

十诫系列讲道 9

第四诫（一）

出埃及记第 20 章 8~11 节

维保罗牧师 2018 年 3 月 25 日

翻译：甘晓春 2026 年 1 月 27 日

请大家翻开圣经，出埃及记 20 章，我们要读 8 至 11 节。现在聆听神的话语：

“当記念安息日，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。”

以上是神话语的宣读。让我们祷告：

天上的父，我们感谢你呼召了我们，也感谢你的话语已经被宣读。单单这一件事，就足以使我们欢喜快乐。但我们也祈求父啊，求你借着你的圣灵，帮助我们有一颗默想你话语的心，正确地明白它，并且愿意行在其中。求你帮助我们认真地察看你的律法。我也为自己祷告，愿我所说的话准确无误；也为在座所有聆听的人祷告，愿他们有分辨的耳朵，能分辨什么是真理，什么是虚假，什么是出于你，什么是出于我。求你帮助我们，父啊，使我们成圣，使我们成为好的学生。我

们奉耶稣的名祷告，阿们。

你们有些人还记得披头士乐队，他们曾聘请灵修导师来抚慰他们的心灵与精神，他们请得起私人导师；我自己从未聘请过导师，我想我也付不起。许多人有私人教练、私人分析师、私人营养师，甚至还有私人通灵师，人们与他们见面，希望他们帮助自己理清人生、改善生活。我们都渴望个人生活有所提升。

在西方基督教文化的框架之内，也有同样的重视，我们称之为属灵成长。圣经称之为成圣，就是越来越像耶稣。我们努力发展、深化我们与神的个人关系，与耶稣的个人关系。我常常遇到一些基督徒，他们在信仰上感到枯竭，感到疏远。

我记得有一次令人心碎的谈话。我与一位曾经作过信仰告白的弟兄交谈。我并不怀疑他的信仰告白，但他年轻时卷入了毒品和各种成瘾行为，这些东西紧紧抓住了他，好像利爪扣住他的喉咙一般。他盼望神能给他一次超自然的注入，好让他也能拥有许多人那样的见证：有一天醒来，所有的问题、欲望和成瘾都突然消失。但对他来说，并不是这样。这令人极其痛心。

他问我：“我该怎么办？我该如何胜过这些？我该如何刚强？我该如何做，才能使我与耶稣的关系是有活力的、有果效的、喜乐的、坚固的？”

面对这样的问题，我们可以采用许多方法。我记得自己刚信主的时候，“灵修时间”被大力鼓励。我认为这是个好主意。你有个人独处与神同在的时间，可以祷告，可以默想祂的话，思想其意义，思考

如何行出来，也能更全面、更准确地认识神。我认为这是非常有价值的。

我也认为小组聚会在个人属灵成长中是非常重要的工具。圣经并不含糊我们对亲密关系的需要。正如经上所说，我们要彼此认罪。这并不是说你随意在商场里、停车场里向陌生人倾诉你的罪，而是指你已经与一些人建立了关系，可以向他们敞开，告诉他们你正在挣扎什么，也在这方面不断成长，并且知道他们不会用消极的方式论断你，而是会用好的方式来评判你。他们能够说出那些艰难却必要的话，而这些话也许是不那么爱你的人不愿意说的。正如箴言所说，朋友加的伤痕出于忠诚。这听起来不错，但我必须说，那些伤痕并不总是让人感觉良好。毕竟，那是伤口，是会疼的，但那是医治的良药，而我们确实需要这些。

此外，我们还可以借着其他方式在信仰上变得更刚强，例如每周的查经、祷告会、向寡妇和孤儿施怜悯、参加各种研讨会和特会，甚至所谓的朝圣之旅，去探访一些历史事件发生的地方，从中得着造就。我从未去过威斯敏斯特，但若能前往威斯敏斯特修道院，看看当年威斯敏斯特大会的神学家们所在之处，我想那会是一种极大的鼓励。我记得我曾去过哥林多，站在使徒保罗曾经站立的地方，心中不禁感叹：这里有一种深厚的属灵重量。许多人会前往以色列，行走在耶稣曾经行走的地方。我认为这些事情都有一定的价值。

但我要告诉你们一件事，我不是以任何夸耀的心态说这话，我也希望你们不要把它听成夸口。我刚才提到的这些事情，无论是灵修时间、小组、查经、祷告会，还是关怀寡妇和孤儿，我自己已经持续做

了四十年。但我也必须坦率地告诉你们，在我信主的许多年里，事实上超过四十年，有一件事在我个人属灵成长中被彻底忽略了。

有一样东西，我认为西方福音派已经把它抛弃了，它几乎不存在了。作为一名牧师，我要告诉你，在我刚才提到的所有事情当中，我们今天早上所要讲的，是排在第一位的。如果你感到属灵枯竭，如果你感到与神疏远，如果你觉得神是在那里高高在上，是超越的神，却不是临在的神，是远在天边的神，却不是近在身旁的神，如果你有这样的感受，我要说，这是因为我们忽略了这一条诫命。圣经告诉我们，这条诫命是为我们而设的，是为我们而造的。这是神赐给我们何等美好的礼物，而大多数基督徒却选择干脆不去打开它。

主的日子，安息日，在这方面具有同样的原则。更何况，神也说：“又将我的安息日赐给他们，好在我与他们中间为证据，使他们知道我耶和华是叫他们成为圣的。”因此，安息日是有目的的，为要叫他们知道我是那位使他们成圣的主。

我知道成圣这个词听起来有点大，有点宗教色彩。在神学上，人们通常把成圣与称义区分开来。称义是指在神面前被宣告无罪，这与我们有多好毫无关系，而完全关乎耶稣有多好。正如我们在会籍誓约中所看到的，凡被称义的人，必然也会被成圣。正如以西结书中所说：“我必使他们遵行我的律例。”因此，在这里我们看到这两个层面的含义：神在称义的意义上来把我们分别出来，使我们成为祂的子民；同时，祂也在成圣的意义上来分别我们，塑造我们、培育我们、使我们成长，帮助我们刚强、忠心、得装备。

十诫中前四条诫命教导我们如何爱神，接下来的六条则教导我们如何彼此相爱。但让我们先停下来，思考一下前四条诫命的次序所蕴含的重要性。

第一条诫命告诉我们，除了神以外不可有别的神。第二条诫命告诉我们，不可用不正当的方式塑造真神的形象，更不用说假神了。关于雕刻的偶像，这主要不是指为假神造像，而是指为真神制造一个错误的形象。也就是说，我们不仅不可有别的神，还要确保我们所敬拜、所爱的那一位，是真正的神，而不是为了迎合我们自以为需要的东西而被篡改过的神。

第三条诫命教导我们要高度尊崇神的名，而神的名实际上就是神自己。因此，我们思想神的方式、谈论神的方式，以及我们在宗教生活中的一切行为，都应当出于一颗敬畏的心，认识到我们所事奉、所拯救我们的这位神是圣洁的。

但我要提出一个论点：第四条诫命，是用来保障前三条诫命的纯正性。我要说的是，如果我们忽略了第四条诫命，前三条诫命最终也会被抛诸脑后。正是借着主日，借着安息日，神使我们得着力量、得着更新，并且保守祂自己圣名的尊荣。

守安息日，或许是所有属灵操练中最重要的一项。我所说的操练，就是我之前提到的那些事情，例如灵修、独处、禁食，这些都被称为属灵操练。而主日，是终极的操练。

在所有其他属灵操练之前，并且高于所有其他操练，神早已定意了一样更丰盛、更宝贵的事，远比我们的灵修时间更宝贵，比我们的

特会更宝贵，比我们的研讨会或营会更宝贵。祂定意的是一天。

当我还是青年牧师的时候，我们每年都会在卡特琳娜岛办一个为期一周的营会。那真的是一次改变生命的经历。这里有些人当年就在场，那已经是三十年前的事了。我们会带大约一百五十名高中生到岛上去。营会为期一周，头一两天之后，很多孩子都想回家，但根本没有回家的可能。那个地方没有自来水，环境相当艰苦。可是一周结束的时候，几乎每一个人都见证说，那是他们一生中最美好的一周。

但你也知道，很多事情都是这样，你有那种登山般的属灵高峰体验，回到家后，日子照旧，生活继续。那种体验并不总是像我们所期望的那样持久。然而，在某种意义上，那一周确实非常“安息日化”。它打破了我们从出生到死亡不断重复的日常、单调、持续的节奏。在那一周里，你停下来，整整一周去思想我们是谁，神是谁，相信耶稣意味着什么，罪得洗净意味着什么。你也听见别人谈论这些事。从这个角度来说，那确实是一种非常安息日式的经历。

而神所定意的，是让我们拥有这样的经历，不是偶尔在营会中，不是在大会或研讨会上，甚至不是一年一次，而是每一个星期都要有。每一周，我们都要放下那些不断拉扯我们、吸引我们、分散我们注意力的事，来思想我们将来的永恒安息。主日是要被守为圣的。

也许你听过这样的反对意见，我想在这里回应一下，因为它不只适用于主日。神说：“当記念安息日，守为圣日。”好像主在说：“这是我为你设立的一天，这是我的日子。”我们稍后会看到，耶稣说祂是安息日的主。但问题是，耶稣不是每一天的主吗？每一天不都是属

神的吗？我们常常用这样的想法来安慰自己，说我不必在意主日，因为主是每一天的主。我们不愿意作这种圣与俗的区分，也不愿意承认有些事物本身就是圣的。

但我认为，这种想法已经给我们带来了极大的损失，因为我们失去了对圣的认识。以西结书 22 章 26 节说：“其中的祭司强解我的律法，褻渎我的圣物，不分别圣的和俗的，也不使人分辨洁净的和不洁净的，又遮眼不顾我的安息日。我也在他们中间被褻慢。”我们当中有多少人还能分辨圣与俗呢？经文说，他们不分别洁净与不洁净，又遮掩双眼，不顾我的安息日，以致我在他们中间被褻渎。

我们已经失去了对圣的意识。我们遮掩双眼，不看主日，却对自己说，是的，神也许要求我们献上十分之一，但其实我所有的钱都是属神的。这样的心态在西方福音派中极为普遍，结果是几乎没有人真正奉献十分之一。你知道，“十一”这个词本身就意味着十分之一，可是大家却说，新约是一个更优越的约，我们不再需要十一，因为一切都属神。于是，教会的奉献平均只有百分之二。但如果这是一个更优越的约，我们的行为不也应当更优越吗？

然而，神却明确地说，十分之一是属于祂的，以至于扣留它，就是偷窃。这在玛拉基书里说得很清楚。那么，我们该如何理解这一点呢？因为我们必须承认，有些事物是神分别出来、称为圣的。

再过一会儿，我们要领受主的圣餐。我们有饼，有杯，我会作一个分别为圣的祷告，把这些元素分别出来，用于圣洁的用途。当我们拿起饼和杯时，这和拿起一个汉堡是不一样的。这里面有一种独特性，

有一种神圣性。保罗称它为祝福的杯。所以，当我们说有些事物是归耶和華為圣的，特别是指主日的时候，并不是在暗示有些东西不属于神。

请记住，旧约正是在最强调这些圣物的地方，我们也读到“地和其中所充满的都属耶和華”。就在旧约里，神清楚地宣告一切都属于祂，但同时也说，有些东西是圣的。也许最容易理解的方式是这样：我和我的妻子拥有我们的房子，以及房子里的一切。我们的孩子住在各自的地方，但当他们回家时，我们几乎让他们使用家里的一切。但有些东西是不同的。比如，我妻子写给我的一些信件，是不能随便碰的；或者是我岳母留给我妻子的一些首饰。我们拥有整个房子，但这些东西不一样，你不能随意对待它们。

所以，当我们说有些东西是圣的，并不是说有些东西不属于神，而是说，有些东西是神特别分别出来的，需要被视为圣洁的。其中之一，就是今天，是主日。

神常常把干犯安息日与极其严肃的后果联系在一起。我并不是想用消极的方式来讲，但我必须诚实地说，我们正生活在一个习以为常地破坏安息日的时代。因此，我也要按着圣经常用的方式，从一个较为严肃的角度来谈这个问题。耶利米书 17 章 21 至 23 节说：“耶和華如此说，你们要谨慎，不要在安息日担什么担子进入耶路撒冷的各门。也不要再在安息日从家中担出担子去。无论何工都不可作，只要以安息日为圣日，正如我所吩咐你们列祖的。他们却不听从，不侧耳而听，竟硬着颈项不听，不受教训。”这是多么可怕的见证。

我并不是否认守主日没有任何现实层面的益处，我认为是有。正如我一开始所说，个人成长成为潮流，而神为我们分别出了一天。在我看来，在你所做的一切努力中，没有任何一件事能比守安息日更能帮助你、增强你与神同行的生命。

但我不是在说这只是为了实用层面的好处。忽略安息日，往往不过是一种简单的方式，向神表明我们并不感兴趣，除非你能给我看一些对我立刻有用的东西。你看，作为教会，我们有小组，有查经，有灵修时间，也有服事的机会，因为我们知道人们会说：“是的，我想这样做。”我们也希望帮助你成为那样的人。但我们却看待主日，好像它对我没有什么好处，于是我就不打算去遵守，因为主日似乎在道德上是中性的。

在这一点上，我把它比作伊甸园里的果子。那果子本身并没有什么特别之处，它看起来可口，也悦人眼目，但并不是说那果子本身有什么神奇的力量，能使人变得更强壮或怎样。我认为那果子之所以重要，是因为它揭示了伊甸园里的问题并不在于果子好看、好吃，而在于神已经命令他们不可吃，他们却吃了。那是纯粹的悖逆。那整段对话你们都很熟悉，“神岂是真说……”来来回回，最后就是一句话：我要做我想做的事，我不在乎圣经怎么说。这正是我们的本性。

我必须说，人对这条诫命最直接、最简单的回应，往往就是一句毫不掩饰的话：我不感兴趣。再加上一句：反正谁又能守得完全呢？我们会在下周或再下一周谈这个问题。你提到主日，但没有人真的能守得住，那干脆何必去管它？这是许多人心中的态度。

但我必须告诉你，我已经讲过成千上万篇讲道了，而这一篇，可能是最难讲的一篇之一。当我环顾四周，我心里想的是，我这样讲，是为了你们的益处，更是为了神的荣耀，盼望你们因这真理而蒙福。但这确实是一个难以触及的主题。因为正如我所说，我们大多数人早已习惯性地破坏安息日，而且在此基础上，我们甚至调整了自己的神学，好让它来配合我们对安息日的忽视。

不知为什么，今天的教会似乎得出了一个结论，好像十诫只有九条。我曾就读的神学院中，就有不少人这样教导，说安息日是旧约中唯一一条没有在新约中被重复提到的诫命。有个神学院这样解经，如果一条诫命在新约中没有被重复，那么它就被称为已经废止，不再适用。于是他们认为，其他所有诫命在新约中都被清楚地重申了，唯独这一条没有。

主日，安息日既然没有在新约中被重复提及，因此我们就不再需要遵守它了。甚至我自己也曾这样说过：我们不再需要守安息日。其实仔细想想，这种说法本身就很矛盾，不是吗？我们不是“不必再守”，而是“不再愿意守”。

1979年，我和几个室友飞去新西兰参加一场田径比赛。我们一个星期天抵达奥克兰，下了飞机，发现整座城市几乎完全停摆。我们当时真的觉得自己可能会饿死，因为你走在街上，什么都不开门，那感觉就像一部末日电影，仿佛世界上已经没有人了。但今天已经完全不同了。

每当我讲到像这样的诫命时，我就会想到以斯拉宣读律法书的情

景。那时百姓正处在被掳的景况中，当他们听见律法书被宣读时，就痛哭起来，因为他们终于明白了自己为何会落到那样的光景。我的祷告是，愿你们，以及所有听见这篇讲道的人，也能有同样的心态。为什么事情每况愈下？为什么教会偏离正轨？为什么一切都变得如此糟糕？我要说，在所有原因之中，排在最前面的一个，就是我们成为了一间忽视主日的教会。

约翰·加尔文曾说过这样一句话，我觉得非常耐人寻味。他说：“从许多经文可以毫无疑问地得出结论，守安息日是一件极其严肃的事，因为神没有比这条诫命更频繁地教导，也没有比这条诫命更严格地要求顺服。当祂抱怨自己被轻视、犹太人陷入极端不敬虔时，祂只是说祂的安息日被褻渎了，仿佛敬虔主要就体现在对安息日的遵守上。”

为了支持加尔文的这番话，我们可以回到以西结书 20 章 8 节，经文说：“他们却悖逆我，不肯听从我，不抛弃他们眼所喜爱那可憎之物，不离弃埃及的偶像。我就说，我要将我的忿怒倾在他们身上，在埃及地向他们成就我怒中所定的。”

值得注意的是，我们教会定期诵读十诫，而第四条诫命，是所有诫命中最长、最详细的一条。关于安息日的具体实践细节，我们下一次再来谈。下次我们会讨论：究竟该怎样去守安息日？这到底意味着什么？但现在我要先说，安息日的核心并不仅仅是七天中有一天什么都不做、完全放松。它既强调停止某些活动，也强调追求另外一些活动。

我再补充一点。有人从神学角度讨论摩西如何引用创造的记述：“六日之内，耶和华造天地，第七日便安息。”有人据此认为这不可能是字面的六日创造，因为神怎么会需要休息呢？但我认为这是对“神安息”这个概念的根本误解。这并不是说神躺在躺椅上休息，而是说祂停止了创造的工作。祂如今仍然托住万有，所以这是一种特定意义上的安息。

因此，守安息日作为休息的日子，并不意味着什么都不做，而是不做某些事，同时去做另外一些事。这正是守主日的含义。

我上高中的时候，有一位老师，她教的是世界历史。几乎每个夏天，她都会去欧洲休假，那是一种学术性的休假。她不教暑期课程，而是去实地探访她平时教我们那些历史内容的地方。也就是说，她从教学中暂时安息，在一段时间里成为学生。那我问你，她回来之后，是一位更差的老师，还是更好的老师？毫无疑问，是更好的老师。因为她不仅更加热情，而且对所教的内容有了更深入、更具体的认识。

她是从一件事上休息，却不是整整一个夏天什么都不做。她停止了一件事，却追求了另一件事。对我们来说也是如此。当我们在主日把这一天分别出来，专注思想我们永恒的安息，就是在基督里的安息时，正是这样一种过程。

在结束今天的讲道之前，我还要简单回应一个问题，就是安息日是否仍然存在。我今天所讲的内容，确实相当学术性、神学性。下一次我们会更偏向实际和应用。但我要明确地说，我认为安息日仍然存在。

有人认为，安息日只属于律法时代，也就是摩西时代。摩西在出埃及记 31 章 16 节中写道：“故此，以色列人要世代守安息日为永远的约。”这里简单解释一下会有帮助。

首先，说安息日只属于律法时代，本身就站不住脚。圣经中确实存在不同的历史阶段，我姑且使用一个词，叫作“时代”。我相信有不同的时代，并不意味着我是那种严格意义上的时代论者。人类历史中确实有不同阶段，比如堕落之前的无罪时期，之后有治理的时期，有律法的时期等等。这些并不是彼此割裂、完全独立的约，而是一个个彼此建造、彼此推进的约。神与亚伯拉罕立约，在摩西和大卫身上得以展开，最终在基督里得着成全。

我要强调的是，安息日并不只是律法时代才有的，因为它早于律法。很有意思的是，这是唯一一条以“当记念”开始的诫命。你注意到吗？律法是在出埃及记 20 章颁布的，而在出埃及记 16 章中，我们已经看到百姓在安息日前一天收取双份的吗哪，好在第二天守安息日。所以，安息日并非只是律法的一部分。事实上，安息日的根基一直可以追溯到创造之初：“六日之内，耶和华造天地，第七日便安息。”这是圣经从起初就设立的模式，贯穿律法时代，这一点我们刚刚已经读过。

那么，新约呢？确实，有人主张新约中有一些经文废除了安息日。让我读其中一处，歌罗西书 2 章 16 至 17 节：“所以不拘在饮食上，或节期，月朔，安息日，都不可让人论断你们。这些原是后事的影儿。那形体却是基督。”

很多人会用这段经文，罗马书 14 章里也有类似的说法，你觉得那一天重要，我觉得这一天重要，你不能论断我，我也不论断你。保罗确实在处理这样的问题，也就是在某些日子的问题上，不要彼此猜疑或论断。

但我要说，弟兄姊妹，保罗在这里并不是在谈十诫中的那一条。这里说的是“安息日”，而不是那一个安息日。在旧约中，有许多不同的安息日，那些安息日往往具有礼仪性的意义，预表基督，如今因着基督的成全已经过去；还有一些安息日是为了把以色列与周围列国分别出来，而在新约这个普世性的约中，这种民族性的区分也不再存在。

使徒保罗所谈的，只是那些存在争议的日子。他绝不是在圣灵的引导下暗示十诫如今只剩下九条。如果你非要问新约有没有提到这一点，格雷格·班森博士常常这样回答：当人问这个问题时，他会引用耶稣的话。耶稣说：“人子是安息日的主。”那么，耶稣是在说祂是一个已经死亡、不复存在之事物的主吗？如果安息日真的已经废除了，那正是耶稣最合适说“这已经结束了”的时候。祂完全可以说：“我是万有的主，我是七天每一天的主。”但祂没有这样说。祂说，祂是安息日的主。

我认为，把使徒的话解释为新约教会完全不再需要安息日，这是一个错误。我认为这是一个神学上的错误，而西方福音派正因这一错误而付出了代价。纵观人类各个时代的经验可以发现，安息日的休息并不是一件自然而然就令人向往的事，我们甚至需要被命令去休息。这有点像“要喜乐”这一命令。

我知道这样说听起来有些奇怪，但有时候，喜乐并不是一件容易的事。多么有意思的一条命令啊，要喜乐。有些时候，我真的不希望你把这句话对我说。就好像有人对你说：“笑一笑。”也许我正走在路上，脸上带着一副愁容，他们就对我说：“笑一笑。”好吧，我就为了没有任何原因而笑一笑吗？不要只是叫我笑。给我讲个笑话，或者做点什么让我真的想笑。不要只是说“笑”，因为现在，不但原本困扰我的事情还在困扰我，而且我还因为自己看起来一脸阴沉而更加烦躁。你要我笑，就让我快乐。

同样的道理，这里有“要喜乐”的命令，也有“要安息”的命令。这是一条命令，意思是说：你知道吗，那些一整周困扰你、压得你喘不过气来的事情，今天就不要去想了。当你在那一天来到教会，听见你的罪已经被洗净，就让这样的信息整天在你心里回荡。整天都去享受这一点吧，因为到了星期一早晨，可能会变得相当艰难。就让这份安息留存下来。

在堕落之前，曾经有一个无罪的时代。即便在那个时候，也有安息日。虽然他们似乎并不需要休息，亚当和夏娃为什么需要安息日呢？但那时就已经有安息日了。后来，在可以称之为律法沉重监护之下的时期，我并不是以负面的方式来谈论摩西律法的施行，但你能想象那时候的敬拜生活有多么复杂吗？献祭动物、祭司的衣袍，以及那一整套错综复杂的制度。即便如此，在律法的重担与管教之下，仍然有主的日。

而现在，我们却在暗示，在新约之下，这个更美的约、这个荣耀的约之中，安息日反而不再需要了。我认为这是一个极其严重的错误，

而我们正因此自食其果。安息日与其说是被废除的诫命，不如说是被忽视的诫命。就如同忽视祷告、忽视与神独处的时间、忽视读经，以及忽视神为祂的荣耀和我们的益处所赐下的其他恩典管道，都会带来负面的后果一样，忽视主的日也已经带来了严重的后果。我甚至要说，这在每一个人类生活的层面上都显而易见，不仅仅是在教会之中，也体现在教会本应影响的文化之中。

那么，假设确实有安息日，并且遵守安息日会带来祝福，接下来的问题就出现了：我们该如何来看待守安息日这件事？在这里，这种问答就变得非常有意思了。那么我们究竟该做什么？哪一天才是安息日？因为在旧约中似乎是星期六，而现在是星期日吗？到底是哪一天？设立安息日的理由是什么？目标是什么？哪些事情是允许的，哪些是不允许的？我知道这些问题一定会出现。或者我也可以这样说：忽视安息日把我们带到了哪里？圣经是如何谈论那些守安息日之人的祝福的？这些问题，我们将在下一次全部来讨论。

让我们一同祷告。

天上的父神，我们祈求你帮助我们认识到，你已经为我们设立了一件事。安息日是为人设立的。我们的心将要默想，这是一句何等美妙的话。父啊，我们也祈求，正如我们热切地追求不再有别的神，不去扭曲真神，尊崇神的名，正如耶稣所教导的，用尽我们全部的心、性、意、力来爱你一样，也求你帮助我们尊重你所定意的，这一天应当包含的内容。父啊，帮助我们认识这是何等大的祝福。

我们奉基督圣洁的名祈求，阿们。