

2月

5 + 2

五加二
灵修安息手册



2月

5

每周灵修5天

+

2

每月2天安息操练

你好

每个人踏出一步

这本“5+2灵修手册”不仅仅是一本小册子，它邀请我们与整个教会一同踏上与神更深关系的旅程。我们相信，通过这本“5+2灵修手册”，每个人都能在灵性上成长，并活出完全委身于基督的生命。

公共场合的一切行为都始于私下。

我们服侍他人、给予他人、生活和爱他人，都源于我们与主独处的时间，聆听祂的话语，被祂的灵塑造，并回应祂的心意。

每天抽出几分钟时间，放慢脚步，打开圣经，让心灵平静下来，聆听上帝的声音。当我们把五饼二鱼献给祂时，祂会赐予我们远超我们所能想象的数量。

欢迎加入这段旅程！我们非常高兴您能成为其中的一份子！让我们一起更深入地与圣灵同行！

5 加 2

使用手册

每日灵修

开始之前, 你可以参考以下格式:

静默 (1分钟): 察觉神的临在。

诵读 (5-6分钟): 当日的经文。如果可以, 朗读出来。

聆听 (3-4分钟): 圣灵在提醒或强调什么?

微操练 (全天): 实践神对你所说的话。

周六回顾

使用“意识省察”的提示来回顾你的一周。欲深入了解“意识省察”的操练, 请参阅第38页。

每月两次安息日

停止手头的工作, 在神里面安息。欲加深对安息日的理解, 请参阅第40页。

每周进度回顾

找一位伙伴或小组员, 每周通过简讯或当面联系。你可以使用提供的提示, 并为彼此进行简短的祝祷。

操练察验

通过圣经、基督形象、群体和果子 (加5:22-23) 来察验内心的感动。当指引涉及方向性或敏感议题 (如财务、人际关系、重大决定) 时, 请让FGA的领袖知晓并参与其中。

安息日

每月两次安息日

本月选出两天时间，停下来，休息放松，享受快乐，并实践爱。如果无法抽出一整天，那就安排几个连续的小时。

烛光与安息的呼唤

点燃一支蜡烛，标志着从工作到敬拜的过渡。

大声祷告：“我停止一切劳力；你是神。”

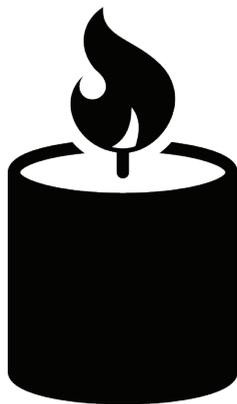
将蜡烛放在你经常能看到的地方，提醒你在思绪飘忽时回到安息之中。

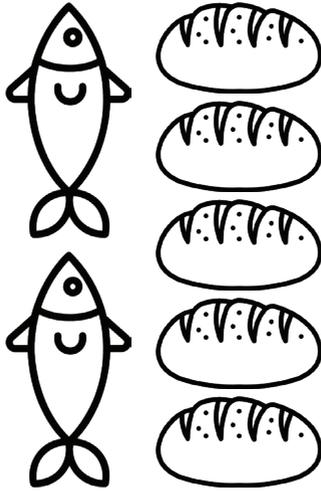
技术安息日

将手机/电子设备放在篮子或抽屉里，并设定一个时间段（例如，晚上6点至次日早上6点）。

如有需要，可以使用纸质圣经、真正的相机和厨房定时器。提前告知家人/朋友，以便他们清楚彼此的期望。

欲加深对安息日的理解，
请参阅第40页。





当我们乐意地将手中
仅有的交给神，那一点点
必被加倍扩张。

2月2日

创世记 12:1-4

耶和华对亚伯兰说：

“你要离开本地、本族、父家，到我指示你的地方去。

² 我必使你成为大国，

赐福给你，

使你的名为大，

你也必使别人得福，

³ 给你祝福的，我必赐福给他；

咒诅你的，我必咒诅他；

地上的万族，都必因你得福。”

⁴ 亚伯兰就照着耶和华吩咐他的去了；罗得也和他同去。亚伯兰离开哈兰的时候，已经七十五岁。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。每天以祷告开始：“圣灵，我不知道未来会发生什么，但我信赖你。今天请指引我。”

今天，留意一下你感受到内心轻柔指引的某个决定。选择遵从。

2月3日

约翰福音 14:15-18, 26

¹⁵ “如果你们爱我，就要遵守我的命令。¹⁶ 我要请求父，他就会赐给你们另一位保惠师，使他跟你们永远在一起。¹⁷ 这保惠师就是真理的灵，世人不能接受他，因为看不见他，也不认识他。你们却认识他，因为他跟你们住在一起，也要在你们里面。¹⁸ 我不会撇下你们为孤儿，我要回到你们这里来。

²⁶ 但保惠师，就是父因我的名要差来的圣灵，他要把一切事教导你们，也要使你们想起我对你们所说过的话。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。今天抽出三个时间暂停一下（早晨、中午、晚上）。你可以在手机上设置闹钟提醒自己。

每次都慢慢呼吸，轻声说：“圣灵，你在这里。”感谢祂让你最近感受到祂的临近。

2月4日

罗马书 8:1-4

所以现在，那些在耶稣基督里的人就不被定罪了；² 因为生命之灵的律在基督耶稣里使我自由，脱离了罪和死的律。³ 律法是因肉体而软弱无力，所作不到的，神作到了：他差遣自己的儿子成为罪身的样式，为了除掉罪，就在肉体中把罪判决了，⁴ 使律法所要求的义，可以在我们这些不随从肉体而随从圣灵去行的人身上实现出来。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。今天当你注意到自己有自我批评的倾向时，停下来大声说：“现在我不再被定罪了，因为我在基督耶稣里。”

写下你想在哪些方面更自由地活在圣灵的能力中。

2
月
5
日

诗篇 23:1-3

耶和华是我的牧人，我必不会缺乏。

² 他使我躺卧在青草地上，
领我到安静的水边。

³ 他使我的灵魂苏醒；
为了自己的名，他引导我走义路。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。走到室外或窗边。深呼吸三次，然后说：“耶和华是我的牧者，我一无所缺。”

如果可以的话，请放下手机，出去散散步，让你的思绪在祂的同在中平静下来。

2
月
6
日

以西结书 36:26-27

26 “我必把新心赐给你们，把新灵放在你们里面；我必从你们的肉体中除去石心，把肉心赐给你们。27 我必把我的灵放在你们里面，使你们遵行我的律例，谨守遵行我的典章。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。把手放在心口。慢慢祷告：“圣灵，今天赐给我一颗新的心。软化我坚硬的心。使我顺服祢。”

留意一下，在一天中，你何时感到抗拒？你的心何时柔软？把这两点都献给祂。

每周检查

伙伴签到

目的

在一周结束时，关注上帝，正视现实，并迈出明确的下一步。你可以通过 WhatsApp 或短信联系，当然也可以见面见面。

流动

感恩

本周你在哪里感受到圣灵的同在？

一句话

哪句经文/哪句见解让你印象深刻？

顺服

你采取了什么步骤？你看到了什么成果？

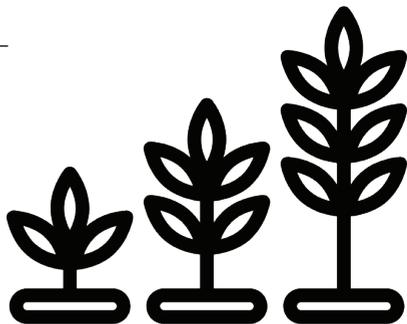
障碍

你当时遇到了什么困难、诱惑或疲惫？

下一步

请说出下周要采取的一个小的、具体的步骤。

最后默默地为对方祈祷。



2月7日

周六审查

安静

觉察到神的临在，并祈求圣灵为你的一周带来清晰的指引。

回顾

怀着感恩之心回顾你的一周，留意上帝在人、工作和生活中所赐予的恩典。

情感

注意你的情感，以便辨别神的旨意，承认自己的不足，并考虑祂的邀请。

祷告

从一周中选择一个时刻，按照圣灵的引导，进行祷告——代祷、赞美、悔改或感恩。

展望未来

展望下周。你对即将发生的事情有何感受？把这些感受带到上帝面前。



2月8日

星期日到达：准备好

希伯来书 10:24-25

“²⁴ 我们又应该彼此关心，激发爱心，勉励行善。

²⁵ 我们不可放弃聚会，好象有些人的习惯一样；却要互相劝勉。你们既然知道那日子临近，就更应该这样。”

祷告

耶稣，求你预备我们的心，使我们彼此相爱、彼此鼓励。教导我们不要以旁观者的身份，而是以服侍者和家人的身份来到你们中间。帮助我们用你的爱去观察、去关怀、去接纳。阿们。

周日姿势

为上帝可能想让你鼓励的一个人祷告。全心投入当下——放下手机，敞开心扉。



2月9日

撒母耳记上 3:1-10

那孩子撒母耳在以利面前事奉耶和华，在那些日子，耶和华的言语稀少，异象也不常有。² 有一天，以利躺卧在自己的地方，他的眼睛早已昏花，不能看得清楚了。³ 神的灯还没有熄灭，撒母耳躺卧在耶和华的殿中，就是安放 神约柜的地方。⁴ 耶和华呼唤撒母耳，他说：“我在这里。”⁵ 他就跑到以利那里，说：“你呼唤我，我在这里。”以利说：“我没有呼唤你，回去睡吧。”他就回去睡了。⁶ 耶和华再次呼唤撒母耳，他就起来走到以利那里，说：“你呼唤我，我在这里。”以利说：“我儿，我没有呼唤你，回去睡吧。”⁷ 那时撒母耳还没有认识耶和华，因为耶和华的话还没有向他启示。⁸ 耶和华第三次呼唤撒母耳，他又起来，走到以利那里，说：“你呼唤我，我在这里。”以利就明白是耶和华呼唤这孩子。⁹ 因此以利对撒母耳说：“去睡吧！如果他呼唤你，你就说：‘耶和华啊！请说，仆人敬听。’”于是撒母耳回去，仍然睡在自己的地方。¹⁰ 耶和华又来站着，像前几次一样呼唤：“撒母耳，撒母耳！”他回答：“请说！仆人敬听。”

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。今天请抽出五分钟安静的时间。简单地祷告：“主啊，请您说话，您的仆人正在聆听。”

在日记里写一句话：“我今天感受到圣灵在耳边轻声说的是……”

2
月
1
0
日

以赛亚书 55:2-3

² 你们为甚么用银子去买那不是食物的呢？
为甚么用你们劳碌得来的去买那不能使人饱足的呢？
你们要留心听我的话，就可以吃美物，
使你们的心灵享受肥甘。

³ 你们要侧耳而听，要到我这里来；
你们要听，就可以存活；
我必与你们立永远的约，
就是应许赐给大卫的那确实的慈爱。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。今天饭前，请停顿10秒钟并祷告：“主啊，我选择先聆听您的旨意，然后再享用其他任何东西。”

让你的生理饥饿提醒你精神上的饥渴。

2月11日

以赛亚书 30:19-21

¹⁹ 锡安的人民、耶路撒冷的居民哪！你们必不再哭泣。他必因你哀求的声音恩待你；他听见的时候，就必应允你。²⁰ 主虽然以艰难给你们当食物，以困迫给你们当水，但你的教师必不再隐藏；你必亲眼看见你的教师。²¹ 每当你偏左或偏右的时候，你必听见后面有声音说：“这是正路，要行在其中！”

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。今晚睡前花五分钟时间静默。祈求上帝让你能够聆听祂的声音。

明天早上，把任何让你印象深刻或印象深刻的短语记录下来。

2月12日

使徒行传 8:26-30

²⁶ 有主的一位使者对腓利说：“起来，向南走，往那从耶路撒冷下迦萨的路上去。”那条路在旷野里。²⁷ 他就动身去了。有一个衣索匹亚人，是衣索匹亚女王干大基有权力的太监，掌管女王全部国库。他上耶路撒冷去礼拜。²⁸ 他回去的时候，坐在车上读以赛亚先知的书。²⁹ 圣灵对腓利说：“你往前去，靠近那车子！”³⁰ 腓利就跑过去，听见他读以赛亚先知的书，就问他：“你所读的，你明白吗？”

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。今天，祈求圣灵使你警醒，留意是否有需要你去帮助、鼓励或为某人祷告的感动。

机会来临时，不要拖延或过度思考，立即回应。

2月13日

雅各书 1:22-25

22 你们应该作行道的人，不要单作听道的人，自己欺骗自己； 23 因为人若只作听道的人，不作行道的人，他就像一个人对着镜子看自己本来的面貌， 24 看过走开以后，马上就忘记自己的样子。 25 唯有详细察看那使人自由的全备的律法，并且时常遵守的人，他不是听了就忘记，而是实行出来，就必因自己所作的蒙福。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。回想一下本周圣灵对你说的一件事。问问自己：“我是否遵行了圣灵的指示？”

如果还没有做到，那就从今天开始采取一个实际行动来践行它。

每周检查

伙伴签到

目的

在一周结束时，关注上帝，正视现实，并迈出明确的下一步。你可以通过 WhatsApp 或短信联系，当然也可以见面见面。

流动

感恩

本周你在哪里感受到圣灵的同在？

一句话

哪句经文/哪句见解让你印象深刻？

顺服

你采取了什么步骤？你看到了什么成果？

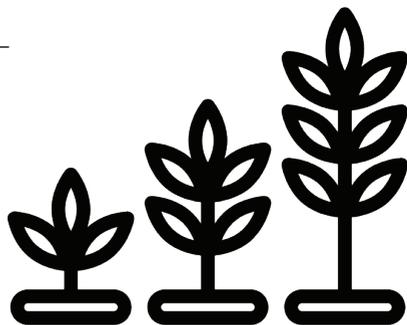
障碍

你当时遇到了什么困难、诱惑或疲惫？

下一步

请说出下周要采取的一个小的、具体的步骤。

最后默默地为对方祈祷。



2月14日

周六审查

安静

觉察到神的临在，并祈求圣灵为你的一周带来清晰的指引。

回顾

怀着感恩之心回顾你的一周，留意上帝在人、工作和生活中所赐予的恩典。

情感

注意你的情感，以便辨别神的旨意，承认自己的不足，并考虑祂的邀请。

祷告

从一周中选择一个时刻，按照圣灵的引导，进行祷告——代祷、赞美、悔改或感恩。

展望未来

展望下周。你对即将发生的事情有何感受？把这些感受带到上帝面前。



2
月
1
5
日

星期日到达：准备好

诗篇 24:3-4

³ 谁能登上耶和华的山？
谁能站在他的圣所中呢？

⁴ 就是手洁心清的人，

祷告

上帝啊，求你鉴察我们。求你洁净我们的双手，使我们远离一切令你不悦之事。求你净化我们的动机。耶稣，求你再次洗净我们，使我们能以自由和真理敬拜你。阿们。

周日姿势

来之前，请花时间忏悔并接受神的宽恕。要谦逊地服事，而不是炫耀。



2
月
1
6
日

以弗所书 3:14-19

¹⁴ 因此，我在父面前屈膝，¹⁵（天上地上所有的家族都是由他命名的，）¹⁶ 求他按着他荣耀的丰盛，借着他的灵，用大能使你们内在的人刚强起来，¹⁷ 使基督借着你们的信，住在你们心里，使你们既然在爱中扎根建基，¹⁸ 就能和众圣徒一同领悟基督的爱是多么的长阔高深，¹⁹ 并且知道他的爱是超过人所能理解的，使你们被充满，得着神的一切丰盛。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。请大声诵读保罗的话：“求你藉着你的灵，赐我力量，使我里面的人刚强起来。”

当你感到疲倦或身体疲惫时，停下来想象上帝的爱环绕着你。

农历新年

衷心的分享

新加坡的农历新年是一个充满感恩的季节。

荣耀与更新。圣经肯定宴席是对造物主的感恩（创世记1章；申命记16章），家庭团聚是对父母的孝敬（以弗所书6:2）。团聚的晚餐可以象征圣餐——纪念神的供应，修复关系，并与孤独的人分享丰盛（路加福音14:12-14）。

常见的习俗也可以被重新诠释：春季大扫除象征悔改（诗篇51篇），橘子象征平安，红包象征慷慨的奉献（哥林多后书9:7）。基督徒也操练分辨力（罗马书14章；哥林多前书10:31）：避免迷信和敬拜其他神明（出埃及记20:3-5），同时以清白的良心在神面前尊重和爱护长辈（彼得前书3:15-16）。

最后，春节也是一个见证的时刻。藉着款待和祝福，我们可以分享基督的盼望——奉祂的名祷告，修复关系，并为我们的城市寻求福祉（耶利米书 29:7）。愿我们的家庭和庆祝活动超越财富，指向那位使万物更新的信实上帝。



2月17日

以赛亚书 40:28-31

28 你不知道吗？你没有听过吗？

永在的神、耶和華、地極的創造主既不疲乏，也不困倦；
他的知識無法測度。

29 疲乏的，他賜氣力，
無力的，他加力量。

30 就是年輕人也會疲乏困倦，
強壯的人也會全然跌倒。

31 但那些仰望耶和華的人，
必重新得力；
他們必像鷹一樣展翅上騰；
他們奔跑，也不困倦，
他們行走，也不疲乏。

安靜下來。深呼吸。“聖靈降臨。”感受神的靈與你同在。

請慢慢閱讀這段文字。

仔細聆聽。哪個詞句讓你印象深刻？聖靈在強調什麼邀請？

微小練習。當你感到疲憊時，停下來祈禱：“聖靈，請用你的力量取代我的力量。”

讓身體休息幾分鐘。呼吸時，想象祂的生命正在更新你。

今天是圣灰星期三——标志着大斋期开始的日子。在一些基督教传统中，信徒们会在额头上涂抹圣灰，以此作为标记。圣灰星期三开启了通往复活节的温柔之路。它提醒我们，我们虽如尘土，却蒙受深爱。圣灰十字架象征着：“我脆弱，我曾迷失，但我正回到耶稣的怀抱。”这一天并非要我们愁容满面，而是要我们坦诚面对自己，让恩典得以施行。

圣经的主旨很简单：我们终有一死（创世记3章），我们当谦卑悔改（约珥书2章），我们当在暗中寻求天父（马太福音6章）。灰烬并非奖杯，而是降服的低语。因为灰烬的形状像十字架，我们的悔改倚靠的是基督，而非我们自身的努力。

今天，就让一切从简。静下心来，默想诗篇51篇或马太福音6章，让其中一句成为你的祷告：“求主为我造一颗清洁的心。”说出一个你想要在四旬期改掉的罪：一个思想上的罪、一个言语上的罪、一个行为上的罪，以及一个习惯。参加即将举行的“更深井体验”（2月21日）。选择一项小小的禁食（一顿饭、你最喜欢的春节美食或甜点，或者晚餐后少看屏幕），并将省下的时间或金钱用来帮助有需要的人。为四旬期设定一条温和的规则：每天早晨与耶稣安静相处十分钟，阅读一段简短的福音书并做一件顺服的事，或者每天做一件刻意为之的善事。

愿这个圣灰星期三标志着新的开始，让你肩上轻装前行，心中充满希望，愿圣灵一步一步地引领你。

2月18日

哥林多后书 12:7-10

⁷ 又因为我所得的启示太大，恐怕会高抬自己，所以就有一根刺加在我的身上，就是撒但的差役来攻击我，免得我高抬自己。⁸ 为了这事，我曾经三次求主，使这根刺离开我。⁹ 他却对我说：“我的恩典是够你用的，因为我的能力在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好让基督的能力临到我的身上。¹⁰ 因此，我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、艰难、迫害、困苦为喜乐，因为我甚么时候软弱，甚么时候就刚强了。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。说出你今天感到软弱的的一个方面。祈求圣灵在那里彰显祂的能力。

用这样的祷告来取代自力更生：“你的恩典够我用的。”

2
月
1
9
日

腓立比书 4:11-13

¹¹我并不是因缺乏说这话；我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。¹²我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富；或饱足，或饥饿；或有余，或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。¹³我靠着那加给我力量的，凡事都能作。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。全天轻声宣告：“基督，祢是我的力量，我的满足。”

写下一件消耗你平安的事。将其全然交托在主的手中。

2月20日

尼希米记 8:9-10

⁹ 省长尼希米和祭司兼经学家以斯拉，以及教导人民明白律法的利未人对众民说：“今天是耶和华你们的圣日，你们不要悲哀哭泣。”因为众人听见律法书上的话，都哭了。¹⁰ 尼希米又对他们说：“你们应当去吃肥美的肉，喝甘甜的酒，把部分饮食分给没有能力预备的人，因为今天是我们的主的圣日；你们不要忧愁，因为靠耶和华而得的喜乐是你们的力量。”

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。微笑并感谢上帝今天赐予的一件特别的恩惠。

做一件能给别人带来快乐的小善事。

每周检查

伙伴签到

目的

在一周结束时，关注上帝，正视现实，并迈出明确的下一步。你可以通过 WhatsApp 或短信联系，当然也可以见面见面。

流动

感恩

本周你在哪里感受到圣灵的同在？

一句话

哪句经文/哪句见解让你印象深刻？

顺服

你采取了什么步骤？你看到了什么成果？

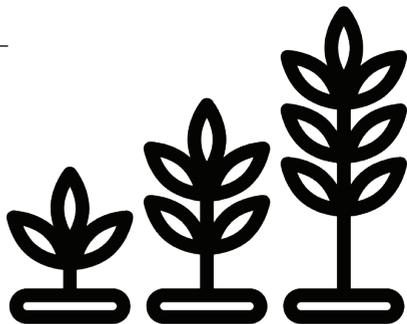
障碍

你当时遇到了什么困难、诱惑或疲惫？

下一步

请说出下周要采取的一个小的、具体的步骤。

最后默默地为对方祈祷。



2月21日

周六审查

安静

觉察到神的临在，并祈求圣灵为你的一周带来清晰的指引。

回顾

怀着感恩之心回顾你的一周，留意上帝在人、工作和生活中所赐予的恩典。

情感

注意你的情感，以便辨别神的旨意，承认自己的不足，并考虑祂的邀请。

祷告

从一周中选择一个时刻，按照圣灵的引导，进行祷告——代祷、赞美、悔改或感恩。

展望未来

展望下周。你对即将发生的事情有何感受？把这些感受带到上帝面前。



2月22日

星期日到达：准备好

马太福音 5:6

爱慕公义如饥如渴的人有福了，因为他们必得饱足。

祷告

主啊，求你赐给我们圣洁的渴慕。求你唤醒我们麻木或心不在焉的心。我们渴慕你。求你帮助我们寻求你，渴慕你，并唯独在你里面找到满足。阿们。

周日姿势

出门前花5分钟祷告：“主啊，我渴慕你。”敬拜时，不仅要唱歌词，更要唱出你内心的渴望。



2
月
2
3
日

加拉太书 5:25-26

²⁵ 如果我们靠圣灵活着，就应该顺着圣灵行事。²⁶ 我们不可贪图虚荣，彼此触怒，互相嫉妒。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。当你忍不住想和别人比较时，祷告说：“圣灵，求你保守我与你同行。”今天，要肯定一个人的忠诚或成长。

2月24日

腓立比书 2:1-4

² 所以，你们在基督里若有甚么鼓励，有甚么爱心的安慰，有甚么灵里的契通，有甚么慈悲和怜悯，² 就应当有同样的思想，同样的爱心，要心志相同，思想一致，使我充满喜乐。³ 不要自私自利，也不要贪图虚荣，只要谦卑，看别人比自己强；⁴ 各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。找一个你今天能以安静、实际的方式帮助的人。

发言前，请停下来问问自己：“这样做会促进团结还是分裂？”

2月25日

罗马书 12:4-8

4 就像一个身体有许多肢体，各肢体都有不同的功用；⁵ 照样，我们大家在基督里成为一个身体，也是互相作肢体。⁶ 照着所赐给我们的恩典，我们各有不同的恩赐：说预言的，就应当照着信心的程度去说；⁷ 服事人的，就应当照着恩赐去服事；教导的，就应当照着恩赐教导；⁸ 劝慰的，就应当照着恩赐劝慰；把财物分给人的要真诚；领导的要殷勤；行善的要乐意。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。感谢上帝赐予我们社区中各种各样的美好事物。

今天就用你的天赋去祝福或帮助他人吧。

2
月
2
6
日

歌罗西书 3:12-15

¹² 所以，你们既然是 神所拣选的，是圣洁、蒙爱的人，就要存怜悯的心肠、恩慈、谦卑、温柔和忍耐。¹³ 如果有人对别人有嫌隙，总要彼此宽容，互相饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要照样饶恕人。¹⁴ 在这一切之上，还要有爱心，爱心是联系全德的。¹⁵ 又要让基督的平安在你们心里作主；你们蒙召归为一体，也是为了这个缘故。你们要有感谢的心。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。为那些你难以爱的人祷告。祈求圣灵充满你的心，让你对他们充满怜悯。

今天对某人说一句鼓励或感谢的话。

2
月
2
7
日

使徒行传 2:42-47

⁴³ 使徒行了许多奇事神迹，众人就都惧怕。⁴⁴ 所有信的人都在一起，凡物公用，⁴⁵ 并且变卖产业和财物，按照各人的需要分给他们。⁴⁶ 他们天天同心在殿里恒切地聚集，一家一家地擘饼，存着欢乐和诚恳的心用饭，⁴⁷ 又赞美神，并且得到全民的喜爱。主将得救的人，天天加给教会。

安静下来。深呼吸。“圣灵降临。”感受神的灵与你同在。

请慢慢阅读这段文字。

仔细聆听。哪个词句让你印象深刻？圣灵在强调什么邀请？

微小练习。本周与某人分享一顿饭、一段祷告或一句鼓励的话语。

请为你的教会团体向上帝感恩。

每周检查

伙伴签到

目的

在一周结束时，关注上帝，正视现实，并迈出明确的下一步。你可以通过 WhatsApp 或短信联系，当然也可以见面见面。

流动

感恩

本周你在哪里感受到圣灵的同在？

一句话

哪句经文/哪句见解让你印象深刻？

顺服

你采取了什么步骤？你看到了什么成果？

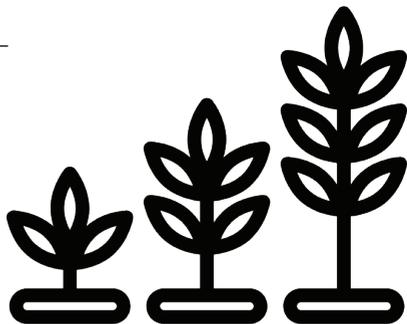
障碍

你当时遇到了什么困难、诱惑或疲惫？

下一步

请说出下周要采取的一个小的、具体的步骤。

最后默默地为对方祈祷。



2
月
2
8
日

周六审查

安静

觉察到神的临在，并祈求圣灵为你的一周带来清晰的指引。

回顾

怀着感恩之心回顾你的一周，留意上帝在人、工作和生活中所赐予的恩典。

情感

注意你的情感，以便辨别神的旨意，承认自己的不足，并考虑祂的邀请。

祷告

从一周中选择一个时刻，按照圣灵的引导，进行祷告——代祷、赞美、悔改或感恩。

展望未来

展望下周。你对即将发生的事情有何感受？把这些感受带到上帝面前。



我们为什么要审查

审查过程的要点

1. 感受神的同在。在圣灵的陪伴下回顾一周的经历。这一周或许会让你感到困惑——一片模糊、混乱、不知所措。祈求神赐予清晰的思路和理解。

2. 以感恩之心回顾这一周。感恩是我们与神建立关系的基础。在神的同在中回顾这一周，留意其中的喜乐和美好。专注于这一周的恩赐。看看你做了什么工作，与哪些人互动过。你从这些人身上得到了什么？你又给了他们什么？留意那些看似微不足道的小事——你吃的食物，你看到的风景，以及其他看似微小的快乐。神就在这些细节之中。

3. 注意你的情绪。我们也能从情绪的起伏中感受到圣灵的存在。反思一下你这周的感受。是无聊？是欣喜？是怨恨？是怜悯？是愤怒？是自信？神透过这些感受在对你说什么？

上帝很可能会指出你的一些不足之处。记下这些罪过和过失。但更要深入思考其中的其他含义。你是否感到沮丧，这或许意味着上帝想让你在工作的某个领域考虑新的方向？你是否在担心某个朋友？或许你应该以某种方式联系她。

4. 选择本周的一件事情，并为此祷告。祈求圣灵引导你，让你注意到本周中神认为特别重要的事情。这可能与某种感觉有关——无论是积极的还是消极的。它可能与一次重要的人际交往有关，也可能是一段令人愉悦或平静的难忘时刻。或者，它可能是一件看似微不足道的事情。仔细思考它，并为此祷告。让祷告自然而然地从你的心中涌现——无论是代祷、赞美、悔改还是感恩。

我们为什么要审查

审查过程的要点

5. 展望明天。祈求上帝赐予你光明，迎接未来一周的挑战。留意你展望未来时涌现的感受。你是否感到怀疑？快乐？忧虑？还是充满喜悦的期待？让这些感受化作祷告。寻求上帝的指引。祈求他的帮助和理解。祈求希望。

像朋友一样与耶稣交谈。在省察结束时，与耶稣对话。祈求祂宽恕你的罪过。祈求祂的保护和帮助。祈求祂赐予你智慧，解答你的疑问，解决你面临的难题。这一切都要怀着感恩的心去做。你的生命是一份礼物，它充满了来自上帝的恩赐。

(改编自 ignatianspirituality.com)

安息日

关于安息、自由与预尝的圣经神学

1. 安息日始于创世之初。在以色列、圣殿和律法出现之前，安息日就已经存在了。上帝“造物完毕……就歇息了”，然后赐福给第七日，定为圣日（创世记 2:2-3）。圣经中第一个被提及的圣物是时间——不是人类为上帝建造的神龛，而是上帝为人类设立的圣日。因此，安息日并非部落习俗，而是上帝的创造恩赐：每周提醒我们，世界的运转依赖于上帝的供应，而非我们不懈的努力。

祝福：我们把时间视为礼物，而不是敌人；我们先靠恩典生活，然后才靠毅力工作。

2. 安息日使人民摆脱了法老的统治。在西奈山，第四条诫命将安息日的根基建立在创造之上（出埃及记 20:8-11）：我们效法上帝的节奏——工作是美好的，休息是圣洁的。在申命记中，这条诫命根植于救赎（申命记 5:12-15）：“要纪念你们在埃及作过奴隶。”安息日是自由的体现——任何人都不得再被过度劳累：无论是儿女、仆人、寄居的，甚至牲畜和土地（出埃及记 23:12；利未记 25）。

祝福：安息化为公义。安息日保护弱小者，减缓剥削，并训练我们的心抵制新的法老——匆忙、对生产力的偶像崇拜和消费主义。

3. 安息日是喜乐，而非匮乏。先知们称安息日为喜乐（赛58:13-14）——是离弃“自己的道路”，享受上帝恩典的日子。诗篇92篇被称为“安息日的诗篇”，充满了感恩之情。安息日不仅仅是“不工作”；它意味着享受上帝、享受创造、享受彼此，而不为产出而竭力压榨世界。

安息日

关于安息、自由与预尝的圣经神学

祝福：喜乐得以重拾。我们以感恩、游戏、歌唱和丰盛的餐食来表达信仰。

4. 耶稣成全并重新教导了安息日。耶稣并没有废除安息日，而是阐明了它的目的。“安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的……人子是安息日的主”（马可福音 2:27-28）。他在安息日治病（路加福音 13:10-17；约翰福音 5），表明安息日的目的是为了生命完全。他发出的邀请：“到我这里来……我就使你们得安息”（马太福音 11:28-30）直接引出了关于安息日的争论（马太福音 12:1-13）。在基督里，安息日不再是律法的负担，而是弥赛亚的祝福——标志着上帝新创造的开始。

祝福：我们在一位神里面得享安息。安息日成为每周一次跟随耶稣不慌不忙的轭的操练。

5. 教会处于“已经”和“尚未”之间。新约既尊崇安息日，又保守福音免于律法主义。保罗拒绝将安息日作为信仰归属的试金石（罗14:5-6；西2:16-17），因为基督才是信仰的本质——然而希伯来书却坚持“必有安息日为神的子民存留”（来4:9-11）。我们如今藉着停止一切的劳碌和信靠，就能尝到那将来的安息。早期教会聚集在“主日”庆祝复活（启1:10），历代基督徒也都领受了每周敬拜和安息的节奏，视之为智慧且充满生命力的操练。

祝福：安息日是末世论的缩影——每周一次的天国预尝，增强了人们的盼望。

安息日

关于安息、自由与预尝的圣经神学

6. 安息日的习俗在我们身上（以及通过我们）发挥的作用。

重新聚焦敬拜：我们用圣言、圣餐、祷告和歌唱来打断以生产力为中心的礼仪。在做任何事之前，我们都要记住我们是谁的（出埃及记 20；诗篇 92）。

培养信赖：通过停止劳作，我们宣告：“当我没有生产时，神会供应”（参出埃及记16章中吗哪的模式）。安息是带着时间表的信心。

重塑人性化的社群：人人安息——家庭成员、雇员、移民，甚至牲畜（申命记 5:14）。安息日使尊严普惠，并使人际关系焕然一新。

怜悯与医治：如果安息日的目的是为了恢复，那么在安息日行善就再合适不过了（太12:12）。款待、鼓励和和解都属于这一天。

关爱受造界：土地和动物共享安息（出埃及记 23:12；利未记 25）。安息日培养生态耐心；我们以管家的身份生活，而非掠夺者。

见证：在一个崇尚忙碌的文化中，和平的人民需要护教。安息日说：“我们的神不是督工，祂是父亲。”

7. 常见问题及圣经指导。

· 安息日难道不是律法主义吗？

律法主义将恩赐武器化。圣经的回应并非废除律法，而是指明方向：“为人而设”、“安息日的主”、“喜乐”。守安息日是为了领受基督，而不是为了赚取基督（马可福音 2:27；以赛亚书 58:13-14）。

· 哪一天？

道德的核心是创世以来七分之一的神圣节奏。许多基督徒因耶稣复活而守星期日；也有人因职业需要选择其他日子。保罗赋予人们良心自由，同时呼召众人对主心存感恩和敬畏（罗14:5-6）。

· 什么才算工作？

圣经的核心在于停止为利益而劳作，转而敬拜神、享受喜乐、蒙怜悯和得享安息。耶稣的医治表明，爱永无止境。请扪心自问：“这项活动是否帮助我获得神的安息，并将这份安息传递给他人？”

我们很想听听你这个月的历程!
可以花点时间与我们分享吗?



5加2 2月 2026年