

陪你一起吃灵粮

约翰福音：承受生命

约翰福音证道系列

2025年3月17日 - 4月26日



牧者的话

《约翰福音》是使徒约翰对耶稣生平和事工的记述，旨在激发对耶稣基督的信心、带来生命的改变、并建立门徒的生活。约翰福音 20 章 31 节清楚表达了本卷福音书的目的：「但记载这些事是要使你们信耶稣是基督，是上帝的儿子，并且使你们信祂，好因着祂的名得生命。」

约翰邀请我们通过**相信、归属和成为**这三个主题，走上门徒之路：

1. **相信**：约翰呼吁我们将信心建立在耶稣身上——祂是基督，是上帝的儿子。从一开始宣告耶稣是道成肉身，到有关祂的神迹和教导，约翰揭示了耶稣是永生的源泉。正如门徒们（以及那些耶稣所呼召的人）的信心所体现，真正的门徒训练始于相信耶稣并信靠祂的应许。
2. **归属**：约翰强调门徒生活中关系的层面。相信耶稣引导我们归属上帝的家，住在祂的真理中，并因祂的爱联合。
3. **成为**：在约翰福音中，门徒训练是具有转化性的。相信与归属会引导我们“成为”——成为与基督和祂的使命合一的人。通过圣灵，我们得以结出果子，越来越像主基督，活像祂的见证人。

《约翰福音》告诉我们门徒生活不仅仅是认识耶稣，更是与祂建立一个能改变我们生命的关系。它呼召我们信靠基督，常在祂的爱中，并活出作为祂门徒的使命。

《约翰福音》简介

作者：约翰

《约翰福音》的内文显示作者是使徒之一，是十二门徒中的一位，是「耶稣所爱的门徒」。这个门徒在多个记载中常与彼得一起出现，这些证据显明作者就是西庇太的儿子，约翰。

写作时间：公元70年

《约翰福音》可能是在公元70年到100年之间写成的，但不确定具体的写作日期。

写作对象：犹太人和外邦人

写作目的：

约翰写这本福音书是为了帮助人们相信耶稣是上帝的儿子，是应许的基督，从而获得永生。他的目的是让人对耶稣建立信心，对耶稣有更深入的认识和信靠。约翰通过耶稣所行的神迹和众多见证——包括圣经、施洗约翰、耶稣自己、上帝以及圣灵，向读者证明他的宣告。他还将耶稣描绘为新的圣殿和敬拜的中心，这在公元70年，耶路撒冷圣殿被毁后，更具有特别的重要性。

主题经文：

但记载这些事是要使你们信耶稣是基督，是上帝的儿子，并且使你们信祂，好因着祂的名得生命。（约翰福音 20:31）

大纲：

1:1-18	序言：道成了肉身
1:19 - 12:50	弥赛亚的神迹与关于在祂里面得生命的教导
13:1 - 17:26	临别教导
18:1 - 20:31	受难叙事
21:1-25	结语：彼得和耶稣所爱的门徒的角色

每日灵修经文

日期	书卷/章节	日期	书卷/章节
17/3	约 15:1-8	7/4	约 18:25-27
18/3	约 15:9-11	8/4	约 18:28-32
19/3	约 15:12-17	9/4	约 18:33-40
20/3	约 15:18-25	10/4	约 19:1-8
21/3	约 15:26-27	11/4	约 19:9-11
22/3	约 16:1-4	12/4	约 19:12-16
23/3	主日证道 (约 15:1-17)	13/4	主日证道 (约 12:12-26)
24/3	约 16:5-11	14/4	约 19:17-24
25/3	约 16:12-15	15/4	约 19:25-30
26/3	约 16:16-22	16/4	约 19:31-37
27/3	约 16:23-24	17/4	约 19:38-42
28/3	约 16:25-28	18/4	约 20:1-10
29/3	约 16:29-33	19/4	约 20:11-18
30/3	主日证道 (约 16:16-24)	20/4	主日证道 (约 20:1-23)
31/3	约 17:1-8	21/4	约 20:19-23
1/4	约 17:9-19	22/4	约 20:24-25
2/4	约 17:20-26	23/4	约 20:26-29
3/4	约 18:1-11	24/4	约 20:30-31
4/4	约 18:12-18	25/4	约 21:1-14
5/4	约 18:19-24	26/4	约 21:15-25
6/4	主日证道 (约 17:1-26)	27/4	主日证道

约 15:1-8

这是耶稣七个「我是」宣告中的最后一个。祂宣告自己是真葡萄树，父是栽培的人。耶稣区分了两类人，属于祂的门徒和不属于祂的人。作为门徒，我们要常常住在祂里面，并借着与祂的连接结出果子。那些不结果子的，是因为他们没有连结与葡萄树，最终将被永远分离。

你的生命是否真正活在基督里？你每天都住在祂里面吗？如果没有，你可以采取哪些步骤重新连于这位真葡萄树？

默想笔记



回应与祷告



耶稣进一步解释何为住在祂里面。首先，祂以父爱祂的方式来爱我们，因此我们住在祂里面是对祂爱的回应。而住在祂的爱里，就是遵守祂的诫命。真正的喜乐来自与耶稣的关系，因为这正是我们受造的目的。

基督是否是你至高无上的珍宝与喜乐？你今天可以如何在爱与顺服中更加亲近祂？

默想笔记



回应与祷告



约 15:12-17

耶稣教导我们，爱祂的正确表达方式就是彼此相爱。祂以自己的榜样教导我们，并且命令我们如此行。回到葡萄树的比喻，我们住在基督里就会结出果子，而这果子便是我们对弟兄姐妹无私的爱。当我们这样住在基督里，我们与祂的关系也提升到另一个层次，不再是仆人，而是祂所拣选的朋友。

你与弟兄姐妹的关系如何？你是否透过彼此相爱来结出住在基督里的果子？

默想笔记



回应与祷告



耶稣预见到祂的门徒将在世上遭受逼迫。祂鼓励他们，世人之所以敌对他们，是因为世人先拒绝了祂。然而，作为耶稣的门徒，他们是被拣选出来、分别为圣的。罪恶在神面前毫无借口，活在罪中的人必然会憎恨属于耶稣的人。

你与世界的关系如何？世界是否爱你如同爱属它的人？

默想笔记



回应与祷告



耶稣向门徒保证，祂不会让他们孤单地面对世界。当祂回到父那里，祂要差遣圣灵来与信徒同在，圣灵要为祂作见证。因此，信徒可以靠着圣灵的能力，满有信心地为耶稣作见证。

你是否倚靠圣灵的能力生活？你是否带着信心和圣灵的帮助见证耶稣？

默想笔记



回应与祷告



耶稣关心祂的门徒，特别是在世界公开且猛烈逼迫属祂之人时，祂不愿他们因此跌倒。祂预言门徒将会面对的逼迫，并叮嘱他们，当那时刻来到时，要记住祂的话。

在你受试炼的时候，你会想起耶稣的话吗？你可以如何预备自己在基督里站立得稳？

默想笔记



回应与祷告



23/3

(日)

主日证道：《成为：多结果子的枝子》

经文：约 15:1-17

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

默想笔记



回应与祷告



耶稣即将离开门徒，但祂安慰他们，祂的离去是必须的，因为这样圣灵才会降临在他们当中。圣灵要完成比耶稣在世时更多的工作，祂要使世人知罪、明白义，并继续成就父上帝的旨意。

如果你已经相信基督，圣灵就在你里面。圣灵是否在你的生命中动工？当你面对世界时，祂如何赐你力量？

默想笔记



回应与祷告



耶稣与门徒在一起的时间有限，祂无法再直接教导他们。但圣灵会进入每一个信徒的生命，祂要带领信徒进入一切的真理，并以基督的权柄继续指引他们未来的道路。

你是否经历过圣灵的带领？你如何聆听并倚靠圣灵？

默想笔记



回应与祷告



耶稣向门徒预告将要发生的事，包括祂的死亡、复活和升天。门徒难以理解这些真理，但耶稣仍然耐心教导他们。祂的死会带来短暂的悲伤，但祂战胜罪恶和死亡后，门徒的悲伤将变为喜乐。

你的喜乐是否建立在基督的生命与得胜上？如果不是，是什么在拦阻你？

默想笔记



回应与祷告



此时，门徒们仍然不明白耶稣对他们所说的话。但如果他们将耶稣的话记在心里，当这些事发生时，他们就会完全明白。直到现在，耶稣还与他们同在，他们还不需要「奉耶稣的名」向天父祈求。但不久之后，他们将常常「奉耶稣的名」祷告，而他们也会因看到上帝在世界上动工而满心喜乐。

耶稣给了我们一个极大的特权，让我们可以透过祂向父上帝祷告。你是否常常享受与上帝的交通？

默想笔记



回应与祷告



耶稣继续教导祂的门徒。此刻他们可能还无法完全明白祂的话，但时候到了，祂会清楚地向他们讲明，而不再用比喻。耶稣即将回到天父那里，而那些信靠祂的门徒也同样被天父所爱，并且在祷告中得以直接来到天父面前。

你是否经历过父上帝的爱？你可以如何更深地亲近这位爱你的天父？

默想笔记



回应与祷告



门徒似乎终于明白了耶稣的话，并宣告他们的信仰，承认祂是从上帝而来的。耶稣却继续预言祂即将被捕，门徒会四散离开祂。但祂并不孤单，因为父上帝与祂同在。耶稣应许门徒，在世界上他们会有苦难，但他们可以在祂里面得平安，因为祂已经胜过世界。

你现在是否正经历苦难或试炼？耶稣应许在祂里面有真正的平安。放心，祂已经胜过世界！

默想笔记



回应与祷告



30/3

(日)

主日证道：《成为：喜乐的人》

经文：约 16:16-24

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

默想笔记



回应与祷告



约 17:1-8

耶稣在被捕前的最后祷告，被称为「大祭司的祷告」。在这段祷告中，耶稣为自己祷告，也为门徒和后来所有的信徒祷告。祂举目望天，与天父亲密相交，重申自己的使命——荣耀父，并使天父被世人认识。

耶稣说，永生就是认识独一的真神，并认识祂所差来的耶稣基督。这如何影响你对「在基督里得永生」的理解？

默想笔记



回应与祷告



约 17:9-19

在这段祷告中，耶稣特别为门徒代求，他们能合而为一，正如祂与父合而为一；祂祈求他们的心充满祂的喜乐；祂也祈求父上帝保守他们脱离恶者的试探，并用真理使他们分别为圣。耶稣的祷告显明了祂对门徒深切的关爱，以及他们最迫切的需要。

你平时向天父祷告的内容是什么？你如何可以更多地为真正重要和迫切的事情祷告？

默想笔记



回应与祷告



约 17:20-26

耶稣祷告的焦点从门徒转向所有的信徒，包括今天的我们。祂祈求所有信徒都合一，正如祂与父原为一。信徒彼此相爱的合一，将向世界见证他们确实认识基督，并经历了天父的爱。

你与其他基督徒的关系如何？你的爱是否真实地反映出我们在基督里所共享的爱？

默想笔记



回应与祷告



耶稣带着门徒来到客西马尼园，犹大熟知这个地方，于是带着一队兵丁和差役，手持火把、兵器来捉拿耶稣。耶稣主动迎上前，甘愿把自己交在他们手中，并请求他们放走门徒。西门彼得情急之下拔剑砍掉了大祭司仆人的耳朵，却被耶稣制止。

耶稣甘心顺服天父所安排的苦杯。在你的生命中，是否有过一些时刻，尽管很困难，你仍然选择顺服？

默想笔记



回应与祷告



约 18:12-18

兵丁捉住耶稣，把祂带到大祭司该亚法的岳父亚那面前。该亚法曾无意间预言：「一个人替百姓死是有益的。」西门彼得远远地跟随耶稣，但当一个使女认出他是耶稣的门徒时，他却否认了自己认识耶稣。

你是否曾在他人面前隐藏自己的信仰？回想彼得的经历，你对此有何感受？

默想笔记



回应与祷告



亚那开始审问耶稣有关祂门徒和教导的事。但耶稣毫无隐瞒，因为祂一直在公开场合教导，使所有人都能听见和看见。一个差役听后，竟伸手打了耶稣。随后，亚那把耶稣送往大祭司该亚法那里。

你是否曾因说真话而遭受误解或攻击？试想，若你能像耶稣一样，面对不公时不作报复，会是什么样的感受？

默想笔记



回应与祷告



6/4
(日)

主日证道：《成为：合而为一的基督社体》

经文：约 17:1-26

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

默想笔记



回应与祷告



约 18:25-27

彼得在火堆旁取暖时，再次被人认出是耶稣的门徒，他连连否认。最后，大祭司的一个仆人认出他，并质问他，而彼得再次否认了耶稣。就在那一刻，鸡叫了，正如耶稣在约翰福音 13:38 预言的那样。

你是否曾被揭穿撒谎的事实？那一刻，你的感受如何？试想彼得听见鸡叫的瞬间，他内心的悔恨和羞愧。

默想笔记



回应与祷告



约 18:28-32

犹太领袖把耶稣带到彼拉多面前，却不愿意自己进去，以免沾染「不洁」。他们执着于外在的律法，却将真正的公义和真理抛诸脑后。他们控告耶稣，却没有清楚的指控，只是想置祂于死地。他们坚持罗马人定祂的死罪，因为他们在罗马人统治下没有判人死刑的权力。这却要应验耶稣要死在十字架上的预言。

他们注重外在的宗教仪式，却忽视了内心真正的公义与怜悯。耶稣，这位真正的逾越节羔羊，正预备好为世人的罪献上自己。我们是否也曾只关注外在的宗教行为，而忽略了耶稣的救赎意义？

默想笔记



回应与祷告



约 18:33-40

彼拉多问耶稣：「你是犹太人的王吗？」耶稣的回答揭示了祂的国度不属于这世界，是一个属灵的国度，是借着祂的救赎而建立的。彼拉多无法理解这位王的身份，他只想讨好百姓，于是按照众人的要求释放了强盗巴拉巴，却将无辜的耶稣交出去。

耶稣的国度不是靠武力或政治权势，而是以真理和爱掌权。然而，世人常选择自己想要的「救主」，而拒绝真正能拯救他们的主。今天，我们是否也像群众一样，选择迎合世界，而不是顺服基督？我们愿意接受耶稣作我们生命的王吗？

默想笔记



回应与祷告



约 19:1-8

彼拉多命人鞭打耶稣，兵丁给祂戴上荆棘冠冕，讥讽祂为「犹太人的王」。虽然彼拉多一再声明耶稣无罪，但他仍然屈服于众人的压力，把耶稣交给他们处置。

耶稣本可以用祂的权能脱离苦难，但祂选择顺服天父，默然承受一切羞辱。这一切的鞭伤、戏弄和痛苦，都是为了我们，为了成就救赎。当我们想到耶稣为我们的罪受苦时，我们是否还轻看罪，继续活在老我里？

默想笔记



回应与祷告



彼拉多再次质问耶稣，但耶稣沉默不语。彼拉多自以为掌握生杀大权，但耶稣提醒他：「若不是从上头赐给你的，你就毫无权柄。」

世上的权柄都是上帝所允许的，但真正的主权属于上帝自己。耶稣的沉默并不是软弱，而是祂愿意顺服父的旨意，为世人献上自己。今天，我们是否愿意相信上帝掌管一切，即便遭遇不公或苦难，仍然坚定依靠祂？

默想笔记



回应与祷告



彼拉多想释放耶稣，但犹太人威胁他，说若释放耶稣，就是不忠于凯撒。最终，彼拉多因害怕失去地位而妥协，将耶稣交给他们钉十字架。祭司长甚至说：「除了该撒，我们没有王！」他们宁愿忠于世上的政权，也不愿接受上帝所立的弥赛亚。

人若拒绝耶稣，便是拒绝真正的生命之王。彼拉多的犹豫，反映了许多人的挣扎：我们是否因害怕失去人名誉、人际关系或利益，而拒绝站在真理的一边？我们是否愿意承认耶稣是我们唯一的主？还是在生活中让其他事物占据了祂的地位？

默想笔记



回应与祷告



13/4
(日)

主日证道：《成为：一粒麦子的生命》

经文：约 12:12-26

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

默想笔记



回应与祷告



耶稣背着自己的十字架，被带到各各他，士兵在那里将祂钉在十字架上，并为祂的衣服拈阄分配，正应验了诗篇 22:18 的预言。

十字架本是羞辱的刑具，但在耶稣身上却成了救赎的记号。祂承受极大的痛苦，只为拯救我们脱离罪恶。今天，我们是否仍然活在罪中，轻看耶稣的牺牲？还是愿意背起自己的十字架，跟随祂？

默想笔记



回应与祷告



在十字架上，耶稣看到祂的母亲，便将她托付给门徒约翰，显明祂的爱与关怀。随后，祂大声说：「成了！」并交出自己的灵魂。祂的救赎大功已经完全，罪债已经偿还。

「成了」意味着救赎大功已完成。我们是否相信耶稣已经成就一切救赎所需的工作？我们是否仍然试图靠自己的行为得救？还是愿意单单倚靠耶稣已经成就的救恩？

默想笔记



回应与祷告



犹太人不愿意尸体留在十字架上过安息日（申命记 20:22-23），便请求彼拉多打断受刑者的腿，使他们无法支撑而加速死亡。但当兵丁来到耶稣那里，发现祂已经死了。兵丁用枪扎祂的肋旁，血与水随即流出，证明祂已经死了。这一幕应验了旧约的预言（诗篇 34:20；撒迦利亚书 12:10）。

耶稣的死不是意外，也不是失败，而是上帝救赎计划的一部分。当你面对失败与挫折时，是否仍能够相信上帝赐你的是得胜的生命？是否能相信上帝的旨意是美好？

默想笔记



回应与祷告



亚利马太的约瑟背地里跟随耶稣，但这时候他鼓起勇气向彼拉多求耶稣的身体，与尼哥底母一起将祂安葬。他们用没药和沉香膏抹祂的身体，并将祂放入新坟墓。

这两位曾经害怕公开承认信仰的人，在关键时刻站出来，表达对耶稣的爱。信仰需要勇气，尤其是在面对逼迫或压力时。我们是否愿意像他们一样，突破恐惧，勇敢地活出对耶稣的信仰？

默想笔记



回应与祷告



约 20:1-10

第三天清晨，抹大拉的马利亚来到坟墓前，发现石头已经被挪开。她急忙告诉彼得和约翰，他们跑来一看，发现耶稣的身体不见了，唯有细麻布留在原处。虽然他们看见空坟墓，却还不明白复活的意义。

耶稣的复活彻底改变了历史！坟墓空了，死亡不再掌权。今天，我们是否仍然活在恐惧与绝望中，还是因耶稣的复活而满有信心和盼望？祂战胜了死亡，也能胜过我们生命中的一切黑暗！

默想笔记



回应与祷告



马利亚在坟墓外哭泣，直到耶稣向她显现。但她起初没有认出耶稣，直到耶稣呼唤她的名字，她就立刻认出耶稣来。她便欢喜地去告诉门徒：「我已经看见了主！」

耶稣不是遥远的上帝，祂认识我们每一个人，并亲自呼唤我们的名字。你是否曾在困境中认不出上帝的作为？当祂呼唤你的时候，你是否愿意相信并回应？

默想笔记



回应与祷告



20/4

(日)

主日证道：《成为：他人的祝福》

经文：约 20:1-23

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

默想笔记



回应与祷告



复活的那天晚上，门徒因害怕犹太人而把门关上。就在这时，耶稣突然站在他们当中。祂向门徒显明自己的手和肋旁，让他们亲眼看见祂已经从死里复活。接着，耶稣对他们吹气，预表他们将要领受所应许的圣灵。祂更赋予门徒使命，差派他们去传扬福音，使人得着罪的赦免。

今天，我们是否仍然被惧怕捆绑，忘记了主复活的大能？耶稣已经战胜死亡，并将圣灵赐给我们，使我们能带着福音的能力出去，成为赦罪之恩的见证人。我们是否愿意回应祂的差遣，勇敢地传扬这拯救的信息？

默想笔记



回应与祷告



多马因不在场，不愿相信耶稣复活的消息。他表明，除非亲眼看见并摸到耶稣的伤痕，否则他绝对不信。

多马的疑惑反映了许多人的心态——我们常常要凭眼见才愿意相信。然而，我们对耶稣的信心，是基于祂的信实和祂话语的真实。今天，我们是否愿意放下疑虑，单单因着信而接受耶稣的复活？

默想笔记



回应与祷告



八天后，耶稣再次显现，并对多马说：「伸出你的手来，探入我的肋旁。」多马终于信了，称耶稣为「我的主，我的上帝！」

信心不在于眼见，而在于对耶稣的信靠。主知道我们的软弱，但祂仍然耐心引导我们认识祂。今天，我们是否愿意凭信心跟随耶稣，而不是依赖眼见的证据？

默想笔记



回应与祷告



约翰写下这些事，是要让我们相信耶稣是基督，并因信祂而得生命。这不仅是历史记录，更是对我们生命的邀请——来信靠耶稣，经历祂的救赎大能。

信仰不是头脑的认知，而是关系的建立。我们是否只是知道关于耶稣的事，还是已经真正信靠祂，活出祂所赐的新生命？

默想笔记



回应与祷告



门徒在加利利打鱼，却一无所获。天亮时，耶稣在岸上指示他们撒网，他们便满得大鱼。这时，彼得认出是主，就立刻跳入水中奔向祂。

耶稣是丰盛的主，祂不仅供应我们的需要，更要使我们的生命得满足。我们是否仍然靠自己劳力而感到疲惫？还是愿意听从主的带领，经历祂所预备的丰盛？

默想笔记



回应与祷告



耶稣三次问彼得：“你爱我吗？”彼得每次回答“是”，耶稣就吩咐他“牧养我的羊”。彼得曾三次否认主，如今主用爱恢复他，并赐给他使命。

主的爱胜过我们的失败，祂愿意赦免、恢复，并托付我们使命。今天，耶稣也在问我们：“你爱我吗？”我们是否愿意回应祂的呼召，忠心跟随祂？

默想笔记



回应与祷告



27/4

(日)

主日证道：

经文：

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

默想笔记



回应与祷告



约翰福音：承受生命

约翰福音证道系列

约翰邀请我们通过相信、归属和成为这三个主题，走上门徒之路：

日期	主题	经文	讲员
23/03	成为：多结果子的枝子	约 15:1-17	刘昌耀牧师
30/03	成为：喜乐的人	约 16:16-24	曾秀霞传道
06/04	成为：合而为一的基督社体	约 17:1-26	刘昌耀牧师
13/04	成为：一粒麦子的生命	约 12:12-26	熊志辉传道
17/04	一粒麦子的生命：完全放下	约 18:1-11	曾秀霞传道
18/04	一粒麦子的生命：完全交付	约 19:28-30	李文花传道
20/04	成为：他人的祝福	约 20:1-23	刘昌耀牧师

《约翰福音》是使徒约翰对耶稣生平和事工的记述，旨在激发对耶稣基督的信心、带来生命的改变、并建立门徒的生活。约翰福音 20 章 31 节清楚表达了本卷福音书的目的：「但记载这些事是要使你们信耶稣是基督，是上帝的儿子，并且使你们信祂，好因着祂的名得生命。」

