

# 爾道 預苦

2 0 2 6

組員本



捨己 · 背十字架 · 與基督聯合

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）



## 天天背起合適你的十字架： 把「被迫」變成「甘心」的節奏

作者：陳偉明

經文：路加福音 9:23

收聽靈修內容（粵語）



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。

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）

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」？



## 十字架的「不要協」： 先終結舊我，才談復活新生

作者：陳偉明

經文：路加福音 14:26-27

收聽靈修內容（粵語） 

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。」

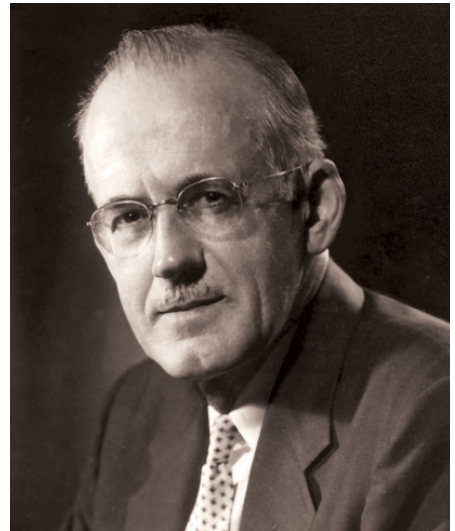
**路**加福音 9:23 出現在主耶穌首次預告受難之後：祂把「捨己—背十字架—跟從」從少數核心門徒，擴展到「眾人」。路加福音 14:27 則發生在主往耶路撒冷的路上，面對「許多人」跟隨的熱潮。耶穌以極其尖銳的語言劃出界線：若不把祂置於一切人的關係之上，「就不能作我的門徒」。十字架在此不是某種可選的敬虔加值，而是對「以自我為中心」的敘事作出否定：跟隨基督，必然付代價，且代價涉及自我優先次序的徹底改寫。

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）

### 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？

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）



## 基督呼召你來死： 拒絕廉價門徒生命觀

作者：陳偉明

經文：太福音 16:24-26

收聽靈修內容（粵語） 

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。

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）

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」？



## 只誇主的十字架： 與世界價值體系決裂

作者：陳偉明

經文：加拉太書 6:14

收聽靈修內容 (粵語) 

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。

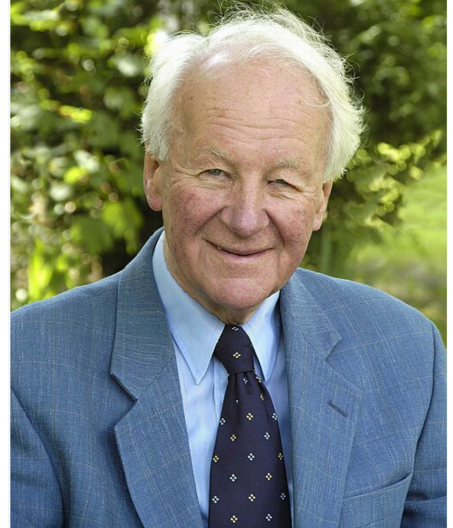
**在**加拉太書 6:14 中，保羅把他作主門徒的價值座標釘在主的十字架：「但我絕不以別的誇口，只誇我們主耶穌基督的十字架。」這句話出現在書信結尾的「總結與對照」：假教師誇耀外在記號與人的認可（6:12-13），保羅卻把一切自我稱義的舞台拆掉，只留下十字架。耶穌在福音書呼召門徒背起自己的十字架跟隨祂，保羅回應了，更說他——這個被世界價值觀陶造了的保羅——已釘十字架上、死去了、再沒有對保羅的影響力了。

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）

## 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

1. 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？
2. 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」？

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）



## 治死肉體的另一面： 在恩典中與聖靈同步

作者：陳偉明

經文：加拉太書 5:24-25

收聽靈修內容（粵語）



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。 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。

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）

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？



# 十架形式的生命： 神國子民得勝的方式

作者：陳偉明

經文：路加福音 9:23（參可 8:34-35）

收聽靈修內容（粵語） 

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。

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）

### 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——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？

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）



## 失去而得著： 把自我交給被釘的王， 效法基督

作者：陳偉明

經文：路加福音 9:23-26

收聽靈修內容（粵語）

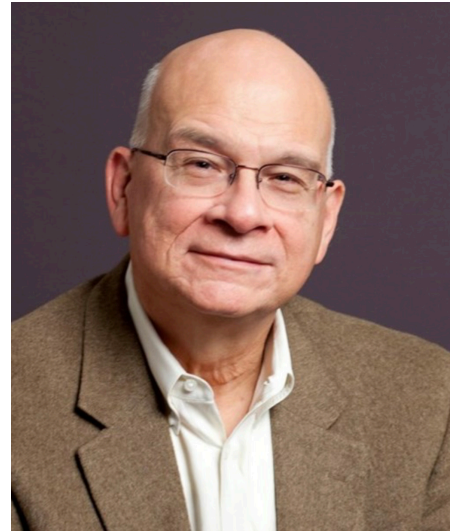
23 耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起自己的十字架來跟從我。24 因為，凡要救自己生命的，必喪失生命；凡為我喪失生命的，他必救自己的生命。25 人就是賺得全世界，卻喪失了自己，賠上自己，有甚麼益處呢？26 凡把我和我的道當作可恥的，人子在自己的榮耀裏，和天父與聖天使的榮耀裏來臨的時候，也要把那人當作可恥的。」

**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」（ $\psi\upsilon\chi\eta$ ），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

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）

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

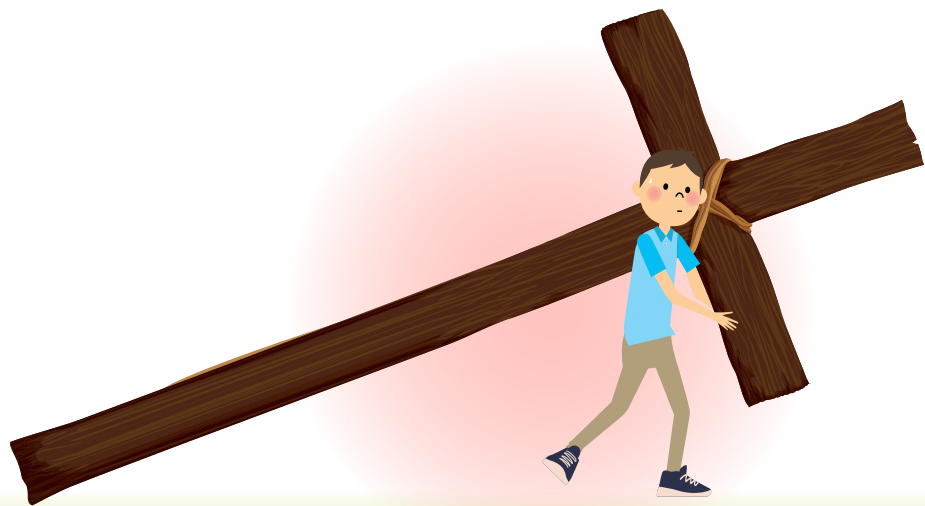
1. 我今天最想用哪一件事（成就、關係、金錢、形象、控制）來「救自己、證明自己」？若把它交給基督，實際要放下的是什麼？
2. 在我所處的家庭／職場／教會中，我最容易因怕尷尬或失去因而對耶穌「感到羞恥」的情境是什麼？我可以如何以更清晰的方式承認祂、跟隨祂？
3. 這十四天過後最深刻聽到聖靈藉神的話呼召你回應祂而做的事情是甚麼？



# 天天背十字架

## 一) 熱身活動 (15 分鐘)

在白板上或紙上畫一條橫線：「我的生活壓力」由 1（輕）→ 10（極重）。請組員標出自己目前在「壓力尺度」哪個點。其中有哪些是「為基督的緣故」？哪些只是「為自我形象、生計、控制」？



## 二) 閱讀以下經文 (3 分鐘)

耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。」（路九 23）

24 於是，耶穌對門徒說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。 25 因為凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。（太十六 24~25）

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）

但我斷不以別的誇口，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。（加六14）

24 凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體連肉體的邪情私慾同釘在十字架上  
了。25 我們若是靠聖靈得生，就當靠聖靈行事。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「靠聖靈得生」，就要「靠聖靈行事」。（加五24~25）

### 三）查經（50分鐘）

1. 在路加福音與馬太福音這兩段經文中，耶穌吩咐我們甚麼？

---

2. 加拉太書的兩段經文中提到把甚麼釘在十字架上？這些東西都是甚麼意思？

---

---

---

---

3. 對你來說，有哪些罪或私慾需要放下？如何對付與離開？

---



4. 天天背十字架中的「天天」是甚麼意思？

---

5. 以下是神學家的洞見：

神學家	關鍵洞見
約翰·衛斯理 John Wesley	十字架是拒絕讓「我的意思」作王。背十架不只是受苦，而是順服神旨意的代價。
愛德華滋 Jonathan Edwards	信徒是寄居者，天路是上坡路，放下重擔是信心的操練。
莫特曼 Jürgen Moltmann	十架的上帝在「城外」——敬拜必帶我們走向受苦群體。
司布真 C. H. Spurgeon	「天天」：十字架是天父愛中量給的訓練，需要「甘心接納」。
陶恕 A. W. Tozer	真十字架結束舊生命，帶來復活生命。背十架是歡迎「新我」。
凱勒 Timothy Keller	背十架不是自虐，而是因福音的自由願意放手。十架重新定義「我是誰」。
約翰·斯托得 John Stott	「斷不以別的誇口」。十架是信徒的新核心——敬拜、生命、愛的軸心。

哪一位的洞見對你來說比較深刻？為甚麼？

---



---



---

第四週：3月11日至3月17日

小組活動材料（組員本）

6. 你最近被迫「背」的重擔是什麼？能否從「被迫」轉成「甘心」來面對？

---

7. 你最近最容易誇口的事是什麼？十字架如何改變你對「榮耀與驕傲」的理解？

---



四) 彼此代禱 (15 分鐘)