台北和平基督長老教會

【跟隨基督，同行天路】

主日禮拜程序

Since 1947.2.2

主日禮拜週報
2023 年 8 月 13 日
NO. 2067

聯合禮拜 講道：蔡維倫牧師　　司會：何堅信長老

司琴：林純純執事　　領詩：潘致偉弟兄

同心歌頌	預備心敬拜上帝	會　眾
序　樂	安靜等候神	司　琴
宣　召		司　會
聖　詩	新聖詩 第 315 首「天父恩典真正大」	會　眾
信仰告白	尼西亞信經	會　眾
祈　禱		司　會
啟　應	新聖詩 啟應文 25 詩篇 103	司　會
獻　詩	奇異恩典 不再綑綁 *Amazing Grace (My Chains are Gone)*	男聲詩班
聖　經	馬太福音 18:21-35	司　會
講　道	饒恕的加減乘除	蔡維倫牧師
回應詩	新聖詩 第 146 首「救主出聲叫我」	會　眾
洗　禮		蔡維倫牧師
恭守聖餐	新聖詩 第 364 首「食這餅，飲這杯」	蔡維倫牧師
奉　獻		會　眾
經文背誦		會　眾
報告交誼		司　會
祝福差遣	新聖詩 第 402 首「懇求主祢引導我腳步」	會　眾
祝　禱		蔡維倫牧師
阿們頌		會　眾
尾　頌	一首凱爾特的祝福 *A Celtic Blessing*	男聲詩班
殿　樂		司　琴

「當稱謝進入祂的門，當讚美進入祂的院；當感謝祂，稱頌祂的名。」

–詩篇 100 篇 4 節

【講道大綱】

一、前言

1. 關於饒恕，一個重要又不易談論的主題。
2. 「你給我記住，我絕不能原諒！」請問，你有多常會在心中說出這句話?

二、進入經文

1. 彼得問耶穌時的心境和期許。
2. 耶穌是怎麼回答的

三、關於饒恕的加減乘除

1. 主耶穌對饒恕的加減乘除—想想六千萬和一百的差距。
2. 在罪與罰的檢視下，是否容許加入恩典和赦免呢?

四、耶穌對饒恕的相關教導和實踐

1. 饒恕是耶穌教導時一再提到的主題。
   (太 5:7,9、太 6:14-15、可 11:25-26、路 6:37b、太 5:23-24)
2. 除了教導，耶穌也在行動中實踐。(約 8:7b、路 23:34)

五、彼得從被饒恕中學習饒恕

1. 如果沒有經歷主耶穌的饒恕，就沒有那個後來的彼得。
2. 對彼得來說，被主耶穌饒恕的那一天，是他生命重新開始的日子。
3. 饒恕是放過別人，同時，饒恕更是放過自己。

六、結論—我們都需要有這樣的機會

1. 那我出去，好嗎?
2. 基督信仰中的重生和洗禮，代表我們能有一個新的開始。(林後 5:17)

【金句】

福氣啊，憐恤人的人有福了！因為他們必蒙憐恤。福氣啊，使人和睦的人有福了！因為他們必稱為上帝的兒子。(太 5:7,9)

【本週樂活讀經進度】

日期	8/14(一)	8/15(二)	8/16(三)	8/17(四)	8/18(五)
進度	詩篇 11	詩篇 12	詩篇 13	詩篇 14	詩篇 15

本月金句

和合本 上帝差他獨生子到世間來，使我們藉着他得生，上帝愛我們的心在此就顯明了。不是我們愛上帝，乃是上帝愛我們，差他的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。(約翰壹書 4:9-10)

現代台語譯本 2021 上帝差伊獨一的子來到世間，欲互咱對伊得著活命；對此個，上帝的疼顯明佇咱中間。毋是咱疼上帝，是伊有疼咱，差伊的子做贖罪祭來贖咱的罪。這就是疼。(約翰壹書 4:9-10)

✞ 歡迎本主日接受成人洗、轉籍的兄姊加入本會✞

成 人 洗 ：林月桃、陳志凌、李憲明、林振瑋

他 宗 轉 籍 ：吳以理

【重要事工消息】

教會消息

成人主日學
秋季班報名

一. 2023 年成人主日學秋季班

「2023 年成人主日學秋季班」一共開設五門課程，自 7/30 開始接受報名。請大家參考週報夾頁的課程總覽，報名上課，接受造就及裝備。希望和平人能夠「人人來學習，靈命得成長！」

	課 程 名 稱	講 師	開課日	時 間	教室
主日課程	<基要真理>	曾煥雯長老	9/03	9:00~ 9:50	6F02
	<與自己更靠近>(限 10 人)	吳雅莉牧師	9/10	9:45-11:15	6F03
	<成為眾人祝福的家庭>	陳歆老師	9/17	11:40-13:10	6F03
	<新約綜覽>	陳光勝牧師	9/17	12:00-13:00	6F02
週二	<保羅行蹤與初代教會>	邱淑貞牧師	9/12	19:30-20:30	6F03

二. 【宣道講座】疫情後宣道

世界一直在改變，而經歷新冠疫情後，我們身處的世界更是展現出不同的新面貌，身為基督徒的群體，我們是否準備好應變之道了?邀請您一起來關心疫情後的宣道議題。

講員：蔡茂堂牧師

時間/地點：8/20(日) 13:30 五樓禮拜堂

▶ 若無法到現場，歡迎收看線上直播

https://youtube.com/live/H3ECMEWSHYo

▶ 邀請大家結束後填寫回饋問卷

https://forms.gle/WxSywpSiWKHqqpRi9

線上直播

問卷回饋

三.北二區聯合詩歌見證會

北二區 9/2(六)14:00-17:00 在和平教會三樓舉辦聯合詩歌見證會，主題:風雨中的平安，邀請郭亞聖傳道師（馬偕紀念醫院關懷師)，會後區會預備餐盒(150 元)，請邀請福音朋友參加(會友邀請福音朋友參加，兩人皆免費，會友自己參加，請繳交報名費 100 元)，報名請向辦公室英德幹事報名。

四.關懷站暑期特別活動

1.天堂像甚麼---義大利旅遊分享會

8/16(三)13:30-15:30 邀請教會會友、慕道友到一樓大廳，聆聽一場"天堂像甚麼---義大利旅遊分享會"。

我們將邀請《一個名叫天堂的地方》作者依品凡女士來分享。

分享結束後，將由剛從義大利旅遊回來的蔡維倫牧師回應及攝影作品快閃展出，敬請期待、參與。

2.關懷站 DIY 課程

關懷站暑期活動報名

(1).草藥 DIY 課程~講師：司馬限教會 陳弘毅牧師(大牛牧師)
一堂課酌收材料費 300 元
8/30(三)13:30-15:30 第二堂課：認識周邊草藥
DIY 手作：凝膠、防蚊膏和藥草茶包

(2).8/23(三)13:30-15:30『雪 Q 餅 DIY 製作』課程，由勵馨基金會甜心工坊專業烘培師-蔡佩佩老師來約翰館廚房教學，免師資費，材料費 200 元，以 20 名為原則。

上課前一天中午截止報名(材料費請繳給關懷站行政同工)

五.歡迎上網購買司馬限教會建堂義賣農產品

司馬限教會紅肉李季的產品，今年同步推出小包裝，項目繁多，今年訂購方式採自行上網下訂(連結 https://forms.gle/Pndz7JjbZEqgWoXR9)，**下單備註「我是和平人」一律免運費！**

或是等 8/20 司馬限教會來擺攤再採買，
且現場還有果醬試吃、氣泡水試喝喔！

上網訂購司馬限教會農產品訂單

六.會友消息

1. 王易君姊妹於 7/31 安息主懷享壽 64 歲，已於 8/12 舉行安息禮拜，請繼續為家屬代禱。
2. 詹穎雯執事的父親詹勝龍弟兄於 8/2 安息主懷，享壽 88 歲。已於 8/9 舉行告別禮拜，請繼續為家屬代禱。
3. 張瑩瑩執事於 8/7 安息主懷享壽 63 歲，謹訂於 8/19(六)上午 10:00 在本會三樓禮拜堂舉行安息禮拜，請為家屬代禱，欲參加獻詩的兄姊，請於**本主日**下午 1:00 及禮拜當天早上 9:00 於 2 樓詩班室參加練習。
4. 郭哄志.林京瑩夫婦於 8 月中旬喜獲千金，求主賜福。

代禱事項

1.為肢體

① 請為住院會友及出院會友的康復代禱。

② 請為目前接受化療、標靶治療、Covid-19 確診者、流感、及腸病毒的兄姊及教會長輩身體代禱。

③ 請為面對畢業後尋求未來方向(繼續深造或工作)的青年代禱，懇求上帝親自帶領前面道路，幫助他們親嘗上主的保守與帶領。

2.為世界

今年的聖嬰現象（東太平洋海水每隔數年就會異常升溫的現象）帶來的乾旱影響，衝擊亞洲各地的稻米生產，俄羅斯侵烏戰爭導致的糧食貿易中斷還在持續，威脅全球糧食安全。懇求天父憐憫，止息戰爭，並讓各國執政掌權者盡早因應，莫致弱勢國家釀成人道危機。

3.為台灣

每逢颱風季與梅雨季帶來的大雨，容易造成山坡地災害，懇求天父施恩保守，讓地方與中央共同努力，確實做好水土保持，將災害降到最低。

4.為教會

1. 金華國中服務隊已於 8/4 完成活動，預計於 8/27 下午辦理成果發表會，求主保守活動中的國中生能透過活動中的信息，開始慢慢認識基督信仰，也求主保守兄姐能透過成果發表會來關心這群教會外的孩子。
2. 學生暑期假期即將接近尾聲，願上帝賜下能力，讓家長有時間陪伴孩子，也讓孩子能好好善用時間，做新學期學習的規劃。
3. 最近教會面臨升學考試的青年大部分已經確認就讀學校和方向，求上帝持續保守帶領，讓這群孩子在人生的道路中，不論何往都能持守跟隨上帝的帶領。

【為教牧團隊禱告】

本週為楊博文牧師禱告，願上帝保守牧師的家庭、事奉與身體健康，都經歷祂豐富恩典的供應。

5. 為石明理、石安莉～2015 年內地會退休返英

感謝主，石哥、安姊退休後，目前身體都很健康，安姐在倫敦大學中國學生團契當輔導，石哥在一些倫敦附近的華人教會講道，休閒時二人常去郊外散步。而透過 Zoom 教導宣教的課程，使石哥安姊也繼續參與在宣教事工中，他們也在幫助三對韓國夫婦提高英語水平，使他們能夠加入內地會。求主保守石哥、安姊身心靈活潑健壯，用他們美好的生命持續為主做工。

奉獻方法

戶　　名：財團法人臺北市和平基督長老教會
所有銀行及劃撥帳戶皆使用此戶名

統一編號：88264673

一般奉獻使用帳號如下：

銀行帳號

台新國際商業銀行(812)和平分行(0458)
2045-01-0000936-2

郵局劃撥帳號

50462131

主日奉獻	
禮拜奉獻	34,003
幼幼	1,230
幼主	750
兒主	1,110
小計	***37,093***
月定奉獻	
110236,110463	500
100063,110499,130119	1,000
070093,070225,110040,110462 113029,130060,160017,170058	2,000
110043,110415,120026,180012	3,000
100072	4,000
160055	5,000
130115	6,000
070321,980036	7,000
110316	8,000
080026	30,000
小計	***99,000***
感恩獻金	
140099	500
110171	1,000
040026,110398	2,000
100072	5,000
060003	10,000
小計	***20,500***
救災基金	
150137	1,000

宣道基金	
040128,100025	1,000
040075,040115,110043	2,000
060038	20,000
小計	***28,000***
少年團契	
聚會獻金	1,085
青年團契	
聚會獻金	1,705

【*8/5~8/11* 週間奉獻明細】

日期	方式	代號	金額
月定奉獻			
08/05	轉帳	060038	10,000
08/05	轉帳	150061	12,000
08/06	轉帳	080291	2,000
08/06	郵政	110324	3,000
08/06	轉帳	110094	8,900
08/06	轉帳	110395	15,000
08/07	轉帳	090068	4,000
08/08	轉帳	090001	20,000
08/09	轉帳	130102	22,000
08/11	轉帳	070019	15,000
感恩奉獻			
08/07	轉帳	110420	50,000
行動支付不記名奉獻			600

若您是第一次匯款到台新銀行帳戶，請至以下連結 https://pse.is/4d2yh7 或掃描 QR Code 填寫您的匯款資料，以便財務同工建檔。

聚會一覽表

	類　別	時　間	場　地	上週人數	
禮拜	第一堂禮拜	主日　8：30	五樓禮拜堂	53	294
	第二堂禮拜	主日 10：00	三、四樓禮拜堂	211	
	第三堂禮拜	主日 11：30	五樓禮拜堂	30	

	類別	時間	本週 場地	本週 內容 / 主理	上週/次人數	下次聚會日期
禱告會	第一堂會前禱告	主日　8：20	五樓禮拜堂	教牧團隊	8	8/20
	第二堂會前禱告	主日　9：50	三樓禮拜堂	教牧團隊	19	
	第三堂會前禱告	主日 11：00	五樓禮拜堂	敬拜團	5	
	禱告會	週四 19：30	1F01	陳光勝牧師	12	8/17
	早禱會	週五　8：40	2F02	陳群鈺姊妹	3	8/18
團契聚會	☺松年團契	主日　8：40	6F03	以斯拉查經班	13	8/20
	☺成人團契	主日　9：00	2F02	獻詩練習	35	8/20
		主日 11：30	2F02	練詩	35	8/20
	婦女團契	週二 10：00	1F01	電影欣賞	32	8/15
	☺方舟團契	主日 13：30	7F03	保羅與土耳其之行	14	8/20
	青年團契	週六 19：00	B1 禮拜堂	專講	18	8/19
	少年團契	週六 19：00	B2 禮拜堂	信仰活動	20	8/19
小組聚會	腓立比小組	主日 每月第 1、3 主日 11:30	6F02	陳詞章小組長	6	8/20
	腓立比小組	主日 每月第 3 主日 11:30	6F01	謝敏圓長老	9	8/20
	☺喜樂小組	主日 每主日 10:00	6F05	劉永文弟兄	19	8/20
	☺活水小組	主日 每月第 2 主日 12 :30	7F05	吳雅莉牧師	8	9/10
	大數小組	主日 每月第 1、3 主日 11:30	7F06	許素菲小組長	8	8/20
	☺親子家長小組	主日 每月第 2 主日 13 :30	BM	邱淑貞牧師		9/10
	☺依一小家	主日 每月第 2、4 主日 11:30	B101	蔡雅如姊妹	8	8/27
	☺畢契小家	主日 每主日 14:00	6F04	洪婕寧姊妹	8	8/20
	☺宗翰小組	主日 每主日晚上 9:00	線上聚會	蔡宗翰弟兄		8/20
	甘泉小組	週一 每週二 10:00	6F03	黃慧娟執事		9/5
	新苗小組	週一 每週二 19:00	6F01	陳群鈺小組長	11	8/15
	路加小組	週一 每月第 3 週二 19:30	7F06	周德盈小組長	9	8/15
	長輩小組	週三 每週三 9:45	1F01	長輩分享、銀髮健康操	58	8/16
	安得烈小組10B	週四 每月第 1、3 週四 19:00	6F02	詹穎雯執事	3	8/17
	安得烈小組10C	週四 每月第 1、3 週四 19:00	6F02	周幸華姊妹	3	8/17
	K.B 小組	週五 每週五 10:00	1F01	陳群鈺小組長	18	8/18
	K.B II 小組	週五 每週五 10:00	約翰館	陳秀惠長老	3	8/18
	安得烈小組10A	週五 每月第 1 週五 19:30	線上聚會	溫秋菊、鄭麗珠小組長		9/1
	葡萄樹小組	週六 每月第 4 週六 15:00	6F02	黃瑞榮長老	4	8/26
查經班	☺以斯拉查經班	每月第二主日 8:45-9:50	6F03	高正吉長老	43	9/10
	生命建造查經班 聖經共讀撒母耳記	每月一次 週六 10:00	五樓禮拜堂	莊信德牧師 實體 32/線上 32 共 64 人		9/2
詩班樂團	☺撒母耳樂團	主日 12：00	B2 禮拜堂	張中興團長	25	8/20
	希幔詩班	週二 20：00	2F02	范恩惠傳道	18	8/15
	青契敬拜團	週六 15：30	B1 禮拜堂	邵祥恩弟兄		8/19
	和平敬拜團	週六 14：00	B102	楊承恩執事	5	9/9
社區	和平關懷站	週二~週五 10:00-16:00	1F01-02	三下/16 桌遊/26 健身/36 樂活 183/36		8/15
	繪畫小組	週三　9：40	6F04-05	張素椿老師	8	8/16
	編織班	週三 10：00-12：00	6F01	張雅琇長老	5	8/16
	兒童福音廚房	週六 13：30-15：30	約翰館	陳信傑老師	38	9/2
	姊妹成長讀書會	週五　9：30-11：30	6F01	沈月蓮長老	7	-
	插花班	週五 19：00	1F01	李玉華老師		-

☺代表本主日有聚會

	主日各項聖工輪值			
	聖工項目	第一堂	第二堂	第三堂
8/13 主日	禮拜招待	潘瓊琬、曾豊鈞 陳詞章、張博誌、邱寶瑩		
	新朋友招待	陳秀英、王輝珍		
	影音組長	周聰傑		
	音控影像燈光	吳夏語/墜添成		
	投影	王示真		
	愛餐	大數小組		
	禱告侍奉	趙國光		

	下次各項聖工輪值			
	聖工項目	第一堂	第二堂	第三堂
8/20 主日	講道	蔡茂堂牧師		
	司會	林芷伊	詹穎雯	王道一
	司琴	黃琦娜	周靜瑜	黃俊諺
	領詩		許哲誠	邵祥恩
	獻詩	趙涵潔	希幔詩班	青契敬拜團
	禮拜招待	藍慧芬、林璞真	邱寶瑩、王武聰 趙盈智、王挺安、馬浩鈞	陳妙瑛、余曉姍
	新朋友招待	林璞真	張世安	林予平
	影音組長	周聰傑		
	音控影像燈光	陳昌明/墜添成	曹木針/墜添成	王琬姿/墜添成
	投影	何英德	陳恩祈	
	愛餐	家長小組		
	禱告侍奉	曾煥雯		

主日學	班級別	時間	本週		上週人數	下次聚會時間
			場地	內容/主理		
	☺幼幼班	主日 10：00	BM04	駱美月老師·毛惜老師 李敏萱老師·黃翠芹老師	大 16 小 10	8/20
	☺幼兒班	主日 10：00	B202-3	喇合和偵探	15	8/20
	☺兒童班	主日 9：50	B2 禮拜堂	領受聖靈	23	
	☺國高中少年主日學	主日 10：00	7F03	教會史(穿插生活專題)	8	8/20

兒主老師輪值表

服侍項目	司琴	教唱	合班	B204 初小 B208		B205	圖書區高小 B201		幼主 B202-3	
				一年級	二年級	中小	五年級	六年級	故事	陪伴
8/13	陳昕	楊雅淳	張宏哲	林垠庭	楊琴朱	徐仁美	陳昂宜		劉配君	李穗玲
8/20	黃琦娜	楊雅淳	武茂玲	林垠庭	劉文欣	劉家妤	陳昂宜		林予平	陳怡宜

第一堂華語禮拜上午 8:30　**第二堂台語禮拜**上午 10:00　**第三堂華語禮拜**上午 11:30

主任牧師：蔡維倫牧師　0921-246-055　weilun992014@gmail.com
成人牧養：楊博文牧師　0938-011-589　iuphokbun@gmail.com
青壯牧養：邱淑貞牧師　0909-293-787　chiusc90@gmail.com
兒青牧養：陳光勝牧師　0937-929-001　kongseng1102@gmail.com
教會電話：2351-0087　傳真：2351-0118 直播網址右上 https://pse.is/x83n9
地　　址：106011 台北市大安區和平東路一段 183 巷 9 號
網　　址：www.taipeihoping.org　Email：admin@hoping.org.tw
直播 QRCode

Since 1947.2.2

台北和平基督長老教會

【跟隨基督，同行天路】

福音週報
2023年8月13日
NO.2067

人子是安息日的主

蔡維倫牧師

講道日期：2023/7/23　　經文：馬太福音 12:1-21

【講道大綱】

一、前言

梅頓神父曾說「現代世界最猖獗的暴力，不是毒品，不是槍枝，而是忙碌。」

1. 忙碌 vs. 休閒
2. 休閒 vs. 安息

二、回到經文—記載三件事

1. 第一件事：耶穌門徒在安息日，路過麥田時掐麥穗吃。
2. 第二件事：耶穌醫治手枯乾的人。
3. 關於安息日的爭論和結果。

三、舊約中記載上帝設立安息日的緣由

1. 出 20:8-11
2. 申 5:15
3. 安息日是恩典的領受，同時也是命令。

四、你如何過安息日？

1. 安息日 vs. 主日
2. 關於實踐安息日的推薦書籍和原則
   「安息日的真諦」(校園)，鼓勵大家先閱讀這本書的附錄文章。
   希 4:9
   「不忙碌的門徒」(校園)
   我們是 human being，而不是 human doing。
3. 禮拜天一定要作禮拜嗎?

五、末了的話

1. 再回到經文--在這段經文中的第三件事
2. 在上帝的恩典和命令中，你我將如何調整和回應?

【默想和行動】

1. 試問你是活在忙碌的生活中嗎? 你願意試試透過安息日的預備，來經歷更新嗎?
2. 請試著進一步參閱關於安息日的網路文章和書籍，並嘗試在你每週生活中做一項或兩項的改變，這會是什麼?

【金句】

凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。(太 11:28-30)

一、前言

各位弟兄姊妹平安，經過三個多禮拜的休假回來，很高興能再次和大家分享上帝的話。這次參加一個攝影團，去斯諾維尼亞的首都盧比安娜，和當地的攝影師們交流，接著家人來會合，去義大利北部幾個城市和五漁村自助旅行，這次旅行中有好些心得，也拍了不少的照片，之後再跟大家分享。事先在安排這一季主日講道時，就想在旅行回來後，想要跟大家分享關於安息的主題。這時，請我們再次同心來禱告。

大家是否同意這句話，是出自梅頓—這位在 20 世紀受到景仰的靈修神父曾說過的「現代世界最猖獗的暴力，不是毒品，不是槍枝，而是忙碌。」

1. 忙碌 vs. 休閒

忙碌，是現代世界最猖獗的暴力，所謂暴力，就是你不想，但被迫闖進你的生活中，強迫你這樣作，這叫做暴力。忙碌，強行出現在我們的生活中，進入在士農工商各行各業中，表現在上班的趕車，反映在捷運車站中的走路速度，在加班晚回家的行程上，我們被迫浸泡在忙碌的文化中，甚至我們自己也漸漸習慣，將待辦理事項一條條加入我們的行事曆當中，以忙碌來決定我們的價值--越忙碌代表自己越重要。試想，如果我們要等完成所有的事才停下來，似乎永遠沒有停下來的時候。各位，這是我們的現況，經過旅行中粗淺的觀察，我覺得在台灣又比歐洲國家來得更加忙碌。

忙碌的相反詞是什麼？我把「休閒」列為忙碌的相反詞。當我們越忙碌的時候，越渴望可以找時間好好休閒，好好放個假。這個時代，也是一個越來越重視休閒的時代，從旅行、露營、爬山等戶外活動、到逛街、吃美食、參加 Party 等，休閒活動也越來越多樣和豐富。大家或許也曾聽過，歐美一些國家開始在企業試辦，從目前的週休二日推動週休三日。在越忙碌的世代中，休閒越顯重要，越推崇休閒，透過休閒消費也將促進生產和經濟成長。然而，我們對於休閒的安排，往往一不小心又用工作模式去安排休閒，讓休閒又變成另一種的忙碌。各位，你有這樣的經驗嗎？去休假回來之後，覺得「好累喔」。

2. 休閒 vs. 安息

在我們的信仰中，不是用休閒這個字，而是「安息」，或者說是「守安息日」。試問，守安息日和休閒有什麼相同和不同？在守安息日中，什麼是被讚許要作的？什麼是不可作的？基督徒如何用守安息日的角度，來幫助我們面對忙碌的生活，調整安排我們的生活呢？這是今天我們一起來探討和學習的。

二、回到經文—記載三件事

在今天讀的經文中，記載了三件事，都跟安息日有關。三本共觀福音書中都有類似的記載。

1. 第一件事：耶穌門徒在安息日，路過麥田時掐麥穗吃

耶穌時代的法利賽人，傳統中訂下了 39 項在安息日被禁止的行為，收割是其中一項，所以法利賽人說「喉喔，耶穌，你的學生犯了安息日的禁令」。耶穌舉出大衛和他的同伴，在逃難時曾吃會幕中的陳設餅，還有舊約時的祭司在安息日工作，雖然違反了安息日不可工作的規定，但都不算有罪，耶穌以這些案例來挑戰他們訂下的這些規則。耶穌引用先知書何西阿書 6:6 的話「我喜愛憐恤，不喜愛祭祀」，耶穌如此說的目的絕不是來貶低律法，而是指出他們忽略了安息日原本的目的，只照字面去解釋律法。

2. 第二件事：耶穌醫治手枯乾的人

接著，耶穌進入會堂，他們刻意詢問並試探耶穌，能否在安息日醫治枯乾手的人。根據當時安息日的禁令，安息日能不能醫病？能，但只能醫治性命受到即刻危害的人。因此抱歉，手枯乾無力這類就不行。耶穌說如果有羊在安息日掉在坑裡，難道不去把它拉出來嗎？一位需要醫治的人，最好的醫治時刻就是現在。耶穌就用話語，馬上醫治了這個人。

3. 關於安息日的爭論和結果

耶穌透過這兩件連續的事情，要強調實踐律法時要有洞察力和同情心。從聖經學者的查考中，我們得知，原來關於安息日的議題，在當時的猶太群體中引起許多爭論，不同的猶太拉比提出各自的觀點。關於安息日的爭論，也是福音書中耶穌和法利賽人最常引起爭論的議題。在這兩個事件之後，這些法利賽人就從那裏出去，商議要怎樣除滅耶穌。從福音書的敘事來

看，主耶穌惹怒當時的宗教領袖的主因之一，就是不遵守安息日。換個角度來看，我們也可進一步去思想，為何耶穌甘願冒著被當時宗教領袖厭惡、甚至生氣到要除滅祂的嚴重後果，特別要強調並恢復安息日的真正意義。安息日對耶穌來說，可見是何等的看重，不容當時被錯誤的解釋，用現在的話說，被歪樓了。

三、舊約中記載上帝設立安息日的緣由

關於上帝為何要設立安息日，從舊約中有好幾處的記載，提到上帝看重安息日，設立安息日的原因。

1. 出 20:8-11

「當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華－你的上帝當守的安息日。這一日你和你的兒女、奴僕、婢女、牲畜，以及你城裏寄居的客旅，都不可做任何的工。因為六日之內，耶和華造天、地、海和其中的萬物，第七日就安息了；所以耶和華賜福與安息日，定為聖日。」這是摩西從上帝領受十誡中的第四誡，也是敘述最為詳盡的一條誡命。十誡中的前四條是關於人和上帝之間的關係，突顯出安息日關係著時間的主權與分別為聖－與神的聖潔有關，是神所看重的。後面六條是關於人和人之間的關係。這一條和接續的第五條，要孝敬父母，也是十誡當中唯一兩條用正面列舉要作的事，其他的都是不可以做的事。在這裡指出要守安息日，是源於起初上帝的創造，象徵上帝對整個受造世界的主權，在完成整個創造後的休息和欣賞，也有拉比如此說，上帝創世時最後的一個創造，是創造安息日，上帝要我們這些屬祂的子民，也能夠停下來休息和欣賞上帝創造的一切美好。換個角度來看，安息日是確認上帝是世界的掌權者，我們不是，這個世界不是靠著我們的所有努力而被建造的。透過停下來，休息和欣賞，來做這樣的體會。

2. 申 5:15

「你要記念你在埃及地作過奴僕，耶和華－你的上帝用大能的手和伸出來的膀臂領你從那裏出來。因此，耶和華－你的上帝吩咐你守安息日。」這段是申命記裡約書亞重申關於十誡的內容，守安息日的另一個理由，是為了紀念上帝對祂百姓的拯救，帶領上帝的百姓出埃及，脫離奴隸的身分，得以享

受安息。安息日是上帝和他們立約的記號，紀念上帝的救贖，所以他們也要恩待他們當中的奴隸和寄居者，所有的人都要同享安息。

3. 是恩典的領受，同時也是命令

我們可以說，從上帝的創造和上帝的拯救中，指向設立安息日，這是恩典的領受，是上帝所賜美好的禮物。同時，這不僅僅是恩典的領受，也是命令。各位請注意，守安息日不是上帝的建議，而是祂的命令，因為上帝知道，我們人類是何等容易將這忽略，也難怪兩千年前的耶穌，如此刻意要當時的人恢復，回到起初上帝設立安息日的用意。而這樣的命令，對我們這時代的人，也同樣的重要，不是嗎?

四、你如何過安息日？

說到這裡，親愛的弟兄姊妹們，你有領略到安息日是恩典的領受，也是上帝的命令。對你來說，要如何過安息日呢?

1. 安息日 vs. 主日

說到這，也要先補充在教會歷史中的一個轉變，安息日是第七日，就是禮拜六，從猶太人對計算一天的算法來說，安息日是從禮拜五天黑以後，到禮拜六的傍晚。後來初代的基督徒，為紀念耶穌的復活是七日的頭一日，在教會的歷史發展，逐漸以禮拜天來取代安息日，以主日來取代舊約的安息日。雖然日子的算法不同，但七天當中有一天分別出來的安息，那種精神卻是繼續延續的。

2. 關於實踐安息日的原則和推薦書籍

大衛•赫林曾寫道「我們的先祖把它稱為聖安息日，我們的祖父把它稱為安息日。…我們的父親把它叫做星期天，現在我們只把它稱為週末。」當我在準備這次關於安息日的信息時，從中也有很大的學習，特別是也剛從休假的旅行中回來後，更有感覺。原來，我們都需要重新來學習怎樣過安息日，這樣的安息日跟我們所習慣，週末放假時在家裡補眠睡到飽，然後起來去逛街吃美食，認為這就是我們最需要的休息方式，原來這跟守安息日，兩者之間有極大的不同。跟大家推薦這本書「安息日的真諦」(校園)，作者是猶太的拉比赫舍爾，他用「時間的建築學」的概念，對比於其他宗教建造起宏偉的教堂或聖殿—空間的建築學，他說安息日，作為一種時間中的建築物，在時間

中創造出聖潔，與在空間中建造大教堂，是不同的方式。他說安息日不在於強調儀式的重要性、不在於提供家人共處的時光，雖然這些都也包含在當中。在安息日中具有神聖的特質，這是神聖的時間，有別於其他六天。除了停下工作之外，我們更要去精心預備，以便形成安息日特有的氛圍。如此，在安息日中我們將更新靈魂，使我們重新發現真實的自己，在安息日將是我們和上帝同在的時間。安息日是天堂的隱喻以及上帝同在的見證，他寫道「一個人除非可以…學會品嚐安息日的滋味…否則他將無法在來世享受永恆的滋味。」就如希伯來書 4:9 如此說「這樣看來，另有一安息日的安息為上帝的子民保留著。」在世的安息日是未來天國的預嚐。而在該書的最後附錄，有他女兒蘇珊娜•赫舍爾所寫，父親的安息日，描述他在家庭中如何過安息日的真實狀況。因為時間的關係，我將網路的連結做成 QR-code，鼓勵大家閱讀這篇文章。

另外我也推薦「不忙碌的門徒」(校園)這本書，作者重松謙牧師是一位出生於日本，在美國長大，取得神學博士，在加拿大牧會的牧者。他從教會歷史中的修道院傳統，吸取養分轉用在我們一般人的日常生活中。我們不是在修道院中的修士、修女或神父，但透過檢視和建立一些規則，將幫助改變我們穿越忙碌的日常，走一條與神連結的路。而持守安息日就是這些規則的根基，透過安息日來回應我們忙碌的文化，在安息日剝去「必做的」，我們不只是除去工作，也需要經歷內在的歇息，有品質的歇息、深刻的歇息，容許讓神重新塑造你。我也將書中提出的幾項初步建議和原則整理如下:

(1)停止工作，以及和工作類似的活動。

(2)需要刻意預備守安息日的心態-讓自己慢下來。

(3)設計能提醒自己的儀式。

(4)選擇讓你充滿朝氣、更親近神的休閒活動。

(5)安排與家人、朋友的相聚。

我們是 human being，而不是 human doing，我們透過存有-being，而非透過我們的所做-doing，來定義我們自己。

3. 禮拜天一定要作禮拜嗎?

要簡單回答這問題，就不是律

法的規定，如果沒有來做禮拜，會違反了誡命，讓來做禮拜成為被要求和責任，那就像法利賽人的思想邏輯。不是的，反倒會問(Why not?)禮拜天為什麼不是用來做禮拜呢？因為在禮拜中，我們能在這特別的神聖時間和神聖空間中，有機會親近神，讓我們重新體會恩典，認清我們的身分，提醒我們是上帝所愛的兒女。同時，有機會體會弟兄姊妹間的連結，互相鼓勵支持，同走天路。Why not? 除非有其他比這更好的替選，或是有不得不需要去完成的事務，不然禮拜天來教會禮拜會是最好的決定。而來主日禮拜也需要準備，禮拜六晚上不能太晚睡，禮拜天早上要提早出門，好讓自己在不匆忙的禮拜中得到更新。

五、末了的話

1. 再回到經文

在這段經文中的第三件事，是耶穌從會堂出來之後，他除了醫治那位手枯乾的人，更是醫治所有需要的人。接著作者引用這段出自以賽亞書 42 章，當彌賽亞君王來到時，對於受傷和軟弱的人們，壓傷的蘆葦祂不折斷，將殘的燈火祂不吹滅，進一步表明耶穌的憐憫和恩典，接連三個發生在安息日的事件，在那個安息日，每一位帶著軟弱欠缺和需要來到耶穌面前的，將得到醫治與安慰。

2. 在上帝的恩典和命令中，你我將如何調整和回應？

親愛的弟兄姊妹們，這是關於安息日的真正意義，也是耶穌重新要我們去經歷的，我們的主耶穌，祂是我們生命的主，祂說人子是安息日的主。在聽道之後，你可以決定作些什麼改變，對於上帝賜下的安息日，關於這份禮物你要怎樣使用。或是你需要再多讀一些相關的內容，和家人朋友一起討論。或是你什麼都不做，什麼都沒有要改變？如果我們深切覺得，長久以來面對忙碌文化下的壓力，自己用的方法如果沒有效，那不是該試試守安息日這方式呢？願上帝的靈繼續在你我當中提醒和動工，馬太福音 11:28-30，也是這段經文的前一章，耶穌說「凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

全新樂活讀經計劃

2023 年 8 月 14 日至 8 月 18 日

日期	經文	默想題目
8/14 (一)	詩篇 11	1. 請默想經文所提的「飛鳥受暗處弓箭埋伏的驚恐」、「上帝高坐天上寶座察看時所感受的欣慰」，以及「最終惡人領受報應時的懊悔痛苦」，將經文轉為心中的圖像和感受，進入詩人所寫情境中。 2. 你可願意將本篇詩篇中的確信--「我以上主為避難所」，作為面對現在自己或周圍親友的困境或挑戰時，一個信心的信靠和仰望？
8/15 (二)	詩篇 12	1. 今天一天中，請特別留意自己口中所說的話語，是否在有意無意間，說出難以控制的、傷人言詞？每當如此覺察時，請即時在心中禱告，懇求上主以恩典遮蓋並聖靈提醒不再繼續說。 2. 上主的言語是純淨的言語，當我們每天越親近祂的話語，就越能幫助我們潔淨自己的心思言語，提醒自己要更深入體認上帝話語的寶貴並以祂的話語成為我們腳前燈、路上光，得以合祢心意的走在人生道路中。
8/16 (三)	詩篇 13	1. 請默想聖經中某一位人物(如摩西、以利亞…)，試想他在生命中可曾向上帝發問:「上主啊,你忘記我要到幾時呢？」後來他又怎樣經歷上帝的引領保守。這給你甚麼樣的提醒與激勵？ 2. 你知道身旁有哪些兄姊們正遭遇極大的苦難嗎？請為他們守望禱告並陪伴。
8/17 (四)	詩篇 14	1. 請從本篇的描述中，找出上帝有怎樣的特質？ 2. 透過新聞，我們來尋找三個狂妄人的模樣。回想所看所聽的各種新聞消息，辨識出狂妄人的言行，並請用憐憫的心來為他們禱告。
8/18 (五)	詩篇 15	1. 再一次檢視詩人在這篇中提到的十個生活品格，請從中找出兩項令自己羨慕的品格，並為此向上帝禱告，願謙卑在祂的恩典中讓靈命更成長。 2. 敬拜上帝的人會擁有詩人所說的品格嗎？請反省自己是否活出與之相襯的生命，在生活中結出美好的信仰果子？