



每天聖餐中

與主相遇

目錄

1. 引言

2. 愛

第一天	相約在永恆
第二天	與主聯合
第三天	十字架的啟示
第四天	神的愛情
第五天	超越的愛
第六天	至聖所

3. 悔改

第七天

4. 生命 領受耶穌自己的生命

第八天	禱告 1
第九天	禱告 2
第十天	默想主的生命和話語 1
第十一天	默想主的生命和話語 2
第十二天	記念我：練習 1
第十三天	記念我：練習 2
第十四天	記念我：練習 3

5. 身體

第十五天	承載基督的身體 - 藉著愛與和好
第十六天	承載基督的身體 - 藉著代禱
第十七天	立約之家
第十八天	記念以色列
第十九天	傳承屬靈產業的群體

6. 血

第二十天	勝過黑暗權勢
第二十一天	自由
第二十二天	屬靈的更新

7. 醫治

第二十三天	身體的醫治
第二十四天	心靈的醫治
第二十五天	復活的生命和能力
第二十六天	祝福代替咒詛
第二十七天	關係的醫治 1
第二十八天	關係的醫治 2
第二十九天	關係的醫治 3
第三十天	土地的醫治

8. 領聖餐的一些建議

9. 結語

附錄一	有關聖餐的經文
附錄二	有關基督的血的經文

每天聖餐中與主相遇

1. 引言

聖餐是主給我們極寶貴的禮物。我們藉此與主親密，身心靈得醫治和更新，生命轉化成基督的樣式。當我發現聖餐是這麼寶貴時，我只能驚歎主的恩典！好，讓我們打開這份禮物看看裡頭是什麼吧！

.....

記得多年前我的中學副校長曾提到她每天領聖餐。當時我不明白她為什麼這樣做，我從沒有聽過有人每天領聖餐。後來我聽到一位宣教士分享在中國某一個地方，他們用了幾天領聖餐。我心裡不解，他們那幾天幹什麼呢？我們平常只花15分鐘完成的事怎麼會需要幾天呢？若干年後，當我默想約翰福音6章時，我才開始明白。但分享這個之前，讓我先說一個有關聖餐的能力的故事。

有一天我發現我家裡有臭蟲（床虱）。當時我又緊張又擔憂。害蟲管理公司帶著偵察犬來斷定了兩個臥房和客廳都有臭蟲。他們必須噴殺蟲藥，但我必須先騰空所有的櫃子和抽屜，並洗滌我所有的衣物。因為家裡東西多，我需要花很多天做這些工作。當我為這事尋求主時，他

告訴我他有一個處理臭蟲的方法，但這個不是人的方法。他說當我把家清理好，他會把他簡單的方法，一個小小的秘密武器告訴我。三周後，他把答案給了我。

“我的方法和武器是禱告。你要在每個房間的中心設立祭壇，大大的讚美敬拜，方言禱告，宣告我的話語。還有領聖餐來潔淨地方和空間。你要與我重新立約，把這房子和裡面所有的都獻給我，然後我會潔淨我的房子。我不容許有任何偶像。要除掉一切我所厭惡的。你繼續打掃清理房子的同時，要開始在三個臥房，客廳和廚房裡刻意和極力的敬拜並領聖餐。要讓我的同在和敬拜不斷的充滿整個房子。啊，是時候了！我為你而生嫉妒的心。我為得你的時間和注意力而生嫉妒的心。這個敬拜的祭壇，和你與我親密的關係會足以消滅所有的臭蟲。”

事情就這樣成了！第一天我跪下領聖餐時，祂可畏的同在臨到，我只有流淚悔改。之後我再沒有看到任何臭蟲。原來敬拜和聖餐帶有潔淨土地和空間的能力。

約翰福音 6 章的啟示： 吃喝基督

我成長的第一間教會是每月領一次聖餐。我們的牧師總是宣讀哥林多前書 11 章，然後我們會安靜幾分鐘認罪悔改，再用感恩的心領餅和杯。對我們來說，聖餐是個簡單和神聖的禮儀，是為了回應耶穌的吩咐：你們要如

此行為的是紀念我。但有一天當我默想約翰福音6章的時候，我突然看到聖餐另一個寶貴的真理。

約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” 關乎永生和常在主裡面，這句話到底是什麼意思？“常在主裡面”是約翰福音15章的重要主題，也是屬靈生命和多結果子的秘訣。

約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。”到底什麼是吃主的肉喝主的血？耶穌還有在那裡提到吃他的肉喝他的血？在他設立聖餐的時候。

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 聖餐和約翰福音 6 章是有關的。當我們領聖餐時，我們是在吃他的身體喝他的血，領受永生並住在他裡面。但聖餐不只是一個禮儀，表明我們相信並領受主的受死和復活的果效。我們領聖餐時，更需要“咀嚼”主，這是約 6:54, 56, 57 裡翻譯成“吃”希臘原文“trogo”的原意！我們需要默想和“吃喝”主的生命和品格，我們要紀念和宣告他的話，我們更要敞開我們的靈領受和“吃喝”他的美善和豐盛！

當天我注意到一個字“吃”。“喫這糧的人、就永遠活著。”（約 6:58）我想到人必須每天進食來維持生命。頓時我靈裡覺得我需要每天領聖餐。那天我的屬靈生命開始了新的一頁，我開始每天透過餅和杯親近主，紀念他的大愛和得勝，領受他的生命和能力，一天一天被改變更像他！

下面我會分享個人領聖餐的一些體會，相信會吸引你更渴慕他！主願意藉聖餐與我們深深相遇契合！所有的例子都可以是集體領聖餐來體驗的。一起領聖餐的體驗可能更豐富呢！我以日記形式編排下面的內容，好讓大家可以實際操練從不同的角度經歷聖餐。好，我們開始吧！鼓勵你和別人一起使用這手冊，三十天領聖餐與主相遇！

2. 愛

聖餐關乎主對我們的愛，因此領聖餐是與主在愛裡相遇的親密時刻。

第一天 相約在永恆

一天當我拿著餅和杯等候主的時候，我聽到：“相約在永恆”。立時我湧出眼淚，原來我的良人耶穌在天上等著我！“但我告訴你們、從今以後、我不再喝這葡萄汁、直到我在我父的國裡、同你們喝新的那日子。”（太 26:29）

當耶穌說“這是我立約的血”時（太 26：28），就如同新郎在訂婚的時候對他的新娘說出愛的誓言。他的新約是一個永愛之約。“我的新婦，我把我的生命給你，我答應永遠愛你。”他愛的信物不是一個戒指而是他的血。耶穌是為了新婦而捨命的！因此當我領聖餐的時候，我記住我是祂美麗的新婦，而我們一起是他切切渴望和等待著的，那美麗合一的新婦！我們是已經許配給他的新婦，等候著那榮耀婚娶的日子！（啟 19：7-8）

我們的愛人在等待著我們，祂永遠忠於對我們愛之約！
我們活在一個永恆愛之約的遮蓋底下！ 祂愛的旌旗在我們之上！

當我們領聖餐的時候，我們不單只想到我們的良人對我們愛的誓言，我們也會對他細說我們的愛情和再次承諾專一的愛他，直到在永恆裡面對面！ 我們如同與我們的良人耶穌重述婚約的誓言，重新把自己單單歸給他。 領聖餐是情人相遇，靈與靈深交契合，與主成為一的神聖時刻。

“美麗的新郎耶穌，我在這裡，你美麗的新婦在這裡。
我紀念並領受你對我承諾永遠的愛情，我也對你說，主我愛你。 ，我把我的心，我的生命，我的愛全歸給你，唯有你配得！ 你是我心所傾慕的。 哦主，我愛你，尊榮你，完全降服於你。 ”

我領聖餐的體驗： 當你領聖餐的時候，要記住你的良人耶穌在等著你。 祂向你守約，你願意對他承諾你專一的愛嗎？

第二天 與主聯合

一天當我拿著聖餐的杯等候主的時候，他說：“我骨中的骨，肉中的肉。”當神從亞當的肋骨造了夏娃，把她領到亞當跟前的時候，他就稱她為“我骨中的骨，肉中的肉。”“因此人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。”（創 2:21-24）保羅用同樣的詞句表達我們與基督的關係。主是我們天上的新郎，我們是祂集體的新婦，羔羊的妻子。（啟 19:7-8, 21:9）我們是祂的“骨中的骨，肉中的肉”，我們當與祂聯合成為一體！（弗 5:30-32）* 祂渴望我們完全與祂靈裡合而為一，祂在我們裡面，我們在祂裡面。不再是眾多而是一，不再是二而是一。祂的一切所是在我們裡面，也為了我們，祂的一切所是在我裡面，也為了我。“連合”希伯來原文 דָּבַק (dabaq) 一字在不同地方又翻譯成“緊貼，親密，緊緊跟隨，戀愛，專靠。”** 我們與主連合成為一，祂緊貼我們，我們也緊緊貼著祂。甚至我們與主靈裡的聯合被比作夫妻的親密聯合。

“主耶穌，你稱我們為你“骨中的骨和肉中的肉”。我們源于你並永遠與你結連。我們的心和靈緊貼你，戀慕你，專靠你。但其實是你在渴慕我們！你緊貼我們！你愛戀我們！你永不離開我們！你是為我們捨命，天上完美的新郎。你潔淨我們，使我們聖潔和榮美！你愛我們，寶貝我們。你既為我們捨命，還要付一切的代價來保護我們，成就你對我們的一切夢想呢！當我們喝這杯，我們認定我們是你骨中的骨，肉中的肉，永遠屬

你，連於你，單單渴慕你！榮耀的丈夫，我們降服於你，完全順服你。哦，何等神聖的聯合，你在我們裡面，我們在你裡面！”

我領聖餐的體驗：

*弗 5: 22-32 “你們作妻子的、當順服自己的丈夫、如同順服主。因為丈夫是妻子的頭、如同基督是教會的頭。他又是教會全體的救主。教會怎樣順服基督、妻子也要怎樣凡事順服丈夫。你們作丈夫的、要愛你們的妻子、正如基督愛教會、為教會捨己。要用水藉著道、把教會洗淨、成為聖潔、可以獻給自己、作個榮耀的教會、毫無玷污皺紋等類的病、乃是聖潔沒有瑕疵的。丈夫也當照樣愛妻子、如同愛自己的身子。愛妻子、便是愛自己了。從來沒有人恨惡自己的身子、總是保養顧惜、正像基督待教會一樣。因我們是他身上的肢體。〔有古卷在此有就是他的骨他的肉〕為這個緣故、人要離開父母、與妻子連合、二人成為一體。這是極大的奧秘、但我是指著基督和教會說的。”

** 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、使我得名聲、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 十字架的啟示

我一直有一個禱告：“主啊，求你把十字架的啟示給我。我渴望真的明白你對你新婦的愛，以致我可以被改變，照著你所配得的來愛你！”

記得我看過馬來西亞原住民的傳統舞蹈，都是有關新郎為保護他的新娘而願意付的代價。然而我們天上的新郎對我們的愛比這所有的都大！沒有任何的愛可以超越這樣的愛，就是創造宇宙的主宰竟成為人，被罪人厭棄殺害，為了讓我們如此塵土可以成為榮耀的新婦，與萬王之王萬主之主一同作王執掌權柄！哦，何等奇妙的愛！

有時候我喜歡手裡拿著我的一個木頭十字架領聖餐。我覺得它會說明我的心更貼近主和他的十字架。有一天當我溫柔的拿著十字架，心裡渴望貼近主的心時，我突然領會到祂的愛和祂為我付的代價。我只有哭泣禱告，“哦主啊，奪我的心，柔軟我的心，改變我的心，讓我的心謙卑。。。 ”

又一天，當我拿著十字架時，一句話浮現出來：“因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難”（來 12:2）。我明白了當耶穌在十字架上的時候，他在看著和想著我們，他榮耀的新婦。我們就是那擺在前面的喜樂和獎賞，是在他最黑暗的時刻給他力量的！我跟主禱告說，“主啊，現在你是我的喜樂和獎賞。只要想到你和你的十字架，我必定在試煉和逼迫中得著力量和盼望堅持到底，並得勝有餘！”

有一次當我拿著十字架時，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，把你的心賞給我。讓我擁抱十字架，不只要十字架的榮耀，更要十字架的羞辱，紀念你所付的代價。。。讓我對己死，活著單單討你喜悅。”

我領聖餐的體驗：“主耶穌，當我拿著餅和杯來到你面前，求你讓我更明白你的十字架。你在十字架上的時候，你有什麼感覺？你當時想什麼？”請安靜你的心聽他的回應。

第四天 神的愛情

耶穌說，“你們每逢喝的時候、要如此行、為的是記念我。”（林前 11:25）有人說，耶穌好像一位情人，深怕被他所愛的人遺忘，以致他設立了聖餐讓我們不斷思念他的愛。當我們領聖餐的時候，我們想到他如此渴望我們的愛，我們就說，“我親愛的，我來了，我思念你。我領受你對我的愛，我也深愛你。。。 ”

我領聖餐的體驗：

第五天 超越的愛

有一天我靈裡聽到這個字：“超越的愛”。超越一切，無可比翼，無限，不屬這世界，榮耀而得勝的愛。神的一切屬性都是超越的。有人說得好，他說神的每一個屬性都是我們人對那個屬性的認識的千萬倍。他的忍耐是超越的，是我們對“忍耐”的認識的千萬倍。他的聖潔是超越的，是我們對“聖潔”一切的認識的千萬倍。他的慈愛，喜樂，平安，勇敢，信實，智慧，饒恕的心和恩典都是超越的，是我們對這些品格的經驗的千萬倍。

主超越的愛是怎樣的愛？當耶穌知道猶大當夜要出賣他，他卻仍舊跪下來洗猶大的腳，這是超越的愛。當耶穌掛在十字架上禱告說，“父啊，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得”（路 23:34），這是超越的愛。“凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐”（林前 13:7），這是超越的愛。當“基督在我們還作罪人的時候為我們死”（羅 5:8），這是超越的愛。

當我們來到聖餐桌前，讓我們紀念主超越的愛而禱告，“主耶穌，求你把你超越的愛給我。以你超越的愛充滿我，改變我，釋放我，融化一切苦毒，傷痛和自憐，以你超越的愛代替罪和黑暗，好讓我活出你神聖，超越的愛。”

我領聖餐的體驗：

第六天 至聖所

當耶穌及門徒一起享用最後的逾越節晚餐時，他表明了祂就是那徹底救贖神子民的逾越節羔羊。第一個逾越節讓以色列人脫離了奴隸的身份，但神對於他們還是遙遠的。只有大祭司可以一年一次在贖罪日進入至聖所來到可畏的神面前。但現在耶穌卻藉著十字架開了一條進入至聖所的新路，讓我們可以成為新約裡的新婦，在至聖所與神有靈與靈相連契合的親密關係。這是何等奇妙的恩典！何等榮耀的特權！我們如此軟弱的世人竟能與偉大的主宰合而為一！每當我們領聖餐的時候，我們就可以藉著他的血進入至聖所與主面對面，瞻仰他的榮美，變成他的樣式，榮上加榮。

“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、是藉著他給我們開了一條又新又活的路從幔子經過、這幔子就是他的身體。” (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。” (林後 3:18)

我領聖餐的體驗：

3. 悔改

第七天

每當我領聖餐來到十字架面前，我就不得不承認我的罪而深深悔改。每當我注視十字架上的耶穌而觸摸到他的愛，我就不得不承認我心裡的剛硬而憂傷，心被融化。是他的恩慈領我們悔改（羅 2:4）。悔改是承認我們的罪和轉離我們的罪。悔改更是關乎神的大愛和耶穌寶血的大能。哈利路亞！藉著聖餐，他的慈愛領我們悔改，然後因著我們謙卑悔改，祂就大大的充滿我們！當我們為著懼怕而悔改，祂就以平安充滿我們；當我們為著驕傲而悔改，祂就以他的溫柔充滿我們！哦，何等奇異恩典！

我領聖餐的體驗： 求主顯明你的罪，你在那裡使聖靈擔憂。

4. 生命 領受耶穌自己的生命

聖餐中我們領受耶穌自己的生命來代替我們的生命。

耶穌說，“你們拿著喫，這是我的身體。”（太 26:26）

“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。”（約 6:56-57）

“我們所祝福的杯、豈不是同領基督的血麼。我們所擘開的餅、豈不是同領基督的身體麼。”（林前 10:16）

聖餐中我們不只悔改和領受主為我們贖罪的恩典，我們還要“吃”他的身體。這意味著要吸收，消化和領受耶穌的生命，讓他的生命滋潤，餵養和改變我們成為他的樣式。那我們要怎麼“吃”祂呢？藉著禱告和默想。

第八天 禱告 1

禱告時，我們敞開我們的靈領受主和他的一切品格。我們可以一邊禱告一邊慢慢地深呼吸來領受。

“主，我的靈深深領受你的生命，你的同在，一切你所是。我領受，我吸進你完全的愛，你滿足的喜樂，你出人意外的平安，你無限的忍耐，你的恩慈，你的良善，你的信實，你的溫柔，你的節制，你的謙卑，你的勇敢，你的心。我領受耶和華的靈 - 智慧和聰明的靈，謀略和能力的靈，知識和敬畏耶和華的靈。主，我渴慕你，渴慕更多有你，更少有己，渴慕完全被你充滿，不再有自己！求你滿滿的充滿我！現在活著的，不再是我，乃是你基督在我裡面活著！”（加 2:20）

當我們把耶穌接到我們裡面，一個神聖的交換就發生了。我們的不安全感，恐懼，苦毒，剛硬和驕傲被溶去，而他的平安和溫柔卻進來了。我們不需要靠自己努力效法耶穌。只要我們常常吃喝他，他就成為滋養我們生命的養分，我們就自然的一天一天變成他的樣式！

我領聖餐的體驗：

第九天 禱告 2

禱告時，我們領受他的心思意念，眼睛，耳朵，口，手腳和心成為我們的心思意念，眼睛，耳朵，口，手腳和心。但首先我們要潔淨自己，把這每一樣分別為聖獻給主。

“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。”(羅 6:13)

“主耶穌，我把自己分別為聖獻給你，讓你活在我裡面並讓我活出你的生命。

心思意念 我把我的心思意念獻給你。我為著一切負面的思想向你認罪悔改。現在我領受你的心思意念，讓我想你所想的。我把所有的心意奪回，使它都順服基督。我領受你的判斷和看見。我領受你真理的靈，代替所有的謊言。

眼睛 我把我的眼睛分別為聖獻給你。我為著看使我分心的人事物向你認罪悔改。我的眼要注視你。我領受你的眼，看你所看的。我看見父所做的就照樣做。

耳朵 我把我的耳朵分別為聖獻給你。我領受你的耳朵，聽你所聽的。我聽父的聲音而順服遵行。

口 我把我的口分別為聖獻給你。我為著我負面的言語向你認罪悔改。現在我領受你的口，說你那充滿恩典，生命，和真理的話語。

手 我把我的手分別為聖獻給你。我領受你的手，像你一樣去觸摸，醫治和禱告。

腳 我把我的腳分別為聖獻給你。我領受你的腳去你要去的地方。

心 我把我的心分別為聖獻給你，單單愛你和渴慕你。你是我的喜樂和滿足！我為著心中一切的偶像向你認罪悔改，也為著我從別處尋求依靠和安慰向你認罪悔改。現在我領受你的心，像你一樣去愛和感受一切。我領受你的渴望。哦主耶穌，活在我裡面，更讓我活出你的生命！” *

耶穌說，“你們拿著喫，這是我的身體。”當我們吃主的生命，我們就是在吃生命樹的果子，憑生命樹的果子而活，不再吃分別善惡樹的果子而活了！

我領聖餐的體驗：

* 林後 10 : 5 ; 約 5: 19,30; 約 12: 49-50; 路 4:22, 32; 約 6:63; 來 4:12

第十天 默想主的生命和話語 1

耶穌說我們每逢吃餅的時候要記念他 - 記念他的愛，他的生命，他的話語。他又說，“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。”（約 6:57, 63）當我們存禱告的心默想他的生命和話語時，我們就是在吃喝他，領受他的生命。

我們如何默想？我們想像聖經故事的情景，試圖觀看當時的環境，感受那裡的氣氛，聆聽周遭的聲音。有時候我們走進故事裡面，想像自己是其中的一個人物，比如成為被醫治的人或他的親屬。有時候我們把自己放在耶穌的位置，嘗試體會他的心情和感受。我們可以跟主交談和問他問題。我們始終讓聖靈帶領我們默想，讓聖靈給我們啟示。

有時候我會專心“吃”我當天覺得我最需要的，比如說我當天覺得我最需要安全感和平安，我就會選擇研讀和默想耶穌生活言行中與安全感和平安有關的話語和故事。我會嘗試進到耶穌裡面，感受他的感覺，想像他如何從他內心深處活出他的生命。我嘗試感受他的思維和心腸。

安全感 “主耶穌，你深知道你是父所喜悅的愛子（太 3:17）。你是何等的有安全感，因此你一點不懼怕人。我也渴望如此。當我吃這代表你生命的餅，我願意領受同樣的把握，真知道我是阿爸父所愛和喜悅的孩子！主，你是如此安穩在天父的愛裡，因此你不怕被人拒絕和敵對。你也不需要討人喜歡。你不怕法利賽人的不滿而

仍舊在安息日醫治那一隻手枯乾的人(太 12:9-14)。 哦，我需要這一切！ 主，我領受你極深的安全感和勇敢，好讓我可以做對的事而不懼怕人！ ”

平安 “耶穌，你是活在我裡面的和平之君。 你說，“我留下平安給你們、我將我的平安賜給你們。 我所賜的、不像世人所賜的。 你們心裡不要憂愁、也不要膽怯。” (約 14:27) 主，我領受你超自然的平安。 我讓你屬天的平安充滿和滲透我的每一個細胞和我全人，我身心靈的每一部分。 我要吸取和活出你超自然的平安。 我想到當你拿撒勒家鄉的人惱怒你，要把你推下山崖時，你是如此安然面對憤怒的群眾直走過去！ (路 4:28-30) 我現在領受同樣的平安。 我又記得當門徒的船在暴風中快要翻沉時，你是如此安然地睡著。 門徒驚慌地把你搖醒，你還是充滿平安。 一句“住了吧，靜了吧！”，風浪就止住了。(可 4:37) 主，現在我領受你的平安在我心裡作主，這平安是勝過任何風浪的平安。(西 3:15) 今天我要帶著你超自然的平安到我所到之處！ ”

我領聖餐的體驗：當你紀念主的時候，思想他一個特質，是你現在所需要的。 他什麼時候和怎樣表現了這個特質？吃他，吸取這生命的特質。

第十一天 默想主的生命和話語 2

有時候我直接問，“主，當我領這餅和杯的時候，你願意我記念你什麼？”

拿因的寡婦 有一次主帶領我默想路加福音 7:11-16 拿因寡婦的故事。“主，我感受你對拿因寡婦憐憫的心。我看見你的眼和耳轉向天父，跟著你用十足的信心吩咐那孩子從死裡復活！多自然。超越的愛，超越的與父合一，超越的信心。主，你完全活在另一種生命和生活的層次和領域。我渴望像你這樣。主，改變我，帶我進入與你同活同行的生命境界！”當天我的靈吃喝主，感到滿足又飽足！

彼得 又一天主帶領我把自己放在彼得的位置。我想像主復活後他再次擘餅記念主，當時他想到什麼？我閉上眼睛，想像我是彼得，我就隨著他的記憶回憶往事。

“。。。我記得最開始耶穌叫我往水深之處下網打漁的時候，我看見了他的榮耀就決心放下一切跟隨他（路 5）。我記得我們如何和他攀上變像山，在那裡看見他的榮耀，並聽到，“這是我的愛子，你們要聽他。”我記得當他把餅擘開時說，“你們如此行，為的是紀念我。”（想到這裡，我眼淚流下來了）我想到主為我洗腳，甚至現在我可以再次感受他溫柔的觸摸。我想到他在十字架上痛苦至極時大聲吶喊，“父啊，赦免他們，因他們所作

5. 身體

聖餐是有關完全擁抱基督的身體，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、且在家中擘餅、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。”

聖經所記載的是集體一起領聖餐，就是神的家聚在一起分享主的生命和主的愛。這是一個充滿喜樂的時刻，也是生命得醫治和更新的時刻。我曾經在一個基督教寄宿學校作短期義務老師。那裡每主日大家都會一起領聖餐。孩子們拿了餅就走到過去一周他們曾傷害的人面前請求饒恕，然後擘開手上的餅分一小塊給對方，表示和好與合一。如果過去一周沒有得罪任何人，他們就按聖靈的感動到不同的人面前分一點餅給他並彼此祝福。如此彼此認罪和好，彼此祝福後，他們就會歡樂的敬拜。看著孩子們在記念主的時候謙卑自己，彼此和好相愛是何等感人啊！

第十五天 承載基督的身體-藉著愛與和好

我們自己一個人領聖餐的時候，靈裡還是紀念和擁抱基督的身體。

當我聽到主說，“這是我的身體，為你們捨得。。。這是我的血。。。為多人流出，使罪得赦”，我同時聽到，“你願意以愛來回應我的愛嗎？你願意為我捨命嗎？你願意愛我的身體我的百姓，為他們捨命嗎？我赦免了多人，你也願意像我一樣饒恕嗎？”當我回應主的呼召時，我對神的家就產生一份新的愛和委身。

我領聖餐的體驗：當你領聖餐時，請回答上面的問題。
主呼召你為誰捨命？ 主呼召你饒恕誰，與誰和好？

第十六天 承載基督的身體 - 藉著代禱

當我領聖餐的時候，我有時候會把主放在我心上的民族和國家帶到他面前，宣告基督寶血的能力要帶來救恩，醫治，和好與複還。我宣告基督身體是合一的，猶太人和阿拉伯人，猶太人和外邦人是合而為一的。

弗 2: 13-14, 16 “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、拆毀了中間隔斷的牆。。。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。”

我領聖餐的體驗：“主，你願意我領聖餐時把那一個國家或族群帶到你面前？”

第十七天 立約之家

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(猶太人和外邦人)，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。”

我們藉著他的血成為立約的家人。我們領聖餐時，我們再次宣告我們屬於神的家，我們永不孤單。在我們的教會，我們常常在領聖餐的同時再次彼此立約。我們再次委身與這個家，願意擁有和愛這個家。我們宣告沒有任何事物，沒有任何難處或冒犯會使我們分離。我們永遠合而為一！想到今天在一些國家，信徒面對逼迫，如初期教會一般，他們為了一起擘餅都需要付上極大的代價，他們必須彼此完全的信任和願意彼此捨命。

我領聖餐的體驗： 與肢體同領聖餐，彼此委身立約做真家人，相愛同行到底。

第十八天 記念以色列

聖餐讓我們不能不想到以色列。耶穌設立聖餐是在猶太人最重要的一個節期，逾越節的晚上，因為逾越節的羔羊是預表祂，祂才是徹底救贖以色列百姓脫離罪的真逾越節羔羊。（約 1：29，林前 5：7）

“主，你曾藉羔羊的血拯救了你的百姓，求你現在藉永恆羔羊的血約拯救你的猶太子民！”

一天我領聖餐紀念主的時候，我突然想到耶穌是猶太人。他的鄰里和至親都是猶太人，他看見的，聽見的，聞到的，都是猶太的文化。從小到大，他學習和背誦希伯來聖經。他每週守安息日，按時守各個節期。猶太人是主耶穌的親愛同胞，我們怎能不愛不紀念？“這福音是神的大能，要救所有相信的，先是猶太人，後是希臘人。”（羅 1：16）

“主，當我領這餅和杯，我為你親愛的猶太同胞禱告，願他們認識你是他們的彌賽亞，懂得寶貝這餅和杯。主，我為那還不知道領聖餐的猶太人領這餅和杯，你的身體為他們而舍，你的血為他們而流，願你得著你勞苦的功效！”

又一天當我領聖餐的時候，我想到了聖所裡的陳設餅（出 25：30）。十二個餅分兩排放在那裡，每安息日換上新的（利 24：5-9）。陳設餅原文是 לֶחֶם פָּנִים 臉面的餅，臉面代表神的面，神的同在。陳設餅是表明神的面神的同在是他百姓的糧食，十二個支派需要來到

神面前吃喝主而活。只是當時只有祭司才可以吃陳設餅，只有祭司才可以在聖所事奉，其他人只能在外院敬拜。但耶穌所設立的新約讓所有信靠他的人都成為祭司，可以隨時來到他的面前吃喝他自己。其實陳設餅是指向耶穌，他是天上的真糧，我們來到他面前吃喝他就不再餓，永遠不渴，永遠活著！（約 6:35, 51）

“主啊，你古老的以色列百姓知道吃喝你。他們曾在聖山上在你面前吃喝你的美善和榮耀。（出 24:9-11）你榮耀可畏的同在藉雲柱火柱一直伴隨在曠野的以色列民。祭司每週都吃代表你同在的陳設餅。主耶穌啊，求你祝福以色列人，引領他們歸向你，讓他們可以來到你面前吃喝你而永遠滿足，因你就是生命的糧！”

我領聖餐的體驗：當你領聖餐時，問主，“你對你摯愛的以色列有什麼心意？”

第十九天 傳承屬靈產業的群體

有一天我領聖餐的時候，主對我說，不只是要領受他的身體，還要領受和擁抱教會。教會是基督的身體，世世代代傳承寶貴的真理和信仰生活。正如一個個家庭世世代代傳承他們家族的價值和產業，全球的教會就是一個大家庭，傳承永恆的價值，真理，和寶貴的傳統。最重要的是，要世世代代傳承神的同在和心意，不斷的擴張祂的國直到祂再來。這教會大家庭 - 基督的身體是何等重要哦！我們何等需要愛它和擁抱它，有份于這承載主的榮耀和主歷代的心意的器皿。曆世歷代每個人和每個家庭都是至關重要的，因為我們加在一起才有整體！只有合一在一起才會完全！歷代屬靈的偉人和聖徒都在等待與我們一起得以完全呢！（來 11:39-40）

“哦阿爸，以色列的大能者，你世世代代作主掌權。我願意為了你永恆的心意，委身於你和你的身體。這樣當我與你給我的錫安家同行時，我就必享安息和找著目的。命定和呼召雖是關乎個人但又不全關乎個人。作為你的小孩子，我只要完成我的一小部分就好了。我是有份于整個身體，我也全心擁有你的身體。當我們愛你，凡事尋求滿足你的心意時，願你的旨意成就在錫安家你的兒女中。阿爸父，我是你的，我們都是你的。爸啊，求你擴張我的心讓我更深的擁有和愛我的錫安大家庭，與她建立合你心意的美好關係。是的，我願意更愛我的家！我又想到你的猶太百姓，他們從古一直承載著你的真理

和心意。主啊，求你澆灌你的靈在他們身上，使我們合而為一！”

我領聖餐的體驗：求主給你啟示，認出基督身體的寶貴。

“我們所祝福的杯、豈不是同領基督的血麼。我們所擘開的餅、豈不是同領基督的身體麼。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。”

(林前 10: 16-17)

6. 血

第一個逾越節的時候，逾越節的羔羊被殺，它的血被塗在以色列人房子的門框門楣上。血的印記把神的兒女分別出來，救他們脫離死亡，使他們不再作奴隸而是帶著神兒女的身份開始邁向應許之地。

耶穌是為我們獻上的真逾越節羔羊。（林前 5: 7）當我們領聖餐時，我們領受他流寶血所成就的一切恩典 - 赦罪，自由，聖靈裡的新生命，兒女的身份和權柄，保護，得勝，醫治等。每當我們領聖餐，我們是在宣告和執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）

（參 附錄 2 有關基督的血的經文）

第二十天 勝過黑暗權勢

我們是活在一個血約底下！魔鬼退去吧！神的血約在我們之上！他用他寶血的代價買贖我們永遠歸他為妻。祂既為我們死，就必為我們爭戰到底！誰敢惹屬神的人！

羅 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。誰能定他們的罪呢。有基督耶穌已經死了、而且從死裡復活、現今在神的右邊、也替我們祈求。誰能使我們與基督的愛隔絕呢。難道是患難麼、是困苦麼、是逼迫麼、是飢餓麼、是赤身露體麼、是危險麼、是刀劍麼。。。

然而靠著愛我們的主、在这一切的事上、已經得勝有餘了。因為我深信無論是死、是生、是天使、是掌權的、是有能的、是現在的事、是將來的事、是高處的、是低處的、是別的受造之物、都不能叫我們與神的愛隔絕。這愛是在我們的主基督耶穌裡的。”

約壹 4:18 “愛裡沒有懼怕。愛既完全、就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰。”

啟 12:11 “弟兄勝過他（撒旦）、是因羔羊的血。”

魔鬼怕基督的血。當我們領聖餐的時候，我們就領受耶穌寶血的印記在我們身上成為保護和遮蓋，邪靈就跑得遠遠的！

我領聖餐的體驗：

第二十天 自由

來 12:24 “你們乃是來到。。。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。”

來 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裡的身份，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，靠著你的寶血，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！基督在我裡面使我有恩膏，有能力，有勇氣，有智慧。你使我有一顆憐憫，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 屬靈的更新

有一次我領聖餐時主對我說話，“這是我的血，為多人流出來，使罪得赦。因此你要來領受我寶血完全的能力，赦免你生命裡所有的罪-你自己和你家族的罪。”我就花時間好好的為自己 and 家族的罪悔改，領受主的赦免，讓祂的血潔淨我和我的家族。跟著我禱告從我生命除掉所有家族的罪和這些罪所帶來的影響，包括遺傳性的疾病。
* “奉主耶穌基督的名，我從我生命裡砍斷和切除掌控，懼怕人，焦慮，眼疾，糖尿病，老年癡呆。。。我領受耶穌寶血完全的潔淨和釋放。”

按聖靈的帶領，我們領聖餐時，可以求耶穌的血洗淨一切從我們的家庭，家族和文化來的負面影響。**

我們認罪悔改，求主的血潔淨我們的血緣。我們承認藉著祂的寶血我們領受了祂屬天的血緣。我們擁有屬神的DNA — 一切良善，恩慈，純潔，勇氣，智慧等等神豐滿的屬性！

我領聖餐的體驗：

*參看申 28，出 20：4-6 罪帶來各種咒詛，而且在家族裡世代相傳。但耶穌把我們從違背律法的咒詛贖出來！（加 3：13-14）

** “知道你們得贖、脫去你們祖宗所傳流虛妄的行為、不是憑著能壞的金銀等物。乃是憑著基督的寶血、如同無瑕疵無玷污的羔羊之血。”（彼前 1:18-19）

7. 醫治

第二十三天 身體的醫治

生命在血裡面。當我們領聖餐的杯，“喝”主的血時，我們是在領受他的生命。就如輸血一樣，我們領受主屬天的生命血代替我們不完全的血，讓我們得到潔淨，更新和醫治。

“主啊，求你的生命血經過我身體所有的血管，潔淨我，使我恢復完全的健康！因你的鞭傷，我得醫治，因你十字架的刑罰，我得平安！你代替我的軟弱，擔當我的疾病！”（賽 53：5，太 8：17）

我領聖餐的體驗：

第二十四天 心靈的醫治

有一次我領聖餐時，他對我說，“這是我的身體，為你舍的。把你的心給我，因為一生的果效是由心發出。”我就把心交給他。我看見一個圖畫，就是他把我的心放在一個寶盒裡，然後他把自己的心給了我。他說，“要珍惜它，保護它。要讓我的心常在你裡面。如果沾上灰塵，要把灰塵擦掉，因為我的心是完美的。我的心充滿對你的愛和對你完全的信心和信任。我的心充滿憐憫和恩慈。你一生的果效由我的心發出來。因此要寶貝它，常常往裡觀看。當你的生命從我的心活出來，人生就不一樣，你也會很不一樣。可以說，這是你裡面的生命樹。”

因此，當我們領餅時，讓我們把我們受傷和破碎的心交給主耶穌，換取祂健全和充滿屬天生命的心。

“主，我來接受換心手術，我渴慕完全被改變。我把我的心交給你，我要接受你的心。求你把你的心放在我裡面的最深處。我願意你的心，你的生命和你的心跳在我裡面！活著的不再是我，乃是基督活在我裡面！”

我領聖餐的體驗：

第二十五天 復活的生命和能力

當我領受餅和杯的時候，我禱告，「主耶穌，你為了給我生命而捨命。求你復活的生命流進我整個身體，把你的生命注入我的每一個細胞，每個骨絡和關節，每個器官，使它們得醫治復原，充滿復活的能力！」

一天我領聖餐紀念主的時候，我想到弗 1：18-23：
“使你們知道。。。祂向我們這信的人所顯的能力、是何等浩大、就是照他在基督身上、所運行的大能大力、使他從死裡復活、叫他在天上坐在自己的右邊、遠超過一切執政的、掌權的、有能的、主治的、和一切有名的。不但是今世的、連來世的也都超過了。又將萬有服在他的腳下、使他為教會作萬有之首。教會是他的身體、是那充滿萬有者所充滿的。”

顯在我們身上的大能甚至超過復活的能力。顯在我們身上的能力是那叫耶穌在天上坐在父神的右邊，超越一切，並叫萬有服在他腳下的大能大力！

“主啊，我吃喝你，我領受這叫萬有服在你腳下的能力。你浩大的能力顯在我身上。因此我宣告我的疾病服在你的腳下。我為_____禱告，你浩大的能力顯在_____這信你的人身上，叫他的憂鬱，壓制和捆綁都離開，服在耶穌的腳下。他的靈要起來領受這在基督裡浩大的能力！”

我領聖餐的體驗：

第二十六天 祝福代替咒詛

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。”

詩 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。”

領聖餐時，我心裡有一個圖畫，就是耶穌在十字架上，然後所有疾病的咒詛和所有罪的後果都落在祂身上，在那裡停止。“主啊，你已把_____（比如說高血壓）的咒詛從我身上挪到你的身上。它再沒有權利停留在我身上。它必須離開！我奉耶穌基督的名拿起權柄吩咐_____（高血壓）現在離開我！我領受你_____（正常的血壓）的祝福代替它。我領受健康代替疾病，我領受喜樂代替憂鬱，感謝你的愛，感謝你的寶血！”

我領聖餐的體驗：

第二十七天 關係的醫治 1

聖餐桌前仰望十字架上的耶穌，剛硬的心會變柔軟，苦毒的心會溶化。我們好像忽然踏入了聖地，在那裡可以有深度的悔改，饒恕，和好。當我們一起領聖餐，破裂的關係可以得醫治，破裂的婚姻，家庭，教會，族群和國家可以再次合而為一。聖餐實在是從天上來的醫治膏油。

我領聖餐的體驗：問主，“你願意我與誰一起領聖餐？
你要我做什麼或說什麼？”

第二十八天 關係的醫治 2

最近主讓我看見我跟一位親愛的姊妹的關係中，我心中的驕傲和剛硬。我常常想為什麼我們那麼不一樣。但在耶路撒冷的全球聚集中，當我看見那位代表撒拉的猶太姊妹跪下來為那位代表夏甲的埃及姊妹洗腳的時候，有一個東西強烈的打到我心裡，我裡面就哭了。她謙卑的靈和那屬天的愛讓我的心溶化。我突然覺得我與姊妹的關係中不需要弄清楚什麼。我只需要謙卑下來為我的姊妹洗腳。第二天神為我們預備了最好的時間一起領聖餐。我向她承認我的驕傲並請他饒恕。我為他洗腳，他也為我洗腳。何等美好，有一個東西被解開了，我們的關係有一份過去所沒有的平安和坦誠。

我領聖餐的體驗： 問主：“你要我跟誰一起領聖餐？我如何預備我的心？你要我做什麼或說什麼嗎？”

第二十九天 關係的醫治 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（猶太人和外邦人）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，紀念主的話，“父啊，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。

第三十天 土地的醫治

撒下 21 和 24 章的內容是跟土地的醫治有關的。

第一個故事裡，以色列經歷了三年的饑荒，是因為掃羅王和他的家犯了背約的罪和流無辜人的血的罪。流血之罪需要血來贖罪*，因此掃羅王的七個子孫被交出來殺了。「這事以後，神垂聽了人們為那地的禱告。」（撒下 21: 14 新譯本）

第二個故事裡，大衛王數點百姓數目得罪了神，神降瘟疫在以色列三天。後來大衛築了一座壇，獻燔祭和平安祭，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）

兩個故事裡，土地得醫治都需要流血。今天我們不需要用人或牛羊的血，用耶穌的寶血就可以潔淨和醫治土地。我們若知道哪裡的土地被玷污，特別是因拜偶像，流無辜人的血，背約，挪移古人的地界和淫亂等罪，聖靈可能會帶領我們在那裡建立敬拜的祭壇，藉著集體領聖餐獻上耶穌的寶血贖罪，潔淨和醫治土地。** 聖餐過程裡會有認罪悔改，和好合一，重獻土地和百姓給主。

記得逾越節的晚上嗎？羔羊的血塗在以色列人房子的門框門楣上，這血的記號把以色列人的家與其他人的家分別出來，使以色列人在神審判埃及的偶像時蒙保護，免受滅長子之災（出 12:7, 12-13）。我們的家庭和房子有

羔羊寶血的記號嗎？ 一起在家裡領聖餐不是領受寶血的
遮蓋的最好途徑嗎？

主啊，感謝你，你的寶血拯救我們，潔淨我們，保護我們，
醫治我們，賜給我們生命！ 感謝你流寶血，感謝你
奇妙的恩典！

我領聖餐的體驗： 像一開始的故事，當你領聖餐時，請
再次與主立約，獻上自己的家和其中的一切，按照他感
動的悔改和除去偶像。 讓主重新潔淨和充滿你和你的家！

*民 35:33 “ 這樣、你們就不汙穢所住之地、因為血是
汙穢地的、若有在地上流人血的、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 章前述各種淫亂的罪）“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。”
賽 24:5-6 “地被其上的居民汙穢。 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 。”

來 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. 領聖餐的一些建議

1. 我建議你有一個固定的時間和地方領聖餐，比方說早上第一件事在你房間一個特別的角落。你也可以與一些屬靈同伴定期一起領聖餐，甚至透過電話或網路一起領。領聖餐的地方也可以有特別的擺設幫助你注視耶穌，如十字架，有寓意的畫。
2. 開始可以開口唱詩敬拜，幫助自己的心與靈轉向主。
3. 禱告：“主啊，求你帶領這個時間，讓我遇見你，聽到你的聲音。”你可以想像主耶穌親自把餅和杯分給你，你從他的手領受餅和杯。注視他，聽他說：“這是我的身體，為你捨得，你如此行，為了是紀念我。這杯是用我血所立的新約、是為你們流出來的。”繼續聽他對你說話，並讓他帶領你的思想。

9. 結語

聖餐是主給我們極寶貴的禮物，同時也是一種享受。每天領聖餐是主給我們極寶貴的禮物，同時也是一種享受。我們借此得以持續的注視耶穌和他的十字架。我們得以每天與神的心對齊，與主有親密的關係，並得著能力，保護和其他的祝福。每天領聖餐不是個規條而是個殊榮。主吩咐以色列人要獻各種祭是為了祝福他們。有每天早晚的祭，加上每週安息日的祭，加上每月月朔的祭，再加上每年逾越節，七七節，吹角節，贖罪日和住棚節的祭（民 28）。神的目的是要他子民的生活中設立一個神聖的節奏和敬拜的規律，以致他們不會遠離愛他們的主，而迷失在繁複的生活裡。當神的百姓在固定的時間親近他，他們的生命就有了屬靈的規律，周圍的氛圍被改變，人的心也不斷與天父的心意對齊。在新約裡，聖餐是主給教會的寶貴禮物和吩咐，達到這樣的目的，因為餅和杯幫助我們不斷回來注視耶穌和他的十字架。我們領聖餐時，是在宣告主在我們生命中的主權，我們也是向空中宣告他的受死，復活和再來！（林前 11:26）盼望你求問主，你要多久一次個人或集體領聖餐。如果主感動你每天領聖餐，請不要輕忽這件事，你一定會得祝福的！時間長短可以有彈性，根據你有的時間和聖靈的工作。

主感動我寫這手冊，是因為我感到我們需要常常領聖餐才能面對主再來前末世的許多挑戰。我們藉著每天領聖餐天天與主的心對齊和與主建立親密關係，生命得更新和保護，這樣就能在各樣的環境中站立得住。我也覺得我們很快會回到像使徒時代那樣每天同心敬拜擘餅的生活。

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，他會把得救的人，天天加給我們，並讓我們預備好迎接他的再來！ 是的主耶穌啊，我願你來！

請分享你領聖餐的體會，請發郵電至：

communion365@gmail.com

附錄一 有關聖餐的經文

太 26: 17, 26-29 “除酵節的第一天、門徒來問耶穌說、你喫逾越節的筵席、要我們在那裡給你預備。。。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。但我告訴你們、從今以後、我不再喝這葡萄汁、直到我在我父的國裡、同你們喝新的那日子。”

可 14: 22-25 “他們喫的時候、耶穌拿起餅來、祝了福、就擘開遞給他們說、你們拿著喫。這是我的身體。又拿起杯來、祝謝了、遞給他們。他們都喝了。耶穌說、這是我立約的血、為多人流出來的。我實在告訴你們、我不再喝這葡萄汁、直到我在 神的國裡、喝新的那日子。”

路 22: 7-20 “除酵節、須宰逾越羊羔的那一天到了。耶穌打發彼得、約翰、說、你們去為我們預備逾越節的筵席、好叫我們喫。

他們問他說、要我們在那裡預備。耶穌說、你們進了城、必有人拿著一瓶水迎面而來。你們就跟著他、到他所進的房子裡去。對那家的主人說、夫子說、客房在那裡、我與門徒好在那裡喫逾越節的筵席。他必指給你們擺設整齊的一間大樓、你們就在那裡預備。他們去了、所遇見的、正如耶穌所說的。他們就預備了逾越節的筵席。時候到了、耶穌坐席、使徒也和他同坐。耶穌對他們說、我很願意在受害以先、和你們喫這逾越節的筵席。我告訴你們、我不再喫這筵席、直到成就在 神的國裡。耶穌接過杯來、祝謝了、說、你們拿這個、大家分著喝。我告訴你們、從今以後、我不再喝這葡萄汁、直等 神的國來到。又拿起餅來祝謝了、就擘開遞給他們、說、這是我的身體、為你們捨的。你們也應當如此行、為的是記念我。飯後也照樣拿起杯來、說、這杯是用我血所立的新約、是為你們流出來的。”

徒2:41-42 “於是領受他話的人、就受了洗。那一天、門徒約添了三千人。都恆心遵守使徒的教訓、彼此交接、擘餅、祈禱。”

徒 2: 46 “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。”

徒 20:7 “七日的第一日、我們聚會擘餅的時候。。。”

林前 11: 20, 23-32 “。。。喫主的晚餐。。。我當日傳給你們的、原是從主領受的、就是主耶穌被賣的那一夜、拿起餅來、祝謝了、就擘開、說、這是我的身體、為你們捨的。〔捨有古卷作擘開〕你們應當如此行、為的是記念我。飯後、也照樣拿起杯來、說、這杯是用我的血所立的新約。你們每逢喝的時候、要如此行、為的是記念我。你們每逢喫這餅、喝這杯、是表明主的死、直等到他來。所以無論何人、不按理喫主的餅、喝主的杯、就是干犯主的身主的血了。人應當自己省察、然後喫這餅、喝這杯。因為人喫喝、若不分辨是主的身體、就是喫喝自己的罪了。因此、在你們中間有好些軟弱的、與患病的、死的也不少。〔死原文作睡〕我們若是先分辨自己、就不至於受審。我們受審的時候、乃是被主懲治。免得我們和世人一同定罪。”

林前 10:16-17 “我們所祝福的杯、豈不是同領*基督的血麼。我們所擘開的餅、豈不是同領*基督的身體麼。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。”

*希臘文 κ ο ι ν ω ν ί α koinonia: 共享，相通 (林后 6:14)
相交 (約一1:3)

林前 5: 7 “因為我們逾越節的羔羊基督、已經被殺獻祭了。”

附錄二 有關基督的血的經文

我們所祝福的杯、豈不是同領基督的血麼。我們所擘開的餅、豈不是同領基督的身體麼。（林前 10:16）

那時、你們與基督無關、在以色列國民以外、在所應許的諸約上是局外人。並且活在世上沒有指望、沒有神。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。（弗 2:12-13）

並且不用山羊和牛犢的血、乃用自己的血、只一次進入聖所、成了永遠贖罪的事。（來 9:12）

何況基督藉著永遠的靈、將自己無瑕無疵獻給神、他的血豈不更能洗淨你們的心〔原文作良心〕除去你們的死行、使你們事奉那永生神麼。（來 9:14）

我們憑這旨意、靠耶穌基督只一次獻上他的身體、就得以成聖。（來 10:10）

知道你們得贖、脫去你們祖宗所傳流虛妄的行為、不是憑著能壞的金銀等物。乃是憑著基督的寶血、如同無瑕疵無玷污的羔羊之血。（彼前 1:18-19）

並那誠實作見證的、從死裡首先復活、為世上君王元首的耶穌基督。有恩惠平安歸與你們。他愛我們、用自己的血使我們脫離罪惡。又使我們成為國民、作他父神的祭司。但願榮耀權能歸給他、直到永永遠遠。阿們。（啟 1:5-6）

弟兄們、我們既因耶穌的血、得以坦然進入至聖所、是藉著他給我們開了一條又新又活的路從幔子經過、這幔子就是他的身體。(來 10:19-20)

你們乃是來到錫安山、永生 神的城邑、就是天上的耶路撒冷、那裡有千萬的天使、有名錄在天上諸長子之會所共聚的總會、有審判眾人的 神、和被成全之義人的靈魂、並新約的中保耶穌、以及所灑的血、這血所說的比亞伯的血所說的更美。(來 12:22-24)

原來牲畜的血、被大祭司帶入聖所作贖罪祭、牲畜的身子、被燒在營外。所以耶穌、要用自己的血叫百姓成聖、也就在城門外受苦。(來 13:11-12)

但願賜平安的 神、就是那憑永約之血使群羊的大牧人我主耶穌、從死裡復活的神、在各樣善事上、成全你們、叫你們遵行他的旨意。(來 13:20-21)

就是照父 神的先見被揀選、藉著聖靈得成聖潔、以致順服耶穌基督、又蒙他血所灑的人、願恩惠平安、多多的加給你們。(彼前 1:2)

我們若在光明中行、如同 神在光明中、就彼此相交、他兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪。(約壹 1:7)

耶穌說、我實實在在的告訴你們、你們若不喫人子的肉、不喝人子的血、就沒有生命在你們裡面。(約 6:53)

聖靈立你們作全群的監督、你們就當為自己謹慎、也為全群謹慎、牧養 神的教會、就是他用自己血所買來的。(徒 20:28)

神設立耶穌作挽回祭、是憑著耶穌的血、藉著人的信、要顯明神的義。因為他用忍耐的心、寬容人先時所犯的罪。(罗 3:25)

現在我們既靠著他的血稱義、就更更要藉著他免去神的忿怒。(罗 5:9)

我們藉這愛子的血、得蒙救贖、過犯得以赦免、乃是照他豐富的恩典。(弗 1:7)

因為父喜歡叫一切的豐盛、在他裡面居住。既然藉著他在十字架上所流的血、成就了和平、便藉著他叫萬有、無論是地上的、天上的、都與自己和好了。你們從前與神隔絕、因著惡行、心裡與他為敵。但如今他藉著基督的肉身受死、叫你們與自己和好、都成了聖潔、沒有瑕疵、無可責備、把你們引到自己面前。(西 1:19-22)

兒女既同有血肉之體、他也照樣親自成了血肉之體。特要藉著死、敗壞那掌死權的就是魔鬼。並要釋放那些一生因怕死而為奴僕的人。(来 2:14-15)

他們唱新歌、說、你配拿書卷、配揭開七印。因為你曾被殺、用自己的血從各族各方、各民各國中買了人來、叫他們歸於神、又叫他們成為國民、作祭司、歸於神。在地上執掌王權。(启 5:9-10)

這些人是從大患難中出來的、曾用羔羊的血、把衣裳洗白淨了。(启 7:14)

我聽見在天上有大聲音說、我神的救恩、能力、國度、並他基督的權柄、現在都來到了。因為那在我們神面前晝夜控告我們弟兄的、已經被摔下去了。弟兄勝過他、是因羔羊的血、和自己所見證的道。他們雖至於死、也不愛惜性命。(启 12:10-11)