



门徒生活操练

2025年1月





©2025 Newton Life Church
For internal use only
T: 6252 4206
E: admin@newtonlifechurch.sg
W: newtonlifechurch.sg

目录

01 本月诗歌
全新的生命

02 第1周
铭记主恩典

07 第2周
省思主美善

12 第3周
安歇在主里

16 第4周
回应主慈爱

本月诗歌

全新的生命

<https://www.youtube.com/watch?v=FAmBStYXv6I>



第1周

铭记主恩典

经文

箴言3章1-6节

- 1 我儿，不要忘记我的法则（或译：指教）；你心要谨守我的诫命；
- 2 因为它必将长久的日子，生命的年数与平安，加给你。
- 3 不可使慈爱、诚实离开你，要系在你颈项上，刻在你心版上。
- 4 这样，你必在 神和世人眼前蒙恩宠，有聪明。
- 5 你要专心仰赖耶和華，不可倚靠自己的聪明，
- 6 在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。

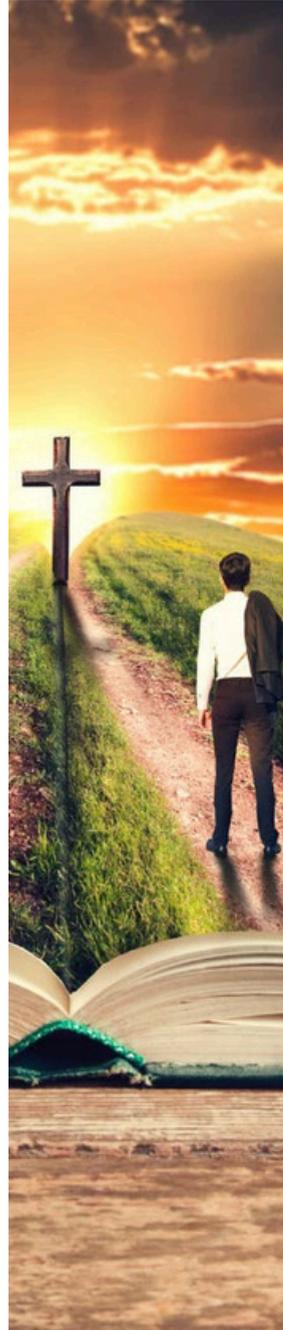
经文观察

亲爱的纽顿家人，新年蒙恩！我们带着感恩的心感谢神过去一年的保守和带领，同时我也鼓励您在新的一年里继续要过与神相交的生活。毫无疑问，敬虔的奥秘之大，对我们意义之深远，都有不可言喻的益处，就像箴言3章1-7节所表明的那样。

1. 要牢记神的诫命（1, 2节）

首先，我们必须定睛於神的律法和诫命，作为凡事管理自己的法则且加以服从。我们更要熟读牢记神的律法和诫命，以致不会因为不知道而无知，当要用的时候随时能用。不但是思想上顺服於神的律法和诫命，心里也要谨守神的诫命；凡事遵行。

圣经教导说，带来长寿与快乐生活的平静心灵，源於遵守神的诫命。神的诫命要将长久的日子加给我们；在世的日子要有意义要满足，再加上天堂的永生，日子长久，直到永远（诗篇21:4）。恩典增多，平安就增多；基督的政权和平安必加增无穷（以赛亚书9:7），在人心里或在世上都是这样。爱你律法的人有大平安（诗篇119:165）。



2. 要牢记神的应许 (3, 4节)

这世上最大的尊荣就是在神的慈爱和信实中有份。我们也可理解为，慈爱和诚实是我们的责任，敬虔诚实，对人有爱心，对神有忠心。当我们先寻求神的喜悦，向往蒙神悦纳的荣誉，也必能得到神的喜悦，以及随之而来的智慧。神要以他为善，施恩给他的言语和行为。他要被视为智慧之子，要像遵行他命令的聪明人那样赞美神（诗篇111:10）。

3. 要牢记神的主权 (5-6节)

我们要对神的智慧、能力和良善有完全的信心，时刻提醒自己神拥有绝对主权，能管辖一切受造之物以及他们一切行为。因此要专心仰赖耶和華（第5节），要相信祂有能力随己意作任何事，相信祂有智慧作最好的事，相信祂有良善要按照祂所应许的行；若是我们爱祂事奉祂，祂就给我们最大益处。要带着完全的顺服和满足倚靠祂为我们做成一切事，不可倚靠自己的聪明，不可凭着自己的预见，好像不需要神就能为自己达成什么事一样。我们得承认，我们不知道什么是对自己最好的，而且没有能力引导自己。耶利米一针见血地说明了这一点：「耶和華啊，我晓得人的道路不由自己，行路的人也不能定自己的脚步。」（耶10: 23）

最后，我们必须承认基督是我们的主：「在你一切所行的事上都要认定他。」我们生活的每一方面都必须交由祂掌管。我们不能有自己的意愿，只是单纯地渴望知道祂的旨意，并予以遵从。

亲爱的纽顿家人，在迈入2025年时，让我们继续以信心倚靠神，铭记主的恩典，深信祂必会透过圣经，透过敬虔基督徒的忠告，透过环境奇妙的配合，透过圣灵所赐内心的平安，来指引我们。当我们紧紧抓住上帝，让祂引导我们渡过人生中的转变，即使面对生活中的挑战，我们仍能得到自由和平安！

经文反思

1. 如果把自己的人生看作旅途，你在哪条路上花去的时间最久？
2. 在你生活中哪一个你尚未信靠主的领域中，你将在本周开始信靠祂？

灵修日志和祷告

第2周

省思主美善

经文

耶利米书 1章4-10节

- 4 耶利米说，耶和華的话临到我说：
- 5 我未将你造在腹中，我已晓得你；你未出母胎，我已分别你为圣；我已派你作列国的先知。
- 6 我就说：主耶和華啊，我不知怎样说，因为我是年幼的。
- 7 耶和華对我说：你不要说我是年幼的，因为我差遣你到谁那里去，你都要去；我吩咐你说什么话，你都要说。
- 8 你不要惧怕他们，因为我与你同在，要拯救你。这是耶和華说的。
- 9 于是耶和華伸手按我的口，对我说：我已将当说的话传给你。
- 10 看哪，我今日立你在列邦列国之上，为要施行拔出、拆毁、毁坏、倾覆，又要建立、栽植。

经文观察

我们每一个人都具备能力，可以用话语来启发并帮助别人，但有时却因为害怕而不敢仗义执言，以致踟蹰不前。因此，在我们觉得恐惧如排山倒海而来时，可以仰望上帝，因祂是你我智慧与勇气的泉源。

约西亚作王第六年（公元前626年），神的呼召临到耶利米，那时他大约20岁。面对摆在前面的工作以及周围的敌意，耶利米犹豫了。他看到自己内心的软弱，并不敢确定自己可以胜任神的托付，以致他对神的呼召迟疑不决。

耶利米书一章5节却让我们确信神的选召并非偶然，而是出于神的恩典。“晓得”（5节）一词表示的不仅仅是认知，而是一种对关系的个人承诺行为。

将.....分别出来（5节）这个动词与神经常用来指以色列“分别出来”成为圣民的动词相同（利 20:26；耶 2:3）。其中心思想是为了神所决定的目的而从普通领域中分离出来。这种神圣的“分别”行为在耶利米的日常生活中产生了影响，因为他发现自己要为传扬神的话语付出代价。

耶利米被任命（5节）（字面意思是“我已派你作列国的先知”）。换句话说，与其说是上帝给耶利米一份工作，不如说是上帝给耶利米这份工作。在此情况下，耶利米除了顺从神的呼召外，别无选择。正如摩西的例子一样，神所拣选的器



皿通常需要长时间的陶冶。一代又一代的信徒在上帝对耶利米的话语中找到了上帝所有仆人的榜样。当然，耶利米的具体呼召有其独特的历史背景和经典维度，除了耶利米本人之外，没有其他人可以适用。然而，《圣经》也从一般意义上对上帝所有子民的呼召做出了类似的肯定。我们并非都蒙召成为先知，但我们都蒙召成为圣洁的子民，正如保罗对罗马和哥林多的会众所说的那样（罗马书 1: 7；哥林多前书 1: 2）。

当上帝呼召耶利米作列国的先知时，耶利米立即开始怀疑自己的能力，回答说，“我不知怎么所，因为我是年幼的”（6节）。但上帝并没有让耶利米的恐惧妨碍他承接神圣的使命，祂要耶利米用言语去激励那个时代的百姓。上帝指示耶利米子要按祂吩咐的去说、去做，全然信靠祂（7节）。上帝除了肯定耶利米之外，也让他得到能力，说：“我已将当说的话传给你”。（9节）

亲爱的纽顿家人，神呼召你了吗？因为祂会装备你并赐给你能力；你存着信心遵行祂的命令了吗？因为祂会与你同在，保护你；你分享神的话语了吗？因为祂会成就自己的旨意，不论听众的反应如何。

今天当我们省思主的美善，并寻求上帝让我们明白祂的呼召时，祂必同时会赐我们能力以承接使命。耶利米这个名字的意思是“耶和华坚固”。神必坚固祂的仆人和事工，并且一如既往地关怀保守着祂的仆人。“主是信实的，要坚固你们，保护你们脱离那恶者。”（帖后三3）

经文反思

1. 你何时被选中去做一项你觉得完全不合格的任务？
2. 你何时曾害怕而不敢发言？你要如何依靠上帝的能力和智慧勇敢发言？

灵修日志和祷告

第3周

安歇在主里

经文

出埃及记33章7-11节

- 7 摩西素常将帐棚支搭在营外，离营却远，他称这帐棚为会幕。凡求问耶和华的，就到营外的会幕那里去。
- 8 当摩西出营到会幕去的时候，百姓就都起来，各人站在自己帐棚的门口，望着摩西，直等到他进了会幕。
- 9 摩西进会幕的时候，云柱降下来，立在会幕的门前，耶和华便与摩西说话。
- 10 众百姓看见云柱立在会幕门前，就都起来，各人在自己帐棚的门口下拜。
- 11 耶和华与摩西面对面说话，好像人与朋友说话一般。

经文观察

在一本关于生活空间的书中（Margin），作者（Dr. Richard Swenson）写道：「我们需要呼吸的空间；我们需要思想的自由，并让自己得疗愈。快节奏的生活步调，将我们的人际关系压得奄奄一息……我们极速成效的好意，让孩子们遍体鳞伤、不支倒地。难道上帝也主张精疲力尽？祂不再领人到可安歇的水边了吗？是谁掠夺了以往的开阔空间，我们要如何找回呢？」作者说，人们在生活中需要宁静、能得滋养的地方，好亲近上帝并在祂里面得安息。¹

在西奈山的那几个月中，以色列人至少三次承诺要照神所吩咐的一切话而行（出十九8，二十四3、7，见二十19）。耶和華知道，他们并没有将信守承诺放在心上（申五28-29），而金牛犊的悲剧证明神是正确的。以致摩西在山顶上从神而得的喜乐，被他对百姓的深深失望打断了。摩西也因着百姓的罪恶，不得不向神哀求赦罪，因着如此的缘故，他身心疲惫，灵力耗尽。摩西渴望能够再次安歇在主里，好使他可以重新得力，再次能够站在神的面前，服事祂和带领百姓。

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们的安息。”（太11：28）耶稣邀请所有因罪而其后果深感疲惫不堪的人回转归向祂，当我们愿意接受耶稣的救赎，祂就会挪开我们的重担，并使我们的“得安息”。你我唯一要做的就是相信祂，然后听从祂的教导，学习如何活出祂所赐的丰盛生命。



1) 灵命日粮

你是否深有同感？寻找开阔之地是摩西常做的事。当他带领一群顽梗叛逆的百姓时（出埃及记33章5节），他经常退到上帝面前寻求安息和引导。在「营外的会幕那里」（7节），上帝「与摩西面对面说话，好像人与朋友说话一般」（11节）。耶稣也经常「退到旷野去祷告」（路加福音5章16节）。耶稣和摩西都明白，花时间与天父独处至关重要。

亲爱的纽顿家人，上帝知道祂儿女的忧虑、惧怕，并记挂着许多想要做的事。祂也知道我们多迫切需要休息放松，好恢复身体、情感、精神和心灵的活力。您是否愿意并刻意在生活中留下一些空间，一些开阔的空间，让自己可以安歇，可以享受上帝的同在。鼓励您花时间亲近上帝，求神帮助我们做更好的决定，在生活中创造更健康的空间和界线，让我们能有充裕的时间和精力爱上帝和爱其他人。

经文反思

1. 这周每天你可以做什么特定的行动或行为来在主的同在中休息？
2. 今天你如何能将你的沮丧和挣扎交给上帝？

灵修日志和祷告

第4周

回应主慈爱

经文

提摩太后书1章7-12节

- 7 因为 神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。
- 8 你不要以给我们的主作见证为耻，也不要以我这为主被囚的为耻；总要按 神的能力，与我为福音同受苦难。
- 9 神救了我们，以圣召召我们，不是按我们的行为，乃是按他的旨意和恩典；这恩典是万古之先，在基督耶稣里赐给我们的，
- 10 但如今借着我们的救主基督耶稣的显现才表明出来了。他已经把死废去，借着福音，将不能坏的生命彰显出来。
- 11 我为这福音奉派作传道的，作使徒，作师傅。
- 12 为这缘故，我也受这些苦难。然而我不以为耻；因为知道我所信的是谁，也深信他能保全我所交付他的，直到那日。

经文观察

当保罗面对自己的殉道，他就花了些时间提醒提摩太，神赐给我们，不是胆怯的心，或是懦弱的心。我们不可惧怕或怯弱，因神已给我们刚强的心，我们有无穷的力量可以运用。藉着圣灵的能力，信徒可以勇敢地事奉，坚强地忍耐，超然地忍受痛苦。神也给了我们仁爱的心，这是因为我们爱神，所以没有惧怕。而且神使我们愿意为基督的缘故献上自己，无论代价有多大。因为我们爱我们的同伴，在忍受各样的迫害时能以恩慈回报人。

最后，神已给我们谨守的心，或守纪律的心。“谨守的心”这个词和我们在教牧书信中经常看见的“自守”和“谨守”有关（提前二9、15；多一8，二2、4、6、12）。“谨守的心”也可翻译成“自律”，描述了一个有理智的心和生活平衡的人，他的生活是有节制的。换句话说，神已给我们自制自主的灵，我们要谨慎地运用，不要轻率地、急忙地、愚蠢地作出行动。无论我们的环境是如何的恶劣，我们应保持平衡的判断力和清醒的行动。

使徒保罗一直鼓励提摩太要热心（6, 7节）和有勇气（8节），因神已用圣召²召我们，祂不但从魔鬼手中释放了我们，而且给予我们在基督耶稣里所有天上的属灵祝福。这救恩和呼召不是按我们的行为，而是藉神的恩典赐下的。

2) 基督徒神圣的呼召在以弗所书第一至三章有很详细的叙述。尤其是在第一章里，我们认识到藉着祂的血，我们被拣选、被预定、被收纳成为儿子、被神爱子接纳、被救赎、被宽恕、得着圣灵为印记、被赐下继承产业的的确据。（除了这圣召之外，我们也有从上面来的呼召，腓三14；和天召，来三1。）



这是指我们不配得着的，配得的刚刚相反；我们不能赚取，也不能找着，是神白白地赐给我们的，不需任何条件或金钱，只因为祂爱我们！

祂的恩惠是万古之先，在基督耶稣里赐给我们的。在远古时候，神已经决定了这个奇妙的救赎计划，藉着祂亲爱的儿子之代赎工作，拯救有罪的人。祂定意要凡接受耶稣基督为主和救主的人都得永生。我们藉以得救的方法不但在我们出生之前已计划好了，而且在万古之先已有了。

司布真曾以生动活泼的比喻，说明敬虔事奉所带来的无穷满足：「一个人头上顶着一桶水，一定会觉得水桶很重；但这个人若潜进海里，即使头上顶着千桶水，也感觉不到水桶的重量。因为当他置身海洋，海水便承载着他和他的负担。对于那些没有在圣洁中生活的人来说，圣洁的责任令他们厌恶；但他们一旦进入恩典中，那么即使承受十倍的责任，也不会感到任何压力，反而能够焕然一新，充满言语无法形容的喜乐。」

责任可以带来最深的痛苦，也能带来最大的喜乐。若不能忠心完成属灵责任，一定会带给我们内心深处的不满足、后悔和痛苦；而不忠心的服事却是我们最常有的景况。相反的，忠心完成属灵责任，一定会带来内心深处的满足感和快乐。一个顺服主、忠于个人责任的基督徒，可以像彼得一样说：「若为作基督徒受苦，却不要羞耻，倒要因这名归荣耀给神」（彼前4：16）。

亲爱的纽顿家人，您是否愿意“放胆付出”的生活，满有信心地活出上帝赋予的恩赐，并能“如火被挑旺起来”。因上帝的能力给了我们勇气，使你我不再只顾自己、胆小怯懦的生活，而是倚靠圣灵“刚强、仁爱、谨守”，好使我们将生命扎根于祂的爱中，真诚地以信仰、生活与使命来回应主慈爱，一生走在神的旨意中。

经文反思

1. 我们每个人都可能在某一个方面感到胆怯、恐惧、觉得自己无法胜任。写下是什么让你感到恐惧和没有安全感。想想你今天可以如何开始应用神给你的应许，即使能力、爱心和智慧去面对眼前的挑战。
2. 保罗鼓励提摩太要忠心于神的道，我们用怎样的方式来忠心于神的道？

灵修日志和祷告