

耶稣是背负别人重担的人，祂说我们要效法祂的样式，无论别人的伤害是什么，我们都愿意分担。

圣经说：“各人的重担要互相担当”。我们的重担，有些是来自自己的，有些是撒但加给我们的，也有一些是神给我们的。比如是作父母的，可能常常会有负担，为儿女祷告。我们也有负担，为父母和配偶祈祷。我想大家也有负担为我祈祷的。

有些时候，神会忽然间提醒我们，要为某个人祷告。我们就会打电话给他们，询问他们有什么需要。

但对方给我们的答案可能是“没有什么呀。”但如果神把他们放在我们的心里，叫我们为他们祷告，而他们却察觉不到自己的需要，这可能是因为他们对自己的状况不太敏感。所以，当神感动我们，催迫我们接触某个人时，通常是神要在他身上动工。他们可能醒觉，也可能不醒觉。

我们有责任去担当别人的重担。当我们受到很深的伤害后，我们是不愿意去担当别人的重担的。我们说“我自己的重担已经够多了，你还叫我担当别人的重担，这样会把我压死的。”我明白这一点，但我只想告诉你，要让我们自己的重担更轻省，其中一个最好的方法就是分担别人的重担。而且我们是有这个责任的。在这段经文中，保罗说：“各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。”

那么，我们如何分享，或是担当别人的重担呢？分担别人重担的第一个方法是：陪伴他们。有些时候，背负其他人的重担其中一个最好的方法，就是单单陪伴著他们。我们不需要说什么，也不需要回答什么问题，什么也不用说。

作牧者的，常常以为自己拥有所有的答案，其实是没有的。有些时候，只需要陪伴他们，就够了。

如果找站在一位亲爱的人的棺木旁边，这个人的离世带给我们很大的重担。但这个时候，我们并不需要别人跟我们分享他们的经历。当事人需要的只是我们的陪伴，单单是陪伴著他们就够了。

同样，当我们背负重担来到神面前，向神呼喊的时候，我们单单跪在神的同在中。神也没有向我们说什么去减轻我们的重担，祂只是与我们同在。

背负别人重担的第二个方法，就是聆听他们的分享。一个有沉重负担的人，需要的是别人的聆听。我们不要给他们答案，也不必告诉他们下一步该如何做。因为在当时的情况下，他们一般是听不进去的。他们只想有人伸出援手关心他们，给他们一些物件，让他们可以透过拥抱、压碎、践踏和鄙视的动作，宣泄自己的愤怒。他们一定要发泄出来的。

重担可以用不同的形式表现出来。比如，当我们自己有被拒绝的情绪，那时，恰巧我们又要帮助一个受到深层伤害的人。他表现得愤怒、挫折和焦虑，因为他不知道如何处理自己的情绪。他带著愤怒来到你面前，在我们面前发脾气。我们可能会觉得他向我们发脾气，我们又更加不开心了。我们千万不要这样想。

因为有些人根本不知道如何处理自己的焦虑、挫折和恐惧。他们只晓得向别人大发脾气。这时，我们不必大惊小怪，也不需要立时制止他们。我们也不需要表示我们很明白他们，因为他们知道我们是不会明白的。因为我们没有具体经历过他们的伤害。我们可能明白他们在受痛苦，但我们不能够真正完全明白他们当时的感受。所以，我们的回应必须很小心。

我们每一个人都可以透过聆听，分担别人的重

担。不需要什么技巧，我们只需要把嘴巴封起来就行了。因为我们都很想为对方提供指引。我们有一个冲动，很想教他们怎样把事情搞定。然而，他们并不是要听这些。有时候，他们只需要我们打开我们的心，聆听一下他们的心事。我们要对他们说：“好的，你想说什么，就说什么吧。”

分担别人重担的第三个方法是：与他们分享自己的类似经历。圣灵会向我们指示什么是该分享的时候。在这个时刻，我们可以说：“我很久以前也经历过类似的事情。我不能完全明白你现在的感受，但我明白受伤的感觉是怎样的。”

如果我们容让圣灵掌管我们的生命，我们会容易认同别人的感受。许多人跟我分享，他们会有一种感同身受的经验。圣灵会把那些感受深刻在我们心中，是我们挥之不去的。为什么圣灵会容让这些感受在我们里面呢？因为神要让我们能真正感受到别人的感受和别人的伤害，一同伤痛，感觉到别人所感觉到的。

在某些情况下，我们应该分享，但在某些时刻，我们应该静默，不提供任何意见。加拉太书六章一节教导我们：当用温柔的心把他挽回过来。当我们背负别人的重担时，我们必须有温柔的心，因为，如果我们的态度是强硬和粗鲁的话，我们会把他们赶走的。但耶稣从来不会赶走那些求助的人。

然而，面对法利赛人和撒都该人，耶稣却是与他们硬碰。因为他们是昔日骄傲的宗教群体。对于一般的百姓，例如是行淫时被捉拿的妇人、在格拉森被鬼附的人，或者是瞎子巴底买，耶稣怎样对待他们呢？耶稣伸出援手，去爱他们，对他们说：“我可以为你作什么呢？你的罪被赦免了，去吧，从此不要再犯罪了。”我们要背负别人的重担，放在自己身上。这样做的时候，我们要分享。但要留意的是，对方不是要听我们的教导，他们只想听我们分享，神在我们生命中做了什么工作。

分担别人重担的第四个方法是——也是其中一种最有能力的方法——为他们祈祷。当我们与他们跪在地上，或坐在那里一起祷告时，他们会听到我们在天父面前提出他们的名字，把他们所分享的东西带到神面前。圣灵会即时把这个重担挪走。因为他们意识到，我们已经把重担带到神面前，于是重担的重量就减少了。在为人祷告的时候，提出他们的名字，这祷告是很有能力的。

我们的祷告不要单单说：“神啊，请你祝福我的朋友，他现在面对这个重担。”我们可以这样祷告说：“主啊，你知道他受伤害的感受，你知道他很难饶恕这个人。他不明白为什么这些事发生在他身上，也不明白你的作为，不明白为什么你容让这些伤害年复年的继续下去。你必定有一个原因，我们相信你。”

我们这样祷告，对方会感受到我们把他们提升到天父的宝坐前，把祂献给神。我们站在他们的位置上，为他们代求。他们的重担就得到释放了。我们不是单单来到神面前说：“天父，我感谢你，奉耶稣的名祷告。”我们不可以，这样敷衍那些在伤痛中的人。有些人与耶稣是十分协调的。他们与耶稣谈话，就如同朋友之间倾谈一样。他们把自己朋友的需要带到耶稣面前。受伤害的人很希望能够听到这样的祷告。所以，我们要开放我们的心灵，敏感对方的需要。

我们有很多方法，可以分担别人的重担。我们该用什么方法视乎这个重担的性质。我们可能需要与他们一起哭，也可能只需要流著泪陪伴他们，聆听他们，却不用说什么话。

当我们与受伤的人同哭时，他们会经历到释放和自由。

我很想与一些男士分享。如果你认为男人不应该哭的话，那么，你们就不算是个真男人，因为男人是可以哭的。一个真正的男人可以哭，因为他们不怕哭。他们不怕别人以为他们是软弱的。流泪并不代表软弱，否则，耶稣就是一个软弱的人了，因为耶稣都哭过。

我们可以做的，可能只是单单坐在那里与他们一起哭。你会说：“对方一定觉得我很傻。”不会的。他们只会觉得我们很明白他们，真的爱他们。

我们下一步可能要做的是，送点东西给他们。要背负别人的重担，我们不单只是握握对方的手，也不单只是一个温馨的、神圣的、出于爱心的拥抱。他们也可能需要一些经济上的，或是物质上的支持。我们可以测试一下，我们分担别人的重担是否出于真诚，和出于爱心。我们可以问自己：“我可以为他们做什么呢？我有什么限制呢？我可以为他们祈祷，但我不打算要送他们什么。”这样的心态，是不行的。如果我们要背负别人的重担，我们就要敏感情况的发展。我们要愿意被耶稣使用，去做任何我们能力做得到的事。我们不可能满足一切的需要，但我们一定要有愿意去作的心。

能够付出一点，总好过一点也没有。祷告一点，也总好过完全不祷告。

最后一个方法是，代替他们做一些事情。在某个处境中，为了要分担别人的重担，我们需要代替他们做一些事情。

假如有一个人要长时间去承担照顾家人的责任。这段日子似乎没有完结的一天，他们的担子是十分沈重的。我们可以向他们伸出援手，说：“让我替你做吧。”

我们这样做，就是效发了主耶稣基督，因为祂是一位代替的羔羊，为我们在十字架上钉死的。

耶稣对天父说：“天父，他们不能够钉十字架。但我可以为他们去，就让我去为他们死吧。”主耶稣在十字架上钉死，是代替我们死的，因为我们不可以自己去。所以，耶稣说：“天父啊，让我为他们去吧！”祂背负了我们所有的罪，一切的叛逆、忧愁和伤痛。如果耶稣也愿意为我们这样做，我们又怎可以对别人说：“我太忙了，我没有空去分担别人的重担了。”

有两个心态可能会拦阻我们，彼此分担重担的。第一个心态是骄傲。有时候，我们觉得自己手头上的工作比别人的需要更重要。我们不愿意帮忙，因为他们不符合我们的标准，或是他们打乱了我们的时间安排，所以我们拒绝帮忙。

有重担的人也可能会有骄傲。无论他们的重担有多重，无论他们已经背负了多久，他们总是不愿意给别人分担。这也是骄傲。他们要别人知道，他们可以应付，他们没有软弱，他们表现得很爱神，很会祷告和读经。他们觉得自己没有问题。这完全是出于骄傲。

有一些人觉得，别人配不上他们付出时间。另外，也有一些人不愿意让人分担自己的重担。两种情况都是出于骄傲。两种罪都同样严重。所以，加拉太书六章二节说：

[2]你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。

[3]人若无有，自己还以为有，就是自欺了。

我们不可以看自己过于所当看的。既然耶稣说我们要彼此分担重担，那么，我们也必须愿意容让别人

去分担自己的重担。

今天，我们的生命是否被乌云盖住，感觉有捆绑、重担和压力呢？无论它的来源是什么，圣经说，我们都要让别人去分担。我们要找一个信任的人，愿意聆听的人，敏感别人需要的人，这些人不会指控我们和定我们的罪，让他们去爱我们。他们会把自己给我们，或是更进一步，会与我们分享其他的东西。

如果你是一位背负自己罪债的人，你从没有接受主耶稣为救主。你以为自己过得很好。那么，你就是欺骗了自己。因为你背负了一辈子的罪债。你可以藉著醉酒、吃药、工作和各样的事务，企图摆脱它。但除了耶稣基督以外，没有一个人可以把这罪担挪走。

耶稣已经在十字架上承担了你的罪，但你要向祂承认你的罪，向耶稣祷告说：“我曾经得罪了你，我一直在承担自己的罪。我现在相信你，求你赦免我的罪。我接受你作我的救主。”当你这样祷告的时候，耶稣在十字架上为你所做的一切，都实现在你的生命中了。你的罪担就离开了你。神已经赦免了你，你就不必再定自己的罪。神挪走了的东西，你要释放出来。

你可能是一位信徒，你的过去，多年来都是你的重担。你感觉到被拒绝、被定罪、觉得自己没有价值、无有用处。这是一种很可怕的捆绑和重担。

你说：“我为我的问题祈祷过千百遍，但神什么都没有作。”我可以肯定神已经作了一些东西。我当然不知道，祂在你的生命中作了什么。我只可以说，可能神要你谦卑下来，愿意与别人分担，告诉别人：“我觉得很受伤害，我很需要有人来爱我。”

当你提出需要时，说不定神很快让你得释放。

有些人犯了罪，但总是不能胜过，因为他们单独面对和处理，他们恐怕别人知道自己的软弱。我们要知道，世界上没有一个人有足够的力量，应付自己所有的问题。我们越早承认自己的需要，别人就更容易走近我们身边，说：“我爱你，我答应你，我可以为你祷告。”这样，我们的重担就得以轻省了。

无论我们的感受是什么，基督仍是那位伟大的重担背负者。然而，祂使用的方式是透过差派一些人来到我们身边，聆听我们、陪伴我们、为我们祈祷，敏感我们的需要，对我们仁慈和宽恕。他们愿意付出时间，又代替我们做一些事情。神要为你背负重担，你不要再自己背了。神可能会使用其他人去背负你的重担。神说：“你们要把一切忧虑卸给神，因为他顾念你们。”但这过程可能要透过那些爱你的人进行的。

请我们低头祷告：“天父，我爱你，赞美你，感谢你，因为你敏感我们的需要，因为你愿意听我们的呼求，听我们的祈祷和恳求。你听我们所爆发出来的挫折、焦虑和愤怒。我们爱你，赞美你，感谢你，因为你没有忘记我们，你没有忽略我们。你永远都不会说太忙，你永远都是这样愿意去帮忙。我祈求圣灵，向我们每一个听到这篇信息的人说话。让那些没有得救恩的人，愿意承认自己的罪，承认他们实在是有一个重担，终有一天，这个重担会使他们丧失了永生。但今天他们可以在这里，透过相信基督作为救主，这个罪担就得以除掉了。

天父，我为那些信徒祈祷。他们知道自己已经得救，但他们曾经深深的受过伤害。求你给我们智慧，愿意分享他们的伤害，容让你使用你的仆人，你的儿女，成为一个香油、一个医治和一份药物，让他们的灵魂得到自由和释放。使他们的重担得到轻省。我们奉耶稣的名祷告，阿们。”