

十诫系列讲道 10

第四诫（二）

出埃及记第 20 章 8~11 节

维保罗牧师 2018 年 4 月 8 日

翻译：甘晓春 2026 年 1 月 27 日

打开圣经，翻到出埃及记 20 章，我们今天要看的是第 8 至 11 节。这是关于第四条诫命的第二部分。

当我坐下思考这条诫命时，我想起了上世纪八十年代初的事情。那时我参加田径比赛，我并不是一名非常出色的运动员，但足够好，能够和顶尖选手同场竞技。当然，我经常被他们打败。那时我在俄勒冈，尝试争取奥运选拔赛的资格，我有一点点机会进选拔赛，但真正进入奥运会几乎是不可能的。我有几个室友倒是成功了。不过，我那时受了一个比较严重的伤。有一位女运动员名叫凯特·施密特，她曾经保持标枪的世界纪录。她看到我受伤后还在努力训练，便给了我一条很有用的建议。她说：“保罗，你知道你在训练时有多努力，对吗？”我点头，她接着说：“你需要像训练一样努力去休息。”

这句话当时真是戳中了我的心，我每次想到这条诫命时，也会想起她的话。我的妻子曾对我说：“有趣的是，你说这是你最难讲的诫命。”当时我自己并没多想，但她和其他人都被触动了。确实，这条最难讲的诫命，竟然是关于休息的。这显示了其中的深意。

所以今天早晨，让我们一起来看看这条诫命，完成我们对它的思考。出埃及记 20 章 8 至 11 节是这样写的：

“当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌作你一切的工，但第七日是向耶和华你神当守的安息日。这一日你和你的儿女，仆婢，牲畜，并你城里寄居的客旅，无论何工都不可作，因为六日之内，耶和华造天，地，海，和其中的万物，第七日便安息，所以耶和华赐福与安息日，定为圣日。”

我们先为读经祷告：

天父，我们祈求，当我们研读这条诫命时，能够明白它是何等的祝福。其他的诫命中，耶稣如此明确地说明这是为我们设立的，这非常特别。求祢赐我们智慧去理解，赐我们顺服的心，如同我们被呼召去全心、全灵、全意、全力遵守其他诫命一样。求祢看顾我们，教导我们，引导我们。奉耶稣的名祷告，阿们。

回顾上次的讨论，我们谈到安息日是神的荣耀，也是为祂儿女的益处。我们看到，这条诫命在追求虔诚上具有终极的纪律意义。我们通过祷告、读经、静修，甚至禁食与独处来追求属灵的成长和虔敬。我用“虔敬”这个词是褒义的。但当我们忽视主的日子时，就好像我们拼命锻炼，却决定不吃东西一样。安息日既至关重要又必不可少，但在我们这个时代和文化中，它几乎已经失落。

我们还谈到，如果忽视安息日，前面三条诫命的力量也会减弱。前四条诫命教我们如何爱神，而安息日是核心。若我们不守安息日，就会开始丧失对独一真神、不可雕刻偶像、不可妄称神名的理解；不

仅如此，接下来的六条诫命，教导我们如何爱人，也会受到影响。可以说，安息日是联系我们对神和对人的爱的核心诫命。忽略安息日，实际上会削弱我们的基督徒生命。请记住，前四条诫命是神对我们该如何爱祂的指示。神说：“这是你们应当爱我的方式。”而安息日不仅是对日子的要求，更是对我们与神关系的表达。我们今天聚集，也是表达对神爱的一种体现，彰显我们对祂作为救主的敬意和感恩。

上周我也简单提到过，为什么安息日至今仍然有效。有人认为十条诫命中只有九条仍然具有约束力。但实际上，安息日早于十诫而存在，在摩西之前就已设立。我们在律法中清楚看到，也看到耶稣说祂是安息日的主，新约中同样可以找到依据。新约中有些看似削弱安息日的重要性的经文，其实指的是以色列的节期安息日，而我们今天讲的是第四条诫命中所指的安息日。

遵守安息日既是对神的尊荣，也是对我们的祝福，既然如此，我们如何守安息日呢？安息日是哪一天？是否可以按个人安排？有人会说：“我有自己的安息日。”我们常听到这样的说法。那么安息日的目的是什么？为什么设立安息日？接下来我们会涉及这些问题，虽然不深入细节，详细问题可以在问答时间讨论。我们还会讨论安息日可以做什么、不可做什么，以及忽略或遵守安息日会带来什么结果。

在旧约里，安息日是第七日，也就是星期六。马太福音 28 章 1 节说：“安息日将尽，七日的第一日清早，抹大拉的马利亚和另一个马利亚来看坟墓。”也就是说，她们是在安息日之后的第一天去坟墓，那是星期日。所以在旧约中，星期六是安息日，星期日是每周的第一天。马可福音 16 章 2 节也证实了这一点。

那么，既然如此，为什么我们今天在星期日聚会而不是星期六呢？有人可能会心里嘀咕：安息日不是应该在星期六吗？我们应当对这种观点持宽容态度。实际上，早期教会，即新约时期的教会，是在每周的第一天聚会的。使徒行传 20 章 7 节说：“七日的第一日，我们聚会掰饼的时候。”在圣经中，“擘饼”通常指主的晚餐。因此，早期新约教会选择在星期日聚会，而不是旧约的第七日安息日，因为耶稣在星期日复活。

我们还看到哥林多前书 16 章 1~2 节也提到：“论到为圣徒捐钱，我从前怎样吩咐加拉太的众教会，你们也当怎样行。每逢七日的第一日，各人要照自己的进项抽出来留着。免得我来的时候现凑。”这里也说明了每周第一日聚会和奉献的惯例。

在教会聚会时，我们奉献不是固定在周一，也不是固定在周六，而是在教会聚集的时候进行。关于为什么早期教会选择在星期日聚会，多马的事是一个佐证。耶稣复活后向门徒显现。复活后，抹大拉的马利亚等人去看坟墓，然后耶稣向使徒显现。约翰福音 20 章 19 节说：“那日，（就是七日的第一日）晚上，门徒所在的地方，因怕犹太人，门都关了。耶稣来站在当中，对他们说，愿你们平安。”但是多马当时不在，他的故事大家都知道，他说：“我非看见他手上的钉痕，用指头探入那钉痕，又用手探入他的肋旁，我总不信。”于是耶稣就特意等他。约翰福音 20 章 26 节说，过了八日。这里很重要，在圣经里，提到“日”时，哪怕是部分时间，也算作整天。如果耶稣在星期日向门徒显现，那么八天之后向托马斯显现，实际上仍是星期日，而不是星期六。这再次表明，教会在新约时期是聚在每周的第一天，而不是

旧约的第七日安息日。星期日是耶稣复活的日子，从此教会就将安息日与祂复活的日子联系起来。

当然，有人会为星期六安息日辩护，这些辩护并非无理，我们应当以宽容的心态看待。但同时，从圣经和历史的角度来看，星期日安息有充分依据。

我们生活在一种文化里，有些人会说：“我每七天只需要一天安息，所以我自己选一天。”我曾听过有教会的牧师讲道：“你需要选一天作为你的安息日。”这样的做法是否符合圣经的安息日呢？我认为不符合，因为诫命是颁给神的百姓，要普遍适用，涉及每个人：你自己、你的家庭、仆人、牲畜，甚至寄居在你城里的客旅。安息日不是个人的私事，而是整个社会共同遵守的制度。在过去，这是常态，而今天已经不再如此。

如果安息日被分散在不同人选择的日子，就无法体现作为神百姓的共同承认与聚集。就像家庭聚餐：我有四个孩子，随着他们长大，要让全家一起吃饭变得不容易。我当然享受与每个孩子单独相处，但全家围坐在桌旁，有一种特别的、珍贵的祝福。同样，尽管我们可以个人寻求主，但全体神的子民一同守安息日，尊崇神、彼此扶持，是非常独特和神圣的。

那么，为什么设立安息日呢？马可福音 2 章 27 节指出：“安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的。”这句话非常重要。圣经中有数百处提到安息日，查经工具里也能找到大量交叉引用。安息日的设立，不是为了限制我们，而是为人类量身定制的祝福。遵守诫命使

我们成为快乐、蒙福和喜乐的人。

安息日的原因之一，是纪念创造的工作。六日之内，神创造天地万物，安息日提醒我们，神是永恒、自有、三位一体的神，万物都源于祂。安息日让我们回顾创造的伟大，并保持对独一真神的认识。安息日的诫命提醒我们，如果忘记安息日，就会渐渐忘记安息日的神。

安息日也是转向属灵和未见事物的时刻，提醒我们专注于平日可能无法全心投入的事物。它是敬拜、学习、休息和停止日常劳作的日子。出埃及记 23 章 12 节说：“六日你要作工，第七日要安息，使牛，驴可以歇息，并使你婢女的儿子和寄居的都可以舒畅。”守安息日的目的是恢复、更新，使我们能停下脚步，体会“我是神”，不被日常生活的忙碌所吞噬。

最后，安息日是指向基督里最终的安息。它既让我们回顾创造，也让我们展望在基督里的永恒安息。这是上帝赐给我们的礼物，是提醒我们祂的伟大、带来平安和更新的神圣日子。

安息日的原因不止这些，实际上还有很多。不过我必须强调，我希望我的讲道能让大家明白，主的日子既是为了人的益处，也是为了神的荣耀，我不认为这两者互相排斥，而是相辅相成。神被荣耀时，祂的子民也随之被提升。神设立安息日的设计，从创造之初就是完全为人的益处而设，不是为了让人觉得繁重、束缚，而是为促进人类真正的福祉。它是一条奇妙的诫命，旨在祝福我们。正如凯特·施密特所说，我们需要努力去休息。我们常常奔波劳碌，而安息日提醒我们深呼吸，思考其他事物。

从实际角度来看，如果整个人类或教会每七天遵守一天安息，我无法想象这会让人类或教会变得贫瘠，恰恰相反，它会让世界更加美好、完整。

接下来，让我们谈谈安息日允许做什么、不允许做什么。也许没有哪条诫命像安息日这样，让我们容易产生两种极端的误解：一种是反律法主义（认为律法已不再适用），另一种是过度律法主义（自己人为制定许多额外规则）。我记得我们教会并非一直坚持严格守安息日的立场，有一段时间我们并没有完全遵守。如果你了解我们的教会历史，就知道当我第一次讲解安息日的时候，有人觉得我们应该成为安息日派教会，甚至有人希望我们将不守安息日的人立即开除。这种情况处理起来非常困难，尤其是在现代基督教文化中，安息日几乎被忽视。

所以我提醒大家，不仅要对我有耐心，也要对彼此有耐心，认识到我们成圣是逐步的过程。

新约中多次有人指责耶稣破坏安息日。耶稣和门徒在田间摘麦穗，法利赛人说他们破坏了安息日；耶稣治好了枯手的人，又被指责破坏安息日。但耶稣的回应并不是说“安息日已经取消”，而是解释在主的的日子允许做什么、不允许做什么。核心原则可以归结为“必要与怜悯”。耶稣在安息日治病，并不是违反安息日，他甚至指出可以在安息日救出掉进沟里的羊。这说明，在安息日，必要的工作、怜悯的行为，以及事工的执行都是允许的。

举例来说，警察、消防员、医生、护士等职业必须在主日工作，

以便保护生命和安全。我的大女儿是护士，她必须在主日值班，因为有人在这一天生病，需要医疗救助。医院需要电力、燃气和交通等设施运作，以确保救援和服务，这些都是安息日允许的必要与怜悯行为。

所以，我们明白了原则：有些职业和行为在主日进行，不会违反安息日，包括事工。对我个人而言，主日可能是一周中最艰难的一天，但我仍爱主日。有人可能会问：“牧师在主日讲道，是不是违反安息日？”我认为，这种说法站不住脚。

那什么是不允许的呢？守安息日意味着停止平常的工作和世俗活动，使这一天与其他日子有明显不同。《威斯敏斯特小问答》第 117 条指出，基督徒应当从世俗的工作和娱乐中休息。这里的娱乐问题尤其引起争议。在我们教派，如果你想成为牧师，需要经受严格考察，理解圣经和教派信条，包括威斯敏斯特信条。候选人需要接受挑战，接受审查，并在教会长老和会众面前接受训练，以培养坚韧而又爱心的心性。

对于安息日是否可以娱乐，争议最多的就是所谓的娱乐活动。什么算娱乐？比如，我和 11 岁的孩子能否在后院玩接球游戏？或者玩飞盘，因为相对安全而不涉及激烈竞争？有人甚至说可以运动但不能记分。我理解这背后的精神：主日不应过于追求世俗娱乐，而是为专注于神。正如我之前提到的，我妻子喜欢玩桌游，但在主日的安排中，我们需要平衡休息、敬拜与娱乐，使主日保持其神圣意义。

这并不是因为她特别喜欢玩桌游，而是因为那是一个可以一起交谈、相处、共同做事的机会。所以关于安息日的娱乐活动，很难有一

个固定的界定。历史上，我了解到，这条规定最初加入的背景是当时的君王专门设立一些娱乐活动，目的竟然是阻止人们去教堂。所以，当时大家都清楚娱乐活动指的是什么。不过，我并不是说我不能在主日和儿子玩飞盘，我个人也许会对娱乐这个词有些谨慎或者保留意见。

我可以明确说，安息日的原则之一是尽量避免一切不必要的商业活动。比如，如果孩子生病，你必须在主日买药，那么就必须要买，但平日里我们应当做好准备，使得在主日不必进行商业活动。我们也应该避免因体育或其他活动而经常缺席教会，因为主日应当是神的日子，是我们聚集敬拜的时间。

我记得很早以前，有个家庭承认他们一年中因体育活动会缺席教会 22 到 26 次。想想看，你每年缺席教会 25 次，只为了体育或戏剧活动，向孩子传递的是什么信息？这种行为是西方福音派信仰成长的最大敌人之一。体育、课外活动、职业比赛本身无罪，但当它们占据了神为我们设立的时间，就会暗中侵蚀我们的属灵生活，这对我们自己和下一代都不好。

如果认真研究安息日，你会发现，美国社会忽视安息日的问题非常严重，我们已经成为一个打破安息日的国家。忽视安息日的后果在圣经中是非常严厉的。以西结书 20 章 21 节说，“只是他们的儿女悖逆我，不顺从我的律例，也不谨守遵行我的典章（人若遵行就必因此活着），干犯我的安息日。我就说，要将我的忿怒倾在他们身上，在旷野向他们成就我怒中所定的。”这些都是关于亵渎神的安息日的严厉话语。

安息日被忽视的影响，可以在日常生活中看到。首先，在家庭层面，缺乏共同聚会敬拜会导致家庭团结受损。作为父亲、牧师和长老，我最喜爱的时刻之一，就是和妻子站在教会一排，听到她的敬拜之声，听到家人在我身边敬拜，这是极其美好和荣耀的经历。

其次，忽视安息日会增加工作的负担。因为未在安息日休息，你就不得不在额外的一天工作以赶上进度，这种循环几乎让人必须在安息日工作才能“跟上竞争”。举例来说，我的长子昨晚收到信息，今天斯塔莫尼卡有一次排球比赛，需要再凑一队，否则比赛无法举行。虽然组织者很有礼貌，但仍然希望大家优先参与活动而非教会。

再者，忽视安息日会减少反思和安静的时间，人们会停止思考自己在做什么以及为何这样做。多年前，作为青年牧师，我们每年在加塔利娜岛举行一次露营活动，那一周没有自来水，也没有淋浴。刚开始，孩子们很不适应，但四五天后，他们说那是他们一生中最美好的一周。这个例子可以看作一个“安息日周”，提醒我们如果每周都能有一天专门停下来、祷告、敬拜，那一天就会成为我们每周生命中最美好的一天。

忽视安息日还会在社会层面产生影响，导致人们对神缺乏敬畏和意识，世代相传，神的名被淡忘。神设立安息日，是为了让每一代人都记得祂是谁，并最终会有审判。圣经说，神不会忽视那些亵渎安息日的人，祂会允许他们随自己的欲望而行，这本身就是一种审判（士师 21 章）。

至于守安息日的祝福，依赛亚书 58 章 13~14 节说：“你若在安息

日掉转你的脚步，在我圣日不以操作为喜乐，称安息日为可喜乐的，称耶和华的圣日为可尊重的。而且尊敬这日，不办自己的私事，不随自己的私意，不说自己的私话。你就以耶和華為乐。耶和華要使你乘驾地的高处。又以你祖雅各的产业养育你。这是耶和華亲口说的。”我不完全明白“骑在地的高处”具体指什么，但可以肯定，这是神对守安息日者的极大祝福。

最后，我想以这个思考结束。作为一个重视安息日、并且努力遵守安息日的人，我必须坦白承认一个事实，我想在座的每一位也会有同样的体会，那就是我们在遵守安息日上常常失败得很彻底。现在，我并不是在借此为打破安息日找借口，绝不是这个意思。我们不想戏弄神，也不想轻看祂的诫命。安息日，就像其他每一条诫命一样，是神用来向我们显明我们自己是多么常常违背律法的工具。

有时候，我听到有人讥讽安息日，说：“谁能真正遵守它呢？”仿佛我们整天的思想都应该时时指向神。难道这意味着我们整天读圣经、做十二个小时的祷告，或者整天讨论神学吗？我知道在教会里有人会热心回应“阿们”，整天沉浸在神学讨论中。但我们必须记住，遵守安息日不仅在于我们做了什么，更在于我们不去做什么。就像禁食一样，它通过我们“停止”某些事情，不购物、不去餐馆、不进行商业交易，提醒我们这一天是属于神的，是安息日。

安息日的意义远比我在两次讲道中能够讲述的更广泛、更深远。但我们必须承认，这条诫命，和其他诫命一样，显明了我们是安息日的破坏者。我们需要在安息日中休息，但更重要的是，我们需要在安息日的守护者里得以休息，而唯一的安息日守护者就是基督。耶稣自

已遵守安息日，正如祂的习惯一样，会去会堂敬拜。

如果我们整天保持圣洁敬虔的思想，只做怜悯与必要的行为，只思考符合怜悯、必要和敬拜的事情，那么我们很快就会意识到：我们都是安息日的破坏者。但朋友们，这并不是对安息日的控诉，就像有人把婚姻制度归咎为问题，其实问题不是婚姻制度，而是我们自己。安息日本身没有问题，问题在于我们自己。正如其他诫命一样，我们无法完全遵守它，这应当引导我们谦卑地转向那位真正的安息日守护者耶稣基督，在祂里面安息，呼求祂的名，相信祂。当我们信靠祂时，祂的安息日守护就成为我们的安息日守护。当父神看顾我们时，不是看我们的罪，也不是看我们如何违背了四至十条诫命，而是看耶稣基督的义临到我们身上。

因此，我祈祷，当我们讨论这些诫命时，能明白它们本身并不是我们得神喜悦的方式。使我们蒙恩得宠的，是耶稣遵守了这些诫命，并将祂的胜利归算给我们，使我们因祂的爱成为得胜者。

让我们祷告：

天上的父啊，我们祈求祢赐我们智慧，使我们明白这条诫命，引导我们全心行在祢荣耀的律法中。父啊，当我们努力遵行，求祢赐福那些渴望行在祢道路上的人，不让我们陷入自以为能靠自己的努力蒙祢喜悦的危险。愿我们永远依靠基督，我们救恩的元帅、独一义者。

我们奉祂的名祷告，阿们。