

休息、安息—罗加怡老师

繁忙的生活，急促的步伐

香港生活的节奏快捷急促，不少人走在街上，健步如飞，好像与时间竞赛一样。忙碌的生活，不单让人的身体疲乏，心灵也容易有急躁焦虑的情绪。长期累积下来，身心疲累，容易引发不同的疾病。因此，能够争取午休的短短时刻，让身心稍作休息，是一个很珍贵的空间。

偶尔从网络上发现，有人看准人对“午休”的需要，设立了“Nap lounge”。什么是“Nap lounge”？这是专为有需要午休的人，提供一个可以安静休息的地方。可以说，“Nap lounge”是一门看准人的需要而经营的生意。在香港这个繁忙的城市，人人都忙着工作，也因着地少人多的缘故，午间想找一个安静的地方歇息，是非常不容易的事。“Nap lounge”设立在闹市的商业中心，为繁忙的都市人提供一个可以暂时停下来休息的地方。因为是一门生意，使用的人当然需要付出费用，才可以享受这个休息的空间。（基于是一门生意，这里除了提供安歇休息的地方外，也方便一些需要安静空间做事的人。）曾经阅读“Nap lounge”创办人的介绍文章，提到设立这门生意的心意，是要提醒人在忙碌中停下来休息；而且，休息是值得付上代价的。

休息的重要

真的，工作对人来说，绝对不是生活的全部，而只是一个部份而已。可是，现今的人对于工作都抱着全心和全身投入的心态，工作成为人们追求的人生目标。专心而努力工作，绝对不是问题；可是，当工作凌驾了生活的全部，以致不单忽略了家庭，更忽略了个人健康的时候，休息就变得非常重要了。繁忙的工作，是现今社会的常态；处身其中，不忙碌的人，好像才是奇怪。

安息—安静在神里面更重要

作为信徒，我们生活在社会里，社会的常态—繁忙地工作，我们无法避免。因此，我们需要提醒、省察自己的生活，是否也常常处于忙乱之中，不仅忽略身体休息，也忽略了心灵在神里面的安息？身体需要休息，才能够从疲乏中恢复活力；抽空多做运动，强身健体，是需要的。心灵方面，也需要有个人独处的空间，藉着亲近神来作为调节。

今天，我们生活在一个纷乱的世界，很需要在神里面安静的空间，让神的话语成为提醒。这样，我们就得着力量，面对从世界而来的各种冲击和诱惑。圣经记载耶稣出来传道之先，在旷野接受魔鬼试探的时候，耶稣除了被圣灵充满，得着力量，更是以神的话语来回应。神的话语，可以帮助我们去辨别世界的价值和标准，让我们不致在忙乱的生活里，失去在神里面的使命和价值。

安静思想神的话语，用心聆听神对我们的话，我们就能够享受在神里面的安息。

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太 11：28）

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net/>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。