

# 3.10

## SATURDAY

### 希伯來書

#### 12:1-11

既然我們有這麼多見證人，像雲彩一樣圍繞著我們，就應該排除一切的障礙和跟我們糾纏不休的罪，堅忍地奔跑我們前面的路程。我們要注視耶穌，因為他是我們信心的創始者和完成者。他不在十字架前退縮；相反地，為了那等待著他的喜樂，他不把死在十字架上的羞辱當作一回事。現在他已經坐在上帝寶座的右邊。想一想他的經歷。他怎樣忍受罪人的憎恨！所以你們不要灰心喪志。（希伯來書12:1-3）

## 排除障礙，注視耶穌

第11章列舉了許多信心的榜樣，彷彿在告訴眾信徒：我們不孤單。接著在第12章，作者以賽跑為喻，呼籲基督徒，「排除一切的障礙和跟我們糾纏不休的罪，堅忍地奔跑我們前面的路程」，並且當「注視耶穌」，以祂為安慰、動力和目標來行。

道成肉身的主耶穌堅忍地迎向十字架，完成了天父救贖之恩，基督徒也應當抱持著這樣的心志，為了實踐信仰，不畏羞辱與患難。因為我們相信，人為了福音而在世上所承受的苦難，都會被上主記念，並且在我們為福音奮力奔跑的人生結局最後，得到上主的賞賜。

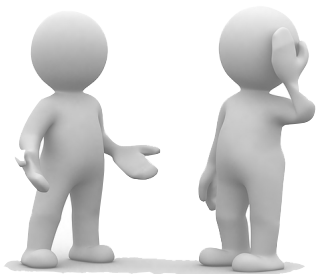
作者也以父管教子為例，指出人會受到上主的管教。而我們要知道，這種管教，是為了排除罪惡、鍛鍊人，以持守正直的生活。在人生的跑道上，我們遭到批評、打擊或責罰時，不要灰心喪志，被惡事矇蔽雙眼、離開正道，乃要提醒自己「注視耶穌」，祂必與你同在。

研讀今日經文範圍，想想下列問題，或與團契成員討論。

1. 經文中提到「見證人」，希伯來書的作者舉了哪些人為例？  
(參希伯來書第11章)

2. 你對「管教」的看法是什麼？

3. 面對灰心喪志的人，我們可以怎麼鼓勵他／她？



親愛的上主，求祢使我專心仰望主耶穌，堅忍面對挫折和難題，不偏離祢的跑道。奉主耶穌基督的名祈禱，阿們。