

早前因弄傷了腳，在康復的過程中不能迅速行走。對於平時步伐比較急速的我，要學習慢慢走路，自然不太習慣。但這也提醒了我有關「停止」的功課。

「停止」的觀念在聖經中初出現於創世記二章 2~3 節：「到第七日，神造物的工已經完畢，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神賜福給第七日，定為聖日；因為在這日，神歇了他一切創造的工，就安息了。」原來，「安息」有「停止」之意；當上帝完成了造物之工，就停下來安息了。「停止」也是上帝誠命的一部份：「當記念安息日，守為聖日」（出二十 8~11）；「要遵守安息日為聖日，照著耶和華你神吩咐你的」（申五 12~15，《新譯本》）。這誠命挑戰神的子民，要把安息日從平常的生活中分別出來，停止一切的工作，特此記念上帝創造及拯救的作為。

基督徒不會對此誠命感到陌生，但要遵從卻是何其的難。現代人生活節奏迅速，停止工作是一件多麼奢侈的事！在假日，就算我們不是身處公司，手仍能透過資訊科技繼續工作，內心對工作的思慮就不用提了。

唐慕華在《俗世中的安息日操練》一書中，引導讀者認識猶太人的傳統，藉此幫助基督徒實踐安息日。唐氏挑戰讀者在主日中「停止」一切工作，此而得以重拾生活中久違了的「休息」、「擁抱」和「享受」。當有人質疑：我太多事情要做了，不可能一整天不工作；唐氏會回應：如果你能用一天守安息日，我保證你能在其餘的日子完成更多的工作！但唐氏也強調不要將此規條化，使之成為了「律法主義」；雖然她個人選擇主日一整天都停止工作，但讀者可按自己的情況而行，重要的是在安息日的實踐上有行動。

唐氏提供了具體的建議。她鼓勵讀者在星期六晚，先將所有工作材料收藏或收拾整齊，將工作從心中驅走。在睡覺之前，先為到翌日的運用禱告，能以好好親近神。然後讓一切焦慮從心中盡除，帶著喜樂平安的心上床睡覺。

求神幫助我們，願意回轉，遵從安息日的誠命，從而更深經歷神要因此賜下的福氣！