

简朴生活—文灿老师

上一篇老师心声<科技进步的代价>^[1] 分享了一些科技进步带来的不好影响，面对这些情况，我们可以如何自处呢？这令我想起简朴生活，或简约生活。这是一种极力减少追求财富及消费的生活风格，奉行简单的生活。当然这不是指禁欲主义。简朴生活不是实践苦行僧的禁欲主义。



禁欲与简朴

一般认为这个物质社会是虚幻的，我们应该追求超越一切的欲望，禁欲主义对物质的态度是否定和弃绝的。而简朴生活是把物质放在正确的看法上，使我们可以享受它而又不让它来毁灭我们。简朴生活就是简单而朴实的生活，与富贵奢侈截然相对。

如何学习简朴生活有很多不同的建议，而针对上一篇讲到的科技进步带来的不好影响，我们至少可以在以下 3 方面努力：

一、物资的简朴

科技进步带来网上购物的方便，容易带来追求品牌、追求新产品，崇尚时髦、赶潮流的玩意。或者，另一极端就是常因价钱便宜而不假思索地消费，买了很多不需要的东西回家，才清醒自己并不需要这“东西”，但是家中早已充斥着各种“东西！”



因此物资的简朴就是：采购物品时，不偏重流行的新款式，而要考虑需要性、实用性和合适度。买东西是因为有这需要，和这物品的效用与功能，而不是为了品牌名气或拥有的快感。在操练上，可以尝试练习在 24 小时内除了食物以外，不购买任何东西。

二、财务的简朴

网上购物的方便也容易带来过渡消费的问题，甚至是纵欲的消费心态。这不只是养成“先洗未来钱”（编者按：先买后付）的不良习惯，也可能会造成欠下债务，无力偿还的困境。财务

的简朴就是将金钱花在必须消费上，为自己的花费负责，不让过度的负债成为未来的压力。安排妥善的财务管理，学习懂得合理分配收入，只专注自己真正所需，摆脱欲望的圈套。



三、作息的简朴

互联网的方便也带来网上资讯的泛滥，追剧的热潮，过度繁杂的作息规划令人筋疲力竭。简朴的作息就是简单地安排休息、独处、娱乐、运动、工作的时段，而不过度忙乱，使自己在每个时段都能专注享受此时此刻。



可以尝试关掉手机里的通知事项，因在这资讯发达的时代，每天都会收到一大堆没有用的资讯。也可以清理及条理化你的社交媒体。试着打开你的社交媒体，例如微信，开始清理一些没有用的资讯来源，删除不认识的朋友、取消一些追踪等等。

面对科技进步带来的不好影响，我们可以尝试学习过一个简朴的生活。

往期链接

[〈科技进步的代价〉](#)

<https://lts38.net/mod/forum/discuss.php?d=8412>

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。