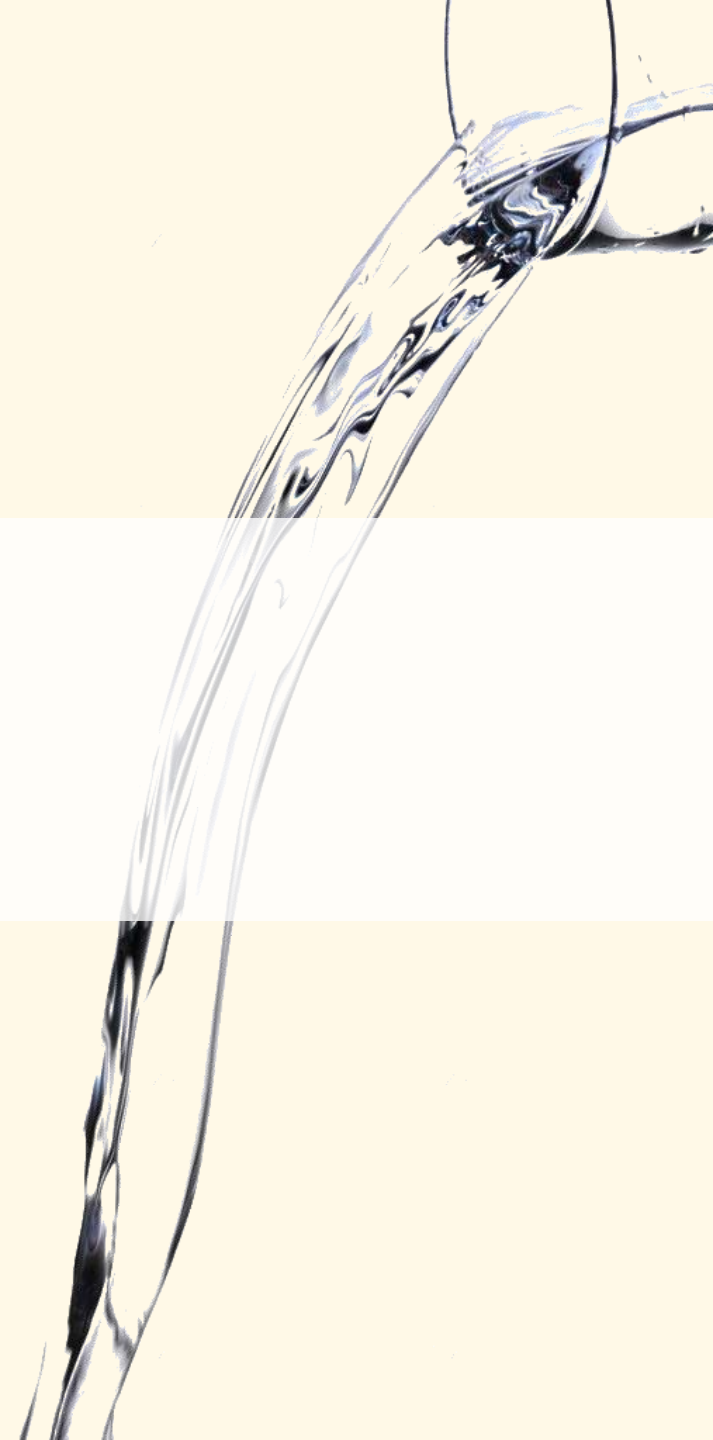


2023.3.11

水呢？

約翰福音四章

3-7、13-15、27-30、39-42節





喝水

對人的好處

大腦變靈活

充足的水可維持腦部功能運作、加速大腦反應



血管更健康

水可以降低血液的黏稠度，幫助降血壓



抗老顯年輕

喝水可幫助皮膚修復維持彈性，延緩衰老



緩解關節疼痛

軟骨水分充足時，可提供關節潤滑、緩衝的作用



提升抵抗力

水可助排出體內毒素，抵抗力也會自然提升



加速新陳代謝

水分充足時，可加速體內新陳代謝、幫助排毒減肥



水喝的夠腦袋靈活、膝蓋不痛！
多喝水的6大好處



水資源

文明的建立



約翰福音四章3-4節

3 他就離了猶太，又往加利利去。

4 必須經過撒馬利亞

- 他 = 耶穌
- 往加利利 → 北方地區，耶穌的故鄉
- 必須 →

約翰福音四章3-4節

3 他就離了猶太，又往加利利

4 必須經過撒瑪利亞

- 他 = 耶穌
- 往加利利 →
- 必須 →



約翰福音四章5-7節

5 於是到了撒馬利亞的一座城... 6 在那裏有雅各井；

耶穌因走路困乏，就坐在井旁。那時約有**午正**。

7 有一個撒馬利亞的**婦人來打水**。

耶穌對她說：「請你給我水喝。」



- **午正婦人來打水 → 何苦遭受炎熱？**
- **耶穌對她說 → 何有這樣對話？**

約翰福音四章9-12節

9 撒馬利亞的婦人對他說：「你既是猶太人，怎麼向我一個撒馬利亞婦人要水喝呢？」原來猶太人和撒馬利亞人**沒有來往**。



- **沒有來往 → 猶太人不與撒馬利亞人共食（餐具更是）**

約翰福音四章9-12節

10 耶穌回答說：「你若知道神的恩賜，和對你說『給我水喝』的是誰，你必早求他，他也必早給了你活水。」

- 哩乾哉訝挖細項？！
- 似「平民百姓」跟「富二代」對話
- 活水 = 流動的水

約翰福音四章9-12節

11 婦人說：「先生，沒有打水的器具，井又深，你從哪裏得活水呢？ 12 我們的祖宗雅各將這井留給我們，他自己和兒子並牲畜也都喝這井裏的水，難道你比他還大嗎？」

- 祖先的作為蔭庇、滋養、保護我們
- 也許是個點子



約翰福音四章13-15節

13 耶穌回答說：「凡喝這水的還要**再渴**；14人若喝我所賜的水就永遠**不渴**。我所賜的水要**在他裏頭**成為泉源，直湧到**永生**。

15 婦人說：「先生，**請把這水賜給我**，叫我不渴，也不用來這麼遠打水。」

- 在好的井水，可能也有枯乾的一天
- 耶穌引導 → 「不會枯乾的供應」

《約翰福音》中對耶穌的認識

- 意識到「有限、不足」的人，會是「禱告的人」。
- 禱告，是因為我承認我有限；禱告，是因為我知道他無限。
- 宗教改革的神學家「約翰加爾文」：

「越認識自己，就越認識上帝；
越認識上帝，就越認識自己。」

意識到智慧的真光、真美德、豐富的良善、以及無瑕疵的公義，這一切唯獨存留在主裡面。

約翰福音四章13-15節

13 耶穌回答說：「凡喝這水的還要**再渴**；14人若喝我所賜的水就永遠**不渴**。我所賜的水要**在他裏頭**成為泉源，直湧到**永生**。」

15 婦人說：「先生，**請把這水賜給我**，叫我不渴，也不用來這麼遠打水。」

- **耶穌引導** → 「**不會枯乾的供應**」
- **婦人回應** → 「**我想要**」

婦人的景況

- 耶穌在16-26節，指出她「內在的渴望」

經歷過五段失敗的婚姻，在「愛」的事情上，可以說是一位「可憐的人」。

- 避免羞愧而遠離人群

→ 1.物質需要的渴望

→ 2.內在生命裡面關於愛的渴望

→ 3.信仰中的渴望與盼望

約翰福音四章25-26節

25 婦人說：「我知道彌賽亞（就是那稱為基督的）要來；
他來了，必將一切的事都告訴我們。」

26 耶穌說：「這和你說話的**就是他**！」

- 耶穌跨越 → 男女、種族、階級、敬拜、創造
- 耶穌引導 → 由外而內，由內而上

約翰福音四章3-4節

3 他就離了猶太，又往加利利去。

4 必須經過撒馬利亞

- 他 = 耶穌
- 往加利利 → 北方地區，耶穌的故鄉
- 必須 → 看見生命而跨越藩籬前來的愛

約翰福音三章16-17節

16 神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，
叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。

17 因為神差他的兒子降世，不是要定世人的
罪，乃是要叫世人因他得救。

約翰福音四章28-30節

28 那婦人就留下水罐子，往城裏去，對眾人說：

29 「你們來看！有一個人將我素來所行的一切事都給我說出來了，莫非這就是基督嗎？」

30 眾人就出城，往耶穌那裏去。

- 生活需要的渴望 →
- 生命內在的渴望 →
- 永恆盼望的渴望 ！

當「向上，成為一切」活水的江河就湧流出來。

總結

- 《豐盛人生》3月目標：「順服神的引導」
 - 生活需要的渴望 → 生命內在的渴望 → 永恆盼望的渴望
 - 當「向上，成為一切」活水的江河就湧流出來。
 - 我們是神所造的，在神的裡面，就是回娘家！
- 思念「必須」：

那看見生命而跨越藩籬前來的愛

回應詩《耶穌愛你》

這世界有個千年不變道理 那就是 耶穌愛你
在世上沒有任何的逼迫患難 能使我們與神的愛隔絕
你是否願意同為神的兒女 一生讓 耶穌愛你
在世上沒有任何的困苦愁煩 能使我們與神的愛隔絕

主耶穌愛我～ 主耶穌愛我～

主耶穌愛我～ 有聖經告訴我