
增修版序

我**仍然**是個正在康復的「速度控」。怎樣可以脫離昔日壞習慣（趕趕急急）的纏繞，依舊是我生命事奉的重要課題。我有朋友是酗酒、嗑藥或其他沉溺的康復者，我靈魂的康復過程，可謂跟他們一模一樣，是一步一腳印的旅途。我開始相信：這是至死方休的歷程。

如今我可以確定一事：效法耶穌過從容不迫的生活，確實讓我結出了更多果子，甚至超過開筆時的預期。許多寫作概念成了催化劑，促進心靈健康，也讓我幫助了世界各地的許多人。

我有機會與不同國家、文化、組織背景的人交流概念，很感恩發現「從容不迫與主相交」不但適用於西方社會，似乎也適用於普世。

本書第七章提到休息是「創造的節奏」，對我來說，這仍然是重大的提醒。舉例說，我仍然會以自我麻醉取代休息，因為麻醉起初確能使人忘卻疲勞，但當影響過後，只會**增添**疲勞，而這又誘使

人陷入更多自我麻醉之中，形成惡性循環。

自我麻醉的影響不是局部性的，其影響遍及生命全方位，不但令人睏睡，亦令人易受妄念與偏見左右。我自己的麻醉方式包括逃避、分心、迴繞、躲藏。猶幸我也學會了真正的休息是甚麼。休息使人意識上帝同在，重獲創意、能量、異象、勇氣，多做主工，多結果子。

我愈發相信休息是首要之務，也是天國事工的沃土。無論去到世界各地，我都看到休息帶來美好而持久的果效。「首要是休息」是本書的主題與主旨。

本書七年前初版時，內容有兩個主要源頭。首先是從福音書研讀所得，尤其是耶穌生平，究竟是否真如魏樂德 (Dallas Willard) 所言的從容不迫？「從容不迫的耶穌」成了重大主題，貫徹我的學習、思考，以及領袖培訓工作。

然後是我多年來的自撰教材，包括休息與工作的關係、上帝的修剪、人與上帝同行同工，以及邁向整全、成聖、成熟等。

幾年前開始，妻和我愈來愈多獲邀主領與本書內容相關的講座與工作坊，於是我們成立了一個非牟利機構去統辦事務。很感恩我們與主同行的生命，得以扣連於與主同工的事奉，而且開花結果。

我可以想像，要在益加趕急的社會，活出從容不迫的生命，這挑戰只會益加艱鉅。深信本書的信息，於今更比七年前來得適切。

除了這篇新寫的序，本增修版還有兩樣新材料，其一是附錄，內含許多項「五分鐘操練」，都是曾經有助我在繁忙生活中停下來練習。其二是小組指引，協助閱讀小組規劃研讀進度。盼望這些增補材料有助你操練從容不迫的生命。

譯序

譯畢本書，獲益良多。期間也有不少反思，生活的、神學的、個人的、羣體的、理論的、實踐的，都環繞幾個基本問題：從容不迫為何如此難求？認真的人為何總太忙碌？這箇中障蔽何在？

日本作家村上春樹二〇二三年十二月三十一日在特別廣播節目《村上收音機》回覆聽眾來信提問，被問 AI（人工智能）會否威脅作家的存在。他的回答很有意思：他不覺得自己會受到威脅，因為他「用來寫小說的頭腦其實充滿 bug（程式錯誤），這個被 bug 啃到不完美的頭腦日復一日寫作。真要說的話，只有人類頭腦才知道寫到甚麼程度差不多就好，AI 不懂甚麼叫『差不多就好』。如果向 AI 注入那麼多的 bug，肯定會轟得一聲爆炸的」。¹

「差不多」一定不好嗎？要看是甚麼事情。我自己傾向覺得「差不多」不好，可能源於唸書時讀過胡適的文章〈差不多先生傳〉，從此「差不多」成了 dirty word。但其實細究胡適所謂的差不多，其實是差很多，甚至全然搞錯；而村上春樹所謂的差不多，是

適可而止的意思，關乎程度，而非正誤之別。

懂得適可而止，可能就是從容不迫的關鍵？人腦與電腦的分別，是人懂得適可而止，電腦不懂得適可而止。人是那位毋須休息之上帝的創造物，祂教導人必須休息；電腦是必須休息之人的創造物，反而沒有植入休息的機制。人與上帝的分別，是否十分明顯？

所謂人性，就是順從造物主的心意吧？論到休息與忙碌，彭柯麗（Corrie ten Boom）有一段話著實精采：「魔鬼若無法令你犯罪，就會令你忙碌。這當中大有道理。犯罪與忙碌有同一個效果：切斷你與上帝、其他人以至你自己靈魂的聯繫。」

說到底，跟從耶穌的路，是回歸上帝本意之路。想體驗耶穌的生命，就必須採納耶穌的生活方式。耶穌就是祂自己比喻中那個撒種的人，要在我們的心田種出仁愛、喜樂、和平及其他果子，這些果子在趕急中是長不出的。從容的生命，就是能夠結出果子的生命。共勉之。

營營役役

A Frenetic Life



我是個正在康復的「速度控」(speed addict)——我不是嗑藥(譯註：speed 是「速度」的意思，也是「安非他命」(amphetamine)的俗稱；安非他命是美國嗑藥者常用藥物)，而是追求快速生活步伐。以前我總是匆匆忙忙的。我開車總愛開在最快的行車線上。我在超市要選最少人排隊的收銀台。我做事要用最快的方式完成。也許有點病態吧，但我和大家一樣，身處一個趕急的社會。我不是惟一想「跑得快、做得快」的人。事實上，人似乎沒有應該慢下來的理由吧？論到教會的步伐，似乎也跟世界不遑多讓。

我的康復療程——回歸從容不迫的生活節奏——始於我的二十歲年代。其時我新婚，又是福樂神學院 (Fuller Theological Seminary) 全時間學生，還是專服事大學生的全時間牧者。遺憾的是，上述是我那時人生優次的反序！擔任牧職不久，我即遇

上重大危機：我確定上帝呼召我以事奉祂為職志的核心，卻同時知道不可能再按當日的方式或步伐繼續生活或事奉——那狀況幾年甚或幾個月都難以維持，更遑論幾十年了。那種生活方式是不可持續的。我不過二十幾歲，已經有「過勞」(burnout) 的各種徵象。

其後我在福樂神學院選修一個名為「大專生領袖門訓」的課程——那時我專職大專事工嘛。我應該從中學了不少事奉知識與技巧，但如今還記得的一點不是那些，而是課程期間必須參加的幾個退修日，並當中的長時間獨處與安靜環節。記得在第一個退修日，我經歷到類似癮君子的「斷癮」症狀——若不在解決問題或處理事務或探訪輔導，我就無所事事，惶惶不可終日！我的內在生命既趕又急，在退修時刻盡顯無遺。在退修中無事可做，只能學習聆聽；無人交談，只有上帝陪伴。那次退修為我開啟了一趟旅程，至今二十幾年了，而我仍在康復中。

耶穌從容不迫？

在我的旅程中，有一些話成了重要方針。譬如歐特堡 (John Ortberg；又譯奧伯格) 引述他在事奉過渡期間聽到一個勸勉：「務必除盡生命中的趕急。」¹ 要將「務必」與「從容」扣連一起，成為我靈命成長路上很有力的提醒。我甚同意歐特堡的書《十個改變生命的屬靈操練》(The Life You've Always Wanted) 其中一句話：「趕急不僅是計劃失序，更是心靈失序。」² 論到趕

急與從容，我所指的不是速度，而是心的狀況：焦慮、急躁、抓狂。

我朋友比爾 (Bill) 不久前與靈修學者兼作家魏樂德 (Dallas Willard) 會面。³ 魏樂德問了比爾一個簡單問題：「若只用一個詞語描述耶穌，那會是甚麼？」你呢？會用甚麼詞語？**老師？主？憐憫？**好像很多詞語都合適。對話頓了片刻，魏樂德道出他的答案：**從容 (relaxed)**。從容？真的嗎？我就不會想到這兩個字了。比爾也想不到那兩個字。你呢？

坦白說，我不大接受**從容**這兩個字。聽起來令人想到懶散、抽離、自私。不過聽完比爾的分享，我立心要探究一下：耶穌是否從容？在我心底可能亦渴望耶穌是個從容不迫的救主。我計劃了三天退修，花大量時間查考福音書，希望解答這個問題：**耶穌真的從容？耶穌不趕急嗎？**

我愈探究愈能確定：耶穌確實比身邊的人從容不迫。祂在三十歲才開展事工，先做的事是聽從聖靈指示在曠野度過四十天。耶穌的兄弟催促祂做事要按「公眾人物」模式，將自己顯明給世人看，但祂沒有聽從 (約七 4 ~ 6)。祂從容不迫前赴醫治睚魯的女兒，教旁人心焦如焚 (可五 22 ~ 43)；祂知道朋友拉撒路病危，卻耽擱兩天才啟程 (約十一 1 ~ 43)。耶穌的時間觀念，常令眾人大惑不解。

耶穌的從容步伐，與我們二十一世紀的步伐相映成趣。舉例說，我的教牧朋友當中很少是等到三十歲才投身牧職的 (路三

23)，而且沒有一個以四十天曠野退修為序幕（路四 1～2）。聖靈引領耶穌也是從容不迫的。想像耶穌在曠野的經歷：禁食，面對魔鬼試探。教我格外留意的是，魔鬼各樣試探的精義所在，是挑動耶穌趕快領取天父應許之物（罔顧天父所定的時候）。我在本書第四章會詳論此點，在此只提醒一點：在上帝眼中千年如一日（彼後三 8），祂的時間觀念就是跟我們不一樣！

我相信耶穌從容不迫的生活事奉步伐，是值得效法的楷模，可為當代基督徒帶來醫治與力量。可歎太多人衡量對主忠信的準繩，是為祂完成了多少任務，或為策劃祂的事工開過多少會議。我們服事祂，祂當然開心，但若我們花更多時間與祂相交，祂應該會更高興。

我是在一家退修中心的安靜房間內撰寫本章的初稿，這裏的環境再合適不過。窗外是大片草地，且有巨木參天。手機顯示沒有網絡覆蓋——以往我會覺得不安，如今卻倍覺安詳。這環境的安靜從容，與我內裏的忙亂形成強烈對比。就算沒有甚麼緊急事項，心中仍會躁動不已。趕急已成為習慣：我似乎經常陷在緊急模式。即使外在沒有任何要加快步伐的催逼，我心中仍有衝動要尋找「下個項目」去操心。這真是病態。我需要醫治，需要恩典，需要向耶穌學習祂的從容步伐。

聖靈一直在心裏教導我以恩典的步伐度日，而非自把自為的趕急步伐。我也學會一事：從容不迫不等於懶散，二者實有天壤之別。

／ 怎會變得這樣趕急？ ／

我有幾個原因變得趕急，可能你也有共鳴：首先，我自小被教導以至被洗腦：做得愈快，就能在有限時間裏完成愈多的事。當然這不一定錯，但我懷疑所做的事（不論對上帝或對自己來說）是否真如所想的那樣重要？我可能是做得更多更快了，但為甚麼而做呢？反而變得模糊了。我也漸漸領悟一事：上帝給人的大誠命，不是「做多點事」，而是盡心盡力愛祂，並且愛人如己。愛是不趕急的。保羅談論愛的著名章節，一開始就提到**忍耐**（參看林前十三章）。忍耐這德行是不趕急的，是極難獲取的德行。我曾耽迷於效率，因此錯過上帝當下要對我說的話、給我的指示。趕急的人只顧衝向目的地，卻不懂得享受旅程。

除了耽迷速度，世人對趕急的假設也植入了我們的腦袋。我們膜拜趕急。世人重視速度、效率、迅捷。等候是壞事。要甚麼時，能馬上有，這才是好事，毋庸置疑。我們不會停下來問：我們要的，是否真為心底所求？趕急是生活態度——這是廣告商不斷向人灌輸的觀念。

我們的語言也對速度有價值判斷。搜查字典所載**慢**的意義，大都是負面的。以網上微軟字典為例，「慢」（slow）的頭三個解釋分別是「怠惰」（sluggish）、「耗時」（time-consuming）、「愚笨」（stupid）。《韋氏詞典》（Merriam-Webster）的解釋有十幾個，半數為負面，半數為中性，只有一個較正面：「不急」（not hasty）。相比之下，「快」（fast）的解釋則正面得多。

試想「匆忙」與「苦悶」的關係。你知道苦悶是相當近代的現象嗎？所謂苦悶，是用作描述各個匆忙的活動之間的空間間隙。我生於一九六〇年代加州薩克拉門托 (Sacramento) 市郊，今日我家孩子感受的苦悶，都是我兒時的常態。那時的電玩、電腦、手機都並非無處不在，電視只有三個全國電視台、一個公共電視台，以及一兩個地區電視台，電視銀幕也是小小的。卡通片只在週六早上播出，而不是任何時間都有。

從容不迫不等於懶散、抽離、任意、隨便——這四個詞語揭露了世人的謬誤：「趕急就是效率。趕急就是成果。趕急就是證明我很重要。」試想你隨口問人說：「近來好嗎？」最常獲得的答案應該是：「好忙。」雖然語氣顯得不甘心或不情願，但若答案是「馬馬虎虎吧」或「近來我的軛是容易、擔子是輕省」，恐怕會被人覺得有點差勁吧？我們也會覺得別人是這樣想的：生活愈忙碌才愈成功。不過如今我的想法不同了。我想問的是，長遠而言，趕急真的可以帶來有果效的生命嗎？

科技與速度

我們的趕急，在一九六〇及一九七〇年代遽然加劇，理由令人啼笑皆非——原本為人節省時間、增添閒暇，從而讓人活得較為從容不迫的科技，反而加快了生活節奏，令人活動時間更長，休息時間更短。如今我們可以將更多任務塞在同樣的時間裏，因為有科技大力協助。我們忽略了的是，如此盈滿的生活作息，

慢，是祂故意的

作者 艾倫·法德林 Alan Fadling
譯者 黃大業 Felix Wong
責編 張碧嘉 Rebecca Cheung
校對 謝偉強 Alvin Tse
書裝及插畫 羅秀慧 Losau
出版 印象文字 InPress Books
香港火炭坳背灣街 26 號富騰工業中心 10 樓 1011 室
(852) 2687 0331 info@inpress.com.hk https://www.inpress.com.hk
InPress Books is part of Logos Ministries (a non-profit & charitable organization)
https://www.logos.org.hk

發行 基道出版社 Logos Publishers
(852) 2687 0331 info@logos.com.hk https://www.logos.com.hk

承印 陽光(彩美)印刷有限公司
出版日期 2024 年 7 月
產品編號 IB610
國際書號 978-962-457-650-4



版權所有 · 請勿翻印 All Rights Reserved

Originally published in English under the title: *An Unhurried Life (Revised and Expanded)*
by Alan Fadling

Copyright ©2013 by Alan Fadling, Published by InterVarsity Press, 430 Plaza Drive,
Westmont, IL 60559, USA. www.ivpress.com. All rights reserved.

Chinese Edition © 2024 by Logos Ministries Limited

Published & Printed in Hong Kong

經文取自《新標點和合本聖經》，香港聖經公會版權所有，承蒙允許使用。

刷次	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
年分	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24

©2024 by Logos Ministries Limited
All Rights Reserved

在科技的大力協助下，我們做的事確實多了，但人生更有意義了嗎？

我們竭盡全力事奉，日夜不停為上帝做工，是否只是為了逃避停下來的那一刻，害怕與上帝相對無言？



在匆忙成癮的焦慮世代中，
趕急彷彿就是效率，
是證明「我很重要」的惟一指標。

然而，在趕急中，我們很容易錯過上帝的邀請和機會。
我們東奔西跑，忙這忙那，
卻看不見聖靈放置在腳前的差事。
生活，不應受制於世界的步伐，
而要得力於主耶穌的恩惠與從容。

分類：靈性 / 生活 **HK\$98**

Cat. No. IB610

ISBN 978-962-457-650-4



9 789624 576504

基道總代理