

12月11日 將臨期第二週星期三

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

我們背負許多重擔？隱藏著許多不為人知的痛苦？我們想要靠自己的力量擺脫它們，但力不從心。耶穌的話帶給我們安慰：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」並非要將那重擔卸下來交給他，讓他替我們背負，而是指出，「得到安息」的秘訣在於「背起他的軛」。

用人的思維，只有將包袱放下，才會感到舒服、暢快；反之，則感到吃力。因為任何重擔都是約束、不自由的。現在，耶穌要求我們的，竟不是將卸下重擔，而是背起他的軛。軛是一個規範牲畜行走的工具，主人用軛來控制牲畜前進，或左或右。當耶穌邀請人背起他的軛，其實是邀請人服從他，鼓勵人讓他管理自己的生命。「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。」想要背負重擔又能保持輕鬆，就要效法耶穌，跟他一樣良善心謙。

當人願意回到造物主之約束下，他就得到真正的自由。當人願意背起耶穌基督的軛，他就得到真正的安息。因為柔和的心，能夠容納他人；謙卑的心，能騰出空間讓天主工作。

實踐

套在牲畜身上的軛，都是度身訂做，古時的農民通常把它套在一隻更老、更強壯、更有經驗的牲畜身上，由它來負重並引導較年幼的牲畜。耶穌用軛這個例子來說明，當他與我們同負重擔時，我們的擔子就會輕鬆得多。因為獨自承受，是難以忍受的；但與耶穌在一起，就變得輕省得多。如果我們願意效法耶穌的「良善心謙」，並且「背起他的軛」，與主同行，不離左右，即使我們的工作或生活遇有阻滯，也不覺得辛苦，因為他親身承擔了軛的重負。就如讀經一先知所說的：「仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。」

是日金句

「然而仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。」（依 40:31）

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=Sridp6qxp2A>