

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

2018-10-08
By Rick Boxx

不受重視的休息

最近整個星期六的時間我都在家裡沒事做。本來我打算去巴西小鎮上的一個美麗公園漫步，那裡有巨大的樹木、湖泊和一大片的空曠區域，有一些家庭也會在那裡野餐。

但是因為某些原因，我沒有去。懶惰，或是你說是精神不起勁和不想活動抓住了我。我讀了一會兒書，又看了一會兒電視，吃了、睡了。然而，在一天結束時，我感到非常沮喪，我忍不住覺得自己浪費了一整天，毫無生產力，我似乎失去了生命的一天。

我和我的女兒（一位心理學家）談論這事，提出不同的觀點，引起了我的注意。她說：「不，父親，休息是上帝的禮物。收到這份禮物，你要毫無內疚，享受它。」什麼也不做（休息）是來自上帝的禮物嗎？

我想起自己前一週的生活狀況非常緊湊，我付出了很多努力，以及出差了一段很長的時間。在那之後，我真的需要一段休息時間，一個重新煥發活力的機會。我還記得聖經告訴我們，即使是上帝，在完成了祂的工作之後，祂休息了。「**神歇了他一切創造的工，就安息了。**」（**創世記2章2節**）。我不知道為什麼上帝需要休息，但聖經清楚地說祂「休息了。」我們是按照祂的形象創造的，因此在完成工作後，每週我們也應該花時間休息。

有一次，使徒們完成事工之旅回到耶穌那裡。他們向耶穌描述，自己當時工作很辛苦、很累，甚至沒有時間吃飯。耶穌看了他們疲累的反應給他們上了一課說：「**你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。**」（**馬可福音6章31節**）。

本文版權為正直資源中心（Integrity Resource Center, Inc.）所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會（CBMC Hong Kong Ltd）逢週一發放

地址：香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>

週一嗎哪

午間查經分享祈禱會

還有一個小故事也告訴我們休息的重要性。有一次，一個小村莊的牧師，努力工作多年之後，在週日早上的佈道上告訴他的教區居民，他打算休息幾天。會後在教堂的出口處，三個老姐妹反對他的計劃，表達了他們的不同意見：「你怎麼能度假？難道你不知道魔鬼不休假嗎？」他們爭辯說。這時牧師就用謙卑和智慧的態度回答說：「這就是我需要度假的原因：不做魔鬼做的事。」

我們每天要面對的工作和挑戰都很大。期望的目標常常無法實現，努力的結果可能微不足道，讓我們覺得好像什麼事情都沒有完成。所以，我們認為自己沒有休息的權利，還有很多重要的事要做。

我們也常無意識地用所有可以想到的週末節日和瘋狂的活動懲罰自己，但就是不停下來休息。有些人甚至無意識說我們應該要有「創造性休閒」意思就是即使在休息時，也應該創造有價值的東西。

但是這種「懲罰」是沒有必要的。正如我的女兒提醒我的，休息是上帝的禮物。下次你決定休息時，沒有理由感到內疚，或覺得有做事永遠比什麼都不做要好。相反，允許自己不要做任何事情，以喜悅的心情和平安去休息，因為它是上帝賜予你的禮物。主耶和華說：「我必親自作我羊的牧人，使牠們得以躺臥。」（以西結書 34 章 15 節）。

©版權所有 為賽爾吉奧·佛提斯 是一位策略管理顧問，專長是企業領導。他也是巴西 CBMC 的會員。

分享討論

第一、當你有時間休息，卻沒有安排特定活動時，你感覺如何？你會好好享受休息的時間，或者你對沒做事感到內疚，覺得自己有義務要做某些事？

第二、所謂有意義的「休息時間」對你來說是什麼樣子的？

本文版權為正直資源中心 (Integrity Resource Center, Inc.) 所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

第三、本文中提到的牧師說他打算休息，「不做惡魔做的事」，你認為他的意思是什麼？

第四、當你在工作特別辛苦或非常忙碌後，考慮花時間休息時，你會特意在休息時間考慮到上帝嗎？解釋你的答案。

如想要閱讀更多關於這個主題的經文，請參考以下內容。

出埃及記 33 章 12-14 節

33:12 摩西對耶和華說：「你吩咐我說：『將這百姓領上去』，卻沒有叫我知道你要打發誰與我同去，只說：『我按你的名認識你，你在我眼前也蒙了恩。』」

33:13 我如今若在你眼前蒙恩，求你將你的道指示我，使我可以認識你，好在你眼前蒙恩。求你想到這民是你的民。」

33:14 耶和華說：「我必親自和你同去，使你得安息。」

列王記上 19 章 3-9 節

19:3 以利亞見這光景就起來逃命，到了猶大的別是巴，將僕人留在那裏，

19:4 自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下（小樹名，松類；下同），就坐在那裏求死，說：「耶和華啊，罷了！求你取我的性命，因為我不勝於我的列祖。」

19:5 他就躺在羅騰樹下，睡著了。有一個天使拍他，說：「起來吃吧！」

19:6 他觀看，見頭旁有一瓶水與炭火燒的餅，他就吃了喝了，仍然躺下。

19:7 耶和華的使者第二次來拍他，說：「起來吃吧！因為你當走的路甚遠。」

19:8 他就起來吃了喝了，仗著這飲食的力，走了四十晝夜，到了 神的山，就是何烈山。

19:9 他在那裏進了一個洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說：「以利亞啊，你在這裏做甚麼？」

本文版權為正直資源中心 (Integrity Resource Center, Inc.) 所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>

週一嗎哪 午間查經分享祈禱會

詩篇 37 篇 3-7 節、34 節

37:3 你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以他的信實為糧；

37:4 又要以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。

37:5 當將你的事交託耶和華，並倚靠他，他就必成全。

37:6 他要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。

37:7 你當默然倚靠耶和華，耐性等候他；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。

37:34 你當等候耶和華，遵守他的道，他就抬舉你，使你承受地土；惡人被剪除的時候，你必看見。

詩篇 46 篇 10 節

46:10 你們要休息，要知道我是 神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

以賽亞書 40 章 31 節

40:31 但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

馬太福音 11 章 28 節

11:28 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。

本文版權為正直資源中心 (Integrity Resource Center, Inc.) 所有。本文獲得授權改編自「瑞克·博克思的正直時刻 *Integrity Moments with Rich Boxx*」。這系列的文章是以一個基督徒的觀點評論職場的正直議題。全文翻譯出自台灣總會。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港九龍彌敦道 580G-K 號彌敦中心 9 樓 905 室 Tel: (852) 2805-1923 Fax: (852) 3747-6218

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格 <http://www.cbmc.org.hk/images/download/online-offer.pdf>
