

# Balancing Rhythms of Rest and Work: Overview

## 《平衡作息的節奏：總覽》

Translated by HKPES  
Content Provided by Theology of Work, Used with Permission

內容由 Theology of Work 提供，並授權香港專業人才服務機構翻譯及刊載

## 前言-休息和工作

人需要作息有序，以發揮神賜的潛能。正如神給人重要的工作一樣，神也要求人們定期休息。工作給予每個人跟神合作的機會，以實現祂的創造目標，而休息則讓那人與神交往，享受創造的箇中樂趣。在理想情況下，所有人的作息交替都應該令自己舒適，好使身體健康，精神煥發，心靈滿足。

然而，對很多人來說，這情況很少發生。鑑於他們的生活模式，很多人忽視休息或沒有機會休息。隨著科技高速發展，人們可以隨時隨地工作。《經濟學人》2014年曾報導，百分之六十(60%)使用智能手機的人每天與辦公室保持聯繫 13.5 個小時或以上。<sup>i</sup> 許多人已經不再試圖平衡工作與休息。<sup>ii</sup> 其他人則為賺取薪金，又要照顧孩子或年邁父母(又或兩者兼顧)，又要滿足其他人的需求和期望，時間就此耗盡。操勞過度的人需要休息令生命復原，卻驚覺合乎人性的休息日益難求。

相反，有些人由於缺乏全職工作或對工作不感興趣而未能投入工作。有些人則未能積極投入工作或沒有養成工作所需的習慣。在過去的半個世紀中，就業市場起了結構的變化，令那些無法獲取高等教育的人失去了很多工作機會。<sup>iii</sup> 甚至全職員工，即使參與也可能缺乏成效。如果工作的人覺得自己的工作不受重視，不獲評價或賞識，就只會苦苦掙扎企圖表現出對當前任務全情投入。<sup>iv</sup> 如果對工作不計較成果，最終可能一事無成。結果就是浪費生命，虛耗幹勁。<sup>v</sup>

人要是缺乏休息，身心、情緒、精神都會遭受折磨。身心疲憊常導致情緒波動，因為休息欠佳的人容易變得煩躁及/或焦慮。缺乏休息會演變成嚴重問題，令關係變得緊張。長遠而言，一個人的屬靈生活(與神的聯繫以及生活中最深奧的意義和喜樂)也會備受削弱。

研究證實了休息不足的連鎖反應。首先，缺乏休息會損害健康和工作質量。繁重而沒完沒了的工作是職場壓力的主要來源。美國心理學會的一項調查顯示，超過三分之一(36%)在職人士長期承受工作壓力，因而引致焦慮、失眠、肌肉疼痛、血壓上升、免疫力卻下降。這種壓力也會增加心臟病、糖尿病及抑鬱症的機會。<sup>vi</sup> 此外，疲累可削弱個人的社交能力及人際關係。研究也顯示，疲倦的人會錯誤解讀他人的社交信號，會把消極動機投射到他人身上，難免對人作出激烈反應。<sup>vii</sup> 最後，缺乏休息會有靈性的後遺症，神創造工作和休息，忽略工作和休息會使人們與祂疏遠。

對工作過度投入和缺乏投入的人，都應該跟不上神的作息節奏。

然而，靠著神的恩典，仍有可能將作息融入到神預期的生活模式中。本文就是為要探討達致作息節奏的因由和方法。

令人驚訝的是，工作和休息兩者在聖經一開始就是重要主題。在創世記第一章，神創造了一切，儘管祂擁有全能兼且完美無瑕，但神還是抽空休息。本項專題研究將以休息為主軸追溯聖經經文，分為四個主題：1) 人們為何需要休息；2) 人們為何無法休息；3) 如何恢復休息；4) 人們如何憑藉信念休息。

## 人生而需要休息：得以與神充滿喜樂的心靈相通

*到第七日，神造物的工已經完畢，就在第七日歇了祂一切的工，安息了。神賜福給第七日，定為聖日，因為在這日神歇了祂一切創造的工，就安息了。(創世記 2:2-3)*

*第七日被聖經尊奉為首要事件，是要獲得那只屬於神的特殊地位。創世記就這樣突顯了安息日的神聖地位。—布魯斯·沃爾特<sup>viii</sup>*

經過六日的創造，神看著親手的工作，並宣稱作品「非常好」。(創 1:31) 直到第七日，神才開始以「神聖」稱呼事物，把安息日安插入創造的時空。安息日之所以被視為神聖，是因為安息是神個性的真正本質。創世記 2:2-3 短短兩節已經強調了神安息三次。

今天，許多人認為若要工作，必須休息。如果可以選擇，有些人寧可選擇不必休息的身體。在現代社會中，人們通常認為休息與生產力對立。休息是一種功能上的需要，有利於更高層次的工作，卻缺乏更高層的意義或重要性。這種作息的觀點是否符合聖經的主張呢？

在創世記二章中，神既工作也休息。神既然無所不能，顯然無須因為精疲力歇而休息。神既然創造萬物，當然可以不用休息，才能變得更加多產。顯然休息的意義，遠超維持生產線上的生產力。

有趣的是，在所有創造中，首先被奉為神聖的不是人，甚至不是物，而是一天。那麼，安息對神有什麼意義？祂又為什麼定這一日為聖日？創世記第二章沒有說明神為什麼以第七日為聖日，而只是提及祂定第七日為聖日。大家惟有翻閱聖經求助，尋求安息日概念的演變。令人驚訝的是，安息日一詞直到出埃及記 16:23-29 才再次出現，那時以色列人剛從埃及獲釋，正在曠野中徘徊。安息日再被突顯提及是在出埃及記 20:8-11 中頒布的十誡。第四條誡命要世人記住安息日，並奉為聖潔，就是建基於神六天工作後，第七天休息的規律，從而定立

了創造和守安息日之間的明確聯繫：「因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日便安息。所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。」（[出埃及記 20:11](#)）。以色列人被命令安息，因為神在創造中安息。

要注意的是，神聖的安息絕不會令工作受到蔑視，喪失尊嚴。反而創世記這些開始章節確立了作息的規律。只作不息是偏離了神的創造秩序，反之亦然。事實上，第四條誡命將作息結合為一個命令：「六日要勞碌作你一切的工。」神肯定了工作的美好和休息的神聖，把兩者美妙地交織在一起。申命記中的第四條誡命以另一種論述支持作息的節奏，因為神將他的子民從埃及解救出來。「你也要記念你在埃及地作過奴僕。耶和華你神用大能的手，和伸出來的膀臂，將你從那裡領出來。因此，耶和華你的神吩咐你守安息日。」（[申命記 5:15](#)）人們應該按照神的指示作息，因為祂是創造和救贖的模範。

[出埃及記 31:16-17](#) 提供了更深入的見解。「故此，以色列人要世代守安息日為永遠的約。這是我與以色列人永遠的證據，因為六日之內耶和華造天地，第七日便安息舒暢。」從這段落中我們有兩個重大發現。首先，安息日是神與以色列之間「盟約」的標誌。這個盟約體現了以色列與神之間的專享關係，此關係始於先祖亞伯拉罕。舊約學者約翰·達勒姆 (John Durham) 如此評論：「要守安息日的原因是耶和華的命令，這是祂和以色列之間永存之約的標誌，這是以色列對耶和華存在這恩賜作出的回應。」<sup>ix</sup>。換句話說，安息日是神子民活出與神的專享關係。其次，安息日是神讓自己「精神煥發」的一天，而祂希望子民也能體驗同樣的精神煥發。因此，安息日體現了神與子民保持親密關係的願望。神及其創造通過與子民交流，就令子民每週安息舒暢。

安息日這方面的關係在[以西結書 20:12](#) 進一步浮現：「又將我的安息日賜給他們，好在我與他們中間為證據，使他們知道我耶和華是叫他們成聖的。」根據這節經文，神把「祂的安息日」賜給以色列人（屬於神的安息舒暢，標誌著神和子民的關係），子民因此知道祂是誰，也知道與神的關係是神聖的。舊約學者布魯斯·瓦爾特克 (Bruce Waltke) 確認了聖經強調的這種關係：「安息日是造物主突顯與以色列建立特殊盟約關係的標誌。」<sup>x</sup> 此標誌並非紋身或手勢暗號，非神隨意展現的。反而，安息日象徵著真正參與神的創造及祂樂在其中的安息。神沒有選擇疏遠祂的創造，而是選擇通過子民參與安息日休息，與祂的子民及所創造的緊密交流。

新約進一步闡述進入神安息的指示及可能方法。希伯來書第四章鼓勵耶穌的門徒安息。「我們既蒙留下有進入他安息的應許，就當畏懼，免得我們中間，或有人似乎是趕不上了。」（[希伯來書 4:1](#)）根據希伯來人的說法，古代以色列人因為不服從神，未能接受神安息的恩賜。但是耶穌的門徒早已得悉神最初應許安息的佳音。由於基督的犧牲，信徒們無論身居何位或

身處何方，都能夠接受神安息的恩賜。「這樣看來，必另有一安息日的安息，為神的子民存留。因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一樣。所以我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。」（希伯來書 4：9-11）

這些經文通過「安息日」的概念傳達了休息的更深層意義。休息不僅僅是從忙碌而勞累的一周中恢復過來，這確認世人與神之間的特殊關係。休息是神恩賜的特權，神希望祂所創造的也能分享祂的安息舒暢。安息日是聖日，因為這一日屬於神，而祂選擇與自己所創造的分享。神是慷慨的神，樂於見到自己的子民感到喜樂。安息顯現了一個聖潔的神的個性。祂在創造過程樂在其中（箴言 8：30-31），並樂於與人交流。神渴望與人類和創造物保持親密、喜樂的關係，休息是實踐這願望的恩典。

總而言之，神將創造的第七日定為聖日，作為安息日以資識別。神儘管不用安息，卻發覺安息令祂舒暢。神安息，好使祂的子民也可分享祂的舒暢。此外，祂放下工作休息，也促進了祂與子民的關係。人們對神「非常好的」創造感到愜意，就是人類工作的基礎。

在創世記的首兩章中，神既工作，也休息。神還創造了與他相似的人：「神說，我們要照著我們的形像，按著我們的樣式造人，使他們管理海裡的魚，空中的鳥，地上的牲畜，和全地，並地上所爬的一切昆蟲。」（創世記 1:26）神在創造人時就記住一項任務：為創造負責。神按照自己的形像造人，並給人委以重任，兩者都證明神的用意，祂希望子民成為工作的人。同樣，祂也希望子民成為休息的人，跟隨祂示範在創作的第七天安息的規律（創世記 2：2）。神鼓勵人兼顧工作和休息，證實了神與人類與創造物之間非比尋常的聯繫。

## 受命安息：墮落的衝擊

如果安息是精神煥發的泉源，又是改善與神及人際關係的手段，人們為什麼不肯這樣做呢？答案始於人類墮落。

*又對亞當說，你既聽從妻子的話，吃了我所吩咐你，不可吃的那樹上的果子，地必為你的緣故受咒詛。你必終身勞苦，才能從地裡得吃的。地必給你長出荊棘和蒺藜來，你也要吃田間的菜蔬。你必汗流滿面才得糊口，直到你歸了土，因為你是從土而出的。你本是塵土，仍要歸於塵土。（創世記 3：17-19）。*

亞當和夏娃不服從指示，破壞了與神原定的親密團契關係，因而與造物主疏遠。人類的反叛摧毀了創造的一切，包括工作和休息。工作的原意，是與神建立高尚的夥伴關係，但是因為人有罪，神詛咒了土地，工作變得困難又辛苦。安息有類似的原意，確定神與人的高尚、緊密團契關係，但罪惡令神與人之間產生鴻溝，安息的原意深受扭曲。人墮落後，安息成了辛苦工作之後不可或缺的舒緩，可是安息難以捉摸，因為人與神的完美關係被砸破了。

在此必須澄清，工作本身不是詛咒；反而受詛咒的是土地，導致更多與工作相關的痛苦、沮喪和艱辛。工作仍然高尚，仍會帶來喜樂，但是罪惡令工作充滿挑戰和困難。墮落使工作變得累人，而人出於生理需要的休息，抹煞了安息在創造裡被確立的更深層意義。在這個支離破碎的世界中，休息只為求存，只為應付更多累人的工作。

儘管由於人類的罪惡，世界陷入支離破碎，神的目標仍然是為子民恢復工作和休息的神聖節奏。為此祂先給予以色列人特定的作息誡命，然後通過耶穌的生命和犧牲擴大了作息的可能範圍。

神制定了舊約律法中恢復作息節奏的準則。最為人熟悉的誡命，就是以色列人脫離埃及的奴役後，神在西奈山授予摩西的十誡。十誡中包含要人安息的命令：

*當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌作你一切的工。但第七日是向耶和華你的神當守的安息日。〔這一日〕你和你的兒女，僕婢，牲畜，並你城裡寄居的客旅，無論何工都不可作。因為六日之內，耶和華造天，地，海，和其中的萬物，第七日便安息。所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。(出埃及記 20: 8-11)。*

神命令以色列人守安息日，並定這一天為聖日，放下工作休養生息，以別於其他六日。安息必須惠及家人、僕人和牲畜，以便所有人和動物都可以「舒暢」(出 23:12)。神最後在這誡命重申，在六天創造後的第七天，祂也休息了。似乎等於說，只要遵循誡命的作息節奏，就可重獲一些人類墮落後失去的理想國度的和諧。

由於人活在伊甸園以外，工作特別艱苦，神還為以色列的年曆制定其他休息週期。利未記 23 節中有神賜予的時令節日和盛宴，包括逾越節、豐收節、贖罪日及其一周前的安息日(今天分別稱為贖罪日和猶太新年)，以及住棚節(今天稱為 Sukkot)。神命令以色列人每逢這些節日，停止其日常工作並信守安息。神還命令以色列人每逢節日當天做特定的事，才可與神保持更緊密接觸。以下是神命令人休息和進行接觸儀式的示例(本例為猶太新年)：

*耶和華對摩西說，你曉諭以色列人說，七月初一，你們要守為聖安息日，要吹角作紀念，當有聖會。甚麼勞碌的工都不可作，要將火祭獻給耶和華。(利 23: 23-25)*

在猶太新年，神命令人休息，放下正常工作，從而採取行動提醒自己，工作和安息最終都源於神。在這個特殊的節日裡，神命令以色列人吹號，並以獻祭的形式將部份收入奉獻給神。

即使以現代商業角度看，年中休息的規律也是適切的。路易斯·布蘭代斯大法官(Louis Brandeis)從 1916 年至 1939 年任職美國最高法院，曾於一單重要審判開審前短暫休假。此決定備受批評，但布蘭代斯發表的辯護令人信服：「我需要休息。我一年的工作可以在十一個月內完成，在十二個月內則無法完成。」<sup>xi</sup>許多人認為他們的工作過於包羅萬有，以至他們年中無休。但是，如果美國最高法院的首席法官做得到，其他人都應該做得到。

神還命令以色列人每七年(出埃及記 23·利未記 25:1-7)和每四十九年(利未記 25:8-55)遵守延伸休息的規律。由於人的墮落，土地受到詛咒，延伸休息能令土地有時間康復。

在舊約中，這些每週、每年、每七年和每四十九年的休息週期具有兩種功能。首先是讓人和土地擺脫工作的艱辛和挫折。其次，這些有節奏的休息旨在讓人向神敬拜，與神交流，獲得的滿足超越生理所需。是的，神子民需要身體安息，但也需要深層的靈性安息—暫時忘卻敵人入侵的威脅所帶來的忐忑、焦慮和不安。神訂立周而復始的休息，好讓子民撥出時間向祂敬拜，並重新發現祂對他們的盟約之愛和信實。神在敬拜時提醒以色列，神自己就是人的安息：「耶和華說，我必親自〔和你同〕去，使你得安息。」(出埃及記 33:14)。當以色列心悅誠服向神尋求安息時，安息就在神的保護和祝福裡實現了。以色列後來在戰場上打敗敵人，取得勝利，奪得應許之地：

*耶和華照著向他們列祖起誓所應許的一切話，使他們四境平安，他們一切仇敵中，沒有一人在他們面前站立得住。耶和華把一切仇敵都交在他們手中。耶和華應許賜福給以色列家的話，一句也沒有落空，都應驗了。(約書亞記 21:44-45)。*

聖經裡充斥著許多神給予子民安息的例子，是超越生理的安息。神帶來了戰場上的安息(約書亞記 11:23，約書亞記 14:15；列王紀上 5:4；歷代誌上 22:9；詩篇 46:9-10；箴言 1:33；以賽亞書 14:3)，社會衝突中的安息(哥林多後書 13:11，傳道書 10:4；哥林多前書 1:10；帖撒羅尼迦前書 4:11；希伯來書 12:14；雅各書 3:17-18；彼得前書 3:8)，恐懼中的安息(馬可福音 4:37-38；馬太福音 8:24-25；路加福音 8:23-24；創世記 32:11；詩 127:2；彌迦書 4:4；馬太福音 6:31；路加福音 12:29)和焦慮中的安息(彼得前書 5:7；馬太福音 6:25；腓立比書 4:6)。神的存在為瀕臨死亡的人帶來了安心(申命記 33:12；箴言 19:23)和平靜(申命記 31:16；約伯記 3:13-17；啟示錄 14:13)。

這種更深層的休息可以叫做屬靈的安息—是一種來自與神立約的交流安息。猶太學者亞伯拉罕·赫舍爾(Abraham Heschel)把這種深層休息叫做 "menuha"。據赫舍爾說，「"menuha"是在安息日誕生的，可以描述為安祥、寧靜、和平與憩息。"Menuha"是一個沒有衝突，沒有紛爭，沒有恐懼和沒有懷疑的狀況。」<sup>xii</sup>

赫舍爾以華麗的辭藻敘述了人類因墮落失去了什麼。除了出於生理需要，休息也出於所有人深層的屬靈需要 - 這是嚮往 "menuha"，又或是渴望一切安好。問題卻在於許多人向錯誤的事物尋求深層的屬靈安息，以致心緒更顯不寧。

這種情況今天困擾著許多人，人們可能還沒有意識到身體和心靈兩者都需要休息。讓身體休息而未能讓心靈安息是不足夠的，讓心靈安息而未能讓身體休息也是不可能令人恢復精力的。遵守安息日並不意味著要做無關痛癢的瑣事，也不是嚴肅地跟神交流。要使安息日保持神聖，世人要知道是人的墮落令世界支離破碎，只能指望神修補疲憊的身軀和虛妄的奢望。

## 人們何以不能休息 - 希伯來語聖經揭示了人性

聖經敘述的工作和休息是一個豐富而頗為複雜的故事。工作的原意，是讓人與神建立高尚的夥伴關係，休息的原意則是神想讓人共享親密的團契關係。墮落令工作變得困難，也令身心的休息變成迫切需要。但是人們總是難以休息。以下一段經文將闡明箇中原因。

*第七天，百姓中有人出去收，甚麼也找不著。耶和華對摩西說，你們不肯守我的誠命和律法，要到幾時呢。你們看，耶和華既將安息日賜給你們，所以第六天他賜給你們兩天的食物，第七天各人要住在自己的地方，不許甚麼人出去。於是百姓第七天安息了。(出埃及記 16:27-30)。*

這段經文在神戲劇性地把以色列人救出埃及之後出現。神運用莫大的權能，展示了對以色列人的信實，協助他們擺脫奴役的束縛。當以色列人跋涉前往應許之地時，神繼續滿足他們一切所需，包括這種性質不明，名為嗎哪的食物。祂更明確指示他們每天可收集足夠嗎哪，但不可超過一天的所需，第六天則例外，他們獲准收集足夠兩天所需，以便安息日可以停工歇息(出 16:4-5)。

神的指示清晰明確：每天收集足夠的食物 - 不多、不少 - 神會確保每天所需。以色列人經歷了戲劇性的、奇蹟的逃亡，出埃及後，應該想不出理由以為神會不照顧他們生活所需。可是仍有些以色列人在第七天出去收集嗎哪，他們是否只是忘記了安息日？不，神的指示開宗名義是要考驗以色列人是否信靠服從：「耶和華對摩西說，我要將糧食從天降給你們。百姓可以出去，每天收每天的分，我好試驗他們遵不遵我的法度。」(出 16:4)。神瞭解子民內心的更深層問題 - 他們不守安息日是因為內心不信任神的眷顧。今天不信任神的人，同樣無法讓神修復因墮落而破裂的人神關係及人際關係。

如果懷疑是世人過勞的原因之一，那麼不滿就是另一原因。傳道書的作者觀察到，有些人之所以持續工作，是因為他們的工作、勞動成果、娛樂都未能令他們心滿意足。

*我又轉念，見日光之下有一件虛空的事。有人孤單無二，無子，無兄，竟勞碌不息，眼目也不以錢財為足。〔他說〕我勞勞碌碌，刻苦自己，不享福樂，到底是為誰呢。這也是虛空，是極重的勞苦。兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。(傳道書 4:7-9)。*

人最終陷入「可悲的工作狀況」，生活失意，與神疏遠，與人隔離，長憂匱乏，萬事不暢，工作只為紓緩不滿的情緒，但是過度沉溺於工作只會令人更加煩躁哀傷。

在舊約聖經中，拒守安息日是非常嚴重的罪行，因會妨礙神修復墮落的世界的大計。*那些日子，我在猶大見有人在安息日醉酒《原文作踰酒醉》，搬運禾捆馱在驢上。又把酒，葡萄，無花果，和各樣的擔子在安息日擔入耶路撒冷，我就在他們賣食物的那日警戒他們。又有推羅人住在耶路撒冷。他們把魚和各樣貨物運進來，在安息日賣給猶大人。我就斥責猶*



大的貴胄說，你們怎麼行這惡事犯了安息日呢。從前你們列祖豈不是這樣行，以致我們神使一切災禍臨到我們，和這城麼。現在你們還犯安息日，使忿怒越發臨到以色列。( [尼希米記 13:15-18](#) )。

當神給以色列安息日時，也讓他們微嘗當中的教訓。因此，當神子民拒絕安息日時，「神再降怒於以色列」，要他們再次遭受墮落的折磨。

安息的誠命及履行誠命所遭遇的挑戰並非以色列獨有。在現今世代這種奮鬥也是真實的。一如既往安息是必要的。神按自己形象造人，安息仍是神為人訂立的規律。世人今天未能安息的原因一如既往。有人就像以色列在埃及土地上，仍受外在力量奴役，也有人像沙漠中的以色列人，因為不信任神而拒絕安息。基督令信徒可以安息，但情況仍然未如理想。

今天許多神子民，就如受奴役的以色列人一樣，缺乏生活所需，甚至欠糧缺水，難以維生。世界因罪已分崩離析，神承諾的不虞匱乏不一定在此生兌現。命令水深火熱中的人放下工作，休息一天是不切實際的，是強人所難的噩耗。安息日的原意是解放世人，而不是為人加重負擔。耶穌在安息日工行事作工為匱乏的人解困，並開導世人：「安息日是為人設立的，人不是為安息日設立的。」( [馬可福音 2:27](#) )。基督既然給人安息的自由，安息並非不可行。

神最終將以色列人從奴役中解放出來，進入應許之地。耶穌同樣對悲痛者表示同情，在安息日為病者治療，並就此解釋：「耶穌說，你們中間誰有一隻羊，當安息日掉在坑裡，不把他抓住拉上來呢。人比羊何等貴重呢。所以在安息日作善事是可以的。」( [馬太福音 12:11-12](#) )。因此，對於當下真正的奴隸或為經濟需要工作的奴隸，沒有教條阻止他們守安息日，其他人不容置喙。所有基督徒最好與神合作，持續不懈解放受欺壓的人。

其他人則仿效以色列人在西奈沙漠採用的反叛模式行動。與其信靠神供給每天所需，求神不如求己，倒不如自食其力。許多人寧願相信一己之力，也不願相信神，神雖曾答應滿足子民所有需求，卻未見兌現承諾。令人無法安息的深層問題，就是這種對神的懷疑，儘管祂已顯示了愛心和信實。正因為人拒絕信任神，就喪失了亟需的安息。

為什麼要安息這麼難？有人會這樣回應：「沒有工作會感到內疚」，「恐怕其他人會超越我」，「要不斷工作才不會失業」，「會招同事批評」，「升職無望」，「沒有我公司會倒閉」，「人們會以為我懶」或「工作能祛除焦慮」。有些人甚至會這樣回應：「我熱愛工作，享受工作」。這個清單可以無限延續下去，其中許多原因不一定是壞事。為了養妻活兒或保持就業而努力工作沒有錯，就像為了出人頭地或良好自我感覺而努力工作也沒有錯。所有這些工作目的都在神盤算之內。可惜這些良好意願內藏的是一己私欲，當人自己想成為神，而非篤信真神，問題隨之而來。

現代人有時間休息卻拒絕聽命於神，正是以色列人在曠野的所作所為。以色列人不相信神會賜給他們所需，反而相信自給自足，無意中搶走了神的工作。世人企圖把自己當作神，愚蠢又枉然，更因此喪失了神應許的恩典。奧古斯丁 ( Augustine ) 曾經指出，世人心緒不寧，只有在神裡才能找到安息。<sup>xiii</sup>

可是世人奉工作為神，不求神，只求工作成就一切。決定全情投入工作，表面上無可厚非，實際上否定神，排斥恩典及拒絕神流露出的寬宏。

不論個人喜好或經濟狀況如何，每個人都應撫心自問，現行的作息規律是否真正反映出神的慷慨賜予。基於個人所得的恩典，多工作而少休息往往沒有意義。許多人的確追求自我陶醉，卻非神所樂於賜予。每當個人要決定是工作還是休息時，可先自問：「現在工作而不休息，是否辜負了神對我和其他人的一番好意？我的工作所得，可否令我得到因休息而失去的神賜予？」有時答案顯然是「是」，正如有一隻羊，當安息日掉在坑裡，即時行動把牠抓住拉上來是唯一可行的善事 ( 馬太福音 12 : 11-12 )。但是許多人如果別無選擇，只能犧牲休息時間去工作時，答案會是「否」。

## 如何恢復休息—新約裡安息日與耶穌的救贖

什麼才可令人擺脫這種自我的惡性循環，從而體驗到必須的休息？儘管許多人認為休息必須嚴守紀律，就是不能在自己的日程中安排固定的休息時間，期望體驗到赫歇爾所描述的深度休息。休息的深層問題與安排時間無關，而是對神的信心問題，人的心靈可能要改變了。

《新約》有兩個段落闡明了神如何恢復安息。第一段雖惹爭議，耶穌明確宣稱自己將使人們得到安息。

*「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」 ( 馬太福音 11 : 28-30 )。*

這種說法激怒了一些以色列人，因為只有神才能賜予那樣的安息，如出埃及記 33:14 中所說：「我必親自〔和你同〕去，使你得安息。」耶穌其實打算將自己確立為唯一可以給以色列安息的真神。但是耶穌可以怎樣給人這種安息呢？

在馬太福音第二段中，耶穌提出了另一個驚人的說法，祂比安息日大，因為祂是「安息日的主」 ( 太 12 : 8 )。

*「但我告訴你們，在這裡有一人比殿更大。『我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。』你們若明白這話的意思，就不將無罪的，當作有罪的了。因為人子是安息日的主。」 ( 馬太福音 12 : 6-8 )*

耶穌誇稱可給人的安息比安息日律法所建議的更多。耶穌如何給人更深層的安息呢？羅馬書作了解釋。

*「律法既因肉體軟弱，有所不能行的，神就差遣自己的兒子，成為罪身的形狀，作了贖罪祭，在肉體中定了罪案，使律法的義成就在我們這不隨從肉體，只隨從〔聖〕靈的人身上。」(羅馬書 8:3-4)*

安息日律法本身不能解決人們內心深處的問題。第四條誡命教人應該休息，卻不能令人休息，因為單憑誡命是改變不了人心的。常常無法休息的現象，反而突顯了一個更深層次的問題。人們渴望不靠神而能自給自足，但為此所付出的努力，令人筋疲力竭，心靈空虛，福音就此應運而生了。根據羅馬書（見下文），神知道律法無助於改變人心。耶穌稱自己為安息日的主，因為祂能做安息日律法所不能。神想通過安息與子民交流，但如果子民害怕受到神定罪，交流就無法進行了。耶穌在十字架上犧牲，赦免一切罪惡，子民也就免受神定罪。耶穌給基督徒重新開通了與神交流的途徑，這是個人力量永遠無法做得到的。人若不再因罪而疏遠神，就可與神進行真正的安息交流。

的而且確，檢視早期教會的書信所羅列的基督教信仰，會一致認同基督在安息方面為人所取得的成就。

首先，在基督裡的信徒就不受律法定罪。

*如今那些在基督耶穌裡的，就不定罪了。因為賜生命的〔聖〕靈的律，在基督耶穌裡釋放了我，使我脫離罪和死的〔律〕了。律法既因肉體軟弱，有所不能行的，神就差遣自己的兒子，成為罪身的形狀，作了贖罪祭，在肉體中定了罪案，使律法的義成就在我們這不隨從肉體，只隨從〔聖〕靈的人身上。(羅馬書 8:1-4)*

由於世人不再需要害怕神，信徒也就不再被迫不停做徒勞無功的事去取悅神。

藉著寬恕，基督使每個人與神的關係復和，耶穌就這樣修復了人與神愛的團契關係。

*因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕。這愛是在我們的主基督耶穌裡的。(羅馬書 8:38-39)*

根據這段經文，儘管現實世界荊棘滿途，世人應該可以與神建立休養生息的關係。

此外，有了基督的犧牲，神與子民之間的親子關係得以恢復。

你們所受的不是奴僕的心，仍舊害怕。所受的乃是兒子的心，因此我們呼叫阿爸，父。聖靈與我們的心同證我們是神的兒女。既是兒女，便是後嗣，就是神的後嗣，和基督同作後嗣。如果我們和他一同受苦，也必和他一同得榮耀。(羅馬書 8:15-17)

基督恢復了神在伊甸園中賜給人作為祂的兒女的一切特權和福份。神既將人收納為自己的兒女視如己出，人就有權祈求得到所需，神亦答應盡給世人一切美好事物。(羅 8:32, 哥林多後書 9:8)。而且，個人可享與神同行的榮耀，結伴成就神在世上的善工。

作為神的養子養女，並不意味著基督徒一生無災無難，反而可視苦難為家事而作出承擔。人偶爾有機會與神同受苦難，就像耶穌與所有受苦的人同在。無論信徒覺得極其富足抑或亟需援手，耶穌的犧牲都意味著他們不須再在自己的工作中尋求終極安心及認同。

而且當人與神合力修復世界，回復神心目中的原狀，聖靈會加強人的力量，加深人的關係。只有通過耶穌的犧牲，人們才能得到聖靈的恩賜(約翰福音 16:7-7)。藉著聖靈，耶穌的門徒發覺自己可以把時間和財產奉獻給他人(使徒行傳 4:34)。神賜信徒聖靈，給他們力量，靠信仰生活，靠信仰工作，最後靠信仰安息。

新約聖經關於安息的最後見解是基督將重臨，完全修復神原定的工作和安息。墮落世界持續至今，人總會遭受挫折、疲憊和休養不足的狀況。但當基督再臨，會根據神原意修復世界，重塑一種綜合工作模式，工作上與神堅決合作，安息裡與神水乳交融。以下啟示錄的段落揭示了工作與休息的主題：

天使吩咐我說，你要寫上，凡被請赴羔羊之婚筵的有福了。又對我說，這是神真實的話。我就俯伏在他腳前要拜他。他說，千萬不可。我和你並你那些為耶穌作見證的弟兄同是作僕人的。你要敬拜神。因為豫言中的靈意，乃是為耶穌作見證。(啟示錄 19:9-10)

新造的人生活既包括工作(與天使同在)，也包括休息(享受羔羊的婚筵)。人類在今世的作息將與神完美地結合在一起。信徒即使今天還在作息中努力親近神，仍只有期待著人神結合的應許實現(希伯來書 4:1)。

## 基督徒應該每週守安息日嗎？

耶穌捨棄生命，換來基督徒進入神永久安息的自由。因此，對基督徒來說，是否有必要保持每週休息一天的習慣(舊約稱為安息日)是一個見仁見智的問題。新約聖經似乎賦予基督徒如何應對此問題的自由。

有人看這日比那日強，有人看日日都是一樣。只是各人心裡要意見堅定。守日的人，是為主守的。吃的人，是為主吃的，因他感謝神。不吃的人，是為主不吃的，也感謝神。(羅馬書 14:5-6)

一些基督徒將這段經文解讀為不守正式安息日的理據，儘管羅馬書明確指出，選擇守安息日的人不應受到批判。不管信徒是預留特定日子為安息日，還是隨聖靈引領而休息，羅馬書這段經文表明這兩種做法都應包括感謝神。

儘管人們可以自由選擇何時休息，如何休息，但每週守安息日，並於慣常日子跟其他基督徒集體崇拜，仍是一個令人信服的論點（姑勿論集體崇拜能否令個人感到安寧）。縱觀教會歷史，每週的敬拜聚會是獲得廣泛遵從的。

耶穌的門徒在猶太安息日是肯定去聖殿的，理由只有一個，就是要令其他人相信耶穌是彌賽亞。

*保羅和西拉，經過暗妃波里，亞波羅尼亞，來到帖撒羅尼迦，在那裡有猶太人的會堂。保羅照他素常的規矩進去，一連三個安息日，本著聖經與他們辯論，講解陳明基督必須受害，從死裡復活。又說，我所傳與你們的這位耶穌，就是基督。他們中間有些人聽了勸，就附從保羅和西拉。並有許多虔敬的希利尼人，尊貴的婦女也不少。（使徒行傳 17: 1-4）*

保羅的做法的確是在任何到訪城鎮，出席安息日聚會，並利用聚會宣揚耶穌的福音。保羅的作為並不特別為他帶來安寧（實際上他的講話經常惹怒群眾），也許安息並非他緊守這個習慣的主要原因。

耶穌在自己的生活中展現出兩種不同的守安息日方式。耶穌既從事個人的屬靈安息，也參加集體敬拜。耶穌有時獨自休息，與神共處（馬太福音 14:13）。有時也會利用猶太安息日崇拜，接觸群眾，傳達救恩的信息（路加福音 4: 16-21）。由於個人休息及集體敬拜，兩者在耶穌的生活中都重要，現代基督徒最好以神賦予的自由作出類似的選擇。

無論人們是否選擇按特定的方式每週休息，管理階層有責任確保這些員工得到適當的休息。神對以色列人的誠命表明祂深切關注其子民的安息：

*但第七日是向耶和華你神當守的安息日。〔這一日，〕你和你的兒女，僕婢，牛，驢，牲畜，並在你城裡寄居的客旅，無論何工都不可作，使你的僕婢可以和你一樣安息。你也要記念你在埃及地作過奴僕。耶和華你神用大能的手，和伸出來的膀臂，將你從那裡領出來。因此，耶和華你的神吩咐你守安息日。（申命記 5: 14-15）*

這段經文說明奴隸制的終結讓人獲得安息的自由。必須這樣理解，基督徒才可以自己選擇守安息日的方式。休息的關鍵在於擺脫奴隸制固有的沒完沒了的工作。<sup>xiv</sup>因為神將以色列人從埃及的奴役中解救出來，祂會期望追隨者不至於奴役他人。此外，耶穌捨棄自己生命，不是為了單一個宗教團體，而是「為了眾人」（馬太福音 26:28）。因此，當管理階層守護員工的休息時間時，他們可視這種管理方式為人神協作，成就祂的拯救工作。

各行各業為工人提供休息的方式各自不同。Bandwidth.com 是一家位於北卡羅來納州的電信公司，其政策規定每位員工下午 6 點之前下班，以便與至愛親朋共進晚餐。如有必要，人們可以在晚上 8 點後在家工作，但希望員工至少在 6 點到 8 點之間不要工作，也不要彼此交流。創辦人之一亨利·凱斯特納表示，政策的靈感來自聖經的安息日，宗教特性非其原因，政策只為給予各人休息和相處時間。<sup>xv</sup>

連鎖快餐店 Chick-fil-A 以周日停業而聞名。這肯定是確保每人都有一天休息的方法，員工至少可以放下公司的工作。據公司網站顯示，創辦人特魯特·凱西訂立每週一休的公司政策，「出於實際需要，也合乎靈性要求。特魯特認為，所有 Chick-fil-A 的特許經營者和店內員工都應該有機會休息，有時間與親朋戚友相處，當然也可以選擇崇拜。」此外，特魯特更希望每個在公司工作的人都不必在周日到其他地方工作，以維持生計。

## 基督徒如何體驗更深度的休息

神愛世人，心甘情願離開完美的安息地，進入這個動盪的世界。作為安息日的主，基督道成肉身，變了一個「沒有枕頭的地方」的人（[馬太福音 8:20](#)），好讓追隨者得到真正安息。此最終章節探討世人如何體驗深度的安息。第一步是以堅強的信念仰望耶穌。

*凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。（[馬太福音 11:28-30](#)）*

信徒可把重擔交託給耶穌，以體驗深度的休息。但必須先把思想、心靈和意志完全付託給主。

休息的障礙多源於思想。憤怒、恐懼或焦慮的想法都會妨礙休息。當環境迫人，怨懟叢生，無常的生活令人恐懼，旁人的目光令人焦慮，難得安息。希伯來書提醒信徒要打開心扉，信靠基督，面對未來。

面對死亡的痛苦和恥辱時，基督卻著眼於未來的喜樂。

*我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌(或作仰望那將真道創始成終的耶穌)。他因那擺在前頭的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架(的苦難)，便坐在神寶座的右邊。（[希伯來書 12:1-2](#)）*

新約聖經的書信中充斥著這種自主的熱切思考，專注於基督，尤其對未來榮耀的期盼。

*弟兄們，我還有未盡的話。凡是真實的，可敬的，公義的，清潔的，可愛的，有美名的。若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。（[腓立比書 4:8](#)）。*

所以你們若真與基督一同復活，就當求在上面的事。那裡有基督坐在神的右邊。你們要思念上面的事，不要思念地上的事。因為你們已經死了，你們的生命與基督一同藏在神裡面。基督是我們的生命，他顯現的時候，你們也要與他一同顯現在榮耀裡。(歌羅西書 3:1-4)。

我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比永遠的榮耀。原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的。因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。(哥林多後書 4:17-18)。

要體驗深度安息的關鍵在於積極主動決定以什麼思維去思考。腓立比書勸誡世人要思考真、善、美。歌羅西書鼓勵基督徒想像一下信靠基督所會得到的榮耀。哥林多後書要求信徒認清當前的問題和困境，與期待著的永恆安息相比，只是瞬間的苦難。基督徒可以決定採納建議，否則會飽受考驗和困難折磨。要充分安息，門徒就要全心全意信靠耶穌，相信跟隨祂的人必有美好明天。

其次，先要檢視目前的慾望，才能進入信實的安息。耶穌邀請「所有疲倦的人」來安息(馬太福音 11:28)，但每個人先要真心回應祂的邀請。親近基督不是一個輕率的決定。耶穌清楚表明，門徒必須全情投入生命，過其並非自然而然的刻己生活。

於是耶穌對門徒說，若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架，來跟從我。因為凡要救自己生命的《生命或作靈魂下同》，必喪掉生命。凡為我喪掉生命的，必得著生命。人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢。人還能拿甚麼換生命呢。(馬太福音 16:24-26)。

每個人內心都會錯信某些事物會帶來安息。許多人有意無意間追逐一些虛無的事物，以求安息，反而體驗不到真正的安息。聖經認為人若追求高於基督的一切都是偶像。有些人靠斥責辱罵他人來令自己好過一點，也有些人追求歡愉以至感覺麻木，又或尋找刺激以至精疲力歇。還有些人會不斷拼搏，以為事業成就可以克服對匱乏的恐懼。一週工作帶來的壓力、疲勞或焦慮，會令很多人轉向偶像尋求解脫。蒂姆·凱勒牧師(Tim Keller)在他的著作《假神》中闡述了這一點。

當您心靈受著偶像支配，您將毫不猶豫就花費投放大量激情、精力、情感和金錢在偶像身上。這偶像可以是家庭和子女、職業和收入、成就和好評，又或者保存「面子」和社會地位，可以是浪漫的關係、同儕的認同、才華和技能、安逸的環境、美貌或智慧、偉大的政治或社會事業、道德和美德，甚至教會事工的成就...。凡是您奉為偶像的，您會打從心底裡說：「如果我擁有那夢寐以求的，我就會覺得生命有意義，知道自己有價值，感覺自己重要和安心。」

xvi

凱勒認為，即使好人好事也可以化為偶像，把基督取而代之。世人出於本能，希望偶像可以給予深度安息，卻註定遲早失敗。偶像令人遠離神，因而喪失了帶來真正安息的恩典。神讓信徒於工餘休息，但偶像卻叫人日益瘋狂。世人可以如何打倒這些偶像，讓基督進入心底渴望之中？答案是懺悔。懺悔令人放棄掌握一切的幻想。他或她須為自滿的虛妄意識而死，反

而每個信徒必須相信神可以，也必會出於恩慈，滿足所有人「內心的冀望」（詩篇 37：4）。沒有這種悔改，人就無法體驗深度安息。

唐慕華 ( Marva Dawn ) 在《俗世中的安息日操練》一書中提及世人因悔改而放棄偶像，並完全服從神時會得著什麼。「當我們不再熱衷於成為神時，就會認識到一種全新的滿足感，是我們活在當下有主同行的喜悅。當我們不再對神意旨負隅頑抗時，自會發現神已經賜予我們夢寐以求的平安。」<sup>xvii</sup>

最後，習慣可妨礙深層休息的體驗。首要檢視當前的作息節奏，能否令人更親近神，與祂和平共融，還是遠離神。在舊約聖經中，神確立了各式各樣的休息規律或週期，為以色列人創造了日常的作息節奏。儘管耶穌的犧牲帶來解脫，基督徒無須一字一句緊從舊約律法，但每週、每月、每季、每年的安息節奏，是藉著基督，可以為那些渴望從安息中得到解脫的人提供指引。

總而言之，對於那些希望靠著耶穌釋放重負並進入主的安息的人，這裡有一些實用建議：

- 1 反思公義的、清潔的、可愛的事物 ( 腓立比書 4：8 )。有些人發覺保留感恩日記很有用。<sup>xviii</sup>
- 2 想像一個超越當前世界問題的未來 ( 歌羅西書 3：1-4 )，這有助培養聖潔的想像力。<sup>xix</sup>
- 3 把目前的苦楚重置於永恆的框架內，就顯得微不足道 ( 哥林多前書 4：17-18 )。想像一下從遙遠的未來時間點回看當前狀況 ( 也稱為「加快推進」的決策模式 )。<sup>xx</sup>
- 4 如果有一個有望解決一切生活問題的方案，而這方案卻不是耶穌，那就認罪悔改吧。<sup>xxi</sup>
- 5 反思加入日常休息的做法是否有幫助。例如：閱讀日常靈修書籍<sup>xxii</sup>或閱讀聖經計劃 ( 如果這不會令人不快 )，每天一早一晚虔誠禱告<sup>xxiii</sup>或於晚膳時與家人一起祈禱。
- 6 反思令人精神煥發的每週休息的做法。有人致力爭取每週休息一整天，或每週參加基督徒小組聚會。許多人發覺每週的教會崇拜令人精神舒暢，但教會的安息崇拜卻不應當作安息日的最佳指標。每週休息也可以包括：與朋友和鄰居共膳，彈奏或聽音樂，又或參與暢快的體育活動。
- 7 還有一些休息方法可以幫人每季或每年再專注神。用更多時間禱告或讀經、退修，慶祝有濃厚宗教氣氛的假期或節日，例如降臨節和四旬節。<sup>xxiv</sup>

無論個人慣常的休息是什麼方法，重要問題是這些方法能否令個人對神的信實有更深的體會。神給以色列人每週安息日，提醒他們神的賜予，信實可靠，永不止息，而且耶穌在安息日醫



治病人，證明祂最終掌控一切難題。任何應對方法，無論是參加崇拜、閱讀靈修，或與朋友共膳，並非萬無一失的答案。恰恰相反，所有習俗都為人提供更多與神交往的機會，人只有在神那裡才找到最深刻、最滿意的安息。

也要注意的，生命中有些階段，個人可能無法體驗得到所需的休息。例如，新任父母無法把嬰兒置之不理而去放假休息。企業家要分派必要工作時，往往發覺無人可用，因而不能撥出足夠時間休息。在這個人人都得不到適當休息的時刻，人們不必內疚，反而應該滿懷希望，向神祈求得到未來的作息節奏。從活在當下直到永遠，「必另有一安息日的安息，為神的子民存留。」（希伯來書 4：9）。即使神的美善保持不變，嬰兒會成長，初創企業會發展其機構能力，個人的安息日習慣也會演變。

## 休息和工作：結論

總而言之，安息是為了提醒世人，曾經獲得無比的恩典，得以神的形像被創造。第七天被奉為聖日，是神的恩典，邀請世人與祂親密交流，享受創造的喜悅。工作原本是神創造的好事，然而由於人類墮落的罪，現已變成痛苦和挫折。

即使身體需要休息才能生存，人類的局限顯示了靈性也需要休息。除了在類似奴隸制度下工作的人外，長期過勞源於人類不信神會賜人豐衣足食，企圖自己著手處理問題。沉溺於工作中是因為根深蒂固的恐懼和不安。沒有持續工作的鼓聲，有些人就會覺得未來的安穩、身份或自尊都缺乏保障。

作為「安息日的主」，耶穌進入這個惡性循環。主比安息日大，成就了單靠安息日律法永遠無法成就的事。耶穌的生命、死亡和復活修復了人神關係。人類可以再次與神合作，在神面前安息。

每個人都可以為自己的作息節奏作出明智抉擇。但歸根結底，信仰基督才可達致更深層的靈性安息。耶穌願意一力承擔每個信徒的負累，祂言出必行。耶穌給予追隨者神所賜的身份，讓基督徒有力量去尋求身體安息，有勇氣宣揚追求安息的自由。是的，神子民應該時時心存盼望，期待更滿意的工作和暢快的休息。然而，與此同時，基督徒可以跟隨神的帶領，全情投入工作和安息中。

---

<sup>i</sup> “Why is everyone so busy?” The Economist, December 20, 2014, <http://www.economist.com/news/christmas-specials/21636612-time-poverty-problem-partly-perception-and-partly-distribution-why>

<sup>ii</sup> Marsh, Nigel. “How to make work-life balance work,” [https://www.ted.com/talks/nigel\\_marshall\\_how\\_to\\_make\\_work\\_life\\_balance\\_work](https://www.ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work) (Posted Feb 2011).

<sup>iii</sup> “Why is everyone so busy?” The Economist, December 20, 2014, <http://www.economist.com/news/christmas-specials/21636612-time-poverty-problem-partly-perception-and-partly-distribution-why>

- iv Patrick Lencioni, *The Three Signs of a Miserable Job: A Fable for Managers (And Their Employees)* (San Francisco: Jossey-Bass, 2007).
- v Alistair Mackenzie and Wayne Kirkland, *Where's God on Monday?* (Peabody, MA: Hendrickson Publishers, 2015), 98.
- vi Stephanie Overman, "Stressed at work? How to move up or out" *fortune.com*, March 22, 2011, <http://management.fortune.cnn.com/2011/03/22/stressed-at-work-how-to-move-up-or-out/>
- vii Ron Friedman, "Working Too Hard Makes Leading More Difficult," *hbr.org*, December 30, 2014, <https://hbr.org/2014/12/working-too-hard-makes-leading-more-difficult>
- viii Gordon J. Wenham, vol. 1, *Word Biblical Commentary : Genesis 1-15*, Word Biblical Commentary (Dallas: Word, Incorporated, 2002), 36.
- ix John I. Durham, *Word Biblical Commentary Vol. 3, Exodus* (Thomas Nelson, 1987), 413.
- x Bruce K. Waltke and Cathi J. Fredricks, *Genesis: A Commentary* (Zondervan, 2001), 72.
- xi The High Calling audio address by Howard E Butt, Jr. January 1, 2008
- xii Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath* (Farrar Straus Giroux, 2005), 23.
- xiii Saint Augustine, *Confessions* (Oxford University Press, USA, 2009), 3.
- xiv <https://www.theologyofwork.org/old-testament/deuteronomy-and-work/gods-law-and-its-applications-deuteronomy-4442868/the-ten-commandments-deuteronomy-56-21/observe-the-sabbath-day-and-keep-it-holy-deut-512-ex-208-11/>
- xv Henry Kaestner, panel discussion at Movement Day, New York City, October 10, 2013.
- xvi Timothy Keller, *Counterfeit Gods: The Empty Promises of Money, Sex, and Power, and the Only Hope that Matters* (Dutton Adult, 2009), xviii.
- xvii Marva J. Dawn, *Keeping the Sabbath Wholly: Ceasing, Resting, Embracing, Feasting* (William B. Eerdmans Publishing Company, 1989), 56, 61.
- xviii <http://www.thehighcalling.org/articles/essay/dont-worry-be-thankful-14-happy-ways-teach-kids-be-grateful>
- xix <http://www.thehighcalling.org/articles/daily-reflection/developing-holy-imagination>
- xx <http://prevailinglife.com/in-decision-making-push-fast-forward/>
- xxi Timothy Keller, *Counterfeit Gods: The Empty Promises of Money, Sex, and Power, and the Only Hope that Matters* (Dutton Adult, 2009)
- xxii <https://www.bible.com/reading-plans/1580-finding-work-life-balance>
- xxiii <http://annarborvineyard.org/resources/537>
- xxiv <http://www.patheos.com/blogs/markdroberts/series/introduction-to-the-christian-year/>