

主题：第三诫：应记住安息日，
守为圣日(出20:8；申5:12)



对象：青少年

主旨：看遵守主日的原由与方式

时间：60—75分钟

准备：笔记本电脑、投影仪、PPT、守法调查单、“我的一周作息表”、铅笔、第三诫圣经章节单、圣经（每人一本）、歌本

欢迎及会前祷

敞开心门 (20分钟)

守法调查

发给每位同学一张守法调查单，请同学填写。一分钟后，教理讲授人收回调查单，统计并公布调查结果（参考右上图）。

教理讲授人邀请三位同学分享填写“仍然守法”、“有时也不守法”或“跟着不守法”的原因。

守法调查单

（包括国家法律、交通规则与校规）

我认为自己是，
 非常守法的人 正
 大致守法的人 正正正
 不时犯法的人
 经常犯法的人

当许多人都不遵守一个该遵守的法律或规则时(如闯红灯、考试作弊)，我

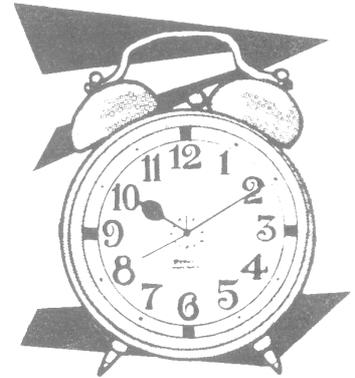
仍然守法 正
 有时也不守法 正正
 跟着不守法 正

我一周的作息时间表

教理讲授人再发给每位同学一张我的一周作息表，请同学于填写后，聚成4-6人小组，在小组内就组员的各项作息时间表(包括睡觉，用餐，求学，休闲，灵修，以及其他活动时间)作统计，取平均时数。八分钟后，派代表上台报告小组的统计结果。

教理讲授人就大家的报告作归纳与总结：看来，大家在一星期中，把最多的时间用在求学上，把最少的时间

用在休闲或灵修活动上。又根据刚才的守法调查，和几位同学分享的守法及不守法的原因，我们得知，我们中多数的同学认为自己是大致守法的人；不过当许多人都不遵守一条法律时，我们中大多数的同学，有时也会跟着不守法。今天，我们为什么作这两个调查？



第三诫

我们要看十诫中的第三诫：要守主日为圣日。这第三诫是与休闲有关的诫命，是教友应该遵守的教会法律。许多人并不遵守这法律。问题出在那里？今天让我们借探讨并了解天主颁布第三诫的原由，激励自己遵守第三诫。

遵守第三诫的原由



当天主把第三诫颁布给以色列时，天主说：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；但第七天应完全安息（出31:13,15,16)(2171)。天主是这么的强调安息日的重要，天主以安息日的遵守，作为祂与以色列人订立盟约的基础！天主坚持以色列人守安息日的原因有两个。



现在请同学聚成4-6人小组，每组会得到有关第三诫的两个圣经章节的单子；请在小组内打开圣经，寻找这两段章节；找到后，请一起阅读，并写下人应遵守第三诫的两个原因（计时5分钟）。最先缴回正确答案的小组有奖！（教理讲授人阅读小组所写的答案，公布赢组并颁奖）



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，而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。上主给了世人工作后安息的榜样(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)。



在申命纪里，上主要以色列人回忆他们在埃及为奴的日子。上主提醒以色列，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，人固然要以劳力来维护上主所创造的物质世界，包括人的身体，人也须要以静默，深思，祈祷，反省，以及对上主的敬拜来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，对犹太人说来，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，因严守安息日，当哈息待党(Hasidean)遭到外族的攻击时，为了不违反安息日的规定，就决定不持用武器抵抗而惨遭屠杀(加上2:32-38)。直到今天，许多犹太教士仍生活在众多细节规条的束缚中。



©Virginia Broderick

诫命-青 03-03

中华耶稣©2012

从新约记载中，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)；耶稣在安息日的行善，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立的新而永久的盟约，取代了上主与祂的子民在旧约时代所立的安息日的盟约。我们看见，对基督徒来说，“主日”代替了旧约时期的安息日，成为恭敬天主的日子；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”

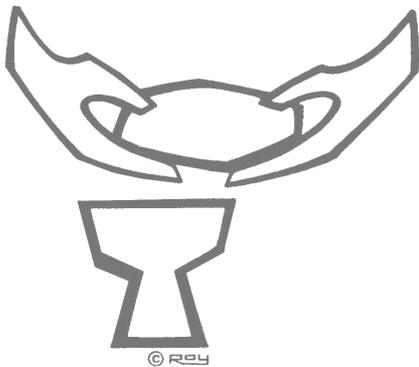
再次凸

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，

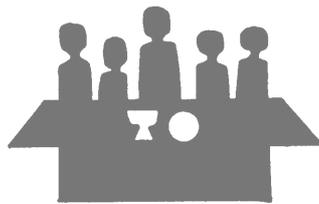
基督徒称一周的第一天为“主日”——主的日子。从初期，教会就于每一个主日聚在一起(2174)，赞颂并感谢天主子民的造物主和救主(2176)。



第二世纪时，基督徒于主日聚在一起读经与擘饼的习俗已成定形。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，教会也订定另外十个庆节



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，照顾婴儿等，或获得了本堂神父的豁免，信友有责任参与感恩圣事。教会指明当不守主日，不以感恩圣事的举行向上主表达感恩时，信友严重冒犯天主。

但若因圣职人员的缺乏，或其他重大原因，不能举行感恩圣事时，教会鼓励信友在本堂或在其他圣所，依教区主

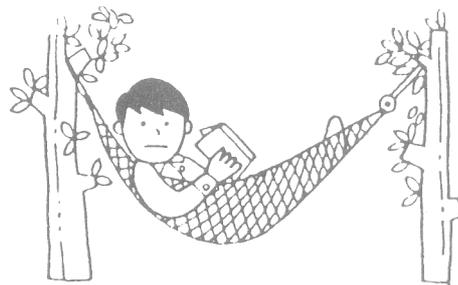
教的规定，举行圣道礼仪，或个自，或与家人及其他教友家庭，作相当时间的祈祷(2183)。

感恩圣事的参与可订在庆节的当天，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9日)、圣母升天节(8月15日)、圣诞节(12月25日)(2177,2180, 2181)。除了天主之母节与圣诞节之外，中华教会把其他法定节日改在主日庆祝。

堂区聚会

教会订定这些法定节日，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，来恭敬天主，使人的心灵得到滋养。这是信友一人在家中祈祷无法达到的(2179)。

主日的休闲



“守主日”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，教会劝勉信友在主日天要避免进行有碍敬礼天主的活动。教会鼓励信友于主日从事慈善，或让心灵与身体得到休闲的工作。教会也说明，照

顾家庭的需要，或提供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，危害个人信仰的成长、身心的健康，或家庭生活的维护(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不幸而无法于主日安息的弟兄姊妹。信友可借给病人、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要求，使他们难以遵守主日。教会指出，人若因社会生活的需要，如公共服务，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)。



借着遵守主日，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。在主日天，让我们接近救恩的泉源，汲取能更新并圣化身心灵的恩宠。让我们在与上主密切的结合中，开始一周的第一天。

认同耶稣 (15分钟)

在探讨了信友守主日的原由后，在座的有多少位满意自己目前度主日生活的方式？

我们须要反省自己的主日生活：

我遵守第三诫吗？

主日我恭敬天主吗？

我参与感恩圣事吗？

我给自己和别人适当的休息以便培

养家庭、宗教、文化及社会生活吗？

满意自己目前主日生活方式的同学请举手！

觉得须改进自己目前主日生活方式的同学请举手！

活出信德 (5分钟)

请同学聚成4-6人小组，分享自己愿意保留及改进的主日生活方式。

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）同学一起唱一首合宜的圣歌，结束今天的聚会。

点心时间



守法调查单

我认为自己是 非常守法的人
 大致守法的人
 不时犯法的人
 经常犯法的人

当许多人都不遵守一个该遵守的法律或规则时(如闯红灯、考试作弊), 我 仍然守法
 有时也不守法
 跟着不守法

守法调查单

我认为自己是 非常守法的人
 大致守法的人
 不时犯法的人
 经常犯法的人

当许多人都不遵守一个该遵守的法律或规则时(如闯红灯、考试作弊), 我 仍然守法
 有时也不守法
 跟着不守法

第三诫圣经章节单

1. 出谷纪第20章，第8—11节(出20:8-11)
2. 申命纪第5章，第12—15节(申5:12-15)

人应遵守安息日的原因：

1.

2.

第三诫圣经章节单

1. 出谷纪第20章，第8—11节(出20:8-11)
2. 申命纪第5章，第12—15节(申5:12-15)

人应遵守安息日的原因：

1.

2.