

当上帝的子民玩耍时

游戏在上帝为他的子民制定的计划中扮演着怎样的角色？

“爸爸，追我们吧！”

尖叫声和笑声充斥着空气，我躲在角落里，孩子们四处乱窜，一边寻找我，一边又不想被我抓住。最小的孩子无所畏惧，径直朝我冲过来，一边低吼一边抓挠，仿佛要独自征服这头野兽。其他孩子也加入进来，我们摔倒在地，咯咯的笑声和搔痒声此起彼伏。每个父母都经历过这些甜蜜的时刻，那时我们的心充满了与孩子们在一起的幸福。但我们为什么如此热爱这些时刻？我们为什么玩耍？

我在护理学校读书的时候，生活压力很大。我们有两个孩子，都不到两岁，妻子全职工作养家糊口，而我则要上课。玩耍的机会很少，但我每个周末都乐此不疲地烘焙。在厨房里待上几个小时，看着烤箱里飘出一个个面包的香气，感觉无比舒畅。啊，咬下第一口热乎乎的面包，酸面包和黄油混合着浓郁的咸香，真是令人期待！

当我站在厨房里做糕点，有时要花上几个小时来称量、搅拌、揉面，下午结束时总是筋疲力尽。我妻子经常抱怨说，她可受不了我做烘焙这么费力。但对我来说，

虽然烘焙很费力，却不是工作，而是乐趣。我乐在其中，不断磨练自己的烘焙技艺，期待着刚出炉的面包散发出的诱人香气。

字典对“玩耍”的定义是参与有趣的或休闲的活动。但对于“玩耍”的真正含义并没有统一的共识，因为它会因人而异，也会因语境而异。对一些人来说，玩耍是一件严肃的事情，很难与工作区分开来，就像我烘焙一样。而对另一些人来说，玩耍则是一种纯粹为了玩耍而进行的活动，没有任何最终目的。当我像狮子一样咆哮着追赶孩子们时，我这么做的目的只是为了让他们跑来跑去，开怀大笑。但有几点是肯定的：玩耍应该是充满乐趣且出于自愿的，是跳出常规思维模式的一种行为。

科学家们仍在探索人类和某些动物玩耍的缘由。事实证明，在实验室里强迫动物玩耍几乎是不可能的。但他们发现，玩耍是我们天性的一部分，而非后天习得的。人类乃至动物在各种玩耍中获得的明显乐趣绝非偶然。看来上帝创造我们就是为了让我们的玩耍。

当然，[圣经里](#)并没有“你必须玩耍”的命令。但上帝在他的话语中给了我们玩耍的例子。经文说，上帝创造了海洋和其中的一切生物（创世记 1:20-21），利维坦“被造是为了在水中嬉戏”（诗篇 104:24-26）。也许我的孩子们在水桌旁嬉戏玩耍、欢声笑语的快乐，

正是源于上帝赋予他们的这份快乐。就像利维坦一样，他们享受着上帝所赐予的水。而他们之所以如此快乐，是因为上帝在他们心中点燃了那份快乐的火花，让他们真正体会到玩耍的乐趣。

孩子们天生就懂得享受乐趣。在先知撒迦利亚对基督再来后生活的一个设想中，他描述了男孩女孩在街头嬉戏玩耍的情景（撒迦利亚书 8:5）。先知以赛亚描绘了一个动物温顺无害的未来，孩子们可以“在眼镜蛇的洞口玩耍”，而不用担心被咬伤（以赛亚书 11:8）。先知耶利米也写道：“少年人和老年人都必快乐”（耶利米书 31:13）。玩耍并非儿童专属，而是我们所有人的乐趣。似乎上帝在**创造**之初就将玩耍融入生活，使各个年龄段的人都能休息、庆祝，并为他的荣耀而成长。

休息

虽然圣经没有直接命令我们玩耍，但它确实谈到了一个密切相关的概念：安息。创世记 2 章 2 节记载，上帝创造天地万物之后，“到第七日，上帝歇了他一切的工，就安息了。”出埃及记 31 章 15 节和 17 节引用创世记 2 章 2 节，揭示了上帝立约子民的一个原则：上帝希望安息成为他们生活节奏的一部分——我们今天也可以将这个原则应用到生活中。安息让我们有机会放下对自身需求的依赖，安息在上帝为祂子民预备

的充足供应中。这是信徒敬拜并喜乐于赐予一切美好事物之主的时刻。

从孩子们还是婴儿起，我们家就把休息当作一种习惯。每天下午 1 点到 3 点左右，孩子们会午睡，那些已经过了午睡年龄的孩子则有自己的“休息时间”。这让我妻子可以放松一下，她可以看看书或者小睡一会儿，之后大家都会感觉精神焕发。当然，休息并不局限于午睡，虽然我每年都越来越喜欢午睡。休息的形式多种多样：读书、在附近悠闲地散步、玩桌游、去教堂做礼拜等等。我个人的休息习惯是每天清晨早起，喝一杯咖啡，读读圣经，然后再开始一天的工作。

休息的良伴是休闲娱乐。休闲娱乐一词也可写作“再创造”，意为重新创造。将我们的娱乐时间视为一种再创造，或许有助于我们更好地理解呵护身心同样重要。当我们运动并从中获得乐趣时，便能体验到上帝赐予的身体焕然一新。

作为一名单身青年，我最美好的回忆都发生在一片草地上。每周下班后，我和室友会和几十位同事一起去附近的公园玩极限飞盘。我们在草地上飞奔，腾空跃起，伸出双臂，硬塑料飞盘轻盈地飞过，却又总是差之毫厘。我们玩得非常投入，我身上的擦伤和肿胀的嘴唇就是最好的证明。我不仅得到了充分的锻炼，上帝也借着每周的这段时间，让我从工作的压力中得到

片刻的放松。我们一起欢笑，一起交流，一起庆祝胜利，一起回味比赛中的精彩瞬间。

上帝赋予玩耍的计划似乎包含着对身心健康的益处。作为一名心脏科护士，我经常建议我的病人，压力管理是保持健康的关键。抽出时间休息不仅能改善心脏健康，还能提升整体身心健康。那些能够从工作中抽身休息并获得充足睡眠的人，往往感觉更好，也更健康。

有什么好笑的？

我花了很多时间逗我的孩子们开心。我至今还记得那天晚上，我抱着不到六个月大的大女儿，下巴蹭着她的脖子，轻轻地朝她做了个“噗噗”的动作。她顿时发出爽朗的笑声。我意识到自己成功逗乐了她，于是又做了一次。她笑得更大声了，缩进我的怀里，恨不得躲开我的“噗噗”声。我们就这样玩着这个游戏，直到她的笑声停止。

笑声中蕴藏着一种独特的喜悦，促使我们去追寻它。

《箴言》17:22 说，喜乐的心乃是良药。事实证明，笑声的益处远不止带来欢乐时光。

1. 笑声能增加空气吸入量，使心肺功能得到增强。开怀大笑还能放松肌肉、降低血压、减少皮质醇水平。
2. 根据我们笑声的持续时间和真实程度，我们的大脑会释放血清素、多巴胺和内啡肽等神经递质，这些物质可以改善和调节我们的情绪。内啡肽也是人体天然的止痛剂，因此笑声也可以缓解身体疼痛。
3. 与他人一起欢笑会增加催产素的分泌，催产素是参与社会联结的几种神经化学物质之一。研究表明，一起欢笑实际上有助于婴儿和父母之间建立亲密的亲子关系。

庆典

我妻子最喜欢童年时一家人围坐在餐桌旁的时光。家人围坐在一起享用家常菜时，父亲会让她和姐妹们讲述她们一天中的点点滴滴。餐桌上的温馨交流是增进家庭成员感情的重要途径。

我和妻子一直努力效仿她父母的榜样，把晚餐时间变成一段充满乐趣的庆祝时光。“你们管这顿饭叫什么？”我会依次问我的每个孩子，他们会说出自己想给这顿饭起的名字：“我叫它蝴蝶盛宴。”“我叫它热狗盛宴。”孩子们会大声感谢上帝，然后跟我分享当天发生的事情，背诵他们正在背诵的圣经经文，还会问我有没有甜点，甜点是什么。伴着舒缓的背景音乐，我们享受着晚餐时的祷告、交谈，当然还有美食，并感

谢上帝赐予我们享受这一切的能力(传道书 5:19-20)。这是一个庆祝、欢笑和快乐的地方，我们聚集在这里享用盛宴，有时是为了纪念特殊的日子，但总是为了纪念盛宴的创始人**耶稣基督**。

庆祝也是一种重要的敬拜形式。让我们看看大卫王在约柜被送回耶路撒冷时的反应。圣经记载，当时举行了盛大的庆祝活动，大卫和以色列全家“在耶和华面前欢喜快乐”，他们用各种歌曲和乐器欢唱(撒母耳记下 6:5)。大卫王“在耶和华面前竭力跳舞”(撒母耳记下 6:14)。同样，先知耶利米也描述了上帝的子民用感恩的歌曲(耶利米书 30:19)、击鼓跳舞(31:4)来庆祝的场景。在这里，通过歌唱和舞蹈来赞美耶和华被描绘成一种既充满敬拜又充满乐趣的仪式。

无论是在教堂的集体敬拜中，还是在客厅里和蹒跚学步的孩子一起跳舞(这在我们家经常发生)，今天的基督徒都可以参与这种充满玩乐的庆祝活动，用我们的声音、身体和上帝赐予我们的许多才能来敬拜上帝，赞美我们的天父。

生长

玩耍通常被定义为没有预设结果的活动。比如骑自行车而不以减肥为目标；学习吉他而不是为了加入乐队；制作烹饪视频而不指望在社交媒体上爆红。但这并不

意味着玩耍没有目的。我们在享受乐趣的同时，很多事情也在发生。

弗雷德·罗杰斯说：“人们常常把玩耍当作严肃学习的放松方式。但对孩子来说，玩耍本身就是严肃的学习……玩耍是解决问题和表达情感的一种方式。事实上，玩耍才是童年真正的功课。”

许多发现都发生在玩耍之中。我们喜爱的玩耍方式往往会发展成爱好，甚至成为职业道路。我七岁的女儿热爱绘画，对她而言，绘画不仅是一种乐趣，更是一种天赋的培养，她将来或许能用它来荣耀上帝。从这个意义上讲，她的玩耍确实具有最终的意义。

我认为，烘焙是一种荣耀上帝的方式，因为我发展了自己制作美味佳肴的天赋——还有什么比这更好的方式来荣耀赐予食物和我的天赋的上帝呢？

研究表明，成年人也需要玩耍。

研究表明，成年人也需要玩耍。例如，笑声就是一种有效的减压方式。我的老板很擅长给工作场所带来欢笑。在诊所忙碌的日子里，她会给我们讲故事，逗得我们很多人都捧腹大笑。之后，剩下的工作似乎也没那么难熬了。玩耍也与“心流”密切相关，心流指的是一种令人愉悦的状态，在这种状态下，你全神贯注于某项活动，以至于忘记了时间。当我们全身心投入

到某个项目中，并运用自己特别喜欢的技能时，有时也会在在工作中体验到心流。或许这是上帝赐予我们让劳动更愉悦的一种方式。

玩耍往往能拉近我们与他人的距离。加入拥有相似兴趣的团体——无论是桌游小组、园艺俱乐部还是编织队——都能建立起友谊。我和几位同事经常交流食谱和烘焙心得，还会互相品尝彼此的作品；而我妻子的一些最珍贵的友谊则是在当地社区中心的拼布俱乐部里建立起来的。此外，与朋友相处也更容易化解冲突，尤其是在工作中。更不用说，和爱玩的人在一起总是更有趣。

优先考虑游戏

对孩子和成人来说，玩耍并非可有可无；它对于我们的情感、心理和精神健康至关重要。我首先要承认，我成年后的大部分时间都没有像应该的那样玩耍。我有很多性格特点：高效、目标导向、积极主动、充满干劲。像我这样的人，“乐趣”这个词听起来很陌生。停下来玩耍有时反而会让我感到内疚。总是渴望有所成就的心态让我几乎无法放松。

最近，我教会的一位弟兄告诉我，他和妻子把周末抽出时间去划皮划艇和露营作为一项重要的安排。“这很难，”他告诉我，“因为我总觉得我需要做些有意

义的事情，或者多陪陪孙子孙女。但我必须允许自己享受乐趣。”

我明白。我们家会把玩耍的时间安排进日程，因为我们知道如果不这样做，其他事情就会占用我们的时间。周三晚上是家庭游戏之夜，周五晚上是电影之夜，一周的大部分晚上我们都会一起读书。

上帝已经允许我们玩耍。事实上，既然有序的玩耍能荣耀我们的造物主，那么玩耍就应该成为一种操练，就像我们蒙召要操练的许多属灵操练一样。

免费游戏

上帝在他的造物中植入了玩耍的欲望。

上帝在祂的创造中赋予了人类玩耍的渴望，这意味着信徒和非信徒都可以玩耍。然而，在所有人中，基督徒应当是最富玩耍精神的，因为在井然有序的玩耍中，我们能找到喜乐：一种由圣灵赐予的、充满喜乐的幸福（罗马书 14:17；帖撒罗尼迦前书 1:6-7）。当上帝的子民玩耍时，我们深知“基督释放了我们，叫我们得以自由”（加拉太书 5:1）。我们不仅从某种事物——罪的奴役中得释放，更得着某种事物——在耶稣里的新生命。这新生命包含着许多美好的祝福，其中最重要的莫过于为荣耀祂而玩耍的喜乐。我们若

能正确地玩耍，便是对上帝赐予祂儿女的自由之恩表达喜悦和感恩。

上帝也希望游戏在基督再来之后成为我们生活的一部分。我们如今的游戏象征着我们对于基督再来的盼望。在一个堕落的世界里，这或许看似有悖常理，因为人类的罪恶充斥着这个世界。但我们确信，当基督带领世界走向荣耀的终结时，世界必将恢复原状。我们通过游戏来荣耀上帝，体验安息、庆祝和成长的自由，为上帝的荣耀而活——我们满怀信心地期盼着君王的再来。

混乱的游戏

没有哪个文化比我们的文化更了解娱乐，它提供了从流媒体服务到体育赛事等无限的娱乐形式。然而，这种娱乐往往显得杂乱无章。

使徒保罗写道，不信的人“用不义压制真理”，拒绝“当作神荣耀他，也不感谢他”（罗马书 1:18-21）。结果，他们用偶像崇拜和谎言取代了真理（罗马书 1:22-23）。失序的娱乐活动常常将这种取代表现得淋漓尽致：人们为了虚构的虚拟生活或色情内容而放弃真实的人际关系；为了沉迷于 Netflix 而逃避责任；赌博成瘾导致财务状况一团糟。

信徒也容易陷入不健康的玩乐之中。有时这种玩乐表现得十分明显，就像上面的例子一样，但更多时候，它会悄然渗入日常生活。比如，用电视代替孩子看书，而不是好好教导他们；把钱花在玩乐上，以至于无力支付账单或行善；用其他娱乐方式取代每日读经的时间——所有这些行为都揭示了上帝赐予的玩乐之恩是如何变成一种恶习的。对于信徒和非信徒来说，不健康的玩乐很容易演变成逃避责任和真理的途径。基督徒应当明白，我们最终的喜乐在于基督，祂使我们敏锐地感受到家庭、友谊以及与神关系中诸多真正的喜乐。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所

賜的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生榮耀你的名。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

如果你已經做了這個禱告，願你知道，你並不孤單。信仰的道路需要陪伴和成長。鼓勵你在自己居住的地方，尋找一間合適的教會，與弟兄姐妹一同聚會、學習和成長。

如果你有任何疑問，或在信仰上需要幫助，歡迎隨時寫信與我們聯繫。我們願意傾聽，也願意與你一同前行。