

# 星期六的弥撒福音： 十二宗徒的休息

常年期第四周星期六的弥撒福音及释义。

## 福音 (谷6: 30-34)

那时，宗徒们聚集到耶稣跟前，将他们所作所教的一切，都报告给耶稣。耶稣向他们说：「你们来，私下到荒野的地方去休息一会儿！」这是因为来往的人很多，以致他们连吃饭的工夫也没有。他们便乘船私下往荒野的地方去了。人看见他们走了。许多人也知道他们要去的地方，便从各城徒步，一起往那里奔走，且在他们以先到了。耶稣一下船，看见一大伙群

众，就对他们动了怜悯的心，因为他们好像没有牧人的羊，遂开口教训他们许多事。

---

## 释义

宗徒们完成了主耶稣托付给他们的使命后归来。在长达几个星期的福传和治病的旅程之后，我们可以想象他们多么渴望向师父耶稣报告自己所取得的丰硕成果。圣史路加告诉我们，耶稣差遣出去的门徒「欢喜地归来。」

（路10：17）历代的基督徒都有过同样的感受：他们目睹天主透过我们这些渺小又卑微的工具所成就的奇妙事迹，即使有时这些奇迹并不是显而易见的。

耶稣那时必定乐于倾听宗徒讲述他们在巴勒斯坦各城镇的经历。祂看见他们脸上疲惫的神色，便提议他们和祂一起去休息一会儿。

这次休息，虽然不是他们这几年来繁忙的活动中唯一的一次，但肯定是有具体的计划：或许是散步，或许是享用一顿特别的餐点，甚至可能还有美酒。但最重要的是，他们可以与主耶稣独处，有一个与祂交谈的机会。

路加福音记载，有一次耶稣「独自祈祷，门徒同祂在一起。」（路9：18）这句说话有点奇怪，因为它展现出主耶稣在一种独特的「共享的独处」状态中。对于那些切望在天主的临在中生活的人来说，他们是没有完全的独处的，因为他们常常都是和天主在一起。「凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息。」（玛11：28）而这句说话提醒我们，真正的休息——必要的、有时甚至是不可或缺的休息——不能是自私自利的或孤单独处的，因为它常是一种关系：一种与天主和与他人的关系。当耶稣和门徒来到祂选定了的休息地点后，祂又一次遇上那群切望跟随祂的人。祂「动了怜悯的心」，遂开口

教训他们许多事。从这段耶稣与十二宗徒的短暂散步中，我们看见基督的宗徒的生活应该是什么样子的。正如圣施礼华所说的，这种生活可以概括为三个特征：「如饥似渴地想认识基督导师；持之以恒地关怀人灵；不可动摇的恒心。」（《道路》，934）

Giovanni Vassallo

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/gospel/Xing-Qi-Liu-De-Mi-Sa-Fu-  
Yin-Shi-Er-Zong-Tu-De-Xiu-Xi/](https://opusdei.org/zhs/gospel/Xing-Qi-Liu-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Shi-Er-Zong-Tu-De-Xiu-Xi/) (2026年  
2月25日)