你已經很努力了，為什麼還是這麼累？

2026.11.14 萬得福教會｜主日講道大綱

馬太福音 11：25~30

一、 你不需要什麼都懂，才能被上帝深愛

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。請耶穌的法利賽人看見這事，心裡說：「這人若是先知，必知道摸他的是誰，是個怎樣的女人；乃是個罪人。」（馬太福音 11:25~27）

- 上帝的恩典，不是給最厲害的人，而是給願意敞開心的人。
- 你可以不明白所有事情，卻仍然相信上帝認識你。
- 承認自己的有限，不是失敗，而是恩典的開始。

二、 你不需要一直堅強，才能來到耶穌面前

28 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。（馬太福音 11:28）

- 耶穌看見的，不只是你做了多少事，還有你心裡承受多少重量。
- 耶穌邀請你來，不是因為你夠好，而是因為你需要祂。
- 真正的安息，從停止假裝自己沒事開始。

三、 你不需要獨自扛起人生，因為耶穌願意與你同行

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。 30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」所以我告訴你，她許多的罪都赦免了，因為她的愛多；但那赦免少的，他的愛就少。」（馬太福音 11:29~30）

- 耶穌不是叫我們什麼都不做，而是邀請我們換一種方式生活。
- 真正的安息，不只是暫時放下工作，而是學習耶穌的柔和謙卑。
- 耶穌沒有應許每條路都容易，卻應許祂的帶領是良善的。

結論一句話

你已經很努力了，
耶穌不是要你再撐一下，
而是邀請你靠近祂，
讓疲憊的心重新得著安息。

——我是你的牧師伍炯豪

回應禱告問題

1. 求神幫助我，學習承認自己的有限。 我是否總覺得自己必須什麼都懂、什麼都會？願主幫助我放下逞強，謙卑地接受祂的帶領。
2. 求神幫助我，勇敢面對心裡的疲憊。 我最近最深的疲憊是什麼？願主幫助我不再假裝沒事，而是把真實的心情帶到祂面前。
3. 求神幫助我，放下不必要的重擔。 我是否背負太多別人的期待、比較與責任？願主賜我智慧，分辨哪些是應當承擔的責任，哪些是可以交託的壓力。
4. 求神幫助我，學習與耶穌同行的生活。 這個星期，我可以做出什麼具體改變，讓自己不再只是忙著完成事情，而是每天留一點時間，安靜在主面前？

本週金句：馬太福音 11：28

28 「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」