

opusdei.org

星期三的彌撒福音： 愛的柔和的軛

將臨期第二週星期三的彌撒福音及釋義。

福音 (瑪11:28-30)

「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，跟我學罷！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。」

釋義

今日彌撒的福音提醒我們耶穌說過的一段令人慰藉的話：祂邀請我們靠近祂，以獲取人生旅途中的一些助佑和安慰。耶穌邀請我們前去祂那裡，但事實上，祂一早就已經在我們的身旁——靠近祂，就是向祂敞開自己的心扉。

沒有基督，我們便無法前行，無法生活。正如公元第四世紀時的一批殉道者所說的：*sine dominico non possumus*「若然不能慶祝上主的日子，我們便無法生活」。這句說話奇妙地表達出一個他們以流血作為見證的真理。

或許令我們感到驚奇的是，耶穌在送上安慰的同時，也囑咐我們要背起祂的軛。主耶穌的話語總是挑戰著我們：挑戰我們既要理解它，也要接納它。

可是倘若我們當時親身跟隨著祂，目睹祂宣講、治病、流淚、疲憊和休息，那麼祂這番話便不會令我們感到驚訝。我們便會聽見祂說：「我父到現在一直工作，我也應該工作」（若 5:17），也會看見祂儘管辛苦、疲憊甚至被人拒絕，仍然滿懷喜樂。

祂的典範給我們揭示出愛的真諦：愛的確是一個軛，但它是一個柔和的軛。真愛就是把自己「從屬」於自己所愛的人，就是獻出自我。愛就是忘卻自己，為他人而活。而在一個帶有罪惡的世界中，這個要求尤其嚴苛。然而這正是祂邀請我們背起的軛。

耶穌邀請我們分享祂自己心中的情懷。唯有良善心謙的人，方能走上愛的道路。因為愛總是謙卑的，要求人有良善和憐憫之情。一顆沒有自我克制的心，愛是無法在其內扎根的。而唯有基督在我們內為王，自我克制方能實現。

愛需要人體諒、寬恕與憐憫他人。一份沒有謙德，因為沒有回報便停止施予的愛，不是真愛。

Juan Luis Caballero

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/gospel/
Xing-Qi-San-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Ai-De-
Rou-He-De-E/](https://opusdei.org/zht/gospel/Xing-Qi-San-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Ai-De-Rou-He-De-E/) (2026年3月5日)