

第10課 每天都是安息日

潘怡蓉

1. 前言

根據「世界衛生組織五項身心健康指標（WHO-5）（1998年版）」，將身心健康指標的分數調整為由最低的0分至100分滿分。若精神健康指數低於52分，即個人的精神健康狀況處於不合格水平；精神健康指數介乎52至68分之間為可接受水平；精神健康指數達72分或以上即表示精神健康狀況良好。

世界衛生組織(WHO)五項身心健康指標(1998 年版)

(精神健康指數 = 分數總和 × 4 ; 由 0 至 100 分)

過去兩星期裏	所有時間	大部分時間	超過一 半時間	少於一半時間	有時候	從未有過
1. 我感到快樂、心情舒暢	5	4	3	2	1	0
2. 我感覺寧靜和放鬆	5	4	3	2	1	0
3. 我感覺充滿活力、精力充沛	5	4	3	2	1	0
4. 我睡醒時感到清新、得到了足夠休息	5	4	3	2	1	0
5. 我每天生活充滿了有趣的事情	5	4	3	2	1	0

2. 工作可成為上帝的祝福

- 領受從耶穌而來的呼召：Calling
- 工作是召命/天職：Vocation
- 工作不只是為了生存與證明自己的價值
- 工作=回應呼召的途徑，參與神國度的場域，去愛神與愛人
=參與神在世界的工作：被呼召去參與神在世界的創造、救贖與供應
- 在工作場域中自我的認識：每日我們的罪行需要被赦免
- 在工作場域中認識神的愛：在基督裡被神接納
- 在工作場域中經歷聖靈的幫助：在工作中有能力並勝過自己，以榮耀神
- 在工作場域中更新：神使我們透過工作與工作處境被塑造成更像基督

3. 工作可成為人重擔

- 充滿誘惑與試探
- 欺騙與背叛
- 虛偽與虛假
- 常有挫敗與失敗
- 被操控與被壓榨
- 被惡意對待與被排斥
- 付出卻不被肯定
- 做自己不喜歡的事
- 過度打拼而耗竭

4. 安息日的休息 (Sabbath Rest)

- 「安息日」 (Shabbat) ，最早見於《創世記》2:1-3：「到第七日，上帝已經完成了造物之工，就在第七日安息了，歇了他所做一切的工。上帝賜福給第七日，將它**分別為聖**，因為在這日，上帝安息了，**歇**了他所做一切創造的工。」
- 《出埃及記》20:8-11：「當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華—你的上帝當守的安息日。這一日你和你的兒女奴僕、婢女、牲畜，以及你城裏寄居的客旅，都不可做任何的工。因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日就安息了；所以耶和華**賜福**與安息日，定為聖日。」
- 《出埃及記》31:17：「因為六日之內耶和華造天地，第七日便**安息舒暢**」

竭力進入安息

- 出16:23-30記述神賜嗎哪時清楚提及安息日。安息日不須作工（意即收取嗎哪），因為神在第六日**已供應**了雙份。
- 在《申命記》5:12-15在重申十誡時：「但第七日是向耶和華 - 你的上帝當守的安息日。這一日，你和你的兒女、僕婢、牛、驢、牲畜，以及你城裏寄居的客旅，都**不可做任何的工**，使你的僕婢可以**和你一樣休息**。你要**記念**你在埃及地作過奴僕，耶和華 - 你的上帝用大能的手和伸出來的膀臂**領你從那裏出來**。因此，耶和華 - 你的上帝吩咐你守安息日。」
- 《希伯來書》4:1-3：「既然進入他安息的應許依舊存在，我們就該存畏懼的心，免得我們中間有人似乎沒有得到安息。因為的確有**福音**傳給我們像傳給他們一樣；只是所聽見的道對他們無益，因為他們沒有**以信心與所聽見的道配合**。但我們已經信的人進入安息...」；《希伯來書》4:9-11：「這樣看來，另有一安息日的安息為上帝的子民保留著。因為那些進入安息的，也是歇了自己的工作，正如上帝歇了他的工作一樣。所以，我們務必**竭力進入那安息**...」

小結：規律的修復與更新

1. 與上帝的關係

- 向上帝守安息日：專心的敬畏創造主

●2. 與自己的關係

- 停下工作要休息：停止靠身體的勞動而取得養生與享受上帝的供應
- 紀念出埃及的拯救：紀念上帝的拯救的作為
- 以上帝之道反思自己生命

3. 與他人的關係

- 兒女、僕婢停下工作要休息一日

4. 與受造世界的關係

- 牲畜一樣休息一日
- 土地也休耕一日

5. 分享與討論：甚麼是您/我們的阻力？

- 時間安排不出來？
- 不想浪費時間？
- 優先順序中沒有預計？
- 不能也不想放手？
- 過度習慣舊的運作方式？

分享與討論：未來您期待如何安排安息日？

每月分出一日？每周有半日？每天半小時？活動設計會包括甚麼？

- 1) 敬畏和倚靠上帝：個人或一起敬拜祂是萬有主宰與創造的主
- 2) 整理自己：安靜、回顧、列出感恩事件、默想聖經、寫靈修心得
- 3) 停止倚靠自己：停止數算自己的貢獻與功勞或宣揚自己的成功
- 4) 積極讓身體休息：補充睡眠、去做運動
- 5) 一起享受與仰望上帝供應：感恩一起吃飯與放鬆
- 6) 停下操控關係：家人、僕人、動物、土地
- 7) 修復與醫治：使家人、僕人、動物、土地有復甦的機會

6. 操練：時時有安息

敬拜

記恩、感恩、悔改

不倚靠自己與倚靠上帝

停止運用操控關係取得自己的好處

愛護受造物與尊重大自然

7. 結論與禱告

28凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。29我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。30因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。(太11:28-30)

28 "Come to me, all you who are **weary** and **burdened**, and I will give you **rest**. 29 Take my yoke upon you and learn from me, for I am **gentle** and **humble** in heart, and you will find **rest** for your souls. 30 For my yoke is **easy** and my burden is **light**." (NIV)