



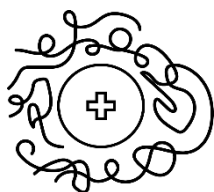
THE
MENTORING
PROJECT

极简生活： 为神断舍离



MASON GOOD

极简生活：为神断舍离



MASON GOOD

（梅森·古德）

目录

引言： 你喧嚣杂乱的生活..... 4

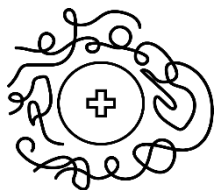
专注与努力的平衡..... 7

简朴生活的根源..... 11

简朴的果子..... 16

操练简朴生活..... 20

结语..... 24



引言： 你喧嚣杂乱的生活

最近一个主日的下午，聚会结束后我坐下来，打开电视，发现自己竟然可以在同一个屏幕上同时观看八场橄榄球赛。（正如《侏罗纪公园》里的混沌理论家所说：“你们的科学家只顾着研究能不能做到，却没停下来想想该不该做！”）

我纯粹出于好奇打开来看，立刻就被这种体验弄得晕头转向。虽然一下子有海量信息摆在眼前，但当我同时看着八场比赛进行时，很快就意识到自己根本无法专注于任何一场。画面里发生的事情太多，我反而对一切都麻木了，无法真正聚焦在某一场比赛上。再加上两个好奇的小孩你一言我一语地问个不停，一个蹒跚学步的孩子玩着似乎专为发出强光、制造最大噪音而设计的电动玩具，还有一只狗在一旁叫着要出去……这可真是难得的休息日！

我们生活在一个快节奏且喧嚣的社会。我们追求更大、更好、更快。但真的就一定更好吗？我认为并非如此，而且大多数人都明白这一点。如今，倦怠、绝望和孤独感日益加剧，注意力持续时间的缩短、肤浅的友谊，还有一种越来越强烈的失控感。

简朴生活为我们提供一种逃离这持续不断之喧嚣和干扰的方法。当我们停下来思考如何专注于真正重要的事情时，我们就会明白简单的生活并不是为了少做而少做，而是找到最重要的事并全身心地投入其中。

想想生活中所有争夺你时间、精力和能量的事情。看看你的日程表是如何迅速被填满。你是不是经常早上一醒来就列好一天的待办事项清单，结果

实践指南

躺下时，却发现该完成的事几乎没推进多少？最近有人问我可以怎样为我祷告，我的第一反应竟然是：“祷告一天能有 28 个小时吧！”我们的直觉反应往往显露内心，不是吗？

每天，你都会对某些事情说“是”或“否”，而这些事情的轻重缓急各不相同，有的美好、敬虔，有的则可能充满罪恶的诱惑。我们的生活很快就会被各种事物填满。水会流动，并随着容器的形状改变自己的形态；照样，我们的时间、精力和努力也很快被各种“追求者”占据，它们都在争夺我们的注意力。就像地下室里那个被遗忘的壁橱，慢慢地，却确实地堆满了各种物件、箱子和零碎杂物……我们的生活也被预约、训练、个人操练、晚餐、爱好，以及生活中突如其来事填得杂乱不堪。我们打扫房屋，是为了给自己想要、也确实需要的好东西腾出空间。同样，拥抱简朴生活让我们能为真正重要的事创造空间。简朴生活不只是清理杂物，也是在心思意念中清除那些拦阻我们专注于最重要之事的干扰。

圣经在这件事上教导我们。神的话语告诉我们以单纯顺服耶稣为目标时，就能判断哪些事配得我们的时间、才干和财富。它也告诉我们既可以努力工作来回应神的恩典，也可以从劳作中安息，盼望在基督里那永恒安息日的安息。

本生活技能指南旨在提供一些实用建议来帮助你思考如何度过人生。它将帮助你精简优先次序，简化生活，从而更好地服侍、敬拜和跟随你的救主。极简生活不只是舍弃实体物品；更在于：当我们把神的国放在首位时，专注于由此而来的属灵简朴。借着拥抱简朴的生活方式，我们可以过一种荣耀神的生活，专注于他的旨意而非世俗纷扰的生活。

归根结底，这种简朴生活的呼召，并不是一种文化回应，甚至也不是获得更大个人幸福。这并非教你如何通过精简生活更好地达成目标；它关乎跟随基督这位救主。他呼召我们归向他，又邀请我们服侍他。他要得着我们全部的爱慕与委身。

什么才真正要紧？什么才真正重要？弄清这些问题，能帮助我们清理心里的壁橱，并将心思放在上面的事。过更简朴的生活，就是让我们的焦点与神的旨意一致，好叫我们活得有目标、方向清晰，并有平安。本指南会帮助你聚焦自己的生活，思考这些问题、并与朋友一起学习这份材料时，重新校准人生的焦点。

极简生活：为神断舍离

问题反思：

1. 你现在的生活中有哪些“喧嚣”？哪些事情似乎占据你大量的时间、精力和心力？你晚上躺下时都在想些什么？
2. 你现在的生活中有哪些“杂乱”？哪些关系、责任或烦恼似乎阻碍你，或者在你的生活中没有特定的“位置”？

1

专注与努力的平衡

这话题远比简单的“少做点！”或“多做点！”复杂得多。整理自己的家，不只是扔掉不再需要的东西；更是为你真正需要的美好事物腾出空间。圣经向我们描绘的，是那些在生活中寻求跟随耶稣的人：他们为神的国辛勤劳作，同时也因基督为他们成就的救赎大工而知足。简朴生活的操练，是让我们越来越能够对无益之事说“不”，也对神美好的事说“是”。

过简朴的生活并非逃避责任，而是简化重要之事并专注于真正重要的事。这正是我们忠心跟随基督所需要的平衡。

在追求简朴生活的过程中，有两段经文值得我们一并思想：帖撒罗尼迦前书 4:11 和哥林多前书 15:10。这两段经文都是使徒保罗所写。合在一起，它们共同为我们的生活提供了一个可追求的框架。

渴望过安静的生活

首先，让我们思考保罗在帖撒罗尼迦前书 4:1-12 中对基督徒生活的劝勉。虽然整段经文都充满对我们有益的实际鼓励，但就我们的目的而言，我们尤其关注第 11 节：“……又要立志作安静人，办自己的事，亲手做工，正如我们从前所吩咐你们的……”

在某种程度上，这句话听起来像是来自过去的时代，来自一个更简朴的年代。然而，这些却是神的话语给今天每一位基督徒的命令。让我们简要思考这三条命令。

第二，我们应当追求简朴的生活。这真是对我们这个时代最为贴切的劝勉！想想社交媒体时代是如何放大我们生活的“音量”。我们被告知，别人必须知道我们生活中的每一个“动态”：我们去过哪里，和谁在一起，吃了什么，做了什么，等等。智能手机与 24 小时新闻循环这种不圣洁的联姻，意味着我们时刻在线，随时都能联系得上。这给面对面、一对一的关系带来负担（下次你和朋友喝咖啡时，不妨把手机从桌子上拿走，看看你们的谈话是否会更愉快）。不仅如此，我们还能实时接触每一场悲剧、每一桩

极简生活：为神断舍离

丑闻、每一条突发新闻。你口袋里的手机让你能够听见全世界的哀号。你本不该一次承受这一切痛苦。

简朴生活并不意味着你必须把头埋进沙子里把自己与世隔绝。事实上，我们应当努力成为了解时事的公民，愿意知道周围正在发生什么。毕竟，在这样一个动荡的世界里，有许多事值得我们祷告。但如果你诚实面对自己，就会承认：你心思里的许多杂乱，都来自网络生活中持续不断的多巴胺刺激。关系中的“害怕错过”驱使我们不断保持在线，免得错过下一个关于某人的劲爆八卦——那人也许是我们现实生活中认识的人，也许根本不是。

过简朴生活意味着我们要把目光放在自己的事务和关切上。这意味着我们渴望把自己的家料理得合宜有序。相比弟兄眼中的刺，我们更应当关注自己眼中的梁木（太 7:3-5）。

下一条命令同样适用于今天的我们：管好自己的事。现实是，我们无法解决世界上所有的问题，也无法回应每一个需要。你不是世界的救主。因着神的恩典，我们敬拜那位真正的救主。简朴生活教导我们专注于自己能够掌控的事，并把其余的交托给神。如果我们要问如何过简朴的生活，首先就要调整优先次序，把焦点放在神的旨意上，而不是被世界上压倒性的需求牵着走。这意味着有意放下那些使我们分心、把我们神所赐责任中拉走的干扰。

忠心意味着我们每天都要努力做出荣耀基督的决定，无论大事小事，并将结果交托给主。我们每个人都有主所托付的具体责任。我们心思里积累杂乱，其中一个原因就是忽略神摆在我们面前的美好事物，转而追求错误甚至有罪的事。耶稣今天要你做什么？按照圣灵的引导去做，明天也以同一个目标继续。你不可能解决所有问题，但你可以努力忠于神摆在你面前的事。

最后，圣经教导我们要亲手做工。就我们的思想生活而言，这是一条建造的命令，而不是拆毁和破坏的命令。作为神的子民，我们跟随他，寻求建造、创造并使人合一。圣经正对我们此刻的文化处境说话。在一个喜欢拆毁的世界里，还有什么比建造更能抵挡黑暗呢？单纯的信心使我们能够专注于手头的工作，在神所赐的工作中找到喜乐，而不被属世成功的压力压垮。在人际关系中忠心，在婚姻中委身。养育儿女，委身于地方教会，开创事业，或努力创造美好的事物。基督徒可以享受并颂赞神创造与设计的美。这就是神国里的生活，也是圣经所教导的简朴生活的写照——专注于神的优先事项，而不是属世的干扰。

合在一起，这些命令为我们描绘出基督门徒安静忠心的图画。我们不是全知全能、拯救世界的救主……耶稣才是！虽然我们当然可以关心破碎的处境，但我们应当尽己所能去帮助，并为周围所见所闻的处境祷告。如何过一种简朴的基督徒生活，是我们每天都必须问自己的问题。这关乎放下这世界令人不堪重负的复杂纷扰，选择专注于基督简单却深邃的教导。我们也应当相信神掌权。他已经为我们极大的需要采取行动。这引导我们忠于主放在我们手中的事，并将结果交托给他。他呼召所有劳苦担重担的人到他那里去得安息。

靠着神的恩典，努力工作

现在，让我们思考哥林多前书 15 章的信息。保罗写这章是为了他的工作和事工辩护，回应那些试图贬损他的人。在第 3 节，他提醒我们信仰中最重要的是什么：耶稣基督照圣经所说，为我们的罪死了，而且埋葬了；又照圣经所说，第三天复活了。复活的基督随后向几位跟随他的人显现。他“末了”也向保罗显现，因为保罗并非基督最初的跟随者，而是“如同未到产期而生的人一般”。保罗说自己是使徒中最小的，因为他在归信之前曾逼迫神的教会。现在来看第 10 节。尽管保罗的属灵履历看似软弱、缺乏资格，但他仍举出神在他生命中的恩典；正是这恩典推动他继续生活和侍奉：“然而，我今日成了何等人，是蒙 神的恩才成的，并且他所赐我的恩不是徒然的。我比众使徒格外劳苦；这原不是我，乃是 神的恩与我同在。”

保罗显然极力拥护神白白的恩典和怜悯。然而，正是这种恩典观驱使他为基督和他的国度“格外劳苦”，超过其他任何使徒。想想这教导我们怎样看待工作和效率。简朴生活并不意味着我们隐居到湖边小屋，等候主再来。相反，恩典激励我们为基督和他的国度辛勤工作。它敦促我们精简优先次序，简化使命，使其与基督的命令相符，而不是围绕自己的个人欲望打转。

保罗靠着圣灵的大能竭尽全力地工作，因为他唯一的渴慕就是他救主耶稣基督的名与荣耀。也许我们觉得自己手头的事太多，是因为我们的委身被分割了：一方面委身于基督，另一方面又想经营自己的小王国。这当然会把更多忧虑带进来。简朴生活帮助我们专注于最重要的事——我们与基督的关系——从而摆脱属世干扰带来的不必要重担。

保罗的例子在这一点上很有启发。因为他深受神恩典的影响和改变，所以他能无所畏惧地面对神为他预备的人生。无论发生什么，他都有这样的自

极简生活：为神断舍离

由、平安和信心，因为他在基督里稳妥。简朴生活也使我们能够拥抱同样的平安，专注于永恒而非短暂，并相信神会带领我们经过每一个挑战。

用几分钟时间来思考：你若相信神所应许你的一切都是真实的，生活将会是怎样？如果你在基督里永远安全稳妥，这会怎样给你勇气去面对明天的挑战？如果你相信，当你最后一次在世上闭上双眼的那一刻，自己会在新天地里醒来，这会如何影响你的价值观？你的决定？你的人际关系？

问题反思：

1. 你倾向于懒惰，还是过度追求成就？对于在任一方向上挣扎的人，神的话语会怎么说？
2. 把帖撒罗尼迦前书 4:11 和哥林多前书 15:10 结合起来，会如何帮助我们理解作为基督徒专注而简朴地生活的价值？神的真理如何引导你在自己的生活中“收窄”焦点？
3. 还有哪些经文和应许可以帮助我们思考这个主题？

2

简朴生活的根源

此时，我们应该停下来审视一下自己的生活。哪些事情正在争夺你的时间、努力和心力？如果你对别人提出的每一个要求，或对所有你自己想追求的事情都说“是”，你一天需要额外挤出多少时间？

此外，你大部分时间都在思考什么？当你的思绪游离时，它会停在哪里？这些也是这等式的一部分。有时，一些小问题或小忧虑会占据我们过多的心力，使我们所背负的其他忧虑也更加沉重。

我们身处的时代和文化不断告诉我们，我们需要做得更多、变得更好、产出更多。人们根据我们能做什么、能取得多少成就来评判和衡量我们。简朴生活则为我们提供另一条路：它帮助我们专注于最核心的事，从而清理心思，使我们摆脱不断做更多、变得更好的压力。

福音为我们这个市场导向文化所给出的解药，就是这个真理：我们蒙爱、蒙赦免、被接纳、得拯救，唯独是借着耶稣基督已经完成的工作。当耶稣说“成了”的时候，他所说的确实成了！想想这奇妙的真理对你的生命意味着什么（不仅关乎你永恒的归宿，也关乎你此时此刻的生活）。离开基督，我们的人生没有方向。如果你对未来没有安全感，更不用说对当下有安全感了，就很容易积累大量心思里的“杂物”。就像一位父亲把车库堆满各种杂物，以备不时之需万一哪天需要那块正合适的木头……如果你在基督里没有安全感，就会试图抓住超过自己所能承受的东西。简朴生活教导我们可以放下多余之物，在真正重要的事上找到平安。离开耶稣，我们无法对今生有真正的信心。

那么，什么是简朴的生活？它并不是除去一切，而是专注于那些使我们更亲近神的事。借着拥抱简朴生活，我们使自己与福音的核心相符：从不必要的干扰中得自由，并专注于基督永恒的应许。

将这种困境，与基督徒在日常生活中可以拥有的坚如磐石的信靠作比较。因为我们的未来在基督里是稳妥的，我们也不再试图赚取神的接纳，或偿

极简生活：为神断舍离

还他赐给我们的一切，所以我们可以专注于生命中真正重要的事。当然，说来容易做起来难。可是，当我们思考为神而过简朴生活时，这意味着我们已经把生活中那些价值低、耗能高的部分扔掉，转而把更多精力投入神为我们预备的永恒、属灵之事。

满足

神赐给他子民的恩赐之一，就是对我们在他面前的身份有一种安稳的确信。我们不再被文化和处境的风吹得东倒西歪，而是可以在耶稣为我们所成就的一切上有扎根的信心。这就是我们所说的以基督为满足。简朴生活是找到这种安稳确信的关键，因为它帮助我们专注于那些能为我们带来平安和清晰人生的永恒真理。

想想你生活中所有感到不满足的地方：工作、家庭或人际关系中的挫败。

“中年危机”说到底，就是人到了人生某个阶段，意识到生活并没有照着自己想象的方向发展。当我们把盼望积存在这个世界脆弱的人和事物上，一旦他们和这一切不可避免地让我们失望时我们就很容易感到沮丧。

信靠基督呼召我们离开世界的疲于奔命。在认识耶稣以前，我们都需要从身边的人那里得到某些东西：接纳、安全感、爱等等。在基督里，我们得着灵魂所渴慕的一切。这反过来又为我们的生命带来极大的自由。以前，你可能带着一种潜意识里“需要被接纳”的心态进入关系。一旦你接受基督，就会开始以更自由的方式面对友谊。你不再需要从配偶那里获得爱 and 安全感，因为你可以在救主耶稣里找到这些。这样，配偶所能给予你的任何爱和安全感，都是额外的祝福，添加在你已经从耶稣那里得着的一切之上。简朴生活帮助我们放下向他人寻求认可和接纳的不必要压力，使我们活在基督之爱的自由里。

描述这种现实的另一个词，就是“知足”。它意味着我们安然自在，内里整全，心里安稳。这是基督赐给他子民的奇妙恩赐。

拿起圣经，用几分钟时间阅读并思考以赛亚书第 7 章。以色列正处于战争之中，他们的敌人联合起来攻击他们。在第 2 节，我们读到：“王的心和百姓的心就都跳动，好像林中的树被风吹动一样。” 恐惧。困惑。对未知未来的忧虑。神说话，是为了安慰他的子民，并提醒他们：战线另一边是谁并不重要。真正造成差别的，是我们是否信靠神。他才是关键所在。神在第 9 节讲话的结尾提醒他的子民：“你们若是不信，定然不得立稳。”

想想这个对比。当我们不以神为满足时，我们的灵魂就像风中的树木一样摇晃，被变迁的强风吹得来回摆动。但在基督里的人，却能在他里面坚定不移。简朴生活鼓励我们安息在这坚实的根基上，免受世俗纷扰和迷茫的侵扰。

清教徒耶利米·伯勒斯（**Jeremiah Burroughs**）就此主题撰写了一部经典著作，名为《基督徒知足的稀世珍宝》（**The Rare Jewel of Christian Contentment**）。他写道：“基督徒的知足是一种甜美、内在、安静、满有恩典的心灵状态，使人在任何境况中都甘心顺服，并喜悦神智慧而慈父般的安排。”基督徒无论遭遇什么，都能借着信心在基督里坚定站立，因为在我们的主耶稣基督里，并借着祂，我们拥有安稳的知足和满足。

如果我们纷乱的心思部分源于对生活普遍的不满足，那么我们竟能因着耶稣而坚定不移，这是何等奇妙！主以祂的智慧和恩慈赐下，也收回；对于在基督里的人来说，我们可以相信，尽管我们处境如此，神向我们所怀慈父般的心意并没有改变。

这正是“基督徒极简主义”真正闪耀之处。通过简化生活并专注于基督，我们可以除去干扰，经历在他里面全然的满足。这样简化生活，会引导我们专注于永恒之事，而不是那些会压垮我们的短暂之物。

安息、忧虑与人的有限

心理学研究开始印证我们所有人都本能知道的，也是圣经数千年来一直告诉我们的一一人的身体需要休息。当我们硬撑着不停工作，不仅会把自己耗尽，工作的质量也会开始下降。我们生活中许多复杂的问题，都源于过度承担所导致的极度疲惫。我们是有限的受造物，我们的创造主已经告诉我们，应当从劳作中休息。请再次留意这里的平衡。我们应当勤奋完成神交给我们的任务；我们也必须花时间，特别是每周一天，从这些工作中休息。主日是为了提醒我们救主的伟大。这就是我们作为他的子民敬拜他的原因。

为此，主赐给我们另一个常被忽略却极其实用的工具：睡眠。当你在生活中遇到困扰时，首先要考虑的问题之一就是你睡得够不够。希伯来书 4 章应许我们，神的子民仍有永恒的安息日安息存留，这安息将由我们尊荣的大祭司耶稣基督带领我们进入。今天，我们可以在基督里安息，预尝那将要来到的天上安息。我们越定睛仰望耶稣，越专注于神的事，就越少转向世上的烦恼和忧虑——那些事我们本来也无力解决。

极简生活：为神断舍离

神命令他的子民追求他们受造所需的安息，而不只是等到工作完成才休息。我们甚至在耶稣自己的生命和地上事工中也看见这一点。在马可福音 6:31 中，我们读到：“他就说：‘你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。’这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫。”这幅画面显明，耶稣把休息和专注放在优先位置，好更有效地追求他的使命。若你忙到无法休息，也无法尊主日为圣，这就表明你的生活太喧嚣、太杂乱，以至于无法有效服侍。虽然我们敬拜的神永不疲乏，也不打盹，但我们确实需要休息和睡眠。

在马太福音 6:25-34 中，耶稣在登山宝训中教导他的子民不要忧虑。这是我们在这本生活技能指南中第一次使用“忧虑”这个词，但它真是形容我们心中杂乱的好词。当我们的担忧超出眼前、具体的事，延伸到各种假设的可能性时，我们就会变得焦虑。耶稣告诉他的子民：“所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”

思想保罗在腓立比书 4:6-7 中所写：“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

神所赐出人意外的平安，竟能保守我们的心怀意念，使之不被生活的喧嚣侵扰，这是何等令人舒畅！当我们安息在耶稣里，就会专注于他。这提醒我们，虽然我们在世上有试炼和患难，但并非每个问题都是紧急情况。有些问题今天就需要我们立即关注，但许多占据我们心思的事，其实是“明天”的问题。这并不是单纯的拖延，而是一个事实：许多谈话、邮件、电话或家务，都可以等到你能给它们应有的关注、妥善处理时再说。

如果整理地下室那个壁橱，是为了腾出空间和更好地利用空间；那么，为神简化生活，就意味着清楚明白哪些事此刻紧急且重要，哪些事完全可以以后再处理。这意味着在基督里知足，好叫我们可以在他里面安息。

问题反思：

1. 你生活中哪些方面让你感到不安或焦虑？在基督里知足，对你来说是否像是一个陌生的概念？如果你因基督已完成的救赎之工而得满足，那会是什么样子？
2. 你觉得自己在生命中的各种关系里“需要”什么？当这些人无法在那些方面满足你时，你会怎么做？

实践指南

3. 在你的生活中，安息是什么样子？星期天是混乱的一天，还是安息的日子？为了遵行基督的命令，同时又能真正从劳作中休息，你可以做出哪些实际改变？
4. 你现在为什么事忧虑？其中哪些需要立即关注，哪些可以等待？你可以采用哪些操练，更有条理地分散工作量，而不是让所有东西都堆在桌子上？

3

简朴的果子

到目前为止，我们大部分讨论都围绕着清理空间、分散工作量展开。本技能指南的一个关键词是“专注”。我们要在心思和生活中为神的美好事物腾出空间。在本节里，我们将回到马太福音 6 章中耶稣的登山宝训，专注于我们在生活中应当寻求什么。简朴带来清晰。

先求神的国

再次阅读马太福音 6:25-33。耶稣在这里教导他的门徒不要忧虑。我们之前讨论过“不要忧虑……”这条命令的消极一面。它也有积极的一面。在 31-33 节，耶稣说：“所以，不要忧虑说，吃什么？喝什么？穿什么？这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”

这里的“外邦人”是指不信的人。他们寻求解决今世物质问题的办法是只关心眼前的需要。这是一种杂乱的生活。这并不是说吃什么、穿什么的问题不重要。你们的天父已经知道你们需要这一切，并且他供应他的子民。这些问题终将得到解决。相反，耶稣呼召我们先求神的国和他的义。结果就是，“这些东西都要加给你们了”。也就是说，当我们的焦点放在更重要的事上时，那些较次要的忧虑也会得到安顿。

什么是简朴的生活？就是专注于先求神的国，而不被世界无休止的要求牵着走的生活。简朴生活让我们能够优先考虑真正重要的事情，避免不必要的干扰。

这就像马太福音 14 章中彼得在水面上行走的故事。当彼得的目光注视着他的救主时，他靠着耶稣的大能行走在水面上。只有当他低头开始在意自己的表现时，他才开始下沉。如果我们的焦点狭窄到总是在评估自己表现如何（我们够好吗？我们做得够多吗？），我们就会感到忧虑。但如果我们定睛仰望耶稣，我们就能放下一切重担，真正奔跑那摆在我们前路的路程（来 12:2）。

实践指南

说我们在生活中先寻求神的国很容易，但真正实行起来却很难。这就是信心的生活。你可以看着一把椅子，尽情谈论它支撑你的能力。你可以引用厂家提供的承重数据，或说明它是用什么金属制成的。但直到你坐下，把重量压在椅子上，你才算真正信任它。真正的信念必须落实为行动。

我们应当先求神的国，不仅是在言语上，也要用我们的行动、思想和爱慕来寻求。一个简朴基督徒的这个关键标志，会使我们能够妥善安排生活中的其他层面。

扪心自问最重要的是什么

当我们寻求安排生活中的优先次序时，圣经中马利亚和马大的故事对我们很有启发。这段经文出自路加福音 10 章：

他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人，名叫马大，接他到自己家里。她有一个妹子名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听他的道。马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来说：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”耶稣回答说：“马大！马大！你为许多的事思虑烦扰，但是不可少的只有一件；马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”（路加福音 10:38-42）

这又是生活被琐事缠身的一幅写照：“……你为许多的事思虑烦扰”。马大的忧虑或许是出于好意，但她却无法分清轻重缓急，专注于最重要的事——与耶稣同在。马大忙于生活中的琐事，以至于忽略了她最迫切需要聆听、也最需要亲近的那一位。

这个故事之所以能引起我们的共鸣，是因为我们都渴望像马利亚那样，但很多时候我们却感觉自己像马大。

- “待办事项清单太长了。”
- “碗碟不会自己洗好。”
- “我的工作如何才能完成？”
- “花园都长满杂草了。”
- “晚饭吃什么？”

这样的清单还可以一直列下去。我们不知道如果马大从一开始就像马利亚那样，故事会如何发展。但她肯定会少一些心神不宁和焦虑不安。我想家务活还是会有人做的。或许耶稣还会主动帮忙。

极简生活：为神断舍离

当我们过于关注眼前的事情，我们的时间就会被消耗殆尽，以至于无暇顾及长远之事。耶稣长存，他是永恒的。这意味着我们必须优先考虑与他的关系。正如以赛亚所写：“当趁耶和華可寻找的时候寻找他，相近的时候求告他”（赛 55:6）。

辨识偶像

圣经用“偶像”一词来指代除神以外我们当作神来敬拜的任何事物。我们通常不会用这个词，但我们的生活和情感却显示我们实际敬拜的是什么。很少有人会直言不讳地说自己敬拜工作或孩子，但他们的生活却表明他们确实如此。

许多占据我们生活的事物本身都是“好”的。但当我们赋予它们过多的分量和意义时，它们最终会占据我们不应有的空间。你的工作是神的恩赐，你的家庭也是神的恩赐。你的孩子、配偶、朋友等等都是神的恩赐。我们应当明白自己对生活中每个方面的责任。这其中一部分在于明白我们首要的责任是敬拜神自己而不是敬拜他人。

请思考耶稣在路加福音 8:19-21 中的话：“耶稣的母亲和他弟兄来了，因为人多，不得到他跟前。有人告诉他说：‘你母亲和你弟兄站在外边，要见你。’耶稣回答说：‘听了神之道而遵行的人就是我的母亲，我的弟兄了。’”

耶稣并非对他的家人冷漠无情。他是在向我们表明，他首要的委身对象是神，其次是“听了神之道而遵行的人”，最后才是他的家人。如果他在这种情况下优先考虑他的兄弟，那就会打乱神所设立的次序。耶稣当然关心他们，但他与那些因信与他联合的人有着更高的关系。（毫无疑问，耶稣与弟兄们的早期互动后来都成为他们见证的一部分，因为他们明白信靠耶稣为主、跟随他成为永恒属灵弟兄的意义。）

当我们把生活中美好的事物当作神祇，我们会感到困惑，思绪纷乱，也会给身边的人带来他们无法承受的重担。当我们把神放在首位时，我们就能荣耀神，也能更好地爱身边的人、服侍他们。

整理你的生活意味着把心中架子上的偶像清除出去，这样你才能敬拜和跟随独一真神。属灵的简朴呼召我们把神放在一切之上，过一种不受非必要干扰的生活。

实践指南

问题反思：

1. 你如何在生活中首先寻求神的国？你生活中是否存在一些领域尚未受到耶稣福音的影响？使你生命中的这个领域降服于耶稣，会是什么样子？
2. 你在哪些方面过于关注自己的表现而不是回应神的恩典去生活？你可以做出哪些改变来减少对“自己做得如何”的担忧，转而安息在基督已完成的救赎大工中？这样做会带来怎样的改变？
3. 有哪些“偶像”或假神在争夺你的爱慕和敬拜？这些东西是如何充斥你的生活的？你若将它们弃绝又会是什么样子？

4

操练简朴生活

当我们为了侍奉神而清理生活中的杂物时，我们想要除去哪些东西？最后一部分旨在引导你思考一些切实可行的方法，以便你能够给予生活中的各个方面应有的重视和关注。简朴生活的呼召不仅仅是除去杂物；这关乎为生命和信仰中真正重要的事物腾出空间。

思考你具体承担的责任

生活中有些事情是一般性的、人人都能做的。但有些事情只有你才能完成，是你独有的责任。你是孩子的父母，你是配偶唯一的配偶。如果你有工作，这份工作也意味着你必须履行某些职责。

再次思考家务活的比喻如何描绘我们生活中的“杂物清理”。你的家或公寓里有很多事情需要定期处理。谁负责做每一件事呢？很少有人能独自完成所有家务。因此家务活需要分工，不同的人负责各自的领域，如果每个人都各司其职，所有的事情就能完成。

现在把这道理应用到你的生活中。你的配偶、雇主，或神，具体托付你去做哪些事？你应该努力忠实地履行这些职责。然后你可以环顾四周看看还能在哪些方面提供帮助。如果你试图承担超出自己能力范围的事情，很可能根本无法完成，或即使能完成也会因为过度劳累而影响工作质量。这时，简化生活便显得尤为关键。通过专注于你的主要职责，你就能腾出空间过符合神旨意的简朴基督徒生活。

简朴生活意味着要留意我们真正需要的是什麼，而不是世俗认为我们需要的是什麼。简朴生活鼓励我们分辨优先次序，专注于真正有价值的事。

拿出你的圣经，思想马太福音 25:14-30 中耶稣关于银子的比喻。领到五千银子和两千银子的人善用他们所得到的，并尽职尽责地管理它们。他们照着所领受的又赚了更多。而只领到一千银子的人却把它藏起来，什麼也没有赚得。他不仅惧怕主人，也害怕失去主人托付给他的那一点点东西。

实践指南

主人对前两个尽职尽责的仆人说：“好，你这又良善又忠心的仆人”，但主人却称第三个仆人为“又恶又懒的仆人”，并夺走他仅有的一千银子。

神赋予我们每个人不同的恩赐和责任。我们的职责不是质疑他、挑战他，甚至不是一味索求更多……而是忠于他所赐的一切。知道我们身在神要我们所在的地方，做着神要我们做的事，会给我们的生活带来极大的安慰与平安。这就是基督徒简朴生活的精髓——在完成神赋予我们的任务中找到平安，不受不必要的干扰或忧虑。

你无需为身边人的选择向神负责。你只需为神具体托付给你的事负责。因此，重要的是评估这些具体责任是什么，然后思考如何在这些不同的呼召中荣耀基督。简朴作为一种属灵操练，意味着在工作 and 敬拜中都要为真正重要的事情腾出空间。

效率矩阵

我们可以使用一个工具来思考某件事是否紧急、是否重要，从而帮助我们集中精力。这会形成一个 2x2 的矩阵，我们可以针对每个象限采取不同的策略。

- **紧急且重要：**这些是你生活中最重要的任务。你应该完成它们，并且要做好。这些事项需要你投入最多的注意力和精力。制定计划来完成这些任务，或忠实履行这些责任。
- **不紧急但重要：**这些事项也需要你关注，但可以暂时搁置。你不想忘记它们，但可以之后再处理。需要注意的是：如果这些问题没有得到妥善处理，一段时间后它们可能会变成紧急事项。
- **紧急但不重要：**这类事情你可以寻求帮助，甚至把它委托给别人处理。它需要立即关注，但你无需亲自参与。这些事情常常会占据我们的思绪。我们为眼前终究无关紧要的事情而担忧。
- **不紧急也不重要：**这类事情是我们想要剔除的。它们并不重要。明年你甚至都不会想起它们。我们应该这样看待它们。它们不需要也不值得你花费太多时间和精力，或为之承受压力。然而，正是这些事情占据了我們心里大量的空间。

花点时间，拿张纸和笔，自己列个矩阵。你可以填写具体的任务，甚至是一些一般性的责任。目标是调整你的日程安排和思维模式，减少在“不紧急也不重要”这类事情上花费的时间，从而将大部分精力集中在“紧急且重要”的事情上。

极简生活：为神断舍离

合乎圣经的简朴观强调在日常生活中寻求神旨意的重要性。事实上，当我们清除干扰、专注于神的优先事项时，简朴生活与基督信仰可以相辅相成。通过简化生活，我们能更加贴合神的旨意，卸下不必要的重担，让我们的心怀意念全然委身于他国度中真正重要的事。

以慷慨的生活回应神的恩典

还记得清理地下室壁橱的意义吗？这项工作的动力往往在于为其他物品腾出空间。整理生活就是为神和敬虔的生活腾出空间。当我们专注于真正重要的事情时，就能创造出前所未有的空间去爱、服侍和给予。想想我们之前所谈论的一切都如何指向慷慨生活，以此回应神的恩典。

如果你在基督里得着满足，你就不会再有从周围人那里“索取”的欲望。相反，你可以自由地问：“你需要什么？”或“我能帮上什么忙？”这样，你就能对天父赐予你的一切心存感恩，从而在你心中培养出乐于给予的心。你可以慷慨地分享你的时间、才干和财物。这一切都是神恩典的馈赠。这样，当你能说“是”时，就有空间忠心地尽上最大努力。也让你明白自己的时间和精力有限，这样当你说“不”的时候，就不会感到内疚。

当我们的生活被各种琐事缠身，我们可能不确定什么才是真正重要的。或许你会觉得应该把所有东西都同等对待，因为你不确定什么才是真正有价值的。当你信靠基督并将他放在你生命的首位时，你就能将其他一切都视为次要。这会让你放下对世间那些转瞬即逝之物的执着。它们或许是美好的事物，你也可以把它们当作恩赐来享受。但即便主将它们收回或赐予他人时，你也不会为此忧虑，因为你在基督里已经得着满足。

耶稣在路加福音 6:32-36 的“平原讲道”中这样说道：“你们若单爱那爱你们的人，有什么可酬谢的呢？就是罪人也爱那爱他们的人。你们若善待那善待你们的人，有什么可酬谢的呢？就是罪人也是这样行。你们若借给人，指望从他收回，有什么可酬谢的呢？就是罪人也借给罪人，要如数收回。你们倒要爱仇敌，也要善待他们，并要借给人不指望偿还，你们的赏赐就必大了，你们也必作至高者的儿子，因为他恩待那忘恩的和作恶的。你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。”

这就是基督慷慨的行事方式。神是纯一的。他必按各人的所作所为报应他们。当我们在基督里得享自由时，我们便敞开心扉去爱，并乐于将基督赐予我们的丰盛恩典分享出去。爱你的仇敌，善待他们；借贷而不求回报，这是一种极具基督特质的简朴。对一个凡事首先为自己打算的不信世界来

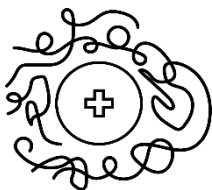
实践指南

说，耶稣的这些话并不合乎它的逻辑。但对于那些认识耶稣的爱与恩典的人来说，他们如今立于坚实的根基之上，永远被神接纳，并永远被迎进他的家中。

一个清除了杂乱的生命，会给你空间和自由，使你能够将不再需要用来服侍自己的时间、才干和财物奉献给他人。这种慷慨如同福音之光照亮我们世界的黑暗。

问题反思：

1. 你生命中有哪些你具体承担的最重要责任？你是否投入足够的时间和精力来忠实地履行这些责任？你忽略了哪些事情？为什么？
2. 花了一些时间使用效率矩阵后，这个练习有什么让你感到惊讶的地方？你可以将哪些事情委托他人或从每周的日程安排和职责中移除？
3. 你是否能够活出慷慨，不仅在金钱方面，也在时间和神赐予你的恩赐方面？有哪些担忧或障碍拦阻你在日常生活中活出慷慨？



结语

如果你曾经帮助过祖父母或教会里的长辈搬家，你就会知道随着时间的推移我们会积累很多东西。我们常常会惊讶地发现壁橱里有一个几十年都没打开过的箱子，甚至都不确定里面装的是什么。

我们的生活也是如此。仅仅因为生活，我们自然而然会积累任务、负担、压力和忧虑。我们被各种关系、责任和希望实现的梦想所包围。我们可能试图做太多事情，试图完成超出我们能力范围的事情，或试图同时兼顾太多摊子。我们把这种情况称为“杂乱”。如果我们渴望荣耀神，认识他，并传扬他，那我们就必须专注于他。这本生活技能指南当然提供了实用的帮助和人生建议。但它的目的并非只是为了提升你的个人幸福感，甚至也不是因为“简朴”在我们当今文化中风靡一时。我们这样做是因为我们想要敬拜和跟随耶稣。像马利亚一样，我们应当渴慕最好的，认识我们的主耶稣，也被他认识，并在生活中跟随他。

耶利米·伯勒斯（**Jeremiah Burroughs**）写道：“如果你想拥有知足的生活，就不要过多抓取世界的东西，不要揽下超过神呼召你承担的世务。”这当然说起来容易做起来难！但借着神的恩典，他呼召我们进入与他同在的平安、知足和满足的生活。当你为基督的缘故努力简化生活，你就得着自由，能忠心去做他呼召你做的一切。



梅森和瓦莱丽·古德 (Mason and Valerie Good) 育有两个孩子，犹大 (Judah) 和伊莱扎 (Eliza)。梅森毕业于韦弗利高中和俄亥俄州立大学，并在威斯敏斯特神学院获得道学硕士（教牧方向）学位。他热衷于门徒训练和地方教会事工，并期待终身服事。

