

第十一堂：簡約的生活方式（第一部分）

觀看視頻！

視頻連結：<https://youtu.be/pcQReCtYnz0>

學習！

重點經文：《馬太福音》第6章第33節

你們要先尋求上帝的國和祂的義，這一切都會賜給你們。
(馬太福音 6:33 當代譯本)

課程大綱：簡約生活方式的精神

“我們這個時代的禍因是淺薄。事事尋求立時的滿足是一個基本的屬靈問題。”
- 博士德 Richard Foster

內在的現實（單一的專注）會導致外在的（簡單的）生活方式

上兩節課，我們談到了單一的心。有一顆單一的心就是有一顆專注的心。這是一顆沒有兩種愛或兩種尋求且相互矛盾的心。那就是我們擁有“單一眼目”，侍奉“單一主人”，積累“單一財寶”。我們的心專為上帝分別為聖而不是其他任何事物；現在我們的生活以祂為中心。當我們培養單一的心時，就會導致簡約的生活方式。我們生命的優先順序變得清晰，我們的價值觀發生變化，我們的決定會符合祂的旨意。另一種說法是，內在的現實（單一的心）會導致外在的（簡單的）生活方式。這就是簡約生活方式的精神。我們可以簡化我們外在的生活，是因為我們內在有一顆單一的心。

要點 #1: 簡約生活始於單一內在的專注

你們要先尋求上帝的國和祂的義，這一切都會賜給你們。(馬太福音 6:33 當代譯本)

當我們先尋求祂時，其它的渴望就變得次要。我們會優先考慮最重要的事情，並從我們的生活中挪去那些雜亂不必要的事物。

要點 #2: 擁有分裂的忠誠，生活將變得複雜。

我所學到的只有一件：上帝造人原是很單純的，但是他們把自己弄成這麼複雜。(傳道書7:29 現代中文譯本)

如果我們有分裂的忠誠，我們會變得追逐很多東西。我們會變得優柔寡斷、迷惑不解，無法完全委身於上帝。

要點 #3: 簡約的精神需要單一的心

如上所述，我們必須從我們的心中去除其它的愛。只有當我們誠實面對自己的內心，才能外在的過著簡約的生活方式。

讓我們看一些有關簡約的經文。請留意，耶穌非常清楚祂在世上的使命。

耶穌說：「我的食物就是遵行差我來者的旨意，完成祂的工作。」（約翰福音 4:34 當代譯本）

請注意，內在的現實（單一的專注）必須與外在的簡約生活方式同時並行。沒有內在實質的外在生活方式將導致律法主義。我們為神而活，但卻沒有真心為神。相反，沒有外在生活方式的內在現實將缺乏真誠。我們怀揣善意，卻沒能貫徹始終。當我們真正地培養單一的心時，它會帶來簡約的生活方式。

"當我們的生活失去了簡單之美時，它就會呈現出支離破碎。"

- 何寶全牧師 Pastor Benny Ho

當一個基督徒的生活被這個世上的制度給轄制，並失去了簡單生活的藝術時，他就會變得心懷二意。他的心變得支離破碎，他的生活變得分崩離析。這是一個充滿內部衝突的生活，生命的完整似乎遙不可及，也會開始顯現情緒上的崩潰。

因此，我們必須有意識地培養一種單一的內在專注和單一的心。

課程大綱：簡約生活方式的領域

領域 #1: 簡約你的節奏

我們生活在一個充滿逼迫、匆忙、壓力和超負荷的社會中。我們的生活節奏遠非緩慢而簡單；這是一種不斷增加、過度要求的生活。有時我們沒有時間治愈或喘息的空間。我們的生活節奏變得太快了。

五種不同類型的工作狂

美國心理學家和神學教授韋恩·愛德華·奧茨博士在《教牧心理學》的一篇文章中創造了“工作狂”一詞。工作狂是一種對工作的不健康成癮，它構成了我們的身份和價值。

- 身份工作狂：因著工作定義了他們的生命
- 完美主義者：為了要完美無瑕用盡所有的時間
- 討好他人者：不知道如何對他人說“不”
- 逃避現實者：逃避生活問題，長時間工作以逃避現實。
- 唯物主義者：對產業有著永不滿足的渴望。

“安息不是停下不工作，而是在安息中工作。”

- 傑保羅牧師 Rev. Paul Jeyachandran

“放慢步伐”和“定心安靜”的比較

當我們忙碌時，世上的傳統智慧告訴我們要放慢腳步，但上帝則要我們定心安靜。我們通過與上帝和祂對我們生命的目的保持一致來定心安靜。定心安靜從我們的內心並處理我們長期的忙碌開始。它問詢我們的個人能力，並評估我們對上帝的關注與對世界或我們自己的關注。我們必須開始斷捨不必要的活動，重拾願景，在我們的日程裡留白，並在我們生活的所有領域經心銳意地以基督為中心。這將使我們體驗真正的安息，而不僅僅是暫時的紓解壓力。

以下是“放慢步伐”和“定心安靜”之間的差異列表。

| 削減斷捨 | 定心安靜 |
|-------------------|----------------|
| 處理我們的忙碌 | 處理我們的迷惘 |
| 問詢我們的能力 | 問詢我們的困惑 |
| 給我們慰藉 | 給我們方向 |
| 專注在紓壓 | 專注在安息 |
| 外在生活 | 內在生命 |
| 幫我們歇口氣 | 幫我們重拾願景 |
| 歸罪於外部環境 | 檢視內心的根源 |
| 在我們的日程裡留白 | 培養我們靈魂的錨 |
| 將耶穌加入到我們擁擠不堪的日程之中 | 以耶穌作為我們所有日程的主宰 |

反思!

我從今天的課程中學到哪些功課？

了解本課列出的五種不同類型的工作狂。哪種類型與你最相關，為什麼？寫下一個你可以用來簡化你在這個領域的步伐的策略。

討論!

請在小组裡一起讀《詩篇》第27篇

這首詩是大衛在危難時期所寫的。這可能在祭司亞希米勒提供的幫助和以東人多益的對立下寫的；多益在會幕看到了大衛，後來又報告給掃羅知道（參見撒母耳記上 21:1-10；22:9）。與往常一樣，大衛在危難時期發現耶和華是他的“亮光和拯救”（詩篇 27:1）。詩篇的第一部分表達了他對上帝在過去所賜下的祝福充滿信心和信靠。他也渴望住在耶和華的殿裡，並知道神會保護他（第 1-6 節）。在第二部分，大衛急切地懇求神的憐憫和從仇敵的手中拯救他（第 7-12 節）。最後，他承認如果不是上帝的美善，那麼他將會灰心喪氣，並告誡自己要等候上帝才能重新得力（第 13-14 節）。

問1：你從《詩篇》第27篇中學到了什麼重要的功課？

問2：大衛在這首詩篇中提供了什麼解決恐懼的方法？

現在讓我們專注於《詩篇》第27篇第4節。請注意，在下面的現代中文譯本，第 4 節添加了“只”一字。

| | |
|---|--|
| 我向上主只求一件事； 只有這一件事是我的期望： 就是一生一世住在上主的家， 在殿宇裡瞻仰他的美善，尋求他的引導。 (現代中文譯本) | 我曾向耶和華求一件事， 我還要求， 就是能一生住在祂的殿中， 瞻仰祂的榮美，尋求祂的旨意。 (當代譯本) |
|---|--|

在危難和極度需要的時候，大衛宣告他除了待在耶和華的殿里之外，別無其它渴望。他只求一件事，單單一件事，排除其它一切。

問3：請描述在第 4 節中添加“只”這一個字的神學含義。它與大衛的處境有何關聯？它對我們今天有什麼意義？

問4：正如本課前面提到的，內在的現實（單一的專注）會導致外在的（簡單的）生活方式。你對這個原則的理解是什麼？如果不實踐的話，會有哪些陷阱？

問5：簡約的生活方式如何會變得律法主義？怎麼會變得表裡不一呢？（見要點 #3: 簡約的精神需要單一的心。）

問6：舉一些自己的例子，說明你的生活節奏如何變得不可持續性。這些情況是否在你的控制範圍內？為什麼？

問7：看看下面的經文，為什麼保持一個單一的專注很重要？如果我們不這樣做，又會如何呢？

申命記 6:5 你們要全心、全意、全力愛你們的上帝耶和華。

腓立比書 3:13-14 弟兄姊妹，我並非以為自己已經得到了，我只專注一件事，就是忘記背後，努力向前，直奔目標，要贏得上帝藉著基督耶穌從天上呼召我去得的獎賞。

路加福音 10:42 其實最要緊的事只有一件，瑪麗亞選擇了上好的，是奪不走的。

問8：你是否願意如何改變你的生活方式，以簡約你生活的步伐並定心安靜在上帝面前？你希望讓他人為你督責嗎？

課後作業

挑戰！

31 耶穌對他們說：「你們私下跟我到僻靜的地方去歇一會兒吧。」因為當時來來往往找他們的人實在太多，他們連吃飯的時間都沒有。（馬可福音 6:31 當代譯本）

在第 5 和第 6 課中，我們討論了靜默與獨處的重要性。簡化我們步伐的最好方法之一是留出大量時間與上帝共度時光。可以是行走禱告，或祈禱靜修，或者只是獨自一人在家中安靜的房間裡。在接下來的兩週內，留出至少 3 小時與上帝獨處。首先將其放入你的日程中，以便圍繞著它安排其他事項。評估你的生活節奏如何因此而改變，並準備好在下一次小組時，與其他人分享你的經驗。

背誦！

4 我曾向耶和華求一件事，我還要求，
就是能一生住在祂的殿中，瞻仰祂的榮美，尋求祂的旨意。（詩篇 27:4 當代譯本）

預習！

在下一課中，我們將著眼於簡約優先順序。請事先花一些時間思考以下問題，並準備好分享你的答案。

1. 是什麼佔據了你大部分時間？
2. 你的日常活動是什麼？
3. 你平時忙什麼？
4. 哪些事情容易讓你分心？
5. 當你無事可做時，你如何消磨你的時間？
6. 你使用什麼方法來更好地管理你的時間？