

8 月

5 + 2

五加二
灵修安息手册



8
月

欢迎

每个人踏出一步

平安！欢迎来到新一月的灵修时间！

在快节奏的生活中，让我们始终记得抽出时间亲近上帝。这本小册子旨在指导我们继续增长信心，加深属灵的理解。

当我们阅读神的话语时，让我们有意识地邀请圣灵与我们同在，让经文亲自向我们说话。这或许会引领我们发现一些尚未被启示的属灵洞见。

无需匆匆读经。神的话语应当细细品味，而非匆匆略过。让圣灵轻抚你的思想，感动你的心。在静默中，我们才能创造改变的空间，才能让神塑造我们、引导我们，并引领我们更亲近他。



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

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。

欣赏美

花些时间欣赏美好的事物。它可以是一幅画、一首歌，或是一场日落。让它唤起你对造物主的感恩之情，感谢他让世界充满奇迹。

铭记并欢欣

回想一下你所感受到的三个恩典时刻。把它们写下来或与人分享。为神的同在而欢欣鼓舞。

欲加深对安息日的理解，请参阅第42页。



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？

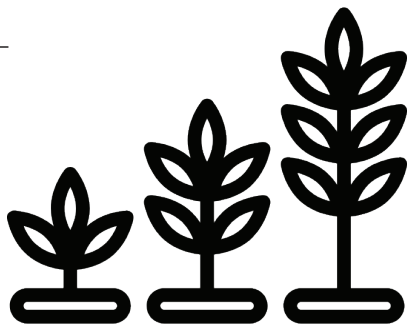
障碍

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。



8月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。



8月2日

星期日到达：准备好

何西阿书 6:3

让我们认识，竭力追求认识耶和華。
他必定出现，像晨光一样，
他必临到我们，如雨水一般，
又像滋润大地的春雨。

祷告

主啊，我们竭力寻求认识祢。求祢如甘霖降临，滋润我们干涸的土地，医治我们疲惫的灵魂。我们盼望祢，因为祢应许必会再来。阿们。

周日姿势

礼拜前祷告：“主啊，愿恩泽降临——降临在我身上，也降临在我们中间。”留意祂同在的迹象——平安、泪水、确信、喜乐。



⁴万军之耶和华以色列的神对所有被掳的，就是耶和华（“耶和华”原文作“我”）把他们从耶路撒冷掳到巴比伦去的人，这样说：⁵ ‘你们要建造房屋，定居下来；要栽种园子，吃园中的果子。⁶你们要娶妻，生养儿女；要为你们的儿子娶媳妇，把你们的女儿出嫁，好让他们也生养儿女。你们要在那里增多，不可减少。⁷我把你们掳到的那城，你们要为她求平安，为她向耶和华祈祷；因为她得平安，你们也得平安。’

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。今天为你的社区、工作场所和政府祷告。问：“神灵啊，我怎样才能为国家的和平与繁荣做出贡献？”

8
月
4
日

诗篇 33:12-15

¹² 以耶和華為神的，那國是有福的；
耶和華揀選作自己產業的，那民是有福的。

¹³ 耶和華從天上觀看，
他看見全人類。

¹⁴ 從自己的住處，
他察看地上所有的居民。

¹⁵ 他是那創造眾人的心，
了解他們一切作為的。

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。請列舉三件你對新加坡心存感激的事情。做個簡短的禱告：“主啊，願你的恩典臨到我們的土地。”

¹³ “你们是地上的盐；如果盐失了味，怎能使它再咸呢？结果毫无用处，唯有丢在外面任人践踏。¹⁴你们是世上的光。建在山上的城是无法隐藏的；¹⁵人点了灯，不会放在量器底下，而是放在灯台上，就照亮一家人。¹⁶照样，你们的光也应当照在人前，让他们看见你们的好行为，又颂赞你们在天上的父。

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：“在我的影响范围内，做盐和光是什么样的？”今天做一件默默的善事，引导别人认识神。

8
月
6
日

歌罗西书 3:23-24

²³无论你们作什么，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，

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。今天开始工作时，请以这样的祷告开始：“主啊，我通过工作侍奉您。”在工作或学校里，对一个人表现出不同寻常的善意。

8
月
7
日

弥迦书 6:8

世人哪！耶和华已经指示你甚么是善，
他向你所要的又是甚么；
无非是要你行公义，好怜悯，
谦虚谨慎与你的神同行。

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。为今天的领导人和政策制定者祈祷，祈祷他们是正直、智慧和仁慈的人。为那些无法回报你的人做一件善事。

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？

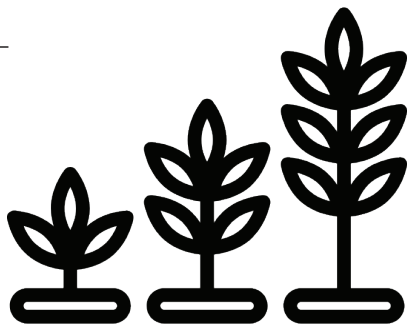
障碍

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。



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。



8月9日

星期日到达：准备好

诗篇 84:1-2, 10

¹ 万军之耶和华啊！

你的居所多么可爱。

² 我的灵渴想切慕耶和华的院子，
我的心身向永活的神欢呼。

¹⁰ 在你的院宇一日，

胜似千日；

宁可在我神的殿中看门，
不愿住在恶人的帐棚里。

祷告

主啊，求你像诗篇作者那样感动我们的心。赐给我们
对你圣殿的圣洁渴慕。与你同在一日胜过在别处千
日。愿我们带着渴望和喜乐来到你面前。阿们。

周日姿势

进入教堂前，停下来轻声说：“主啊，我渴望你。”让
你的敬拜源于渴望，而非责任。



8
月
1
0
日

创世记 2:15

耶和华神把那人安置在伊甸园里，叫他耕种和看守那园子。

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。以这样的祷告开始你的一天：“主啊，我与你同工。”今天找一个机会，为你的周围环境带来关怀。

8
月
1
1
日

但以理书 6:3-5

³因为但以理里面有美好的灵性，所以各方面都比其他的监察司和总督优胜；王有意立他治理全国。⁴于是这些监察司和总督在但以理治国的事上，寻找把柄控告他，只是不能找到任何的把柄和过失，因为他忠心可靠，他们找不到他的任何错误和过失。⁵那些人就说：“如果我们要控告这但以理，就只有在他神的律法中去找把柄。”

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。今天默默地、真诚地做好一件事，做到卓越，不为人知。
祈求：“圣灵啊，请教导我即使无人察觉，也能正直地服务他人。”

8
月
1
2
日

出埃及记 31:1-5

¹耶和华对摩西说：²“看哪，犹大支派中户珥的孙子，乌利的儿子比撒列，我已经提名召他。³我也用神的灵充满了他，使他有智慧，有聪明，有知识，有能力作各样的手工，⁴可以设计巧工，可以用金、银、铜制造各物。⁵又可以雕刻宝石，镶嵌宝石；可以雕刻木头，制造各样巧工。

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，带着创造力去做你的工作。轻声低语：“神啊，请用您的智慧和美丽充满我。”

8
月
1
3
日

马太福音 6:31-33

³¹所以不要忧虑，说：‘我们该吃甚么？喝甚么？穿甚么？’³²这些都是教外人所寻求的，你们的天父原知道你们需要这一切。³³你们要先求他的国和他的义，这一切都必加给你们。

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。花点时间将你的心交给上帝。祷告：“圣灵啊，请帮助我在工作中首先寻求你的国 祢的义。”

¹耶稣进了耶利哥，正经过的时候，²有一个人名叫撒该，是税吏长，又很富有。³他想看看耶稣是怎么样的，因为人多，他又身材矮小，就看不见。⁴于是他跑到前头，爬上一棵桑树，要看看耶稣，因为耶稣就要从那里经过。⁵耶稣到了那里，往上一看，对他说：“撒该，快下来，今天我要住在你家里。”⁶他就赶快下来，欢欢喜喜地接待耶稣。⁷众人看见就纷纷议论说：“他竟到罪人家里去住宿！”⁸撒该站着对主说：“主啊，请看，我要把家财的一半分给穷人，我若敲诈了谁，就还他四倍。”

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。今天做一件慷慨的事（给予、服务或祝福），不要求回报。祷告：“主啊，求你洁净我的心和我的手。”

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？

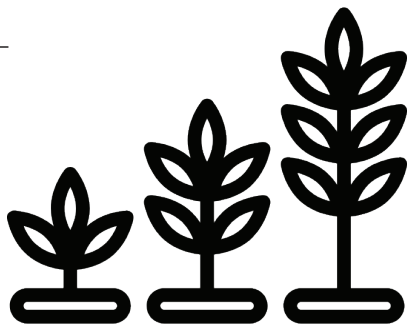
障碍

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。



8月15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。



8
月
1
6
日

星期日到达：准备好

诗篇 24:7-9

⁷ 众城门哪！抬起你们的头来；
古老的门户啊！你们要被举起，
好让荣耀的王进来。

⁸ 那荣耀的王是谁呢？

就是强而有力的耶和华，
在战场上大有能力的耶和华。

⁹ 众城门哪！抬起你们的头来；
古老的门户啊！你们要被举起，
好让荣耀的王进来。

祷告

荣耀之王，我们仰望祢。求祢进入祢的教会，进入我们的生命。求祢以盼望取代沉重，以信心取代恐惧，以祢的同在取代纷扰。阿们。

周日姿势

抬起头，深吸一口气，说：“你是荣耀之王。”鼓励那些看起来疲惫的人——提醒他们 君王即将到来。



8
月
1
7
日

路加福音 10:25-28

²⁵有一个律法师起来试探耶稣，说：“老师，我应该作甚么，才可以承受永生呢？”²⁶耶稣对他说：“律法上写的是甚么？你怎么念的呢？”²⁷他回答：“你要全心、全性、全力、全意爱主你的神，并且要爱邻舍如同自己。”²⁸耶稣说：“你答得对，你这样行，就必得生命。”

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。今天当你四处走动时，请默默地祝福你所遇到的每一个人。轻声祷告：“主啊，请帮助我爱我的邻舍，如同你爱我一样。”

²⁹那人想证明自己有理，就对耶稣说：“谁是我的邻舍呢？”³⁰耶稣回答：“有一个人从耶路撒冷下耶利哥去，落在强盗手中。他们剥去他的衣服，把他打得半死，撇下他一个人就走了。³¹正好有一个祭司，从那条路下来，看见他，就从旁边走过去了。³²又有一个利未人，来到那里，看见他，也照样从旁边走过去了。³³只有一个撒玛利亚人，旅行来到他那里，看见了，就动了怜悯的心，³⁴上前用油和酒倒在他的伤处，包裹好了，把他扶上自己的牲口，带他到客店里照顾他。³⁵第二天，他拿出两个银币交给店主，说：‘请你照顾他，额外的开支，我回来的时候必还给你。’³⁶你想，这三个人，谁是那个落在强盗手中的人的邻舍呢？”³⁷他说：“是那怜悯他的。”耶稣说：“你去，照样作吧。”

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。今天放慢脚步。留意一下那些可能正在遭受痛苦或被忽视的人。提供实际帮助、鼓励的话语或祷告。

8
月
1
9
日

弥迦书 6:8

世人哪！耶和华已经指示你甚么是善，
他向你所要的又是甚么；
无非是要你行公义，好怜悯，
谦虚谨慎与你的神同行。

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。为那些无法回报你的人做一件小小的美事。
祷告：“圣灵啊，愿我今天谦卑行事，秉公行义。”

8
月
2
0
日

马太福音 5:9

使人和平的人有福了，
因为他们必称为神的儿子

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。祈求上帝指引你找到一种可以带来和平的关系或环境。
今天请说些能平息紧张气氛而不是加剧紧张气氛的话。

8
月
2
1
日

以赛亚书 58:10-11

¹⁰ 你的心若顾念饥饿的人，
使困苦的人得到饱足，
你的光就必在黑暗中升起来，
你的幽暗必变得如正午。

¹¹ 耶和华必常常引导你，
在干旱之地使你的心灵饱足，
使你的骨头坚强有力；
你必像有水源浇灌的园子，
又像水流不绝的泉源。

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。今天就为邻居做件美事吧。

感谢上帝，让我有机会成为祂伟大故事中一束微光。

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？

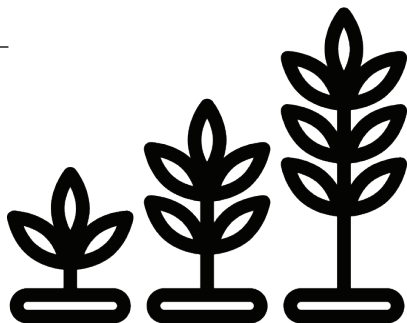
障碍

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。



8
月
2
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。



8
月
2
3
日

星期日到达：准备好

箴言 4:23

你要谨守你的心，胜过谨守一切，
因为生命的泉源由此而出。

祷告

主啊，求你保守我们的心。医治受伤的心灵，使骄傲的谦卑，坚固软弱的。愿我们今日所做的一切都源于一颗在你里面洁净而充满活力的心。阿们。

周日姿势

在服侍他人之前，花两分钟时间问问自己：“我的内心究竟如何？” 向神祷告：“在我为你做任何事之前，先让我的心与你的心合一。”



8
月
2
4
日

申命记 7:6-8

⁶ “因为你是归耶和华你的 神作圣洁的子民的；耶和华你的 神从地上的万族中，拣选了你作他自己的产业，自己的子民。⁷耶和华喜爱你们，拣选你们，并不是因为你们的人数比别的民族多，其实你们的人数在万族中是最少的；⁸而是因为耶和华对你们的爱，又因为他遵守他向你们的列祖所起的誓，他才用大能的手把你们领出来，把你们从为奴之家，从埃及王法老的手里拯救出来。

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。感谢上帝呼召你成为祂的子民。

祈求：“圣灵，今天请提醒我，我属于你，属于你的家。”

8
月
2
5
日

以赛亚书 61:1-4

¹ 主耶和华的灵在我身上，
因为耶和华膏了我，
叫我传福音给困苦的人；
差遣我去医治伤心的人，
向被掳的宣告自由，
向被囚的宣告释放；
² 宣告耶和华悦纳人的禧年，
和我们的神报仇的日子；
安慰悲哀的人，
³ 为锡安悲哀的人穿上装饰，
赐给他们华冠代替灰尘，
喜乐油代替悲哀，
赞美衣代替沮丧的灵，
他们必称为公义的橡树，
是耶和华栽种的，好使他自己得着荣耀。
⁴ 他们必重建久已废弃的荒场，
建立先前荒凉之地；
重修荒废了的城镇，
就是历代荒凉之处。

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：“主的灵啊，请膏抹我，使我今天能传扬好消息。”
寻找一位需要鼓励或治愈的人。

8
月
2
6
日

罗马书 12:4-6

⁴就像一个身体有许多肢体，各肢体都有不同的功用；⁵照样，我们大家在基督里成为一个身体，也是互相作肢体。⁶照着所赐给我们的恩典，我们各有不同的恩赐：说预言的，就应当照着信心的程度去说；

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。今天在教会里表扬一位弟兄姐妹的贡献。祷告：“圣灵，帮助我们珍惜彼此的恩赐。”

8
月
2
7
日

撒迦利亚书 7:9-10

⁹ “万军之耶和华曾这样告诉你们的列祖说：‘你们要执法公正，各人要以慈爱和怜悯待自己的兄弟。¹⁰寡妇、孤儿、寄居的和贫穷人，你们都不可欺压，也不可各自心里图谋恶事，陷害自己的兄弟。’

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。默默地为被忽视的人做一件充满关爱的事。祈求：“神啊，请让我看到我周围的需要。”

²我们常常为你们众人感谢神，祷告的时候提到你们，³在我们的父神面前，不住地记念你们信心的工作，爱心的劳苦和因盼望我们主耶稣基督而有的坚忍。⁴神所爱的弟兄们，我们知道你们是蒙拣选的，⁵因为我们的福音传到你们那里，不单是借着言语，也是借着权能，借着圣灵和充足的信心。为了你们的缘故，我们在你们中间为人怎样，这是你们知道的。⁶你们效法了我们，也效法了主，在大患难中，带着圣灵的喜乐接受了真道。⁷这样，你们就成了马其顿和亚该亚所有信徒的榜样。⁸因为不单主的道从你们那里传遍了马其顿和亚该亚，就是你们对神的信心也传遍了各处，所以我们不用再说甚么了。

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。祈求教会的见证充满喜乐和真诚。
感谢那些展现出坚定信仰的人。

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？

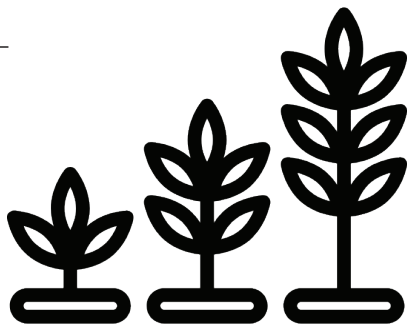
障碍

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。



8
月
2
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。



8
月
3
0
日

星期日到达：准备好

诗篇 66:1-2

全地的居民哪！

你们应当向神欢呼。

你们要歌颂他名的荣耀，

把荣耀和赞美都归给他。

祷告

主啊，祢配得一切荣耀的赞美。求祢唤醒我们沉睡的心。愿我们的敬拜——无论是歌唱、服事还是静默——都彰显祢的荣光。阿们。

周日姿势

歌唱要发自内心——不是为了音量，而是为了真诚。

身心灵 全然投入敬拜，而不是旁观。



8
月
3
1
日

创世纪 28:16-17

¹⁶雅各睡醒了，说：“耶和华真的在这里，我竟不知道！”¹⁷他就惧怕，说：“这地方何等可畏！这不是别的，是神的殿，是天的门。”

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。今天当你进入教会或回到家中时，请低声宣告：“耶和华真在这里。”无论你身处何处，请试着去感受并察觉神的同在。

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。

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 8月 2026年