

1 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，
2 仰望爲我們信心創始成終的耶穌。他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。
3 那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。

4 你們與罪惡相爭，還沒有抵擋到流血的地步。

5 你們又忘了那勸你們如同勸兒子的話說：

「我兒，你不可輕看主的管教，被他責備的時候也不可灰心。6 因爲主所愛的，他必管教，又鞭打凡所收納的兒子。」

7 你們所忍受的，是神管教你們，待你們如同待兒子。焉有兒子不被父親管教的呢？8 管教原是眾子所共受的，你們若不受管教，就是私子，不是兒子了。9 再者，我們曾有生身的父管教我們，我們尚且敬重他，何況萬靈的父，我們豈不更當順服他得生嗎？10 生身的父都是暫隨己意管教我們，唯有萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有份。11 凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦，後來卻爲那經練過的人結出平安的果子，就是義。

12 所以，你們要把下垂的手、發痠的腿挺起來，13 也要爲自己的腳把道路修直了，使瘸子不致歪腳，反得痊癒。

主題：“你們必須忍耐，使你們行完了神的旨意，就可以得著所應許的”
(來 10:36).

鑰節：“那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心”(3 節).

爲何基督徒生活這樣難？

1. 長程賽跑 (vv. 1-2):

- 過來人的鼓勵—“雲彩般的見證人”(v. 1a)
- 參賽者的預備—“重擔與罪”(v. 1b)
- 終點線的注目—“信心創始成終者”(v. 2)

所以，**存心忍耐，跑完全程**(v. 1c)！

2. 天父管教 (vv. 5-11):

- 牢記兒女身份—“待你們如待兒子”(vv. 5~8)
- 操鍊正當回應—“順服天父得生命”(v. 9)
- 認識管教目的—“與神的聖潔有分”(v. 10)
- 期待管教成果—“平安公義的豐收”(v. 11)

所以，**忍受苦難，如同管教**(v. 7)！

3. 血腥爭戰 (vv. 3-4, 12-13):

- 默想耶穌爭戰—“忍受了十架苦難”(vv. 2~3)

- 期待更大鬥爭—“抵擋到流血地步”(v. 4)

所以，**堅固彼此，共赴沙場**(vv. 12~13)！