林森南路禮拜堂

主日信息摘要

以下摘要由人工智慧（AI）生成，並經教會同工審閱，僅供弟兄姊妹參考與複習用。
如有任何疑問，請隨時向教會長老或傳道人反映。

學習放下，才能直奔！

日期：2026 年 9 月 20 日　　講員：杜榮華 長老

經文：希伯來書第十二章 1-2 節

引言：

人生就像一場賽跑，每一個人都有自己的道路，也都有需要走完的路程。有人一路順利，也有人在過程中遇到許多困難與阻礙。當我們回頭看自己的生命，會發現一路走來，有許多經歷、選擇、得失與牽掛，都成為生命的一部分。有些事情帶給我們鼓勵，使我們繼續向前；有些事情卻可能讓腳步越來越沉重。信仰的道路也是如此，從開始相信主，到走過生命中的不同階段，我們都需要繼續往前。希伯來書第十二章一至二節，提醒我們思想自己正在走的路，以及如何走完擺在前面的路程。

一、細察（希伯來書 12:1a）

「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們。」希伯來書第十一章的信心人物，就是我們所要細察的見證人。他們親身經歷患難、困難與信仰的艱難，仍然憑著信心走到底，成為我們的榜樣。

我們可以細察聖經中的人物，也可以細察歷史中的人物以及我們周遭的人。他們好的表現，可以成為我們學習的榜樣；他們的軟弱與失敗，也可以成為我們的警惕。當我們看見這些見證人的生命，就知道信心需要落實在生活中，也需要在實際的道路上持續跟隨神。

二、卸除（希伯來書 12:1b）

經文說：「就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪。」跑步的人不會背著許多東西奔跑，因為身上的重量會影響速度。同樣，在屬靈的道路上，有些事情雖然本身不一定是罪，卻可能成為攔阻我們奔跑的重擔。

這些重擔可能是心中的偶像，讓其他追求取代神在生命中的第一位；可能是過去的心靈創傷，使我們一直停留在過去；也可能是別人的惡意評斷，使我們失去自尊、信心與勇氣。過去輝煌的成就、生活中的習慣，也可能讓我們失去繼續往前跨越的力量。

除了放下重擔，也要脫去容易纏累我們的罪。罪就像繩索一樣，使人失去自由，也容易使人分心。就像鞋子裡的一粒沙子，雖然很小，卻能在長途行走中造成疼痛、水泡，最後使人難以繼續前進。

因此，我們不能忽略小小的罪惡、試探、引誘與軟弱。要靠著神，把這些重擔交託給祂，學習真正放下，才能繼續向前奔跑。

三、堅忍（希伯來書 12:1c）

「存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。」這裡所說的忍耐，是帶著堅忍的心，積極面對前面的道路。基督徒的屬靈路程是一場長跑，需要決心與耐力。

人生的道路充滿艱辛、挑戰與橫逆，我們不知道前面會遇見什麼，因此更需要靠著神繼續往前。希伯來書當時的信徒曾經遭遇逼迫與患難，甚至產生退後、走回頭路的念頭，所以作者不斷提醒他們不要退後，要靠神存著堅忍的心跑完全程。

我們也可能在某個階段感到疲乏，甚至想要停下來。但我們的終點還沒有到，前面的道路仍然要繼續。靠著神的恩典，一步一步往前，就能完成神所託付的路程。

四、注視（希伯來書 12:2）

「仰望為我們信心創始成終的耶穌。」仰望就是注視，就是心無旁騖地把注意力集中在耶穌基督身上。

運動員奔跑時，需要一直注視目標，不能一邊跑一邊看四周，更不能一直回頭。對我們而言，真正需要注視的焦點就是耶穌基督。祂是我們信仰的創始者，也是信仰的成全者。祂藉著降世為人、為人捨命、復活升天，建立了我們信仰的根基，使我們可以與神建立美好的關係。

耶穌也是終極的得勝者。祂因著那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受十字架的苦難，最後坐在神寶座的右邊。祂所走過的道路充滿艱辛，卻完成了救贖的工作。當我們注視祂，就能在不同的人生階段持續信靠祂的帶領，接受祂的供應，靠著祂跑完全程。

結論：

我們的人生是一段屬靈的旅程，終點就在前頭。面對這條道路，我們需要細察那些信心的見證人，從他們的生命學習，也從他們的軟弱得到警惕；需要卸除生命中的重擔，脫去容易纏累我們的罪；需要存著堅忍的心，面對前面的艱辛與挑戰；更需要定睛注視耶穌基督，仰望這位信仰的創始者、成全者與終極的得勝者。

我們的力量有用盡的時候，也會有灰心失望、想要停下來的時候。但主知道我們的需要，也知道我們的軟弱。祂要陪伴我們、扶持我們、給我們力量，幫助我們繼續往前奔跑。

所以，讓我們學習放下，才能直奔；靠著主跑完全程，帶著信心、盼望與勇氣繼續前行。當我們有一天跑到人生的終點，願我們憑著信心跑完神所託付的道路，得著神的喜悅。

林南 LINE@帳號 講道影片/摘要檔案	**個人思想及小組討論題綱** 1. 在奔跑天路的旅程中，聖經裡或周遭人物的表現給我怎樣的激勵和警惕？ 2. 在奔跑天路的旅程中，怎樣的重擔和纏累的罪會影響我繼續向前的步伐？要怎樣才能卸除它？注視耶穌基督會帶給我們怎樣的幫助？