



加拿大华人宣道会联会



「尔道自建」灵修计划

二零二五年 七月份

书卷：约翰福音
作者：陈韦安牧师

为了帮助会众深化及应用神的话于日常生活中，联会已与香港建道学院签署合作协议，在加拿大各华人宣道堂会中推动「尔道自建」释经灵修手机应用程序。写作「尔道自建」灵修文章皆为香港建道神学院的资深圣经学者，我们盼望借着老师在释经上的研究心得，帮助会众在神的话语上扎根，渐渐被建造成为能吃干粮，结生命果子的门徒。堂会可以用当中的资源，例如某一卷书的内容来推动教会的灵修计划，读经计划，小组查经等用途。



1

七月一日

立时的恩典

经文：约翰福音六21

门徒就欣然接他上船，船立刻到了他们所要去的地方。

可能我们一般没有留意，经文说，船「立时」（和合本，immediately）到了他们所要去的地方。这句话很值得我们思想。

信仰的旅程总是充满吊诡。门徒在湖上挣扎，耶稣却走在水面上。当他们接耶稣上船，船就「立时」到达目的地。这种「立时」的经历，不正是我们信仰生活中最渴望的吗？

我们常常把信仰看作一段漫长的旅程，一场生命的长跑。然而，约翰福音却以这种超越时空的方式描述与基督同在的经历。这不仅是一个神迹，更是一种神学宣告：与基督同在的时刻，具有一种「压缩时间」的特质。

当我们邀请基督进入生命之船，时间的流动似乎被改变了。不是因为时间真的消失了，而是因为与基督同在的时刻带来一种全然不同的时间质素。「与基督同在的时刻总是过得很快」，这不仅是主观感受，更是一种存在的真实。

然而，吊诡的是，我们的信仰生活却常常聚焦于「没有耶稣的时刻」。我们强调等待的痛苦，强调挣扎的艰难，强调信仰的长跑。这些当然都是真实的，但约翰福音提醒我们：信仰不仅是漫长的等待，也有「立时」的恩典。

「立时」不是逃避时间，而是在时间中遇见永恒。草必枯干、花必凋谢，每一刻都瞬间即逝，我们没有否定这「瞬间即逝」，却以永恒的眼光，再次理解这「瞬间即逝」的生命。时间，是信仰的核心。



默想：

1. 在你的信仰旅程中，你是否经历过与基督同在时那种「立时」的时刻？那时你感受到了什么？
2. 我们的生活常常聚焦于「没有耶稣的时刻」，你如何能更多地留意和珍惜那些「与基督同在」的时刻？



2

七月二日

狂热粉丝

经文：约翰福音六 22-23

第二天，留在海的对岸的众人发觉那里原来只有一条小船，而且耶稣没有同他的门徒上船，是门徒自己去的。另外有几条从提比哩亚来的小船，却停靠在主祝谢后给他们吃饼的地方附近。

人群在寻找耶稣。他们记得昨天的奇迹，记得那五饼二鱼如何喂饱五千人，记得那惊人的丰盛。他们甚至成了耶稣的「追踪者」——观察船只动向，推断耶稣行踪，从提比哩亚坐船前来，只为再见他一面。

这种热情令人动容，却也令人深思。

约翰福音以「第二天」标记这个转折，提醒我们：信仰不仅是关于空间的移动，更是关于时间的转变。昨日，他们经历了饼和鱼的神迹；今日，他们将面对生命之粮的教导。

这群追踪者的热情令人动容。他们甚至比门徒更加执着，更加留意耶稣的行踪。他们知道「那里原来只有一条小船」，知道「耶稣没有同他的门徒上船」。这种细节的观察，显示了他们对耶稣的关注程度。

然而，这种热情是否就等同于真正的信仰？

这群人寻找耶稣，是否只为了再次经历饼和鱼的神迹？他们是否愿意接受耶稣即将教导的更深真理？「第二天」的转折提醒我们：真正的信仰不仅是关于昨日的经历，更是关于今日的跟随；不仅是关于神迹的惊叹，更是关于真理的委身——没有了真理，就不是真正的跟随。

默想：



你是一位耶稣狂热的粉丝？还是基督真理的跟随者？



3

七月三日

寻找

经文：约翰福音六 24-25

这时众人见耶稣和门徒都不在那里，就上了船，往迦百农去找耶稣。他们在海的对岸找到他后，对他说：「拉比，你几时到这里来的？」

平日我们阅读这段经文，或许我们忽略了这段经文的细节——原来，这班寻找耶稣的狂热粉丝，在原本的地方找不到耶稣，就再上船，去到迦百农的地方。所以，他们实在锲而不舍地寻找耶稣。

当这班狂热粉丝找到耶稣后，他们第一句的问题竟然是「拉比，是几时到这里来的？」这句看似没有很特别的问题，作为他们相遇的第一句话。他们似乎很有兴趣了解耶稣的行程——时间与地点。

这种执着寻找的画面，让我们想起福音书对耶稣诞生的描述：「找不到一个休息的地方，被迫在马槽里面诞下一个婴孩，名叫做耶稣。」从耶稣诞生那刻起，「寻找」就成为了信仰的核心元素。东方博士寻找他，希律王寻找他，门徒寻找他，如今这群人也在寻找他。

然而，众人寻找的动机却各不相同。这让我思考：我们寻找耶稣的动机是什么？

真正的寻找不仅是关于时间和地点，而是关于在我们的时空认出耶稣的同在，明白他的心意。不是「你几时到这里来」，而是「你为何来到我们中间」；不是追踪他的行程，而是发现祂的生命。

默想：



你正在寻找耶稣吗？愿我们不只是耶稣的「追踪者」，更成为他真正的门徒——不只知道他的行踪，更明白他的心意；不只寻找他的踪影，更跟随祂的生命。



4

七月四日

因吃饼得饱

经文：约翰福音六 26

耶稣回答他们说：「我实实在在地告诉你们，你们找我，并不是因见了神迹，而是因吃饼吃饱了。」

对于这班狂热粉丝的追问，明显地，耶稣没有很大兴趣响应他们的提问。甚至，耶稣不像一般的偶像，他没有兴趣回答「粉丝式」的问题，而是直接指出问题的核心：「我实实在在地告诉你们，你们找我，并不是因见了神迹，而是因吃饼吃饱了。」

耶稣毫不客气地指出他们的心态，纯粹是他们吃饼得饱。耶稣的响应直接而尖锐。面对这群不辞劳苦寻找他的人，他没有赞赏他们的热情，没有回答他们的提问，而是直指他们寻找的动机——「因吃饼得饱」。

这让我想起今日教会的现象：宣教的耶稣，社关的耶稣，传福音的耶稣，革命的耶稣，守法的耶稣，不畏强权的耶稣，宽恕的耶稣，公义的耶稣，有礼貌的耶稣，改革的耶稣。当然，以上每一个耶稣都可以有圣经根据与神学基础。我们各自寻找符合自己需要的耶稣，却忽略了耶稣真正的身份与使命。

耶稣在这里的回应提醒我们：真正的信仰不是关于我们的需要被满足，而是关于我们认识真理并被真理改变。不是「吃饼得饱」，而是看见神迹背后的意义。

耶稣对这群人的直接响应，其实是一种邀请——邀请他们超越「吃饼得饱」的层次，进入更深的真理。同样地，他也邀请我们反思：我们寻找他的动机是什么？是为了个人的满足，还是为了认识真理？是为了物质的祝福，还是为了生命的更新？

默想：



愿我们寻找耶稣，不仅是为了「吃饼得饱」，而是为了认识他、跟随他、活出他。因为唯有如此，我们才能真正遇见那位能使我们得饱足的生命之粮。



5

七月五日
操劳的方向
经文：约翰福音六 27

不要为那会坏的食物操劳，而要为那存到永生的食物操劳。这食物是人子要赐给你们的，因为父神已印证了。

耶稣对这群「因吃饼得饱」的狂热追随者，提出了一个看似矛盾的教导：不要为那会坏的食物操劳，而要为那存到永生的食物操劳。这句话的吊诡之处在于：永生的食物本来就不是靠人的劳力得来的，却要人人为此「操劳」。

然而，耶稣并非否定物质食物的价值。他自己也曾喂饱五千人，显然他关心人的物质需要。但他要指出的是，这些食物都是「必坏的」——短暂的、有限的、终将腐坏的。真正「存到永生的食物」却正是他要赐给人的。

这食物不是靠人的操劳得来的，而是上帝的恩赐。正如巴特曾写道：「祂站在上帝的恩典一边，正是如此给予人当得的；祂站在人的感恩一边，正是如此给予上帝当得的。」（*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.*）

耶稣的一生就是回答上帝向人发出的问题，也是回答人向上帝发出的问题。祂的生命成为「所有时代的中心」，因为他在时间中活出了永恒的意义。

这就是为什么耶稣说「要为那存到永生的食物操劳」——不是因为这食物需要我们的操劳才能获得，而是因为我们调整我们操劳的方向——我们要努力的站在基督的一方。

默想：



真正的劳力不是为了短暂的满足，而是为了永恒的生命——这生命不是靠我们的操劳赚得的，而是人子所赐给我们的恩典。我们操劳的方向是什么？我们追求的是什么？是短暂的满足，还是永恒的生命？是必坏的食物，还是存到永生的食物？



6

七月六日

信，不是劳力

经文：约翰福音六 28-29

于是他们问他：「我们该做甚么才算是做神的工作呢？」耶稣回答，对他们说：「信神所差来的，这就是神的工作。」

这班精打细算的狂热粉丝，继续追问有关永恒食物的问题。读者们要记得，这班粉丝是可以透过船只的数量来计算出耶稣的位置，他们确实是一班聪明人。

「我们该做甚么才算是做神的工作呢？」这确实是一个很懂得问的问题。既然我们要为永恒的食物操劳，那么，我应该怎样付出我的劳力来换取永恒的食物呢？言下之意，更是：我应该怎样付出我最少的劳力，来换取最多永恒的食物呢？

然而，耶稣却回答：「信」。

真正的信仰不是关于「做什么」，而是关于相信「谁」。

当我们信靠上帝所差来的，我们就进入了一种全新的存在方式——「作为这位父的儿女而存在」。在这种存在方式中，我们不再为明天忧虑，不再为食物劳苦，因为我们知道那位养活天空的飞鸟、装扮野地的百合花的父，也必看顾我们。

这种信心不是逃避责任，而是以全新的方式工作。「在忧虑中完成的工作，即使作为工作也可能做得不对」真正的工作需要的不是忧虑，而是信心。

「信上帝所差来的，这就是做上帝的工。」这句话颠覆了我们对「工作」的理解。上帝的工不是通过操劳完成的，而是通过信心实现的。这不是一种交易，而是一种关系；不是一种成就，而是一种领受。



默想：

在这个强调成就和表现的世界中，耶稣的这句话提醒我们：真正的生命不在于我们做了什么，而在于我们信了谁。不在于我们的操劳，而在于上帝的恩典。不在于我们的计算，而在于我们的委身。



7

七月七日
被量化的相信
经文：约翰福音六 30

于是他们对他说：「你行甚么神迹，好让我们看见而信你呢？你到底要做甚么呢？」

这班狂热粉丝听见耶稣这么奇怪的回答，他们要回到他们的「精打细算」模式了。对于耶稣的要求——相信的要求，他们用一种利益的方式来理解这相信的要求。「你行甚么神迹，好让我们看见而信你呢？」

坦白说，这句话本身是对「相信」最大的不信。甚至，这个问题正是与相信距离最远的表现，正是「不信」的最佳例子。

所谓「相信」，恰恰正是不能量度的东西。任何人尝试量化「相信」，任何人就处于「不信」的状态。这班人问耶稣：「你行甚么神迹，好让我们看见而信你呢？」难道神迹多，就是可信吗？神迹少，就不能相信吗？

真正的信心不是建立在「看见」的基础上，而是在「未见」的情况下仍然相信。当这群人说「你行什么神迹，好让我们看见而信你呢」时，他们实际上是在说：「我们不想信，除非你满足我们的条件。」这种态度恰恰是信心的反面。

任何试图量化信心的尝试，都是对信心的否定。任何将信心简化为交易的做法，都是对信心的误解。真正的信心不是「看见就信」，而是「信了就看见」；不是「你给我神迹，我就给你信心」，而是「因为信心，我在一切事上都看见你的作为」。

在这个强调「看见才相信」的时代，耶稣对这群人的挑战也是对我们的挑战：真正的信心不在于看见多少神迹，而在于在未见之处仍然相信；不在于得到多少证据，而在于在缺乏证据时仍然忠心。



不是为了神迹而信，而是为了基督而信；不是因为看见而信，而是因为信而看见。

默想：

你是怎样相信上帝？对你来说，你为相信设立任何一种量化的机制吗？



8

七月八日

信心的伟论

经文：约翰福音六 31

我们的祖宗在旷野吃过吗哪，如经上写着：『他从天上赐下粮食来给他们吃。』

这班人继续发表他们「信心」的伟论。正如昨天所言，这班人要用神迹来量化「信心」，他们就引用了昔日祖宗在旷野的「吗哪」，来印证这个量化的信心。甚至，他们更引经据典，「他从天上赐下粮食来给他们吃。」。

似乎，他们所渴望的「永恒的食物」，最少要达到昔日摩西与以色列人的「吗哪」水平。这正解释了一切：他们见到耶稣「五饼二鱼」的神迹，他们似乎正认为，耶稣是另一位摩西，「五饼二鱼」是另一次「吗哪」！所以，他们花了几天时间追踪耶稣也是值得的，因为他们期望将会得到四十年的「吗哪」！

这种思维方式揭示了他们对信心的根本误解。

以色列人在旷野四十年之久，在那里没有食物，他们必须挨饿，然而上帝通过「吗哪」仍然保全了他们的生命。以色列人在旷野的经历不仅是关于神迹性的喂养，更是关于信心的考验。「吗哪」不能储存，必须每天重新收集，这正是信心的本质——不是一次性的经验，而是每日的依靠。

或者可以这样说：「吗哪」不是量度相信的神迹，它本来就是信心。

甚至，他们没有意识到，站在他们面前的，耶稣自己就是真正的「吗哪」，是从天上降下来的生命之粮。他不仅能喂养身体，更能喂养灵魂；不仅能满足今日的需要，更能满足永恒的渴望。

这班狂热粉丝，面对耶稣，似乎知道很多，计算很多，却完完全全不太知道，耶稣对他们的真正好处。这是世上最可惜的事。



默想：

**你相信耶稣。然而，你真的知道耶稣对你最大、最重要、最宝贵的
好处吗？**



9

七月九日
属天的、在地的
经文：约翰福音六 32

于是耶稣对他们说：「我实实在在地告诉你们，那从天上来的粮不是摩西赐给你们的，那从天上来的真粮是我父赐给你们的。」

耶稣的回应直指这群人理解的盲点。他们引用诗篇，谈论吗哪，却误解了吗哪的真正来源与意义。他们以为吗哪是摩西赐下的，耶稣却指出：吗哪从来不是摩西的恩赐，而是上帝的恩典。

当然，这并不代表抹杀了摩西昔日在旷野的功劳。摩西带领以色列人从埃及走到旷野，摩西作为上帝的仆人，的而且确引导以色列人在旷野中生存。

意想不到的，许多年后的以色列人却把吗哪关联到摩西身上。

从基本的逻辑来说，天上的粮当然来自天上。不过，天上的粮却落在地上，最终成为了实实在在地上的食物，这就不能不叫人联想到摩西。

事实上，任何属灵的事都在地上发生，也找到地上可见的痕迹。从天父所供应的吗哪，到地上可吃的食物，属灵的事、信仰的事、上帝的作为都有它历史上可见的足迹。不过，这不代表说，它本质上不是属灵的事。因此，耶稣提醒他们，不是摩西，而是天父的赏赐。

有些人在属灵的事上忘记了它具体在地的一面；
有些人却把所有属灵的事纯粹理解为人为的事。

事实上，任何天上的事，它都需要在地上呈现，任何地上的事，都有它天上的根源。



耶稣基督正是这天与地的中保和连结，这正是约翰福音整段经文的重点。

默想：

你呢？一般来说，你只看见信仰事情属天的一面，还是在地的一面？



10

七月十日

从天降下的、赐生命的、给世界的
经文：约翰福音六 33

因为神的粮就是那位从天上降下来，并且赐生命给世界的。」

在此，耶稣直接说出上帝的粮的三个特点：

1. 从天降下来的
2. 赐生命的
3. 给世界的

从天降下来的。真正的粮食并非来自地上，而是从天而降。这种粮食有何特别？它不只是满足肉体的需要，更是赐予生命的源头。我们常常把目光放在地上的食物上。这些食物能够满足我们的肚腹，却无法真正满足我们生命的渴求。上帝的粮与之不同，它是从天上降下来的礼物。这粮食不是人所能制造的，而是上帝主动给予的恩赐。

赐生命的。这种从天而降的粮食有一个独特的特质：它赐予生命。不仅是维持生命，而是创造新的生命。我们的生命常常处于一种「半死不活」的状态，我们需要的不只是延续这种状态，而是一种全新的生命力。上帝的粮正是为此而来，它能够使我们从内在被更新，得到真正的生命。

给世界的。更令人惊讶的是，这粮食是「给世界的」。它不是为特定的群体预备的，而是为整个世界而设。在这里，我们看到上帝恩典的普世性。祂的恩典不受限于特定的民族、文化或社会阶层，而是向所有人开放的。这粮食打破了所有的界限，向每一个人提供生命的可能性。

每当我们思考上帝的粮食时，我们都被邀请进入一种新的生活方式。这不是关于遵守规则或履行义务，而是关于接受上帝的恩典，让祂的生命在我们里面成长。



默想：

上帝的粮是一个奇妙的礼物，它从天而降，赐予生命，给予全世界。你今天有发现上帝之粮这三点特征吗？



11

七月十一日
常将这粮赐给我们
经文：约翰福音六 34

于是他们对他说：「主啊，请常常把这粮赐给我们！」

「主啊，请常常把这粮赐给我们！」这句话听起来多么属灵，多么虔诚。他们称呼耶稣为「主」，恳切地祈求祂赐下天上的粮食。表面上看，这是一个完美的祷告。然而，这群人却完全误解了耶稣的意思。

我们常常也是如此。我们用正确的词汇，说出看似属灵的话语，却可能完全误解了上帝的心意。这群人以为耶稣要给他们另一种「摩西所赐」的食物，一种能够满足肉体需要的神奇食物。他们渴望的是一种物质的满足，而非生命的转变。

生命的上帝透过祂在人身上激发的饥饿与饥渴，吸引人来到祂面前，得着生命力。然而，这不是一种宗教消费主义，彷彿上帝只是另一种灵性消费品。相反，这种饥渴是一个吸引人投奔生命上帝的过程。不是上帝补缺「满足」人心，而是人自己放下一切「满足」上帝的要求。

真正的饥渴不只是为了获得某种东西，而是为了生命的转变。如同巴特所说：「上帝与人的关系，祂对人的旨意，祂从人那里所要的，祂首先不是在我们其他人身上，而是首先并本质上在耶稣基督里决定、实施并启示的。」

默想：

当我们祈求「请常常把这粮赐给我们」时，我们真正需要的是什么？是否只是另一种属灵体验，还是真正渴望生命的转变？真正的粮食不只是满足我们的需要，而是让我们认识那位生命的主。



12

七月十二日
单单是耶稣基督自己
经文：约翰福音六 35

耶稣对他们说：「我就是生命的粮。到我这里来的，绝不饥饿；信我的，永不干渴。」

耶稣见这班人完完全全误解了自己的意思，他就直接地宣告：「我就是生命的粮。」这句话多么直接，多么震撼。耶稣不是提供某种食物，祂自己就是那食物。祂不是指向别处，而是指向自己。

我们常常误解耶稣的意思，就像那群听众一样。我们以为耶稣要给我们某种东西、某种能力、某种祝福。但耶稣的回答却是：我就是你所需要的一切。这不是关于得到什么，而是关于遇见谁。

生命的上帝透过祂在人身上激发的饥饿与饥渴，吸引人来到祂面前。诗篇这样说：「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。」这种渴慕不是为了获得什么，而是为了与生命的源头相遇。

当耶稣说「到我这里来的，绝不饥饿；信我的，永不干渴」时，祂并非承诺一种没有缺乏的生活。相反，祂是在邀请我们进入一种新的关系，在这关系中，我们的饥渴有了新的定向。这不是一种宗教消费主义，彷彿上帝只是另一种灵性消费品。相反，这种饥渴是一个吸引人投奔生命上帝的过程。不是上帝补缺「满足」人心，而是单单是耶稣基督自己。

单单是耶稣基督自己。

默想：

单单是耶稣基督自己。这是你今天默想的方向。如果耶稣基督是你生命的粮，你真的愿意单单只有耶稣基督吗？



13

七月十三日
寻见，却不信
经文：约翰福音六 36

可是，我告诉过你们，你们已经看见我，还是不信。

「可是，我告诉过你们，你们已经看见我，还是不信。」这句话多么令人惋惜。这群人找寻耶稣，甚至不辞劳苦地寻找了好几天，最终看见了祂，却仍然不信。这是怎样的悖论？

表面上，他们做了一切正确的事：寻找耶稣，称祂为主，恳求祂的赐予。按人的标准，他们应该是与耶稣关系很好的一群人。然而，耶稣却直指他们的核心问题：不信。

这让我们思考：甚么是真正的信？信不仅是看见，不仅是寻找，甚至不仅是承认耶稣是主。真正的信是认出耶稣是谁。

真正的信心不是基于我们看到了甚么奇迹，而是基于我们认出了谁。路加福音记载，复活的耶稣与两个门徒同行时，他们起初并不认识祂。直到「当他与他们同桌吃饭时，他拿起饼来，祝谢了，擘开，递给他们」，他们的眼睛才开了，认出了祂。

当耶稣说「你们已经看见我，还是不信」时，祂不是指责他们没有努力寻找祂，而是指出他们寻找的动机和目标出了问题。他们寻找的是能满足他们需要的耶稣，而非为他们舍命的耶稣。

默想：

愿我们不只是看见耶稣，更是真正相信祂——相信祂是谁，认出祂是谁，这才是重点。



14

七月十四日
到我这里来
经文：约翰福音六 37

凡父所赐给我的人，必到我这里来；到我这里来的，我总不丢弃他。

「到我这里来」似乎是关键。先前被耶稣定义为「不信」的人，虽然寻见了耶稣，知道耶稣出现的「时间」与「地点」，但他们却没有被耶稣称为「到我这里来」的人。

究竟何谓「到我这里来」呢？究竟我们如何「到耶稣那里去」？

首先，我们要知道，耶稣基督无处不在，他没有一个指定的地方——这是那班狂热粉丝的错误，不是耶稣身处的「时间」与「地点」问题。那么，耶稣在哪里？

圣经说：「做在最小的身上，就是做在基督的身上。」我们不知道耶稣在哪里，但我们可以肯定，耶稣总在困苦弱小的人羣之中，站在他们的身旁。因此，我们要「到耶稣那里去」，最直接的方式，就是跟随基督，走在世上困苦弱小的人羣之中。当我们服事那些最小的弟兄姊妹时，我们就是在「到耶稣那里去」。

耶稣说：「到我这里来的，我总不丢弃他。」这句话不仅仅是对所有基督徒的应许。它更是主耶稣基督对世上每一个人的应许。耶稣没有丢弃世上任何一个人——哪怕那个人没有到那里去，哪怕那个人不知道耶稣已经临到他身旁。

默想：

你要就近耶稣基督的身旁吗？尝试就近困苦者的身旁，你或许会在那里寻见耶稣基督。



15

七月十五日
圣子的顺服
经文：约翰福音六 38

因为我从天上降下来，不是要按自己的意愿行，而是要遵行差我来那位的旨意。

「因为我从天上降下来，不是要按自己的意愿行，而是要遵行差我来那位的旨意。」这句话揭示了耶稣基督生命的核心——顺服天父的旨意。

耶稣基督的顺服不是偶发的行为，而是祂存在的本质。在三一上帝的生命里，圣子永恒地顺服父上帝。这种顺服关系在约翰福音中被描述为父与子之间的爱：「父爱子，将自己所做的一切事指示给他看」（5:20）。

真正的顺服也不是一种被动的等待，而是一种积极的行动。耶稣来到世上，不是为了安逸地度过一生，而是为了完成天父交给祂的使命。祂每天都主动寻求天父的旨意，直到祂走向十字架，承担世人的罪。

在客西马尼园，耶稣的祷告「然而，不要从我的意思，只要从你的意思」展现了这种顺服的极致。但这不仅是一种「命令——遵从」的关系。在三一上帝的本体里，历史之实现正是三一本体的实现过程。从「旨意」到「实践」、从「潜在性」到「实在性」，表达出圣子耶稣基督的中保的角色——

因着耶稣基督的顺服，我们也可以顺服。

在这个强调自我实现的时代，「不按自己的意愿行」几乎是一种反文化的宣言。然而，正是在这种顺服中，我们发现了真正的自由。因为当我们顺服上帝时，我们就从世界的束缚中被释放出来，进入上帝儿女的自由中。



默想：

愿我们都能效法耶稣基督的榜样，不按自己的意思行，而是按那差我们来者的意思行。



16

七月十六日

不失落

经文：约翰福音六 39-40

差我来那位的旨意就是：他所赐给我的，要我一个也不失落，并且在末日使他复活。因为我父的旨意是要使每一个见了子而信的人得永生，并且在末日我要使他复活。」

「差我来那位的旨意就是：他所赐给我的，要我一个也不失落，并且在末日使他复活。」耶稣基督这样宣告，揭示了祂来到世上的核心使命，也描绘了天父那份不惜一切的爱。

这里所说的「失落」，原文(ἀπολέσω)不单是指迷失方向，更深层的意思是彻底的毁坏、消亡。那么，天父的心意，借着耶稣所要成就的，便是确保每一个祂所交付的生命，都不会走向这样的结局。这并非说人生从此无风无雨，而是在最根本的层面上，我们的生命，被一双大能的手所护卫。

我们常常以为，信仰是我们努力抓紧些甚么。但这句话却提醒我们，焦点或许从来都不在我们这边。不是我们有多大的能耐去持守，而是有一位超越我们的保守者，祂主动地、坚决地保守着。这份保守，源于祂的信实，远超过我们摇摆不定的心志。若非如此，面对世途的险恶与人性的幽暗，谁敢说自已永不失落？

这「一个也不失落」的应许，最终的答案与荣耀的彰显，便是「复活」。如果生命的故事只到死亡为止，那么一切关于保守、关于不被摧毁的宣告，听起来多少有些苍白。正是因为耶稣基督从死里复活，为所有信靠祂的人开创了同样的道路，这「不失落」的承诺才显得如此真实而震撼。复活，不单是生命的延续，更是对所有使命走向「失落」的力量——无论是罪、是死亡、是绝望——的彻底胜利。

默想：



既然你的生命在基督的手中不失落，你对你此刻的生命有何体会呢？



17

七月十七日

我们岂不认得他的父母吗？

经文：约翰福音六 41-42

犹太人因为耶稣说「我是从天上降下来的粮」，就私下议论他，说：「这不是约瑟的儿子耶稣吗？我们岂不认得他的父母吗？现在他怎么说『我是从天上降下来的』呢？」

「我们岂不认得他的父母吗？」这句话，是不是也曾在我们心头悄悄回荡，当某些事物超出了我们习惯的理解范围？

当耶稣宣告「我是从天上降下来的粮」，那些自以为对他背景了如指掌的犹太人，内心无疑掀起了巨大的波澜。他们认识祂的父母——约瑟和马里亚，这些日常生活的点滴记忆，构成了他们对耶稣的全部理解。于是，当耶稣说出自己的起源，这无疑是对他们既有认知框架的猛烈冲击。他们那句「现在他怎么说『我是从天上降下来的』呢？」充满了不解，甚至可能还夹杂着一丝被冒犯的感觉。

这种基于「眼见为凭」的判断，往往是我们认识事物，尤其是触碰神圣领域时，一道难以逾越的障碍。我们总是习惯于将未知的事物，硬塞进已知的框架里，用我们熟悉的经验去限制那无限的可能。然而，耶稣基督的独特之处，恰恰在于祂彻底粉碎了所有这些人设定的框框。

我们常以为，掌握了一个对象的背景数据，就等同于掌握了这个对象的本质。看见了父母，便自以为洞悉了其子女的一切。然而，在耶稣基督身上，这种经验主义的认知方式彻底碰壁了。

耶稣基督昔日、现在、将来都是永恒的道成肉身，是上帝的儿子，却一直都是人子——这是极大、极大、极大的奥秘。

默想：



真正的认识，往往始于放下那些自以为是的「已知」。因为上帝的形象，从来不是由人来描绘和定义的。唯有透过耶稣基督这位「从天上降下来的粮」，我们才能窥见那真实的、超越我们所有想象的神圣本质。



18

七月十八日

不要议论

经文：约翰福音六 43-44

耶稣回答，对他们说：「你们不要彼此私下议论。若不是差我来的父吸引人，就没有人能到我这里来；到我这里来的，在末日我要使他复活。」

「你们不要彼此私下议论」。这句话敲醒了在场的所有人，也告诉世上每一个人。

耶稣基督宣告：「若不是差我来的父吸引人，就没有人能到我这里来」。这「吸引」，原文的力道绝非只是温文的邀请，而是一种永恒的牵引，一种神圣的主动。这份吸引，是天父对世上所有人的呼召，是祂在永恒中所定下的旨意，一个「昨日、今日，一直到永远，是一样的」的心意。

多少时候，我们将信仰视为一场理性的辩论，试图用自己的逻辑去框定无限的上帝，用自己的标准去衡量祂的作为。于是，当遇见无法理解的奥秘，便如同昔日的犹太人一般，「大家议论」，试图从人的角度寻找答案。然而，耶稣却清晰地指出，这一切的议论，在神圣的吸引面前，显得何其苍白无力。因为来到祂面前的奥秘，其根源不在于人的选择或理解，而在于父上帝那份「无法被我们描绘得足够伟大」的恩典。这恩典先于我们一切的行动，甚至先于我们一切的思考。

耶稣说：「到我这里来的，在末日我要使他复活。」这才是那吸引的最终归宿——复活，是生命的全然更新与永恒的确立。若非如此，一切的吸引、一切的信仰若终将归于尘土，那与其他纸上谈兵的哲学思辨又有何异？正是这复活的应许，使得父的吸引具有了超越时空的重量与意义。



因此，「你们不要彼此私下议论」，这不仅是一个劝告，更是一个邀请——邀请我们纯粹的、全然的、被动的，进入上帝在永恒一直都在的恩典之中。

默想：

不要议论，全然的接受。静默。



19

七月十九日
父上帝的教训
经文：约翰福音六 45

在先知书上写着：「他们都要蒙神教导。」凡听了父的教导而学习的，都到我这里来。

耶稣解释父上帝那「吸引」人的方式——这并非强迫，仿佛要将人硬生生地拖拽到上帝的面前；相反，这是一种奇妙的引导：「教训」。

耶稣这话应验了旧约先知的预言：「他们都要蒙神教导。」这句话，呼应着以赛亚书中对那被恢复的耶路撒冷的应许：「你的儿女都要领受耶和华的教导，你的儿女必大享平安。」（赛 54:13）如今，这应许在新约再次实现。

这份源于上帝的教导，并非仅仅是知识的传递，更是一种生命的转化。当彼得在西泽利亚腓立比认出耶稣是基督，是永生上帝的儿子时，耶稣明说，这不是属血肉的指示他的，乃是天上的父指示的。这清楚地表明，真正认识耶稣，真正来到祂面前，其根源在于父上帝亲自的启示与教导。那些领受了这神圣光照，并且以信心响应的人，他们藉着来到基督面前，就显明自己是新耶路撒冷的儿女和公民，正如先知所预言的那样。

这份教导，如同「如鹿渴慕溪水」般的饥渴，吸引着对生命真正有渴求的人，来到永活的上帝面前，委身、跟随、踏上这条蒙福的道路。这教导，使我们明白，上帝并非要我们在人为的「神圣之地」或人工的宗教气氛中寻找祂，而是要在我们生命最真实的境遇中，聆听祂的声音，领受祂的指引。这份教导，最终的目的，是要塑造我们，使我们与祂永恒的恩典旨意相符。

默想：



你最近从父上帝得到甚么教导？这教导不仅仅是生活的小提醒，而是与父上帝永恒的心意相称的。



20

七月二十日
看不见
经文：约翰福音六 46

这不是说有人看见过父，惟独从神来的，他才看见过父。

正如昨天所言，我们被父上帝那奇妙的爱所吸引，领受祂内在的教导。

然而，这并不等同于我们亲眼目睹父上帝。圣经斩钉截铁地宣告：「从来没有人看见上帝，只有在父怀里的独生子将他表明出来。」（约一 18）这句话，确立了一个核心的真理：耶稣基督，是那唯一「看见过父」的存在。祂不仅仅是传递讯息的使者，祂本身就是那讯息，是上帝对人类最完整的「述说」。

那么，我们与这位眼不能见的父上帝，究竟是如何交往的呢？我们常常以为，看不见便是一种缺憾，一种关系上的阻隔，仿佛只有面对面的相遇，才能算是真实的连结。然而，在与至高者的关系中，这种想法或许需要被彻底翻转。耶稣基督的存在，恰恰说明了这种「间接性」并非缺陷，反而是上帝精心设计的途径。我们对父的认识，对祂心意的体会，完全是藉着子而成就的。子，是父向我们敞开的唯一窗口。

这种安排，听起来似乎有些迂回，甚至带着一种「循环」：父吸引人，人藉着聆听子的话语而被父教导，进而更深地被吸引到子这里来。这并非逻辑上的瑕疵，而是深刻地揭示了神人关系的奥秘。上帝的教导，并非一种抽离耶稣基督的、独立的神秘体验；恰恰相反，上帝的启示与基督紧密相连。人若要真正被上帝教导，就必须真实地「聆听」耶稣。

因此，那份因「看不见」而可能产生的失落感，或许可以被一种新的确信所取代。我们之所以能够亲近那不可见的父，并非因为我们



努力拨开了云雾，而是因为那位「从上帝来的」圣子，已经为我们开辟了道路。

这「看不见」，反而突显了信心的宝贵，以及基督作为唯一启示者的绝对必要性。「那不可见的在子里成为可见」，这正是我们信仰的核心奥秘。

默想：

在我们的信仰中，「看不见」反倒是重要的。你能体会多少？



21

七月廿一日

生命的粮

经文：约翰福音六 47-48

我实实在在地告诉你们，信的人有永生。我就是生命的粮。

「信的人有永生。」这句话，听起来何等简单。但「永生」究竟是甚么模样？耶稣宣告：「我就是生命的粮。」这句话让我们窥见「永生」的真实内涵。

原来，这「生命的粮」，并非仅仅是我们在短暂生命中所追求的那些外在事物——那些稍纵即逝的幸福感、填饱肚腹的食物、短暂的满足、他人的认同，或是短暂的快乐。

这些东西，固然能为我们的生命增添色彩，却无法触及生命最核心的渴求。耶稣基督，祂自己，就是生命本身。祂不是来满足我们生命的工具，祂就是那生命。

我们常常在自己的生命框架之内，试图去理解那超越生命本身的奥秘。我们渴望站在一个客观的位置，去审视、去评估自己的生命。然而，这是不可能的。我们无法跳脱出自己的生命，去观看生命的全貌。正因如此，当耶稣宣告自己是「生命的粮」，是那赐予「永生」的主时，我们唯一能做的，便是凭着信心去领受。我们唯有放下自己的眼前的，藉着祂的恩典，来领受这份生命的馈赠。

另一方面，这「永生」，并非仅仅是时间上的无限延长，更是一种质的改变。它是父上帝的生命在我们里面的涌流，是与那位永恒者建立起真实而亲密的连结。当我们以信心领受耶稣基督这位「生命的粮」，我们便被接入了这永恒的生命流之中。

默想：



你得着了生命之粮。你怎样衡量自己得着这份生命之粮？只凭眼前的东西吗？



22

七月廿二日
吃过吗哪还是死了
经文：约翰福音六 49-50

你们的祖宗在旷野吃过吗哪，还是死了。这是从天上降下来的粮，使人吃了就不死。

日日天降奇迹，餐餐吗哪不断，最终的结局，仍是死亡。

旷野中的以色列人，他们确实是蒙受了上主格外的眷顾。四十年之久，吗哪，那从天而降的食粮，日复一日，从未间断。这无疑神迹，是上帝同在的确据，是维持他们肉身性命的恩典。然而，耶稣却一针见血地指出：「你们的祖宗在旷野吃过吗哪，还是死了。」这句话，像一盆冷水，浇熄了所有对神迹肤浅的迷恋。

原来，即便是日日不断、持续数十载的神迹，也无法使人摆脱死亡的终局。这是否在暗示我们，上帝恩典的本质，并不在于我们是否每天都能经历奇事，也不在于我们是否能持续不断地拥有呢？

我们常常陷入一种迷思，以为与上帝的关系，就像一场需要不断经营的投资，每天都必须有所「得着」，才能确保其稳固。我们不断寻求各样的属灵经验，渴望抓住那些可见的、可感的凭证，仿佛只有这样，才能证明信仰的真实性。然而，旷野的么哪，正是对这种心态的无情嘲讽。他们天天吃，却天天迈向死亡。这是否在诘问我们：我们所追求的，究竟是暂时的满足，还是永恒的生命？

这便是「信心」的奥秘所在。上帝的恩典，并非要求我们日日追逐那些外在的、短暂的「神迹快餐」。祂所期盼的，是一次真实的遇见，一次全然的信靠。当我们真正「吃」了这从天上降下来的粮，也就是凭信心接纳耶稣基督进入我们的生命，永生便成为我们确实的产业。

这就是「信心」的法则。



默想：

你要的是每天的吗哪，还是真正的信心？



23

七月廿三日

吃他的肉

经文：约翰福音六 51

我就是从天上降下来生命的粮；人若吃这粮，必永远活着。我为世人的生命所赐下的粮就是我的肉。」

「我为世人的生命所赐下的粮就是我的肉。」这句话，石破天惊，挑战着我们对「吃」与「生命」的一切既有认知。这「肉」，究竟是何等样的「肉」？

耶稣斩钉截铁地宣告自己是「从天上降下来生命的粮」，这已经够震撼了。但祂更进一步，将这「粮」具体化为「我的肉」。这

「肉」(sarx)，并非一个抽象的概念，而是指向祂实实在在的道成肉身。正如约翰福音开篇所言：「道成了肉身 (sarx)，住在我们中间。」(约一 14) 这提醒我们，上帝的恩典，从来不是虚无缥缈的理论，而是具体到可以触摸、可以经历的真实。耶稣基督，这位「道成肉身」的圣子，正是上帝恩典最极致的彰显。祂作为成了肉身的道，才能为世人的生命舍弃祂的「肉身」。

「吃祂的肉」，这话听起来，确实有些骇人听闻，甚至带着几分血腥。然而，若我们仅仅停留在字面的惊悚，便错失了其中更深邃的含义。这「吃」，指向的是一种最直接、最亲密的联合。世间还有甚么关系，能比将对方全然融入自己的生命更为彻底呢？耶稣所要赐下的，是祂自己，是祂整个的生命。这「肉」，承载着祂的顺服、祂的牺牲、祂的爱。

这「为世人之生命所赐下的」，更显明了这「肉」在「牺牲」

(sacrificial) 的意义。介词「为」(hyper) 在约翰福音中，反复出现在牺牲的语境中。读者自然会联想到，耶稣早已被指认为「上帝的羔羊，除去世人罪孽的」(约一 29)。祂是那位自愿献上自己的牺牲者，正如希伯来书所描绘的那样。这牺牲，是替代性的，是为了整个世界的生命。这不禁让人想起以赛亚书中那位受苦的仆人，祂



的受苦，惠及犹太人和外邦人。同样，耶稣的牺牲，也是为了普世的生命。

因此，当耶稣说我们要「吃祂的肉」，祂并非在倡导一种野蛮的仪式，而是在邀请我们，以信心全然接纳祂的牺牲，与祂的生命合而为一。这「吃」，意味着我们承认自己的生命需要被拯救，需要被喂养。这「吃」，意味着我们愿意放下自己的骄傲与独立，单单依靠祂所成就的救赎。这「肉」，看似平凡，却是承载永恒生命的奥秘容器。

默想：

吃祂的肉，不仅代表了耶稣基督的牺牲——它更直接要求我们恰如其分地响应祂的牺牲。



24

七月廿四日

道德

经文：约翰福音六 52

因此，犹太人彼此争论说：「这个人怎能把他的肉给我们吃呢？」

听了耶稣的话，犹太人彼此争论。他们不愿吃人肉，实在无可厚非，合乎人伦常理。他们是有道德底线的人——至少，在「吃人」这件事上，他们坚守着文明的边界。

然而，拥有道德感，是否就等同于在信仰的国度里占有一席之地？「做个好人」与「信耶稣」，这两者常常被轻易地划上等号。一个基督徒，理应品行端正，这听起来似乎天经地义。但此刻，耶稣的话语却将这两者清晰地剖开。我们绝不能将那份超越性的信仰贬低为世间任何一种「道德宗教」或伦理规范，纵然信仰的果实中常包含美善的品格，但那「相似的」，若不加以分辨，便极易沦为「虚假的取代」。

信仰的核心，从来不是一套外在的行为准则，也不是对某种道德理想的趋附。耶稣所指的「吃祂的肉」，指向的是祂那石破天惊的牺牲，是祂「道成了肉身」的奥秘。上帝的恩典，并非一种空泛的哲学概念，而是藉着耶稣基督，成为了可以触摸、可以经历的真实「肉体」。

那些仅仅停留在道德层面进行判断的人，他们或许能避开世俗的罪恶，却也可能因此错失了通往更深真理的门径。他们的道德感，反而成了理解神圣奥秘的障碍。因为信仰所要求的，不是对一套规条的遵从，而是对一位舍身施爱者的全然信靠与联合。

这份联合，是永恒的、奥秘的、唯独相信的——它与人世间的道德毫无关系。



默想：

你的信仰是由道德构成的吗？还是，信仰才是你道德的基础？



25

七月廿五日

吃了就有，不吃就没有

经文：约翰福音六 53

耶稣对他们说：「我实实在在地告诉你们，你们若不吃人子的肉，不喝人子的血，在你们里面就没有生命。」

耶稣再一次，将那令人费解的「吃」推向了极致。祂并未因听众的愕然而退缩，反而以一种「非此即彼」的决绝，划定了生命的界线：吃了，就有；不吃，就没有！

不再是温和的邀请，而是一道不容回避的生命抉择。「人子」的称号，既彰显了祂真实的人性——祂确实拥有可供「吃喝」的血肉之躯；同时也暗示了祂的超越性——祂是那位蒙上帝悦纳、从天降下、也将升回原来之处的独特存在。

「喝祂的血」，这句话，无疑在犹太听众心中掀起了更大的波澜。摩西律法明令禁止饮血，甚至连带血的肉也不可食用。因此，「喝人子的血」，对他们而言，是一种本能上便感到憎恶的想法。耶稣的言辞，似乎愈发惊世骇俗，也为后文所提及的「绊倒」埋下了伏笔。

然而，这看似冒犯的言辞背后，却隐藏着信仰最核心的奥秘。在圣经的语境中，「血」的首要象征意义，并非指向生命本身，而是指向暴力的死亡，指向那藉着暴力、常常是藉着献祭而终结的生命。对于那些在十字架事件后数十年间的读者而言，他们几乎不可能不将此与耶稣那至高的牺牲联系起来。这「吃肉喝血」正正指向基督的牺牲以及圣礼下与基督的联合。

这「吃」与「喝」，是一种生命的交换，是以祂的死，换取我们的生。

默想：



真正的生命，并非来自于对既有道德或宗教框架的恪守，而是来自于对那位为我们舍身流血的「人子」的全然投靠。它挑战我们：是否愿意跨越自己舒适区的边界，去拥抱那看似「不合理」的救赎真理。



26

七月廿六日

我的肉真是可吃，我的血真是可喝

经文：约翰福音六 54-55

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

耶稣基督，祂似乎嫌先前的宣告还不够震撼，再一次，祂用不同的词汇，却是同一个令人心惊肉跳的事实，来冲击听众的认知：吃我的肉！甚至，祂的语气中，似乎带上了一种异乎寻常的情绪。这「真正可吃的」、「真正可喝的」，与其说是邀请，不如说是一种近乎绝望的呼吁。仿佛祂眼见众人对这生命筵席全然抗拒，只能发出这种单纯的呼喊。

我们或许会注意到，在描述这「吃」的动作时，经文的用词也悄然发生了变化，从一般的「吃」，转为了一个更为生动，甚至有些粗犷的词「啃食」（τρῶγων）。在早期的希腊文中，这个词常用来描写动物（特别是草食动物）的咀嚼；虽然古典时期也用于指人的进食，但在此处的出现，是否暗示着一种更为原始、更为直接的领受方式。这词汇的转换，客观上却强化了那份「血肉模糊」的真实感。在这修辞背后，我们或许要把目光投向约翰福音的整体脉络——特别是将这段经文与第 40 节的比较。第 54 节说：「吃我肉、喝我血的人就有永生，并且在末日我要使他复活」。而第 40 节则宣告：「每一个见了子而信的人得永生，并且在末日我要使他复活」。两者之间，除了「吃我肉、喝我血」与「见了子而信他的人」的差异外，其余的应许几乎完全一致。

这强烈的平行结构，清晰地揭示了一个事实：「吃祂的肉、喝祂的血」，正是对「仰望子并相信祂」的一种隐喻性表达。难怪奥古斯丁会留下那句精辟的批注：「相信，你就已经吃了」（Crede, et manducasti）。

默想：



**耶稣真的对你说：「我的肉是真正可吃的；我的血是真正可喝的。」
你怎样相信这句话？**



27

七月廿七日

同在

经文：约翰福音六 56

吃我肉、喝我血的人常在我里面，我也常在他里面。

耶稣把「吃喝」的话题，转向到「同在」的话题——「吃我肉、喝我血的人常在我里面，我也常在他里面。」

原来，那看似野蛮粗暴的邀请，其终极指向，竟是如此亲密无间的生命联合：同在。

「常在我里面，我也常在他里面」，描绘了一幅神学家称之为「相互内住」的图景。它并非一种完全对等的关系。信徒「常在耶稣里面」，意味着他持续不断地得着耶稣，持续作为一个基督徒，持续在得救的信心以及随之而来的生命转化之中。而耶稣「常在信徒里面」，则意味着耶稣与信徒之间的团契。

这「常在」(menē)一词，在约翰的著作中占有极其重要的地位，它不仅定义了圣父、圣子、圣灵之间的关系，也定义了信徒与基督之间的关系。

因此，那「吃肉喝血」的行动，便不再仅仅是一个外在的宗教意识，而是通往这份深邃「同在」的门径。它不是目的本身，而是达致这生命联合的必要途径。当我们凭信心领受祂的血肉，我们便被接入了祂的生命，祂也将祂的生命倾注在我们里面。这是一种生命的交融，一种奥秘的契合。这「同在」，远非一种静态的状态，而是一种动态的、持续的关系。它要求我们不断地回到那生命的源头，不断地从祂那里汲取力量与滋养。

默想：



不，同在不是你单方面的想象。它是父上帝永恒中的旨意，并在耶稣基督血肉的邀请，更在圣灵中每分每秒的契合。你不需要感受，相信才是最恰当的响应。



28

七月廿八日

照样

经文：约翰福音六 57

永生的父怎样差我来，我又怎样因父活着，照样，吃我肉的人也要因我活着。

「照样」！这两个字，竟将我们凡尘俗世的「吃」，与那神圣奥秘的差遣相提并论？

永活的父差遣了子，而子因父活着。这是一个神圣领域内的生命循环，一个源于「生命在祂自己里面」的永恒动态。父是生命的源头，子是这生命的承载与彰显。这关系，纯粹而绝对，似乎与我们这些尘土所造的生命，隔着无法逾越的鸿沟。我们在地上的挣扎、渴求、短暂的存活，怎能与这永恒的生命流动相提并论？

然而，耶稣却毫不犹豫地宣告：「照样，吃我肉的人也要因我活着」。这「照样」，像一道桥梁，横跨在神性与人性之间，连接了那看似不可能的两端。这「吃」，这看似人类最简单基础的动作，竟被提升到与父差遣子同一的层次，成为我们领受生命的关键。

耶稣所说的「照样」，并非一种身份或本质上的等同，而是一种生命源头与流动模式上的模拟：耶稣因父而活，我们则因耶稣而活。这其中，既有惊人的平行，也有关键性的差异。子因父的定意而拥有「生命在自己里面」，但我们这些「吃祂」的人，却永远无法拥有「生命在自己里面」。我们的生命，始终是，也只能是「在祂里面」的生命。

这「照样」，非但没有将我们抬举到与神平起平坐的虚幻高度，反而揭示了我们对基督那绝对的、无可替代的依赖。我们的「活」，完全系于这「吃」——这与祂生命的真实联合。

默想：



耶稣这最原始、最直接的「吃喝」比喻，将我们拉回到生命最根本的源头。原来，我们在地上的每一个真实的生命气息，每一次对永恒的向往与触碰，都源于这看似不可思议的「照样」——因祂而活，正如祂因父而活。



29

七月廿九日

死亡

经文：约翰福音六 58

这是从天上降下来的粮，不像你们的祖宗吃过吗哪还是死了；吃这粮的人将永远活着。」

这句话是耶稣基督整段宣告的总结。骤眼看来，它只是重复整段说话的重点——天上降下来的粮、吃、永生。然而，耶稣却选择以一句「你们的祖宗吃过吗哪还是死了」加插在这总结中。

吗哪，曾是旷野的奇迹，如今却成了死亡的脚步注。

耶稣这句「死亡」的总结，将羣组一份仅仅停留在物质层面的期望彻底否定。耶稣要我们正视，即使是上帝亲手赐下的吗哪，若仅仅被当作一种外在的供应，一种短暂的恩典奇迹，那么它与生命的终局——死亡——之间，并无必然的断裂。他们的祖宗吃了，还是死了。

所以，真正的焦点，从来不在于我们生命中经历了多少次「吗哪时刻」，也不在于我们见证了多少令人感恩的「神迹」，关键在于，我们是否真正「吃」了那从高天之上降下来的、独一无二的生命之粮。这「吃」，是一种生命最根本的抉择，是生命的转向——从依赖那些短暂的、终必朽坏的供应，转向那永不朽坏、永存不灭的生命本体。

不然，即使我们日日被各样的「奇事」所环绕，最终的结局，恐怕仍是与那些吃了旷野吗哪、却依然走向寂灭终局的祖宗们并无根本的差异。生命与死亡的真实分野，就在这一「吃」的行动与信靠之间，清晰立判，并不模糊。

默想：



死亡是耶稣基督这段说话的结语。今天，不妨思考自己的死亡——再思考生命的粮、相信、永生。



30

七月三十日

这话很难，谁听得进呢

经文：约翰福音六 59-60

这些话是耶稣在迦百农会堂里教导人的时候说的。他的门徒中有好些人听见了，就说：「这话很难，谁听得进呢？」

在此，约翰福音的作者交代了耶稣讲述「生命之粮」说话的地点。这是后来的补充——读者读到这里，才知道讲论的地点在迦百农会堂。这并非随意的场景设定。会堂，本是宣讲律法、传承信仰的所在，是犹太人属灵生活的中心。然而，正是在这本应最能理解上帝话语的地方，耶稣的教导却遭遇了最直接的冲击。这「难」(σκληρότης)，并非指理解上的困难，而是指情感上的「刺耳」、「冒犯」。

令人玩味的是，发出这句慨叹的，不仅仅是那些被约翰标签为「犹太人」的反对者，更有许多「祂的门徒」。这些发出「这话很难」的门徒，他们为何感到如此难以接受？

这一切，都发生在迦百农的会堂。这地点，凸显了耶稣教导的革命性与颠覆性。耶稣并未选择在远离人群的旷野，或是在私密的门徒小圈子中传讲这核心真理，而是在公开的、传统的宗教场所，向那些自以为熟悉上帝律法的人发出挑战。这挑战，直指人心的刚硬与不信。原来，真正的「难」，不在于话语本身的晦涩，而在于我们是否愿意放下固有的观念、舒适的期待，去聆听那可能冒犯我们、却能引向永恒生命的真理。

默想：

在信仰的旅程中，我们是否也常常在自以为最「属灵」的场所，却对那真正关乎生命核心的「很难的话」，选择了掩耳不听，或是发出「谁听得进呢」的慨叹？



31

七月三十一日
这话成了你们的绊脚石吗？
经文：约翰福音六 61

耶稣心里知道门徒为这话私下议论，就对他们说：「这话成了你们的绊脚石吗？」

「这话成了你们的绊脚石吗？」那本应是生命之粮的宝贵话语，怎么反倒成了使人「跌倒」(σκαυδαλιζει)的绊脚石呢？

耶稣洞悉人心，祂深知，祂所宣告的真理，对于那些仍停留在属世眼光、固守传统思维的人而言，是何等难以消化，甚至具有冒犯性。祂的话语，挑战了他们对弥赛亚的既有想象，颠覆了他们对宗教仪式的惯性依赖，更动摇了他们以自我为中心的生命根基。

我们是否也常常在聆听祂的话语时，经历类似的「厌弃」？当祂的教导触碰到我们舒适区的边界，当祂的要求与我们内心的欲望相悖，当祂的真理挑战我们习以为常的价值观，我们是否也会在心底暗自议论：「这话很难，谁听得进呢？」我们或许不会像昔日的门徒那样直接转身离去，但那份内在的抗拒，那种想要「绕道而行」的冲动，却是同样真实。

然而，正是这些看似「难听」、令人「厌弃」的话语，才蕴藏着真正的生命与自由。它们如同手术刀，剖开我们生命中那些隐藏的骄傲、自私与不信，使我们得以看见自己真实的光景。它们也如同明灯，照亮我们前行的道路，引导我们脱离那些短暂虚幻的追求，转向那永恒真实的盼望。耶稣深知，唯有经历这「跌倒」的过程，唯有在祂话语的冲击下，我们才能真正放下自我，全然信靠祂。

默想：

耶稣的提问回荡在我们耳边：「这话成了你们的绊脚石吗？」愿我们的回答，不再是困惑的低语，而是信心的回应。





下载 iOS 版本 :



下载 Android 版本 :



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