

【希伯來書簡介】

【為什麼要讀希伯來書？】

- 任何人若想要認識基督超越的啟示(來一~十 18)，以及知道基督徒更美生活的實行(來十 19~十三)，就必須讀本書。

【如何讀希伯來書？】

只要能掌握下列五個問題及其答案，就能夠明白這卷重要的書信。

- (一) 希伯來書的主旨和大綱是什麼嗎？
- (二) 希伯來書作者是誰呢？
- (三) 闡述基督那超越的身位和工作是什麼？
- (四) 希伯來書中有哪五個勸勉的話(請寫下經節段落，例如一 1~4 等等)？
- (五) 本書十一章的重要課題是「信心之旅」。有誰是這旅程的「過來人」？從他們我們可學到哪些信心的功課呢？

【簡介】希伯來書為一本「更美」的書卷，因基督在任何事上都是「更美」；在啟示、身分、工作、生活等，都為信徒成就完全的救恩，因有更美的基督，信徒便應有更美的生活。本書重要內容，係闡述基督榮耀的神性，對忽略救恩之人的警告，元帥的受苦與拯救，對不信者的警戒，信者得進入的安息，神的話語能力，離棄真道者的結局，耶穌為永遠大祭司的職任，新舊兩約的比較，舊約禮拜獻祭的條例，新約中保贖罪的功效，常存充足的信心，故意犯罪的審判，信心美好的證據，放下各樣的重擔，接受神的管教，追求聖潔，敬虔的事奉，諸般溫柔的勸勉，以及最後的寄語，祝福問安等事，全書所論，是以舊約律法一切條例制度，來啟示新約基督真理，完美的救恩。

【大綱】

希伯來書有五次「勸勉」，鼓勵正路上的人繼續向前，警告歧路上的人回轉歸向神，著重魂的得救。本卷大綱根據五次「勸勉」來分段：

- (一) 接受如此大的救恩 一~二章
- (二) 嚮應天上的恩召 三~四章
- (三) 生命達到完全成熟 五~七章
- (四) 進入幔內生活 八~十章
- (五) 盼望天城新耶路撒冷 十~十三章

【特點】

- (一) 希伯來書是一本不易明了的新約書卷，主要原因乃是本書引用許多的舊約經文（約有 39 次直接引用

舊約)、事蹟、教訓等等，本書可說是一本『舊約要道註解書』。我們若要明白舊約的真理，宜以本書為入門，按照其解經原則，正確地發掘舊約中許多有益我們靈性的寶藏。本書與舊約的利未記極為接近，利未記是論預表中的救恩，而本書所論，是利未記所預表並已經有了「實體」的救恩，所以本書曾被稱為「新約的利未記」。

- (二) 本書的結構很有層次：前部分先講基督的超越（一至十章 18 節），後部分則帶出信徒的回應（十 19～十三）；前者著重啟示，後者則重於實行。全書亦包括五段實踐性的警告（二 1～4，三：7～四 13，五 11～六 20，十 26～29，十二 14～29），緊接在每一重要的真理或勸導之後。
- (三) 本書著重論到基督那超越的身位和工作，特別是祂的神人二性。本書也是一比較的書卷，當中有許多的比較或相對的說法，所以本書的鑰字是「更」(英文是 better)，大約出現了十二次之多(一 4，六 9，七 7、19、22，八 6「兩次」，九 23，十 34，十一 16、35、40，十二 24)。除了這個「更」字，經文的思想也表達出同樣的意義，這書信的第一大段一開始就說主耶穌比天使更尊貴(一～二章)；跟著論比摩西更榮耀(第三章)；比約書亞更偉大(第四章)；比亞倫更尊貴(五一八章)。第二大段論更美的約(八 6)，更美的應許(八 6)，更大更全備的帳幕(九 11)，更美的祭物(九 23)，第三大段論信心得到天上更美的家業(十 34)，盼望得到更美的家鄉(十一 16)，和更美的復活(十一 35)，承受神給我們更美的事(十一 40)。
- (四) 本書是一卷勸勉和警告的書，鼓勵正路上的人繼續向前，警告歧路上的人回轉歸向神。緊接在每一重要的真理或勸勉之後，本書總有「免得」，「恐怕」這類警告的字句(二 1；三 12，13；三 11；十二 3，13，15)。本書共有五次的勸勉和警告（二 1～4，三 7～四 13，五 11～六 20，十 26～29，十二 14～29），另外還有十三次「讓我們」勉勵的話（四 1，11，14，16；六 1；十 22，23，24；十二 1[二次]，28；十三 13，15）。
- (五) 本書另一中心的思想是「永遠」或「終極」。基督是神計劃的終極，十字架是救法的終極，新約是舊約的終極。永遠的救恩（五 9），永遠的審判（六 2），永遠的救贖（九 12），永遠的靈（九 14），永遠的產業（九 15），永遠的約（十三 20）。
- (六) 本書是寫給希伯來信徒。「希伯來」有「過去」的意思，特別是指過河，所以希伯來人是指過河的人。亞伯蘭是聖經中第一個希伯來人（創十四 13），他從伯拉大河那邊拜偶像之地的迦勒底，過到大河這邊事奉神的迦南地（書二十四 2～3）。本書的資訊，就是要幫助那些仍留戀於猶太教的猶太信徒，在屬靈上都能作徹底過河的人，從舊約過到新約、從律法過到恩典；從屬地過到屬天。離開基督道理的開端，進入生命的成熟；離開外院，進入至聖所。
- (七) 從舊約到新約，都有許多信心的見證人，他們一生中忍受了各樣苦難，卻得了美好的證據（十一章）；而耶穌是最好的榜樣！祂也是因忍受了十字架的苦難，現今坐在神寶座的右邊。猶太信徒當接續前人的腳蹤，輕看眼前的逼迫，出到猶太教的營外就耶穌去，憑信走祂的道路，這樣便能與主一同掌權（十二 1～2，十三 12～13）。同樣我們也當離開屬世和宗教的「營」，甘願付任何代價，單單跟隨並仰望這為我們信心創始成終的耶穌。

【希伯來書每日讀經】——耶穌基督比一切更美

提示：研讀這一課之前，請先將這卷長的希伯來書讀兩遍，讀的時候不可心急，要慢慢地讀。

【希伯來書的作者是誰呢？】

- 「這是從來沒有人解開的謎。聖經學者提出了不少的答案，有的人斬釘截鐵地說，這封書信是某某人寫的；其餘的人不是附和贊成，就是大表反對。有一派的人主張作者非保羅莫屬；而另一派的人，則提出旗鼓相當的翻案論點。或許是亞波羅寫的罷，因為他「生在亞力山大，是有學問的，最能講解聖經」（徒十八 24）。他的確是非常上選的人物。然而巴拿巴也毫不遜色，他是利未人，當然他對舊約的利未體系，是頂清楚的人選。至於保羅，他則是橫跨猶太教與基督教的頂尖權威，在他那個世代，正需要像他那樣的人，來描述那一個偉大的轉換呢！而司提反要是沒有殉道的話，我個人會傾心於他的。因為你可以在他那篇殉道講辭中，找出希伯來書所有控制性的思想。其實，我們也用不著下甚麼斷案，或許在主看來，不知道這卷書信是誰作的，並沒有甚麼緊要；相反地，祂開宗明義就說：『神在..說話..』（來一 1）。」——史百克《上面來的呼召》
- 「只有神自己才肯定知道誰是希伯來書的作者。」——俄利根（Origen）
- 「聖經各卷中，這一卷的作者身分最受爭議；然而，內容是默示的，卻最為無可置疑。」——孔尼白與侯生

十二月十日 讀經：[希伯來書 1~2 章](#)；接受如此大的救恩。

主題 1：基督的身分(來一)。

鑰節：[「祂所承受的名，既比天使的名更尊貴，就遠超過天使。」](#)（來一 4）

重點：本書是一本比較的书卷，作者一開始就說主耶穌更美的名（一 4），而祂比天使更尊貴（一~二章）。本章特別指出：

- (一) 神兒子的榮耀——祂的工作超越一切。
- (二) 神兒子的身位——祂是神的兒子，名字和身位超越過天使。

默想：基督超越一切的人、事、物是本書的中心和重點！在我們的心中是否高舉那些人事物過於我們的主？

禱告：親愛的主，謝謝祢，讓我能從希伯來書，得著對祢的寶貴和完全啟示。主耶穌啊，祢的名遠超天使，而且帶有生命能力，我們願時刻高舉呼求祢的聖名。

詩歌：[湧出美辭～ hymnal.net](http://hymnal.net)

主題 2：這麼大的救恩(來二)。

鑰節：「**所以我們當越發鄭重所聽見的道理，恐怕我們隨流失去。**」(來二 1)

重點：希伯來書共有五次的勸勉和警告。緊接在每一重要的真理或勸勉之後，本書總有「免得」，「恐怕」這類警告的字句。第一個警告是說，人若是忽略了神所預備的救恩，而跟從世上的潮流，結果就會「**隨流失去**」。「**隨流失去**」在原文 (pararrein) 有兩個意思，一個是沒有目的的『漂』，另一個是失去的『漏』。所以，只有「**鄭重所聽見**」的人能避免隨流失去的危險，而在屬靈的生命上才能有長進。

默想：我們要得的救恩究竟有多大呢？我們真的看重嗎？

禱告：親愛的主，祢配得尊貴、榮耀，祢為我受苦、受死，成就救恩。求祢赦免我，曾經因有心或無意地不看重祢的完全救恩，幫助我能一生活在這浩大的救恩中。

詩歌：[哦，願我有千萬舌頭～ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

十二月十一日 讀經：[希伯來書 3~4 章](#)；嚮應天上的恩召。

主題 1：屬天的呼召(來三)

鑰節：「**弟兄們，你們要謹慎，免得你們中間，或有人存著不信的惡心，把永生神離棄了。總要趁著還有今日，天天彼此相勸，免得你們中間，有人被罪迷惑，心裏就剛硬了**」(三 12~13)。

重點：本章揭示屬天的呼召，就是我們被召「**作神的家**」(6 節) 和「**作基督的同伴**」(14 節)。因此我們總要趁著今日，天天彼此相勸，將起初確實的信心，堅持到底，就在基督裡面有分，才能進入安息，得享安息(詩九五 8, 11；創二 2)。

默想：不論我們多剛強、多屬靈，我們需要藉著弟兄姊妹彼此愛心的相勸，才能剛強站立。

禱告：親愛的主，謝謝祢，使我們能藉著弟兄姊妹彼此的愛心，天天彼此「相勸」，也「被勸」。

詩 歌 : [福 哉 以 愛 聯 繫 ~](#) churchinmarlboro.org

主題 2：基督為我們的大祭司(來四)。

鑰節：「所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。」(來四 16)

重點：本章論到全書的另一個重點：「基督為我們的大祭司」，呼召我們來到施恩的寶座前（16 節）。感謝讚美神，我們的主作我們的大祭司，祂現今在天上體恤我們，使我們的重擔變成輕省。所以，我們只管坦然無懼的來到施恩座前，懇求祂的瞭解、同情、體諒和及時的幫助。

默想：面對試探的重重圍困，苦無出路，而對人生悲苦，看不見曙光，可記得——祂要憐恤、施恩給你。

禱告：親愛的主，謝謝祢，祢是我們的大祭司，祢體恤我們的軟弱，並可坦然到祢施恩座前得憐恤、蒙恩惠，作隨時都幫助，感謝祢。

詩歌：[來罷，憂傷的人~ churchinmarlboro.org](#)

十二月十二日 讀經：[希伯來書 5~7 章](#)；生命達到完全成熟。

主題 1：長大成人(來五)。

鑰節：「惟獨長大成人的才能吃乾糧；他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了。」(來五 14)

重點：今天許多的基督徒聽道已久，但靈性淺薄，生活仍很世俗化，眼光短視，心胸狹窄，缺乏屬靈的度量。因此我們要，並且乃是神要我們離開基督道理的開端，在生命上長大成人，竭力進到完全的地步。如何能長大成人呢？那就是看我們能否對神的話語常常熟讀、默想、實行、運用和操練；另一方面也可看我們屬靈的感覺靈敏，是否順從聖靈的引導，有屬靈的洞察力。

默想：。屬靈生命的成長不是由於個別的事件，也不是因為一次大的屬靈奮興，而是來自穩定的屬靈操練。

禱告：主，求使祢生命在我裡面天天長大，不再是只能吃奶的嬰孩而不熟仁義的道理。

詩歌：[哦主，求祢長在我心～ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

主題 2：當竭力進到完全的地步 (來六)。

鑰節：「所以我們應當離開基督道理的開端，竭力進到完全的地步；不必再立根基，就如那懊悔死行，信靠神，各樣洗禮，按手之禮，死人復活，以及永遠審判，各等教訓。」(來六 1~2)

重點：第三次勸勉的話，是在第五章至第七章，那件重要的事情，乃是「完全」。神要我們離開基督道理的開端，進到完全的地步。『完全』原文與『長大成人』(參來五 14)同字。所以我們不應當一直作嬰孩，應當長大成人。『竭力進』原文含有『被帶領前進』的意思。為此我們應當將自己擺在主的手裡，降服於祂的帶領，而達到完全成熟的地步。

默想：在屬靈生命成長的過程中有些地方或事情，我曾有突破和進深呢？我怎樣行，才能進到完全的地步呢？

禱告：主阿！我要長大，直到生命完全成熟。

詩歌：[進深，進深～YouTube](#)

主題 3：麥基洗德豫表耶穌基督(來七 1~10)。

鑰節：「這麥基洗德就是撒冷王，又是至高神的祭司，本是長遠為祭司的。他當亞伯拉罕殺敗諸王回來的時候，就迎接他，給他祝福。」【來七 1】

重點：本章深入說明基督的祭司職分比亞倫更美(四 14~七 28)，因為是照著麥基洗德的等次，不是照著亞倫的等次(五 6、10，七 3、17、18~25)。本書作者論及麥基洗德乃是豫表耶穌基督(1~3)：

(一) 名叫麥基洗德——仁義王——憑公義掌權，使人得稱為義(林前一 30；耶廿三 6；卅三 16)

(二) 又名撒冷王——平安王——將平安帶給神所喜悅的人(路二 14)

(三) 是王又是祭司——祂是王，在人中間，代表至高的神在地上掌權；祂是祭司，在神面前代表人，將人帶

到神面前。

默想：麥基洗德是等亞伯拉罕殺敗諸王回來時，才迎接他，給他祝福。在我們屬靈的爭戰中，耶穌基督祂不但盡大祭司的職任，為我們代禱，並且常用餅和酒供應我們；餅為飽足和加力，酒為復甦和激勵。

禱告：復活的主，祢今在父寶座前為至高的大祭司，為我代求，帶來祝福。

詩歌：[何等奇妙的救主~churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

主題 4：拯救到底的大祭司 (來七 11~28)。

鑰節：「凡靠著祂進到神面前的人，祂都能拯救到底；因為祂是長遠活著，替他們祈求。」【來七 25】

重點：這裏全句意指基督在天上神面前作我們的大祭司，祂的主要職任是替我們向神代求，使我們在一切境遇和景況中得著拯救。「祂都能拯救到底」的「到底」一詞非常奇妙。不只是指著數量，也是指著範圍，就是到極點的意思。主天天的救恩，就數量說，使我們在所有的境遇和景況中得著拯救；就範圍說，祂能拯救到底。

默想：主在天上作祭司的拯救，乃是叫我們天天能過屬天的生活。

禱告：親愛的主，祢天天所給我們的拯救，叫我們能坦然進到神面前。

詩歌：[我有一救主，在天為我祈求~ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

十二月十三日 讀經：[希伯來書 8~10 章](#)；進入幔內生活。

主題 1：更美之約 (來八)。

鑰節：「主又說：那些日子以後，我與以色列家所立的約乃是這樣：我要將我的律法放在他們心意裏面，寫在他們心上；我要作他們的神，他們要作我的子民；他們決不用各人教導自己的鄉鄰、和自己的弟兄，說：你該認識主；因為他們從最小的到至大的，都必認識我。因為我要寬恕他們的不義，不再記念他們的罪愆。」(來八 10~12)

提要: 本書第八至十章中，「約」字是本段的鑰字(全書共用十七次，新約共有三十三次)。本章主要是論到新約比舊約更美，並已取代舊約。而從這段經文中的四次「我要．．．」(來八 10~12)，很清楚的給我們看見舊約是神聖的，新約也是神聖的、最終的。而兩者的區別乃在舊約是要求『人要』努力追求神的福分，新約則是『神要』給我們祂的福分。

默想：兩約比較，你可舉出多少不同之處？

禱告：感謝讚美神，新約的特點都是出於祢的恩典和的工作，使我們成為祢屬靈的兒女和屬天的子民。對祢不再是一種知識上的認知和了解，而是生命的經驗和確信。

詩歌：[新約律法寫在我們心間～詩歌音樂](#)

主題 2：更美之約顯明更美的事物 (來九)。

鑰節：「何況基督藉著永遠的靈，將自己無瑕無疵獻給神，祂的血豈不更能洗淨你們的良心，除去你們的死行，使你們事奉那永生神麼？」(來九 14)

重點：本章進一步的講論，這位獨特超越的大祭司與舊約時代的帳幕、獻祭禮儀、祭物的關係，以證明基督的超越性。請注意作者在本章 14 節中，指出基督寶血的洗淨帶給我們新的身份和地位，被神悅納，使我們得以事奉活的神。

默想：我們是否真能靠著基督，在對神和對人的事上常存無虧的良心麼？

禱告：親愛的主，祢用自己的血成就了永遠的贖罪，使我們罪得赦免。我們能到祢面前全靠祢的寶血。謝謝祢在我們身上所作成的工是何等的浩大深廣。

詩歌：[權能是在血～YouTube](#)

主題 3：基督流血獻祭的功效(來 10 十 1~18)。

鑰節：「我們憑這旨意，靠耶穌基督，只一次獻上祂的身體，就得以成聖。」【來十 10】

重點：本書一再地提起『成聖』(二 11；九 13；十 10，14，23；十三 12)，可見其重要性。『成聖』是與神交通來往的先決條件。本章 10 節指出基督獻祭的目的，乃是為著我們成聖。因著基督一次的獻上，我們就得以蒙聖靈的更新(多三 5)，而得以分別為聖。

默想：地位上的成聖，是主替我們作成的；生活上的成聖，須我們努力追求。

禱告：親愛的主，謝謝祢，祢的寶血不僅使我們的罪得赦免，還使我們得以成聖。

詩歌：[沒有血，沒有壇～ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

主題 4：一條又新又活的路 (來十 19~39)。

鑰節：「弟兄們！我們既因耶穌的血，得以坦然進入至聖所，是藉著祂給我們開了一條又新又活的路從幔子經過，這幔子就是祂的身體。」(來十 19~20)

提要：本書的第四個勸勉就是主耶穌替我們開了一條『又新又活的路』，使我們得以直接地進入至聖所，這是何等的權利啊！那麼，我們當如何呢？此章有三樣重要的勸勉(註：原文有三次『讓我們 Let us』)：

- 一、『讓我們』來到神面前(21~22 節)——存誠心和信心，來見神 (Let us draw near to God)。
- 二、『讓我們』堅守所承認的指望(23 節)——堅守指望，絕不動搖 (Let us hold fast our hope)。
- 三、『讓我們』不停止聚會(24 節)——彼此勸勉，等候主再來 (Let us not give up our meeting)。

默想：如今門已開，路已通，而我們是否常倚靠祂來到神的面前，得著祂的赦免和祝福？

禱告：親愛的主，感謝祢，為我們開了這條又新又活的路，這是一條讓我們在神面前得蒙恩典的路。

詩歌：[親近，更親近～churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

十二月十四日 讀經：[希伯來書 11~13 章](#)；盼望天城新耶路撒冷。

主題 1：人非有信不能得神的喜悅 (來十一 1~16)。

鑰節：「信就是對所望之事的實底(實體化)，未見之事的確證。」(來十一 1 達秘譯本)

重點：本章主要是論到信心的定義(1~3 節)和榜樣(4~40 節)。「實底」(hypostasis)也可譯為證實、實際、素質(意指事物裡面的實質，與外表相對)、根基、或支持的根據。所有神的事實，都是實實在在的，但是，只有信心，才能把神的事實證明出來。因為信心乃是看見了屬靈的事實，就將那屬靈的事實「實體化」。

默想：基督徒得勝的生活是因信而產生和維持的。但我們對神是否信而順服呢？請舉一些實際例子。

禱告：親愛的主，求祢加強我們的信心，作個信而順服，蒙祢喜悅的人。

詩歌： [信而順服~ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

主題 2：信心的見證人(來十一 17~40)。

鑰節：「因為神給我們預備了更美的事，叫他們若不與我們同得，就不能完全。」(來十一 40)

重點：本章讓我們看見歷世歷代許許多多信的見證人是如何在百般的患難中依然堅定不移地信靠神的應許。這些信心見證人中有名的共十六名，無名的約二十二位。然而，所有這些人都並不完美；但是他們所顯出的信心功效，除了為神在他們那時代中作了美好的見證，更成為許許多多為主的名忠心忍受苦難的人心中無可比擬的安慰。

默想：本章宛如一篇信心英雄榜，橫跨整個舊約時代而及於新約的信心見證人。從他們我們可學到那些信心的功課？我們心中是否也羨慕著自己可以被記名榜上呢？

禱告：親愛的主，我自知信心常有軟弱和不足的時候，但感謝祢藉著這許許多多信心偉人的見證，再次成為我的激勵，求祢保守我、扶持我，好讓我在信心的功課上，有一天真能與這些信心的偉人同列。

詩歌： [他等候一座城~ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

【信心英雄榜】

經節	有關經文	人物	信心的見證
11:4	創 4:1~10; 太 23:35	亞伯	獻上喜悅神的祭物
11:5~6	創 5:21~24	以諾	與神同行，被接上天

11:7	創 6:9~7:5; 太 24:36~42; 彼後 2:5	挪亞	造方舟，定了那世代的罪
11:8~19	創 12:1~25:1	亞伯拉罕	遵從神的話
11:20	創 28:1~5	以撒	給雅各和以掃祝福
11:21	創 49:1~28	雅各	為兒子祝福，扶著杖敬拜神
11:22	創 50:24~26	約瑟	預言以色列人會離開埃及
11:23~29	出 2:1~10	摩西	與神的子民一起受苦
11:30	書第 2~4 章	約書亞	攻打耶利哥城
11:31	書 2:8~14; 太 1:4~6	喇合	接待了以色列探子
11:32	士 6:11~7:25	基甸	打敗米甸人
11:32	士 4:1~5:31	巴拉	戰勝迦南王耶賓
11:32	士第 13~16 章	參孫	打敗非利士人
11:32	士 11:1~12:7	耶弗他	打敗亞捫人
11:32	撒下 8:14~15	大衛	戰勝周圍的國家
11:32	撒上 3:19~21	撒母耳	傳達神的話
11:33b	但第 6 章	但以理	在獅子坑中安然無恙
11:34a	但 3:23~28	但以理的三個朋友	從烈火中走出來
11:35	王上 17:7~24 王下 4:8~37	撒勒法的寡婦 書念的婦人	以利亞救活了她的孩子 以利沙救活了她的兒子

主題 3：仰望信心創始成終的耶穌(來十二 1~13)。

鑰節：「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，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；祂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。」(來十二 1~2)

重點：十一章論到「信」之後，本章即論「望」。十二章 2 節 的「仰望」是一個不尋常的動詞（aphoronteseis），原文是「轉移視覺」，或以專一的注意力注視。它暗示著堅定不顧他處，只將注意力集中在主耶穌身上。定睛在主耶穌是我們生命成長的最佳途徑，信心在祂裡面開始，信心在祂裡面成終。當我們望斷一切的環境、人、自己，仰望為我們信心創始成終的耶穌，定睛在祂慈容光照中，世上的一切爭端、是非皆會顯為虛空。因為當我們愈親近主時，在祂的榮耀光中，一切攪擾就變得愈微不足道。一位聖徒曾說：「時常面向陽光，陰影只可在你的背後。」

默想：仰望信心創始成終的耶穌，就能忍耐奔跑前程，投身先賢古聖的得勝行列！

禱告：親愛的主，激勵我們跑完人生的旅程。在聖潔的路上，讓我們學習放下、脫去、奔跑、仰望、思想和抵擋等屬靈功課。

詩歌：[當轉眼仰望耶穌～ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

主題 4：不可失去盼望(來十二 14~29)。

鑰節：「**所以我們既得了不能震動的國，就當感恩，照神所喜悅的，用虔誠、敬畏的心事奉神。**」【來十二 28】

重點：本章 18~29 節是插入的第五次勸勉的話。神擺在我們面前有一個最終的目標，是要我們達到的，就是那個天上的家鄉，那座有根基的城，那長子的名分和福分 and 那不能震動的國度。由於我們前面有這樣美好的盼望，所以就當存心忍耐，奔走那有盼望的路程，忍受有盼望的管教，用虔誠敬畏的心事奉神，等候那盼望中的國度。

默想：『**我們既得了不能震動的國**』，就須檢點自己，看看身上究竟有多少東西是能震動的，而及早把它們對付出去。

禱告：親愛的主，使我們用虔誠敬畏的心來事奉神；保守我們每當思想到祢的再臨時，心中不是懼怕，而是滿心的安慰和喜悅，因為我們已在一個不能震動國度。

詩歌：[我當如何愛我的主～ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

主題 5：出到營外(來十三)。

鑰節：「所以耶穌要用自己的血叫百姓成聖，也就在城門外受苦。這樣，我們也當出到營外就了他去，忍受祂所受的凌辱。」(來十三 12~13)

重點：希伯來書作者呼籲基督徒邁向成熟。要邁向成熟，我們必須藉著「進入幔內」，(來六 20，十 19)，還要「出到營外」(十三 13)。「進入幔內」是活在神面前，而過隱藏的生活；「出到營外」是活在人面前，而過有見證的生活。本章指出甚麼是操練「營外的生活」：(1)跟從主，過分別為聖的生活(12 節)；(2)走主十字架的道路，忍受祂所忍受的凌辱(13 節)；(3)營外的生活是寄居、客旅的生活(13 節)；(4)常常以頌讚為祭獻給神(15 節)；(5)行善捐輸的祭(財物)(16 節)。

默想：親愛的，有甚麼人、事、物阻礙我們「進入幔內」、「出到營外」呢？

禱告：親愛的主阿！激勵我們天天能過「進入幔內」、「出到營外」的生活。叫我們單單仰望祢、忠心跟隨祢，而不讓任何事物使我們與祢分隔。

詩歌：[進入幔內~YouTube](#)
