

4 月

5 + 2

五加二
灵修安息手册



4
4 月

欢迎

每个人踏出一步

四十年前，神播下了一颗名为“全备福音大会”的种子。起初，我们只有祷告、对圣灵同在的渴望，以及甘愿跟随祂的指引。我们聚集在人们家中、租用的礼堂和借来的房间里，对未来一无所知，但我们确信有一位在带领我们。

今天，四十周年之际，我们停下脚步，不是为了庆祝人的努力，而是为了铭记上帝的信实。每一个见证，每一次医治，每一次救赎，每一个奉献的孩子，每一滴在祭坛前流下的眼泪，这一切都是祂的作为。我们故事的每一章都离不开祂的恩典。

这为期四十天的灵修之旅是我们共同的敬拜和纪念。圣经中数字四十绝非偶然。它象征着塑造、预备和新的开始。当我们满怀感恩地回顾过去时，也满怀期待地展望未来。我们祈祷这四十天能软化我们的心，使我们的世代合一，加深我们的敬拜，并预备好迎接神在我们生命故事的下一个篇章中所要书写的篇章。

无论您是从一开始就在这里，还是刚刚加入我们这个大家庭，我们都诚挚地邀请您与我们一同走过接下来的40天。愿每一天都成为感恩的祷告和信心的迈进。

愿荣耀永远归于上帝！
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。

安息日的餐桌

准备一顿简单而有意义的饭菜。用心布置餐桌，点燃蜡烛，播放轻柔的音乐，做个简短的祷告。慢慢享用。分享彼此的故事。感谢社群的馈赠和生活的安排。

拔掉电源，静下来

抽出一个小时（或更长时间），放下手机、电视和电脑。利用这段时间休息、祈祷，或者只是静静地坐着。你会发现你的思绪渐渐平静下来，内心也随之敞开，感受到平和。

欲加深对安息日的理解，请参阅第42页。

4月1日

罗马书 12:9-13

⁹爱，不可虚伪；恶，要厌恶；善，要持守。¹⁰要以手足之爱彼此相亲，用恭敬的心互相礼让。¹¹殷勤不可懒惰，心灵要火热，常常服事主；¹²在盼望中要喜乐，在患难中要坚忍，祷告要恒切。¹³圣徒有缺乏的，就要接济；客旅要热诚地款待。

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。写一封鼓励信或发一条信息给其他信徒。

提供热情款待——一顿饭、一杯咖啡或一个倾听者的耳朵。

4 月 2 日

加拉太书 6:9-13

⁹我们行善，不要觉得厌烦；如果不松懈，到了适当的时候，就有收成。¹⁰所以，我们一有机会，就应该对众人行善，对信徒更要这样。

¹¹请看，我亲手写给你们的是多么的大。¹²那些在外表上要体面的人，他们勉强你们受割礼，不过是怕为了基督的十字架受迫害。¹³那些受割礼的人，自己也不遵守律法，反而要你们受割礼，为的是要借着你们的肉身夸口。

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。

4 月 3 日

约翰福音 13:12-15

¹²耶稣洗完了门徒的脚，就穿上外衣，再坐下来，对他们说：“我给你们作的，你们明白吗？¹³你们称呼我‘老师，主’，你们说得对，我本来就是。¹⁴我是主，是老师，尚且洗你们的脚，你们也应当彼此洗脚。¹⁵我作了你们的榜样，是要你们也照着我所作的去行。

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。本周寻找一种简单实用的方法来服侍你的事工团队。

感谢耶稣赐予你服侍的特权。

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？

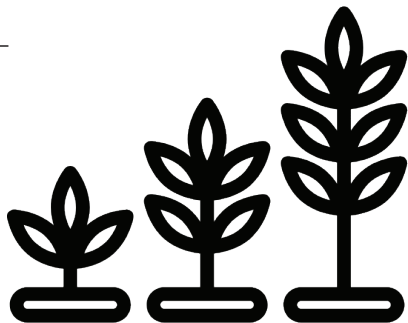
障碍

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。



4月4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。



4月5日

星期日到达：准备好

雅各书 4:8

你们亲近神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心！

祷告

主啊，求你洁净我们的心和手。饶恕我们的罪。当我们亲近你时，求你也亲近我们。我们愿以纯洁和喜乐的心事奉你、敬拜你。阿们。

周日姿势

静下心来忏悔并接受原谅。

要谦卑地服侍——不是为了引人注目，而是为了荣耀那位看见我们的神。



4 月 6 日

申命记 8:2

你也要记念耶和華你的神这四十年在旷野引导你的一切路程，为要使你受苦，要试炼你，要知道你心里怎样，看看你肯守他的诫命不肯。

反思：上帝在应许之地边缘给以色列人的第一句话很简单：记住尘土、吗哪、眼泪、疑问——以及从未离开的上帝。

在FGA迈入第四十个年头之际，这也是我们的呼召。请记住最初敬拜的客厅、酒店的大厅、塑料椅子，以及那些经济拮据却信心满满的岁月。请记住那些医治的奇迹、祭坛上的泪水，以及众人一同敬拜的声音。这段旅程并非靠人力所能及——是神的同在引领着我们。

所以在庆祝之前，我们要停下来缅怀过去。缅怀即是敬拜。它能激发信仰，并让我们为未来做好准备。

庆祝活动：写下一件关于上帝在FGA或你自己的生活中信实的记忆。今天与某人分享，可以是家人、小组组员或组长，也可以是朋友。

祷告：主啊，我们铭记于心。您引领我们，供应我们所需，带领我们从家庭起居室走向列国，从寥寥数人走向世代同堂敬拜。当我们忘记您的信实时，求您饶恕我们。今天，我们满怀感恩地回顾过去，满怀信心地展望未来。愿您继续透过我们谱写您的故事。阿们。

4 月 7 日

撒迦利亚书 4:10

谁藐视这日子，以为所作的是小事呢？他们看见所罗巴伯手里拿着测锤，就必欢喜。”

是耶和华的这七眼，遍察全地。

反思：上帝的每一次伟大作为都始于微小。一声低语之后是一声呐喊，一粒种子之后是一棵参天大树。FGA的创立正是如此，一群人凭着信心而非力量聚集在一起。没有教堂，没有巨额预算，只有渴慕的心、敞开的圣经，以及对圣灵今日依然像使徒行传中所记载的那样运行的信念。他们也曾经经历过迷茫的时刻，有时座位寥寥无几，奉献也微乎其微。然而，天父却为此欢欣鼓舞。

今天，我们庆祝的不是我们所拥有的规模，而是那位托住我们的上帝的伟大。如果上帝能将一个家庭教会带到万国，那么今天，祂还能用那些降服于祂的心灵成就何等伟大的事呢？

庆祝活动：找一张FGA早期（或你自己的信仰历程）的老照片或回忆。如果找不到，就写下你的信仰之旅是如何开始的。大声向神说“谢谢”。

祷告：主啊，感谢您赐予我们谦卑的开端。感谢您，我们的故事并非由财富定义，而是由您的同在定义。求您帮助我们永远不要在不舍弃信仰的情况下追求成功。愿我们在接下来的四十年里，如同孩童般纯真的信心，比过去四十年更加彰显。阿门。

4
月
8
日

诗篇 92:13

他们栽在耶和华的殿中，
在我们神的院子里繁茂生长。

反思：兴盛始于播种，也就是驻留、忍耐，并扎下看不见的根。

四十多年来，神在这所房子里栽种了許多人，有的只是暂时的，有的则陪伴我们一生。他们默默服侍，虔诚祷告，慷慨奉献。他们教导孩童，带领青年，探望病人，在无人愿意时带领敬拜。他们的根使这棵树茁壮成长。也许你就是其中之一。也许你才刚刚开始。无论如何，这所房子并不完美，但它是圣地，因为祂曾在这里。兴盛不在于引人注目，而在于扎根。

庆祝活动：向在教会中忠诚服侍的人发送感谢信息：牧师、招待员、敬拜团队、代祷者、教师、清洁工，任何人。

祷告：主啊，感谢您将我们安置在您的家中。感谢您每一份无形的爱，每一份牺牲，每一句轻声的“是”。求您帮助我们扎根于您，也扎根于彼此，为了您的荣耀，也为了下一代。阿们。

4月9日

阿祖萨街复兴

阿苏萨街复兴运动始于1906年4月9日，当时威廉·J·西摩和一小群人在邦妮布雷街寻求圣灵的再次浇灌。

接下来发生的一切——说方言、悔改、医治、自发的敬拜以及跨越种族和社会界限的深刻合一——成为了使徒行传第二章的现代回响。人群涌入聚会，最终将聚会地点转移到阿苏萨街312号一栋破旧的建筑，圣灵在那里继续大能运行。从这个简陋的宣教点开始，复兴之火蔓延至全球，点燃了全球五旬节运动，并塑造了如今超过7亿的信徒。

在FGA庆祝上帝信实四十周年之际，阿苏萨教会呼召我们回归本源。从圣经的角度来看，四十代表着塑造和预备；它绝非终点，而是通往新篇章的门槛。

FGA的建立并非基于精心设计的方案或策略，而是基于对上帝同在的渴慕——在阿苏萨运行的圣灵，也正是孕育我们教会的圣灵。

值此里程碑之际，我们谨记三个真理：我们是在圣灵的火中重生，不能安于消逝的记忆；圣灵是一位有位格的神，而非仅仅是一种教义；复兴是为了上帝的使命，而非为了我们的安逸。

4 月 9 日

使徒行传 2:1-4

五旬节到了，他们都聚集在一起。²忽然有一阵好象强风吹过的响声，从天而降，充满了他们坐在里面的整间屋子。³又有火焰般的舌头显现出来，分别落在他们各人身上。⁴他们都被圣灵充满，就照着圣灵所赐给他们的口才，用别种语言说出话来。

反思：当圣灵降临在楼上的房间里，教会就诞生了，这并非出于策略，而是出于全然的降服。

FGA始终怀着同样的渴慕。从通宵祷告会到青年营中泪流满面的祭坛，再到令人流连忘返的敬拜时刻，圣灵一直住在我们中间。我们并没有计划复兴，但我们祷告、等候，神动工了。

在我们庆祝四十周年之际，愿我们不仅铭记那降临的烈火，更愿我们再次渴望那烈火。主啊，求你再次施行！求你再次施行！

庆祝活动：今晚花10分钟时间敬拜神，邀请圣灵降临。

祷告：圣灵，感谢您每次眷顾我们的教会。求您再次充满我们。我们不愿仅仅依靠记忆，我们祈求新的火种、新的风、新的圣灵浇灌。求您使我们成为等候、祷告、顺服的子民。阿们。

4
月
1
0
日

出埃及记 16:4

4 耶和华对摩西说：“看哪，我要把粮食从天上降给你们；人民可以出去，每天收取当天的分量，我好试验他们是否遵行我的律法。”

反思：在旷野中，神并没有挪去沙漠，而是带来了供应。

FGA教会也曾经历过经济、灵性和情感上的干旱时期。有些月份奉献寥寥无几，领袖们疲惫不堪，有人离去，祷告也无人回应。然而，吗哪总会出现。总会有人默默奉献。总会有人得到医治。总会有新的家庭出现。总会有年轻人举手敬拜，希望就会重燃。奇迹并非苦难的消失，而是神在苦难中的同在。

庆祝活动：与某人分享一个“吗哪故事”，即上帝如何在看似毫无道理的情况下提供帮助的见证。

祷告：耶和华以勒，你一直供应我们所需。感谢你赐予我们的每一个神迹，无论大小。感谢你在我们无力自救时保守我们。求你教导我们在每一场旷野中再次信靠你。阿们。

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？

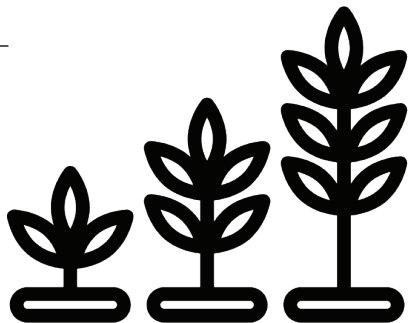
障碍

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。



4月11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。



4
月
1
2
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。”

要对上帝诚实——拿出你真实的内心，而不仅仅是你最好的表现。



4
月
1
3
日

诗篇 145:4

世世代代的人都要颂赞你的作为，
他们要传扬你大能的作为。

反思：FGA教会最宝贵的恩赐之一就是：我们是一个跨越世代的教会。祖父母、父母、青少年和儿童在同一屋檐下敬拜。我们一些最年长的成员仍然举手敬拜；我们一些最年轻的成员在敬拜中背诵经文、欢欣起舞。

多年来，叔叔阿姨们指导青少年，青少年们激发成年人新的信仰，孩子们带领我们体验纯真的奇妙。这并非寻常，而是神圣的。

四十年来，上帝信实地眷顾着我们，跨越世代。当我们迈入下一个四十年，愿我们不仅同坐同行，更要携手同行。愿每一代人都能传承这份信仰之火。

庆祝活动：邀请一位来自FGA不同年龄段的成员分享他们亲眼见证上帝作为的故事。然后聆听、学习并祝福他们。

祷告：天父，感谢您赐予我们教会的世世代代。感谢您赐予我们持守不渝的长者、服侍的成年人、怀揣梦想的青年以及自由敬拜的孩童。求您教导我们彼此尊重、互相学习，携手迈向您的未来。阿们。

4
月
1
4
日

诗篇103:2-3

² 我的心哪！你要称颂耶和華；
不可忘记他的一切恩惠。

³ 他赦免你的一切罪孽，
医治你的一切疾病；

反思： 医治一直是FGA故事的一部分。

有时医生束手无策，但祷告却带来了希望。癌症消失、脊柱挺直、抑郁症消退、婚姻修复、心灵学会宽恕的故事至今仍在回响。医治不仅限于身体，更涵盖情感、人际关系和灵性层面。有时它瞬间发生；有时则需要数月的祷告。有时在圣坛前泪流满面，有时则需要社群的陪伴和支持。

医治不仅是上帝的作为，更是祂的本质。值此40周年之际，我们铭记：医治者依然与我们同在！

庆祝活动： 写下一个需要疗愈的人的名字，无论是身体上的还是情感上的。今天为他们祈祷，如果受到启发，就给他们发一条鼓励的信息。

祷告： 耶和華拉法，感谢您赐予的一切医治，无论看得见的还是看不见的。感谢您医治身体，恢复心灵，释放思想。我们把那些仍在等候医治的人带到您面前。主啊，请再次伸出您的手。使我们成为一个能将医治带给破碎心灵的教会。阿们。

4
月
1
5
日

腓立比书 4:19

我的神必照他在基督耶稣里荣耀的丰富，满足你们的一切需要。

反思：供应一直是FGA反复见证的真理。从创立之初，神的子民就一直慷慨奉献。随着来访人数的增加，椅子也随之而来。当我们急需场地时，会众慷慨解囊，甚至超出所需。他们甘愿舍己。而神也为我们敞开了大门。当差遣宣教士时，神供应了每一分钱。

多年来，我们所拥有的并非银行账户里的丰盛，而是祂手中的丰盛。祂的供应与我们奉献的一样丰盛。今天依然如此：顺服带来属天的供应。在我们庆祝成立40周年之际，我们铭记，我们从未匮乏。这并非因为我们拥有很多，而是因为祂的供应足以满足我们一切所需要。

庆祝活动：为教会中默默服侍的人购买或准备一份简单的礼物或餐食。像上帝祝福你一样祝福他们。

祷告：供应一切的神，感谢您在我们甚至还不知道如何祷告之前，就满足了我们的需要。感谢您教导我们奉献、信靠和倚赖您。当我们迈向未来时，我们相信那位过去供应我们一切的神，将来也必会继续供应。阿们。

4月16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。

反思：在委员会、计划和策略出现之前，祷告就已存在。

从FGA成立之初，所有决定都诞生于祷告会中，人们跪在水泥地上，向神呼求。那时并非事事确定，但祷告使我们稳固。教会没有教堂时，我们祷告；领袖遭遇反对时，我们祷告；有人生病时，我们祷告。

祷告室、礼拜前的代祷、守夜祷告，成了教会的动力源泉。神的平安并非消除挣扎，而是支撑我们度过难关。如今，在这个追求速度和策略的世界里，神呼召我们回到那同一个地方：祷告。

庆祝活动：今天抽出三次时间，早晨、下午、晚上，轻声念诵一句简单的祷告：“主啊，我信赖你。”

祷告：主啊，求你使我们再次成为一个祷告的教会。感谢你，感谢你这四十年来的每一次轻声的祷告，每一次泪流满面的代祷，都引领我们走过这段路。求你教导我们不要先忧虑后祷告，而是先祷告，先信靠，后安息在你的平安里。阿们。

4
月
1
7
日

以弗所书 4:3

以和睦联系，竭力持守圣灵所赐的合一。

反思：FGA教会就像一幅由不同文化、语言和世代交织而成的画卷，却又像一个大家庭。华人、菲律宾人、英国人和尼泊尔人的会众在同一屋檐下敬拜。有时，合一意味着牺牲：翻译讲道、共享空间、调整方式。但这始终是我们的力量源泉。

合一并非相同，而是在基督里合而为一。我们曾有过误解、紧张和分歧，但爱将我们紧紧相连。圣灵使我们合一，而非我们的个人喜好。我们的合一并非偶然，而是一种见证。在这个分裂的世界里，一个合一的教会本身就是一个奇迹。

庆祝活动：对来自FGA其他教会、事工或文化的人说一些鼓励的话。

祷告：主啊，感谢您使我们成为一个身体，却有许多肢体。当我们执着于偏爱而非爱时，求您饶恕我们。帮助我们尊重这屋檐下的每一代人、每一种语言、每一种文化。愿我们的合一向世人见证您的荣美。阿们。

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？

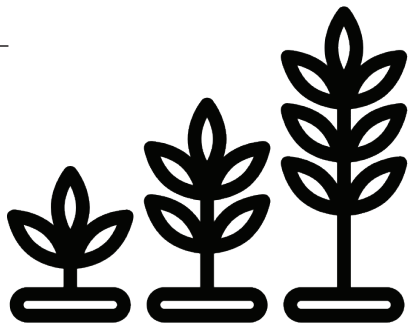
障碍

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。



4
月
1
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。



4
月
1
9
日

星期日到达：准备好

雅各书 4:8

你们应当亲近神，神就亲近你们。罪人啊，要洁净你们的手；三心两意的人哪，要清洁你们的心。

祷告

主啊，求你洁净我们的心和手。饶恕我们背信弃义。当我们亲近你时，求你也亲近我们。我们愿以纯洁和喜乐的心事奉你、敬拜你。阿们。

周日姿势

静下心来忏悔并接受原谅。

要谦卑地服侍——不是为了引人注目，而是为了荣耀那位看见我们的神。



GLAD



4
月
20
日

约翰福音 20:21

耶稣又对他们说：“愿你们平安。父怎样差遣了我，我也怎样差遣你们。”

反思：耶稣并没有说：“留在这里，保平安。”他说：“父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。”复活的基督差遣受伤却蒙赦免的门徒进入一个依然破碎的世界。他没有让他们远离痛苦，而是让他们直面痛苦。为什么？因为复活不是用来独享的，而是用来分享的。

天父差遣耶稣进入苦难，而非逃避苦难。如今，耶稣差遣我们，并非为了逃离受难日的世界，而是为了在这世界中怀抱复活的盼望。

传教并非灵性精英的可有可无的附加品，而是那些见过空坟墓之人的自然反应。

庆祝活动：向耶稣祷告：“今天差遣我去帮助某个人。”要留心聆听。这可以是一条鼓励的短信、一个倾听的耳朵，或是一个小小的善举。

祷告：复活的主啊，你曾被差遣，如今也差遣我。求你使我勇敢、仁爱，并甘愿将复活的福音带到破碎的地方。阿门。

4
月
2
1
日

约翰福音 20:23

你们赦免谁的罪，谁的罪就得赦免；你们不赦免谁的罪，谁的罪就不得赦免。

反思：耶稣在向门徒们传达平安并赐予圣灵之后，立刻赋予他们一项令人震惊的使命：饶恕。在这个充斥着复仇、沉默和苦毒的世界里，复活的人们蒙召去释放、修复和和解。饶恕并非遗忘或原谅过错，而是拒绝让死亡在我们的关系中占据最终的主导地位。

耶稣的复活不仅战胜了死亡，也战胜了怨恨。祂在十字架上说：“父啊，赦免他们。”祂从空坟墓中赐予我们同样的力量。宽恕或许无法改变过去，却能重塑未来。

庆祝活动：将那个人的名字（或处境）写在一张纸上，埋在土里或放在盆栽植物的根部。这象征着埋藏的苦涩化作新生。

祷告：主耶稣，即使让我感到痛苦，你也宽恕了我。

求祢教导我，不是靠自己的力量，而是靠祢住在我里面的圣灵，去饶恕人。阿们。

4月22日

使徒行传 2:42-47

⁴²他们都恒心遵守使徒的教训，彼此交接，擘饼，祈祷。⁴³使徒所行的许多奇事神迹，众人都甚觉敬畏。⁴⁴信徒都聚集在一起，凡物公用；⁴⁵他们变卖田产家业，周济各人。⁴⁶他们天天同心合意地在圣殿里，且在家中擘饼，存着欢喜诚实的心用饭，⁴⁷赞美神，得众民的喜爱。主将得救的人天天加给他们。

反思：最早相信复活主的人，没有走向个人化的信仰，而是建立了一个共同生活的信徒群体。他们一起擘饼，共享财物，祷告，敬拜，彼此关爱。这并非一个完美的社群，但它是一个复兴的社群，以慷慨、虔诚和共享生活为特征。

在一个充满孤立和自私的世界里，复活的人们选择团契而非孤独，选择共享餐桌而非沉默的屏幕，选择祷告而非抱怨。基督教不仅仅是相信复活的基督，更是归属于祂的身体。复活创造了家庭。

庆祝活动：向耶稣祷告：“今天差遣我去帮助某个人。” 要留心聆听。这可以是一条鼓励的短信、一个倾听的耳朵，或是一个小小的善举。

祷告：耶耶稣，感谢你没有让我独自前行。

求主重燃我对社群的爱，教导我如何付出、接受和归属。阿门。

4 月 2 3 日

诗篇 34:8

你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善，
投靠他的人有福了！

反思：“你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善的。”复活的信仰并非理论，而是需要亲身经历的。上帝邀请我们并非仅仅旁观生命，而是去体验生命。

复活的耶稣与朋友们一起吃鱼、掰饼。我们的信仰并不羞于享受身体、食物、喜乐或感官体验。每一次品尝甜美，每一口饮水，每一次呼吸，都在提醒我们：我们活着，是因为祂活着。

复活唤醒我们对平凡生活中上帝美善的感知。

庆祝活动：今天怀着感恩之心吃一些甜的、简单的或美味的食物。在吃之前，祈祷：“感谢生命。”

祷告：生命的赋予者，感谢您赐予我的每一种味道、每一次呼吸、每一次心跳。唤醒我对祢美善的感知。愿我心怀感恩地生活。阿门。

4
月
2
4
日

以赛亚书 53:5

然而他是为了我们的过犯被刺透，
为了我们的罪孽被压伤；
使我们得平安的惩罚加在他身上，
因他受了鞭伤，我们才得医治。

反思：“他为我们的过犯受害……因他受的鞭伤，我们得医治。”即使在复活之后，耶稣仍然保留着他的伤痕。他没有抹去它们，而是改变了它们。

我们的伤痛或许会留存，但复活带来希望。伤痛无法定义我们，也无法毁灭我们。上帝能将伤痛化作见证，将裂缝化作祂光照耀之处。

相信复活的人并非假装一切都好，而是相信在基督里，即使是最糟糕的事情也能成为医治我们自己和他人的契机。

庆祝活动：轻轻触摸你身体疼痛的部位、你的心、你的手、伤疤，然后祈祷：“耶稣，医治看不见的和看得见的伤痛。”

祷告：求主救赎我的痛苦，使我的伤口化作良善的泉源。阿门。

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？

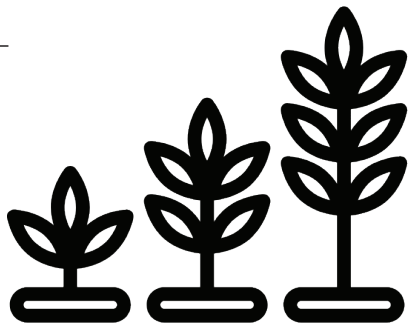
障碍

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。



4月25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。



4
月
2
6
日

星期日到达：准备好

马太福音 18:20

因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。

祷告

耶稣，我们奉祢的名聚集。求祢成为我们敬拜、服事和友谊的中心。求祢帮助我们更多地关注祢，而不是我们的计划。阿们。

周日姿势

当你走进教堂时，轻声说：“耶稣，你在这里。”
将你遇到的每个人都当作耶稣同在的人。



4月27日

哥林多后书 5:17-19

¹⁷如果有人 在基督里，他就是新造的人，旧事已经过去，你看，都变成新的了！¹⁸这一切都是出于神，他借着基督使我们与他自己和好，并且把这和好的职分赐给我们，¹⁹就是神在基督里使世人与他自己和好，不再追究他们的过犯，并且把和好的道理托付了我们。

反思：“若有人在基督里，他就是新造的人。”复活不仅是个人的经历，更是宇宙性的。上帝使世人与祂和好，祂也使我们成为和好的使者。

跟随复活的耶稣，意味着走进破碎的关系、支离破碎的体制、分裂的社区，并播撒和平的种子。复活之人不仅得到安慰，更被赋予使命。

我们无法独自改变世界，但我们与那位已经战胜死亡、正在使万物更新的神携手并进。

庆祝活动：主动联系一位你疏远了的人，发一条简单的信息：“今天想起你了。希望你一切都好。”（或类似的话）

祷告：创造新事物的神，求你使我的心与你的心和好。请教导我成为和平缔造者，不是回避冲突，而是将您的爱带入其中。阿门。

4
月
2
8
日

以赛亚书 52:7

那传福音、
宣布平安、
传美好的福音、
宣布救恩，
又对锡安说“你的神作王了”的，
他的脚踪在山上多么的美！

反思：“报佳音的人，他们的脚踪何等佳美！”在以赛亚的时代，使者奔走于战场和山丘之间，宣告胜利与和平。今天，我们传递着一个更美好的信息：死亡已被战胜，基督已复活。

身为相信主耶稣复活的信徒，我们不会将福音藏于心底。我们会走进工作场所、咖啡馆、WhatsApp聊天室、教室、医院病房，用温柔的话语传递生命的力量。上帝不需要华丽的辞藻，只需要甘心乐意的脚步。

庆祝活动：出门前祷告：“主啊，愿我今日的脚步带来平安。”

祷告：耶稣，你跋涉尘土飞扬的道路，只为带来好消息。愿我的脚步跟随你的脚步，进入那些需要希望的地方。阿门。

4
月
2
9
日

约翰福音 4:35

你们不是说‘还有四个月才到收获的时候’吗？我告诉你们，举目向田观看，庄稼已经熟了，可以收割了。

反思：耶稣对门徒说：“睁开你们的眼睛……庄稼已经熟了，可以收割了。”他们以为这只是一个普通的时刻。耶稣看到的却是天国的时刻。

复活之人学会了以不同的视角看待事物。世人眼中只有绝望，而我们看到的是无限的可能。别人眼中只有陌生人，而我们看到的是蒙神眷爱的人。别人说“也许以后吧”，复活之人却说“就是现在”。收割不是为了施加压力，而是为了参与到上帝正在做的事情中。

庆祝活动：做这个简短的祷告：“主啊，求你开启我的双眼，让我今天能爱上某个人。”然后集中注意力。

祷告：丰收之主，求你开启我的双眼，让我看到你所看到的。让我注意到您已经在做工的地方，并加入其中。阿门。

4
月
3
0
日

诗篇 23:4

我虽然行过死荫的山谷，也不怕遭受伤害，
因为你与我同在；
你的杖你的竿都安慰我。

反思：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在。”
复活并没有应许没有幽谷，只是应许有一位牧羊人与我同在。

复活的牧者耶稣与我们同行，陪伴我们度过悲伤、失望、焦虑、诊断和孤独。他不会在远处大声疾呼；他与我们同在。

希望不是否认低谷，而是信任那些与我们并肩走过低谷的人

庆祝活动：今天，请慢慢地走走，无论是在走廊、街道还是公园里。
边走边轻声说：“你与我同在。”

祷告：我灵魂的牧者，感谢你，复活并没有使你远离我。与我同行，
穿越阴影，走向光明。阿门。

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 4月 2026年