

在基督裡成長

本課目標

- 鼓勵我們在信仰的道路上更有長進
- 明白什麼是跟隨耶穌一起賽跑

參考詩歌

- 050726 主我敬拜祢；191003 聖靈之歌；031302 注目看耶穌；(若有需要，可上聖迦谷羅省基督教會網站、國語堂、小組資源中心、敬拜詩歌 www.w4j.org/hymn/hymnlist.asp 下載歌譜和歌詞)



連結於神的家 (10 分鐘) - 團契 (“Fellowship” in WEFECC)

在信仰生活中，我們每天都會面對很多抉擇。如果真的想要更深地認識耶穌基督，是需要花費時間和精力的，並且要讓聖靈掌管我們的生命。坦白說，大部分的時間我們並不想過得那麼辛苦。但我們為了贏得那美好的獎賞—認識耶穌，就必需要再次拿出屬靈的跑步鞋，接受嚴格的訓練！

1. 請在一分鐘內簡短地分享你人生的那個時期在屬靈上特別有成長？是那些因素幫助你成長？



學習基督樣式 (30 分鐘) - 裝備 (“Equipping” in WEFECC)

聖經用不同的方式描述我們生命的目標：「效法基督的樣式」、「以基督的心為心」(哥林多前書 11:1；腓立比書 2:5)。我們要透過什麼樣的暹程來實現我們的生命目標呢？讓我們來看看第一世紀的一些基督徒面臨困難有放棄信仰的危機時，希伯來書的作者藉由強調基督的優越性來勸勉信徒放下重擔，存心忍耐直到實現生命目標。請閱讀希伯來書 12:1-3 二至三次。

2. 希伯來書的作者將 12:1-3 把基督徒生涯比喻成參予一場賽跑。他呼籲信徒要『存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程』。賽跑和基督徒生涯有什麼共同點？這賽跑是短跑還是馬拉松？有什麼差別？
3. 在 12:1-3 中，作者提出的三種方法能幫助我們跑完擺在前頭的競賽：
 - 3.1. 第一個方法是『我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們。』這些見證人是誰(參來 11 章)？他們眾多的見證對我們為什麼重要？
 - 3.2. 第二個方法是『就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪。』為何需要放下重擔和罪？什麼是我們生命中的重擔和罪會妨礙了我們的屬靈成長？
 - 3.3. 第三個方法是『仰望為我們信心創始成終的耶穌』(12:2-3)。仰望耶穌的重要性為何？
4. 耶穌把焦點放在「那擺在前面的喜樂」，就是完成救贖的工作和坐在父神的右邊。請查閱以下經文並簡短地列出神所為我們預備的將來：

希伯來書 12:22-24	•
腓立比書 3:20-21	• • 因著主基督的能力，我們得著榮耀、復活的身體（不再有痛苦和罪）
以賽亞書 25:6-9	• • • 因神的救恩而歡喜

4.1. 花些時間思想以上所列關於神所為我們預備的將來。你有什麼感受？這如何幫助你『存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程』（來 12：2）？



分享人生使命（15 分鐘）- 傳福音（“Evangelism” in WEFEC）

5. 我們不能孤單地奔跑天路，一起跑更能保持動力！我們可以邀請其他人與我們同行，無論是信主或未信者。你或許知道某人正孤單掙扎地跑著，那個人或許是你的家人、鄰居、孩子同學的爸媽、教會裏的會友、同事、或是跟你有相同嗜好的夥伴。

5.1. 現在就花點時間安靜默禱列出一兩個名字，並和你的小組分享，在小組中為他們禱告。

5.2. 在週間繼續地為他們禱告並嘗試邀請他們來參加小組。



以順服敬拜神（10 分鐘）- 敬拜（“Worship” in WEFEC）

6. 請分成三或四人小組，分享代禱事項，可以包括一項現今妨礙你屬靈成長的掙扎。彼此代禱，特別求神賜給大家對神的渴慕和付諸於行動的節制和忍耐來奔跑天路。

此頁便於帶領者在預備時能掌握重點。可考慮在小組查經結束時再酌情發給組員參考，或者不發。

提示和研經注釋

問題 1 (10 分鐘)

- 學習時間的良好掌控，讓每個項目都有時間平衡地進行。鼓勵組員回想並簡短地回答。本題的目的在於幫助組員回顧屬靈成長的原因。若有人用太長的時間，請溫和地提醒他們，使每個人都有機會分享。

掌握時間和重點的小提示!!! 學習基督樣式的問題不需要每個人都回答。當二至三人回答後，帶領者斟酌補充即可進入下一題，除非有人想要更深入地分享。

問題 2

- 下頁有按照希臘文法所排列的結構，旨在幫助帶領者了解經文。不見得需要與組員分享。動詞（重點/藍色）是『奔』（12：1），『忍受』（12：2）和『思想』（12：3）。其他的分詞（灰色）是用來描述所藉由的途徑。
- 『路程』原指競賽、比賽。希伯來書的作者要讀者在賽跑中存著耐力（endurance），堅忍地面對困難而得以完備（雅 1：3）。馬拉松和短跑所需的態度不同。若我們的態度和跑的策略不正確，會失去跑完全程的希望。

問題 3

- [3.1] 這些見證人是歷代真正的見證人，也包含觀眾之意（參來 11 章），其中的事跡有出於聖經，也有存於口傳或其他的記載中，為的是堅固我們的信仰，作為鼓勵、榜樣和鑑戒（林前 10：11）。讀者如同競賽選手會因為觀眾的在場而引發努力的動機。
- [3.2] 古希臘的運動選手為避免任何累贅的事物，會減去多餘的脂肪或在參賽時脫去所有的衣物！此處的『罪』並無特定的範圍。『罪』的定義是根據神在聖經裏明確的要求和教導。十誡（出 20：3-17）是基本的範圍。憂慮、金錢觀、工作或時間的優先次序和其他人或事都可以成為我們的『重擔』，與所犯的罪會攔阻我們行在神的旨意中，妨礙我們的屬靈成長。
- [3.3] 如同長跑的選手，我們也會疲倦。當我們不斷地思想、默想、注目看耶穌如選手認清目標時，我們能夠不灰心、不放棄信仰。耶穌不僅挪去我們的罪和奔跑的攔阻（『為我們信心創始成終的耶穌』），他也是我們的榜樣，以致於『效法基督』是保羅和希伯來書作者的呼籲。耶穌『忍受』（%andure+）苦難、羞辱、敵擋，我們也當『存心忍耐』（%with endurance+）來奔跑天路。

問題 4

希伯來書 12:22-24	<ul style="list-style-type: none"> • 天上的耶路撒冷有天使、歷代的眾聖徒、神、耶穌的聚集
腓立比書 3:20-21	<ul style="list-style-type: none"> • 天上國民的身分 • 因著主基督的能力，我們得著榮耀、復活的身體（不再有痛苦和罪）
以賽亞書 25:6-9	<ul style="list-style-type: none"> • 筵席 • 不再有死亡、哀傷（蒙臉的帕子）、眼淚、羞辱 • 因神的救恩而歡喜

我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，

Therefore, since we have so great a cloud of witnesses surrounding us,

就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，

let us also lay aside every encumbrance and the sin which so easily entangles us,

存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，

through endurance, let us run the race that is set before us,

仰望為我們信心創始成終的耶穌。

fixing our eyes on Jesus, the author and perfecter of faith,

他因那擺在前面的喜樂，

who for the joy set before Him

忍受了十字架的苦難，

endured the cross,

就輕看羞辱，

despising the shame,

便坐在神寶座的右邊。

and has sat down at the right hand of the throne of God.

你們要思想，

免得疲倦灰心。

For consider Him

so that you will not grow weary and lose heart.

那忍受罪人這樣頂撞的，

who has endured such hostility by sinners against Himself,