

讓我們一起奔跑！

希伯來書 12:1-24

經文頌讀：

希伯來書 12:1-2 所以，我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍着我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。

這幾節經文的主要勸勉是「我們一起奔跑」。那麼，我們應該如何奔人生之路呢？

今年夏天，加拿大的 4X100 米接力賽隊伍給了我極大的啟發。在巴黎，就個人而言，他們原先並不被看好，因為接力隊里的四名選手在他們個人項目中的比賽中表現平平。而跑最後一棒的安德烈·德格拉斯似乎還受著腿筋的傷病困擾。

加拿大隊被分在了第九道，這不是理想的賽道，因為你看不到後面的競爭者。毫無疑問，加拿大隊是這場比賽中的弱者。沒有人預料到亞倫·布朗、傑羅姆·布萊克、布倫登·羅德尼和安德烈·德格拉斯會贏。接著，奇蹟發生了（展示片段）

加拿大隊並不是速度最快的，但他們不斷訓練，練習傳接棒，並保持信心。在比賽當天，他們成為了最好的隊伍。他們的傳接棒幾乎完美無瑕。他們合力跑出了最佳時間。

我們或許不是大溫哥華最好的教會，或者這個世界上最有天賦的一群人，但如果我們像一個團隊一樣一起奔跑，神可以通過我們成就偉大的事情。

希伯來書的作者在第 1 節寫到：「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍着我們……奔那擺在我們前頭的路程」。這裡的「見證人」是一個「這麼大」的群體，巨大而壯麗。這是什麼呢？

這段經文描繪了一幅巨大的觀眾群體的画面：體育場座無虛席，天上的人群圍繞著我們，站在天國的看臺上為我們加油，因為我們正在跑著他們曾經跑過的賽程。請注意，我們不是觀眾。我們是在體育場跑道上奔跑的人。「所以」這個詞把我們拉回到第 11 章的信心故事的概述里，這裡有 16 位信心的英雄，男人和女人們，他們把自己靠著神的信實而活。他們以盼望的信心和未見之事的確據（11:1）活著。他們見證了神是可以信賴的。

聖經評論家威廉·L·萊恩寫道：「與其說是他們在看著我們，不如說是我們在仰望他們中得到激勵在奔跑。」我同意這種觀點。

當我們仰望這群偉大的見證者時，我們就能得到鼓勵去奔跑人生之路。當我們看到他們在困境中的信心榜樣時，我們就能受到鼓舞去堅持到底。他們幫助我們相信這場賽跑是何等值得。

所以，為了更好地賽跑，讓我們 (1) 記住這群見證人。

加拿大隊的成員們在他們的「雲彩」裡有誰？他們一定記得 1996 年的這支加拿大隊（展示片段）。羅伯特·埃斯米、格倫羅伊·吉爾伯特、布魯尼·蘇林和多諾萬·貝利。

你的「雲彩」裡有什麼呢？我有個人文件、商業數據、家庭影片和個人照片。但我的雲彩里還應該有什麼呢？應該是那些以信心奔跑的人的故事。《希伯來書》第 11 章提到了亞伯拉罕。

幾週前，在我早晨的靈修中，我讀到了撒母耳記上第 4 章和羅馬書第 4 章。在撒母耳記上第 4 章，讲到以色列的支派在與非利士人的戰鬥中遭受失敗。

以色列的祭司是以利和他的兩個兒子何弗尼和非尼哈。他們被呼召在百姓面前代表神，但他們卻變得敗壞。他們吃祭品上的肉，還利用女人。他們利用神的託付來滿足自己的欲望。

為了在非利士人面前取得優勢，何弗尼和非尼哈建議以色列人將約櫃帶到戰場上。可是，他們不是憑信心求問神，而是被迷信所驅使。他們並沒有跑好信心之路！結果如何呢？在與非利士人的戰鬥中，何弗尼和非尼哈被殺，約櫃被非利士人奪走，以色列遭遇了慘敗。這是國家的恥辱日。一個信使跑回來，告訴以利他的兒子被殺和約櫃被奪的噩耗。以利聽到消息後向後倒下，折斷了脖子，死了。他的兒媳聽到丈夫和公公的死訊後，分娩了。當她的兒子出生時，她喊道他的名字是「以迦博」——「榮耀已經離開」。一切都結束了！這真是令人警醒。

接著，我讀到了羅馬書第 4 章。亞伯拉罕幾乎 100 歲了，他的妻子早已過了生育年齡，但他緊緊抓住了神的應許。當他在奔跑神為他安排的人生之路時，他走在神的面前，榮耀着神，敬拜着神。

在榮耀神的過程中，他的信心變得越來越強，越來越堅固，他相信神可以讓死人復活，並且能使無變有。他目光始終定睛在那位可以賜給他兒子的神身上，並憑著信心奔跑他的人生之路。

當我們奔跑我們的信心之路時，神啊，求祢保守我們，不要像何弗尼和非尼哈這樣敗壞，試圖利用神來達到自己的目的。神啊，求祢保守我們，不要像以利這樣成為一個明明知道兒子的錯誤卻不加以糾正的父親。

當我們奔跑我們的信心之路時，願神憐憫我們，使我們能像亞伯拉罕一樣榮耀神，在信心中越來越強，堅信神會實現祂的應許。

在我們的見證人群中，讓我們擁有像亞伯拉罕這樣的人，有像挪亞、約瑟、基甸、大衛這樣的男人，有像底波拉、路得、百基拉和抹大拉的馬利亞這樣的女人。那些人的信心仍然在向我們說話！

在體育場的每個角落，我們都有見證人為我們加油打氣。我們有族長、先知、使徒、殉道者、忠實的教會成員，還有更多的人。

可以考慮讀一下艾瑞克·麥塔克斯的書《7 個男人與 7 個女人：他們偉大的秘密》。我們需要像科麗·天·鮑姆、特蕾莎修女、亞歷山大·索爾仁尼琴和威廉·威伯福斯這樣的故事來充滿我們的「雲彩」。

我們該如何跑好信心之路？還有更多。第 1 節：所以，我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍着我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪。

我們放下了那些拖累我們的重擔和容易纏累我們的罪，我們就能跑得好。

讓我們從什麼會拖累我們開始。訓練中的跑步運動員經常會在腳踝上戴上負重裝備。這樣做的主要好處是可以激活更多肌肉並促進肌肉增長。腳踝負重裝備主要鍛煉的是臀肌、腿後肌、股四頭肌和髖屈肌。

但是當這些運動員真正比賽時，他們會卸下所有可能減慢他們速度的負重。他們會卸下所有會阻礙他們的重量和沉重的衣服。那麼我們該如何跑好呢？(1) 記住見證人群；(2) 卸下所有的障礙。

什麼會阻礙我們？可能會拖累一個人的東西未必會拖累另一個人。有時候，阻礙我們的東西本身並不是壞的，但是當我們過度投入甚至上癮，讓我們失去焦點時，這些阻礙我們的東西就會絆倒我們

舉個例子：花過多的時間在社交媒體上、狂看電視劇、通宵打遊戲、無休止地觀看 NFL 足球比賽（整個週日、週一晚上、週四晚上，然後還要觀看重播）。可能阻礙你的是一段不健康的友誼、一個你應該避免的地方、某個習慣或某種娛樂方式。纏累我們的罪是什麼？這裡我們要談的是確定有害的東西。「纏累」這個詞可以意味著「纏繞」或「設下陷阱」。同樣，纏繞一個人的罪可能不會纏繞另一個人。

我的孫子利昂現在 3 歲半了。他最近一直在掙扎。他學會了說「哦，我的天哪」。當他遇到驚喜或激動的事情時（這是經常發生的），他就會喊出「哦，我的天哪……」我女兒很擔心，所以她給了他一些建議：「利昂，我們在禱告或談論神的時候才會用神的名字。我們不會隨便使用它。」

利昂靜靜地坐了一會兒。然後，他雙手合十，禱告說：「神啊，謝謝你賜給我『哦，我的天哪』這句話！」作為他的爺爺，我禱告說：「聖靈，請你幫助解釋這個禱告。耶穌，請你為利昂代求。他不知道自己在做什麼，但他已經走到半路上了。」

那麼，對你來說，纏累你的罪是什麼？加拉太書 5:19-21a 說，情欲的事都是顯而易見的：如奸淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、嫉恨、惱怒、結黨、分爭、異端、嫉妒、醉酒、荒宴等。

這是一個相當全面的清單，但還有更多。《希伯來書》第 3 章提到了驕傲、悖逆和不信的罪。《希伯來書》第 12 章提到了苦毒和怨恨。我們還可以加上不感恩、貪婪和不願原諒的心。我們的罪，無論是什麼，會讓我們失去能力，它會纏住我們（如 12:12-13）。

我們該如何放下我們的罪？首先我們需要承認它，承認自己的罪，向神尋求饒恕，認罪悔改，求聖靈幫助我們克服我們的罪，設立必要的界限，

尋找一個團契小組，帶著信心生活。這需要我們有意識地行動。我們不能獨自跑這條信心之路。

希伯來書的作者寫道：讓我們存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，作者寫道“讓我們”。作者將自己與讀者聯繫在了一起。使徒保羅在哥林多前書 9:25a 和 27 節中也將自己包括在內：「凡較力爭勝的，諸事都有節制.....我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。」保羅知道他自己也很容易被拖累或被纏繞的。

作為今天的傳道人，我也將自己包括在內。讓我們一起跑完擺在我們面前的賽程，並且「忍耐」地奔跑，因為這場賽跑不僅僅是 10 秒的衝刺，而是一場長跑。

注意，這場賽程是「擺在我們面前的」，這意味着我們生命的道路是由主耶穌所決定的。耶穌是這場賽程的主人。我們每個人都有一條獨特的道路。有時道路很直，有時是上坡路，有時充滿了彎曲和轉折。但獎賞始終在我們面前。

希伯來書 10:35-36 說：所以，你們不可丟棄勇敢的心；存這樣的心必得大賞賜。你們必須忍耐，使你們行完了神的旨意，就可以得著所應許的。

榮耀在於我們每個人都可以完成神為我們安排的賽程（毫無例外）。耶穌的決心是要讓我們到達終點。我們可以經歷保羅跑完終點時所經歷的滿足感：提摩太後書 4:7-8：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從此以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的主到那日要賜給我的。不但賜給我，也賜給凡愛慕他顯現的人。」

牧師肯特·休斯講過一個故事。「1981年，比爾·布羅德赫斯特參加了內布拉斯加州奧馬哈市舉行的百事可樂挑戰賽 10,000 米比賽。十年前，由於腦部動脈瘤進行的手術讓他的左側癱瘓。現在，在那個濕霧瀰漫的 7 月的早晨，他站在起跑線上，與 1200 名身強體壯的男女並肩而立。槍聲一響，賽跑運動員向前衝刺。比爾把他僵硬的左腿往前跨，當他的腳著地時，就以左腿為支點。他那緩慢、踉蹌的步伐顯示出了他的軟弱。跑者們迅速消失在前方。汗水順著他的臉流下，疼痛刺穿了他的腳踝，但他仍然繼續前行。一些跑者在大約 30 分鐘內完成了比賽，但兩個小時 29 分鐘後，比爾才到達終點線。一位男子從一小群旁觀者中走向比爾。儘管比爾已經筋疲力竭，他還是認出了這個男子。這是著名的馬拉松選手比爾·羅傑斯。羅傑斯將自己的金牌掛在比爾·布羅德赫斯特的脖子上（圖片）。他跑到達終點時與世界上最偉大的選手一樣輝煌，儘管他是最後一名。

為什麼？因為比爾·布羅德赫斯特雖然艱難前行、步伐緩慢，但他完成了為他安排的賽程。我們每個人也都是這樣慢慢前行——讓我們一起帶著忍耐跑完賽程。如何跑？(1) 記住見證人群；(2) 卸下障礙；(3) 仰望耶穌。

參加比賽的運動員必須緊盯著他們的目標。我們緊盯的目標是什麼？希伯來書 12:2a 說：仰望耶穌。

「仰望」這個詞的意思是要把目光從一事物上移開，專注於另一件事。第 11 章中的信心英雄們沒有達到他們的最終目標，但耶穌做到了！祂完美地示範了如何奔跑賽程。祂是我們的至高榜樣。

耶穌是「信心的創始成終者」。創始者這個詞可以理解為「作者」。它也可以意味著「榜樣」。作為創始者和榜樣，耶穌為我們开辟了信心的道

路。祂信任祂的父，並在每一種情況下遵行祂父的旨意。祂憑信心忍受了一切。

藉著對父的信心，祂將自己的生命作為完美的祭物獻給全人類（希伯來書 2:10； 5:9； 7:28）。透過祂的贖罪工作，耶穌為我們開啟了一條「又新又活的路」，使我們能夠靠近神，並跟隨祂的腳步。作為我們信心的至高作者和榜樣，耶穌給了我們一個完美的信心根基。

耶穌不僅為我們開闢了信心之路，祂也跑完了這條路，並獲得了跑贏了這條路！祂現在是我們信心的「成終者」或「完成者」，祂是「那位將信心帶到預定目標的人」。耶穌開啟了信心，並賜給我們信心的恩賜（以弗所書 2:8-10）。當我們將信心放在祂裡面時，我們因恩典而被稱義。當我們跟隨祂時，每天都在被聖靈充滿（10:14）。當耶穌為我們再來時，祂將使我們變得完美（11:39-40； 12:23）。祂將使我們的信心得以完全。

在這一一生中，我們將面臨壓力和限制，但無論發生什麼，我們都可以緊緊定睛耶穌。

在巴黎奧運會上，世界級的巴西衝浪運動員加布里埃爾·梅迪納被告知必須將耶穌的圖像從他的衝浪板上移除。顯然，奧運會不允許出現任何宗教符號。加布里埃爾順服地移除了耶穌的圖像，繼續比賽，但却依然一直專注於耶穌。結果，神給了他最好的浪，他完美駕馭了它——得到了 9.90 分！這是加布里埃爾駕馭浪後的照片，它成為巴黎奧運會的經典照片之一。

朋友們，神是掌管著一切的神，而不是奧運會的管理委員會。將你的目光定睛在耶穌身上，然後你就乘着祂為你準備的浪，記住那一大群見證人（那些曾經跑過你所跑的路的人），放下所有的重擔，並緊盯目標——耶穌。

耶穌是如何忍受祂的賽程的呢？祂因擺在前面的喜樂而忍受了十字架，輕看了羞辱，現在坐在神的寶座右邊。

耶穌忍受了被釘十字架過程的極度痛苦——這是可以想象的最為羞辱的死亡方式。耶穌不僅在肉體上受苦，而且還以死承擔了世人的罪去承受神公義的憤怒。然而，當祂面臨十字架的前夕，祂依然談到了喜樂（約翰福音 15:11； 17:13）。

當耶穌面對十字架時，擺在祂面前的喜樂是什麼呢？那就是人類的罪得赦免，魔鬼被打敗，死亡被征服，復活後祂使門徒驚喜，升天坐在父的右邊（希伯來書 1:3, 13； 8:1； 10:12； 以弗所書 1:20），聖靈降臨於祂的門徒，並誕生了祂的教會！

在祂復活後，耶穌坐在父的右手邊，掌管著一切，等待祂的新娘——教會！

還有更多的喜樂在等待祂——祂的第二次來臨，一切在祂裡面得以完成，與祂的新娘同享永恆，祂的門徒將與祂一同掌權（啟示錄 3:21）。當耶穌忍受十字架和輕看其羞辱時，這些喜樂就在祂面前！

耶穌忍受了公眾的羞辱，被譏笑和鞭打，赤裸地被釘在羅馬的十字架上，作為罪犯死去。然而，祂看輕這一切，認為它為毫無價值。祂是如何做到的呢？因為祂專注於擺在祂面前的喜樂。十字架是通往寶座的道路，祂的屈辱是通向榮耀的道路。

在巴黎奧運會上，德國鉛球運動員葉米西·奧貢耶萊第一投失敗，跌倒 在投擲圈裡。她做了什麼呢？（展示歌曲片段）。她回到座位，向主唱了一首歌，最終她在最後一投中獲得了金牌。她為擺在她面前的喜樂忍受了一切。

當我們进行人生長跑時，擺在我們面前的喜樂是什麼呢？我們為當下神的同在而奔跑，為今天完成神旨意的喜樂而奔跑，為聖靈在途中改變我們的生命而奔跑，為身邊人屬靈成長的喜樂而奔跑，為神的國度在威灵顿教会的拓展而奔跑，最終，為見到耶穌，領受天上的賞賜，並成為像祂那樣的人而奔跑。

我們有太多的理由帶著信心奔跑。希伯來書 11:1 說，信是所望之事的實底，是未見之事的確據。當你奔跑時，記住那雲彩般的見證人，卸下所有拖累你的重擔，並將目光專注於耶穌。

還有一點我們要談到關於跑賽程的事：(4) 與你的人一起奔跑。希伯來書 12 章中的「我們」一直都是複數形式。我們被設計成要與他人一起奔跑，就像 4x100 米接力賽一樣。

聽聽希伯來書 10:23-25 所說的話：也要堅守我們所承認的指望，不至搖動，因為那應許我們的是信實的。又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道（原文是看見）那日子臨近，就更當如此。

第 24 節中的「彼此相顧」字面意思是「專注於他人並反思」。我們應該付出認真精力，去思考如何「激勵他人」，鼓勵他們愛耶穌並繼續祂的事工。我喜歡霹靂舞的一個原因是舞者們會相互激勵，挑戰彼此，並慶祝彼此的舞步。這種「彼此激勵」需要大家在舞池裡一起行動（展示片段）。我也可以做到！我們的本地英雄，“巫師”菲爾·金，在霹靂舞項目中獲得了奧運金牌。

希伯來書的作者鼓勵我們要經常聚會，這樣我們就可以彼此鼓勵，在信心中彼此堅固，使我們能夠忍耐地跑完全程，特別是在看到基督的再來日子臨近的時候。我們這個大家庭的成員若不經常保持聚會，我們就無法持續彼此的關愛。

為什麼有些人放棄了奔跑？在《希伯來書》中，人們因為冷漠、疲憊、目光短淺、驕傲和逼迫而放棄了比賽。他們忘記了見證人群，被罪纏住，看不見耶穌，結果孤立無援。耶穌不希望這成為我們的故事！來威靈頓教會禱告，求神讓你知道你可以鼓勵誰，誰需要你的激勵，並留意神正在做什麼。

去你的小組、學生團契、ILM 團契等，問問自己，今天我怎麼能在愛和服務中幫助我的弟兄姊妹呢？我怎麼能鼓勵某人在他們的信仰旅程中前行？一個好的鼓勵他人的方式是做義工。這個秋季，威靈頓教會和藍山教會都有許多服侍的機會。

現在是世界歷史上的關鍵時刻，是加拿大歷史上的關鍵時刻。很多事情懸而未決。這也是威靈頓故事中的關鍵時刻。

因此，當我們奔跑時，讓我們記住那雲彩般的見證人，卸下所有的重擔，專注於耶穌，並與我們的人一起奔跑。我們或許不是最優秀或最有天賦的，但如果我們一起奔跑，神可以為祂的榮耀成就偉大的事情！

### **Reflection Questions:**

1. Who is in your cloud? 你雲彩中的人是誰？
2. What do you need to lay aside? 你需要放下什麼？

3. How will you keep your eyes fixed on Jesus? 你將如何緊盯耶穌?
4. Who will you run with this fall? 這個秋天你將與誰一起奔跑?

LINKS:

Canada 4x100 Paris 2024:

<https://www.youtube.com/watch?v=gAlivwmc5J0&t=420s&pp=ygURY2FuYWRhIDR4MTAwIGdvdGQ%3D>

Canada 4x100 Atlanta 1996

<https://www.youtube.com/watch?v=16fN4dE5EwQ&t=47s&pp=ygUWY2FuYWRhIDR4MTAwIGdvdGQgMTk5Ng%3D%3D>

German Shot Put Thrower

[https://www.youtube.com/watch?v=aE\\_EjK3fYXY&pp=ygUjZ2VyYWwFuIHNo3RwdXQgY2hhbXBpb24gYXQgb2x5bXBpY3M%3D](https://www.youtube.com/watch?v=aE_EjK3fYXY&pp=ygUjZ2VyYWwFuIHNo3RwdXQgY2hhbXBpb24gYXQgb2x5bXBpY3M%3D)

Phil Kim Break Dancing

<https://www.youtube.com/watch?v=FAvZ4Rbk-JM&pp=ygUZUGhpbCBLaW0gT2x5bXBpYyBDaGFtcGlvdG%3D%3D>





