

【約翰福音每日靈糧套餐】——教會的福音

【為什麼要讀約翰福音？】 任何人若想要知道主耶穌如何以神子身分，將父神表明出來，並且叫凡信祂的人，因祂的名得生命，作神的兒女而與祂聯合，就必須讀本書。

【本書鑰節】「耶穌在門徒面前另外行了許多神蹟，沒有記在這書上。但記這些事，要叫你們信耶穌是基督，是神的兒子；並且叫你們信了祂，就可以因祂的名得生命。」(約二十 30~31)

【本書鑰字】「神的兒子」(約二十 31) ——約翰福音的中心就是基督是神的兒子。本書第一章頭十八節為全書的序言，介紹了主是榮耀的神子，道成肉身來作人的救主。本書的結束是『記這些事，要叫你們信耶穌是基督，是神的兒子』(約二十 31)。約翰福音以信成為神的兒女開始，而以信得生命為結束。

【本書簡介】 本書是寫給所有教會中的聖徒。整本書中心的啟示是主耶穌是榮耀的『神子』，道成肉身來作人的救主。祂到世上來，是以神子的身分，將父神表明出來(一 18)，彰顯神的生命、慈愛、恩典與榮耀之光；叫凡信祂的人，因祂的名得生命，成為神的兒女(一 12)。而我們藉著信祂(一~十二章)與愛祂(十三~二十一章)，與祂聯合，享受豐盛的生命，成為彰顯祂的器皿。

「約翰福音讀經計劃」5月18日~6月28日

五月						
日	一	二	三	四	五	六
18 約 1:1~28 道成肉身	19 約 1:29 ~ 51 神的羔羊	20 約 2 頭一神蹟	21 約 3:1~18 神愛世人	22 約 3:19 ~ 36 祂旺我微	23 約 4:1~30 靈裏敬拜	24 約 4:31~54 信主應許
25 約 5:1~29 癱子行走	26 約 5:30 ~ 47 讀經之路	27 約 6:1~21 五餅二魚	28 約 6:22~40 生命的糧	29 約 6:41 ~ 71 還歸從誰	30 約 7:1~29 主的時候	31 約 7:30~52 活水江河
六月						
日	一	二	三	四	五	六
1 約 8:1~30	2 約 8:31 ~	3 約 9:1~12	4 約 9:13~41	5 約 10:1~21	6 約 10:22~42	7 約 11:1~27

不要再犯罪	59 偉大的我是	瞎眼得看見	為主作見證	好牧人	永不滅亡	主是復活
8 約 11:28 ~ 57 拉撒路復活	9 約 12:1 ~ 26 伯大尼之家	10 約 12:27 ~ 50 一粒麥子	11 約 13:1~17 洗腳	12 約 13:18 ~ 38 彼此相愛	13 約 14:1~14 道路、真理、生命	14 約 14:15~31 聖靈內住
15 約 15:1 ~ 17 住在主裡面	16 約 15:18~ 27 不屬世界	17 約 16:1~22 真理的靈	18 約 16:23 ~ 33 主裏平安	19 約 17:1 ~ 19 臨別的禱告	20 約 17:20~26 合而為一	21 約 18:1~24 我就是
22 約 18:25 ~ 40 真理的王	23 約 19:1 ~ 24 祂背十字架	24 約 19:25 ~ 42 已成了	25 約 20:1~15 抹大拉馬利亞	26 約 20:16 ~ 31 願你們平安	27 約 21:1~14 主再顯現	28 約 21:15~25 你愛我嗎

5月18日 (主日)

讀經：約一1~18

主題：道成肉身

鑰節：「道成了肉身，住（支搭帳幕）在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。我們也見過祂的榮光，正是父獨生子的榮光。」(約一 14)

重點：整本約翰福音的中心就是基督是神的兒子。祂『道成了肉身』，住在我們中間，一方面彰顯了神的榮耀（『榮光』的原意）；另一方面是叫人因著信祂，得著祂的生命，成為神的兒女。因此，當我們讀這卷書時，求主開啟我們，叫我們懂得珍賞耶穌基督的身份，更讓我們天天經歷祂，叫我們的生命有長進、生活有改變和工作有力。

默想：我們對祂瞭解有多少？認識祂有多深？

禱告：主啊！求祢光照、啟示，使我們更多地認識祢，更深地經歷祢。

詩歌：[恩典夠我用~ churchinmarlboro](#)

5月19日 (週一)

讀經：約一19~51

主題：神的羔羊

鑰節：他見耶穌行走，就說：『看哪，這是神的羔羊。』(約一 36)

重點：一章 36 節施浸約翰的「見」是指著抱著一種熱切期待的心情去凝視。這是基於他親眼看見和親身經驗過的事實。所以他才能為主作見證，向人呼喊說：「看哪！」(29, 36 節)。今天求主打開我們的心眼「看見」祂，也使我們的視眼從一切的人、事、物轉向祂，而更多愛慕地專注祂。

默想：我們既然已「看見了」主和「遇見了」主，我們的工作、盼望、性格、目標和生命有甚麼具體的改變？

禱告：主啊！求祢使我們天天「看見」祢、一生能「跟隨」祢、「見證」祢。

詩歌：[你是我的一切～ churchinmarlboro](#)

5月20日 (週二)

讀經：約二

主題：頭一神蹟

鑰節：這是耶穌所行的頭一件神蹟，是在加利利的迦拿行的，顯出祂的榮耀來；祂的門徒就信祂了。(約二 11)

重點：本書所用的『神蹟』(Miracle)一字，原文意思並非指異能或奇事，而是指『表號』(sign)。這些特別的『表號』，乃是為了見證耶穌基督的所是和所作。本章所記載主所行的頭一件『神蹟』乃是使人看見神子的榮耀和大能，並且叫人在信心中見證因祂的生命所帶來的「質變」。

默想：信主至今，我心所追求的，是否單單主的自己？

禱告：親愛主，認識祢就是最大的神蹟，我不求外在的祝福，只求祢的榮耀與同在。

詩歌：[我生命有何等 奇妙的大改變～ churchinmarlboro](#)

5月21日 (週三)

讀經：約三1~21

主題：神愛世人

鑰節：神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。(約三 16)

重點：這一節聖經乃是全本聖經中最重要的一節。馬丁路德說：「這一節是一本小聖經，是全部聖經的縮影，因聖經從開始到結束，都是在講這一節的信息，古今世界千萬人因這一節的話，受感信主蒙恩得救，因為在天下人間，只有祂是人類唯一依靠得救的根源」。所以這節聖經我們要背誦，因為它值得我們時時刻刻，乃至一輩子默想、享受。

默想：約翰三章 16 節是「福音的精華」，又被稱為「每一個人的經節」，盼望我們能更細、更深、更多地思想這節聖經。

禱告：親愛主，謝謝祢竟肯來拯救並愛罪人如我。

詩歌：[耶穌竟然愛我～ YouTube](#)

5月22日 (週四)

讀經：約三22~36

主題：祂旺我微

鑰節：祂必興旺，我必衰微。(約三 30)

重點：作為主的先鋒，施浸約翰一生的使命就是為光作見證。他以新郎的朋友自居，自己的任務是向人介紹新郎。當新郎出現，他就功成身退，讓新郎成為眾人注目的中心。我們事奉的目標，應以幫助人竭力追求、愛慕、跟隨基督，而不是盼望人崇拜、跟隨我們。

默想：在服事中，我是否仍在意與別人比較？

禱告：親愛主，求祢使我們的「己」越來越少，祢在我們裏面裡越來越加增。

詩歌：[哦主！求你長在我心~churchinmarlboro](#)

5月23日 (週五)

讀經：約四1~30

主題：靈裏敬拜

鑰節：神是個靈(或無個字)；所以拜祂的，必須用心靈和誠實拜祂。(約四 24)

重點：「神是靈，所以拜祂的必須在靈裏和實際。」(原文另譯)。因為神是靈，我們拜(接觸)祂必須在靈裏。所以地點和儀式是毫不相干的，而情感的衝動和天然的熱烈也是毫無所獲的。這裏的『誠實』是指真理，真實，實際。因為神是真實，也喜愛我們真實。

默想：不是用頭腦，是用心靈去敬拜神。

禱告：主啊！調整我們的心思，讓我們更在靈裏和實際中敬拜祢。

詩歌：[充滿我~churchinmarlboro](#)

5月24日 (週六)

讀經：約四31~54

主題：信主應許

鑰節：耶穌對他說：『回去罷，你的兒子活了。』那人信耶穌所說的話，就回去了。(約四 50)

重點：在醫大臣之子的『表號』中，我們看見了主耶穌是「超越一切時空的大能者」。祂明白這位著急的父親，安慰他並給他確實的應許，「回去罷，你的兒子活了。」他簡單相信主的應許和順服主的話。就在他相信的那一刻，而遠在至少有二十三哩之遠的兒子康復了。

默想：主藉著人的苦難和疾病，激發人的信心，提升人的信心，成全人的信心。

禱告：主啊！求祢使我們「聽」、「來」、「求」、「信」而「順服」祢所說的每一句話，在信心中不斷的增長。

詩歌：[信而順服~ churchinmarlboro](#)

5月25日 (主日)

讀經：約五1~30

主題：癱子行走

鑰節：耶穌對他說：『起來，拿你的褥子，走罷。』那人立刻痊愈，就拿起褥子來走了。(約五 8~9)

重點：當人相信耶穌的話，完全順服祂的命令去行時，奇蹟就發生了。新生命和能力便湧進那病人身上，使他能夠站立起來，並且不僅是行走，照著希臘文的語態乃是一直地行走。所以，只要轉向這位全能者，和祂有活的關聯，祂能叫我們勝過一切的軟弱和無能。

默想：沒有強烈得痊愈的渴望，就不會有改變臨到我們身上。

禱告：親愛主，幫助我不斷地聽從祢的話，接受祢大能生命的醫治，生活中不斷地經歷從軟弱變剛強，從受轄制得釋放。

詩歌：[榮耀之釋放~ YouTube](#)

5月26日 (週一)

讀經：約五31~47

主題：讀經之路

鑰節：你們查考聖經，因你們以為內中有永生；給我作見證的就是這經。然而你們不肯得生命。(約五 39~40)

重點：猶太人以他們的宗教為誇口，雖然很注重讀聖經，但沒有進一步來到主的面前，所以他們即使把聖經研究透澈，仍是枉然。同樣的，我們切勿只有「查考聖經」的動作，而沒有經歷聖經裏面的內涵。我們每一次翻開聖經，必須存著遇見基督的態度和心情去讀經。

默想：聖經對我們是活的嗎？神是否常藉著聖經向我們說話？在我們讀神的話是否得著生命的滿足和供應嗎？

禱告：主啊！在每次閱讀祢的話語時，幫助我遇見祢，更多地得著祢。

詩歌：[耶穌，我來~ churchinmarlboro](#)

5月27日 (週二)

讀經：約六1~21

主題：五餅二魚

鑰節：在這裏有一個孩童，帶著五個大麥餅，兩條魚；只是分給這許多人，還算什麼呢？(約六 9)

重點：我們不斷數算的是資源的多寡，卻忽略那賜無限祝福的主。若沒有主的祝福，就是比二十兩銀子更多的餅，也是不夠的。認識這個事實，我們只要倚靠神，並等候祂的神跡就行了。因祂一點點的祝福，就可以帶領我們度過許多的難關。

默想：沒有交出來的五個餅就沒有讓眾人吃飽的餅。讓我們盡所能的，將所有的交給主，祂能完成我們所不能的。

禱告：親愛主，幫助我們更深地認識祢和祢的作為，我們願將現有的一點點交出，讓祢祝福、擘開，供應眾人的需要，也讓祢得榮耀。

詩歌：[願主為我擘開生命的餅~churchinmarlboro](#)

5月28日 (週三)

讀經：約六22~40

主題：生命的糧

鑰節：[我就是生命的糧，到我這裡來的，必定不餓，信我的，永遠不渴。\(約六 35\)](#)

重點：主在此向世人宣告，祂是從天上降下生命的糧，乃是使人得到生命。從這節聖經，我們認識祂的名字就是「我是」，祂是以自己來滿足我們的一切需要。只要到主這裏來、相信祂，便能支取祂一切的豐富和無限的祝福。

默想：生活的每一天，我們是否用盡時間精力，只為肉身的食物奔波，還是到主這裏來，為永生的食物勞力呢？

禱告：親愛主，求祢開啟我們的心，使我們不但能明白祢寶貴的應許，更能進入並享受祢又奧秘又寶貴的應許中。

詩歌：[我主耶穌是生命源~ YouTube](#)

5月29日 (週四)

讀經：約六41~71

主題：還歸從誰

鑰節：[西門彼得回答說：『主阿，你有永生之道，我們還歸從誰呢？\(約六 68\)』](#)

重點：彼得因認識主「[有永生之道](#)」，有永遠的價值，永遠的榮耀，他的心就不肯「歸從」在主以外的人、事、物。因此，人對基督正確的認識，乃是跟隨祂並與祂同行的原動力。

默想：信仰道上，困難時出，你看門徒也離開耶穌，那麼我也想過離開主嗎？

禱告：親愛主，祢有永生之道，我還歸從誰呢？幫助我的信心，對準祢自己，領受祢的道，也領受祢向我所說新鮮的話語，叫我的生命活過來。

詩歌：[我已經決定~churchinmarlboro](#)

5月30日 (週五)

讀經：約七1~36

主題：主的時候

鑰節：[耶穌就對他們說：『我的時候還沒有到；你們的時候常是方便的。』\(約七 6\)](#)

重點：這一節的『[時候](#)』是指一個適合和正確的『[時機](#)』。這給我們看見主耶穌一生在地上行動的原則，祂每天所過的一分一秒都是按照神所安排的『[時機](#)』來行事。我們是否像主耶穌在世上的生活一樣，不隨自己的意思行動，甘願學習活在神安排的『[時機](#)』裡。

默想：在這懷疑不信的世代中，主自有祂作工的『[時候](#)』，讓我們學習忍耐等候祂的『[時間](#)』，並且配合祂行動的『[時機](#)』。

禱告：主啊，我們不按自己的意思選擇個人的道路，乃是順從祢的心意，行祢所喜悅的事。

詩歌：[求你揀選我道路～ churchinmarlboro](#)

5月31日 (週六)

讀經：約七37～52

主題：活水江河

鑰節：**節期的末日，就是最大之日，耶穌站著高聲說：人若渴了，可以到我這裏來喝。信我的人，就如經上所說：『從他腹中要流出活水的江河來。』** (約七 37～38)

重點：在住棚節期的高潮，主耶穌來到人群中，高聲宣告祂自己就是那救恩的泉源，活水的源頭。祂供應的活水，不但幫助人消解乾渴，也使人更深地經歷祂豐富的恩典如同「江河」從裏面湧出。

默想：我們如何才能經歷生命活水的供應呢？「渴」、「來」、「喝」、「信」消解了我們的乾渴，也「流出」供應了別人的需要。

禱告：親愛主，祢是活水的泉源，滿足了我們屬靈的飢渴，我們願祢的豐富從我們身上湧出，好使別人也能從救恩的泉源歡然取水。

詩歌：[唱一首天上的歌～ churchinmarlboro](#)

6月1日 (主日)

讀經：約八1～30

主題：不要再犯罪

鑰節：**她說：『主阿，沒有。』耶穌說：『我也不定你的罪；去罷；從此不要再犯罪了。』** (約八 11)

重點：主知道行淫婦人內心的無助、恐懼、罪咎、羞愧，所以祂只柔聲的說「我也不定你的罪」。這是主給予她赦免的恩典。接著，祂又說：「去吧！從此不要再犯罪了！」。這是主要拯救她脫離罪的權勢，她靠著祂生命的能力，便能過聖潔的生活。

默想：「不定你的罪」是主給予我們悔改的機會，「不要再犯罪」是主叫我們回應祂恩典的供應。

禱告：親愛主，謝謝祢的赦免，祢的恩典，使我們脫離罪惡黑暗，也指引我們行走光明的路。

詩歌：[你的大愛～churchinmarlboro](#)

6月2日 (週一)

讀經：約八31～59

主題：偉大的我是

鑰節：**耶穌說：『我實實在在的告訴你們，還沒有亞伯拉罕，就有了我。』** (約八 58)

重點：這句話直譯是：「在亞伯拉罕以前，我就是」。而這個名字說出祂就是我們人生中一切問題的答。無論我們的需要是甚麼，我們都可以從這一位『我是』的得到各樣的供給，因為神一切的無限和豐富都在祂這位偉大的名『我是』裡面。

默想：祂就是一切，我們如何與祂聯合？

禱告：主啊！使我們逐日認識祢更深，更多經歷、享受祢的所是。

詩歌：[基督就是我的世界～churchinmarlboro](#)

6月3日 (週二)

讀經：約九1~12

主題：瞎眼得看見

鑰節：[耶穌回答說：『也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。』\(約九3\)](#)

重點：人生中難免要面對很多不幸的遭遇，與其追究痛苦的由來，不如到主這裏來蒙憐恤。祂可使痛苦改變，將它轉變成彰顯神榮耀的機會。這個瞎子能夠看見，是因他順服了主的吩咐，眼睛就得了醫治。主醫治的能力和憐憫，人的信而順從，加上聖靈的工作，便使神得著了榮耀。

默想：祂要來補滿我們生命中的殘缺，除去我們人生命裏的黑暗。

禱告：主啊，祢已使我們親身體驗出黑暗、入光明。親愛主，幫助我們活在光明中，時時與祢交通，天天榮上加榮。

詩歌：[主活我裡面～ churchinmarlboro](#)

6月4日 (週三)

讀經：約九13~41

主題：為主作見證

鑰節：[有一件事我知道：從前我是眼瞎的，如今能看見了。\(約九25\)](#)

重點：這是一個可憐的瞎眼人所作見證，卻因此付出了代價，被人逐出會堂。然而，他得著更大的祝福，因有主親自向他啟示祂是『神的兒子』。他被主接納，並與主親近、相交，因此他更清楚地認識、相信這位醫治他的主。

默想：基督徒得救以後，要竭力追求更清楚地認識基督。我們肯為祂付上多少代價，就認識祂有多少。

禱告：親愛主，不論要出任何代價，求祢開我們屬靈的心眼，使我們能真認識自己生命的殘缺，更清楚地認識祢。

詩歌：[驚人恩典～ YouTube](#)

6月5日 (週四)

讀經：約十1~21

主題：好牧人

鑰節：[我是好牧人，好牧人為羊捨命。\(約十11\)](#)

重點：首先，我們這些羊是屬於祂的，而祂以溫柔 and 關懷的心，來看顧和愛惜所有屬於祂的羊。更重要的是，祂願意為祂的羊捨命。祂的捨命，是要叫我們能得著祂的生命。因此祂死在十字架上，捨了性命，是為了拯救我們。

默想：讓我們的「耳」上和「腳」上，都有屬主的印記，一生跟隨祂的腳蹤，天天享受祂的引導、保

護、供應和眷顧。

禱告：親愛主，祢來了為要叫我們得生命，且得的更豐盛。幫助我們堵住生命的各項破口，好叫祢的豐盛生命，不被仇敵偷竊，使我們能更豐盛的活在你面前。

詩歌：[輕輕聽～ churchinmarlboro](#)

6月6日 (週五)

讀經：約十22~42

主題：[永不滅亡](#)

鑰節：[我又賜給他們永生；他們永不滅亡，誰也不能從我手裏把他們奪去。\(約十 28\)](#)

重點：這節聖經教導我們認識永生的可靠。美國南方一個黑奴小女孩得救後很快樂，因她抓住了這節的話，說她是在主耶穌的手裏面。別人開玩笑說，主的手太大了，當心會從祂的指縫裏掉下去。但她說，我就是主耶穌的小指頭，所以我絕不會從祂手裏掉下去。

默想：我們在恩主的手中，又在天父的手中，誰也不能把我們奪去。

禱告：主啊！我們感謝祢，是祢尋找我們這迷失的羊，並賜我們永生，使我們永不滅亡，我們願跟隨祢到底。

詩歌：[有福的確據～ churchinmarlboro](#)

6月7日 (週六)

讀經：約十一1~27

主題：主是復活

鑰節：[耶穌對她說，我就是那復活，就是那生命；信入我的人，雖然死了，也必（復活）活著。〔原文直譯〕\(約十一 25\)](#)

重點：這一句話是指我們接受主作我們的生命，並且因與祂聯合，把我們領進復活的境界裏，經歷認識祂生命的大能。所以我們能安然面對生、老、病、死的問題，因為有了祂的同在，就能經歷祂復活的大能。

默想：主自己就是復活，敗壞了死亡的權柄，釋放人類因罪被死所受的轄制。

禱告：親愛主，我們信祢是神的兒子，是生命，是復活。祢自己死裡復活，使我們得永活生命。

詩歌：[榮耀歸與你～ churchinmarlboro](#)

6月8日 (主日)

讀經：約十一28~57

主題：拉撒路復活

鑰節：[說了這話，就大聲呼叫說：『拉撒路出來！』那死人就出來了，手腳裹著布，臉上包著手巾。耶穌對他們說：『解開，叫他走。』\(約十一 43~44\)](#)

重點：在主所行的每一個『表號』中，主喜歡和我們同工，祂要我們學習並參與祂的工作。因著主的

憐憫與同情，再加上人的信心和順服，便叫神的大能與榮耀得以彰顯，而且也顯明我們與祂聯合而有的最大「改變」——由死亡進入復活。

默想：我們要抱著什麼樣的態度去經歷主在我們身上的奇妙作為呢？

禱告：親愛主，我們願意學習「挪開心中的石頭」和「解開一切的捆綁」，經歷祢復活的大能和榮耀。

詩歌：[榮耀之釋放～ YouTube](#)

6月9日 (週一)

讀經：約十二1~19

主題：伯大尼之家

鑰節：[逾越節前六日，耶穌來到伯大尼，就是祂叫拉撒路從死裏復活之處。有人在那裏給耶穌豫備筵席。馬大伺候，拉撒路也在那同耶穌坐席的人中。馬利亞就拿著一斤極貴的真哪噠香膏，抹耶穌的腳，又用自己頭髮去擦；屋裏就滿了膏的香氣。\(約十二 1~3\)](#)

重點：在伯大尼的筵席，有西門的擺上，馬大的服事，拉撒路復活的見證，和馬利亞的愛主，實在令人嚮往。主耶穌在此得著了安息和滿足，並且在人的身上得著了榮耀。伯大尼是正常教會生活的小影，所以何等盼望我們的教會也有這樣的光景。

默想：正常的教會是讓主得安息的地方，該「有人」豫備筵席，馬大的殷勤，拉撒路活的見證，和馬利亞那樣受基督的愛激勵。

禱告：親愛主，願我們的教會生活成為伯大尼之家的見證，使祢能安息和滿足。

詩歌：[過教會生活～ Songs and Hymns of Life](#)

6月9日 (週二)

讀經：約十二19~50

主題：一粒麥子

鑰節：[耶穌說：『人子得榮耀的時候到了。我實實在在的告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。\(約十二 23~24\)』](#)

重點：主提到祂得榮耀之途，乃像一粒麥子『[落在地裏死了](#)』，表徵祂藉著死，結束了舊造；『若是死了，就結出許多子粒來』，表徵祂藉著復活，顯明了新造，結果祂把神聖的生命分給我們。我們服事主的人也是一樣的經過十字架的死，才能顯出豐滿的榮耀。

默想：往榮耀之途，請跟隨「那落在地的麥子」的榜樣。

禱告：主啊，我們願成為一粒被埋入泥土的麥子，經歷「由死而生」的生命之律；幫助我們結出許多子粒來，流露祢豐盛的生命，叫神的榮耀得以彰顯。

詩歌：[耶穌你的愛拴住了我～ YouTube](#)

6月10日 (週三)

讀經：約十三1~17

主題：洗腳

鑰節：[我是你們的主，你們的夫子，尚且洗你們的腳，你們也當彼此洗腳。\(約十三 14\)](#)

重點：因著主看見門徒中間所缺少的彼此相愛，所以祂在這裡為他們洗腳。主藉著聖靈的工作、話的光照、和內在生命之律的運行來洗滌我們。在教會中，我們『[也當彼此洗腳](#)』，就是當彼此相愛，彼此服事，彼此潔淨，彼此供應生命。

默想：教會中需要彼此洗腳的弟兄。我們在主面前要學習供應別人，同時也要學習從別人身上得著供應。

禱告：親愛主，求祢使我們的家庭、小組、教會，充滿彼此相愛，彼此服事，彼此潔淨，彼此供應的見證。

詩歌：[遇見你們～ Songs and Hymns of Life](#)

6月11日 (週四)

讀經：約十三18~38

主題：彼此相愛

鑰節：[我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。\(約十三 34~35\)](#)

重點：主以「[愛到底的愛](#)」(1 節)命令門徒彼此相愛，使人認出他們是祂的門徒。特土良 (Tertullian) 告訴我們，在早期的時候，人們對於基督徒所發出的感歎乃是，「看看這些基督徒彼此多相愛！」基督徒越是彼此相愛，世人就能接受他們的信仰。

默想：彼此相愛是基督徒的真正標誌，是教會合一見證的要訣。

禱告：親愛主，祢愛我們，捨了祢自己，並將「[愛到底的愛](#)」分賜在我們生命之中。當我們領受、飽嚐祢的大愛時，願這愛毫無攔阻的也從我們身上流露出去。

詩歌：[我們呼吸天上空氣～ churchinmarlboro](#)

6月12日 (週五)

讀經：約十四1~15

主題：道路、真理、生命

鑰節：[耶穌說：『我就是道路、真理，生命。若不藉著我，沒有人能到父那裏去。』\(約十四 6\)](#)

重點：當亞當犯罪之後，人類遠離了神，就沒有道路、真理(實際)、生命。所以我們有了主，人生就有了道路，就能親近神；我們有了主，生活就有了實際，就能認識神；我們有了主，就有了生命，就能經歷神。

默想：有了主，就有一切；離了主，失去了一切。

禱告：主，感謝祢，當每次我們想到屬天的福氣，而世上正沒有甚麼可鼓舞時，讓我們能經歷『祢就是道路、真理，生命。』

詩歌：[今要主自己～ churchinmarlboro](#)

6月13日 (週六)

讀經：約十四16~31

主題：聖靈內住

鑰節：**我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師，叫祂永遠與你們同在。(約十四 16)**

重點：主耶穌在離開祂所愛的門徒前，其中最重要的事就是啟示祂的去和保惠師的來。『保惠師』將基督實化在我們的裏面，永遠住在我們的靈裏，永遠與我們同在。當我們軟弱、灰心、愚昧、無知的時候，聖靈是我們的幫助者、帶領者、代求者(羅八 26~27)。

默想：今天，對於主的命令，我們遵守了嗎？祂所賜真正的平安，我們經歷了嗎？祂無微不至的愛，我們降服了嗎？祂所賜的喜樂，我們擁有了嗎？

禱告：主啊！我們感謝祢永遠與我們同在、同住，願我們的心天天被祢的平安、聖靈的喜樂、天父的慈愛所充滿，而世界及世界的王完全被趕出。

詩歌：[哦，主耶穌，當你在地~ churchinmarlboro](#)

6月14日 (主日)

讀經：約十五1~17

主題：住在主裏面

鑰節：**我是葡萄樹，你們是枝子；常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能作甚麼。(約十五 5)**

重點：主用「**我是葡萄樹，你們是枝子**」來說明我們和主合而為一的關係。主是我們生命的供應者，因著我們與祂聯合，就能得著源源不斷的愛、能力、喜樂、平安和一切的供應；而我們是見證主生命的彰顯者，因著住在祂裡面，就能多結果子，因此就彰顯父(8節)。

默想：我們是一個多結果子的枝子嗎？

禱告：親愛主，幫助我們進入更深的屬靈經歷，住在祢裡面；與祢聯合，就如枝子聯於樹，從樹支取營養，結出果子來。

詩歌：[住在你裏面 Hymn](#)

6月15日 (週一)

讀經：約十五 18~27

主題：不屬世界

鑰節：**你們若屬世界，世界必愛屬自己的；只因你們不屬世界，乃是我從世界中揀選了你們，所以世界就恨你們。(約十五 19)**

重點：主耶穌要門徒彼此相愛，卻警告他們要被世界逼迫，因為世界只愛(原文歡迎之意)屬自己的。成為主朋友的門徒，也必受世人恨惡，因為世人也曾無故的恨祂。所以當遭受人拒絕，甚至無禮的對待時，也不要氣餒，反而這樣的遭遇證明了我們是屬乎主的人。

默想：教會與世界，兩者間沒有接觸、沒有溝通、沒有中立、沒有妥協。

禱告：主啊！求祢使我們完全屬祢，不因世人拒絕、恨惡我們，而與他們同流，走妥協中立的道路。

詩歌：[我是屬祢，祢屬我～ churchinmarlboro](#)

6月17日 (週二)

讀經：約十六1~15

主題：真理的靈

鑰節：[只等真理的聖靈來了，祂要引導你們明白\(原文作進入\)一切的真理\(原文作實際\)。\(約十六 13 上\)](#)

重點：主『去』而聖靈『來』，為了引導我們進入一切屬靈的實際。若不是有聖靈的啟示、引導，我們又怎能明白父神在基督裡為我們所成功的事實呢？

默想：生命的豐富，不是話語的問題，不是道理的問題，問題乃是在神面前經過了甚麼事，有沒有讓聖靈在我們身上有機會作祂所要作的工，好帶領我們進入屬靈的實際。

禱告：主啊，救我們脫離一切的貧窮，叫我們越過越看見甚麼是屬靈的實際，求祢藉著聖靈帶領我們進入一切屬靈的實際。

詩歌：[哦，主耶穌，當你在地～ churchinmarlboro](#)

6月18日 (週三)

讀經：約十六 16~33

主題：主裏平安

鑰節：[我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。在世上你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。\(約十六 33\)](#)

重點：有人用個比方：「苦難」有如三明治麵包中的夾肉，「放心」和「平安」有如夾肉上下的兩片麵包，而這三明治是放在「得勝」的盤子上，送給我們吃；我們吃了這麵包，雖然有苦難，但因為伴隨著放心、平安和得勝，所以不但勝過苦難，更得著其中益處。

默想：我們如何積極面對苦難，將憂愁變為喜樂，把困境化為彩虹呢？

禱告：親愛主，求祢賜給我們得勝的平安，叫一切使我們憂傷的變為喜樂的泉源。

詩歌：[耶穌給你平安～ YouTube](#)

6月19日 (週四)

讀經：約十七 1~19

主題：臨別的禱告

鑰節：[耶穌說了這話，就舉目望天說：『父阿，時候到了。願你榮耀你的兒子，使兒子也榮耀你。』\(約十七 1\)](#)

重點：主耶穌是一個禱告的人，祂工作前、工作中、工作後都不忽略禱告；祂不但清晨禱告、白天禱告，甚至常通宵禱告。這段是祂臨別的禱告，是一段美麗而感人的禱告，是充滿了愛的禱告，是捨己的禱告，也是榮神益人的禱告。

默想：子榮耀父，父榮耀子，並且主因門徒得了榮耀。到底在我們身上有那些方面可以榮耀主？

禱告：親愛主，願祢的禱告成就在我們身上，將我們帶到一個地步，不管環境如何，我們都能彰顯祢的榮耀。

詩歌：[聖徒眾心，愛里相系～ churchinmarlboro](#)

6月20日 (週五)

讀經：約十七 20～26

主題：合而為一

鑰節：使他們都合而為一。正如你父在我裏面，我在你裏面，使他們也在我們裏面。叫世人可以信你差了我來。你所賜給我的榮耀，我已賜給他們，使他們合而為一，像我們合而為一。我在他們裏面，你在我裏面，使他們完完全全的合而為一。叫世人知道你差了我來，也知道你愛他們如同愛我一樣。(約十七 21～23)

重點：神作工的目標乃是使萬有在基督裏都歸於一(弗一 10)。所以教會的合一主禱告中的最重要的事。從教會歷史中，我們仍看到有啟示錄非拉鐵非教會的彼此相愛和十八世紀德國的摩拉維亞教會的同心合意的見證。由此可見，教會的合一是在地上應有的光景。

默想：祂為教會的合一禱告，然而我們為教會的同心合意，到底盡了多少該盡的本分呢？

禱告：主，感謝祢，賜下合一的榜樣及教導，但願地上的教會都能合而為一地見證祢的名、祢的真理、祢的愛，好使祢得著榮耀。

詩歌：[聖徒眾心，愛里相系～ churchinmarlboro](#)

6月21日 (週六)

讀經：約十八 1～27

主題：我就是

鑰節：他們回答說：『找拿撒勒人耶穌。』耶穌說：『我就是。』賣祂的猶大也同他們站在那裏。耶穌一說：『我就是。』他們就退後倒在地上。(約十八 5～6)

重點：主被捕後，一連三次很平靜的對人說：「我就是 I am He」。這與彼得在大祭司的院子裏說了三次「我不是」，成了很明顯的對照。此處的「我就是」，乃是耶和華啟示祂自己時所用的超越獨一的名字。祂得勝的名使我們不被罪惡所勝，不被艱難和壓力擊倒。

默想：在園子裏，猶大賣主，在院子裏，彼得不認主，但不能搖動主對人說：『我就是』。

禱告：親愛主，幫助我們在任何環境中，不退縮，也不強出頭，但讓我們與祢一同體會『祢就是』。

詩歌：[今要主自己～ churchinmarlboro](#)

6月22日 (主日)

讀經：約十八 25～40

主題：真理的王

鑰節：彼拉多就對祂說：『這樣，你是王麼？』耶穌回答說：『你說我是王。我為此而生，也為此來到世間，特為給真理作見證。凡屬真理的人，就聽我的話。』(約十八 37)

重點：彼拉多問耶穌：「你是王嗎？」主耶穌的回答指出祂來到世界是要為真理作見證。主耶穌是真理的王，已為真理做作見證，而屬於真理、接受真理的人必定樂意信而遵從祂所說的話。所以在地上那裏有屬祂的子民，那裏便有真理的見證！

默想：主耶穌是真理的王，已為真理做作見證，祂在我們的現實生活中有甚麼影響呢？

禱告：主啊！求祢讓我們虛心追求真理，並尊稱祢為主、為王。

詩歌：[耶穌我主榮耀王～ churchinmarlboro](#)

6月23日 (週一)

讀經：約十九 1~24

主題：祂背十字架

鑰節：他們就把耶穌帶了去。耶穌背著自己的十字架出來，到了一個地方，名叫髑髏地，希伯來話叫各各他。(約十九 17)

重點：對蒙恩的罪人來說，十字架原是詛咒、刑罰、羞辱、痛苦、棄絕和死亡的表號，如今成為祝福、赦免、榮耀、喜樂、和好和生命的源頭。祂所背的十字架，明明是替我們背的，但是聖經卻說是祂自己的。這表明祂甘心背負，並非履行義務，乃是彰顯祂那無限的愛。

默想：祂甘願被釘在十字架上，超越了所有人的無情反應。為此，我們怎能離開主，怎能將祂忘記？

禱告：親愛主，謝謝祢，祢愛我們，為我們受羞辱、受苦害、受鞭傷，甚至死在十字架上。主啊，我們願一生為祢而活。

詩歌：[近十字架～ churchinmarlboro](#)

6月24日 (週二)

讀經：約十九 25~42

主題：已成了

鑰節：耶穌嘗(原文作受)了那醋，就說：『成了。』便低下頭，將靈魂交付神了。(約十九 30)

重點：這一句「成了」的意思，希臘原文是指事情完滿的成就了。所以凡是關乎我們蒙救贖的事，祂在十字架上藉著受死，都替我們作成了。祂沒有留下任何的難處，要我們自己去解決。這是主自己最大的凱歌，這也是普世罪人最大的喜信！

默想：基督徒的信心不是開始於「做」，乃是開始於「已成了」。—— 倪柝聲

禱告：親愛主，謝謝祢，祢說：「已成了！」在一切事上，我們可以享受祢早已完成的。

詩歌：[若沒有祂～ churchinmarlboro](#)

6月25日 (週三)

讀經：約二十 1~18

主題：抹大拉馬利亞

鑰節：[抹大拉的馬利亞就去告訴門徒說：『我已經看見了主。』她又將主對她說的這話告訴他們。\(約二十 18\)](#)

重點：「抹大拉的馬利亞」可作一切被主吸引而愛主並追求主之人的代表。主復活以後，不是先向門徒顯現，而是先向馬利亞顯現。原因無他，乃是因為她迫切愛主、思慕主的心。但願神在我們裏面造出一個心願，叫我們不顧一切的愛祂並追求祂。

默想：我能像馬利亞不顧一切的愛祂並追求祂嗎？

禱告：主啊，在我們裏面造出一個渴慕，使我們的心單單愛祂，完全屬祂。

詩歌：[願我愛你更深～ churchinmarlboro](#)

6月26日 (週四)

讀經：約二十 19~31

主題：願你們平安

鑰節：[過了八日，門徒又在屋裏，多馬也和他們同在，門都關了；耶穌來站在當中說：『願你們平安。』\(約二十 26\)](#)

重點：主連續兩次主日向門徒顯現，三次用「願你們平安」來向他們問安。主復活後三次都在聚會中帶來平安與喜樂。所以，我們在聚會中常能經歷主的顯現和同在，而不聚會必然就會漏過許多遇見主的機會。盼望每次聚會時，我們都能親身體驗復活的主站在我們中間。

默想：「願你們平安！」這是主復活後給一切信祂的人最大的祝福和應許。

禱告：親愛主，祢知道我們的軟弱、懼怕、失敗。但祢沒有撇下我們，卻仍向我們顯現。祢的平安使我們從恐懼轉為喜樂，祢的同在使我們從無助轉而領受託付。

詩歌：[榮耀歸與你～ churchinmarlboro](#)

6月27日 (週五)

讀經：約二十一 1~14

主題：主再顯現

鑰節：[耶穌說：『你們來喫早飯。』門徒中沒有一個敢問祂：『你是誰？』因為知道是主。\(約二十一 12\)](#)

重點：那一夜對門徒而言是一個轉捩點，他們從『不知道』進到『知道』。在失敗與灰心中，他們親身經歷了祂是「同在的主」；祂也是「萬有的主」，主宰一切，能使魚來魚去；祂是「命令的主」，聽從祂就蒙祝福；祂是「供應的主」，天天賜給豐富的恩典。

默想：我們也寶貴主的同在，真知道祂的所是嗎？

禱告：主啊！天天向我們顯現，賜給我們溫暖、新鮮的供應，教導我們順服祂的帶領，活在祂的旨意之中。

詩歌：[我有一位奇妙救主～ churchinmarlboro](#)

6月28日 (週六)

讀經：約二十一 15~25

主題：你愛我嗎

鑰節：他們喫完了早飯，耶穌對西門彼得說：『約翰的兒子西門，你愛我比這些更深麼？』彼得說：『主阿，是的；你知道我愛你。』耶穌對他說：『你餵養我的羊。』(約二十一 15)

重點：主在愛中接納了彼得，現在祂要彼得由跌倒，三次否認祂的陰影中走出來。祂給他三次機會，來表明愛祂的心；然後託付他：「你餵養我的羊」。此後，彼得竭盡忠誠服事主，直到他用鮮血帶上了殉道者的冠冕。主的愛遠超過我們的失敗。所以，不管我們如何失敗，只要我們仍有顆向主的心，祂的愛便能重燃我們，甚至再為祂用。

默想：每當冷淡退後的時候，門徒最難抗拒的，是主「你愛我嗎？」這一發問。

禱告：親愛主，願我們愛祢，能超越這一切（愛主過於炭火、魚、餅…），並且一無反顧地跟從祢。

詩歌：[主！使我更愛你～ churchinmarlboro](#)