

# 以福音為中心的信仰 7-安息日的主

蔡維恩牧師

## 前言：「學習安息，每天單獨會主」

無論我們自認為是外向、內向或者內外向兼具，我們都需要安靜，需要暫停、反思和評估的時間。事實上，這也是耶穌活出的真理。祂在事奉的道路上，時常以安靜作為我們的榜樣。比如說，就在他受洗之後，神的靈引導他進入曠野安靜四十天，在那段時間結束之前，他擊退了撒但的引誘，並且開始了他公開服事的道路。在行過許多神蹟之後，耶穌經常退到山上獨自安靜禱告。在受難的前一晚，耶穌花了一段時間在客西馬尼園安靜思想和禱告。安靜向來是他每日行程之一。對我們而言，每天設定時間單獨會主，學習安息，就能得到許多益處。哈佛心理實驗的結果發現，人類幾乎有 99% 以上的憂慮是毫無必要的。統計發現，有 40% 的憂慮是源於對未來的擔憂，有 30% 的憂慮是源於過去的事情，有 22% 的憂慮是一些微不足道的小事，4% 的憂慮來自於個人無法改變的事實，最後剩餘的 4% 則來自於我們正在做著的事情。

### 1. 安靜幫助我們來主前情緒恢復

當我們完全置身於安靜休息的狀態中，我們將會明白如何成為更好的自己。安靜能夠幫助我們的情緒復原得更快，而且對他人抱持同理心。《富比世》(Forbes) 的報導提到：「研究發現，忍受獨處的能力與增進幸福感、提高生活滿意度，以及提升管理壓力的能力相關。」安靜能夠幫助我們保持冷靜、重新定位，而且使我們更能活出我們被造時的樣子。

### 2. 安靜幫助我們與他人產生連結

安靜不僅僅對自己有益，還能幫助我們與他人產生連結。刻意將練習安靜的習慣融入生活，會發現與人互動的方式有所改善。這使我們能夠在混亂中傳遞和平、愛與智慧。事實上，當我們越常保持安靜，我們越能夠與身邊的人產生連結，進而成為他人更好的朋友。

### 3. 安靜教導自己活在當下

對基督徒而言，「因信稱義」是我們核心信仰價值。過去，早就不存在。我們一生大部分的痛苦都和過去的傷痕有關，如果沒有可供回憶參考的過去，現在就不會有痛苦，也就是說，過去是大部分痛苦的來源。大腦的潛意識中，總是把「過去」的虛幻當成真實存在，然後才有了現在的痛苦，但實際上：過去，早就不存在了。

如果你不能接納「現在，一切都是主最好的安排」這個道理，你就無法平靜的放下一切、有過即改與歸零學習，結局就是不停的抱怨他人與陷入痛苦的輪迴之中。

未來，根本還沒發生。只有學習「交託給主」。我們大腦會自動的抑鬱對過去已經發生的傷痕，也會焦慮對未來會有危險的恐懼，造成我們難以去面對眼前的事實，而不斷錯過當下的美好。想到「未來」，我們經常充滿恐懼或擔心，有時想像的畫面是如此逼真到讓我們坐立不安。但跟對待過去一樣，大部分的情緒，都是想像出來的，它並非實際存在而是「未來，根本還沒發生」。

當我們刻意營造安靜的空間，退到一個安靜的地方禱告、寫筆記或者閱讀，我們就能夠從生活中那些使我們分散注意力的事上得到休息。休息可以把我們從世界帶給我們的壓力和焦慮中分別出來。

當我們創造與他人之間的安靜空間，它能使我們避免急於提供解方或者給予不需要的建議，好讓我們能夠表達同情、愛和理解。

安靜，為我們和其他人在這個喧鬧的世界中，提供了庇護所。所以我們需要每天單獨會主，經歷安息的力量。

#### 一、思考的焦點。

1. 我們是否能夠清楚與遵守安息日（或主日）的精神？
2. 我們是否常在安息日（或主日）中經歷到醫治與釋放，是否在工作或家庭安息？

參考經文：《馬太福音十二章 1-8 節》

12:1 那時，耶穌在安息日從麥地經過。他的門徒餓了，就掐起麥穗來吃。

12:2 法利賽人看見，就對耶穌說：「看哪，你的門徒做安息日不可做的事了！」

12:3 耶穌對他們說：「經上記著大衛和跟從他的人飢餓之時所做的事，你們沒有念過嗎？」

12:4 他怎麼進了 神的殿，吃了陳設餅，這餅不是他和跟從他的人可以吃得，惟獨祭司才可以吃。

12:5 再者，律法上所記的，當安息日，祭司在殿裡犯了安息日還是沒有罪，你們沒有念過嗎？」

12:6 但我告訴你們，在這裡有一人比殿更大。

12:7 『我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。』你們若明白這話的意思，就不將無罪的當作有罪的了。

12:8 因為人子是安息日的主。」

## 二、經文背景

聖經說在安息日什麼工都不可以作，那麼耶穌和祂的門徒常被法利賽人指控犯安息日，不是違反了聖經安息日的規定嗎？這是法利賽人會提出的問題。

其實，安息日是神為以色列民定的一個日子，要他們全体一同遵守。神為以色列人定這個日子，主要精神有二：第一，在這日要好好休息，不要再為生計而勞碌。第二，要在這天好好親近神，敬拜神，讓靈性也得滋潤。如此身心靈都可以從新得力，面對下一週的工作和生活。這是顯明神對人的憐恤和慈愛。

至於耶穌被人控告犯了安息日有以下幾次：

1. 在安息日從麥田經過，門徒因飢餓而掐了麥穗吃(馬太十二：1-8，馬可二：23-28，路加六：1-5);
2. 在安息日治好一個手枯乾的人(馬太十二：9-14，馬可三：1-

- 6，路加六：6-11);
3. 在安息日醫好被鬼附女人(路加十三：10-17);
  4. 在法利賽人家醫好水腫病人(路加十四：1-6);
  5. 在畢士大池邊醫好卅八年病者(約翰五：1-18);
  6. 醫好生來瞎眼的人(約翰九：1-14); 耶穌在安息日講道教訓人則沒有被指控。

### 三、啟示：

#### (一) 安息日的主是恩典的主

馬太福音十二:7 『我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。』你們若明白這話的意思，就不將無罪的當作有罪的了。這一節經文，是耶穌引述自何西阿書六：6 我喜愛良善（或譯為憐恤），不喜愛祭祀；喜愛認識神，勝於燔祭！

『神渴望人有憐憫的心腸—是預備要幫助人、預備要分享、預備要饒恕人的心腸，而不是從人而來所做的犧牲，或者透過動物獻祭的方式來到神面前，當你真正明白神的渴望時，就不會為那些無罪的人定罪了。』

法利賽人只注重安息日的儀文，卻忽略了耶穌是安息日的主。有些人做事只是做表面，而內心並沒有純正的心，神看重人內心深處的態度。

神要我們學習他憐恤的本質，因著神無條件的愛，透過耶穌示範如何放下自己，預備好隨時分享自己的生命、預備好隨時幫助人、饒恕人、同理人、感受他人內心的心...，當我們能用憐恤的心與人連結時，就不會輕易定罪他人了。

而祭祀比較是用人的方式給神，神起初創造人並沒有罪在人的生命中，祭祀是因為當初人犯罪之後，需要透過提供祭物向神獻祭，藉以贖罪，如果亞當不吃分別善惡樹的果子，人就不會活在罪中，而是活在持續與神交流、更深認識神的親密關係中。

耶穌要的不是祭物、儀文、遵守規條，而是要人對祂的愛，因為愛神而想要更深入認識神，神已經示範祂如何愛我們，祂期待

我們能持續回到起初愛神的心，持續來到神面前與祂交流。

對法利賽人而言，耶穌也踩到他們的思想界限，因此，找到法源依據是他們對耶穌最有力的反擊。進一步來看，耶穌及門徒並非因摘麥穗止飢而衝擊反對者，因為耶穌的作為早就令他們不悅了。他們隨時注意耶穌的動靜，以便找到遏阻祂行動的機會。果然，這次他們立即發出控告：「神聖的安息日裡，耶穌一行人怎能走超過規定的里程呢？又怎能摘麥穗放入口呢？」他們逮到質疑耶穌的機會：「你看，你的門徒做了在安息日不准做的事！」這嚴重的控告，雖沒有直接定耶穌死罪，但骨子裡就是想把耶穌治死。他們也善用「安息日」引起敬拜者的共鳴：「我們要用觸犯安息日的條例，來修理這走樣的人。」

耶穌立即引用眾所皆知的歷史，說：「大衛在需要食物的時候做了什麼事，你們沒有念過嗎？他跟他的隨從餓了，就進上帝的聖殿，吃了獻給上帝的供餅。……根據我們的法律，只有祭司才可以吃這餅；可是大衛自己吃了，又分給他的隨從吃。」為何身為以色列王的大衛沒有被定罪？因為「安息日是為人而設的；人不是為安息日而生的。所以，人子也是安息日的主。」耶穌要這群意圖控告祂的人，想想安息日裡，上帝要的是什麼？不是死守使人受限制的條例，而是思想上帝的慈愛。

馬太福音二十 1-16，有關天國的「葡萄園的比喻」就是說明「恩典大於律法」的信仰觀。

## （二）讓主作主，得醫治才有安息

耶穌接著進入會堂，並醫治一個手枯萎的人。在神聖的安息日，耶穌的醫治讓這人經歷了令人敬畏的神聖力量，使他枯萎的手能伸直。這得醫治的人，想必日後不斷傳揚這個不一樣的安息日，因為耶穌的同在，令他的苦情被理解，使他告白：「人子耶穌是安息日的主。」

耶穌在安息日醫治人這件事，讓猶太人感到很憤怒，他們被觸怒的地方有兩個。首先，猶太人根本不在乎人是否得醫治，只在

乎人有沒有守規矩，他們認為安息日不可以做工，可是耶穌卻大刺刺地在安息日公然醫治人。不只要讓我們知道耶穌有醫治的能力，更是要讓我們知道，祂就是上帝的兒子，祂是安息日的主，祂是醫病的主。猶太人對耶穌不守規矩感到憤怒！耶穌告訴猶太人，祂是醫治人的上帝，祂是安息日的主，安息日的目的就是要醫治、健康、祝福帶給人，他們聽了卻怒火中燒。

耶穌在此不只是一要醫治人的疾病，祂乃是要猶太人知道守安息日的意義。罪的本質是不要上帝、離開上帝；不要上帝、離開上帝，就是離開上帝的祝福，離開上帝原本在伊甸園裏要給我們的一切祝福，包括健康。上帝設立安息日的用意是，使我們這些活在墮落世界、罪惡系統裏的人，重新回到上帝的同在。

但猶太人在安息日並未讓上帝作主，無法領悟到上帝是個慈悲恩典的上帝。猶太人活在自我中心裏面，根據自己所定的標準，認定自己因為已經做了這些或那些，所以是百分之百的好人，他們相信自己是對的、不認為自己有病。猶太人最大的罪是覺得自己一切都很好、不需要上帝的醫治與赦免，所以耶穌責備他們比責備稅吏和妓女更厲害，說他們離上帝的國比稅吏和妓女更遠—後者不需要別人講，就知道自己有罪，知道自己需要上帝的醫治。法利賽人驕傲、自義、自己作上帝，凡是不符合他們標準的，他們一概認為是錯的、一概不接受，他們堅持自己的想法到一個地步，甚至把上帝排除在自己的生命之外。這樣的人，不可能從上帝那邊得到健康。所以安息日，讓上帝作上帝，人才能在安息日得到安息。我們要知道主是醫治的主，不是定罪的主。

所有的週日服事的同工，必須學習路加福音十章馬大與馬利亞服事的故事精神。耶穌認可馬大的辛勞及心裡的挫折，語重心長地說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾」（路加福音十：41）。救主的話不是要貶低馬大選擇殷勤待客，而是認可馬利亞透過聆聽和學習來服務的權利。對所有想要跟隨祂，並以個人選擇的方式來服務的人來說，馬利亞的行為顯示出一件很重要的事。馬利亞領受救主的話語，藉由這方式讓救主為她服務。她的榜樣

表明，我們可以透過坐在祂腳前，在靈中學習和成長，來表達對救主的愛。解除馬大內心糾結的答案，就在於要意識到那「不可少的只有一件」(路加福音 10：42)。這指出了單純自有其影響深遠的力量，但每個人對單純的定義各不相同。什麼是「不可少的」？衡量的標準是我們內在的動機。無論我們選擇用什麼方式來服務，重要的是全心全意接受基督並跟隨祂，領受主的醫治與釋放，這超越服事的事工本身。

### (三) 打破律法主義的捆綁

馬太福音十二:8 「因為人子是安息日的主。」

舊約以色列人不守安息日、不守十誡、拜偶像，這些聖經偶爾會用他們不守安息日來代表，後來他們就亡國了，以賽亞書預言他們會回來，會因為順服神而得到各樣的豐富，其中有一個描述是以色列人重新得到神的祝福，就是他們在安息日享受安息，甚至持守安息日也變成福氣。賽五十五:11-13「我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就的事上必然亨通。你們必歡歡喜喜而出來，平平安安蒙引導。大山小山必在你們面前發聲歌唱；田野的樹木也都拍掌。松樹長出，代替荊棘；番石榴長出，代替蒺藜。這要為耶和華留名，作為永遠的證據，不能剪除。」當個人和團體回轉歸向神的時候，有一種描述就是你們得到了神給的安息，這是律法，就是你要守安息日、要良善、要讚美主、要讓人得到平安、要行公義好憐憫。但也是福音，就是神讓耶穌基督來替你完成這些，我們活在律法也活在福音當中，我們活在神給我們白白的祝福裡面，包括聖靈，我們效法祂，扶持人、幫助人。你是不是一個自己有安息也讓人得到安息的人，也就是你自己有聖靈、有福音、有平安、有聖潔、有愛，也讓人得到聖靈、福音、平安、聖潔、愛。

信仰最重要的是，要遵守聖經的精神，卻要打破律法主義的捆綁。當我們守安息日的時候，其實就在講我們只有一位神，天天都該敬拜祂，在週間的工作中敬拜祂，在主日敬拜祂。神要我們

藉著每件事包括安息日顯出祂的榮耀，我們是被拯救的兒女，所以守安息日就跟守主日一樣，常常變成神兒女的代表，但其實每天我們都應該顯出我們是神的兒女，藉著各樣的事顯出我們的平安，不是在禮拜天才顯出我們是神的兒女。

我們要知道「安息日」與「主日」的差別，以及相聯的關係，就能知道主日就是經歷「主的復活」大能，讓主日是第一天，而不是第七天休息。因為主日第一天，我們就能進入一週「工作家庭生活」中都經歷「安息的力量」。因為單獨會主，享受安息經歷復興。

#### 四、自己的感受

安息日的主，就是要先醫治我們的現代文明症-「繁忙症」。目前的你，生活形態是屬於哪一種呢？你是忙於事工的人？還是來到神面前敬拜的人？不知從何時起，隨著工作越來越多，我們也被服事所捆綁，為要完成事工而更加倍的忙碌。最後事工就在不知不覺中成為我的偶像，並且以事奉的「成就與否」來肯定自己...我們是否在服事上重於成就，或者重於績效，有時候會忘了愛神與更深渴慕神，比一切的成就更重要？反思我們在追求目標達成(傳福音、倍增小組)的過程，是否比追求與神建立親密關係的過程更積極？今天讓我們更深默想神的本質，活出神的本質。我們是否知道安息日的主？

自己的體會與感受，從自己減重健身的經驗，看到如何進入安息，得到醫治釋放的過程。甚麼樣的人可以得到醫治、活得健康？活在上帝同在中的人！愛的小組不只是醫治的工具或手段而已，愛的小組本身就是上帝的同在，當人活在上帝的同在，當然就會健康。但是，如果一群人聚在一起卻不彼此相愛，那就只是彼此以罪相染，罪上加罪而已，在這當中的每一個人都不會健康。當我們同心合一、彼此認罪、互相代求，主就會在我們當中；主在當中的團體就是基督的身體，跟基督連在一起就會健康。馬丁路德講得非常好：守安息日的意義是，把這一天分別為

聖，單單用來記念主的道，遵行主的道，活在上帝的同在裏。當一個人活在愛裏面，活在接納、活在饒恕中，持續不斷地脫離自我中心，就會健康。因為進入主的安息，就有「信心」、「平安」以及屬靈的果子出現。

## 五、結論

耶穌在安息日醫治人，打破法利賽人的既有觀念，告訴他們：「只有我才能夠帶給你們真正的安息、健康，救你們脫離疾病。離了我，你們沒有辦法。不只是醫病，得到我的，就得了生命，並且得了醫全體的良藥。」（參箴言四：22）我們要用耶穌的眼光來看醫治釋放，只有祂才能帶給我們醫治釋放，「除祂以外，別無拯救；因為在天下人間，沒有賜下別的名，我們可以靠著得救。」（使徒行傳四：12）從舊約到新約，整本聖經都告訴我們不要看外貌，我們要禱告求主讓我們有耶穌的眼光，事奉時不看外貌，把我們既有的思想系統、想法、作法、原則等等，都交在十字架上面，讓祂來管理；特別是一些很好的東西，因為我們很容易把這些好東西當成一定要奉行的某種「主義」，被它們捆綁。我們永遠要記得耶穌是主，只有祂能夠醫治我們！

我們要在主日得安息，得醫治釋放，也因此進入生活工作、家庭也帶出「安息的力量」。期盼我們的教會成為主耶穌的幫手，不僅學習主耶穌的眼光，也願意透過集體的討論，以實際的行動，使這些背負重擔的人因為上帝的帶領和教會的關懷，得到完整的醫治，活出自由、喜樂的生命。

### 討論題綱：

1. 我們如何在生活中，經歷主耶穌是我們安息日的主？
2. 你覺得教會在哪些方面需要學習耶穌的眼光，擴展我們有限的視野？

### 代禱事項：

1. 請為疫情期間受到影響的會友與親友禱告，讓他們能夠經歷主的恩典。
2. 請為教會的兄姊代禱，使每位兄姊都能進入「安息」，享受身體、心靈的健康，並有上帝所賞賜的整全人生。

### 祈禱文：

全能的上帝，求祢差遣你的聖靈，打開我們心靈的耳朵，使我們能夠聽見你自己的話語。祢的話語再次提醒我們：祢疼惜每一位上帝的選民，讓我們明白主是安息日的主，『我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。』的意涵，讓們能重新得到健康及平安。奉主耶穌的名求，阿們。

### 行動參考方案：

1. 鼓勵教會的兄姊共同討論，在小組討論，如何讓主成為安息日的主，我們生活如何調整？
2. 在疫情下，懇求聖靈讓我們有主耶穌憐憫的眼光，可以看見我們的社區當中受苦的鄰居，也有具體的辦法或方案，來協助這些人。