

一·破冰時間，打開話題：(15分鐘) 二·敬拜：(20分鐘) 三·神的話與小組討論：(45分鐘)

## 跟隨耶穌：主的軛是容易的

### 前言：復活節的意義與主的呼召

- 真實的信仰意義：耶穌為我們死，我們應思考如何為祂活，才不會辜負祂為我們死、對我們的期待與愛。我們本來背著沈重的罪擔，負債累累，但耶穌為我們還清了一切罪債，因此我們應該把主擺在生活的首位，全心跟隨耶穌。
- 跟隨耶穌不辛苦：很多人覺得背十字架很沉重、走得好辛苦，但耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。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。(太11:28-30)」
- 主的軛是輕省的：就像小牛跟著母牛同負一軛，重量都在母牛身上，小牛只要跟在旁邊走即可。我們只要把重擔交託，學習耶穌的樣式，生活就能輕省並得享安息。不要被仇敵謊言的靈欺騙，以為主都在剝奪、勒索我們，以為十字架道路很辛苦；當我們明白真理，真理會叫我們得自由。
- 所以我們要學習耶穌的樣式，跟隨耶穌的腳蹤行，主要有四個層面的操練：

### 第一個學習：學習耶穌的謙卑

- 正確的認知：謙卑不是沒有自信或故意貶低自己，而是在神面前有正確的自我認知。主說：「我心裡柔和謙卑」，主知道祂自己是誰。謙卑是承認一切恩賜、才幹與生命都來自神，不靠自己。
- 謙卑的生命：我們知道無法靠自己脫離罪跟軟弱，所以不自高、也不倚靠自己，單單信靠神，承認祂是造我的主，所以我不再堅持自己來主導人生我，這就是謙卑；我們也不看自己過於所當看的，誠實面對自己的錯誤、有限跟軟弱，這就是謙卑；我們不需假裝很完美，也不輕看別人，學習看別人比自己強，願意去服事別人、原諒別人這是謙卑。謙卑的人，是在光中看見真實的自己，把焦點轉向神，不會聚焦於自己、不以自我為中心。
- 效法耶穌降世的榜樣：耶穌本在至高寶座，為拯救我們，全能的神卻將自己限制在身體當中，道成肉身，降生在卑微的馬槽。祂從事木匠工作，公開服事後過著「沒有枕首之地」的生活，祂雖然一無所有，但不影響祂的服事，為我們的罪被釘死在十架，三天後從死裡復活，成全了對我們的救贖，若非耶穌為我們降卑，這樣的事不會成就。所以我們要效法主的謙卑。
- 在聚會與服事中降服：我們來到神面前需要真實的降服。羅炳森師母渴望受聖靈的浸，卻一直沒得著，有姐妹提醒他：「你個性太急躁了，只要聚會不合你意，講道不合你的期待，你的心就跑了，或有人禱告太長、見證不知所云，你就顯得不耐煩，如果你在聚會中蒙福，就要照神的方法，在聚會中棄絕自己，才能得到。」我們真實降服，帶著「能聽的耳」，才能真實領受祝福。
- 順服神的主權與安排：誠如榮教士順服安排，留在煙台教導宣教士的兒童，而非堅持自己的期待去內地宣教，最終在戰亂中結出美好的信仰果實。
- 不要效法世界的價值觀（高抬自己）。英國的知名神學家F.B.邁爾說：「我以為神的禮物是放在高的架子上，所以個子越高，就能拿到每一層禮物，但後來我發現不是，原來神的禮物是放在架子的最低處，你需要不斷地彎腰、謙卑，才能夠拿得到。」聖奧古斯丁也說：「在我們信仰生活中，最重要的是謙卑、第二重要的是謙卑、第三重要的也是什麼謙卑。」

- 耶穌說：「自卑的，才會被升高。你們中間誰願為大，誰就要做你們的用人。我來，不是要受人的服事，乃是要服事人。」耶穌給我們做最好的榜樣，雖然很難，但可以求聖靈內住在我們裡面幫助我們。

## 第二個學習：放下貪婪，單單看主

- 貪婪的本質：貪婪就是讓神以外的事物（金錢、物質、權力、他人的認可）佔據內心，成為快樂與安全感的來源，如同拜偶像。貪婪會讓人永遠不滿足，甚至為了追逐這些事物而犧牲與神的關係、聖經價值、家庭和誠實。
- 生活中常見的貪婪網羅：
  1. 對金錢與物質的過度抓取：明知收入夠用卻充滿焦慮，不斷囤積、捨不得奉獻或幫助別人。或者對購物折扣沉迷，買了又覺得空虛，陷入不滿足的循環。
  2. 對權力與升遷的野心：在職場上為升遷不擇手段、搶功勞、說謊，犧牲別人來成就自己，永遠沒有滿足的一天。
  3. 對他人認可的貪求：在社群媒體上過度關注按讚數與留言，情緒被數字綁架，陷入「認可的貪婪」。
  4. 過度計較與囤積：不願吃虧，凡事錙銖必較，或是家中堆滿用不到的物品以尋求安全感。
- 用神的話抵擋試探：魔鬼在曠野用食物（肉體的情慾）試探耶穌，耶穌皆以神的話勝過：「人活著不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。」我們也必須常吃主喝主，讓神的話充滿，才能勝過世界的誘惑。耶穌也沒有被引誘用仇敵的方法向世人證明自己，祂只說：「不可試探主你的神。」神會保護我們不讓我們的腳碰在石頭地上，但不能因此故意涉入險境去試探神。
  - 對於惡者的謊言（兌水的真理）不能有一點妥協，因人很容易為了功成名就跟世界走（利用信仰名義為自己的慾望鋪路）。要像但以理跟他的三個朋友，向世界的權勢有不妥協的勇敢。
- 建立不妥協的勇氣：面對世界的誘惑，我們必須勇敢拒絕妥協。只有當我們的眼睛單單的敬拜神、仰望主，我們才能勝過一切貪念與世界的誘惑。有些原本愛主的人，為什麼越走越往世界去？因為他們的眼目過多注視這世界。
  - 貪婪的心很可怕，會使人變成魔鬼的夥伴，就像希特勒為了征服世界使歐洲變成一片焦土，屠殺了六百萬猶太人。
  - 求主把勇敢不妥協的信心賜給我們，如同知名飛行員林白拒絕高薪拍香菸廣告，又如拾荒老人何連基將一輩子積蓄的土地全數奉獻，給晨曦會作為戒毒村場地，他認為自己只是神的管家，神有需要就給神用，至今他的兒女也成為牧師、傳道繼續服事主。他們因為單單愛主，勝過了貪婪的網綁，結出了榮耀的果子。
- 很多人勝不過貪婪，正如牠也用這詭計要使耶穌跌倒，可是耶穌得勝了，牠沒辦法絆倒耶穌，所以不斷用貪念要來絆倒神的兒女。我們一定要更多被聖靈充滿才有力量勝過誘惑，耶穌也是在被聖靈充滿之後面對仇敵、得勝仇敵。

### 第三個學習：學習耶穌的順服

- **全然與天父合一的順服**：耶穌一生不憑自己說話做事，只做天父要祂做的（約14:10）。我們也要放下自己的意志，順服內住的聖靈，讓神透過我們完成祂的工作。
- **在日常生活中操練順服**：順服並不抽象，可以落實在每一天的小事上。
  1. 心思意念的轉向：早晨起床覺得煩躁時，主動把一天的預備與主權交給神。放下想滑手機的慾望，順服聖靈的感動去讀經或陪伴家人。
  2. 對付情緒與血氣：在塞車或排隊時不抱怨，安靜等候；想說八卦或污穢言語時，選擇閉嘴不言，我們的嘴只說造就人的好話。睡前若發現得罪了人，順服聖靈的光照去道歉與和好。
  3. 在委屈與患難中讓步：被誤會時不為自己伸冤，寧可讓步。面對難相處的人，選擇愛仇敵並為其祝福禱告。
  4. 堅持聖經原則：職場上面對造假的誘惑，寧可冒著失去工作的風險也要順服神，不做假見證。
- **破碎老我，絕對順服**：順服需要不斷對付肉體與老我。神要的不是「選擇性的順服」，而是像亞伯拉罕獻以撒那樣的「絕對順服」。當順服成為習慣，生活反而會變得簡單快樂。
  1. 被誤會時，把主權交給主，「不為自己申冤，寧可讓步、聽憑主怒」。
  2. 我們在痛苦中，相信主的恩典夠我用。
  3. 有人惡待我們，想起主的話，「要愛仇敵，為逼迫你們的禱告」，當我們順服主，就不會讓仇敵來掌控我們的心、我們的情緒！
  4. 當我的意念跟神的旨意衝突，選擇放下自己想要的，轉向聖經的原則。

### 第四個學習：學習耶穌全然的倚靠神

- 當耶穌被掛在十字架上時，他最後講了一句話：「父啊！我將我的靈魂交在祢的手中」主全然交託，他知道自己沒辦法做什麼，他把一切都交在父神手裡。
- 承認軟弱，經歷大能：孫德生弟兄在所寫的《屬靈生命的成長》裡提到說：「在神的國度裡面，神為了要建立他的國度，祂不是選擇一個人的自信、能力，神乃是選擇人的軟弱跟謙卑。」當一個人覺得自己自己不行、不斷地倒空自己，神的能力才更多充滿。保羅說誇自己的軟弱，意思是承認自己無能為力，此時基督的能力就會一直充滿我們。
- 交託是承認「我不行」：我們的老我，總喜歡掌控、自己做主，所以要學習來倚靠神。倚靠神就是承認自己無能為力，將一切交給神。交託需要一次又一次地操練，例如，面對面試的恐懼，或是對金錢的憂慮，即使心中害怕，仍選擇照著聖經原則去生活與奉獻，因我們的安全感是建立在神，而不在自己準備充分。
- 在黑夜中歌唱：倚靠神就像在黑暗的船難中（英國史黛拉號沈船事件），面對未知與恐懼時，選擇不跟著慌亂，而是大聲唱詩讚美神，當心平靜下來，整船就得拯救。每一次不知所措時的禱告與敬拜，就是倚靠神的表現。只要我們信靠仰望，神必定會為我們負責。

## 【問題與討論】

1. 「主的軛是容易的，擔子是輕省的」。想想你目前的光景，覺得自己是背著「自己的重擔」還是「主的軛」？請分享一個你最近感到勞苦愁煩，需要學習交託給主的具體事件。
2. 「謙卑」在神的眼中極為重要。在教會生活、職場或家庭中，你是否曾因著「放下自己的堅持，選擇降服」而經歷到意想不到的祝福？或者，目前在哪個環境中你覺得最難操練謙卑？
3. 「貪婪」不僅是對金錢，也包括對物質、名聲、或他人認可（如社群媒體按讚數）的過度追求。這篇信息中提到的哪一種「貪婪網羅」最常試探你？你將如何實際操練「放下貪婪」？
4. 順服不是抽象的概念，而是落實在每天的生活選擇中（如控制脾氣、拒絕抱怨、不為自己伸冤等）。請分享一個你過去「選擇順服神，而非順服肉體」的經歷。本週你決定在哪一件具體的小事上操練順服？
5. 當保羅誇自己的軟弱時，他反而經歷了神剛強的能力。在面對讓你恐懼或憂慮的事情時（如財務、健康、人際關係），你通常的反應是什麼？接下來，你想要有怎樣的改變或突破？

## 【禱告時間】

1. 為新朋友的需要禱告、並請組員提出代禱需要，大家一起禱告。
2. 為真實的謙卑禱告：求聖靈幫助我，在神面前有正確的自我認知，不驕傲自大，也不輕看別人。讓我擁有一顆能聽的耳與受教的心，隨時準備降服於祢的帶領。
3. 為放下貪婪與世界誘惑禱告：親愛的主，求祢赦免我常常被世上的金錢、物質、權力或他人的認可所吸引，以致心中失去安息。求祢開我的眼，讓我單單注視祢，用祢的話語充滿我，賜我不妥協的勇氣，單單以祢為我的滿足。
4. 為生活中絕對的順服禱告：聖靈啊，求祢賜給我力量，每天在微小的事情上操練順服。當我的心意與神的旨意衝突時，幫助我放下自己的感受、情緒與利益，甘心樂意地對付肉體，活出純心順服的生命，使我的生活因順服而輕省喜樂。
5. 為全然倚靠與交託禱告：阿爸天父，我承認自己的軟弱與有限。當我面對工作、家庭、財務或未知的恐懼時，求祢幫助我不再緊抓著主權。讓我學會一次又一次地將重擔卸給祢，即使在黑夜與風浪中，依然能開口唱詩讚美，經歷祢夠用的恩典。