

更换饮食，吃属天的基督这属天吗哪的实际，  
使我们由基督重新构成，成为神的居所

读经：民十一 4~9，二一 5，出十六 1~36，约六 31~35、48~51、  
57~58、63

## 周一

**壹 属天的基督是属天吗哪的实际，为神所差，作神选民  
日常生命的供应—约六 31~35、48~51、57~58、63：**

- 一 祂是属天的粮，是从天上降下来的粮—31~32、41~42、  
49~50 节。
- 二 祂是神的粮，是属于神的，是神所差来，且有神同在的  
—33 节。
- 三 基督是生命的粮，带着永远的生命（奏厄）；生命的粮，  
指粮的性质是生命；生命的粮就像生命树一样“好作食  
物”，作人生命的供应—35、48 节，创二 9。
- 四 祂是活粮；这是指粮的情形是活的一约六 51。
- 五 祂是真粮，是真实的食物，其他各种食物不过是祂这真  
食物的影儿；我们每日所吃之食物的实际，乃是耶稣基  
督—32 节。

**贰 “活的父怎样差我来，我又因父活着，照样，那吃我  
的人，也要因我活着。……赐人生命的乃是灵，肉是  
无益的；我对你们所说的话，就是灵，就是生命”—57、  
63 节：**

- 一 吃就是把食物接受到我们里面，并生机地吸收到我们体  
内；因此，吃主耶稣就是将祂接受到我们里面，为重生的  
新人以生命的方式所吸收。

- 二 我们不是仅仅凭基督活着，乃是因基督活着，以基督为  
我们加力的元素和供应的因素；我们在基督的复活里活  
基督，我们也因着吃基督而活基督—加二 20，腓一 19~21  
上。
- 三 我们吃主耶稣作我们属灵的食物，接受祂这赐人生命的  
灵，是借着吃祂是灵和生命的话，借着各样的祷告接受  
祂的话—耶十五 16 与注 1，弗六 17~18：
  - 1 祂所说的话，乃是生命之灵的具体化；现今祂在复活里  
是赐生命的灵，而这灵又具体化于祂的话。
  - 2 我们运用灵接受祂的话，就得着那赐人生命的灵—参诗  
歌四五一首。

## 周二、周三

**叁 神要更换我们的饮食，要我们吃基督作为父神所差来  
的真吗哪，使神所拣选的人得以由基督重新构成，并  
因基督活着，成为神的居所—出十六 1~36：**

- 一 尽管神的百姓已从埃及被领到分别的旷野里，但他们仍  
然是由表征世界之埃及的成分所构成；神的心意是要借  
着更换他们的饮食来改变他们的成分，好改变祂子民的  
性质；祂要改变他们的所是，他们的构成，用属天的基  
督将他们构成并变化，使他们成为属天的子民。
- 二 四十年之久，神只给以色列人吗哪吃（35，民十一 6）；  
这表明神在祂救恩里的心意，乃是要将祂自己作到基督  
的信徒里面，并借着以基督作他们唯一的属天食物喂养  
他们，改变他们的构成，因而使他们够资格建造召会作  
神的居所；事实上，信徒由基督重新构成之后，他们自  
己就成了神的居所—参林前三 16~17，六 19，林后六 16，  
提前三 15，来三 6，启二一 2~3。

- 三 神对付衲子民肉体的路乃是弃绝肉体，不喂养它；因这缘故，神改变衲百姓的饮食，并赐给他们肉体所不喜欢的食物；闲杂人与以色列人都厌恶并厌烦吗哪属天的口味，对埃及食物属世的味道起了贪欲——民十一 4~9，二一 5。
- 四 埃及的饮食指我们为得满足所渴望获取的一切事物；就着埃及的饮食（即属世的娱乐）而言，美国是领头的国家；凡我们所爱好、巴望、渴求的事物，就是我们全人据以构成的饮食。
- 五 一面，属天的吗哪滋养并医治我们；另一面，属天的吗哪除去我们里面消极的东西。
- 六 何等希奇！除了吗哪以外，神什么也没有给百姓；这指明除了基督以外，神什么也没有给他们；愿主除去我们对基督以外之事物的爱好与渴望！
- 七 借着吃吗哪，至终神的百姓成了吗哪；我们的构成必须借着吃基督而重新整理，才能建造召会作神的居所；愿主改变我们的饮食，使我们由基督重新构成，而成为神的居所——太十六 18。
- 八 随着饮食的改变，我们需要改变胃口；主耶稣说，“不要为那必坏的食物劳力，要为那存到永远生命的食物劳力”——约六 27：
- 1 食物的意思是我们接受进来作我们满足的任何事物；基督自己是那独一不朽坏的食物；这食物存到永远的生命。
  - 2 凡是能满足、加强并支持我们的，就是我们的食物；我们所接受作我们支持、力量和满足的独一食物，必须单单是基督。

- 3 所有重生的人都需要改变他们的饮食，好改变他们的胃口；神的心意是要断绝属世的饮食，并限制我们只吃属天的食物，就是基督。
  - 4 我们都应当能说，“主是唯一能满足我的那一位。除衲以外，我没有满足。我每日靠基督得着加强和支持。衲是我所倚靠的唯一食物。”
- 九 我们所接受作我们支持、力量和满足的独一食物，必须是基督；新约里独一无二的职事只输送基督作衲子民独一的食物——民十一 5~6，参徒一 17、25，林后四 1，提前一 12，林后三 6。

#### 周四

### 肆 基督是我们独一的食物，我们每日的吗哪，使我们新陈代谢地变化；我们需要看见并经历这样一位基督的特征：

- 一 吗哪是一个奥秘——出十六 15，西二 2，赛九 6，弗三 4，约三 8：
  - 1 希伯来文，man hu，曼胡（吗哪一辞由此而来），意思是“这是什么？”——出十六 15
  - 2 正如我们无法分析或解释吗哪，我们也无法分析或解释主耶稣；对世界的人而言，基督是真正的吗哪，是真正的“这是什么？”
- 二 吗哪是一个长期的神迹；吗哪每早晨降下，必须每早晨收取；这指明我们不能贮存基督的供应；经历基督作我们生命的供应，必须是每日的、每早晨的；基督作我们的食物，要持续直到永远——4、21 节，参太六 34。
- 三 吗哪从天而降；一面，主耶稣是“从天上来的粮”；另一面，衲是“神的粮”，就是那从天上降下来作我们食物的一位——出十六 4，约六 32~33、51。

- 四 吗哪随露水而降，露水表征主新鲜的怜恤所带来主复苏并滋润的恩典；恩典乃是神临及我们，使我们复苏，并滋润我们一出十六 13~14，民十一 9，诗一三三 3，哀三 22~23，来四 16，诗一一〇 3。
- 五 吗哪在早晨降下，指明借着我们与主有活的接触，给我们新的开始一出十六 21，参歌一 6 下，七 12，约五 39~40，罗六 4，七 6。

周五

- 六 吗哪是细小的；基督生在马槽里，长在微小、受人藐视的城里一位木匠的家中；这指明主没有显扬祂的伟大，反而宁愿在人眼中显为微小一出十六 14 下，路二 12，约六 35，参士九 9、11、13，太十三 31~32。
- 七 吗哪是细致的，指明基督是均匀、平衡的，并且成为微小，能让我们吃一出十六 14，约六 12。
- 八 吗哪是圆的，指明作我们食物的基督是永远、完全、完满的，没有不足或残缺一出十六 14，约八 58。
- 九 吗哪是白色的，表明基督清静又纯洁，没有任何搀杂一出十六 31，诗十二 6，一一九 140，林后十一 3 中。
- 十 吗哪如霜，表征基督不仅使我们清凉复苏，也杀死我们里面消极的东西一出十六 14，箴十七 27。
- 十一 吗哪像芫荽子，指明基督满了生命，在我们里面长大并繁增一出民十一 7，路八 11。
- 十二 吗哪是坚实的（含示于百姓“或用磨碾，或用臼捣，在锅里煮”一出民十一 8），表征我们收取作吗哪的基督之后，必须在日常生活的景况和环境中，“碾、捣并煮”祂，将祂作成可吃的一参林后一 4，弗六 18。

- 十三 吗哪的样子好像珍珠，指明基督的光亮透明一出民十一 7，启四 6、8，结一 18。
- 十四 吗哪的滋味好像烤的油饼，表征基督的味道有圣灵的馨香一出民十一 8，诗九二 10。
- 十五 吗哪的滋味如同搀蜜的薄饼，表征基督甘甜的味道一出十六 31，诗一一九 103。
- 十六 吗哪适于作成饼，指明基督像细致的饼，富有营养一出民十一 8，提前四 6。

周六**伍 公开的吗哪是我们没有吃过的吗哪，而隐藏的吗哪是指我们所吃、所消化并吸收的吗哪一出启二 17：**

- 一 “不要认为你不可能成为得胜者。借着享受基督作吗哪，你能成为得胜者。要吃公开的吗哪，基督就成为隐藏的吗哪。这隐藏的吗哪要把你构成得胜者”一出埃及记生命读经，第三十九篇。
- 二 我们所吃、所消化并吸收的基督，要成为永远的记念；我们在永世里将要回想关于基督的两方面：享受基督作为将我们重新构成的成分，以及基督作为使我们成为神在宇宙中居所的供应一出十六 16、32。
- 三 正如金罐里的吗哪是神居所的中心点，照样，基督作为我们所吃的吗哪，乃是今天神建造的中心点一出九 3~4，弗四 16，西二 19。

### 晨兴喂养

约六 32~33 ……乃是我父把那从天上来的真粮赐给你们。  
因为神的粮，就是那从天上降下来赐生命给世人的。

48 我就是生命的粮。

57 活的父怎样差我来，我又因父活着，照样，那吃我的人，也要因我活着。

在约翰六章五十七节的“因”含示有一个因素。“凭”这个字含示凭借，而不是因素。凭基督而行，含示基督是生活行事的凭借，正如手杖是用来行路的一样。因基督而行，指明祂是我们生活行事的因素。……我们不是凭基督活着，以基督为凭借；我们乃是因基督活着，以基督为我们活着的因素。我们所吃的食物不是一种凭借，乃是供应的因素。我们不是凭食物而活，乃是因食物而活。食物供应我们，使我们能因其供应而活。用手杖作凭借走路，不需要吃手杖；但因食物而活，必须吃食物。不吃食物，食物就不能成为我们活着的因素。我们在基督的复活里活基督，我们也因着吃基督而活基督。吃把一个因素带到我们这人里面。当我们早晨吃了丰美的早餐，我们所得的滋养就给我们力量。基督加力的元素是一种供应，一种因素，使我们能活基督（生命的经历与长大，二〇至二一页）。

### 信息选读

约翰六章很独特，对于主耶稣是生命的粮说了许多细节。……作为生命的粮来说，祂是从天上降下来的粮（41、50~51、58），是神的粮（33），是活粮（51），是真粮（32）。这里主作我们的粮有五个特征：属天的粮、神的粮、生命的粮、活粮、真粮。就着从天上降下来的粮而言，祂是属天的粮。就着

神的粮而言，祂是属神的，是神所差遣的，并且与神同在。就着生命的粮而言，祂是那有永远生命、有“奏厄”（zoe）的粮。就着活粮而言，祂是活的。生命的粮指粮的性质是生命；活粮指粮的情形是活的。就着真粮而言，基督是真理或实际的粮。基督是真实的、实际的。祂是真食物，其他种类的食物都不过是祂这真食物的影儿。我们天天摄取的物质食物，乃是基督的影儿。我们每天所吃的食物，其实际乃是耶稣基督。基督是神所差来生命的真粮，将永远的生命带给我们。我们都需要基督作我们生命的粮。……今天这粮不仅仅是成为肉体、钉十字架、复活、升天的基督，更是成了赐生命之灵的基督。

在六十三节主耶稣说，“赐人生命的乃是灵，肉是无益的；我对你们所说的话，就是灵，就是生命。”……这里主解释说，祂所要赐给我们吃的，不是祂物质身体的肉；肉体的肉是无益的。主所赐给我们的，乃是赐人生命的灵。……这里的“话”是随着上文的“灵”。灵是活的、实际的，但相当奥秘，摸不着，且很难领会。然而，主的话是具体的。首先主指明，为着赐人生命，祂要成为那灵。然后祂说，祂所说的话就是灵，就是生命。这指明祂所说的话，乃是赐生命之灵的具体化。祂现今在复活里是赐生命的灵，而这灵是具体化于祂的话。我们运用灵来接受祂的话，就接受了是生命的那灵（CWVL 一九八二年第二册，二六八至二六九、二七七、二七六页）。

**参读：**约翰著作中帐幕和祭物的应验，第十八至十九篇；生命的经历与长大，第三篇。

**亮光与灵感：** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 晨兴喂养

出十六 35 以色列人吃吗哪共四十年，直到进了有人居住之地，就是迦南地的境界。

民十一 6 现在我们的胃口都没有了，我们眼前除了这吗哪以外，什么也没有。

约六 51 我是从天上降下来的活粮，人若吃这粮，就必永远活着。……

按照神的经纶，我们应当靠基督而活，并且单靠基督而活。基督该是我们唯一的饮食，我们该凭祂活着。我们不该追求靠着任何其他的食物而活。凡是能满足、加强并支持我们的，就是我们的食物。我们所接受作我们支持、力量和满足的单一食物，必须是基督。然而，许多信徒没有接受基督作他们满足、力量和支持的单一源头。反之，他们试着由其他事物得着满足、支持和加强。因着神要我们靠基督而活，我们就该单凭基督得着支持、加强和满足。

神要改变我们的饮食……。祂的心意是要断绝属世的饮食，并限制我们只吃属天的食物，就是基督。因着基督教里轻忽地使用“试探”和“爱世界”这样的辞，我宁可不用这些辞来说到出埃及十六章的神圣启示。我盼望询问你们的饮食如何。你逐日靠什么活着？你接受什么来得着满足、支持并加强？我们都必须面对这些问题，并且答复这些问题。我们都应当能说，“主是唯一能满足我的那一位。除祂以外，我没有满足。我每日靠基督得着加强和支持。祂是我所倚靠的唯一食物。”（出埃及记生命读经，四八〇至四八一页）

### 信息选读

然而，世人凭许多不同种类的食物，……凭教育、运动和娱乐这些事物活着。正如有供应物质食品的超级市场，也有供

应心理和宗教食品的心理与宗教超级市场。……我们得救以前是在埃及，与所有未得救的人一同享受埃及的饮食。但是我们已得救，也出了埃及。如今神要改变我们的饮食。然而，我们也许仍渴望坐在埃及的肉锅旁边，吃黄瓜、西瓜、葱、韭菜和蒜，或者享受尼罗河的鱼。所以，我们面临饮食中有多种成分的问题。我们还有靠着基督之外的许多事物而活的问题。譬如，虽然我鼓励青年人获得良好的教育，但我必须提醒他们不要靠教育活着。教育不该成为我们的饮食。……从我十九岁得救的时候起，基督就一直是满足我的食物。我得着某些好东西，但这些东西没有一样满足过我一次。

作我们食物的基督乃是对我们成为主观的基督。基督是经过过程的神，作为包罗万有的灵住在我们的灵里。一面，基督在天上是万有的主；另一面，祂住在我们的灵里是包罗万有赐生命的灵。我们……与我们灵中的那灵交通。……祂主观地在我们里面。祂对我们如此的主观，主要目的是要成为我们的食物，我们生命的供应。任何要成为我们食物和生命供应的东西，都必须是能进到我们的里面，然后被我们吸收的东西。这东西必须被接受进来，并成为我们的组成和本质的一部分。

每当我们吃某一种食物，我们就与那种食物联合。譬如，当我晚餐吃鱼，我便和鱼联合。同样的原则，我们吃基督作我们的真食物，就与祂联合，并且与祂成为一灵（林前六 17）。因此，祂对我们是主观的，我们与祂联合并祂成为一灵；这位基督乃是我们的食物，我们属天的吗哪。……吃基督和凭祂活着不该是偶尔的实行；反之，这该是我们一天二十四小时的生活方式（出埃及记生命读经，四八〇至四八三页）。

**参读：**出埃及记生命读经，第三十五篇。

### 晨兴喂养

约六 27 不要为那必坏的食物劳力，要为那存到永远生命的食物劳力，就是人子要赐给你们的……。

林前三 16 岂不知你们是神的殿，神的灵住在你们里面么？

属天的饮食完成神的定旨。建造帐幕的不是埃及人，乃是有属天构成的人。以色列人离开埃及至少过了四个月才开始建造帐幕。在这几个月期间，他们的饮食改变了，他们的构成至少在改变的过程中，也在被吗哪的成分顶替的过程中。借着吃吗哪，至终神的百姓成了吗哪。作为由吗哪构成的人，他们就能建造帐幕作神的居所。这幅图画表明，今天只有那些由基督重新构成的人，才有资格建造召会作神的居所（出埃及记生命读经，四七〇页）。

### 信息选读

为了完成神的定旨，祂的百姓必须由吗哪重新构成。这启示我们的构成必须借着吃基督而重新整理。基督必须顶替埃及的饮食。为着召会的建造，我们都需要由基督重新构成。请记得，那些建造帐幕的人经历了饮食的改变，并且已经开始由吗哪的成分重新构成。唯有这样的人才能建造神的居所。事实上，被重新构成以后，他们自己就是神的居所。

我们需要问自己所渴慕的是什么，以及我们有哪一种胃口。我们的饮食必须由埃及的饮食改变成属天的饮食。我们必须从肉锅、鱼、黄瓜、西瓜、葱、蒜和韭菜转向基督，就是神所供应独一的属天食物。基督成为我们的饮食，意思就是祂作我们的一切。祂甚至是我们的电视、娱乐、音乐、报纸和运动。我们都该能见证主已改变我们的饮食，从许多的项目转到独一的

属天吗哪。……愿主改变我们的饮食，使我们由基督重新构成，而成为神的居所。

主耶稣说，“不要为那必坏的食物劳力，要为那存到永远生命的食物劳力。”（约六 27）今天世界上所有的人都在为那必坏的食物劳力。这必坏的食物包括电视、运动、音乐和娱乐这些东西。所有这样的满足都必朽坏。基督自己是那独一不朽坏的食物。这食物存到永远的生命。

食物的意思是我们接受进来作我们满足的任何事物。我们若了解这个原则，就看见今天属世的食物不仅有物质的食物，还有人们靠着而活的其他一切事物，包括教育、金钱、地位、升迁、运动和娱乐。世人有物质的食物和精神的食物，却没有属灵的食物。他们不为那存到永远生命的食物劳力，反而为那必坏的食物劳力。

主耶稣是真吗哪。在约翰六章祂指明我们应当寻求祂并吃祂。然而，很少基督徒看见改变饮食的需要。……这就是出埃及十六章比十二章更为重要的原因。在十二章我们看见一班蒙救赎的人，却没有看见一班被重新构成的人。在十四章时，神的百姓已从埃及出来，但埃及还没有从他们里面出来。按照他们的构成，他们仍是埃及人。因此，神的心意是要借着改变他们的饮食来改变他们的构成。在以色列人建造帐幕的时候，他们的饮食已经改变。他们的构成可能也已经开始改变。他们建造帐幕时，没有吃埃及的食物。反之，他们的饮食是由吗哪所组成（出埃及记生命读经，四七一至四七三页）。

**参读：**出埃及记生命读经，第三十二至三十五篇。

**亮光与灵感：** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 晨兴喂养

出十六 21 他们每日早晨，按着各人的食量收取；日头一发热，就融化了。

歌七 12 我们清晨起来往葡萄园去，看看葡萄发芽开花没有，石榴放蕊没有；我在那里要将我的爱情给你。

罗六 4 ……好叫我们在生命的新样中生活行动……。

出埃及十六章二十一节说，以色列人“每日早晨……收取”。吗哪在早晨来到，这事实指明它给我们新的开始。因着地球每天绕着地轴自转，每天都有一个新的开始，新的转机。每月、每年我们也有新的开始。吗哪与每年或每月的开始无关，却与每天的新开始有关。如果神每年降一次吗哪，我们就活不了。如果吗哪每个月降下一次，我们就得不着加强、支持和满足。感谢主，祂天天降下吗哪。

在我们属灵的经历中，我们需要这些每天的转机，每天的新开始。有时候在一天结束时，我切切等候次日早晨和一个新的开始。夜晚就寝时我会说，“主，今晚安歇后，我盼望早晨和你有一个新的开始。”为着每个新的一天、每个新的开始，赞美主。吗哪总是带给我们这样新的起头（出埃及记生命读经，四九三至四九四页）。

### 信息选读

我们也可以说，每个新开始都带给我们新鲜的吗哪。你若盼望从主领受吗哪，你需要祷告说，“主，我预备好有新的转机。我不要和已往一样过生活。我要与你有一个新的开始。”当你早晨来到主面前，你愿意这样祷告么？你若告诉祂，你预备好有一个新的起头，你将经历露水，以及随露水而来的吗哪。

然而，如果你渴望再过和你多年以前一样的生活，吗哪就不会临到你。……我能从经历中向你保证，每当你愿意有一个新的开始时，吗哪就来到。早晨让我们来到主面前说，“主，我要有一个新开始。我不要和昨天一样。主，我感谢你，在你的主宰权柄并在你的经纶里，一年中的每一天，你都给我们新的开始。”你若这样向主祷告，切望一个新开始，吗哪就会在早晨随露水而来。

我们需要天天随主往前。我们不仅该读圣经，也该与住在我们里面的基督这活的人位有往来。我们读圣经的话时，必须接触这活的人位。不要被道理或方法所占有，反之，我们该迫切寻求主自己。我们若这样追求主，每天早晨就会和祂有新的开始。

我们早晨与主同在的时间不该照着传统或习惯。有些家庭的习惯就是早起，然后花时间读圣经。但我们也许每天早晨都读主的话，却没有收取吗哪，因为我们与主并没有活的接触。圣经印出来的话不会赐给我们生命。在约翰五章三十九至四十节，主耶稣对热心宗教的人说，“你们查考圣经，因你们以为其中有永远的生命，为我作见证的就是这经。然而你们不肯到我这里来得生命。”我们若要得生命，就必须到主这里来。我们要得生命，就必须得着祂。

当我们为着新的开始和吗哪的供应而寻求主时，我们需要转向我们的灵。然而，我们很容易运用心思而不运用灵。因着这是我们的倾向，所以在我们被一天的事务霸占之前就在主的话中接触主，乃是一个好习惯。……我们每天早晨所该作的第一件事，就是在主的话中来到主面前，并从祂得着喂养（出埃及记生命读经，四九四至四九五、四九七、四九九页）。

**参读：**出埃及记生命读经，第三十六至三十七篇。

### 晨兴喂养

- 出十六 14 露水上升之后，不料，旷野的地面上有细小的圆物，细小如地上的霜。
- 约六 35 耶稣对他们说，我就是生命的粮，到我这里来的，必永远不饿……。
- 诗一一九 140 你的话极其精炼，为你的仆人所爱。

吗哪是细小的（出十六 14 中），这和人的观念相反。人通常珍赏伟大的事物，我们常常赞美主的伟大。然而，你在哪里能找到一些诗歌是赞美基督的微小？我们寻遍许多诗集，但找不着任何论到基督微小的诗歌。……建筑材料也许非常大，但食物必须小到适合放进我们口中。我们吃进来的食物必须小到可以吃。我们若要吃一大块肉，需要先把它切成小块。

许多人认为四福音是记载一位伟大人物的生平。事实上，福音书并不强调基督的伟大。不错，主耶稣是大卫的后裔，王室的后裔。然而，祂生在马槽里，长在微小、受人藐视的城里一位木匠的家中。这指明主没有显扬祂的伟大；反之，祂宁愿在人眼中显为微小。……按照约翰六章，群众要主耶稣登宝座为王，但祂避开这样对祂的高举。次日祂回来，并且陈明祂自己是生命的粮（35）。……主不要伟大，反倒要成为微小，好作我们的食物（出埃及记生命读经，五〇〇至五〇一页）。

### 信息选读

吗哪非常细致且均匀（出十六 14 中）。……甚至在仁慈或谦卑这样的美德上，我们或许也是粗糙而不平衡的。……当我们接受主耶稣作我们的食物，享受祂的话作我们生命的供应时，我们就被平衡，变得细致而均匀。

出埃及十六章三十一节指明吗哪是白色的；它洁净又纯洁，没有任何搀杂。……唯有基督和祂的话是纯洁的。我们越吃基督和祂的话，就越被洁净，并蒙拯救脱离各样的搀杂。……我们若天天到主耶稣这里来，接受祂到我们里面，并吃祂的话，就会经历洁净的过程，使我们越过越纯洁。凡吃基督的人最后会变得简单且纯洁。大多数的人都很复杂，……要变为简单，唯一的路就是吃主耶稣。我们越吃祂并接受祂的话，就越简单。如此，我们就成了单一并纯洁的。……我们有分于基督作我们的吗哪时，不但被洁净，成为简单，并且也变为白的。白色的意思就是没有玷污。……尽管我们在某些方面也许很好，但我们可能不是白的。譬如，我们的爱和谦卑就可能有些天然的色彩。事实上，我们人性的美德没有一样是白的。但我们越接受基督作我们生命的供应，我们天然的色彩就越被消除，我们也变得越白。

吗哪也如霜（14）。霜是介于露水和雪之间的东西。露水和霜都是使人复苏的。露水虽能使人复苏，却不能杀死病菌；然而霜能杀死病菌。基督作为吗哪，不仅使我们复苏，也杀死我们里面消极的东西。每当我们经历基督作生命的供应时，我们就得着浇灌并复苏；并且我们里面消极的东西，如消极的态度，就被治死。我们经历霜的复苏及其杀死的作用。……世人都太热中于追求罪恶的享乐和属世的消遣。今天许多基督徒也太火热、太发烧了；他们需要冷静下来。……我们都需要霜的经历。因着我们在某些事上很火热，我们需要冷静并沉着。……我们有分于基督和祂的话时，就被霜冷却下来，并得着复苏（出埃及记生命读经，五〇三至五〇六页）。

**参读：**圣经中关于生命的重要启示，第三章。



### 晨兴喂养

出十六 32 ……耶和華所吩咐的是这样，要将一满俄梅珥吗哪留到世世代代，使后人可以看见我当日将你们领出埃及地，在旷野所给你们吃的食物。

启二 17 ……得胜的，我必将那隐藏的吗哪赐给他，并赐他一块白石……。

隐藏的吗哪乃是为着得胜者。公开的吗哪是公开给主的子民享受的；隐藏的吗哪是特别的一分，保留给那些胜过属世召会之堕落的得胜寻求者。当召会走世界的路时，这些得胜者进前来，住在至圣所神的面光中，在那里享受隐藏的基督这特别的一分，作他们每日的供应。

不要认为你不可能成为得胜者。借着享受基督作吗哪，你能成为得胜者。要吃公开的吗哪，基督就成为隐藏的吗哪。这隐藏的吗哪要把你构成得胜者，也要满足里面生命律法的要求，把你带进平安里。结果，按照启示录二章十七节，你就是得胜者（出埃及记生命读经，五二九至五三〇页）。

### 信息选读

神吩咐百姓保存一俄梅珥吗哪，就是他们每天所收取和所吃的分量（出十六 16、32）。这指明我们所吃基督的分量，就是我们能保存的分量。神没有吩咐我们在祂面前保存别样的食物。但祂的确要求我们保存一定分量的基督，与我们吃祂的分量相等。

只有我们所吃、所经历的基督才值得纪念。我们所享受的基督要成为永远的纪念，因为我们所经历、所享受的基督成了我们的构成。事实上祂成为神百姓重新构成的成分，就是使他们被重新构成的成分。我们所是、所有或所能的，都不值得记

念。只有成为我们构成的基督才值得永远纪念。我们在永世里所纪念的，除了基督以外，没有别的。基督将成为我们的纪念，直到世世代代。

按照圣经，这个对吗哪的纪念，指明作为真吗哪的基督，乃是供应的源头，为着神的居所。基督对于神的百姓乃是属天的供应，为着神在地上的居所。……以色列人凭着吗哪作他们的供应，建造了帐幕。帐幕象征以色列人，他们因着吗哪得供应并被重新构成，就成了神真正的居所。在这意义上，吗哪的供应甚至成了帐幕。

我们在永世里将要回想关于基督的两方面：享受基督作为将我们重新构成的成分，以及基督作为使我们成为神在宇宙中居所的供应。这两方面都清楚地与我们今天在主恢复中的经历有关。借着接受基督作我们生命的供应，我们一次又一次的聚会享受基督作我们的构成成分，并且我们正在建造神的居所。我们经历基督的这些方面，在永世里要成为纪念。不要以为我们到了永世就不纪念今天的经历。反之，我们要纪念我们曾如何享受基督，并如何接受祂作我们的供应，而成为神的居所。这就是在神面前保存作为纪念的吗哪。

我们就等于旧约的帐幕。我们里面深处的灵乃是至圣所。在我们的灵中有作为神约柜的基督。我们没有吃的吗哪仍然公开在天空之下；但我们所吃的吗哪就隐藏在我们里面。许多基督徒只知道公开的吗哪。因为他们没有吃基督作他们的吗哪，就没有隐藏的吗哪。但对我们天天吃吗哪的人而言，公开的吗哪正变成隐藏的吗哪（出埃及记生命读经，五一八至五二一页）。

**参读：**出埃及记生命读经，第三十八至三十九篇。

**亮光与灵感：**\_\_\_\_\_

417

经历基督 — 与祂交通

8 8 8 8 双 (英 554, 不同调)

降 A 大调

6/8

5 | 5 3 4 5 1 2 | 3̣. 3̣ 2 1 | 1 1 2 1 6 |  
 一 夜 影 尚 存, 晨 光 未 现, 重 新 来 到 恩 主  
 1. 5 7 1 | 2 2 7 6 7 | 1 2 3 3 |  
 面 前; 祂 在 里 面 放 明、照 耀, 我  
 2 3 2 1 | 7 1 2 3. 2 | 1 1 1 7 6 |  
 得 看 见 祂 的 荣 颜。向 我 发 言、给  
 7 7 7 5 5 | 4 4 4 3 #2 | 3. 3 1 2 |  
 我 看 见: 祂 的 丰 富 是 为 今 天; 甜  
 3 3 2 7 | 1 1 1 6 | 5. 1 1 7 2. 2 | 1. 1 ||  
 美、欢 乐, 将 祂 享 受, 所 有 饥 饿 全 变 饱 满。

二 主灵借话与我交谈,  
 直到我心发出颂赞,  
 生命活泉, 带着恩力,  
 在我里面涌流潺潺。  
 向我发言, 给我看见:  
 祂的丰富是为今天;  
 清爽、畅快, 将祂欢饮,  
 所有干渴全都消减。

三 当我欢留于祂面光,  
 祂以温情对付、指点;  
 用祂神圣、宝贵成分,  
 浸透全人、供应无限。  
 向我发言、给我看见:  
 祂的丰富是为今天;  
 多方、丰满将祂享受,  
 所有问题全都逃窜!

申言稿: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---