

# 鬆弦與細拉

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（詩四六10）。

神造人，在設定上，人是需要休息的，除了身體必要的修復之外，更重要的是要能靜下心來，思想人生的問題、思想造物主的偉大與慈愛、時時產生敬畏的心，也為奔跑天路做好準備。

文／高春霖 圖／高霽晴



人生就像彈簧一樣，彈簧有時候要拉緊，有時候必須放鬆，因為彈簧這些彈性體有一定的彈性限度，當受到的張力超越彈性限度，就會出現彈性疲乏的現象，嚴重時還會直接斷裂。一旦出現了彈性疲乏，就回不去原本「正常」的狀態了，若斷裂，一切就結束了。另一種彈性疲乏的發生，並非因為超載，而是雖然合理的受力，卻因一直沒有休息，導致有一天張力除去時，才發現已經彈性疲乏，進入回不去的失常狀態了。

信仰生活也常需「細拉一下」，  
除了每日應有的睡眠，  
其次就是要謹守每週星期六的安息日，  
正如舊約聖經的安息年、禧年，都是神美好的設計！

正如弓箭手在平常不用的時候，弓必須「鬆弦」，也就是將弦的一端鬆開，讓彎曲的弓變直。當要執行任務時，再把原本鬆開弦的那一端，用力壓彎弓掛回去，使弦再次張緊，待命執行射箭的任務。絃樂器也是相仿，例如：大提琴、小提琴，或是 double bass 低音大提琴等，在平常不演奏時，也是要鬆弦，就連弓毛也必須鬆開。一旦要演奏時，就要重新轉緊每根弦，然後調音，才能準確演奏出美麗的樂章。

另外，在聖經中，詩篇的詩歌偶爾會有小字「細拉」（參考詩篇四十六篇）的標註，也就是類似「休止符」的意思。當讀經讀到細拉的位置時，就要停頓一下，或是為思想神的話語，或是為表達感念神大愛時的激動，這時的細拉就會帶來特別的感受。今天，「細拉一下」也成為彼此間信仰上互相的提醒，作為暫停一下忙碌腳步的溫馨忠告。

但是，人為何會容易如此忙碌？為何每天的生活，就像繃緊的弦？

原本神造人，一切都是那麼美好！祂預備了宇宙，藉著祂的大能，憑空布置了美麗的地球，接著造出日、月、星辰（據創世記的創造順序看來，是先有地球，才有太陽系與眾星宿的），讓人從地球看來，可以有光體高掛天空，照亮大地，並界定日夜，點綴星空。當時的地球據推測應為溫室環境，無論日夜幾乎恆溫，加上無汙染、無公害的環境，與伸手可得的甜美水果，真是個美麗的天堂！即使第一個人類「亞當」被賦予「修理看守園子」的工作，也許不是那麼輕鬆，卻應該也怡然自得，相信應無憂無慮才是！

雖然後來因為善惡果事件，使始祖亞當、夏娃受到咒詛，開啟必須經歷汗流滿面才得餬口的窮忙人生，女人甚至還要經歷生產之苦，看起來真是個悲劇收場！但在全知的神預先就定下的救贖計畫裡，使這看似悲劇、充滿絕望的人生，燃起一線希望，因為祂為苦難人生預備了「主裡的安息」。

**凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息（太十一28）。**

相對於神的無限，祂卻寧可造出有限的人類。神不會疲倦，能力無限，相較於全能真神，人類相對脆弱、有限。人與其他受造之物一樣，需要睡眠、需

要休假，否則會生病，甚至過勞至死。有趣的是，科學已證實睡眠的重要性，人類已發現：全身都有排除多餘組織液的淋巴系統，半開放式的淋巴管會將回收的組織液送回靜脈血液循環系統，將廢物排除。可是相對於身體的其他組織，體積不大，重量只占身體百分之二的人類大腦，產生的廢物卻異常的多，但奇妙的是，腦部竟沒有淋巴系統來排除廢物！原來腦部的廢物會藉由夜間睡眠時，腦神經細胞略為縮小體積以騰出一些通道，再藉由非快速動眼睡眠時的深層睡眠，腦脊液產生流動來「沖洗」每個腦神經細胞，產生類似「洗腦」作用，將白天因運作產生的廢物帶走。

因此，關於人需要休息的這件事，首先就是每一天都要睡覺，好讓身體在夜間修復，包含排除頭腦一天運轉所累積下來的廢物。所以早上起床，若有良好睡眠品質的人，都會感受到頭腦清新的感覺，可以用來學習、記憶，這時的效果都比任何時間更佳。讀聖經、禱告靈修，清晨總是最佳的時候，可以藉此更認識神。正如以賽亞先知總是在清晨領受神的話語，使他擁有受教者的舌頭，才能面對先知高張力的生活，從容面對以色列同胞無理的毆打與謾罵。

*主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。主耶和華開通我的耳朵；我並沒有違背，也沒有退後。人打我的背，我任他打；人拔我腮頰的鬚鬚，我由他拔；人辱我、吐我，我並不掩面（賽五十四6）。*

但是，現今人類因為無止境的慾望所驅策，必須有相應的忙碌生活才能滿足這般慾望需求，已逐漸剝奪神造人時的正常睡眠：上班時間越來越長，下班後還要繼續工作不得休息；學業越來越重，非得熬夜還不見得能讀得完。加上科技的發達，資訊載具功能越來越強，體積越來越小，它那滿足人類一切眼目情慾的設計，使更多的人們「捨不得睡覺」，甚至將滑手機以生活太忙碌「休息一下」作為休閒藉口，占用了剩下的瑣碎時間。滑手機，已成為現今科技發達的世代中，魔鬼另一項攻擊神屬靈選民的利器，因為可以使信徒沒時間讀聖經、禱告靈修、思想永生的問題，更別說可以更認識神，最後甚至因為無知、犯罪離棄真神，走向死亡。

按照神的設計，信仰生活也常需「細拉一下」，除了每日應有的睡眠，其次就是要謹守每週星期六的安息日，正如舊約聖經的安息年、禧年，都是神美好的設計！

你若在安息日掉轉你的腳步，在我聖日不以操作為喜樂，稱安息日為可喜樂的，稱耶和華的聖日為可尊重的；而且尊敬這日，不辦自己的私事，不隨自己的私意，不說自己的私話，你就以耶和華為樂。耶和華要使你乘駕地的高處，又以你祖雅各的產業養育你。這是耶和華親口說的（賽五八13-14）。

這是天父真神為人所特別設計的聖安息日，因為人就該依據神的原始設計，在一定的時間都要「細拉」一下，一方面可保健康，另一方面為記念神造萬物的大工；而且，守安息日是證明是否為得救真教會的證據，因為是真教會獨有的特徵之一。

你要吩咐以色列人說：「你們務要守我的安息日；因為這是你我之間世世代代的證據，使你們知道我耶和華是叫你們成為聖的」（出三一13）。

如果在現今忙碌的生活，我們不知適當的鬆弦與細拉，無論是如一般世人忙世界或是忙著服事神，有時愛我們的神就會幫我們鬆弦，幫我們適度休息，才能思想祂的話語得生命。

記得筆者有時因為教會事工東奔西跑，或是協助各地教會專題分享，已使內人警覺這樣體力將過載，於是善意提醒是否安排過於密集了？是否要調整一下步伐？但是當時總自認為體力都還可以負荷，其實已經是在靠腎上腺素勉強撐住疲憊的身體而不自知，沒有把內人的話放在心上。愛我們的神知道每個人的極限，甚至有時因為我們所做的工已超過神原本為每個人的設定（像馬大的忙碌），愛我們的神就會幫我們鬆弦，讓我們的靈命細拉一下。當時筆者曾出現的現象，就是突然間病倒了，甚至需要臥床，那時躺在床上不能動彈，就開始思考：「主啊！我不是為祢做工，努力傳揚祢的愛嗎？現在我躺在床上，怎麼做工？」病痛，往往是為不知適當休息的人所預備，這時因病強迫暫停，就是要思想神的話，反省目前信仰的腳步。還有一次是在嘉義教會臺上講完了專題，會後唱詩時突然眼前發黑，當場昏倒！

神的旨意原是好的，神有時會藉身邊的人提醒我們腳步太快了，這時要聽！該鬆弦、該細拉，都要照主的吩咐與設定來行。正如這三年的疫情，甚至是更早時，以色列人因從不守安息日，換來七十年的亡國與被擄，都是神為祂所愛的人按下了暫停鍵。當我們被按下人生的暫停鍵時，是否該想起主的愛？要記得神說：你們要休息，要知道我是神！

