

中文简体

(本篇译稿为黄谦善神父主日讲道，若内容有不一致的情况，一概以英文原稿为准。)

1998年，圣若望保禄二世写了这封宗座牧函「*Dies Domini*」([https://m.media-amazon.com/images/I/41D6JQDFXML.\\_AC\\_UF1000,1000\\_QL80\\_.jpg](https://m.media-amazon.com/images/I/41D6JQDFXML._AC_UF1000,1000_QL80_.jpg))，*Dies Domini*，在拉丁语中是主日的意思，因为...存在潜在的问题。周末。周末是休息和家庭活动的时间，这很好，只是这主要是关于我们自己，然而在基督教文化中，主日主要是关于上主和崇拜。若望保禄担心基督徒会被困在有限的层次上，以至我们再也看不到天堂了(4)。

我们要么抱着积极进取的心态在周末继续工作，要么努力追赶，要么「为周末而活」。我们工作了一周，然后就可以在周六和周日享受生活，但我们并不期待周一。我们重复这个循环。没有明确的目标或深深的满足感--这对人们是不好的。

但主日是关于我们如何模仿安息中的天主，并在祂身上找到深度的满足感。耶稣在福音中说过这样一句名言：「凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息。你们背起我的轭，跟我学吧！因为我是良善心谦的：这样你们必要找得你们灵魂的安息，因为我的轭是柔和的，我的担子是轻松的。」(玛11：28-30)。对这些话的通俗解释是，跟随耶稣让生活变得更舒适，

因为祂摆脱了旧约的严格。但这不可能是真的。祂的教义要求更高：例如，祂告诉我们，不仅要除掉邪淫行为，还要除掉我们心中的邪淫意念。

那么，正确的解读是什么？教宗本笃十六世写道，这些话主要不是关于耶稣主给予了什么，而是关于祂是谁。看看四个关键词，每个关键词出现两次：“疲倦”、“负担”、“休息”和“轭”。这些话与犹太人的安息日有关，在这一天，人们在辛苦的工作后休息。安息日让犹太人得了安息，但现在耶稣说祂要让我们得安息。为什么？因为祂就是我们的安息日(*Jesus of Nazareth, Volume 1, 110; Cf. Dies Domini, 18*)

犹太人通过效法天主找到了安息，天主在创造万物的第七天休息--我们也是这样做的，并且一直走得更远。我们藉着活在基督内找到安息。

有一位牧者说，「通过选择安息日...。到那一天我就要做一个儿子，...。我不要做一个部长，我不要拥有你的任何头衔，...。在安息日，我是（天主的）儿子，祂是父亲。祂是一位陶工，我就是粘土...。我要找回我的身份」(*Robert Morris, Take the Day Off, 139*)如果你知道快乐和被爱之间的区别，你就知道我在说什么。

在耶稣时代，那些“疲倦”和“背负重担”的人是犹太人，他们不得不遵守法利赛人不必要的律法，但今天，这些人是忘记了自己最深层次身份的人。

在主日，我们通过和耶稣和我们最深切的身份联系得以休息：我们是由天上的父亲出于爱而创造的；耶稣死后复活是为了让我们与父修和，是我们重新向祂承诺的日子。因此，周一不是什么可怕的事情，而是祂计划的一部分，让我们在爱中成长。每一天都与天主对我们的计划有关。

这就是为什么从「周末」心态转变为「主日」心态是信仰的一步。我知道有一对夫妇周末外出退省回来时，他们的一个决议是：让主日变得与一般周末不同。因为他们的主日有异于一般，他们的工作日也就跟著不同。他们不接受孩子们玩乐的邀约，不参加生日派对，他们试着去看望父母，弥撒后延长早午餐时间，不使用任何手机等电子设备(这是最难的，但也会试着去做)。他们试图教孩子们休息的节奏，他们12岁的孩子是竞技攀岩的一员，主日也取消和队友一起练习。他们还决定致力于堂区活动，这是他们的灵修首要组成，所以，如果有活动，他们总是去参加。孩子的家长们自己也渐渐地退出了任何委员会和其他活动。

在实际操作层面上，他们总是互相问对方，「周日有什么不一样？」

它引发了一种不同的思维方式。孩子们现在更爱其他人了，虽然好些父母都在焦虑著其他孩子在周末的课外活动上都在做什么，但这对夫妇担心的是孩子们会错过主日。所以，这实际上是一个机会！而且，在忙碌的季节，家人会记住他们是谁，他们的休息有助于他们承担整个星期的工作。

这是问我们所有人的问题：我们如何才能让周日变得不一样？和星期六不一样，对吧？我们上周说过，「安息日夏天」的目标是让内心满溢著天主，所以，当九月来临时，我们希望其他人的生命充实。为了变得灵性满溢，我们让周日变得不同一样。

另一个家庭最近告诉我，他们首次去夏威夷：他们已经在他们住的地方旁边找到了一座教堂，他们的目标是为他们的每个孩子创造特殊的回忆。关键是，越是以基督为中心，他们的心就会越充实。「周末」不会让灵魂得到休息，但「主日」可以。

## 中文繁體

(本篇譯稿為黃謙善神父主日講道，若內容有不一致的情況，一概以英文原稿為準。)

1998年，聖若望保祿二世寫了這封宗座牧函「Dies Domini」([https://m.media-amazon.com/images/I/41D6JQDFXML.\\_AC\\_UF1000,1000\\_QL80\\_.jpg](https://m.media-amazon.com/images/I/41D6JQDFXML._AC_UF1000,1000_QL80_.jpg))，Dies Domini, 在拉丁語中是主日的意思，因為...存在潛在的問題。週末。週末是休息和家庭活動的時間，這很好, 只是這主要是關於我們自己，然而在基督教文化中，主日主要是關於上主和崇拜。若望保祿擔心基督徒會被困在有限的層次上，以至我們再也看不到天堂了(4)。

我們要么抱著積極進取的心態在周末繼續工作，要么努力追趕，要么「為周末而活」。我們工作了一周，然後就可以在周六和周日享受生活，但我們並不期待週一。我們重複這個循環。沒有明確的目標或深深的滿足感--這對人們是不好的。

但主日是關於我們如何模仿安息中的天主，並在祂身上找到深度的滿足感。耶穌在福音中說過這樣一句名言：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前

來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的：

這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」(瑪11：28-30)。對這些話的通俗解釋是，跟隨耶穌讓生活變得更舒適，因為祂擺脫了舊約的嚴格。但這不可能是真的。祂的教義要求更高：例如，祂告訴我們，不僅要除掉邪淫行為，還要除掉我們心中的邪淫意念。

那麼，正確的解讀是什麼？教宗本篤十六世寫道，這些話主要不是關於耶穌主給予了什麼，而是關於祂是誰。看看四個關鍵詞，每個關鍵詞出現兩次：“疲倦”、“負擔”、“休息”和“軛”。這些話與猶太人的安息日有關，在這一天，人們在辛苦的工作後休息。安息日讓猶太人得了安息，但現在耶穌說祂要讓我們得安息。為什麼？因為祂就是我們的安息日((Jesus of Nazareth, Volume 1, 110; Cf. Dies Domini, 18)

猶太人通過效法天主找到了安息，天主在創造萬物的第七天休息--我們也是這樣做的，並且一直走得更遠。我們藉著活在基督內找到安息。

有一位牧者說，「通過選擇安息日...。到那一天我就要做一個兒子，...。我不要做一個部長，我不要擁有你的任何頭銜，...。在安息日，我是（天主的）兒子，祂是父親。祂是一位陶工，我就是粘土...。我要找回我的身份」

(Robert Morris, Take the Day Off, 139)如果你知道快樂和被愛之間的區別，你就知道我在說什麼。

在耶穌時代，那些“疲倦”和“背負重擔”的人是猶太人，他們不得不遵守法利賽人不必要的律法，但今天，這些人是忘記了自己最深層次身份的人。

在主日，我們通過與耶穌和我們最深切的身份聯繫得以休息：我們是由天上的父親出於愛而創造的；耶穌死後復活是為了讓我們與父修和，是我們重新向祂承諾的日子。因此，週一不是什麼可怕的事情，而是祂計劃的一部分，讓我們在愛中成長。每一天都與天主對我們的計劃有關。

這就是為什麼從「週末」心態轉變為「主日」心態是信仰的一步。我知道有一對夫婦週末外出退省回來時，他們的一個決議是：讓主日變得與一般週末不同。因為他們的主日有異於一般，他們的工作日也就跟著不同。他們不接受孩子們玩樂的邀約，不參加生日派對，他們試著去看望父母，彌撒後延長早午餐時間，不使用任何手機等電子設備(這是最難的，但也會試著去做)。他們試圖教孩子們休息的節奏，他們12歲的孩子是競技攀岩的一員，主日也取消和隊友一起練習。他們還決定致力於堂區活動，這是他們的靈修首要組成，所以，如果有活動，他們總是去參加。孩子的家長們自己也漸漸地退出了任何委員會和其他活動。

在實際操作層面上，他們總是互相問對方，「週日有什麼不一樣？」

它引發了一種不同的思維方式。孩子們現在更愛其他人了，雖然好些父母都在焦慮著其他孩子在周末的課外活動上都在做什麼，但這對夫婦擔心的是孩子們會錯過主日。所以，這實際上是一個機會！而且，在忙碌的季節，家人會記住他們是誰，他們的休息有助於他們承擔整個星期的工作。

這是問我們所有人的問題：我們如何才能讓周日變得不一樣？和星期六不一樣，對吧？我們上周說過，「安息日夏天」的目標是讓內心滿溢著天主，所以，當九月來臨時，我們希望其他人的生命充實。為了變得靈性滿溢，我們讓周日變得不同一樣。

另一個家庭最近告訴我，他們首次去夏威夷：他們已經在他們住的地方旁邊找到了一座教堂，他們的目標是為他們的每個孩子創造特殊的回憶。關鍵是，越是以基督為中心，他們的心就會越充實。「週末」不會讓靈魂得到休息，但「主日」可以。