



改变一切的 那一天

我进入安息日安息的旅程

凭着祂的恩典给祂的仆人 斯科特

录

◆ 献词	第4页
◆ 关于作者	第5页
◆ 序言 / 前言	第6页
◆ 温馨提醒：给读者的一段话	第8页
✦ 第一章：当纪念安息日.....但我们真的纪念了吗？	第10页
✦ 第二章：安息日不仅仅是休息一天	第13页
✦ 第三章：律法主义还是自由？	第17页
✦ 第四章：从信念到委身	第19页
✦ 第五章：为你的安息日争战	第21页
✦ 第六章：脱离无休止劳碌的捆绑	第24页
✦ 第七章：安息日的初熟果子	第26页
✦ 第八章：安居于安息之中	第29页
✦ 第九章：回望复兴——在遗忘之前学习	第31页
✦ 第十章：神圣的启示——在安息中领受神的启示	第33页
✦ 第十一章：每日的安息——把灵修安静时间活成一种生活方式	第35页
✦ 第十二章：艰难的选择——在这个永不停歇的世界中信靠神	第38页
✦ 附加篇：领导力成长曲线——从求生到降服	第41页

献词

这本书，是献给你的。

如果你曾经努力过——真的竭尽全力地努力过——为了主、为了事工、为了他人，不断地摆上自己，如今却感到疲惫不堪、心力交瘁，甚至已经到了精疲力尽的地步……

这本书，是献给你的。

如果你刚刚踏上信仰的旅程，满怀热情地渴望服事神，却已经开始感受到那种不断“做、做、做”的压力，追逐着别人所定义的成功……

这本书，是献给你的。

如果你曾经阅读圣经——尤其是旧约——在内心深处，你对神所启示的道路、祂所设立的生活节奏，以及祂的诫命产生了深深的共鸣……

后来却因为别人的批评而退缩，被告知这是律法主义，是过时的，甚至是危险的……

于是，你始终没有勇气真正走上那条道路……

这本书，是献给你的。

如果你曾经感觉到，属灵的生命一定不只是每周勉强撑过一天又一天……

如果你一直渴望能够停下来，深深呼吸，真正安息，只是单单与祂同在，不再背负必须不断表现、不断证明自己的压力……

那么，请你知道，

你并不孤单。

而这本书，就是献给你的。

它献给那位疲惫却依然敬拜神的人；献给那位忠心服事，却渐渐忘记如何安静等候神的仆人；也献给那位拥有异象，却已经渐渐耗尽力量的领袖。

如果你曾轻声对自己说过：

“难道生命真的只有这样吗？一定还有更多吧……”

答案是：是的，确实还有更多。

有一种安息的节奏，一直在那里等候着你。

那是天父赐下的礼物。

不是重担。

不是规条。

而是一份神圣的邀请——邀请你回家，回到祂的同在，回到祂所赐的平安，回到祂起初为你所设计生命样式。

这本书，是献给你的。

更重要的是，

祂，也是为了你。

改变一切的那一天：我进入安息日安息的旅程

序言 / 前言

恢复真正的安息

在人生的那个阶段，我同时承担着国内与国际的事工，在监狱、教会、戒毒康复中心、难民营以及领袖培训学校之间不停奔走，不断地付出、不断地前行、不断地服事。在大多数人眼中，我似乎正活在神所呼召我的丰满旨意中。

但在内心深处……

我累了。

不仅仅是身体疲惫，而是灵魂深处的疲惫。

那是一种你不会立刻察觉的疲惫，因为它已经成为一种常态。尤其是在今天这个文化里，精疲力竭几乎被当作一种荣耀的徽章，而休息却常常被误认为是懒惰。

当“不断去做”成为你唯一熟悉的生活方式——当你从小就是这样被培养、被训练，甚至因此不断受到称赞——你就不会去质疑它。你只会继续向前冲，因为你以为这就是忠心；你以为神更喜悦你的忙碌，而不是你生命中的留白；你以为不断付出才是属灵，却从来没有人告诉你：安息不是一个建议，而是一条诫命。

“当記念安息日，守为圣日。六日要劳碌做你一切的工，但第七日是向耶和华你神当守的安息日……”
——出埃及记 20:8-10

回想起来，我所接受的门徒训练，是不断向前冲，而不是学习享受神；是学习如何行动，而不是学习如何停下来；是学习如何服事，却没有学习如何停止自己的工作，安静在神面前。

直到有一天，我的一位挚友罗布（Rob）对我说了一句话，穿透了我生命中所有的喧嚣：

“Scott，我会为我的安息日而争战。”

就是这句简短的话，刺透了多年事工忙碌所形成的层层噪音，在我的灵里面点燃了一道火花。

我立刻回答他说：

“人不会为律法主义而争战。律法主义不会带来平安，也不会带来满足。人只会为那些真正赐生命的事而争战。”

就在那一刻，我里面仿佛亮起了一道光。

那一刻，我仿佛听见神对我说：

“你已经学会了如何带领别人，现在，让我来教你如何安息。”

“你已经愿意为我舍弃自己的生命，现在，让我来恢复你的生命。”

那一天，成为我一段全新旅程的开始。

是一段回归起初的旅程。

回到神最初设立的生命节奏——不仅仅是赐给以色列人的，也是赐给全人类的。

回到那个在罪进入世界以前，神就已经赐福并分别为圣的日子。

“神赐福给第七日，将这日分别为圣，因为在这日，神歇了祂一切创造的工，就安息了。”

——创世记 2:3

后来我才真正明白：

安息日从来不是关于神禁止我做什么。

而是关于神一直渴望赐给我什么——只要我愿意慢下来，并且领受。

平安。

同在。

供应。

属天的眼光。

医治。

完全。

以及与神重新建立亲密的关系。

这不是一本鼓励人走向律法主义，也不是一本要求人用僵化方式守安息日的书。

这是一本关于找回那些曾经被偷走的东西的书——找回神起初为我们设计、充满恩典的生命节奏。

我深深相信，安息日不仅是现代教会最被忽略的属灵操练之一，更是撒但攻击最猛烈的领域之一。

因为仇敌知道：

一个真正懂得安息的信徒，是极其危险的。

一个懂得安静等候神的人，就懂得如何听见神的声音。

一个活在天国节奏中的人，当烈火临到时，不会轻易耗尽，不会轻易倒下，也不会轻易放弃。

“你们得救在乎归回安息；你们得力在乎平静安稳……”

——以赛亚书 30:15

所以，如果你已经疲惫不堪，感到压力重重，甚至只是靠着最后一点力量勉强坚持……

那么，这本书就是向你发出的邀请。

不是邀请你再承担一个新的属灵任务。

而是邀请你卸下那些神从未要你背负的重担。

来吧。

坐下来。

深呼吸。

进入安息。

重新发现那因停止自己工作而来的喜乐。

愿安息日，也像在我生命中一样，成为你生命中最重要的一天——一旦需要，我愿意为它而争战。

这是属于祂的一天，也是我与祂同在的一天——这是我与我的神相交的一天。

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”

——马太福音 11:28

这本书邀请你进入同样的生命节奏。

不是更多的规条，不是更严格的传统。

而是进入神恢复的大能，享受祂真实的同在，并重新体验那份单单与神同在的喜乐。

欢迎来到那改变我一生的一天。

欢迎进入安息日的安息。

开始之前：一段真诚的话与温馨的提醒

在你翻开下一页之前，我想真诚地和你说几句话。

大多数人在开始一种新的属灵操练时，都会带着信心，同时也难免带着一点期待。我们听见别人分享神如何在他们生命中工作，看见他们生命所结出的果子，也感受到圣灵在我们心里的感动。于是，我们也开始尝试，希望神同样能够医治我们生命中那些缺乏、破碎或疲惫的地方。

这并没有错。

事实上，每一个新的开始，都需要信心。

但这里有一个需要留意的危险。

如果我们的内心没有持续降服于神，我们就可能开始依赖一种方法，而不是依靠天父；执着于一种模式，却失去了祂的同在；把属灵生活变成一种制度，却忽略了与神真实的关系。

这绝不是本书的目的。

这不是一本教导人如何守安息日的规则手册。

它不是一本隐藏秘诀的指南。

这是我个人的见证。

是一段真实的旅程。

也是一份对你我生命的邀请和挑战。

邀请我们停下来，安静下来，进入安息，并重新回到神起初为人所设计的生命节奏。

至于你如何实践安息日，在什么时候实践，以什么方式实践，都应该由住在你里面的圣灵亲自引导。

因此，请把这本书当作一个引导，而不是一本规定。

愿它唤醒你心中对神更深的渴望。

愿它帮助你面对那些一直充满你生活的喧闹、忙碌、挣扎，甚至那些使你不停奔跑的惧怕。

但不要试着完全复制我的经历。

要去问神：

“主啊，我的安息日应该是什么样子？”

“你创造我时，是怎样设计我进入安息的？”

然后，就顺服祂的带领。

因为，这不仅仅关乎一天。

这关乎一位神。

让我们不仅恢复安息日的实践，

更让我们重新回到设立安息日的那一位面前。

还有一件事，是我越来越珍惜、越来越感恩的。

每一个星期六——我的安息日——早已不仅仅是暂停工作的日子。

它已经成为我与神相约的日子。

不仅是我的心灵得安息的时候，

更是神向我赐下启示的时候。

仿佛天门敞开，圣灵把我未来一周所需要的一切都浇灌下来。

祂赐给我清楚的方向。

更新我的力量。

坚定我的脚步。

我不用拼命去寻找这些。

我只是安静地坐在祂面前，

祂就不断充满我。

随后，在每一个工作日的清晨，当我起来安静灵修时，就好像主一点一点地打开安息日所赐下的属天供应。

祂每天向我显明当天所需要的恩典。

一天。

一步。

一份启示。

都是建立在安息日所领受的根基之上。

过去，我一直以为，

安息，就是暂时离开事奉。

如今，我终于明白，

在基督里的安息，本身就是事奉。

安息日，不只是停止工作。

而是学习领受。

它不是消极的不作为。

而是让自己的生命重新与神对齐。

第一章——“当記念安息日……但我们真的記念了吗？”

“当記念安息日，守为圣日。六日要劳碌做你一切的工，但第七日是向耶和华你神当守的安息日……”

——出埃及记 20:8-10

很多年来，我读到这条诫命时，总会点点头表示认同，然后又继续匆匆忙忙地从它身边走过去。

我总是很忙。我告诉自己，这些都是正当的理由。服事、门徒训练、福音外展、带领团队、照顾家庭、辅导他人——服事主几乎成了我全天候、全身心投入的使命。我把安息日看成一个观念，也许是一个不错的建议，也可能只是一个古老文化留下来的传统，却从未把它当作一条自己必须顺服的诫命，更没有真正明白它的意义。

坦白说，我一直以为，不停下来才是真正的忠心。我把忙碌的生活节奏当成一种荣耀。我把果子与精疲力竭混为一谈。不知不觉中，我甚至把安息等同于软弱。

然而，在多年不断服事别人之后，我终于撞上了一堵从未预料到的墙。我的身体已经疲惫不堪，我的内心早已筋疲力尽。虽然我里面仍然火热地爱着神，但我的灵，却因长期不断地付出，却没有真正与神安静同行的节奏，而渐渐变得枯竭。

感谢神，祂赐给我一位真正的朋友，一位在基督里的弟兄——罗布（Rob）。他从我生命改变的起初就一直陪伴着我。他亲眼见证了我出狱后的改变，也陪伴我走过三十多年事工中的高山与低谷。连续两三年的时间，他不断温柔地提醒我：

“Scott，你必须慢下来。你需要进入主所赐的安息。”

可是，我一次又一次地抗拒。我不断为自己辩解，把自己的忙碌属灵化，也不断合理化自己的生活方式。我告诉自己，我只是忠心服事神而已。甚至有时候，因为听见许多人对新约安息日不同的解释，我还把安息日贴上了“律法主义”的标签。说到底，我其实不愿意面对一个事实——真正停下来，会意味着什么。

可是，我仍然靠着最后一点力量继续奔跑。直到有一天，我彻底崩溃了。我终于愿意向神，也向自己，诚实面对。

我祷告说：

“主啊，我真的累了。我还不能完全明白关于安息日的一切，但如果祢正在借着这件事向我说话，我愿意看见，我愿意学习。”

就是这样一个简单的降服，打开了一扇新的门。而之后所发生的一切，彻底改变了我的生命。

被遗忘的祝福

安息日不仅仅是停止工作。

它是回到神起初的设计。

它是灵魂重新归位的机会。

它是神亲自设立的保护，使我们的生命保持健康、完整、平衡，并重新拥有属天的眼光。

过去，我一直认为，复兴来自做得更多。

如今，我知道，真正的复兴，是从安息开始的。

当我们停止挣扎的时候，神就开始向我们说话。

安息日不仅仅是一天，它更是在宣告：神已经足够，而我并不是。它提醒我，我的身份不是建立在我的工作成果上，而是建立在祂的同在里。即使我停止工作，祂仍然在工作。停止，不是软弱；停止，是敬拜。

什么改变了我？

这一切并不是一夜之间发生的。我并没有突然拥有一个完美的安息日计划，但我开始尊重神所设立的安息原则。我开始留意整本圣经所启示的生命节奏——神创造万物之后安息；耶稣即使在神迹不断发生的时候，也常常退到安静的地方；初代教会不是靠不断努力，而是活在与主持续连接的生命里。

而这一切，慢慢改变了我。

我的心变得柔软了。

我的思想变得清晰了。

我的耳朵更容易听见神的声音。

我的人生优先次序也重新调整了。

我终于发现，安息日真正考验的，不是你愿不愿意停止工作，而是你愿不愿意信靠神。相信神在我降服的时候，比我拼命努力的时候，更能够成就祂的工作。

一次神圣的打断

后来，我不得不为这些年来忽略这份礼物向神悔改。

因为，安息日本来就是一份礼物，而不是一种定罪。

如今，多年过去，当我回头再看，我常常忍不住问自己：

我的疲惫，有多少其实是自己造成的？

只是因为，我拒绝进入神所赐的安息。

让我们认真问几个问题

会不会，我们与神同行时，最缺少的一块，正是我们每个星期都匆匆忽略过去的那一天？

如果复兴不是从更多努力开始，而是从刻意安静开始，会怎样？

如果顺服这个早已被遗忘的生命节奏，正是神恢复我们个人、家庭和事工的根基，又会怎样？

如果我们今天努力应付的精疲力竭，原本可以因为守住神分别为圣的那一天而避免，又会怎样？

如果我们一直渴望听见神的声音，其实正等待在我们一直逃避的安静里，又会怎样？

现在，请停下来

在继续往下读之前，请先深深吸一口气。

不要急着分析。

不要急着想着下一章。

只要安静地问自己：

我是真的记念了安息日，还是只是记得这节经文？

我是不是一直活得好像安息只是一个可有可无的选择？

神今天邀请我放下什么，好让我真正领受祂要赐给我的？

这一章不是为了给你压力。

而是给你一份许可。

许可你停下来。

许可你安静聆听。

许可你领受那些原本就不是靠自己努力赚来的恩典。

今天的邀请

不要只是继续往下阅读。

请先停下来。

向主祷告：

“主啊，我的安息日应该是什么样子？这些年来，我在哪些地方忽略了它？如今，祢正怎样呼召我回到祢面前？”

你不需要先拥有一个完美的计划，才开始进入安息。

你只需要，愿意开始。

第二章——不仅仅是休息一天

“到第七日，神造物的工已经完成，就在第七日歇了祂一切所做的工。神赐福给第七日，将这日分别为圣……”
——创世记 2:2-3

如果我们诚实一点，大多数人都把安息日当作一个属灵的“休息日”——如果刚好符合我们的时间安排，就觉得很好；如果事情太忙，就认为可以暂时放在一边。我过去也是这样。

很多年来，即使是在服事中，我也是用自己一周完成了多少事情来衡量这一周。星期天来了又过去，就像只是为了迎接下一周继续忙碌而按下“重新开始”的按钮。是的，我去教会。是的，我用口尊崇主，也服事祂的百姓。但在我的心里，在我的思想里呢？我并没有真正停止。我没有真正安息。我没有真正享受祂。我只是一直在撑着。

希伯来文的根源：Shabbat (安息日)

希伯来文 **Shabbat** (שבת) 并不仅仅意味着“休息”。

它的意思包括：

停止。

完全停下来。

深深地安息。

享受其中。

它不仅仅是睡个午觉，或把自己的行程清空。

它意味着让你的整个生命——身体、魂和灵——重新与神自己的节奏对齐。它意味着重新记得神是谁，也记得你不是神。它意味着离开依靠自己的生活，进入对神神圣的信靠。

最让我震撼的是这一点：安息日并不是后来才加上的一条诫命。

它从创造开始，就已经织入了整个创造的秩序之中。

在罪还没有进入世界以前，

在羞耻还没有出现以前，

在人还没有开始拼命挣扎以前，

就已经有了安息。

神自己安息了。

不是因为祂疲倦了，

而是因为祂已经完成了。

祂停下来。

祂观看。

祂享受自己所完成的一切。

“神赐福给第七日，将这日分别为圣。”

——创世记 2:3

神没有称工作的成果为圣。

祂称安息为圣。

从“完成星期天”到预备进入 Shabbat (安息日)

过去，我总是把星期天当作一项必须完成的任务：

✓ 去教会

✓ 讲道或教导

✓ 与人握手、微笑、服事

✓ 回家，然后开始面对下一周的各种工作

但是，当我开始真正接受这个真理——安息日不仅仅是一项属灵责任，更是神亲自发出的邀请——我的生命开始发生改变。

我开始用不同的心来预备自己。

我不再只是去参加星期天的聚会。

我是在预备进入 Shabbat（安息日）。

进入一个分别为圣的空间。

进入放慢脚步。

进入安静聆听。

我开始问自己：

如果安息日不仅仅是恢复体力，会不会它真正带来的是与神重新连接？

它如何重新塑造了我的生命

这样的改变，开始改变我的一切。

我的内心——我不再活得好像整个世界都压在我的肩膀上。我开始用不同的方式呼吸。我越来越信靠神，也越来越少靠自己挣扎。

我的家庭——我们生活的节奏慢了下来。一起吃饭变得神圣。彼此的谈话更加深入。笑声回来了。安息开始成为我们家庭文化的一部分，而不再只是不断忙碌。

我的身体——长期的疲惫和内心持续的压力开始慢慢减轻。虽然不是一夜之间完全消失，但它已经不再控制我的生命。

我的属灵听觉——我发现自己越来越容易听见神的声音。当我的思想不再不停奔跑时，我终于有空间去领受神。我开始从安息中生活，而不是一直等到累坏了才去寻找安息。

不仅仅是一天……更是一幅预言性的图画

“这样看来，必另有一安息日的安息，为神的子民存留。”

——希伯来书 4:9

这节经文彻底打开了我的眼睛。

安息日从来不仅仅是一条规条。

它一直都是福音的一幅预表。

停止依靠自己的行为。

信靠神的供应。

进入安息——不是因为你赚取了它，而是因为神已经把它赐给了你。

《希伯来书》继续告诉我们，正如神歇了祂自己的工，我们也要在基督里进入安息。这不仅仅是身体上的暂停，更是一种属灵生命的姿态。

耶稣就是我们的安息。而我们每周所经历的安息，正是要引导我们归向祂——不仅仅在一天里信靠祂，而是在每一天都信靠祂。

为什么我们会抗拒安息？

因为安息让我们觉得自己很软弱。

因为安静会让我们面对内心的混乱。

因为停止会让我们觉得失去了掌控。

但是，安息日并不是一种消极的状态。

它是一场属灵的争战，是对这个世界所认为重要的一切发出的挑战。

它是在宣告：

“我不需要不断证明自己的价值——因为我已经在基督里拥有真正的价值。”

从安息到启示

让我最惊讶的一件事，就是神在安息日的宁静中向我说话是如此之多。

祂未必总是大声说话，却始终不断地向我说话。

就好像祂整个星期都在等待，等我终于停下来，停得够久，好让我能够领受祂要赐给我的。

有些星期六，祂赐给我方向。

有些时候，祂只是更新我的力量。

但是，一个星期接着一个星期，我都感觉到生命深处正在发生一些更深的改变。

不是因为我做得更多，

而是因为我终于学会做得更少。

而神奇的是：

就在安静中，祂赐下更多。

给你的邀请：享受，而不是责任

如果你读到这里，心里想着：

“这些听起来很好，但我实在太忙了。”

我完全能够理解。

因为我曾经也是这样。

但也许，

真的只是也许，

你的忙碌，正说明这就是你最需要的。

如果你一直祷告寻求的突破，

其实是从安息日开始，会怎样？

如果神真正关心的，

不是你的表现，

而是你是否愿意与祂同在，

又会怎样？

如果恢复安息的节奏，
能够重新调整你的生命、
你的关系、
你的事奉，
甚至你的未来，
又会怎样？

一个简单的开始

你不需要做到完美。

只要开始就好。

分别出一段时间——一小时、半天，或是一整天——在这段时间里停止、安息，并享受神。

关掉那些制造噪音的东西。

点上一支蜡烛。

慢慢地阅读圣经。

出去散散步。

安静聆听。

领受神。

然后向主祷告：

“主啊，我该怎样尊荣祢为我设立的安息日？”

你会惊讶地发现，

祂是多么乐意亲自向你显明。

一点个人的分享

我还记得，当我第一次开始真正尊荣安息日的时候——把星期六分别出来安息，放下工作，远离各种干扰，单单与神同在。

我很想把它做好。

可是，我总是发现自己还是不停地做、做、做。

常常到了半天的时候，我才发现自己又把这一天塞满了各种事情。

起初，我觉得自己失败了。

但慢慢地，

事情开始改变。

我开始刻意留出一点时间，

坐下来。

深呼吸。

安息。

就在那个小小的空间里，

神与我相遇了。

那一点点平安，

开始吸引我进入更深的安息，

也让我更加认真地把这一天分别出来归给神。

这并不是一个达到完美的时刻。

而是一个过程的开始。

直到今天，

仍然如此。

人生从来没有完美。

但会不断成长。

更重要的是，

神始终赐下恩典。

如今，

人们常常问我：

“你到底是怎么做到能够承担这么多地方、这么多事工，甚至国际性的服事？”

我通常只是笑一笑，说：

“老实说，我也不知道。”

但事实上，

我相信有一份恩典——一种超自然的能力——是直接从尊荣安息日流出来的。

我总是很直接地告诉他们：

“因为我的安息日。”

因为我愿意坐下来。

让我的心安静。

让主向我的生命倾倒祂的启示。

祂恢复我过去一周所消耗的力量，

也预备我迎接即将来到的新一周。

这一天的安息，供应了另外六天的生活。

今天的祷告

“天父，谢谢祢。祢安息，不是因为祢疲倦了，而是因为祢已经完成了一切。谢谢祢呼召我进入同样的安息。这不仅仅是一周中的一次停下来，更是一种生活方式。求祢教导我学会停止，教导我

学会信靠，教导我学会享受祢。愿安息日不再成为我抗拒的一条规则，而成为我甘心领受的一种生命节奏。奉耶稣基督的名祷告，阿们。”

第三章——律法主义，还是自由？

副标题：安息日是一条必须遵守的律法，还是一份应当领受的礼物？

让我们诚实一点——仅仅提到“安息日”这三个字，就足以引起许多人的反应，而且并不总是积极的。

对有些人来说，它听起来已经过时了。

对另一些人来说，它让人觉得充满律法主义，好像只是旧约时代遗留下来的宗教传统，在恩典时代早已失去了意义。

而对于我们许多人——特别是在事奉中的人来说——它似乎根本不现实，甚至几乎不可能做到。

过去，我也是这样认为的。

在我眼里，安息日只是圣经里一个一带而过的词，我从来没有认真对待过它。

我心里常常想着：

“耶稣不是已经成全了律法吗？”

既然如此，

为什么还要回头呢？

为什么还要去碰那些似乎与礼仪、严格规定，或宗教传统有关的事情呢？

每当我读到十诫时，

我都会点头认同那些重要的诫命：

不可杀人。

不可偷盗。

不可作假见证。

可是，不知道为什么，

我却总是轻易地跳过那一条：

“当记念安息日，守为圣日。”

仿佛那条诫命已经不再适用了。

仿佛它只是一个可有可无的选择。

仿佛只有那些特别属灵的人，或者古代的人，才需要去遵守。

但这种想法有一个很大的问题：

我活得好像神所赐的安息已经成为过去。

而我自己，

却一直耗尽了所有力量。

靠着最后一点力气事奉

一个人可以不断传讲福音，

却渐渐忘记坐下来，与福音的主亲近。

一个人可以不断服事别人，

却让自己的灵魂长期处于饥饿之中。

一个人可以努力打那美好的仗，

却从来没有停下来，好好呼吸。

这正是当时的我。

不是因为我悖逆神。

而是因为我已经耗尽了。

我真的太累了。

那是一种睡觉也无法恢复的疲惫。

那是一种放假旅行也无法医治的不安。

问题不仅仅是身体的倦怠。

真正的问题，

是我的灵与神渐渐失去了连接。

我一直不断地倾倒自己，

却没有持续地让神来充满我。

就在那个时候，

主开始温柔而坚定地呼召我回转。

不是回到律法。

不是回到重担。

而是回到一种生命的节奏。

一种祂亲自设立的节奏。

一种祂亲自活出来的节奏。

一种从起初就被祂赐福的节奏。

不是律法主义，而是真正的自由

这不是要我们重新回到律法之下。

而是要我们重新回到神所设立的生命节奏里。

神设立安息日，

不是为了让我们完成一项律法主义的要求。

祂不是为了测试我们，在压力之下是否愿意顺服。

祂把安息日赐给我们，

是一份礼物。

是一份出于恩典的生命节奏，

帮助我们停下来、

安息、

呼吸、

重新调整生命。

当耶稣在马可福音 2:27谈到安息日时，

祂并没有废除安息日，

反而用恩典重新解释了它：

“安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的。”

安息日不是为了束缚你。

而是为了释放你。

不是为了增加你的重担。

而是为了赐福给你。

我们不是回到犹太教。

我们是回到耶稣。

而耶稣自己也尊荣安息日。

祂不是像一个死守规条的人那样遵守，

而是作为一位儿子，

喜乐地活在天父所设立的生命节奏里。

初代教会也没有丢弃安息的观念。

他们看见，

基督就是安息日真正的成全。

于是，他们开始从安息中生活，

建立起敬拜、

团契、

默想、

更新的生命节奏。

今天，

我们常常把安息日变成神学争论的话题，

或者把它当成一种早已被遗忘的文化传统。

但也许，

它本来就不应该是这两者。

也许，

它本来就是神赐给我们的一条属灵生命线。

这一章——也是这本书——并不是什么

在继续之前，

请让我把这一点说清楚。

我们不是来争论应该遵守哪一天。

我们不是来辩论犹太律法。

我们不是要把安息变成另一种属灵表现，也不是要让任何人觉得自己做得不够。

我们来到这里，

是为了重新找回那个使生命重新得力的节奏。

重新发现那份不断供应我们的恩典。

让神从我们的里面开始，

重新建造我们的生命。

这不是关于定罪。

这是关于邀请。

这不是关于完美。

这是关于同在。

这不是关于完成一个又一个宗教要求。

这是关于让我们的灵魂，

重新与创造我们的那一位连结。

所以，

请深深吸一口气。

放下肩上的重担。

然后靠近神。

不是为了学习一个新的教义。

而是为了重新享受祂。

因为，

也许——真的只是也许——

我们一直祷告所盼望的复兴，正等待在顺服与安息相遇的地方。

第四章——信念成为委身

我们真正看重的，就会刻意去保护

当你真正明白，安息日不是律法主义，而是真正的自由时，你的里面就会开始发生改变。

它不再只是一个神学观念，也不再只是一个可有可无的生活节奏。

它会成为你内心深处坚定的信念。

而信念一旦扎根在心里，就会带来委身。

如今，安息日对我来说，不再是一件我努力去做的事情。

它已经成为我刻意保护的事情。

我会提前预备它。

我不会轻易为了任何事情而妥协。

因为我已经亲身经历了它在我的生命、思想、灵魂、家庭，以及事奉中所结出的果子。

当一件事真正成为你生命中的圣洁之物时，

你就不会等到有时间才去做。

你会主动腾出时间。

因为你知道，

它会带来什么。

过去，我以为委身就是做得更多

很多年来，

我一直以为，

委身就是更加努力。

更加忙碌。

不断出现。

不断坚持。

在事奉中，

这样的想法其实非常危险。

我们越爱耶稣，

就越容易认为，

我们必须为祂做更多的事情。

但在不知不觉中，

我们把委身于基督，

误认为是不断被各种事情占满。

过去，

我以为，

对所有事情都说“是”，

就是忠心。

后来我才发现，

它真正失去的，

是我的专注。

我的安息。

还有我的喜乐。

如今，

我终于明白，

真正的委身——尤其是一个属灵领袖的委身——

往往不是表现在你完成了多少事情。

而是表现在，

你愿意多么坚定地保护生命中的留白。

不是保护你的表现。

而是保护你的留白。

因为，

神常常就在留白里向我们说话。

就在安静里，

我们的灵重新得着充满。

就在我们刻意保护出来的空间里，

我们与神的亲密关系不断成长。

生命的节奏，需要一直坚持

我不是一夜之间就走到今天的。

这个信念，

也是慢慢建立起来的。

真正帮助我改变的，

是当我终于明白：

神赐下安息日，

不是为了考验我们。

祂是赐给我们一个生命的样式。

它不仅是一条需要顺服的诫命，

更是一种值得拥抱的生命节奏。

而任何一种真正的节奏，

都不会自然形成。

它需要不断重复。

需要刻意安排。

需要持续坚持。

你不会不知不觉地进入安息。

你必须为它争战。

必须为它预备。

必须主动为它清理道路。

而且，

就像所有神圣的属灵操练一样，

当你把它放在优先的位置，

神就会尊荣你的选择。

当天国与留白相遇

每一次，

当我选择尊荣这一天，

总会有一些超自然的事情发生。

就好像，

天国就在我所保护出来的留白中与我相遇。

我越尊荣安息日，

它就越重新调整我生命中的每一个层面。

我的决定越来越清楚。

我的谈话越来越深入。

我的思想越来越安静。

我的人生方向越来越坚定。

而安息日这一天，

也越来越成为圣洁的一天。

不是因为我已经做得很完美。

不是因为我遵守了一套严格的规定。

而是因为，

我一次又一次在那里遇见神。

而祂，

也一次又一次地在那里等候我。

安息日，

已经从一个神学概念，

变成了我与神之间的一份个人之约。

不是因为传统。

而是因为生命已经改变。

一点个人的话

我知道，

这个世界不会帮助你保护安息日。

手机不会停止响起。

事工的需要不会停止增加。

人们不会停止找你。

所以，

这是一个必须主动作出的选择。

如今，

很多人常常问我：

“你怎么能够做这么多事情？怎么能够承担这么多事工、旅行、福音工作，而且还是在这么多不同的地方？”

我没有什么特别高明的方法。

也没有什么神奇的时间管理秘诀。

我有一个安息日。

就在那段时间里，

我坐在主面前。

我安息。

我聆听。

我领受。

那不仅仅是一段暂停。

更是一段来自天上的供应。

神赐给我下一周所需要的清楚方向。

也恢复我上一周所消耗的一切。

有一份恩典一直遮盖着我。

而我毫不怀疑，

这份恩典，

正是从这一天的安息中流出来的。

问问你自己

让我问你几个问题：

如果你像委身于其他事情一样，也委身于安息日，你的生命会发生什么改变？

现在，到底是什么占据了你的安息？那些事情，真的值得吗？

如果神已经分别出一天，要与你有更深的相遇，你会不会出现？

这不是要让你感到内疚。

这是恩典所发出的邀请。

不要等到生命已经支离破碎，

才开始重视神早已赐给你、用来保守你生命完整的礼物。

信念，是神赐下的礼物。

委身，是你的回应。

你不需要做到完美。

但你必须刻意去选择。

所以，

现在就开始改变。

让安息日，

不再只是一个美好的想法。

让它成为你生命中一个不可妥协的节奏。

一个保护你内心平安的节奏。

一个守护你灵魂的节奏。

一个坚固你与神同行脚步的节奏。

第五章——为你的安息日争战

每一场为安息而战的争战，都是一场关乎你灵魂的争战

当你决定真正尊荣安息日时，不要惊讶争战会开始。

它一定会来。

你的时间安排会开始变得紧张。

各种机会会“刚好”出现在你的安息日。

人们会打电话来，只需要你帮忙处理“一件很快的小事”。

忽然之间，

原本是神圣的邀请，

却开始变成一场现实生活中的困难考验。

为什么？

因为每一个安息日，

都是一次信靠神的考验。

每一个星期，

当你选择停下来时，

你都在向神、也向自己宣告：

“今天，即使没有我，神仍然能够掌管整个世界。”

安息日的安息，

并不是一种消极的停止。

它是一种积极的信靠。

它是一场属灵的争战。

它是在对抗这个时代的灵——

不断表现、

不断生产、

不断承受压力、

以及人的骄傲。

安息日大胆地宣告：

“今天，我不需要向任何人证明自己。”

“今天，我不需要解决所有的问题。”

“今天，我不需要不停奔跑、不断努力，也不需要出现在每一个地方，因为神已经在那里。”

动机的考验

在这一路学习安息的过程中，

我学到了一件事情：

凡是你真正珍惜的，都会受到考验。

当安息日在你的生命中真正成为圣洁的时候，

仇敌就会想尽办法，

再次让它变成一个可以妥协的选择。

这些攻击，

通常不会轰轰烈烈。

更多时候，

它们都非常微妙。

那个让你觉得不能不接的事工电话。

那件你认为“很快就能做完”的小事情。

那场不断消耗你、却没有真正带来生命的谈话。

还有那个不断在你心里轻声说：

“你已经落后了。”

甚至，

连你自己的思想，

都会开始破坏你的安息。

“你应该做点事情。”

“你这样是在浪费时间。”

“你太懒了。”

但真正更深的事实是：

神不仅仅是在保护你的这一天。

祂更是在塑造你的心。

安息日，

不仅仅是让你休息一下。

它是在帮助神释放你，

脱离那个谎言：

你的价值，不是建立在你的工作上。

你的“是”，一定会付代价

当我真正开始尊荣安息日的时候，

我原以为，

大家都会支持我。

但事实并非如此。

甚至一些亲近的朋友，

以及一起同工的人，

也开始提出疑问：

“这件事你不能破例处理一下吗？”

“这样会不会太极端了？”

“耶稣不是说，每一天都是圣洁的吗？”

于是，

我不得不问自己：

我到底是为了人的掌声而活？

还是为了顺服神而活？

因为，

每一个向神说“是”，

都意味着必须向一些人和一些事情说“不”。

而每一个向人说“不”，

都会使我们向神所说的那个“是”，

变得更加纯净。

这从来都不容易。

但是，

这一切都值得。

争战中的得胜

最美好的地方就在这里。

当你越来越愿意为安息日争战，
你也会越来越看见它所结出的果子。
你开始带着充满的生命进入新的一周，
而不是带着耗尽的自己。
你越来越容易听见神的声音。
你开始学会回应，
而不是冲动反应。
你的脚步开始与神保持一致，
而不再被焦虑推动。
你的心，
重新变得敏锐。
曾经让你觉得充满阻力的争战，
后来却成为不断更新你的地方。
曾经的张力，
最后成为你的见证。
而你一直努力争战所守护的，
竟然成为你一直需要、却从未发现的自由。

最后的默想

你必须为安息日争战。
但这是一场值得打的仗。
因为，
你所保护的，

不仅仅是你的时间。

你真正保护的，是你的灵魂。

当你尊荣神所设立的生命节奏时，

神就尊荣你的安息。

当你停止自己的工作时，

神就开始不断倾倒祂的供应。

所以，

是的，

你需要为安息日争战。

但这些年来，

我也学会了一件事：

安息日，同样也在为你争战。

出埃及记 31:14

“你们务要守安息日，因为这是你们的圣日。”

希伯来书 4:11

“所以，我们务必竭力进入那安息……”

马可福音 6:31

“你们来，同我暗暗地到旷野地方去，歇一歇。”

第六章——脱离无休止的忙碌

副标题：安息最大的敌人，是“非做不可”的错觉

这些年来，不只是因为 I 研读圣经，更因为我活得够久、服事得够久，我开始看见许多生命中的规律。

而今天，我所看见最具欺骗性的规律之一，就是这一点：

许多人都被捆绑了。

并不一定是被看得见的锁链捆绑。

也不一定是被明显的罪恶捆绑。

而是被忙碌捆绑。

被债务捆绑。

被永远做不完的责任捆绑。

被一年七天、永不停歇的生活节奏捆绑。

没有停止。

没有喘息。

没有安息。

甚至信徒也是如此。

特别是信徒。

他们爱耶稣。

忠心服事神。

真心希望荣耀神。

然而，

他们的生活却没有任何留白。

没有喘息的空间。

没有安静领受神的空间。

我们相信了一个谎言：

我们必须一直不停地做下去。

我们认为，

这就是人生。

我们告诉自己：

“以后再休息吧。”

我们也告诉自己：

“神会明白的。”

是的，

神确实明白。

但神也早已为我们设计了更好的生活方式。

一种生命的节奏。

一份礼物。

一种安息。

然而，

我们却让仇敌把这一切从我们生命中偷走了。

我一直都喜欢研究一件事情：

到底是什么真正带来生命的果子？

又是什么，只会带来疲惫？

我观察得越久，

就越发现：

仇敌一直都很有策略。

他让人陷入越来越多的债务。

越来越多的责任。

越来越多“必须做”和“应该做”的事情。

结果，

即使到了休息日，

人们仍然无法真正安息。

他们只是利用这一天去补进度。

补工作。

补家务。

补事工。

补各种压力。

仇敌偷走的，

不仅仅是平安。

他偷走的，

是人能够真正安息的可能。

而最危险的是：

大多数人根本没有察觉。

他们已经把这种忙碌，

当成了正常的人生。

他们把忙碌，

误认为是生产力。

他们开始用自己能够承担多少事情，

来衡量自己的价值。

可是，
总有一天，
一定会有东西崩溃。
后来，
我终于停下来，
问了自己几个问题：
这真的是我要的人生吗？
我真的要一辈子承担超过神原本为我设计的重担吗？
我真的要一直做好事，却错过神最好的事吗？
我真的愿意一边服事神，一边让自己的灵魂不断枯竭吗？
就在那个时候，
神深深地光照了我的心。
我终于知道，
如果我真的想进入神的安息，
我就必须作出不同的决定。
不仅是在时间安排上。
更是在我的内心深处。
这一切，
都是从一些很小的决定开始。
我开始向那些曾经满足自己虚荣心的事情说“不”。
我取消了一些没有真正结果子的安排。
我不再因为无法接听每一个电话、

满足每一个人的需要，

而感到内疚。

我开始明白，

如果我想进入神所赐的安息，

我就必须为它争战。

我必须一点一点地，

把那些扼杀安息的东西凿掉。

债务。

人的期待。

不断证明自己的表现。

持续不断的压力。

这些都必须离开。

至少，

它们必须降服在神邀请我进入的生命节奏之下。

这不是要成为一个懒惰的人。

而是要成为一个真正自由的人。

所以，

我想问你一个问题：

如果你一直渴望拥有的生活——那份平安、清晰、喜乐，以及与神完全对齐的生命——其实就在一个简单决定的另一边，你会怎样选择？

那个决定就是：

“我不要再继续这样的忙碌生活了。我要进入神的安息。”

这并不容易。

也不会一夜之间全部完成。

但是，

当你在心里真正作出这个决定以后，

生命的雕琢就开始了。

一次说“不”。

一次建立界限。

一次腾出一点空间。

一点一点地。

而就在那些你刻意保留出来的空间里，

神开始动工。

反思问题：

仇敌一直用什么，使我陷入一年七天不停忙碌的生活？

如果我真的停下来安息，我最害怕会发生什么？

当我选择留白，而不是一直忙碌时，我曾经看见过哪些生命的果子？

这个星期，我可以开始一点一点除去生命中的哪一件事情？

今天的祷告：

“天父，我看见了自己一直活在忙碌的循环里。我也看见了自己早已接受了这样的生活方式。我承认，它已经使我精疲力尽。我让这个世界决定了我的生活节奏。我让惧怕和压力成为我的主人。但今天，我渴望拥有更多。我渴望进入祢所应许的安息。我渴望活出祢原本为我设计的生命。求祢向我显明，我应该放下什么。教导我走在祢的生命节奏里。帮助我相信，当我停止自己的工作时，祢就开始向我的生命倾倒祢的恩典。奉耶稣基督的名祷告，阿们。”

第七章——安息日的初熟果子

副标题：当果子开始出现时，下一个考验也随之而来

当你开始为安息日争战，并且渐渐活出安息的节奏时，一件奇妙的事情就会发生：

果子开始出现了。

不是一下子全部出现。

也不一定马上看得见。

但是，一点一点地，你会发现自己的灵魂越来越完整。

你呼吸得更深。

你听得更清楚。

你不再那么容易冲动反应。

你越来越懂得安息。

人与人之间的关系开始变得柔和。

创造力开始自然流露。

你的灵再次稳固下来。

你开始明白——

这不仅仅是一天的休息。

这是神每周一次重新校正你生命的机会。

就在这样每周一次降服于神的过程中，

你开始品尝到安息生活所结出的初熟果子。

果子是真实的——试探也是真实的

然而，接下来常常会发生另一件事。

我们开始享受这些果子，

却渐渐把目光从根源移开。

喜乐。

清晰。

平安。

这一切都是那么美好。

不知不觉中，

我们的焦点开始改变。

从与神同在，

转向享受神所赐的恩典。

从属灵操练，

转向享受所得的回报。

从住在主里面，

转向欣赏所结出的果子。

而就在这里，

下一个考验开始了。

神借着果子继续塑造我们

这个考验，

不是惩罚。

而是天父塑造我们的过程。

祂借着这一切，

使我们的生命更加成熟。

因为，

安息日不仅仅关乎安息。

它更关乎关系。

它是在教导我们：

爱赐恩者，

胜过爱恩赐本身。

有时候，

当我们开始爱果子，

胜过葡萄树的时候，

生命就会遇到一些停顿。

并不是因为我们做错了什么。

而是因为，

神正在邀请我们进入更深的地方。

也许，

我们再次感觉枯干。

也许，

果效开始减慢。

也许，

过去那份清晰似乎渐渐消失。

就在那个时候，

真正的问题出现了：

我们会重新回到靠自己努力的生活吗？

还是，

我们会再次回到神面前，

单单与祂同在？

初熟果子的原则

在旧约中，

神教导祂的百姓，

果树前三年所结的果子，

都不可吃。

到了第四年，

所有果子都要归给耶和华，

分别为圣。

直到第五年，

他们才可以享受收成。

(利未记 19:23-25)

为什么？

因为，

神所要教导他们的，

远远超过农业的原则。

祂是在教导他们：

生命的果子，是神圣的。

而初熟的果子，属于神。

对我们来说，

也是一样。

当安息日开始在我们的生命中结出果子——

平安、

清晰、

恢复、

创造力……

我们的第一个反应，

不应该是立刻享受它、

利用它，

或马上把它变成新的工作成果。

我们的第一个回应，

应该是把它分别为圣。

敬拜神。

感谢神。

把神亲自结出的果子，

再次献回给神。

这对领袖尤其重要

这一点，

对于领袖来说尤其重要。

对于那些拥有异象的人。

对于建立教会的人。

对于开拓者。

对于那些不断从零开始建立事工的人。

我们很容易把最初出现的果子，

当作继续加快脚步的理由。

但是，

按照神的节奏，

第一批收成，属于神。

特别说明

在本书的最后，

我特别加入了一篇关于**“初熟果子原则”**的内容，

更深入地分享这个重要的真理。

如果你是一位异象领袖、

属灵创业者、

建立团队的人、

拓荒者，

或者肩负先知性使命的人，

那么，那一章就是特别为你写的。

它不仅值得阅读。

更是帮助你建立长期、健康、由圣灵带领之领导生命的重要原则。

愿安息最初所结出的果子，

首先成为你的敬拜。

愿你第一次尝到安息的甘甜时，

不是停留在果子上，
而是再次回到生命的源头——神自己。
当你这样做的时候，
神必亲自赐福你未来的收成，
使它远远超过你凭着自己努力所能成就的一切。

回到起点：从安息到敬拜

安息日带来果子。
果子带来敬拜。
而敬拜，使我们的​​心始终扎根于生命的源头，
而不是停留在所结出的果子上。
这就是神带领我们走的旅程。
如果有一天，
我们忘记了这一点，
祂也会满有慈爱地提醒我们。
不是为了责备我们。
不是为了羞辱我们。
而是为了再次把我们带回，
进入那更深的安息——
那正是我们的灵魂原本被创造出来所要进入的地方。

最后的默想

初熟的果子，

是一份礼物。

但它不是最终的目标。

真正的目标，是神自己。

愿每一点清晰，

每一份平安，

每一种喜乐，

都再次把你带回到那位为你设立安息日的主面前。

祂就是奖赏。

祂就是安息。

祂就是葡萄树。

当你住在祂里面，

生命的果子，

永远不会枯竭。

第八章——安居于安息之中

副标题：当安息成为生命的节奏，启示便随之而来

当一个人持续实践安息日大约一年左右，生命里就会开始发生一种奇妙的改变。

这并不是一条死板的规律，

而是一种神圣的生命节奏。

我在自己的生命中看见了这一点，
也在那些坚持走下去的人身上看见了同样的经历。
大约到了这一年的时候，
那种不断挣扎的感觉开始渐渐消失，
真正的安稳开始进入生命。
你不再需要不断抵挡各种拉扯。
你也不再需要向每一个人解释为什么你要守这一天。
你不再只是努力保护你的安息日。
你开始平安地进入安息。
你不再只是勉强度过安息日。
你开始真正领受安息日。

灵魂终于放松下来

到了这个阶段，
你的家人和朋友都已经知道你的选择。
你的行事历也反映出你的信念。
至于新认识的人，
你只是温和而坚定地说：
“不。”
因为，
你已经为神腾出了空间。
而现在，
神开始充满这个空间。

就在这里，
一些神圣的事情开始发生。
未必轰轰烈烈。
却持续不断。
你的灵魂慢慢安静下来。
你的思想越来越柔和。
你开始听见神。
不仅是在读圣经的时候。
也在安静里听见祂。

两个神圣的生命方向开始出现

当我持续活在这样的节奏里时，
我开始发现，
安息日里有一种双重的属灵流动。
就好像，
这一天拥有两扇属灵的窗户。
一扇望向过去。
另一扇望向未来。

一、回顾过去——反思与启示

当你安静下来时，
神开始带领你一起回顾过去的一周。
祂向你显明，

祂在哪里工作。

哪些地方你没有看见祂。

哪些地方，

祂正在邀请你更加信靠祂。

这不是一次工作表现的评估。

而是天父陪着自己的儿女，

一起走过生命的田野，

轻轻地说：

“你看见我当时在那里做什么了吗？”

“你注意到我是怎样托住你的吗？”

“让我告诉你，那件事情真正的意义是什么。”

就在这里，

医治开始发生。

清晰开始出现。

感恩开始成长。

二、展望未来——领受启示与方向

随后，

圣灵又会温柔地开始向未来说话。

祂未必把完整的蓝图一次告诉你。

但祂会赐下：

一些想法。

一些感动。

一些托付。

一些提醒。

一些鼓励。

就好像，

祂在安息日里，

把种子撒进你的生命。

然后，

这些种子会在接下来的六天里慢慢成长。

有时候，

直到事情真正发生时，

你才发现，

原来神早已在安息日告诉过你。

因为，

这些都是在安息中领受的。

所以，

你也能够带着平安去完成它们。

这就是安息生命成熟的样子

你不再用各种事情，

甚至各种属灵活动，

把安息日塞得满满的。

相反，

你开始让安息日来充满你。

你不再努力赚取安息。

你开始从安息中生活。

到了这个时候，

安息日终于成为神原本设计它的样子。

它成为一个与神相遇的地方。

成为神赐下属天启示的地方。

成为你的灵魂安静聆听，

而天国向你说话的一天。

反思问题

你现在仍然是在努力为安息日争战，还是已经开始真正安居在安息之中？

你有没有刻意预留时间，与神一起回顾过去，同时也仰望未来？

如果你开始把安息日看作是你与天国同工、领受神指引和部署的一天，你的生命会发生什么改变？

第九章——回顾中的复兴：在放下之前，先学会领受

副标题：如果我们不反思神向我们显明了什么，我们就会把昨天带进明天。

在我们急着追求新的启示之前，

我们需要先回顾神过去所教导我们的功课。

安息日不仅仅是停止工作。

它更是一个让我们停下来、整理、反思生命的时间。

过去这一周发生的事情，

并不都是出于神。

但是，

如果我们愿意停下来反思，

神却能够使用其中的每一件事。

很多时候，

我们匆匆跨过昨天的痛苦、

压力、

甚至失败，

却从来没有问过更深的问题：

神在那个艰难的时刻，想向我显明什么？

那一次冲突，暴露了我肉体中的哪一部分？

我在哪一个地方错过了神的同在？

又在哪一个地方忽略了祂的声音？

如果我们不愿意透过“后视镜”回顾生命，

我们就会把同样的模式，

继续带进新的一周。

安息日是一面镜子——不仅仅是一张休息的床

很多人把安息日看成只是一个放松休息的日子。

但这些年来，

我越来越把它看成一面镜子。

神邀请我们坐下来。

深深呼吸。

然后，

诚实地回顾刚刚过去的一周。

不是带着羞愧。

而是在天父牧养般的恩典里。

圣灵不是要责备我们。

祂是要建立我们。

而事实就是：

我们不去回顾的事情，往往会不断重复。

我们不愿意交托的事情，就会一直背负着。

我们不愿意承认的事情，仇敌最终都会利用它攻击我们。

安息日也是一道结束过去的门

每个星期这样反思的时候，

就像经过一道属灵的门。

在新的六天开始以前，

神仿佛对我们说：

“让我们先好好结束这一周。”

“让我们先处理那些还没有处理好的事情。”

“让我们先把桌子收拾干净，再重新摆上新的筵席。”

有时候，

这意味着：

为那些被自己轻忽的事情向神悔改。

饶恕那些一直让自己心存苦毒的人。

放下那些一直想要控制、却始终无法解决的事情。

或者，

只是安静地感谢神，

因为过去这一周，

你太忙了，

甚至没有留意到祂已经赐下的恩典和得胜。

安息日也是一位辅导者

更奇妙的是，

神会在那里与你相遇。

祂主动开启话题。

祂温柔地向你说话。

祂向你显明，

那些因为你一整周都太忙，

而没有听见的声音。

真正的问题是：

我们愿意慢下来，认真听吗？

实际操练：安息日反思的问题

这一周，有哪些事情让我觉得沉重，或者仍然没有解决？

有没有一段对话，一直在我的脑海里重复出现？为什么？

这一周，神有没有向我显明什么，而我却选择逃避？

这一周，我在哪一个时刻最深地经历了神的同在？

现在，我还有什么重担需要交托给神？

不要浪费刚刚过去的这一周

这一章，

是在邀请我们，

有意识地结束过去的一周。

不仅仅做一个不断向前冲的人。

更成为一个愿意停下来，

与神一起回顾生命的人。

因为，

很多时候，

我们一直祈求的医治、

清晰、

智慧，

其实就隐藏在刚刚过去的那些日子里。

只是，

我们一直太忙，

没有停下来回头看看。

第十章——属天的下载：安息中的启示

副标题：神赐给你的不仅仅是一天的休息，更是未来几天所需要的一切。

当我们真正尊荣安息日的时候，会发生一件奥秘的事情。

不仅仅是在停止工作的时候，

更是在我们的心真正安静下来的时候。

因为，

当我们的灵魂终于安静下来……

祂，就开始说话。

安稳的灵魂，更容易听见神的声音

当我们不再一直为安息日争战，

当安息已经成为我们生命里稳定的节奏，

而不再是我们需要不断向别人解释、不断保护的一件事情时，

我们就开始真正领受。

不仅仅领受平安。

不仅仅领受恢复。

更开始领受启示。

就在这里，

神开始把方向、

提醒、

洞察、

智慧，
以及清楚的引导，
放进我们的生命里。
这些都是当我们一直忙碌奔跑的时候，
根本无法领受的。

两种属天的下载

神所赐下的这些属天“下载”，
有些带着先知性的性质。
可能是一瞬间出现的异象。
可能是一段圣经突然在灵里燃烧起来。
也可能是一场梦，
让我们醒来时，
心里充满神所赐的方向。
还有一些下载，
却十分安静。
十分隐藏。
甚至轻柔到，
我们当时根本没有察觉。
直到星期三，
事情发生的时候，
我们忽然想起：
“原来，这就是神那天让我看见的。”

这两种下载，

都同样重要。

都发生在安静里。

而且，

如果我们只是把安息日当成一项宗教责任，

而不是一张神邀请我们的筵席，

这些下载往往就不会发生。

启示之前，需要先有预备

属天的下载，

不会发生在匆忙之中。

这也是为什么，

安息日如此重要。

因为，

安息日就是神拥有你全部注意力的时候。

祂不是为了责备你。

而是为了向你启示。

很多时候，

祂会赐给你：

关于未来的一句轻声提醒。

把祂已经告诉你的事情，

带领你进入更深的理解。

让你的心重新对准祂的声音，

而不是自己的声音，
也不是世界的声音。
而且，
这些启示，
并不一定都是我们想象中的“属灵经历”。
也许，
祂会给你一个团队管理的新方法。
也许，
祂会提醒你，
有一场谈话必须尽快进行。
也许，
祂会让你知道，
有一个方向需要调整。
虽然当时还看不懂，
但后来，
一切都会明白。

有时候，神正在下载，只是没有告诉你内容

你可以这样理解。
安息日，
就像神正在替你的生命安装一个新的系统。
虽然，
祂还没有立刻告诉你，

这个系统以后会怎样使用。

直到后来，

事情发生的时候，

你才忽然明白：

“原来，这就是为什么我一直对这件事情有平安。”

“原来，那一天神对我说的话，就是这个意思。”

“原来，这就是为什么那个名字一直出现在我的心里。”

神常常就在安息日，

把未来所需要的一切，

提前放进我们的生命里。

启示，是为了预备未来的一周

这些属天的下载，

不仅仅是为了激励我们。

更是为了预备我们。

因为，

神早已知道未来将要发生的一切。

在我们还没有面对之前，

祂已经把智慧、

保护、

策略、

以及分辨力，

提前赐给我们。

好让我们进入新的一周时，
已经装备好了。
而当我们忽略安息日的时候，
很多时候，
我们也错过了神原本预备给我们的供应。

安息日不是终点，而是新的起点

这个世界把休息，
看成只是恢复体力的方法。
但神却把安息，
变成新的出发点。
祂更新你，
是为了再次差遣你。
祂充满你，
是为了让你不会在星期三就已经耗尽。
祂在安静中向你说话，
是为了当你进入忙碌的时候，
仍然能够分辨祂的声音。

为属天下载的祷告

“主啊，求祢在安静中向我说话。求祢把那些连我自己都不知道将来会需要的，提前放进我的生命里。愿祢的话语先深深扎根在我里面，即使我暂时还不能完全明白。求祢调准我的耳朵，使我能够听见天上的声音。赐给我一颗愿意聆听的心。当星期一来到的时候，也求祢提醒我，在安息中祢曾经轻轻向我所说的话。奉耶稣基督的名，阿们。”

第十一章——每日的安息：把安静灵修活成一种生活方式

副标题：安息日虽然每周只有一天，但住在主里面却是每天的生活。

当我开始单纯地决定尊荣每周的安息日时，一件我从未预料到的事情发生了：

它开始改变我每天的生活方式。

起初，我以为安息日只是我每周重新得力的一天——一段专门分别出来敬拜、安息、安静和反思的时间。

可是，当我越来越尊荣这一天时，我发现，在其余六天里，生命里面也开始发生一些改变。

我开始渴望那份安静。

不再只是每周一次。

而是每天都渴望。

就在那个时候，我终于明白：

如果我真的想活在安息里，

我不能等七天才停下来一次。

我需要每日的安息。

我需要在每天的生活中，

不断停下来、

安静下来、

聆听神，

重新回到那神圣的生命节奏里。

哪怕只是三十分钟的安静，

也变得不可缺少。

它不再是可有可无。

也不是额外的奖励。

它成为生命的必需品。

于是，

每天的安静灵修，

对我来说有了全新的意义。

它不再是一项宗教责任。

也不是一种属灵表现。

更不是每天完成的一个项目。

它成为我与神关系中的生命线。

让我发现，

安息日不只是我每周期待的一天。

而是一种我每天都带着同行的生命。

星期一仍然需要吗哪

主向我显明了一件事，

彻底改变了我对安息日和每日灵修的看法。

祂让我想起，

祂在旷野赐给以色列百姓的吗哪。

每天早晨，

吗哪都会新鲜降下。

数量刚好够当天使用。

不能储存到第二天。

但是，

有一件事情特别重要：

在第六天，

神赐下双倍的吗哪。

这样，

百姓就在第七天可以真正安息。

后来，

我开始明白，

安息日，

就像神赐下的一次神圣供应。

一次属天的下载。

一箱装满的燃料。

一句足够支持整整一周的话语。

而接下来，

每天早晨，

当我开始安静灵修的时候，

主就会一点一点地，

把安息日已经赐给我的东西打开。

对我来说，

就好像这样：

安息日，

神已经把整卷录音带录好了。

而之后每一个清晨，

祂都会播放当天我最需要听见的那一部分。

我原本以为，

那只是星期六领受的一句话。

后来却成为星期一会议中的力量。

我在星期六写下的异象，

到了星期三，

却成为解决问题的策略。

我在安静里听见的一句轻声提醒，

到了星期五，

却成为引导我前进的清楚方向。

而这一切，

都不是从努力开始。

而是从安息开始。

随后，

每天的安静灵修，

不断把神已经赐下的恩典一点一点地带出来。

每天的安息，就是每天的属灵争战

在这个永不停歇的世界里，

即使只有十分钟真正的安静，

也是一场属灵争战。

当我选择停下来，

关上电脑。

放下手机。

打开圣经。

我其实正在向这个世界宣告：

我不是力量的源头。

不是我托住整个世界。

真正掌权的不是我，而是神。

这样的暂停，

绝不是懒惰。

这是信靠。

这就是安息所发出的属灵宣告。

世界会说：

这样没有效率。

但天国却说：

这是圣洁的。

从重新得力，到生命流露

安息日，

把油箱加满。

每天的安静灵修，

则把这些供应带进生活。

就在这里，

我开始从重新得力，

进入生命自然流露。

我不只是不断领受恩典。

我开始活出恩典。

每当我忽略安静灵修时，

到了星期三，

我就会觉得自己已经快要耗尽。

但当我坚持下来时，

我越来越发现一件奇妙的事情：

今天最需要的话语，

其实早在安息日，

神就已经告诉我了。

它一直都在那里。

一直等待着我再次回到神面前，

安静下来，

认真聆听。

让整个星期都活在安息中

神从来没有要我们，

把安息日当成一周一次逃离现实的机会。

祂设立安息日，

是为了成为新的开始。

祂从来不是要我们：

安息一天，

然后拼命奋斗六天。

祂邀请我们进入一种全新的生活方式。

一种安息的节奏，

能够供应生命中的每一天。

从丰盛中生活，

而不是从耗尽中生活。

带着平安回应，

而不是带着慌乱反应。

按照天国的节奏前进，

而不是被世界的压力推动。

当我们把安息日的心，

带进每天的生活里，

我们就不仅仅是每周安息一次。

我们会成为一个一直活在安息里的人。

让每日灵修成为每天的回归

慢慢地，

我的安静灵修，

不再只是每天的属灵保养。

它成为我每天重新回到真理里的地方。

在那里，

我再次想起：

我是谁。

神是谁。

什么事情才是真正重要的。

有些早晨，

神赐下非常强烈的启示。

有些早晨，

却十分安静。

十分平凡。

但是，

它们所结出的果子却完全一样。

清晰。

平安。

力量。

就在这样每天不断回到神面前的过程中，

我学会了一件更深的事情：

神不需要我每一天都有强烈的感觉，

祂一样能够供应我。

祂只需要我，

愿意来到祂面前。

让安息日的火焰继续燃烧

不要让安息日的火焰，

在星期六晚上就熄灭。

让它继续燃烧。

燃烧在每天早晨。

燃烧在你的工作里。

燃烧在你的餐桌旁，

也燃烧在每一次会议中。

燃烧在开车的时候。

燃烧在排队购物的时候。

燃烧在家庭晚餐里。

燃烧在深夜写日记的时候。

让圣灵不断在你的里面轻声提醒：

“我已经把你所需要的一切赐给你了。现在，带着它继续前行。”

愿安息日所带来的丰盛，

成为每天点燃你生命的火焰。

每日安息的祷告

“主啊，今天我愿意从祢在安息中赐给我的一切继续领受。求祢提醒我，祢已经向我显明了什么。愿我每天的安静灵修，都成为再次遇见祢、领受祢早已预备的话语。帮助我活出祢在安静中向我轻声说过的一切。愿安息成为我的生命节奏，不只是每周一次，更是每一天。愿祢的同在走在我的前面，也流过我的生命。求祢教导我，把安息日的火焰带进人生的每一步。奉耶稣基督的名，阿们。”

第十二章——艰难的选择：在一个永不停歇的世界里信靠神

尊荣安息日，远远不只是一个令人感到安慰的传统，也不仅仅是一个美好的想法。

在这个永不停歇、不断要求我们付出更多的世界里，

它是一项勇敢，甚至可以说是十分大胆的选择。

我们的生活，

早已被一种一年七天不停运转的思维方式塑造。

不停工作。

不停追求效率。

不停追求成就。

却很少真正停下来安息，

也很少真正降服于神。

这个世界赞美忙碌。

鼓励不停奋斗。

也不断给我们压力，

要求我们做得更多。

即使我们已经筋疲力尽，

它仍然告诉我们：

“继续努力。”

这一章，

邀请你面对一个关乎生命、也关乎信仰的核心问题：

你愿意信靠神，以至于愿意慢下来吗？

在今天这样的世界里，

慢下来，

就像逆流而上。

它意味着拒绝那股不断催促我们的洪流。

工作的要求。

家庭的责任。

社交媒体的干扰。

别人的期待。

甚至，

还有我们自己不断追求成功的野心。

它意味着，

愿意面对安静所带来的不自在。

面对沉默。

面对停下来时，

那种似乎“什么都没有做”的感觉。

很多时候，

继续忙碌，

反而比停下来更容易。

继续硬撑，

也比真正进入安息更容易。

但是，

如果你生命中最需要的，
恰恰就是停下来，
会怎样？
这样的选择，
往往都是从很小的一步开始。
神并没有要求我们，
立刻做到完全。
祂只是邀请我们，
迈出第一步。
愿意分别出一天。
或者一段时间。
或者一个属于祂的空间。
不是作为沉重的责任。
不是作为宗教义务。
而是作为神送给你灵魂的一份礼物。
一份恢复。
一份平安。
一份与祂同在的礼物。
当这一天真正分别归给神的时候，
它就会成为一口深井，
不断供应、
滋养、

托住你其余六天的生活。

但是，

不要误会。

这里面确实需要付代价。

选择安息，

就意味着向那个不断催促你说：

“你必须做更多。”

“你必须得到更多。”

“你必须成为更多。”

的声音说：

“不。”

这意味着，

把你对时间的掌控交给神。

把你对工作成果的掌控交给神。

有时候，

甚至把那个建立在“忙碌”上的身份认同，

也交给神。

这需要勇气。

需要离开这个世界的喧闹。

需要相信，

神所设立的生命节奏——工作与安息——

远远胜过世界的方式。

所以，

请诚实地问自己：

放下这一切所需要付出的代价，真的比一直独自背负所有重担更大吗？

神所赐的平安，难道不比不断挣扎所带来的疲惫更宝贵吗？

选择尊荣安息日，

不仅仅是暂停一天。

它是一种信心的行动。

它是在宣告：

真正丰盛、

真正满足、

真正长久结果子的生命，

不是来自不停地做。

而是来自安息在神里面。

它是在相信：

神的时间，

足够。

神的供应，

足够。

当我们学习进入祂的节奏时，

祂会亲自开门，

也会成就那些我们自己无法完成的事情。

这就是那个艰难的选择：

继续按照这个世界永不停歇的节奏生活？

还是勇敢进入神所设立、

充满安息与更新的生命节奏？

安息日，

绝不是向后退。

它是迈向神原本为你设计之生命的一大步。

虽然它与这个世界完全不同。

虽然它充满挑战。

但它却是一切真正平安、

真正方向、

以及真正长久影响力的根基。

特别说明

“如今，那些在基督耶稣里的，就不定罪了。”

——罗马书 8:1

这是一段极其宝贵、也是我们信仰最重要的真理。

它提醒我们：

救恩完全是神白白赐下的恩典。

我们是因着信，

不是因着行为，

得着救恩。

因此，

这一章讨论的，
并不是救恩本身。
而是在我们已经属于神以后，
如何学习活出神原本为祂儿女所设计的平安与安息。
救恩，
已经确保了我们与神永恒的关系。
而安息日的原则，
以及神邀请我们进入的安息，
则带领我们每天经历祂持续不断的同在。
这是神赐给我们的一种神圣节奏。
帮助我们在今天、
在地上的生活中，
活得健康、
活得稳固、
活得丰盛。
它不仅仅教导我们相信神能够带领我们进入永恒。
它也教导我们，
在今天的人生里，
每天信靠祂所赐的力量、
平安，
以及不断更新我们的恩典。
这样的安息，

不是律法主义。

不是责任。

而是一份充满恩典的邀请。

邀请我们停止挣扎。

放下重担。

领受那超越人所能理解的平安。

这就是神创造我们时，

原本要我们活出的生命方式。

完整。

与神连接。

不断更新。

一路走完人生的旅程。

因此，

选择尊荣这个生命节奏，

不是为了追求完美。

而是为了学习降服。

为了学习信靠。

这是迈向耶稣所应许丰盛生命的一步。

一个不再以疲惫、

表现、

成就来定义自己，

而是活在神恩典、

同在、
和平安里的生命。

本书结语——回应神的邀请：尊荣安息日

当我们走到这段旅程的终点时，摆在你面前的邀请其实非常简单，却意义深远：

不要只是欣赏安息日。

要真正尊荣安息日。

这不是关于宗教。

不是关于律法主义。

不是要成为犹太人。

也不是为了完成一项宗教责任。

这是关于让生命重新完整。

安息日，

是神满有恩典所设立的生命节奏。

祂借着安息，

恢复那些长期不断忙碌所夺走的一切——

平安。

同在。

真正的安息。

安息日，

邀请我们离开永不停歇的人生跑步机，

进入神所预备的安息之所。

在那里，

我们不需要不断证明自己。

只需要单单与祂同在。

如果你已经疲惫了。

如果你的灵魂已经干渴了。

如果你的灵里面正在渴望更新。

那么，

安息日就是神为你预备的一块圣地。

在那里，

你能够重新与神连结。

重新认识自己。

重新进入神为你预备的生命。

安息日，

是一份礼物。

不是一项责任。

你一直渴望结出的果子——

无论是在事奉、

工作、

家庭，

还是梦想里，

都永远无法代替，
安息日所带来的深深滋养。
没有安息，
成功终究会变得空洞。
成长也无法长久持续。
所以，
当你合上这本书的时候，
我想向你发出一个挑战。
认真地尊荣安息日。
坚定地保护安息日。
深深地珍惜安息日。
让它成为支撑你生命、
领导力、
以及未来影响力的根基。
因为，
神所呼召我们去完成的一切，
都建立在一个简单而神圣的生命节奏上——
安息。
就在安息中，
我们遇见神。
我们重新认识自己。
我们重新得着力量，

继续走完神摆在我们前面的道路。

最后的一段话

我花了无数的时间写下这本书，也在写作的过程中不断祷告。

我一遍又一遍地反复阅读、修改，

如今，我的心里充满平安。

你也许会发现，

书中仍然有一些文法上的不足，

或某些句子的表达还不够完美。

如果是这样，

请多多包容。

直到现在，

我才真正明白，

整个写作过程，

并不是为了完成一本完美的书。

而是为了让我重新回顾自己一路走来的生命旅程。

让我再次看见，

这些年来我犯过多少错误。

同时，

也让我再次看见，

那位一直救赎我、扶持我、带领我走到今天的神。

“耶和华说：‘我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。’”

——耶利米书 29:11

愿神赐福与你！

Scott

© 耶稣拥有本书版权

本书的一切内容都属于耶稣。

祂是这本书真正的作者，

也是每一句蒙祂启示的话语唯一的拥有者。

欢迎你自由复制、

分享、

打印、

以及传播本书的内容，

去祝福别人，

建立别人，

并把医治带给那些破碎的人，

特别是那些正在经历成瘾、

创伤、

失落，

或属灵需要的人。

但本书内容不得出售，
也不得用于任何个人或商业盈利的用途。
这份资源的核心，
属于神的国，
而不是商业利益。
如果你愿意分享它，
请带着爱心，
忠于原本的信息，
并且单单为了荣耀神。
耶稣白白赐下这一切。
因此，我们也白白地分享。