

安息是上帝創造秩序的一部分，安息的目的是讓人敬拜上帝，放下其它事務，專心服事上帝。安息的部分除了為人提供身心歇息的機會外，亦教導人學習交託的功課。有些人有錯誤的想法，以為參加主日崇拜是犧牲休息及家庭生活的時間。其實，基督徒需要適當的事奉，主日崇拜亦使人享受安息，重新得力。此外，主耶穌亦在繁忙的傳道工作中，尋求寧靜安息的機會。因此，我們也需要定時定期退修，歸回上帝所賜的安息，從不同角度思考，參考別人的經驗，使我們經常有新的靈感和創意，繼續參與上帝的工作¹。以上內容有以下啟發：

安息是神的命定：創 2: 1-3 「天地萬物都造齊了。到第七日，上帝造物的工已經完畢，就在第七日歇了他一切的工，**安息**了。上帝賜福給第七日，定為**聖日**；因為在這日，上帝歇了他一切創造的工，就**安息**了。」雖然，我們現在是七日頭一日敬拜神，但是基督徒當明白主耶穌已經在七日的頭一日為我們復活了，所以，正統教會將轉移到主日敬拜神是恰當的，成為一個慶典，慶祝主的復活。其真理出於馬可福音 2:27-28 耶穌對他們說：「**安息日**是為人設立的，人不是為**安息日**設立的。所以，人子也是**安息日**的主。」而最終極目的仍是叫人**得安息**。

神兒女透過休息認識神：詩 46:10 你們要**休息**，要知道我是上帝！「**休息**」的意思是停下來、靜止勿動、放鬆交托。神兒女不應像未信主的人，每天只為世務勞苦，一生就營營役役地過去，不問其所作的意義為何？無奈直到我們身體產生強烈訊號或大毛病才被迫停下來，思考神教導的功課。相反，我們如果能建立日常的靈修習慣，你必會在循環不息的靈糧中從中得力，也鼓勵每年定期有兩三天的退修去安靜整理自己，從新得力。經歷以賽亞先知所言：「你們得力在乎平靜安穩。」

神預備安息年歸回安息：感謝主在宣愛家事奉七年之後，於十一月將有安息年進修的時間，讓我可以學習歸回安息，在主裡重新得力。其間有再度學習和提升自己的機會，也能整合過去的事奉，為牧養事奉要走更長遠的路作好準備，在下一階段的服事更有能力和事奉的果效。

¹ 郭鴻標、黃錫木主編。〈憑祢恩言〉。香港：基道，2004。頁 71。