

「不」的力量

THE POWER OF 'NO'

你今天對什麼事說了「不」呢？

我們大多數人都忙著數算自己對多少事情說「是」：新專案、新客戶、新承諾、新機會。我們將這些像獎盃一樣高高疊起，深信「忙碌」就等於「價值」。但定義我們的並非那些我們說「是」的事；真正讓我們與眾不同的，是那些我們說「不」的事。榮·羅海瑟(Ronald Rolheiser)曾寫道：「每一次選擇，都是上千次的棄權」對一件事說「是」，就等同於對其他一千件事說「不」。問題不在於你會不會說「不」，而在於你對什麼說「不」。

我們在聖經中找到完美的典範：耶穌就是以這樣清楚的使命感而活。在迦百農醫治了一整夜後，門徒前來找祂，說：「眾人都找你。」語氣中彷彿這就是留在當地的充分理由。但耶穌說了「不」，祂說：「我們可以往別處去，到鄰近的鄉村，我也好在那裡傳道，因為我是為這事出來的。」(馬可福音 1 章 38 節)，祂並非冷漠或不在意，祂清楚明白，自己的那個「是」早已有了明確的託付。因此祂能自在地說「不」，即便是面對那些良好且迫切的事。

說「是」是出於恐懼。這正是我們許多人崩潰的地方。我們不斷因為恐懼而說「是」，害怕錯失機會、害怕令人失望、害怕被拋在後頭。然而，無止盡的「是」並非力量的表現，而是被奴役的徵兆。對每件事都說「是」，最終反而會變成對最重要的事情說「不」，這不過是披著「重要性」外衣的「心力交瘁」。

凡重要的事，皆有其時。傳道書的作者簡單明瞭地指出：「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」(傳道書 3 章 1 節)，這不只是一節印在咖啡杯上的感性經文，而是拒絕讓那些緊急事情主宰你生活的一種屬靈對抗。

你不能想同時做完所有的事，而稱為順服。神此刻所託付給你的事，自有其時。有勇氣用「不」來保守，才能讓這份託付分別為聖。

洞察力勝過驅動力。使徒保羅對以弗所的基督徒說得更直接：「你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡」(以弗所書 5 章 15-16 節)。智慧並

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街2號東寧大廈11樓1102室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

不在於行事曆塞進更多事情，而是指出什麼最重要，並拒絕那些不重要的。智慧的人並非跑得更快，而是跑得更對。他們明白，洞察力比驅動力更有力量。

認清對你最重要的。想想你一週，每一次說「是」，都要付出代價：與配偶相處的時間、陪伴孩子的時刻、對靈命的關注，以及與神日益親密的友誼。如果你的生活感覺塞滿卻貧乏，並不是因為你太重要，而是因為你不再守住那些核心的事物。職場永遠不會為你把關；你的公司總會要求更多；你的行業總會不斷變得更困難。你必須保持警覺，親自守住那些至關重要的事物。

信仰，婚姻，家庭，團契，神的呼召。這些是你生命的承重牆。如果它們倒塌，其餘的一切都會隨之瓦解。所以停下來，花點時間呼吸。再問一次這個問題：你今天對什麼說了「不」？不是出於懶惰，也不是出於恐懼，而是因為你的「是」早有所屬，早已在神面前許下了承諾。

@2026 版權所有。Christopher C. Simpson 致力於在全球職場上，培養勇敢且得勝的基督信仰，這份熱忱源於他對福音轉化力量的深刻信念。在擔任國際 CBMC 總幹事之前，Chris 在公部門貢獻了長達二十八年的卓越職業生涯 - 曾經擔任美國海軍陸戰隊的指揮官；在美國特勤局服役，負責保護七位美國總統，並且在複雜而高危的國際任務中領導精銳團隊。Chris 與他的妻子 Ana (尼加拉瓜裔) 居住在佛羅里達州博卡拉頓。

反省與問題討論

- 第一、目前驅使你說出大多數「是」的動力是什麼？是信仰與目標，還是害怕錯過、害怕落後，或是害怕讓人失望呢？
- 第二、有哪些關係或屬靈習慣，正因為你的行程太滿、無法守住它們，而正在默默受損呢？
- 第三、在職場或事工中，神在哪個部分正邀請你劃定界線呢？這並非要你放棄，而是為了留出空間，去做那些真正能堅固你靈命的事。
- 第四、如果有人查看你這週的行事曆，他們會看到證據顯示你的「是」是屬於耶穌的？還是早已被賣給了其他事物呢？

挑戰思考

當你讀到這篇週一嗎哪時，你是否意識到自己已成了一個「唯唯諾諾」或「來者不拒」的人呢？如果你發現自己答應做某件事，僅僅是為了討好別人，或是害怕別人會看輕你，那麼這週或許是個好時機，讓你對自己的承諾進行一次「重整」。與其他人聊聊，可以是你信任的

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街2號東寧大廈11樓1102室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

朋友、顧問、導師，或是你可以傾吐心聲的分會或 Forum 的會員。或許他們有時也正為了難以說「不」而掙扎。章伯斯 (Oswald Chambers) 曾說過：「『好』是『最好』的敵人。」談談對那些「好」的事物說「不」，才能讓你對那「最好」的事物說「是」。

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考下面的經文：（因篇幅有限，請自行參閱未列出的經文：馬太福音 5:33-37）

民數記 30 章 2 節

30:2 人若向耶和華許願或起誓，要約束自己，就不可食言，必要按口中所出的一切話行。

申命記 23 章 21-23 節

23:21 「你向耶和華你的神許願，償還不可遲延；因為耶和華你的神必定向你追討，你不償還就有罪。

23:22 你若不許願，倒無罪。

23:23 你嘴裡所出的，就是你口中應許甘心所獻的，要照你向耶和華你神所許的願謹守遵行。

傳道書 5 章 2-6 節

5:2 你在神面前不可冒失開口，也不可心急發言；因為神在天上，你在地下，所以你的言語要寡少。

5:3 事務多，就令人做夢；言語多，就顯出愚昧。

5:4 你向神許願，償還不可遲延，因他不喜悅愚昧人，所以你許的願應當償還。

5:5 你許願不還，不如不許。

5:6 不可任你的口使肉體犯罪，也不可任你的口使祭司(原文作使者)面前說是錯許了。為何使神因你的聲音發怒，敗壞你手所做的呢？

雅各書 5 章 12 節

5:12 我的弟兄們，最要緊的是不可起誓；不可指著天起誓，也不可指著地起誓，無論何誓都不可起。你們說話，是，就說是；不是，就說不是，免得你們落在審判之下。

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
