

Grace
in bible
读出恩典事工



忧虑从哪里来

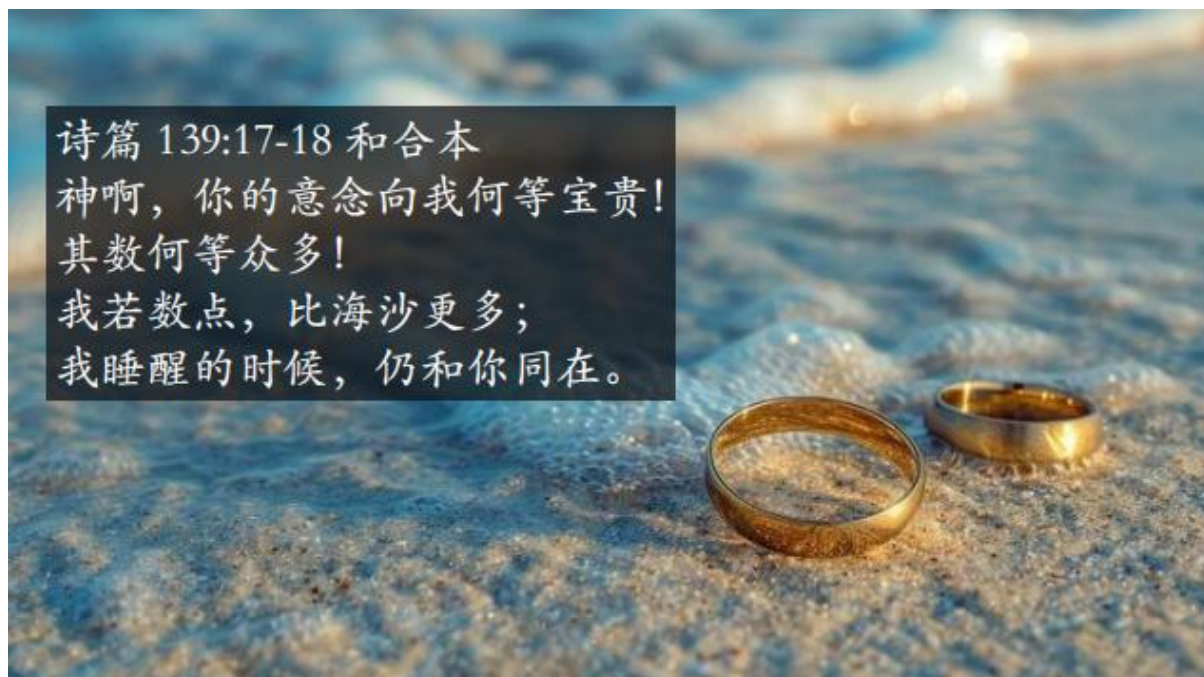
弟兄姐妹大家好，欢迎你们来参加读出恩典教会的主日敬拜活动！我知道你们中有些人是带着问题来的。我希望你明白，你可以把任何问题带到神的同在中。神欢迎你的问题。你不用不好意思告诉祂，反正祂也知道。不管你遇到什么样的问题，我希望你明白，你不需要独自去面对。所以，你也不需要忧虑。

神今天让我来跟你们分享有关忧虑的话题。祂要通过诗篇 139 章来给我们相关的启示。我曾经讲过，



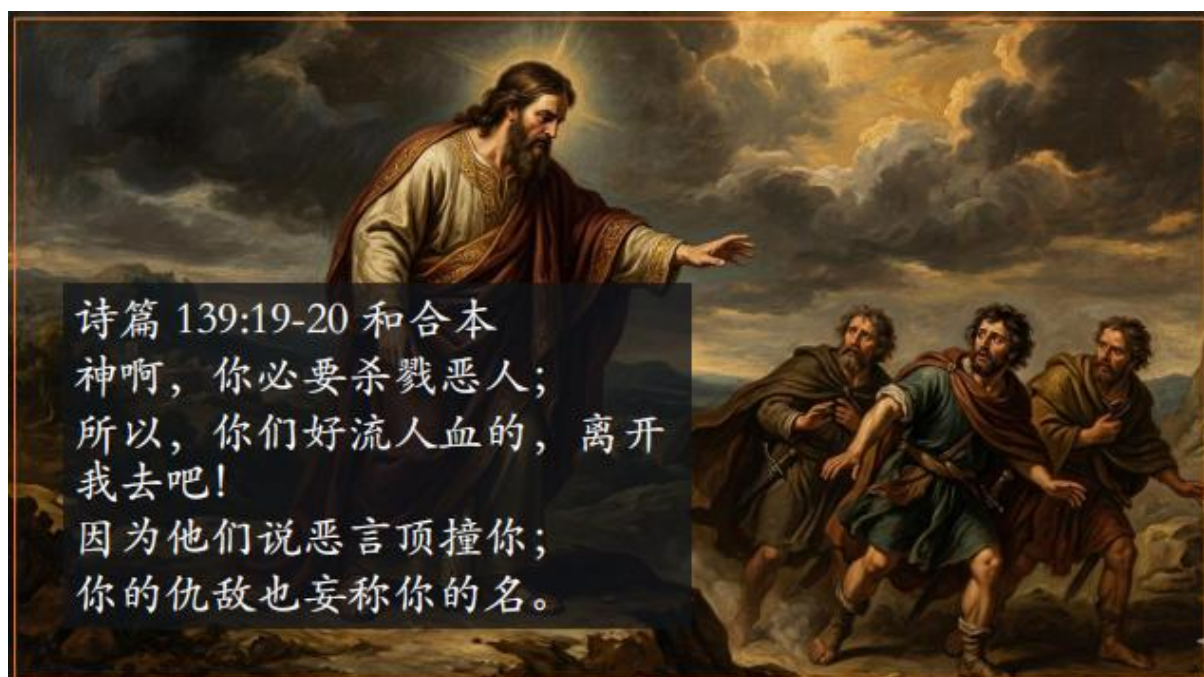
大卫是有史以来最流行的创作歌手。有没有人认同？不管你们认不认同，我坚持我的观点。他写的诗充满了圣灵的启示，直达我们的内心深处。这首诗，第 139 篇，告诉我们，神有可以看透一切的眼睛。也就是说，无论什么环境，无论什么季节，祂都在看顾我们，而且是以一种无微不至，亲密无间的方式看顾着我们。

让我们从大家比较熟悉的部分开始，第 17 节。

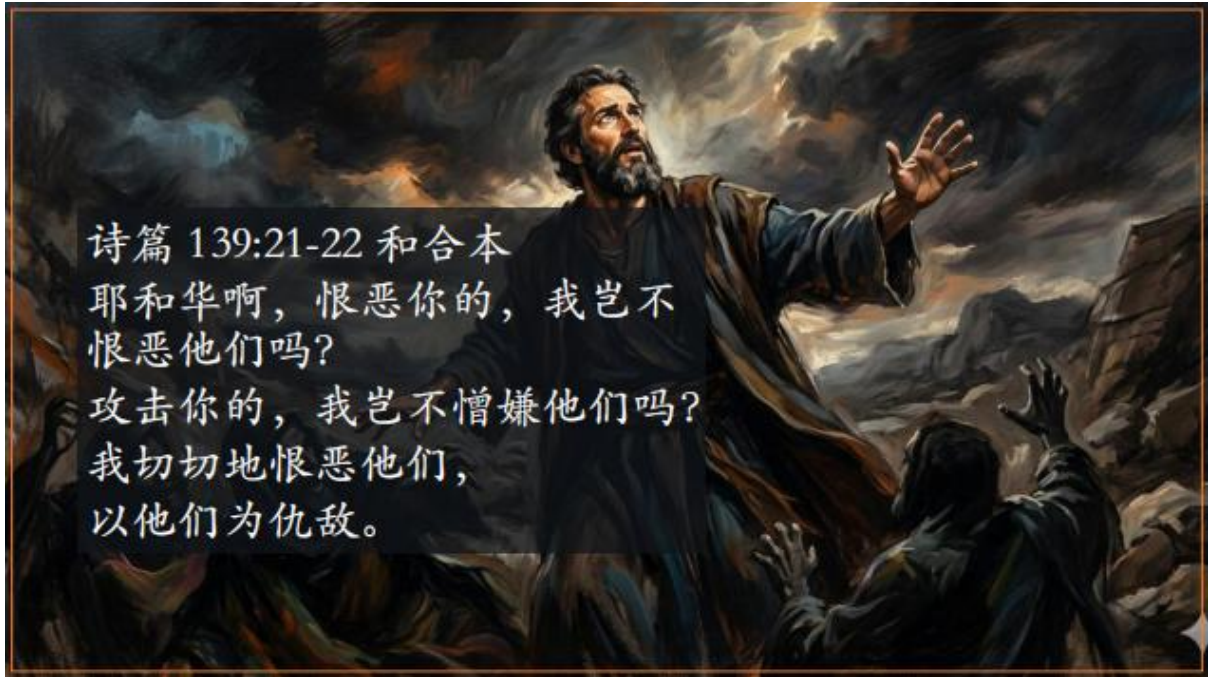


「神啊，你的意念向我何等宝贵！ 其数何等众多！ 我若数点，比海沙更多； 我睡醒的时候，仍和你同在。」

然后，画风突变。



「神啊，你必要杀戮恶人； 主啊，杀死他们！ 所以，你们好流人血的，离开我去吧！ 因为他们说恶言顶撞你； 你的仇敌也妄称你的名。」



「耶和华啊，恨恶你的，我岂不恨恶他们吗？ 攻击你的，我岂不憎嫌他们吗？ 我切切地恨恶他们， 以他们为仇敌。」

接着，又是一个转折。大卫发泄了自己的情绪之后，他本来专注于外部的因素，外部的敌人，突然间，他做了一个，我们曾经一次次在他的诗篇中看到过的 180 度大转弯。他从外部的敌人，写到了自己的内心。这是人生中一项重要的生活技能：你需要知道，你的忧虑是从哪儿来的。

大卫不会把忧虑怪在经济环境上。他不会把忧虑怪在国王扫罗身

上，扫罗当时在抓捕他，要杀他。他也不会把忧虑怪在叛逆期的孩子们身上，你知道我说的不只是大卫，大卫当时还没有孩子。



诗篇 139:23 和合本
神啊，求你鉴察我，
知道我的心思，
试炼我，知道我的意念，

在 23 节，他说，「神啊，求你鉴察我，」

鉴察我，这三个字可以释放我们生活中 90% 的烦扰。因为大多数人都以为忧虑是从外部来的，而不是去看自己的内在。我这样说不是要给你定罪，也不是在说你的烦恼都是庸人自扰。我是在说，忧虑真正的源头都是在你的心思意念里。那里是属灵争战的战场，那里是仇敌攻击你的地方，那里是真正决出胜负的地方。

如果你不允许，在耶稣基督里，外部的环境不能真的伤害你。风浪会咆哮，但它没办法把你沉入海底，因为耶稣正睡在舱底的甲板上。是魔鬼的谎言，是你的想象，是你的情绪，是你想要维护

的假象，是你违背神心意的诉求，这些是忧虑的源头。而这一切都发生在你的魂里，通过你的心思意念起作用。

所以大卫说：「求你鉴察我，知道我的心思，试炼我，知道我的意念。」你看到焦点的变化了吗？如果我不改变，一切都不会改变。大卫说，主啊，你来鉴察我，你知道那些让我忧虑的想法。这句经文是我们今天要讨论的重点。因为今天神想要告诉我们，



我们的忧虑是从哪儿来的。


亲爱的天父，感谢你今天鉴察我们的大脑，鉴察我们的心。排除那些让我们忧虑的因素，抹去那些让我们忧虑的思维习惯和脑回路。开启我们，赐给我们你那不可动摇的平安，让我们时时刻刻都可以喜乐的生活。不浪费你为我们所创造的年日。祝福我们，

让我们的道路越走越明亮。祷告奉主耶稣基督的名。大家一起说，阿们！

我最近一直在问这个问题，我的忧虑是从哪儿来的。根据我不科学的统计，在全世界 80 亿人口中，100%的人都曾经有过忧虑。所以我不需要问你，有没有一些事情让你担心？

我们生活在一个充满忧虑的时代。在中国，忧虑是一个普遍的社会现象。在西方，忧虑是一个产业链。那些本来应该给我们信息的媒体，在把忧虑精准的推销给我们。他们贩卖恐惧，用骇人听闻的夸张来博取眼球。要知道很多这些媒体背后是制药公司。那些生产镇静药物的集团同时也在向我们推销忧虑。

但我们必须谨慎，因为这听起来像是大卫在说，主啊，杀死他们！




诗篇 139:23 和合本
神啊，求你鉴察我，
知道我的心思，
试炼我，知道我的意念，

可是在 23 节，他意识到，真正让他忧虑的不是外部的这些东西。而是潜伏在我们里面的一些心思意念。是我们允许它们待在那儿的，我们没有去鉴察，我们没有去抵挡。问题出在我们的思维过程里。

大卫在这里用的希伯来文，

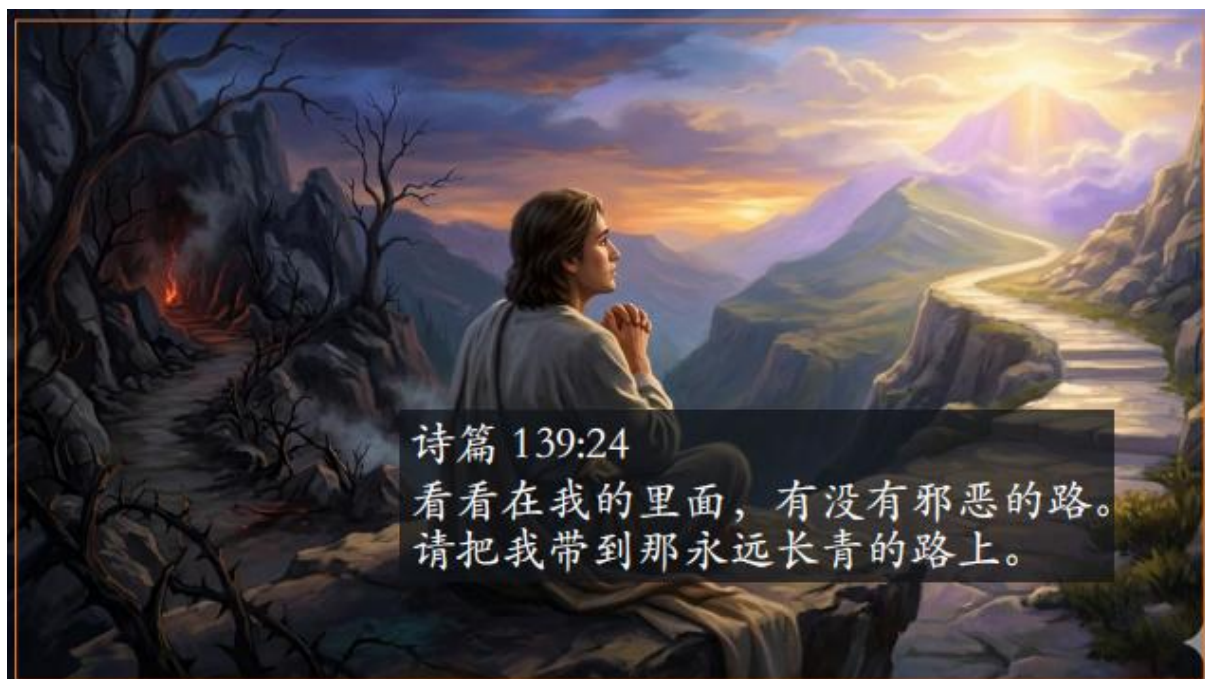


原意是不安的思绪。他在告诉我们，产生忧虑的不是那些外部正在发生，或者可能发生的事情，而是我们思考问题的方式。让我们再多读一节经文，第 24 节，我知道大卫的那个时代医学和心理学还没有那么发达，人们不知道大脑工作的原理，但他写的诗让我觉得他明白，就像他明白



诗篇 8:6-8 和合本
你派他管理你手所造的，
使万物，就是一切的羊牛、
田野的兽、空中的鸟、海里的鱼，
凡经行海道的，都服在他的脚下。

海里面有道路一样，他似乎知道我们的脑子里也有道路。



因为原文是这样说的，

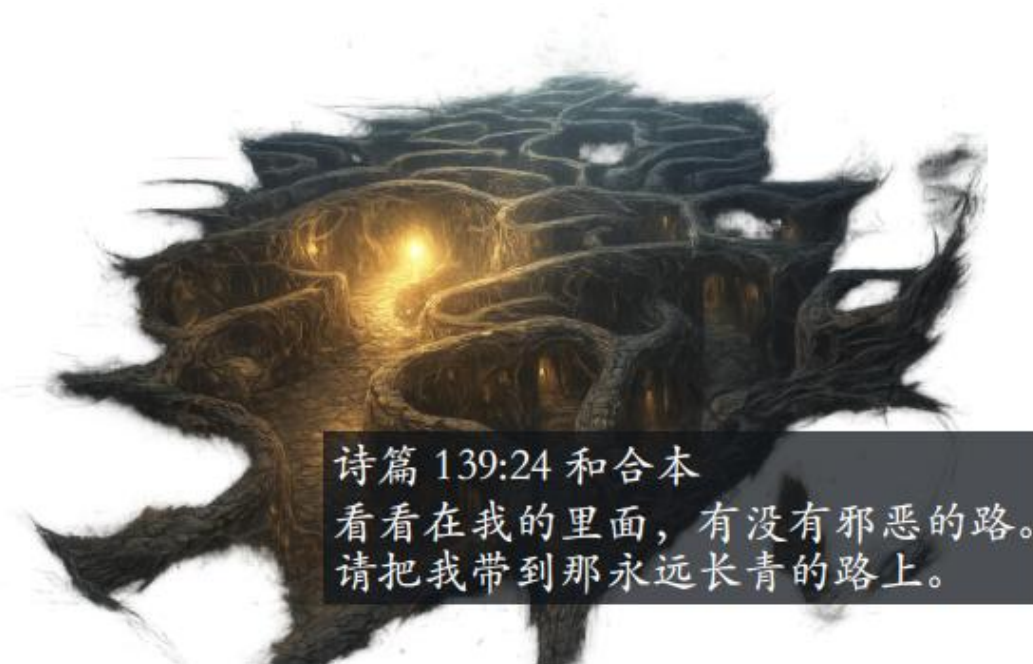
「看看在我的里面，有没有邪恶的路。请把我带到那永远长青的路上。」

神经科学和心理学告诉我们，如果我们用某种方式思考的太久，这思维过程就会进入我们的潜意识，就像是在我们的大脑里开出了青藏公路，或者深港铁路。我们的思想会不知不觉的沿着这些路去走，陷入一些思维的定式之中。

比如在学开车的时候，一开始我们看到路口，我们想的是要在什么时候踩刹车，踩多深，什么时候打转向灯，方向盘要转什么样的角度。等我们开的多了，转弯的时候，身体会不假思索，自然而然的完成需要完成的动作。

有一次，我本来是要去买菜的，但一走神就开到去单位的路上去了。为什么？因为我的大脑里形成了自动触发的脑回路。

这似乎就是大卫在说的，



诗篇 139:24 和合本
看看在我的里面，有没有邪恶的路。
请把我带到那永远长青的路上。

看在我里面，是否有一些让仇敌可以自由穿梭的脑回路，有没有一些阴暗的小路，让魔鬼可以在里面隐藏。撒旦攻击我们的一个方法，就是在我们的头脑中形成一些思维定式，是连接到忧虑的。它想让我们紧张，想让我们担心，想让我们睡不着觉。

这让我想到了最近有一位医生说的一段话，在全网刷屏。有没有人知道我说的是谁？对，



是北京协和医院的张海敏博士。她说，只要你全身不紧张，就不容易生病。可你呢，就是放松不下来。因为很多事情搁在你心里，整天提心吊胆，把自己绷得紧紧的，放不开。天塌下来就让它塌，爱咋咋地。让自己行动起来，去晒太阳。

网上还流传着两篇小作文为她这段话作注脚。一篇应该是她的一

位同事写的。他说，北京协和医院 ICU 的最深处，有一张泛黄的便签纸贴在墙上，边角都卷了。上面就写着张大夫的这段话。便签的对面，是一排冷冰冰的更衣柜。每天六点，天还蒙蒙亮，张海敏已经换好了白大褂准备上班。在这个生死关口守了 20 多年的女博士，前阵子突然火了，起因是，科里晚上闲聊，随手拍的一段视频。

怎么就突然被看穿了呢？我现在还是在念这篇小作文的内容。他写了张大夫提到的三件事。第一件是，有一个年仅 30 岁的程序员，被紧急送到 ICU，他连续几个月天天在公司熬夜，每天只睡两三个小时。发病那天眼前一黑就栽倒在电脑屏幕前，再也没起来。器官早就熬坏了，用尽了所有最强的手段抢救，撑了三天，还是走了。张海敏整理遗物时，看到他手机里的备忘录，上面写着，项目结束就带爸妈去看海。可惜他再也没机会了。一条年轻的生命就这么结束了。

第二件事是一个 50 多岁的老板。为了拿下一个大单子，三天三夜喝酒应酬，最后一场酒局结束，人就倒在饭桌上。这么多钱有什么用，连他半口气都换不回来。那个满身名牌的太太，拿着存了上千万的银行卡，在门口哭到崩溃。在这里，钱是废纸。

这也是为什么，唯一一面被她记住的锦旗，是一个全科所有人，

都认定活不下来的老人送的。老人推着轮椅走出那扇白门的时候，说了一句话，能活着出去就行。

这就是张海敏博士的逻辑，因为她自己也差点躺在这张抢救床上，连续十几个小时的高强度工作，不吃不睡，最后发作了心脏病，也就是在那段修养的日子里，她才彻底的想明白了，生命的快乐，在脚下的一日三餐里，在睡的踏实的每一个夜晚里。

另外一篇小作文是这样写的。在北京协和医院，见惯了生死离别的张海敏博士，给当下焦虑的人算过一笔账，她透过医院这个最接近生命底线的窗口指出，人这辈子的长度，充其量也就3万多天，无论这一路上积累了多少真金白银，不管纠缠了多少撕心裂肺的爱恨情仇，当生命的时钟归零，所有的人都赤条条的来，赤条条的走，带不走这世间的一草一物。

仔细想想，现代人普遍的焦虑感，很大程度上源自于我们对自己人生账户的误读，很多人活了一辈子，只是把自己锁死在一个极其逼折的空间里。放在生命的长河里，我们个人的这点成败荣辱，连浪花都算不上，既然终局都是尘土，那过程中这点小磕绊又算得了什么呢？能够健康的醒来，双脚自由的行走，有家人哪怕粗茶淡饭的陪伴，这些看似理所当然的日常，才是生命最奢侈的底色。与其在别人的评价体系里走钢丝，不如把精力用来打扫自己

的内心。

我并不是完全认同他们的观点。但作为不信主，不明白真理的人，张海敏大夫和这两篇小作文的作者，写出了当代中国人中普遍的迷思。我相信这也适用于很多海外的华人。



我们的忧虑是从哪儿来的？守在生死关口的大夫对这个问题有比普通人更深刻的认识。所以，今天，我也想当一回大夫，给大家做一次体检，也许叫体检不准确，因为这不是对身体的检查，是对你的魂的检查。我们一共要测试 5 项指标，我相信这能帮助你回答，你的忧虑是从哪儿来的。

我相信这会帮助你，不再把别人的名字当作这个问题的答案。有多少人认为你的忧虑是从你妈妈那儿来的？是从你老公那儿来

的？是从你老板那儿来的？是从你孩子那儿来的？我相信这会帮助你，不再把那些在外部发生的事情当作是忧虑的来源。我相信这会帮你看到，神不只看顾着我们的生活，我们的身体，祂还看顾着我们的思想，我们的情绪。

在大卫写这首诗的时候，



他正在被扫罗追杀。但他知道他的问题不在扫罗，他知道神在看顾他，扫罗对他做不了什么。神通过一个监控系统，在所有的环境中保护着我们。祂有一个全天候的安全监控系统。

如果你旁边坐着你的老公，坐着你的妈妈，坐着你的朋友，不管是谁，你可以告诉他，不要再唠叨我了，不要再冷暴力我了。注意你对我说话的态度。神在看着你如何待我。神在看着你怎么跟

我说话。

每一位家长，想一想如果有人吓唬你的孩子，你会是什么感受？神的感受比你强烈一千倍，而且祂无时无刻不在听着。



既然天父时时刻刻看顾着我，我为什么还要忧虑呢？既然天父知道我需要的一切，我为什么还要忧虑呢？既然祂数过我头上每一根头发，我为什么还要忧虑呢？既然祂能够供应我我需要的一切，我为什么还要忧虑呢？让我实实在在的告诉你，你的忧虑既不是来自于你的行为，也不是来自于你的罪，也不是来自于那些病症，也不是来自于你的失误，甚至不是来自于那些攻击你的恶人。

是我们脑子里的一些道路，使我们容易被环境影响。是我们的一些思维定式，让我们在忧虑中无法自拔。

当保罗说：



你们要一无挂虑的时候，我猜他说的不是，你们永远都不要忧虑。他是在说，不要停留在忧虑里。这不意味着我们的生命是一帆风顺的，不会有任何困难的时刻，或者低谷的季节。但一旦你知道，你为什么忧虑，即使在这样的季节，你也可以摆脱忧虑，开心喜乐的生活。

我们今天要检查的第一个指标，就像你到医院的时候，他们先给你量身高、测体重，量血压。我们会从容易的指标开始。我要问你的第一个问题是：



你最近摄入了什么？不只是你吃了什么？是你摄入了什么？你被什么东西填得有多满？我发现摆脱忧虑跟摆脱肚子上的脂肪有点儿像，你需要管理你摄入什么东西。

检查一下你手机上有多少应用。有多少视频应用，有多少新闻应用，有多少小说应用，有多少购物应用。你的手机有一个功能，iPhone 叫屏幕时间，Android 叫数字健康。它们可以告诉你，你用了哪些应用，用了多少时间。你应该经常看看，看你是不是真的消化得了那些你摄入的东西。

有人祈求神给他平安和喜乐，但神根本没地方安放。因为他的脑子里塞满了东西。我们不是人工智能，神没有把我们设计成可以把人类所有的闲言碎语都装在屁股兜里，或者像个狙击手一样背

在背后的生物。

他们在八卦什么？他们都去哪儿吃饭，去哪儿玩？新闻发布会说了什么？出口数据怎么样了？伊朗战争怎么样了？石油进口怎么样了？如果你每天摄入的都是这些，你当然会紧张，你当然会困惑，你当然会靠酒精、烟、药物来麻醉自己。你当然没办法停止忧虑。

如果你总是刷短视频…。短视频为什么有魔性？因为那简单的下一条，下一条的动作，很快就会固化在你的脑回路里，变成是自动的，变成是不由自主的。你不能指望每周日来吃一个小时的灵粮，就可以在上面叠加三十个小时的垃圾，叠加在你大脑里构建各种脑回路的短视频。



如果你不在你的心里留出空间，你怎么能指望获得平安呢？

我在美国留学的时候，导师经常说这样一句话，叫垃圾进，垃圾出。因为学术领域有很多不知所谓、用来凑数的论文，他想告诉我，专注在那些有用的研究上。但他这种说法也适用于我们的属灵生活。

你必须知道你平时摄入的有哪些与真理不符的东西在污染你的心，有哪些东西正在你心里留下阴影。这不是为了给你定下一些律法，定下一些条条框框，让你不敢越雷池半步。但你确实可以像大卫这样祷告说，主啊，



诗篇 139:24 和合本
看看在我的里面，有没有邪恶的路。
请把我带到那永远长青的路上。

请你鉴察我，看看我里面有没有让邪恶势力可以通行无阻的路径。不只是你摄入的东西，还有你没摄入的东西。有时候没摄入应该

摄入的，比摄入了不应该摄入的，对我们来说，更加致命。

我们中有一些人，在给他们的灵-节食，却不自知。他们的信心因为得不到喂养而开始枯萎，导致他们没办法使用他们本来应该拥有的属灵能力。这些能力神已经赐给了我们，



但你需要挑旺你的灵。

所以，你必须提高真理的摄入量。玛利亚最近经常说起，她最初认识我的时候，我的手臂和腿上都有肌肉的线条。她的意思是，我现在没有了。因为我当时确实在坚持健身。

我遇到的第一个健身教练说过这样一句话。他说，你不用在健身房贴那些励志的海报。再努力的健身也没办法弥补你胡乱吃的东

西。他说，你要记下每天吃了什么，吃了多少。我当时没能照着做。但这确实是很好的建议。

要改变我的摄入，我必须知道我在摄入什么。我在想，如果你记一个思想日志，把你允许进入你脑子的每一个想法都记下来，你会看到什么？有没有可能，真理已经被淹没在垃圾的海洋里了，不能再主导你的认知。如果你先把仇敌放进来，再祈求神把牠赶出去，你会在原地打转儿。有些人一边自己造成糟糕的心境，一边又想把这心境祷告走。这肯定事倍功半。

所以，你需要鉴察你的每一个想法。我知道你做不到。所以，



大卫说，神啊，请你鉴察我，既然你能数清我的每一根头发，你也一定知道我所有的心思。

你需要用神的眼睛去分辨你摄入的东西。这也包括你的人际关系。你结交的某些人正在消耗你的信心。

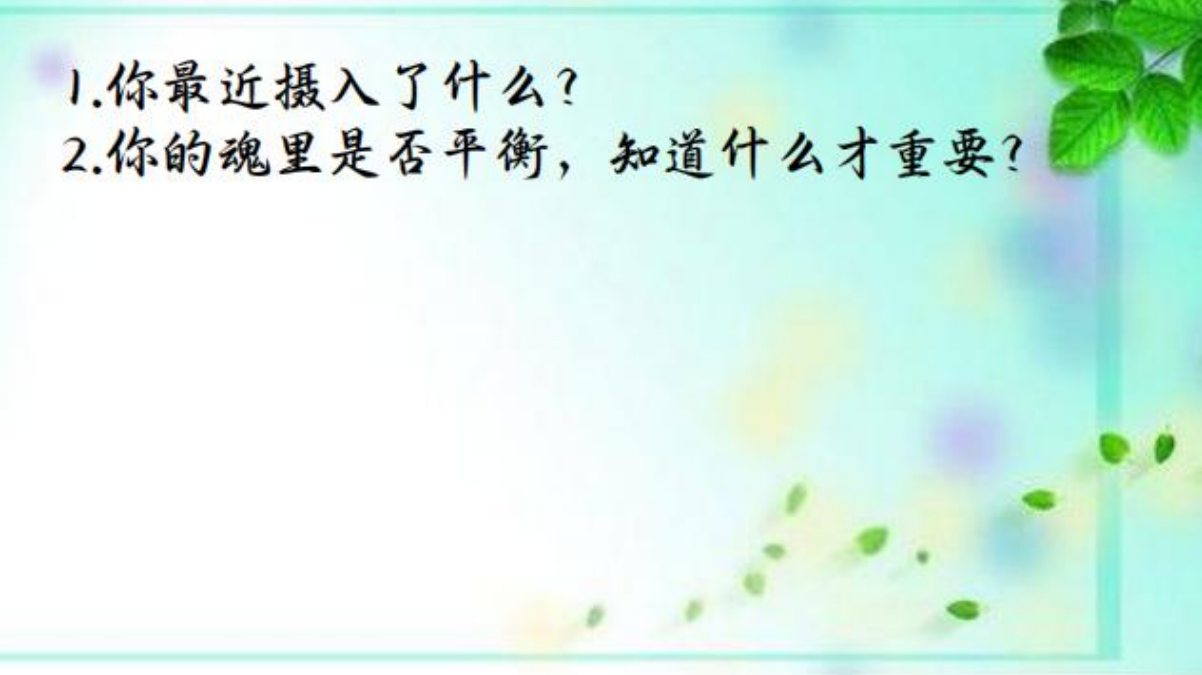
我明白在这个世界上，有些人你不得已只能接触。但你需要涂上厚厚的防护霜，不能用 SPF 30 的那种。要用 SPF 75 的，用属灵防护指数 75 以上的，好让你能抵抗从他们而来的有害的辐射。

我建议你经常检查你的摄入量。有些人只有来这个直播间的时候才看到经文，手机上却装着一大堆应用，97%都是没有营养的卡路里。

你每天花多少时间玩王者荣耀？你每天花多少时间追剧？你每天花多少时间刷美女视频？我不是说你不能玩王者荣耀，我不是说你不能看电视剧。但我真的很担心，有人对垃圾食物上瘾，有人忍不住就会用没有营养的卡路里来填饱自己，以至于没有力量，没有肌肉去应对生活中的争战，还在纳闷儿这是为什么。

亲爱的家人，这是对你说的吗？有帮助吗？你的摄入量必须保持平衡。

这就是我想检查的第二项指标：

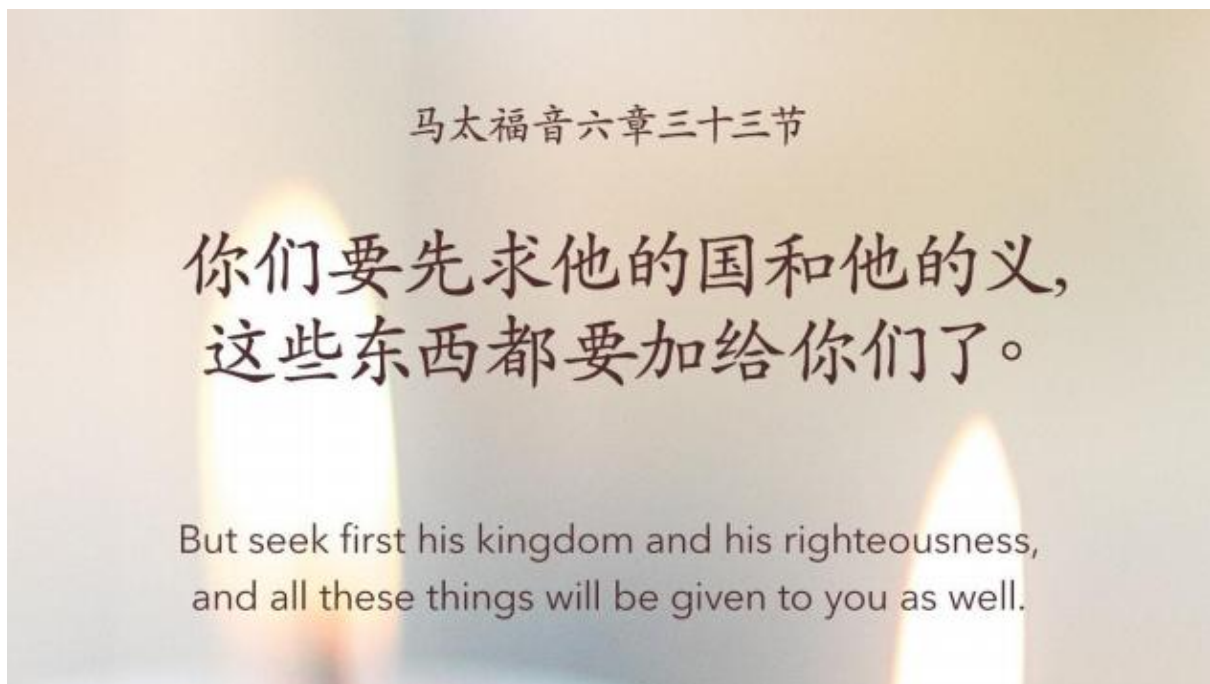
- 
- 1.你最近摄入了什么?
 - 2.你的魂里是否平衡,知道什么才重要?

看你是不是平衡。不是你身体的化学平衡,我不管这些。我要检查的,是你对生活中什么才是重要的,有没有正确的认知。我们中有多少人是被事情推着走的?在他们的生活中,每一件事似乎都必须处理,每一件事似乎都很紧急,每一件事都比睡觉更重要,比跟孩子相处更重要,比跟配偶一起吃饭更重要。这说明他的生活中缺乏平衡。有没有可能,是这些事情在使唤着你,而不是你在使用它们。

平衡不是让每件事在你心里都占有相同的重量。恰恰相反,平衡是有清晰的优先级,知道什么更重要,什么一点儿都不重要。平衡是学会说不。对那些只是想敲诈你的时间去达成自己的目的的人说不。如果你不对他们说不,你会发现,当你面对那些神交给你去照顾的人的时候,你没有剩下任何东西可以付出。

你的生活必须平衡。你必须有时间锻炼，必须有时间祷告，必须有时间吃饭，必须有足够的时间睡觉。但这还不是我今天要讲的重点。我所说的平衡，是指你对不同的事情要赋予不同的权重。有时候我们压力山大，是因为我们给错误的声音赋予了太高的权重，而对真理的话语重视不足。有多少人给老板的话，给客户的话，给同事的话，太高的权重。对家人的叮嘱，家人的抱怨，家人的需要，重视不足？有多少人给别人的议论，别人的抹黑，别人的抢功劳的话太高的权重，而听不到来自神的安慰，来自神的应许，和来自神的祝福。

你知不知道，你应该赋予最高权重的是什么？圣经说：



「你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。」

你很熟悉这段经文，可你是不是真的明白它背后的真理。

我最近看到一些讨论。天主教在



梵蒂冈供奉着很多圣物。我们甚至不知道都有什么。也许有一些是耶稣的遗物。梵蒂冈把它们收藏起来，供奉起来，只有红衣主教，或者其他有身份的人才能去敬拜它们。他们这样做是对的吗？他们有没有给这些圣物合理的权重？如果耶稣在我们中间，祂会希望他们这样做吗？

有没有人愿意告诉我们，梵蒂冈这样做对不对？

我们在圣经中看到过类似的例子。以色列人苦于被毒蛇咬伤。神告诉摩西，你要把铜蛇立起来。看到铜蛇的人，他们的伤立刻就

好了。铜蛇代表什么？约翰福音三章告诉我们，



铜蛇代表的就是主耶稣。被高高的挂起，你仰望祂就可以得到医治。对吗？可后来，



以色列人开始敬拜这铜蛇，最后他们不得不把铜蛇打碎。

还有以弗得。



这本来是穿在大祭司身上，用来与神沟通的圣物。但是有一段时间，以色列人去拜这以弗得，圣经说，这就成了基甸和他全家的网罗。

亲爱的家人，不管你是谁，你的心，总是会敬拜一些东西。区别只是你在敬拜什么。我们的心天生就渴望敬拜。 G.K. 切斯特顿 (G.K. Chesterton) 曾经说过：即使是那些走进妓院的人，他们在那里也在寻找神。



我们总是在寻找，因为我们是按照神的形象和样式创造的，是为了与神的团契和关系创造的，所以我们总是会在一些东西中寻找真实的自我。

约翰·开尔文说过，人的内心是永不停歇的偶像工厂。这些偶像，有些是物质的，有些人，有些是我们内心的某个执念，被脑回路固化了下来。有些人把自己的身份，自己的价值寄托在一些可以让他获得短暂的成就感的东西上，或者那些被世界追捧的东西上。

但最终，这些东西都会让你失望。无论是金钱，是豪车，是大房子，是学历，是工作，是某个职位。



张海敏大夫还说过另一段话，一个人钱再多又能怎样，多吃几顿好的，多喝几瓶好酒，多穿几件名牌，多见几个名人，多看几个地方，除了这些，又能怎样？他和常人一样，都得死。钱只是生活的工具而已。

我不是反对金钱，金钱本身没有错，房子本身没有错，耶稣留下的圣物本身没有错。但对这些东西的痴迷，崇拜…。如果你把自身的价值寄托在这些东西里，似乎只有得到这些东西才能认可你自己，这会给你带来各种各样的忧虑。

在我服侍的家人中，有一些希望自己能更成功，更富有。这样的愿望没有问题，神会赐给你富足。但如果你是觉得只有这样才能在亲戚朋友中抬得起头来，只有这样才能为神作见证…。我想说

的是，你真正的价值从来不在钱和物质里面。真正能给你最深层的满足，真正能带给你神的荣耀的，是活出神的形象，因为那是你真正的自我。

在生活中敬拜和追求那些次要的东西，这不只是一个律法问题，也不只是一个道德问题。而是当你围绕着某个东西，某个执念去生活的时候，不管那是一份工作，一个女孩子，一辆车，一所房子，你的生活都不会有平安，也不会有真正的喜乐。即使你得到它，你也会很快发现，它所应许的满足不过是水中花，井中月。因为任何受造之物都没办法满足人类的灵魂。



我们是按照神的形象所造，是为了与祂的团契，与祂的关系所造，只有祂才能满足我们。也只有祂的承诺才是信实的。祂是唯一一个不会让你陷入买家秀和卖家秀差异的存在。祂不会作虚假广告。因此，当我们回归祂为我们设计的蓝图的时候，我们会找到一种

独特的满足感和安全感。正像圣·奥古斯丁所说的，

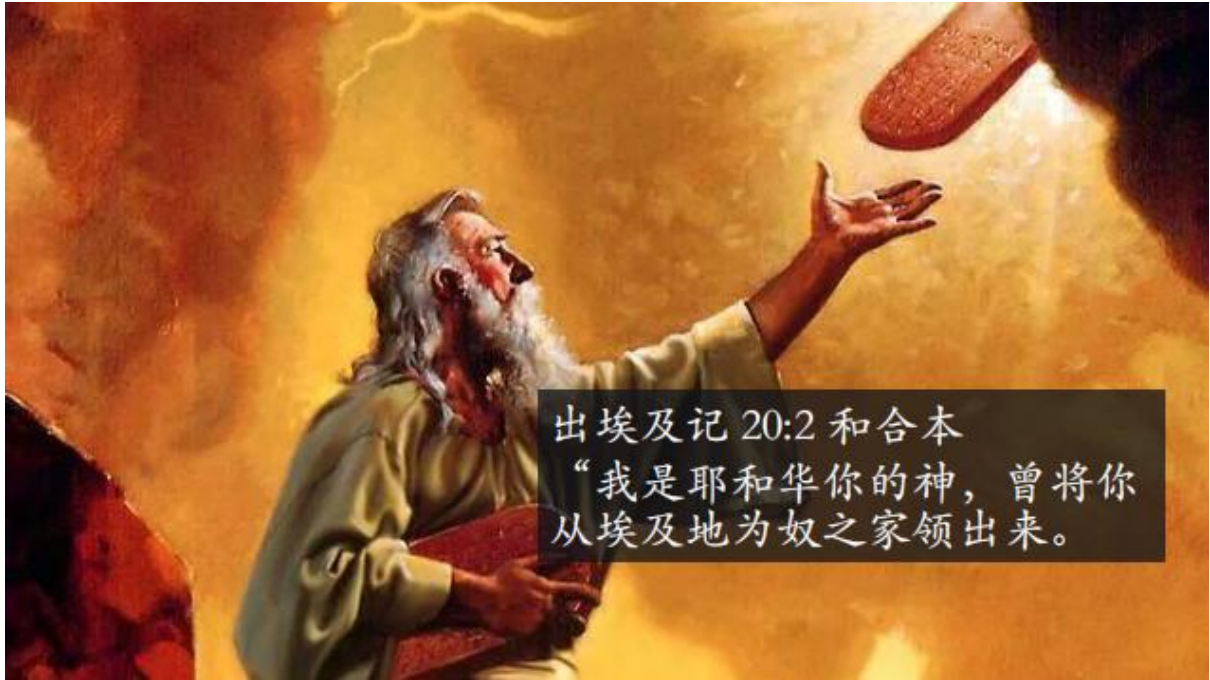


我们的心无法安宁，直到我们安息在祂里面。

我会在读出恩典-出埃及记里展开来讲，但我认为，十诫的本质不是律法，而是应许。因为它反应的是神的本性。十诫的诫字已经脱离了希伯来文的原意，希伯来原文

(*aseret ha- devarim*)，本意是十句话语，

神的话语是什么？是真理，一定会成就。每一句话后面并不像律法那样告诉我们如果我们做不到会怎么惩罚。这更像是神在告诉我们十个应许。而在神讲这十句话之前，祂介绍说：



「我是耶和华你的神，曾将你从埃及地为奴之家领出来。」这是神在每一次立约之前都会说的话。而十诫在原文中的说法，不是你不能去做什么，而是你不会去做什么。我不会去谋杀。因为神不是谋杀犯，而我是按照祂的形象所造的，所以我也不会去谋杀。神不是说谎者，所以我不会去作伪证。神是守约的，所以我不会犯奸淫。

越来越多研究原文的学者在告诉我们，十诫不是律法，而是应许。你是按照神的形象所造的，不管环境如何，不管世界如何，不管跟你打交道的人如何，你都不需要去做神不会做的那些事情，那些绝不是通向祝福的钥匙，相反，那些是让你惶惶不可终日的囚笼。

所以当神说到偶像崇拜的时候，其实重点不在于在某个雕像面前

下跪，重点在于你生命的优先级。重点在于你是不是把别的东西，放在了神应该占据的位置上？你是不是在别的东西里面寻找自己的价值，寻找对自己的认同？而事实上，神按照祂的形象和样式造我们的本意，



是让我们唯独可以在祂里面找到价值，找到认同。

马太福音六章三十三节

你们要先求他的国和他的义，
这些东西都要加给你们了。

But seek first his kingdom and his righteousness,
and all these things will be given to you as well.

你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。如果有些东西在使唤你，而不是你在使用它们，那你的内心就不会平安。不管是钱，是地位，还是欲望，如果它在支配你，如果它套牢了你，你就一定会忧虑。那个项目，那个大单，为什么会夺去那个程序员和那个老板的生命，难道生命和健康不比那个项目，那个大单更有价值吗？

张海敏博士不就是在说，我们很多人都没有摆对权重和优先级吗？

如果有人不喜欢你，这往往不重要。即使是你的妈妈，即使是你的老板。当有人离开我们的教会的时候，我们可以不开心。但我们知道，这不重要。重要的是我们是不是在传讲真理，重要的是我们是不是在传播神的话语，重要的是我们是不是在教会中给神留下施行神迹的空间。我们不需要每一个人都喜欢我们，才能证明教会的价值。只要神在这个教会中，他们一定会回来的。因为不管你承不承认，每一个人都需要真理，每一个人都需要祝福。而当他们回来的时候，我们会张开双臂来欢迎他们。在我的心里，他们从来都没有离开过，因为他们始终是神的孩子。

有一次我觉得公司的运营出了一些问题，有一些很不好的苗头。我向神祷告了 30 分钟，跟祂诉说当时正在发生的一切。我祈求神

给我一些智慧，给我一些启示。告诉我应该怎么解决。我甚至拿出纸和笔，等着做记录。我听到神跟我说，这不重要。我把这句话记下来了。第一点，这不重要。然后呢？主啊，第二点、第三点呢？但你猜怎么样，这之后祂一句话也没有说。

转身告诉你旁边的人，不管最近有什么事情让他烦心，



它们不重要。大家一起说，这一点儿也不重要！

在患难之前，我曾经认为公司里的每一件事都至关重要，业务的每一个方面都要做到极致。在患难中，我有了更多的时间去思考。

我发现，70%以上我认为非常重要的事情，我花了大量的时间在

上面的事情，其实并不需要做的那么好。有一些事情，甚至根本就不需要做。一个公司想要成功，重要的不是把每件事都做到极致，而是把力量聚焦到重要的地方。这就是为什么你要去寻求神。神会给你这样的启示，告诉你什么才是最重要的。

我们每天为之睡不着觉的 99.99999973%的事情，都不重要。就像张海敏博士说的，天塌下来就让它塌，爱咋咋地。让自己行动起来，去晒太阳。

事实是，天根本塌不下来。因为天是神创造的，天听神的。

当恶人开始攻击我们的时候，我经常半夜睡不着觉，担心这个，担心那个。有一次神通过祂的灵告诉我：



你在担心一些我已经解决了的问题。而当我给神的这个应许足够

的权重的时候，所有的忧虑就都从我身上离开了。我不再紧张了，我可以放松了。

当你给正确的事情足够的权重的时候，你的生活会有清晰的优先级。我不介意拒绝一些人，因为我跟他们说 No 的原因是我已经认定了我要对一些更重要的事情说 Yes。这是我逐渐意识到的。

基督是那坚固的磐石。



但你要学会在磐石上站稳，保持平衡。魔鬼想要把你推下来，你需要有平衡感，否则你总会觉得不安，你总会在动荡中挣扎。可一旦你下定决心，搞明白了什么重要，什么不重要，你就能把根基立稳在磐石上。

让我来给你一点帮助，什么不重要？他们的想法。什么重要？



神的鉴察。

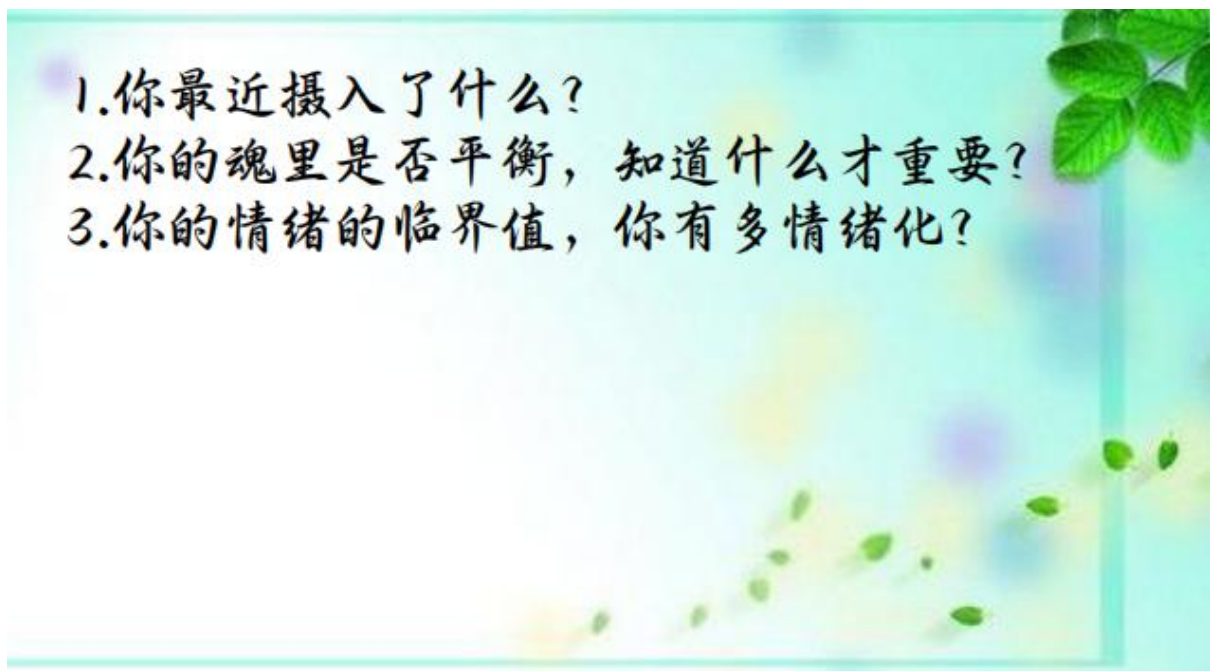
「神啊，求你鉴察我，知道我的心思， 试炼我，知道我的意念，」
在有一点上，张海敏博士是对的。那些让你整天提心吊胆，把自己绷得紧紧的事情，它们一点儿都不重要。你的平安，你的喜乐，才更重要。

以赛亚书 30:15 和合本
你们得救在乎归回安息；
你们得力在乎平静安稳；

因为正确的决定是在安息之中做的，是在平静安稳之中做的。

我感觉有人找回了自己的平衡感，找回了自己的重心。你看清了事情的本质。那些不重要。重要的是我保持我的信心，我保持一颗感恩的心，我不让我的环境污染我的心境。这很重要。你必须理清这些，才能用你的头脑做决定，而不是用你的情绪。

我们要做的第三项检查，



是你的情绪临界值，你有多情绪化。你是否经常挣扎在你的情绪之中，没有精力去思考你应该思考的事情？你是不是很容易沮丧，很容易消沉，很容易不开心，要花很多时间专门去稳定你的情绪。我们的孩子在学习弹钢琴，他现在弹的曲子已经有一定的难度，有时候一些技巧要求稍微高一点的部分，他不是一下子就能弹好。

这时候，他会变得很焦躁，很泄气，甚至对自己很生气。我经常跟他说，我觉得你弹的很好。情绪是魔鬼的攻击，情绪是魔鬼想要阻止你弹的更好的诡计。它想让你把时间花在内耗和沮丧上，而如果你用这个时间去多练几遍，你现在就已经弹好了。

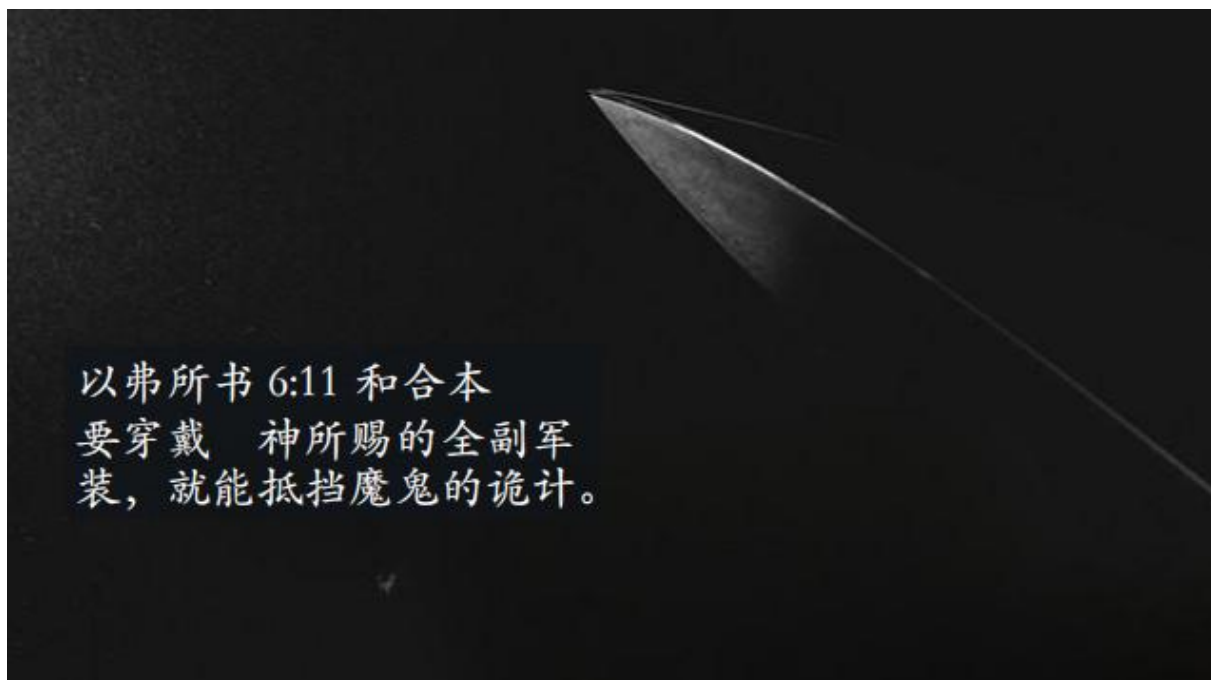
有一首曲子，中间有一段比较快，衔接上不太容易。他每次练到这里都很沮丧。但是有一次，我要求他连续弹 40 分钟，不能停。他在第 20 分钟就已经弹的很好了。结果弹完 40 分钟之后，他自己根本停不下来，还想继续弹。弹给这个人听，弹给那个人听。因为他知道他弹的好，很开心。他的钢琴老师有一次表扬他，说他很有耐心，能把弹不好的部分反复练习，这就是弹好钢琴的最重要的品质。老师没有夸他弹的好，而是特别去夸他，没有被情绪战胜，能坚持下去。



魔鬼会通过情绪攻击你。保罗在写给以弗所教会的信中说，你要穿戴神所赐的全副军装。因为魔鬼会攻击你。在这个直播间里，没有一个人不曾受到魔鬼的攻击。无论你多么蒙福，无论你多么成功，无论你多么有成就、多么健康、多么丰盛，在你生命的某个领域，你不是正在遭受攻击，就是即将遭受攻击。

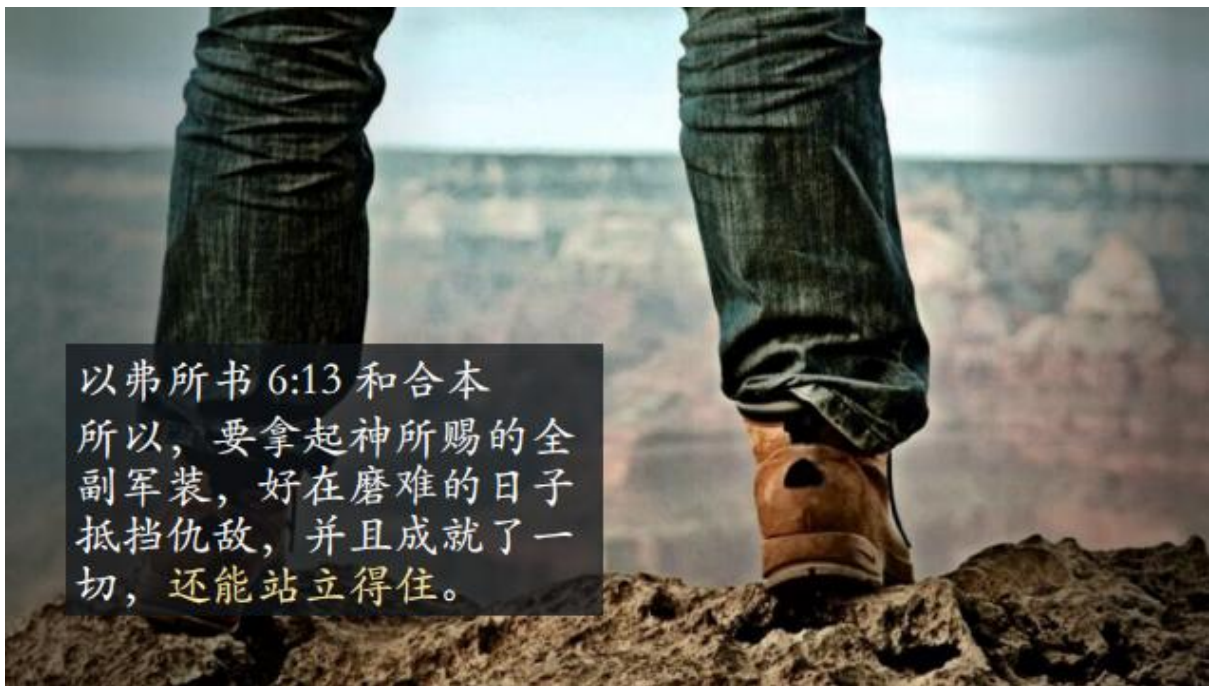
神说，我要赐大福给你。但你需要穿上军装领受。因为每一份祝福背后，都有一场争战。我甚至敢说，祝福越大，争战也越大。如果不是因为你有那么大的祝福，仇敌不会对你发出那个级别的攻击。争战的强度，预示着祝福的程度。没有小偷会去偷空着的房子。没有人会去抢劫街头的流浪汉。如果你正处在争战之中，说明你有值得觊觎的珍宝。

所以圣经说：



要穿戴神所赐的全副军装，使你们能抵挡魔鬼的诡计。魔鬼的诡计说穿了其实也没什么。无非是想法和情绪。牠给你一些错误的想法，悲观的想法，嫉妒的想法，担心的想法，然后，这些想法会带给你各种负面的情绪。有一位家人在给孙女祷告的时候，神说，会给她孙女一颗没有那么容易受伤的心。如果你一点就着，如果你一说就哭，魔鬼就更容易通过情绪左右你，支配你，让你焦虑。

保罗接着说，你们穿戴好神所赐的全副军装，



“在那磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。”

所以，你全副武装不是为了逃跑，你武装起来是为了站稳脚跟，不给魔鬼留任何余地或地盘，不从属于你的阵地上撤走。

你听到了吗？不要从你的阵地上撤走。祂说，如果你能把握住我已经给了你的，因为我已经给了你一些你还没有实际拥有的东西。为了拥有我给你的一切，把拥有权从属灵的世界转移到物理的世界，你需要站立得住。

成就了一切，还能站立得住。这取决于你的意志力、你的强度、你的韧性、你的专注度。你必须作出站立的选择。如果你自己都不愿意站起来，就别再祷告求神让你站稳了。

神会成就一切，但你要站立住。你必须在神赐给你的产业中有所投入。如果你不首先站起来，神没办法帮你站稳。然后经文说，



以弗所书 6:14, 17 和合本
所以要站稳了，用真理当作带子束腰，用公义当作护心镜遮胸，……并戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑，就是神的道；

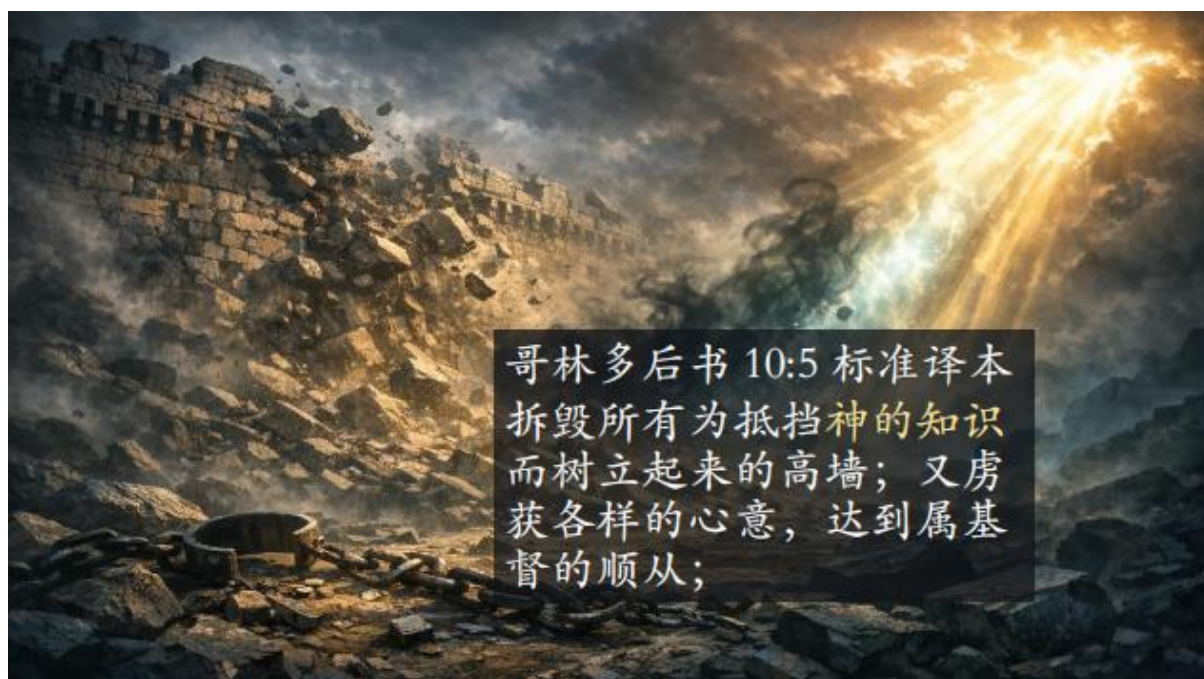
「所以要站稳了，用真理当作带子束腰，用公义当作护心镜遮胸，」在神一步步帮我们为战斗做好准备的过程中，祂特别提到了救恩

的头盔。因为保护你的头部非常重要。要知道，



「我们争战所用的兵器不是属肉体的，而是有属神的能力，可以拆毁堡垒——拆毁各样的心思，」

看看神告诉我们需要如何争战？要拆毁各样的心思。



「拆毁所有为抵挡神的知识而树立起来的高墙;」

仇敌想要抵挡什么？抵挡有关神的知识。抵挡你在心中本来就知道的知识。

你知道你已经得医治了。症状跑来想说服你，你的病还没好。你知道你已经自由了。仇敌想把你锁在忧虑的牢笼里，是为了说服你，你没有神已经赐给你的东西。

在国王钦定本翻译中，



圣经把仇敌的攻击叫做想象。它在通过你的想象力跟你战斗。那些阴影里的想法。你躺在床上，跟那些“万一”、“也许”、“假如”、“我觉得”、“我听说”、“我感觉”发生战斗。有些人被假设刺的

遍体鳞伤。结果他早晨起来的时候精疲力竭，因为他虽然睡了觉，但他没有真正的安息。

圣经说

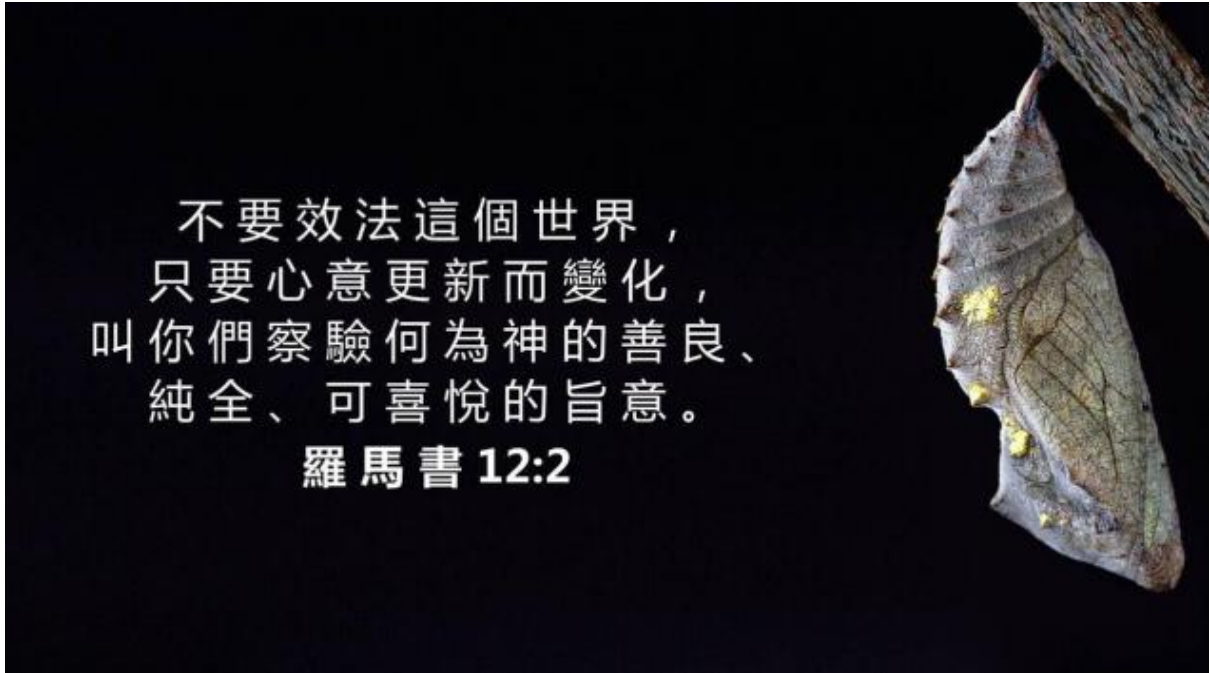


祂给我们头盔来保护我们的头。头是用来做决定的。头是用来管理我们的行动的。大多数人凭着内心的感觉生活。他们活在内心的感受里，忘记了去保护他们头脑里的决定。大多数人被情绪统治着。他们是在凭着感觉去打一场知识和决策的战争。如果你总是去谈论你的感受，你没办法打赢需要理智的仗。

仇敌想要迷惑你的头，让你只能凭情绪行动。神赐给你的那些机会，那些能真正推动你的生命前行的重大决定，不是从情绪来的，而是要通过理智去把握的。如果你凭着感觉走，你会在情绪的波

浪中随波逐流。我生气了。我懊悔了。我难受了。我受不了了。我没心情。每一次你这样做，你在浪费神赐给你的机会。

保罗说，



「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。」因为我们是用我们的心思意念，通过认识神、了解真理来侍奉主的。

神从来没有说过你的感觉会跟属灵的真实一致。有多少人被一件事，一件事推着走，因为你没有把你感觉到的和你知道的区分开？你感觉到疼，你知道你已经被医治了。你没办法跟情绪化的人共事。如果我说你的工作做的不够好，这并不是在说你不好。工作中没有人愿意去伺候一个人的情绪。我们需要纠正问题，然后去

做下一步工作。这根本不是针对你的。

神对该隐说，



「“你为什么恼火呢？你的脸为什么沉下来呢——如果你做得好，能不蒙悦纳吗？”」

该隐，我不是针对你的。我只是告诉你，你哪里可以做的更好。只要你改正了，我难道不会祝福你吗？所以，该隐，别再纠结了。不要让你的情绪劫持了你的决定。魔鬼用情绪来攻击你，绝不只是想破坏你的好心情。牠是在争夺你的头。争夺你的心思意念。

牠想用：



各种负面的情绪，来让你的大脑惊慌，让你的心情沉重，让你的思想混乱，让你不能做那个给你带来祝福的决定。

你不会听到耶稣说，我太饿了，我太难受了，让我把这块石头变成饼吧。耶稣不会用祂的感觉去对付魔鬼。不管你做什么，不要因为情绪失去理智。

把你的情绪抽离出来，把你的不安全感、你的脆弱感也抽离出来。那些在你一生中不断回来攻击你的“童年的阴影”，那是魔鬼让你偏离神的旨意的诡计。为的是让你没办法站在你在心里实实在在的知道的真理上。它会竭尽全力让你的大脑雾气昭昭，让你的心智被重重束缚，让你的情绪统治你的头脑，让你产生不了清晰的念头——因为一旦头脑失守，一切都会崩塌。



「你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。」 如果我的头没有先被油膏抹，我的杯子就不可能满溢。 我的杯子所接住的，是那些从我的头上流下来的膏油。仇敌想让你看不到，其实警报已经解除了，看不到其实天使已经出发了，因为你的牧者是耶和华。我要时时称颂祂。



虽有千人扑倒在我的旁边，万人扑倒在我的右边，我会屹立不倒。
有着牧羊人的保护，我可以穿越风暴。

你是否被你的情绪搞得心力交瘁，没有精力去思考你应该选择什么样的道路？你是否在忙着照顾自己的情绪和身边人的感受？你是否想让他们感受到你的感受，让他们需要你所需要的，想要你想要的，以至于你的生命停滞不前。你是否在凭着感觉走，而不是凭着信心？


从我们儿子能说话的时候起，我和玛利亚就教他，哭没有用。你不能哭出一个解决方案来。你不能闹出一条路来。你不能通过耍态度达到你的目的。他现在只有六岁，还不能完全明白这道理。但在我们中间，有没有一些成年人从懂事起就一直在碰着同样的壁。爱因斯坦说，疯子就是那些重复做同样的事，却期待不同结果的人。所以，改变你的策略吧。经文说：



以弗所书 6:17 标准译本
并且要接受救恩的头盔和
圣灵的宝剑——就是神的
话语。

你要戴上救恩的头盔。为什么是救恩的头盔？因为耶稣在十字架上的完工是最基础的真理，神的恩典，神要祝福你的旨意，是抵挡所有负面情绪的最好的材质。因为我知道神爱我，所以，我不会忧虑。因为我知道神对我有美好的计划，所以，我不会恐惧。

因为我知道不管我摔倒几次，神都会把我扶起来，所以，我不会被困在悔恨之中。因为我知道神的恩典每天都是新的，所以，我不需要活在昨天里。因为我知道神认可我，所以，我不在乎被人拒绝。救恩可以让你保持头脑清醒，



以赛亚书 30:15 和合本
你们得救在乎归回安息；
你们得力在乎平静安稳；

恩典福音可以让你归回安息，平静安稳。

你用油膏我的头。当我知道你已经拯救了我，当我知道你已经为
我得胜，当我知道你已经给了我平安，所有负面的情绪会从我的

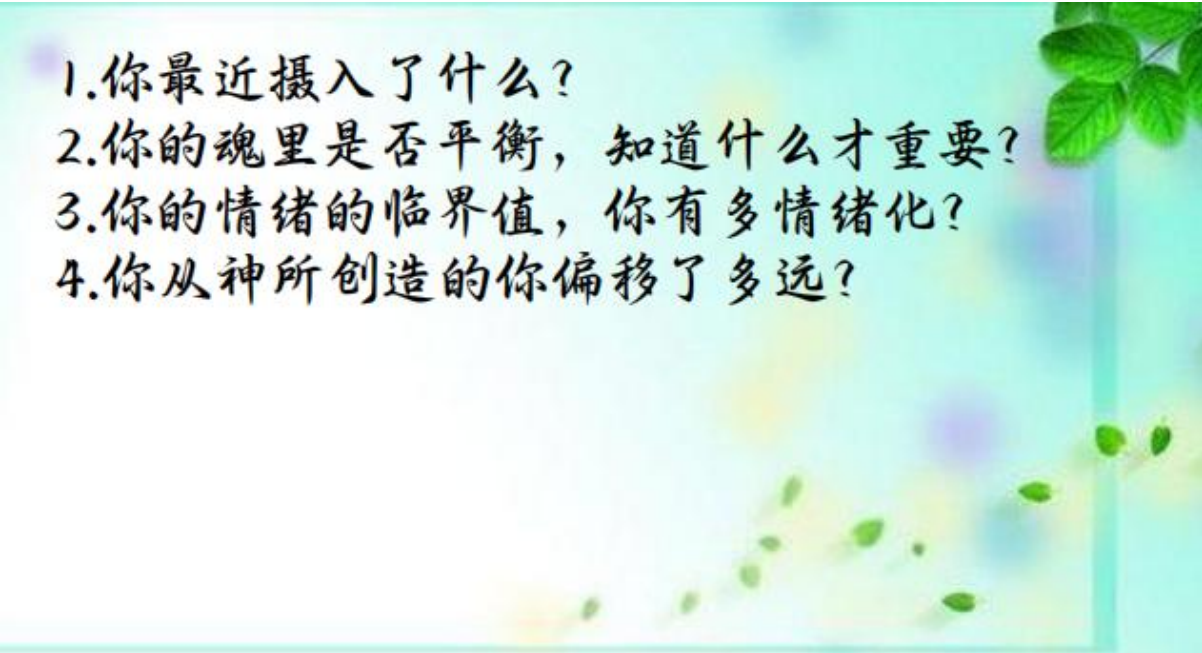
头脑中一扫而空。

神要翻转你的生命，神要倾倒祝福到你的生命中，而这一切，是从你的头开始的。改变是从心思意念开始的。

上一次我们讲了林肯。在美国南北战争之前，有经验的奴隶主不给奴隶们看书。他们教奴隶们很多东西，如何劳作，如何种地，如何织布，如何生产，但就是不能教他们读书。为什么？因为真理一旦进入你的大脑，就必然会进入你的生活。他们知道锁链锁不住有思想的头脑。

大家一起说，改变就要来了。

我想要为你做的第四项检查

- 
- 1.你最近摄入了什么？
 - 2.你的魂里是否平衡，知道什么才重要？
 - 3.你的情绪的临界值，你有多情绪化？
 - 4.你从神所创造的你偏移了多远？

是你的偏移度。你从神所创造的那个你偏移了多远。有时候我忧虑是因为我给自己打了折扣。我以为我不值得爱，我以为我不够圣洁，我以为我不够好。我以为神在生我的气，我以为神不会保护我，我以为神会把我交到仇敌的手中。

这就是为什么



你需要恩典福音。因为恩典，因为神对你无条件、永远不会失败、永远无法分割的爱，才是最基本的真理。耶稣在十字架上替你承担了所有的罪，给了你公义的身份，是你活出真实的自己的基础。祂说，你要戴上救恩的头盔。只有当你明白你是生活在恩典之中，你才能活出真实的自己。你才能活的正直，你才能活的诚实。

如果你担心你的妻子查你的微信，看到一些你不想让她看到的对话，你很难有真正的平安。你已经偏离了神所创造的那个你太远了。如果你有三个微信号，一个跟你爸妈联系，一个跟配偶联系，一个跟你没法告诉别人的人联系，如果你一个人过着三个人的生活，你祷告的时候，是在求神祝福其中的哪一个呢？

我不是说你必须对所有的人都和盘托出。不，你要有不同的圈子和层次。你不能跟陌生人推心置腹。你不能跟酒桌上遇到的人生死与共。你可以给不同的人展示自己不同的部分，但每一部分，都应该是真实的。

我的亲戚不应该在看我讲道的时候想，wow，这还是他吗？这还是我的那个侄子吗？不。他们之前可能没有见过我传道，但他们会说，这就是我想象中他讲道的样子。

神会带领那个真实的你得胜，不是你装扮出来的另一个人。你不需要违心的做你知道不应该做的事。就像十诫告诉我们的，你不需要做这样的事就会蒙福，你不需要做这样的事就会成功。因为你是按照神的形象和样式造的，你不需要做那些神不会去做的事，你不需要去做那些违背你的良知的事，你只要按照神所创造的那个你去行，你就会得到神最大的祝福。

恐惧中的人很难维护他的道德。这就是为什么不能靠律法的恐吓去建造真正公义的人。即使是在旧约，那些先知，那些好国王，他们都知道神有多么爱他们。而那些与神疏远的，不了解神的本心的人，往往会误入歧途，越走越远。



活回真正的自己。即使这意味着你需要坦白一些事情，即使这意味着你需要做出很大的改变，即使这意味着你需要放弃一些东西。因为你会得到更多。不要为你过去做的错事纠结，因为耶稣已经洗净了一切。回归吧，回归到神的怀抱，回归到妻子的怀抱，回归到正路上。我们这样做，不是因为恐惧，不是因为担心，而是因为信心。相信这样，我们可以得到祝福，我们可以得到幸福，我们可以得到我们一直想得到的丰盛的生命。



诗篇 139:23 和合本
神啊，求你鉴察我，
知道我的心思，
试炼我，知道我的意念，

神啊，请你鉴察我，知道我的一切意念。我渴望被你纠正，被你改变。因为我知道你不会给我定罪。耶稣基督已经为我成就了一切，我已经被悦纳了。所以现在，神啊，请帮助我向你看齐，让我的生活符合你创造我的初衷，让我能活出最真实的自我，最有价值的自我，最蒙福的自我。

我渴望做那个真实的自己——那个最高版本的我、被呼召的我、被拣选的我、有安全感的我、稳定的我；那个深知被神所爱的我，那个不需要向任何人证明任何事的我。

神说：“这是我的爱子，我所喜悦的。” 我不需要成为别的任何人。



仅仅是通过回归真实的自我，我的皮质醇水平（压力荷尔蒙）就下降了。因为所有那些伪装，所有那些愤怒，所有那些恐惧，所有那些嫉妒，所有那些贪欲，所有那些邪情私欲，那都不是真实的你，不是在基督里的那个你。这就是玛利亚一直在给你们讲的。我们在基督耶稣里，已经拥有了神的本性。



神啊，求你鉴察我。你的眼目能看透万事。你的眼目能看穿表象，直达事物的核心。人们常说，我忧虑是因为钱，我忧虑是因为健康，我忧虑是因为我妈妈。不，那些只是诱因，但神话语中的真理能让你的心超越这些环境。祂已经为你胜过了这一切。你根本不需要忧虑。这就是恩典福音的真谛。

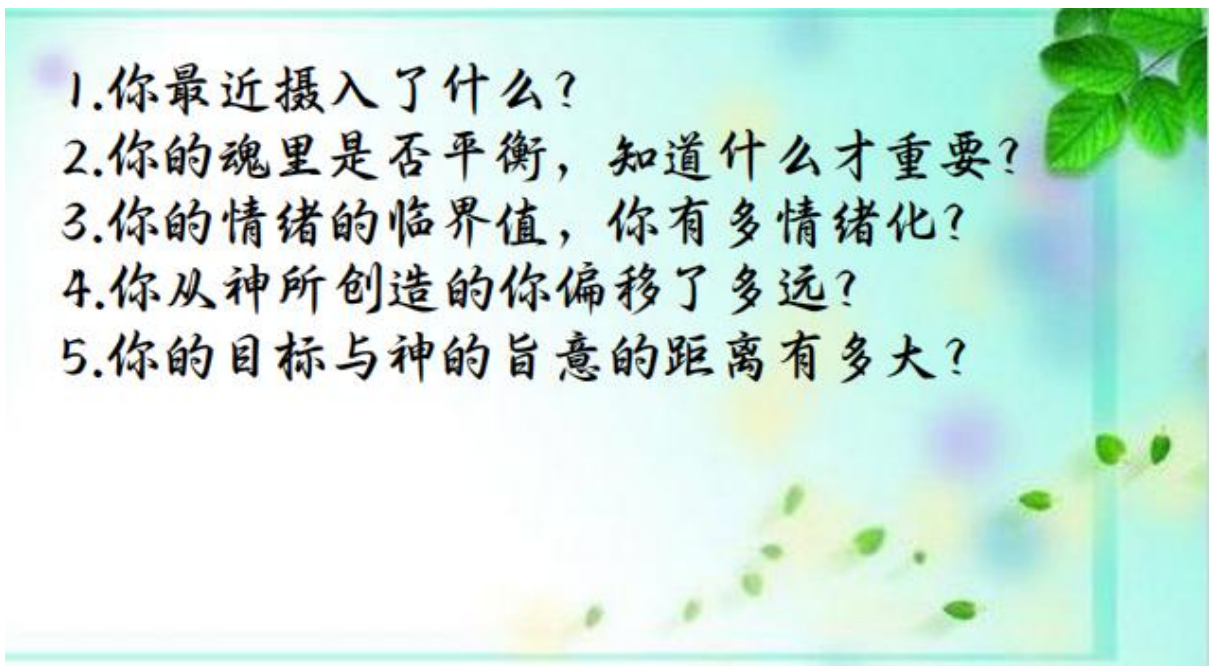


「神那出人意外的平安，必在基督耶穌里保守你的心怀意念。」

所以，无论在任何情况下是什么诱发了忧虑，你都可以像大卫那样说，“求你鉴察我，知道我的心思。”



神啊，鉴察我，看看我的心思意念，是否符合你的旨意。这是我想为你检查的最后一个项目，



你的目标与神的旨意的距离。很多时候，你只要改变你的目标，忧虑就消失了。有没有人的目标是让别人喜欢自己？把它变成让别人从我身上看到耶稣，很多忧虑马上就像晨雾一样消散了。

我讲道的目标，不能是让你们喜欢听，而是要从胸中流出活水的江河来。这只能根据圣灵来，不能根据你们的喜好来。我不能总是想着，我这样讲会不会冒犯一些人。我应该想的是，这样讲能不能给人带来祝福。因为这是神的旨意，在我们的教会中，祝福祂的每一只小羊。

我们的目标不能围绕着自己。我们必须把自己从 C 位挪走，我们的目标应该是荣耀神。



神啊，求你鉴察我。我在为那些我根本不应该去追求的东西忧虑吗？我在为那些你已经解决了的问题忧虑吗？是因为我没有定睛在耶稣身上，才制造出这些不必要的波浪吗？

当你知道耶稣是真实的时候，一切的忧虑就都变得不真实了。你

注意到了吗？很多的挣扎都发生在我们的



想象空间里。我不是说想象力本身不好。它本来是神赐给我们的神圣的领域，祂本来要在这里向我们启示祂是谁。

所以今天，让我们来收复我们的想象力。我希望你夺回这宝贵的礼物。我希望你夺回内心深处的那个地方，——那里曾经充满



童年的快乐，年轻的憧憬，现在却被压力和恐惧占据。我希望你找回那种小孩子般的信心。充满欢乐，享受与天父一起在想象的空间里徜徉、遨游的乐趣。

当魔鬼想要来夺走你在神的旨意中的未来的时候，它首先做的是把那本该是游乐场的地方，变成一个没有平安的战场。当仇敌攻击你的时候，它的第一步就是在你的想象中建立一个坚固的营垒。它想要你每一次走进那想象的空间的时候，都充满担忧，以至于忘了如何去敬拜神。

今天，神说，我要翻转这一切，我要重新夺回你的想象空间，让你在里面呼吸自由的空气，让你能再次梦想，再次畅想，再次创造，再次发现，再次放声的歌唱，即使是在大街上也不在乎，即使不成曲调也没有关系，再次唱响耶和華的新歌。你以前就是这样的。无忧无虑，开心快乐。你要大声的斥责魔鬼，对牠说，把你的脏手从神赐给我的产业上挪开！我的想象空间是神的居所。

我的想象力是基督用宝血赎回来的。仇敌，你休想在这里安营扎寨。我有梦想要求索，我有异象要领受，我有未来要去展望。

好消息是，如果你很擅长忧虑，那你也一定会非常擅长敬拜。因为这两者都使用



想象力。两股力量在角力，一个为了绑缚你，一个为了释放你。

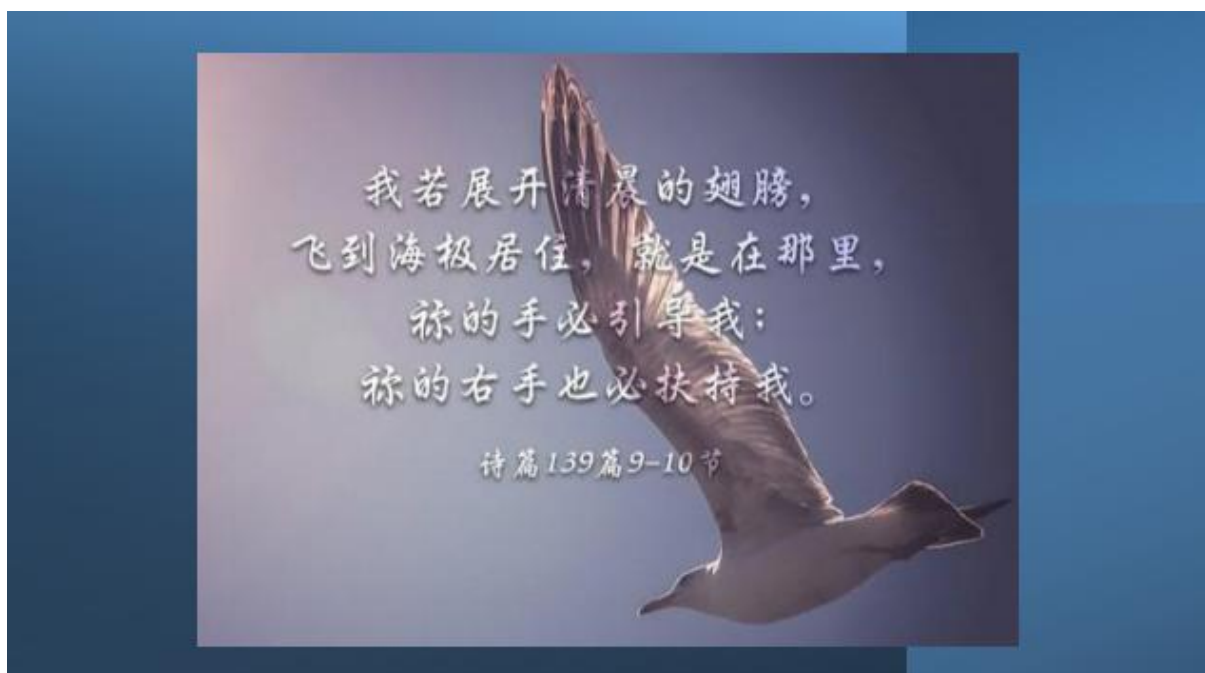
神说，你要逆转你的思维模式，你要逆转这个循环，每天早晨醒来，不要被魔鬼带到担心里去。相反，每天早晨醒来，告诉自己，今天是新的一天，神要给我新的慈爱，新的恩典。我对这一天充满盼望，我好想知道，神今天要给我的礼物有哪些。

有信心的人在哪儿呢？在这个直播间里，有没有人愿意放下你的忧虑，释放你的信心？



请跟我一起大声说，明天会更美好！

大卫说：



我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住，瞧好了——就是在那里，你的手必引导我，你的右手也必紧紧握住我。神正看顾着我，祂在鉴察我的每一个心思意念。这周我不会透过忧虑去看待我的生

活，我要透过信心，信心会给每一件事都染上金色，而抑郁会对我退避三舍。

保罗说，你要



「虏获各样的心意，达到属基督的顺从；」让你的想象顺从神的旨意。



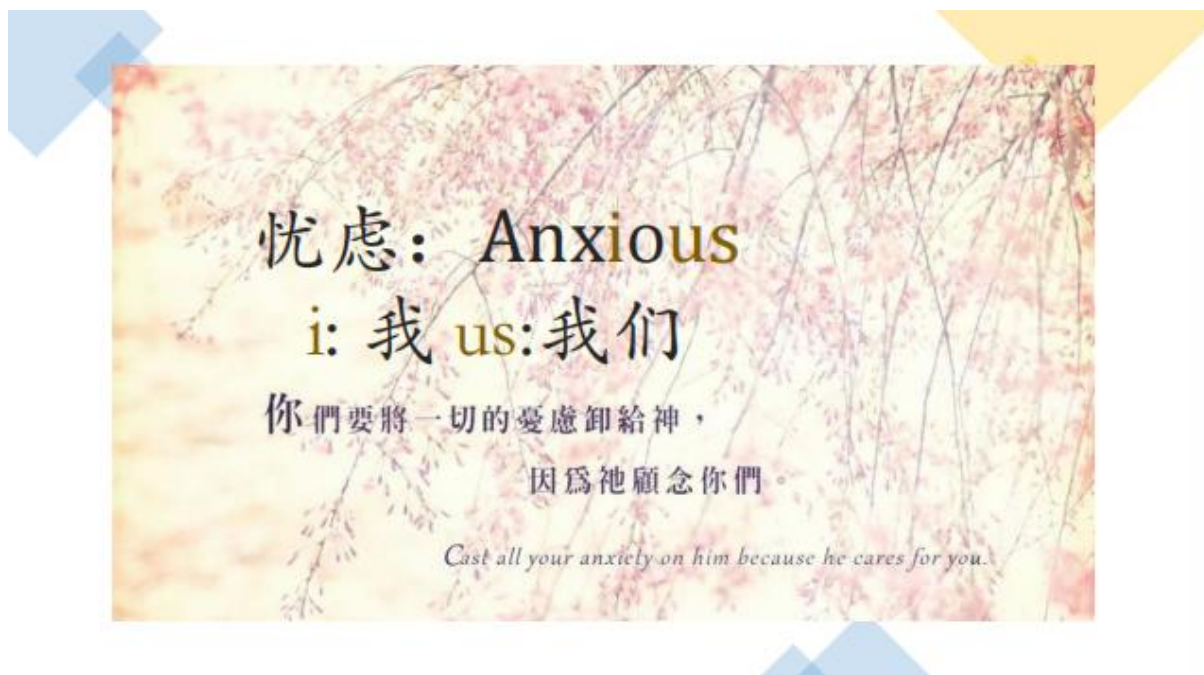
忧虑从哪里来？我曾经讲过忧虑这个词的写法是两个心夹着一个我。为什么我会沮丧？为什么阴影会笼罩我？为什么神的灵住在我里面，我仍然感觉孤单？祂是我永远的朋友。祂的眼目始终看顾着我的生活。大卫在这首诗中告诉我们，



祂在你还没出生之前就已经与你同在，祂也在你生命中的每一个季节里，每一次冲突中。

大卫写了这首优美的诗歌，我们不是很确定他是什么时候写的。但这并不重要，因为神看顾着他生命的每一个阶段。大卫说，神啊，求你向我显明忧虑的真正根源，好让我不必苦苦等待所有的敌人都消失，才选择去拥有平安。

在英文中，



忧虑这个词的中间是一个我字，但它的结尾却是我们。我一直在想，为什么很多家人在我们的教会里得到饱足，但仍然需要线下聚会？因为当你周围被信徒围绕的时候，这会提醒你，你并不是孤身一人。这就是为什么，我希望在我的讲道中，有更多的互动，希望有更多的人愿意跟我一起宣告，愿意在聊天里给我更多的回应。

如果你感觉孤独，如果你感觉被不信包围，如果你只是偶尔在网上听我们的讲道，我希望你做一个决定，加入我们的



成长关怀小组，这会给你一个陪伴你行走在平安里的支撑体系。联系我们的同工，在我们的视频下面留言，小组可以让你把所听到的信息落地生根，可以给信心的种子水分。

你知道我在英国学会了什么？每一次种下种子，你都要浇水。你不能一整周都不给种子浇水，否则它没办法发芽。也许你正生活在属灵的饥渴之中，信心开始脱水。但当你把我变成我们之后，干渴就结束了。

真理在小组中运行，我们经常看到家人们生命发生真正的改变，神迹持续在小组中发生。我想告诉你，你需要持续被真理和神迹围绕，才能拥有持久的平安，持久的祝福。

现在，让我们一起行动。每一个家人，举起你的双手，因为这样可以让我们不再看自己，而是聚焦于我们在天上的父。

天父啊，求你向我们显明，我们的哪些脑回路正在阻碍你的平安，让它没有像洪水般漫过我们的生命。弟兄姐妹们，我相信在这一周里，神会向你显明那些需要做的决定，和应该如何选择。我相信，这一周，你会吸吮纯净的灵奶，在敬拜中呼吸清新的空气，脱离那让人窒息的忧虑，来到一个可以自由呼吸神的恩典的新的

高度。



神那超越人所能理解的平安，会在基督耶稣里保守你的心怀意念。无论你此刻的环境如何，让我为你的生命宣告，我在那超乎万名之上的名里宣告，



一切忧虑都要远离你，一切病症都要远离你，一切危险都要远离你，一切苦难都要远离你，一切挫败都要远离你。你要呼求耶稣的名，魔鬼会在祂的名里战栗发抖。平安、喜乐、健康、富足将要临到你的生命。让我们一起，奉耶稣基督的名，对着我们的魂里所有的风浪说，“平息了吧！”

这宣告大有能力。阿们！