

【经文】希伯来书十二章 1-11 节

我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程， 2 仰望为我们信心创始成终的耶稣（或译：仰望那将真道创始成终的耶稣）。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在 神宝座的右边。 3 那忍受罪人这样顶撞的，你们要思想，免得疲倦灰心。 4 你们与罪恶相争，还没有抵挡到流血的地步。 5 你们又忘了那劝你们如同劝儿子的话，说：我儿，你不可轻看主的管教，被他责备的时候也不可灰心； 6 因为主所爱的，他必管教，又鞭打凡所收纳的儿子。 7 你们所忍受的，是 神管教你们，待你们如同待儿子。焉有儿子不被父亲管教的呢？ 8 管教原是众子所共受的。你们若不受管教，就是私子，不是儿子了。 9 再者，我们曾有生身的父管教我们，我们尚且敬重他，何况万灵的父，我们岂不更当顺服他得生吗？ 10 生身的父都是暂随己意管教我们；惟有万灵的父管教我们，是要我们得益处，使我们在他的圣洁上有分。 11 凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦；后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。

【纲要主题】28 奔跑天路须忍耐

中心节：我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣。（来十二 1-2）

引言：我们要使面前漫长的人生道路达到神拟定的目标。作者将人生比作「路程」，在我们人生旅程上，「有许多如同云彩般的见证人围着我们」，这些见证人便是第十一章的信心英雄。人生旅程亦有两种障碍，其一是重量的缠累；一切负累物都必须先放下，才跑得轻松快速。另一障碍是习惯性的犯罪，所以罪必须时时对付，仰望信心创始成终的耶稣，才能在圣洁的路上跑得合神心意。神对我们这些儿女，在我们犯错时施行管教，祂要我们从错误中学习，使灵性得着莫大的益处。

经文纲要：

一、奔那有盼望的路程（1-4 节）

1. 要放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪（1 节）：「各样的重担」例如今生的思虑、钱财的迷惑、和宴乐等别样的私欲。「容易缠累」指如同那紧裹我们身体的长袍大衣，会妨碍跑步；「罪」凡以神之外一切人事物作为人生追求目标的都是罪。每一个赛跑者，最使人为他喝彩的不是最初的一段路程，乃是最后的一段路程。

2. 要仰望为我们信心创始成终的耶稣（2 节）：我们所仰望的耶稣是怎样的耶稣：（1）是信心创始成终的耶稣；（2）是「因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱」的耶稣；（3）是忍受十字架苦难的耶稣；（4）是已坐在神宝座右边的耶稣。

3. 要思想耶稣 (3 节)：身体疲倦是藉休息而恢复力量，属灵的疲倦则是藉着「思想」那忍受罪人这样顶撞的耶稣，而重新得力。

4. 要决心抵挡罪恶 (4 节)：这是要激励当时已疲倦的信徒，说明他们所以会疲倦灰心的原因，是他们对付罪恶所愿付的代价还不够高，所以才因苦难而畏缩不前，灰心丧志。

二、忍受有盼望的管教 (5-11 节)

1. 应忍受管教，因是圣经的教训 (5 节)：信徒在遇见艰难时不可忘记圣经的话，才能从圣经的话中得到力量和安慰。希伯来信徒所以会因所受的困难而灰心疲倦的原因，是由于「忘了那劝你们如同劝儿子的话」。

2. 应忍受管教，因主所爱的，祂必管教 (6-7 节)：主要管教我们，因祂对我们有极深的爱，而我们的灵性情形往往总是离开祂所期望的标准太远，甚至有时竟背道而驰。神决不愿意祂的儿女犯罪而不悔改，必要藉「管教」使他们回转，用管教使他们长进。

3. 应忍受管教，因我们是儿子 (8 节)：我们既然与神其余的众子一样受了神的管教，就证明神待我们确是像待儿子，不像是待外人了。私生子既不能在家中有合法的地位，当然也就不能像儿子那样地受到同等的教育。

4. 应忍受管教，因神的管教是要我们在祂的圣洁上有份 (9-10 节)：每一个在基督里蒙召成圣的信徒，虽然因倚赖基督永远赎罪的功效，得以成圣，但仍会犯罪跌倒，生活不圣洁，所以神要常用苦难的方法，使他们能从各种罪恶中醒悟过来，重新悔改，接受主血的洗净，在神的圣洁上有份。

5. 应忍受管教，因能结出平安的果子来 (11 节)：这节圣经给我们三点教训：(1) 神的管教，虽然使我们当时愁苦，但这种苦难不会白受，必能得着更大的利益；(2) 神所允许我们受的痛苦只是暂时的一段时间，当苦难的日子过去以后，快乐的日子必会跟着来到；(3) 神使我们受苦的目的，是叫我们的灵命结出更多的果子来，生活更加圣洁像神，如果我们顺服神的旨意，神就能达到这种目的。

结语：有了消极的「放下」与「脱去」，还要加上积极的「仰望耶稣」，这样跑在神应许的路上的人就一定不会迷路或沮丧，以至中途停了下来。「仰望」就是「坚定的注视」，把眼睛固定在既定的目标上，无论踏足点怎样改变，方位怎样转动，眼睛就是看定那目标。在神应许的路上走，把眼睛固定在耶稣的身上是十分重要的功课。主耶稣是为我们所信的创始成终者，历史上许多的见证人都是这样走完他们该走的路程。一些人朝着那座有根基的城；另一些人看定了更美的复活。我们也该是一样的往前走，照着圣灵感动保罗所说的——「忘记背后，努力面前的，向标竿直跑，要得神在基督从上面召我来得的奖赏」(腓三 13-14)。「主啊！我珍惜成为神儿女这宝贵的身份，也珍惜你的管教，因为我知道你爱我才管教我。感恩祷告奉恩主耶稣的名求。阿们。」

明天灵修进度：来十二 12-21

【真心话】28 奔跑属天的赛程！（来十二 1-11）

「1 我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程， 2 仰望为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在 神宝座的右边。 3 那忍受罪人这样顶撞的，你们要思想，免得疲倦灰心。 4 你们与罪恶相争，还没有抵挡到流血的地步。」（来十二 1-4）

引言：今天的灵修经文（来十二 1-11），主要讲述，我们要使面前漫长的人生道路达到神拟定的目标。作者将人生比作「路程」，在我们人生旅程上，「有许多如同云彩般的见证人围着我们」，这些见证人便是第十一章的信心英雄。人生旅程亦有两种障碍，其一是重量的缠累；一切负累物都必须先放下，才跑得轻松快速。另一障碍是习惯性的犯罪，所以罪必须时时对付，仰望信心创始成终的耶稣，才能在圣洁的路上跑得合神心意。神对我们这些儿女，在我们犯错时施行管教，祂要我们从错误中学习，使灵性得着莫大的益处。

【牧者短讲】28 与罪恶相争到流血地步（陈希曾）

十一章给我们看见「信」，到了十二章，就给我们看见「望」。那么我们是有目标的人，我们「奔那摆在我们前头的路程」，所以我们的目标在我们的前头。那么写书的人告诉我们说，应当仰望「为我们信心创始成终的耶稣」。那么「信」呢，这些都是所望的事，但是所望之事的实底就是「信」。所以当我们奔跑这条道路的时候，事实上呢，是经过了一条漫长的信心的道路，那么这条路是我们的主在前面作先锋的。然后我们知道有亚伯，然后一个一个，有以诺等等，一直到今天。

那么下面呢提到的就是，当我们奔跑的时候有障碍有累赘，因为这个第一节说：「就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪」。那在这条接力赛跑的路程当中，那最大的障碍就是有「许多的重担」。那么写书的人就特别提到「罪的重担」，就是脱去容易缠累我们的罪，所以在奔跑这条路的时候，那么很大的障碍呢当然是「罪」，所以这是第一点。

那第二呢，是「各样的重担」。我再说这个包括生活的重担，包括其他的重担在里面。那么这些重担呢，容易把我们拖下去，所以因为这个缘故呢，第四节：「你们与罪恶相争，还没有抵挡到流血的地步。」所以给我们看见说，今天呢，如果奔跑这条路的话，一定要和罪恶相争，「罪」乃是我们最大的敌人。所以你看《希伯来书》在这里所用的词都是什么？都是勇敢哪，都是忍耐，还有呢，就是好几次都讲的存心忍耐。所以呢讲到「罪」的时候呢，你要和罪恶相争的。

那许多时候我们根本不和罪恶相争，如果你能和罪恶相争的话，要争到什么地步呢？要抵挡到流血的地步。那么当然这里面有一个原因的，因为我们知道说，这个流血的地步，特别是指着「为主殉道」来说的，但是不一定所有抵挡罪都一定到流血的地步。但这里给我们看见说，你看这里有一班人，他们如果要走这条

路，他们一定要和罪恶相争，而且要到流血。那这句话什么意思？就是不管任何的代价，那一定要和罪恶相争，所以这一点非常重要。

所以一个人基督徒蒙恩得救以后，一定要让「十字架」在我们身上做更深的工作。「罪」是我们头号的敌人，那是毫无疑问的。所以呢，虽然今天我们蒙恩得救了，我们不可能得救了一段时间，我们就真的变成圣人了，当然如果你过圣洁的生活，主恩待我们，一点没有错，「罪」慢慢在我们身上脱落了。但是你看见说，我们一定要与罪恶相争，换一句话说，「罪」一定要当做一件事情来处理才可以。「罪」要当做一件事情来办才可以。那么给我们看见说，今天如果我们要脱去容易缠累我们的罪，我们一定是要与罪恶相争才行，那么这是一面。

那另外一方面呢，「你们又忘了那劝你们如同劝儿子的话，说：『我儿，你不可轻看主的管教，被他责备的时候也不可灰心；因为主所爱的，他必管教，又鞭打凡所收纳的儿子。』」所以这里给我们看见，一面是我们要主动的与罪恶相争，这是第一。第二，我们永远要记得我们是神的儿女，如果是神的儿女，神如果爱我们的话，他一定管教我们。他为什么管教我们呢？管教就证明说，在我们身上有愚昧、在我们身上有幼稚，所有作父母管教他的儿女，他们的目的是希望儿女能够长大。

【真心话】28 奔跑属天的赛程！（来十二 1-11）

一、奔跑属天的赛程

基督徒的一生就是一个赛程，所有得救重生的基督徒，都必须奔跑这赛程，好赢得奖赏。在希伯来书里，作者嘱咐希伯来的信徒要「存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程」。（十二 1）

1. 要脱去各样的重担：在赛程里比赛的人，就当脱去身上各样不必要的重量，没有一个参赛的人会背着沙袋参赛的，当是轻装上阵，为的是没有障碍，以赢得竞赛的奖赏。

2. 要脱去缠累的罪：「容易缠累」指如同那紧裹我们身体的长袍大衣，会妨碍跑步；「罪」凡以基督之外一切人、事、物作为人生追求目标的都是罪。放弃新约的路，以及回到犹太教去，这就是缠累的罪。

3. 要凭着忍耐：「忍」字是心头上有一把刀。在奔跑基督的赛程，就必须凭着忍耐忍受各种各样反对，绝不灰心丧胆。

4. 要仰望信心创始成终的耶稣：我们所仰望的耶稣是怎样的耶稣：（1）是信心创始成终的耶稣；（2）是轻看羞辱的耶稣；（3）是忍受十字架苦难的耶稣；（4）是已坐在神宝座右边的耶稣。我们要经历内住的基督，就需要转到灵里接触祂；我们要享受天上的基督，就需要仰望这位坐在神宝座右边的基督。

5. 要思想耶稣：身体疲倦是藉休息而恢复力量，属灵的疲倦则是藉着「思想」耶稣，使我们得着从主而来的信，免得疲倦灰心，而能重新得力。

6. 要与罪争斗，抵挡到流血：作者在经文里所指的罪，尤其是回到犹太教的罪，必须抵挡，甚至到流血的地步，就着新约的信徒而言，就是不走宗教、仪文、传统的老路，而是走在主耶稣用祂的血为我们开的又新又活的路。

保罗离弃了老旧的犹太教，在殉道前告诉我们，他已经跑完了他的赛程。当保罗还在奔跑赛程时，他说，「我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。」（林前九 27）「被弃绝」原指检验不合格，在此指被淘汰，不能得奖。在希伯来十二章，作者警告、勉励并激励希伯来的信徒们，要奔跑赛程。我们今天也像他们一样，不仅要走这条又新又活的路，也要奔跑赛程。

二、耶稣是信心的创始者与成终者

我们常常一群小信的人，如何提升我们的信心呢？

1. 信心的创始者：旧约的圣徒不过是信心的见证人，但主耶稣乃是信心的创始者，祂是信心的发起者、开创者、源头和因由。祂也是信心的首领和元帅。我们需要耶稣作信心的创始者，因为照我们天然的人，我们没有信的能力，我们凭自己没有信。当我们仰望耶稣，祂这赐生命的灵就将祂自己，将祂信的成分，灌输到我们里面。这位元帅能带我们随着祂的脚踪，走完信心的路。

2. 信心的成终者：主耶稣也是信心的完成者、完全者。我们不断的仰望祂，祂就完成并完全我们奔跑属天赛程所需要的信心。主耶稣在荣耀里坐在宝座上，要完成祂在地上所起始的信心。

就着天然来说，人只有不信的能力，就是不肯信的本能，不信的恶心。我们能够信神，这得救的信心不是出于我们，乃是神所赐的，因主耶稣是信心的源头和赐与者。当我们仰望耶稣，祂就把祂自己作为信的成分，灌输到我们里面，祂就成了我们的信心。当我们在传福音时，不应当只是教训、知识、道理，也必须是一种「信」恩膏的传递，把神借着圣灵而，把基督那「信」的成分，注入那些听福音的人里面。因唯有耶稣是信心的创始者与成终者。

【诗歌】奔跑不放弃

每个狂风暴雨里，你同在在那里，
每个难处低谷里，你恩典在那里，
每个伤心失望里，你爱我到底，
在你爱的光中，我得着能力，
我爱你，用尽我全心全意全力，
荣耀高举你的名，我跟随不怀疑，

我爱你，用尽我全心全意全力，

在这爱的路程里，我奔跑不放弃，
四面受敌却不被困住，
心里作难却不致失望，
至暂至轻的苦楚要成就，极重无比永远的荣耀。

【C3 心对心】28 神的管教还是魔鬼攻击？

「因为主所爱的，他必管教。...」（6 节）

1. 神的管教：人的心思非常容易被主以外的事物的吸引，以至偏离神所赐福的道路，而往咒诅的道路走。神为要纠正人的脚步，不让人远离祂的祝福，祂会伸出管教的手来调转人的脚步。对于神的管教，人对神总是有误解，觉得神太严厉了，少有人体会神真正的心意。「因为主所爱的，他必管教，又鞭打凡所收纳的儿子。」（6 节）

2. 神管教的目的：「是要我们得益处，使我们在祂的圣洁上有份」（十二 10）。并结出平安的果子，神要我们追求圣洁，非圣洁没有人能见主。以扫只要属地的好处和眼前的满足，就向地的权势投降了；为要得一碗红豆汤，「把自己长子的名分卖了」（十二 16）。这样的贪恋属地的事物，就失去了属天的祝福。

3. 撒但的攻击：神的管教与撒但的攻击，在外表看来，是没有什么分别的。从圣经来看，我们知道，神是不直接的将困苦、患难、试探和攻击加于人的，直接将这些加于人的，乃是撒但。所以当神管教人的时候，不过是神利用撒但的作为而已。那么我们对这两样的态度应当如何呢？雅各书四章七节，「故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。」请注意这经文的秩序，都是先顺服神，后抵挡魔鬼。

4. 切勿伸出肉体的手救拔自己：切切不可用肉体的手，急切要拯救自己脱离这样的遭遇。这是不该的。我们乃是该先在神的面前自卑，承认自己该受这样的遭遇，因自己是有罪的。并且要求神指示我们，他给我们这样的遭遇，有什么意义，有什么教训，有什么功课要我们学习。我们知道了以后，就当一一的顺从。然后再来抵挡撒

【纲要主题】28 奔跑天路须忍耐

一、奔那有盼望的路程（1-4 节）

1. 要放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪（1 节）
2. 要仰望为我们信心创始成终的耶稣（2 节）
3. 要思想耶稣（3 节）
4. 要决心抵挡罪恶（4 节）

二、忍受有盼望的管教（5-11 节）

1. 应忍受管教，因是圣经的教训（5 节）

- 2.应忍受管教，因主所爱的，祂必管教（6-7 节）
- 3.应忍受管教，因我们是儿子（8 节）
- 4.应忍受管教，因神的管教是要我们在祂的圣洁上有份（9-10 节）
- 5.应忍受管教，因能结出平安的果子来（11 节）

《备注：C3 灵修的部分信息，是查考华人基督教查经大全编写而成。愿全地的教会在真道上同归于一。》