

背十字架

路加福音 9:23

耶穌說，要得著豐盛的生命，便要捨己、背起十字架、跟從祂。「捨己」是心意的回轉，消極的放下；「背十字架」卻是積極的拿起，為主背上了十字架，不是勉強的，不是無奈的，而是出於自由的選擇、擁抱和操練。就如運動員必須為了比賽而操練身體和技術，軍人必須為了國家而鍛煉順服和刻苦，基督的精兵也要為了基督的國度而擁抱十字架，因這不單是得豐盛的途徑，更是戰勝仇敵撒旦的方法。

1. 背十字架

背十字架是甚麼意思呢？這不是在頸項上掛上十字架的項鍊，也不是在家中或服飾上以十字架為裝飾，亦不是好像有些基督徒每年受苦節背起十字架走苦路。這十字架就在你每天的生活上，就在你的身邊，不用自己去找，它自然會來找你。只要你不逃避它，還甘願地背起它。

十字架首先是苦難。人人都希望能夠趨吉避凶，但年紀漸長，便明白苦難其實是豐盛人生必經之途，你避開它，就失去了福氣。就好像苦茶難喝，卻能治病，打針雖痛，卻能防疫，不跌倒過，怎能學會走路？沒有挫敗，怎樣會有成功？一帆風順的人，生命很脆弱；吃過苦的人，經得起風浪。

所以，不要逃避苦難，反而要歡迎它，以它為喜樂。苦難可以培育生命力，鐵也要錘打才能成鋼。所以我們要選擇對自己有點難度的事，挑戰自己的底線，刻意操練自己吃點苦，例如去練長跑、禁食、短宣、通宵祈禱、體驗刻苦街頭等等。當遇到難處，不要埋怨，反要以此為培育生命的好機會，為它感恩。

十字架不單是苦難，更是死亡。死亡最可怕的，不是死亡本身，而是在面臨死亡的恐懼、痛苦、徬徨、絕望。但在死蔭谷中，曾經歷到主的安慰和同在，能操練信心和倚靠。病痛是靈魂的良藥，危機就是生命的良機。讓我們勇敢地面對死亡的威嚇，因為主耶穌已經勝過了死亡，有復活的盼望，便沒有甚麼值得害怕的了。

十字架也是拒絕這世界的價值觀，就好像保羅所說：「我只誇我們主耶穌基督的十字架，因十字架，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。」(加拉太書 6:14) 世界對我再沒有甚麼吸引力，我不再求榮耀，不再求享樂，不再在乎個人的成敗。世界也看我沒有任何價值，我甘願不被人欣賞，不被人敬重。並不是說我們真的沒有價值，因為我們在神的眼中如珠如寶，有神的肯定，有神的欣賞，便已足夠。耶穌被釘在十字架的時候，正是祂被加冕為天國君王之時。

背起十字架，就是向神說「好」，向世界說「不」。不要按自己的想法，只相信神的話才是真理。

2. 「自己」的十字架

耶穌說，我們要背起「自己」的十字架。這是自己的十字架，別人不能代我背負，我也不能代

人背負他的十字架。我們可以看神為一個「魔鬼教練」，按我們每一個人的情況給予艱苦的培訓和操練，祂態度強硬，意志堅定，為要熬煉我們成為精金。我們一生的際遇，都是神為我們量身打造的培訓課程。

神首先要對付我們的死穴。每個人都有不同的死穴。有些事情很容易觸動你的情緒，這就是你的死穴。有些人很怕批評，是否因為自卑？有些人很怕被拒絕，是否因為缺乏愛？有些人很怕變動，是否因為沒有安全感？有些人很怕與人建立關係，是否因為不敢面對自己？有些人很怕關心人，是否因為不願意付出代價？有些人不想努力，是否因為害怕失敗？這些都是我們「老我」的問題，就是要我們學習捨棄的「己」。

在你每次情緒爆發的時候，不要責怪別人，不要埋怨環境，倒要感謝神讓你有機會認識自己，一切的問題是從我們裡面而起。我們要學懂分辨自己負面感受的源頭，到底是那方面的自我又再浮現？便把它抽出來，將它釘十字架。

神也要幫助我們認清楚和承擔起我們的個人使命。每一個人都會有自己需要承擔的責任，諸如家庭、工作、朋友、教會、門徒、社會、世界，這些都是神委託我們管理的人和事。有時候這些擔子壓力重大，令人沮喪，便成為了我們的十字架。我們或會想逃避它，因為它會令我們感到辛苦、懊惱、失敗、沮喪，我們既感到無奈，卻又不能棄之不顧，面對它又感到困苦壓迫。

若我們只視之為重擔，便只能無奈地承受，埋怨神給我們過重的十字架。若我們視之為神託付我們的使命，就像耶穌背起祂的十字架一樣，我們便可從主得力，忠心到底，達成使命。其實我們所背的十字架，都是為別人而負的，都是愛的服侍，這樣的十架，是帶著救贖意義的。我們活著就會是基督，便有能力背負起這十架。

我們若懂得自己所背負的十字架的屬靈意義，便可以有力地在日常平凡的生活中事奉神，在地上活出天國。

3. 「天天」背起自己的十字架

耶穌說，我們要「天天」背起自己的十字架來跟從祂。

十字架是用來對付老我的。但老我好像有無限復活的功能，天天都會再次浮現，因此我們要天天將它釘死，這要成為我們一生的爭戰。人的死穴不是一次兩次就可以對付的，因為它已滲入了我們的潛意識，深藏在我們的心底。背十架是我們成長的掙扎，是天天的背負。

「天天」，不是說我們每天需要對付它一次，而是經常的、不斷的對付，一有情緒爆發的時候，就要把老我抽出來，釘他上十字架。

但屬靈的操練，開始的時候還是可以由每天一次作起步，我們稱之為「靈修」。靈修可以有詩歌，可以有禱告，但不可以沒有神的話語，因為神的話語就像一面照妖鏡，把我們老我的問題都顯明了，好讓我們對付它。神的話語也是生命的糧，叫我們得著力量，給予我們生命的指引。

靈修也不要只是讀經，更不要大量的讀經，而是讓神的話語進到我們的心，細思明辨，自我反省，將自己釘十架，然後靠主得生命。

靈修後，記謹要遵主的旨意而行。當神說「不要怕」，便要學習憑信心面對困難；當神說「慢

慢的動怒」，便要控制自己的脾氣，多去聆聽諒解；當神說「饒恕人七十個七次」，便不要再跟人計較；當神說「作僕人」，便要把握機會服侍人。

耶穌說，要跟從祂，便要捨己，天天背起自己的十字架。願我們都甘心樂意地背十架，一心一意跟從基督，一生一世作主門徒。