



40.天 2023

40.天 40.声音 40.祷告

第25天 | 7月25日

如何跑完赛程

JANELLE YEO
Youth Pastor, Mt Carmel Bible-Presbyterian Church

40天2023读经

希伯来书 12:1-2



天的经文摘自希伯来书
12章 1-2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。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。”（和合本）

当我们思考信心这个课题时，这段经文告诉我们，我们必须放下每一个重担，放下缠绕我们的罪，或压垮我们的罪。

当你与神同行，当你思考你信靠神的旅程时，我们必须做两件事：放下一切重担，以忍耐的心跑完赛程。

1. 放下一切压在我们身上的重担和罪恶。我们如何做到这一点？第一件事是悔改。但是

当你这样做的时候，你会不会真诚地来到上帝面前祷告、闭上眼睛认罪。

认罪是我们需要做的第一步，将所有这些罪和重担从我们身上移开。当你这样做时，你就可以信靠耶稣，祂是我们信仰的创始者，也是我们信仰的成全者。祂是能够拯救我们并拯救我们脱离所有罪恶的那一位。

2. 用主所赐给我们的耐力跑完赛程！如果你现在正面对功课、工作，甚至事工的重大压力，这段经文告诉我们要坚持不懈地奔跑。

换句话说，信仰的赛跑并不是一件容易的事。不是一帆风顺的事情。但我们都蒙召以耐力来奔跑，仰望耶稣，因为祂是死里复活的那一位。

祂是那一位，为着摆在祂面前的喜乐，忍受了十字架的刑罚，藐视羞辱。而祂是得胜的。祂坐在上帝的右边。

当我们仰望耶稣时，我们能以同样的方式奔跑；祂是我们如何奔跑的榜样。我想鼓励你，现在不是放弃的时候。现在不是暂停的时候。现在是换挡、坚忍而不困倦的时候了。让我们祷告：

基督徒的行事为人并不容易。背负着所有这些罪恶，我们很难跑完赛程。所以，天父，我们今天要向你认罪，任何一个把我们

压垮的罪，任何一个心中的偶像。天父，我们现在向你承认这一切罪。

当你把这个重担从我们身上卸下，当你医治我们，宽恕我们，洗净我们所有的罪时，当我们仰望你、我们信心的创始成终者时，你会帮助我们以坚忍的精神跑完这场赛程。

我们感谢你现在正在我们生活中所做的工作。天父，我们也感谢你将来在我们的生活中、我们的生活、我们的家庭、我们的教会、我们的学校、职场以及我们身处的任何地方所做的工作。

我们知道你与我们同在，并且凭着信心，我们知道我们可以取得胜利，因为你已向我们展示了你为我们所开辟的道路。

我们感谢你，这一切的祷告是奉耶稣的名求的，阿们。

反思

- 1 你希伯来书 12 章所说的“重担”和“罪”是什么？
- 2 现在你怎样到神面前放下重担和罪呢？
- 3 从今天开始，你有哪一样可以实行的事来跑这场信仰赛程呢？

祷告

- 1 在祷告中对任何“压垮我们的重担和罪恶”向神认罪并悔改。“认罪可以除掉影响我们与上帝关系的垃圾。它通过消除阻碍我们的东西——羞耻、内疚和惧怕——来修复我们。认罪与悔改是相辅相成的。请注意，悔改不仅是离开某件事，而且是回到那一位（申命记 4:30、耶利米书 4:1、约珥书 2:12-13）。它让我们离罪恶，归向上帝。”（蒂姆·凯勒，thegospelcoalition.org）
- 2 求主赐下勇气向被你冤枉的人认错。“所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。”（马太福音 5:23-24）。
- 3 祷告你在应付日常生活中的难题，如疾病、裁员、工作、事工和人际关系等挑战时能够保持坚忍的心态。神应许我们的忍耐会得到一个大奖赏：认识基督并被基督认识（腓立比书 3:8）。
- 4 求主提醒你，当你忍受苦难时，摆在你面前的是喜乐（希伯来书 12:2）。求主在你感到困倦时，让你拥有坚持到底的决心。求主在你自己的信仰之旅中，给你能力来活出耶稣忍受十字架并再次复活的榜样。