

新约

《约翰福音》

第六章

1. 这事以后，耶稣渡过加利利海，就是提比哩亚海。
2. 有许多人，因为看见他在病人身上所行的神迹，就跟随他。
3. 耶稣上了山，和门徒一同坐在那里。
4. 那时犹太人的逾越节近了。
5. 耶稣举目看见许多人来，就对腓力说，我们从哪里买饼叫这些人吃呢？
6. 他说这话，是要试验腓力。他自己原知道要怎样行。
7. 腓力回答说，就是二十两银子的饼，叫他们各人吃一点，也是不够的。
8. 有一个门徒，就是西门彼得的兄弟安得烈，对耶稣说，
9. 在这里有一个孩童，带着五个大麦饼，两条鱼。只是分给这许多人，还算什么呢？
10. 耶稣说，你们叫众人坐下。原来那地方的草多，众人就坐下。数目约有五千。
11. 耶稣拿起饼来，祝谢了，就分给那坐着的人。分鱼也是这样，都随着他们所要的。
12. 他们吃饱了，耶稣对门徒说，把剩下的零碎，收拾起来，免得有糟蹋的。
13. 他们便将那五个大麦饼的零碎，就是众人吃了剩下的，收拾起来，装满了十二个篮子。
14. 众人看见耶稣所行的神迹。就说，这真是那要到世间来的先知。
15. 耶稣既知道众人要来强逼他作王，就独自又退到山上去了。
16. 到了晚上，他的门徒下海边去，
17. 上了船，要过海往迦百农去。天已经黑了，耶稣还没有来到他们那里。
18. 忽然狂风大作，海就翻腾起来。
19. 门徒摇橹约行了十里多路，看见耶稣在海面上走，渐渐近了船，他们就害怕。
20. 耶稣对他们说，是我。不要怕。
21. 门徒就喜欢接他上船，船立时到了他们所要去的地方。
22. 第二日，站在海那边的众人，知道那里没有别的船，只有一只小船，又知道耶稣没有同他的门徒上船，乃是门徒自己去的。
23. 然而有几只小船从提比哩亚来，靠近主祝谢后分饼给人吃的地方。
24. 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。
25. 既在海那边找着了，就对他说，拉比，是几时到这里来的。
26. 耶稣回答说，我实实在在地告诉你们，你们找我，并不是因见了神迹，乃是因吃饼得饱。
27. 不要为那必坏的食物劳力，要为那存到永生的食物劳力，就是人子要赐给你们的。因为人子是父神所印证的。
28. 众人问他说，我们当行什么，才算作神的工呢？
29. 耶稣回答说，信神所差来的，这就是作神的工。
30. 他们又说，你行什么神迹，叫我们看见就信你。你到底作什么事呢？
31. 我们的祖宗在旷野吃过吗哪，如经上写着说，他从天上赐下粮来给他们吃。
32. 耶稣说，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，乃是我父将天上来的真粮赐给你们。
33. 因为神的粮，就是那从天上降下来赐生命给世界的。
34. 他们说，主阿，常将这粮赐给我们。
35. 耶稣说，我就是生命的粮。到我这里来的，必定不饿。信我的，永远不渴。

36. 只是我对你们说过，你们已经看见我，还是不信。
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。
38. 因为我从天上降下来，不是要按自己的意思行，乃是要按那差我来者的意思行。
39. 差我来者的意思，就是他所赐给我的，叫我一个也不失落，在末日却叫他复活。
40. 因为我父的意思，是叫一切见子而信的人得永生。并且在末日我要叫他复活。
41. 犹太人因为耶稣说，我是从天上降下来的粮，就私下议论他。
42. 说，这不是约瑟的儿子耶稣吗？他的父母我们岂不认得吗？他如今怎么说，我是从天上降下来的呢？
43. 耶稣回答说，你们不要大家议论。
44. 若不是差我来的父吸引人，就没有能到我这里来的。到我这里来的，在末日我要叫他复活。
45. 在先知书上写着说，他们都要蒙神的教训。凡听见父之教训又学习的，就到我这里来。
46. 这不是说，有人看见过父，惟独从神来的，他看见过父。
47. 我实实在在地告诉你们，信的人有永生。
48. 我就是生命的粮。
49. 你们的祖宗在旷野吃过吗哪，还是死了。
50. 这是从天上降下来的粮，叫人吃了就不死。
51. 我是从天上降下来生命的粮。人若吃这粮，就必永远活着。我所要赐的粮，就是我的肉，为世人之生命所赐的。
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？
53. 耶稣说，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，就没有生命在你们里面。
54. 吃我肉，喝我血的人就有永生。在末日我要叫他复活。
55. 我的肉真是可吃的，我的血真是可喝的。
56. 吃我肉喝我血的人，常在我里面，我也常在他里面。
57. 永活的父怎样差我来，我又因父活着，照样，吃我肉的人，也要因我活着。
58. 这就是从天上降下来的粮。吃这粮的人，就永远活着，不象你们的祖宗吃过吗哪，还是死了。
59. 这些话是耶稣在迦百农会堂里教训人说的。
60. 他的门徒中有好些人听见了，就说，这话甚难，谁能听呢？
61. 耶稣心里知道门徒为这话议论，就对他们说，这话是叫你们厌弃吗？（厌弃原文作跌倒）
62. 倘或你们看见人子升到他原来所在之处，怎么样呢？
63. 叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。我对你们所说的话，就是灵，就是生命。
64. 只是你们中间有不信的人。耶稣从起头就知道，谁不信他，谁要卖他。
65. 耶稣又说，所以我对你们说过，若不是蒙我父的恩赐，没有人能到我这里来。
66. 从此他门徒中多有退去的，不再和他同行。
67. 耶稣就对那十二个门徒说，你们也要去吗？
68. 西门彼得回答说，主阿，你有永生之道，我们还归从谁呢？
69. 我们已经信了，又知道你是神的圣者。
70. 耶稣说，我不是拣选了你们十二个门徒吗？但你们中间有一个是魔鬼。
71. 耶稣这话是指着加略人西门的儿子犹大说的。他本是十二个门徒里的一个，后来要卖耶稣的。

第二十五站：独行奇事的神（6:1-15）

作者： 肖松(微信: samuel__xiaosong)

这是一个大神迹。面对这许多跟随祂的人所面临的需要，耶稣看起来先是询问了门徒该怎么办。门徒提供的答案并不能起到实际的作用，这一点就连门徒自己都知道。他们身上虽然有一些的钱，但无处买食物；他们可以找到一点现成的饼和鱼，但无法分给这许多的人。面对这至少五千人的需要，门徒能想到的、能做到的，显得是杯水车薪，苍白无力。

面对众人的需要，面对耶稣的询问，在门徒一筹莫展的背景下，接下来就是耶稣的时刻了。耶稣没有因为门徒帮不上忙就干着急、自己也束手无策。相反，耶稣开始了祂的神迹。耶稣叫众人都坐下在青草地上，而不是排着队来领取，更体现出祂对众人的喂养，将食物送到大家的嘴边。当众人都坐下的时候，也越发让他们可以清楚地看见耶稣所行的神迹。

这个神迹明显不是幻觉，而是众人都是可以看得见、摸得着、吃得饱、拿得走的真真实实的事件。即便不算上众人所吃的，，就算是最后收拾起来的十二个篮子的零碎，就已经是比一开始的五饼二鱼要多得多，已经足以显明这是真真实实的神迹了。

在神迹之后，众人要追捧祂，强逼祂作王。这个时候，耶稣却转身离去了。这是一位独行奇事的神，有祂自己的章法和主意。在众人一筹莫展时祂挺身而出；在众人要追捧时祂全身而退。无论是能力，还是心意，都与众不同。

静默思想：进入场景细细体会耶稣的这些奇特性，越发认识这位独行奇事的神。

第二十六站：面对空档期的挑战（6:16-21）

作者： 肖松(微信：samuel__xiaosong)

这是晚上，又是大风浪，谁会想到耶稣会出现在身边呢？门徒可能会在黑暗与风浪中祷告神、寻求神的帮助，可是他们却没有想到耶稣会以这样的方式在黑暗与风浪中出现在他们身边。这实在是太令人惊奇了！

如果是紧接着五饼二鱼的神迹之后耶稣向门徒行这在海面上行走的神迹，相信门徒是不会如此惊慌、害怕，反倒是高声喝彩、拍手叫好的。如果耶稣是一直连续不断地和门徒在一起，行完一个神迹紧接着再来一个，那么门徒对于耶稣在海面上行走可能就不会感到那么的意外了。但问题的关键就在于耶稣在海面上行走与五饼二鱼的神迹之间有那么一点点的空档期不是和他们在一起。而恰恰就是这耶稣不在身边的空档期，让门徒对耶稣的认识和记忆停顿了，甚至消减了。

空档期的存在，可能会让门徒对耶稣的信靠产生真空；但空档期的存在，也正是提醒门徒的记忆，坚固他们对耶稣的信靠。

静默思想：体会当时的情景，体会当耶稣出现时门徒的震惊，让我们对耶稣有更多的真实体验。也坚固我们的记忆和信心，去面对耶稣不在时的空档期。

第二十七站：越过肉身的粮食，看到生命的粮食（6:22-33）

作者： 肖松(微信: samuel__xiaosong)

经文花了一点篇幅来介绍当时的背景，即众人都知道当时只有一条小船，而且也知道耶稣没有同祂的门徒上船。这样，很明显，当众人看见耶稣和门徒最终在一条船上来到海那边的时候，自然就会很惊奇：“耶稣是怎么过来的？”

这样的背景介绍让我们可以理解，众人的疑问似乎是理所当然的。然而，放在当时耶稣刚刚行了五饼二鱼的神迹的这个更大的背景之下，就显得不是那么理所当然了。如果他们在五饼二鱼的事件当中看到的不只是吃饼得饱，而是看到了神迹；而既然看到了神迹，就进而知道耶稣是从神那里差来的话，他们也就不会问这样的问题了。的确，有谁会问神说：“神啊，没有船，你是怎么到这里来的呢？”神岂不是凡事都能行吗？

而这就是耶稣所要针对的问题，要人越过肉身的粮食，看到生命的粮食；要人不要只停留在因着神迹所得到的好处上，而更要因着神迹而相信祂；因为祂才是真正的从天上来的粮食。

静默思想：默想当时的情景，体会众人这看似正常的随口一问，却反映出在五饼二鱼的神迹之后内心对耶稣的不信；思想我们自身的光景，是否也是如此，一方面蒙受信耶稣而来的诸多好处，而另一方面却依然没有发自内心地以耶稣为神。很有可能，我们虽然口上相信耶稣是神，但遇到问题时心里最自然想到的就是：“主啊，你能够作这事吗？”我们这随口一问，实际上表现的是我们内心的真实光景。

第二十八站：信耶稣得着生命的粮（6:34-40）

作者： 肖松(微信：samuel__xiaosong)

这里有两组概念需要厘清。首先就是“父所赐给耶稣的人”与“见子而信的人”之间的关系。是因为是父所赐给耶稣的，所以才会见子而信呢？还是见子而信的就是父所赐给耶稣的人呢？从上下文来看，耶稣这里所要强调的不是指这些犹太人不是父所赐的人，而是说他们要相信祂。所以正确的理解乃是耶稣鼓励犹太人见子而信，成为父所赐给祂的人，得到永生。

其次，就是“永生”、“复活”与“生命的粮”之间的关系。这个不会太难理解。永生，也就是在神面前永远活着，指的不是长生不老，而是从死里复活、不再经历死亡。要想永生，当然要吃可以维持永生的粮食才行，这是我们平时的习惯和认知（要活着就要吃粮食）。而耶稣就是这可以维持我们在神面前永远活着的粮食，让我们可以从死里复活，不再死亡。

当然，这两组概念之间也是互相有联系的，见子而信的人，就有永生，因为吃了生命的粮食。永生虽然是耶稣所赐的，但不是随意赐下的，而是赐给那些相信祂的人，这乃是父神的心意。

静默思想：当众人向耶稣提出将这生命的粮食赐给他们的时候，耶稣指出他们的不信，所以得不到这永生之粮。从这里我们看到两个不同的向度：众人想到的只是从耶稣索取，而耶稣提醒他们要留意的乃是要相信祂，而且是真正意义上的相信祂。体会这几者之间的关系，带给我们警醒。省察我们自己是否也停留在众人的光景之中，只知道从耶稣要东西，但却没有真正相信祂呢？

第二十九站：回应圣经的话，领受生命的粮（6:41-51）

作者： 肖松(微信：samuel__xiaosong)

当听到耶稣说祂是从天上降下来的粮时，犹太人自然就产生了疑问：“我们明明看到耶稣在乡下和大家一起长大，是土生土长的农家孩子，祂的父母不过是平常人，怎么会忽然变成是从天上降下来的呢？这岂不是撒谎吗？”

耶稣没有过多地直接去和众人讨论自己身份的问题，而是指引大家去看神记载在圣经先知书上的教训。这里，耶稣再一次提到父神对人的吸引（6:44），与父所赐的人（6:37）类似，似乎是在说父神吸引、挑选、决定了谁可以来到祂面前。可是耶稣接下来的话就是自我解释，纠正我们可能有的偏差。耶稣说，父神吸引人来到祂面前来的方式，乃是赐下祂的教训，让人来学习（6:45）；人如果认真学习的，发自内心去领受的，就会知道耶稣乃是父神所差派来的，就会来到耶稣这里；而这就是回应了神的话，被神吸引来到耶稣面前了。

最后，耶稣将话题再次拉回到“信祂得生命”的主题上去。

静默思想：的确，若是仅仅凭肉眼而不是从神的话来看耶稣，没有人可以认出祂来，因为耶稣是道已经成了肉身，人们凭肉眼看到的不过是一个人而已。体会神吸引人来到耶稣面前的方式，并且做出回应，相信耶稣领受生命的粮。

第三十站：吃喝身体究竟是什么意思呢？（6:52-59）

作者： 肖松(微信：samuel__xiaosong)

犹太人对耶稣的关注，开始聚焦在吃喝祂的身体上面。既然耶稣说祂是生命的粮，而祂所赐的粮就是祂的肉（6:51），那么人们自然的联想就是如果要吃这生命的粮，就是要吃耶稣的肉了。但这怎么可能呢？

然而，耶稣的回答似乎是肯定了犹太人当时的疑惑。耶稣说，要得到这生命的粮的确就是要吃祂的肉、喝祂的血。这完全超乎了犹太人可理解和接受的范畴。如果是野蛮人或是吃人族，可能倒也乐意接受，动手就把耶稣杀了吃。可是无论是对于犹太人还是其他人来说，人们是很难接受耶稣的这番讲论的。

那么，吃喝耶稣的身体究竟是什么意思呢？虽然这段经文没有给出解释，可是所传递出来的一个很明显的信息就是，耶稣是将人的注意力往祂的身上带，让人开始留意永生乃是与祂的身体有关。虽然我们也是在之后的经文和耶稣所成就的事情当中才能明白吃喝祂的身体是什么意思，可是这并不意味着犹太人在当时这个情景下就可以理直气壮地因为耶稣的这番令人感到恐怖的话而离去。毕竟，耶稣指向的是永生。如果被这个期盼所驱使，暂且放下疑惑而继续跟随看看，岂不应该是更加稳妥的回应吗？

静默思想：体会耶稣讲话的重点和难明之处，慢慢思想永生、生命的粮、信耶稣，与“吃喝祂的身体”之间的关系。

第三十一站：原来是要信耶稣所说的话！（6:60-65）

作者： 肖松(微信: samuel__xiaosong)

要吃喝耶稣的身体，这确实让人难以接受。即便是跟随了耶稣一段时间的门徒，他们当中也有疑惑的。耶稣用祂的升天来回应了门徒们的疑惑。这包括两方面的信息。首先，最直接的理解就是吃喝祂的身体并不意味着祂就被“吃死”了；相反，祂依然是活着的，而且可以升到天上去。其次，即由此可见祂是属灵的，所以吃喝祂的身体也是要从属灵的角度去理解。

接下来，耶稣终于揭开谜底，指出“吃喝祂身体”的真正意义，就是指信祂所说的话。耶稣首先解释到，因为叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。这就让人们对于吃喝祂身体的物质层面的注意力转移到灵的上；而因为祂的话就是灵，就是生命，所以吃喝祂的身体得生命，就不能从吃喝肉体的层面来理解，而是要从属灵的层面来理解，即相信祂的话。

耶稣也知道即便是在门徒当中，也有人并不信祂的话。这些门徒跟随耶稣并不是因为真正信祂，而是出于一些别的原因。这和我们这些跟随耶稣的人来说，又有多少相像之处呢？

静默思想：体会耶稣在这里所揭开的谜底——吃喝祂的身体得生命就是信祂的话得生命，让我们与耶稣的关系进一步地被正确地建立起来。

第三十二站：独自坦诚面对耶稣的问题（6:66-71）

作者： 肖松(微信: samuel__xiaosong)

听了耶稣之前所讲论的话语，一些原本已经算是跟随祂的“门徒”退去不再与祂同行。耶稣并没有拦阻他们的离开，而是转向那十二个门徒，问他们是否也要离祂而去。

彼得回答耶稣说：“主啊，你有永生之道，我们还归从谁呢？我们已经信了，又知道你是神的圣者。”彼得的回答十分正确，经文并没有记载耶稣马上夸奖彼得回答正确，而是提醒他们当中有一个是魔鬼，将来要出卖祂。

彼得与耶稣的这番对话很值得我们回味。彼得的认信固然正确，是我们都要认定的；然而耶稣指着犹大的话也是对我们很大的提醒。彼得对耶稣的认信中是用了“我们”，也就是说他不是自己回答耶稣，而是作为十二个门徒中的“老大哥”代表门徒回答了耶稣的问题。然而，当耶稣指出犹大的问题时，也就意味着彼得这种代表大家的发言，并不能真正代表所有人的真正的心思意念。这就好像当老师问全班同学一个问题的时候，班长抢着代表全班同学发言；虽然答案正确，但却并不见得每一个同学都有这样的认知。对此，耶稣心知肚明。耶稣并没有满足彼得代表大家的正确发言，耶稣留意的乃是其中有人心里并不这样认为，并向对方发出了警告。

彼得想要代表所有门徒发言，可是并不是所有门徒都发自内心地和他一样。这的确是给我们每一个信徒的提醒。很多时候我们是拿着彼得的认信来回答，可是心里却并不好像彼得那样真诚地相信。我们习惯拿一些群体性的正确答案来对付和敷衍，可是我们个人的心里却不是那么一回事。面对一些问题或事情的时候，我们可能会以“圣经这样说”，或是“彼得这样说”、“保罗这样说”来应对。然而我们的心内究竟如何呢？耶稣要看到的是我们每一个人发自内心对祂的回答，而不是我们用别人的回答来代替和躲闪。

静默思想：默想这段经文的场景。体会彼得代表群体的正确认信，与群体中某个个体的真实光景之间的差距。思想我们自己是否也类似，是将圣经里的真理真正地消化成我们发自内心的认信呢？还是躲在别人的正确认信的底下自己依然有自己的小想法？