

簡約的生活

在上一上課中，我們談到了專一的心。它是什麼意思呢？從馬太福音 6 章中，我們學到耶穌鼓勵門徒們積存天上的財富，而不是地上的財富。因為你所認為有價值的東西顯示了你心中的所愛，就像我們在馬太福音 6:24 中讀到的那樣：

「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個、愛那個，就是重這個、輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門。」

我們需要專注於單一而真正重要的事情，那就是與神的關係。作為基督徒，我們被呼召要盡心，盡性，盡意愛主我們的神，並且將心專一歸我主。

然而，由於家庭背景和生活經歷的影響，我們大多數人可能會發現很難信任神。就像亞當和夏娃，在罪進入世界之後，恐懼、罪惡和蒙羞進入了他們的心中。他們發現很難信任神，所以試圖用無花果樹葉遮蓋赤裸的身體；我們也可以使用金錢、財產、地位和能力表現來掩蓋自己的裸體。

我們提到了信念如何以積極或消極的方式影響我們的觀點。它們可以在我們的心中造成謬誤的濾鏡 (false lenses)，使我們以錯誤的方式看待世界、他人和神。

請記住，我們的看法決定我們的生活方式。這就是為什麼我們需要關注我們內在的世界。耶穌在馬太福音 6:22-23 中提醒我們：「眼睛就是身上的燈。你的眼睛若瞭亮，全身就光明；你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裏頭的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」

如何成為一個心靈專一的基督徒？

1. 停止追求那些毫無價值或空洞的事物

詩篇 115:8 說：「造他的要和他一樣；凡靠他的也要如此。」

這意味著我們會成為我們所敬奉的對象。如果我們愛慕空洞的事物，我們也會變得空洞。耶利米書 2:5 中說：「隨從虛無的神，自己成為虛妄的呢？」

你現在正追求什麼毫無意義的東西呢？名聲、更大的房子、更豪華的車子、工作晉升？你是否已經準備放棄這種追求，轉向那位能滿足靈魂的永生神呢？

2. 停止空轉

耶穌在約翰福音 15:5 中說：「我是葡萄樹，你們是枝子；常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子，因為離了我，你們就不能做什麼。」如果我們沒有與耶穌聯繫，就沒有生命，沒有果實，我們就是空著跑。

3. 從世俗到永恆的轉變

不要在地上積聚財寶，而要學習在天上積聚財寶，成為在地上我們父親的事工的一部分。

4. 從物質追求到屬靈追求

如果我們真正相信永生，我們要帶著什麼過去呢？我不能帶我的澳元過去。中國民間信仰裡有人會燒假的紙錢，因為他們認為死者在另一邊可以收集到並且使用它。

我不能帶我的房子、我的車、我的船，但我可以帶我的品格、我的靈果、我在基督裡的知識和身份。

5. 把我們的盼望從人轉移到神

任何人認為不可能的事，在神眼中都是可能的。當我們在神面前放下一切時，這會帶給我們平安和安息。

單一的心會帶領你過著簡樸的生活！

在新冠爆發時期，「麻理惠的整理秘訣」(Tidying Up with Marie Kondo) 在 Netflix 上爆紅，其整理房間的名言是「這樣做會讓你感到喜悅嗎？」深受大眾喜愛。作為基督徒，我們不需要問自己這個問題，但我們需要問自己的是「我信任上帝嗎？」「我有信心相信聖經上所說的是真實的嗎？」馬太福音 6:33「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」當心志不一，生活變得複雜。你願意放下沉重的負擔，回歸尋求上帝國度的簡樸生活嗎？

內在的真實會帶來外在生活方式的改變

簡樸的生活包括徹底的重新考量這三個方面：時間、金錢和物質。

1. 時間

讓我們看看 Marcia Harnok 的作品《詩篇 23 篇對立面》：

時鐘是我的獨裁者，
我必不致安息。
他使我躺臥在地上- 精疲力竭之後。
領我到憂鬱的深淵中。
他使我的靈魂驚恐。
為了幹活而瘋狂奔波。
我雖然拼命地從一個任務到另一個，
也不能完成所有事情，
因為我的「理想」與我同在；
日期期限，對認可的需求，都驅使著我。
在我敵人面前，你要求我表現極限；
你用偏頭痛膏了我的頭，使我的待辦表滿溢。
我一生一世必有疲憊壓力隨着我；
我且要活在折騰束縛中，直到永遠。

我們可以一笑置之，但我們都知道這個對比中有一個真實的元素。我們需要看看自己在做什麼，以及為什麼在做。我們是否善用時間，為上帝的旨意服務？

要簡化我們的生活時間，我們不應該專注在減少，而是專注在本質核心。

減少化	核心化
處理我們的忙碌	處理我們的失落感（為什麼我在做這件事）
質疑我們的能力	質疑我們的迷惑（我的人生目的是什麼）
給予我們安慰	為我們提供正確方向（上帝應該是我們的指南針）
關注緩解	著眼於安息
外在生活	內在生命（處理我們心靈中的忙碌）
幫我們喘一口氣	幫助我們重新捕捉我們的異象
責怪外部環境	檢視內在根源
關注創造餘地	關注心靈的錨（上帝是否是我靈的錨？）
尋求在繁忙的日程中加入耶穌	將耶穌定位為我們日程的主宰

如果我們看耶穌在世上的生活，祂總是很忙碌，但祂總是有時間處理每一件事情。祂從不急躁，因為祂以神的旨意為優先考量而生活。讓我們重新回歸神的旨意，把時間用在符合神的旨意的事情上。

2. 金錢

當「瑪門」（希伯來文中的財富之意）統治時，我們就會陷入生活的焦慮中。當物質增加時，生活變得複雜。解脫之道不是貧窮，而是一種簡單和管理的生活方式。

有幾種生活方式可以選擇：

a. 超出自己能力範圍的生活-這些人用他們沒有的錢買不需要的東西，只是為了讓他們不認識的人刮目相看。他們最終擁有大量的資產，卻背負著更大的債務。他們擁有很多小玩意，但沒有慷慨之心。

b. 根據自己的能力範圍生活-我們把所有的錢都花光了，期待下一個薪水的到來。這種生活方式的哲學是：「今天有酒今朝醉，明日有愁無命憂」

c. 在自己的能力範圍內生活-這種生活方式的人有一定程度的智慧，仍然會確保他們留有一些東西備用。他們會考慮保險和投資等事項。

d. 過著低於你的收入生活-明白簡樸的屬靈原則的人會明白到即使他們財力充裕，他們也會選擇不要某些東西，這樣他們就有更多東西可以分享給他人。他們學會了說：“足夠就好了。”他們在神裡找到了滿足的地方。

你是哪一種人？

3. 物質財富

當心物質在我們生命中微妙的力量！

「曾經享受的奢侈品變成了必需品」

在你的生活中，有哪些奢侈品現在已經成為必需品？

- 外出用餐
- 更大的房子
- 更好的車子

簡樸是自由！它使我們擺脫對物質的依附和追求更多的痴迷。

你需要清理生活中哪些東西？

問題：

1. 你從今天的課程中得到了哪些重要的啟示？
2. 你如何將活出簡樸的生活？

示例：

- a) 我會調整時間，每星期日（花 30 分鐘）與孩子們進行家庭靈修。分享我個人靈修的想法。
- b) 減少上網和電子郵件的時間：選擇不隨時回復郵件（除非是我的工作範圍內）。定時處理所有郵件。每天上網時間限制為 1 至 2 小時。
- c) 制定每月預算，並堅持執行。祈禱並請求上帝賜智慧，明智地管理祂的資源。（按收入百分比劃分，用於花費/儲蓄，老年醫療保健，生活費用，保險，什一奉獻，兒童家庭開支，水電費等）

現在列出另外 3 項計劃。寫下你何時開始進行這些改變。

- 1)
- 2)
- 3)

3. 如果你發現很難完成這個練習，是否有任何領域讓你難以放手？這是否與你對上帝的看法有關？例如：我認為上帝與我很遙遠。這讓我覺得我必須做所有這些事情來照顧我自己和我的家人。