

屬靈的長跑

希伯來書 12:1-3

莊祖鯤 牧師

堅忍地奔跑(來12:1)

所以，我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍繞著我們，就當拋去各樣的重擔，與容易纏累我們的罪。讓我們以堅忍的心，奔那擺在我們前面的賽程。

- **奔跑**是繼續不斷的，因為這是馬拉松的長途賽跑。不是為了奪冠，而以**完成賽程**為目標。
- 基督徒的生活被比擬為運動員的賽跑，而**堅忍**乃是運動員的特質。因此**忍耐**是被強調的鑰字，出現了4次(12:1, 2, 3, 7)。
- 希伯來書11章曾列出許多信心偉人，他們如同雲彩圍繞著我們、激勵著我們，更**成為我們效法的對象**。

在整個賽程奔跑的過程中，
我們必須做下列事情：

- **除去多餘的重擔**：屬靈的瘦身——包括物質、事業、理想；
- **脫去纏累我們的罪**：不一定是指特定的罪行，而是泛指任何使我們分心，以至於不能專注於基督的事物——包括家庭、兒女等等。

仰望基督(來12:2-3)

將我們的眼睛注目於耶穌——
我們信心的創始成終者，祂因
那擺在前面的喜樂，就忍受了
十字架，輕看羞辱，便坐在神
寶座的右邊。

要思想祂——那堅忍地承受罪
人這樣敵擋的，目的是使你們
不會疲倦與灰心。

- **創始者**可譯為**先鋒/領導者/奪冠者**；而**成終者**也可譯為**完成者**或**成全者**。兩者是相對的。
- 耶穌的眼界超越了眼前的患難，望向最終的喜樂。祂不是僅是**消極地忍受**苦難，而是**堅忍地積極行動**，將羞辱翻轉過來。
- **思想**乃是深思熟慮的思考，將焦點集中在耶穌基督身上。

➤ **疲倦與灰心**是運動員精疲力竭、近乎崩潰的狀態。

➤ 任何參與這個屬靈的馬拉松長跑的人，必須作下列事情：

1) **拋棄**任何阻礙物和罪；

2) 存**堅忍**到底的決心；

3) **注目**終點目標—基督；

4) **仰望**耶穌—祂是信心的創始成終者。

➤ **十字架是通往將來在神面前得榮耀的必經之路。**