

餓一點總是好的

江衍城 (Steven) 牧師

2025 年 9 月 7 日

禁食，有人說是斷食，也就是比較長時間沒吃東西，這對我們身體是有益處的，免疫系統會更剛強，可以排毒，腸子也有機會休息和修補，所以要把握機會禁食。大家也知道吃太飽對身體不好，胃會很辛苦，需要消化這些食物。如果你吃宵夜，晚上睡覺的時候，身體不能好好休息。如果你吃太飽的話，還容易胃酸過多，胃食道逆流，對我們身體真的是很辛苦。真的越來越懂得保養我們自己的身體，我相信每個人都一樣。

像我太太，有時候晚上會塗一些東西在臉上，你看到的時候會說：“欸！我家裡怎麼多一位‘忍者’？”她塗那個我不知道叫什麼，後來我想一想應該叫做‘美金’，我想說：“哎呀！這個真是花錢哦！”我們都很願意花錢保養我們自己的身體，但是我們有沒有好好的花時間、花精力來保養我們的靈人？我們基督徒叫做“裡面的人”或者是“心”，我們願意在神面前好好照顧我們這個人的心。藉著這 40 天禁食，現在其實剩下 20 多天而已了，已經過了兩個禮拜，我們真的有機會好好的來面對我們的心，保養我們的心。

但是我們也要特別留意，當我們活在一個很飽足的生活裡

面，特別容易跌倒，特別不容易。

我們今天要先來讀的就是大衛的故事，大衛很不容易，他一生就跌倒一次，但是我們就常常來講，因為他是我們很好的一個範例，也不會冒犯到別人，他剛好也是王，他吃很多才跌倒。請我們一起來讀一下。

《撒母耳記下》11章1-2節，“過了一年，到列王出戰的時候，大衛又差派約押率領臣僕和以色列眾人出戰，他們就打敗亞門人，圍攻拉巴，大衛仍住在耶路撒冷。一日，太陽平西，大衛從床上起來，在王宮的平頂上遊行，看見一個婦人沐浴，容貌甚美。”

後面的故事我們就知道了，一個殺人家丈夫、奪人家妻子的故事。所以大衛這一生就跌倒，而且跌得很慘，雖然他是一個愛神的人，但是他也會走到這樣的光景。

我相信我們大家都是愛神的人，我們要特別保守我們的心不要進到這樣的光景裡面。大衛做王住在宮裡面，房子大，床舒服，可以睡很久，睡到太陽平西，已經是下午了。什麼時候我們會睡到下午？一是晚上派對開很晚，喝很多酒，隔天爬不起來，就只好睡到下午；另外一種就是他吃飽了睡，睡飽了吃，有沒有可能？可能，他都不用打仗。你看他派誰去打仗？約押是他的大將軍大元帥，派他去打仗，他已經好多年都不用出征了，過很舒適的日子。

我就想到他的身材是不是也會變胖一點？有可能。然後他吃飽了沒事情做，爬到屋頂上來看一看，就看到不該看的，然後就犯罪了。所以當我們吃得很好，住得很好，睡得很好，特別危險。你跟旁邊講說：“吃得好睡得好特別危險！”希望我們灣區的弟兄姐妹都更警醒，我們很需要神說明我們。

所以，我今天的主題是“餓一點總是好的”，我們一起來講一次：“餓一點總是好的。”太飽足其實很危險，餓一點對我們生命大有益處。不管我們剛剛講的禁食，身體整個有一個恢復；或是我們靈裡面其實也需要饑渴，我們一直要說：“渴望得到神更多。”你什麼時候覺得“夠了滿了”，就是一個很大的警醒在我們裡面。

我們剛剛敬拜的時候，大家有沒有覺得很飽足？現在不敢講，我剛講過飽足不行，要講說：“我還不夠！還不夠！還要更多！”我們就是要這樣子，我需要更多的來到神面前敬拜祂、親近祂、等候祂、讀祂的話語。我們一定要有一個不滿足的心，什麼時候你靈裡飽足就很危險。《聖經》上講耳朵發沉，甚至講耳朵發癢聽不下去，所以求神幫助我們對神的話語我們很有胃口，一直想要得著祂，一直想要靈裡面可以得到飽足，一直健康，一直健壯起來，這是我們今天要分享的，就是我們靈裡面要跟神求，要一直有一個不滿足，要渴望更多，渴望更多。

禁食會幫助我們裡面警醒，不昏睡，就會少做很多懊悔的

事。我們警醒是因為知道神與我們同在，我們就會好好的過日子。

我們一起來讀幾節經文：

《哥林多前書》5章17節，“若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過都變成新的了。”

《哥林多前書》6章17節，“但與主聯合的，便是與主成為一靈。”

《哥林多前書》6章20節，“因為你們是重價買來的，所以，要在你們的身上榮耀神。”

你們有沒有玩過粘土？藍色、黃色揉在一起，剛揉的時候，還是兩個顏色；再揉久一點就有一點混合在一起了，再揉再揉，就會變成綠色的。我們跟神的生命就是這樣子，就像我們剛剛讀的經文，這就是福音的本質。一個是神，一個是我們的生命，我們再把它綁在一起，揉在一起，一直來靠近祂，親近祂，讓神的話語充滿在我們裡面，神的真理（該怎麼做）活在我們裡面，我們就越來越像祂，越來越分不出來誰是誰，越來越像神，你跟我彼此越來越像神。

剛信主的時候，我們真的可能還是原味尚存，雖然神給我們一個新生命，但是生命還在長大成熟，所以你有時候會看到：“欸！還是像自己原來那個死樣子。”但是神會幫助我們越來越像

祂。

所以，我們要常常想到說：“我靠近神，其實我就是跟祂揉在一起，扭在一起。”這邊說“與主聯合是與主成為一靈”，其實那個意思也是一樣。就是我們是神的聖殿，神就住在我們裡面。住在基督裡就是跟神在一起，你的生命就會一點一滴翻轉，一點點改變。

有一位姐妹，這禮拜聽到她信主 20 年了，過得很辛苦，因為她不知道怎麼樣連於神。她沒有聽過內在生活，不知道枝子要連於葡萄樹，她不知道她是被神所愛的，所以她在追求的時候，基督徒的生活過得很辛苦，痛苦到一個地步，就想著“我要離開神”，但是她又怕下地獄。你看，她信的福音沒有很全備，很可惜！20 年非常辛苦。她說：“感謝神，兩年前開始接觸到內在生活，過一個枝子連於葡萄樹的生活；一個我願意花時間來靠近祂，跟神緊緊綁在一起的生活；一個我有一位王住在我的裡面，祂要我怎麼行我就怎麼行，祂要我怎麼過活我就怎麼過活的生活。”

當她開始這樣子操練與主有親密生活的時候，生命就有一個很大改變，她信的不再只是一個宗教了，而是信的是有一位王、有一位愛她的神與她同在，她也知道她是重價買贖回來的，她是很有價值的，神在她裡面恢復她作為神兒女尊貴的位份，所以她開始真實地操練順服神的話語。

她跟先生吵架，吵架完之後，這麼多年的婚姻，她第一次跟她先生道歉，但是她先生沒有反應。你有沒有跟人家道過歉，人家沒有反應？有，沒關係，再等等。

隔天早上，她先生起來就跟她講說：“在這件事上我也有做錯。”他們的關係就開始改變了。

當你願意來到神面前好好遵守神的話，好好連於神，好好活出神要你活出的生命。“使人和睦的人有福了，他要稱為神的兒女”。就是神要你做的事情你就去做，神要我們“與人和好一心追趕”，我們願意去降服，願意去做，神要把這個很好的生命做在我們裡面，但是我們要藉著靠近祂、親近祂、與祂連接、遵守祂的話語，就一直跟祂扭在一起，總有一天，我們會真的像祂一樣。人看到我們就像看到神一樣，看到我們真的有神的喜樂、神的平安在你身上。

你看看旁邊人有沒有平安？有。有沒有喜樂？有。太好了！我們就是要活出一個神的樣子。

甚至神還教導我們在禁食的時候不要愁眉苦臉的，你看旁邊有愁眉苦臉？沒有。他是不是沒禁食？禁食是不容易的，然後肚子好餓，但是又不要人家看出來我們在禁食，要歡喜快樂，因為神做工在我們身上，神渴望我們真的活出祂的榮美，祂的生命，我們就是照神要給我們的生命去活。

我們一直連於神，真的會少走很多冤枉路；我們一直連於

神，可以進入到神豐富的生命。神要給我們真的是一個豐盛的生命！

我記得還有一位姐妹分享：她是在離婚之後才認識神的，當她進到神的家中，開始有這樣子的生命的操練，跟神連接，學會了謙卑，學會了順服，學會了說話溫柔。她說：“如果我在離婚之前認識了神，或是在結婚的時候認識了神，我就不會走上離婚這條路了。”

她回想說，她有好多虧欠，她對她另外一半的話語是那麼讓對方傷心，她自己是那麼的強勢，不願意溝通，甚至不願意服下來。

你看剛剛那個例子，這樣子關係有二十幾年了，卻沒辦法跟對方道歉，真的！在我們當中很真實的。我這次暑假剛過去的聚會，有一對夫妻說，兩個人都沒辦法下來跟對方道歉。我覺得是我們還沒有把神的話語當成我們要遵守的，神的話語是我們要遵守的，這就是一個愛祂的表現。我們可能還不夠認識神是愛我們的神，要給我們羔羊的生命，有祂的溫柔，有祂的性情。當我們願意順服的時候就會有改變，所以離婚的這位姐妹後來有再婚，再婚之後就非常幸福，非常美滿。

所以，我覺得神很容易做在我們生命中，求神幫助我們，在我們的生命中都不需要走到那一步。現在，我們既然認識神了，神會給我們一個祂的生命。我們要的就是：“主，我要遵守

禱的話語！主，我要緊緊的與禱連在一起！主，求禱來破碎我！主耶穌，在我自以為是的地方，求禱來幫助我！主，做成禱的生命在我的裡面，求禱的溫柔做在我身上，求禱的良善做在我裡面，幫助我不會那麼驕傲，幫助我願意跟我的先生和好。”

我相信神會持續的做榮耀工作在我們每個人身上。神很樂意在我們每一個人裡面都來動工，所以我們也要回來看看我們自己。剛剛都是別人的故事，我們很真實的回到我們自己身上，我們是不是很希望跟我們配偶講話都很溫柔？跟我們的孩子說話都很善良？我們做得到嗎？可以。嚇我一跳，我以為會很安靜無聲，但是有人說“做得到”。我們有信心，靠著神加給我們的力量，我們是做得到的，但是我們需要神的說明。所以這次禁食是很好的一次機會，讓我們能夠謙卑下來，軟弱下來。

有一位弟兄，這次禁食，他操練每天禁食一餐，他發現他本來比較容易生氣的脾氣就下來了。我相信一定的！當你沒有那麼多精力的時候，你的血氣就下來了，你可能連發脾氣的地方都沒有了。我相信如果大衛他在禁食的時候，他可能沒力氣爬到屋頂上了，真的就少了很多犯罪的機會了，對不對？你禁食的時候就讓你這個人謙卑下來，溫柔下來。所以禁食對我們每個人都很有益處。藉著這個禁食，藉著去禱告，讓我們生命越來越有羔羊的性情。

我們真的想想看我們自己，我們說話會很生氣嗎？會不高

興不耐煩嗎？往往是怎麼樣被冒犯到？哪些點不高興？這個孩子一副愛理不理我們的樣子，會不會讓人很生氣？會。會覺得不尊重爸媽，我們就很生氣。有沒有？做爸媽的就知道是這個樣子。“我把你養這麼大，還一臉這樣子跟我講話，還要等半天才回應。哇！寫功課好像上帝一樣，不是隨時叫馬上回應。小時候叫了就回應，現在功課忙的時候，叫一聲，還要說‘我只有5分鐘給你，我們可以溝通一下’，這麼大牌！”但是我覺得神就是要製作，先從爸媽開始，從我們自己生命開始，因為我們的生命就是孩子的榜樣，我們怎麼活在神面前？

當他們這樣對我們，我們是不是真的一個溫柔的心來回應？當他的態度不好，或者是他們講話很大聲的時候，我們能不能用溫柔來回應？神很樂意做工賜給我們一個溫柔的生命，但是我們要跟神要。

你們要知道被人家冒犯是常有的事。彼得有一次就是這樣，彼得到耶穌面前來問：“耶穌，如果人家得罪我，應該原諒人家，那原諒幾次呢？七次夠不夠？”耶穌跟他講說：“你要原諒七十個七次。”耶穌沒有跟他講說：“哎呀！傻孩子！傻彼得！哪有人會一直得罪你呀！人家得罪一兩次就不會再得罪你了，不可能啊！”彼得知道問“七次夠不夠”，我相信他已經被一個人一直得罪好幾次了。所以你跟旁邊講：“你被同一個人得罪是很正常的！”是吧？阿們嗎？同意嗎？被一個人得罪真是太容易了！

我們太容易被人家冒犯了，因為我們每個人個性太不一樣了。

有的人超熱情的，你有沒有看過有人打招呼，好像茱莉亞這種，很熱情跟你打招呼。我們如果熱情程度不到，人家說不定都會覺得是拒絕他，對不對？他就覺得：“你為什麼沒有這樣的反應？”人家跟你熱情打招呼，你只有這樣冷淡的回應，殊不知冷淡回應已經是那個人最大的熱情了。對不對？所以我們每個人真的不太一樣。

還有我們每個人講話用詞又不一樣，對每個字的理解又不一樣，有的詞對有些人是貶損，有的人他覺得只是開玩笑，大家對這個都很不一樣了，所以得罪人太容易了。

我記得有一次，我屁股上面脂肪瘤開了大概 5 公分的刀，不是醫美，所以疤很大很深。當時蠻痛的，但是醫生跟我講說：“你如果痛可以吃止痛藥。”但是男人嘛！我就想著說：“我太太生孩子都可以忍耐，我這算什麼？這麼小一個疤，5 公分多而已，我可以忍耐。”我就沒有吃止痛藥。開完刀的隔天是復興禱告會，我繼續照樣聚會。我舉起雙手閉著眼睛禱告，越禱告越興奮，禱告到一半之後，可能是站太久的關係，忽然痛起來。醫生特別講說：“不能劇烈運動，要小心。”我就想：“要不要坐下來休息一下？”我就邊禱告邊坐下來，然後繼續舉手禱告，忽然有人過來就把我從位置上拉起來。我不知道你坐在椅子上正在禱告中，忽然被人家從位置上拉起來是什麼感覺；我知道本

來我的傷口是閉口的，但是它現在開口讚美神了。我真嚇一跳，我說：“怎麼會這麼猛？”我想跟摩西的故事好像不太一樣，摩西他累了，人家拿石頭給他坐下禱告，還有兩個人幫他舉著手。我們只是牧師累了坐下來，不得了，站起來繼續禱告。我們如果不站起來禱告了，約書亞可能就打敗仗了，是吧？沒有了，我們真的，我們相信怎麼樣？

其實我那時候被舉起來的時候，我不知道你會不會被冒犯。我感謝主，我裡面沒有，沒有生氣。我只是，我就是會心的一笑，我想說這位代禱者，冒著生命的危險過來把我舉起來。他一定是很順服神，他是順服神的感動。他冒著得罪人的挑戰過來把我從位置上拉起來，真的是不簡單了。我覺得給他拍拍手，真的送他出國去比賽，真的是不容易，我就覺得感謝主我們教會都是順服神的人。但是我被拉起來的時候，我就感謝主，我裡面沒有被冒犯到，裡面很平安，為什麼？

因為我覺得就是要連於神，平常就要操練有正確的反應。我們犯錯的時候，發怒氣的時候，神光照的時候，趕快跟人家求和睦，我覺得被冒犯也是常有的事情。

有些人做這些事情可能是由於不知道，他也不知道你在開刀啊？我們也沒到處聲揚“我開刀了”，我沒有舉一個牌“我開刀了，請不要碰我”。他也不知道，所以很多時候你被人家冒犯了，他也不知道這樣會冒犯到你，所以我們都要學習更剛強。你跟

旁邊講說：“我要成為一個更剛強的人。”《聖經》上講我們要心靈強健才可以服侍神，我如果一下子就被冒犯了，一下子就受傷了，不要當牧師了，也不要當小家長，連弟兄都不想要當了？一下就被人家冒犯。你來教會，一堆罪人在一起，不被冒犯很不容易的。我們每個人，特別是我們喜歡彼此在一起，我們弟兄姐妹只要在一起服侍，就有可能有摩擦，就有不容易，會有挑戰。那時候其實是我們學習謙卑的時候，我們學習彼此相愛的時候，彼此接納的時候，也是學習瞭解對方的時候。你都可以去問，可以去瞭解，你就可以更多明白他做那個事情的動機是什麼。他其實是覺得站起來禱告更有能力，雖然我們不認同，但是我們也可以瞭解他的心。我覺得上帝要在我們當中做奇妙工作。當我們願意說：“主！我願意，我願意把我的生命獻給禰，就是跟禰揉在一起。”我相信神的生命都要成為每一位的生命，我們就不會那麼容易被冒犯，我們會更剛強。遇到這些不容易的事情的時候，我們也可以一笑就帶過去了。我們更瞭解這位家人也是愛我們的家人，他是愛教會的，他也希望我們教會起來一起爭戰，更有權柄更有力量。

所以我覺得這就是我們的家，是一個彼此相愛的家，在這個地方，我們都學習成長更成熟。

藉此機會，我也講到說，其實我們下周會聽《舊皮帶換新皮帶》，裡面有講到宗教的靈。其實我們做很多事情不要是條條

框框的，不要就是一定要怎麼樣做，就像我們禱告一樣，站著禱告、坐著禱告都可以，我們就是來到神面前呼求。我覺得神給我們一個很大的自由，我們都來到神面前來朝見祂，還把你的感動獻上，把你的禱告獻上。我相信神真的是很喜歡，我們不要活在規矩裡面，我們的禁食也不要再在規矩裡面來禁。

教會在推禁食的時候，不要說：“我是被規定禁食的。”希望不要聽到是這樣子，我是被規定來做這個。沒有，全部人都是自願的，你自己要知道我為什麼要禁食。

我這邊講到說我們不要容易被冒犯，要成為一個心靈強健的人，藉著這四十天禁食禱告，我們可以為自己禱告說：“主啊，我的生命要被翻轉被改變，要有羔羊的性情，求神幫助我也可以成為跟祂緊緊地揉在一起的人，就是無時無刻，我要跟神有交通有對話，尋求神的面。”我相信神會一直做成這樣的工作在我們每個人身上。

特別我們做丈夫的，要禱告沒有攔阻就是要敬重你的妻子。禱告的關鍵是我們要有信心，在信心裡面禱告，在誠心裡面禱告，不能在罪中禱告，你如果心裡注重罪孽，主必不聽你的禱告，很重要的是，我們自己要是一個清潔的人，要悔改認罪。這 40 天的禁食禱告很棒，我們真的是裡面乾淨——腸子裡面乾淨，我們靈裡面也是清潔的，我相信我們禱告都不會有攔阻，我們禱告神都願意垂聽，願意回應我們的禱告，只要我們是照

著神的心意求就會得著。

其實連於神是需要一直操練的，你要操練連於祂，願意來花時間在祂面前。

我開車載安童牧師，他就坐在我旁邊，他都會講：“耶穌！耶穌！”然後我在旁邊跟他一起“耶穌！耶穌！”你知道有些人他是出車禍的時候才“耶穌”。我們不要，我們要學習開車的時候就已經在說耶穌”，一直跟神連接。我們要習慣跟神常常說：“主耶穌，禱在哪裡？”早上的時候說：“主，禱要來覆庇我，今天讓我的心思意念都被禱來充滿。”

早上其實就可以穿戴全副的軍裝，就可以跟神禱告：“主啊，今天我要戴上救恩的頭盔，禱幫助我的思想都是光明的。禱今天也用真理給我束腰，讓我能夠有力量站立得穩。禱的話語使我有力量，好抵擋一切的試探，抵擋一切的謊言。禱今天給我穿上福音的鞋，我走到哪裡就可以成為福音的使者，我的生命就讓人家羨慕說‘哇，認識神的人好不一樣’”

你早上起來就可以為這些來禱告，公義的護心鏡，聖靈的寶劍，信德的盾牌，穿戴整齊來到神面前，每一天都這樣子。我們就是要過一個連於神的生活，從時時操練連於祂開始。常常記得開車的時候“耶穌！耶穌”，做什麼事情的時候都可以回到裡面“耶穌！耶穌”，看看耶穌有沒有不在？有沒有失去耶穌的平安？有沒有失去耶穌的同在？你要常常跟祂講話，裡面要有跟

神活潑的對話。什麼時候我們覺得：“欸！我自己可以！”就比較危險。

有一種車子你在倒車的時候，後面如果有人或是東西，它會“滴滴滴”叫。你們有沒有開過這樣的車？你開這種車的時候就特別危險了，你有時候就覺得：“哎呀！它都幫我看了。”你就很大膽的開了，會不會？我不知道你會不會，我自己會。我發現我反而沒有像以前那麼警醒，我這次回加拿大的時候，我開我媽媽的車，她的車沒有這個功能，我就特別要看來看去，特別要警醒。

我覺得我們裡面很容易失去警醒，我們一定要跟神求，各樣事情，就算是我最拿手的事情，我們要特別跟神求，跟耶穌要恩典。我們服侍神的人特別要留意，我們帶小家、帶敬拜帶到一個已經熟能生巧了，這時候更要連於神，“主啊，我要緊緊地抓住禱。”什麼東西我們覺得已經很行了很能了，已經很棒了，那時候更是一個讓我們學習的機會。“主，雖然我很會，但是求禱還是在其中帶領我。主耶穌，我現在學習一直依靠禱，一直連於禱。”你這樣子一直連於神，就不會在一個很累的情況做什麼東西了。

就像剛剛阿爾文(Alvin)講，他覺得洗碗很累，做飯很累。其實不用這麼累，真的你在洗碗時候你是為主而做的。像我更好，我在洗碗的時候，我還說我是因為愛她做的，希望她的手

可以好好休息，我太太的手太操勞了，所以她手之前有腫起來。醫生說，可能是某個組織有拉傷，手就腫起來。所以她能夠少做事，我就讓她少做事，我就是在一個愛裡面來服侍她。

我們也是一樣，當耶穌的愛在我們身上的時候，我們就在愛裡面做。你要跟神求：“主，給我一個憐憫人的心，給我一個愛人的心。”我們是在愛裡面來服侍人，就有力量去完成。

你覺得做菜很辛苦嗎？剛好但以理的禁食你賺到了，你知道什麼是但以理的禁食嗎？他 21 天禁食禱告，吃的菜很簡單，就是蔬菜水果，就是穀類的，不能喝酒，美味不入他的口。你可以加一點海鹽，然後你的電解質會比較平衡一點，蔬菜就吃新鮮的，也可以洗了就吃，甚至你水煮一下，這樣你有沒有省下很多時間？你省了很多豐盛宴席的時間。這個其實是很健康的食物，吃了但以理禁食，身心靈都健康，省下時間就是來到神面前尋求祂，你賺到了，所以這 40 天也是很好的機會，如果家裡願意操練，你會省下很多煮飯的煩惱。“每天就吃蔬菜水果，快要變猴子了！”沒有，每天蔬菜水果，吃的很健康，有時間來到神面前跟神禱告，很簡單，其實是恢復到神起初創造的樣式，你吃的很簡單，就可以活得很健康。真的，這是神創造的，我們其實本來就應該多吃蔬菜水果，對我們腸子是好的，對我們整個身體是好的，對我們整個健康是好的。我們就是恢復神起初創造的樣式，少吃炸的，少吃很油的，真的是一個很好的機

會。**禁食禱告第二個好處就是我們可以專心的來尋求神。**我們來看一下但以理，他為什麼要 21 天的這樣禁食禱告？

《但以理書》9 章 3、4、8、13 節，“我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈禱懇求，我向耶和華我的神祈禱、認罪說：“主啊，大而可畏的神，向愛主守主誠命的人守約施慈愛。主啊，我們和我們的君王、首領、列祖因得罪了你，就都臉上蒙羞。這一切災禍臨到我們身上，是照摩西律法上所寫的，我們卻沒有求耶和華我們神的恩典，使我們回頭離開罪孽，明白你的真理。”

但以理開始禁食禱告，是因為他發現了神跟耶利米說，耶路撒冷荒廢必滿 70 年，現在日子滿了。他們那時候被擄到別的國家做奴隸，如今終於可以回歸了，神要成就這件事，他渴望明白這事究竟會如何發生，也渴望神能成就，所以他起身禁食禱告，向神呼求，尋求明白。

其實在他第一天禱告時，神就已經垂聽了他的禱告，但他依然持續禱告，直到聽見神的話語才停止。他就是懷著這樣一種代求的心態來禱告的。他說：“我們向耶和華我的神祈禱認罪。”他用的是“我們”，不是說“那些君王”“那位君王”，而是說“我們和我們的君王都得罪了神，我們都活在罪中”，他就是從這樣的角度來禱告的。

所以，禁食禱告其實能改變我們的禱告方式。過去，我們禱告時可能常常會說“主啊，求禱為我的先生禱告，幫助他、賜

他力量，讓他能愛禱”。

我們不妨換一種禱告方式：“主啊，求禱讓我們全家都一起來愛你。我們愛禱還不夠，我們需要更多地來愛禱。”把禱告換成代求的方式，但以理就是這樣做的，他本是每天固定三次來到神面前禱告的人。你要說他犯罪了嗎？我覺得他實在沒什麼可犯罪的，因為他禱告神就垂聽。我相信他在神面前必定是正直的人，每天固定來到神面前呼求，早已養成了與神連接的生命。這樣的人，犯罪的幾率也會小很多，所以我確信他是正直、誠實，且蒙神垂聽禱告的人。即便如此，他仍會禱告說“主啊，我們得罪了禱，我們犯了罪”，始終用代求的角度禱告。如今，無論我們是為孩子、配偶，甚至是為老闆禱告，都可以採用代求的方式，改變以往的禱告習慣，脫離控告式的禱告。用代求的方式禱告可以這樣說：“主啊，我們都得罪了禱。我們家裡沒有彼此相愛，說話也沒有和氣。”我知道孩子對我們說話不禮貌，我們對孩子說話也不會太客氣，是嗎？

所以說“我們都得罪了禱，在言語上都不夠完全”。“主啊，求禱煉淨我們的家！”我相信藉著這 40 天的禱告，我們與他人的關係、與孩子的互動都會迎來翻轉。我們要用代求的方式求神說明我們，也為我們所在的國家、州和州長禱告。我知道這不容易，有些人甚至不願提起州長的名字，但我們仍要為他禱告，好嗎？

這是我們的權柄，也是我們的責任。我們身為基督徒，既然生活在這個州，就應當為這個州禱告，求神翻轉這地，求神得著我們的州長、市長，求神繼續在我們的國家掌權。

所以這 40 天裡，我們要好好起來學習代求，為人呼求禱告，也為自己呼求禱告！為自己禱告很重要，為人、為國家禱告同樣重要。我相信我們當中一定也有像但以理那樣，在神面前敬虔度日的人。這是一個好機會，我們可以一同代求，為更多事情代求，直到神垂聽、直到神成就的那一天。

所以，起來代求、起來向神禱告吧！神真的很樂意垂聽我們的禱告！

但以理是怎麼做的呢？21 天后，他就得到了神的回應。而且神還派了天使來告訴他，神會使他有智慧、有聰明。這裡的“智慧”，是指他能明白事情將要如何發生；“聰明”，就是有悟性，能理解神應許要成就的事該如何施行。他向神禱告，神就把智慧啟示的靈賜給了他。所以我們也是一樣，來到神面前時，要勇敢地向祂禱告、向祂祈求。因此，我們不僅要為人禱告，我還鼓勵大家，在剩下的這 20 多天裡，也要起來為自己禱告。

我這裡列舉了一些可以為自己禱告的經文，現在請大家和我一起讀一遍。我們沒有時間逐一細講，我可能只挑選一兩處簡要說明，但希望大家回去後能再仔細看看，讓這些經文成為我們禱告的依據、生命改變的力量。我知道教會已經給大家發

了代禱信，大家也可以用教會提供的禱告經文來禱告。我列舉的這些經文，同樣是我們生命中非常需要的，我們現在就一起來讀：

《腓立比書》4章6-7節，“應當一無掛慮，只要凡事借著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。”

《雅各書》1章5節，“你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜於眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。”

《約翰福音》10章28-29節，“我又賜給他們永生，他們永不滅亡，誰也不能從我手裡把他們奪去。我父把羊賜給我，他比萬有都大，誰也不能從我父手裡把他們奪去。”

《約翰壹書》1章9節，“我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。”

《哥林多前書》10章13節，“你們所遇見的試探，無非是人所能受的，神是信實的，必不叫你們試探過於所能受的。在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。”

《西番雅書》3章17節，“耶和華你的神是施行拯救、大有能力的主，他在你中間必因你歡欣喜樂，默然愛你，且因你喜樂而歡呼。”

你知道神有多愛你嗎？你知道神看見你時會歡呼嗎？你生

命中曾被人歡呼過嗎？或許有過，比如在演唱會現場，明星上臺時，台下的觀眾會歡呼。我們的生命中可能很少有這樣的時刻，但你要知道，神看待你的眼光就是如此！當你得救的那一天，天上都會大大歡呼，為你能進入神的家、進入神的永生國度而滿心歡喜，就像我們剛才讀的經文所說，神不會放棄你，你既然已經成為神的羊，祂就會緊緊抓住你，這一生都會持守你。你不必擔心會失去救恩，只要我們緊緊抓住神的手，無論何時都知道要回到神面前，無論何時都願意向主承認自己的罪，常常活在神面前，與神緊密相連，就絕不會失去救恩，也不必為此擔憂害怕。所以，這些經文都可以成為我們為自己禱告的內容。

我們真的要清楚，神非常喜悅你、非常愛你。即便你還不完全，即便你仍像兩坨僅上下粘連的粘土，神也早已愛你，早已知曉你的生命會不斷被雕琢，終有一天，你會與祂緊密合一，如同融為一體的綠色粘土般無法分割。我相信神很樂意在我們身上成就這工，我們所要做的，就是持續禱告、持續相信這話，向神祈求：“主啊，求禰像開啟但以理那樣開啟我，求禰讓我明白禰要如何在我生命中成就這工。我渴望明白這真理，這是禰的應許，我要向禰求！”就像但以理那樣，向神禱告說“70 年的期限到了，主啊，求禰成就這事，讓我們回歸，不再做奴隸，不再流落在外邦”。你也要這樣迫切地向神禱告：“我不要再相信那些謊言，不要再覺得自己不可愛、不被神喜悅，不要再讓這

些謊言佔據我的生命！”要持續向神禱告，直到真理在你裡面紮根成形。

最後我們再讀一節經文：

《耶利米書》29章13節，“你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。”

今天我們當中有一些新朋友，我想鼓勵你們尋求神。專心，就像英文裡說的“全心”，只要你全心全意地尋求，就必定能尋見祂。這是神的應許，是神給你的保證，只要專心尋求，就必尋見祂。

為什麼那麼多科學家能遇見神、尋見神呢？因為他們願意鑽研、追根究底，從科學、歷史的角度去探究，最終確認耶穌確實是神，曾來到世上，真實地死在十字架上。

十字架本身也很奇妙：在耶穌的時代有十字架這種刑具，之後就很少再用了。正是在那個特定的時代，藉著十字架這最痛苦的刑罰，耶穌成就了《舊約》的應許與預言——“被掛在木頭上的，是受咒詛的”。

所以，耶穌擔當了我們一切的咒詛，如今祂要將生命賜給你、賜給我。只要你願意，就能領受這生命，你要相信：祂為你的罪死在十字架上，祂的寶血流出要洗淨你一切的罪，祂要賜給你一個新的生命——就像我們剛才讀的經文所說，一個與

祂緊緊相連的生命。這個生命會越發美麗，如同神一樣美麗。這就是神的愛！神非常喜悅你，要把救恩賜給你，只要你專心尋求祂，就必定能尋見祂。

你知道嗎？我們人類花了很多時間探索，甚至已經探索到了外太空，卻忘了花時間探索自己的內心，忘了追尋這一生該走的道路——那就是永生的道路。我們應當在這上面花時間、花精力！我們常常把時間放在外在的追求上，放在工作上，放在賺錢上，卻忘了在這一生最重要的旅程上投入——那就是來到神面前，與神永遠同在。沒有這上面花時間，實在太可惜了。

這正是神要我們留意的，神要我們專心尋求祂，祂應許你只要專心，就必定能尋見祂、認識祂、遇見祂。

所以我鼓勵各位新朋友，今天就可以更多地來到教會，多來我們的新人室交流。我們也會安排機會讓你加入小家，在那裡一同成長、尋求真理。你會有禱告的同伴，也會有人陪你一起讀神的話語，說明你更深入地認識神是怎樣的一位神。

我相信，你對神的認識越多，就會越愛祂，因為祂是如此愛你。你要知道，今天能來到神的家，絕非偶然，因為神渴望你也成為祂家中的一員。

接下來我們來看禁食要注意的事項：

第一，不要比較。法利賽人就很喜歡比較，他們身為律法

師，覺得自己做得很好，還特意要讓人知道“我背聖經”，所以他們會把經文掛在身上，向人炫耀。他們每週還會禁食兩天，就是星期一和星期四。當他們看到耶穌的門徒沒有禁食時，就質問：“你的門徒怎麼不禁食？”他們就是這樣喜歡比較，炫耀自己“我們都禁食”，暗示門徒不禁食是不對的。所以我們要特別留意，不要陷入比較的誤區，不要去攀比別人的禁食方式。

每個人的禁食方式都不同，就像剛才李群牧師提到的，有人選擇禁汽水。他原本一天要喝三罐可樂，決定禁食後就不再喝。剛開始的時候，他會發抖、流汗，顯然是對可樂有了依賴，對吧？但當他真的戒掉後，這兩周下來，已經不會再發抖流汗了，也不再依賴咖啡因了。這是很好的，神要我們得著真實的自由，所以這樣的禁食是可行的。

再比如但以理的禁食，他並非完全不吃東西，對不對？但以理的禁食是只吃蔬菜水果，這樣的禁食也很好，關鍵在於有一顆尋求神的心。禁食的本質，就是我們要分別出時間來尋求神、愛神。所以有的人會選擇禁一餐，就像我剛才提到的一位弟兄，他禁餐後，血氣就下來了。

每個人的禁食方式都不一樣。甚至有些人，因為腸胃不好，一禁食就會胃食道逆流，或者出現其他不適。這種情況下，你可以一方面向神求恩典。我自己就需要額外的恩典，因為我的橫膈膜發育不完全，很容易胃食道逆流。

每個人的情況不同，軟弱之處也不同，但我們都可以向神求恩典。即便暫時沒有得到預期的恩典，也可以用適合自己的方式禁食。你可以來到神面前禱告：“主啊，這 40 天，你希望我用怎樣的方式禁食呢？”千萬不要和別人比較，不要覺得“他能做到，我卻做不到，我真糟糕”，也不要覺得“那個人只靠喝水禁食，他好厲害”，這些比較都是不必要的。

我們每個人只需來到神面前禱告，不必陷入比較的心態。希望在我們教會，沒有人會因為禁食的事感到沮喪。確實有人會因為覺得自己做不到而沮喪，但你要知道，禁食的方式有很多種。哪怕你選擇“禁看”——把刷短視頻的時間省下來，用來尋求神、更深入地禱告，這也是一種禁食。**無論哪種方式，核心都是多花時間來到神面前。**

第二，**我們要清楚自己“為什麼禁食”**，這是一個很重要的點。你今天禁食，是因為教會發起了 40 天禁食活動？還是因為安童牧師提到了 40 天禁食？安童牧師特別強調我們教會這 40 天禁食很重要，原因是什麼呢？是為了未來的三年半！所以在這 40 天裡，如果你是為了這個目標禁食，禱告時就可以這樣說：“主啊，未來三年半，禱對我們有什麼心意要成就？求禱向我們顯明！”這 40 天裡，就可以專心為這件事禱告。

或者，這 40 天裡你渴望為人代求，希望自己的家庭有翻轉，希望和兒女的關係有改善，希望先生能信主。那這 40 天，你就

可以來到神面前，用這分別出來的時間迫切呼求、禱告、尋求神。又或者，你覺得自己的生命需要被破碎。

就像阿爾文 (Alvin) 剛才說的，你是否渴望生命被光照？在這個禁食的時間裡，就可以向神禱告：“主啊，求禱更深刻地光照我，看看我生命中還有哪些需要被禱破碎、被禱改變的地方，求禱向我顯明！”所以，這 40 天裡，你一定要清楚自己為什麼禁食，這樣才有力量堅持下去。

每週三我們教會有醫治室服侍，我在參與醫治禱告室服侍，所以我會在週一、週二以及週三早上禁食，專門向神祈求：“主啊，求禱賜給我服侍的力量和能力！”你要知道，禁食也能讓我們得著從上頭來的能力！我還會向神禱告：“主啊，我渴望得著醫治的能力，但我更渴望禱賜給我一顆憐憫人的心。”因為耶穌常常醫治人，《聖經》記載他“就憐憫他們”。我深知自己需要這樣的憐憫心，因為神的醫治總是帶著憐憫。有時候，別人生病，我們很難真正體會他們的痛苦和難處，所以我會向神求：“主啊，求禱讓我能理解他們的痛苦，好讓我代求時更迫切，更能體會他們的不易、難過與沮喪，帶著這樣迫切的心為他們禱告。”

所以，每個人在禁食時，都要向神求問：“主啊，我為什麼要禁食？求禱更多開啟我，我不要盲目跟從，而是要清楚知道禱帶領我禁食的目的。”這樣，你就能像但以理那樣，定意尋求神、專心尋求神，禱告說：“主啊，我就是明白，這次禱要在

我生命中成就怎樣的工。”我相信藉著禁食，求神幫助我們能持續來到祂面前，養成這樣的好習慣。

這就像喝水一樣。如果沒有規律喝水的習慣，比如我，要是不刻意逼自己喝水，一天喝一杯水就夠了——早上起來喝一杯，之後一整天都可以不喝。但這樣對身體不好，很容易得腎結石。

所以我們要養成規律喝水的習慣。所以，為什麼但以理能每天三次來到神面前？我們也可以藉著禁食禱告，養成與神連接的生命、與神相交的習慣，這對我們是大有益處的。

所以我鼓勵大家，藉著這次禁食禱告，我們都要清楚：我們為什麼來到神面前尋求祂？是為了得著能力嗎？是為了更明白祂的旨意嗎？是為了代求嗎？你為什麼來到神面前呼求祂？求神讓我們清楚祂的心意。

我們也要知道，在禁食禱告中，但以理直到第 21 天才得到神的回應。所以我們禱告時不要灰心，每天來到神面前尋求祂、得著祂，最重要的是與祂建立親密的關係。你要記住，神很愛你！神的應許必定會在你生命中成就！神很樂意把生命賜給你！而且，神看到你就滿心歡喜快樂！

神看見你，絕不會讓你垂頭喪氣，祂看見你就歡喜快樂。我相信神也要改變我們的眼光，讓我們看到自己的孩子、配偶時，也能滿心歡喜快樂。神要把祂的眼光、祂的生命放在我們

裡面，讓我們活出祂的樣式。

所以今天，我要向大家發出呼召：如果你有這樣的渴望——在這 40 天（如今還剩下 20 多天，或許是 25 天）裡，繼續來到神面前，更認真地尋求祂；你渴望成為一個代禱的人，渴望看到自己的生命有突破，你渴望家庭、工作、職場以及所處的環境有翻轉；你渴望為教會禱告，求神顯明未來三年半要如何使用我們的教會，我呼召你來到前面，我們一同回應禱告。

我相信神要成就榮耀的工，藉著我們每一個人，讓這個家充滿神的愛、充滿神自己。

所以我邀請你：如果你願意讓自己的生活多一份“饑餓感”，多一份“不滿足”，渴望更多地得著神，邀請來到前面，我們一同向神祈求！歡迎大家來到台前一同追求，向神求更多的突破力！求更多的恩典！因為我們就是饑渴慕義，就是渴想神，就是對現有生命有不滿足，渴望更多得著祂！