



加拿大華人宣道會聯會



「爾道自建」靈修計劃

二零二五年 七月份

書卷：約翰福音

作者：陳韋安牧師

為了幫助會眾深化及應用神的話於日常生活中，聯會已與香港建道學院簽署合作協議，在加拿大各華人宣道堂會中推動「爾道自建」釋經靈修手機應用程式。寫作「爾道自建」靈修文章皆為香港建道神學院的資深聖經學者，我們盼望藉著老師在釋經上的研究心得，幫助會眾在神的話語上扎根，漸漸被建造成為能吃乾糧，結生命果子的門徒。堂會可以用當中的資源，例如某一卷書的內容來推動教會的靈修計劃，讀經計劃，小組查經等用途。



1

七月一日

立時的恩典

經文：約翰福音六21

門徒就欣然接他上船，船立刻到了他們所要去的地方。

可能我們一般沒有留意，經文說，船「立時」(和合本，*immediately*)到了他們所要去的地方。這句話很值得我們思想。

信仰的旅程總是充滿弔詭。門徒在湖上掙扎，耶穌卻走在水面上。當他們接耶穌上船，船就「立時」到達目的地。這種「立時」的經歷，不正是我們信仰生活中最渴望的嗎？

我們常常把信仰看作一段漫長的旅程，一場生命的長跑。然而，約翰福音卻以這種超越時空的方式描述與基督同在的經歷。這不僅是一個神蹟，更是一種神學宣告：與基督同在的時刻，具有一種「壓縮時間」的特質。

當我們邀請基督進入生命之船，時間的流動似乎被改變了。不是因為時間真的消失了，而是因為與基督同在的時刻帶來一種全然不同的時間質素。「與基督同在的時刻總是過得很快」，這不僅是主觀感受，更是一種存在的真實。

然而，弔詭的是，我們的信仰生活卻常常聚焦於「沒有耶穌的時刻」。我們強調等待的痛苦，強調掙扎的艱難，強調信仰的長跑。這些當然都是真實的，但約翰福音提醒我們：信仰不僅是漫長的等待，也有「立時」的恩典。



「立時」不是逃避時間，而是在時間中遇見永恆。草必枯乾、花必凋謝，每一刻都瞬間即逝，我們沒有否定這「瞬間即逝」，卻以永恆的眼光，再次理解這「瞬間即逝」的生命。時間，是信仰的核心。

默想：

- 1. 在你的信仰旅程中，你是否經歷過與基督同在時那種「立時」的時刻？那時你感受到了什麼？**
- 2. 我們的生活常常聚焦於「沒有耶穌的時刻」，你如何能更多地留意和珍惜那些「與基督同在」的時刻？**



2

七月二日

狂熱粉絲

經文：約翰福音六 22-23

第二天，留在海的對岸的眾人發覺那裏原來只有一條小船，而且耶穌沒有同他的門徒上船，是門徒自己去的。另外有幾條從提比哩亞來的小船，卻停靠在主祝謝後給他們吃餅的地方附近。

人群在尋找耶穌。他們記得昨天的奇蹟，記得那五餅二魚如何餵飽五千人，記得那驚人的豐盛。他們甚至成了耶穌的「追蹤者」——觀察船隻動向，推斷耶穌行蹤，從提比哩亞坐船前來，只為再見他一面。

這種熱情令人動容，卻也令人深思。

約翰福音以「第二天」標記這個轉折，提醒我們：信仰不僅是關於空間的移動，更是關於時間的轉變。昨日，他們經歷了餅和魚的神蹟；今日，他們將面對生命之糧的教導。

這群追蹤者的熱情令人動容。他們甚至比門徒更加執著，更加留意耶穌的行蹤。他們知道「那裏原來只有一條小船」，知道「耶穌沒有同他的門徒上船」。這種細節的觀察，顯示了他們對耶穌的關注程度。

然而，這種熱情是否就等同於真正的信仰？



這群人尋找耶穌，是否只為了再次經歷餅和魚的神蹟？他們是否願意接受耶穌即將教導的更深真理？「第二天」的轉折提醒我們：真正的信仰不僅是關於昨日的經歷，更是關於今日的跟隨；不僅是關於神蹟的驚嘆，更是關於真理的委身——沒有了真理，就不是真正的跟隨。

默想：

你是一位耶穌狂熱的粉絲？還是基督真理的跟隨者？



3

七月三日

尋找

經文：約翰福音六 24-25

這時眾人見耶穌和門徒都不在那裏，就上了船，往迦百農去找耶穌。他們在海的對岸找到他後，對他說：「拉比，你幾時到這裏來的？」

平日我們閱讀這段經文，或許我們忽略了這段經文的細節——原來，這班尋找耶穌的狂熱粉絲，在原本的地方找不到耶穌，就再上船，去到迦百農的地方。所以，他們實在鍥而不捨地尋找耶穌。

當這班狂熱粉絲找到耶穌後，他們第一句的問題竟然是「拉比，是幾時到這裏來的？」這句看似沒有很特別的問題，作為他們相遇的第一句話。他們似乎很有興趣了解耶穌的行程——時間與地點。

這種執著尋找的畫面，讓我們想起福音書對耶穌誕生的描述：「找不到一個休息的地方，被迫在馬槽裏面誕下一個嬰孩，名叫做耶穌。」從耶穌誕生那刻起，「尋找」就成為了信仰的核心元素。東方博士尋找他，希律王尋找他，門徒尋找他，如今這群人也在尋找他。

然而，眾人尋找的動機卻各不相同。這讓我思考：我們尋找耶穌的動機是什麼？



真正的尋找不僅是關於時間和地點，而是關於在我們的時空認出耶穌的同在，明白他的心意。不是「你幾時到這裏來」，而是「你為何來到我們中間」；不是追蹤他的行程，而是發現祂的生命。

默想：

你正在尋找耶穌嗎？願我們不只是耶穌的「追蹤者」，更成為他真正的門徒——不只知道他的行蹤，更明白他的心意；不只尋找他的蹤影，更跟隨祂的生命。



4

七月四日

因吃餅得飽

經文：約翰福音六 26

耶穌回答他們說：「我實實在在地告訴你們，你們找我，並不是因見了神蹟，而是因吃餅吃飽了。」

對於這班狂熱粉絲的追問，明顯地，耶穌沒有很大興趣回應他們的提問。甚至，耶穌不像一般的偶像，他沒有興趣回答「粉絲式」的問題，而是直接指出問題的核心：「我實實在在地告訴你們，你們找我，並不是因見了神蹟，而是因吃餅吃飽了。」

耶穌毫不客氣地指出他們的心態，純粹是他們吃餅得飽。耶穌的回應直接而尖銳。面對這群不辭勞苦尋找他的人，他沒有讚賞他們的熱情，沒有回答他們的提問，而是直指他們尋找的動機——「因吃餅得飽」。

這讓我想起今日教會的現象：宣教的耶穌，社關的耶穌，傳福音的耶穌，革命的耶穌，守法的耶穌，不畏強權的耶穌，寬恕的耶穌，公義的耶穌，有禮貌的耶穌，改革的耶穌。當然，以上每一個耶穌都可以有聖經根據與神學基礎。我們各自尋找符合自己需要的耶穌，卻忽略了耶穌真正的身份與使命。

耶穌在這裏的回應提醒我們：真正的信仰不是關於我們的需要被滿足，而是關於我們認識真理並被真理改變。不是「吃餅得飽」，而是看見神蹟背後的意義。



耶穌對這群人的直接回應，其實是一種邀請——邀請他們超越「吃餅得飽」的層次，進入更深的真理。同樣地，他也邀請我們反思：我們尋找他的動機是什麼？是為了個人的滿足，還是為了認識真理？是為了物質的祝福，還是為了生命的更新？

默想：

願我們尋找耶穌，不僅是為了「吃餅得飽」，而是為了認識他、跟隨他、活出他。因為唯有如此，我們才能真正遇見那位能使我們得飽足的生命之糧。



5

七月五日

操勞的方向

經文：約翰福音六 27

不要為那會壞的食物操勞，而要為那存到永生的食物操勞。這食物是人子要賜給你們的，因為父神已印證了。

耶穌對這群「因吃餅得飽」的狂熱追隨者，提出了一個看似矛盾的教導：不要為那會壞的食物操勞，而要為那存到永生的食物操勞。這句話的弔詭之處在於：永生的食物本來就不是靠人的勞力得來的，卻要人為此「操勞」。

然而，耶穌並非否定物質食物的價值。他自己也曾餵飽五千人，顯然他關心人的物質需要。但他要指出的是，這些食物都是「必壞的」——短暫的、有限的、終將腐壞的。真正「存到永生的食物」卻正是他要賜給人的。

這食物不是靠人的操勞得來的，而是上帝的恩賜。正如巴特曾寫道：「祂站在上帝的恩典一邊，正是如此給予人當得的；祂站在人的感恩一邊，正是如此給予上帝當得的。」(Er steht ein für Gottes Gnade und gibt eben damit dem Menschen, was recht ist, was ihm zukommt. Und er steht ein für des Menschen Dankbarkeit und gibt eben damit Gott, was recht ist, was Gott zukommt.)

耶穌的一生就是回答上帝向人發出的問題，也是回答人向上帝發出的問題。祂的生命成為「所有時代的中心」，因為他在時間中活出了永恆的意義。



這就是為什麼耶穌說「要為那存到永生的食物操勞」——不是因為這食物需要我們的操勞才能獲得，而是因為我們需要調整我們操勞的方向——我們要努力的站在基督的一方。

默想：

真正的勞力不是為了短暫的滿足，而是為了永恆的生命——這生命不是靠我們的操勞賺得的，而是人子所賜給我們的恩典。我們操勞的方向是什麼？我們追求的是什麼？是短暫的滿足，還是永恆的生命？是必壞的食物，還是存到永生的食物？



6

七月六日

信，不是勞力

經文：約翰福音六 28-29

於是他們問他：「我們該做甚麼才算是做神的工作呢？」耶穌回答，對他們說：「信神所差來的，這就是神的工作。」

這班精打細算的狂熱粉絲，繼續追問有關永恆食物的問題。讀者們要記得，這班粉絲是可以透過船隻的數量來計算出耶穌的位置，他們確實是一班聰明人。

「我們該做甚麼才算是做神的工作呢？」這確實是一個很懂得問的問題。既然我們要為永恆的食物操勞，那麼，我應該怎樣付出我的勞力來換取永恆的食物呢？言下之意，更是：我應該怎樣付出我最少的勞力，來換取最多永恆的食物呢？

然而，耶穌卻回答：「信」。

真正的信仰不是關於「做什麼」，而是關於相信「誰」。

當我們信靠上帝所差來的，我們就進入了一種全新的存在方式——「作為這位父的兒女而存在」。在這種存在方式中，我們不再為明天憂慮，不再為食物勞苦，因為我們知道那位養活天空的飛鳥、裝扮野地的百合花的父，也必看顧我們。



這種信心不是逃避責任，而是以全新的方式工作。「在憂慮中完成的工作，即使作為工作也可能做得不對」真正的工作需要的不是憂慮，而是信心。

「信上帝所差來的，這就是做上帝的工。」這句話顛覆了我們對「工作」的理解。上帝的工不是通過操勞完成的，而是通過信心實現的。這不是一種交易，而是一種關係；不是一種成就，而是一種領受。

默想：

在這個強調成就和表現的世界中，耶穌的這句話提醒我們：真正的生命不在於我們做了什麼，而在於我們信了誰。不在於我們的操勞，而在於上帝的恩典。不在於我們的計算，而在於我們的委身。



7

七月七日

被量化的相信

經文：約翰福音六 30

於是他們對他說：「你行甚麼神蹟，好讓我們看見而信你呢？你到底要做甚麼呢？」

這班狂熱粉絲聽見耶穌這麼奇怪的回答，他們要回到他們的「精打細算」模式了。對於耶穌的要求——相信的要求，他們用一種利益的方式來理解這相信的要求。「你行甚麼神蹟，好讓我們看見而信你呢？」

坦白說，這句話本身是對「相信」最大的不信。甚至，這個問題正是與相信距離最遠的表現，正是「不信」的最佳例子。

所謂「相信」，恰恰正是不能量度的東西。任何人嘗試量化「相信」，任何人就處於「不信」的狀態。這班人問耶穌：「你行甚麼神蹟，好讓我們看見而信你呢？」難道神蹟多，就是可信嗎？神蹟少，就不能相信嗎？

真正的信心不是建立在「看見」的基礎上，而是在「未見」的情況下仍然相信。當這群人說「你行什麼神蹟，好讓我們看見而信你呢」時，他們實際上是在說：「我們不想信，除非你滿足我們的條件。」這種態度恰恰是信心的反面。

任何試圖量化信心的嘗試，都是對信心的否定。任何將信心簡化為交易的做法，都是對信心的誤解。真正的信心不是「看見就信」，



而是「信了就看見」；不是「你給我神蹟，我就給你信心」，而是「因為信心，我在一切事上都看見你的作為」。

在這個強調「看見才相信」的時代，耶穌對這群人的挑戰也是對我們的挑戰：真正的信心不在於看見多少神蹟，而在於在未見之處仍然相信；不在於得到多少證據，而在於在缺乏證據時仍然忠心。

不是為了神蹟而信，而是為了基督而信；不是因為看見而信，而是因為信而看見。

默想：

你是怎樣相信上帝？對你來說，你為相信設立任何一種量化的機制嗎？



8

七月八日

信心的偉論

經文：約翰福音六 31

我們的祖宗在曠野吃過嗎哪，如經上寫著：『他從天上賜下糧食來給他們吃。』』

這班人繼續發表他們「信心」的偉論。正如昨天所言，這班人要用神蹟來量化「信心」，他們就引用了昔日祖宗在曠野的嗎哪，來印證這個量化的信心。甚至，他們更引經據典，「他從天上賜下糧來給他們吃。」。

似乎，他們所渴望的「永恆的食物」，最少要達到昔日摩西與以色列人的「嗎哪」水平。這正解釋了一切：他們見到耶穌「五餅二魚」的神蹟，他們似乎正認為，耶穌是另一位摩西，「五餅二魚」是另一次嗎哪！所以，他們花了幾天時間追蹤耶穌也是值得的，因為他們期望將會得到四十年的嗎哪！

這種思維方式揭示了他們對信心的根本誤解。

以色列人在曠野四十年之久，在那裏沒有食物，他們必須挨餓，然而上帝通過嗎哪仍然保全了他們的生命。以色列人在曠野的經歷不僅是關於神蹟性的餵養，更是關於信心的考驗。嗎哪不能儲存，必須每天重新收集，這正是信心的本質——不是一次性的經驗，而是每日的依靠。

或者可以這樣說：嗎哪不是量度相信的神蹟，它本來就是信心。



甚至，他們沒有意識到，站在他們面前的，耶穌自己就是真正的嗎哪，是從天上降下來的生命之糧。他不僅能餵養身體，更能餵養靈魂；不僅能滿足今日的需要，更能滿足永恆的渴望。

這班狂熱粉絲，面對耶穌，似乎知道很多，計算很多，卻完完全全不太知道，耶穌對他們的真正好處。這是世上最可惜的事。

默想：

你相信耶穌。然而，你真的知道耶穌對你最大、最重要、最寶貴的好處嗎？



9

七月九日

屬天的、在地的

經文：約翰福音六 32

於是耶穌對他們說：「我實實在在地告訴你們，那從天上來的糧不是摩西賜給你們的，那從天上來的真糧是我父賜給你們的。」

耶穌的回應直指這群人理解的盲點。他們引用詩篇，談論嗎哪，卻誤解了嗎哪的真正來源與意義。他們以為嗎哪是摩西賜下的，耶穌卻指出：嗎哪從來不是摩西的恩賜，而是上帝的恩典。

當然，這並不代表抹殺了摩西昔日在曠野的功勞。摩西帶領以色列人從埃及走到曠野，摩西作為上帝的僕人，的而且確引導以色列人在曠野中生存。

意想不到的，許多年後的以色列人卻把嗎哪關聯到摩西身上。

從基本的邏輯來說，天上的糧當然來自天上。不過，天上的糧卻落在地上，最終成為了實實在在地上的食物，這就不能不叫人聯想到摩西。

事實上，任何屬靈的事都在地上發生，也找到地上可見的痕跡。從天父所供應的嗎哪，到地上可吃的食物，屬靈的事、信仰的事、上帝的作為都有它歷史上可見的足跡。不過，這不代表說，它本質上不是屬靈的事。因此，耶穌提醒他們，不是摩西，而是天父的賞賜。



有些人在屬靈的事上忘記了它具體在地的一面；
有些人卻把所有屬靈的事純粹理解為人為的事。

事實上，任何天上的事，它都需要在地上呈現，任何地上的事，都有它天上的根源。

耶穌基督正是這天與地的中保和連結，這正是約翰福音整段經文的重點。

默想：

你呢？一般來說，你只看見信仰事情屬天的一面，還是在地的一面？



10

七月十日

從天降下的、賜生命的、給世界的

經文：約翰福音六 33

因為神的糧就是那位從天上降下來，並且賜生命給世界的。」

在此，耶穌直接說出上帝的糧的三個特點：

1. 從天降下來的
2. 賜生命的
3. 給世界的

從天降下來的。真正的糧食並非來自地上，而是從天而降。這種糧食有何特別？它不只是滿足肉體的需要，更是賜予生命的源頭。我們常常把目光放在地上的食物上。這些食物能夠滿足我們的肚腹，卻無法真正滿足我們生命的渴求。上帝的糧與之不同，它是從天而降下來的禮物。這糧食不是人所能製造的，而是上帝主動給予的恩賜。

賜生命的。這種從天而降的糧食有一個獨特的特質：它賜予生命。不僅是維持生命，而是創造新的生命。我們的生命常常處於一種「半死不活」的狀態，我們需要的不只是延續這種狀態，而是一種全新的生命力。上帝的糧正是為此而來，它能夠使我們從內在被更新，得到真正的生命。

給世界的。更令人驚訝的是，這糧食是「給世界的」。它不是為特定的群體預備的，而是為整個世界而設。在這裏，我們看到上帝恩典的普世性。祂的恩典不受限於特定的民族、文化或社會階層，而



是向所有人開放的。這糧食打破了所有的界限，向每一個人提供生命的可能性。

每當我們思考上帝的糧食時，我們都被邀請進入一種新的生活方式。這不是關於遵守規則或履行義務，而是關於接受上帝的恩典，讓祂的生命在我們裏面成長。

默想：

上帝的糧是一個奇妙的禮物，它從天而降，賜予生命，給予全世界。你今天有發現上帝之糧這三點特徵嗎？



11

七月十一日

常將這糧賜給我們

經文：約翰福音六 34

於是他們對他說：「主啊，請常常把這糧賜給我們！」

「主啊，請常常把這糧賜給我們！」這句話聽起來多麼屬靈，多麼虔誠。他們稱呼耶穌為「主」，懇切地祈求祂賜下天上的糧食。表面上看，這是一個完美的禱告。然而，這群人卻完全誤解了耶穌的意思。

我們常常也是如此。我們用正確的詞彙，說出看似屬靈的話語，卻可能完全誤解了上帝的心意。這群人以為耶穌要給他們另一種「摩西所賜」的食物，一種能夠滿足肉體需要的神奇食物。他們渴望的是一種物質的滿足，而非生命的轉變。

生命的上帝透過祂在人身上激發的飢餓與飢渴，吸引人來到祂面前，得著生命力。然而，這不是一種宗教消費主義，彷彿上帝只是另一種靈性消費品。相反，這種飢渴是一個吸引人投奔生命上帝的過程。不是上帝補缺「滿足」人心，而是人自己放下一切「滿足」上帝的要求。

真正的飢渴不只是為了獲得某種東西，而是為了生命的轉變。如同巴特所說：「上帝與人的關係，祂對人的旨意，祂從人那裏所要的，祂首先不是在我們其他人身上，而是首先並本質上在耶穌基督裏決定、實施並啟示的。」



默想：

當我們祈求「請常常把這糧賜給我們」時，我們真正需要的是什麼？是否只是另一種屬靈體驗，還是真正渴望生命的轉變？真正的糧食不只是滿足我們的需要，而是讓我們認識那位生命的主。



12

七月十二日

單單是耶穌基督自己

經文：約翰福音六 35

耶穌對他們說：「我就是生命的糧。到我這裏來的，絕不飢餓；信我的，永不乾渴。」

耶穌見這班人完完全全誤解了自己的意思，他就直接地宣告：「我就是生命的糧。」這句話多麼直接，多麼震撼。耶穌不是提供某種食物，祂自己就是那食物。祂不是指向別處，而是指向自己。

我們常常誤解耶穌的意思，就像那群聽眾一樣。我們以為耶穌要給我們某種東西、某種能力、某種祝福。但耶穌的回答卻是：我就是你所需要的一切。這不是關於得到什麼，而是關於遇見誰。

生命的上帝透過祂在人身上激發的飢餓與飢渴，吸引人來到祂面前。詩篇這樣說：「上帝啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想上帝，就是永生上帝。」這種渴慕不是為了獲得什麼，而是為了與生命的源頭相遇。

當耶穌說「到我這裏來的，絕不飢餓；信我的，永不乾渴」時，祂並非承諾一種沒有缺乏的生活。相反，祂是在邀請我們進入一種新的關係，在這關係中，我們的飢渴有了新的定向。這不是一種宗教消費主義，彷彿上帝只是另一種靈性消費品。相反，這種飢渴是一個吸引人投奔生命上帝的過程。不是上帝補缺「滿足」人心，而是單單是耶穌基督自己。



單單是耶穌基督自己。

默想：

單單是耶穌基督自己。這是你今天默想的方向。如果耶穌基督是你生命的糧，你真的願意單單只有耶穌基督嗎？



13

七月十三日

尋見，卻不信

經文：約翰福音六 36

可是，我告訴過你們，你們已經看見我，還是不信。

「可是，我告訴過你們，你們已經看見我，還是不信。」這句話多麼令人惋惜。這群人找尋耶穌，甚至不辭勞苦地尋找了好幾天，最終看見了祂，卻仍然不信。這是怎樣的悖論？

表面上，他們做了一切正確的事：尋找耶穌，稱祂為主，懇求祂的賜予。按人的標準，他們應該是與耶穌關係很好的一群人。然而，耶穌卻直指他們的核心問題：不信。

這讓我們思考：甚麼是真正的信？信不僅是看見，不僅是尋找，甚至不僅是承認耶穌是主。真正的信是認出耶穌是誰。

真正的信心不是基於我們看到了甚麼奇蹟，而是基於我們認出了誰。路加福音記載，復活的耶穌與兩個門徒同行時，他們起初並不認識祂。直到「當他與他們同桌吃飯時，他拿起餅來，祝謝了，擘開，遞給他們」，他們的眼睛才開了，認出了祂。

當耶穌說「你們已經看見我，還是不信」時，祂不是指責他們沒有努力尋找祂，而是指出他們尋找的動機和目標出了問題。他們尋找的是能滿足他們需要的耶穌，而非為他們捨命的耶穌。

默想：



願我們不只是看見耶穌，更是真正相信祂——相信祂是誰，認出祂是誰，這才是重點。



14

七月十四日

到我這裏來

經文：約翰福音六 37

凡父所賜給我的人，必到我這裏來；到我這裏來的，我總不丟棄他。

「到我這裏來」似乎是關鍵。先前被耶穌定義為「不信」的人，雖然尋見了耶穌，知道耶穌出現的「時間」與「地點」，但他們卻沒有被耶穌稱為「到我這裏來」的人。

究竟何謂「到我這裏來」呢？究竟我們如何「到耶穌那裏去」？

首先，我們要知道，耶穌基督無處不在，他沒有一個指定的地方——這是那班狂熱粉絲的錯誤，不是耶穌身處的「時間」與「地點」問題。那麼，耶穌在哪裏？

聖經說：「做在最小的身上，就是做在基督的身上。」我們不知道耶穌在哪裏，但我們可以肯定，耶穌總在困苦弱小的人羣之中，站在他們的身旁。因此，我們要「到耶穌那裏去」，最直接的方式，就是跟隨基督，走在世上困苦弱小的人羣之中。當我們服事那些最小的弟兄姊妹時，我們就是在「到耶穌那裏去」。

耶穌說：「到我這裏來的，我總不丟棄他。」這句話不僅僅是對所有基督徒的應許。它更是主耶穌基督對世上每一個人的應許。耶穌沒有丟棄世上任何一個人——哪怕那個人沒有到那裏去，哪怕那個人不知道耶穌已經臨到他身旁。



默想：

你要就近耶穌基督的身旁嗎？嘗試就近困苦者的身旁，你或許會在那裏尋見耶穌基督。



15

七月十五日

聖子的順服

經文：約翰福音六 38

因為我從天上降下來，不是要按自己的意願行，而是要遵行差我來那位的旨意。

「因為我從天上降下來，不是要按自己的意願行，而是要遵行差我來那位的旨意。」這句話揭示了耶穌基督生命的核心——順服天父的旨意。

耶穌基督的順服不是偶發的行為，而是祂存在的本質。在三一上帝的生命裏，聖子永恆地順服父上帝。這種順服關係在約翰福音中被描述為父與子之間的愛：「父愛子，將自己所做的一切事指示給他看」(5:20)。

真正的順服也不是一種被動的等待，而是一種積極的行動。耶穌來到世上，不是為了安逸地度過一生，而是為了完成天父交給祂的使命。祂每天都主動尋求天父的旨意，直到祂走向十字架，承擔世人的罪。

在客西馬尼園，耶穌的禱告「然而，不要從我的意思，只要從你的意思」展現了這種順服的極致。但這不僅是一種「命令——遵從」的關係。在三一上帝的本體裏，歷史之實現正是三一本體的實現過程。從「旨意」到「實踐」、從「潛在性」到「實在性」，表達出聖子耶穌基督的中保的角色——



因着耶穌基督的順服，我們也可以順服。

在這個強調自我實現的時代，「不按自己的意願行」幾乎是一種反文化的宣言。然而，正是在這種順服中，我們發現了真正的自由。因為當我們順服上帝時，我們就從世界的束縛中被釋放出來，進入上帝兒女的自由中。

默想：

願我們都能效法耶穌基督的榜樣，不按自己的意思行，而是按那差我們來者的意思行。



16

七月十六日

不失落

經文：約翰福音六 39-40

差我來那位的旨意就是：他所賜給我的，要我一個也不失落，並且在末日使他復活。因為我父的旨意是要使每一個見了子而信的人得永生，並且在末日我要使他復活。」

「差我來那位的旨意就是：他所賜給我的，要我一個也不失落，並且在末日使他復活。」耶穌基督這樣宣告，揭示了祂來到世上的核心使命，也描繪了天父那份不惜一切的愛。

這裏所說的「失落」，原文(ἀπολέσω)不單是指迷失方向，更深層的意思是徹底的毀壞、消亡。那麼，天父的心意，藉著耶穌所要成就的，便是確保每一個祂所交付的生命，都不會走向這樣的結局。這並非說人生從此無風無雨，而是在最根本的層面上，我們的生命，被一雙大能的手所護衛。

我們常常以為，信仰是我們努力抓緊些甚麼。但這句話卻提醒我們，焦點或許從來都不在我們這邊。不是我們有多大的能耐去持守，而是有一位超越我們的保守者，祂主動地、堅決地保守著。這份保守，源於祂的信實，遠超過我們搖擺不定的心志。若非如此，面對世途的險惡與人性的幽暗，誰敢說自己永不失落？

這「一個也不失落」的應許，最終的答案與榮耀的彰顯，便是「復活」。如果生命的故事只到死亡為止，那麼一切關於保守、關於不被摧毀的宣告，聽起來多少有些蒼白。正是因為耶穌基督從死裏復



活，為所有信靠祂的人開創了同樣的道路，這「不失落」的承諾才顯得如此真實而震撼。復活，不單是生命的延續，更是對所有使生命走向「失落」的力量——無論是罪、是死亡、是絕望——的徹底勝利。

默想：

既然你的生命在基督的手中不失落，你對你此刻的生命有何體會呢？



17

七月十七日

我們豈不認得他的父母嗎？

經文：約翰福音六 41-42

猶太人因為耶穌說「我是從天上降下來的糧」，就私下議論他，說：「這不是約瑟的兒子耶穌嗎？我們豈不認得他的父母嗎？現在他怎麼說『我是從天上降下來的』呢？」

「我們豈不認得他的父母嗎？」這句話，是不是也曾在我們心頭悄悄迴盪，當某些事物超出了我們習慣的理解範圍？

當耶穌宣告「我是從天上降下來的糧」，那些自以為對祂背景瞭若指掌的猶太人，內心無疑掀起了巨大的波瀾。他們認識祂的父母——約瑟和馬利亞，這些日常生活的點滴記憶，構成了他們對耶穌的全部理解。於是，當耶穌說出自己的起源，這無疑是對他們既有認知框架的猛烈衝擊。他們那句「現在他怎麼說『我是從天上降下來的』呢？」充滿了不解，甚至可能還夾雜着一絲被冒犯的感覺。

這種基於「眼見為憑」的判斷，往往是我們認識事物，尤其是觸碰神聖領域時，一道難以逾越的障礙。我們總是習慣於將未知的事物，硬塞進已知的框架裏，用我們熟悉的經驗去限制那無限的可能。然而，耶穌基督的獨特之處，恰恰在於祂徹底粉碎了所有這些人為設定的框框。

我們常以為，掌握了一個對象的背景資料，就等同於掌握了這個對象的本質。看見了父母，便自以為洞悉了其子女的一切。然而，在耶穌基督身上，這種經驗主義的認知方式徹底碰壁了。



耶穌基督昔日、現在、將來都是永恆的道成肉身，是上帝的兒子，卻一直都是人子——這是極大、極大、極大的奧秘。

默想：

真正的認識，往往始於放下那些自以為是的「已知」。因為上帝的形象，從來不是由人來描繪和定義的。唯有透過耶穌基督這位「從天上降下來的糧」，我們才能窺見那真實的、超越我們所有想像的神聖本質。



18

七月十八日

不要議論

經文：約翰福音六 43-44

耶穌回答，對他們說：「你們不要彼此私下議論。若不是差我來的父吸引人，就沒有人能到我這裏來；到我這裏來的，在末日我要使他復活。」

「你們不要彼此私下議論」。這句話敲醒了在場的所有人，也告訴世上每一個人。

耶穌基督宣告：「若不是差我來的父吸引人，就沒有人能到我這裏來」。這「吸引」，原文的力道絕非只是溫文的邀請，而是一種永恆的牽引，一種神聖的主動。這份吸引，是天父對世上所有人的呼召，是祂在永恆中所定下的旨意，一個「昨日、今日，一直到永遠，是一樣的」的心意。

多少時候，我們將信仰視為一場理性的辯論，試圖用自己的邏輯去框定無限的上帝，用自己的標準去衡量祂的作為。於是，當遇見無法理解的奧秘，便如同昔日的猶太人一般，「大家議論」，試圖從人的角度尋找答案。然而，耶穌卻清晰地指出，這一切的議論，在神聖的吸引面前，顯得何其蒼白無力。因為來到祂面前的奧秘，其根源不在於人的選擇或理解，而在於父上帝那份「無法被我們描繪得足夠偉大」的恩典。這恩典先於我們一切的行動，甚至先於我們一切的思考。



耶穌說：「到我這裏來的，在末日我要使他復活。」這才是那吸引的最終歸宿——復活，是生命的全然更新與永恆的確立。若非如此，一切的吸引、一切的信仰若終將歸於塵土，那與其他紙上談兵的哲學思辨又有何異？正是這復活的應許，使得父的吸引具有了超越時空的重量與意義。

因此，「你們不要彼此私下議論」，這不僅是一個勸告，更是一個邀請——邀請我們純粹的、全然的、被動的，進入上帝在永恆一直都在的恩典之中。

默想：

不要議論，全然的接受。靜默。



19

七月十九日

父上帝的教訓

經文：約翰福音六 45

在先知書上寫著：『他們都要蒙神教導。』凡聽了父的教導而學習的，都到我這裏來。

耶穌解釋父上帝那「吸引」人的方式——這並非強迫，彷彿要將人硬生生地拖拽到上帝的面前；相反，這是一種奇妙的引導：「教訓」。

耶穌這話應驗了舊約先知的預言：「他們都要蒙神教導。」這句話，呼應着以賽亞書中對那被恢復的耶路撒冷的應許：「你的兒女都要領受耶和華的教導，你的兒女必大享平安。」（賽 54:13）如今，這應許在新約再次實現。

這份源於上帝的教導，並非僅僅是知識的傳遞，更是一種生命的轉化。當彼得在凱撒利亞腓立比認出耶穌是基督，是永生上帝的兒子時，耶穌明說，這不是屬血肉的指示他的，乃是天上的父指示的。這清楚地表明，真正認識耶穌，真正來到祂面前，其根源在於父上帝親自的啟示與教導。那些領受了這神聖光照，並且以信心回應的人，他們藉着來到基督面前，就顯明自己是新耶路撒冷的兒女和公民，正如先知所預言的那樣。

這份教導，如同「如鹿渴慕溪水」般的飢渴，吸引着對生命真正有渴求的人，來到永活的上帝面前，委身、跟隨、踏上這條蒙福的道路。這教導，使我們明白，上帝並非要我們在人為的「神聖之地」或人工的宗教氣氛中尋找祂，而是要在我們生命最真實的境遇中，



聆聽祂的聲音，領受祂的指引。這份教導，最終的目的，是要塑造我們，使我們與祂永恆的恩典旨意相符。

默想：

你最近從父上帝得到甚麼教導？這教導不僅僅是生活的小提醒，而是與父上帝永恆的心意相稱的。



20

七月二十日

看不見

經文：約翰福音六 46

這不是說有人看見過父，惟獨從神來的，他才看見過父。

正如昨天所言，我們被父上帝那奇妙的愛所吸引，領受祂內在的教導。

然而，這並不同於我們親眼目睹父上帝。聖經斬釘截鐵地宣告：「從來沒有人看見上帝，只有在父懷裏的獨生子將他表明出來。」（約一 18）這句話，確立了一個核心的真理：耶穌基督，是那唯一「看見過父」的存在。祂不僅僅是傳遞訊息的使者，祂本身就是那訊息，是上帝對人類最完整的「述說」。

那麼，我們與這位眼不能見的父上帝，究竟是如何交往的呢？我們常常以為，看不見便是一種缺憾，一種關係上的阻隔，彷彿只有面對面的相遇，才能算是真實的連結。然而，在與至高者的關係中，這種想法或許需要被徹底翻轉。耶穌基督的存在，恰恰說明了這種「間接性」並非缺陷，反而是上帝精心設計的途徑。我們對父的認識，對祂心意的體會，完全是藉着子而成就的。子，是父向我們敞開的唯一窗口。

這種安排，聽起來似乎有些迂迴，甚至帶着一種「循環」：父吸引人，人藉着聆聽子的話語而被父教導，進而更深地被吸引到子這裏來。這並非邏輯上的瑕疵，而是深刻地揭示了神人關係的奧秘。上帝的教導，並非一種抽離耶穌基督的、獨立的神秘體驗；恰恰相



反，上帝的啟示與基督緊密相連。人若要真正被上帝教導，就必須真實地「聆聽」耶穌。

因此，那份因「看不見」而可能產生的失落感，或許可以被一種新的確信所取代。我們之所以能夠親近那不可見的父，並非因為我們努力撥開了雲霧，而是因為那位「從上帝來的」聖子，已經為我們開闢了道路。

這「看不見」，反而突顯了信心的寶貴，以及基督作為唯一啟示者的絕對必要性。「那不可見的在子裏成為可見」，這正是我們信仰的核心奧秘。

默想：

在我們的信仰中，「看不見」反倒是重要的。你能體會多少？



21

七月廿一日

生命的糧

經文：約翰福音六 47-48

我實實在在地告訴你們，信的人有永生。我就是生命的糧。

「信的人有永生。」這句話，聽起來何等簡單。但「永生」究竟是甚麼模樣？耶穌宣告：「我就是生命的糧。」這句話讓我們窺見「永生」的真實內涵。

原來，這「生命的糧」，並非僅僅是我們在短暫生命中所追求的那些外在事物——那些稍縱即逝的幸福感、填飽肚腹的食物、短暫的滿足、他人的認同，或是短暫的快樂。

這些東西，固然能為我們的生命增添色彩，卻無法觸及生命最核心的渴求。耶穌基督，祂自己，就是生命本身。祂不是來滿足我們生命的工具，祂就是那生命。

我們常常在自己的生命框架之內，試圖去理解那超越生命本身的奧秘。我們渴望站在一個客觀的位置，去審視、去評估自己的生命。然而，這是不可能的。我們無法跳脫出自己的生命，去觀看生命的全貌。正因如此，當耶穌宣告自己是「生命的糧」，是那賜予「永生」的主時，我們唯一能做的，便是憑着信心去領受。我們唯有放下自己的眼前的，藉着祂的恩典，來領受這份生命的饋贈。

另一方面，這「永生」，並非僅僅是時間上的無限延長，更是一種質的改變。它是父上帝的生命在我們裏面的湧流，是與那位永恆者



建立起真實而親密的連結。當我們以信心領受耶穌基督這位「生命的糧」，我們便被接入了這永恆的生命流之中。

默想：

你得着了生命之糧。你怎樣衡量自己得着這份生命之糧？只憑眼前的東西嗎？



22

七月廿二日

吃過嗎哪還是死了

經文：約翰福音六 49-50

你們的祖宗在曠野吃過嗎哪，還是死了。這是從天上降下來的糧，使人吃了就不死。

日日天降奇蹟，餐餐嗎哪不斷，最終的結局，仍是死亡。

曠野中的以色列人，他們的確是蒙受了上主格外的眷顧。四十年之久，嗎哪，那從天而降的食糧，日復一日，從未間斷。這無疑是神蹟，是上帝同在的確據，是維持他們肉身性命的恩典。然而，耶穌卻一針見血地指出：「你們的祖宗在曠野吃過嗎哪，還是死了。」這句話，像一盆冷水，澆熄了所有對神蹟膚淺的迷戀。

原來，即便是日日不斷、持續數十載的神蹟，也無法使人擺脫死亡的終局。這是否在暗示我們，上帝恩典的本質，並不在於我們是否每天都能經歷奇事，也不在於我們是否能持續不斷地擁有呢？

我們常常陷入一種迷思，以為與上帝的關係，就像一場需要不斷經營的投資，每天都必須有所「得着」，才能確保其穩固。我們不斷尋求各樣的屬靈經驗，渴望抓住那些可見的、可感的憑證，彷彿只有這樣，才能證明信仰的真實性。然而，曠野的嗎哪，正是對這種心態的無情嘲諷。他們天天吃，卻天天邁向死亡。這是否在詰問我們：我們所追求的，究竟是暫時的滿足，還是永恆的生命？



這便是「信心」的奧秘所在。上帝的恩典，並非要求我們日日追逐那些外在的、短暫的「神蹟快餐」。祂所期盼的，是一次真實的遇見，一次全然的信靠。當我們真正「吃」了這從天上降下來的糧，也就是憑信心接納耶穌基督進入我們的生命，永生便成為我們確實的產業。

這就是「信心」的法則。

默想：

你要的是每天的嗎哪，還是真正的信心？



23

七月廿三日

吃他的肉

經文：約翰福音六 51

我就是從天上降下來生命的糧；人若吃這糧，必永遠活著。我為世人的生命所賜下的糧就是我的肉。」

「我為世人的生命所賜下的糧就是我的肉。」這句話，石破天驚，挑戰着我們對「吃」與「生命」的一切既有認知。這「肉」，究竟是何等樣的「肉」？

耶穌斬釘截鐵地宣告自己是「從天上降下來生命的糧」，這已經夠震撼了。但祂更進一步，將這「糧」具體化為「我的肉」。這

「肉」(sarx)，並非一個抽象的概念，而是指向祂實實在在的道成肉身。正如約翰福音開篇所言：「道成了肉身 (sarx)，住在我們中間。」(約一 14) 這提醒我們，上帝的恩典，從來不是虛無縹緲的理論，而是具體到可以觸摸、可以經歷的真實。耶穌基督，這位「道成肉身」的聖子，正是上帝恩典最極致的彰顯。祂作為成了肉身的道，才能為世人的生命捨棄祂的「肉身」。

「吃祂的肉」，這話聽起來，確實有些駭人聽聞，甚至帶着幾分血腥。然而，若我們僅僅停留在字面的驚悚，便錯失了其中更深邃的含義。這「吃」，指向的是一種最直接、最親密的聯合。世間還有甚麼關係，能比將對方全然融入自己的生命更為徹底呢？耶穌所要賜下的，是祂自己，是祂整個的生命。這「肉」，承載着祂的順服、祂的犧牲、祂的愛。



這「為世人之生命所賜下的」，更顯明了這「肉」在「犧牲」(sacrificial)的意義。介詞「為」(hyper)在約翰福音中，反覆出現在犧牲的語境中。讀者自然會聯想到，耶穌早已被指認為「上帝的羔羊，除去世人罪孽的」(約一 29)。祂是那位自願獻上自己的犧牲者，正如希伯來書所描繪的那樣。這犧牲，是替代性的，是為了整個世界的生命。這不禁讓人想起以賽亞書中那位受苦的僕人，祂的受苦，惠及猶太人和外邦人。同樣，耶穌的犧牲，也是為了普世的生命。

因此，當耶穌說我們要「吃祂的肉」，祂並非在倡導一種野蠻的儀式，而是在邀請我們，以信心全然接納祂的犧牲，與祂的生命合而為一。這「吃」，意味着我們承認自己的生命需要被拯救，需要被餵養。這「吃」，意味着我們願意放下自己的驕傲與獨立，單單依靠祂所成就的救贖。這「肉」，看似平凡，卻是承載永恆生命的奧秘容器。

默想：

吃祂的肉，不僅代表了耶穌基督的犧牲——它更直接要求我們恰如其分地回應祂的犧牲。



24

七月廿四日

道德

經文：約翰福音六 52

因此，猶太人彼此爭論說：「這個人怎能把他的肉給我們吃呢？」

聽了耶穌的話，猶太人彼此爭論。他們不願吃人肉，實在無可厚非，合乎人倫常理。他們是有道德底線的人——至少，在「吃人」這件事上，他們堅守着文明的邊界。

然而，擁有道德感，是否就等同於在信仰的國度裏佔有一席之地？「做個好人」與「信耶穌」，這兩者常常被輕易地劃上等號。一個基督徒，理應品行端正，這聽起來似乎天經地義。但此刻，耶穌的話語卻將這兩者清晰地剖開。我們絕不能將那份超越性的信仰貶低為世間任何一種「道德宗教」或倫理規範，縱然信仰的果實中常包含美善的品格，但那「相似的」，若不加以分辨，便極易淪為「虛假的取代」。

信仰的核心，從來不是一套外在的行為準則，也不是對某種道德理想的趨附。耶穌所指的「吃祂的肉」，指向的是祂那石破天驚的犧牲，是祂「道成了肉身」的奧秘。上帝的恩典，並非一種空泛的哲學概念，而是藉着耶穌基督，成為了可以觸摸、可以經歷的真實「肉體」。

那些僅僅停留在道德層面進行判斷的人，他們或許能避開世俗的罪惡，卻也可能因此錯失了通往更深真理的門徑。他們的道德感，反



而成了理解神聖奧秘的障礙。因為信仰所要求的，不是對一套規條的遵從，而是對一位捨身施愛者的全然信靠與聯合。

這份聯合，是永恆的、奧秘的、唯獨相信的——它與人世間的道德毫無關係。

默想：

你的信仰是由道德構成的嗎？還是，信仰才是你道德的基礎？



25

七月廿五日

吃了就有，不吃就沒有

經文：約翰福音六 53

耶穌對他們說：「我實實在在地告訴你們，你們若不吃人子的肉，不喝人子的血，在你們裏面就沒有生命。」

耶穌再一次，將那令人費解的「吃」推向了極致。祂並未因聽眾的愕然而退縮，反而以一種「非此即彼」的決絕，劃定了生命的界線：吃了，就有；不吃，就沒有！

不再是溫和的邀請，而是一道不容迴避的生命抉擇。「人子」的稱號，既彰顯了祂真實的人性——祂確實擁有可供「吃喝」的血肉之軀；同時也暗示了祂的超越性——祂是那位蒙上帝悅納、從天降下、也將升回原來之處的獨特存在。

「喝祂的血」，這句話，無疑在猶太聽眾心中掀起了更大的波瀾。摩西律法明令禁止飲血，甚至連帶血的肉也不可食用。因此，「喝人子的血」，對他們而言，是一種本能上便感到憎惡的想法。耶穌的言辭，似乎愈發驚世駭俗，也為後文所提及的「絆倒」埋下了伏筆。

然而，這看似冒犯的言辭背後，卻隱藏着信仰最核心的奧秘。在聖經的語境中，「血」的首要象徵意義，並非指向生命本身，而是指向暴力的死亡，指向那藉着暴力、常常是藉着獻祭而終結的生命。對於那些在十字架事件後數十年間的讀者而言，他們幾乎不可能不



將此與耶穌那至高的犧牲聯繫起來。這「吃肉喝血」正正指向基督的犧牲以及聖禮下與基督的聯合。

這「吃」與「喝」，是一種生命的交換，是以祂的死，換取我們的生。

默想：

真正的生命，並非來自於對既有道德或宗教框架的恪守，而是來自於對那位為我們捨身流血的「人子」的全然投靠。它挑戰我們：是否願意跨越自己舒適區的邊界，去擁抱那看似「不合理」的救贖真理。



26

七月廿六日

我的肉真是可吃，我的血真是可喝

經文：約翰福音六 54-55

吃我肉、喝我血的人就有永生，並且在末日我要使他復活。我的肉是真正可吃的；我的血是真正可喝的。

耶穌基督，祂似乎嫌先前的宣告還不夠震撼，再一次，祂用不同的詞彙，卻是同一個令人心驚肉跳的事實，來衝擊聽眾的認知：吃我的肉！甚至，祂的語氣中，似乎帶上了一種異乎尋常的情緒。這「真正可吃的」、「真正可喝的」，與其說是邀請，不如說是一種近乎絕望的呼籲。彷彿祂眼見眾人對這生命筵席全然抗拒，只能發出這種單純的呼喊。

我們或許會注意到，在描述這「吃」的動作時，經文的用詞也悄然發生了變化，從一般的「吃」，轉為了一個更為生動，甚至有些粗獷的詞「啃食」(τρώγων)。在早期的希臘文中，這個詞常用來描寫動物（特別是草食動物）的咀嚼；雖然古典時期也用於指人的進食，但在此處的出現，是否暗示着一種更為原始、更為直接的領受方式。這詞彙的轉換，客觀上卻強化了那份「血肉模糊」的真實感。在這修辭背後，我們或許要把目光投向約翰福音的整體脈絡——特別是將這段經文與第 40 節的比較。第 54 節說：「吃我肉、喝我血的人就有永生，並且在末日我要使他復活」。而第 40 節則宣告：「每一個見了子而信的人得永生，並且在末日我要使他復活」。兩者之間，除了「吃我肉、喝我血」與「見了子而信他的人」的差異外，其餘的應許幾乎完全一致。



這強烈的平行結構，清晰地揭示了一個事實：「吃祂的肉、喝祂的血」，正是對「仰望子並相信祂」的一種隱喻性表達。難怪奧古斯丁會留下那句精闢的註解：「相信，你就已經吃了」(Crede, et manducasti)。

默想：

耶穌真的對你說：「我的肉是真正可吃的；我的血是真正可喝的。」你怎樣相信這句話？



27

七月廿七日

同在

經文：約翰福音六 56

吃我肉、喝我血的人常在我裏面，我也常在他裏面。

耶穌把「吃喝」的話題，轉向到「同在」的話題——「吃我肉、喝我血的人常在我裏面，我也常在他裏面。」

原來，那看似野蠻粗暴的邀請，其終極指向，竟是如此親密無間的生命聯合：同在。

「常在我裏面，我也常在他裏面」，描繪了一幅神學家稱之為「相互內住」的圖景。它並非一種完全對等的關係。信徒「常在耶穌裏面」，意味着他持續不斷地得着耶穌，持續作為一個基督徒，持續在得救的信心以及隨之而來的生命轉化之中。而耶穌「常在信徒裏面」，則意味着耶穌與信徒之間的團契。

這「常在」(*menē*) 一詞，在約翰的著作中佔有極其重要的地位，它不僅定義了聖父、聖子、聖靈之間的關係，也定義了信徒與基督之間的關係。

因此，那「吃肉喝血」的行動，便不再僅僅是一個外在的宗教意識，而是通往這份深邃「同在」的門徑。它不是目的本身，而是達致這生命聯合的必要途徑。當我們憑信心領受祂的血肉，我們便被接入了祂的生命，祂也將祂的生命傾注在我們裏面。這是一種生命的交融，一種奧秘的契合。這「同在」，遠非一種靜態的狀態，而



是一種動態的、持續的關係。它要求我們不斷地回到那生命的源頭，不斷地從祂那裏汲取力量與滋養。

默想：

不，同在不是你單方面的想像。它是父上帝永恆中的旨意，並在耶穌基督血肉的邀請，更在聖靈中每分每秒的契合。你不需要感受，相信才是最恰當的回應。



28

七月廿八日

照樣

經文：約翰福音六 57

永生的父怎樣差我來，我又怎樣因父活著，照樣，吃我肉的人也要因我活著。

「照樣」！這兩個字，竟將我們凡塵俗世的「吃」，與那神聖奧秘的差遣相提並論？

永活的父差遣了子，而子因父活著。這是一個神聖領域內的生命循環，一個源於「生命在祂自己裏面」的永恆動態。父是生命的源頭，子是這生命的承載與彰顯。這關係，純粹而絕對，似乎與我們這些塵土所造的生命，隔着無法逾越的鴻溝。我們在地上的掙扎、渴求、短暫的存活，怎能與這永恆的生命流動相提並論？

然而，耶穌卻毫不猶豫地宣告：「照樣，吃我肉的人也要因我活著」。這「照樣」，像一道橋樑，橫跨在神性與人性之間，連接了那看似不可能的兩端。這「吃」，這看似人類最簡單基礎的動作，竟被提升到與父差遣子同一的層次，成為我們領受生命的關鍵。

耶穌所說的「照樣」，並非一種身份或本質上的等同，而是一種生命源頭與流動模式上的類比：耶穌因父而活，我們則因耶穌而活。這其中，既有驚人的平行，也有關鍵性的差異。子因父的定意而擁有「生命在自己裏面」，但我們這些「吃祂」的人，卻永遠無法擁



有「生命在自己裏面」。我們的生命，始終是，也只能是「在祂裏面」的生命。

這「照樣」，非但沒有將我們抬舉到與神平起平坐的虛幻高度，反而揭示了我們對基督那絕對的、無可替代的依賴。我們的「活」，完全繫於這「吃」——這與祂生命的真實聯合。

默想：

耶穌這最原始、最直接的「吃喝」比喻，將我們拉回到生命最根本的源頭。原來，我們在地上的每一個真實的生命氣息，每一次對永恆的嚮往與觸碰，都源於這看似不可思議的「照樣」——因祂而活，正如祂因父而活。



29

七月廿九日

死亡

經文：約翰福音六 58

這是從天上降下來的糧，不像你們的祖宗吃過嗎哪還是死了；吃這糧的人將永遠活著。」

這句話是耶穌基督整段宣告的總結。驟眼看來，它只是重複整段說話的重點——天上降下來的糧、吃、永生。然而，耶穌卻選擇以一句「你們的祖宗吃過嗎哪還是死了」加插在這總結中。

嗎哪，曾是曠野的奇蹟，如今卻成了死亡的註腳。

耶穌這句「死亡」的總結，將羣組一份僅僅停留在物質層面的期望徹底否定。耶穌要我們正視，即使是上帝親手賜下的嗎哪，若僅僅被當作一種外在的供應，一種短暫的恩典奇蹟，那麼它與生命的終局——死亡——之間，並無必然的斷裂。他們的祖宗吃了，還是死了。

所以，真正的焦點，從來不在於我們生命中經歷了多少次「嗎哪時刻」，也不在於我們見證了多少令人感恩的「神蹟」，關鍵在於，我們是否真正「吃」了那從高天之上降下來的、獨一無二的生命之糧。這「吃」，是一種生命最根本的抉擇，是生命的轉向——從依賴那些短暫的、終必朽壞的供應，轉向那永不朽壞、永存不滅的生命本體。



不然，即使我們日日被各樣的「奇事」所環繞，最終的結局，恐怕仍是與那些吃了曠野嗎哪、卻依然走向寂滅終局的祖宗們並無根本的差異。生命與死亡的真實分野，就在這一「吃」的行動與信靠之間，清晰立判，並不模糊。

默想：

死亡是耶穌基督這段說話的結語。今天，不妨思考自己的死亡——再思考生命的糧、相信、永生。



30

七月三十日

這話很難，誰聽得進呢

經文：約翰福音六 59-60

這些話是耶穌在迦百農會堂裏教導人的時候說的。他的門徒中有好些人聽見了，就說：「這話很難，誰聽得進呢？」

在此，約翰福音的作者交代了耶穌講述「生命之糧」說話的地點。這是後來的補充——讀者讀到這裏，才知道講論的地點在迦百農會堂。這並非隨意的場景設定。會堂，本是宣講律法、傳承信仰的所在，是猶太人屬靈生活的中心。然而，正是在這本應最能理解上帝話語的地方，耶穌的教導卻遭遇了最直接的衝擊。這「難」(σκληρός)，並非指理解上的困難，而是指情感上的「刺耳」、「冒犯」。

令人玩味的是，發出這句慨嘆的，不僅僅是那些被約翰標籤為「猶太人」的反對者，更有許多「祂的門徒」。這些發出「這話很難」的門徒，他們為何感到如此難以接受？

這一切，都發生在迦百農的會堂。這地點，凸顯了耶穌教導的革命性與顛覆性。耶穌並未選擇在遠離人群的曠野，或是在私密的門徒小圈子中傳講這核心真理，而是在公開的、傳統的宗教場所，向那些自以為熟悉上帝律法的人發出挑戰。這挑戰，直指人心的剛硬與不信。原來，真正的「難」，不在於話語本身的晦澀，而在於我們是否願意放下固有的觀念、舒適的期待，去聆聽那可能冒犯我們、卻能引向永恆生命的真理。



默想：

在信仰的旅程中，我們是否也常常在自以為最「屬靈」的場所，卻對那真正關乎生命核心的「很難的話」，選擇了掩耳不聽，或是發出「誰聽得進呢」的慨嘆？



31

七月三十一日

這話成了你們的絆腳石嗎？

經文：約翰福音六 61

耶穌心裏知道門徒為這話私下議論，就對他們說：「這話成了你們的絆腳石嗎？」

「這話成了你們的絆腳石嗎？」那本應是生命之糧的寶貴話語，怎麼反倒成了使人「跌倒」(σκανδαλίζει) 的絆腳石呢？

耶穌洞悉人心，祂深知，祂所宣告的真理，對於那些仍停留在屬世眼光、固守傳統思維的人而言，是何等難以消化，甚至具有冒犯性。祂的話語，挑戰了他們對彌賽亞的既有想像，顛覆了他們對宗教儀式的慣性依賴，更動搖了他們以自我為中心的生命根基。

我們是否也常常在聆聽祂的話語時，經歷類似的「厭棄」？當祂的教導觸碰到我們舒適區的邊界，當祂的要求與我們內心的慾望相悖，當祂的真理挑戰我們習以為常的價值觀，我們是否也會在心底暗自議論：「這話很難，誰聽得進呢？」我們或許不會像昔日的門徒那樣直接轉身離去，但那份內在的抗拒，那種想要「繞道而行」的衝動，卻是同樣真實。

然而，正是這些看似「難聽」、令人「厭棄」的話語，才蘊藏着真正的生命與自由。它們如同手術刀，剖開我們生命中那些隱藏的驕傲、自私與不信，使我們得以看見自己真實的光景。它們也如同明燈，照亮我們前行的道路，引導我們脫離那些短暫虛幻的追求，轉



向那永恆真實的盼望。耶穌深知，唯有經歷這「跌倒」的過程，唯有在祂話語的衝擊下，我們才能真正放下自我，全然信靠祂。

默想：

耶穌的提問迴盪在我們耳邊：「這話成了你們的絆腳石嗎？」願我們的回答，不再是困惑的低語，而是信心的回應。



下載 iOS 版本：



下載 Android 版本：



<http://chinese.ccaca.org/yeedon/>