R E S T

安息

CREATING SPACE FOR SOUL REFRESHMENT

更新你的心

31 天 生 命 灵 修

31-DAY DEVOTIONALS FOR LIFE

HEATHER NELSON

希瑟·纳尔逊

听闻一位作者，知道她是忠心的基督徒和受人尊敬的辅导者是一回事；而能与像希瑟·纳尔逊这样的人建立亲密友谊，并了解她写作背后的个人故事，那又是另一回事！这是何等的恩赐！《安息》这本书出自一位真诚的基督徒，她是一位智慧的灵魂关怀者；也是与我相交多年的密友，她亲身经历了我们所有人都在经历的挣扎——如何寻找并滋养身体、灵魂与心智真正的安息。这本灵修书将温柔地引导你进入你所需的广阔更新之境。

——**艾伦·玛丽·戴克斯**，作者，《有毒的关系》（31 天生命灵修系列）

操练安息实非易事。文化压力和我们内心的批评声都没有多大帮助。因此，我们需要经验丰富的向导帮助我们抵达安息之境；需要那些曾经不安、却在好牧人怀里寻得安息的人为我们指明方向。希瑟在这方面给我们带来了极大的帮助——她邀请我们放下挣扎、培养服侍与安息的节奏。

——**迈克尔·根博拉**，执行主任，蓝岭基督教辅导中心

这部灵修作品极具个人色彩，充满犀利而公正的自我诊断问题，将安息定义为源于对造物主信心而流淌的自由，而非束缚或重担。纳尔逊承认真正的安息需要努力，但她有力地证明了从主而来的安息与更新是值得的。

——**阿拉斯代尔·格罗夫斯**，执行主任，基督教辅导与教育基金会

安息被列入那些简单（即不复杂）却困难的事物清单。或许你曾读过耶稣的邀请“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来……我必使你们得安息”，却因自觉无力拆开这份礼物而愧疚。若是如此，希瑟将在三十一天里牵着你的手，帮助你拥抱上帝所赐的安息。《安息》是一本帮助你在一个

月内操练自己、建立能丰富你未来多年生命习惯的书。

——**布拉德·汉布里克**，辅导牧师，峰会教会；作者，《变革性友谊》

作为一个自认不会安息的人，我可以说希瑟·纳尔逊的书正是我的灵魂所需的良药。希瑟以脆弱和诚实带领我们在她的旅程中与她同行，而她所指向的，正是耶稣——我们真正的安息。每日的灵修默想都充满盼望的更新之力，建立在丰富的、却常被忽视的神学主题之上。读吧、安息吧，并在我们救主已完工的喜乐中得着更新！

——**乔纳森·D·霍姆斯**，执行董事，菲尔德斯通辅导

我喜爱希瑟将她对安息的探索扎根在圣经对安息日的描述。当我完成这本灵修书时，我感到一种极大的释放，能够把安息视为从主而来的美好且必需的礼物。我向所有感到疲惫、困倦、精疲力竭或不知如何将安息融入日常生活的人推荐这本书。你会以最好的方式得到鼓励和提醒，从而改变你与安息的关系，并接受上帝所赐的安息日这份美好的礼物。

——**以斯帖·史密斯**，作者，《安静的心智》；持照临床专业咨询师

安息

31天生命灵修丛书

丛书主编：狄帕克·雷朱

《克服成瘾》，大卫·R·杜汉姆 著
《外遇之后》，迈克尔·斯科特·詹博拉 著
《患癌之后》，玛丽莎·亨利 著
《愤怒》，罗伯特·D·琼斯 著
《焦虑》，保罗·陶格斯 著
《确据》，威廉·P·史密斯 著
《慢性疾病》，以斯帖·史密斯 著
《知足》，梅根·希尔 著
《抑郁》，爱德华·T·威尔契 著
《怀疑》，伊丽丝·菲茨派翠克 著
《订婚阶段》，迈克·麦金利 著
《惧怕人》，扎克·施莱格尔 著
《饶恕》，海莉·萨特罗姆 著
《哀伤》，鲍勃·凯莱门 著
《盼望》，约翰·克罗茨 著
《婚姻冲突》，史蒂夫·霍普 著
《金钱》，吉姆·纽海瑟 著
《伤痛往事》，劳伦·惠特曼 著
《教养残障孩童》，斯蒂芬妮·O·胡巴赫 著
《忍耐》，梅根·希尔 著
《完美主义》，卢·普里奥罗 著
《色情》，狄帕克·雷朱 著
《安息》，希瑟·纳尔逊 著
《羞耻》，埃丝特·刘 著
《单身生活》，珍妮琳·斯威特 著
《有毒的关系》，艾伦·玛丽·戴卡斯 著
《叛逆的孩子》，斯图尔特·W·斯科特 著

安息

更新你的心

希瑟·纳尔逊

P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Rest: Creating Space for Soul Refreshment
31-Day Devotionals for Life
Heather Nelson
Originally published 2024
P&R Publishing
P.O. Box 817
Phillipsburg, NJ 08865
https://www.prpbooks.com/

Simplified Chinese version published 2026
P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:
https://prpbooks.com/china

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:
https://prpbooks.com/china-donate

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

https://prpbooks.com/china-donate

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | 請電郵 — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
PUBLISHING

献给席德妮

感谢你以充满怜悯的同在和智慧的辅导,
为我创造了一个安全的空间,
让我学习如何安息。

目 录

如何滋养你的灵　　9
引言 11

何为安息

第 1 天：安息的起源 17
第 2 天：安息是自由的标记 19
第 3 天：安息日的优先性 21
第 4 天：安息日的记号 23
第 5 天：安息带来更新 25
第 6 天：安息乃为喜乐 27
第 7 天：身体安息的优先性 29
第 8 天：给忙碌门徒的邀请 31
第 9 天：属灵的姿态 33
第 10 天：安于自身的有限 35

如何安息

第 11 天：睡眠 39
第 12 天：到耶稣这里来 41
第 13 天：耶稣的轭是轻省的 43
第 14 天：为不信悔改 45
第 15 天：弃绝假神 47
第 16 天：地上的劳碌是虚空的 49
第 17 天：拒绝快马 51
第 18 天：记念上帝的怜悯 53

第 19 天：记念主的良善 55
第 20 天：信靠上帝的供应 57
第 21 天：培养谦卑的心　59
第 22 天：安静等候 61

何处安息

第 23 天：安息在青草地上 65
第 24 天：在可安歇的水边 67
第 25 天：安息在上帝的善道 69
第 26 天：安息在耶稣脚前 71
第 27 天：安息在恩典中 73
第 28 天：在信靠中安息 75
第 29 天：安息在上帝的爱中 77
第 30 天：安息在“已然未然”之间 79
第 31 天：安息在天堂 81

结语 83
致谢 87
注释 89
推荐参考资源　91

如何滋养你的灵

每日点滴都能对你的灵大有裨益。

我在早餐时给孩子们读圣经。读得不多，或许只是几节经文。但我努力在每个工作日都坚持这样做。

每晚睡前，妻子和我都会为其中一个孩子祷告——每晚轮流为不同的孩子祷告。通常只花几分钟时间，不做冗长繁复的祷告，而是简明扼要。但我们力求几乎每晚都坚持。

你从这些例子中看到了什么？虽然耗时不多，这些操练却造就人、给人盼望且大有功效。

这本灵修书也是如此。每篇内容都很简短——只是几段滋养你饥渴灵性的圣经精华。可将其加入你每日的圣经阅读中：在通勤的地铁或公交上阅读；每晚用餐时与朋友或配偶共读；连续三十一天作为每日必修，必使你受益匪浅。

为何如此?

我们从圣经开始。上帝的话语大有能力。被圣灵使用时，它能转动君王的心，给卑微者带来安慰，使灵性盲目者得见属灵的光明。它能改变生命，将它们彻底翻转。我们知道圣经就是上帝亲口说的话，我们通过阅读和研究圣经来认识上帝自己。

我们对圣经的研究是实践性的。神学应当改变我们的生活方式。将上帝的话语与你的挣扎联系起来至关重要。阅读这本灵修书时，你常会看到你这个词——因为希瑟是在直接对你—读者说话。这些阅读内容包含默想问题与实践性建议。如果你能深思经文、回答问题并完成练习，必将收获更多。不要跳过这些步骤，为了你灵魂的益处去践行吧。

我们研读圣经就是敬拜上帝。你是否因生活的忙碌节奏而感到疲惫？或许你觉得有太多事要做，却从未得到真正的休息。每个周末，你都奔向惯常的避难所——刷剧或周六早晨睡懒觉。休息固然好，但你并未真正恢复精力。这些替代的避难所无法完全兑现它们的承诺。稍加深入，你就会发现内心阻碍安息的障碍——不信与对上帝良善的盲目成了拦阻。你能做什么？何处才能寻得所需的安息？

正因如此，上帝的话语至关重要。你需要一位对疲惫心灵满有怜悯与恒久忍耐的救主。靠自己无法寻得真正的安息。耶稣向你发出邀请："到我这里来。"你对圣经的研读将你引向何处？引向对他的敬拜。基督提醒你："我能使你安息。"每当感到精疲力竭时，这都在提醒你——靠自己无法度过此生，你需要耶稣的帮助。你仰望那位发出慈爱之声邀请、赐予真实永恒安息的救主。你在研读圣经时将发现上帝关于安息有许多教导。他不仅赐你今生安息的生活，更赐你荣耀里永恒的安息。

如果你觉得这本灵修书有帮助（我深信必是如此！）不妨在人生的不同阶段重读。它会在你渴慕安息时，提醒你上帝的良善、能力与应许。请在未来一个月认真实践，一年后再重温，让上帝和福音关于培养真正安息生活的教导常存你心。

这篇灵修将开启一段美妙旅程，助你寻得生命中更多的安息。读完（并重读）后若仍觉不足，可参阅书末列出的更多资源。购买并善加利用它们吧。

准备好了吗？让我们开始吧。

狄帕克·雷朱

引言

安息？或许你喜欢这个概念，却难以付诸实践。也许你正处在生命的一个阶段，时间的需求增加，安息似乎成了一种不切实际的奢侈。又或者你正沉浸于一项艰难的呼召中——无论是服侍他人、照顾年迈的父母、抚养幼小的孩子、领导一家公司，还是以上种种的结合。安息显得遥不可及。你不确定自己如何能找到继续去爱和服侍的力量。

我们生活并服侍于一个疲惫的世界。生命令人倦怠，而安息往往是一种奢侈。在整本圣经中，上帝邀请他的子民进入安息，使我们能活出真正丰盛的生命，并因爱他人而舍己。然而他不仅邀请我们安息，更藉着内住的圣灵赐给我们安息的能力。

在接下来的灵修内容中，我们将一同探索上帝邀请我们享受安息的真义（参出 20:8-10；诗 62:5；来 4:9-10），研究为何安息是圣洁的（参创 2:3），并和马利亚一起学习什么是“不可少的只有一件”（路 10:42）。最重要的是，我们将找到实践安息的独特方式。当我们转变视角、调整步调、重塑日常模式时，我们不仅会成为听道的人，更会成为行道的人（参雅 1:22-25）。

视角的转变意味着学习在基督里安息与居住，而非追求靠行为称义的救恩。步调的转变源于信靠上帝并在他里面安息，而非因忧虑恐惧而匆忙奔波。最后，模式的转变意味着定期留出小时、日子和周数，从日常劳碌中安息。

我的故事：枯竭与安息的缺失

2016 年，我发现自己正处于事工全面蓬勃发展的时期。我的第一本书出版，实现了长久以来的愿望；我在全国各地受邀演讲，并在地方教会担任繁忙的辅导事工；与此同时，我还要养育一对精力充沛的学龄前双胞胎，并参与教会妇女事工的服侍。在这硕果累累的时期，狄帕克·雷朱来电邀请我为《31 天生命灵修系列》撰稿。我内心渴望答应，却已陷入不断下滑的漩涡，正将我推向精疲力竭与抑郁的黑暗季节。

在我看似硕果累累的服侍中，缺失了一个关键要素——安息。我尚未学会安息的操练，也不明白自己可以安息在耶稣已成全的工作里。我的神学宣告耶稣基督的救恩工作全然完备，但内心却承受着必须更努力、产出更多的压力，不知不觉试图在教会、家庭和社区中为耶稣的救赎之工添砖加瓦。我在本不该背负的重轭下崩溃了。忽视种种警示征兆后，我的身体、情感与灵性终于到达只能维持最基本日常活动的境地。

当上帝修剪我所视为“自己果实”的事物时，我重新领悟到：被他以恩典与爱怀揣时，住在基督里所需何其之少。我明白耶稣的轭是轻省的，他的担子是轻省的。亲友们环绕扶持我和家人，帮助我们逐步恢复健康。如今我兼职从事圣经辅导与写作，料理家务并养育青春期的女儿们。我的安息虽不完美但更规律，而这份迟来六年的写作计划，此刻终于得以展开。

上帝在我艰难的日子里与我相遇，教导我在学习安息之美时更深地信靠他。他邀请我，吸引我来到他面前得享

真正的安息——一种从身体和情绪上的安息而来的灵里的安息。这位身兼妻子、母亲、辅导者、作家、讲员与朋友多重身份的女性，正学习着周期性安息的宝贵价值：明白如何以上帝赐予的界限为准绳来取舍应允，体会恢复精力的睡眠与规律的锻炼所带来的喜乐，感受午憩带来的清新活力。我盼望并祷告，在我们共处的三十一天里，当你来到耶稣面前寻求真正安息时，能与我一同卸下所背负的重担。

如何使用这本灵修材料

这本灵修材料如何对你最有帮助？仅仅每日阅读内容就会对你的生命产生价值，因为上帝的话语从不徒然返回，总要成就他所喜悦的事（参赛 55:10-11）。然而圣经自始至终教导我们，上帝的话语绝非仅供阅读和吸收，其目的是要装备我们“行各样的善事”（提后 3:17）。阅读这本灵修书时，务必同时承诺在生活中实践安息。运用每篇默想后的实践建议，将教训付诸行动。

如果我此刻正与你面对面进行辅导，或共享一杯咖啡，我会倾身告诉你：微小开端能带来巨大改变。想想耶稣所说的芥菜种般的信心，就足以移山（参太 17:20）。当我初为人母养育双胞胎时，曾立志每周守一天安息。当时唯一能做到的，就是周日暂停洗衣。关键在于：那位鉴察隐秘、洞悉你心灵方向的上帝，必使这类微小决定倍增果效。所以此刻，请用一分钟安静你的心，深呼吸，祈求上帝挪去你生命中一切阻碍安息的事物。

以下是本灵修内容的简要概述：

• 我们将在第 1 至 10 日首先探讨安息的本质，寻求确立符合圣经的安息模式与实践。这部分将特别突显安息日的重要意义。

• 第 11 至 22 日将转向实际的后续问题：如何安息。这一节我们将学习珍视睡眠的恩赐，如何将重担换成耶稣轻省的轭，以及如何远离阻碍安息的事物。我们将看见上帝的怜悯正邀请我们进入所需的安息。

• 最后在第 23 至 31 日，我们将默想安息之处。结束时将明白，我们一切的安息都是预尝那在基督里永恒安息的影儿——这安息正于天上等候我们。

你准备好开始了吗？让我们回应耶稣那美好的邀请：在他里面安息，更深更完全地信靠他，好叫他借着我们的安息与连结，成就他美善的工。

> 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。（太 11:28-30）

何为安息

第 1 天

安息的起源

> 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。神赐福给第七日，定为圣日，因为在这日神歇了他一切创造的工，就安息了。（创 *2:2–3*）

精彩的故事必有引人入胜的开端。上帝在圣经中讲述的故事——从创世记到启示录——有一个极其美好的开端。从虚无到万有，上帝用六日之言创造了整个宇宙——这是你能想象到的最富成效的工作周。但接下来的情景令人惊叹：上帝停下来了。在每日工作的模式中，他编入了一整日的安息。这是圣洁的间歇。

上帝停工是因疲惫吗？创造整个宇宙的工使他力竭，需要喘息吗？绝非如此。这位上帝“也不打盹，也不睡觉”（诗 121:4），他全能全智，拥有取之不尽的永恒资源与力量。上帝安息，是因知道按自己形象所造的受造物——包括你和我——需要安息。

最初的人类亚当与夏娃受托管理伊甸园，并治理上帝所造万物。甚至在罪给工作带来徒劳与挫败之前，上帝就赐下安息日使他们得以恢复与更新。这圣洁的间歇让他们记念并敬拜那位供应一切所需的上帝——尤其是他们对安息的需要。

当我们开始定义安息时，需思考最初安息的目的。上帝的安息是“歇了他一切的工”（这两节经文三次重复此短语以示强调），标志着他创造之工的完成。

但我们同样看到，上帝为他的受造物设立了安息的模式。上帝是无限的；我们是有限的。上帝本无需安息：上帝选择安息，因他知道我们需要安息。我们敬拜一位深知我们需要从工作中歇息的上帝。

你现阶段的生命被何种工作占据？职业或许是最先浮现的答案，但工作不限于有偿雇佣。工作是你带着某种必须性、投入持续努力的一切活动。这可能包括在校学习、料理家务、耕种土地或整理庭院、养育子女、照顾父母或配偶，以及在教会、学校或社区担任志愿者。你的安息将是什么？最简单的定义，安息就是从这些工作中暂停。

默想：上帝在创造周为工作与安息设立了什么模式？

默想：受造物与创造主有何不同？上帝的安息日如何成为受造物的恩赐？

行动：明确你现阶段的工作。哪些事需要你付出努力？

第 2 天

安息是自由的标记

神吩咐这一切的话说，我是耶和华-你的神，曾将你从埃及地为奴之家领出来。.....但第七日是向耶和华-你神当守的安息日，这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜，并你城里寄居的客旅，无论何工都不可作。（出 *20:1-2, 10*）

当亚当和夏娃违背上帝美善的命令时，他为他们设定的工作与安息模式就被破坏了。罪、死亡与虚空进入世界，工作变得痛苦而艰难（参创 3:17-18）。如今在出埃及记中，上帝再次明确立下这模式：六日劳作之后，当有全然且刻意的安息之日。

思想上帝恢复此模式的背景——他刚以神迹将以色列民从埃及严酷的督工手下、数百年的奴役中救出。在他们逃脱前不久，法老还变本加厉地加重他们的工作量，使他们根本无法完成（参出 5:16）。他决不允许奴隶们得到身体的安息。

如今上帝向他从捆绑中救赎的百姓保证，他将作他们截然不同的君王。他赐下的诫命是他们“自由宪章”的一部分[1]。对这些获释的奴隶而言，安息日是蒙恩的解脱——安息是他们得以享受的特权。

当上帝藉着基督将我们从罪的奴役中救出时，他的子民经历了更伟大的出埃及。若安息是以色列人自由宪章的一部分，何况我们呢？安息是上帝子民自由的标记。我常因自己在即将迎来休息或安息季节时，抱怨“要做的事太多”而深感愧疚。我们佩戴“忙碌”的徽章来彰显价值，而事实上，它正是奴役我们的锁链。

安息的自由不仅是为了你个人的益处。诚然，你已藉着上帝的恩典从罪的奴役中被拯救出来，默想这一属灵事实将带给你极大的喜乐与安息。但若没有他人同在，任何欢庆都不完全。我们当将安息的恩典延伸至家中的人、职场的人、社区中路过的人，甚至田间劳作的牲畜。这份安息是全面性的，因为上帝赐给我们的自由本来就是要满溢出来，使整个群体都能共享安息。我不知道这对你来说会是什么样子，但我邀请你与你所属的群体一起思考：如何因着我们共同享有的自由而心生喜乐，并由此经历安息，也将安息带给他人。

默想：将安息视为你自由的标记。这会如何改变你对安息的态度，以及你安排日常生活的方式？

行动：列出你家庭和职场中的所有成员。你如何邀请他们进入安息？你能以哪些方式使他们得享安息？（例如作为父母，可考虑不在周日要求孩子做家务；作为雇主，可考虑不在员工休息日期待其回复工作信息。）

第 3 天

安息日的优先性

> “当记念安息日，守为圣日。六日要劳碌作你一切的工，但第七日是向耶和华-你神当守的安息日。这一日你和你的儿女，仆婢，牲畜，并你城里寄居的客旅，无论何工都不可作。”（出 *20:8-10*）

今日经文是写给正从埃及前往应许之地的以色列人。上帝在其中为他的子民设立了一个休息的日子，称为安息日。这是对创造秩序的呼应。因上帝在最初的安息日歇了他创造的工，我们也要在每七日中完全歇下自己的工。

守安息日的诫命是出埃及记 20:1-17 所载十诫中的第四条。这是从敬拜上帝的诫命转向关爱邻舍诫命的枢纽。这顺序彰显了上帝的优先次序。我们要尊他为至高（参出 20:1-6），就必须记念安息日，每周暂停工作一天。在歇息中，我们记念自己不过是受造之物，并非上帝，也当从上帝那里支取力量，去遵行爱邻舍的诫命（出 20:12-17）。

我从未听过基督徒争论说孝敬父母、禁止杀人或远离偶像在今日已不适用。但守安息日呢？我们常视之为律法主义的残余——是已被耶稣的恩典取代的旧约律法遗规。我想这是因为这条诫命比其他任何诫命都更冲击西方生产力文化。许多人认为守一整日安息既不便、低效，也不切实际。

在以色列人所处的农耕文化中，一日不耕作就可能造成不可逆的影响。 每逢收割时节，人们总是日夜不停地

忙碌。然而上帝命令他的子民即便在这时期也要安息——不仅是他的子民，还包括他们的仆婢、牲畜和寄居的。如此行，他们便将安息日分别出来，使之成为圣日。

安息日的休息对上帝的子民而言并非可选项。这是上帝所吩咐的，他的圣洁与恒久忍耐的爱，藉着我们遵守安息日得以彰显。他的诫命并非重担——乃是要赐人生命。没有任何其他宗教或神明要求人停下工作来敬拜；相反，它们总是使人增添更多重担。当我们从每周其余六日的劳碌中歇息时，便得着再造与更新。上帝的美善在安息日这份恩赐中闪耀。

默想：你是否将第四条诫命视为可选项？为什么？

默想：安息日的休息不仅对你个人，对你的群体可能带来哪些益处？

行动：上帝不会命令他的恩典所不供应的事（参林后9:8）。本周你需要在哪些具体方面倚靠恩典来守安息日？为此向上帝祈求，并在本周日踏出顺服的一步。

第 4 天

安息日的记号

“你要吩咐以色列人说，你们务要守我的安息日，因为这是你我之间世世代代的证据，使你们知道我-耶和华是叫你们成为圣的。”（出 *31:13*）

记号指向一个实体。在上帝与他子民漫长关系的历史中，他常赐下记号来代表他对他们的应许。其中最广为人知的，就是上帝在洪水之后赐给挪亚一家的记号（创 9:12–17）。当他们蹑手蹑脚地离开方舟踏上干地时——此前一年多里他们眼中只有毁灭旧世界的洪水——上帝用彩虹提醒他们他的应许—— 他不再以洪水毁灭全地。

上帝也赐下记号来标志他与子民的圣约关系。这些记号提醒他们是属于他。对亚伯拉罕及其后裔而言，割礼是以色列民分别为圣归上帝的记号（参创 17:9–13）。当上帝奇迹般地将他的子民从埃及为奴之家救出后，他设立无酵饼节作为另一记号，使以色列民及其后裔纪念他大能的作为（参出 13:3–10）。在后来的指示中，上帝又赐下安息日作为记号。

这一特定记号指向哪些更伟大的实体？首先，如今天的经文所示，它表明耶和华是使他子民成圣的那位。正如我们明日将更明确地看到的，它也显明他的子民与他立有永恒的约（参出 31:16），并提醒我们，耶和华在创世的第七日歇了工，并得着安息舒畅（参第17节）。你可曾意识到守安息日竟有如此深意？

当你我作为上帝的子民践行安息日的休息时，我们正是在宣告一个事实：我们的圣洁源自创造天地的主。遵守安息日，就是宣告我们不是靠自己的行为，乃是靠上帝在我们里面并为我们所做的工作得以成圣。上帝的子民世代持守安息日，指向一个永恒的圣约。

上帝要使他子民成圣的应许，最终由耶稣基督成就。以色列人守安息日预表了耶稣基督的圣洁将要成为我们的。同样，今日我们守安息日也指向藉耶稣基督得救的恩典。这顺服的安息日向周遭世界宣告：我们是被上帝拣选属他的子民。这是上帝子民被分别出来的独特标记，与周围的民族、文化、列国截然不同。没有任何其他“神明”会说安息是归属的记号。因上帝是使我们成圣的那位，我们得以在每个安息日自由歇息、重新得力。

默想：关于“守安息日作为上帝子民的记号”这一真理，你有什么新的看见或领受?

行动：根据今天的内容想一个具体的方法，在生活中操练安息日的安息。

第 5 天

安息带来更新

> “故此，以色列人要世世代代守安息日为永远的约。这是我和以色列人永远的证据，因为六日之内耶和华造天地，第七日便安息舒畅。”（出 *31:16–17*）

当我们思想“守安息日”时，脑海中或许会浮现《草原上的小木屋》系列中劳拉·英格斯·怀尔德因周日滑雪而被父亲责备的场景。然而，出埃及记 31 章所描述的安息日与怀尔德那种严苛的守安息截然不同。请注意这段经文如何描述上帝的第一个安息日：“便安息舒畅。”

在第一日，我们将安息定义为“暂停工作”。现在让我们补充安息期间当做的事：追求更新舒畅。所谓舒畅，就是在补充能量时重获力量。我很喜欢朋友们对令人舒畅之安息的诠释：“安息是通过耐心操练那些能重新充满并恢复我们心智、身体与灵性，以完成上帝所召之善工的各种活动。”当我们实践安息时，它应当带来身体、情感与灵性上的更新舒畅。

安息日是我们操练这类安息最主要且最充分的机会。与地方教会一同敬拜能使我们的心思意念重新定睛于上帝及其子民的良善与荣美。此外，我的家庭也养成了周日下午小憩的习惯。这段睡眠时间使我们的身体重焕活力，思想与灵也得更新，以应对接下来工作周的种种挑战。

当你思考如何使安息日休憩得更新时，脑海中还会浮现哪些活动？在森林或公园中长途徒步能带来全人的更新。阅读一本好书也能更新心思意念。与亲友共享美食则能更新我们的灵、思想和身体。

当你规划安息日与其他休憩时段时，当思考哪些活动能“重新充满并更新你的思想、身体和灵”。什么活动能与你日常的时间运用形成更新性的对比？例如如果你平常在办公室工作，更新可能包含身体活动——最好是在户外新鲜空气中。如果你一周多数时间都与人群相处，独处很可能成为你更新性休息的重要部分。当你停止工作，以每周安息日的模式投入赐生命的活动与实践时，你将从你的休息中获得更新。

默想：你何时曾因安息日的休息——每周停止工作一日专注于休息——而经历更新？

行动：回顾你在第一日对工作的定义。现在列出你认为能带来更新的活动。想想那些能在思想、身体和灵方面使你更新、又与日常消耗时间精力的方式形成对比的活动。尝试将其中一项活动融入你的安息日休息中。

第 6 天

安息乃为喜乐

“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；你就以耶和华为乐。耶和华要使你乘驾地的高处。”（赛 *58:13-14*）

上帝将安息日立为他与以色列民所立圣约的一部分，但他们的心很快刚硬，转去崇拜其他神祇。他们违背上帝的一个表现，就是开始滥用安息日的安息。讽刺的是，百姓竟在安息日追求私欲，结果因着按己意寻乐，反而错失了真正的喜乐。

快乐与喜乐有何区别？今日经文显明：快乐反映以自我为中心的幸福追求或消遣，而喜乐源于以上帝为中心的欢欣。世俗的快乐是对现实的逃避，会削弱灵魂；而尊荣上帝的喜乐却能滋养灵魂，使我们焕然一新，以更美之姿投入生活。

如同以色列民，我们也需要弃绝某些惯常的享乐和以自我为中心的逃避方式，或者至少重新思考如何参与这些活动。

试想两种情形：一种是将甜点作为营养餐点的收尾，另一种是跳过正餐狂吃一桶冰淇淋。哪一种会让你心生愧疚？哪一种能带来更多愉悦并让你更珍惜甜食本身？第二种情形的问题不在于吃冰淇淋，而在于将甜点提升为正餐地位，错失了均衡生活带来的益处。只要尊荣上帝，娱乐

不会被禁止。尤其在安息日，我们的活动不应排除休息的机会。

我们如何确保我们的喜乐是以上帝为中心而非以自我为中心？请思想宣教士艾米·卡迈克尔的话（远在社交媒体、智能手机或视频流服务出现之前所写）：“（娱乐若无害处）若娱乐意味着为未来事工重新装备而不流失属灵能力。”我们的心灵与身体都需要新鲜的生命涌流，否则我们将枯干，成为荒漠中的沙漠。但我们新鲜的泉源在哪里？……“我一切的泉源都在你里面。”……我们能诚实如此说吗？”[1]

当你读完今日的经文，请思考娱乐活动对你的思想、身体和灵的影响。它们让你感到充满活力与鼓舞——还是疲惫、懊悔甚至愧疚？哪些活动或追求——即使看似不特别属灵——能更新你的心？当你远离以自我为中心的娱乐、享乐或消遣时，你将自由地寻得更深的喜乐之泉。

默想：以自我为中心的消遣与荣耀上帝的喜乐有何区别？列举你生活中每类的几个例子。

行动：在下一次安息日，思考哪些活动能帮助你重新转向主，以他为乐，并带来灵里的更新。

第 7 天

身体安息的优先性

*[*以利亚*]*来到一棵罗腾树下。就坐在那里求死，说，耶和华阿，罢了。求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。他就躺在罗腾树下，睡着了。有一个天使拍他，说，起来吃吧。他观看，见头旁有一瓶水与炭火烧的饼，他就吃了喝了，仍然躺下。耶和华的使者第二次来拍他，说，起来吃吧。因为你当走的路甚远。（王上 *19:4–7*）

艾玛疲惫不堪地瘫坐在我面前的沙发上。当她倾吐情绪时，一个主题浮现出来——她太累了，真的精疲力竭。她既要应对育儿无止境的需求，又要照顾刚搬来同住的年迈父母。她为青春期儿子的心理健康忧心忡忡，时常觉得不能让他独处。丈夫因工作频繁出差，她在独力支撑家庭时倍感孤独。抑郁焦虑之下，她无法集中精神祷告或读圣经，随着家庭需求增加，与教会团契的联系也逐渐中断。

作为辅导者，我该从何处着手？是鼓励她更多参加教会聚会，更稳定参与小组和每日灵修吗？在今日的经文中，请注意当先知以利亚因恐惧疲惫而求死时，主如何回应他。主首先温柔地满足他身体的需要——天使不仅一次，而是两次送来清水与新烤的饼。主深知以利亚的过去与未来，也知道如果缺乏身体滋养与安息，这路程对他“甚远”。

在我与艾玛的初次会面中，我们讨论了如何在照顾他人的同时关怀自己的身体健康。优先考虑身体休息将帮助她厘清下一步行动。她设定了每晚七至八小时睡眠的目标，并制定了有助于每日放松的睡前活动。我们探讨了如何在日常生活中安排健康膳食与点心，并商议接受教会团体送餐的可能性——他们渴望以实际方式支持她。我们还规划了几个白天的休息时段，以及体育锻炼的机会。

艾玛起初难以接受部分建议，因这些建议看似不够“属灵”。但当我带她查考这段经文时，她泪眼朦胧地看见主对以利亚身体与情感疲乏的温柔实际看顾。虽然属灵考量至关重要且不可忽视，但请谨记：上帝知道我们的本体，他怜恤我们（参诗 103:13-14）。他为疲乏的儿女预备了身体的安息。

默想：你是否长期忽视某些身体需求？不妨从睡眠、饮食和运动开始检视。

行动：今天预留时间暂停工作照顾身体——或小憩散步，或与挚友谈心，或专注用餐，或提早就寝。

第 8 天

给忙碌门徒的邀请

> 使徒聚集到耶稣那里，将一切所作的事，所传的道，全告诉他。他就说，你们来同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫。（可 *6:30–31*）

在今天的经文中我们看到耶稣对门徒的慈爱与怜悯满溢而出。他们兴奋地向他讲述事工经历。他倾听后，邀请他们做此刻最需之事：不是继续投入事工，而是安歇。

门徒未必抱怨疲乏。实际上，他们描述上帝藉自己成就之事时，显得精力充沛、欢欣鼓舞。但耶稣——道成肉身的上帝，他们的创造主——知道他们需要离开事工环境，获得身体的休息，即便他们可能抗拒。毕竟，他们忙碌到连吃饭的工夫都没有！（如果你是在家照顾小孩的父母，这种情况是不是让你很有共鸣？）

今日经文再次印证，为何上帝在创造之初就设定一整日作为安息。人类需要定期恢复精力，尤其在繁忙甚至硕果累累的工作与事工季节后，更当听从耶稣“来.....歇一歇”的呼召。安息日我们以休憩为盛宴，更新灵性、身体与心智——操练这种安息，也当以较分散的形式延续至整周。

安息存在于堕落之前。不仅灵魂需要安息，肉体亦然。我们被造不仅为工作，更是首先为安息。堕落扭曲了这一范式，罪的诡谲低语使我们以为必须通过工作证明价值，以致负担不起充足睡眠或安息日休息的时间。耶稣来是要

恢复我们，藉着他自己的生命向我们显明：我们得以自由地安息，并邀请他的门徒也如此行。

当我们刻意在安息日退到耶稣面前时，就会重新意识到自己并非无限——唯有上帝是无限的——他是我们力量的源泉。持续操练安息日，会使安息不再只是一天的经历，而成为贯穿整个星期，甚至是在忙碌的服事过后仍然持守的一种生活态度。这些暂停的时刻正是响应耶稣呼召的时机：与他交通，向他倾诉我们的事工与工作，并从他领受继续前行所需的一切。我们或许需要一段特定的圣经经文、一通向朋友寻求智慧与支持的电话或短信、一次恢复精力与视野的短暂散步，或是一次小憩。安息关乎灵，但也关乎身体。耶稣深知我们的本体（参诗103:15-17）。他满有怜悯地提醒门徒，也提醒我们，我们需要身体的安息，才能在灵里重新得力，完成上帝呼召我们去做的工作。

默想：你是否认为安息与饮食一样，是维系身体健康的基本需求？哪些身体信号表明你已疲乏需要休息？你通常会留意还是忽略这些信号——原因何在？

行动：开始尊重身体对身体安息的需求，在当前人生阶段允许的范围内尽量保证充足睡眠。若夜间睡眠被打断，可在白天安排小憩。理想的午睡时长为 20 至 90 分钟[1]。如果你难以将每日小憩纳入日常生活，可尝试每周日下午午睡（或选择其他更合适的日子）。

第 9 天

属灵的姿态

> （大卫的诗，照耶杜顿的作法，交与伶长。）
> 我的心默默无声，专等候神。我的救恩是从他而来。
> 惟独他是我的磐石，我的拯救。他是我的高台。我
> 必不很动摇。（诗 *62:1–2*）

自从蛇溜进伊甸园并留下罪的痕迹后，我们就生活在一个脆弱的世界里。尽管我们寻求安全与保障，却总是失望。例行的医疗检查带来改变生命的诊断；意外事故夺走所爱之人，连道别的机会都没有；我们辛勤获得并维护的财物被盗或毁坏；灾难和疫情席卷全球。与此同时，罪玷污了我们所有的关系，有些关系甚至在其重压下破裂。

唯有上帝提供无法夺去的保障——即使我们失去地上的财物、关系，甚至生命本身。今日诗篇的作者深谙此理。大卫王被扫罗追捕多年，多年逃亡生涯中，他与一群困苦、负债、心中苦恼的人藏身洞穴（见撒上 22:2）；他犯下得罪上帝和他人的重罪（例如撒下 11）；他活着目睹至少三个儿子死亡，其中一人死于兄弟之手。

然而大卫被称为“合神心意的人”（撒上 13:14）。他一生不断转向——并归向——上帝作他的避难所。无论偏离多远或感到多绝望，他力量与盼望的源头从不隐秘。他的灵已寻得真正的安息之所。唯独上帝是他的救恩、磐石与高台，因此他享有平安。

当我们试图从属地事物中寻找安全与保障时，这些拼命的努力不仅使我们精疲力竭、恐惧不安，而且注定失败。我

们唯有在上帝里面才能寻得不可动摇的庇护与真正的安息。唯有安息在上帝里面，才能使我们免于将灵魂的价值寄托于任何事物或他人之上的暴政。

默想：上帝应许以他完全的爱来平息你的恐惧，并供应你一切所需。

行动：我们需要每日提醒自己灵魂真正的安息之所。试着以祷告和默想开始每一天，使身体和心智都安静下来。留意这如何影响你处理日常事务的方式。

第 10 天

安于自身的有限

> 耶和华是我的产业，是我杯中的分。我所得的，你为我持守。用绳量给我的地界，坐落在佳美之处。我的产业实在美好。（诗 *16:5-6*）

哈维知道妻子希望他晚上 7 点前回家与家人共进晚餐，但他不断接手新的工作项目，占用越来越多时间。克拉拉喜欢帮助朋友，但最近她为朋友的生活承担了过多责任。杰里米一直试图跟上社交圈中其他人的步伐，但他的开支已失控。贝瑟妮两天前差点在方向盘上睡着；她每晚只睡三四个小时，饮食不规律，沉迷于追看最爱剧集的最新季。

这些男女有何共同点？他们精疲力竭、压力重重，濒临崩溃边缘。为何？因为他们正在抗拒自己的界限。

我们是受造物，而非造物主，这意味着我们生来就有局限。与上帝不同，我们没有无限的资源。与上帝不同，我们并非无所不知、无所不能或无所不在。此外，我们每个人的局限各不相同。有些人需要比他人更多睡眠才能良好运作；另一些人似乎能同时处理无数责任而不至过度消耗自己。

要将你有限的资源和受造本质视为美好或愉悦实非易事。那么诗篇作者为何能对自己的“地界”得出如此结论？因他安息于主所赐予的，并因这产业由主亲自划分守护而感到安稳。诗篇作者并不试图成为上帝；他满足于作为受

造物倚靠造物主。他所拥有的皆由上帝所分配；上帝亲自守护他的传承性产业，使之稳固——不会被夺去或窃取。

安息就是活在上帝所设定的界限之内。若我们试图越过上帝作为造物主为我们划定的边界，就永远无法获得真正的安息——无论是身体上还是灵性上。正如亚当和夏娃曾企图如蛇所承诺的“便如神能知道善恶”（创 3:5），我们也时常质疑上帝赋予我们的限制，从而招致痛苦的后果。当我们接受上帝设定的界限，并相信在这些界限中生活将是美好、甚至令人愉悦的，安息便随之临到。

默想：哪些身体上的限制最令你困扰？思考你所需的睡眠时间、每日可支配的精力，以及通常能妥善完成的任务量。若将这些上帝命定的限制视为“可喜爱的”，如何能帮助你进入安息？

行动：祈求主赐你智慧，使你懂得如何在他设定的界限中生活，并安息在他里面——以他为上帝，而非试图成为上帝！

如何安息

第 11 天

睡 眠

你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然。
惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。（诗 *127:2*）

诗篇 127 篇告诉我们，若不是主“建造房屋”和“看守城池”（第 1 节），我们的劳碌都是枉然。将这些短语替换为你自己的例子：“若不是主_____（养育我的孩子、供应我的家庭、大学学习、在家教育、护理、主日学教学、辅导、领导公司、照顾年迈的父母），那些_____（在此处填入你的工作）就枉然劳力。”当我们感到焦虑，仿佛一天中没有足够的时间完成必须完成的任务时，我们就知道自己的劳碌是枉然的。我们的睡眠往往因此受到影响。我们多么容易陷入一种循环，在焦虑的劳碌中牺牲自己的睡眠！

我在大学二年级开始失眠时，亲身体验了这一点。焦虑压垮了我的灵，我怀疑自己是否为上帝做得足够。我试图跟上学术上具有挑战性的课程，以及我自己设定的严格标准：阅读圣经、祷告和辅导年轻女性。此外，我还是一个学生团体的成员，负责带领参观团和为招生部门接待潜在学生。回想起来，我很容易看出自己已经精疲力竭，不堪重负。我每天的日子都很忙碌，我的思想和心也是如此，因为我试图跟上我认为上帝对我的要求。我经常晚睡早起，没有保证充足的睡眠。就像诗篇作者一样，我“吃劳碌得来的饭”。

主应许将睡眠赐给他所亲爱的。请稍停片刻，思考这一真理。睡眠是一份恩赐。它是主所赐的。 主出于对我们

的爱赐下睡眠。他知晓我们倾向于过度操劳、争强好胜，甚至试图在自己的责任领域扮演“神明”。当我们焦虑地在各样事务中忙碌时，他提醒我们：维系世界运转的乃是他自己。他是那位无时无刻看顾他子民的主，他（参诗 121）。但我们需要睡眠。我们得以安然入睡，是因造物主上帝在我们安歇时仍托住万有。

无论从事何种工作，确保充足睡眠都至关重要。睡眠是信心的操练。我们能停下工作安睡，因上帝永不歇息。我们有限，他却是无限的。

在此需要特别说明：并非所有睡眠问题都与属灵状况有关。比如如婴儿啼哭、药物副作用、慢性疼痛、荷尔蒙失调等因素皆可导致失眠。当寻求合宜的医疗帮助，要知道即便你为睡眠挣扎，主的爱丝毫不减。他温柔陪伴你度过漫漫长夜，尤其当你感到孤独时。

默想：你常因什么事情失眠？具体而言：哪些事情会让你深夜或凌晨醒来？你可以如何把这些事情交托给主？

行动：设定比起床时间早 7-8 小时的就寝闹钟，几天后观察你的身体是否得到更多休息。规律的睡眠时间可视为对主所赐睡眠之恩的信靠，那些未完成的事等隔天早上再去处理。

第 12 天

到耶稣这里来

“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。”（太 *11:28–29*）

今天你背负何种重担？有　么事让你感觉无比沉重？或许是满足子女看似无尽需求的持续压力，或许是工作中苛求的上司或自我成就的严苛要求，或许是堆积的未付账单、到期税款、需你照料的年迈父母，又或是沉重未卜的前路。亦可能是你自身的身体病痛或悲伤的情绪。你的重担可能还包括决定先处理哪些事务，以及如何得到力量继续承受这沉重负荷。

面对人类境况的这一现实，耶稣向那些被罪与无尽劳苦压垮之人发出温暖的邀请：“到我这里来。”卸下重担始于归向那位唯一有足够力量承担一切压垮你之物的位格。耶稣是道成肉身的上帝，他是完全的人也是完全的上帝。作为人，他深知堕落世界中负重前行的滋味；作为上帝，他拥有无限力量与资源来承担你所背负的一切。

当感到生活压力令你不堪重负时，你首先转向何处？我们常求助于提供简化日程、整理家居、优化育儿技巧的书籍杂志，有时向可倾诉之人寻求同理心的安慰，或者试图通过麻痹自我的活动或上瘾的方式，来逃避我们面对的

重担。但耶稣邀请我们领受我们心里最需要的。唯有他赐下灵里的安息。

注意他邀请中的渐进性。首先，耶稣呼召我们到他面前。接着，他应许安息。然后他告诉我们如何得安息：用我们沉重的轭换取他的轭，并向心里柔和谦卑的那位学习。最后，耶稣重申我们到他面前将寻见什么：灵里的安息。

在下一篇阅读中，我们将聚焦于耶稣容易的轭和轻省的担子。今天，我们的焦点是来到耶稣面前。首先留意并指出那些与此相争的其他邀请。除了耶稣，你还向谁或什么寻求安息？那些事物曾应许什么？它们可曾兑现？任何耶稣以外的人或事物只会给你留下更多重担、更多劳苦、更多要求和期望。唯有耶稣赐下安息。这不是赚得或配得的，而是一份礼物。当我们回应他的邀请，带着重担来到他面前时，就领受这礼物。

默想：作为耶稣的门徒，彼得听见耶稣的邀请，并在他的第一封书信中似乎呼应这邀请，他劝勉我们："你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们"（彼前 5:7）。今日你能在祷告中将哪些忧虑、挂念和重担带到上帝面前？

行动：有哪些邀请正与耶稣的邀请相争？将它们写下来，并向主认罪，承认你最需要的是他。

行动：今天当你察觉劳碌中的重担时，随时转向耶稣祷告，记念他所应许的安息的恩典。

第 13 天

耶稣的轭是轻省的

> “因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（太 *11:30*）

轭是连接两头牲畜共同负重的横木。它使劳作更省力，因为重担得以分担。[1]当我们回应耶稣的邀请来到他面前，接受他所赐的安息时，他为我们预备了轭和一门功课。但这并非学堂里的课业，而是当我们与他同负一轭、同行天路、体察他的心时领受的教导。这是在关系中学习的功课。

耶稣的轭绝非我们自揽或别人强加的轭。这个轭是“容易的”。耶稣并非苛求的监工，不是催逼我们完成不可能的任务的上司，也不是将人逼至崩溃的教练，更非难以取悦的父母或教授。他以温柔谦卑之态，教导我们另一种生活与工作方式。他并不强求我们卸下重担，而是邀请我们如此行。当我们与他同行，负起他恩慈温柔的轭，心灵便得享安息。

濒临耗尽时，我们常对上帝产生扭曲认知。因着对诸多事务与人情的亏欠感，在骄傲与疲惫交织中，我们可能误以为耶稣只会加重负担，以致不愿到他面前得安息。我们强撑身体和情感的枯竭，如空转的引擎持续消耗。在那种状态下，我们很容易把责任归咎于身边的人，仿佛他们让我们背负了那些本来就不是我们该独自承担的重担。问题在于，我们背负了远超那与温柔谦卑耶稣相交所带来的轻省之轭。为了更清楚地看见耶稣，我们必须放下那些我们以为只

有自己能背的担子。他的心始终温柔待我们，尽管我们可能一直都没有看到这一点。

圣子知晓我们的局限与重担。当我们与他紧密同行，便学会以勇气和清晰性判断何时该接受、何时该拒绝。当体验他为我们背负重担的感受时，我们便学会在他的同工中担当他人的重担。当被他的智慧引导时，我们更能分辨哪些重担非我们所当负，哪些责任不属于他赐予的轻省担子。当我们与耶稣同负一轭，我们的灵便得享安息，因我们认识他。

默想：耶稣所赐的轭与你平常背负的重担有何不同?

行动：你需要在生命中拒绝什么，才能接受耶稣“学我的样式，你们心里就必得享安息”的邀请？如果你不确定该拒绝什么请求，可寻求智慧信徒的帮助。

第 14 天

为不信悔改

> 又向谁起誓，不容他们进入他的安息呢？岂不是向那些不信从的人吗？这样看来，他们不能进入安息，是因为不信的缘故了。（来 *3:18–19*）

说实话，今天的经文读来令人不寒而栗。我们一直在学习上帝美好的安息，看到他为子民提供灵里更新的安息，并邀请我们卸下重担。现在来到希伯来书的一段经文，说上帝已宣告有些人不得进入他的安息。原因何在？因为他们的不信。

希伯来书作者描述了以色列人当时的光景。上帝曾奇迹般地将他们从埃及为奴之地拯救出来。在一连串愈演愈烈的灾祸之后，法老哀求摩西带着百姓离开。他们逃往旷野，却被埃及军队追赶。上帝行神迹分开红海——以色列人安全抵达对岸，追赶他们的埃及人则全军覆没。不久后，以色列人却开始叛逆。他们抱怨食物单调，尽管上帝以恩慈赐下吗哪和鹌鹑。他们竟认为为奴的日子比自由更可取。他们长期埋怨上帝的领袖摩西。因此，上帝使整整一代以色列人不得进入应许之地，也无缘享受他所应许的安息。他们的不顺服源于对上帝应许的不信，导致四十年旷野飘流直至死亡。

希伯来书的这一警告确实令人警醒。但其中也有鼓励：当我们藉信心与基督联合后，圣灵就加力量给我们与自己的不信争战。他提醒我们属于上帝——不是因着我们所做

的，乃是因为耶稣基督为我们成就了完全的工。经历并进入真正心灵安息的途径，就是相信耶稣已为我们成就了一切所需，使我们得以享受这安息。

在旷野发怨言的以色列人曾领受神迹、应许和律法，为要使他们信靠弥赛亚。你们却有基督已完成的工可以信靠。是什么拦阻你相信耶稣已成就一切所需，使你得享安息？结束时，请思想这些具体的虚谎，每一项都显露出某种程度的不信，以致阻碍安息：

- 我不可或缺，所以我不能停下工作。（上帝不会供应。）
- 如果我停下来，我就不得不面对心中那些我想忽视、上帝无法处理的问题。（我的罪与挣扎对上帝而言过于重大。）
- 如果我休息，就无法在职业或个人方面取得成功。（我的价值源于工作，而非因信靠基督的生命、死亡与复活，凭恩典成为上帝所爱孩子的身份。）
- 如果一天结束时我毫无成就，我就没有价值。（成就是我个人努力可见的成果；上帝并不总是在我看不见、永恒的领域中成就他的旨意。）

默想：不信阻碍我们领受并经历上帝的安息。上述谎言中哪一项最引起你的共鸣？你能想到其他谎言吗？

行动：凭信心跨出一步，在本周留出一段时间安息。

第 15 天

弃绝假神

“因为他们厌弃我的典章，不顺从我的律例，干犯我的安息日，他们的心随从自己的偶像。……“我是耶和华-你们的神，你们要顺从我的律例，谨守遵行我的典章，且以我的安息日为圣。这日在我与你们中间为证据，使你们知道我是耶和华-你们的神。”（结 *20:16,19-20*）

小时候我曾有过印度教的邻居，那些散落在家中的小雕像令我既着迷又困惑不安。父母解释说这些是他们的偶像，用来替代圣经中那位真实的上帝。如果他们认识耶稣，就不再需要这些偶像了。由于我家没有这些雕像，我便将拜偶像视为与自己无关的罪。

二十出头时，我了解到“心中的偶像”。牧师兼作家提姆·凯勒将偶像定义为“任何比上帝更重要、比上帝更占据你的心与想象、你试图从中获取唯有上帝能赐予之物”。[1] 偶像就是你置于生命与心灵中心，在功能上取代上帝掌控你，并对其效忠优先的任何事物。

你是否执着于获得认可、舒适或掌控？工作、形象、家庭或财产是否比上帝更占据你的想象？当你投注在偶像上的关注、时间与精力超过主你的上帝时，你将无法安息。偶像从不说你已做得够好，总是索求更多。如果你侍奉工作与成就，就永不能停歇。尝试休息时，未完成的任务与目标会如影随形。如果你把外表当作偶像，你可能会多花好

几个小时购物，以便拥有“那套完美的装扮”。当你过度看重自己有限的能力去满足需求时，你很难在休息时不去回复邮件、电话或短信。

或许你仍不确定哪些偶像占据着你的心。那么，是什么阻碍你遵守安息日的休息？上帝在今日经文中的话语警告我们，当我们的心敬拜除他以外的某物或某人时，我们便违背了安息日。

在安息日，主要求我们敬拜独一的真神，唯有他能满足我们心灵最深的渴望，回应我们对安息的渴求。他吩咐我们丢弃我们自己选择的偶像，谨记只有他能赐给他所爱的儿女真正的满足，而那些偶像的虚假承诺永远无法兑现。

默想：回想你上一次没有守安息的情形。哪些偶像阻碍了你的休息？

行动：请在本周践行安息日的休息，以此来对抗那些诱惑你心的虚假的偶像。思想上帝如何比这些偶像更美善。

第 16 天

地上的劳碌是虚空的

人在日光之下劳碌累心，在他一切的劳碌上得着什么呢？因为他日日忧虑，他的劳苦成为愁烦，连夜间心也不安。这也是虚空。（传 *2:22–23*）

传道书的作者系统考察了人在“日光之下”追求生命意义的几种主要方式：获取知识、放纵享乐、修身养性、勤奋工作。在今日的经文中，他得出结论：地上的劳碌尽属虚空。这描述相当阴郁：工作带来痛苦、愁烦，以及搅扰睡眠的心灵不安。此前他曾指出，我们甚至不知道死后谁将继承我们辛苦积攒的财富（参传 2:18–19）。诚然，工作似乎毫无意义。

今日的经文详述了罪破坏乐园后，渗透亚当工作的痛苦与挫败（参创 3:17–19）。我们在此岸的劳作无法带来真正的满足，且充满虚空。而我们的世俗工作最常剥夺我们的安息，不也是事实吗？无论是睡前回复最后一封邮件，还是为迎接客人将房屋打扫得一尘不染，工作的要求总带来愁苦与烦恼。你或许能在休假前实现“收件箱清零”，但处理爆满的邮件仍是你归来后的首要任务之一。光洁的房屋会重新积满灰尘、污垢、散落的玩具、衣物、书籍和零食。既然如此，我们为何还要围绕永无止境的工作要求构建生活？

我们忘记了传道书宣告的真理：离开上帝，劳碌尽属虚空。唯有上帝能使我们的劳碌具有意义。上帝不像那些想要

我们不停工作、不断产出的人，他邀请他的子民努力工作，是要我们认识到我们是为他而作（参看西3:23），然后安息。

操练安息可以帮助我们不把工作当作偶像。当我们有意识地操练安息，这可能意味着在一天、一周或一个季节结束时，我们会有未完成的任务。也许你本可以在提交论文前更深入地修改；也许你本可以多花几个小时准备考试。如果你是一位照顾者，你可能需要将你所照顾的人托付给别人，通过计划和努力来确保自己能安息。

在安息期间，工作的要求很少会完全消失，但这就是为什么我们要操练安息。我们接受上帝的邀请去安息，将地上劳碌的虚空和挫败交托给他，因为他会看顾那些未完成或不完美的事。然后，在安息的季节之后，我们以更新的视角重新投入工作——让我们的生活以上帝的优先事项为中心，而不是被工作永无止境的要求所支配。

默想：你的工作对你提出了哪些要求？你的工作如何助长了焦虑的奋斗，并使你无法安息？

行动：今天或本周晚些时候，你如何能从工作中抽出一段时间去安息？将安息作为你的目标，目的是正确看待你的工作，不要任由工作来支配你的生活。

第 17 天

拒绝快马

> “你们得救在乎归回安息。你们得力在乎平静安稳。你们竟自不肯。你们却说，不然，我们要骑马奔走。所以你们必然奔走。又说，我们要骑飞快的牲口。所以追赶你们的，也必飞快。”（赛 *30:15-16*）

今天的经文令人联想到倔强幼童被要求午睡时的情景。他们玩兴正浓，日益增长的自主性驱使他们拒绝服从。他们缺乏父母的远见——父母深知若不午睡，孩子必将疲惫烦躁。

安息看似低效。这有悖于我们追求效率与成就的心态——这种心态往往始于学生时代争抢分数，或与兄弟姐妹争夺父母关注之时。然而在上帝的经济学中，悔改、安息、静默与信靠比竭力奋斗更为珍贵。这对当今文化是颠覆性的，对古以色列人亦是如此。

今日经文的背景中，以色列人正被仇敌环伺，再次濒临被掳边缘。先知以赛亚宣告：他们唯有悔改并安息在上帝里面才能得救，在静默信靠中寻得力量。

他们的回应？断然拒绝倚靠上帝。他的争战策略显得陌生——近乎荒谬——于是他们决定信靠肉眼可见之物，而非安息于上帝本性之中。与我们一样，他们妄自以为拥有无限智慧与神明般的力量，却不承认自己作为受造物是有限的、应当依赖上帝。

“不，我们要选快马。”他们夸口道。于是上帝退后一步说：“好吧，且看你们能跑多远。”坦白说，马匹似乎是

更优的选择。然而……这段经文暗示他们的选择终将无法如其所愿地拯救他们，因结尾处警告追赶者的马匹同样迅捷。是的，当他们策马奔腾、感受疾风拂面时，或许自以为作出了明智抉择，但仇敌的马匹很快便会追上。

你偏爱哪些“快马”胜过主的应许之道？谈到安息时，这些是你认为无需上帝介入就能得享安息的策略。或许是整理家居的方法，或是管理时间任务的新软件，也可能是为升职加薪带来的财务安全感而加班。许多人将某个位格（导师、配偶、子女、父母、辅导者、朋友等）当作“快马”，渴慕他们同在的平安而非主的同在。

某些替代方案总显得比安息在主里更触手可及、高效且立竿见影。上帝容许我们拒绝他的安息，但不会任我们停留于此——明日经文将显明这一点。

默想：你曾倚靠过哪些“快马”？结果如何？

行动：花些时间为你曾倚靠“快马”悔改。重新立志信靠主而不依赖自己的能力。

第 18 天

记念上帝的怜悯

耶和华必然等候，要施恩给你们；必然兴起，好怜悯你们。（赛 *30:18* ）

希拉又一次选择了忙碌、过度充实的日程安排，并对每一个请求都说好——她的灵感受到了这一点。她注意到自己的灵里有一种无法名状的不安。当她与圣经学习小组中的姊妹互动时，她意识到自己在情感上已与她们疏离。诚然，她知道其他姊妹在祷告时分享的负担是悲伤的，当她们生活中有好事发生时，她也能从表情上配合她们的快乐和激动。但她无法真正为她们感到悲伤或喜乐。

后来希拉意外接受了手术。在术后那段空白而独处的恢复期，上帝那微小的声音变得响亮起来。她听到的不是责备，而是他的仁慈。他看到了她的疲惫，并一直向她施恩。他的应许胜过了希拉对休息的长期拒绝。

花些时间进一步思考：主深切的渴望是向你施恩典。促使他行动的是他的怜悯。即使我们忽视或公然拒绝他关于休息的邀请，上帝作为父亲对待我们的姿态仍是满有恩典与怜悯。就像那位跑向浪子的父亲（参路 15:11-32），上帝也以怜悯之心眷顾那些疲于奔命、精疲力竭的子民，以接纳的恩典迎接他们。

是什么阻碍我们更快归向他？往往是我们对上帝属性的错误的看法。我们以为他正等着羞辱和惩罚我们。相反，他正切望——这是他里面强烈的渴望—要向我们施恩。他正寻找我们归回他为我们预备的安息。

即便我们起初拒绝来到上帝面前，转而指望“快马”拯救自己，我们仍无法逃脱主在基督里向我们这些他所爱儿女所施的恩典。这恩典可能以出人意料的形式临到，正如希拉的手术迫使她放慢脚步那样。或许是你日程表中的空档，或许是朋友主动提出帮忙照看孩子，或许是雨天让你无法整理庭院，又或许是意外的清晨给了你更多祷告或预备一天的时间。最近你在生活中的哪些方面看见了上帝的恩典？他赐予你安息的机会，都是这位满有恩慈的天父所赐的礼物。他渴望你带着盼望与信靠来抓住这些机会。是什么阻碍了你这样做？

默想：回想一次主出人意料赐你安息机会的经历。你当时如何对待这机会？为什么？回顾过去，是否有任何你会采取不同做法之处？

行动：抓住你日程表中下一个出现的机会——无论是医生候诊室里意外的长时间等待、被取消的会议，甚至是通勤或拼车时遇到的交通堵塞——藉着默想他的属性和应许，以安静信靠的心在主里寻求安息。留意当你享受在他怜悯的同在时，你的心、思想和身体有什么反应。

第 19日

记念主的良善

> 耶和华有恩惠，有公义。我们的神以怜悯为怀。……我的心哪，你要仍归安乐，因为耶和华用厚恩待你。（诗 *116:5, 7*）

你对露营有什么感受？许多人喜欢在野外艰苦生活，但我就是无法相信帐篷能保护我免受野兽和极端天气的伤害。每当我在户外过夜时，我的心保持警觉，身体对每个可疑的声音都保持警惕。结果就是我几乎无法入睡。

当你害怕时，很难得到安息。当你惧怕明天时，你能睡得多好？在那些伤害过你或惧怕不认可你的人面前，你能经历多少平安？当未付的账单不断堆积时，你能有多放松?

当我们恐惧时，今天的诗篇邀请我们将目光从令我们害怕的事物上移开，转而思想上帝的属性。我们的主不仅是仁慈的，也是良善的。他不仅是良善的，也是满有怜悯的。最重要的是，他一直以良善待你我！诗人在这些经文中因思想主对他的良善而喜乐渐增。

为何记念上帝的良善如此重要？因为当我们生活在这个破碎的世界中，每天都会遭遇许多不良善的事。我们必须要有意识地来记念上帝的良善。与人类统治者不同，他总是行事公义，以公正治理。我们可以信靠他，必从他丰盛的良善中供应我们。因为上帝的本性是良善的——完全圣洁的—— 他不会伤害或背叛我们。因为他是良善的，他有足够的能力来处理我们所面对的一切。

或许在你读这首诗篇时，感觉生活千头万绪，让你分身乏术，你也清楚地意识到自己能力有限，达不到别人的各种要求。也许你心里焦虑恐惧，不知怎样面对这些挑战。但当你把目光重新转向上帝时，你的心终将得安息。你唯一要做的，就是去留意他的恩典，并为此欢呼赞美。

当你真的这么做的时候，心里该有多么轻松啊！上帝已经藉着耶稣基督的降世、受死与复活，解决了你最深的需要。因着他的美善，他以各样的方式充充足足地供应你的需要。当你在奔波忙碌、感到害怕焦虑时，请效法诗篇作者，告诉自己主是美善的，你的心就能再次得享安息。

默想：回想一下最近上帝是怎样向你显出他的恩慈、怜悯和良善，这个经历怎么帮助你得享安息？

行动：接下来的一周，记下你在生活中经历到的上帝的恩慈、怜悯和良善。以后翻看这份记录来提醒自己回到上帝的安息中。

第 20 天

信靠上帝的供应

“明天是圣安息日，是向耶和华守的圣安息日。……他们就照摩西的吩咐留到早晨，也不臭，里头也没有虫子。……耶和华对摩西说：“……耶和华既将安息日赐给你们，所以第六天他赐给你们两天的食物。”（出 *16:23-24, 28-29*）

你是否曾对自己说：“上帝可以安息，因为他是上帝，他在安息日之前就完成了创造的工”？按此逻辑，我们很容易将安息推迟到下周——等完成某个工作项目后；或下个月——度过繁忙的假期或赛季后；甚至明年——搬完家或熬过育儿最忙的阶段后。问题在于：在上帝召我们进入永恒荣耀之前，我们永远无法完成所有任务。尽管途中或有间歇，我们的工作、育儿和事工总处于某种未完成状态。

今日经文中，我们看到上帝为以色列人预备双倍吗哪，使他们能在安息日休息。来自天上的吗哪是上帝子民在旷野唯一的食物来源，他们完全仰赖他每日供应这粮。第六日，耶和华吩咐他们收取双倍，并解释原因：他会供应双份，余粮是为安息日预备，使他们不必劳作。唯有这日储存的吗哪能存放到次日，也唯有这日没有新吗哪从天而降。有人未提前收取双倍，当他们在安息日早晨照常出去收取

时，它并不存在。他们拒绝顺服上帝，尽管他的命令是给他们的一份礼物。

我好奇这是否就是我们中如此少的人定期守安息日的原因：我们不相信上帝会在其余六天供应我们所需的一切。当我们操练信靠上帝到足以放下未完成的工作时，我们就能培养出一种对生命全然的信靠态度。

但当我们因不够信靠上帝而不守安息日时，对他供应的怀疑也会蔓延至整周。工作狂常源于一种谎言——无人看顾我们，我们永远“不够”。最终我们精疲力竭，因为我们没有将安息日作为礼物来享受——这本是上帝为我们的心灵、思想、身体和关系所预备的。这份礼物需要我们凭信心领受，相信上帝必供应一切——尤其是那些未完成之事。

默想：如果你这周守一天安息日，哪些事可能会搁置？想一想上帝丰盛的供应是否能让你暂时搁置这些事，将你的工作、事工或学业的结果交托给他。

行动：这周你可以提前做哪些事情来预备守安息日——这份上帝赐给你的礼物？是否需要有一天“收取双倍”以便在主日安息？

第 21 天

培养谦卑的心

> 耶和华阿，我的心不狂傲，我的眼不高大。重大和测不透的事，我也不敢行。我的心平稳安静，好像断过奶的孩子在他母亲的怀中。……以色列阿，你当仰望耶和华，从今时直到永远。（诗 *131:1–3*）

谦卑关乎你将盼望置于何处。你最终是否寄望于自己—你的能力、力量、才干或恩赐？真正的安息所需的谦卑源于我们认识到我们倚靠主而非倚靠自己。如果你倾向于倚靠自己的能力，这的确难以做到。这意味着我们无法安息往往是因为我们内心的骄傲。

诗篇 131 将心平静安稳的状态比作“断过奶的孩子在他母亲的怀中”。试想吃奶的婴儿与断奶的孩子之间的差别。吃奶的婴儿认为母亲就是食物的来源，因此只要还没吃饱，他们就无法满足于单单依偎在母亲怀中。饥饿的婴儿既不会安静，也不会平静。可是当他们吃饱了，或断了奶之后，就能够安心地待在母亲身边，享受平静与安稳。

诗人表明自己的心平静安稳，如断奶孩童般安息。他是如何做到的？请看这诗篇如何开端——以谦卑为始。诗人未曾心高气傲、目空一切（参第 10 日）。他以对主的盼望而非对自己的指望为粮。他饱足安息，而非焦虑营生、四处觅食。

当我们藉着祷告和他的话语来到上帝面前时，会听见自己心灵深处的呐喊。在追求自我满足的过程中，我们总听见心灵发出的抱怨与失望。而改变生命的关键在于认识到上帝也听见这一切，并有能力满足我们心灵最深处的需要。正是他使心灵得享安息的能力，让我们能拒绝罪恶骄傲之心所渴求的权力。

这或许表现为转向上帝祷告，而非伸手拿手机、食物或其他（虚假）承诺能平息心灵喧嚣的活动与物质；或许意味着在向上帝倾心吐意、通过圣经寻求安慰之前，不向配偶或同事发泄情绪；也可能体现为效法基督降卑的样式（参腓 2:1-11），放弃主张权利或捍卫地位，让上帝作我们的辩护者。

上帝已藉着耶稣丰盛地供应了我们最深的需要，因此他也必不留下任何我们真正需要的恩典（参罗 8:32）。一个在上帝所赐丰盛中得满足的心灵，便是安息的心灵。

默想：你生命中有哪些方面正倚靠自己而非上帝的盼望？有哪些方法可以使你喧嚣的心得享安宁？

行动：如果今天你察觉到自己的心正大声呼喊，请操练向上帝呼求，而不要倚靠自己的能力或方法去解决。

第 22 天

安静等候

> “你们要休息，要知道我是神。我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。”（诗 *46:10*）

安静令人不安。有些人以为所谓“静下来”就是要像一面平静的湖水那样，拥有宁静安详的状态。但当我真的去尝试时—— 安排好孩子、狗和工作，腾出几小时或几天去退修—— 大概一小时后我便不知如何自处。

你有同感吗？如果内心的批评声正责备你无所作为或未竟之事，安静便显得压抑。我们试图通过活动、成就、追求和人际关系来管理的不安全感，常在静默时刻全面反扑。今天的经文是我们的灵与身体抗拒却亟需的命令。

身心的安静帮助我们铭记：上帝是上帝，我们不是。我们无法驱散不安全感，也无法在停止“作为”时消除羞耻。安静迫使我们直面现实——即使最努力也达不到救恩，最艰辛的工作在上帝眼中也无法增添价值（尽管我们或可暂得他人认可的幻象）。最伟大的成就也无法实现灵魂渴慕的蒙爱身份。在上帝面前静默，唤醒我们认识自己的无能——那些借活动掩饰的悲痛与无助——也认识上帝永恒、无限、全权的能力。

面对我们自身的软弱，唯一有价值的回应是祷告与敬拜。当我们静默身心，便觉醒于上帝的同在与大能。他仍在动工，即使我们静止。他的作为永不止息，必成就他的旨意，使自己在万民中被高举。

我们的苦难怎可能是上帝美意的一部分？我们的道路难道向主隐藏吗？他岂不见我们的失望与背叛？我们如同约伯，所有疑问都在上帝的大能面前归于静默：“我知道，你万事都能做。你的旨意不能拦阻”（伯 42:2）。我们可以像先知西番雅那样，因上帝的爱得安慰，他歌唱道：“耶和华你的神，是施行拯救，大有能力的主，他在你中间必因你欢欣喜乐，默然爱你，且因你喜乐而欢呼”（番 3:17）。

在上帝面前静默时，我们重新认识到：自己的作为既不能赚取也不能减损他对我们的爱。当身心进入静默，我们便寻得诚实祷告的空间，以及放下无法改变之事的勇气。有一译本（NASB）用“停止挣扎”代替“要安静”，这几个字就说明了一切。我们的挣扎既是阻碍我们进入静默的藩篱，也是我们需要定期安息退修的原因。

默想：静默曾如何帮助你更深地认识上帝的能力和旨意？停止自己的作为与挣扎，是否帮助你认清一个事实：你并非上帝？

行动：今天至少抽出十分钟时间安静下来。坐在安静的房间中闭目，觉察你的情绪或思绪。透过祷告将这些带到上帝面前并敬拜他，承认他是上帝、你不是上帝。

何处安息

第 23 天

安息在青草地上

（大卫的诗。）耶和华是我的牧者。我必不至缺乏。他使我躺卧在青草地上。（诗 *23:1–2*）

我对绵羊的认识仅限于在爱尔兰度过的那个夏天，看到它们点缀在葱翠的乡间。那个夏天我经历了多次“绵羊堵塞”——当绵羊挤满道路、高声咩叫且不肯移动时，牧羊人必须前来引导它们到安全之处。

诗篇 23 篇提醒我们：我们拥有一位牧者，且他是良善的。不同于我们可能在教会或家庭中遭遇的恶牧者，主不会掠夺他的绵羊，反而为羊舍命（参约 10:11）。他是保护绵羊的牧者——不仅按名认识它们，更看顾供应它们。我们“必不至缺乏”是因着我们的牧者，而诗篇 23 篇接着详述这应许的含义。

若遭受饥饿与虐待，绵羊不会躺卧安歇，反而会疯狂啃食所见的每一片青草。唯有当它脱离饥饿、恐惧、与其他绵羊的争斗以及害虫侵扰时，才会安然躺卧。[1]因此，绵羊能在青草地上躺卧而非争食，实具深意。

无论你现今景况如何，当确信主已领你进入青草地。他完全的爱足以驱散一切恐惧（参约一 4:18）。他的平安拆毁使你与他人隔绝的敌意之墙（参弗 2:14–16）。他已击败你最凶恶的仇敌——撒但（参罗 16:20）。他赐你灵里所需的活水与粮食。既知这一切，你能否以信靠之心“躺卧”？

诗篇 23 篇邀请你在良善、恩慈、供应无缺的牧人带领你的地方安歇。当你寻求他的良善并默想他对你的慈爱时，你可以转向他，随时支取所需要的恩典，得享平安。安息在他的同在中，深知他永不离开你。此刻他正保护你、供应你。

默想：你需要特别记住主给你的哪些供应，才能使你安然“躺卧”在你目前所在的青草地上？

行动：面对今天令你焦虑的处境，请默想主正守望保护你，并思想他的大能。他是你的好牧人，时时警醒看顾你，也不断供应你一切所需。

第 24 天

在可安歇的水边

他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。他使我的灵魂苏醒。（诗 *23:2–3*）

干渴的绵羊是不得安息的绵羊。[1]一旦被领到清水中，它们在解渴后便得安歇。在今日的经文中，我们看见一个美丽的应许：“他使我的灵魂苏醒。”我们的好牧人不仅供应我们身体的需要，更要使我们的灵魂苏醒。在什么地方？在“可安歇的水边”。

水边是“安静平缓、流淌于窄浅水道中的水”。它们能解除绵羊的干渴，却不带来任何危险。注释家约瑟·本森将其与“汹涌大河”对比——后者“既以巨响惊吓羊群，又以其湍急水流使羊有被冲走之虞”。[2]这些水也不污浊，不会令饮用的羊患病。同样，我们的牧者上帝为灵魂的干渴预备了清新溪流，但我们却常被危险的浊流吸引——它们承诺满足，最终却引向毁灭。罪模仿、扭曲上帝所赐的更新，只会伤害我们、令我们愈发干渴。

诗人大卫——从牧童成为君王的那位——深切知晓误入歧途的危险。当他的罪恶欲望驱使他与邻人乌利亚之妻拔示巴同寝时，他还设计谋杀了乌利亚以除后患。上帝差遣先知拿单唤醒大卫，使他脱离灵里罪恶的昏昧。

我们的罪恶欲望或许不像大卫那般明显，但同样具有破坏性。若不受圣灵管束，欲望会引我们偏离正路，走向本应令我们畏惧的危险水域。我们离弃真正满足的活水，转而追寻次等之物，就会急着从任何看起来最容易、最方便得到的

水源饮水，而不愿耐心等候那位牧者带领我们来到洁净的溪水边，使我们的灵真正得到苏醒、重新得力。

我们何等容易脱离这位好牧人的带领和供应，自己想办法满足各种需要！我们沉溺于某种成瘾物质或愚昧行为带来的短暂快乐，而不追求能带来联结与安慰的真实关系。我们在遭遇背叛或失去后自我封闭，而不通过辅导与团契来医治痛苦和悲伤。我们因财务焦虑而过度工作，而不寻求帮助或培养知足之心。

然而主以他的恩慈将我们寻回。他是寻找并寻见失丧之羊的牧人（参路 15:3–7）。他自己就是活水，正如耶稣向那位灵魂干渴的撒玛利亚妇人宣告的那样（参约 4:10–14）。因有圣灵作为永不枯竭的满足之源住在我们里面，我们将永远不再口渴（参约 4:14）。上帝亲自以他洁净安宁的溪流满足我们干渴的灵魂。

饮于平静活水的灵魂，才是安息的灵魂。这既是应许，亦是邀请。让我们带着干渴的灵来到上帝面前，离弃那些无法满足我们的水源。好牧人必引领我们到那真正复苏灵魂的活水之地。

默想：你曾在哪些方面试图脱离上帝来满足自己的欲望与需求？今天你可以如何转向上帝来满足你灵里的渴望？

行动：许多时候，让主牧养我们、引导我们，就意味着耐心等候他供应真正能满足我们的事物，而不是急着追求那些看似最简单、最　利的选择。你生命中有哪些方面上帝正在邀请你等候他的供应和带领？

第 25 天

安息在上帝的善道

> 耶和华如此说，你们当站在路上察看，访问古道，哪是善道，便行在其间。这样，你们心里必得安息。他们却说，我们不行在其间。（耶 *6:16*）

想象你正徒步于陌生山林的新径。此刻前方岔路横陈，需你抉择：择此或彼。但你无法确定哪条通往所求之巅。若此时有资深徒步者指点迷津，你岂不听从？

今日经文中，先知耶利米描述犹大百姓如何愚昧地拒绝行走那带来灵魂安息的美善之道。他们非但不顺服上帝、遵行他的命令，反倒轻忽弃绝上帝的话语（参耶 6:19），追逐各样邪恶。耶利米警告说，他们的罪必招致毁灭性后果。

罪常显得比顺服更易行且令人满足。我们因事务缠身而对邻舍苦难视若无睹；为贪图额外收入而偷税漏税；追逐感官快感而做不正当的事；我们会附和那些违背良知的惯例和政策。我们未能看透：这些作为与不作为带来的，绝非安逸满足，而是祸患痛苦。

唯圣灵引领的顺服之路，方能结出我们渴慕的灵魂安息。试观圣灵所结的果子：就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制（参加 5:22-23）。当这些品格渐渐成为我们生命的标记，我们的灵魂便得享安息。

因为我们正活出受造的本相——作为上帝的子民，让基督的生命透过我们彰显。

这一生中我们要作出许多选择。主要我们站立、察看、求问何为善道——然后行在其中，使我们的灵魂得享安息。

你我常如犹大那样回应上帝的邀请：站在十字路口求问智慧，却拒绝行在圣灵引领的顺服之路。有些人（包括我自己）甚至因忙碌奔波而未曾察觉，已来到需要慎重抉择的十字路口。

有时候这种不顺服就像耶利米当时的犹大人那样是很明显的，但很多时候是很微妙的——迫切的待办清单、害怕使人失望的恐惧、“离了我地球就无法运转”的迷思，将我们引向罪与倚靠自己的陷阱。当我们沿着这条远离安息的道路奔走时，便忙于错误之事，取悦错误的对象。偏离善道的标志是感到上帝越来越远而罪越来越近。应当转向主、悔改离弃罪与骄傲，他必领我们归回那古老而美好的道路—倚靠圣灵使我们的灵得享安息。

默想：你需要为哪些倚靠自我的行为悔改?

默想：你是否曾经因为犯罪而使灵里失去安息?

行动：今天你能作出什么样的选择来跟随主、倚靠圣灵来得着安息?

第 26 天

安息在耶稣脚前

马利亚……在耶稣的脚前坐着听他的道。马大……就进前来说：“……请吩咐她来帮助我。”主耶稣回答说：“马大，马大，你为许多的事，思虑烦扰。但是不可少的只有一件。马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”（路 *10:39–42*）

作为一对双胞胎女儿的母亲，今日经文中的场景令我倍感熟悉。每当女儿们发生争执时，我常被请去作公正的第三方。每个孩子都认定我会站在她那边，否则一开始就不会请我调解。她希望我成为权威，为她的立场辩护。

当你想象这段经文时，请设身处地为马大着想。她和马利亚正在接待最重要的客人耶稣，马大希望一切尽善尽美。她为这顿饭的必要准备忙得团团转，而她的妹妹却专注地坐在耶稣脚前聆听——所有的事只有她一个人在做。我们很可能也会感到沮丧。像马大一样，我们会向耶稣求助，期待他立刻差遣马利亚来帮忙：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我！”（路 10:40 ）

但耶稣以温柔的责备和称赞令我们惊讶：马利亚选择了“那上好的福分”（新国际版译作“更好的事”）。她从聆听耶稣所得着的，将比马大忙于伺候的琐事更存到永远。食物会被吃完，桌布终将褪色，所有被清除的灰尘又会回到打扫干净的角落和光洁的台面上。

当我们花时间坐在耶稣的脚前聆听，透过他的话语和祷告暂停手中的劳碌与服侍，我们的心便得着重整。我们得以放慢脚步，思想我们的工作与服侍究竟是什么、或不是什么我们记念我们一切侍奉的动机：领受耶稣对我们的爱，然后让这爱流向我们的家庭、社区、教会、职场和城市中破碎的角落。我们在何处安息？不在自己的努力或分心的服侍中，而在与耶稣同在中，让他引导我们、加力给我们，为要成就他为我们预备的工。

默想：请回想一下，最近是否有哪一次服侍分散了你的注意力，甚至影响了你与耶稣的关系。是否有这样的时刻：你一方面十分焦虑，另一方面又因为别人没有像你一样努力服侍或投入事工，心里就充满了批评和不满？

行动：在下一次服侍之前先花些时间默想与祷告，聆听耶稣要对你的心说的话。

第 27 天

安息在恩典中

> 我已经与基督同钉十字架。现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活；他是爱我，为我舍己。我不废掉神的恩。义若是借着律法得的，基督就是徒然死了。（加 *2:20–21*）

在大三前的那个暑假，我第一次明白今天这段经文是在邀请人领受恩典。作为一个试图讨好所有人的“好女孩”，我因焦虑和失眠而濒临崩溃。除了要在困难的大学课程中力争优异，我还想通过各种门训和福音事工在上帝面前称义。到了大二结束时，我已精疲力竭、陷入绝望。我需要从无休止的工作中被释放出来。

我将永远不会忘记那个“恩典的夏天”。在那个暑假，加拉太书中的这两节经文藉着圣灵的能力跃然纸上，直击我的心灵。我感到释放——从试图通过遵守律法达成圣洁这种不可能的任务中得释放。事实上，我意识到自我称义的努力，本质上是在宣告基督的生与死并非必要。我不知不觉地废掉了上帝的恩典。

废掉上帝的恩典就是否定它。当我们因追求被接纳而非信靠基督已成之工而行善时，就是在试图建立不靠上帝恩典的自义。这是活在不信中——既令人精疲力竭，又毫无果效。安息于恩典意味着终日仰望耶稣，放弃自己的努力并信靠我们在他的生命、死亡与复活中所寻见的充足恩

典。安息在恩典中，就是记念上帝在基督里对我们的爱，这份爱使他为我们献上生命。

你是否试图通过遵行律法来称义？你怎么知道？我们为自己设立了千百条“律法”让我们感觉自己是义的。或许你要等到家中一尘不染或邮件全部回复才能安息；或许你将自我价值建立在孩子的乖巧程度或职场获得的赞誉之上。若不首先安息在基督为你成就的工，你永远无法在这未竟人生中得享安息。

默想：对你而言，因基督在十字架上已成就的工而安息意味着什么？

默想：你有没有经历过靠自我来追求义的虚妄？回想一下你曾如何试图靠自己来遵行上帝的律法。如果转而安息在基督为你完成的工，你的生命会有何不同？

行动：现在花一点时间凭信心转向基督，记念并感谢他对你牺牲的爱。

第 28 天

在信靠中安息

> 主耶和华以色列的圣者曾如此说，你们得救在乎归回安息。你们得力在乎平静安稳。你们竟自不肯。（赛 *30:15*）

我的女儿几乎每天都要练习芭蕾。为什么？因为她想成为一名优秀的芭蕾舞者，而这需要持续且有意识的训练。任何一种追求都是这样。要成为优秀的作家需要多写作。帮助女儿们成为熟练的读者，需要花上数小时一起啃读像《烘焙吧，小老鼠！》这样的书。要在某个领域变强，就意味着要投入更多努力、更多时间、更多专注。

但谈到属灵能力时，上帝颠覆了这一模式。他告诉他的子民，我们是在安息中找到力量——这意味着当我们停止自己的作为，安息于上帝已成就之事时，属灵生命就变得刚强。在主里刚强就是追求灵里安静与信靠。我们必须谦卑地承认上帝是全权的主，将不明白的事交托给他，并相信我们心中的渴望必因他的良善得着满足。我们通过悔改、并安息于上帝的大能中来培养属灵能力。

我们已经看到遵守安息日是个好的开始——安息日是对我们沉迷工作与自恃倾向的必要纠正。安息日提醒我们，即便我们七日中暂停一日工作，上帝仍在动工，要在我们生命和世界中成就他全权的旨意。我们在安息日与上帝的子民聚集敬拜他、认信信仰、参与圣餐与团契时，就是在追求属灵能力。

但我们并非只在主日才操练属灵能力。每天祷告也能培养我们对上帝的信靠，因为我们将重担带到他面前。当我们读经时，我们也会被再次提醒他对我们的爱。

在之前的灵修中，我们看到要始终在上帝里面安息其实很难。“快马”如此诱人，能带来即时的解脱感。从待办清单划掉事项或完成项目总令人满足。在一个崇尚效率的文化里，没有什么比刻意停止工作更显软弱。

美好的事实是：属灵的安息始终向我们敞开，当我们悔改、安息、安静并信靠时，上帝就加添力量。我们只需停下脚步，转向上帝，找到那份心灵深处渴慕的、完全之爱的力量。即便是从忙碌的工作生活中抽离十分钟，安静向主祷告或默想圣经的应许：平静安稳信靠主，便使我们得安息。

默想：你如何描述自己目前内心的光景？你是否倚靠、相信上帝，谦卑顺服于他的良善与全权？还是说你骄傲地倚靠自己来获得你认为你需要的东西，刻意与上帝对立？

行动：停下你手里的工作，花十分钟思想上帝在你生命中的作为。祈求上帝使你今天平静安稳，从他得着属灵能力。

第 29 天

安息在上帝的爱中

“我爱你们，正如父爱我一样。你们要常在我的爱里。
你们若遵守我的命令，就常在我的爱里，
正如我遵守了我父的命令，常在他的爱里。
这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们
心里，并叫你们的喜乐可以满足。”（约 *15:9–11*）

在寻求安息的过程中，常这个字值得我们仔细查考。我们被邀请住在何处——安居而不离去？正是在圣父的爱中。上帝邀请他的子民在他的爱中安家，安息于耶稣基督所成就的身份：我们是上帝所爱的儿女。安息在上帝的爱——我们真正的家园中，我们必结出属灵的果子，并被喜乐充满。

大学时，我有一位充满喜乐的朋友，她流露出一种超然而真挚的爱。我常思索她如何能如此生活。某年春天，我们一群人拜访她的父母，一切便豁然开朗。我目睹她父母如何丰盛、慷慨、毫无保留地爱她，且因我们是她的朋友，也将我们纳入这爱中。我的朋友在爱的沃土中成长，自然活出了喜乐侍奉的生命。

人间最美好的爱，也只是微弱地反映出上帝的爱。母亲对新生儿的爱乘以无限也难及上帝爱你的万分之一。新郎对新娘的珍爱放大至无限也只是上帝爱你的微小滋味。挚友同甘共苦的情谊叠加无限，抹去所有误解与失望，才略微触及上帝对你完全之爱的边缘。

思考我们在这本灵修书中一直学习的诫命：安息日的安息。遵守这诫命会带来什么结果？每周有一天，我们有特定的时间休息并在安息中得着更新，这进而增加我们在身体和灵性上享受生命。

在上帝的爱中安息会带来喜乐。如果你的喜乐渐趋低落，请检视你的安息实践：你是否获得充足睡眠？要记得睡眠是重要的——这是主赐给他所爱之人的礼物（参见第11日）。事工是否令你不堪重负？退下数小时或数日以得着灵里的恢复。你是否试图赢得他人的爱与认可？当你在读圣经和祷告时坐在耶稣脚前，求他提醒你他那完美、永不止息的爱（参弗 3:14-19）。当我们更深扎根于基督之爱时，就寻得安息。当我们住在这里面，就会寻得所渴求的爱，并被喜乐充满。

默想：住在上帝的爱中，就是“在上帝的爱中安家”。你什么时候最深刻感受到上帝的爱？哪些经文提醒你上帝对你的爱？

行动：今天要不断思想这个真理：“你完全被爱。”认识到即使在你最艰难的时刻或最大的失败中你仍被爱，这何等令人安慰。这是否减轻了你的失望或孤独感？

第 30 天

安息在“已然与未然”之间

> 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。（来 *4:9–10*）

当我们接近这本灵修书的尾声时，我们再次回到救恩历史的起点。今天的经文让我们想起安息的起源，就是上帝在创造的第七日安息。其中提及的“安息日”使我们想起上帝对刚获拯救、正从埃及前往应许之地的以色列百姓所颁布的诫命。但由于这段经文写于耶稣基督的生、死与复活之后，希伯来书的作者宣告说我们能在将来真正的安息日中经历上帝的安息。

我们用“已然与未然”来描述我们所处的救恩历史的阶段。我们已然领受了所应许的弥赛亚，我们的救恩已得保障，但我们尚未经历基督复活为万有带来的完全复兴。更丰盛的安息仍在将来。

学习并实践圣经中关于安息的各个方面——安息日、谦卑的心、在上帝里面灵里安息、住在基督的爱中、心与身体的更新——旨在使我们更稳固地扎根于上帝的整个救恩叙事。这意味着现今的安息宣告了我们作为上帝子民藉着基督所蒙的过去的救恩，以及我们与上帝在新天新地中将来永恒安息的盼望。因着基督，我们这些凭信心与他联合的人要随他而去，他以自己的死与复活为我们开启了进入上帝救恩安息的门。这是一个代价高昂的入场券，即便我们穷尽一生善行也无法偿还。但基督为我们偿还了一切，

他在十字架上宣告：“成了。”我们得以进入上帝的安息，全凭他的恩典，而非我们的行为。

如今你与朋友在主日共享晚餐的甘甜，是那场伟大婚筵的预尝——那时基督将永远与他的新妇联合（参启 19:6-8）。我们在退修会中得着的更新激发我们渴慕在永恒中与上帝面对面。独自安静祷告、默想上帝话语的休憩，提醒我们：属灵能力源于主，基督已完成救赎之工，终有一日我们将永远安息，不再受地上劳苦辖制。当我们疲乏负重时，转向耶稣，在祷告与敬拜中将重担卸于他脚前，便使我们切慕那日——他要亲自擦去我们一切的眼泪（参启 21:4）。安眠之夜令我们感恩造物主，也提醒我们当尊重上帝设定的界限。现今操练安息，既是享受基督已为我们赢得的救赎恩益，也加深我们对全然复兴的盼望——那尚未经历却在天上与上帝同在中，等候我们的完满安息。

默想：操练安息可以如何提醒你上帝拯救了你?

默想：操练安息如何加强你对未来永恒安息的盼望与渴慕?

行动：本周操练一种安息的方式，使你记念上帝如何拯救了你，或提醒你将来在天国的荣耀盼望。

第 31 天

安息在天堂

> “都成了。我是阿拉法，我是俄梅戛，我是初，
> 我是终。我要将生命泉的水白白赐给那口渴的人
> 喝。”（启 *21:6*）

启示录 21 章宣告了从救赎历史完成中涌流出的永恒安息的喜乐。耶稣在十字架上的话“成了！”在此得胜应验：“都成了！”

整个历史都朝着一个受罪咒诅的世界终结、一个为上帝子民永远居住的新而完美国度开端的方向迈进。那里不再有对死亡的恐惧，没有悲伤，没有疼痛。不再有眼泪，也不再有丧失。一切干渴都将在未被罪之苦涩玷污的永恒生命泉源中得到满足。上帝将成为这圣洁群体的核心——其生命与光明的源头。我们将永远安息在他慈爱良善的同在中。

我们地上的一切安息都只是对将来永恒安息的预尝。地上的安息永远无法完全令人焕然一新，我们也无法消除因罪的残留而带来的不安。

回想你最近一次度假的经历。旅途中，你很可能遇到些意外延误或麻烦，无论是高速公路上的堵车还是航班延误。你或许甚至像我一样，遇到过需要在途中酒店过夜的延误。尽管这些不便和麻烦令人烦恼，但牢记目的地是否帮助你忍耐？你知道一旦抵达，就能放松享受期待的假期。

对我们而言亦当如此——我们深知，这世上的苦难终将被赎回，我们将得享永恒的安息。我们现今就当活在那终极实体的盼望中，定睛于那未来的安息。

当我们在现今的生活中遵循安息的模式、保持安息的姿态，并调整安息的节奏时，就是在宣告那将要来临之国度里永恒的安息——在那里，一切尘世劳苦都将止息。工作中的荆棘与虚空尽都消逝，因为咒诅将在新伊甸中被彻底逆转。

我们现今的安息，建立在对将来上帝为他子民预备之安息的盼望上。安息恢复我们的喜乐与丰盛。当我们安息时，就是向疲惫的世界宣告：对那些藉着耶稣所赐恩典得救之人而言，一切劳碌止息的日子即将来临。安息使我们刚强，直到基督再临前的所有工作。

默想：有意识地操练安息，如何帮助你更加渴慕上帝为他子民预备、并等待他们进入的永恒安息？

行动：当你将地上的安息视为永恒盛宴的预尝时，就当定期留出时间在上帝里面安息并得着更新。查看你每天、每周、每月及每年的日程，求上帝帮助你分出几小时、几天，甚至更长时间来守安息。提前安排能使你身心灵得恢复的活动。

结语

当寒冬转为暖春之际，我写下了这些默想的大部分内容。季节的更迭映照出我灵里的苏醒——当我重新发现安息的喜乐时，生命便焕发生机。仍有太多需要学习的功课，也有无数途径能将我们共同思想的真理付诸实践。我不愿我们同行的旅程就此止息。

我渴望在家庭生活中以更勤勉、更喜乐的心持守每周的安息日。我切慕那过于忙碌、喧嚷的生活节奏能缓下来，使我能在耶稣里得着安息。当我的灵在造物主面前平静安稳时，我希望我是处于一种敬拜的安息。我的盼望是在日常生活中操练更多静默独处，好更清晰地聆听并瞻仰上帝在的良善、荣耀与作为。

我的祷告是你们也能领受耶稣所赐的安息。当你们在阅读这本灵修书时操练安息，我盼望你们渴慕进入更深的安息。我已附上推荐书单，供你们就这主题进一步研读。

我们已看见安息根植于创造本身——正如我们的创造主上帝在创世记中六日工作后设立了“神圣的停顿”；后来他命令守安息日，为要提醒以色列人他已救他们脱离奴役，分别他们为圣。在诗篇与先知书中，安息表明了一个谦卑的心——因主的良善与掌权而得满足。

当耶稣登场时，他向我们显明安息与怜悯和善行并无冲突。他邀请我们以重担换取他轻省的轭，像马利亚那样坐在他脚前，并在他里面得着服侍的能力。十字架上“成了！”的呼喊回荡至永恒，藉着恩典释放我们得着安息，

因他已完成救恩的一切工作。我们仍要为他的国度劳苦，但要以定期安息的模式并倚靠基督得力的心而行。在这堕落的世界中，我们操练安息，指向那日我们将完美享受上帝的同在，永远脱离一切罪与重担。那才是真正的安息！

当你寻求在基督里安息时，要准备好遭遇许多拦阻。我们灵魂的仇敌会竭尽所能分散我们的注意力，使我们无法在上帝里面得着真正的力量与恢复。每当我祷告和读圣经时，必须刻意将待办事项清单搁置一旁。我必须放下与我的角色和责任相关的各种要求和期待。这通常意味着我要忽略未回复的邮件、手机提醒、待洗的碗盘、堆积的衣物、该读而未读的书籍，以及志愿服务的请求，好让我能抽身与那位供应最需之物的主同在。因着你对安息日及每周其他安息时段的持守，你可能需要学习满足于比同事或同学更低的生产力。但这一切值得吗?

完全值得！安息是上帝赐予他子民的礼物。越是操练安息，我就越深地进入其中，也越享受其中的喜乐。每周的安息日是我所期盼的，因此我会做必要的预备以享受这日。我必须重新安排工作方式和时间。无论你现阶段的工作是什么，可能也需要如此调整。当你守安息日并在每周寻找其他时间操练安息时，请花时间探索那些真正使你灵魂得复苏的事物。是在晴好的后院读书吗？或是徒步远足？还是邀请人共享美食?

我盼望并祷告，当我们为安息在生活、日程和灵魂中留出空间时，能更多认识上帝的爱、喜乐与恩典；也愿我们的安息成为向这因无尽劳苦和不安而疲惫的世界彰显基督光明的见证。

让珍·索菲亚·皮戈特的这些话语成为你一生操练与追求安息的祷告：

耶稣！我正安息，安息在你所是的喜乐中；
我正发现你慈爱心灵的伟大。
你吩咐我定睛于你，你的荣美充满我的灵，
因你改变的大能，已使我完全。
愿你永远将脸光照我，当我为你工作、等候你；
安息在你笑容下，主耶稣，地上黑影尽消。
我父荣耀的光辉，我父面容的日照，
使我永远信靠与安息，以你的恩典充满我。[1]

致谢

我必须首先感谢您，亲爱的读者，愿意倾听我的心声。希望我学习领受恩典的故事也能与您产生共鸣。

我要特别感谢我的辅导席德妮，在经历抑郁与耗尽的那段时间，她帮助我找回灵里的安息与复原。您充满同理心的倾听、发人深省的问题以及温柔讲述真理的方式，使我一次次重新回到耶稣的爱中，以此为安歇之处。若非您邀请并陪伴我走过这段医治之旅，本书绝无可能完成。

我衷心感谢P&R出版社团队，是他们使本书得以呈现今日面貌。感谢Deepak Reju给我机会参与这套宝贵丛书，并感谢您长久等待我的后续回应。特别感谢Amanda Martin和Joy Woo出色的编辑建议，以及DaveAlmack从一开始就鼎力支持本书。

我有一些了不起的朋友和邻居，他们过去数月聆听了我关于安息的种种思考。特别感谢Jeff和Katherine Donnithorne从最初就祝福并鼓励这项工作；感谢Regan Bruckner、Conner Cochran、Ellen Dykas、Melissa Huff和Sarah Warren阅读初稿部分内容并提供宝贵反馈与鼓励；还要感谢Cat、Katherine、Karen、Maria、Joy、Hunter House的姑娘们以及LBR小组，在整个写作过程中始终为我加油打气。你们是最棒的，我深怀感激。

感谢Mountain View Christian Counseling的辅导同工们在本项目中对我的鼓励，以及Mitchell Road长老会堂会的牧者同工和会众给予我的机会，在过去一年教导本书内

容的过程中，你们帮助我打磨和完善了这些材料。我非常感恩能与你们一起学习如何安息在恩典的同时，向这个受伤的世界分享基督的爱。

我要感谢我的丈夫塞斯，以及双胞胎女儿露西亚和阿莱西亚，他们以坚定的爱和支持鼓励我，并耐心地让我撰写另一本书（尽管知道这意味着有时会有一个分心的妻子和母亲！）。

最重要的是，我将荣耀与永恒的感恩归给那位以他的爱厚赐于我的上帝，使我能安息其中——无论多少次我逃入“快马”的忙碌，他慈悲的爱依然追寻我，甚至在那里等候我。

注释

第 2 天：安息是自由的标记

1. 此讲道由弗兰克· 希钦斯（Frank Hitchings ）在田纳西州卢考特山 （Lookout Mountain）的卢考特山长老会教堂（Lookout Mountain Presbyterian Church ）宣讲，于2023年春季通过我亲爱的朋友珍· 谢弗（Jen Schaefer）的讲道笔记分享给我。

第 5 天：安息带来更新

1. 参见Merriam-Webster，见“ refresh （v.） ”词条，2024年 5 月30日访问https://www.merriamwebster.com/dictionary/refresh.
2. 我要感谢杰夫和凯瑟琳·唐尼索恩以及他们在阿拉巴马州蒙哥马利市第一浸信会（First Baptist Church）主日学课堂上与我分享的这个关于安息的定义。

第 6 天：安息乃为喜乐

1. Amy Carmichael, God's Missionary (repr., Fort Washington, PA: CLC Publications, 2010), 37.

第 8 天：给忙碌门徒的邀请

1. 参见《小睡的益处》，美国国家睡眠基金会，2021年 5 月10日，https://www.thensf.org/the-benefits-of-napping/.

第 13 天：耶稣的轭是轻省的

1. 参见布兰农·戴伯特，《圣经中“ 轭 ”的含义：耶稣教导的意义》，Christianity.com，2024年 4 月 23 日更新，https://wwwchristianity.com/jesus/life-of-jesus/teaching-and-messages/the-yoke-of-jesus-biblical-meaning-and-importance.html.

第 15 天：弃绝假神

1. Timothy Keller, Counterfeit Gods: The Empty Promises of Money, Sex, and Power, and the Only Hope That Matters (repr., New York: Penguin Books, 2016), xvii – xix.

第 23 天：安歇在青草地上

1. See W. Phillip Keller, A Shepherd Looks at Psalm 23 (repr., Grand Rapids: Zondervan, 2007), 41 – 42.

第 24 天：在可安歇的水边

1. See W. Phillip Keller, A Shepherd Looks at Psalm 23 (repr., Grand Rapids: Zondervan, 2007), 57–59.
2. 本森注释（Benson Commentary），论及诗篇 23:2，在线查阅于Bible Hub，访问日期 2024 年 7 月 1 日，https://biblehub.com/commentaries/psalms/23-2.htm.

结语

1. Jean Sophia Pigott, “Jesus, I Am Resting Resting,” 1876.

推荐参考资源

Barton, Ruth Haley. *Embracing Rhythms of Work and Rest: From Sabbath to Sabbatical and Back Again*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2022.（我喜爱这本书对安息日休息与安息年必须性之实用性的探讨。如果您正在思考如何安排每周的安息日与阶段性的安息年，本书是极佳的参考。）

Comer, John Mark. *The Ruthless Elimination of Hurry: How to Stay Emotionally Healthy and Spiritually Alive in the Chaos of the Modern World*. Colorado Springs: WaterBrook, 2019.（本书直面我们繁忙生活中阻碍休息的主要障碍：匆忙。科默坦诚分享自身挣扎，并为如何在家庭、社群与教会需求中从匆忙转向专一生活，提供了盼望与指引。）

Dawn, Marva J. *The Sense of the Call: A Sabbath Way of Life for Those Who Serve God, the Church, and the World*. Grand Rapids: Eerdmans, 2006.（当我在事工中过于忙碌时，本书向我显明了一种侍奉的方式——不是出于耗尽，而是源于与耶稣同在而满溢的能力。此书不仅适用于全职侍奉者，因所有基督徒都蒙召彼此服侍。）

Huie, Eliza, and Esther Smith. *The Whole Life: 52 Weeks of Biblical Self-Care*. Greensboro, NC: New Growth Press, 2021.（通过全年每周的灵修阅读、实践建议与深度默想问题，本书为追求灵里、情感、身体及关系上的更新提供了福音的原则与实用方案。我极力推荐将其作为本灵修读物的后续指南，助您在生活中操练安息。）



圣经辅导联盟(BCC)满怀热忱，致力于在全球范围内深化并推进圣经辅导事工。我们通过事工传播、资源联结以及同工协作来履行这一使命。

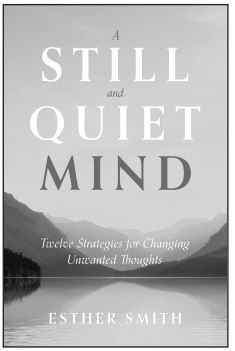
事工传播旨在推广以福音为中心的圣经辅导事工与资源，为全球身处挣扎与痛苦中的人带去盼望与医治。我们通过多种渠道推广圣经辅导，包括我们的“ 15:14”播客、官方网站（biblicalcounselingcoalition.org)、伙伴事工、参与各大特会以及建立个人联结。

资源联结是圣经辅导联盟 (BCC) 工作的核心支柱。本联盟由圣经辅导运动的多位先驱领袖共同创立，他们深切体会到，建立一个强大的全球圣经辅导员网络不仅势在必行，更蕴含着深远的力量。我们将圣经辅导员与圣经辅导事工彼此联结，旨在建立起以福音为中心的关系。

同工协作则是我们资源联结的自然结果。我们深信，当圣经辅导员与各个事工并肩同工时，能够发挥远超个人的影响力。《圣经辅导联盟认信宣言》对圣经辅导做出了清晰而全面的定义，该宣言正是由三十多位行业领先的圣经辅导专家倾力合作、共同起草的结晶。此外，联盟还出版了一套由多位专家合著的三卷本系列丛书，旨在为牧师、教会领袖、辅导实践者及神学生提供深厚的神学智慧与实用的辅导经验。每年，我们都积极推动大量资源的产出，包括书籍、文章、视频、音频以及其他各样旨在赋能圣经辅导员的辅助材料。携手同工使我们能够提供扎实的装备资源，并提炼出圣经辅导的最佳实践模式，从而不断提升和深化教会中的灵魂牧养事工。

欲了解更多关于圣经辅导联盟的信息，欢迎访问官方网站： biblicalcounselingcoalition.org

P&R 出版社的其他著作



你被赛跑或焦虑的思绪分心？被侵扰或非理性想法困扰？与罪恶或不真实想法斗争？你可能感到困在自己的头脑中，但上帝和他的话语已赐给你能力使你得自由。

在这本实用而充满同理心的指南中，圣经辅导顾问以斯帖·史密斯提供了十二种针对不同思想争战的强效策略。每一章都包含丰富多样的练习，使您能立即开始改变思维，活出平安的生命。

“以斯帖·史密斯写出了我们迄今所见最实用、最合乎圣经信心的应对杂念之书。”

—戴维和克里斯塔·邓纳母（David and Krista Dunham）辅导员

“我将这本书推荐给每一个感到疲惫、困倦、心力交瘁，或不知如何将安息融入日常生活的人。你会受到鼓励，也会在最好的意义上深感扎心，从而改变与休息的关系，领受上帝所赐的美好安息日礼物。”
——以斯帖·史密斯，《安静的心》作者

上帝要我们安息。事实上，他设计我们时便让我们需要休息，他也命令我们休息，以此作为我们是他子民之自由的表现。那么，为什么我们却如此难以停下来，得着更新和重新得力呢？圣经辅导者希瑟·纳尔逊（Heather Nelson）诊断出那些导致我们拒绝休息的思维模式，并在三十一天的时间里，帮助我们制定一份合乎圣经、又贴合我们自身具体处境与需要的安息计划。

在《31天生命灵修》系列（31-Day Devotionals for Life）中，圣经辅导者和圣经教师会引导你查考那些针对特定处境或挣扎的经文，帮助你日复一日地将上帝的话语切实应用到生活中。

“这本灵修书极具个人色彩，且充满严苛却公允的自我诊断式问题，它将安息定义为源自对创造主之信心的自由……纳尔逊承认，好好休息需要付出努力，但她令人信服地指出，从主而来的更新与恢复是值得的。”
——阿拉斯代尔·格罗夫斯（Alasdair Groves），执行主任，基督教辅导与教育基金会（Christian Counseling & Educational Foundation）

“希瑟·纳尔逊的书正是我灵魂所需的良药……每一天的灵修都洋溢着充满盼望的更新，其根基是扎实的神学，关乎教会中一个常被忽视的主题。”
——乔纳森·D·霍姆斯（Jonathan D. Holmes），菲尔德斯通辅导中心（Fieldstone Counseling）执行董事

“《安息》这本书能帮助你在一个月内操练自律，培养出可以在未来多年中丰富你生活的习惯。”
——布拉德·汉布里克（Brad Hambrick），北卡罗来纳州达勒姆市峰会教会（The Summit Church）辅导牧者

希瑟·纳尔逊（Heather Nelson）是南卡罗来纳州格林维尔市山景基督教辅导中心（Mountain View Christian Counseling）的圣经辅导员，也是《不再羞愧》（Unashamed）一书的作者。



BIBLICAL
COUNSELING
COALITION