

CP1: 1. 出埃及十六章的深奥真理，乃是神要更换我们的饮食，使我们以基督为我们的灵食，就是父神所差的真吗哪，使神所拣选的人凭基督活着。

林前10:3 并且都吃了一样的灵食，约6:31 我们的祖宗在旷野吃过吗哪，如经上所记：“祂把那从天上来的粮赐给他们吃。”

D当我们持续享受基督时，那作为我们独一食物的基督，就是我们每日的吗哪，就借着新陈代谢的变化，使祂的特征成为我们的特征，而使祂得着显大：

1吗哪是一个奥秘。

2吗哪是一个长期的神迹。

3吗哪从天而降。

4吗哪随露水而来。

5吗哪是在早晨降下。

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。…如果神每年降一次吗哪，我们就活不了。…感谢主，祂天天降下吗哪。每天早晨我们都能有新的开始。…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。…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。

6吗哪是小的。

7吗哪是细的。

8吗哪是圆的。

9吗哪是白色的。

10吗哪如霜。

11吗哪像芫荽子。

12吗哪是坚实的。

13吗哪的外表像珍珠的外表。

14吗哪的滋味好像新油。

15吗哪的滋味如同搀蜜的薄饼。

16吗哪适于作饼。

见证我见证，如果我没有实行晨晨复兴，不借着吃主开始一天的生活，就无法在职场生活中经历日日得胜。开始工作后，每天都很忙碌，每天都是争战。有时因为不警醒，无法及时应对，错过了应该反对的案件。还有的时候，本该安静观察，却多说了不该说的话，结果陷入困境。经历了这些失败之后，我开始明白职场生活其实是与撒但敌对的属灵争战。在属灵的争战中，我深刻体会到每天吃主、逐渐成长的必要。起初，我认为一周内即使有一两天没有实行晨兴，有五六天在坚

持，就没有太大问题。然而，撒但却常常锁定我没有晨兴的那一两天进行攻击，导致我的职场生活被撒但搅扰，陷入一片混乱。我最终得出结论：

“如果没有在一周七天、一个月三十一天、一年三百六十五天里，实行晨兴，我就无法抵挡撒但，坚定站立，无法坚持这场属灵争战到最后。”在那之后，我依靠主的恩典，每天早晨彻底实行晨兴，首先花十五分钟呼求主名，祷读主话，祷告，与主交通，摸着主，被牧养，得复兴。这样实行以后，并不是撒但的攻击减少了，而是我能够正确地对付撒但的攻击，不再因为自己的失败而陷入混乱、消耗殆尽。晨晨复兴带来了日日得胜的生活。李弟兄曾说：“无论那天多么失败，晚上就寝后，第二天早晨又是新的开始。”感谢主，每二十四小时我们都有一个新的开始！我明白日常生活是属灵的争战，因此每天早晨醒来，首先借着主的名和主的话摸着主，得着牧养，得以复兴。如此一来，白天我就能在与主的交通中，过得胜的生活。对我来说，在属灵争战中，“晨晨复兴”至关重要。哈利路亚，“晨晨复兴，日日得胜”！

诗23:5 在我敌人面前，你为我摆设筵席；你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。

祷告哦主耶稣，基督是我属灵的食物。愿意每天早晨都新鲜的吃主，有新的开始，得加力，在学习、工作、家庭生活中，经历主的得胜！

CP2: 11. 基督被钉十字架，成了随着祂百姓的灵磐石；这随行的磐石就是复活的基督这赐生命的灵，祂一直与召会同在，用生命的水供应祂的信徒：林前10:4 也都喝了一样的灵水；所喝的是出于随行的灵磐石，那磐石就是基督。

A神百姓中间的难处可能是由缺水引起的，这水豫表生命的灵；神的子民一缺少生命的灵，就会有难处；当神的子民有丰盛的那灵，他们中间的难处并与神之间的难处就得着解决。民20:8 你拿着杖，和你的哥哥亚伦招聚会众，在他们眼前吩咐磐石发出水来；这样，你就为他们使水从磐石中流出来，给会众和他们的牲畜喝。

B基督既已被钉十字架，那灵也既已赐下，基督就不需要再被钉了，就是不需要再次击打磐石，使活水流出来；在神的经纶里，基督只该钉死一次。我们要从钉十字架的基督接受活水，只需要『拿着杖』，并『吩咐磐石』。拿着杖就是在基督的死里与祂联合，并将基督的死应用在我们自己身上和我们的处境中。吩咐磐石，就是向基督这被击打的磐石直接说话，求祂基于那灵已经赐下的这个事实，将生命的灵赐给我们。我们若将基督

的死应用在自己身上，并在信心里求基督赐给我们那灵，就必得着活的灵，作为生命全备的供应。

见证全时间训练毕业后，本以为可以稍微轻松一些，但是召会生活很忙碌，每天都有服事、聚会、传福音、访问等事宜。有时候我会只想整天躺在床上休息，有时候我也会被这个世界所吸引。早上醒来，我的己立刻就出来了，使我变得消极，但在这个时候，我就呼求主名，并诚实地向祂祷告，“主啊，我把今天一天奉献给你。更加的吸引我。我现在感觉不好，我需要你的供应。”借着这样向主祷告，并团体的晨兴和生命读经中有份于主的话语，我得到了供应和加力，里面的消极情绪也奇妙地消失了。感谢主，我自己能够主动，乐意并有份于服事和聚会等的事宜。

CP3:111. 基督作为主筵席的内容，乃是神新约经纶的实际：林前10:16 我们所祝福的福杯，岂不是基督之血的交通么？我们所擘开的饼，岂不是基督身体的交通么？**17** 因着只有一个饼，我们虽多，还是一个身体，因我们都分受这一个饼。

A主的筵席所着重，乃是交通于祂的血和祂的身体，就是有分于主，彼此在交通里享受主：

1主已将祂自己赐给我们，使我们有分于祂作我们的筵席，并借着吃喝祂而享受祂；基督为要成为我们的筵席，就是美地出产的实际，必须经过过程。

2主耶稣『拿起饼来，祝福了，就擘开，递给门徒，说，你们拿着吃，这是我的身体』（马太26:26）。

当我们一同分受这象征基督个别身体的饼时，饼就进入我们里面，使我们成为一个饼，这饼表征基督团体的身体。一面，这饼表征主物质的身体，就是祂在十字架上为我们所舍的，为要将祂的生命分授到我们里面；另一面，这饼表征主奥秘的身体，由许多肢体构成，他们借着耶稣基督的复活得了重生，为三一神的生命所点活，而被带进与三一神生机的联结里。因此，饼指明主牺牲了祂物质的身体，为要产生祂奥秘的身体。

3主耶稣『又拿起杯来，祝谢了，递给他们，说，你们都喝这个，因为这是我立约的血，为多人流出来，使罪得赦』（27, 28）。杯是基督的血所立的新约或契据，见证我们从神所领受的分。基督的血立了新约，就是更美之约，这约在祂复活以后成了新的遗命。基督在十字架上所流的血已经成了一个约，这约已经成了一个杯，成了我们的分，就是神自己作为福分，给我们享受。在这约中，神赐给我们赦罪、生命、救恩，和一切属灵、属天、神圣的福分。

祷告哦主耶稣，你作为主的筵席的内容，是神新约经纶的实际。当我们一起分享象征你身体的饼

时，我们就成为基督的一个身体、一个饼。这杯是基督的血所立的新约，是我们从神那里得到的份，是祝福的杯。每个主日我们都宝贝主的筵席，喜乐地参加，直到主的再来。