

第十二堂：简约的生活方式（第二部分）

观看视频！

视频连结：<https://youtu.be/zN81EJWUj4>

回顾！

在上一课中，我们了解到内在的现实（单一的专注）会导致外在的（简单的）生活方式。我们简化了外在的生活，因为我们内心是单一的。我们的优先事项变得清晰，我们的价值观改变，我们的决定会合乎祂的旨意。这就是简约的精神。

我们学到的第一个简约的领域是我们的生活节奏。我们不应该只是放慢步伐，而应该定心安静。定心安静是关乎于与让我们的生命与神和祂的计画保持一致。这是关于将注意力重新集中在祂身上，并从我们的生活中清除不必要的东西。这使我们能够体验真正的得着安息，而不仅仅是暂时的纾解压力。

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：简约生活方式的领域

领域 #2：简约你的优先顺序

除了简化我们的步伐之外，我们还必须简化我们的优先事项。我们是忙于紧急的事情还是专注于优先的事情？

想想这些真理：

- 重要的事情不一定紧急。
- 紧急的事情不一定重要。
- 优先事项通常是重要的而不是紧急的。

优先事项并不总是得到应有的关注的原因是因为它们从不紧急。我们知道优先事项很重要，但由于它们从不紧急，因此通常不会引起我们的注意。

你能想出一些生活中很重要但从不紧急的事情的例子吗？

一些重要但不紧急的优先事项的例子包括保持灵修的时间、与配偶独处的时间以及为美满婚姻而努力。这些应该是高度优先的，但不被视为紧急的。因此，我们忽略了我们的优先事项。有时，直到为时已晚。

正如前一课所提到的，马可福音 1: 16-34 和路加福音 6: 12-13 记录了耶稣一生中最忙碌的一天。祂彻夜祷告，第二天，祂拣选了祂的第一批门徒。祂在圣殿中教导，赶鬼，医治重病妇女，并在全市集会上服事。

耶稣知道忙碌是什麼感觉，但耶稣从来没有被紧迫的事物所支配。相反，祂生活在一个清晰的优先顺序中。

马太福音 6:33

你们要先寻求上帝的国和祂的义，这一切都会赐给你们。

“先求”一词的本义不是“优先”，而是“专注”。寻求神的国不仅在我们的生活中很重要，也应该是我们生活中的一切。上帝不只是想成为第一。祂想成为唯一的。祂想成为我们唯一的热忱，唯一的痴迷。只有祂，没有别的。

“先求”这个词不仅是指专注，还带有紧迫感。“寻求”一词也用于描述耶稣的父母在祂孩提时代将祂留在圣殿时所做的事情。如果你丢失了你的孩子，你会怎麼做？你会忘记其它一切，并以最大的紧迫感寻找你的孩子。所有非必需品将被搁置一旁；其它都不重要。这就是上帝希望我们服侍神的国的方式。

如果我们认为上帝在优先事项列表中排在第一位，那麼我们就不了解什麼是门徒训练。我们根本不应该有一个清单。祂不只是第一，祂是一切。祂是我们生活的中心，我们需要让祂支配我们所做的一切。如果我们这样生活，我们的优先事项就会变得简单。我们只会优先考虑真正重要的事情。像耶稣一样，我们会清楚地生活在轻重缓急之中。

计划忽视的艺术 **The Art of Planned Neglect**

学习练习有计划的忽视。这是学习要推迟的艺术。就是刻意地将某些事情搁置一段时间，为更重要的事情腾出空间。我们用一个故事来说明。

一位著名的音乐会小提琴家被问及她成功的秘诀。她透露，在学校时，她曾经住在宿舍。每天早上，她都会整理床铺，打扫房间的灰尘，洗碗，然后赶去练习。她发现自己没有进步。所以她颠倒了作息顺序。她决定先去练习，并忽略家务。她实践了“有计划的忽视”，所以带来成功。

她做了什麼？她把重要的事情放在第一位。她按优先顺序生活。这是有计划的忽视。

管理时间与管理精力

我们收到的常见建议是“管理我们的时间”。但更重要的是“管理我们的精力”。我们每天只能使用有限的精力；我们不能做任何事情。我们必须为真正重要的事情节省精力，这样我们才能在我们的生活中实现上帝的旨意。时间管理没有抓住重点。我们需要关注生命管理，也就是为神的国度管理我们的生命。

帮助我们在灵命上成长的五种做法

以上帝为中心的生活优先事项将使我们在灵命上成长。为了灵命上成长，我们应该优先考虑五件事。

1. 每天在家练习属灵操练

这些包括阅读圣经、祷告以及与上帝保持静默和独处的日常属灵操练。

2. 参与地方教会

参与地方教会。定期参加主日教会服务，加入门徒训练小组，在事工中服事。这些都帮助我们在上帝裡面成长得更深。

3. 积极倾听实用的教导

关键词是“主动”。不要被动。全神贯注、思考、做笔记、反思、并应用。

4. 反思关键事件以获得智慧

从关键事件中反思和学习。即使这些事件是负面的，你仍然可以从中学习。在你的日记中记录并反思，并以神学为中心处理关键事件。祈求上帝帮助你为未来应用改变。

5. 必须重视和培养神所赐的关系

上帝已经在我们的生活中放置了一些关系，必须重视、培养和优先考虑。神所赐的关系包括我们的家人、亲戚、社群和朋友。不要把关系视为理所当然，尤其是那些与你的属灵家庭的关系。喜悦、重视并投资于这些关系之中。

培养这五种做法作为我们的生活方式。这将帮助我们集中注意力并简化我们的生活。

因为凡有上帝的圣灵引导的人都是上帝的儿女。(罗马书 8:14 当代译本)

你过着饱和、超负荷和支离破碎的生活吗？

你是不是被“需要”牵着鼻子走？

你是否对自己感到沮丧 你生命中最美好的时光被美好的事物所转移？

你是否渴望知道一件事所带来的压倒一切的激情和内心的纯洁？

听拿撒勒人耶稣的话，回应祂。

- 葛尼斯 Os Guinness

反思!

我从今天的课程中学到哪些功课？

目前在你自己的生活中实践了哪一种灵命成长的做法？

其中哪些是你最挣扎的，为什么？

如果你只剩下一个月的生命，你会优先考虑哪些事情？

讨论!

德国作家约翰·沃尔夫冈·冯·歌德 (Johann Wolfgang von Goethe) 明白优先次序的重要性。他说：“最重要的事情绝不能任由最不重要的事情摆佈。”

彼得德鲁克 (Peter Drucker) 说：“先做第一件事，第二件事什麼都不做。”

圣经说要数算我们的日子：

10 我们一生的年日是七十岁，

若是强壮可到八十岁；但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。

11 谁晓得你怒气的权势？

谁按着你该受的敬畏晓得你的忿怒呢？

12 求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。(诗篇 90:10-12 和合本)

由于我们在世上的时间有限，我们必须学会以更大的使命感而活。

问1：阅读诗篇 90：10-12。“数算我们的日子”是什麼意思？为什麼不能浪费我们的日子和时间？

15 因此，你们要注意自己的生活，不要像愚昧人，要像有智慧的人。 16 要爱惜光阴，因为现今是个邪恶的世代。(以弗所书 5:15-16 当代译本)

13 你们有些人说：「今天或是明天，我们要往某某城去，在那裡逗留一年半载，做生意赚钱。」 14 其实你们根本不知道明天会发生什麼事。你们的生命是什麼呢？你们只不过像一阵雾气，出现片刻，就无影无踪了。 15 你们只当说：「如果主许可，我们就可以活着，可以做这事或做那事。」(雅各书 4:13-15 当代译本)

问2：以弗所书 5：15-16 和雅各书 4：13-15 如何帮助我们理解充分利用我们的时间意味着什麼？

4 「耶和華啊，求你让我知道我人生的终点和寿数，明白人生何其短暂。

5 你使我的生命转瞬即逝，我的岁月在你眼中不到片刻。人的生命不过是一丝气息，(细拉)
(诗篇 39:4-5 当代译本)

问3：算算你已经活了多少天。如果上帝给了你至少 85 年 (31,025 天) 的寿命，你还有多少天？如果日子可以重新再来，你的优先事项是什麼？你会改变什麼或做什麼不同的事情？

问4：是谁或什麼事让你分心，以至于无法让上帝成为你生活中的第一要务？

问5：解释你对“计划忽视的艺术”的理解。为什麼这是一个艺术？

问6：为什麼我们有时会犹豫是否刻意忽略不重要的事情？为什麼我们最终会忽视那些重要的事情？

问7：你如何在生活中实践有计划的忽视？列出你希望在接下来的两週内被督责的一些事情，并与你的小组分享。

问8: 关于你做出的新承诺, 你希望你的小组与你一起祷告吗? 分享你的代祷请求。

课后作业

挑战!

你的时间是宝贵的资源。一用, 就没了。我们不仅需要评估我们如何度过我们的时间, 还需要评估我们为什麼以这种方式度过我们的时间。明智地花费时间很重要, 因为我们需要在生命的尽头向上帝交代祂所赐给我们的一切。

在接下来的两週内花一些时间列出你的所有优先事项。评估你的目标和对你最重要的事情。将它们分为以下几类:

- 必需的——重要但不紧急。
- 紧急的——重要且紧急。
- 无关紧要的——不重要也不紧急。
- 他人的期待——不重要但紧迫。

然后问问自己:

1. 我怎样才能做更多必需的事情?
2. 我怎样才能减少花在无关紧要的时间?

背诵!

求你指教我们怎样数算自己的日子,
好叫我们得着智慧的心。(诗篇 90:12 和合本)