

## 竭力進入安息

來 4:4 論到第七日，有一處說，到第七日神就歇了他一切的工。5 又有一處說：他們斷不可進入我的安息！6 既有必進安息的人，那先前聽見福音的，因為不信從，不得進去。7 所以過了多年，就在大衛的書上，又限定一日，如以上所引的說：你們今日若聽他的話，就不可硬著心。8 若是約書亞已叫他們享了安息，後來神就不再提別的日子了。9 這樣看來，必另有一安息日的安息為神的子民存留。10 因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一樣。11 所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。

## 安息 rest 的意義

1. 不是守律法的安息，而是享受神賜的休息，安靜下來。申 5:14 但第七日是向耶和華—你神當守的安息日。這一日，你和你的兒女、僕婢、牛、驢、牲畜，並在你城裡寄居的客旅，無論何工都不可做，使你的僕婢可以和你一樣安息。15 你也要記念你在埃及地作過奴僕；耶和華—你神用大能的手和伸出來的膀臂將你從那裡領出來。因此，耶和華—你的神吩咐你守安息日。
2. 在來 4: 5 經文說道：我的安息，可見得神很看重這個休息，是要和祂在一起享受安靜，是和我們的阿爸父深切的靈裡面的交通，好像家人一般的在週末一同在一起，那麼樣的自然。因此，我們今日對於安息的意義，就是敬拜神，與祂親近，聽祂說話。

## 竭力進入安息和歇了自己的工

1. 務必竭力的進入是指竭力持定信心，相信神的應許，不讓自己效法那不信從的樣子，免得不能進入到神的安息。
2. 進入神的安息，就正是要聆聽祂的話語，就是竭力的不做自己的工，不依靠自己的肉體的能力和意念想法。
3. 歇了自己的工：是指停下自己天然肉體的掙扎努力，不去行不討神喜悅的意念行動。

進入神的安息，可以用方言禱告（參考賽 28：11-12），主要的就是安靜在神的面前，聆聽祂要對我們說什麼！

## 摒除內在的雜音（聲音、思想、壓力）

### 問題

1. 要做的事
2. 意識到罪
3. 心思意念飄來飄去
4. 從心裡發出的情緒
5. 當你心思安靜後，還想要更多與神交談的時間

### 解決

1. 寫下來免得忘了
2. 告白你的罪，穿上公義的袍衣
3. 專注在耶穌與你同在的異象上
4. 開始唱詩並聆聽從你心裡自然冒出的詩歌
5. 要知道，許多場合都是聆聽神聲音的良機，例如在做不費心思的活動時（開車、洗澡、運動、例行工作等）