

# 默想：常年期第十五 周星期五

一些可以帮助我们在常年期第十五周做祈祷的反思。

安息日的意义

星期日，主的新的一天

感恩圣祭和休息

.....

**安息日的意义**

有一天，耶稣和祂的门徒走过一大片麦田，正如圣史玛窦告诉我们的，他

们饿了（参阅玛12：1）。看见自己周围有如此大量的食物，「祂的门徒掐了麦穗，用手搓着吃。」（路6：1）。犹太律法允许人伸手从邻居的田里摘取麦穗（参阅申23：25）。可是由于他们在安息日这样做，便引起了争议。法利塞人听见这事，就向耶稣抱怨说：「看，祢的门徒作安息日不许作的事。」（玛12：2）

在出谷记中，我们读到天主告诉与祂立下了盟约的子民：「应记住安息日，守为圣日」（出20：8）。上主不是在有关敬拜天主的诫律中提到安息日，而是在论及十诫时提到它。天主启示的圣经经文解释这条诫命的原意：「因为上主在六天内造了天地、海洋和其中一切，但第七天休息了，因此上主祝福了安息日，也定为圣日。」（出20：11）随着时间的推移，遵守安息日的圣律被加入了越来越严格的人性规则。在耶稣的时代，这条诫律已经变得非常详细，共列出了39种被禁止做的事。

耶稣作为圣律的真正解释者，回应了法利塞人的抱怨，指出安息日的真正的——也许是被人遗忘了的——意义：就是服侍天主和近人。因此，最崇高的标准不是避免做某些具体的事。基督邀请我们专注于雅威定立安息日的深层原因，而不是流于什么可做，什么不可做的诡辩：就是要避免做某些工作，好能更自由地荣耀天主。安息日的诫命意味着天主在创世的工作之后那神妙的安息，也意味着以色列人从埃及的奴役中被解放出来。因此我们可以说，纪念这一天具有解放的意义。圣律的目的不是要人遵守无数的规则，而是每周一次把人从生活里不太重要的事情中解放出来，好使人能够将目光转向天主。祂要我们牢记，我们是造物主的子女，是祂将我们从一切奴役中解放出来的。

## **星期日，主的新的一天**

耶稣在关于安息日的讨论中揭示了祂自己的身分的奥秘。「或者你们在法律上没有唸过：安息日，司祭在圣殿内违犯了安息日，也不算为罪过吗？但我告诉你们：这里有比圣殿更大的。」（玛12：5-6）当时的圣殿具有最崇高的尊严，因为它是天主居住在其中的殿宇。只有天主是高于圣殿的。基督用上述的说话清楚地宣告祂自己的天主性。在这番对话的末段，祂补充说：「因为人子是安息日的主。」（玛12：8）安息日的诫命是天主所定的，因此耶稣是在含蓄地指出自己就是天主。

主耶稣无意忽视安息日的休息。我们知道祂履行了宗教的和民事的律法。每个星期六祂都和门徒一起去犹太会堂，祂又纳税，又和家人一起前往圣殿去朝圣，又像任何虔诚的犹太人一样庆祝各个节日。事实上，在祂复活后，祂的门徒继续在安息日去犹太会堂，尽管他们也开始在一周的第一天聚会，以纪念已经复活了的耶稣。一

周的第一天就成为了新创世的一天，  
和人类获得具决定性的解放的一天。

随着时间的推移，在早期的基督徒社群中，星期日逐渐取代了星期六，成为了dies Domini主的日子。对初世纪的基督徒来说，星期日并不只是一个普通的日子；它是他们生活的中心。因此，几个世纪之后，教会确立了当守星期日主日的诫律。信徒「应戒除那些妨碍敬拜天主、妨碍主日得到适当的喜乐或让身心适当放松的工作和事务。」 [i] 耶稣「把『祂的日子』给我们，做为万古常新的爱的礼物。

..... 给基督的时间绝不可能是一种损失，反而是一种获得，这样，我们的各种关系以及整个的生命都会变得更深度地人性化。” [ii]

## **感恩圣祭和休息**

公元第二世纪的文献告诉我们，初期的基督徒在星期日聚集在一起以举行感恩圣祭：「在被称为太阳日的那一天，所有居住在城市或乡村的人都聚

集在一个地方。阅读宗徒的回忆记录和先知所写的.....然后，面包和一杯渗入了水的酒会被呈奉到主祭面前。」

[iii] 在星期日的弥撒中，我们让自己与天主相遇。我们聆听祂的圣言，又在与整个教会的共融中获得生命之粮的滋养。「透过从日常工作中歇息，我们也被提醒，我们不是奴隶，而是天父的儿女，天父不断邀请我们将希望寄托在祂身上。」 [iv]

因此，星期日确实是基督的日子，同时也是「人的日子」。我们在这天与天主和与整个教会分享的休息，会帮助我们恢复精力去做日常的工作。我们透过祂的圣子的赎罪牺牲，将已经结束了的一周，和即将开始的一周的所有事情奉献给天主。圣施礼华说：

「我向来把休息，当作日常工作以外可资利用的时间，而不是无所事事的闲暇。休息旨在恢复精力：养精蓄锐，酝酿思想，制订计划。换句话说，休息意味着调换一种活动，使你回到日常工作岗位时，充满崭新的动

力。” [v]圣母玛利亚肯定也参与了初期的主日聚会。她会为我们代祷，并且请求天主增加我们用祂的神粮和祂的圣言来滋养自己的渴望。

[i] 《天主教法典》，1247

[ii] 教宗圣若望保禄二世，《论保持主日的圣洁》宗座牧函，7

[iii] 圣犹斯定，《护教辞》1,65

[iv] 教宗方济各，2017年12月13日公开接见时的讲话

[v] 圣施礼华，《犁痕》，514

.....

pdf | document generated  
automatically from <https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Wu-Zhou-Xing-Qi-Wu/> (2026年1月22日)