

opusdei.org

默想：将临期第二周 星期三

一些可以丰富我们在这个将临期做祈祷的反思。

疲倦和沮丧

内心温良谦卑

背负主的轭是容易的

疲倦和沮丧

今天弥撒的福音包含了耶稣向门徒发出的一个令人安慰的邀请：「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）。」耶稣对祂的门徒的疲劳表示关心，他们因初期的使徒使命的持续活动而疲惫不堪。经历到在日常生活中出现的自然耗损、或自己与他人之间可能出现的摩擦，以及我们自己的缺陷所引起的疲劳或沮丧的时刻是正常的。我们在起初如此热切地做的事情，突然变成了一场艰苦的斗争；或者我们可能开始注意到自己的能力越来越有限。

在这些情况下，我们自然会做耶稣探访祂在伯达尼的朋友家时所做的，或祂对门徒说的事：「你们来，私下到荒野的地方去休息一会儿（谷6：31）」一样。避免或补救当前生活的节奏所带来的紧张和疲惫也是服务天主和人灵的一种方式：适当的睡眠、运动或以其他的方式来休息、或定期进行较长的步行以清醒头脑并恢复能量等等。

除了这些休息的方式之外，主耶稣自己也想成为我们休息之处。「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）。」

「耶稣向我们发出一个邀请；祂知道我们的处境并且同情我们。它是一件恩物，一个提供友情、善良、治愈和安慰的承诺；更甚者，它是一个提供食物、面饼、以及能量和生命之源的承诺。」 [1] 天主提醒我们，在祈祷和朝拜中，我们也可以为我们的灵魂找到休息。

内心温良谦卑

耶稣在祂的讲道中继续提出的建议，揭示了在生活的各种困难中得到安息的秘诀：「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（玛11：29）。」为了防止我们肩负那些并非来自天主的重担，主耶稣邀请我们以这两种具体的方式与祂认同：祂的谦卑和祂的温良。

「卑微或谦逊不仅仅是一般的谦虚.....它是一个基督学的用语。效法天主：祂甚至降临到我的身上，祂是如此伟大，甚至让自己成为我的朋友，为我受苦，为我死亡。这就是我们必须学习的谦卑，天主的谦卑。」 [2] 为了实现这一目标，圣保禄提供了一些实用的建议：要始终以「想自己不如人」的谦卑去行事（参阅斐2：3）。除了谦卑之外，耶稣还邀请我们效法祂的温良。「『温良』或『良善』也是一个基督学的用语，再次暗示要以这个方式去效法基督.....我们必须发现这种以温良而不暴力、以爱和仁慈说服人的精神。」 [3] 耶稣在真福八端中的第三端已经推崇了这种美德：「温良的人是有福的，因为他们要承受土地（玛5：5）。」「要是我们在人前总是表现得紧张不安、自高自大，最终会感到精疲力竭。可是，当我们以体贴温良的态度看待别人的局限和缺失，而不以为自己高人一等，我们可以帮助祂们，并可避免浪费精力在无谓的抱怨上。」 [4]

在这个将临期里，让我们恳求主耶稣赐给我们能效法祂的谦卑和温良的恩宠。这样我们就能使我们周围的环境、我们的家庭、和我们的工作充满宁静和平静。然后，我们也会成为别人的安息，就像祂成为我们的安息一样。

背负主的轭是容易的

主耶稣以一个看似矛盾的建议来结束祂的教导：「你们背起我的轭（玛 11：29）。」耶稣本是在谈论安息、寻求解脱，可是祂却建议要背起一个轭。教宗本笃十六世问道：「这个不会带来负担却会减轻负担、不会带来压迫却会提升的『轭』是什么呢？基督的『轭』就是爱的诫命；是祂留给门徒的诫命（参阅若 13：34；15：12）。治疗人类创伤的真正良方，无论治疗的是物质创伤（如饥饿和各种形式的不公义），还是虚假的幸福所造成的心理和道德创伤，就是一条建立在以弟兄友爱为基础的生

活规则上，而弟兄友爱的源头则是天主的爱。因此，必须放弃傲慢的方式，放弃那为了获得更强大的地位而使用暴力的方式，那确保自己不惜一切代价也能获得成功的方式。」 [5]

耶稣提出了一种交换：把我们身上的重担交给祂，并承担祂的担子。背起基督的轭，跟随着祂从马槽走到十字架再走到复活，并不是一条不可能的或艰巨的道路。「凡全心接受天主旨意的，必能找到喜乐与平安：根植于『十字架』的喜乐。这样，我们才会发觉：基督的轭是柔和的，祂的担子不是沉重的。」 [6]

在将临期里，我们默观天主在拣选玛利亚作为自己的母亲时是如何被她的谦卑所吸引着。她就是效法天主的谦卑和温良的最佳榜样：「圣母玛利亚光荣了上主的大能；『祂从高位上推下权贵，却提拔了弱小卑微。』（路 1：52）她颂赞天主的计划能在她内成全：『因为祂垂顾了祂卑微的使

女，今后万代的人都要称我有福。』
(路1: 48) 当看到天主的谦逊，玛利亚纯洁的内心深处便转化为圣德。」 [7]

[1]教宗圣保禄六世，1977年6月12日的讲道

[2]教宗本笃十六世，2011年3月4日的演讲

[3]教宗本笃十六世，2011年3月4日的演讲

[4]教宗方济各，《你们要欢喜踊跃》宗座劝谕，72

[5]教宗本笃十六世，2011年7月3日三钟经前的讲话

[6]圣施礼华，《道路》，758

[7]圣施礼华，《天主之友》，96

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/meditation/Mo-Xiang-Jiang-Lin-Qi-
Di-Er-Zhou-Xing-Qi-San/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Jiang-Lin-Qi-Di-Er-Zhou-Xing-Qi-San/) (2026年4月2
日)