

6月

5+2

五加二
灵修安息手册



6
6月

欢迎

每个人踏出一步

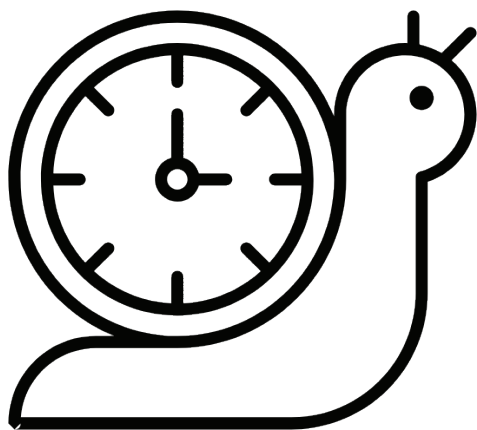
平安!

非常感谢您与我们一同迈入新的一个月。在这个新的月份里，愿这本小册子不仅仅是一本小册子。“5+2灵修”邀请您通过研读圣经、团契、静默祷告，与神建立更亲密的关系。

当你阅读时，愿圣灵鼓励你、坚固你、引导你——这样你也能祝福那些正在经历挑战的人。

圣经的叙述节奏舒缓，不急不躁。所以，请慢慢品读每一段经文。

慢慢读，仔细听，留意圣灵那天可能在你心中低语的话语。当我们静默安坐时，就邀请圣灵进入我们的内心，与我们对话，影响我们，改变我们。



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

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。

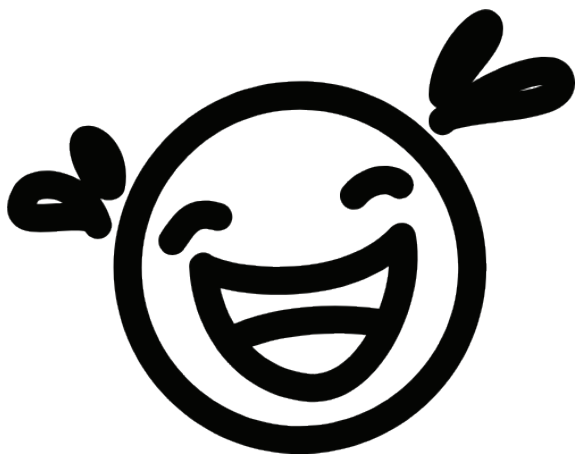
玩耍和欢笑

这周做些让自己开心的事吧。可以玩游戏、烘焙、跳舞，或者享受你的爱好。让欢笑提醒你，喜乐是上帝圣洁的一部分。

行动中的怜悯

向有需要的人伸出援手。为他们祷告、陪伴，或做一件力所能及的善事。在服侍他人的过程中，让怜悯之心成为你安息于上帝怀抱的方式。

欲加深对安息日的理解，请参阅第40页。



6月1日

撒母耳记上 25:2-8

²在玛云有一个人，他的产业在迦密。他是一个很富有的人，有绵羊三千只，山羊一千只，那时他正在迦密剪羊毛。³那人名叫拿八，他的妻子名叫亚比该。这女人既聪明，又美丽。但那男人为人粗暴，又行事凶恶。他是个迦勒族的人。⁴大卫在旷野听说拿八正在剪羊毛，⁵就差派十个仆人，对他们说：“你们上迦密去见拿八，以我的名义向他问安。⁶你们要这样说：‘愿你长寿！愿你平安！愿你的家平安！愿你所有的一切都平安！⁷现在我听说有人为你剪羊毛。你的牧人与我们在一起的时候，我们都没有侮辱他们；他们在迦密的日子，也从没有遗失过甚么。⁸你可以问问你的仆人，他们必会告诉你。愿我派来的这些仆人在你眼前蒙恩，因为我们是好日子来的，请你把手中所有的，随便赏赐一点给你的仆人和你的儿子大卫。’”

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。今天在回复一条棘手的信息之前，请停下来祈祷。祈求：“圣灵啊，请帮助我以你的平安来回应，而不是以我的骄傲来回应。”

6月2日

撒母耳记上 25:23-26

²³亚比该见了大卫，就急忙从驴背下来，俯伏在大卫面前，脸伏于地，向他叩拜。²⁴她又俯伏在大卫的脚前，说：“我主啊，愿这罪孽归我。求你容婢女向你讲话，求你听婢女所说的话。²⁵请我主不要把这个性情凶恶的人拿八放在心上。因为他的名字怎样，他的为人也怎样。他名叫拿八，他也真是愚笨。我主派来的仆人，你的婢女并没有看见。²⁶我主啊，现在我指着永活的耶和華，又在你面前起誓，耶和華既然阻止了你流人的血，又阻止了你亲手报仇，愿你的仇敌和那些谋害我主的人，都像拿八一样。

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，曾经有人的话语让你避免做出错误的选择。感谢上帝，感谢那些用爱心说诚实话的人。

6月3日

撒母耳记上 26:7-11

⁷于是大卫和亚比筛趁着夜里到了众军那里。扫罗正躺在军营的中央睡着了，他的矛插在头旁的地上；押尼珥和众军都躺在他的周围。⁸亚比筛对大卫说：“今天神把你的仇敌交在你手里了。现在求你容我用矛把他刺透在地上，一刺就够，不必再刺。”⁹大卫却对亚比筛说：“不可杀死他，因为有谁伸手伤害耶和华的受膏者而无罪呢？”¹⁰大卫又说：“我指着永活的耶和华起誓，他或被耶和华击打，或死期到了，或下到战场阵亡了，¹¹我在耶和华面前，绝对不敢伸手伤害耶和华的受膏者。现在，你可以把扫罗头旁的矛和水袋拿来，我们就走吧！”

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。当你想要证明自己时，停下来问问自己：“圣灵啊，此刻什么最能荣耀你？”等待内心的平静，然后再继续。

6月4日

撒母耳记上 27:1-4

¹但大卫心想²大卫心里说：“总有一天，我会死在扫罗的手里，我倒不如逃奔到非利士人的国土，扫罗对我就会死心，不再在以色列全境寻索我，我就可以逃脱他的手了。”²于是大卫起来，和跟随他的六百人都越过边界，到迦特王玛俄的儿子亚吉那里去。³大卫和跟随他的人，以及他们各人的家眷，都与亚吉一同住在迦特。大卫的两个妻子，就是耶斯列人亚希暖和作过拿八妻子的迦密人亚比该也都住在那里。⁴有人告诉扫罗，大卫已经逃到迦特去了，扫罗就不再寻索他了。：“总有一天我会死在扫罗手中。我最好的选择就是逃往非利土地。”于是大卫投奔迦特王毛克的儿子亚吉。扫罗听说大卫逃往迦特后，就不再寻找他了。

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。向上帝倾诉你对当前情况的真实感受。祷告：“圣灵啊，即使在我软弱的时候，也请你与我同在。”

6月5日

撒母耳记上 30:3-8

³大卫和跟随他的人到了那城，看见城已经被火烧毁，他们的妻子、儿女都被掳走了，⁴就放声大哭，直哭到没有力气再哭。⁵大卫的两个妻子，耶斯列人亚希暖和作过拿八妻子的迦密人亚比该，也都被掳去了。⁶大卫处境非常困难，因为众人都为自己的儿女心中苦恼，说要用石头打死大卫；但大卫靠着耶和华他的神坚强起来。

⁷大卫对亚希米勒的儿子、亚比亚他祭司说：“请你把以弗得带到我这里来。”亚比亚他就把以弗得带到大卫那里去。⁸大卫求问耶和华说：“我可以追赶这群匪徒吗？我可以追上他们吗？”耶和华回答他：“你可以追赶，你必定追上，也必定把一切救回来。”

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。遇到困境时，停下来祷告：“圣灵啊，求你使我靠你得着力量。”等候祂的安慰后再采取行动。

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？

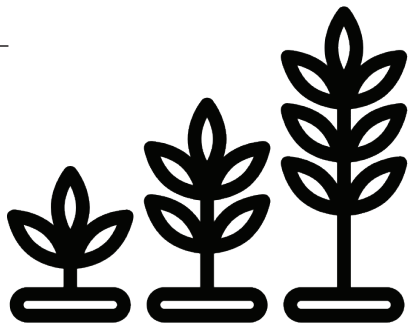
障碍

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。



6月6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。



6月7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。



6月8日

使徒行传 9:1-9

¹扫罗仍向主的门徒发恐吓凶杀的话。他到大祭司那里，²要求他发公函给大马士革各会堂，如果发现奉行这道的人，准他连男带女缉拿到耶路撒冷。³他快到大马士革的时候，忽然有光从天上向他四面照射。⁴他仆倒在地，听见有声音对他说：“扫罗，扫罗！你为甚么迫害我？”⁵他说：“主啊，你是谁？”主说：“我就是你所迫害的耶稣。”⁶起来，进城去！你应当作的事，一定有人告诉你。”⁷同行的人，听见声音，却看不见人，只是目瞪口呆地站在那里。⁸扫罗从地上爬起来，睁开眼睛，却甚么也看不见。他们牵着他的手，领他进大马士革。⁹他三天都不能看见甚么，不吃也不喝。

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。反思上帝可能在哪些方面干预了你的计划。祷告：“主啊，求你开启我的双眼，让我能清楚地看见你。”

6月9日

使徒行传 9:10-19

¹⁰在大马士革，有一个门徒名叫亚拿尼亚，主在异象中对他：“亚拿尼亚！”他说：“主啊，我在这里。”
¹¹主说：“起来，到那叫直街的上去，要在犹太家里找一个大多数的人，名叫扫罗。你看，他正在祷告，¹²在异象中他看见一个人，名叫亚拿尼亚，进来为他按手，使他可以再看得见。”¹³但亚拿尼亚回答：“主啊，我听见许多人说起这个人，他在耶路撒冷作了许多苦害你圣徒的事；¹⁴并且他在这里得到祭司长的授权，要捆绑所有求告你名的人。”¹⁵主对他说：“你去吧！这人是我的拣选的器皿，为要把我的名传给外族人、君王和以色列人。¹⁶我要指示他，为了我的名他必须受许多的苦。”¹⁷亚拿尼亚就去了，进了那家，为扫罗按手，说：“扫罗弟兄，在你来的路上向你显现的耶稣，就是主，差我来使你可以看见，又被圣灵充满。”¹⁸立刻有鳞状的东西，从扫罗的眼里掉下来，他就能看见了。于是起来，受了洗，¹⁹吃过了饭，就有气力了。

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。祈求上帝赐给你一颗即使在恐惧中也甘心顺服的心。为那些看似远离信仰的人祷告。

6月10日

使徒行传 10:9-16

⁹第二天，大约正午，他们走近那座城的时候，彼得上了房顶去祷告。¹⁰那家人正在预备饭的时候，彼得觉得饿了，很想吃饭。这时候他魂游象外，¹¹看见天开了，有一件东西，好象一块大布，绑着四角，降在地上。¹²里面有地上的各样四足牲畜，还有昆虫和天空的飞鸟。¹³有声音对他说：“彼得，起来，宰了吃！”¹⁴彼得说：“主啊，千万不可！我从来不吃俗物和不洁的东西。”¹⁵第二次又有声音对他说：“神所洁净的，你不可当作俗物。”¹⁶这样一连三次，那件东西就立刻收回天上去了。

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。祈求上帝揭示你心中任何偏见或抵触情绪。祷告：“圣灵啊，请帮助我以您的视角看待他人。”

6月11日

使徒行传 10:44-48

⁴⁴彼得还在说话的时候，圣灵降在所有听道的人身上，⁴⁵那些受了割礼、跟彼得一同来的信徒，因为圣灵的恩赐（“恩赐”或译：“恩赏”）也浇灌在外族人的身上，都很惊讶；⁴⁶原来听见他们讲方言，尊神为大。于是彼得说：⁴⁷“这些人既然领受了圣灵，跟我们一样，谁能禁止他们受水的洗礼呢？”⁴⁸就吩咐他们奉耶稣基督的名受洗。后来，他们请彼得住了几天。

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，感谢那位给予你意想不到恩典的人。祷告：“圣灵啊，求你赐予我超出我预期的恩典。”

6月12日

使徒行传 11:19-26

¹⁹那些因司提反事件遭受苦难而四散的门徒，一直走到腓尼基、塞浦路斯、安提阿；他们不对别人传讲，只对犹太人传讲。²⁰但其中有些塞浦路斯人和古利奈人，来到安提阿，也对希腊人传讲主耶稣。²¹主的手与他们同在，信而归主的人就多起来。²²这事传到耶路撒冷教会的耳中，他们就派巴拿巴到安提阿去。²³他到了那里，看见神所施的恩，就很欢喜，劝勉众人尽心靠主。²⁴巴拿巴是个好人，满有圣灵和信心，于是许多人归了主。²⁵后来他到大数去找扫罗，²⁶找到了，就带他来安提阿。足足有一年，他们一同在教会聚集，教导了許多人。门徒称为基督徒，是从安提阿开始的。

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。问问自己：“圣灵，我今天该如何见证我所处的位置？”寻找一个机会去鼓励别人或为别人祷告。

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？

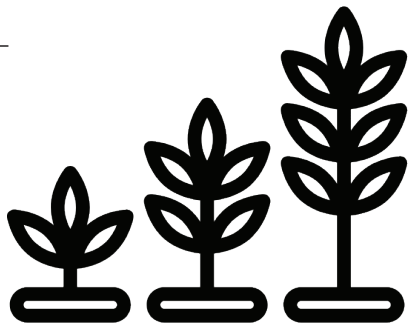
障碍

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。



6月13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。



6月14日

星期日到达：准备好

歌罗西书 3:23-24

²³无论你们作甚么，都要从心里去作，像是为主作的，不是为人作的，²⁴因为你们知道，你们一定会从主那里得到基业为赏赐。你们应当服事主基督，

祷告

耶稣，感谢您赐予我们服侍您的殊荣。求您洁净我们的动机，使我们所做的每一件事——无论大小——都成为对您敬拜。阿们。

周日姿势

服侍时轻声说：“这是献给你的，主。”即使没有人看到或说谢谢，也要满怀喜悦。



6月15日

使徒行传 13:1-5

¹安提阿教会中，有几位先知和教师，就是巴拿巴、名叫尼结的西面、古利奈人路求、与分封王希律一同长大的马念，和扫罗。²他们事奉主，并且禁食的时候，圣灵说：“要我为我把巴拿巴和扫罗分别出来，去作我呼召他们作的工。”³于是他们禁食祷告，为两人按手，就派他们去了。⁴他们既然奉圣灵差遣，就下到西流基，从那里坐船往塞浦路斯。⁵他们到了撒拉米，就在犹太人的各会堂里宣讲神的道，还有约翰作他们的助手。

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。本周与某人一起祷告，祈求上帝在你们的生活中指引你们的方向。祈求圣灵使你的团队、小组或家庭更加留意祂的指引。

6月16日

使徒行传 13:44-52

⁴⁴下一个安息日，几乎全城的人都聚了来，要听主的道。⁴⁵犹太人看见这么多人，就满心嫉妒，反驳保罗所讲的，并且毁谤他们。⁴⁶保罗和巴拿巴却放胆说：“神的道，先讲给你们听，是应该的。但因为你们弃绝这道，断定自己不配得永生，所以我们现在就转向外族人去了。⁴⁷因为主曾这样吩咐我们说：

‘我已立你作外族人的光，
使你把救恩带到地极去。’”

⁴⁸外族人听见了就欢喜，赞美主的道，凡指定得永生的都信了。⁴⁹于是主的道传遍那地。⁵⁰但犹太人唆使虔诚尊贵的妇女和城内的显要，煽动大家迫害保罗和巴拿巴，把他们驱逐出境。⁵¹两人当众跺掉脚上的尘土，往以哥念去了。⁵²门徒满有喜乐，又被圣灵充满。

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。今天就鼓励你的团队或小组。提醒他们上帝呼召你们去做什么。祷告：“圣灵啊，求你使我们的内心充满喜乐，而不是沮丧。”

6月17日

使徒行传 15:1-6

¹有几个人从犹太下来，教导弟兄们说：“你们若不照摩西的规例受割礼，就不能得救。”²保罗和巴拿巴，与他们大大地争执辩论起来。大家就派保罗、巴拿巴和他们中间的几个人，为这个问题上耶路撒冷去见使徒和长老。³于是教会给他们送行，他们就经过腓尼基、撒玛利亚，述说外族人怎样归主的事，使弟兄们大大喜乐。⁴到了耶路撒冷，他们受到教会、使徒和长老的接待，就报告神同他们一起所行的一切。⁵然而有几个法利赛派的信徒站起来，说：“我们必须给外族人行割礼，吩咐他们遵守摩西的律法。”

⁶使徒和长老聚集在一起，商议这件事。

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。想想你正在经历的一次分歧。祷告：“圣灵啊，请指引我如何以谦卑的态度来处理这件事。”在下次谈话中，选择好奇心而非防御心。

6月18日

使徒行传 15:7-11

⁷经过了很多的辩论，彼得站起来对他们说：“弟兄们，你们知道，前些时候神在你们中间拣选了我，使外族人从我的口中听见福音的道，而且信了。⁸知道人心的神也为他们作证—赐圣灵给他们，像给我们一样；⁹而且他待他们和我们没有分别，因为借着信，他洁净了他们的心。¹⁰现在你们为甚么试探神，把我们祖先和我们所不能负的轭，放在门徒的颈上呢？¹¹我们相信，我们得救是借着主耶稣的恩，和他们也是一样。”

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。回想一下过去你曾出乎意料地看到上帝显灵的时刻。感谢祂提醒我们，祂的恩典远超我们的想象。

6
月
1
9
日

使徒行传 15:28-29

²⁸圣灵和我们都同意，不把别的重担加在你们身上，然而有几件事是重要的，²⁹就是禁戒祭过偶像的食物、血、勒死的牲畜和淫乱。这些事你们若能保守自己不作，那就好了。祝你们平安！”

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。当面临团队决策时，停下来祷告：“圣灵啊，什么对你和我们都有益？”寻求内心的平安作为印证。很多时候，被迫做出某件事可能并非圣灵的指引。

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？

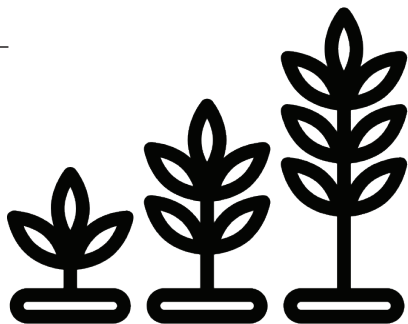
障碍

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。



6月20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。



6月21日

星期日到达：准备好

诗篇 42:1-2

¹神啊！我的心渴慕你，
好象鹿渴慕溪水。

²我的心渴想神，就是永活的神；
我甚么时候可以来朝见神的面呢？

祷告

主啊，求你唤醒我们心中对圣洁的渴慕。我们不想敷衍了事，我们渴望与你相交。求你使干渴的人得饱足，用你的同在满足我们的灵魂。阿们。

周日姿势

在去教堂的路上祷告：“主啊，我渴慕你。”在敬拜时，停下来，简单地呼吸——“我渴望你，上帝。”



6
月
22
日

使徒行传 16:6-10

⁶圣灵既然禁止他们在亚西亚传道，他们就走遍弗吕家、加拉太地区。⁷他们来到每西亚边境，想要去庇推尼，耶稣的灵也不许。⁸他们经过每西亚，下到特罗亚。⁹夜间有一个异象向保罗显现：有一个马其顿人站着求他说：“请你到马其顿来，帮助我们！”¹⁰保罗见了这异象，我们就认定是神呼召我们去传福音给他们，于是立刻设法前往马其顿。

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。反思一下最近一次与人擦肩而过的经历。问：“圣灵，你指引我走向何方？”

6月23日

使徒行传 16:13-15

¹³安息日我们出了城门，来到河边，以为那里是个祈祷的地方。我们坐下，对聚集的妇女讲论。¹⁴有一位敬畏神的妇女，名叫吕底亚，是推雅推拉城卖紫色布的商人，她一直在听，主开启她的心，使她留心听保罗所讲的。¹⁵她和她一家受了洗以后，就请求说：“你们若认为我是对主忠实的，就请到我家来住。”于是她强留我们。

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。今天祈求圣灵使你留意神圣的安排。为能温柔地给予鼓励或信仰力量的人祷告。

6月24日

使徒行传 16:25-30

²⁵约在半夜，保罗和西拉祈祷歌颂神，囚犯们都侧耳听着。²⁶忽然发生了大地震，以致监牢的地基都摇动起来，所有的监门立刻开了，囚犯的锁炼都松了。²⁷狱吏醒过来，看见监门全开，以为囚犯都已经逃脱了，就拔出刀来想要自刎。²⁸保罗大声呼叫说：“不要伤害自己，我们都在这里！”²⁹狱吏叫人拿了灯来，就冲进去，战战兢兢地俯伏在保罗和西拉面前，³⁰随后领他们出来，说：“先生，我应该作甚么才可以得救？”

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。今天就把一次抱怨变成一次祈祷吧。轻声说道：“即使如此，你依然配得。”

6
月
2
5
日

使徒行传 18:9-11

⁹夜里，主借着异象对保罗说：“不要怕，只管讲，不要闭口！”¹⁰有我与你在，必定没有人会攻击和伤害你，因为在这城里有许多属我的人。”¹¹保罗在那里住了一年零六个月，把神的道教导他们。

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。当你感到疲惫时，停下来深呼吸：“你与我同在。”鼓励那些在信仰中默默坚持的人。

6
月
2
6
日

使徒行传 18:24-28

²⁴有一个生在亚历山太的犹太人，名叫亚波罗，来到了以弗所。他很有口才，擅长讲解圣经。²⁵这人在主的道上受过训练，心灵火热，很准确地讲论，并且教导人关于耶稣的事，但他只晓得约翰的洗礼。²⁶这人在会堂里放胆讲论起来；百基拉和亚居拉听了，就把他接来，把神的道更准确地向他讲解。²⁷亚波罗有意要到亚该亚去，弟兄们就鼓励他，又写信请门徒接待他。他到了那里，对那些蒙恩信主的人帮助很多，²⁸因为他当众有力地驳倒犹太人，引用圣经证明耶稣是基督。

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：这周你更想教还是更想学？

祷告：“圣灵啊，今天请让我乐于受教。”

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？

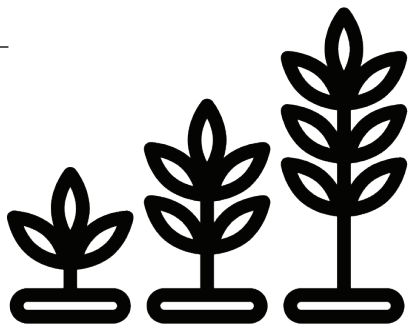
障碍

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。



6月27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。



6月28日

星期日到达：准备好

彼得前书 5:5-6

⁵照样，你们青年人要顺服年长的。就是你们各人也要彼此以谦卑为装束，因为

“神敌挡骄傲的人，
赐恩给谦卑的人。”

⁶所以你们要谦卑，服在 神大能的手下，到了时候，
他必叫你们升高。

祷告

主啊，求你赐给我们谦卑，除去我们的骄傲、攀比和自以为是。我们俯伏敬拜，只愿你被高举。阿们。

周日姿势

祷告：“耶稣，这是你的教会。请你按你的旨意使用我。”今天，请尊重他人的角色或贡献。



6月29日

使徒行传 19:8-12

⁸保罗进会堂，放胆讲道，一连三个月，辩论 神国的事，劝化众人。⁹后来，有些人心里刚硬不信，在众人面前毁谤这道，保罗就离开他们，也叫门徒与他们分离，便在推喇奴的学房天天辩论。¹⁰这样有两年之久，叫一切住在亚细亚的，无论是犹太人，是希腊人，都听见主的道。

¹¹神藉保罗的手行了些非常的奇事；¹²甚至有人从保罗身上拿手巾或围裙放在病人身上，病就退了，恶鬼也出去了。

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。祷告：“圣灵，求祢今日将我当作祢的器皿。”
为有需要的人提供一个小小的善举或祷告。

6月30日

使徒行传 19:13-17

¹³那时，有几个游行各处、念咒赶鬼的犹太人，向那被恶鬼附的人擅自称主耶稣的名，说：“我奉保罗所传的耶稣敕令你们出来！”¹⁴做这事的，有犹太祭司长士基瓦的七个儿子。¹⁵恶鬼回答他们说：“耶稣我认识，保罗我也知道。你们却是谁呢？”¹⁶恶鬼所附的人就跳在他们身上，胜了其中二人，制伏他们，叫他们赤着身子受了伤，从那房子里逃出去了。¹⁷凡住在以弗所的，无论是犹太人，是希腊人，都知道这事，也都惧怕；主耶稣的名从此就尊大了。

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。花几分钟时间，安静地称颂主耶稣的名。感谢祂，让你的力量源于与祂的关系，而非名声。

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 6月 2026年