

安息的禮物



課前引言

你每天晚上有幾個鐘頭的睡眠？如果你沒有足夠的睡眠，是什麼事讓你無法入睡？

有些人對於他們睡眠極少而沾沾自喜。「我每晚只需四小時的睡眠。」他們覺得一夜長眠就像是個懶惰的象徵。有些人則是度假或是一晚休息就感到愧疚。你是否也有過這樣的感覺？我們都看重賣力地工作，卻忽略了休息也一樣的重要。既使神在創造完了世界之後，祂自己也休息。安息是來自於上帝的禮物，而且祂要我們接受並享受這個禮物。

字辭庫

rod (n)

杆；竿

staff (n)

手杖

banquet (n)

筵席

honored (adj)	受尊重的
brim (n)	邊緣
everlasting (adj)	永遠的；永恆的
exhausted (n)	疲憊的
renewed (adj)	更新的
yoke (n)	軛
humble (adj)	謙卑的

神的話 (現代中譯本修訂本)

詩篇二十三篇：1 - 6

1 上主是我的牧者；我一無缺乏。2 祂讓我躺臥在青草地上，領我到安靜的溪水邊。3 祂使我心靈復甦。祂照著應許導我走正路。4 縱使走過陰森山谷，我也不怕災害；因為祢與我同在——祢用杖領我，用棍護我。5 在敵人面前，祢為我擺設盛筵，待我如上賓，斟滿我的杯。6 祢的恩惠慈愛終生不離我；我要永遠住在祢殿宇中。

詩篇四十六篇：10

你們要休息，要知道我是 神！（和合本）

以賽亞書四十章：28 - 31

28 你不知道嗎？你沒有聽見嗎？上主是永恆的上帝。祂創造了全世界。祂不疲乏，也不困倦；祂的智慧高深莫測。29 祂賜力量給疲乏的人；祂賜力氣給困倦的人。30 年輕人會疲乏；強壯的青年也會困倦。31 但是倚靠上主的人，充沛的精力源源不絕。他們會像老鷹一樣張開翅膀；他們奔跑不疲乏；他們行走不困倦。

馬太福音十一章：28 - 30

「來吧，所有勞苦、背負重擔的人都到我這裏來！我要使你們得安息。29 你們要負起我的軛，跟我學，因為我的心柔和謙卑。這樣，你們就可以得到安息。30 我的軛是容易負的；我的擔子是輕省的。」

進深研究，請參見創世記二十二：2；耶利米書十七：21-27；以及希伯來書四章

想一想

1. 上帝怎樣照顧我們？祂賞賜我們哪些東西？(詩篇二十三篇：1-4)

2. 什麼會終生與我們同在？(詩篇二十三篇六節)

3. 你認為詩篇四十六篇第十節的意思是什麼？我們如何能每天經歷這個呢？

4. 以賽亞書四十：28說，「上帝不疲乏，也不困倦」。如果這是真的，你想為什麼祂要安息呢？

5. 如果我們堅信上帝會幫助我們，那會有什麼事發生呢？(以賽亞書四十：31)

6. 耶穌怎樣描述祂自己？(馬太福音十一：29) 我們要怎樣對人更柔和謙卑呢？

付諸行動

1. 耶穌說祂的擔子是輕省的，可是有時候我們卻感覺沉重。我們怎麼在為賣力地服事耶穌與安息時刻中找到平衡點？
2. 當人想到安息，他們通常會想到停止活動，得到多一點的睡眠。不過，安息也可來自倒空我們心思中的愁煩掛慮，定睛在那美好的事物上。試著來思想以下的經文：

詩篇三篇：5

詩篇六十八篇：5 - 6

詩篇一百三十六篇

詩篇第一百三十九篇：1 - 18

哥林多後書一：3 - 4

彼得前書五：7

背經文

詩篇第四篇：8

我一躺下來，安然進入夢鄉；上主啊，只有祢能保守我安全。