

简朴操练：独处一文灿老师

之前在老师心声《科技进步》^[1]中分享了一些科技进步带来的不好影响；在《简朴生活》^[2]中分享了面对这些负面的影响，我们可以学习过一个简朴的生活，一个物资、财务和作息简朴的生活；再之后在《简朴操练：知足》^[3]中分享了我们基督徒对于物资的简朴、财务的简朴，我们要操练知足。本次就分享对于作息的简朴，我们要操练独处。

独处的定义

有时候我们将独处和孤独混淆。孤独是 lonely，独处是 solitude，孤独和独处是不一样的。孤独是感情上孤单，没有人和自己有联系。独处是自己可以照顾自己，陪伴自己，这是一种很安舒的状态。

在这里讲的“独处”有以下的定意：“单独地、静默地面对自己”，所以自己一个人追剧、看电视，自己一个人在温功课，自己一个人在做一些事不算得是独处。独处是：单独自处，在一个特定的时间空间、没有与别人交往，离群独处，我们从其他人和事务中抽身出来，不受打扰。



循序渐进操练

针对互联网的方便，网上资讯的泛滥，上网容易，追剧容易，与人倾谈容易，八卦消息不断……这让我们停不下来，静不下来；无形中耗尽我们的心力，使我们心力交瘁。而且忙碌是一个很普遍现象，对我们现代繁忙的人来说，独处是极困难的操练，甚至几乎是不可能的事。

起初不习惯独处的人，可能会发现时间非常难熬。所以，我们可以从独处 10 分钟开始，接着逐步延长这样的操练，尝试 1 小时、3 小时、半天，甚至每周都有一整天的时间独处时光。



独处的好处

尽管有些人并不习惯独处，但独处是对人有好处的。独处是正视我们自己内心真正需求的途

径。独处可以让我们倾听自己内里的声音，和身体发出的声音。其实很多时，我们的身体是会向我们投诉的，只是我们没有去听、没有理会，直至我们在放假，停下来时就会病。独处也可以让我们留意自己内心的感受和想法，找回对自己而言最重要的事情和生活所需。这可以让我们重新检视我们的优先次序。

另外，对于我们基督徒来讲，独处还有一个好处，就是：独处时可以揭开自己所有的面具、毫无遮掩的在神面前，真诚地与神倾谈。正如主耶稣也常常有自己独处的时间。



重新校正召命

我们每个人都有自己的召命—神要我们做的事。独处，就是重新校正或重拾召命。主耶稣在太 6：31 - 33 教导我们“所以，不要忧虑说，吃什么？喝什么？穿什么？这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”独处可以让我们懂得聚焦，选择优先次序，就是主耶稣说的：“先求神的国和他的义”，向着我们的召命迈进，不走歪路。

“主耶和華—以色列的圣者曾如此说：你们得救在乎归回安息；你们得力在乎平静安稳；你们竟自不肯。”（赛 30：15）

简朴生活：学习凡事以神为中心，凡事依靠神、顺服神；在基督里知足，为神所赐的一切感恩。操练独处让我们可以把视线焦点集中于追求神的国和义，向着我们的召命直跑。简朴生活使我们可以有在繁华都会中有能力回应神的呼召，活出自己的召命！

注释：

1. 《科技进步的代价》

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

2. 《简朴生活》

<https://lts38.net/mod/forum/discuss.php?d=8477>

3. 《简朴操练：知足》

<https://lts38.net/mod/forum/discuss.php?d=8574>

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。