

二 2-3 「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。」
這句經文直譯是「上帝在第七日完成了他的工作，就是他造作 עשה (asa)，且他在第七日停止所有他的工作，就是他造作 asa。上帝賜福給第七日，宣告他為聖，因為在他上帝停止他一切的工，就是上帝創造 ברא (bara) 而造作 asa。」

在中文和合本聖經有「歇」和「安息」兩個動詞，原文只有一個動詞，就是「停止」。「停止」וישבת (vayishbot) 這個字，是一個反轉連接詞「和」ו (va)，加上一個動詞 ישבת (yishbot)，Paal 簡單主動、未完成式、第三人稱陽性單數，動詞字根 שבת (shin-bet-tav)，意思是「停止」，這個字翻譯為「和他停止」。這個字根演變出名詞「安息日」שבת (shabat)，可見安息日強調的乃是「停止」。

「停止」這個動詞有三個用法：

- 一、停止 創八 22 「地還存留的時候，稼穡、寒暑、冬夏、晝夜，就永不停息了。」
- 二、停止（工作）、安息 出十六 30 「於是百姓第七天安息了。」
- 三、守（安息） 利二十三 32 「要守為安息日。」

由二 2-3 看出來上帝非常看重「停止」，這和我們平常的看法有很大的不同，尤其是華人文化總是強調「勤快」的益處，也斥責人「懶惰」。「停止」常常就被和「懶惰」想成一件事，早期有許多商店一年 365 天，天天營業，現在更有一天 24 小時，從不打烊的商店。看來人背離上帝的心意已經到了無以復加的地步。

出二十 8 「當記念安息日，守為聖日。」守安息日乃是十誡中的一項。出二十三 12 「六日你要作工，第七日要安息 שבת (shabat)，使牛、驢可以歇息 נוּח (nuach)，並使你婢女的兒子和寄居的，都可以舒暢 נַפֵּשׁ (nafash)。」「停止」乃是一件全面的事，所有人、所有工作的動物都要停下來，可以歇息，可以舒暢。

在巴比倫和迦南文化中也有安息日的規矩，但他們視此日為不祥之日，以色列人視安息日為聖日，是立約的記號。割禮和安息日同為猶太人和上帝之間的証據（創十七 11）。猶太人至今仍持守安息日。

新約時代，猶太人對於守安息日加上了許多規條，39 大類，內含無數的細則，使人不但未得安息，反增加重擔，因此耶穌來要「犯」λύω（約五 18 意思「釋放」）安息日，使人能夠不被規條綑綁，真的在安息日得到肉體和心靈的休息。在希伯來書第三、四兩章，對「安息」有深入的解釋，「進入安息」成為「得救」的代名詞，勉勵我們要堅守信心，竭力進入安息。我鼓勵弟兄姐妹也工作六天，停止一天，享受上帝為人定的美意。