



5 文／陳日頌 圖／尚仁

休閒與生活

「平安穩妥無論窮通；安息在主膀臂中」
其實安息日就是耶和華安排的休閒生活之一。

先人普遍不提倡休閒生活

「勤有益，嬉無功。」這是古時「聖賢」勉人的格言。也許因為當時謀生的困難，他們認為人活著就是要日以繼夜不斷的去工作，如此勤勞才叫做生活，至於休閒，那根本就是「遊手好閒、不務正業」，對於生活是毫無幫補的，於是日出而作，日入而息就是一般人生活的寫照。宋朝范成大的「夏日田園雜興」就是這麼描述：

畫出耘田夜績麻，
村莊兒女各當家。
童孫未解供耕織，
也傍桑陰學種瓜。

筆者大約五十多年前在國民學校（現在稱為國小）的唱遊課也學過這麼一首歌：

山果熟，水花香，農村風景異尋常，
可惜田家享不得，插禾又栽桑，朝朝都為食衣忙。

從這兩首詩歌看來，早期人們朝夕都在張羅吃穿的事情，哪有好心情去從事休閒活動？晚餐後能在院子或門口。拿把扇子邊拍趕蚊蟲邊聊天就已經心滿意足了，周遭的美景僅是讓他們覺得這個年頭該可以溫飽罷了。

休息是耶和華美好的安排

最近二、三十年來人們進入工商社會，衣、食、住、行等生活必須品是藉由分工合作及機械化的量產完成。每一個人不再是一部生產機器，而只是生產線上的一顆螺絲釘。由於這顆螺絲釘不能毫無限制的在旋轉、運作，必須要加以保養或維修，因此適當的休閒是必要的。生活上今天我們常聽見「休息是為了走更長的路」這句話，誠然大家發現，一味的勤勞奮鬥未必能獲得最佳的效益，有時甚至於讓個體的生命走上絕路。任何東西不能無限制的勞動著，生物是如此，大地也不能例外，所以神讓植物有其一定的開花、結果的成長期；動物有因日、夜、季節不同而從事覓食、嬉戲、交配的活動；就連土地的耕耘，耶和華都指導以色列民，在祂所賜的土地安居之後，要每七年守一次安息年。「第七年，地要守聖安息，就是向耶和華守的安息，不可耕種土地，也不可修理葡萄園。遺落自長的莊稼不可收割；沒有修理的葡萄樹也不可摘取葡萄。這年，地要守聖安息。」（利二五 4~5）

耶和華親自示範、指導「人」休息

在耶和華曉諭摩西的律法中，有些讓人感覺似乎並不像律法，倒比較像是衛生規範的條文。像明定潔與不潔之物（利十一章）、戒民聖潔之例（利十九章）等。除此之外耶和華更以祂自己為榜樣親定安息聖日。「天地萬物都造齊了。到第七日，神造物的工已經完畢，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。神賜福給第七日，定為聖日，因為在這日，神歇了祂一切創造的工，就安息了。」（創二 1~3），其實以造物主的權能，祂是不需要休息的，可是受造者之一的人類卻不能不休息。為了讓人有固定的休息時間，一方面讓身、心有休息、調養的時刻，同時也讓我們思想、感念祂愛人類的恩典，祂以「誠命」指導人們像祂一樣在第七日休息了。「六日要作工，第七日是聖安息日，當有聖會，你們什麼工作都不可做，這是在你們的一切住處向耶和華守的安息日。」（利二三 3）。可見安排休閒生活也是耶和華賜給我們的一項禮物，它是真神愛世人的美意之一，耶和華的子民要懂得過有益身心健康、能榮神益人的休閒生活。

遊山玩水，欣賞神創造的天地萬物

台灣在神的賜福以及各種主、客觀環境配合之下，經濟發展突飛猛進，也創造了所謂台灣的經濟奇蹟。由於收入增加，除了日常生活必須的消費之外，還有能力從事休閒旅遊活動。很可惜的是大家並沒妥善規劃旅遊的行程，而產生了這樣的打油詩：

上車睡覺，下車尿尿；逛街買藥，旅社博攬
（賭博閩南語發音）

其結果是帶著一身的疲憊回家，然後再藉一段「休息」來消除這段休閒旅遊造成的疲勞。最近流行卡拉 OK，上了車拉起麥克風猛喊、猛叫（都不考慮到自己歌喉如何），就算歌聲還不錯，可是如此的高分貝，在密閉空間車內對耳膜及腦神經實在是一種傷害。更糟的是住宿在景色極佳的風景區，也是引吭高歌，「吼叫聲」勝過詩人李白「下江陵」的「兩岸猿聲啼不住」，李白聽到猿猴的「啼」聲，我們卻要接受他們「吼」聲的摧殘，連周遭的山水花木都無奈的長嘆：唉！閱讀舊約《約伯記》三八、三九章再仔細觀察我們生活的大環境，我們可能忽然不解：



花為什麼有顏色？雲為什麼多變？某些樹被昆蟲殘害而枯死，可是有些植物卻歡迎特定的昆蟲定居下來？為什麼以前生活在山腳下的植物，如今卻在高山上發現它（牠）們的蹤跡？耶和華親自造成的大自然是如此的奇妙、偉大，這不是僅用「漂亮」兩個字就能形容的；更不能用「自然形成」來解釋其由來。有了《聖經》道理的概念來到大自然，我們一定不再對著神的作品猛吼了。

筆者參加社會上一般民眾休旅活動時，偶而聽到有人感嘆自然界的奧妙時，總是若有所指的說：「自然界一定蘊藏著一個神祕而偉大的力量，或者說是『神』吧！」我這一提醒，似乎不少的人也感受到了。我又說：「我們想『人定勝天』哪有可能？」更多人同意了。有的人馬上雙手合十對大地拜了一拜，我想耶和華一定稱許：這總比那些認為「這一切都是自然有的」來得蒙我喜悅。基督徒真該安排時間走入耶和華的作品中，天，如此高！地，如此廣！耶和華運行其間。那時你將與晨星同歌，與神的眾子同歡呼：「哈利路亞！」當然，我們將會更有環保概念，絕對不會破壞這個大自然，也不會製造垃圾來污染「耶和華的作品」了。

獨樂樂，不如眾樂樂

〈孟子，梁惠王〉篇中孟子與梁惠王有這麼一段對話：孟子：「獨樂樂，與人樂樂，孰樂？」梁惠王：「不若與人。」孟子：「與少樂樂，與眾樂樂，孰樂？」梁惠王：「不若與眾。」梁惠王沒說錯，獨樂樂不若與人樂；與少樂樂又不若與眾樂樂。耶和華造萬物，祂要各種生物各從其類，而且生養眾多（創一），人是神特別創造、賜福的，而且自早耶和華就認為「人」獨居不好（創二 18），因此在生活上也是安排人們生活能在一起，共同享用祂的恩典。舊約時代神交代以色列民過逾越節、住棚節，除了要百姓紀念況耶和華真神把他們從埃及拯救出來，並歷經四十年曠野的磨鍊，最後才得以進入

迦南美地之外，也讓他們在節期中能聚在一起，共享家族生活的快樂。基督徒實在也該安排與家人、親友共同休閒的活動，藉由彼此的互動學習增進人際關係，也從活動中進行心情與生活、靈修、經驗的分享，同時個人因生活壓力造成的困擾、憂慮也能從中得到慰藉。

年老的長青族兄姊們！結婚至今可能五、六十年了，年輕時曾經為自己、為家庭辛苦、操勞，如今家庭生活穩定了，此時要是能帶著老伴兒休閒旅遊，就算只在自家附近，何嘗不是增加生活樂趣的方法呢？可能五十年前您娶進來的「牽手」（以前娶太太叫娶牽手），至今您都未曾在公共場合牽過她的手呢！下次出去旅遊試著牽著她的手，嗯！我們「老手牽老手」，一定很不錯唷！在休閒生活中，一個善良的基督徒往往在無形中讓人看到「披在他身上的白衣」——基督的形象，讓人感受到基督徒溫馨的一面，也讓耶穌的名得榮耀。不要一直窩在家中，走！外出休閒去！

溫馨的居家生活

不少很有雅興的古人，他們都能在居家生活中得到休閒的樂趣，像唐朝詩人劉禹錫的〈陋室銘〉中這樣寫著：山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈。「仙」和「龍」在中國古代民間雖然是得到相當的敬畏，其實他們並不是實際存在的事物。劉禹錫只是藉由他的詩詞肯定自己存在的意義和價值，所以雖然不是萬貫富豪；雖然不是高官權貴，可是每日蒔花弄草、會友吟詩的生活卻使他怡然自得。當今不少的人覺得活不下去而想死，也有人因不知如何安排生活而百病叢生。從劉禹錫的生活看來，快樂應該是很容易獲得的：除了看電視之外，種花草、看書報、下棋、聽音樂、與親友泡茶聊天、逛街、玩電腦、打電動玩具、寫書法、做小點心、照相、做健身操、觀星空、玩寵物、與家人聊天、幫忙社區整理環境……夠多了吧？還有，讀經、禱告、唱讚

美詩（音量要節制）、聽證道錄音，休閒生活的安排全靠自己，只要能肯定自我，只要能體會主耶穌的愛，就算行過死蔭幽谷，因為耶和華的杖與竿的保護與安慰，祂必使我們福杯滿溢。

安息！安息！平安穩妥無論窮通！

可拉的後裔在《詩篇》八四篇裡如此歌頌著：「在祢的院宇住一日，勝似在別處住千日；寧可在我神殿中看門，不願住在惡人帳棚裡。」神喜歡人們到祂的殿，因此到祂的殿便為有福。記得小時候在鹿港教會，常看到弟兄姊妹路過會堂便進來禱告一下然後離開，我想這些正是渴想耶和華的院宇，他們的心腸以及肉體向永生神呼籲的人。在安息日聚會前一個多小時就已經不少人來到會堂禱告、勉勵、見證，那種感覺真好。那時候大家生活都不是很好，中午的愛餐就只是鹹稀飯，可是我看到了他們的愛心與喜樂，那種

溫馨的畫面好久沒再呈現了。「平安穩妥無論窮通；安息在主膀臂中」，其實安息日就是耶和華安排的休閒生活之一，在這一天神要我們休息下來，就像祂歇了一切創造的工，就安息了一樣。基督徒比一般人更幸福，因為他們每星期多了一天休息的時間，這一天我們不必煞費苦心的安排休閒的內容，只要我們來到祂的殿，祂必使我們心靈得以安息。

學習工作，也學習休閒

耶和華的伊甸園是要讓亞當、夏娃快樂生活的地方，雖然他們犯罪，以至於人類必須終身勞苦才從地裡得吃的，可是耶和華並不因此而不愛人類，除了安息日是固定的「休閒」時段之外，各人還可以依據自己、家人的狀況安排休閒的生活，要讓自己過個有意義、有內容的休閒生活。



下期
主題
預告

工作觀

只要生活在世上，工作都是不可或缺的。沒有工作的人生，是空虛的。但是，對於一個基督徒而言，該找怎樣的工作？在工作時，該把握怎樣的原則？下一期，作者與大家分享這一主題。

1. 工作是恩典還是咒詛？
2. 由工作中得到信仰體驗
3. 談教會中的服事
4. 打工現象
5. 信仰 vs. 應酬文化
6. 社會新鮮人的考量與堅持