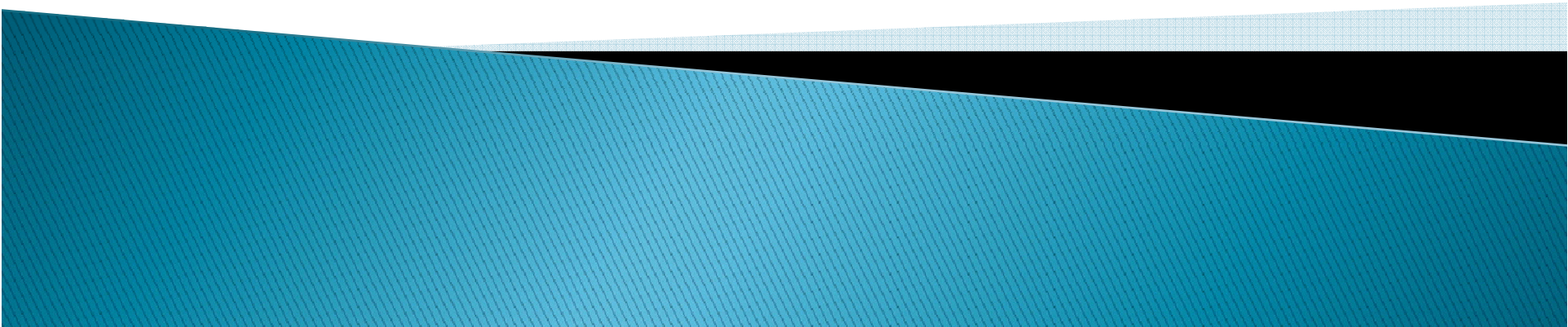


如何使生活輕省

HOW TO MAKE LIFE EASY

2009.10.4, 馬太福音 #18, 太11:1-30



勞苦擔重擔的人（天路歷程插圖）

One who labors and is heavy laden



客旅人生，輕裝簡行

Life is a journey, travel light.

- ▶ 承認自己在世上是**客旅**，是寄居的。來11:13
- ▶ 耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是**容易的**，我的擔子是**輕省的**。」太11:28-30

新聞：經濟蕭條可增加壽命

Recession May Boost Life Expectancy

▶ **University of Michigan** 的研究報告，登於2009/9/28的期刊 *Proceedings of the National Academy of Sciences*:

- 目前的經濟蕭條，可能使你的壽命增加
- 第一次經濟大蕭條期間，美國人的壽命增加了6.2年（從1929的57.1歲增至1933的63.3歲）
- 許多疾病與stress（壓力，重擔）有關，經濟蕭條使生活的步調放慢，stress降低。

一.卸下载人的重擔

Unload the heavy burdens

1. 卸下载傲的重擔

- 耶穌的教導：
 - 我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。
 - 虛心的人有福了，因為天國是他們的。
 - 溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。
- 耶穌是神的兒子，但卻柔和謙卑
- 驕傲使人疲累，謙卑使人得安息
- Booker T. Washington 的故事

2. 卸下憂慮的重擔

■ 耶穌的教導：

- 不要為生命憂慮，喫甚麼，喝甚麼；為身體憂慮，穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？
 - 不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就穀了。
- 你在天父的眼中是貴重的，他顧念空中的飛鳥，野地的百合花，他更顧念你
 - 神的道路高過人的道路，神的計劃好過你的計劃，若事情的發展不如你所預期，要信靠神
 - 憂慮是重擔，信靠神使人得安息

3. 卸下傷痛的重擔

- 耶穌的教導：
 - 哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。
 - 康健的人用不著醫生，有病的人纔用得著。
- 過去所受的傷害，對往事的悔恨，對人的怨恨，往往成為心中的重擔
- 若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。
- 忘記背後，努力面前，向著標竿直跑

如何使內心平安

How to have peace of mind

▶ Duke University 的報告，如何使內心平安：

1. 除去懷疑和怨恨 the absence of suspicion and resentment.
2. 不活在過去 not living in the past.
3. 不浪費時間精力於無法改變的事 not wasting time and energy fighting conditions you cannot change.
4. 與現外界持接觸 force yourself to stay involved with the living world.
5. 避免自憐的情緒 refuse to indulge in self-pity when life hands you a raw deal.
6. 實踐固有道德，如愛，憐憫，忠誠 cultivate the old-fashioned virtues--love, compassion and loyalty.
7. 避免過分要求自己 do not expect too much of yourself.
8. 相信一個比自己更大的事物 find something bigger than yourself to believe in.

4. 卸下價值感的重擔

■ 耶穌的教導

- 耶穌看見一個人名叫馬太，坐在稅關上，就對他說：
「你跟從我來。」他就起來跟從了耶穌。
- 人接待你們就是接待我，接待我就是接待那差我來的。

■ 基督徒的價值感，是建立在他與主耶穌的關係之上

- 耶穌是神的兒子，萬王之王，萬主之主
- 耶穌叫我們跟從他，並且代表他
- 在神的眼中，服事主的人是最有價值的人

5. 卸下罪的重擔

- 耶穌的教導：
 - 要叫你們知道，人子在地上有赦罪的權柄。
 - 我來本不是召義人，乃是召罪人。
- 人有行善的意願，但卻缺少行善的能力；有祛惡的意願，但卻缺少祛惡的能力，內心常因此而感到痛苦。保羅說：我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？
- 耶穌來到人間，目的是要赦免人的罪，賦與人新的能力，過新的生活

二.換得耶穌的安息

Exchange your burdens for Jesus' rest

▶ 對耶穌的三種反應：

1. 猶豫不決：施浸約翰的反應

- 約翰在監裏聽見基督所做的事，就打發兩個門徒去，問他說：「那將要來的是你嗎？還是我們等候別人呢？」*馬太11:2-3*
- 約翰曾為耶穌做過見證，卻又懷疑耶穌
- 約翰代表那些在信與不信之間，猶豫不決的人們

2. 不信：加利利諸城的反應

- 我們向你們吹笛，你們不跳舞；我們向你們舉哀，你們不捶胸…耶穌在諸城中行了許多異能，那些城的人終不悔改。馬太福音11:17, 20
- 哥拉汛，伯賽大，迦百農這些城市的人聽過耶穌所傳的福音，見過耶穌所行的神蹟，但是卻沒有反應
- 他們代表那些不願意信主的人

3. 信：嬰孩的反應

- 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。」*馬太福音11:25-26*
- 嬰孩代表那些以單純的信心接受耶穌的人
- 嬰孩相信耶穌，並因此而得到安息，因為神的美意本是如此

十字架前，重擔皆脫落（天路歷程插圖）

At the cross, all my burdens unloaded



三.聽信福音

Hear and believe in the gospel

▶ 耶穌基督的福音有四個重點：

1. 神與你的關係：神愛你

- 神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。約3:16
- 神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。約翰一書4:9
- 神愛你，他願你得到永生，不願你滅亡
- 耶穌基督來到世間，為的是要拯救你

2. 世人的景況：人人都犯了罪

- 世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀。羅3:23
- 我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了。約翰一書1:8
- 在神面前，人人都是罪人，人人也都犯了罪
- 耶穌為了人的罪而捨身流血，死在十字架上
- 歸向神的第一步，是承認自己是一個罪人

3. 神的預備：十字架的救恩

- 神愛我們，差他的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。約翰一書4:10
- 世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀；如今卻蒙神的恩典，因基督耶穌的救贖，就白白地稱義。
羅馬書3:23-24
- 耶穌基督來到人間，目的是為世人預備救恩
- 耶穌基督被釘死在十字架上，替世人的罪付出代價，為的是要挽回世人，以自己的身體，為他們建造了歸回神的道路
- 接受救恩不需要資格，只要願意，人人都可得著

4. 接受救恩：認罪悔改，信耶穌

- 我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。約翰一書 1:10
- 凡接待他（耶穌）的，就是信他名的人，他就賜他們權柄，作神的兒女。約1:12
- 一個人若要罪蒙赦免，得到救恩，就當認罪悔改，信耶穌
- 悔改就是改變方向，從不認罪，改為認罪；從拒絕耶穌，改為接受耶穌；從遠離神，改為親近神
- 信耶穌就是接待耶穌，以耶穌為主，開始新的生活

決志信主的祈禱

Prayer to receive the Lord

- ▶ 你若以虔誠的心，做以下的祈禱，就可得著救恩，成為神的兒女：
 - 天上的父神，我感謝你，我現在願意打開心門，接受耶穌作我的救主和人生的主宰，感謝你赦免我的罪，求你引導我的一生，作一個你所喜悅的人。奉耶穌的名禱告，阿們。