



《读出恩典---出埃及记》

49 开心食品、垃圾食品

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。

上一次我们讲到了出埃及记 16 章的 1 到 3 节和 12、13 节。以色列人又开始抱怨了。这一次他们抱怨的是没有肉吃。神并没有因为以色列人抱怨去惩罚他们，相反，当天晚上，神就给他们带来了铺天盖地的鹌鹑，让他们吃了一顿全鸟席。

现在有一个名词叫开心食品，又叫安慰食品，指的是吃了之后让你心情好的东西。肉就是以色列人的开心食品。民数记 11 章中记着，

民数记 11:4 当代译本

「他们中间有一群乌合之众贪恋从前的食物，以色列人也哭着说：『要是吃肉吃多好啊！』」

以色列人想肉吃居然都想哭了。亲爱的弟兄姐妹，你的开心食物是什么呢？在你不高兴的时候，吃什么东西能让你开心个几分钟？是冰激凌，蛋糕，还是旺旺雪饼？

玛利亚有很多开心食物，苹果干、鱿鱼丝、鸭头。我感觉这是神给我的祝福。因为她不开心的时候，我可以送她这些东西，比包和首饰便宜多了。

开心食物，带给我们好吃而又熟悉的味道，会让我们感到安慰，感到舒服。特别是在陌生的地方，陌生的环境中。如果这个地方对我来说很陌生，至少给我熟悉的味道。

从这个意义上来说，埃及就是以色列人的开心食物。他们一遇到不顺心的事情就想起埃及。这次已经是第三次了。

亲爱的弟兄姐妹，你可以在我们的网站留言，写下你的开心食品。不要借这个机会炫耀自己吃的有多健康，说什么自己的开心食品是炒苦瓜，开心食品大多数都是我们常说的垃圾食品。它们也许能解决你当时的问题，但是如果你总是用这个方法解决问题，长期看却会产生更大的问题。

当初他们去埃及，是为了躲避饥荒。我之前讲过，在某个季节给你供应的地方，待得久了，可能会成为奴役你的地方。

有些东西曾经满足过你的需要，但是时间长了会反过来变成一种嗜好，成为你不断要去满足的需要。曾经带给你短暂的释放的安慰食品，你如果经常吃，会变成你需要戒掉的垃圾食品，变成你生命中的一种绑缚。

以色列人是为了躲避饥荒去埃及的。我今天想对那些处在饥荒中的弟兄姐妹说话，不一定是食物的饥荒，也许是鼓励和支持的饥荒，很久了都没有人告诉你你做得很好。也许是爱的饥荒，很久了都没有人告诉你你对他很重要。即使有人这么说，你也不相信他，因为他总是利用你，从来没有真心对待过你。

亲爱的弟兄姐妹，如果我我说的是你，你并不孤单。因为我们生活在堕落的世界上，生活在堕落的人群中。道德已经败坏，人们信奉黑猫白猫能赚到钱就是好猫。在某种意义上，这个世界本就充斥着饥荒，神把我们放到这个世界上本就是把我们放到饥荒之中。但饥荒不是神的目的，让以色列人挨饿不是神的目的，神的目的是让我们到祂安排我们去的地方，如果你跟随神到那里去，你会得到充足的、持久的、充满亲情、不需要回报的供应。

有多少人祷告希望神在他的生命中做工？有时候神做工的方式是让你感觉到饥荒。当雅各给拉班放羊的时候，神会通过拉班的儿子们让雅各感觉到危险，好推动雅各回迦南地。神又让以色列全家感觉到饥荒，好让他们去埃及。最终神让以色列人感受到压迫，好让他们离开埃及，回到应许之地。如果你仔细读圣经，你会发现神会用这样的方法，去改变那些不主动跟随神的人的生命。

耶稣祷告说，

路加福音 22:42 和合本

「不要成就我的意思，只要成就你的意思。」

跟随神的旨意，这才是我们蒙福的关键。我们经常祷告让神改变我们的生活，但其实我们向神要的是那种我们自己选择的和我们自己可以控制的改变。这不一定是神要在我们生命中成就的改变。我一方面痛惜这样的弟兄姐妹得不到神最好的祝福，一方面又同情他们被仇敌蒙蔽。在那个把以色列人挪到埃及的饥荒之中，

圣经说，

创世记 41:57 新译本

「各地的人都到埃及去，向约瑟买粮，因为各地的饥荒都非常严重。」

这让我颇有感触。因为有些教会会为了你的罪批判你，他们批判酗酒的人，批判出轨的人，批判有各种各样过犯的人，如果你不当着所有的人，痛哭流涕的坦白承认自己的罪，他们就不会放过你，不会把你当作义人。

遇到有人跟我说他之前的教会是这样对他的时候，我会感同身受，觉得自己是被批判的人中的一员，忍不住要为他们说话。公义是神给我们的，是用耶稣的宝血换来的，因为神知道，有时候人难免会用垃圾食品满足我们的需要。那些被批判的人需要的不是批判，他们需要的是找到更好的方法去满足他们的需要，通过神去满足他们的需要。这就是拯救，这就是保罗说的心意更新，这就是福音。

福音不是做苦行僧，不是要在渴的时候吞自己的口水，还要很喜乐的吞。福音是要带我们去那个不会带来绑缚的源头去领受喜乐，领受源源不断的活水。而不是去喝让我们上瘾的碳酸饮料，为了一时的舒适，去接受铁链和奴役。

我们怎么分辨什么是活水，什么是碳酸饮料？什么是健康食品，什么是垃圾食品？唯一要看的就是神的旨意。是神给你的供应，就算是乌鸦每天叼来的饼也有你需要的全部营养。不是神要给你的，肉也会变成垃圾食品。

埃及本来是神给以色列人供应的地方。神给以色列人安排了约瑟，甚至还安排了让他们的老乡阿摩人长时间做埃及的王。让他们舒舒服服的在埃及享受了 300 年。但是，当神要让他们回应许之地的时候，当神开始改变他们的环境的时候，他们忘记了他们的祖先曾经预言的，神要带他们回去应许之地。当埃及变成了垃圾食品，带来肥胖和并发症的时候，他们眷恋自己所熟悉的，迷恋那些被记忆放大的熟悉的味道。

这就是为什么埃及人会变成奴隶，这就是为什么有些基督徒会陷入困境，因为他们非要待在神让他们离开的地方。有些人成为基督徒，只是为了享受神给我们的祝福，却把自己的喜好当作了神的旨意，不愿意被神更新心意。圣灵的感动不能改变他们，甚至越来越恶劣的环境都不能改变他们。他们宁愿在绑缚之中当奴隶，也不愿意跟随神去流奶与蜜之地。

我说的不一定是地理位置的改变。比如说，三四年前，神要带领我离开当时互联网上市公司 CEO 的位置，但是我谈恋那个位置，舍不得离开，直到神允许我遇到了恶毒的攻击，允许我遇到患难，不得不离开。对有些人来说，神要让他们离开的可能是瘾症，也许是人际关系，也许是某个收入的来源。一方面他们抱住这些已经变成垃圾的东西不愿意离开，一方面抱怨神没有给他们祝福。

但是神并没有因此就放弃他们，而是为他们施展大能的手，即使要降下十灾，即使要分开红海，也要把他们带出埃及，带进神应许要给他们的产业。

不过，把以色列人带出埃及容易，把埃及赶出以色列人的心却很难。这就是为什么，没有足够多的新城市，能解决你带到这些城市去的内心的挣扎。或者我应该这么说。没有足够多的新教会，没有足够多的头发的颜色，没有足够多的新衣服，能解决你里面抓住不放的问题。

埃及在圣经中代表世界，代表堕落。但以色列人最初去埃及并不是一种罪。他们去埃及是为了不被饿死。亲爱的弟兄姐妹，这也许也是你有一段时间做的事儿。你通过药物缓解了很多内心的痛苦，你用愤怒作为保护，好让你最软弱的部分不被人利用。如果你有共鸣，你也许能够理解和同情以色列人，而不只是唾骂他们。有时候我们只看到他们行为的荒谬，却看不到带给他们这种荒谬行为的那些磨难。

这让我想起有一次我遇到一个年轻的摔跤运动员。我很好奇，因为看奥运比赛的时候，我经常看到运动员在场上摔跤，教练在场外冲他不停地喊。我就问他，你摔跤的时候，能听到教练对你喊什么吗？他说，我能听见，但是我当作听不见。因为他不知道我在经历什么。他不知道我的感受。

他说的很有道理，但换个角度看问题，这不正是教练的优势吗？他不被你的感受影响，但却可以告诉你你应该怎么做。这就是我们经常说的旁观者清。这就是我们跟以色列人的关系。

我们看到以色列人会说，你得有多糊涂啊，居然还惦记着埃及。是的，他们还惦记着埃及，就如同你还惦记着……。相信我，如果你把你的手机给我，我可以告诉你你的埃及是什么。我不会真这么做，但是你知道我能在你手机里找到你的埃及。

有人说，我可没有埃及。那你为什么没有时间理你的孩子，却经常盯着你手机的屏幕？而且，还不停地从手机里吃进那些最后会让你感觉更糟糕的东西？这听起来也不怎么聪明，不是吗？我可以从你的手机里找到你的埃及，你也可以从我的手机里找到我的。

有人可能会觉得，我不需要你给我讲这个。什么开心食品？什么安慰食品？你不知道我吃的有多健康。我根本不吃淀

粉，不喝奶茶，只喝苦丁茶，有利于我的消化系统，充分激发我的免疫系统的潜能。你去讲给别人听吧。

好吧，你不吃开心食品，你不吃薯条，不吃方便面，我懂了。但是你有没有开心朋友？我在用朋友这个词的广义。我们都需要真正的朋友，他们在困难的时候陪伴你，在你需要的时候帮助你。我说的不是这样的朋友。

我说的是那些在酒桌上让你舒服个五分钟的朋友，那些看起来是朋友但如果你有一天倒霉了，就再也看不到他们了的人。有一些人沉迷于那些其实是在捆绑他们的人际关系。有一些人离不开捆绑他们的东西，因为这些东西能让他开心五分钟，能安慰他五分钟。而那些真正能挑战我们，让我们改变的人，我们却把他们推出我们的生活。

那些能带给我们 5 分钟开心的东西，往往是绑缚我们的东西。它们可能会给我们安慰，但吃多了有害，甚至会很危险。

我们为什么会馋那些会毒害我们的食物？或者像我儿子有一次说的，我们为什么会渴望我们恨的东西？这是我们今天要弄明白的问题。还记得吗？当初他们向上帝呼求，求神把他们从监工的皮鞭下救出来。

我们为什么会渴望我们恨的东西？我们为什么容易陷入负面的想法？我们为什么经常自我陶醉，又自我抱怨？我们为什么会对自已说一些如果别人对你的家人说你会揍他们的话？我们为什么会忍不住要这样做？

我刚才说你的手机能告诉我你的埃及是什么？你知道吗？你在手机上看到的大部分东西，我们互联网行业的术语都叫做 feed。就是后台的算法和策略喂你的东西。但是你发现了吗？不管你吃多少互联网公司喂你的东西，你都不会感到满足。

没有一个人刷了一晚上抖音，第二天早晨会说，我感觉真好，我精力真充沛，我准备好了迎接一切的挑战，看了视频下面那些评论，我对人类的信心彻底恢复了，我的精神世界得到了完全的满足。

就像在埃及一样，他们给以色列人砖但是不给他们草，你知道吗？作为一家互联网上市公司的前任 CEO，我可以很负责的告诉你，你看的这些 feed 就是这么设计的。它们让你饥饿，然后不停地回到它们这里来。你对这些东西的胃口永远不会得到满足。

其实你的需要本身并不邪恶，关键是你到哪里去满足它。这就是为什么我爱我们的神。因为神才是我真正需要的。让我来问你一个问题？你为什么要跪倒在法老面前求那些你爸爸心甘情愿送给你的东西呢？

让我来说一些高兴的事情，让我来告诉你，我们爸爸的冰箱里有什么，好不好？让我们从埃及快进十几个世纪，来了一个名叫耶稣的拉比。祂说让我来告诉你天国是什么样的。

天国就像有个人有 100 头羊，丢了一头，就放下那 99 头，跑去找那头丢失的羊。天国就象是有一个妇人，她有 10 枚硬币，丢了一枚，就点着灯到处找。如果你没有听懂这些，天国就像一位老父亲，有两个儿子，丢了一个。丢了那个说，你怎么还不死，我现在就要跟你分家的儿子。

路加福音说，这小儿子分了家产之后，

路加福音 15:13a 和合本

「过了不多几日，小儿子就把他一切所有的都收拾起来，往远方去了。」

就像以色列人当初去埃及一样。但是不一样的是，以色列人是为了离开饥荒，小儿子是为了离开他的阿爸。我能理解为了离开饥荒背井离乡，但离开你的阿爸？

路加福音接着说，

路加福音 15:13b 标准译本

「他在那里过着放荡的生活，挥霍了他的钱财。」

他是为了自由，可以过放荡生活的自由。但这样的自由是有代价的。他把所有的钱都浪费了。他本来可以把这钱存起来，或者拿去投资，但是他把它们都浪费了。我们中的一些人也浪费过，我们浪费了钱，浪费了时间，浪费了精力，浪费了才智，浪费了热情，浪费了渴望，因为我们追求了错误的东

西，追求了错误的方向，馋了错误的食物，追求了错误的自由。这也是小儿子倾家荡产的原因。

小儿子挥霍无度，想想那些让你不停地花花花的東西。不一定是花钱，想想那些让你一直花精力、花时间的东西。想想那些互联网公司给你的 feeds。然后让我们来看下一节，

「当他花尽了自己的一切，」

对多少人曾经花尽了自己的一切？如果你离开了你的天父阿爸，到一个遥远的地方去，远离神为你设计的道路，追逐人的认可，追逐财富，追逐你的手机喂你的东西，追逐让你开心 5 分钟的东西，这些东西永远不会让你满足，会让你花光你的一切。

世界上没有足够多的肉可以让以色列人不馋，肉真没他们想象的那么好吃。肉不值得我放弃自己的尊严，肉不值得我放弃自己的自由，肉不值得我放弃我的平安，世界上没有任何肉，埃及没有任何肉，值得我放弃我的神。

当小儿子花尽了自己的一切，经上说，

「那地方又发生了严重的饥荒，」

有时候饥荒是一件好事。如果能把你带到天父面前，即使是饥荒也是好事。不是让你开心 5 分钟的那种事，而是改变、恩典、信心，那些能让你幸福一辈子的事。

看看当他离开他爸爸之后发生了什么？看看当他去追逐世界上的肉，却忘了神的信实的时候发生了什么？经上说

路加福音 15:14 标准译本

「他就开始穷困起来。」

路加福音 15:15 新译本

「于是他去投靠当地的一个居民。那人打发他到田里去放猪，」

我在跟某一位弟兄姐妹说话，你不属于这个低微的地方，你不属于那个凌晨 3 点钟还在喂你的短视频网站，你不属于手机里那个不停地找东西来喂你，但你一直饿的慌的地方。你不属于那个地方。

我不是在批判你，我是在恳求你。不要让垃圾食品害死你。你需要认可，好啊。你需要喜乐，好啊。你需要生命，好啊。你需要财富，好啊。我们基督徒的问题不是我们要太多，而是我们要的不够。我们吃点儿肉就算了，而神要给我们需要两个人抬的葡萄。我们自嗨一下就算了，而神要让我们坐在至高神的隐秘处，高过世界上一切的噪音之上。这是我用血和泪的教训换来的。

小儿子要的不够多，他只想分阿爸的一部分财产。他没有要阿爸的智慧，没有要阿爸的保护，没有要阿爸的喜乐，没有要阿爸的平安。如果你信主的目的就是为了祂给你点儿钱，这就是为什么这小儿子会觉得软弱，这就是为什么他会担心害怕，这就是为什么他感觉走投无路。

经上说，

路加福音 15:16 和合本

「他恨不得拿猪所吃的豆荚充飢，」

垃圾食品，开心食品。吃只配喂牲口的饲料。你有没有做过这样的事？你曾经相信的魔鬼的谎言，你曾经在朋友圈里炫耀的照片，那些只能让你开心 5 分钟的东西。

然后，这小子突然醒悟。经上说，最后，他醒悟过来，心想，*我爸爸的冰箱里满满登登，什么都有。大家跟我一起说，我爸爸的冰箱里什么都有。再来一遍，大声说，我爸爸的冰箱里什么都有。冲着你旁边坐在沙发上的朋友炫耀的说，我爸爸有一个巨大的冰箱，里面什么都有。冲着那些束缚你、压迫你的东西说，你的肉没有那么好吃。我爸爸的冰箱里什么都有。对着每一个用锁链束缚你的法老，对着每一个用思想的锁链、迷信的锁链、习惯的锁链、伤痛的锁链、feeds 的锁链、饥饿的锁链束缚你的法老大声说，我爸爸的冰箱里什么都有。再见法老，我有爱我的天父。再见猪，我有爱我的天父。

祂什么都有，祂什么都有。祂有你需要的一切开心，祂有你需要的一切安慰，祂有你需要的一切喜乐，祂有你需要的一切平安、祂有你需要的一切健康，祂有你需要的一切财富。你想要这些东西没有错，你只是去了错误的地方去找它们。你要跟着你的天父。

不像开心食品，这是一种慢慢喜欢上的味道。如果你一辈子生活在谎言中，真理就成了慢慢喜欢上的味道。

我们为什么渴望我们恨的东西？为什么吃我们吃了后悔的东西？我们怎么能过得更好？我想告诉你的是，你要的一切东西，在神里面都有更好的方法得到。我想告诉你，你毁掉自己生活的一部分去争取到的一切，你爸爸那儿本来就有。而你自己做的每一个决定，你爸爸有一个更好的决定。

你要想清楚的是，你是去法老那里要？还是去你爸爸那里要？一个是连锁店，不是连锁店，是连锁店，会把你一辈子绑在埃及做奴隶。而另一个，

约翰福音 8:36 新译本

「神的儿子若使你们自由，你们就真的得自由了。」

我们前面讲到的民数记 11 章告诉我们，以色列人哭着想要吃肉，是因为有一群乌合之众挑起了事端。这些乌合之众是什么人？当以色列人离开埃及的时候，他们非常赶时间，非常匆忙。对一些弟兄姐妹来说，一辈子都是这样。不赶快做这件事就不得了了，做完这件，还得赶快做下一件。

在以色列人离开埃及的时候，经上说，

出埃及记 12:38 新译本

「又有混杂多族的一群人和他们一同上去。」

在以色列人离开埃及的时候，有一大帮住在埃及的外邦人跟着他们一起走了。在你离开埃及的时候，埃及会跟着你。也许不是埃及的人跟着你，是视角、是习惯、是思维方式跟着你。你在耶稣基督里是新造的人，但不要以为就能在一夜之间摆脱过去的所有影响。所以我之前讲过，你要腾出空间来领受。

要领受神给你的葡萄、奶与蜜、应许之地、产业、平安、喜乐、健康、富足，你要把所有从埃及带来的东西清空。那些旧的迷信、旧的习惯、旧的思想、旧的局限、旧的态度、旧的榜样，那些让你不停的想回去吃埃及的肉，而看不到迦南美地的葡萄就在眼前的东西。在你走进这新的一年时的时候，我想你知道，在你领受神的祝福的同时，神要清除掉这些乌合之众。

让我们看民数记 11 章的 34 节，

民数记 11:34 当代译本

「因此，那地方叫基博罗·哈他瓦，因为那些贪食者埋葬在那里。」

基博罗·哈他瓦的意思是馋的坟墓。现在，神把我们带进新的一年，也给了我们一个新的问题。是坟墓，还是盛宴？让我们把埃及的食物埋进坟墓，好让我们能享受天父家里的盛宴。

让我们给我们的天父一个大大的赞美。一个今天你看到的埃及人，你将再也看不到了的赞美。神要给你们一个盛宴，在耶稣基督里。

亲爱的弟兄姐妹，我要为你祷告。你没有必要馋你天父阿爸家里有的是的东西。在神给你的新的机会里，不要怀念埃及的菜谱。主啊，你是我们的食物，我们的供应，我们的粮，我们在你里面呼吸、生活、行动。在你今天给我们的话语里，我们不要怀着迦南美地的应许，却死于埃及的垃圾食品。我们感谢你给我们每日所需的食物，我感谢你给我们永不枯竭的活水，我们感谢你。我们要弃绝馋的坟墓，领受天父阿爸的盛宴。那里面有平安、喜乐、健康、富足。有我们需要的一切。祷告奉我主耶稣基督得胜的名。阿们！