

## 第七堂：不結果子的忙碌

### 觀看視頻！

視頻連結：<https://youtu.be/AltLLy9x9zw>

### 學習！

貧瘠的土地無法種植任何植物或水果。同樣地，如果我們的內心世界是貧瘠的，我們就無法為上帝結出果實。在本課程中，我們將探討由於生活中長期忙碌而導致的貧瘠。這是關於勉強支撐（雖筋疲力竭仍打起精神繼續工作並保持活躍）和追逐那些不能真正滿足的事物，所造成的危機。

《耶利米書》第2章第5節是從一個針對性的反問句開始，這實際上是上帝對祂的百姓的譴責。

耶利米書 2:5 當代譯本

5 耶和華說：

「你們的祖先在我身上找到什麼過錯，  
以致他們遠離我，  
去追隨虛妄的神明，使自己變得虛妄呢？」

要記得，這是上帝說的話。上帝譴責祂的子民遠離祂的身邊。他們離開了上帝，停止了跟隨神的腳步。他們放棄了遵守祂的旨意，並沒有遵行祂的旨意，反而去追求其它事物。他們追求的事物完全一文不值。我們的時間有限，嚥下一口氣後就結束了。當我們對某事說“是”時，我們對別的事說“不”。當我們對上帝說“不”時，我們對其它事物說“是”。以色列人對追逐虛妄說“是”，因此他們對上帝說“不”。《新美國標準聖經》中《耶利米書》第2章第5節的翻譯是這樣說的：“以色列人追尋虛空的東西，是它們自己也變的虛空”。在生活中，我們追尋什麼，最終就會變成什麼。聖經警告我們，如果我們追尋無價值和空洞的事物，我們自己將變得無價值和虛空。

這些經文很好地提醒我們，在任何情況下都始終堅持信靠主。就人性而言，我們對所能找到的一切都很滿意。我們需要快速的解決方案。我們只想要當下能令我們滿意的事物。馬上就要得到！我們追尋當下即時的滿足，但這是暫時的。我們抓住周圍能抓住的事物，而不是依靠神並等待祂供應最好的。我們對不屬上帝的事感到滿意。我們忙於尋找屬於這個短暫世界的事物，而不是尋找在神的同在裡。我們要渴望那豐富生命之源的主。只有在祂裡面，我們才能得到真正的滿足。

重點經文：耶利米書 2:5, 13, 18 當代譯本

5 耶和華說：

「你們的祖先在我身上找到什麼過錯，  
以致他們遠離我，  
去追隨虛妄的神明，使自己變得虛妄呢？」

13 因為我的子民犯了兩項罪，  
他們離棄了我這活水源泉，  
為自己挖了不能蓄水的破池子。

18 現在，你去埃及喝尼羅河的水有什麼用呢？  
你去亞述喝幼發拉底河的水有什麼用呢？

## 課程大綱 #1：什麼是引起心靈過勞的根本原因？

什麼是心靈過勞？心靈過勞是指一個人內在生命的疲勞和枯竭。

心靈過勞的三個根本原因：

1. 我們被忙碌所支配
2. 我們被壓力所征服
3. 我們正經歷著超負荷

1. 我們被忙碌所支配

我們生活在五種環境中：

1. 物質環境。這是指物質世界。我們看到的東西、住的地方。這是我們居住在世上的三維空間。
2. 認知環境。這是心靈的光景。我們的思考和想法。這是我們的智力，學習和認知的觀點。
3. 社會環境。這是關於我們的人際關係。我們如何彼此互動。上帝將我們設計為群居的生物，成為團體的一部分，理想情況下是屬神的群體。我們不應生活在單獨的隔離或孤立之中。
4. 情感環境。牽涉到我們的內心。它涉及我們對上帝，他人和我們自己的感受。
5. 屬靈環境。這是指靈命領域。這是關於我們如何看待上帝，永恆和靈命的方式。這是一種不常被重視，但又非常真實的環境。

在物質環境和認知環境中，我們的個人進步最為明顯。當我們說我們取得了進步時，我們通常是指在物質環境或認知環境取得的成就。另一方面，我們感覺到的大多數痛苦是在其他三個方面經歷的：社會環境，情感環境和屬靈環境。

我們在這些環境中過得如何？不是很好。因為我們過度工作和聯繫不足。我們在物質環境和認知環境上正在成長和學習，但我們不知道如何相互聯繫。更多的婚姻破裂，人際關係緊張，我們的情感構成脆弱，我們在屬靈層面上迷失了。

由於我們在虛無的活動上花費了太多的時間，因此我們超負荷工作並達到極限。例如，研究表明，我們現在的睡眠時間比100年前的人們少2.5個小時。一生中有八個月的時間來看垃圾郵件，有兩年的時間為忙碌或無法接聽電話的人掛線，並花了五年的時間來等待那些遲到的人。

有太多的事情要做，太多的選擇，太多的工作，太多的債務和太多的信息。使問題複雜化的是，我們一直都與網際網路連接。我們已經嫁給了智能手機，即使沒有必要也要保持連接。結果，我們的日程裡滿是垃圾。我們正因為繁忙而受苦。

## 2. 我們被壓力所征服

漢斯·塞利是研究壓力的先驅。他發明了「壓力」這個詞。他是這樣定義壓力的；壓力是“身體對任何變化需求的非特定反應”。

這意味著壓力並不一定是愉快的經歷。壓力可以由結婚、搬到新房子、生孩子或度假等正面事件引起。要掌握的重點是；壓力不是環境，而是我們對環境的反應。它不是“外面”，而是“在我們裡面”。人們通常不會以這種方式看待壓力。這就是為什麼感到壓力的人可能會玩弄他們應該辭職而無所事事的想法。僅僅因為我們逃避而什麼也不做，並不意味著我們的壓力水平會改變；因為不是環境導致壓力，而是我們對環境的反應。這並不意味著當我們在工作中承受壓力時，我們會休息一下，就不會感到壓力。這無濟於事，因為壓力仍然存在！我們需要學習理解壓力是來自內部的，而不是外部的。

壓力有四個級別：

1. 壓力是我們對變化的反應和應對
2. 建設性的壓力是正面積極的壓力
3. 破壞性的壓力是負面消極的壓力
4. 過大的壓力是因為壓力過高或時間太長所產生的壓力

關鍵是長時間的壓力根本對你不利。好的壓力只有在很短的時間內才是好的 - 任何類型的壓力都必須短暫存在。

## 3. 我們正經歷著超負荷

忙碌和壓力充斥著我們的世界。當壓力長期存在並失去控制時，我們就會變得超負荷。有四種超負荷：

1. 過於忙碌是由我們如何管理時間表來衡量的。我們要做的事如此之多，而時間卻很少。我們的日程已經滿了，沒有時間休息了。
2. 過於疲勞是以我們的氣力來衡量的。氣力是我們身體健康的指標。我們總是很累。我們的身體精疲力盡，因此我們完全萎縮了，筋疲力盡。我們最終過度工作，而忽略人際關係。
3. 負債過度是根據我們的支出來衡量的。我們傾向於花費超出實際可以負擔的能力。我們用我們沒有的錢，買我們不需要的東西，讓不認識的人對我們印象深刻。人們在抵押貸款和信用卡債務上已經無法償還。我們在財務上感到壓力重重。上帝不是我們的王，反而是金錢。
4. 情感超負荷是通過我們生活中的思維淺薄來衡量的。我們的情感體質很弱。我們沒有承受生活壓力的彈性和能力。我們如此專注於“成功”，以致我們忘記了生活。當我們超負荷時，我們會忽略重要的事情，因為我們只關注緊急的事情。我們最終會花費很少的時間與配偶、家人和上帝在一起！我們忽略了更重要的事情，因為我們已經被忙碌，疲勞，債務和情感超負荷完全耗盡。

讓這些問題持續太久，就會使你感到疲勞，並引起深深的疲勞。必須先停止這種破壞性的疲勞，然後才能使心靈變化。這種變化是微妙的。它總是緩慢開始，但是有能力在我們甚至不知道它停止下降之前迅速下降。作為基督徒，我們無法停歇與上帝同行；因為在我們停歇的那一刻起，就跌倒了。正如飛機必須在飛行中保持前進一樣，我們也沒有倒退檔。如果我們停在半空中，我們將會墜毀。

在我們的生活中，長期忙碌會導致心靈過勞，所以我們無法前進。為了克服這種僵局，我們需要在日曆中留出一些空白，以創造空間，以使我們的心重新得力。

下表列出了生命中超負荷的區域，並表明如何採用以神為中心的日常生活安排。

超負荷	衡量	安排
過於忙碌	日程	時間
過於疲勞	氣力	休息
負債過度	支出	財務
情感超負荷	淺薄	敬拜

我們不是要從工作中休息 而是要在安息中工作  
- 傑保羅牧師

## 反思!

我從今天的課程中學到哪些重要的功課？

在這五種關鍵環境中，你通常感覺自己在哪個環境中取得了進步？你通常在哪個環境中感到痛處？

在各種壓力中，你會遇到什麼樣的壓力？你會如何應對？

在生活中超負荷的區域裡，你可以採取哪些步驟來更好地安排你的時間，休息，財務和敬拜？

## 討論!

耶利米書 2:13 當代譯本

13 因為我的子民犯了兩項罪，

他們離棄了我這活水源泉，為自己挖了不能蓄水的破池子。

自流含水層是一種地質奇蹟，需要一層多孔材料（例如石灰石）來收集雨水，然後在自然壓力下進行存儲和釋放。在遠古時代，無需辛勤工作即可獲得甜水是一種真正的奢侈。

相比之下，儲水箱需要在石灰石上挖一個洞，以收集和儲存雨水供你個人使用。這需要很大的努力。即使那樣，從這個水箱出來的水的味道也永遠不會比從活泉出來的水好。最終，水箱將會破裂，你的所有辛苦工作將成枉然。

在《耶利米書》第2章，上帝告誡以色列人民離棄祂，祂才是活泉，因為他們為自己挖了不能蓄水的破池子。事實上，他們樂於將自己的心獻給沒有價值的事物。

這不是上帝對我們的審判。祂真的很奧惱。我們很容易輕視祂給我們的奇妙禮物，而將我們的時間，精力和資源花在永遠無法滿足我們，並毫無價值的事情上。

《耶利米書》第2章中給出的反問句就說明了這一點。這些問題實際上並不需要答案，因為答案是顯而易見的。

最簡單的事實就是，有上帝就足夠了。有祂就足夠了！只有當我們意識到這一點時，我們才會享受住在祂的愛中，而不是為無用、破裂的水箱辛苦勞作。

閱讀《耶利米書》第2章第1到19節

問題1：這段經文列出了幾個反問句？

問題2：每一個反問句各衍生出什麼樣的觀點？

問題3：請用兩三句話來總結這段經文？

問題4：神用活水來形容自己。請讀詩篇36：5-9；以賽亞書55：1；約翰福音4：13-14；約翰福音7：37-39；啟示錄22：17並探討經文的背景。什麼是活水？

問題5：上帝的子民犯下了哪兩種罪行（耶利米書2：13）？

問題6：當神的子民停止尋求神時，發生了什麼？

問題7：在你生命中有哪些偶像？你在為自己鑿什麼樣的水池？你要如何做才能完全滿足於神的活水泉源？

問題8：在接下來的兩週內，你可以採取哪些步驟從生活中清除這些破裂的蓄水池？

## 課後作業

### 挑戰!

回到上表，了解四種超負荷類型。對於每個領域，至少要確定一個可採取的關鍵措施，以幫助你在該領域成長。問你自己：

- 如何在日曆中創建更多邊框？
- 我該如何刻意安排休息？
- 我怎樣才能更好地管理自己的財務狀況？
- 我如何建立生活的深度？

記下你的承諾，並在接下來兩週裡查看進度。

### 背誦!

耶利米書 2:5, 13 當代譯本

5 耶和華說：

「你們的祖先在我身上找到什麼過錯，  
以致他們遠離我，  
去追隨虛妄的神明，使自己變得虛妄呢？……

13 因為我的子民犯了兩項罪，

他們離棄了我這活水源泉，為自己挖了不能蓄水的破池子。

# 預習！

## **Read the article below by Rev. Edmund Chan on Nourishing Your Soul.**

Running on empty. Often it takes a crisis, usually a painful one, for people to realise their emptiness. We live in a highly disoriented world that is profoundly confused. We have confused achievements for authenticity. Credentials for credibility. Conceit for confidence. And the applause of men for the approval of God.

When such weary pilgrims stop long enough to examine their unexamined lives, they find that they have been running on empty for too long. So long that chronic fatigue is accepted as a way of life; and chronic busyness, even as a status symbol. The vain reasoning is, if that important person is surely a busy person; therefore if I am busy, I must be important. And the busier I am, the more important I feel. Through all this, the soul is paradoxically restless and purposeless. Undernourished and empty.

There is no greater disaster in the spiritual life than that of a restless and undernourished soul. In such an impaired condition, many live driven lives; pursuing the trappings of success and forgetting the triumph of significance. To echo the ancient oracles of Jeremiah, such souls are “chasing after emptiness and becoming empty” (Jeremiah 2:5). As such, there is no greater priority in the redeemed life than that of nourishing the soul.

In his book, ‘Ordering Your Private World’, Gordon MacDonald quoted appreciatively from one of my favourite authors, Thomas Kelly. A devout Quaker, Kelly wrote devotional essays with an insightful emphasis on the inner life. In his classic ‘A Testament of Devotion’, Kelly published a stirring essay in March 1939 entitled “The Simplification of Life”. In it, he pointed out the dangers of the hurried life that works against the nourishment of the soul. According to Kelly, we need an anchor of life, a Divine Centre, where we discover “a life of amazing power and peace and serenity, of integration and confidence and simplified multiplicity”.

I am absolutely convinced that the inner life must be given attention to. The art of soul care is a lost art that must be urgently restored. I am also convinced that the basic need of the human soul is spiritual nourishment. This nourishment is received when the spiritual disciplines are meaningfully exercised.

In the art of soul care, there are four essential spiritual disciplines. In contemporary studies, there are various ways to categorise the spiritual disciplines. I propose these four essential disciplines believing that the rest can be categorised in one of these four essentials.

### **The Discipline of Surrender**

The foremost spiritual discipline to cultivate is the discipline of surrender. This fundamental building-block gives spiritual vitality to the other disciplines. At the heart of this discipline is prayer. Surrender is an act of prayer and prayer is an act of surrender. It is hard to pray because it is hard to surrender. It is hard to surrender because we do not pray. He who prays well surrenders well.

Likewise, he who surrenders well prays well. A soul in true prayer is a soul in true surrender. And a soul in true surrender nourishes a soul in true prayer. Thus, for a soul to be truly nourished, it must be a soul that is truly surrendered. Such surrender is the ability to sleep the perfect sleep of faith. It is to be rested in the perfect rest of God. A rest that is profoundly blissful even in the midst of a restless world. The spiritual discipline of fasting is also a mark of such prayerful surrender. Prayer then is the key to a surrendered life. And surrender is the key to prayer. The discipline of such prayerful surrender and surrendered prayerfulness nourishes the soul. Make time to pray surrendered prayers.

### **The Discipline of Study**

The soul is also nourished through thoughtful study, especially the thoughtful study of the scriptures. In our busy world, we ought to give deliberate time for such refreshing study. It engages the reflection of the mind and the contemplation of the soul. For such contemplation and reflection is desperately needed. When the

mind is enriched, the heart is enlightened; and the soul prospers. When the mind is renewed, the heart is refreshed; and the soul is nourished.

It is the faculty of the renewed mind that gives perspective to life and the ability to live it meaningfully. The anchor for the discipline of study should be the study of the scriptures. The Word of God is like streams of living waters. As we open up the pages of scriptures, streams of living waters pour forth to nourish the soul. Make time for the Word of God. These two priorities of life, the Word and prayer are God-given resources for spiritual vitality.

### **The Discipline of Solitude**

Solitude cultivates awareness. Awareness is the birth of maturity. Thus, time is needed for the aloneness of the soul. Make time for deliberate solitude. Make time to create space in our inner lives to touch base with ourselves. And for a fresh encounter with God. A refreshing space of silence into which God speaks. For many, the discipline of solitude would involve finding a quiet place, in regular seasons, for undistracted times to be alone with God.

There is a great difference between aloneness and loneliness. Loneliness or being lonely is a symptom of the cancer of the soul. Being alone is ironically a cure in itself for that very cancer because being alone cultivates being aware.

Gradually we are aware of the movements of God in our lives. Aware of the glory of divine grace and pleasure in us. Aware of how our private pains can be healed by Him. Including the pain of loneliness. Herein is the soul nourished. Make time to be alone with God.

### **The Discipline of Service**

Service is the outward expression of the inner soul. For ministry is an outflow of life. The quality of our lives determines the quality of our ministry. The state of our soul ultimately determines the quality of our service. Nonetheless, in an intriguing paradox of life, our service also determines our life. Service waters the soul like exercise builds the muscles.

The soul atrophies with a lack of service. That is why the man who focuses solely on the inner life, with no outward expressions of service, ultimately leads an unbalanced life. His soul is not properly nourished by the engagement of life in community and life in service to others. Jesus said, "I came not to be served, but to serve". There is something in His soul that longs to see lives touched by the redemptive power of God; that God may be glorified. To that end, He served. It nourished His soul. Let's make time to serve.

As we begin with the dawn of a new millennium, let's give careful attention to the art of soul care. Make time to serve. Make time to study God's word. Make time to pray. Make time alone with God. This is so that our souls may be nourished and that our lives may be well lived. Have a safe and remarkable journey ahead.

May your soul prosper.

**Edmund Chan** is an international speaker, author, disciple-making pastor and the leadership-mentor of Covenant Evangelical Free Church, Singapore.