

以前曾经有人预言说，人类很快将会有享受不尽的闲暇时间。在美国参议院一个小组委员会面前，一份1967年的声明，断言在1985年之前，人们每星期只会用22小时工作。说这番话的人并不是信口开河，因为世界各大都市都从农业时代和工业时代，转移到信息时代。电脑可以用不足一秒来完成人手用数月才能完成的工作。机器人开始取代了人工从事繁重的劳动。

不过，电脑和机器人派上用场后，人类反而前所未有地忙得不可开交。正如一位曼克顿的建筑师所说：“科技加速心跳。”时间对许多人来说好像不够用。把1967年与今日比较，人类的工作时间竟然只是有增无减，闲暇时间则有减无增，很多人每周工作时数超过40小时，更有不少人当兼职，也要花时间额外进修。

更困难的，是一家人也没有时间在一起。夫妻愈来愈多靠机器来沟通，难以划出与孩子一起的“珍贵时光”，也更少去陪对方。多少青少年走向边缘，闯了祸，父母却表示没办法，因为自己不能放下自己的时间经常看顾孩子？多少家庭破碎？优先次序颠倒，时光速速跑掉。

在某个小区的调查显示，父亲们跟孩子每天相处的时间平均只有37秒钟！一家人都快成为陌生人了。

我们如何才能放慢步伐、相互关心呢？

紧张生活的良药

耶稣明白紧张压力下的家庭所面临的问题。祂希望我们懂得抓住第一要紧的事情：属灵歇息，是生命质素的一部分。祂说：

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。”——《圣经》马太福音11:28,29。

《圣经》建议我们到基督那里经历这种安息，既要每天花一点时间，也要每周抽出一整天，两者兼备。

每日与耶稣连接

耶稣也曾忙个不停。群众时常寻求祂的关注。在短短的三年半内，祂必须争分夺秒，完成有史以来最伟大的革命——属灵的革命——

把地球上的生命永远扭转过来。祂还要分分秒秒提防法利赛人的三十六计。

基督却仍然将平静、安宁、祥和带给祂四围的人群。祂如何做到？祂每天花时间跟祂的天父沟通。祂持续依靠天父源源不绝的供应，来应付生活的挑战（《圣经》约翰福音6:57）。

如果我们要像祂一样活出安详、从容的生命，就必须不断地依赖耶稣，让祂的话语和灵充满我们、塑造我们。有多少来自个人与家庭的压迫感，不断消耗每个人的体力，不断分裂我们的精神，使人倦透？与此抗衡的最佳办法，就是把珍贵时光投放于与基督相处中。祂说：

“你们要常在我里面，我也常在你们里面。…因为离了我，你们就不能做什么。”——《圣经》约翰福音15:4,5。

我们当今最大需要之一，是让人们借着与耶稣形成每日连接的关系，接通灵性的电源。

论及我们与耶稣的关系时非常重要而需要强调的，是祂在十字架上完成的工作。真正的歇息和保障唯有因着耶稣的伟大成就而来，关乎祂临终呼叫的话——“成了！”——《圣经》约翰福音19:30。换言之，祂救赎我们的工作已经完成了。

“但如今在这末世显现一次，把自己献为祭，好除掉罪。”——《圣经》希伯来书9:26。

当耶稣死时，祂所作的就是“除掉罪”。所以说，已悔改的信徒可以在基督完成的工作里歇息。祂接纳了我们。

我们当今的生活，多少忙乱急躁的步伐，背后埋藏了多少罪过，压抑了多少内疚？耶稣一次在十字架上的行动，要处理我们的罪孽。耶稣所说的“成了”，成为“我就使你们得安息”的应许之盖印，使这应许成为确定的事实。基督在十字架上完成了救赎人类的工（《圣经》提多书2:14）。然后整个安息日都在坟墓歇息，第三日早上以胜利者的姿态从坟墓里复活，显示自己已胜过罪和死亡。基督徒得着在基督完成之工里歇息的保证，没有比这个更大了。

“就当存着诚心和充足的信心来到上帝面前；也要坚守我们所承认的指望，不至摇动，因为那应许我们的是信实的。”——《圣经》希伯来书10:22,23。

因为“那应许我们的是信实的”，我们可以进入耶稣所应许之得着救恩的歇息。我们每天所享受在耶稣里面的平稳、安静和歇息，不是我们做任何事的成果，而是祂在十字架上所做的事情带来的福气。

我们因着救恩的保证，可以在基督里歇

息。这样的保证，激发我们每天花时间与基督相处，得祂的话语喂养，借祷告呼吸属天的空气。与耶稣约会，可以让我们那紧张有压力的生活，变得平静、松弛和有目的。

每周与耶稣连接

基督在六天创世之后（《圣经》歌罗西书1:16-17），祂提供在一周的第七日（星期六）——安息日歇息的方法。这是一周一次，培养我们与祂连接的大好机会。

“上帝看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。天地万物都造齐了。到第七日，上帝造物的工已经完毕，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。上帝赐福给第七日，定为圣日，因为在这日上帝歇了祂一切创造的工，就安息了。”——《圣经》创世记1:31-2:3。

身为造物主，耶稣在第一个安息日与亚当和夏娃同“歇”息。祂“赐福”安息日，把这“定为圣日”。上帝设立七天一周不是为了自己的利益，而是为了亚当夏娃与今日的我们。因为祂关心祂所造的人，所以计划每逢第七日，要从他们生命中奉献出来，寻求祂的临格。每个安息日都当是一个肉体歇息和灵性复元的日子。罪进入世界后，安息日就更为人们所需了。向人类的始祖应许“歇”息的那位救主，两千年后在西乃山向摩西颁布了十条诫命（《圣经》哥林多前书10:1-4）。耶稣将安息日歇息的诫命放在十诫的中央位置。第四条诫命显示：

“当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌做你一切的工，但第七日是向耶和华你上帝当守的安息日。这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜，并你城里寄居的客旅，无论何工都不可做，因为六日之内，耶和华造天、地、海和其中的万物，第七日便安息，所以耶和华赐

福与安息日，定为圣日。”——《圣经》出埃及记20:8-11。

上帝设立安息日是要我们“纪念”那位“造天、地、海”的主。每周的安息日歇息，使我们与那祝福这个日子并使其分别为圣的主连接。

耶稣在世的时候，利用每个机会与天父连接，从中受惠。祂在安息日敬拜，从而可以在安息日的歇息中得益，正如《圣经》路加福音所记载：“耶稣来到拿撒勒，就是祂长大的地方。在安息日，照祂平常的规矩进了会堂，站起来要念圣经。”——《圣经》路加福音4:16。

如果那融神性与人性于一体的耶稣，尚且需要在安息日歇息，更何况我们这些世人。当耶稣将那些犹太人所定为守安息条条框框抛开时（《圣经》马太福音12:1-12），祂告诉我们上帝本来设定安息日是为造福人们：

“又对他们说：‘安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的。所以，人子也是安息日的主。’”——《圣经》马可福音2:27,28。

耶稣的死也突出了安息日的重要。祂死于星期五，“那日是预备日，安息日也快到了。”——《圣经》路加福音23:54。在那一刻，祂宣称：“成了！”意即，祂来到世上代人赎罪的工作完成了（《圣经》约翰福音19:30；4:34；5:30）为庆祝使命的完成，祂在安息日歇息坟墓中。正好比祂在第六日完成了创造的工作，就在第七日安息一样，祂在第六日完成救赎的工作后，就在第七日安息。星期日早上，耶稣以得胜救主的身份走出坟墓（《圣经》路加福音24:1-7）。

祂曾告诉门徒要保持安息日与祂相遇。谈到祂复活升天差不多四十年后，耶路撒冷要遭到的毁灭，祂说：“你们应当祈求，叫你们逃走的时候，不遇见冬天或是安息日。”——《圣经》马太福音24:20。

我们的救主希望祂的门徒们和信徒们继续操练祂所教导的（《圣经》约翰福音15:15,16）。祂希望他们同时经历救恩的歇息与安息日的歇息。他们没有使主失望。在祂离世后，门徒们继续持守安息日（见路加福音23:54-56；使徒行传13:14；16:13；17:2；18:1-4）。蒙爱的门徒约翰每周在安息日与主连接。他在晚年时写道：“当主日，我被圣灵感动”——《圣经》启示录1:10。根据耶稣的话，“主日”指安息日，因为“人子也是安息日的主”——《圣经》马太福音12:8。

在安息日，我们庆祝主为我们所成就的两件大事——创造和救赎。安息日的经历将在天国里继续下去：“耶和华说：‘我所要造的新天新地，怎样在我面前长存，你们的后裔和你们的名字也必照样长存！每逢月朔、安息日，凡有血气的必来在我面前下拜。’这是耶和华说的。”——《圣经》以赛亚书66:22,23。

上帝原先设立安息日作为创造的纪念，这跟祂末日的信息相吻合，这信息应包括呼召人回来，借着守祂的诫命——包括守安息日，来敬拜和纪念创造主（《圣经》启示录14:7,12）。

安息日安息的益处

上帝给殷勤遵守安息日的人很大的应许：

“你若在安息日掉转你的脚步，在我圣日不以操作为喜乐，称安息日为可喜乐的，称耶和华的圣日为可尊重的；而且尊敬这日，不办自己的私事，不随自己的私意，不说自己的私话，你就以耶和華為乐。耶和華要使你乘驾地的高处，又与你祖雅各的产业养育你。这是耶和華亲口说的。”——《圣经》以赛亚书58:13,14。

当今的人们，在忙乱的生活中互相竞争、践踏、伤害，个体不断消耗而倦透，家庭在压力下面临破碎崩溃之危。然而上帝赠送安息



日，更好地使人活出美好的人生。我们不妨研究一下安息日歇息的一些特殊好处：

1. 安息日是创造纪念日，我们守为圣日以纪念创造主。这神圣的时光，提供一个奇妙的机会，在上帝创造的世界里，与我们的根源接触。你最近有和家人一起到大自然中欣赏青山和碧水吗？安息日让我们在与耶稣相处的同时，捕捉上帝创造奇工的感觉。

2. 在安息日，我们享受敬拜的乐趣和团契的喜悦。与一群敬拜者一同赞美上帝是有益的。安息日给我们特别的时间，聚为教会一体，一起在属灵上充电。

3. 安息日使我们有机会行善。本周中你有没有邻居生病而你未有时间探望？当一位朋友在丈夫死去后需要耳朵去听她倾诉时，你自己生活的压力会否剥夺她得到你爱心关怀的机会？耶稣说：“在安息日做善事是可以的。”——《圣经》马太福音12:12。

4. 安息日坚固家庭关系。基督吩咐我们在安息日“无论何工都不可做”——《圣经》出埃及记20:10，没有比这更好的良药，可以给那些沉迷工作、紧张压力大的父母。安息日对家庭来说，是一个巨大的停止记号，停止让紧急的事物葬送了我们最重要的事物。在安息日里，我们可以用祷告取代压力、用欢笑取代劳苦、用安静反思取代繁忙的时间表。安息日歇息让一家人趁机与基督连接，汲取属灵的资源。

5. 耶稣在安息日最亲近。所有关系需要珍贵时刻，我们跟基督的关系也不例外。每周奉献一整天与祂相处可以使我们之间的关系新鲜、有活力。安息日给我们额外的时间来读经、祷告，在安静地点与祂单独相处和聆听。

主带着祂同在的应许，“赐福给第七日，定为圣日”——《圣经》创世记2:3。你可以明白，

遵守星期六——一周中的第七日为安息日之所以重要，是因为这是基督在创造时分别出来，要与我们以特别方式连接的日子。当主创造安息日时，似乎祂脑海中已有我们的世代。在我们充满压力的环境里，这正适合我们所需：那是一个真能让我们完全与一切隔离的日子。这一天要敬拜上帝，再次在大自然中与创造主接触，把焦点从事物转移到关系上。

预尝天国的安息

我们可以用一个词——歇息，来总结与耶稣每日、每周连接的所有益处。“安息日”一词来自希伯来文，顾名思义是指歇息（译者按：在中文，我们可以用“歇息”、“休息”、“休养”、“安歇”、“安宁”等词来表示），难怪《圣经》称第七日为“完全歇工的安息日”——《圣经》吕振中译本，利未记23:3（译者按：多个英文版本《圣经》把这处翻译成“a Sabbath of rest”，这种翻译比和合本《圣经》单用“圣安息日”，更符合《圣经》旧约希伯来文的原文）。

“论到第七日，有一处说：‘到第七日，上帝就歇了祂一切的工。’…这样看来，必另有一安息日的安息，为上帝的子民存留。…所以，我们务必竭力进入那安息，免得有人学那不信从的样子跌倒了。”——《圣经》希伯来书4:4-11。

经历“安息日的安息”，让我们在每周预尝天国的完美安息。这种安息不是懒惰不动，而是在真实丰盛生命的根源处躺卧而有的安全、平稳、安康的感觉。你必须亲身体会才能欣赏这种安息。凡体验那救恩之歇息与安息日之歇息的人之见证，都是一致的：“当你每日、每周都与耶稣连接，借此安歇时，你会发现生命中最大的乐趣。”

你要为歇息的恩赐而感谢耶稣吗？上帝应许每日赐下救恩之安息，以应付生活之挑战，又在每周赐下安息日之安息，以巩固你与祂的关系，你要为此感谢祂吗？如果你从未这样做，你愿意接受祂所赐的救恩吗？你愿意告诉祂你渴望每周守祂的安息日吗？你愿意这样说吗：“主啊，我渴望在你设立的日子找到快乐。”为什么不趁现在，就许下诺言呢？

〔你可能好奇：谁把安息日从星期六篡改到星期日？什么时候开始改动呢？上帝授意人这样行了吗？答案请见第21课。〕

