

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

勞苦和背負重擔的，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，渴求從令人窒息的法律得到釋放的人，耶穌邀請他們到他跟前來得享安息。因為救恩是通過他的恩典得到的，並非靠人的努力，而且這恩典會帶給予人無法想像的平安。

耶穌知道我們背負很多重擔，包括罪過，也知道我們被各種煩惱壓倒，想通過自己的努力，或者透過遵守宗教規條而得救，他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，所以他提議，邀請我們背起他的軛，跟他學習。「軛」是套在一對牛頸項上的工具，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，添加了許多禁令，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，都可以被耶穌的軛取代，因為他說：「我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」

耶穌用「軛」這個例子，表示他願意與我們同負重擔。如果獨自背著自己的軛，人永遠無法擺脫枷鎖與重擔；但我們當來到天主面前，背負耶穌的軛時，他也會背起我們的軛，這樣我們就輕省得多。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，成為沉重的軛；耶穌則呼籲人們背起他的軛，向他學習，因為唯有他的教導才能使人得生命，使人從奴役中得到釋放，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。讓我們投奔主耶穌的聖心吧，他能夠使我們由重擔中釋放，因為他所應許的安息是與他同在的愛、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=bdSZ4qhcpXA>