

以福音為中心的信仰 6-安息與倍增

講道-蔡維恩牧師

前言：「在疫情中確診，卻得安息」

上個月（5/13）報載台南聖教會主任牧師高敏智，於5月9日得知確診時，腦海中頓時湧現好多「怎麼辦...」，甚至覺得「主啊！我應該是照顧大家的，怎麼是如此光景？」，甚至在PCR 檢查表上填寫職業欄時「台南聖教會牧師」時，流下眼淚來。心情十分挫敗。但之後內在平安、肢體豐盛的愛與協助，也傾倒而來，有感而發，每一個關懷，都好似神親自給予的安慰與鼓勵，上帝的話語也發出光提醒著他：「你們要休息，要知道我是神」！也透由馬太福音第五章「登山寶訓」得到生命的亮光。

5月11日，隔離中的他自清晨甦醒，從高樓望著窗外，感到自己好似一隻籠中小鳥，想飛卻飛不出去，此時，神感動他：「不是不能飛，是要安息。」回想近日講台信息，神正是反覆提到：「你們要休息，要知道我是神！（詩四十六:10）。想到教會此時，未匡列隔離的同工正在服事，空間正在清消，再想到幾位確診的牧者同工，高敏智百感交集：「不是難過，而是一個『新的時候』到了。」深信，每回的新考驗都是蛻變跡象，預備迎接嶄新開始。

教會清消期間，高敏智藉此深刻內省：「神一直祝福，我們就一直往前衝，但有時會少了那份『安息』，所以，我覺得這兩個禮拜，是教會能重新看清楚：神所喜悅的是什麼。」感恩於大家都已打滿三劑疫苗，「藉著 omicron 的症狀比較輕，就這一輪我們來得，然後趕快拿到免疫力，也是很好。」而隔離，更是難得的沉靜時間，藉這「不得不的中斷」，重新調整服事腳步。「我心中一直有一個感動，就是當再出發時，一定是脫胎換骨的，有意想不到的風景。」

常常在生活中遇到逆境考驗，要先來主前求智慧，才能真正面對問題來處理。我們不求凡事一帆風順，但求凡事主能同在，能夠安息度過各種考驗與挑戰。順境時就感謝主，失敗也感謝主，

因為都已盡心力，交託與主，也在主裏喜樂，在事前、事後都得到「安息」。這兩種「安息」是世人永遠無法理解與突破之處，這也是信仰帶給我們最珍貴的禮物。

一、思考的焦點。

1. 在疫情下，如何面對確診以及疫情影響下的工作與家庭問題？是否會在焦慮與挫敗下失去安息？
2. 在我們生命中，如何面對勞苦重擔，能否謙卑地來到主裏得安息與智慧？是否能夠因享受安息，經歷到「危機成為轉機」的加速神蹟？

參考經文：《馬太福音 11 章 28~30 節》

11:28 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。

11:29 我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。

11:30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

二、經文背景

「安息」，是基督信仰中一個特別的用語。創世記中記載，上帝創造一切萬物，祂有工作的時候，也有安息的時候，並且看安息是好。因此，在基督信仰裡，安息成為生命中的重要規律。以色列在 7 天的循環中，稱一天為「安息日」，他們在當中嚴守安息，成為人和上帝關係建立的重要時刻。在創世之初，當人與上帝保持良好連結時，生命中內外的需要都在祂手中。透過「安息」，上帝應許人無須承擔生命中的勞苦重擔。然而對當代基督徒而言，每天仍然在不同的壓力和重擔中度過，彷彿直到離開這世界的時候，才能真正稱為「安息」。

猶太人認為自己是神的選民，他們以敬拜神為人生重要的事，他們相信遵守神的律法便能得神賞賜，這也是他們所盼望追求的目標。但主耶穌卻向他們發出邀請的呼聲：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」為何神的選民，自認

為可從神領受福氣的民族，卻無法得著生命的安息呢？而主耶穌卻說只要到祂那裏就可以得著安息呢？為何當時的猶太人不相信福音的釋放力量，因為他們認為只要照摩西律法，遵守安息日就夠了。

也就是「形式上」遵守「律法」，並不能直接得到安息，如同猶太人遵守「安息日」的文化傳統，而是「實際上」穿透外在「律法」，進入主裏，與之合一，找到找到「真正的合一」。與主合一，不是律法，而是精神上，才能得到真正安息。也就是有「屬靈眼光、詮釋價值」，這就是世俗眼光、猶太人信仰眼光與上帝眼光差距之處。

三、啟示：

(一) 要得安息，就是要放下一切，來到主前

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

(太十一 28)

人生的挫折是一種重擔，壓力。但要如何得著安息呢？主邀請人到祂那裏去，祂就要讓人得著生命的安息，這是主的邀請，也是主的呼聲。當耶穌說，凡勞苦擔重擔的人可以到祂那裡得安息的時候，耶穌自己正親嚐挫折，打擊的滋味。因為當時祂傳道竟然沒有人信，雖然祂行了許多異能，人還是不信（馬太福音十一 20）。可是祂所打發的那七十個門徒，傳道卻大有果效（參路加福音十 17），「我可用甚麼比這世代呢？好像孩童坐在街市上招呼同伴，說：我們向你們吹笛，你們不跳舞；我們向你們舉哀，你們不捶胸。（太十一 16-17）按人來說，這是何等大的失敗，挫折，多麼丟臉。學生工作有效，做師傅的卻無能，多麼難堪。路加福音告訴我們，「正當那時，耶穌被聖靈感動就歡樂了」（路加福音十 21），耶穌能歡樂，心靈平靜不受影響，祂有安息！

要得安息，就是要放下一切，來到主前。第一個直覺就是要來主日禮拜，對猶太人而言，就是遵守「安息日」。猶太人非常注重安息日，視安息日為整個生活的核心。十九世紀猶太學者 Asher Ginsberg 曾說過：「不是猶太人保存了安息日，而是安息日保存了

猶太人。」即使猶太人歷經二千年的流散異邦，但卻沒有受異國文化的薰陶，依然保持猶太人的文化傳統和生活形態，皆因他們重視安息日，重視安息日的家族團聚，以及其中帶出的重要意義，就是「家庭教育」。安息日 Shabbat 的意思是「休息／停止工作」，這是「十誡」中的第四誡：「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－你神當守的安息日。」(出二十8-11)為了遵守「無論何工都不可作」的誡命，猶太拉比就為此定下三十九項不可以在安息日進行的活動。猶太人的安息日從禮拜五的日落開始，到禮拜六的日落結束，這也是猶太人計算一天的方法。在安息日，所有以色列政府部門以及大部分私人企業都關門休息。

要得安息，就是要放下一切，來到主前。守安息日（即我們作主日禮拜）是基本作法與觀念，現代人不宜任意忽略其重要性。「你若在安息日掉轉(或譯：謹慎)你的腳步，在我聖日不以操作為喜樂，稱安息日為可喜樂的，稱耶和華的聖日為可尊重的；而且尊敬這日，不辦自己的私事，不隨自己的私意，不說自己的私話，你就以耶和華為樂。耶和華要使你乘駕地的高處，又以你祖雅各的產業養育你。這是耶和華親口說的。」(賽五十八:13-14)。但得安息當然不止指作禮拜守「安息日」的宗教儀式而已。新約聖經才說：「這樣看來，必另有一安息日的安息為 神的子民存留。因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如 神歇了他的工一樣。所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。」(希伯來書四:9-11)，另有一安息日的安息，就是我們不是遵守舊約律法，而是進入與主耶穌親密關係中，得到真正的安息。

關鍵就在於遇到逆境時，第一個反應是什麼？是用盡自己的資源與能力、聰明來因應危機，還是來到主面前，得安息求智慧？與主聯合的安息，使我們放下一切天然老我的傾向與行動，就是歇了「自己的工」。這違反我們的本性，我們的老我(肉體)非常活躍，安靜不下來，所以我們須要「竭力」，不斷選擇轉向主，選擇順服聖靈，選擇捨己，才能進入這個與主聯合的安息中。

「主耶和華—以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。你們卻說：不然，我們要騎馬奔走。」(以賽亞書三十 15-16 前)「祂不喜悅馬的力大，不喜愛人的腿快。耶和華喜愛敬畏祂，和盼望祂慈愛的人。」(詩一四七:10-11)。

從掃羅與大衛的例子可見。安息的力量，影響一個人的成敗關鍵。掃羅看到非利士人進逼，以色列人離他而去，就按耐不住，勉強獻祭，結果被撒母耳責備，宣告他的王位必不長久。在掃羅身上，我們看不到因倚靠神而有的安息，他不能歇自己的工，卻用天然的手去維護自己的利益，結果適得其反。

大衛卻可以「歇自己的工」，安息在神手中。他兩次放過掃羅，沒有伸手殺他，乃將主權交給神。結果神就將他高舉。

而烏撒見牛失前蹄，約櫃即將傾倒，就伸手扶約櫃，結果卻被神擊殺。他的行動是出於天然的熱心，似乎是為神，卻也是「自己的工」。

「那等候耶和華的，必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」(賽四十:31)等候神，就是侍立在祂面前，享受祂的同在，於是我們就能在安息中，從新得力。

(二) 謙卑順服內在對話必得安息

「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。」(太十一:29)

謙卑代表了主耶穌雖然有著榮耀、尊貴的身分，卻離開祂的寶座，道成肉身來到世上，傳揚得救的福音，讓人能夠離開罪的網綁(腓二 6-8)。謙卑的人，是認識自己，發現自己的人。他會容易發現自己還有不能，不行的時候。肯接受這事實的人，當他遇到挫折，知道是自己的不行，就容易平靜下來，就會有安息。因此，耶穌要我們學，因為人大多數都驕傲，不認識自己，不願意學。耶穌要我們學謙卑，且是心裡的謙卑，這樣無論遇到怎樣的挫折，失敗，都容易接受。人肯接受，心靈就安寧，就有安息。在這裏，主耶穌特別提到祂心裏柔和謙卑(太十一:29)。柔和謙

卑是人面對神的時候的重要態度，也惟有在神面前柔和謙卑，人才可以真真正正的順從祂，才可以得着安息。反之，人若在神面前自高自大，拒絕順從神，就不得着安息。

我須要明白神對我的旨意，並且謙卑的順服，我就會發現，這個軛（十字架）特別適合我，是個容易的軛（十字架）。我若驕傲抗拒，就會覺得這個軛難受，不如別人的軛。所以主不僅要我們背負祂的軛，也要學習祂那柔和謙卑的樣式，這樣我們才會有安息。

例如：舊約雅各的雅博渡口故事。雅博渡口是雅各生命改變的地方。未來到這個渡口，雅各一直為自己從出世便懂得抓的本領自豪。未來到雅博渡口，他不承認以紅豆湯佔哥哥的便宜是錯的（創二五：33）；未來到雅博渡口，他認為瞞騙老父算不了甚麼（創二七：18）；未來到雅博渡口，他覺得與舅父拉班的明爭暗鬥並沒有不對（創三〇：25-30）；

現在，在雅博渡口，他見到上帝，他看到了自己的失敗，自己的錯；

現在，在雅博渡口，上帝的使者摸了他的大腿窩，他與上帝有了接觸，他的生命改變了。“日頭剛出來的時候”，雅各拜別了天使，拄着杖，一拐一拐的，一連七次跪地，俯伏着去見哥哥以掃（創三三：3），請求哥哥原諒，請求以掃不記前嫌；這就是「放下得安息」。每次來到主耶穌面前，實際的經驗，我們並不能直接自然地得到安息，而是經過「與主一場拔河摔跤」的過程，才肯願意放下降服主。因為「我贏，主就輸」「我輸，主就贏」。

（三）安息讓聖靈掌權得勝

「因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太十一 30）

主給人的軛（十字架）是容易輕省的，容易有舒服、良善、恩慈的意思，表示主給人的擔子是舒服的，不是重擔，令人喘不過氣來。主給人的擔子是恩慈，是要帶給人福氣、生命，是要讓人得著生命的安息。未認識主前，是擔自己的擔子，有罪惡的重擔，也有生活的重擔；今天來到主這裏，所擔的是主的擔子，是

學主的樣式，順服主的旨意，為主生活，為主工作，把罪惡的重擔交給主，把生活的重擔交託給主。

我們人生中缺乏安息，往往是因為我們沒有活在神的旨意中，做了很多神沒有要我們做的事，煩惱了很多神沒有要我們煩惱的事，所以充滿勞苦重擔。然而神為我設計的人生，是輕省的，是我能勝任愉快的，因為祂完全認識我，知道我的長處和軟弱。

讓聖靈掌權就能得到真正安息與得勝，我們會經歷「破碎老我到聖靈的新我」就凡到主裏要得著安息的，都要有主的樣式。因為起初人是照著神的形像造的（創一 26）。在聖經中記載了許多耶穌各種屬靈的美德與風範，但總不離主耶穌這裏所說的柔和謙卑——就是對人、對神要有愛心。耶穌「他本有神的形像，不以自己與神同等為搶奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。」（腓立比書二章 6-8 節）

讓聖靈掌權，就要學習聽見主的聲音。就是聽見神說話，得到神的 rhema，知道祂已垂聽禱告，接過我的憂慮重擔，我就可以感謝讚美神，完全安息，只要看祂施行拯救。

以利沙禱告的故事成為我們重要的啟示。神人說：不要懼怕，與我們同在的，比與他們同在的更多。（王下六 16）以利沙禱告說：耶和華阿！求你開這少年人的眼目，使他能看見。耶和華開他的眼目，他就看見滿山有火車火馬圍繞以利沙。（王下六 17）敵人下到以利沙那裡，以利沙禱告耶和華說：求祢使這些人的眼目昏迷。耶和華就照以利沙的話，使他們的眼目昏迷。（王下六 18）

這也就是詩篇 46 篇所說的：你們來看耶和華的作為，看祂使地怎樣荒涼。祂止息刀兵，直到地極；祂折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中。你們要休息(Be still)，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。當我們得到神的 rhema 後，就在信心中安息，放手交給主，不靠自己天然的力量鬥搏，這就尊神為大，讓神掌權。

四、自己的感受

「虛心的人有福了！因為天國是他們的。哀慟的人有福了！因為他們必得安慰（馬太福音五:3-4）。」 隔離時的高敏智牧師，格外安靜，以神的話語為糧，重新得力。回到「登山寶訓」八福，基督徒核心的價值觀。我們才能作鹽作光成為別人的幫助（無論是順境或是逆境）。因為我們不必受別人宗教道德上的批判，只聽到上帝的聲音，就能經歷「安息與加速」。我們就能增強自己「屬靈免疫力」以及「屬靈肌肉」的成長。

「主耶和華以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。」（賽三十:15），歸回（return）就是轉向神：1.把注意力從世界轉向神。2.從自己的道路轉向神的道路，就是悔改。安穩（trust）就是信靠神。危難的時候，不要像無頭蒼蠅，到處求救，乃要轉向神，安息在祂裡面，神必施行拯救。

學習「工作中安息，安息中工作」「我們安息，上帝就工作」以及「詩篇二十三:1-2」安息的處境。是我最喜歡的生命情境。詩篇二十三篇，提供我「四種安息」的思考（身體安息、突破安息，危機安息、主裏安息），是信徒的靈命開始。主耶穌曾說祂是好牧人，好牧人為羊捨命；主若不為我們捨命，我們就沒有靈命。耶和華是我的牧者，因祂賜給我生命，也使我們與祂有了生命上的關係，這就是靈命。青草地及水邊正是信徒的靈修生活，信徒每天需要讀經祈禱，正如羊群每天需要青草及水源，以使生命活潑長進。所以基督徒每日進入安息的祕方，就是讀經禱告。

十誡中的第四誡「當紀念安息日，守為聖日」對基督徒來說，再為熟悉不過。但守安息說來簡單，實際上卻非易事。提出幾點建議：

1、在疲乏前先守安息-「工作中安息」

許多人在事情多如牛毛時，只要體力允許便不斷工作直到力竭。

倘若要進入有果效的安息，就必須更注意長期的行為模式，而非短暫的能量爆發。當人們在工作的興頭上時，抽離確實不太容易。然而他發現休息應該要按照計畫，而非按著感覺。守安息確實需要透過有意識、有紀律的執行。所以「傾聽上帝聲音」重要性。

2、有節奏的安息-「安息中工作」

先了解上帝的旨意，就能經歷「在安息中工作」。在規劃每週行程時會刻意劃出休憩時間，若非如此，工作起來效率較差，也較難樂在其中，也會產生工作過度的罪惡感。然而當休息時間獲得事先安排，工作起來更自由也更有效率。他認為當他盡全力工作，回家後可以將工作拋到腦後並盡情休息，是很棒的滋味。

3、當守安息時就安息-

人在休息日，就要排除電腦、電視以及人事的干擾，避免情緒與心理能量的消耗。社群媒體往往讓生活步調變得快速凌亂。善用社媒可以獲得不少資源，濫用卻能帶來反效果。選擇時間遠離手機與電腦，以便在主日前清空思緒。如何設定界線，協助他人管理對自己立即回應的期望，的確要有智慧在其中。每天單獨會主三次，這就是「安息」的訓練。

4、與家人同守安息

要維持家庭運作有時令人身心俱疲，然而在忙碌的生活中，家庭有時又能適當地轉移我們的注意力。當家長發現自己過勞，最能使靈魂再度甦醒的方式，或許就是帶孩子到公園去好好玩上一場。不要將陪伴孩子視為待辦事項之一，事實上，這是神要人轉移注意力的方式，也是守安息的好機會。

5、學習重擔交託教導-「我們安息，上帝就工作」

守安息關乎個人在工作上的認同、關乎自己索討喜悅的對象、關乎是否以忙碌來逃離不快樂的處境，因此，無法守安息的問題恐

怕比想像中大。

許多時候，過度工作是來自於自我合理化的結果——我們覺得自己必須賣力成就大小事，無法安然告訴自己，其實基督早已為我們成就了一切。「安息就是經歷內心基督的豐富」。在安息日中，最首要的乃是與神恢復團契，因耶穌所做的一切，安然享受自己身為神兒女的身份。有時也需要提醒自己，耶穌就是最真實的安息，如同馬太福音十一章 28 節所告訴我們的：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

「不只是安息日形式，而是安息的實質」

「不只是律法安息，而是與主合一安息」

「不只放下安息，而是承擔的安息」

「不只工作安息，而是安息工作」

「與主一場拔河摔跤」放下降服主，才能安息。因為「我贏，主就輸」「我輸，主就贏」（我完成我應該做的，主會完成祂會完成的事，若我們安息，上帝才能工作。）。

五、結論

人的生命裝滿了沉重的擔子，讓人喘不過氣來。主耶穌知道人的軟弱及需求，祂向人發出邀請：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」你有沉重的擔子嗎？趕快到主的懷裏，將擔子交給主，你必能體會在主裏得享安息的應許。這就是「主日守安息」提供大家安息的一個重要機會，從安息找回與主的關係。

在這世上，人都有謝幕的一天，到時我們將享有天上的安息。但更重要的是，凡在世就來到耶穌面前，並因著信在耶穌基督裡面的人，生命就能得享安息。什麼才是安息？不是等有一天離世了，才是安息！我們相信，當人的生命與基督有連結關係時，就能在主耶穌基督裡面得享安息。

討論題綱：

1. 請分享你對安息的看法？
2. 請分享，你與耶穌基督的關係帶來的改變。
3. 你是否曾在耶穌裡享有安息的經驗呢？請分享。

代禱事項：

1. 請為自己生命中的重擔禱告，讓我們在主裡面得到安息！
2. 請為你所關心未信的朋友代禱，願聖靈動工，帶領他的生命與主相遇。

祈禱文：

愛我們的上帝，求祢幫助我們不單用理性來了解祢的臨在，更能學習如何在生命中經驗祢的同在。願聖靈幫助我們更認識祢，與祢建立深刻的關係，幫助我們在人生重擔中得享屬天安息。願祢透過聖靈的工作，讓我們知道祢應許的真實，也幫助我們在未信者當中，見證祢的大能。奉主耶穌的名求，阿們！

行動參考方案：

1. 在疫情下，再次閱讀今天的經文，思考生命與基督連結的安息！
2. 無論確診與否，順境或逆境，學習在生命經驗中，感受上帝同在的應許。