

第十一堂：简约的生活方式（第一部分）

观看视频！

视频连结：<https://youtu.be/zT99abVThdw>

学习！

重点经文：《马太福音》第6章第33节

你们要先寻求上帝的国和祂的义，这一切都会赐给你们。
(马太福音6:33当代译本)

课程大纲：简约生活方式的精神

“我们这个时代的祸因是浅薄。事事寻求立时的满足是一个基本的属灵问题。”
-博士德 Richard Foster

内在的现实（单一的专注）会导致外在的（简单的）生活方式

上两节课，我们谈到了单一的心。有一颗单一的心就是有一颗专注的心。这是一颗没有两种爱或两种寻求且相互矛盾的心。那就是我们拥有“单一眼目”，侍奉“单一主人”，积累“单一财宝”。我们的心专为上帝分别为圣而不是其他任何事物；现在我们的生活以祂为中心。当我们培养单一的心时，就会导致简约的生活方式。我们生命的优先顺序变得清晰，我们的价值观发生变化，我们的决定会符合祂的旨意。另一种说法是，内在的现实（单一的心）会导致外在的（简单的）生活方式。这就是简约生活方式的精神。我们可以简化我们外在的生活，是因为我们内在有一颗单一的心。

要点#1:简约生活始于单一内在的专注

你们要先寻求上帝的国和祂的义，这一切都会赐给你们。（马太福音6:33当代译本）

当我们先寻求祂时，其它的渴望就变得次要。我们会优先考虑最重要的事情，并从我们的生活中挪去那些杂乱不必要的事物。

要点 #2:拥有分裂的忠诚，生活将变得复杂。

我所学到的只有一件：上帝造人原是很单纯的，但是他们把自己弄成这么复杂。（传道书7:29
现代中文译本）

如果我们有分裂的忠诚，我们会变得追逐很多东西。我们会变得优柔寡断、迷惑不解，无法完全委身于上帝。

要点 #3: 简约的精神需要单一的心

如上所述，我们必须从我们的心中去除其它的爱。只有当我们诚实面对自己的内心，才能外在的过着简约的生活方式。

让我们看一些有关简约的经文。请留意，耶稣非常清楚祂在世上的使命。

耶稣说：「我的食物就是遵行差我来者的旨意，完成祂的工作。」（约翰福音4:34当代译本）

请注意，内在的现实（单一的专注）必须与外在的简约生活方式同时并行。没有内在实质的外在生活方式将导致律法主义。我们为神而活，但却没有真心为神。相反，没有外在生活方式的内在现实将缺乏真诚。我们怀揣善意，却没能贯彻始终。当我们真正地培养单一的心时，它会带来简约的生活方式。

"当我们的生活失去了简单之美时，它就会呈现出支离破碎。"

- 何宝全牧师 Pastor Benny Ho

当一个基督徒的生活被这个世上的制度给辖制，并失去了简单生活的艺术时，他就会变得心懷二意。他的心变得支离破碎，他的生活变得分崩离析。这是一个充满内部冲突的生活，生命的完整似乎遥不可及，也会开始显现情绪上的崩溃。

因此，我们必须有意识地培养一种单一的内在专注和单一的心。

课程大纲：简约生活方式的领域

领域 #1: 简约你的节奏

我们生活在一个充满逼迫、匆忙、压力和超负荷的社会中。我们的生活节奏远非缓慢而简单；这是一种不断增加、过度要求的生活。有时我们没有时间治愈或喘息的空间。我们的生活节奏变得太快了。

五种不同类型的工作狂

美国心理学家和神学教授韦恩·爱德华·奥茨博士在《教牧心理学》的一篇文章中创造了“工作狂”一词。工作狂是一种对工作的不健康成瘾，它构成了我们的身份和价值。

- 身份工作狂：因着工作定义了他们的生命
- 完美主义者：为了要完美无瑕用尽所有的时间
- 讨好他人者：不知道如何对他人说“不”
- 逃避现实者：逃避生活问题，长时间工作以逃避现实。
- 唯物主义者：对产业有着永不满足的渴望。

“安息不是停下不工作，而是在安息中工作。”

- 杰保罗牧师 Rev. Paul Jeyachandran

“放慢步伐”和“定心安静”的比较

当我们忙碌时，世上的传统智慧告诉我们要放慢脚步，但上帝则要我们定心安静。我们通过上帝和祂对我们生命的目的保持一致来定心安静。定心安静从我们的内心并处理我们长期的忙碌开始。它询问我们的个人能力，并评估我们对上帝的关注与对世界或我们自己的关注。我们必须开始断舍不必要的活动，重拾愿景，在我们的日程里留白，并在我们生活的所有领域经心锐意地以基督为中心。这将使我们体验真正的安息，而不仅仅是暂时的纾解压力。

以下是“放慢步伐”和“定心安静”之间的差异列表。

削减断舍	定心安静
处理我们的忙碌	处理我们的迷惘
询问我们的能力	询问我们的困惑
给我们慰藉	给我们方向
专注在纾压	专注在安息
外在生活	内在生命
帮我们歇口气	帮我们重拾愿景
归罪于外部环境	检视内心的根源
在我们的日程里留白	培养我们灵魂的锚
将耶稣加入到我们拥挤不堪的日程之中	以耶稣作为我们所有日程的主宰

反思!

我从今天的课程中学到哪些功课？

了解本课列出的五种不同类型的工作狂。哪种类型与你最相关，为什么？写下一个你可以用来简化你在这个领域的步伐的策略。

讨论!

请在小组里一起读《诗篇》第27篇

这首诗是大卫在危难时期所写的。这可能在祭司亚希米勒提供的帮助和以东人多益的对立下写的；多益在会幕看到了大卫，后来又报告给扫罗知道（参见撒母耳记上21:1-10；22:9）。与往常一样，大卫在危难时期发现耶和华是他的“亮光和拯救”（诗篇27:1）。诗篇的第一部分表达了他对上帝在过去所赐下的祝福充满信心和信靠。他也渴望住在耶和华的殿里，并知道神会保护他（第1-6节）。在第二部分，大卫急切地恳求神的怜悯和从仇敌的手中拯救他（第7-12节）。最后，他承认如果不是上帝的美善，那么他将会灰心丧气，并告诫自己要等候上帝才能重新得力（第13-14节）。

问1：你从《诗篇》第27篇中学到了什么重要的功课？

问2：大卫在这首诗篇中提供了什么解决恐惧的方法？

现在让我们专注于《诗篇》第27篇第4节。请注意，在下面的现代中文译本，第4节添加了“只”一字。

我向上主只求一件事； 只有这一件事是我的期望： 就是一生一世住在上主的家， 在殿宇里瞻仰他的美善，寻求他的引导。 (现代中文译本)	我曾向耶和华求一件事， 我还要求， 就是能一生住在祂的殿中， 瞻仰祂的荣美，寻求祂的旨意。 (当代译本)
---	--

在危难和极度需要的时候，大卫宣告他除了待在耶和华的殿里之外，别无其它渴望。他只求一件事，单单一件事，排除其它一切。

问3：请描述在第4节中添加“只”这一个字的神学含义。它与大卫的处境有何关联？它对我们今天有什么意义？

问4：正如本课前面提到的，内在的现实（单一的专注）会导致外在的（简单的）生活方式。你对这个原则的理解是什么？如果不实践的话，会有哪些陷阱？

问5：简约的生活方式如何会变得律法主义？怎么会变得表里不一呢？（见要点 #3: 简约的精神需要单一的心。）

问6：举一些自己的例子，说明你的生活节奏如何变得不可持续性。这些情况是否在你的控制范围内？为什么？

问7: 看看下面的经文，为什么保持一个单一的专注很重要？如果我们不这样做，又会如何呢？

申命记6:5 你们要全心、全意、全力爱你们的上帝耶和华。

腓立比书3:13-14 弟兄姊妹，我并非以为自己已经得到了，我只专注一件事，就是忘记背后，努力向前，直奔目标，要赢得上帝借着基督耶稣从天上呼召我去得的奖赏。

路加福音10:42 其实最要紧的事只有一件，玛丽亚选择了上好的，是夺不走的。

问8：你是否愿意如何改变你的生活方式，以简约你生活的步伐并定心安静在上帝面前？你希望让他人为你督责吗？

课后作业

挑战！

31耶稣对他们说：「你们私下跟我到僻静的地方去歇一会儿吧。」因为当时来来往往找他们的人实在太多，他们连吃饭的时间都没有。（马可福音6:31当代译本）

在第5和第6课中，我们讨论了静默与独处的重要性。简化我们步伐的最好方法之一是留出大量时间与上帝共度时光。可以是行走祷告，或祈祷静修，或者只是独自一人在家中安静的房间里。在接下来的两周内，留出至少3小时与上帝独处。首先将其放入你的日程中，以便围绕着它安排其他事项。评估你的生活节奏如何因此而改变，并准备好在下一次小组时，与其他人分享你的经验。

背诵！

!4我曾向耶和華求一件事，我还要求，
就是能一生住在祂的殿中，瞻仰祂的荣美，寻求祂的旨意。（诗篇27:4当代译本）

预习！

在下一课中，我们将着眼于简约优先顺序。请事先花一些时间思考以下问题，并准备好分享你的答案。

1. 是什么占据了你大部分时间？
2. 你的日常活动是什么？
3. 你平时忙什么？
4. 哪些事情容易让你分心？
5. 当你无事可做时，你如何消磨你的时间？
6. 你使用什么方法来更好地管理你的时间？