

2013 矽谷基督徒聚會「卅一天讚美的操練」

今年，是我們第十年全教會在十二月一同操練讚美！二零零四年十二月正是購買會所之初面臨極大挑戰和挫折的時候，然而我們全教會開始操練以信心讚美神。因此我們第一次定了十二月為「讚美月」，預備了卅一篇讚美的經文，每天學習讚美神。在過去的歲月裡，藉著這樣的讚美，神使我們經歷了祂許多的恩典和祝福。

教會二零一三年的主題是：「願愛你的人如日頭出現、光輝烈烈」，藉著一系列的信息不僅讓我們認識了屬神的兒女是獨居的民，不列在萬民當中；而且讓我們更深地意識到基督徒需要在我們所處的環境中發揮屬天、屬神的影響力！這位偉大的神不僅僅來救贖我們，更是要祝福我們，也讓我們成為周圍人的祝福！“撒下 2:8 他從灰塵裡抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人；使他們與王子同坐，得著榮耀的座位”。讚美我們的神！

和往年一樣，請弟兄姊妹在連續卅一天中每天用一段經文向神獻上讚美的祭，也經歷讚美所帶來的祝福。

- 分別出一段時間〈最好是早晨〉及不受打擾的地方，安靜你的心，把裡面的靈藉著簡單的信心和呼求主調到主面前。
- 先出聲朗讀全段經文，再一句一句一邊讀一邊禱告，越咀嚼，主的話就越發出亮光，引導我們的思想，給我們越豐富的言語稱謝祂、頌讚祂，喜樂、榮耀、信心、誇勝、和盼望就逐漸充滿我們的靈與魂。
- 把最摸著你的經文背起來，將來隨時可用。
- 讀的時候，不要匆忙，要給聖靈充裕的時間，將認識神的知識向我們開啟，使我們在悟性中明白，並更深的進入主的所是和所做。如果全家或與一兩個同伴一同學習，那將更是好得無比！

盼望經過卅一天有恆的操練，你能成為一個隨處、隨時、天天讚美的基督徒，常「用讚美的言語將祂的榮耀發明」！

1	彼前 1:3-9	9	林後 4:7-12	17	腓 2:12-16	25	約 1:14-18
2	彼前 2:9-12	10	弗 3:14-21	18	撒下 22:1-4, 31-37, 50-51	26	腓 2:5-11
3	創 12:1-3, 22:16-18	11	詩 121	19	彼後 1:3-11	27	弗 1:3-12
4	書 1:1-9	12	太 5:13-16	20	詩 103	28	來 2:5-10

5	詩篇 84	13	詩 65	21	賽 55:8-13	29	羅 11:33-36
6	詩篇 132:1-9	14	王下 19:15-19	22	詩 24	30	啟 5:6-14
7	林後 3:16-18	15	詩 19	23	詩 2	31	啟 21:1-5
8	詩 16	16	撒 2:1-10	24	賽 9:6-7		

〔註〕詩篇中有 10 篇「哈利路亞」(讚美 神)詩篇，皆以「哈利路亞(你們要讚美耶和華)！」為起頭，它們是 106，111-113，135，146-150。弟兄姊妹可以多多利用。

砂谷基督徒聚會

「卅一天讚美的操練」

讚美月

- 「¹⁴ 你們是世上的光。城造在山上，是不能隱藏的。
¹⁵ 人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。
¹⁶ 你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，
便將榮耀歸給你們在天上的父。太 5:14-16」

二〇一三年十二月

今年，是我們第十年全教會在十二月一同操練讚美！二零零四年十二月正是購買會所之初面臨極大挑戰和挫折的時候，然而我們全教會開始操練以信心讚美神。因此我們第一次定了十二月為「讚美月」，預備了卅一篇讚美的經文，每天學習讚美神。在過去的歲月裡，藉著這樣的讚美，神使我們經歷了祂許多的恩典和祝福。

教會二零一三年的主題是：「願愛你的人如日頭出現、光輝烈烈」，藉著一系列的信息不僅讓我們認識了屬神的兒女是獨居的民，不列在萬民當中；而且讓我們更深地意識到基督徒需要在我們所處的環境中發揮屬天、屬神的影響力！這位偉大的神不僅僅來救贖我們，更是要祝福我們，也讓我們成為周圍人的祝福！“撒下 2:8 他從灰塵裡抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人；使他們與王子同坐，得著榮耀的座位”。讚美我們的 神！

和往年一樣，請弟兄姊妹在連續卅一天中每天用一段經文向神獻上讚美的祭，也經歷讚美所帶來的祝福。

- 分別出一段時間〈最好是早晨〉及不受打擾的地方，安靜你的心，把裡面的靈藉著簡單的信心和呼求主調到主面前。
- 先出聲朗讀全段經文，再一句一句一邊讀一邊禱告，越咀嚼，主的話就越發出亮光，引導我們的思想，給我們越豐富的言語稱謝祂、頌讚祂，喜樂、榮耀、信心、誇勝、和盼望就逐漸充滿我們的靈與魂。
- 把最摸著你的經文背起來，將來隨時可用。
- 讀的時候，不要匆忙，要給聖靈充裕的時間，將認識神的知識向我們開啟，使我們在悟性中明白，並更深的進入主的所是和所做。如果全家或與一兩個同伴一同學習，那將更是好得無比！

盼望經過卅一天有恆的操練，你能成為一個隨處、隨時、天天讚美的基督徒，常「用讚美的言語將祂的榮耀發明」！

第一天 彼前 1:3-9	4
第二天 彼前 2:9-12	5
第三天 創 12:1-3, 22:16-18	5
第四天 書 1:1-9	6
第五天 詩 84	8
第六天 詩 132:1-9	9
第七天 林後 3:16-18	10
第八天 詩 16	10
第九天 林後 4:7-12	12
第十天 弗 3:14-21	12
第十一天 詩 121	13
第十二天 太 5:13-16	14
第十三天 詩 65	15
第十四天 王下 19:15-19	16
第十五天 詩 19	17
第十六天 撒下 2:1-10	18
第十七天 腓 2:12-16	19
第十八天 撒下 22:1-4, 31-37, 50-51	20
第十九天 彼後 1:3-11	22
第二十天 詩 103	23
第二十一天 賽 55:8-13	25
第二十二天 詩 24	26
第二十三天 詩 2	27
第二十四天 賽 9:6-7	28
第二十五天 約 1:14-18	28
第二十六天 腓 2:5-11	29
第二十七天 弗 1:3-12	30
第二十八天 來 2:5-10	31
第二十九天 羅 11:33-36	32
第三十天 啟 5:6-14	33
第三十一天 啟 21:1-5	34

第一天 彼前 1:3-9

3 願頌讚歸與我們主耶穌基督的父 神。他曾照自己的大憐憫，藉耶穌基督從死裡復活，重生了我們，叫我們有活潑的盼望，4 可以得著不能朽壞、不能玷污、不能衰殘、為你們存留在天上的基業。5 你們這因信蒙 神能力保守的人，必能得著所預備 到末世要顯現的救恩。6 因此，你們是大有喜樂。但如今在百般的試煉中暫時憂愁，7 叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴，可以在耶穌基督顯現的時候，得著稱讚、榮耀、尊貴。8 你們雖然沒有見過他，卻是愛他；如今雖不得看見，卻因信他就有說不出來、滿有榮光的大喜樂，9 並且得著你們信心的果效，就是靈魂的救恩。

第二天 彼前 2:9-12

9 惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗、入奇妙光明者的美德。10 你們從前算不得子民，現在卻作了 神的子民；從前未曾蒙憐恤，現在卻蒙了憐恤。11 親愛的弟兄啊，你們是客旅，是寄居的。我勸你們要禁戒肉體的私慾；這私慾是與靈魂爭戰的。12 你們在外邦人中，應當品行端正，叫那些毀謗你們是作惡的，因看見你們的好行為，便在鑒察的日子（註：“鑒察”或作“眷顧”）歸榮耀給 神。

第三天 創 12:1-3,22:16-18

耶和華對亞伯蘭說：“你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。2 “我必叫你成為大國。我必賜福給你，叫你的名為大，你也要叫別人得福。3 為你祝福的，我必賜福與他；那咒詛你的，我必咒詛他。地上的萬族都要因你得福。”

22:16 “耶和華說：‘你既行了這事，不留下你的兒子，就是你獨生的兒子，我便指著自己起誓說：17 論福，我必賜大福給你；論子孫，我必叫你的子孫多起來，如同天上的星，海邊的沙。你子孫必得著仇敵的城門，18 並且地上萬國都必因你的後裔得福，因為你聽從了我的話。’”

第四天 書 1:1-9

耶和華的僕人摩西死了以後，耶和華曉諭摩西的幫手、嫩的兒子約書亞說：2 “我的僕人摩西死了。現在你要起來，和眾百姓過這約旦河，往我所要賜給以色列人的地去。3 凡你們腳掌所踏之地，我都照著我所應許摩西的話賜給你們了。4 從曠野和這黎巴嫩，直到幼發拉底大河，赫人的全地，又到大海日落之處，都要作你們的境界。5 你平生的日子，必無一人能在你面前站立得住。我怎樣與摩西同在，也必照樣與你同在；我必不撇下你，也不丟棄你。6 “你當剛強壯膽！因為你必使這百姓承受那地為業，就是我向他們列祖起誓應許賜給他們的地。7 只要剛強，大大壯膽，謹守遵行我僕人摩西所吩咐你的一切律法，不可偏離左右，使你無論往哪裡去，都可以順利。8 這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路

就可以亨通，凡事順利。9 我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裡去，耶和華你的 神必與你同在。”

第五天 詩 84

萬軍之耶和華啊，你的居所何等可愛！ 2 我羨慕渴想耶和華的院宇；我的心腸，我的肉體向永生 神呼籲(或譯：歡呼)。 3 萬軍之耶和華我的王，我的 神啊，在你祭壇那裏，麻雀為自己找著房屋，燕子為自己找著掩雛之窩。 4 如此住在你殿中的便為有福！他們仍要讚美你。(細拉) 5 靠你有力量、心中想往錫安大道的，這人便為有福！ 6 他們經過「流淚谷」，叫這谷變為泉源之地；並有秋雨之福蓋滿了全谷。 7 他們行走，力上加力，各人到錫安朝見 神。 8 耶和華萬軍

之神啊，求你聽我的禱告！雅各的神啊，求你留心聽！（細拉）9 神啊，你是我們的盾牌；求你垂顧觀看你受膏者的面！10 在你的院宇住一日，勝似在別處住千日；寧可在我神殿中看門，不願住在惡人的帳棚裏。11 因為耶和華神是日頭，是盾牌，要賜下恩惠和榮耀。他未嘗留下一樣好處不給那些行動正直的人。12 萬軍之耶和華啊，倚靠你的人便為有福！

第六天 詩 132:1-9

耶和華啊，求你記念大衛所受的一切苦難。2 他怎樣向耶和華起誓，向雅各的大能者許願，3 說：“我必不進我的帳幕，也不上我的床榻；4 我不容我的眼睛睡覺，也不容我的眼目打盹；5 直等我為耶和華尋得所在，為雅各的大能者尋得居所。”6 我們聽說約櫃在以法他，我

們在基列耶琳就尋見了。7 我們要進他的居所，在他腳
凳前下拜。8 耶和華啊，求你興起，和你有能力的約櫃
同入安息之所。9 願你的祭司披上公義，願你的聖民歡
呼。

第七天 林後 3:16-18

16 但他們的心幾時歸向主，帕子就幾時除去了。17 主
就是那靈，主的靈在哪裡，那裡就得以自由。18 我們
眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，
就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。

第八天 詩 16

神啊，求你保佑我，因為我投靠你。2 我的心哪，你曾對耶和華說：“你是我的主，我的好處不在你以外。”3 論到世上的聖民，他們又美又善，是我最喜悅的。4 以別神代替耶和華的（註：或作“送禮物給別神的”），他們的愁苦必加增；他們所澆奠的血我不獻上；我嘴唇也不提別神的名號。5 耶和華是我的產業，是我杯中的分；我所得的，你為我持守。6 用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。7 我必稱頌那指教我的耶和華；我的心腸在夜間也警戒我。8 我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不至搖動。9 因此，我的心歡喜，我的靈（註：原文作“榮耀”）快樂，我的肉身也要安然居住。10 因為你必不將我的靈魂撇在陰間，也不叫你的聖者見朽壞。11 你必將生命的道路指示我；

在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂。〔大衛的祈禱。〕

第九天 林後 4:7-12

7 我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力，是出於 神，不是出於我們。8 我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望；9 遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。10 身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。11 因為我們這活著的人，是常為耶穌被交於死地，使耶穌的生，在我們這必死的身上顯明出來。12 這樣看來，死是在我們身上發動，生卻在你們身上發動。

第十天 弗 3:14-21

14 因此，我在父面前屈膝，15 （天上地上的各（註：或作“全”）家，都是從他得名。）16 求他按著他豐盛的榮耀，藉著他的靈，叫你們心裡的力量剛強起來。17 使基督因你們的信，住在你們心裡，叫你們的愛心有根有基，18 能以和眾聖徒一同明白基督的愛是何等長闊高深！19 並知道這愛是過於人所能測度的，便叫 神一切所充滿的，充滿了你們。20 神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。21 但願他在教會中，並在基督耶穌裡，得著榮耀，直到世世代代，永永遠遠。阿們。

第十一天 詩 121

我要向山舉目；我的幫助從何而來？ 2 我的幫助從造天地的耶和華而來。 3 他必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹！ 4 保護以色列的，也不打盹也不睡覺。 5 保護你的是耶和華；耶和華在你右邊蔭庇你。 6 白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。 7 耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。 8 你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

第十二天 太 5:13-16

13 你們是世上的鹽。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。 14 你們是世上的光。城造在山上，是不能隱藏的。 15 人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。 16 你

們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，
便將榮耀歸給你們在天上的父。

第十三天 詩 65

神啊，錫安的人都等候讚美你；所許的願也要向你償還。
2 聽禱告的主啊，凡有血氣的都要來就你。 3 罪孽勝
了我；至於我們的過犯，你都要赦免。 4 你所揀選、
使他親近你、住在你院中的，這人便為有福！我們必因
你居所、你聖殿的美福知足了。 5 拯救我們的 神啊，
你必以威嚴秉公義應允我們；你本是一切地極和海上遠
處的人所倚靠的。 6 他既以大能束腰，就用力量安定
諸山， 7 使諸海的響聲和其中波浪的響聲，並萬民的
喧嘩，都平靜了。 8 住在地極的人因你的神蹟懼怕；
你使日出日落之地都歡呼。 9 你眷顧地，降下透雨，

使地大得肥美。 神的河滿了水；你這樣澆灌了地，好
為人預備五穀。 10 你澆透地的犁溝，潤平犁脊，降甘
霖，使地軟和；其中發長的，蒙你賜福。 11 你以恩典
為年歲的冠冕；你的路徑都滴下脂油， 12 滴在曠野的
草場上。小山以歡樂束腰； 13 草場以羊群為衣；谷中
也長滿了五穀。這一切都歡呼歌唱。

第十四天 王下 19:15-19

15 希西家向耶和華禱告說：“坐在二基路伯上耶和華以
色列的 神啊，你是天下萬國的神！你曾創造天地。 16
耶和華啊，求你側耳而聽！耶和華啊，求你睜眼而看！
要聽西拿基立打發使者來辱罵永生 神的話。 17 “耶和華
啊！亞述諸王果然使列國和列國之地變為荒涼， 18 將
列國的神像都扔在火裡，因為它本不是神，乃是人手所

造的，是木頭石頭的，所以滅絕它。19 耶和華我們的 神
啊，現在求你救我們脫離亞述王的手，使天下萬國都知道
惟獨你耶和華是 神！”

第十五天 詩 19

諸天述說 神的榮耀；穹蒼傳揚他的手段。2 這日到那
日發出言語；這夜到那夜傳出知識。3 無言無語，也無
聲音可聽。4 它的量帶通遍天下，它的言語傳到地極。
神在其間為太陽安設帳幕；5 太陽如同新郎出洞房，又
如勇士歡然奔路。6 它從天這邊出來，繞到天那邊，沒
有一物被隱藏不得它的熱氣。7 耶和華的律法全備，能
甦醒人心；耶和華的法度確定，能使愚人有智慧。8 耶
和華的訓詞正直，能快活人的心；耶和華的命令清潔，
能明亮人的眼目。9 耶和華的道理潔淨，存到永遠；耶

和華的典章真實，全然公義。10 都比金子可羨慕，且比極多的精金可羨慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。11 況且你的僕人因此受警戒，守著這些便有大賞。12 誰能知道自己的錯失呢？願你赦免我隱而未現的過錯。13 求你攔阻僕人不犯任意妄為的罪，不容這罪轄制我，我便完全，免犯大罪。14 耶和華我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語、心裏的意念在你面前蒙悅納。

第十六天 撒 2:1-10

哈拿禱告說：我的心因耶和華快樂；我的角因耶和華高舉。我的口向仇敵張開；我因耶和華的救恩歡欣。2 只有耶和華為聖；除他以外沒有可比的，也沒有磐石像我們的神。3 人不要誇口說驕傲的話，也不要出狂妄的

言語；因耶和華是大有智識的神，人的行為被他衡量。

4 勇士的弓都已折斷；跌倒的人以力量束腰。5 素來飽足的，反作用人求食；飢餓的，再不飢餓。不生育的，生了七個兒子；多有兒女的，反倒衰微。6 耶和華使人死，也使人活，使人下陰間，也使人往上升。7 他使人貧窮，也使人富足，使人卑微，也使人高貴。8 他從灰塵裏抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人，使他們與王子同坐，得著榮耀的座位。地的柱子屬於耶和華；他將世界立在其上。9 他必保護聖民的腳步，使惡人在黑暗中寂然不動；人都不能靠力量得勝。10 與耶和華爭競的，必被打碎；耶和華必從天上以雷攻擊他，必審判地極的人，將力量賜與所立的王，高舉受膏者的角。

第十七天 腓 2:12-16

12 這樣看來，我親愛的弟兄，你們既是常順服的，不但我在你們那裡，就是我如今不在你們那裡，更是順服的，就當恐懼戰兢，做成你們得救的工夫。13 因為你們立志行事，都是 神在你們心裡運行，為要成就他的美意。14 凡所行的，都不要發怨言、起爭論，15 使你們無可指摘，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代，作 神無瑕疵的兒女。你們顯在這世代中，好像明光照耀，16 將生命的道表明出來，叫我在基督的日子好誇我沒有空跑，也沒有徒勞。

第十八天 撒下 22:1-4, 31-37, 50-51

當耶和華救大衛脫離一切仇敵和掃羅之手的日子，他向耶和華念這詩，2 說：耶和華是我的巖石，我的山寨，

我的救主，3 我的 神，我的磐石，我所投靠的。他是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高臺，是我的避難所。我的救主啊，你是救我脫離強暴的。4 我要求告當讚美的耶和華，這樣，我必從仇敵手中被救出來。

31 至於 神，他的道是完全的；耶和華的話，是煉淨的。凡投靠他的，他便作他們的盾牌。32 除了耶和華，誰是 神呢？除了我們的 神，誰是磐石呢？33 神是我堅固的保障，他引導完全人行他的路。34 他使我的腳快如母鹿的蹄，又使我在高處安穩。35 他教導我的手能以爭戰，甚至我的膀臂能開銅弓。36 你把你的救恩給我作盾牌，你的溫和使我為大。37 你使我腳下的地步寬闊；我的腳未曾滑跌。

50 耶和華啊，因此我要在外邦中稱謝你，歌頌你的名。

51 耶和華賜極大的救恩給他所立的王，施慈愛給他的受膏者，就是給大衛和他的後裔，直到永遠！

第十九天 彼後 1:3-11

3 神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。4 因此，他已將又寶貴、又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與 神的性情有分。5 正因這緣故，你們要分外地殷勤。有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；6 有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；7 有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。8 你們若充充足足地有這幾樣，

就必使你們在認識我們的主耶穌基督上，不至於閒懶不結果子了。9 人若沒有這幾樣，就是眼瞎，只看見近處的，忘了他舊日的罪已經得了潔淨。10 所以弟兄們，應當更加殷勤，使你們所蒙的恩召和揀選堅定不移。你們若行這幾樣，就永不失腳。11 這樣，必叫你們豐豐富富地得以進入我們主救主耶穌基督永遠的國。

第二十天 詩 103

我的心哪，你要稱頌耶和華！凡在我裏面的，也要稱頌他的聖名！2 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！3 他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。4 他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。5 他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。6 耶和華施行公義，為一切受屈的人伸冤。7 他

使摩西知道他的法則，叫以色列人曉得他的作為。8 耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。9 他不長久責備，也不永遠懷怒。10 他沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。11 天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！12 東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！13 父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！14 因為他知道我們的本體，思念我們不過是塵土。15 至於世人，他的年日如草一樣。他發旺如野地的花，16 經風一吹，便歸無有；它的原處也不再認識它。17 但耶和華的慈愛歸於敬畏他的人，從亙古到永遠；他的公義也歸於子子孫孫。8 就是那些遵守他的約、記念他的訓詞而遵行的人。19 耶和華在天上立定寶座；他的權柄（原文是國）統管萬有。20 聽從他命令、成全他

旨意、有大能的天使，都要稱頌耶和華！21 你們作他的諸軍，作他的僕役，行他所喜悅的，都要稱頌耶和華！
22 你們一切被他造的，在他所治理的各處，都要稱頌耶和華！我的心哪，你要稱頌耶和華！

第二十天 賽 55:8-13

8 耶和華說：“我的意念非同你們的意念，我的道路非同你們的道路。9 天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路，我的意念高過你們的意念。10 雨雪從天而降，並不返回，卻滋潤地土，使地上發芽結實，使撒種的有種，使要吃的有糧。11 我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發它去成就（註：“發它去成就”或作“所命定的”）事上必然亨通。12 你們必歡歡喜喜而出來，平平安安蒙引導；大山小山必

在你們面前發聲歌唱，田野的樹木也都拍掌。13 松樹長出，代替荊棘，番石榴長出，代替蒺藜。這要為耶和華留名，作為永遠的證據，不能剪除。”

第二十二天 詩 24

地和其中所充滿的，世界和住在其間的，都屬耶和華。
2 他把地建立在海上，安定在大水之上。3 誰能登耶和華的山？誰能站在他的聖所？4 就是手潔心清，不向虛妄，起誓不懷詭詐的人。5 他必蒙耶和華賜福，又蒙救他的 神使他成義。6 這是尋求耶和華的族類，是尋求你面的雅各。（細拉）7 眾城門哪，你們要抬起頭來！永久的門戶，你們要被舉起！那榮耀的王將要進來！8

榮耀的王是誰呢？就是有力有能的耶和華，在戰場上有
能的耶和華！9 眾城門哪，你們要抬起頭來！永久的門
戶，你們要把頭抬起！那榮耀的王將要進來！10榮耀的
王是誰呢？萬軍之耶和華，他是榮耀的王！（細拉）

第二十三天 詩 2

外邦為甚麼爭鬧？萬民為甚麼謀算虛妄的事？2 世上
的君王一齊起來，臣宰一同商議，要敵擋耶和華並他的
受膏者，3 說：“我們要掙開他們的捆綁，脫去他們的繩
索。”4 那坐在天上的必發笑；主必嗤笑他們。5 那時，
他要在怒中責備他們，在烈怒中驚嚇他們，6 說：“我已
經立我的君在錫安我的聖山上了。”7 受膏者說，我要
傳聖旨：耶和華曾對我說：“你是我的兒子，我今日生你。
8 你求我，我就將列國賜你為基業，將地極賜你為田產。

9 你必用鐵杖打破他們，你必將他們如同窯匠的瓦器摔碎。” 10 現在，你們君王應當省悟；你們世上的審判官該受管教！ 11 當存畏懼事奉耶和華，又當存戰兢而快樂。 12 當以嘴親子，恐怕他發怒，你們便在道中滅亡，因為他的怒氣快要發作。凡投靠他的，都是有福的。

第二十四天 賽 9:6-7

6 因有一嬰孩為我們而生；有一子賜給我們。政權必擔在他的肩頭上；他名稱為「奇妙策士、全能的 神、永在的父、和平的君」。 7 他的政權與平安必加增無窮。他必在大衛的寶座上治理他的國，以公平公義使國堅定穩固，從今直到永遠。萬軍之耶和華的熱心必成就這事。

第二十五天 約 1:14-18

14 道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典，有真理。我們也見過他的榮光，正是父獨生子的榮光。

15 約翰為他作見證，喊著說：“這就是我曾說：‘那在我以後來的，反成了在我以前的，因他本來在我以前。’” 16 從他豐滿的恩典裡，我們都領受了，而且恩上加恩。 17 律法本是藉著摩西傳的，恩典和真理都是由耶穌基督來的。 18 從來沒有人看見 神，只有在父懷裡的獨生子將他表明出來。

第二十六天 腓 2:5-11

5 你們當以基督耶穌的心為心： 6 他本有 神的形像，不以自己與 神同等為強奪的； 7 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式； 8 既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。 9 所以，

神將他升為至高，又賜給他那超乎萬名之上的名， 10
叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶穌的名無
不屈膝， 11 無不口稱「耶穌基督為主」，使榮耀歸與
父 神。

第二十七天 弗 1:3-12

3 願頌讚歸與我們主耶穌基督的父 神！他在基督裡曾
賜給我們天上各樣屬靈的福氣。4 就如 神從創立世界
以前，在基督裡揀選了我們，使我們在他面前成為聖潔，
無有瑕疵；5 又因愛我們，就按著自己意旨所喜悅的，
預定我們藉著耶穌基督得兒子的名分，6 使他榮耀的恩
典得著稱讚。這恩典是他在愛子裡所賜給我們的。7 我
們藉這愛子的血得蒙救贖，過犯得以赦免，乃是照他豐

富的恩典。8 這恩典是 神用諸般智慧聰明，充充足足賞給我們的，9 都是照他自己所預定的美意，叫我們知道他旨意的奧秘，10 要照所安排的，在日期滿足的時候，使天上地上一切所有的，都在基督裡面同歸於一。11 我們也在他裡面得了基業（註：“得”或作“成”），這原是那位隨己意行做萬事的，照著他旨意所預定的，12 叫他的榮耀，從我們這首先在基督裡有盼望的人，可以得著稱讚。

第二十八天 來 2:5-10

5 我們所說將來的世界，神原沒有交給天使管轄。6 但有人在經上某處證明說：“人算甚麼，你竟顧念他？世人算甚麼，你竟眷顧他？7 你叫他比天使微小一點（註：或作“你叫他暫時比天使小”），賜他榮耀、尊貴為冠冕，

並將你手所造的都派他管理，8 叫萬物都服在他的腳下。”既叫萬物都服他，就沒有剩下一樣不服他的。只是如今我們還不見萬物都服他，9 惟獨見那成為比天使小一點的耶穌（註：或作“惟獨見耶穌暫時比天使小”），因為受死的苦，就得了尊貴、榮耀為冠冕，叫他因著神的恩，為人人嘗了死味。10 原來那為萬物所屬、為萬物所本的，要領許多的兒子進榮耀裡去，使救他們的元帥因受苦難得以完全，本是合宜的。

第二十九天 羅 11:33-36

33 深哉，神豐富的智慧和知識！他的判斷何其難測！他的蹤跡何其難尋！ 34 誰知道主的心？誰作過他的謀士呢？ 35 誰是先給了他，使他後來償還呢？ 36 因

為萬有都是本於他，倚靠他，歸於他。願榮耀歸給他，
直到永遠。阿們！

第三十天 啟 5:6-14

6 我又看見寶座與四活物並長老之中、有羔羊站立、像是被殺過的、有七角七眼、就是 神的七靈、奉差遣往普天下去的。7 這羔羊前來、從坐寶座的右手裏拿了書卷。8 他既拿了書卷、四活物和二十四位長老、就俯伏在羔羊面前、各拿著琴、和盛滿了香的金爐。這香就是眾聖徒的祈禱。9 他們唱新歌、說、你配拿書卷、配揭開七印。因為你曾被殺、用自己的血從各族各方、各民各國中買了人來、叫他們歸於 神、10 又叫他們成為國民、作祭司、歸於 神。在地上執掌王權。11 我又看見、且聽見、寶座與活物並長老的周圍、有許多天使的聲音。

他們的數目有千千萬萬。12 大聲說、曾被殺的羔羊、是配得權柄、豐富、智慧、能力、尊貴、榮耀、頌讚的。

13 我又聽見、在天上、地上、地底下、滄海裏、和天地間一切所有被造之物、都說、但願頌讚、尊貴、榮耀、權勢、都歸給坐寶座的和羔羊、直到永永遠遠。14 四活物就說、阿們。眾長老也俯伏敬拜。

第三十一天 啟 21:1-5

我又看見一個新天新地。因為先前的天地已經過去了，海也不再有了。2 我又看見聖城新耶路撒冷由 神那裡從天而降，預備好了，就如新婦妝飾整齊，等候丈夫。3 我聽見有大聲音從寶座出來說：“看哪！ 神的帳幕在人間。他要與人同住，他們要作他的子民； 神要親自與他們同在，作他們的 神。4 神要擦去他們一切的眼淚。

不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。” 5 坐寶座的說：“看哪！我將一切都更新了。”又說：“你要寫上，因這些話是可信的，是真實的。”

操練心得：

願愛你的人如日頭出現，

願愛你的人如日頭出現，

光輝烈烈！