

屬靈操練(六)：行簡樸、渴神國

經文：路加福音 12:22-34

引言

現今科技發達、資訊爆炸，人追求的是越多越快，但總卻是不夠不滿足，擁有得越多可能就越空虛混亂。在日本有人於 2010 年開始推銷「斷捨離」文化，即是「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執著」，應運而生一個新行業叫「雜物管理諮詢師」，專門為欠缺動力的客人提供執屋建議及上門服務，每小時\$250，每次上門都要 4-6 小時，「斷捨離」代價不菲，簡樸生活亦真要下苦工。基督信仰也講簡樸生活，與坊間的有何不同？我們如何操練簡樸？今日我以路 12:22-34 與大家反思簡樸生活的三個真諦，並且看看具體操練簡樸的一些方法。

重置焦點，信天父

這段經文都曾在馬太福音的登山寶訓出現，而我們現看的是路加的記載，耶穌這個教導的對象不是未信、而是門徒，在 12:23 耶穌直指門徒將衣食這些必需品放錯位，祂沒有貶低這些東西的價值，門徒的錯就是錯在將這些東西的重要性無限放大，成為他們的一切，令到他們「憂柴憂米」。

今日我們在香港大抵不會不夠柴米，而是食物安全常常出事，污染輻射越來越多、人的抵抗力就越來越弱。有人屋企擺滿不同時間試用過的排染防輻射的食品用品，為了健康付出不菲的代價。在裂撕的香港中，不同的人不斷馴身追夢，有人為了在高樓價中找安定的蝸居，而一日打幾份工；有人為改革社會拋頭顱；有人為興趣嗜好灑熱血；有人為了找尋存在感，埋首在網絡儲 Like，甘願被別人的反應來決定自己價值。這些例子並不陌生，可能都有我們的影子。健康、生活安定、個人價值和認同感，其實對我們都是好的、重要的，不過，我們會否像昔日的門徒般，無限放大了這些東西的重要性，當這些東西似乎會受到威脅，我們就執著、擔憂起來？

所以，耶穌在 12:24、27 提醒門徒要停一停、仔細思想下大自然的創造，烏鴉和野花全都是天父用祂自己的方法去供應照顧。烏鴉是當時常見不過的鳥，沒勞動力、生產力、競爭力、沒聰明遠景，神卻養活牠們。而野地的百合花其實是那些不起眼、無人在意的野花，神卻加榮美給它們，連所羅門極榮華時穿的衫亦被比下去。

耶穌知道我們的信心小，祂用對比來幫我們肯定天父如何看重我們，連平凡的烏鴉和不起眼的野花，神都那樣看重，何況我們是按祂形象被造的呢？！只不過祂供應我們的方法，可能往往非我們想像得到。在這個動盪的社會中，就算我們如何普通、無競爭力、無聰明、遠景、生命如何脆弱短暫，神都會像關注烏鴉、野花般看顧我們。

簡樸真諦的第一點，是不要放大我們生命所需要東西的重要性，要調較生命焦點，由仰賴這些東西，轉向那位賜這些東西給我們的天父。有兩個操練建議：

- 1) 從忙碌中慢下來、停下來，享受天父賜的日夜作息，才能騰出空間來轉移、調較焦點；
- 2) 抽時間放眼大自然，留心天父的供應如何充滿創意，祂送給我們的是有多少錢都買不起的好東西，例如朝陽、落日、晚霞、微風，都只是可以享受而不可擁有。

當我們身處大自然當中，可以體會天父對我們的愛，以感恩的心看待每天。其實坊間不少的簡樸主義者都喜歡慢下來，享受和感謝大自然。不過，基督信仰的簡樸生活卻是有確實依靠的對象，就是這位大自然的供應者、愛我們又創意無限的天父。當我們完全信任天父，生活便可以輕鬆、開心得多。

當我們回望一生最開心的是那個階段？當你看到嬰孩，他們跟我們一樣需要飲食睡眠、需要關係和愛，不過每次嬰孩望到他們的父母/照顧者都一定會笑，因為他們完全相信父母/照顧者必定會滿足他們。其實你和我都曾經可以那麼單純的信任別人，你想不想重拾這份單純、開心的笑？請將你將你的生命重置焦點，信賴天父！

主前得自由，看新事

簡樸第二個真諦是要叫人從生命的枷鎖中得自由。

耶穌在 12:25-26 問門徒憂慮的用途，路加特意加了「這最小的事你們尚且不能做，何必憂慮其餘的事呢？」。耶穌的意思是：延壽一刻對天父來講只是小事一宗，但連這小事人靠自己的憂慮和努力卻做不到，人的憂慮是毫無意義。若將耶穌的話用今日的說話演繹，會是「事實是無論你做事諗野幾咁週詳，都無法保證事情一定如你想像般發生，算吧啦，放鬆 D 啦。」說到底我們每個人的生死只在神、這位終極的供應者手上。

可能你會說「亂世中居安思危，人懂得驚才会有危機意識，負責任地面對」。沒錯，這是沒問題。不過聖經中「憂慮」這個字，卻是指過度關注、無謂的擔憂，導致人好像支離破碎、「散晒」的狀況，可能是因為怕失去或是想要更多，令人停不了、忐忑不安，生命不自由。其實大家都知憂慮無益，但很可惜人卻硬是要自己做些東西才會安心，期望越大失望就越大，結果又會繼續憂慮，最終憂慮成為了我們的主。

可能你會說「我們沒那麼誇張，這些只是焦慮症的病徵而已」。不過，撫心自問，我們會否有一些心癮—每每都要做點事才可安定下來，不做則不自在呢？看看家中有多少東西是因恐懼或貪心而出現。可能你都分不清是你真正需要，抑或只是你渴想要：書本、衣飾、家品、健康食品、運動器材、信用卡.....，可能這些東西都是你為不時之需而「不買不安樂」，但擁有之後就將它們放在某個角落。

除了物質不自由，你在人際關係上亦會否有不自由的地方？每次手機收到 whatsapp 信息後，會否都要趕著回覆，證明你是 connected、無人間蒸發，或是寫 blog 就花盡時間來證明自己如何有見地、如何重要。或許為了得到認同而終日投人所好、忽略自身最真感受，不能做回自己。我們各人可能都有不同不自由的地方，但相同的是我們一直都被這些枷鎖捆綁住，或是自知或要人提醒，我們都不敢離開。

不過，上帝真的很想我們得著釋放，好好享用祂給我們每人的自由。操練簡樸就是幫助我們，放下憂慮帶來連串不自由的行動，刻意約束自己、脫離那些「你認為一定要有」的好東西或「一定要做」的好事。這樣做的目的不是要否定你一直的做法，而是去接納你早知的事實—你根本是無法保證或肯定事情一定如你想的發生，信任天

父永遠在場，所以我們可以減少對這些東西或信念的依賴，從「必要」這個枷鎖中釋放出來。

同時，操練簡樸也是選擇為自己的生命留白，放手交託天父，留心祂的作為，容讓我們生命有不同的可能性。請你留心當你沒有做那些「必要」任務時，你擔心的事情會否真的發生？就算發生了，又是否如你想像般差勁？就好像上月馬達加斯加的宣教士黃聲峰牧師師母分享，他們好像在沙漠一樣擁有的東西少、把握的都少，但卻可以見到上帝開的江河、做的奇妙新事。

操練簡樸初時會不舒服，特別對負責任的人或完美主義者，鼓勵你嘗試在最不自由的地方由一小步、可行目標開始，具體建議：

- 1) 減少依賴你認為必要的物質或信念，例如必看的資訊、必飲的咖啡、必要說得週詳的講話...，看看天父會做什麼新事；
- 2) 減少你對關係的依賴，例如覆 whatsapp 可以由遲 5 分鐘才回覆，到遲 5 分鐘才看信息，到可以離開電話 5 分鐘。

這些只是舉例而已，相信大家會想到自己需要操練的事。

其實簡樸不是說你要多麼慢活、簡活，即使你吃得簡單、活得清閒，但若你只是想以另類生活來突顯自己有多麼清高敬虔，這樣仍然不自由。操練簡樸是留意過程中你有否自由。我試過在我家庭 whatsapp 群組遇到一條「覆又死、不覆又死」的難題，我操練慢一點回覆，主提醒我要等候，起初很忐忑，但 10 分鐘後竟然有人回覆解決事情，真感恩，神除了解決事情外，還幫我經驗到這小小的改變，讓我心靈釋放。我們有這位充滿許多可能性的主會幫我們，唯願我們都能經歷簡樸，在主前得自由，看新事。

渴神國學捨己，享喜樂

操練簡樸，除了幫助我們重置生活焦點及得到釋放外，還有一個重要的積極向度，就是渴望神國，好讓我們投入神的國度。

耶穌在 12:29-34 命令門徒只求一件事，就是：神國。祂說之前談到的生命所需等吃吃喝喝之事，全都是不認識神的世人祈求的；我們這班跟隨耶穌的人，不用求這些，因天父知道我們的需要，祂是會賜給我們。不過，當我們跟世人求的不一樣，可能會感到輸蝕、無安全感，所以耶穌安慰我們不用怕，渴望神國是正路，雖然跟隨神

的人是少數，我們卻是關鍵的少數，神很慷慨將祂和祂的國賜給我們，亦叫我們慷慨向身邊的人彰顯祂國度的美善。馬太在相同的教導中，指出神國時就強調神的義(太 6:33)，而路加提到神國時就強調變賣財產賙濟人(12:33)，反映出神國的美善真的很豐富，又有公義又有慈憐。

其實簡樸真諦是我們滿足於神國的臨在，在祂的主權體現及奇妙供應中，我們不斷與神交往，使我們的生活表現都配合神國的價值觀。正如 12:34「因為你們的財寶在哪裏，你們的心也在哪裏。」當我們享受神國的美善，我們也會投入其中，活出公義和慈憐的生活。因為神的愛，我們會主動愛神和愛人，看輕自己地上的財產擁有，與人分享，不再為人的認同而活，別人有否感謝我們都不介意。而這樣做，就好像儲起永遠用不盡的天上財寶。究竟天上所用的貨幣是怎樣的？有人說，天上的貨幣就是愛和分享，你越多分享愛，你就越積得多財寶在天上。

其實當初決志信主時，我們豈不是說要跟隨主，願意將生命主權交出由祂作主，過討神喜悅為生活？其實耶穌無否定我們地上的需要，祂樂意供應我們生命一切所需，但祂同時亦挑戰我們，可否為祂而甘心看輕這些我們一直嚮往、重視的好東西？其實操練簡樸並非自我修行，而是效法基督捨己，為主而捨棄、放下自己的需要，調節自己的生活，叫身邊的人也經歷到神的憐愛公義，祝福世界，感染世人都重視神國的價值觀。

操練簡樸會帶來生活的變化，但卻不流於外在表現，最終仍然是心的轉化，在主前甘心靠主順服。而順服的表現是怎樣？很有毅力去做？不是！而是謙卑喜樂，每事以輕鬆的心情面對，不逼自己太緊，不看重自己的成敗得失，包括操練是否成功、生活有否大變化。簡樸生活不是規條，我們有多少簡樸，也不會影響主對我們的愛，只會影響我們有多投入神的國。當我們越投入神國、看到當中的美，我們就越會喜樂。因為簡樸其實就是豐盛，願我們渴望神國、學習捨己，享受喜樂。

你可能說「神國太偉大、太遙遠了」，那不如從日常生活開始回應，由起居飲食開始調節吧！檢視一下你昨天的晚餐，當中你吃了多少

其實是你需要食的、有多少只是你想食、有多少最終倒入垃圾桶？當中所花的時間和金錢可否用於其他用途？基督信仰的禁食，重點不在於戒食什麼、禁食的份量或時間，禁食目的亦不是為健康，而是為了主而暫時放下最貼身的需要，將飲食的時間來親近主，所以禁食通常是與祈禱一起實踐，讓我們多些時間專心跟主傾談對話，尋問我們如何可以在亂世中展現神國。有人說饑餓是最好的調味劑，因為餓過之後白飯都會變得美味。操練禁食就是幫我們容易一點在平日飯來張口的日子，用感恩的心吃每口食物，更可幫我們學習在享受天父所賜飲食的同時、不被它捆綁，叫我們易一點為著關心人或做件小小公義的事而食少、食慢一餐。

我們信主多年，是否真心喜歡神國的生活，滿足於神國的臨在？讓我們操練為主捨己的行動，可以嘗試這兩個建議：

- 1) 按感動選擇一樣自己喜愛又仍有需要的物品送給有需要的人，又或者為需要的人放下一個自己執著在意的信念。例如你很喜歡效率，試找一次在排隊等候之際，讓後面的人先行，對方雖然會感到奇怪，但也會高興；
- 2) 按你的需要計劃消費，減少開支浪費，將省下的金錢和時間跟有需要的人分享。

總結

在現實的生活中，或許解決一件令人擔憂的事可能又會帶來另一件令人擔憂的事，我們似乎不能不憂，但是靠著神和祂的國，就可以超越地上的憂慮。今日談了三個簡樸真諦，包括：

- 1) 調較生命的焦點，不在生命所需要的東西，而在天父身上，信任感謝祂；
- 2) 在主前放下枷鎖得自由，留白給主，靜看祂做新事；
- 3) 投入神國的展現，捨己經歷喜樂。

其實簡樸生活不是不吃人間煙火，而是在享受神的供應和為主捨己中間尋找平衡點。操練簡樸的化境可能是「無樣睇」，只得「感恩、自由、喜樂」的生活態度，並由一個願意謙卑靠主的心開始，你願意嗎？

操練簡樸雖不易，感謝神為我們早已安排了一位雜物管理諮詢師，就是親愛的聖靈，祂樂意不收錢提供服務。我們在預苦期記念主捨己的時候，讓我們一起立志學習嘗試。