



奔跑吧，生命跑者！

希伯来书 12:1-2a

经文：希伯来书 12:1-2a

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。



一、你不是一个人在跑：云彩围绕

1 我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们

"云彩"。希伯来书第11章列出信心英雄——亚伯拉罕、摩西、约伯……他们已跑完自己的赛程，如今在看台上见证我们的奔跑。

一、你不是一个人在跑： 云彩围绕

1我们既有这许多的见证人，
如同云彩围着我们



二、轻装上路：放下重担，脱去罪

1b我们...就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪



放下重担 (ὄγκος)

意为"笨重的累赘"。重担未必是罪--焦虑、苦毒、未被医治的伤口、长年的疲惫.....这些会让你跑不动。在第5英里感觉不出来，到第20英里，那重量会把你压垮。

二、轻装上路：放下重担，脱去罪

1b我们...就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪



脱去缠累的罪 (εὐπερίστατον)

原文意为“紧紧缠绕在四周的”——像宽大长袍裹住双腿，每步都在绊你。“脱去”是主动的、决志的动作，必须自己动手，在神面前主动放下。

三、存心忍耐，仰望耶稣

1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。

仰望 (ἀφοραῶ)

把目光从别处移开，专注盯住一个目标。

存心忍耐 (ὑπομονή)

因为看见了前方，--主动的、充满盼望的坚持。

"创始成终"

ἀρχηγός καὶ τελειωτής
--先锋与完成者。耶稣亲自上了赛道，跑过了最艰难的那一段。



三、存心忍耐，仰望耶稣

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。

结语：跑步，也超越跑步

使徒保罗说："向什么人，我就作什么人，无论如何，总要救些人。"（哥林多前书9:22）不好好跑，就很难真正进入跑者的生命。



每一步都是见证

生命是值得为之奔跑的。



神守候每个转弯处

起跑时、上坡时、第23英里——祂都在。



加入云彩的行列

有一天，我们也将成为下天上的见证者。

奔跑吧，
生命跑者！

