

## 主题：十诫——第三诫： 应记住安息日，守为圣日



对象：成人

主旨：了解基督徒遵守主日的由来与方式

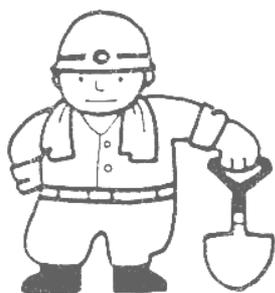
时间：60分钟

编写：彭育申修女

准备：笔记本电脑、PPT、投影仪、屏幕、  
工作量海报、利贴、海报笔、圣经  
(每人一本)、歌本

**敞开心门** (10分钟)

工作量



如果要统计你一天的工作时数，那会是多少小时？若你工作单位的老板或上司，规定你每天工作12个小时，又一星期工作七天，你会有什么反应？(请学员分享)一位老板或上司，应遵守劳动法，确保职员工作期中应有的休闲权益，不要以沉重的工作量，剥削职员。

**聆听圣神** (15分钟)

天主，要人休息的“老板”！

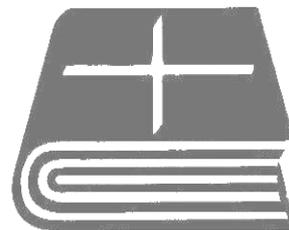
其实，人除了自己职业上的老板外，我们每个人还有另一位老板——天主！天主对工作与休息的看法是什么呢？天主是那么重视人在工作后的休息；天主藉以色列民族，与世人订立了守安息日的盟约



(教理讲授人打开圣经，将以下经文念给学员听)：你们务要守我的安息日；这是我与你们之间世世代代的记号(永远的盟约)。六日中，可以工作，但第七日应完全安息(出31:13, 15, 16)(2171)。从这个盟约，我们看见天主称安息日为祂的日子；我们也看见天主强调安息日的重要：天主以遵守安息日，作为祂与以色列人订立盟约的基础！天主坚持以色列人遵守安息日的原因是什么？

### 第三诫—守安息日

阅读出谷纪及申命纪有关第三诫守安息日的颁布，我们能得到答案。出谷纪是这么的记载(教理讲授人邀请学员打开圣



经，一起阅读出20:8-11)：应记住安息日，守为圣日，六天应该劳作，作你一切的事；但第七天是为恭敬上主你的天主当守的安息日；你自己，连你的儿女，你的仆婢，你的牲口，以及在你中间居住的外方人，都不可作任何工作。因为上主在六

天内造了天地、海洋和其中的一切，但第七天休息了，因此上主祝福了安息日，也定为圣日。



所以有关安息日的遵守，上主提醒世人，是祂创造了宇宙的一切；上主在六天的创世工程后，也就是在第七天，休息了；上主把祂安息的这第七天祝福为“圣日”；世人要以“恭敬上主”来遵守安息日。上主自己给了世人工作之后安息的榜样(2172)。上主要世人在圣日的安息中，记起上主是造物主，并感谢上主的创世宏恩(2169)。

申命纪中有关第三诫的颁布，指出世人该守安息日的另一个原因(教理讲授人邀请学员打开圣经，一起阅读申5:12-15)：当照上主，你的天主吩咐的，遵守安息日，奉为圣日。六天你当劳作，做你一切工作；第七天是上主你天主的安息日；你和你的子女，仆婢，牛驴，你所有的牲畜，以及住在你城内的外方人，都不应作任何工作，好使你的仆婢能如你一样获得安息。你应记得：你在埃及地也曾做过奴隶；上主你的天主以大能的手和伸展的臂，将你从那里领出来；为此，上主你的天主吩咐你守安息日。

在这里，上主要以以色列人回忆他们在埃及为奴的日子。上主提醒以色列人，是上主解救了以色列人，使他们脱离奴役，获享自由。上主要以以色列人守安息日，并

记起上主赐给以色列的解救宏恩。以色列人若在安息日工作，可说是又回到奴役的生活——受工作的奴役！(2170, 2172) 上主比谁都知道，人固然要以劳力，维护上主所创造的物质世界，包括人的身体；但是人也需要以静默，深思，祈祷，反省，以及对上主的敬拜，维护上主所创造的精神世界——人的心灵(2186)。



## 安息日的法律规条

历史告诉我们，随着年月的演变，以色列人在遵守安息日的诫命上，越来越偏向于对法律规条的重视。到了公元前第五世纪，对犹太人来说，第三诫成了严格的法律，凡不遵守的，会受到极重的惩罚，甚至被处死。许多有关安息日的规定都一一出现了；如：禁止点火（出35:5），禁止打柴（户15:32……），禁止煮饭（出16:23）。在玛加伯时代，哈息待党（Hasidean）因严守安息日，当遭外族攻击时，为了不违反安息日的规定，不愿意持用武器而惨遭屠杀（加上2:32—38）。直到今天，许多犹太教士仍生活在这些规条的束缚中。

从新约的记载中，我们看见耶稣于安息日进会堂讲道。耶稣遵守安息日；但耶稣向世人指出，若为了遵守安息日的法

律，而不照顾生活上的需要，或借口不帮助别人，并不符合安息日的精神。耶稣质问注重形式主义的法学士：“安息日许行善呢，或作恶呢？许救命呢？或害命呢？”(谷3:4)。耶稣说明：“安息日是为人立的；人并不是为了安息日”(谷2:27)。在爱德与形式的遵守停工上，耶稣选择爱德(玛12:5；路13:10-16；14:1-5)。耶稣提醒我们，祂是安息日的主(谷2:28)；祂在安息日的行善，是世人守安息日应效法的榜样(2173)。

## 守主日

在新约的教会时代，上主与祂的子民所订的新而永久的盟约，取代了上主与祂



的子民在旧约时代所订立的安息日的盟约。我们看见，对基督徒来说，主日代替了旧约时期的安息日，成了信友恭敬天主的日子；因为耶稣的复活为世人赢得了救赎的宏恩，而耶稣是在一周的第一天复活的(玛28:1；谷16:2；路24:1；若20:1)。其实“第一天”再次凸显了天主创造万物的事实：耶稣在一周的第一天复活，明显的向世人指出，耶稣因自己的复活，为人类带来了另一个新的受造。因此，基督徒称一周的第一天为“主日”——主的日子。教会从初期就于每一个主日聚在一起

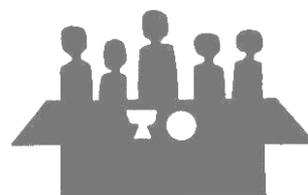
(2174)，庆祝天主子民的造物主和救主(2176)。



第二世纪时，基督徒于主日聚在一起读经，擘饼的习俗就已定形。当时主日完全不工作是不可能的；因为许多基督徒是工人；老板要求他们工作。到第四世纪，当老板成了信友，大家才一起在主日安息。第十二世纪时，因为许多教友不热心，圣教会才规定信友必须在主日进堂，以帮助教友重视主日的神圣。

## 守法定节日

除了遵守每一个主日为圣日之外，教会也订定另外庆节为信友必须遵守的法定节日；



除非是为了重大的理由，如：生病，照顾婴儿……或获得本堂神父的豁免，信友有责任参与感恩圣事。教会指明：当不守主日，不以感恩圣事向上主表达感恩时，信友严重冒犯天主。

但教会鼓励信友，若因圣职人员的缺乏，或其他重大原因，不能举行感恩圣事，信友要在本堂或在其他圣所，依教区主教的规定，举行圣道礼仪，或个人，或与家人及其他教友家庭，作相当时间的祈祷。(2183)

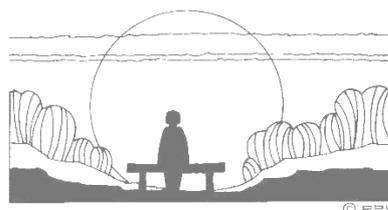
感恩圣事的参与可在庆节的当天，或前一天晚上。教会所订定的法定节日包括：天主之母节(元月1日)，主显节(元月6日)，耶稣升天节(复活节后第40天)，基督圣体圣血节 (圣神降临后第二主日)，圣伯多禄及圣保禄宗徒节(6月29日)，中华殉道诸圣节(7月第二主日)，圣母升天节(8月15日)，以及圣诞节(12月25日)(2177, 2180, 2181)；除了天主之母节与圣诞节之外，中华教会将其他法定节日改于主日庆祝。

## 堂区聚会

教会规定这些法定节日，为的是使信友能集合于所属堂区，借着众口同心礼仪的庆祝，道理的学习，信友的共融，爱德的服务，恭敬天主，使人的心灵得到滋养。这是信友一人在家中祈祷无法做到或实现的(2179)。

## 主日的休闲

“守主日”能让信友得享有有益身心的休息，培养家庭，文化，社会及宗教的生活(2184)。所以，教会劝勉信友要停止有碍敬礼天主，有碍从事慈善工作，或不让心灵与肉身得到休闲的工作。教会也说明，家庭的需要或对社会大众重要的服务，可宽免信友守主日的责任；但是信友应当注意，不要让如此的宽免，危害个人信仰成长，健康，或危害家庭生活(2185)。



## 圣化主日的服务

教会提醒得享休闲的信友，有义务顾及那些由于贫穷和病苦而无法于主日安息的弟兄姊妹。信友可藉给病人，弱小者或老人的服务，来圣化主日(2186)。教会督促雇主更要避免对雇员作不必要的强求，使他们难以遵守主的日子。教会指出：若因社会生活的需要，如公共服务，人必须于主日工作，劳工本人有责任为自己保留足够的休闲时间。参与休闲活动时，信友也必须注意要适可而止，切忌暴力与过度(2187)。

借着遵守主的日子，信友可为群众树立祈祷，互敬与喜乐的榜样！(2188)耶稣确实从死者中复活了；我们要欢欣鼓舞；因为祂为我们赢得了救恩；在主日，让我们接近救恩的泉源，汲取能更新并圣化我们身心的恩宠。让我们在与上主密切的结合中，开始一星期的第一天。

### 认同耶稣 (5分钟)

你记得上个主日你是怎么过的吗？请把你当天自醒来到夜晚入睡，一天中的生活流程写下来；三分钟后，与邻座分享你上主日的生活。你满意吗？你当天的生活与基督徒应遵守第三诫的精神相符吗？你恭敬了天主吗？别人因你而拥有更好的生命吗？请为自己上个主日的生活作评估与反省。

活出信德 (10分钟)

请继续与这位邻座分享你自己在“守主日为圣日”的诫命上，愿意作的改进。

光荣天主 (5分钟)

主日是上主所安排的一天，我们该为此鼓舞喜欢。(咏118:24)唱一首合宜的圣歌，结束今天的聚会。

茶点与道别