

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

勞苦和負擔重擔的，是指受法律束縛，被經師和法利塞人的教導所箝制的人。那些渴求罪過得赦免，從法律的束縛得到釋放的人，耶穌邀請他們到祂跟前得享安息。因為救恩是通過祂的恩典得到的，並非靠人的努力，而且這恩典能給予人無法想像的平安。

耶穌知道我們背負很多重擔，也知道我們被各種煩惱困擾，想通過自己的努力，或者透過遵守宗教規條而得救，祂願意成為我們生命中能力的來源。耶穌曾經指責經師和法利塞人把沉重而難以負荷的擔子捆好，放在人的肩上，所以祂邀請我們背起祂的軛，跟祂學習。「軛」是套在牛頸項上的工具，把兩隻牛拴在一起，使它們能一起拉動重物。法利塞人在解釋法律時，添加許多禁令，成為百姓難以承受的重擔。生活上的難處和罪惡帶來的恐懼、擔憂和愧疚，都被耶穌的軛取代，因為祂說：「我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」跟隨耶穌，就無須再擔心如何通過守法律和做好事來得救，而是靠著祂白白給予的恩典去生活。

耶穌用「軛」這個例子，表示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」。原來當時不少猶太人竭力遵守法律，追求成為天主所喜悅的義人，但結果他們不但奴役自己，也奴役他人；耶穌則呼籲人們背起祂的軛，因為這樣才能使人得生命，從奴役中得到釋放，得享安息。

實踐

耶穌說：「因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」「柔和」不是軟弱，而是因為順從天主而不為自己爭取什麼；「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，縱然外在環境沒有改變，但我們的內心已經得享安息。讓我們投奔主耶穌的聖心吧，祂能夠使我們由重擔中得到釋放，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毫無意義、充滿愁苦的生命變得有方向，結出屬靈的果實。

是日金句

「上主！我們在你正義的路上期待你！你的名號，你的記念，是我們心靈的慾望。」（依 26:8）

聆聽講道：https://www.youtube.com/watch?v=pl5WQ_MvImA