

《生命的福音》讲义

真正的耶稣

第一部分：祂的教训

叫人安息的重担

亲爱的听众朋友，弟兄姊妹，今天我们继续探讨真正的耶稣这个主题，今天我们看“叫人安息的重担”这题目。

请大家翻到马太福音 11 章 28 至 30 节。我们在之前的几个节目中都在探讨马太福音第 11 章，现在，我们已经来到这章的尾声。对于你们很多人来说，这几节经文也许是马太福音第 11 章中你们唯一听过的部分。你们大概都听过这部分，它就在马太福音 11 章的结尾。为什么我们花了这么长的时间才谈到这部分呢？好吧，你知道吗？享用西餐时，如果桌上一开始就同时摆放了每一道菜，这是不合用餐礼仪的。西餐的上菜次序，首先当然是前菜，然后是主菜，接著是配菜。然后你就可以问：“甜点呢？请上甜点。”试想像你看见一个人一坐下来就说：“请给我上甜点。”吃了甜点后又说：“请给我上第二份甜点。”多吃了一份甜点后又说：“请给我第三份甜点”。吃完后这人说：“嗯，吃饱了。我走了，再见。”我只能说，如果这人还没有糖尿病，这当然是得糖尿病的好方法。有趣的是：跳过主食而直接吃高糖份的食物，直接吃甜点，是提神的好方法。我知道这一点，有时我在星期六为主日作准备时，为了让自己保持清醒我也会这样做。有时候我认为最好的提神方法之一，就是吃甜点。你会因为摄取大量糖分而精神亢奋。在短时间之内，你会精力充沛。但我们都知道，从长期来看，摄取大量糖分、吃太多甜点，实际上是一种补充精力和能量的最坏方法。

人们提到马太福音第 11 章中这类经文时，或提到新约时，他们实际上就是想直接吃甜点。虽然人们很喜欢这类经文，但我告诉你，如果你不知道这些经文是谁的话语，这除了让你像摄取大量糖分而暂时感到亢奋之外，并没有什么用处。耶稣在这段经文中告诉你一些奇妙的事，祂向你表达祂无微不至的关怀。但如果你不知道耶稣是谁，如果你没有读马太福音 11 章的其余部分，如果你没有听过之前几个节目的讲道，我想我还是不要继续谈论这一点，我不想让你感到格格不入，但对于那些听过这个系列讲道的人而言，你会知道耶稣说了一些难以理解的事情。除非你先摄取蛋白质与纤维，否则甜点对你而言就有害了。事实上，除非你了解说话的是谁，否则这些经文就如甜点般对你有害了。除非你读了这章经文前面的每个部分，否则这几节经文真的一点也不会改变你的生命。让我们来看看这几节经文，这段经文很奇妙。读这段经文时，我总是由于好些原因而深感震撼，你稍后就会知道为什么。

我们来看这段经文，马太福音 11 章 28 至 30 节。

凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。

这是神的话语。

有一位解经家说：“这经文是自证自明的”。另一位解经家说：“没有人能编造出这些话。”事实上，我在这里要引用一段话：“这经文是自证自明的，它们超越了任何人类作家的创作。能有洞察力和胆量说出这番话的神，绝非任何人能虚构出来的；凡是明白这些话的人，都已经了解到基督信仰的核心。”这段经文令我感到十分震撼。有时你看到这些经文时，你会发现这些经文之所以伟大，是因为它们虽然十分简单，但却绝对全面。如果你听这一系列

讲道已有一段时间，你会发现我所分享有关基督信仰的一切，都能在这段经文里找到。你会问：“为什么你花了这么长的时间才谈到这段经文？为什么你不直接讨论这段经文呢？”让我把重点告诉你吧。如果你正在思考基督信仰，如果你正在研究基督信仰，这段经文是无与伦比的摘要。其中有一件事可能会令你感到惊讶，就是每个星期天，在教会里总有很多从前曾拒绝基督信仰和教会的人，如今却因著不同的原因，再次探索基督信仰。他们尝试去探究基督信仰到底是什么，以及基督信仰是否适合自己。如果你认为自己很罕有，如果你在教会里看看周围的人，你认为他们全都是坚定的信徒，而自己却只是其中一个试图去探究基督信仰的人，那你就错了。你与每星期天到教会的众多人一样。对你来说，这段经文是无与伦比的摘要；但对那些肯定自己是基督徒的人来说，也是如此。我认为自己也属于这类人。在这个星期，当我读这段经文时，尤其是今天，我竟哭了，因为我意识到自己经常都感到非常劳苦。耶稣说：“如果你感到劳苦，如果你担负著重担，你就还没有真正了解我所赐下的恩典是何等浩大。”这是一个邀请。不再劳苦担重担的最好方法，就是看看耶稣在这个邀请当中，首先让我们知道我们已拥有什么，然后祂赐给我们什么来取代我们所拥有的。首先，祂为我们进行分析，告诉我们什么是我们所拥有的，然后祂赐给我们一些东西来代替我们所拥有的。让我们来看看这一点。

第一 我们拥有什么？

1. “毫无安息”的生命。

耶稣说，我们已拥有的两样东西是：首先，我们拥有“毫无安息”的生命。祂所说的这一点非常重要。请花一点时间专心听我说明。当你们听到“毫无安息”一词的时候，总是以现代用语的角度来解读。我们也许会说：“是的，我们都有一种属灵上的渴望；所有人都有这种宗教上的、属灵的上渴望。”但耶稣所说的却是更加具体的东西。在新约中，耶稣或甚至是使徒所说的重担，事实上是有更明确的特定意思。例如，耶稣在马太福音 23 章中说：“文士把难担的重担搁起来，搁在人的肩上，但他们能说，不能行。”在后来的教会历史中，彼得在使徒行传 15 章说到这一点时，他说：“现在为什么试探神，要把我们祖宗和我们所不能负的轭放在门徒的颈项上呢？不，不，我们相信我们得救乃是因主耶稣基督的恩。”

我想指出的是：耶稣是要表达特定的意思。当祂谈到重担、“毫无安息”、属灵的劳苦、属灵的“失眠”时，祂的意思很明确。对于失眠，科学家会告诉你，真正让你恢复精力的睡眠，不在于睡眠时间的长短，而是在于睡眠的品质。良好的睡眠品质，就是指进入“快速眼动睡眠”期。事实上，你可能断断续续地睡了好几个小时，但如果你没有进入沉睡状态，你醒来后还是没精打采，昏昏沉沉的过日子。你需要沉睡。耶稣基督说：“属灵上也有‘快速眼动睡眠’期。这是深沉的休息、深沉的安稳、意念与心灵上深深的平静。”耶稣说：“你没有这份平静。你无法平静，并不单单是因为你有一般的属灵渴望，而是因为你苦苦想要证明自己，是因为你们都在律法的重担的辖制之下。”

你立刻会说：“好吧，这也许是对生活在那段经文背景下的人而言。在马太福音 23 章中，耶稣说文士把重担搁在他人的肩上。当我把这段经文与马太福音 23 章放在一起来看之后，尤其觉得这是对当时的人而言。”你会说：“有宗教信仰的人，尤其是当时的人，的确因著律法的重担而劳苦，但这却不是今天我所面对的情况。”事实上，今天在这里有些人可能会说：“我甚至不知道自己是否相信神的律法。”但很清楚的一点是，神的话语是超越时间限制的。显然，当耶稣说“凡……的人”，祂的意思是指所有人，即生活在所有时代、所有地方的所有人。所以我认为这段经文是指无论你是否相信神的律法，我们人人都是劳苦担重担的。这都是因为我们的本能及潜意识都能知晓神的律法。我们知道自己应该诚实，我们知道自己应该无私，我们知道自己应该有爱心，我们知道自己应该爱人如己。我们都知道这一切。你也

许不会将这一切称为神的律法，但是你却知道这一切。耶稣说，这一点在完美主义者和工作狂身上清晰可见。对其他人而言，虽然表面上看不出来，但我们骨子里却是如此。我们知道自己应当是完美的。我们知道自己不够好，因而想方设法证明自己。我们感到劳苦，是因为我们努力想要证明自己。这是一种深深的“毫无安息”、严重的属灵失眠。

亲爱的朋友，请听，耶稣的意思是：这种“毫无安息”的生命，是因为罪与忧虑使我们不能得享安息。我们之所以得不到安息，是因为我们想要证明自己。耶稣说，这种本能上的毫无安息人人都知道；所以无论你是否具有宗教信仰，无论你是犹太人或外邦人，不论你是谁，你也是劳苦担重担的。这就是为什么在教会里有宗教信仰的人总是在争斗；这就是为什么教会是这么令人讨厌的地方；这就是为什么人们是如此容易烦躁的原因；这就是为什么人们总是彼此批评的原因。这也是为什么在教会以外的人、没有宗教信仰的人，总是跑去找辅导员的原因；他们对辅导员说自己与父母、同辈朋友相处有问题，说自己在教会里丝毫没有安息，说自己生活过得不好，说自己总是觉得要证明自己。为什么？你们都明白为什么——因为烦躁不安和劳苦都会以宗教和非宗教的形式出现。耶稣说：“你们人人都是劳苦的，你们每个人都是劳苦的。”我们所有人都是劳苦的。你明白我们所谈的重点吗？

2. 我们都负上了轭

然而，耶稣不只是说我们人人都是劳苦的。你们第一次读这段经文时，并不容易发现这一点。耶稣并不只是说我们都是劳苦的，祂也说你们已经负上了轭。你们读这段经文时，都不会立刻就注意到这一点。耶稣一开始便说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来。”因此，我们都知道自己是劳苦担重担的。在某意义上，我们都是毫无安息，我们都失眠，我们人人都面对这个问题。接著，耶稣说：“你们当负我的轭。”事实上，祂的意思并不是指你并没有负轭或你不要负轭。祂说“你们当负我的轭”，意思是，你只可以负一个轭。你曾见过轭吗？我相信对很多人来说，如果你想看看什么是轭，唯一的方法也许是到那些以农民或乡土为主题的旧式旅馆或餐馆去看看。当耶稣说你已经负上了轭时，意思是你需要一个新的轭。事实上，祂所说的话意味深长，也给我们另一方面的教导。我们都知道，轭是一根又大又长的木，木的左右两边各有一个非常大的金属环，可让一些动物背负重担：你给马套上轭，你给牛套上轭，你给人套上轭。但你明白轭有意思的地方在哪里吗？轭之所以使你负上重担，不仅是因为你负上了轭，也是因为这轭使你与其他人或物连结起来。要拉动马车，就要靠著别的东西。在某意义上，你已经依靠别的东西来拉动马车，因为你实在太劳苦了。最近我参加了一个座谈会，讲者斯蒂芬·卡比（Stephen Cubby）说道：“你真正的人生方向在哪里呢？”我认为这句话说得真好。你真正的人生方向在哪里呢？他说：“你的个人中心在哪里呢？你真正的人生方向在哪里呢？你人生所追求的是什么呢？”其实他要说的是：为了解决自己“毫无安息”的困境、为了解决自己没有好好生活的问题、为了满足证明自己的需要，你负上了什么轭呢？我们都负上了轭。斯蒂芬·卡比说，耶稣所说的实际上就是：不论你让自己负上什么轭，你都无法挣脱它。你已经被它奴役了，你已经被它捆绑了。

如果你真正的人生方向，如果你所负的轭是你的配偶……当然在某意义上，你的确如此……但我的意思是，如果你的人生是为了自己的配偶而活，你就会摧毁自己的婚姻。因为如果你的配偶就是你人生的目的，这会造成情感上的依赖，你会毁灭自己最想要的东西，就是你的婚姻。如果你真正的人生方向，如果你所负的轭是你的孩子，你就会想尽办法透过你的孩子来实现你的人生目标，你的孩子要么会带著仇恨离你而去，要么你可能真的获得胜利，但却剥夺了他们的自我。不管怎样，你都会失去并且毁灭你最想要的东西，就是你的孩子。如果你的人生目标是为了得到别人的认同，如果这就是你人生的目的，有点像我那样，如果这就是你所负的轭，那我要在这里很坦白地告诉你，这意味著你一方面不喜欢作出批评，因为你害怕别人会感到不快；但另一方面，你却无法接受批评，因为这令你感觉别人都在反对你。

你们知道有趣的地方在哪里吗？如果你最想要的东西就是坚固的关系与人们的赞同，那么毁灭友谊与关系的最好方法，就是永远都不作出批评或接受批评。你所负的轭，要么被你毁灭，要么就毁灭你。耶稣的意思是：想像自己正在负著轭来拉动马车；想像自己负著马的轭，这匹马要么会要了你的命，因为你绝对无法赶上一匹马的速度，你绝对赶不上；要么你会要了这匹马的命，因为你可能会与它纠缠在一起。“无论你负什么轭”，这真是一句非常有趣的话。我所读到的每一位解经家都认同，这是耶稣在这里要说的话，就是总会有另一头动物同负一轭。因此，如果你负著这个轭，而另一个负著这个轭的人正在用力拉，你指望这个人解决你心灵上的劳苦（就是你指望用来证明自己的东西），这人无可避免地会毁灭你，或者你会毁灭他。因为这必然是你无法控制的动物。它将会跑得比你快，它将会比你强壮。你明白了吗？耶稣说：“我们都是劳苦的，是心灵上的劳苦。”

其次，耶稣说：“我们人人都负上了轭，为的是要解决自己劳苦的问题，为的是要解决没有得到安息的问题，为的是要证明自己，但是这么做却完全没有用。我们的重担变得更沉重，实际上我们在许多方面所负的轭，是我们最爱的东西，但这些东西最后却会毁灭我们，或被我们毁灭。耶稣赐给我们什么来代替这轭呢？耶稣说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。”

第二 耶稣赐给我们什么？

1. 耶稣说：“到我这里来”

耶稣说祂要赐给你三样东西。首先，祂说：“到我这里来”。祂所做的第一件事就是把“自己”赐给你。此刻，我想向那些想知道“成为基督徒是什么意思”的人说话。你说：“我怎么知道基督信仰是真实的呢？”假如你称自己为慕道者，那你可以在这里找到答案。耶稣说：“到我这里来”。首先，有一点是非常有意思的。在我研读这段经文之前，一直都不知道这一点。虽然我知道这一点已经多年了，但在此之前，我并不明白这一点。耶稣在这里引用了耶利米书 6 章 16 节。在耶利米书 6 章 16 节中，耶和華临在并且说：“你们当站在路上察看，访问古道，哪是善道，便行在其间；这样，你们心里必得安息。”耶和華如此说：“这样，你们心里必得安息。”在这里，耶稣转过来说：“到我这里来，我就使你们得安息。”耶稣引用这段经文是什么意思呢？其中的一点当然是：神的话语深深刻在耶稣基督的心里，祂对圣经的经文了若指掌。经文就像祂的心跳、祂体内流著的血，因此祂经常都引用经文，经常提到经文。这个主题可以成为另一篇讲道了！此处的真正意思是：耶稣坦然无惧地引用神在旧约中所说的话，当祂重述“耶和華如此说”这句话时，祂说：只是我告诉你们：“到我这里来，我就使你们得安息。”有时候，有人会对我说：“圣经在什么地方说耶稣基督就是……耶稣基督在什么地方称自己是神呢？”我想你知道，圣经字里行间都在述说这一点。耶稣所说的一切都包含祂称自己是神的宣告，以及祂的神性的意识。在这段经文里祂正表明这一点。每当有人问：“我怎么知道基督信仰是真实的呢？”我就会想起最近我所读的一本书，作者是一位怀疑论者。他这样说：“如果能够的话，我很想相信神。如果能够的话，我很想相信神。我正等待一个无懈可击的论据。”让我引用他的话：“我很乐意相信神，但这根本不可能。我很乐意相信神，只要有人给我一个无懈可击的论据，那么我就会很乐意相信神。”

对于这点，耶稣怎么说？祂是这么说的：“我认为神并没有赐给我们一个无懈可击的论据，但祂已给我们差遣一个无懈可击的人，而这个无懈可击的人就是无懈可击的论据。有些人可能并不同意我的说法。”耶稣基督并没有说“到这一套论据那里去”，而是说“到我这里来，到我这里来”。如果你到耶稣那里去，如果你仰望祂，如果你察看祂的宣告，并将祂的宣告

与祂的生命作一比较、将祂的生命与祂的教导作一比较、将祂的教导与祂跟人们的相交作一比较；看吧，这是无法解释的生命，这是无与伦比的生命，这是一个无懈可击的论据，你在那里看见神。有人说：“我怎么知道基督信仰是真实的呢？”我向你挑战.....这样做.....。顺带一提，耶稣并不反对我们思考。耶稣并没有说，不要思考，不要思考“到我这里来”这句话。祂并没有这么说，没有，完全没有！运用你的思考，去看看马可福音，去参加查经班，用接下来几个月的时间，看看耶稣说了什么话，看看耶稣做了什么事情。换句话说，到祂那里去吧。我告诉你，如果你动动脑筋，如果你运用你的思考，你会发现耶稣就是无懈可击的论据。神并没有给我们一个无懈可击的论据，但祂给我们差遣了一个无懈可击的人。如果你想来到耶稣那里之前，在仰望祂、与祂交通之前，先等待一个无懈可击的论据，那么你永远也等不到，因为祂就是无懈可击的论据。耶稣说“到我这里来”，而不是说“到论据那里去”。我一次又一次见到一些抱怀疑态度的人，他们都是深思熟虑、不感情用事的人；事实上，他们并没有情感上的需要，要到耶稣那里去，开始看看耶稣的生命并说：“这简直无法解释”。你将会发现各样自证自明的陈述。你将会说这一切绝对不可能是编造出来的。这一切很不寻常，怎么会这样呢？看看耶稣所说的话吧。祂从不会出错，祂从不说一句虚假的话。祂就是无懈可击的论据。

“到我这里来。”这句话是无可比拟的。耶稣说：只要“到我这里来”，你就会得到神的启示，你会明白神的启示。这就是为什么耶稣在这节经文之前能够说：“父啊，天地的主，我感谢你！因为你将这些事向聪明通达人就藏起来，向婴孩就显出来。”这并不是说：“知识份子待在外面，没受过教育的人、无知的人进来”。耶稣在说什么呢？祂在述说神所赐的论据，以及神用来向你显明祂存在的方式。神向你彰显真理的方式，甚至连没受过教育的人以及无知的人也可以明白；然而，如果聪明通达人不自以为很有智慧，他们也可以明白。你明白这一点吗？“到我这里来。”耶稣所赐下的第一样东西就是祂“自己”，就是祂这个人。这就是神所差遣的人。事实确实如此！不要等待无懈可击的论据，因为耶稣就是无懈可击的论据。

2. 耶稣说：“当负我的轭”

第二，耶稣赐下自己成为轭，祂赐下自己成为重担。如果你再仔细看看这节经文.....我曾仔细地查考这节经文，解经家也作出相同结论。耶稣说“到我这里来”，然后祂说“你们当负我的轭”。祂的意思是：“我就是轭。我就是重担”。实际上，祂并不是说：“我已经来到你们这里，现在我要向你们显明当走的正路。”祂说：“不，你们当负我的轭。”这就是基督信仰的核心，就是这样！基督信仰的核心就是：你不能证明自己，因为你不能做到自己内心深处知道自己应该要做的事。耶稣就是真实的人。耶稣就是神的公义。祂来了，祂成就了一切，这就是为什么祂说“以我为重担吧，以我为轭吧，以我为你证明自己的方式吧”。这就是保罗在哥林多前书 1 章中所表达的意思。这点非常重要，保罗说：“但你们得在基督耶稣里是本乎神，神又使他成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎。如经上所记：‘夸口的，当指著主夸口。’”

成为基督徒是什么意思呢？这意味著当负耶稣的轭。这意味著以耶稣为重担，并且以此作为证明自己的方式。现在，让我与各位弟兄姊妹、听众朋友一同进入问题的核心吧。为什么你感到劳苦呢？我知道自己感到劳苦的其中一个原因，我的妻子也知道为什么我感到劳苦，是因为我承担了过多的工作。为什么我承担过多的工作呢？为什么我感到劳苦呢？因为我努力想要证明自己，因为我忘记了神所赐下浩大的恩典，我忘记了耶稣所赐下浩大的恩典。如果你忘记了这一点，你就会变得劳苦。耶稣说：“我来使你们得安息。”你不必借著答应每个人对你的要求来证明自己。你们很多人是不是都是这样？因为你们很多人都承担了过多的工作，所以你们都过度劳累。为什么你承担过多的工作呢？你努力想要证明自己，因为你还没

有真正卸下自己的重担，并以耶稣成为你的新重担。你怎么知道自己是谁呢？你怎么知道自己是什么呢？如果你努力使别的东西成为你的智慧、公义、圣洁、救赎，那么你将会永远都非常劳苦。你们有些人非常劳苦，因为你们太辛劳工作，你们已经将自己献给工作。为什么？为什么你们这样辛劳工作呢？为什么你们都没有休息呢？为什么你们会这么劳苦呢？难道你不明白吗？你不仅需要缩减工作量，你不仅需要阅读一些告诉你要在生活中取得平衡的励志书籍。耶稣说：“你必须负我的轭。”你正在努力证明自己，这就是你这么缺乏睡眠的原因，这就是你在属灵上失眠的原因。你正在努力透过你的工作来证明自己。

亲爱的朋友，今天无论是什么事情激怒你、困扰你、令你筋疲力尽，无论是什么事情使你的灵魂极度劳苦，那都是因为你负上了耶稣以外的轭。就是这样！这就是为什么成为基督徒最重要的，并不是弃掉自己的罪孽。不是的，当然，这是其中一部分。成为基督徒最重要的，是不再靠自己的行为。我想起一首美妙的诗歌。我从没有唱过这首诗歌，只是听过它被引用。多年来，我一直思考这首诗歌的歌词。每一次我想起这首诗歌的时候，我的灵魂就充满荣耀。这首伟大的诗歌的歌词是这样的：

将你“死行”全抛弃在救主脚前，
单单信靠主功绩——荣耀的完全！

将你的“死行”全抛弃，你的灵魂就能得享安息。耶稣说：“你当负我的轭，我是唯一的轭，我是唯一轻省的担子。假如你负上我的轭，我是唯一不会无情地、毫不宽容地让你累垮的人。为什么呢？因为我是唯一既谦卑又柔和，与你同负一轭的夥伴。我宽恕、我包容。如果你试图借著工作来证明自己，以自己的人际关系来证明自己，以任何事物来证明自己，你说“我想我已经听过这些了”；当然，这就是基督信仰的核心，只要你了解这一点，你就能得享安息。

3. 耶稣说：“学我的样式”

最后，我还有一件事要说，这特别是对基督徒说的。若没有第 29 节，你就做不到第 28 节所说的。第 28 节说：“到我这里来，我就使你们得安息。”我们说：“好呀，我来啦。”但你知道吗？只要你一到耶稣那里去，你就要负上那个轭，即使它是轻省的轭，即使它是唯一不会毁灭你的轭，但它仍然是一个轭！耶稣说：“你们必须学我的样式。”这意味著，若不成为耶稣的门徒，就没有到基督面前。若没有第 29 节，就没有第 28 节，你就无法到祂面前，负上祂的轭，并每天时时刻刻说：我要看看我身旁与我同负一轭的夥伴，我要学效祂的柔和。现在，你明白祂的柔和是指祂的平静安稳，我也必须学效祂的谦卑。我必须仰望祂那全然平静的心灵，我必须学祂的样式；然而，这意味著我要永远听从祂。这意味著你要让祂教导你；这意味著你要研读圣经、察验自己的生命；这意味著每次你都看到自己没有柔和、没有安息，没有谦卑，却只有骄傲、恐惧；这意味著你必须不断与祂联合。这意味著若不成为耶稣的门徒，你就不能到基督面前。这是一生的功课。你必须与祂联合。你不可以当一个消费者。你不可以只是在星期日来教会里得安息，但星期一到星期六却不负上祂的轭。很多人都想这样做。事实上，我们的文化告诉我们：“挑选与选择，找自己想要的东西。”哦，不是的！你看，你要的东西就在这里。请你认真对待这问题吧！你们当中是否有人虽然来了，却没有真正学到什么呢？换句话说，你是否来了，但是你却并没有认真地成为耶稣的门徒呢？如果事实如此，我认为你根本就没有来。我不确定你有没有听见；我不知道你有没有得享安息。你可能摄取了大量糖份而处于亢奋状态，所以你可以到这里来并只是说：“我今天觉得自己有罪。”于是你走进教会，听牧者讲道，你从中断章取义；你可以将我的话断章取义说：“噢，只要我把自己交给主，主是满有恩典的神，祂爱我，祂会宽恕我，我不必对自己在这星期所做的事感到这么难过。”这就是摄取了高糖份而处于亢奋状态。一开始时你感觉良好，但久而

久之，它会将你彻底摧毁。

你应该怎么做？你必须明白，你并不只是说“神啊，求祢宽恕我”，而是不再靠自己的行为，并且用全新的方式来看待自己以及你身边的一切。接著，你当负上耶稣的轭、学祂的样式，并终身成为祂的门徒、终身学习祂的样式。你要每天努力聆听祂所说的话、寻求、阅读有关祂的一切。你要研读、思考、看著祂的柔和谦卑，并且说：“主啊，我要向你学习”。

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。”

让我们一起祷告。

亲爱的天父，我们知道我们之所以劳苦，是因为我们不想放弃靠自己的行为。我们之所以劳苦，是因为我们所负上的轭，就是那些我们试图用来证明自己的东西。我们明白我们之所以劳苦，是因为我们拒绝唯一的重担，我们拒绝唯一轻省并叫我们得自由的轭。对于那些正在思考成为基督徒是什么意思的人来说，以及对于那些已经明白基督信仰多年的人来说，这段经文都可以在我们身上应用出来。这段经文本身就是生命。天父啊，求祢使它成为生命，使它在每位听众朋友的生命中成为永活的经文。当我们默想并思考这段经文时，求祢向我们显明我们的劳苦其实是灵魂的劳苦，它实际上比我们所想像的更深。在很多情况下，这种劳苦也许比身体上、心理上的劳苦要深得多，这是属灵上的劳苦。天父啊，求祢医治，惟独祢能够医治。天父，求祢向我们显明。我们祷告是奉耶稣之名，阿们！