



加拿大华人宣道会联会



「尔道自建」灵修计划

二零二六年 三月四日至十七日

作者：陈伟明博士

与十四位神学家一起默想「背十字架」

这 14 天灵修指引称为「与十四位神学家默想〈背十字架〉」，是按「经文释经、神学家洞见、今天的操练、祷文」的节奏编排，盼在预苦期间连续十四天以圣经为核心，并邀请教会历史中具份量的神学家作为属灵同伴，帮助你把「舍己、背十字架、跟从主」化为日常生命。每天建议预留 20–30 分钟：先以简短祷告在神前安静自己（2–3 分钟；例如：「主啊，愿你藉十字架引导我」）；细读经文并观察关键词（5–8 分钟）；按提供的释经重点咀嚼经文（~5 分钟）；聆听当日神学家洞见，把历代教会智能与今日处境对话（~5 分钟）；最后以祷文响应，将自己再次交托神，及记下主对你说的话（~5 分钟）。若可行，每周与属灵同伴简短分享你的学习与挣扎。此十四天不是知识累积，而是被十字架形塑的门徒旅程：以经文为路标、以神学为栏杆、以操练为脚步、以祷告为呼吸，让福音把你的价值、关系与选择重新排序，让我们一同经历从「知道自己的十字架」到「背起自己的十字架」的旅程。

三月四日

把拦阻看为十字架：在压力中仍不改方向

经文：马可福音 8:34

于是他叫众人和门徒来，对他们说：「若有人要跟从我，就当舍己，背起自己的十字架来跟从我。」

经文中的「舍己」（ἀπαρνησάσθω）是「否定自己」本来走向满足自己的方向，为人生决定性的转向—由自己转到耶稣为主的目标，「跟从」（ἀκολουθεῖτω）为现在命令式（有别于「舍己」、「背起」两个不定过去命令式动词），表达「现在持续的行动」——跟从主。在第一世纪语境中，「背起十字架」是走向处决的公开行动，象征羞辱与死亡，故此处耶稣的呼召是要我们向旧我宣判死刑、在现实生活中跟随主。

神学家洞见——奥古斯丁 Augustine (354–430)

在奥古斯丁的讲道集 (Sermo) 96 中，他说：「甚么叫作『背起他的十字架』？就是『承受一切使人觉得困扰（沉重、难受）的事』。」这里的关键在于奥古斯丁不先把十字架缩窄为某一种特定形式（例如只等同殉道），而是把它放在「跟从基督」的日常、具体的门徒生活中理解——凡是因为忠于基督的「品格与诫命」而必然碰到的艰难，都可被辨识为「我的十字架」。

奥古斯丁接着非常牧养式地描绘：一旦人开始照着基督的生活与教训去跟从，就会遇见三类压力——「反对者、阻拦者、劝退者」，更尖锐的是：这些压力有时竟出自「仿佛是基督同伴的人」（quasi comites Christi）。他用一个福音故事提醒：当耶稣行走时，那些阻止瞎子呼喊的群众也在「与基督同行」。换言之，阻力不一定来自「敌对阵营」，也可能来自「同路人」的误解、焦虑、或错置的热心。这对「背起自己的十字架」的理解非常关键——它往往不是你主动去「挑选」的苦，而是当你一心要跟从主时，必然碰上的人际摩擦、制度压力、甚至教会内部的拉扯。

奥古斯丁接下来给出一个门徒操练的要领：外在的阻力可能是「威吓，也可能是「甜言 / 安抚式的劝退」。但无论是哪一种，如果你要跟从主，就要「把它转成十字架；忍耐、背负它，不要在其下屈服。」这句话把「背起自己的十字架」的本质说得很清楚：（1）它是一个「解读与响应的方式」：把「拦阻」重新命名为「我跟随基督的十字架」。（2）它不只是「背负痛苦」本身，而是表达「在痛苦中仍不改变方向」的坚忍。

反思问题：

- 1. 你今天遇到的「令你难受的重担」是甚么？你愿意把它不是先当作「上帝离弃我」的证据，而是当作「我跟随基督时必然要背起的十字架」，以祷告与坚忍去承受，而不让苦毒来主导你吗？**
- 2. 有哪些「威吓」或「甜言」正在劝你「不要太认真跟从主」？（例如：害怕失去机会、害怕被看不起、害怕与人不同、或用安逸与消费来麻醉焦虑。你今天可以如何把这些拦阻「转成十字架」，选择忠心而不是妥协？）你可以如何响应这些「威吓」或「甜言」？**

三月五日

在「愚拙」中看见神的能力：十架神学否定自救可能
经文：哥林多前书 1:18, 23–24

18 因为十字架的道理，在那灭亡的人是愚拙；在我们得救的人，却是神的大能。...23 我们却是传被钉十字架的基督，这对犹太人是绊脚石，对外邦人是愚拙；24 但对那蒙召的，无论是犹太人、希腊人，基督总是神的大能，神的智慧。

保罗在哥林多前书一章，刻意把「十字架的道」放进一个鲜明对照：灭亡的人觉得愚拙，得救的人却经历神的大能。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鲜、强势、立即翻盘（像犹太人所期望）的救主，那么一位「被钉」的基督自然显得荒谬；若你追求的是一套能自圆其说、能使人自我提升的智能系统（像不同希腊学派所拥抱），那么十字架也显得不合逻辑。所以保罗直言：犹太人要神迹、希利尼人求智慧，但他所传的却是「被钉十字架的基督」。福音不是迎合人的期待，而是要拆毁人自我拯救的幻觉，将人带回神救恩的作为。

神学家洞见——马丁·路德 Martin Luther (1483–1546)

1518 年，马丁·路德在《海德堡辩题》提出「十架神学」（*theologia crucis*），为我们读林前 1:18、23–24 提供一把极具穿透力的钥匙：人真正认识神，不是在可见的成功与荣耀中，而是在十字架的隐蔽、羞辱与苦难里。路德指出，人在属灵上很自然会走向一种「荣耀神学」（*theologia gloriae*）：用可见的能力、成果、宗教成就、理性可证明性来判断神是否同在。这种心态不一定是反对神，往往反

而披着敬虔外衣：我努力做得更好，我更有果效，我就更像亲近神；我越能掌控、越能证明，我就越安心。问题是，这很容易把神变成我用来完成自我工程的工具，把信仰变成「自我造王者（甚至是造神者）」的阶梯。相对地，十架神学不是否定神迹或理性，而是否定人用神迹与理性来自我确证。路德提醒：神常把自己隐藏在相反之处——在人的软弱中显能力，在羞辱中显荣耀，在死亡中成就生命。救恩不是人靠智慧或能力爬上去，而是神在基督里降下来，并在十字架上完成拯救。

路德特别强调，背十字架带有一种「被动性」：不是消极，而是承认主动者是神。背十字架不是苦行式的自我打造，更不是用受苦换取属灵资历；背十字架常常是：在你不能掌控、不能自证、甚至觉得羞耻的地方，神拆毁你对成功的迷信与自义的依靠，转而把你带回基督的恩典。这也是为何十字架不只是一段历史，而是门徒生活的形状——我们在其中学习不再靠「我做不到」站立，而是靠「基督为我钉十字架」站立。

当事奉不似预期、被误解、被忽略；当家庭、健康或关系显出限制；当你觉得自己不够体面、讲不出漂亮见证——十架神学提醒你：这未必表示神不在。相反，神可能正在你认为最不光彩的地方工作，使你更深认识那位「被钉十字架的基督」，并在你软弱处显出祂的能力。

反思问题：

1. 你最常用哪些「荣耀指标」(成果、掌声、效率、可控感)来判断神是否与你同在? 若以十字架为标准, 你会如何重新解读当下的处境?
2. 你目前生命中哪一个感到「不体面/无力」的地方, 可能正是神邀请你更深认识基督、经历福音能力的所在?

三月六日

我们不再属于自己：十字架把人带回神的同在
经文：马太福音 16:24-25

24 于是，耶稣对他的门徒们说：「如果有人想要来跟从我，他就当舍弃自己，背起自己的十字架，然后跟从我。 25 因为凡想要保全自己生命的，将失去生命；凡为我的缘故失去自己生命的，将寻得生命。」（中文标准译本）

在马太福音 16:23-25 的段落位于主受难预告（16:21）之后，耶稣先严厉指出彼得的「体贴人的意思」其实是在拦阻祂走十字架的道路（16:23），随即把焦点从「弥赛亚要不要受苦」转到「门徒到底是谁」：若要跟随祂，就必须走「舍己—背十字架—跟随」的路

（16:24），并以「想救生命反失去；为主失去反寻得」的反转逻辑（16:25）引导门徒以至世人思考生命真正的意义是甚么。第 25 节《中文标准译本》译作「寻得(εὕρησαι)生命」，比其他如《和合本》的翻译更贴近原文意思。经文本身已暗示，人本身是迷失的，背起自己的十字架——钉死自己的「老我」——是寻回自己的过程。

神学家洞见——约翰·加尔文 John Calvin (1509–1564)

在加尔文神学里最关键的句子就是：「我们不再属于自己」(“We are not our own.”, Institutes III.7.1)。在《基督教要义》论及基督徒生活的总纲时，他把「舍己」放在起点：既然「我们不是自己的人，乃是主的人」，那么我们的理性与意志就不再做最终主宰；人生的目的也不再是「合乎肉体的方便」，而是把整个生命导向神的旨意与荣耀。

加尔文把「背十字架」理解为舍己的一个具体分支：这不是抽象理念，而是神在真实生活中对祂儿女的训练。于《要义》3.8.2，他指出我们天性软弱，却又极容易把顺境归功于自己，以致骄傲、自恃；因此，神容许羞辱、贫乏、丧失、疾病等临到，使我们在承受不了的时刻看见自己的有限，学会呼求并倚靠神的力量。这不是神

「要把人弄垮」的残酷，而是一种属灵的揭露：十字架把我们一直不肯承认的真相照亮——我们并没有自己以为的那么能、那么稳、那么掌控。也正因如此，十字架成为恩典的器具：它拆毁虚假的安全感，好把人带回真正的避难所。而在《要义》3.8.3，加尔文更进一步说明十字架的果效：患难生忍耐，忍耐生「经验」，就是神在患难中同在的体验（*experience of God's presence*）。意思是：神既应许在患难中与信徒同在，当信徒在苦难里被神扶持而站住，就在「经历」中验证神话语的真实；这种被扶持的经验，反过来坚固信心，使人对将来更有盼望，因为既已尝过神今日的信实，就更能倚靠祂明日也必信实。

在加尔文而言，背十字架是被带进一种更深的神学现实——神的同在与能力在人的软弱中成为可被经验的真实。而马太 16:25「失去生命反寻得生命」常常首先发生在日常的属灵逻辑里：当我愿意为基督放下自我主权、放下自我保全的执念，我反而在神的保守与供应里，得着更真实、更自由、更有盼望的生命。

反思问题：

1. 今天在你的处境里，你最「想救」的是生命的哪一方面（面子、掌控感、安全感、舒适、某种权利）？这种「自救」心态是否正在使你不知不觉地远离基督的道路？
2. 若「背起自己的十字架」的目的之一，是使你更深经验神的同在与能力，那么你愿意把哪一件「最想抓紧的事」交托给主，并实际做出一个「让位」的行动来跟随祂？

三月七日

靠圣灵治死身体恶行：不与罪讲和的日常战场

经文：罗马书 8:13；加拉太书 5:24

罗马书 8:13

「你们若顺从肉体活着，必定会死；若靠着圣灵把身体的恶行处死，必要存活。」

加拉太书 5:24

「凡属基督耶稣的人，是已经把肉体与肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。」

罗马书 8:13 说：「你们若顺从肉体活着必定会死；若靠着圣灵把身体的恶行处死（θανатоῦτε，现在进行式），必要活着。」保罗把「死 / 活」放在信徒每天的抉择里：不是在谈救恩可被我们赚取或失落，而是在指出重生之人若放任「肉体」作王，生命必落在枯竭与败坏的轨道；相反，若「靠着圣灵」持续把罪的作为处死，就显出那真正的「活」——与神相交、得着儿女的自由与能力。加拉太书 5:24 进一步说：「凡属基督耶稣的人，是已经把肉体与肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。」这句话同时有「已然」与「仍然」：一方面，属基督的人在与基督联合中，已经对肉体的主权做了根本性的否定；另一方面，「钉十字架」也意味着一个缓慢、痛楚、持续的过程——肉体不会立刻噤声，它会挣扎、会反扑，因此治死不是一次性的情绪决心，而是天天的属灵操练。

神学家洞见——约翰·欧文 John Owen (1616–1683)

在这两处经文上，约翰·欧文（John Owen）在《论治死信徒心中的罪》中指出，治死罪既不是靠禁欲苦修，也不是靠外在规条把人「管」得更像基督；治死罪乃是圣灵在我们里面施行大能，并且要求信徒真实地、主动地参与。欧文一方面极严肃：若不治死，罪就会治死你——它先夺走喜乐、麻木良心、使祷告变得迟钝，最后把人拖向更深的捆绑。另一方面他也极温柔：他不把治死变成自我拯救的工程，反而坚持治死只可能从福音而来——从与基督同死同

活、从称义的确据、从父神的收纳与圣灵的內住而来。换言之，治死不是「为了被神爱」而自虐；治死是「因为已被神爱」而回应。

欧文特别警惕一种在受苦节最容易出现的错觉：以为只要增加操练（少吃、少睡、少娱乐），罪就会死去。他指出，外在的节制若不连于圣灵的工作，顶多只是「压抑」或「换形」：某些罪看似安静了，实则转入更隐蔽的形式——骄傲、论断、自义，甚至以「我比别人更敬虔」来喂养肉体。真正的治死，是把罪当作「敌人」来对付：不是与罪讲和、也不是只恨罪的后果，而是恨罪本身对神荣耀的羞辱；并且是对「特定的、常缠累你的罪」下手——找出它的根、它的机会、它的谎言、它的奖赏，再用福音真理逐一拆毁。欧文所说「靠圣灵」并不等于被动等待；相反，它是带着倚靠去行动：在诱惑临近时立刻转向神、在心里用真理反驳谎言、用祷告求圣灵使基督的十字架在当下变得真实可倚。

因此，背十字架的内在面，在欧文笔下就是：把基督的死「带进」日常的欲望与决策里。当私欲说「你非得拥有这个才会快乐」，治死就是在圣灵光照下承认那是偶像，转而宣告「基督是我的福分」；当怒气说「你有权报复」，治死就是在十字架前放下自我作王，选择饶恕或沉默；当贪恋说「你必须被人看见」，治死就是把荣耀归给主，甘心退到隐密处。

反思问题：

- 1. 你最常「喂养」而不是「治死」的那一个私欲是什么？它通常在什么情境出现、用什么谎言说服我？**
- 2. 若治死不是靠意志苦撑，而是「靠圣灵把罪致死」，你今天可以用哪一个具体行动（如：祷告、认罪、以真理回应、向肢体求助）来把基督的十字架带进那个时刻？**



三月八日

计算作门徒的代价：不避痛、不弃善

经文：路加福音 14:27

凡不背着自己的十字架来跟从我的，也不能作我的门徒。

路加福音 14 章把「作门徒」放在极其清醒的语境：耶稣面向「跟随祂的大群众」，用「盖楼 / 打仗」的比喻，要求人先计算代价，否则就是半途而废、成为笑柄。门徒不是一种「加上去」的宗教热诚，而是一种身份定位：主明说「不能作我的门徒」。而路 14:27 的「背十字架跟从我」正是这定位的核心记号——它意味着关系、生命、与所有的重新排序。

神学家洞见——韦斯利 John Wesley (1703–1791)

韦斯利在《新约注释》(Explanatory Notes upon the New Testament) 解释马太福音 10:38「不背起他的十字架跟从我」时，直接把路 14:27 列为平行经文，并给出一个很具操作性的定义：所谓「背十字架」，就是那种若要避免某些痛苦或不便，必须靠犯罪（作恶）或放弃当作的善（不行善）才能做到的情况；换言之，十字架不是任意找苦吃，而是顺服所必然付出的代价。另外，韦斯利《讲道集》第 48 篇〈Self-Denial（舍己）〉的正题经文是路加福音 9:23，但他对「舍己」与「十字架」的拆解，几乎就是路加福音 14:27 的神学脚注。韦斯利首先把「舍己」从误解中拯救出来：舍己不是否定受造的良善，也不是把身体当敌人，更不是靠自虐换取属灵优越；舍己的本质，是在每一件大事小事上，拒绝让「我的意思」作王，因为「神的旨意」才是受造者唯一正当、不可更改的准则。接着他谈十字架：十字架往往就是「与我意愿相反、叫我不舒服」的事——不一定是轰烈的殉道，而更常是日常中，为了忠于基督而必须承受的失落、误解、克制与代价。并且他做出一个对灵修很实用的区分：「背（bear）」十字架，多指忍受那些你无法选择、无法避免而临到的；但「背起 / 拿起（take up）」十字架，则更进一步：指你明明可以避开，却为了顺服神的旨意而甘心选择那条较痛的

路。这不是苦修主义，而是「把短暂的痛，交在永恒的善之下」：为了得着更深的圣洁、更真实的爱，甘心接受神所用的「良药」。

把这些放回路加福音 14 章的「计算代价」脉络，我们就更明白：背十字架不是「我受了什么苦」，而是「我为了跟从谁而甘心付什么代价」。在四旬期，让主把我们带到一个诚实的盘点：我最不想放手的是什么？我最想保留主权的是哪一块？而韦斯利提醒我们，真正的舍己是让恩典把人从自我中心的捆绑中释放出来，使我们有能力真实地爱神、也真实地爱人——因为当「自我」退位，「爱」才不再只是情绪或口号，而成为能付代价的委身。四旬期不是靠意志「更像基督」；四旬期是把自己交回给基督：在每天的选择中，辨认那个「若要避开不舒服就必须妥协」的时刻，然后靠主的恩典，选择跟随。十字架因此不只是受苦的符号，而是次序被重整、爱被炼净、自由被塑造的地方。

反思问题：

- 1. 近来在哪一个具体处境中，是你面对若要避免某种痛或不便，就必须妥协真理或逃避当行的善？那可能就是我今天要「背起十字架跟从主」的地方。**
- 2. 若把「舍己」理解为「让神的旨意作为我行事的最高准则」，我最抗拒交出主权的是哪一项（关系、金钱、时间、名声、前途）？我愿意在四旬期做一个什么小而真实的顺服行动？**

三月九日

放下重担、奔向天家：以更大的喜乐轻看羞辱

经文：希伯来书 12:1-2

1 我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，2 仰望为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。

希伯来书 12:1-2 把信徒生命描绘成一场「奔跑」：我们被「许多见证人」围绕，当「放下各样重担」与「容易缠累人的罪」，就要「存心忍耐」奔那摆在前头的路；而奔跑的关键是「仰望」耶稣——祂既是信心的源头，也是信心的成全者；祂「因那摆在前面的喜乐」忍受十字架，甚至「轻看羞辱」，如今坐在神宝座的右边。这段经文把门徒生命放在「受苦后得荣」的跑道上：苦难并非终点，羞辱也不是最后定义信徒人生的东西；属主的终点是与基督一同得荣。

神学家洞见——爱德华滋 Jonathan Edwards (1703-1758)

爱德华滋在讲道〈基督徒的天路旅程〉(The Christian Pilgrim, 1733) 虽以希伯来书 11:13-14 为正题，却刻意把 12:1 的「放下重担、忍耐奔跑」纳入劝勉的范围：真基督徒在地上是「客旅」与「寄居者」，因此此生应被理解为朝向天家的旅程，而不是在世上安营。他的比喻非常具体：旅人路上经过花草与树荫，住过舒适的旅店，却不会把那里当家；他「欣赏」却不「落脚」，因为终点在心里。照样，信徒可以珍惜家庭、关系、工作、成就，但不能把它们当作

「我的安息」；我们被召「心里松开」地使用世界，好在神呼召时能甘心离开，愿意以天国为至宝。

但「天路」不是浪漫的散步，而是需要取舍的奔跑。爱德华滋直接用希伯来书 12:1 的语言说：我们要以「圣洁的道路」寻求天家，并「放下各样重担」——尤其是那些看似「不一定很坏」、却会拖慢我们向神的渴慕与顺服的「肉体的胃口与偏好」。他提醒：只要它成了绊脚石，再甜美也要放下；因为天路是「上坡路」，与肉体本能相反，所以跟随基督必然包括舍己、背起十字架、在患难中操练温柔、卑微、仁爱、忍耐。这就帮助我们分辨：有些痛苦不是「白受的」——它正是我们脱离缠累、学习顺服、向天家前进的过程。

那么，面对羞辱、挫败、甚至长期的苦难，信徒怎样才能不灰心？爱德华滋在《意志的自由》（*Freedom of the Will*）引用希伯来书 12:1–2，指出圣经呈现基督：父所应许的得胜与赏赐（尤其是「得国度、坐在宝座右边」）确实成为祂顺服与受苦的「动机与吸引力」；也就是说，耶稣并非否认痛苦，而是在「更大的喜乐」之光下忍受十架，因而能「轻看羞辱」。这一点极有牧养力量：信徒的「忍耐」不是硬撑的意志力，而是被更大的荣耀重塑了衡量标准——羞辱仍然刺痛，但它不再有最终重量；十架仍然沉重，但它不再是死路，而是通往宝座的道路。

反思问题：

- 1. 若你把自己看作「客旅」而非「定居者」，你今天最需要「放下的重担」是什么？它如何在不知不觉中拖慢你奔向天家的脚步？**

2. 爱德华滋强调基督因「摆在前面的喜乐」而忍受十架。你目前最害怕的羞辱或痛苦是甚么？如今基督已坐在父神的右边，对你「忍受十架」有何启发、帮助？

三月十日

出到营外，就了主去：在城外与受苦者相遇

经文：希伯来书 13:12-13

12 所以，耶稣也在城门外受苦，为要用自己的血使百姓成圣。13 这样，我们也当走出营外，到他那里去，忍受他所受的凌辱。

耶稣「在城门外受苦」，为要「用自己的血使百姓成圣」（13:12）；接着作者立刻把视线从「基督做了什么」转向「我们要跟随主到哪里」——「所以，我们也当走出营外，到他那里去，忍受他所受的凌辱」（13:13）。「走出营外」是承接赎罪日的图像（利 16）与希伯来书 13:11 的背景：祭性的血被带入圣所，身体却在营外焚烧。希伯来书的作者引此而指，信徒成圣的过程不只是停留在宗教中心的「圣所」，而是预备要被带往被排拒之地的羞辱。与基督相遇，不只在殿里、在体面与秩序中；更是在「城外」——在痛苦、被遗忘、被贬抑之处。

神学家洞见——莫特曼 Jürgen Moltmann (1926–2024)

莫特曼在《被钉十字架的上帝》中，反复把教会从「圣所式的安全」推向「城外式的连带」。他指出，上帝不是在苦难之外冷眼旁观的上帝；相反，十字架启示那位与受苦者同在的上帝。因此，教会若敬拜被钉的主，就不能只把敬拜缩成一套室内的宗教活动；敬拜必然延伸为「走出营外」的生活姿态：走向受辱者、与被排斥者连带、在他人的重担上「与主相遇」。莫特曼所强调的要点是：十字架把我们带到「外面」，因为基督自己就在「外面」；他甚至以「基督死在城门外、也为城门外的人而死」来表达十字架的指向性：十字架的救赎不是把受苦者留在外面，而是把「外面」纳入上帝的救恩叙事之中。

这也解释了为何希伯来书紧接着说：「我们应当借着耶稣，常常以颂赞为祭献给神」（13:15），并且立刻补上一句：「只是不可忘记行善和分享，因为这样的祭物是神所喜悦的」（13:16）。在这里，敬拜与爱心善行不是两条路，而是一条十字架形状的路：口中的赞美若

不走向城外的真实人群，就容易变成自我安慰；而行善若不连于基督的十字架，也可能倒退为道德优越感或善行功绩。希伯来书把两者绑在一起：敬拜钉十字架的主，是愿意承担「与人同在城外」的代价；而真正的行善分享，也是「以祭物献上」的敬拜。

今天基督徒的归属不以「营内的安稳」作终点，而以「到主那里去」为方向。今天的「城外」可能是：长期情绪困扰却不敢开口的人；移民后失去身份感、工作受挫的家庭；被误解的青少年；长者的孤单；以及社会结构下被边缘化的群体。若十字架呼召我们「走出营外」，那就意味着：我们愿意把时间、关注、名声、甚至某种被误解的风险，交给「同苦的爱」；不是为了成就感，而是因为主就在那里。

反思问题：

1. 在你目前的生活与事奉中，哪一个「营内的安全」最容易取代你「到主那里去」的顺服？你愿意如何具体地「走出营外」一次（探望、陪伴、捐输、倡议或承担一个人的羞辱与重担）？
2. 你的敬拜（13:15）与你的爱心善行／分享（13:16）之间，有没有被切割的地方？若按莫特曼的十字架视角来整合，哪一项需要被更新：你的祷告内容、你的时间配置、还是你对「体面」与「凌辱」的价值判断？

三月十一日

天天背起合适你的十架：把「被迫」变成「甘心」的节奏

经文：路加福音 9:23

23 耶稣又对众人说：「若有人要跟从我，就当舍己，天天背起自己的十字架来跟从我。」

「天天」背起自己的十字架...路加独特地用「天天」（καθ' ἡμέραν）把「跟随主」由一次性的决志延伸为日常的、持续的舍己旅程。

神学家洞见——司布真 C. H. Spurgeon (1834–1892)

在司布真（C. H. Spurgeon）读路加福音 9:23 的灵修文章中，，他特别提醒信徒：你「没有」权利自己打造十字架，也「不被允许」自己挑选十字架；因为我们的「不信」很擅长替自己加造苦架，我们的「自我意志」也很想当主人，选一个看似更体面、较可控、较容易被人称赞的十字架。但司布真坚持：真正属主的十字架，是「出于神的爱所预备、所派定」的，因此门徒学的第一课不是精明地换担子，而是甘心地接受、把它当作「徽章与担子」背起来，不做喋喋不休的挑剔与埋怨。

这就把路加福音 9 章 23 节的「天天」落在一个很具体的神学位置：十字架不是你自我修行的作品，而是天父护理之手量给你的道路；你每天背的，往往就是今天必须面对、却又不能靠自己掌控或粉饰的那一份——一段关系的撕裂、一个家庭责任的重担、一个身体的限制、一个职场的误解、一次为良心而付出的代价。司布真在讲道中甚至说，许多人的「背架」起初像古利奈人西门一样，是被「迫」上肩的：外人已经把你看作基督徒，既然十字架的责任已经临到，倒不如从「被迫」转为「甘心」，从被动的压力，转为主动的跟随。这正是「天天」的操练：每天把被迫的现实，转化成「因主而背」的顺服。而司布真之所以喜欢用古利奈人西门作例子，是因为西门把抽象命令「背十字架」变成了可看见的图像。他在一篇讲道中明言：西门在十字架路上的角色，成了整个教会与每一位信徒的缩影——「背十字架跟随耶稣，是忠信之人的职分」；主耶稣

曾多次教导人要「天天背十字架跟随我」，如今竟把这句话「活化」在一个人身上，让门徒知道：跟随不是理念，乃是肩头的重量。更细腻的是，司布真同时守住福音的中心：西门能分担的，只是「木头」，不是「赎罪」。他在受难信息里提醒：没有人能与基督一同完成赎罪的代价；基督独自承担神对罪的愤怒，信徒所背的十字架，没有一滴是刑罚性的烈怒，乃是塑造性的管教与成圣的道路，是为了使我们更像主、也使福音藉圣徒的忍耐与劳苦临到更多人。这能医治许多信徒的误会：你今天的苦，不是「神不爱你」的证据；恰恰相反，司布真说那是神以爱所量给你、最适合你肩膀的担子（不是最轻，而是最合宜），为要引领你在跟随主的过程中更深认识祂。

此外，司布真也给「天天」一个带安慰的向度：如果你正在背一个压得你几乎喘不过气的十字架，请记得——主也曾走在路上有西门来帮祂；因此，神也能为你预备一个「西门」：或是一位代祷者、一位同路人、一位在你最难堪时仍愿意站在你身旁的肢体。更进一步，他说：若你一时找不到那位「西门」，那就去「做」西门，成为别人的扶持者——因为教会本来就该是历世历代「替主扛架」的群体。这样，「天天背架」就不再只是孤单的硬撑，而是与主同行、也与肢体相交的共同道路；真正的喜乐，不在于避开十字架，而在于十字架路上「与主同在」。

反思问题：

1. 你今天正在背的「十字架」是什么？你分辨得出：哪些是「不信与自我意志」替你加造的苦架，哪些是「神的爱所派定」要你在其中学习跟随的担子吗？
2. 在你现在的十字架路上，神可能要你寻找一位「西门」来同行，还是要你成为别人的「西门」？

三月十二日

十字架的「不妥协」：先终结旧我，才谈复活新生
经文：路加福音 14:26-27

26 「无论甚么人到我这里来，若不爱我胜过爱自己的父母、妻子、儿女、弟兄、姊妹，甚至自己的性命，就不能作我的门徒。 27 凡不背着自己十字架跟从我的，也不能作我的门徒。」

路加福音 9:23 出现在主耶稣首次预告受难之后：祂把「舍己—背十字架—跟从」从少数核心门徒，扩展到「众人」。路加福音 14:27 则发生在主往耶路撒冷的路上，面对「许多人」跟随的热潮。耶稣以极其尖锐的语言划出界线：若不把祂置于一切人的关系之上，「就不能作我的门徒」。十字架在此不是某种可选的敬虔加值，而是对「以自我为中心」的叙事作出否定：跟随基督，必然付代价，且代价涉及自我优先次序的彻底改写。

神学家洞见——陶恕 A. W. Tozer (1897–1963)

陶恕在谈十字架时，常把我们从「温柔无痛」的宗教想象拉回福音的真实。他指出，十字架的工作方式不是协商与妥协，而是终止一种既有的生命模式：基督呼召人跟随祂时所说的「舍己、背十字架、跟从」，其意义正是：十字架不只结束基督在地上的道路，也结束每个真跟随者那个「亚当式的旧模式」，并把人带进复活的新生命里。在陶恕写的《旧十字架与新十字架》(The Old Cross and the New)，他批判人把福音降格为「不需要死就可得新生」的心态；真正的十字架先使旧人死，然后进入复活生命。陶恕更提醒：罗马时代「背起十字架上路」的人，实际上已向旧世界告别——不是去改善自己，而是去「结束」自己。十字架不讨好人、不保留退路，乃是把整个人处死，好让神的生命在他里面开始。他也引用路加福音 14:27：若我们把福音讲成「来到耶稣面前就只有舒适、顺利、幸福」，其实是在用「现代推销术」粉饰门徒道路；一旦寒风一吹，人就困惑、退后，因为从未真正「计算代价」。陶恕也很实际地提醒：许多人把一般逆境（病痛、压力、损失）都称为「我的十字架」，但那并不足以构成福音所说的背十字架；因为那些遭遇，义

人与不义的人都会经历。真正的十字架，往往是因顺服基督而多出来的「代价」：你明知会失分、会受误解、会被边缘，仍选择忠心；而且这不是被迫的，而是甘心背起。

陶恕谈十字架最刺中人心之处，是他拒绝把十字架「柔化」。在他另一本作品《义人之根》(The Root of the Righteous)中，他指出十字架在本质上「从不妥协」，它达成目的的方法，是「杀死对手、终止对抗」，并且因此结束旧有的生命样式；他引用耶稣的呼召（路9:23），强调十字架不但结束基督在地上的生命，也同样要结束每一个真正跟从者的「旧生命」——那个亚当式、以自我作王的模式。真正的十字架先让「旧人死」，然后才谈复活生命的更新。陶恕并非否定恩典，反而是在保护恩典——因为若没有十字架对「旧我」的终结，所谓「新生」很容易只变成宗教化的自我改善：外面加上一点敬虔语言，里面仍是自我中心的王座。

反思问题：

1. 在你目前的生活（家庭、事奉、工作、金钱、名声、舒适）里，哪一个领域最容易把「基督优先」悄悄改成「自我优先」？
2. 路加福音 14:27 说「不背十字架就不能作门徒」。对你而言，「背起自己的十字架」最可能意味着哪一种代价（被误解、失去控制、放下安全感、人生优先次序的重新排位？你愿意如何把这代价交托给主，而不是逃避或美化它？

三月十三日

基督呼召你来死：拒绝廉价门徒生命观

经文：马太福音 16:24-26

24 于是，耶稣对门徒说：「若有人要跟从我，就当舍己，背起自己的十字架来跟从我。 25 因为凡要救自己生命的，要丧失生命；凡为我丧失生命的，要得着生命。 26 人若赚得全世界，赔上自己的生命，有甚么益处呢？人还能拿甚么换生命呢？」

马太福音 16:24-26 出现在彼得认信「祢是基督」之后、以及耶稣首次清楚预告受难之后（16:21）。门徒刚想象一位得胜的弥赛亚，耶稣却把「跟随」放进「受苦—舍命—复活」的轨道：「若有人要跟从我，就当舍己，背起自己的十字架来跟从我。」这不是额外加上的高阶属灵选修，而是把「作门徒」的本质说穿：跟随基督，必然走向十字架形状的生命。「为我丧失生命」揭示价值观的翻转：为基督失去，却真得着；两组对比（救命/丧命；得全世界/赔上生命）重设价值坐标。

神学家洞见——潘霍华 Dietrich Bonhoeffer (1906–1945)

潘霍华读这段经文时，说了一句话：「基督呼召人来，就呼召他来死。」——用以揭露廉价恩典，重申门徒的代价与恩典的关系。他指出：耶稣的呼召本身就包括「老我之死」——自我中心、自我保全、自我称义那套生命逻辑，被钉在基督的十字架上，人才可能真的「跟随」。因此，潘霍华在《跟随基督》（*Nachfolge / The Cost of Discipleship*）解释「舍己」时，说「舍己」是只以基督为中心，不再以自我为中心：不再主要看自己，而是看那位走在前头的主，紧紧跟随。这就直接对准马太福音 16 章的张力：门徒想保住「自己以为的生命」，耶稣却要他们把生命交给基督，好得着「真正的生命」。

潘霍华之所以用「来死」来解释门徒呼召，与他对「廉价恩典」的批判密不可分。他指出：把赦罪理解为不需要悔改与顺服，就是把恩典变成「无需作门徒、无需十字架、无需那位道成肉身之基督」

的廉价品。相对地，「昂贵的恩典」不是靠代价换取救恩，而是因为这恩典呼召人跟随基督，并且要人付上生命，却也因此把真正的生命赐下。这恰好与马太福音 16:25-26 的两组对比彼此呼应：你以为「保住」就能「得着」，其实正相反；你以为「得着全世界」就是胜利，其实可能是把自己的生命赔上。

潘霍华自己在纳粹时期的见证，使这段经文不只停留在纸上；他最终在 1945 年 4 月 9 日于弗洛森堡集中营被以绞刑处决，印证他所说的「跟随」确有代价。然而，他的重点从来不是崇拜殉道，而是呼唤教会回到耶稣在马太福音 16 章所立下的门徒秩序：不是世界替基督加分，而是基督重写我们的价值观。

反思问题：

- 1. 在你来说，甚么是「得着全世界」？你现在的生活是自己在追求祝福，还是在不知不觉中「赔上生命」？**
- 2. 你作门徒的生命有哪些时候彰显了福音的「昂贵恩典」，哪些时候似乎让人以为福音是「廉价恩典」？**

三月十四日

只夸主的十字架：与世界价值体系决裂

经文：加拉太书 6:14

14 但我绝不以别的夸口，只夸我们主耶稣基督的十字架；因这十字架，就我而论，世界已经钉在十字架上；就世界而论，我已经钉在十字架上。

在加拉太书 6:14 中，保罗把他作主门徒的价值坐标钉在主的十字架：「但我绝不以别的夸口，只夸我们主耶稣基督的十字架。」这句话出现在书信结尾的「总结与对照」：假教师夸耀外在记号与人的认可（6:12-13），保罗却把一切自我称义的舞台拆掉，只留下十架。耶稣在福音书呼召门徒背起自己的十字架跟随祂，保罗响应了，更说他——这个被世界价值观陶造了的保罗——已钉十字架上、死去了、再没有对保罗的影响力了。

神学家洞见——斯托得 John R. W. Stott (1921–2011)

斯托得指出，保罗所用的「夸口」(καυχᾶσθαι)不只是解释为「炫耀」，更像是把某件事当作人生重心——「以其为荣、倚靠、喜乐、沉醉、为之而活；一句话，我们的『荣耀』就是我们的『执迷』」(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「入门材料」，而是信徒生命的「身份核心」。保罗更说：「因这十字架，就我而论，世界已经钉在十字架上；就世界而论，我已经钉在十字架上。」(6:14 下)这不是逃离世界，而是与「不以神为神」的价值体系决裂：名望、面子、权势、消费主义式的安全感，都不再是我的夸口。斯托得提醒我们，历史与宇宙中没有任何事像十架那样使人回到真实尺度；就在十架脚前，我们缩回自己真正的大小」(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)。

但十架不止于赦罪的根据，也是一条道路。马可福音 8:34–35 把门徒本质说得干脆利落：「若有人要跟从我，就当舍己，背起自己的十

十字架来跟从我；因为凡要救自己生命的，必丧失生命；凡为我和福音丧失生命的，必救了生命。」这段话紧接在彼得的认信（8:29）与耶稣首次受难预告（8:31-33）之后，换言之，跟随不是加在信仰之上的「进阶选修」，而是当我们承认耶稣是基督、又接受祂走向十字架的那一刻，就一并被界定的身份呼召。斯托得认为十字架同时呼召我们舍己，也呼召我们在受造身份中重新肯定自己：按神形像受造、又因堕落需要被救赎。他不是要我们走向自我厌弃的深渊，而是指出：十字架把我们从自恋式自爱与宗教式自虐之间，带到一条更真实的路。

斯托得在《十字架真义》序言用一句话概括这种「十字架下的生活」：它转化一切(transforms everything)，带来新的敬拜关系、新的自我理解、新的宣教动力，甚至对仇敌新的爱 (a new love for our enemies)。这对今日教会尤其尖锐：在撕裂与对立容易升温的年代，我们可以很「护教」、很「正义」、很懂「靠边站」，却不一定更像十字架上的基督。十字架的伦理不是把人打倒，而是把我们的骄傲打掉；不是叫我们变冷漠，而是叫我们有能力去爱那个不可爱的人，并在真理中行怜悯。最后，斯托得一句近乎告白的话，适合作为今日的结语：「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?」（「若不是因着十字架，我自己决不能信上帝.....在这充满痛苦的真实世界里，人怎能敬拜一位对痛苦全然免疫、毫不受影响的上帝呢？」）十字架让我们在真实痛苦里仍能敬拜，因为我们所信的神不是旁观者；而当我们背起十字架跟随，也是在见证：我所夸的，不是我能控制的人生，而是那位为我舍命、也呼召我舍己的主。

反思问题：

1. 斯托得说「我们的『荣耀』就是我们的『执迷』」。今天最吸走你注意力、时间与情绪能量的「夸口」是什么？它如何与「只夸十字架」互相冲突？
2. 在你目前最困难的一段关系或最尖锐的一场冲突中，十字架要你「舍己」的具体一步是什么？同时，十字架又如何让你在神面前重新得着「真实的自己」？

三月十五日

治死肉体的另一面：在恩典中与圣灵同步

经文：加拉太书 5:24-25

24 凡属基督耶稣的人，是已经把肉体与肉体的邪情私欲同钉在十字架上。 25 我们若靠着圣灵而活，也要靠着圣灵行事。

保罗把成圣的节奏浓缩成两句：一方面，属基督的人「把肉体...同钉在十字架上」；另一方面，既然「靠着圣灵而活」，就要「靠着圣灵行事」。

「把肉体钉十字架」是意志性的决定，「靠圣灵而行」是持续性的行动；二者合一构成成圣节奏，背十字架的日常形态就是「在恩典中的治死与活出新生命」。这里的张力很关键：钉十字架像一次清楚的立约抉择（意志性的决定），而靠圣灵行事像每天不断的步伐（持续性的行动）。二者不是两条路，而是一条路的两个节拍——在恩典中治死旧人，也在恩典中活出新人。

神学家洞见——巴刻 J. I. Packer (1926–2020)

巴刻（J. I. Packer）提醒我们：成圣既不是单靠「硬撑意志力」的道德工程，也不是「放手不管、等神替我做完」的属灵惰性。相反，他强调成圣是「被重生的意志在圣灵赋能下，投入主动顺服」；也就是说，信心不是逃避努力，而是把努力放回恩典秩序里——倚靠圣灵而操练顺服。

保罗说「肉体」连同「邪情私欲」要与基督同钉十字架，并不是把人性、身体、或正常渴望一概否定；而是把那种以自我为王、抗拒神的内在驱动判了死刑。巴刻很现实地指出：基督徒生命里有「两种彼此对立的欲望」在拉扯——一种出于堕落本性「反神的自我中心」，一种出于新生「敬神、爱神的动机」。所以，你觉得挣扎并不稀奇，稀奇的是：在挣扎中，圣灵仍在你里面维持那个「想讨神喜悦」的新渴望。因此，「钉死肉体」首先是一个主权宣告：主啊，我不再把「我

想要」当作最高命令；我把自己交回给基督，让十字架决定我今天要怎样活。

加拉太书 5:25 的重点是「行事」——像行军时「保持队形」、像跳舞时「跟上节拍」。巴刻说得很尖锐：若把圣灵的工作看成表演性的能力（恩赐、效率、影响力）而忽略生命的果子（基督般的品格），这种心态是「需要被纠正」的，因为圣灵最终要塑造的是像基督的生命。换言之，今天「与圣灵同步」不一定表现在你做了多轰动的事，而是表现在：你在家庭、职场、教会、隐密处，是否更像主耶稣——更真实、更谦卑、更仁爱、更节制。

当欲望苏醒时，背十字架不是等到晚上反省才处理，而是「实时转向基督」。巴刻在论及属灵生活时，把圣灵描述为「基督的聚光灯」：圣灵的工作核心是使人看见、爱慕、倚靠基督——不是叫人一直盯着「我有多属灵」，而是把人带到基督面前。这也解释了为何「把肉体钉十字架」与「靠圣灵行事」必须合一：你若只讲钉死，容易走向自责、紧绷、甚至法利赛式的焦虑；你若只讲圣灵带领，却拒绝真实抵挡罪，容易滑向把顺服外包的被动。巴刻要我们走的是第三条路：在试探临到的当下，主动转向基督，求圣灵加力，并立刻采取顺服的下一步。这就是十字架的「日常形态」——实时的治死，实时的活出。

反思问题：

- 1. 今天若当你的「邪情私欲」苏醒时，你更常采取哪种反应：靠意志硬撑、属灵化地拖延、还是立刻转向基督并求圣灵赋予你能力？为什么？**
- 2. 巴刻提醒「品格重于表现、果子重于恩赐」。今天你最需要与圣灵「同步」的具体一步是什么，好让人从你身上更看见基督？**

三月十六日

十架形式的生命：神国子民得胜的方式

经文：路加福音 9:23（参可 8:34-35）

23 耶稣又对众人说：「若有人要跟从我，就当舍己，天天背起自己的十字架来跟从我。」

耶稣说：「若有人要跟从我，就当舍己，天天背起自己的十字架来跟从我。」这句话在今天常被「属灵化」为一种抽象的忍耐；但在耶稣的时代，「十字架」首先不是宗教装饰，而是罗马公开处决的语汇：被判死刑的人，往往在鞭打后被迫拖着（或背着）刑具的横木走向行刑地点，那是一条被众目注视、充满羞辱与无力的死亡之路。

神学家洞见——赖特 N. T. Wright (1948-)

赖特在《马可福音·真是这样？/ 路加福音·真是这样？》(Mark for Everyone / Luke for Everyone) 中指出：耶稣把门徒置于自己使命的轨道上，日复一日活出十架形式的生命（*cruciformity*）——这是神国得胜的方式。赖特在多处谈十字架时都坚持：十字架不只是一个「耶稣替我做完了的事件」，更是一种「耶稣正在召我活出来的方式」。他指出，十字架的神学若停在概念层面就不完整；十字架必然流向门徒群体的生活实践——像主一样去洗脚、结果子、并以使命更新世界。因此，背十字架不是把人生缩小成「苦行」；恰恰相反，它把我们的人生放大到神国度的新创造计划里：我今天在一个关系里选择不报复、在一个权力位置上选择不操控、在一个资源分配上选择不自保、在一个公众场域选择不靠谎言维持形象——这些看似微小的「死」，正在被神纳入弥赛亚得胜的方式之中。那么，这个四旬期可以如何操练「天天背十字架」？不妨用三个很具体的「日常版本」来对照：

当我最想抓紧主导权时：我是否愿意把生命最终的主权交还给主？（舍己）

当忠于基督会带来代价时：我是否仍选择走正直与爱的路，而不是走快捷方式？（背十字架）

当我只想保住自己时：我是否愿意像主那样把自己摆上——时间、注

意力、关怀、赦免、服事？（跟从我）

这里也能与巴刻「与圣灵同步」的提醒互相照亮。巴刻警告教会不要把属灵生命误判为「表现」或「能力展示」：若把圣灵的恩赐看得比圣灵的果子更重要，就在属灵上「失焦」了；真正的目标是被塑造成基督样式。而「十架形的生命」正是圣灵结出基督样式果子的土壤：天天向自我死一点点、向爱活一点点，久而久之，门徒的生命就会有一种「不像世界、却更像耶稣」的气味。

愿主使用预苦期把我们带回这个核心：耶稣不是呼召我们成为「更会宗教礼节和术语的人」，而是呼召我们成为「更像祂的人」。背十字架的路径并不容易，却有盼望。因为这条路的终点不是死亡，而是复活；不是自我耗尽，而是新创造的开始。

反思问题：

1. **巴刻提醒我们不要把焦点放在「做了多少、表现多强」，而要看重圣灵的「果子」与基督样式。今天你最容易用哪一种「表现型敬虔」来取代「十架形生命」的真实跟随？**
2. **若「天天背起自己的十字架」是一种成圣节奏：向自我死、向基督活——那么今天你可以在哪一个具体场景（关系、金钱、名声、控制、时间）做出一个小小却清楚的「背起自己的十字架」决定，好让圣灵在你身上结出更像基督的果子？**

三月十七日

失去而得着：把自我交给被钉的王，效法基督

经文：路加福音 9:23-26

23 耶稣又对众人说：「若有人要跟从我，就当舍己，天天背起自己的十字架来跟从我。24 因为，凡要救自己生命的，必丧失生命；凡为我丧失生命的，他必救自己的生命。25 人就是赚得全世界，却丧失了自己，赔上自己，有甚么益处呢？26 凡把我和我的道当作可耻的，人子在自己的荣耀里，和天父与圣天使的荣耀里来临的时候，也要把那人当作可耻的。」

在这十四天与神学家默想「背起自己的十字架」这主题时，让我们重温一下：路加福音第九章是一个转折点：彼得认出耶稣是「神所立的基督」之后，耶稣立刻谈到自己必须受苦、被弃、被杀、并复活，接着就把同一条路放在「众人」面前——不是只给少数精英门徒的进阶课，而是所有愿意跟从祂之人的门徒召命。耶稣的呼召有清楚的次序与节奏：「要跟从我」先提出方向，然后是「舍己」，再是「天天背起自己的十字架」，最后是「跟从我」。这不是四个彼此独立的口号，而是一个生命的路径：先确立归属（来），再交出主权（舍己），再承担代价（背起自己的十字架），再在日常里持续同行（跟随）。因此，「背十字架」不是泛指人生的一切难处，而是与耶稣同走一条以十架为中心的道路：放下控制、准备承受拒绝与损失。

神学家洞见——凯勒 Timothy Keller (1950–2023)

凯勒在《被钉十架的王》强调：主的呼召代价高，但恩典更高；背十架不是自我贬抑，而是进入因福音而来的新身份与自由。他提醒我们，耶稣呼召我们「放弃掌控」，在跟随中可能经历苦难与被拒，但也正是在祂里面，「得胜要借着受苦而来」，并使我们愈来愈像祂。他把第 24–25 节的两组对比把十架之路的「理由」说得极尖锐：想「救」生命，反而丧失；为耶稣「丧」失生命，反而救了。凯勒特别提醒，这里「生命」不只是肉身存活，而指向人的「自我」（ψυχή），即我们用来建立身份与价值感的内在核心；世界通常

用「得着」来换取「自我」——成就、关系、金钱、形象——但「得全世界」也给不了稳固的自我。耶稣不是要你失去人格，而是要你「失去旧的得我方式，得着新的真我」：把整个生命建基在祂是谁、祂做了什么，你才会有「稳定的自我」，因为人本来就是被造来认识祂。这样看，背十字架就不再是「靠苦行换上帝」，而是「因福音得自由而愿意付代价」。

凯勒在谈门徒道路时，把整体归纳为三个彼此连动的果效：设定新的优先次序、得着新的身份、并活出新的怜悯。我们之所以能放下旧的自我工程，是因为耶稣先以十字架的方式作王——「借着被定罪、借着死、借着心被打碎而拯救」。十字架把我们的安全感来源重新排列：真正保你到底的，不是你握住什么，而是你被谁握住。最后，第 26 节把门徒道路放在末后的光中：若以耶稣和祂的道为耻，终必在祂荣耀显现时蒙羞。这不是恐吓式的操控，而是揭示身份的真相：你最终以谁为荣，谁就成为你真正的主。若我们把「不被人笑、维持体面、保住圈子」当作最高价值，就很难不在关键时刻对福音沉默；反之，若我们每日在小事上选择忠心——承认基督、顺服真道、以怜悯响应敌意——就会在世界的压力下被塑造成更像主的人。

反思问题：

- 1. 我今天最想用哪一件事（成就、关系、金钱、形象、控制）来「救自己、证明自己」？若把它交给基督，实际要放下的是什么？**
- 2. 在我所处的家庭／职场／教会中，我最容易因怕尴尬或失去因而对耶稣「感到羞耻」的情境是什么？我可以如何以更清晰的方式承认祂、跟随祂？**
- 3. 这十四天过后最深刻听到圣灵藉神的话呼召你回应祂而做的事情是甚么？**



下载 iOS 版本 :



下载 Android 版本 :



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