

7月20日 常年期第十五週星期四（單數年）

瑪 11:28-30

那時候，耶穌說：「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。」——上主的話。

反省

天主知道我們的軟弱和有限，亦明白我們背負著很多重擔，祂願意成為我們生命中能力的來源，「你們背起我的軛，跟我學吧！」「軛」是套在一對牛頸項上的工具，主人以此來馴服和駕馭，使牠們能一起拉貨、耕地。猶太人訓練小牛學習犁地時，通常會把軛套在一隻更老、更強壯、更有經驗的大牛身上，由它來負重並引導小牛。小牛因為有老練的大牛在旁邊，就會比較輕省。耶穌用這個例子，闡述祂的教訓，祂願意與我們同負重擔，「我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的」，獨自承受，是難以忍受的；但與耶穌在一起，它是柔和、輕鬆的。

關鍵在於，生命中的重擔，看我們用什麼眼光看；還看我們願不願意放手，讓天主來接手。當我們專注這擔子時，這擔子就越負越重，終究會成為生命中很大的負擔；但如果我們把眼光專注在天主身上，效法耶穌基督的柔和謙卑，當我們向天主祈求更多的愛和恩典，擔子就不再是重擔了，反是輕鬆容易得多。

因此，「柔和」不是軟弱，而是因為順從天主而不為自己堅持什麼；「謙卑」也不是自卑，而是不驕傲，完全服從天主的旨意。「柔和謙卑」是我們得到安息的條件，縱然外在的環境沒有改變，但我們的內心已經得享安息。

實踐

你有重擔嗎？是沉重的勞苦壓力？抑或是不為人知的憂傷痛苦？「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」人之所以失去安息，是由於遠離天主，與那位創造、賦予我們生命意義的主，斷絕了關係。讓我們投奔主耶穌的聖心吧！祂能夠把我們從重擔中釋放出來，因為祂所應許的安息是與祂同在的愛、醫治和平安，與天主建立關係能使無意義、充滿愁苦的生命變得有方向，結出屬靈的果實。

是日金句

「他永遠懷念著自己的盟約，直到萬代不忘自己的許諾」（詠 105:8）

聆聽講道：https://www.youtube.com/watch?v=-65_tvb8g8I