

opusdei.org

# 默想：將臨期第二週 星期三

一些可以豐富我們在這個將臨期做祈禱的反思。

疲倦和沮喪

內心溫良謙卑

背負主的軛是容易的

---

疲倦和沮喪

今天彌撒的福音包含了耶穌向門徒發出的一个令人安慰的邀請：「凡勞苦

和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息（瑪11:28）。」耶穌對祂的門徒的疲勞表示關心，他們因初期的使徒使命的持續活動而疲憊不堪。經歷到在日常生活中出現的自然耗損、或自己與他人之間可能出現的摩擦，以及我們自己的缺陷所引起的疲勞或沮喪的時刻是正常的。我們在一起初如此熱切地做的事情，突然變成了一場艱苦的鬥爭；或者我們可能開始注意到自己的能力越來越有限。

在這些情況下，我們自然會做耶穌探訪祂在伯達尼的朋友家時所做的，或祂對門徒說的事：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒（谷6:31）」一樣。避免或補救當前生活的節奏所帶來的緊張和疲憊也是服務天主和人靈的一種方式：適當的睡眠、運動或以其他方式來休息、或定期進行較長的步行以清醒頭腦並恢復能量等等。

除了這些休息的方式之外，主耶穌自己也想成為我們休息之處。「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息（瑪11:28）。」「耶穌向我們發出一個邀請；祂知道我們的處境並且同情我們。它是一件恩物，一個提供友情、善良、治癒和安慰的承諾；更甚者，它是一個提供食物、麵餅、以及能量和生命之源的承諾。」[1] 天主提醒我們，在祈禱和朝拜中，我們也可以為我們的靈魂找到休息。

## 內心溫良謙卑

耶穌在祂的講道中繼續提出的建議，揭示了在生活的各種困難中得到安息的秘訣：「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（瑪11:29）。」為了防止我們肩負那些並非來自天主的重擔，主耶穌邀請我們以這兩種具體的方式與祂認同：祂的謙卑和祂的溫良。

「卑微或謙遜不僅僅是一般的謙虛.....它是一個基督學的用語。效法天主：祂甚至降臨到我的身上，祂是如此偉大，甚至讓自己成為我的朋友，為我受苦，為我死亡。這就是我們必須學習的謙卑，天主的謙卑。」

[2] 為了努力實現這一目標，聖保祿提供了一些實用的建議：要始終以「想自己不如人」的謙卑去行事（參閱斐2:3）。除了謙卑之外，耶穌還邀請我們效法祂的溫良。「『溫良』或『良善』也是一個基督學的用語，再次暗示要以這個方式去效法基督.....我們必須發現這種以溫良而不暴力、以愛和仁慈說服人的精神。」[3] 耶穌在真福八端中的第三端已經推崇了這種美德：「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地（瑪5:5）。」「要是我們在人前總是表現得緊張不安、自高自大，最終會感到精疲力竭。可是，當我們以體貼溫良的態度看待別人的局限和缺失，而不以為自己高人一等，我們可以幫助祂們，並可避免浪費精力在無謂的抱怨上。」[4]

在這個將臨期裡，讓我們懇求主耶穌賜給我們能效法祂的謙卑和溫良的恩寵。這樣我們就能使我們週圍的環境、我們的家庭、和我們的工作充滿寧靜和平靜。然後，我們也會成為別人的安息，就像祂成為我們的安息一樣。

## 背負主的軛是容易的

主耶穌以一個看似矛盾的建議來結束祂的教導：「你們背起我的軛（瑪 11:29）。」耶穌本是在談論安息、尋求解脫，可是祂卻建議要背起一個軛。教宗本篤十六世問道：「這個不會帶來負擔卻會減輕負擔、不會帶來壓迫卻會提升的『軛』是什麼呢？基督的『軛』就是愛的誡命；是祂留給門徒的誡命（參閱若13:34；15:12）。治療人類創傷的真正良方，無論治療的是物質創傷（如飢餓和各種形式的不公義），還是虛假的幸福所造成的心理和道德創傷，就是一條建立在以弟兄友愛為基礎的生活

規則上，而弟兄友愛的源頭則是天主的愛。因此，必須放棄傲慢的方式，放棄那為了獲得更強大的地位而使用暴力的方式，那確保自己不惜一切代價也能獲得成功的方式。」[5]

耶穌提出了一種交換：把我們身上的重擔交給祂，並承擔起祂的擔子。背起基督的軛，跟隨著祂從馬槽走到十字架再走到復活，並不是一條不可能的或艱鉅的道路。「凡全心接受天主旨意的，必能找到喜樂與平安：根植於『十字架』的喜樂。這樣，我們才會發覺：基督的軛是柔和的，祂的擔子不是沉重的。」[6]

在將臨期裡，我們默觀天主在揀選瑪利亞作為自己的母親時是如何被她的謙卑所吸引著。她就是效法天主的謙卑和溫良的最佳榜樣：「聖母瑪利亞光榮了上主的大能；『祂從高位上推下權貴，卻提拔了弱小卑微。』（路1:52）她頌讚天主的計劃能在她內滿全：『因為祂垂顧了祂卑微的使女，

今後萬代的人都要稱我有福。』(路1:48) 當看到天主的謙遜，瑪利亞純潔的內心深處便轉化為聖德。」 [7]

[1]教宗聖保祿六世，1977年6月12日的講道

[2]教宗本篤十六世，2011年3月4日的演講

[3]教宗本篤十六世，2011年3月4日的演講

[4]教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭，72

[5]教宗本篤十六世，2011年7月3日三鐘經前的講話

[6]聖施禮華，《道路》，758

[7]聖施禮華，《天主之友》，96

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Jiang-Lin-Qi-Di-  
Er-Zhou-Xing-Qi-San/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Jiang-Lin-Qi-Di-Er-Zhou-Xing-Qi-San/) (2026年4月1日)