第九篇
更換飲食，喫屬天的基督作為神子民獨一的食物

EM 詩歌 589

讀經：出十六1～36，民十一6～9，約六31～35，48～51，57～58

出 16:1 以色列人全會眾從以琳起行，在出埃及地後第二個月十五日，到了以琳和西乃之間，汛的曠野。
出 16:2 以色列全會眾在曠野向摩西、亞倫發怨言，
出 16:3 對他們說，巴不得我們在埃及地死在耶和華的手下；那時我們坐在肉鍋旁邊，有食物喫得飽足。你們將我們領出來，到這曠野，是要叫這全會眾都餓死阿！
出 16:4 耶和華對摩西說，我要將糧食從天降給你們。百姓可以出去，每天收取當天的分，我好試驗他們遵不遵行我的法度。
出 16:5 到第六天，他們要把所收進來的豫備好，比每天所收取的多一倍。
出 16:6 摩西、亞倫對以色列眾人說，到了晚上，你們就知道是耶和華將你們從埃及地領出來的。
出 16:7 早晨，你們要看見耶和華的榮耀，因為耶和華聽見你們向祂所發的怨言了。我們算甚麼，你們竟向我們發怨言？
出 16:8 摩西又說，耶和華晚上必給你們肉喫，早晨必給你們食物得飽；因為你們向耶和華發的怨言，祂都聽見了。我們算甚麼？你們的怨言不是向我們發的，乃是向耶和華發的。
出 16:9 摩西對亞倫說，你告訴以色列人全會眾說，你們就近耶和華面前，因為祂已經聽見你們的怨言了。
出 16:10 亞倫正對以色列全會眾說話的時候，他們向曠野觀看，不料，耶和華的榮光在雲中顯現。
出 16:11 耶和華告訴摩西說，
出 16:12 我已經聽見以色列人的怨言。你告訴他們說，到黃昏的時候，你們要喫肉，早晨必有食物得飽，你們就知道我是耶和華你們的神。
出 16:13 到了晚上，有鵪鶉飛上來，遮滿了營；早晨營的四圍滿了露水。
出 16:14 露水上升之後，不料，曠野的地面上有細小的圓物，細小如地上的霜。
出 16:15 以色列人看見，不知道是甚麼，就彼此對問說，這是甚麼？摩西對他們說，這就是耶和華給你們喫的食物。
出 16:16 耶和華所吩咐的是這樣，你們要按著各人的食量收取；各按自己帳棚裏的人數收取，每人一俄梅珥。
出 16:17 以色列人就這樣行；有多收的，有少收的。
出 16:18 及至用俄梅珥量一量，多收的沒有餘，少收的也沒有缺；各人按著自己的食量收取。
出 16:19 摩西對他們說，所收的，不許甚麼人留到早晨。
出 16:20 然而他們不聽摩西，有人把一些留到早晨，就生蟲變臭了；摩西便向他們發怒。
出 16:21 他們每日早晨，按著各人的食量收取；日頭一發熱，就融化了。
出 16:22 到第六天，他們收了雙倍的食物，每人二俄梅珥。會眾的首領都來告訴摩西。
出 16:23 摩西對他們說，耶和華這樣說，明天是完全安息的日子，是向耶和華守的聖安息日。你們要烤的就烤了，要煮的就煮了，所剩下的要自己保存著，直留到早晨。
出 16:24 他們就照摩西的吩咐留到早晨，竟然不變臭，裏頭也沒有蟲子。
出 16:25 摩西說，你們今天喫這個罷，因為今天是向耶和華守的安息日；你們在田野必找不著了。
出 16:26 六天可以收取，第七天乃是安息日，那一天必沒有了。
出 16:27 第七天，百姓中有人出去收取，甚麼也找不著。
出 16:28 耶和華對摩西說，你們不肯守我的誡命和法度，要到幾時呢？
出 16:29 看哪，耶和華既將安息日賜給你們，所以第六天祂賜給你們兩天的食物；第七天各人要住在自己的地方，不許甚麼人出去。
出 16:30 於是百姓第七天安息了。
出 16:31 這食物，以色列家起名叫嗎哪，就像芫荽子，是白色的，滋味如同攙蜜的薄餅。
出 16:32 摩西說，耶和華所吩咐的是這樣，要將一滿俄梅珥嗎哪留到世世代代，使後人可以看見我當日將你們領出埃及地，在曠野所給你們喫的食物。
出 16:33 摩西對亞倫說，你拿一個罐子，盛一滿俄梅珥嗎哪，存放在耶和華面前，要留到世世代代。
出 16:34 亞倫就照耶和華所吩咐摩西的，把嗎哪存放在見證的版前保留著。
出 16:35 以色列人喫嗎哪共四十年，直到進了有人居住之地，就是迦南地的境界。
出 16:36 一俄梅珥就是一伊法的十分之一。
民 11:6 現在我們的胃口都沒有了，我們眼前除了這嗎哪以外，甚麼也沒有。

民 11:7　這嗎哪彷彿芫荽子，樣子好像珍珠。
民 11:8　百姓周圍行走，把嗎哪收起來，或用磨碾，或用臼搗，在鍋裏煮，又作成餅；滋味好像烤的油餅。
民 11:9　夜間露水降在營中的時候，嗎哪也隨著降下。
約 6:31　我們的祖宗在曠野喫過嗎哪，如經上所記：『祂把那從天上來的糧賜給他們喫。』
約 6:32　耶穌說，我實實在在的告訴你們，不是摩西把那從天上來的糧賜給你們，乃是我父把那從天上來的真糧賜給你們。
約 6:33　因為神的糧，就是那從天上降下來賜生命給世人的。
約 6:34　他們對祂說，主阿，常將這糧賜給我們。
約 6:35　耶穌對他們說，我就是生命的糧，到我這裏來的，必永遠不餓；信入我的，必永遠不渴。
約 6:48　我就是生命的糧。
約 6:49　你們的祖宗在曠野喫過嗎哪，還是死了。
約 6:50　這是從天上降下來的糧，叫人喫了就不死。
約 6:51　我是從天上降下來的活糧，人若喫這糧，就必永遠活著。我所要賜的糧，就是我的肉，為世人的生命所賜的。
約 6:57　活的父怎樣差我來，我又因父活著，照樣，那喫我的人，也要因我活著。
約 6:58　這就是從天上降下來的糧，喫這糧的人，就永遠活著，不像你們的祖宗喫過嗎哪，還是死了。

壹　屬天的基督是屬天嗎哪的實際，為神所差，作神選民日常生命的供應—約六31～35，48～51，57～58：

約 6:31~35　從畧。
約 6:48~51　從畧。
約 6:57~58　從畧。

一　基督是屬天的糧，是從天上降下來的糧—31～32，41～42，50～51節。

約 6:31　我們的祖宗在曠野喫過嗎哪，如經上所記：『祂把那從天上來的糧賜給他們喫。』
約 6:32　耶穌說，我實實在在的告訴你們，不是摩西把那從天上來的糧賜給你們，乃是我父把那從天上來的真糧賜給你們。
約 6:41　猶太人因為耶穌說，我是從天上降下來的糧，就唧咕議論祂。
約 6:42　他們說，這不是約瑟的兒子耶穌麼？祂的父母我們豈不認得麼？祂如今怎麼說，我是從天上降下來的？
約 6:50　這是從天上降下來的糧，叫人喫了就不死。
約 6:51　我是從天上降下來的活糧，人若喫這糧，就必永遠活著。我所要賜的糧，就是我的肉，為世人的生命所賜的。

二　祂是神的糧，是屬於神的，是神所差來，且有神同在的—33節。

約 6:33　因為神的糧，就是那從天上降下來賜生命給世人的。

三　基督是生命的糧，帶着永遠的生命（奏厄）；生命的糧，指糧的性質是生命；生命的糧就像生命樹一樣『好作食物』，作人生命的供應—35，48節，創二9。

約 6:35　耶穌對他們說，我就是生命的糧，到我這裏來的，必永遠不餓；信入我的，必永遠不渴。
約 6:48　我就是生命的糧。
創 2:9　耶和華神使各樣的樹從地裏長出來，可以悅人的眼目，也好作食物；園子當中有生命樹，還有善惡知識樹。

四　祂是活糧；這是指糧的情形是活的—約六51。

約 6:51　我是從天上降下來的活糧，人若喫這糧，就必永遠活著。我所要賜的糧，就是我的肉，為世人的生命所賜的。

五　祂是真糧，是真實的食物，其他各種食物不過是祂這真食物的影兒；我們每日所喫之食物的實際，乃是耶穌基督—32節。

約 6:32　耶穌說，我實實在在的告訴你們，不是摩西把那從天上來的糧賜給你們，乃是我父把那從天上來的真糧賜給你們。

貳　『活的父怎樣差我來，我又因父活着，照樣，那喫我的人，也要因我活着。...賜人生命的乃是靈，肉是無益的；我對你們所說的話，就是靈，就是

生命』—57，63節：

一　喫就是把食物接受到我們裏面，並生機的吸收到我們體內；因此，喫主耶穌就是將祂接受到我們裏面，為重生的新人以生命的方式所吸收。

二　我們不是憑基督活着，乃是因基督活着，以基督為我們加力的元素和供應的因素；我們在基督的復活裏活基督，我們也因着喫基督而活基督—加二20，腓一19～21上。

加 2:20　我已經與基督同釘十字架；現在活著的，不再是我，乃是基督在我裏面活著；並且我如今在肉身裏所活的生命，是我在神兒子的信裏，與祂聯結所活的，祂是愛我，為我捨了自己。

腓 1:19　因為我知道，這事藉著你們的祈求，和耶穌基督之靈全備的供應，終必叫我得救。

腓 1:20　這是照著我所專切期待並盼望的，就是沒有一事會叫我羞愧，只要凡事放膽，無論是生，是死，總叫基督在我身體上，現今也照常顯大，

腓 1:21　因為在我，活著就是基督，死了就有益處。

三　我們喫主耶穌作我們屬靈的食物，接受祂這賜人生命的靈，是藉着喫祂是靈和生命的話，藉着各樣的禱告接受祂的話的話—耶十五16與註，弗六17～18：

耶 15:16　耶和華萬軍之神阿，我得著你的言語，就當食物[1]喫了；你的言語成了我心中的歡喜快樂；因我是稱為你名下的人。

註1　按照聖經的整個啟示，神的話適合給我們喫，我們需要喫神的話。（詩一一九103，太四4，來五12～14，彼前二2～3。）神的話是神聖的供應，作食物滋養我們。話是我們的食物，藉此神將祂的豐富分賜到我們裏面的人裏，滋養我們，使我們得以由祂的元素所構成。這是神經綸極重要的方面。我們喫神的話，祂的話就成為我們心中的歡喜快樂。

弗 6:17　還要藉著各樣的禱告和祈求，接受救恩的頭盔，並那靈的劍，那靈就是神的話；

弗 6:18　時時在靈裏禱告，並盡力堅持，在這事上儆醒，且為眾聖徒祈求，

1　祂所說的話，乃是生命之靈的具體化；現今祂在復活裏是賜生命的靈，而這靈又具體化於祂的話。

2　我們運用靈接受祂的話，就得着那賜人生命的靈—參詩歌四五一首。

詩歌四五一首

一　神的心意要祂一切　全作我供應；
　　需要我能與祂聯結，　聯於祂靈。
（副）父的一切、子的豐富，　全都歸於靈；
　　我要與神這靈接觸，　必須用靈。
二　神已將祂本性豐富，　全都賜給我；
　　但須靈裡與祂接觸，　纔能摸著。
三　神需心思明白、認識，　也需靈接觸；
　　若不動靈，只憑理智，　難得滿足。
四　不能聽道而不禱告，　用腦不用靈；
　　不能讀經而不靈交，　靈不響應。
五　何等豐富，何等榮耀，　靈裡接觸神！
　　神的一切，神的上好，　全是我分。

叁　出埃及十六章的深奧真理，乃是神要更換我們的飲食，要我們喫基督這從父神所差來的真嗎哪，而由基督重新構成，並因基督活着，使我們成為神在宇宙中的居所：在整卷出埃及記裏，沒有一件事比這事更重要：

出 16　從畧。

一　儘管神的百姓已從埃及被領到分別的曠野裏，但他們仍然是由表徵世界的埃及成分所構成；神的心意是要藉着更換他們的飲食來改變他們的成分，好改變祂子民的性質；祂要改變他們的所是，他們的構成，用屬天的基督將他們構成並變化，使他們成為屬天的子民。

二　四十年之久，神只給以色列人嗎哪喫：（十六35，民十一6；）這表明神在祂救恩裏的心意，乃是要將祂自己作到基督的信徒裏面，並藉着以基督作他們惟一的屬天食物餧養他們，改變他們的構成，因而使他們彀資格建造召會作神的居所；事實上，信徒由基督重新構成之後，他們自己就成了神的居所—參林前三16～17，六19，林後六16，提前三15，來三6，啓二一2～3。

出 16:35　以色列人喫嗎哪共四十年，直到進了有人居住之地，就是迦南地的境界。

民 11:6　現在我們的胃口都沒有了，我們眼前除了這嗎哪以外，甚麼也沒有。

林前 3:16　豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裏面麼？

林前 3:17　若有人毀壞神的那殿，神必要毀壞這人，因為神的那殿是聖的，你們就是這殿。

林前 6:19　豈不知你們的身體，就是在你們裏面之聖靈的殿麼？這聖靈是你們從神而得的，並且你們不是屬自己的，

林後 6:16　神的殿同偶像有甚麼一致？因為我們是活神的殿，就如神曾說，『我要在他們中間居住，在他們中間行走；我要作他們的神，他們要作我的子民。』

提前 3:15　倘若我耽延，你也可以知道在神的家中當怎樣行；這家就是活神的召會，真理的柱石和根基。

來 3:6　但基督為兒子，治理神的家；我們若將因盼望而有的膽量和誇耀堅守到底，便是祂的家了。

啓 21:2　我又看見聖城新耶路撒冷由神那裏從天而降，豫備好了，就如新婦妝飾整齊，等候丈夫。

啓 21:3　我聽見有大聲音從寶座出來，說，看哪，神的帳幕與人同在，祂要與人同住，他們要作祂的百姓，神要親自與他們同在，作他們的神。

三　神對付祂子民肉體的路乃是棄絕肉體，不餧養它；因這緣故，神改變祂百姓的飲食，並賜給他們肉體所不喜歡的食物；以色列人厭惡嗎哪屬天的口味，對埃及食物屬世的味道起了貪慾—民十一5～6。

民 11:5　我們記得，在埃及的時候不花錢就有魚喫，還有黃瓜、西瓜、韭菜、蔥、蒜。

民 11:6　現在我們的胃口都沒有了，我們眼前除了這嗎哪以外，甚麼也沒有。

四　埃及的飲食指我們為得滿足所依賴的一切事物；在埃及的飲食，即屬世的娛樂這方面，美國是領頭的國家；凡我們所愛好、巴望、渴求的事物，就是我們全人據以構成的飲食。

五　一面，屬天的嗎哪滋養並醫治我們；另一面，屬天的嗎哪除去我們裏面消極的東西。

六　何等希奇！除了嗎哪以外，神甚麼也沒有給百姓；這指明除了基督以外，神甚麼也沒有給他們；願主除去我們對基督以外之事物的愛好與渴望！

七　藉着喫嗎哪，至終神的百姓成了嗎哪；我們的構成必須藉着喫基督而重新整理，纔能建造召會作神的居所；願主改變我們的飲食，使我們由基督重新構成，而成為神的居所—太十六18。

太 16:18　我還告訴你，你是彼得，我要把我的召會建造在這磐石上，陰間的門不能勝過她。

八　隨着飲食的改變，我們需要改變胃口；主耶穌說，『不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永遠生命的食物勞力』—約六27：

約 6:27　不要為那必壞的食物勞力，要為那存到永遠生命的食物勞力，就是人子要賜給你們的，因為祂是父神所印證的。

1　食物的意思是我們接受進來作我們滿足的任何事物；基督自己是那獨一不朽壞的食物；這食物存到永遠的生命。

2　凡是能滿足、加強並支持我們的，就是我們的食物；我們所接受作我們支持、力量、和滿足的獨一食物，必須單單是基督。

3　所有重生的人都需要改變他們的飲食，好改變他們的胃口；神的心意是要斷絕屬世的飲食，並限制我們只喫屬天的食物，就是基督。

4 我們都應當能說，『主是惟一能滿足我的那一位。除祂以外，我沒有滿足。我每日靠基督得着加強和支持。祂是我所倚靠的惟一食物。』

九 我們所接受作我們支持、力量、和滿足的獨一食物，必須是基督；新約裏一個獨一的職事只輸送基督作神子民獨一的食物—民十一5～6，參徒一17，25，林後四1，提前一12，林後三6。

民 11:5 我們記得，在埃及的時候不花錢就有魚喫，還有黃瓜、西瓜、韭菜、蔥、蒜。

民 11:6 現在我們的胃口都沒有了，我們眼前除了這嗎哪以外，甚麼也沒有。

徒 1:17 他本來列在我們數中，並且在這職事上得了一分。

徒 1:25 叫他得這職事與使徒職分的地位。這一分猶大已經離棄，往自己的地方去了。

林後 4:1 因此，我們既照所蒙的憐憫，受了這職事，就不喪膽，

提前 1:12 我感謝那加我能力的，我們的主基督耶穌，因祂以我為忠信，派我盡職事。

林後 3:6 祂使我們彀資格作新約的執事，這些執事不是屬於字句，乃是屬於靈，因為那字句殺死人，那靈卻叫人活。

肆 基督是我們獨一的食物，我們每日的嗎哪，使我們新陳代謝的變化，我們需要看見並經歷這樣一位基督的特徵：

一 嗎哪是一個奧祕—出十六15，西二2，賽九6，弗三4，約三8：

出 16:15 以色列人看見，不知道是甚麼，就彼此對問說，這是甚麼？摩西對他們說，這就是耶和華給你們喫的食物。

西 2:2 要叫他們的心得安慰，在愛裏結合一起，以致豐豐富富的在悟性上有充分的確信，能以完全認識神的奧祕，就是基督；

賽 9:6 因有一嬰孩為我們而生，有一子賜給我們；政權必擔在祂的肩頭上；祂的名稱為奇妙的策士、全能的神、永遠的父、和平的君。

弗 3:4 你們念了，就能藉此明瞭我對基督的奧祕所有的領悟，

約 3:8 風隨著意思吹，你聽見風的響聲，卻不曉得從那裏來，往那裏去；凡從那靈生的，就是這樣。

1 希伯來文，man hu，曼胡，（嗎哪一辭由此而來，）意思是『這是甚麼？』—出十六15。

出 16:15 以色列人看見，不知道是甚麼，就彼此對問說，這是甚麼？摩西對他們說，這就是耶和華給你們喫的食物。

2 正如我們無法分析或解釋嗎哪，我們也無法分析或解釋主耶穌；對世界的人而言，基督是真正的嗎哪，是真正的『這是甚麼？』

二 嗎哪是一個長期的神蹟；嗎哪每早晨降下，必須每早晨收取；這指明我們不能貯存基督的供應；經歷基督作我們生命的供應，必須是每日的、每早晨的；基督作我們的食物，要持續直到永遠—4，21節，參太六34。

出 16:4 耶和華對摩西說，我要將糧食從天降給你們。百姓可以出去，每天收取當天的分，我好試驗他們遵不遵行我的法度。

出 16:21 他們每日早晨，按著各人的食量收取；日頭一發熱，就融化了。

太 6:34 所以你們不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就彀了。

三 嗎哪從天而降；一面，主耶穌是『從天上來的糧』；另一面，祂是『神的糧』，就是那從天上降下來作我們食物的一位—出十六4，約六32～33，51。

出 16:4 耶和華對摩西說，我要將糧食從天降給你們。百姓可以出去，每天收取當天的分，我好試驗他們遵不遵行我的法度。

約 6:32 耶穌說，我實實在在的告訴你們，不是摩西把那從天上來的糧賜給你們，乃是我父把那從天上來的真糧賜給你們。

約 6:33 因為神的糧，就是那從天上降下來賜生命給世人的。

約 6:51 我是從天上降下來的活糧，人若喫這糧，就必永遠活著。我所要賜的糧，就是我的肉，為世人的生命所賜的。

四 嗎哪隨露水而降，露水表徵主新鮮的憐恤所帶來主復甦並滋潤的恩典；恩典乃是神

臨及我們，使我們復甦，並滋潤我們—出十六13～14，民十一9，詩一三三3，哀三22～23，來四16，詩一一〇3。

出 16:13　到了晚上，有鵪鶉飛上來，遮滿了營；早晨營的四圍滿了露水。
出 16:14　露水上升之後，不料，曠野的地面上有細小的圓物，細小如地上的霜。
民 11:9　夜間露水降在營中的時候，嗎哪也隨著降下。
詩 133:3　又好比黑門的甘露，降在錫安山；因為在那裏有耶和華所命定的福，就是永遠的生命。
哀 3:22　我們不至消滅，是出於耶和華的慈愛，因祂的憐恤不至斷絕；
哀 3:23　每早晨這些都是新的；你的信實，極其廣大。
來 4:16　所以我們只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要受憐憫，得恩典，作應時的幫助。
詩 110:3　當你爭戰的日子，你的民要以奉獻為彩飾，甘心獻上自己。你的少年人對你必如清晨的甘露。

五　嗎哪在早晨降下，指明藉着我們與主有活的接觸，給我們新的開始—出十六21，參歌一6下，七12，約五39～40，羅六4，七6。

出 16:21　他們每日早晨，按著各人的食量收取；日頭一發熱，就融化了。
歌 1:6下　…我同母的弟兄向我發怒；他們使我看守葡萄園；我自己的葡萄園，我卻沒有看守。
歌 7:12　我們清晨起來往葡萄園去，看看葡萄發芽開花沒有，石榴放蕊沒有；我在那裏要將我的愛情給你。
約 5:39　你們查考聖經，因你們以為其中有永遠的生命，為我作見證的就是這經。
約 5:40　然而你們不肯到我這裏來得生命。
羅 6:4　所以我們藉著浸入死，和祂一同埋葬，好叫我們在生命的新樣中生活行動，像基督藉著父的榮耀，從死人中復活一樣。
羅 7:6　但我們既然在捆我們的律法上死了，現今就脫離了律法，叫我們在靈的新樣裏服事，不在字句的舊樣裏。

六　嗎哪是細小的；基督生在馬槽裏，長在微小、受人藐視的城裏一位木匠的家中；這指明主沒有顯揚祂的偉大，反而寧願在人眼中顯為微小—出十六14，路二12，約六35，參士九9，11，13，太十三31～32。

出 16:14　露水上升之後，不料，曠野的地面上有細小的圓物，細小如地上的霜。
路 2:12　你們要看見一個嬰孩，包著布，臥在馬槽裏，那就是給你們的記號了。
約 6:35　耶穌對他們說，我就是生命的糧，到我這裏來的，必永遠不餓；信入我的，必永遠不渴。
士 9:9　橄欖樹對他們說，我豈可停止生產我那尊重神和人的油，去飄颺在眾樹之上呢？
士 9:11　無花果樹對他們說，我豈可停止結出我的甘甜和美果，去飄颺在眾樹之上呢？
士 9:13　葡萄樹對他們說，我豈可停止生產我那使神和人喜樂的新酒，去飄颺在眾樹之上呢？
太 13:31　耶穌在他們跟前另設一個比喻，說，諸天的國好像一粒芥菜種，有人拿去種在他的田裏。
太 13:32　這乃是百種裏最小的，但長起來，卻比別的菜都大，且成了樹，甚至天空的飛鳥來棲宿在它的枝上。

七　嗎哪是柔細的，指明基督是均勻、平衡的，並且成為微小，能讓我們喫—出十六14，約六12。

出 16:14　露水上升之後，不料，曠野的地面上有細小的圓物，細小如地上的霜。
約 6:12　他們喫飽了，耶穌對門徒說，把剩下的零碎收拾起來，免得有糟蹋的。

八　嗎哪是圓的，指明作我們食物的基督是永遠、完全、完滿的，沒有不足或殘缺—出十六14，約八58。

出 16:14　露水上升之後，不料，曠野的地面上有細小的圓物，細小如地上的霜。
約 8:58　耶穌對他們說，我實實在在的告訴你們，還沒有亞伯拉罕，我就是。

九　嗎哪是白色的，表明基督清淨又純潔，沒有任何攙雜—出十六31，詩十二6，一一九140，林後十一3中。

出 16:31　這食物，以色列家起名叫嗎哪，就像芫荽子，是白色的，滋味如同攙蜜的薄餅。
詩 12:6　耶和華的言語，是純淨的言語，如同地上爐中煉過的銀子，精煉過七次。
詩 119:140　你的話極其精煉，為你的僕人所愛。
林後 11:3中　…失去那向著基督的單純和純潔，…

十　嗎哪如霜，表徵基督不僅使我們清涼復甦，也殺死我們裏面消極的東西—出十六14，箴十七27。

出 16:14　露水上升之後，不料，曠野的地面上有細小的圓物，細小如地上的霜。

箴 17:27　克制言語的有知識，靈裏冷靜的有聰明。

十一 嗎哪像芫荽子，指明基督滿了生命，在我們裏面長大並繁增—出十六31，民十一7，路八11。

出 16:31　這食物，以色列家起名叫嗎哪，就像芫荽子，是白色的，滋味如同攙蜜的薄餅。

民 11:7　這嗎哪彷彿芫荽子，樣子好像珍珠。

路 8:11　這比喻乃是這樣：種子就是神的道。

十二 嗎哪是堅實的（含示於百姓『或用磨碾，或用臼搗，在鍋裏煮』—民十一8），表徵我們收取作嗎哪的基督之後，必須在日常生活的景況和環境中，『碾、搗並煮』祂，將祂作成可喫的—參林後一4，弗六17上，18。

林後 1:4　祂在我們一切的患難中安慰我們，叫我們能用自己從神所受的安慰，安慰那些在各樣患難中的人。

弗 6:17上　還要藉著各樣的禱告和祈求，接受救恩的頭盔，…

弗 6:18　時時在靈裏禱告，並盡力堅持，在這事上儆醒，且為眾聖徒祈求，

十三 嗎哪的樣子好像珍珠，指明基督的光亮透明—民十一7，啓四6，8，結一18。

民 11:7　這嗎哪彷彿芫荽子，樣子好像珍珠。

啓 4:6　寶座前好像一個玻璃海，如同水晶；寶座中、和寶座周圍有四個活物，前後滿了眼睛。

啓 4:8　四活物各個都有六個翅膀，周圍和裏面統滿了眼睛；他們晝夜不歇息的說，聖哉，聖哉，聖哉，主神是昔是今是以後永是的全能者。

結 1:18　至於輪輞，高而可畏；四個輪輞周圍滿了眼睛。

十四 嗎哪的滋味好像烤的油餅，表徵基督的味道有聖靈的馨香—民十一8，詩九二10。

民 11:8　百姓周圍行走，把嗎哪收起來，或用磨碾，或用臼搗，在鍋裏煮，又作成餅；滋味好像烤的油餅。

詩 92:10　你卻高舉了我的角，如野牛的角；我是被新油膏了的。

十五 嗎哪的滋味如同攙蜜的薄餅，表徵基督甘甜的味道—出十六31，詩一一九103。

出 16:31　這食物，以色列家起名叫嗎哪，就像芫荽子，是白色的，滋味如同攙蜜的薄餅。

詩 119:103　你的言語在我上膛何等甘美！在我口中比蜜更甜！

十六 嗎哪適於作成餅，指明基督像細緻的餅，富有營養—民十一8，提前四6。

民 11:8　百姓周圍行走，把嗎哪收起來，或用磨碾，或用臼搗，在鍋裏煮，又作成餅；滋味好像烤的油餅。

提前 4:6　你將這些事題醒弟兄們，便是基督耶穌的好執事，在信仰的話，並你向來所緊緊跟隨善美教訓的話上，得了餧養。

伍　公開的嗎哪是我們沒有喫過的嗎哪，而隱藏的嗎哪是指我們所喫、所消化、並吸收的嗎哪—啓二17：

啓 2:17　那靈向眾召會所說的話，凡有耳的，就應當聽。得勝的，我必將那隱藏的嗎哪賜給他，並賜他一塊白石，上面寫著新名，除了那領受的以外，沒有人認識。

一　『不要認為你不可能成為得勝者。藉着享受基督作嗎哪，你能成為得勝者。要喫公開的嗎哪，基督就成為隱藏的嗎哪；這隱藏的嗎哪要把你構成得勝者』—出埃及記生命讀經，第三十九篇。

二　我們所喫、所消化、並吸收的基督，要成為永遠的記念；我們在永世裏將要回想關於基督的兩方面：享受基督作為將我們重新構成的成分，以及基督作為使我們成為神在宇宙中居所的供應—出十六16，32。

出 16:16　耶和華所吩咐的是這樣，你們要按著各人的食量收取；各按自己帳棚裏的人數收取，每人一俄梅珥。

出 16:32　摩西說，耶和華所吩咐的是這樣，要將一滿俄梅珥嗎哪留到世世代代，使後人可以看見我當日將你們領出埃及地，在曠野所給你們喫的食物。

三　正如金罐裏的嗎哪是神居所的中心點，照樣，基督作為我們所喫的嗎哪，乃是今天神建造的中心點—來九3～4，弗四16，西二19。

來 9:3　第二幔子後，還有一層帳幕，叫作至聖所，

來 9:4　有金香壇，和四面包金的約櫃，櫃裏有盛嗎哪的金罐、和亞倫發過芽的杖、並兩塊約版；

弗 4:16　本於祂，全身藉著每一豐富供應的節，並藉著每一部分依其度量而有的功用，得以聯絡在一起，並結合在一起，便叫身體漸漸長大，以致在愛裏把自己建造起來。

西 2:19　不持定元首；本於祂，全身藉著節和筋，得了豐富的供應，並結合一起，就以神的增長而長大。