

当主说

“我渴了”

约翰福音 19:28

讲员：严李杰牧师



这事以后，耶稣知道各样的事已经成了，为要使经上的话应验，就说：“我渴了。”

【约翰福音19:28】

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

人不能没有水

脱水阶段	身体与心理症状	灵性体验
第一阶段：轻度脱水 (1%-3%)	注意力涣散，易怒/烦躁，缺乏耐心，什么都不想做。	祷告枯燥 读经无感
第二阶段“中度脱水 (4%-6%)	心跳可能加快，站立时头晕，肌肉抽搐或痉挛。判断力下降，昏沉感，焦虑加剧，容易陷入“万一……”的恐慌中。	怀疑与枯干
第三阶段：重度脱水 (7%以上)	生命的临界状态，身体临近衰竭。幻觉/混乱，绝望感。	完全的倒空：所有属灵的感觉、能力、知识都被剥离，只剩下赤裸裸的信靠，或者连信靠的力气都没有了，只剩下奄奄一息的“渴”。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

中心信息

十架七言中的受苦之言：我渴了

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

当耶稣基督，上帝的儿子，甘愿被人挂在十字架上的时候，它代表着：
那本是丰富的，变为贫乏了；
那本是全能的，变为无助了；
那本是赐予的，反要乞求了；
那掌权的，却被玩弄了。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

当赐人生命活水的主，说：“我渴了。”
为的，是为这个世界带来另一个逆转。
一切不能改变的，都要被改变！

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

主说“我渴了”——在受难日的神圣叙事里，这声呼喊的每一层深意，都是同一种宣告。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

第一幕：十架苦难

这位自称是“生命活水”的神子，竟然会发出如此强烈的呐喊。“我渴了。”耶稣这样说。对，我们忘记了。连当时十字架下的兵丁、群众、祭司，所有人也忘记了。耶稣已经快有二十多个小时没有喝过水了。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

主为什么说：“我渴了”呢？
我的精力枯干，如同瓦片；
我的舌头贴在我牙床上。
你将我安置在死地的尘土中。
【诗22:15】



当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

彻夜的审讯、鞭打、流血，体力耗尽。被悬挂在十字架上六个小时，体液大量流失，导致舌头贴在上牙床，精力枯干如同瓦片。这不是普通的口渴，而是濒临死亡的剧痛。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

主耶稣基督为我们尝死味，不单是观念性的、教义性的，而是经历性的。祂在十字架上实在为尝了渴的味道。祂的渴，证明了祂道成肉身的真实性，祂的受苦并非幻象，而是切切实实的生理煎熬。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

“真正与饶恕有深入的认识体验：将一个抽象的真理附加到感官体验上，使它对你来说是真实的。”

毕德生 (Eugene H. Peterson)

的著作《翱翔的基督：活出充满创意的新生命》

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

信仰始于渴慕

有些早期教父们认为，这海绵蘸醋的动作，预表了世人用有限的、酸涩的理解（醋）去回应神无限的爱。而基督的渴，正是要为我们把这“杯”转化为祝福的杯。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

“祂渴，是为了让我们永不渴；祂喝那苦醋，
是为了把甜蜜的杯递给我们。”

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

安宁不在无水之地，而在那位曾经“渴过”的主里面。

你的每一个“渴”（无论是身体的疲惫、情感的孤独还是灵里的疑惑），祂都在十字架上用“我渴了”一一接过，并转化成了祝福。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

第二幕：审判将临

看见这样的一个情景，十字架下的人、跟随耶稣的人，此刻，都被困扰了。

这个口渴的人是谁呢？这个向人求水喝的人是谁呢？

他不就是那曾经能够把“水变成酒”的主吗？

他不就是应许我们，要赐生命活水给我们的主吗？

他不就是说过：“人若喝我所赐的水就永远不渴”的神吗？为何，那拥有生命活水的主，那本就是生命活水的神，在十字架上对人说：“我渴了”？

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

主为什么说：「我渴了」呢？
主为了罪人尝了死味。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

惟独见那成为比天使小一点的耶稣（或译：惟独见耶稣暂时比天使小）；因为受死的苦，就得了尊贵荣耀为冠冕，叫他因着神的恩，为人人尝了死味。

【希伯来书2:9】

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

死味是什么？死里面所带来的痛苦，罪的代价就是死，死作为一种刑罚。

祂在十字架上经历了罪所带来的审判与煎熬。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

在圣经中，“渴”不仅是身体的感受，更是地狱的痛苦（如财主在阴间渴求一滴水）。耶稣曾经说过一个财主和拉撒路的比喻。在比喻中，财主在阴间受苦，他远远地看见拉撒路在亚伯拉罕怀里，就喊着说，“我祖亚伯拉罕哪，可怜我吧，打发拉撒路来，用指头尖蘸点水，凉凉我的舌头。因为我在这火焰里，极其痛苦。”

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

因我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死。

【罗5:6】

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

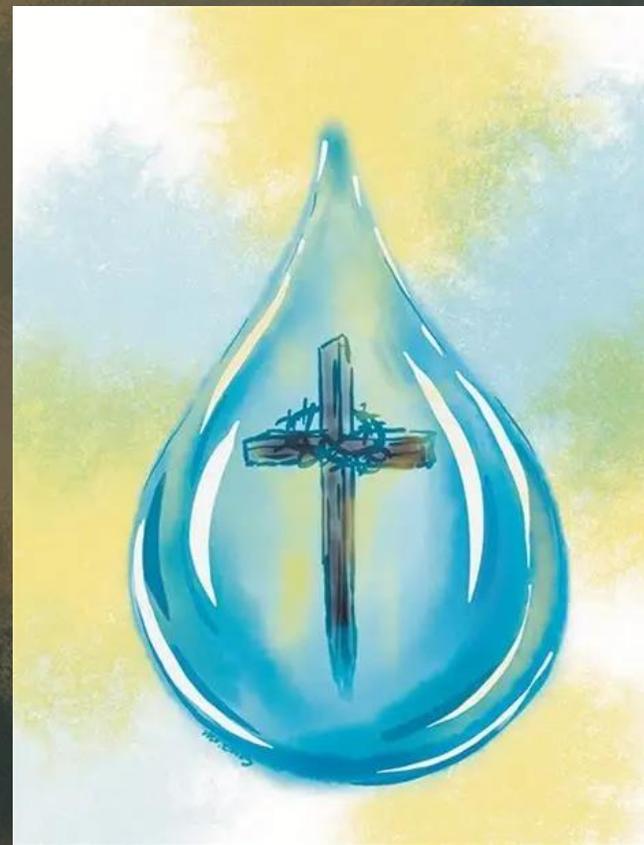
惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。现在我们既靠着他的血称义，就更要藉着他免去神的忿怒。

【罗5:8-9】

当主说“我渴了”

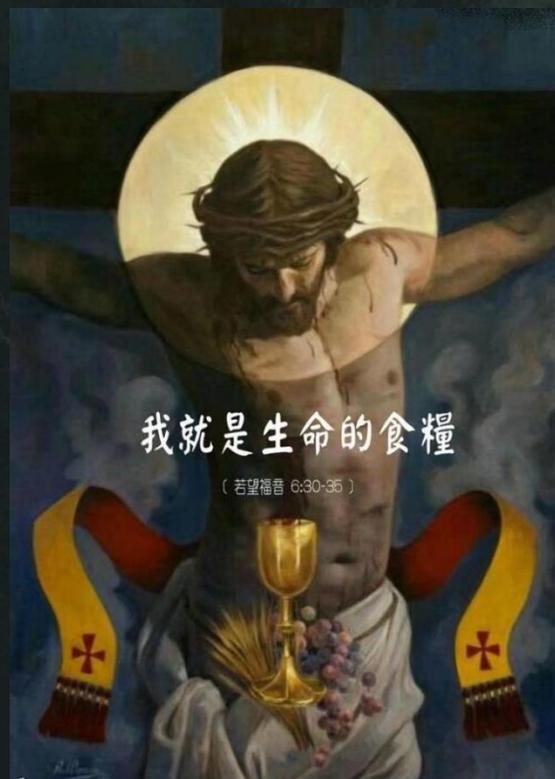
约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

耶稣在此刻不仅是身体缺水，更是在灵性上代替罪人承受了那与生命源头隔绝的、终极的干渴。



当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师



人若喝我所賜的水就永远不渴。我所賜的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。” 【约4:14】

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

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。

【约6:35】



当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

第三幕：机不可失

十字架的逆转，正正告诉我们，此刻，
耶稣的苦，成为了我们的恩。

耶稣所得的苦杯，使我们的福杯满溢。

耶稣说：“我渴了。”

从此，相信他的，就永远不渴。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

故事并没有完结。

在耶稣受难的经文里面，出现了第二个拿水给耶稣喝的人。

内中有一个人赶紧跑去，拿海绒蘸满了醋，绑在苇子上，送给他喝。 【太27:48】

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

耶稣回答说：“凡喝这水的还要再渴；人若喝我所赐的水就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。”

【约4:13-14】

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

“凡喝这水的，还要再渴” 道出了所有人的光景。世人内心深处，都有一种深切的饥渴和虚空，人们试图用物质、财富、权力、名利、学问、事业、地位、甚至色情和毒品来充满它，但无一例外地陷入“喝了这水还要再渴”的循环，因为这一种饥渴唯有神自己才能满足。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师



干渴非因无水

主耶和华说：日子将到，我必命饥荒降在地上。人饥饿非因无饼，干渴非因无水，乃因不听耶和华的话。摩8:11

**主耶和华说：日子将到，我必命饥荒降在地上。
。人饥饿非因无饼，干渴非因无水，乃因不听
耶和华的话。 【摩8:11】**

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

“地狱的门是从里面锁上的。”
不是神把人关在外面，而是人把自己关在里面。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

终极的尊重：

神是如此尊重人的自由意志，以至于如果一个人用尽一生来拒绝神，并最终在永恒中依然坚持这个选择，神会允许这个选择成为永恒的现实。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

爱的反面不是恨，而是自我中心。当灵魂与神隔绝，就意味着与一切真、善、美、爱的源头隔绝。剩下的，只是一个永远向内收缩、永远饥渴、永远无法满足的自我。这本身就是最极致的折磨。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

“自我”永恒孤独的监禁。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

“你为自己创造了我们，我们的心若不安息在你怀中，便不得安宁。”

圣奥古斯丁 《忏悔录》

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

就喊着说：‘我祖亚伯拉罕哪，可怜我吧！打发拉撒路来，用指头尖蘸点水，凉凉我的舌头；因为我在这火焰里，极其痛苦。’ 【路16:24】



当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

基督徒必须倾听世界高喊“我渴”的声音，
并在每个受苦者身上看见基督。这“渴”
既是身体的需求，也是心灵对被爱的渴望。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

“最大的贫穷是孤独和不被需要。有食物没人吃，有衣物没人穿，有房屋没人住，这些当然很糟糕，但最糟糕的是，有爱却无处安放，有生命却无人问津。”

德兰修女

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

西方的“渴”：

她多次提到，在加尔各答，穷人的物质匮乏是容易看见的；但在西方发达国家，她看到一种更深的“渴”——心灵的干渴。那些富有却孤独、被家庭遗弃、感觉生命无意义的人，同样在喊“我渴”。他们渴求的不是面包，而是一句问候、一个拥抱、一个“你很重要”的眼神。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师



“我们是在喂饱基督，为基督解渴。”

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师



Happy Land 马尼拉贫民窟
(来源：网络)

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师



Happy Land 马尼拉贫民窟篮球场
(来源：网络)



**“They are not hopeless, they just do not have hope,”
他们并非绝望（无可救药），他们只是还没认识盼望。**

当主说“我渴了”

--IMS 姊妹

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

35因为我饿了，你们给我吃，**渴了，你们给我喝**；
我作客旅，你们留我住；

37义人就回答说：‘主啊，我们什么时候见你饿了，给你吃，**渴了，给你喝**？’

40王要回答说：‘我实在告诉你们，**这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。**’（马太福音25:35，37，40）

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

直到今日，基督仍渴望我们接受这份用生命换来的救恩，渴望你在这个干渴的世代中，成为一口传递活水的小小器皿。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

当主说“我渴了”



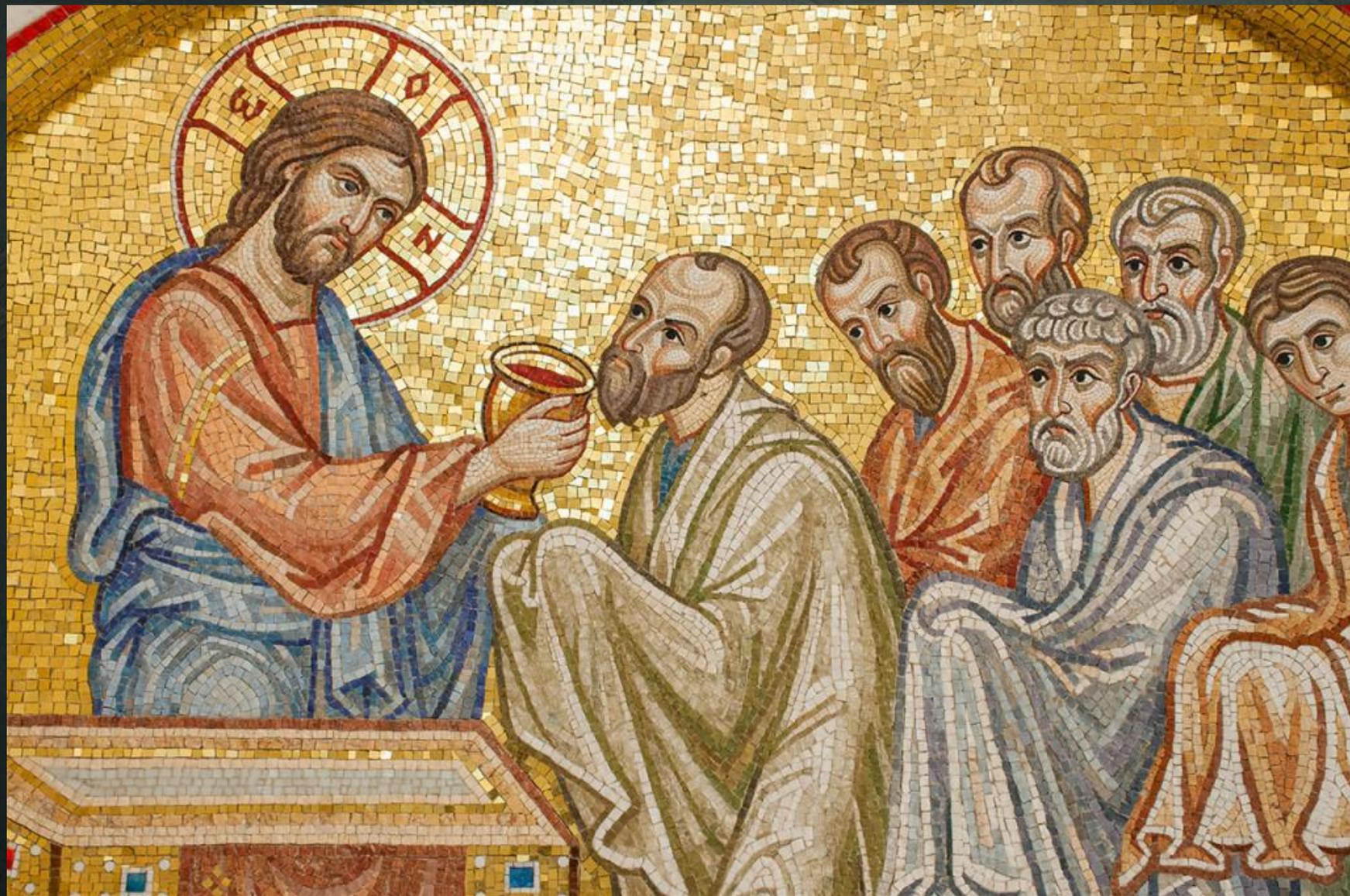
当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

第一幕：十架苦难 - 祂的干渴，使我们不再渴
当主说“我渴了”，祂是在揭示道成肉身的极致
降卑。主放下了掌管万有的权能，完全以脆弱的人
性承担死亡的苦楚。祂曾在最深的干渴中，以
至于你可以得到生命中永不枯竭的活水。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师



当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

**第二幕：审判将临 - 十架祭坛，逾越节的羔羊
十字架作为祭坛：
在旧约，祭物被焚烧时，血被放出，肉被火烧，
生命如同水被倾倒。耶稣的身体被撕裂，血液流
尽，祂的生命如同水被倒出。**

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

震撼的替换：

耶稣在十字架上尝到了那与神隔绝的滋味，祂经历了那地狱般的“永渴”。祂渴了，所以我永远不渴。

祂承担了你我因罪本该承受的、永恒的干渴。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

第三幕：机不可失 - 人心干渴，传扬基督活水
当主说“我渴了”，祂是在发出对这个时代最紧急的呼召。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

给当日的人：

十字架旁正好有一口醋（酸酒）。有人拿海绵蘸满了，绑在牛膝草上送到祂口中。这成了一个象征：面对“我渴”的呼喊，你可以选择回应，也可以选择无动于衷。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

牛膝草：从摩西到耶稣，一条救恩的红线。从《出埃及记》到《约翰福音》，贯穿着整个救恩历史：

- **摩西时代：牛膝草蘸血，拯救以色列民脱离埃及的审判（出12）**
- **大卫时代：牛膝草求洁净，求神赦免罪行（诗51）**
- **所罗门时代：牛膝草与香柏树并提，显明神使用卑微之物（王上4）**
- **耶稣时代：牛膝草触碰神的羔羊，成就永远的救赎**

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

你今天如何对待身边那个“最小的”需要帮助的人，就是如何对待这位呼喊“我渴”的主。这是你今生今世可以亲手触摸基督、为基督解渴的唯一机会。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

得救的机会：

那个在十字架上悔改的强盗，没有错过机会。而另一个讥笑祂的人，却永远地错过了。主今天依然向你发出邀请，你是否听见祂灵魂深处的渴——祂渴慕你得救，渴慕你回转，渴慕你用爱与顺服来回应祂在十字架上为你流尽的爱？

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

“看哪，神是我的拯救。我要倚靠祂，并不惧怕。因为主耶和华是我的力量，是我的诗歌。祂也成了我的拯救。所以你们必从救恩的泉源欢然取水。”【赛12:2-3】



当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

教会节期，大斋期的提醒：

大斋期正是我们去倾听世界“我渴”声音的最佳时机。它不仅提醒我们去看见那些物质上贫穷的人，更提醒我们去留意那些心灵干渴的人——那些被遗忘的老人、被冷落的家人。正如德兰修女所说，最可怕的贫穷是“不被需要”。

当主说“我渴了”

约翰福音 19:28 讲员：严李杰牧师

当主说

“我渴了”

约翰福音 19:28

讲员：严李杰牧师

