

《生命的福音》讲义

基督的真谛（2）：跟随基督（6）

工作与休息

亲爱的听众朋友、弟兄姊妹，今天我们探讨“基督的真谛（2）：跟随基督”系列——“工作与休息”这个题目。

今天研读的经文来自路加福音第 6 章 1 至 11 节：

有一个安息日，耶稣从麦地经过。他的门徒掐了麦穗，用手搓着吃。有几个法利赛人说：“你们为什么做安息日不可做的事呢？”耶稣对他们说：“经上记着大卫和跟从他的人饥饿之时所做的事，连这个你们也没有念过吗？他怎么进了神的殿，拿陈设饼吃，又给跟从的人吃？这饼除了祭司以外，别人都不可吃。”又对他们说：“人子是安息日的主。”又有一个安息日，耶稣进了会堂教训人，在那里有一个人右手枯干了。文士和法利赛人窥探耶稣，在安息日治病不治病，要得把柄去告他。耶稣却知道他们的意念，就对那枯干一只手的人说：“起来！站在当中。”那人就起来，站着。耶稣对他们说：“我问你们，在安息日行善行恶，救命害命，哪样是可以的呢？”他就周围看着他们众人，对那人说：“伸出手来。”他把手一伸，手就复了原。他们就满心大怒，彼此商议怎样处治耶稣。

这是神的话语。

我们正在研读路加福音，探讨路加福音所记载的耶稣生平。连续好几个节目我们都在探讨跟从祂是什么意思，何为祂的门徒。耶稣当然在讲论福音，指出祂是谁，祂成就了什么，教导什么。祂的门徒在生命各方面都要活出福音的原则。

今天我们要探讨的主题涉及十诫的第四条诫命，记载于出埃及记第 20 章 11 节：“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。”即是说六日之内你可以工作，作你一切的工，但第七日是你的神的安息日，你不要作任何工作，你要像主一样休息。安息日要休息。

我知道，每个人对工作的态度都不同。有些人失了业，希望有较多的工作。另有一些人告诉过我，他们在工作和纪律上都遇到困难。然而总体来说，对于城市人最大的问题是安息日的休息，如何有纪律地在安息日休息，如何在安息日获得休息。我们为何需要在安息日休息呢？我们从何得着休息呢？如何做到呢？我们为何需要这样休息？从何得着休息呢？如何做到休息呢？我们要探讨的就是这几条问题。

首先，为何需要在安息日休息呢？看看第 1 和 2 节。有一个安息日，耶稣从麦地经过。他的门徒掐了麦穗，用手搓着吃。法利赛人于是定他们的罪，指控他们违返安息日的律法。当时的犹太宗教法律哈拉卡（HALACHA）定明三十九项安息日禁止的工作，收割麦穗便是其中之一。

只是掐了麦穗，用手搓着吃就违返了安息日的规条。我们听了后即时会说：“噢，多么律法主义。多么道德主义，那些律例多糟糕。”我们对此嗤之以鼻。

然而留意耶稣的回应不是说：“人子来是要废除安息日，或者令我们不再受安息日束缚。”祂不是这样说。祂说：“人子是安息日的主。”我们稍后会探讨这点，但意思大概起码是说：“我就是安息日，安息日完全与我有关。”我们便由这里的学习开始。

现今世代的文化是有史以来最工作狂的，但没有人敢轻视任何的努力，即使是错误的努力，来给予人其中一个最为重要的东西，使人的生活更像人。这就是休息。

茱蒂丝·史秋拉维兹（Judith Shulevitz）是杂志的专栏作家，她写过许多文章。其中一篇文章题为“重拾安息日”。她在文章中首先简略交待她的背景。

她在美国东部长大，我不肯定，但她说她成长于一个有宗教信仰的社区，在一所犹太教的会堂里成长，但她像许多人一样抗拒家庭的信仰，最终离开了这信仰。之后她开始经历一种现象，她是这样描述的。

她说：“我的心情每到周末便很低落，直至星期六下午，这之前整个人提不起劲，闷闷不乐。我惯常约一班朋友早午餐，然而却使我出乎意外的坐立不安。在青少年时期使我极度反感的宗教教育，我开始重新拾回，我从没想象会想这样做。我开始参加附近的犹太教会堂。最后，我为自己的情况建立了一个理论。从前的人饱受安息日的约束，因为有诸多规条，我现在却饱受缺乏规条、失去安息日的煎熬。

有太多证据显示我们与工作的关系出了问题。有一个制度几千年来都在监察工作狂热的问题，让我代表这制度说几句话。大多数人误解要停止工作，就是不去工作。然而安息日的创立者明白这是远远更加复杂的事情。你无法随便轻易放慢脚步，因此清教徒和奉行安息日的犹太教徒十分刻意地守安息日。规条不是要拖垮信徒。要打破工作上没完没了的追求，必须要有无比的决心，同时须要有人支持，要透过习惯，也要有别人的鼓励。

她的意思可以这样简单理解。尽管她明白工作的重要，但她也发现可能出现疯狂的情况。在我们的社会，我们与工作的关系严重出了问题，任何人以为感到疲累时简单地“停下工作”，就能得到休息，这是过于天真的想法。深度休息的能力，是人生的关键，不可或缺。然而休息的能力不是与生俱来的，并不简单，而是十分复杂的，这需要大量的自律和实践。她是这么说的。为何会这样呢？为何这么困难呢？

首先我们要看看现代的情况。我将会简单探讨这点。当今世代，人恒久以来所需要的休息被严重蚕食。让我告诉你四个趋势。第一个趋势，社会上的工作越来越没有保障。我意思是说，大机构的部门一旦运作不周，无法带来盈利，职位便会被削减。我认为古往今来，工作的保障从来没有一刻像现在这么糟糕。

第二个趋势，我会作个概括。有许多研究显示，从前一间公司的高层与低层的收入相差十至二十倍，现在则扩大至一百至二百倍。

或多或少基于这原因，人们某程度觉得高薪厚职的人要更长时间地工作。这是人们的期望，但假如你不想日以继夜地工作，你背后有许多人等着你的工作职位。与此同时，低层的员工须要兼职。因此所有人都要加班，不论你的职位是高是低。现代人为了生活所需，不得不身兼多职。这是第二个趋势。

第三个趋势是科技。因为科技发达，你在任何地方都可以工作。这意味我们在任何地方都可以工作，你的生活 anywhere 都摆脱不了工作。这是第三个趋势。

第四个趋势稍为复杂。文化学者的分析得到广泛认同，他们指出在传统社会中，你的人生意来自家庭，你在家庭角色上满足了所期待的社会责任而找到人生意。

不论你是父母或兄弟姊妹，丈夫或妻子，儿子或女儿，在这样的传统社会里，工作并不那么重要。你只须寻找方法确保家人生活安定，三餐温饱，因为家庭就等于一切了。然而历史后来首次出现这样的文化，说：“你要成就自己的方向，努力实现理想，以此证明自己。这样你便有价值。”这表示心理、社会和情感前所未有的压力，使你认为工作若不是要获得收入，便是要有满足感。历史上没有像现今这样的文化。

这里的四个趋势，头三种趋势表示我们前所未有地强烈需要休息，因为比起从前，休息的时间更少。第四种趋势表示相比起历史上任何一个时期的文化，我们内心情绪都缺乏争取休息和放松的能力。

然而除了当今情况的恼人，同样糟糕的是，人类有一个挥之不去的问题，因此安息日才会在古时成为习俗。安息日显然不是针对现代人劳碌的情况而设，这问题当时早已经存在。这个本已有的问题是什么？安息日要处理的问题还有其他。我只想你知道茱蒂丝·史秋拉维兹这篇了不起的文章。

她明白深层的问题是什么。她说：“安息日仍然神圣，不仅干苦活的工人可以放下工作，享受节日的欢乐，家人可以相聚，偶尔一起敬拜，停止了那份不间断的自我要求，平息那内心无止境的内疚。

“内心无须再没完没了地自责抱怨”、“内心不断自我要求”。茱蒂丝说的是什么？睡眠学家知道，你要回复精神，不仅要有足够的睡眠，还要有深度的睡眠，他们称最深度的睡眠为眼球快速活动的睡眠。

这些专家说，深度睡眠只会在入睡后一段时间才出现。换句话说，如果你小睡八次，每次睡一个小时，诸如此类，你说：“我睡了八个小时。”第二天你却十分疲倦。原因是要睡一段时间才会有深度睡眠，即眼球快速活动的睡眠。

因此睡多少时间不是最重要，你需要的是深度睡眠。我要借茱蒂丝的话，说明一下外在的工作。你努力工作后需要休息。然而有个更深层的问题。工作背后有一项劳役。

内心不断在抱怨，“内心在不断自我要求”。茱蒂丝的意思是什么？不是内疚，而是想要证明自己。你要自我肯定，向你自己和其他人证明自己。这种要证明自己的心态，使工作超乎想象的疲累。疲乏便是由此而生。证明自己是十分困难的，你总是要证明自己，肯定自己，但你要知道，怎样证明自己都是不够的。你永远永远都不会满足。

灵魂的深度休息就是眼球快速活动的睡眠。你要有这份深度的休息，否则放再多的假期都不管用。假如你去度假，停下手上的工作，但你仍要证明自己，你就无法得着深度的休息，无法得着灵魂里的休息。你会无时无刻继续疲乏的。因此长时间的休息和身体的休息背后，灵魂需要深度的休息。

举个例，你知道《洛奇》第一集是了不起的电影。有人问洛奇：“什么驱使你这样做呢？你为何要有这些表现？你为何如此努力工作？”

洛奇的答案是：“我要尽我所能，这样才能证明自己不是个草包。”因此那些英雄人物内心长期自责内疚，这推动他们工作不断。这是他们的内心不断自我要求，因此才会如此努力工作，力争上游，工作至虚脱耗尽。灵魂深度的休息十分需要，要是没有这种深度的休息，身体的休息是没有用的。因此我们需要在安息日休息。现在是我们最需要休息的时候，我们需要休息。这是第一点，为何需要休息。

第二点，我们从何得到休息呢？现在看看耶稣说什么。法利赛人指控耶稣违返安息日的规例。耶稣有何回应？祂说：“经上记着大卫和跟从他的人饥饿之时所做的事，连这个你们也没有念过吗？他怎么进了神的殿，拿陈设饼吃，又给跟从的人吃？这饼除了祭司以外，别人都不可吃。”

这是很有意思的地方。耶稣引用撒母耳记上第 21 章，当时大卫逃亡，为求生存四处流浪，来到了会幕。在会幕里，有一个地方摆设着陈设饼。这是会幕里神圣的地方，是安息日崇拜的一部分。

你不允许进食陈设饼，它是安息日崇拜的一部分。然而大卫拿了来吃。你要知道，耶稣明显在暗示大卫没有被定罪。神从来没有说过大卫吃陈设饼有错。大卫从没有因此被定罪。

耶稣要我们思想这事件背后的信息。安息日和敬拜的规条必要时可以暂时放下，但另一方面，整本圣经绝对没有地方提过道德的律例必要时可以暂时不理。

圣经找不到神这样说：“好了，你在匆忙中，因此犯奸淫情有可原，拜偶像也可以。偷窃、打劫、抢掠都没问题，因为你的处境很艰难。”不会这样，神从不会这样说。既然没有提过道德的律例在情况紧急时可以放下，但安息日和崇拜仪式上的规例在必要时可以放在一边，这意味着什么？想想当中的原因。这表示安息日和崇拜仪式的规例是临时性的。

这表示这些规条是暂时的，它们是指向将来，当某些事情发生，显出这些条例的规定已经过时，它们便会结束。这是什么呢？耶稣在接着的经文对法利赛人说话，经文说“又对他们说”，你知道耶稣假设他们正在思考大卫的例子。祂说：“人子是安息日的主。”真是令人惊讶。

让我们想想耶稣的说话。耶稣的说话十分丰富，不是这一次讲道能够交待的。耶稣说：“安息日的规条全都指向我。我可以让你的灵魂深度休息，这是你最需要的。我是带来安息的主。”耶稣说：“我是带来安息的主。”

你知道意思是什么。有两种意思。如果你想休息，你得走到耶稣面前。如果你认为自己已经走到祂面前了，却得不着任何安息，你便是不明白自己拥有什么。你仍没有好好抓紧所拥有的珍宝，仍不明白自己拥有什么。你拥有什么呢？耶稣如何是带来安息的主呢？为什么祂是安息的主？让我带你看看三段经文。另外有几段经文十分重要。这意思是什么？耶稣为何是带来安息的主？

让你安息的意思是什么？首先，让我们看看圣经的经文。请翻到创世记第 1 章。在创世记第 1 章尾，到第 2 章开头，神刚完成创世的工作。创世记第 1 章 31 节是这样写的：“神看着一切所造的都甚好。”

创世记第 2 章 2 节记载：“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。”神安息了。第七天。对么？等一等，神怎么可能休息，你说“神安息”了，这是什么意思？神累了么？神不会疲倦的。既然神不会累，经文说神安息了，到底是什么意思？

我们可以定义休息是从疲倦中回复力量。神如果不是累，那么说神安息是什么意思？答案在此。创世的记载里其中一个巧妙之处是，每当神创造事物，完成后在创造别的事物前，祂都会说一番话。一次又一次都是这样。

你可知是什么说话？神创造了事物，望着这些事物，说：“甚好，很好。”然后才创造其他事物。神说：“甚好。”当祂来到创造的尾声，我刚读过的经文，神看着一切所造的，说了一句“甚好”。这就是安息的意思，为着完成的工作深深满足。

深深地满足，惟有这样你才能从工作中抽身，停下步伐。只有你对所做的完全满足，才能放下工作。这是甚好的。现在你可以休息了，可以放松了。你看，休息的定义是为完成了的工作深深满足。

第二段经文在希伯来书第 4 章。经文提到福音。希伯来书的作者是对基督徒说话，教导他们相信耶稣是什么意思。他谈论福音和何谓相信耶稣时，突然说：“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。所以，我们务必竭力进入那安息。”这是很有意思的。成为基督徒是什么意思？

我的意思是说，有很多方法说明，你需要从不同方法理解，这能帮助你明白当中的意义有多丰富。成为基督徒后，你看待工作的态度就能像神看待祂的工作一样，看待生命的态度也能像神看待祂自己一样。

经文告诉我们，惟有透过耶稣，你才能面对自己的生命，面对自己，说：“我完全得着满足，这是甚好的。没有其他要做的事情了，这是甚好的。我要做的事情都完成了，这怎么成就？怎么可能？但你看，真的甚好。”

我要再提茱蒂丝一次，我会再谈及她那篇文章，她写得实在太出色了。她给我们启发，她是这么说的，真的很精彩。她说：“就连团体休闲活动也无法像安息日的传统那样使人有休息。”

听到么？她表示放下工作到郊区进行一些休闲活动也不足够。这些活动无法使你内心平静，内心摆脱没完没了的抱怨和自我要求。这些活动做不到。

茱蒂丝说：“就连团体休闲活动也无法像安息日的传统那样使人有休息。”宗教传统的存在不纯粹为巩固合一的心，还要告诉我们福音的信息，使我们知道自己是谁。安息日带出来的信息关于创世，神安息，所以我们也安息，为了荣耀神在我们里面的形像，提醒我们有其他事物比工作更重要。

茱蒂丝深深明白希伯来书的作者想说什么。记着，我刚才说过在工作背后有另一项劳役。我们有实质的工作，但令你忧虑和身心俱疲的，并非实质的工作。

听着，请你翻看创世记，翻到伊甸园的描述，那里也有工作。换句话说，我们的问题不在于工作本身，而是缺乏深层的休息。因此有外在的工作，背后则有另一项劳役。是什么呢？

茱蒂丝知道是什么。她的确说中要害，称之为“内心没完没了的自责抱怨”。意思是这样的。你想知道自己是谁，要向别人和你证明自己，因此说：“我知道自己是个重要的人，我有一些地方有价值，有的地方很重要。”你于是拼命工作来证明自己。

每个人都是这样。宗教人士说：“如果我真的很好，做了许许多多的善行，神会赐福给我。”世俗的人虽然信仰不同，但内心的想法都是差不多的。想法都是差不多。他们不相信神，不相信律法或圣经，诸如此类，但他们定立自己的标准，他们整个自我形象便建基于满足这些标准，为着那些目标生活。这就是工作背后的劳役。

总是要证明你自己，肯定自己是个重要的人。然而工作永远无法完成，永远完成不了。永远都不够，在那些情况下，你无法观看自己的工作，然后说“甚好”。也许偶然一次，但明天呢？总有明天的，你永远无法像神一样说“甚好”。看，什么是安息呢？

休息就是能够面对工作，说：“我很满足，真的甚好，工作圆满。”然而希伯来书作者大概说，透过耶稣，也惟有透过耶稣，你才可以得着这种休息。耶稣说过：“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。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”

耶稣的意思是说：“每个人都在服事某些事物，靠着某些事物获得身分认同。然而惟有将我视作生命的意义，你才能得着完全的休息。惟有透过我你才能面对自己，面对工作，面对一切，然后说：‘甚好。要做的都做好了，甚好。’”

怎么可能做到？这里有一些方法使人做到这事情。如何透过耶稣得着深层的休息？是这样的。看看路加福音第六章第 11 节，这节经文有个很大的讽刺。你要将第 11 节和第 5 节放在一起研读。第 11 节：“他们就满心大怒，彼此商议怎样处治耶稣。”他们为何如此忿怒？

你可知当耶稣自称为“安息日的主”是什么意思？即是说“是我创立安息日的，是我来成全安息日。”耶稣宣称自己是神。法利赛人无计可施，他们只能说：“我们必须做一些事情。”他们打算做什么呢？

他们对耶稣极为忿恨。他们打算如何对付耶稣呢？最后怎样呢？你知道他们要做什么。他们要杀死耶稣。但请你明白，这样反使耶稣成为安息日的主。他们的所作所为使耶稣成为安息日的主。为什么？

因为在十字架上，你可看见耶稣痛苦难当？看见祂在呼喊？看见祂在叫唤？祂为何如此不安宁呢？我们来看两节经文。以赛亚书第 57 章 20 节：“惟独恶人，好像翻腾的海不得平静；其中的水常涌出污秽和淤泥来。”

恶人好像翻腾的海不得平静。然后是哥林多后书第 5 章 21 节：“神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。”什么事情发生在耶稣身上？祂为何要呼喊？为何痛苦难当？父神使祂经历这些痛苦，因为父神离开了祂，使祂的内心无比不安。

离开神的人内心不会安宁。耶稣便是经历这样无比的不安宁，无边无际的翻腾。为什么？这样当祂临死时，就能说“成了”。成就了什么？救恩完全成就了，那些对自己要求很严苛的人、那些完美主义者内心不断的自责抱怨，现在通通都可以得着救恩。你可明白么？

换句话说，耶稣完美地活出了我们本应有的生命，也完全担当了我们本应有的死亡和刑罚。这样当神望着你时，你已接受了基督为救主。接受基督为救主是什么意思？成为基督徒是什么意思？这不是说：“我要努力效法耶稣，求主帮助。”

成为基督徒是说：“我依靠的不是自己的行为，而是耶稣成就的工作。我因祂成就的工作得安息。神会接纳我，不是因为我做过什么，而是耶稣做了什么。神会接纳我，不是因为我的行为，而是耶稣的作为。”当你这么说，神会将你的罪归到耶稣身上。这就是哥林多后书第5章21节的意思。同时，神会将耶稣的义归到你身上。

这意味神在基督里望着你，说：“甚好。”你需要做的一切已经成就了。你惟一须要在神面前证明自己，而神已经说：“这是我的爱子，我所喜悦的。”

你可记得有套电影叫《烈火战车》？电影里有两个运动员。这套电影是关于安息日的。关于安息日的电影，过去五十年我就只知这一套。其中一个选手无法停止工作。你知他是个短跑运动员，有人问他一个问题，正如问洛奇一样：“你为何这么努力工作？为何要来奥运会赢取奖牌？”

他回答说：“我有十秒钟。”他说的是冲刺，你知道只有九至十秒的时间。他说：“我有十秒时间来证明我的存在。我要证明自己，肯定我知道自己是谁。”正如茱蒂丝所说，这就是所有工作背后的劳役，便是这股劳役推动这个选手。然而有另一个选手，他发现最有机会夺取金牌的比赛项目在星期日进行。

他是个基督徒，谨守安息日。但请你明白，对他而言最重要的不是律法规条，他在基督里很有平安保障，因此他愿意说：“我不打算参加比赛，即使失掉金牌也不在意。”讽刺的是，第一个选手夺得了金牌，但他不满足，永永远远都不满足，因为工作背后有劳役，那股劳役才真正使你疲乏。除非在耶稣里，否则这股劳役不会结束。

在耶稣里，神说：“甚好。”当你在耶稣里，神望着你说：“甚好。”在耶稣里，你会听见：“成了。”你明白么？这样你便能进入第三点。

第三点，唯有你得着耶稣基督赐给你的深度休息，才能问这条问题：“我们如何做到呢？”你千方百计遵守安息日，放下工作，争取时间让自己休息，但在你明白我刚才讲论的信息前，你所做的一切都无补于事。

休假不会带来深度的休息，即灵魂的深度休息。让我很快的说，至少提出几点。你明白要怎样做么？你如何真的遵行安息日呢？这里有几点意见，我会说得很快。

很明显，我不能太详细。这段经文最后看到耶稣在安息日医治一个病人。根据当时的犹太宗教法律哈拉卡，如果那人快要死了，你便可为他施行医治。但你要知道，他要有性命危险，情况非常危急，你才可医治他。可是经文里那个人的情况却不可以进行医治，因此耶稣违反了安息日的规条。然而你要留意，耶稣没有说：“我施行医治因为安息日要废除。我们不再需要安息日了，不用再守安息日。”

耶稣没有这样说。祂的说话表示安息日仍然存在。祂说：“我问你们，在安息日行善行恶，救命害命，哪样是可以的呢？”祂的意思是说：“我所做的，就是修复性的工作，这是安息日应该做的。我是在医治他枯干的手。”耶稣在这里就是要表达这个意思。

我们和大多数基督徒相信耶稣道成肉身，成全了安息日，使我们无须再遵守旧约对安息日的所有规条，不用再分清楚三千项可以做和不可以做的事情。这方面我们无法讲论得太深入，无法做到，但我们这样相信。然而这里有一个问题，因为耶稣是说：“守安息日仍然绝对必要。”

基督徒想遵守安息日，但由于没有规则，因此更为危险。我们没有规则。我会强烈建议一些原则让你照着做。三条内在的原则，几条外在的原则，你得着耶稣赐予的能力，奉行安息日。这样你与工作的关系就不会出严重的问题。

内在的原则。首先，假如你没有做到这三条内在的原则，外在的原则便没有用。第一条内在的原则，根据圣经，安息日是一种释放。让我读出申命记第 15 章 15 节：“要记念你在埃及地作过奴仆，耶和華你的神将你救赎。因此，我今日吩咐你这件事。”“这件事”是指守安息日。

这不是很有意思么？神的意思是说：“你作过奴仆，但现在已经得着自由。因此你要守安息日。”神为何要这样说呢？我会为你解答。首先，奴仆显然不会有假期。如果你没有休息，你就是被奴役。想想这是什么意思，你无法得着休息。各位听众朋友，我在这里说了很多，不仅是说有收入的工作。

你们许多人无法抗拒工作的要求，被工作捆绑得难以置信，你太过忙乱了，忙得透不过气。你要是终日忙个不停，不能直接拒绝别人所给的工作，无法抽出一些时间。你就是个奴隶，被奴役，这是你自己强加的。

你的个人需要奴役你；缺乏安全感在奴役你；你想自己拯救自己，这种心态在奴役你；家人的期望在奴役你；对文化的期望在奴役你；你的公司在奴役你。你是个奴隶。

你在内心深处，在灵魂深处要说：“这是一种释放。我的工作不会定义我是谁，基督才能够。我有多少的客户、赚取了多少金钱、做得有多好、有多专业，这些都不会定义我是谁。我不是奴隶，我这天会休息，今晚会上休息，这星期会休息。因为我不是奴隶，我不会再被这些事情困扰。”这是一种释放。这是第一个内在原则。

第二个内在原则。这是一份信靠。安息日中，我们的安息指向神的工作和安息，这表示：“你不是神，神才是主宰。”我们许多人有一个问题，除非你對自己说，这是一个内在原则，否则你不会有能力腾出需要的时间休息。

你要对自己说：“世界不是以我为中心。不是我为家庭带来经济收入。我无法满足自己的需要，我不是主宰，神才是；我不是神，安息日不仅是一种释放，还是一份信靠。我不是神。”

我最好停在这里。我要进入外在原则。可以么？这里有五个外在原则。惟有你做到内在原则，才能获得外在原则带来的释放。如果你没有做到内在原则，你只会终日徒劳，仍然疲累不堪。这是外在原则。

第一点。你要更多安息的时间。有人问：“你怎知要花多少时间才算足够？”我很快的一说，但大概比你现在花的时间要多。可以么？你要花更多时间安息。这是第一点，很简单的。

第二点，你要平衡安息的时间。意思是说，你要有一些业余的、默想和安静的活动。“业余”意思是做一些你平日不会做的事情，可以么？钓鱼如果不是你维生的工作，那么就是业余的活动。对么？你知道的，渔夫在假期时不会想去钓鱼，他不应在假期时钓鱼。对不对？

但你可以钓鱼，这是业余的活动。你需要一些这类活动，因为透过这些业余的活动，你会享受神的创造，神成就的大工。第二点，富有思想性。茱蒂丝说得很对，她说：“你参加休闲的活动，并不会深度休息。你必须知道自己是谁。”我们无法好好休息，因为不肯定自己是否稳妥。

这是她说的。因此你在安息日要去敬拜。事实上，安息日不是我的假期。是不是每个人都知道呢？这天对我说有十六个小时的事奉。我通常在星期二或三放假，我会怎样开始呢？我会敬拜。我会以敬拜开始。如果我不以敬拜开始，在余下的时间便无法得到释放。

我要知道自己是谁。我要告诉自己，我是谁。你要有一些业余的、默想和安静的活动。我意思是说，在旧约中不仅是以色列人，就是土地也有安息年。你可知道？当土地来到安息年，人们会做什么呢？他们种不同的谷物么？不，他们任由土地随意长出植物。

除非你有一些随意的时间，没有任何计划，没有家庭聚会，没有业余的活动，那时你可以随意的思想，感受内心世界，否则你不会得到休息。你要有这样的时间。这是一项圣经原则。因此，你要在使用安息的时间上要取得平衡。

因此，首先要腾出更多安息的时间，其次是平衡安息的时间。第三点，你要对安息时间负责。在世上没有可能在某阶段没有超时工作，除非你当过实习医生三年里忙个不停，否则我不知道你怎样成为医生。你创业初时若没经历过日以继夜的工作，我不知你如何创业。

但你得承担责任。你需要真心望着某人，说：“一年后，两年后，三年后，我要停止这种生活，因为我不想终生过着这种劳碌没有安息的日子。”我成立教会时，对太太和孩子说：“这三年里我可能要经常加班，因为我要建立教会，但这以后情况会好起来。”

三年多或四年时间，我的时间表没有太多变动，有一天我回到家中，那天很和暖，因此露台的门大开。我看见太太，她当时拿着我们的结婚纪念餐具。我们的结婚纪念餐具。我们结婚时有人送给我们的纪念餐具。她站在那里，手上拿着槌子。

我走进家里，听到一下粉碎的声音，我朝声音来处看去，看见太太又打碎了一只碟。她拿着槌子，正在把一只只碟打碎。我走上前说：“发生了什么事？”

她说：“你没听我的话。你承诺到了某个阶段会把工作放慢下来。你没有腾出足够的时间停下来，安息的时间不够，你没有遵照安息日的教导，没有听我的话。你没听见情况已经非常严重，你没有听到我的话。”我当时不知所措，非常难过。我流着泪对太太说：“我无法相信你会这么难过。”她说：“我没有难过。”我说：“你显然很难过。”我很难过，心情沉重得很。

我真的改变过来，但不久之后我问太太：“你说你没有失望是什么意思？”她说：“我真的没有失望。”我坚持说：“你一定有失望。”她说：“不，你知道那些碟子么？我打破的那些碟子其实全是茶托，你知道么？我打破那些茶托，其实我们早已失去与它们配成一组的茶杯了。”你要承担责任。

第四点。你要将安息时间融入你的工作。这如何做到呢？换句话说，旧约有一条规定称为“落穗”。落穗的规定表明你不可收割田里所有的麦穗。这规定限制了产量，你无需要加班。你忙碌工作得人不像人，然后才休息，这是没有作用的。这意味你要订立较少的目标。

意思是说，你人生某个阶段要真正活出这段经文的信息，处理好与工作的关系。除非你冒着事业落后的风险，否则便不能成为门徒。换句话说，你某个时候要说：“我打算做应该做的事，我要有一些业余的、默想和安静的活动。我准备好遵守安息日，不让工作完全淹没我。”

你这样做可能要冒事业落后的风险。神可能会使你事业发展缓慢，也可能不会，这是神的主权。不论怎样，你都要有清晰的头脑。即使你的事业落后，跑在你前面的人因为工作过度，不会有你的满足。

因此，你要有更多的安息时间，平衡你的安息时间，要为安息时间负责任，将安息时间融入工作中，最后是团契生活。团契生活。我早已暗示了。你要明白这些信息，唯一方法就是跟与你具有相同工作性质的人一起交流意见。“我们如何避免被工作支配呢？我们如何正确看待工作呢？闲暇时可以做什么呢？如何休息呢？你可以怎样做呢？”

惟有神值得你向祂证明自己，现在对着你说：“甚好，成了。”让这真理在你的生命中深深扎根。这会改变你对工作的态度。

我们一同祷告。

亲爱的天父，求祢让我们明白，我们有能力得着深度的平安，安然自若。我们的生命得以平静，因为知道耶稣基督已经成就了需要的一切。祂成就了救恩。我们祷告，求祢让我们看见所做的其他工作，不要被完美主义影响，不要过度工作，也不要不愿工作。

主啊，我知道很多人不愿工作，是因为害怕失败。他们害怕失败。许多人不愿工作，因为他们害怕失败。福音将问题解决，因为耶稣基督成就了救恩。我们为祢赐下的机会感谢祢。但我亦知道我们未曾明白这真理。求圣灵指引我们，奉主耶稣基督的名祷告，阿们。