们不悦。善良没有错。事实上，作仆人是基督徒的标志，但讨人的喜欢与作仆人是两码事。为了能爱其他人而努力推销曲奇饼是一回事，为了让其他人爱你而努力推销曲奇饼，这又是另一回事。我们太多的忙碌，归根结底是为了满足人的期望。你可能被誉为世上最好的人，因为你内心的动力原则就是要拥有世上最好的人的名声。这不仅是骄傲的表现，其实也是一种罪。这也让我们的生活变得悲悲惨惨（我们的生死都要得别人的称赞），而且通常会伤害那

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剩余的时间精力）。人经常把讨人的喜欢称为是自卑，但它实际上是一种骄傲和自恋。

### 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。这类似于讨人的喜欢，不同之处在于动机不是出于对人的惧怕，而是出于对荣耀的渴望。“如果我接了这份额外的任务，我就会成为办公室的大众英雄。”不管这对我的家人、教会或我与主同行的生活有何影响，只要能让我得到更多荣耀就行。

### 评估行为表现（Performance evaluation）

比如说，我们往往会高估自己。研究一致表明，几乎所有学生给自己的评分都超过平均分，几乎所有雇员都认为自己是顶级员工，几乎所有牧师都认为自己是大有能力的讲道人。因为我们如此高看自己，所以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。”但事实是，直到你拒绝这种认定之后，你才是不可或缺的。你是独特的，你的天赋很重要，人们很爱你，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论，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

等出色。显然，身为羊群的牧者，这正是我乐于听到的。显然，身为罪人，我需要一些时间来适应。如果听到我不在时一切都变得一团糟，我会好受点。

### 拥有的东西 (Possessions)

我们工作是为了赚钱，赚钱是为了花钱。我们忙个不停，因为我们想得到更多的东西。想要一张新沙发，甚至一个新房子并没有错。当我们为我们所拥有的自豪，或更微妙的是，不管我们所拥有的出了什么状况，当我们太过骄傲而不能信靠神时，麻烦就来了。人若赚得全世界，却没有时间为那将要来的世界做准备，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而激发的主动性、勇气和勤奋。但我们绝不可把追求自己荣耀的雄心壮志，与追求神荣耀的雄心壮志混淆起来。我们中有些人从不休息，因为我们仍企图要向我们的父母、前女友，或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，人们会同情我们。如果我们控制好自己的生活，我们就不会显得那么令人刮目相看，人们也不

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骄傲，我们也享受因承受如此英雄般的责任而获得的同情。

### 计划不周 (Poor planning)

回顾往事，我看到在侍奉中有很多次我太过于犹豫不决，不愿把某些任务交给其他人。我把我的一周弄得无法忍受，让我的家人受苦，因为我太骄傲，不愿让其他人代替我讲道，或太担心面子而不愿意让别人代替我。我让骄傲来决定我的计划，而不是让那些能最好服侍我的灵魂、家人和教会的事来决定。

### 权力 (Power)

“我需要不断忙碌，因为我需要掌控局面。”

### 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)

“如果我不断鞭策自己，我最终会成为大人物，最终会很重要，最终会实现理想。”这是荒谬的想法，你不会满足的。唯一比未能实

现任何梦想更糟糕的事就是，看到所有梦想都成真。你应该有更崇高的追求。即使全世界的人都认识你，如果你没有时间被神认识，又有什么益处呢？

## 发帖（Posting）

如果我们诚实，就要承认很多社交媒体革命背后都隐藏着骄傲。我常常要自问：“我为什么写博客？为什么要发推文？是为我自己的名望吗？”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——这是我更纠结的——如果我们有几个小时、几天或几周不露面，我们可能担心其他人会怎么想。我们不想让成千上万素未谋面的人失望，所以我们整夜工作，破坏了每天依赖我们的少数人的夜晚。

底线就是：可以肯定的是，在所有可能导致我们忙碌的问题中，最普遍的一个问题就是骄傲。

## 但是如果……？

在这一点上，简单的应用就是为了避免骄傲，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不屑一顾，保持没有雄心壮志的生活，那么他们就已经战胜了骄傲。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。控制忙碌并不是像对每一件事情说“不”、拒绝讨任何人喜欢那么简单。我们思想实际的生

活的应用，这就变得有一些棘手。请思想像这样的问题：

- 如果我应妻子的要求，花 30 分钟为她跑腿办事，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？为一个完全陌生的人这样做又怎么样？

- 如果我想满足其他人的期望，这是否会让我卑躬屈膝，还是这意味着我是一位谦卑的仆人？

- 在考虑给朋友帮忙的时候，我要不要考虑这朋友曾经帮过我的忙？

- 为了信守诺言，什么时候牺牲我的舒适或我所爱的人的舒适，才是对的？

- 如果追求完美是错的，我就不应当追求卓越吗？

- 你是说我们不应该在乎群体标准或者文化期待？

- 那么最安全的做事方法，是不是只做我想做的，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。虽然在某种程度上，我们所有人可能都因骄傲而忙碌，但这并不意味着忙

碌的每个点点滴滴都是骄傲的直接结果。只需小小的调整，前面列举的每一样骄傲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他人作出牺牲；考虑你的地位会被看作是对自己的呼召有责任感。因此我们如何分辨自己是因为骄傲疯狂忙碌、被压得喘不过气来，还是因为更崇高的理由而忙碌呢？

## 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、分辨力和好朋友，帮助我们认识我们的内心。但我能提出一个曾对我有帮助的诊断问题。当我努力分辨什么是讨人的喜欢，什么是自我夸大的骄傲以及什么是真正服事他人时，我会记住这个简单的问题：**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，有各种各样的动机，是我们不能完全理清的。我的诊断问题本身不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。你其实不想去，你知道你的日程表已经满了，但你还是不愿意地同意了。这是好的举动，还是糟糕的举动？这取决于实际情况。也许你同意了，也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，也想影响她队友的

生命。但同样有可能的是，你同意是因为你不愿辜负他人的期望，也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，可以在其他人面前看起来很棒。要问问自己：我是在服侍我，还是在服侍他人？同意别人的请求，总是看起来像后者，但常常都是关乎前者。

或者想想如何帮助那些受伤害的人。我们在生活中都会遇到有需要的人，他们永远得不到足够的关注，总是要求我们花更多时间在他們身上。在这样的处境中，事情通常这样发展的：一开始我们尝试提供帮助，甚至可能充满热心。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非常想帮助的那个人，然而，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，或者忽略那人，把对方当作不存在，但这只是为了我们的利益。另一方面，我们可以继续对这位朋友惟命是从，但很有可能这也不是为了我们这位朋友的利益。这让我们看起来是好人，感觉自己很伟大，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，这些人因她提出的要求变得精疲力竭，快快逃跑。她真正需要的，以及你能最好服侍她的方法，是与她诚实对话，讨论你能为她做什么，不能为她做什么。这是最难的方法，但能合宜地让你重新得回时间，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。回想一下那个诊断

问题：我是努力为他人做好事，还是努力让人觉得我是好人？请思想这个问题如何使我们接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，也是教会忽略的一项操练，但我们很容易就忘记了接待人的根本目的。请这样想：好的接待（hospitality）就是把你的家变成医院（hospital）。这种观念就是，朋友、家人和受伤疲倦的人到你家里来，离开的时候得到帮助、精神焕发。然而，对主人和客人来说，接待往往都是一种让人精神崩溃的经历。我们没有让客人放松，而是让他们绷紧神经，告诉他们我们饭菜准备得多么不好，家里如何一团糟，我们对孩子的表现感到多么不好意思。我们以各种错误的方式努力工作，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，我们非但没有鼓励我们接待的人，反而让他们感觉有压力，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，但不会要了我们的命。基督徒的接待更注重美好的关系，而不是美好的食物。关心和拖累只有一线之隔。在许多情形里，更少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的。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。要滋养他人，而不是满足你的骄傲。

## 第四章 负全部责任的可怕

### 诊断 2：你在尝试做神不期望你做的事

我已经讲过我在神学院里疯狂忙碌的一些事情，但我还没有讲到所有我想做，但没有时间做的好事。我在神学院的生活很有意思，我有好朋友、好书，还有超出我想象的电子游戏。那是人生中极棒的一段时间。但我也感到了负担，这不仅因为我所做的一切事情，也是因为我本应该做的一切事情。

高中和大学也有很多机会。但在神学院，所有机会都是“这是好基督徒该做的”之类的机会：我已经尽力而为，但还是不能参加每一次的校园崇拜；我没有好好利用每一位特别讲员的分享，没有参加所有的赞美敬拜集会或所有的神学讲座，没有好好利用传福音委员会组织的活动——有一次我确实利用了，就是万圣节那天在塞勒姆（Salem）街头传福音，后来我感觉很不好，因为我几乎没有与我遇见的任何一个酗酒的“女巫”分享我的信仰。

我在神学院参加了很多祷告会，但不及我一些朋友的一半多；我对北纬 10 度到 40 度之间“宣教窗口”地带的宣教充满热情，但远不及那些已经去那里服侍过的同学热情高涨；我知道青年事工很重要，

但我并没有像一些同龄人那样，把我的生命献给问题青少年；我就是不能鼓起足够的热情去实现摆在我面前的好事和富有灵感的好主意；我甚至不能持续为所有这些好的事情祷告；我似乎缺乏属灵的能力，不能为失丧的人、万民和神的荣耀做一切事。

## 为神做更多的事

我知道，有些人很懒，他们需要向耶稣委身。我知道，许多人非常吝惜他们的资源，把时间消耗在无聊的电视节目上。我知道，我们的教会里有很多基督徒无所事事，他们需要接受挑战，不要浪费生命。我为那些传道人和作家深深感恩，他们挑战我们不惜一切代价，让我们的生命变得有意义。我知道，很多沉睡的基督徒需要被唤醒。

但我也认识像我一样的人，他们很容易有责任感，很容易因为没有做更多的事而感到难过。我上小学的时候，随时准备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加；我修课外学分，只是为了成绩有保障；我在大学从未缺课，错过任何校园礼拜，我都会难过；在我真正参加大学入学考试（ACT）的前一年，我正式参加了大学入学考试练习考试（practice ACT），而我在正式参加练习考试前一年就开始练习做题。出于各种各样的原因——骄傲、勤奋和个性——机会对我来说就像责任。

我肯定我并不是唯一有这种感觉的人。肯定有许多基督徒非常忙

碌，因为他们真诚地愿意顺服神；我们听的讲道，让我们知道我们没有更多地祷告，这是罪；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，他们激励我们更多地奉献、更多地阅读、更多地作见证；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？我们想要参与；我们想要带来改变；我们想做人期望我们做的事，但似乎我们的时间就是不够。

## 接踵而来的事情

圣经是一本很厚重的书，内容很多。圣经对穷人、婚姻、祷告、传福音、宣教、公义有很多阐述；圣经对很多题目都有论述。几乎所有的基督徒都能证明，他们的事应该是主要的，至少是其中一样最重要的事。传道人和领袖，或者只是普通的基督徒朋友，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 型血、用左脑思想的人、一位工作勤恳的人、一位外倾+感觉+思维+判断类型的人（ESTJ）、一位好牧师或要讨人欢喜的罪人，总之我更深刻地感受到这些“更多”的必要性。所以“不可”的命令，在我看来就像一缕清风。“不可杀人”——如果从内心层面认真看待这条命令，是很难做到的（参太 5:21-26）。但我无需把第六条诫命放在我的

待办事项清单上。这条诫命不需要我开始一项非牟利事工，也不需要我再离开家人一个晚上。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，这些都不是容易遵守的诫命，但它们没有把我压得喘不过气来。为全球艾滋病危机做点事，解决人无家可归的问题，为贫穷的村庄提供水——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：确保每周进行几个小时的辅导；确保每周都在培养带领者；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；确保每周有半天时间阅读；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。我知道圣经里有很多关于“孤儿寡妇”的教导，但我要做什么，从哪里开始？从哪里找时间？我怎么可能履行所有这些责任呢？我有五个孩子，一份全职工作；我尽力慷慨地使用金钱，尽力与人分享我的信仰，尽力多做家庭敬拜，尽力每隔一周带妻子出去约会，尽力回应我教会的需要，尽力为穷人和失丧的人祷告。有没有可能，神此时并没有要我为贩卖性奴采取任何行动？

## 让内心疯狂的人安静下来

在你认为我是个十足的疯子，大喊说：“医生，你医治自己吧！”

之前，让我快快补充一句：我确实理解福音，我知道关于我应该做的事或可以做的事的这番话是不健康的。我知道这一点。我真的挺好的，没有处于倦怠或崩溃的边缘。我感觉不到让地球绕轴心继续旋转的压力；大多数时候，我对自己没有做的一切事情并无罪疚感。

但是要去到让我的良心可以安息的地方，这需要一个过程。我认为大多数基督徒听到了这些迫切的呼吁，要求他们做更多事情（或心里已经感受到这一点），学习带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。我们知道我们总是可以更多祷告、更多奉献、更多传福音，所以我们习惯了生活在一种对自己稍微失望的光景中。使徒保罗并不是这样生活的（林前 4:4），神也不希望我们这样生活（罗 12:1-2）。<sup>4</sup>要么我们犯了罪——比如贪婪、自私和拜偶像——因此需要悔改、罪得赦免和改变。要么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，当涉及到美好的事业和善行时，“要做更多，否则就是不顺服”并不是我们能使用的最好说法。

下面的一些想法，帮助我不再对负完全责任感到恐惧。

## 我并不是基督

---

<sup>4</sup> 见我在《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。

我在神学院的毕业班时，波士顿花园大街教会的戈登·许根博格（Gordon Hugenberg）为我们作毕业讲道。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观点很简单：“你可能是新人亲友团的一员，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“威斯敏斯德信条”，你还要认信施洗约翰的信条：我不是基督。”我还有一份讲道录音，只要能找到磁带卡座，我就会听。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减轻。

## 有好消息

在神学院，我还读了一本提姆·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》（*Beyond Duty: A Passion for Christ, a Heart for Mission*）<sup>5</sup>，这也有助于解决我的忙碌问题。迪尔邦是世界宣明会（World Vision）的信心和发展项目主管，他认为，长期以来，教会一直用自然灾害、复杂的人道主义灾难、未得之民以及受压制和剥削的少数族裔，激励人们宣教。我们得到的统计数据 and 故事，都是关于这世界过于悲惨的光景。迪尔邦认为，基督

---

<sup>5</sup> Tim Dearborn, *Beyond Duty: A Passion for Christ, a Heart for Mission* (Federal Way, WA: World Vision, 1997).

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，变成我们可以做多少的事才能纠正错误的坏消息。那么最终的结论就成了：更多服侍、更多奉献、更多关心、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。

## 关心和做事不是一回事

在 2010 年洛桑宣教会议（Lausanne missions gathering）上，约翰·派博（John Piper）发表声明说，“我们应当关心一切的苦难，特别是永恒的苦难。”他非常谨慎地选择使用了“关心”这词。他并不想说我们应当对一切的苦难做些什么，因为我们不可能为每一件事都做些什么。但我们可以关心。这意味着当我们听到关于极端贫穷、法律准许人堕胎或对圣经无知的事情，我们并不是无动于衷。我们认为这些事情不应如此。我们不可能以同样的方式关心每一个问题，但有些问题是我们所有人都应该关心的，有些问题至少应该让我们感到扎心，促使我们祷告。基督徒不能对贩卖性奴漠不关心。但不直接采取行动来对抗这种具体的恶事，却是一种选择。

## 我们的恩赐和呼召各不相同

每一个基督徒都必须准备好，回答我们心中盼望的缘由（彼前 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会去到海外；每一个基督徒

都应该反对堕胎，但并不是每个人都要收养弃婴，或者在危机怀孕中心做志愿者。我们需要这样的基督徒，他们毕生致力于改善老城区的学校；我们需要这样的基督徒，他们的梦想就是把伟大的神学书翻译成波兰文；我们需要这样的基督徒，当我们中的一个人追求与另一个人不同的热爱之事时，他们不会让其他人有罪疚感（他们自己也不会有罪疚感）。我大量的阅读和写作，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一样多多阅读和写作而内疚。你有你自己的恩赐和呼召。我们必须接受其他基督徒做某些好事，比我们做得更好、更多。

## 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，而基督的工作是借着基督的身体完成的。教会——周日聚集在一起敬拜，周间其成员分散在各处——能够做成的事远超我们单独去做的。我可以一两种方式回应基督的呼召，但我是一个有机体和组织的一部分，这个有机体和组织能以一百万种方式回应和服侍。

## 我总是能马上祷告

祷告让人觉得是所有负担当中最沉重的。我们总是能多多祷告，但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，我们也不能始终如一地为少数几个人和一些事情祷告。但

这并不意味着，我们的祷告仅限于我们可以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，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，不要让这一刻离你而去。进行简短的祷告，在很多情形下，把结果交托给神，继续前进。

## 耶稣并没有什么事都做

耶稣没有满足每一个人的需要：他让人排队等候医治；他离开一个村庄，去到另一个村庄讲道；他躲起来祷告；他变得疲倦；他从未与地球上绝大多数人交流；他用了三十年时间接受训练，但只用了三年时间开展事工；他没有尝试什么事情都做，然而，他却做了神要他做的每一件事。

## 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，打碎我们的偶像，教导我们自我依赖是何等愚昧。这十字架是说我要做一切事来跟从耶稣，而不是说我要为耶稣做一切事。

毫无疑问，有些基督徒需要被唤醒，摆脱他们的无精打采，为神的国度忙碌起来。但许多基督徒已经太忙了。我可以把“爱惜光阴”

（参弗 5:16）理解为一种呼吁，呼吁我们要更好管理时间，而实际上这是**呼吁我们圣洁**，而不是呼吁我们拥有高效能人士的七个习惯。我会把每一个“是”变成“要”。在明确神要我们当尽的义务时，我会忽略必要性和密切程度发挥的作用。<sup>6</sup>我会忘记我的影响范围无可避免要小于我的关注范围。

最要紧的是，我可能忽略了一个好消息，就是宇宙并不是靠我大能的话语维系的（参来 1:3）。这是基督的工作，没有人能做得到。哈利路亚——他甚至不期望我这样尝试。

---

<sup>6</sup> 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 坚持使命时的优先次序

### 诊断 3：若不设立优先次序，你就无法服侍他人

多年来，马可福音的这段经文一直困扰着我。

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。西门和同伴追了他去，遇见了就对他说：“众人都找你。”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。（可 1:35-39）

我们认为这段经文是在呼吁我们祷告，确实如此，但同样它也是一段了不起的陈述，讲到人子是何等坚定地执行他的使命。耶稣让我感到惊奇，他道成肉身、复活、升天、得高升——这些都是人难以描述的。但他生命中更平凡的事也让我感到惊奇，比如他从来没有说过一句未经深思熟虑的话，从来没有浪费过一天时间，从来没有偏离天父的计划。想到耶稣是如此忙碌，但他只做他应做的事，我常常感到

惊讶。

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。马可最喜欢用的一个词是“立时”。三年时间里，耶稣和他的一群门徒开展的活动应接不暇。一件事情紧接着另一件事。在马可福音第一章，耶稣开始了他公开的事工。他在会堂里教导，斥责污鬼，照顾西门的岳母，很晚还没有睡觉，医治许多患有各样疾病的人，赶走许多鬼（可 1:34）。有一次耶稣忙得连饭都顾不上吃，他的家人以为他疯了（可 3:20-21）。总是有大群人到耶稣这里来。有人找他，要求他花时间关注他们。我们从福音书得到的印象是，三年时间里，他几乎每一天都在讲道、医病和赶鬼。不要以为耶稣是某种禅修大师，一边做瑜伽，一边冥想单手拍掌的声音。如果耶稣生活在当今时代，他收到的电子邮件可能会比我们任何一个人都要多。人们会不断打他的手机。他会收到有无数个请求，要他接受采访、上电视、在特会上露面。耶稣并不是超脱于紧张之外，不受正常人类生活的压力所迫。我们的主并不是整日坐着听竖琴音乐，让天使为他奉上天上的水果享用。耶稣也曾凡事受试探，与我们一样，只是他没有犯罪（来 4:15）。而这也包括有罪地忙碌的试探。

但耶稣并没有有罪地忙碌。他忙碌，但绝不是忙碌到让他变得疯狂、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他医治时，他却离开，到旷野地方去祷告。当门徒要他回来

做工时，他就往另一个村庄去传道。耶稣知道“迫切”和“重要”之间的分别，他明白，他能做的一切善事并不必然就是他应做的事。

## 耶稣的使命 VS 我们的使命

我们很容易认为，耶稣在他生活的时代面对的压力比我们小。你可能会心里想，“看，耶稣能在早上偷偷地去祷告，这很好，但他不需要准备孩子的早餐，他不需要七点前就上班，他没有最后期限要赶，没有电子邮件、业务会议和要取悦的客户。”这一切都没有错，但耶稣没有一间办公室可以去，关上门。耶稣没有自己的午休时间。耶稣没有房子或公寓，甚至没有一个属于自己的房间。他有门徒跟随他，他有众人喧嚣着要找他，他有那么多人需要他花时间和关注，以至于我们知道他跳上一条船，只是为了要离开众人。

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他医治。你有孩子哭着要找你吗？耶稣有鬼喊他的名字。你生活中有压力吗？耶稣在犹太和加利利各地教训许多人，不断有人试图摸他、试探他、杀害他。他完全有理由被一百个期望和一千个绝佳机会压倒。

然而，他继续执行使命。耶稣知道他的优先次序，坚持执行。这岂不令人感到震惊吗？请思想这一点：耶稣并不只是拒绝了一个参加社区足球联赛的机会。他对有病的人说“不”——他本可以立刻医治

他们的病。门徒不明白他为什么不理会摆在他眼前的迫切需要。你能从他们的话中听到责备的语气，“众人都找你。”（可 1:37）。换句话说，“你在做什么？有工作要做。你非常成功。人们排着队等你帮助。来吧！众人变得不耐烦了，我们都在等着你。”耶稣说：“我们可以往别处去。”这让我感到惊奇。

耶稣知道他的使命是什么。他不受其他人的需要驱使，虽然他常常停下来帮助受伤的人；他并不受其他人的认同驱使，虽然他深切地关心丧失和内心破碎的人。归根结底，耶稣是受圣灵驱动，受神赋予的使命驱动。他知道他的优先次序是什么，并没有让忙碌生活中的诸多试探拦阻他完成使命。对耶稣来说，这意味着在他走向十字架的路上，他要巡回讲道，有专门的时间祷告。

你的优先次序是什么？你的使命是什么？十多年前，我在一张黄色便签纸上写下了我人生的三个优先事项：

- （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。

显然，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，有助于我清醒时重新调整我的日程安排。用一

些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，与你认为真是要紧的相比，你要思想那真应当要紧的。

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) 让我生命中的人相对快乐。

我们绝不会说这些是我们的优先次序，但在做决定和管理时间的时候，这些就成了我们的操作原则。如果没有预先想好目标和贯彻执行的计划，我们就会一直把我们所说的实际优先事项——比如神、教会、家庭、朋友这些重要的事——推到一边。如果耶稣要慎重考虑他的优先次序，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。

这就意味着我们要把握住三个不容置疑的事实。

**事实 1：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想要的每一件物品，因我们知道我们的钱有限。但不知怎么搞的，我们活得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。正如彼得·德鲁克（Peter Drucker）说的，“时间供应完全是非弹性的。不管需求有多大，供应都不会增加。时间没有价格，也没有边际效用曲线。而且时间是完全的消耗品，无法挽回。昨日的永远消逝，不再回来，所以时间供应总是极其短缺。”<sup>7</sup>时间可能是我们最稀缺、最宝贵的资源。只有当我们意识到我们并没有无限供应的时间可以使用，我们才会开始好好使用时间。

过去几年里最受关注的一篇文章，标题是《为什么女人仍然不能拥有一切》（*Why Women Still Can't Have It All*），作者是安-玛利·斯洛特（Anne-Marie Slaughter）。<sup>8</sup>斯洛特女士在国务院为希拉里·克林顿（Hillary Clinton）工作，是第一位女性政策规划部主任，后来她意识到自己不能既成为专业人士，又成为她想成为的母亲。她知道她需要作出一个选择，一个似乎女人与生俱来比男人更容易作出的抉择。

---

<sup>7</sup> Peter Drucker, *The Effective Executive: The Definitive Guide to Getting the Right Things Done* (New York: Harper Business, 2006), 26.

<sup>8</sup> Anne-Marie Slaughter, “Why Women Still Can't Have It All,” *The Atlantic*, July/August 2012.

在此，我踏上了充满成见的危险地带。然而，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认识到他们的缺席在伤害孩子，或者至少他们留在家里会有所帮助时，他们的反应截然不同。我并不认为父亲爱儿女比母亲要少，但男人确实看起来更可能以牺牲家庭为代价，选择他们的工作，而女性看起来更可能以牺牲工作为代价，选择家庭。

斯洛特的观点呼应了玛利亚·玛特琳（Mary Matalin）离开布什政府的职位时的观点，“我最终自问，‘谁更需要我？’那时我才意识到，是时候轮到其他人来做这份工作了。对我的孩子来说，我是不可替代的，但对白宫来说，我还没有到不可替代的地步。”<sup>9</sup>这两名位高权重的女人有不同的政治立场，她们得出结论的是不管你多么努力规划将来，不管你的丈夫多么支持你，你仍然不可能拥有一切。<sup>10</sup>在时

---

<sup>9</sup> 从上文引用。

<sup>10</sup> 斯洛特指出，即使一位女性现在计划做一些事（比如职业），以后再做一些事（比如家庭），她也不能拥有一切。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，然后再攀登职业高峰（反之亦

间有限的现实世界里，我们常常需要分辨好、更好和最好。

我们认为我们是独一无二的，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。戴夫·克兰肖（Dave Crenshaw）在他写的《多任务的神话》（*The Myth of Multitasking*）一书中指出，大脑其实并不会同时进行两个思想过程。<sup>11</sup>如果一件事不需要花脑力，我们是同时做两件事的。我们可以一边走路，一边与人谈话，我们可以一边吃薯片，一边看电视。但你不能同时写电子邮件和打电话，或在写一份报告的同时与你儿子谈话。我们可能认为我们在进行多任务工作，但实际上我们是在“切换任务”。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快速切换。如果电脑不能同时做两件事，我们肯定也不能。

安排优先次序，这会很不容易。能坚持按优先次序做事，这看起来是不可能的。但耶稣明白这挑战：他在生活中要面对无休止的要求

---

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，想到我已经完全不能有自己的孩子，我痛苦万分，现在已经为时太晚。”

<sup>11</sup> Dave Crenshaw, *The Myth of Multitasking: How “Doing It All” Gets Nothing Done* (San Francisco: Jossey-Bass, 2008), 29–33.

和难以置身的压力。他也知道如果他要完成神为他定下的旨意，他就需要放弃其他人为他定下的一万种美好目标。神的儿子不能满足身边所有人的需要，他需要走开，到一边去祷告。他要吃饭、睡觉，他要说“不”。如果耶稣要接受身为人的局限性去生活，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，就是那些从未意识到自己不能样样事情都做的人。

## 事实 2：如果我要最有效地服侍他人，我就必须安排好我的优先次序。

我曾听一位会议讲员讲过一个故事，某位叫“简”的女士到他这里来要求辅导。简第一次去辅导时，比约定的见面时间迟到了四十五分钟，她神情慌张。在答应下次会改善之后，第二次她照样迟到，还有第三次，等等、等等。简并不想迟到，正如她并不想一生都感觉自己像一个不守纪律的失败者一样。她真心打算准时到达，甚至精心计划要准时，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，或者答应新的请求。简的生活没有优先次序，凡是出现在她面前的事，都成为了她新的首要任务。这位讲员称她是一位了不起的女性，但你绝不想聘请她为你做事。

我们不应对简太苛刻。在某些方面，她正是基督徒应该成为的那种人，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。但无论哪一种文化，简的决策都有一些问题。她的弱点在于，她试图满足恰好在她眼前的需要，这就不能履行已经做出的承诺了。如果她第一次为了与一位老朋友叙旧而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地发生，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，就是如果不安排好优先次序，我就不能有效地服侍其他人。如果我每一封电子邮件都回复，每一次可能参加的会议都出席，与每一个要求与我“只是谈几分钟”的人喝咖啡，我就没有时间充分预备讲道。我可能会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，并不只是自私地追求我喜欢的事，而是以我能最好服侍的方式，以我最独特蒙召来服侍的方式，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“滞后次序”，这是德鲁克的话，指的是那些应该排在我们待办事项清单最后的事情。这些事情是我们决定不做的，为的是做我们本应做的事。仅仅设定目标并不足够，我们必须确定哪些任务和难题是我们根本不会

去处理的。<sup>12</sup>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，我现在仍然积极参与日常的教牧侍奉。他们参考了我的看法，简单地得出结论，就是这并不是最佳使用我时间的方式。为了腾出时间处理我的优先事项，他们把这项活动定为我的滞后次序。

我们绝不可能控制“忙碌”这头怪兽的一个原因是，我们连一件事都不愿取消。我们重新安排日程表，好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。我们没有确定我们不会再做的事。设定优先次序，这表达出对其他人和对神的爱。“没有抓住的”时间往往流向我们的弱点，被掌控欲强的人用尽，向紧急情况发出的要求投降。<sup>13</sup>所以，除非神打算让我们只服侍那些说话最大声、最有需要、最威吓人的人，否则我们就需要提前做好计划，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

---

<sup>12</sup> Drucker, *Effective Executive*, 110–111.

<sup>13</sup> 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。

效率的事。人是一团糟的，如果我们要帮助他们，我们就会卷入大量耗时的糟糕情形当中。神并不要求他的仆人全部都是 A 型、注重细节、制定 Excel 表格的大师。效率并不是我们的目标，但如果耶稣能起到榜样作用，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，对神要我们做的最重要的事说“是”。

### 事实 3：我必须允许别人安排他们自己的优先次序。

去年，我和一次会议上的其他讲员共进晚餐，有幸坐在我最喜欢的一位基督徒音乐家旁边。多年来我是他的热心乐迷，我非常高兴终于见到了这个人，事实证明他就像我希望的那样有爱心和有想法。在交谈过程中，我了解到这人在东兰辛有亲戚，所以很自然地，我很快提议说，他到那里去的时候，我们应当找个时间聚一聚。他似乎愿意考虑这建议。于是我进一步追问，问他到了当地是否可以在某个主日为我们带领敬拜。这人很快就有礼貌地回绝了，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。

他的回应丝毫没有冒犯我。实际上，他让我知道这样的安排行不通，这就让我很尊重他。有人当面向我发出一个类似的邀请时，我往往会过度迁就。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骄傲)。我非常感恩, 这位事业有成的音乐家知道他的优先次序, 不会因为某个刚刚认识他的人提出要求就随性改变。

像基督徒人生中其他大多数的问题一样, 与忙碌争战是一项群体任务。如果我们不顾及其他人, 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的。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。当你询问“你怎么看”的电子邮件得不到回复时, 不要生气。如果你的需要没有排在最优先级的位置, 也不要觉得自己被得罪。要明白, 人经常说“我很忙”, 是因为像“我生活中有许多重要的事要做, 此刻你不在其中”这样的话很难说得出口。如果某些人对你的迁就程度不及你对他们的迁就程度, 你不要认为他们是粗鲁的。不要埋怨人, 说你如何拼命争取更多时间。除非我们是神, 否则我们没有一个人配得一直成为所有其他人的优先考虑对象。

## 第六章 残忍的“孩子为王”

### 诊断 4：你不必为你的孩子整天紧张焦虑

身为父母的人几乎没有办法完全摆脱生活中的忙碌。孩子负担不起父母不忙这种奢侈。但只需要稍加努力——还有大量的放松——我们大多数人就能少一点忙碌，少一点疯狂。

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。孩子有了更多的选择和机遇，但父母却有了更多的忧虑和争吵。我们把前所未闻的大量的精力、时间和关注放在孩子身上，然而我们却认定，他们的失败肯定是我们的错，因为我们做得还不够。我们生活在一个时代，我们儿女将来的幸福和成功高于一切。只要是为了我们的儿女，没有一样工作太过分，没有一项花费太高昂，没有一样牺牲太重大。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“孩子为王”：由孩子统治。约瑟·爱普斯坦（Joseph Epstein）观察到，“孩子为王，一切安排都是以孩子为中心。他们的学校教育、功课、爱好、对他们

的照顾和喂养，围着他们团团转——孩子才是最重要的。”<sup>14</sup>父母不过是照顾孩子的合约佣人，仿佛儿女是法国皇帝路易十四这位“太阳王”直接的后裔。爱普斯坦这样说：“每一个孩子都是皇太子”。

成为一位严肃、要求严格的管教型父母，这并不是解决孩子为王的办法。爱普斯坦并不是希望父母变得更严厉，只是希望他们少一些苛责。需要记住的是，不久前，核心家庭还很少以孩子为中心。爱普斯坦现在六十多岁，回忆往事，他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。

我母亲从来没有给我读过书，我的父亲从来没有带我去看过球赛，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高中时的任何一位女朋友。我早年生活中并非平顺的进步，并没有留下任何照片或录像记录。我父亲从来没有对我进行过性教育。我能清楚记得，他在性方面全部

---

<sup>14</sup> Joseph Epstein, “The Kindergarchy: Every Child a Dauphin,” *The Weekly Standard* 13/37 (June 9, 2008).

的建议就是，“你要小心。”<sup>15</sup>

当然爱普斯坦并不是一位基督徒，也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。他也不把自己当成榜样。他的经历并不重要，因为他的经历并不罕见。重要的是我们要认识到——我们当中任何一位作父母的人都能证实这一点——今天的家庭围绕着孩子的生活来组织安排，这是前所未有的。人在过去并非一直生活在“孩子为王”之下。

## 不存在完美的父母

养育子女已经变得过分复杂了。据我所知，过去，基督徒父母基本上是在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。现在，我们的孩子必须仰着睡（不，等一下，是趴着睡；哦，搞错了，是仰着睡），一边听着“小小莫扎特”音乐，一边由《星夜》（*Starry Night*）的装饰场景包围着。他们需要在五岁前上钢琴课，长到一米七之前不能停止使用安全座椅。

这一切是太多的干预，有许多规则和期望。如何为人父母，这可

---

<sup>15</sup> 同上。

能是律法主义的最后一道营垒。不仅在教会当中，在我们的文化中也如此。我们生活在一个宽容放任的社会，不去计算你这成年人犯的罪，但去计算孩子热午餐的卡路里。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。我们的早餐碗里放的是棉花糖，而不是露营干果。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，我们会冒险咀嚼一点维生素 D。

作为生活在一个保姆型国度的保姆型父母，我们认为：我们的孩子异常脆弱；孩子完全可由我们塑造。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决定论行事。我们担心一些小小的错误举动就会永远毁了我们的儿女，与此同时我们认为正确的保护加教训一定会养育出敬虔的儿女。莱思莉·菲尔斯（Leslie Leyland Fields）说得对，“为人父母，其中一样最挥之不去和被人看重的神话，就是养育能成就儿女。”<sup>16</sup>

## 父母不能决定孩子的结局

---

<sup>16</sup> Leslie Leyland Fields, “The Myth of the Perfect Parent: Why the Best Parenting Techniques Don’t Produce Christian Children,” *Christianity Today*, January 2010.

《生更多孩子的自私理由》(*Selfish Reasons to Have More Kids*)，这本书是乔治梅森大学(George Mason University)经济学教授布莱恩·卡普兰(Bryan Caplan)写的，是一本有争议的书。他的论点是：因为父母高估了孩子将来的幸福取决于他们的程度，这就让他们的工作变得比本来更难。他引用了大量双胞胎和收养的研究资料，得出的结论是，父母希望传递给儿女的每一样好品质——从健康到幸福，从聪明到成功，再到普遍的为人温柔——天性要比养育有更大影响力。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双胞胎的生活。虽然短期来说，养育会带来极大不同，但学者们认为，从长远来看，长大成人的双胞胎表现出来的个性和社会行为表现更多地取决于遗传而非环境。

卡普兰强调说——这极其重要——这些研究关注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往往是健康、有爱心和稳定的。卡普兰并不是说教养的方法对孩子没有任何影响。事实上，他倡导国际收养，认为这是大大影响孩子生命的一种方法。但他的观点是，在发达国家，一个相当“正常”的家庭范围内，不同的教养方法几乎不影响孩子长大以后会成为哪种成年人。

很有意思的是，卡普兰提到三种更容易受教养影响的特征。前两种是“政治”和“信仰”。公平地说，卡普兰很快就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。<sup>17</sup>但即使这些领域内心层次的委身可以衡量——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立场有很大影响。<sup>18</sup>

另一个特别受教养影响的特征就是**理解能力**。对这些双胞胎收养的研究表明，“父母对孩子如何经历和回忆他们的童年有显著影响。”<sup>19</sup>对于我们的孩子二十年后要成为什么样的人，我们的教养并没有我们以为的那样重要，但在决定我们的孩子现在的经历，以及二十年后他们对童年的回忆方面，我们的教养仍然非常重要。我们可能不能如我们所愿大大塑造我们孩子将来的身份，但我们可以在当下深深塑造他们的童年体验。

这就是为什么我们能为孩子做的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。在一份题为“询问孩子”（*Ask the Children*）的调查中，研究员格林斯基（Ellen Galinsky）采访了一千多名三年级到十二年级的孩子，并且请父母猜一猜孩子对一些问题的

---

<sup>17</sup> Bryan D. Caplan, *Selfish Reasons to Have More Kids* (New York: Basic Books, 2011), 165.

<sup>18</sup> 同上，62-65页。

<sup>19</sup> 同上，88页。

回应。一个关键的问题就是，孩子希望父母改变哪一件事，可以使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，这些孩子希望父母不要那么疲倦，压力不要那么大。

同样，格林斯基让这些孩子在十几个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的重要、能够参与生活中的大事方面，大多数父母都得了 A。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% 的孩子给他们父母的分数是 C、D 或 F。这是孩子给父母打分成绩表上最糟糕的分数。卡普兰指出，我们的孩子正遭受“间接压力”之苦。<sup>20</sup>我们努力为他们做如此多的事，实际上是降低了我们孩子的幸福感。如果我们减少外出计划，参与较少的活动，离开孩子多多休息，尽我们所能让更多人帮忙做家务，把父母的心灵健康看得更重要，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物决定论者。我们的基因永远不能充分解释人类行为表现的差异。作为基督徒，我们知道神按他的形象创造我们，使我们成为负责任和有道德的人。DNA 并不能决定我们永远的结局。但再说一次，养育儿女也不能决

---

<sup>20</sup> 同上，32-33 页。

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和更大的家庭。”<sup>21</sup>

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。事实证明，这根本不取决于我们。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 22:6）和圣约的应许（创 17:7）告诉我们，敬虔的基督徒父母和敬虔的基督徒儿女通常是相辅相成的，我们却必须承认神有主权（罗 9:6-18），救恩是一种恩赐（弗 2:8-9），圣灵的风随自己的意思吹（约 3:8）。正如菲尔斯在《今日基督教》（*Christianity Today*）杂志上撰文所写的那样，“父母有不信的儿女，朋友有关在牢里的孩子，基因学家的发现，以及希伯来书 11 章中的信心伟人都强有力地提醒我们这事实：我们养育儿女会不完美，我们的儿女会作出自己的选择，神要充满奥秘地、奇妙地使用这一切推进他的国度。”<sup>22</sup>

## 纠正一些事

我有时回忆童年，想到自己和我的三个兄弟姐妹现在坚定地与主

---

<sup>21</sup> 同上，76 页。

<sup>22</sup> Fields, “Myth of the Perfect Parent.”

同行，就感到惊奇，“是什么让我的父母如此特别？”我看了太多遍《成长的烦恼》（*Growing Pains*）的重播，玩了很多“特库摩超级美式足球”（*Super Tecmo Bowl*）电子游戏，我从来没有学会喜欢吃燕麦片或蔬菜，我吃饭也并不总是闭着嘴巴咀嚼。我不记得我爸爸曾经找我进行“性教育谈话”（除非我压抑了我的记忆），但我一直知道父母爱我。我肯定，对他们所做的每一件事情，我并不总是笑脸相迎，但我总是想要讨他们喜悦。

他们让我们每周三去教会，每周日去教会两次。他们要我们做功课。他们制定明显的规矩——那种防止孩子们互相伤害的规矩。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，妈妈一直照顾我们。爸爸对我们说他爱我们。我从来没有在家里发现过色情内容。我爸爸经常在餐桌旁读圣经。我们破坏了规矩就有麻烦，如果我们道歉就会没事。我不记得有很多大有影响力的谈心，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确信，他们所做的每一个决定都会使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。这就好像我教会里的秘书曾经告诉我：“大多数父母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了？身为父母，最重要的是我们

是谁，不是我们做什么。孩子会先记得我们的角色，然后才会记住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、智慧和坚持方面有进步。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，也必须为教导我的儿女走主的道路负责。但没有必然成功的投入——比如说，正确把家庭敬拜、托尔金的小说和营养组合起来——能够不出意外产生我们希望的产出。我为人父母已有十个年头，我只是在努力忠心，并为我所有不忠心的时候悔改。

我有五个孩子，除了主的恩典，我相信实际上在养育儿女方面，确实只有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的主题。除了父母应当教导儿女关于神的事（申 6:7；箴 1-9），管教儿女（箴 23:13；来 12:7-11），为儿女感恩（诗 127:3-5），以及不可惹他们的气（弗 6:4），神并没有提供太多关于亲子关系的具体训诲。具体的细节取决于家庭、文化、圣灵所赐的智慧，以及大量的试验和错误。

有一些方法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在次要的事情上小打小闹

而已。当然，好父母有大量的方法可以让孩子在日常生活中更听话，但即使是沉迷于玩愤怒小鸟游戏的孩子，他刚刚吃完一包糖果，现在正在看本周的第五部动画片，也仍然很有可能不会成为一个反社会者。

我记得几年前曾听过艾力斯特·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，却没有了理论。”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做好一些事情上，而不是太过于忙碌做所有其他的事。我想花时间和孩子在一起，教导他们圣经，带他们去教会，和他们一起欢笑，一起哭泣，他们悖逆的时候管教他们，我把事情搞砸的时候说“对不起”，并多多祷告。我希望他们回首往事的时候这样想：“我不确定我的父母当时在做什么，或者他们是否知道自己在做什么。但我一直知道我的父母爱我，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；也许我们过度焦虑；也许我们过度投入；也许我们过度养育儿女；也许我们让我们的生活变得更疯狂，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（多 2:5）——但只要多多祷告、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担心。

## 第七章 深入思考

### 诊断 5：你正在让屏幕扼杀你的灵魂

我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的严重程度。当时，我正在我们一所顶尖的神学院演讲，课后两个人私下来找我，要问一个问题。他们小声说话，不敢和我直视，我凭这一点知道，他们有一些尴尬的话要说。我确定他们会讲和色情有关的事。果然，他们想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，他们不能停止上脸书网（Facebook），花好几个小时时间浏览博客，漫无目的地上网冲浪。这是几年前发生的事，当时我不知道如何帮助他们。我之前还没有遇到过这种挣扎，我自己也没有沉迷其中。五年之后我遇到了这种挣扎，而且我沉迷其中。

我过去经常取笑写博客的人，我经常讽刺脸书，我经常取笑推特。我从来就不是一个早早接受新科技的人。我从来不关心乔布斯准备要干什么。我通常对科技狂人翻翻白眼表示不屑一顾，直到我成为其中一员。现在我有一个博客、一个脸书页面、一个推特账号、一副蓝牙耳机、一部 iPhone、一台 iPad、家庭和办公室 wifi、有线电视、一台

Wii、一部蓝光播放器、多个电邮账号，以及不限流量的短信。骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。

我生于 1977 年，所以我仍然能记得数字革命之前的生活到底是怎样的。上大学的时候，我们需要去电脑实验室才能上网，而这没什么大不了的，因为电子邮件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。但是到我在神学院学习的时候，事情已经发生改变。电子邮件成了一种至关重要的沟通方式，互联网是我的朋友和我获取新闻（还有打梦幻足球游戏）的方式。但即使在那时候（20 世纪 90 年代末和 21 世纪初），生活并没有如此互联。我在神学院学习期间才在房间里连接上了互联网——那种笨重、发出咔咔噪音拨号上网的怪物。我在上高中、大学和研究生的时候都没有手机。就在四五年前，我还不会用手机做什么事情，几乎不在家里上网。我并不是说那些日子更纯洁、更高尚，但我觉得我的生活没有如此碎片化，也没有太大压力。

## 棘手的话题是谈论科技

写科技方面的内容充满了挑战。首先，一些人根本不知道我在讲什么。他们也许年纪较大，并不理解那些东西为什么会有如此的吸引力。对这样的人，我要说愿主祝福你们，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内不再适用，而那之后的几年里，所有这些都会过时。例如，大学生几乎不再写电子邮件，这让我抓狂不已。你需要在脸上给他们发信息或留言，他们才会留意你。

写科技方面内容的第三个难处，就是人会有过度反应的倾向。在基督徒中，反科技进步的冲动非常强烈，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，这并没有什么好处，那世界很有可能不像我们记忆中的那样美好。我喜欢把圣经放在我的手机上，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，能在工作时发短信给妻子。毫无疑问，因着我们与所有事情相连，一些事情变得更好了。

问题在于有些事情并没有变得更好。我们必须意识到这一点，就是随着数字设备的存在和数字依赖程度的加深，新的能力和新的危险也随之而来。问题并不在于数字革命是否加深了我们生活疯狂的忙碌，也不在于它是否给我们的灵魂和理智带来了威胁。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？

人们已经写了许多文章，还会继续写大量文章，来论述这无休止

的上网欲望带来的危险。至于谷歌是否让我们变得愚蠢，以及年轻人是否要比从前更多或更少重视人际关系，我还是留给其他人去判断吧。现在我简单提出三方面，说明数字革命是让我们经历疯狂忙碌的帮凶。因为如果我们了解了这些威胁，可能就有希望找到向前的出路。

### 第一，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？你能两天不查电子邮件吗？即使某人保证不会有紧急情况，也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，即使几个小时也不能，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》(Shallows) 中反思了他对互联网态度的改变。在 2005 年——他所说的“互联网进入 Web 2.0 时代”的那一年——他发现数字体验令他兴奋。他喜欢博客废掉传统出版工具的方式，他喜欢互联网的速度、便利、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信息乐园。”<sup>23</sup>他意识到互联网已经控制了他的生活，而这是他的传统电脑做不到的。他的习惯正在改变，逐渐适应数

---

<sup>23</sup>Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* (New York: Norton, 2011), 15.

字化的生活方式，他开始依赖互联网获取信息和开展活动。他发现他的注意力在衰退，“一开始我觉得这是中年思维呆滞的症状。但我认识到，我的大脑不仅仅精神恍惚，而且饥饿，它要求按互联网喂食的方式来喂它——它接受的喂食越多，就越饥饿。甚至我离开电脑时都渴望查电子邮件，点击链接，进行一些谷歌搜索。我要保持**连接**。”<sup>24</sup>

我已经留意到，过去几年里同样的事发生在我身上。我似乎工作不到十五分钟就有冲动要查电邮，浏览博客，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，他的书出版后，他收到一些人的反馈（通常是通过电子邮件），他们想讲自己的故事，讲述互联网是如何“分散了他们的专注力，使他们的记忆枯竭，或者把他们变成对“信息零食”上瘾的人”。一位大四学生给他发来一份很长的文章，描写了他从三年级以来是如何在一种“介乎中等到严重程度的互联网成瘾症”中挣扎。这位学生写道：“我不能深入或细致关注任何事物。我的大脑唯一能做的事情，确实也是它唯一想做的，就是重新回到那让人分心的、疯狂的网上信息闪电战中。”他承认了这一点，虽然他确信，“我生活中最幸福、最满足的时光，都与长期远离互联网有关。”<sup>25</sup>我们许多人——一小时接一小时，一天接

---

<sup>24</sup>同上，16页。

<sup>25</sup>引自同上，226页。

一天——完全被上网的冲动胜过。作为基督徒，我们知道“人被谁制伏，就是谁的奴仆”（彼后 2:19）。

## 第二，麻痹（Acedia）的威胁

“麻痹”大概等于“懒散”或“无精打采”。它并不是休闲甚至懒惰的同义词。麻痹有冷漠和灵性疏忽的意味。它就像是心灵的黑夜，只是更无聊、更平淡、更无趣。正如理查德·约翰·纽浩斯（Richard John Neuhaus）所解释的那样，“麻痹是指被电视消磨的无数夜晚，这些夜晚既不是用于娱乐也不是学习，而是对抗时间和责任的麻醉式防御。最要紧的，麻痹是无动于衷，拒绝与其他人生命中的情感，以及神在其他人身上的情感有所联系。”<sup>26</sup>

对于我们当中太多人来说，电子活动的忙碌和喧嚣是一种更深层次的麻痹的悲哀表达。我们觉得忙碌，却不是因为一种爱好、休闲或玩耍而忙碌。我们因为忙碌而忙碌，我们不是想办法利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，为打发时间而消磨时间。我们当中有多少人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？我们总是滑动手指参与各样活动，却很少用心思考。我们不断下载信息，但很少能进入我们内心的深处。这

---

<sup>26</sup>Richard John Neuhaus, *Freedom for Ministry* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1979), 227.

就是麻痹——伪装成不断躁动的毫无目的。

第三，永远不孤独的危险，所有这一切都直接导致我们数字世界的第三种威胁。

我说“永远不孤独”，讲的并不是“老大哥”（Big Brother）在监视我们，或者安全受到入侵的危险。我讲的是我们不愿感到孤独的渴望。彼得·克里夫特（Peter Kreeft）说得对：“我们想要我们的生活变得复杂。我们无需如此，但我们想要。我们要苦恼、要纠结、要忙碌。不知不觉中，我们要的正是我们抱怨的事。如果我们闲暇，我们就会审视自己，倾听我们内心的声音，我们看到内心那极大的空洞，就感到惧怕，因为这空洞如此之大，只有神才能将它填满。”<sup>27</sup>

有时我在想，我如此忙碌，是不是因为我终于相信这谎言，就是“忙碌才是重点”。没有什么能让你如此忙碌——一直，随时随地对任何人——就像把整个世界装在你口袋里那小小的黑色长方体里一样。在《哈姆雷特的黑莓手机》（*Hamlet's Blackberry*）中，威廉·鲍尔斯（William Powers）把我们的数字时代比作一个巨大的房间，这房间中有十几亿人。但这房间虽然如此之大，每一个人都和其他人密切接触。随时都会有人过来拍拍你的肩膀——一条手机短信、一次点

---

<sup>27</sup>Peter Kreeft, *Christianity for Modern Pagans: Pascal's Pensées Edited, Outlined, and Explained* (San Francisco: Ignatius Press, 1993), 168.

赞、一条评论、一条推文、一篇帖子、一条私信、一个新话题。有些人前来谈生意，有些人抱怨，有些人讲秘密的事，有些人调情，有些人向你推销，有些人给你信息，有些人只是来告诉你他们在想什么或做什么。这些昼夜无休止地进行。鲍尔斯把它称为是“一场不停歇的人类互动盛宴”。<sup>28</sup>

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。我们努力寻找一个个人空间。我们吃饭、睡觉、约会的时候，都有人来轻拍我们一下。甚至我们在卫生间也会有人拍我们一下，真是够了。所以我们下定决心休假，只是短短的假期。但似乎没有人知道出口在哪里，似乎没有人有兴趣离开。事实上，他们似乎都对你不想留下而感到不快。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什么样。跳出去看看会发生什么，这是一次信心的飞跃。

鲍尔斯这比喻的重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。我们想享受数字独立的无干扰空间，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，我们怎么能走出去呢？没有了那无休止的拍打、拍打、拍打，我们怎么打

---

<sup>28</sup>William Powers, *Hamlet's Blackberry: A Practical Philosophy for Building a Good Life in the Digital Age* (New York: Harper, 2010), xii.

发时间，让我们有事情可想呢？对于我们许多人来说，互联网就像老鹰乐队（The Eagles）的《加州旅馆》（*Hotel California*）这首歌：我们想什么时候结束都可以，但我们永远都无法摆脱。

最可怕的部分就是我们可能并不想离开。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寂静？我们有没有可能并不在乎要听到神那微小的声音？有没有可能我们每天的琐碎和分心的事并不是由忙碌强加在我们身上的，或者根本没有强加在我们身上？有没有可能我们选择忙碌，这样我们就可以继续活在琐碎和分心当中？如果“数字忙碌是深入的死敌”，<sup>29</sup>那么只要我们绝不独处，我们就注定会陷在肤浅当中。我们的数字时代赋予了帕斯卡那句名言新的现实意义，“我经常说，人不幸福的唯一原因是他不知道如何安静地呆在他的房间里。”<sup>30</sup>

或者视情况而定，也可以选择不在房间。

## 我们能做什么？

---

<sup>29</sup>同上，17页。

<sup>30</sup>Blaise Pascal, *Pensées*, trans. A. J. Krailsheimer (New York: Penguin, 1966, rev. ed. 1995), 37.

那么现在怎么办？如果这就是我们生活的世界，这些就是我们面对的危险，我们该如何回应？我们能做什么？在此我提出几个观点，有些主要是实用方面的，有些则更明确地是神学方面的。

### 培养对科技和“进步”持有一种健康的怀疑态度

我已经说过，科技在许多方面改善了我们的生活，所以我并不是建议要放弃任何有开/关键的物件（虽然这可能会让你所乘航班的空乘人员感到高兴）。但是，我们可以与科技保持一点“距离”，更多意识到在最新创新之前这世上已有生活，没有创新也可以过得很好。尼尔·蒲思曼（Neil Postman）的告诫很有智慧：技术“绝不可被当作是事物自然秩序的一部分”。我们必须认识到，“每一项科技——从 IQ 测试到汽车，从电视机到电脑——都是特定经济和政治背景下的产物，伴随它而来的是一项计划，一项议程和一种哲学理念，它们可能会提升生活，也可能不会，因此要求仔细察验、批判和控制。”<sup>31</sup>

### 在与其他人联系时要更加深思熟虑和更多理解他人

不久之前，我留意到我一位朋友，在发了一封非常简洁的电子邮件之后，他在邮件末尾附上了一个关于“电子邮件约法三章”的链接。

---

<sup>31</sup>Neil Postman, *Technopoly: The Surrender of Culture to Technology* (New York: Vintage, 1993), 184–185.

我有好几个礼拜都忽略了这链接（我太忙了），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”对减少花在电子邮件上的时间提出了非常有帮助的建议：不要问开放式问题，不要发没有实质性信息的回复，没有充分理由不要抄送给其他人，不要期望即时回复。让我惊奇的是这就是我不耐烦的样子——如果我给某人发短信，我期望在几秒钟之内得到回复；如果发电子邮件，我可能会允许等上几个小时，但对于给朋友的电子邮件，我期望在几分钟之内能收到回复。减少我们的忙碌，这是一个群体项目。我们必须承认慢回复和简短回复并不粗鲁。你不要指望每一次轻点按键，对方都必须立即回应。

## 刻意使用“旧”科技

如果你不想依赖你的数字设备，就要努力摆脱这些设备生活：读一本实体书，用纸写一封信，买一支很好的笔，打电话给某人，查字典，开车的时候关掉收音机、拔掉 iPod 插头，出去跑步时不听音乐，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，用“旧式”的方式来享受生活。

## 划定界限，并竭尽全力保护这些界限

摆脱屏幕控制最简单的方法，也是最难的步骤：我们不能一直保持连接。我们不能再把电话带到床上了。我们不能在做礼拜时刷脸

书，我们不能每顿饭都发短信。去年我妻子和我发生了一次最严重的争吵，因为她严厉指责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（这承诺我想我已经守住了）。

大多数家庭可以用一个很大的篮子，把所有的手机、平板和笔记本电脑放在里面，让它们每天休息几个小时（吃晚饭的时候？灵修的时候？睡觉的时候？爸爸回家的时候？）我们大多数人都迫切需要“屏幕安息日”——一天中的某些时候（甚至一整天），我们不会“上网”或面对电子设备。如果我们不把看手机当作每天做的最后也是第一件事，我们中的大多数人就会发现新的自由。在所有导致我忙碌的坏习惯当中，睡前查邮件和一醒来就查邮件的习惯可能是最糟糕的。

### 用我们的基督教神学来解决这数字时代的危险

虽然常识性的建议总是受欢迎的，但我们最深刻的问题只能由最深刻的真理加以解决。因着创造的教义，我们必须肯定人造的物品可以是促使人类兴旺和荣耀神的工具。因此，我们不能对新科技不屑一顾。但因为我们有一位神，他在永恒的过去拣选我们，看一日如千年，千年如一日，我们就不会迷恋最新的潮流和趋势。因着道成肉身，我们认识到在有形的地方与有形的人居住在一起是无可替代的。所以，我们不会接受虚拟的邂逅来替代血肉关系。

同样，因为我们认识到我们的价值是有神形象的人，我们的身份

是神的儿女，我们就不会通过互联网来证明我们是重要的、有价值的和蒙爱的人。因为我们接受有内心的罪的存在，对我们在网上可能会屈服于潜在的偶像崇拜和试探，我们就不会视而不见。因为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。我们不能同时既身在这里也身处那里。我们这数字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。我们无法做到这些事的任何一件。我们必须选择我们的缺席、无能和无知——并且是明智地作出选择。我们越早接受这种有限，我们就能越早获得自由。

## 第八章 节奏怨曲

### 诊断 6：在你毁了自己之前，你最好休息一下

我们的每周例会快结束的时候，我看出来杰森要说一些令人不安的话。杰森是我的好朋友，和本一样，他是主任牧师的最佳同工，是我两位最佳助理牧师的其中一位。我们已经用了一个多小时讨论开会议程的问题，这时杰森对我说，他还有一件事情要谈。

“凯文，你打算休息一天吗？”

我告诉他我的计划是什么样的，过去几周我极其忙碌，充满着出乎意料的事。杰森很有同情心，远非律法主义，但他又进一步追问我。

“你需要休息一天。”

“我经常休息。”

“每周都要。”

“嗯，我过去是礼拜一休息，但现在我的孩子们上学了，我就调到礼拜六，这样我就可以和他们一起度过这一天。但是讲道预备常常拖到礼拜六。我一直努力每周在家里多待几个上午。如果需要的话，

我可以灵活安排时间，在午餐时间回家。”

“你需要休息一天。”我的朋友再次对我说。“不管你对安息日持什么神学观点，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，有些事情需要改变。”

## 安息日是为人设立的

知道安息日要信什么，这比看起来要难。一些基督徒认为，相对于第四条诫命，礼拜天没有什么变化，现在是基督徒的安息日。其他人认为，安息日在基督里已经得到了应验，现在，我们在每周的日常生活中几乎完全自由。少数基督徒认为礼拜六依然是守安息日和敬拜的合适日子。对于这些重大分歧，人们已经写了大量的书籍文章。<sup>32</sup>我个人与格里高利·毕尔（Greg Beale）的三个结论心生共鸣。

第一，创世记 2:3 对第七天的记念，以及以色列的安息

---

<sup>32</sup>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).

律例，因着基督的复活已经转到一周的第一日。

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，就是用一天纪念神创造安息，庆祝基督已经进入这安息，相信的人已经开始进入这安息，并指向相信的人将来完全进入这安息。

第三，基督来，成就了以色列独特的安息日诫命，因他是以色列的弥赛亚，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。<sup>33</sup>

或者更简单地说，为着我们的救恩，我们应当唯独在基督里安息。但除此以外，仍有一个不变的原则，就是我们应当在主日敬拜，信靠神到一个地步，以至于每周有一个惯例，借此我们可以停止正常的劳作。<sup>34</sup>我们需要神在礼拜日所赐常规的蒙恩途径装备我们，来迎接一

---

<sup>33</sup>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。

<sup>34</sup>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:

周其余时间格外忙碌的生活。

不管你对礼拜日具体要做什么、不要做什么有何看法，我都盼望每一位基督徒可以认同，神已经用尘土造了我们，我们需要定期休息。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来惩罚小孩，或每隔七天让我们感到沉闷、无所事事。他为人设立安息日，人不是为安息日设立的（可 2:27）。神把安息日作为一种礼物赐给了我们，这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的时间休息，我可能违背了第四条诫命，也可能没有；但我肯定太过于相信自己的重要，而且有点愚昧。如果我的目标是在一生的努力工作中有荣耀神的效率，那么我最需要的，莫过于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，休闲是糟糕的（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，工作是糟糕的（即人工作是为了休息）。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。<sup>35</sup>圣经命令人要努力工作（箴 6:6-11；太 25:14-30；帖前 2:9；4:11-12；帖后 3:10），也表彰休息的美德（出 20:8-11；申 5:12-15；诗 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的那么忙，但是生活总是让人觉得喘不过气，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，科技带来的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。当我们在家时，我们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。我们的生活没有规律，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看电子邮件。也许这种安排对于一些雇主来说行之有效，对于许多员工来说，他们可能觉得也很自由。但经过一段时间，无论是在家中还是在外边，我们大多数人的工作效率都会降低，如果没有一种规律、集中和刻意的休息，我们会发现自己的工作没有从前那样令人享受。

不久之前，《华尔街日报》（*Wall Street Journal*）发表了一篇好文

---

<sup>35</sup>See Tim Chester, *The Busy Christian's Guide to Busyness* (Nottingham, England: Inter-Varsity Press, 2006), 25–34.

章，讲的是四届奥运会选手伯纳德·拉格特（Bernard Lagat）的故事。<sup>36</sup>拉格特原来是肯尼亚人，但现在是一位美国公民，他保持着从 1500 米到 5000 米的七项美国田径记录。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。在十一个月强化训练和比赛之后，拉格特“把他的跑鞋放在柜子里，停止跑步五周。不跑步，不做仰卧起坐。他给他儿子的足球队当教练，体重增加了七斤。”自从 1999 年以来，每一年秋天他都采用这种长时间休息的做法。拉格特说“休息是一件好事”，他把不活动的这一个月称为“纯粹的祝福”。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的。

人们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运动饮料。我们先爬一段楼梯，再跑几次 200 米，然后跑几次 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历法，我们每天都要有休息时间，每周都要有休息时间，全

---

<sup>36</sup>Scott Cacciola, “The Secret to Running: Not Running,” *Wall Street Journal*, September 20, 2012.

年都要有重新振奋精神的时候。我们不能无休止地奔跑，还期望跑得非常好。

我们可能认为，更多的工作可以解决我们动力下降和注意力时间变短的问题，但休息往往是我们真正需要的解决办法。有时候，最好的预备就是有一次徘徊、让人心得富足的延缓。睡一场午觉，玩一下飞碟，唱一首歌，然后再写论文。土地如果从来不休耕，就不会有收成。我们不可能一直“完全开着”。只需要想一想以色列人的历法，它有过节的时候，也有禁食的时候。为了使他们敬虔和有效率，神把他们放在一种可预测的模式中，这模式充满了每天、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。我们没有健康的日常生活；我们不能把我们的节期和禁食分开；晚上和早上已经失去了感觉；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；生活变得萎靡不振，直到我们再也无法忍受，陷入到生病，精疲力竭或抑郁当中。杰森那样直面我，因为他不想让我陷入到困境中。

## 神所亲爱的，必叫他安然睡觉

追求一种工作和休息的规律，这不仅仅意味着每年有退修会或者每周有安息日。这实际上意味着每一天都要争战，要有更多睡眠。箴

言讲到懒惰人躺在床上，它想到的是那种宁愿挨饿也不愿意努力，那些宁愿接受施舍也不愿动手做工的人。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，我们不仅藐视他的赏赐（诗 127:2），还显出我们错误的自我依赖。

我们往往认定，为了做更重要的事放弃睡眠是更敬虔的，但神把我们造成有身体的人，我们不能长时间不睡觉，否则会大大损害我们的身体和灵魂。神把我们造成这样子——有限而脆弱。他让我们生命中几乎三分之一的时间除了倚靠他，什么也不做。我们睡觉实际上是在表达，“上帝，我把自己交给你，我知道，没有了我，你也会很好。”我们会彼此讲一些伟大圣徒在早上四五点钟起床祷告的故事，却忘记了有电之前的日子，大多数的人在天黑不久就睡觉，早上起得更早。过往年代的大多数英雄很有可能比我们现在睡得多得多。我们中极少人能一个晚上只睡四五个钟头却幸存下去，更不用说生机勃勃了。

无论怎样计算，我们现在的睡眠时间比从前要少。与一个世纪以前相比，美国人平均每天晚上的睡眠时间减少了两个半小时。<sup>37</sup>根据疾病控制和预防中心的统计，超过四千万的美国人每晚睡眠时间不足

---

<sup>37</sup>Richard A. Swenson, *Margin: Restoring Emotional, Physical, Financial, and Time Reserves to Overloaded Lives* (Colorado Springs: NavPress, 2004), 96.

六小时。<sup>38</sup>虽然我们常常夸口我们睡得何等之少，但研究表明，缺乏睡眠是引发糖尿病和过分肥胖等问题的诱因。<sup>39</sup>在今天的世界，没有环境上的提示迫使我们睡觉，有大量电子设备让我们保持清醒，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，熬夜写完这篇论文，这看起来是一个很聪明的做法。毕竟，从半夜到早上这段时间你还能有别的用处吗？你只不过在床上浪费时间罢了。现在你的论文写好了，你失去的不过是一晚的睡眠而已。你真聪明！

但你其实做的只是借用时间，你并没有获得任何时间。因为你礼拜四整晚不睡，你无可避免要在礼拜五崩溃。如果礼拜五没睡，你就会在礼拜六多睡五个小时。如果你不在周末补觉，你就很有可能会在下一周生病。如果你不生病，你继续把自己逼得筋疲力尽，你的工作效率就会下降；或者在你精疲力尽的时候，你开车出事故；或者你会对朋友突然大发脾气，导致关系崩溃，要花好几个礼拜时间修复。你

---

<sup>38</sup>David. K. Randall, "Rethinking Sleep," *New York Times*, September 22, 2012.

<sup>39</sup>Mitch Leslie, "Sleep Study Suggests Triggers for Diabetes and Obesity," *Science* 335 (April 13, 2012): 143.

认为你偷走的时间，其实不可能如此容易偷走。你不可能无限地骗睡觉的时间。你尝试借用睡觉的时间越长，你的身体（或上帝）就会更迫使你为这些时间付出代价——并且加上利息。

几年前，当我读到卡森（D. A. Carson）关于信仰怀疑的讲道时，对于他讲到怀疑的六种可能原因，其中一种就是“缺乏睡眠”，我深感震惊。世上最顶尖的学者之一告诉我们，我们可能在属灵方面有义务要睡午觉！不要忽略他的忠告。

如果你持续从一大早忙到深夜，你迟早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，不同的人需要不同的睡眠时间；而且，一些人比其他人能更好地应付一点疲倦。虽然如此，如果你是属于那种缺觉就变得令人讨厌、悲观、甚至充满怀疑的人，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：我们身体的存在是与我们的灵性健康、精神面貌、与他人的关系，包括我们与神的关系联系在一起。有时你在整个宇宙中能做的最敬虔的事就是睡一晚好觉——不是通宵祷告，而是睡觉。我肯定不是否认通宵祷告有它的作用，我只是强调，在正常情况下，属灵操练使

你有义务得到身体所需的睡眠。<sup>40</sup>

我知道睡觉说起来容易做起来难，对那些有小孩子的父母，以及有失眠症的人更是如此，但我们大多数人只要稍微早一点上床睡觉，就能显著改善我们的生活。有些夜晚，我不得不晚睡，我没有办法在午夜之前上床睡觉。但在其他的晚上，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，或浪费额外的四十五分钟看一场毫无意义的体育比赛，或者用一个小时在深夜读书，而不是守护这段时间，以便我第二天早起读圣经。如果我们真的留意，你会惊奇地看到每天晚上从 8 点到 12 点，我们做了什么，没做什么。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。如果我还想在早上 6:30 起床，我就不能把半夜 12 点变成新的 11 点。我们大多数人欠睡眠的债极大，我们越早开始固定储蓄就越好——这对你的工作、灵魂和你所爱的那些人来说都更好。

---

<sup>40</sup>D. A. Carson, *Scandalous: The Cross and the Resurrection of Jesus* (Wheaton, IL: Crossway, 2010), 147.

## 休息很难

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，也很难停下来。一想到忙碌，人们就会说，仿佛努力工作是问题所在。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。如果你一周工作八十小时，从来见不到你的孩子，从来不与妻子说话，人们会说你是一个工作狂。毫无疑问，你是在你的职业上下了大工夫。但是你可能并没有非常努力地要作一位父亲、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休息，我们就需要非常用心地安排，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。我从来没有腾不出时间参加周日敬拜聚会。一次也没有，我从来不会在这段时间同时安排两件事。我从来没有觉得有压力，答应礼拜天上午 11 点做另一件事，或安插另一次约谈。为什么？因为这是一种习惯，是我一辈子的习惯。“我在礼拜天去教会。”事情摆在那里，已经定好了。我已经为此做

了安排。这一天可能有很多事，但是有一种让人感到舒服的惯例：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，我的人生也不会走得太远。肯定有一些时候我是不工作的，否则我就不能休息；肯定有一些时候是我要睡觉的，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。但是神给我的限制是如此真实，以至于我不能不休息。

## 第九章 背负忙碌的重担

### 诊断 7：因你不想受苦，就受苦更多

在前几章的内容中列出 10、7 或 3 的清单后（至少它们不是 40 或 144000!），我在这一章开门见山，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重点，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，每天只睡四个小时。太好了！看来我得给孩子们报名上跆拳道课了。”我写下本书的其余部分，因为我们这样感受是不应当的。忙碌是一个大问题，它带来了极严重的灵命危险。本章并不是本书唯一的一章，这确实是有道理的。

本章是众多章节中的一章，这也是有道理的。我不想让你们认为，我们能为自己和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，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，或者受

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的门徒；我们应当亲手做工；我们应当尽心爱神；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。

正如我一直对忙碌作的诊断所表明的那样，忙碌既是一种心态和一种心病，也是时间管理上的失败。你有可能在很难的工作、服侍和背负重担中度过每一天，这样做的时候若有正确的品行，对神有正确的倚靠，你就不会感到自己是疯狂忙碌。但同样，你有可能觉得承受着极大压力，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，并信靠神的护理。

糟糕的忙碌并不是工作的忙碌，而是努力做错误的事情带来的忙碌，是忙着要讨人喜欢，忙着控制他人，忙着尝试去做我们没有得着呼召的事。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。当提姆·克莱德（Tim Kreider）在《纽约时报》撰文称：“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。”<sup>41</sup>他对清教徒和神的认识都是错的。神造我们，是要我们耕种他的园子，充满这地并治理

---

<sup>41</sup> Tim Kreider, “The ‘Busy’ Trap,” *New York Times*, June 30, 2012.

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

我们与忙碌抗争如此激烈的其中一个原因，就是我们不期望抗争。许多西方的基督徒——我是他们当中表现突出的一个——会很容易有一种默认，就是我们不应受苦。当然，我们某一天可能会罹患癌症，我们有一段时间可能会失业。也许我们会在半夜接到那种可怕的来电。这些都是可怕的损失，但在日常生活中我们不期望自己受苦。我们期望受苦越少，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本就不应该是容易的？会不会牧养一间教会本就应当是充满挑战的？会不会作人的朋友，或仅仅是作一个基督徒，就应当意味着这是一件消耗大量时间、背负重担、极其忙碌、效率极低的工作？

费南多（Ajith Fernando）写了一篇极好的文章《服侍就是受苦》（*To serve is to suffer*），文章讲到“在疲倦的迷雾中”使用我们恩赐的问题。<sup>42</sup>他解释说，人们常常同情他，因为他在斯里兰卡这样的国家

---

<sup>42</sup> Ajith Fernando, “To Serve Is to Suffer,” (August 2010), at

服侍，这国家饱受战争摧残，对传福音充满敌意。他承认在当地开展事工很困难，他的一位事工同工遭到残忍的袭击，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，这故事应该会使我们这些来自“发达世界”的人注意。

我有需要的时候会给一大群人写信，请他们为我祷告。有时我的需要就是克服疲倦。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量，引导我安排好时间。但是东方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，就是西方朋友认为，与因过度工作而来的疲倦抗争，这是不顺服神的一种证据。我的观点就是，如果一个人因受驱使或没有安全感过度工作而生病，这是不对的。但是，当我们像保罗一样服侍人的时候，我们可能要忍受疲倦。

好好思想这一点，然后再读一段。

西方一直与时间的专制辖制抗争，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带来的身体问题。如果你认为因着事工而身体受苦是错的，那么你在此问题上受到的困扰，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。

几年前我第一次读到这段话时，不得不停下来思想，然后悔改。我是多么快地自怜，多么快地认定我不应当背负任何重担，多么快地得出结论，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，我有可能会削弱之前全部必要的警告和解决方法。我相信你有足够的分辨力，知道这一章并没有否定所有其他章节。但我从个人经历知道，有某些形式的忙碌是从主而来的，归荣耀给他。有果效的爱很少是有效率的，与人相处需要时间，人际关系是棘手的事情。如果我们爱其他人，我们怎么能不忙碌和背负重担？至少有一段时间我们必须如此。

不管我们计划得多好，或者我们因着安息日或度假而重新变得精力充沛，总有一些时候生活会让我们感到喘不过气来。我写这本书的

时候，享受了许多相当平静的日子，日程安排上没有太多压力。但是当我一回到工作中，每一件事就再次向我发起冲击——而且是同时发起冲击。我们每个人休息后回来就有这样的感受。在我进修假期回来的那一天，我要开长老会议，与实习牧师见面，与一对订婚的夫妇见面，筹划他们的婚礼，参加一场最后一分钟才安排好的葬礼——加上所有日常的电子邮件和电话，还要写一篇讲道。在思想了几周关于忙碌的事情之后，我突然又变得极其忙碌。这本书没有一条能阻止我们回到工作之后的忙碌，但它有助于我们铭记，忙碌并不总是坏事，也并不总是可以避免。妈妈说过，人总会有像这样的日子。

## 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。<sup>43</sup> 保罗在这里喋喋不休地讲述自己为耶稣的缘故一路以来遭受的打击——被关在监牢里、受鞭打、被棍打、被人扔石头、遇着船坏，在海上漂流、有许多无眠之夜、又饥又渴、受寒冷和赤身露体、遭遇各处和各种人给他带来的危险（23-27 节）——然后，就如锦上添花，保罗又提到另外一样试炼：“除了这外面的事，还有为众教会挂心的事，

---

<sup>43</sup> 最后这部分摘自我写的“牧师的压力与使徒的焦虑”（*Pastoral Pressure and Apostolic Anxiety*）这篇文章。Tabletalk, August 2011.

天天压在我身上。”（28 节）这就是大有能力的使徒保罗，他把为了他的百姓“费财费力”（12:15）看作是喜乐，似乎忧愁，却是常常快乐的（6:10）。这就是保罗，他面对能想得出来的各样拦阻，却学会了知足（腓 4:11），一无挂虑（4:6）。他在这里承认，即使他忍受了这么多，他仍每天为着众教会感受到压力和焦虑。

自从成为牧师以来，我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。保罗要为几间教会挂心！即使你不是牧师，你也知道保罗在讲什么：他在讲人类关系带来的痛苦；初期的基督教群体（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；他们要对付假师傅的教导；他们一方面倾向于律法主义，另一方面则倾向于完全的混乱；一些教会成员把无足轻重的事情变得太过重要，而其他人则过于愿意在基督教的核心真理上妥协。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。他的工作似乎从来没停过。他要写信，要探访，要为耶路撒冷教会收集奉献；他要派人到这里、到那里去，从远处管理各间教会的事务；他需要回应无数的批评，常常是互相矛盾的批评；有些人认为他太严厉，也有人说他太软弱；他所牧养的教会中有些人是禁欲主义者，认为保罗太属世；其他人则赖恩犯罪，认为保罗在道德方面要求苛刻；他们抱怨他的教

导；他们质疑他的资历；他们把他与原来的使徒作负面比较；他们认为与那些假师傅相比他是无能的；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，为了他们灵命的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，以正确的方式忙碌。如果你爱神，服侍其他人，你也会忙碌。有时我们会疲倦、会感受到压力、会累、会灰心、会感觉精疲力尽。我们会说：“有谁软弱，我不软弱呢？”（林后 11:29）。但要得到勉励！神使用软弱的事情，让强壮的羞愧（林前 1:27）。他的恩典够你用的，他的能力是在人的软弱上显得完全（林后 12:9）。为基督的缘故，我们必须甘于软弱、凌辱、急难、逼迫和灾难。是的，有时我们必须甘于忙碌。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的各种疯狂时，不要感到吃惊。当神在这一切当中扶持你时，你不要感到惊奇。

## 第十章 你必须做的一件事

一本讲忙碌的书的问题在于，忙碌的人会读它。因此很有可能你还没有读到第十章。如果你读到了这里，你现在盼望得到一个极大的回报：一个伟大的五点计划，帮助你简化人生；一个了不起的十点宣言，让你的生活恢复正常；一个简单的十二步计划，让你在四十天之内变得不那么忙碌。

嗯，不论是好是坏——我想实际上是好——我并不能给你一个自助式的改变计划。我不能解决你破碎、忙碌的生活。我处理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。

### 懒惰的马利亚世界中，马大的工作伦理

在路加福音第 10 章结束时，我们看到的是最接近于耶稣有关忙碌的讲道的一件事。在整本圣经中，整个故事只有一段，耶稣说的内

容只有两句话。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的。

他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人名叫马大，接他到自己家里。她有一个妹子名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听他的道。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，你不在意吗？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 10:38-42）

不管我读这故事多少次，我总是同情马大。我想进入当时的场景抗议：“但是，耶稣你怎么能鼓励像这种不负责任的做法？教导有时，学习有时，而现在并不是学习的时候。如果你让每一个人都来敬拜、祷告，坐在你脚前，而不做清洁和服侍的工作，这家就会变得一团糟，大家就没有晚饭吃了。”

当然，通常我不会公开表明这些想法。我知道马利亚在这里应当是我们的榜样，而不是马大。但我还是忍不住有这种感觉，就是耶稣并不是很现实。总得有人去做这种事，我们不能整天读书或听讲道。

我是牧师，我也做不到。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修道士或个人退修一天的情形，但作为一种生活之道，她的短暂休息是完全不可行的。

另外，马大是在做重要的事。她又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（罗 12:7；彼前 4:11），她是在服侍。我们需要“许多的马大”，我们需要做仆人的人。我们需要热爱努力工作的人。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，好让这世界上“马利亚们”可以有属灵的看见。

## 好、更好和最好

这就是马大的感受，这就是我们许多人的感受，这是完全可以理解的。只不过耶稣不是这样看问题而已。马大恳求耶稣做点什么（路 10:40）。她想：“耶稣肯定会明白这里发生的事。一个来服侍他人的人肯定会看到马利亚给我带来的一切麻烦。耶稣肯定会支持我。”

但耶稣并没有支持她。

他一开始就叫她的名字，叫了两次。这种重复表达了强烈的情感，就像“夫子，夫子……”（路 8:24），或“耶路撒冷啊，耶路撒冷啊……”

（路 13:34），或“西门，西门……”（路 22:31）。有可能耶稣情绪激动：“马大！马大！”但我想他更多的是温柔和安慰。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。马大是一位慷慨待客的女士，认真看待她的接待工作。我认为耶稣并不是勃然大怒，他只是想让他的朋友看到她妹妹所看到的。

他说：“马大，马大！你为许多的事思虑烦扰。”新国际版圣经（NIV）的经文大意是马大“担忧难过”。信息版圣经（The Message）的经文大意是：“马大，亲爱的马大，你忙乱太多的事，让自己在小事上筋疲力尽。”我们当中许多人都对此感同身受。我们一天接着一天，疯狂的一个月接着一个月：担忧、难过、焦虑、苦恼、忙乱、筋疲力尽。每一样污渍，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 是说我们像生活在各样情欲和作乐中的奴隶一样，在混乱和忌妒中过日子，被其他人烦扰，彼此烦扰。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。我不打算把这福分从她那里夺走。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，

那么圣经就会薄得多了。马利亚的例子并不是呼召人在密室过默想的生活，但它相当强烈地提醒我们，最好是把优先的事放在首位。

对我来说，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上拉走了。她忙着准备晚饭，以至于把她属灵方面的剩菜给了耶稣。从我个人来说，我对食物的挑剔像四岁的孩子一样，大多数食物我第一次尝试的时候并不喜欢。而且我真的不喜欢吃剩菜。但是，当我们没有把第一要务放在首位时，就是用剩饭剩菜招待神了。我们过疯狂忙碌的一天，神不会因此在天上怒视我们。然而，他知道我们错过了那“上好的福分”。让“与神有关的事”填补一天中的空隙，这并不够。无论对集体还是对个人，坐在耶稣脚前，这样的事绝不会自然地发生。我们必须把向他学习和花时间与他在一起当作我们的优先任务。

实际上，这就是那优先任务。如果某人把你一周的生活记录下来，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，他们会得出什么结论？折好洗过的衣服？打扫房子？补写电子邮件？在脸书上发帖？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。但在我们生活中所有关注的事情中，我们能诚实地说，并且让人看到，坐在耶稣的脚前，这是必不可少的一件事吗？

## 称之为灵修的理由

如果你讨厌、厌倦了极其忙碌的感觉，在找一个一点计划来帮助你恢复生活的秩序，这就是我知道的最好建议：让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。我不是要求你花多少时间。你可以每天从5分钟开始，或15分钟、50分钟。不匆忙的几分钟比心烦意乱的一小时要好，始终如一的习惯比偶然的冲动要好。作为一个从高中以来就一直有灵修生活的人——高中以来一直挣扎着保持灵修生活——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的平安和节制。

我明白以这种方式结束本书，这是一种危险的、可能会带来削弱效果的做法。追求个人灵修，这是律法主义的其中一个堡垒。每当我们强调每天应当做什么的时候，我们必须清楚基督已经为我们做成了什么。因他已经做工，我们就能安息。因他已经为我们舍命，我们就能把我们骄傲的忙碌舍弃。因他信守了对我们的所有应许，我们就能在失败中不断回到他面前。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，否则主就会发怒击打你。

然而，没有什么比每天优先与基督在一起更能证明我们对他的委身。正如莱尔所观察的那样，“一个人可能出于错误的动机讲道。一个人可能会写书，做精彩的演讲，看起来努力行善，然而却是加略人

犹大。除非一个人严肃认真，否则他很少去到密室，暗中在神面前倾心吐意。”人们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。<sup>44</sup>

和你们很多人一样，我常常看着自己忙碌的生活，不知从何着手。我希望自己能多运动，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，把文件整理好，知道篮球泵的小零件放在哪里，总体来说我不想让自己一直行走在疯狂的边缘。我面对的试探就是一次性解决所有事情，或者什么都不做。但是最好的计划就是从耶稣的计划开始。

神每天给我们所有人 24 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，大多数时间我们都在做我们认为最重要的事。我希望能多跑步，但显然我更看重在家里读书，工作到很晚，或多睡一会儿。所以这里的解决之道并不是简单的意志力：“我必须花更多时间与耶稣在一起！”。这不会持久。我们要相信，听从神的话是我们上好的福分。我们要相信，每天摆在我们面前最重要的机会，就是坐在耶稣脚前。除非我们真正相信这是最好的，否则我们不会重新

---

<sup>44</sup> J. C. Ryle, *A Call to Prayer*. Accessed January 17, 2013, at [http://www.gracegems.org/Ryle/a\\_call\\_to\\_prayer.htm](http://www.gracegems.org/Ryle/a_call_to_prayer.htm).

安排我们的优先次序。

查尔斯·杜希格 (Charles Duhigg) 在他的著作《习惯的力量》(*The power of habit*) 中指出, 借着专注于一种模式, 杜希格称之为“关键习惯”,<sup>45</sup>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, 就能看到这个提醒是有智慧的。如果我们集中关注一个具体的习惯, 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, 不仅在这个领域, 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和祷告上, 会发生什么事。你可能会决定早点上床睡觉, 好使你早上有时间读经和祷告 (或者这样你不至于白天打瞌睡); 因为你要早点睡觉, 你就会对夜深的时候吃什么更谨慎; 你就会再三考虑是否要看一档没有打算要看的电视节目, 或是否要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, 因为你知道坐在耶稣脚前, 你是在选择那上好的福分; 也许你会允许自己下班后不看工作邮件, 或干脆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, 努力让自己更像马利亚而不是马大?

---

<sup>45</sup> Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (New York: Random House, 2012), xiv, 97–126.

这还没有把属灵的益处考虑在内。通过读经和祷告，与主亲近，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，会让我们琐碎的难题和长长的待办事项清单看起来没那么重要。坐在耶稣脚前，我们会变得更像他——更有忍耐、更有爱心、更体贴人；我们会看到，我们的屏幕并不像我们的救主那样令我们满足；我们会看到，智慧不是昨天或 34 秒前在社交媒体上生成的；我们会学会把我们的抱怨降到最低，让自己定睛在十字架上；我们会变得更乐意帮助身边的人。保罗·区普（Paul Tripp）关于教牧侍奉的说法同样适用于每一个人的侍奉，“我越发坚信，让侍奉具有动力、坚忍、谦卑、喜乐、温柔、热情和恩典的，就是侍奉者的灵修生活。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，每天都以他话语中使人复原的智慧为粮的时候，我就得到激励与其他人分享我每天在救主手中领受的恩典。”<sup>46</sup>也许对基督的专注，确实是那一件不可少的事。

## 我们所要的生活是我们需要的生活

我希望你可以理解这本书既是为任何人，也是为我写的。我是一

---

<sup>46</sup> Paul Tripp, *Dangerous Calling: Confronting the Unique Challenges of Pastoral Ministry* (Wheaton, IL: Crossway, 2012), 35.

个很有动力的人，我有高度的责任感和义务感；我不愿意让人失望；我不喜欢半途而废；我不喜欢迟到；我早上醒来就干劲十足；我经常讲各种各样马利亚类型的事，因为我知道我天生是像马大一样的人；你们大多数人也是如此。我们讨厌忙碌，但我们可能永远不会痛恨到足以改变的地步。我们必须用更强大的手段对抗忙碌的祸根。

在我们看到马利亚和马大那部分之前，你有没有留意到路加福音 10 章发生的其他事情？耶稣派遣七十二个门徒去宣教旅行。他们医病、赶鬼、传福音。耶稣认为这次旅行如此成功，以至于他说他看到撒但像闪电一样从天坠落（路 10:8）。然后在 10 章的后面，耶稣讲了好撒玛利亚人的比喻，这个人向一位陌生人显出怜悯，爱他的邻舍，为了同胞的益处甘愿承受不便。你是否看到路加怎么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，如果我们医病、赶鬼、传福音、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。唯一比服侍更重要的一件事，就是接受主的服侍。

持续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，能把我们从忙碌中拉扯出来的方法。路加福音 10:38-42 不过是申命记 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。”除非我们更多地对耶稣说“是”，否则就不会对更多的疯狂忙碌说“不”，我们会继续选择面包，

而不是生命的粮；我们会选择这世界的夸奖，而不是坐在耶稣脚前；我们会选择忙碌而不是祝福。

感到疲倦，这没有什么错。感觉喘不过气来，这并没有什么错。经历一段完全混乱的时光，这也没有什么错。错的地方——是令人心碎的愚昧和完全可以避免的——就是过着一种超过我们所要的更疯狂的生活，因为我们缺少我们所需要的耶稣。

## 作者简介



### 凯文·德扬（Kevin Deyoung）

莱斯特大学（university of Leicester）博士，北卡罗莱纳州马修斯市基督圣约教会（Christ Covenant Church）主任牧师，改革宗神学院夏洛特分校（Reformed Theological Seminary Charlotte）系统神学助理教授。现任福音联盟（The Gospel Coalition）理事会主席，并开设了博客“孜孜不倦、归正的德扬”（Deyoung, Restless, and Reformed）。著有《行动吧！》（Just Do something），《疯狂忙碌》（Crazy Busy），《更大的故事》（The Biggest Story），《教会中的男女角色》（Men and Women in the Church）等。他和妻子特蕾莎（TriSha）共育有九名子女（编注：作者写作此书时有五个孩子）。



 **研经工具** ([daoyanjing.com](http://daoyanjing.com))

尽管互联网上的资源丰富，很多资源并未被翻译成中文。我们的愿景是将这些资源整合起来，并以清晰流畅的中文呈现给您。我们将陆续翻译中文研经资源。我们祈祷，愿您能在研经工具找到所需的资源，以便按着正意分解神的道。

## 圣经版本

《中文和合本》

《中文标准译本（新约）》 — Chinese Standard Version

《圣经新译本》 — New Chinese Version

《简明圣经》 — (创、出 1-20、诗、箴、拿、新约)

《圣经 新汉语译本》（摩西五经&新约） — Contemporary Chinese Version

《中文 NET 圣经》 — The Chinese NET Bible

《新美国标准圣经》 — New American Standard Bible

《英文标准译本》 — English Standard Version

《新约希腊文圣经》 — Greek New Testament

《希伯来文旧约圣经》 — Biblia Hebraica Stuttgartensia

[daoyanjing.com](http://daoyanjing.com)

《美国标准圣经》— American Standard Version

《英王钦定本》— King James Version

《麦克阿瑟注释圣经》— The Chinese MacArthur Study Bible 编辑中

## 注释书系列

### 生命宝训解经注释系列

《马太福音》— 劳伦斯·埃德温·格拉斯科克 (Ed Glasscock)

《马可福音》— D·爱德蒙·希伯特 (D. Edmond Hiebert)

《路加福音》— 罗伯特·斯坦 (Robert Stein) 编辑中

《约翰福音》— 莱昂·莫里斯 (Leon Moris) 翻译中

《使徒行传》— F. F. 布鲁斯 (F. F. Bruce) 编辑中

《罗马书》— 埃弗雷特·哈里森 (Everett F. Harrison)

《哥林多前书》— 戴维·加兰 (David Garland) 翻译中

《哥林多后书》— 戴维·加兰 (David Garland) 编辑中

《加拉太书》— 蒂莫西·乔治 (Timothy George) 编辑中

《以弗所书》— 哈罗德·霍纳 (Harold W. Hoehner) 编辑中

《歌罗西书》— 约翰·基钦 (John A. Kitchen)

《帖撒罗尼迦前、后书》— D. 爱德蒙·希伯特

《提摩太前、后书》— 拉尔夫·厄尔 (Ralph Earle)

《提摩太前、后书》— 约翰·基钦 编辑中

《提多书》— D. 爱德蒙·希伯特

《提多书②》— 约翰·基钦

《腓利门书》— 约翰·基钦

《希伯来书》— 霍默·肯特 (Homer A. Kent, Jr.)

《雅各书》— D. 爱德蒙·希伯特

《彼得前、后书与犹大书②》— 埃德温·布卢姆 (Edwin A. Blum)

《彼得后书与犹大书》— D. 爱德蒙·希伯特

《约翰书信》— D. 爱德蒙·希伯特

《启示录》— 罗伯特·托马斯 (Robert Thomas) 编辑中

### **生命宝训讲道注释系列**

《创世记》— 博爱思 (James Montgomery Boice) 翻译中

《路加福音》— 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 编辑中

《约翰福音》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《使徒行传》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《罗马书》— 博爱思

《哥林多前书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《以弗所书》— 约翰·麦克阿瑟

《腓立比书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《帖撒罗尼迦前、后书》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

《提摩太前书》— 约翰·麦克阿瑟 翻译中

《提摩太后书》— 约翰·麦克阿瑟

《提多书》— 约翰·麦克阿瑟

《雅各书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得前书》— 约翰·麦克阿瑟

《彼得后书与犹大书》— 约翰·麦克阿瑟

《约翰一二三书》— 约翰·麦克阿瑟

《启示录》— 约翰·麦克阿瑟 编辑中

### **其他注释书系列**

《活泉新约希腊文解经》— Word Pictures in the New Testament

《信徒圣经注释——创世记至启示录》（缺希伯来书、约翰书信）

《在恩典中放胆站立——希伯来书》— 罗伯特·葛洛马基（Robert Gromacki）

《约翰书信》— 唐纳德·伯迪克（Donald W. Burdick）

## 工具书

### 辞典

《新约希腊文中文辞典》— A Greek-Chinese Lexicon of The New Testament

《旧约神学词典》(TWOT) 编辑中

### 新旧约精览

《新约精览》— 詹逊 (Jensen' s Survey of the New Testament)

《旧约精览》— 詹逊 (Jensen' s Survey of the Old Testament)

### 其他工具书

《圣经研读大纲》— The Outline Bible

《史特朗经文汇编》— Strong' s Exhaustive Concordance

《圣经知识宝库》— Treasury of Scripture Knowledge

《圣经卫星地图集》— Satellite Bible Atlas

---

## 神学与释经

《解经神学探讨》 (*Towards an Exegetical Theology*) 沃尔特·凯泽 (Walter Kaiser) 著

《释经与应用》 (*Understanding and Applying the Bible*) 罗伯逊·麦奎尔金 (Roberson McQuilkin) 著

《释经研究》 (*Expository Study*) 约珥·詹姆斯 (Joel James) 著

《常被滥用的经文》 (*Frequently Misinterpreted Scriptures*) 卡梅隆·布特 (Cameron Buettel) 耶利米·约翰逊 (Jeremiah Johnson) 著

《喜获新生》 (*Finally Alive*) 约翰·派博 (John Piper) 著

《上帝所传的福音》 (*The Gospel According To God*) 约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 著

《麦克阿瑟研经指南--马太福音》 (*MacArthur Study Guides Matthew*) 约翰·麦克阿瑟 著

《麦克阿瑟研经指南--罗马书》 (*MacArthur Study Guides Romans*) 约翰·麦克阿瑟 著

《麦克阿瑟研经指南--以弗所书》 (*MacArthur Study Guides Ephesians*) 约翰·麦克阿瑟 著

《麦克阿瑟研经指南--雅各书》 (*MacArthur Study Guides James*) 约翰·麦克阿瑟 著

《麦克阿瑟研经指南--基本真理》 (*MacArthur Study Guides Other*) 约翰·麦克阿瑟 著

## 教会建造

《教会生活中的长老》 (*Elders in the life of the Church*) 马特·舒马克 & 费尔·牛顿 (Matt Schmucker and Phil Newton) 著

《教会中的男女角色》 (*Men And Women In The Church*) 凯文·德扬 (Kevin DeYoung) 著

《长老十问》 (*Answering The Key Questions About Elders*) 约翰·麦克阿瑟 著

《执事十问》 (*Answering The Key Questions About Deacons*) 约翰·麦克阿瑟 著

《教会带领人资格》(*Leadership Qualifications*) 约翰·麦克阿瑟、卡梅隆·布特、耶利米·约翰逊 著  
《信仰基要》(*Fundamentals Of The Faith*) 恩典社区教会 (Grace Community Church) 著  
《短宣指导手册》(*Short Term Ministries Handbook*) 罗德里·安德森 (Rodney Anderson) 著  
《婚前辅导计划》(*Pre-marital counseling*)

## 婚恋家庭

《敬虔的丈夫》(*The Exemplary Husband*) 斯图尔特·斯科特 (Stuart Scott) 著  
《贤德的妻子》(*The Excellent Wife*) 玛莎·佩斯 (Martha Peace) 著  
《做个责无旁贷的爸爸》(*Being a Dad who Leads*) 约翰·麦克阿瑟 著  
《回归圣经的育儿原则》(*Godly parenting*) 约翰·麦克阿瑟 著  
《按照圣经教养儿童》(*Parenting Classes*) 恩典社区教会 著  
《恩典的传承》儿童课程教材 (*Generations of Grace Curriculum*) 恩典社区教会 著  
《儿童主日学教师培训》(*Sunday school teacher training lessons*)

## 灵性培植

《神真的掌权吗?》(*Is God Really In Control?*) 毕哲思 (Jerry Bridges) 著  
《高尚的罪》(*Respectable Sins*) 毕哲思 著  
《释经式听道》(*Expository Listening*) 肯·雷米 (Ken Ramey) 著  
《疯狂忙碌：一本针对大难题的小书》(*Crazy Busy*) 凯文·德扬 著  
《以圣经祷告》(*Praying The Bible*) 唐纳德·惠特尼 (Donald S. Whitney) 著  
《当今神的医治》(*The Healing Promise*) 理查德·梅休 (Richard Mayhue) 著  
《柔和谦卑》(*Gentle And Lowly*) 戴恩·奥特伦 (Dane Ortlund) 著  
《信心的赛跑》(*The Race Of Faith*) 史普罗 (R. C. Sproul) 著

《属灵成长的钥匙》 (*Keys to Spiritual Growth*) 约翰·麦克阿瑟 著

《基督徒品格的柱石》 (*Pillars Of Christian Character*) 约翰·麦克阿瑟 著

《布衣圣徒》 (*Twelve Ordinary Men*) 约翰·麦克阿瑟 著

《与主亲近》 365 天灵修 (*Drawing Near*) 约翰·麦克阿瑟 著

《寻求神的旨意》 (*Found God's Will*) 约翰·麦克阿瑟 著

《战胜忧虑》 (*Anxiety Attacked*) 约翰·麦克阿瑟 著

## 圣经辅导

《圣经辅导简介》 (*Introduction To Biblical Counseling*) 约珥·詹姆斯&约翰·斯特里特 (Joel James and John Street) 著

《圣经辅导》 (*Counseling How To Counsel Biblical*) 约翰·麦克阿瑟&韦恩·麦克等 著

《走出抑郁》 (*Out Of The Blues*) 韦恩·麦克 著

《合乎圣经的愤怒与压力管理》 (*Anger & Stress Management: God's Way*) 韦恩·麦克 著

《合乎圣经的心灵改变过程》 (*The Process Of Biblical Heart Change*) 朱莉·甘绍 & 布鲁斯·罗德 (Bruce Roeder, Julie Ganschow) 著

《符合圣经的改变过程》 (*The Process Of Biblical Change*) 朱莉·甘绍 著

《心灵层面的问题》 (*Questions On The Heart Level*) 朱莉·甘绍 著

《抢回时间：胜过拖延症的圣经策略》 (*Taking Back Time*) 菲尔·莫泽 (Phil Moser) 著

《风暴中安全无虞：胜过焦虑的圣经策略》 (*Safe In The Storm*) 菲尔·莫泽 著

《正如耶稣：健康成长的圣经策略》 (*Just Like Jesus*) 菲尔·莫泽 著

《争战的力量：抵挡性诱惑的圣经策略》 (*Strength For The Struggle*) 菲尔·莫泽 著

《欲望的死胡同：胜过自怜的圣经策略》 (*Dead End Desire*) 菲尔·莫泽 著

《对抗怒火：胜过怒气的圣经策略》 (*Fighting The Fire*) 菲尔·莫泽 著