目录

[**别愚弄自己** 4](#_Toc200462442)

[**羞愧离开你我** 8](#_Toc200462443)

[**刮花的滑板** 11](#_Toc200462444)

[**最好的眼镜** 15](#_Toc200462445)

[**蝴蝶** 19](#_Toc200462446)

[**时光胶囊** 23](#_Toc200462447)

[**从虎斑猫学到的一课** 27](#_Toc200462448)

[**倚靠的莉迪亚** 31](#_Toc200462449)

[**在每片天空下都得平安** 35](#_Toc200462450)

[**科学展的教训** 38](#_Toc200462451)

[**照顾威廉** 41](#_Toc200462452)

[**春日花开** 44](#_Toc200462453)

[**和散那！** 47](#_Toc200462454)

[**说再见** 51](#_Toc200462455)

[**臭烘烘的工具间被洁净了** 54](#_Toc200462456)

[**点滴皆有意义** 58](#_Toc200462457)

[**受难日的功课** 61](#_Toc200462458)

[**爷爷的羊** 64](#_Toc200462459)

[**完成了！** 67](#_Toc200462460)

[**可怕的暴风雨** 69](#_Toc200462461)

[**小区清洁行动** 72](#_Toc200462462)

[**傻鹅** 77](#_Toc200462463)

[**无处不在的神** 80](#_Toc200462464)

[**罪人的朋友** 83](#_Toc200462465)

[**值得信靠的那一位** 88](#_Toc200462466)

[**你心版上的文字** 92](#_Toc200462467)

[**一件奇异的事件（第一部分）** 96](#_Toc200462468)

[**一件奇异的事件（第二部分）** 99](#_Toc200462469)

[**脏运动鞋** 103](#_Toc200462470)

[**暂停片刻** 106](#_Toc200462471)

[**和谐的音乐** 109](#_Toc200462472)

[**超乎寻常的奇妙** 113](#_Toc200462473)

[**柔和的回答解决方案** 117](#_Toc200462474)

[**臭烘烘的局面** 120](#_Toc200462475)

[**茶杯与火车模型** 123](#_Toc200462476)

[**巧克力牛奶的忏悔** 126](#_Toc200462477)

[**幕后英雄** 130](#_Toc200462478)

[**被缠住了！** 134](#_Toc200462479)

[**美丽后院** 137](#_Toc200462480)

[**失落的产业** 141](#_Toc200462481)

[**耶稣哭了** 144](#_Toc200462482)

[**深深扎根** 148](#_Toc200462483)

[**晚安，林戈** 151](#_Toc200462484)

[**停止抱怨的“吱呀”声** 154](#_Toc200462485)

[**伪装者** 158](#_Toc200462486)

[**被子底下** 161](#_Toc200462487)

[**完美的艺术作品** 164](#_Toc200462488)

[**顽固的树叶** 168](#_Toc200462489)

[**记得去纪念** 172](#_Toc200462490)

[**一处安静之地** 175](#_Toc200462491)

[**比较的游戏** 179](#_Toc200462492)

[**感觉不被爱** 183](#_Toc200462493)

[**破裂的玻璃** 187](#_Toc200462494)

[**纪念碑** 190](#_Toc200462495)

[**过敏反应** 193](#_Toc200462496)

[**为什么天空是蓝色的** 196](#_Toc200462497)

[**走在平衡木上** 199](#_Toc200462498)

[**雨天的忧郁** 203](#_Toc200462499)

[**里面有什么？** 206](#_Toc200462500)

[**有耶稣同行** 210](#_Toc200462501)

**别愚弄自己**

每日灵修 —— 2025年4月1日

艾娃一边打着哈欠，一边走进厨房。她的哥哥杰登瞥了她一眼，眼中闪烁着一丝顽皮的光芒，随即望向窗外：“嘿，艾娃，你的自行车怎么会跑到车库屋顶上去了？”

“什么？”艾娃立刻跑到窗前查看，“在哪儿？”

“愚人节快乐！”杰登得意地大笑，“上当啦！”

艾娃瞪了他一眼，随后笑着轻轻捶了他一下，两人一起坐下吃早餐。

晚餐时，艾娃和杰登向爸爸讲述了同学们在学校里互相开的愚人节玩笑。

“有这样一天，大家可以开点小玩笑，确实挺有趣的。”杰登说道。

“只要不把玩笑开得太过分就行。”爸爸提醒道。

“放心吧，没人过分。”艾娃一边吃着西兰花，一边说道，“而且今天是愚人节，大家都有心理准备。”她顿了顿，又说：“不过路易丝有点奇怪。数学课上，她对波特夫人又是微笑又是殷勤，可一下课就说她的坏话。有时候我真搞不懂她。她说自己是基督徒，可有时她的行为根本不像，感觉她只是在骗大家。”

爸爸皱起眉头：“我倒是能想到三个也不总是表现得像基督徒的人，就坐在这张桌子旁。我们要谨慎，不要以为自己就不会欺骗人。”

“可我确实看到路易丝这么做了。”杰登反驳道，“她在老师面前是一个样，等老师不在了，又是另一个样。很难信任她。”

艾娃点头：“她好像有两个面孔，而只有一部分人能看到她真实的一面。”

“如果你们说的情况属实，这也不代表她不是基督徒。”爸爸说道，“每个人在某些方面都会挣扎，都会有做得不对的地方。但如果有人故意假装是基督徒来欺骗别人，那他就该知道，有一位是永远不会被愚弄的。

神完全知道我们的内心，我们在祂面前无法隐藏任何事——但我们也不需要隐藏。因为耶稣已经为我们而死，使我们所有的罪都可以被赦免。现在，让我们一起来为路易丝祷告，并想想可以怎样用爱心去帮助她，而不是背后议论她。”

——黑兹尔·W·马雷特（Hazel W. Marett）

**想一想**

你有在刻意让别人以为你是基督徒吗？也许你可以骗过父母、牧师、老师或同学，但你永远无法骗过神。祂完全洞察你的内心，并愿意用恩典和赦免接纳你。今天就承认你需要一位救主，并信靠耶稣吧！

**今日金句**

“不要自欺，神是轻慢不得的。”（加拉太书 6:7，和合本）

经文阅读

加拉太书 6:4-10（和合本）

4 各人应当察验自己的行为，

这样，他所夸的就专在自己，

不在别人了。

5 因为各人必担当自己的担子。

6 在道理上受教的，

当把一切需用的供给施教的人。

7 不要自欺，神是轻慢不得的。

人种的是什么，

收的也是什么。

8 顺着情欲撒种的，

必从情欲收败坏；

顺着圣灵撒种的，

必从圣灵收永生。

9 我们行善不可丧志，

若不灰心，到了时候就要收成。

10 所以，有了机会就当向众人行善，

向信徒一家的人更当这样。

**羞愧离开你我**

每日灵修—— 2025年4月2日

凯西坐在木台的边缘，用一根尖尖的树枝戳着春天湿软的泥土。爷爷走过来，坐在他身旁。

“嘿，孩子。自从你爸爸妈妈带着你弟弟去医院后，你就一直闷闷不乐的。有心事吗？”爷爷问道。

凯西用力把树枝扎进泥地里，黏糊糊的泥巴溅到了他的脚上。“都是我的错。本来是我提议骑车比赛下坡的。我还嘲笑弟弟不敢骑快一点。如果不是我，他就不会摔断手臂了。”凯西靠在爷爷的怀里，抽泣着说，“我总是这样，老是爱捉弄他，还怂恿他做不该做的事。我……我是个坏孩子！”他说着，把脸埋进爷爷的胸口，眼泪止不住地往下掉。

爷爷搂住凯西的肩膀，说：“凯西，我知道你现在很自责，但这并不代表你就是个坏孩子。”

凯西抬起头，看着爷爷：“这是什么意思？”

“当我们做错事时，我们知道自己犯了罪，需要得到宽恕。但我们要小心，不要让羞愧偷偷溜进来，让我们觉得自己一无是处。看看你手里的树枝，它沾上了泥，但它仍然是一根树枝，对吧？”

“嗯，是啊，当然是。”

“羞愧就像试图让树枝相信自己全都是泥巴。但其实它不是，它只是需要有人把泥巴洗干净。”

凯西的脸上露出了微笑：“所以如果我是那根树枝，那我也只需要有人帮我把泥巴洗掉？您是说耶稣，对吧？”

“没错！”爷爷点点头，“耶稣在十字架上担当了我们的罪，祂不仅除去我们的罪，也除去了我们的羞愧。祂洁净了我们，使我们与神和好。因为你相信耶稣，这才是你的真实身份——一个罪已被洗净的神的孩子。羞愧在你生命中再也没有立足之地了。当你为自己的过错难过时，向耶稣承认你的罪，祂一定会赦免你。祂已经为你担当了羞愧，好让你在祂里面活出新的生命。”

——塔尼斯·奥利弗里（Tannis Oliveri）

**想一想**

你有没有因自己做错的事而感到羞愧？这些感觉是否像泥巴一样紧紧地粘在你心里，让你觉得自己不配？让耶稣来洗去那些羞愧，提醒你真正的身份吧！如果你已经认识祂，罪和羞愧就再也不能辖制你。向祂承认你的过错，相信祂一定会宽恕你。

**今日金句：**

“你们……已经洗净，已经成圣，已经称义，都是靠着主耶稣基督的名，并借着我们神的灵。”

——哥林多前书 6:11 (NKJV)

**阅读：希伯来书 12:1-2**

“所以，我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。” (和合本)

**刮花的滑板**

每日灵修 —— 2025年4月3日

“我不是故意弄坏你的‘超级宝贝滑板’的，格雷迪！”贾里德对哥哥说，“你不用这么生气吧！”

“我早就告诉你别碰它！”格雷迪怒吼道。

“可是，滑板本来就是用来跳跃、滑轨的啊。”贾里德辩解道，“你只是拿它在街上溜来溜去。你为什么不试试我搭的这个坡道？”

就在这时，爸爸走进了车库。

“爸爸！”格雷迪喊道，“贾里德把我的新滑板刮花了！我明明告诉过他不要拿去玩坡道，可他还是这么做了。现在滑板都被弄得乱七八糟了！”

“我又不是故意摔倒的，格雷迪。”贾里德指着自己的胸口，“再说，你看看我的衣服，摔了一跤后，全是草渍！”

爸爸检查了一下滑板，说：“格雷迪，你不是收集了很多贴纸吗？你可以把它们贴在滑板上，遮住这些刮痕，这样滑板看起来还是很酷的！我来帮你，好吗？”

格雷迪点点头，脸上的表情缓和了许多。

然后爸爸转向贾里德，“那你呢？要不要我给你一点白色油漆，把衣服上的污渍盖住？”

“油漆？”贾里德摇摇头，“当然不要！这些污渍只能洗掉，不能靠油漆盖住。”

“没错。”爸爸点头说，“你知道吗？我们做错事的时候，也不能只是试图掩盖，而是要真正承认并改正。你不该擅自拿你哥哥的滑板，但你不仅没有主动认错，反而找借口开脱，还抱怨自己的衣服被弄脏了。你其实是在掩盖自己的错误，不是吗？”

贾里德沉默了一会儿，最终低声说道：“我想是的……对不起，格雷迪。”

“当我们做错事时，需要向耶稣承认我们的罪。”爸爸温和地说，“如果我们的错误伤害了别人，也应该向那个人道歉，请求原谅。”他拍了拍贾里德的肩膀，“我们会尽量把你的衣服洗干净，但可能永远无法完全恢复原样。不过，当我们向耶稣认罪时，祂愿意也能够彻底洗净我们的罪，使我们比雪更白。”

—— 林黛尔·F·沃克

**想一想**

当你做错事时，你会主动承担责任，还是总是找别人来背锅？

学会说：“是我的错，对不起。”勇敢承认自己的错误，并请求神和他人的原谅。这样远比找借口或推卸责任要好得多。耶稣总是愿意赦免你，而如果你是真心悔改，别人通常也会原谅你。

**今日金句**

“求你洗净我的罪孽，洁除我的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。”

—— 诗篇 51:2-3

**今日阅读**

诗篇 51:1-19

1.神啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！

2.求你洗净我的罪孽，洁除我的罪！

3.因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。

4.我向你犯罪，唯独得罪了你，在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正。

5.我是在罪孽里生的，我母亲在罪中怀了我。

6.你所喜爱的是内里诚实，你在我隐密处必使我得智慧。

7.求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。

8.求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。

9.求你掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。

10.神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。

11.不要丢弃我，使我离开你的面，不要从我收回你的圣灵。

12.求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我。

13.我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。

14.神啊，你是拯救我的神，求你救我脱离流人血的罪！我的舌头就高声歌唱你的公义。

15.主啊，求你使我嘴唇张开，我的口便传扬赞美你的话！

16.你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上；燔祭，你也不喜悦。

17.神所要的祭，就是忧伤的灵；神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。

18.求你按你的美意善待锡安，建造耶路撒冷的城墙。

19.那时，你必喜爱公义的祭和燔祭，并全牲的燔祭；那时，人必将公牛献在你坛上。

**最好的眼镜**

每日灵修 —— 2025 年 4 月 4 日

阅读经文：诗篇 119:129-133（和合本）

“你在看什么书？”特伦特医生走进诊室，看到阿丽莎膝上摊开的一本书，便问道。

“是圣经。”阿丽莎回答。

“圣经？你为什么读它？”特伦特医生有些惊讶，“世上那么多精彩的书，你不觉得这本老书很无聊吗？”

“哦，不会的！”阿丽莎连忙说道，“一点都不无聊。我是圣经问答队的一员，下一场比赛快到了，所以我一有时间就抓紧学习。我觉得圣经里的故事很有趣。”她合上圣经，又补充道，“而且，读圣经对我有帮助……嗯……我也不知道该怎么形容。”阿丽莎皱了皱眉，觉得自己没办法准确表达心中的想法。

特伦特医生笑了笑，说道：“我有样东西给你。”说着，他举起一副新眼镜。

“太好了！”阿丽莎赶紧摘下旧眼镜。特伦特医生小心地帮她戴上新眼镜，并调整耳后的位置，让它更加贴合。

“哇！”阿丽莎惊喜地叫出声来，环顾四周。

特伦特医生微笑道：“你之前没意识到，旧眼镜让你错过了多少细节吧？”

“是啊！”阿丽莎兴奋地说，“现在一切都清晰多了！”她看了看四周，又瞥了一眼自己的圣经，突然灵光一闪。

“这就是我读圣经的原因，特伦特医生。”

特伦特医生挑了挑眉：“哦？”

“读圣经就像戴上眼镜，”阿丽莎解释道，“它让我看得更清楚。其实，它比眼镜还要好，因为圣经让我看到神是谁，让我明白祂有多爱我——爱到为我的罪献上耶稣！它教导我神希望我如何生活，并提醒我，无论何时何地，我都可以信靠祂。”

“听起来，圣经对你来说意义非凡啊。”特伦特医生感叹道。

阿丽莎郑重地点点头：“它改变了我的生命。”她站起身准备离开，又转头对医生说：“你也应该读一读，圣经比任何最好的眼镜都更有价值！”

特伦特医生微微一笑：“也许有一天我会试试看。”

“希望如此！”阿丽莎笑着说，“你会发现，原来自己错过了那么多呢！”

——鲍勃·霍斯泰特勒（Bob Hostetler）

**你呢？**

你知道圣经能帮助你更清楚地看待生命中的一切吗？还是你一直以为它只是一本古老、乏味的书？其实，圣经是活的，是赐人生命的，它是神给全人类的信息，告诉我们耶稣如何为我们的罪而死，又从死里复活，带给我们永生。它能照亮我们的生命，把神的真理和应许带进我们的心里。每天阅读圣经，让它帮助你定睛于耶稣，并从祂那里得着真正的喜乐吧！

今日金句：约翰福音 6:63（和合本）

“我对你们所说的话就是灵，就是生命。”

**经文阅读：诗篇 119:129-133（和合本）**

129 你的法度奇妙，所以我一心谨守。

130 你的言语一解开，就发出亮光，使愚人通达。

131 我张口而气喘，因我切慕你的命令。

132 求你转向我，怜悯我，好像你素常待那些爱你名的人。

133 求你用你的话使我脚步稳当，不许什么罪孽辖制我。

**蝴蝶**

每日灵修 —— 2025年4月5日

妈妈买了两个蝴蝶养殖套件，一个给米莉（Millie），一个给洛根（Logan）。

他们将在家教科学小组中学习蝴蝶的生命周期。

“每个人都有一个带毛毛虫的蝴蝶套件吗？”威尔逊太太问道。她走遍教室，帮助学生们设置好他们的套件。

“毛毛虫大约需要三周时间才能变成蝴蝶，在这期间我们会一起观察并记录它们蜕变的过程。”

“什么是‘蜕变’？”米莉问。

“这个问题问得很好，米莉。”威尔逊太太笑着说，“蜕变的意思就是改变。毛毛虫会经历几个阶段，最终变成蝴蝶，这个过程就叫做蜕变。”

下课后，米莉和洛根在妈妈们准备午餐时和朋友们聊天。每个人都很兴奋——这绝对是个有趣的科学项目！

“我迫不及待地想看到我的蝴蝶了。”在回家的路上，米莉说。“我们今天学了‘蜕变’的意思，就是改变。”

“这让我想起我们昨天灵修时读到的内容。”妈妈回应道。

“你是说关于在耶稣里得着新生命的那一段吗？”洛根问。

妈妈点点头：“当我们相信耶稣是我们的救主时，我们就成为新人，就像毛毛虫变成蝴蝶一样。《哥林多后书》五章十七节说：‘若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。’我们脱离了旧生命，开始了一种新的生命，可以像耶稣一样去爱人。”

“太酷了！我要下周告诉威尔逊太太。”洛根说。

接下来的三周里，米莉和洛根每天观察他们的毛毛虫如何慢慢变成蝴蝶。到了释放蝴蝶的那天，所有学生都将自己的蝴蝶套件摆在野餐桌上。

“好了，同学们，现在让我们释放蝴蝶。”威尔逊太太宣布。

孩子们一同放飞了蝴蝶。

“飞吧，蝴蝶！享受你的新生命！”米莉对着自己的蝴蝶喊道。

大家一边欢呼，一边看着蝴蝶在空中飞舞。

— 丽莎·富勒（Lisa Fuller）

**你呢？**

你知道“成为新人”是什么意思吗？这并不是像毛毛虫一样在外貌上改变，而是指我们从罪恶中得释放，领受圣灵的内住，让祂在我们心中工作，使我们越来越像耶稣。当你愿意让圣灵更新你的思想和态度时，祂会帮助你脱去旧有的思维方式，活出一个充满爱、能彰显耶稣的新生命。

**今日金句：**

哥林多后书 5:17

“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了！”（和合本）

**经文阅读：以弗所书 4:22-32（和合本）**

22 就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的；

23 又要将你们的心志改换一新，

24 并且穿上新人；这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

25 所以，你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。

26 生气却不要犯罪；不可含怒到日落，

27 也不可给魔鬼留地步。

28 从前偷窃的，不要再偷，总要劳力，亲手作正经事，就可有余分给那缺少的人。

29 污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。

30 不要叫神的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。

31 一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；

32 并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

**时光胶囊**

每日灵修——2025年4月6日

阅读经文：路加福音 12:13-21

在她家小镇庆祝百岁生日那天，Evie 坐在电视前，看着市长打开一百年前封存的时光胶囊。

他从盒子里拿出几张纸和一些纪念品，举到镜头前展示。

“我可以给我们家做一个时光胶囊吗？”节目结束后，Evie 问。

“我可以把一些家庭宝物放进去！”

“当然可以，”妈妈笑着说，“这主意挺有意思的。”

Evie 找来一个盒子，先把抽屉里的一些硬币和一张一美元纸币放进去，然后又加了一张DVD、一件卫衣和一本故事书。接着，她又放进了一只旧泰迪熊、一副泳镜、一串珠子项链，还有一幅自己画的画。

“找这些东西真好玩，而且盒子里还有空间呢！”Evie 对妈妈说，“将来的人看到这些东西，就能大概知道我们当时的生活是什么样的。”

“我想啊，未来的家人看到这些会觉得挺有意思的，”妈妈说，“不过，如果你想表达我们生活中真正重要的东西，我觉得你可能还少了最关键的一样。”

“要不要放一张全家福！”Evie 的弟弟 Walden 说，“这样他们就知道我们长什么样了。”

“要不放份报纸？”Evie 建议，“那样他们就能了解我们现在发生了什么事。”

“我们也可以给他们写封信！”Walden 兴奋地说。

“这些都不错，”妈妈点头，“但我说的，是那种即使没有这些东西，仍然让生命有价值、有意义的东西。”

Evie 想了一会儿，突然眼睛一亮：“我知道了！放一本圣经！还有一张教会周报！”

“我们还可以在信里跟他们讲耶稣的事！”Walden 接着说。

妈妈微笑着点头：“这些都是很棒的想法。任何我们放进时光胶囊里的东西，将来打开时都已经老旧不堪了，但耶稣给我们的盼望——祂救我们脱离罪恶、赐下永生——是永不朽坏的宝藏。我们来在盒子里放一些能指向这份天上宝藏的东西吧。”

——Nance E. Keyes

**你呢？**

你最珍惜的东西是什么？

是金钱？衣服？玩具？好成绩？

这些都是神赐给我们享受的好东西，但它们不会永远存在，也不能赋予生命真正的意义。唯一能存到永恒的宝藏，是耶稣赐下的永生。当你信靠祂为你的救主，并把祂的爱分享给他人时，就是在天上积攒财宝。

**今日金句：**

“不要为自己积攒财宝在地上……只要积攒财宝在天上，在那里虫子不能咬，锈不能蚀，贼也不能挖窟窿来偷。”

——马太福音 6:19（和合本）

**今日经文阅读：**

路加福音 12:13-21

13 众人中有一个人对耶稣说：“夫子，请你吩咐我的兄长和我分家业。”

14 耶稣说：“你这个人，谁立我作你们断事的官，给你们分家业呢？”

15 于是对众人说：“你们要谨慎自守，免去一切的贪心；因为人的生命不在乎家道丰富。”

16 就用比喻对他们说：“有一个财主田产丰盛；

17 自己心里思想说：‘我的出产没有地方收藏，怎么办呢？’

18 又说：‘我要这么办：要把我的仓房拆了，另盖更大的，在那里好收藏我一切的粮食和财物；

19 然后要对我的灵魂说：灵魂哪，你有许多财物积存，可作多年的费用，只管安安逸逸地吃喝快乐吧！’

20 神却对他说：‘无知的人哪，今夜必要你的灵魂；你所预备的要归谁呢？’

21 凡为自己积财，在神面前却不富足的，也是这样。”

**从虎斑猫学到的一课**

每日灵修——2025年4月7日

阅读经文：使徒行传 9:26-31（见文末）

“今天电视看够了，Simon，”奶奶一边关掉电视一边说，“你不是还有作业要做吗？”

Simon耸了耸肩：“没关系啦，奶奶。就算我做了，Stevens老师还是不会喜欢我。”

他一边说着，一边抱起了虎斑——那只奶奶收养的流浪猫。

“我记得你挺喜欢她的课啊。发生了什么事？”奶奶问。

“我确实喜欢。但是我有几次忘了交作业，现在她总是问我有没有做完。”

“Simon，那不代表她不喜欢你，”奶奶说，“她是在关心你，想帮助你变得更有责任心，把作业做好。”

“可是她不让我在自习课去拼图角，除非我把作业做完。然后我说做完了，她也不相信我，还要我拿出来给她看。”

Simon一边抚摸着虎斑柔软的毛发，听着它舒服地咕噜咕噜叫着。“她没让其他同学这样做。”

“我明白了。”奶奶点点头。“Simon，你还记得我刚把虎斑带回家的时候吗？”

Simon记得那时候的虎斑又瘦又脏，条纹的毛发打结了，一只耳朵还有伤疤。

“虎斑当时会对靠近它的人哈气、抓人。”Simon说。

奶奶点头道：“它以前受过伤害，很难再相信人。我每天温柔地跟它说话，给它准备它最爱吃的食物。过了很多天，有一天早上，它终于在吃完饭后轻轻蹭了蹭我的腿。”

“后来才让你摸它，对吧？”Simon一边轻轻抚摸着虎斑，一边说道，“它大概明白了我们不会再伤害它。”

“对啊，”奶奶说，“有时候我们犯了错，也需要时间才能重新赢得别人的信任，就像虎斑那样。但这并不表示我们要放弃。耶稣总是愿意饶恕我们的过错，也会赐我们力量去做正确的事。祂会帮助我们向别人证明我们已经改变了——只是，这个过程需要时间。”

“你的意思是，如果我一直按时做作业，Stevens老师就不需要再提醒我了？”

“没错，”奶奶笑着说，“而且你不仅会让她看到你的改变，还会让自己看到：因为有耶稣在你心里，你拥有改变的能力。”

——Heidi J. Schmidt

**你呢？**

你是否因为犯了错误而失去了别人的信任？

你是否曾经想过干脆放弃，不再证明自己已经改变？

别忘了，神乐意使用那些犯过错的人。保罗在成为耶稣的门徒前也犯下过大错。但耶稣拯救了他，并使用他做大事。依靠耶稣赐给你的力量去做正确的事，并祈求祂帮助别人看到你生命的改变。

**今日金句：**

“人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不义，在大事上也不义。”

——路加福音 16:10（和合本）

**今日经文阅读：**

使徒行传 9:26-31（和合本）

26 到了耶路撒冷，想与门徒结交；他们却都怕他，不信他是门徒。

27 惟有巴拿巴接待他，领去见使徒，把他在路上怎样看见主，主怎样向他说话，他在大马色怎样奉耶稣的名放胆传道，都述说出来。

28 于是扫罗在耶路撒冷和门徒出入来往，

29 奉主的名放胆传道。并与说希利尼话的犹太人讲论辩驳；他们却想法子要杀他。

30 弟兄们知道了，就送他下该撒利亚，打发他往大数去。

31 那时，犹太、加利利、撒马利亚各处的教会都得平安，被建立；凡事敬畏主，蒙圣灵的安慰，人数就增多了。

**倚靠的莉迪亚**

每日灵修 —— 2025年4月8日

经文阅读：箴言 3:1-6；希伯来书 12:1-2

“爸爸，你能帮我复习一下考题吗？”一天晚上，莉迪亚问道。爸爸答应了，于是莉迪亚把她的复习资料交给他。

爸爸问了莉迪亚几个她已经学过的题目。“就剩几个了，”爸爸最后说道，“意大利有一座著名的塔，叫什么名字？它为什么有名？”

“比萨斜塔，”莉迪亚回答，“它原本应该是直的，但因为建在松软的地基上，施工过程中就开始倾斜了。”

“答得好。”爸爸合上书说，“看来我要出更难的问题才行……让我想想……比萨斜塔是靠在什么东西上的？”

莉迪亚想了一会儿：“这是个陷阱题吗？它看起来不像是靠在什么东西上。”她望向窗外，看到她的小弟弟正摇摇晃晃地在车道上骑自行车。“不过以利倒是靠着什么呢！没有辅助轮的话，他肯定会摔倒！”她笑了，“是不是神在托住那座塔？也许是祂让它没有倒。”

“这是个很有意思的想法。”爸爸说，“以利、比萨斜塔、你，还有我，我们都需要有可以倚靠的东西——或者说，是可以倚靠的人。”他笑了笑，“以利总有一天会学会在没有辅助轮的情况下骑车。但作为基督徒，我们永远都需要有人来扶持我们。”

“你是说耶稣，对吗？”莉迪亚问。

“没错。”爸爸回答，“如果我们以为靠自己的力量就能过好人生、做个好人，那我们迟早会垮下来。只有倚靠耶稣——信靠祂，我们才能从罪中得救，也才能像神所要我们那样去爱人。靠自己，是做不到的。”他顿了顿说：“我也不确定是什么在托住比萨斜塔，有些人觉得它终究会倒下。但我们的根基——耶稣——永远不会让我们跌倒。无论发生什么事，祂都会扶持我们。”

莉迪亚笑了：“所以，因为我信靠耶稣，我就是‘倚靠的莉迪亚’啦！我得记住这个。”

“很好。”爸爸说，“这比你复习资料上的任何内容都重要多了！”

——南希·E·凯斯

**你呢？**

你是在倚靠耶稣吗？还是在试图靠自己站立？只有耶稣能救我们脱离罪恶，也只有祂能供应我们活出指向神的良善与慈爱所需的一切。祂希望我们倚靠祂，并且在我们困难时，也会赐下可以倚靠的人，比如朋友和家人。你可以相信，祂永远不会让你跌倒。

**今日金句：**

“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。”

——箴言 3:5（和合本）

**经文阅读：**

箴言 3:1-6**（和合本）**

1 我儿，不要忘记我的法则；你心要谨守我的诫命，

2 因为它必将长久的日子，生命的年数与平安，加给你。

3 不可使慈爱诚实离开你；要系在你颈项上，刻在你心版上。

4 这样，你必在　神和世人眼前蒙恩宠，有聪明。

5 你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明；

6 在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。

希伯来书 12:1-2

1 我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，

2 仰望为我们信心创始成终的耶稣；他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在　神宝座的右边。

**在每片天空下都得平安**

**每日灵修——2025年4月9日**

阿莎的心怦怦直跳。她紧握着妈妈的手，慢慢地走向登机口。

“没事的，”妈妈轻声安慰她，“我知道你害怕，但一切都会平安无事的。”

阿莎抬头望着妈妈，用她那双圆圆的大眼睛看着她，随即又迅速看回飞机敞开的舱门。就在一周前，另一个国家的机场发生了一起炸弹袭击。新闻上播出的飞机残骸画面仍在她脑海中挥之不去。她怎么也不想让那样的事发生在自己和妈妈身上！

她们终于踏进了飞机，空乘人员带着温暖的笑容迎接她们。她们缓慢地往机舱里走，妈妈指着她们的座位说：“第27排，F座。那是你的位子，阿莎。我会坐在你前面那排的位子。”

阿莎的胃突然一阵翻腾。“可是妈妈，我想让你坐在我旁边！我不想自己一个人坐这么久的飞机。万一我找不到你怎么办？”

“别担心，亲爱的，”妈妈一边坐进她的座位，一边指着她后面那排的座位说，“我就在这里，整趟旅程都会在你身边，哪里都不去。”

阿莎爬上自己的座位，系好安全带，望着窗外，看着飞机滑行到跑道上。引擎开始轰鸣，她感觉整架飞机开始加速。她想起妈妈刚刚说的话，也想起在教会学过的一节经文：“耶和华—你的神必亲自与你同去；祂必不撇下你，也不丢弃你。”

她明白了——即使坐飞机让她觉得很可怕，耶稣也会像妈妈一样陪伴在她身边，安慰她。

祂永远不会离开她。即使真的发生可怕的事，比如飞机坠毁，耶稣依然会与她同在，她也会去天堂，与祂永远在一起。

阿莎笑了，靠在座椅上，感觉安心了许多。她大声说，好让妈妈听见：

“谢谢你陪我来，妈妈。我知道耶稣也会一直和我们在一起！”

——迪伦·克雷恩布尔克（Dylan Kraayenbrink）

你呢？

你是不是也常常在新闻中看到一些令人害怕的事情？这世界上的确充满了不安与恐惧，但请记得：如果你信靠耶稣，祂会永远与你同在，安慰你，带你走过每一个困难。不论发生什么事，耶稣都不会离开你。

你的未来，在祂里面是最安全的。

**今日金句：**

“耶和华是那位走在你前面的神。祂必与你同在；祂必不撇下你，也不丢弃你。你不要害怕，也不要惊惶。”

——申命记 31:8（中文圣经）

**经文阅读：申命记 31:4-6（中文圣经）**

耶和华必像从前对付亚摩利二王西宏和噩，并他们的地一样，将他们交给你们；你们要照我所吩咐的一切命令待他们。

你们要刚强壮胆，不要害怕，也不要畏惧他们，因为耶和华—你的神和你同去；祂必不撇下你，也不丢弃你。

**科学展的教训**

**每日灵修——2025年4月10日**

丹佛拉着妈妈的手。

“快点，妈妈！我想看看我的科学展项目有没有得奖！”

“好吧，不过你得帮我看着达茜。”妈妈一边回答，一边招呼他的小妹妹跟上来。

当他们走到放着丹佛作品的桌前时，他们看见展示丹佛研究的展板上挂着一条红丝带。

“第二名！太酷了！”丹佛兴奋地说。接着，他、妈妈和达茜一起在体育馆里参观其他展品。丹佛还向一些得奖的朋友表示祝贺。

“丹佛，你给达茜口香糖了吗？”

“没有啊，我知道达茜太小了，不该吃口香糖。”

“可她嘴里好像在嚼什么。”

他们三人坐在体育馆的看台上，妈妈问达茜口香糖的事。当他们发现达茜是从一个科学展的桌子下面拔出一块已经嚼过的旧口香糖放进嘴里时，丹佛喊道：“好恶心！”

达茜开始低声哭泣。

“达茜，没事的。”丹佛安慰妹妹，“妈妈，她为什么会这么做？”

“她还小嘛。她看到一样看起来不错的东西，就拿了。她还没有足够的经验做出智慧的选择。但其实，不只是她一个人需要帮助做出好决定。”妈妈微笑着摇了摇头。然后他们继续欣赏摆在体育馆里的其他科学作品。

回家路上，丹佛问道：

“妈妈，你刚才说达茜不是唯一一个需要帮助做决定的人，是啥意思？”

“我们每个人有时候都需要帮助去选择最好的。”妈妈回答。

“因为有些看起来不错的东西，其实对我们不好，”丹佛说，“就像达茜的那块口香糖。”

“完全正确。”妈妈点头说，“感谢主，我们在需要智慧时，有一个可以求助的对象。因为你和我都信靠耶稣——祂为我们的罪死在十字架上，又从死里复活，使我们可以与上帝建立关系——我们可以将任何需要带到天父面前，祂会引导我们。”

“知道这一点真好，妈妈。我明年要为科学展的项目祷告——也要为让达茜远离旧口香糖祷告。”

——艾莉森·威尔逊·李（Allison Wilson Lee）

你呢？

你有没有遇到过不知道怎么做决定的时候？我们人生中要面对很多选择，有些很不容易。但作为神的儿女，我们可以向祂祈求智慧。当我们阅读神的话语——圣经，并把我们的需要告诉祂时，祂会帮助我们做出智慧的选择，让别人看出我们与耶稣有关系。

**今日金句：**

“我要教导你，指示你当行的路；我要定睛在你身上劝戒你。”

——诗篇 32:8（和合本）

**经文阅读：诗篇 119:65-73（和合本）**

65 耶和华啊，你向来是照你的话善待仆人。

66 求你将精明和知识赐给我，因我信了你的命令。

67 我未受苦以先走迷了路，现在却遵守你的话。

68 你本为善，所行的也善；求你将你的律例教训我。

69 骄傲人编造谎言攻击我，我却要一心守你的训词。

70 他们心蒙脂油，我却喜爱你的律法。

71 我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。

72 你口中的训言与我有益，胜于千万的金银。

73 你的手制造我、建立我；求你赐我悟性，可以学习你的命令。

**照顾威廉**

**每日灵修——2025年4月11日**

“妈妈，我去后院除草啦！”怀亚特一边喊，一边飞快地跑下楼，冲向后门。他在后院有一块属于自己的小菜园，正期待着去照料他的植物。

妈妈从厨房探出头来：“你能不能带上威廉？他一整天都想出去玩。”

怀亚特叹了口气。带着威廉去菜园意味着除草的速度会慢很多，威廉肯定会不停地问问题。怀亚特本想抱怨，但最后还是忍住了。

妈妈得照顾正在长牙、不太舒服的小宝宝萝丝。而且，威廉有时候还挺可爱的。

“威廉，”怀亚特说，“你想跟我去菜园吗？”

“想！”威廉高兴地尖叫着回答。

“你能帮我穿鞋子吗？我们为什么要去菜园？我们要在那里做什么呀？”

怀亚特叹了口气，但还是笑着蹲下来，帮威廉扣上凉鞋。“我们要去菜园除草、照顾植物。”

威廉想了一会儿，马上又冒出更多问题：“我们怎么照顾植物呀？为什么要除草呢？”

怀亚特一边走向菜园，一边耐心地回答威廉的问题。

“我们照顾植物的时候，要看看它们需不需要水，或者是否需要支撑。如果我们不除草，植物就没有空间生长了。”

他知道，在这天结束之前，威廉的问题还会很多很多。爸爸妈妈常说，问问题是威廉学习的方式，而耐心又温柔地回答他的问题，不但能帮助他成长，也能向他表现出神的爱。

怀亚特想：那就是耶稣对我们所展现的爱——一种始终耐心、帮助我们学习和成长的爱。

当威廉停下来追一只蝴蝶时，怀亚特突然意识到：对威廉表现出耐心和善意，其实和照顾植物没什么不同。他决定要继续“照顾”威廉，做所有有助于他成长的事情。

——麦瑞克·巴顿（Myrical Barton）

**你呢？**

你会因为年幼的孩子老是问问题而不耐烦吗？你会因为朋友或同学不明白事情而感到烦躁吗？别忘了，耶稣对你是充满耐心与爱的。当你也用同样的方式去对待他人时，就是在向他们表达耶稣的爱。要有耐心，尽你所能帮助别人成长。

**今日金句：**

“凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容。”

——以弗所书 4:2（和合本）

**经文阅读：以弗所书 4:32-5:2（和合本）**

32 并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

1 所以你们该效法神，好像蒙慈爱的儿女一样。

2 也要凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物献与神。

**春日花开**

**每日灵修—— 2025年4月12日**

贾德、利亚和她们的小妹妹伊兹，在一个春日的午后，跟妈妈一起走到后院。

“哇，看看这些花！”贾德一边走向妈妈的花园一边说，“我喜欢风信子，我觉得它们是我最喜欢的花。”

“我不喜欢那个。”伊兹说着，指向水仙花，“我喜欢这些黄色的。它们好漂亮啊，黄色是我最喜欢的颜色！”

利亚摇摇头说：“郁金香最好，它们有各种颜色——不是只有一种！”

贾德看了看四周的花园：“这里的花比去年多好多。妈妈，你今年种了更多花吗？”

妈妈摇头说：“没有哦，但在冬天它们繁殖了。”

“繁殖？”伊兹问，“那是什么意思？”

“意思是它们变多了，”贾德解释说，“因为地里的球根生出了新的球根，所以就有更多花可以看了，对吗，妈妈？”

“对。”妈妈一边回答，一边从一株水仙花底部清理掉一些枯叶，“你们知道吗？这些春天的花，其实很像基督徒应该有的样子。”

“真的吗？”贾德问，“怎么像？”

“我知道！”利亚说，“因为当我们信靠耶稣、接受祂为救主时，祂赐给我们新的生命，我们就要为祂盛开。”

“没错。”妈妈点头说，“祂把祂的爱放在我们心里，当我们依靠祂去向别人表达爱时，我们的生命就会像花一样绽放出耶稣的爱与美。这就是基督徒‘繁殖’的方式。”

“哦不！”贾德看着利亚说，“你是说会有更多利亚冒出来吗？”

利亚笑着说：“还是会有更多的贾德？”

妈妈笑着说：“你们知道我的意思——我们要把神的爱分享出去，祷告祂把信心的种子撒在别人心里，并使它们成长。我们不是要有更多利亚或贾德，而是希望有更多人认识耶稣，并把祂的爱展现给这个世界。”

伊兹弯腰仔细看了一朵水仙花：“我希望明年整个院子都开满这种漂亮的黄色花！”

“对呀，”贾德说，“我也希望整个世界都充满爱耶稣的人！”

——雪莉·A·贾诺夫斯基

**你呢？**

你已经信靠耶稣，让祂赦免你的罪、赐给你新生命了吗？

那你的生命就应该像一朵花一样，为耶稣的爱与美丽盛开。把祂的爱带给别人，让他们也知道耶稣所做的一切奇妙之事——祂为我们来到世上，甚至为救我们脱离罪而舍命。祷告求耶稣使用你的生命，将更多人带到祂的面前吧。

**今日金句：**

“神啊，自我年幼的时候，你就教训我，直到如今，我传扬你奇妙的作为。”

——诗篇 71:17（和合本）

**经文阅读：诗篇 71:15-17（和合本）**

15 我的口终日要述说你的公义，和你的救恩，因我不计其数。

16 我要来说主耶和华大能的事；我单要提说你的公义。

17 神啊，自我年幼的时候，你就教训我，直到如今，我传扬你奇妙的作为。

**和散那！**

**每日灵修 — 2025年4月13日**

**阅读经文：马太福音 21:1-11；约翰福音 3:16-18**

阿洛咯咯地笑着，他的姐姐玛尼正举着棕树枝在他头上挥舞。

“救命啊！洛丽阿姨，玛尼要统治我啦！”

洛丽阿姨从阳台上喊道：“别玩那个了。来吃午饭吧。”

阿洛和玛尼发出一声哀叹，把棕枝扔到一边，慢吞吞地走上台阶。

“这些枝子拿来打架刚刚好。”玛尼说，“为什么不能拿来玩？”

“对啊，”阿洛附和，“我们在教会拿到这些枝子，可就是挥一挥，然后放地上，太无聊了。”

达米恩叔叔端着三明治走了过来。“你们知道为什么会拿到棕枝吗？”他边放下食物边问。孩子们耸耸肩，一口同声地说：

“棕枝主日。”

达米恩叔叔点点头：“在耶稣为我们的罪钉十字架前的一周，祂骑着驴进耶路撒冷。人们脱下外衣，把棕枝铺在地上，向祂致敬，尊祂为弥赛亚——上帝应许的救主。每年复活节前的那个主日，我们就用这种方式来纪念这一天，记得耶稣是那位谦卑的王，来拯救我们。”

玛尼想起了早上的教会礼拜。“可为什么牧师要我们喊‘和散那’？那是什么意思？”

“其实，”洛丽阿姨说，“就像你刚才打赢阿洛时他说的那句玩笑话。”

“我刚才说你得救我脱离玛尼的暴政。”阿洛接着说。

“‘和散那’这个词，在耶稣的语言中就是‘救救我们’的意思。”洛丽阿姨解释。

玛尼若有所思地点点头：“所以我们在棕枝主日喊‘和散那’，就是为了记得上帝救我们脱离罪。”

“而祂确实做到了，”达米恩叔叔补充说，“当耶稣被钉十字架时，祂承担了我们该受的惩罚；当祂从死里复活时，祂战胜了死亡，让我们能与祂一同得永生。只要我们信靠祂，祂就救我们脱离罪和死亡的辖制，使我们在上帝面前成为义人。”

“哇！”阿洛惊叹道，“我们应该更常喊‘和散那’！”

——佐伊·布里克纳（Zoe Brickner）

**你呢？**

你有没有在教会拿过棕枝，庆祝棕枝主日？在耶稣那个时代，把衣服和棕枝铺在地上，是人们向君王表示尊敬的一种方式。而耶稣是一位与众不同的王——祂是万王之王！祂是最有能力的王，同时也是最谦卑的王。祂成为人，为救我们死在十字架上，这是我们大声呼喊“和散那”的最好理由！

**今日金句：**

“前行后随的人喊着说：‘和散那归于大卫的子孙！奉主名来的是应当称颂的！高高在上和散那！’”

——马太福音 21:9（和合本）

**阅读经文：马太福音 21:1-11（和合本）**

1 耶稣和门徒将近耶路撒冷，到了伯法其，在橄榄山那里。

2 耶稣就打发两个门徒，对他们说：“你们往对面村子里去，必看见一匹驴拴在那里，还有驴驹同在一处；你们解开，牵到我这里来。

3 若有人对你们说什么，你们就说：‘主要用它。’那人必立时让你们牵来。”

4 这事成就是要应验先知的话，说：

5 “要告诉锡安的居民（原文作女子），说：‘看哪，你的王来到你这里，是温柔的，又骑着驴，就是骑着驴驹子。’”

6 门徒就照耶稣所吩咐的去行，

7 牵了驴和驴驹来，把自己的衣服搭在上面，耶稣就骑上。

8 众人多半把衣服铺在路上，还有人砍下树枝来铺在路上。

9 前行后随的众人喊着说：“和散那归于大卫的子孙！奉主名来的是应当称颂的！高高在上和散那！”

10 耶稣既进了耶路撒冷，合城都惊动了，说：“这是谁？”

11 众人说：“这是加利利拿撒勒的先知耶稣。”

约翰福音 3:16-18（和合本）

16 神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。

17 因为神差他的儿子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。

18 信他的人不被定罪；不信的人罪已经定了，因为他不信神独生子的名。

**说再见**

**每日灵修——2025年4月15日**

从记事起，埃拉和帕克就住在离海滩一个街区的地方。现在，他们站在海边，向他们最喜欢的地方道别。埃拉把赤脚埋进沙里，帕克则朝水面扔着石头。眼泪顺着埃拉的脸颊滑落，她想到停在家门口的搬家车——那不再是他们的家了。

埃拉永远不会忘记几周前春假前的最后一个上学日。她和帕克从校车上跳下来，兴奋地准备去海边。他们冲进家门，“妈妈，我们回来了！”埃拉喊道。屋里一片寂静。

“妈妈？”帕克喊道。他们走进客厅，看到爸爸妈妈坐在那里。妈妈看起来哭过了。“怎么了？”埃拉问道。就在那一刻，她的世界崩塌了。

“你们大概也注意到，这段时间你妈妈和我有很多意见不合，”爸爸说，“我们决定分开生活，这样对大家都比较好。”

事情还在不断变糟。不只是爸爸要离开，埃拉和帕克还得跟妈妈搬去外婆家。他们得换学校，重新交朋友。而那里，附近没有海滩。

埃拉望着海浪拍打远处的大石头。“上帝，这不公平。”她轻声说。当浪花溅上那块大石头时，她想起在教会学过的一节经文：“主是我的盘石。”她心想：祂永远坚固不变，祂会一直与我同在，照顾我。

帕克扔完石头，走过来坐在埃拉身边。“别担心，埃拉，一切都会好起来的。”他有气无力地说。

“我知道，”埃拉说，“我刚才想起耶稣是我们可以站立其上的盘石。我们可能像那些海浪一样被抛来抛去，但耶稣就像那块大石头。即便一切都在变，祂却始终不变。祂在乎我们正在经历的事，祂会一直与我们同在。我们要信靠祂。”

——贝蒂·叶德

**你呢？**

你是否正经历一段艰难的时光？是否感到受伤、孤单，觉得生活不公平？请记得，耶稣是你亲密的朋友，祂永远在你身边。祂爱你，为你舍命，也在乎你所经历的一切。当你觉得周围的一切都在崩塌时，耶稣是你可以信靠的盘石，坚固不变。

**今日金句：**

“你们众民当时时倚靠他，在他面前倾心吐意；　神是我们的避难所。”

——诗篇 62:8（和合本）

**经文阅读：诗篇 62:5-8（和合本）**

5 我的心哪，你当默默无声，专等候　神，因为我的盼望是从他而来。

6 惟独他是我的盘石，我的拯救；他是我的高台，我必不动摇。

7 我的拯救、我的荣耀都在乎　神；我力量的盘石、我的避难所都在乎　神。

8 你们众民当时时倚靠他，在他面前倾心吐意；　神是我们的避难所。

**臭烘烘的工具间被洁净了**

**每日灵修——2025年4月16日**

科尔跟在爷爷身后，穿过他的新后院。“我想看看里面是什么样的！”

爷爷在一个大工具间的门前停下脚步。“准备好了吗？”

科尔点点头。爷爷拉开了门，科尔立刻往后跳了一大步。

从里面传来的味道实在太难闻了。他赶紧走到一旁去呼吸新鲜空气，然后看到爷爷正在笑。

“我们得好好收拾一下。”爷爷举起手帕说，“在那之前，我只好用这个遮一遮。”

“你早就知道会这么臭，还愿意进去打扫？”科尔简直不敢相信。

“你奶奶需要一个地方做陶艺。”爷爷耸耸肩。“我爱她，所以我要把这地方打扫干净，给她用。”

“说到奶奶……”科尔一边往房子那边退，一边说。

爷爷又笑了起来。“你去屋里陪她吧。我不指望你跟我一起干活。”

几周后，爷爷劝说科尔一定要再去看看工具间，科尔才又走了过去。

“我不想闻那味儿。”他们穿过院子的时候，科尔一边拖着步子说。

“现在已经不臭了。”爷爷拉开工具间的门。

科尔的眼睛睁得大大的。以前那一团糟的景象早已不见，取而代之的是淡淡的油漆和木头香。他看到了光亮的木地板和洁白整齐的墙壁。“太棒了。”

爷爷笑了。“是不是完全不一样了？”

科尔跪在干净的地板上。“这让我想起了一件事。”

“哦？”爷爷问。

“你知道耶稣怎么爱我们这些罪人吗？”科尔说。

“祂愿意进入那些肮脏、混乱的地方，并且把一切变得更好。祂爱我们，甘愿面对那些臭烘烘的事，就像你为了奶奶愿意清理这地方一样。现在……现在这间工具间已经被洁净了！有些人可能会说，直接烧了算了，可你却让它焕然一新。”

爷爷轻轻捏了捏科尔的肩膀。“我喜欢你说的这个比喻。”

你呢？

你会被恶臭或混乱的地方吓退吗？你愿意为了你所爱的人走进那样的地方，把它变得更好吗？

耶稣因为爱我们，甘愿进入我们这个充满混乱和罪的世界，为我们的罪而死。当我们信靠祂，祂就洁净我们，使我们成为新人。

**今日金句：**

“我们若在光明中行，如同　神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。”

——约翰一书 1:7（和合本）

**经文阅读：**

希伯来书 9:11-15（和合本）

11 但现在基督已经来到，作了将来美事的大祭司，从更大、更全备的帐幕进入（这帐幕不是人手所造，也不是属乎这世界的），

12 并且不用山羊和牛犊的血，乃用自己的血，只一次进入圣所，成了永远赎罪的事。

13 若山羊和公牛的血，并母牛犊的灰，洒在不洁的人身上，尚且叫人成圣，身体洁净，

14 何况基督借着永远的灵，将自己无瑕无疵献给　神，他的血岂不能洗净你们的心（“你们的心”原文作“我们的心”），除去你们的死行，使你们事奉那永生　神吗？

15 为此，他作了新约的中保，既然受死赎了人在前约之时所犯的罪过，便叫蒙召之人得着所应许永远的产业。

约翰一书 1:7-9（和合本）

7 我们若在光明中行，如同　神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。

8 我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。

9 我们若认自己的罪，　神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

**点滴皆有意义**

**每日灵修 —— 2025年4月17日**

**阅读经文：马太福音 25:14-21**

亨特和爸爸在后院找了一个地方，安置他在学校做的雨量计。他为那根中空的管子和漏斗形的顶部感到骄傲。“这是我做过最棒的学校项目！”他说，“我希望快点下雨！”

“亨特，”当他进屋时，妈妈说，“布雷克先生身体不太舒服，他担心垃圾桶会从车道滚到街上。你能帮他把垃圾桶拿进来吗？”

“好的。”亨特回答，便出门去了。几分钟后他回来了，重重地叹了口气。

“怎么了？”妈妈问。

“布雷克先生好像经常生病，”亨特说，“我知道他失去妻子很伤心。我真希望我能为他做点什么。当我帮他收垃圾桶时，我看到他家的油漆都剥落了。我真希望我能帮他刷房子！”

定时器响了，妈妈把烤好的布朗尼蛋糕从烤箱里拿出来。“嗯，你可能没办法帮他刷房子，但你可以把一些布朗尼送过去，他肯定会很高兴的。”

“好吧。只是……如果能做点更大的事情就好了，这些小事好像没什么用。”

妈妈笑着对他说：“我知道你觉得这些微不足道，但别忘了，圣经说我们服事他人，就是服事耶稣。你在帮助布雷克先生——即使只是一些小事——你就是在向他展示耶稣的爱。”

那天下午开始飘雨，亨特和爸妈一起去查看他的雨量计。“有水进来了！”亨特说。

“很好。”爸爸说，“但这场雨很小，要积起可量的水还得下更多。”

“也许吧，”亨特说，“但你看！水开始进来了——每一滴都算数！水会慢慢积起来的。”

“你说得对。”妈妈说，“每一滴都重要。你知道吗？你为耶稣所做的每一件小事，也都很重要——不管看起来多微小或不起眼。”

“你是说，我为布雷克先生做的那些事？”亨特问。

“是的。”妈妈回答，“耶稣可以借着这些小事，让他看到上帝爱的全貌。”

——南希·E·凯斯（Nance E. Keyes）

你想一想

你是否觉得自己为他人所做的小事微不足道？你是否渴望能做一些“大事”？

圣经告诉我们，耶稣从天上降世，为的是要服事我们，为我们的罪而死。祂也希望我们去服事他人——即便那些看起来很小的事。耶稣会使用我们说的每句话、做的每件小事，去向别人显明祂的爱。你可以通过服事他人来服事耶稣。

今日金句：

马可福音 10:45（和合本）

“因为人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命，作多人的赎价。”

阅读经文：马太福音 25:14-21（和合本）

14 天国又好比一个人要往外国去，就叫了仆人来，把他的家业交给他们；

15 按着各人的才干，给他们银子：一个给了五千，一个给了二千，一个给了一千，就往外国去了。

16 那领五千的随即拿去做买卖，另外赚了五千。

17 那领二千的也照样另赚了二千。

18 但那领一千的去掘开地，把主人的银子埋藏了。

19 过了许久，那些仆人的主人来了，要和他们算账。

20 那领五千银子的又带着那另外的五千来，说：主啊！你交给我五千银子，请看，我又赚了五千。

21 主人说：好，你这又良善又忠心的仆人！你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理；可以进来享受你主人的快乐！

**受难日的功课**

**每日灵修 —— 2025年4月18日**

阿妮莎探出车窗，看着一群人沿着路边行走。在警察的护送下，许多儿童和成人跟随着一位装扮得像耶稣的人前行。那人头戴看似荆棘冠冕的饰物，背着一个大十字架。

“应该是本地某个教会在重现多年前受难日的情景，”妈妈一边说，一边在警察的指示下放慢了车速。

阿妮莎转过头去，不想去想那真实发生的事 —— 耶稣为了罪人受苦，被钉上十字架。

但当她听到另一辆车里传来一个男人的大声喊叫，她又回头看了。

“嘿！”那人喊道，“你们这群疯子！”他按了喇叭，又继续大声叫骂。那位扮演耶稣的人连头也没抬。

他和那群跟随者依然庄严地前行着。

“那个人真不友善！”阿妮莎说道。

“是啊，但在耶稣被钉十字架时，发生了比这更糟的事，”妈妈说，“人们讥笑祂，但耶稣依然坚定地前行。祂立定心志要遵行天父的旨意。”

“那一定很难吧，”阿妮莎说。

“是的，”妈妈点点头，“今天的基督徒也可能因为跟随耶稣而被嘲笑和排斥。当这种事发生时，我们要仰望耶稣，祂会赐我们力量，使我们也能坚持完成神的旨意，就像祂当年一样。”

“我懂了，”阿妮莎叹了口气说，“有时我也想和其他孩子一样做些不对的事，这样就不会被排挤或听到他们讲难听的话。但跟耶稣为我受的苦比起来，这些根本不算什么！”

妈妈点头说：“耶稣背起祂的十字架，也呼召我们每个人都要这样做。意思是说，要愿意放弃一切，来过祂所喜悦的生活 —— 无论是别人怎么看我们，甚至是我们自己的生命。

好消息是，祂会与我们同在，帮助我们背起自己的十字架，就像祂所做的，让别人可以从我们的生命中看见祂的爱。”

—— 南希·E·凯斯（Nance E. Keyes）

**你呢？**

你是否曾因你的信仰而被嘲笑或排斥？耶稣明白你的感受，因为祂也经历过。祂被人藐视、讥讽，甚至被吐唾沫。当祂承担你应得的罪罚时，祂经历了真实而深刻的痛苦。祂如此爱你，也会帮助你跟随祂，向他人彰显祂的爱 —— 无论别人说什么、做什么。

**今日金句：**

「若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。」

—— 路加福音 9:23（和合本）

**经文阅读：**

彼得前书 2:19-25（和合本）

19 倘若人为叫良心对得住神，就忍受冤屈的苦楚，这是可喜爱的。

20 你们若因犯罪受责打能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦能忍耐，这在神看是可喜爱的。

21 你们蒙召原是为此，因为基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。

22 他并没有犯罪，口里也没有诡诈；

23 他被骂不还口，受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。

24 他被挂在木头上，亲身担当了我们的罪，使我们既然在罪上死，就得以在义上活。因他受的鞭伤，你们便得了医治。

25 你们从前好像迷路的羊，如今却归到你们灵魂的牧人监督了。

**爷爷的羊**

**每日灵修——2025年4月19日（星期六）**

**阅读经文：约翰福音 10:2-5, 14**

“哦，你看！”当妈妈把车停在爷爷的农场时，阿米莉亚说，“我看到爷爷的新羊了！我们去摸摸它们吧。”

孩子们跳下车，朝羊群奔去，但那些羊却吓得跑到围栏的远角。

“哎呀！我们吓到它们了。”乔赛亚说。

“我们再试一次。这次我们拔些草给它们吃，而且不要跑，慢慢走过去。”

阿米莉亚同意了。他们每人拔了一把草，慢慢地走向挤在角落里的羊群。但当他们靠近时，羊群又转身跑开了。阿米莉亚扔下草说：“我不干了。”

“我也是。”乔赛亚把草丢到地上。

这时，孩子们看见爷爷走来了。他们跑过去给爷爷一个拥抱。

“爷爷，你拿着这些小奶瓶干嘛？”阿米莉亚问。

“我有两只小羊羔需要喂奶，”爷爷回答，“它们的妈妈死了，我来喂它们。”

“我也想喂一只羊羔。”阿米莉亚说，“可是你的羊都不喜欢我们，它们总是跑开。”

爷爷笑了：“看好了。”他带着孩子们走向谷仓旁边的小围栏。孩子们看到里面关着两只小羊羔。

“来，绒绒，雪球，”爷爷一边打开围栏一边呼唤。羊羔们欢快地跑出来，跟着他在草坪上来回穿梭。

乔赛亚笑了：“它们在玩‘跟我走’的游戏！”

爷爷把奶瓶递给孩子们：“来，你们可以拿着这些喂它们。”

“太棒了！”阿米莉亚把奶瓶递给一只羊羔。羊羔开心地吸奶，她一边喂一边咯咯笑：“这只边吃边跳舞！”

阿米莉亚看着爷爷：“可是，为什么那些羊不吃我们拔的草呢？”

“羊认识牧人的声音，会跟着他走。”爷爷解释说，“它们会躲避陌生人。这让我想到我们就像羊一样。我们听从耶稣——我们的牧人——的声音，信靠祂引导我们、照顾我们。

我们不会被其他人或事情带离祂，因为我们听过祂的声音，也知道祂是那位为我们舍命、赐我们永生的好牧人。”

—玛格丽特·M·普里姆罗斯

**你呢？**

你在跟随耶稣这位好牧人吗？你虽然没有羊毛和四条腿，但圣经常常把基督徒比作羊，听见耶稣的声音就跟随祂。耶稣那样爱我们，甚至为我们舍命，并应许引导我们、照顾我们、供应我们的需要。如果你信靠耶稣，那你就是在跟随祂。

**今日金句：**

「我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我。」

——约翰福音 10:27（和合本）

**经文阅读：**

「惟有从门进的，才是羊的牧人。看门的就给他开门；羊也听他的声音；他按着名叫自己的羊，把羊领出来。既放出自己的羊来，就在前头走，羊也跟着他，因为认得他的声音。羊不跟着生人，因为不认得他的声音；必要逃跑。」

——约翰福音 10:2-5（和合本）

「我是好牧人；我认识我的羊，我的羊也认识我。」

——约翰福音 10:14（和合本）

**完成了！**

**每日灵修—— 2025年4月20日**

**经文阅读：约翰福音 19:28-30（和合本）**

伊文深深地吸了一口气，走进厨房。

“好香啊！”他说着，走向正在忙碌的姐姐。

“柠檬派！”

“你可别想！”佐伊一边说，一边挥动铲子把他赶开。“这还远远没做好呢。”

“好吧，但我会等着的。”伊文说着，便上楼去做作业了。

等他后来再下来时，佐伊已经把馅料倒进了派皮里。

“我现在可以吃了吗？”他问。

佐伊摇头说：“还没完成呢。是柠檬蛋白派，还没加蛋白霜。”

晚餐前，伊文又来了一次。

“现在做好了，”佐伊说，“但你还不能吃，这是晚餐的甜点。”

晚饭过后，佐伊终于把派端上桌。伊文把盘中的派一扫而光。

“现在这个派真的完成了，”他说着拍拍肚子，“一口不剩。”

那天晚上的灵修时间，爸爸读了《约翰福音》。

“‘成了。’这是耶稣在十字架上说的最后一句话。”爸爸读完后合上圣经说道，

“听起来和今天下午厨房里说的话很像吧？我几次听见佐伊跟伊文说派还没完成。最后她说做好了，但那时对伊文有用吗？为什么没有？”

“因为我还没吃到啊，”伊文回答，“她的错，不是我的！”

“我相信你说的，”爸爸笑着说，“耶稣来到世上，是为了替我们的罪受惩罚。在十字架上，祂终于说：‘成了。’祂的工作完成了。但许多人却没有真正得着祂完成之工的益处。为什么？”

佐伊想了一会儿，说：“因为他们还没有相信祂，接受祂作他们的救主。”

“没错，”爸爸点头说，“要享用做好的派，我们必须亲自吃下去。同样，要享受耶稣已经完成的救恩——那永远与神建立关系所带来的喜乐和平安——我们也必须亲自接受。我们要信靠耶稣，让祂救我们，使我们成为神的儿女。”

——作者：Hazel W. Marett

**你呢？**

你是否已经接受耶稣在十字架上为你完成的救恩？

你是否信靠祂，让祂救你脱离罪，并赐你永生？

祂已经完成了为你预备救恩的工作，现在就将这份恩典摆在你面前。

信靠祂，你就能亲自得着。

**今日金句：**

“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。”

——约翰福音 1:12（和合本）

经文阅读：约翰福音 19:28-30（和合本）

这事以后，耶稣知道各样的事已经成了，为要使经上的话应验，就说：“我渴了。”

有一个器皿盛满了醋放在那里，他们就拿海绒蘸满了醋，绑在牛膝草上，送到他口。

耶稣尝了那醋，就说：“成了。”便低下头，将灵魂交付神了。

**可怕的暴风雨**

**每日灵修 —— 2025年4月21日**

马迪森的狗狗巴迪紧紧贴着她的手，焦躁地呜咽着。马迪森合上了她的历史课本，低头看着它。“怎么了，巴迪？”她问，虽然她知道巴迪不会回答。就在这时，她听见远处雷声隆隆。

巴迪竖起耳朵，又发出一声呜咽。马迪森望向窗外，乌云密布，雨点开始打在玻璃上。天空划过一道闪电。马迪森弯下身，抚摸着巴迪的头。“没事的，”她轻声说，“只是场暴风雨。你在屋里是安全的。”

巴迪又呜咽了一声。马迪森叹了口气。她得为明天的重要考试复习。一想到考试，她的心就怦怦直跳。她总是记不住那些日期和地点，然后一紧张就更想不起来。她真希望到时候不会把学过的全忘了。

这时妈妈走进房间。“怎么了？”她问。

马迪森再次叹气。“巴迪害怕打雷，但我还得做作业。”

妈妈点点头：“巴迪一向怕打雷。”她想了想，“那你呢，马迪森？有什么事情是你害怕的？”

马迪森抬起头，有些惊讶：“我怕高。记得爸爸想让我去玩那个大滑水道吗？我连楼梯都没爬上去。”她顿了顿，“我有时候也害怕考试。我担心自己会记不住内容，考得不好。”

“那你通常会去找谁帮忙呢？”妈妈问。

“嗯，有时候是你和爸爸。你们会帮我复习。”

“那很好。不过，还有一位你也可以依靠。”妈妈一边说，一边俯身拍拍巴迪的头。“你不觉得有意思吗？巴迪知道要来找你寻求安慰。耶稣也希望我们对祂有这样的信心。祂希望我们第一时间就去找祂，寻求平安和安慰。当我们把恐惧带到祂面前，祂会安慰我们，提醒我们，祂一直掌权，并且无论发生什么，祂都爱我们、与我们同在。”

“所以，我担心考试的话，也可以为此祷告？”马迪森问。

妈妈点点头：“我觉得这是个很棒的主意。”

—— 阿比盖尔·辛格瑞

**你呢？**

你害怕什么？是蜘蛛、黑暗，还是在教会或学校认识新朋友？也许你会在恐惧中一动不动，或是感到肚子一阵发紧。无论是什么让你担心的事，你都可以带到耶稣面前。祂不会觉得你的害怕很可笑。

当我们向神祷告，把一切烦恼交托给祂，祂会安抚我们的忧虑，并让我们知道祂与我们同在。

**今日金句：**

“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

——彼得前书 5:7（和合本）

**经文阅读：诗篇 23:1-6（和合本）**

1 耶和华是我的牧者，我必不致缺乏。

2 他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。

3 他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。

4 我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖、你的竿都安慰我。

5 在我敌人面前，你为我摆设筵席；你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。

6 我一生一世必有恩惠慈爱随着我；我且要住在耶和华的殿中，直到永远。

**小区清洁行动**

**每日灵修——2025年4月22日**

加布皱着眉头，把那些快餐垃圾夹在远离自己的地方。「我觉得我的鼻子比一般人灵敏，这太恶心了。」阳光炙热，一阵微风吹来，让腐臭的气味钻进他的鼻孔。

他的朋友卡西摇了摇头，鼓励他继续。他们教会与市政府合作，发起了在教堂对面的公园清洁活动。加布心想：早该这样了。他早就厌倦了在游乐场上跨过垃圾。

志工们带着手套和垃圾袋，在草地上四散开来，只有幸运的人才能分到垃圾夹子来夹废弃物。捡了几个小时的垃圾后，加布望着这片宽阔的公园，心想：这样真的有用吗？

「干得好，各位！」加布和卡西转头一看，是牧师的大儿子布伦特正拉着一辆小推车走来。「要瓶水吗？」他问道。

他们连忙点头，布伦特递给他们各一瓶水。加布一口气喝完，压扁瓶子，丢进回收袋。他呻吟了一声：「这里真臭。」

「你们知道为什么我们要清理这个公园吗？」布伦特问。

加布不太确定，卡西耸了耸肩说：「可能是想为小区做点好事吧。」

「没错，而我们这么做，是因为神把这个地球当作礼物赐给我们。」布伦特解释道。「神因着对我们的爱，赐下万物——甚至连祂的爱子也为我们舍命，使我们可以与祂建立关系。地球是神所赐的祝福，透过自然界的资源，祂供应我们食物、水、住所、衣物和医药。这地上的万物原是为了成为众人的祝福，而我们可以借着照顾这地，来向人显出耶稣的爱——祂是神所造万物的主。」

卡西轻轻推了加布一下，笑着说：「就像把游乐场打扫干净，让大家都能来玩一样。」

加布望着游乐场，想象着如果一切都变得干净，小区会有多美好。「这样确实是爱邻舍的一种方式啊。」

——柔依·布里克纳（Zoe Brickner）

**你呢？**

你喜欢在神所创造的美丽自然中活动吗？你曾从自然界中获得哪些益处？神创造了这个世界，是祂无限爱的流露——那爱甚至赐下了祂的儿子耶稣，使祂作万有之首。我们可以借着照顾这个地球，来感谢神的恩赐，也同时爱我们的邻舍，让人人都能享受这份祝福。

**今日金句：**

「地和其中所充满的、世界和住在其间的、都属耶和华。」

——诗篇 24:1（和合本）

**经文阅读：**

创世记 1:28-31（和合本）

神就赐福给他们，又对他们说：「要生养众多，遍满地面，治理这地；也要管理海里的鱼、空中的鸟，和地上各样行动的活物。」

神说：「看哪，我将遍地上一保证种子的菜蔬和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。

至于地上的走兽和空中的飞鸟，并各样爬在地上有生命的物，我将青草赐给牠们作食物。」事就这样成了。

神看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。

歌罗西书 1:15-20（和合本）

爱子是那不能看见之神的像，是首生的，在一切被造的以先。

因为万有都是靠他造的，无论是天上的、地上的、能看见的、不能看见的，或是有位的、主治的、执政的、掌权的，一概都是借着他造的，又是为他造的。

他在万有之先；万有也靠他而立。

他也是教会全体之首。他是元始，是从死里首先复生的，使他可以在凡事上居首位。

因为父喜欢叫一切的丰盛在他里面居住，

既然借着他在十字架上所流的血成就了和平，便借着他叫万有，无论是地上的、天上的，都与自己和好了。

**傻鹅**

**每日灵修 ——2025年4月23日**

**经文预读：诗篇133篇**

“上次是你选的！”吉尔大喊。

“才不是！”凯西反驳，“是你选的！”

“我记性比你好！”

吉尔气鼓鼓地走到后廊，坐了下来。她和凯西是表姐妹，但她们并不总是相处融洽。

吉尔的弟弟西奥走出来，坐到她旁边。“怎么了？”他问，“又吵架了？”

“凯西太专横了，”吉尔说，“她从不愿意做我想做的事。”她皱着眉头，看了看正朝秋千走去的凯西。

就在这时，一排大雁从高空飞过，嘎嘎地叫个不停。

“它们怎么了？声音好吵！”西奥说，“也许有一只想当头鹅，强行跑到前面。”

“它们不是会轮流领队吗？”吉尔问。

“应该是的，”西奥说，

“不过也许有一只一直数着自己当领头的次数，觉得自己没有轮到够多次。

于是它就想按自己的方式来带队，结果其他鹅都在对着它叫。”他对姐姐笑了笑：“傻鹅。”

他们看着那长长的雁阵分成了四队，然后合成两队。叫声渐渐变小，最后两队再次汇成一个整齐的V字形。

“我想知道是哪一只让它们不再乱叫、和平协作的，”西奥说，“真正的领袖能让大家和睦相处。而不是一味坚持自己的方式，而是把别人放在前面。耶稣就是这样的领袖。虽然祂是万有的君王，却成为仆人，为我们的罪而死——因为那是我们能与神和好、得平安的唯一方式。”

吉尔望着正在荡秋千的凯西。我也想做那样的领袖，她心想，而不是一只傻鹅。

她跳起来，走向秋千架。

“好吧，凯西，”她说，“这次你来决定。”她对表妹笑了笑，“我们别再互相叫唤了。”

——作者：Lois A. Witmer

**你呢？**

你是否总是想让别人照你的意思做事？你是不是通过争吵、强迫来掌控局面？

那可不是耶稣所示范的领袖样式。祂为了让我们与神和好，甘愿牺牲自己，把别人放在自己之前。祂也希望我们彼此和睦。

当你愿意放下自己、为大家的益处而行，就是在帮助别人活在平安中。这才是真正的领袖。

**今日金句：**

“用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。”

——以弗所书 4:3（和合本）

**今日读经：诗篇133篇（和合本）**

1 看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美！

2 这好比那贵重的油浇在亚伦的头上，流到胡须，又流到他的衣襟；

3 又好比黑门的甘露降在锡安山；因为在那里有耶和华所命定的福，就是永远的生命。

**无处不在的神**

**每日灵修 ——2025年4月24日**

**阅读经文：诗篇 33:13-15；139:7-12**

格雷厄姆在妈妈走出屋子时一动不动地躺着，希望她不会发现自己。他最喜欢藏在那棵老苹果树上。当他从树叶和树枝间偷看时，他能看到妈妈在下面的院子里。他能看到邻居安德伍德太太家的猫塔比在隔壁的草地里悄悄地爬行。他也能看到妹妹布丽和她的朋友在街对面玩耍。但地面上的人谁也看不到他。

“格雷厄姆！布丽！”妈妈喊道，“午饭快好了，你们还有大约五分钟的时间玩。”说完她就回到屋里。

格雷厄姆还不想下来。他趴在一根树枝上，肚子贴着树干。他看着一只蓝松鸦落在篱笆旁。他看着安德伍德太太走到她的后廊上，喊着塔比的名字。

他还看着一辆红色的皮卡车开过街道。

当妈妈再出来时，格雷厄姆还在树上。“孩子们！”妈妈喊道，“午饭好了！该进来了！”格雷厄姆从树上荡下来，跳到地上，布丽也正跑回家。

“妈妈，给你一个惊喜！”格雷厄姆进厨房时说道，“我看到你刚才出来了，但你却看不到我！我也看到你了，布丽。我能看到所有人！”他咧嘴一笑，“有点像神从天上看着我们一样。”

“才不是呢，”布丽说，“神同时看着全世界的每一个人，一直都在看！”她对哥哥笑了笑，“你藏着看我们的时候，祂也在看你呢。”

“但不只是这样哦，”妈妈说，“不像你藏在树上，神不会藏起来，也从不远离我们。祂不是远远地在看，而是就在我们这个房间里！因为我们信靠耶稣为救主，圣灵永远与我们同在，照顾我们，保守我们。”

“那我们可以说，神真的是无处不在——这里、那里，到处都是，”布丽说。

“祂总是知道我们在哪里，在做什么。祂知道我们的一切。”

“那祂肯定知道我饿了！”

格雷厄姆说着坐到桌边，“午饭吃什么呀？”

——凯瑟琳·E·斯沃茨（Katherine E. Swarts）

**你呢？**

你喜欢藏起来不让别人找到吗？如果你藏得很高，你也许能看到很多事情，但那和神所能看到的相比，就微不足道了。

神看到整个世界，并且知道我们每一个人的一切。祂甚至知道你现在在想什么、感觉如何！祂每时每刻都在看顾你，永远与你同在。感谢祂的看顾，记住，祂永不离开你。

**今日金句：**

“耶和华的眼目无处不在，恶人善人祂都鉴察。”

——箴言 15:3（和合本）

**今日经文：**

诗篇 33:13-15

“耶和华从天上观看，祂看见一切的人；从祂的居所往外察看地上一切的居民。祂是那造成他们众人心的，留意他们一切作为的。”

诗篇 139:7-12

“我往哪里去躲避你的灵？我往哪里逃躲避你的面？我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。我若展翅飞到晨光之处，或住在海极之地，就是在那里，你的手必引导我，你的右手也必扶持我。我若说：‘黑暗必定遮蔽我，我周围的亮光必成为黑夜。’黑暗也不能遮蔽我使你不见，黑夜却如白昼发亮。黑暗和光明，在你看都是一样。”

**罪人的朋友**

**每日灵修——2025年4月25日**

**阅读经文：路加福音 6:27-36；罗马书 5:6-8**

马克斯拉出一条长长的奶酪丝，咬了一口他的意大利辣香肠披萨。他很喜欢这家餐厅——有很多好玩的游戏。

这本该是他最棒的一天，除了那个坏孩子。

“妈妈，你看到那边那个红头发、高个子的男孩了吗？我在投篮的时候，他推了我，还从游戏机上抢了我的票。”

妈妈皱了皱眉头：“那可真不友善。”

“我知道。”马克斯有些没胃口地拨着食物，“我真想揍他一顿。”

“马克斯，你知道我们不该那样对待别人，”妈妈说，“圣经教导我们要爱我们的仇敌。”

“可他太坏了！”马克斯大声说。

“你知道吗？人们对耶稣也不好。”妈妈说，“圣经说我们原本都是神的仇敌，但耶稣还是甘愿为我们的罪受苦、死在十字架上，使我们能被饶恕、成为神的朋友。”

马克斯咬了一口披萨，朝那个男孩看了一眼。“我想我还是去玩几个游戏吧，我还有一些代币。”

“可以，不过时间不多了，我们十分钟后要去接外婆。”

马克斯来到赛车游戏前，碰巧遇到了一个学校的朋友。

“嘿，雅各布。你怎么在这儿？”

“我来玩赛车游戏。”雅各布跳上座位，投下一个代币，“我敢打赌我能赢你。”

“才不会。”马克斯笑着坐上驾驶座。

他们玩了几局后，妈妈叫他：“马克斯，时间到了，我们该走了！”

他低头看看手中的代币，还剩下五枚。他本来想留给自己，但忽然想起妈妈说的话。

“我得走了。”他对雅各布说了一声，然后跑到吉他游戏前，那个红头发的男孩正站在那里。

“给你。”马克斯把代币递过去，“这些给你。”

那男孩惊讶得张大了嘴：“你为什么要给我这些？”

马克斯耸耸肩：“我觉得你可能会用得上。”然后他笑了笑，跑去找妈妈。

——安妮卡·克兰德鲁德

**你呢？**

你是否觉得对那些刻薄的人很难心存善意？当别人取笑你时，你是否希望他们受到惩罚？人们常说耶稣是仁慈、宽恕、慈爱的，但令人惊叹的是，祂对那些欺负人、撒谎、违规的人也充满慈爱。耶稣在十字架上时，甚至为钉祂的人祈求天父饶恕他们。那才是真正的爱——而耶稣也希望你将这样的爱活出来。

**今日金句：**

“你们倒要爱仇敌，也要善待他们……因为祂恩待那忘恩的和作恶的。”

——路加福音 6:35（和合本）

**经文阅读：**

路加福音 6:27-36（和合本）

27 只是我告诉你们这听道的人：你们的仇敌要爱他，恨你们的要待他好。

28 咒诅你们的要为他祝福，凌辱你们的要为他祷告。

29 有人打你这边的脸，连那边的脸也由他打；有人夺你的外衣，连里衣也由他拿去。

30 凡求你的就给他；有人夺你的东西去，不用再要回来。

31 你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。

32 你们若单爱那爱你们的人，有什么可酬谢的呢？就是罪人也爱那爱他们的人。

33 你们若善待那善待你们的人，有什么可酬谢的呢？就是罪人也是这样行。

34 你们若借给人指望从他收回，有什么可酬谢的呢？就是罪人也借给罪人，要如数收回。

35 你们倒要爱仇敌，也要善待他们，并要借给人不指望偿还。你们的赏赐就必大了，你们也必作至高者的儿子，因为他恩待那忘恩的和作恶的。

36 你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。

罗马书 5:6-8（和合本）

6 因我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死。

7 为义人死，是少有的；为仁人死，或者有敢作的。

8 惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。

**值得信靠的那一位**

**每日灵修 —— 2025年4月26日**

**阅读经文：诗篇 16:11；37:3-7；马太福音 18:2-4**

“爸爸你看！”四岁的贝克趴在飞机窗边喊道，“你看！下面有雪！”

哥哥米该笑了：“那不是雪，是云。它们只是看起来像雪而已。”

爸爸微笑着点头：“看起来好像很结实，是不是？像是你可以走上去。”

“是啊，但它们根本托不住人！”米该回答说，“你要是踏上去，那可就是直接掉到地面去了。”

“也许那些云是雪做的！”贝克说。

米该摇摇头，用他那副自以为是的大哥哥语气说：“不对，云只是水蒸气。我在科学课上学过。它们什么也托不住。”

“哦……”贝克低声应了一句，接着又问了一个问题：“那飞机怎么能停在天上呢？”

“飞机是专门为飞行而设计的，”爸爸回答，“而且飞行员也上过课，学会了怎么控制飞机飞起来。”贝克似乎对这个答案满意，又转头望向窗外。

米该看了弟弟一会儿，然后轻声对爸爸说：“你知道吗？贝克你说什么他都信。”

“那是因为他相信我们会告诉他真话。”爸爸回答，“可惜的是，随着我们长大，我们会发现有些人并不值得信任。有很多人还是值得依靠的，但即使是值得信赖的人，也有可能让我们失望。”

米该望着窗外流动的云：“上个星期，卡特牧师说，有一位永远不会让我们失望的人。他说的是上帝。”

爸爸点头：“上帝的确值得信赖，因为祂应许过的一切事情都成就了。”

“就像祂应许要差遣一位救主，然后耶稣真的来了，为我们的罪而死。”米该补充道。

“没错，”爸爸说，“祂就像盘石一样可靠，完全可信。你有没有注意到，贝克有问题的时候，第一个就问我？因为我是他的父亲。上帝是我们的天父，祂也希望我们先来寻求祂的智慧。”

“爸爸！那是什么？”贝克又指着窗外的新发现喊道，爸爸和米该相视而笑。

——露丝·安德鲁斯

你怎么想？

你生命中有哪些值得信赖的人？你愿意向他们提问，并相信他们会告诉你实话？这样的人是上帝赐下的祝福。但即便是最可靠的人，也可能让你失望。然而，上帝永远不会。祂总是说真话，总是守信。祂的真理和应许写在圣经里，我们可以去那里寻求祂的智慧与引导。相信祂，祂必帮助你、引导你。

今日金句：

“耶和华我的　神啊，我投靠你。”

——诗篇 7:1（和合本）

经文阅读（和合本）：

诗篇 16:11

你必将生命的道路指示我；在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永远的福乐。

诗篇 37:3-7

你当倚靠耶和华而行善，住在地上，以祂的信实为粮；

又要以耶和华为乐，祂就将你心里所求的赐给你。

当将你的事交托耶和华，并倚靠祂，祂就必成全。

祂要使你的公义如光发出，使你的公平明如正午。

你当默然倚靠耶和华，耐性等候祂。

马太福音 18:2-4

耶稣便叫一个小孩子来，使他站在他们当中，

说：“我实在告诉你们，你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国。

所以凡自己谦卑像这小孩子的，他在天国里就是最大的。”

**你心版上的文字**

**每日灵修 ——2025年4月27日**

**阅读经文：箴言 3:1-8**

「妈妈，我肚子疼。」凯莉把头埋在枕头里说，「别让我去上学了。」

妈妈把手放在凯莉的额头上。「昨晚吃晚饭时你还好好的——你吃了半个比萨呢！是发生了什么事吗？」

凯莉瞥了一眼放在床头柜上的平板电脑。「其实也没什么。只是……我昨晚发了一条信息，现在想想可能不该发。我知道露西一定会非常生我的气。」

「哦，凯莉，」妈妈说，「快起来穿衣服，咱们一边吃早餐一边聊。」

凯莉一边搅动着她的麦片，一边听到平板电脑发出一声提示音。

她并没有去看消息。

「所以，到底发生了什么事？」妈妈一边喝着咖啡一边问。

凯莉呻吟了一声。「我昨晚给克里斯发了条消息，关于露西的。我说她想让克里斯在下周学校的表演会上坐在她旁边。」

「她真的有这样的意思吗？」妈妈问。

「没有，」凯莉小声说，「更糟的是，克里斯把我发的消息贴到了他的主页上，现在所有人都以为露西喜欢他。这都是我的错！」

妈妈叹了口气，摇了摇头。

「你为什么要那么做，亲爱的？」

「我也不知道，」凯莉说，「当时只是觉得这样说很好玩。」

「凯莉，你知道，写出来的话和说出来的话一样可以伤人。」

凯莉的平板电脑又响了一声提示音。她看了一眼消息，叹了口气。

「是露西发的，」她说，「我该怎么办？」

「你觉得你应该怎么做呢？」

凯莉看着妈妈，强忍着眼泪。「告诉她真相？」

「那才是充满爱的做法。」妈妈微笑着说，「其实圣经也告诉我们，要把爱写在心版上。」

「真的？」凯莉睁大了眼睛问。

妈妈点点头。「神告诉我们，要把爱写在我们心灵的版上。这意味着通过我们的言语和行为向别人展示祂的爱。当我们信靠耶稣时，祂赐下圣灵，好叫我们能以祂的方式去爱别人。我们可以通过讲真话、以仁慈待人——无论是面对面还是在网上——来表达这样的爱。」

凯莉看了看桌上的平板电脑。「我想，这也意味着我得在这个‘平板’上写满爱了。」

——珍妮弗·迪拉德

**你呢？**

你曾经在网上撒过谎吗？或者写过一些伤害别人的话，只是为了让自己看起来更有趣或更受欢迎？言语在网上传播得很快，它们可能会伤害到你和他人的关系。让我们用真诚和仁慈的言语，无论是面对面还是在网上，去表达发自内心的爱吧。

**今日金句：**

哥林多后书 3:3

「你们显然是基督的信，藉着我们修成的，不是用墨写的，乃是用永生神的灵写的，不是写在石版上，乃是写在心版上。」（和合本）

**经文阅读：箴言 3:1-8（和合本）**

我儿，不要忘记我的法则，

你心要谨守我的诫命；

因为它必将长久的日子，生命的年数与平安加给你。

不可使慈爱诚实离开你，要系在你颈项上，刻在你心版上；

这样，你必在神和世人眼前蒙恩宠，有聪明。

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明；

在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。

不要自以为有智慧；要敬畏耶和华，远离恶事；

这便医治你的肚脐，滋润你的百骨。

**一件奇异的事件（第一部分）**

**每日灵修 —— 2025年4月28日**

**经文阅读：诗篇19:7-11**

当莱德和扎克在餐桌上摆放盘子和叉子准备吃午餐时，外面传来了狗叫声。

“又是萨奇在叫了，”莱德说，“他总是叫个不停。”

“不过这次听起来叫得有点不同，”妈妈说，“也许你们俩谁去看看发生了什么？”

“哎呀，妈妈，我们正忙着呢，”扎克回答。

“再说了，萨奇什么都叫——松鼠、人、车子，什么都能让他叫。”因为妈妈没有坚持，所以没有人去查看萨奇为什么叫。

当下午晚些时候，扎克和莱德出去骑自行车时，他们停下脚步，目瞪口呆地看着空荡荡的车库。

“我们的自行车呢？”扎克问。

“简直不敢相信！”莱德叫道，“它们不见了！居然有人敢在大白天跑到我们车库里把车偷走！”

“我们为了买这些自行车可是辛辛苦苦割了好多草坪才赚到的钱呢，”扎克说，“现在全没了！”

两个男孩急忙冲进屋里。

“我们的新自行车丢了！有人偷走了！”

全家人都赶紧跑出去查看。

爸爸回到屋里打电话报警，报失了丢失的自行车。打完电话，他出来时停下来摸了摸萨奇。

“几个小时前我们不是听见萨奇在叫吗？”爸爸说，“他是在警告我们，可是我们没有理会。”

那天晚上，爸爸读了诗篇第十九篇。

读完后他说：“警告很重要。今天妈妈提醒你们别忽视萨奇的叫声，可你们没有听。从今天的事我们看到，萨奇实际上是在提醒我们，有人要偷自行车，可我们没有听。

在这篇诗篇中，我们也看到神通过祂的话语教导我们认识祂，知道祂是多么爱我们，同时也警告我们要远离罪。”

“你是说，罪让我们和神隔绝，只有耶稣才能救我们脱离罪，赐给我们永生？”扎克问。

爸爸点头说：“是的，圣经确实这样警告我们。但圣经也警告已经相信耶稣的人，提醒我们违背神的命令会给我们的生活带来多么大的混乱。让我们学会聆听神的话，记住即使我们犯错了，耶稣也总会赦免我们的罪，并帮助我们顺服祂。”

—— Evelyn J. Behrens

**你呢？**

你认真对待警告吗？

神通过圣经警告基督徒罪的危险。请聆听祂，顺服祂的命令。如果你觉得神今天在警告你什么事情，祷告求神帮助你知道该采取什么行动，并向你信任的大人寻求建议。

神的警告是祂在生命中保护和引导你的方式之一。

**今日金句**

诗篇 19:11（和合本）

「况且你的仆人因此受警戒，守着这些便有大赏。」

**经文阅读（诗篇19:7-11，和合本）：**

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；

耶和华的训词正直，能快活人的心；

耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目；

耶和华的道理洁净，存到永远；

耶和华的典章真实，全然公义；

他们比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕；

比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。

况且你的仆人因此受警戒，守着这些便有大赏。

**一件奇异的事件（第二部分）**

**每日灵修—— 2025年4月29日**

**经文阅读：路加福音6:27-37**

在他们的自行车被偷之后，莱德和扎克请所有的朋友和邻居帮忙留意。他们也为此祷告——而且爸爸甚至为偷走自行车的人祷告。

几天后，他们一起祷告时，莱德的思绪开始飘散。他心里想：要是能抓到偷我自行车的人，我一定要给他个黑眼圈和流鼻血——

就在这时，莱德睁开了眼睛，看见墙上挂着的一块牌子，上面写着：“要彼此饶恕，正如主饶恕了你们。”

他在心里挣扎着：一方面他很想报复偷车的人，另一方面他也知道耶稣希望他选择饶恕。

那周晚些时候，莱德透过窗户，看见同班同学布琳和一位男子站在外面。他心想：布琳怎么来了？

接着他注意到布琳手里正拎着一辆红色的自行车。

当爸爸和莱德走到门口时，那位男子说：“我的女儿有话要对你说。”

布琳开口说：“我想这可能是你的自行车。我看到一个人在你家门前把一辆蓝色的自行车搬上他的卡车。这辆红色的自行车还停在那里，但当我靠近时，那个人就开车走了。我本来只是想借用一下，很快就还回来，可是不小心把车刮花了。我担心你们报警，所以一直不敢送回来。对不起，我愿意赔偿。”

“原来是你偷了我的自行车？”莱德看着自己新车上那道长长的刮痕，怒火涌上心头。但这时，他想起了自己曾经在学校嘲笑过布琳，让她当众哭了。后来，他向布琳道了歉，布琳也原谅了他。

我应该也要饶恕她， 莱德心想，因为她曾经饶恕过我，更因为耶稣也饶恕了我。

“没关系，布琳，”莱德说道，“我原谅你。”

当布琳和她的爸爸离开时，莱德高兴地把自行车推回车库。推车时，那道刮痕再次映入眼帘——但这一次，他心里没有了怒气。

他默默祷告：“谢谢你，耶稣，赦免了我做过的一切错事，也帮助我去饶恕别人。”

—— Evelyn J. Behrens

你呢？

你是否觉得饶恕曾经伤害你的人很困难？

这确实不容易，但释放怒气，总比让怒气掌控你的思想要好得多。耶稣告诉我们，要饶恕那些得罪我们的人，因为祂已经饶恕了我们所有的过犯。

相信祂必帮助你放下怒气，学会饶恕。

**今日金句**

「并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。」

——以弗所书4:32（和合本）

**经文阅读**

路加福音6:27-37，和合本：

只是我告诉你们这听道的人：你们的仇敌，要爱他；恨你们的，要待他好；

咒诅你们的，要为他祝福；凌辱你们的，要为他祷告。

有人打你这边的脸，连那边的脸也由他打；有人夺你的外衣，连里衣也由他拿去。

凡求你的，就给他；有人夺你的东西去，不用再要回来。

你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。

你们若单爱那爱你们的人，有什么可酬谢的呢？就是罪人也爱那爱他们的人。

你们若善待那善待你们的人，有什么可酬谢的呢？就是罪人也是这样行。

你们若借给人，指望从他收回，有什么可酬谢的呢？就是罪人也借给罪人，要如数收回。

你们倒要爱仇敌，也要善待他们，并要借给人不指望收回。你们的赏赐就必大了，你们也必作至高者的儿子，因为他恩待那忘恩的和作恶的。

你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。

你们不要论断人，就不被论断；不要定人的罪，就不被定罪；要饶恕人，就必蒙饶恕。

**脏运动鞋**

**每日灵修 — 2025年4月30日**

**阅读经文：以赛亚书 64:6-7；以弗所书 2:8-10**

“太棒了！”当妈妈拿出一双崭新的运动鞋时，奥利弗兴奋地叫道，“这正是我想要的！”

“我很高兴你喜欢，”妈妈说，“但尽量保持它们干净。把它们留着上学或和朋友外出时穿。你还有很多旧鞋可以穿着去院子里或者公园打篮球。”

“好吧，妈妈。”奥利弗一边穿上新鞋，一边回答。

他确实记得要小心穿着它们，但有一天他进屋时，却在厨房地板上留下了一串泥脚印。

“站住，奥利弗！哦，你的新运动鞋——太脏了！”妈妈指着他满是泥巴的鞋子说。

“对不起，妈妈，”奥利弗说，“我忘了自己穿着新鞋。艾伯特太太需要帮忙整理花园，我在水管旁玩得有点疯了。”

妈妈叹了口气，摇了摇头说：“奥利弗，虽然你帮忙是件好事，但不管你做了什么好事，你的鞋子还是脏了。”

“是啊。”奥利弗低头看着自己的脚，叹了口气。“它们看起来确实挺糟糕的。”然后他笑了笑，“这让我想起了我们上周在教会学的那节经文。老师说我们常常以为做好事可以弥补我们做错的事。但经文说，我们的义就像污秽的衣服——或者像这双脏运动鞋。它们不能使我们洁净。”

“没错，”妈妈说，“我们做的事情无法洗净我们生命中的罪。这就是我们需要耶稣的原因。”她弯下腰，帮奥利弗脱下脏鞋。“耶稣应许我们，当我们向祂承认自己的罪，祂就会赦免我们，使我们洁白如雪。”

“你也能原谅我吗，妈妈？”

妈妈笑了笑说：“我当然原谅你，奥利弗。”

“我会尽量小心点。”奥利弗看着满是泥的鞋子说，“你能把我的鞋子洗干净吗？”

“不会比耶稣洗净你内心的洁净，”妈妈说，“但我会尽力的。把鞋子拿到水槽那边来，我看看清洁用品柜里有什么。”

—— 内森·鲁尼恩（Nathan Runyon）

你呢？

你有没有觉得你的生活就像一双脏运动鞋？你是否认为只要做足够多的好事，就可以弥补自己所犯的错？圣经告诉我们，光靠好行为是不够的，只有耶稣能洁净你的心，用祂的义代替你的过犯。今天就向祂认罪，得着赦免吧。

**今日金句：**

“我们都像不洁净的人；所有的义都像污秽的衣服。”

——以赛亚书 64:6（和合本）

**经文阅读：**

以赛亚书 64:6-7（和合本）：

“我们都像不洁净的人；所有的义都像污秽的衣服；我们都像叶子渐渐枯干；我们的罪孽好像风把我们吹去。并且无人求告你的名；无人奋力抓住你；原来你掩面不顾我们，使我们因罪孽消化。”

以弗所书 2:8-10（和合本）：

“你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是　神所赐；也不是出于行为，免得有人自夸。我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是　神所预备叫我们行的。”

**暂停片刻**

**每日灵修 2025年5月1日**

**经文阅读：诗篇 62:5-8**

娜塔莉瞥了一眼手机。二十分钟。二十分钟可以换衣服、吃点东西，然后就得去舞蹈课了。得快点。她抓起一盒奶酪通心粉放进微波炉。飞快跑上楼时，她经过正在罚坐的弟弟雅各布布。几分钟后，微波炉叮的一声响了。娜塔莉拉好舞蹈服，把最后一根发卡固定好，然后冲下楼去拿食物。

她搅拌着奶酪通心粉，瞥见雅各布布坐在楼梯最下面一阶，胳膊肘撑在膝盖上，小胖手紧紧托着脸颊。

“这次你做了什么，伙计？”娜塔莉坐到弟弟旁边。

“对妈妈大吼。”雅各布布叹了口气。“我讨厌罚坐。”

娜塔莉拍拍他的背。“妈妈让你罚坐，不只是因为你惹了麻烦，而是想帮你冷静下来、重新控制住自己。你现在还生气吗？”

“不生气了。”雅各布布停顿了一下。“娜特？坐着罚坐对你也有用吗？”

娜塔莉嚼着东西停住了。她平时几乎没有静下来的时候。上学、去舞蹈课，生活让她一点都不觉得自己掌控得住。“我现在太大了，不用罚坐了。”她说。

“你都不在家。”雅各布布的眼神有些悲伤。“我想你了。”

娜塔莉舔了舔勺子上的奶酪。她很爱舞蹈团，虽然这意味着她几乎把家当作旅馆。家人时间去哪儿了？和上帝的时间又去哪儿了？

她看向厨房架子上放着的圣经。也许我也需要一个暂停。

娜塔莉看了看手机。还有五分钟。她抱了抱雅各布布，然后走过去拿起圣经。一本画了重点的经文映入眼帘：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。”

安息。听起来真好，上帝。

娜塔莉记得学过，这节经文的意思是，信靠耶稣的人不需要拼命努力去赢得上帝的喜悦，因为耶稣已经替他们赢得了。我得多停下来记住这一点。记住祂在掌权。

她深吸一口气，继续读下去。很快，妈妈喊她了。该去舞蹈课了。娜塔莉看了看手机。五分钟已经过去了。但她感觉上帝好像把时间拉长了，她感受到祂的平安。她笑了笑，牵起弟弟的手：“咱们比赛跑到车那儿！”

——盖尔·维滕海默

**你呢？**

你的生活是否排得满满当当、忙得团团转？你需要一个属灵的暂停，不是因为你惹了麻烦，而是为了建立和上帝的关系，从祂那里得到力量和智慧，继续走前面的路。别忘了在繁忙中留出时间来祷告、读圣经、和其他基督徒一起敬拜。停下脚步片刻，和耶稣一起暂停休息吧。

**今日金句：**

马太福音 11:28

“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。”

（和合本）

**经文阅读：诗篇 62:5-8 （和合本）**

我的心哪，你当默默无声，专等候　神，

因为我的盼望是从他而来。

惟独他是我的盘石，我的拯救；

他是我的高台，我必不动摇。

我的拯救、我的荣耀都在乎　神；

我力量的盘石、我的避难所都在乎　神。

你们众民当时时倚靠他，

在他面前倾心吐意；

　神是我们的避难所。

**和谐的音乐**

**每日灵修 ：2025年5月2日**

某个星期六早上，梅西和她的父母去公园的路上，决定顺便去一个遗产拍卖会。梅西很喜欢看屋主们出售的各种东西。走进一个看起来像图书馆的房间时，梅西惊喜地倒吸一口气：

“看！一架竖琴！我们学校的音乐老师有一架。她说会弹竖琴的人不多呢。”

梅西转向爸爸：“我们能买吗？我很想学着弹。”

爸爸指着一个牌子：“看见了吗？上面写着‘非卖品’。”

这时，一位负责拍卖的女士走了进来。她微笑着看着梅西说：

“我看你很喜欢这架竖琴，是吗？你注意到这些不同种类的琴弦了吗？有些特别细，有些又粗又结实。有些是螺旋状的，有些有凹槽，而其他的则是光滑的。”

“颜色也不一样呢，”梅西说，“有些是鲜红色的，有些是黑色、银色或金色的。”

“没错，”女士说，“这架竖琴是我妈妈的。现在我要把它带回家，让我女儿学习弹奏。”

第二天在教堂里，梅西环顾着礼拜堂里一起唱诗的人们。

“在教堂里让我想起了昨天看到的那架竖琴，”礼拜结束后，她对父母说。

“哦？怎么会呢？”爸爸问。

“嗯，我注意到我们唱诗时，有各式各样的人——不同年龄、不同种族、不同性格的人——但他们都一起和谐地敬拜上帝，就像那架竖琴上不同的琴弦一起演奏出美丽的乐曲。”

“这真是个很好的比喻，梅西，”妈妈说，“一架竖琴由许多根琴弦组成，而上帝的教会由许多人组成。”

爸爸点点头：“每根弦都不同——每根都被设计来发出独特的音符。但当每根弦彼此协调、和谐共鸣时，竖琴就会发出美妙的音乐！教会也是一样，虽然成员各不相同，但圣灵借着我们对耶稣的信心，使我们合而为一。当我们彼此显出祂的爱、一起事奉和敬拜上帝时，就会奏出令上帝悦耳的音乐。”

——特鲁迪·范德·文

**你呢？**

你是否喜欢上帝教会中每个成员都是独特的？

不是每个人都会和你想法、行为完全一样，但那没关系。重要的是我们都与圣灵保持协调。这意味着要依靠祂来帮助我们彼此合作、相处，即使我们在某些事上有分歧。通过跟随那位大音乐家——耶稣——并向他人显出祂的爱，与其他基督徒保持和谐。

**今日金句：**

诗篇 133:1

看哪，弟兄和睦同居，是何等地善，何等地美！

（和合本）

**经文阅读：罗马书 12:3-10（和合本）**

3 我凭着所赐我的恩，对你们各人说：不要看自己过于所当看的，要照着上帝所分给各人信心的大小，看得合乎中道。

4 正如我们一个身子上有好些肢体，肢体也不都是一样的用处；

5 我们这许多人，在基督里成为一身，互相联络作肢体，也是如此。

6 按我们所得的恩赐，各有不同。或说预言，就当照着信心的程度说预言；

7 或作执事，就当专一执事；或作教导的，就当专一教导；

8 或作劝化的，就当专一劝化；施舍的，就当诚实；治理的，就当殷勤；怜悯人的，就当甘心。

9 爱人不可虚假，恶要厌恶，善要亲近。

10 爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。

**超乎寻常的奇妙**

**每日灵修 — 2025年5月3日**

奥兰多大喊：“妈妈，我好像看到我们在地图上找到的观景台了！”他松了口气。全家已经在陡峭的树顶小径上徒步两个小时，奥兰多终于可以瘫坐在一块大平石上休息。他一边喘息，一边望着下面的景色。

奥兰多的妹妹安娜也一屁股坐在他旁边。“哇！”她说，“真是太棒了！”安娜指向远处的一栋房子，“爸爸，你看那边。我敢打赌我们能看到一千里之外！”

爸爸走了过来。“我看那栋房子大概只有二十英里远吧，没到一千里。”他笑着说。

“不过，这还是很棒！”安娜说。

“我同意，确实很棒。”妈妈说。她坐在安娜和奥兰多身旁。“你们这些孩子常用‘awesome’这个词，你们知道它是什么意思吗？”

“我猜就是用来形容特别棒的事情。”安娜说。

“这是个挺不错的定义。”妈妈说，“我以前查过字典，最初的意思是对某些庄严或神圣的东西产生敬畏感。其中一个定义是‘充满敬畏的惊叹’，我很喜欢这个。”

“我也喜欢。”爸爸说，“我觉得‘awesome’（令人敬畏的、超棒的）是个用来形容神的好词。《诗篇》第33篇说要‘敬畏祂’。这意味着我们要爱祂、尊敬祂，并认识到祂掌管整个世界——还有我们的生命。”爸爸停顿了一下，环顾四周，“站在这座山上，会让人觉得自己好渺小，不是吗？”

“你说得太对了！”奥兰多说。

“好吧。”爸爸说，“站在这座山上，会让人——”

“爸爸！”奥兰多翻了个白眼，大家都笑了起来。

“自然界的事物确实令人敬畏。”爸爸说，“是神创造了它们，这让我们得以一窥祂的伟大。但真正令人敬畏的是，祂如此爱我们，以至于差派祂的儿子来拯救我们。耶稣甘愿成为我们当中的一员，来到世上，为我们的罪被钉死在十字架上——然后祂又从死里复活。这才是真正的超乎寻常的奇妙！”

全家一边喝着水，一边欣赏眼前的美景。

“是的。”妈妈轻声说，“耶稣真是令人敬畏！”

——迪恩·福勒

**你呢？**

你是不是也常用“太棒了”这个词？

这是一个可能被用得过多的词，但如果你想看到真正令人敬畏的事物，就环顾一下神所创造的世界吧。祂的大能和荣耀在一切被造之物中显明出来——并且在祂伟大的爱中显明出来，当耶稣为我们的罪献上祂的生命时，这爱更是清楚可见。默想祂一切奇妙的作为，敬畏祂吧！

**今日金句：**

“因为耶和华至高者是可畏的，祂是治理全地的大君王。”

——诗篇47:2（和合本）

**今日经文阅读：**

诗篇 33:4-15, 20-22（和合本）

4 因为耶和华的话正直，凡祂所做的尽都诚实。

5 祂喜爱仁义公平，遍地满了耶和华的慈爱。

6 诸天借耶和华的命而造，万象借祂口中的气而成。

7 祂聚集海水如垒，收藏深洋在库房。

8 愿全地都敬畏耶和华，愿世上的居民都惧怕祂。

9 因为祂说有，就有；命立，就立。

10 耶和华使列国的筹算归于无有，使众民的思念无有功效。

11 耶和华的筹算永远立定，祂心中的思念万代常存。

12 以耶和华为神的，那国是有福的！祂所拣选为自己产业的，那民是有福的！

13 耶和华从天上观看，祂看见一切的世人。

14 从祂的居所往外察看地上一切的居民。

15 祂是那造成他们众人心的，留意他们一切作为的。

20 我们的心向来等候耶和华，祂是我们的帮助、我们的盾牌。

21 我们的心必靠祂欢喜，因为我们向来倚靠祂的圣名。

22 耶和华啊，求祢照着我们所仰望祢的，向我们施行慈爱！

**柔和的回答解决方案**

**每日灵修｜2025年5月4日**

“你总是把这个房间弄得一团糟！”汉娜一边说着，一边把妹妹的东西从梳妆台上推开。

“你才是小猪！”

“你才是猪！别动我的东西！”玛戈大声喊道。

“那你就别把你的东西放到我的梳妆台这边！”汉娜反击道。

争吵愈演愈烈，没多久妈妈就出现在门口。

“女孩们！我受够你们之间没完没了的争吵了。”妈妈严厉地说，“你们是姐妹，应该彼此尊重。跟我来。”

汉娜和玛戈互相瞪了一眼，跟着妈妈走到后面的走廊，看着她拿出几块毛巾和一瓶清洁剂。

“现在，”妈妈说，“你们要去把客厅的大窗户擦得像可以直接穿过去一样干净。”

汉娜和玛戈开始动手。但她们喷了越来越多的清洁剂，用毛巾擦来擦去，窗户却越来越模糊、越擦越花。

“妈妈！”玛戈叫道，“你给我们的喷雾有问题！”

“什么？”妈妈从厨房走出来，“我给你们的清洁剂不好用吗？”

“它只会让窗户更糟！”汉娜说。

“嗯，你们用来解决争吵的方法也不管用啊。”妈妈说道。她走过来，拿起她之前给她们的瓶子：“这是通用清洁剂——根本不适合擦窗户。而你们用吵架、说难听话来解决分歧的方法，也根本不适合。”

女孩们正要抱怨，但妈妈打断了她们。

“神有一个完全不同的解决方案，”她说。“祂不是叫我们用愤怒回应，而是叫我们用柔和的话语来回答。这意味着要平静地谈论问题，在意对方和她的感受。因为你们信靠耶稣，你们有圣灵的帮助，可以用温柔、充满爱心的方式回应别人——即便你们意见不同。”

妈妈从走廊拿出另一瓶东西：“来，用这个擦窗户——效果会好得多。”

汉娜和玛戈又回去擦窗户，心里想着妈妈的话。终于，汉娜说：“对不起，我不该把你的东西推下去。”

“我也对不起，”玛戈说，“我会尽量收拾整齐。”

再擦几下后，窗户亮得像新的一样。

——卡萝·贝克

**你呢？**

你是否曾对家人或朋友生气？你会用尖锐的言语或恶劣的态度回应吗？靠我们自己，几乎不可能温和回应。这就是为什么耶稣赐下祂的圣灵，帮助我们以仁慈、柔和的方式回应。下次当你感到生气时，深呼吸，求祂教导你如何使用祂的解决方案——用爱心说出的柔和回答。

**今日金句：**

回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。（箴言 15:1，和合本）

**今日经文阅读：**

箴言 15:1-4

1 回答柔和，使怒消退；言语暴戾，触动怒气。

2 智慧人的舌善发知识；愚昧人的口吐出愚昧。

3 耶和华的眼目无处不在，恶人善人，他都鉴察。

4 温良的舌是生命树；乖谬的嘴使人心碎。

以弗所书 4:31-32

31 一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；

32 并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

**臭烘烘的局面**

**每日灵修 2025年5月5日**

利奥看着他的球滚到小屋下，他丢下球棒，爬进去捡球。当他探身进去时，他看见一双发亮的眼睛。是一只猫吗？利奥心想。他爬得更近一点，「喵喵，过来。」他轻声叫道。那动物转过身来。糟了！利奥心里一惊。是一只臭鼬！还没等他爬出去，臭鼬就喷了他一身。利奥被难闻的气味包围着，他大喊：「妈妈！」

他赶紧跑到户外水龙头，打开水，用水管冲洗那股可怕的臭味。

妈妈走出屋子，用手摀住鼻子。「我们得立刻把你的衣服丢进洗衣机，你还需要用很强的肥皂洗个澡。」她说，「还有你的头发！等等。」妈妈匆匆回到屋里，拿出一罐西红柿汁。「把头伸到水管下面。」她说。

利奥看着那罐西红柿汁，「你打算用那个干什么？」

「听说西红柿汁可以帮助盖过这股臭味。」妈妈解释，「我再去看看还能找到什么办法，但现在这是最好的了。」

爸爸听完这个故事后，臭鼬的气味还弥漫在空气中。「我以为那是一只猫。」利奥说，「我还打算摸它呢。」

爸爸笑了，「一点也不好笑！」利奥说，不过他也笑了。

「臭鼬留下的臭味很难闻，但你知道什么比这更糟吗？」爸爸问。利奥摇摇头。「罪。」爸爸说，「可以说，罪也是臭的。」

利奥点点头，「我试着自己冲掉臭鼬的味道，但我需要帮助。我们清除罪的臭味时，也需要帮助吧？光靠西红柿汁可不行！」

「没错。」爸爸说，「圣经告诉我们，只有耶稣的宝血才能除去我们的罪。祂为我们死，并且复活，好让我们得着赦免，与神建立关系。当我们信靠祂，祂就会除去我们罪的臭味，使我们洁净。」

「对啊，就是这样！」妈妈说着，打了个响指。她叹了口气，「真希望我们也能这么容易把臭鼬味去掉。」她皱了皱鼻子，「走吧，我们再去给你洗一次头！」

——安杰拉·詹金斯

**你呢？**

你闻过臭鼬的味道吗？那可真是难闻啊！但罪比这还糟，而且无论我们怎么做，都无法自己去除罪的臭味。圣经说，人人都犯了罪，罪让我们的生命充满自私和伤害，并且与神隔绝。只有耶稣能洗净我们的罪。信靠祂，祂会使你洁净，与神和好。

**今日金句：**

「现在我们既靠着他的血称义，就更要借着他免去　神的忿怒了。」

——罗马书 5:9（和合本）

**经文阅读：**

诗篇 51:1-2

「　神啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。」

罗马书 5:6-9

「因我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死。为义人死，是少有的；为仁人死，或者有敢作的；惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，　神的爱就在此向我们显明了。现在我们既靠着他的血称义，就更要借着他免去　神的忿怒了。」

**茶杯与火车模型**

**每日灵修 · 2025年5月6日**

**阅读：路加福音 12:6-7**

在阁楼昏暗的灯光下，安德鲁看到了许多有趣的东西——一箱箱圣诞装饰品、一叠叠相册，还有堆满露营装备的箱子。他和爸爸正在找爸爸小时候用过的旧火车模型。

“这是什么？”安德鲁问道，他发现了一个大木箱，里面装着许多用报纸包裹的物品。出于好奇，他开始小心拆开其中一个。他有点失望，因为那只是一只画着蔷薇花的老式茶杯。

“你要小心！”爸爸说，“那看起来像是琼奶奶的茶杯收藏。这对你妈妈来说非常珍贵。”

安德鲁疑惑地问：“一箱茶杯有什么珍贵的？”

“你妈妈没跟你讲过这个故事吗？琼奶奶每到一个地方旅行，就会买一个茶杯留作纪念。她有来自世界各地的茶杯！”

安德鲁睁大了眼睛，或许这些茶杯并不像他最初以为的那么无聊。

“这些茶杯并不是每个人都喜欢的，”爸爸继续说着，还显得对自己的冷笑话很满意，“但这是琼奶奶最宝贝的收藏！”

“你的意思是——她最喜欢的东西？”安德鲁问。

“没错！”爸爸说，“这些年来，那些茶杯变得很有价值。她本可以卖掉换一大笔钱，但她根本没想过要卖，因为这些茶杯承载着很多回忆。”

安德鲁笑了——现在他明白了。茶杯让奶奶想起了她去过的所有地方。

“你知道圣经里也有一段经文，说到上帝的珍贵产业吗？”爸爸问。

安德鲁好奇地问：“上帝也有珍贵的产业？是什么呢？”

“嗯，”爸爸说，“就是你、我，还有全地所有属于上帝的人。我们对祂来说如此宝贵，以至于祂付出了极高的代价，好让我们成为祂的儿女。祂差派祂的儿子耶稣为我们的罪而死，好让我们可以与祂建立关系。”

爸爸吹去一个大长方形盒子上的厚厚灰尘。“说到最喜欢的东西——这就是我小时候最爱的！”他打开盒子，“看啊！红色火箭号！”

安德鲁兴奋地跑过去看那辆红色火车头。“哇，好酷啊！爸爸，我们今天能把它搭好吗？拜托啦！”

“好吧，”爸爸笑着说，“我们走吧！”

——安吉拉·杰尔夫

**你呢？**

你有珍爱的宝贝吗？

它很值钱吗？一个东西的价值，取决于有人愿意为它付出的代价。上帝的百姓是祂的珍贵产业。祂为了使你成为祂的孩子，付出了最高的代价——祂儿子耶稣的生命。这就是祂对你的爱。你在祂眼中非常宝贵！

**今日金句**

申命记 7:6

因为你归耶和华你神为圣洁的民，耶和华你神从地上的万民中拣选你，特作自己的子民。

**巧克力牛奶的忏悔**

**每日灵修——-2025年5月8日**

乐熙在房间里转着圈，穿着她的新裙子。她迫不及待地想在周六穿去参加表姐的婚礼！

妈妈站在门口微笑着说：“乐熙，这裙子真漂亮，不过你现在得脱下来，别把什么东西弄到上面。我去超市了——爸爸在外面园艺，如果你需要他的话。”

妈妈一走，乐熙就飞奔下楼。她穿着裙子摇来摆去，从冰箱里拿出一瓶巧克力牛奶，倒了一杯。“我不会洒的——我又不是小孩！”她想着，一边打开电视。

乐熙盯着最喜欢的电视节目，没注意到杯子歪了一下。她倒吸一口凉气，一股冰凉的巧克力牛奶洒在她的裙子上。她慌忙用餐巾纸擦拭污渍，结果污渍反而扩散得更大。

乐熙心想：我得在妈妈发现之前把这污渍弄掉！这时她听到汽车声，妈妈回来了！乐熙知道她必须做出选择——是跑上楼假装什么都没发生，还是把糟糕的事实说出来。突然，她想起主日学里听过的一个故事，讲的是大卫王，讲他试图掩盖自己的罪时心里多么难受。妈妈的钥匙刚拧进锁里，乐熙深吸了一口气。

“妈妈，对不起，我没听你的话！”乐熙在妈妈走进来时脱口而出，“我还是穿着裙子，结果把巧克力牛奶洒上去了。现在裙子毁了！”

“哦，乐熙！”妈妈叹了口气。“让我看看。”

乐熙紧张地移开捂住污渍的手。妈妈把裙子提到光下看了看，说：“乐熙，你没有听话让我很失望，但我很高兴你告诉了我真相。”

“我差点就不敢告诉你，”乐熙坦白说，“但是我想起了教会萨默斯太太讲过的那个故事，说要把事情带到光明中来。”

妈妈笑了：“萨默斯太太说得对。承认我们做错了确实不容易，但如果我们选择掩盖，只会让事情变得更糟。这就是为什么我们要诚实，不仅要对人，也要对耶稣，因为祂赦免我们的罪，使我们洁净。好了，我们把这裙子拿去洗吧！”

——安吉拉·杰尔夫

**你呢？**

你有没有因为害怕而不敢承认做错了什么？

你有没有为了掩盖错误而撒过谎？承认我们的过犯确实很难，但圣经告诉我们，如果我们试图隐藏自己的错误，最终只会让自己和别人更痛苦。下次你做错事时，勇敢地承认吧——耶稣随时准备赦免你的罪，使你洁净。

**今日金句：**

约翰一书 1:9

我们若认自己的罪，　神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

**阅读经文：**

诗篇 32:2-10

得赦免其过、遮盖其罪的，这人是有福的。

凡心里没有诡诈、耶和华不算为有罪的，这人是有福的。

我闭口不认罪的时候，因终日唉哼，我的骨头枯干。

黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精液耗尽，如同夏天的干旱。（细拉）

我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说：“我要向耶和华承认我的过犯，”你就赦免我的罪恶。（细拉）

为此，凡虔诚人都当趁你可寻找的时候祷告你；大水泛溢的时候，必不能到他那里。

你是我藏身之处；你必保佑我脱离苦难，以得救的乐歌四面环绕我。（细拉）

我要教导你，指示你当行的路；我要定睛在你身上劝戒你。

你不可像那无知的骡马，必用嚼环辔头勒住它，不然，就不能驯服。

恶人必多受苦楚；惟独倚靠耶和华的，必有慈爱四面环绕他。

**幕后英雄**

**每日灵修 2025年5月9日**

“把这个蓝色积木放这里，小梅。”亚特拉斯一边说，一边帮他四岁的妹妹用积木搭塔。

当塔快搭好的时候，小梅从底部抽出一块绿色的积木。塔摇摇晃晃，然后倒了下来。

“小梅，你把它弄坏了！”亚特拉斯喊道，“你为什么要那样做？”

“我想把这个漂亮的绿色积木放在最上面，这样我就能看到它了。”小梅回答。

这时妈妈的手机响了。

“亚特拉斯，是找你的。”妈妈说着，把手机递给他看，“是你少年团契的辅导发来的短信，说要你打电话给他。”

亚特拉斯拿着手机走到走廊里。几分钟后，他回到客厅。

“他说让我去排练那个短剧。”亚特拉斯说，“短剧里已经没有角色了，不过他们需要有人在场景之间搬道具。”他皱起眉头，“我不够好，不能参演短剧，但却够资格去搬东西！我才不想只是去搬东西呢。谁都能做这种事！”

“但如果道具不在正确的位置，这个节目就不会那么成功。”妈妈说，“搬道具看起来也许没有上台表演那么风光，但这可是个非常重要的工作。”她停顿了一下，又补充说：“这就像小梅刚才从你搭的塔里抽出的那块积木一样。”

“什么意思？”亚特拉斯问。

“小梅只拿走了一块不是很显眼的积木，”妈妈说，“那为什么整座塔都会倒塌呢？”

“因为底下的积木支撑着整个塔。”亚特拉斯回答。

“是的，为主同心合力的时候也是这样。”妈妈说，“每一个服事的人在神眼中都是同样重要的。只要是出于对祂的爱所做的，神都看重，不论是在台前还是在幕后。我们可以相信，祂会使用我们的服事，把人们引向耶稣，叫他们认识祂对我们的爱。”

“你说得好像帮忙搬道具也是在向人传讲耶稣似的。”亚特拉斯说。

妈妈耸耸肩：“耶稣说，无论我们做什么，都是为祂而做。”

过了一会儿，亚特拉斯点点头：“好吧，我去帮忙搬道具。”

——谭雅·K·马歇尔

**你呢？**

你有没有做过什么事情帮助别人，却怀疑它是否真的有意义？最重要的是，无论神交给你什么工作，你都要为祂去做，而不是为了得到别人的认可。当我们出于爱神的心去做每一件事时，祂会使用我们的忠心服事，把人们带到耶稣面前。耶稣来到世上，为的是服事我们，并为我们的罪而死。要知道，无论你做的事情是在台前还是幕后，神都看重你的工作。

**今日金句：**

“无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的。”

——歌罗西书 3:23

**经文阅读：**

“我们不拘是犹太人，是希利尼人，是为奴的，是自主的，都从一位圣灵受洗，成了一个身体，饮于一位圣灵。身子原不是一个肢体，乃是许多肢体。设若脚说：‘我不是手，所以不属乎身子。’他不能因此就不属乎身子。设若耳说：‘我不是眼，所以不属乎身子。’他也不能因此就不属乎身子。若全身是眼，从哪里听声呢？若全身是耳，从哪里闻味呢？但如今神随自己的意思，把肢体俱各安排在身上了。”

——哥林多前书 12:13-18

“各人要照所得的恩赐彼此服事，作神百般恩赐的好管家。若有讲道的，要按着神的圣言讲；若有服事人的，要按着神所赐的力量服事，叫神在凡事上因耶稣基督得荣耀。原来荣耀权能都是他的，直到永永远远。阿们！”

——彼得前书 4:10-11

**被缠住了！**

**每日灵修 2025年5月10日**

“莎凡娜，我要去上班了，”妈妈说，“校车来了记得把家里的警报设好。”

校车到了，莎凡娜设好警报，正要冲出门时……呼——！她最喜欢的那件毛衣，因为袖子太长、太宽，挂在了门把手上，把她困住了。她终于挣脱开来，跳上校车时，孩子们都笑着问：“你怎么这么久才来？”

至少这次我记得设警报了，莎凡娜心想。

这个警报是为了增加安全装的，谁先回家就必须在三十秒内输入密码解除，否则它就会大声鸣响，直接连到当地警察局。莎凡娜曾经不小心触发过两次警报，警察们都不太高兴。那天下午放学后，莎凡娜一开门就听到三十秒的倒计时开始响了起来：嘀、嘀、嘀！她飞快地跑去关警报，突然，砰！她被猛地拉倒在地。原来是那件毛衣，又被椅子勾住了。

嘀、嘀、嘀！莎凡娜挣不开，就赶紧脱下毛衣，刚好在警报大声响起前逃了出来。她不好意思地走到门廊上等警车。

“你好，哈姆林警官，真对不起……”警官到达时，她说道，并解释了毛衣是怎么把她缠住的。

那天晚上，莎凡娜把这件事告诉妈妈，妈妈笑了。“莎凡娜，你还记得我们上周日在教会讲的那节经文吗？”

“不是很记得了，”莎凡娜承认。

“希伯来书12章1节啊。它讲到要‘放下各样重担，脱去容易缠累我们的罪’。意思是说，我们要处理那些常让我们跌倒的问题，比如坏习惯和不好的态度。”

“这件毛衣可真是让我吃了不少苦头，”莎凡娜说。

“是啊，不过被毛衣缠住跟被罪缠累可不一样。罪会拦阻我们过上耶稣为我们预备的充满爱和喜乐的生命。所以我们要定睛仰望耶稣，信靠祂赦免我们的罪，帮助我们脱离这些缠累。”妈妈一边说，一边拉了拉莎凡娜的袖子。“现在我们来看看，怎么把这件毛衣修一修，让它不再缠住你吧！”

—— 特雷莎·安博德

**你呢？**

你生命中是否有一些老是让你跌倒、带来麻烦的罪呢？可能是看一些不该看的电视节目或网上的东西，或者是对某个人总是心怀愤怒、不友善的态度。当你需要对付这些坏习惯时，要仰望耶稣。祂会赦免你，也会帮助你除去这些缠累。

**今日金句：**

“我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程。”

（希伯来书12:1，和合本）

**阅读经文：**

希伯来书 12:1-3（和合本）

1 我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，

2 仰望为我们信心创始成终的耶稣；他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。

3 那忍受罪人这样顶撞的，你们要思想，免得疲倦灰心。

**美丽后院**

**每日灵修 - 2025年5月11日**

**阅读：以弗所书 3:14-21（请见文末）**

玛丽亚很高兴终于回到家了。妈妈为了让她和一对双胞胎弟弟在园丁施工期间离开家里，带他们出去一整天，他们几乎都在找事情打发时间。

她正帮弟弟从面包车上下车时，突然听到妈妈在后院尖叫了一声。她立刻把雷吉抱起来，冲向后院。

“你没事吧？”玛丽亚跑到妈妈身边。她几乎确定看到妈妈眼里有泪光。“怎么了？你被蜇了吗？”她能听见蜜蜂嗡嗡作响。

妈妈摇了摇头：“没事，没有坏事发生。我只是……我真的被眼前的一切惊艳到了。太美了。”

玛丽亚环顾后院，弟弟已经挣脱她的怀抱跑开了。满园都是花朵，地上铺着小石子，铺成几条小路，弟弟们兴奋地在小路上奔跑。整个后院确实焕然一新，赏心悦目。

“我简直不敢相信他们能做到这些，”妈妈说。“我们的预算并不多，但他们似乎用自己的方式实现了我的梦想。”

“你哭了。”玛丽亚抬头看着妈妈。

“我是开心的，”妈妈说。“如果我掉眼泪，那是因为我从没想过自己能拥有这么美的庭院。”

玛丽亚笑了：“约翰牧师星期天讲到过类似的事。他说神做事总是超乎我们所求所想，让我们惊喜不已。”

妈妈点点头：“是啊。当神应许要拯救我们时，祂差遣了自己的儿子来为我们的罪死，这已经远超过我们的想象了。祂在我们生命中的祝福，也常常超出我们所求所思。今天这些园艺工人做出的成果，就很好地体现了这种超出期待的祝福。”

“我很高兴这个后院正是你想要的样子。”玛丽亚拥抱了妈妈。她们一起经历过不少困难，她真心希望妈妈能快乐。“我也感恩神爱我们，并应许要在我们生命中成就伟大的事。”

—艾米丽·阿克

**你呢？**

你是否曾被别人送的礼物惊喜到？是否有人为你做了某件特别的事，让你简直不敢相信？这正是神赐福祂儿女的方式。当祂应许拯救我们时，祂差遣了自己的儿子耶稣来完成这伟大的救恩。如今祂仍在你生命中动工，并应许要为你成就大事——远超你所求所想。

**今日金句：**

以弗所书 3:20

“神能照着运行在我们心里的大能，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。”（和合本）

**经文阅读：**

以弗所书 3:14-21（和合本）

14 因此，我在父面前屈膝，

15 （天上地上的各家，都是从他得名）

16 求他按着他丰盛的荣耀，藉着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来；

17 使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，

18 能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，

19 并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们。

20 神能照着运行在我们心里的大能，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。

21 但愿他在教会中，并在基督耶稣里，得着荣耀，直到世世代代，永永远远。阿们。

**失落的产业**

**每日灵修：2025年5月12日**

**阅读：歌罗西书 1:9-14**

杰克走进客厅时，看到爸爸正在看新闻。他刚好听到一则关于某人试图领取一大笔遗产的报道尾声。

“如果那个人的父母去世了，为什么他拿不到留下来的钱？”爸爸关掉电视后，杰克问。

“他十六岁时离家出走，”爸爸解释道，“那是三十年前的事了，这些年他从未再和家人联系。他的家人到处寻找他，最后得知他搬到了另一个州。他们一直希望能重新建立关系，多年来不断努力联络他——甚至亲自去他住的城市拜访好几次。但他根本不愿和他们说话。”

杰克皱起眉头：“但他现在回来了，难道不能至少分点遗产吗？”

“显然不行。他的父母后来放弃了与他联系，并在遗嘱中没有把他包括在内。”

“可他们都过世了，他现在出现了，居然还以为自己应该得到遗产？”杰克惊讶地问。

“是的，但已经太晚了。他对遗嘱提出质疑，可法院维持原判。法院认为他无权继承。”

“哇！”杰克说，“他肯定后悔当初没有和父母和好。”

爸爸点点头：“他不仅失去了那笔遗产，也错过了与父母的关系。他得到了一个惨痛的教训——而且很可惜，这是很常见的情况。”

“你是说，很多人会离家出走，还拒绝跟父母有来往？”杰克吃惊地问。

“确实有不少这样的例子，”爸爸说，“但我想的是上帝通过耶稣基督为每个人预备的产业。因为我们的罪，我们与上帝隔绝，所以祂差遣耶稣来恢复我们与祂的关系。但如果我们拒绝祂的和好之路，就会错失与上帝建立关系的机会。当生命结束时，我们会渴望那份产业——永恒的生命——这是只赐给属于上帝家庭的人的，但那时就太晚了。所以现在我们还活着的时候，就要接受上帝的邀请，与祂建立关系。”

— 海瑟·M·特卡维克（Heather M. Tekavec）

**你呢？**

你能领取上帝所应许的产业吗？祂所应许的远比金钱更宝贵——是一段与祂的关系，以及永远的生命。这份恩典是给所有信靠耶稣的人的。将来有一天接受这份邀请就会为时已晚，所以不要再拖延。今天就信靠耶稣作你的救主，成为上帝家庭的一员吧！

**今日金句：**

“我们也在他里面得了基业；这原是那位随己意行作万事者所预定的。”

——以弗所书 1:11（和合本）

**经文阅读：**

“因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住地祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意；好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，对神的认识更有长进；照他荣耀的权能，得以在各样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容。又感谢父，叫我们能与众圣徒在光明中同得基业。他救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国里；我们在爱子里得蒙救赎，罪过得以赦免。”

——歌罗西书 1:9-14（和合本）

**耶稣哭了**

**每日灵修——2025年5月13日**

**阅读经文：约翰福音11:32-44**

伊文坐在门廊的台阶上，强忍着眼泪，身边是他最好的朋友。

“泰迪是我养过最棒的猫。”他抽噎着说，“我会很想它。”

彼得点了点头：“它真的很棒。它的离开我也很难过。”他轻轻碰了碰朋友的肩膀。“哭出来没关系的。”

“我才没哭！”伊文立刻说，脸一下子红了起来。他不想让朋友以为他是因为一只猫就像个小孩子一样哭泣。

“你就是哭也没关系，”彼得说。“连耶稣都哭了。”

伊文皱起了眉头：“什么？”

“耶稣在祂的朋友拉撒路死的时候哭了，”彼得说。“我外叔公去年夏天奶奶去世的时候也告诉我这件事。他说，伤心的时候，每个人都可以哭出来，就连男孩子也一样。”

伊文有些不太确定彼得说的是不是真的，所以他那天晚上去问了爸爸。

“彼得说得没错，”爸爸说，“耶稣的确哭了。你看，这就在约翰福音十一章。”他指着圣经的一页。

伊文凑过头去看，眼睛瞪得大大的，看着那两个字：

“耶稣哭了。”他读着。

“你因为泰迪而难过是可以的，哭也没关系。”爸爸站起身来，搂住了伊文的肩膀。

“在地上确实有很多让人难过的事情。”

伊文靠在爸爸怀里。

“我好想泰迪。”

“我知道，我很遗憾。”爸爸说，“但不管在地上发生了什么，我们都不需要永远难过。你知道为什么吗？”

“因为有天堂？”伊文问。

爸爸笑了：“正是。耶稣会哭，是因为祂也像我们一样经历过痛苦和悲伤。但祂为拉撒路哭过之后，还把他从死里复活了！这就是祂赐给所有信靠祂的人的盼望——永生的盼望。虽然在地上我们会经历各种各样令人伤心的事情，但有一天，耶稣会除去罪、悲伤，甚至死亡本身。”

伊文眨了眨眼，忍着眼泪。“那我们以后就不会再难过了吗？”

“不会了。”爸爸握了握他的肩膀。

“因为到那时一切都将完美无缺。而在那之前，我相信神也会安慰你，让你重新感受到喜乐。但现在，当你想念泰迪的时候，哭出来也是可以的。”

——贝莎妮·阿克

**你呢？**

当你伤心时，你会允许自己哭泣吗？伤心的时候哭出来是可以的——连耶稣也曾经哭过。祂了解你的痛，因为祂也经历过我们所经历的情感。但我们不需要永远活在悲伤中，因为耶稣来是为了带给我们盼望。祂为我们死，第三天复活，为要有一天擦去我们一切的眼泪。

**今日金句：**

“耶稣哭了。”（约翰福音11:35，和合本）

**经文阅读：**

约翰福音 11:32-44（和合本）

32 马利亚到了耶稣那里，看见他，就俯伏在他脚前，说：“主啊，你若早在这里，我兄弟必不死。”

33 耶稣看见她哭，并且看见与她同来的犹太人也哭，就心里悲叹，又甚忧愁，

34 便说：“你们把他安放在哪里？”他们回答说：“请主来看。”

35 耶稣哭了。

36 犹太人就说：“你看他爱这人是何等恳切！”

37 其中有人说：“他既然开了瞎子的眼睛，岂不能叫这人不死吗？”

38 耶稣又心里悲叹，来到坟墓前。那坟墓是个洞，有一块石头挡着。

39 耶稣说：“你们把石头挪开。”那死人的姐姐马大对他说：“主啊，他现在必是臭了，因为他死了已经四天了。”

40 耶稣说：“我不是对你说过，你若信，就必看见神的荣耀吗？”

41 他们就把石头挪开。耶稣举目望天，说：“父啊，我感谢你，因为你已经听我。

42 我也知道你常听我。但我说这话，是为周围站着的众人，叫他们信是你差了我来。”

43 说了这话，就大声呼叫说：“拉撒路出来！”

44 那死人就出来了，手脚裹着布，脸上包着手巾。耶稣对他们说：“解开，叫他走！”

**深深扎根**

**每日灵修 — 2025年5月14日**

“爸爸好像准备要修剪草坪了。”伊夫林一边和妈妈在花园里忙着，一边说道。

妈妈点点头，看着前院的草坪。“这是今年第一次割草了，也该修剪了——你看看那些蒲公英！”

黄色的花朵到处冒出来。伊夫林觉得它们很漂亮，但她的父母更希望它们开在房子后面的树林里，而不是前院的草坪上。

不一会儿，割草机轰轰地响了起来。伊夫林和妈妈看着蒲公英一朵接一朵地消失了。等爸爸割完草，整个草坪看起来一片翠绿。

“现在看起来好多了。”妈妈说。

“对于草坪来说，没了蒲公英确实好看些。”伊夫林说，“但我还是觉得它们很美。”

妈妈笑了笑：“嗯，你再等一会儿，它们还会再长出来的。蒲公英的根又深又强壮，只要有阳光和雨水的滋养，即使上面被割掉了，植物还是会重新长出来。”

“我知道。”伊夫林说，“我记得去年我们在花园里拔了好多杂草。爸爸说一定要连根拔起，这样杂草才不会再长出来。我那时就想，要是它们的根不要那么深就好了！”

“你知道吗？”妈妈望着伊夫林说，“我今天看着爸爸割草的时候，突然想到，我们基督徒有时候也会像那些被割掉的植物一样，被生活中的挫折和悲伤击倒。”

伊夫林叹了口气：“你是说像米娅搬走这件事吗？”

“我知道不能每天见到最好的朋友对你来说很难。”妈妈说，“但如果我们的生命根基深深地扎在耶稣里，扎根于祂对我们的爱，那么我们就能从神那里得到滋养和照顾。我们可以相信祂会陪我们一起面对困难，并使我们比以前更加坚强。”

“所以有时候，深长的根是件好事。”伊夫林笑了，“嗯……我现在倒是有点庆幸蒲公英也有这样的根！”

——桃乐丝·金（Dorothy R. King）

**你呢？**

你是否也曾在生活的困难中感觉被击倒？作为基督徒，并不代表你不会遇到问题，但这意味着你不需要独自面对它们。将你的生命根基深深扎在耶稣里。祂时刻与你同在，当你安息在祂的同在和慈爱中，你会经历祂的平安。祷告、读圣经和敬拜神，都是在困难中寻求祂看顾的方式。相信祂会赐你力量，帮助你成长。

**今日金句：**

“照我们所领受的教训，在他里面生根建造，信心坚固，感谢的心也更增长了。”

——歌罗西书 2:7（和合本）

**经文阅读：**

“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖、你的竿，都安慰我。”

——诗篇 23:4

“我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与神相和。

我们又借着他，因信得进入现在所站的这恩典中，并且欢欢喜喜盼望神的荣耀。

不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，

忍耐生老练，老练生盼望；

盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。”

——罗马书 5:1-5

**晚安，林戈**

**每日灵修：2025年5月15日**

**阅读经文：约翰福音 14:25-27**

伊恩和玛蒂尔达家的新金毛猎犬小狗，正在啃一只旧鞋子。

“林戈今天玩得可真尽兴，”伊恩说，“他一刻也不停歇！”

“孩子们！”妈妈喊道，“该给林戈准备睡觉了。”

伊恩和玛蒂尔达曾答应会照顾好他们的新狗狗。

这是林戈在这个家的第一个晚上，孩子们都很想信守承诺。

“来吧，林戈。”玛蒂尔达说。她把小狗抱起来，放到走廊尽头柔软的狗窝里。

“晚安，睡个好觉。”伊恩一边轻拍林戈的头一边说。小狗看了他们一眼，然后又从窝里跳了出来。

“也许他需要一条毯子。”玛蒂尔达说。

伊恩找来一条旧棉被，玛蒂尔达把它盖在林戈身上。小狗眼神依然哀伤。

“他还是不开心。”伊恩说。

“我听说滴答作响的时钟可以帮助小狗入睡，”玛蒂尔达说，“听起来就像狗妈妈的心跳。”

她找来一个闹钟，把它藏在棉被里。

林戈躺在窝里，眼睛慢慢闭上了。孩子们正准备悄悄离开，结果小狗又跳出窝，追了上来。

“他在这里太孤单了。”伊恩说。

玛蒂尔达点点头：“我觉得我们可以解决这个问题。”

他们把林戈的狗窝搬到自己的房间里。

十分钟后，林戈已经在窝里安然入睡，脸埋在厚厚的棉被里，一只耳朵贴在滴答作响的闹钟上。

伊恩从上铺往下看：“林戈终于睡着了，看起来好安详。”

玛蒂尔达笑了：“这有点像我们从耶稣那里得到的平安。”

“什么意思？”伊恩问。

“林戈刚开始睡不着，是因为他感受不到我们的存在。直到我们把他带到房间里，他才感到安心。而当我们感受到耶稣的同在时，也会得到那种安宁和平静。

就像棉被和时钟帮助林戈感受到爱与陪伴，祷告、读圣经、和其他基督徒一起敬拜，也能帮助我们记得耶稣爱我们、与我们同在，从而让我们心得平安。”

伊恩望着正在深呼吸的林戈：“我们睡前一起祷告吧。我今晚也想感受到那份平安！”

——珍妮弗·迪拉德

**你呢？**

什么会帮助你感受到神的平安呢？唱诗？读经？祷告？

当你感到焦虑或担心时，记得耶稣希望你在祂里面得享安息。

如果你认识祂为救主，祂已经将圣灵赐给你，带来平安。

找到那些能提醒你耶稣爱你、与祂同在的方法，那份安慰与安息就会随之而来。

**今日金句**

“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们；我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”

——约翰福音 14:27（和合本）

**经文阅读：**

约翰福音 14:25-27（和合本）

25 我还与你们同住的时候，已将这些话对你们说了。

26 但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要将一切的事指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切话。

27 我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们；我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。

**停止抱怨的“吱呀”声**

**每日灵修：2025年5月16日**

**阅读经文：出埃及记 17:1-7；诗篇 45:7；哥林多前书 10:10-12**

“嘿，艾米！别忘了拿我房间的垃圾桶，”格雷森一边开门准备出门一边说道。

艾米皱起了眉头。“我讨厌倒垃圾。”她转向妈妈说，“格雷森总是分到轻松的工作，而我却得满屋子跑着收那些臭烘烘的垃圾桶！”

“这个月是你自己选的工作，”妈妈提醒她，“你说你厌倦了掸灰和叠衣服，还说格雷森总是干些轻松的事——比如倒垃圾。”艾米一边嘀咕一边去收垃圾桶了。

过了一会儿，格雷森推门回来了，门发出了刺耳的吱呀声。

“这扇门吱呀响得要把我逼疯了！”艾米不满地说，“别老进进出出了，格雷森。”

她的哥哥咧嘴一笑，转身又朝门外走去：“我好像把东西落在外面了，我马上回来。”说着他故意把门来回推了几下，发出更大的吱呀声。

“妈妈，让他别这样！”艾米捂住耳朵抱怨道。

“别再捉弄人了，格雷森。”妈妈说道。

这时，爸爸推开吱呀作响的门走了进来：“看起来我该给这门铰链上点油了，它的抱怨声可真大。”他关上门，门再次吱呀作响。“你们还记得我们昨晚灵修时读的经文吗——以色列人出埃及后的事？他们抱怨得可不少——就像这扇门一样。它需要上油，我想他们的生命也需要上油——就是记得神与他们同在，并且已经应许会照顾他们。”

“也许这就是圣经中提到的‘喜乐的油’吧。”

“是啊，我看我们家有些人也需要点喜乐的油呢。”格雷森一边看着艾米笑着说。

艾米叹了口气：“我最近确实有点太爱抱怨了。”

“你可以通过记得耶稣给你的喜乐来‘上油’。”爸爸说，“祂拯救我们脱离罪恶，是为了让我们能满有喜乐，知道我们将永远与祂同在。当事情不如意时，只要记住祂爱你、与我们同在，你就能经历那份喜乐。”

艾米挺起身子：“好吧……我为我的抱怨道歉。现在，谁还有垃圾要让我拿走？”

——玛丽亚·I·塞勒斯

**你呢？**

你是不是经常抱怨？是不是总把生活中一点点不如意的事情挂在嘴边？如果是，那你也需要为生命“上油”——加上喜乐的油。记住耶稣有多爱你，祂为你所成就的一切。不要再抱怨了，转而赞美祂，相信祂会帮助你学习知足，并感恩祂所赐的一切。

**今日金句：**

腓立比书 2:14

“凡所行的，都不要发怨言，起争论。”（和合本）

**今日读经（和合本）：**

出埃及记 17:1-7

1 以色列全会众都照耶和华的吩咐，从汛的旷野往前行，安营在利非订；百姓没有水喝，

2 所以与摩西争闹，说：“给我们水喝。”摩西对他们说：“你们为什么与我争闹？为什么试探耶和华呢？”

3 百姓在那里甚渴，要喝水，就向摩西发怨言，说：“你为甚么将我们从埃及领出来，使我们和我们的儿女，并牲畜都渴死呢？”

4 摩西就呼求耶和华说：“我向这百姓怎样行呢？他们几乎要拿石头打死我。”

5 耶和华对摩西说：“你手里拿着你先前击打河水的杖，带领以色列的几个长老，从百姓面前走过去。

6 我必在何烈的盘石那里站在你面前。你要击打那盘石，就必有水从盘石流出来，使百姓可以喝。”摩西就在以色列的长老眼前这样行了。

7 他给那地方起名叫玛撒（就是“试探”的意思）和米利巴（就是“争闹”的意思），因为以色列人争闹，又因为他们试探耶和华，说：“耶和华是在我们中间不是？”

诗篇 45:7

你喜爱公义，恨恶罪恶；所以神─就是你的神，用喜乐油膏你，胜过膏你的同伴。

哥林多前书 10:10-12

10 你们也不要发怨言，像他们有发怨言的，就被灭命的所灭。

11 他们遭遇这些事都要作为鉴戒，并且写在经上，正是警戒我们这末世的人。

12 所以，自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。

**伪装者**

**每日灵修 —— 2025年5月17日**

**阅读经文：马太福音 15:7-9；提多书 1:15-16**

“你看，”艾德里安指着他和妹妹伊娃在花园里抓到的一只昆虫说，“它可能正在祷告呢！”

果然，那只虫子的前腿像是合十一样，仿佛在祷告。

“我们来看看它到底是什么虫子。”

两个孩子上网查找，找到了他们抓到的昆虫的图片。

“是螳螂，”艾德里安说。

“它真的会祷告吗？”伊娃问。

艾德里安笑了：“当然不会啦！虫子不会祷告。我在想它吃什么。”他继续往下看页面。

“这里说它们吃其他昆虫，而且喜欢活生生地吃掉猎物。”

“真恶心！”伊娃皱着鼻子说。

“这里还说，如果你把一小块肉挂在绳子上，在它面前晃，它可能会以为是活的，就会吃掉。”艾德里安说。

“我们来试试！”

艾德里安把一小块汉堡肉挂在绳子上，果然，螳螂猛地扑了上去。

“你们的新宠物喜欢你喂的食物吗？”妈妈问。

艾德里安点点头：“我们看到的网站说螳螂是很凶猛的小家伙。它还说雌螳螂如果饿了，甚至会吃掉自己的配偶。”

“你这个小伪君子，”妈妈看着虫子说，“你前腿合着，看起来好像很虔诚，其实你只是在伪装——你根本不是真心的。”

伊娃咯咯笑起来：“这名字真适合它。”于是他们给它取名叫“伪装者（Pretender）”。

从那以后，每当艾德里安看着伪装者，他心里就有点不舒服。

吃晚饭的时候，他虽然会双手合十，并在爸爸妈妈说完祷告后说“阿门”，但他从不在意祷告的内容。\*\*我就像那只虫子，\*\*他心想，\*\*我根本没在祷告——我只是在假装。\*\*艾德里安知道耶稣爱他，他也假装自己爱耶稣，但他从来没有真正邀请耶稣成为他的救主。

一天晚上，当他钻进被窝时，神似乎在他心里轻声对他说：你装了这么久，不累吗？

艾德里安猛地掀开被子跳下床。\*\*我要去找爸爸妈妈谈谈！\*\*他想，我不要再伪装了，我想成为一个真正的基督徒。

——玛蒂尔达·H·诺特维特（Matilda H. Nordtvedt）

**你呢？**

你是不是也只是在做表面功夫，让别人以为你是基督徒？你是不是更在意别人或父母怎么看你，而不是神怎么看你？

神如此爱你，为了你的罪差祂的儿子耶稣来为你而死，好使你能与祂永远同在。祂想要与你建立真正的关系，而不是虚假的表象。今天就信靠耶稣，成为真正的基督徒吧！

**今日金句：**

“这百姓用嘴唇尊敬我，心却远离我。”

——马太福音 15:8（和合本）

**阅读经文（和合本）：**

马太福音 15:7-9

7 假冒为善的人哪，以赛亚指着你们所说的预言是不错的。他说：

8『这百姓用嘴唇尊敬我，心却远离我；

9 他们将人的吩咐当作道理教导人，所以拜我也是枉然。』

提多书 1:15-16

15 在洁净的人，凡物都洁净；在污秽不信的人，什么都不洁净，连心地和天良也都污秽了。

16 他们说是认识神，行事却和他相背；本是可憎的，是悖逆的，在各样善事上是可废弃的。

**被子底下**

**每日灵修 | 2025年5月18日**

**阅读经文：马可福音 4:35-41**

轰隆！ 七岁的卡特从床上惊醒。雨点打在窗户上，闪电划过夜空，把房间照得如同白昼。他看到他最爱的泰迪熊被靠在角落里。轰隆！ 又是一声巨响的雷声，卡特赶紧钻进被窝，把枕头紧紧按在耳朵上。

他从被子底下偷偷看向墙上，那盏平常发出柔和光晕的小夜灯已经熄灭，在闪电之间，他只能看到一片漆黑。他小心翼翼地按下床边小台灯的按钮，但灯并没有亮起，没有温暖、亲切的光。卡特颤抖着，更紧地蜷缩在被子里。

屋外的雨越下越大，听起来就像有人把网球朝房子猛砸。卡特现在完全清醒了，他犹豫着要不要冲到爸爸妈妈的房间。就在这时，他感觉到一只柔软的手透过被子轻轻碰到他。

“妈妈？”他用被子裹着的声音问。

“我在这儿，宝贝。”

卡特从他的小被窝帐篷中探出头来，又一道闪电照亮了房间，他看见妈妈穿着她那件绿色毛绒睡袍，正站在他床边。又一声巨响震动了整座房子。

“声音真大，是不是？”妈妈说着，坐在卡特床边。这时，电来了，熟悉的灯光重新点亮了整个房间。有妈妈在身边，加上灯光的照明，卡特不再害怕了。

“卡特，你记得耶稣也在这里吗？”妈妈问，“在我来之前，祂就已经在看顾你了。祂掌管风和雨，我们不需要害怕，因为祂与我们同在。”

卡特听着妈妈温柔的声音，慢慢地感到困倦。妈妈的双手握住他的手，他听见她祷告说：“谢谢祢，主耶稣，感谢祢爱卡特，尤其在这场风暴中与他同在。”

屋外，风暴渐渐远去，雨水安静地从屋檐滴落。卡特的眼睛几乎闭上了，他看到妈妈关上灯，轻手轻脚地走出他的房间。

“谢谢祢，耶稣，”卡特轻声说，“我真高兴祢总是在我身边。”他打了个哈欠，又钻进被窝，不久便安然入睡。

——菲丽丝·I·克隆帕伦斯（Phyllis I. Klomparens）

**你呢？**

你会害怕打雷吗？或者你害怕的是别的事情，比如认识新朋友、独自一人待在黑暗中？当你面对让你感到害怕的情境时，记得耶稣与你同在，并信靠祂带来安慰，让你不再惧怕。祂是如此爱你，甚至为救你甘愿舍命。祂一直在看顾你，请信靠祂来照顾你。

**今日金句：**

“耶稣对他们说：‘为什么胆怯？你们还没有信心吗？’”

——马可福音 4:40（和合本）

**阅读经文：马可福音 4:35-41（和合本）**

35 当那天晚上，耶稣对门徒说：“我们渡到那边去吧！”

36 门徒离开众人，耶稣仍在船上，他们就把祂一同带去，也有别的船和祂同行。

37 忽然起了暴风，波浪打入船内，甚至船要满了水。

38 耶稣在船尾上，枕着枕头睡觉。门徒叫醒了祂，说：“夫子！我们丧命，祢不顾吗？”

39 耶稣醒了，斥责风，向海说：“住了吧！静了吧！”风就止住，大大地平静了。

40 耶稣对他们说：“为什么胆怯？你们还没有信心吗？”

41 他们就大大地惧怕，彼此说：“这到底是谁？连风和海也听从祂了！”

**完美的艺术作品**

**每日灵修 — 2025年5月19日**

**阅读经文：创世记 1:31；2:1-3；希伯来书 12:2-3**

阿里在画布上涂抹着天空中的一块灰色污点。“这地方怎么也画不好。”他自言自语道。

妈妈走到他的房门前望了一眼。

“你做完数学作业了吗？”阿里点了点头。

“看起来你的艺术展画已经完成了。”妈妈说。

阿里摇了摇头，妈妈便离开了。

四岁的贝卡跑进房间，手里拿着一个茶壶。“喝茶时间到啦！”她一边大喊，一边绕着阿里的画架跑来跑去。

“贝卡！你太烦人了！走开！”他吼道。

贝卡一下子安静了下来，静静地站着看着阿里，然后默默地拿着茶壶走出了房间。

阿里的肩膀垂了下来。他放下画笔，走进贝卡的房间。

“对不起，贝卡。我不该对你吼。你不是个烦人精。我想喝茶。”

贝卡蹦跳着来到她的小茶桌前。“太好了！那是你的绿色杯子。”

在喝了两杯假想的茶和蛋糕后，阿里感觉自己假装吃饱了。

“你的茶很好喝，贝卡，但我得回去画画了，好吗？”

贝卡点点头。

过了一会儿，妈妈走进来看阿里的画，他正忙着修饰一棵树干的线条。

“我怎么也画不好这个。”他说，“我永远也完成不了。幸好上帝不像我，否则这世界根本造不出来。你想想看，妈妈，上帝造物的时候根本不需要改，也没有犯错。”

“而且祂知道何时该停工。”妈妈补充道。

“我觉得我这幅画永远也画不完。”阿里叹气说，“我也永远改不了自己做错事的毛病。今天早上我又对贝卡发火了。我道了歉，但我真希望自己一开始就能对她好一点。”

“阿里，你会做错事，是因为我们还生活在一个被罪影响的世界中。但你就像是上帝手中的艺术品。既然祂是你的救主和主宰，祂会像完成创造世界一样完成祂在你里面的工作。圣经说，上帝既然在你心里动了善工，必定会在耶稣基督的日子完成这工。”

阿里笑了，开始清洗画笔。

“我的画不能完美，但我很高兴有一位完美的创造主正在雕琢我。”

— 罗拉·罗斯勒

**你呢？**

你有没有因为自己说了或做了什么而感到懊悔？有没有因为自己总是做错事而感到沮丧？即使你是基督徒，在这个世界中你仍会与罪挣扎，但耶稣应许，只要你承认自己的罪，祂就会赦免你。

上帝正在你心里动工，帮助你更加爱人、更加顺服祂。你是祂的艺术杰作，祂一定会完成祂开始的工作。

**今日金句：**

“我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”

——腓立比书 1章6节（和合本）

**经文阅读：**

创世记 1:31

神看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。

创世记 2:1-3

天地万物都造齐了。到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神赐福给第七日，定为圣日，因为在这日神歇了他一切创造和创造的工，就安息了。

希伯来书 12:2-3

仰望为我们信心创始成终的耶稣。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。那忍受罪人这样顶撞的，你们要思想，免得疲倦灰心。

**顽固的树叶**

**每日灵修 — 2025年5月20日**

**阅读：以弗所书 4:22-24；歌罗西书 3:8-14**

艾莉丝指着骑车路旁的一棵橡树说：“爸爸你看，那棵树有一半的叶子是绿色的，一半是棕色的！”

伊森笑了：“它大概还没决定好到底是春天还是秋天吧。”

爸爸在树下停下脚踏车，说：“那些棕色的叶子是去年留下来的。这种橡树到了秋天也很难掉叶子。即使是大风或厚厚的积雪，也经常撕不掉它的叶子。”

“这棵树如果肯把那些又丑又没用的旧叶子掉下来，看起来就会好看多了。”艾莉丝说。

“也许这棵树很像我们人一样。”爸爸说，“我们有时候也很难放下那些不好看的东西，比如罪恶的思想和行为。”

“比如骂人。”伊森说，“你就常这样，艾莉丝。”

艾莉丝叹了口气，说：“我知道，但至少我不会只看别人的错，忽略自己的问题。”她皱着眉头看着哥哥。

“好吧，我承认。”伊森说，“我也不知道为什么总是更容易看到别人做错的地方，而不是他们做对的事。”

当他们重新骑上脚踏车时，艾莉丝问：“那些棕色的叶子最后是怎么掉下来的？我记得它们不会整整挂一整个夏天。”

“当新叶子长出来，盖满整棵树时，它们就会把旧叶子挤下来。”爸爸回答，“旧的必须让位给新的——你知道吗？我们的基督徒生命也是如此。圣经说，我们旧有的习惯和欲望都是有罪的，就像那些死掉的叶子。但当我们信靠耶稣，圣灵就会把新的生命放在我们心里，像春天的新叶那样长出来。”

“所以我们要让生命中的新叶子把那些死叶子挤掉？”艾莉丝问。

爸爸点点头，说：“树会把更多的营养和能量用在新叶子上，让它们成长。同样地，耶稣也赐给我们力量去放下旧的行为，让我们活出一个新生命，向人展示我们在祂里面得着的新生命。”

— 特鲁迪·范德·芬

**你呢？**

你是否有一些罪或坏习惯，总是难以改掉？

我们每个人的生命中都有这样的“死叶子”，但耶稣赐下赦免与盼望。祂把圣灵赐给我们，使我们有力量用带来生命的言行取代那些“死”习惯。信靠祂，祂会帮助你放下旧我，活出祂赐的新生命与爱。

**今日金句：**

“并且穿上新人；这新人是照着　神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。”

——以弗所书 4章24节（和合本）

**经文阅读：**

以弗所书 4:22-24

就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的；

又要将你们的心志改换一新，

并且穿上新人；这新人是照着　神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

歌罗西书 3:8-14

但现在你们要弃绝这一切的事：

忿怒、恼恨、恶毒、毁谤，并口中污秽的话。

不要彼此说谎，因你们已经脱去旧人和旧人的行为，

穿上了新人；这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形像。

在此并不分希利尼人、犹太人，受割礼的、未受割礼的，化外人，西古提人，为奴的，自主的，惟有基督是包括一切，又住在各人之内。

所以你们既是　神的选民、圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。

倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。

在这一切之外，要存着爱心；爱心就是联络全德的。

**记得去纪念**

**每日灵修 —— 2025年5月21日**

**阅读经文：历代志上 16:11-13**

以赛亚坐在餐桌旁准备吃早餐。当妈妈在他碗里倒入麦片时，他注意到妈妈身上一样熟悉的东西，就像她的耳朵一样熟悉——那是一条银色项链，末端挂着一个小小的骰子吊坠。

“妈妈，你为什么总是戴着那条项链？”以赛亚问。

妈妈把麦片碗和勺子推到他面前。“问得好，”她一边为自己倒麦片一边说，“你还记得我的爷爷，就是你的曾祖父安德森吗？”

“有点印象，”以赛亚说。“他不是我很小的时候就去世了吗？”

“是的，”妈妈回答说，“你那时才三岁。我戴这条项链，是为了纪念他。”

“那不会让你觉得更伤心吗？”以赛亚边吃一口麦片边问。

“我确实会觉得伤心，”妈妈回答，“而这没关系。我非常想念他。每当我看到这个骰子吊坠，我就会记得他无条件地爱我。我也会想起他如何修复破旧的东西，就像那辆现在还停在你曾祖母车库里的老爷车。当他买下那车时，它几乎是一堆锈铁。但当他修好后，那车闪闪发光，就像全新的一样，他还在后视镜上挂了一对毛绒骰子。这些事我都想记住，它们不仅让我想起我的爷爷，也让我想起耶稣，祂怎样爱我们、恢复我们。”

“我以后看到你那项链时也会想起这个故事。”以赛亚说。

当他又吃下一口麦片时，妈妈说：“圣经中有很多关于‘记得’的内容——记得神是谁，祂做过什么，记得祂的爱和应许。虽然我们会为罪恶、痛苦、疾病和死亡而难过，但读圣经会帮助我们回忆过去，也带来对未来的盼望。”

“我想到乔尔的小弟弟得了白血病时就会感到很伤心。”以赛亚说，“圣经里有没有能带给我和乔尔希望的故事？”

“耶稣在世时医治了许多人，这些神迹预表了祂再来时要彻底终结痛苦、疾病和死亡的应许。”妈妈拿起她的圣经说，“等你放学回来，我们可以一起读一些相关的故事和经文。”

——瑞秋·卢博 (Rachel Lubow)

**你呢？**

你最喜欢的圣经故事是什么？

它怎样向你展示神是谁？

它怎样带给你盼望？

我们每个人都会感到悲伤、困惑、害怕，或孤单。神赐给我们盼望的方式之一，就是提醒我们：祂会信守每一个应许，而这是我们在许多圣经故事中可以学到的。读圣经，是为了记得神所做的事，也记得祂是信实的。

**今日金句：**

“要记念他奇妙的作为和他的奇事，并他口中的判语。”

——《历代志上》16:12（和合本）

**经文阅读：**

“要寻求耶和华与他的能力，时常寻求他的面。

他仆人以色列的后裔、他所拣选雅各布的子孙哪，

你们要记念他奇妙的作为和他的奇事，并他口中的判语。”

——《历代志上》16:11-13（和合本）

**一处安静之地**

**每日灵修——2025年5月22日**

**阅读经文：马太福音 14:22-23；马可福音 1:35-39**

迈迦冲进屋里，把书包扔在厨房的桌子上。

“妈妈！我们还有冷冻比萨吗？”他歪着头。屋子里静悄悄的。他低头一看，妈妈的手机放在厨房台面上。\*真奇怪，\*他想，她通常都随身带着手机。

迈迦走到父母的卧室门前敲了敲门。妈妈打开了门。

“哦，亲爱的，我没听见你回来了。”

“你把手机落在厨房了，妈妈。”

“我知道，迈迦，”妈妈说，“我在祷告，不想被打扰。”

“白天祷告？”迈迦疑惑地问。

妈妈微笑着说：“我总是在你妹妹午睡的时候祷告。我通常会在你放学前结束。但今天我有好多话要对神说！”

“可是我们也一起祷告呀——在吃饭的时候，在教会里。那还不够吗？”

“一起祷告当然很重要，但圣经说要不住地祷告——意思是要不断地与神连接，寻求祂的智慧。所以我们也需要单独与神相处的时间。我发现找一个安静的地方祷告很有帮助。就连耶稣有时也需要安静的空间——祂常常上山祷告。”

迈迦若有所思地说：“也许我也该找一个安静的地方！”

他首先试了客厅。他坐在沙发上，闭上了眼睛，然后——

“嘿，迈迦！”妹妹苏菲扑到沙发上，打开了电视，“轮到我看卡通啦！”

接着迈迦又去了自己的房间。他把玩具从床上推开，闭上眼睛，然后——

一条大舌头在他脸上舔了个口水印。

“不是现在，水滴！”迈迦笑了，摸了摸那只老猎犬的耳朵，“我在找一个安静的地方——可这个家太热闹了！”

这时，窗外一阵树叶沙沙作响，引起了他的注意。

“我知道了！”他说着跑出了屋子。

他爬上了那棵粗壮的橡树，闭上眼睛，感受着春风拂面。

\*耶稣上山寻找安静，我只要爬棵树就行啦！\*迈迦心想。

——詹妮弗·迪拉德（Jennifer Dillard）

**你呢？**

你是否会在每天的生活中抽出时间与神相处？如果你发现周围的喧嚣让你难以与神连接，不妨找一个安静的地方祷告。就连耶稣也曾离开众人，与神独处。暂时远离世界的喧嚣和忙碌，与你的天父连接吧。

**今日金句：**

帖撒罗尼迦前书 5:17

要不住的祷告。 （和合本）

**经文阅读：**

马太福音 14:22-23

22 耶稣随即催门徒上船，先渡到那边去，等他叫众人散开。

23 散了众人以后，他就独自上山去祷告。到了晚上，只有他一人在那里。

马可福音 1:35-39

35 次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。

36 西门和同伴追了他去，

37 遇见了就对他说：“众人都找你。”

38 耶稣对他们说：“我们可以往别处去，到邻近的乡村，我也好在那里传道；因为我是为这事出来的。”

39 他就在加利利全地、进了会堂，传道赶鬼。

**比较的游戏**

**每日灵修——2025年5月23日**

阿拉斯泰走进厨房，看到姐姐斯塔西娅正在做作业。

“埃默森又惹麻烦了，”阿拉斯泰说，“我简直不敢相信他因为这事数学要挂科！”

斯塔西娅惊讶地抬起头：“因为什么？他做了什么？”

“胡佛老师抓到他考试时看别人的试卷，”阿拉斯泰回答，“埃默森说他只是对了一两题而已。就这样。我觉得胡佛老师就是讨厌埃默森，所以才小题大做。”

“如果埃默森被抓到作弊，那他还能指望什么？”斯塔西娅问。

“又不是在体育课上偷别人钱，”阿拉斯泰试图让姐姐理解，“学校里其他孩子做的事比这严重多了。”

阿拉斯泰转向正在洗碗机装碗的妈妈：“妈妈，可以给我一个杯子吗？我想喝果汁。”

“可以，”妈妈说着，把一个脏杯子递给了他。

阿拉斯泰皱了皱眉：“哎呀！我不能用这个喝啊。杯底还有干掉的牛奶。”

“可这已经比那些等着洗的杯子干净多了，”妈妈说。

阿拉斯泰一时没说话。他隐约觉得这跟他们刚才谈论的事有关，正在努力想弄明白。

“毕竟，”妈妈接着说，“如果因为别人做了更糟的事，就说作弊不算什么，那这个杯子里一点点干牛奶也不该算脏，只要比其他杯子干净就行了。”

“哦，那个……我……嗯……”阿拉斯泰不知道该怎么回应。

“我们常常会原谅朋友的过错——尤其是自己的——因为别人的错看起来更严重，”妈妈解释说，“但在神眼中，这都是罪。作弊其实也是偷——偷了别人辛苦得来的成果，说成是自己做的。这是罪，也会伤害别人，就像偷他们的钱一样。”

阿拉斯泰点了点头：“对不起，妈妈。”他看了看手中的杯子，“我还是等洗干净再喝果汁吧，因为这些杯子都脏了。”

——迈克·A·戴兹

**你呢？**

你是否觉得某些事没关系，只因为别人做了看起来更严重的错事？你是否忽略了作弊或说谎，只因为它们不像抢劫或谋杀那样严重？神说一切的不义都是罪。不管别人怎么想，这些都在伤害他人，也是在悖逆神。不要为任何形式的错误找借口。如果你是犯错的那一个，就向耶稣认罪，祂必赦免你。

**今日金句：**

“凡不义的事都是罪。”

——约翰一书5章17节（和合本）

**经文阅读：**

出埃及记 20:12-15

12当孝敬父母，使你的日子在耶和华你神所赐你的地上得以长久。

13不可杀人。

14不可奸淫。

15不可偷盗。

以弗所书 4:25-32

25所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。

26生气却不要犯罪，不可含怒到日落；

27也不可给魔鬼留地步。

28从前偷窃的，不要再偷，总要劳力，亲手作正经事，就可有余，分给那缺少的人。

29污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。

30不要叫神的圣灵担忧，你们原是受了祂的印记，等候得赎的日子来到。

31一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；

32并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

**感觉不被爱**

**每日灵修｜2025年5月24日**

**经文阅读：以弗所书 3:14-21**

斯塔一个人坐着写作业，心里却觉得一点也不被爱。这是一个节假日的周末，她的朋友们都有计划。梅根的父母要带她去水上乐园；艾玛整个周末都在和爸爸练习网球；米拉和她的兄弟姐妹们则在新买的蹦床上玩得不亦乐乎。

斯塔的妈妈在家里的办公室工作。她既没有爸爸，也没有兄弟姐妹可以陪她。她只有那些特意留到周末才写的作业，只是为了让自己有事可做。

斯塔皱着眉看着面前的纸。老师怎么会出“爱”这个词让她写作文呢？

她根本不了解什么是爱。

她拿起手机拨给米拉，想说服她从蹦床上下来和自己聊聊。“我怎么写关于爱的作文啊？”她问，“没有人爱我。”

“没人？”米拉哼了一声，“那我呢？还有艾玛和梅根？”

“那……不一样。”斯塔在思考这个话题的时候，没把朋友们算进去。

“你妈妈呢？”米拉继续问，“她爱你呀。”

斯塔朝妈妈的办公室瞥了一眼：“她都不陪我。”

“那是因为她很忙。”米拉说。

“她之所以忙，是因为她爱你，需要工作来照顾你。”米拉叹了口气，“还有上帝呢，斯塔？你是不是忘记祂也爱你？”

斯塔把头发绕在手指上。也许她真的忘了上帝。

“有时候感觉不到。”她小声说。

“也许是这样，”米拉说，“但祂真的爱你，斯塔。就像我们在教会学到的，祂的爱比任何人的爱都大。耶稣为你死在十字架上，好让你能永远和祂在一起。还有什么爱能比这更大？”

斯塔慢慢点头。“你说得对。”

“你不需要去旅行或者收到什么特别的礼物才说明你被爱，”米拉说，“不过，斯塔？我真的很喜欢新蹦床，我想回去玩了。既然你妈妈正在工作，要不要我问我妈妈能不能来接你，让你也来玩一会儿？”

斯塔眼睛睁大了：“真的可以？”

“真的，”米拉笑着说，“因为我爱你。别忘了，上帝也很爱你。”

——艾米丽·阿克

**你呢？**

你有没有经历过觉得自己一点也不被爱的时候？上帝的爱远超过人间所有的爱——祂那么爱你，甚至差遣祂的儿子来拯救你，好让你可以永远与祂同住。祂也应许会一直爱你、照顾你。如果你细想一下生命中上帝放在你身边的人，你也许会发现，爱你的人其实很多。

**今日金句：**

约翰福音 15:9（和合本）

“我爱你们，正如父爱我一样；你们要常在我的爱里。”

经文阅读：以弗所书 3:14-21（和合本）

14因此，我在父面前屈膝，

15（天上地上的各家都是从他得名）

16求他按着他丰盛的荣耀，藉着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，

17使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，

18能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，

19并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的充满了你们。

20神能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。

21但愿他在教会中，并在基督耶稣里，得着荣耀，直到世世代代，永永远远。阿们！

**破裂的玻璃**

**每日灵修 · 2025年5月25日**

“妈妈，我回来了！”艾莉莎放学回家后喊道。

“嗨，亲爱的！”妈妈回应说，“今天过得怎么样？学到什么有趣的东西了吗？”

“我们当然学到了！”艾莉莎说，“我们科学老师艾德尔曼先生把很热的水倒进两个玻璃杯里。其中一个杯子里有一根金属勺子，另一个没有。有勺子的那个杯子没事，但没有勺子的那个却裂开了。艾德尔曼老师说，金属勺子帮助吸收了一些热量，防止了玻璃破裂。”

“希望他是在水槽里做的实验！”妈妈说。

艾莉莎笑了，“他是在水槽里。”但她的笑容很快消失了，“艾弗莉今天没来上学——她家出了很多问题。她哥哥昨晚出了车祸，被紧急送到医院。”

“哦，那太糟糕了！”妈妈说。

“是啊，”艾莉莎说，“她爸爸还没找到工作，她奶奶病得很重——可能快不行了。我不知道他们怎么能扛得住。”

“他们认识耶稣，”妈妈说，“这就大不一样了。”

艾莉莎耸耸肩，“我觉得我会撑不住，就像今天在科学课上裂开的那个玻璃杯一样。”

“其实那个实验很好地说明了认识耶稣的意义。”妈妈说。

“是吗？”艾莉莎惊讶地问。

妈妈点了点头，“就像热水被倒进玻璃杯一样，生活中的问题也会涌向我们。有时候，这些问题多得让我们快要崩溃。但耶稣就像那根勺子——祂帮助我们承受这些压力。祂持续的爱和看顾让我们的心灵不至于破碎。我真的不知道没有祂，人们要怎么熬过艰难的日子。”她微笑着看着艾莉莎，“我们来为艾弗莉一家祷告吧，求神安慰他们，鼓励他们，并帮助他们信靠祂走过这一切。”

艾莉莎点点头，“好啊，”她说，“但我们还能做点别的吗？比如送顿饭给他们？”

“当然可以，”妈妈说，“我们现在就来准备吧。”

——琳达·E·奈特

**你呢？**

你是否也正被各种问题和困难包围着——或者你认识的人正在经历这些？疾病、父母失业、学业问题、失去亲人……这些都可能让人觉得快要撑不住了。当你感觉自己快要“裂开”的时候，要记得耶稣与你同在。祂在乎你，并应许赐你所需的力量。

**今日金句**

你们要将一切的忧虑卸给　神，因为他顾念你们。

——彼得前书 5:7（和合本）

**经文阅读：马太福音 6:25-30（和合本）**

25 所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么、喝什么；为身体忧虑穿什么。生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？

26 你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里；你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？

27 你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？

28 何必为衣裳忧虑呢？你想野地里的百合花怎么长起来，它也不劳苦，也不纺线，

29 然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢！

30 你们这小信的人哪，野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，　神还给它这样的妆饰，何况你们呢？

**纪念碑**

**每日灵修——2025年5月26日**

**主题经文：哥林多前书 11:23-26（见文末）**

“我们到了！”约书亚和乔纳森从车上跳下来，穿过大门向前跑。他们停下脚步，环顾四周，一脸困惑。

“这是墓地！”乔纳森说，“我还以为我们要去战场呢！”

“对啊，”约书亚说，“这里只有那个雕像是个‘士兵’。我老师说，那种雕像叫‘纪念碑’，是用来帮助我们记住某些事情的。”

“没错，”爸爸一边向雕像走去一边说，“其实，这整片战场——包括这个墓地以外的地方——本身就是一个纪念碑。”

妈妈点点头：“纪念碑的形式可以有很多种。它可以是我们现在看到的雕像，也可以是一个节日——比如阵亡将士纪念日，或者是一场特别的聚会，提醒我们去记念某些人或事情。”

“就像我们在阵亡将士纪念日那天，会特别去记念那些去世的人。”乔纳森说。

“是的，”妈妈说，“在那天，我们特别纪念那些为国家而牺牲的男女军人——就像安葬在这片墓地里的士兵们。”

两个男孩在墓碑间四处走动，阅读着上面的铭文。

“嘿，看这里！”乔纳森喊道，“这个人跟我同名呢。‘乔纳森·赖特。生于1760年，卒于1778年。’这表示他只有……呃……”乔纳森想了想，“十八岁时就去世了。他还很年轻！”

“你们知道耶稣去世时几岁吗？”爸爸问。

“三十三岁。”约书亚说着，用脚在砾石路上滚动一颗小石子。“那我们为什么没有一个纪念耶稣的节日呢？”

“哦，其实我们有！”爸爸说，“我们会在受难日记念祂的死，也有一个节日专门记念祂的复活。我们叫它……”

“复活节！”两个男孩齐声说。

“对，”妈妈说，“而且我们不只是用特别的节日来记念和庆祝耶稣为我们所做的一切，我们还有一项特别的纪念仪式。每当我们在教会举行主的晚餐——也叫圣餐时——我们就是在提醒自己耶稣的死，以及祂为使我们脱离罪而付出的牺牲。”

——芭芭拉·J·韦斯特伯格（Barbara J. Westberg）

**你呢？**

你有没有感谢神，感谢那些为了你的自由而牺牲的人？

那你有没有感谢耶稣，为了赦免你的罪所做的牺牲呢？

基督徒庆祝受难日、复活节和圣餐，就是为了记念那份救赎的牺牲。

在你默想祂在十字架上的死亡、埋葬、复活，并相信祂将再来时，请向祂献上感恩，因为耶稣为你成就了这一切。

**今日金句**

「这是我的身体，为你们舍的；你们应当如此行，为的是记念我。」

——哥林多前书 11:24（和合本）

经文阅读（和合本）

我当日传给你们的，原是从主领受的，就是主耶稣被卖的那一夜，拿起饼来，

祝谢了，就擘开，说：“这是我的身体，为你们舍的；你们应当如此行，为的是记念我。”

饭后，也照样拿起杯来，说：“这杯是用我的血所立的新约；你们每逢喝的时候，要如此行，为的是记念我。”

你们每逢吃这饼，喝这杯，是表明主的死，直等到他来。

——哥林多前书 11:23–26

**过敏反应**

**每日灵修 | 2025年5月27日**

莉拉平时非常喜欢她和妈妈每月一次的礼拜后咖啡馆传统时光。

她们坐在惯常的靠窗位子，但今天，莉拉默默地用吸管拨弄着冰块，一言不发。

沉默实在令人难受，妈妈终于开口问她怎么了。

莉拉叹了口气回答：“我们今天在教会学了关于罪的内容，我就是不明白。为什么罪会毁掉一切？为什么它会带来痛苦、死亡和心碎？”

“这是一个很大的问题，”妈妈说，“但也是个好问题。让我想想怎么解释比较合适。”

她望向窗外，直到目光停在某个东西上。“你看到那只黄蜂了吗？”

莉拉皱着眉头看着那只黄黑相间、带翅膀的“恐怖家伙”：“看见了。”

“罪就有点像你对黄蜂叮咬的过敏反应，”妈妈说。

“你上周被蜇的时候感觉怎么样？”

莉拉摸了摸手臂上仍然微红肿起的地方：“我头晕，整只手臂都肿了，甚至呼吸都困难。”

“没错。虽然黄蜂只蜇了你身体的一小块地方，你却全身都感受到那种可怕的影响。罪也是如此，只是一点点的开始，就带来了巨大的破坏。当亚当和夏娃——人类的始祖——选择了自己的方式，而不是上帝的方式时，他们的悖逆打破了与上帝之间完美的关系，也把罪和它带来的可怕后果带进了这个世界。”

“所以耶稣才会来救我们，对吧？”莉拉问。

妈妈点点头：“耶稣完美无瑕的一生、祂在十字架上的牺牲和从死里复活，使我们脱离罪的刑罚，并医治了我们与上帝之间的关系。虽然罪仍然存在于这个世界，所以我们依然会看到它的影响——就像被黄蜂蜇了一样让人痛苦。但我们可以充满盼望地期待上帝有一天会让一切恢复完美。”

莉拉瞥了一眼窗外的黄蜂：“耶稣，谢谢祢救了我们……还有，谢谢祢赐下过敏药！”

“真的要赞美耶稣，”妈妈微笑着说。

服务员这时端来一盘松饼放在莉拉面前，她笑了起来：“也要为松饼赞美耶稣。”

——Zoe Brickner

**你呢？**

你有没有想过，为什么罪会带来那么多的痛苦和苦难？我们很容易忘记罪有多么可怕，它影响着一切。但上帝因着祂无法言喻、永不止息的爱，差遣耶稣来救我们脱离罪。祂应许有一天会使一切重新完美。当我们信靠祂时，就可以盼望有一天，所有的痛苦和悲伤都将终止。

**今日金句**

罗马书 6:23（和合本）

因为罪的工价乃是死，

唯有神的恩赐，

在我们的主基督耶稣里，乃是永生。

**阅读经文（和合本）**

创世记 3:8-23

描述亚当和夏娃犯罪后躲避上帝，被逐出伊甸园的情景。因为罪，人类失去了与神的亲密关系，也带来了死亡和咒诅。

罗马书 6:23

“因为罪的工价乃是死；唯有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。”

罗马书 8:1

“如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。”

**为什么天空是蓝色的**

**每日灵修｜2025年4月28日**

**经文阅读：诗篇 104:16-24**

爸爸把船划到一些睡莲的边缘——那是湖中最容易钓到鱼的地方。亚历克斯和爸爸坐在船上，他紧盯着红白相间的浮标，等着它下沉，这就表示有鱼上钩了。

平静的湖水映出了天空和岸边的树木。鸟儿在歌唱，一只青蛙从睡莲上跳下，“扑通”一声跳进湖里。浮标轻轻晃动，波纹在水面上荡开，但它并没有沉下去。

“今天的鱼好像不太饿啊。”过了一会儿，爸爸说道。

“不过这里的景色真美，有蓝天、蓝水、绿草和绿树，感觉好宁静。”亚历克斯转头对爸爸说：“我们在学校学了关于颜色的知识。科学家说，蓝色能减缓心跳速度，而绿色能帮助缓解眼睛疲劳，所以它们是很让人放松的颜色。”

“你觉得是不是这就是神在自然界里使用这么多蓝色和绿色的原因呢？”爸爸问道。“想象一下，如果天空是亮红色的，树叶全是黑色的，会是什么样子。”

亚历克斯笑了：“我们还学到，红色会让人更活跃，有人说它甚至会让血压升高。天空如果一直是红色的，可能不会让人感觉太好。”他顿了顿，“不过太阳下山的时候红色的天空确实很漂亮。”

“神真有智慧，”爸爸说，“从自然界中我们可以看到祂许多的智慧——就连祂选择的颜色中也能看见。平常是令人放松的绿色和蓝色，但黄昏的落日、秋天的红叶又带来美丽的红、橙、黄色。”

“对啊，还有各种颜色的花和浆果。”亚历克斯看了看他的鱼线，“你知道科学家还说什么吗？他们说橙色会让人有食欲。”他冲着爸爸笑了笑，“我希望浮标是神造的。如果不是红白相间，而是橙色的，可能会让鱼更饿，那它们就会更愿意上钩啦！”

——简·K·蔡斯（Jane K. Chase）

**你呢？**

你有没有想过神的创造是多么奇妙？这个世界充满了祂智慧和能力的彰显。每一个季节都有不同的美丽，每一个生物都有自己奇妙的本领和特征。为着神创造的美丽世界感谢祂，也感谢祂创造了你，并且深爱着你！

**今日金句**

“耶和华啊，你所造的何其多，都是你用智慧造成的，遍地满了你的丰富。”

——诗篇 104:24（和合本）

**经文阅读：诗篇 104:16-24（和合本）**

16 利巴嫩的树，就是耶和华所栽的香柏树，满了汁浆。

17 雀鸟在其上搭窝。至于鹤，松树是它的房屋。

18 高山为野山羊的住所。岩石为沙番的藏处。

19 你安置月亮为定节令，日头自知沉落。

20 你造黑暗为夜，林中的百兽就都爬出来。

21 少壮狮子吼叫，要抓食，向神寻求食物。

22 日头一出来，兽便躲避，卧在洞里。

23 人出去做工，劳碌直到晚上。

24 耶和华啊，你所造的何其多，都是你用智慧造成的，遍地满了你的丰富。

**走在平衡木上**

**每日灵修 · 2025年5月29日**

**阅读经文：箴言 4:20-27；马太福音 14:22-32**

玛拉爬上了爸爸为她搭建的平衡木。她下定决心要加入学校的体操队，但刚走了几步就摇晃了一下，差点摔下来。

“把眼睛盯着你贴在墙上的那幅画，”妈妈说。

玛拉盯着房间对面墙上的那幅画，慢慢抬起一只脚。但当她回头看妈妈时，身体往左一歪，再往右一晃。她努力想恢复平衡，但为了不摔下来，只好跳下了平衡木。她再次爬了上去。

“我一定能行，”她说，“我只需要专注。”

晚饭后，爸爸打开圣经递给玛拉。“我们来读几节《箴言》吧，你读给我们听。”

“好啊。”玛拉接过圣经开始读。读完后，她抬起头。“箴言四章二十五节听起来就像是给体操运动员的好建议。我需要目视前方，不让眼神四处游移。每次我分心，就会失去平衡。”

妈妈点头说：“我也有这个问题。”

“真的吗？”玛拉笑着说，“你是不是趁我不在的时候也偷偷练习平衡木？”

妈妈笑了：“不是啦，我是在其他方面有问题。作为基督徒，我们也要专注在耶稣身上，免得被世上的事物分了心，生活就会失去平衡。”

玛拉若有所思地说：“我练体操的时候，会盯着那幅画。那么，我们要怎么‘盯着耶稣’呢？”

“好问题。”爸爸说，“你刚刚读的那段经文里列出了一些方法。你记得它说了什么吗？”

“我知道！”玛拉的弟弟抢着说，“它说我们要留心听神的话。”

“还要保存在心里，不让它离开我们的眼目。”玛拉补充道。

爸爸点头：“没错。这意味着我们要信靠耶稣，并以祂的话语为生活的指引。也意味着我们要向祂认罪，信靠祂赐我们力量来顺服祂，并将祂的爱活出来。专注在耶稣身上，才能让我们的生命保持平衡。”

— 南丝·E·凯斯（Nance E. Keyes）

**你呢？**

你每天在生活中是否专注在耶稣身上？你是否记得祂为你所做的一切，以及你在祂里面所得的爱与赦免？你是否信靠祂帮助你离开罪恶，并以善待他人的态度来活出祂的爱？

生活中有许多需要我们关注的事情，但别让它们把你从真正重要的事上拉开。专注在耶稣身上，依靠祂在生命的每个领域帮助你。

**今日金句：**

“你的眼目要向前正看；你的眼睛当向前直观。”（箴言 4:25）

**经文阅读：**

箴言 4:20-27（和合本）

20 我儿，要留心听我的言词，侧耳听我的话语，

21 都不可离你的眼目，要存记在你心中。

22 因为得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药。

23 你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。

24 你要除掉邪僻的口，弃绝乖谬的嘴。

25 你的眼目要向前正看，你的眼睛当向前直观。

26 要修平你脚下的路，坚定你一切的道。

27 不可偏向左右，要使你的脚离开邪恶。

马太福音 14:22-32（和合本）

22 耶稣随即催门徒上船，先渡到那边去，等他叫众人散开。

23 散了众人以后，他就独自上山去祷告。到了晚上，只有他一人在那里。

24 那时船在海中，因风不顺，被浪摇撼。

25 夜里四更天，耶稣在海面上走，往门徒那里去。

26 门徒看见他在海面上走，就惊慌了，说：“是个鬼怪！”便害怕，喊叫起来。

27 耶稣连忙对他们说：“你们放心！是我，不要怕！”

28 彼得说：“主，如果是你，请叫我从水面上走到你那里去。”

29 耶稣说：“你来吧！”彼得就从船上下去，在水面上走，要到耶稣那里去。

30 只因见风甚大，就害怕，将要沉下去，便喊着说：“主啊，救我！”

31 耶稣赶紧伸手拉住他，说：“你这小信的人哪，为什么疑惑呢？”

32 他们上了船，风就住了。

**雨天的忧郁**

**每日灵修——2025年5月30日**

“又下雨了，”海莉说，“太阳是不是永远都不出来了？”

“我们需要雨水来让花园成长。”妈妈微笑着看着女儿。“这也许是个不错的时间，让你来祷告并读圣经。你今天还没这么做吧？”

“没有——但我还有别的事情想先做。”海莉迅速往楼上走去，一边小声嘀咕：“我们家好像就只会去教会、读圣经和祷告。”她看到妈妈瞥了她一眼，脸立刻红了。

糟了！希望妈妈没听到我说的话。

过了一会儿，海莉下楼，朝窗外看了看。“太好了！”她说，“雨停了。我们受够了。”

“跟我到花园来，”妈妈说，“我想给你看点东西。”

到了外面，妈妈将铲子插进土里，把土翻开。地表很湿，但稍微深一点的地方却是干的。

“我以为下面会泥泞不堪！”海莉惊讶地说，“原来我们真的还需要更多的雨。”

妈妈点点头。“土地需要持续的雨水，否则就会干枯。”她说，“这让我想到了我们的属灵生命——如果我们不经常祷告、读经和去教会，我们就会在灵里枯干。”

海莉叹了口气。“你听到我刚才说的话了，是不是？”

“是的，我听到了。”妈妈说，“我知道有时候做这些事情很不容易，但圣经把我们对耶稣的需要比作口渴。即使我们已经信了祂，我们仍然需要花时间与祂亲近，让祂提醒我们祂如何救了我们，并帮助我们感受到祂的爱和同在。如果我们不常常祷告、读神的话语、与其他基督徒一起敬拜，就会忘记自己有多需要祂，也会在灵里变得干渴——就像这块缺水的土地一样。”

她们回到屋里时，海莉沉默不语。“我想我现在要去安静灵修一下。”她说，“我感觉灵里渴了，想喝神话语的水。”

—辛迪·哈夫（Cindy Huff）

**你呢？**

你渴望亲近耶稣、更多认识祂吗？

作为基督徒，你的心渴慕耶稣，这份渴慕只有在祂的同在中才能得着满足。不要成为一个灵里干枯的基督徒。每天花时间读神的话语、向耶稣祷告，并竭力认识祂。

**今日金句：**

「我向你举手，我的心渴想你，如干旱之地盼雨一样。」

——诗篇 143:6（和合本）

**今日经文阅读：**

诗篇 42:1-4（和合本）

1　神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。

2　我的心渴想　神，就是永生　神；我几时得朝见　神呢？

3　我昼夜以眼泪当饮食；人不住地对我说：「你的　神在哪里呢？」

4　我从前与众人同往，用欢呼称赞的声音，领他们到　神的殿里，大家守节。我追想这些事，我的心极其悲伤。

**里面有什么？**

**每日灵修——2025年5月31日**

**阅读经文：诗篇 51:6-10；路加福音 11:37-41**

“妈妈，我们可以回家了吗？我好——无——聊！”斯特拉瘫坐在车座上。

“斯特拉，我们快好了——孩子们，看！整条街的跳蚤市场！”妈妈把车停在路边。

海登兴奋地把鼻子贴在车窗上：“我超爱逛旧货市场的！”

一家人下了车。海登径直跑向一个模型飞机。斯特拉则紧挨着妈妈，和她一起看各种杯子。妈妈拿起一个带盖子的杯子，正好海登跑回来。他和斯特拉同时看到了那个杯子，两人异口同声地倒吸一口气。

“这是我见过最漂亮的杯子！”斯特拉惊呼。

“妈妈，你一定要买它！”海登附和。

“好吧，好吧。”妈妈笑着把杯子拿去付款了。

回到家后，斯特拉问：“妈妈，我可以拥有这个杯子吗？”

妈妈笑着说：“不行哦，但如果你把它洗干净，你就可以第一个用它喝东西！”

斯特拉眼睛一亮：“成交！”她兴奋地跑向水槽。她打开杯盖，立刻又盖上了。“呃，里面好脏啊！”

妈妈走过来看了看杯子。“孩子们，这正是我今天灵修时读到的内容的完美写照呢！在《马太福音》里，耶稣告诉法利赛人要先洁净杯子的里面，这样外面也就洁净了。你们觉得这节经文是什么意思？”

斯特拉皱着眉思索。

“哦，我知道了！上帝希望我们更在意内心的样子，而不是外表。”海登的眼睛睁大了。“上帝希望我们清洗内心？”

斯特拉笑着说：“不是啦，笨蛋。上帝看重我们的心，这才是最重要的。”

“哦，我懂了！”海登说。“我们需要让耶稣来洁净我们。”

“说得对，”妈妈说，“当我们信靠耶稣做我们的救主时，祂会洁净我们的罪，并将祂的爱浇灌在我们心里。那样，我们外在的行为就能彰显祂的爱。”她笑着说：“现在，谁想用这个杯子来喝热巧克力呢？”

——夏默·科尔曼（Summer Coleman）

**你呢？**

你是否比起在意上帝怎么看你的心，更在意别人如何看你的外表？内在比外在更重要，因为当我们的心真的洁净了，我们的言行也会有所改变。那怎样才能拥有一颗洁净的心呢？信靠耶稣。当你心中充满祂的爱，别人就能从你对待他们的方式中看到这份爱。

**今日金句：**

“你这瞎眼的法利赛人，先洁净杯和盘的里面，好叫外面也洁净了。”

——马太福音 23:26（和合本）

**经文阅读（和合本）**

诗篇 51:6-10

6 你所喜爱的，是内里诚实；你在我隐秘处，必使我得智慧。

7 求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。

8 求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。

9 求你掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。

10 神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。

路加福音 11:37-41

37 耶稣说话的时候，有一个法利赛人请祂同他吃饭，耶稣就进去坐席。

38 这法利赛人看见耶稣饭前不洗手便诧异。

39 主对他说：“现在你们法利赛人洗净杯盘的外面，你们里面却满了勒索和邪恶。

40 无知的人哪，造外面的，不也造里面的吗？

41 只要把里面的施舍给人，凡物于你们就都洁净了。”

**有耶稣同行**

**每日灵修——2025年6月1日**

**经文阅读：约书亚记 1:1-9**

米迦坐在飞机上，随着飞机离地、猛然冲上天空，他胃里的不适也愈发严重。

下方的一切都变得像蚂蚁般渺小。他不仅胃里翻腾，胸口也紧紧的。

爸爸坐在他旁边，试着给他一个鼓励的微笑，但一点帮助也没有。

自从父母离婚后，米迦大多数时间都跟妈妈生活，只在暑假和圣诞节去看爸爸。

每次离开妈妈的时候，他都感到害怕。他并不是怕爸爸——他很爱爸爸——而是害怕改变。害怕去新的地方。害怕机场。害怕大城市。父母离婚已经让他很伤心了，而这些变化所带来的恐惧，让他觉得人生仿佛失去了控制。

飞机平稳飞行后，米迦的呼吸稍微顺畅了一些。爸爸伸手过来抱了抱他。

“改变确实很难，不是吗？新的事情、新的地方常常让人不安。但我知道有样东西能帮助你。”爸爸拿出他的圣经说，“今天早上我读到约书亚带领以色列人进入应许之地。前面有仗要打，他也从未带人打过仗，四周都是变化。但神与他同在，并带他度过了一切。”

爸爸轻轻拍了拍米迦的手臂：“我知道你妈妈和我离婚对你来说非常难受，你经历了很多改变。但我也知道，因为你信靠耶稣，神与你同在，永不离开你。无论你去哪里，祂都与你同去。神应许与约书亚同在，也同样应许与你同在。你不必害怕。”

在听完爸爸读了一些圣经经文后，米迦思考了一会。他很喜欢“永不孤单”这个想法。

当新的事发生，或有新人进入他的生命时，总会有人在他身边。不是普通的人，而是一个爱他、关心他的那一位——耶稣，一位可信赖的朋友。米迦靠在座位上，微笑起来：“爸爸，我觉得这次我们会度过一个最棒的假期！”

——S.K. Fry

**你呢？**

你曾经害怕改变或是孤单吗？神在祂的话语中应许，祂总是与祂的儿女同在。耶稣为你的罪而死，使你成为神的儿女，在你经历艰难时，祂会赐你力量，引导你前行。不管你遇见什么、去到哪里，祂都会一直与你同在。

**今日金句：**

“你当刚强壮胆……因为你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。”

——约书亚记 1:9（和合本）

**经文阅读：约书亚记 1:1-9（和合本）**

1 耶和华的仆人摩西死了以后，耶和华对摩西的帮手，嫩的儿子约书亚说：

2 “我的仆人摩西死了，现在你要起来，和众百姓过这约旦河，往我所要赐给以色列人的地去。

3 凡你们脚掌所踏之地，我都照着我所应许摩西的话赐给你们了。

4 从旷野和这利巴嫩，直到伯拉大河，就是幼发拉底大河，赫人的全地，又到大海日落之处，都要作你们的境界。

5 你平生的日子，必无一人能在你面前站立得住。我怎样与摩西同在，也必照样与你同在。我必不撇下你，也不丢弃你。

6 你当刚强壮胆！因为你必使这百姓承受那地为业，就是我向他们列祖起誓应许赐给他们的地。

7 只要刚强，大大壮胆，谨守遵行我仆人摩西所吩咐你的一切律法，不可偏离左右，使你无论往哪里去，都可以顺利。

8 这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。

9 我岂没有吩咐你吗？你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶，因为你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。”