

# 星期三的弥撒福音： 爱的柔和的轭

将临期第二周星期三的弥撒福音及释义。

## 福音 (玛11: 28-30)

「凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息。你们背起我的轭，跟我学罢！因为我是良善心谦的：这样你们必要找得你们灵魂的安息，因为我的轭是柔和的，我的担子是轻松的。」

---

## 释义

今日弥撒的福音提醒我们耶稣说过的一段令人慰藉的话：祂邀请我们靠近祂，以获取人生旅途中的一些助佑和安慰。耶稣邀请我们前去祂那里，但事实上，祂一早就已经在我们的身旁——靠近祂，就是向祂敞开自己的心扉。

没有基督，我们便无法前行，无法生活。正如公元第四世纪时的一批殉道者所说的：sine dominico non possumus「若然不能庆祝上主的日子，我们便无法生活」。这句说话奇妙地表达出一个他们以流血作为见证的真理。

或许令我们感到惊奇的是，耶稣在送上安慰的同时，也嘱咐我们要背起祂的轭。主耶稣的话语总是挑战着我们：挑战我们既要理解它，也要接纳它。

可是倘若我们当时亲身跟随着祂，目睹祂宣讲、治病、流泪、疲惫和休息，那么祂这番话便不会令我们感到惊讶。我们便会听见祂说：「我父到现在一直工作，我也应该工作」（若 5：17），也会看见祂尽管辛苦、疲惫甚至被人拒绝，仍然满怀喜乐。

祂的典范给我们揭示出爱的真谛：爱的确是一个轭，但它是一个柔和的轭。真爱就是把自己「从属」于自己所爱的人，就是献出自我。爱就是忘却自己，为他人而活。而在一个带有罪恶的世界中，这个要求尤其严苛。然而这正是祂邀请我们背起的轭。

耶稣邀请我们分享祂自己心中的情怀。唯有良善心谦的人，方能走上爱的道路。因为爱总是谦卑的，要求人有良善和怜恻之情。一颗没有自我克制的心，爱是无法在其内扎根的。而唯有基督在我们内为王，自我克制方能实现。

爱需要人体谅、宽恕与怜恻他人。一份没有谦德，因为没有回报便停止施予的爱，不是真爱。

Juan Luis Caballero

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/gospel/Xing-Qi-San-De-Mi-Sa-Fu-  
Yin-Ai-De-Rou-He-De-E/](https://opusdei.org/zhs/gospel/Xing-Qi-San-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Ai-De-Rou-He-De-E/) (2026年3月9  
日)