

## 把握这一天：守安息日为圣【下】

作者：道格·巴契勒牧师



**奇妙真相：**美国康乃尔大学的一项研究证实，工作压力会对家庭造成不良影响。据报道，在众多家庭中，生活质量最差的是某些为人父母的夫妻，他们工作时间长，压力大。此外，43%的成年人遭受着压力对健康的不利影响。据美国心理学协会的调查，人们就医的原因，至少 75%应归咎于压力。美国排名前六位的健康杀手——心脏病，癌症，肺病，意外事故，肝硬化和自杀——也均与压力有关。

摩西重返埃及王宫，试图在法老面前为以色列人争取自由。在此之前，他先与受压迫的希伯来领袖会面，鼓励他们献身于上帝。同时，摩西也透露，上帝即将拯救以色列人脱离法老的铁杖和奴役。

于工作量繁重，以色列人没有假日，一周七天都要做苦工。然而，通过这次会面，他们决定与上帝重新立约，并在每周的第七日休息。消息很快传到法老耳中，他大发雷霆，对摩西说：“你们竟叫他们歇下担子！”（出 5:5）愤怒的法老计划采取更为强硬的手段，确保这些奴隶在他的掌控之中。摩西的本意是要以色列人专注于上帝，结果却为他们惹来了更加繁重的苦工。（参阅出 5:7,8）

样，上帝要再次为祂的百姓施行大事。再过不久，他们要蒙救脱离罪恶的奴役，踏上奔赴天上迦南的旅途。正如摩西时代一样，上帝竭力使祂的子民关注安息日的重要性，但与此同时，魔鬼要使这一代人的工作和压力更加繁重。

绝大多数人不晓得违背第四诫的可怕后果。就连许多基督徒也认为，安息日无非是到教堂礼拜两个小时，然后去踢足球、购物、或者修剪草坪。但这符合圣经吗？基督徒该如何守安息日为圣呢？

上一课，我们分享了守安息日的正确态度。本课，我想谈一谈如何切实地守安息日为圣。

### 勿走极端

在分享守安息日的具体细节之前，我想揭露几个极端，免得曲解对圣日应有的尊重。

耶稣在世时，法利赛派教导人严守安息日，所谓的严守就是极端教条化。他们甚至控告耶稣违反了安息日。当然，按照圣经的论述，耶稣从未违犯安息日。

不过，基督的确违反了法利赛人有关安息日的遗传——人的吩咐。耶稣说：“你们是离弃上帝的诫命，拘守人的遗传。”（可 7:8）在此之前，耶稣说：“他们将人的吩咐，当作道理教导人，所以拜我也是枉然。”（可 7:7）

要想守安息日为圣并避免以上的极端，我们当遵循圣经中的哪些指导方针，在这日进行哪些活动呢？

## 敬拜的日子

安息日是聚集礼拜的日子。请注意耶和华的吩咐：“每逢……安息日，凡有血气的必来在我面前下拜。”（赛 66:23）经上还记得说：“六日要作工，第七日是圣安息日，当有圣会，”（利 23:3）“圣会”是指聚集礼拜。

在圣经中，安息日聚集礼拜的例证比比皆是。我最喜爱的一个记载在希伯来书：“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好象那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉。既知道（原文作‘看见’）那日子临近，就更当如此。”（来 10:24, 25）聚集不仅仅是为敬拜上帝，也为彼此鼓励。

## 研读并聆听圣言的日子

安息日也是潜心研读圣言的日子，圣经中不乏这样的证据。耶稣是我们的榜样，祂“照祂平常的规矩进了会堂，”（路 4:16）而且“有人把先知以赛亚的书交给祂，祂就打开，找到一处写着说……”。（17 节）在安息日，耶稣诵读旧约圣经中的以赛亚书，宣布自己的使命。研经是敬拜的重要部分。早期教会亦是如此——“到下安息日，合城的人几乎都来聚集，要听上帝的道。”（徒 13:44）

## 祷告时辰

每日祈祷有百益而无一害，这一点庸庸赘述。除了平日的祷告，安息日又为我们提供了专心敬拜、研经和祈祷的时间。安息日是“圣”日，因为上帝特将这日分别出来。我们也要成“圣”，这是上帝拣选我们的目的。如何成圣？上帝藉着圣安息日这样特别的方式，使人类与祂亲近，从而成圣。早期教会的信徒是这样遵守安息日的：“当安息日，我们出城门，到了河边，知道那里有一个祷告的地方，我们就坐下对那聚会的妇女讲道。”（徒 16:13）

## 休息并维护关系之日

简言之，安息日是与上帝亲近的专属时光。在一周当中，没有哪一天应该像安息日一样与上帝格外亲近。祂将安息日分别出来是为了人类，以便培养我们对祂的爱与感激。若想真正认识某个人，就必须花时间与其接触。上帝也是一样。

在安息日，我们可以放下一切缠累，专心与上帝亲近。工作的匆促、一笔笔需要支付的账单、学校活动、清理垃圾等事宜，我们都须放下，专心滋养与上帝的关系。在安息日，我们可以放下生活中一切的忧

虑和重担，多么美好啊！人与耶稣之间若有阻隔，就会影响圣日的崇拜。不论是什么事情阻碍了我们，都当在圣日到来之前放下。

## 奉献的日子

安息日也是奉献的日子，可以将礼物献给上帝。尽管任何一天都可以奉献，但从实际出发，在圣日朝见上帝时奉献礼物更合情理。经上记着说：“要将耶和华的名所当得的荣耀归给祂，拿供物来奉到祂面前；当以圣洁的妆饰（‘的’或作‘为’）敬拜耶和华。”（代上 16:29）奉献象征着献身与敬拜。

朝见帝王时，人们习惯奉上礼物。若空手朝见，就算失礼。拜见君王乃是莫大的殊荣与特权。当东方的博士出发朝见圣婴耶稣时，他们带了厚礼。同样，我们在安息日要拜见宇宙的主宰，奉献礼物是理所当然之事。

## 为安息日做准备

“当纪念”三个字概括了第四诫的某一要点。平日里切不可忘记安息日，免得到星期五日落时分才如梦初醒。一切预备工作都当在此之前处理妥当。下面来谈一谈具体的准备方法。

基督教作者艾伦·怀特建议：“在安息六这一天，一切为安息日而作的准备都当完成……安息日这天并不是给人缝补衣裳，烹调食物，寻求欢乐，或从事其它俗务的。在日落之前，当将一切世俗的工作放在一边；一切世俗的报章杂志，也当收藏起来。”（《儿童教育指南》79章,第5段）

每逢星期五，我习惯将桌上摆放的各类物品——账单、计划书、官方文件等——统统收拾起来，因为它们大都与工作有关。一旦安息日早晨看到这些物品，自然会思绪如潮，心猿意马。将其搁置于视线之外，会有助于专心遵守圣日。

安息日可以烹调食物吗？根据圣经的记载，我们当提前准备。（参阅出 16:23-26）该如何理解这段经文呢？首先，主并未吩咐人在安息日必须吃生冷的食物。原则如下：倘若能行，总要为自己提前准备。安息日的饮食固然要健康悦目，但也不可将这日作为大显厨艺、设摆筵席的日子。否则，既不能得到休息，还会占用与耶稣亲近的神圣时光。

## 行善的日子

切勿由于专注安息日的禁做之事，而忽视了可行的善事。一次，法利赛人问基督：“安息日治病可不可以？”耶稣回答说：“你们中间谁有一只羊，当安息日掉在坑里，不把它抓住拉上来呢？人比羊何等贵重呢！所以，在安息日作善事是可以的。”（太 12:11,12）

现今，照样会有“羊”在安息日掉进坑里。圣日里也难免会有突发事件，必须立刻采取措施。如果某位孕妇在安息日出现阵痛，需立即分娩（注：英文中分娩与劳动为同一个词），难道我们要告诉她择日再生吗？如果在安息日有能力帮助受难之人，难道不该怜悯他们吗？难道对人的怜悯不该比掉进坑里的动物更大吗？

然而，人们有时为自己在圣日的行为辩解，或寻找借口。更为甚者，竟有人口不择言，称自己的行为

属于搭救“落井之牛”（参阅路 14:5）的“善举”。圣经中也曾列举驴或羊掉进坑里的例证。为什么记载这些呢？在安息日，若有紧急需要，我们故当义不容辞，搭救需要帮助的对象脱离困境或危殆。记得在某个安息日，儿子史蒂芬和我驾车从教堂回家，途中见到可怕的一幕。一辆车不偏不倚地抛锚在十字路口，只见路过的车辆纷纷朝司机鸣笛，无人伸出援助之手。我和儿子相互对视，彼此的想法瞬间心领神会，我们毫不犹豫地把车停在路边，帮那名司机将车推到了安全的地方。

但是，清扫前院或邻居院子里的落叶可不算紧急情况。所以，上帝希望我们时刻牢记安息日的神圣性。

## 切勿消磨光阴

诚然，安息日是身体休息并恢复活力的最佳时间，特别是对于从事体力劳动的人。不幸的是，有人误用了这种“休息”。由于“睡过了头儿”，他们错过了圣日的崇拜，这岂能使人更加亲近上帝呢？难道这可以算作属灵的休息吗？上帝呼召我们来到祂的宝座前；切勿把这样的机会一睡而过。

暴饮暴食也会削弱人在安息日的活力。不但导致身体疲乏，心智愚钝，且会错失安息日的福惠。圣日的饮食既要特别，也要简单。这并不是说要烹调 20 种菜肴，供家人随意点餐。人们往往在安息日吃得过饱，逢遇聚餐更是如此。饭后恨不得躺在吊床上，一觉睡到夕阳西下，圣日的时光就这样消磨掉了。切勿陷入这样的网罗（译者注：吊床为网状）之中。

## 与耶稣相会

安息日是赐福之日，是上帝白白赐予人类的礼物。这日，我们可以放下俗日的劳作，一心一意与主相会。安息日是敬拜、研经、祈祷、并与其他基督徒交往的专属时光，亦是医治人、鼓舞人的日子，尤其是身处患难之人。安息日也可作为拜访病患与囚犯的日子。我们当放下繁忙的日程，专为他人着想。

最重要的是，我们要排除一切分心的事物，聚精会神地坐在耶稣脚前。不要让安息日成为一个布满条条框框、繁文缛节的日子，免得成了重担。安息日应是喜乐之日，因我们能与所爱的耶稣基督更加亲近。

或许，你未曾深思守安息日为圣的切实方法。此时此刻，我鼓励你许下承诺并祈祷：“主啊，帮助我能守安息日为圣。”我相信，只要你选择遵守这日，并将上帝置于生命中的首位，“赐福给第七日，定为圣日”的主，也必使你成圣。