



加拿大華人宣道會聯會



「爾道自建」靈修計劃

二零二六年三月四至十七日

作者：陳偉明博士



與十四位神學家一起默想「背十架」

這 14 天靈修指引稱為「與十四位神學家默想〈背十架〉」，是按「經文釋經、神學家洞見、今天的操練、禱文」的節奏編排，盼在預苦期間連續十四天以聖經為核心，並邀請教會歷史中具份量的神學家作為屬靈同伴，幫助你把「捨己、背十字架、跟從主」化為日常生命。每天建議預留 20–30 分鐘：先以簡短禱告在神前安靜自己（2-3 分鐘；例如：「主啊，願你藉十字架引導我」）；細讀經文並觀察關鍵詞（5–8 分鐘）；按提供的釋經重點咀嚼經文（~5 分鐘）；聆聽當日神學家洞見，把歷代教會智慧與今日處境對話（~5 分鐘）；最後以禱文回應，將自己再次交託神，及記下主對你說的話（~5 分鐘）。若可行，每週與屬靈同伴簡短分享你的學習與掙扎。此十四天不是知識累積，而是被十字架形塑的門徒旅程：以經文為路標、以神學為欄杆、以操練為腳步、以禱告為呼吸，讓福音把你的價值、關係與選擇重新排序，讓我們一同經歷從「知道自己的十字架」到「背起自己的十字架」的旅程。



三月四日

把攔阻看為十字架：在壓力中仍不改方向

經文：馬可福音 8:34

於是他叫眾人和門徒來，對他們說：「若有人要跟從我，就當舍己，背起自己的十字架來跟從我。」

經文中的「舍己」(ἀπαρνησάσθω) 是「否定自己」本來走向滿足自己的方向，為人生決定性的轉向—由自己轉到耶穌為主的目標，「跟從」(ἀκολουθεῖτω) 為現在命令式 (有別於「舍己」、「背起」兩個不定過去命令式動詞)，表達「現在持續的行動」——跟從主。在第一世紀語境中，「背起十字架」是走向處決的公開行動，象徵羞辱與死亡，故此處耶穌的呼召是要我們向舊我宣判死刑、在現實生活中跟隨主。

神學家洞見——奧古斯丁 Augustine (354–430)

在 奧古斯丁的講道集 (Sermo) 96 中，他說：「甚麼叫作『背起他的十字架』？就是『承受一切使人覺得困擾 (沉重、難受) 的



事』。」這裡的關鍵在於奧古斯丁不先把十字架縮窄為某一種特定形式（例如只等同殉道），而是把它放在「跟從基督」的日常、具體的門徒生活中理解——凡是因為忠於基督的「品格與誠命」而必然碰到的艱難，都可被辨識為「我的十字架」。

奧古斯丁接著非常牧養式地描繪：一旦人開始照著基督的生活與教訓去跟從，就會遇見三類壓力——「反對者、阻攔者、勸退者」，更尖銳的是：這些壓力有時竟出自「彷彿是基督同伴的人」（*quasi comites Christi*）。他用一個福音故事提醒：當耶穌行走時，那些阻止瞎子呼喊的群眾也在「與基督同行」。換言之，阻力不一定來自「敵對陣營」，也可能來自「同路人」的誤解、焦慮、或錯置的熱心。這對「背起自己的十字架」的理解非常關鍵——它往往不是你主動去「挑選」的苦，而是當你一心要跟從主時，必然碰上的人際摩擦、制度壓力、甚至教會內部的拉扯。



奧古斯丁接下來給出一個門徒操練的要領：外在的阻力可能是「威嚇」，也可能是「甜言 / 安撫式的勸退」。但無論是哪一種，如果你要跟從主，就要「把它轉成十字架；忍耐、背負它，不要在其下屈服。」這句話把「背起自己的十字架」的本質說得很清楚：(1) 它是一個「解讀與響應的方式」：把「攔阻」重新命名為「我跟隨基督的十字架」。(2) 它不只是「背負痛苦」本身，而是表達「在痛苦中仍不改變方向」的堅忍。

反思問題：

你今天遇到的「令你難受的重擔」是甚麼？你願意把它不是先當作「上帝離棄我」的證據，而是當作「我跟隨基督時必然要背起的十字架」，以禱告與堅忍去承受，而不讓苦毒來主導你嗎？

有哪些「威嚇」或「甜言」正在勸你「不要太認真跟從主」？

(例如：害怕失去機會、害怕被看不起、害怕與人不同、或用安逸與消費來麻醉焦慮。你今天可以如何把這些攔阻「轉成十字架」，選擇忠心而不是妥協？) 你可以如何回應這些「威嚇」或「甜言」？



三月五日

在「愚拙」中看見神的能力：十架神學否定自救可能

經文：哥林多前書 1:18, 23-24

18 因為十字架的道理，在那滅亡的人是愚拙；在我們得救的人，卻是神的大能。...23 我們卻是傳被釘十字架的基督，這對猶太人是絆腳石，對外邦人是愚拙；24 但對那蒙召的，無論是猶太人、希臘人，基督總是神的大能，神的智慧。

保羅在哥林多前書一章，刻意把「十字架的道」放進一個鮮明對照：滅亡的人覺得愚拙，得救的人卻經歷神的大能。在古代世界，十字架是最叫罪犯受辱的刑具。若你期待的是一位光鮮、強勢、立即翻盤（像猶太人所期望）的救主，那麼一位「被釘」的基督自然顯得荒謬；若你追求的是一套能自圓其說、能使人自我提升的智慧系統（像不同希臘學派所擁抱），那麼十字架也顯得不合邏輯。所以保羅直言：猶太人要神蹟、希臘人求智慧，但他所傳的卻是



「被釘十字架的基督」。福音不是迎合人的期待，而是要拆毀人自我拯救的幻覺，將人帶回神救恩的作為。

神學家洞見——馬丁·路德 Martin Luther (1483–1546)

1518 年，馬丁·路德在《海德堡辯題》提出「十架神學」(*theologia crucis*)，為我們讀林前 1:18、23–24 提供一把極具穿透力的鑰匙：人真正認識神，不是在可見的成功與榮耀中，而是在十字架的隱蔽、羞辱與苦難裏。路德指出，人在屬靈上很自然會走向一種「榮耀神學」(*theologia gloriae*)：用可見的能力、成果、宗教成就、理性可證明性來判斷神是否同在。這種心態不一定是反對神，往往反而披著敬虔外衣：我努力做得更好，我更有果效，我就更像親近神；我越能掌控、越能證明，我就越安心。問題是，這很容易把神變成我用來完成自我工程的工具，把信仰變成「自我造王者（甚至是造神者）」的階梯。相對地，十架神學不是否定神蹟或理性，而是否定人用神蹟與理性來自我確證。路德提醒：神常把自己隱藏在相反之處——在人的軟弱中顯能力，在羞辱中顯榮耀，在死亡中成



就生命。救恩不是人靠智慧或能力爬上去，而是神在基督裏降下來，並在十字架上完成拯救。

路德特別強調，背十字架帶有一種「被動性」：不是消極，而是承認主動者是神。背十架不是苦行式的自我打造，更不是用受苦換取屬靈資歷；背十架常常是：在你不能掌控、不能自證、甚至覺得羞恥的地方，神拆毀你對成功的迷信與自義的依靠，轉而把你帶回基督的恩典。這也是為何十字架不只是一段歷史，而是門徒生活的形狀——我們在其中學習不再靠「我做不到」站立，而是靠「基督為我釘十字架」站立。

當事奉不似預期、被誤解、被忽略；當家庭、健康或關係顯出限制；當你覺得自己不夠體面、講不出漂亮見證——十架神學提醒你：這未必表示神不在。相反，神可能正在你認為最不光彩的地方工作，使你更深認識那位「被釘十字架的基督」，並在你軟弱處顯出祂的能力。



反思問題：

你最常用哪些「榮耀指標」(成果、掌聲、效率、可控感) 來判斷神是否與你同在？若以十字架為標準，你會如何重新解讀當下的處境？

你目前生命中哪一個感到「不體面／無力」的地方，可能正是神邀請你更深認識基督、經歷福音能力的所在？



6

三月六日

我們不再屬於自己：十字架把人帶回神的同在

經文：馬太福音 16:24–25

24 於是，耶穌對他的門徒們說：「如果有人想要來跟從我，他就當捨棄自己，背起自己的十字架，然後跟從我。 25 因為凡想要保全自己生命的，將失去生命；凡為我的緣故失去自己生命的，將尋得生命。」(中文標準譯本)

在馬太福音 16:23–25 的段落位於主受難預告 (16:21) 之後，耶穌先嚴厲指出彼得的「體貼人的意思」其實是在攔阻祂走十字架的道路 (16:23)，隨即把焦點從「彌賽亞要不要受苦」轉到「門徒到底是誰」：若要跟隨祂，就必須走「捨己—背十字架—跟隨」的路 (16:24)，並以「想救生命反失去；為主失去反尋得」的反轉邏輯 (16:25) 引導門徒以至世人思考生命真正的意義是甚麼。第 25 節《中文標準譯本》譯作「尋得(εὕρησιν)生命」，比其他如《和合



本》的翻譯更貼近原文意思。經文本身已暗示，人本身是迷失的，背起自己的十字架—釘死自己的「老我」—是尋回自己的過程。

神學家洞見—約翰·加爾文 John Calvin (1509–1564)

在加爾文神學裏最關鍵的句子就是：「我們不再屬於自己」(“We are not our own.”, Institutes III.7.1)。在《基督教要義》論及基督徒生活的總綱時，他把「捨己」放在起點：既然「我們不是自己的人，乃是主的人」，那麼我們的理性與意志就不再做最終主宰；人生的目的也不再是「合乎肉體的方便」，而是把整個生命導向神的旨意與榮耀。

加爾文把「背十字架」理解為捨己的一個具體分支：這不是抽象理念，而是神在真實生活中對祂兒女的訓練。於《要義》3.8.2，他指出我們天性軟弱，卻又極容易把順境歸功於自己，以致驕傲、自恃；因此，神容許羞辱、貧乏、喪失、疾病等臨到，使我們在承受



不了的時刻看見自己的有限，學會呼求並倚靠神的力量。這不是神「要把人弄垮」的殘酷，而是一種屬靈的揭露：十字架把我們一直不肯承認的真相照亮——我們並沒有自己以為的那麼能、那麼穩、那麼掌控。也正因如此，十字架成為恩典的器具：它拆毀虛假的安全感，好把人帶回真正的避難所。而在《要義》3.8.3，加爾文更進一步說明十字架的果效：患難生忍耐，忍耐生「經驗」，就是神在患難中同在的體驗 (*experience of God's presence*)。意思是：神既應許在患難中與信徒同在，當信徒在苦難裏被神扶持而站住，就在「經歷」中驗證神話語的真實；這種被扶持的經驗，反過來堅固信心，使人對將來更有盼望，因為既已嘗過神今日的信實，就更能倚靠祂明日也必信實。

在加爾文而言，背十字架是被帶進一種更深的神學現實——神的同在與能力在人的軟弱中成為可被經驗的真實。而馬太 16:25「失去生命反尋得生命」常常首先發生在日常的屬靈邏輯裏：當我願意為



基督放下自我主權、放下自我保全的執念，我反而在神的保守與供應裏，得著更真實、更自由、更有盼望的生命。

反思問題：

1. 今天在你的處境裏，你最「想救」的是生命的哪一方面（面子、掌控感、安全感、舒適、某種權利）？這種「自救」心態是否正在使你不知不覺地遠離基督的道路？
2. 若「背起自己的十字架」的目的之一，是使你更深經驗神的同在與能力，那麼你願意把哪一件「最想抓緊的事」交託給主，並實際做出一個「讓位」的行動來跟隨祂？



三月七日

靠聖靈治死身體惡行：不與罪講和的日常戰場

經文：羅馬書 8:13；加拉太書 5:24

羅馬書 8:13

「你們若順從肉體活著，必定會死；若靠著聖靈把身體的惡行處死，必要存活。」

加拉太書 5:24

「凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體與肉體的邪情私慾同釘在十字架上了。」

羅馬書 8:13 說：「你們若順從肉體活著必定會死；若靠著聖靈把身體的惡行處死 (θανατοῦτε，現在進行式)，必要活著。」保羅把「死 / 活」放在信徒每天的抉擇裏：不是在談救恩可被我們賺取或失落，而是在指出重生之人若放任「肉體」作王，生命必落在枯竭與敗壞的軌道；相反，若「靠著聖靈」持續把罪的作為處死，就顯



出那真正的「活」——與神相交、得著兒女的自由與能力。加拉太書 5:24 進一步說：「凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體與肉體的邪情私慾同釘在十字架上了。」這句話同時有「已然」與「仍然」：一方面，屬基督的人在與基督聯合中，已經對肉體的主權做了根本性的否定；另一方面，「釘十字架」也意味著一個緩慢、痛楚、持續的過程——肉體不會立刻噤聲，它會掙扎、會反撲，因此治死不是一次性的情緒決心，而是天天的屬靈操練。

神學家洞見——約翰·歐文 John Owen (1616–1683)

在這兩處經文上，約翰·歐文（John Owen）在《論治死信徒心中的罪》中指出，治死罪既不是靠禁慾苦修，也不是靠外在規條把人「管」得更像基督；治死罪乃是聖靈在我們裏面施行大能，並且要求信徒真實地、主動地參與。歐文一方面極嚴肅：若不治死，罪就會治死你——它先奪走喜樂、麻木良心、使禱告變得遲鈍，最後把人拖向更深的捆綁。另一方面他也極溫柔：他不把治死變成自我拯救



的工程，反而堅持治死只可能從福音而來——從與基督同死同活、從稱義的確據、從父神的收納與聖靈的內住而來。換言之，治死不是「為了被神愛」而自虐；治死是「因為已被神愛」而回應。

歐文特別警惕一種在受苦節最容易出現的錯覺：以為只要增加操練（少吃、少睡、少娛樂），罪就會死去。他指出，外在的節制若不連於聖靈的工作，頂多只是「壓抑」或「換形」：某些罪看似安靜了，實則轉入更隱蔽的形式——驕傲、論斷、自義，甚至以「我比別人更敬虔」來餵養肉體。真正的治死，是把罪當作「敵人」來對付：不是與罪講和、也不是只恨罪的後果，而是恨罪本身對神榮耀的羞辱；並且是對「特定的、常纏累你的罪」下手——找出它的根、它的機會、它的謊言、它的獎賞，再用福音真理逐一拆毀。歐文所說「靠聖靈」並不等於被動等待；相反，它是帶著倚靠去行動：在誘惑臨近時立刻轉向神、在心裏用真理反駁謊言、用禱告求聖靈使基督的十字架在當下變得真實可倚。



因此，背十字架的內在面，在歐文筆下就是：把基督的死「帶進」日常的欲望與決策裏。當私慾說「你非得擁有這個才會快樂」，治死就是在聖靈光照下承認那是偶像，轉而宣告「基督是我的福分」；當怒氣說「你有權報復」，治死就是在十字架前放下自我作王，選擇饒恕或沉默；當貪戀說「你必須被人看見」，治死就是把榮耀歸給主，甘心退到隱密處。

反思問題：

- 1. 你最常「餵養」而不是「治死」的那一個私慾是什麼？它通常在什麼情境出現、用什麼謊言說服我？**
- 2. 若治死不是靠意志苦撐，而是「靠聖靈把罪致死」，你今天可以用哪一個具體行動（如：禱告、認罪、以真理回應、向肢體求助）來把基督的十字架帶進那個時刻？**



三月八日

計算作門徒的代價：不避痛、不棄善

經文：路加福音 14:27

凡不背著自己的十字架來跟從我的，也不能作我的門徒。

路加福音 14 章把「作門徒」放在極其清醒的語境：耶穌面向「跟隨祂的大群眾」，用「蓋樓 / 打仗」的比喻，要求人先計算代價，否則就是半途而廢、成為笑柄。門徒不是一種「加上去」的宗教熱誠，而是一種身份定位：主明說「不能作我的門徒」。而路 14:27 的「背十字架跟從我」正是這定位的核心記號——它意味著關係、生命、與所有的重新排序。

神學家洞見——衛斯理 John Wesley (1703–1791)

衛斯理在《新約註釋》(Explanatory Notes upon the New

Testament) 解釋馬太福音 10:38 「不背起他的十字架跟從我」時，



直接把路 14:27 列為平行經文，並給出一個很具操作性的定義：所謂「背十字架」，就是那種若要避免某些痛苦或不便，必須靠犯罪（作惡）或放棄當作的善（不行善）才能做到的情況；換言之，十字架不是任意找苦吃，而是順服所必然付出的代價。另外，衛斯理《講道集》第 48 篇〈Self-Denial（捨己）〉的正題經文是路加福音 9:23，但他對「捨己」與「十字架」的拆解，幾乎就是路加福音 14:27 的神學註腳。衛斯理首先把「捨己」從誤解中拯救出來：捨己不是否定受造的良善，也不是把身體當敵人，更不是靠自虐換取屬靈優越；捨己的本質，是在每一件大事小事上，拒絕讓「我的意思」作王，因為「神的旨意」才是受造者唯一正當、不可更改的準則。接著他談十字架：十字架往往就是「與我意願相反、叫我不舒服」的事——不一定是轟烈的殉道，而更常是日常中，為了忠於基督而必須承受的失落、誤解、克制與代價。並且他做出一個對靈修很實用的區分：「背（bear）」十字架，多指忍受那些你無法選擇、無法避免而臨到的；但「背起 / 拿起（take up）」十字架，則更進一步：指你明明可以避開，卻為了順服神的旨意而甘心選擇那條較痛



的路。這不是苦修主義，而是「把短暫的痛，交在永恆的善之下」：為了得著更深的聖潔、更真實的愛，甘心接受神所用的「良藥」。

把這些放回路加福音 14 章的「計算代價」脈絡，我們就更明白：背十字架不是「我受了什麼苦」，而是「我為了跟從誰而甘心付什麼代價」。在四旬期，讓主把我們帶到一個誠實的盤點：我最不想放手的是什麼？我最想保留主權的是哪一塊？而衛斯理提醒我們，真正的捨己是讓恩典把人從自我中心的捆綁中釋放出來，使我們有能力真實地愛神、也真實地愛人——因為當「自我」退位，「愛」才不再只是情緒或口號，而成為能付代價的委身。四旬期不是靠意志「更像基督」；四旬期是把自己交回給基督：在每天的選擇中，辨認那個「若要避開不舒服就必須妥協」的時刻，然後靠主的恩典，選擇跟隨。十字架因此不只是受苦的符號，而是次序被重整、愛被煉淨、自由被塑造的地方。



反思問題：

1. 近來在哪一個具體處境中，是你面對若要避免某種痛或不便，就必須妥協真理或逃避當行的善？那可能就是我今天要「背起十字架跟從主」的地方。
2. 若把「捨己」理解為「讓神的旨意作為我行事的最高準則」，我最抗拒交出主權的是哪一項（關係、金錢、時間、名聲、前途）？我願意在四旬期做一個什麼小而真實的順服行動？



9

三月九日

放下重擔、奔向天家：以更大的喜樂輕看羞辱

經文：希伯來書 12:1-2

1 我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，2 仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。

希伯來書 12:1-2 把信徒生命描繪成一場「奔跑」：我們被「許多見證人」圍繞，當「放下各樣重擔」與「容易纏累人的罪」，就要「存心忍耐」奔那擺在前頭的路；而奔跑的關鍵是「仰望」耶穌——祂既是信心的源頭，也是信心的成全者；祂「因那擺在前面的喜樂」忍受十字架，甚至「輕看羞辱」，如今坐在神寶座的右邊。這段經文把門徒生命放在「受苦後得榮」的跑道上：苦難並非終點，羞辱也不是最後定義信徒人生的東西；屬主的終點是與基督一同得榮。



神學家洞見—愛德華滋 Jonathan Edwards (1703–1758)

愛德華滋在講道〈基督徒的天路旅程〉(The Christian Pilgrim, 1733) 雖以希伯來書 11:13–14 為正題，卻刻意把 12:1 的「放下重擔、忍耐奔跑」納入勸勉的範圍：真基督徒在地上是「客旅」與「寄居者」，因此此生應被理解為朝向天家的旅程，而不是在世上安營。他的比喻非常具體：旅人路上經過花草與樹蔭，住過舒適的旅店，卻不會把那裏當家；他「欣賞」卻不「落腳」，因為終點在心裏。照樣，信徒可以珍惜家庭、關係、工作、成就，但不能把它們當作「我的安息」；我們被召「心裏鬆開」地使用世界，好在神呼召時能甘心離開，願意以天國為至寶。

但「天路」不是浪漫的散步，而是需要取捨的奔跑。愛德華滋直接用希伯來書 12:1 的語言說：我們要以「聖潔的道路」尋求天家，並「放下各樣重擔」—尤其是那些看似「不一定很壞」、卻會拖慢



我們向神的渴慕與順服的「肉體的胃口與偏好」。他提醒：只要它成了絆腳石，再甜美也要放下；因為天路是「上坡路」，與肉體本能相反，所以跟隨基督必然包括捨己、背起十字架、在患難中操練溫柔、卑微、仁愛、忍耐。這就幫助我們分辨：有些痛苦不是「白受的」——它正是我們脫離纏累、學習順服、向天家前進的過程。

那麼，面對羞辱、挫敗、甚至長期的苦難，信徒怎樣才能不灰心？愛德華滋在《意志的自由》(Freedom of the Will) 引用希伯來書 12:1-2，指出聖經呈現基督：父所應許的得勝與賞賜（尤其是「得國度、坐在寶座右邊」）確實成為祂順服與受苦的「動機與吸引力」；也就是說，耶穌並非否認痛苦，而是在「更大的喜樂」之光下忍受十架，因而能「輕看羞辱」。這一點極有牧養力量：信徒的「忍耐」不是硬撐的意志力，而是被更大的榮耀重塑了衡量標準——羞辱仍然刺痛，但它不再有最終重量；十架仍然沉重，但它不再是死路，而是通往寶座的道路。



反思問題：

1. 若你把自己看作「客旅」而非「定居者」，你今天最需要「放下的重擔」是什麼？它如何在不知不覺中拖慢你奔向天家的腳步？
2. 愛德華滋強調基督因「擺在前面的喜樂」而忍受十架。你目前最害怕的羞辱或痛苦是甚麼？如今基督已坐在父神的右邊，對你「忍受十架」有何啟發、幫助？



10

三月十日

出到營外，就了主去：在城外與受苦者相遇

經文：希伯來書 13:12-13

12 所以，耶穌也在城門外受苦，為要用自己的血使百姓成聖。13 這樣，我們也當走出營外，到他那裏去，忍受他所受的凌辱。

耶穌「在城門外受苦」，為要「用自己的血使百姓成聖」(13:12)；接著作者立刻把視線從「基督做了什麼」轉向「我們要跟隨主到哪裏」——「所以，我們也當走出營外，到他那裏去，忍受他所受的凌辱」(13:13)。「走出營外」是承接贖罪日的圖像 (利 16) 與希伯來書 13:11 的背景：祭牲的血被帶入聖所，身體卻在營外焚燒。希伯來書的作者引此而指，信徒成聖的過程不只是停留在宗教中心的「聖所」，而是預備要被帶往被排拒之地的羞辱。與基督相遇，不只在殿裏、在體面與秩序中；更是在「城外」——在痛苦、被遺忘、被貶抑之處。

神學家洞見—莫特曼 Jürgen Moltmann (1926–2024)

莫特曼在《被釘十字架的上帝》中，反覆把教會從「聖所式的安全」推向「城外式的連帶」。他指出，上帝不是在苦難之外冷眼旁觀的上帝；相反，十字架啟示那位與受苦者同在的上帝。因此，教會若敬拜被釘的主，就不能只把敬拜縮成一套室內的宗教活動；敬



拜必然延伸為「走出營外」的生活姿態：走向受辱者、與被排斥者連帶、在他人的重擔上「與主相遇」。莫特曼所強調的要點是：十字架把我們帶到「外面」，因為基督自己就在「外面」；他甚至以「基督死在城門外、也為城門外的人而死」來表達十架的指向性：十字架的救贖不是把受苦者留在外面，而是把「外面」納入上帝的救恩敘事之中。

這也解釋了為何希伯來書緊接著說：「我們應當藉著耶穌，常常以頌讚為祭獻給神」(13:15)，並且立刻補上一句：「只是不可忘記行善和分享，因為這樣的祭物是神所喜悅的」(13:16)。在這裏，敬拜與愛心善行不是兩條路，而是一條十字架形狀的路：口中的讚美若不走向城外的真實人群，就容易變成自我安慰；而行善若不連於基督的十架，也可能倒退為道德優越感或善行功績。希伯來書把兩者綁在一起：敬拜釘十架的主，是願意承擔「與人同在城外」的代價；而真正的行善分享，也是「以祭物獻上」的敬拜。

今天基督徒的歸屬不以「營內的安穩」作終點，而以「到主那裏去」為方向。今天的「城外」可能是：長期情緒困擾卻不敢開口的人；移民後失去身份感、工作受挫的家庭；被誤解的青少年；長者的孤單；以及社會結構下被邊緣化的群體。若十字架呼召我們「走出營外」，那就意味著：我們願意把時間、關注、名聲、甚至某種



被誤解的風險，交給「同苦的愛」；不是為了成就感，而是因為主就在那裏。

反思問題：

- 1. 在你目前的生活與事奉中，哪一個「營內的安全」最容易取代你「到主那裏去」的順服？你願意如何具體地「走出營外」一次（探望、陪伴、捐輸、倡議或承擔一個人的羞辱與重擔）？**
- 2. 你的敬拜（13:15）與你的愛心善行／分享（13:16）之間，有沒有被切割的地方？若按莫特曼的十架視角來整合，哪一項需要被更新：你的禱告內容、你的時間配置、還是你對「體面」與「凌辱」的價值判斷？**



11

三月十一日

天天背起合適你的十字架：把「被迫」變成「甘心」的節奏

經文：路加福音 9:23

23 耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起自己的十字架來跟從我。」

「天天」背起自己的十字架...路加獨特地用「天天」(καθ' ἡμέραν) 把「跟隨主」由一次性的決志延伸為日常的、持續的捨己旅程。

神學家洞見—司布真 C. H. Spurgeon (1834–1892)

在司布真 (C. H. Spurgeon) 讀路加福音 9:23 的靈修文章中，，他特別提醒信徒：你「沒有」權利自己打造十字架，也「不被允許」自己挑選十字架；因為我們的「不信」很擅長替自己加造苦架，我們的「自我意志」也很想當主人，選一個看似更體面、較可控、較容易被人稱讚的十字架。但司布真堅持：真正屬主的十字架，是「出於神的愛所預備、所派定」的，因此門徒學的第一課不是精明地換擔子，而是甘心地接受、把它當作「徽章與擔子」背起來，不做喋喋不休的挑剔與埋怨。



這就把路加福音 9 章 23 節 的「天天」落在一個很具體的神學位置：十字架不是你自我修行的作品，而是天父護理之手量給你的道路；你每天背的，往往就是今天必須面對、卻又不能靠自己掌控或粉飾的那一份——一段關係的撕裂、一個家庭責任的重擔、一個身體的限制、一個職場的誤解、一次為良心而付出的代價。司布真在講道中甚至說，許多人的「背架」起初像古利奈人西門一樣，是被「迫」上肩的：外人已經把你看作基督徒，既然十字架的責任已經臨到，倒不如從「被迫」轉為「甘心」，從被動的壓力，轉為主動的跟隨。這正是「天天」的操練：每天把被迫的現實，轉化成「因主而背」的順服。而司布真之所以喜歡用古利奈人西門作例子，是因為西門把抽象命令「背十字架」變成了可看見的圖像。他在一篇講道中明言：西門在十字架路上的角色，成了整個教會與每一位信徒的縮影——「背十字架跟隨耶穌，是忠信之人的職分」；主耶穌曾多次教導人要「天天背十字架跟隨我」，如今竟把這句話「活化」在一個人身上，讓門徒知道：跟隨不是理念，乃是肩頭的重量。更細膩的是，司布真同時守住福音的中心：西門能分擔的，只是「木頭」，不是「贖罪」。他在受難信息裏提醒：沒有人能與基督一同完成贖罪的代價；基督獨自承擔神對罪的憤怒，信徒所背的十字架，沒有一滴是刑罰性的烈怒，乃是塑造性的管教與成聖的道路，是為了使我們更像主、也使福音藉聖徒的忍耐與勞苦臨到更多人。這能醫治許多信徒的誤會：你今天的苦，不是「神不愛你」的證據；恰



恰相反，司布真說那是神以愛所量給你、最適合你肩膀的擔子（不是最輕，而是最合宜），為要引領你在跟隨主的過程中更深認識祂。

此外，司布真也給「天天」一個帶安慰的向度：如果你正在背一個壓得你幾乎喘不過氣的十字架，請記得——主也曾在路上有西門來幫祂；因此，神也能為你預備一個「西門」：或是一位代禱者、一位同路人、一位在你最難堪時仍願意站在你身旁的肢體。更進一步，他說：若你一時找不到那位「西門」，那就去「做」西門，成為別人的扶持者——因為教會本來就該是歷世歷代「替主扛架」的群體。這樣，「天天背架」就不再只是孤單的硬撐，而是與主同行、也與肢體相交的共同道路；真正的喜樂，不在於避開十字架，而在於十字架路上「與主同在」。

反思問題：

- 1. 你今天正在背的「十字架」是什麼？你分辨得出：哪些是「不信與自我意志」替你加造的苦架，哪些是「神的愛所派定」要你在其中學習跟隨的擔子嗎？**
- 2. 在你現在的十字架路上，神可能要你尋找一位「西門」來同行，還是要你成為別人的「西門」？**



12

三月十二日

十字架的「不妥協」：先終結舊我，才談復活新生

經文：路加福音 14:26-27

26 「無論甚麼人到我這裏來，若不愛我勝過愛自己的父母、妻子、兒女、弟兄、姊妹，甚至自己的性命，就不能作我的門徒。 27 凡不背著自己十字架跟從我的，也不能作我的門徒。」

路加福音 9:23 出現在主耶穌首次預告受難之後：祂把「捨己—背十字架—跟從」從少數核心門徒，擴展到「眾人」。路加福音 14:27 則發生在主往耶路撒冷的路上，面對「許多人」跟隨的熱潮。耶穌以極其尖銳的語言劃出界線：若不把祂置於一切人的關係之上，「就不能作我的門徒」。十字架在此不是某種可選的敬虔加值，而是對「以自我為中心」的敘事作出否定：跟隨基督，必然付代價，且代價涉及自我優先次序的徹底改寫。

神學家洞見—陶恕 A. W. Tozer (1897–1963)

陶恕在談十字架時，常把我們從「溫柔無痛」的宗教想像拉回福音的真實。他指出，十字架的工作方式不是協商與妥協，而是終止一種既有的生命模式：基督呼召人跟隨祂時所說的「捨己、背十字架、跟從」，其意義正是：十字架不只結束基督在地上的道路，也



結束每個真跟隨者那個「亞當式的舊模式」，並把人帶進復活的新生命裏。在陶恕寫的《舊十架與新十架》(The Old Cross and the New)，他批判人把福音降格為「不需要死就可得新生」的心態；真正的十架先使舊人死，然後進入復活生命。陶恕更提醒：羅馬時代「背起十字架上路」的人，實際上已向舊世界告別——不是去改善自己，而是去「結束」自己。十字架不討好人、不保留退路，乃是把整個人處死，好讓神的生命在他裏面開始。他也引用路加福音 14:27：若我們把福音講成「來到耶穌面前就只有舒適、順利、幸福」，其實是在用「現代推銷術」粉飾門徒道路；一旦寒風一吹，人就困惑、退後，因為從未真正「計算代價」。陶恕也很實際地提醒：許多人把一般逆境（病痛、壓力、損失）都稱為「我的十字架」，但那並不足以構成福音所說的背十字架；因為那些遭遇，義人與不義的人都會經歷。真正的十字架，往往是因順服基督而多出來的「代價」：你明知會失分、會受誤解、會被邊緣，仍選擇忠心；而且這不是被迫的，而是甘心背起。

陶恕談十字架最刺中人心之處，是他拒絕把十字架「柔化」。在他另一本作品《義人之根》(The Root of the Righteous)中，他指出十字架在本質上「從不妥協」，它達成目的的方法，是「殺死對手、終止對抗」，並且因此結束舊有的生命樣式；他引用耶穌的呼召（路 9:23），強調十字架不但結束基督在地上的生命，也同樣要結束每一個真正跟從者的「舊生命」——那個亞當式、以自我作王的模式。



真正的十字架先讓「舊人死」，然後才談復活生命的更新。陶恕並非否定恩典，反而是在保護恩典——因為若沒有十字架對「舊我」的終結，所謂「新生」很容易只變成宗教化的自我改善：外面加上一點敬虔語言，裏面仍是自我中心的王座。

反思問題：

- 1. 在你目前的生活（家庭、事奉、工作、金錢、名聲、舒適）裏，哪一個領域最容易把「基督優先」悄悄改成「自我優先」？**
- 2. 路加福音 14:27 說「不背十字架就不能作門徒」。對你而言，「背起自己的十字架」最可能意味著哪一種代價（被誤解、失去控制、放下安全感、人生優先次序的重新排位？你願意如何把這代價交託給主，而不是逃避或美化它？**



13

三月十三日

基督呼召你來死：拒絕廉價門徒生命觀

經文：馬太福音 16:24-26

24 於是，耶穌對門徒說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起自己的十字架來跟從我。 25 因為凡要救自己生命的，要喪失生命；凡為我喪失生命的，要得著生命。26 人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」

馬太福音 16:24-26 出現在彼得認信「祢是基督」之後、以及耶穌首次清楚預告受難之後（16:21）。門徒剛想像一位得勝的彌賽亞，耶穌卻把「跟隨」放進「受苦—捨命—復活」的軌道：「若有人要跟從我，就當捨己，背起自己的十字架來跟從我。」這不是額外加上的高階屬靈選修，而是把「作門徒」的本質說穿：跟隨基督，必然走向十字架形狀的生命。「為我喪失生命」揭示價值觀的翻轉：為基督失去，卻真得著；兩組對比（救命/喪命；得全世界/賠上生命）重設價值座標。

神學家洞見—潘霍華 Dietrich Bonhoeffer (1906–1945)

潘霍華讀這段經文時，說了一句話：「基督呼召人來，就呼召他來死。」—用以揭露廉價恩典，重申門徒的代價與恩典的關係。他指出：耶穌的呼召本身就包括「老我之死」—自我中心、自我保全、



自我稱義那套生命邏輯，被釘在基督的十字架上，人才可能真的「跟隨」。因此，潘霍華在《跟隨基督》(*Nachfolge / The Cost of Discipleship*) 解釋「捨己」時，說「捨己」是只以基督為中心，不再以自我為中心：不再主要看自己，而是看那位走在前頭的主，緊緊跟隨。這就直接對準馬太福音 16 章的張力：門徒想保住「自己以為的生命」，耶穌卻要他們把生命交給基督，好得著「真正的生命」。

潘霍華之所以用「來死」來解釋門徒呼召，與他對「廉價恩典」的批判密不可分。他指出：把赦罪理解為不需要悔改與順服，就是把恩典變成「無需作門徒、無需十字架、無需那位道成肉身之基督」的廉價品。相對地，「昂貴的恩典」不是靠代價換取救恩，而是因為這恩典呼召人跟隨基督，並且要人付上生命，卻也因此把真正的生命賜下。這恰好與馬太福音 16:25-26 的兩組對比彼此呼應：你以為「保住」就能「得著」，其實正相反；你以為「得著全世界」就是勝利，其實可能是把自己的生命賠上。

潘霍華自己在納粹時期的見證，使這段經文不只停留在紙上；他最終在 1945 年 4 月 9 日於弗洛森堡集中營被以絞刑處決，印證他所說的「跟隨」確有代價。然而，他的重點從來不是崇拜殉道，而是呼喚教會回到耶穌在馬太福音 16 章所立下的門徒秩序：不是世界替基督加分，而是基督重寫我們的價值觀。



反思問題：

1. 在你來說，甚麼是「得著全世界」？你現在的生活是自己在追求祝福，還是在不知不覺中「賠上生命」？
2. 你作門徒的生命有哪些時候彰顯了福音的「昂貴恩典」，哪些時候似乎讓人以為福音是「廉價恩典」？



14

三月十四日

只誇主的十字架：與世界價值體系決裂

經文：加拉太書 6:14

14 但我絕不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架；因這十字架，就我而論，世界已經釘在十字架上；就世界而論，我已經釘在十字架上。

在加拉太書 6:14 中，保羅把他作主門徒的價值座標釘在主的十字架：「但我絕不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架。」這句話出現在書信結尾的「總結與對照」：假教師誇耀外在記號與人的認可（6:12-13），保羅卻把一切自我稱義的舞台拆掉，只留下十字架。耶穌在福音書呼召門徒背起自己的十字架跟隨祂，保羅回應了，更說他——這個被世界價值觀陶造了的保羅——已釘十字架上、死去了、再沒有對保羅的影響力了。

神學家洞見——斯托得 John R. W. Stott (1921–2011)

斯托得指出，保羅所用的「誇口」（καυχᾶσθαι）不只是解釋為「炫耀」，更像是把某件事當作人生重心——「以其為榮、倚靠、喜樂、沉醉、為之而活；一句話，我們的『榮耀』就是我們的『執迷』」（to glory in, trust in, rejoice in, revel in, live for... In a word, our 'glory' is our obsession）。因此，十架不是福音的「入門材料」，而是



信徒生命的「身份核心」。保羅更說：「因這十字架，就我而論，世界已經釘在十字架上；就世界而論，我已經釘在十字架上。」

（6:14 下）這不是逃離世界，而是與「不以神為神」的價值體系決裂：名望、面子、權勢、消費主義式的安全感，都不再是我的誇口。斯托得提醒我們，歷史與宇宙中沒有任何事像十架那樣使人回到真實尺度；就在十架腳前，我們縮回自己真正的大小」（Nothing in history or in the universe cuts us down to size like the cross...It is there, at the foot of the cross, that we shrink to our true size）。

但十架不止於赦罪的根據，也是一條道路。馬可福音 8:34–35 把門徒本質說得乾脆俐落：「若有人要跟從我，就當捨己，背起自己的十字架來跟從我；因為凡要救自己生命的，必喪失生命；凡為我和福音喪失生命的，必救了生命。」這段話緊接在彼得的認信

（8:29）與耶穌首次受難預告（8:31–33）之後，換言之，跟隨不是加在信仰之上的「進階選修」，而是當我們承認耶穌是基督、又接受祂走向十架的那一刻，就一併被界定的身份呼召。斯托得認為十架同時呼召我們捨己，也呼召我們在受造身份中重新肯定自己：按神形像受造、又因墮落需要被救贖。他不是要我們走向自我厭棄的深淵，而是指出：十架把我們從自戀式自愛與宗教式自虐之間，帶到一條更真實的路。



斯托得在《十字架真義》序言用一句話概括這種「十架下的生活」：它轉化一切(transforms everything)，帶來新的敬拜關係、新的自我理解、新的宣教動力，甚至對仇敵新的愛 (a new love for our enemies)。這對今日教會尤其尖銳：在撕裂與對立容易升溫的年代，我們可以很「護教」、很「正義」、很懂「靠邊站」，卻不一定更像十架上的基督。十架的倫理不是把人打倒，而是把我們的驕傲打掉；不是叫我們變冷漠，而是叫我們有能力去愛那個不可愛的人，並在真理中行憐憫。最後，斯托得一句近乎告白的話，適合作為今日的結語：「I could never myself believe in God, if it were not for the cross... In the real world of pain, how could one worship a God who was immune to it?」(「若不是因著十字架，我自己決不能信上帝.....在這充滿痛苦的真實世界裏，人怎能敬拜一位對痛苦全然免疫、毫不受影響的上帝呢？」) 十架讓我們在真實痛苦裏仍能敬拜，因為我們所信的神不是旁觀者；而當我們背起十架跟隨，也是在見證：我所誇的，不是我能控制的人生，而是那位為我捨命、也呼召我捨己的主。



反思問題：

斯托得說「我們的『榮耀』就是我們的『執迷』」。今天最吸走你注意力、時間與情緒能量的「誇口」是什麼？它如何與「只誇十字架」互相衝突？

在你目前最困難的一段關係或最尖銳的一場衝突中，十架要你「捨己」的具體一步是什麼？同時，十架又如何讓你在神面前重新得著「真實的自己」？



15

三月十五日

治死肉體的另一面：在恩典中與聖靈同步

經文：加拉太書 5:24–25

24 凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體與肉體的邪情私慾同釘在十字架上。 25 我們若靠著聖靈而活，也要靠著聖靈行事。

保羅把成聖的節奏濃縮成兩句：一方面，屬基督的人「把肉體...同釘在十字架上」；另一方面，既然「靠著聖靈而活」，就要「靠著聖靈行事」。

「把肉體釘十字架」是意志性的決定，「靠聖靈而行」是持續性的行動；二者合一構成成聖節奏，背十字架的日常形態就是「在恩典中的治死與活出新生命」。這裏的張力很關鍵：釘十字架像一次清楚的立約抉擇（意志性的決定），而靠聖靈行事像每天不斷的步伐（持續性的行動）。二者不是兩條路，而是一條路的兩個節拍——在恩典中治死舊人，也在恩典中活出新人。

神學家洞見——巴刻 J. I. Packer (1926–2020)

巴刻（J. I. Packer）提醒我們：成聖既不是單靠「硬撐意志力」的道德工程，也不是「放手不管、等神替我做完」的屬靈惰性。相反，他強調成聖是「被重生的意志在聖靈賦能下，投入主動順服」；也



就是說，信心不是逃避努力，而是把努力放回恩典秩序裏——倚靠聖靈而操練順服。

保羅說「肉體」連同「邪情私慾」要與基督同釘十字架，並不是把人性、身體、或正常渴望一概否定；而是把那種以自我為王、抗拒神的內在驅動判了死刑。巴刻很現實地指出：基督徒生命裏有「兩種彼此對立的欲望」在拉扯——一種出於墮落本性「反神的自我中心」，一種出於新生「敬神、愛神的動機」。所以，你覺得掙扎並不稀奇，稀奇的是：在掙扎中，聖靈仍在你裏面維持那個「想討神喜悅」的新渴望。因此，「釘死肉體」首先是一個主權宣告：主啊，我不再把「我想要」當作最高命令；我把自己交回給基督，讓十字架決定我今天要怎樣活。

加拉太書 5:25 的重點是「行事」——像行軍時「保持隊形」、像跳舞時「跟上節拍」。巴刻說得很尖銳：若把聖靈的工作看成表演性的能力（恩賜、效率、影響力）而忽略生命的果子（基督般的品格），這種心態是「需要被糾正」的，因為聖靈最終要塑造的是像基督的生命。換言之，今天「與聖靈同步」不一定表現在你做了多轟動的事，而是表現在：你在家庭、職場、教會、隱密處，是否更像主耶穌——更真實、更謙卑、更仁愛、更節制。



當欲望甦醒時，背十字架不是等到晚上反省才處理，而是「即時轉向基督」。巴刻在論及屬靈生活時，把聖靈描述為「基督的聚光燈」：聖靈的工作核心是使人看見、愛慕、倚靠基督——不是叫人一直盯著「我有多屬靈」，而是把人帶到基督面前。這也解釋了為何「把肉體釘十字架」與「靠聖靈行事」必須合一：你若只講釘死，容易走向自責、緊繃、甚至法利賽式的焦慮；你若只講聖靈帶領，卻拒絕真實抵擋罪，容易滑向把順服外包的被動。巴刻要我們走的是第三條路：在試探臨到的當下，主動轉向基督，求聖靈加力，並立刻採取順服的下一步。這就是十字架的「日常形態」——即時的治死，即時的活出。

反思問題：

- 1. 今天若當你的「邪情私慾」甦醒時，你更常採取哪種反應：靠意志硬撐、屬靈化地拖延、還是立刻轉向基督並求聖靈賦予你能力？為什麼？**
- 2. 巴刻提醒「品格重於表現、果子重於恩賜」。今天你最需要與聖靈「同步」的具體一步是什麼，好讓人從你身上更看見基督？**



16

三月十六日

十架形式的生命：神國子民得勝的方式

經文：路加福音 9:23 (參可 8:34-35)

23 耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起自己的十字架來跟從我。」

耶穌說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起自己的十字架來跟從我。」這句話在今天常被「屬靈化」為一種抽象的忍耐；但在耶穌的時代，「十字架」首先不是宗教裝飾，而是羅馬公開處決的語彙：被判死刑的人，往往在鞭打後被迫拖著（或背著）刑具的橫木走向行刑地點，那是一條被眾目注視、充滿羞辱與無力的死亡之路。

神學家洞見—賴特 N. T. Wright (1948–)

賴特在《馬可福音·真是這樣？/ 路加福音·真是這樣？》(Mark for Everyone / Luke for Everyone) 中指出：耶穌把門徒置於自己使命的軌道上，日復一日活出十架形式的生命 (cruciformity) —這是神國得勝的方式。賴特在多處談十字架時都堅持：十字架不只是一個「耶穌替我做完了的事件」，更是一種「耶穌正在召我活出來的方式」。他指出，十字架的神學若停在概念層面就不完整；十字架必



然流向門徒群體的生活實踐——像主一樣去洗腳、結果子、並以使命更新世界。

因此，背十字架不是把人生縮小成「苦行」；恰恰相反，它把我們的人生放大到神國度的新創造計畫裏：我今天在一個關係裏選擇不報復、在一個權力位置上選擇不操控、在一個資源分配上選擇不自保、在一個公眾場域選擇不靠謊言維持形象——這些看似微小的「死」，正在被神納入彌賽亞得勝的方式之中。那麼，這個四旬期可以如何操練「天天背十字架」？不妨用三個很具體的「日常版本」來對照：

當我最想抓緊主導權時：我是否願意把生命最終的主權交還給主？
（捨己）

當忠於基督會帶來代價時：我是否仍選擇走正直與愛的路，而不是走捷徑？（背十字架）

當我只想保住自己時：我是否願意像主那樣把自己擺上一時間、注意力、關懷、赦免、服事？（跟從我）

這裏也能與巴刻「與聖靈同步」的提醒互相照亮。巴刻警告教會不要把屬靈生命誤判為「表現」或「能力展示」：若把聖靈的恩賜看得比聖靈的果子更重要，就在屬靈上「失焦」了；真正的目標是被塑造成基督樣式。而「十架形的生命」正是聖靈結出基督樣式果子



的土壤：天天向自我死一點點、向愛活一點點，久而久之，門徒的生命就會有一種「不像世界、卻更像耶穌」的氣味。

願主使用預苦期把我們帶回這個核心：耶穌不是呼召我們成為「更會宗教禮節和術語的人」，而是呼召我們成為「更像祂的人」。背十字架的路徑並不容易，卻有盼望。因為這條路的終點不是死亡，而是復活；不是自我耗盡，而是新創造的開始。

反思問題：

1. 巴刻提醒我們不要把焦點放在「做了多少、表現多強」，而要
看重聖靈的「果子」與基督樣式。今天你最容易用哪一種「表現型敬虔」來取代「十架形生命」的真實跟隨？
2. 若「天天背起自己的十字架」是一種成聖節奏：向自我死、向
基督活——那麼今天你可以在哪一個具體場景（關係、金錢、名聲、控制、時間）做出一個小小卻清楚的「背起自己的十字架」決定，好讓聖靈在你身上結出更像基督的果子？



17

三月十七日

失去而得著：把自我交給被釘的王，效法基督

經文：路加福音 9:23-26

23 耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起自己的十字架來跟從我。24 因為，凡要救自己生命的，必喪失生命；凡為我喪失生命的，他必救自己的生命。25 人就是賺得全世界，卻喪失了自己，賠上自己，有甚麼益處呢？26 凡把我和我的道當作可恥的，人子在自己的榮耀裏，和天父與聖天使的榮耀裏來臨的時候，也要把那人當作可恥的。」

在這十四天與神學家默想「背起自己的十字架」這主題時，讓我們重溫一下：路加福音第九章是一個轉捩點：彼得認出耶穌是「神所立的基督」之後，耶穌立刻談到自己必須受苦、被棄、被殺、並復活，接著就把同一條路放在「眾人」面前——不是只給少數精英門徒的進階課，而是所有願意跟從祂之人的門徒召命。耶穌的呼召有清楚的次序與節奏：「要跟從我」先提出方向，然後是「捨己」，再是



「天天背起自己的十字架」，最後是「跟從我」。這不是四個彼此獨立的口號，而是一個生命的路徑：先確立歸屬（來），再交出主權（捨己），再承擔代價（背起自己的十字架），再在日常裏持續同行（跟隨）。因此，「背十字架」不是泛指人生的一切難處，而是與耶穌同走一條以十架為中心的道路：放下控制、準備承受拒絕與損失。

神學家洞見—凱勒 Timothy Keller (1950–2023)

凱勒在《被釘十架的王》強調：主的呼召代價高，但恩典更高；背十字架不是自我貶抑，而是進入因福音而來的新身份與自由。他提醒我們，耶穌呼召我們「放棄掌控」，在跟隨中可能經歷苦難與被拒，但也正是在祂裏面，「得勝要藉著受苦而來」，並使我們愈來愈像祂。他把第 24–25 節的兩組對比把十架之路的「理由」說得極尖銳：想「救」生命，反而喪失；為耶穌「喪」失生命，反而救了。凱勒特別提醒，這裏「生命」不只是肉身存活，而指向人的「自



我」(ψυχή)，即我們用來建立身份與價值感的內在核心；世界通常用「得著」來換取「自我」—成就、關係、金錢、形象—但「得全世界」也給不了穩固的自我。耶穌不是要你失去人格，而是要你「失去舊的得我方式，得著新的真我」：把整個生命建基在祂是誰、祂做了什麼，你才會有「穩定的自我」，因為人本來就是被造來認識祂。這樣看，背十字架就不再是「靠苦行換上帝」，而是「因福音得自由而願意付代價」。

凱勒在談門徒道路時，把整體歸納為三個彼此連動的果效：設定新的優先次序、得著新的身份、並活出新的憐憫。我們之所以能放下舊的自我工程，是因為耶穌先以十字架的方式作王—「藉著被定罪、藉著死、藉著心被打碎而拯救」。十字架把我們的安全感來源重新排列：真正保你到底的，不是你握住什麼，而是你被誰握住。最後，第 26 節把門徒道路放在末後的光中：若以耶穌和祂的道為恥，終必在祂榮耀顯現時蒙羞。這不是恐嚇式的操控，而是揭示身份的真相：你最終以誰為榮，誰就成為你真正的主。若我們把「不



被人笑、維持體面、保住圈子」當作最高價值，就很難不在關鍵時刻對福音沉默；反之，若我們每日在小事上選擇忠心——承認基督、順服真道、以憐憫回應敵意——就會在世界的壓力下被塑造成更像主的人。

反思問題：

- 1. 我今天最想用哪一件事（成就、關係、金錢、形象、控制）來「救自己、證明自己」？若把它交給基督，實際要放下的是什麼？**
- 2. 在我所處的家庭／職場／教會中，我最容易因怕尷尬或失去因而對耶穌「感到羞恥」的情境是什麼？我可以如何以更清晰的方式承認祂、跟隨祂？**
- 3. 這十四天過後最深刻聽到聖靈藉神的話呼召你回應祂而做的事情是甚麼？**



下載 iOS 版本：



下載 Android 版本：



<http://chinese.ccaca.org/yeedon/>