

出埃及记 20:8-11

实践道路：安息日

牧师 Brian North

玫瑰山教堂

2025 年 1 月 5 日

今天，我们开始一个全新的布道系列来开启新的一年，题为“实践道路”。它基于牧师 John Mark Comer 的《纽约时报》畅销书，这本书的副标题是“与耶稣同在；成为像他一样；像他一样做”。因此，我们自然而然地以一段不是来自耶稣生活的经文开始这个系列。事实上，它来自旧约。

在这个系列中，我们将看看 John Mark Comer 所说的耶稣的“实践”。通常，它们被称为“精神训练”。它们是耶稣为培养自己的精神生活而实践的习惯。我们可能会想，“他需要这样做吗？他不是以肉身来到我们身边的上帝吗？”是的，但请记住，腓立比书 2:5-7 说：“你们当以基督耶稣的心为心。他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。”（腓立比书 2:5-7，重点补充）。

他使自己虚己。希腊语中“使自己虚己”的字面意思是“他倒空了自己”。所以，是的，耶稣必须进行实践才能与他的天父保持关系，并遵行他的旨意。我们也需要这样做。

因此，我们将在本系列中讨论的九种实践并不是耶稣门徒训练的终极目标，也不一定是我们看到耶稣实践的所有习惯。例如，耶稣经常走路……这是一种习惯……但走路本身并不是一项精神实践。它可以融入各种实践中，但它本身并不是一项精神实践。另一方面，滑雪是一种精神修行，尽管耶稣没有这样做。我在开玩笑。它实际上不是一种精神修行，但它提醒我们，我们被洗得洁白如雪。在介绍完本系列之后，让我们祈祷，然后深入研究今天的经文……出埃及记 20:8-11。

当人们想到精神训练或精神修行时，安息日可能是首先想到的。祈祷和禁食可能是大多数基督徒想到的另外两个。这三项对我们来说都不是自然而然的，在这三项中，祈祷可能是许多基督徒唯一有规律和有意识地做的。

但是，正如科默所写，“精神之旅始于休息……休息对于耶稣的学徒至关重要”（约翰·马克·科默，《实践之路》）。我们都知道休息很重要。例如，这就是我们睡觉的原因。

我们需要休息。上帝设计我们的身体，让我们需要休息来恢复体力和精力，因此每晚有几个小时，我们的身体就是在休息。

安息日是刻意的休息。去年夏天，我休了一个延长的安息日——休假。这是一段刻意的休息时间。这并不意味着我每天都坐在沙发上吃 Doritos 玉米片。相反，我从事一些让我在精神上、身体上、情感上和与最亲近的人的关系上恢复活力的事情。简而言之，这就是安息日。这是每周休息和恢复活力的一天，摆脱对许多人来说一周剩下的时间就是忙碌的仓鼠轮，休息一天。是的，一整天。

这种模式——并将其作为一种模式、一种纪律来维持，很重要——这种模式是在《圣经》的开篇建立起来的，在 6 天的创世之后，上帝在第 7 天休息。这具有深刻的神学和象征意义，我想强调其中的 5 个：

1. 完成和满足——上帝的休息意味着创造的完成。一切都完成了，而且“非常好”（创世记 1:31）。他的休息不是因为疲惫（因为上帝不会感到疲倦或疲倦，如以赛亚书 40:28 中明确指出的那样），而是为了享受和反思他所创造的完美而暂停。
2. 人类的模式——第七天为人类的生活建立了节奏。这是安息日的基础，安息日是休息和敬拜的日子。我们今天早上读到的出埃及记 20:8-11 将安息日的诫命与上帝的创造工作联系起来，呼吁人们效仿他的休息，停止劳动，将时间献给上帝和更新。
3. 神圣的时间——通过祝福和圣化第七天，上帝将其分开为神圣的或圣洁的。这强调了休息和敬拜对人类繁荣和精神生活的重要性。
4. 信任的象征——休息表明了对上帝供给的信任。通过遵守安息日，人类表现出信心，相信即使他们不工作，上帝也会满足他们的需要。
5. 永恒安息의 预兆——希伯来书 4 讲述了上帝子民的“安息日休息”，我们将在永恒中与上帝一起经历。当我们休息时，我们正在为上帝的永恒安息日做准备。

所以，从本质上讲，上帝在第七天的休息是一个深刻的神学强调完成、为人类生活设定节奏、指向永恒休息和与上帝交流的生理行为。

现在，可以肯定的是，当圣经告诉我们上帝在第七天休息时，他正在继续某种工作。耶稣甚至在约翰福音 5:17 中说：“我父作事直到今日，我也作事。”所以，上帝在第七天休息，不再创造。但他继续维持和统治宇宙。歌罗西书 1:16-17 说得很好：“万物都是靠他造的……万物也靠他立定。”

然而，这种休息是如此重要，以至于上帝将其包括在十诫中，正如我们今天早上在出埃及记中读到的那样。它明确地模仿了六天的创世和第七天的休息。上帝为我们树立了我们应该如何生活的榜样。当我想到这一点时，我想到了耶稣的洗礼：耶稣不需要受洗。然而，他这样做是因为他想为我们树立榜样。他并没有要求我们做他自己不会做的事情。安息日也是一样。上帝休息，在某种程度上，是为了给我们展示休息是什么以及它有多重要。

现在，人们经常注意到，前四条诫命涉及我们与上帝的关系（垂直关系），而后六条诫命涉及我们与他人的关系（水平关系）。这基本上是正确的。它忽略了第四条诫命，通常被视为“上帝关系”的诫命，实际上是一个过渡性的诫命，也包括我们与人的关系。安息日帮助我们以上帝为中心，帮助我们与他人建立联系，因为它影响仆人、家庭成员和整个社区，因为每个人都休息了，我们今天在这些经文中看到了这一点。事实上，如果正确实践，它会产生广泛的社会影响。不久前，企业在周日因安息日而关闭。因此，通过过真正的安息日，你就像上帝一样，为他人树立了榜样，并鼓励他们过安息日。

“安息日”这个词有时会被误解。“安息日”是希伯来语 Shabbat 的发音方式。“Shabbat”的意思是停止或停止做某事；休息一下。这并不意味着安息日就是我们敬拜的日子。大多数基督徒将“安息日”的概念与休息和敬拜联系在一起。我想这是因为我们也被告知要把安息日保持神圣，因为每个人都休息一下，我们可以聚在一起敬拜。周日聚在一起敬拜也没什么不对。但事实上，安息日并不是唯一的圣日，敬拜和休息也不是我们做的唯一神圣的事情。甚至我们的工作也是神圣的。

您可能不认为在亚马逊、波音、学校、星巴克、保姆或任何您工作的地方工作……您可能不认为那是神圣的：但是当上帝创造亚当时，他把他放在上帝创造的花园里，并让他照料花园。上帝让他工作。这并不是说贪睡按钮是上帝赐予的神圣礼物，工作服来自魔鬼。上帝给了我们工作。所以，并不是说这个休息日是唯一神圣的日子；它是除其他日子之外的神圣日子。这一天的不同之处在于，它是停止工作的一天。我们要“安息日”或“安息日”来对待我们的工作。我们要停止工作的神圣任务，从事休息的神圣任务。

现在，这不是放松和什么都不做的时候，好像我们不能动，不能锻炼，不能做饭等等。而是我们的创造生活被搁置一旁。我认为在我们的社会中，一个更好的词和思考方式是：安息日是我们的生产力生活被搁置一旁。我们可以说，上帝在第七天停止了创造宇宙。那种工作已经完成了。同样，我们的工作也结束了。我们一周剩下的时间都在创造收入、衣柜里的衣服、社交媒体粉丝、完成学业或生产食品储藏室……我们所做的所有与“生产”相关的事情都被搁置了一天。

露丝·海莉·巴顿写了一本书，名为《神圣的节奏：为精神转变安排我们的生活》，这也是我强烈推荐的另一本书。她写道：“安息日不仅仅是休息一天；这是一种安排生活的方式，即工作六天，第七天休息……“这一天是分开的，完全用于休息、敬拜和以神为乐，但一周的其余时间必须以这样的方式生活，才能使安息日成为可能”（露丝·海莉·巴顿，《神圣的节奏》）“有偿工作需要限制在一周的五天内。家务、购物和跑腿需要在安息日到来之前完成，否则就必须等待。需要对工作和体育、教会和社区参与做出勇敢的决定。”

这就是我们在安息日方面遇到麻烦的地方：我们没有以这样的方式优先考虑它我们甚至可以享受安息日。我们在这一天会去买杂货、参加孩子们的体育活动、打扫房间、查看工作邮件，以及做各种其他事情。优先考虑并热爱安息日……把它看作是休息和享受的一天，一周的其余时间都围绕着它，这有助于我们在一周的其他六天里完成其他所有事情。

这可能会引发很多问题，比如“安息日可以做什么，不可以做什么？”耶稣一直与宗教领袖争论这个问题，因为耶稣在安息日做了很多让他们恼火的事情。他们对安息日可以做的事情有很小的限制，而耶稣一直在扩大这些限制。但耶稣教导说，安息日是为了我们的利益（马可福音 2:27）。所以，我们在安息日做的事情肯定有一定的灵活性，我们不需要像他那个时代的宗教领袖那样墨守成规。然而，至少在美国，我们可能在 21 世纪的基督教中走得太远了。事实上，我怀疑我们的很多安息日都被我们应该在一周的其他 6 天完成的大部分事情所占据。

并不是说不能偶尔做出调整或例外，但这些例外很容易成为我们安息日的常规特征，然后它就不再是安息日了；我们不再休息了。那么，安息日可以做什么？以下是一些想法，分为三大类。它们之间可能会有重叠，或者你可能会把事情转移到不同的类别，所以这些类别大多只是为了帮助你从不同的角度思考这个问题。但你可以这样做：

让你的身体休息一下。小睡一会儿，散步或骑自行车，洗澡，吃你最喜欢的食物，坐在阳光下，听音乐，按摩，看电影。如果你已婚，那就和你的配偶上床睡觉吧。根据鲁思·海莉·巴顿的说法，在犹太拉比的传统中，已婚夫妇在安息日的性生活会得到加分。

补充精神。做让你快乐的事情。读一本书。锻炼身体。坐在你最喜欢的椅子上做梦。穿上睡衣。演奏乐器（不过如果你只是在学习，而家里还有其他人，那可能要小心了？）。玩棋盘游戏。编织。放风筝。玩乐高积木。有很多事情可以给你带来快乐……但要确保它们不是其他 6 天真正应该做的事情。顺便说一句，研究表明社交媒体实际上并没有带来快乐或满足感，所以关掉那些东西。

恢复灵魂。这是我们的精神复兴。所以，敬拜上帝。去教堂。阅读圣经。祈祷。写日记。在用餐时分享你感恩的事情——实际上，我们家每天晚上吃饭时都会分享当天感恩的事情。但是，作为每周一次的安息日，也许这是你过去一周感恩的事情（可以在退休社区、家里等地方进行）。关掉电视，和别人聊天。拿起电话，真正地把它当作电话使用：给你很久没联系的亲戚或朋友打电话。静坐，看看上帝在你心中放了什么。听听敬拜音乐。

关键是，在安息日——停止——你的工作，去做其他事情。停止你的生产。摆脱消费者心态和生产者心态，与上帝同在，与人同在。让你的思想、身体和灵魂焕发活力。这就是安息日的目的。它是为了我们的利益，特别是有利于我们与上帝和其他人的关系。上帝命令它；耶稣维护它、实践它，并为我们树立榜样。

最后，我想引用一位名叫 Nan Fink 的作家的话，John Mark Comer 在他的书中也引用过她的话。也许这句话会给你启发。她是一位犹太人，后来成为了耶稣的追随者。她写道：“安息日是独一无二的。我们所知道的时间在这二十四小时内并不存在，一周的烦恼很快就消失了。一种喜悦的感觉出现了。最小的物体，一片树叶或一把勺子，在柔和的光线下闪闪发光，心扉打开了。安息日是一种令人难以置信的美丽冥想”（《实践之道》，第 182 页）。

我祈祷你和我会围绕安息日安排我们的一周。有意识地度过其他 6 天，让安息日真正成为我们工作……生产停止的地方。让我们在实践耶稣之道的旅程中，每周有一天，每周的同一天，过一个真正的安息日。让我们祈祷……阿门。