

休息

施梁國冰

在這個科技先進、機器代替人工、資訊發達的世代，本以為人類會可以舒舒服服的過活，沒有壓力，不須趕集，不用自己洗衣，有車代步，商店市場，每街各都有，日常通訊只一指之隔，足不出戶能知天下事....。你可能想這許多的方便可以省下很多的時間呀！但事實上我們仍每天都忙得不可開交，連休息的時間都沒有。”休息？”很多人會抗議：“談何容易啊！哪有這麼輕鬆。”休息在現代人眼裏真的成為一項奢侈品嗎？

休息不是一件昂貴的奢侈品我們可以選擇不要而沒有嚴重後果的。休息卻是我們生活中的必須，直接影響我們的身、心、靈，那就是我們的全人。神在創世記中也清楚的告訴我們要守安息日，事實上我們也清楚明白，如果我們好好休息，我們的脾氣會好些，感覺快樂些，做事會更有幹勁，更有活力，最重要的是更像主耶穌。既然我們深知這事實，又為何選擇過一個缺乏休息的生活？

休息是不是拿一個長假期，去旅行，坐郵輪就可以充份的休養生息呢？我的經驗是：不是的，很多時候去完旅行回來更累，又要拖著更疲累的身子上班，或要多拿一、兩天假期去恢復過來。如果我們的身體休息不足，我們的消化系統首先會出問題：如胃痛，賀爾蒙失調，精神不能集中，記憶衰退，失眠等等，嚴重者可能會引至憂鬱症，我們人際關係會出問題，靈命也停滯不前。如果我們心理上有很多的包袱沒有妥善處理，如原身家庭的問題，自己很多負面扭曲的思想，甚至是世界一些不合乎真理的價值觀等等，這些都會讓我們廢寢不安，這些思想常常佔據我們的思維，使我們不能自

拔，不但會影響我們的身體健康，更會防礙我們對神有正確的看法。在屬靈方面，如果我們不是認真讓神的話改造我們的生命，我們看不到我們的身體是神的殿，沒有好好的保養，身體故然受損，我們的心理包袱沒有被神的話改造，我們仍然背著沈重的包袱生活，使我們無暇欣賞自己以外神的祝福，我們對神缺乏單一的依靠，使我們白白受很多不必要的痛苦，難怪我們常常沒有休息。我們如何達到一個全人休息的境界？我會在往後三期從三方面：身(Physical)、心(Mental)和靈(Spiritual)與大家探討，因為這三方面都是互為影響的。