



《读出恩典---出埃及记》

45 关掉担心台，只看胜利之声电视台

牧者---陈牧

读出恩典，让我们每天一起读经，看到神的荣耀，领受神的恩典，沉浸在神的爱里。

上一次我们从出埃及记 14 章的 30 节讲到了 15 章的第 2 节。我们讲到神给了以色列人胜利，神也给了我们胜利。

上次的信息是给那些劳苦担重担的人的。因为你不觉得你在赢，所以你很辛苦，你甚至很想放弃。当你觉得你很孤单的时候，当你觉得你赢不了的时候，当你觉得你为了在生活的某个方面赢，就要在另一个方面付上代价的时候，你可能会想要把自己拆成一片一片的，不把自己完全投入进任何事情里。因为如果我放弃了，就没有人能知道我有多么难受了。你可能像约阿施一样，做了，但是没有拿出完整的自己。你可能像马大一样，把耶稣请进了你的家，但是没有像玛利亚那样，把耶稣请进你的心。

作为基督徒，你的危险不会是罪没有被赦免。那是耶稣已经做了的。你的危险是，虽然耶稣已经赦免了你的罪，但你还是活不出对罪的完全的胜利。亲爱的弟兄姐妹，神不只要把你带出埃及地，神不只要给你自由，神不只要给你永生，神希望你活在得胜之中。但你不能随随便便的射三箭就算了，不能想着半吊子的投入就可以得到胜利。

胜利的礼物不是让你可以完全躺平，而是让你能充满信心。我有得胜的礼物。我有恩典的礼物。这是我争战的起点，这是神给我的预期。这就是我要怎样走过罪的沼泽和泥泞，却能干干净净的走出来，因为我有得胜的礼物。请跟我一起说，我有得胜的礼物。你要像大卫一样说，我看到这个巨人站在那里。但你猜我有什么？我有得胜的礼物。你知道我为什么知道吗？因为我斗过一头狮子，我赢了。我斗过一头熊，我赢了。所以看看神的简历，如果你怀疑神这次也能做到，看看我的历史，我有得胜的礼物，我可以战胜困难，我不只是一个征服者。

来吧，一起举起手来说，我有这礼物。天父啊，我们举起得胜的双手，我们也举起顺服的双手。我们举起我们的手因为我们需要你，我们举起我们的手，因为我们懂得你。我们相信你已经赐给我们胜利，我们已经有了胜利，主啊，你也有了我们。我们回转向你，马力全开，我们要在胜利中前行，我们要在恩典中前行，我们要在神的荣耀中前行，我们要在神的同在中前行。

在胜利中前行的一个诀窍就是赞美神。以色列人在红海边整队出发之前，他们高唱对神的赞歌。他们唱道，

出埃及记 15:2 和合本

「耶和华是我的力量，我的诗歌，
也成了我的拯救。
这是我的神，我要赞美他，
是我父亲的神，我要尊崇他。」

这段赞美诗在圣经中出现过很多次。在诗篇 118 篇中出现过。
在以赛亚书 12 章中也出现过，以赛亚说，

以赛亚书 12:2-3 和合本

「看哪！神是我的拯救；
我要倚靠他，并不惧怕。
因为主耶和华是我的力量，
是我的诗歌，

他也成了我的拯救。

所以，你们必从救恩的泉源欢然取水。」

这是以赛亚预告在千禧年的时候我们所唱的得胜的诗歌。那时候我们会花很多时间赞美神，因为赞美大有力量，亲爱的弟兄姐妹，赞美是生活中一件大有力量的事情，是领受神的得胜的重要方法。因为赞美会让我们聚焦于神，聚焦于神的荣耀，聚焦于神的大能，聚焦于神赐给我们的胜利。

魔鬼想要打败我们的伎俩之一就是想要夺走我们的焦点。这个堕落的世界上有各种各样的声音，我们有很强的好奇心，我们的思想很容易被这些声音吸引。我们的大脑就象是一台电视机，现在有成百上千的电视台可以看，有时候我们拿着遥控器，一个台一个台的调来调去，不知道自己到底要看什么。甚至，现在抖音都不需要我们自己调台了，它用所谓的人工智能来替我们调台。

我们自己拿着遥控器的时候，我们至少还可以自己决定看什么台。短视频把我们教得更懒，我们失去了更多的自主权。

生活也是一样。每一天我们都会被一些不到 15 秒钟的声音所干扰，它们成百上千的进入我们的思绪。这些声音大多数都是负面的，让我们很不舒服。有的说，你不可能实现你的梦想。有的说，你的病好不了。有的说，你永远找不着对象，有的说，你不可能这么容易摆脱那些问题。很多人意识不到的是，他们完全可以把遥控器夺回来，他们不需要看这些让你不舒服的电视台。

这些声音进入你的头脑，不代表你要一直想着它们。假如那个声音是负面的、让你沮丧的、对你定罪的，你只需要拿起遥控器，离开那个台，去看一个新的台。有一个频道，我把它叫做胜利之声电视台。这个电视台就是圣经中的赞美诗。

它在对你说的是，有一位仁慈的神，美善的神，无所不能的神，祂拣选你，祂祝福你，祂要让你兴盛，祂要治愈你，祂要宽恕你，祂要恩宠你，祂要帮你战胜挑战，祂要通过你去实现祂给你的梦想。你要想过得胜的人生，就必须经常把头脑调到这个台。

很多人没有喜乐，无精打采，是因为他们脑子里在想的都是错误的东西。在我们想让我们难过和沮丧的念头的时候，医学告诉我们，我们的血清素分泌会下降，这会进一步让我们感到难过。所以难过就不只是在我们的思维里了，它影响我们的身体，影响我们的情绪，影响我们的感受。

但如果相反，我们如果每天充满正能量，充满盼望，充满对未来的信心，知道神会给我们得胜，我们会分泌内啡肽，会让我们觉得开心，精力旺盛，走路都呼呼带风。有人纳闷儿，为什么自己会感觉抑郁，为什么自己失去了年轻时那种健康向上的心态，那是因为你的大脑调错了台。

如果你每天担心你的工作，担心你的体重，担心你的债务，担心好事情跳过你，在别人身上发生，你的信心、精力和热情会被消耗掉。就像有一个吸尘器，在把神放在你里面的好东西都吸走。

其实，你只要做到每天早晨不被动接受，不去纠结第一个进入你脑子里的思绪，而是主动的去赞美神，主动去宣告，这是神为我创造的美好的一天，我有祂的恩宠，耶和华是我的

力量，恩惠和慈爱追随着我，我迫不及待想知道神要在今天赐给我什么礼物，你会发现自己变得更喜乐，更健康，神的恩宠会很快发生在你的身上。

有些人一直在看担心台，似乎他已经买了终身会员，或者这个电视台的股票。可是牧师啊，我真的很担心。我担心我的健康，担心我的孩子，担心我的财务。但你本来可以过得胜的生活。当这些想法出现的时候，你就打开手机，听一首赞美诗，跟着一起唱。或者打开诗篇，大声朗读你最喜欢的一篇。如果你主动去赞美和感谢神在你生命中的工作，你会发现神在你生命中越来越多，越来越美好的工作。拿起遥控器，主动换台，感谢神让万事相互效力，好给你恩赐，让你得胜。

亲爱的弟兄姐妹，你可以掌握你大脑的遥控器。担心、纠结于负面的想法，其实只会让事情更糟。不但让人心情不好，还会带来更多的失败，更多的厄运。你要向曾子一样，割席绝交，再也不与担心台为伍。从今往后，我只看胜利之声电视台。

当有人欺负你的时候，一个声音会说，抱负他，生他的气。
假如你停留在那个台，它会毒害你的生命。但还有另一个台，
告诉你，

出埃及记 15:3-10 和合本

「耶和华是战士；他的名是耶和华。 法老的车辆、军兵，
耶和华已抛在海中；

他特选的军长都沉于红海。

深水淹没他们；他们如同石头坠到深处。

耶和华啊，你的右手施展能力，显出荣耀；

耶和华啊，你的右手摔碎仇敌。

你大发威严，推翻那些起来攻击你的；

你发出烈怒如火，烧灭他们像烧碎秸一样。

你发鼻中的气，水便聚起成堆，

大水直立如垒，海中的深水凝结。

仇敌说：我要追赶，我要追上；

我要分掳物，我要在他们身上称我的心愿。

我要拔出刀来，亲手杀灭他们。

你叫风一吹，海就把他们淹没；

他们如铅沉在大水之中。」

神是你的复仇者，神会消灭你的敌人，神会给你补偿，人有心害你，神会把这变成对你的益处。这就是赞美的力量，这就是胜利之声电视台。

如果你犯了个错误，一个声音会说，看吧，你又搞砸了。你完蛋了。你再也没机会了。但另一个声音说，

诗篇 40:2 和合本

「他从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，
使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当。」

你看哪个台至关重要。

有些人常年听负面的声音。有些家庭 5/6 代人都在看担心电视台。是时候有个人拿起遥控器换个台了，是时候有人打破这个恶性循环，宣告，这是新的一天，我和我的全家，要生

活在胜利之中。我们不要再凑活着生活，我们要过得胜的生活。

如果你觉得自己不过就是个普通人，你调错了台。在对的台里，你会知道，你有多么与众不同，你是怎样的杰作，你的里面有多么伟大的力量，你会在这个世代留下你的痕迹。如果你待在错误的频道上太久，你自己的想法会让你错过神要赐给你的最好的生活。你要待在胜利之声里，因为如果你

诗篇 37:4 和合本

「以耶和華為樂，他就將你心里所求的賜給你。」

诗篇 37:5-6 和合本

「當將你的事交托耶和華，
並倚靠他，他就必成全。
他要使你的公義如光發出，
使你的公平明如正午。」

诗篇 84:11 新译本

「因为耶和华神是太阳，是盾牌，

耶和华赐下恩惠和光荣；

他没有留下一样好处，

不给那些行为正直的人。」

主啊，我感谢你，因为我知道我收获的季节就要来了。这些都是诗篇里神对我们的应许，这就是胜利的声音。

亲爱的弟兄姐妹，相信我，人完全可以训练自己想些什么。有的人特别善于担心忧虑，有事没事儿都能找点事。有些人生活中也有很多挑战，也有很多事情还没有结果，但是她就是通过歌唱赞美把负面的思绪全部都赶出去，知道最终神会给他胜利。

我相信每一个幸福的家庭里，都有一个爱唱赞美诗的女人。玛利亚每天要花两三个小时唱赞美诗。你可能会觉得她在浪费时间。但是，她可能比你活得更有效率，更充实。

干了一天活，累的像条狗，别的女人会焦躁易怒，男人要赔各种小心。玛利亚只需要唱唱赞美诗，就又活蹦乱跳，精神焕发了。

我说话没注意伤到她了，别的女孩儿可能会跟你冷战好几天，玛利亚只是去唱一会儿赞美诗。回来就有说有笑的，甚至有时候还说，神让她来安慰安慰我。

有一些对我们很重要的事情快有结果了，别的家里可能会很紧张，大家情绪会很不稳定。玛利亚只是去唱一会儿赞美诗，然后就开开心心的回来，说神告诉她，我们已经得胜了。

出门不小心手机丢了。别人可能会埋怨、后悔，半天不开心。玛利亚只需要去唱唱赞美诗。然后她会告诉我，过一会儿你再打打那个电话，肯定就会有人接电话，告诉我们到哪里去拿回来。每次都说得很准。我们家经常找不着东西，但是从来不真的丢东西。

赞美神会挑旺你的灵，再加上方言祷告，你会对圣灵的指引非常敏感。而且有好的情绪，好的心态，处理所有问题都得心应手，日子过得更是甜甜美美，有滋有味儿。亲爱的弟兄姐妹，你也完全可以这样生活，只要你多一点训练。

不久前我看到一个节目，讲的是热带雨林里的一种蝙蝠。它们的食物是一种蛙。这种蛙有两类，一类是有毒的，如果蝙蝠吃了有毒的蛙，最终会被毒死。一类是无毒的，但是它们跟有毒的长得形状、大小、斑纹都一模一样，完全无法分辨。它们混杂在一起生活，晚上在水塘边发出此起彼伏的高音。有毒的蛙的唯一的区别是它发出的声音会比无毒的蛙还要再高那么一点点。

夜晚，蝙蝠会飞到蛙群附近，在那里静静地听个 5/6 分钟。分辨每一只蛙的鸣声。然后，会飞过去在密密麻麻的蛙群中抓起一只，带回去吃。它们几乎从来都不会抓错，因为他们训练自己学会听正确的声音。

亲爱的弟兄姐妹，你要想过得胜的人生，就要像蝙蝠这样训练自己。你允许什么样的思绪在你的脑海里扎根？是有毒

的，还是无毒的。有帮助的，还是害人的。你是不是也能像蝙蝠一样善于分辨，能只吃有营养的食物，把有毒的思想留在原地。

腓立比书 4 章 8 节说，

腓立比书 4:8 新译本

「最后，弟兄们，凡是真实的、庄重的、公正的、纯洁的、可爱的、声誉好的，无论是甚么美德，甚么称赞，这些事你们都应当思念。」

赞美诗里都是这样的东西让我们可以思念。光是告诉自己不要想负面的东西是不够的。这些有毒的想法总在找机会让你上套。所以，你要把正面的东西装进你的脑子，让负面的思想无机可乘。赞美诗让我们的脑子里都是神给我们的承诺。我是蒙福的，我是兴盛的，我是有恩膏的，我是被恩宠的，我未来的日子会比现在的更好。

亲爱的弟兄姐妹，我要为你祷告。让赞美和感谢帮助你过得胜的生活。让开心和喜乐成为你生活的主旋律。神会给你分

辨的智慧，带领你走进平安、喜乐、健康、富足。走进蒙福的生命。祷告奉我主耶稣基督得胜的名。阿们！