

## 休息(四)

~心靈休息~

施梁國冰

耶穌說:「我來了是叫羊得生命，並且得的更豐盛」約翰福音 10 章 10 節。

感謝神，我們是得到了新的生命，但離「豐盛」目標還是遙望而矣，感受不到「豐盛」生命裏的安息-身心靈的舒暢、自由和平靜，每天只有「豐盛」(許多)的事務-工作、家務、家人朋友、教會聚會、事奉、娛樂等等，堆得滿滿的，有時更忙到連喘氣的時間都沒有，成為了「行事曆」的奴隸。我們已在各方面(工作，家庭和教會)都照神的吩咐盡力做了，可是這忙碌的生活真是很累啊! 如何是好呢?

休息是上帝創造人類的設計，祂在創造的第七日休息，又設立了安息日成為十誡中的一條誡命，要以色列人遵守為聖日，因為祂要賜福這日。可見上帝多麼重視休息；如果一部機器不依照設計師的設計去運作，必會很快勞損甚至毀壞，人如果不依上帝的設計去過我們的生活也是如此，休息是上帝美好的設計與安排。

我們很多時還是被世界的觀念蒙蔽，認為多勞多得是絕對對的，可是過勞未必會多得，更可能會得不償失的。其次，忙碌是成功人士的標緻，忙碌讓我們自己覺得自己重要一些，或許上帝會愛我們多一些，別人會尊敬我們一些。可是，我們是天父上帝的兒女，這身份早在我們決志信祂的時候已經奠定了，不用靠我們拼命的去爭取、去樹立，是全靠神的恩典。故此，當我們休息的時候，天父上帝仍是一樣的愛我們，祂給了我們自由去過祂為我們而設的「豐盛」生活-舒暢、自由和平靜。

上帝造每個人都給他獨特的使命，我們只要做祂要我們做的事便足够了，為了成就祂分派我們的工作，我們必須專注，必須向一些有意義但會分散我們對天父上帝使命專注的工作或事物說不，為自己設立界線。我們必須常常休息在祂裏面才會聆聽到祂給我們的旨意或使命，「唯獨等候上帝，我的心才有安息。詩篇 62 篇 1 節」

耶穌說:凡勞苦担重担的人可以到我這裏來，我便使他們得安息(馬太福音 11 章 28 節)。這休息不是用時間(多少分鐘或小時)來量度，而是用距離，我們的心與主多接近? 特別是傷心和苦難臨到的時候，是上帝拉我們更加靠近祂的時候。祂沒有答應我們不給我們，過於我們所能忍受的苦難，保羅自己也承認，上帝給了他超過他所能忍受的苦難，但他繼續說:「...這正是要我們不倚靠自己，只倚靠那叫死人復活的上帝」哥林多後書 1 章 8-9 節。安息在主裏就是不靠自己，只靠主。

詩篇廿三篇給了我們一幅美麗的圖畫，我們就是主草場上的羊，有主耶穌作我們的牧人，我們可以安穩在祂無微不至的照顧中，自由自在的躺在綠油油的草地上，身心舒暢地休息，不用擔心生活，因為我們的牧人會供應，不用擔心前路，因為祂在前面，不用擔心死蔭幽谷，因為祂會保護，不用擔心敵人，因為祂已戰勝，不用擔心死亡，因為祂給了我們永生。平靜安舒~休息。