



《明燈》



你的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇 119:105



靈修雜記(完結篇)

江偉偉傳道

靈修有時會相當平淡，我會用不同的方法來幫助自己，希望有多點得著。

一、朗讀法

普遍來說，我們是習慣默讀聖經，在心裡讀。這只有眼到、心到。用口讀出來，可以有眼到(視覺)、心到與口到(聽覺)。這令人更容易專心，不受外界騷擾；又容易投入感情去閱讀。這是其他靜態的研經所缺乏的收獲。整本聖經需時約八十小時，比默讀法更省時。

二、抄聖經

許多人承認，用筆將文章寫下來，是幫助安靜的好方法。而且因為抄書的動作是緩慢的，可以讓人的心更多時間停留在上帝的話語上，以致默想的時間較多，經文亦更易留在腦海中。據說，有一位牧師因為抄寫聖經，而完成了「聖經分析排版本」。

以上提供的方法偏向讀經的方式，主要幫助我們可以集中精神。

三、聖經聆聽版

信徒可以加上聖經聆聽版，對於聽覺敏銳的人，體會相對較大，而著重視覺的人或會感受少些。千萬不要忘記，事實上聖經最早是用來朗讀與聆聽的，而不多作為文章閱讀。

四、聖經視像版

讓你有如置身現場，真實地體會耶穌的生平，加上片中對白和旁白均採用和合本聖經（英文版則用 NIV）與劇情同步顯示，能加深人對聖經的理解。以前只有《馬太福音》與《使徒行傳》，不知現在如何。

若不開始使用，所有的方法都只是方法。願主開我們的屬靈胃口，以致渴慕主道。

極簡生活的思考

李栢燊弟兄

近日，我一口氣看了三本有關極簡主義的書。

極簡主義起源於二十世紀六十年代，最初蓬勃發展於藝術界和建築界，後來也廣泛應用於不同範疇的產品設計。今個世紀初，開始有博客在網上分享如何將極簡主義應用於生活當中，且漸成風氣，其有關的著作在美國及日本也廣受關注，並高居銷售榜榜首位置。

極簡主義提倡精簡生活(不是過苦修生活)，減少物質對人造成的負累，從物質中釋放出來。有極簡主義者甚至只保留 100 件物品過生活。生活在現今社會，我們深受消費主義所影響，而極簡主義就像一道清泉，提供我們另類的選擇。

這篇短文無法詳細解釋這主義及其影響，我只嘗試分享我在閱讀有關書籍時的一些思考。

耶穌基督和保羅的生活都是「極簡」的，他們的隨身物品應也不會超過 100 件。耶穌說：「狐狸有洞，天空的飛鳥有窩，只是人子沒有枕頭的地方。」（路 9:58）後來主耶穌也挑戰一個少年的官：「你還缺少一件：要變賣你一切所有的，分給窮人，就必有財寶在天上；你還要來跟從我。」（路 18:22）主耶穌怎樣看物質和金錢？我們看物質和金錢與主耶穌有何分別嗎？

保羅在腓立比書說他已經為基督丟棄了萬事，看作糞土，為要得著至寶的基督。保羅為了基督過「極簡」的生活，他看物質和世間的名利成為他追求基督的絆腳石，他要清心一意地追求主耶穌基督。極簡主義的核心理念是，每多一件東西，就帶給人多一個負累，所以只應保留生活所「需要」的物件，然後讓自己騰空更多的時間和精神於最重要的事情上。這個理念也正吻合保羅的教導。

從地球管理者角度看極簡主義。上帝創造天地後，就賦予人類管理大地的責任，現在地球正受氣候變化的嚴峻挑戰，基督徒——一個願意承擔託付的群體應如何回應呢？工業革命後，人類的產能大增，物質愈來愈豐富，很多「不需要」的物品充斥著我們的生活？這些「不需要」的物品是否也是導致氣候變化的一個分子呢？現代基督徒應秉持怎樣的生活方式和生活態度？

願與弟兄姊妹一起思考以上的問題。