

馬爾谷福音 8:34-9:1

那時候，耶穌召集群眾和門徒來，對他們說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我和福音的緣故，喪失自己性命，必要救得性命。人縱然賺得了全世界而賠上自己的靈魂，為他有什麼益處？人還能拿什麼作為自己靈魂的代價？誰若在這淫亂和罪惡的世代中，以我和我的話為恥，將來人子在他父的光榮中，同諸聖天使降來時，也要以他為恥。」

耶穌又對他們說：「我實在告訴你們：站在這裏的人中，就有幾個在未嘗到死味以前，必要看見天主的國帶著威能降來。」——上主的話。

反省

世俗的價值觀，強調體貼、滿足自己的需要，自我中心。今日耶穌這番話的對象，是群眾和門徒，祂從不諱言「跟隨我的人必須付出代價」，總是叫人先想清楚，再決定是否要做祂的門徒。

「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我」，耶穌並沒有說人人都要棄絕自己，而是說「誰若願意」，是你情我願的，如果我們認同耶穌這個要求，我們就該棄絕自己。這不是一個建議，而是一個要求：只有棄絕自己的人，才能跟隨耶穌。

棄絕自己，英文就是 **deny himself**，跟隨耶穌的人不能太愛自己，不能只顧自己，要學習淡化自己，少想點自己，在生活中的每一刻，對自己「**say no**」，而對天主「**say yes**」。決心跟隨主的人，必須甘願犧牲時間、閒暇和娛樂。

伯多祿起初不明白跟隨主要付上什麼代價，但是當他真正跟隨耶穌，走上棄絕自己和背負十字架的道路時，他明白到要放下心中的恐懼，甚至付上生命的代價，也要緊緊地跟隨主。在這條十字架的道路，人的生命被改變，活得更豐盛和自由。

行動

當許多人不顧一切，朝向世俗的成就邁進時，耶穌卻以十字架的愛，為我們指出通向天國的生命之道。一個是短暫的榮華，另一個是永恆的生命，你會如何抉擇呢？耶穌為你的永生選擇了十字架，你又會如何回應祂的大愛呢？十字架的道路，雖然開始的時候看起來很窄，但卻是真正能夠帶領我們進入生命、平安的道路。