

# 门徒生活操练

2025年5月





©2025 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  
不是我，乃是基督在裡面活

---

02 第1周  
有神同在，不怕

---

07 第2周  
与神和好，以神为乐

---

12 第3周  
你有神所赐的平安

---

17 第4周  
化试炼为得胜

---

# 本月诗歌

不是我，乃是基督在裡面活

[https://www.youtube.com/watch?v=SD\\_p2U1G\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=SD_p2U1G_4)



# 第1周

## 有神同在，不怕

### 经文

以赛亚书 41章10-13节

- 10 你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，我必帮助你；我必用我公义的右手扶持你。
- 11 凡向你发怒的必都抱愧蒙羞；与你相争的必如无有，并要灭亡。
- 12 与你争竞的，你要找他们也找不着；与你争战的必如无有，成为虚无。
- 13 因为我耶和华—你的神必搀扶你的右手，对你说：不要害怕！我必帮助你。

## 经文观察

### 1. 不要怕有神同在

**10 你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的 神。我必坚固你，我必帮助你；我必用我公义的右手扶持你。**

经文的背景是北国（以色列）已经被亚述掳走，南国（犹大）也将被掳巴比伦（三十九6）。这样上帝的百姓还有前途吗？上帝却向祂子民发出安慰：**你不要害怕，因为我与你同在。**我们是天路客，求主帮助我们在行走天路过程，把眼目转向上帝，捉住神的同在应许，恩典一定够用。第十节经文充满上帝的慈爱，先是上帝的安慰说：你不要害怕、不要惊惶、上帝应许：与你同在、祂要坚固、祂要帮助、祂要扶持。这是公义的上帝给我们的生命与保障，前面路程是充满盼望的。基督徒的人生过程，难免会面对许多的不如意的事、有时来自家庭、婚姻、职场、同事、社区与环境带来的冲击。这些事有时造成我们心里烦燥与干扰，就如十一节：**凡向你发怒的必都抱愧蒙羞；与你相争的必如无有，并要灭亡。**人总是想平安顺利过活，但却面对怒气与相争。

感谢上帝，以马内利的神，住在我们里面，有恩典有真理，有神同在有平安。有神同在，所加给的力量可以得胜这些恶势力。**我与你同在**的意思就是「以马内利」（赛7：14）。感谢主的恩典，以马内利的上帝使我们在祂里面有平安。



## 2. 不要怕有神帮助

**13 因为我耶和华你的神必搀扶你的右手，对你说：不要害怕！  
我必帮助你。**

是的，有神帮助我们还怕谁呢？这个世界魔鬼在掌权，我们处在这个罪恶的世界有时感觉好像身不由己！是的我们要靠主刚强，我们的力量有限，属肉体的力量是无法胜过灵界的力量，唯有我们依靠主耶稣的大能，上帝的话，才能得胜那恶者来的攻击。就如诗人说：我要向山举目，我的帮助从何而来？我的帮助从造天地的耶和华而来。（诗121：1-2）我们在主里有小组团契，弟兄姐妹彼此代祷，彼此帮助，彼此建立，彼此造就。

主是我们的力量，主是随时的帮助。主耶稣曾经面对试探，知道我们的软弱，为这缘故，祂体恤祂儿女的软弱，作了一个准备。**所以我们只管坦然无惧的，来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠作随时的帮助。（来4：16）**感谢上帝的恩典，主为我们设立施恩座，施恩宝座是给什么人使用？是给祂的百姓作随时的帮助。

这几节的经文好像“三文治”，开始说：你不要害怕，结尾说：不要害怕；开始说：我必帮助你，结尾说：我必帮助你。感谢神的恩典，信的人在祂里面蒙保护，在祂里面享平安。这个世界乱糟糟，有天灾人祸、有病痛软弱、有烦恼困苦。耶稣说：**我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世界你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。（约16：33）**感谢主，上帝是赐平安的，上帝所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。（腓4：6）

## 经文反思

1. **不要害怕，不要惊惶。反省我们怕什么？惊惶什么？我们如何靠主走出来，使我们可以刚强壮胆不要惧怕，成为得胜的门徒。**
2. **我们的人生需要保障对吗？那么我们需要依赖什么，需要在什么隐蔽下？**



# 灵修日志和祷告

## 第2周

# 与神和好，以神为乐

### 经文

#### 罗马书 5章8-11节

- 8 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。
- 9 现在我们既靠着他的血称义，就更要借着祂免去神的忿怒。
- 10 因为我们作仇敌的时候，且借着神儿子的死，得与神和好；既已和好，就更要因祂的生得救了。
- 11 不但如此，我们既借着我主耶稣基督得与神和好，也就借着祂以神为乐。

## 经文观察

### 1. 接受主爱与神和好

8 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。

9 现在我们既靠着他的血称义，就更要借着祂免去神的忿怒。

上个月我们一起过40天斋节，教会也在圣周举行受难节禁食祷告，与受难节圣餐礼拜纪念耶稣为我们舍命。我们今天成为何等的人，是因为基督耶稣为了救赎我们，祂顺服上帝的计划，受死在十字架上，祂是无罪的代替我们有罪的，祂的受死为要完成救赎之路，为罪人开了一条通达的道路，使凡愿意信祂的人，罪得着赦免，因信称义，成为上帝的儿女。

耶稣受死、埋葬、第三日复活。**按圣善的灵说：因从死里复活，以大能显明是上帝的儿子。**

（罗1：4）上帝就是爱，藉着耶稣降生、受死、复活。显明上帝的爱。显明上帝的什么爱呢？牺牲的爱、无比的爱、圣洁的爱等。我们要了解这些爱，是不能单凭自己默想，保罗说：**能以和众圣徒一同明白基督的爱，是何等长阔高深。并知道这爱是过於人所能测度的，便叫上帝一切所充满的，充满了你们。（弗3：18-19）**

感谢主的恩典，主耶稣流出的宝血充满爱，同时 还有称义的功能，还可以免去上帝的忿怒，信的人免受定罪与审判，人可以与上帝和好，这一切都是耶稣舍命所成就的大功。耶稣是



和平的使者，耶稣是神与人之间的中保，上帝的爱何等奇妙，祂不愿一人沉沦，乃愿人人得救。上帝为人预备救恩之路，不必人寻找方法，只要人谦卑像小孩，存单纯的心，相信接受祂作个人的救主，这是最公义的救恩，人人都可以藉着信享受这个救恩与神和好。

## 2. 回应主爱以神为乐

**10 因为我们作仇敌的时候，且借着神儿子的死，得与神和好；既已和好，就更要因他的生得救了。**

**11 不但如此，我们既借着我主耶稣基督得与神和好，也就借着他以神为乐。**

当我们知道上帝是爱，且爱世人，特别对我们这些不可爱罪人，甚至我们是与祂为仇敌的。这样该死的人，不配得着怜悯，不配蒙恩的，上帝的儿子还为我们死！为什么祂要为我们死？因为我们是上帝形象的人、是尊贵的人、倘若没有耶稣的救赎，人的灵魂就会灭亡。耶稣的受死，满足了天父公义的要求，罪人因着耶稣宝血救赎与洁净，同时可以得生命，人就可以与上帝和好。

基督耶稣的复活是叫我们称义，耶稣所做成的，不仅是与神和好，同时也恢复了那被罪所破坏的荣耀，我们重新与神相交和好，我们如今活着不再为自己活，乃是以神为乐。

以神为乐是什么意思？以神为乐是救恩的最高目的、是白白得到恩典，是上帝与人同行同住，信的人在祂里面享受，互为满足，直到永远。我们从称义的地位开始，靠主的恩典一步一步，把我们带到以神为乐的地步。就如诗人说：**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。（诗16：11）**这一切都是基督自己做成的，这里出现四次借着，借着什么？**借着祂、借着神的儿子、借着我主耶稣、借着祂。**我们只需要凭着信心相信神儿子，就可以和上帝和好，

也借着祂以神为乐。请问我们是否已经接受神的爱，倘若已经领受祂的爱，我们要想想，接下来我们进一步做什么？这个时刻是否应该回应神的时候！

## 经文反思

1. 我们再次读罗马书5章8-11节经文，默想反思上帝对我们的爱，主要向我说什么？
2. 基督的的信仰生活是要“以神为乐”，我们在跟随事奉主的过程，有体会以神为乐吗？倘若没有为什么？



# 灵修日志和祷告

## 第3周

# 你有神所赐的平安

### 经文

约翰福音 14章25-27节

25 「我还与你们同住的时候，已将这些话对你们说了。

26 但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要将一切的事指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切话。

27 我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。

## 经文观察

耶稣在约翰福音14章中反复谈到平安，但不久之后祂会被逮捕，祂的门徒也将因恐惧而四处躲藏。14章经文的一开始，耶稣就安慰门徒，鼓励他们不要因为即将临到他们的事而忧愁，反而要期待与主再相聚，期待在父家里有住处。接着耶稣教导说，门徒可以因为即将降临的圣灵而得平安。这也提醒我们，平安或和平是圣灵所结的果子（加拉太书5章22-23节）。耶稣最后还应许门徒，他们在每天的生活中都能得享平安。

沙龙(希腊文：Shalom)——平安，对犹太人来说很宝贵。这个词不仅仅意味着没有战争、没有危难。沙龙意味着最好意义上的圆满、整全、健康、安全，甚至富庶。你若享受神的平安，就会有喜乐和满足。但是，神所赐的平安不像世人所赐的“平安”。

世人所赐的平安靠的是资源，神所赐的平安则有赖于关系。与神有正确的关系意味着享有神所赐的平安。世人靠的是个人能力，而基督徒靠的是他在基督里属灵的丰足。在世上，平安是你所盼望、要为之努力的；但对于基督徒而言，平安是我们可以凭信心从神那里领受到的奇妙恩赐。未得救的人在一帆风顺的时候可以享受到平安；基督徒却因为拥有圣灵所赐的能力，即或在试炼当中也可以享受到平安。

世人凭眼见行事，他们依赖外在的东西；然而基督徒却凭信心行事，他们依赖永恒的事物。神的灵把真道教导给我们，同时引领我们（不是拖着我



们) 进入真理。圣灵也随时提醒我们, 使我们记起祂曾教导给我们的真理, 这样, 我们在人生中遇到困难的时候, 就可以依赖神的话语。圣灵也使用神的话把祂的平安(约十四27)、祂的爱(约十五9-10)和祂的喜乐(约十五11)赐给我们。如果这一切还不能安慰忧愁的心, 别的就更不能了!

主耶稣这里所做的正是这样。但祂所留下的不是甚麽物质的东西, 而是连金钱也不能换取的平安, 人内里良心上的平安, 是因罪得赦免, 与神和好而得的。基督能赐人平安, 因祂在加略山上用自己的血把平安买回来。这平安不像世人所能赐的。世人所赐的是斤斤计较的、自私自利的、暂时有效的。主所赐的平安却是永远长存的。一个基督徒又为何忧愁、胆怯呢?

正如耶稣对他们说:“我将这些事告诉你们, 是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难, 但你们可以放心, 我已经胜了世界”(约翰福音16章33节)。从现在直到永远, 耶稣所赐极大的平安, 会带领我们走过人生的每一个阶段。

亲爱的纽顿家人, 今天, 你是否看见耶稣所赐给你生命中的平安呢? 在这个季度里, 我也鼓励你回顾过去的日子, 思想神是如何一步一步带领你走过每一天的生活。让我们一起学习操练省思, 数算主的恩典, 默想祂的美善与信实。愿主的平安常与您同在。

## 经文反思

1. 你是否曾在困境或压力中经历过神所赐的平安？那种平安与你从世界中寻求的安稳有何不同？
2. 在你目前的生活当中，有哪些领域你仍然在靠自己的能力寻求“平安”？你愿意如何操练信心，更多地倚靠圣灵和神的话语来得享主所赐的真平安？



# 灵修日志和祷告

## 第4周

# 化试炼为得胜

### 经文

雅各书 1章2-4节

- 2 我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；
- 3 因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。
- 4 但忍耐也当成功，使你们成全、完备，毫无缺欠。

## 经文观察

在人生的旅途中，我们难免会遇到重重难关。主耶稣和使徒保罗早已提醒我们，凡立志敬虔度日的信徒，都会经历苦难与逼迫（约翰福音16:33；提摩太后书3:12）。因此，我们需要用属灵的眼光来看待这些挑战。雅各书1章2节鼓励我们说：「你们遭遇各种试炼的时候，都要看为喜乐。」这是为什么呢？因为不只是上帝知道，我们也知道：「信心经过考验，就生忍耐」（第3节）。而忍耐若能发挥完全的功效，就能使我们「成全完备，毫无缺欠」（第4节）。

在这个快速回应、即时满足的时代，我们往往难以忍耐，甚至在祷告没有立刻得到回应时感到失望。然而，大卫的生命提醒我们：「要等候耶和华！当壮胆，坚固你的心」（诗篇27:14）。他曾说：「我曾耐性等候耶和华，祂垂听我的呼求……使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当」（诗篇40:1-2）。正是这份等候，使他成为一个「合神心意的人」（使徒行传13:22；参撒母耳记上13:14）。虽然有时神的回应似乎姗姗来迟，但其实祂正在操练我们的信心，塑造我们坚韧的品格（雅各书1:2-4）。

试炼本身的确令人难受，甚至痛苦，但圣经鼓励我们将它们看作神的操练机会（希伯来书12:11）。我们可以这样祷告：「主啊，这试炼是你所容许的，我愿意相信你的美意，虽然我现在不明白，但我愿寻求你在我生命中的旨意。」正如雅各所说：「我的弟兄们，你们落在百般试炼



中，都要以为大喜乐。」因此，不要抗拒，也不必灰心，而要选择喜乐面对。因为这些困难不是来摧毁我们，反而是来帮助我们塑造属基督的品格。

亲爱的纽顿家人，圣经清楚告诉我们：当我们经历试炼，不应陷入沮丧和绝望。虽然苦难带来痛苦，但若我们愿意安静等候，留心察看，就会发现神正在我们和我们身边的人身上，培养出属天的品格。没有任何一个难题，是我们天父无法掌管的。在我们的生命中，有些困难可能不会立刻消除，但我们可以学习接受它，并经历神所赐「够用的恩典」。正如保罗三次求主除去他身上的软弱，神并没有挪去，却对他说：「我的恩典够你用的」（哥林多后书12:8-10）。

愿我们都不灰心，不丧胆，因为那爱神的人「必得生命的冠冕，这是主应许给那些爱祂之人的」（雅各书1:12）。让我们在试炼中更多省思主的美善，更多经历祂、见证祂，并一同荣耀祂的圣名！

## 经文反思

1. 在你最近的人生经历中，有哪些困难或试炼是神容许发生的？你是否愿意相信祂在其中有美好的旨意？
2. 当祷告没有立刻得到回应时，你通常会有什么反应？你如何学习像大卫一样“耐性等候耶和華”？



# 灵修日志和祷告