

凡勞苦擔重擔的人

- (1) 講稿放大、單面複印在 A4 紙上。不要帶這本書上講臺，避免在講臺上翻書、翻頁。
- (2) 講員提前 10-14 天開始練習；每天花固定時間熟悉內容，開口朗讀，直到爛熟。切忌臨時預備。尊重講臺就必須花充足的時間預備。這個講章不是用來「省」時間的，而是用來「花」時間的。
- (3) 查考主題經文和引用經文；默想信息內容，吃透信息精神。預備的過程，就是學習的過程。
- (4) 講員提前預講，用手機錄音給自己聽；這是最好、最方便的指導老師。有條件的情況下，可以對小群聽眾預講，並聽取牧師的指導意見。
- (5) 講道前一天開始封閉自己，全天預備、禱告、默想；上講臺時信息已經完全充滿自己。
- (6) 為自己、為聽眾切切禱告；務必請教會為自己禱告。

讀經

.....

【領會帶領大家】那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。一切所有的，都是我父交付我的。除了父，沒有人知道子；除了子和子所願意指示的，沒有人知道父。凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音 11:25-30）

開場

.....

【講員】弟兄姐妹們平安！耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來。」

我們的擔子重嗎？生活、工作、家庭讓我們非常累。我們的身體累，我們的心更累。我們想得到一點安息，但得不到。我們甚至可以放下這些愁煩的事，卻沒有辦法放下對這些事情的愁煩。

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太 11:28）讓我們到耶穌面前來得安息。我們先有個簡短的禱告：

「慈愛的天父，願你此刻差遣聖靈在我們中間，開啟我們的心竅，讓我們謙卑在主的腳前，學習生命的道；我們要得那從天上賜下來的安息。奉耶穌的名禱告，阿們！」

證道

.....

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人。」誰是勞苦擔重擔的人？什麼樣的擔子，算是勞苦重擔呢？

◆ 沒有錢，窮，是一副沉重的擔子。（_____ 你在的城市）是一個花花世界，什麼好東西都有。看得到、摸得到、聞得到，但是沒有錢就拿不到，那種感覺非常不好。有一個年輕的朋友，下班之後走進自己的毛坯屋，看著四面冷冰冰的牆壁，放聲大哭，說：「我什麼時候才有錢啊？」沒有錢壓力大不大？大！貧賤夫妻百事哀；接下來就是夫妻吵架。

但是有錢的人壓力就小嗎？沒有錢的夫妻吵架就是口水仗；口水仗不值錢，你可以隨便吵。有財產的夫妻吵起架來心情就複雜了，因為有所有，就有所失；巨大的財富，就是巨大的愁煩。所羅門說：「富足的人豐滿，卻不容他睡覺。」（傳 5:12）

◆ 地位低下是一種沉重的負擔。別人辦事辦得成、你辦不成。所以，很多人把職位的升遷，當作通向自由的途徑在追求。

身處高位就輕鬆嗎？完全不是這樣。你的精神要高度緊張，才能支撐權力網；「伴君如伴虎」、「高處不勝寒」。你以為職位高就輕鬆，那是個天大的誤會。

◆ 失敗是一種負擔。幾次三番創業起不來，挫敗的感覺相當難受。失敗的人做夢都在想成功的一天。

但成功的人壓力可能更大。幾十個人、幾百個人、甚至上千個人等著你吃飯；員工回家休息，你忙到夜裡十一、二點鐘。很多人開公司，開了一段時間發現說：「原來我是給員工打工的！」這還是有生意做的時候；金融風暴一來，老闆一夜白了頭！員工回家沒事。

◆ 長得醜是一種負擔。鼻子塌的人，自信心怎麼都起不來，要「隆鼻」。整容業每年以 25% 的增長率增長，早就突破 1000 億。過去十年裡面，整容整壞的臉——整壞的臉就是 20 萬張！還是有那麼多的人去整容，可見長相給人的壓力多大！（講員及時更新相關數據）

但是美貌給人的壓力也是巨大的！絕頂美女嫁給誰呢？嫁誰都吃虧。長相平平的女孩可以戀愛、結婚、生子、享受天倫之樂，唯獨絕頂美女常常落單。有時候長得漂亮不是離幸福更近，相反的，是離幸福更遠。我從前不明白為什麼「紅顏薄命」；為什麼長得漂亮，身體素質就差呢？現在明白了，長得漂亮，誰都要來弄你，搞得你神魂不安！美貌給人壓力是巨大的！

◆ 單身是一個壓力。孤獨的壓力是日日夜夜的，單身的人渴望婚配。但是婚姻給人是什麼樣的重擔，還用我說嘛？很多人企圖以婚姻來躲避單身的痛苦，這是個嚴重的誤會。有一個小夥子深情地對他的兄弟們講：「我結完婚之後才知道什麼是幸福，但為時已晚！弟兄們，你們好好享受吧！」弟兄掩面唏噓！

◆ 忙碌使許多人喘不過氣來；現在很多人夢想能「經濟自由」。一位朋友經過辛勤勞動，終於攢足了錢，過上「采菊東籬下」的清閒日子。跑出去一、兩個月就跑回來了，咋回來了呢？他說：「清閒真熬人，還是找點事做做吧。」

忙也不是，閑也不是。有首老歌這樣唱：「這條路太緊張了、那條路太淒涼，找不到更好的地方。」

◆ 你說：「神啊，可不可以把我的生活調到不窮不富、不忙不閑、不高不低，讓我沒有擔子、輕鬆生活呢？」

沒有擔子，你還會遇到一個擔子，沒有擔子的擔子——虛空。沒有壓力也失去存在感。沒有擔子的時候，自己成了自己的重擔！你知道什麼擔子最重嗎？空擔子是最沉重的擔子，因為它是空的，你甩不掉！

提示：以上為了得到一個結論：重擔的原因不是外面的事情，而是我們裡面的生命。每一點上不要過分展開、點到為止，以免跑題。

朋友們，我說什麼呢？我想讓大家看見一件事，我們的擔子到底從哪裡來？我們總以為是什麼事情。等你把這件事情拿掉，另外一件事情立刻取代它，成為你的重擔，不是嗎？

什麼是我們勞苦愁煩的真正原因？不是事情，而是我們的生命。什麼生命？這個罪的生命、這個沒有神的生命、這個受過咒詛

的生命。這個舊人的生命，才是我們勞苦愁煩的根本原因！

我們從前窮，日子不好過，指望實現四個現代化。經濟翻兩番，每個人都可以拿幾百塊錢一個月！「那樣的日子多好過啊！」如今。四個現代化已經實現了好幾遍了，日子好過嗎？科技改變了壓力的科技含量，沒有改變我們壓力的現實；富裕改變了壓力的成本，卻讓壓力變得更貴、更大、更複雜。

讓我們明白一件事，離開神，人就不能從壓力中走出來！沒有神，連福分都是一種負擔。中國有句話，說：「沒有受不了的苦，只有享不了的福。」聽見嗎？神給我們的祝福，都會成為你的負擔！事實上，這個世界上最深的苦，正在被那些最富有、最平順、最幸運的人承受著！

誰是勞苦擔重擔的人？每一個人！摩西說：「我們一生……所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。」（詩 90:10）中國古人說：「人生幾何，把酒當歌，譬如朝露，去日苦多。」隔著時空、文化，發出一樣的歎息，說：「人生為什麼這麼苦呢？」

歷史上有一個人例外，他說：「我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太 11:30）他是誰？他就是道成肉身的人子耶穌基督。他的擔子輕嗎？他每天要講道、服侍、帶領門徒；面對政府的封殺、敵人的誣陷、受眾的誤解、自己團隊的爭吵。除此之外，他負擔著全人類的拯救事業，他是世界上擔子最重的一個人！

但是他說：「我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太 11:30）為什麼？他不是有一個比我們更輕鬆的生活，而是有一個跟我們不一樣的生命。他用四個字來描寫他的生命，就是「柔和謙卑」；他說：「我心裡柔和謙卑。」（太 11:29）

他說：「你們當負我的軛，學我的樣式。」（太 11:29）假如你們像我一樣「柔和謙卑」，他說：「你們就必得安息」。（太 11:29）他說：「你們有一條得安息的路，不是把擔子拿掉，而是改變你們的生命！」

這個認知很重要，如果勞苦重擔是外面的什麼東西造成的，解決方案就是改變外面的事情。如果勞苦重擔的原因是內裡生命造成的，解決的方案就是改變我們的生命。

那麼，什麼是這個「柔和謙卑」的生命呢？這是指我們和神的關係。「柔和」是指柔軟、不抵抗；「謙卑」是指「低下」、把神放在自己之上。這就是耶穌對自己生命的描述。假如你實在不明白「柔和謙卑」是什麼意思，它的反面你一定熟悉，它的反面就是：「剛硬、自大」！就是我們罪人的特點。

馬太福音第 11 章，耶穌四處傳道、行神蹟，卻沒有人相信他。耶穌經過非常「不順利」的一天，他做了一個禱告，就是我們今天所唸的經文。他說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，你的美意本是如此。」（太 11:25-26）

路加福音在這裡特別記載：「正當那時，耶穌被聖靈感動就歡樂。」（路 10:21）在如此艱難的環境面前，他的內心仍有安息，為什麼？我們可以從這個禱告，看見「柔和謙卑」有三個方面的生命：

第一，「柔和謙卑」就是承認神是這個世界的主宰。

耶穌禱告說：「父啊，天地的主，我感謝你！」（太 11:25）

天地有主宰嗎？這個世界有主宰嗎？山川河流、日月星辰、花

草樹木，萬物是那麼的美好，是偶然的嗎？不是，這個天地之間有一個主宰，那就是創造宇宙萬有的神！

為什麼要信神？因為神是最大的現實、最根本的現實。你把你的手放在你的心口上，「撲通、撲通、撲通」，是你讓它跳了嗎？沒有。這是誰的工作？這是神的工作。每一個心跳都是神在說：「我主宰、我主宰、我主宰」。有一天你的心臟停止跳動，你也沒有辦法。所以，我們的存在從某種意義上講，跟我們沒一點關係！

面對勞苦愁煩的人，耶穌說：「你們看那天上的飛鳥，也不種、也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他。……你想，野地裡的百合花……也不勞苦、也不紡線……天父還給他這樣的妝飾，何況你們呢？」（太 6:26,28,30）

耶穌說：「你連一根頭髮變黑變白都做不到，你瞎操心什麼呢？」（太 5:36）「若是你們的父不允許，一隻麻雀都不會掉在地上。」（太 10:29）

央視有一檔節目叫《等著你》，講述平凡的人身上所發生的不平凡的事情，對人性有深刻的折射；我非常喜歡看。

有一家人家很窮，爸爸媽媽生病，弟妹很小，只有一個大哥能幹，是家裡的頂樑柱。大哥是一個非常有責任心的人，有一天大哥人間蒸發了；沒有留下任何音訊，就突然消失；全家墜入更大的困難之中。十年過去了，不知道大哥當時發生了什麼，也不知道如今安在。

央視從廣州把大哥找了回來。大家好奇一件事：「這麼有責任心的一個人，為什麼會在最困難的時候離棄家人呢？」大家期待他的回答。他說：「我沒有能力解決家裡的問題，我壓力太大了，乾脆就走掉了。」

會場安靜片刻，趙忠祥老師給做出了點評，他說：「大兄弟，你主意拿大了！」這句點評得實在精闢。他覺得自己應該能改變家裡的狀況，但是改變不了，乾脆走人。他出走的原因不是他不負責，是他「太」負責了；他把不是自己的責任也扛在肩上，以致沉重到必須逃避！趙忠祥老師說：「大兄弟，你主意拿大了！」

我想對我們中間的很多人說：「大兄弟，你主意拿大了！」你把自己看高了！你把神的活幹了，你能不累嗎？

心理學家說，90% 的擔憂並不會發生。可見我們在心中，多麼放大自己的功用！憂慮的真正原因不是我們低估了自己，而是高估了自己。擔憂的根源不是無能，而是超出範圍去控制。這種心態還有個名字叫「自大」！

詩人對慌亂中的聖民說：「你們要休息，要知道我是神！」（詩 46:10）耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！」（太 11:25）知道誰是神，就是安息的秘訣！阿們？

有一個飛行員帶著小女兒坐飛機，突然遇見惡劣天氣，機身激烈晃動，機艙內一片慌亂。小女孩被驚醒，問乘務員阿姨：「怎麼回事？」

「遇到氣流，有點危險，把安全帶繫好。」

「誰在掌控飛機？」

「是你爸爸。」

小女孩聽說是爸爸，頭一歪也就睡著了。

讓我們回轉像小孩子的樣式（太 18:3），全然安息在天父的懷中，就必得享安息。「柔和謙卑」的第一點，就是看見神的主宰地位，就必得安息。

第二，「柔和謙卑」就是順服神的旨意。

其實那一天耶穌並不順利，但耶穌說：「你的美意本是如此。」
(太 11:26)

我們也會遇到不順心的事，甘心順服，就是輕省！耶穌最偉大的禱告是：「父啊，不要照我的意思，只要照你的意思。」(太 26:39)這是耶穌「柔和謙卑」的生命。

◆我從年輕的時候就立志做一位建築師，花費多年的苦心、勤奮學習，雖然取得一點成績，最終沒有實現我所期待的目標；其實的也不知道我的目標是什麼。但是不經意之間，神一步一步帶領我寫作，用寫作來服侍他；雖然不是我起先的意思，但神的心意何等美好！真是應了中國那句老話：「有心栽花花不成，無意插柳柳成蔭！」

我問自己一個扎心的問題：「我成功嗎？」這要看我怎麼看。如果我執意做一名建築師，我很失敗；如果我甘心接受寫作的帶領，我滿有安息。(講員此處替換自己「有心栽花換不成」的故事，更有感染力。)

箴言說：「人心籌算自己的道路，唯耶和華指引他的腳步」(箴 16:9)「人心多有計謀，唯耶和華的籌算，才能立定。」(箴 19:21)弟兄姐妹們，有一個力量是你無法抗拒的，順服就是輕省！

◆雅各書講了一個故事，有人說：「今天、明天我要往某城裡去，在那裡住一年，做買賣得利。」聽起來是一個不錯的商業計劃。雅各說：「其實明天如何，你們還不知道。」只能這樣說：「主若願意，我們就可以活著，也可以作這事、或作那事。」(雅 4:13-15)

你連明天是什麼都不知道，為什麼要那麼刻意強求呢？雅各說，這是「張狂誇口」，是「惡」（雅 4:16）。多少時候我們強求一個結果，彷彿我們是命運的主宰，壓力怎麼會不大？順從神的安排就是輕省！

◆有一個人沒有頭髮，一定要給自己長頭髮；想盡了辦法。後來聽人說，可以從身體其他部位「移植」毛囊；不過價格很高，成活率不高。好容易長了幾根，一碰就掉；費盡了周折，還是沒頭髮。還有一個辦法，接受就是輕省！

我們的長相、父母、子女、配偶、機遇……人生的事十有八九不如人意；如果你抵抗，每一件事都可以壓垮你。如果我們像耶穌一樣說：「父啊，我感謝你，你的美意本是如此！」天上的安息，立刻降在你心！

什麼是「柔和謙卑」的生命？第一，承認神是這個世界的主宰；第二，順服神的帶領；

第三點，「柔和謙卑」就是勇敢承擔神所量的「軛」。

耶穌說：「你們當負我的軛！學我的樣式。這樣，你們心裡就必得享安息。」（太 11:29）

生活就是一副副的軛；家庭是軛、孩子是軛、工作是軛、教會是軛。不但是軛，而且是神所量定的軛，是逃脫不掉的。

生活的軛重嗎？如果你逃避，就會變得很沉重、很沉重。見過小孩子寫作業嗎？一點點作業，四點拖五點，五點拖六點，六點拖到八、九點，眼睛睜不開了還是要做。生活的擔子就是這樣，越逃避變得越重。

現在有所謂的「被催族」，結婚、就業、生子遲遲不開始，要人催。「被催族」的背後是「逃避族」；「逃避族」的背後是「害怕族」；「害怕族」的背後是「享樂族」；「享樂族」背後是「想像族」；「想像族」背後是「自大族」——我想像生活應該是這樣；我怕不是，所以我逃。這樣的人以為快樂來自於輕鬆享受，害怕擔子，所以逃避，但越逃避、越沉重。

◆ 十字架是多麼沉重的一副軛？耶穌看著十字架流汗如血；但既是神的命定，他勇敢向前！耶穌對門徒說：「時候到了……起來，我們走吧！」（太 26:45-46）

耶穌說：「你們當負我的軛，學我的樣式！」（太 11:29）面對神量定的軛，我們也當說：「時候到了……起來，我們走吧！」人活著就是為了承擔責任的；求神給我們「柔和謙卑」的勇氣，主動迎接神的軛。

◆ 歷史上最偉大的「被催族」可能是摩西。神派他任務，他怕得不得了、再三推脫，說：「我不行啊！」這是謙卑嗎？這不是謙卑，這是剛硬。最終他順服，接受神的呼召。真正的「柔和謙卑」不是說：「我不行。」而是說：「我雖然不行，但神能讓我行，所以我勇敢向前！」

◆ 有位姐妹 38 歲了還沒結婚，她說：「我不急，我的生育時間還有十年。」別人覺得奇怪，好像你沒有那麼多時間吧？她說：「不是還有試管嬰兒嗎？」有個電影叫《恐婚男女》，講的就是這種人。讓我們勇敢地说：「時候到了……；起來，我們走吧！」

如果「負擔」是一個壞詞，給人沉重感；那麼「擔負」是一

個好詞，顯出擔當的氣慨。是的，生活是一副沉重的擔子；推脫不掉的「負擔」，還要多一份「擔負」。什麼是幸福？英國女王說得好：「幸福，就是愛上自己的責任！」

「柔和謙卑」意味著放下自我，甘心接受神所量給我們的擔子；神說：「你的日子如何，你的力量也必如何。」（申 33:25）「我靠著那加給我力量的，凡事都能作。」（腓 4:13）

總結一下，「柔和謙卑」的生命：(1) 承認神的主宰，不取代神的地位；(2) 順服他的旨意，不強求自己的意思；(3) 接受他的挑戰，不躲避神的託付。

結語

.....

我們今天的擔子重嗎？「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」耶穌的呼喚，那麼堅定、那麼自信、那麼有魅力。他在十字架上呼喚我們，他把一個新的生命放在我們裡面。讓我們像他一樣，向著創造天地的主，心裡「柔和謙卑」，相信神、順服神、依靠神，這是耶穌基督得安息的秘訣。我們一起來禱告：

「慈愛的天父，我們的壓力很大、力不能勝。我們以為是這個事情、是那個事情造成的；耶穌告訴我們，不是的，是我們剛硬自大、自以為是的『老我』生命造成的。願你開啟我們的心，尊你為大，相信你的主宰、依靠你的大能、順服你的旨意；像你兒子耶穌基督一樣柔和謙卑，在逆境中可以歡樂。願你把屬天的安息賜給我們，禱告奉耶穌的名，阿們！」

回應詩歌

《凡勞苦擔重擔，當親近耶穌》

信息提示

本篇信息是關於我們的勞苦重擔。我們從勞苦的原因入手，結論：勞苦是出於生命，不是出於重擔。進而引入耶穌的教導，就是今天的主題經文。耶穌「柔和謙卑」的生命，就是輕省的秘訣。柔和謙卑體現在：(1) 讓神做主宰；(2) 順從神的帶領；(3) 勇敢接受挑戰。這三個思想都是從耶穌的禱告中提煉出來的，是耶穌生命的體現。這篇信息通過耶穌生命的榜樣，讓勞苦重擔的人們進入耶穌的輕省和安息。講員加入自己的見證和故事，會更加感人。

講章使用方法

方法(1) 忠實於原稿。熟練、大聲、清晰、飽滿地按原稿講；約 30-33 分鐘講完。這種方法適用於初學講道者。

方法(2) 保持原稿的基礎上，講員加入自己的故事和適合會眾的內容，長度可增加到 35-45 分鐘不等。建議不要徹底打散原稿結構，講一段稿子，適當穿插一段自己的內容。這是最有效、最建議的方法。

方法(3) 使用原稿的提綱、經文、資料，講員按自己的感動，做不同程度的再創作，寫成講員自己的信息。

小組討論

小組討論技巧提示：(1) 小組長負責協調、引導，避免長篇講話，儘快把問題交給大家回答。(2) 提開放性問題，利於接話。(3) 小組長不要怕短暫「冷場」，大家正

在思考；等 5-10 秒一定有人發言。(4) 若有人「統治」討論，適當提醒、打斷，強調輪流；(5) 主動提問安靜的人，鼓勵不開口的發言。(6) 時間一到就禱告結束，不拖堂。(7) 以下是建議討論題，根據情況，靈活增減、變動。(8) 討論小組 6-10 人為宜，不建議超過 13 人。

- (1) 今天信息給你最深的感觸是什麼？
- (2) 常常一個重擔剛拿掉，沒幾天又被另一個重擔取代。這一點對你有什麼啟示？
- (3) 今天的信息哪一點對你幫助最大？
- (4) 結束前，留時間為我們的生命改變禱告，願我們在神面前像耶穌一樣「柔和謙卑」。



.....
所以弟兄們，你們要切慕作先知講道。

哥林多前書 14:39
.....