

在主內休息度假---常年期 16 主日

1、 耶穌知道門徒的需要

當宗徒們興沖沖地回來向主耶穌報告他們的福傳成果時，耶穌基督首先想到的是他們的需要（谷 6：30-34）。經過福傳的辛勞，他們現在最需要的是休息，身體上和心靈上的休養生息。於是主耶穌說：“你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！”休息是人生中非常重要的一部分，人的一生三分之一的時間都在休息，而休息也是聖經教導的非常重要的一部分。在創世紀中，天主在創造了其他的一切之后，在第七天休息，停止了所做的一切工程。天主降福了第七天，定位聖日，也就是猶太人慶祝的安息日。在新約中，耶穌基督告訴當時的人：“人子是安息人的主人”（路 6:5）。安息日的中心是人和天主在一起。安息日不是什麼都不做，而是放下其他的工作，在生命的泉源調整自己的生命，在天主內休息更新。耶穌請門徒們去荒野的地方休息，一方面荒野的地方比較安靜，是休息的好去處；另一方面，遠離喧鬧的荒野地方也是祈禱的地方。教會歷史中許多先知、聖人都選擇生活在曠野裡，為了尋求和天主在一起。人隻有在安靜時才能面對天主、反省自己、和天主深交密談。

2、 在主內休息

現代人生活節奏很快，所以更需要休息，需要學習休息。每年的夏季也是許多人度假的時期。休息就是讓生命的流程暫時停頓，在生命的泉源中，在愛的泉源中獲得更新。中國的古文獻《大學》中說：“知止而后能定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得”。休假是調節身心的好機會，無論在家裡還是去其他地方，最重要的是留給自己獨處的時間，留給自己和天主同在的時間。天主給了我們身體和心靈，我們就要照顧好她，這是基本責任，也是我們愛人的基礎。聖經教導我們愛人如己，如果我們不學習愛自己，怎麼樣愛人呢？。

我們需要學習休息，許多人常常度假回來不僅沒有恢復精力，反而更累！一般人在度假之前，一定要查看來去的路線，到達的目的地，要玩的地方，天氣情況，吃什麼？住哪裡？等等。這些都很重要。但是旅游度假中一個更重要的事許多人常常忘記：查看最近的聖堂在哪裡！希望我們今年出外度假時，記得邀請天主和我們同行，記得到當地的聖堂參與彌撒。

休假日也是和家人，以及親友團聚的好機會。現代緊張的生活不僅使人心力耗盡，就是和家人親朋好友相聚的時間也少了。難得的假日真是增加親情，重溫友情的好機會。當然，最重要的是學習在天主內休息。耶穌基督說：“凡勞苦和負重擔你們都到我跟前來，我要使你們安息”（瑪 11:28）。

3、 主日彌撒就是休息

主日來聖堂參與彌撒就是最好的休息，也是基督徒的權利。對於我們基督徒而言，主日是一周的第一天。主日是我們回顧生活，重新在天主內整理，整合我們的收獲和失誤，慶祝天主給我們新的機會，並準備新的開始。經過一周的辛勤工作，我們來到聖堂，向天主述說我們的收獲，傾訴我們遇到的困難，請求天主的光照引導。像對宗徒們一樣，主耶穌也對我們說：你們休息一會兒吧！

主耶穌基督知道我們每個人的勞累，他勸我們抽時間休息會兒。休息不僅是身體和生活的調節，更是心靈的修養。休假不僅是家庭團聚，親朋同樂的時刻，更是在天主內享受生活。有些人有一種誤會的想法：如果出外度假，眉開眼笑；如果主日來聖堂，愁眉苦臉！他們以為來聖堂是

一種額外的責任，甚至是一種負擔。其實，您不去聖堂，給別人造成不了什麼影響，更不會給天主造成什麼損失，反而損失的是您自己。主日不到聖堂參與彌撒，您沒有珍惜本來屬於您的權利、屬於您的修整生命，汲取力量，開始新生活的機會。我們的生命是來自天主，所以，最好的休息方法是在主內安息。

人生中每個短暫的休息，也在提醒我們，並準備我們將來在天主內永遠的休息；每次外出休假，隻有和主耶穌同行，隻有同時重視自己的靈魂和身體的調整，才是全人的休息。每個主日在聖堂裡的團聚，是慶祝天主給我們的恩愛，並準備將來在天堂上和聖人聖女們分享天主的喜宴。聖母瑪利亞最知道在天主內的休息和工作。慈愛的聖母瑪利亞，請引導我們善待自己，善待他人，珍惜生命，更新生命。