

7 月

5 + 2

五加二
灵修安息手册



7 月

欢迎

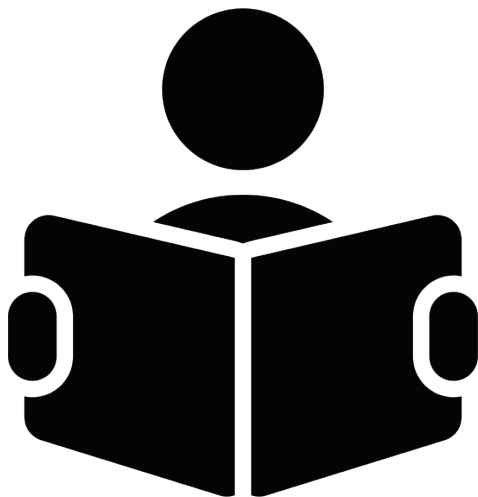
每个人踏出一步

平安！

在我们忙碌的生活中，愿我们永远不要忘记抽出时间亲近神。因此，我们可以利用这本小册子作为工具，不断增长我们的信仰，提升我们的属灵智慧！

当我们阅读神的话语时，让我们与圣灵同行，让我们以各自独特的方式与神的话语交流。神甚至可能由此向我们揭示我们尚未发现的属灵真理。

我们也要谨记花时间反思上帝的话语，读圣经不是匆忙的，我们应该慢慢读，仔细听，留意圣灵那天可能在你心中的低语。当我们静默时，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42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44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。

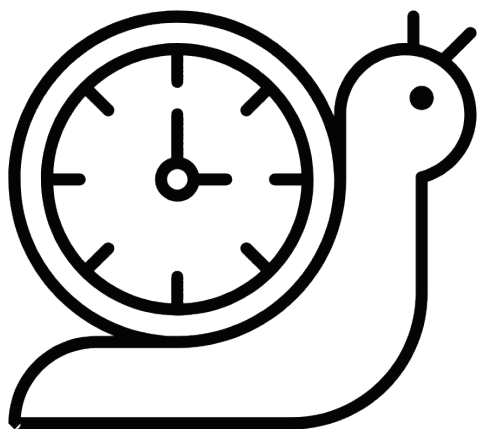
记住你的故事

写下一件你亲身感受到上帝信实的事。感谢祂赐予你这段经历。本周与朋友或家人分享。

不慌不忙的谈话

邀请某人喝咖啡或吃顿便餐。真诚地问问他们近况如何。认真倾听，不要打断。让陪伴成为你的礼物。成为他人的祝福。

欲加深对安息日的理解，请参阅第44页。



7
月
1
日

使徒行傳 19:18-20

¹⁸许多已经信的人来承认并公开自己所行的事。¹⁹又有许多平素行邪术的人把他们的书都拿来，堆积在众人面前焚烧。他们计算书价，得知共值五万块银钱。

²⁰这样，主的道大大兴旺，而且普遍传开了。

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。寻求：“圣灵，我需要放下什么，好让祢来掌权？”写下来，并做一个释放的祷告。

²³那时，因这道路而起的骚动不小。²⁴有一个银匠，名叫底米丢，是制造亚底米神银龕的，他使从事这手艺的人生意发达。²⁵他聚集他们和同行的工人，说：“诸位，你们知道我们是倚靠这生意发财的。²⁶你们看到，也听见这保罗不但在以弗所，也几乎在亚细亚全地，引诱迷惑了许多人，说：‘人手所做的不是神明。’²⁷这样，不仅我们这行业陷入被藐视的危险，就是大女神亚底米的庙也要被人轻看，连亚细亚全地和普天下所敬拜的女神的威望也受损害了。”

³⁰保罗想要进到民众那里，门徒却不许他去。³¹连亚细亚的几位官员，是保罗的朋友，也打发人来劝他不要冒险到剧场里去。

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，求祢帮助我在真理中站稳，无所畏惧。”
默想神如何为了你的益处而保守或拦阻了你。

²²现在我被圣灵催迫要往耶路撒冷去，虽然不知道在那里会遭遇什么事，²³但知道圣灵在各城里向我指证，说有捆锁与患难等着我。²⁴我却不以性命为念，只要走完我的路程，完成我从主耶稣所领受的职分，为神恩典的福音作见证。

³⁶保罗说完了这些话，就和大家跪下来祷告。³⁷众人痛哭，抱着保罗的颈项跟他亲吻。³⁸叫他们最伤心的，就是他说“以后不会再见到我的面”那句话。于是他们送他上船去了。

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。思想一位在试炼中依然持守信心的榜样。为他们祷告，并低声说：“圣灵，求祢帮助我跑完祢赐给我的赛程。”

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？

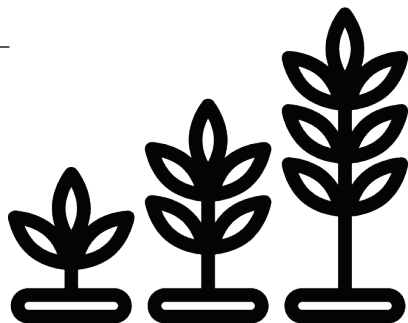
障碍

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。



7
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。



7月5日

星期日到达：准备好

马太福音 5:23-24

²³所以，你在祭坛上献祭物的时候，若想起有弟兄对你怀恨，²⁴就要把祭物留在坛前，先去跟弟兄和好，然后来献祭物。

祷告

主啊，求祢察验我们的心，看我们里面是否有任何怀恨或冒犯他人的地方。求祢赐给我们谦卑的心去寻求饶恕，并赐给我们勇气去恢复和平。愿我们在祢面前的敬拜是纯洁的。阿们。

周日姿势

如果 仍有未解决的冲突，请在服事之前，选择传个信息、当面谈谈，或为此切切祷告。在崇拜中，请在祷告里为你曾与之有过过节的人祝福。



¹提斯比人以利亚，就是从基列的提斯比来的，“从基列的提斯比来的”作“基列的寄居者”；现参照，对亚哈说：“我指着我所事奉永活的耶和华以色列的神起誓，这几年若是没有我的命令，天必不降露，也不下雨。”²耶和华的话临到以利亚说：³“你离开这里，向东方去，躲藏在约旦河东面的基立溪旁。⁴你要喝那溪里的水，我已经吩咐乌鸦在那里供养你。”⁵于是以利亚去了，照着耶和华的话行了；他去住在约旦河东面的基立溪旁。⁶乌鸦早晨给他送饼和肉来，晚上也送饼和肉来，他也喝那溪里的水。

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。花五分钟安静地感谢上帝最近在哪些方面帮助了你。祷告：“圣灵啊，请帮助我信赖您隐藏的供应。”

⁸耶和華的話又臨到以利亞說：⁹“你起來，往西頓的撒勒法去，住在那里；我已經吩咐那里的一個寡婦供養你。”¹⁰于是以利亞起來，往撒勒法去了；他來到城門口的时候，就看見一個寡婦在那里撿柴；以利亞呼叫她，說：“請你用器皿取點水來給我！”¹¹她去取水的时候，以利亞又叫她，說：“請你也給我拿點餅來！”

¹²她說：“我指着永活的耶和華你的神起誓，我沒有餅，缸里只有一把面粉，瓶里只有一點油。你看我正在撿兩根柴，然後回去，為自己和兒子做餅，我們吃完了，就等死。”

¹³以利亞對她說：“不要懼怕，照着你所說的去作吧，不過要先為我做一個小餅，拿出來給我，然後才為你自己和兒子做餅。¹⁴因為耶和華以色列的神這樣說：‘缸里的面粉必不會用完，瓶里的油決不會短缺，直等到耶和華降雨在地面上的日子。’”

¹⁵她就去照着以利亞所說的作了。她和以利亞，以及她的家人，吃了許多日子。¹⁶缸里的面粉果然沒有用完，瓶里的油也沒有短缺，正像耶和華借着以利亞所說的話一樣。

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。今天就做一件善事。可以是抽出時間、給予鼓勵或提供幫助。轻声祈禱：“你的罐子永遠不會干涸。”

³⁶到了献晚祭的时候，以利亚先知近前来，说：“亚伯拉罕、以撒、以色列的神耶和华，求你今天使人知道你是在以色列中的神，我是你的仆人，又是奉你的命令行这一切事。 ³⁷ 耶和华啊，求你应允我，应允我！使这民知道你耶和华是神，又知道是你使这民的心再回转过来的。”

³⁸于是有耶和华的火降下来，吞灭了燔祭、木柴、石头和尘土，连沟里的水也烧干了。

³⁹众人看见了，就面伏于地，说：“耶和华是神！耶和华是神！”

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。今天就休息一会儿，什么都别做。祷告：“圣灵，在我疲惫的时候与我同在。”

¹亚哈把以利亚所行的一切，和他用刀杀死众先知的一切事，都告诉了耶洗别。²耶洗别就差派一个使者去见以利亚说：“明天这个时候，如果我不使你的性命，像那些人一样，愿神明惩罚我，并且加倍惩罚我。”

³以利亚害怕，就起来，逃命去了。他到了犹大的别是巴，就把自己的仆人留在那里。⁴他自己却在旷野走了一天的路，来到一棵罗腾树下，就坐在那里求死，说：“耶和華啊，现在已经够了，求你取我的性命吧，因为我并不比我的列祖好。”

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。

⁹他在那里进了一个洞，就在洞里过夜。耶和華的话临到他，说：“以利亚啊，你在这里干什么？”

¹⁰他说：“我为耶和華万军的 神大发热心，因为以色列人背弃了你的约，拆毁了你的祭坛，用刀杀死了你的众先知，只剩下我一个人，他们还在寻索，要取去我的性命。”

¹¹ 耶和華说：“你出来站在山上，在我耶和華面前。”那时，耶和華从那里经过。在耶和華面前有强烈的大风，山崩石碎，但耶和華不在风中；风过以后有地震，但耶和華也不在地震中；¹²地震过后有火，耶和華也不在火中；火后有低微柔和的声音。¹³以利亚听见了，就用自己的外衣蒙着脸，走出来，站在洞口。

忽然有声音向他说：“以利亚啊，你在这里干什么？”

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。静默五分钟，什么也不说，只管呼吸和聆听。祷告：“主啊，请您说话。仆人正在聆听。”

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？

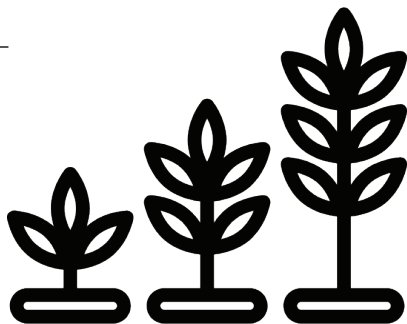
障碍

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。



7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。



7月12日

星期日到达：准备好

诗篇150:1-6

- ¹ 你们要赞美耶和华。
要在神的圣所赞美他，
要在他显能力的穹苍下赞美他。
- ² 要因他大能的作为赞美他，
要因他无限的伟大赞美他。
- ³ 要吹角赞美他，
要鼓瑟弹琴赞美他。
- ⁴ 要击鼓跳舞赞美他，
要弹奏丝弦的乐器和吹箫赞美他。
- ⁵ 要用声音洪亮的钹赞美他，
要用声音铿锵的钹赞美他。
- ⁶ 凡有气息的，都要赞美耶和华。
你们要赞美耶和华。

祷告

主啊，我们的气息都属于你。愿我们今日的一切——歌唱、服侍和降服——都赞美你。阿们。

周日姿势

无论你扮演什么角色，都要参与敬拜——唱歌、发言或祷告。提醒自己：“我不是来观看礼拜的，我是来敬拜的。”

约拿书 1:1-6

¹耶和華的話臨到亞米太的儿子約拿，說：²“起來！到尼尼微大城去，警告其中的居民，因為他們的惡行已經達到我面前。”

³可是約拿卻起來，要逃往他施去，躲避耶和華；他下到約帕，找到了一只要開往他施去的船；他給了錢，就上船，要和他们同往他施去，離開耶和華。

⁴但是耶和華在海上忽然刮起大風，於是海中狂風大作，船几乎要破裂了。⁵水手都很懼怕，各人向自己的神大聲呼求；他們為了減輕船的重量，就把船上的東西拋在海里，可是約拿却下了船艙，躺着熟睡了。⁶船長走到他面前，對他說：“你怎么啦！睡得那么熟？快起來，求告你的神吧！或者 神會記念我們，使我們不至于喪命！”

安靜下來。深呼吸。“聖靈降臨。”感受神的靈与你同在。

請慢慢閱讀這段文字。

仔細聆聽。哪個詞句让你印象深刻？聖靈在強調什麼邀請？

微小練習。問問自己：“主啊，我是否一直逃避要順服的事？”寫下你本周可以采取的一個小小的順服步驟。

⁷水手就彼此说：“来吧！让我们抽签，好知道这场灾祸临到我们，是因谁的缘故。”于是他们抽签，结果抽中了约拿。⁸他们就对约拿说：“请告诉我们，这场灾祸临到我们，是因谁的缘故？你是作什么的？你从哪里来？你是哪一国的人？哪一族的人？”

⁹他回答说：“我是希伯来人，我敬畏耶和华天上的神，就是那创造海洋和陆地的。”

¹⁰众人就大大惧怕，对他说：“你为什么这样作呢？那些人知道他躲避耶和华，原来约拿告诉了他们。

¹¹因为海浪越来越汹涌，他们又对他说：“我们该怎样处置你，才能叫海浪平静呢？”

¹²他回答说：“你们把我抬起来，投在海里，海浪就会平静，因为我知道，这场大风暴临到你们，是为了我的缘故。”

¹³那些人虽然破浪挣扎，要把船靠岸，却是不能，因为海浪不断汹涌扑来。¹⁴他们就呼求耶和华，说：“耶和华啊！我们恳求你，不要因这人叫我们丧命；不要把无辜人的血归在我们身上，因为你耶和华是照自己所喜悦的行事。”

¹⁵于是他们把约拿抬起来，投在海里，怒涛就平息了。¹⁶那些人就大大敬畏耶和华，向他献祭和许愿。¹⁷耶和华却安排了一条大鱼，把约拿吞下。约拿就在鱼腹中三日三夜。

7月14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。回想一下上帝曾经利用暴风雨让你更亲近他的时刻。低语：“即使在这里，你依然信实 良善。”

¹ 约拿从鱼腹中向耶和华他的神祷告，

² 说：

“我从患难中求告耶和华，

他就应允我；

我从阴间的深府呼求，

你就垂听我的声音。

³ 你把我投入深海，

在海洋的深处，

大水环绕我；

你的洪涛、你的波浪，都漫过我。

⁴ 我说：‘我虽从你眼前被赶逐，

我仍要仰望你的圣殿。’

⁵ 众水包围我，几乎置我于死地；

深渊环绕我；

海草缠裹我的头。

⁶ 我下沉直到山麓，

大地的门闩把我永远关闭；

耶和华我的 神啊！你却把我的性命从坑中拉上来。

⁷ 当我心灵疲弱时，

我就思念耶和华；

我的祷告直达你面前，

进入你的圣殿。

⁸ 那敬奉虚妄之偶像的人，

实在是离弃了怜爱他们的 神（“怜爱他们的 神”

原文作“他们的恩典”）。

⁹ 至于我，我要带着感谢的声音向你献祭；

我所许的愿，我必偿还。

救恩是属于耶和华的。”

¹⁰ 于是耶和华吩咐那鱼，鱼就把约拿吐在陆地上。

7月15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。今天花几分钟时间，想想你感觉自己“卡住了”的地方。
祈祷：“圣灵啊，请将我的生命从深渊中拯救出来。”

7
月
1
6
日

约拿书 3:1-5, 10

¹耶和華的話再次臨到約拿，說：²“起來！到尼尼微大城去，向其中的居民宣告我所吩咐你的話。”³約拿就動身，照耶和華的話往尼尼微去了，這尼尼微是一座極大的城，要三天才能走完。

⁴約拿進城，走了一天，就宣告說：“再過四十天，尼尼微就要毀滅了。”

⁵ 尼尼微人信了神，就宣告禁食，從大到小，都穿上麻衣。

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。感謝上帝給了你第二次機會。祈求：“聖靈啊，請賜給我勇氣，讓我現在就能服從。”

约拿书 4:1-4, 10-11

¹这事令约拿大大不悦，甚至发怒。²他就向耶和华祷告，说：“耶和华啊，这不就是我仍在本国的时候所说的吗？我知道你是有恩惠，有怜悯的神，不轻易发怒，有丰盛的慈爱，并且会改变心意，不降那灾难。我就是因为这样，才急速逃往他施去的呀！”³耶和华啊，现在求你取走我的性命吧！因为我死了比活着更好。”

⁴耶和华说：“你这样发怒，对吗？”

¹⁰耶和华说：“这棵蓖麻你没有为它操劳，也不是你使它长大的；它一夜生长，一夜枯死，你尚且爱惜；¹¹何况这尼尼微大城，其中不能分辨左右手的就有十二万多人，还有许多牲畜，我岂能不爱惜呢？”

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。想想你很难原谅的人。祷告：“圣灵啊，请赐给我对他们的怜悯。”

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？

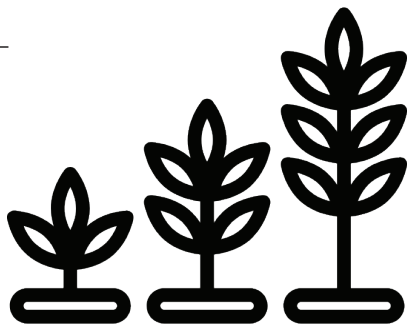
障碍

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。



7月18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。



星期日到达：准备好

创世记 28:16-17

¹⁶雅各一觉醒来，说：“耶和华确实在这地方，我竟不知道！”¹⁷他就惧怕起来，说：“这地方多么可畏啊，这不是别的地方，而是神的殿，是天的门。”

祷告

主啊，唤醒我们。不要让我们懵懂地走进你的殿堂。赐给我们圣洁的觉知——你在这里，在你行动，在你说话，在你爱我们。阿门。

周日姿势

走进教堂时，轻声说：“主一定在这里。”留意祂同在的迹象——平安、确信、喜乐、合一。



7
月
2
0
日

路加福音 4:1-4

¹耶稣被圣灵充满，从约旦河回来，圣灵引他到旷野，
²四十天受魔鬼的试探。那些日子他甚么也没有吃，日子满了他就饿了。³魔鬼对他说：“你若是神的儿子，就吩咐这块石头变成食物吧！”⁴耶稣回答：“经上記着：

‘人活着不是单靠食物。’”

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。大声朗读一段经文，并停下来，让它滋养你的心灵。轻声说：“你的话语就是我的食粮。”

¹⁴耶稣带着圣灵的能力，回到加利利。他的名声传遍了周围各地。¹⁵他在各会堂里教导人，很受众人的尊崇。¹⁶耶稣来到拿撒勒自己长大的地方，照着习惯在安息日进入会堂，站起来要读经。¹⁷有人把以赛亚先知的书递给他，他展开书卷找到一处，上面写着：

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。”

²⁰他把书卷卷好，交还侍役，就坐下。会堂里众人都注视他。²¹他就对他们说：“这段经文今天应验在你们中间了。”

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：“圣灵啊，今天请膏抹我，使我能通过言语和行为传扬福音。” 鼓励或帮助有需要的人。

7
月
22
日

路加福音 5:15-16

¹⁵但他的名声却越发传扬出去，成群的人来聚集，要听道，并且要使他们的疾病痊愈。¹⁶耶稣却退到旷野去祷告。

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。今天抽出五分钟安静的时间，简单地呼吸，然后说：“主啊，我在这里。”克制住用噪音打破宁静的冲动。

²⁷事后，耶稣出去，看见一个税吏，名叫利未，坐在税关那里，就对他说：“来跟从我！”²⁸他就撇下一切，起来跟从了耶稣。²⁹利未在自己家里，为他大摆筵席，有许多税吏和别的人一起吃饭。³⁰法利赛人和经学家埋怨他的门徒，说：“你们为甚么跟税吏和罪人一起吃喝呢？”³¹耶稣回答：“健康的人不需要医生，有病的人才需要。”³²我来不是要召义人，而是要召罪人悔改。”

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，祈求上帝帮助你注意到那些被忽视或被排斥的人。祷告：“圣灵，赐给我慈悲的目光。”

7
月
2
4
日

路加福音 6:27-31

²⁷ “只是我告诉你们听道的人：当爱你们的仇敌，善待恨你们的人。²⁸咒诅你们的，要为他们祝福，凌辱你们的，要为他们祷告。²⁹有人打你一边的脸，把另一边也转给他打；有人拿你的外衣，连内衣也让他拿去。³⁰向你求的，就给他；有人拿去你的东西，不用再要回来。³¹你们愿意人怎样待你们，你们就应当怎样待人。

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。为一位难以相处的人祈祷祝福。祈求上帝赐予你同情心，而不是怨恨。

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？

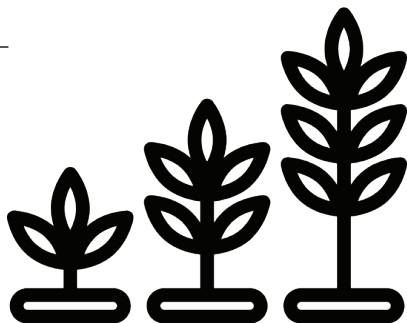
障碍

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。



7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。



7月26日

星期日到达：准备好

以弗所书 4:2-3

²凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心彼此宽容；³以和睦联系，竭力持守圣灵所赐的合一。

祷告

圣灵，求你帮助我们守护你所赐予的合一。求你使我们有耐心、温柔、谦卑，并充满爱心。愿平安今日临到我们的团队和教会。阿们。

周日姿势

反应之前先停下来——选择耐心和温柔。为你的服事团队或会众祷告：“主啊，使我们合而为一。”



¹耶稣向群众讲完这一切话，就进了迦百农。²有百夫长所重用的一个奴仆，病得快要死了。³百夫长听见耶稣的事，就打发犹太人中几个长老到他那里，求他去医治他的奴仆。⁴长老们就来见耶稣，恳切地求他说：“你给他行这事，是他配得的，⁵因为他爱我们的人民，给我们建造会堂。”⁶耶稣就和他们同去。

离那家不远的时候，百夫长派几个朋友来说：“主啊，不必劳驾，因为你到舍下来，我实在不敢当，⁷我也觉得没有资格去见你；只要你说一句话，我的仆人就必好了。⁸因为我自己是在别人的权下，也有兵在我以下；我对这个说：‘去！’他就去；对另一个说：‘来！’他就来；对我的仆人说：‘作这个！’他就作。”

⁹耶稣听见这些话，就很惊奇，转身对跟随的众人说：“我告诉你们，这样的信心，我在以色列中从来没有见过。”¹⁰奉派的人回到家里，见那奴仆已经好了。

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。在祷告中，将你遇到的情况带到神面前，简单地说：“请说出你医治的话语。”轻声说：“你的话语就足够了。”

7
月
2
8
日

路加福音 7:11-15

¹¹过了不久，耶稣往一座城去，这城名叫拿因，他的门徒和一大群人与他同行。¹²当他走近城门时，有一个死人被抬出来。这人是他母亲独生的儿子，而他母亲又是寡妇。城里的许多人与她一同送殡。¹³主看见那寡妇就怜悯她，对她说：“不要哭。”¹⁴于是耶稣进前来，按着杠，抬的人就站住了。耶稣说：“年轻人，我吩咐你，起来！”¹⁵那死人就坐了起来，开始说话，耶稣就把他交给他的母亲。

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。祈求上帝帮助你今天看到别人的需要，而不是视而不见。祷告：“圣灵啊，求你使我的心像你一样温柔。”

³⁶有一个法利赛人，请耶稣同他吃饭，他就到法利赛人家去赴席。³⁷那城里有一个女人，是个罪人，知道他在法利赛人家里吃饭，就拿着一瓶香膏，³⁸站在耶稣背后，挨近他的脚哭，眼泪滴湿他的脚，又用自己的头发擦干，不住地吻他的脚，并且抹上香膏。³⁹请他的法利赛人看见了，心里说：“这人若是先知，必定知道摸他的是谁，是怎样的女人，因为她是个罪人！”

⁴⁷所以我告诉你，她许多的罪都赦免了，因为她爱的多；而那少得赦免的，爱的就少。”⁴⁸于是耶稣对那女人说：“你的罪都赦免了。”

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。写下三件你感谢上帝宽恕的事情。祷告：“圣灵啊，请让我时刻感受到恩典的奇妙。”

7
月
3
0
日

路加福音 8:22-25

²²有一天，耶稣和门徒上了船，他对他们说：“我们渡到海那边去吧。”他们就开了船。²³船行的时候，他睡着了。海上忽然起了狂风，他们全身湿透，非常危险。

²⁴门徒来叫醒耶稣，说：“主啊！主啊！我们没命了！”他醒过来，斥责风浪，风浪就止息、平静了。²⁵耶稣对他们说：“你们的信心在哪里？”他们又惧怕、又希奇，彼此说：“这到底是谁？他吩咐风浪，连风浪也听从他。”

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。今天当你感到焦虑时，停下来，慢慢呼吸：“耶稣，你在这里。”想象他正在平息你周围的波涛。

7
月
3
1
日

路加福音 8:43-48

⁴³有一个女人，患了经血不止的病有十二年，在医生手里花尽了一生所有的，但没有人能治好她。⁴⁴她来到耶稣背后，摸他的衣裳子，经血立刻止住了。⁴⁵耶稣说：“摸我的是谁？”众人都不承认。彼得说：“老师，众人拥拥挤挤紧靠着你。”⁴⁶耶稣说：“有人摸了我，因为我觉得有能力从我身上出去。”⁴⁷那女人知道瞒不住了，就战战兢兢地俯伏在耶稣跟前，把摸他的缘故和怎样立刻痊愈的事，当着众人都说出来。⁴⁸耶稣对她说：“女儿，你的信救了你。平安地回去吧！”

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。将你长期面临的一个难题带到上帝面前。祷告：“圣灵，请赐予我再次施展的信心。”

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领域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**使生命完全**。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 7月 2026年