

經文：出 20:10-13

安息使我們對於事物、環境、人的專注中轉向神，使我們分別為聖。安息日的規定，是神對人的祝福。工作與安息，是一體兩面，也是人對神的一種效法。認識神如何工作安息，才能學習過一個平衡的人生。

一. 神的工作與安息

聖經記載的安息很多，其中最明顯的是創造與救贖中的安息。

1. 創造與次序的安排：起初，神創造天地。地是空虛混沌，淵面黑暗。神將混亂的天地變成井然有序，充滿生命氣息，賦予世界時間與空間的觀念與秩序。第七日，神造物的工已經完畢，就安息了。但是，神沒有停止工作。祂是繼續在宇宙中掌權，為世人的救恩福祉工作。
2. 認識耶和華是神：安息日與神創造工作有關，是對神主權的宣告，是神給人的恩典與祝福，是神對我們的體恤，以及神對所創造宇宙的維護。安息中使我們有時間思想這一切，以至於我們認識、承認祂是神。
3. 記念神的救贖：十誡中安息的規定，是要以色列人記念，是神把他們從埃及為奴之地拯救出來歸屬神。今天我們也因神的救贖而脫離罪的轄制，因此在安息中，我們感念神的救贖，並活在倚靠祂的生活裡。

二. 人的工作與安息

1. 就著身體工作言：為生存操勞，為做主工。工作後的安息，使我們重新得力，調整工作的步伐，重新思想工作的意義。人的價值必須通過神創造和拯救後，所賦予給我們的角色與定位來認知。透過在神面前的安息、尋求、更新，讓我們有永恆的眼光，並活出有價值的人生。
2. 就著屬靈生命言：歸耶和華為聖。透過安息在基督裡面，使我們服在神創造的次序與紀律中，專注於神旨意的成全，按神心意傳福音，作見證。透過安息，使我們有能力面對生活的挑戰，管理經營神所交給我們的，也能裝備好抵擋魔鬼的試探與攻擊，同時與神維持正確的關係。就著屬靈生命的成長，服事的工作都要在安息與工作的平衡中面對。

三. 安息與工作的實踐

1. 工作前的安息為預備：好使我們能應付工作中的挑戰與事務。
2. 工作中的安息為調整：周全的計畫、預備，仍會有變數、意外，我們可以調整步伐，修正方向。發現走在神的前面，發現失去了聖靈的同工，或失去工作的喜樂，正是最需要歸回安息，調整我們身心靈的時候。
3. 工作後的安息為回應：工作事奉告一段落，或是神在我們身上有了工作後，要回到神面前，進到基督的安息，在安息中獻上我們的感恩。這也使我們不驕傲，不虧缺神的榮耀。在世人面前，為神作美好的見證。

結語：基督就是我們的安息。基督徒最大生命的工作或果效，是信心帶來安息生命的結果。讓我們過一個安息中有工作，工作中有安息的人生，讓主成為我們工作和安息的主。