

10月

5+2

五加二  
灵修安息手册



10月



# 欢迎

## 每个人踏出一步

平安!

欢迎来到全新一月的“5+2灵修”！我们很高兴你继续与我们同行。这不仅仅是一种习惯，更是每周一次的邀请，邀请你更亲近神，并在教会大家庭中共同成长。

人们在我们生活中所看到的——我们的良善、忠诚和耐心——都源于我们与祂相遇的那些安静之处。正是在那些安静、从容的时刻，祂的话语使我们的与祂相合，祂的灵使我们的力量更新。

所以，这个月，放慢脚步，留出空间，让圣经对你说话，让圣灵在你心中燃起新的信心。当我们以简单真诚的心顺服神时，祂总能化平凡为力量。

我们很荣幸能与你同行。让我们继续彼此靠近，聆听圣灵的指引，携手前行。



# 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。

## 与神静处

神常在宁静中显现，而非在喧闹之中。沉默是祂向你发出的安息邀请。找一个安静的角落，静坐十五分钟。缓慢地呼吸并祷告：“圣灵啊，求祢降临。”留心倾听祂微小的声音。

## 筵席与庆贺

庆贺是信靠所结出的果子。当你享受筵席时，你是在宣告：神所赐予的绰绰有余。用一顿美食、一份甜点或一点心意来庆贺神的恩慈。邀请他人分享你的喜乐，并在进餐前献上感恩的祷告。

欲加深对安息日的理解，请参阅第40页。



1  
0  
月  
1  
日

## 马太福音 10:16-20

<sup>16</sup> “看哪！我差你们出去，如同羊进入狼群，所以你们要机警如蛇，纯真如鸽。<sup>17</sup>你们要防备那些人，因为他们要把你们交给议会，也要在会堂里鞭打你们。<sup>18</sup>你们要为我的缘故被送到统治者和君王面前，对他们和外邦人作见证。<sup>19</sup>当人把你们交出时，不要担心怎样说话，或说什么话。到那时候，必赐给你们该说的话，<sup>20</sup>因为不是你们自己说的，而是你们父的灵在你们里面说的。

**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。**下次与人谈论信仰或伦理之前，请轻声祈祷：“神啊，请赐予我勇气和良善。”

1  
0  
月  
2  
日

## 约翰福音 17:14-18

<sup>14</sup>我已把你的道赐给他们；世界恨他们，因为他们不属世界，正如我不属世界一样。<sup>15</sup>我不求你把他们从世上接走，只求你保全他们，使他们脱离那恶者。<sup>16</sup>他们不属世界，正如我不属世界一样。<sup>17</sup>求你用真理使他们成圣；你的道就是真理。<sup>18</sup>你怎样差我到世上，我也照样差他们到世上。

**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。**在你居住的社区或工作场所附近散散步。  
默默地为路过的人和地方祈祷祝福。

# 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？

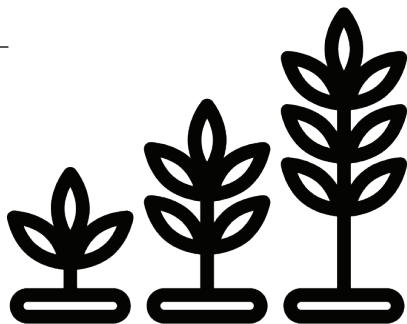
### 障碍

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。



1  
0  
月  
3  
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。



1  
0  
月  
4  
日

星期日到达：准备好

### 马太福音 21:12-13

<sup>12</sup>耶稣进了圣殿，赶出圣殿里所有在做买卖的人，推倒兑换银钱之人的桌子和卖鸽子之人的凳子，<sup>13</sup>对他们说：“经上记着：

‘我的殿要称为祷告的殿，你们倒使它成为贼窝了。’”

### 祷告

主啊，求祢使祢的殿再次成为祷告的殿。教导我们依靠祢、代祷、聆听祢的呼求。愿我们今天所做的一切都以祷告开始，也以祷告结束。阿们。

### 周日姿势

服事前，哪怕只是短暂地和你的团队一起祷告。在礼拜期间，请抽出一点时间，默默地为你的教会祈祷。



1  
0  
月  
5  
日

## 约伯记 33:4

神的灵创造了我，  
全能者的气使我存活。

**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。**今天进行三次缓慢呼吸。

每次吸气时，说：“你赐予我生命。”每次呼气时，说：“我信靠你。”

1  
0  
月  
6  
日

**诗篇 62:8**

众民哪！你们要常常倚靠他，  
在他面前倾心吐意；  
因为神是我们的避难所。

**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。**今天找五分钟安静时间。

向神倾诉或祷告时，不要有所保留——“主啊，这就是我内心真正的感受……”

1  
0  
月  
7  
日

## 哈巴谷书 2:1

我要站在哨岗，立在城楼，  
留心看耶和华在我里面说甚么，  
怎样使我答复自己的怨诉。

**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。**设置两分钟计时器。

说：“主啊，我在聆听。”保持沉默；不要有任何目的，只是保持觉知。

1  
0  
月  
8  
日

## 撒迦利亚书 12:10

“我必把那恩慈与恳求的灵倾注在大卫家和耶路撒冷居民的身上。他们必仰望我，就是他们所刺的；他们要为他哀哭，好象丧独生子；他们必为他悲痛，好象丧长子。”

**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。**停下来问问自己：“圣灵，现在谁需要祷告？”  
为任何你想到的人简短地祷告。

1  
0  
月  
9  
日

## 犹大书 1:20-21

但你们呢，亲爱的，你们要在至圣的信仰上建立自己，在圣灵里祷告，<sup>21</sup>要保守自己在神的爱中，仰望我们主耶稣基督的怜悯，直到永生。

**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。**今天花五分钟时间，用方言或简单的顺服安静地祷告。  
让爱，而非努力，引领方向。

# 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？

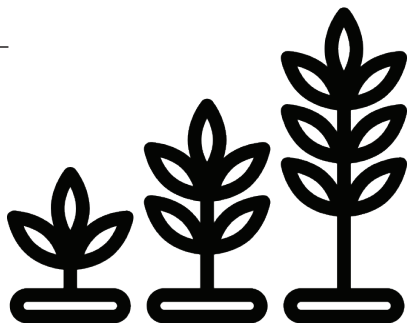
### 障碍

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。



1  
0  
月  
1  
0  
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。



# 10月11日

## 星期日到达：准备好

### 歌罗西书 3:16

你们要让基督的道丰富地住在你们心里，以各样的智慧，彼此教导，互相劝戒，用诗章、圣诗、灵歌，怀着感恩的心歌颂神。

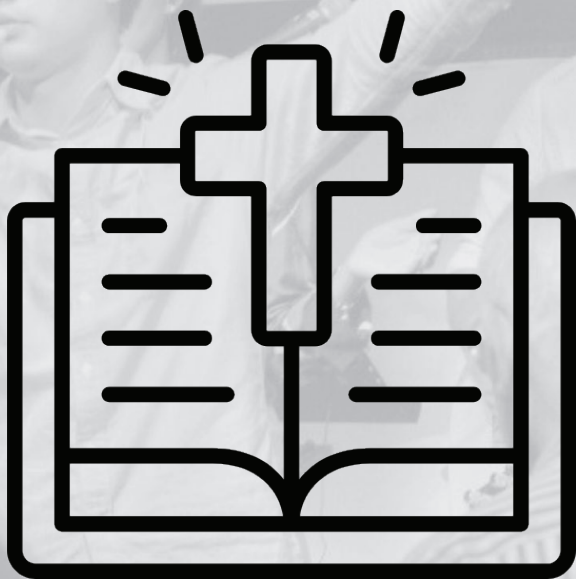
### 祷告

主啊，愿你的话语丰富地住在我们里面。求你用真理和恩典充满我们的敬拜、诗歌、服事和言语。阿们。

### 周日姿势

礼拜开始前请诵读经文。

今天与某人分享一句来自神话语的经文或真理。



1  
0  
月  
1  
2  
日

**申命记 4:36**

他从天上使你听见他的声音，为要教导你；又在地上使你看见他的大火，并且叫你听到他从火中所说的话。

**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。**在开始一天的工作之前，请稍作停顿。  
大声说：“主啊，你并非沉默不语，我正在聆听。”

1  
0  
月  
1  
3  
日

**诗篇 119:130**

你的话一解开，就发出亮光，  
使愚人有悟性。

**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。**今天读经之前，请祷告：“圣灵，请开启你的圣言，触动我的心。”读完后，注意其中一行闪闪发光的文字。

1  
0  
月  
1  
4  
日

**尼希米记 9:30**

你多年容忍他们，  
你的灵借着你的众先知劝戒他们，  
他们还是不侧耳而听，  
所以你把他们交在各地的民族手中。

**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。**当你感到内心有感动时，停下来。  
我说：“圣灵，我听见了。请引领我回去。”

<sup>11</sup>王听见律法书上的话，就撕裂衣服。<sup>12</sup>王吩咐希勒家祭司与沙番的儿子亚希甘、米该亚的儿子亚革波、沙番书记和王的臣仆亚撒雅，说：<sup>13</sup>“你们去，以所发现这书上的话，为我、为百姓、为全犹太求问耶和华；因为我们祖先没有听从这书上的话，没有遵照一切所写有关我们的去行，耶和华就向我们大发烈怒。”

<sup>14</sup>于是，希勒家祭司和亚希甘、亚革波、沙番、亚撒雅都去见户勒大女先知，她是掌管礼服的沙龙的妻子；沙龙是哈珥哈斯的孙子，特瓦的儿子。户勒大住在耶路撒冷第二区。他们向她请教。

**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。**本周请一位成熟的信徒提问：

你觉得上帝可能在对我说什么？

带着虔诚的心态聆听，而不是带着防御的心态。

1  
0  
月  
1  
6  
日

**以赛亚书 55:12**

你们必欢欢喜喜出来，  
平平安安蒙引导；  
大山小山都必在你们面前发声欢呼，  
田野所有的树木也都拍掌。

**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。**在今天做出决定之前，请停下来问问自己：“这条路通往和平吗？”追求平静，而非挣扎。

# 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？

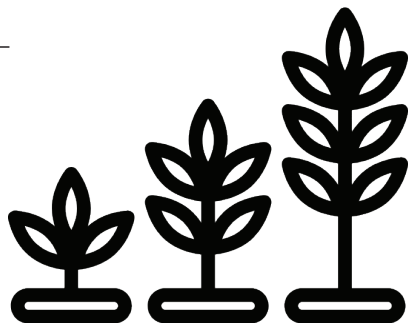
### 障碍

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。



1  
0  
月  
1  
7  
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。



# 10月18日

**星期日到达：准备好**

## **诗篇 90:12**

求你教导我们怎样数算自己的日子，  
好使我们得着智慧的心。

## **祷告**

主啊，求你教导我们数算自己的日子。帮助我们明白与你和你的子民在一起的每一刻都何等宝贵。求你赐给我们一颗智慧的心，使我们在聚集和服侍中得享平安。阿们。

## **周日姿势**

请记住：此刻意义非凡。这次敬拜至关重要。  
将聚会视为神圣的仪式，而不是例行公事。



1  
0  
月  
1  
9  
日

## 民数记 9:17-19

<sup>17</sup>云彩甚么时候从会幕上收去，以色列人就起行；云彩在甚么地方停住，以色列人就在那里安营。<sup>18</sup>以色列人照着耶和华的吩咐起行，也照着耶和华的吩咐安营；云彩在帐幕上停留多久，他们就安营多久。<sup>19</sup>如果云彩多日停留在帐幕上，以色列人就遵守耶和华的吩咐，不起行。

**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。**今天请留意一下你感到不耐烦的一件事。祷告：“你何时行动，我也何时行动；你何时休息，我也何时休息。”

<sup>15</sup>他就说：“全犹大的人、耶路撒冷的居民和约沙法王啊，你们要留意！耶和华这样对你们说：‘你们不要因这大军惧怕和惊慌，因为战争的胜负不是在于你们，而是在于神。<sup>16</sup>明天你们要下去攻击他们，他们会从洗斯的斜坡上来，你们必在耶鲁伊勒旷野东面的谷口遇见他们。<sup>17</sup>犹大人和耶路撒冷人哪，这次你们不必出战，只要稳守阵地，站立不动，看耶和华为你们施行的拯救。’你们不要惧怕，也不要惊慌；明天要出去攻击他们，耶和华必和你们同在。”

**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。**今天如果焦虑感袭来，请停下来，深呼吸：  
“主啊，这场战役是你的。”

1  
0  
月  
2  
1  
日

**列王纪下 5:13-14**

<sup>13</sup>他的仆人上前，对他说：“我父啊，先知如果吩咐你作一件大事，你不是照着行吗？何况他只是说：‘你去沐浴就得洁净’呢？”<sup>14</sup>于是他下去，在约旦河里浸了七趟，正如神人所吩咐的。他的肌肉就复原，好象小孩子的肌肉，他就得了洁净。

**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。**今天就听从一个“小小的提示”。它可以是发送一条短信，说一句话，或者改变一个习惯。

1  
0  
月  
2  
2  
日

**耶利米哀歌 3:24-26**

<sup>24</sup>我心里说：“耶和华是我的业分，所以，我必仰望他。”

<sup>25</sup>耶和华善待等候他的和心里寻求他的人。

<sup>26</sup>安静等候耶和华的救恩，是多么的美好！

**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。**今天请静坐五分钟。

每分钟，轻声说一句：“你是我的一份子。”

1  
0  
月  
2  
3  
日

**罗马书 15:13**

愿那赐盼望的神，因着你们的信，把一切喜乐平安充满你们，使你们靠着圣灵的大能满有盼望。

**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，请刻意微笑。

让感恩驱散忧虑。

说：“我相信你，这就足够了。”

# 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？

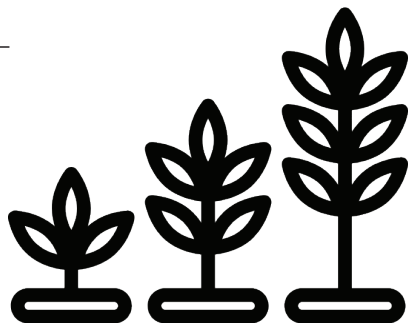
### 障碍

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。



1  
0  
月  
2  
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。



1  
0  
月  
2  
5  
日

星期日到达：准备好

### 何西阿书 6:1

来吧！让我们回转归向耶和华；  
因为，他虽然撕裂了我们，但必定医治我们；  
他虽然击伤了我们，却必替我们裹伤。

### 祷告

主啊，我们回到您面前——不是带着华丽的辞藻，而是带着真诚的心。求您医治我们，饶恕我们，恢复我们的生命，并使我们与您亲近。阿门。

### 周日姿势

在服侍或敬拜之前，请跪下（无论是身体上还是心中）。祷告：“主啊，我回来了。请接纳我，就如我今天这样。”



1  
0  
月  
2  
6  
日

**箴言 20:27**

人的灵是耶和华的灯，  
探照人的脏腑。

**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。**请安静地待五分钟。

祈求：“圣灵，愿祢的光照耀在祢所喜悦的地方。”留意祂所显明的。不要辩解，只需接受。

1  
0  
月  
2  
7  
日

**撒迦利亚书 13:1**

到那日，必有一个泉源，为大卫家和耶路撒冷的居民开放，洗除他们的罪恶和不洁。

**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。**今天洗手的时候，请轻声说：“主啊，洁净我。”  
感受水流，铭记十字架。

1  
0  
月  
2  
8  
日

**诗篇147:3**

他医好伤心的人，  
裹好他们的伤处。

**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。**把手放在心口。

祷告说：“主啊，求你医治我无法医治的伤痛。”

1  
0  
月  
2  
9  
日

以西结书 36:26-27

<sup>26</sup>我必把新心赐给你们，把新灵放在你们里面；我必从你们的肉体中除去石心，把肉心赐给你们。<sup>27</sup> 我必把我的灵放在你们里面，使你们遵行我的律例，谨守遵行我的典章。

**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。**今天当你感到沮丧时，停下来，摸摸你的胸口。  
祷告：“神啊，请让我的心再次变得温柔。”

1  
0  
月  
3  
0  
日

## 以赛亚书 61:3

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。

**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。**今天放点敬拜音乐吧。

让赞美之声在悲伤曾经笼罩的地方升起。

# 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](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**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 10月 2026年