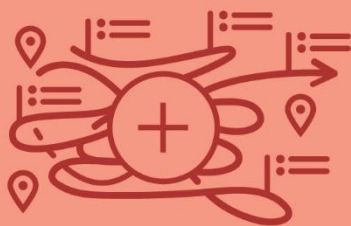




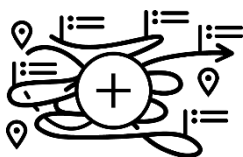
THE
MENTORING
PROJECT

无愧的安息： 在忙碌的生 活中持守安息日



TYLER CASH

无愧的安息：
在忙碌的生
活中持守安息日

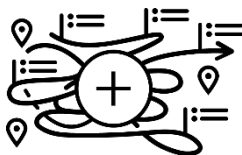


TYLER CASH

（泰勒·卡什）

目录

目录.....	3
引言：在疲惫不堪的时代重寻合乎圣经的安息.....	4
第一部分：什么是合乎圣经的安息？.....	6
第二部分：安息的神——安息源于创造.....	9
第三部分：安息的诫命——第四诫.....	13
第四部分：安息即信靠.....	16
第五部分：安息即喜乐.....	18
第六部分：安息与工作.....	20
第七部分：安息的节律.....	22
第八部分：永恒的安息.....	26
结语：无愧的安息.....	28



引言：在疲惫不堪的时代 重寻合乎圣经的安息

“忙。”当你被问及“过得怎么样？”时，有多少次会这样回答？我敢肯定，次数远比你想象的多。

让我们直面现实吧——在这个讲求持续高产、充斥着数字干扰、待办事项永无止境的时代，真正的安息可能会让人觉得陌生，甚至显得有些不负责任。就在我写下这些文字时，昨天遗留的任务和今天的诸多待办事务又浮现在脑海。大多数人总觉得有做不完的事，因为对负责的成年人来说，确实如此。在这样的现实里，我们很容易产生错觉，以为休息是在浪费时间，甚至是在辜负光阴。

然而，如果安息能帮助我们完成神的托付呢？睿智的查尔斯·司布真（Charles Spurgeon）曾说：“休息时间不是虚度光阴，积蓄新的力量乃明智之举。”换句话说，在司布真看来，安息使我们有力气把工作做好。它帮助我们在履行神的托付的同时，去追逐我们所热爱的事物，成为我们渴望成为的人。

我赞同司布真的观点，并为此立下一句关于安息的座右铭：我们做那些必须做的事，是为了能去做那些我们渴望做的事；而这一切，我们都怀着喜乐之心去完成。我将安息归入“必须做的事”，因为神明确吩咐我们：我们必须安息。有趣的是，安息既是一项命令，也是一份礼物。既然如此，我们就应当满怀喜乐地去追求它。

在学会满怀喜乐地享受安息之前，我们首先要看看圣经是如何讲论安息的。你或许会惊讶地发现，在圣经的语境中，安息不是某种事后补救的措施，也不是对人类软弱的妥协。恰恰相反，安息是基督徒生命中丰富而必要的一环。它织入神所设立的创造秩序之中，并在基督的救赎大工中得以成全。

实践指南

依据圣经的教导，安息既是一份礼物，也是一项命令；它既是一种属灵的操练，也是我们永恒盼望的预尝。

若想在这个令人身心俱疲的时代里重获真正的安息，我们就必须从神所设定的起点出发，不依赖人的策略或世俗文化的疗法，而是立足于神的话语。圣经为我们奠定了坚实的基础，使我们明白安息为何如此重要，以及它是如何融入创造之中的。

1

什么是 合乎圣经的安息？

“我的心默默无声，专等候神，我的救恩是从他而来。唯独他是我的磐石、我的拯救，他是我的高台，我必不很动摇。”——诗篇 62:1-2

“凡信靠基督的灵魂，必在他里面得享安息。”——理查德·薛伯斯 (Richard Sibbes)

听到“安息”这个词，你会想到什么？对有些人而言，这意味着睡个懒觉、周末不用上班，或是从照看孩子的琐事中抽身片刻。对另一些人来说，它可能是一次长假，或是在忙碌的日子享受片刻的宁静，读一本好书或观看一档喜爱的节目。然而，你可能会惊讶地发现，合乎圣经的安息，远比单纯的休息或放松要丰富、复杂得多。

历代神学家和基督徒都曾为这个词反复琢磨，因为在圣经中，安息一词的含义会因上下文而异。在英文标准译本 (ESV) 中，“rest”一词共出现 300 多次，多种细微的差别，极大地丰富了我们对此概念的理解。

安息在圣经中的多重含义

圣经中的安息包括：

- **身体的安息**——停止体力劳动，比如安息日停止工作（出 20:8-11）。
- **属灵的安息**——因信靠神而得的平安和确信（诗 62:1；太 11:28-30）。
- **脱离仇敌的安息**——从外部威胁或压迫中得到释放（诗 4:8；撒下 7:1）。
- **末世的安息**——在神永恒的国度里享受完全的安息和平安（来 4:9-11；启 14:13）。

实践指南

因此，合乎圣经的安息不是单一维度的概念，而是涵盖身体、属灵与永恒等多重层面的丰富整体。

安息的实用定义

为了深入理解安息的丰富内涵，在此我尝试给出一个定义：

安息是神所赐的一份礼物，让我们停止日常的劳作，享受神当下的祝福，同时满怀喜乐地期盼那由基督成全的永恒安息。

这个定义突出了几个重要的真理：

- **礼物：**安息不是我们靠努力换来的，而是出于神恩典所赐的福分。
- **停止日常劳作：**指有意识地放下我们的日常工作。
- **享受神的祝福：**真正的安息不是无所事事的状态，而是满怀喜乐地领受神的恩典。
- **永恒的期盼：**今生的安息，预表在永恒之中的完全安息。

安息既是礼物，也是诫命

圣经中的安息是一个意义深刻、充满张力的概念：它既是神在无比的慈爱中赐予我们的丰盛恩典，同时也是一项神圣庄严的诫命，呼召信徒停下脚步，寻求更新。安息绝非可有可无的奢侈品，而是神为其子民所定蓝图中不可缺少的一环，关乎我们属灵的饱足与身心的康健。

作为恩典的安息提醒我们：它源自神的品格以及神对圣约的信实。他向一切劳苦重担的人赐下安息（太 11:28）。而作为诫命的安息则提醒我们：它是一项道德责任，体现了我们对神的信靠，以及对他律法的顺服（出 20:8-11）。

这种双重属性表明：安息既是凭信心领受的恩典，也是借顺服操练出来的生活。换言之，真正的安息，需要信靠与遵行神的原则和命令两者兼具，方能得以实现。

安息与全人生命

我们都听过“人如其食”这句话，在很大程度上，它是正确的。我们所摄取的食物，确实会影响到我们整个人。那么安息是否也具有同样的影响力？圣经启示我们：安息是一种全方位的体验，它关乎身、心、灵的全人生命。身体需要安息以恢复体力；心思则需要从焦虑的思绪和忧虑中得享安宁。至于灵魂，它唯有在亲近神时才会得到安息，从内疚和挣扎中解脱出来。

无愧的安息：在忙碌的生活中持守安息日

任何一处被忽视，其余部分都会随之受损。例如，灵魂的不安往往会以身体疲惫或心思焦虑的形式显现出来；这有力地印证了我们全人各部分之间的内在关联，以及对全面安息的需求。

但我们必须学会正确理解安息，真正认识到这是一份恩典，因为圣经中的安息充满了喜乐、敬拜和属灵的更新。这是在积极享受神的美善，而不仅是消极的停滞。这意味着，在家过夜、休息一天或去度假都是好事，但我们只是在身体或心理层面上得到了休息。要获得完全的安息，我们不仅要追求身体和心理的休息，更要追求属灵的安息。

每当我固守自己对安息的定义，或是受世俗观念所左右，误以为世上的追求才能真正满足我深层的需求时，我常常会变得焦躁不安。在这些时刻，我总会不断地得到提醒：神的道路才是正确的、合宜的，且对我的健康与成长最为有益。这一提醒助我校准思维，使我因信靠他的计划而重获安宁。唯有此时，我才能体验到真正合乎圣经的安息，对此我始终心怀感恩。

问题反思：

1. 在你自己的生活中，你通常是如何定义“安息”的？你与圣经对安息的定义有何异同？
2. 在你所处的文化环境中，你发现了哪些关于安息的普遍误解？
3. 回想一下你体验过的真正安息的时刻，它与日常的放松有何不同？

2

安息的神—— 安息源于创造

“到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。”——创世纪 2:2

“神之所以安息，不是因为他感到疲惫，而是因为他已完成工作；他希望我们效法他，守安息日。”——托马斯·沃森（Thomas Watson）

在第一部分，我们看到安息具有多重维度，并且是神为其子民所定计划的核心。然而，安息的故事不是始于我们，而始于神自己。在以话语创造出整个宇宙之后，神安息了。这一举动不只是片刻的停顿或小憩。既然神是全能的，且永不疲倦，他的安息必然蕴含更深层的意义。他安息，是为了宣告他的创造大工已经完成，并为按他形象所造的人类立下范式。

理解神的安息意味着什么，是根本所在，因为这将塑造我们看待自身工作与安息节律的方式。既然神已借着他的安息说话，我们必须聆听并遵行。那么，神起初为何要安息呢？

神的安息不是源于疲惫

人们很容易想当然地认为，神安息是因为他疲倦了；但圣经明确指出，事实绝非如此。“保护以色列的也不打盹，也不睡觉”（诗 121:4）。神永不疲倦。他安息不是为了恢复体力，而是为了宣告创造的完成。

神的安息宣告了以下几个真理：

- **完成**——他的创造大工已经完成，他所造的一切尽都“甚好”（创 1:31）。
- **主权**——他借着安息，设立了时间本身的运行节律，彰显了他对万有，包括对劳作与安息的权柄。

无愧的安息：在忙碌的生活中持守安息日

- **祝福**——他将第七日定为圣日（创 2:3），教导我们安息不仅具有实际功用，更具有神圣意义。

安息：人类的范本

既然是照着神的形象被造的（创 1:27），他的安息便是我们的范本。要顺服他的设计而活，就当拥抱劳作与更新的生命节律。忽视安息不仅是不智，更是在否认我们承载神形象的真义。

在罪进入世界之前，工作是美好的、有意义的，也是充满喜乐的。但即使在伊甸园，安息也是生活节律的一部分。如果人类在伊甸园都需要安息，那么如今在咒诅之下（创 3:17-19），工作变得如此辛劳，我们不更需要安息吗？

因此，安息不是逃避，而是参与神的设计。它使我们颂赞神的美善，信靠他的供应，铭记我们是受造之物，而不是造物主。

安息的神学意义

神在创造之初已立下安息，又在他的律法中以恩典加以确认。正如孩童常追问父母“为什么”一样，我们也可能会纳闷：神为何坚持要求我们安息？神无须向我们作出解释，但圣经还是向我们揭示了他设计中的美善与智慧。

安息：信靠的明证

安息是一种切实的信靠之举。借着安息，我们是在宣告：掌管这个世界的是神，不是我们。我们的价值和安全感不是来自无休止的奋斗，而是来自神信实的眷顾。以色列民在旷野时有过亲身经历：在安息日不可收取吗哪，因为神亲自供应了他们的需要（出 16:23-30）。安息，就是与诗人一同宣告：“你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然；唯有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉”（诗 127:2）。

不妨作如下设想：如果你一整天都不打开收件箱会怎样？邮件当然会一直躺在收件箱里，但借着这一举动，你在宣告：“神啊，我深信掌管一切的是你，不是我。”安息提醒我们：平安和供应皆源自神的手，而不是出于我们的劳碌。

安息：敬拜的标志

安息也是敬拜的标志。借着分别这段时光，我们宣告：我们的日子属于他。安息不仅是为了恢复体力，更是在敬畏神。在敬拜中，我们暂离劳作，享

实践指南

受神的美善，并将荣耀归给他。“称谢耶和华，歌颂你至高者的名，这本为美事”（诗 92:1）。奇妙的是，诗篇 92 篇的标题正是“安息日的诗歌”。

你有没有注意到，即便你已倾尽全力，内心依然会渴求更多？敬拜中的安息将这份渴求引向神，让神自己成为它的满足。正如罗马书 14:8 提醒我们的：“我们若活着，是为主而活；若死了，是为主而死。所以，我们或活或死，总是主的人。”

安息：救赎的记号

安息预表救赎。安息日的安息所预表的，乃是更大的安息——这安息存于基督十架上成全的救赎大工与他得胜的复活之中。希伯来书 4:9-10 教导我们：“这样看来，必另有一安息日的安息为神的子民存留。因为那进入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一样。”每当我们顺服神的命令进入安息时，我们便是在宣告：耶稣已为我们的灵魂赢得了完全的安息，就是与神和好以及永生的盼望。

安息与我们的软弱

即使是我们的软弱，也在宣讲这一真理。神永不疲倦，但如果没有睡眠和安息日的节律，我们很快就会疲惫不堪。每一个哈欠，每一声疲惫的叹息，都是一则内在的讲章，提醒着我们：我们不是神。诗篇 121:4 告诉我们：“保护以色列的也不打盹，也不睡觉。”拒绝安息，无异于活得仿佛自己才是主宰；而接纳安息，则是接受我们对神的全然依赖。

忽视安息必有其后果：身体疲惫、心思焦虑、灵命枯竭。在这个高举劳碌与产出的文化里，人很容易把安息看作可有可无之物。但圣经警告我们，情况并不是这样。如果我们无视神的节律，我们的身体、心理和灵性都会随之崩塌。

因此，安息的呼召不是建议，而是必需；这是神慈爱的智慧，为我们的兴盛而设。

无愧的安息：在忙碌的生活中持守安息日

问题反思：

1. 既然神永不疲倦，你认为他为何要在创造之后选择安息？
2. 认识到安息源于创造，如何改变你对安息日的看法？
3. 在实际生活中，你该如何按照神所设定的工作与安息节律安排每周日程？

3

安息诫命——第四诫

“当纪念安息日，守为圣日。”——出埃及记 20:8

“安息日是上天最明智的安排，旨在造就我们的灵命益处。在这一天，神的子民可以用一种特殊的方式与他相交，并借此预备自己，以迎接那永恒的安息。”——托马斯·波士顿（Thomas Boston）

既然永不疲倦的神亲自设定了工作与安息的节律，他所造之物不更需要如此吗？神在创造中的安息不仅显示了他的主权，也为他的子民树立了榜样。起初是神圣的榜样，很快化为神圣的诫命。在西奈山，那位曾在第七日安息的神，命令他立约之民也要如此行，这不是一种负担，而是一种祝福，将使他们在神的供应与同在中站立得稳。

安息既是礼物，也是诫命

自创世之初，神便设立了劳作与安息的节律。在律法中，他将这节律正式确立。第四条诫命吩咐神的子民“当纪念安息日，守为圣日”。这不是律法主义的重担，而是充满恩典的祝福。神呼召他的子民，从七日之中分别出一日，停下日常劳作，聚集敬拜，以他为乐。这样的安息日，不只为身体的恢复，更让我们重新对焦：生命真正的重心，从来不在自己手里，而在神的同在与应许里。

立足创造和救赎

安息日的诫命表明，安息不是一种文化习俗，而是一种神圣的设计。它来源于创造本身：“因为六日之内，耶和华造天、地……第七日便安息”（出 20:11）。它同时也与救赎紧密相连：“你也要纪念你在埃及地做过奴仆，耶和华你神用大能的手和伸出来的膀臂将你从那里领出来”（申 5:15）。这两大支柱提醒着我们：我们安息，因为神曾安息；我们安息，因为神施行了救赎。

试想一位勤劳的农夫，日复一日不辞辛劳地耕作，从不休息。起初，这种不懈的努力带来了稳定可靠的收成，使他能够养活自己和家人。然而，随

无愧的安息：在忙碌的生活中持守安息日

着时间的推移，无休止的劳累开始显出代价。土壤养分逐渐耗尽，庄稼开始变得羸弱，肥沃的土地失了生机。这种逐渐衰落的过程，正是我们灵魂的有力写照：正如土地无法承受无休止的劳作，若没有刻意安排的安息日，我们也会精疲力竭、日渐衰微。神凭着他的智慧设立了神圣的节律，包含停下工作、得享安息，以此使他的子民得着更新。这安息的节律不只是建议，而是维系生命、健康与活力的关键，体现了神为我们的健康与灵命更新所作的完美设计。

主日与新造

在旧约时代，安息日定在第七日。但基督复活后，神的子民开始在第一日（即主日）聚会。这不是随意的变动，而是基于福音的庆贺。基督的复活标志着新创造的曙光，教会将周日视为安息日的成全，而不是废除。清教徒称这一天为“灵魂的赶集日”，即来到基督面前、得享更新的日子。若忽略这一属灵节律，不仅会缺席敬拜，更会让灵魂错失神所预备的滋养。

守圣日的真义

“谨守安息日”的含义，远不止是停止体力劳作。使某物分别为圣，就是将其归于神。在这一天，日常琐事当退居其次，让我们专心敬拜、亲近神。这是用来敬拜、祷告、默想经文、团契及施行怜悯的日子。以赛亚书 58:13-14 指出：当我们掉转自己的脚步，将安息日视为可喜乐之日时，神自己便成了我们的喜乐。

如果你不再将周日视为周末的寻常一天，而是视作每周与神同在的假期，会是怎样一番光景？与其纠结这一天你不能做的，不如去思想你要做的一一卸下重担，暂离无休止的竞争，在救主的同在中寻得灵魂的安息。

挑战与机遇

守圣日并非易事。当今的文化推崇忙碌，科技产品争相吸引我们的注意力，我们内心也常对神的旨意产生抵触。然而，正是这些挑战，使得安息日的操练愈发必要，而非多余。要守好这一天，需要有意识地去操练：提前规划，优先参加集体敬拜、防范分心之事，并乐于参与善工。如此，安息日便不再是负担，而是祝福，操练我们的心，预备进入永恒。

问题反思：

1. 你个人是如何守安息日或主日的？你面临哪些挑战？

实践指南

2. 你如何能更深地认识到：安息日既是礼物，也是诫命？
3. 对你和家人而言，如何能让主日成为一种更加喜乐且富有意义的体验？

4

安息即信靠

“你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳。”

——以赛亚书 30:15

“无法看清神的作为时仍信靠他，正是信心的精髓；在风暴之中仍安息在他里面，则是信心的胜利。”——查尔斯·司布真

(Charles Spurgeon)

既然神明确吩咐我们要安息，当我们不想安息时该怎么办？或者，当其他紧迫事务需要我们关注，使我们难以遵行这一诫命时，又该如何？此时，信靠便是关键所在——相信抽出时间来安息确有必要，即使这似乎不合时宜，或不如其他任务那么紧迫。

安息在神的主权之中

如果节律提醒我们：安息是生命秩序中不可缺少的一环；那么信靠则提醒我们：安息是内心应持守的一种姿态。安息不仅是停止劳作，更是降服于神的主权。它承认这世界不在我们的肩上，而是由神来承担。当我们停下脚步歇息，我们并没有失去掌控权，而是承认，这掌控权从一开始就不属于我们。

自我倚靠的挣扎

我们为何会抗拒安息？往往是因为我们生怕一旦停下脚步，一切便会崩塌。当年神应许以色列人每日的供应时，有些人因缺乏信心而多收，结果吗哪在他们手中腐坏了（出 16:20）。当我们焦虑不安地紧抓着工作不放手，其实是在重蹈他们的覆辙——仿佛神的应许不足以供应我们的需要。

你是否曾彻夜难眠，脑海中充斥着各种“万一”的念头？万一付不起账单怎么办？万一工作搞砸了怎么办？万一我无法掌控一切怎么办？在那些时刻，失眠暴露了我们信心的匮乏。但诗篇 127:2 提醒我们：“*唯有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。*”安息是一种信心的行动，宣告着：“主啊，你并不打盹，也不睡觉，所以我不必一直醒着。”

安息：一种积极的信心

有了信靠，单纯的歇息便成了敬拜。对以色列人来说，守安息日意味着要放下田间的耕作和牧放羊群的工作，整整一天完全停歇，全然信靠神会供应他们所需。这种举动不是懒惰的表现；相反，它是信心付诸行动的有力见证。在现代生活中，安息依然在召唤我们，将未完成的任务和迫在眉睫的截止日期交托给神。我们选择安息，不是因为所有的工作都已完成，而是因为我们深知：神的工作是充足完备的，我们可以依靠他来供应我们的需要。

灵魂的安宁

让我们更深入地探究这一概念：圣经中的安息不仅是身体上的，更是属灵的。以赛亚书提到了“平静与信靠”——一颗安稳的心，牢牢锚定在神的看顾之中。耶稣在加利利海上为我们树立了榜样：狂风暴雨肆虐之时，他却在船上安然入睡。在那一刻，门徒惊慌失措，耶稣却安息在天父的手中。安息就是信靠，就是确信无论风暴多么猛烈，都绝不会超出神的掌控。

安息：一种见证

当我们真正安息在神里面，世界会看见另一种活法。周围的人也许仍在用忙碌、绩效和成就衡量自己，但我们停下来，是在安静地作见证：我们的身份不靠产出支撑，而是扎根于基督。这样的安息并不喧哗，却很有力量。它像是在说：“我们的神就够了。”人若在我们身上看见这份平安，也会被提醒：真正的满足和安全，终究不是从自己手里挣来的，而是从神那里领受的。

当你怎么也安息不下来时，不妨往里看一层：是不是其实并不真的相信神就是他所说的那位？或许在你那份不安的深处，有个声音在说：“我没办法完全信靠神。”

问题反思：

1. 哪些恐惧或焦虑令你抗拒在神的看顾中安息？
2. 操练安息如何帮助你坚定信心？
3. 你的安息节律如何成为一种见证，向那些还不认识基督的人述说神的作为？

5

安息即喜乐

“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。”——以赛亚书 58:13-14

“神将某一天分别为圣，不是要使人疲惫，而是要人得着更新；不是要人受捆绑，而是要人得着祝福。”——理查德·薛伯斯 (Richard Sibbes)

当我们学会信靠神而得安息，就会发现这种信靠所带来的喜乐。真正的安息不仅是摆脱劳作或忧虑，更是以神为乐。安息日从来都不是重担，而是祝福。在以赛亚书 58 章中，神邀请他的子民称安息日为可喜乐的，提醒我们安息是一份礼物，旨在激发我们对他的爱慕。

安息即庆祝

我认识的人几乎都喜欢庆祝，连最内向的朋友也不例外，哪怕只是短短一会儿。安息不只是从劳作中抽身，更是停下来庆贺神的美善与恩典。以色列的安息日和节期并不沉闷，其中有敬拜、有欢宴，也有团契。这样的节律一次次提醒他们：神创造，神救赎，神仍然供应。我们的安息也应当如此，把心从焦虑里拉回来，重新学习感恩，重新记得自己活在神的恩典和主权之下。

你是否曾因过于忙碌而忘记享受眼前的祝福？也许你辛苦准备了一顿家庭聚餐，自己却忙得几乎没怎么品尝。安息迫使我们放慢脚步，细细品味，不仅是品尝食物，更要饱尝所有美好礼物的赐予者——神自己。

神的同在是我们的喜乐

安息日喜乐的本质，不仅在于从劳碌中歇息，更在于与神建立深厚的亲密关系。在他里面真正得享安息，意味着在他的同在中得享喜乐与饱足，并认识到这样的交通既能带来当下的更新，又能带来永恒的满足。大卫也曾

实践指南

这样对神说：“在你面前有满足的喜乐；在你右手中有永远的福乐”
(诗篇 16:11)。

当我们刻意远离日常生活的纷扰和压力时，便为与神深度相交腾出了空间，得以先尝那终将在永恒中属于我们的喜乐和福乐。

当下的美好礼物

这正是安息当下的美妙之处。圣经向我们启示的安息，是对未来永恒安息日的预尝。每一次主日的崇拜聚会，每一个研读圣经与祷告的宁静时刻，以及每一次与其他基督徒共进的团契爱筵，都是对天国生活的浅尝。我们的安息不仅是暂离工作，更是在喜乐中安息——借此，我们得以预先体验将来必全然属于我们的那份丰盛。

我酷爱去海边。我喜欢钓鱼、游泳、悠闲地休憩、享用美食。对我而言，没有什么比与家人在海边共度时光更美好的了。而关键就在这里——若没有挚爱之人的陪伴，海边也没那么充满乐趣了。他们的存在，将我喜欢的地方变成了我深爱的地方。同理，当我们按照神的旨意安息时，就能更深地体验神的同在，正是他的同在，让安息成了真正的喜乐。

问题反思：

1. 你将安息视为必须忍受的负担，还是值得拥抱的喜乐？
2. 在安息时间，哪些操练能帮助你在神的同在中喜乐？
3. 你如何将安息日的安息重新定义为庆祝，而不是束缚？

6

安息与工作

“六日要劳碌做你一切的工，但第七日是向耶和华你神当守的安息日。”——出埃及记 20:9-10

“受造之物皆为神的仆役，或在这一呼召之中，或在那一呼召之内，各司其职，旨在荣耀神。”——托马斯·曼顿（Thomas Manton）

圣经既教导我们要安息，也要工作。在神里面安息带来的喜乐与满足，不是要我们脱离工作的呼召；恰恰相反，它旨在预备我们投入工作。从这个意义上说，工作与安息并不对立，而是相辅相成。神将二者都作为美好的礼物赐下：六日的劳作，配以一日的安息。二者共同构成的生命节律旨在荣耀神，并保守我们的心远离偶像崇拜。

工作的尊贵

正如创世记 1:28 所说，起初神就把有意义、有目的的劳作交托给人。工作本身不是咒诅；带来咒诅和痛苦的是罪。堕落以前，工作原是神的礼物。我们若以正直、感恩和诚实的心回应自己的呼召，无论是在办公室、家中，还是在教会服侍，工作都可以成为敬拜。然而，若没有合宜的休息与安息日，工作也会变形：它可能成了偶像，催逼我们不停转动；也可能把人推向枯竭和绝望。到那时，工作原本该有的意义与喜乐就被遮蔽了。

安息：工作的伴侣

安息提醒我们：我们的价值不是来自我们的成效，而是来自神的爱。它使我们保持谦卑，承认自身的有限，高举神的主权。忽视安息往往会导致精疲力竭，而滥用安息则会滋生懒惰。但若能正确领受，安息便会使我们恢复精力投入劳作，而劳作反过来又赋予安息意义。

无论你偏爱哪种音乐，大概都能体会：好的乐曲需要旋律，也需要停顿。若一首歌从头到尾没有休止符，再动听的旋律也会变成噪声。工作也是如此。没有安息，勤奋很容易滑向混乱；有了合宜的停顿，工作反而更有节奏，也更能结果子。

实践指南

工作与安息皆为敬拜

工作与安息若各得其位，便都能荣耀神。工作借着勤勉、服侍与管理荣耀他，安息则借着顺服地放下劳作、在神的美善中得享喜乐、盼望那永恒的安息荣耀他。二者共同见证了在神的主权之下活出的生命。

将劳作交托给神

过度劳累常常暴露我们心底的不信。我们会不自觉地活成这样：仿佛每个结果、每项成就，都只取决于自己的能力。可安息不只是暂停手上的事，它也是信心的行动。我们选择停下来，就是承认神托住万有，也承认我们的劳苦需要他的祝福。安息让我们放下“凡事都得靠我”的错觉，重新承认：供应、成就与安稳，最终都出于神。

前文提过我喜欢与家人在海滩共度时光。但我未曾提及的是：在海滩待上一段时间后，我就会迫不及待地想回到工作岗位。这种感觉仿佛是一个信号，表明我已经得到了充分的休息，准备好重新投入工作。虽然大多数人每年都会休假，帮助我们休息并调整状态以便重返工作，但保持每日、每周和每月的安息节律同样重要，这样我们才能准备好完成神托付给我们的工作。

问题反思：

1. 你对工作的看法，是如何体现神的呼召与荣耀的？
2. 安息在哪些方面提升了你在工作中的成效？
3. 在你生活的哪些方面，过度劳累可能正暴露出你对神的供应缺乏信心？

7

安息的节律

“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”

——诗篇 90:12

“安息日是一枚金扣，将一周的结束与另一周的开始紧密相连，使我们的劳作与安息皆能分别为圣，归于主。”——撒母耳·卢瑟福 (Samuel Rutherford)

安息不是偶然发生的，需要刻意为之。神并未让我们去猜测何时安息、如何安息。他已经赐给我们节律，来安排我们的每一天、每一周、每一季。借着操练这些节律，我们不仅能避免疲惫，还能培养出享受神同在、又荣耀神设计的生活。

每日安息：常在基督里

我们每天都有机会操练那些微小却有意义的安息节律。晨祷与读经提醒我们：我们不是靠自己的力量开始新的一天。一天中的短暂停顿——远离电子屏幕、漫步在大自然中，或在午休时祷告——能帮助我们的心意调整到神那里。

夜晚同样是安息的邀约。安然入睡本身就是一种信心的行动，因为我们承认，在我们最脆弱的时候，神正看顾着我们。想想耶稣如何退离人群，独自祷告、寻求更新（可 1:35）。我们每日的安息，正是在效法耶稣的榜样。

家庭成员也应该参加日常的家庭崇拜活动。无论家中是两人还是十二人，一段简短的读经，配以简要的讲解、诗歌和祷告，对家庭来说不可或缺，可以帮助他们建立健康的、合乎圣经的安息节律。

实践指南

每周安息：主日

在神为其子民所设定的节律中，主日居于核心地位。从创世之初直至基督复活，这种六日劳作、一日安息的循环模式，早已织入生活的肌理。

周日早晨的敬拜不仅是一项义务，更是基督徒安息的巅峰。与教会肢体一同聚会，提醒我们：维系我们生命的不是自身的努力，而是基督已成全的救赎大工。当我们齐声颂赞、同心祷告、聆听神的话语时，我们便是在预尝那份在天家与基督同在时，终将完全属于我们的永恒安息。它每周都在提醒我们，我们的身份不在于所产出的，而在于我们属谁。

实际上，为周日做准备本身也是一种安息的举动。在周六晚上留出一段时间，用来平复心绪、摒除杂念，为敬拜做预备，能让我们满怀喜乐地迎接主日。家人可以聚在一起为即将到来的礼拜祷告，讨论讲道经文，或者干脆早点睡觉——这些看似微小的举动，都会在敬拜中结出丰硕的果实。

每月安息：更新与省察

除了每日和每周的操练之外，建立每月一次的安息节律也是明智之举。每个家庭的具体形式可能不同，通常会包括有意识的省察、延长祷告时间，或是特殊的家庭传统。

例如，有些家庭每月会选定一个周六实行“科技禁食”——关掉电子设备，专心阅读经文、彼此团契，或亲近大自然。有些家庭可能会特意安排一个较长的家庭敬拜之夜，一同唱诗、祷告，并分享见证，述说神的信实。这些操练有助于我们放慢脚步，铭记神在我们生命中所成就的伟大作为。

不妨将此视为属灵的保养。正如汽车定期换油和例行保养能运行得更好，当我们将有意识地停下来安息和省察时，我们的灵魂也能随之焕发生机。

每日、每周和每月的安息节律，都指向一个更大的目的：使我们重新得力，以更新的眼光回到神所托付的工作中。借着持守这些节律，我们使生命与神的智慧相合，也抵挡这个世界“永远忙碌、永远产出”的持续压力。我们不必靠不停运转来证明自己；相反，我们仰赖那位“也不打盹、也不睡觉”的神，活出依靠他的生命。

此刻，你或许正在承受不安的重压。即便我们试图平衡工作与安息，却常常有心无力。日程表排得满满当当，内心日益疲惫，良心也谴责我们总是做得不够。到目前为止，我们所探讨的一切都在提醒我们：在神面前，

无愧的安息：在忙碌的生活中持守安息日

工作与安息本是一体，然而，在我们中间，谁能真正完全地持守这种节律呢？至少我做不到！

正因如此，福音才如此光明：在基督里，我们找到了灵魂一直渴慕的安息。神在创世之初设计的秩序，在律法中颁布的诫命，都在耶稣基督里得以成全。他所赐予的，不是局部的解脱，而是完全的、永恒的安息。

福音之安息的本质

耶稣所赐的安息，不仅是身体上的舒缓，更是深层的属灵平安。它借着带来赦免，消除因罪疚而产生的不安；它借着使我们与神和好，医治罪造成的破碎；它更在试炼之中，以喜乐和忍耐扶持我们。

保罗提醒我们：“*我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与神相和*”（罗 5:1）。安息不是来自完成的待办事项清单，而是来自基督已完成的救赎大工。当信徒确信基督完全的顺服与舍己受死对他们来说已经足够时，他们就会进入安息。

你是否经历过这样的夜晚：你躺在床上，筋疲力尽，思绪却依然翻腾不止？也许你在重温当天的过失，担忧明天的任务，或是背负着内疚的重担。身体在休息，却没有获得真正的安息。

这就是没有基督的生命光景。身体或许能歇息，灵魂却一无安息。我们唯有来到他面前，将一切重担——我们的羞愧、挣扎与恐惧——都卸在他脚前，才能得着释放。他的轭是容易的，因为我们无法承受的重担，他早已背负。

与基督联合：安息的核心

圣经所说的安息，核心在于我们与基督的联合。在他里面，我们被收养为神的儿女，受他圣灵的印记，并从定罪中得释放。我们的价值不再取决于自身的表现，而是锚定在神不变的爱中。

这一视角从根本上改变了我们对工作与安息的理解。我们得享安息，不是因为终于做得够多，或达到了某个标准；相反，我们的安息根植于这个真理：基督已经为我们的救赎成全了一切。圣灵在我们里面不断更新，使安息不会变成懒散或自满，反而赐给我们力量，去过分别为圣的生活。真正的成圣与属灵成长，并不是靠焦虑地讨神喜悦，或凭自己的努力建立义行，而是从安稳信靠基督成全之工的心里生发出来。

实践指南

问题反思：

1. 对你个人而言，“到耶稣那里”得安息意味着什么？
2. 与基督联合如何重塑你日常的工作与安息节律？
3. 在生命沉重难当时，基督所应许的“容易之轭”如何托住你？

8

永恒的安息

“这样看来，必另有一安息日的安息为神的子民存留。”

——希伯来书 4:9

“天堂是一个完全的安息之所……在那里，圣徒将从罪恶中得享安息，享受蒙福的宁静和良心的安宁；在那里，没有任何事物会使他们不安、痛苦或悲伤。恶人今生劳苦，义人彼时得享安息。”——托马斯·沃森 (Thomas Watson)

我们如今在基督里所经历的安息是真实的，但尚未完全。我们的身体还会感到疲惫，我们的心理仍会产生焦虑，我们的灵魂也在与罪恶争战。但福音向我们保证，更大的安息即将来临——那是永无止境的安息。基督为我们所成就的一切，终在我们与他面对面相见的那一天完全实现。

永恒安息的应许

希伯来书 4 章指出，存在一种超越世上所有安息日的安息。启示录则描绘了这永恒安息日的一个片段：“神要擦去他们一切的眼泪，不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了”（启 21:4）。在那里，将不再有辗转难眠的长夜，不再有良心的谴责，也不再有沉重的负担。唯有与神不间断的亲密相交、满溢的喜乐和永恒的平安。

你是否有过希望通过度假获得安息，归来时却比之前更加疲惫的经历？天堂恰恰与此相反。在那里你会获得完全的安息，没有失望，没有落差，也不需要“再度个假”。在那里，灵魂的一切渴慕都会得着完全的满足。

天堂：完全的安息

这种永恒的安息不是无所事事或百无聊赖，而是在神面前的敬拜与喜乐。启示录告诉我们，圣徒将与基督一同作王（启示录 5:10）。我们的安息将充满圣洁的活动——服侍、赞美、欢庆——没有疲惫、沮丧或罪恶。地上每周安息的节律，不过是我们将来要享有的那无尽安息日的预尝。

实践指南

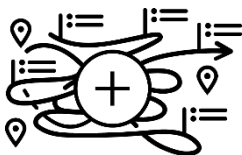
活在永恒之光中

永恒安息盼望，为我们的日常生活提供了极大的力量和安慰。在遭遇试炼与患难时，它如同坚固的锚，给予我们稳定和确信之感。这一盼望重塑了我们对苦难的视角，帮助我们凭着忍耐与信心去承受，因为我们深知，在永恒的伟大计划中，我们的痛苦不过是暂时的。它也使我们当下的时光充满喜乐与平安，因为我们确信，在未来的某一天，一切都将归正。认识到今世生活的痛苦和艰辛不过转瞬即逝，会改变我们面对生活和困难的态度。它劝勉我们松开对世俗财富、抱负与忧虑的执着，看清这一切转瞬即逝，转而注目于永恒之事——那永不褪色、永不朽坏的真理。这种视角不仅支撑我们度过艰难时日，更指引我们活出充满目标与盼望的生命，使我们的生命稳固地锚定在永生的应许上。

正如保罗提醒我们的：“*我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀*”（林后 4:17）。在永恒中安息，意味着我们此刻便要定睛于基督，深信这世界不是我们最终的归宿。

问题反思：

1. 永恒安息的应许，如何在你当下的痛苦中给予你支持？
2. 今世安息日的安息，能以何种方式预备你的心迎接天家？
3. 有哪些日常操练能帮助你活出具有永恒视野的生命？



结语： 无愧的安息

“我的心哪，你要仍归安乐，因为耶和華用厚恩待你。”——诗篇 116:7

一段关于安息的旅程

在结束之际，让我们回顾这段共同走过的旅程。安息不是神设计中的附带产物，而是贯穿创造、救赎和永恒的中心主题。神在完成创造大工后亲自安息（创 2:2-3），为全人类提供了一个范本。他命令他的子民守安息日，提醒他们：他们不再是为奴之人，而是他亲手拯救、蒙爱的儿女（申 5:12-15）。归根结底，所有的安息都在耶稣基督里得以成全，他邀请凡劳苦担重担的人来到他那里得安息（太 11:28-30）。

我们已经看到，安息如何触及生命的方方面面。它塑造着我们的身体、思想、工作和敬拜。它保护我们免于拜偶像和精疲力竭。它教导我们信靠神，而不是执着于自给自足。它更预备我们去迎接那永恒的安息日——在那一天，我们将与基督同住，直到永远（来 4:9-10）。

这就是关于安息的故事。它不仅仅是头脑中的教义，更是滋养灵魂的良药。在工作的压力、家庭生活的混乱、悲伤的孤独、事工的疲惫和罪的重担中，神都赐予安息。对于这一切，安息便是他所赐予的答案。

真正的安息根植于关系。它不在于日程安排或假期，而在于借着基督与神相交。罪使我们与神隔绝，从而夺走安息；福音使我们与神和好，便恢复安息。

如果基督徒不仅以辛勤工作著称，更以圣洁的安息闻名，会怎样呢？倘若我们的家庭彰显平安，我们的教会展现出敬拜的节律，见证有基督便已足够的生命，又会怎样呢？这世界已疲惫不堪，不得安宁。如果教会能够真

实践指南

正活出那合乎圣经的安息——即唯独在基督里才能寻得的安息——那将是何等的见证！

那么，你愿意认真操练，好好安息吗？



泰勒·卡什 (Tyler Cash) 目前担任弗吉尼亚州林奇堡基督圣约团契 (Christ Covenant Fellowship) 的主任牧师。他与妻子萨莎 (Sasha) 育有三个孩子。

