

## 2025 年第二次讀經靈修行動

主題: 作主門徒，委身跟從  
第六天 (2025 年 6 月 28 日)  
經文: 可 8:34-38

敬拜詩歌: 我的生命獻給祢

<https://www.youtube.com/watch?v=trgS6ACbTig>

### 讀經:

請大家先自己翻開和合本聖經，讀今天的經文，馬可福音 8:34-38。

可 8:34 於是叫眾人和門徒來，對他們說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」

可 8:35 因為，凡要救自己生命（或作：靈魂；下同）的，必喪掉生命；凡為我和福音喪掉生命的，必救了生命。

可 8:36 人就是賺得全世界，賠上了自己的生命，有甚麼益處呢？

可 8:37 人還能拿甚麼換生命呢？

可 8:38 凡在這淫亂罪惡的世代，把我和我的道當作可恥的，人子在他父的榮耀裡，同聖天使降臨的時候，也要把那人當作可恥的。」

### 分享:

昨天我們講到跟從耶穌是有步驟和次序的，首先是捨己，再背起十字架，然後才能跟從主，跟從主之前的一步就是要背起十字架，我們已經討論過背起十字架是甚麼意思，今天我們會繼續探討背起十字架之前的一步，就是捨己。首先，甚麼是捨己？捨己，可以簡單地從捨棄自己不好的地方和罪開始，我們信主時要認罪悔改，是因為我們知道和承認自己有罪，信主後要捨棄罪惡的生活，重新做人，雖然這不容易，但我們至少知道罪是不好的，所以肯嘗試捨棄罪惡，對嗎？但這樣就是捨己的全部嗎？不是的，因為耶穌說的捨己還包含更深的意義，留意耶穌挑戰跟從祂的人要捨己之前，剛責備了彼得不體貼神的意思，只體貼人的意思，彼得認為勸阻耶穌是好事和對的事，但耶穌卻斥責他是撒但，可見即使人看來是好的對的事，或是出於良好的動機，都不一定是好的對的和是神的意思，有時甚至會攔阻神的意思。所以，捨己，更是要我們學習去捨棄人的意思和想法，去跟從神的意思和想法。所以，昨天我們有條問題，就是為甚麼耶穌要我們先捨己才能跟從祂呢？原因是如果我們單單口說要跟從主，但心裡面卻仍時常堅持執着自己的好惡，欲望，和自以為好自以為是的想法，其實最終我們都是借跟從主的名義，在做自己想做的事，不是真正跟從主。

關於捨罪和捨己，可以再分享多一點點。身為基督徒，我們都知道我們要過一個勝過罪惡捨棄罪惡的生活，對嗎？但當我們常常對罪步步為營的時候，我們卻可能忽略了一個更難纏的傢伙，就是己，罪是較明顯的，但己卻是隱蔽的，面對罪時，我們可以把罪和人分開，我們要恨惡罪，但要愛人，但當面對這個己呢？很多時真的難捨難分，因為這個就是自己，怎麼捨和分？難道要人格分裂？不需要的，聖經稱這個己為舊人，基督教亦稱這個舊人為老我，

你喜歡的話可以叫他老己，指的是未信主之前的那個自己的思想、想法、好惡、慾望、價值觀等，雖然有惡，但也有好的一面，不過這個好的一面，也不一定合乎神的心意和是神所悅納的。所以，這就是為甚麼耶穌要我們先捨己才能跟從祂的原因，我們既然要跟從主人，就不應再照自己的意思、想法、好惡、慾望、價值觀等，而是常去求問這個主人的意思，按合乎神的意思行事為人，對嗎？明白了這些，如果問你捨罪和捨己哪個難，你會怎樣回答？

當然，耶穌所說的捨己，再深一層，也包含捨棄自己生命的意思，這方面耶穌也為我們立下了榜樣，耶穌為了完成神的救贖大計，願意受苦被殺，不是為了自己，是為了世人，為了救贖世人，耶穌願意連自己的生命也捨棄。主耶穌也在此挑戰所有願意跟從祂的人，都要放下自我，捨棄自己，並準備好犧牲一切，甚至在必要時犧牲生命，完全順服天父的旨意，就像祂一樣。不過，在此亦要一提，普遍來說，人最大的犧牲就是願意為了某人某事，或某些高尚的原因，肯犧牲捨棄自己的生命，是嗎？但有時我們都會看見有些人雖然願意作出極大的犧牲，但卻仍執著於自己的某些執念和想法，不肯捨棄，甚至有些人更會因為錯信了某些極端思想，作出自殺式殺害他人的行為，這些都應成為我們的警惕。所以，最終我們都要撫心自問，我們的犧牲捨棄，是因為我們相信甚麼？是出於甚麼動機？我們是否因為順從神的心意，愛神愛人而作這些？

當然，今天在香港做基督徒，不需要捨棄生命，甚至好像不需要付甚麼大的代價，不需要特別為主捨棄甚麼。然而，捨己是一步步去學的，我們可以從小事開始學習捨棄，先肯為主捨棄物質、錢財等等，不過要留意，錢財、物質之類東西的捨去，不一定就是捨己，不少有錢人都會捐錢做善事，起學校等，這些善舉當然是好事，但在這些捐錢建成的建築物上，往往都會寫上捐款人的名字，讓其他人看見，所以這些人不錯是捨去了物質，但卻得著了名譽，他們的己並沒有捨去。

談了捨己是甚麼，也要談談如何捨己，要捨己，首先我們要知道這個自己是怎樣的，正如如果你要清理家中的雜物，你首先要知道家中有甚麼東西，哪些仍有用，哪些無用可以丟掉，是嗎？同樣，我們先要認識自己，看看找找自己有甚麼，自己是怎樣的，才能知道有甚麼要放下和捨棄。耶穌說背起十字架之前要先捨己，為甚麼？因為如果你要背起十字架，就要先放下捨棄現在正在你背上的東西，否則怎能有空位背起十字架呢？每個人背上都正背著一些東西，最多香港人背著的東西可能是世界，這個世界給你的物質，金錢，名利，權力，和享受等，在香港做基督徒，要捨棄這些東西容易麼？當然，你可能背著其他東西，可能是你的自我，可能是你的身分地位尊嚴，無論是甚麼東西，如果它們阻礙你背起十字架跟從主，你捨得把它們捨棄嗎？如果不捨得，鼓勵你問問自己為什麼不捨得，這會幫助你更認識自己，然後一步步來，一步步學習捨棄。

耶穌就是我們學習捨己跟從神的榜樣，在實踐捨己的過程中，祂也曾有過掙扎，祂成為了人卻沒有犯罪，祂能夠不犯罪，但祂即將被釘十字架前，祂也試過掙扎，掙扎是否願意捨棄自己的心意和生命，太 26:39 記載：「他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」無論在捨棄罪惡，捨棄自己的意思和想法，甚至捨棄自己的生命這幾方面，耶穌都成為了我們的榜樣和跟從神的力量

的來源。

最後，講到捨己，可能給大家的印象就是基督徒連自己都沒有了，即是甚麼也沒有了，錯！耶穌在可 8:35-38 的最後幾句話更正了我們這想法，祂說不肯為主捨己的人，是因為想得著這個世界的財富享受榮華，但最終他們會失去一切，甚麼也沒有，連自己的生命都失去，最終換得的是羞恥，但那些肯為主捨己的人，最終反而會得著屬於自己的真正的永恆豐盛生命，肯為主捨棄，最終會得到，為自己抓緊，反而最終會失去。當我們願意捨己放下，背起十字架，下一步便要行動起來跟從主，捨己背十字架，似乎都是難的和苦的事，但跟從主，卻是積極的正面的事，有些宗教和哲學，都會教人捨棄和放下，但之後呢？人如果只有捨棄放下，沒有跟從主，這個捨棄就沒有多大的意義了，但我們的主耶穌卻呼召我們捨己背起十字架後，要來跟從祂，祂應許我們最終不會甚麼也沒有，卻會得著最寶貴的，即使用全世界都不能換來的真正生命。所以，你看見了嗎？你看清楚了嗎？你明白了嗎？你相信嗎？你願意作主的門徒，委身跟從主嗎？

讓我們一起想想以下的問題：

- (1) 對你來說，捨罪和捨己哪樣難，你會怎樣回答？
- (2) 你願意為主捨棄甚麼？如果有些事物你現在仍是不捨得放棄，問問自己你為什麼不捨得放棄？想想，甚麼時候或甚麼情況下你才會捨得放棄？

禱告：

慈愛的天父，感謝讚美祢，多謝祢沒有因我們的過犯而離棄我們。祢賜下主耶穌基督成為我們破爛生命的拯救，這是無比偉大的恩典。求祢用真理的光照亮我們，使我們能夠看見自己生命裡頭一切不合祢心意的思想和行為。主啊，求祢幫助我們不單止在行為上遠離罪惡，更加要在心思意念上面完全歸向祢，與祢對齊。求祢賜給我們真誠悔改的心，使我們能夠徹底放下老我的生活方式，活出聖潔的新生命。

親愛的主耶穌，我們深知跟隨祢一定先要學懂捨己。求祢幫助我們不只是捨棄那些明顯的罪，更加是要放下自己的意思、價值觀和慾望。當我們面對選擇的時候，求祢賜給我們屬靈的洞察力，能夠分辨什麼是出於自己，什麼是出於祢。願祢的旨意成為我們生命的一切，使我們能夠好似主耶穌一樣，甘心願意不照我們自己的意思行事為人，只要照祢的意思。

主啊，我們願背起十字架來跟隨祢，求祢開啟我們，叫我們看見生命中哪些事物正在阻礙著我們全然委身給祢。無論是物質的追求、世上的名利、自我的驕傲，還是其他任何取代祢地位的事物，都求祢幫助我們勇敢放下。求祢賜給我們力量勝過一切試探，使我們的眼目單單定睛在祢身上。

求聖靈時刻引導我們，使我在每天的生活當中，都能夠明白而且順服祢的旨意。當我們經歷掙扎的時候，求祢堅固我們的信心，使我們能夠效法主耶穌基督的榜樣，甘心為祢捨棄一切。主啊，我相信祢的應許，凡為祢和福音失去生命的，都一定能夠得著生命。幫助我們不要為暫時的損失憂慮，而是要仰望祢所應許賜下的那些永恆的榮耀。

天父啊！求祢繼續塑造我們，使我們越來越有基督的樣式。願我們的生命能夠真實地見證祢的恩典，成為祢忠心的門徒，一生跟隨祢的腳蹤行。我們將自己完全交托在祢手中，求祢按著祢的美意來成就那個祢特別為我們每個人預備的計劃。

願榮耀、頌讚和權能都全歸給祢！禱告奉主耶穌基督寶貴名字祈求。阿們。

恭喜大家，我們已經完成閱讀馬可福音 8 章了。