

A golden field of wheat at sunset with mountains in the background.

每天圣餐中

与主相遇

# 目录

## 1. 引言

## 2. 爱

- 第一天 相约在永恒
- 第二天 与主联合
- 第三天 十字架的启示
- 第四天 神的爱情
- 第五天 超越的爱
- 第六天 至圣所

## 3. 悔改

第七天

## 4. 生命 领受耶稣自己的生命

- 第八天 祷告 1
- 第九天 祷告 2
- 第十天 默想主的生命和话语 1
- 第十一天 默想主的生命和话语 2
- 第十二天 记念我：练习 1
- 第十三天 记念我：练习 2
- 第十四天 记念我：练习 3

## 5 身体

- 第十五天 承载基督的身体-藉着爱与和好
- 第十六天 承载基督的身体-藉着代祷

- 第十七天 立约之家  
第十八天 纪念以色列  
第十九天 传承属灵产业的群体

## 6 血

- 第二十天 胜过黑暗权势  
第二十一天 自由  
第二十二天 属灵的更新

## 7. 医治

- 第二十三天 身体的医治  
第二十四天 心灵的医治  
第二十五天 复活的生命和能力  
第二十六天 祝福代替咒诅  
第二十七天 关系的医治1  
第二十八天 关系的医治2  
第二十九天 关系的医治3  
第三十天 土地的医治

## 8 领圣餐的一些建议

## 9 结语

附录一 有关圣餐的经文

附录二 有关基督的血的经文

# 每天圣餐中与主相遇

## 1. 引言

圣餐是主给我们极宝贵的礼物。我们藉此与主亲密，身心灵得医治和更新，生命转化成基督的样式。当我发现圣餐是这么宝贵时，我只能惊叹主的恩典！好，让我们打开这份礼物看看里头是什么吧！

.....

记得多年前我的中学副校长曾提到她每天领圣餐。当时我不明白她为什么这样做，我从没有听过有人每天领圣餐。后来我听到一位宣教士分享在中国某一个地方，他们用了几天领圣餐。我心里不解，他们那几天干什么呢？我们平常只花15分钟完成的事怎么会需要几天呢？若干年后，当我默想约翰福音6章时，我才开始明白。但分享这个之前，让我先说一个有关圣餐的能力的故事。

有一天我发现我家里有臭虫（床虱）。当时我又紧张又担忧。害虫管理公司带着侦察犬来断定了两个卧房和客厅都有臭虫。他们必须喷杀虫药，但我必须先腾空所有的柜子和抽屉，并洗涤我所有的衣物。因为家里东西他告诉我他有一个处理臭虫的方法，但这个不是人的方法。他说当我把家清理好，他会把他简单的方法，一个小小的秘密武器告诉我。三周后，他把答案给了我。

“我的方法和武器是祷告。你要在每个房间的中心设立祭坛，大大的赞美敬拜，方言祷告，宣告我的话语。还有领圣餐来洁净地方和空间。你要与我重新立约，把这房子和里面所有的都献给我，然后我会洁净我的房子。我不容许有任何偶像。要除掉一切我所厌恶的。你继续打扫清理房子的同时，要开始在三个卧房，客厅和厨房里刻意和极力的敬拜并领圣餐。要让我的同在和敬拜不断的充满整个房子。啊，是时候了！我为你而生嫉妒的心。我为得你的时间和注意力而生嫉妒的心。这个敬拜的祭坛，和你与我亲密的关系会足以消灭所有的臭虫。”

事情就这样成了！第一天我跪下领圣餐时，祂可畏的同在临到，我只有流泪悔改。之后我再没有看到任何臭虫。原来敬拜和圣餐带有洁净土地和空间的能力。

## 约翰福音6章的启示： 吃喝基督

我成长的第一间教会是每月领一次圣餐。我们的牧师总是宣读哥林多前书11章，然后我们会安静几分钟认罪悔改，再用感恩的心领饼和杯。对我们来说，圣餐是个简单和神圣的礼仪，是为了回应耶稣的吩咐：你们要如此行为的是纪念我。但有一天当我默想约翰福音6章的时候，我突然看到圣餐另一个宝贵的真理。

约6：51－57 “我是從天上降下來生命的糧。。。我所要賜的糧、就是我的肉、為世人之生命所賜的。。。喫我肉喝我血的人就有永生，在末日我要叫他復活。我的肉真是可喫的、我的血真是可喝的。 喫我肉喝我血的

人、常在我裡面、我也常在他裡面。永活的父怎樣差我來、我又因父活著、照樣、喫我肉的人、也要因我活著。”

“吃我肉喝我血” 关乎永生和常在主里面,这句话到底是什么意思? “常在主里面” 是约翰福音 15 章的重要主题,也是属灵生命和多结果子的秘诀。

约 15: 4 - 7 “你們要常在我裡面、我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上、自己就不能結果子。你們若不常在我裡面、也是這樣。我是葡萄樹、你們是枝子。常在我裡面的、我也常在他裡面、這人就多結果子。因為離了我、你們就不能作甚麼。人若不常在我裡面、就像枝子丟在外面枯乾、人拾起來、扔在火裡燒了。你們若常在我裡面、我的話也常在你們裡面、凡你們所願意的、祈求就給你們成就。”

“喫我肉喝我血的人、常在我裡面。” 到底什么是吃主的肉喝主的血? 耶穌還有在那里提到吃他的肉喝他的血? 在他设立圣餐的时候。

太 26: 26 - 28 “他們喫的時候、耶穌拿起餅來、祝福、就擘開、遞給門徒、說、你們拿著喫。這是我的身體。又拿起杯來、祝謝了、遞給他們、說、你們都喝這個。因為這是我立約的血、為多人流出來、使罪得赦。

因此圣餐和约翰福音6章是有关的。当我们领圣餐时，我们是在吃他的身体喝他的血，领受永生并住在他里面。但圣餐不只是一个礼仪，表明我们相信并领受主的受死和复活的果效。我们领圣餐时，更需要“咀嚼”主，这是约6:54,56,57里翻译成“吃”希腊原文“trogo”的原意！我们需要默想和“吃喝”主的生命和品格，我们要记念和宣告他的话，我们更要敞开我们的灵领受和“吃喝”他的美善和丰盛！

当天我注意到一个字“吃”。“喫這糧的人、就永遠活著。(约6:58) 我想到人必须每天进食来维持生命。顿时我灵里觉得我需要每天领圣餐。那天我的属灵生命开始了新的一页，我开始每天透过饼和杯亲近主，记念他的大爱和得胜，领受他的生命和能力，一天一天被改变更像他！

下面我会分享个人领圣餐的一些体会，相信会吸引你更渴慕他！主愿意藉圣餐与我们深深相遇契合！所有的例子都可以是集体领圣餐来体验的。一起领圣餐的体验可能更丰富呢！我以日记形式编排下面的内容，好让大家可以实际操练从不同的角度经历圣餐。好，我们开始吧！鼓励你和别人一起使用这手册，三十天领圣餐与主相遇！

## 2. 爱

圣餐关乎主对我们的爱，因此领圣餐是与主在爱里相遇的亲密时刻。

### 第一天 相约在永恒

一天当我拿着饼和杯等候主的时候，我听到：“相约在永恒”。立时我涌出眼泪，原来我的良人耶稣在天上等着我！“但我告诉你们、从今以后、我不再喝这葡萄汁、直到我在我父的国裡、同你们喝新的那日子。”（太 26:29）

当耶稣说“这是我立约的血”（太 26: 28）时，就如同新郎在订婚的时候对他的新娘说出爱的誓言。他的新约是一个永爱之约。“我的新妇，我把我的生命给你，我答应永远爱你。”他爱的信物不是一个戒指而是他的血。耶稣是为了新妇而舍命的！因此当我领圣餐的时候，我记住我是祂美丽的新妇，而我们一起是祂切切渴望和等待着的，那美丽合一的新妇！我们是已经许配给祂的新妇，等候着那荣耀婚娶的日子！（启 19: 7-8）我们的爱人在等待着我们，祂永远忠于对我们爱之约！我们活在一个永恒爱之约的遮盖底下！祂爱的旌旗在我们之上！

当我们领圣餐的时候，我们不单只想到我们的良人对我们爱的誓言，我们也会对他细说我们的爱情和再次承诺专一的爱他，直到在永恒里面对面！我们如同与我们的



良人耶稣重述婚约的誓言，重新把自己单单归给他。领圣餐是情人相遇，灵与灵深交契合，与主成为一的神圣时刻。

“美丽的新郎耶稣，我在这里，你美丽的新妇在这里。我记念并领受你对我承诺永远的爱情，我也对你说，主我爱你。，我把我的心，我的生命，我的爱全归给你，唯有你配得！你是我心所倾慕的。哦主，我爱你，尊荣你，完全降服於你。”

*我领圣餐的体验：当你领圣餐的时候，要记住你的良人耶稣在等着你。祂向你守约，你愿意对他承诺你专一的爱吗？*

---

---

---

---

---

## 第二天 与主联合

一天当我拿着圣餐的杯等候主的时候，他说：“我骨中的骨，肉中的肉。”当神从亚当的肋骨造了夏娃，把她领到亚当跟前的时候，他就称她为“我骨中的骨，肉中的肉。”“因此人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。”（创 2:21-24）保罗用同样的词句表达我们与基督的关系。主是我们天上的新郎，我们是祂集体的新妇，羔羊的妻子。（启 19:7-8, 21:9）我们是祂的“骨中的骨，肉中的肉”，我们当与他联合成为一体！（弗 5:30-32）\* 祂渴望我们完全与祂灵里合而为一，祂在我们里面，我们在祂里面。不再是众多而是一，不再是二而是一。祂的一切所是在我们里面，也为了我们，祂的一切所是在我里面，也为了我。“连合”希伯来原文 דָּבַק (dabaq) 一字在不同地方又翻译成“紧贴，亲密，紧紧跟随，恋爱，专靠。”\*\* 我们与主连合成为一，祂紧贴我们，我们也紧紧贴着祂。甚至我们与主灵里的联合被比作夫妻的亲密联合。

“主耶稣，你称我们为你“骨中的骨和肉中的肉”。我们源于你并永远与你结连。我们的心和灵紧贴你，恋慕你，专靠你。但其实是你在渴慕我们！你紧贴我们！你爱恋我们！你永不离开我们！你是为我们舍命，天上完美的新郎。你洁净我们，使我们圣洁和荣美！你爱我们，宝贝我们。你既为我们舍命，还要付一切的代价来保护我们，成就你对我们的一切梦想呢！当我们喝这杯，我们认定我们是你骨中的骨，肉中的肉，永远属你，连於你，单单渴慕你！荣耀的丈夫，我们降服於你，完全顺

服你。哦，何等神圣的联合，你在我们里面，我们在你里面！”

我领圣餐的体验：

---

---

\*弗 5: 22-32 “你们作妻子的、当顺服自己的丈夫、如同顺服主。因为丈夫是妻子的头、如同基督是教会的头。他又是教会全体的救主。教会怎样顺服基督、妻子也要怎样凡事顺服丈夫。你们作丈夫的、要爱你们的妻子、正如基督爱教会、为教会舍己。要用水藉着道、把教会洗净、成为圣洁、可以献给自己、作个荣耀的教会、毫无玷污皱纹等类的病、乃是圣洁没有瑕疵的。丈夫也当照样爱妻子、如同爱自己的身子。爱妻子、便是爱自己了。从来没有人恨恶自己的身子、总是保养顾惜、正像基督待教会一样。因我们是他身上的肢体。〔有古卷在此有就是他的骨他的肉〕为这个缘故、人要离开父母、与妻子连合、二人成为一体。这是极大的奥秘、但我是指着基督和教会说的。”

\*\* 比如：耶 13:11 “耶和華說、腰帶怎樣緊貼人腰、照樣、我也使以色列全家、和猶大全家緊貼我、好叫他們屬我為子民、得頌讚、得榮耀。他們卻不肯聽。”

箴 18:24 “濫交朋友的、自取敗壞。但有一朋友、比弟兄更親密。”

詩 63:8 “我心緊緊的跟隨你。你的右手扶持我。”

## 第三天 十字架的启示

我一直有一个祷告：“主啊，求你把十字架的启示给我。我渴望真的明白你对你新妇的爱，以致我可以被改变，照着你所配得的来爱你！”

记得我看过马来西亚原住民的传统舞蹈，都是有关新郎为保护他的新娘而愿意付的代价。然而我们天上的新郎对我们的爱比这所有的都大！没有任何的爱可以超越这样的爱，就是创造宇宙的主宰竟成为人，被罪人厌弃杀害，为了让我们如此尘土可以成为荣耀的新妇，与万王之王万主之主一同作王执掌权柄！哦，何等奇妙的爱！

有时候我喜欢手里拿着我的一个木头十字架领圣餐。我觉得它会帮助我的心更贴近主和他的十字架。有一天当我温柔的拿着十字架，心里渴望贴近主的心时，我突然领会到祂的爱和祂为我付的代价。我只有哭泣祷告，“哦主啊，夺我的心，柔软我的心，改变我的心，让我的心谦卑。。。”

又一天，当我拿着十字架时，一句话浮现出来：“因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难”

（来12:2）。我明白了当耶稣在十字架上的时候，他在看着和想着我们，他荣耀的新妇。我们就是那摆在前面的喜乐和奖赏，是在他最黑暗的时刻给他力量的！我跟主祷告说，“主啊，现在你是我的喜乐和奖赏。只要想到

你和你的十字架，我必定在试炼和逼迫中得着力量和盼望坚持到底，并得胜有余！”

有一次当我拿着十字架时，我想到腓2：5-8：

“你們當以基督耶穌的心為心。他本有 神的形像、不以自己與 神同等為強奪的。反倒虛己、取了奴僕的形像、成為人的樣式。既有人的樣子、就自己卑微、存心順服、以至於死、且死在十字架上。”

“哦主啊，把你的心赏给我。让我拥抱十字架，不只要十字架的荣耀，更要十字架的羞辱， 纪念你所付的代价。。。让我对己死，活着单单讨你喜悦。”

我领圣餐的体验：“主耶稣，当我拿着饼和杯来到你面前，求你让我更明白你的十字架。你在十字架上的时候，你有什么感觉？你当时想什么？” 请安静你的心听他的回应。

---

---

---

---

---

---

---

## 第四天 神的爱情

耶稣说，“你们每逢喝的时候、要如此行、为的是記念我。(林前 11:25) 有人说，耶稣好像一位情人，深怕被他所爱的人遗忘，以致他设立了圣餐让我们不断思念他的爱。当我们领圣餐的时候，我们想到他如此渴望我们的爱，我们就说，“我亲爱的，我来了，我思念你。我领受你对我的爱，我也深爱你。。。 ”

我领圣餐的体验：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第五天 超越的爱

有一天我灵里听到这个字：“超越的爱”。超越一切，无可比翼，无限，不属这世界，荣耀而得胜的爱。神的一切属性都是超越的。有人说得好，他说神的每一个属性都是我们人对那个属性的认识的千万倍。他的忍耐是超越的，是我们对“忍耐”的认识的千万倍。他的圣洁是超越的，是我们对“圣洁”一切的认识的千万倍。他的慈爱，喜乐，平安，勇敢，信实，智慧，饶恕的心和恩典都是超越的，是我们对这些品格的经验千万倍。

主超越的爱是怎样的爱？当耶稣知道犹大当夜要出卖他，他却仍旧跪下来洗犹大的脚，这是超越的爱。当耶稣挂在十字架上祷告说，“父啊，赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得”（路 23:34），这是超越的爱。“凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐”（林前 13:7），这是超越的爱。当“基督在我们还作罪人的时候为我们死”（罗 5:8），这是超越的爱。

当我们来到圣餐桌前，让我们記念主超越的爱而祷告，“主耶稣，求你把你超越的爱给我。以你超越的爱充满我，改变我，释放我，融化一切苦毒，伤痛和自怜，以你超越的爱代替罪和黑暗，好让我活出你神圣，超越的爱。”

我领圣餐的体验：

---

---

## 第六天 至圣所

当耶稣与门徒一起享用最后的逾越节晚餐时，他表明了祂就是那彻底救赎神子民的逾越节羔羊。第一个逾越节让以色列人脱离了奴隶的身份，但神对于他们还是遥远的。只有大祭司可以一年一次在赎罪日进入至圣所来到可畏的神面前。但现在耶稣却藉着十字架开了一条进入至圣所的新路，让我们可以成为新约里的新妇，在至圣所与神有灵与灵相连契合的亲密关系。这是何等奇妙的恩典！何等荣耀的特权！我们如此软弱的世人竟能与伟大的主宰合而为一！每当我们领圣餐的时候，我们就可以藉着他的血进入至圣所与主面对面，瞻仰他的荣美，变成他的样式，荣上加荣。

“因為我們逾越節的羔羊基督，已經被殺獻祭了。”（林前 5:7）

“我們既因耶穌的血，得以坦然進入至聖所，是藉著祂給我們開了一條又新又活的路從幔子經過，這幔子就是祂的身體。”（來 10:19-20）

“我們眾人既然敞著臉，得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的（林后 3:18）

我领圣餐的体验：

---

---

---



### 3. 悔改

#### 第七天

每当我领圣餐来到十字架面前，我就不得不承认我的罪而深深悔改。每当我注视十字架上的耶稣而触摸到他的爱，我就不得不承认我心里的刚硬而忧伤，心被融化。是他的恩慈领我们悔改（罗 2:4）。悔改是承认我们的罪和转离我们的罪。悔改更是关乎神的大爱和耶稣宝血的大能。哈利路亚！藉着圣餐，他的慈爱领我们悔改，然后因着我们谦卑悔改，祂就大大的充满我们！当我们为着惧怕而悔改，他就以平安充满我们；当我们为着骄傲而悔改，他就以他的温柔充满我们！哦，何等奇异恩典！

*我领圣餐的体验：求主显明你的罪，你在那里使圣灵担忧。*

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4. 生命 领受耶稣自己的生命

圣餐中我们领受耶稣自己的生命来代替我们的生命。

耶稣说，“你们拿著喫，这是我的身体”（太 26:26）。

“喫我肉喝我血的人，常在我里面，我也常在他里面。永活的父怎样差我来，我又因父活着，照样，喫我肉的人，也要因我活着”（约 6:56-57）。

“我们所祝福的杯，岂不是同领基督的血麼。我们所擘开的饼，岂不是同领基督的身体麼”（林前 10:16）。

圣餐中我们不只悔改和领受主为我们赎罪的恩典，我们还要“吃”他的身体。这意味着要吸收，消化和领受耶稣的生命，让他的生命滋润，喂养和改变我们成为他的样式。那我们要怎么“吃”祂呢？藉着祷告和默想。

## 第八天 祷告1

祷告时，我们敞开我们的灵领受主和他的一切品格。我们可以一边祷告一边慢慢地深呼吸来领受。

“主，我的灵深深领受你的生命，你的同在，一切你所是。我领受，我吸进你完全的爱，你满足的喜乐，你出人意外的平安，你无限的忍耐，你的恩慈，你的良善，你的信实，你的温柔，你的节制，你的谦卑，你的勇敢，你的心。我领受耶和华的灵 - 智慧和聪明的灵，谋略和能力的灵，知识和敬畏耶和华的灵。主，我渴慕你，渴慕更多有你，更少有己，渴慕完全被你充满，不再有自己！求你满满的充满我！现在活着的，不再是我，乃是你基督在我里面活着！”（加 2:20）

当我们把耶稣接到我们里面，一个神圣的交换就发生了。我们的不安全感，恐惧，苦毒，刚硬和骄傲被溶去，而他的平安和温柔却进来了。我们不需要靠自己努力效法耶稣。只要我们常常吃喝他，他就成为滋养我们生命的养分，我们就自然的一天一天变成他的样式！

我领圣餐的体验：

---

---

---

---

## 第九天 祷告2

祷告时，我们领受他的心思意念，眼睛，耳朵，口，手脚和心成为我们的心思意念，眼睛，耳朵，口，手脚和心。但首先我们要洁净自己，把这每一样分别为圣献给主。

“不要將你們的肢體獻給罪作不義的器具。倒要像從死裡復活的人、將自己獻給神。並將肢體作義的器具獻給神。”(罗 6:13)

“主耶稣，我把自己分别为圣献给你，让你活在我里面并让我活出你的生命。

**心思意念** “我把我的心思意念献给你。我为着一切负面的思想向你认罪悔改。现在我领受你的心思意念，让我想你所想的。我把所有的心意夺回，使它都顺服基督。我领受你的判断和看见。我领受你真理的灵，代替所有的谎言。

**眼睛** 我把我的眼睛分别为圣献给你。我为着看使我分心的人事物向你认罪悔改。我的眼要注视你。我领受你的眼，看你所看的。我看见父所做的就照样做。

**耳朵** 我把我的耳朵分别为圣献给你。我领受你的耳朵，听你所听的。我听父的声音而顺服遵行。

**口** 我把我的口分别为圣献给你。我为着我负面的言语向你认罪悔改。现在我领受你的口，说你那充满恩典，生命，和真理的话语。

**手** 我把我的手分别为圣献给你。我领受你的手，像你一样去触摸，医治和祷告。

**脚** 我把我的脚分别为圣献给你。我领受你的脚去你要去的地方。

**心** 我把我的心分别为圣献给你，单单爱你和渴慕你。你是我的喜乐和满足！我为着心中一切的偶像向你认罪悔改，也为着我从别处寻求依靠和安慰向你认罪悔改。现在我领受你的心，像你一样去爱和感受一切。我领受你的渴望。哦主耶稣，活在我里面，更让我活出你的生命！”\*

耶稣说，“你们拿著喫，这是我的身体”。当我们吃主的生命，我们就是在吃生命树的果子，凭生命树的果子而活，不再吃分别善恶树的果子而活了！

我领圣餐的体验：

---

---

---

---

\* 林后10：5；约5：19,30；约12：49-50；路4：22,32；约6：63；来4：12

## 第十天 默想主的生命和话语 1

耶稣说我们每逢吃饼的时候要記念他 - 記念他的爱，他的生命，他的话语。他又说，“喫我肉的人，也要因我活著。我對你們所說的話，就是靈、就是生命。”（约 6:57,63）当我们存祷告的心默想他的生命和话语时，我们就是在吃喝他，领受他的生命。

我们如何默想？我们想像圣经故事的情景，试图观看当时的环境，感受那里的气氛，聆听周遭的声音。有时候我们走进故事里面，想像自己是其中的一个人物，比如成为被医治的人或他的亲属。有时候我们把自己放在耶稣的位置，尝试体会他的心情和感受。我们可以跟主交谈和问他问题。我们始终让圣灵带领我们默想，让圣灵给我们启示。

有时候我会专心“吃”我当天觉得我最需要的，比如说我当天觉得我最需要安全感和平安，我就会选择研读和默想耶稣生活言行中与安全感和平安有关的话语和故事。我会尝试进到耶稣里面，感受他的感觉，想像他如何从他内心深处活出他的生命。我尝试感受他的思维和心肠。

**安全感** “主耶稣，你深知道你是父所喜悦的爱子（太 3:17）。你是何等的有安全感，因此你一点不惧怕人。我也渴望如此。当我吃这代表你生命的饼，我愿意领受同样的把握，真知道我是阿爸父所爱和喜悦的孩子！主，你是如此安稳在天父的爱里，因此你不怕被人拒绝和敌

对。你也不需要讨人喜欢。你不怕法利赛人的不满而仍旧在安息日医治那一只手枯干的人（太12:9-14）。哦，我需要这一切！主，我领受你极深的安全感和勇敢，好让我可以做对的事而不惧怕人！”

**平安** “耶稣，你是活在我里面的和平之君。你说，“我留下平安给你们、我将我的平安赐给你们。我所赐的、不像世人所赐的。你们心裡不要忧愁、也不要胆怯。”（约14:27）主，我领受你超自然的平安。我让你属天的平安充满和渗透我的每一个细胞和我全人，我身心灵的每一部分。我要吸取和活出你超自然的平安。我想到当你拿撒勒家乡的人恼怒你，要把你推下山崖时，你是如此安然面对愤怒的群众直走过去！（路4:28-30）我现在领受同样的平安。我又记得当门徒的船在暴风雨中快要翻沉时，你是如此安然地睡着。门徒惊慌地把你摇醒，你还是充满平安。一句“住了吧，静了吧！”，风浪就止住了。（可4:37）主，现在我领受你的平安在我心里作主，这平安是胜过任何风浪的平安。（西 3:15）今天我要带着你超自然的平安到我所到之处！”

*我领圣餐的体验：当你纪念主的时候，思想他一个特质，是你现在所需要的。他什么时候和怎样表现了这个特质？吃他，吸取这生命的特质。*

## 第十一天 默想主的生命和话语2

有时候我直接问，“主，当我领这饼和杯的时候，你愿意我记念你什么？”

**拿因的寡妇** 有一次主带领我默想路加福音 7:11-16 拿因寡妇的故事。“主，我感受你对拿因寡妇怜悯的心。我看见你的眼和耳转向天父，跟着你用十足的信心吩咐那孩子从死里复活！多自然。超越的爱，超越的与父合一，超越的信心。主，你完全活在另一种生命和生活的层次和领域。我渴望像你这样。主，改变我，带我进入与你同活同行的生命境界！” 当天我的灵吃喝主，感到满足又饱足！

**彼得** 又一天主带领我把自已放在彼得的位置。我想像主复活后他再次擘饼记念主，当时他想到什么？我闭上眼睛，想像我是彼得，我就随着他的记忆回忆往事。

“。。。我记得最开始耶稣叫我往水深之处下网打渔的时候，我看见了他的荣耀就决心放下一切跟随他（路5）。我记得我们如何和他攀上变像山，在那里看见他的荣耀，并听到，”这是我的爱子，你们要听他。” 我记得当他把饼擘开时说，“你们如此行，为的是记念我。”（想到这里，我眼泪流下来了）我想到主为我洗脚，甚至现在我可以再次感受他温柔的触摸。我想到他在十字架上痛苦至极时大声呐喊，“父啊，赦免他们，因他们所作的他们不晓得。”（更多的眼泪流下来）我想到他





## 第十二天 纪念我：练习1

拿着饼和杯，把自己放在彼得或约翰的位置想念主，正如祂在逾越节晚上亲口吩咐你的。

我领圣餐的体验：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第十三天 纪念我：练习2

拿着饼和杯，回想你个人人生旅程中主与你的关系。回想在你人生最痛苦的时刻和最迷惘的时候，他在那里。

回想当你流泪时，得胜时，他在那里。

我领圣餐的体验：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第十四天 纪念我：练习3

拿着饼和杯，回想他上十字架前的一些片段。他跪着洗门徒的脚，他被犹大一个亲吻出卖，他被鞭打，唾沫吐在他脸上，他在十字架上说，“父啊，赦免他们。。。”

（约13:1-5, 太 26:47-68, 路 23:33-46）

把你自己放在耶稣的位置。他是怎么感受的？ “圣灵，带领我默想，带领我进入耶稣的心，尝试感受他的感受，让我更明白他的心，可以领受耶稣的心。”

我领圣餐的体验：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 身体

圣餐是有关完全拥抱基督的身体，基督的家。

林前10:17 “我們雖多、仍是一個餅、一個身體。因為我們都是分受這一個餅。”

徒 2: 46 “他們天天同心合意恆切的在殿裡、且在家中學餅、存著歡喜誠實的心用飯。”

徒 20:7 “七日的第一日、我們聚會擘餅的時候。。。 ”

林前 12: 27 “你們就是基督的身子、並且各自作肢體。”

圣经所记载的是集体一起领圣餐，就是神的家聚在一起分享主的生命和主的爱。这是一个充满喜乐的时刻，也是生命得医治和更新的时刻。我曾经在一个基督教寄宿学校作短期义务老师。那里每主日大家都会一起领圣餐。孩子们拿了饼就走到过去一周他们曾伤害的人面前请求饶恕，然后擘开手上的饼分一小块给对方，表示和好与合一。如果过去一周没有得罪任何人，他们就按圣灵的感动到不同的人面前分一点饼给他并彼此祝福。如此彼此认罪和好，彼此祝福后，他们就会欢乐的敬拜。看着孩子们在纪念主的时候谦卑自己，彼此和好相爱是何等感人啊！

## 第十五天 承载基督的身体-藉着爱与和好

我们自己一个人领圣餐的时候，灵里还是记念和拥抱基督的身体。

当我听到主说，“这是我的身体，为你们舍得。。。这是我的血。。。为多人流出，使罪得赦”，我同时听到，“你愿意以爱来回应我的爱吗？你愿意为我舍命吗？你愿意爱我的身体我的百姓，为他们舍命吗？我赦免了多人，你也愿意像我一样饶恕吗？”当我回应主的呼召时，我对神的家就产生一份新的爱和委身。

我领圣餐的体验：当你领圣餐时，请回答上面的问题。  
主呼召你为谁舍命？主呼召你饶恕谁，与谁和好？

---

---

---

---

---

---

## 第十六天 承载基督的身体-藉着代

当我领圣餐的时候，我有时候会把主放在我心上的民族和国家带到他面前，宣告基督宝血的能力要带来救恩，医治，和好与复还。我宣告基督身体是合一的，犹太人和阿拉伯人，犹太人和外邦人是合而为一的。

弗 2: 13-14,16 “你们从前远离神的人、如今却在基督耶稣裡、靠著他的血、已经得亲近了。 因他使我们和睦、〔原文作因他是我们的和睦〕将两下合而为一、拆毁了中间隔断的牆。。。既在十字架上灭了冤仇、便藉这十字架、使两下归为一體、與 神和好了。”

我领圣餐的体验：“主，你愿意我领圣餐时把那一个国家或族群带给你面前？”

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第十七天 立约之家

弗 2: 13-15, 18-19 “你們從前遠離 神的人、如今卻在基督耶穌裡、靠著他的血、已經得親近了。因他使我們和睦、〔原文作因他是我們的和睦〕將兩下合而為一。。。將兩下(犹太人和外邦人)，藉著自己造成一個新人。。。因為我們兩下藉著他被一個聖靈所感、得以進到父面前。這樣、你們不再作外人、和客旅、是與聖徒同國、是 神家裡的人了。”

我们藉着他的血成为立约的家人。我们领圣餐时，我们再次宣告我们属于神的家，我们永不孤单。在我们的教会，我们常常在领圣餐的同时再次彼此立约。我们再次委身与这个家，愿意拥有和爱这个家。我们宣告没有任何事物，没有任何难处或冒犯会使我们分离。我们永远合而为一！想到今天在一些国家，信徒面对逼迫，如初期教会一般，他们为了一起擘饼都需要付出极大的代价，他们必须彼此完全的信任和愿意彼此舍命。

我领圣餐的体验：与肢体同领圣餐，彼此委身立约做真家人，相爱同行到底。

---

---

---

---



## 第十八天 纪念以色列

圣餐让我们不能不想到以色列。耶稣设立圣餐是在犹太人最重要的一个节期，逾越节的晚上，因为逾越节的羔羊是预表祂，祂才是彻底救赎以色列百姓脱离罪的真逾越节羔羊。（约1：29，林前5：7）

“主，你曾藉羔羊的血拯救了你的百姓，求你现在藉永恒羔羊的血约拯救你的犹太子民！”

一天我领圣餐纪念主的时候，我突然想到耶稣是犹太人。他的邻里和至亲都是犹太人，他看见的，听见的，闻到的，都是犹太的文化。从小到大，他学习和背诵希伯来圣经。他每周守安息日，按时守各个节期。犹太人是主耶稣的亲爱的同胞，我们怎能不爱不纪念？“这福音是神的大能，要救所有相信的，先是犹太人，后是希腊人。”（罗1:16）

“主，当我领这饼和杯，我为你亲爱的犹太同胞祷告，愿他们认识你是他们的弥赛亚，懂得宝贝这饼和杯。主，我为那还不知道领圣餐的犹太人领这饼和杯，你的身体为他们而舍，你的血为他们而流，愿你得着你劳苦的功效！”

又一天当我领圣餐的时候，我想到了圣所里的陈设饼（出25：30）。十二个饼分两排放在那里，每安息日换上新的（利24：5-9）。陈设饼原文是 פַּנִּים לַחֶמֶת 脸面的饼，脸面代表神的面，神的同在。陈设饼是表明神的面神的同

在是他百姓的粮食，十二个支派需要来到神面前吃喝主而活。只是当时只有祭司才可以吃陈设饼，只有祭司才可以在圣所事奉，其他人只能在外院敬拜。但耶稣所设立的新约让所有信靠他的人都成为祭司，可以随时来到他的面前吃喝他自己。其实陈设饼是指向耶稣，他是天上的真粮，我们来到他面前吃喝他就不再饿，永远不渴，永远活着！（约 6:35,51）

“主啊，你古老的以色列百姓知道吃喝你。他们曾在圣山上在你面前吃喝你的美善和荣耀。（出 24:9-11）你荣耀可畏的同在藉云柱火柱一直伴随在旷野的以色列民。祭司每周都吃代表你同在的陈设饼。主耶稣啊，求你祝福以色列人，引领他们归向你，让他们可以来到你面前吃喝你而永远满足，因你就是生命的粮！”

我领圣餐的体验：当你领圣餐时，问主，“你对你挚爱的以色列有什么心意？”

---

---

---

---

---

---

## 第十九天 传承属灵产业的群体

有一天我领圣餐的时候，主对我说，不只是一定要领受他的身体，还要领受和拥抱教会。教会是基督的身体，世世代代传承宝贵的真理和信仰生活。正如一个个家庭世世代代传承他们家族的价值和产业，全球的教会就是一个大家庭，传承永恒的价值，真理，和宝贵的传统。最重要的是，要世世代代传承神的同在和心意，不断的扩张祂的国直到祂再来。这教会大家庭 - 基督的身体是何等重要哦！我们何等需要爱它和拥抱它，有份于这承载主的荣耀和主历代的心意的器皿。历世历代每个人和每个家庭都是至关重要的，因为我们加在一起才有整体！只有合一在一起才会完全！历代属灵的伟人和圣徒都在等待与我们一起得以完全呢！（来 11:39-40）

“哦阿爸，以色列的大能者，你世世代代作主掌权。我愿意为了你永恒的心意，委身於你和你的身体。这样当我与你给我的锡安家同行时，我就必享安息和找着目的。命定和呼召虽是关乎个人但又不全关乎个人。作为你的小孩子，我只要完成我的一小部分就好了。我是有份于整个身体，我也全心拥有你的身体。当我们爱你，凡事寻求满足你的心意时，愿你的旨意成就在锡安家你的儿女中。阿爸父，我是你的，我们都是你的。爸啊，求你扩张我的心让我更深的拥有和爱我的锡安大家庭，与她建立合你心意的美好关系。是的，我愿意更爱我的家！我又想到你的犹太百姓，他们从古一直承载着你的真理和心意。主啊，求你浇灌你的灵在他们身上，使我们合而为一！”



## 6 血

第一个逾越节的时候，逾越节的羔羊被杀，它的血被涂在以色列人房子的门框门楣上。血的印记把神的儿女分别出来，救他们脱离死亡，使他们不再作奴隶而是带着神儿女的身份开始迈向应许之地。

耶稣是为我们献上的真逾越节羔羊。（林前 5: 7）当我们领圣餐时，我们领受他流宝血所成就的一切恩典——赦罪，自由，圣灵里的新生命，儿女的身份和权柄，保护，得胜，医治等。每当我们领圣餐，我们是在宣告和执行祂十字架上受死所成就的一切。

林前11:26 “你們每逢喫這餅、喝這杯、是表明主的死、直等到他來。”（“表明”在原文是宣告，宣揚的意思）

（参附录2 基督的宝血）

### 第二十天 胜过黑暗权势

我们是活在一个血约底下！魔鬼退去吧！神的血约在我们之上！他用他宝血的代价买赎我们永远归他为妻。祂既为我们死，就必为我们争战到底！谁敢惹属神的人！

罗8:32-39 “神既不愛惜自己的兒子為我們眾人捨了、豈不也把萬物和他一同白白的賜給我們麼。誰能控告神所揀選的人呢。有神稱他們為義了。誰能定他們的罪



## 第二十天 自由

来 12:24 “你们乃是来到。。。新約的中保耶穌，以及所灑的血。這血所說的比亞伯的血所說的更美。”

来 10:14 “因為他一次獻祭，便叫那得以成聖的人永遠完全。”

耶穌的血所說的不是定罪，報復和審判而是赦免和自由！當我們領祂立血約的杯時，我們是在宣告我們是被赦免的，被接納的，我們是有價值的，是成為聖潔的，是被釋放的！我們不再罪疚，不再羞恥，不再被定罪。我們被釋放可以活出真兒女的榮耀。我們被釋放好叫我們也釋放別人，我們被赦免好叫我們也饒恕別人，我們蒙恩好叫我們也施恩與人。是的，祂的寶血所說的更美！

當我們慢慢喝聖餐的杯時，讓我們身體的每一個細胞歡呼我們在基督里的身份，讓我們宣告基督的寶血在我們生命中所成就的一切！“主耶穌，靠着你的寶血，我得潔淨，我蒙赦免，我得醫治和復原，我從一切的咒詛，捆綁和恐懼得釋放！我是阿爸天父的孩子，我是我新郎君王的新婦，你珍愛我，寶貝我，看重我！基督在我里面使我有恩膏，有能力，有勇氣，有智慧。你使我有一顆怜悯，謙卑和純潔的心，並使我充滿仁愛，喜樂和平安。今天我剛強興起，自由的活出你寶血換來那真正的我！”

我領聖餐的體驗：

---

---

## 第二十二天 属灵的更新

有一次我领圣餐时主对我说话，“这是我的血，为多人流出来，使罪得赦。因此你要来领受我宝血完全的能力，赦免你生命里所有的罪 - 你自己和你家族的罪。”我就花时间好好的为自己和家族的罪悔改，领受主的赦免，让祂的血洁净我和我的家族。跟着我祷告从我生命除掉所有家族的罪和这些罪所带来的影响，包括遗传性的疾病。\* “奉主耶稣基督的名，我从我生命里砍断和切除掌控，惧怕人，焦虑，眼疾，糖尿病，老年痴呆。。。我领受耶稣宝血完全的洁净和释放。”

按圣灵的带领，我们领圣餐时，可以求耶稣的血洗净一切从我们的家庭，家族和文化来的负面影响。\*\*  
我们认罪悔改，求主的血洁净我们的血缘。我们承认藉着他的宝血我们领受了祂属天的血缘。我们拥有属神的DNA ---- 一切良善，恩慈，纯洁，勇气，智慧等等神丰满的属性！

我领圣餐的体验：

---

\*参看申 28，出 20：4-6 罪带来各种咒诅，而且在家族里世代相传。但耶稣把我们违背律法的咒诅赎出来！加 3：13-14\*\*

知道你们得赎、脱去你们祖宗所传流虚妄的行为、不是凭着能坏的金银等物、乃是凭着基督的宝血、如同无瑕疵无玷污的羔羊之血。”（彼前 1:18-19）



## 7. 医治

### 第二十三天 身体的医治

生命在血里面。当我们领圣餐的杯，“喝”主的血时，我们是在领受他的生命。就如输血一样，我们领受主属天的生命血代替我们不完全的血，让我们得到洁净,更新和医治。

“主啊，求你的生命血经过我身体所有的血管，洁净我，使我恢复完全的健康！因你的鞭伤，我得医治，因你十字架的刑罚，我得平安！你代替我的软弱，担当我的疾病！”（赛53：5，太8：17）

我领圣餐的体验：

---

---

---

---

---

## 第二十四天 心灵的医治

有一次我领圣餐时，他对我说，“这是我的身体，为你舍的。把你的心给我，因为一生的果效是由心发出。”我就把心交给他。我看见一个图画，就是他把我的心放在一个宝盒里，然后他把自己的心给了我。他说，“要珍惜它，保护它。要让我的心常在你里面。如果沾上灰尘，要把灰尘擦掉，因为我的心是完美的。我的心充满对你的爱和你完全的信心和信任。我的心充满怜悯和恩慈。你一生的果效由我的心发出来。因此要宝贝它，常常往里观看。当你的生命从我的心活出来，人生就不一样，你也会很不一样。可以说，这是你里面的生命树。”

因此，当我们领饼时，让我们把我们受伤和破碎的心交给主耶稣，换取祂健全和充满属天生命的心。

“主，我来接受换心手术，我渴慕完全被改变。我把我的心交给你，我要接受你的心。求你把你的心放在我里面的最深处。我愿意你的心，你的生命和你的心跳在我里面！活着的不再是我，乃是基督活在我里面！”

我领圣餐的体验：

---

---

---

---

---

## 第二十五天 复活的生命和能力

当我领受饼和杯的时候，我祷告，“主耶稣，你为了给我生命而舍命。求你复活的生命流进我整个身体，把你的生命注入我的每一个细胞，每个骨络和关节，每个器官，使它们得医治复原，充满复活的能力！”

一天我领圣餐纪念主的时候，我想到弗1：18-23：

“使你们知道。。。祂向我们这信的人所显的能力、是何等浩大、就是照他在基督身上、所运行的大能大力、使他从死里复活、叫他在天上坐在自己的右边、远超过一切执政的、掌权的、有能的、主治的、和一切有名的。不但是今世的、连来世的也都超过了。又将万有服在他的脚下、使他为教会作万有之首。教会是他的身体、是那充满万有者所充满的。”

显在我们身上的大能甚至超过复活的能力。显在我们身上的能力是那叫耶稣在天上坐在父神的右边，超越一切，并叫万有服在他脚下的大能大力！

“主啊，我吃喝你，我领受这叫万有服在你脚下的能力。你浩大的能力显在我身上。因此我宣告我的疾病服在你的脚下。我为\_\_\_\_\_祷告，你浩大的能力显在\_\_\_\_\_这信你的人身上，叫他的忧郁，压制和捆绑都离开，服在耶稣的脚下。他的灵要起来领受这在基督里浩大的能力！”

我领圣餐的体验：

---

## 第二十六天 祝福代替咒诅

加 3:10,13-14 “『凡不常照律法書上所記一切之事去行的、就被咒詛』。。。基督既為我們受了咒詛、〔受原文作成〕就贖出我們脫離律法的咒詛。因為經上記著、『凡掛在木頭上都是被咒詛的。』這便叫亞伯拉罕的福、因基督耶穌可以臨到外邦人、使我們因信得著所應許的聖靈。”

太 8:17 “他代替我們的軟弱、擔當我們的疾病。”

诗 103:2-3 “我的心哪、你要稱頌耶和華、不可忘記他的一切恩惠。他赦免你的一切罪孽、醫治你的一切疾病。”

领圣餐时，我心里有一个图画，就是耶稣在十字架上，然后所有疾病的咒诅和所有罪的后果都落在祂身上，在那里停止。“主啊，你已把\_\_\_\_\_（比如说高血压）的咒诅从我身上挪到你的身上。它再没有权利停留在我身上。它必须离开！我奉耶稣基督的名拿起权柄吩咐\_\_\_\_\_（高血压）现在离开我！我领受你\_\_\_\_\_（正常的血压）的祝福代替它。我领受健康代替疾病，我领受喜乐代替忧郁，感谢你的爱，感谢你的宝血！”

我领圣餐的体验：

---

---

---

---

---

## 第二十七天 关系的医治 1

圣餐桌前仰望十字架上的耶稣，刚硬的心会变柔软，苦毒的心会溶化。我们好像忽然踏入了圣地，在那里可以有深度的悔改，饶恕，和好。当我们一起领圣餐，破裂的关系可以得医治，破裂的婚姻，家庭，教会，族群和国家可以再次合而为一。圣餐实在是从天上来的医治膏油。

我领圣餐的体验：问主，“你愿意我与谁一起领圣餐？你要我做什么或说什么？”

---

---

---

---

---

---

---

## 第二十八天 关系的医治 2

最近主让我看见我跟一位亲爱的姊妹的关系中，我心中的骄傲和刚硬。我常常想为什么我们那么不一样。但在耶路撒冷的全球聚集中，当我看见那位代表撒拉的犹太姊妹跪下来为那位代表夏甲的埃及姊妹洗脚的时候，有一个东西强烈的打到我心里，我里面就哭了。她谦卑的灵和那属天的爱让我的心溶化。我突然觉得我与姊妹的关系中不需要弄清楚什么。我只需要谦卑下来为我的姊妹洗脚。第二天神为我们预备了最好的时间一起领圣餐。我向她承认我的骄傲并请他饶恕。我为他洗脚，他也为我洗脚。何等美好，有一个东西被解开了，我们的关系有一份过去所没有的平安和坦诚。

*我领圣餐的体验：问主：“你要我跟谁一起领圣餐？我如何预备我的心？你要我做什么或说什么吗？”*

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第二十九天 关系的医治 3

“你們從前遠離 神的人、如今卻在基督耶穌裡、靠著他的血、已經得親近了。因他使我們和睦，將兩下（犹太人和外邦人）合而為一、拆毀了中間隔斷的牆，而且以自己的身體、廢掉冤仇。。。為要將兩下、藉著自己造成一個新人、如此便成就了和睦。既在十字架上滅了冤仇、便藉這十字架、使兩下歸為一體、與 神和好了。。。因為我們兩下藉著他被一個聖靈所感、得以進到父面前。。。是神家裡的人了。。。各〔或作全〕房靠他聯絡得合式、漸漸成為主的聖殿。你們也靠他同被建造成為 神藉著聖靈居住的所在。” “並要以恩慈相待、存憐憫的心、彼此饒恕、正如 神在基督裡饒恕了你們一樣。（弗 2：13-22，4:32）

我領聖餐的體驗：當你領受主的饒恕時，你也饒恕人，記念主的話，“父啊，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。”

---

---

---

---

---

## 第三十天 土地的医治

撒下 21 和 24 章的内容是跟土地的医治有关的。

第一个故事里，以色列经历了三年的饥荒，是因为扫罗王和他的家犯了背约的罪和流无辜人的血的罪。流血之罪需要血来赎罪\*，因此扫罗王的七个子孙被交出来杀了。

“这事以后，神垂听了人们为那地的祷告。”（撒下 21:14 新译本）

第二个故事里，大卫王数点百姓数目得罪了神，神降瘟疫在以色列三天。后来大卫筑了一座坛，献燔祭和平安祭，瘟疫就停止了。“如此耶和華垂聽國民所求的、瘟疫在以色列人中就止住了。”（撒下 24:25）

两个故事里，土地得医治都需要流血。今天我们不需要用人或牛羊的血，用耶稣的宝血就可以洁净和医治土地。我们若知道哪里的土地被玷污，特别是因拜偶像，流无辜人的血，背约，挪移古人的地界和淫乱等罪，圣灵可能会带领我们在那里建立敬拜的祭坛，藉着集体领圣餐献上耶稣的宝血赎罪，洁净和医治土地。\*\* 圣餐过程里会有认罪悔改，和好合一，重献土地和百姓给主。

记得逾越节的晚上吗？羔羊的血涂在以色列人房子的门框门楣上，这血的记号把以色列人的家与其他人的家分别出来，使以色列人在神审判埃及的偶像时蒙保护，免受灭长子之灾（出 12:7,12-13）。我们的家庭和房子有羔羊宝血的记号吗？一起在家里领圣餐不是领受宝血的遮盖的最好途径吗？



主啊，感谢你，你的宝血拯救我们，洁净我们，保护我们，医治我们，赐给我们生命！感谢你流宝血，感谢你奇妙的恩典！

我领圣餐的体验：像一开始的故事，当你领圣餐时，请再次与主立约，献上自己的家和其中的一切，按照他感动的悔改和除去偶像。让主重新洁净和充满你和你的家！

---

---

---

---

\*民 35:33 “這樣、你們就不污穢所住之地、因為血是污穢地的、若有在地上流入血的、非流那殺人者的血、那地就不得潔淨〔潔淨原文作贖〕。”

\*\*利18:25（因18章前述各种淫乱的罪）“連地也玷污了、所以我追討那地的罪孽、那地也吐出他的居民。”

赛24:5-6 “地被其上的居民污穢。因為他們犯了律法、廢了律例、背了永約。所以地被咒詛吞滅、住在其上的顯為有罪。

来 9:22 “按著律法、凡物差不多都是用血潔淨的、若不流血、罪就不得赦免了。”

## 8 领圣餐的一些建议

1. 我建议你有一个固定的时间和地方领圣餐，比方说早上第一件事在你房间一个特别的角落。你也可以与一些属灵同伴定期一起领圣餐，甚至透过电话或网络一起领。领圣餐的地方也可以有特别的摆设帮助你注视耶稣，如十字架，有寓意的画。

2. 开始可以开口唱诗敬拜，帮助自己的心与灵转向主。

3. 祷告：“主啊，求你带领这个时间，让我遇见你，听到你的声音。”你可以想像主耶稣亲自把饼和杯分给你，你从他的手领受饼和杯。注视他，听他说：“这是我的身体，为你舍得，你如此行，为了是纪念我。这杯是我血所立的新约、是为你们流出来的。”继续听他对你说话，并让他带领你的思想。

## 9 结语

圣餐是主给我们极宝贵的礼物，同时也是一种享受。每天领圣餐是主给我们极宝贵的礼物，同时也是一种享受。我们借此得以持续的注视耶稣和他的十字架。我们得以每天与神的心对齐，与主有亲密的关系，并得着能力，保护和其他的祝福。每天领圣餐不是个规条而是个殊荣。主吩咐以色列人要献各种祭是为了祝福他们。有每天早晚的祭，加上每周安息日的祭，加上每月月朔的祭，再加上每年逾越节，七七节，吹角节，赎罪日和住棚节的祭（民28）。神的目的是要他子民的生活中设立一个神圣的节奏和敬拜的规律，以致他们不会远离爱他们的主，而迷失在繁复的生活里。当神的百姓在固定的时间亲近他，他们的生命就有了属灵的规律，周围的氛围被改变，人的心也不断与天父的心意对齐。在新约里，圣餐是主给教会的宝贵礼物和吩咐，达到这样的目的，因为饼和杯帮助我们不断回来注视耶稣和他的十字架。我们领圣餐时，是在宣告主在我们生命中的主权，我们也是向空中宣告他的受死，复活和再来！（林前11：26）盼望你求问主，你要多久一次个人或集体领圣餐。如果主感动你每天领圣餐，请不要轻忽这件事，你一定会得祝福的！时间长短可以有弹性，根据你有的时间和圣灵的工作。主感动我写这手册，是因为我感到我们需要常常领圣餐才能面对主再来前末世的许多挑战。我们藉着每天领圣餐天天与主的心对齐和与主建立亲密关系，生命得更新和保护，这样就能在各样的环境中站立得住。我也觉得

我们很快会回到像使徒时代那样每天同心敬拜擘饼的生活。

徒 2:46-47 “他們天天同心合意恆切的在殿裡、且在家中擘餅、存著歡喜誠實的心用飯、讚美神、得眾民的喜愛。主將得救的人、天天加給他們。”

是的，他会把得救的人，天天加给我们，并让我们预备好迎接他的再来！是的主耶稣啊，我愿你来！

请分享你领圣餐的体会，请发邮电至

communion365@gmail.com

## 附录一 有关圣餐的经文

太 26: 17, 26-29 “除酵节的第一天、门徒来问耶稣说、你吃逾越节的筵席、要我们在那里给你预备。。。他们吃的时候、耶稣拿起饼来、祝福、就擘开、递给门徒、说、你们拿着吃、这是我的身体。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。但我告诉你们、从今以后、我不再喝这葡萄汁、直到我在我父的国里、同你们喝新的那日子。”

可 14:22-25 “他们吃的时候、耶稣拿起饼来、祝了福、就擘开递给他们说、你们拿着吃。这是我的身体。又拿起杯来、祝谢了、递给他们。他们都喝了。耶稣说、这是我立约的血、为多人流出来的。我实在告诉你们、我不再喝这葡萄汁、直到我在神的国里、喝新的那日子。”

路 22: 7-20 “除酵节、须宰逾越羊羔的那一天到了。耶稣打发彼得、约翰、说、你们去为我们预备逾越节的筵席、好叫我们吃。他们问他说、要我们在那里预备。耶稣说、你们进了城、必有人拿着一瓶水迎面而来。你们就跟着他、到他所进的房子里去。对那家的主人说、夫子说、客房在那里、我与门徒好在那里吃逾越节的筵席。他必指给你们摆设整齐的一间大楼、你们就在那里预备。他们去了、所遇见的、正如耶稣所说的。他们就预备了逾越节的筵席。时候到了、耶稣坐席、使徒也和他同坐。耶稣对他们说、我很愿意在受害以先、和你们吃这逾越节的筵席。我告诉你们、我不再吃这筵席、直到成就在神的国里。耶稣接过杯来、祝谢了、说、你们拿这个、大家分着喝。我告诉你们、从今以后、我不再喝这葡萄汁、直等神的国来到。又拿起饼来祝谢了、就擘开递给他们、说、这是我的身体、为你们舍的。你们也应当如此行、为的是纪念我。饭后也照样拿起杯来、说、这杯是我血所立的新约、是为你们流出来的。”

徒 2:41-42 “于是领受他话的人、就受了洗。那一天、门徒约添了三千人，都恒心遵守使徒的教训、彼此交接、擘饼、祈祷。”

徒 2: 46 “他们天天同心合意恒切的在殿里、且在家中擘饼、存着欢喜诚实的心用饭。”

徒 20:7 “七日的第一日、我们聚会擘饼的时候。。。”

林前 11: 20, 23-32 “。。。吃主的晚餐。。。我当日传给你们的、原是从主领受的、就是主耶稣被卖的那一夜、拿起饼来、祝谢了、就擘开、说、这是我的身体、为你们舍的。〔舍有古卷作擘开〕你们应当如此行、为的是记念我。饭后、也照样拿起杯来、说、这杯是用我的血所立的新约，你们每逢喝的时候、要如此行、为的是记念我。你们每逢吃这饼、喝这杯、是表明主的死、直等到他来。所以无论何人、不按理吃主的饼、喝主的杯、就是干犯主的身主的血了。人应当自己省察、然后吃这饼、喝这杯。因为人吃喝、若不分辨是主的身体、就是吃喝自己的罪了。因此、在你们中间有好些软弱的、与患病的、死的也不少。〔死原文作睡〕我们若是先分辨自己、就不至于受审。我们受审的时候、乃是被主惩治。免得我们和世人一同定罪。”

林前 10:16-17 “我们所祝福的杯、岂不是同领\*基督的么。我们所擘开的饼、岂不是同领\*基督的身体么。我们虽多、仍是一个饼、一个身体。因为我们都是分受这一个饼。”\*希腊文 κοινωνία koinonia: 共享，相通(林后 6:14) 相交(约一 1:3)

林前 5: 7 “因为我们逾越节的羔羊基督、已经被杀献祭了。”

## 附录二 有关基督的血的经文

我们所祝福的杯、岂不是同领基督的血么。我们所擘开的饼、岂不是同领基督的身体么。(林前 10:16)

那时、你们与基督无关、在以色列国民以外、在所应许的诸约上是局外人。并且活在世上没有指望、没有 神。你们从前远离神的人、如今却在基督耶稣里、靠着他的血、已经得亲近了。(弗 2:12-13)

并且不用山羊和牛犊的血、乃用自己的血、只一次进入圣所、成了永远赎罪的事。(来 9:12)

何况基督借着永远的灵、将自己无瑕无疵献给 神、他的血岂不更能洗净你们的心〔原文作良心〕除去你们的死行、使你们事奉那永生 神么。(来 9:14)

我们凭这旨意、靠耶稣基督只一次献上他的身体、就得以成圣(来 10:10)

知道你们得赎、脱去你们祖宗所传流虚妄的行为、不是凭着能坏的金银等物。乃是凭着基督的宝血、如同无瑕疵无玷污的羔羊之血。

(彼前 1:18-19)

并那诚实作见证的、从死里首先复活、为世上君王元首的耶稣基督。有恩惠平安归与你们。他爱我们、用自己的血使我们脱离罪恶。又使我们成为国民、作他父 神的祭司。但愿荣耀权能归给他、直到永永远远。阿们。(启 1:5-6)

弟兄们、我们既因耶稣的血、得以坦然进入至圣所、是借着他给我们开了一条又新又活的路从幔子经过、这幔子就是他的身体 (来 10:19-20)

你们乃是来到锡安山、永生 神的城邑、就是天上的耶路撒冷。那里有千万的天使、有名录在天上诸长子之会所共聚的总会、有审判众人的 神、和被成全之义人的灵魂、并新约的中保耶稣、以及所洒的血。这血所说的比埃布尔的血所说的更美 (来 12:22-24)

原来牲畜的血、被大祭司带入圣所作赎罪祭、牲畜的身子、被烧在营外。所以耶稣、要用自己的血叫百姓成圣、也就在城门外受苦 (来 13:11-12)

但愿赐平安的 神、就是那凭永约之血使群羊的大牧人我主耶稣、从死里复活的神、在各样善事上、成全你们、叫你们遵行他的旨意。(来 13:20-21)

就是照父 神的先见被拣选、借着圣灵得成圣洁、以致顺服耶稣基督、又蒙他血所洒的人。愿恩惠平安、多多的加给你们。(彼前 1:2)

我们若在光明中行、如同 神在光明中、就彼此相交、他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。(约壹 1:7)

耶稣说、我实实在在的告诉你们、你们若不吃人子的肉、不喝人子的血、就没有生命在你们里面 (约 6:53)

圣灵立你们作全群的监督、你们就当为自己谨慎、也为全群谨慎、牧养 神的教会、就是他用自己血所买来的。(徒 20:28)

神设立耶稣作挽回祭、是凭着耶稣的血、借着人的信、要显明神的义。因为他用忍耐的心、宽容人先时所犯的罪 (罗 3:25)



现在我们既靠着他的血称义、就更要借着他免去 神的忿怒。  
(罗 5:9)

我们藉这爱子的血、得蒙救赎、过犯得以赦免、乃是照他丰富的恩典。(弗 1:7)

因为父喜欢叫一切的丰盛、在他里面居住。既然借着他在十字架上所流的血、成就了和平、便借着他叫万有、无论是地上的、天上的、都与自己和好了。你们从前与 神隔绝、因着恶行、心里与他为敌。

但如今他借着基督的肉身受死、叫你们与自己和好、都成了圣洁、没有瑕疵、无可责备、把你们引到自己面前。(西 1:19-22)

儿女既同有血肉之体、他也照样亲自成了血肉之体。特要借着死、败坏那掌死权的就是魔鬼。并要释放那些一生因怕死而为奴仆的人。(来 2:14-15)

他们唱新歌、说、你配拿书卷、配揭开七印。因为你曾被杀、用自己的血从各族各方、各民各国中买了人来、叫他们归于 神、又叫他们成为国民、作祭司、归于 神。在地上执掌王权。  
(启 5:9-10)

这些人是从大患难中出来的、曾用羔羊的血、把衣裳洗白净了。  
(启 7:14)

我听见在天上有大声音说、我 神的救恩、能力、国度、并他基督的权柄、现在都来到了。因为那在我们 神面前昼夜控告我们弟兄的、已经被摔下去了。弟兄胜过他、是因羔羊的血、和自己所见证的道。他们虽至于死、也不爱惜性命 (启 12:10-11)