

【经文】希伯来书四章 1-11 节

我们既蒙留下，有进入他安息的应许，就当畏惧，免得我们（原文是你们）中间或有人似乎是赶不上了。2 因为有福音传给我们，像传给他们一样；只是所听见的道与他们无益，因为他们没有信心与所听见的道调和。3 但我们已经相信的人得以进入那安息，正如神所说：「我在怒中起誓说：「他们断不可进入我的安息！」」其实造物之工，从创世以来已经成全了。4 论到第七日，有一处说：「到第七日，神就歇了他一切的工。」5 又有一处说：「他们断不可进入我的安息！」6 既有必进安息的人，那先前听见福音的，因为不信从，不得进去。7 所以过了多年，就在大卫的书上，又限定一日，如以上所引的说：「你们今日若听他的话，就不可硬着心。」8 若是约书亚已叫他们享了安息，后来神就不再提别的日子了。9 这样看来，必另有一安息日的安息为神的子民存留。10 因为那进入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一样。11 所以，我们务必竭力进入那安息，免得有人学那不信从的样子跌倒了。

【纲要主题】08 神所预备的安息

中心节：所以，我们务必竭力进入那安息，免得有人学那不信从的样子跌倒了。（来四 11）

引言：作者在警告中亦安慰我们——「神为祂子民所预备的安息」。神创造万物，在第七日便「歇了祂一切的工」安息了。安息是从神而来的，既然神也有安息之日，那么作者便劝勉一切信徒也要「进入安息，歇了自己的工，正如神歇了祂的工一样」（10节）。拦阻我们不能进入安息的乃是我们的「不信」，我们不信神吩咐我们当进入安息的道理，我们以事奉神为藉口，取代我们在主日中的歇息。要知道我们这样做是违反神创造之原意。那进入安息的秘诀是：「在安息圣日停止你自己的活动，与肉体血气的力量，全然进入歇息之中，多默想神恩，在恬静中从新得力。」

经文纲要：

一、信与不信是进入安息的依据（1-6节）

1. 要赶上「祂安息」的应许（1节）：「祂安息」指神的安息，又称「我的安息」、「祂的安息」、「那安息」、「另有一安息日的安息」，这些都是用来形容在基督里属灵真实的安息。进入祂安息的应许对我们言，不仅是一种的权利，并且也是一种的责任，如果我们置权利于不顾，不肯得而享受的话，就会被神定罪。

2. 要凭着信心接受神所应许的福音（2-3节上）：「福音」就是「报好消息」，这是指进入祂安息的应许之好消息。这进入那安息的好消息，仍然是存留着的。以色列民得不到安息，是因为他们没有信心与所听见的道调和。换句话说，他们不相信所听见的信息，或没有因信息而作出相应的行动。

3. 神的工作已经完成的安息 (3 节下-5 节)：神的子民不顾神话语的大能，不肯相信祂的应许，实在是一件得罪神的事，难怪神会发怒不容许他们进入祂的安息。神到第七日，创造完毕之后，就安歇了。作者引述诗篇九十五篇 11 节，「他们断不可进入我的安息。」指出以色列人，因着不信而不得进入迦南的安息。

4. 因为不信从，不得进去「祂的安息」 (6 节)：神自创世以来，一直邀请人类进入祂的安息。欢迎之门仍然大开，在旷野的以色列人，因为不信从，不得进去，但这并不表示，应许已不再有效。

二、約書亞不能叫神的子民享安息 (7-9 节)

1. 在大卫书上所应许的安息 (7 节)：「大卫的书」指《诗篇》，作者引用了诗篇九十五篇 7 节和 8 节，「你们今日若听祂的话，就不可硬着心，」证明神赐安息的应许，并非到了在旷野的以色列人时便终止。神用「今日」一词来表示人仍有机会进入应许的安息。

2. 約書亞所带领进入的安息 (8 节)：有部分以色列人跟约书亚一同进入了迦南。然而，他们却没有享受到神为一切爱祂的人所预备、最终的安息。在迦南地，他们要面对战争、罪恶、疾病、忧伤、困苦、死亡。

3. 必另有一安息日的安息 (9 节)：这是在圣灵里的基督是我们真实的安息，这与旧约的安息日不同的安息。人藉着坚守信心而在基督里面得着的。

三、歇了自己的工才能进入安息 (10-11 节)

1. 进入安息的，乃是歇了自己的工 (10 节)：人真正的安息，乃是像神那样的安息；「歇了祂的工」本句说明神的安息，源于祂对祂的创造之工完全满意，毋需加添或改善，而完全停止工作，安然享受工作的成果。

2. 我们务必竭力进入那安息 (11 节)：我们必须竭力，以确保我们唯一的盼望乃在于主基督。我们应竭力避免任何令我们只在口头上承认祂，却在苦难和逼迫时拒绝承认祂的试探。以色列没有竭力凭信心领受神的应许，结果就永远没有机会进入迦南。我们要以这例子为鉴戒。

结语：我们原是神的工作，在基督耶稣里造成的，信徒生命若成熟，就能享受神救赎的安息。信徒若深入基督里，就知道如何让神在他的身上作成祂的工作，放弃自己的努力和挣扎，「歇了自己的工」，完全信托神，倚靠神的恩典。（这种信托与倚靠并不是懒惰不负责的意思。）当我们让神在我们生命中作成祂所要作的工作，神就在我们里面有安息，我们也在神里面有安息了。信徒到了永世里的时候，就会真正享受那永远完全的安息。所以虽然信徒在今世所能预尝到的福分不够完全，但神所为我们存留的属天福分，乃是完全的，并且是我们至终必能完全享受到的。「主啊！愿圣灵在我身上动更深的工作，使我竭力进入你所应许的安息。感恩祷告奉恩主耶稣的名求。阿们。」

明天灵修进度：来四 12-16

【真心话】08 务必竭力进入那安息！（来四 1-11）

「1 我们既蒙留下，有进入他安息的应许，就当畏惧，免得我们中间或有人似乎是赶不上了。2 因为有福音传给我们，像传给他们一样；只是所听见的道与他们无益，因为他们没有信心与所听见的道调和。.... 9 这样看来，必另有一安息日的安息为 神的子民存留。10 因为那进入安息的，乃是歇了自己的工，正如 神歇了他的工一样。11 所以，我们务必竭力进入那安息，免得有人学那不信从的样子跌倒了。」（来四 1-2、9-11）

引言：今天的灵修经文（来四 1-11），主要讲述，作者在警告中亦安慰我们——「神为祂子民所预备的安息」。神创造万物，在第七日便「歇了祂一切的工」安息了。安息是从神而来的，既然神也有安息之日，那么作者便劝勉一切信徒也要「进入安息，歇了自己的工，正如神歇了祂的工一样」（10 节）。拦阻我们不能进入安息的乃是我们的「不信」，我们不信神吩咐我们当进入安息的道理，我们以事奉神为藉口，取代我们在主日中的歇息。要知道我们这样做是违反神创造之原意。那进入安息的秘诀是：「在安息圣日停止你自己的活动，与肉体血气的力量，全然进入歇息之中，多默想神恩，在恬静中从新得力。」

【牧者短讲】08 怎么样我们才能得着安息呢？（陈希曾）

怎么样我们才能够得着安息呢？主说：「...你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。」（太 11：29）所以如果我们要成长，什么意思？就是要进到迦南就是进到荣耀，进到荣耀。我们这些人要进的荣耀，不是我们能进去的，是长子率领我们进去。所以我们是磨成神儿子的形象，好让祂在众子中间作长子，所以今天是我们的主领着我们进去的。

所以我再说弟兄姊妹，今天没有一个人可以单独作基督徒，不可能的，今天你不可能成熟。你如果成熟的话，你一定是与主同负轭的。不是你一个人，没有一个人，没有一个人属灵。没有！每一次属灵的时候，你看见你所以属灵，是负轭的结果。本来我们都像一头野牛一样，野的不得了，是不是？我们刚刚蒙恩，得救是得救了，但是我们这人还是野的很，什么都是自己作主张。就像一头牛，刚刚年轻的时候很有力气，没有错，但是很有主张。所以我们说一头牛，一个人很牛，就表示很倔强。所以弟兄姊妹想想看，如果今天你让一头年轻的牛在那耕田的话，好了，这个农夫的意思是希望这个牛能够犁田，能够离得很直很直，结果他要走他自己的路，所以很可能他是犁了田了，是为农夫做了工了，结果是歪七八扭的，那不是照着农夫的意思。

所以如果你要叫这样的一头牛，能够顺服，能够学功课的话，他没有安息啊，因为他要走他自己的路嘛，这就是保罗嘛。保罗他要走自己路，所以没有安息啊，所以最后你看见，看见主就用很多的环境借着良心对他说话，所以祂对保罗说：「你用脚踢刺是难的」，为什么呢？因为他要走他自己的路。所以如果今天我们没有安息，就是因为我们的魂没有安息，那怎么办呢？主说：我们应当负他的轭，学他的样式。那农夫，当他对付一头新牛的时候，或者野牛的时候，如果要对付一头野牛的时候，他怎么做呢？他的做法很简单，他就把它和一头老牛放在一个轭上面。那么那头老牛是非常非常顺服的，非常非常顺服的。那么

什么时候这头小牛，这头年轻小牛和老牛在这一同负轭的时候，那么它要走自己的路，它看看它看看那老牛，它就要多看看，看看学他的样式，它慢慢就安静下来，就顺服下来。所以弟兄姊妹，慢慢、慢慢地这一头牛，它的心里就能够得享安息。为什么？因为它只要看看那头牛，那头牛是心里柔和谦卑，那个生命乃是《路加福音》所给我们看见的生命，是从马槽开始，被人弃绝，从马槽开始，然后经过十字架，最后达到丰盛。

弟兄姊妹，乃是背起十字架，和我们的主一同负轭。那么因为主说：「我是柔和谦卑」。什么时候我们也柔和谦卑，我们就安息了。所以弟兄姊妹你怎么可能也柔和谦卑呢？你只能和主一同负轭，你每次看看我们的主，我们觉得惭愧的很。你去读四福音，你看看读读《路加福音》，读读《约翰福音》，你只要读读四福音，你就知道我们的主是怎样地顺服，你会觉得非常地惭愧。我们的主，怎样在客西马尼园里面，怎样地顺服，怎样地祷告：「父啊，不要从我的意思，只要从你的意思。」（可 14:35）弟兄姊妹，这是我们的主。

所以跟随主背十字架，不是来受苦背十字架最重要，你和祂同负一轭时候，你不知不觉地认识了这位主，你看了这位主，你不能不受祂影响；你看到我们的主怎样顺服，弟兄姊妹你不可能不肯接受十字架。许多时候你我不可能接受一个，我们不可能接受一个功课。但是只要你认识我们主，你只要多看看祂，弟兄姊妹，我们的心里就会得享安息。

【真心话】08 务必竭力进入那安息！（来四 1-11）

一、务必竭力进入那安息

希伯来书全卷论信徒灵命之发展，由罪中得释放而进到丰盛的地步，因主耶稣的救赎而进到神的恩座前享受安息。本书是写给希伯来人的，特举出约书亚是继续摩西领以色列人进入迦南地的，但进入迦南之后，因为没有将仇敌完全驱逐，就未能享受神所应许的安息。

圣经记载两个安息：一是旧约记载圣父作完创造之工就安息了，设立安息日，使人与神同享安息。二是新约记载圣子主耶稣做成了救赎大工，由死复活升到天上，坐在圣父的右边，也安息了。「人子是安息日的主。」（路六 5）主喜欢赐给人安息，而不喜欢人受安息日规条的束缚。基督是「安息日的主」，我们有了祂，就有真安息，可以说每天都是安息日。

为何经文特别强调——务必竭力进入那安息？因为人是不会轻易将自己的主权交出来的。人习惯依靠自己的聪明能力、习惯为自己设计将来、习惯按自己的喜好选择行事的方式，而且人对神的认识很少，与神的关系很生疏，加上人罪性的悖逆，要交出人的主权，实在很难。但是，除此之外，没有别的途径可以进入安息。竭力的具体表现是：

1. 通过灵修、团契、事奉，更多的认识和经历神：只有这样，才能交出人的主权。就如「因为知道我所信的是谁，也深信他能保全我所交付他的，直到那日。」（提后一 12）

2. 不效法这个世界：即不接受这个世界所认同和流行的各种与《圣经》相背离的思想观念和行事方法，如同「不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。」（罗十二2）

3. 爱神、遵行神的命令：「有了我的命令又遵守的，这人就是爱我的；」（约十四21）。要意识到：人是爱自己过于爱神的，人的生命也是爱不了神的。因此，要攻克己身，顺服神的命令，需要从圣灵得力。

4. 追求圣灵充满：圣灵引导带进圣灵充满，使肉体的生命渐渐被倒空。「乃要被圣灵充满」（弗五18）只有竭力，才能进入神所预备的安息。「那进入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了祂的工一样。」（来四10）。当我们歇了自己的工时，神就开始在我们里头做工。我们停下自己的思想，神的思想就进入我们里面；当我们从忙乱的活动里安静下来，神就在我们里面运行，叫我们立志行事都成就祂的美意。

「神注重我们所是的，过于我们所作。真实的工作乃是生命的流露；算得数的奉献总是基督的活出。将自己献给神，不是为神做工，乃是让神做工；凡不让神做工的，就不能为神做工。」-倪柝声格言。劳苦担重担的人啊，到耶稣的面前来吧，他会赐给我们那属天的安息！

二、以色列人的灵程路

以色列人自出埃及到进入迦南所行的路，共分三程：

第一程，脱离奴役，离开埃及。

第二程，跨过红海，行经旷野。

第三程，渡过约旦，进入迦南。

第一，第二，两程由摩西带领。第三程，由约书亚带领。将摩西约书亚两大领袖的事工合起来，正可预表主耶稣基督率领我们所走的灵程。

1. 进入安息的第一程乃在脱离埃及奴役的生活：法老虽强，强不过神大能的膀臂；法老虽硬，硬不过神解放以色列人的慈心。最后法老屈服了，同意释放以色列人，于是摩西率领全以色列人浩浩荡荡的离开埃及，脱离了法老的奴役。

2. 进入安息的第二程乃在新生命过新生活：以色列人离开埃及跨过红海，立刻换了一个新环境，开始过新生活，正如一个人悔改信主之后，得了重生，就开始过新生活一样。

3. 进入安息的第三程乃在进入基督的丰富里：进入基督的丰富不基于物质的充足，也不在乎环境的优美。乃在心里的境界，心境的虚实乃在乎生命，生命的强与弱乃在有无圣灵。

基督徒走灵程并非平坦大道，直趋天堂，在路上你将遇到各种试探诱惑，魔鬼的明枪暗箭，很可能你的灵程愈进步，你的试探就愈多。

【诗歌】就必得享安息

凡劳苦担重担的人
可以到我这里来
我就使你们得安息
我就使你们得安息

我心里柔和谦卑
你们当负我的轭
学我的样式 学我的样式
这样，你们心里就必得享安息

因为我的轭是容易的
我的担子是轻省的
(桥段)

我心里柔和谦卑
你们当负我的轭
学我的样式 学我的样式
这样，你们心里就必得享安息

【C3 心对心】08 你累了吗？

「凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。」（太十一 28）

1. 为何相信了还是不能进入神预备的安息？

- 1) 魂生命的搅扰：魂生命就是我们的**心思、我们的情感、我们的意志**。心思是一个战场。
- 2) 不信的恶心：虽然不是相信有形的偶像，然而在他们的**心目中，却满了无形的偶像——自我的偶像、金钱财富的偶像、家庭儿女的偶像、学业事业的偶像等等。不信是阻挡着人得不着那安息的祸首，因此必须要把一切可能造成不信恶心的事物除去。

2. 你累了吗？「凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。」（太十一 28）。这安息乃是耶稣基督所赐的、属天的安息。人要得到这安息，首先必须到耶稣基督的面前来。到耶稣基督的面前来做什么？「凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。」（约一 12）。作神的儿女，才有机会享受那属天的安息。要做神的儿女，就必须信靠耶稣的名。而作神的儿女就意谓着：

- 1) 交出自己的生命的主权，不再自己支配自己的生命，不再自己为自己计划；
- 2) 遵行神的命令，顺从神的引导、常被圣灵充满；

- 3) 不再为自己活，乃是为耶稣基督而活；
- 4) 效法基督与活出基督。

【纲要主题】08 神所预备的安息

一、信与不信是进入安息的依据 (1-6 节)

1. 要赶上「祂安息」的应许 (1 节)
2. 要凭着信心接受神所应许的福音 (2-3 节上)
3. 神的工作已经完成的安息 (3 节下-5 节)
4. 因为不信从，不得进去「祂的安息」 (6 节)

二、約書亚不能叫神的子民享安息 (7-9 节)

1. 在大卫书上所应许的安息 (7 节)
2. 約書亚所带领进入的安息 (8 节)
3. 必另有一安息日的安息 (9 节)

三、歇了自己的工才能进入安息 (10-11 节)

1. 进入安息的，乃是歇了自己的工 (10 节)
2. 我们务必竭力进入那安息 (11 节)

《备注：C3 灵修的部分信息，是查考华人基督教查经大全编写而成。愿全地的教会在真道上同归于一。》