

Grace | *in bible*
读出恩典事工



抵挡焦虑

弟兄姐妹大家好，欢迎你们来参加读出恩典教会的主日敬拜活动！

在讲道之前我喜欢先讲一个见证。我今天要讲的这个人，喜欢音乐的家人可能听说过，



他叫艾德·希兰（Ed Sheeran）。他是一个出生在美国的 90 后，一位虔诚的基督徒。四岁那年他参加了教会的唱诗班。他从小学习乐器，先是学大提琴，然后在十一岁那年，学会了弹吉他，从那个时候起，他就开始写歌。

如果你熟悉他的表演，你会感觉他是一个很安静，比较内向的人。一位中学的老师回忆说，他小时候人缘不好，没什么朋友。但是他非常肯定自己将来会成为明星。13 岁那年，他的同学们开玩笑，把他选为了“最有可能出名的同学”。



家人们，你上初中的时候，班上有没有一个整天说自己将来会成为明星的同学？如果有的话，他会被同学们怎么对待？但当我看到他的这段经历的时候，你知道我想到了谁吗？你能想到谁？有人愿意在聊天里写出来吗？我想到了约瑟。一个虔诚的信徒，从小就认定自己有不凡的人生。艾兰·希德没有说过这想法是不是从梦中得来的，但谁知道这不是神通过某种方式给他的生命的启示呢？

他一直在为成为明星而努力。从 13 岁就开始自己出唱片，到处找演出机会，甚至去为一些电视节目试镜，因此而荒废了学业。18 岁那年，他上了一所不怎么出名的音乐专业学校。但没上满一年，就辍学去参加一位歌手的巡回演出了。他的表演生涯并没有他想的那么顺利。当神给你启示的时候，你不一定会马上一帆风顺。

就像约瑟一样。有时候，这需要一个过程。

我相信，在这个过程中，他一定也焦虑过，也怀疑过，也犹豫过。魔鬼像游行的狮子，到处寻找可吞吃的人。但他从来没有放弃。

他不停的写歌，不停的自己花钱出专辑。在他人生的转折点到来之前，他已经出版了5部专辑，但都石沉大海，没有引起什么关注。而就在他看不到希望的时候，通过一个意想不到的机会，他迎来了人生的转折点。

美国有一位黑人演员，



叫杰米·福克斯，他也是一个广播电台节目的主持人。我估计现在很多年轻人都不知道广播电台或者收音机是什么东西了。随着

网络主播的兴起，广播电台已经成为了一个小众媒体。而且杰米的听众都是黑人。他们喜欢听嘻哈、听爵士乐、听灵魂音乐。但出于内心的感动和启示，希兰还是托人找到了杰米，希望能在他的节目上播放自己的音乐。

杰米说，行，我先听听。于是他把介绍人和希兰一起带回家。杰米家里有一个工作室。介绍人为他放了希兰的音乐。杰米很喜欢，说，哥们儿，你有两下子。

他就把希兰留在家里住，给他吃，给他喝。希兰在杰米·福克斯家里住了六个星期。有一天，



杰米对希兰说，“听着，哥们儿。我觉得你有真本事，但我得考验你一下。”于是他带着希兰去了洛杉矶的一个演出中心，是他经

营的。现场大概有八百人，全是黑人。在那儿演出的都是最优秀的黑人音乐家。水准很高。当时有个黑人歌手刚表演完说唱，他表演的大汗淋漓。接着是一个黑人女歌手，她唱的都是黑人题材的歌。

国内的家人可能对黑人音乐与白人音乐的差别不太熟悉。但黑人和白人喜欢的音乐确实有非常大的差异。一个唱抒情歌曲的白人歌手被黑人听众普遍喜爱的概率非常低。

但突然间，杰米·福克斯说，“女士们，先生们，有请艾德·希兰！”希兰走出来，红头发，白皮肤，白的不能再白了，手里抱着一把尤克里里。尤克里里是欧洲或者夏威夷的乐器，黑人音乐家基本不会使用。当时观众里就有人喊，“杰米，你搞什么鬼？请你尊重这个场地。”然后就传来嘘声。杰米后来说，就像电影里的情节一样。

杰米对观众说，大家给他个机会，让我们看看这孩子有什么本事。结果希兰就抱着尤克里里上台，神的灵充满这个演出中心，让他的音乐打动了在座的每一个人，12分钟之后，他表演结束的时候，全场观众一起起立为他鼓掌。从此，他迎来了事业的翻转，真的成为了一位全球性的明星。



他获得过格莱美年度最佳歌曲奖，最佳流行单曲奖，最佳流行唱片奖。他在中国举行过音乐巡演，所有门票都被秒空。他和林俊杰合唱过中文歌，他写的很多歌曲都被中国歌手改编，填上中文演出。中国乐迷还给他起了一个名字叫黄老板。

我今天讲这个见证的原因，是想告诉大家，神的工作是非常神奇的。祂拣选了你，未必意味着你会一帆风顺。但祂的应许是信实的，从来不会落空。即使你目前的处境不像你想象的那样，你也不需要焦虑。因为神可以在十几分钟里，通过你想象不到的方式，翻转你的生命。

我相信今天的讲道会带给一些弟兄姐妹翻转和祝福。因为魔鬼一

直在阻挡我把它讲出来。默想神的话语有时候并不容易，对吗？因为世界上有那么多嘈杂的声音。有没有人说我的脑子里没有杂音，全是神的话？那我要恭喜你，你会有极其美好的生命。在杂音之中，我们的思想需要一个新的循环。不是被诱惑、被愤怒、被羞耻、被定罪占据。

音乐，赞美诗的魅力之一，就是它可以把神的话语和音乐的旋律联系起来，当我们遇到困难的时候，可以在我们的脑海里循环播放。有多少人听了我上周的讲道？



旧的谎言，新的循环。今天的讲道对你同样也会很实用。

神今天给我们的经文在彼得前书第五章。彼得在这里教导我们，



「同样，你们年轻的，当服从年长的。」

所有超过 50 岁的家人，可以一起说阿们！这是属于我们的经文。所有做父母的，一起说阿们！写这节经文的时候，彼得已经年长了一些。他带着那种从兜里掏出老年证免费进公园的气势。他带着那种我再也不需要交社保了的气势，说：

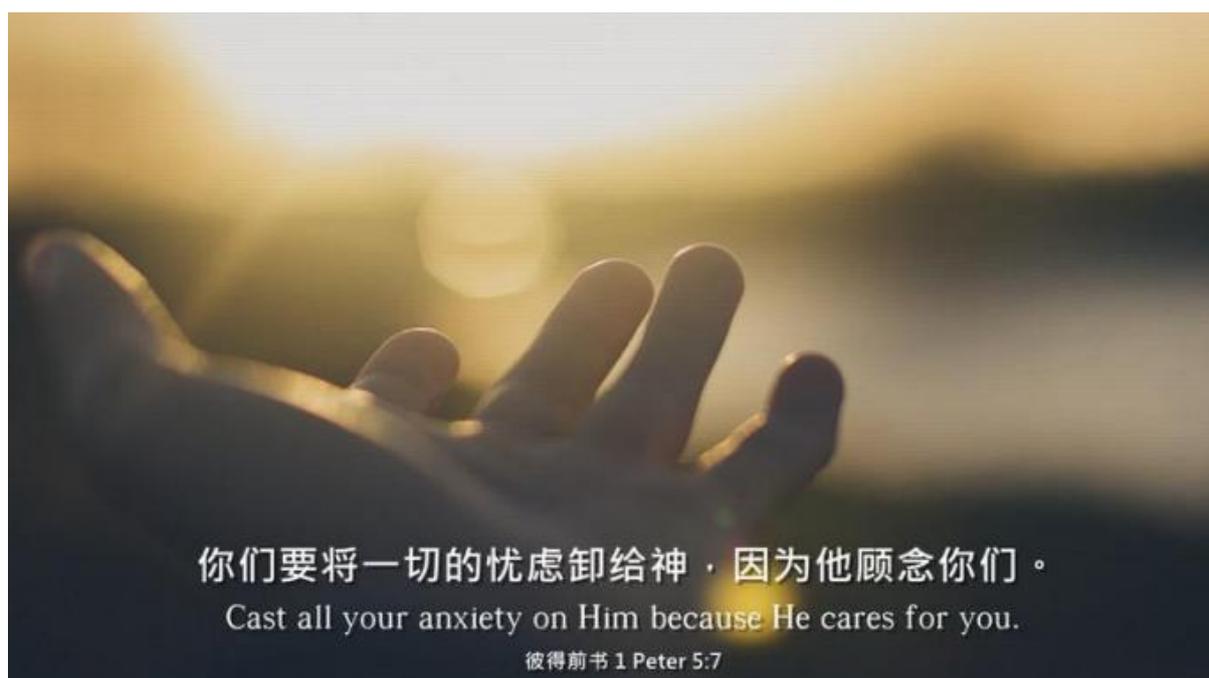
「每个人当彼此以谦卑束腰，因为 “神抵挡骄傲的人， 赐恩典给谦卑的人。”」



「所以，你们当在神大能的手下降卑，好让他在所定的时候高举你们。」

你们的顺服和坚持不会白费，到了所定的时候，他就会高举你们。

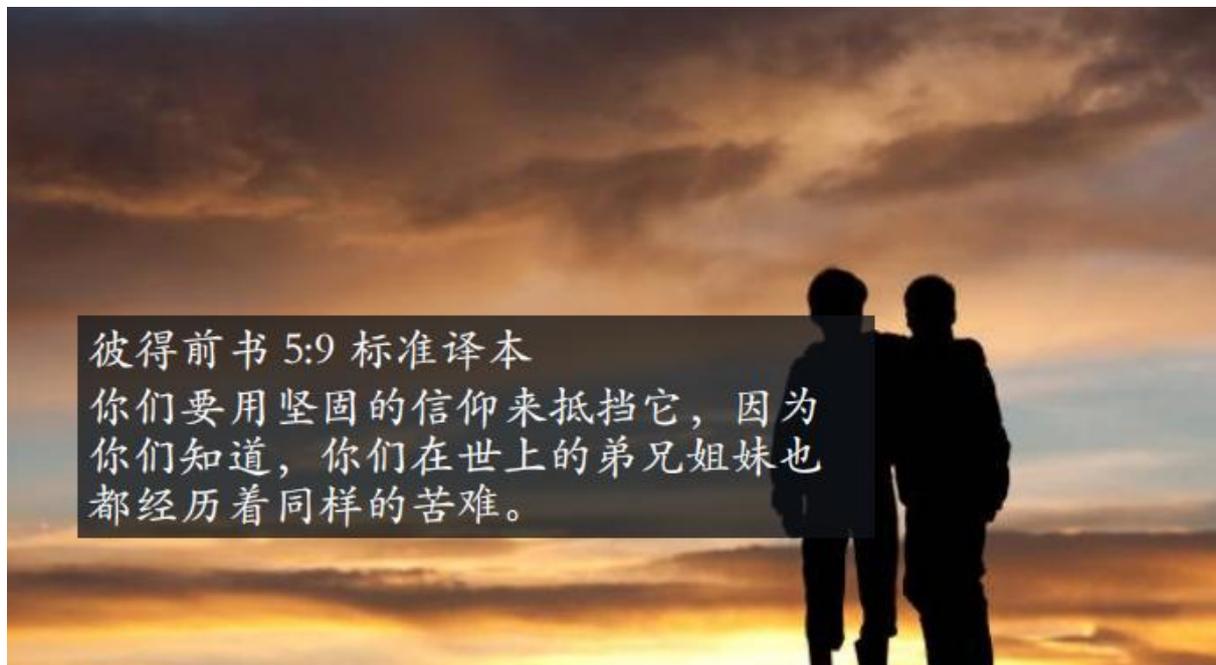
下面这句是大家都很熟悉的：



「你们要把一切忧虑都卸给神，因为他顾念你们。」



「你们要谨慎，要警醒。你们的仇敌魔鬼就像咆哮的狮子走来走去，寻找可吞吃的人。」



「你们要用坚固的信仰来抵挡它，因为你们知道，你们在世上的弟兄姐妹也都会经历同样的苦难。」

告诉你身边的人，你不是独自一个人。

大家一起说，我不是独自一个人。

这是我们都需要打的争战。我们都需要面对一些恐惧。我们都需要经历一些风浪。我们可以一起努力，共同渡过。阿们吗？



彼得前书 5:10 标准译本
然而，那赐一切恩典的神，就是在基督耶稣里召唤你们进入他永恒荣耀的那一位，在你们暂时受苦之后，将亲自使你们完备、坚固、刚强、根基稳固。

「然而，那赐一切恩典的神，就是在基督耶稣里召唤你们进入他永恒荣耀的那一位，在你们暂时受苦之后，将亲自使你们完备、坚固、刚强、根基稳固。」

直到永远，直到永远。阿们！

今天神给我们的题目是：



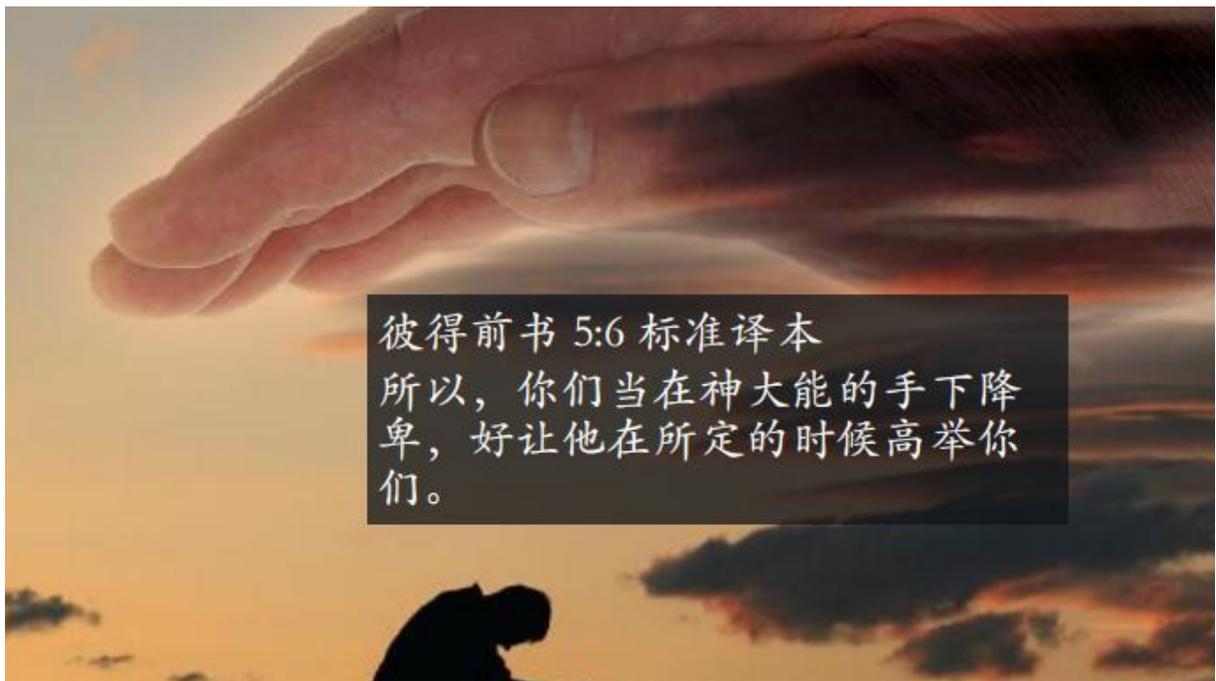
抵挡焦虑。

亲爱的天父，我们感谢你，因为你道成肉身，亲身体会过我们的情感。你知道我们会焦虑，所以，今天你亲自来到我们中间，告诉我们，我们不需要焦虑。因为你大能的手遮盖着我们，带领我们，在适当的时候，会高举我们。高过一切的患难，高过一切的不安，高过一切的恐惧，高过一切的风浪，高过一切的仇敌。我要预先为你今天要在我们中间翻转的生命感谢你，为你今天要在我们中间高举的弟兄姐妹们感谢你。我们的祷告、宣告和感谢，都是奉主耶稣基督伟大的名。阿们！

属灵争战是真实的，而且是经常发生的。每一次当你陷入焦虑的

时候，每一次当你为什么事情吃不下饭、睡不着觉的时候，每一次你担心自己的健康的时候，都是仇敌在攻击你，在欺骗你。牠像咆哮的狮子一样寻找可吞吃的人。

所以，当牠用焦虑袭击你的时候，你应该怎么做。在战场上，当敌人向你这边射击的时候，你应该怎么做？你应该站起来，向董存瑞炸碉堡那样冲上去吗？不是。彼得告诉我们，我们要低下去，把目标变小，对吗？让敌人的子弹打不到。但不是一头扎到壕沟里不出来了，也不是一味的躲避，



「而是要降卑在神大能的手下，好让祂在所定的日子再把你高举起来。」

属灵争战确实是真实的。但我也知道有人听了我的这篇讲道，会

把很多事情都怪在魔鬼身上。魔鬼一直在攻击我，很严重。我妈，我爸，所有的人，我的老师。就好像那天我明明给我的手机充电了，我知道我晚上睡觉前充电了。但早晨起床一看，关机了。一点儿电都没有。肯定是魔鬼在攻击我。

不是魔鬼在攻击你，好吗？你的充电线坏了。

我不希望你把你生活中的一切不顺利都归结为属灵争战。有时候，一张专辑销量不好，不一定是魔鬼的攻击。只是时机还没有成熟，人生的阅历还不够多，13岁的孩子写的歌还是在“为赋新词强说愁”。

但确实有这样的时刻，确实有这样的季节，你感觉你被攻击了。当然，如果你不信神，你不会这么说。你只会说，一切都糟透了，我快要崩溃了，什么事情都不顺利。

我还清楚的记得，在2020年4月2日，仇敌对我发起了攻击。先是罢免我的职务，接着是一群穿着白衣服的人冲进办公室，查封当时公司里上班的所有人的电脑，要在里面寻找可以用来攻击我们的证据。我不知道为什么，我的脑子里闪现的是十九年前的那个9月11日。当时我在美国，和所有的同事一起抬起头看咖啡间挂着的电视。



画面中，布什总统正在给小学生们讲故事。他的幕僚长走到他的身边，在他耳边低声说，又有一架飞机撞上了双子楼的第二栋。他当时说的是，美国被攻击了。

在这段经文里，彼得在跟一个正在遭受攻击的教会，推心置腹的说话。他说，我知道你们被攻击了。不只是牧者遭受了攻击。魔鬼想要吞吃所有牠可以吞吃的人。看到这段经文的时候我就在想，也许你也曾经经历过这样的攻击，也许你现在正在经历着某种攻击，让你的心一下子沉到谷底，提不起来，让你就想要躲起来，把头蒙在被窝里，希望自己能一直这样睡下去。

因为你一睁开眼睛，脑子里就全是焦虑。一些让你担心的画面，让你后悔的画面，让你愤怒的画面，让你恐惧的画面，让你难受

的画面，在你的脑海里不断的循环播放。你也知道这些想法对你来说一点用都没有，但它们就是挥之不去。

焦虑，这是彼得今天要告诉我们的问题的焦点。因为魔鬼的攻击，经常表现为那种让人窒息，让人透不过气来的焦虑。

这就是为什么主耶稣在地上的时候，最常说的一句祝福就是，有人知道是什么吗？就是平安。因为平安是焦虑的反面。在四福音书中，耶稣一共说过 25 次平安。五个五，恩上加恩。因为平安中充满了神的恩典。我在每次讲道结束的时候，都会祝福大家平安，喜乐，健康，富足。但有多少人知道，你的健康和富足，是建筑在平安和喜乐的基础之上的。

所以：



抵挡焦虑，对我们基督徒来说，是一个非常重要的话题。这就是为什么，彼得在第 7 节，专门提到它，告诉我们要怎么抵挡焦虑。

如果你正在焦虑，如果你正在遭受攻击。请你给我 30 分钟时间，让神通过我来告诉你怎么抵挡牠。

好消息是，这不是一次突然袭击。虽然我们自己经常会觉得很突然。就像 2020 年，我在敌人攻击我的那一天，感觉很突然。但彼得说：



仇敌像是咆哮的狮子，这说明在牠离你很远的时候，你就能听到牠的声音。也许是你看到他们完全照抄别人的产品外观设计。也许是你看到他们生产的汽车，只是在那儿炫耀屏幕有多大，门把手可以藏起来。完全不顾安全，突然一下子变成了着火的棺材，

一次又一次，把他的客户活活烧死。也许是你看到他们生产的手机，并不像他们跑分的手机那样，而是装上残次老旧的零部件，卖给一些不知情的用户，你就知道，这些人你不应该跟他们长期共事。别觉得这些事情跟你没什么关系。这就是凶恶的狮子吼叫的声音。也许还不是冲着你来的，但牠在到处寻找可吞吃的人，早晚找到你。

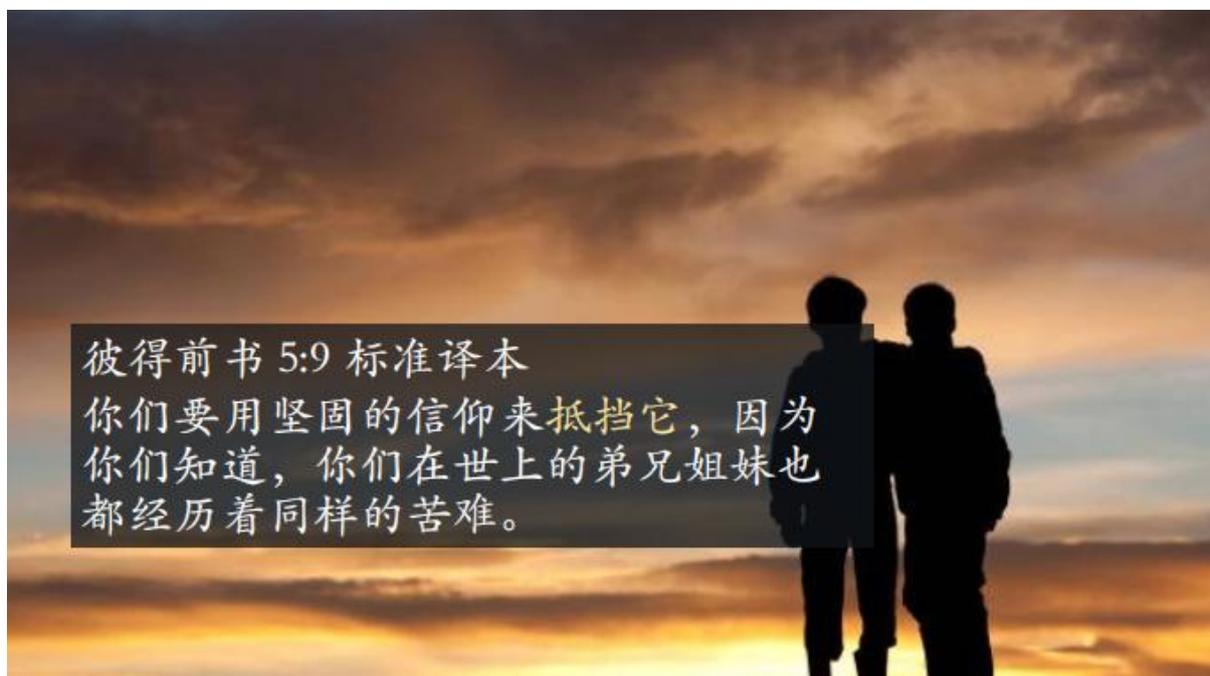
有时候我们遇到了一些境况，进入了患难，发现一些人性的丑恶，我们会感觉很震惊。但在争战开始之前，我们就已经听到过狮子吼叫的声音。

神很早可能就已经在提醒我们了。在 2017 年，神就告诉我要离开当时那家公司。但是我没有顺服。我有各种各样的借口不顺服。我不能抛下团队，我不能抛下用户。其实，很多时候，是我们不能抛下心中的骄傲。

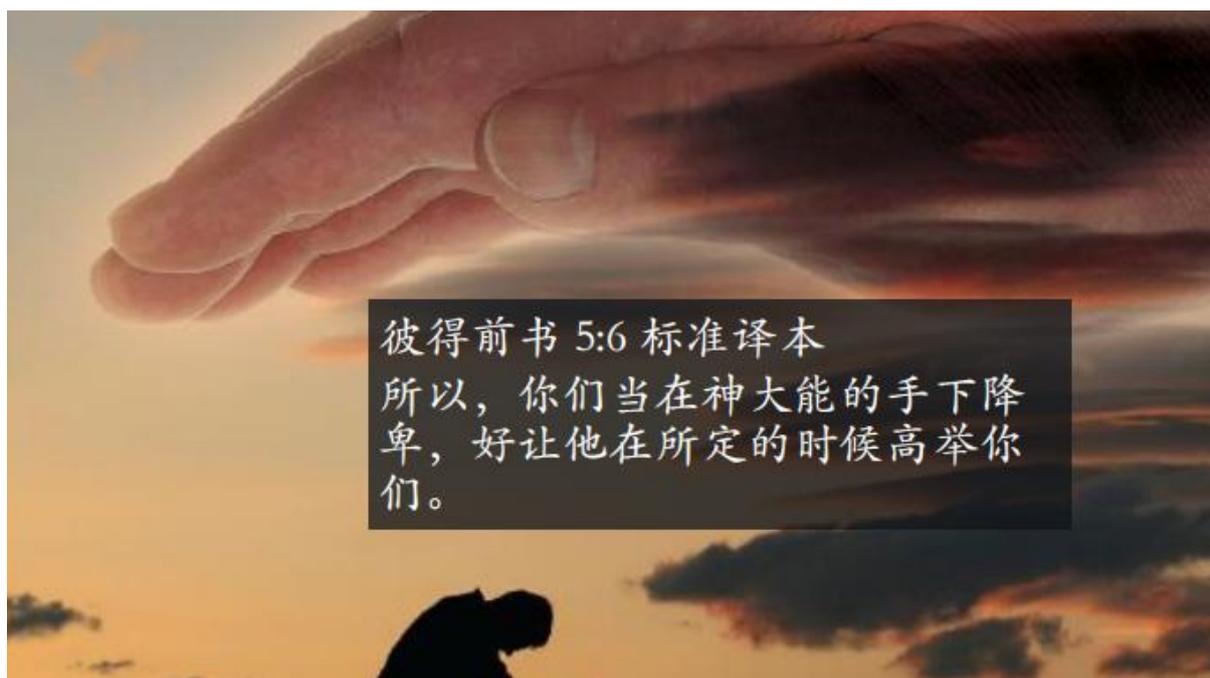
所以彼得说，不，这个狮子，魔鬼，牠不是悄悄的来的。牠是吼叫着来的。牠会让你知道，牠就要来了。你会感觉到牠正张着血盆大口在你的面前吼叫。只要你警醒，就会提前知道。

有多少人听到过仇敌的吼叫？当魔鬼在你面前吼叫的时候，你应该怎么办？我以为彼得会说，**跑**。因为这似乎是面对狮子唯一合

理的选择，对吗？我们见到老鼠都害怕，有些人见到小蜘蛛都害怕。你可以想象见到狮子会怎么样吗？但彼得没有说跑。他说：你要抵挡牠。



这不是愚蠢的、毫无策略的、凭着血性冲上去抵挡。这是一种特殊的抵挡的方式。



「你们当在神大能的手下降卑，好让他在所定的时候高举你们。」

抵挡的方式是先要低下头去，降卑在神大能的手下。因为神大能的手，我想让你们知道，当我看到神大能的手的时候，圣灵告诉我，这句话有三层含义。

首先，这是一只：



带领的手。经上说：

「神用大能的手，和伸出的膀臂把以色列人从埃及作奴隶之地，领了出来。」



申命记 5:15 标准译本 要记住，你曾在埃及地作奴隶，而耶和华你的神用大能的手和伸出的膀臂，把你从那里领了出来，因此耶和华你的神吩咐你要守安息日。

不管你的境地有多么糟糕，不管仇敌的攻击有多么猛烈，不管仇敌看起来有多么不可一世。神都能把你领出来。

彼得在书信中，想让那个正在被攻击的教会知道，这同一只手，在圣经中行过无数大事，成就过众多旨意的手，今天仍然掌管着你的生命。

我想给大家讲一下背景，让你们知道当时的教会面对的是什么样的攻击，也许可以让你们对彼得的教导有更深刻的理解。

当时的罗马皇帝尼禄，把罗马大火的起因怪在信徒的身上，开始疯狂的镇压相信基督耶稣的人。

因为他需要找一个替罪的羔羊，让蒙受了火灾的罗马人不会怪在他身上。

你们看，他说，这些人不相信太阳神，他们不但不相信太阳神，还到处告诉别人太阳神是假神，所以太阳神发怒烧了罗马。

罗马，这个当时世界上最强大的国家，强大到如果一个罗马公民在某个地方被杀害，罗马的军队会屠灭那个地方所有的人，连牲畜都不留。这样一个强大的势力，强大的不受约束的权力，在攻击主耶稣的教会。

但彼得告诉教会，不要焦虑。因为神仍然掌控着这个世界。祂的旨意，不是凯撒的旨意，仍然要在这个世界上成就。

基督信仰，不但不会消亡，反而会越来越强大，越来越多的罗马人，他们会拜服在耶稣基督的脚下。

事实是，后来基督教成为了罗马的国教。曾经逼迫基督徒的罗马皇帝，会跪拜在耶稣的面前，下令，在罗马的势力能够影响到的任何一个角落里的每一个人，都必须相信基督，认耶稣基督为他们的救主。哈利路亚！让我们大声感谢神，



因为祂的旨意要在这个世界上成就。

有没有人愿意像我一样，感谢神，因为祂的计划在我的生命中不断的成就。甚至是在克服了我自己的计划的情况下成就。有没有人感谢神的大手在你的生命中，



带领你，从危难之中、从患难之中、从低谷之中、从焦虑之中，祂大能的手和伸出的膀臂，让你能抬头挺胸，大步的跟着祂走出来！

在聊天上写上，感谢你带我走出了低谷！

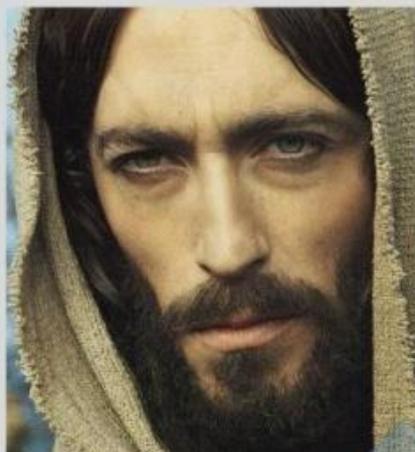
神的手不像我们的手。祂是无形的手。但祂一旦运行起来，你肯定能看到祂的果效。每一个在这世界上生活得足够久的基督徒，你一定见到过神的大手在你生命中发挥出的果效。彼得说，我看到过神的手，看到过神的计划-给我的生命带来的翻转！

彼得写这封信，不是没有依据的。彼得现在已经是一个成熟的基督徒了。他已经是一个生活在恩典之中的成年人了。他非常自信的根据自己的亲身经历，为我们写下了这些建议。

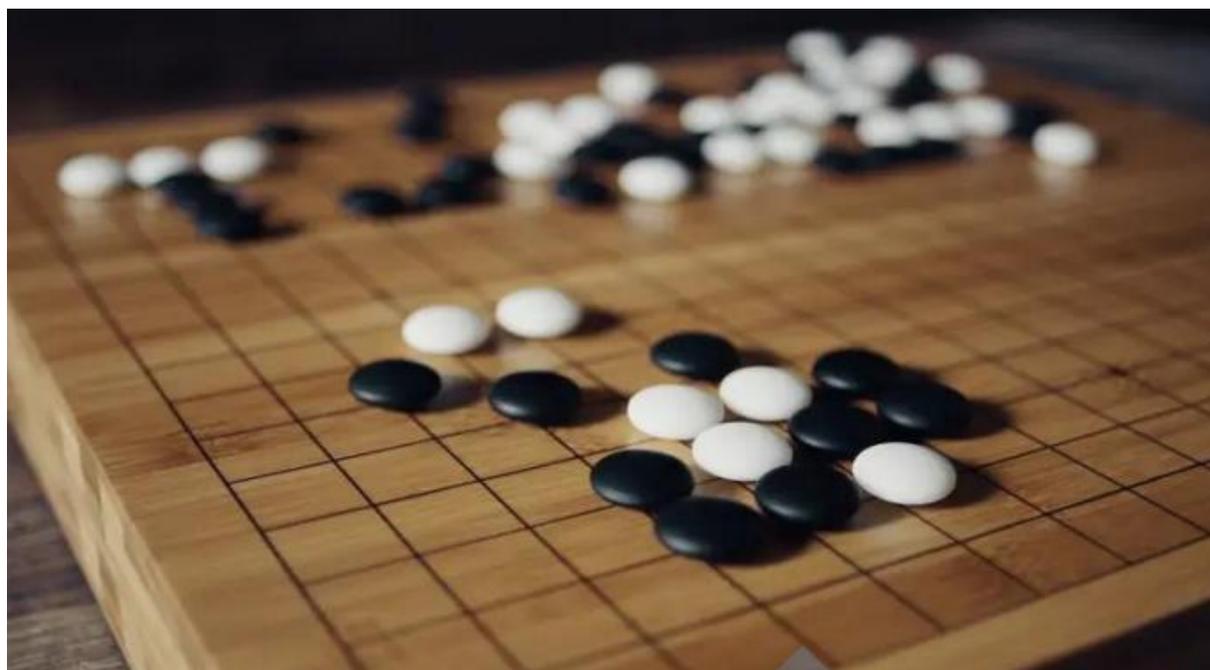
谁能比这位曾经与道成肉身的耶稣基督同行过的人，更好的告诉我们关于神的大手的带领的功效呢？他不但见过神的手，他还摸过神的手。谁能比他更好的告诉我们神的手的恩典和慈爱呢？

耶稣说：“人看见了我，就是看见了父。”彼得不仅摸到过神的手，他还亲到过神的脸。

人看見了我，就是看見了父。 (約翰福音14章9節)



现在他对所有正在遭受攻击的人，对所有陷入沮丧的人，对所有抑郁的人、失望的人、跌入失败中的人、摔到谷底的人、不知道下一步该怎么做的人、每晚在哭泣中睡着的人、感觉孤单无助的人说话，他在告诉每一位信徒：

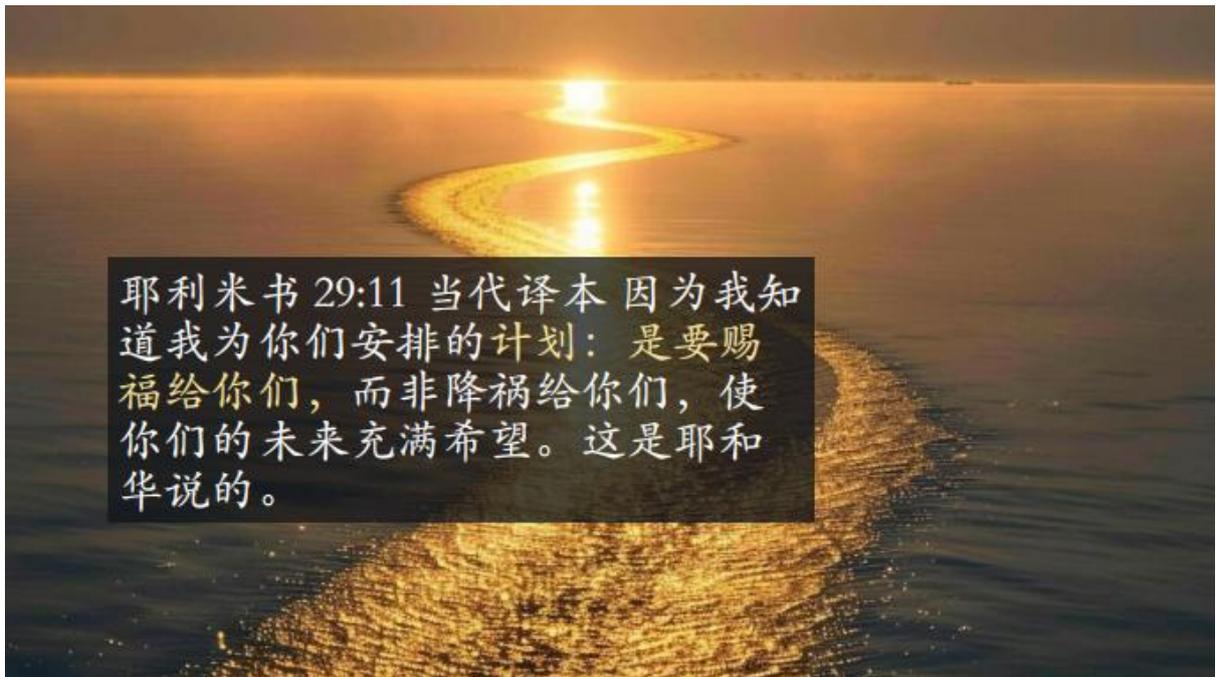


事实是你拥有先手！

大家一起说，我拥有先手！

下棋的时候，如果你拥有先手，你获胜的概率就会大增。所以下围棋的时候，持先手的要让子给持后手的人，不是让一个子，而是让好几个子。这就是先手的优势。

而在你的属灵争战中，你不但占据先手，而且你不需要让子给对方，你占据着压倒性的优势。因为这不是一场公平的比赛。因为魔鬼没什么能力。神的手无比强大，神的手充满大能，神的手遮盖在你的身上，神的计划要在你的生命中成就。



「因为我知道我为你们安排的计划：是要赐福给你们，而非降祸给你们，使你们的未来充满希望。这是耶和华说的。」

假如你今天发现自己正在受到攻击，你需要知道，神的手正在带领着你。那只曾经劈开大海，让以色列人从中间走过去的手。那只在没有路的地方开道路的手，那只从磐石中引出活水的江河的手，那 hands 正遮盖着你的生命。祂对你的生命有一个计划。

祂一定在不停的跟你说话，你里面的圣灵，一定在不停的跟你说话。而你要做的，就是静下心来倾听。降卑在祂大能的手下。放下自己的计划，放下自己的骄傲，把一切真真正正的交托给祂。

神的大手代表着神的计划，



也代表着神的供应。这是圣灵告诉我的第二层含义。而谁能比这位亲眼看到耶稣用五块饼，两条鱼喂饱了五千个家庭的使徒，更好的提醒教会和信徒，要倚靠神供应的手呢？

当你把你仅有的饼和仅有的鱼放在祂的手里的时候，你会发现，这一切都在成倍的增加。祂可以把一个小孩子的饭盒，变成一个永远吃不完的自助餐。当时彼得就在那里，他亲手从耶稣的手里接过饼和鱼，发给众人。他一次又一次去主的手里拿，每一次，主都没有让他失望。

饼和鱼不是一下子变得成千上万的。我们的教会不会一下子就有成千上万的肢体。但每一次我们需要的时候，神就会供应。不只是金钱，不只是物质。

我们在患难中的时候，我们所需要的钱，我们所需要的策略，我们所需要的帮助，我们所需要的人脉，我们所需要的对仇敌的压制，在我们需要的时候，全都出现了。

有时候，我们只是需要公平和正义。当他们去公安局报案的时候，其实他们根本没有像样的证据，即使他们逼一些员工做伪证，他们仍然没有足够的证据让公安局立案。但他们通过贿赂，通过给相关的警官的孩子安排工作，硬是让公安局立案调查。

我们当时很绝望，感觉这世界上没有公平。但你知道发生了什么吗？就在这个时候，市公安局的局长换了。新的局长给公安局带来了新的要求，我们的案件在调查的过程中，公平得到了保证。

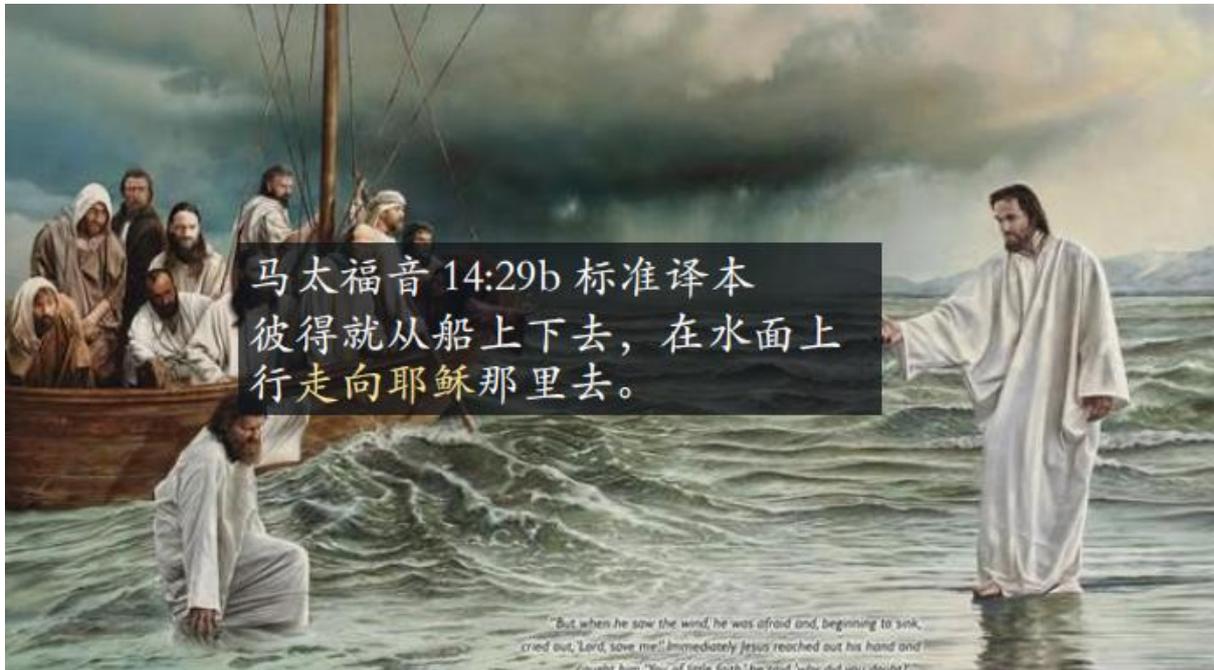
亲爱的弟兄姐妹，你知道吗？在你感到缺乏的时候，你会得到的供应绝不是取决于你自己能够供应自己的能力。而是取决于你把什么交托到神的手里。无论你把什么放进祂的手里，就会倍增。无论你把什么放进祂的手里，那东西就会不停的来。在你需要的时候，祂的供应绝不会落空。

有没有人可以见证，在你遇到困难的时候，在你不知所措的时候，供应源源不绝的来，希望源源不绝的来，得胜源源不绝的来。你陷入了困境，你感觉过不去明天了，但你明天需要的东西就来了，然后，你在下一个明天需要的东西又来了。力量源源不绝的来，喜乐源源不绝的来，更美好的未来源源不绝的来。超越你的过去，甚至超过你所求所想的。

神的手不但代表着神的供应



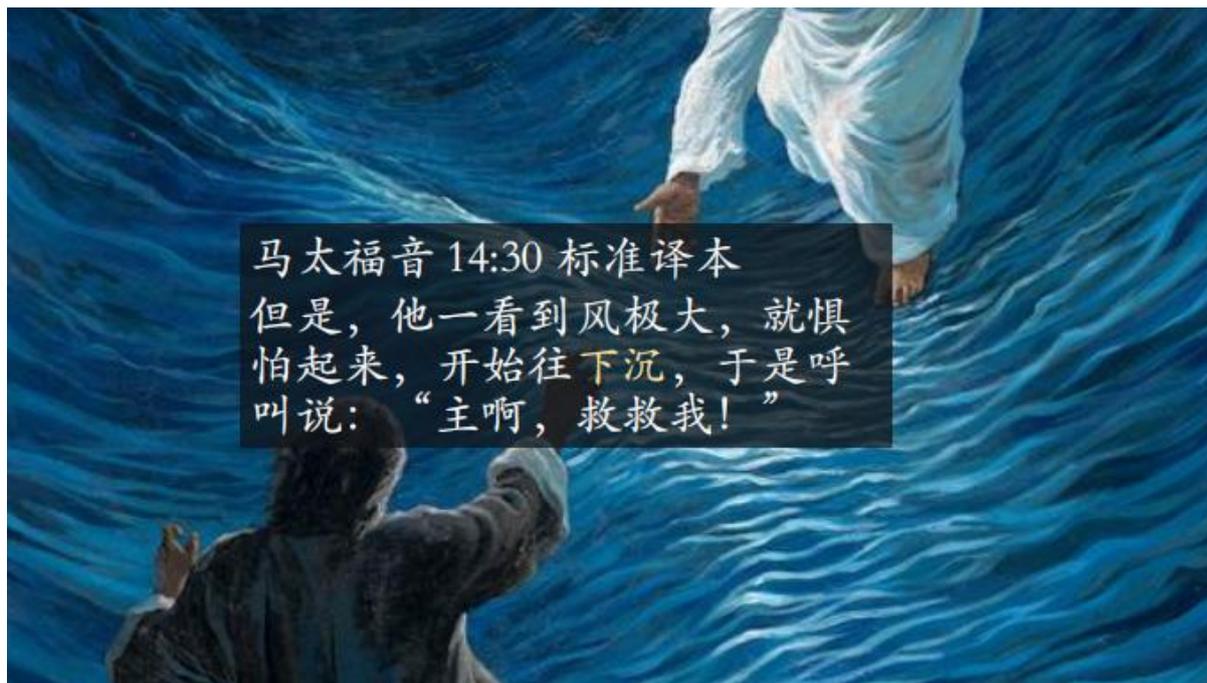
还代表着神的保护。神把你牢牢的把握在祂的手中。有谁能比这位曾经在水面上行走，但最后跌倒在风浪里的彼得更能让我们明白神的手的保护的大能呢？大家可以去看看马太福音 14 章



彼得从船上下来，在水面上走向耶稣。在他快要到了的时候，有时候就在你马上就要到达目的地的时候，你开始下沉。我之前没有注意到。但圣经是这样写的：「彼得就从船上下去，在水面上行走向耶稣那里去。」

看到吗？他一开始做的不错，他在水面上走向耶稣。

「但是，他一看到风极大，就惧怕起来，开始往下沉，于是呼叫说：“主啊，救救我！”」



在他还没有完全沉下去之前，他呼叫耶稣。他开始向下沉，但他还没完全沉没。狮子在吼叫，在巡游，但还没能吞噬他。你明白吗？注意，31节说：



「耶稣立刻伸手拉住他，」

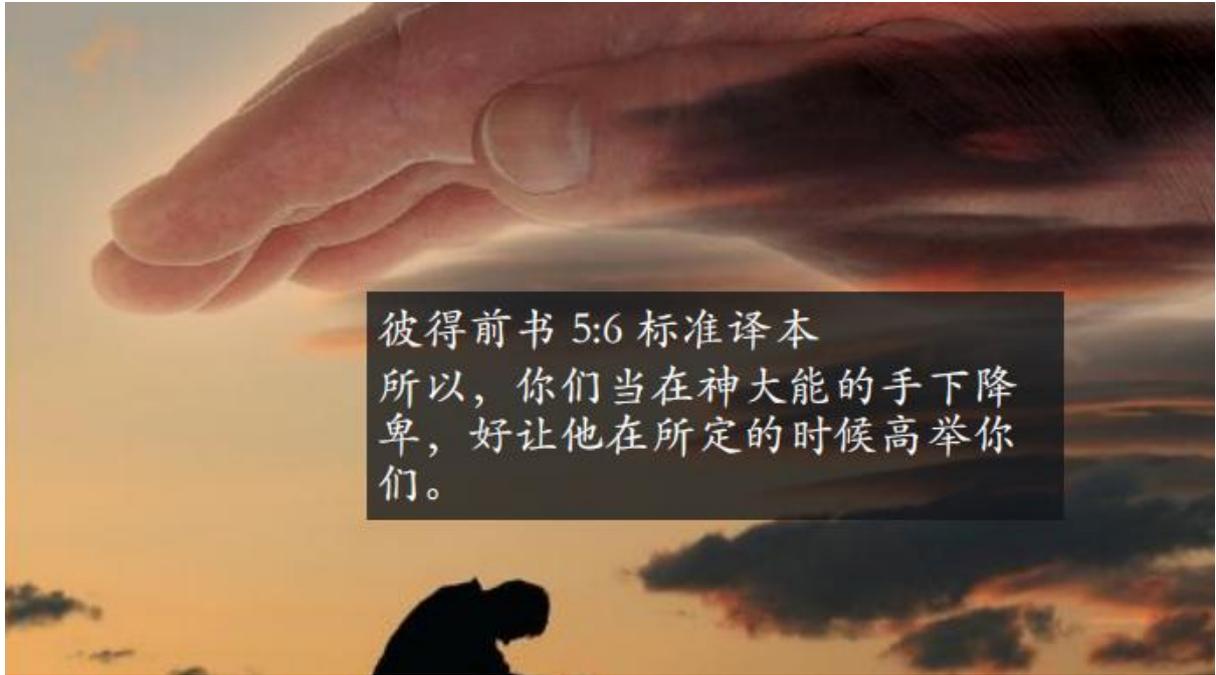
看到了吗？立刻！耶稣立刻就伸手拉住他。注意，在耶稣伸手拉住彼得之前，不是耶稣在走向彼得，而是彼得在走向耶稣。当耶稣看到彼得沉下去，听到他开口呼求祂的名的时候，祂立刻伸手拉住了彼得。彼得距离耶稣足够近，耶稣一伸手就拉住了他。我们遇到的问题往往不是往下沉，我们遇到的问题，经常是我们距离耶稣太远。我们不愿意跟祂太亲近。

感谢神，因为在恩典之下，祂把我们紧紧的抓在手中。我今天要向那个说谎者，骗子，魔鬼宣告：即使在我下沉的时候，我依然在祂的掌握之中。即使生活中的风浪在怒吼、在咆哮，我依然在祂的掌握之中。神的大手紧紧的抓住了我。

祂紧紧的把我抓在祂的手中。



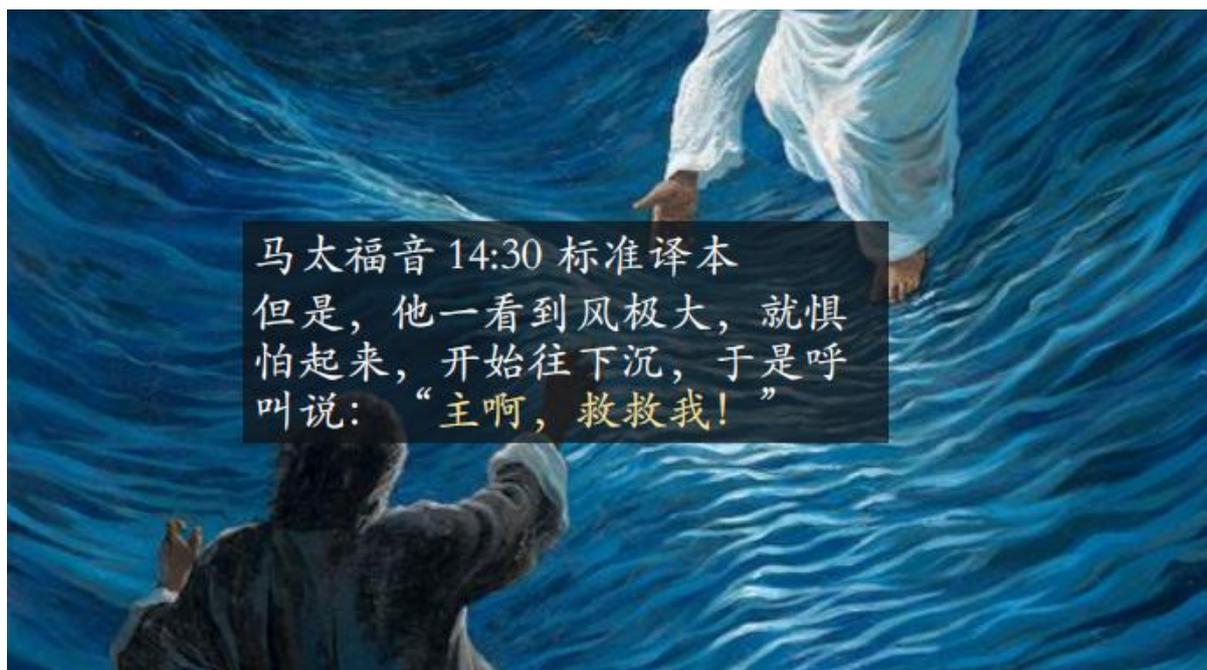
在祂保护的手中。祂可能会允许我进入患难，但祂不会让我一直待在患难中。祂是我的神，



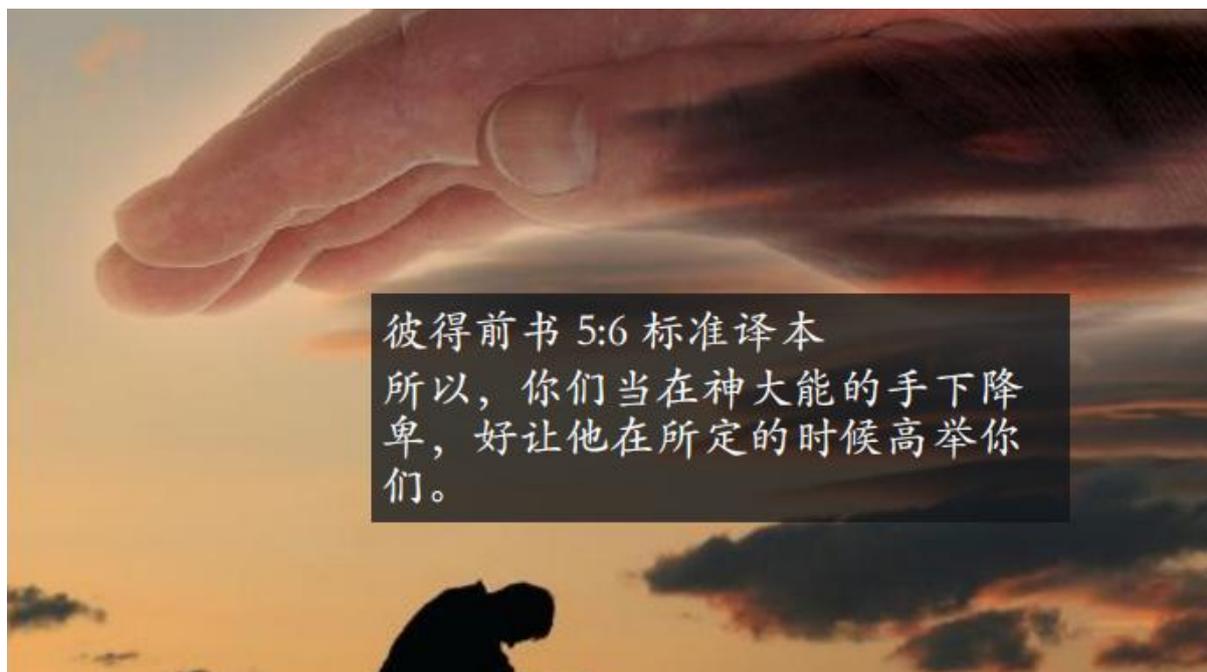
我们「当降卑在神大能的手下。」重要的不是你自己能在水上走多稳，重要的是你距离祂大能的手有多远。这就是为什么我相信恩典，反对律法。因为恩典让我们亲近神，律法让我们疏远神。

重要的不是你的聪明智慧，重要的是你愿不愿意亲近祂。重要的不是你的能力，重要的是你愿意不愿意顺服。

我今天在对某一位弟兄姐妹说话。对某一位无法止住他的眼泪的弟兄姐妹说话。神今天赐给你这样一篇讲道，就是为了让你能带着眼泪，喊出那句：「主啊，救救我！」我靠自己做不到。我靠自己不足够。降卑在祂大能的手下，好让「他在所定的时候高举你！」



祂会把你拉起来，祂会把你举起来。祂会在所定的时候高举你。祂允许你暂时沉下去，好让你明白你需要祂。祂会把你举的足够高，让全世界都看到祂与你同在。感谢主！感谢主！



彼得说，你要在神大能的手下降卑。降卑是什么意思？有人以为

降卑就是谦虚。说自己这也不行，那也不行。这是假谦卑，甚至有可能是真的骄傲。

真正的谦卑，是不去依靠自己，不去依靠自己的力量，自己的策略，自己的方法，而是去倚靠神。彼得没有让基督的教会，拿起武器，凭着血性去反抗罗马帝国。你知道谁这样做了吗？犹太人。那些在本丢·彼拉多面前说：杀死他，杀死他，宁可要罗马人释放恶名昭彰的强盗，也要钉死耶稣的犹太人。他们没有降卑在神大能的手下，他们凭着血性去反抗罗马人。结果怎么样？犹太人的圣殿被烧毁，犹太人被杀戮，被驱逐，罗马帝国把犹太人居住的地方，改名为叙利亚-巴勒斯坦，引入了巴勒斯坦人，今天以色列和巴勒斯坦的纠纷就是这么来的。

彼得没有让基督的教会去反抗罗马帝国，他说，



你们要降卑在神大能的手下。要倚靠神的计划，神的供应，神的保护。

提到神的供应，你知道，罗马皇帝为了根除基督信仰，他想出了一个自以为天衣无缝的计划。当时，无论你要去集市摆摊，还是在城市里做生意，你都必须去一个类似于工商局的机构去申请许可。这就好像是今天都需要的营业执照。罗马皇帝就颁布了一个法令，要求任何人在申请许可的时候，都要宣告，凯撒是神。他知道信其他宗教的人对这个不会有问题，但是，基督徒肯定不愿意这样做。这样一来，基督徒不但没办法做生意，连自己地里收上来的庄稼都没办法卖，换不成钱。基督徒没有收入，这样基督信仰还不灭绝吗？

但事实发生了什么？神让信基督的人越来越多，越来越多。以至于他们之间可以以物易物，互通有无。不需要钱。不需要到集市和城市去做生意。反而大大的影响了罗马帝国自己的税收。到了康士坦丁大帝恢复基督信仰的合法身份之后，有些历史学家认为，基督信徒的人数已经超过了罗马人口的百分之五十。

所以，彼得对教会的教导不是靠自己的办法去托人、去想办法搞个许可，或者在没有许可的情况下偷偷的去城里做生意，彼得的教导是：



「你们要把一切忧虑都卸给神，因为他顾念你们。」

这节经文是我最近在努力实践的。我过去也曾经教过大家，不要忧虑。但我发现，这很难做到。我自己都没办法完全做到。

后来在服侍的时候，有一位家人对我说，他的心情有时候会很糟。他问，怎么样才能让心情不糟。这让我回过头来，又仔细的读了这节经文。你知道我发现了什么？我发现，彼得不是在告诉我们，不要忧虑。他告诉我们的是，**要把一切忧虑卸给神。**

除去七情六欲，这不是主耶稣的教导。这是佛家和道家的教导。我们的情绪反映-很多是生理的，来自于荷尔蒙的分泌。不完全受我们的理智的控制。但我们能够做到的，是把我们的忧虑卸给神。

我和玛利亚遇到困难的时候，我们在患难中的时候，我们不是没有忧虑，不是没有负面的情绪。但我们没有让忧虑偷走我们太多的喜乐。我们没有让忧虑影响我们需要做的决定。因为我们知道，我们可以把忧虑，把这些负面的情绪卸下来，放到神的脚前。

我不想假装自己不会焦虑，不会生气，不会跟玛利亚拌嘴，不会对儿子发脾气。但是，我会把这一切看作是魔鬼对我的攻击。因为这就是负面情绪的本质，是魔鬼对我们的攻击。神没有给我们焦虑，神不会造成我们的焦虑。

而在这段经文里，彼得告诉我们，当魔鬼攻击我们的时候，我们应该怎么样？



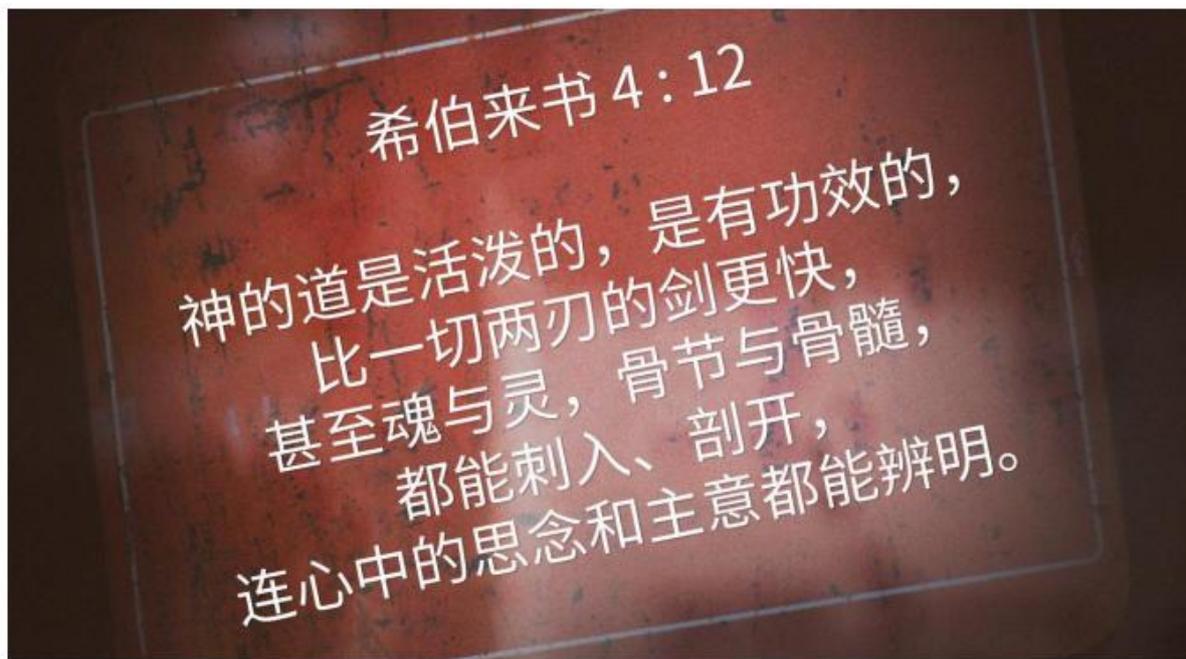
我们应该抵挡牠。

我们不能逃避牠。我们不能用烟、酒、药物来麻痹我们的大脑去逃避牠。我们也不能藏到被窝里刷手机，打游戏去逃避牠。我们真正要做的，是抵挡牠。但也不是冲上去跟牠搏杀，而是降卑在神大能的手下，把一切忧虑卸给神。

彼得说：



你们要谨慎，警醒。这让我想起他自己在客西马尼园睡着的事情。他本来应该为耶稣守望、警醒，但等耶稣祷告之后回来的时候，祂发现彼得已经睡着了。闹钟嘟嘟的响，他按了三次暂停键，还是在睡。而现在，彼得告诉教会，你们要谨慎、警醒。因为仇敌吞吃那些在争战的时候睡觉的基督徒。警醒意味着随时拿起属灵的武器，拿起神的话语，因为：



「神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。」



而第七节，彼得的这一句经文，就是一把非常好的武器。当我心

里有事情放不下的时候，当我为什么事情担忧的时候，我会翻到彼得前书，看这段经文，祂帮助过我无数次。在你面对敌人的攻击的时候，你需要找到一件你以前用过的武器。不是扫罗的盔甲，是我牧羊的时候用的弹弓。

这是一节很短的经文，但我发现，有很长一段时间，我没有真正理解祂。所以今天，我想把祂掰开，揉碎，深入的去体会。



当彼得说卸下你的忧虑的时候，他用的词是ἐπιρίψαντες (epiripsantes) 原意是扔、抛出去的意思。我在想，他挑选这个词，是不是因为他是一个渔民，他经常要把渔网抛出去。他是不是想到那次，耶稣让他把渔网从船的另一边抛下去？

彼得说，降卑在神大能的手下，这意味着你要按照神的方式去做。当神让他把渔网从船的另一边抛下去的时候，你知道他心里怎么想？他觉得这简直太傻了。

彼得当时说，我们已经忙碌了一整夜了，一条鱼都没有打到。难道是因为我们一直在船的这边撒网吗？这完全不符合我的经验，这完全不符合我的专业知识，这完全不符合鱼的生活习性，这完全不符合常识。因此，他心里并不愿意，但好在他顺服了。他抛开了这一切，对耶稣说，但既然你这么说了，我就把渔网抛到另一边的水里去试试吧。而他一抛下去，就打到了重到差点让船都沉下去的鱼。当你跟随神的计划的时候，你就会得到神的供应。有时候，我们生活在焦虑中，是因为我们不愿意顺服。

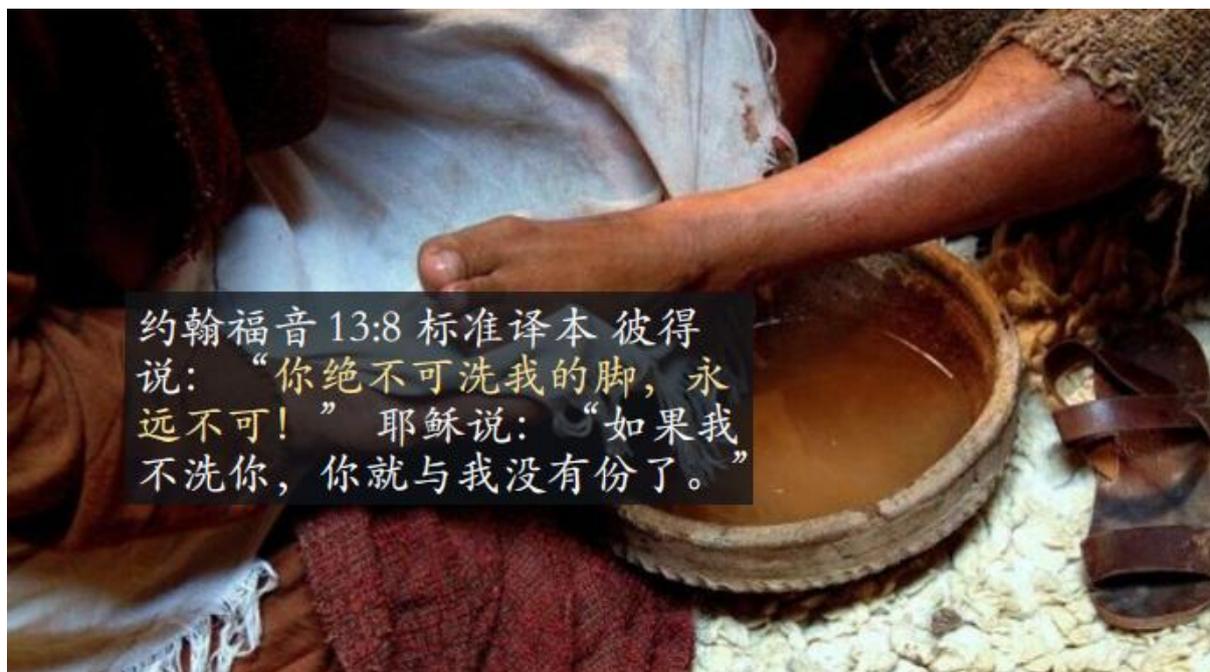


在第 5 节，彼得说：「你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众

人也都要以谦卑束腰,」他用束腰这个词,



会不会是因为他想起了当初耶稣像仆人那样,把一条手巾束在自己的腰间。祂在做仆人的工作,祂在做服侍的工作。当彼得看到祂把围巾束在腰间的时候,



他说,不,「你绝不可洗我的脚,永远不可!」

你不要像仆人那样把手巾围在腰间，你应该坐在宝座上。我在想，彼得告诉教会要用谦卑束腰的时候，他是不是回想起了：

腓立比书 2:6-8 和合本
他本有神的形像，
不以自己与神同等为强夺的；
反倒虚己，
取了奴仆的形像，
成为人的样式；
既有人的样子，
就自己卑微，
存心顺服，以至于死，
且死在十字架上。



我们的救主，放下自己的丰盛和荣耀，反倒虚己，取了仆人的形象，自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上？



当耶稣用毛巾束腰，为彼得洗脚的时候，彼得的反应是：“主啊，「你绝不可洗我的脚，永远不可！」”

但耶稣告诉他，我必须这样做。「如果我不洗你，你就与我没有份了。」

因为什么？因为这是神的计划，

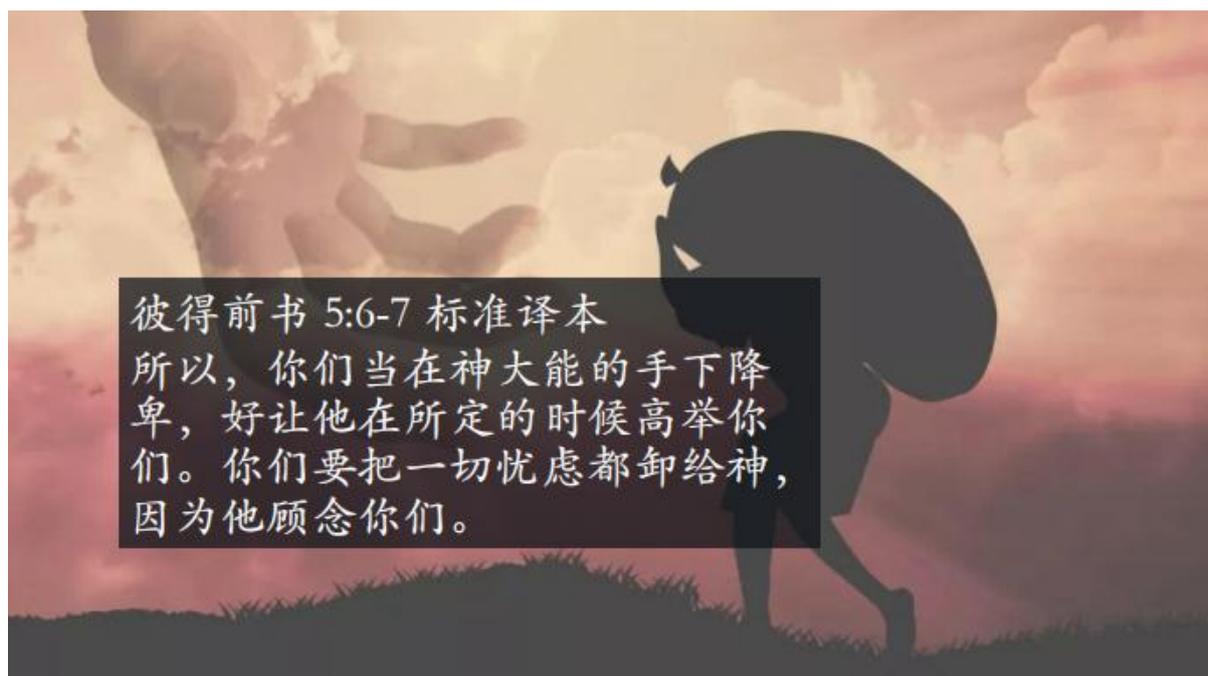


祂来这个世界上就是来做这个的。

「因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命作众人的赎价。」



「你们要把一切忧虑都卸给神，因为他顾念你们。」这是一节很多人都非常熟悉的经文。我们很喜欢从圣经中采摘这样美好的应许，然后呢，接着做自己想要做的事。但你知道吗？第7节前面是第6节，这两个小节是后来的人分开的。但在古希腊语的原文中，从语法上看，



第6节和第7节不是分开的两句话，而是连贯的一句话。

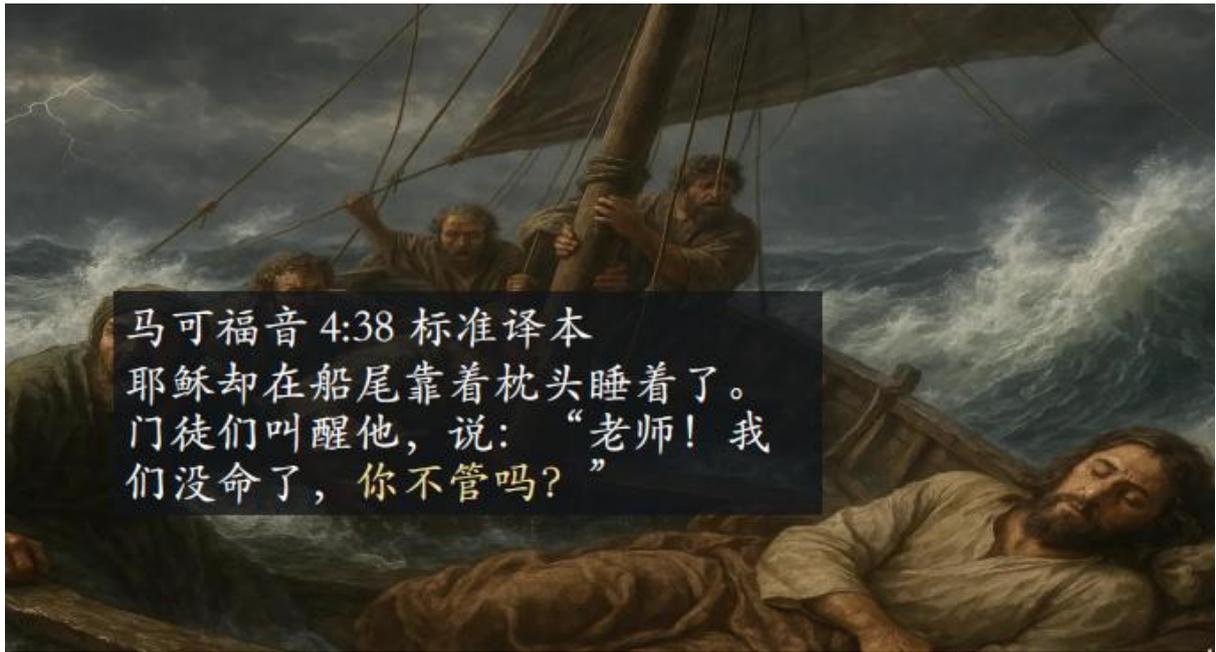
彼得说，你在神的大能的手下降卑之后，要把一切忧虑都卸给神。

有些人很愿意把一切忧虑都卸给神，但同时又保留按照自己的心意行事的权力。他们不知道，这两件东西是装在一个包装盒里的。你的忧虑和你的骄傲是打包在一起的。

假如你坚持要用自己的方法做事情，那你就接受所有的压力和重量都会压在你自己的身上。你不能一边自说自话的去做自己认为对的事，又一边说，主啊，把我的忧虑拿走啊。主啊，我就是想吃这些零食，高兴了就吃。但我担心自己胖，能不能把我的这个担心拿走啊？主啊，我担心我买的这个理财产品是电信诈骗，但我就是想买，因为听说可以发大财，你把我的忧虑拿走，让它不要真的是电信诈骗好不好？你觉得你能把这个忧虑卸给神吗？

这并不是因为神不顾念你。神顾念你，但你要倚靠神，交托给神。我在想彼得写因为祂顾念你的时候，他有没有想起那一次，他们对耶稣说：

难道你不担心我们会死吗？有多少人记得这个故事？



当时门徒们在风浪中划船，耶稣在船尾睡觉。风浪如此之大，他们想尽了一切自己的办法，用水桶舀水，把帆降下来，我不懂航海，所以我不知道他们到底用了什么方法，圣经也没有写他们具体用了什么办法。但这些都不重要，圣经只想让我们知道，他们在用自己的方法。

等到他们终于发现自己的方法不管用的时候，他们对耶稣说，难道你不在乎我们被淹死吗？难道你不顾念我们吗？你告诉我，可以把我的忧虑都卸给你，因为你顾念我们。我想把我的忧虑扔给你，但好像扔不过去啊。

如果你用你自己的方法，你就得自己为结果负责。而如果你用神的方法，你就可以像耶稣一样在船尾安心的睡觉，**神**就会为结果负责。而当你要为结果负责的时候，你自然会忧虑。当你知道神

一定会为结果负责的时候，你就知道，你一点都不需要忧虑。

有一段时间，我曾经为我们的教会忧虑。因为神在异梦中让我看到，我站在一个像北展这样的大礼堂里，给你们讲道。而且不是一次，神一次又一次的给我这个异梦。

但当我刚刚得到这个异梦的时候，我的心里充满的不是喜乐，而是忧虑。我首先想到的是，我行吗？我们的教会真的能有这么大吗？我们真的能大张旗鼓的在国内这么大的礼堂里讲道吗？这让我很忧虑。

我不想有这样的忧虑。所以我对神说，你能不能把我的忧虑拿走，我不想再想这件事了，我要把这忧虑卸给你。

可就在我祷告的时候，我听到主对我说，你说完了没有。这不是一个很深沉的声音在房间里回响，但这清清楚楚的是神在我思想中产生的意念。

主说，你说完了吗？

祂说的很温柔，但我好像是听到了祂当初对彼得说的，彼得，闭嘴。祂没有这样对我说。祂很温柔的告诉我，去看看忧虑这个词

是怎么拼的。

我首先想到的是英文，因为，主说，你看看这个词是怎么拼的，而不是怎么写的。有多少人认识英文的这个单词？在英文里，

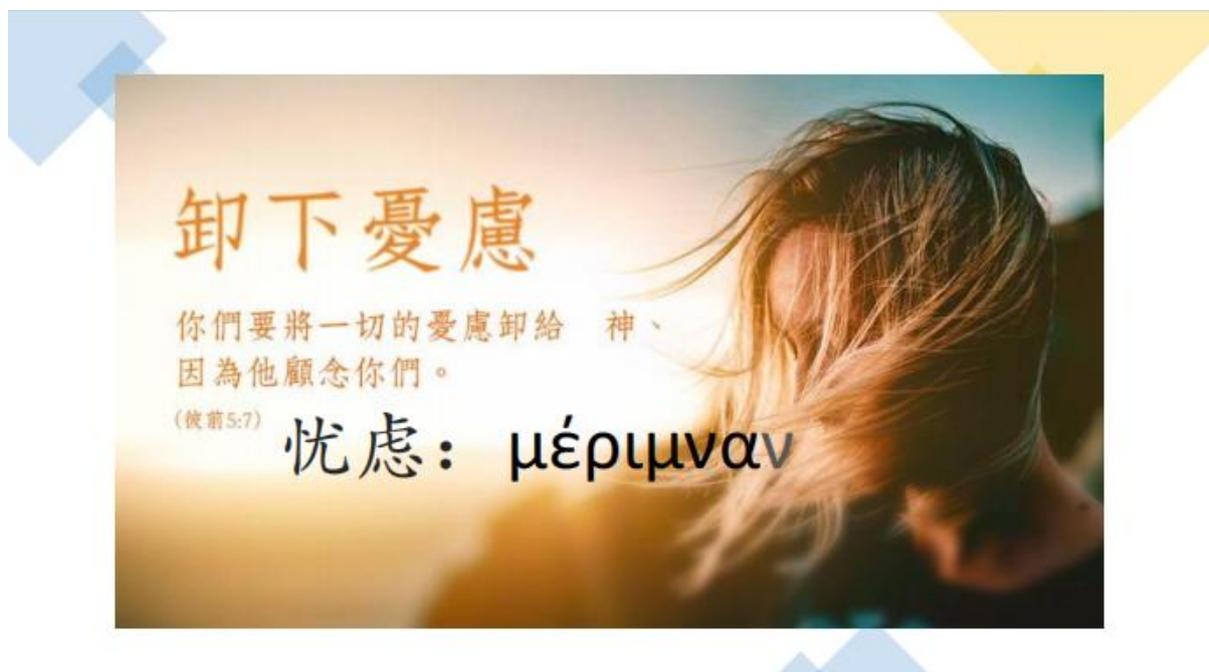


忧虑这个词的拼法是 Anxiety? 注意到这个词的正中间是什么字母吗? 是 i。i 在英文中是什么意思，有人知道吗? 是我的意思。I do. I will.

但我觉得这可能是巧合。所以我就去查彼得用的古希腊文。古希腊文中忧虑这个词，特别是在这句经文中，这个词是怎么拼的。



彼得写的是μέριμναν (MEH-reeem-nahn), 最后这个ν, 是宾格单数的标志, 不是忧虑这个词本身的一部分。所以, 忧虑这个词在希腊文里的拼法是μέριμνα (MEH-reeem-nah), 也是七个字母,



而中间这个字母是ι (iota), 有人知道这个字母在古希腊语中是什么意思吗? 也是我的意思。

然后让我们再看看中文。中文不容易一下子看出来。但如果你仔细看的话。我们知道中文中经常有把字连在一起写的。



比如，日进斗金，比如，招财进宝。

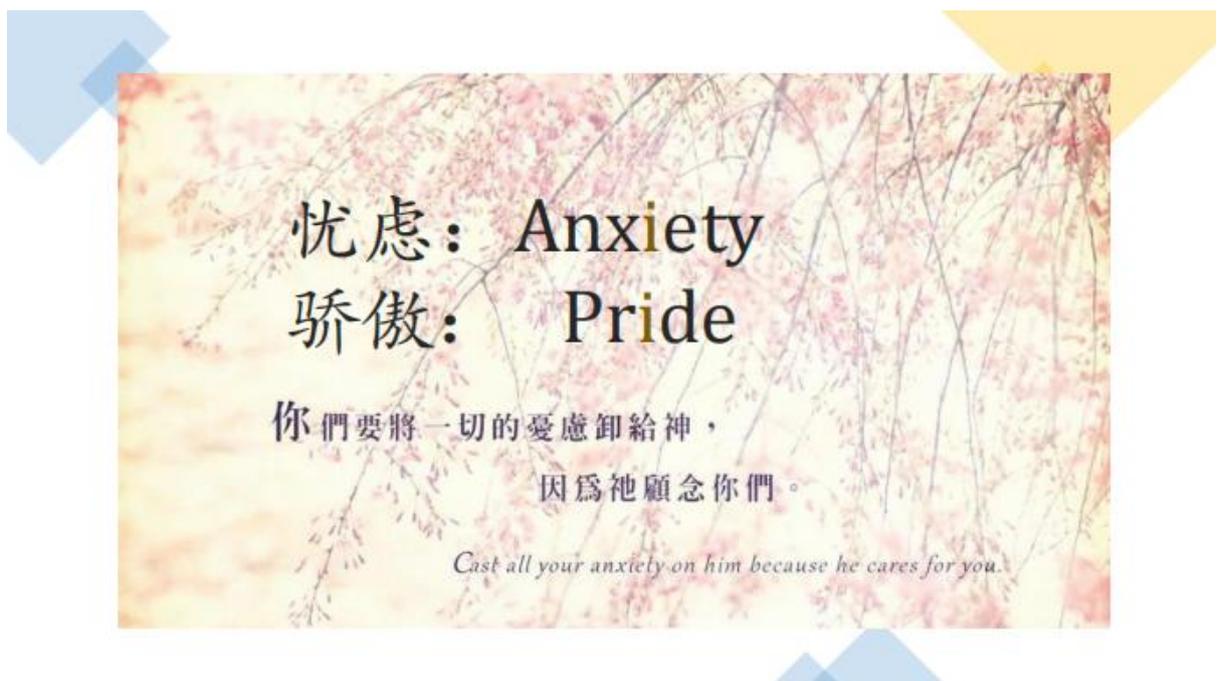


如果你把忧虑这两个字也这样写在一起，你会看到什么？主让我看到，忧虑两个字写在一起，是两个心中间有一个我字。一个竖

心旁的心，一个心字底的心，和一个我字。

所以，主在通过忧虑这个词的拼法告诉我们什么？祂想让我看到的是在忧虑这个词的中心，是一个我字。主是在告诉我，我的忧虑的中心就是我自己。亲爱的弟兄姐妹，有没有可能，你如此忧虑的原因，是你把自己放在了中心，放在了事情的中心，放在了问题的中心，放在了解决方案的中心。而你自己承担不住这一切的重量，因为坐在宝座上的不是你。

神给我异梦并不是让我去做到。神给约瑟异梦，并不是让约瑟去做到。神给艾德·希兰启示，并不是让希兰去做到。如果我心里想的都是，我怎么能把教会办的这么大。我怎么能回国去租下一个万人大讲堂来讲道。我，我，我。你知道吗？没有我，就写不出忧虑这个词。你知道还有哪个英文单词的中间也是一个我字吗



Pride，骄傲。

也许你一直扛着自己的忧虑，没办法卸给神，是因为你在扛着不应该由你扛着的担子。你要在神大能的手下降卑自己。因为假如你身上压着骄傲的重量，你身上也会有忧虑的重量。神不会用你的方法把你举起来。

所以，正当我为怎么做到在上万人的大礼堂里讲道担心的时候，神问我，难道今天在几十人的房间里讲道是靠你自己吗？难道明天在几百人的直播间里讲道是靠你自己吗？你要把你的网抛到船的另一边。在风暴之中，你要呼求我的名。降卑你自己，把你的忧虑都卸给我。这两件事必须同时发生。



把你的忧虑都卸给神，这不只是一个命令，这也是一个结果。当你降卑在神大能的手下的时候，焦虑会跟着骄傲一起离开。把你自己从中间拿走，举起你的手对神说，主啊，我需要你。我只是一个简单的人，没有你，我没办法呼吸。没有你，我没办法吃东西。没有你，我没办法走路。没有你，我没办法祷告。没有你，我没办法教育孩子。没有你，我没办法讲道。没有你，我没办法工作。没有你，我没办法生活。没有你，我不会有平安。没有你，我不会有喜乐。

当你这样说的时候，当你全然交托给神的时候，神会说：



现在，就是我所定的时候，要把你高举起来了。高过风暴，高过海浪，高过人的骄傲，高过你的道路，高过你的意念。

我小时候，那时候还是单位分房子。我有一个亲戚，他的单位给他分了一套新房，但他没办法去住，因为这套房子在三楼，没有电梯，而他的膝盖不好，他爬不了楼梯。

医生告诉他，你的膝盖不好，你的腰不好，你不能爬楼梯。但他后来注意饮食，注意锻炼，减掉了 40 斤。他搬进了新房子。他的膝盖也好了，腰也不疼了，可以两级两级台阶的上楼梯。他可以爬楼梯，他可以打篮球，他可以跑步。问题根本不在于他的膝盖，问题在于他的重量。也许你焦虑的原因，是你一直在背着你本来不应该背负的重量。而这重量来自于你的骄傲，当你把你的骄傲拔除的时候，重量也就跟着一起没有了。把你自己从中间挪走，降卑在神大能的手下。

这会不会让我看起来很傻。在船的另一边下网，其他的渔民会怎么看我？有时候，神确实会让我们去做一些在人的眼里看起来很傻的事情。但我有好消息给你。所有的人其实都只是在盯着他们自己。没有人在盯着你看。所以，他们根本就不会注意到。当彼得和安德烈需要其他渔民帮助的时候，他必须对他们大喊大叫，让他们靠船过来，好帮他们把满满的一网鱼拖上岸来。

你要降卑在神大能的手下。谁能比彼得更好的教导我们谦卑呢？因为他曾经在众人面前跌倒。



在马可福音 14 章，耶稣对门徒们说：

「耶稣对他们说：“你们都要跌倒了，」

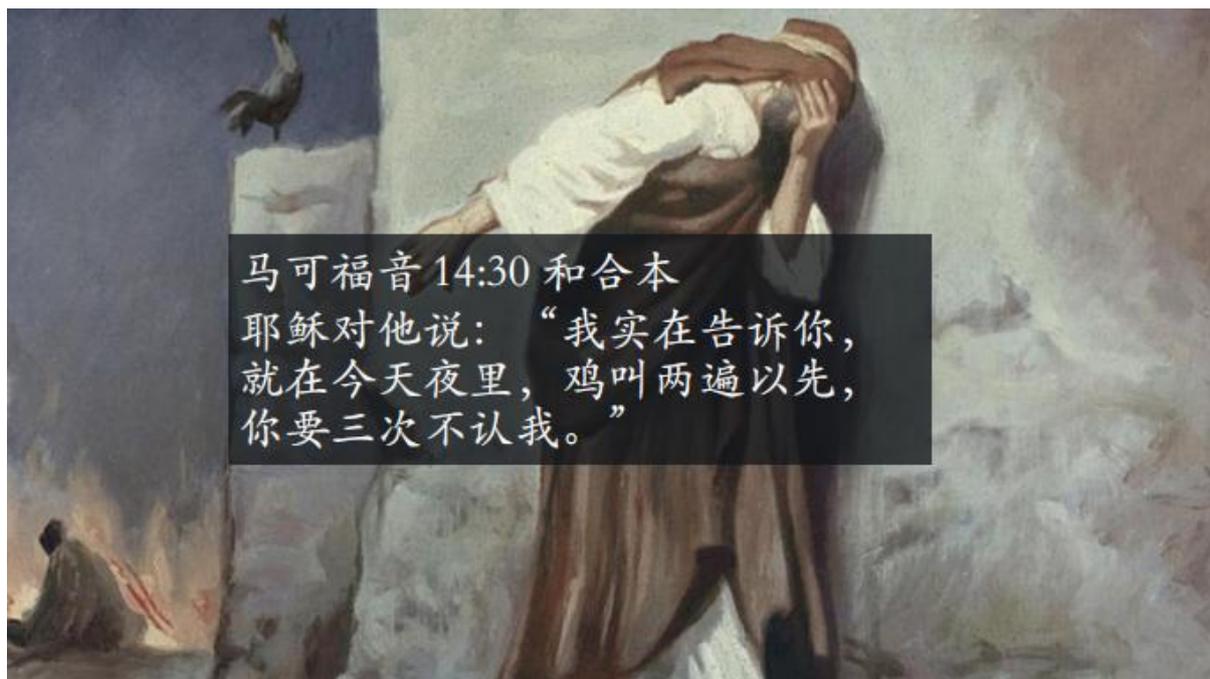
有时候，建造一座大厦最好的方式是从地基开始。有时候，找到自己的根基的最好的方式，就是沉到谷底。有时候成为好领导的最好的地方是公司的低谷。有时候，成为好丈夫的最好的起点是夫妻关系的低谷。在那个你大声喊，“主啊，救救我”的地方。而不是那个主啊，如果是你，就叫我过去的地方。是神的大手把你从水里拉起来的地方。

但彼得当时不知道这一点。

马可福音 14:29 和合本
彼得说：“众人虽然跌倒，我总不能。”



所以他骄傲的说，即使所有的人都跌倒了，我，我，我也不会。

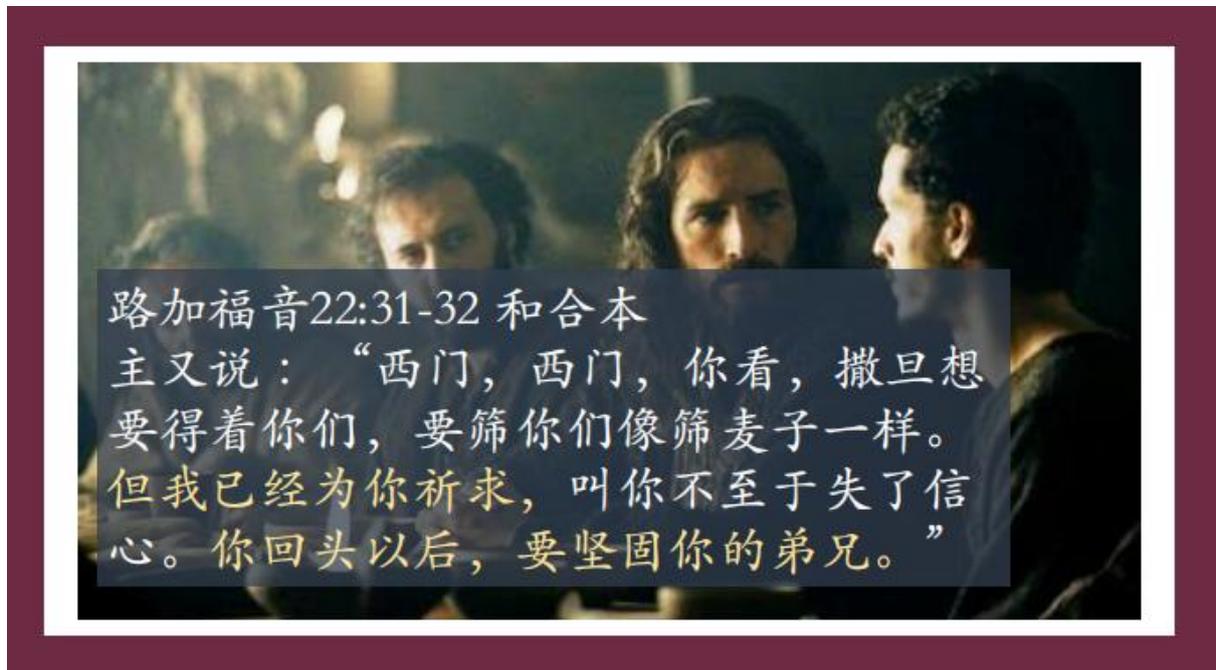


马可福音 14:30 和合本
耶稣对他说：“我实在告诉你，就在今天夜里，鸡叫两遍以先，你要三次不认我。”

但「耶稣对他说：“我实在告诉你，就在今天夜里，鸡叫两遍以先，你要三次不认我。”」

结果正如耶稣所说的那样。在仇敌攻击彼得之前，耶稣就警告了

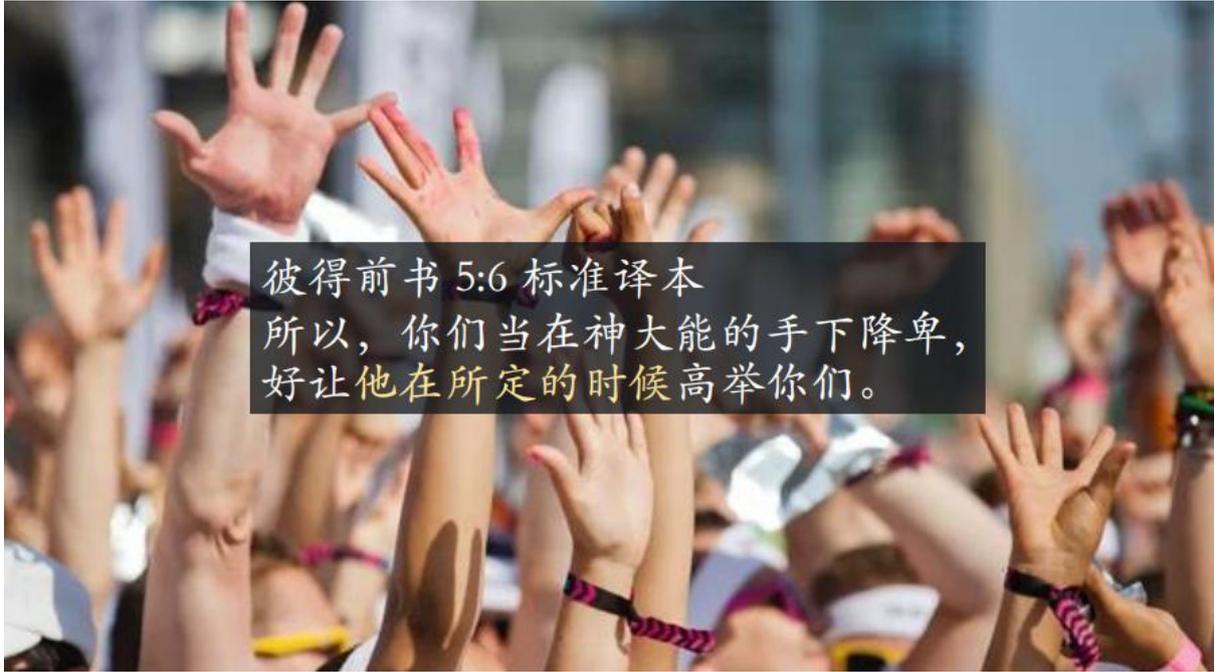
彼得。有时候我们不听，有时候我们听而不闻。所以，在攻击到来的时候我们表现得很惊讶。我们表现的好像是被偷袭了一样。



而其实，主早就告诉过我们了。「主又说：“西门！西门！撒旦想要得着你们，好筛你们像筛麦子一样；但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心。」

彼得，我已经为你祷告了。彼得，你会失败，但我不会。彼得，你会像筛子里的麦子一样摇动，但我是坚固的磐石，在你失败的最低处，我会把你托住。而「你回头以后，要坚固你的弟兄。」

几十年后，当彼得写这封信给一个正在遭受攻击的教会的时候，我在想，他一定想到了耶稣嘱咐他的这句话，你回头以后，要坚固你的弟兄。因此，彼得写信给他们，告诉他们：



彼得前书 5:6 标准译本
所以，你们当在神大能的手下降卑，
好让他在所定的时候高举你们。

「你们当在神大能的手下降卑，好让他在所定的时候高举你们。」

不要凭你们自己，不要靠你们的能力，不要觉得自己比别人都强。但降卑在神的大手之下，也并不是什么都不做，坐等神的拯救。相反，彼得说：



彼得前书 5:8 标准译本
你们要谨慎，要警醒。你们的
仇敌魔鬼就像咆哮的狮子走来
走去，寻找可吞吃的人。

「你们要谨慎，要警醒。你们的仇敌魔鬼就像咆哮的狮子走来走去，寻找可吞吃的人。」

他在寻找一个可以被撕裂的家庭，寻找一个他能在还没开始之前就毁掉的未来，寻找一间他可以分裂的教会，寻找一个他可以分裂的国家，寻找一种他能种在一个十四岁孩子心里的瘾症，好使他们永远无法过上正常的成年生活。魔鬼正忙个不停。

作为牧师，我不希望总是去救那些被魔鬼吞吃了的弟兄姐妹。所以彼得说：



这是你们抵挡的时候到了。这不是你们逃避的时候，这是你们应该抵挡的时候。

降卑在神的手下，并不是完全被动的。因为神的大手，祂是供应的手，祂是保护的手，祂也是带领的手。降卑在神的手下，意味着认认真真，兢兢业业的按照神的旨意去做。这时候，你不需要忧虑，也不需要恐惧。

因为尽管仇敌是吼叫的狮子，尽管牠可能是在张开牠的血盆大口，露出牠锋利的牙齿，也许你已经陷入了困境，也许你正在向下沉。但关于这只狮子你需要知道一件事，

彼得说：



「然而，那赐一切恩典的神，就是在基督耶稣里召唤你们进入他永恒荣耀的那一位，在你们暂时受苦之后，将亲自使你们完备、坚固、刚强、根基稳固。」

仇敌也许是一只狮子，但牠是一只被铁链子拴住了的狮子。牠只能走那么远，牠只能做那么多。牠不能让你一直跌倒。



「在神大能的手下降卑，神一定会在祂所定的时候高举你！」

哈利路亚！

神说，今天就是某个人的所定的时候。是停止焦虑的时候，是停止抑郁的时候，是停止恐惧的时候。在这个时候，祂会把你高高的举起。弟兄姐妹们，闭上眼睛，感受一下神的大手从下面把你托起来的那种感觉吧。就在今天。

大家一起说，今天就是神把我高举的时刻！

也许你之前确实是在向下沉，但今天神要把你高高的举起。如果这句话是对着你说的，请举起你的手。如果这是今天神给你的话语，请在聊天里写上，神今天要高举我。如果这信息是神专门讲给你听的，站起来，举起你的双手。如果这篇讲道是直奔你而来的，直奔你的心，直奔你正在面对的一切，直奔你一直在打的那场仗，请举起你的手！

神啊，我们感谢祢施恩的手、感谢祢供应的手、感谢祢保护的手、大能的手、带着你的旨意的手。我们今天在祢的手下降卑自己。我们知道那狮子叫得很响，



但我们也知道这患难不会持续太久。这苦楚与马上要向我们显明的荣耀相比，根本微不足道。

所以，我们今天盯着仇敌的眼睛宣告：耶稣的名比你更伟大，耶稣的名比你更高。祂有天上地下一切的能力！而祂也把这能力赐给了我们，这一切的权柄和能力都已经是我们的了！

神啊，现在就高举你的百姓！高举你的百姓，就在我们在这里高举你的同时，高举你的百姓。抬起他们的头！擦干他们的眼泪！平静他们的心！你对着风暴说话，风暴就立刻止息！

我们在耶稣的名里宣告：



这就是为我们所定的时刻！

困难不会永远持续，我们今天所惧怕的仇敌，会成为我们明天得胜的见证。

让我再说一遍，你今天所忧虑的一切，会成为你明天得胜的见证。

神说：



我们只是受短暂的苦难，那召你们进入祂永恒的荣耀的神，多久的荣耀，永恒的荣耀。在你们的患难之后，祂自己必要亲自成全你们，坚固你们！

彼得说，我知道这些，是因为我亲身经历过这些。

我曾经把我自己放在中心。所以我跌得很惨。我不知道自己还能不能再重新站起来。我回去做打鱼的老本行去了。我想着神可能没有什么可以用我的地方了。



但就在我沉下去的时候，就是祂的手抓住我的时候。就在我沉下去的时候，我看到了祂的大手。那头狮子盯上我的时候，就是神，就是充满恩典的神，就是供应一切的神，就是拥有一切权能的神，高举我的时刻。



来吧，今天让我们呼求祂的名！让我们呼求祂的名！世界的救主！

呼求祂的名：耶稣！耶稣！耶稣！ 举起你们的手，耶稣是我们的唯一！

祂赐给我们平安、喜乐、健康和富足。我们祷告和宣告，是奉主耶稣基督得胜的名。阿们！