



早上晨更

希伯来书 4:1-16

竭力进入神的安息 / 坦然无惧来到施恩的宝座



经文背景与结构 (1)

背景：写给面对逼迫、考虑放弃信仰的希伯来基督徒

第4章承接第3章的「旷野世代」警告，转向应许：神的安息向我们仍然敞开！

在3:7-4:13的交错平行结构中，4:1-13对应于3:13-14，是信徒「总要趁着还有今日，天天彼此相劝」（3:13）的内容，组成一个交错对称的结构，告诫信徒「不可硬着心」（7b）：

- A. 相信的人才能进入安息（1-3节）
 - B. 安息仍然为人存留（4-6节）
 - C. 今日不可硬着心（7节）
 - B1. 为人存留的是神的安息（8-10节）
 - A1. 我们当竭力进入安息（11-13节）



经文背景与结构(2)

背景：写给面对逼迫、考虑放弃信仰的希伯来基督徒

第4章承接第3章的「旷野世代」警告，转向应许：神的安息向我们仍然敞开！

4:1-5

第一段 应许仍然有效

- 不可错失神的安息 (v.1)
- 福音已传给我们 (v.2)
- 神从创世已预备 (v.3-5)

4:6-11

第二段 进入安息的途径

- 旧世代未进入 (v.6)
- 大卫时代重申 (v.7)
- 还有一个安息日的安息 (v.9-11)

4:12-16

第三段 神话语与大祭司

- 神的话如两刃剑 (v.12-13)
- 耶稣是大祭司 (v.14-15)
- 坦然来到施恩座 (v.16)

第一段 希伯来书 4:1-5 *不可错失的应许*

「我们既蒙留下，有进入他安息的应许，就当畏惧，免得我们中间有人似乎是赶不上了。」 希伯来书 4:1

01

应许仍然有效

神在创世时就预备了安息 (v.3-4)，旷野世代未能进入，但这应许从未撤回——它今天仍然向我们敞开！

02

心存敬畏，莫要轻忽

「畏惧」不是惧怕失去救恩，而是认真对待神的话，不让自己因「不信」 (v.2) 而错失神所赐的丰盛生命。



舊約的警告 vs. 新約的應許

- 曠野失敗：聽見道卻沒有信心調和
→ 不得進入
- 神的應許：為信的人存留真正的安息

第二段 希伯来书 4:6-11 进入安息的途径

「这样看来，必有一个安息日的安息，为神的子民存留。
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。」

希伯来书 4:9-10



神学上的安息

不只是休息，而是神创造
完成后的满足与完全。
我们受邀进入这个神同在
的境界。



「今日」仍开放

诗篇95篇的「今日」
(v.7) 是对每一代人的
呼召，
包括我们——不要硬心！



信心顺服地进入

「竭力进入那安息」
(v.11) —— 不是靠努
力争取，
而是以信心放下自义，
依靠基督而活。

第三段 希伯来书 4:12-16

神的话语 &  耶稣：升入高天的尊荣大祭司

「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。」

希伯来书 4:16

神的话——两刃利剑

活泼有力 (v.12)：不是死的文字，乃是神活着的话语。

彻底透察 (v.12-13)：洞悉内心深处的动机，在神面前无所隐藏。

应用：让神的话光照我们，不是审判，而是引导我们归向他。

耶稣——体恤的大祭司

已经升天 (v.14)：我们的信仰根基稳固，因他已得胜并升入天上。

同情软弱 (v.15)：他经历过各样试探，只是没有犯罪，完全明白我们的软弱与挣扎。

应用：坦然来到他面前！不是羞愧躲避，而是得着恩典。

今天，你要如何「竭力進入安息」？

1

當壓力來時

先停3秒鐘，心中默禱：
「耶穌，我倚靠祢。」

2

當犯錯時

不要逃避神，直接跑向
施恩座

3

當你疲憊時

把重擔卸給主
(彼前5:7)

 總結：真正的安息從信心開始

神的安息是应许，不是奖赏

竭力放下靠自己，竭力抓住耶穌。

1

不要错过

以信心接受神所预备的
丰盛安息，
不因「不信」而与恩典
失之交臂。

2

进入安息

放下自义与自力。
馬太福音 11:28 「凡勞
苦擔重擔的人，可以到
我這裡來，我就使你們
得安息。」。

3

坦然来到

带着软弱，坦然无惧来
到神面前，
得怜恤、蒙恩惠，作随
时的帮助。



小組討論問題

Q1

根據 v.2, 以色列人失敗是因為「信心沒有與所聽見的道調和」。請問有無聽完道, 但在生活中仍然焦慮的經驗? (如何調和?) (參4:1-2)

Q2

v.12 說神的話像利劍剖開魂與靈。你覺得你生命中最難「安息」交託給神的是哪一個領域? (金錢? 工作? 婚姻? 健康?) (參4:9-11)

Q3

v.16 說「只管坦然無懼」。基督既已體恤我們的軟弱, 本週當你犯錯時, 你的第一個反應是逃避神, 還是飛奔到施恩座前? 為什麼? (參4:12-13)

Q3

Q4

「竭力安息」對你而言, 意味著要具體停止做什麼? (例如: 停止晚上查看郵件、停止反芻過去的失敗、停止操控結果...) (參4:16)

**「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。」**

希伯来书 4:16

愿神的平安与你同在



上图：在旧约时代，即使是大祭司，也不可随时来到约柜上的施恩座前（利十六2），只能在赎罪日进去，并用香的烟云遮掩施恩座，免得大祭司死亡（利十六13）。因为罪人的罪若没有被对付或遮盖，就不能直接来到神的面前。新约的大祭司基督成就了救恩之后，信徒的罪已经被基督的宝血遮盖，所以可以「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）。