

安息與休息

《天倫樂》第 104 期

作者：葛琳卡博士，臨床心理學家

休息是透過靜止，使身體從疲勞中恢復過來。這是人類身體的構造。人不能無止境的活動，需要休息。安息的意念源自於聖經，神創造天地六天工作，第七天歇了一切的工，安息了。安息的涵意比休息更廣，不只是身體的休息，更包括身心靈的歇息。

終止工作

安息字眼的原意是分別與神的時間，把工作的時間與非工作的時間分隔。猶太人的社會所注重的是休息與遊戲，也是讀經、唱歌、跳舞和慶祝的時間，反省過往六天所完成的。就如完成了一幅美麗的圖畫，放下畫筆，細心欣賞作品，然後再開始新的創作，如果我們不能停止，仍然不斷的畫，只會把原本美麗的作品醜化了！工作本身是祝福，也是咒詛；同樣遊戲也可以是祝福，也可以是咒詛！這在於如何善用它。它也是可以成為律例或偶像，把美好的轉成為愁苦的束縛！

現代的工作文化

隨著亞當夏娃在伊甸園的墮落，大地因而受了咒詛。他們和他們的後裔必終身勞苦，才能從地裡得喫的，地必給他們長出荊棘和蒺藜來，他們必汗流滿面才得糊口，直到他們歸了土(創 3：17-19)。工作因此成為人類生存的目標。為了保障將來，沉溺於工作，過量的工作都成為現代社會的趨勢，安息的概念漸漸被遺忘，也不合流！

安息是神的一份禮物

安息是神的誡命，而是神對人類的邀請，也是化解工作的咒詛，成為一種新的文化，所注重不只是我們工作的能力，也注重我們的休息和遊戲；使生活不只是付出，也是享受。工作不再是生命的唯一目標，人不再是為工作而工作；生命不再是去完成每一項列出的任務，而是欣賞我們所未能完成的，成為送給神的禮物。安息連結了我們與神的關係，也連結了工作與生命的關係。人不再成為工作的奴僕，當人做了該做的，給予一個空間去邀請神做人所不能的，共同欣賞享受得到的成果。工作也成為一種樂趣，一個人與神共同參與的渠道！

不再是時間的主人

安息的真理確認我們不再是生命的主人，時間也不盡在我們控制之下。我們的時間實在是神的時間，我們只是被邀住在其中。安息也就是活在神的時間、旨意、應許中，在面對人生無盡的要求和工作時，從而找到生命的重心，不再被外在的

環境控制，無論面對逆境或順境，都能享受神所造的美麗的世界，也能欣賞工作或生活中片刻的樂趣！

優質的生活

安息的生命是集中的，能夠在煩擾眾多的世務中騰出空間給予神，從中去訂立自己的方向，放下很多緊急的事務，然後集中在重要的事項上，不再去滿足所有的要求，而是不斷的甄選，放下不屬於我們的。

我們曾經也被生活中繁忙的雜務困擾，發覺有太多想做的事，卻無法全部應付，於是家中也開始排列著一堆一堆等待去完成的東西，不知不覺地，空間被這些想做而未能做的事蠶食，生活越來越有壓迫感，帶著永遠追不上的感覺，與時間競賽！安息讓我們學習去抓緊重心定位集中力量，讓其他不重要的輕輕溜走，不再強迫自己去做那不能做的。就如把生命劃上一個外在的邊框，把重要的與不重要的分隔，保護內在生命的質素，保持正確的比例，不再成為外界俘虜。

生命的休止符，逗號

安息不只是遵守安息日，放下六日繁忙的工作，星期天休息敬拜神。安息是一種生活的型態，每天繁忙的工作，加上一些流動的空間。有如一篇美妙的樂章中的休止符，或一篇文章中，在未完整表達一個思想中的逗號，供給一個喘息的機會，也預備一個空間去接收下一個信息或音符。試想若沒有這個空間，整個信息和音樂，只變成密集的噪音，無法吸收，也無法分辨重要與次要的。我們曾經要求提高自己的工作效率，認為無謂的遊蕩和工作是在浪費時間。因此，就想減少無謂的遊蕩，為此而耿耿於懷，這反而影響效率，最後，當我明白遊蕩也是工作的一部份，是給予一個空間去連接下一個思想。漸漸的，這個工作模式不只沒有減低效率，反而增加創意，並且使工作更有樂趣。

放下「應該」和「一定」

安息的生活型態是互動和建立有彈性的空間去讓神參與，我們的想法和時間表未必是最好的，並且當我們看事情為「一定」、「應該」的時候，會使自己增加無比的壓力，影響了工作的效果和效率，並且限制了創意的空間、生命的拓展。生活往往是漸進式的，沒有甚麼是「一定」最好，總會有更新更好的構思。留一個空間，讓我們去探索神的心意，也使創意可以發揮得淋漓盡緻。減少壓力，生活可以充滿著驚喜！

