

第四课 简朴生活的首要原则

前言

在上一课中，我们学习了优先次序的首要原则。当你开始按照神的国、神的义安排生活的优先次序时，你会发现生活的繁乱常常打断你的目标。要想彻底整理房间，最好把所有的东西都搬出来，然后经过评估再把一些东西放回去。通常，这时你会发现有许多东西需要丢掉。

是的，现代生活物质丰富，但占据了我们大量的精力，使我们不能专注于最重要的任务。为了能够充分的实践信仰生活，我们需要学习一种简朴的生活方式。简朴不是仅仅节俭，更重要的是简单。当生活开始变得简单，我们就能聚焦最重要的事务。

简朴的原则并非源自现代的某种极简主义的理念。当以色列人出埃及时，上帝给他们的第一个训练就是有纪律的简朴生活。在这一课中，我们要学习简朴生活的首要原则。

学习经文

1. 出埃及记 16
2. 民数记 11:4-9

要求

1. 复述出埃及记16章

讨论

1. 分析以色列从出埃及前到出埃及后生活形态的变化对以色列人造成怎样的内心感受?
2. 以色列人抱怨什么?
3. 分析、罗列以色列生活的哪些方面受到上帝的约束?
4. 生活的规范对于信仰的成长有哪种影响?

解读经文

以色列在埃及是奴隶，按照奴隶的方式生活。每天的生活就是劳动、吃饭、睡觉。出埃及带来了翻天覆地的变化。他们不仅仅是脱离了法老的辖制，更重要的是他们脱离了埃及的生活方式。

以色列出埃及后，上帝并没有立刻给他们教义式的教导，而是先规范他们的日常生活。上帝从日常的饮食起居开始训练以色列人，预备他们成为祭司的国度，圣洁的国民。

许多信徒以为信仰仅仅是关乎内心的。但圣经的启示让我们看到，信仰要规范生活的各个方面。在中文中，生命与生活是两个概念。但在许多语言中，包括希伯来文、希腊文、英文中，生命和生活是一个词。所以生命的改变，必然包括生活形态的改变。如果一个人说，生命改变了，但是他的生活形态毫无更新，那么他的生命改变是值得怀疑的。

现代基督徒认为”重生“就是指内在心灵的一种改变，是比较抽象的、教义式的理解。但出埃及记让我们看到重生是一种非常实际的生活转变。以色列过红海之后，生活的各个方面都经历了重整，是一种全新的生活，甚至如同婴孩一般从吃喝、作息开始，受到严格规范。

以色列出埃及后生活的变化包括以下三点：

- 饮食结构的变化；
- 作息的变化；
- 生活重心的变化；

简朴的食物

首先，我们看饮食的变化。以色列人在埃及，有“黄瓜、韭菜、葱”（民11:15），他们可以围着肉锅吃喝（出16:3）。但如今只有吗哪吃。

吗哪的意思是“什么”。以色列人没有见过这种食物，就问：“这是什么？”所以就称这种食物为吗哪。圣经说吗哪，“这吗哪仿佛芫荽子，又好像珍珠。……，滋味好像新油。”（民数记11:7-8）“滋味如同搀蜜的薄饼。”（出埃及记16:31）可见这是非常好的一种食物。

吗哪虽然好，但以色列的食物看上去十分单调。按我们现代的想法，他们是否会缺乏营养。但申命记8:4说：“这四十年，你的衣服没有穿破，你的脚也没有肿。”（申8:4）“脚没有肿”意味着他们的营养十分充分。

从饮食的结构看，以色列真的是经历了重生。天天吃一样的食物，虽然单调，却有营养，这是婴孩的生活。婴孩天天吃奶，只有一种食物，但足够保证婴孩的营养。

为什么上帝要规范以色列的食物呢？其实，约束饮食习惯是对欲望的训练。从婴孩发育的角度看，嘴唇是一个人最早发育成熟的感觉器官之一。婴孩有吸奶的本能反应。相对手指，嘴唇的感官更加敏锐。所以小孩子是用嘴来认识世界的。对食物的渴望是人最早的情欲。观察小孩子就会发现，如果对食欲不能加以约束，其它的欲望也很难进行约束。

上帝训练以色列的第一步就是约束他们对食物的欲望。果不其然，后来以色列开始抱怨吗哪“滋味淡薄”（民21:5）他们为了食物抱怨上帝，甚至怀念埃及的生活。他们的抱怨逐渐发酵，最后发展成背叛。

不要贪心

上帝要求以色列人每人收一俄梅尔，相当于两公升。以色列人出去的时候，先去的自然就收大的，甚至多收的，晚到的只能收小的。多收的可能是出于贪心，少收的可能妒忌，但等到吗哪干了，称一称，全都是一俄梅尔。可见上帝是公平的。借此，上帝也是要训练以色列人不可贪心。

依靠上帝的供应

上帝要求吗哪不可留过夜。有人留过夜的就生虫、发臭了。为何有人留过夜呢？显然，他们担心明天就没了。但这样说明他们并不相信上帝会看顾他们每日的需用。但经过一段时间，他们就会习惯不再留过夜，每日出去收新鲜的吗哪。耶稣教导说：“不要忧虑吃什

么、喝什么、穿什么，……你们所需用的，你们的天父是知道的。” 依靠上帝的信心生活也需要经过一段时间的训练才能习惯。

当人为自己积存时，其实是为了未来打算。所积存的就是自己安全感的来源。但是，上帝要训练以色列的百姓不要将安全感寄托在会朽坏的事物上，唯有耶和华是依靠保障。

所以，在旷野四十年，以色列人没有任何积存的，既然没有食物，也没有其它财富。如同人生走过一场，没有带来，也没有带去的。唯一能够带进迦南地的是属神的生命。上帝看重的不是财富，而是生命。

作息的规律

对婴孩的训练包括两方面，一方面是定量，另一方面是定时。上帝对以色列的训练也是定时定量。上帝吩咐以色列人每日清晨出去收吗哪，日头一出来就消化了。经过一段时间的训练，以色列人一定习惯了早起吃饭。

定时吃饭、睡觉是最基本的作息训练。作息端正了，生活有规律、有秩序，才能进行其它的训练。譬如学生，学生的作息一定是固定的。如果作息不规律，一定影响学习质量。军人、运动员都是需要严格的作息管理。上帝对百姓的作息训练也是生命训练的关键部分。没有作息的训练，就不能展开知识的训练。

作息的训练不仅仅是每日的饮食起居，也包括守安息日。上帝要求以色列人六日做工，一日休息。第六日可以收双份的吗哪，第七日不可出去营外。这是以色列人从来没有经历过的生活。他们在埃及天天做工，一年到头。但如今居然隔六日有一日休息，这一定叫他们很不习惯。

安息日的规定是出于对上帝创造的纪念。当时以色列人不一定明白。上帝是先规定了守安息日，再教导、解释守安息日的原因。安息的意义不仅仅在于休息，更重要的是来到上帝的面前。培养这种作息习惯是为了帮助以色列人更好地接受上帝的教导。

简朴的生活

旷野的生活是一种极其简朴的生活，食物简单，生活也简单。在旷野，以色列人除了造会幕，不再有日夜的劳作。旷野中不需要造房子，不需要耕作。甚至因为缺乏水源，妇女们能够做的家务也很少。他们的生活似乎很单调。

圣经并没有明说以色列人在旷野，每天如何生活。但我猜想，他们做的最多的事情是聊天、讲故事，聊以往的事情，教导子孙。其中也包括把摩西所领受的一层层教导下去。

摩西教导千夫长，千夫长教导百夫长，百夫长教导五十夫长，五十夫长教导十夫长。总之，属灵的活动应该占据了他们大部分的时间。

简朴的生活不仅仅是指物质的节俭，更重要的是生活的简单。简单的结果是有大量的时间从事属灵的活动，或者敬拜，或者学习。这是一个非常重要的原则，物质越简单，灵性越丰富。反过来，当物质消费占据生活的大部分精力时，人的灵性就变得迟钝、麻木。中国古人也说：“君子安贫则乐道。”贫指的不是穷，而是朴素。生活朴素，可以追求道。

生活的训练

现代的基督教认为信仰主要是内心的、观念的。由于对“因信称义”、“不靠行为”的片面理解，所以不太重视对信徒生活的全面规范和训练。但是，我们可以清楚地看到，上帝对以色列的训练是从生活的简朴、纪律、顺服开始。这些生活的训练本身就是属灵训练的一部分。有了这些基础的训练，才能展开之后的知识训练。

现代城市生活物质丰富，事务繁多。许多基督徒受制于生活的忙碌，无法安静下来学习圣经和各样属灵的操练。反过来，缺乏属灵的操练，没有坚强的灵命，就更加受制于工作、生活的忙碌，造成恶性循环。要摆脱这种局面，信徒必须学习一种新的，有规律的、简朴的生活。这样才能将更多的精力投入属灵的学习中。

并且，良好的作息规律是属灵和身体健康的重要保障。作息不规律，饮食不健康，是现代城市疾病的主要原因之一。相反，我们可以在各个领域看到那些自律的人，相对成就较高。

许多信徒信主之后，初尝神同在的经历，兴奋无比。但由于混乱的生活没有彻底改变，很快又陷入困境。面对这样的情况，教会通常会为之祷告，希望有所改变。但由于缺乏手把手的监督辅导，很多信徒无法走出困境，结果陷入沮丧。

生活纪律的训练，并非是靠行为得救，而是信主后必要的生活门训。藉着操练，改变旧的生命习惯，为属灵的成长扫清障碍。

深入讨论

我们已经看到上帝如何训练以色列人过一个有纪律的简朴生活，为了训练他们的灵性，使他们不再被物质生活所缠累。虽然，你可能已经认同简朴生活的益处，但还需要深入讨论，在具体生活中如何克服简朴生活的难处。

讨论

1. 有纪律的简朴生活对培养灵性有怎样的重要性？
2. 过简朴生活的困难是什么？如何克服
3. 在物质方面可以怎样过简朴生活？
4. 在事务方面可以怎样过简朴生活？
5. 过一个有纪律的简朴生活有何困难？如何克服？

实践应用

实践项目

1. 为自己设计一个简朴生活的项目。
2. 为自己作一个新的、合神心意的作息计划。
3. 哪些项目比较困难呢？请找一个可以督促你的伙伴，持续督促一个月。
4. 请在一个月后找同伴评估实践情况，并持续改进。