



大衛·貝納長老
十二使徒定額組

減輕他們的重擔

每個人生命中獨一無二的重擔能幫助我們倚靠神聖彌賽亞的功勞、慈悲和恩典。

每個人生命中獨一無二的重擔能幫助我們倚靠神聖彌賽亞的功勞、慈悲和恩典。

我有位好朋友在結婚後的前幾年，認為他需要一輛四輪傳動卡車。他的妻子很確定他並不需要，而只是想有輛新車。這對夫妻在考慮買車的優缺點時，有一段半開玩笑的對話：

「親愛的，我們需要一輛四輪傳動卡車。」

妻子問：「為什麼你覺得我們需要新卡車？」

丈夫回答時，認為自己的理由無懈可擊，他說：「萬一外面狂風暴雨，我們的孩子需要牛奶，怎麼辦？我只能開卡車去雜貨店買。」

他的妻子微笑著回答：「如果我們買新卡車，就沒錢買牛奶了！那又何必擔心要在緊急情況下去那家店！」

他們繼續共同商議了一段時間，最後決定買卡車。有了這輛車沒多久，我的朋友想顯示這輛車的用處，也想證明他買車有理，所以決定砍些木柴，載回家。當時是秋天，他去找木柴的山區已經下雪了。他沿著山腰往上開，積雪越來越深。我的朋友知道在滑溜的路面上行駛很冒險，但是他對這輛新卡車很有信心，於是繼續前進。

很遺憾，我的朋友在這條積雪的路上開得太遠了。當他開著卡車要離開原訂的砍柴地點時，卻動彈不得。新卡車的四個輪子都在雪地裡打轉。他立刻意識到自己不知道該怎麼做，來脫離這個險境。他既尷尬又擔心。

我的朋友決定：「我不要只是坐在這裡。」他爬出車子，開始砍柴。他在卡車後座裝滿了沉重的木柴。然後，我的朋友決定再一次嘗試把車子開離雪地。他

發動車子，加足馬力，開始一點點地向前，慢慢地讓卡車從雪地裡移開，回到路面上。他終於脫困，帶著快樂而謙卑的心情回家。

我們個人的重擔

在我強調從我的朋友、卡車和木柴的故事裡可以學到的教訓時，我祈求聖靈協助我。是這個載重，是木柴的載重提供了必要的牽引力，使他離開雪地，回到路面上，向前移動。是這個載重讓他能回家，回到家人身邊。

我們每個人都背負著重擔。我們個人的重擔包含了要求和機會、義務和權利、苦難和祝福、選擇和限制。有兩個問題很有幫助，能引導我們經常審慎地省思我們的重擔：「我背負的重擔能不能產生靈性的牽引力，讓我憑





著對主耶穌基督的信心，在窄而小的道路上前進，避免陷入困境？我背負的重擔能不能產生足夠的靈性牽引力，最後能讓我回到天父身邊？」

有時候我們誤以為：幸福就是沒有重擔。不過，背負重擔是幸福計畫的一個必要且基本的部分。我們的重擔需要產生靈性的牽引力，因此我們應該留意，不要為生活中許多雖然美好卻不重要的事情勞碌奔波，這會分散我們的心力，而無法專注真正重要的事情。

贖罪的力量能使人堅強

救主說：

「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）

軛是橫放在兩頭牛或兩隻其他動物之間的木桿，能讓牠們一起拉重物。軛使得動物肩並肩，能一起行動，完成任務。

請思考主這項獨特的個人邀請：「你們當負我的軛」。訂立和遵守聖約能讓我們與主耶穌基督共負一軛。其實，救主是在呼喚我們信靠祂，與祂一起行動，雖然我們的努力與祂的努力相比，遙不可及。當我們在人生旅途中信賴祂，有祂與我們一起背負重擔時，的確，祂的軛是容易的，擔子是輕省的。

我們不孤獨，也不必孤獨。我們可以在日常生活中靠著主的幫助前進。透過救主的贖罪，我們可以獲得能力，「為世人努力服務」（「主，我願跟隨你」，聖詩選輯，第 137 首）。如同主所說的：「所以，繼續你們的旅程，

心裡要喜樂；看啊，看，我與你們同在，一直到底。」（教約 100：12）

想想摩爾門經中的例子：當艾繆倫迫害阿爾瑪和他人民的時候，這些受苦的門徒聽到主的聲音說：「抬起頭來，寬心吧！因為我知道你們與我立的約；我要與我民立約，救他們脫離束縛。」（摩賽亞書 24：13）

請注意，聖約的核心是獲得拯救的應許。為了獲得透過耶穌基督的贖罪而來的所有祝福，我們需要正直地接受並遵守聖約，並由適當的聖職持有人執行教儀。因為在聖職的各項教儀中，神性的能力會向世上的男女顯示，包括贖罪的祝福（見教約 84：20-21）。

回想一下救主說的話：「因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（馬太福音 11：30）

「我也要減輕你們肩上的重

擔，即使你們身受束縛，也不覺背上有重擔；我必這樣做，使你們今後可為我作見證，確知我，主神，的確在我人民苦難時拜訪他們。」（摩賽亞書 24：14）

許多人可能認為這節經文的意思是重擔突然間永遠被取走了。不過，第二節經文描述了重擔是如何減輕的。

「事情是這樣的，阿爾瑪和他弟兄身上的重擔減輕了；是的，主增強了他們的力量，使他們輕易地挑起重擔，他們愉快且耐心地順服主所有的旨意。」（摩賽亞書 24：15）

這些人的挑戰和困難不會立刻消除。但是阿爾瑪和他的跟隨者的力量增強了，他們的能力提升，使得負擔變輕。這些好人因為贖罪而增強力量，而能自己行動（見教約 58：26-29）進而主宰所處的情況。而且，阿爾瑪和他的人民「憑主的力量」（摩爾門語 1：14；摩賽亞書 9：17；10：

10；阿爾瑪書 20：4），被安全帶領到柴雷罕拉地。

耶穌基督的贖罪不僅能克服亞當墜落的影響、使每個人的罪和違誡獲得赦免，祂的贖罪也讓我們有能力行善、在一些方面遠超過我們的塵世能力而變得更好。我們大多數人都知道，當我們做錯事時，需要得到幫助來克服罪對我們本身的影響，救主讓我們能夠透過祂的救贖力量而變得潔淨。但是我們是否也明白，贖罪是給忠信的男女？他們服從、配稱、認真遵守誡命、努力要變得更好且更忠信地服務。贖罪在我們生活中有增強力量的作用，我不知道我們是否在這方面有充分的體認；而且，我們是否誤以為我們必須靠著自己的決心、意志力和紀律和顯然有限的力量，來單獨背負自己的重擔。

要知道一件事：耶穌基督來世上為我們而死。不過我們也要感謝，主渴望透過祂的贖罪和聖



靈的力量，帶給我們生命，祂不僅要引導我們，也要鞏固我們、醫治我們。

救主會救助祂的人民

阿爾瑪說明了救主為何及如何增強我們的能力：

「祂必到各處去，受盡各種痛苦、折磨、試探，以應驗祂要承擔人民痛苦、疾病的預言。

「祂要承受死亡，使祂能打開束縛祂人民的死亡枷鎖；祂也要承擔他們的軟弱，使祂的心腸能因肉身而滿懷慈悲，這樣祂才能因肉身，了解如何依照祂人民的軟弱來救助他們。」（阿爾瑪書 7：11-12）

因此，救主受苦，不僅是為我們的罪和不義，也是為了我們肉體上的痛苦悲傷、軟弱缺點、恐懼挫折、失望沮喪、悔恨懊惱、絕望失落、我們經歷的不公不義，以及折磨我們的精神痛苦。

沒有一種肉體痛苦、靈性創傷、靈魂悲傷或內心傷痛、你我在世上遭遇的病痛和軟弱，是救



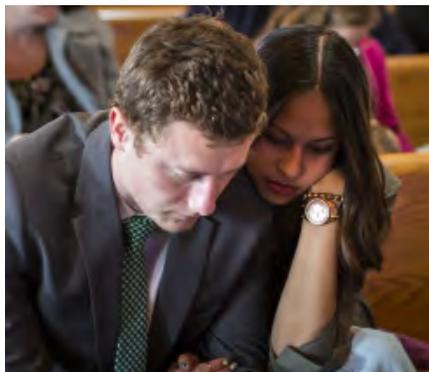
主不會先經歷過。在軟弱的時刻，我們可能會呼喊：「沒有人知道事情是怎樣。沒有人了解。」但是神的兒子完全知道、了解，因為祂感受過，也背負過我們每個人的重擔。因為祂無限而永恆的犧牲（見阿爾瑪書 34：14），祂完全感同身受，能夠向我們伸出慈悲的臂膀。祂會關懷、感化、救助、醫治和鞏固我們，來提升我們，幫助我們完成無法靠我們自己的力量做到的事情。的確，祂的軛是容易的，擔子是輕省的。

邀請、應許和見證

我邀請各位在衡量自己的重擔時，去研讀、祈禱、沉思、努力進一步學習救主的贖罪。有關贖罪的許多事情，無法單靠我們的心智去理解。但是，有關贖罪的許多層面我們可以了解，也需要了解。

對我的朋友來說，木柴的重量提供了救命的牽引力。沒有載重的卡車不能在雪地裡移動，即使是四輪傳動。要產生牽引力，沉重的載重是必要的。

就是重擔。就是重擔提供了牽引力，讓我的朋友能脫困，回到路面上，向前進，並回到家人



身邊。

每個人生命中獨一無二的重擔能幫助我們倚靠神聖彌賽亞的功勞、慈悲和恩典（見尼腓二書 2：8）。我要見證並應許，救主會幫助我們輕易地挑起重擔（見摩賽亞書 24：15）。當我們透過神聖聖約與祂共負一軛，在生活中獲得祂的贖罪中那份使人增添能力的力量，我們會越來越願意努力了解和遵行祂的旨意。我們也會祈求我們能有力量改變或接受我們的處境、從這處境中學習，而不是一直不斷祈求神按照我們的意思改變我們的處境。我們會成為行動的主宰，而不是受行動支配的人（見尼腓二書 2：14）。我們會蒙福獲得靈性的牽引力。

願我們每個人都能藉著救主的贖罪，做得更好，成為更好的人。今天是 4 月 6 日，我們

經由啓示得知，今天才是救主誕生的正確日期。4 月 6 日也是耶穌基督後期聖徒教會成立的日子（見教約 20：1；Harold B. Lee, “Strengthen the Stakes of Zion,” *Ensign*, July 1973, 2; Spencer W. Kimball, “Why Call Me Lord, Lord, and Do Not the Things Which I Say?” *Ensign*, May 1975, 4; Spencer W. Kimball, “Remarks and Dedication of the Fayette, New York, Buildings,” *Ensign*, May 1980, 54; *Discourses of President Gordon B. Hinckley, Volume 1:1995–1999* [2005], 409）。在這特別的神聖安息日，我要見證，耶穌基督是我們的救贖主。祂活著，會潔淨、醫治、指引、保護和鞏固我們。我為這些事情作證，奉耶穌基督的聖名，阿們。■