

## 在主内休息度假---常年期 16 主日

### 1、 耶稣知道门徒的需要

当宗徒们兴冲冲地回来向主耶稣报告他们的福传成果时，耶稣基督首先想到的是他们的需要（谷 6：30-34）。经过福传的辛劳，他们现在最需要的是休息，身体上和心灵上的休养生息。于是主耶稣说：“你们来，私下到荒野的地方去休息一会儿！”休息是人生中非常重要的一部分，人的一生三分之一的时间都在休息，而休息也是圣经教导的非常重要的一部分。在创世纪中，天主在创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，定位圣日，也就是犹太人庆祝的安息日。在新约中，耶稣基督告诉当时的人：“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。安息日不是什么都不做，而是放下其他的工作，在生命的泉源调整自己的生命，在天主内休息更新。耶稣请门徒们去荒野的地方休息，一方面荒野的地方比较安静，是休息的好去处；另一方面，远离喧闹的荒野地方也是祈祷的地方。教会历史中许多先知、圣人都选择生活在旷野里，为了寻求和天主在一起。人只有在安静时才能面对天主、反省自己、和天主深交密谈。

### 2、 在主内休息

现代人生活节奏很快，所以更需要休息，需要学习休息。每年的夏季也是许多人度假的时期。休息就是让生命的流程暂时停顿，在生命的泉源中，在爱的泉源中获得更新。中国的古文献《大学》中说：“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。休假是调节身心的好机会，无论在家里还是去其他地方，最重要的是留给自己独处的时间，留给自己和天主同在的时间。天主给了我们身体和心灵，我们就要照顾好她，这是基本责任，也是我们爱人的基础。圣经教导我们爱人如己，如果我们不学习爱自己，怎么样爱人呢？。

我们需要学习休息，许多人常常度假回来不仅没有恢复精力，反而更累！一般人在度假之前，一定要查看来去的路线，到达的目的地，要玩的地方，天气情况，吃什么？住哪里？等等。这些都很重要。但是旅游度假中一个更重要的事许多人常常忘记：查看最近的圣堂在哪里！希望我们今年出外度假时，记得邀请天主和我们同行，记得到当地的圣堂参与弥撒。

休假日也是和家人，以及亲友团聚的好机会。现代紧张的生活不仅使人心力耗尽，就是和家人亲朋好友相聚的时间也少了。难得的假日真是增加亲情，重温友情的好机会。当然，最重要的是学习在天主内休息。耶稣基督说：“凡劳苦和负重担你们都到我跟前来，我要使你们安息”（玛 11:28）。

### 3、 主日弥撒就是休息

主日来圣堂参与弥撒就是最好的休息，也是基督徒的权利。对于我们基督徒而言，主日是一周的第一天。主日是我们回顾生活，重新在天主内整理，整合我们的收获和失误，庆祝天主给我们新的机会，并准备新的开始。经过一周的辛勤工作，我们来到圣堂，向天主述说我们的收获，倾诉我们遇到的困难，请求天主的光照引导。像对宗徒们一样，主耶稣也对我们说：你们休息一会儿吧！

主耶稣基督知道我们每个人的劳累，他劝我们抽时间休息会儿。休息不仅是身体和生活的调节，更是心灵的修养。休假不仅是家庭团聚，亲朋同乐的时刻，更是在天主内享受生活。有些人有一种误会的想法：如果出外度假，眉开眼笑；如果主日来圣堂，愁眉苦脸！他们以为来圣堂是

一种额外的责任，甚至是一种负担。其实，您不去圣堂，给别人造成不了什么影响，更不会给天主造成什么损失，反而损失的是您自己。主日不到圣堂参与弥撒，您没有珍惜本来属于您的权利、属于您的修整生命，汲取力量，开始新生活的机会。我们的生命是来自天主，所以，最好的休息方法是在主内安息。

人生中每个短暂的休息，也在提醒我们，并准备我们将来在天主内永远的休息；每次外出休假，只有和主耶稣同行，只有同时重视自己的灵魂和身体的调整，才是全人的休息。每个主日在圣堂里的团聚，是庆祝天主给我们的恩爱，并准备将来在天堂上和圣人圣女们分享天主的喜宴。圣母玛利亚最知道在天主内的休息和工作。慈爱的圣母玛利亚，请引导我们善待自己，善待他人，珍惜生命，更新生命。