



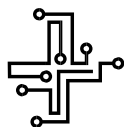
THE
MENTORING
PROJECT

数字时代的门徒训练



NATHAN W. BINGHAM

数字时代的门徒训练



NATHAN W. BINGHAM

（内森·W·宾厄姆）

目录

引言 3

第一部分：数字时代的好与坏 4

第二部分：数字时代与身份 7

第三部分：数字时代与时间 10

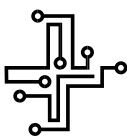
第四部分：数字时代与社区 13

第五部分：数字时代与性罪行 16

第六部分：驾驭现今的工具 19

总结 25

注释 27



引言

今天，社交媒体和我们的电子邮箱里充斥着别人塞给我们的所谓“必读”摘要，生怕我们错过了什么。

在我写这篇文章的时候，我每天都会看到新的帖子，告诉我我错过了什么，以及人工智能领域的最新突破——不是本周或本月的，而是过去 24 小时的！世事瞬息万变。

值得庆幸的是，神的话语永不改变，始终坚立。这本古老的圣经包含着我们忠心活出基督徒生活所需的一切，无论是翻盖手机、iPhone 的时代，还是“元宇宙”时代，都是如此。

正如我们将在后面的章节中看到的，21 世纪科技的快速进步带来了许多负面影响，但也带来了许多祝福。我无法想象，如果我和我的妻子搬到美国后，不能给澳大利亚的家人朋友发信息或用 FaceTime 视频通话，那会是多么艰难。当我们见证这些已有的好处时，我们必须感谢神，因为我们知道，一切美好的恩赐最终都是从他而来的（雅各书 1:17）。我们也必须认真对待和管理我们今日所能拥有的一切，以促进福音的广传。你们正生活在教会历史上一个与以往任何世纪都不同的时代。我们谁也不想像“才干的比喻”（马太福音 25:14-30）中那恶仆一样，因为惧怕而隐藏并拦阻我们受托付之恩赐所能带来的倍增潜力。

与此同时，基督徒的呼召不止于运用我们可用的科技来传扬福音，更在于敏锐地意识到科技可能带来的不足——乃至弊端。假设你只是被动地接受世界所采用的一切，而不加质疑。那么这种做法无疑会对你基督徒生活的果效产生负面影响。这是因为，这个世界不会，也无法自然而然地被荣耀神的事情所吸引。

我们的数字时代有时会令人望而生畏，甚至令人不知所措。尽管如此，我仍祷告，当你学习这本指南时，或许是在导师的帮助之下，你不仅能肩负起 21 世纪基督徒在使用当今互联网工具时的重大责任，也求神用他不变的话语装备你，赐你智慧去付诸实践。

1

数字时代的好与坏

“爸，我生日可以要一部 iPhone 吗？”我希望所有深思熟虑的基督徒父母听到这个问题时都会感到战兢。但可惜的是，就我的观察，事实并非如此。如果你还年轻：当你收到第一部手机时，会和爸爸妈妈进行很多协商吗？

当我的大女儿问我这问题时，我的心跳加速，因为我知道这其中的利害关系。但为什么要担心呢？这部智能手机无法独立思考，也没有堕落的天性，所以它不可能是坏的，对吧？

如果在我孩子还小的时候你问我这个问题，我可能会同意。我当时的立场是，我们的智能手机和所有应用程序总体上都是中性的——不一定好也不一定坏。一切都取决于你如何使用它们。然而，经过过去十年的进一步研究，阅读了更多近期追踪社交媒体、互联网和智能手机对青少年影响的最新研究（并且亲眼观察其后果），我现在不再这么认为。

我小时候，我的手机并不智能，甚至放不进我的口袋，只能挂在墙上（我知道，这有多不方便！）。我记得父母买第一部无绳电话那个周末，我整个周末都在等电话响，想试试效果，但没人打来。总之，这项技术更确切地说是“中立”。你可以用那部电话拨打 911，救人一命，这当然是好事。但你也可以用那部电话恶作剧，或者拨打深夜电视节目中经常出现的按分钟收费的非法号码。这些决定都是不道德的。

在这种情况下，手机相对来说是中立的，取决于你如何使用它。

尽管 90 年代的手机基本上是中立的，它也并非没有任何影响。它已经开始改变我。第一个周末我没出门，因为我不想错过任何电话。我的朋友离我家只有 10 到 20 分钟的步行路程，我开始减少去拜访他们的次数，因为我可以拿起手机给他们打电话。虽然程度远不及今天，但这部手机已经开始侵占我外出和面对面交谈的时间。

今天，我们的手机非常智能，而我们用它做的最后一件事才是给别人打电话，更不用说接电话了！相反，这些装在口袋里的设备里装满了数百个应用程序，全天候连接着互联网。我们把时间都花在了浏览社交媒体、在短信应用程序上发表表情包、写俏皮话，以及将电话转接到语音信箱上。

举个例子，我们今天跟孩子谈的“那话儿”，更多是与色情、网络交流的危险，以及我们稍后将在本指南中讨论的其他话题有关，而非传统的“性启蒙谈话”（the birds and the bees）。

在本实践指南中，当我讨论当今的技术是否中立时，我更多指的是我们花费大量时间使用的应用程序和在线服务——尤其是社交媒体。让我们来思考一下这些平台，无论是 **Instagram**、**TikTok**、**YouTube** 还是其他平台。它们是中立的吗？它们对人类“有益”吗？

谈到免费无线电视（是的，在点播电视和有线电视出现之前也曾有过这样一段时期），理查德·塞拉（**Richard Serra**）说过：“如果某样东西是免费的，那你就是产品。”这句话在当时是正确的，在今天的社交媒体中也是如此。你就是产品。让我们好好思考一下。虽然一家公司的使命宣言可能会说要连接世界，但它的产品路线图却是由其创始人或股东通过销售广告（主要是广告）所追求的收入来驱动的。这需要通过增加月度活跃用户以及他们在平台上的停留时间来实现。

这实际上意味着什么？如果一个平台发现，有敌意和愤怒的帖子比正面或中立的信息能获得更多互动（顺便说一句，事实的确如此），他们就会调整算法，优先推送负面内容，压制正面内容。这也是为什么六点新闻不会充斥着人们当天做的一些好事。假设你在新冠疫情期间或美国任何选举季活跃于社交媒体。在这种情况下，无论你的社会、医疗或政治观点如何，你都会经历这样的现实。因此，我们的新闻推送所呈现的是对现实和社会的扭曲看法。这种情况将持续下去，因为大多数平台背后的驱动力不是真相、公众意识和人类福祉，而是互动率和收入。

由于我们通常更喜欢看到朋友或陌生人在完美场景中、以恰到好处的构图、身着最时尚服装的照片，算法就会将这些照片推送给更多人。当他们通过点赞或“比心”来互动时，这种反馈循环会鼓励发布者去拍更多可能从匿名的点赞海洋中获得更大肯定的照片。

结果就是，我们的 **Instagram** 动态中满是光鲜亮丽的人，过着看似完美的生活，而发布这些照片的人可能考试不及格、与男友分手、与父母争吵，或在家中遭受虐待。

我们渴望他们那经过精心塑造的完美生活，同时对自己的生活越来越不满——有些人甚至到了自残的地步。

数字时代的门徒训练

自 2007 年 **iPhone** 发布以来，我们目睹一代青少年经历的身心崩溃，其程度之深，以至于任何理性的人都不会认为这个数字时代是中性的。我们必须认真、积极地保护自己、保护我们的孩子，并荣耀基督。

讨论与反思：

1. 你和手机的关系如何？是你在掌控它，还是它在掌控你？
2. 这一章如何触动你，让你想要改变使用科技的方式？

2

数字时代与身份

“我是谁？”这是几千年来哲学家和世界各大宗教一直试图解答的基本问题之一。但这并非哲学家独有的问题。它也是每个青少年都在挣扎面对的问题，而且说实话，这些问题并不局限于我们的青少年时期。

约翰·加尔文（John Calvin）有句名言：人心是一座永不休止的偶像工厂。这意味着我们总是不断创造各种东西来崇拜和当作偶像，以取代那位永活真神。如果你读过《旧约》，你会读到人们砍伐树木，为自己雕刻偶像，然后给它们上色、向它们跪拜，但这并非我们大多数人今天所生活的世界。尽管如此，我们的偶像工厂仍在全面运转，忙于创造偶像，并非用于异教崇拜仪式，却同样具有偶像崇拜的性质和破坏性。而当今最危险的偶像之一就是**对身份的崇拜**。

我认为，说对身份的盲目崇拜已达到疫情大流行的程度也并不为过。即便撇开身份认同问题、**LGBTQ+** 群体以及被告知可以改变并接受自己偏好的性别认同的新一代不谈，情况也是如此。

社交媒体让我们得以窥见人们的生活，而人们普遍愿意将哪怕是最私密、最脆弱的视频也发布给全世界的陌生观众（这就是疫情的一个症状），因此，我们每个人都能清楚地看到这场疫情的蔓延（如果我们愿意观察的话）。然而，社交媒体本身的性质也加剧并加速了这场疫情的蔓延。

如果你浏览社交媒体，你会觉得其他人都活得光鲜亮丽。但事实真是如此吗？

我记得几年前读到过一篇关于一位澳大利亚 **Instagram** 网红的文章，她不再发布比基尼和光鲜亮丽的照片，称其为“为了吸引眼球而刻意追求的完美……”。事实上，为了摆出合适的姿势，她会拍无数张照片，还会为了看起来恰到好处而收紧腹部。那个所谓有趣的夜晚其实并不有趣，时间都花在努力拍出合适的照片上。记住，**Instagram** 并不等于现实。但人们对点赞、关注和名气的渴望是强大的，为了吸引眼球，我们会付出巨大的努力。

你我可能不是 **Instagram** 模特（或你读到本文时某个更当红的平台）。然而，即便是基督徒，我们也可能落入同样的陷阱。这里有一个快速的自我检查：当你在社交媒体上发帖时，你是发完就走，还是发完就反复查看，看看反响如何？

更深入地思考，如果反应寥寥会怎样？你会有什么感受？假设你因此往心里去，并感到沮丧，那么，你可能会把自己的身份寄托在最终会令人失望的事情上。

网红模特、网红家庭以及网红[填空]的存在，会导致另一个副作用：贪婪。当我们浏览社交媒体个人资料时，我们可能会真的觊觎照片中的人，犯下淫念的罪（我们将在第五章讨论这问题），但更微妙的是，我们可能会觊觎他们的名声、美貌、成功和幸福。我们会问自己：“为什么我在照片里看起来不像那样？”“为什么我在社交媒体上发帖没有得到那么多点赞？”“为什么我的婚姻或假期不如他们的快乐？”

我们开始将个人价值和自我价值寄托在成功、名望和外在美貌的偶像上，这表明我们正在经历一场身份危机。但请记住，成功和名望终将过去。外在的美总是令人失望，因为追求美的人总会发现需要改进的地方，而衰老的过程也总会先你一步到达终点。

这让我想起有人说，富人可能是世界上最沮丧的人之一，而且比穷人沮丧得多。为什么？穷人日复一日地生活，想着有一天他们可能会成功，所有的经济和个人问题都会消失。相比之下，富人虽然成功了，却仍然缺乏安全感，对自己是谁感到困惑，渴望得到世界的认可。穷人有帮助，但若离了基督，富人是没有希望的。圣奥古斯丁（**Saint Augustine**）多年前就说过，神为自己造了我们，我们的心不安，除非在他里面找到安息，否则就不会安息。你使用社交媒体会让你更加不安，还是更加安宁？

如果你在浏览社交媒体时感到不满，就说明你看重某些事物，过于看重神所看重的。神拯救的不仅仅是那些勇敢和美丽的人。事实上，如果你是一名基督徒，神可能拯救你是要让那些聪明的人感到羞愧，并确保没有人可以在神面前自夸：

……可见你们蒙召的，按着肉体有智慧的不多，有能力的不多，有尊贵的也不多。神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧。神也拣选了世上卑贱的、被人厌恶的以及那无有的，为要废掉那有的，使一切有血气的，在神面前一个也不能自夸（林前 1:26-29）。

这是圣经中一段叫人存心谦卑的经文。神救赎他的子民，并非为了拯救那些拥有完美社交媒体账号的俊男美女。他知道，我们许多人在社交媒体上所做的，归根结底更像是入殓师的工作：整天为尸体化妆。从外表看，我们可能活着，但若没有神的怜悯和恩典，我们就是死在罪中（弗 2:1）。正是在我们这死寂的状态下，尽管有瑕疵，神却将他的爱倾倒在我们身上，差派耶稣为我们降生、受死、复活，拯救我们。这真是个好消息，它使我们不再试图去取悦世人。

所以，这场瘟疫般的身份危机的解决方案是什么呢？就是在基督里找到我们的身份。如果你不是基督徒，除非你悔改，单单信靠基督的救恩，并在他里面找到你的身份，否则你将继续处于圣奥古斯丁所描述的那种焦躁不安的状态。但对于基督徒来说，这里有好消息，必须相信并每天向自己宣讲。

使徒保罗告诉我们：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了”（林后 5:17）。你不再是以前的你。你拥有在基督里的新身份。保罗继续带来更多好消息：“神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义”（林后 5:21）。这意味着你是一个新造的人，拥有了蒙神悦纳所需的全部的义。

当你发现你已被父神完全接纳时，这要感谢神儿子的完成的工作，你就可以摆脱寻找自我和寻求世界接纳的压力。然后，如果你在社交媒体上发帖，你无需为了赢得世界的称赞而发帖。用保罗的话来说，你可以“为荣耀神而行”（林前 10:31）。毕竟，你在基督里有了新的身份，因此，最终，你可以向迷失和垂死的世界宣扬他的身份，而不是你自己的。

讨论与反思：

1. 当我们与数字时代相处时，了解我们在基督里的身份至关重要，原因何在？
2. 你该如何回应这份唯有凭着信心才能与基督联合的爱的礼物？

3

数字时代与时间

我记得读过一位受欢迎的基督教传道人 and 教师曾说，社交媒体最大的用途之一就是在末日证明：不祷告并非源于时间不足。当我反思自己的祷告生活时，我也曾说过，我真正挣扎的并不是祷告本身，而是如何安排优先次序。事实上，神已经给了我们足够的时间来完成他对我们的所有要求。我们每个人的问题在于如何利用这段时间，以及我们是否善尽了管家的职分。

我刚才提到一个今天很少被提及的概念：管家。作为基督徒，我们必须理解这个重要的原则。在过去，管家是被赋予管理家庭事务责任的人，尤其是要对家庭的财富做出明智的决定。一个糟糕的管家会花费无度，入不敷出，或者无法明智地投资资源。

然而，管家的意义远不止于我们如何处理我们负责的财务。R. C. 史普罗（R. C. Sproul）将管家职责与神在创世记 1:28 中赐予亚当和夏娃的使命联系起来，当时神吩咐他们“要生养众多”。史普罗将管家职责定义为“运用神赋予我们的权柄，治理他的创造物……”¹ 我们将根据我们是否妥善运用这权柄来接受审判。这其中也包括我们如何运用时间。

时间也许是我们最稀缺的资源。如果你没钱，你的父母可以给你更多。但我们每天只有 86,400 秒，一秒也不能多。无论你是否向父母祈求或如何向银行恳求，你都无法增加这个数字。你也无法增加你在地球上度过的天数。明天，对我们任何人都不是一个应许。我们拥有的只有现在。

正如钦定本圣经所说，保罗告诉我们要“赎回光阴，因为现今的世代邪恶”（弗 5:16）。他还说我们要“爱惜光阴”（西 4:5）。诗篇作者祈求神“指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心”（诗 90:12）。所罗门提醒他的读者，要思想蚂蚁勤劳的本性，好叫我们得着智慧（箴 6:6）。

我们如何利用时间与我们如何利用财务一样重要，时间的匮乏应该在我们的思考中提升它的重要性。尽管我们今天拥有的可用时间比教会历史上大多数基督徒拥有的更多，但我们当中的许多人却毫不犹豫地浪费时间。在十九世纪末之前，没有人拥有人造光。没有烛光的帮助，太阳落山后，一天就结束了。如今，我们则沉迷于刷屏，直到今天变成明天。

我在第一章中引用了塞拉的话，他提醒我们，如果某样东西是免费的，那你就是产品。这句话对于你提供给这些科技公司的数据来说尤其适用，因为这些公司会研究、优化这些数据，在某些情况下，甚至可能出售这些数据。你的数字指纹清晰可见，是宝贵的商品。但对大多数科技公司来说，你的时间更加宝贵。你在他们应用上花费的时间越多，他们从广告中赚到的钱就越多。这些公司能告诉股东最糟糕的消息就是每月活跃用户数下降或每日使用量下降。时间少确实意味着钱少。这就是所谓的“注意力经济”。

这个领域的人偶然发现了一个意义重大的事——一个我们作为基督徒需要深入思考的概念：时间是有限的商品。各大品牌深知这一点，因此他们正在努力争取比竞争对手获得你更多的时间和注意力。你我也需要争战：与世界、血气和魔鬼争战，确保我们每天都能将这宝贵且有限的商品（时间）用在最能结果子的地方，使神赐予我们的资源、才能和责任发挥最大的功效，最终荣耀他。

虽然在社交媒体上做到这一点并非绝无可能，但你越是考虑到我们在社交媒体上所花费的毫无成效的时间，就越难在没有严格自律的基督徒生活中找到它的位置。盖洛普最近的一项调查显示，大多数美国青少年平均每天使用社交媒体 4.8 小时。让我们来思考一下。这相当于每月整整六天，或者每年将近 2.5 个月都花在社交媒体上。作为管家，我们将来如何为这段时间向神交账呢？

即使你没有每天花几个小时积极地使用社交媒体，智能手机上社交媒体和其他应用程序的存在也带来另一个挑战：分心。你是否有过这样的经历：下意识地拿起设备，却不知道要干什么？没有通知，也没有明确目的。然而，由通知、短信和“错失恐惧症”（FOMO）所形成的反馈循环，已经将你训练成条件反射般地拿起设备，只为“看一眼”。一位作者描述即使没有新邮件，下拉刷新收件箱的成瘾性，就像赌徒拉老虎机的拉杆一样强大。这些设备对我们的这种吸引力是如此强烈，以至于另一项研究表明，青少年学习六分钟后就会拿起设备，然后分心。

所以，无论你是在浪费时间滑手机，还是因为总是处于分心状态而效率低下，作为生活在 21 世纪的基督徒，我们都需要认真看待时间，以及这些平台和设备对时间的威胁。

在生命的尽头，我们或许会后悔花了多少时间漫无目的地浏览网页，但我们永远不会后悔的事情将包括我们花在研读神的话语和祷告上的时间。

我现在仿佛能听到你们的一些反应，是的，我们都很忙。我们的日程安排得满满的，而且很可能永远都是满的。这就是为什么当我读到马丁·路德说“我有很多事要做，所以我必须先花三个小时祷告”时，我深受触动。对荣耀神和明智管家的事说“是”，就意味着对其他事情说“不”。

讨论与反思：

1. 神赐予你哪些独特的资源和恩赐让你去管理？
2. 既然“时间是有限的”，你的生活应该有何不同？

4

数字时代与社区

一份又一份的报告和一项又一项的调查显示，我们正面临一场孤独的危机，焦虑感也与日俱增。而且年龄越小，受影响的程度就越大。造成这种情况的因素有很多，但智能手机的兴起是其中的重要原因之一。尽管这些设备承诺连接世界，但它们非但没有兑现承诺，反而事与愿违。如今，联系最紧密的一代人，却成了与真实群体和深度关系最疏离的一代。为什么？

在上一章中，我们探讨了我们几乎总是处于分心状态，以及这如何影响我们的时间和果效。然而，这种分心状态也影响着我们的人际关系：想想那些过去骑自行车去彼此家中“串门”的青少年，但如今他们只通过麦克风交谈，面对在线团队，同时被各种聊天和策略调整分散注意力。又比如，以前朋友们会边喝咖啡边聊天，聊得兴起，不觉已过两小时、喝了两杯咖啡，而今天，他们却坐在咖啡馆里各自盯着手机。或者，作为一名父亲，最让我心碎的莫过于看到一家人在餐厅里，孩子们玩着平板电脑，爸爸妈妈则各自玩着手机。我们注意力涣散，又依赖短信交流，以至于我们甚至无法与人面对面说声“嗨”。

相比之下，请思想使徒约翰在他第二封书信中的观点：

我还有许多事要写给你们，却不愿意用纸墨写出来，但盼望到你那里，与你们当面谈论，使你们的喜乐满足（约二 12）。

相比于通过纸墨进行媒介沟通之外，他更希望与他们“面对面”，使他们的喜乐得以满足。然而，如果有人敲门，或者你的电话响了，你会作何感想？对当今的许多年轻人来说，这样的时刻仿佛是打扰，会引发焦虑和恐惧。但我们受造是为了建立人际关系和社群——“面对面”的关系——而不是为了害怕它们。

你我都是按着神的形象受造的，而我们的神是三位一体的神——圣父、圣子、圣灵。因此，我们受造是为了活在群体关系之中。想想创世记。在人类堕落之前，神唯一说过“不好”的是什么？那就是亚当孤身一人。在伊甸园，夏娃被造是为了解决这个问题，但如今，亚当和夏娃似乎都孤身一人。你呢？

这些设备不仅不断地吸引我们的目光，使我们无法直视爱人或朋友的眼睛，还赋予我们虚假的自信，在网上肆无忌惮地说话。我们绝不会“当面”说的话，却大胆地留下来作为评论。雅各告诉我们，“唯独舌头，没有人能制伏”（雅

3:8)，社交媒体已经在很大程度上证明这点。即使是许多自称是基督徒的人，也把基本的礼貌和圣经中爱邻舍的诫命抛在一边。耶稣说：“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了”（约 13:35）。然而，许多基督徒却在网上互相攻击，习以为常。当我们这样做，我们就是在犯罪，而这些罪需要悔改。

我只是略微谈了一下，但现今数字时代对家庭和人际关系的负面影响应该让我们感到悲伤。作为基督徒，我们已经蒙拯救进入了另一个家庭：基督的身体。因此，当这些来自教会之外的趋势也进入这个永恒的家庭时，是我们也应该最为关注的事。

简而言之，越来越多的基督徒正在忽视每周与圣徒一同聚会，这是对圣经的悖逆。希伯来书吩咐我们“你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉；既知道那日子临近，就更当如此”（来 10:25）。然而，敬拜聚会已经在我们的思想和习惯中被分解了，就像播客被剪辑上传到网上一样。整个星期，我们都在流媒体服务上播放别人赞美神的录音。我们轻触屏幕就能聆听世界级传道人的讲道。既然我们可以把教会当作又一次 Zoom 会议，为什么还要在周日早起呢？因为我们被造，就是要与神的子民一同有形有体地敬拜。神祝福这些聚会，我们需要它们来成长。不应该有任何独行的基督徒，就算他们有网络连接。

在新冠疫情加速推动教会将礼拜仪式转移到线上之前，我曾公开表示，线上教会往好地说是劣等的，往坏的说是自相矛盾的。我至今仍然坚持这一点。因此，虽然观看直播可以帮助那些被困家中无法前往教会的人，但它绝不是维持属灵成长和督责的良方。

在我还是一个尚未定期参加教会活动的新基督徒时，我记得自己曾问过一位信主多年的基督徒一些关于基督信仰的问题，但他都答不上来。由于对真理的追求没有得到满足，我的回应很简单：“那我就需要去教会。”当时我的信仰还很稚嫩，但我的直觉很好。可悲的是，如今我们往往本能地去谷歌搜索，但我们真正需要的却是我们的本地教会。

我感谢科技的进步，它使我们能够将值得信赖的教导传播给那些原本无法获得的人，并帮助渴慕的基督徒度过一周的时光。然而，在忠实可靠的 YouTube 频道和基督教应用程序上找到的内容，应该始终只是对你加入当地教会和参与教会生活的补充，而不是替代。我主持《更新你的心思意念》（Renewing Your Mind），这是个每日播客和广播节目，提供值得信赖的圣经教导。然而，当健康的基督徒通过节目中的教导更深入地与神的话语互动时，这应该会让它们更接近教会，而不是远离教会。

教会并没有因为网上出现讲道库而变得无关紧要。作为按神形象所造的人，你对人际关系的需求并没有因为你从小就盯着屏幕看而不是看别人的眼睛而改变。我们需要在家庭、朋友圈和本地教会中建立健康的社群，才能勇敢地面对当今的挑战。

别再谷歌了，去教会吧。

讨论与反思：

1. 你使用科技的方式如何影响你的人际关系？
2. 你可以通过哪些方式善用科技？

5

数字时代与性罪行

性罪行在我们这个时代并不新鲜。我们稍后会看到，耶稣以及旧约和新约的作者们都曾正面谈及性方面的不道德问题。你是否想过，利未记中如此明确地规定了哪些性关系是被禁止的，这本身就揭示了人性的许多方面？我们实际上需要这样明确的指示来帮助我们抑制罪恶的心。

性方面的罪是一个范围极广的议题，因此在本章中，我想把注意力集中在色情的罪上。为什么？我们的数字时代在两个重要方面彻底改变了色情，教会需要讨论这个复杂的话题，并提供支持和门徒训练，以预备和保护年轻的基督徒，同时帮助成熟的基督徒免于跌倒。

首先，我们的数字时代大大降低了获取色情内容的门槛。与此同时，它也大大增强了色情内容的露骨性，几乎任何人只需轻触屏幕即可浏览。

在我进入青春期之前和青春期初期的大部分时间里，我甚至从未考虑过色情内容。那时我还不是基督徒，但即使我想看也看不到。互联网当时还很新，我在家也上不了。事实上，我第一次上网是用一台 90 年代的 Mac 电脑，当时的浏览器只有文本功能。对于在 70、80 或 90 年代成长起来的青少年来说，接触色情内容通常只有当朋友发现他父亲的杂志收藏，或在城镇某个偏僻的地方发现从杂志上撕下来的一页时才会发生。但如今的前青春期和青春期的孩子就不一样了。对他们来说，只要上网，无论他们是否主动搜索，他们都会被强行灌输色情内容。一项研究表明，34% 的互联网用户曾因广告、弹出窗口、误导性链接或电子邮件而无意中接触到色情内容。你遇过这种情况吗？

可悲的是，尽管存在意外接触的情况，但互联网的下载量中有超过三分之一是与色情内容有关，每天有 6800 万次与色情有关的搜索。如今，色情需求如此之高，以至于一些色情网站跻身互联网流量最大的前 20 个网站之列。在我撰写本文时，其中一个网站甚至跻身前十。

俗话说，人会渴慕自己所消费的东西。随着色情内容的胃口越来越大，其内容也变得愈发邪恶和黑暗。昔日的图像已无法满足今天的欲望。但在数字时代之前，获取更露骨甚至非法的色情内容非常困难。与熟人提起这个话题会令人感到羞耻，因此，了解如何通过邮政服务订购和获取色情内容是非常隐秘且昂贵的。如今这种情况已不复存在，在线论坛和社区实际上滋生了人们罪恶的情欲

和好奇心，而这些人数字时代之外，可能永远没有机会，甚至没有探索的欲望。你是否曾被诱惑点击某个链接或图片，而你明知这些链接或图片不合适？你是否认为，你的家人和当地教会帮助你做好了准备，让你能够应对智能手机或联网设备带来的诱惑洪流？

R. C. 史普罗经常被一些好心的基督徒问道：“神对我人生的旨意是什么？”他会回答说，他不知道神具体为这个人预定的旨意是什么，因为圣经里没有记载。但他知道帖撒罗尼迦前书 4:3 所说：“神的旨意就是要你们成为圣洁……”

神对你人生的旨意是什么？是希望你在圣洁上成长，并借着圣灵在你生命中的工作，使你的思想、言语和行为越来越与世俗有别。但保罗在这里说得非常具体。这段经文继续写道：

神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行，要你们各人晓得怎样用圣洁、尊贵守着自己的身体，不放纵私欲的邪情，像那不认识神的外邦人（帖前 4:3-5）。

神对你生命的旨意是成圣，但保罗特别强调性方面的纯洁。他希望基督徒成为有节制的人，而不是被情欲所控制；要圣洁、尊贵，而不是活在情欲的激情中。所以，如果你一直在纠结是否应该停止接触色情内容，或如果偶然接触到色情内容该怎么办，答案很简单。神的旨意是让你今天就停止，远离它。我们很擅长为罪找借口。有时，我们甚至会向自己保证，明天就停止，今天就是最后一次。但这事避无可避。神的旨意，绝不是要你在性罪上再多逗留片刻。神的旨意也是让你悔改这罪。耶稣警告说：“凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了”（太 5:28）。耶稣用一个极端的比喻来说明我们应该如何认真地与性罪行争战并远离它。他继续说：“若是你的右眼叫你跌倒，就剜出来丢掉”（太 5:29）。保罗也告诉我们要“逃避淫行”（林前 6:18）。

悔改某种罪，并不意味着你永远不会再受它的诱惑，也不意味着你永远不会再犯同样的罪。这就是为什么下一步在适当的环境下如此有帮助：告诉别人。你有信任的父母吗？有可以信赖的牧师或长老吗？或者有一位不仅值得信赖，而且灵性上比你更成熟的同龄人吗？如果是这样，向他们承认你的罪，并请求他们帮助你为你祷告，鼓励你追求圣洁，这对你的成长至关重要。将罪暴露在光中，是最好的杀菌剂。当我们隐藏自己的罪，不向神和他人承认时，它就会恶化并滋生。

我们很容易屈服于诱惑重蹈覆辙，还有其他原因。其中之一就是内疚和羞愧。当我们对某种罪感到羞愧时，更容易放弃、缴械投降。“我就是这样的人，我不配得到宽恕”，我们可能会这样告诉自己。启示录 12:10 将撒但称为“控告

者”，他确实喜欢控告基督徒，用他们的罪来称呼他们，而不是用他们是神儿女的名分来称呼他们。

然而，有时，当我们悔改后仍然感到内疚和羞愧时，这并不是撒但的作为。有时，这是我们血气的行为，因为我们不相信神的应许。神不会说谎，所以约翰一书 1:9 必定是真的，我们必须相信：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”

这里蕴藏着自由。任何形式的性罪行都不是不可饶恕的罪。所有悔改——承认自己的罪——并唯独信靠基督得救的人，都会得到赦免，正如约翰所说，“洗净一切不义”。

在最后一章中，我将提供一些建议，帮助你驾驭数字时代的工具，而不是被它们所控制，包括减少网络色情诱惑的方法。

讨论与反思：

1. 你对抗色情的争战光景如何？
2. 在生活中，你可以向谁寻求帮助，保守你在性上的纯洁？

6

驾驭现今的工具

工具只有在被当作工具使用时，才是一种祝福。你需要驾驭你的工具，这样它们才不会掌控你。我们太多人被数字时代的科技所奴役，却没有逃脱的计划。在本章中，我将列出一些技巧、窍门和原则，帮助你摆脱数位暴政。

首先，我想声明，在圣经没有明确吩咐之处，我的建议对你并无约束力。这些技巧可能对你有长期的帮助，也可能暂时的帮助，也可能对你目前的情况毫无用处。你可以自由地选择、调整 and 适应。我的目标是帮助你在这场数字争战中积极主动，而不是处于被动。

仰望耶稣

罗伯特·默里·麦克谦（Robert Murray McChesney）有句名言：“每看一眼自己，就要看十眼基督。”这句话在这个自拍盛行、虚荣盛行的时代，具有重要的警示作用。如果你只顾自己，那么作为基督徒的成长将充满挑战。再加上社交媒体，你的自我中心主义会迅速被放大。基督徒的日常态度是仰望耶稣（来 12:2）。

问自己“为什么”？

“为什么？”是一个简单却有力的问题。多问几次，就能深入挖掘问题的根源。在社交媒体上发帖之前，先问问自己为什么要发帖。这能荣耀神吗？这会损害我作为基督徒的见证吗？这是爱我的邻舍吗？我发帖是为了让别人嫉妒吗？我发帖是为了博取赞美吗？

为知足祷告

我们生活在一个人们追求完美形象，并广告都在宣传购买他们的新产品会让我们多么幸福的数字时代，因此知足可以是相当有挑战性的。那或许是谎言，但我们仍然需要培养知足。值得庆幸的是，使徒保罗告诉我们该如何做。他说他“无论在什么景况都可以知足……”（腓 4:11）。在我们探讨秘诀之前，留意这是保罗学到的。它并非与生俱来，而是我们随着时间的流逝逐渐形成的。那么，秘诀是什么呢？

或饱足或饥饿，或有余或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能做（腓 4:12b-13）。

保罗的秘诀在于，认识到唯有借着基督、对他的信心以及与他联合，信徒才能知足于多或少。为什么？因为有了基督，你就拥有了一切所需。因此，你不可能真正贫穷。你若富裕，今世的事物就不会分散你的注意力，因为你认识基督本身的丰盛。

每当你感到不满足时，就祈求知足。像保罗为以弗所的圣徒那样祷告，求神使你“能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们”（弗 3:18-19）。认识基督的爱，就能得着完全的满足。

集中精神

专注需要付出努力，而如今，我们周围充斥着各种干扰和拖延的诱惑，这更需要加倍努力。

我发现番茄工作法很有帮助。它很简单，可以让你轻松在短时间内放下手机并关闭所有通知，从而专注于目标。大致流程如下：

1. 确保设备静音并收好。
2. 选择你想要完成的任务。
3. 将计时器设置为 25 分钟，持续工作直至计时器响起（不要屈服于查看社交媒体的诱惑）。
4. 休息 5 分钟，伸展一下双腿，去趟洗手间，或快速查看一下手机。
5. 重复步骤 3 和 4，总共 2 小时。
6. 进行一次较长时间的休息。

这种方法的名字源于发明者在大学期间使用的番茄形模拟计时器（“pomodor”在意大利语中是番茄的意思）。还有一个额外的建议，那是考虑买一个类似的模拟计时器，这样你就不用再用那些琳琅满目的应用程序来追踪时间。不用智能手机追踪时间，可以减少拖延的诱惑。

设立无设备区域

如果你不想被电子设备分心，就把它们收起来。不妨制定一条家庭规则：坐在餐桌旁时，把电子设备放在厨房；在餐厅用餐时，把电子设备放在别人的包里；在卧室里，不要使用或给电子设备充电。无论你是想在餐桌上进行更深入的交谈，还是想早点睡觉，设立无设备区域都能帮到你。

计算成本

做个练习，计算一下你花了多少时间在手机、看 Netflix，以及其他形式的娱乐和消遣上。这个练习可以揭示很多信息，并为你减少这些时间提供一个基准。

养成好习惯

在计算成本之后，你或许会意识到自己每天晚上都会花 90 分钟毫无意义地刷手机，与其试图一下子就戒掉这 90 分钟，不如先在这段时间里加入一个好习惯。比如，承诺花 30 分钟读书、写字或锻炼，并知道你的奖励是这段时间剩下的 60 分钟。随着你的进步，慢慢将好习惯的时间增加到 45 分钟，你会看见坏习惯的影响力逐渐减弱。

读经后才使用智能手机

如果你一早就拿起手机滑个不停，你可能会发现一整天都在滑手机。现在手机就在你身边，早餐时拿起圣经之前，一条通知可能会把你拉回到手机屏幕。或者，如果你的圣经就在手机里，你会被最新的热门视频深深吸引，以至于圣经应用程序甚至没有被打开。有什么解决办法？想想一位作家创造的规则：“读经后，才使用智能手机”。在你读完当天的圣经之前，不要碰手机。另一位作家则说：“不读圣经，不吃早餐”。事实上，如果你想每天读经，你需要把它视为比其他事更为优先。

三思而后行

建筑行业有句俗语：“量两次，切一刀”。如果你在错误的地方切割了一块木材，那可能会造成巨大的损失。如果在网上发布一些可能立即产生影响，甚至可能在数月甚至数年后产生影响的内容，那代价又会有多高呢？雅各告诉我们“要快地听，慢慢地说，慢慢地动怒……”（雅 1:19）。避免在网上发表热门评论或表达不满。如果那些制造社交媒体混乱的人能够稍事休息，并在第二天重新评估帖子内容后才发送，那大多数社交媒体混乱都是可以避免的。

以面对面为优先

你在网上有多少朋友？你可能有几百个，甚至几千个。但你真正拥有的亲密朋友又有多少呢？如果你拥有几位亲密且值得信赖的朋友，那你就太幸运了。你应该优先考虑与这些人面对面的交流，而不是短信联系。努力每个月（或更频繁地）举行咖啡聚会或其他活动。浇灌这些关系，并看它们在未来几年结出硕果。

假设你们因为他们住在外地而无法见面。在这种情况下，视频通话仍然能让你看到他们的面部表情和肢体语言，从而促进更深层次的关系发展。

把设备屏幕朝下放置

你不可能总是把设备收起来。当你应该聆听和与他人交流时，可以考虑将设备屏幕朝下放在桌上，这样你就不会在屏幕上看到通知。即使你的设备处于静音状态，如果有重要电话你仍然会听到它振动。

提升你的沟通能力

如今，我们的沟通方式已经降级了。短信比电话更受青睐，而面对面的交流却令人胆战心惊。何不挑战自己尽可能提升与朋友和家人的沟通体验？对于那些你经常想念却从未发短信的人，不妨给他们发个信息，告诉他们你想念他们。而对于那些你经常发短信的人不妨给他们打个电话。邀请那些你觉得在电话里聊得舒服的人一起喝杯咖啡。

如果你真的想挑战文化给别人留下深刻印象，那就写一封工整的手写信，寄给他们吧。

限制屏幕时间

无论是否明文规定，我们都需要限制屏幕使用时间，因为我们谁都无法一天24小时无休止地浏览电子设备或玩电子游戏。

年龄越大，责任越大，一天中被占用的时间也就越多。然而，对于那些乐于整天观看流媒体服务的孩子来说，情况并非如此。如果你在设备使用方面遇到困难，请考虑该为自己设定哪些限制。对于父母，务必与自己的孩子讨论并同意这些限制。当我的四个孩子还小的时候，我们每天只允许他们每人使用 15 分钟的屏幕，除非是在周末看电影。他们会利用这段时间玩一些基本的电子游戏，但他们会轮流玩，四个人总共可以玩一个小时。

如今，孩子们会各自回到房间玩电子设备，而过去的家庭则聚集在餐桌旁，一起玩桌游。有了屏幕使用时间的限制，更容易营造这样的氛围。

卧室里不可使用电子设备

你最容易在哪里忍不住浏览不该浏览的网页？或者在深夜刷屏沉溺于无聊的网页？对很多人来说，那是他们的卧室。我建议各位家长，不要让儿童和大多数青少年在卧室里放置电脑或其他电子设备。单独使用电子设备应该被视为一种特权，必须通过展现成熟才能获得。

如果你的家条件允许，可以把电脑放在一个更公共的区域，并确保智能手机在晚上睡觉前就放在厨房台面上充电，让它们进入睡眠状态。

或许你的卧室并非你的诱惑之地。想想它在哪里并想办法不把你的设备带到那里。

删除相关应用程序

除非你从不随身携带电子设备，否则有时你肯定会忍不住浏览不该浏览的内容，或者只是浪费时间在屏幕上滚动。想想你用什么应用程序来做这些事。你有没有

有想过你可以直接删除这些应用程序？如果你的诱惑来自某个网站，你可以将其添加到你的屏蔽列表中。

人们越来越普遍地删除智能手机上的应用程序，只在笔记本电脑或台式机上使用社交媒体。这消除了每隔两分钟就查看应用程序的欲望。你应该尽量在你和试探之间制造阻力。

过滤你的互联网

我们大多数人都不会喝未经过滤的水，那为什么我们不过滤互联网呢？互联网过滤器会让你更难找到不该看到的内容，也更难让你意外接触到色情内容。

市面上有很多选择，比如 **Covenant Eyes** 和 **Canopy**。几乎总有办法绕过过滤器，而且过滤器并不能清除人心中的罪恶。然而，消除罪恶的一个要素就是不去滋养它，而互联网过滤器可以提供帮助，并且可能成为你和你家人的良方。

为纯洁祷告

还记得神对你人生的旨意是要你成圣吗（帖前 4:3）？

那么，你应该祷告求神帮助。以下是一些经文，你可以考虑经常运用到你的祷告生活中：

- 主啊，帮助我思想“凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞……”（腓 4:8）。
- “耶和華我的磐石，我的救贖主啊，愿我口中的言语、心里的意念在你面前蒙悦纳”（诗 19:14）。
- 主啊，帮助我“保守我的心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出”（箴 4:23）。
 - “神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵”（诗 51:10）。
- 主啊，我相信你的话语所宣告的：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义”（约一 1:9）。

找个导师

人生中拥有一位导师对你的成长大有裨益。无论你是想寻求帮助克服色情，还是想养成更规律的读经和祷告习惯，又或者只是想的人生道路上获得一些鼓励，一位导师或许就是答案。

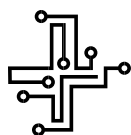
这位导师可以是你的父母、兄长、教会成员，或者是在这条路上比你走得稍远一点的同龄人。希望你正在与一位导师一起阅读这本实践指南！

数字时代的门徒训练

一位你信赖的导师，是你可以在他面前畅所欲言的人，你可以与他分享在这个数字时代中寻求忠于基督时所面临的挑战。即使他们不熟悉科技产品，他们也可能精通神的话语，你们携手合作，就能将神的智慧运用到任何境况中。

讨论与反思

1. 以上哪些建议对你有益，可以融入你的日常生活？
2. 你可以邀请谁与你同行，一同努力成为科技的好管家？



结语

数字时代并非“黄金时代”。除了已经讨论过的挑战外，网络霸凌、青少年自杀和青少年性剥削的发生率也在上升。许多人在职场上感到倦怠，因为他们无法放下工作（多拜智能手机所赐，他们无法摆脱电子邮件和老板的吩咐）。如此一来，我们是否可以感谢这个数字时代？

是的，我们可以。当今的技术进步改进了医疗，颠覆并改进了许多行业，使曾经仅限于图书馆或学术精英的知识几乎，可以在全球范围内获取。智能手表和手机的跌倒、心脏病发作与碰撞检测功能，拯救了许多生命。最重要的是，科技加速并扩大了神话语的宣讲和传播。这样的例子不胜枚举，尤其是当你去思考当今数字时代如何帮助你的话。

我的生活深受一些讲道和信息的影响，而我之所以听这些讲道和信息，仅仅是因为某个人或某个事工决定将它们发布到网上。你也是这样吗？互联网为我提供了机会，如果没有互联网，我就不会在林格尼尔福音事工担任现在的职务，也不会收到编写这本实践指南的邀请。我知道，全世界每天都有无数的基督徒获得他们原本无法获得的可靠的圣经教导。而且，在神学培训匮乏的地区，由于互联网的存在，资源匮乏地区的牧师们得到了帮助，而这反过来又帮助了他们的会众。

我们必须心怀感恩，即使花时间研究这样的实践指南可能让人感到沉重。出于恐惧我们或许会拒绝所有当今的科技。但神是历史的最终创造者，也掌管着当下的这段历史。正如我已经说过的，你我都是管家，而管家的职责不仅仅包括我们的时间和才能，还包括我们的资源和工具。因此，我们的呼召并非要忽视和拒绝当今的科技，而是要确保我们运用所赐予的一切来推进大使命，并在生活的方方面面荣耀神。

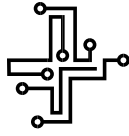
读到这一主题的实践指南，另一个可能的结果是，你会因自己的罪而感到内疚，产生负担。坦白说，没有人能读完这些章节而不发现自己有所亏欠之处。但除了亏欠之外，你实际上可能会发现自己深陷于严重的罪恶之中。如果你处在这样的光景当中，要知道在基督里有赦免和自由。不要因你的罪而逃避他；正因为你是一个罪人需要他的恩典才奔向祂。基督徒的生活不是短跑，而是一场马

数字时代的门徒训练

拉松。这场信仰的竞赛一路上常常会遇到许多坎坷，但即使我们跌倒了，靠着神的恩典，我们也能再次站起来，继续奔跑。

最后，我祷告你阅读这份指南后所作的反思、对话和改变，能帮助你找到在基督里的身份，更好地管理你的时间，深化友谊并积极参与本地教会，并追求圣洁和纯洁，愿一切荣耀单单归给神。

没错，这是一个数字时代，但这也是主命定你要活在其中的时代；你们要欢欢喜喜地事奉他（诗 100:2）。



注释

1. R.C. 史普罗，《合乎圣经的管家职分是什么？》（**What Is Biblical Stewardship**）林 格 尼 尔 福 音 事 工。<https://www.ligonier.org/learn/articles/what-biblical-stewardship>



内森·W·宾厄姆 是利戈尼尔事工（**Ligonier Ministries**）事工经营副总裁，《更新你的思想》（**Renewing Your Mind**）节目的执行制片人兼主持人，《问问利戈尼尔》（**Ask Ligonier**）播客的主持人，毕业于澳大利亚墨尔本长老会神学院。他经常在基督教会议上发言，撰写关于如何应对数字时代的文章，并在面向年轻基督徒的活动中发言，帮助他们勇敢地捍卫自己的信仰。他在网站开发、社交媒体咨询、传播和内容策略方面拥有丰富的经验。你可以在 X 和大多数社交媒体平台上关注他，@NWBingham。

