

5月

5 + 2

五加二  
灵修安息手册



5月

5



# 欢迎

## 每个人踏出一步

平安!

非常感谢您再次加入我们。这本“5+2灵修”不仅仅是文字和经文，更是一段教会大家庭共同踏上 的亲近神的旅程。我们相信，当我们每个人都全心投入时，神会继续加深我们的信仰，塑造我们成为全然委身于基督的追随者。

我们在公开场合所做的一切，我们的服事、奉献、怜悯和品格，都始于与祂安静相处的时刻。正是在那些与主独处、不慌不忙的时刻，祂的话语使我们稳固，祂的灵改变我们，祂的心成为我们的心。所以，每天都要抽出时间停下来，打开圣经，静下心来，让神再次对我们说话。因为当我们献上我们简单的“五饼二鱼”时，祂会接受，祝福，并赐予我们远远超过我们所能想象的。我们很高兴你踏上这段旅程。让我们一起继续与圣灵同行，更加深入地体验祂的教导。



# 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48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50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

新

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。

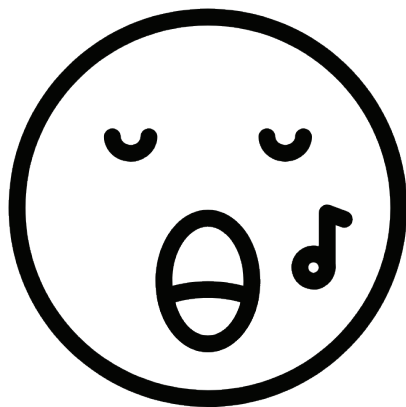
### 通过歌声敬拜

选择一首能使你的灵魂亲近神的敬拜歌曲或赞美诗。或者创建一个歌单，收录那些能让你心中充满敬拜和敬畏的歌曲或音乐。你可以大声歌唱，也可以在休息时让它播放。让赞美充满你的家，带来平安。不要着急。敞开你的心扉，迎接圣灵的同在。

### 与言语同行

慢慢地走，同时默念一句触动你的诗句。让诗句融入你的步伐。留意哪一句诗句萦绕心头，以及随之而来的平静。

欲加深对安息日的理解，请参阅第50页。



<sup>1</sup>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。

<sup>2</sup>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。<sup>3</sup>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。

<sup>4</sup>耶和华呼唤撒母耳，他说：“我在这里。”<sup>5</sup>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。

<sup>6</sup>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。”

<sup>7</sup>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。

<sup>8</sup>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。<sup>9</sup>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。

<sup>10</sup>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。”

# 5月1日

---

**反思：**聆听上帝始于敞开心扉。

撒母耳当时还不认识耶和華的声音，但他已经做好了回应的准备。培养辨别力通常需要时间和社群的帮助。即使是上帝的召唤，起初听起来也可能似曾相识。

当我们回应说：“主啊，请您说，仆人正在聆听”，我们就调整好心态去接受启示。圣灵仍在呼唤，虽然常常是轻柔地呼唤那些愿意倾听的人。

**庆祝活动：**今天找个安静的地方，重复说：“主啊，请说话，我正在聆听。”静静地等待几分钟，不要试图填补这段空白。

**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。

# 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？

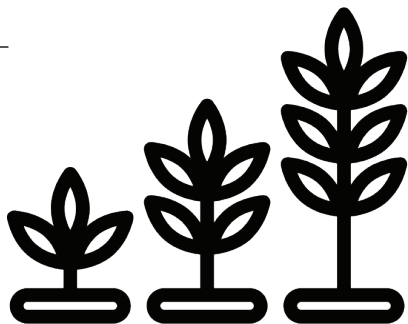
#### 障碍

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。



# 5月2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。



# 5月3日

## 星期日到达：准备好

### 罗马书 12:1

所以弟兄们，我凭着神的仁慈劝你们，要把身体献上，作圣洁而蒙神悦纳的活祭；这是你们理所当然的事奉（“理所当然的事奉”或译：“属灵的敬拜”）。

### 祷告

主啊，我们把自己献给您——我们的思想、我们的双手、我们的声音、我们的服事。求您悦纳我们的生命，视之为活祭。愿我们的敬拜超越歌声，更要完全降服于您。阿们。

### 周日姿势

在服事或敬拜之前，祷告说：“神啊，我今天将自己献给你。”

做一件不为人知、不被认可的服务之事——作为献给神的祭品。



# 5月4日

## 撒母耳记上 4:1-11

<sup>1</sup>撒母耳的话传遍了以色列。那时，以色列人出去迎战非利士人，他们靠近以便以谢安营，非利士人却在亚弗安营。<sup>2</sup>非利士人列阵，要与以色列人交战。战事展开后，以色列人败在非利士人面前，非利士人在战场上杀了约四千人。<sup>3</sup>军队回到营里，以色列的长老说：“今天耶和华为甚么在非利士人面前击败我们呢？我们要把耶和华的约柜从示罗抬到我们这里来。约柜一到我们中间，就会拯救我们脱离仇敌的手。”<sup>4</sup>于是他们派人到示罗去，从那里把坐在二基路伯中间万军之耶和华的约柜抬来；以利的两个儿子，何弗尼和非尼哈，也与神的约柜一同来了。

<sup>5</sup>耶和华的约柜来到营中的时候，以色列众人就大声欢呼，大地也回声响应。<sup>6</sup>非利士人听见了欢呼的声音，就问：“在希伯来人的营中为甚么有这样大声的欢呼呢？”后来才知道耶和华的约柜来到了营中。<sup>7</sup>非利士人就害怕起来，他们说：“有神来到他们的营中了。”又说：“我们有祸了！因为从来没有这样的事。<sup>8</sup>我们有祸了！从前在旷野用各样灾祸击打埃及人的，就是这些神。谁能救我们脱离这些大能之神的手呢？”<sup>9</sup>非利士人哪！你们要刚强，要作大丈夫，免得你们作希伯来人的奴仆，好象他们作过你们的奴仆一样；你们要作大丈夫，作战吧！”<sup>10</sup>于是非利士人起来作战，以色列人就被击败，各人都往自己的帐棚逃跑。这是一场大屠杀，以色列人中有三万步兵阵亡。<sup>11</sup>神的约柜也被抢去，以利的两个儿子何弗尼和非尼哈也死了。

# 5月4日

---

**反思:** 以色列人的失败并非因为神不在场，而是因为他们将神简化为了一个符号。神成了他们带入战场的某种“工具”，而非在日常生活中与之同行的那一位。即使是在一个爱神的教会里，信仰也很容易演变成仪式，关系也很容易演变成宗教。在我们庆祝40周年之际，这段经文是一个慈爱的提醒：不要在追求形式的过程中遗失了神的同在。

**庆祝活动:** 反思你信仰中哪一个领域可能已变得像例行公事，而非真实的生命关系。今天诚实地将其带到神面前。然后，为FGA历史上那些神同在真实得无可置疑的时刻献上感恩，并祈求祂再次动工。

**祷告:** 主啊，当我们口称祢的名却未体贴祢的心时，求祢赦免。我们不想要标志，我们想要的是祢。求祢与我们同在，不仅是在聚会中，更是在我们每日的顺服里。阿们。

# 5月5日

## 撒母耳记上 5:1-4

<sup>1</sup>非利士人抢去了神的约柜，就把它从以便以谢运到亚实突。<sup>2</sup>非利士人抢去神的约柜，把它抬进大衮庙，放在大衮神像的旁边。<sup>3</sup>第二天清早，亚实突人起来，看见大衮神像仆倒在地，俯伏在耶和华的约柜面前。他们就把大衮神像竖立起来，放回原处。<sup>4</sup>再次日早晨，他们起来的时候，看见大衮神像又仆倒在地，俯伏在耶和华的约柜面前，大衮的头和双手也都在门槛上折断了，只剩下大衮的身体。

**反思：**非利士人以为他们掳获了神的荣耀。但一夜之间，他们最大的偶像两次倒在约柜面前。没有人推它，没有人策划，主只是显明了祂的同在。FGA也见过这样的时刻：神亲自动工，没有人能揽功；当敬拜的氛围改变时，那些看似不可能的事情悄然化作了见证。神的荣耀无法被限制或掌控，只能被迎接。

**庆祝活动：**找一首在你信仰旅程或教会故事中留下烙印的敬拜诗歌，并静心聆听。今天将这首歌分享给一个人，并简短地告诉对方它对你的意义。

**祷告：**主啊，在所有与祢竞争我们心中首位的虚假事物之上，祢是至高无上的。愿祢的同在在我们中间如此真实，以至于每一个偶像都因祢的荣耀而非我们的努力而倾倒。阿们。

# 5月6日

## 撒母耳记上 6:12-15

<sup>12</sup>牛向着伯·示麦的路上直奔，如同走在一条大路上，一面走一面叫，不偏左也不偏右。非利士各城的首领在后面跟着走，直到伯·示麦的边界。

<sup>13</sup>那时，伯·示麦人正在谷中收割麦子，他们举目观看，看见了约柜，就欢欢喜喜迎见约柜。<sup>14</sup>牛车到了伯·示麦人约书亚的田间，就停在那里；那里有一块大石，他们把做那车的木料劈开，又把那两只母牛作燔祭献给耶和华。<sup>15</sup>利未人把耶和华的约柜，与它一同送来装有金器的盒子，都搬了下来，放在大石上；那一天，伯·示麦人向耶和华献上燔祭，又献上其他的祭。

**反思:** 当约柜回家时，伯示麦人停下手中的收割，自发地开始敬拜。他们没有预演，只是看到了神的作为，便作出了回应。在FGA的40年里，一些最神圣的时刻正是如此：未经排练、不急不躁、且显而易见是神的作为。上帝亲自同在的回归总是值得庆贺。

**庆祝活动:** 与某人（邻居、朋友或教会同工）一起准备或分享一顿简单的餐食，作为感恩的小小筵席。用餐时，分享一个关于神作为的故事。让餐桌成为神的祭坛。

**祷告:** 荣耀回归的神，感谢祢在每一个枯干的季节后、在艰辛的岁月后、在我们流浪的时刻后，再次回到我们身边。祢总能找到回到祢子民身边的路。我们今天向祢欢呼庆贺。阿们。

# 5月7日

## 撒母耳记上 7:3-6

<sup>3</sup>于是撒母耳对以色列全家说：“如果你们一心归向耶和华，就当把外族的神和亚斯他录从你们中间除掉，专心归向耶和华，单单事奉他，他必救你们脱离非利士人的手。”<sup>4</sup>以色列人就除掉众巴力和亚斯他录，单单事奉耶和华。

<sup>5</sup>撒母耳又说：“你们要把以色列众人都聚集在米斯巴，我好为你们向耶和华祷告。”<sup>6</sup>于是，他们聚集在米斯巴，打了水，浇奠在耶和华面前；当日他们禁食，并且在那里说：“我们得罪了耶和华。”撒母耳就在米斯巴治理以色列人。

**反思：**在得胜之前，必先有回归。撒母耳呼吁以色列人，重点不在于战斗，而在于先处理心中那些悄悄取代了神位置的事物。这段经文非常真实：更新总是始于放下。当 FGA 庆祝 40 周年时，这不仅是庆祝过去，更是通往新篇章的门槛。而新事的开始，往往始于清理土地。

**庆祝活动：**求圣灵指示你一件（习惯、态度或分心的事）悄悄占据首位的事物。将其写下来。今天把它交托给神，作为迎接未来的预备。

**祷告：**主啊，我们一心归向祢。求祢赦免我们，让世上的事物渐渐占据，甚至取代了祢在我们心中的位置清理我们的土地。我们渴望以洁净、顺服的心进入下一个季节，预备好迎接祢的心意。阿们。

# 5月8日

## 撒母耳记上 7:10-12

<sup>10</sup>撒母耳正在献上燔祭的时候，非利士人前来要与以色列人争战。当天，耶和华发出极大的雷声，攻击非利士人，使他们溃乱，他们就在以色列人面前被击败。<sup>11</sup>于是以色列人从米斯巴出去，追赶非利士人，击杀他们，直到伯·甲的下边。

<sup>12</sup>撒母耳搬来了一块石头，把它竖立在米斯巴和善之间，给这块石头起名叫以便以谢，说：“直到现在，耶和华都帮助我们。”

**反思：**撒母耳立起一块石头，起名叫“以便以谢”，意思是“到如今耶和华都帮助我们”。这是一个公开纪念的行为。这块石头在说：我们曾在此，神动了工，我们永不要忘记。每一间与神同行40年的教会都有属于自己的“以便以谢”——那些明显是神作为的时刻，若忘记便是对神的不忠。今天，我们也立起自己的石头。

**庆祝活动：**写下3-5件这些年来神帮助你或教会的具体方式。如果可以，本周与一位年轻信徒分享你的一个“以便以谢”故事。通过祷告祈求神指引一位需要听到神信实见证的人，向他们分享神在全备福音堂奇妙的作为。

**祷告：**每一座以便以谢的主，感谢祢在每一个突破、供应、医治和拯救的时刻。今天我们立起石头并宣告：到如今，祢都帮助了我们。我们也为前方的一切继续依靠祢。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？

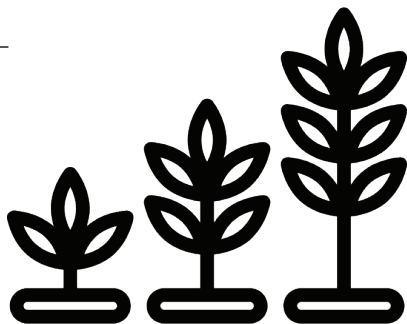
#### 障碍

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。



# 5月9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。



# 5月10日

## 星期日到达：准备好

### 玛拉基书 1:6

儿子尊敬父亲，仆人敬畏主人；我既为父亲，尊敬我的在哪里呢？我既为仆人，敬畏我的在哪里呢？你们却说：‘我们在何事上藐视你的名呢？’

### 祷告

天父，当我们把剩饭剩菜献给您时，求您饶恕我们。您配得一切荣耀。求您帮助我们最好的献给您——我们的专注、我们的敬拜、我们的服事、我们的心。阿门。

### 周日姿势

抵达前做好准备——包括精神上和实际上的准备。

在敬拜和服侍中，将你最专注、最努力、最认真的神献上。



<sup>15</sup>原来，在扫罗来到的前一天，耶和华已经启示撒母耳说：<sup>16</sup>“明天大约这个时候，我要差派一个人从便雅悯地到你那里去，你要膏立他作我子民以色列人的领袖。他要拯救我的子民脱离非利士人的手。我眷顾了我的子民，因为他们的哀求已经达到我这里。”<sup>17</sup>撒母耳看见了扫罗，耶和华就对撒母耳说：“你看，这就是我对你所说的那人，他要统治我的子民。”

<sup>18</sup>扫罗在城门口，走近撒母耳跟前，说：“请告诉我先见的家在哪里？”<sup>19</sup>撒母耳回答扫罗：“我就是先见，请在我前面上邱坛去。今天你们要与我一同吃饭，明天早晨我就送你回去。你心里的一切事，我都会告诉你。”<sup>20</sup>至于你前三天失了的母驴，你不必为牠们担心，因为都已经找到了。以色列众人所渴求的是谁呢？不是你和你父家吗？”<sup>21</sup>扫罗回答：“我不是以色列众支派中最微小的便雅悯人吗？我的家族不是便雅悯支派的家族中最微小的吗？你为甚么对我说这样的话呢？”

**反思：**在扫罗到达之前，神就已经在为撒母耳预备这一刻。呼召悄然而至，通过一次平凡的相遇。FGA也是由这样的时刻塑造而成的：神在所有人知晓之前，将一个名字微声传进领袖心中，兴起那些不被看好或被忽略的人。这间教会里的每一个人都是受邀而来，而非偶然。

**庆祝活动：**联络一位在FGA默默忠心服事的人（志愿者、招待、小组长、清洁人员），具体告诉他们，他们的服事对你意味着什么。指名道姓，真诚表达。

**祷告：**主啊，在撒母耳看到扫罗之前，祢就已看到了他。祢眷顾这间教会里的每一个人。祢留意他们的恩赐、呼召和潜力。感谢祢有旨意地将我们安置在此。求祢帮助我们以祢的眼光看待彼此。阿们。

# 5月12日

## 撒母耳记上 10:6-9

<sup>6</sup>耶和华的灵必大大感动你，你就要与他们一同受感说话，变成另一个人。<sup>7</sup>这些征兆临到你的时候，你就可以见机行事，因为神与你同在。<sup>8</sup>你要在我以先下到吉甲去，我也要下到你那里去献燔祭和平安祭。你要等候七天，等我到了你那里，指示你所当行的。”

<sup>9</sup>扫罗转身离开撒母耳的时候，神就改变了他，赐给他一颗新心。那一天，这一切征兆都实现了。

**反思：**神为扫罗所做的最伟大的事，不是膏抹或预言，而是赐给他一颗新心。在扫罗领导之前，他必须先被改变。这依然是神作工的方式。FGA的成形并非靠人的能力，而是靠圣灵安静的转化工作，将普通人变为承载祂同在的人。当我们步入新篇章，我们的祷告是：主啊，请再彰显。

**庆祝活动：**求神为教会的下一篇章更新你的心。然后为 FGA 的未来写一句祷告词，今天通过短信、当面或在小组里与另一位同工分享。

**祷告：**神的灵，祢曾赐给扫罗另一颗心以迎接新的呼召。也求祢赐给我们新心。让我们的心变得柔软、顺服，并预备好迎接祢将要成就的一切。我们不愿靠自己的力量前行，我们渴慕祢的力量。阿们。

# 5月13日

## 撒母耳记上 13:8-14

<sup>8</sup>扫罗照着撒母耳所定的日期等了七天，但撒母耳还没有来到吉甲，众人就离开扫罗散去了。<sup>9</sup>扫罗说：“你们把燔祭和平安祭带到我这里来。”他就献上燔祭。<sup>10</sup>他刚刚献完了燔祭，撒母耳就来到了；扫罗出去迎接他，向他问安。<sup>11</sup>撒母耳说：“你作了甚么事？”扫罗回答：“因为我看见众民都离开我散去了，你又没有照所定的日子来到，而非利士人正在密抹聚集起来。<sup>12</sup>我心里想：‘非利士人现在就要下到吉甲来攻打我，我却还没有向耶和华求恩。’所以我就勉强自己把燔祭献上了。”<sup>13</sup>撒母耳对扫罗说：“你作了糊涂事了！你没有谨守耶和华你的神吩咐你的命令。如果你谨守，耶和华就必在以色列中坚立你的王位，直到永远。<sup>14</sup>但现在你的王位必不长久，耶和华已经为自己找到一个合他心意的人，立他作自己子民的领袖，因为你没有谨守耶和华所吩咐你的。”

**反思：**扫罗行事是出于恐惧而非信心。百姓四散，撒母耳未到，压力剧增——于是他做了看似合乎逻辑的事，却付出了惨痛代价。FGA也FGA也走过一些充满压力的季节：在那些时刻，我们常面对试探——想超越神的节奏，用人的方法取代对神的顺服。这段经文不是邀请我们审判扫罗，而是审察自己。神的时间不总是让人舒服，但总是对的。

**庆祝活动：**反思在哪个领域（个人或教会）你正受到诱惑想跑在神的前面。今天在祷告中交托，选择好好等候。然后为FGA历史上某次“延迟”最终证明是神智慧的时刻献上感谢。

**祷告：**主啊，当我们因觉得等候就像输掉而将事情揽在自己手中时，求祢赦免。求祢教会我们，祢的延迟并非祢不在场。求祢帮助我们信靠祢的时间，胜过我们自己的急迫。阿们。

# 耶稣升天

## 衷心的分享

耶稣升天(The Ascension)是整个基督信仰故事中最容易被低估的时刻之一。我们用赞美诗庆祝圣诞节,用座无虚席的礼拜庆祝复活节,但“升天节”往往在我们大多数人的身边悄然溜走,几乎不被察觉。

然而,那些在橄榄山上亲眼目睹耶稣升入云端的门徒们却明白,一件足以改变世界的重大事件刚刚发生了。这并非一场离别,而是一场加冕礼。

正如门徒们所见,两位天上的使者向他们保证,耶稣总有一天会以同样的方式再来(使徒行传 1:9-11);但在那一刻,那位曾被钉死在城墙外的耶稣,正在被加冕为王,超越天上地下一切的执政者和掌权者。通过升天并坐在上帝的右边,耶稣完成了祂救赎的工作和以肉身形式在地上的服事,如今祂以“主”和“基督”的身份执掌王权,配受与父神同等的敬拜。天与地自此再也不复从前。

但耶稣升天也是我们“不孤单”的原因。在升天之前,耶稣应许圣灵将会降临。直到耶稣离去,圣灵才能以这种全新的方式倾注下来——这并非因为上帝的同在受到了限制,而是因为升天开启了某种新纪元。通过圣灵,这位被高举的基督行使祂的统治和权柄,赋予信徒力量将上帝的国度扩展到地极,跨越了地理边界,且不受文化、语言或世代的限制。耶稣并没有因为肉眼不再可见就缺席了。在天上,祂依然可以显现并在地上动工,正如祂在去往大马士革的路上向扫罗显现一样。祂在祂的子民中调度万事。祂并不遥远。祂比呼吸更近,通过圣灵同在的方式,甚至超越了祂当年行走在加利利道路上时的同在。祂的离去不是一种损失,而是祂实现“普世性亲近”的先决条件。

# 耶稣升天

此外，耶稣升天还承载着另一份礼物：它赐予了我们未来。因为耶稣在天上，祂在那里迎接祂的子民；祂作为“人子”已获得了普世的管辖权，并成就了《丹尼尔书》7:13 的异象。

当祂再来时，宇宙性的更新、复原和审判将随之而来。橄榄山上的天使直白地说道：“这离开你们被接升天的耶稣，你们见祂怎样往天上去，祂还要怎样来。”（使徒行传1:11）。这意味着历史并非漫无目的地漂流，而是正朝着一个特定时刻迈进。升天节将我们的盼望锚定——不是锚定在对人类进步的乐观之上，而是锚定在一个确据上：那位执掌王权的君王已应许必将再来，并使万物更新。

对于一个成立40周年的教会来说，这是最深厚的根基。我们庆祝的不止是上帝已经成就的事，我们更庆祝祂正在做的事，以及祂应许必将完成的事。君王已在宝座上，祂的灵在我们中间，而最好的时刻尚在前方。

Paul E. Engle, *When God Draws Near: Exploring Worship from Seven Summits* (Phillipsburg, NJ: P&R Publishing, 2019), 177-178.

S. Walton, “Ascension of Jesus,” in *Dictionary of Jesus and the Gospels, Second Edition*, ed. Joel B. Green, Jeannine K. Brown, and Nicholas Perrin (Downers Grove, IL: IVP Academic, 2013), 60-61.

# 5月14日

## 撒母耳记上 14:36-45

<sup>36</sup>扫罗说：“我们趁着晚上下去追赶非利士人，抢掠他们，直到天亮，不让他们留下一人。”他们说：“你看怎么好，就怎么行吧！”但祭司说：“我们先在这里亲近神！”<sup>37</sup>扫罗求问神：“我可以下去追赶非利士人吗？你把他们交在以色列人的手里吗？”那天神没有回答他。<sup>38</sup>扫罗说：“民间的众领袖啊，你们都要走近这里来；你们要查看今天我们犯了甚么罪。”<sup>39</sup>我指着拯救以色列、永活的耶和华起誓，即使是我的儿子约拿单犯了罪，他也一定要死。”众人中没有一人回答他。<sup>40</sup>于是扫罗对以色列众人说：“你们站在这里，我和我的儿子约拿单站在那边。”众民回答扫罗：“你看怎么好，就怎么行吧！”<sup>41</sup>扫罗祷告耶和华以色列的神说：“求你指示实情！”于是抽签，抽中了约拿单和扫罗；众民都没事。<sup>42</sup>扫罗说：“你们再抽签，看是我，或是我的儿子约拿单。”结果抽中约拿单。

<sup>43</sup>扫罗对约拿单说：“告诉我，你作了甚么事？”约拿单告诉他：“我用我手中的杖头尝了一点蜂蜜。我在这里，我愿意死！”<sup>44</sup>扫罗说：“约拿单啊！你必定要死，否则，愿神加倍惩罚我。”<sup>45</sup>众民对扫罗说：“约拿单在以色列人中行了这样大的拯救，难道一定要他死吗？绝对不可以！我们指着永活的耶和华起誓，连他一根头发也不可落在地上，因为他今天是与神一同作工。”这样，众民救了约拿单，使他免了一死。

# 5月14日

---

**反思:** 在耶稣升天之日，祂并未让门徒失去方向。祂提醒他们应许，嘱咐他们等候，然后升天——祂不是离弃他们，而是为下一步进行布局。四十年前，一小群人带着饥渴和信心等候神。今天，在升天节，我们见证了40年有求必应的祷告；我们再次仰望，相信开启这故事的同一位圣灵，尚未完成祂的篇章。

**庆祝活动:** 今天是40日庆祝的终点。今天或本周与至少一两位FGA的信徒聚在一起（用餐、喝咖啡或视频通话）。每人分享一个神信实的见证、一个对教会未来的祷告，以及一件在下一阶段对神的信心仰望。最后一起举杯宣告：“愿荣耀归于神，因这40载的恩惠；愿神在未来的岁月里得着更高的荣耀！”

**祷告:** 主耶稣，祢升天并非为了远离，而是为了充满万有。求祢再次充满我们，充满这间教会。当我们庆祝40周年时，我们举目仰望祢——这位创始成终者，祢开启了这美善之工，也必亲自成全。愿一切荣耀归祢。阿们。

# 5月15日

## 撒母耳记上 15:22-23

22 撒母耳说：

“耶和华喜悦燔祭和平安祭，  
岂像喜悦人听从耶和华的话呢？  
听从胜过献祭，  
听命胜过公羊的脂油。

23 因为悖逆与行邪术的罪相同，  
顽梗与拜虚无偶像一样，  
因为你弃绝了耶和华的话，  
耶和华也弃绝了你作王。”

**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。**祈求上帝向你指出你在哪些方面耽搁了顺服。  
今天就采取一个切实行动，与祂的教诲保持一致。

# 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？

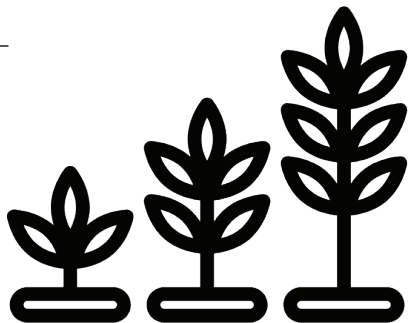
#### 障碍

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。



# 5月16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。



5  
月  
1  
7  
日

星期日到达：准备好

诗篇 24:3-4

<sup>3</sup> 谁能登上耶和华的山？  
谁能站在他的圣所中呢？

<sup>4</sup> 就是手洁心清的人，  
他不倾向虚妄，  
起誓不怀诡诈。

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。  
要谦逊地服务，而不是炫耀。



<sup>1</sup>耶和華對撒母耳說：“你為掃羅悲哀要到幾時呢？我已經棄絕他作以色列的王了。你把膏油盛滿了角，然後去吧！我要差派你到伯利恆人耶西那裡去，因為我在他的眾子中，已經預定了一個為我作王。”<sup>2</sup>撒母耳說：“我怎能去呢？掃羅聽見了，必定殺我。”耶和華說：“你可以帶一头母牛犊去，就说：‘我來是要向耶和華獻祭。’”<sup>3</sup>你要請耶西參加獻祭的筵席，我就会指示你當作的。我指示你的那人，你要為我膏立他。”<sup>4</sup>於是撒母耳照着耶和華的話去行。他到了伯利恆的時候，城里的長老就都戰戰兢兢地出來迎接他，說：“你是為平安來的嗎？”<sup>5</sup>他回答：“是為平安來的。我來是要向耶和華獻祭。你們要自潔，與我一同參加獻祭的筵席。”撒母耳使耶西和他的兒子自潔，邀請他們來參加獻祭的筵席。

<sup>6</sup>他們來到的時候，撒母耳看見以利押，就心里想：“在耶和華面前的這位，必是他所要膏立的。”<sup>7</sup>但耶和華對撒母耳說：“不要看他的外貌和他高大的身材，因為我不揀選他。耶和華看人不像人看人，人是看外表，耶和華是看内心。”<sup>8</sup>耶西叫亞比拿達在撒母耳面前經過，撒母耳說：“這也不是耶和華所揀選的。”<sup>9</sup>耶西又叫沙瑪經過。撒母耳說：“耶和華也不揀選這個。”<sup>10</sup>耶西叫他的七個兒子都在撒母耳面前經過。但撒母耳對耶西說：“這些都不是耶和華所揀選的。”<sup>11</sup>撒母耳問耶西：“孩子們全都在这里嗎？”耶西回答：“還有一個最小的，正在牧羊。”撒母耳對耶西說：“你派人去把他帶回來，因為他沒有來到以前，我們決不入席。”<sup>12</sup>耶西就派人去把大衛帶回來。他面色紅潤，眼目清秀，外貌英俊。耶和華說：“就是這一個，你起來膏立他吧！”<sup>13</sup>撒母耳就拿起盛油的角，在他的兄長中膏立他。從那天起，耶和華的靈就大大感動大衛。後來撒母耳動身往拉瑪去了。

# 5月18日

---

**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。**思考一下上帝可能正在某个领域开启新篇章。

**祷告：**“圣灵，请帮助我看到您所看到的。”

# 5月19日

## 撒母耳记上 16:14-23

<sup>14</sup>耶和华的灵离开了扫罗。有恶鬼从耶和华那里来惊扰他。<sup>15</sup>扫罗的臣仆对他说：“看哪！有恶鬼从神那里来惊扰你。”<sup>16</sup>愿我们的主吩咐你面前的臣仆，去寻找一位善于弹琴的人；从神那里来的灵临到你身上的时候，他可以弹琴，你就好了。”<sup>17</sup>扫罗对他的臣仆说：“你们可以为我找一个善于弹琴的人，带到我这里来。”<sup>18</sup>有一个仆人回答：“我见过伯利恒人耶西的一个儿子，他善于弹琴，是个大能的勇士，又是个战士，谈吐合宜，容貌俊美，耶和华也与他同在。”<sup>19</sup>于是扫罗派遣使者去见耶西，说：“请你叫你放羊的儿子大卫到我这里来。”<sup>20</sup>耶西就牵来一头驴子，驮上饼、一皮袋酒和一只山羊羔，交给他的儿子大卫送给扫罗。<sup>21</sup>大卫到了扫罗那里，就侍立在他面前。扫罗很爱他，他就作了替扫罗拿武器的人。<sup>22</sup>扫罗再派人到耶西那里去，说：“请你让大卫侍立在我面前吧，因为我喜欢他。”<sup>23</sup>每逢从神那里来的恶鬼临到扫罗身上的时候，大卫就拿起琴来弹奏，扫罗就舒服畅快，恶鬼也离开了他。

**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。**今天以一种不起眼的小事帮助别人。  
将其作为敬拜献给神。

<sup>45</sup>大卫回答那非利士人：“你来攻击我是靠刀、靠矛、靠枪，但我来攻击你是靠万军之耶和華的名；万军之耶和華就是你所辱骂的以色列军队的神。<sup>46</sup>今天耶和華要把你交在我手里，我必击杀你，砍下你的头。今天我还要把非利士人军队的尸体给空中的飞鸟和地上的野兽吃。这样，全地的人就都知道以色列中有一位神。<sup>47</sup>也使这些人群都知道，耶和華拯救人不是靠刀，不是靠枪，因为战争的胜败在于耶和華，他必把你们交在我们的手里。”<sup>48</sup>那非利士人起身，迎着大卫慢慢走过来；大卫也赶快往阵上跑去，迎战那非利士人。<sup>49</sup>大卫伸手入口袋里，从里面拿出了一块石子来，用机弦甩去，击中了那非利士人的前额；石子穿入前额里面，他就仆倒，面伏于地。<sup>50</sup>这样，大卫用机弦和一块石子胜过了那非利士人。大卫击杀了那非利士人，但他手中没有刀。

**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，面对一点小小的恐惧，要用祷告代替恐慌。大声说：“这场战争属于耶和華。”

# 5月21日

## 撒母耳记上 18:1-4

<sup>1</sup>大卫对扫罗说完了话，约拿单的心和大卫的心就深相契合。约拿单爱大卫如同爱自己的命。<sup>2</sup>从那天起，扫罗就把大卫留下来，不让他回到父家去。<sup>3</sup>约拿单与大卫立盟约，因为他爱大卫如同爱自己的命。<sup>4</sup>约拿单把自己身上的外袍脱下来给大卫，又把自己的战衣、刀、弓和腰带都给了他。

**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。**感谢上帝赐予我这样一位朋友，他能坚固你与上帝同行的信心。今天就主动联系那个人，鼓励他/她。

# 5月22日

## 撒母耳记上 19:9-12

<sup>9</sup>从耶和華那里来的恶鬼又临到扫罗身上；那时扫罗坐在屋里，手里拿着枪。大卫正在弹琴，<sup>10</sup>扫罗就想用枪刺杀大卫，把他刺在墙上，但大卫从扫罗面前躲开了，他的枪刺在墙上。那天晚上大卫逃跑，就逃脱了。

<sup>11</sup>扫罗派人到大卫家里去监视他，要在第二天早晨杀死他。大卫的妻子米甲告诉他说：“今天晚上你若不逃命，明天就会被杀死。”<sup>12</sup>于是米甲从窗口把大卫缒下去，大卫就离开那里逃走，逃脱了。

**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。**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？”

# 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？

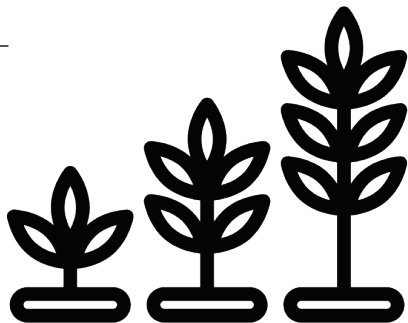
#### 障碍

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。



# 5月23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。



# 五旬节

## 衷心的分享

五旬节 (Pentecost Sunday) 发生在复活节后的第五十天。在犹太历中，这本来就是一个重大的节日——七七节 (五旬节)，原本是庆祝小麦收成的日子，到了第一世纪，它也成为了纪念上帝在西奈山颁布律法的日子。

然而，在某一个特殊的五旬节，发生了一件永远改变这一天意义的事。当时一百二十名门徒正聚集在耶路撒冷，按照耶稣的吩咐等候；突然间，屋子里充满了如一阵大风刮过的响声，又有火焰般的舌头落在每个人头上，他们便开始用从未学过的语言说话（使徒行传2:1-4）。这成就了耶稣的应许：当圣灵降临在门徒身上时，他们必领受能力，并在地极作祂的见证人（使徒行传1:4-8）。

至关重要的一点是，圣灵并非降临在孤立的个体身上，而是降临在整个聚集的群体之中，这强调了群体性的祝福与赋能，而非仅仅是私人体验。整个城市都听见了，群众纷纷聚集。而彼得——就在几周前还三次不认耶稣的那个人——站了起来，以一种唯有靠圣灵降临才能解释的清晰与勇气放胆讲道。

五旬节所发生的并非仅仅是一场情感的倾泻，而是教会的诞生，也是上帝与人类关系新纪元的开端。圣灵第一个有形的记号是“语言”。门徒们用来自各地散居犹太人的乡谈，传扬上帝的大作为（使徒行传2:5-11）。这是刻意为之的。圣灵的目的从未聚焦在说话者本身，而是在于他们对世界的见证。从诞生之初，被圣灵充满的教会就是向外延伸的，面向他人，面向那些需要用自己能听懂的语言听到好消息的陌生人。

# 五旬节

而这场倾泻正是耶稣升天的直接果实。那位被高举、如今坐在父神右边的耶稣，领受了所应许的圣灵，并将其浇灌在祂的子民身上（使徒行传 2:33），成就了先知约珥在几个世纪前的预言（约珥书 2:28-29）。因此，五旬节与升天节并非孤立。它是升天之后福泽的溢流。

对于今天的信徒来说，五旬节确立了几个恒久的真相。这一事件使圣灵的同在变得“大众化”——圣灵不再像旧约时代那样仅赐予特定的少数人，而是所有信徒皆可领受。凡拥有上帝之灵的人都属于基督，其生命由祂的同在所驱动（罗马书 8:9-11）。信徒受了所应许的圣灵为印记，这圣灵是他们得基业的凭据（以弗所书 1:13-14）。当信徒通过言语和行动彰显圣灵的恩典时，他们便成为了与上帝相遇的无形见证的“有形表达”。

那位启示圣经原文的圣灵，今天继续开启读者的心窍，让我们能通过永生上帝的共同经历，跨越文化与历史的鸿沟。

五旬节不是一个只能从远处缅怀的过去事件，而是一个活在当下的现实，凡祈求的人，都可以一次又一次地领受。我们是生活在“受难日色彩”的世界中的“复活子民”。教会诞生于火中，而这圣火至今仍在燃烧！

Richard P. Thompson, *Acts: A Commentary in the Wesleyan Tradition*, ed. Alex Varughese, Roger Hahn, and George Lyons, *New Beacon Bible Commentary* (Kansas City: Beacon Hill Press of Kansas City, 2015), 76-77. Mbanyane Mhango, *Manifesting the Spirit: Believers as Sacraments* (Eugene, Oregon: Resource Publications, 2021). French L. Arrington, *Christian Doctrine: A Pentecostal Perspective, Volume One*, *Christian Doctrine: A Pentecostal Perspective* (Pathway Press, 1992), 76-77.

# 5月24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。



# 5月25日

## 撒母耳记上 21:1-6

<sup>1</sup>大卫到了挪伯祭司亚希米勒那里，亚希米勒战战兢兢地迎接大卫，对他说：“你为甚么独自一人，没有人跟随你呢？”<sup>2</sup>大卫对亚希米勒祭司说：“王吩咐我作一件事，对我说：‘我差派你，吩咐你去办的这事，你不要让任何人知道，我已经指示我的仆人在某地会面。’”<sup>3</sup>现在你手中有甚么？求你给我五个饼，或是别的食物。”<sup>4</sup>祭司回答大卫：“我手中没有普通的饼，只有圣饼。只有那些没有亲近过女人的年轻人，才可以吃的。”<sup>5</sup>大卫回答祭司说：“像以往我出征的时候一样，这次我们出征前，确实没有亲近女人。虽然这是一次普通的任务，众仆人的器皿还是清洁的，何况今天这些器皿更加是清洁的。”<sup>6</sup>于是祭司把圣饼给他，因为在那里没有别的饼，只有陈设饼，就是那些刚从耶和華面前拿下来，为要换上热的。

**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。**今天，祈求圣灵藉着经文或静默来滋养你的灵魂。感谢祂赐予你的小小恩典，让你时刻感受到祂的陪伴。

5  
月  
2  
6  
日

## 撒母耳记上 22:1-2

<sup>1</sup>大卫离开那里，逃到亚杜兰洞。他哥哥们和他父亲的全家听到了，就都下到他那里去。<sup>2</sup>凡是受窘迫的、负债的、心里不满的，都聚集到大卫那里，他就成了他们的领袖。那时，跟从他的约有四百人。

**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。**想想曾经陪伴你度过难关的人。

祷告：“圣灵啊，请让我成为疲惫者和等待者的朋友。”

5  
月  
2  
7  
日

撒母耳记上 23:1-4

<sup>1</sup>有人告诉大卫：“看哪，非利士人正在攻打基伊拉，并且抢掠禾场。”<sup>2</sup>大卫就求问耶和华说：“我可以去击打这些非利士人吗？”耶和华对大卫说：“你可以去击打非利士人，拯救基伊拉。”<sup>3</sup>跟随大卫的人对他说：“看哪，我们在犹大地这里尚且惧怕，何况到基伊拉去攻打非利士人的军兵呢？”<sup>4</sup>于是大卫再求问耶和华。耶和华回答他说：“你只管起来，下到基伊拉去，因为我必把非利士人交在你的手里。”

**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。**向圣灵祈求指引，帮助你做出今天面临的一个决定。把你感受到的写下来，然后等待圣经或内心的平静来印证。

5  
月  
2  
8  
日

撒母耳记上 23:15-18

<sup>15</sup>大卫惧怕，因为扫罗出来寻索他的命。那时大卫住在西弗旷野的何列斯那里。<sup>16</sup>扫罗的儿子约拿单起身，到何列斯去见大卫，鼓励他，使他靠 神坚强起来，<sup>17</sup>对他说：“你不要惧怕！我父亲扫罗的手必不能害你。你必要作以色列的王，我要在你以下位居第二，这事连我父亲扫罗也知道了。”<sup>18</sup>于是他们二人在耶和華面前立了约。大卫仍住在何列斯，约拿单却回自己的家去了。

**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。**今天用一句能增强他人信心的话语去鼓励他们吧。  
祈祷：“圣灵啊，请让我成为他人勇气的代言人。”

# 5月29日

## 撒母耳记上 24:4-6

<sup>4</sup>跟随大卫的人对他说：“耶和华曾应许你说：‘我要把你的仇敌交在你的手里，你可以随意待他。’看哪！今天就是时候了。”于是大卫起来，悄悄地割下扫罗外袍的衣边。<sup>5</sup>事后，大卫为了割下扫罗的衣边，心中自责，<sup>6</sup>就对跟随他的人说：“我在耶和华面前绝对不能这样对待我主耶和华的受膏者，我绝对不能动手攻击他，因为他是耶和华的受膏者。”

**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。**在抓住机会之前，停下来祷告：“圣灵啊，这是你的时间安排吗？”

在前进之前，要等待祂的平静，而不是施加压力。

# 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？

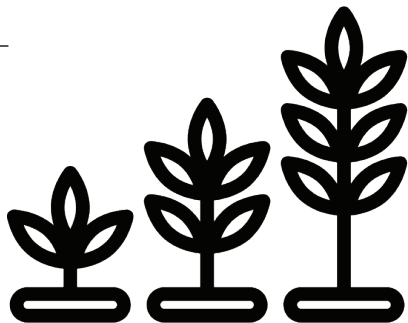
#### 障碍

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。



# 5月30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。



# 5月31日

星期日到达：准备好

## 诗篇 100:4-5

<sup>4</sup> 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。

<sup>5</sup> 因为耶和华本是美善的，  
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

# 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](http://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 5月 2026年