

# 门徒生活操练

2024年2月






©2024 Newton Life Church

For internal use only

T: 6252 4206

E: [admin@newtonlifechurch.sg](mailto:admin@newtonlifechurch.sg)

W: [newtonlifechurch.sg](http://newtonlifechurch.sg)



# 目录

01 本月诗歌  
当转眼仰望耶稣

---

02 第1周  
耶和华是我的产业

---

06 第2周  
耶和华的荣耀与权能

---

10 第3周  
耶和华的名！

---

14 第4周  
耶和华是我的牧者

---

# 本月诗歌

## 当转眼仰望耶稣

<https://www.youtube.com/watch?v=2y4oycK0r5Y>



## 第1周

# 耶和华是我的产业

### 经文

#### 诗篇16篇

- 1〔大卫的金诗。〕 神阿、求你保佑我、因为我投靠你。
- 2 我的心哪、你曾对耶和华说、你是我的主，我的好处不在你以外。
- 3 论到世上的圣民、他们又美又善、是我最喜悦的。
- 4 以别神代替耶和华的、〔或作送礼物给别神的〕他们的愁苦必加增。他们所浇奠的血我不献上、我嘴唇也不提别神的名号。
- 5 耶和华是我的产业、是我杯中的分；我所得的你为我持守。
- 6 用绳量给我的地界、坐落在佳美之处；我的产业实在美好。
- 7 我必称颂那指教我的耶和华；我的心肠在夜间也警戒我。
- 8 我将耶和华常摆在我面前，因他在我右边、我便不至摇动。
- 9 因此我的心欢喜、我的灵〔原文作荣耀〕快乐，我的肉身也要安然居住。
- 10 因为你必不将我的灵魂撇在阴间，也不叫你的圣者见朽坏。
- 11 你必将生命的道路指示我；在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永远的福乐。

# 经文观察

## 1. 耶和华是我的主宰1-4

诗篇16篇是大卫的金诗。在大卫的人生旅程上，他实实在在的经历上帝与他同在，耶和华是他生命的主宰，他一生敬畏上帝、投靠上帝。大卫跟随主每天领受上帝的恩惠，平安时享福，患难时蒙保守，顺境逆境都有恩典，神的慈爱总是那么充足，为这缘故大卫从心里说：**你是我的主，我的好处不在你以外。**

我们是蒙上帝拣选的圣民。上帝拣选我们是出於他的主权与他的慈爱，既然我们成为圣民，因耶稣基督宝血的救赎，在上帝眼看我们是又美又善，是神最喜悦的。我们是跟随耶稣基督的，是主的门徒，我们的心要尊主为大，尊主为圣。经上说：**不提别神的名**，这话是在提醒我们，心里不可拥有别神，不再提起别的神，更不可在物质的世界，为自己制造无形的偶像，夺取基督在我们心中的地位。

## 2. 耶和华是我杯的分5-8

第5节：**耶和华是我的产业、是我杯中的分，我所得的你为我持守。**诗人大卫深深体会，创造天地万物的主，既是“我的产业，是我杯中的分。”

这是何等恩典，何等的福，有了主什么好处都不缺。有一次，耶稣在五饼二鱼的神迹中给门徒和众人讲道，耶稣说：**吃我肉喝我血的人就有永生，在末日我要叫他复活。**(约6: 54)



耶稣讲了这样的信息，结果很多人都听不入耳，无法接受这类的教导，他们就离开主。耶稣接着问门徒，你们也要去吗？彼得回答说：**主阿，你有永生之道，我们还归从谁呢！**

是的，耶稣是我们的救赎。我们活在世上每天有很多的试探引诱，我们要谨守自守，不要一时体贴肉体，随从情欲就把长子的名分给出卖。我们已经享受那上好的福分，要常存感恩，保守自己在上帝的爱中。

### 3. 耶和華是我的喜樂9-11

第九节：**因此我的心欢喜、我的灵〔原文作荣耀〕快乐，**第11节：**在你面前有满足的喜乐。**这两节的经文都提到我心欢喜，我灵快乐，与满足的喜乐。有上帝的人，他的人生就是不一样，这不是从物质来的满足喜乐，这是有神同在，有上帝就万事足。多年前亚洲多个国家人口生活素质调查，结果新加坡人的生活，活得很不快乐。最近又有另外的调查，新加坡人的生活满意度，调查结果新加坡人生活很不满意。只有20%的人生活觉得满意。我们生活在这么好的环境，衣食住行样样有，什么都不缺，竟然只有20%的人生活觉得满意！我们是上帝的儿女，是否与世人一样？诗歌：最知心的朋友唱到，有了主还要什么？耶和華同在，有满足的喜乐。尼希米记8：10…**靠耶和華得的喜樂是你們的力量。**喜樂是聖靈的果子。感謝上帝恩典，耶和華是我的產業，祂是我們的主宰，我們是祂的選民，有主的人生就有滿足的喜樂。

### 經文反思

1. 我們是基督用寶血贖買回來而成為“教會”，而我們的言行舉止在神眼中是否又美又善，且討神喜悅？
2. 今天上帝用繩量給我們地界，我們是否為已經所擁有的而心存感恩與滿足，又或是一直想要追求更佳美之地呢？

# 灵修日志和祷告



## 第2周

# 耶和华的荣耀与权能

### 经文

诗篇19: 1-14

- 1 诸天述说神的荣耀。穹苍传扬他的手段。
- 2 这日到那日发出言语；这夜到那夜传出知识。
- 3 无言无语，也无声音可听。
- 4 他的量带通遍天下，他的言语传到地极。神在其间为太阳安设帐幕。
- 5 太阳如同新郎出洞房，又如勇士欢然奔路。
- 6 它从天这边出来，绕到天那边，没有一物被隐藏不得它的热气。
- 7 耶和华的律法全备，能苏醒人心；耶和华的法度确定，能使愚人有智慧；
- 8 耶和华的训词正直，能快活人的心；耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目；
- 9 耶和華的道理洁净，存到永远；耶和華的典章真实，全然公义。
- 10 都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。
- 11 况且你的仆人因此受警戒，守着这些便有大赏。
- 12 谁能知道自己的错失呢？愿你赦免我隐而未现的过错。
- 13 求你拦阻仆人不犯任意妄为的罪，不容这罪辖制我，我便完全，免犯大罪。
- 14 耶和華我的盘石，我的救赎主啊！愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。

## 经文观察

诗篇19篇—大卫所写的一篇赞美诗，充满着属天的智慧，让人惊讶、赞叹神的作为，叫人敬畏神。诗篇19篇整体有一个很清晰、也有很重要的信息，就是说到“神的自我启示”。什么是“神的自我启示”？“启示”(revelation)——揭开、揭露、显明的意思。而启示的源头来自神，启示的内容是神本身以及祂的旨意，而启示的对象是按祂形象被造的人，目的是要与人建立关系。上帝自己向祂所造的人显明祂自己。

1-6节描述的是宇宙的创造。这是一段神藉着自然界的自我启示。在这浩瀚、奇妙、井然有序的大自然里面，神用静默的言语来向世人说话，显明祂自己。祂的存在是人可以感受到的，祂的荣耀是人可以看得见的，就如

**(罗1:20) “自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但借着所造之物就可以晓得，叫人无可推诿。”**

**(太5:45) “因为祂叫日头照好人，也照歹人，降雨给义人，也给不义的人。”**

神藉着祂的创造来向人说话，要让人看到这世界上有神的存在，这一般称为“普通启示”，是普遍性的，给全世界的人。



而7-11节的经文正是神藉着律法自我启示的段落。我们可以从诗人大卫的描述中更仔细地明白神的话。诗人大卫用了6句话来称颂神的话。每一句的开始都重复提及独一真神、那“自有永有的”立约的名字——“耶和華”，强调了神话语的神圣性。

大卫歌颂上帝律法的全备，能苏醒人心；确定，能使愚人有智能；正直，能快活人的心；清洁，能明亮人的仰慕。他用最美的词汇来形容上帝的律法，比金子可羡慕、比蜂蜜更甜。

从开始称颂神的荣耀（1-6节）到颂赞神的真理（7-11节），大卫看见自己的不足和软弱，他在12-14节向神作出了回应，他不但求神帮助他不犯任意妄为的罪，他更求神赦免他一切隐而未现的罪，因为任何细小的罪主都必察验。透过经文也让我们看见大卫在神面前的省察和求神赦免的祷告，非常谦卑、真诚和敞开。

亲爱的纽顿家人，神的道不但无比的奇妙，而且还大有能力。明白神的话语，遵行神的道，必能带来更新与丰盛的生命。但愿主教导我们，让我们口中的言语、心里的意念，在神的面前蒙悦纳。

## 经文反思

**上帝的权柄与祂话语对我有什么意义？我真的如诗人般渴慕并愿遵行祂的律法吗？**

# 灵修日志和祷告

## 第3周

# 耶和華的名！

### 经文

诗篇20：1-9

〔大卫的诗，交与伶长。〕

- 1 愿耶和華在你遭難的日子應允你，愿名為雅各神的高舉你。
- 2 愿他从圣所救助你，从锡安坚固你。
- 3 纪念你的一切供献，悦纳你的燔祭。〔细拉〕
- 4 将你心所愿的赐给你，成就你的一切筹算。
- 5 我们要因你的救恩夸胜，要奉我们神的名竖立旌旗。愿耶和華成就你一切所求的。
- 6 现在我知道耶和華救护他的受膏者，必从他的圣天上应允他，用右手的能力救护他。
- 7 有人靠车，有人靠马，但我们要提到耶和華我们神的名。
- 8 他们都屈身仆倒；我们却起来，立得正直。
- 9 求耶和華施行拯救；我们呼求的时候，愿王应允我们！

## 经文观察

这是另一篇大卫交与伶长的诗。本篇是一首出征前向上帝的祷告。以色列正在战争的边缘。大卫王在带领军队踏上战场之前，先来到神面前献祭。他忠实的子民聚集在那里祝愿他成功。第1至5节，我们听见他们祷告，求耶和华保护他，赐他胜利。大卫受到众民祷告的鼓励，表示他有信心，耶和华必为他的缘故而干预这次战役（6节）。他的信心流到众民那里，他们的祷告融合了得拯救的保证（7~9节）。

正当国家遇到危险了，外邦大军压境，君王即将率军出征。王与百姓都聚集在耶和华的会幕之前，将所处之国难交在上帝的手中。百姓祈求上帝成就他们的王所筹算的以及一切所求的，他们求耶和华救助他们的王，应允并高举他们的王。当上帝的受膏者被高举，上帝自身亦被高举；以色列得到坚固，耶和华的圣所就得坚立。

世人常常在征战之时抛出许多的策略和计划，但是，“谋事在人、成事在天”。许多从人而来的想法终归失败，除非人心中所想的符合上帝所定的旨意、除非人的筹算受到上帝的认可，才有成功的可能性。不是王本身能成就什么，而是一切成就的事都来自于耶和华。

大卫完全明白唯有耶和华才能使他免受灾害，他也明白耶和华才是他唯一可靠的，因此



大声宣告说“有人靠车，有人靠马，但我们要提到耶和华我们神的名”。这番告白如同当年少年大卫对歌利亚对峙时所说的：“你来攻击我，是靠着刀枪和铜戟（Jǐ）；我来攻击你，是靠着万军之耶和华的名，就是你所怒骂带领以色列军队的神”。大卫这样大有信心的宣告感染了众百姓。忠心的子民既看见他们的领袖有这确信，便不再惊惧敌人那自吹自擂的军事力量。让敌人因自己无懈可击的战车和身经百战的战马夸口；以色列却因耶和华……的名夸口！信靠耶和华，更胜於信靠军械库里积存的武器。只要耶和华扫视一下，就是最勇猛的军队也要溃倒在地上！但那些站在耶和华一边的人，在战火被清除之後，仍然能够立得正直。心里有了这种平安，众民再次祈求耶和华把胜利赐给他们的王，应允他们祈求拯救的祷告。

亲爱的纽顿家人，但愿主教导我们，使我们不再靠人、或靠自己的小聪明，而能专心依靠神。

## 经文反思

1. 我有经常为教会的牧者祷告吗？或只是让牧者自己一人孤军作战呢？
2. 我所靠的是那必腐朽的器皿，或是永存的上帝？

# 灵修日志和祷告



## 第4周

# 耶和华是我的牧者

### 经文

诗篇23：1-6

〔大卫的诗，交与伶长。〕

- 1 〔大卫的诗。〕耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。
- 2 他使我躺卧在青草地上、领我在可安歇的水边。
- 3 他使我的灵魂苏醒、为自己的名引导我走义路。
- 4 我虽然行过死荫的幽谷、也不怕遭害，因为你与我同在，你的杖、你的竿、都安慰我。
- 5 在我敌人面前、你为我摆设筵席，你用油膏了我的头、使我的福杯满溢。
- 6 我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中、直到永远。

# 经文观察

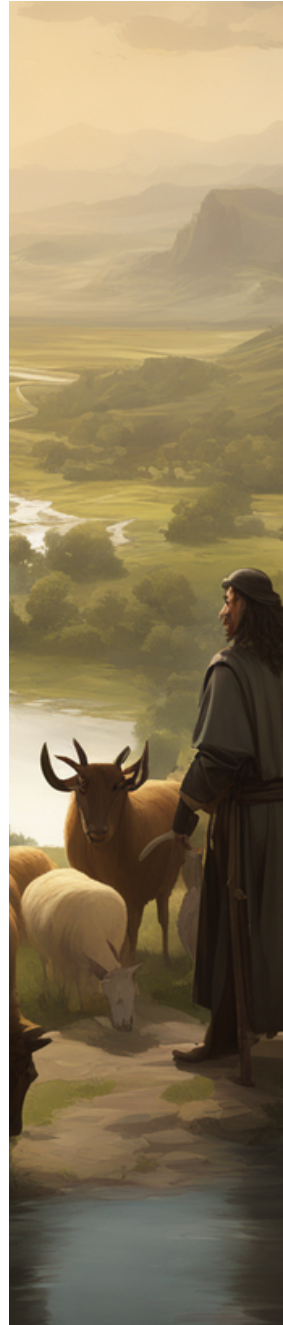
## 1. 耶和华是我“个人”的牧者：

诗篇23篇是大卫的诗。牧者的工作就是每天看顾羊群，与羊群生活在一起。牧羊人每天引导羊群，带领羊群，保护羊群，他是羊的一切。耶和华上帝是我们教会的牧者，更是我的“个人”牧者。主耶稣过去曾是我的牧者，现在也是我的牧者，将来也是我“个人”的牧者。祂每时每刻引导、保护着我们，常与我们同在，我们一切的需要祂都赐给不至缺乏。

**他使我躺卧在青草地上、领我在可安歇的水边。**这节经文提到“他使我”、“领我”。这说明是个人的关系，牧者与我个人，祂与我，我与祂。就如启示录3：21说：**看哪，我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我一同坐席。**这样的关系是个人打开心门接受主才有这种属灵的关系，这种的关系是建立在基督耶稣的十字架的宝血救赎，今天可以蒙如此的恩，一切出於主的恩典。

## 2. 耶和华是我灵魂拯救者：

我们是按照上帝的形象样式创造的，称为有灵的活人。因为始祖犯罪我们与上帝的关系断了，死就临到人的身上。藉着耶稣基督我们可以与上帝重新建立和好的关系。感恩主接受耶稣救恩的人，祂使我的灵魂苏醒，原本我们的灵是死的，如今活过来，而且回归正路，我们的灵与上帝的灵通了，圣灵引导我们走义路，这是极其大的生命转变，倘若没有这位灵魂的拯救者，我们



的人生是活在黑暗里，如今却行在光明中。第四节告诉我们人生是一个过程，在过程中我们会面对生命危险、灾害、试炼等等考验。有拯救我们的救赎主的杖与竿同在，并有主安慰。虽然有危险但在救主的手中，却是有惊无险的。

### **3. 耶和华是我人生的保障：**

人生也好像在汪洋大海中的一条船，说明人生在世不会是一帆风顺。我们心想行正路，想活出人生的美善，可是敌人却来攻击。这个敌人可能是病痛、经济困难、生意失败、死亡临到、失业问题等。有耶和华是我人生的保障，祂为我摆设筵席。敌人要攻击，主却为我摆设筵席，这是什么筵席？这是属灵的筵席，我们可以到祂的施恩宝座前以诗歌赞美，诚心祷告，向神感恩，还可以献上感恩的祭，宣告我们在主里有保障，也有神的恩典够用。不但够用，且有恩膏与福杯满溢。有牧者同在的人生是那么的丰盛，是一生一世必有恩惠慈爱随着我，真是要唱哈利路亚，感谢主。这样丰盛的恩典，我们岂可离开忽略！但愿我们就如诗人大卫说：我且要住在耶和华的殿中、直到永远。

## **经文反思**

- 1. 请问我们人生最大的保障是什么？**
- 2. 我们的人生是否经历过“在我敌人面前，你为我摆设筵席”？**

# 灵修日志和祷告