第三篇
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

本篇信息是要说到“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”。四年半前，在出埃及记结晶读经训练时，有一篇类似的信息讲到吗哪。这次民数记结晶读经训练，我们要再次来看吃吗哪这件事，因为这对基督徒而言至为关键。我们要接续先前所说，并根据从民数记所学得的，再有进一步的发展。

以色列人在与吃有关的事上三次发怨言

以色列人吃了逾越节的羊羔，过了红海，开始旷野的旅程，到了一个时候他们饿了，就向摩西、亚伦发怨言；这事记载在出埃及十六章。那时，耶和华将吗哪从天上降下来，满足祂的百姓。从那时起，四十年之久，每一天早晨神都降下吗哪，完全没有迟误；这真令人难以置信。四十年之久，神用吗哪喂养祂的子民。不管以色列人喜欢与否，无论晴或阴，他们都必须拾取吗哪。

神降吗哪之后，以色列人继续旷野的行程，至少一年之久。这段期间，神为以色列人行了许多神迹奇事。他们被带到西乃山上领受了神的启示，神的说话。最终，帐幕建造完成，祭司体系得着建立。神指示他们关于献祭、事奉、生活和节期等条例；他们甚至被编组成军，预备好要前行并争战。这是以色列人出埃及后的第二年，就是在他们对于吗哪有了起初经历的一年之后。

到了民数记十一章，以色列人再次发怨言，抱怨他们所吃的食物。这不是以色列人第一次因饥饿而发怨言。这事发生在他们出埃及一年之后，其间，他们经过了许多事，看见并领受了许多启示。就外面的情况说，他们有了相当的进步和往前；然而，十一章却记载："他们中间的闲杂人大起贪欲；以色列人又哭号说，谁给我们肉吃呢？我们记得，在埃及的时候不花钱就有鱼吃，还有黄瓜、西瓜、韭菜、葱、蒜。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。"（4~6）到这时，以色列人吃吗哪已有一年之久，神所赐给的食物只有吗哪。他们不高兴，就发怨言说，这不好吃，再也不要吃这个，他们的胃口都没有了。当然，神发怒了，祂的回应乃是给他们鹌鹑吃，借此审判他们（18~20、31~34）。

十一章关于以色列人发怨言的记载，是在他们被数点、预备好往前行动时。到了二十一章，他们经过第一场争战，胜了亚拉得王之后，又再次发怨言。在五节，百姓毁谤神和摩西说，"你们为什么把我们从埃及领上来，使我们死在旷野？这里没有粮，没有水，我们的心厌恶这淡薄的食物。"这里"淡薄的食物"，也可译为"可鄙、无益的食物"。在那一年间，神将吗哪赐给以色列人，但他们却觉得吗哪是可鄙、无益、淡薄无味的食物。对于吗哪，他们完全感到厌烦并觉得厌倦。这就是本篇信息的背景。我们要看见，吃吗哪这事不仅说出神喂养祂的子民，以满足他们的饥饿，更说出神要暴露祂子民的性质，因为他们仍是肉体，需要被重新构成。就外面而言，神子民看见、领受并经历了许多，他们往前了，甚至打了第一场胜仗。然而到了这时候，他们的肉体似乎丝毫未改，他们仍是发怨言。

神要以色列人吃吗哪的含意

对照上述以色列人三次发怨言的事例，我们要来看神要以色列人吃吗哪的含意。首先，当我们研读本篇关于更换饮食、吃吗哪的信息时，盼望我们都能看见，“吃”对我们基督徒一生的历程是何等重要。以色列人在旷野的行程中发怨言，完全在于吃这件事；这给我们看见，食物问题若不得解决，就会引起抱怨和怨言，并带进各样的难处。为这缘故，我们需要吃，需要有生命的供应；否则我们的基督徒生活终将满了难处和怨言，我们的肉体就要被暴露。

第二，在上一篇信息我们看见，我们需要达到属灵年龄的二十岁，使我们够资格被数点进入神的军队。在这光中我们看见：我们要在生命上长大达到成熟，最基本的需要就是学习吃；这是神对我们的命定。四十年之久，神用吗哪喂养以色列人；吗哪乃是基督的预表。这指明主要我们天天吃祂；不管我们兴奋与否，是高兴或沮丧，都无关紧要。我们需要天天吃基督，并非偶尔、间歇地吃；唯有借着规律、正常地，天天吃吗哪，才能帮助我们在生命上长大并达到成熟。

第三，出埃及十六章、民数记十一和二十一章，记载了神百姓在与吃有关的事上三次发怨言。第一次是在他们刚出埃及时。第二次是在他们经过许多神迹，领受帐幕的启示，建造帐幕，建立祭司体系，并被数点、预备好作为团体子民一同往前行动的时候。即便到了这时，他们仍是大起贪欲（民十一４）。第三次是在他们战胜亚拉得王之后，对吗哪起了厌恶之心。以色列人三次发怨言的事例给我们看见，无论我们对主有多少的认识和经历，肉体仍是存在。

第四，我们需要思考，神用吗哪这简单的食物，喂养祂子民四十年的深意。我们越思量这事，就领悟神用吗哪这简单的食物喂养祂子民四十年，乃是非常深奥的事。我们没有一个人

会这样作。每位母亲都会为自己的孩子预备最好的食物，顾到营养的均衡；但神只给祂子民一种食物—吗哪早餐，吗哪午餐，吗哪晚餐。今年是吗哪，明年还是吗哪。我们若是以色列人，可能同样会发怨言，说，“够了，我真的吃不下去。这个月吃这个，下个月还要吃，明年还要吃么？”然而，四十年之久以色列人都吃吗哪；神降下吗哪，长达四十年。这是圣经所记载最长的一次神迹，说出神所要作的，不只是帮助我们在外面有些许的改变；神的目标乃是要从我们里面一点一点地重新构成、重新制作、重新建造我们。

最后，我们要记得吗哪有永远的价值。我们不该以为，吗哪只是给初信者的食物。我们需要蒙光照，看见吗哪不仅仅是为着初信者，更是为着我们的一生。吗哪保存在诸天之上神的面前，直到今天；甚至在启示录里还提到吗哪（二 17）。吗哪在神的居所中占有中心的地位。我们乃是借着吃吗哪，而被构成为得胜者，并被建造成为神永远的居所。盼望当我们读本篇信息时，能仔细考量这事。

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

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）。在约翰六章，主耶稣以相当长的篇幅讲到吗哪这事，说出吗哪对主耶稣有何等重要的意义。古时神用吗哪喂养祂的百姓，如今在约翰六章，主将吗哪应用在祂自己身上；祂是属天吗哪的实际，为神所差，作神选民日常生命的供应。在基督徒的历程中，我们若没有接受祂作生命的供应，就无法往前，无法长大。基督是属天吗哪的实际，我们需要吃祂，从祂得喂养；不只是每月、每年地吃，

更是要每天吃，天天都从主得着丰富的供应。这日常的供应对我们是非常重要的。

祂是属天的粮，是从天上降下来的粮

祂是属天的粮，是从天上降下来的粮（31~32、41~42、49~50）。这粮是属天的粮，源头是在天上，从天降下。因这源头是从天而来，所以是完全属天的，却能满足我们属地之人的需要。这属天的粮要使属地的人得以属天。

祂是神的粮，是属于神的，
是神所差来，且有神同在的

祂是神的粮，是属于神的，是神所差来，且有神同在的(33)。这粮是属于神的，其元素、性质和素质都是神自己；这粮就是神将祂自己赐给人吃。

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

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，创二 9）。这是永远生命的粮，奏厄的粮。我们只能接受生机的东西作为食物，进到我们里面；若是非生机或无生命的食物，我们无法接受。基督是生命的粮，是生机的，是好作食物的，是我们能消化并吸收的。

祂是活粮；这是指粮的情形是活的

祂是活粮；这是指粮的情形是活的（约六 51）。我们越吃这粮就越活，这粮的性质是生命，我们一吃就活。因此要应付死亡的光景，我们就需要吃这活粮。

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

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）。我们所吃物质的食物不过是影儿；真粮，真实的食物，乃是耶稣基督。

“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”

“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）我们看过这粮的各种情形：它是属天的粮、神的粮、生命的粮、活粮、真粮，但这粮是为着什么？乃是为着给我们吃的。神创造人的时候，将人创造为吃的器皿。我们要为着神造我们有口而赞美主。我们借着口就能将食物接受到里面。我们不是一部不停运作的机器，我们乃是吃的器皿。每天二十四小时，我们需要吃好几餐，大部分的人吃三餐，有的人吃七餐，甚至吃更多餐；不管吃几餐，我们就是要吃，不吃就无法存活。

我们要吃，就需要烹煮食物，吃完还要收拾。有人可能想若是不必吃，就可省下许多麻烦；然而，神命定我们一天要吃

好几次。从圣经一开头，神就将自己陈明为生命树（创二 9），要我们借着吃祂而有分于祂。甚至到圣经末了的启示录，还是讲到吃这件事，也仍然提到生命树（启二二 2）。神的子民要吃祂，享受祂作永远的生命。所以，这粮是如此重要。主要跟从祂的人吃祂，使他们因祂活着。

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

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。吃是一个过程，乃是一件生机的事。吃是把我们身外的东西，接受到我们体内，这需要我们咀嚼、消化并吸收。主原是在我们外面，但当我们信入祂时，我们就将祂接受到我们里面。现在，我们要咀嚼祂，使我们能消化并吸收祂，好使祂成为我们全人内里的组成。在宇宙中，吃这件美妙的事给我们看见神如何渴望人吃祂，将祂接受到人里面，而得以消化并吸收在人里面。

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

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）。主耶稣说，“那吃我的人，也要因我活着。”（约六 57）主不是说“凭我

活着”，而是说“因我活着”。若是一个人身体虚弱，关节受伤，就需要枴杖才能行走。枴杖是一个工具，使人能够凭枴杖行走，这就是凭它活着。然而，主要我们因祂活着，不只是凭祂活着。基督不是仅仅作外在的工具，使我们可以倚靠祂而得支撑。祂乃是要被我们吃到里面，成为我们加力的元素和供应的因素。当我们吃了一餐，就得着加力；我们之所以能有许多活动，乃是因着我们所吃的食物给我们能量、力量和供应。基督作我们的真食物，就是加力的元素，使我们不仅凭祂活着，更是因祂活着。我们在基督的复活里活基督；我们是因着吃基督而活基督。至终，神的愿望不只是要我们为祂而活，凭祂而活，更是要活祂。这样活祂是自动自发、毫不费力的，如同我们因着每日所吃的食物而活着。主要祂的子民因着吃祂而活祂；我们活基督是一件自然而然的事。

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

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）。神赐给我们的恩赐，就是祂的灵和祂的话。话在我们身外，灵在我们身内；我们能有分于祂，乃是借着实际地吃祂。祂是我们的食物，祂渴望我们吃祂。我们要如何吃神呢？神赐给我们吃祂的路，是借着祂的话，并借着祂的灵。

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

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。

我们运用灵接受祂的话，就得着那赐人生命的灵

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）。在约翰六章，主对门徒和百姓说，“我的肉是真正的食物，我的血是真正的饮料。吃我肉喝我血的人，就住在我里面。”（55~56 上）主要人吃祂的肉，喝祂的血，听见这话的人都很受搅扰，许多人因此离开了主（60、66）。于是主耶稣对门徒说，“你们也想离去么？”（67）主向他们解释：“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。”（63）这说出主的心意不是要他们吃祂物质的肉；当主说到吃祂的时候，祂所指的乃是吃祂的话。主的话就是灵，就是生命；肉是无益的。神所是的一切都具体化在祂的话中。所以，我们每次祷读主的话时，不仅是接触白纸黑字，更是接触话中的灵，因为祂的话中有灵和生命。每次我们摸着话中的灵和生命，我们就吃了主。我们用眼睛和心思读圣经，并不代表我们吃了主，因为我们可能只是吸收了知识道理。然而，当我们运用灵接受主的话，得着那赐人生命的灵，我们就吃了主耶稣。主所有的丰富都具体化在祂的话中，今天，主的话对我们就是灵，所以当我们来到主的话前，要运用我们的灵，享受话中的灵；这就是我们天天实际享受基督的路。为着圣经，为着神的话，我们感谢主。我们无论到哪里，都能打开圣经，运用我们的灵，接触主话中的灵。无论我们在哪里，无论什么时候，我们都能吃吗哪，实际地吃主耶稣。

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

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）。这句话是本篇信息的心脏和主要负担。神经纶的目标，乃是要在地上得着祂的居所。神的居所不是用石头、木头建造的；神的居所其实就是神的子民。神渴望住在祂的子民中间，甚至住在他们里面。以赛亚六十六章一至二节记载：“耶和华如此说，天是我的座位，地是我的脚凳；你们要在哪里为我建造殿宇？哪里是我安息的地方？耶和华说，这一切都是我手所造的，所以就都有了；但我所看顾的，就是灵里贫穷痛悔、因我话战兢的人。”这说出神渴望住在人里面，但是神要住在怎样的人里面呢？不是天然、热心的人，乃是一班与祂联合为一的人。我们若要成为神的居所，就要在性质、元素、素质上与神一样，使神能得着祂可以居住的所在。我们要成为神的居所，神就需要更换我们的饮食，要我们吃基督，以基督的元素重新构成我们，使我们得以实际并真正的成为神的居所。

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

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。在出埃及以前，神的百姓住在埃及四百年。虽然按着种族而言，他们是希伯来人；但就着他们的所是和构成而言，他们完完全全是埃及人。神带领祂的百姓进入分别的旷野，目的是要他们为祂建造居所。故此，神不仅仅是外在地将祂的百姓从世界中分别出来，正如出埃及记所记载的；神的心意更是要内在地改变他们的成分和性质。神美妙的路，乃是要他们被基督重新构成。借着更换神百姓的饮食，就是借着吗哪，不是很快的，不是一夜之间，而是一点一点，一个细胞一个细胞的，神就将祂的百姓重新构成。虽然他们已经从埃及出来了，埃及却还在他们里面；这就是为什么他们离开埃及，却仍然想念埃及的食物。因此，神需要借着更换他们的饮食，改变他们的构成。

四十年之久，神只给以色列人吗哪吃；
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

四十年之久，神只给以色列人吗哪吃（十六35，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)。你会不会为着四十年之久吃吗哪而说阿利路亚呢？如果你是以色列人，你大概说不出来；要你吃吗哪四天也许还可以，再多吃一周你就会开始发怨言。然而，四十年之久，神只给以色列人吗哪吃。难道神不知道还有其他食物么？难道神不知道应该给他们一些别的食物，以平衡他们的饮食么？但神只给他们一种食物。不只是一时之间，乃是四十年之久，神只给他们吗哪吃。

四十年之久，神只给以色列人吗哪吃，这是非常有意义的。神当然可以作更多，预备各样的食物给他们；但神只为他们预备一种食物，并且是一种很单调、淡薄的食物，没有什么味道。神日复一日、年复一年，给以色列人同样的食物，目的是要暴露他们的肉体。他们的肉体再也无法忍受，就发怨言说，他们的心厌恶这淡薄、可鄙、无益的食物（民二一 5）。

你得救之后，也许读经读了十年、二十年。每一天，你打开圣经，觉得都是同样的话；每次到聚会中，到特会里，总是讲说神的经纶。主的恢复已经不在起初的阶段，我们已经经过好些时间，被带往前去了；我们正朝向这世代的末了迈进。我们是不是也像以色列人一样，厌烦、厌恶这淡薄、没有味道的食物呢？我们是不是仍然寻求外面的兴奋，或是一些能激动我们的东西呢？请记得，神要使用吗哪来暴露那在祂百姓里面的肉体。虽然以色列人经历了一切的站口，看见了所有的神迹，过了红海，与仇敌争战，但内在来说，他们仍然是肉体；他们的肉体没有一点改变。因此，神要花四十年，用单调、简单的吗哪将他们重新构成。

神早已预知，祂的百姓无法接受或忍受这事。当他们发怨言时，他们的肉体就被暴露出来；神却仍旧每天降下吗哪。无

论祂的百姓如何抱怨，神仍然信实地每天降下吗哪，因为祂知道这会改变他们，将他们重新构成，使他们够资格成为祂的居所。从前，神可以让摩西把杖举起，使红海的水分开，也可以将苦水变甜；但如今神作了一件美妙的事，就是四十年之久，只给祂的百姓一种简单、平常、日常的食物。这就是李弟兄所说“神奇的常事”（关于生命与实行的信息，第十篇）。我们要看见，每天从天上降下吗哪，足以应付神百姓在地上的需要，这实在是神迹。

吗哪到底是物质的，还是属灵的？我们的身体需要各样的成分，但这简单的食物，却可以满足我们所需要的各种营养。这个小小的、球状的食物，实在是每日的神迹。然而，这个神迹却是这样普通，这样平常；平常到我们可以天天吃。这是神奇的常事。无论我们在什么阶段，都吃这简单的食物；如同以色列人一站又一站地往前，无论他们在哪里，他们都吃吗哪。

吗哪不在于你拾取多少。以色列人有多收的，有少收的，结果每次都是得到一俄梅珥（出十六 16~18）；这至终不在于他们，乃在于神的量给。这实在是一个神迹；神是以平常的方式给祂的百姓这个神迹。

在主的恢复中，除了基督以外没有别的食物。李弟兄曾作见证，因着中国大陆政局的转换，有许多公会的基督徒逃难到台湾。一九四八年八月一日，他召开特会，正式开始在台湾的工作。许多基督徒为了得到召会提供的帮助，参加了第一天的聚会。李弟兄先是欢迎他们，再对他们说，“我们在这里只供应一种食物，就是基督。你们要清楚这事。你们若想要别的东西而到这里来，那会浪费你们的时间。”听了这话，大部分的人没有回来；只有真正寻求的人才来（参“约翰福音结晶读经”，一六五页）。

今天，主的恢复也是一样。我们无意得着大批群众，或办很多让人兴奋的活动。我们只想让人接受基督。神的心意就是要人以基督作唯一的食物，并且神天天给人同样的食物。神无意挑起人的食欲，乃要人以非常正常、平常、不带激动的方式吃祂。请问这是你对于吃基督的观念么？当你想到吃基督，你期待祷读主话或呼求主名，会带来兴奋或激动么？其实，那是你的感觉，那些感觉甚至会叫你受欺。这并不是说你一定不会感到兴奋，有时候也会有兴奋；然而，当我们祷读主的话时，我们多半不会激动，也没有奇特的感觉。天天吃祂就是吃吗哪，这是为着我们的构成。

全时间训练学员结训后回到各地，需要每天持续不断地吃吗哪。或许光景不如训练时那样兴奋，但仍要正常、平常地享受吗哪。

神对付祂子民肉体的路乃是弃绝肉体，不喂养它；因这缘故，神改变祂百姓的饮食，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

神对付祂子民肉体的路乃是弃绝肉体，不喂养它；因这缘故，神改变祂百姓的饮食，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）。从神子民发怨言的三个事例中我们看见，虽然他们在外面有了进展，但是里面的肉体并没有任何改变。我们不该期待肉体会有任何改变；神要对付我们的肉体。我们要达到成熟，肉体需要被暴露，被对付。神对付祂子民肉体的路，乃是弃绝肉体，不喂养它；因这缘故，神改变祂百姓的饮食，并赐给他们肉体所不喜欢的食物。

我们都知道需要应用十字架破碎我们的肉体。然而，李弟兄对于此事有一个特别的说法：“不论肉体是完整的或是被切成碎片，它还是肉体。正确地对付肉体是借着改变饮食。”（参出埃及记生命读经，四五七页）肉体需要被摆在一边，需要被弃绝。神要借着新的饮食给你带进新的成分。十字架乃是让你敞开，使你能接受这个新的饮食；不是破碎肉体，乃是弃绝肉体，不喂养肉体。因这缘故，神改变祂百姓的饮食，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，他们对埃及食物属世的味道所起的贪欲，乃是叫他们的肉体被暴露。

肉体需要被暴露，然后被弃置，好使我们接受新的饮食，吃新的食物。我们在基督徒的历程中继续往前时，会经过一次又一次的特会和训练，年复一年都吃同样的食物，就是吃基督。盼望我们不要觉得无聊，不要厌烦，也不要厌恶；我们要领会，我们需要被重新构成。外面来说，我们也许得着很多知识和经历，但我们的肉体仍旧存在；我们的肉体需要被弃绝而受对付。

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

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。我想我们都会同意，在美国只要花钱，几乎什么都可以得到。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。今天我们所处的地方—美国—乃是属世娱乐顶尖的国家。

特别青职的圣徒要知道，这个先进、富裕的国家乃是顶尖的埃及。科技网路带来的便利，使人不需要到外面寻求娱乐，娱乐就自己送上门来。只要有手持装置，就可以在家工作、娱乐或订外卖食物。这就是今天我们所处的世界，时时刻刻都可以找到激动肉体、让人兴奋的事物。然而，我们作为主的军队，需要以基督作我们的饮食，好重新被构成。这食物虽然看起来平淡、简单、平常、普通，却正是我们所需要的。我信在要来的年日，我们最大的试验应是能否忍受过平淡的日子，还是仍渴求一些绚丽迷人的事物。神所要的只是基督；我们要学习以神所给我们的喂养为满足。

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

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。今天的医学也告诉我们饮食对于人的重要。有人得了癌症，能借着饮食得医治；这说出饮食非常重要。食物不只滋养并医治我们，也除去我们里面消极的东西。四十年之久，神只给以色列人吗哪吃，这实在是神对祂子民最高的智慧。

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

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！

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

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）。我们吃吗哪，就要成为吗哪。吗哪就是基督，我们成了吗哪，就是成为基督；我们成为基督，乃是在生命和性情上成为祂。

主在马太十六章十八节说，“我要把我的召会建造在这磐石上。”请注意主说到“我的召会”；主乃是以祂自己来建造祂的召会。所以我们都要吃吗哪，成为吗哪，好使我们能成为主建造工作的一部分。

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”

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）饮食和胃口，这两件事息息相关。人要改变饮食，刚开始可能不习惯而有所抗拒，一旦领会饮食的重要性，就会逐渐接受。有些圣徒罹患重大疾病后，他们知道，无论饮食多么平淡，多么不方便，仍然要受饮食的规律。经过一段时间，随着饮食的改变，他们的胃口也改变了。当我们看见神只要把基督赐给我们作我们的饮食，我们就要祷告说，“主啊，求你使我对吃基督有胃口。”

在民数记十一章，百姓说，“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。”（6）因为百姓已经吃了

一年的吗哪，所以不想再吃，他们连胃口都没有了。但是神的心意是要改变他们，使他们有新的胃口。所以我们不仅需要改变饮食，更要改变我们的胃口。

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。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。

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。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。”但愿这话成就在我们身上。但愿主每一天都赐给我们新鲜的胃口，使我们饥饿地来吃基督。

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神子民独一的食物

我们所接受作我们支持、力量和满足的独一食物，必须是基督；新约里独一无二的职事只输送基督作神子民独一的食物（民十一 5~6，参徒一 17、25，林后四 1，提前一 12，林后三 6）。为着新约的职事，赞美主。这新约的职事，主要是借着倪柝声弟兄、李常受弟兄带给我们的。他们不是什么特别的人，但在他们所供应的这分职事里，却有属天、独一的食物。我们都得着基督作我们的食物。有人控告我们狭隘，指称我们跟随人，只跟随倪弟兄、李弟兄。我们并不狭隘，我们乃是对基督这独一、真正的食物感到饥饿。若有任何人能给我们基督作食物，我们也会接受。神的子民需要食物作为生命的供应，生命

的供应就在这分新约的职事里；我们不要被打岔、受欺骗，也不要听信谣言，乃要蒙保守在这里享受基督作独一的食物。

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

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。

吗哪是一个奥秘

吗哪是一个奥秘（出十六 15，西二 2，赛九 6，弗三 4，约三 8）。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）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？”我们越吃吗哪，就越变成“这是什么”。对于世界上的人，我们真是奥秘。我们越吃吗哪，就越奥秘。

吗哪是一个长期的神迹

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、21，参太六 34）。

吗哪从天而降

吗哪从天而降；一面，主耶稣是“从天上来的粮”；另一面，祂是“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）。

吗哪随露水而降

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（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）。我们每天早上都需要花时间读主的话，接触主。我们享受露水所表征主复苏并滋润的恩典，就得着基督作为随露水而降的吗哪。这完全不是形式上读过晨兴圣言、祷读几处经节，乃是享受主的恩典而得着滋养。

吗哪在早晨降下

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（出十六 21，参歌一 6 下，七 12，约五 39~40，罗六 4，七 6）。有吗哪就有新的开始。过去的已经是历史，但今天我们可以有新的开始。神的百姓想要吃的鹌鹑，是在晚上飞来，至终带进咒诅（出十六 13，民十一 31~33）；吗哪却是在早晨降下，给我们新的开始。

吗哪是细小的

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（出十六 14 下，路二 12，约六 35，参士九 9、11、13，太十三 31~32）。我们不要企求伟大，那只会给败坏开门。我们需要借着享受吗哪而蒙保守，成为微小的。微小的意思是不被高举，不显扬自己。我们需要一直是微小的。

吗哪是细致的

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（出十六 14，约六 12）。

吗哪是圆的

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（出十六 14，约八 58）。吗哪是永远的食物，是没有结束的。

吗哪是白色的

吗哪是白色的，表明基督清净又纯洁，没有任何搀杂（出十六 31，诗十二 6，一一九 140，林后十一 3 中）。

吗哪如霜

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（出十六 14，箴十七 27）。那些太热心、太狂热的人需要吗哪来降温，并杀死他们里面消极的东西。

吗哪像芫荽子

吗哪像芫荽子，指明基督满了生命，在我们里面长大并繁增（民十一 7，路八 11）。

吗哪是坚实的

吗哪是坚实的（含示于百姓“或用磨碾，或用臼捣，在锅里煮”—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（参林后一 4，弗六 18）。我们需要在主所安排的景况和环境中享受基督。

吗哪的样子好像珍珠

吗哪的样子好像珍珠，指明基督的光亮透明（民十一 7，启四 6、8，结一 18）。民数记十一章七节说到吗哪“样子好像

珍珠”，这里的“样子”，原文是眼睛的意思；我们越吃吗哪，就越得着属灵的视力和眼光。

吗哪的滋味好像烤的油饼

吗哪的滋味好像烤的油饼，表征基督的味道有圣灵的馨香（民十一 8，诗九二 10）。

吗哪的滋味如同搀蜜的薄饼

吗哪的滋味如同搀蜜的薄饼，表征基督甘甜的味道（出十六 31，诗一一九 103）。

吗哪适于作成饼

吗哪适于作成饼，指明基督像细致的饼，富有营养（民十一 8，提前四 6）。我们要为着吗哪所有的特征赞美主。

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

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（启二 17）。不仅以色列人在旷野吃吗哪，经过许多世纪之后，在启示录二章，主对别迦摩召会说，祂要将隐藏的吗哪作为赏赐，赐给得胜者（17）。事实上，历代以来，吗哪一直隐藏在神面前的金罐中；不要以为吗哪已经过时，吗哪乃是有永远的价值。

借着享受基督作吗哪而成为得胜者

“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”（出埃及记生命读经，第三十九篇）。

我们所吃、所消化并吸收的基督，要成为永远的记念

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（出十六 16、32）。

基督作为我们所吃的吗哪，乃是今天神建造的中心点

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（来九 3~4，弗四 16，西二 19）。在帐幕中有至圣所，至圣所里有约柜，约柜里有金罐，金罐里有吗哪。隐藏的吗哪是分别出来的一分，要在神面前作永远的记念。所以这隐藏的吗哪，乃是神帐幕中心的中心，就是神居所的中心。在神的建造中，吗哪居中心的地位。今天我们需要享受隐藏的吗哪；我们享受隐藏的吗哪，就成为神今日的居所。愿主使我们成为天天吃吗哪的人，永远不觉得厌烦。（J. L.）