

## 2.2 FRIDAY 出埃及記 31:1-18

上主吩咐摩西轉告以色列人民，說：「你們必須謹守我的安息日；因為這是你們跟我之間永遠的憑證，表示我一上主揀選了你們作我的子民。你們必須謹守安息日，因為這日是聖日。凡不遵守這日、照舊工作的人必須處死。你們有六日可工作，但第七日是嚴肅的休息日，是獻給我的。凡在這日工作的人必須處死。以色列人民要永遠謹守這一日，作為立約的憑證。（出31:12-16）

### 安息：珍貴的祝福

出埃及記中，上主吩咐人要守安息日，這是人跟上主關係的重要憑證。在創世記中可看見安息的概念來源，就是上主創造世界6天後、第7天安息。在猶太教和一些基督教傳統中，安息日通常是每個禮拜的第7天，即星期六。但基督徒不是守安息日，而是守「主日」，在禮拜日作禮拜，紀念耶穌的復活，也轉化了安息的意義。

「安息」是享受在主裡安靜、平安、屏除雜念，也是一種身心靈的空間，讓人在平安中反思自己的價值觀與行為，進而影響社會的價值體系。當人們能夠在安息中沉澱心靈，超越社會繁忙的節奏，重視人與人之間的真摯關係，就會強調關懷、同理心，從而促進社會的和諧發展。

「安息」也相對於勞碌的焦慮和壓力。在現代社會，人們往往面臨高度競爭和繁忙的生活節奏，在這樣的背景下，安息成為了一種釋放、放鬆的理念。有別於世上強權打造奴役生命、讓人不得安息的「帝國」，安息是上主與人立約的憑證，更是珍貴的祝福。

## 中區原住民青年聯合聖誕禮拜 勉勵在主裡得安息



「中區原住民青年聯合聖誕禮拜暨見證分享會」，近50名大專青年與會。開會禮拜以「在主裡得安息」為題，勉勵大專青年領受在主裡真正的安息，也邀請所有背負各樣勞苦重擔，以至於陷入憂鬱、失眠的青年朋友們，接受耶穌基督成為救主，開始走進一個平安喜樂的人生旅途。（全文內容請至TCNN閱讀）

使人安息的上主，求祢使我懂得「放下」，活出喜樂和平安。奉耶穌基督的名祈禱，阿們。