

教宗若望保祿二世



「主的日子」書函

APOSTOLIC LETTER
DIE DOMINI
OF THE HOLY FATHER
JOHN PAUL II
TO THE BISHOPS, CLERGY AND FAITHFUL
OF THE CATHOLIC CHURCH
ON KEEPING THE LORD'S DAY HOLY

天主教台灣地區主教團秘書處

出版

教宗若望保祿二世

「主的日子」書函

天主教台灣地區主教團秘書處

出版

教宗若望保祿二世

「主的日子」書函

寫給天主教會的主教、聖職及信友
論主日的聖化

天主教台灣地區主教團秘書處 出版

目錄

導言	1
第一章 主的日子	1
讚頌造物主的化工	1
萬物是藉著祂而造成的	9
在起初，天主創造了天地	11
安息日：造物主歡樂的休息	13
天主祝福了第七天，定為聖日	15
應「記住」安息日，守為「聖日」	17
從安息日到主日	19
第二章 基督的日子	19
復活之主的日子，也是恩賜聖神的日子	19
每週的復活節	21

一週的第一天	23
與安息日漸漸有別	24
新創造的日子	25
第八天：永恆的意象	26
基督之光的日子	27
賜與聖神的日子	28
信仰的日子	29
不可少的日子	30

第三章 教會的日子

感恩聚會：主日的中心

復活之主的臨在	32
感恩的聚會	33
主日感恩祭	35
教會的日子	36
朝聖的子民	38

希望的日子	39
聖言的餐桌	39
基督聖體的餐桌	43
逾越節筵席和弟兄的相聚	45
從彌撒到「使命」	46
主日的本分	47
歌唱與喜樂的慶典	50
全體會眾都參與的慶典	51
基督徒主日的其他時刻	52
沒有神父的主日聚會	53
廣播和電視	54
第四章 人的日子	
主日：喜樂、休息和聯絡情誼的日子	
基督「完全的歡樂」	55
安息日的滿全	58

休息的日子	61
休戚與共的日子	66

第五章 日子中的日子

主日：原始的慶節，啟示時間的意義

基督是時間的元始和終末	71
禮儀年中的主日	73

結 論	78
-----	----

尊敬的主教及司鐸弟兄們，

親愛的弟兄姊妹們：

1 主的日子——這是宗徒時代以來對主日的稱呼①——在教會歷史中，一直受到特別的重視，因為主日與基督奧蹟的核心有密切的關連。事實上，在每一週之日子的計算中，主日都會使人想起基督的復活。主日是「每一週中的復活節」，在這一天慶祝基督戰勝罪惡與死亡，慶祝在祂內完成了第一次的創造，以及「新創造」的開端（參閱格後五17）。那一天我們以感恩敬拜的心情回想世界的第一天，並以活潑的望德盼望著「最後的一天」，那時，基督將在光榮中來臨（參閱宗一11；得前四13—17），一切事物都要更新（參閱默廿一5）。

因此聖詠作者的歡呼適當地應用在主日這天：「這是上主所安排的一天，我們應該為此鼓舞喜歡」（詠一一八24）。此一歡樂的邀請，復活節禮儀予以重複，它反映出那些看到基督被釘十字架的婦女，「在一週的第一天，大清早」（谷十

六2），來到墳墓那裡，發現墳墓已空時，所感到的驚奇。那也是邀請我們在某種方式上，重新體會厄瑪烏兩位門徒的經驗，當復活的主在路上與他們同行，給他們講解聖經，並在「分餅時」顯示出自己時，他們覺得「他們的心是火熱的」（參閱路廿四32，35）。它也重複了門徒在同一天晚上體驗到的歡樂——先是不敢確定，然後是勢不可擋——，即當復活的耶穌來看他們，而且賜給他們平安和聖神的歡樂（參閱若廿19—23）。

2. 耶穌的復活是基督徒信仰所依據的基本事件（參閱格前十五14）。那是一件令人驚訝的事實，可以在信德的光照下充分領會。然而在歷史上，則是由那些有幸見到復活主的人來證明這事的真實。這個奇妙的事件，不但在人類歷史上是絕無僅有，而且存在於時間奧蹟的正中心。事實上，正如復活前夕守夜禮中祝聖蠟燭時的禮儀所說：「時間屬於祂（基督），世代也屬於祂」。因此教會紀念基督的復活，不是只有一年一次，而是每個主日都會紀念，教會想藉此向每一個世代

的人指出歷史的真正支點，世界起源的奧秘以及它最終的命運都導向這支點。

因此我們以第四世紀一篇講道詞中的話，宣稱「上主的日子」就是「日子之主」②，是頗為允當的。聖熱羅尼莫曾對這個日子深深動情，而說：「主日是復活的日子，是基督徒的日子，是我們的日子」③。凡在復活主內領受了信仰恩寵的人，也必能以同樣深刻的感情領會一週中這個日子的重要性。對基督徒來說，主日是「最根本的慶日」④，不只是為了標示時間的連續，也是為了啟示「時間」更深刻的意義。

3. 主日最基本的重要性，在兩千年的歷史中一直受到承認，而在梵二大公會議中再度強調：「每隔七天，教會慶祝復活奧蹟。這個傳統可追溯至宗徒時代，它的起源就是基督真正復活的那天——那一天確可稱之為『主的日子』」⑤。教宗保祿六世批准新的羅馬普通曆法（General Roman Calendar）以及調整禮儀年度的一般準則（Universal Norms）時，也再次強調主日的重要性⑥。第三個千年的即將

來臨，呼籲信友在基督的光照下反省歷史的進程，也要求信友以新的熱情來重新發現主日的意義：它的「奧秘」、它的慶祝以及對基督徒和人類生活的重大意義。

我欣慰地指出，自從梵二大公會議召開以來，此一重要的主題不但被你們——親愛的主教弟兄，信仰的導師——多次提及，同時也發起了各種牧靈計畫，而在你們的神父的支持下，由個人或共同來發展推動這些計畫。在公元兩千年大禧年即將來臨之際，我希望以這封牧函對各位在這非常重要的領域中所做的牧靈工作的努力，表示支持。但同時我也願意轉向你們——基督的信徒，每個主日與堂區神父聚在一起舉行感恩祭，慶祝「主的日子」時，讓我的精神也彷彿在所有的信友團體內。這篇宗座牧函的許多看法和洞察力，都是從我在 Krakow 教區服務的經驗得來的，也是從我擔任羅馬主教以及聖伯鐸的繼任者以來，在禮儀年中不同節慶期間的主日，定期到羅馬的各個堂區探訪所得來的。我一向樂意與各位信友交換靈修生活經驗，我認為這封牧函就是這種經驗交換的繼續，在這個不斷改變的環

境中，我與各位一同反省主日的意義，並強調要真正把主日視為「主的日子」來度過的理由。

4. 直到不久之前，傳統的基督徒國家遵守主日為聖日，仍然沒什麼困難，因為那幾乎是一種普遍性的做法，也因為即使是民間團體，都認為在工作日程表中，星期日應該是休息的日子。然而今天，即使經法律批准星期日為節日的國家，也因為社會經濟條件的改變，造成社會行為的重大變化，而改變了主日的特性。度「週末」的習慣愈來愈普遍，這個每週一次的停工時期，大家也許會出遠門，也往往會參加一些通常在不上班的日子裡舉行的文化、政治或體育活動。這種社會和文化現象，絕非沒有積極的層面，如果能尊重其真正的價值，可以對人民的發展有所助益，對整個社會生活的進步也有幫助。這一切不但能滿足人們休息的需要，也能滿足「慶祝」的需要，而那是人性中與生俱來的。但遺憾的是，當「主日」失去了它基本的意義，只成為「週末」的一部分時，人們就會被局限在一個

狹窄的小天地裡，不再能看到「天國」⑦。於是雖然穿著慶節的禮服，實際上卻沒有慶祝慶節的能力。

然而，基督的門徒卻必須避免在慶祝主日以及度週末之間有任何混淆，前者必須真正的守主日為聖日，後者則只被視為一段單純的休息、輕鬆的時間。這需要真正成熟的靈修生活，使基督徒能完全按照信德的恩賜，「做一位基督徒」，時時準備好答覆心中所懷希望的理由（參閱伯前三15）。這樣，他們才能深入了解主日的意義，因而即使在艱苦的處境中，也能夠完全順從天主聖神而生活。

5. 從這個觀點來看，情況似乎有點複雜。一方面有些年輕的教會樹立了榜樣，讓人們看到，不論是在都市或在分散得很廣的鄉村，都可以熱心地慶祝主日。而在另一方面，世界上其他地方，因為社會的壓力已經很顯著，也或許因為信仰的動機已弱，參加主日禮儀的人，比例上相當的低。在許多教友心中，不只是漸漸不再以感恩祭為中心，即使對於盡教友的本分，與教會其他人一起向天主感恩、祈禱的意識也似乎漸漸地淡了。

此外，傳教地區以及許久以前就已接受福音的國家，都缺少神父，這也是造成並非每個堂區都能舉行主日感恩祭的原因。

6. 由於這一連串的新情勢以及所引起的問題，似乎比過去更需要找出作為教會規誡之基礎的教義方面的深刻理由，使所有的教友都能清楚了解基督徒生活中，「主日」的持久價值。為此我們追隨教會古老傳統的足跡，即梵二大公會議有力地重申的教導：「在主日這天，基督徒都應該集會，聽取天主的聖言，參與感恩祭，紀念耶穌的受難、復活與光榮，感謝天主，因為祂曾『藉耶穌基督從死者中的復活，重生了他們，以獲得那充滿生命的希望』」（參閱伯前1-3）⑧。

7. 本牧函希望引起各位重視「主日」的許多不同層面，如果考慮到這些，就很容易了解遵守主日為聖日的本分，特別是藉著參與感恩祭，並藉著懷有基督徒之喜樂及兄弟之情誼的休閒遵守主日時。

「主日」這個日子是基督徒生活的中心。自從我就任教宗之始，就不斷地一再重申：「不要害怕！敞開大門，迎接基督！」⑨。同樣，今天我也要強烈地敦

促每一個人，來重新發現主日：不要怕把你的時間給基督！是的，讓我們把時間給基督，使祂能把光明投射在上面，並給以方向。祂知道時間和永恆的奧秘，祂把「祂的日子」給我們，做為萬古常新的愛的禮物。重新發現這個日子，是一項必須祈求的恩寵，不但為了讓我們充分活出信德的要求，也使我們因此能具體地答覆人類心中最深切的渴望。給基督的時間絕不可能是一種損失，反而是一種獲得，這樣，我們的各種關係以及整個的生命都會變得更深度地人性化。

第一章 主的日子

讚頌造物主的化工

「萬物是藉著祂而造成的」（若一3）

8. 對基督徒來說，主日尤其是一個復活節的慶典，它被復活基督的光榮整個照亮。那是「新的受造物」的慶典。然而，如果深入去了解，這個觀點與聖經開始的幾頁所告訴我們的，天主創造天地萬物的計畫是分不開的。確實，「時期一滿」（迦四4），聖言成了血肉；但是，也由於祂是天主永生之子，由於這身分的奧秘，使祂成為宇宙的起源和終了。正如若望在福音的序言中所寫：「萬物是藉著祂而造成的，凡受造的，沒有一樣不是由祂而造成的」（一3）。保祿在致哥羅森人書中也強調這一點：「在天上和在地上的一切，可見的與不可見的；，一切都是藉著祂，並且是為了祂而受造的」（一16）。聖子在天主創造工程中積極的臨在，在逾越奧蹟中充分地顯示，在這奧蹟中，基督因祂的復活「做了死者的初

果」（格前十五20），建立了新的創造，並開始了當祂在光榮中再來時將完成的過程，那時祂「把自己的王權交於天主父：，叫天主成為萬物之中的萬有」（格前十五24，28）。

因此，在創世之初，天主的計畫已經暗示著基督的「宇宙使命」。這個以基督為中心的觀點，投射到整個時間之進展過程中，充滿天主愉悅的注視，當祂停止一切工作時，祂「祝福了第七天，定為聖日」（創二3）。按照祭司典的第一個創世故事，「安息日」就是這樣誕生的，它強烈地標示出這第一個盟約的獨特性，在某方面也預告了新而永久的盟約中的聖日。「天主的休息」（參閱創二2），以及當選民離開埃及進入預許的福地時，天主給他們的安居之所（參閱出卅三14；申三20；十二9；蘇廿一44；詠九五11），這樣的主题，在新約中我們在決定性的「安息日」（希四9）之光照下再次讀到，這是基督藉祂的復活而進入的日子。天主子民受召藉著保存基督孝愛服從的榜樣，而進入同樣的安息（參閱希四3—16）。因此為充分了解主日的意義，我們必須重讀創造的偉大故事，並加深我們對於「安息日」神學的了解。

「在起初，天主創造了天地」（創一1）

9. 創世紀故事以詩一般的體裁，美妙地傳達了人們在浩瀚的創造工程前的敬畏，以及對那位從零中創造一切的造物主產生崇拜的感覺。這個故事具有強烈的宗教意義，是對宇宙創造者的讚歌，在面對不斷到來的誘惑，要把世界本身神化時，這個故事指出造物主是唯一的主。同時，它是對天地萬物之美好的讚歌，而天地萬物全是天主大能且仁慈的手所塑造的。

「天主看了認為好」（創一10，12等）。這句反覆出現的話，突顯了這個故事，而且在宇宙的每一元素上投下了積極的啟發，也啟示出對其適當的了解以及到最後再生的奧秘：只要這世界與它的起源保持聯繫，就是美好的世界；而被罪惡改變容貌後，藉著恩寵的幫助，回歸到創造它的那一位，就可使世界再度變得美好。很顯然的，與這過程直接有關的不是沒有生命的物體及動物，卻是人類，他們曾獲得無與倫比的自由的恩賜，但也因這賜與而帶來危險。緊接在創造天地萬物的故事之後，聖經突顯了按天主肖像所造的人類的高貴，與其墮落之間強烈的對比，其墮落給世界帶來黑暗及死亡（參閱創三）。

10. 宇宙出自天主之手，因而帶著天主的美善的印記。那是一個美麗的世界，理所當然地會使我們仰慕和喜悅，但也要求我們去耕耘和發展。在天主的工作「完成」時，這世界就準備好，讓人類的活動來接手。「到第七天天造物工程已完，就在第七天休息，停止所作的一切工程」（創二2）。聖經藉著「天主的工作」這個擬人化的喻象，不但讓我們瞥見造物主與受造的世界之間神秘的關係，也啟發人們明白與宇宙有關的任務。在某一方面，天主的「工作」對人類是個榜樣，不但要我們居住在這世界上，也要我們「建立」這世界，而成為天主的「合作者」。正如我在《工作》通諭中所寫，從某種意義上來講，創世紀的開頭幾章構成了第一個「工作的福音」⑩。這是梵二大公會議也曾強調的真理：「按天主肖像而受造的人，曾接受了征服大地及其所有的一切，並以正義及聖德治理一切的命令；目的是使人類承認天主是萬物的創造者，並將自身及萬物歸諸天主，俾使人類征服萬物後，天主的聖名見稱於世」⑪。

今天科技、文化在各方面的進步迅速，日新月異，令人感到振奮。天主人類在遵守天主法律的條件下，以他們的工作來充滿與制服大地，而科技、文化的

進步，就是天主託付給人類的此一使命所產生的歷史性成果。

「安息日」：造物主歡樂的休息

11. 如果說創世紀的第一頁代表天主的「工作」，為給人立榜樣，那麼天主的「休息」亦是如此：「到第七天天天主造物的工程已完成」（創二2）。這裡我們又看到一個充滿意義的擬人論。

如果我們把天主的「休息」解釋為神的「不活動」，那是毫無新意。按其性質來說，建立世界的創造行動是不會停止的，天主一直在工作，正如耶穌提到安息日的誠命時所說：「我父到現在一直工作，我也應該工作」（若五17）。天主在第七天休息，並不是暗指天主是一位不活動的天主，而是強調天主所完成的事非常圓滿。可以說這段話是談到天主在祂親手完成，且「樣樣都很好」（創一31）的工程前流連不去，為的是投下充滿喜悅欣慰的注視。這是一種「默觀的」凝視，並不是在尋找新的成就，而是欣賞那已經完成的工程之美。那是天主投注給一切事物的凝視，但是對人類——創造的頂峰，卻投以特別的注視。這個凝視已洩露出天主願意與祂按自己肖像所造的人類建立某種婚約關係，召喚人類與祂訂立愛的

盟約。這是天主將要逐漸成就的，祂藉著與以色列人訂立、並在基督身上完成的救恩盟約，給全人類帶來救恩。這是降生成人的聖言，祂藉著賜與天主聖神，並使教會成為祂的奧體及淨配，將天父的仁慈及愛的召喚帶給全人類。

12 在造物主的計畫中，創造程序與救援程序之間有相異處，也有密切的關連。對此舊約也曾強調，它不但把安息日的誠命與天主在幾天的創造工程後奧秘的「休息」相連（參閱出廿8—11），也與天主帶領以色列人脫離埃及的奴役，而賜給他們的救恩相連（參閱申五12—15）。對創造工程感到歡欣，且在第七天休息的天主，也就是救援子民脫離法老王的壓迫，而顯示了祂的榮耀的同一天主。依照幾位先知喜歡使用的意象，我們可以說在這兩種情況下，天主都把自己顯示為一位面對新娘的新郎（參閱歐二16—24；耶二2；依五四4—8）。

同一猶太傳統中的某些成分也表示¹²，為接近「安息日」，即天主「休息」的中心，我們必須在舊約和新約中認出表明天主與祂子民婚姻關係的強度。例如歐瑟亞就在這段美妙的章節中說道：「到那一天，我要同田間的野獸，天空的飛鳥和地上的爬蟲訂立盟約，並且我要從地上將弓箭、刀劍和戰爭毀滅，使他們安

居樂業。我要永遠聘娶你，以正義、公平、慈愛、憐憫聘娶你；以信實聘娶你，使你認識我是上主」（二二〇—二二）。

「天主祝福了第七天，定為聖日」（創二3）

13. 在第一個盟約中，安息日的誠命，是為了新而永久的盟約中的主日做準備，因此這條誠命深深植根於天主的計畫中。也因為這樣，這條誠命不同於其他誠命，並沒有放置在嚴格的崇拜儀式的法規中，而是放在十誠中，這十誠（十句話）代表了銘刻在人類心版上的道德生活的支柱。以色列人以及後來的教會，藉著把這條誠命放置在倫理的基本結構中，就是宣稱他們不認為這誠命只是關乎團體的宗教紀律，而認為是我們與天主之關係一種確定而不可缺少的表達，這關係是藉著聖經的啟示來宣佈並且闡述的。今天的基督徒必須在這個觀點內重新發現此一誠命。雖然這條誠命會與人類對休息的需要自然地融合為一，但只有信德能讓我們了解此誠命更深刻的意義，也確保這誠命不至於變得空洞或不受重視。

14. 因此首先要說的是，主日是休息的日子，因為那是受到天主祝福，並定為聖日的日子，與其他的日子有別，是「主的日子」。

為了充分了解聖經中有關創造的第一種敘述中所說的守主日為「聖日」的意義，我們需要考慮整個故事，從這故事中可清楚地知道，每一個實體都必須回溯到天主。時間與空間都屬於祂。祂不只是「一天」的天主，祂是人類所有日子的天主。

因此，如果天主以特別的祝福「聖化」了第七天，使那一天堪稱為「祂的日子」，那麼我們必須從盟約中深刻活潑的交談，也就是從「婚姻」的交談中來了解其意義。這是愛的對話，既不中斷，也絕不單調沈悶。事實上，此對話使用了不同的「愛」的語域，從普通而間接的話語，到比較熱烈的話語都有；聖經中的用語以及許多神秘家的見證，都毫不猶疑地採用從婚姻之愛的經驗中所得到的比喻來描述這愛的對話。

15. 人類的全部生命，因此也可以說人類全部的時間，都應成為對造物主的讚美及感謝。但是人與天主的關係也需要有明確的祈禱時間，使人與天主的關係成為一種熱烈的交談，談及人的各方面。「主的日子」是人與天主關係最佳的日子：在這一日人們向天主高歌，而成為所有受造物的心聲。

這正是主日也是休息的日子的原因：中斷那往往令人緊張的工作節奏，也就是「更新」與「超脫」這種生動的說法，表示人與宇宙都依賴天主。一切事物都屬於天主！每一週，天主的日子都一再來臨，為宣佈這項信條。因此「安息日」以啟發性的方式被解釋為，在時間的「神聖建築」中的一個決定性的因素，此建築標示出聖經的啟示^⑬。它使人想起宇宙和歷史都屬於天主；若非時時意識到這個真理，人類不可能在世上做造物主的合作者。

應「記住」安息日，守為「聖日」

16. 天主在出谷紀中宣佈十誡，以特殊的方式規定要守安息日：「應記住安息日，守為聖日」（廿八）。這段受聖神啟示的章節隨後提醒人們天主的工作，以說明守安息日的理由：「因為上主在六天內造了天地、海洋和其中一切，但第七天休息了；因此上主祝福了安息日，也定為聖日」（廿九）。這個誡命在規定必須做某事之前，先敦促人們應記住某事。它召喚人們記起天主創造天地萬物的宏偉且重要的工程。這個記憶應啟發人們的整個宗教生活，然後在天主要求人休息的那一天，以宗教生活來充滿。因此「休息」就具有了一種神聖的價值：信友受到召

喚要在主日休息，不只是像天主一樣休息，而且憩息在主內，把整個受造物帶到祂跟前，讚美感謝祂，像孩童一般親密，像配偶一樣友好。

17. 安息日的「休息」以及對天主完成的奇妙事跡的「紀念」，這二者之間的關連也見之於申命紀中（申五12—15），在這裡，守安息日的規定比較不是以創造工程為基礎，而是以天主帶領祂的子民出離埃及的成就為基礎：「你應記得：你在埃及地也曾做過奴隸，上主你的天主以大能的手和伸展的臂，將你從那裡領出來；為此，上主你的天主吩咐你守安息日」（申五15）。

這個闡述補足了我們已經看過的闡述；二者合在一起，使我們對創造及救恩有一個單一的神學觀，在此觀點下啟示出「主的日子」的意義。因此這條誠命的重要點，就不僅僅是任何一種的停止工作，而是為慶祝讚頌天主所行的奇妙化工。

只要這個「記住」是積極活潑的，對天主充滿感謝及讚美，人類在「主的日子」的休息，就會呈現出完整的意義。那時人會進入天主「休息」的深處，體驗到天主在創造工程後，見到祂造的一切「樣樣都很好」（創一31）時，所感受到的一陣喜悅。

從安息日到主日

18. 因為天主的第三條誠命有賴人們記住天主的救恩工程，也因為基督徒把基督所開始的這個特定時間視為一個新的開始，因此基督徒把安息日後的第一天定為慶日，因為那是主從死者中復活的一天。基督的逾越奧蹟充分啟示了世界起源的奧秘，救恩史的高峰，以及對末日救世工程完成的預示。天主在創造工程中所完成的，以及在出谷紀中為祂的子民所做的，在基督的死亡與復活中得到了最完全的表達，雖然決定性的實現要等到末世、基督在光榮中再度來臨時才會達成。在祂身上，安息日的「屬神」意義充分實現，正如聖大額我略（Saint Gregory the Great）所說：「對我們來說，真正的安息日是我們的救主，我們的主耶穌基督」⑭。這也是為什麼天主在人類的第一個安息日，凝視祂從虛無中所創造的一切時，所感到的喜樂，現在在基督於復活主日那天，顯現給祂的門徒，賜給他們平安與聖神時（參閱若廿19—23），所感到的喜樂中表現出來。在逾越奧蹟中，人類與全體受造物，「一同歎息，同受產痛」（羅八22），而得以認識那新的「出谷紀」，進入天主子女的自由中，能與基督一起呼喊，「阿爸，父啊！」（羅八15；迦四

6)。在這奧蹟的光照下，舊約中關於「主的日子」之誠命的意義已經在復活基督面容上閃耀的光榮中重被取回、予以改善並充分被揭示出來（參閱格後四6）。我們從「安息日」移到「安息日後的第一天」，從「第七天」到「第一天」：主的日子成為基督的日子！

第二章 基督的日子

復活之主的日期，也是恩賜聖神的日子

每週的復活節

19. 教宗依諾森一世在第五世紀初寫道：「我們因為主耶穌基督聖莊嚴的復活，而慶祝主日，而且不只在復活節那天慶祝，也在每週的第一天慶祝」^⑮，這段話是為一個已很確定的習俗作證，而這是主復活後最初幾年演進而來的。聖巴西略說：「聖主日，因為主的復活而更榮耀，是其他所有日子的初果」^⑯；聖奧斯定則說主日是「一件復活節的聖事」^⑰。

東西方所有的教會都極力強調主日與主的復活之間密切的關連。特別是在東方教會傳統中，每個主日都是復活日^⑱，所以主日居於所有崇拜活動的中心。

由於此一持久不變且普世性的傳統，我們很清楚看到，雖然主的日子根植於創造工程，甚至根植於聖經中天主「休息」的奧秘，不過為充分了解上主的日子，

我們必須注視的仍然是基督的復活。基督徒的主日正是要每週引導信友，默想及活出逾越事件，那是世界救恩的真正泉源。

20 按照四部福音的共同見證，耶穌基督從死者中的復活，發生在「安息日後的第二天」（谷十六2，9；路廿四1；若廿1）。同一天，復活的主顯現給厄瑪烏的兩位門徒（參閱路廿四13—35），以及聚在一起的一十一位門徒（參閱路廿四36；若廿19）。按若望福音的記載（參閱廿26），一週後，門徒再次聚在一起，耶穌顯現給他們，並把受難的記號指給多默看，讓多默知道祂就是主。五旬節那天，也就是猶太人的逾越節之後第八週的第一天（參閱宗二1），耶穌傾注聖神在他們身上，應驗了祂在復活後對門徒的許諾（參閱路廿四49；宗一4—5），而五旬節也是個主日。那天也是第一次宣講和第一次行洗禮的一天：伯鐸向聚集的群眾宣佈基督復活了，於是，「凡接受他的話的人，都受了洗」（宗二41）。這是教會的出現。當分散各地的天主兒女超越彼此所有的差異，同心合意聚集在一起，教會就由此而顯現出來。

一週的第一天

21. 由於這個原因，從宗徒時代以來，「安息日後的第一天」，即一週的第一天，就開始構成基督門徒的生活規律的特徵（參閱格前十六2）。「安息日後的第一日」，也是特洛阿的信友聚會「擘餅」的一天，那天保祿向他們講道話別，而且奇蹟般地救了青年厄烏提曷（參閱宗廿7—12）。默示錄也證明當時有把一週的第一天稱做「主日」（一10）的習慣。現在則成為基督徒不同於其他人的一項特色。早在第二世紀之初，俾斯尼亞（Bithynia）總督小普林尼（Pliny the Younger），在他論及基督徒習俗的報告中說到「他們在固定的日子，於日出前聚會，並一起向基督唱出讚美詩，就像對一位神一樣」①。基督徒說起「主的日子」時，把這個名詞賦予復活節宣報的全部意義。那宣報就是：「耶穌基督是主」（斐二11；參閱宗二36；格前十二3）。七十賢士譯本把舊約啟示中天主不可言喻的名號譯做雅威，而基督因此也有了同樣的名號。

22. 初期基督徒時代，在福音傳播的地區，人們的生活節奏中仍然沒有「每週循環」的概念，希臘和羅馬曆法中的節日也與基督徒的主日並不一致。因此對基督

徒來說，每週在固定的日子守主日是很困難的事。這也是為什麼信友必須在日出前聚會的原因²⁰。然而忠實地信守每週的生活規律成為規範，因為那是以新約為根據，而且與舊約的啟示相關連。護教學家及教父們在著作和講道中都極力強調守主日的重要，而他們談到逾越奧蹟時，使用同一的聖經章節，按聖路加的見證（參閱路廿四 27，44 | 47），就是復活的基督親自解釋給門徒聽的章節。在這些章節啟示下，慶祝復活的日子就具有了教義上的和象徵性的價值，能夠表達整個基督奧蹟的新意。

與安息日漸漸有別

23 第一世紀的教理講授，也十分強調這個「新意」，以證明主日較安息日來得重要。在安息日，猶太人必須在會堂中聚會，而且按照法律規定的方式「休息」。宗徒們，特別是聖保祿，最初仍繼續到會堂聚會，好向會眾宣講耶穌基督，解釋「每安息日所誦讀的先知的預言」（宗十三 27）。有些團體一方面遵守安息日，同時也慶祝主日。然而沒多久，這兩個日子的差異愈發明顯，主要是為了反對那些原本是猶太教的基督徒，因為他們堅持遵守舊的法律。聖依納爵·安提約基

(St. Ignatius of Antioch) 寫道：「如果那些依照舊的方式生活的人，來到了新的希望之中，不再遵守安息日，而遵守主日，在那一天我們的生命已藉著祂和祂的死亡而出現：從那奧蹟中，我們領受了信仰，也保守這信仰，好讓我們被人認為是基督——我們唯一的主——的門徒，那些先知們是屬於聖神內的基督門徒，既然他們等待主的來臨，我們又怎能沒有祂而生活呢？」^⑲。聖奧斯定則說：「因此主也在祂的日子中，也就是祂受難後的第三天蓋上了祂的印記。然而在每週的週期中，那是第七天後，即安息日之後的第八天，也是一週的第一天」^⑳。在教會的想法中，主日與猶太人安息日的差異愈來愈強烈，雖然在歷史上曾有一段時期，由於非常強調主日休息的本分，所以主的日子變得很像安息日。此外在基督宗教裡，總是有一群人同時遵守安息日和主日，把這兩個日子視為「兄弟日」^㉑。

新創造的日子

24. 比較基督徒的主日與舊約中安息日的觀念，會引發令人十分感興趣的神學方面的深入研究。尤其是揭示出復活與創造之間的獨特關連。基督徒的想法會很自然地發生在「一週的第一天」的「復活」與創造宇宙的那一週的第一天相連

（參閱創一1—24），後者構成了創世紀中的創造故事，而第一天是天主造了光的日子（參閱一3—5）。這個關連使得我們了解「復活」是一個新創造的開始，首先新受造的就是光榮的基督，祂是「一切受造物的首生者」（哥一15），也是「死者中的首生者」。

25. 其實，主日比其他日子都更重要，這個日子召喚基督徒記住在洗禮中所領受的救恩，也使他們在基督內更新。「你們既因聖洗與祂一同埋葬了，也就因聖洗，藉著信德，即信使祂由死者中復活天主的能力，與祂一同復活了」（哥二12；參閱羅六4—6）。教會禮儀強調主日的洗禮幅度：它要求教友就像在復活前夕守夜禮一樣，在一週中「教會紀念主復活的日子」來舉行洗禮²⁴，同時也建議彌撒前灑聖水，作為一個適當的懺悔儀式，灑聖水禮也令人想起那使基督徒生命誕生的受洗時刻²⁵。

第八天：永恆的意象

26. 相反的，安息日做為一週的第七天，使「主的日子」多了一個有互補作用的象徵，此象徵頗受教父們的喜愛。主日不只是第一天，也是「第八天」，此日與

那七次連續的日子相比，占有獨特且超越的地位，它不但使人想起時間的開始，也想到「未來世紀」的結束。聖巴西略（St. Basil）解釋說，主日象徵在目前這個時刻之後的那個真正獨特的日子，那一天沒有結束，也沒有晚上或早晨；是一個永恒的世紀，永不會老化；主日就是不斷地預言生命沒有結束，而更新基督徒的希望，並一路上給他們勇氣²⁶。「最後一天」將完全實現安息日的末世象徵，聖奧斯定在為末日做準備時，在他的《懺悔錄》最後，形容末世為：「寧靜的平安，安息日的平安，不夜的平安」²⁷。基督徒在慶祝「主日」——既是第一天，也是第八天——時，就被引向永久生命的目標²⁸。

基督之光的日子

27. 以基督為中心的觀點，也啟發了另一種象徵，基督徒的反省和牧靈實踐都把這個象徵歸於主日。羅馬人把主日稱做「太陽的日子」，某些現代語言中仍舊保留此稱呼。教會就憑著有智慧的牧靈上的直覺，把這稱呼的內涵予以基督化²⁹。這是為了使信友避開崇拜太陽的誘惑，而把那一天的慶祝導向基督——人類真正的「太陽」。聖猶斯定（St. Justin）寫信給異教徒時，利用當時的用語來指明基督

徒在「稱為太陽日的那天」^③聚會，但是對於信友來說，這個表達方式已經有了一個新的意義，毫無疑問的是根源於福音^④。基督是世界的光（參閱若九5；並參閱一4—5，9），而且在每週時間的推算中，紀念祂復活的那一天，是祂光榮的顯現的永久反映。主日這一天被復活基督的勝利所照亮，這樣的主題在時辰禮儀（日課）中可以看到^⑤，而且在 Pannichida，即東方教會為準備主日的前夕守夜禮中也特別強調。世世代代以來，教會在這一天聚會時，也像匝加利亞仰望基督、看到基督時感到同樣的驚奇：因為在基督身上看到曙光，能「光照那坐在黑暗和死影中的人」（路一78—79）；同時教會也表達了西默盎雙臂抱著聖子時所感到的喜樂，因為祂來是「為作啟示異邦的光明」（路二32）。

賜與聖神的日子

28. 主日，光明的日子，也可以稱做「火」的日子，表示與聖神有關。基督之光與聖神的「火」有密切關係，這兩種喻象合在一起就啟示基督徒「主日」的意義^⑥。耶穌在復活節當晚顯現給門徒時，向他們噓了一口氣，並說：「你們領受聖神罷！你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留」（若廿22—

23)。傾注聖神是復活的主在復活主日送給門徒的大禮。耶穌復活五十天以後，也是一個主日，聖神像「暴風」和「火」（宗二2—3）一樣，降臨在與聖母聚在一起的门徒身上。五旬節不只是創立教會的事件，也是永遠賜給教會生命的奧蹟^{③4}。在每年一度結束「大主日」^{③5}的慶祝中，都有相當隆重的禮儀來紀念這事件，但因為它與逾越奧蹟的密切關係，所以在每個主日中，仍然具有深刻的意義。因此從某一方面來講，「每週的復活節」也成為「每週的五旬節」，此日基督徒再次經歷門徒與復活主喜樂的會晤，並領受賜與生命的聖神嘔氣。

信仰的日子

29. 藉由這些表示主日特點的不同的幅度，主日特別呈現出一個信仰的日子。是在這一天，經由聖神的大能——祂是教會活生生的「記憶力」（參閱若十四26），使復活的主的第一次顯現就成為每一個基督門徒在「今日」重溫的事件。信友在主日聚會時，相聚於基督的臨在中，感到自己也像門徒多默一樣受到耶穌的召叫：「把你的指頭伸到這裡來，看看我的手罷！並伸過你的手來，探入我的肋膀，不要作無信的人，但要作個有信德的人」（若廿27）。是的，主日是信德的日子。

主日的感恩祭，與其他隆重慶典的禮儀一樣，都包含信仰的宣示，就是為強調這一面。信經，不論是誦念或是用唱的，都宣認主日的洗禮和逾越奧蹟的特徵，在這一天，領過洗的人以特別的方式，重新激發他們的領洗誓願，再度表達對基督和福音的信從。受過洗禮的人，藉聆聽主的聖言、領受主的身體，瞻仰臨在於「神聖的標記中」的復活的耶穌，與宗徒多默一起承認：「我主，我天主！」（若廿 28）。

不可少的日子

30. 因此我們很清楚地知道，為什麼即使在我們這困難時期，仍必須保持這個日子的特性，更應徹底地生活出來。在第三世紀初，一位東方作家記述道，早在那時，每個地區的信友都定期地守主日為聖日³⁶。開始時這是自動自發的做法，到後來變成了一項由法律批准的規定。兩千年來，主的日子構成了教會歷史，我們又怎能認為它不會繼續塑造教會的未來呢？今天的種種壓力，使教友更難盡守主日的本分；教會以慈母的敏銳心情，關心每一個子女的情況。她尤其感覺到自己受到召叫，要以新的教理講授和對牧靈工作的奉獻，以確保在正常的生命歷程中，

沒有一個教會子女喪失慶祝主日所帶來的充沛恩寵。本著這種精神，梵二大公會議曾就改革教會曆法，與不同民曆一致的可能性發表聲明，宣佈教會「必須確保連主日在內的七日為一週」³⁷。由於主日的多重意義和面貌，而且與信仰的基礎有關，因此在第三個千年將臨之際，基督徒的主日慶祝仍然是基督徒身分中一項不可缺少的因素。

第三章 教會的日子

感恩聚會：主日的中心

復活之主的臨在

31. 「我同你們天天在一起，直到今世的終結」（瑪廿八20）。基督的這項許諾一直不斷地在教會內迴盪，這是教會生命富有創造力的秘密，也是教會希望的泉源。主日是復活的日子，不只是紀念一件過去的事件，而是慶祝復活的主活生生地臨在於祂自己的子民當中。

為了適當地宣揚此一臨在，並且生活出來，光是基督的門徒個別地祈禱，暗自在心中紀念基督的死亡與復活，那是不夠的。因為接受領洗恩寵者的得救，並不只是以個人身分，而是由於是基督奧體的肢體，是天主子民中的一員³⁸。因此眾人聚在一起，充分表達教會的特性，是很重要的。教會是復活的主所召集，祂獻出生命，「為使那四散的天主兒女都聚集歸一」（若十一52）。他們藉著所賜

的聖神，在基督內已成為「一個」（參閱迦三28）。基督徒聚在一起時，這合一就成為有形可見，那時他們清楚地了解，也向世人證明，他們是「從各支派、各異語、各民族、各邦國中」（默五9）獲得救贖的人民。世世代代以來，基督門徒的聚會，具體表現出第一批基督徒團體的形象，路加在《宗徒大事錄》中，就曾舉例說明第一批受洗的信友「專心聽取宗徒的訓誨，時常團聚，擘餅，祈禱」（二42）。

感恩的聚會

32 感恩祭不只是特別強烈地表達了教會的實實在在的生命，從某種意義來說，感恩祭也是教會生命的「源頭」³⁹。感恩祭餵養教會、形成教會：「因為餅只是一個，我們雖多，只是一個身體，因為我們眾人都共享這一個餅」（格前十17）。正因為教會奧蹟與聖體聖血聖事有如此重要的關連，所以特別在感恩祭中感受到這奧蹟，並被宣報和生活出來⁴⁰。

感恩祭所固有的教會幅度，在每一次感恩祭中充分實現。但是特別在全體信友被召集聚會，紀念主復活的日子時，表達得最徹底。因此《天主教教理》意味

深長地教導我們：「慶祝主的日子和舉行主的感恩祭，是在教會生活的中心」④。

33. 在主日彌撒中，基督徒特別強烈地再次經歷逾越節那晚，門徒聚在一起，復活主顯現給他們時的體驗（參閱若廿19）。從某種意義來講，所有時代的天主子民，當時都臨在於那一小群門徒，也就是教會的初果當中。藉著他們的作證，每一世代的信友都聽到基督的問候：「願你們平安！」這問候充滿了默西亞的平安，是藉祂的血而獲得，並與聖神一起所賜給的。基督在「一週後」（若廿26）回到門徒當中，可以視為基督徒團體每七天一次，在「主的日子」，即「主日」聚會習慣的預示，以宣示我們相信祂的復活，並領受祂所預許的祝福：「那些沒有看見而相信的，是有福的」（若廿29）。從路加福音敘述厄瑪烏的兩位門徒，基督接近他們並引領他們了解聖經，然後與他們同桌吃飯的故事，可以看出復活的主的顯現與感恩祭的密切關係。當耶穌「拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們」（路廿四30）時，他們認出耶穌來。在這個敘述中，耶穌的動作正是祂在最後晚餐中的動作，並明白地提及「擘餅」的動作，而第一代的基督徒就是用「擘餅」來指感恩祭。

主日感恩祭

34. 的確，主日的感恩祭，就其本身來說，與其他日子舉行的感恩祭並無不同，也不能與整個禮儀和聖事生活分開來看。按其性質來說，感恩祭是教會的一種顯示（epiphany）^{④2}；而這一點在教區的教會團體與其牧者一同聚會祈禱時，最能表現出來：「天主的全體子民，主動而充分地參與同樣的禮儀行為，尤其是參與同一感恩禮，同一祈禱，在同一祭台前由司鐸團與職員圍繞著主禮的主教時，實在是教會的主要表現」^{④3}。此種與主教以及與整個教會團體的關係，是每一次感恩祭中所固有的，不論是在一週中的那一天舉行，即使並非主主持時亦然。感恩祭中的感恩經為主教祈禱，就說明這一點。

但是由於主日感恩祭特別隆重，同時信友有參與的本分，也因為那是「在基督戰勝死亡，讓我們分享祂永遠的生命那天」^{④4}舉行，因此主日的感恩祭更強調它本有的教會幅度。主日感恩祭成為其他時候舉行的感恩祭的典範。每一個教會團體，聚集其所有成員一起「擘餅」，就成為教會奧蹟具體臨在的地方。在舉行感恩祭時，這團體就開放自己，與普世教會共融^{④5}，懇求天父「垂念普世教會」，

使她在全體信友與教宗、並與個別教會之牧者的同心合意中，一起成長，直到她達到愛的完美境界。

教會的日子

- 35 因此主的日子也是教會的日子。於是可以了解為何主日感恩祭的團體幅度在牧靈層次上必須特別強調。正如我在別處曾提及，在堂區的許多活動中，「沒有一樣活動像慶祝主的日子以及舉行感恩祭那樣重要，同時那麼能培養團體感」^{④6}。梵二大公會議警覺到這一點，因此提醒我們，必須盡力「發揮堂區活潑的團體意識，特別是在團體舉行主日彌撒時，發揮出來」^{④7}。後來的禮儀法令也提出同樣的看法，要求通常在其他聖堂或小堂舉行的感恩祭，在主日及聖日中應與堂區聖堂（本堂）舉行的禮儀協調，以「培養教會的團體意識，這意識藉由主日的團體禮儀以特別的方式得以培養和表達出來，此禮儀或由主教主持，尤其是在主教座堂，或在堂區聚會中，由本堂主持，他代表主教」^{④8}。
- 36 主日聚會是特別有利於合一的場合：實際上在此舉行合一的聖事，這聖事深深地標示出，教會是藉聖父、聖子及聖神的合一，並在其內集合起來的民族^{④9}。

對基督徒家庭來說，在主日聚會中，父母與子女在同一餐桌上分享聖言以及生命之糧，因此主日聚會是他們身為「家庭教會」的身分及其「職務」的一種最高表達⁵⁰。關於這一點，我們最好應提醒為人父母者，最重要的是要教導他們的子女參與主日彌撒；教理老師應幫助父母，向他們解釋為何應遵守這條誠命，而他們受託照顧兒童的靈修生活，應將引領兒童參與彌撒，視為對兒童培育的一部分。在環境許可，又不違背禮儀規定的情形下⁵¹，舉行兒童彌撒，也是有幫助的。

在堂區的主日彌撒中，由於堂區是「感恩的團體」⁵²，自然地會看到堂區裡有各種不同的小團體、運動、善會，甚至有較小規模的修會團體相聚。各個團體藉著教會當局的分辨⁵³，有不同的而各有特色的靈修方式，而有所區分這是正當而合理的。但是堂區的主日彌撒，卻可以使各團體超越彼此的不同，而體驗到他們所共有的最深刻經驗。所以在主日，即聚會的日子，不鼓勵舉行小型的團體彌撒，這不但是為了讓堂區聚會不致於缺少主持的神父，也是為了維護和促進教會團體的生活及合一⁵⁴。這是一般性的指示，即使有例外，也必須有清楚而嚴格的規定，由個別教會的牧者，按照培育及牧靈照顧的特別需求，並顧及個人或團體

的益處——尤其是要考慮到，這樣的例外是否對整個基督徒團體有益，來做明智的分辨後決定。

朝聖的子民

37. 當教會在時間過程中前進時，想到基督的復活，以及這個每週一次的莊嚴紀念，可幫助我們記住天主的子民是在朝聖的旅途中，並具有末世特徵。教會經歷一個又一個的主日，走向最後的「主的日子」——就是那個沒有終結的「主日」。對基督來臨的期待，銘刻在教會的奧蹟中^{⑤⑤}，而且在每一次感恩慶典中表示出來。但是，由於主日特別紀念復活基督的光榮，同時也更強烈地提醒人們想起祂以後「再度來臨」時的光榮。這使得在主日這天，教會更清楚地顯示她身為「淨配」的身分，在某種意義上，提前實現末世的天上耶路撒冷。教會在感恩聚會中把教會子女集合起來，教導他們等待「神聖的新郎」，她就是在做一種「欲望的操練」^{⑤⑥}，預先品嚐新天新地的喜樂，那時聖城新耶路撒冷要由天主那裡降來，「如同一位裝飾好迎接自己丈夫的新娘」（默廿一2）。

希望的日子

38 按這個看法，主日不但是信仰的日子，也是基督徒滿懷希望的日子。分享「主的晚餐」就是在期待「羔羊婚期」（默十九9）的末日盛宴。基督徒團體在紀念基督的復活、升天慶典中，「歡樂地期待我們救主耶穌基督的來臨」⁵⁷。「基督徒的希望」受到這每週循環的週期所滋養、更新，成為人類希望的酵母和光明。所以信友禱詞不但回應特定基督徒團體的需要，也回應全人類的需要；教會因為感恩祭而聚在一起，讓世人知道「這時代的人們，尤其是貧困者和遭受折磨者，所有的喜樂與期望、愁苦與焦慮，也是基督徒的喜樂與期望，愁苦與焦慮」⁵⁸。因著主日感恩祭的奉獻，教會使她子女奉獻給天主的見證達到高峰。教會子女在一週中的每一天都宣揚福音，在工作中及許多責任中實踐愛德，這就是他們的見證。如此教會更明顯地表現出她的身分，她「就像一件聖事，或是說，與天主親密結合、並與全人類彼此團結的記號和工具」⁵⁹。

聖言的餐桌

39 在主日聚會中，正如在每一次感恩慶典中一樣，我們在天主聖言和生命之糧

的兩個餐桌上遇見復活的主。聖言的餐桌讓我們了解救恩史，特別是復活的耶穌親自給門徒的逾越奧蹟：「在教會內恭讀聖經」^{④⑩}時，是基督親自發言，且臨在於自己的言語內。在生命之糧的餐桌上，藉著紀念祂的受難與復活，復活的主真正、實在而永久地臨在，並賜給我們生命之糧，作為將來光榮的保證。梵二大公會議提醒我們，「聖道禮儀與聖祭禮儀，彼此嚴密的結合在一起，形成一個敬禮行動」^{④①}。大公會議也敦促我們，「為給信友們準備更豐盛的天主言語的餐桌，應該敞開聖經的寶庫」^{④②}。然後文獻又命令，在主日彌撒以及當守的聖日裡，除非有重大理由，不得略去講道^{④③}。這些適時的命令，在禮儀改革中忠實地具體實行了。關於這一點保祿六世在解釋主日及聖日有更豐盛的讀經時寫道：「這些命令都是為了幫助信友日益強化他們『聆聽上主聖言的飢渴』（亞八11）；藉此，在聖神的引領下，激勵新盟約的人民走向教會完全的合一」^{④④}。

40. 考慮到大公會會議召開卅多年以後的主日感恩祭時，我們必須評估宣講天主聖言的成績，以及天主子民對聖經的認識與愛好，是否有效地成長^{④⑤}。這包含兩個層面——即感恩祭的舉行及個人的實際體驗，二者密切相關。從舉行感恩祭這方面

來說，大公會議使教會團體能以參與者使用的語言舉行感恩祭，必能喚起人們對聖言有一種新的責任感，讓「神聖文字的獨特性，不論用唸的或用唱的」，都能放射出光輝⁶⁶。從個人的實際體驗來說，為了能好好地聆聽天主聖言的宣講，必須幫助信友心靈做好準備，對聖經有適當的認識，牧靈人員在可能情形下，應主動設計一些讀經班，以加深信友對讀經的了解，尤其是主日及聖日的讀經。如果基督徒個人和家庭，沒有定期以祈禱的精神和願意受教於教會解釋的心，去閱讀聖經，以汲取新生命⁶⁷，是很難單靠禮儀中天主聖言的宣講，產生我們所期望的果實。所以在主日以外的日子，把堂區中參與感恩祭的人，如神父、牧職工作者以及信友⁶⁸集合起來，準備主日的禮儀，並事先反省主日要誦讀的天主聖言，是很有好處的。這樣做的目的，是為了使整個感恩慶典——不只是講道，還包括祈禱、唱歌、聆聽，都能以某種方式表達出主日禮儀的主題，使參與者都能更強烈地被這禮儀所打動。顯然，為聖言服務的人十分重要。他們應藉著祈禱、讀經，來反省天主聖言，俾能忠實地解釋聖經內容，並應用在人們所關心的事務及日常生活之中。

41. 我們也應該記住，在禮儀中，尤其是感恩祭中宣講天主聖言，與其說是一個默想和傳授教理的時間，不如說是天主與祂子民交談的時間。在這交談中宣揚救恩的奇事，而且不斷重申盟約的要求。在天主子民這方面，他們感到被召喚，以感恩和讚美，也以不斷地「悔改」，證明他們的忠信，來回應這愛的交談。因此主日的聚會促使我們從內心重發領洗誓願。宣誦信經，就多少含有這種意義；而復活前夕的守夜禮，或是凡彌撒中舉行聖洗聖事時，更會明白地重發領洗誓願。我們在舊約中曾看到一些莊嚴的時刻，即重新立約、頒佈法律，以及召集以色列人民——例如在西乃山下（參閱出十九7—8；廿四3，7），來再次答覆：「上主吩咐的，我們全部要做」，藉以重申他們忠於天主、服從天主誠命的決心。而主日感恩慶典中聖言的宣講，在這種情況下，也具有了同樣莊嚴的氣氛。天主發言時，也等待我們的答覆：那是基督已經藉祂的「阿們」（參閱格後一20—22）替我們答覆的，這答覆也藉著天主聖神而在我們心中迴盪，使我們所聽到的，能深深地影響著我們⁶⁹。

基督聖體的餐桌

42. 聖言的餐桌會自然引向聖體的餐桌，並為使團體活出它多方面的幅度做準備，這些幅度在主日感恩祭中具有特別莊嚴的特性。當整個教會團體集合起來慶祝「主的日子」，感恩祭就比其他日子更明顯地成為一個盛大的「感恩」，在感恩中充滿聖神的教會與基督成為一體，轉向天父，並代表全人類向祂發言。「每週一次」的節拍促使我們集合起來，以感恩的心紀念剛剛過去的事件，在天主的光照下回憶這些事件，並為祂無數的恩賜而感謝祂，「藉著基督，偕同基督，在基督內，在聖神的合一中」光榮祂。基督徒團體因此重新意識到，萬物都是藉著基督而受造的（參閱哥一16；若一3），也是在基督內，即以奴僕的身分、取了我們的人性、並拯救我們的基督內，萬有被重整了，好把一切交給天父；祂是萬物的原始，是生命的泉源（參閱弗一10）。然後，天主子民以「阿們」同意感恩祭中最後的聖三頌，以信心和希望期盼著末日，那時基督「將把自己的王權交於天主父：好叫天主成為萬物之中的萬有」（格前十五24，28）。

43. 這種「上昇」的動向，是每一次感恩慶典所固有的，而且使感恩祭成為一個

喜樂的事件，洋溢著感謝與希望。但它特別在主日彌撒中表現出來，因為它與紀念耶穌的復活有特殊的關連。另一方面，此一令「我們舉心向上」的「感恩」喜樂，是天主向著我們「下降」行動的結果，它永遠刻在感恩禮之祭獻的本質中，那是天主「自我捨棄」奧蹟的至高表現與慶祝，基督藉著此一屈尊降格的行動，「貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上」（斐二8）。

彌撒確實使基督在十字架上的祭獻重臨現場。感恩祭中祝聖禱詞，呼求天主聖神施以絕對獨特的能力在餅酒上。基督在餅酒形下，以在十字架上自我奉獻時的同樣祭祀行動，把自己奉獻給天父。「在彌撒中所完成的神聖祭獻裡，同一基督身在其中，以不流血方式自作犧牲；祂昔日以流血方式在十字架的祭台上一次而永遠地奉獻了自己」⑲。基督把教會的祭獻與祂的祭獻結合：「在感恩祭中，基督的祭獻也成為祂肢體的祭獻。信友的生活，他們的讚美、痛苦、祈禱、工作，都與基督的讚美、痛苦、祈禱、工作，及祂整個的奉獻結合，因而獲得新的價值」⑳。整個團體參與基督的祭獻，這個事實在主日聚會中特別明顯，它使得人們可以把過去一週的生活，以及所有的重擔，都帶到祭台前來。

逾越節筵席和弟兄的相聚

44. 當我們把感恩祭視為逾越節筵席，基督自己做我們的食糧時，感恩祭的團體特徵就浮現出來。事實上，「為了這個目的，基督把此祭獻託付給教會，好讓信友能夠分享：在心靈方面藉信德和愛德分享，在聖事方面則在聖體祭宴中分享。參與主的晚餐常是與基督共融，祂為了我們犧牲自己，把自己獻給天父」^②。因為這個原因，教會建議信友參與感恩祭時，只要他們有適當的準備，都能恭領聖體；但是若明知自己身負大罪，則必須秉著聖保祿寫給格林多教會信函的精神（參閱格前十一 27—32），先在和好聖事中得到天主的寬赦^③。這項領聖體的邀請，在主日及慶節的彌撒中顯然更為堅持。

同樣重要的是，我們必須謹記在心，與基督的共融，和我們與兄弟姊妹的共融密切相關。主日感恩聚會是一種兄弟之情的體驗，只要尊重禮儀行動的特點，那種體驗應清楚地表達出來。歡迎的姿勢、祈禱的語氣，以及敏於關心團體中所有人的需要等等，都有助於這種情誼的表現。在羅馬禮儀中，把平安禮放在領聖體之前具有深意，它就是一種特別的表達方式，要求信友藉此表示天主子民接納

在這慶典中所完成的一切^④，也接納在分享同一個餅時，所承諾的彼此之愛，同時牢記基督的要求：「你若在祭壇前，要獻你的禮物時，在那裡想起你的弟兄有什麼怨你的事，就把你的禮物留在那裡，留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物」（瑪五 23 | 24）。

從彌撒到「使命」

45. 基督的門徒在領受生命之糧時，就準備好，藉著復活的主和聖神所賜的力量，承擔起日常生活中等待著他們的責任。對於已經了解在感恩祭中一切作為的意義的信友來說，感恩慶典的意義不可能在聖堂門內完全活出來。跟第一批復活的見證人一樣，每個主日蒙召聚會，來體驗並宣講復活的主臨在的基督徒，也被召喚，要在日常生活中傳播福音並作見證。因此領聖體後經和禮成式——最後的降福及派遣，都必須更受到重視及了解，使所有參與感恩祭的人，對於託付給他們的責任，都能有更深的意識。一旦聚會結束，基督的門徒回到日常的環境中，立志把自己的整個生命當作一項禮物，一項悅樂天主的精神的祭品（參閱羅十二 1）。他們為了在感恩祭中所領受的，而感到對弟兄姊妹有所虧欠；像厄瑪烏的門徒一樣，

一旦在「擘餅」（參閱路廿四30—32）中認出了復活的基督，就覺得必須立刻回去，與他們的弟兄姊妹分享遇見主的喜樂（參閱路廿四33—35）。

主日的本分

46. 由於感恩祭實在是主日的心，所以從最初幾世紀開始，教會的牧人就不斷提醒信友，參與感恩禮儀的重要。寫於第三世紀的《宗徒遺訓》（*Didascalia*）就敦促信友：「在主的日子要拋下一切，勤快地去參加聚會，因為那是你對天主的讚美。否則，那些在主日不參加聚會，以聆聽生活的聖言，並以那永遠的神糧為食的人，對天主又能有什麼藉口呢？」^{⑦⑤}。一般說來，信友都能確信並接受牧人的召喚，雖然在某些時候和情況下，他們並未完全守此本分，但信友絕不能忘記，從基督宗教的最初幾世紀直到今日，文獻上所記載的那些英勇的司鐸和信友，即使面對危險和失去信仰的自由，仍然善盡此一本分。

聖猶斯定寫給安多尼皇帝及參議員的《護教書》，就很自豪地敘述那些從城市和鄉間來到同一地方聚會的基督徒，在主日聚會中的行為^{⑦⑥}。在戴克里先（*Diocletian*）教難時期，他們的聚會遭到最嚴厲的禁止，許多人勇敢地違抗皇帝

的禁令，寧可犧牲生命，也不願錯過主日感恩祭。在羅馬總督統治下的非洲，Abitina 的殉道者回答控訴他們的人：「我們毫無懼怕地慶祝主的晚餐，因為那是不可錯過的；那是我們的法律」；「沒有主的晚餐，我們不能生存」。有一位殉道者在承認她的信仰時說：「是的，我去參加聚會，我與我的弟兄姊妹一起慶祝主的晚餐，因為我是一位基督徒」^{⑦⑦}。

47. 即使在最早的時期，參加主日聚會尚未成為一項規定時，教會就不斷地肯定這良心的責任，這是最初幾世紀的基督徒，發自內心的強烈需要。直到後來，眼見某些教友的冷淡或疏忽，教會只好明確規定教友有參加主日彌撒的責任，而這多半是出於勸導的方式，但有時教會也必須求助於特定的法典中的誠命。從第四世紀以來，多次的地方性會議（如公元三〇〇年的 Elvira 會議，不但談到本分，也提到缺席三次就要懲罰）^{⑦⑧}，特別是第六世紀以來的會議（如公元五〇六年舉行的 Agde 會議）^{⑦⑨}，就是這種情形。這些地方會議頒佈的法令，結果形成了普世性的做法，把參與主日彌撒是一項義務，視為十分正常的事^{⑧〇}。

一九一七年的教會法典首次收錄這個傳統，成為一個普世性的法律^{⑧①}。現在

的法典重申這一點，說道：「主日及其他當守的聖日，信友有參與彌撒的本分」^⑧。這個法律通常使人了解到，守主日是一項重大的義務：這是《天主教教理》的教導^⑨，如果我們能記住主日對基督徒的生活是多麼重要，也就容易了解為何會有這項教導了。

48. 今天，正如教會之初的英勇時代，許多希望按信仰的要求而生活的信友，在世界各地都面臨了困難的情況。有時他們的生活環境明顯地並不友好，而有的時候——這種情況更為常見——則是對福音的訊息不感興趣，沒有反應。如果信友不希望被壓倒，必須能夠依賴基督徒弟團體的支持。所以應該使他們相信，在信仰生活中，他們必須與其他人在主日相聚，來慶祝新約聖事中主的逾越，這是非常重要的。因此主教有特別的責任，「確使所有信友都能尊重主日，守主日為聖日，而且把這日子真正當作『主的日子』來慶祝。在這一天，教會聚在一起，藉著聆聽天主聖言、獻上上主的祭獻，藉著祈禱、仁愛工作和停工聖化主日，而重溫逾越奧蹟」^⑩。

49. 因為除非有重大阻礙，信友都有參與彌撒的義務，牧人也因此有相對的責任

讓每個人都有機會履行這項規定。教會法律的條款也是朝著這個方向去做，例如在授予司鐸的職務方面，經由教區主教授權後，司鐸在主日或大節日可主持一台以上的彌撒⁸⁵，還有就是設立晚間彌撒⁸⁶以及規定參與星期六傍晚以後，從第一晚禱開始算起所舉行的彌撒，即可滿全參與彌撒的本分⁸⁷。事實上，從禮儀的觀點來看，大節日就是從第一晚禱開始算起的⁸⁸。因此有時人們稱做「前夕彌撒」的禮儀，其實就是主日的「節慶」彌撒，主持者在彌撒中必須講道和唸信友禱詞。

此外，牧人應該提醒信友，主日時若是離家在外，都應設法參與其所在地的彌撒，以親身的見證來強化地方教會團體。這些團體則應該熱誠地歡迎外來的弟兄姊妹，特別是那些吸引許多遊客和朝聖者的地區，對那些訪客，往往必須提供特別的宗教服務⁸⁹。

歌唱與喜樂的慶典

50. 由於主日彌撒的性質以及它在信友生活中的重要性，必須特別慎重地來準備主日彌撒。必須按照牧靈經驗以及符合禮儀規定的當地習俗，盡力使彌撒的舉行具備適於紀念主復活之日的節慶特性。為達到這樣的目的，特別留意會眾所唱的

聖歌，是很重要的，因為歌唱十分宜於表達喜樂的心，增加禮儀的莊嚴性，培養共有同一個信仰、分享同一個愛的感覺。同時也要注意維持歌詞和曲調的品質，好使今天新的創作，符合禮儀的要求，並配得上教會傳統，在這方面，擁有一無價的「家產」。

全體會眾都參與的慶典

51. 此外，必須確使所有在場的人，不論老少，都感到彌撒與自己相關，應鼓勵他們按禮儀所提示和推薦的方式，積極參與⁹⁰。當然，這個責任只落在那些執行公務司祭職者身上，是他們在完成感恩祭，並代表全體人民把這祭獻奉獻給天主⁹¹。這不僅是教規方面的事，而是主祭者專有職務，與執事及未受聖秩信友的職務之差異的基礎⁹²。然而信友必須了解，由於領洗時領受了普通司祭職，「他們也參與感恩祭的奉獻」⁹³。雖然職務有別，他們仍然「把天主性的祭品奉獻給天主，同時把自己和這祭品一同奉獻。如此，在奉獻時和領聖體時，他們都積極地參與禮儀」⁹⁴，在其中找到光明和力量，藉著祈禱及聖善生活的見證，來履行因領洗而領受的司祭職。

基督徒主日的其他時刻

52 參與感恩祭是主日的中心，但是守主日為聖日的本分卻不能僅止於此。如果主日從開始到結束，都表明了感恩與積極紀念天主的救恩工程，那就是善度了上主的日子。這也促使每一位基督門徒，讓這一天的其他時刻——參與禮儀以外的時刻：家庭生活、社會關係、輕鬆的時刻——能在日常生活中也流露出復活主的平安與喜樂。例如，父母子女輕鬆地相聚，不但有機會聆聽彼此的心聲，也能共度有益人格形成以及思考的時光。即使在平常的生活中，何嘗不可以定出一段特別的祈禱時間——尤其是隆重的晚禱，或是教理講授的時間。教理講授可以定在主日前夕，為迎接感恩聖事來到人們心中做準備；也可在主日下午，以充實所領受的感恩聖事。

對許多人來說，這種傳統的守主日方式，或許比較不易做到；然而教會顯示她對復活之主的力量及聖神的大能的信心，讓世人知道，今天的教會比過去任何時候，都更不願意在信仰的層次上以平庸及最低限度的建議為滿足。她願意幫助基督徒去做最正確、也最能中悅天主的事。但儘管有種種困難，我們仍然看到積

極而令人鼓舞的標記。在教會中許多地方，都可感覺到有一種新的需要，需要各種形式的祈禱；這是聖神的恩賜。一些古老的宗教習俗也恢復了，例如朝聖；信友往往利用主日休息的時間，到朝聖地去朝聖，也許還跟全家人一起，這樣他們可以共度一段有深刻信仰體驗的時光。這些都是蒙受恩寵的時刻，必須藉著福音傳播來培養，也要靠真正的牧靈智慧來帶領。

沒有神父的主日聚會

53. 此外還有一個困難，就是有些本堂沒有神父來主持主日感恩祭。年輕的教會常常會碰到這種情形，一位神父必須照顧分散得很廣的信友。然而，在已有長遠基督宗教傳統的國家，也會遇到這種緊急情況，因為神父人數日漸減少，因此也不可能保證每個堂區都有本堂神父。在無法舉行感恩祭的情形下，教會建議即使沒有聖職人員，也要舉行主日聚會^⑤，以遵守教廷交付給各主教團執行的指示和命令^⑥。然而主日聚會的目的，永遠必須是舉行彌撒聖祭，那是主的逾越真正臨在的一種方式，也是唯一讓感恩聚會真正實現的方式，因為在這集會中，神父代表基督（*in persona Christi*）來主持擘開聖言之餅和感恩聖餅（聖體）。因此從牧

靈的層面來看，必須盡一切可能，確使那些經常缺乏機會參與彌撒聖祭的信友，能夠有參與的機會；或是安排神父定期前往，或是把握每一個機會，在方便各分散團體易於到達的中心地點安排信友的聚會。

廣播和電視

54. 最後要說的是，信友如果生病、行動不便，或是由於其他重大原因不能參與感恩祭，應該盡可能讓自己從遠處與主日彌撒結合，最好是按當日的彌撒經書來讀經、祈禱；也可藉著參與感恩祭的意願來與主日彌撒結合⁹⁷。在許多國家中，廣播和電視使他們可以加入某一聖地轉播的感恩慶典⁹⁸。當然這廣播本身並不能使人滿全守主日的本分，因為這本分要求我們參與在一個地方舉行的兄弟般的聚會，同時能領受聖體。但是對那些無法參加感恩祭，因此也寬免了這種本分的信友，廣播和電視則是一種很寶貴的幫助，特別是如果有神職人員能為病人送聖體，也給他們帶去整個團體的問候和同舟共濟之情。這樣，主日彌撒也能為這些人結出豐盛的果實，使他們真正能夠體驗到主日就是「主的日子」和「教會的日子」。

第四章 人的日子

主日：喜樂、休息和聯絡情誼的日子

基督「完全的歡樂」

55. 「把這偉大的日子主日高舉、超越其他日子的人，是有福的。天上和地下，天使和人類都要歡欣鼓舞」⁹⁹。瑪洛尼派（Maronite）禮儀中的這呼聲，使人想到東西方禮儀中那些強烈的欣喜的歡呼，這一向是東西方主日的特徵。此外，在歷史上來講，即使早在民間把主日當做休息的日子之前，基督徒已慶祝每週一次的主復活日，主要地視之為一個歡樂的日子。《宗徒遺訓》中就敦促人們：「在一週的第一天，你們都應當歡樂」¹⁰⁰。舉行禮儀時也選擇適當的姿勢，藉以強調這一點¹⁰¹。聖奧斯定大聲疾呼，要教會普遍覺醒，他形容每週復活日的喜樂：「把齋戒放置一旁，站立祈禱，做為復活的記號，這也是每個主日頌唱『阿肋路亞』的原因」¹⁰²。

56. 特別的禮儀形式會隨著教會的教規時有改變，但除此之外，主日既是每週一次仿效門徒與復活的主初次的會晤，因此主日也總是標示出門徒問候師傅的喜樂：「門徒見了主，便喜歡起來」（若廿20）。這證實了耶穌在受難前所說的話：「你們將要憂愁，但你們的憂愁卻要變為喜樂」（若十六20），這句話也迴盪在世世代代的基督徒心中。祂不是也親自祈禱，祈求門徒心中「充滿祂的喜樂」（參閱若十七13）嗎？主日感恩祭的節慶特色，表達出基督藉著聖神的恩賜所傳達給祂教會的喜樂。喜樂正是聖神的果實（參閱羅十四17；迦五22）。
57. 因此我們如果要再次發現主日的完整意義，必須重新發現信仰生活中的此一層面。當然，基督徒必須在整個生活中表現出喜樂，而不只是一週中的一天而已。但是由於主日是復活的主的日子，是慶祝天主的創造工程以及「新的創造」的重要日子，因此以非常特別的方式成為喜樂的日子，而且確實是最適合學習如何歡樂，重新發現喜樂的性質和其深刻根源的日子。這喜樂絕不能與膚淺的滿足感及享樂混為一談，後者只能使感官和情緒在短時間間感到陶陶然，然後心中就會有不滿足、甚至痛苦的感覺。在基督徒眼中，「喜樂」給人的安慰要大得多，也更持

久；許多聖人都作證說，即使在痛苦的黑夜中，基督徒依然能感到喜樂^{⑩3}。從某種意義來講，喜樂是一種有待培養的「美德」。

58 然而不論如何，基督徒的喜樂和人類許多真正的喜樂之間並無衝突，其實後者也受人頌揚，而且其終極基礎也正是在光榮的基督的喜樂中，在天主的計畫中，基督是人的完美形象和啟示。正如我可敬的前任保祿六世在《論基督徒的喜樂》勸諭中所說：「在本質上，基督徒的喜樂是分享我們在受光榮的基督心中所找到的喜樂，這喜樂深不可測，既屬神又屬人」^{⑩4}。教宗保祿在勸諭的結尾要求，在主的日子，教會應該有力地為喜樂作證，這是門徒在逾越節晚上看見主時所體驗到的喜樂。為了這個目的，他督促牧人要堅持「領過洗的教友必須在喜樂中舉行主日感恩祭。他們怎可忽略這次會晤，忽略基督在愛中為我們預備的盛宴？願我們的參與最為值得，也最歡樂！是被釘而受光榮的基督來到門徒當中，帶領他們全體進入祂復活的新境界。這是天主和祂子民在塵世間愛的盟約的高峰：是基督徒喜樂的標記和泉源，走向永恆慶節的一個階段」^{⑩5}。以信仰的眼光看，基督徒的主日應是真正一個「歡慶的時刻」，是天主為了人類人性和靈性的圓滿成長，而賜給人類的日子。

安息日的滿全

59. 基督徒主日的「喜樂」層面，以特別的方式顯示出它為何是舊約安息日的滿全。正如我們前面所說，舊約將主的日子與創世工程（參閱創二 1—3；出廿八 11）及出離埃及（參閱申五 12—15）相連，而基督徒在主的日子，受召來宣揚基督逾越奧蹟所完成的新創造及新盟約。造化工程的慶祝決沒有遭廢除，而是在以基督為中心的觀點中，更予以深化。就是按照天主的計畫，「使天上和地上的萬有，總歸於基督元首」（弗一 10）。對於出離埃及的紀念，也成為基督的死亡與復活所完成的普世性救贖的紀念，因而獲得完滿的意義。因此主日決不是「取代」安息日，而是安息日的滿全，在某種意義上，是安息日的延伸和救恩史進展的充分表達，此救恩史在基督身上達到高峰。

60. 在這個觀點上，可以完全恢復「安息日」的聖經神學，而不損及主日的基督徒特徵。這個神學常引領我們進入嶄新而令人永遠敬畏的創世奧秘，那時永生的天主聖言，出於愛的自由決定，從無中創造了世界。「天主停止了祂所行的一切創造工作」（創二 3）的那個日子，天主予以降福和祝聖，而確認了祂的創造工

程。天主休息的日子，給時間賦予意義，在一週復一週的連續中，時間不但有了長期的規律性，而且還可以說，具有了神學的意義。「安息日」的不斷重回，可以確保「時間」不致於被它自己所封閉，因為在歡迎天主和祂恩寵及救恩行動的時刻中，「時間」繼續對永恆開放。

61. 「安息日」即第七天蒙天主祝福和祝聖，而結束了整個的創造工程，因此它直接與第六天的工作相連，在第六天，天主「按祂的形象和模樣」（參閱創一26）造了人。教會的教父們默想聖經創世的故事時，沒有忘記「天主的日子」和「人的日子」之間十分密切的關連。關於這一點，聖安博（St. Ambrose）說：「我感謝上主我們的天主，祂完成了一項工作，祂可以在其中憩息。祂造了穹蒼，但我沒有看到祂在那兒找到安息；祂造了星辰、月亮、太陽，我也沒有看到祂在其中找到安息。我反而看到，祂造了人，然後祂休息了，並在人類身上發現，祂可以寬恕人的罪過」¹⁰⁹。因此「天主的日子」和「人的日子」之間永遠有直接的關連。當天主的誠命說道：「應記住安息日，守為聖日」（出廿八），天主命令人們休息，以光榮那獻給天主的日子，但這命令一點也不給人增加負擔，而是一種

幫助，使人認清他對造物主的依賴，這依賴能賜人生命、給人自由，同時也使人認清天主的召叫，要他在造物主的工作上合作，並接受天主的恩寵。在尊重天主的「休息」時，人充分發現自己，如此上主的日子也顯示出來帶有天主祝福的深刻印記（參閱創二3），由於這樣，我們可以說，天主給人的祝福與給動物的祝福相似，賦與他們「繁殖力」（參閱創一22，28）。這個「繁殖力」特別是為填滿時間，在某種意義上講，是為「繁殖」（增多）時間本身，藉著紀念生活的主，加深人類生活的喜樂，以及養育及傳遞生命的渴望。

62 因此，雖然猶太安息日的習俗不再，已被主日所帶來的「圓滿」所超越，基督徒仍有責任記住，那隆重地銘刻在十誡中的「守主日為聖日」的根本原因仍然有效，但是必須從主日的神學及靈修觀點來重新詮釋：「當照上主，你的天主吩咐的，遵守安息日，奉為聖日。六天你當勞作，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、僕婢、牛驢、你所有的牲畜，以及住在你城內的外方人，都不應做任何工作，好使你的僕婢能如你一樣獲得安息。你應記得：你在埃及地也曾做過奴隸，上主你的天主以大能的手和伸展的臂，將你從那裡領出

來；為此，上主你的天主吩咐你守安息日」（申五12—15）。在這裡，守安息日與天主為其人民所完成的解救工程有密切的關連。

63. 基督來是為完成一個新的「出谷紀」，使受壓迫的人重獲自由。祂在安息日治癒了許多病人（參閱瑪十二9—14及其他相關記載），當然並不是為侵犯主的日子，而是為顯示出主日的完整意義：「安息日是為人立的，並不是人為了安息日」（谷二27）。耶穌，身為「安息日的主」（谷二28），由於反對某些同時代人在法律上過度作文章，同時為逐漸顯示聖經中安息日的真正意義，因此恢復了守安息日的解救特徵，小心地維護天主的權利和人的權利。所以基督徒受召宣揚藉基督寶血所獲得的自由，而感到他們有權把安息日的意義移轉到復活日。其實基督的逾越使人從奴役中獲得釋放，這奴役比一個受壓迫民族所受的任何壓力都來得激烈，那就是罪的奴役，這使人與天主疏遠，也與自己及與他人疏遠，並在歷史中不斷地撒下邪惡和暴力的種子。

休息的日子

64. 好幾個世紀以來，基督徒守主日，只是把它當作一個敬拜的日子，而未能給

予它「安息日休息」的特定意義。直到第四世紀，羅馬帝國的民法承認這每週一次的循環，決定在「太陽的日子」，法官、市民和各行各業都停止工作⁽¹⁰⁷⁾。基督徒很高興，因為這樣也消除了守主日的障礙，到那時為止，那些障礙都使守主日成為一件英勇的行為。從此以後，他們可以沒有阻礙地一同祈禱了⁽¹⁰⁸⁾。

因此如果在制定「每週之節拍」的立法中，只看到歷史的際遇，認為對教會並沒有特殊意義，因而可以置之不理，那就錯了。即使在帝國滅亡後，各次大公會議仍然堅持安排主日為休息日。在基督徒居少數，以及慶日不在主日的國家，主日仍然是主的日子，是信友聚會，參加感恩祭的日子。但這需要做很大的犧牲。對基督徒來說，主日是一個歡樂讚頌的日子，如果不也是休息的日子，那是很不正常的，如果他們沒有足夠的自由時間，那就很難守主日為聖日了。

65 另一方面，主的日子與民間的休息的日子之間的關連，具有的意義和重要性，超越基督徒獨特的觀點。工作與休息之間的交替，根植在人的天性中，是天主自己的意願，正如在《創世紀》的創世故事中所見（參閱二2—3；出廿8—11）：休息是「神聖」的事，因為休息是人類從塵世間，那有時過度苛求的工作循環中

抽身的方式，以便重新意識到萬物都是天主的工程。其中有一個危險就是，天主賜給人掌握萬物的能力，會使得他忘記天主是造物主，是萬物之所依。尤其在這們這個時代，由於科技進步，人在工作中所能行使的權力愈來愈大，令人感到不可思議，因而格外需要承認我們對天主的依賴。

66. 最後我們不應忘記，即使在這個時代，對許多人來說，工作是一種沈重的奴役，其中原因或是由於工作環境惡劣、工時過長——尤其是在較貧窮的地區——或是由於在經濟較發達的國家中，一直有太多不正義的情況，以及被人剝削的事情發生。幾個世紀以來，當教會在制定有關主日休息的法律時^{⑩9}，最先想到的就是奴僕和勞工的工作，當然並不是因為這種工作跟守主日的靈修要求比較起來，較沒有價值，而是因為它需要更大的規範，來減輕其重擔，也使每個人都能守主日為聖日。在這方面，我的前任教宗良十三世在《新事》(Rerum Novarum)通諭中提到，主日休息是勞工的權利，政府必須加以保障才是^{⑩0}。

在我們自己的歷史環境中，我們有責任確保每一個人都能享受人性尊嚴所需要的自由、休息和消遣，以及與人性尊嚴相連的宗教、家庭、文化和人際關係的

需求，如果不是每週一定至少有一天可以用來休息和慶祝，就很難滿足前述需求。當然，勞工必要先有工作權，然後才有休息的權利，當我們反省基督徒對主日的了解時，不能不以深刻的同舟共濟的情誼，想起無數男女的艱苦，他們由於沒有工作機會，即使是在工作的日子，也不得不賦閒在家。

67. 藉著主日的休息，對日常的憂慮和責任可以有正確的認識：我們所憂慮的物質事物，讓位給精神事物；在相遇的時刻以及壓力較小的交流中，我們看到了一同生活的人們真正的面貌。即使是大自然的美——經常被人類的控制欲所摧殘，而對人類予以反擊——也能重被發現，而且充分地享受。在主日這天，人與天主、與自己也與他人和好，因此主日這天，人們可以重新看到大自然的奇妙，讓自己沉迷在美妙而神秘的和諧中，用聖安博的話，這種和諧是藉著「不可違抗的和諧及愛的法律」，在「共融及和平的結合力」中，將宇宙中的許多要素結合起來⁽¹¹⁾。於是人們深刻地意識到，正如門徒所說：「天主所造的樣樣都好，如以感恩的心領受，沒有一樣是可擯棄的，因為樣樣都是藉天主的話和祈禱祝聖了的」（弟前四4—5）。如果在六天工作之後（對許多人來說，其實已經減少為五天了），

能找時間輕鬆一下，多關心生活中的其他層面，是符合人的真正需要，也與福音所傳遞的訊息完全一致。因此信友蒙召喚，在能夠表明個人及團體信仰的情形下，來滿足這個需要，如同在慶祝及聖化主日中所表達的一樣。

因此，在當前這個特殊的環境中，基督徒自然要盡力確使政府立法能尊重他們守主日為聖日的本分。不論如何，他們有責任本著良心安排主日的休閒時間，使他們能參與感恩祭，停止那些與聖化主日不合的工作及活動，並讓身心都能得到休息，煥發出特有的喜樂⁽¹²⁾。

68. 為了使休息不致於淪為空虛無聊，必須提供充實心靈的事物，給予較多的自由，有默想和聯誼共融的機會。因此在社會所提供的文化活動和娛樂中，信友應選擇最能符合遵守福音誠命的那些。這樣，主日及大慶節的休息，就有了一「先知性」幅度，因為關於社會及經濟生活的要求，休息不但肯定天主絕對的崇高，也肯定人的崇高及尊嚴，並在某種意義上，期待著「新天新地」，那時，被需要所束縛的狀態將得到決定性及全面性的解脫。總之，在最真實的意義上，主的日子也成為人的日子。

休戚與共的日子

69. 主日也應該讓信友有機會在慈善、仁愛及使徒工作上奉獻心力。要從內心深處體驗復活主的喜樂，就是充分分享在祂心中跳動著的愛：沒有愛就沒有喜樂！耶穌親自解釋了這點，祂把「新的誠命」與祂恩賜的喜樂相連：「如果你們遵守我的命令，便存在我的愛內，正如我遵守了我父的命令而存在祂的愛內一樣。我對你們講論了這些事，為使我的喜樂存在你們內，使你們的喜樂圓滿無缺。這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣」（若十五10—12）。

因此，主日感恩祭不但不免除信友行愛德的責任，反而要他們更加獻身於「實行一切愛德、慈善、傳教工作，藉以顯示基督信徒固不屬於此世，但卻是世界的光明，他們是在人前光榮天父」⁽¹³⁾。

70. 實際上，自從宗徒時代起，對基督徒來說，主日的聚會就是一個與窮人分享弟兄之愛的時刻。聖保祿提到為貧窮的猶太教會募款時說道：「每週的第一日，你們每人要照自己的能力積蓄一點，各自存放著」（格前十六2）。在主日感恩祭中，有信仰的心會大大敞開，接納教會的所有面貌。但是對於使徒的召喚，必

須了解到其深層意義，他絕不是想創造一種狹窄的「施捨」心態，而是要求人們有一種極度需要的分享文化，不只是在教會團體的成員當中，也在整個社會當中要活出來¹¹⁴。我們比以前更應再度聆聽保祿對格林多教會嚴厲的警告，因為他們在伴隨著「最後晚餐」、表示友愛的愛筵中，羞辱了窮人：「你們聚集在一處，並不是為吃主的晚餐，因為你們吃的時候，各人先吃自己的晚餐，甚至有的饑餓，有的卻醉飽。難道你們沒有家可以吃喝嗎？或是你們想輕視天主的教會，叫那些沒有的人羞慚嗎？」（格前十一 20—22）。雅各伯寫的書信也同樣強而有力：「如果有一個人，戴著金戒指，穿著華美的衣服，進入你們的會堂，同時一個衣服骯髒的窮人也進來，你們就專看那穿華美衣服的人，且對他說：『請坐在這邊好位上！』而對那窮人說：『你站在那裡！』或說：『坐在我的腳凳下邊！』這豈不是你們自己立定區別，而按偏邪的心思判斷人嗎？」（雅二 2—4）。

71. 宗徒的教導，從最初幾世紀開始，就打動了人們的同情心，並在教父們的講道中激起了強烈的回響。對那些假定自己只需要上教會，卻不必與窮人分享財物，就算滿全了宗教本分的富人——而這些人或許還會剝削窮人，聖安博對他們用了激

烈的言詞：「你們這些富人，你們聽到了上天主說的話嗎？然而你們來到教會，不但不給窮人東西，甚至還拿他們的東西」¹¹⁵。金口聖若望也同樣的嚴厲要求：「你希望榮耀基督的身體嗎？當祂赤身露體時，不要輕視祂。不要只在聖殿裡，祂穿著絲綢衣服時，才向祂表示敬意，而當祂在聖殿外，赤身露體、挨凍受寒時，卻對祂置之不理。那位說過：『這是我的身體』的基督，也說過：『我餓了，你們沒有給我吃的』，以及『凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的』，如果聖體的餐桌堆滿了金的聖爵，而祂卻因挨餓而奄奄一息，那又有什麼好處呢？先讓祂不再饑餓，然後若有剩下來的，你們可以奉獻在祭台前」¹¹⁶。

這些話足以提醒基督徒教會團體，他們有責任使感恩祭成為一個實踐弟兄之愛的地方，在那裡，在對弟兄的敬愛及關懷中，最後的要成為最先的；在那裡，基督自己，藉著富人給窮人慷慨的禮物，會用某種方式在時間上延長增餅的奇蹟¹¹⁷。

72 感恩祭是表現真正的兄弟之情的場合。從主日彌撒中，流瀉出一股愛德的潮流，先激發他們在主日中其他時間的生活方式，再廣傳到信友的整個生命中。如

果主日是一個喜樂的日子，基督徒應該以實際的行動來宣佈，「單靠自己」不可能得到快樂。他們四處尋找可能需要幫助的人。或許在他們附近，或是在他們認識的人當中，就有病人、年長者、兒童或外地來的人。在主日，這些人更感到孤寂、痛苦以及有所需要。的確，對這些人的關懷不能只限於主日偶發的舉動。但是在有此一更廣大的獻身投入感之時，何不把主日作為儘量分享的時間，鼓勵基督徒在愛德行為上儘量發揮新意？邀請孤單的人一起用餐，探訪病人，為貧困的家庭提供食物，花幾個小時去做志工以及表達團結關愛的行動；這些都確定能讓我們把在聖體的餐桌前領受的基督之愛，帶到人們的生活中。

73. 以這樣的方式生活，不但主日感恩祭，整個主日都會成為一所極優秀的仁愛、正義與和平的學校。復活的主在祂子民當中的臨在，就成為團結互助的保證，內在革新的鞭策力，改變罪的結構的鼓舞。這結構束縛個人、團體，有時全體人民。基督徒的主日絕對不是一種逃避，而是銘刻在「時間」上的一種「預言」，這預言要求信友追隨那位來「向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣布上主恩慈之年」（路四18—19）者的腳步。在主日紀

念主的復活時，信友向基督學習，並想起祂的許諾：「我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們」（若十四27），他們也就成為和平的締造者。

第五章 日子中的日子

主日：原始的慶節

啟示時間的意義

基督是時間的元始和終末

74. 「在基督信仰內，時間有其基本重要性。世界曾在時間的幅度裡受造；在時間內，救恩史得以展開，在降生成人的『時期已滿』時到達巔峰，而它的目的則是天主聖子在時間終結時，光榮地再來。在耶穌基督、取了人性的聖言內，時間成為天主的一個幅度，而天主自己是永恆的」⁽¹¹⁸⁾。

依照新約，基督在塵世生活的那些年，真正構成了時間的中心；這個中心在復活時達到頂峰。耶穌確實是打從在童貞聖母胎中受孕的那一刻，就是成為人的天主，但是只有在復活時，祂的人性才完全產生變化，並受光榮，因而完全地啟

示出祂的神性身分及光榮。保祿在不息狄雅的安提約基會堂講道時（參閱宗十三33），把聖詠第二篇中的話，貼合在基督的復活上：「祢是我的兒子，我今日生了祢」（詠二7）。正是因為這個理由，在復活前夕守夜禮中，教會宣稱復活的基督是「元始和終結，阿而法和奧梅嘎」。這段話是主禮者在準備復活蠟時念的，蠟燭上刻有當年的年份。這些話清楚地證明「基督是時間之主，祂是時間的元始和終末；每一年、每一天和每一時刻都包含在祂的降生與復活之內，因而成為『時期已滿』的部分」⁽¹¹⁹⁾。

75 由於主日是每週一次的逾越節，回想基督從死者中復活的那一天，並使那一天重現。它也是啟示時間意義的日子。主日與宇宙週期完全不同，按照此週期，自然宗教與人類文化會硬給時間套上一個結構，這結構也許會屈服於永恆的輪迴神話。基督徒的主日完全不同！它出自基督的復活，像一個指示方向的箭頭，穿越人類的時間、月、年、世紀，指向它們的目標：基督的二次來臨。主日預示著末日、基督再來的日子，在某方面來講，藉基督復活所得到的光榮，在主日那天已經提前發生了。

被釘的主受到重創的身體，藉聖神的力量復活，轉而成為全人類聖神的泉源。其實，直到世界末日將會發生的一切，都只不過是那復活日所發生事件的延伸和展現。基督徒知道不須等待另一個救恩的時期，因為不論這世界會存在多久，他們已經生活在最後的時期了。不只是教會，就是宇宙本身和歷史，也都不斷地受到光榮基督的掌管和指引。這股生命力推動「直到如今，都一同歎息，同受產痛」（羅八22）的受造物，走向完全得救的目標。人類對這個過程只會有模糊的直覺，但是基督徒卻有答案，而且也能予以確定。「守主日為聖日」是他們受召要做的重見證，使人類歷史的每一時期都充滿希望，而受到鼓舞。

禮儀年中的主日

76 主的日子每週重現，植根於教會最古老的傳統，是基督徒視為極重要的日子。但是另一個週期很快就自行建立：禮儀年度的週期。其實，渴望慶祝週年紀念日，把日子和季節的重現，與對過去事件的回憶聯想在一起，是人之常情。當這些事件在一個民族的生活中成為重要關鍵時，其週年紀念通常會打破日常例行生活的單調，而產生一種節慶氣氛。

現在，由於天主的計畫，教會生命之所依據的偉大救恩事件，與猶太人每年一度的逾越節和五旬節有密切的關連，而且在這慶節上也曾有先知性的預示。自第二世紀開始，基督徒就在每週一次的慶祝逾越節之外，加上了每年一次的慶祝，這慶祝讓基督徒更充分地默想基督被釘和復活的奧蹟。復活節先是以齋戒為預備，在長長的守夜禮中慶祝，並延伸五十天之久，直到五旬節。復活節這個最隆重的日子，為候洗者入門的最佳日子。藉著洗禮，他們死於罪惡，並得到新生命而復活，因為耶穌「曾為了我們的過犯被交付，又為了使我們成義而復活」（羅四25；參閱六3—11）。由於與逾越奧蹟有密切關係，五旬節也就有了特別的重要性，它慶祝聖神降臨在與瑪利亞一起聚會的門徒身上，並開始對萬民的使命⁽¹²⁰⁾。

77. 類似的紀念邏輯也主導著整個禮儀年的安排。正如梵二大公會議所追憶，教會希望在一年的週期內，「展示基督的全部奧蹟，從降孕、誕生，直到升天，聖神降臨，以至懷著神聖的希望，期待主的再來。教會如此紀念救贖奧蹟，給信友敞開主的德能與功勞的寶庫，並使奧蹟在某種意義上時時臨在，使信友得以接近，充滿救恩」⁽¹²¹⁾。

復活節和五旬節之後，另一個最隆重的慶節無疑的是主的誕生，在此慶節，基督徒默想降生成人奧蹟，並默觀天主聖言，祂屈尊就卑，取了我們的人性，為讓我們分享祂的神性。

78. 同樣，「在紀念每年週期循環的基督奧蹟時，聖教會以特殊的孝愛，敬禮天主之母榮福瑪利亞，因為她和她兒子的救世大業，永遠結合在一起」⁽²²⁾。同樣，教會在週年期內，插入殉道者及其他聖人的紀念，「教會在這些與基督同受苦難、同受光榮的人身上，宣揚逾越奧蹟」⁽²³⁾。如果以真正的禮儀精神來慶祝聖人的紀念日，並不致於遮蓋基督為中心的地位，反而予以頌揚，證明基督的救恩大能。正如諾拉·聖保林 (St. Paulinus of Nola) 所吟唱：「萬物都要過去，聖人的榮耀卻在基督內長久留存，祂更新萬物，然而祂自己卻始終不變」⁽²⁴⁾。聖人的光榮與基督的光榮，二者之間內在的關係，登錄在禮儀年的安排中，而且明白地表達在主日的基本也是至崇高的特徵上，即主日，就是「主的日子」。主日構成整個禮儀年，隨著禮儀年的季節順序，在遵守主日的規律上，基督徒在教會和靈修方面的應奉行的作為，都深深地集中於基督身上，信友在祂身上找到生活的理由，也

從祂身上汲取養分和靈感。

79. 因此主日就成為了解和慶祝禮儀年中這些大慶節的自然模式，這些慶節在基督徒的生活中非常重要，因此教會規定信友有責任參與彌撒，並且遵守休息的時間，即使這些大節日落在平常的日子中也不例外⁽¹²⁵⁾，藉此強調慶日的重要性。每年慶節的天數，由於考慮到社會和經濟狀況，以及這些慶節在傳統中的地位，和政府立法對這些慶節支持的程度，而時有改變⁽¹²⁶⁾。

由於每個國家的情況不同，目前的教會法典及禮儀的規定，准許各個主教團減少法定節日（須參與彌撒及停工）的天數。在這方面的任何決定，都必須要得到教廷的特殊許可⁽¹²⁷⁾。而且在這些情況下，凡是與主的奧蹟有關的節日，例如主顯節、耶穌升天節或耶穌聖體聖血節，按照禮儀的規定，都必須移到主日，使信友不致於失去默想這奧蹟的機會⁽¹²⁸⁾。牧人也應該鼓勵信友參與其他在主日以外的重要慶節彌撒⁽¹²⁹⁾。

80. 有些地區也許會把民間及文化傳統硬加在主日及其他慶日的慶典上，使基督信仰的真正精神與不屬於這精神的成分混在一起，而遭到扭曲，因此對這些情況

在牧靈方面必須予以特別注意。在此情形下，必須藉教理講授和適當的牧靈活動，對這些情況予以釐清，取消那些不符合基督福音的一切。同時也不應忘記，這些傳統——以及近來在民間社會中的一些文化現象——往往也包含了一些價值，將這些價值與信仰的要求整合，其實並不困難。它要靠牧人的分辨，來保存在一個特定社會環境中所找到的真正價值，特別是在民間信仰中，這樣可使禮儀的舉行，尤其是主日和慶節的禮儀，不致於受到傷害，反而能蒙受其利⁽¹³⁰⁾。

結論

81 由前人傳承下來的有關主日靈修及牧靈上的豐富寶藏，的確非常可貴。如果我們能全面了解主日的重要性及意義，在某一方面看來，主日就成為基督徒生活以及善度教友生活條件的綜合。因此我們就明白，為何教會如此重視守主日，以及為何在教會的規定中，守主日仍舊是一項責任了。然而守主日不僅是一項誠命而已，還應該視之為出自基督徒生活深處的一種需求。信友更應該相信，除非定期參與主日感恩聚會，他們無法實踐信仰，或充分分享教會團體的生命。感恩祭是人類應該對天主表達的敬拜的完全實現，任何其他宗教經驗都不能與其相提並論。在這方面，特別有效的表達方式，就是整個教會團體在主日相聚，聽從復活的主的召喚，祂要求信友聚在一起，以便賜給他們聖言的光照以及祂的身體做為神糧，使祂的身體作為永遠的、聖事性的救贖泉源。從這泉源流出的恩寵使人類、生命及歷史更新。

82 今天的基督徒必須本著這種堅定信德，以及意識到守主日留給人類價值的傳承，來面對當前文化的誘惑，這個文化已經領略了休息和自由時間的好處，但往

往沒有好好利用這時間，有時還用在道德上有爭議的娛樂上。當然，基督徒跟其他人人都一樣，喜歡每週一日的休息時間；但同時他們也很明白主日的獨特性及新穎之處，他們受到召叫要在主日慶祝他們的、以及全人類的得救。主日是喜樂的日子，也是休息的日子，正因為主日是「主的日子」，是復活之主的的日子。

83 如此了解了主日，並如此守主日，主日就成為其他日子的靈魂，並且在這個意義上，我們可以想起奧力振（Origen）的真知灼見，他說，完美的基督徒「總是生活在主的日子裡，也總是在慶祝主日」⁽³¹⁾。主日是一所真正的學校，教會教育上經久不變的課程，是一個無可取代的教育學，尤其是現在的社會環境，愈來愈分裂，文化也愈來愈多元，不斷地在考驗個別基督徒的信德，考驗他們是否忠實履行信仰的要求。在世界上許多地方，我們都看到「離散的」基督宗教，基督徒由於分散各地，不再像過去那樣彼此容易聯繫，又缺乏基督徒文化固有的結構和傳統的支持，因而正受到考驗。在如此困難的情況下，與主內同道在主日相聚、交換兄弟之情的機會，是一個不可缺少的助益。

84 主日是為維持基督徒的生活而定的，很自然地也取得了為信仰作見證及宣講的價值。主日作為一個祈禱、共融和喜樂的日子，迴盪在整個社會中，散發生命

力以及心懷希望的理由。主日是一個宣講：時間，復活的主、及歷史的主把時間作為居所，此時間不是人類幻想的終結，而是一個永遠常新的未來的起點，是讓我們有機會把今生稍縱即逝的時刻，變為永恆的種子。主日是一項邀請，要我們向前看；是基督徒團體向基督呼求：「吾主，來吧！」（格前十六22）的日子。由於這個希望和期待的呼求，教會成為人類希望的伴侶和支柱。在基督的光照下，教會一個主日又一個主日地走向天上耶路撒冷，那沒有終結的主日，那裡「不需要太陽和月亮光照，因為有天主的光榮照耀她；羔羊就是她的明燈」（默廿一23）。

85 教會努力走向目標時，由聖神所支持並賦與活力。是聖神喚醒記憶，並為世世代代的信友使基督復活的大事臨現。祂是內在的恩賜，使我們與復活主結合，也與弟兄姊妹結合，成為親密的一體，重振我們的信德，使我們心中充滿愛德，也更新我們的望德。聖神永遠臨在於教會的每一個日子裡，祂在我們沒有想到時出現，並大量給予祂的恩寵。但是在每主日慶祝逾越節的聚會中，教會以特別的方式傾聽聖神，並與祂一起轉向基督，熱切地渴望祂在光榮中再來：「聖神和新娘都說：『祢來吧！』（默廿二17）。正因為考慮到聖神的角色，我希望這篇以重新發現主日意義為主旨的勸諭，能在今年發表，因為在大禧年的近期準備中，

今年是獻給聖神的一年。

86. 我把這封宗座書函託付給榮福童貞的轉禱，願基督徒團體都能予以接受並付諸實踐。聖母瑪利亞永遠臨在於教會主日內，但絲毫無損於基督和聖神的中心地位。這是基督奧蹟本身的要求：她既是天主之母和教會之母，怎麼可能不臨在於這個既是主的日子，又是教會的日子中呢？

信友於主日聚會中聆聽主的聖言時，會依靠聖母，效法她把一切默存在心中，反覆思想（參閱路二19）。與聖母一起，他們學著站在十字架下，把基督的犧牲獻給天父，也同時獻上自己的生命。與聖母一起，他們體驗到復活的喜樂，把聖母的讚主曲視為自己的讚主曲，讚頌天主在無情的時間過程中，施與的無盡的仁慈：「祂的仁慈世世代代於無窮世，賜與敬畏祂的人」（路一50）。一個主日又一個主日，朝聖的人民追隨聖母的芳蹤，她慈母的轉求，使得教會向至聖聖三的祈禱，有了特殊的力量和熱情。

87. 親愛的弟兄姊妹，大禧年的迫近，要求我們更深入地從事於靈修及牧靈活動。的確，這才是它真正的目的。在大禧年，還有許多事該做，以便按天主聖言降生成人後的第二個千年的結束及第三個千年開始的要求，給大禧年特有的印記。但

是今年以及這個特別的時刻會過去，我們會瞻望其他的禧年和其他隆重的大事。然而，主日，這每週一次的「節日」，會繼續標示出教會朝聖之旅的時間的節奏，直到那個沒有夜晚的主日來臨時。

因此，親愛的主教和神父弟兄，我敦促各位孜孜不倦地與信友一同努力，以確保這個聖日的重要性能愈來愈深刻地為人了解，並生活出來。這會在基督徒團體中結出豐碩的果實，對整個社會也一定會有正面的影響。

願第三個千年的男女人士能因為認識教會，進而認識復活的基督。而教會每一個主日都喜樂地紀念她賴以汲取生命的奧蹟。願基督門徒在每週的逾越節中不斷更新，而能在宣講救主福音上越來越可靠，在建立愛的文化上發揮更大的作用。我在此降福大家！

一九九八年五月卅一日，五旬節，發自梵蒂岡

時值在任第廿年 若望保祿二世

附註

- ① 參閱默一 10: "Kyriake hemera"; 及《十二宗徒遺訓》14, 1; 安底約聖納爵致馬尼西人書 (To the Magnesians) 9, 1—2; 《禮儀憲章》10, 88—89.
- ② Pseudo—Eusebius of Alexandria, Sermon 16: PG 86, 416.
- ③ In Die Dominica Paschae II, 52: CCL 78, 550.
- ④ 梵二大公會議文獻, 《禮儀憲章》106。
- ⑤ 同上。
- ⑥ Cf. Motu Proprio *Mysterii Paschalis* (14 February 1969): AAS 61 (1969), 222—226.
- ⑦ Cf. Pastoral Note of the Italian Episcopal Conference "Il giorno del Signore" (15 July 1984), 5: *Enchiridion CEI* 3, 1398.
- ⑧ 梵二大公會議文獻, 《禮儀憲章》106。
- ⑨ 教宗就職講道 (22 October 1978), 5: AAS 70 (1978), 947.
- ⑩ No. 25: AAS 73 (1981), 639.
- ⑪ 《論教會在現代世界牧職憲章》34。

- ⑫ 對我們的猶太弟兄姊妹來說 For our Jewish brothers and sisters, a "nuptial" spirituality characterizes the Sabbath, as appears, for example, in texts of Genesis Rabbah such as X, 9 and XI, 8 (cf. J. Neusner, *Genesis Rabbah*, vol. I, Atlanta 1985, p. 107 and p. 117). The song *Leka Dodi* is also nuptial in tone: "Your God will delight in you, as the Bridegroom delights in the Bride ... In the midst of the faithful of your beloved people, come O Bride, O Shabbat Queen" (cf. *Pregliera serale del sabato*, issued by A. Toaff, Rome, 1968—69, p. 3).
- ⑬ 參閱 A. J. Heschel, 《安息日：對現代人的意義》(The Sabbath: Its Meaning for Modern Man, 22nd ed., 1995), pp. 3—24.
- ⑭ "Verum autem sabbatum ipsum redemptorem nostrum Iesum Christum Dominum habemus": 普信集 13, 1: CCL 140A, 992.
- ⑮ *Epi. ad Decentium* XXV, 4, 7: PL 20, 555.
- ⑯ *Homiliae in Hexameron* II, 8: SC 26, 184.
- ⑰ Cf. In Io. Ev. *Tractatus* XX, 20, 2: CCL 36, 203; *Epist.* 55, 2: CSEL 34, 170—171.
- ⑱ 由俄文中特別清楚與復活的關連，因為在俄文中把主日就直接稱做「復活」(Voskresenie)。
- ⑲ 普信集 10, 96, 7.

- ⑳ Cf. *ibid.* In reference to Pliny's letter, Tertullian also recalls the coetus antelucani in *Apologeticum* 2, 6: CCL 1, 88; De Corona 3, 3: CCL 2, 1043.
- ㉑ 致馬尼西人書 (To the Magnesians) 9, 1—2: SC 10, 88—89.
- ㉒ Sermon 8 in the Octave of Easter 4: PL 46, 841. This sense of Sunday as "the first day" is clear in the Latin liturgical calendar, where Monday is called *feria secunda*, Tuesday *feria tertia* and so on. In Portuguese, the days are named in the same way.
- ㉓ Saint Gregory of Nyssa, *De Castigatione*: PG 46, 309. The Maronite Liturgy also stresses the link between the Sabbath and Sunday, beginning with the "mystery of Holy Saturday" (cf. M. Hayek, Maronite [Egipse], *Dictionnaire de spiritualité*, X [1980], 632—644) 1.
- ㉔ 兒童洗禮儀式 (Rite of Baptism of Children) No. 9; 參閱《基督徒成人入門聖事禮典》(Rite of Christian Initiation of Adults, No. 59)
- ㉕ 參閱《羅馬彌撒經書》(Roman Missal), 祝聖和灑聖水禮。
- ㉖ 參閱聖巴西略 (St. Basil) 《論聖神》27, 66: SC 17, 484—485; 並參閱巴納博書信 15, 8—9: SC 172, 186—189; 聖猶思定 Saint Justin, 《與猶太人特別對話錄》(Dialogue with Trypho) 24; 138: PG 6, 528, 793; 奧力振·《評聖詠》(Commentary on the Psalms, 聖詠 1—119) 1: PG 12, 1588.

- ⑳⑰ "Domine, praestitisti nobis pacem quietus, pacem sabati, pacem sine vespera": 《藏海錄》, 13, 50: CCL 27, 272.
- ㉘ 參閱聖奧斯定《書信集》55,17: CSEL 34, 188: "Ita ergo erit octavus, qui primus, ut prima vita sed aeterna reddatur".
- ㉙ 所以英文中稱主日為 "Sunday", 德文則為 "Sonntag".
- ㉚ 《護教書》I, 67: PG 6, 430.
- ㉛ Cf. Saint Maximus of Turin, Sermo 44, 1: CCL 23, 178; Sermo 53, 2: CCL 23, 219; Eusebius of Caesarea, Comm. in Ps. 91: PG 23, 1169—1173.
- ㉜ See, for example, the Hymn of the Office of Readings: "Dies aetasque ceteris octava splendet sanctor in te quam, Iesu, consecras primitiae surgentium (Week I); and also: "Salve dies, dierum gloria, dies felix Christi victoria, dies digna iugi laetitia dies prima. Lux divina caecis irradiat, in qua Christus infernum spoliat, mortem vincit et reconciliat summis ima" (Week II). Similar expressions are found in hymns included in the Liturgy of the Hours in various modern languages.
- ㉝ 參閱聖克萊孟·亞力山卓 (Clement of Alexandria), Stromata, VI, 138, 1—2: PG 9, 364.
- ㉞ 參閱教宗若望保祿二世《主及賦予生命者》通諭 (18 May 1986), 22—26: AAS 78

- (1986), 829—837.
- ③5 參閱聖亞大納修 (Saint Athanasius of Alexandria), 《主日書信》(Sunday Letters) 1, 10: PG 26, 1366.
- ③6 Cf. Bardanes, Dialogue on Destiny, 46: PS 2, 606—607.
- ③7 《禮儀憲章》附錄：對修改日曆的聲明。
- ③8 參閱梵二大公會議《教會憲章》9。
- ③9 參閱若望保祿二世《主的筵席》書函 (24 February 1980), 4: AAS 72 (1980), 120; 《主及賦予生命者》通諭 (18 May 1986), 62—64: AAS 78 (1986), 889—894.
- ④0 參閱若望保祿二世《第廿五年》書函 (4 December 1988), 9: AAS 81 (1989), 905—906.
- ④1 No. 2177.
- ④2 參閱若望保祿二世《第廿五年》書函 (4 December 1988), 9: AAS 81 (1989), 905—906.
- ④3 梵二大公會議文獻，《禮儀憲章》41; cf. Decree on the Pastoral Office of Bishops in the Church *Christus Dominus*, 15.
- ④4 這是主禱文後的附禱經，非常強調主日的「逾越」特色。

- ④5 參閱信理部 Letter to the Bishops of the Catholic Church on Certain Aspects of the Church as Communion Communions Notio (28 May 1992), 11—14: AAS 85 (1993), 844—847.
- ④6 Speech to the Third Group of the Bishops of the United States of America (17 March 1998), 4: L'Osservatore Romano, 18 March 1998, 4.
- ④7 《禮儀憲章》42。
- ④8 聖禮部, 《聖體奧蹟》訓令 Eucharisticum Mysterium (25 May 1967), 26: AAS 59 (1967), 555.
- ④9 參閱聖西彼廉 (Saint Cyprian), 《論主禱文》(De Orat. Dom.) 23: PL 4, 553; 《論公教會的統一》(De Cath. Eccl. Unitate), 7: CSEL 31, 215; 梵二大公會議文獻《教會憲章》4., 《禮儀憲章》26。
- ⑤0 參閱若望保祿二世《家庭團體》勸諭 (22 November 1981), 57; 61: AAS 74 (1982), 151; 154.
- ⑤1 參閱聖禮部《兒童彌撒指南》(1 November 1973): AAS 66 (1974), 30—46.
- ⑤2 參閱聖禮部《聖體奧蹟》訓令 (25 May 1967), 26: AAS 59 (1967), 555—556; 主教部《主教牧職指南》Ecclesiae Imago (22 February 1973), 86c: Enchiridion Vaticanum 4, 2071.

- ⑤③ 參閱若望保祿二世《平信徒》宗座勸諭 (30 December 1988), 30: AAS 81 (1989), 446—447.
- ⑤④ 參閱聖禮部《為特赦團體彌撒勅令》(15 May 1969), 10: AAS 61 (1969), 810.
- ⑤⑤ 參閱梵二大公會議《教會憲章》48—51。
- ⑤⑥ "Haec est vita nostra, ut desiderando exerceamur": Saint Augustine, In Prima Ioan. Tract. 4, 6: SC 75, 232.
- ⑤⑦ 《羅馬彌撒經書》主禱文後的附禱經。
- ⑤⑧ 梵二大公會議文憲《論教會在現代世界牧職憲章》1。
- ⑤⑨ 梵二大公會議《教會憲章》1: 參閱教宗若望保祿二世《主及賦予生命者》通諭 (18 May 1986), 61—64: AAS 78 (1986), 888—894.
- ⑥⑩ 梵二大公會議文獻《禮儀憲章》7: 參閱33.
- ⑥⑪ 同上56; cf. Ordo Lectionum Missae, Praenotanda, No. 10.
- ⑥⑫ 《禮儀憲章》51。
- ⑥⑬ 參閱同上52; 《天主教法典》767條, 2; 《東方教會法典》614條。
- ⑥⑭ 彌撒經書宗座憲令 (3 April 1969): AAS 61 (1969), 220.
- ⑥⑮ "suavis et vivus Sacrae Scripturae affectus" (No. 24)。
- ⑥⑯ 若望保祿二世《主的筵席》書函 (24 February 1980), 10: AAS 72 (1980), 135.

- ⑥7 參閱梵二大公會議文獻《天主的啟示教義憲章》25.
- ⑥8 參閱彌撒讀經禮規，前言，第三章。
- ⑥9 參閱同上，第一章，6號。
- ⑦0 特倫多大公會第二十二期，彌撒聖祭的道理及經文II：教會訓導文獻選集1743；
《天主教教理》1366.
- ⑦1 《天主教教理》1368.
- ⑦2 聖禮部《聖體奧蹟》訓令（25 May 1967），3b: AAS 59（1967），541；參閱比約
十二世《天主中保》通諭（20 November 1947），II: AAS 39（1947），564—566.
- ⑦3 參閱《天主教教理》1385；並參閱信理部 Letter to the Bishops of the Catholic
Church concerning the Reception of Eucharistic Communion by Divorced and Remar-
ried Faithful（14 September 1994）：AAS 86（1994），974—979.
- ⑦4 參閱依諾森一世 Epist. 25, 1 to Decentius of Gubbio: PL 20, 553.
- ⑦5 II, 59, 2—3: ed. F. X. Funk, 1905, pp. 170—171.
- ⑦6 參閱《護教書》I, 67, 3—5: PG 6, 430.
- ⑦7 Acta SS. Saturnini, Dativi et aliorum plurimorum Martyrum in Africa, 7, 9, 10: PL 8,
707, 709—710.
- ⑦8 Cf. Canon 21, Mansi, Conc. II, 9.

- ⑦⑧ Cf. Canon 47, Mansi, Conc. VIII, 332.
- ⑦⑩ Cf. the contrary proposition, condemned by Innocent XI in 1679, concerning the moral obligation to keep the feast—day holy: 《教會教義文獻選集》2152.
- ⑦⑪ 法典1248條: "Festis de praecepto diebus Missa audienda est": 法典1247條, 1: "Dies festi sub praecepto in universa Ecclesia sunt...omnes et singuli dies dominici".
- ⑦⑫ 新法典1247條; 東方教會法典881條, 1, prescribes that "the Christian faithful are bound by the obligation to participate on Sundays and feast days in the Divine Liturgy or, according to the prescriptions or legitimate customs of their own Church sui iuris, in the celebration of the divine praises".
- ⑦⑬ No. 2181: 「凡故意不盡這責任者, 難免不犯重罪」.
- ⑦⑭ 主教聖部, 《主教牧職指南》Ecclesiae Imago (22 February 1973), 86a: Enchiridion Vaticanum 4, 2069.
- ⑦⑮ 參閱天主教會法典905, 2.
- ⑦⑯ 參閱比約十二世, 《宗座憲令》Christus Dominus (6 January 1953): AAS 45 (1953), 15—24; Motu Proprio Sacram Communionem (19 March 1957): AAS 49 (1957), 177—178. Congregation of the Holy Office, Instruction on the Discipline concerning the Eucharist Fast (6 January 1953): AAS 45 (1953), 47—51.

- ⑧7 參閱天主教法典 1248, 1; 東方教會法典 881, 2.
- ⑧8 參閱羅馬彌撒經書, 論禮儀年及日曆一般準則, 3.
- ⑧9 參閱主教聖部, 《主教牧職指南》Ecclesiae Imago (22 February 1973), 86; Enchiridion Vaticanum 4, 2069—2073.
- ⑨0 參閱梵二大公會議文獻《禮儀憲章》14; 26; 若望保祿二世《第廿五年》書函 (4 December 1988), 4; 6; 12; AAS 81 (1989), 900—901; 902; 909—910.
- ⑨1 參閱梵二大公會議文獻《教會憲章》10.
- ⑨2 參閱教廷八部會聯合訓令, 《有關於晉秩信友協助司鐸聖職的某些問題》, Ecclesiae de Mysterio (15 August 1997), 6; 8; AAS 89 (1997), 869; 870—872.
- ⑨3 梵二大公會議《教會憲章》10: "in oblationem Eucharistiae concurrunt".
- ⑨4 同上 11.
- ⑨5 參閱天主教法典 1248, 2.
- ⑨6 參閱聖禮部, 《無司鐸時主日慶典指南》Christi Ecclesia (2 June 1988): Enchiridion Vaticanum 11, 442—468; 教廷八部會聯合訓令 (同上⑨4), 852—877.
- ⑨7 參閱天主教法典 1248 條, 2; 信理部書信 Sacerdotium Ministeriale (6 August 1983), III: AAS 75 (1983), 1007.
- ⑨8 參閱宗座社會傳播委員會訓令, Communio et Progressio (23 May 1971), 150—

- 152; 157: AAS 63 (1971), 645—646; 647.
- ⑨ This is the Deacon's proclamation in honour of the Lord's Day: cf. The Syriac text in the Missal of the Church of Antioch of the Maronites (edition in Syriac and Arabic), Jounieh (Lebanon) 1959, p. 38.
- ⑩ V, 20, 11: ed. F. X. Funk, 1905, p. 298; cf. Didache 14, 1: ed. F. X. Funk, 1901, p. 32; 戴都良《護教者》16, 11: CCL 1, 116. 特別參閱巴納博《書信》15, 9: SC 172, 188—189. 「所以我們要慶祝第八天，當做一個喜樂的慶日，基督在那一天由死者中復活，顯現之後，升了天」。
- ⑪ 例如戴都良就告訴我們，在主日禁止跪下，因為在當時，跪下是一個懺悔的姿勢，似乎不適合這個喜樂的日子。Cf. De Corona 3, 4: CCL 2, 1043.
- ⑫ 《書信集》55, 28: CSEL 342, 202.
- ⑬ Cf. Saint Therese of the Child Jesus and the Holy Face, *Derniers entretiens*, 5—6 July 1897, in: *Oeuvres complètes*, Cerf — Desclée de Brouwer, Paris, 1992, pp. 1024—1025.
- ⑭ Apostolic Exhortation, *Gaudete in Domino* (9 May 1975), II: AAS 67 (1975), 295.
- ⑮ *Ibid.* VII, 1c, 322.

- ⑩⁹ Hex. 6, 10, 76: CSEL 321, 261.
- ⑪⁹ Cf. The Edict of Constantine, 3 July 321: Codex Theodosianus II, tit. 8, 1, ed. T. Mommsen, 12, p. 87; Codex Iustiniani, 3, 12, 2, ed. P. Krueger, p. 248.
- ⑫⁹ Cf. Eusebius of Caesarea, Life of Constantine, 4, 18: PG 20, 1165.
- ⑬⁹ The most ancient text of this kind is can. 29 of the Council of Laodicea (second half of the fourth century): Mansi, II, 569—570. From the sixth to the ninth century, many Councils prohibited "opera ruralia". The legislation on prohibited activities, supported by civil laws, became increasingly detailed.
- ⑭⁹ 參閱《新事》通論 (15 May 1891): Acta Leonis XIII 11 (1891), 127—128.
- ⑮⁹ Hex. 2, 1, 1: CSEL 321, 41.
- ⑯⁹ 參閱天主教法典1247條: 東方教會法典881條, 1: 4.
- ⑰⁹ 梵二大公會議文憲《禮儀憲章》9.
- ⑱⁹ 並參閱聖猶思定《護教書》1, 67, 6: 「凡是富有的而且願意奉獻的, 都可以自由地奉獻, 收到的奉獻會交給主持的人, 以及幫助孤兒、寡婦、病人、窮人、病人、囚犯、外地人、總之, 他幫助所有需要幫助的人»: PG 6, 430.
- ⑲⁹ De Nabuthae, 10, 45: "Audis, dives, quid Dominus Deus dicat? Et tu ad ecclesiam venis, non ut aliquid largiaris pauperi, sed ut auferas": CSEL 322, 492.

- ①16 《瑪竇福音講道集》50, 3—4: PG 58, 508—509.
- ①17 St. Paulinus of Nola, Ep. 13, 11—12 to Pammachius: CSEL 29, 92—93. 這位羅馬參議員之所以受人讚美，是因為他除了參與感恩祭，還分發食物給窮人，從某一方面來說，他使福音中的奇蹟重現。
- ①18 若望保祿二世《第三個千年將臨之際》文告（10 November 1994），10: AAS 87（1995），11.
- ①19 同上
- ①20 參閱《天主教教理》731—732.
- ①21 《禮儀憲章》102.
- ①22 同上103.
- ①23 同上104.
- ①24 Carm. XVI, 3—4: "Omnia praeterunt, sanctorum gloria durat in Christo qui cuncta novat, dum permanet ipse": CSEL 30, 67.
- ①25 參閱天主教法典 1247: 東方教會法典 881, 1: 4.
- ①26 按一般法律，拉丁教會的法定聖日為耶穌誕生、主顯節、耶穌升天、基督聖體聖血節、天主之母節、始胎無原罪聖母、聖母升天、聖若瑟、聖伯鐸及聖保祿、諸聖節：參閱天主教法典1246。東方教會的法定聖日為聖誕節、主顯節、耶穌升天、天主之

- 母安眠、聖伯鐸及聖保祿：參閱東方教會法典880, 3。
- ①27 參閱天主教法典1246, 2. 至於東方教會，可參閱東方教會法典880, 3.
- ①28 參閱聖禮部，《論禮儀年及日曆一般準則》(21 March 1969), 5, 7: *Enchiridion Vaticanum* 3, 895; 897.
- ①29 Cf. *Caeremoniale Episcoporum*, ed. typica 1995, No. 230.
- ①30 Cf. *ibid.*, No. 233.
- ①31 《駁斥吉爾松書》VIII, 22: SC 150, 222—224.

主的日子

准印者：台北總主教 狄剛

編譯者：天主教台灣地區主教團秘書處

發行人：王 愈 榮

出版者：天主教教務協進會出版社

地址：台北市光復南路32巷34號

電話：(〇二)二五七八—二三五五

傳真：(〇二)二五七七—三八七四

定價：新台幣捌拾元整

承印者：永望文化事業有限公司

郵政劃撥：〇〇—六七六一—六號

(中國主教團秘書處)

行政院新聞局局版台業字第〇八六三號

中華民國八十八年四月初版 88.1.000

中華民國九十年十一月再版 90.1.000

版 權 所 有 不 得 翻 印

