



C3 灵修

C3 LING XIU

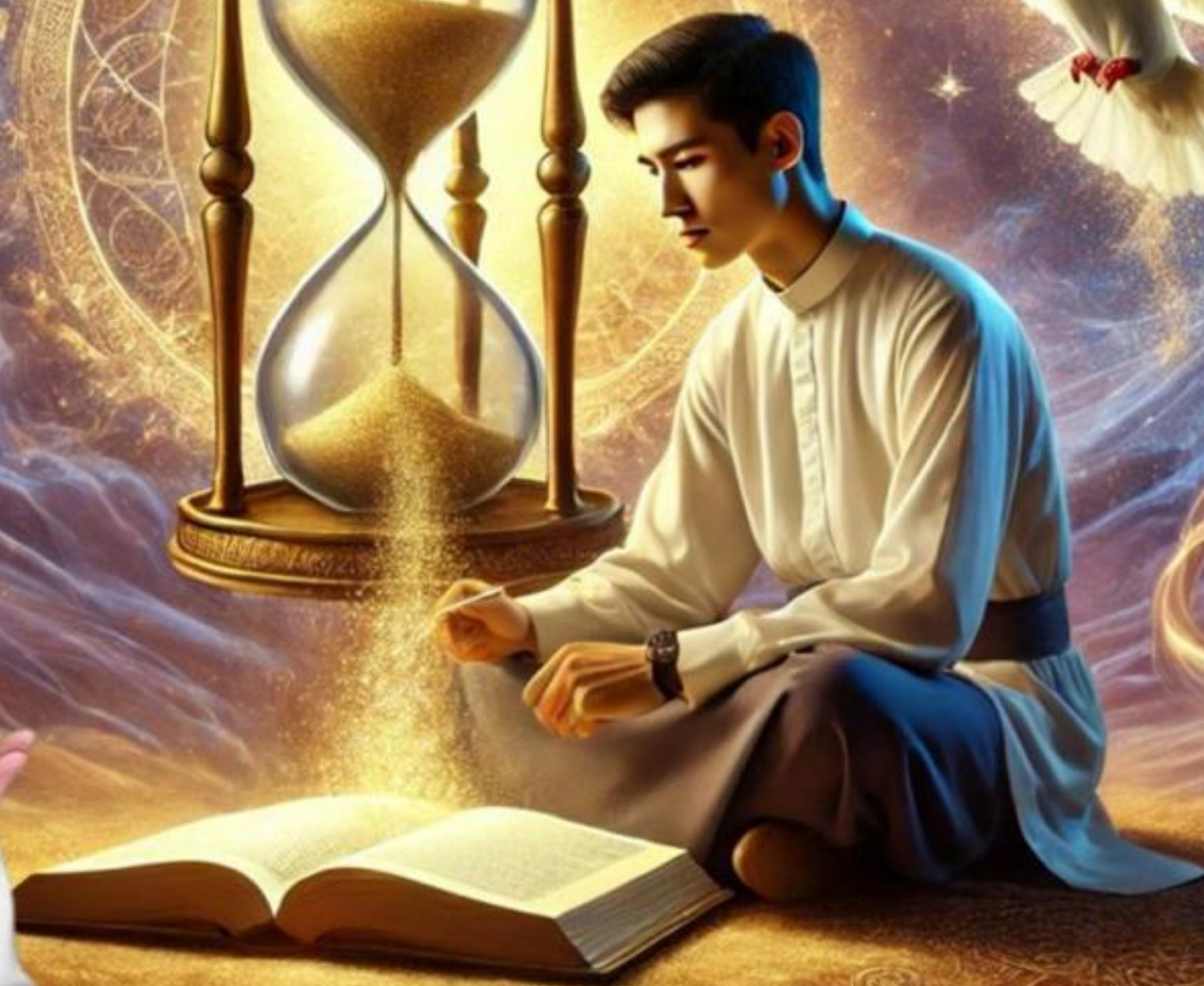
21 进入安息的呼召

从重担到安歇

(马太福音 11: 20 - 30)



✦ 翻转生命时刻 ✦





【翻轉生命時刻】21「在神的安息中，最深的痛苦也能成為屬靈的恩典。」

親愛的弟兄姊妹，你是否正承受著生命中的重擔與疲乏？是否經歷失望、失敗、身體的軟弱或心靈的煎熬？在馬太福音 11:20-30 中，耶穌向那些拒絕悔改的城發出責備，卻也向疲乏困苦的人發出溫柔的邀請：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」這是神子向我們發出的呼喚，是祂安息之愛的敞開。

基督的柔和與謙卑帶來心靈的安息

【中心節】

「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。」（馬太福音 11:29）

【屬靈偉人金句】

蓋恩夫人曾說：「在神的安息中，最深的痛苦也能成為屬靈的恩典。」

屬靈安息的本質

這提醒我們，基督徒不是被免除痛苦的人，而是在痛苦中被引進神安息的人。屬靈的安息不是一種外在的安逸，而是在與基督聯合中得著內在的釋放與更新。





【翻轉生命的關鍵】



悔改是進入安息的门

耶穌責備哥拉汛、伯賽大等城，不是因為祂不愛他們，而是他們看見神跡卻不悔改。若不回轉，安息就無從談起。



啟示是賜給「嬰孩」的恩典

耶穌說，父神將天國的奧秘向聰明通達人隱藏，卻向嬰孩顯明——神的安息不是靠頭腦理解，而是單純信靠。



耶穌的邀請是真實的安慰

主呼喚一切「勞苦擔重擔」的人來到祂面前，不是帶來規條，而是安息。祂不是壓傷的蘆葦，而是憐憫的主。



負主的軛，學祂的樣式，是安息的道路

主的軛是與祂同行，學祂的柔和謙卑。當我們順服地負起祂的軛時，重擔就變輕，因為是祂與我們同負。

在疲憊中尋找主的安息



自我反思

你是否在服事、生活、家庭中感到疲憊？



認識現狀

你是否一直靠自己扛住一切？



接受邀請

主的安息正在呼召你。



翻轉生命的時刻已到！



放下自我重擔

不要再靠自己擔負重擔，而是來到耶穌面前。



真心悔改

不要只尋求神跡，而是要真心悔改，進到祂的懷中。



轉化痛苦

不要讓痛苦成為壓垮你的重擔，而是借此經歷主真實的安息與恩典。

願你在耶穌裏重新得力，讓屬靈的安息更新你整個生命！



诗歌心语



C3 灵修
— CI LING XIU —

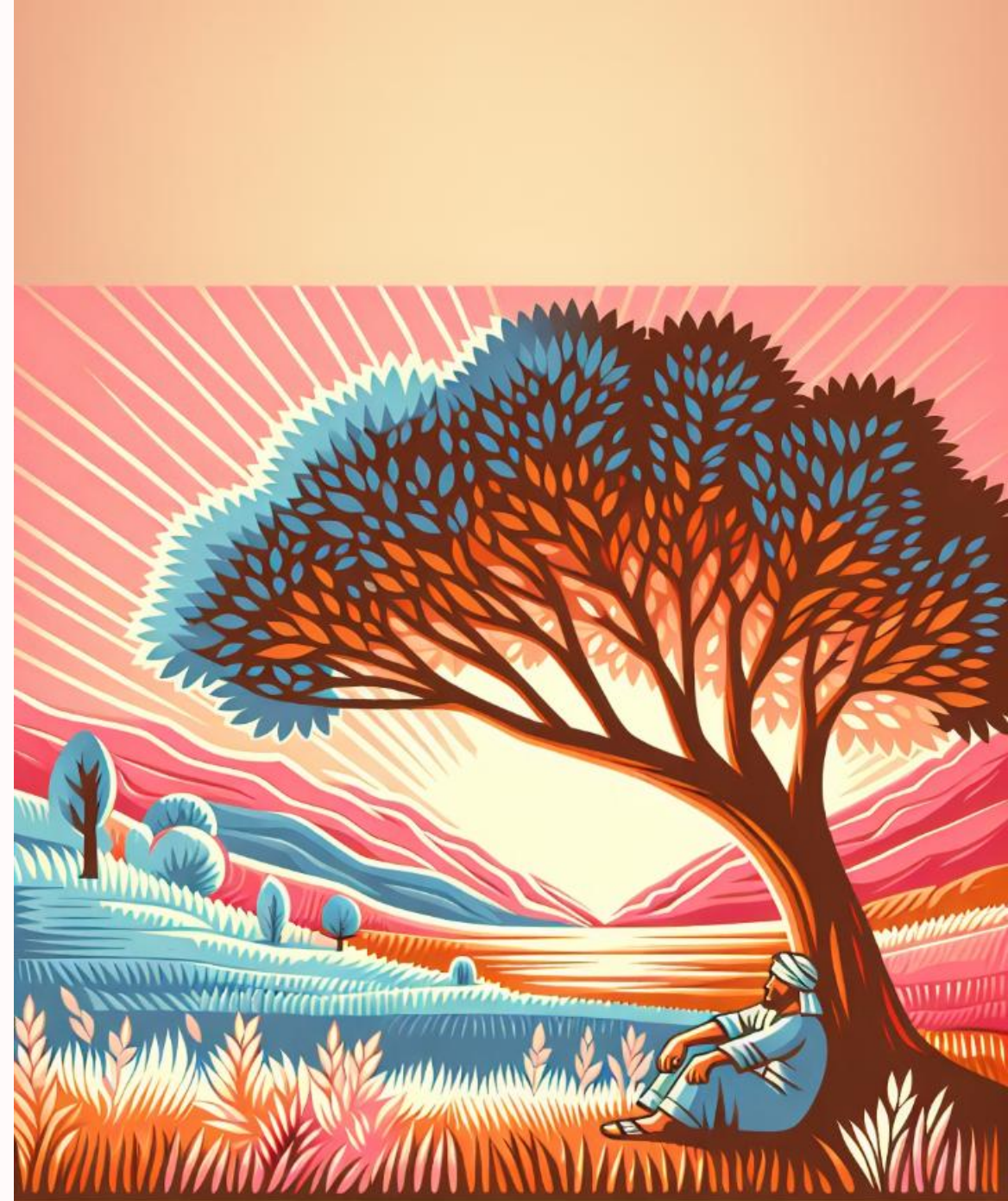
《C3詩歌》就必得享安息

太十一28-29

凡勞苦擔重擔的人
可以到我這裏來
我就使你們得安息
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 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



【詩歌心語】21就必得享安息

—— 學主樣式，進入安息之路

引言：當今時代，許多人在勞苦重擔中疲憊不堪，心靈被焦慮、壓力和無力感壓垮。然而，主耶穌發出溫柔的邀請：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」這首詩歌《就必得享安息》，正是回應這一呼召，帶領我們來到主面前，卸下重擔，學主樣式，進入真正的安息之中。



主的邀請：勞苦的人可得安息

【經文】

馬太福音 11:28 「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」

【歌詞輝映】

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。」

主不是要我們憑己力扛起人生，而是邀請我們將重擔交托祂。這是一份恩典的呼召，也是我們真正安息的起點。





主的心柔和謙卑，教我們安息的路

【經文】

馬太福音 11:29 「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。」

【歌詞輝映】

「我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛...你們心裏就必得享安息。」

主的軛是愛的負擔，不是壓傷人的重擔。祂教我們謙卑、柔和的生命之道，讓我們的心靈從混亂中歸於平靜，從掙扎中進入安息。



負主的轡，得輕省的生命節奏

【經文】

馬太福音 11:30

「因為我的轡是容易的，我的擔子是輕省的。」

【歌詞輝映】

「我的轡是容易的，我的擔子是輕省的。」

生命釋放

真正的自由不是擺脫一切責任，而是願意在主裏面承擔屬天的使命，與祂同行。

負主的轡，是走在與祂並肩的道路上，得著心靈的釋放與輕省。

進到主裏面，享受安息的生命

主同在的平安 學主樣式 信靠交托

真正的安息在 放下驕傲與 天天來到主前
於主的同在 掙扎

結語：親愛的家人，詩歌《就必得享安息》不是一種情緒的安慰，而是信仰的宣告。當我們學主的樣式，放下自己的驕傲與掙扎，甘心順服主的引導，就會發現：真正的安息不在環境的改變，而在於主同在的平安。願我們天天來到主前，傾心吐意，信靠交托，在祂柔和謙卑的愛中，得享真正的安息之福。





C3 灵修

C3 LING XIU

21 进入安息的呼召

从重担到安歇

(马太福音 11: 20 - 30)



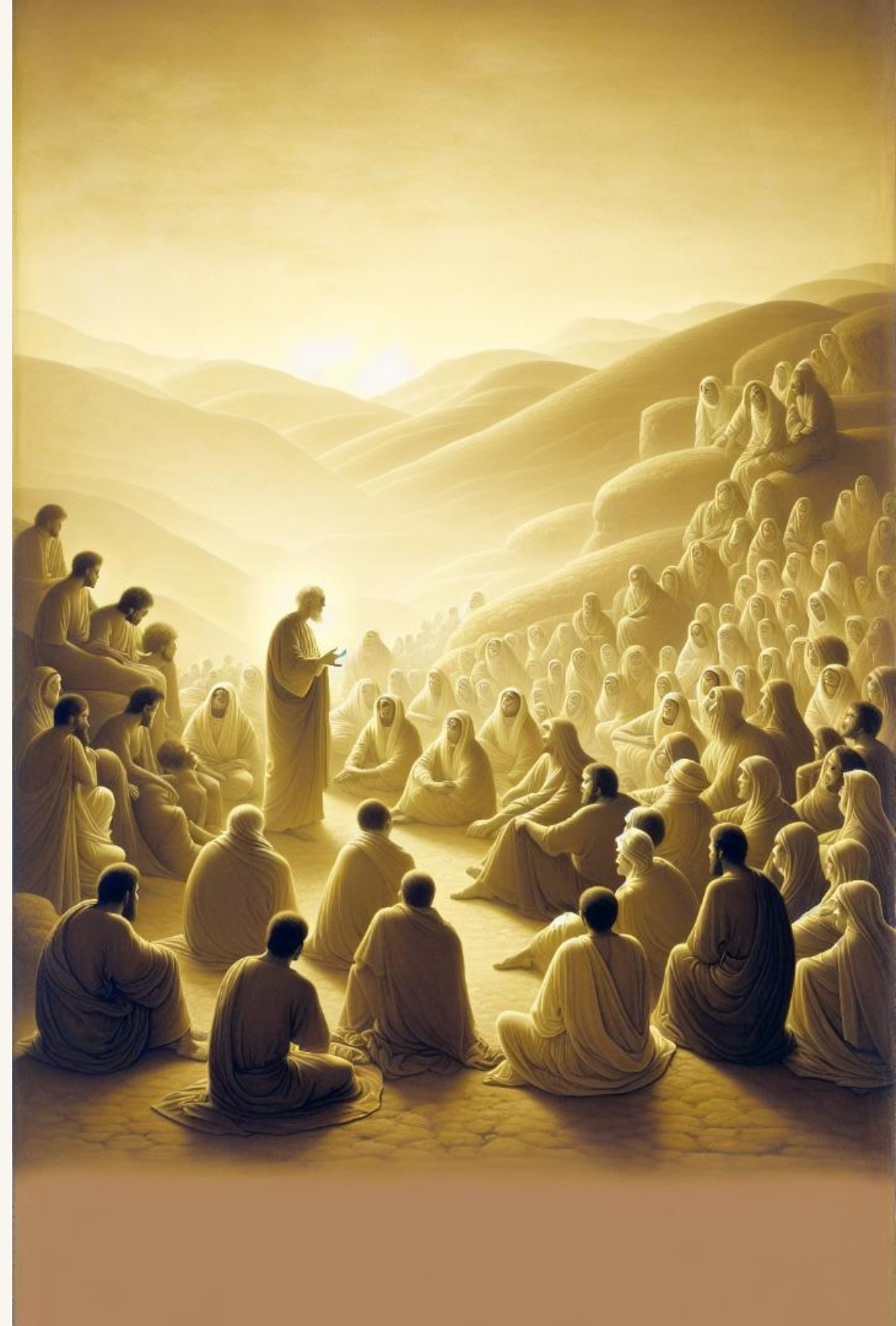
【道與生命】21進入安息 的呼召——從重擔到安歇（馬 太福音 11:20-30）

【中心節】

「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。」（馬太福音 11:29）



作者：陳詠潔

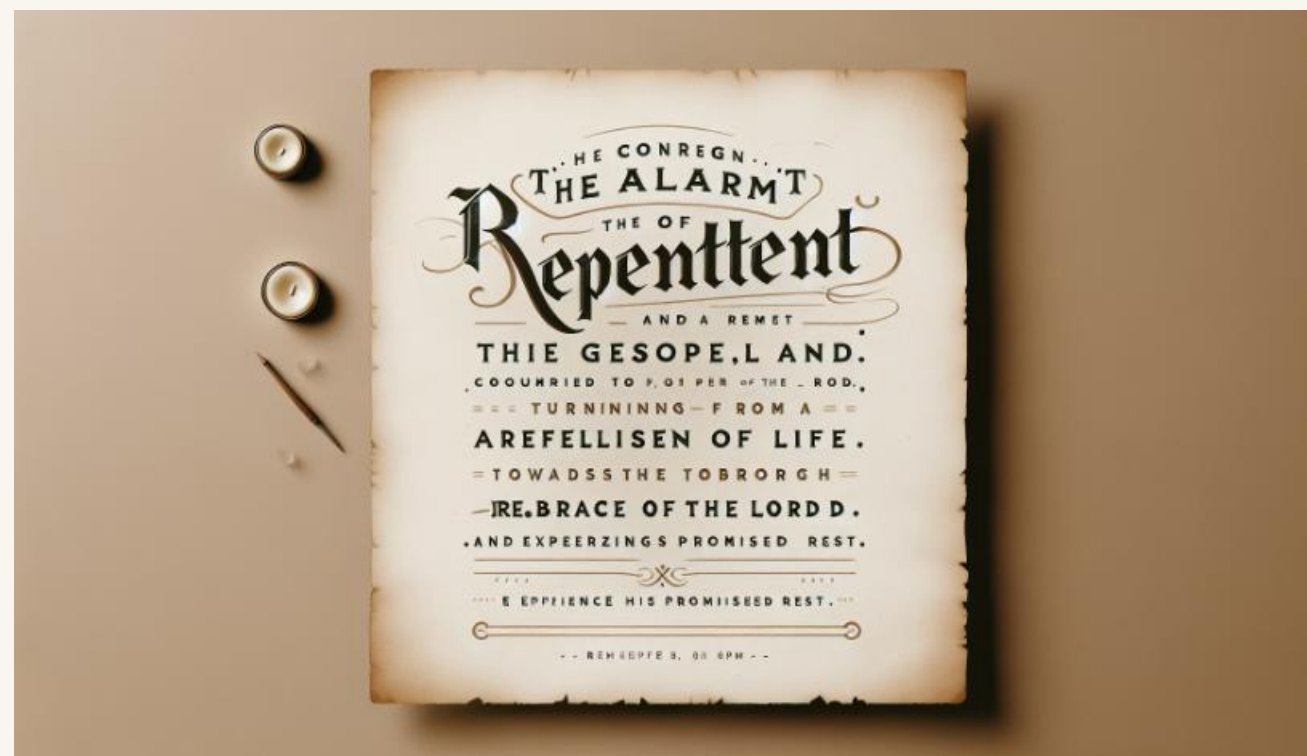




【今日靈修經文】20耶穌在諸城中行了許多異能，那些城的人終不悔改，就在那時候責備他們說：21「哥拉汛哪，你有禍了！伯賽大啊，你有禍了！因為在你們中間所行的異能，若行在推羅、西頓，他們早已披麻蒙灰悔改了。22但我告訴你們，當審判的日子，推羅、西頓所受的比你們還容易受呢！23迦百農啊，你已經升到天上（或作「你將要升到天上嗎？」），將來必墜落陰間，因為在你那裏所行的異能，若行在所多瑪，它還可以存到今日。24但我告訴你們：當審判的日子，所多瑪所受的，比你還容易受呢！」25那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。26父啊，是的，因為你的美意本是如此。27一切所有的，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。28凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。29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。30因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音11：20-30）

【引言】進入安息的生命轉向

很多人以為安息是環境安穩、生活舒適，但主耶穌所賜的安息，是在風浪中仍得安穩，是在重擔中仍得平安。當主責備那些不悔改的城時，隨即轉向一群勞苦擔重擔的人發出邀請。祂的責備帶來警醒，祂的呼喚帶來安息。這一段經文，是悔改的警鐘，也是安息的福音。讓我們一起思想，如何從悖逆的生命轉向主的懷抱，經歷祂所應許的安息。



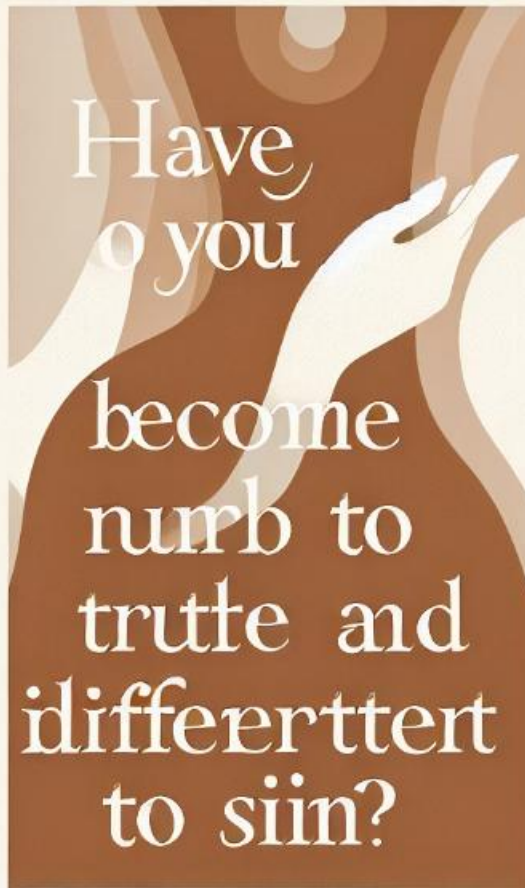


第一大綱：悔改是安息의起點（太 11:20-24）

「哥拉汛哪，你有禍了！伯賽大啊，你有禍了！因為在你們中間所行的異能，若行在推羅、西頓，他們早已披麻蒙灰悔改了。」（11:21）

關鍵要點：

- ★ 看見神的作為卻不悔改，是極大的心硬與拒絕。
- ★ 悔改不是形式，而是生命的回轉，否則審判臨到更重。



生命應用：



★ 你是否因常聽真理而心靈麻木，對罪無動於衷？



★ 求主光照我們，讓我們因祂的慈愛回轉歸向祂。

第二大綱：單純是得啟示的門（太 11:25-27）



「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。』」（11:25）



★ 神的啟示不是賜給驕傲自義的人，而是給願意謙卑倚靠祂的人。



★ 主耶穌是父的完全啟示，我們只能借祂認識神。

生命應用：



★ 你是否願意成為一個屬靈的「嬰孩」，在主面前放下驕傲？



★ 你是否願意天天親近耶穌，讓祂將父神啟示給你？



第三大綱:負主的軛，進入真正的安息（太11:28-30）



安息 心靈的平安與釋放

學習主的樣式 柔和謙卑的品格

「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。」
(11:29)

關鍵要點：

- ★ 耶穌的安息不是免除負擔，而是與祂一同負軛，得著屬天的平安。
- ★ 主的軛是愛的關係，是在學習祂的樣式中，活出輕省的生命。

生命應用：



★ 你是否願意將你生命的主權交給耶穌，與祂同負一轡？



★ 你是否願意每日學主的柔和謙卑，讓你心中得享安息？



【結論】耶穌呼召我們進入祂的安息

生命回轉

★ 安息不是環境的改變，而是生命的回轉與信靠。



與主同擔

★ 安息不是逃避責任，而是與主一同承擔祂的軛。

生命狀態

★ 安息不是短暫的感受，而是與主同行的生命狀態。

【呼召】進入安息의呼召



承認重擔

這一段經文，是悔改的警鐘，
也是安息的福音



回應呼召

從悖逆的生命轉向主的懷抱



與主聯合

經歷祂所應許的安息

★ 你是否願意放下自我與重擔，回應耶穌的呼召？

★ 你是否願意與主聯合，在祂裏面得著安息？





【邀請您行動】從重擔到安歇

每日親近

★ 每日親近耶穌，默想祂的柔和謙卑，領受祂的安息。

交托重擔

★ 將你內心的重擔、憂慮、痛苦，寫下來並向主交托。

持續同行

★ 與主建立持續同行的關係，學習凡事與祂一同負軛。

【讓我們一起禱告】

親愛的主耶穌，謝謝您的邀請，讓我們這些勞苦擔重擔的人可以到您這裏得安息。主啊，我們承認自己常常想靠自己扛起生命的擔子，結果卻更疲憊、更痛苦。如今我們願意回應您的呼召，來到您面前，將我們的重擔交托給您。求您賜我們柔和謙卑的心，願意負您的軛，學您的樣式，得著心靈深處真正的安息。無論順境或逆境，我們都願與您同行，經歷您話語中的平安與釋放。奉主耶穌基督的名禱告，阿們！

