5+2

五加二
灵修安息手册



欢迎

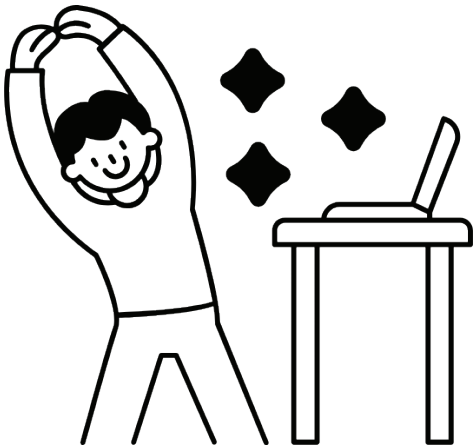
每个人踏出一步

平安!

欢迎来到新一期的“5+2灵修”!我们衷心感谢您选择与我们教会一起继续这段属灵之旅。这并非只是您日程表上的又一项任务,而是一个让您持续亲近神、让祂塑造我们生命的机会。

人们在我们生活中观察到的种种行为,例如我们如何关爱、服侍和奉献,其实早在无人察觉之前就已经开始了。它始于那些不为人知的时刻,那时我们与神相遇,阅读祂的话语,并让圣灵在我们里面动工。真正的生命转变正是从这些安静的时刻开始的。

在这个月开始,我们鼓励您每天停下脚步,放慢节奏,以一颗预备好的心打开圣经。神乐意接受我们献上的微小奉献,并用它们成就远超我们所能想象的事。



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

新

每月两次安息日

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。

阅读趣读

享受并非不属灵。当你从美善的事物中获得纯粹的喜乐时，神也深感喜悦。拿起一本好书、一本灵修书，甚至是一本诗集。慢慢阅读，不为获取资讯，而是为了心灵的恢复。

简化与放手

安息日是放下掌控的时刻。简洁能为神腾出空间。清理家中一个小角落，捐掉一件你不再需要的物品。当你这样做时，轻声祷告：“主啊，有祢就够了。”

欲加深对安息日的理解，请参阅第40页。



11月1日

星期日到达：准备好

马太福音 6:1
你们小心，不要在众人面前行你们的义，让他们看见；如果这样，就得不到你们天父的赏赐。

祷告
主啊，求你洁净我们的动机。愿我们的祷告、歌唱、讲道、微笑和服事都只为你而行。求你使我们摆脱渴望被人看见的需要——你就是我们的奖赏。阿们。

周日姿势
轻声说：“主啊，这是为了你，不是为了我自己。”
今天做一件只有上帝才能看到的事——这就足够了。



11月2日

耶利米书 17:7–8

7 但倚靠耶和华，
以耶和华为他所信赖的，
这人是有福的。
8 他必像一棵树，栽种在水边，
树根伸进河里；
炎热来到，并不害怕，
树叶仍然繁茂；
在荒旱之年，它不挂虑，
并且不断结果子。”

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。在一天开始之前，祈祷：“愿你让我今天在上帝里面深深扎根。”

11月3日

何西阿书 11:3–4

3然而是我教导以法莲走路的；
我用双臂抱他们，
他们却不知道是我医治了他们。
4我用慈绳爱索牵引他们，
我待他们像人拉高牛的轭在两颚之上，
又向他们俯身，喂养他们。

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。今天，放慢你对刺激的反应速度。
轻声说道：“用善意之绳引领。”

11月4日

哈巴谷书 3:17-18

17无花果树纵不发芽，葡萄树不结果，
橄榄树无所出，田里无收成，
圈内的羊被剪除，棚里也没有牛，
18我却要因耶和华欢喜，
以救我的神为乐。

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。列举你今天看到的三个小小的美好事物。它可以是让你感到愉悦的事物、让你开怀大笑的瞬间，或是一顿美味的餐点。大声感谢他。

11月5日

以赛亚书 26:3

专心倚靠你的，你必保护他一切平安，
因为他倚靠你。

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。当忧虑袭来时，对自己说：“上帝，请赐予我力量和平安。”

11月6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。今天做一件不为人知的善事。无需回报，只需心存善意。

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?

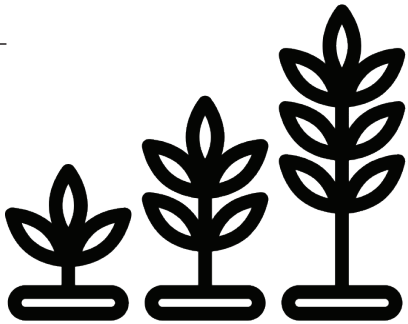
一句话
哪句经文/哪句见解让你印象深刻?

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。



11月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。



11月8日

星期日到达: 准备好

歌罗西书 3:16
你们要让基督的道丰丰富富地住在你们心里，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，愿你的话语丰丰富富地住在我们里面。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。



11月9日

申命记 8:2–3

2你也要记念耶和华你的神这四十年在旷野引导你的
一切路程，为要使你受苦，要试炼你，要知道你心里
怎样，看看你肯守他的诫命不肯。3他使你受苦，任你
饥饿，把你和你的列祖不认识的吗哪赐给你吃，使你
知道人活着，不是单靠食物，更要靠耶和华口里所出
的一切话。

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。今天每餐饭前，请停下来祷告：“你是我输灵的食粮。”

11月10日

列王纪下 6:15-17

15神人的侍从清早起来，走出屋子，看见军队、车马围住了城。神人的仆人对神人说：“惨啦，我主啊！我们怎样办才好呢？”16神人说：“不要惧怕，因为和我们在一起的比和他们在一起的更多。”17以利沙祷告，说：“耶和华啊！请你打开他的眼睛，使他能看见。”于是耶和华打开了仆人的眼睛，他就看见；看哪！那山上布满了火马火车，围绕着以利沙。

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，当忧虑涌上心头时，停下来，轻声说：“让我看到你的临近。”

11月11日

哥林多后书 12:8-10

8为了这事，我曾经三次求主，使这根刺离开我。9他
却对我说：“我的恩典是够你用的，因为我的能力在
人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软
弱，好让基督的能力临到我的身上。10因此，我为基督
的缘故，就以软弱、凌辱、艰难、迫害、困苦为喜乐，
因为我什么时候软弱，什么时候就刚强了。

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。列举一个你对别人隐瞒的弱点。
低语：“让你的力量改变我。”

11月12日

尼希米记 1:4-6

4我听见了这些事，就坐下哭泣，悲伤了好几天，在天
上的神面前禁食祷告，5说：“耶和华天上的神，伟大
可畏的神啊，你向那些爱你，遵守你诫命的人，守约
施慈爱。6求你侧着耳，睁着眼的，垂听你仆人的祷
告，我今天在你面前昼夜为着你的仆人以色列人祷
告，承认以色列人所犯的罪，就是我与我父的家向你
所犯的罪。

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。想想一件让你心碎的事。
让悲情化作祷告，而非抱怨。

11月13日

以赛亚书 30:15

因为主耶和华以色列的圣者这样说:
“你们得救在于悔改和安息,
你们得力在于平静和信靠。”
但你们竟不愿意。

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。今天抽出十分钟时间,远离一切噪音。
静静地与神同在。

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?

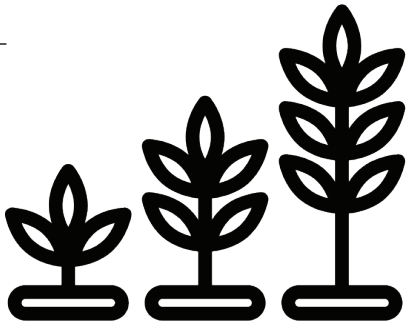
一句话
哪句经文/哪句见解让你印象深刻?

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。



11月14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。



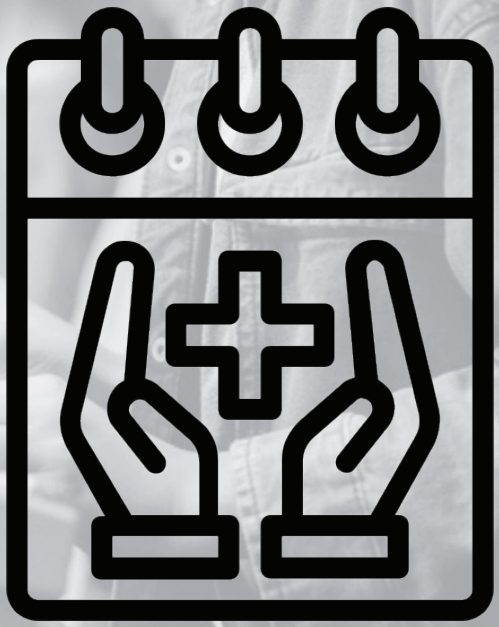
11月15日

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。



11月16日

约书亚记 1:9

我不是吩咐过你要坚强勇敢吗？所以，你不要惧怕，也不要惊慌；因为你无论到哪里去，耶和华你的神必与你同在。”

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。写下一件神感动你做的事，而你一直拖延。
祷告：“主啊，我今天就开始。”然后采取一个小小的行动。

11月17日

耶利米书 1:6-9

6我就说：“主耶和华啊！
我不晓得说话，
因为我年轻。”
7耶和华对我说：
“你不要说：‘我年轻’，
因为无论我差你到谁那里，你都要去；
无论我吩咐你说甚么，你都要说。
8你不要怕他们，
因为我与你同在，要拯救你。”
这是耶和华的宣告。
9于是耶和华伸手按着我的口，对我说：
“看哪！我把我的话放在你口中。

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。给需要帮助的人发送一条鼓励的信息或说一句真诚的话。

11月18日

但以理书 3:16-18

16沙得拉、米煞、亚伯尼歌回答王说：“尼布甲尼撒啊！这件事我们无需回答你。17如果我们被扔在火窑里，我们所事奉的神必能拯救我们；王啊！他必拯救我们脱离烈火的窑和你的手。（本节或译：“如果我们所事奉的神能拯救我们，王啊！他必拯救我们脱离烈火的窑和你的手。”）18即或不然，王啊！你要知道，我们决不事奉你的神，也不向你所立的金像下拜。”

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：“我在哪些方面容易妥协？”祷告：“圣灵啊，即使我孤身一人，也求你使我坚定不渝。”

11月19日

创世记 50:19-21

19约瑟对他们说：“你们不要害怕，我怎能代替神呢？
20从前你们有意要害我，但神有美好的意思在其中，
为要成就今日的光景，使许多人的性命得以保全。21
现在你们不要害怕，我必供养你们和你们的孩子。”
于是约瑟用仁慈的话安慰他们。

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。想想你一直难以原谅的一个人。
祷告：“圣灵啊，我将他们交托在您的怜悯之中。”

11月20日

使徒行传 8:29-30

29圣灵对腓利说：“你去！靠近那车走。”30腓利就跑到太监那里，听见他正在念以赛亚先知的书，就说：“你明白你所念的吗？”

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。今天祈求圣灵指引你找到一个你可以接近、帮助或心意祷告的人。

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?

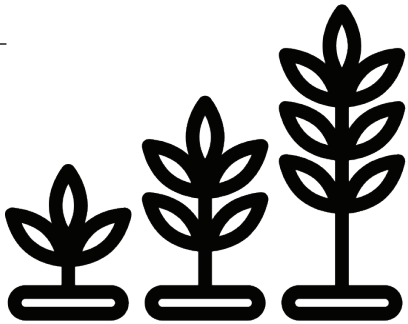
一句话
哪句经文/哪句见解让你印象深刻?

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。



11月21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。



11月22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
神啊，求你使我们的心平静。在我们预备和计划的时候，求你使我们不要忘记你。教导我们服事之前先安静，带领之前先休息，工作之前先敬拜你。阿们。

周日姿势
进入教堂或开始服侍之前，请默祷 2–3 分钟。
如果你感到时间紧迫，请停下来，轻声说：“你是上帝，我是你的。”



11月23日

尼希米记 9:20

祢也赐下祢良善的灵教训他们；未曾不赐曼那给他们糊口，并赐水给他们解渴。

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。在今天读经之前，请祷告：“圣灵，请做我的老师。”读完后停顿一下，记下一个让你感到如获甘露的想法。

11月24日

路加福音 24:32

他们彼此说：“在路上，祂和我们说话，给我们讲解圣经的时候，我们的心岂不是火热的吗？”

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。重新阅读路加福音24章的经文。留意哪些话语激发出你的喜乐、好奇或扎心感。感谢圣灵通过这些话语对你说话。

11月25日

诗篇 19:7–8

7耶和华的律法全备，能苏醒人心；
耶和华的法度确定，能使愚人有智慧。
8耶和华的训词正直，能快活人心；
耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目。

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。今天选择一节经文背诵或反复诵读。让它引导你的某一个决定或回应。

11月26日

诗篇 119:105

祢的话是我脚前的灯，
是我路上的光。

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。在今天做任何决定之前，先停下来问问：“圣经对此是怎么说的？”哪怕只有一节经文也能指明你的方向。

11月27日

诗篇 119:28

我的心因愁苦而消化；
求祢照祢的话使我坚立。

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。今天大声朗读一篇诗篇。你可以选择诗篇23、91或131篇。在一条让你感到安慰或振奋的短语下面画线。带着这句话作为你这一天的力量。

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？

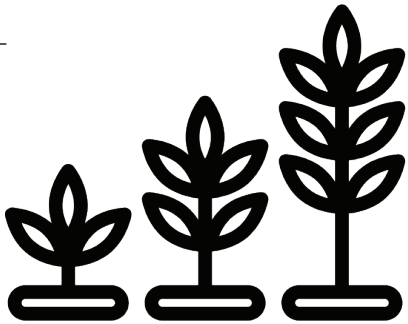
一句话
哪句经文/哪句见解让你印象深刻？

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。



11月28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。



11月29日

星期日到达：准备好

约翰福音 4:23-24

23 “时候将到，如今就是了，那真正拜父的，要用心灵和诚实拜祂，因为父要这样的人拜祂。24神是个灵，所以拜祂的必须用心灵和诚实拜祂。”

祷告

父啊，让我们成为真正的敬拜者。剥去我们的表演和伪装。以祢的灵充满我们，并让我们扎根于真理之中。我们渴望按祢的心意来敬拜祢。阿们。

周日姿势

在敬拜或服事之前祷告：“圣灵，请引领我。”对上帝诚实——带上你真实的内心，而不仅仅是表现出你最好的一面。



11月30日

哈巴谷书 2:2–3

2耶和华回答说：
将这默示明明地写在板上，
使行路的人易读。

3因为这默示有一定的日期，
快要应验，
并不虚谎。
虽然迟延，
还要等候；
因为必然临到，
不再迟延。

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。写下一个你仍在等候的祷告或应许。在旁边写上：“它必在最合适的时刻成就。”

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）：“要记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。

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 11月 2026年

FULL GOSPEL ASSEMBLY

FGASINGAPORE
FGASINGAPORE.ORG