

3月

5 + 2

五加二
灵修安息手册



3

3月

欢迎

每个人踏出一步

平安!

欢迎来到新一期的“5+2灵修”!

我们很高兴您能继续与我们同行。这不仅仅是一项例行活动，更是一个邀请，邀请我们作为教会成员，与神建立更深的关系。人们在我们生命中所看到的—我们的服侍、奉献和爱—都源于我们与主独处的安静时刻。在这些隐秘的空间里，祂的话语塑造我们，祂的灵坚固我们。

所以，这个月，请每天抽出一些时间，停下来，打开圣经，让神对我们说话。当我们献上简单的“五饼二鱼”时，祂会赐予我们远超预期的恩典。

我们很荣幸能与您同行。让我们一起，在圣灵的引导下，继续深入地与神同行。



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40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42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

新

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。

止息挣扎

本月选一天或几个小时作为你的安息日操练时间。列个清单，写下你在那段时间里要放下的事情。可以是关闭所有电子设备，不查看手机，或者暂停家务和工作。

在那段时间里，选择一两件能使你的心转向神的事情：敬拜上帝、在大自然中散步、重听一次讲道、阅读一本好书、与朋友共进晚餐，或者与给予你生命的人进行一次真诚的谈话。

喜悦于创造

这周花些时间到户外走走。悠闲地散散步，或者只是找个能看到天空的地方坐下来。留意周围的色彩、声音和图案。让惊奇之情涌上心头。轻声感谢这映照造物主之美的事物。

欲加深对安息日的理解，
请参阅第42页。

3月1日

星期日到达：准备好

诗篇 100:4-5

⁴ 应当充满感恩进入他的殿门，
满口赞美进入他的院子；
要感谢他，称颂他的名。

⁵ 因为耶和華本是美善的，
他的慈爱存到永远，
他的信实直到万代。

祷告

主啊，感谢你的良善和信实。当我们来到你的殿中，
求你使我们的内心充满感恩。教导我们喜乐地服侍和敬拜你。阿们。

周日姿势

走进教堂之前，列出三件你感谢上帝的事情。
真诚地、指名道姓地感谢服务他人的人。

thankful
→ & →
grateful

3月2日

加拉太书 5:22-23

²² 但圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、²³ 温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。

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。每周开始时，祈求：“圣灵，求你使我的生命结出你的果实。”

选择一种水果，在一天中留意并精心照料它。

3月3日

约翰福音 5:8-11

⁸ 耶稣对他说：“起来！拿起你的褥子走吧。”⁹ 那人立刻痊愈了，就拿起褥子走了。

那天是安息日，¹⁰ 于是犹太领袖对被治好的人说：“今天是安息日，律法禁止你带着褥子。”

¹¹ 但他回答说：“那使我痊愈的人对我说：‘拿起你的褥子走吧。’”

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。每当你察觉自己卡住了（犹豫不决、拖延、焦虑、讨好他人），就停下来 10 秒钟。

然后（如果可以的话）站起来，深吸一口气，轻声说：“耶稣，我信靠祢。求祢帮助我顺服。”接着，迈出一步，去完成你眼前该做的下一件事。

3月4日

马太福音 7:16-20

¹⁶ 凭着他们的果子，你们就可以认出他们来。荆棘上岂能摘葡萄呢？蒺藜里岂能摘无花果呢？¹⁷ 同样，凡好树都结好果子，坏树都结坏果子。¹⁸ 好树不能结坏果子，坏树也不能结好果子。¹⁹ 凡不结好果子的树，就砍下来，丢在火里。²⁰ 所以，凭着他们的果子，你们就可以认出他们来。

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。反思：本周，你的生活中，别人可能会品尝到哪些果实？

祈求上帝用圣灵的温柔或耐心来取代一种不健康的反应。

3
月
5
日

歌罗西书 1:9-10

⁹ 因此，自从我们听到你们的消息以来，就不断地为你们祷告，求神使你们满有智慧和悟性，得以明白他的旨意，¹⁰ 好让你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐多知道神。

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，在做任何重大决定之前，祈求上帝赐予你智慧。

找一件你可以默默为别人做的有意义的事情。

3月6日

诗篇 1:1-3

不与恶人同行，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，这人便为有福。

² 惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想他的律法，就是那喜爱耶和华律法的人。

³ 那人就像一棵树栽在溪水旁，按时结果子，叶子也不枯干—他们做什么都会成功。

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。花几分钟时间，慢慢重读本周触动你的一节经文。

让一个词或短语成为你一天的祷告。

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？

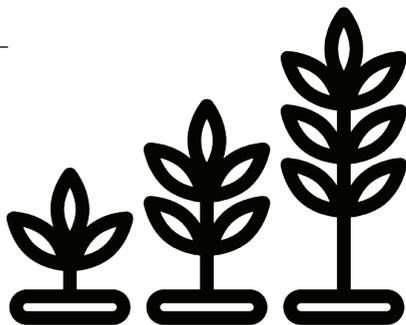
障碍

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。



3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。



3月8日

星期日到达：准备好

哥林多前书 12:12, 18

¹² 正如身体是一个，却有许多肢体，而且肢体虽然很多，身体仍是一个；基督也是这样。

¹⁸ 但现在神按照自己的意思，把肢体一一放在身体上。

祷告

耶稣，感谢你将我们放在你的身体里。求你帮助我们珍惜每一个人，每一份恩赐。求你使我们合而为一，如同你合而为一，好让世人从我们身上看见你。阿们。

周日姿势

向在其他部门服事的人表示感谢，并感谢上帝赐予他们。

祷告：“主啊，今天求你使用我来建立教会。”



3
月
9
日

使徒行传 1:8

可是圣灵降临在你们身上，你们就必领受能力，并且要在耶路撒冷、犹太全地、撒玛利亚，直到地极，作我的见证人。”

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。祷告：“圣灵，求你赐我力量，让我今天能成为你的见证人。”

寻找一个机会，用言语或行动来体现耶稣的爱。

3
月
1
0
日

使徒行传 4:29-31

29 主啊，他们恐吓我们，现在求你鉴察，也赐你仆人们大有胆量，传讲你的道。³⁰ 求你伸手医治，借着你的圣仆耶稣的名，大行神迹奇事。”³¹ 他们祷告完了，聚会的地方震动起来，他们都被圣灵充满，放胆传讲神的道。

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。以这段祷告开始你的一天：“主啊，求你赐给我勇气和怜悯之心，让我能好好地代表你。”

凭着信心，去鼓励或为需要希望的人祈祷。

3
月
1
1
日

路加福音 4:18-19

¹⁸ “主的灵在我身上，
因为他膏我去传福音给贫穷的人，
差遣我去宣告被掳的得释放，
瞎眼的得看见，
受压制的得自由，
¹⁹ 又宣告主悦纳人的禧年。”

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。祈求上帝让你看到今天那些感到被遗忘或沮丧的人。

做一件体现祂爱心的微小善举或慷慨之举。

3
月
1
2
日

哥林多前书 2:4-5

⁴我说的话、讲的道，都不是用智慧的话去说服人，而是用圣灵和能力来证明，⁵使你们的信不是凭着人的智慧，而是凭着神的能力。

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。

3月13日

提摩太后书 1:6-7

⁶ 为了这缘故，我提醒你，要把神借着 I 按手给你的恩赐，像火一样再挑旺起来。⁷ 因为神所赐给我们的，不是胆怯的灵，而是有能力、仁爱、自律的灵。

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。祈求上帝向你展示祂赐予你的、可以用来服侍他人的属灵恩赐。

今天就用心运用它，哪怕只是很小的运用。

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？

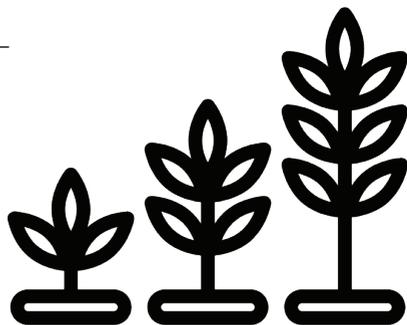
障碍

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。



3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。



3
月
1
5
日

星期日到达：准备好

诗篇100:2

应当欢欢喜喜事奉耶和華，
欢唱着到他的面前。

祷告

主啊，求你使我们重拾侍奉你的喜乐。愿喜乐再次充满我们的心。愿我们的敬拜和服事不是出于责任，而是出于对你的爱慕。阿们。

周日姿势

服侍之前祷告：“主啊，我今天满怀喜乐地服侍。”

微笑——不是因为一切都很完美，而是因为上帝是美好的。

GLAD
😊

3
月
1
6
日

约翰福音 10:3-4

³ 看门的给他开门，羊也听他的声音；他按着名字呼叫自己的羊，领牠们出来。⁴ 他把自己的羊领出来以后，就走在前头，羊也跟随他，因为认得他的声音。

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。今天请花五分钟时间静默祈祷：“主啊，请您说话，您的仆人正在聆听。”

写下浮现出的一个词或印象，并用圣经的真理和爱来衡量它。

3
月
1
7
日

列王纪上 19:11-12

¹¹ 耶和华说：“你出来站在山上，在我耶和华面前。”那时，耶和华从那里经过。在耶和华面前有强烈的大风，山崩石碎，但耶和华不在风中；风过以后有地震，但耶和华也不在地震中；¹² 地震过后有火，耶和华也不在火中；火后有低微柔和的声音。

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。今天抽出五分钟时间，静静地坐在上帝面前。

当分心的时候，轻轻地回到这个祷告中：“主啊，我在这里。”

3
月
1
8
日

腓立比书 4:6-7

⁶ 应当毫无忧虑，只要凡事借着祷告祈求，带着感恩的心，把你们所要的告诉神。⁷ 这样，神所赐超过人能了解的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心思意念。

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。祷告：“你的恩典够我用的。”

3
月
1
9
日

以赛亚书 30:20-21

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。面临抉择时，祷告说：“圣灵啊，请指引我下一步该怎么走。”

只有当内心的平安和清晰的思路与圣经的教导相符时，才能继续前进。

3
月
2
0
日

箴言 3:5-6

- ⁵ 你要一心仰赖耶和华，
不可倚靠自己的聪明；
⁶ 在你一切所行的路上，都要承认他，
他必使你的路径平坦正直。

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。祷告：“主啊，我选择信靠你胜过信靠我自己的理性。”

今天就把一件忧虑或计划交托给你吧。

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？

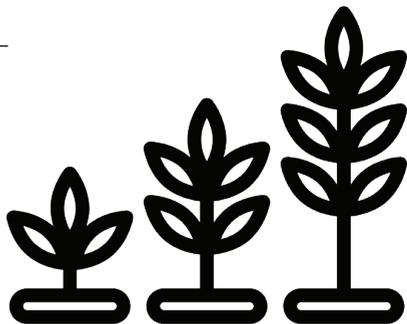
障碍

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。



3
月
2
1
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。



3
月
2
2
日

星期日到达：准备好

诗篇 46:10

你们要住手，要知道我是神；
我要在列国中被尊崇，我要在全地上被尊崇。

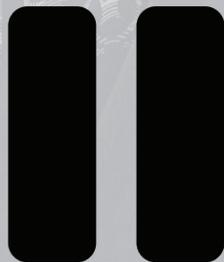
祷告

神啊，求你使我们的内心平静。在我们预备和计划的时候，求你使我们不要忘记你。教导我们服事之前先安静，带领之前先休息，工作之前先敬拜你。阿们。

周日姿势

进入教堂或开始服侍之前，请默祷 2-3 分钟。

如果你感到时间紧迫，请停下来，轻声说：“你是上帝，我是你的。”



3
月
2
3
日

雅各书 1:5

你们中间若有人缺少智慧，就当向那厚赐众人，而且
不斥责人的神祈求，他就必得着。

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。每天以这样的祷告开始：“主啊，请赐予我智慧，让我能
应对今天所面临的一切。”

当面临抉择时，请停下来，再次祈求，然后再做出反应。

3月24日

箴言 3:13-18

- ¹³ 得着智慧，
获致聪明的人，是有福的。
- ¹⁴ 因为智慧的利润胜过银子的利润，
智慧的收益胜过黄金的收益。
- ¹⁵ 智慧比红宝石更宝贵；
你一切所喜爱的，都不足与智慧比较。
- ¹⁶ 智慧的右手有长寿，
左手有财富和尊荣。
- ¹⁷ 智慧的道路尽是欢悦，
智慧的路径全是平安。
- ¹⁸ 对紧握智慧的人来说，智慧是生命树，
凡是紧抓智慧的，都是有福的。

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。当你想要追求快速回报时，停下来祈祷：“神啊，请教我更好的道路。”

问问自己：这个选择会带来平安还是后悔？

3
月
2
5
日

以弗所书 5:15-16

¹⁵ 所以，你们行事为人要谨慎，不要像愚昧人，却要像聪明人。¹⁶ 要把握时机，因为这时代邪恶。

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。 在开始每项任务之前，停下来问自己：“主啊，你在这里做什么？”

一天结束时，回想一下你感受到祂指引的某个时刻。

3
月
2
6
日

雅各书 3:17-18

¹⁷ 至于从天上来的智慧，首先是纯洁的，其次是和平的，温柔的，谦逊的，满有恩慈和善果，没有偏袒，没有虚伪。¹⁸ 这是缔造和平的人，用和平所培植出来的义果。

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。在谈话中，要选择多听少说。

祈求上帝帮助你在紧张局势中播撒和平的种子。

3
月
2
7
日

箴言 16:3

当把你所作的交托耶和华，
你的计划就必成功。

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？

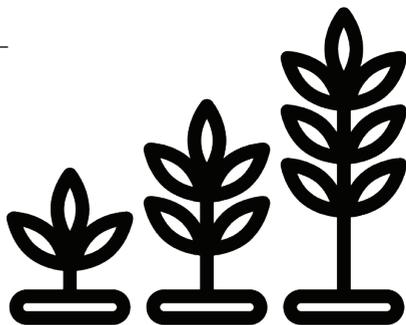
障碍

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。



3
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。



3月29日

棕枝主日

棕树节提醒我们跟随神国度的真实意义。耶稣进入耶路撒冷时，并非像一位得胜的武士；相反地，祂选择骑著驴子（撒9:9；马21:5）。祂是那种以「舍己之爱」而非权势或地位来赢得人心的君王。当人们高举棕树枝时，是在尊崇祂为那带来真正和平的真王——这份平安远比任何政治方案都更加深远（约12:12-15）。

我们也可以以全新的视角看待棕枝主日的传统。当时的游行提醒我们，要将自己的“外衣”——骄傲、忧虑和掌控一切的欲望——卸在耶稣的脚前（太16:24）。当我们听到“和散那”时，这其实是我们内心深处的呼求：祈求上帝拯救我们，不仅要救我们脱离生活的困境，更要救我们脱离那压在我们身上的罪（诗118:25）。

棕枝主日也是一个停下来悔改的机会。它表明我们的心是多么容易从赞美转向疏远，并邀请我们让圣灵在我们里面培养对基督坚定不移的爱（加拉太书 5:24-25）。

作为基督徒，我们也努力操练分辨力（罗12:1-2）——以真正的信心庆祝棕枝主日，而不是走过场。我们让这个故事塑造我们的生活：选择谦卑（腓2:5-8），寻求和平，并效法耶稣的温柔。

棕枝主日也引领我们带着明确的目标进入圣周。通过简单的爱心行动、热情款待和祷告，我们可以向他人展现耶稣颠覆传统的国度——服侍、关怀，并将人们引向那位带来真正平安的主。愿我们的敬拜和生活不仅宣告“君王当受颂赞！”，更宣告十字架的盼望和祂所带来的更新。

3月29日

星期日到达：准备好

约翰福音 4:23-24

²³ 然而时候将到，现在就是了，那用心灵按真理敬拜父的，才是真正敬拜的人；因为父在寻找这样敬拜他的人。²⁴ 神是灵，敬拜他的必须借着灵按真理敬拜他。”

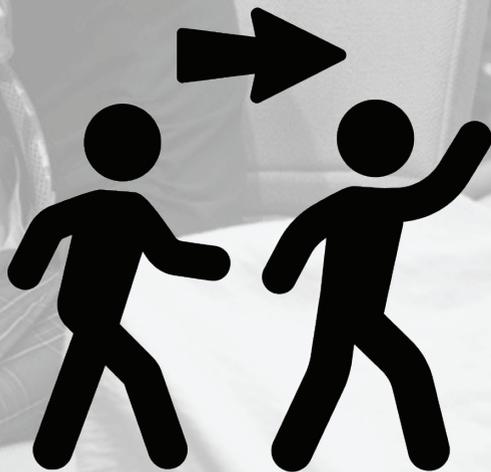
祷告

天父，求祢使我们成为真正的敬拜者。求祢除去我们的伪装和虚伪。求祢以祢的灵充满我们，使我们扎根于真理。我们愿按祢的旨意敬拜祢。阿们。

周日姿势

在敬拜或服事之前，祷告说：“圣灵，请引导我。”

要对神诚实——拿出你真实的内心，而不仅仅是你最好的表现。



3
月
3
0
日

彼得前书 4:10

你们要作神各样恩赐的好管家，各人照着所领受的恩赐彼此服事。

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。在服侍之前，停下来祷告：“圣灵啊，让我用你的力量服侍，而不是用我自己的力量。”

注意观察，当服侍源于喜悦而非义务时，服侍行为会发生怎样的变化？

3
月
3
1
日

腓立比书 2:3-4

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。默默地为别人做一件好事，不要声张。

祈求上帝让你看到需要鼓励的人。

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 3月 2026年