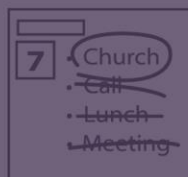




THE
MENTORING
PROJECT

如何说“不”： 先对神说“是”， 避免承担过多



AUTHOR: DR. RICHARD PERHAI
EDITOR: DR. LARRY OATS

如何说“不”：先对神说 “是”，避免承担过多



作者：DR. RICHARD PERHAI

（理查德·佩尔海博士）

编辑：DR. LARRY OATS

（拉里·奥茨博士）

目录

引言..... 4

第一部分：关于人类局限的神学..... 7

第二部分：日程表上的偶像..... 12

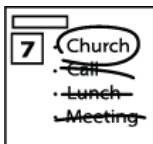
第三部分：“神圣的拒绝”艺术..... 16

第四部分：保持不息的生命力..... 19

结语：身为儿女而非奴仆的自由..... 22

“应该”的海洋与安息的勇气..... 24

祷告..... 25



引言

我们来认识一下莎拉。如果你在某个周日的早晨来到她的教会，你会发现她无处不在。清晨，她为敬拜团队调整麦克风支架，深夜，她还在为青少年事工的筹款活动烘焙点心。她带领小组，在托儿室帮忙，同时还要兼顾一份全职工作。大家都称她是教会的支柱，牧师更把她视为委身门徒的标杆。然而，如果你在周二下午偶然看到她独自坐在车里，你会发现她握着方向盘的双手在微微发抖。她已精疲力竭，圣经就放在床头柜上，但几个月来，除了备课之外，她从没翻开过它。她不断地谈论神，也不断地为神做工，但在为神留出时间这件事上，她已经记不清自己上一次安静地与他交谈是什么时候了。她忙于做神的工作，却已经完全感受不到神的同在。

莎拉正是“神圣的忙碌”的真实写照。这是一种悄无声息、看似体面的属灵疲惫，正在从内部蚕食我们的教会。我们营造了一种文化，以我们在事工报名表上勾选的项目数量来衡量属灵健康状况。我们把神的国度看作一家企业，认为最努力工作的人会得到最多的祝福，结果造就了一代基督徒，他们实际上几近耗尽，只是在勉强运转——因为他们太累了，以至于无法真正信靠那位被他们待办清单遮蔽的神。

忙碌基督徒的悖论

现代事工的核心存在一个奇特的悖论。我们以为，为神做得越多，就越接近他。我们认为，只要再加把劲、多服侍一点、少睡一会儿，就能突破到更深的属灵境界。然而，现实往往恰恰相反。

忙碌基督徒的悖论在于：我们越是用宗教活动填满生活，留给耶稣本人的空间就越少。我们将宇宙的创造主变成了一个苛刻的老板，他对我们的产出永远不满意，还总是在看表。我们开始觉

实践指南

得，把神放在首位是我们无法负担的一种奢侈，或者更糟的是，我们只把它看作是义卖活动和唱诗班排练之间必须挤进去的又一项任务。最终，活动本身成了偶像。我们喜欢被人依赖，喜欢那种自己不可或缺的感觉。但在这种重要的感觉之下，却隐藏着一个不断啃噬内心的巨大空洞。我们用服侍取代了常在主里面的生活，却忘记离了他，我们什么也不能做。

识别危险信号

倦怠并非突然发生，而是缓慢地渗透。起初，当另一位志愿者没有出现时，你会感到一丝轻微的怨怼；随后，周日早晨会涌起一股恐惧感；最终，这种情绪会演变成一种冷硬的愤世嫉俗心态，渗入你所做的一切。你开始将那些本应服侍的对象视为干扰或负担。这些都是危险信号，但我们往往视而不见，因为我们误以为咬牙坚持就是属灵的表现。此外，还有更多的信号。

参加完教会活动后，你可能会对家人频频发火；讲道期间，你可能会不自觉地看表；事工会议取消时，你可能会感到如释重负。这些并非品格有缺陷的表现，而是灵魂已接近耗尽的征兆。属灵倦怠之所以特别，是因为它让人感觉像是一种背叛：你明明按照被吩咐的那样去做，为福音献上生命，为什么福音事工反而快把你累垮了？原因在于，你的生活状态已经从恩典为本滑向属灵表现为本。

本指南的目的不是要劝你放弃所有事工、隐居山林。我们追求的不是彻底逃避，而是一种新的生活状态。我们要摆脱那种出于内疚、压力或渴望他人认可而被迫牺牲的生活，转而过一种平衡而有序、优先次序清楚的生活。

我们将探讨圣经中关于安息的神学，以及为什么安息日不是一种建议，而是关乎我们生存的诫命。我们将讨论“不可或缺”这一偶像，如何避免在事工中承担过多，以及为何即便你这次没烤柠檬蛋糕，教会也照样能运转良好。我们还会深入探究：先从“神的儿女”这一身份认识自己，再从“神的仆人”这一身份认识自己，究竟何等奇妙。

如果你正像莎拉那样——心跳加速，灵魂干涸如荒漠——请深呼吸。今天，你的天父并不要求你忙碌奔波，他要的是你的心。这

如何说“不”：先对神说“是”，避免承担过多

段旅程意在学习如何在生命的丰盛中服侍，而非过度消耗自己，找到放下待办清单之后的那份平安。让我们从这里开始吧。

1

关于人类局限的神学

我们当下的生活方式，仿佛创世记的创造叙事漏掉了一章关于安息的内容。我们读到光与暗、陆地与海洋，以及生命之气吹入尘土之中的故事。但在我们现代这种忙乱的信仰实践和应对基督徒倦怠的过程中，我们却说服自己：我们的本质应当比尘土坚固得多。我们行事为人仿佛是在工厂里用高级钢材锻造而成似的，被设计成全天候运转、永无止境地产出。我们将疲惫视为缺陷，将局限视为品格上的失败。但若想重新找到神的心意，我们就必须追问：圣经如何论述安息？我们必须回归起初，认识到有限并非咒诅，而是神精心的设计，也是神赐予我们最奥妙的礼物之一。

是尘土，而非钢铁

创世记2:7告诉我们，耶和华神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里。这幅画面令人震撼，在成为别的什么之前，我们先是尘土。我们被造，并不是要成为自给自足或无限的存在，而是要依靠神。我们生命的本质是脆弱、卑微且微不足道的，就是尘土。当我们无视自身的局限以及圣经中关于安息的重要性时，我们并非在追求更高的属灵境界，实际上我们是在试图颠倒创造的秩序。我们试图将自己的生命气息吹入肺中，结果如何呢？

承认自己不过是尘土，这是一种彻底的敬拜，也是一种静默的宣告：神是神，我不是。正如诗人在诗篇121:4所言，唯有神不打盹也不睡觉。（列王纪上18:16-46中，以利亚在迦密山上也暗示了这一点。）唯有神能同时临在于一切时空之中。当我们想要包揽一切、无处不在、满足每一个需求时，其实我们是在试图窃取神的荣耀归于自己。我们的行径仿佛只要我们打个盹，世界就会停止运转。这并非出于忠心，而是一种以高效忙碌为表现形式的无神论。我们口头上信靠神，行为却仿佛是在用双手维系着宇宙。

合乎圣经的界限并非出于懒惰，而是出于诚实。这是一种认知：即我的能力是有限的。如果我答应加入一个新的委员会，就意味

着我要对孩子或自己的心理健康说“不”。我们常有一种观念，认为“神的工作”没有界限，但这其实是个谎言。神的工作是由人来完成的，而人拥有会饥饿的身体、会迟钝的头脑，以及需要安静的灵魂。如果你执意活得像钢铁般坚硬，终有一天会断裂；如果你看自己如尘土，就会意识到自己需要那位造你的主所赐予的、持续不断的恩典。你不再试图成为引擎，而是甘愿成为器皿。你会意识到，你需要活水来充满你、更新你，并提醒你：你是蒙爱的（罗5:5）。

安息日的策略

我们通常把第四条诫命当作一条善意的建议，或是一个更具律法主义色彩的时代的遗留物。毕竟，新约中并没有提到这条诫命。在出埃及记20:8-11中，神吩咐我们要記念安息日，守为圣日。他以自己在创造后的安息作为我们效法的榜样。然而，许多人却把安息日变成了“赶工日”或“宗教义务日”。即便在神吩咐我们停止劳作的日子里，若没有产出，我们也会感到内疚。可是，如果我们从不休息，又怎能在其余六天保持高效呢？耶稣不是说过吗：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（太11:28）。这是君王——耶和华发出的邀请，他邀请他的子民与他同负一轭，他深知我们不过是尘土。

安息日不仅是一个改善时间管理的建议，更是灵魂的生存指南。它以一种有节奏的方式提醒我们：我们的价值并不取决于工作。当神吩咐我们安息时，他是在邀请我们走出“忙碌”的漩涡，并铭记：收成仰赖于神，而非我们自己。如果你不休息，实际上就是在向造物主表明：你比他更有效率，或者你比他更不可或缺。这等于在说，虽然他能在六天内完成工作，但你的工作却至关重要，非得花上七天不可。又或许，你并不认为自己的效率能与神相比，反而觉得正因如此，才需要第七天来追赶神的进度。但这真是神对你的期望吗？耶稣不是说过“你们当负我的轭，学我的样式”吗？他的轭，本意正是为了让人与他保持亲密的关系。

这就是安息日所带来的蒙福的平安。只要我们仰望那位与我们同负一轭的主，哪怕只有一粒芥菜种般的信心，也能让我们停下脚步。当然，面对那份没做完的待办清单，要说出“明天世界依然会运转，因为神在掌管一切”，确实需要勇气。但他就在你身边，就在你里面。安息是一种信靠的宣告。在那一刻，我们不再

实践指南

扮演供应者的角色，而是回归孩子的身份。耶稣正是对这样的人说：“到我这里来。”我认识一些多年未曾真正守安息日的人，他们也是我所见过的最焦虑、最脆弱的人。他们自以为是支柱，但实际上不过是自己野心的囚徒。如果你不在生活中建立安息节律，你的灵魂终将通过一次彻底的崩溃来索取它。安息日是神保护我们的一种方式，使我们免于妄想自己作神。

耶稣与人群

当我们审视耶稣的事工时，往往只看到他不断给予的一面，却忽略了他如何践行“神圣的拒绝”。如果你曾好奇耶稣是否设立过界限，那么马可福音1:35-38中就有一个完美的范例。耶稣天未亮就起来前往旷野去祷告，西门和同伴追上他，告诉他大家都在找他。当时镇上还有人需要医治，还有需求亟待满足，但耶稣并没有回去，而是告诉门徒，是时候前往下一个城镇了。他还吩咐门徒一同退到安静的地方，为我们示范了基督徒时间管理中一种神圣的做法。

他留下了那些未被满足的需求。试想一下：这位世界的救主，这位有能力医治各村各镇每一个人的主，竟然离开了那群渴望他继续施恩的人群。当我们思考圣经关于拒绝的教导时，会发现他并未因内疚而迫切想要满足一切要求。他清楚自己的使命，也明白自己作为人的局限。正如路加福音5:16所述，他经常退到旷野去祷告，以此向我们表明如何将寻求神放在首位。他深知，若不与天父保持紧密的联结，自己所做的一切事工便会沦为空洞的表演。

如果耶稣都不觉得有必要参加每一场“聚会”或解决每一个问题，你又何必如此呢？我们生发出连耶稣本人都不曾有过的“救世主情结”。我们面临着一种挑战：当我们要拒绝参与筹款活动或在托儿室值班时，往往会感到内疚，因为我们以为“爱人”就意味着从不设立界限，或者认为舍己就等于总是说“好”。但耶稣对人的爱，恰恰体现在他优先践行圣经所教导的自我关怀，并将一个得享安息、与神紧密相连的自己呈现给众人。他没有向他们展示一个精疲力竭、满腹怨气的救主形象。

当你践行“神圣的拒绝”并学会说“不”时，你正是在追随救主的脚踪。你承认自己无法满足所有人的所有需求。你要与他保持亲近，与他同负一轭。这正是事工所需的坚韧，也是克服倦怠的

起点——你要意识到，你的首要任务是忠于神在这一天托付给你的具体工作，而不是去解决教会名录中每个人的问题。如果你忙得无暇去往与天父相会的“旷野之地”，那你可比耶稣当年还要忙碌。这对我们所有人来说，都应敲响警钟。

“渺小”的恩赐

关于人的局限（有时也称为“有限性”）的神学，其核心在于学会在渺小中寻得平安。我们身处的世界总是催促我们要变得强大、高调且无处不在。然而，雅各书4:14告诉我们，我们原来是一片云雾，出现少时就不见了。这并不是要让我们沮丧，而是为了带来释放。你不必成为故事里的英雄，也不必非得是拯救教会的那个人。事实上，你既不是，也做不到，唯有耶稣是，也唯有他能——拯救他们，也拯救你。

当你接纳自己的局限时，便能获得真正的自由，找到那份平安。你可以出色地完成工作，可以满怀喜乐地服侍，然后回家安然入睡，因为你知道王依然坐在宝座上。你不再试图维持“神圣的忙碌”，而是开始活在耶稣在马太福音11:30所应许的容易的轭之下。我们是何等有福，竟有这样一位柔和谦卑的主。

在我服侍过的每一间教会里，我都见过像莎拉这样的人。她们是美好、忠心委身的人，却因忘记自己本是尘土所造而内心枯竭。她们试图像钢铁般坚硬，但这种摩擦正把她们一点点磨损殆尽。如果你也是这样，请听我说：神并不会因你的疲惫而失望。他造你时，就设定了你需睡眠。他借着这种设计说明重要的信息：他创造日落，就是为了发出停下来的信号。

所以，别再试图比创造星辰的主更高效了。请停止试图满足所有人的需求，仿佛你是三位一体真神之外的“第四位成员”。回到创世记吧，要记住，你是尘土，你肺里的气息是恩赐，而非你私有的资源。当你最终接受局限的神学时，你会发现，所谓“神圣的忙碌”不过是一座牢笼，而“神圣的拒绝”，才是让你重获自由的钥匙。

这段旅程关乎找回我们作为人的本真。它关乎认识到我们是被造者，而非造物主。它关乎坦诚地说出“我做不到”，好让我们最终能说出“神能做到”。在下一部分，我们将深入探讨这在实际日程中的具体表现。但眼下，请先静下心来，接纳这样一个事

实践指南

实：你可以感到疲惫，你可以停下来，也可以坦然接受自己只是人。迈出这一步，就是良好的开端。

2

日程表上的偶像

在侍奉生涯中，我花了很多时间审视别人的日程表，也审视自己的。如果你想知道一个人真正崇拜的是什么，别看他的祷告清单，要看他的计划表。我们的日程安排，映照出我们内心深处的焦虑和那些根深蒂固的偶像。我们总爱以为自己忙碌是因为“蒙召”，但很多时候，我们的忙碌其实源于恐惧。

我们把日程表变成了一个战场，试图靠一次又一次说“是”来证明自己的价值。我们告诉自己，自己是“又良善又忠心的仆人”，但在表象之下，我们往往是在服侍另一位截然不同的主人一个苛刻的工头。若想获得安息，我们必须诚实面对将我们束缚于“神圣的忙碌”之中的根源，我们必须拆毁那些潜藏在待办清单字里行间的偶像。

寻求认可的陷阱

我曾与一位女士交谈，她当时泪流满面，因为她不知道该如何告诉小组长自己需要休息一下。她每周工作长达六十小时，还要照顾年迈的父母，但一想到要拒绝主持每周一次的查经聚会，她就感到一阵沉重的内疚感。当我问她为什么觉得非做不可时，她并没有说这是出于对神话语的深切热爱。她说：“我不想让他们觉得我不够委身。”

这就是“寻求认可的陷阱”，它以虔诚为名、实则迎合他人。我们答应去照看婴幼儿、加入唱诗班或参与清洁工作，并非因为圣灵的感动，而是因为我们沉迷于同伴口中的那句“做得好”。我们害怕看到别人因失望而露出的神情。我们将教会变成了一个表演的舞台，希望只要做得够多，人们就会视我们为“属灵”的人。

保罗在加拉太书1:10中直接指出：“*我现在是要得人的心呢？还是要得神的心呢？我岂是讨人的喜欢吗？若仍旧讨人的喜欢，我就不是基督的仆人了。*”当这种心态主宰你的生活时，你实际上是在服侍自己。我们关注的不是神的心意，而是如何经营自己的

名声。我们渴望成为那个“可靠的人”，成为那个总能不负所托的人。但这种渴望被需要的执念，其实是一种捆绑。它使我们沦为他人期望的奴隶，并最终让我们的服侍成为内心滋生怨恨的源头。如果你对他人心存恐惧，就无法真正地爱他们；如果你总是顾虑旁人是否对自己刮目相看，就无法忠心地服侍神。

救世主情结

有一种特殊的骄傲，喜欢披上仆人的围裙，我称之为“救世主情结”。你脑海深处有个声音在低语：“如果我不做，这件事就没人做了。”我们看到空缺的志愿者岗位、举步维艰的青少年事工，或是杂乱不堪的教会厨房，便会挺身而出——但这并非出于喜乐，而是因为焦急地觉得这些事“非做不可”。我们的行事仿佛在暗示：神国的存续全系于我们个人的劳作之上。

这直接侵犯了神的主权，也很容易导致属灵倦怠。我们理智上说自己相信神掌管一切，行为却暴露出我们认为他其实有些无能。我们的行事为人仿佛圣灵必须等我们到场才能动工。我们忘记了，神并不需要我们拼命忙碌去拯救世界。他邀请我们参与其中，却并不依赖我们。也许神正希望由别人挺身而出，去打扫那间厨房。

哥林多前书3:6中，保罗提醒我们正确的次序：“我栽种了，亚波罗浇灌了，惟有神叫他生长。”请留意，真正担当重任的是谁。我们负责栽种和浇灌这类卑微而有限的工作，但生命、成长、结果全在于神。

当你怀有“救世主情结”时，你想要亲自“促成生长”。你独自承担着结果的压力，而这本是任何灵魂都不该背负的重担。这正是你成为教会“工作狂”的原因，你以为一旦停下脚步，成长就会戛然而止。然而，这种想法实则是对主的冒犯。教会是他的新妇，而非你的，他比你更爱教会，且完全有能力维系教会。当你直面内心那种自己不可或缺的骄傲时，你便能领悟避免在事工中承担过多的价值，并最终获得自由：既能努力工作，又能适时停歇。你可以安心回家睡觉，因为唯一真正的救主仍在值守。

事工中的“错失恐惧症”

我们通常不会在神学语境下谈论“错失恐惧症”，但它却是“神圣的忙碌”最强的一种驱动力。这是一种隐秘的焦虑：我们担心一旦退后一步，比如休息一段时间，或是拒绝某个备受瞩目的职位，我们就会在群体中失去“一席之地”。我们害怕“奖赏”会落入他人之手，或者自己会被遗忘。

这种心态在那些将活跃程度等同于地位高低的教会中尤为普遍。在那种环境下，如果你不“做事”，便无法“被看见”。我们自己构建了一条属灵成功的阶梯，担心一旦停止攀爬，就会一路滑落到底。我们将自己的“产出”与世上的“莎拉”相比较，如果自己没那么忙碌，便会产生一种挥之不去的不足感。

耶稣在马太福音6:1告诫我们要警惕这种心态：“*你们要小心，不可将善事行在人的面前，故意叫他们看见，若是这样，就不能得你们天父的赏赐了。*”当我们的事工受到错失恐惧症或“归属感”的驱使时，我们实际上是在追求一种“横向的义”——即为了博取人的眼光而表演。在事工中，这种错失恐惧症的悲剧在于：它使我们错失了真正需要的，就是安静从容地与神同在。我们因害怕错过某次委员会会议，结果却错过了那只有在“留白”时刻才会响起的“微小的声音”（王上19:12）。然而，当我们生活中已无任何“留白”时，又怎能听见这声音呢？我们忙于在教会中确立自己的“地位”，却忘记了我们在基督里真正的地位早已稳固。

打破偶像

拆毁这些偶像并非一朝一夕的事。这是每天都需要做出的艰难抉择：接受自己作为受造物的“渺小”，不求作为教会支柱的“伟大”。这意味着我们要敢于说出“我现在做不了这件事”，并坦然面对随之而来的尴尬沉默。

- **审视你的“是”**：下次有人邀请你服侍时，不妨先等上二十四小时。问问自己：我做这件事是因为爱神，还是因为害怕对方对我的看法？
- **拥抱“空缺”**：允许某些事情暂时搁置，让职位继续空着，观察事态的发展。你会发现，神往往会利用这些空缺呼召其他人来服侍，或者他会以你意想不到的方式供应。

实践指南

- **操练“隐秘”**：寻找一种无人知晓的服侍方式。通过刻意选择那唯有天父才能看见的“赏赐”（太6:4），来战胜错失恐惧症。

“神圣的忙碌”是一个严苛的主人，它索取的代价就是精疲力竭。然而，我们所侍奉的主却说，他的轭是容易的，他的担子是轻省的（太11:30）。如果你的日程表让你感到重负难当，那并非出于神的旨意，而是因为它上面盘踞着某种偶像。

我们需要回归这样一种状态：将时间视为一份需要管理的恩赐，而非一笔必须偿还的债务。我们要学会信靠神，相信他对世界的计划远比我们那忙乱的日程安排宏大得多。在下一部分，我们将探讨“有序的优先次序”——即如何真正建立一种体现神心意、而非迎合教会名录中众人要求的生活。但今天，请审视你的计划表并自问：我究竟想要取悦谁？一旦你能认清那个偶像，便能实践这种艰难的恩慈，干脆利落地说一声“不”。

3

“神圣的拒绝”艺术

我们往往误以为圣洁就等于总是说“好”。我们心目中“完美”基督徒的形象是这样的：从不拒绝任何请求，总是面带微笑，每天只睡四个小时也能坚持下去，因为他们在“为天国摆上”。但现实是：如果你总是对别人说“好”，那你必然是在对自己的家庭、健康和内心的平安说“不”。是时候学习如何说“不”了——这并非背弃责任，而是一种负责任的管家之举。

如何拒绝教会志愿服务且不感到内疚

我们大多数人之所以回避说“不”，是因为害怕让人失望，或者显得懒惰。结果，我们答应了自己根本没没时间做的任务，随后整个星期都在暗自怨恨这项工作以及委托我们的人。相比于心怀怨恨地答应，坦诚拒绝其实更显仁慈。当你承担了自己力不从心的任务时，你并没有为教会奉献出最好的自己，而是把你的疲惫与烦躁都给了他们。

试着直截了当地表达。在学习拒绝时，你无需写上三页纸的论文来解释为何无法帮忙，只需简单地说：“谢谢你的邀请，但我目前没有余力把这件事做好。”或者：“下个月我可以帮忙，但这周实在无法承担。”这并不是无礼，而是诚实的表现。当你设定明确的界限时，实际上是在帮助同工领袖找到真正有时间、有心志去完成这项特定工作的人。你不再只是个“临时顶替者”，而开始成为一个信守承诺的人。

当你未经深思熟虑就答应所有请求时，你是否觉得自己的应允变得廉价了？有没有可能，今天一个坚定的“不”，其实正是对你所服侍之人的爱？

在事工中设定健康的界限且不怀内疚

我们通常很擅长规划财务预算，却往往不善于分配精力。我们常把自己的精力视为一口取之不尽、用之不竭的深井。但圣经教导

实践指南

我们，要忠心作神所赐一切的管家，这其中也包括你的体力和情感资源。如果你把精力浪费在各种琐碎的请求上，便无力应对那些真正重要的事情了。

请把你的精力想象成一个银行账户，每一项新任务都是一次取款。问题在于，你是否有足够的休息和安静作为“存款”来支付这些消耗？如果你长期处于属灵的“透支”状态，你与神及家人的关系就会逐渐积累怨恨与疏远的债务。你不能以自己灵魂的破产为代价，去满足他人的期望。

你是否曾停下来算过，为了在会众面前维持“完美”的形象，你耗费了多少精力？你现在精疲力竭，是否源于你试图在神早已是救主的故事中扮演英雄？

教会事工倦怠的迹象及恢复之道

这里存在巨大的讽刺：教会需要你休息充分、充满活力，而不是精疲力竭、忙得团团转。当你休息充足并在安静中与神相处过，你会给周围带来平安；而当你像奴隶一样被驱使时，即便你做的事都“正确”，也会带来紧张与压力。你的生命状态远比你的工作量重要得多。

这个世界不需要又一个压力爆表、随时可能崩溃的基督徒，它需要的是内心深处有一份安静的人。当你学会“神圣的拒绝”时，你就是在守护那本应照亮他人的光芒。你会成为更好的领袖、配偶和朋友，因为你的灵魂有了空间去关怀他人。你不再把人视为“干扰”，而是开始将他们视为有血有肉的人。

你是否注意到，最好的灵感和最真诚的祷告，往往出现在你并不匆忙的时候？你当下的忙碌，值得以失去在神里面的喜乐为代价吗？

如何避免在教会承担过多任务

我们需要打破内心的竞争循环。我们并非在工厂流水线上工作，神也不会记录工时，因此，你无需打卡。你在日程表上多加三场聚会，他对你的爱并不会增加；如果你退出某个委员会，他对你的爱也不会减少。所谓“神圣的忙碌”，往往不过是为了逃避我们内心的空虚。

如何说“不”：先对神说“是”，避免承担过多

从小处着手。你可以今天就从待办清单上划掉一件事——不是因为懒惰，而是因为你也是人。允许自己享受一个宁静的夜晚。不要把这段空闲时间看作“错失了服侍的机会”，而要把它视为天父赐予的礼物，因为他渴望与你同在。这才是真正的门徒生活：懂得何时放下渔网，单纯地跟随他去往旷野之地。

4

保持不息的生命力

我们常把休息当作一种奖励，认为只有熬过“忙碌期”后才能获得。我们告诉自己，只要挺过这次筹款活动、这个项目或这场家庭危机，就能喘口气了。但事实是，忙碌期其实永远不会真正结束。在事工领域和追求高绩效的基督徒生活中，总会有另一个“紧急”的需求，另一个“神国的机会”。如果你现在不刻意建立休息的机制，你将一生都在追逐一条不断后退的终点线，我对此深有体会。然而，要拥有不息的生命力，靠的不是一次度假或一个长周末，而是每天持之以恒地委身，去活在神实际为你留下的余地之内。

恩典的节律：帮助基督徒放慢生活步调的习惯

我们身处的世界，其设计初衷就是让我们在醒着的每一秒都不断地滑动屏幕、回复信息和做出反应。为何我们要在这令人窒息的循环中挣扎求生？大多数人每天触碰手机数千次，对许多基督徒而言，这种时刻在线的状态已演变成一种属灵的奴役。若想让灵魂保持哪怕一点点的生命力，你就必须捍卫自己的注意力。这始于一些切实可行的日常习惯，这些习惯会迫使你放慢脚步，留出足够的时间来记起自己是谁。这些习惯不仅是“生活方式的选择”，更是属灵生命的生存策略。

你能养成的最有力的习惯之一，就是“数码安息日”。这并非反对科技，而是为了守护灵魂。这是一种有意识的行为：每周抽出二十四小时，关闭所有通知，并将电子设备收进抽屉里。为什么我们会觉得，只要有一天无法随时联系，世界就会停止转动呢？这种焦虑表明，我们已将“保持联通”奉为偶像。当你拔掉插头，你实际上是在对“神圣的忙碌”进行抗议。你是在向自己的灵魂——也是向整个世界——宣告：你的价值并不取决于你的响应速度或“在线活跃度”。你允许自己暂时“下线”，而这正是现代教会鲜少做到的事。

另一种至关重要的生活节律是晨间安静。我们大多数人一醒来，就会立刻查看邮件或新闻，把整个世界请进卧室。我们以“被动反应”的模式开启新的一天，都还没来得及与神交谈，就忙于应付他人的各种要求。如果能在接触任何电子屏幕之前，先安静十分钟，会发生什么呢？这并非指花十分钟进行灵修或备课，而是在天父面前安静下来，专注于如何先寻求神。这是一种“切断”世俗喧嚣的操练，好让你能重新连接到生命的源头。这些微小而日常的习惯，正是筑起守护你内心平安之墙的砖石。

留白原则：为何在计划表中预留空档是一种信心的体现

我们大多数人都将计划表上的空档视为必须填补的真空。如果发现两场会议之间有十五分钟的空闲，我们便会去查看邮件或打个简短的电话。我们对“浪费时间”有着病态的恐惧，并认定每一分钟都必须为神的国度“创造价值”。然而，留白原则告诉我们，预留空档其实是一种信心的体现。这表明我们承认日程安排的掌控权并不在我们手中。

在日常生活中留白——即特意安排出30分钟不作任何计划——正是为圣灵腾出空间，让他能用那些真正重要的事打断你。你是否留意到，那些最具属灵意义的对话或最深刻的平安，往往发生在各项事务之间的空档期？当你把日程排得满满当当、毫无余地时，实际上是在告诉神：对于他可能出其不意带入你生命的事，你根本无暇顾及。你已锁上大门，并拉下了阻隔圣灵的百叶窗。

留白是你信靠神的明证：你相信神会掌管大事，你可以专注于当下的点滴小事。在谷歌日历上留出一块空白，需要信心。这往往会让人感觉自己落后于人，或者显得懒惰。但你能做到，因为基督与你同在。那片“空白”就是一处属灵的避风港。在这里，你有能力倾听一位受伤的朋友，去欣赏落日的美景，或者只是深吸一口气做个祷告。如果你因忙于应付接踵而至的事务而濒临崩溃，那你过的就不是信心的生活，而是一种因管理失当而陷入慌乱的生活。留白能让你找回作为人的本真，也能让你重获平安。

在信仰、工作与家庭之间找到平衡

神圣的忙碌像是一场短跑，基督徒的人生却是一场马拉松，需要保持深长而有节奏的呼吸。人们很容易凭着一股冲劲和“被迫牺牲”去开启一项事工或新项目，沉醉于新事物启动时那种肾上腺

实践指南

素飙升的快感。然而，要在二三十年的漫长岁月中坚持这项工作，而不至于因满腹怨气而彻底崩溃，那可就难多了。要在信仰、工作和家庭之间找到平衡，你需要具备长远的眼光，不能只盯着下个主日的聚会。

即使你赚得全世界，却忽略了孩子或婚姻，你就辜负了你的首要呼召。这对能力出众的基督徒来说，是最难接受的真相。我们总以为，当我们为神的事工奔波时，神会在家中“弥补”我们对家庭的亏欠。但神绝不会奖赏那些忽视首要责任的行为。就连勤勉的马丁·路德，也会特意留出时间陪伴妻子卡塔琳娜和孩子。你的家庭，正是你蒙召去牧养的首要群体。当你把委员会会议放在与配偶共度安静夜晚之前，或把筹款活动置于孩子的球赛之上时，你就是在告诉他们：在你的“表现”面前，他们只能退居次要地位。

要保持不息的生命力，就必须坦然接受一个事实：你无法包揽一切。这意味着你要选择做一个“稳扎稳打”的门徒，而不是那种“光芒万丈却迅速耗尽”的人。这需要你审视自己的优先事项。在一周中，有哪些不可妥协的事项能守护你的家庭生活？你是否愿意在教会同工眼中显得“产出没那么高”，好在家人眼中成为陪伴在侧的人？

我们的目标不仅是良好的开端，而且要跑完全程而不崩溃。你应当渴望成为这样的人：四十年后，你依然深爱耶稣，并被最了解你的人所尊重。唯有尊重神在我们生命中设定的种种局限，才能实现这种持久的生命力。你会从忙乱地证明自己的生活，转向优先次序井然的生活。这并不意味着为神做的事变少了，而是脱离过度消耗的状态，在生命的丰盛中做正确的事。当你活在神所赐予的留白之中，你就不再仅是勉强应付事工，而是真正享受你所侍奉的神。让我们朝着这个方向努力吧。



结语： 身为儿女而非奴仆的自由

我们一生中大部分时间都在试图证明自己是一项划算的投资。我们将与神的关系视为一场永无止境的绩效考核：我们核对各项指标，评估自己在“神国事工”中的影响力，并时刻留意主是否满意我们的季度业绩。然而，“神圣的忙碌”的讽刺之处在于：我们越是努力赚取神的悦纳，就越是偏离福音的核心。我们用儿女的基业换取了奴仆的工价，却又纳闷自己为何如此精疲力竭。

我认识一个人，我们姑且叫他大卫，他可以称得上是教会的“中流砥柱”。他不仅参加聚会，简直是凭一己之力扛起了整座教会。白天，他是能力出众的高管，晚上，他便化身为事工机器。他能一边组织为期三天的会议，一边领导筹款活动，同时还在指导四位年轻人，全程毫不费力，至少表面上是这样。大卫信奉“多多益善”的神学观，他认为，一旦停止奔忙，自己便失去了价值。而一旦失去了价值，神又怎会再眷顾他呢？

让他撑不下去的，并不是什么戏剧性的属灵异象，而是一场缠绵不愈的肺炎，最终让他卧床六周。二十年来，大卫第一次被迫停下脚步，静了下来。他无法回复邮件，无法主持委员会会议，甚至连站起来唱赞美诗都做不到。最初的两周里，他焦虑万分，认定教会即将分崩离析，手头的项目会彻底失败，而神正失望地注视着他卧室的房门。由于无法产出任何成果，他觉得自己成了一个“失败”的基督徒。

然而，到了第三周，奇妙的事情发生了。世界依然在运转，教会并未关门停摆，各项事工要么由他人接手，要么暂时搁置。在卧室的寂静中，大卫意识到神并未离去，事实上，在软弱无力之

时，他反而比以往任何“刚强”的时刻都更亲近天父。他意识到，无论自己是静坐还是奔跑，神对他的爱都始终如一。天父所看的不是“投资回报”，而是大卫——他的儿子。这一领悟改变了一切，大卫意识到，自己一直在服侍一位他其实并不信任的主，他明明是家中的儿女，行事为人却像个奴仆。

我们是人，不是做事的机器

现代教会正面临着一场长期的身份认同危机。我们任由世俗对生产力的痴迷渗透进教会之中，也轻信了一个谎言：即我们的价值是一个变量，取决于我们“产出”多少。然而，圣经给我们的定位很清楚：我们首先是人，而不是做事的机器。

我们首要的呼召并非为神做事，而是与神同在。在创世的记载中，人类被造后做的第一件事就是安息。亚当和夏娃是在第六天被造的，他们在地上第一个完整的日子就是安息日。他们的人生是从安息开始的，而不是劳作。他们无需“挣得”伊甸园中的地位，而是蒙受恩典而被安置于此。我们的受造本意，是在安息的基础上工作，而不是为了换取安息而工作。

你的价值是造物主赋予的与生俱来的恩赐，而非通过耗尽心力赢得的奖赏。

当你意识到自己是一个“人”时，那些“该做些什么”带来的压力便会逐渐消散。你不再问：“我该为天国做些什么？”而是开始问：“我如何才能住在主里面？”这绝非懒惰的借口，而是一种保持不息生命力的策略，因为离开耶稣，我们什么也做不了。枝子无需“拼命”结葡萄，它只需与葡萄树保持连接，果实正是这种连接的自然结果。若你感到精疲力竭，那便是一个信号：你已与葡萄树断开了连接，正试图靠自己的双手去制造果实。你试图像一台机器一样运作，而不是一个有生命的存在。

“应该”的海洋与安息的勇气

我们大多数人正淹没在“应该”的海洋之中。

我应该为青年团契多做些事。

我应该去当地的收容所做义工。

我应该保持更稳定的祷告生活。

我应该第一个响应。

这些“应该”犹如奴隶的枷锁，其背后驱动力往往是内疚感、对评判的恐惧以及对他人认可的渴望。然而，福音正是对这些枷锁所发出的“神圣的拒绝”。它告诉你，如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了（罗8:1）。它告诉你，主已经承担了那最沉重的重担。今天，你能做的最“属灵”的事，或许并非报名参与一项新的事工，而是小憩片刻，相信神能在没有你的情况下照看好这个世界一个小时。

停下来休息需要勇气。不停奔波、保持忙碌似乎更容易，因为忙碌让人感觉掌控一切。而休息则让人感到脆弱，因为它承认了我们渺小、有限，并且需要倚靠神。然而，正是这种渺小，让我们找到真正的自由。当你是孩子时，你不会操心房贷或购物清单；你相信父亲会供应所需。你可以自由玩耍、自由休息，也可以自由地单纯活着。

祷告

天父，我将此刻正在读这段话，正感到喘不过气来的人交托给你。我为那些像莎拉和大卫一样的人祷告，他们多年来为了满足教会的期望，一再透支自己内心的平安。主啊，他们累了。他们厌倦了表演，厌倦了“神圣的忙碌”，也厌倦了总觉得自己做得还不够。

求你赐给他们巨大的勇气，让他们停下脚步，打破“应该”对他们思想的辖制，平息那些因他们需要安息就指责他们懒惰或不忠的声音。请在此时此刻提醒他们：你对他们的爱并非需要努力赚取的薪酬，而是他们早已领受的一份礼物。

求你帮助他们松开紧握的拳头。当他们放下各种委员会会议、义卖活动以及所谓的“中流砥柱”的身份时，愿他们能切身感受到你那“容易的轭”所带来的身体和属灵上的轻省。求你赐给他们坚定的意志，对世界发出“神圣的拒绝”，好让他们能满心喜乐地对你说“是”。恢复他们生活中的留白，用你那“微小的声音”填满他们日程表上的空白。

愿他们走出奴仆的居所，回到天父的家中。愿他们学会在生命的丰盛中做工，而非过度消耗自己。最重要的是，主啊，求你赐给他们平安——确信自己被深深地、完全地、永不改变地爱着，这份爱不取决于他们所做的事，而在于他们是属于你的人。奉那位完成救赎之工、使我们得享安息的主的名祷告，阿们。



理查德·约翰·佩尔海博士 (Dr. Richard John Perhai) 现任基辅神学院副院长兼教务长，自2003年起一直担任该院圣经与神学教授。他拥有浸信会圣经神学院 (Baptist Bible Seminary) 系统神学博士学位 (以优异成绩毕业)，以及达拉斯神学院 (Dallas Theological Seminary) 圣经释经神学硕士学位。他著有《摩普绥提亚的狄奥多若与居鲁士的狄奥多勒著作中的安提阿学派神学理论》(Antiochene Theōria in the Writings of Theodore of Mopsuestia and Theodoret of Cyrus) (Fortress Press, 2015年)。

拉里·奥茨博士 (Dr. Larry Oats) 是一位资深的圣经教授，在其母校威斯康星州沃特敦的马拉纳塔浸会大学 (Maranatha Baptist University) 任职已逾40年，拥有系统神学博士学位，专攻基要主义和浸信会历史，曾任该校马拉纳塔浸会神学院 (Maranatha Baptist Seminary) 院长 (2009-2019年)。

