

鬆弛的秘訣

2026.05.10

余漫怡

最需要鬆弛感的人？

- 中式家庭：缺席的父親，焦慮的母親
- 一位母親的心聲：最困難的是 “不焦慮的同在”
- “壓力山大” 是現代人的通病

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，
我就使你們得安息

秘訣一

得安息的應許

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11:28-30)

經文場景：挫敗

柔和謙卑的主

耶穌在諸城中行了許多異能，那些城的人終不悔改...

那時，耶穌說：父阿，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。父阿，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。（馬太福音11:20-27）

- 耶穌接納自己的挫敗，安息於天父的主權中
- 天父喜悅的，正是像嬰孩般倚靠祂的人，把子指示給他們

“學我的樣式”：柔和謙卑

- 接納人的有限，放棄“掌控”的執念
- 世界的呼聲：自我奮鬥，別讓人看不起
- 世界以“功用”衡量人的價值，把“有限”等同於“沒用”，要人證明自己
- 上帝卻喜悅那單純倚靠祂的嬰孩
- 柔和謙卑需要極大的安全感，對自我價值和上帝慈愛的篤定

“負我的軛”

- “把最好的給孩子”：是主的軛，還是世界的軛？
- 不必過度負責，過分保護
- 不必完美無瑕：焦點從“不犯錯”轉向“倚靠神”，從我的工作轉向神的工作
- “背起你的十字架來跟從我”：甘心順服，倚靠神的恩典

是“常常愁煩，不住地計畫，凡事憂慮”？

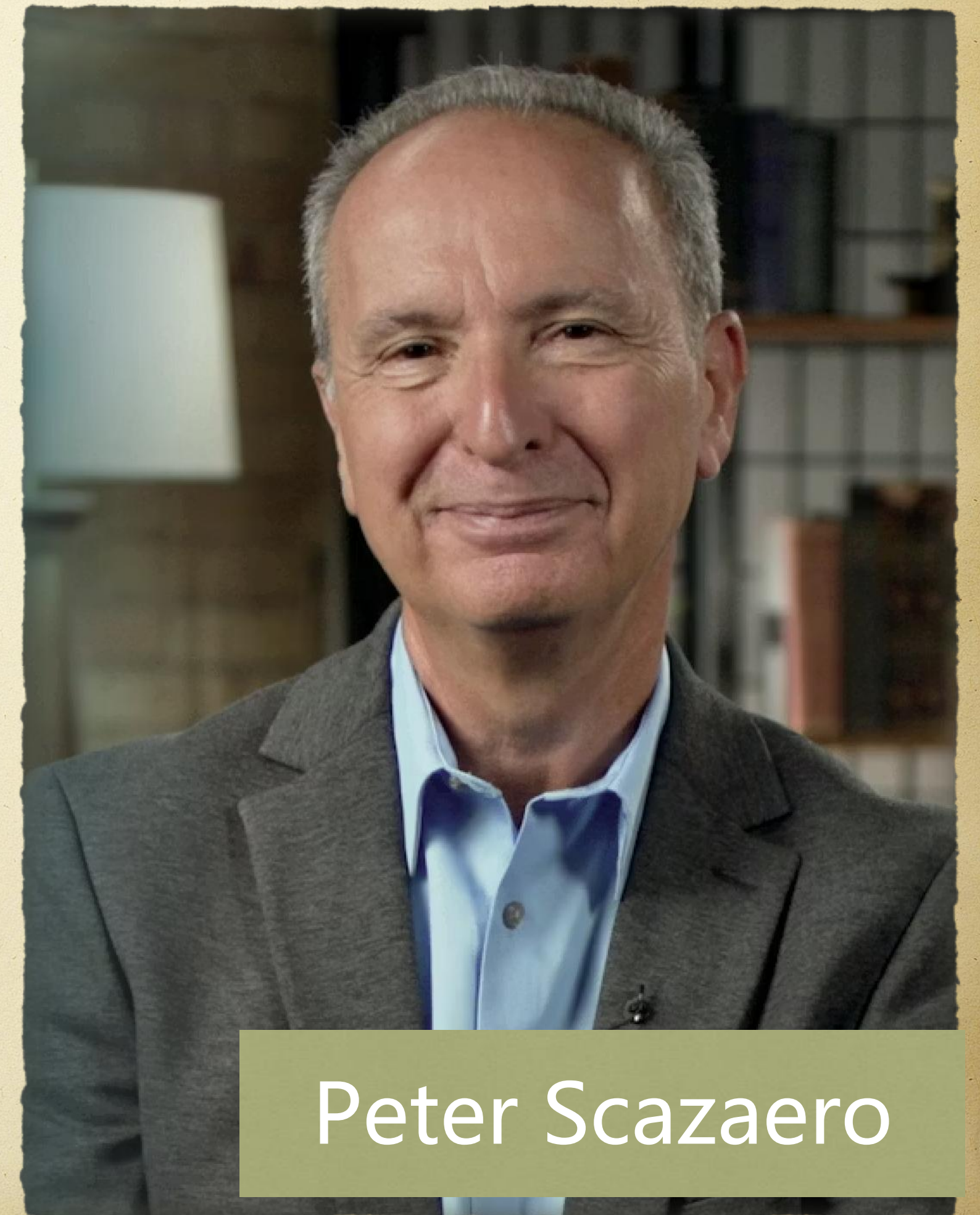
還是“常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩”？

“主，你的軛不是輕省的！”

紐約New Life Fellowship Church創堂牧師

著作：*“Emotionally Healthy Spirituality”*
系列

- 即使是做著主的工，也可能是負著世界的軛
- 我們內化了世界的標準、父母的標準，還以為神也是如此嚴苛
- 惟省察自己承擔責任的自動模式，求聖靈來更新，更像耶穌。



Peter Scazaero



你們要休息

要知道我是神

秘訣二

經文場景：戰爭

大敵當前的時候！

你們來看耶和華的作為，看他使地怎樣荒涼。

他止息刀兵，直到地極；他折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中。

你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！

(詩篇46:8-11)

“你們要休息”

- 在懼怕時，最難的是停下來！
- 別動！停止“忙、茫、盲”，才能看見神的作為！
- 別動！停止靠自己。對自己死心。人的盡頭才是神的開始。
- 出於懼怕的行動往往帶來反效果。

你們來**看**耶和華的作為（詩篇46: 8）

若不是耶和華建造房屋，建造的人就**枉然**勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就**枉然**警醒。（詩篇127: 1）

“要知道我是神”

把神當神，為什麼這麼難？

- 能幹、負責的人：不期待神出手，不尋求祂大能的彰顯
- 我自己的例子
- 不多經歷神：教會有責任嗎？追求神學正確多於經歷神？

“目前的福音派人士雖然已經把祭壇築起來，也把祭牲切成塊子，可是竟自滿自足地數點着石頭，把它一再加以調整，卻從來不理會在高高的迦密山頂上，是否有火的徵兆出現。”（陶恕）



你们要将一切的忧虑卸给神，

因为祂顾念你们。

彼得前书五章7节

秘訣三

經文場景：苦難

重擔是真的，但可以卸給神

- 彼得前書：寫給受苦的基督徒
- 神從不否定我們受苦的真實
- 神從未要我們獨自擔當苦難

天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的神，是應當稱頌的！（詩篇68:19）



戴德生 (1832-1905)



▲戴德生媽媽 賀雅美

1865年創立中國內地會，在他生前已差派800多位宣教士，遍佈中國內地18個省，被稱為“信心差會之父”。

艱苦危險的宣教生活帶走了他第一任妻子和4個孩子。他服侍中國50年，於1905年在中國逝世。

- 戴德生的母親把對兒子的擔憂化為禱告
- 戴德生在危機中哼唱聖詩：“耶穌，我在你的喜樂里安息、安息……”

“在禱告中，把一切都交托給上帝，這是我們最大的權利” (戴德生)

“因為祂顧念你們”

卸給神，因神比我更愛他！

- 我從出母胎被你扶持；使我出母腹的是你。
- 神啊，自我年幼時，你就教訓我；
- 直到如今，我傳揚你奇妙的作為。
- 神啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！
- 等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。

在禱告中，數算神慈愛的“歷史”！

(詩篇71:6, 17-18)

禱告：倚靠神的操練

- 肌肉記憶的培養：從靠自己到倚靠神
- 你花多少時間禱告？你有禱告夥伴嗎？禱告的大能你曾經歷多少？
- 從小事開始：每天操練，讓禱告成為本能
- 塑造禱告的文化：團契、教會的禱告會，一同經歷神的愛

鬆弛的秘訣：倚靠神

- 成為倚靠的人：溫柔謙卑
- 看見可靠的神：等神出手
- 倚靠的實踐：禱告交託