

第七堂：不结果子的忙碌

观看视频！

视频连结：<https://youtu.be/kng71LxAZQ4>

学习！

贫瘠的土地无法种植任何植物或水果。同样地，如果我们的内心世界是贫瘠的，我们就无法为上帝结出果实。在本课程中，我们将探讨由于生活中长期忙碌而导致的贫瘠。这是关于勉强支撑（虽筋疲力竭仍打起精神继续工作并保持活跃）和追逐那些不能真正满足的事物，所造成的危机。

《耶利米书》第2章第5节是从一个针对性的反问句开始，这实际上是上帝对祂的百姓的谴责。

耶利米书2:5当代译本

5耶和华说：

「你们的祖先在我身上找到什么过错，
以致他们远离我，
去追随虚妄的神明，使自己变得虚妄呢？」

要记得，这是上帝说的话。上帝谴责祂的子民远离祂的身边。他们离开了上帝，停止了跟随神的脚步。他们放弃了遵守祂的旨意，并没有遵行祂的旨意，反而去追求其它事物。他们追求的事物完全一文不值。我们的时间有限，咽下一口气后就结束了。当我们对某事说“是”时，我们对别的事说“不”。当我们对上帝说“不”时，我们对其它事物说“是”。以色列人对追逐虚妄说“是”，因此他们对上帝说“不”。《新美国标准圣经》中《耶利米书》第2章第5节的翻译是这样说的：“以色列人追寻虚空的东西，是它们自己也变的虚空”。在生活中，我们追寻什么，最终就会变成什么。圣经警告我们，如果我们追寻无价值和空洞的事物，我们自己将变得无价值和虚空。

这些经文很好地提醒我们，在任何情况下都始终坚持信靠主。就人性而言，我们对所能找到的一切都很满意。我们需要快速的解决方案。我们只想要当下能令我们满意的事物。马上就要得到！我们追寻当下即时的满足，但这是暂时的。我们抓住周围能抓住的事物，而不是依靠神并等待祂供应最好的。我们对不属上帝的事感到满意。我们忙于寻找属于这个短暂世界的事物，而不是寻找在神的同在里。我们要渴望那丰富生命之源的主。只有在祂里面，我们才能得到真正的满足。

重点经文：耶利米书2:5, 13, 18当代译本

5耶和华说：

「你们的祖先在我身上找到什么过错，
以致他们远离我，
去追随虚妄的神明，使自己变得虚妄呢？」

13因为我的子民犯了两项罪，
他们离弃了我这活水源泉，
为自己挖了不能蓄水的破池子。

18现在，你去埃及喝尼罗河的水有什么用呢？
你去亚述喝幼发拉底河的水有什么用呢？

课程大纲#1:什么是引起心灵过劳的根本原因？

什么是心灵过劳？心灵过劳是指一个人内在生命的疲劳和枯竭。

心灵过劳的三个根本原因：

1. 我们被忙碌所支配
2. 我们被压力所征服
3. 我们正经历着超负荷

1. 我们被忙碌所支配

我们生活在五种环境中：

1. 物质环境。这是指物质世界。我们看到的東西、住的地方。这是我们居住在世上的三维空间。
2. 认知环境。这是心灵的光景。我们的思考和想法。这是我们的智力，学习和认知的观点。
3. 社会环境。这是关于我们的人际关系。我们如何彼此互动。上帝将我们设计为群居的生物，成为团体的一部分，理想情况下是属神的群体。我们不应生活在单独的隔离或孤立之中。
4. 情感环境。牵涉到我们的内心。它涉及我们对上帝，他人和我们自己的感受。
5. 属灵环境。这是指灵命领域。这是关于我们如何看待上帝，永恒和灵命的方式。这是一种不常被重视，但又非常真实的环境。

在物质环境和认知环境中，我们的个人进步最为明显。当我们说我们取得了进步时，我们通常是指在物质环境或认知环境取得的成就。另一方面，我们感觉到的大多数痛苦是在其他三个方面经历的：社会环境，情感环境和属灵环境。

我们在这些环境中过得如何？不是很好。因为我们过度工作和联系不足。我们在物质环境和认知环境上正在成长和学习，但我们不知道如何相互联系。更多的婚姻破裂，人际关系紧张，我们的情感构成脆弱，我们在属灵层面上迷失了。

由于我们在虚无的活动上花费了太多的时间，因此我们超负荷工作并达到极限。例如，研究表明，我们现在的睡眠时间比100年前的人们少2.5个小时。一生中有八个月的时间来看垃圾邮件，有两年的时间为忙碌或无法接听电话的人挂线，并花了五年的时间来等待那些迟到的人。

有太多的事情要做，太多的选择，太多的工作，太多的债务和太多的信息。使问题复杂化的是，我们一直都与网际网路连接。我们已经嫁给了智能手机，即使没有必要也要保持连接。结果，我们的日程里满是垃圾。我们正因为繁忙而受苦。

2. 我们被压力所征服

汉斯·塞利是研究压力的先驱。他发明了「压力」这个词。他是这样定义压力的；压力是“身体对任何变化需求的非特定反应”。

这意味着压力并不一定是不愉快的经历。压力可以由结婚、搬到新房子、生孩子或度假等正面事件引起。要掌握的重点是；压力不是环境，而是我们对环境的反应。它不是“外面”，而是“在我们里面”。人们通常不会以这种方式看待压力。这就是为什么感到压力的人可能会玩弄他们应该辞职而无所事事的想法。仅仅因为我们逃避而什么也不做，并不意味着我们的压力水平会改变；因为不是环境导致压力，而是我们对环境的反应。这并不意味着当我们在工作中承受压力时，我们会休息一下，就不会感到压力。这无济于事，因为压力仍然存在！我们需要学习理解压力是来自内部的，而不是外部的。

压力有四个级别：

1. 压力是我们对变化的反应和应对
2. 建设性的压力是正面积极的压力
3. 破坏性的压力是负面消极的压力
4. 过大的压力是因为压力过高或时间太长所产生的压力

关键是长时间的压力根本对你不利。好的压力只有在很短的时间内才是好的-任何类型的压力都必须短暂存在。

3. 我们正经历着超负荷

忙碌和压力充斥着我们的世界。当压力长期存在并失去控制时，我们会变得超负荷。有四种超负荷：

1. 过于忙碌是由我们如何管理时间表来衡量的。我们要做的事如此之多，而时间却很少。我们的日程已经满了，没有时间休息了。
2. 过于疲劳是以我们的气力来衡量的。气力是我们身体健康的指标。我们总是很累。我们的身体精疲力尽，因此我们完全萎缩了，筋疲力尽。我们最终过度工作，而忽略人际关系。
3. 负债过度是根据我们的支出来衡量的。我们倾向于花费超出实际可以负担的能力。我们用我们没有的钱，买我们不需要的东西，让不认识的人对我们印象深刻。人们在抵押贷款和信用卡债务上已经无法偿还。我们在财务上感到压力重重。上帝不是我们的王，反而是金钱。
4. 情感超负荷是通过我们生活中的思维浅薄来衡量的。我们的情感体质很弱。我们没有承受生活压力的弹性和能力。我们如此专注于“成功”，以致我们忘记了生活。当我们超负荷时，我们会忽略重要的事情，因为我们只关注紧急的事情。我们最终会花费很少的时间与配偶、家人和上帝在一起！我们忽略了更重要的事情，因为我们已经被忙碌，疲劳，债务和情感超负荷完全耗尽。

让这些问题持续太久，就会使你感到疲劳，并引起深深的疲劳。必须先停止这种破坏性的疲劳，然后才能使心灵变化。这种变化是微妙的。它总是缓慢开始，但是有能力在我们甚至不知道它停止下降之前迅速下降。作为基督徒，我们无法停歇与上帝同行；因为在我们停歇的那一刻起，就跌倒了。正如飞机必须在飞行中保持前进一样，我们也没有倒退档。如果我们停在半空中，我们将会坠毁。

在我们的生活中，长期忙碌会导致心灵过劳，所以我们无法前进。为了克服这种僵局，我们需要在日历中留出一些空白，以创造空间，以使我们的内心重新得力。

下表列出了生命中超负荷的区域，并表明如何采用以神为中心的日常生活安排。

超负荷	衡量	安排
过于忙碌	日程	时间
过于疲劳	气力	休息
负债过度	支出	财务
情感超负荷	浅薄	敬拜

我们不是要从工作中休息而是要在安息中工作
-杰保罗牧师

反思!

我从今天的课程中学到哪些重要的功课？

在这五种关键环境中，你通常感觉自己在哪个环境中取得了进步？你通常在哪个环境中感到痛处？

在各种压力中，你会遇到什么样的压力？你会如何应对？

在生活中超负荷的区域里，你可以采取哪些步骤来更好地安排你的时间，休息，财务和敬拜？

讨论!

耶利米书2:13当代译本

13因为我的子民犯了两项罪，

他们离弃了我这活水源泉，为自己挖了不能蓄水的破池子。

自流含水层是一种地质奇迹，需要一层多孔材料（例如石灰石）来收集雨水，然后在自然压力下进行存储和释放。在远古时代，无需辛勤工作即可获得甜水是一种真正的奢侈。

相比之下，储水箱需要在石灰石上挖一个洞，以收集和储存雨水供你个人使用。这需要很大的努力。即使那样，从这个水箱出来的水的味道也永远不会比从活泉出来的水好。最终，水箱将会破裂，你的所有辛苦工作将成枉然。

在《耶利米书》第2章，上帝告诫以色列人民离弃祂，祂才是活泉，因为他们为自己挖了不能蓄水的破池子。事实上，他们乐于将自己的心献给没有价值的事物。

这不是上帝对我们的审判。祂真的很奥恼。我们很容易轻视祂给我们的奇妙礼物，而将我们的时间，精力和资源花在永远无法满足我们，并毫无价值的事情上。

《耶利米书》第2章中给出的反问句就说明了这一点。这些问题实际上并不需要答案，因为答案是显而易见的。

最简单的事实就是，有上帝就足够了。有祂就足够了！只有当我们意识到这一点时，我们才会享受住在祂的爱中，而不是为无用、破裂的水箱辛苦劳作。

阅读《耶利米书》第2章第1到19节

问题1：这段经文列出了几个反问句？

问题2：每一个反问句各衍生出什么样的观点？

问题3：请用两三句话来总结这段经文？

问题4：神用活水来形容自己。请读诗篇36：5-9；以赛亚书55：1；约翰福音4：13-14；约翰福音7：37-39；启示录22：17并探讨经文的背景。什么是活水？

问题5：上帝的子民犯下了哪两种罪行（耶利米书2：13）？

问题6：当神的子民停止寻求神时，发生了什么？

问题7：在你生命中有哪些偶像？你在为自己凿什么样的水池？你要如何做才能完全满足于神的活水泉源？

问题8：在接下来的两周内，你可以采取哪些步骤从生活中清除这些破裂的蓄水池？

课后作业

挑战!

回到上表，了解四种超负荷类型。对于每个领域，至少要确定一个可采取的关键措施，以帮助你在该领域成长。问你自己：

- 如何在日历中创建更多边框？
- 我该如何刻意安排休息？
- 我怎样才能更好地管理自己的财务状况？
- 我如何建立生活的深度？

记下你的承诺，并在接下来两周里查看进度。

背诵!

耶利米书2:5, 13当代译本

5耶和华说：

「你们的祖先在我身上找到什么过错，
以致他们远离我，
去追随虚妄的神明，使自己变得虚妄呢？……」

13因为我的子民犯了两项罪，

他们离弃了我这活水源泉，为自己挖了不能蓄水的破池子。

预习！

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.