

9 月

5 + 2

五加二
灵修安息手册



9 月

欢迎

每个人踏出一步

平安！欢迎来到新一期的“5+2灵修”！我们很高兴你加入我们，继续这段旅程。每周都给我们留出空间，让我们远离喧嚣，再次亲近耶稣。

太多事物都在争夺我们的注意力，然而当我们放慢脚步，静心聆听时，上帝就会与我们相遇。在与祂相处的那些简单时刻，我们的视角会发生转变，我们的信仰会得到更新，我们的心也会开始与祂的心契合。

这个月，带着好奇心和开放的心态来吧。留意上帝是如何与我们交流的——不仅通过圣经，也通过日常生活中的点点滴滴、身边的人以及轻柔的提醒。往往正是这些微小而坚定的举动，对我们影响最大。

当我们把时间和意愿献给神时，祂会在我们里面培育出我们靠自己永远无法实现的品质。我们很感恩能与你同行。让我们继续一同寻求、信靠和成长。



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。

凡事谢恩

感恩能将你的焦点从“缺失”转向“拥有”。它提醒你的灵魂：生命中一切皆是恩典。写下本周令你感恩的十件事，无论大小。慢慢地读出这份清单，并为每一项向神献上感谢。让感谢的心像敬拜一样冉冉升起。

让身体安息

安息并非软弱，而是一种敬拜。你的身体是神赐予的礼物，应当受爱护，而非被驱使至筋疲力竭。像安排会议一样为自己安排休息时间吧。多睡一会儿、小憩片刻、伸展肢体，或者做一些能让你体力恢复的事情。理直气壮地安息吧，让它提醒你：你被爱，不是因为你做了什么，而是因为你在神里面的身份。

欲加深对安息日的理解，请参阅第40页。



出埃及 40:34-35

³⁴当时，有云彩遮盖会幕，耶和华的荣耀充满了帐幕。³⁵摩西不能进入会幕，因为云彩停在会幕上面，并且耶和华的荣耀充满着帐幕。

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：“主啊，求你再次以你的荣耀充满你的教会。”
请花点时间想象你们的会众充满祂的同在。

列王纪上 8:10-13

¹⁰祭司从圣所里出来的时候，有云彩充满耶和华的殿，¹¹因为云彩的缘故，祭司不能站立服事，因为耶和华的荣光充满了圣殿。

¹²那时，所罗门说：

“耶和华曾说，他要住在密云中。

¹³现在我果然为你建造了一座巍峨的殿，作你永远的居所。”

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。本周敬拜时，专注于迎接神的同在，而不是期待一场表演。轻声说：“主啊，请再次充满您的圣殿。”

9
月
3
日

彼得前书 2:4-5

⁴主是活石，虽然被人弃绝，却是神所拣选所珍贵的；你们到他面前来，⁵也就像活石，被建造成为灵宫，作圣洁的祭司，借着耶稣基督献上蒙神悦纳的灵祭。

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。把你的教会团体想象成一座活生生的圣殿。祈祷每一块“石头”（每个人）都能在爱中完美契合。

9
月
4
日

诗篇 84:1-4

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。

³万军之耶和华，我的王我的神啊！

在你的祭坛那里，

麻雀找到了住处，

燕子也为自己找到了安置幼雏的巢。

⁴住在你殿中的，都是有福的，

他们还要不断赞美你。

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。感谢上帝赐予你的教会团体和属灵的“家”。花几分钟时间为那些感到与教会疏离的人祷告。

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？

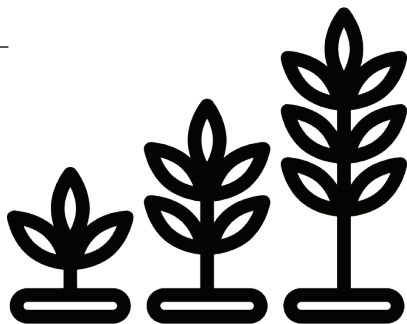
障碍

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。



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

诗篇 24:7-9

⁷众城门啊，抬起头来！

古老的门扉啊，请高举，好让荣耀之王进入。

⁸这位荣耀之王是谁？

耶和華是大有能力的，耶和華在战场上大有能力。

⁹众城门啊，抬起头来！

古老的门扉啊，请高举它们，好让荣耀的君王进来。

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，然后说：“你是荣耀之王。”

鼓励那些看起来疲惫的人——提醒他们祂即将到来。



9
月
7
日

申命记 10:17-19

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。

³万军之耶和华，我的王我的神啊！

在你的祭坛那里，

麻雀找到了住处，

燕子也为自己找到了安置幼雏的巢。

⁴住在你殿中的，都是有福的，

他们还要不断赞美你。

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。为那些在教会中感到被排斥的人祷告。

本周做一件待客之事——可以是问候、请客吃饭或发条短信。

9
月
8
日

约翰福音 13:34-35

³⁴我给你们一条新命令，就是要你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样彼此相爱。³⁵如果你们彼此相爱，众人就会认出你们是我的门徒了。

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。为教会里一位你觉得很难爱的人祷告。
祈求上帝让你看到祂是如何看待他们的。

¹²所以，你们既然是 神所拣选的，是圣洁、蒙爱的人，就要存怜悯的心肠、恩慈、谦卑、温柔和忍耐。

¹³如果有人对别人有嫌隙，总要彼此宽容，互相饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要照样饶恕人。¹⁴在这一切之上，还要有爱心，爱心是联系全德的。¹⁵又要让基督的平安在你们心里作主；你们蒙召归为一体，也是为了这个缘故。你们要有感谢的心。

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。祈求圣灵指示你是否需要原谅任何人。
为你的人际关系和教会家庭的平安祷告。

9月10日

路得记 2:10-11

¹⁰路得就俯伏在地叩拜，对他说：“我是个外族人，为甚么会在你眼前蒙恩，蒙你关照呢？”¹¹波阿斯回答说：“自从你丈夫去世以后，你对婆婆所行的，和你怎样离开父母与出生之地，来到素来不认识的人中间，这一切我都知道得很清楚了。”

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。本周留意一下你所在社区或教会里的新朋友。给予一句鼓励的话语或简单的善意。

9
月
1
1
日

以弗所书 4:1-3

¹因此，我这为主被囚禁的劝你们：行事为人，要配得上你们所蒙的呼召，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。

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：“圣灵啊，今天我该如何维护教会大家庭的和平？”
选择一种方式来表达耐心或温柔。

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？

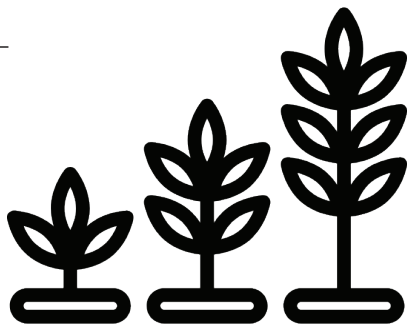
障碍

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。



9
月
1
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。



9
月
1
3
日

星期日到达：准备好

箴言 4:23

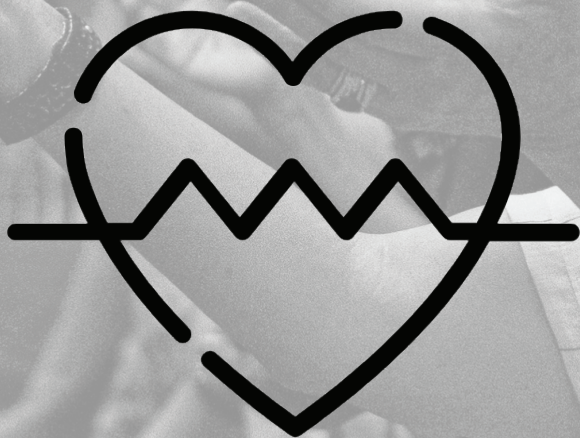
最重要的是，要守护好你的心，因为你所做的一切都源于它。

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。”



9
月
1
4
日

创世记 12:1-3

¹耶和华对亚伯兰说：

“你要离开本地、本族、父家，
到我指示你的地方去。

²我必使你成为大国，

赐福给你，

使你的名为大，

你也必使别人得福，

³给你祝福的，我必赐福给他；

咒诅你的，我必咒诅他；

地上的万族，都必因你得福。”

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。写下今天你可以用什么方式给你的社交圈以外的人带来祝福。

9
月
1
5
日

尼希米记 2:17-18

¹⁷后来我对他们说：“你们都看见我们遭遇的患难：耶路撒冷成了荒芜之地，城门被火焚毁，你们都来吧！让我们重建耶路撒冷的城墙，免得我们再受凌辱。”

¹⁸我告诉他们，我的神施恩的手怎样帮助我，以及王对我所说的话；他们就说：“我们要起来建造！”于是他们奋勇着手作这善工。

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。走进一个熟悉的地方，祈求上帝指引你，让你看到那里需要重建的是什么。是人际关系、希望还是信仰？是联系、住所还是友谊？

9
月
1
6
日

马可福音 6:7-9, 12

⁷他叫了十二个使徒来，差遣他们两个两个地出去，也赐给他们权柄制伏污灵，⁸并且吩咐他们：途中不要带食物和行囊，腰袋里也不要带钱，除了手杖以外，什么都不要带；⁹只要穿鞋子，也不要穿两件内衣。

¹²使徒就出去传道，叫人悔改，

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。今天轻装上阵，轻松出行，无需担忧。
与其过度准备，不如选择将一件事情交托给上帝。

9
月
1
7
日

马太福音 25:35-40

³⁵因为我饿了，你们给我吃；渴了，你们给我喝；我流浪在外，你们留我住；³⁶我赤身露体，你们给我穿；我病了，你们看顾我；我在监狱里，你们来看我。’³⁷义人就回答：‘主啊，我们什么时候见你饿了，给你吃；渴了，给你喝？³⁸什么时候见你流浪在外，留你住；或是赤身露体，给你穿？³⁹又什么时候见你病了，或是在监狱里，来看你呢？’⁴⁰王回答他们说：‘我实在告诉你们，这些事你们做在我弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。’

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。今天做一件实际的善事（例如提供餐食、信息或礼物），如同服侍耶稣本人一样。

9
月
1
8
日

使徒行传 4:29-31

²⁹主啊，他们恐吓我们，现在求你鉴察，也赐你仆人们大有胆量，传讲你的道。³⁰求你伸手医治，借着你的圣仆耶稣的名，大行神迹奇事。”³¹他们祷告完了，聚会的地方震动起来，他们都被圣灵充满，放胆传讲神的道。

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。召集一两个朋友，专门为你们社区的勇气和医治祷告。

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？

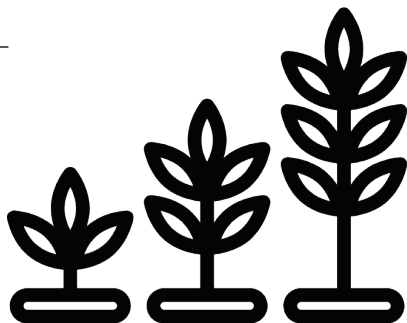
障碍

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。



9月19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。



9
月
2
0
日

星期日到达：准备好

诗篇 66:1-2

¹ 全地都要向神欢呼！

² 歌颂他名的荣耀；
让他的赞美荣耀无比。

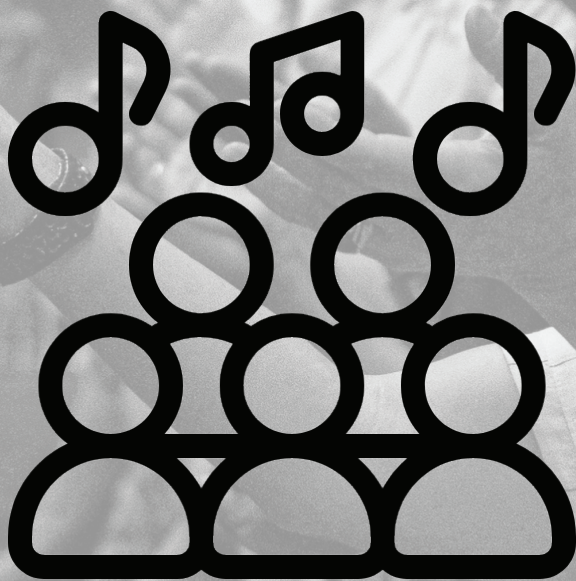
祷告

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

唱歌时要发自内心——不是为了音量，而是为了真诚。

选择全身心投入敬拜，而不是旁观。



9
月
2
1
日

以赛亚书 62:4-5

⁴你必不再称为被撇弃的，
你的地也必不再称为荒凉的，
你却要称为我所喜悦的，
你的地也要称为有丈夫的，
因为耶和华喜悦你，
你的地也必有丈夫。

⁵因为年轻人怎样娶处女，
那建造你的也必怎样娶你；
新郎怎样因新娘欢乐，
你的神也必怎样因你欢乐。

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。今天请停下来三次，轻声说：“主喜悦我。”

9
月
22
日

以弗所书 5:25-27

²⁵你们作丈夫的，要爱妻子，好象基督爱教会，为教会舍己，²⁶为的是要用水借着道把教会洗净，成为圣洁，²⁷可以作荣耀的教会归给自己，甚么污点皱纹等也没有，而是圣洁没有瑕疵的。

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。今天请为你的教会祷告，并念出教会的名字：“主啊，愿你的爱使FGA教会充满光辉。”

9
月
2
3
日

诗篇 45:10-11

¹⁰王所爱的女子啊！你要听，要看，要留心听；
你要忘记你的本族和你的父家；

¹¹王就爱慕你的美丽；
因为他是你的主，
你要向他俯伏。

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。今天放下一件让你心神不宁的杂事。是否有抱怨、担忧或怨恨蒙蔽了你的心？放下它们吧。

9
月
2
4
日

启示录 19:6-8

⁶我又听见一个声音，好象一大群人的声音，像众水的声音，又像大雷的声音，说：

“哈利路亚！

因为主、我们全能的神作王了！

⁷我们要欢喜快乐，

把荣耀归给他！

因为羊羔的婚期到了；

他的新娘也自己预备好了。

⁸并且有光洁的细麻衣，

赐给她穿上；

这细麻衣就是圣徒的义行。”

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。祷告：“圣灵，求你使我今天忠心，为那日做好准备。”

9
月
2
5
日

何西阿书 2:19-20

¹⁹我必聘你永远归我，
以公义、正直、
忠信和怜悯聘你归我。

²⁰我必以信实聘你归我；
这样，你就必认识耶和華。”

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。花几分钟时间感谢上帝，感谢他那永不改变、始终不渝的爱。

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？

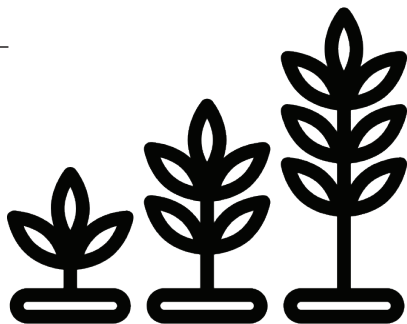
障碍

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。



9
月
2
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。



9月27日

星期日到达：准备好

路加福音 22:19-20

¹⁹他拿起饼来，祝谢了，擘开，递给他们，说：“这是我的身体，为你们舍的；你们要如此行，为的是记念我。”

²⁰饭后，耶稣也照样拿起杯来，说：“这杯是用我的血所立的新约，是为你流出来的。”

祷告

耶稣，我们记念你。我们记念你破碎的身体和流出的宝血。愿我们今天所有的敬拜和服事都是为了记念你。阿们。

周日姿势

敬拜前轻声默念：“耶稣，我记得你所做的一切。”领圣餐或唱十字架颂时，放慢速度，默想反思。



⁸亚伯兰就对罗得说：“你我之间，切不可纷争；你的牧人和我的牧人之间，也不可纷争，因为我们是至亲。⁹全地不都是在你面前吗？请你离开我吧！你若向左，我就向右；你若向右，我就向左。”¹⁰罗得举目，看见约旦河整个平原，直到琐珥，都有水灌溉；在耶和华毁灭所多玛和蛾摩拉之前，这地好象耶和华的园子，也像埃及地一样。¹¹罗得选择了约旦河整个平原，于是向东移动，他们就彼此分开了。¹²亚伯兰住在迦南地；罗得住在平原的城市中，渐渐挪移帐棚，直到所多玛。

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。

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。今天选择一件事情，像比撒列一样，以无比的谨慎和感恩之心去完成。

9
月
3
0
日

诗篇 1:1-3

¹有福的人：

不从恶人的计谋，
不站罪人的道路，
不坐好讥笑的人的座位。

²他喜爱的是耶和华的律法，
他昼夜默诵的也是耶和华的律法。

³他像一棵树，栽在溪水旁，
按时结果子，
叶子总不枯干；
他所作的一切，尽都顺利。

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。问自己：“主啊，我让哪些声音左右我的内心？”认真聆听。

顺服的方法是：剔除一个消耗你快乐的源泉，并用真理取而代之。

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 9月 2026年