

第1课

安息日学研经指引/学课·2021年第3季·7~9月
6月26日-7月2日 安息日下午

生活在一个连轴转的社会

阅读本周学课经文

创 2:1-3; 耶 45:1-5; 出20:11; 撒下 7:12; 可 6:30-32; 创 4:1-17。

存心节

“我羡慕渴想耶和华的院宇；我的心肠，我的肉体向永生上帝呼吁。”
(诗篇84:2)

滴答，滴答，滴答。时钟坚定无情地走着。再过两个小时就是安息日了。玛丽看着自己的小公寓叹了口气。孩子们的玩具仍然散落在整个客厅厨房里一片混乱，他们最小的女儿撒拉发烧躺在床上；她答应明天做教堂的招待人员，这意味着他们必须比平时提前30分钟出门。“我希望明天能有一些安静的时间”，玛丽渴望地想着。

与此同时，在城市的另一边，玛丽的丈夫同一人许正在排队为每周的日用品采买付款。交通状况又成了一场噩梦，结帐的队伍很长，每个人似乎都在这个时候出来购物。“我需要休息，我不能再这样下去了！”同一人心里嘀咕着。一定还有比这更有意义的生活。

我们的生活被高峰时段、工作时间、医疗预约、视讯对话、购物和学校活动所支配。无论是搭公共交通工具或骑摩托车，还是开小货车穿梭往返，这些不断与周围世界接触的喧哗声都可能淹没了真正重要的事物。

我们要如何在这样的熙熙攘攘之中得到安息呢？

■ 研究本周学课，为7月3日安息日作预备。

【精疲力尽】

阅读创世记2:1-3。为什么上帝要在世人未觉得疲累前就设立休息日？

在人类尚未被自找的生活压力压垮之前，上帝早已设立了一个标记，一种能唤醒我们记忆的生活模式。这一天将是停下来、好好享受生活的日子，是一个需要生活而不是工作的日子，是一个特别庆祝青草、空气、动物、水、人类，以及最重要的，尊荣那位赐给世人一切好处的创造主的时刻。

这不是随着伊甸园的放逐而终止的一次性邀请。上帝想要确保这个邀请能经得起时间的考验，所以从一开始就将安息日的休息编入了时间的结构里。这个邀请从不间断，一次又一次，每到第七天就会有一个使人安息的创世庆典。

有人可能会认为，世上的劳累应该比两百年前的人们更少。但实际上，即使在现今，我们似乎仍缺乏休息，甚至还会在没有工作时，疯狂地在活动中度过。似乎我们总是来不及；因为无论完成了多少工

作，总还有更多的事待处理。

研究也表明，我们的睡眠越来越少，许多人高度依赖咖啡因来维持生活。尽管拥有更高效能的手机、更快的电脑网络，我们却似乎永远都没有足够的时间。

为何休息对我们而言是重要的，以下的经文对此有何启示？（可6:31；诗4:8；出23:12；申5:14；太11:28。）

创造我们的上帝知道我们的身体需要休息。祂创建了时间周期——夜晚和安息日，为我们提供身体上休息的机会。承认耶稣是我们生命的主也意味着要我们重视排定休息时间的责任。因为，安息日的诫命不仅是个建议，它是一条诫命！

你自己忧虑的生活又是如何呢？你要怎么做才能使身体与灵性体验到上帝要赐给我们的休息呢？

【一事无成】

缺乏睡眠以及因过度劳累而导致筋疲力竭确实是一大问题，但更大的问题是“情感空虚”。当然，缺乏睡眠会加重情绪的试探，使我们感到极度低落。

在耶路撒冷动荡的最后几年，耶利米的书记巴录在经历了巴比伦围攻时的混乱、痛苦和浩劫，以及随之而来的毁灭时，一定常有这样的感觉。

阅读耶利米书45:1-5。写一份针对巴录的情绪健康诊断书。

想像一下，如果上帝亲自向你发信息会是什么样的感觉？巴录直接从上帝宝座那里接收信息（耶45:2）。我们得知这件事发生在“犹大王约西亚的儿子约雅敬第四年”，大约在公元前605年或604年。耶利米书45:3精准的总结了人们在走投无路时的感受。

《圣经》告知我们有关这一时期发生的事件，很明显巴录的抱怨并不是肤浅的哀号。他有充分的理由感到灰心丧志。许多不幸的事正在发

生，而且还有更多将接踵而来。

上帝如何回应巴录的伤痛？阅读耶利米书45:4、5。

上帝对巴录痛苦的回应提醒了我们一件事，那就是上帝的绝望和痛苦一定比巴录更大。祂曾经建造了耶路撒冷，而今却要将它拆毁；祂栽种了以色列作为上等的葡萄树（以赛亚书5:1-7），现在却要将它拔出，使他们遭掳。这原不是耶和华对祂百姓的意念，却因他们的背叛而发生。

但对巴录而言，隧道尽头仍有亮光。上帝必保全巴录的生命，甚至在毁灭、被掳、失落的时候。

再次阅读上帝对巴录所说的话。我们能从其中得到什么信息呢？也就是说，不论我们的境遇如何，上帝最终还是站在我们这边，这说明了什么？

【旧约所定义的安息】

是的，我们都需要安息，这就是为何此一主题贯穿整本《圣经》。虽然上帝创造我们是为了让我们活动，但这活动也需要伴随着休息。

例如旧约《圣经》使用了许多跟安息有关的词汇。创世记2:2-3形容第一个第七日的休息时，使用了名词“安息日”的动词形式“shabbat”，意思为“停止工作、休息、休假”。这个相同的动词在出埃及记5:5中以使役动词（命令他人动作）的形式出现，意思是“使某人从工作中休息”；愤怒的法老就指责摩西“叫他们歇下担子”。

在第四条诫命中，上帝在第七日的“安息”是以希伯来文“nuakh”这个字来表达（出20:11；申5:14）。这个动词在约伯记3:13译成“安睡”，在民数记10:36用在约柜时译为“停住”，而在列王纪下2:15用在以利亚的灵时被译为“感动”以利沙。

另一个重要动词是希伯来文“shaqat”，代表“安息，放松，安静”。它在约书亚记11:23中被使用，用来描述他成功征服迦南地后，国中“太平”没有争战。在《约书亚记》和《士师记》中，这个词经常用来表示“太平”。

动词“raga'”也用来表示安息。在

申命记对于不顺服的警告中，上帝告诉以色列人他们在被掳之地必不得“安逸”（申28:65）。同样的动词在耶利米书50:34也使役动词出现，描述主有能力赐下安息。

阅读申命记31:16和撒母耳记下7:12。
这里说的是什么样的安息？

这两个章节都使用了动词“shakab”表达，字面意思是“躺卧、睡觉”。在上帝与大卫立的约中，上帝应许未来的以色列王“寿数满足、与你列祖同睡的时候，我必使你的后裔接续你的位；我也必坚定他的国”（撒下7:12）。许多（以上所提的并非全部）表示安息的希伯来文动词帮助我们理解，安息的神学意义并不只是透过一两个特定词汇表达。我们需要在个人和群体中安息。安息会影响我们的身体、社交和情感，它不仅局限于安息日而已。

死亡确实是我们的一个仇敌，但它总有一天会被消灭。所以，无论我们多么哀悼和怀念已逝者，至少现在我们知道他们已经安息了，为什么这样的想法会让我们感到安慰？

【新约中的安息】

在新约，“安息”经常以希腊文“anapauō”这个动词出现，意思是“休息、放松、更新”。它被用在耶稣最著名、有关安息的论述之中，马太福音11:28说“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”。它可以指身体上的安息（太26:45）。在最后向哥林多信徒的问安中，保罗表达了他的喜悦，因为朋友的到来使他的心里“快活”（编注：与原文“更新”同字）（林前16:18）。

另一个表示安息的动词是希腊文“hēsychazō”。它描述门徒们在安息日的安息与耶稣在坟墓里的安息相同（路23:56）。但它也用来描述一种安静的生活（帖前4:11），以及表示某人没有异议而保持的安静（徒11:18）。

在希伯来书4:4，论到第七日上帝就歇了祂一切的工，所使用的希腊文动词是katapauō“使停止，带来安息，安息”，呼应了旧约的希腊文译本（七十士译本）的翻译。有趣的是，这个动词在新约多数都出现在希伯来书第4章。

阅读马可福音6:30-32。虽然当时还有很多事工要做，但为什么耶稣叫

祂的门徒们到旷野去歇一歇呢？当你思考这个问题时，请阅读马可福音第6章的上下文。

“你们来，同我……去歇一歇”（可6:31）并不是一种邀请。它是以命令形式说出，也是一个吩咐。耶稣关心门徒们的身心健康。他们刚从一次大规模的布道旅行回来，之前耶稣差遣他们两个两个出去传道（可6:7）。马可福音6:30描述了他们兴奋归来的心情。他们的心一定非常充实，渴望与耶稣分享他们的胜利和挫折。然而，耶稣叫他们先去歇一歇。马可福音对此也作出解释“这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫”（可6:31）。在上帝的事工上过于操劳对门徒来说也是重大的挑战。耶稣提醒我们，我们需要透过有规划的休息来管理心灵和情感上的健康。

有什么方法可以帮助并解除你当地教会的牧师或长老、或认识的人因服侍导致的疲累？你能做些什么来表达感谢并帮助这个人得到安息呢？

【不得安息的流离飘荡】

阅读创世记4:1-12。是什么使该隐在地上“流离飘荡”（创4:12）？

《圣经》没有明确说明为什么上帝看重亚伯和他的供物，却不看重该隐的（创4:4、5），但我们知道个中原因。“该隐来到上帝的面前，对应许的牺牲和必须奉献的赎罪祭，心中满怀着埋怨和不信。他的祭物并没有悔罪的表现。他像现今的许多人一样，觉得如果完全依着上帝所设立的计划，把他的得救问题完全交托于所应许之救主的赎罪，就是承认自己的软弱。他拣选了依靠自己的方法。他要仗着自己的功德。”（怀爱伦，《先祖与先知》，第72页）

当上帝说该隐“必流离飘荡在地上”时，这件事并不是上帝所导致；相反的，这是他犯罪和不服从的结果。当该隐无法从上帝那里得到安息时，便发现他也无法再从其他地方找到真正的安息了。

“看中”的希伯来文（创4:4）也可以翻译成“仔细观察、谨慎考量”。上帝仔细观察、谨慎考量的重点不

是祭物，而是献祭者的态度。上帝拒绝该隐作为祭物的水果不是因祂善变和武断。反之，它描述了上帝仔细观察、谨慎考量献祭者的品格、态度和动机的过程。这是一个查案审判的绝佳范例。

阅读创世记4:13-17，请描述该隐对上帝审判的反应。

当我们试图逃离上帝的同在时，我们就无法得到安息。我们试图用其他事物、人际关系或忙碌的生活来填补对上帝恩典的渴望。该隐开始建立他的王朝和城市。这两者都是伟大的成就，也体现了决心和精力，但一个不信上帝的朝代和一个叛逆的城市，最终都将一事无成。

即使我们最终像平常一样承受了罪的后果，我们如何能学会接受十字架给我们的饶恕呢？

进修资料

“在拉比们看来，不停的忙碌是宗教的总归。他们专靠外表的仪式来表现自己高度的虔诚。这样，他们的心灵就与上帝隔离而走上骄傲自负的道路。今日同样的危险依然存在。由于活动的范围扩大，人们在从事任何上帝的工作上获得成功时，就有靠人为的计划和方法的危险。出现少作祷告、少有信心的倾向。我们也有像门徒一样的危险，就是忘记自己必须依靠上帝，而想让自己的活动来作‘救主’。我们必须时时仰望耶稣，认清获得成功的是他的能力。我们固然要为拯救迷失的人热心工作，但我们也必须花时间来默想、祈祷、研读上帝的话。惟有那经过多次祈祷而成就的工作，并赖基督的功劳而成圣的工作，才能显明它所发生的善良的效力。”（怀爱伦，《历代愿望》，第362页）

讨论问题

1 想掌控一切、希望自己能随传随到、试图活在一个超越现实、却不是上帝所赐予之生活模式的持续压力当中，会让人在身、心、灵上生病。你

的教会如何成为接纳疲累之人与渴望安息之人的地方？

2 是否我们太忙了，甚至是在为上帝做工时也过于忙碌？思考马可福音6:30-32耶稣和门徒们的故事，并在安息日学班上讨论它的应用。

3 在1899年，一项速度的记录被打破。有人曾经以每小时39.24英里（约63公里）的速度开着一辆车！当然，今天汽车的速度要比这快得多。我们手机处理器的速度比上一代最快的大型电脑更快。航空旅行也比以前更快，而且还会越来越快。关键是，几乎我们今天所做的每件事都比过去更快完成，但又如何呢？我们仍然感到匆忙，缺乏足够的休息。这告诉了我们什么有关人类的本质？为何上帝把安息看得如此重要，以至于将它列为祂的诫命之一？

4 请深思在犯罪之前的伊甸园里，安息日就已经被设立。除了这个真理的神学意涵之外，这告诉了我们什么即使在一个无罪、完美的世界也需要安息的启示？