

2010年8月8日

題目:我們都是需要休息 (Rest) 的人

經文:馬太福音 11:29-30

馬太福音 11:29-30「我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

休息的定義，是指一定時間內相對減少活動，使人從生理和心理上得到鬆弛，消除或減輕疲勞，恢復精力的過程。

吃飯前要休息一會兒，便能分泌出足夠的消化液，吃東西就有味道，吃下去也容易消化。吃飯後，也要休息一會兒，如果吃飯後馬上作劇烈的體力活動或緊張的腦力勞動，體內的血液將會大量湧到全身肌肉或大腦中，血液留在胃腸幫助消化的顯然便減少了，會導致消化不良，消化不好，會帶來胃脹、胃痛。

(一) 為甚麼要休息? 因為:

- (1) 要恢復體力: 體的需要 --- 根據休息的定義
- (2) 要舒緩壓力: 心的需要 --- 根據休息的定義
- (3) 要離開世界: 靈的需要 --- 根據安息的意義, 人也慣用的詞句

不少時候個人主領教會以外的安息禮拜，當中出席的親友有好些不是基督徒，當最後瞻仰遺容的時候，他們都會懇切的說一句：「安息吧！安息吧！」若根據今天所讀的經文，馬太福音 11:28 其實是休息吧！

「耶穌說，凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」英文聖經這裏的「安息」，是 Rest, Rest 我們較多譯為休息。

呂振中譯本：「一切勞苦背重擔的人哪，來找我吧，我便給你們安歇。」

死的人，已經躺下了，還不是休息???

(二) 休息的方式：

(1) 去睡覺

人一生有三分之一是睡在床上，因為專家說，人每天正常的睡眠應有八至十小時，有些人要多些，有些人可以少些，要視乎個人的睡眠質素，睡過七小時後，精神充沛，應是足夠。

睡眠可以使大腦和身體各器官得到休息（減少活動），用以恢復因工作，因活動所帶來的疲勞，以幫助往後的工作與活動。人睡眠，最能進入深度睡眠期是每天晚上十二至半夜三時，所以專家建議每晚應在十時半左右上床睡覺，不應超過早上九時起床。

容易入睡，睡眠質量好，尤其深度睡眠期，若足夠，必能恢復體力。這些人有福，所以有說，睡得是福。有些人睡了一覺，所有的壓力，都能減低，舒緩，若容易入睡，那更有福。但有些人，因壓力，影響了他的睡眠，那怎辦？那如何以休息去舒緩壓力？所以有人吃安眠藥。

(2) 尋娛樂

最近中國有一些調查，上班一族的休息方式有三：睡覺、看電視及上網。看電視及上網，其實目的就是要找尋娛樂，所以有建議，休息的方式，除了睡覺，甚至是幫助睡眠，可以舒緩壓力的是：聽音樂、看書、散步、旅行、泡澡、吃愛吃的東西，和朋友聊天及逛公司等。澳洲每年上班一族都有二十天年假，休息，不是叫你完全去睡覺，乃是要去尋娛樂。

(3) 找耶穌

馬太福音 11:28-30「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息（休息 / 安歇）。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

(三) 需要的休息，（會）得到嗎？

有好的睡眠嗎？娛樂是否幫助你舒緩壓力？Refresh(恢復精神)？

離開世界是否安息？要真的能安息，真的要找耶穌，信耶穌，才可上天堂，主懷安息，不過，到了天堂，可以有許多事要辦，因為有永恆的身體健壯。

為何主懷安息像結束人的一生？

若明白聖經，人死後，耶穌再回來，所有人都復活，這是聖經所說。那自古到今死了的人，怎樣？在那裏呢？將來耶穌再回來，信者到天堂，不信者，則下地獄，天堂---地獄。在耶穌尚未回來的此刻，死了的人，信者在樂園，不信者在陰間，這是居間期，像在集合，在等待，等待耶穌回來。

在樂園是安息的地方。休息的地方，等待復活。只有信的人才能在樂園，才能安息。

凡勞苦擔重擔的人，為甚麼那麼多壓力？在罪中，怕被人揭發？可以到耶穌那這裏去，因為人若願意認罪，耶穌會赦免。

凡勞苦擔重擔的人，到耶穌那裏，學祂的樣式，祂是柔和謙卑(Humble and Gentle)，不被壓力所壓，可以好像耶穌，好像在馬太福音 8:25 記載祂身處的船雖然陷在暴風中，但主耶穌仍可睡覺。