

# 11. 主日的个人责任

# 守主日的 具体方法

晕了吗？



大要理问答117 问：如何将安息日或主日守为圣日？

答：守安息日为圣，乃是：

1. 整日合乎圣洁地安息(出20:8,10)，不仅不犯那些平常为罪的恶事，还要停止平日合乎上帝律法的俗世职业和娱乐(出16:25-28；尼13:15-22；耶17:21-22)；
2. 并用全部时间，或与众人，或在家中，敬拜上帝(赛58:13；路4:16；徒20:7；林前16:1-2；诗92标题；赛66:23；利23:3)，以此为赏心乐事；
3. 只有为着必须的工作和施行怜悯所占的时间例外(太12:1-13)。
4. 为此，我们要预备心灵，提前安排，殷勤作工，稳健节制，合乎时宜地迅速处理我们的俗世之事，使我们可以更自由、更适宜地尽此日当尽的本分(出20:8；路23:54,56；出16:22,25-26,29；尼13:19)。

# 有意义地 使用时间

- 尽必须的职责：
  - 比如准备饭食和例行家务的少量工作。
- 重温主日讲道：
  - 越及时越好，可在主日敬拜之后进行小组讨论。
  - 回顾讲道的主题、大纲和要点。明白讲道中提到的神的属性和要求，反思自己的罪，明白十字架救恩在信与行这两方面的个人应用。
  - 父母要帮助孩子理解讲道。
- 主日下午和晚上的补修：
  - 家庭敬拜，弥补周间不足的家庭团聚时间。
  - 补读在读经计划中尚未完成的经文，以及背诵经文。
  - 个人研经或补上一课门训课程。
  - 阅读一些来不及读的属灵书籍和杂志。
  - 平时来不及做的个人祷告和小组祷告。

# 使用时间 团契服事

- 主内肢体小组团契：
  - 与弟兄姊妹一起祷告、祈求、感恩、代祷。
  - 与弟兄姊妹一起分享一个生活话题。
  - 与弟兄姊妹一起分享每周生命见证。
  - 与弟兄姊妹一起探访关爱主内肢体。
- 探访或接待慕道友：
  - 请慕道友用餐，让客人感受神的爱。
  - 向慕道友解释基督信仰，答疑解惑。
- 服事教会：
  - 长老探访的好时间。
  - 开展慈惠怜悯事工。
  - 开同工会议和会员大会，商谈神家的各项事宜。

# 休息时间 到哪去了？

## 主日的全人安息

- 不要筋疲力尽，以至星期一疲惫不堪。
- 不要参加过多团契，以至忽视家庭职责。
- 不排除身体的休息，可以午休。
- 可以散步，默想神的荣美和伟大作为。
- 与小组组员一起轻松活动。
- 如果你是牧师，懂得繁忙中的安息。



# 12. 成为可喜悦的日子

# 常常教导 你的孩子

- 为孩子喜爱主日打下良好的基础。
- 主日：专心委身于神的日子，在基督里得享安息。
- 敬拜：公共敬拜是神赐给祂子民的特权。
  - 父母与孩子一起参加敬拜。
  - 儿童看管等同于剥夺了神赐给孩子的权益。
- 讲道：神的话语是我们主要的蒙恩之道。
  - 教孩子如何听讲道。
  - 主日学要理问答辅助教导。
  - 传道人也需要注意。



# 孩子在教会 中和家中

- 在教会中
  - 选择合适的座位
  - 敬拜前安静下来
  - 敬拜中适当宽容
  - 敬拜中施行管教
  - 平日的行为训练
- 在家中
  - 父母要花精力和时间
  - 吃饭时回顾讲道内容
  - 主日下午的家庭灵修
  - 背诵经文和要理问答
  - 培养孩子阅读的习惯
  - 给孩子分享个人见证
  - 给孩子朗读属灵书籍
  - 邀请青少年参与服事
  - 适当的身体锻炼活动





# 13. 提前预备

# 实际可行的 预备工作

1. 做好收尾工作。
  - 用星期六来完成工作和家庭中一周内的责任。
  - 守主日帮助你成为时间的管家，如同十一奉献帮助你成为金钱的管家。
2. 学习提前计划。
  - 检查日用杂货和交通工具。
  - 提前挑选主日的穿着。
  - 提前预备主日的饭食。
3. 身体的预备。
  - 星期六晚上的充足睡眠，藉此调整一周的睡眠。
  - 星期六太多事情会导致主日疲惫。
  - 主日是按照犹太人的习俗从星期六晚上开始的吗？这没有圣经依据，按照常理即可。

# 灵性的预备

灵性的预备  
重要吗？



第三个在敬拜中分心的原因是有没有预备造成的：‘你若将心安正，又向主举手；你手里若有罪孽，就当远远地除掉，也不容非义住在你帐棚之中。’（约伯记11:13-15）第一要预备你的心，举起你的手。但一个人进入上帝的殿并不谨守他的脚步的人，就像跌倒之人献愚昧人的祭。他不适合任何工作，必须悔改。就像圣洁的都德（Mr. Dod）先生就苦难所说的：‘如果我们为苦难做了预备，它们就像利剑只能伤到我们的盔甲，但如果我们毫无准备，这苦难的利剑就直刺我们赤裸的皮肤。’就是这样，当我们为主日敬拜好好调整预备我们的心，那些鲁莽念头和思想会落在我们的盔甲上，但如若我们完全没有预备，我们的思想就随着我们心的本相肆无忌惮的四处游走。如同一个人没有穿礼服、刮胡子、衣冠不整的面见王子，你很容易就会想象的到，他无法不看到他浑身的灰尘毛屑...他完全分心，不能清心仰视觐见的王子；试想一个面见上帝的灵魂如若是这样的光景是何等的悲惨；这个世界的罪的愚昧和虚空将一个灵魂混淆和转移了对上帝的敬拜；因此一个认真的基督徒不仅仅祷告，和看别人祷告而是要成为所祷告的那样。

——《对上帝的敬拜中对流浪思想的一个补救》理查德·斯蒂勒

# 灵性的预备

## 1. 预备感恩的心。

我们当为主日和其极大的恩惠而存感谢的心开始这一天，提醒我们自己这是庆祝主的复活和我们在他里面的永生的日子。始于信心，提醒我们自己我们唯一的盼望和救恩就是基督。只有当我们在他里面得安息我们才能以合宜之法守他的安息日。

——《主日》183页



# 灵性的预备

## 2. 花时间自我省察。

- 马太福音5:23-24 你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。
- 诗篇66:18 我若心里注重罪孽，主必不听。
- 如果我们带着没有面对和承认的罪进入公共敬拜，我们就在消灭圣灵的感动和让圣灵担忧的危险中。
- 对照十诫、登山宝训等的道德性经文来省察我们最近日常生活中的罪，并向神认罪悔改。

### 大要理问答117

问：在来领受圣餐之前，那些来领受的人应当怎样预备自己？

答：在来领受圣餐之前，那些来领受的人，

- (1) 应当省察自己是否在基督里面；
- (2) 省察自己的罪和亏欠；
- (3) 省察自己的知识、信心和悔改的真实性和程度；
- (4) 省察自己对上帝的爱，对弟兄的爱，对众人的爱，是否饶恕了那些得罪自己的人；
- (5) 省察自己是否渴慕基督；
- (6) 省察自己是否有新顺服；
- (7) 重新操练这些美德，认真默想，恒切祷告。

# 灵性的预备

## 3. 挑旺你的热情。

- 通过思想神的属性与作为，直到你产生真实的情感感受；可以使用读诗篇和唱圣诗的方法。

## 4. 诚实迫切地在祷告中寻求神，祈求神帮助我们和所有在敬拜中的会众。

- 祈求神向传道人解开祂的话语，赐给他圣灵的能力；并藉着讲道亲自向我们说话；也为我们领受神话语的心和意念而祷告。
- 祈求在敬拜过程中真实地与神相遇。
- 祈求神带领新人来到教会，并令人归主。

## 5. 有一个一天的计划。

- 提前计划主日一天的生活，并建议在主日晚上回顾。

# 总结

安息日是一个上帝为了你的福祉所设立的美丽公园。是灵性重建的一日；灵魂的集市；为上帝儿女每周一次的圣日假期。对待它就像对待一次特别的格外珍贵的家庭外出和假期，你将会发现这一日的宝藏。使用它——照着上帝为着他的荣耀和你的福祉所设立的那样使用它。

你就以耶和華為樂。  
耶和華要使你乘駕地的高處，  
又使你祖雅各的产业养育你，  
这是耶和華亲口说的。  
(以赛亚58:14)

亲爱的弟兄姊妹，愿你在主日得享属神的安息！

