

# 門徒成長之路 5- 在主裏得安息

主理-蔡維恩牧師

## 前言：「野馬效應」的情緒內耗

「野馬效應」(Mustang Effect)，用來形容因為芝麻小事而大動肝火，最終因情緒失控導致自身受到嚴重傷害的現象。在非洲草原上，吸血蝙蝠（而非一般蚊子，雖然常被轉述為蚊子）常吸附在野馬身上吸血。

真實死因：蝙蝠吸血量極少，不足以致死。

致死過程：野馬因為無法忍受那一點點的叮咬與干擾，暴跳如雷、瘋狂狂奔，試圖擺脫牠們，最終因過度焦慮、憤怒、精疲力竭而死。

## 結論：

1. 殺死野馬的不是蝙蝠的叮咬，而是野馬自己憤怒和焦慮的情緒。
2. 野馬效應啟示這個故事寓意深刻：情緒內耗。為了雞毛蒜皮的小事（吸血蝙蝠）而產生劇烈的負面情緒（瘋狂狂奔），這就是「情緒內耗」。


外在因素不直接傷害你：真正讓人痛苦和崩潰的，不是事物本身，而是我們對待事物的方式和信念。


控制反應：如果不控制憤怒，就會為小事帶來嚴重的後果。


3. 學習「安息的力量」內心寧靜不受外在事物干擾：當憤怒襲來，不要因別人的錯懲罰自己：學會和自己的情緒相處，冷靜處理問題，而不是暴跳如雷。


最後，才能培養高 EQ：面對職場或生活中的干擾，學會「甩甩尾巴」即可，不要讓自己陷入情緒的狂奔。

對基督徒而言，生命中「得安息」的需求，並不是單純的休息，而是一種內在的秩序感。當人能安息，心靈就不再被焦慮、恐懼或急躁牽引，才能有空間去分辨、排列、處理問題。

 心智清明：焦慮時，大腦會陷入「戰或逃」模式，只能處理眼前的危機；安息能讓思緒回到理性，重新看清問題的全貌。

 情緒平衡：安息不是逃避，而是讓情緒沉澱，避免在混亂中做出衝動決定。

 優先排序：只有在安息中，人才能分辨哪些問題需要立即處理，哪些可以延後，建立次序。

 恢復能量：安息讓身心恢復，特別是在主裏得安息，才有力量去面對複雜的挑戰。

## 一、 思考的焦點。

- 1、為何主耶穌告訴門徒「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」？其具體的內涵是什麼（這應該不是個口號）？
- 2、為何「在主裏得安息」是門徒成長之路的最後一站？

## 參考經文：《 馬太福音 11 章 28~30 節 》

11:28 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。

11:29 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。

11:30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」

## 二、經文背景

「安息」，是基督信仰中一個特別的用語。創世記中記載，上帝創造一切萬物，祂有工作的時候，也有安息的時候，並且看安息是好。因此，在基督信仰裡，安息成為生命中的重要規律。以色列在 7 天的循環中，稱一天為「安息日」，他們在當中嚴守安息，成為人和上帝關係建立的重要時刻。在創世之初，當人與上帝保持良好連結時，生命中內外的需要都在祂手中。透過「安息」，上帝應許人無須承擔生命中的勞苦重擔。然而對當代基督徒而言，每天仍然在不同的壓力和重擔中度過，彷彿直到離開這世界的時候，才能真正稱為「安息」。

猶太人認為自己是神的選民，他們以敬拜神為人生重要的

事，他們相信遵守神的律法便能得神賞賜，這也是他們所盼望追求的目標。但主耶穌卻向他們發出邀請的呼聲：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」為何神的選民，自認為可從神領受福氣的民族，卻無法得著生命的安息呢？而主耶穌卻說只要到祂那裏就可以得著安息呢？為何當時的猶太人不相信福音的釋放力量，因為他們認為只要照摩西律法，遵守安息日就夠了。

也就是「形式上」遵守「律法」，並不能直接得到安息，如同猶太人遵守「安息日」的文化傳統，而是「實際上」穿透外在「律法」，進入主裏，與之合一，找到找到「真正的合一」。與主合一，不是律法，而是精神上，才能得到真正安息。也就是有「屬靈眼光、詮釋價值」，這就是世俗眼光、猶太人信仰眼光與上帝眼光差距之處。

### 三、啟示：

#### (一) 猶太人「安息日沒有真正的安息」的困境

猶太人非常注重安息日，視安息日為整個生活的核心。十九世紀猶太學者 Asher Ginsberg 曾說過：「不是猶太人保存了安息日，而是安息日保存了猶太人。」即使猶太人歷經二千年的流散異邦，但卻沒有受異國文化的薰陶，依然保持猶太人的文化傳統和生活形態，皆因他們重視安息日，重視安息日的家族團聚，以及其中帶出的重要意義，就是「家庭教育」。

安息日 Shabbat 的意思是「休息／停止工作」，這是「十誡」中的第四誡：「當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華—你神當守的安息日。」（出二十 8-11）

為了遵守「無論何工都不可作」的誡命，猶太拉比就為此定下三十九項不可以在安息日進行的活動，其中包括不可撒種、收割、建造、拆卸、屠宰、運送物件，以及不可點火、熄火……等；隨着時代的轉變，這些項目引伸更多的規條，例如「不可點火、熄火」變成不可開關電器，「不可運送物件」變成不可在公共地方

抱孩子、推嬰兒車或輪椅。

猶太人的安息日從禮拜五的日落開始，到禮拜六的日落結束，這也是猶太人計算一天的方法。在安息日，所有以色列政府部門以及大部分私人企業都關門休息，包括商店、餐廳也休息。安息日不得駕駛，甚至連大城市的公共交通都停頓，火車、巴士停駛，有些街道乾脆封閉不讓汽車經過，如有需要，必須繞道而行。由於不能開關電源，猶太人發明了不用按鈕的安息日電梯，電梯升至頂層後逐層下降停靠開門，乘客祇能乾等，即使操作也沒反應。因為安息日，就是要你休息。

當時的法利賽人將摩西五經演繹出數百條細微的「口傳律法」(哈拉卡)，要求百姓嚴格執行。這些規條對普通人而言是極其沈重的枷鎖，讓人感到永遠無法達到上帝的標準。這就是「宗教的重擔」。(外邦人則因太自由最後因私慾失去了自由)耶穌重新詮釋律法，山上寶訓指出天國的義不在於外在的規條(如法利賽人的義)，而在於內心的轉化。

所以新約聖經才說：「這樣看來，必另有一安息日的安息為神的子民存留。因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一樣。所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。」(希伯來書四:9-11)，另有一安息日的安息，就是我們不是遵守舊約律法，而是進入與主耶穌親密關係中，得到真正的安息。

## (二) 主耶穌邀請人進入「真正安息」

人生的挫折是一種重擔，壓力。但要如何得著安息呢？主邀請人到祂那裏去，祂就要讓人得著生命的安息，這是主的邀請，也是主的呼聲。當耶穌說，凡勞苦擔重擔的人可以到祂那裡得安息的時候。這不是心理暗示或逃避現實的「心裡作用」，而是基於關係的重建與主權的移交：

1、身分的回歸：安息源於罪得赦免，使人不再需要靠著「行為」來換取上帝的認同。當人回到天父兒女的身分時，那種

「必須表現完美」的焦慮便消失了。

- 2、能力的交換：耶穌並不是說「從此不用工作」，而是說「換一個軛」。古時的軛通常是兩頭牛共負的，耶穌邀請我們與祂同負一軛，這意味著祂承擔了主要的重量，我們是在祂的帶領與支撐下行走。
- 3、心靈的調頻：經文提到「我心裡柔和謙卑」。安息的關鍵在於效法基督的生命品質。許多疲累源於人的驕傲、攀比與執著，當心靈轉向柔和謙卑時，內在的衝突自然減少。

這份安息帶出三個層次，地位上的安息：與神和好，不再被定罪。心靈上的安息：在風浪中仍有平靜（Shalom），這是一種超越環境的內在穩妥。末世性的安息：預嘗未來在天國中完全沒有痛苦與勞苦的狀態。

例如：舊約雅各的雅博渡口故事。雅博渡口是雅各生命改變的地方。未來到這個渡口，雅各一直為自己從出世便懂得抓的本領自豪，那管是親兄弟或是自己的父親，只要對我雅各有好處，我便信手拈來；

未來到雅博渡口，他不承認以紅豆湯佔哥哥的便宜是錯的（創二五：33）；未來到雅博渡口，他認為瞞騙老父算不了甚麼（創二七：18）；

未來到雅博渡口，他覺得與舅父拉班的明爭暗鬥並沒有不對（創三〇：25-30）；

現在，在雅博渡口，他見到上帝，他看到了自己的失敗，自己的錯；

現在，在雅博渡口，上帝的使者摸了他的大腿窩，他與上帝有了接觸，他的生命改變了。“日頭剛出來的時候”，雅各拜別了天使，拄着杖，一拐一拐的，一連七次跪地，俯伏着去見哥哥以掃（創三三：3），請求哥哥原諒，請求以掃不記前嫌；這就是「放下得安息」。每次來到主耶穌面前，實際的經驗，我們並不能直接自然地得到安息，而是經過「與主一場拔河摔跤」的過程，才肯願意放下降服主。因為「我贏，主就輸」「我輸，主就贏」。

### （三）門徒成長就是享受「在主裏得安息」

門徒成長的起點不是「我能為神做什麼」，而是「我在神裡面是誰」。現代信徒常把服事或屬靈操練變成另一種「勞苦擔重擔」。真正的成長是先進入安息，從與主的連結中產生服事的力量，而非靠意志力苦撐。

「負軛」是門徒訓練的本質。耶穌說：「當負我的軛，學我的樣式。」

順服：負軛代表願意接受耶穌的引導，不再隨心所欲。

模仿：門徒成長就是觀察耶穌在壓力下如何反應、在孤單中如何禱告、在受辱時如何寬恕。

因得安息，表現出「柔和謙卑」就是解決心理內耗的良方。現代人的疲累多半來自「自我的擴大」——擔心失去名聲、權力或安全感。耶穌展現的「柔和謙卑」是治癒自我膨脹的良藥。當一個門徒不再執著於證明自己，他就能在任何處境中找到安息。

主給人的軛是容易輕省的，容易有舒服、良善、恩慈的意思，表示主給人的擔子是舒服的，不是重擔，令人喘不過氣來。主給人的擔子是恩慈，是要帶給人福氣、生命，是要讓人得著生命的安息。未認識主前，是擔自己的擔子，有罪惡的重擔，也有生活的重擔；今天來到主這裏，所擔的是主的擔子，是學主的樣式，順服主的旨意，為主生活，為主工作，把罪惡的重擔交給主，把生活的重擔交託給主。是享受主的服事。

馬太福音一開始主在山上寶訓「八福」，描繪的是上帝國子民的生命畫像。而 11 章的安息則是維持這幅畫像的動力來源。這就是「天國子民的身分」到「天國子民的生活」。

八福的挑戰：為義受逼迫、哀慟、清心、使人和睦。這些特質在現實世界中往往會帶來極大的壓力和勞苦。

安息的供應：如果門徒只是一味地追求達成八福的要求，很快就會陷入宗教性的疲憊。耶穌在 11 章發出的邀請，正是為了告訴門徒：要活出八福的人生，不是靠意志力「苦修」，而是透過

與主「同負一轆」，在安息中重新得力。「八福」定義了上帝國的價值觀，而「安息」則是實踐這些價值觀的唯一路徑——即不再靠行律法稱義，而是靠與主連結。

如果你沒有安息	如果你在主裡得安息
你「虛心」會變成自卑與苦毒	你「虛心」是安穩地承認需要神
你「哀慟」會變成絕望	你「哀慟」時有平安的錨
你「溫柔」會變成懦弱或壓抑	你「溫柔」是因為你已把審判權交給神
你「飢渴慕義」會變成律法主義	你「飢渴慕義」是喜樂的追求
你「憐恤人」會變成耗竭與操控	你「憐恤人」是從滿溢的安息中流出
你「清心」會變成壓抑	你「清心」是專注於一位可信的主
你「使人和睦」會變成害怕衝突	你「使人和睦」是因為內心已和好
你「受逼迫」會變成自憐	你「受逼迫」時仍經歷安息

#### 四、自己的感受

若我們要解決生命中「野馬效應」的情緒內耗，必須接受主耶穌的邀請，來到主裏面得安息。這對現代基督徒（特別是認真追求成長的門徒）而言，是最關鍵的「福音再發現」：

##### 1、你的身分先於你的行為

你不是因為讀經禱告多而成為兒子；你已經是兒子，所以你想讀經禱告。順序錯了，安息就消失。

##### 2、錯誤與失敗不是安息的終結，而是經歷更大安息的機會

當你犯罪或軟弱時，如果你相信「上帝無條件的愛」，你就不會躲藏或崩潰，而是坦然來到施恩座前（希伯來書四:16）——這本身就能讓你從罪的重擔中得安息。

### 3、真正的安息會釋放出真正的聖潔

一個被無條件接納的人，才有安全感去面對自己的黑暗，並願意被轉變。

一個還在拼命證明自己的人，會花大量精力偽裝、防衛、控告別人——這反而阻礙成長。

詩篇二十三篇，提供我「四種安息」的思考（身體安息、突破安息，危機安息、主裏安息），是信徒的靈命開始。主耶穌曾說祂是好牧人，好牧人為羊捨命；主若不為我們捨命，我們就沒有靈命。耶和華是我的牧者，因祂賜給我生命，也使我們與祂有了生命上的關係，這就是靈命。青草地及水邊正是信徒的靈修生活，信徒每天需要讀經祈禱，正如羊群每天需要青草及水源，以使生命活潑長進。所以基督徒每日進入安息的祕方，就是讀經禱告。

所以我們要在疲乏前先守安息-「工作中安息」、有節奏的安息-「安息中工作」

先了解上帝的旨意，就能經歷「在安息中工作」。當守安息時就安息-

人在休息日，就要排除電腦、電視以及人事的干擾，避免情緒與心理能量的消耗。每天單獨會主三次，這就是「安息」的訓練。與家人同守安息。學習重擔交託教導-「我們安息，上帝就工作」。「安息就是經歷內心基督的豐富」。

「不是安息日形式，而是安息的實質」

「不是律法安息，而是與主合一安息」

「不只放下安息，而是承擔的安息」

「不只工作安息，而是安息工作」

「與主一場拔河摔跤」放下降服主，才能安息。因為「我贏，主就輸」「我輸，主就贏」（我完成我應該做的，主會完成祂會完成

的事，若我們安息，上帝才能工作。 )。

## 五、結論

馬太福音十一:28-30 所說的安息，絕對不是心理作用，而是在基督裏因著與祂聯合，從罪、律法、宗教、自我的重擔下被釋放出來的真實生命狀態。

對現代門徒而言，這是最需要的真理：

「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。」(以賽亞書三十:15)

門徒生命的成長，不是從「苦修」到「更苦修」，而是從「靠自己背重擔」到「與柔和謙卑的耶穌同負一轡」——這才是真正輕省、有力、持久的道路。

### 討論題綱：

1. 請分享你對安息的看法，安息日如何得安息？
2. 請分享，你與耶穌基督的安息關係帶來的改變。
3. 在面對困境干擾下（如野馬效應），你想在耶穌裡享有何種安息的經驗呢？請分享。

### 代禱事項：

1. 請為自己生命中的重擔禱告，遇到困境干擾時，讓我們在主裡面得到安息！

### 祈禱文：

愛我們的上帝，求祢幫助我們不單用理性來了解祢的臨在，更能學習如何在生命中經驗祢的同在。願聖靈幫助我們更認識祢，與祢建立深刻的關係，幫助我們在人生重擔中得享屬天安息。願祢透過聖靈的工作，讓我們知道祢應許的真實，也幫助我們在未信者當中，見證祢的大能。奉主耶穌的名求，阿們！