

Releasing the Burdens You Were Never Intended to Bear

他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边



Traveling Light 卸下重担

[美] 陆可铎 (Max Lucado) 著 张宇栋 译

黑龙江教育出版社



Traveling Light 卸下重担

Max Lucado

[美] 陆可铎 著 张宇栋 译

黑龙江教育出版社

黑版贸审字：08-2016-066号

图书在版编目 (CIP) 数据

卸下重担 / (美) 陆可铎 (Max Lucado) 著; 张宇
栋译. -- 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5316-8849-5

I. ①卸… II. ①陆… ②张… III. ①人生哲学—
通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第190751号

Originally published in the U.S.A. under the title: Traveling Light
Copyright ©2001 by Max Lucado
Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins
Christian Publishing, Inc., through The Artemis Agency
All rights reserved.

卸下重担

陆可铎 (Max Lucado) 著 张宇栋 译

责任编辑 高 璐
特约编辑 魏文菊
封面设计 高 蕾
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷 环球东方 (北京) 印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8.25
字 数 132千
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-8849-5
定 价 38.00元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

网络出版支持单位: 东北网络台 (www.dbw.cn)

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 010-84833209

如有印刷质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 010-57391388

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82533087

谨以本书

献给我的挚友乔伊·保罗

致谢

在此我要衷心感谢以下诸位，你们是我坚实的后盾：

丽兹·希尼（Liz Heaney）和可伦·希尔（Karen Hill），你们是我的编辑和助理，也是这本书的助产士。抱歉，我总是抱怨呻吟。

史蒂夫·格林（Steve Green）和雪柔·格林（Cheryl Green）夫妇，你们是我的朋友和代理人。你们替我读合同，付账单，让我这个老男孩能每晚安眠。

格雷格·普鲁厄特（Greg Pruett），《圣经》译者和希伯来语学生，感谢您的真知灼见。

毕德生（Eugene Peterson），《圣经》译者，作家，许多人心目中的英雄。感谢您允许我以《卸下重担》作为本书的书名，更要感谢您的肺腑之言。

史蒂夫·哈利迪（Steve Halliday），感谢您写出这如此优秀的《研读指引》。

我的朋友托马斯·尼尔森（Thomas Nelson），还是那句话，你是最棒的！

劳拉·肯德尔(Laura Kendall)和卡罗尔·巴特利(Carol Bartley)，你们是英语规范大师。感谢你们让我显得练达。

珍娜(Jenna)、安卓雅(Andrea)和莎拉(Sara)，我可爱的女儿们。我为你们感到无比自豪。

黛娜琳(Denilyn)，你是我二十多年的结发妻子。在你出生之前，诗人们如何获得灵感？

还有你们，我的读者们。盼望那位真正的作者对你们说话。

最重要的是你，耶稣！我们之所以能卸下重担，全是因为你在那里为我们背负。一切荣耀都归于你！

目 录

- 第一章 轻装而行 ... 1
- 第二章 尊他为王 ... 13
——“被缩小的上帝”的重担
- 第三章 靠他得力 ... 25
——“自我依赖”的重担
- 第四章 不至缺乏 ... 37
——“永不知足”的重担
- 第五章 得享安息 ... 47
——“疲惫不堪”的重担
- 第六章 他引领我 ... 59
——“忧心忡忡”的重担
- 第七章 向山举目 ... 69
——“毫无盼望”的重担
- 第八章 已得赦免 ... 79
——“罪愆深重”的重担
- 第九章 柔和谦卑 ... 89
——“骄傲自大”的重担

第十章	胜过死亡··· 101
	——“终有一死”的重担
第十一章	生命永恒··· 113
	——“亲人离世”的重担
第十二章	一无挂虑··· 123
	——“担惊受怕”的重担
第十三章	完全的爱··· 133
	——“孤独寂寞”的重担
第十四章	摆设宴席··· 145
	——“羞愧难当”的重担
第十五章	医治伤痛··· 157
	——“大失所望”的重担
第十六章	满怀感恩··· 167
	——“妒火中烧”的重担
第十七章	恩惠慈爱··· 177
	——“疑虑重重”的重担
第十八章	永远的家··· 189
	——“思乡心切”的重担
总结	··· 201
研读指引	··· 209



第一章

轻装而行

凡劳苦担重担的人,可以到我这里来,我就使你得安息。

《马太福音》11: 28

我从不是一个轻装而行的人。

我试过了。相信我，我真的试过了。但自从我伸出三根手指，许下童子军的誓言，宣誓随时做好准备，我就下定决心说到做到——我要随时做好准备。

我准备好参加成年礼、婴儿奉献礼或是变装派对，准备好跳伞潜入敌后或是参加板球锦标赛。假如我被邀请去西藏赴宴，我就带上雪地靴。一个人必须做好准备。

我不知道如何轻装而行。

事实上，关于旅行，有好多事情我都不知道：我不知道如何解释超值套票的限制条件——如果那一年没有总统选举，而你在猎鸭季的周三出发，且在月圆那天返回，那么你可以半价享受超级套票；我不知道他们为什么不用制作黑匣子的金属材料来建造整架飞机；我不知道如何从飞机的洗手间里出来而不被折叠门夹住手脚。有一次，里约的一位出租车司机知道了我是一名美国人，他问我是否认

识他住在美国的表弟艾迪，遇到这种情况，我真不知道该如何作答。

关于旅行，有好多事情我不知道。

我不知道，我们男人为什么宁肯给鳄鱼刷牙也不愿意问路；我不知道，人们为什么不把旅行照片做成幻灯片来治疗失眠；我不知道，自己什么时候才能长点儿记性，不去吃那些叫不上名字的食物。

但最要命的是，我不知道如何轻装而行。

我不知道，旅行时怎能不带上麦片饼干、苏打水和雨衣；我不知道，旅行时怎能不带上手电筒、发电机和全球跟踪系统；我不知道，旅行时怎能不带上一箱冰镇的香肠。要是踩到后院的烧烤架怎么办？两手空空地参加派对，这太没礼貌了。

世界上每家旅行公司都有我的信用卡号码。我有一根作镇纸用的折叠铁尺、一个口哨那么大的电吹风、一把可以变成小帐篷的瑞士军刀和一条遇到撞击就会充气的裤子。（有一次坐飞机，我太太黛娜琳拍了我大腿一下，结果我根本没法从座位上站起来了）

我不知道如何轻装而行，但我必须学会。就算飞机允许每位乘客携带三件托运行李和两件随身行李，但是黛娜

琳也不想再生孩子了。

我需要学会如何轻装而行。

你一定奇怪我为什么做不到。放松一些！你会这样想。带上这么多东西，你根本无法享受旅程。干吗不丢掉所有行李呢？

真好笑，你还敢问我！让我问问你：你自己不就是带着大包小包去旅行的吗？

今天早上多半就是这样的情况。你迈出门，脚还没着地，手上就拎起来几件行李。你走到行李传送带前，取自己的行李。不记得了？那是因为你这样做的时候根本不假思索。没看到取行李处？那是因为行李不在机场的传送带上，而在你的头脑中。我们的包也不是皮制的，而是由重担制成的。

愧疚的手提包，抱怨的麻袋。你把一个装满疲惫的露营包背到左肩，把另一个装满悲伤的挂包背到右肩，再加上一个装满怀疑的背包、一个装满孤独的宿营包和一个装满恐惧的旅行箱。过不了多久，你背的行李就会比机场的搬运工还要多。怪不得一天下来你这么累，拖行李可是很辛苦的工作。

你对我所说的话，正是上帝要对你说的话：“把那些东西放下吧。你本不必背负这些重担。”

“到我这里来吧！”他邀请道，“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太 11:28）

如果我们愿意，上帝会卸下我们的重担。可是，我们该怎么做呢？我可以邀请一位老朋友来告诉我们。请看《诗篇》23 篇。

耶和华是我的牧者，
我必不至缺乏。
他使我躺卧在青草地上，
领我在可安歇的水边；
他使我的灵魂苏醒，
为自己的名引导我走义路。

我虽然行过死荫的幽谷，
也不怕遭害，
因为你与我同在；
你的杖，你的竿，都安慰我。

在我敌人面前，你为我摆设筵席；
你用油脂了我的头，使我的福杯满溢。
我一生一世必有恩惠慈爱随着我，
我且要住在耶和华的殿中，直到永远。

世上还有更贴心的话语吗？它被框起来挂在医院的走

廊里，刻在监狱的墙上，年轻人诵读，临终者呢喃。水手念着它找到一处港口，恐惧的人念着它找到一位父亲，挣扎的人念着它找到一位朋友。

由于人们深爱着这段话，因此它广为传播。你能找到从未听过这段话的人吗？它被谱上曲子改编成 100 首歌，翻译成 1000 种方言，植入 100 万颗心灵。

可能其中就有你的心灵。你对这段话有什么感受？这段经文让你想到了什么场景？炉火旁？床边？或是坟墓前？

几乎每周我都会用到这段经文。这段经文之于牧师，正如镇痛软膏之于外科医生。不久之前，我用这段话来安慰一位挚友的心。一听到“大夫说他活不了几天了”，我就立刻赶到他的家中。我看着他，感同身受。他脸色苍白，嘴唇干燥，皮肤附在骨头上，就像一把旧雨伞的伞面撑在伞架上。癌症夺去了很多东西：他的胃口，他的力气，他在世的日子。但癌症无法动摇他的信心。我拉过一把椅子坐到他的床边，攥住他的手，轻声说：“比尔，‘耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。’”他向我转过头来，看起来非常喜欢这句话。

“他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边；他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。”

读到第4节时，我怕他听不到，就俯下身去，离他耳边只有几厘米远，说道：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。”

他没有睁开眼，而是动了下眉毛；他没有说话，但他细细的手指紧绕住我的手指。我不知道上帝是否在帮他卸下一些行李，比如对死亡的恐惧。

你是否也有一些自己的行李？上帝会用大卫的诗篇来卸下你的重担吗？轻装而行意味着信靠上帝，让他卸下你本不该背负的重担。

你为什么不试试轻装而行呢？为了你所爱的人，去试试吧。你是否想过，这么重的行李给你的关系造成了什么样的影响？我们教会通过一幕话剧表现了这一点。我们设定了一场婚礼，在婚礼上我们听到了新娘和新郎的心声。新郎背着行李上场，胳膊上和腿上都挂上了背包，背包上面贴着标签：愧疚、愤怒、傲慢和缺乏安全感。这个伙计一身重负，站在圣坛前，听众们可以听到他的心声：终于，有一个女人可以帮我背起这些重担了，她那么强壮，那么可靠，那么……

他的心声还在继续，新娘的心声马上也要吐露了。新娘上场，穿着一件婚纱，但就像她的未婚夫一样，上面也

挂满了行李。她拎着一只挎包，挎着一只手提包，拿着一只化妆包，还提着一个纸袋——你能想到的一切东西，每一件上面都有标签。她的包上面写着：偏见、孤独、失望。她的期待呢？听听她的心声吧：再过一会儿，我就有了一个男人，我不再需要心理辅导，不再需要小组讨论，永别了，沮丧和烦恼，我再也不会见到你们了。他会帮助我的。

最终，他们站到圣坛前，消失在一座行李的小山中。婚礼上他们一直在微笑，但当证婚人邀请他们彼此亲吻时，他们根本做不到。如果你的胳膊上挂满了包，你怎么能拥抱另一个人呢？

为了你所爱的人，学会放下行李吧。

为了你所服侍的上帝，放下行李吧。上帝希望使用你，你清楚这一点。可是，如果你已经疲惫不堪，他怎么能够使用你呢？这一真理是我昨天下午跑步的时候发现的。在准备慢跑的时候，我无法决定该穿什么衣服。太阳在照耀，但风很冷；天空很晴朗，但预报说会下雨。穿夹克还是穿运动衫呢？我里面的童子军占了上风：我两件都穿上了。

我拿起随身听，但无法决定拿哪盒磁带。听布道还是听音乐呢？你猜对了，我两盒都带上了。为了和孩子们保持联系，我带上了手机；为了保证没人能偷我的车，我把