

第5课

安息日学研经指引/学课·2021年第3季·7~9月
7月24日-7月30日 安息日下午

“到我这里来……”

阅读本周学课经文

太 11:20-30; 太 5:5; 申 18:15; 加 5:1; 出 18:13-22; 加 6:2。

存心节

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（马太福音 11:28）

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来。我就使你们得安息。”

耶稣所赐给我们的应许是多么美好！毕竟我们中间有谁是没有任何重担的？即使工作本身没有那么沉重（尽管通常都是如此），但生活本身附带的劳苦和沉重的负担又会少到哪里去呢？耶稣在这里告诉我们：是的，祂知道我们正在经历什么，没错，祂可以帮助我们——如果我们允许的话。

接着，在吩咐我们要背负祂的轭之后，耶稣说：“因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（太11:30）换句话说，卸下你所负的轭和担子（把它们交给我），然后背起我的担子，因为我的担子是轻省的。

我们如何经历耶稣所说的安息？我们生活在一个罪恶的世界里，就是上帝对亚当所说的——“你必汗流满面才得糊口”（创3:19）的世界。因此，我们十分明白什么是劳苦和背负重担，这些担子要独自背负并不容易，至少对于我们而言确实如此。

■ 研究本周学课，为7月31日安息日作准备。

【我就使你们得安息】

阅读马太福音11:20-28，当耶稣说“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”时，这句话是在什么情况下说的？耶稣如何给我们这样的安息？

像我们所有人一样，耶稣从来不会言之无意。为了理解祂的话，我们需要明白这个章节的上下文，以避免误解耶稣的意思。

〈马太福音〉第11章标志着马太福音的一个转折点。耶稣责备不悔改的加利利诸城的言论，是福音书中迄今为止最严厉的。祂从不讨好人，却医治受伤的人，更与“做错事的人”交往（太9:9-13）；而祂声称的赦罪之能在宗教领袖的眼中是一种僭越（太9:1-8）。

耶稣的确对人们有些强烈的谴责，甚至把他们与当时（和今天一样）被视为邪恶之城的所多玛相提并论。“但我告诉你们，当审判的日子，所多玛所受的，比你还容易受呢！”（太11:24）紧张的局势正在加剧，然而就在这时，耶稣改变了论调并提供给他们真正的安息。祂之所以能够赐人安息是因为“一切所有的，都是我父交付我的；除了父，没有人知道子”（太11:27）。耶

稣能够赐给人安息是因为祂的神性以及祂与天父的合一。

在愿意卸下重担之前，我们需要明白，我们无法独自背负它们。事实上，除非我们能够意识到自己的真实情况，否则大多数的人是不会来到耶稣那里的。耶稣的邀请是基于世人的需要。

祂在马太福音11:28的邀请是以希腊文命令句开头。“来”不是一个选项而是安息的前提。“来”意味着我们要交出掌控权。在这个我们可以透过手机操控生活大小事的时代，走向耶稣并不是一个自然的方向。事实上，对大多数人来说，降服是基督徒生活中最艰难的部分。

我们喜欢谈论上帝在基督里为我们成就的一切，以及我们无法拯救自己等等。这些都是真实的。然而最后，我们仍然需要作出“来到”耶稣面前的选择，也就是降服于祂。这个自由意志的实践就是基督徒生命的前提和中心。

你的担子是什么？你如何学会把它们交托给耶稣，并经历祂所提供、也为此付上极大代价的安息？

【“你们当负我的轭”】

阅读马太福音11:29、30。为什么耶稣在邀请我们把重担卸给祂，并得到真正的安息之后，马上就吩咐我们当背负祂的轭呢？

在马太福音11:28的第一个命令语“来”之后，随后第29节也使用了两个命令语。“负”和“学”将听众（和读者）的注意力集中在耶稣身上。我们当“负”祂的轭，“学”祂的样式。

天父与圣子之间亲密的关系（已在太11:25-27指明）提供了一个强而有力的例证来解释负轭的比喻。天父与圣子齐心协力拯救人类。虽然轭是顺服的象征（参耶利米书第27章），它也是一个用来说明合一的比喻。我们顺服祂的轭，接受祂给我们的使命去祝福周围的人。我们并不是背负祂的轭；反之，我们是祂的轭，因为祂的轭是“容易的”，祂的担子是“轻省的”（太11:30）。

第二个命令“学我的样式”重申了这个概念。在希腊文，动词“学”与“门徒”一词相关。当我们向耶稣学习时，我们就是祂真正的门徒。顺服和委身是门徒的特征。

“重担”（太11:28）和当负耶稣的轭（太11:29）之间的区别是什么？

轭在犹太教中是律法的常见比喻。使徒行传15:10提到割礼的律法。加拉太书5:1将耶稣所赐的自由与奴役的轭作了对比，指出律法和救赎的关联。负耶稣的轭强调顺服和委身，即跟从祂的脚步和实行祂所交托的使命。虽然我们无法在耶稣为我们被钉十字架的救赎上增添任何功劳，但我们可以成为祂的使者，与周围的人分享福音。耶稣对律法的阐释，比法利赛人教导的更彻底，正如祂在福山宝训（马太福音5-7章）中显示的。这需要一场换心手术以改变我们的动机，并且祂的轭是容易的，祂的担子是轻省的（马太福音11:30）。

多么美好的应许！“灵里的安息。”你如何经历这安息？它是怎样的安息呢？透过定睛于耶稣和祂赐给我们的一切，我们如何才能开始认识这安息？

【“我心里柔和谦卑”】

现今，柔和是一种被低估的特质，而谦卑则被人嘲笑。社交媒体教会了我们去关注那些喧闹嘈杂、怪异狂野并浮夸的事物。事实上，世界上的许多标准都与上帝认为重要和有价值的标准背道而驰。

“人对于真理的认识，并不全在乎智力的高强，却在乎宗旨的纯洁，以及诚挚信赖之心的纯一。上帝的使者要就近一切以谦卑的心寻求神圣引导的人。也必有圣灵赐下，向他们敞开那真理的丰富宝藏。”（怀爱伦，《基督比喻实训》，第59页）

阅读马太福音5:5；彼得前书3:4；以赛亚书57:15。基于这些经文，你会如何定义柔和谦卑？

保罗在哥林多后书10:1提到“基督的温柔、和平”。温柔和谦卑不是对那些容易受人影响，以及无法坚持立场之人的描述。耶稣并不寻求对立，也经常避免对立，因为祂的使命还没有完成（约4:1-3）。可是当祂面临对抗时，祂勇敢的做出回应。与此同时，祂总是温言柔语。例如，祂在被钉十字架之前为耶路撒冷哀哭，不是大声诅咒，而是饱含泪水的为将要临到的

毁灭哀痛（路19:41-44）。

在新约，耶稣经常被描绘成第二个摩西。当祂阐述天国的原则时，祂是在一座山上（太5:1）。祂以神迹喂饱了许多的人（太14:13-21）。民数记12:3形容摩西“为人极其谦和”，这呼应了马太福音11:29。当众人看见耶稣喂饱五千人的神迹后，就惊奇地欢呼说“这真是那要到世间来的先知”（约6:14），这是指着申命记18:15以及摩西作为先知的角色而言。耶稣的谦卑和温柔显然超过摩西，因为祂是我们神圣的救主。摩西为了拯救百姓自愿担罪（出32:32），但他的死其实无法成就什么，因为他自己也是罪人，也需要救主，一位能够背负他的罪、为其付上赎价的救主。我们可以从摩西和他的经历中学习，但无法在他身上找到救赎。

相反的，我们需要一位不但可以为我们代求、更可以为我们替死的救主。代求很重要，但只有一位被挂在十字架上、为我们付清罪的赎价和承担罪恶的上帝，才能把我们犯罪的后果中拯救出来。这就是为何耶稣树立的伟大榜样对我们来说虽然很重要，但如果没有十字架和复活，一切都将是毫无意义。

【“因为我的轭是容易的”】

我们已看到，〈马太福音〉在这个部分使用的“轭”与犹太教的使用相符，也与新约其他书卷中对律法的错误理解相呼应。

在马太福音11:30、新译本译为“容易”的希腊文单词也可译为“好、愉快、有用和仁慈”。许多人认为上帝的律法严厉、难以遵守，有时甚至不相关。我们如何帮助他们发现律法的美，激发他们对立法者的爱？

父母总是记得孩子迈出第一步的那一刻。摇摆不定的第一步之后是试探性的第二步，然后第三步——到那时，孩子很可能就会跌倒。他们可能会大哭或有些瘀伤，然而，一旦孩子感觉到行动的自由，他就会站起来再试一次；再走出去，跌倒、站起来。在孩子能够安全行走之前，这个顺序会重复多次。然而在磕磕绊绊中，一张骄傲的小脸会得意洋洋的说：“爸爸，妈妈，我会走路了！”

与耶稣同行也许不见得总是容易的，但它绝对是好事，也是正确的

事。我们可能蹒跚甚至跌倒，然而我们也能站起来，继续与祂同行。

在加拉太书5:1，保罗写到“基督释放了我们，叫我们得以自由。所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制”。这是何意？基督如何叫我们得以自由？耶稣要求我们背负的轭与保罗所说“奴仆的轭”有什么不同？

我们可以肯定，无论保罗所说“奴仆的轭”是什么意思，他决不是指顺从上帝的律法——十条诫命而说的。相反的，借着信心，透过顺从，我们的救赎才有保证，不是基于律法，而是基于基督所给予我们的公义，我们才能获得真正的安息和自由。

为什么顺从上帝律法的生活，比不顺从上帝律法的生活更能得到安息？

【“我的担子是轻省的”】

耶稣在马太福音11:30的总结使用了负重的比喻“因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的”。

以色列人出埃及、过红海之后，摩西的岳父叶忒罗的到来令他甚是欢喜。阅读出埃及记18:13-22。在这个故事中，承担他人的担子是怎样的？

出埃及记18:13告诉我们，百姓们从早到晚都到摩西那里求审判。当摩西的岳父看到这个情况，他诚恳给了女婿一个建议，就是建立一个能让他专注于大事，同时授权其他人去处理小事的行政架构。《圣经》告诉我们，摩西听从了叶忒罗的建议并按着他所说的去行。

当耶稣告诉我们祂的担子是轻省的，祂是要提醒我们，我们可以依靠祂这位重担承担者。像摩西一样，我们必须知道我们需要别人来分担我们的重担。在哥林多前书12:12-26中，保罗以基督的身体为比喻巧妙地说明了分担重担的绝佳例子。我们需要一个能正常运转的身体来承受一切的重压。我们需要腿、手、肩膀、肌肉和肌腱来提拿一切东西。

阅读加拉太书6:2。互相担当彼此的重担如何帮助我们实践基督的律法？

这个章节的直接上下文可以帮助我们理解它的意思。在加拉太书6:1，保罗说，若有弟兄姐妹偶然被过犯所胜，我们就当用温柔的心挽回他（记得耶稣在太11:29声称祂是柔和的）。互相担当重担意味着挽回一个偏离正轨的人，帮助他看见上帝的恩典。但它也意味着当我们遇到困难时要互相帮助。“担子”的希腊文可以指很重的东西或石头。它提醒我们，我们都有担子，我们都需要那些可以帮助我们分担重担的人。以温柔和怜悯来分担重担是上帝给教会的命令。

想一想上一次当你正在承受重担时有人帮你分担的情况。为什么这对当时的你那么重要？你现在可以帮助谁分担重担？

进修资料

“你们若觉得自己的工作很难，你们若埋怨那困难与试炼，你们若说自己无力抗拒试探，自己无法胜过急躁之弊，要过基督化的人生乃属艰辛之举，这时就可确知自己并非负着基督的轭；而是负着另一个主人的轭。”（怀爱伦，《儿童教育指南》，第267页）

“当前的需要是不住地警醒，恳切而本乎爱的献身；只有心灵因着信，靠着上帝能力的保守，这些便可自然而然地有了。我们绝对没有什么可做的，以便使自己得蒙神眷。我们不应当倚靠自己，也不可信赖自己的善行；当我们以有罪犯错之人的身份来到基督那里时，就可在祂的爱中得到安息。每一个完全信赖那被钉救主之功绩而来投靠祂的人，上帝都必接纳。爱是由心中涌发的。虽然未必有一种狂喜之感，但却有一种长存、安宁的信赖。每个重担变轻了；因为基督的轭原是容易的。本分变成了一种快乐，牺牲也成了一件愉快的事。以前似乎被黑暗荫蔽的道路，今后有

公义日头的光线普照。这就是行在光中，像基督行在光中一样。”（怀爱伦，《信心与行为》，第38、39页）

讨论问题

1 你还记得当你最终降服耶稣并与祂同行的那一刻吗？在班上分享那一刻，并特别聚焦在降服的原因上。

2 学习耶稣在马太福音11:25-27的祷告，并在班上讨论我们如何获得恩典的知识。为什么上帝要将救赎的计划（这些事）向聪明通达人藏起来，向婴孩就显出来？

3 我们如何能够以实际的方法帮助我们周围那些背负重担的人，去到耶稣那里并得着安息呢？

4 请深思“心里柔和谦卑”这个概念。这对一个人的自尊心不会有冲击吗？难道我们不应该自我感觉良好吗？尤其是那些正在与自我怀疑做斗争的人？十字架以及它所代表的意义，应该如何帮助我们理解耶稣所说的“柔和谦卑”？也就是说，在十字架面前，为什么柔和谦卑是唯一真正适当的态度？