

## C3 灵修纲要信息

### 【经文】出埃及记十六章 13-36 节

13 到了晚上，有鹌鹑飞来，遮满了营；早晨在营四围的地上有露水。 14 露水上升之后，不料，野地面上有如白霜的小圆物。 15 以色列人看见，不知道是甚么，就彼此对问说：「这是甚么呢？」摩西对他们说：「这就是耶和华给你们吃的食物。 16 耶和华所吩咐的是这样：你们要按着各人的饭量，为帐棚里的人，按着人数收起来，各拿一俄梅珥。」 17 以色列人就这样行；有多收的，有少收的。 18 及至用俄梅珥量一量，多收的也没有余，少收的也没有缺；各人按着自己的饭量收取。 19 摩西对他们说：「所收的，不许甚么人留到早晨。」 20 然而他们不听摩西的话，内中有留到早晨的，就生虫变臭了；摩西便向他们发怒。 21 他们每日早晨，按着各人的饭量收取，日头一发热，就消化了。 22 到第六天，他们收了双倍的食物，每人两俄梅珥。会众的官长来告诉摩西； 23 摩西对他们说：「耶和华这样说：『明天是圣安息日，是向耶和华守的圣安息日。你们要烤的就烤了，要煮的就煮了，所剩下的都留到早晨。』」 24 他们就照摩西的吩咐留到早晨，也不臭，里头也没有虫子。 25 摩西说：「你们今天吃这个吧！因为今天是向耶和华守的安息日；你们在田野必找不着了。 26 六天可以收取，第七天乃是安息日，那一天必没有了。」 27 第七天，百姓中有人出去收，甚么也找不着。 28 耶和华对摩西说：「你们不肯守我的诫命和律法，要到几时呢？ 29 你们看！耶和华既将安息日赐给你们，所以第六天他赐给你们两天的食物，第七天各人要住在自己的地方，不许甚么人出去。」 30 于是百姓第七天安息了。 31 这食物，以色列家叫吗哪；样子像芫荽子，颜色是白的，滋味如同掺蜜的薄饼。 32 摩西说：「耶和华所吩咐的是这样：『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。』」 33 摩西对亚伦说：「你拿一个罐子，盛一满俄梅珥吗哪，存在耶和华面前，要留到世世代代。」 34 耶和华怎么吩咐摩西，亚伦就怎么行，把吗哪放在法柜前存留。 35 以色列人吃吗哪共四十年，直到进了有人居住之地，就是迦南的境界。 36 （俄梅珥就是伊法十分之一。）

### 【纲要主题】25 天降吗哪留世代

**中心节：**摩西说：「耶和华所吩咐的是这样：『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。』」（出十六 32）

**引言：**以色列每人可以收取一俄梅珥的嗎哪。不论多收少收，按这分量大约收取，他们都得饱足。这里表示基督的丰富能满足百姓一切的需要，当基督徒向有需要的人分享时，他们也同样得到满足。吗哪要清早起来收取，日头一发热，它就消化了。吗哪必须天天收取，我们也须天天从主得粮。吗哪是在一个星期的头六天每天收取的，第七天并不供应。以色列在旷野漂流四十年。当他们到了吉甲，即迦南的境界内，吗哪便停了。（书五 12）

**经文纲要：**

#### 一、祝福实现降灵粮（13-31 节）

### 1. 灵粮降下如白霜 (13-15 节) :

1) 晚上鹌鹑遮满营：神将海面上的鹌鹑（季候鸟）刮来给百姓超然的供给。这是教导我们：「不要倚靠无定的钱财；只要倚靠那厚赐百物给我们享受的神。」(提前六 17)

2) 早晨吗哪作食物：野地面上有如白霜的小圆物。以色列彼此对问说：「这是什么呢？」与原文与「吗哪」的发音极为相似，这可能就是吗哪一名的起源。神将这粮赐给他的子民,正可预表神将基督的恩典与真理赐给我们。

### 2. 灵粮收取有定规 (16-30 节) :

1) 按着饭量互帮补 (16-18 节)：这定例是按帐棚里人数之总饭量收取吗哪,再按饭量各人分量一俄梅珥当饭吃。这样统一分配,使多收的也没有余,少收的也没有缺。后来, 保罗也用此法则对圣徒的帮补与供给 (林后八 15) 。

2) 余到次日生臭虫 (19-20 节)：有人多收私留到次日早晨的,就生虫变臭了,摩西便向他们发怒。这是警戒无信心或对明天何必忧虑过度的人。

3) 趁早收取日出化 (21 节)：收取灵粮要趁早,不然太阳一出就会溶化了。我们对生命之道也当早起灵修祷告,「收取」灵粮吗哪。

4) 双倍收取第六日 (22-30 节)：第六日可以收取双倍,留到次日(安息日)也不会生虫变臭,因第七天是安息日没有降下粮食。其灵意是要属神的人不要为世事「思虑烦忧」,当重视心灵的敬拜, 必须预留亲近神的时间。

### 3. 灵粮吗哪有特征 (31 节) :

1) 灵粮名称为吗哪：「吗哪」即「这是什么」的意思 (15 节)。这正预表主耶稣是从天而降的「吗哪」(约六 48-51) 。

2) 灵粮样子像芫荽 yán sui：可预表主耶稣为我们降卑成为微小,给我留下谦卑的榜样。

3) 灵粮颜色是白色：预表主耶稣的圣洁。

4) 灵粮滋味如蜜饼：正是表示主耶稣恩言的甘甜。

## 二、祝福嘱咐留世代 (32-36 节)

### 1. 吗哪存留到世代 (32 节)：这有两重要意义：

1) 耶稣基督永不变：吗哪永存,正是预表耶稣基督永不改变,因他是神,在他没有改变。

2) 耶稣恩功永配念：在永世国度里,圣经仍记耶稣是「羔羊」,可见耶稣赎罪之恩功是永配纪念的。

2. 吗哪罐存法柜前 (33-34 节)：吗哪被存在法柜之前,是表示复活升天进入天堂,坐在至大者宝座的右边。

### 3. 吗哪年限与境地 (35-36 节) :

1) 享用年限四十年：以色列民吃吗哪有四十年之久。「四十」是试验数；「吗哪」：表示主的恩典。连起来表示选民一边受试验, 一边受恩典。 神常在苦境中赐人恩典,使人能度过艰苦的岁月。

2) 旷野之地到迦南：在旷野行程的期间，神一直是赐吗哪给以色列民吃，直到了迦南地。这正是预表主的恩典伴随我们走过今生的旷野，直到「把我们迁到爱子的国里」（西一 13）。

**结语：**吗哪每天早晨都降下，是神赐给以色列民满足肉体需要的食物。耶稣在约翰福音中，将自己比作吗哪，是我们基督徒每天的生命粮，能满足我们属灵上的需要。我们在今天经文里，可学习的功课，这就是神作我们的供应，如果我们在这个功课上面学得好，我们实在蒙福，神的恩典和慈爱，使我们能过感恩和顺从的生活。但很可惜我们常是学不上来。我们看到以色列人实在可怜，但我们自己的老旧人也跟他们一样的可怜。因此，我们看见以色列人的愚昧的时候，我们实在需要神格外的怜悯。「神啊，求祢给我们一个苏醒的灵，盼望祢拯救我们脱离旧人，使我们可以完全的活在恩典里。奉恩主耶稣基督的名祷告，阿们！」

## 明天灵修进度：出十七章

### 【真心话】25 基督徒旷野路——清晨早起拾吗哪（出十六 13-35）

「到了晚上，有鹳鸟飞来，遮满了营；早晨在营四围的地上有露水。露水上升之后，不料，野地面上有如白霜的小圆物。以色列人看见，不知道是甚么，就彼此对问说：『这是甚么呢？』摩西对他们说：『这就是耶和华给你们吃的食物。耶和华所吩咐的是这样：你们要按着各人的饭量，为帐棚里的人，按着人数收起来，各拿一俄梅珥。』以色列人就这样行；有多收的，有少收的。及至用俄梅珥量一量，多收的也没有余，少收的也没有缺；各人按着自己的饭量收取。」（出十六 13-18）

**引言：**今天的灵修经文（出十六 13-35），主要讲述，天降吗哪给在旷野的以色列民做食物。神在晚上以鹳鸟，白天以吗哪供应神的百姓。早晨在野地上有如白霜的小圆物，以色列彼此对问说：「这是什么呢？」这可能就是吗哪一名的起源。他们每人可以收取一俄梅珥的嗎哪。不论多收少收，按这分量大约收取，他们都得饱足。吗哪要清早起来收取，日头一发热，它就消化了。第六日可以收取双倍，留到次日（安息日）也不会生虫变臭，因第七天是安息日没有降下粮食。以色列民在旷野漂流四十年，神全以吗哪供应他们。摩西嘱咐百姓：要盛一满俄梅珥吗哪在罐子内，存留到世代作为纪念。当他们到了吉甲，即迦南的境界内，吗哪便停了。天降吗哪预表主耶稣是从天上降下来的真粮。

### 【牧者短讲】25 神在旷野试验以色列人（李健）

「当神让摩西把那棵树丢到水里面，水变甜之后」，耶和华神在 25 节的下半段说，「在那里为他们定了律例、典章，在那里试验他们。」搞了半天，原来神在试验他们。你要知道，如果是不在神的掌控里面，我们就蛮害怕的，对吧？如果是神试验他们就是表示神已经有答案了。事实上神不是没有能力预备水，等他们渴了说：「神呐，我们没有水」。神赶快就变一个水给他们，不是这样的，神不是这样的，神也不是到那天，神听到他们抱怨说：没有水。神说：那怎么办呢？来，砍一棵树放进去。不是，神不是这样子，神让他们遇见难处都是要试验他们，神让他们遇见难处都是为了让让他们更认识神，这是第一件事情。

第二件事情，第二件事情在第十六章 4 节，有关于吃的东西事情上面也是这样。「耶和华对摩西说：我要

将粮食从天降给你们。百姓可以出去，每天收每天的份，我好试验他们遵不遵我的法度」。原来神把每天的粮食赐给他们，让他们每天收，是要试验他们，换句话说，神是要磨练我们，神是要给我们一个学习的机会。19节，「你看，神要他们每天收，然后告诉他们说：你要每天收，因为隔天的会坏」。所以19节，「摩西对他们说，所收的不许什么人留到早晨」。然而他们不听摩西的话，内中有留到早晨的，就生虫变臭了，摩西便向他们发怒，神跟他们说：每天去收每天吃的，一天收三顿，然后装在容器里面，你一天吃三顿就好了，但是吃剩的那就不要了。他们不信呢，他们留到明天，因为留到明天有两个，第一个不用再出去收嘛，麻烦嘛，对不对？第二个既然这么好吃，哪里有当天就坏的呢，结果你猜坏了没有，为什么呢？为什么呢？因为神说的嘛，因为神说会坏就会坏了。然后，后来到了27节，「第七天，百姓中有人出去搜，什么也没有找着。耶和华对摩西说，他们不肯守我的诫命和律法要到几时呢？」你们看，耶和华已经将安息日赐给你们，所以第六天他赐给你们两天的食物，第七天，各人要住在自己的地方，不许什么人出去，于是百姓第七天就安息了。事情是这样子的，第一天的第二天就坏了，第二天的第三天就坏了，到了第六天的，神就跟他们说：去收两天的份，但是第七天是不会坏的，你听得懂吗？你觉得有没有这种东西？

来，我们这里有一些食物制造商，我们这里有一些使用药物东西的医生、护士跟药剂师，我问你们怎么会有这种事情呢？第一天的第二天会坏，第二天的第三天会坏，第六天的第七天不会坏。那就有人第七天说：哎呦，每天都坏，这第七天都不能吃，跑出去找没有找到，只好回来乖乖吃这个对不对？而且食物有没有坏？没有。听得懂吗？亲爱的弟兄姐妹，因为这个缘故，在食物分配跟领受上面神有清楚的指示，这个只是看起来很奇怪，这都是为了教导我们，无论神的指示有多奇怪，你只要照着神的指示去做，事情就会照他所讲的发展。

## 【真心话】25 基督徒旷野路——清晨早起拾吗哪（出十六 13-35）

### 一、甘苦与共的旷野历程

以色列人过了红海之后，神领他们来到玛拉，百姓因玛拉的水是苦的，就发怨言。神知道百姓的灵程只是个小孩，没有向他们发怒，反而指示摩西一棵医治的树，将苦水变甜。三天以前，神的百姓因过红海的救恩，法老的军兵全部被灭绝，他们在那里高唱——摩西之歌。但到了玛拉，百姓似乎忘了他们在红海边的经历。接着，神又带领百姓从玛拉到以琳，那里有十二股水泉涌流和七十棵棕树生长着。活水泉与棕树的经历定规是非常令人兴奋的。但在这之后，他们被领到汛的旷野，他们因没有食物，又开始发怨言了。基督徒的道路在旷野，在这天路历程上，有艰辛、有困苦也有美妙活水泉的经历。不经旷野生活操练的人，领受神在艰难的环境中的奇妙恩典，很难从内心发出感恩的赞美。

### 二、从天降下的吗哪

神的荣耀向百姓显现之后，祂先赐肉给他们吃，降鹌鹑来满足他们吃的欲望，「晚上有鹌鹑飞来，遮满了营」（13节）。然而，神真正要赐给祂百姓的食物，不是肉，乃是吗哪。吗哪不是从旷野地里出产的食物，而是每天清晨，从天降下的食物。吗哪要清早起来收取，日头出来就发热，它就消化了。百姓必须每天出去，按着各人的饭量，收取每天的分。多收的也没有余，少收的也没有缺，各人都按着自己的饭量收

取。多收的在隔天会生虫变臭。在第六日，他们可以捡二天的分，供第七日安息日来享用。神要以此试验他们，是否遵守祂的法度。

神为何要降吗哪给百姓做食物呢？因吗哪象征是属天的食物，它与埃及的食物不同。人吃进什么，那食物就成为他的组成，构成他的所是。整天吃大蒜的人，他就会满了蒜头味。以色列人在埃及时，吃埃及的食物，他们的性情、喜好，就会渐渐的被埃及人所同化。如今，他们已经得蒙救赎，神把他们从埃及为奴之地领出来，他们在红海受了浸，他们的地位改变了，他们不再是埃及人的奴仆，乃是神属天的子民。因此，他们的食物也必须改变。吗哪是从天上降下来的，满有神属天的成分，神用吗哪喂养他们，让他们胃口改变，不在追求属地，乃是追求属天的。

我们本都是喝世界奶水长大的，我们得救之前的生命，里面只有世界的成分。在堕落的世界里，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，被神称为可怒之子。今天，我们蒙恩得救了，神要改变我们的生命，首先祂要先改变我们的胃口。我们不能再渴世界的奶水了，也不能再贪恋世界的美物了。我们需要天天早起灵修拾吗哪，吃属天的粮食，就是神的话，使我们生命天天被神的话洗涤与更新，生命渐渐长大成熟，满有基督长成的身量。

### 三、清晨早起拾吗哪

吗哪总是在每天清晨随着露水而降下，百姓需要每天早晨都去收取，不能等到太阳出来才去收取，那时吗哪已经消化了，也不能今天收取明天的，因为吗哪若留到第二天，就会生虫发臭了。吗哪与露水同在清晨降下，主的恩典如同新鲜的甘露，在新的一天的开始与与吗哪降在地上。懒惰的人，睡到太阳出来的人，吗哪消化了，甘露也不见了。因此，我们要得着神的灵粮吗哪，也当按照神的定规。我们灵命是否健壮，在於我们生活上敬虔的习惯。要养成早起的习惯，还没有见人之前，就来先遇见神，享受祂的话语与恩典。吗哪的颜色是白的，清洁又纯净，没有任何的搀杂。吗哪的滋味如同掺蜜的薄饼，芳香而甘甜的。神的话是清洁纯净，没有任何的搀杂。我们当天天祷读、默想、背诵神的话，使神的话成为我们里面生命的构成。

#### 【C3 灵修曲】

清晨早起拾吗哪  
咀嚼主话好甘甜  
就像青树栽水旁  
按时结果不枯干

平台聚会主同在  
圣灵膏抹群家人  
分享心得与光照  
生命活水永流淌

多多灵修亲近主  
多多追求更像主  
恳求圣灵做导师  
教我从主得启示

灵修使我灵命健壮  
灵修使我结果满满  
灵修使我灵命健壮  
灵修使我结果满满  
(桥段)

多多灵修亲近主  
多多追求更像主  
恳求圣灵做导师  
教我从主得启示

### 【会前真心话】25 环境显露人的实际

「百姓就向摩西发怨言，说：我们喝甚么呢？」(24 节) 以色列人遇到前有红海，后有追兵就发怨言：「难道在埃及没有坟地，你把我们带来死在旷野么？...」他们以为一定会死在海边了，但神显神迹，让他们走干地、过红海，法老和追兵全军覆没在红海中。他们不但没有死，在过红海的边岸上，颂赞摩西之歌——「耶和华是我的力量，我的诗歌，也成了我的拯救。.....耶和华必作王，直到永永远远。....你们要歌颂耶和華，因他大大战胜.....」在红海边很兴奋的赞美会之后，我们立即又看到以色列民一个很失败的经历。他们继续的往前行，到了玛拉，水找到了，但却不能喝，因为那里的水是苦的，在这样的一种光景里，以色列人的本相便显露了，他们的反应就是埋怨，他们就是在那里吵闹，这就是以色列人。三天前，他们还是在兴高采烈的敬拜神，三天后，他们就在那里埋怨神，这个变化实在是很大。我们有些时候真是很难相信，怎么那个时候是这样高兴，而这个时候却是那样「低」了？其实三天前他们仍是「低」的，他们的「高」，只是情绪上的「高」，属灵的光景仍是「低」。上一次过红海的经历，以色列民应当学习依靠神、仰望神。但虽经历了神恩典，但很快的就忘记了神，这就是环境显露人属灵实际。

亲爱的弟兄姊妹们！以色列人三天没有水，找到水又不能喝，他们便原形毕露了。他们就埋怨，他们就发怨言。他们忘记了引他们走到这地方来的是云柱和火柱，就是神的自己。神把他们带到这个难处里，是让他们在难处里学习仰望神。可是他们却没有在难处里去仰望神，而是在难处里发怨言。这就是以色列人。但摩西的情形是不一样的，「摩西呼求耶和華。」(25 节) 摩西经过了红海，他学到了功课，就让难处把自己逼到神面前去，一到神面前便有路了。愿我们每天都早起灵修拾嗎哪，得着从神而来活水的供应，接受旷野天路旅程的操练，使我们的生命快快长大成熟，不再是整天争闹与发怨言的属灵婴孩。「神啊！一到你面前就有路了，因主是道路、真理与生命。神你借着环境向我说话，我愿服在你大能的手下，不发怨言得罪你。感恩祷告奉恩主耶稣的名求。阿们。」

**【纲要主题】 25 天降吗哪留世代 (出十六 13-36)**

**一、祝福实现降灵粮 (13-31 节)**

1. 灵粮降下如白霜 (13-15 节)
  - (1) 晚上鹌鹑遮满营
  - (2) 早晨吗哪作食物
2. 灵粮收取有定规 (16-30 节)
  - (1) 按着饭量互帮补
  - (2) 余到次日生臭虫
  - (3) 趁早收取日出化
  - (4) 双倍收取第六日
3. 灵粮吗哪有特征 (31 节)
  - (1) 灵粮名称为吗哪
  - (2) 灵粮样子像芫荽
  - (3) 灵粮颜色是白色
  - (4) 灵粮滋味如蜜饼

**二、祝福嘱咐留世代 (32-36 节)**

1. 吗哪存留到世代 (32 节)
  - (1) 耶稣基督永不变
  - (2) 耶稣恩功永配念
2. 吗哪罐存法柜前 (33-34 节)
3. 吗哪年限与境地 (35-36 节)
  - (1) 享用年日四十年
  - (2) 旷野之地到迦南

《备注：C3 灵修的部分信息，是查考华人基督教查经大全编写而成。愿全地的教会在真道上同归于一。》