

## 第二課 – 一無所成的忙碌

### [分享視頻\(請在小組討論前觀看視頻\)](#)

在上一次的課程中，我們談到進入聖所的重要性，這樣我們就可以讓上帝揭示我們內心的真實狀況。我希望你在上一次的討論中有所收穫。改變我們內在的世界不可能一夜之間完成，我鼓勵你繼續努力，發掘你對自己內心狀況的認識。請聖靈在這個過程中引導你，讓你剛強，慢慢地，你會發現當你繼續清除心中的霉菌時，感覺到喜悅和平安。

在現代社會中，忙碌的生活很容易讓人迷失自己。在工作、學校、家庭義務和其他責任之間，我們常常發現自己不斷奔波，感到不堪重負和壓力重重。一位荷蘭愛主的基督徒 Corrie Ten Boom 曾經說過，如果魔鬼不能讓你犯罪，他會讓你忙碌。這是有道理的。罪和忙碌都會產生相同的效果-它們會切斷你與上帝、他人甚至自己靈魂的聯繫。因此，為了在精神上強大和情感上健康成長，我們必須看看是什麼讓我們忙碌。以下是兩個例子。

#### 1. 社會地位

哈佛商業評論最近對美國社會地位的變化進行了一項研究。過去，閒暇時間是財富的象徵。有錢人花時間打網球、在海灣航行或是在高爾夫俱樂部午餐時品嚐白葡萄酒。但現在情況已經改變了。現在，繁忙才是財富的象徵。這種文化轉變在廣告中體現。過去，奢侈品廣告如勞力士或勞斯萊斯經常展示富人坐在法國南部的游泳池旁。現在，他們更可能展示富人在紐約或洛杉磯市中心從高層辦公室主持會議、在時尚俱樂部喝夜酒或環遊世界。

一個世紀前，你工作得越少，你的社會地位就越高。現在已經顛倒了：你放鬆的時間越長，反而你的社會地位就越低。

我記得很多年前當我的女兒 Jasmine 第一次開始上學時，我和一個學校家長交談，發現她的孩子已經開始在上學前課了。我想著：“那真是瘋了！在上學前課？？但是當我和更多的家長交談，發現他們也在為他們的孩子補習時，我不想讓 Jasmine 錯過機會，所以我想，我最好也給她找一個補習老師。然後聖靈問我：“你在幹什麼？”我說，我不想錯過機會！他提醒我，她不會錯過，而我不必追趕潮流。人很容易被世界吸引，如果我們不小心，就可能被渴望社會地位的慾望所驅使，讓自己忙碌不已，沒有任何的寬裕和餘地。

## 2. 科技

近年來，世界已經發生了翻天覆地的變化。十幾年前，沒有人有智能電話或接送 Wi-Fi 裝置。無法想像的是在我的第一個孩子出生時還不存在的東西，到了現在成為了我們生活無法缺少的東西。單是互聯網就改變了世界，在某些方面並不是變得更好。它減少了我們的注意力容量。在書籍《淺薄：互聯網如何毒化了我們的大腦》中說：“互聯網似乎正在削弱我的集中和思考能力。無論我是否在線上，我的大腦現在都期望接收互聯網轟炸的信息：速度就像光速移動的電子般。更貼切的比喻是：以前我們像潛水員在詞語的海洋中慢游。現在，我們像一個單人水上電單車的人一樣，高速地在海面上滑行。”

智能手機讓互聯網進入了我們的手中。最近的一項研究發現，普通手機用戶每天會觸摸、點擊或滑動手機 2,617 次。每次使用手機，用戶都會使用 2.5 小時。對千禧一代的另一項研究顯示這個數字是其兩倍。科技的大謊言是它本應該為我們創造生活中享受事物的空間，但它做到完全相反

的效果，增加了我們的工作量，因為我們試圖跟上這個完全瘋狂的世界的步伐。平均而言，我們每天花費 4 個小時在移動裝置上，使用各種應用程式花費 3 個小時，每天花費 10 個小時在媒體上(media consumption)。

我們的注意力持續因科技的「幫助」而下降。現在，我們的注意力只有八秒，比金魚的九秒還要短！是的，你沒有看錯，我們輸給了金魚。

我希望你在小組中閱讀耶利米書 2:5-18。但是，在這段視頻中，我們會聚焦在第 5、13 和 18 節。

5 耶和華如此說：

你們的列祖見我有甚麼不義，竟遠離我，隨從虛無的神，自己成為虛妄的呢？

13 因為我的百姓做了兩件惡事，就是離棄我

這活水的泉源，為自己鑿出池子，是破裂不能存水的池子。

18 現今你為何在埃及路上要喝西曷的水呢？

你為何在亞述路上要喝大河的水呢？

這段經文說他們遠離了上帝，追求了空虛的事物。在這個過程中，他們自己也變得空虛。關鍵問題是要問自己：「你正在變成什麼？」如果你的生活充滿了混亂和困惑，那麼應該問的問題是「發生了什麼事？」、「我是否遠離了上帝？」。

在第 13 節中，上帝強調了兩個關鍵的罪惡：（1）他們離棄了上帝，活水的泉源，（2）建了些破裂儲水系統。以色列人挖了自己的貯水池：這又破又不能持水的水池，代表他們轉向的異教神

靈。換句話說，他們因為虛假和欺騙性的承諾交換了帶來生命平安的源泉，而這全因是追逐偶像所引至的。

上帝不斷邀請我們在他裡面找到安息。神的話就像是一個靈性 X 光，掃描我們靈魂的狀態。上帝說我們追求了其他的東西，因此自己變得毫無價值和空虛。為了讓上帝填滿我們心靈的容器，我們必須清除不必要的雜物和偶像。我們需要全心全意地回到上帝裡，作為我們滿足的源頭。

由於生活中的繁忙，許多人會經歷心靈疲勞。心靈疲勞是指一個人內在生命的疲憊和耗盡。造成心靈疲勞的三個根本問題如下：

- a. 我們被繁忙所支配
- b. 我們被壓力征服
- c. 我們體驗到超負荷

**這裡有四種超負荷，我希望您花時間仔細研究它們：**

1. 繁忙超載 (Hurry Overload) 是通過如何管理我們的時間表來衡量的。我們要做的事情太多，時間太少。我們的盤子已經滿了，沒有時間休息了。
2. 疲勞超載 (Fatigue Overload) 是通過我們的力量和身體健康狀況來衡量的。我們總是感到疲倦，精力不足。我們的身體疲憊不堪，因此我們完全被消耗至油盡枯干了。我們最終過度工作，欠缺關係(under-relating)。

3. 負債超載 (Debt Overload)是通過我們的支出來衡量的。我們傾向於花費比我們真正負擔得起的更多的錢。我們先用未來錢去購買我們不需要的東西，以打動我們不認識的人。人們陷入抵押貸款和信用卡債務之中，變得在財務上有壓力。財富成了王，而不是上帝為王。
4. 情感超載(Emotional Overload)是通過我們生活的情感淺薄程度來衡量的。我們的情感狀態很弱。我們沒有韌性和承受生活壓力的能力。我們太專注於“成功”，而忘記了生活。當我們超載時，我們會忽略重要的事情，因為我們只關注緊急的事情。我們最終花費很少的時間與配偶、家人和上帝在一起！我們因為匆忙、疲勞、債務和情感超負荷。

現在請一起花一點時間，識別你現在生活中的超負荷領域。在我們的生活中，長期的繁忙使心靈疲憊，以至於我們無法向前邁進。為了克服這個問題，我們需要在日程表中留出備用空間，為心靈恢復創造時空。耶穌向我們展示了如何在生活中刻意留出空間，以便我們可以在寂靜和獨處時，重新定位我們的內在生命。經常在繁忙的日程後花時間獨自與上帝相處，享受寧靜。

下表列出了這些備用空間，並向我們顯示如何以神為中心的來預算，籌備我們的日常生活。

超負荷	測量方式	預算領域
-----	------	------

匆忙	排程表	時間
疲勞	體力	休息
債務	支出	財務
情感	淺薄(shallowness)	敬拜

我們需要有意思地在以下四個領域創造備用空間:

- 情感
- 身體
- 財務
- 靈命

因此，請對自己好一點，慢下來。重新獲得活出豐盛生命的自由。與上帝、與自己和與他人  
聯繫。

## 問題

1. 確認你生活中哪些方面存在超負荷情況？你可以採取哪些步驟來更好地管理你的時間、休息、財務和崇拜預算？（問自己以下問題：我如何在我的日程表中創建更多的備用時間？我如何有意識地去休息？我如何更好地管理我的財務？我如何在我的屬靈生活中建立深度？）
2. 在耶利米書第二章中，上帝告訴祂的子民，他們正在空轉，因為他們已經離棄了活水泉源，而把信心寄託在無用的偶像上。回想一下你的人生曾經歷過的一個重大挑戰或問題。那時你對天父的第一個的想法是什麼？請從以下回答中選擇一個。
  - a. 上帝在懲罰我。
  - b. 上帝沒有保護我。
  - c. 上帝不愛我。
  - d. 其他（請寫下你的回答）

這有可能是你生活中存在某些虛假偶像的原因嗎？

你需要採取哪些步驟來在日常生活中享受與上帝的關係呢？