

文：睦步思

煩惱不盡，喜樂有法

艳阳高照的夏日，头发多的人感烦恼，头发少的人也烦恼。前者烦恼，因为汗水多，洗发是一恼人事，不只是要多浪费洗发精、润发乳、水，更重要的是时间；后者烦恼，因为艳阳使头皮容易发烫、受伤。

其实，人一生的烦恼事，可多得很，岂止于头发的多或少。读小学的时候，开始烦恼自己何时才能有大人的自由权利；进入青春期的时候，开始烦恼脸蛋的容颜以及身材的发育；容貌和身材都有了之后，开始烦恼学业成绩和体能的表现；从初中努力拼到高中，开始烦恼有没有机会进入大学；大学4年转眼即将毕业，开始烦恼能不能找到称心的工作；有了好工作之后，开始烦恼如何才能买到自己喜欢的车子；买到了车子之后，开始烦恼驾驶座旁少了一个可人的美女；找到了愿意交往的美女，开始烦恼二人个性和习性的调适；论到婚嫁的时机到来，开始烦恼买房和成家的种种未知数；成家之后，开始烦恼立业的挑战以及生儿育女的沉重压力；立业成功若再加上儿女有成，却又开始烦恼健康状态下滑中；即使家庭圆满、经济富裕、身强体健，也会烦恼失去一切……

获得喜乐的人生

终其一生，每天的生活几乎都是大烦恼不断、小烦恼不绝。人的烦恼，往往皆因对人、事、物的执着和偏见而产生。从客观角度来看，许多的烦恼不外是“想出来的忧虑”以及“无能为力的事”。前者是“杞人忧天”，后者犹如“蜻蜓撼石柱”，不自量力；二者皆为自寻烦恼。严重者，会烦恼得茶不思，饭不想，让自己沮丧消沉，甚至不幸患上忧郁病症，何苦来哉！

“尽断三千烦恼丝。”丝断，烦恼真的能以干干净净地切断、去除吗？说白了，人的烦恼，并不会因为头发没了，就跟着没了。有头发的人，有烦恼；没有头发的人，也有烦恼。头发多的人不见得烦恼就会比头发少的人或者没有头发的人多。毕竟，烦恼是从人的内心生发出来的。人内心里头如若没有改变，头发染什么颜色、发型怎么变、怎么剪，即或剃光头，烦恼依旧存在。

圣经的真理、十字架的救恩，蕴藏了无数让人心情豁然开朗秘诀。想要去除无谓的烦恼吗？不妨用点平时在烦恼的时间，打开圣经来阅读，从中探究如何去获得喜乐的人生。

“心中喜乐，面带笑容；心里忧愁，灵被损伤。”（圣经箴言十五章13节）



返樸歸真

文：凌子

自从母亲生病后，不知道为什么，突然觉得好想让生活更简单朴实点；于是开始考虑着要不要将家里许多东西清空，还自己一个稍微干净宽敞的空间。其实，另一个推动我想要如此行的原因，是因为北美最具影响力基督教灵修作家之一的傅士德就在他的著作《简朴生活真谛》中提到，简朴是一种生活与生命的属灵操练。

可知易行难，“不收不知道”，一收才发现自己与家人（不过就三口）根本就是囤积高手——这许多的物品不管新的旧的，有用无用的，自个儿买的别人送的……堆满楼上楼下；真要开始清理起来，绝对是“一个头，两个大”，甚至有种不知从何下手的彷徨。

但是，既然下定决心要学习“舍弃”，那就要从自己最心爱之物——书——开始。家里书满为患，不只书架已经“溢满”，桌上床上地上柜子上椅子上……几乎是能堆哪儿就往那儿堆。于是，书就成了我清理清单的首项。

我狠下心，把那些买重了的书，还有摆了很久却始终没看，在那么多书中又绝对不是自己首选的书都一一挑出来，并且给自己订个数——一年至少清空20本。2019年过去大半年了，我的书总算又卖又送地清了十九本（还是挺满意这样的操练）！

其次，就是许多旧衣旧包。过去买了不少衣服，其中很多都是质地好剪裁佳的；只可惜我的身材“一日千里”，现在只能眼巴巴地看着它们吊在衣柜里，每年看上两回，又再将它们深锁在橱中，不见天日。过去老想着：或许有天瘦了能继续穿；但后来，觉得这种不知猴年马月的“期待”实在太不实际了，最终还是决定通通捐赠出去。有些包也是，好好的，没破没烂，丢了可惜，倒不如送给有需要的人。

“治本”做起

在收拾过一轮后，我意识到其实真要过“简朴生活”，还得从“治本”做起。什么意思呢？意思就是我不该在尽情地买、买、买之后，再来假装潇洒地丢、丢、丢！简而言之，打从一开始我就不应该拼命买、买、买！

我想着自己的购物习惯，的确常常因便宜就买了（想着总有一天会用到），或是有些已经许久不（能）用的东西又舍不得丢掉，又或许对某类物品的“执着”……以致物品不断囤积，居住空间越来越复杂。

认真说起来，不管是购买欲或执着，或许都来自于一种心灵的欲望与不满足。这也是为何傅士德牧师将“简朴生活”视为一种属灵操练，因为我们外在生活的表现其实与心灵及属灵景况是息息相关的。

所以，我希望借着生活中的“断舍离”，操练“简朴生活”，不只还居住环境一个洁净明亮的空间，并自我期许有一天能达到保罗所说的境界：“似乎贫穷，却是叫许多人富足的；似乎一无所有，却是样样都有的。”（圣经哥林多后书六章10节）

我讀《開往天堂的巴士》

文：賈婉琳

有些书，一次都不需要读；有些书，读一遍足矣；有些书可以重复看个两回；但有些书，无论看多少回，或许都有截然不同的领受……我想起前些日子刚阅读完的一本《开往天堂的巴士》是属于最后者。

这不到200页的“小书”可是字字珠玑，句句哲理；但千万别误会，它可绝对不是什么“沉重”的哲学思想集，反倒是一本挺有趣的奇幻小说。

《开往天堂的巴士》是著名英国作者路易斯（C.S.Lewis）的一本著作。作为闻名于世的儿童文学作品《纳尼亚传奇》的作者，路易斯十分擅长这种充满奇幻的虚构小说；而《开往天堂的巴士》就是其中一本。

不愿留在天堂

书中叙述一群住在幽冥城的幽灵们，有了搭巴士到“天堂一日游”的机会，主角幽灵（就简称“主角灵”吧）于是也跟着排队，想要到天堂去转一圈。

这一路上，“主角灵”遇上了不少其他来自幽冥城的幽灵：有自以为义的“好人灵”、很有“学问”的“主教灵”、还有“歇斯底里灵”、“爱抱怨灵”等等。

当这群幽冥城的幽灵们来到天堂时，他们却在那里遇上了一批与他们截然不同的“光明灵”。“光明

灵”总是想要劝导这些来自幽冥城的幽灵们留下来；但有趣的是，这些幽灵们绝大多数都不想留下来，因为天堂和他们（各自）想像中的不太一样；所以他们宁愿回到幽冥城，也不愿留在天堂。

无法舍弃“自己”

其实无法留下来的最主要原因，是因为这些幽灵们到了天堂仍然想的是“自己”，所在乎的一切的都关乎“自己”，更是无法舍弃“自己（所执着的）”，宁可守着过去的“自己”，也不愿尝试新的未来。

我还记得书有一段话也挺震撼我的：“对于得救的人而言，不单这山谷，就连他们过去在世的一切都是天堂。而在堕落地狱的人眼中看来，不仅幽冥城里充满幽暗，连他们在世的生活也都是在地狱。”这实在是值得我们一再咀嚼深思的！

当然，我知道自己对于整本书的“吸收”（理解）有限，说故事的功力更是永不及这位奇幻大师——他的书实际比我说的更好看，也更充满想像力与意味深长；而且里面的每一个角色，都值得我们细细推敲揣摩思想很久（如果能反思己身更是再好不过）。然而，我相信既然它能成为一部经典，绝对有过人之处，不仅耐看，并且更值得反复阅读！