

为什么一周是七天？

本文从圣经的角度概述了为什么一周只有七天，世俗世界对此作何解释，以及我们从上帝所设立的工作-休息周规律中获得的益处。

介绍

你有没有想过为什么我们一周是七天？为什么是七天？仔细想想，七这个数字其实并不是我们物理宇宙中常见的“自然数”。那么，为什么我们不选择更自然（偶数）的数字，比如 10（我们手指/脚趾的数量）或 12（一年中的月份数），或者其他任何数字呢？一年大约有 365 天，为什么不把一年分成 73 个五天的星期呢？

别处无法获取的圣经世界观更新

订阅即可每日获取圣经真理、护教学和圣经世界观视角。您还将免费获得一本有声读物！

立即订阅

我们常用的其他时间单位（例如，日、月、年）都有其天文基础，而这些天文基础正是我们在上帝创造的宇宙中观察到的。例如，一天是由地球自转一周所需的时间定义的；一个月是新月周期的（大致）周期；一年是地球绕太阳公转一周所需的时间；而四季则由春分、秋分和夏至决定（这是由于地球向太阳倾斜了 23.5° ）。然而，一周却没有这样的自然基础！

然而，我们日常生活中都遵循着这种标准的七天一周模式（也就是说，我们都在一周的特定日子里做特定的事情）。常见的作息安排是五到六天“工作日”（工作周）和一到两天“休息日”（周末）。但是，为什么我们，包括基督徒、佛教徒和无神论者，都会自然而然地遵循这种模式呢？这种模式又源于何处呢？

世界怎么说？

世俗界对此有何看法？许多世俗历史学家（尽管有些肤浅）试图以各种方式解释我们七天一周的起源，但都未以《圣经》为出发点。不过，最常见的解释是，它起源于古巴比伦人（大约公元前六世纪）。

一个广为流传的例子来自科罗拉多州立大学一位讲师撰写的一篇论文，文中写道：“我们应该感谢巴比伦人发明了七天一周。”¹这篇论文实质上认为，巴比伦人“发明”了七天一周的模式，理由是他们当时能够观测到的天体数量恰好是七个（太阳、月亮、水星、金星、火星、木星、土星）。这个数字显然对他们具有（神秘的）意义。²

作者接着指出，由于巴比伦人在近东地区拥有如此强大的影响力，这种七日制模式最终被其他一些著名文明所采纳，例如当时被囚禁在巴比伦的犹太人、波斯人和希腊人。最终，罗马人也采用了这种模式，并于公元 321 年由君士坦丁大帝正式颁布，使其成为当时已知世界的官方一周。

乍一看，这一切似乎都很有道理，但如果我们从圣经的世界观来审视这一说法，我们很快就会意识到这种解释实际上是本末倒置的。

乍看之下，这一切似乎合情合理，但如果我们从圣经的世界观出发来审视这一说法，就会很快意识到这种解释实际上是本末倒置的。有证据表明，挪亚诺亚在洪水退去后等待七天才放飞飞鸟，这是最合乎逻辑的解释（创世记 8:6-12）。随着文化的分散，时代确实存在七天一周巴别塔事件后不同文化的分散，他们也将七天一周的制度带到了各地。

毫无疑问，人们有时会尝试偏离七天一周的作息模式，但最终还是回归了七天一周。巴比伦人很可能像其他人一样，继承了七天一周的作息模式。巴比伦人是挪亚之子闪和曾曾孙希伯的后裔（参见创世记 11:14-17；耶利米书 51:24；以西结书 23:15；尼希米记 9:7）。如果他们曾经偏离过七天一周的作息模式，那么他们很可能是从被掳到巴比伦的犹太人（以及其他民族）那里重新采用了这种模式（列王纪下 25 章）。

圣经如何论述一周的起源？

显然，世俗历史学家试图解释七天一周的尝试甚至没有考虑实际的（显而易见的）解释（罗马书 1:18-23），即我们的七天一周是从创世记 1-2 章中明确记载的开始而建立的。开始就是由全能的上帝

天地万物都造齐了。到第七日，神造物的工作已经完成，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神赐福给第七日并使之成为圣地，因为神在这地上歇了他一切创造的工。（创世记 2:1-3）

上帝的话语清楚地表明，祂在六个字面意义上的日子里（正如希伯来语中“日”一词“yom”所明确定义的）创造了万物，并在第七天安息。顺便一提，对于全能的上帝来说，六天创造宇宙并非难事，因为对祂而言，没有

对他来说太难了（耶利米书 32:17）。

请注意，这并非说上帝因为疲倦或困倦而休息（诗篇 121:3-4），也并非暗示（如某些人所认为的）第七日是“永恒之日”，而是说上帝在第七天停止了祂的创造工作，以此作为我们一周工作的基础，从而“休息”了。

但你或许会疑惑，既然上帝完全可以瞬间创造万物，为什么祂要用六天时间来创造呢？简而言之……因为祂是上帝我们效法的模式创造周的安排，上帝

他随己意行事（诗篇 115:3）。除此之外，上帝决定用六天创造万物，第七天安息

，从而赋予我们六天工作、一天休息的周期（出埃及记 34:21）。出埃及记 20:11 和 31:17 也进一步论证

了这种七天工作休息的周期。因此，我们看到如今许多公司和机构仍然沿用这种周期，在周六和/或周日停止营业。

圣经还说了什么？

此外，我们在整本圣经中都能看到七周模式的重要意义（及其象征意义）。尤其是在挪亚的故事中，上帝安排全球洪水事件时，祂就是按照七天创世记 7-8 章中记载的周循环。

因为七日之内，我要降雨在地上四十昼夜，将我所造的一切活物从地上除灭……过了七日洪水泛滥，淹没了大地。（创世记 7:4 , 10）

他又等了七天，再次从方舟里放出鸽子。到了晚上，鸽子飞回来，嘴里衔着一根新摘的橄榄枝。挪亚就知道地上的水已经退了。他又等了七天于是他放飞了鸽子，鸽子就再也没有回到他身边。（创世记 8:10-12）

将记录下来的所有时间加起来，我们发现诺亚一家在进入方舟后 371 天（53 周）就离开了方舟！

上帝的主权真是奇妙无比。

此外，摩西在《出埃及记》中反复肯定了七天一周的制度。例如安息日例如，在《出埃及记》第 13 章中设立逾越节，在《出埃及记》第 16 章中体验旷野中的吗哪，以及在《出埃及记》第 20 章中颁布

十诫中的安息日诫命（希伯来语为“Shabbat”，意为“休息”）。

你们要吃七天无酵饼，第七天要向耶和华守节。七天你们境内不可看见有酵的饼，也不可看见酵，在你们全境都不可看见。（出埃及记 13:6-7）

摩西说：“今天你们可以吃，因为今天是耶和华的安息日；今天你们在田里必找不到。六天你们可以拾取，但第七天是安息日，就找不到了。”到了第七天，有些有些人出去寻找，却一个也没找到。（出埃及记 16:25-27）

因为六日之内，耶和华造天、地、海和其中的万物，第七日因此，耶和华赐福与安息日，定为圣日。（出埃及记 20:11）

可惜的是，随着时间的推移，以色列人忽略了七日一周的初衷（即为了他们的益处而守安息日），并将其扭曲成一种纯粹的宗教“仪式”，这主要是由法利赛人（犹太会堂的领袖）造成的。后来，上帝道成肉身（约翰福音 1:1-14），以耶稣的身份亲自斥责了他们耶稣基督。在耶稣的地上传道期间，作为安息日的主（马太福音 12:8），他告诫犹太领袖们“不要守安息日”（马可福音 2:27），从而提醒他们安息日的真正意义。安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的

但这些话不只是说给法利赛人听的；我们都需要不断提醒自己，休息一天对我们身心都有好处。

但这些话并非只对法利赛人说的；我们都需要不断这提醒我们，休息日对我们身心都有益处。最终，这应当使我们时常想起那位藉着祂大能的话语创造并维系万物的神（希伯来书 1:1-3）。

后来，随着福音复活，早期教会当福音传遍万邦（例如，马太福音 28:18-20；罗马书 1:8）之后，世界各地的基督徒开始每周守一天敬拜主，通常是每周的第七天（星期六）或第一天（星期日）。传统上，为了庆祝基督的节期，基督徒会在星期六于会堂和圣殿向犹太人传道（例如，使徒行传 13:14, 13:44, 18:4），并将星期日（即主日）作为他们集体敬拜的日子。例如，在新约圣经中，我们读到：

七日的第一日，

一周中的某一天，我们（门徒）聚集在一起擘饼的时候，保罗和他们谈话，因为他打算第二天动身，就一直讲到半夜。（使徒行传 20:7）

每逢七日的第一日每逢每周，你们各人要照自己的进项抽出来积攒，免得我来的时候临时凑齐。（哥林多前书 16:2）

然而，由于基督宝血所立的新约中并没有明确规定星期六或星期日是主日，基督徒一直都有自由选择遵守

哪一天，正如罗马书 14:5-6 所说：

有人看这日比那日强，有人看日日都一样。各人要凭自己的心志确信。守日的人是为主守的；吃的人是为主吃的，因为他感谢神；不吃的人是为主不吃的，并且感谢神。

由于安息日（星期六）和主日（星期日）的结合，许多国家最终会迎来两天的“周末”，人们可以借此休息和恢复。有趣的是，许多非基督徒也享受着周末的恩惠，却并不知道这些周末实际上是基督教节日。

七天一周的制度是为我们而设的。

实际上，这就是为什么每个人天生就“适应”七天一周的作息规律。这也解释了为什么即使是无神论者（那些拒绝上帝及其圣言的人）仍然选择在周末“休息”。这最终表明，他们实际上是在借鉴圣经的世界观，因为从自然主义的世界观来看，坚持这种模式毫无意义。换句话说，无神论者应该感谢上帝赐予他们周末！

实际上，这就是为什么每个人天生就“适应”七天工作制的原因。这也解释了为什么即使是无神论者（那些拒绝上帝及其圣言的人）仍然会在周末选择“休息”。一个很好的例子可以说明人们对七周工作制的偏好：1793 年，法国人尝试将一周的工作天数改为十天（作为“法国大革命历法”的一部分），不出所料，结果并不理想。总而言之，问题很多，但最主要的问题是，普通法国工人被迫连续工作九天才能休息一天。这不

可避免地导致许多人不仅过度劳累，而且非常抑郁。
(下次当你抱怨工作周太长时，请记住这一点！)

结论

因此，从上帝的话语出发，我们清楚地看到，一周七天是为了我们在身体和精神上的益处而设立的，让我们有专门的休息和敬拜的日子（尽管作为基督徒，我们应该在一周的每一天都敬拜主）。

但更重要的是，正如《希伯来书》的作者所说（希伯来书 4:1-11），上帝子民最终的“安息”只能通过耶稣基督获得，因为他的工作已经完成（约翰福音 19:30），他如今正从他的宝座上作王，使他所有的仇敌都成为他脚下的脚凳（希伯来书 10:12-13）。永恒的安息。祂献上一次就永远有效的赎罪祭，并因祂的工已经完成，就坐在上帝的右边

想了解更多关于如何从工作中获得真正的安息并与神和好的信息，请查看坏消息和好消息。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。