

# 归正之声

## 《蒙恩的习惯》

### 时间

你一直受到时间的限制，这是不可避免的。地球上的每一个人，无论在什么地方，无论是什么文化背景，都活在不断流逝的时间中。时间的沙漏一直往下落，无论我们如何忽视它、压制它，或强调它，都无法阻止时间如飞而去。忽视时间只会让我们自己受损，我们只能智慧地管理好神所赐给我们的短少年日。

首先，重视时间是圣经所肯定的，管理好时间不是一个世俗的观念。虽然最近出现了很多关于时间管理的商业书籍，但圣经在很早之前就要求我们珍惜时间了。

不仅使徒保罗教导我们，“你们要谨慎行事……要爱惜光阴”（参见弗 5:15-16），早在一千五百年前，摩西就向神祷告，求神帮助，“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心”（参见诗 90:12）。

圣经虽然多次提到要管理好自己的钱财，却也不难看出，时间比钱财更宝贵。就像唐纳德·S. 惠特尼所说的，“如果有人像挥霍时间一样挥霍自己的钱财，我们就会觉得他们疯了。可是时间比钱财宝贵得多，因为时间是金钱所买不到的。”

#### 1. 主若愿意

圣经不仅肯定我们要管理好时间，同时也在警告我们。忽视时间确实是一种很常见的危险，现今，我们的仇敌和引诱无处不在。无论我们的罪是忧虑、自私，还是傲慢和狂妄，但对轻忽时间、蹉跎度日的解决办法绝不是使自己变得非常忙碌。掌管时间的神很快就要在基督再来的日子，在他的统治和权柄来到时让我们追悔莫及。

使徒雅各首先发出责备，或是至少让我们存敬畏的心来安排自己的日程。

嗜[hài]！你们有话说：“今天、明天我们要往某城里去，在那里住一年，作买卖得利。”其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。你们只当说：“主若愿意，我们就可以活着，也可以作这事，或作那事。”现今你们竟以张狂夸口，凡这样夸口都是恶的。（雅 4:13 - 16）

雅各呼应了箴言27章1节的忠告，“不要为明日自夸”（箴27:1）

因为一日要生何事，你尚且不能知道。”我们可以预测未来，但绝不知道下一时刻会发生什么，更不知道下一周会发生什么。虽然时间看起来属于我们，但其实每时每刻都是属于神的。他能叫我们年老发白（参见赛 46:4），他能毫无征兆地说，“无知的人哪，今夜必要你的灵魂，你所预备的要归谁呢？”（参见路 12:20）

时钟的指针永远在神的手中。不顾神的旨意，任意妄为，就是狂妄。

## 2. 崇尚效率

当然，太多的人疏忽了自己的时间，而我们所处的时代却很流行时间管理。至少在西方，我们可能比以往任何时候都更加能感受到时间的短暂。在各地的书店里，关于生产效率和时间管理方面的新书比哲学和宗教类的书要多很多。“崇尚效率”在其日益完善的系统中让无数人陷入了网罗。

今天，专家告诉我们，要在受他人影响之前管理好我们的日常生活，我们面临的最大问题是“被动的工作流程”，我们必须警惕自己神圣的日程不受他人干扰，自己的优先事项不被打乱。

也许我们比以往任何时候都更需要听从我们慈爱的天父，他的提醒虽然严厉，却能使我们喜乐。哥林多前书6章19节至20节像是专对我们而说的：你们不是自己的人，因为你们是重价买来的，所以要在你们的“日程上”荣耀神。

这会怎样呢？如果我们的时间从根本上来说不是我们自己的，而是神的，那么我们该如何凭着信心使用从神而来的时间呢？

## 3. 使人生发仁爱的信心

基督徒管理时间的关键原则是：让爱他人的心成为你操练和日程安排的原则。爱人的就完全了神的律法（参见罗13:8、10）。将我们的时间归给神，就意味着对他人要有各样出于爱心的行动。善行之所以能荣耀神，不是为了要满足神的需要（神一无所缺，参见徒 17:25），而是因为服侍了他人。马丁·路德的话令人难忘，他说，不是神需要你的好行为，而是你的邻舍需要。

我们求神指教我们数算自己的日子，就是再次学习管理时间的机会。一个实用的方法是，既要照着神的呼召主动行善，也要为着回应他人的迫切需要而行善。虽然这可能会让我们的时间变得紧张，但我们要学会让爱心激励和主导我们的日程；and Sharpen Your Creative Mind)，乔斯林·格蕾(Jocelyn Gleib)编辑，99U 系列丛书(Las Vegas: Amazon Publishing, 2013)。

我们在操练积极劳作的同时，又要时常慷慨而灵活地帮助他人的不时之需。

也许在保罗写给门徒提多的那封短书信的末尾，就蕴含着时间管理的整个神学理论。他说，“我们的人要学习正经事业，预备所需用的，免得无果子”（参见多 3:14）。果子(效率)的意思是用“善行”来帮助他人的需要——我们花费时间、精力和钱财来爱人、服侍人——这既是主动的也是被动的。若没有计划，该主动的时候我们就会犹豫不决；如果没有灵活性，我们就无法做出反应。

## 4. 那些已经浪费了时间的人

即使我们愿意本着爱心的原则来安排自己的日程，也没有人能做到完美，甚至我们也没有充分地去执行。罪人长久以来都在浪费时间，而且经常没有爱心。即使是最有纪律的时间管理者也会有很多的失败。

那么，浪费了这么多的时间，我们除了懊悔还能怎么办呢？当我们学习以爱的原则来管理时间时，就有了从神而来的盼望：到主耶稣面前对你所虚度的大量时间进行悔改，然后激励自己凭信心更仔细地数算你未来的时日。

当福音在我们的灵魂和日常生活中满溢，我们就深知“基督耶稣所以得着我的”，尽管我们还有各种缺陷和轻慢——但凭着信心、靠着圣灵，爱的激励——我们能够“竭力追求，忘记背后，努力面前的……要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”（参见腓 3:12-14）你可能还在虚度时光，但基督的怜悯在每一天的清晨都是新的，甚至每时每刻都是新的。

## 5. 四堂卓有成效的时间管理课

最后，为了使这些原则更加具体和实用，这里有四个方面能让我们的时间管理更有果效，以帮助我们完成主爱的大使命。

### （1）思想你的呼召

神给每个人恩赐是为了众人的益处（参见林前 12:7）。他赐给百姓各样的恩赐、功用和职分（参见林前 12:4-6）。就我们在专业上的“呼召”而言，我们比较容易看出神以后要如何来使用我们，而不是自己目前暂时所做的。例如，我们很难让一个正在学商业的学生觉得他目前的“呼召”是为神的荣耀而去经商，即使他知道自己未来的呼召是经商，但他目前的呼召是做学生。

我们专业上的呼召——神总是如此行，在某个特定的生命阶段塑造我们的头脑和心灵——不仅是出于我们自己的意愿和他人的肯定，也需要外在的机会。有些人可能想从事一些新的职业，而一些最了解我们的人也对此认可和同意，但要等到某些特殊的门打开时，我们才有机会进入那个领域。在此之前，我们需要等待这个呼召——如果我们忽视了这一点，我们就会错过许多喜乐，也不会使他人得益处。

### （2）“大石头”优先

接下来，根据神今日对我们的呼召，找出构成这一呼召的关键点和优先级。通常，如果我们不为此舍弃其他事情，做出有针对性的计划，这些优先事项就会受到很大的损害。

有些人把优先的事情称作“大石头”。把那些比较费时的小事称作“小卵石”，这些“小卵石”对我们优先的呼召没有直接的贡献。如果我们优先完成“大石头”，一天的其他时间就能用许多“小卵石”来填满。但是如果我们先放“小卵石”，“大石头”就可能放不进去了。

### （3）充分利用早上的时间

从诗篇的作者（参见诗5:3，30:5，46:5，59:16，88:13，90:5-6、14，92:2，143:8）、主耶稣自己（参见可1:35），还有教会历史上许多“伟人”的教导中，我们都能得出要充分利用早晨的时间。

许多研究都证实，每天早晨的第一个小时对于完成我们呼召中最重要的（通常是最密集的）事情很关键。早晨一般是我们精力最充足的时候，工作更具创造性，也更主动。此外，早上也不太容易被一天中在其他时间里出现的急事儿打断。我们如何利用早晨的时间能显明我们自身的很多问题。有多少人明白，你的早晨在哪里，你的心也就在那里？

我们每天的首要事情若是转向耶稣，从圣经中听他的声音，早上就会有空间，灵修的时间就不太可能会被其他的事情所占据。

然后，从工作的角度来说，我们如何度过一天中最初的几个小时也是至关重要的。

用早上的第一时间把最大最难的任务（“大石头”）解决掉才是最佳的策略，否则越往后拖反而会越困难。至于如何善用我们早晨的时间，让爱激励我们，可以这样来思考：持守清晨的亮光不被琐事搅扰，我们就能自由灵活地击退黑暗，就能在一天中的其他时间里凭爱心而行。这就引出了第四条，也是最后一条。

#### （4）灵活地帮助他人

到目前为止，我们都是概括地讲如何在爱心和侍奉上管理时间。现在让我们来具体地讲。

一方面，我们认真思想呼召，并根据优先级和重要性进行安排，使每天早上的时间都用在爱和侍奉上，主动担当使命，服侍和祝福他人。毕竟，这对于我们的呼召最具有真实、深刻的意义：神预备我们，赐给我们能力，使我们在生命的不同时期，为了他人的益处而费时费力。这是我们呼召的主动方面。

但另一方面，我们要了解自己的恩赐，早上优先做重要的事情，使我们一天都能积极地回应他人的不时之需，无论是大事还是小事，是明显的事还是隐藏的事。我们要凭爱心来计划，积极主动、劳苦服侍，同时也能慷慨灵活地关注他人的不时之需。

### 6. 記念主耶稣的话

以这样的方式来使用时间，能让我们在基督里享受喜乐。我们也用这种方式来記念主耶稣的话，他亲自说过，“施比受更为有福”（参见徒 20:35）。我们最大的快乐不是来自挥霍时间、积攒财宝、自私自利，而是来自对他人牺牲的爱、荣耀神，当我们把时间和精力用在他人的益处上，我们就会为他人而感到高兴。

毕竟，爱的行动不会从我们的本性中自然生发。

### 后记

#### 在“抓狂”时与基督相交

我们都有过“抓狂”的日子，至少在属灵层面上可以这么讲。也许对你来说今天就是这样的日子。

我希望你正在建立规律的“蒙恩习惯”，因为这是你按自己的时间、地点，日常与神相交的方式。也许你早就形成这样的习惯了：当早上的闹钟响起，你就开始按部就班地以自己的方式和节奏起床、吃早餐、准备好开始这短暂却重要的亲近神的时间，“进入神的道”，将你的心转向神，让神的话充满你，在开始一天的忙碌前从神那里得到属灵的力量。

不过，总会出现那些令人“抓狂”的时候，总会有意外的事情打扰到你。这可能是持续到凌晨的谈话，让你疲于应付，劳累不堪，导致你第二天连连犯困；也可能是你在亲戚家过夜，或亲戚在你家过夜；对于年轻的父母来说，可能是半夜起床的孩子（或多个孩子），提前醒来要你准备早饭。也许只是在生命的某个阶段你比较“抓狂”，也可能每天早上都有让你“抓狂”的事儿。仇敌的办法似乎总是层出不穷，让你不能专心亲近神，与神有独处的时间。

无论在什么情况下，突如其来的问题打乱了你的计划，让你很“抓狂”，这时你该怎么办？如何利用蒙



恩之道(若可行) 来默想神的话、祷告？神的旨意美善，而我们的日程却常受到拦阻。

## 1. 牢记你的“蒙恩习惯”是什么

从早晨开始就要有一个良好的开端。默想圣经不是自我检讨，而是在神的道中，靠神的话与复活的基督相交。我们如今活在他的恩典中，并不倚赖于我们的灵修步骤是否完整，也不倚赖于我们其他的属灵操练，而是倚赖于我们用一个常规的方式与基督交往，重要的是基督，而不是我们某一天多花了多长的时间。

你可以通读圣经，花大量时间来默想和祷告，背诵圣经的章节，然后轻省地开始一天的生活，而不是为了自己的私利去满足他人的需要。实际上，你很可能在自我感觉最好、属灵方面最强大时只倚靠自己，而没有倚靠那赐力量给我们的神(参见彼前 4:11)。

## 2. 思想爱人之道

我们在爱他人时，也是在与神相交。好的横向发展能建立我们，使我们的生命得以纵向发展。如果你在神的话和祷告中与神真实地相交，并得以被建造和坚固，你就会变成一个更好的配偶、父母、朋友、兄弟、孩子和邻舍。

有时候，我们能做的最有爱心的事，就是在一段时间内远离他人，靠神和他的良善来喂养自己，生命得到更新之后，再回到家庭和社区中，考虑和帮助他人的需要。但在其他的时候，爱人之道是向着自己的私欲死，舍弃自己的时间——即使是默想圣经和祷告这样美好的事情——为的是照顾生病或早醒的小孩，或准备早饭、服侍家人，或帮助早晨一团忙碌的配偶或朋友。

## 3. 制定灵活的早晨计划

考虑到早晨各种“抓狂”的情况，知道总会出现一些状况，所以就要先做好准备，灵活安排好早上的灵修。试着让你的计划既可延长到一个多小时，也可缩短到十分钟，必要的时候甚至可以更少。例如，您可以用一个简单的模式，就像本书中所建议的那样：先读经，再默想，后祷告。时间宽裕的时候，您可以花更多的时间读经和默想，包括写日记，花时间背一些内容丰富的圣经段落，更多的祷告、敬拜、认罪、感恩和祈求。但在一个手忙脚乱的早晨，如有必要，您可以在短短的几分钟内完成读经、默想和祷告。

不必按计划完成所有的读经，可以只读一小段诗篇、福音书，或书信。在这段经文中，寻找其中体现神的良善之处，在基督里默想这向你发出的良善，并把这真理存在心里。然后，祷告祈求这真理光照你一天的生活和需要，也可以为你早上想到的其他需要来祈求。

如果时间非常紧张，那就暂时先不祷告，寻求以祷告和倚靠的心开始一天的新的生活。向神求助，求神用环境和爱的呼召来引导你一天的生活。承认你今天无法用长时间的默想和祷告来寻求他的帮助，请求他今天在你灵里软弱时成为你的力量向你显现。

事实上，往往是当我们越倚靠自己的时候就越“抓狂”，而我们的软弱反而是神向我们显出他大能的好机会，“我的恩典够你用，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”(参见林后12:9)

## 4. 与他人一起寻求神的旨意

蒙恩之道不仅仅是个人性的，其背后还有着深深的共同体性，甚至我们个人的读经默想和祷告都会受到共同体的影响，比如受那些教导我们的牧者的影响。个人领受圣经和祷告可以很有果效——这是值得我们每天操练的蒙恩习惯——不过也要提醒自己，神的恩典也来自配偶、朋友，或其他信徒。不要忘了群体的力量也是蒙恩之道。

如果今天早上你很抓狂，没有很好的与主耶稣独处，那么请特别注意与那些爱主的信徒交通，谈论一些关于福音真理的内容。但如果今天早上你们俩都很抓狂，那么就可以只进行一些简短的谈话，互相提醒基督向我们所发出的恩慈，这样多少会有些灵粮，不然就一点儿也没有了。

## 5. 评估以后要学习的功课

当“抓狂”的一天过去之后，总结一下收获和教训，以便以后能更好地解决和处理这样的情况。如果你是因为熬夜看不必要的节目或电影，你的功课可能就很简单了，只要下次提前做好计划就行。虽然我们经常会觉得没什么可领受的，但现代社会的生活就是如此。

令人“抓狂”的日子总会有的。我们的生活有不同的阶段，像那些有初生婴孩的家庭，所有的精力都给了孩子，这就是一个令人“抓狂”的阶段。只要我们用心一点，做出有针对性计划，就能安稳地度过这些日子，甚至可以让我们更倚靠神、与神同行。但我们要清楚地知道，不是因为我们养成了早晨的蒙恩习惯，就能保证神赐给我们恩典和福分。

在“抓狂”的日子，你也可以和基督相交。