

## 【希伯来书简介】

### 【为什么要读希伯来书？】

- 任何人若想要认识基督超越的启示(来一~十 18)，以及知道基督徒更美生活的实行(来十 19~十三)，就必须读本书。

### 【如何读希伯来书？】 只要能掌握下列五个问题及其答案，就能够明白这卷重要的书信。

- (一) 希伯来书的主旨和大纲是什么吗？
- (二) 希伯来书作者是谁呢？
- (三) 阐述基督那超越的身位和工作是什么？
- (四) 希伯来书中有哪五个劝勉的话(请写下经节段落，例如一 1~4 等等)？
- (五) 本书十一章的重要课题是「信心之旅」。有谁是这旅程的「过来人」？从他们我们可学到哪些信心的功课呢？

**【简介】** 希伯来书为一本「更美」的书卷，因基督在任何事上都是「更美」；在启示、身分、工作、生活等，都为信徒成就完全的救恩，因有更美的基督，信徒便应有更美的生活。本书重要内容，系阐述基督荣耀的神性，对忽略救恩之人的警告，元帅的受苦与拯救，对不信者的警戒，信者得进入的安息，神的话语能力，离弃真道者的结局，耶稣为永远大祭司的职任，新旧两约的比较，旧约礼拜献祭的条例，新约中保赎罪的功效，常存充足的信心，故意犯罪的审判，信心美好的证据，放下各样的重担，接受神的管教，追求圣洁，敬虔的事奉，诸般温柔的劝勉，以及最后的寄语，祝福问安等事，全书所论，是以旧约律法一切条例制度，来启示新约基督真理，完美的救恩。

**【大纲】** 希伯来书有五次「劝勉」，鼓励正路上的人继续向前，惊告歧路上的人回转归向神，着重魂的得救。本卷大纲根据五次「劝勉」来分段：

- (一) 接受如此大的救恩 一~二章
- (二) 向应天上的恩召 三~四章
- (三) 生命达到完全成熟 五~七章
- (四) 进入幔内生活 八~十章
- (五) 盼望天城新耶路撒冷 十~十三章

### 【特点】

- (一) 希伯来书是一本不易明了的新约书卷，主要原因乃是本书引用许多的旧约经文（约有 39 次直接引用

旧约)、事迹、教训等等,本书可说是一本『旧约要道注解书』。我们若要明白旧约的真理,宜以本书为入门,按照其解经原则,正确地发掘旧约中许多有益我们灵性的宝藏。本书与旧约的利未记极为接近,利未记是论预表中的救恩,而本书所论,是利未记所预表并已经有了「实体」的救恩,所以本书曾被称为「新约的利未记」。

- (二) 本书的结构很有层次:前部分先讲基督的超越(一至十章 18 节),后部分则带出信徒的回应(十 19~十三);前者着重启示,后者则重于实行。全书亦包括五段实践性的警告(二 1~4,三:7~四 13,五 11~六 20,十 26~29,十二 14~29),紧接在每一重要的真理或劝导之后。
- (三) 本书着重论到基督那超越的身位和工作,特别是祂的神人二性。本书也是一比较的书卷,当中有许多比较或相对的说法,所以本书的钥字是「更」(英文是 better),大约出现了十二次之多(一 4,六 9,七 7、19、22,八 6「两次」,九 23,十 34,十一 16、35、40,十二 24)。除了这个「更」字,经文的思想也表达出同样的意义,这书信的第一大段一开始就说主耶稣比天使更尊贵(一~二章);跟着论比摩西更荣耀(第三章);比约书亚更伟大(第四章);比亚伦更尊贵(五~八章)。第二大段论更美的约(八 6),更美的应许(八 6),更大更全备的帐幕(九 11),更美的祭物(九 23),第三大段论信心得到天上更美的家业(十 34),盼望得到更美的家乡(十一 16),和更美的复活(十一 35),承受神给我们更美的事(十一 40)。
- (四) 本书是一卷劝勉和警告的书,鼓励正路上的人继续向前,惊告歧路上的人回转归向神。紧接在每一重要的真理或劝勉之后,本书总有「免得」,「恐怕」这类警告的字句(二 1;三 12,13;三 11;十二 3,13,15)。本书共有五次的劝勉和警告(二 1~4,三 7~四 13,五 11~六 20,十 26~29,十二 14~29),另外还有十三次「让我们」勉励的话(四 1,11,14,16;六 1;十 22,23,24;十二 1[二次],28;十三 13,15)。
- (五) 本书另一中心的思想是「永远」或「终极」。基督是神计划的终极,十字架是救法的终极,新约是旧约的终极。永远的救恩(五 9),永远的审判(六 2),永远的救赎(九 12),永远的灵(九 14),永远的产业(九 15),永远的约(十三 20)。
- (六) 本书是写给希伯来信徒。「希伯来」有「过去」的意思,特别是指过河,所以希伯来人是指过河的人。亚伯兰是圣经中第一个希伯来人(创十四 13),他从伯拉大河那边拜偶像之地的迦勒底,过到大河这边事奉神的迦南地(书二十四 2~3)。本书的资讯,就是要帮助那些仍留恋于犹太教的犹太信徒,在属灵上都能作彻底过河的人,从旧约过到新约、从律法过到恩典;从属地过到属天。离开基督道理的开端,进入生命的成熟;离开外院,进入至圣所。
- (七) 从旧约到新约,都有许多信心的见证人,他们一生中忍受了各样苦难,却得了美好的证据(十一章);而耶稣是最好的榜样!祂也是因忍受了十字架的苦难,现今坐在神宝座的右边。犹太信徒当接续前人的脚踪,轻看眼前的逼迫,出到犹太教的营外就耶稣去,凭信走祂的道路,这样便能与主一同掌权(十二 1~2,十三 12~13)。同样我们也当离开属世和宗教的「营」,甘愿付任何代价,单单跟随并仰望这为我们信心创始成终的耶稣。

## 【希伯来书每日读经】——耶稣基督比一切更美

提示：研读这一课之前，请先将这卷长的希伯来书读两遍，读的时候不可心急，要慢慢地读。

### 【希伯来书的作者是谁呢？】

- 「这是从来没有人解开的谜。圣经学者提出了不少的答案，有的人斩钉截铁地说，这封书信是某某人写的；其余的人不是附和赞成，就是大表反对。有一派的人主张作者非保罗莫属；而另一派的人，则提出旗鼓相当的翻案论点。或许是亚波罗写的罢，因为他「生在亚力山大，是有学问的，最能讲解圣经」(徒十八 24)。他的确是非常上选的人物。然而巴拿巴也毫不逊色，他是利未人，当然他对旧约的利未体系，是顶清楚的人选。至于保罗，他则是横跨犹太教与基督教的顶尖权威，在他那个世代，正需要像他那样的人，来描述那一个伟大的转换呢！而司提反要是没有殉道的话，我个人会倾心于他的。因为你可以在他那篇殉道讲辞中，找出希伯来书所有控制性的思想。其实，我们也用不着下甚么断案，或许在主看来，不知道这卷书信是谁作的，并没有甚么紧要；相反地，祂开宗明义就说：『神在..说话..』(来一 1)。」——史百克《上面来的呼召》
- 「只有神自己才肯定知道谁是希伯来书的作者。」——俄利根 (Origen)
- 「圣经各卷中，这一卷的作者身分最受争议；然而，内容是默示的，却最为无可置疑。」——孔尼白与侯生

---

十二月十日 读经：[希伯来书 1~2 章](#)；接受如此大的救恩。

---

主题 1：基督的身分(来一)。

钥节：「祂所承受的名，既比天使的名更尊贵，就远超过天使。」(来一 4)

重点：本书是一本比较的书卷，作者一开始就说主耶稣更美的名 (一 4)，而祂比天使更尊贵(一~二章)。本章特别指出：

(一) 神儿子的荣耀——祂的工作超越一切。

(二) 神儿子的身位——祂是神的儿子，名字和身位超越过天使。

默想：基督超越一切的人、事、物是本书的中心和重点！在我们的心中是否高举那些人事物过于我们的主？

祷告：亲爱的主，谢谢祢，让我能从希伯来书，得着对祢的宝贵和完全启示。主耶稣啊，祢的名远超天使，而且带有生命能力，我们愿时刻高举呼求祢的圣名。

诗歌：[涌出美辞～ hymnal.net](http://hymnal.net)

主题 2：这么大的救恩(来二)。

钥节：「所以我们当越发郑重所听见的道理，恐怕我们随流失去。」(来二 1)

重点：希伯来书共有五次的劝勉和警告。紧接在每一重要的真理或劝勉之后，本书总有「免得」，「恐怕」这类警告的字句。第一个警告是说，人若是忽略了神所预备的救恩，而跟从世上的潮流，结果就会「随流失去」。「随流失去」在原文 (pararrein) 有两个意思，一个是没有目的的『漂』，另一个是失去的『漏』。所以，只有「郑重所听见」的人能避免随流失去的危险，而在属灵的生命上才能有长进。

默想：我们要得的救恩究竟有多大呢？我们真的看重吗？

祷告：亲爱的主，祢配得尊贵、荣耀，祢为我受苦、受死，成就救恩。求祢赦免我，曾经因有心或无意地不看重祢的完全救恩，帮助我能一生活在这浩大的救恩中。

诗 歌 : [哦，愿我有千万舌头～ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

十二月十一日 读经：[希伯来书 3~4 章](#)； 向应天上的恩召。

主题 1：属天的呼召(来三)

钥节：「弟兄们，你们要谨慎，免得你们中间，或有人存着不信的恶心，把永生神离弃了。总要趁着还有今日，天天彼此相劝，免得你们中间，有人被罪迷惑，心里就刚硬了」(三 12~13)。

重点：本章揭示属天的呼召，就是我们被召「作神的家」(6 节) 和「作基督的同伴」(14 节)。因此我们总要趁着今日，天天彼此相劝，将起初确实的信心，坚持到底，就在基督里面有分，才能进入安息，得享安息(诗九五 8, 11；创二 2)。

默想：不论我们多刚强、多属灵，我们需要借着弟兄姊妹彼此爱心的相劝，才能刚强站立。

祷告：亲爱的主，谢谢祢，使我们能借着弟兄姊妹彼此的爱心，天天彼此「相劝」，也「被劝」。

诗 歌 : [福 哉 以 爱 联 系 ~ churchinmarlboro.org](#)

---

主题 2: 基督为我们的大祭司(来四)。

钥节：「所以，我们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。」(来四 16)

重点：本章论到全书的另一个重点：「基督为我们的大祭司」，呼召我们来到施恩的宝座前（16 节）。感谢赞美神，我们的主作我们的大祭司，祂现今在天上体恤我们，使我们的重担变成轻省。所以，我们只管坦然无惧的来到施恩座前，恳求祂的了解、同情、体谅和及时的帮助。

默想：面对试探的重重围困，苦无出路，而对人生悲苦，看不见曙光，可记得——祂要怜恤、施恩给你。

祷告：亲爱的主，谢谢祢，祢是我们的大祭司，祢体恤我们的软弱，并可坦然到祢施恩座前得怜恤、蒙恩惠，作随时都帮助，感谢祢。

诗歌：[来罢，忧伤的人~ churchinmarlboro.org](#)

---

十二月十二日 读经：[希伯来书 5~7 章](#)；生命达到完全成熟。

---

主题 1: 长大成人(来五)。

钥节：「惟独长大成人的才能吃干粮；他们的心窍习练得通达，就能分辨好歹了。」(来五 14)

重点：今天许多的基督徒听道已久，但灵性浅薄，生活仍很世俗化，眼光短视，心胸狭窄，缺乏属灵的度量。因此我们要，并且乃是神要我们离开基督道理的开端，在生命上长大成人，竭力进到完全的地步。如何能长大成人呢？那就是看我们能否对神的话语常常熟读、默想、实行、运用和操练；另一方面也可看我们属灵的感觉灵敏，是否顺从圣灵的引导，有属灵的洞察力。

**默想：**。属灵生命的成长不是由于个别的事件，也不是因为一次大的属灵奋兴，而是来自稳定的属灵操练。

**祷告：**主，求使祢生命在我里面天天长大，不再是只能吃奶的婴孩而不熟仁义的道理。

**诗歌：**[哦主，求祢长在我心～ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

---

**主题 2：当竭力进到完全的地步 (来六)。**

**钥节：**「所以我们应当离开基督道理的开端，竭力进到完全的地步；不必再立根基，就如那懊悔死行，信靠神，各样洗礼，按手之礼，死人复活，以及永远审判，各等教训。」(来六 1~2)

**重点：**第三次劝勉的话，是在第五章至第七章，那件重要的事情，乃是「完全」。神要我们离开基督道理的开端，进到完全的地步。**【完全】**原文与**【长大成人】**(参来五 14)同字。所以我们不应当一直作婴孩，应当长大成人。**【竭力进】**原文含有『被带领前进』的意思。为此我们应当将自己摆在主的手里，降服于祂的带领，而达到完全成熟的地步。

**默想：**在属灵生命成长的过程中有那些地方或事情，我曾有突破和进深呢？我怎样行，才能进到完全的地步呢？

**祷告：**主阿！我要长大，直到生命完全成熟。

**诗歌：**[进深，进深～YouTube](#)

---

**主题 3：麦基洗德豫表耶稣基督(来七 1~10)。**

**钥节：**「这麦基洗德就是撒冷王，又是至高神的祭司，本是长远为祭司的。他当亚伯拉罕杀败诸王回来的时候，就迎接他，给他祝福。」【来七 1】

**重点：**本章深入说明基督的祭司职分比亚伦更美(四 14~七 28)，因为是照着麦基洗德的等次，不是照着亚伦的等次(五 6、10，七 3、17、18~25)。本书作者论及麦基洗德乃是豫表耶稣基督(1~3)：

(一) 名叫麦基洗德——仁义王——凭公义掌权，使人得称为义(林前一 30；耶廿三 6；卅三 16)

(二) 又名撒冷王——平安王——将平安带给神所喜悦的人(路二 14)

(三) 是王又是祭司——祂是王，在人中间，代表至高的神在地上掌权；祂是祭司，在神面前代表人，将人带

到神面前。

**默想：**麦基洗德是等亚伯拉罕杀败诸王回来时，才迎接他，给他祝福。在我们属灵的争战中，耶稣基督祂不但尽大祭司的职任，为我们代祷，并且常用饼和酒供应我们；饼为饱足和加力，酒为复苏和激励。

**祷告：**复活的主，祢今在父宝座前为至高的大祭司，为我代求，带来祝福。

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

---

**主题 4：拯救到底的大祭司 (来七 11~28)。**

**钥节：**「凡靠着祂进到神面前的人，祂都能拯救到底；因为祂是长远活着，替他们祈求。」【来七 25】

**重点：**这里全句意指基督在天上神面前作我们的大祭司，祂的主要职任是替我们向神代求，使我们在一切境遇和景况中得着拯救。「祂都能拯救到底」的「到底」一词非常奇妙。不只是指着数量，也是指着范围，就是到极点的意思。主天天的救恩，就数量说，使我们在所有的境遇和景况中得着拯救；就范围说，祂能拯救到底。

**默想：**主在天上作祭司的拯救，乃是叫我们天天能过属天的生活。

**祷告：**亲爱的主，祢天天所给我们的拯救，叫我们能坦然进到神面前。

**诗歌：**[我有一救主，在天为我祈求~ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

---

十二月十三日 读经：[希伯来书 8~10 章](#)；进入幔内生活。

---

**主题 1：更美之约 (来八)。**

**钥节：**「主又说：那些日子以后，我与以色列家所立的约乃是这样：我要将我的律法放在他们心意里面，写在他们心上；我要作他们的神，他们要作我的子民；他们决不用各人教导自己的乡邻、和自己的弟兄，说：你该认识主；因为他们从最小的到至大的，都必认识我。因为我要宽恕他们的不义，不再记念他们的罪愆。」（来八 10~12）

**提要:** 本书第八至十章中,「约」字是本段的钥字(全书共享十七次, 新约共有三十三次)。本章主要是论到新约比旧约更美, 并已取代旧约。而从这段经文中的四次「我要...」(来八 10~12), 很清楚的给我们看见旧约是神圣的, 新约也是神圣的、最终的。而两者的区别乃在旧约是要求『人要』努力追求神的福分, 新约则是『神要』给我们祂的福分。

**默想:** 两约比较, 你可举出多少不同之处?

**祷告:** 感谢赞美神, 新约的特点都是出于祢的恩典和的工作, 使我们成为祢属灵的儿女和属天的子民。对祢不再是一种知识上的认知和了解, 而是生命的经验和确信。

**诗歌:** [新约律法写在我们心间~诗歌音乐](#)

---

**主题 2: 更美之约显明更美的事物 (来九)。**

**钥节:** 「何况基督借着永远的灵, 将自己无瑕无疵献给神, 祂的血岂不更能洗净你们的良心, 除去你们的死行, 使你们事奉那永生神么?」(来九 14)

**重点:** 本章进一步的讲论, 这位独特超越的大祭司与旧约时代的帐幕、献祭礼仪、祭物的关系, 以证明基督的超越性。请注意作者在本章 14 节中, 指出基督宝血的洗净带给我们新的身份和地位, 被神悦纳, 使我们得以事奉活的神。

**默想:** 我们是否真能靠着基督, 在对神和对人的事上常存无亏的良心么?

**祷告:** 亲爱的主, 祢用自己的血成就了永远的赎罪, 使我们罪得赦免。我们能到祢面前全靠祢的宝血。谢谢祢在我们身上所作成的工是何等的浩大深广。

**诗歌:** [权能是在血~YouTube](#)

---

**主题 3: 基督流血献祭的功效(来 10 十 1~18)。**

**钥节:** 「我们凭这旨意, 靠耶稣基督, 只一次献上祂的身体, 就得以成圣。」【来十 10】



**重点：**本书一再地提起『成圣』（二 11；九 13；十 10，14，23；十三 12），可见其重要性。『成圣』是与神交通来往的先决条件。本章 10 节指出基督献祭的目的，乃是为着我们成圣。因着基督一次的献上，我们就得以蒙圣灵的更新（多三 5），而得以分别为圣。

**默想：**地位上的成圣，是主替我们作成的；生活上的成圣，须我们努力追求。

**祷告：**亲爱的主，谢谢祢，祢的宝血不仅使我们的罪得赦免，还使我们得以成圣。

**诗歌：**[没有血，没有坛～ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

---

**主题 4：**一条又新又活的路（来十 19～39）。

**钥节：**「弟兄们！我们既因耶稣的血，得以坦然进入至圣所，是借着祂给我们开了一条又新又活的路从幔子经过，这幔子就是祂的身体。」（来十 19～20）

**提要：**本书的第四个劝勉就是主耶稣替我们开了一条『又新又活的路』，使我们得以直接地进入至圣所，这是何等的权利啊！那么，我们当如何呢？此章有三样重要的劝勉（注：原文有三次『让我们 Let us』）：

- 一、 『让我们』来到神面前(21~22 节)——存诚心和信心，来见神（Let us draw near to God）。
- 二、 『让我们』坚守所承认的指望(23 节)——坚守指望，绝不动摇（Let us hold fast our hope）。
- 三、 『让我们』不停止聚会(24 节)——彼此劝勉，等候主再来（Let us not give up our meeting）。

**默想：**如今门已开，路已通，而我们是否常倚靠祂来到神的面前，得着祂的赦免和祝福？

**祷告：**亲爱的主，感谢祢，为我们开了这条又新又活的路，这是一条让我们在神面前得蒙恩典的路。

**诗歌：**[亲近，更亲近～churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

---

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

---

**主题 1：**人非有信不能得神的喜悦（来十一 1～16）。

**钥节：**「信就是对所望之事的实底（实体化），未见之事的确证。」（来十一 1 达秘译本）

**重点：**本章主要是论到信心的定义(1~3 节)和榜样(4~40 节)。「实底」(hypostasis)也可译为证实、实际、素质(意指事物里面的实质，与外表相对)、根基、或支持的根据。所有神的事实，都是实实在在的，但是，只有信心，才能把神的事实证明出来。因为信心乃是看见了属灵的事实，就将那属灵的事实「实体化」。

**默想：**基督徒得胜的生活是因信而产生和维持的。但我们对神是否信而顺服呢？请举一些实际例子。

**祷告：**亲爱的主，求祢加强我们的信心，作个信而顺服，蒙祢喜悦的人。

**诗歌：** [信而顺服~ churchinmarlboro.org](#)

---

**主题 2：**信心的见证人(来十一 17~40)。

**钥节：**「因为神给我们预备了更美的事，叫他们若不与我们同得，就不能完全。」(来十一 40)

**重点：**本章让我们看见历世历代许许多多信的见证人是如何在百般的患难中依然坚定不移地信靠神的应许。这些信心见证人中有名的共十六名，无名的约二十二位。然而，所有这些都并不完美；但是他们所显出的信心功效，除了为神在他们那时代中作了美好的见证，更成为许许多多为主的名忠心忍受苦难的人心中无可比拟的安慰。

**默想：**本章宛如一篇信心英雄榜，横跨整个旧约时代而及于新约的信心见证人。从他们我们可学到那些信心的功课？我们心中是否也羡慕着自己可以被记名榜上呢？

**祷告：**亲爱的主，我自知信心常有软弱和不足的时候，但感谢祢借着这许许多多信心伟人的见证，再次成为我的激励，求祢保守我、扶持我，好让我在信心的功课上，有一天真能与这些信心的伟人同列。

**诗歌：** [他等候一座城~ churchinmarlboro.org](#)

### 【信心英雄榜】

| 经节     | 有关经文              | 人物 | 信心的见证     |
|--------|-------------------|----|-----------|
| 11:4   | 创 4:1~10; 太 23:35 | 亚伯 | 献上喜悦神的祭物  |
| 11:5~6 | 创 5:21~24         | 以诺 | 与神同行，被接上天 |

|          |                               |                 |                          |
|----------|-------------------------------|-----------------|--------------------------|
| 11:7     | 创 6:9~7:5; 太 24:36~42; 彼后 2:5 | 挪亚              | 造方舟, 定了那世代的罪             |
| 11:8~19  | 创 12:1~25:1                   | 亚伯拉罕            | 遵从神的话                    |
| 11:20    | 创 28:1~5                      | 以撒              | 给雅各和以扫祝福                 |
| 11:21    | 创 49:1~28                     | 雅各              | 为儿子祝福, 扶着杖敬拜神            |
| 11:22    | 创 50:24~26                    | 约瑟              | 预言以色列人会离开埃及              |
| 11:23~29 | 出 2:1~10                      | 摩西              | 与神的子民一起受苦                |
| 11:30    | 书第 2~4 章                      | 约书亚             | 攻打耶利哥城                   |
| 11:31    | 书 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              | 打败米甸人                    |
| 11:32    | 士 4:1~5:31                    | 巴拉              | 战胜迦南王耶宾                  |
| 11:32    | 士第 13~16 章                    | 参孙              | 打败非利士人                   |
| 11:32    | 士 11:1~12:7                   | 耶弗他             | 打败亚扪人                    |
| 11:32    | 撒下 8:14~15                    | 大卫              | 战胜周围的国家                  |
| 11:32    | 撒上 3:19~21                    | 撒母耳             | 传达神的话                    |
| 11:33b   | 但第 6 章                        | 但以理             | 在狮子坑中安然无恙                |
| 11:34a   | 但 3:23~28                     | 但以理的三个朋友        | 从烈火中走出来                  |
| 11:35    | 王上 17:7~24<br>王下 4:8~37       | 撒勒法的寡妇<br>书念的妇人 | 以利亚救活了她的孩子<br>以利沙救活了她的儿子 |

主题 3: 仰望信心创始成终的耶稣(来十二 1~13)。

钥节: 「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; 祂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。」(来十二 1~2)

**重点：**十一章论到「信」之后，本章即论「望」。十二章 2 节的「仰望」是一个不寻常的动词（aphoronteseis），原文是「转移视觉」，或以专一的注意力注视。它暗示着坚定不顾他处，只将注意力集中在主耶稣身上。定睛在主耶稣是我们生命成长的最佳途径，信心在祂里面开始，信心在祂里面成终。当我们望断一切的环境、人、自己，仰望为我们信心创始成终的耶稣，定睛在祂慈容光照中，世上的一切争端、是非皆会显为虚空。因为当我们愈亲近主时，在祂的荣耀光中，一切搅扰就变得愈微不足道。一位圣徒曾说：「时常面向阳光，阴影只可在你的背后。」

**默想：**仰望信心创始成终的耶稣，就能忍耐奔跑前程，投身先贤古圣的得胜行列！

**祷告：**亲爱的主，激励我们跑完人生的旅程。在圣洁的路上，让我们学习放下、脱去、奔跑、仰望、思想和抵挡等属灵功课。

**诗歌：** [当转眼仰望耶稣～ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

---

**主题 4：**不可失去盼望(来十二 14～29)。

**钥节：**「所以我们既得了不能震动的国，就当感恩，照神所喜悦的，用虔诚、敬畏的心事奉神。」【来十二 28】

**重点：**本章 18~29 节是插入的第五次劝勉的话。神摆在我们面前有一个最终的目标，是要我们达到的，就是那个天上的家乡，那座有根基的城，那长子的名分和福分 and 那不能震动的国度。由于我们前面有这样美好的盼望，所以当存心忍耐，奔走那有盼望的路程，忍受有盼望的管教，用虔诚敬畏的心事奉神，等候那盼望中的国度。

**默想：**【我们既得了不能震动的国】，就须检点自己，看看身上究竟有多少东西是能震动的，而及早把它们对付出。

**祷告：**亲爱的主，使我们用虔诚敬畏的心来事奉神；保守我们每当思想到祢的再临时，心中不是惧怕，而是满心的安慰和喜悦，因为我们已在一个不能震动国度。

**诗歌：** [我当如何爱我的主～ churchinmarlboro.org](http://churchinmarlboro.org)

---

**主题 5：**出到营外(来十三)。

钥节：「所以耶稣要用自己的血叫百姓成圣，也就在城门外受苦。这样，我们也当出到营外就了他去，忍受祂所受的凌辱。」（来十三 12~13）

重点：希伯来书作者呼吁基督徒迈向成熟。要迈向成熟，我们必须借着「进入幔内」，（来六 20，十 19），还要「出到营外」（十三 13）。「进入幔内」是活在神面前，而过隐藏的生活；「出到营外」是活在人面前，而有见证的生活。本章指出甚么是操练「营外的生活」：(1)跟从主，过分别为圣的生活（12 节）；(2)走主十字架的道路，忍受祂所忍受的凌辱（13 节）；(3)营外的生活是寄居、客旅的生活（13 节）；(4)常常以颂赞为祭献给神（15 节）；(5)行善捐输的祭(财物)（16 节）。

默想：亲爱的，有甚么人、事、物阻碍我们「进入幔内」、「出到营外」呢？

祷告：亲爱的主阿！激励我们天天能过「进入幔内」、「出到营外」的生活。叫我们单单仰望祢、忠心跟随祢，而不让任何事物使我们与祢分隔。

诗歌： [进入幔内~YouTube](#)

---