



3 文／羽亮 圖／尚仁



休閒與身心健康

不做神厭惡的事，不損及身體健康、不競技、
不賭博、不鬥毆、凡事為榮耀主而規劃，
得造就而進行，相信更快樂、平安。

現代的人，心更加忙碌，憂煩更多，雖不見勞動揮汗，也不見驛馬千里，但卻可見髮白指酸，或肩痛背累，都因拜「電腦手」之害，名副其實的「文明病」，正漸漸侵蝕著人們。工作、步調、型態早已不同過往，傳統產業日漸凋零，電腦新貴漸竄起，另類的繁忙、緊張、工時增加（因網際網路無遠弗屆），讓人二十四小時可能都還眼盯小螢幕、手點小滑鼠，是自得其樂？還是苦不堪言？故此，「休閒」，對現代人們更加重要，然而基督徒選項又少於非基督徒，孰能選，孰不可選，正大肆渲染我輩同靈！慎選、慎待。

「電視」這個文明世界的產品，寬慰多少人心，可謂秀才不出門，能知天下事。舉凡新聞報導、氣象預測、旅遊導覽、烹飪、醫學、科技，外加連續劇等等，佔據了大部分的時間；遠離了它，卻發現我們很少會找時間思考，不懂自理娛樂，既不會找事做，更不會找書看，直覺生活「無聊」。老人家邊看邊睡，少年人可以一直看而不睡，青、壯年則找時間看，無怪乎現代人視它為「最重要的休閒」。殊不知挑選節目，自制自約，也應從看電視做起。否則八卦新聞，色、貪、異類戕害人心，豈不連累眼目，成了罪惡最佳的引導者？也如引清兵入關之明朝叛將，終究兵敗如山倒。「你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。」（弗五 15~16）。今日信仰隱憂莫過於屬靈知識上的欠缺，對於周遭風起雲湧難測的時局、亂象，有時也難做出正確判斷，而撒但、魔鬼如吼叫的獅子，遍地遊行尋找可吞吃者。

現代人雖知道休閒的重要性，但何為可選、可行的休閒，實難底定，因每個人的自由選項相去甚遠，基督徒應不從人本身來自我定義，而是在於識主深淺，深化信仰後，轉而表達出來的生活模式，證明虔誠與否。

人因環境、心境、選擇不同，當然感受更不同，對於生命的體會與選擇更是人人不同，既不可同一標準看待，恐也無法同一篇講道或同一經訓報導，唯真理的原則不可變之外，還得去斟酌，按時分糧之理。突圍此窘境，休閒若兼顧反思、引導、福音概念、不離信仰主軸，都屬上上之選。如單車健身，可節省能源，一人獨乘，可觀天上雲，任微風吹拂，內心自我對話，禱告、思考、反省，真是難得的休憩活動，且可按自己體能自行決定，是挑戰巍峨山嶺，或公路競速，安全、易學，保養也容易，不必花大錢；多人成隊，可相提相攜，同伴各自努力，更可相互關懷，共同抵勵。在山巔、在海巡，甚至環島壯舉，都會留下金錢買不了的刻苦經歷。



一個休閒活動，一種娛樂、興趣或是消遣，對某特定人有益，若另一人相仿效法，卻不一定收益，畢竟心靈能斬獲遠勝體能上的付出。操持身體益處還少，惟獨敬虔，凡事都有益處……（提前四）。若是信心軟弱，錯用閒暇時光，致沾染罪俗，那豈不是一項罪源？如果不謹慎參與，耿耿於懷，則心裡難驅撒但之工，也混淆了正當的休閒所給予人心輔正、祥和、寧靜之致。外邦人的路理當遠離，所以也無法苟同所有消遣性的休閒，比如：打牌、跳舞，藉旅遊探得聲、色、犬、馬、笙歌、夜遊、飆車……等，殘害身心，即背其道而行，「凡事都可行，不都有益處，凡事都可行，但不受轄制」。落入罪惡、折損靈性之事，絕不可碰觸以為安。做任何事，尤其休閒的選擇，不可令神的靈擔憂才好，只要良心不自我控告，不責備自己，大可在「鬧中取靜，靜裡反思，異中求同，同不共污……」。

近期全國各教區皆重視青少年生命教育，尤重品格、品德的引導，藉由體驗聖靈奇妙帶領，在所舉開的「喜信生命體驗營」對於奉讀《聖經》，吟唱讚美詩歌，在團體生活中，不斷以生命來影響生命，讓寒、暑假期中，凡來參加的學員，都可以體認何謂更有意義的正當休閒營會活動，寓教於樂。大家共同遊歷舊約千百年前神的創造、應許，救贖恩功如何預言、應驗，基督耶穌又何以降生為人，被害、被釘死十架上，而立下救贖之約。如此提升精神與心靈層面的接觸，潛移默化轉介基督耶穌愛世人，賜永生福氣的大恩典。幫助這些青少年、身心更康健，靈性成長，更多得造就。

不做神厭惡的事，不損及身體健康、不競技、不賭博、不鬥毆、凡事為榮耀主而規劃，得造就而進行，相信更快樂、平安。基督徒絕非超人，但卻可以不平凡，因我們乃屬天、屬靈的國民；落落寡歡，一臉不悅，若因這休閒之工適妥，恢復風采、工作更有力，行動更積極，真可謂凡事謝恩，快意人生啊！

