



2020年8月12日  
本周鼓励

希伯来书 12: 1-3

*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（或作“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。*

我们基督徒的一生就像一场马拉松比赛。不在于我们比赛开始时的冲刺速度，而是在于要完成比赛并且完美地完成。

让我们看看以下所列的三个事项，这将有助于眼前的比赛并使我们能更持久地奔跑：

## 1. 比赛的训练

*24 岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人？你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。25 凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。26 所以，我奔跑，不像无定向的；我斗拳，不像打空气的。27 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 9: 24-27）。*

当保罗说“只有一个人得奖”时，他并不是在提倡信徒之间的竞争，因为我们每个人都在跑自己的比赛。他是在劝告我们要像运动员那样争取赢得比赛，即尽最大的能力和努力，全力以赴。我儿子有一位朋友是个很有抱负的奥林匹克游泳运动员。他为了实现自己的梦想，坚持严格的训练计划，并选择牺牲了很多青少年都很喜爱的事，比如：睡觉，社交生活和吃不健康食品。如果他能为了获得一枚不能永存的奥运奖牌而愿意如此牺牲，那我们不是应该要付出更多，才能获得耶稣那不朽的冠冕？

靠着上帝的恩典，让我们做任何事都保持纪律和自律，并坚持不懈地操练。让我们通过认识复活的基督和遵守神的话语；活在基督的爱里；在祷告中与神交谈和学会聆听祂的声音；与圣灵同行并坚固信心，来建立自己信心的肌肉。我们要有良好的训练，以便我们有耐力来跑完这场为我们预备好的比赛。

## 2. 耐力的跑

*2 我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；3 因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。4 但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠。（雅 1：2-4）*

耐力的特质是：当处于美好时光时，它是无法展现出来的。在美好的时光里，没有必要忍受，这是我们喜愉和感谢的时刻！忍耐，就是在逆境和考验中坚守对基督的信心。因为我们是生活在一个破碎的世界，并且还有黑暗的邪恶势力在对付我们，所以我们会遇到考验。在上帝无限的爱与智慧中，祂让我们生活在考验中，使忍耐的果子在我们当中成长。这是我们必须要具备的重要素质。尤其是在这些不确定的时期，当我们看到不断增加的冲突、迫害、自然灾害，瘟疫和经济动荡。

我们如何回应试探是至关重要的。当我们通过镜头来观看试探和试验时，它可以使我们更亲近上帝或导致我们转身离开祂。我们目前所做的一切—有关于敬爱神及认识神的培养，将受到考验。我们是否仍会相信上帝就是祂所说的祂，我们良善和慈爱的天父？即使我们不明白为什么要面对试探，我们会选择继续爱祂和相信祂吗？

考验我们的信心，就如在炼金炉中被大火提炼了才能成为金子。学会忍耐，我们的信心便会变得成熟，能得以继续完成我们的比赛。上帝是恩慈的，祂不会让我们独自经历试炼，祂已经差遣了祂的儿子。主耶稣基督忍受人们的嘲笑，承受十字架的耻辱和折磨，为实现父的旨意和看到人类与上帝和解而感到高兴。我们的主耶稣明白什么是忍受痛苦，让我们定睛于祂，这位信心创始成终者。

## 3. 注目耶稣

当我们经历考验时，许多人可能会感到疲惫不堪。从希伯来书 12 章 2-3 中，我们看到了神加添给我们的力量—就是注目于耶稣，以至于我们不会轻易地放弃。

这里有一些使我们注目耶稣的方法。

**i. 靠近耶稣。**

耶稣邀请所有人“只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”（来 4:16）。无论你有什么需要，与耶稣说；告诉祂你的恐惧和忧虑；当你疲惫和感到软弱时，向祂呼求；求祂更新你的力量。上帝的恩典够你用的。祂的能力在人的软弱上显得完全（林后 12:9）。

**ii. 转向神的话。**

上帝施恩典和力量给那些疲惫的人。方法之一就是借着活泼而强大的神的话语。在诗篇 19: 7-8 中，诗人描述了神的话语能帮那些读它，听它和服从它的人 - 上帝通过圣经说话，以复兴灵魂，使智慧变得简单，使心得喜乐和明亮人的眼目。与其专注于所面临的逆境考验，不如求助于上帝的话语，以增强信心。

**iii. 不要放弃在基督群体里的聚会。**

当我们面临考验时，我们会感到沮丧或对自己的处境感到尴尬，因此很可能会停止参加 CG（关怀小组）。请不要那样做！这种引诱是来自魔鬼，因为他的意图是将我们与上帝所赐给我们鼓励和支持我们的人隔离开来，尤其是当我们面临考验时更是如此。传道书 4: 9-10 中的话是多么的真实和明智：9 两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。10 若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了！

的确，耶稣是信心的创始成终者：我们的信心之旅始于我们相信耶稣是我们的救主，而腓立比书 1: 6 则很好地证实了“我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子”。

**上帝的爱与平安与你同在**

**Sabrina Ng**