目录

[**采取行动** 3](#_Toc204942852)

[**疑浪中的信靠** 6](#_Toc204942853)

[**游行在哪里？（Where’s the Parade?）** 9](#_Toc204942854)

[**哑剧演员** 12](#_Toc204942855)

[**箭头石** 15](#_Toc204942856)

[**我们是羊（第一部分）** 18](#_Toc204942857)

[**我们是羊（第二部分）** 21](#_Toc204942858)

[**旧斐欧娜** 25](#_Toc204942859)

[**寻找失丧的人** 28](#_Toc204942860)

[**重要的位置** 31](#_Toc204942861)

[**快让我下去！** 34](#_Toc204942862)

[**新生命蘑菇** 37](#_Toc204942863)

[**思念天家** 40](#_Toc204942864)

[**滴答作响** 43](#_Toc204942865)

[**神的动物园** 46](#_Toc204942866)

[**两好球的击球手** 49](#_Toc204942867)

[**生命的堆肥** 53](#_Toc204942868)

[**噩梦** 56](#_Toc204942869)

[**小心你搅动了什么** 59](#_Toc204942870)

[**这颗古老的星球** 62](#_Toc204942871)

[**在神凡事都能** 65](#_Toc204942872)

[**无尽的杯子** 68](#_Toc204942873)

[**像獾一样（第一部分）** 72](#_Toc204942874)

[**像獾一样（第二部分）** 75](#_Toc204942875)

[**日渐明亮的光** 78](#_Toc204942876)

[**罪的刺痛** 81](#_Toc204942877)

[**在上帝手中** 84](#_Toc204942878)

[**律法的意义** 87](#_Toc204942879)

[**天天都过圣诞节** 90](#_Toc204942880)

[**被留下的感觉** 94](#_Toc204942881)

**采取行动**

**每日灵修：2025年7月1日**

**经文阅读：马太福音 18:19-20；帖撒罗尼迦前书 5:16-18**

“妈妈，我真的很担心夏洛特。”安娜坐在餐桌旁说。夏洛特是她最好的朋友，两人无话不谈、形影不离。

“怎么了？”妈妈一边往搅拌机里加材料，一边问。

“她最近总是头痛。我很担心她是不是得了什么大病……会不会是癌症？”

妈妈舀了一团生饼干面团放在烤盘上。“听起来你一直在为这事担心。”

“我脑子里全是这件事，妈妈！我真的好怕她出事。我根本无法想象没有她的日子。”

妈妈把烤盘端到桌边坐下。“那你为她祷告了吗？”她问。

“呃……还没。”安娜低声回答。

妈妈叹了口气：“我最近也挺焦虑的。明天你们学校有义卖，我还担心这些饼干来不及烤好呢！”

安娜看了看钟。“妈，你还有好多时间呢。饼干又不难烤——你快放进烤箱吧。”

“我当然可以放，但我宁愿坐在这儿担心它们。”妈妈说。

安娜一脸迷惑地看着妈妈：“妈妈，你太好笑了。”

妈妈笑了：“你说得对，明明可以动手解决的问题，坐着担心实在太傻了。但你其实也一样哦。你担心你的朋友，却什么也没做。你可以做点什么——比如为她祷告。”

安娜知道妈妈说得没错。于是她们一起为夏洛特祷告，然后安娜帮妈妈烤好饼干、装袋，准备义卖。

第二天放学后，安娜笑着回到家：“妈妈，你猜怎么了？夏洛特昨天去看医生了，原来她头痛只是因为近视，需要配眼镜——不是得了什么严重的病。”

妈妈微笑：“所以说之前那些担心，都是白担心了？”

安娜点点头：“你说得对，妈妈。我本该早点为她祷告，做点什么，而不是光顾着担心。”

——梅丽莎·耶格尔

**你呢？**

当你自己或身边的人遇到问题时，你是否也常常只顾着担忧？

为什么不采取行动呢？——去祷告！

上帝掌管一切，并且爱你，甚至为你差派祂的儿子耶稣为你而死。你可以把一切忧虑带到祂面前，因为祂知道什么对你最好，也会在一切境况中与你同在。

**今日金句：**

腓立比书 4:6（和合本）

“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。”

**今日经文阅读：**

马太福音 18:19-20

“我又告诉你们，若是你们中间有两个人在地上同心合意地求什么事，我在天上的父，必为他们成全。因为无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间。”

帖撒罗尼迦前书 5:16-18

“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”

**疑浪中的信靠**

**每日灵修 — 2025年7月2日**

**经文阅读： 哥林多后书 12:9-10；雅各书 1:2-6**

“我不确定我能接住这道浪！”凯勒布冲着舅舅喊道，海浪咆哮，风声更大，几乎听不清对方的声音。

乌云从上方滚滚而来，遮住了阳光。凯勒布紧紧握住冲浪板的边缘。这次冲浪课进行得并不顺利。他很想照着舅舅教的方式站起来冲浪，但看起来根本做不到。“卢克舅舅，我已经滑倒三次了，手臂因为划水都快断了！我真的没力气了。”

卢克舅舅游到凯勒布身边：“我们先休息一下，然后我来帮你。我知道这很可怕，但请你信任我——我冲浪很多年了，知道该怎么做。你能信我一次吗？”

凯勒布点点头。他们一起漂浮在冲浪板上，等风浪稍缓。卢克舅舅接着说：“凯勒布，人生就像冲浪，有时候真的很难。当怀疑像浪一样一波波袭来，当风声让你听不见神的声音时，你可以把这些恐惧告诉耶稣。祂希望我们依靠祂，而不是自己。因为祂是完美的，为我们舍命，并且应许永远不离开我们。”

“谢谢你的提醒，舅舅，”凯勒布微笑着说，“有时候我觉得生活比冲浪还要让人筋疲力尽。”

“我们都有这种感觉，”舅舅点头道，“但当我们仰望耶稣，依靠圣灵时，就会得到力量。就像我帮你推上浪时那样，你要抓紧板子，眼睛看前方，不要低头。准备好划水了吗？”

“准备好了！”这一次，凯勒布决定听舅舅的，放下怀疑。他全力划水，慢慢站了起来——他接住了浪！

凯勒布从水里探出头来，笑着说：“卢克舅舅，谢谢你提醒我——当我害怕的时候，我可以信靠耶稣。”

——作者：Grace Thomas

**你呢？**

当生活风浪不断，你是否仍然选择信靠神？还是你的信心像海浪一样，被风吹动摇摆不定？

遇到困难时感到气馁是正常的，但请记住，耶稣了解你的一切挣扎，并且应许与你同行。你不必因风浪而惧怕或怀疑，只要抬头仰望祂，就能得着所需的力量与帮助。

**今日金句：**

“只要凭着信心求，一点不疑惑。因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。”

——雅各书 1:6（和合本）

**完整经文阅读：**

**哥林多后书 12:9-10**

“祂对我说：‘我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。’所以我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。为基督的缘故，我就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因为我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”

**雅各书 1:2-6**

“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠。你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。只要凭着信心求，一点不疑惑；因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。”

**游行在哪里？（Where’s the Parade?）**

**每日灵修 · 2025年7月4日**

**经文阅读：以赛亚书 48:17-18；以弗所书 5:1-2；约翰一书 2:3-6**

“妈妈，我看到游行队伍了！他们来了！”米莉兴奋地尖叫，紧紧拉住弟弟詹姆斯的手。“詹姆斯，准备好哦，他们会把糖果扔过来，我们要赶紧装到袋子里，好吗？”

詹姆斯点头咧嘴笑。米莉朝街道远处望去，兴奋得跳来跳去。

“耐心点，亲爱的。”妈妈坐在草坪椅上喊道，“他们很快就到了。”

米莉伸长脖子望着远方。虽然游行队伍还在很远的地方，但她已经能看到旗帜、汽车、花车，甚至还有一辆消防车。她隐约听见鼓声，知道乐队正朝她走来。

突然，她惊叫一声：“他们转弯了！他们走到另一条街上去了！不会经过我们这边了！”

“什么？”爸爸跳起来望向远方。米莉看到其他人也都站了起来，一脸困惑地张望。“快点，米莉！”爸爸一把抱起詹姆斯，他们飞快地跑到下一个街区，刚好赶上游行队伍经过。

回家的路上，米莉已经把刚才的混乱忘到脑后。

“妈妈，游行为什么没从我们一开始坐的那边过来？我们坐错地方了吗？”

妈妈笑了：“不，我们在的那条街是对的。我猜是带头的人搞错方向了，拐错弯了。还好我们追上了，没错过，对吧？”

“对啊！”米莉说，“太有趣了！我还拿到了好多糖果！”

“你知道吗，人生中也会有这种‘走错路’的时候。”爸爸说，“游行队伍里的人信任带头的人会走对的路，但他走错了。我们也可能会因跟随别人——比如学校里的朋友、偶像或名人——而走上错误的道路，因为他们做的事情表面上看起来对，其实不对。”

妈妈点点头：“只有一个人能带我们走在正路上，你知道是谁吗？”

“耶稣！”米莉和詹姆斯异口同声地喊道。

“对了。”妈妈说，“当我们认识耶稣为救主时，祂赦免我们人生中的偏行己路，并教导我们怎样用祂的方式去爱人。我们要跟随祂，学习祂爱的榜样。”

— 罗宾·马尔德（Robyn Mulder）

**你呢？**

你跟随的是谁？朋友？偶像？网红？

如果我们把他人当作榜样来决定该怎么生活，最终会走偏方向，因为他们和我们一样是有罪的人。只有耶稣是完美无罪的，祂为你的罪死而复活，赐你永生，并带领你走向真正的爱。

信靠耶稣，跟随祂的脚踪，求神帮助你每天都更像祂。

**今日金句：**

「所以你们该效法神，好像蒙慈爱的儿女一样。」

— 以弗所书 5:1（和合本）

**经文阅读：**

**以赛亚书 48:17-18**

耶和华─你的救赎主、以色列的圣者如此说：我是耶和华─你的神，教训你使你得益处，引导你所当行的路。甚愿你素来听从我的命令！你的平安就如河水，你的公义就如海浪。

**以弗所书 5:1-2**

所以你们该效法神，好像蒙慈爱的儿女一样；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。

**约翰一书 2:3-6**

我们若遵守他的诫命，就晓得是认识他。人若说“我认识他”，却不遵守他的诫命，便是说谎话的，真理也不在他心里；凡遵守主道的，爱神的心在他里面实在是完全的。从此我们知道我们是在主里面。人若说他住在主里面，就该自己照主所行的去行。

**哑剧演员**

**每日灵修｜2025年7月5日**

**经文阅读：路加福音 10:25-37；约翰一书 3:16-19**

游乐园的摩天轮缓缓停下，Baker 和妈妈走下来后，被一群围观人群吸引了注意。他们正围着一个脸上画着妆的人看表演——他用动作演出各种小短剧。

Baker 跟着人群笑出声来，看着那人假装学骑脚踏车的笨拙模样。但他心里有疑问：“妈妈，他怎么一句话也不说？”

“因为他是哑剧演员，”妈妈回答，“他们从不说话，但你能从他们的动作中明白他们在表达什么。”

接着，这位哑剧演员假装擦窗户、撞到隐形的梯子，又好像在吃冰淇淋——突然“冰淇淋”掉了，他露出一副哀伤的表情，引得众人再次大笑并鼓掌。他一连表演了几个情节，最后做出一个难过的表情，挥手向观众道别。

Baker 转向妈妈：“哇！他一句话没说，但我全看懂了他在干嘛。”

“行为可以说明一切，”妈妈说，“你还记得圣经里那个好撒玛利亚人的故事吗？”

“记得，”Baker 回答，“耶稣讲的那个故事，有个被打伤的人倒在路边，两个人路过却不帮他，最后一个撒玛利亚人来了，尽心尽力帮助了他。”

“对。那两个路过的人如果嘴上说关心他，你会信吗？”妈妈问。

Baker 摇摇头。

“耶稣讲这个比喻，是为了教我们如何去爱人，”妈妈继续说，“光是说‘我关心你’是不够的，要用行动表现出来。”

Baker 眼睛一亮：“所以好撒玛利亚人其实是个哑剧演员？”

妈妈笑了：“虽然他没涂白脸演滑稽戏，但他的确用行动表达了爱。耶稣也是这样——祂为了救我们，被钉十字架，受苦受死。这正说明了祂的爱不是嘴上说说，而是真实行动的表达。我们也要用言语和行动一起去爱人。”

——Annette S. Bury

**你呢？**

你是怎样让别人知道你关心他们的？说“我关心你”当然很好，但那还不够。耶稣在比喻中，描述的是一份“听得见”的爱——靠行动发出的声音。这种爱，就是耶稣向我们显明的爱。你今天可以做什么事，来“调高音量”，让别人感受到你的关心？

**今日金句：**

“小子们哪，我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。”

——约翰一书 3:18（和合本）

**经文阅读：**

**路加福音 10:25-37（和合本）**

有一个律法师起来试探耶稣，说：“夫子，我该作什么才可以承受永生？”耶稣对他说：“律法上写的是什么？你念的是怎样呢？”他回答说：“你要尽心、尽性、尽力、尽意爱主－你的神，又要爱邻舍如同自己。”耶稣说：“你回答的是。你这样行，就必得永生。”

那人要显明自己有理，就对耶稣说：“谁是我的邻舍呢？”

耶稣回答说：“有一个人从耶路撒冷下耶利哥去，落在强盗手中。他们剥去他的衣裳，把他打个半死，就丢下他走了。偶然有一个祭司从这条路下来，看见他就从那边过去了。又有一个利未人来到这地方，看见他，也照样从那边过去了。

惟有一个撒玛利亚人行路来到那里，看见他就动了慈心，上前用油和酒倒在他的伤处，包裹好了，扶他骑上自己的牲口，带到店里去照应他。第二天拿出二钱银子来，交给店主，说：‘你且照应他，此外所费用的，我回来必还你。’

你想，这三个人哪一个是落在强盗手中的邻舍呢？”他说：“是怜悯他的那人。”耶稣说：“你去照样行吧。”

**约翰一书 3:16-19（和合本）**

主为我们舍命，我们从此就知道何为爱；我们也当为弟兄舍命。凡有世上财物的，看见弟兄穷乏，却塞住怜恤的心，爱神的心怎能存在他里面呢？

小子们哪，我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。从此就知道我们是属真理的，并且我们的心在神面前可以安稳。

**箭头石**

每日灵修 | 7月6日, 2025

经文阅读：诗篇 139:13-16；罗马书 8:28-30

阿尔菲一把拉住突出的花岗岩石台，爬了上去，然后扑通一声倒在一小片长满苔藓的草地上。“这可真是爬得够呛！”他一边揉着酸痛的腿一边说。“唐叔叔，您不累吗？我们可走了好长一段路了。”

“我们先歇会儿，等会儿再走回去。”唐叔叔一边说着，一边卸下背包放在地上。

阿尔菲捡起几块石头，“快看这个！”他说道。唐叔叔蹲下来看他手中的石头——那是一块三角形状，带有明显尖端的石片。

“这是个真正的箭头石，不是吗？”阿尔菲问。

“看起来确实像。”唐叔叔点头。

阿尔菲掸去石头上的灰尘和泥土，在阳光下举起来，边缘闪着微光。

“你知道吗？”唐叔叔说，“那个做箭头石的人，是很用心地雕刻它的，他清楚地知道自己想要如何使用它。”

阿尔菲看着他，“他会用它打猎，对吗？”

“我想是的。”唐叔叔点头，“他一定有个特别的目的，而这个箭头石也很可能达成了它的使命——帮他猎得食物，养活家人。”

唐叔叔微笑着说：“你觉得我们可以从这块箭头石学到什么功课呢？”

“嗯……打猎时要射得准？”阿尔菲咧嘴一笑，“不过你大概不是这个意思吧？”

唐叔叔笑了：“你说得对。我想这块箭头石该提醒我们——我们每一个人也都是被精心设计、赋予独特使命的。”

“对，是神造的！”阿尔菲说。

“没错，”唐叔叔说，“你远比一块箭头石重要得多，神用爱心创造了你，还差派祂的儿子救你脱离罪恶，赐你永恒的生命。祂也正借着你生命中的各种经历，慢慢塑造你，使你更像耶稣，好叫你能按祂的心意去事奉祂。”

“每次看到这个箭头石，我就会记得神造我，是有目的的。”阿尔菲把它小心放进口袋。

“我会记得的。”

— Christi B. Kehn

**你呢？**

你知道神在你身上的计划吗？你是否相信自己是被祂精心创造，并有独特使命的？你愿意每天与神对话，寻求祂的引导，让祂来塑造你的人生吗？

**今日金句：**

耶利米书 29:11（和合本）

“耶和华说：我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”

**经文阅读：**

**诗篇 139:13-16**

我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。我要称谢你，因我受造奇妙可畏；你的作为奇妙，这是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深处被联络，那时，我的形体并不向你隐藏。我未成形的体质，你的眼早已看见了；你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册上了。

**罗马书 8:28-30**

我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中作长子；预先所定下的人又召他们来；所召来的人又称他们为义；所称为义的人又叫他们得荣耀。

**我们是羊（第一部分）**

每日灵修——2025年7月7日

经文阅读：诗篇 23篇；以赛亚书 53:4-7

克洛伊倒抽一口气，当汽车绕过山路，她眼前豁然出现法国阿尔卑斯山的全景时，她惊叹道：“我从没见过这么壮丽的景色！”

爸爸把车停在一间朴素的小木屋旁。木屋的门开了，一个有着黑卷发和胡须的男人张开双臂走了出来：“约翰！快来抱抱你老朋友！”

克洛伊站在一边，看着他们开心地重逢，直到两人转向她。

“克洛伊，来认识我大学时期的老朋友，朱尔斯！上次我们见面的时候，你还只是个小婴儿。”

“你可以叫我朱尔斯叔叔，克洛伊。哎呀，你长得可真快！”

“我们真的可以在这里住一个星期，还能帮你照顾羊群吗？爸爸说你有一千多只羊！我读到牧羊是一项非常辛苦的工作。你最喜欢它的哪一部分？”

朱尔斯双手一摊，大笑起来：“哇哦！我可不习惯这么多问题。那些羊可没你这么爱说话。”他眨了眨眼，“不过我很乐意一边喝杯咖啡，一边慢慢告诉你。”

第二天一早，克洛伊穿得暖暖的，准备开始一天的牧羊生活。过了几个小时，她一屁股瘫倒在地，夸张地喊道：“朱尔斯叔叔，你怎么不会觉得无聊啊？”

朱尔斯笑了：“这工作确实需要某种性格才能日复一日地坚持下去，不过我其实很享受这种宁静。我有很多时间可以背诵神的话语，默想祂的良善。”

“就像大卫一样，”克洛伊说，“他也是个牧羊人。他是不是写过那首很有名的诗篇？”

朱尔斯点头：“就是诗篇二十三篇。”

“在那首诗里，大卫把我们比作羊，”爸爸补充道，“而主是我们的牧者。当我们偏行己路、迷失在罪中时，耶稣为了救我们舍了命。祂应许要引导我们、看顾我们。”

朱尔斯从外套口袋里拿出一本旧旧的小圣经，翻到诗篇23篇。克洛伊大声读出了前三节。

“今天我们就是在活出这篇诗篇！”她说，“今天早上你撒了盐，引导羊群走你想要的路。就像你带领它们走在安全的路上，神也引导我们走义路。”

— 萨凡纳·科尔曼（Savannah Coleman）

**你呢？**

你是否想过我们和羊有多么相似？就像羊一样，我们常常想走自己的路，容易迷失。我们需要一位牧者引导我们，而耶稣就是那位好牧人。祂为我们的罪受罚，使我们成为祂的羊。祂引导我们、供应我们。

当我们亲近祂时，祂使我们的心灵得着恢复。今天你会怎样选择跟随这位好牧人呢？

**今日金句:**

“他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。”

——诗篇 23:3（和合本）

**经文阅读：**

**诗篇 23篇**

耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。

他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。

他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。

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。

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。

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。

以赛亚书 53:4-7

他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；

我们却以为他受责罚，被　神击打苦待了。

哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤；

因他受的刑罚我们得平安，因他受的鞭伤我们得医治。

我们都如羊走迷，各人偏行己路；

耶和华使我们众人的罪孽都归在他身上。

他被欺压，在受苦的时候却不开口；

他像羊羔被牵到宰杀之地，又像羊在剪毛的人手下无声，

他也是这样不开口。

**我们是羊（第二部分）**

**每日灵修 | 2025年7月8日**

**经文阅读：诗篇23篇；约翰福音10:1-12, 27-28**

法国阿尔卑斯山的夜幕降临得很快。克洛伊依偎在爸爸身边，他们和爸爸的朋友朱尔斯围坐在火堆旁取暖。

“做羊还有一个好处，就是有厚厚的羊毛保暖。”克洛伊说。

朱尔斯点点头：“快该把它们赶进羊圈里了。如果等得太晚，天黑了，狼就会出来。”

克洛伊睁大了眼睛：“朱尔斯叔叔，你真的和狼打过架吗？”

他郑重地点头：“幸好那次我救下了那只小羊。羊知道，只要靠近我，它们就是安全的。就像我们靠近耶稣这位好牧人一样。”

“但这并不代表我们不会经历困难。”爸爸补充道，“每个人都会经过黑暗的山谷。但我们的好牧人承诺，会陪伴我们穿越每一个黑暗时刻。”

“所以我们不用害怕，就像大卫在诗篇二十三篇里说的那样。”克洛伊轻声说。“朱尔斯叔叔，大卫说‘祢用油膏了我的头’，那是什么意思？和羊有什么关系？”

朱尔斯笑了：“约翰，你觉得克洛伊听得懂吗？”

“有点恶心，克洛伊。”爸爸提醒。

“我能接受！”克洛伊信心满满。

朱尔斯解释：“我们现在用的是不同的药物，但在大卫的时代，牧羊人会把油倒在羊的头上，用来防止虫子。”

“这不算恶心，像是给宠物滴驱虫药。”

“但这些虫子可能会爬进羊的大脑里，把它们毁掉。”

“哎哟！”克洛伊打了个冷颤，“好在有牧人保护它们——甚至连大脑都不放过。”

“神对我们也是这样。”朱尔斯补充，“当我们听祂的话语时，祂更新我们的思想，让我们远离那些可能伤害我们的东西。与其担忧，不如领受祂的平安。这也是为什么读神的话、记住神的话这么重要。”

克洛伊望着羊群，若有所思：“朱尔斯叔叔，这一周我学到了很多。有一点我很确定——我要听我的好牧人的声音。”

——萨凡纳·科尔曼

**你呢？**

你是否在跟随耶稣——你的好牧人？

耶稣说祂是羊的门。信靠祂的十字架牺牲，是得着永恒生命与丰盛人生的唯一道路。作为祂的羊，我们要聆听祂的声音——也就是读圣经，从祂的话语中得着引导与安慰。

你愿意今天就靠近祂、听祂的话吗？

**今日金句：**

约翰福音 10:27（和合本）

“我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我。”

**经文阅读（和合本）**

**诗篇 23篇**

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。

**约翰福音 10:1-12, 27-28**

1 我实实在在地告诉你们：人进羊圈，不从门进去，倒从别处爬进去，那人就是贼，是强盗。

2 从门进去的，才是羊的牧人。

3 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。

4 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。

5 羊不跟着生人，因为不认得他的声音，必要逃跑。

6 耶稣将这比喻告诉他们，但他们不明白所说的是甚么意思。

7 所以耶稣又对他们说：“我实实在在地告诉你们，我就是羊的门。

8 凡在我以先来的，都是贼，是强盗，羊却不听他们。

9 我就是门，凡从我进来的，必然得救，并且出入得草吃。

10 盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。

11 我是好牧人；好牧人为羊舍命。

12 若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的；他看见狼来，就撇下羊逃走，狼抓住羊，赶散了羊群。

27 我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我。

28 我又赐给他们永生；他们永不灭亡，谁也不能从我手里把他们夺去。

**旧斐欧娜**

**每日灵修 · 2025年7月9日**

**经文阅读：以弗所书 4:1-6**

“看！老忠实泉又喷发啦！”科宾兴奋地说。他和妹妹斐欧娜正在给姑姑看他们在黄石国家公园度假时拍的视频，画面中，滚烫的泉水从地下猛然喷涌而出，直冲云霄。

“公园管理员说，是因为地下的岩石太烫，把泉水加热了，”科宾解释道。

“然后水达到沸点，就像爆炸一样冲出地面，”斐欧娜接着补充。

姑姑离开后，姐弟俩玩起了游戏。

“你输了！”科宾喊道，“你不能那样走！”

“明明可以！”斐欧娜反驳道。但科宾不肯让步，两人争执起来。斐欧娜气得推开椅子：“你让我太生气了！”

“我怎么了？”科宾一脸无辜。

“你做的事多了去了！”斐欧娜声音愈发尖锐，“你作弊，你没经过我同意就骑我自行车，你让我在朋友面前出丑，还把果汁洒我作业上。我讨厌你！”她跑回房间，“砰！”地关上门，又重重地开了一下再关上。

科宾跟着妈妈来到斐欧娜房前。

“你知道家里不能摔门。”妈妈说，“而且你刚才的爆发一点都不好看。”

“是啊，”科宾插话，“你爆发得比老忠实泉还厉害。我知道了，我要叫你‘老斐欧娜’！”他咧嘴笑着。

“科宾，到你房间去。”妈妈说，“我稍后跟你谈。”科宾悻悻离开后，妈妈看向斐欧娜：“不过，科宾说得也不无道理。”

“可他太讨厌了！”斐欧娜叫道，“换谁都会生气的！”

“我们每个人都会有愤怒的时候，”妈妈说，“但我们要处理它，而不是让怒气在里面积压，最后像火山一样爆发。一个方法是，跟让你生气的人好好说出来，告诉他你哪里不舒服。别把怒气和怨恨存在心里。主动和解，修复友谊。”

“可他又不会听，我干嘛浪费力气？”斐欧娜质疑。

“给他一个机会。”妈妈语气温柔，“也给你自己一个机会。学着去饶恕。记住，耶稣已经饶恕了我们所有的过犯，也会帮助你去原谅和爱别人。每一段关系，只要是有爱，都是值得努力维系的。”

—南希·E·凯斯（Nance E. Keyes）

**你呢？**

你会如何处理自己的愤怒？是一直忍着，积压成苦毒和怨恨？还是一旦爆发就伤人伤己？不要任由愤怒掌控你！找个合适的时间，去跟那个让你不高兴的人沟通，必要时也可以找值得信赖的大人倾诉。然后依靠神的力量来面对愤怒，学习饶恕与爱。

**今日金句：**

以弗所书 4:26

“生气却不要犯罪；不可含怒到日落。”（和合本）

**经文阅读：**

**以弗所书 4:1-6**

“我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称；凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容，用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。身体只有一个，圣灵只有一个，正如你们蒙召同有一个指望；一主，一信，一洗；一神，就是众人的父，超乎众人之上，贯乎众人之中，也住在众人之内。”

**寻找失丧的人**

**每日灵修 ｜2025年7月10日**

**经文阅读：路加福音 15:4-10；使徒行传 1:8**

“妈妈，你看到我另一只网球鞋了吗？”派珀一边从一个房间跑到另一个房间，一边焦急地找着丢失的鞋子，脚上只穿着一只。她马上就要去朋友阿丽安娜家过夜了。

“没有啊，但我可以帮你找。你记得最后一次看到它是在什么时候吗？”妈妈问道。

派珀摇摇头。母女俩开始拼命找鞋子，翻床底、翻衣橱、翻洗手间，甚至找到了她弟弟的房间。

“你确定没有把它和过夜的东西一起装进包里？”妈妈问。

派珀本想说她才不会做这么糊涂的事，但她知道妈妈肯定还是会让她检查，所以就开始把包里的东西一件件掏出来。最后，她终于找到了那只鞋子。“哎呀——在这儿！”派珀有点不好意思地说。

“嗯，找到就好。”妈妈说。“记得我明天要接你去教会哦。”她们上车时，妈妈又问，“你邀请阿丽安娜一起去了吗？”

派珀摇摇头。

“你知道圣经说耶稣也在寻找失丢的东西吗？祂还希望我们帮忙。”妈妈说。

派珀露出困惑的表情。

“耶稣怎么会需要我们帮忙找东西呢？祂是神的儿子，什么都知道！”

“圣经告诉我们，耶稣要我们帮助失丧的罪人回到祂那里。我们可以为他们祷告，也可以分享耶稣如何改变了我们的生命——甚至邀请他们一起去教会。”妈妈看着派珀说：“你刚才找到鞋子时，是不是感到特别开心、特别松了一口气？”

派珀点点头。

“圣经说，每当一个罪人悔改，天上就会大大欢喜。那正是神的心情。当一个失丢的人被找回来，祂的喜乐是无法形容的。而虽然只有神能改变人的心，但祂愿意我们也参与其中，为他们祷告、引导他们归向耶稣。这样，当他们‘被找到’时，我们也能一起欢喜。”

“好吧，妈妈。我来问问阿丽安娜愿不愿意明天和我们一起去教会。”派珀说着，车子正好停在阿丽安娜家门前，“我也会为她祷告的。”

——Melissa Yeagle

**你呢？**

你认识还不认识耶稣的人吗？我们不能改变他们的心，但我们可以成为桥梁：为他们祷告，分享耶稣的救恩，邀请他们来认识主耶稣。你愿意为谁祷告？你能向谁传递耶稣的爱？

**今日金句：**

“我告诉你们，一个罪人悔改，在　神的使者面前也是这样为他欢喜。”

——路加福音 15:10（和合本）

**经文阅读：**

**路加福音 15:4-10**

你们中间谁有一百只羊，失去一只，不把这九十九只撇在旷野，去找那失去的羊，直到找着呢？找着了，就欢欢喜喜地扛在肩上，回到家里，就请朋友邻舍来，对他们说：“我失去的羊已经找着了，你们和我一同欢喜吧！”

我告诉你们，一个罪人悔改，神的使者也是这样为他欢喜。

或是一个妇人，有十块钱，若失落一块，不点上灯，打扫屋子，细细地找，直到找着呢？找着了，就请朋友邻舍来，对她们说：“我失落的那块钱已经找着了，你们和我一同欢喜吧！”

我告诉你们，一个罪人悔改，在神的使者面前也是这样为他欢喜。

**使徒行传 1:8**

但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷、犹太全地和撒马利亚，直到地极，作我的见证。

**重要的位置**

**每日灵修：2025年7月11日**

**经文阅读：罗马书 12:3-5**

“我今年想打一垒，但尼克尔斯教练不让我！”昆西说道，“他说如果我打右外野，对球队帮助更大。”他皱着眉头。

“队里的男生总爱说：‘右外野就是被排除在外的意思，因为球从来不会打到那边去。’”

“等等！那可不是事实！”爸爸说，“一个优秀的右外野手常常能完成关键的守备任务——而我知道你会是个出色的右外野手。”

但无论爸爸怎么说，都没能让昆西相信右外野是一个好位置。

第二天，昆西和爸爸一起在前院种天竺葵。

“也许我们可以种一些我们去梅杰山远足时看到的那种白色花朵的灌木，”昆西说，“它们和天竺葵搭配起来会很好看。”

爸爸摇摇头：“那种植物更适合生长在高海拔地区，我不觉得它们在这里能长得好。

神并不是让所有植物都能在同样的环境里茁壮成长。每一个物种在植物王国中都有自己的位置。”

“这个道理对人也一样。神赐给我们每一个人祂认为最适合的才能，好让我们在祂为我们安排的位置上做出最好的贡献。”

爸爸对昆西微笑着说：“比如你——你是球队里投球最有力的选手之一。对于一个右外野手来说，这非常重要。所以给这个位置一个机会吧。也许神想借着让你打右外野，教导你某个特别的功课。”

“打右外野还能学到什么功课？”昆西问。

“也许神想让你明白，每一个人对团队来说都很重要，”爸爸说，“这不仅适用于棒球队，也适用于你所在的另一个团队——耶稣的团队，那就是所有信靠祂的人所组成的团队。”

“神赐给每一个基督徒一个重要的角色，让我们彼此照顾，也向那些还不认识祂的人传递祂的爱。如果少了任何一个人的角色，整个团队都会受损——就像你的球队若没有你在右外野的位置，也会表现不如。”

昆西叹了口气：“好吧，”他想了想后说，“右外野，我来了！”

——琳达·M·马古恩

**你呢？**

当你没有得到你想要的位置时——无论是在运动队里，还是在基督徒的群体中——你会感到失落吗？耶稣赐给你独特的恩赐和能力，是为了让你发挥重要的作用，与其他基督徒一同服事祂。所以，不论祂将你安排在哪里，请忠心作团队的一员，使用你的恩赐，与基督的身体一同把祂的爱传递给这个世界。

**今日金句：**

“身上肢体，人以为软弱的，更是不可少的。”

——哥林多前书 12:22（和合本）

**经文阅读：罗马书 12:3-5（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；要照着神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。

**快让我下去！**

**每日灵修 | 2025年7月12日**

**经文阅读：以赛亚书 41:8-10**

“哦不！不不不！快让我下去！妈妈，叫他们停下！”

凯莉紧张地扭动着身体，随着座椅越升越高，她的声音也越来越急促。

妈妈笑着握住她的手：“宝贝，现在想下去恐怕太晚了。相信我，你会喜欢这个的！只是刚开始有点吓人而已。”

凯莉依旧小声地哼哼着，直到座椅升到了空中，“咔哒”一声卡住了位置，她尖叫了一声。

“没事的，”妈妈安慰她，“我就在你身边，你会没事的。”

“好吧。”凯莉紧紧握住妈妈的手，低头望向下方的游乐园，“嘿，妈妈，从这里看下去其实挺酷的。我能看到——啊啊啊啊啊！”她尖叫着，过山车突然俯冲而下！

妈妈也跟着尖叫，但很快两人便一起大笑起来，随着过山车继续上下起伏，最后缓缓停了下来。

“妈妈，太好玩了！我们能再坐一次吗？”

妈妈笑了：“你确定吗？刚才你还想下去呢。”

“哦，是啊，我是想过。但我握着你的手，尽量不害怕。一开始真的挺吓人的，但后来变得特别有趣！”凯莉深呼吸一口，脸上满是笑容，“我还想再来一次！”

在排队的时候，妈妈说：“凯莉，其实这次坐这个项目让我想到你下个月要转新学校这件事。你现在可能也觉得很紧张很害怕，但这次坐过山车是不是提醒你，哪怕面对让人害怕的事情，只要你知道有人陪着你，就没那么可怕了？”

凯莉点点头：“我会尽量记住，妈妈。我知道耶稣会一直和我在一起……不过你待会还能再陪我坐一次吗？”

“当然可以，宝贝。”妈妈笑着，轻轻捏了捏她的手。

——作者：罗宾·马尔德（Robyn Mulder）

**你呢？**

你现在是否正在面对一些让你害怕的事？

也许是某项新的挑战、一段新的生活旅程、身体疾病、或情绪上的低谷。

不论你面对的是什么，耶稣都与你同在。祂深爱你，为你舍命，并应许永不离弃你。

就像凯莉紧握妈妈的手一样，当你害怕的时候，也可以紧紧依靠耶稣的同在。你会发现，有祂的陪伴，即使过程仍会颠簸，但你会安然无恙，甚至可能发现其中隐藏着的祝福。

**今日金句：**

**申命记 31:6（和合本）**

“你们当刚强壮胆，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。”

**经文阅读（和合本）**

以赛亚书 41:8-10

8 惟你以色列－我的仆人啊，雅各－我所拣选的，我朋友亚伯拉罕的后裔啊，

9 你是我从地极所领来的，从地角所召来的，且对你说：你是我的仆人，我拣选你，并不弃绝你。

10 你不要害怕，因我与你同在；不要惊惶，因我是你的神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。

**新生命蘑菇**

**每日灵修｜2025年 7月13日**

**经文阅读：罗马书6:5-11**

伊文（Evan）和詹姆斯（James）正和家人一起在树林中寻找野生食用蘑菇。

“找到一个啦！”伊文喊道。

“哇，这个好大一颗！”詹姆斯回应。

“要确保你认得清楚种类哦，”爸爸提醒道，“记住规则：百分之百确定，才能带回家这个宝藏。”

他们为了蘑菇汤而兴奋地搜寻了几个小时。“我已经迫不及待要喝妈妈做的美味蘑菇汤啦！”伊文说。

“对呀！”詹姆斯附和，“妈妈可能是全镇最棒的厨师！”

“我可不敢这么说，”妈妈笑着回答，“这世上还有很多厉害的厨师呢。”

“但你仍然是我们心中最棒的厨师！”两个孩子异口同声，逗得全家人哈哈大笑。

回到家后，两兄弟站在厨房门外，深深吸着飘出的香味。汤煮好后，他们抢着跑到餐桌前。谢饭祷告后，他们大口大口喝了起来。

“这汤应该叫做‘新生命蘑菇汤’，”爸爸说，“因为这些蘑菇生长在已经枯死的树木上。虽然树死了，但蘑菇通过吸取木头的养分长出新生命。这是‘死亡孕育新生’的真实写照。”

“哇！”伊文惊叹，“我还不知道蘑菇是长在死东西上的。”

“我还知道另一个新生命的例子，”妈妈说，“你们猜猜是什么？”

“毛毛虫变蝴蝶？”詹姆斯猜。

“蛇换新皮？”伊文回答。

“不错的答案，但我想到的是别的，”妈妈笑着说，“是我！”

“你？”詹姆斯惊讶，“你怎么会有新生命？”

“你们也可以拥有！”妈妈说，“这新生命来自耶稣——我们的救主。圣经告诉我们，每一个人都是罪人。但当我们承认自己的罪，并信靠耶稣来拯救我们，我们旧的、属罪的生命就会死去，耶稣会赐给我们一个全新的生命！”

“哇！”詹姆斯说，“这比蘑菇从死木上长出来还要酷！”

“对呀，”伊文附和，“我现在就想请耶稣赐给我新生命！”

“我也是！”詹姆斯说。

妈妈微笑着说：“我们一起来读几节经文，然后一起祷告吧。”

**你呢？**

你是否也为修好坏掉的玩具感到高兴？为旧物焕然一新而开心？神也想把你变成全新的人。耶稣为我们的罪死，并从死里复活，为的是赐给我们全新的人生。当你信靠祂作为救主时，祂就会释放你脱离罪，赐下新的生命。

今天就来信靠耶稣，开始你属灵的新人生吧！

**今日金句：**

哥林多后书 5:17（和合本）

若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。

**祷告：**

亲爱的主耶稣，

谢谢你为我死，并从死里复活，给我新的生命。我愿意承认我的罪，并邀请你进入我的生命，成为我的救主。请你更新我，使我脱离旧的罪性，活出与你同在的全新生命。谢谢你如此爱我，我愿意一生跟随你。

奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读：**

**罗马书 6:5-11（和合本）**

5 我们若在他死的形状上与他联合，也要在他复活的形状上与他联合；

6 因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆；

7 因为已死的人是脱离了罪。

8 我们若是与基督同死，就信必与他同活；

9 因为知道基督既从死里复活，就不再死，死也不再作他的主了。

10 他死是向罪死了，只有一次；他活是向神活着。

11 这样，你们向罪也当看自己是死的；向神在基督耶稣里却当看自己是活的。

**思念天家**

**每日灵修 | 2025年7月14日**

**经文阅读：希伯来书 11:13-16**

“快来拍最后一张艾菲尔铁塔的照片！”凯恩茜按下快门说：“在夕阳下真是太美了！”

她叹了口气：“真不敢相信今晚是我们在这儿的最后一晚。”

“我知道，”妈妈说，“不过我其实也很期待回家。”

“可这是我度过的最棒的假期呀！”奥布莉——-凯恩茜的妹妹——说，“我会想念巴黎的。”

“好了，各位，”爸爸说，“不早了，我们该回酒店，在法国吃最后一顿晚餐了。”

凯恩茜转身跟着爸爸走，不小心撞上一个戴着旅行帽、背着背包的男人。“哦，对不起！”她赶紧说。那男人瞥了她一眼，说了句法语就走了。凯恩茜悄悄笑起来：“你知道我现在最想回家的原因是什么吗？我终于能说回自己的语言了！我听不懂他们说啥，他们也听不懂我！”

“对啊，”奥布莉说，“我们在这里确实不怎么合群。”

“我也很想念我的床。”妈妈说。

“还有不再从行李箱里翻找衣服。”爸爸也笑着补充。

“看样子我们都同意了，”奥布莉总结，“巴黎很棒，但它不是我们的家。”

他们回到酒店，在楼下餐厅找了个位子坐下。“你们知道吗？”爸爸说，“刚刚咱们的对话让我想到一件事。就像我们只是法国的游客一样，圣经说基督徒在世上也只是客旅。我们真正的国籍是在天上，而不是地上。”

“这我能理解。”奥布莉点头说。

“我们在地上不总是能合群，是因为我们活着是为另一个世界。”爸爸接着说，“我们有不同的价值观和优先顺序，因为我们是神国的子民。”

“那有一天，祂会带我们去天上，对吗？”凯恩茜问。

爸爸点点头。“当耶稣再来，并使万物更新时，我们就要永远和祂住在祂的天国里。但现在我们也是天国的子民。耶稣救我们脱离罪恶，使我们成为祂的子民，好让我们能经历认识祂的喜乐，并把这好消息传给别人，让他们也知道可以在祂那里得着永恒的家。”

凯恩茜点点头：“我很期待回美国的家，但我更期待我在天上的家！”

——露西·阿莱西奥

**你呢？**

你是否有时候觉得自己在这个世界格格不入？你是否发现别人看重的事并不能真正带给你满足和喜乐？圣经提醒我们，作为基督徒，我们在地上只是过客，我们真正的家是在天上。不要害怕与众不同，因为你属于神的国度。

**今日金句：**

腓立比书 3:20（和合本）

“我们却是天上的国民，并且等候救主，就是主耶稣基督，从天上降临。”

**经文阅读：**

**希伯来书 11:13-16（和合本）**

这些人都是存着信心死的，并没有得着所应许的，却从远处望见，且欢喜迎接，又承认自己在世上是客旅，是寄居的。说这样话的人，是表明自己要找一个家乡。他们若想念所离开的家乡，还有可以回去的机会。他们却羡慕一个更美的家乡，就是在天上的。所以神被称为他们的神，并不以为耻，因为他已经给他们预备了一座城。

**滴答作响**

**每日灵修｜2025年7月15日**

**经文阅读：箴言 6:16-19；罗马书 6:11-18（经文请见文末）**

“记得检查你胳膊和腿上有没有蜱虫！”杰伊一进门，妈妈就提醒他。现在是蜱虫活跃的季节，而他总喜欢在森林里和朋友们玩耍。他乖乖地卷起袖子，果然，皮肤上附着了一只小黑虫。

“唉，有一只，妈妈。你能用镊子帮我取下来吗？”他说着走进厨房，妈妈从抽屉里拿出一个专门的蜱虫移除工具。

“蜱虫会粘在你的皮肤上并钻进去，”她一边说，一边小心操作，“所以不能直接刷掉它。”

杰伊点点头：“如果头留在里面，会得莱姆病，对吧？就像我们邻居那样。”

“是的，虽然不是所有蜱虫都会携带莱姆病，但只要蜱虫没有完全清除，就可能引发感染，所以我们绝不能掉以轻心。”妈妈小心翼翼地取出蜱虫，然后把它放进一杯酒精里。她对杰伊微笑着说：“你知道吗？罪有时候就像蜱虫——一种坏习惯附着在我们身上，并慢慢深入。如果放任不管，我们就越来越习惯它，就像没把蜱虫完全拔出来一样，后果很危险。”

“因为它会让我们‘感染’吗？”杰伊问。

“罪不会像蜱虫那样让我们生病，”妈妈说，“但它会削弱我们对对错的判断力，让我们不再渴望行善、活出耶稣的爱。所以圣经常常警告我们，不要让罪污染我们的思想和心灵。”

“要是有专门除罪的‘蜱虫钳’就好了！”杰伊笑着说。妈妈也笑了：“我们有比那更好的！”

“我们有耶稣！祂为我们舍命，救我们脱离罪。当我们来到祂面前，承认我们的过犯，祂会赦免我们，并帮助我们用好的习惯代替坏的。最好的方法就是每天都检查自己的态度，如果我们祈求祂除去我们生命中不该有的东西，祂一定会帮我们清除干净！”

— 黛博拉·梅洛夫（Deborah Meroff）

**你呢？**

你有没有让某些罪恶的习惯附着在你生命里？就像蜱虫一样，它们越藏越深，也越危险。今天你是否愿意每天省察自己，向耶稣承认那些需要被“拔除”的习惯？祂会赦免你，并帮助你活出一个属祂的生命。

**今日金句：**

“所以，不要容罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲。”

——罗马书 6:12（和合本）

**经文阅读：**

**箴言 6:16-19（和合本）**

耶和华所恨恶的有六样，连他心所憎恶的共有七样：

就是高傲的眼，撒谎的舌，流无辜人血的手，

图谋恶计的心，飞跑行恶的脚，

吐谎言的假见证，并弟兄中布散纷争的人。

**罗马书 6:11-18（和合本）**

这样，你们向罪也当看自己是死的；向　神，在基督耶稣里，却当看自己是活的。

所以，不要容罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲。

也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具；倒要像从死里复活的人，将自己献给　神，并将肢体作义的器具献给　神。

罪必不能作你们的主，因你们不在律法之下，乃在恩典之下。

这样怎么样呢？我们在恩典之下，不在律法之下，就可以犯罪吗？断乎不可！

岂不晓得你们献上自己作奴仆，顺从谁，就作谁的奴仆吗？或作罪的奴仆，以致于死；或作顺命的奴仆，以致成义。

感谢　神！因为你们从前虽然作罪的奴仆，现今却从心里顺服了所传给你们道理的模范。

你们既从罪里得了释放，就作了义的奴仆。

**神的动物园**

**每日灵修 · 2025年7月16日**

**经文阅读：马太福音 7:7-12**

“为什么她可以坐车，我就得走路？”卡登抱怨说，“这不公平！”

“你妹妹才两岁，她的腿没你长也没你有力。”妈妈一边回答，一边把婴儿车停在二趾树懒展区前。

卡登继续撅着嘴：“艾玛还总是受到关注！你对她比对我好多了。你一定更爱她！”

“卡登，不是这样的！”妈妈听起来有些难过，“你知道我用全部的心爱你和你的兄弟姐妹。”

“那你为什么不一样对待我们？”

妈妈指着展区说：“你看到饲养员在喂树懒了吗？”

卡登点点头。

“她喂的是什么？”妈妈问。

“看起来是水果。”

妈妈点点头。“那企鹅展区的饲养员喂企鹅什么？”

“是鱼，对吧？”

“对。那么如果这个饲养员拿鱼喂树懒，会怎样？”

“妈，树懒不吃鱼，它们住在树上！”卡登笑了。

“说得对。”妈妈笑了。“不同的动物吃不同的食物，住在不同的环境里，因为它们有不同的需要。好饲养员会根据这些不同来照顾每只动物。”

卡登看了看已经睡着的小妹妹。“我和艾玛又不是不同种类的动物。”

“不是的，”妈妈说，“但你们是不同的人，有不同的需要。艾玛需要别人帮她拿杯子、开门，但你有时需要在做数学作业或练钢琴时得到帮助。”

卡登、妈妈和他的兄弟们看着树懒慢慢地咀嚼着苹果片，感到非常有趣。

“我觉得上帝也有点像个饲养员，”妈妈说，“祂知道祂每个孩子的需要。当我们祷告时，也许不会总是得着我们想要的，但祂一定会供应我们真正的需要。祂已经为我们最重要的需要——脱离罪——差派了耶稣，我们可以信靠祂继续供应我们每一个特别的需要。”

“嘿！把帽子还我！”卡登的哥哥抢走了他的帽子跑开了，艾玛也开始哭起来。

“有时候我也觉得自己像个饲养员。”妈妈边说边带着一家人继续前往下一个展区。

— 苏珊·费尔顿（Suzanne Felton）

**你呢？**

你会不会觉得别人被“区别对待”就是不公平？

其实真正爱你的人，会根据你独特的需要来对待你。上帝更是如此——祂对我们每一个人都了如指掌，并因着祂的爱，供应我们最合适的帮助。即使我们祷告的回应不一样，也可以相信祂一定在看顾和安排。

**今日金句：**

腓立比书 4:19（和合本）

“我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。”

**经文阅读：**

马太福音 7:7-12（和合本）

你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。

因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。

你们中间谁有儿子求饼，反给他石头呢？求鱼，反给他蛇呢？

你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不更把好东西给求他的人吗？

所以，无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人，因为这就是律法和先知的道理。

**两好球的击球手**

**每日灵修 · 2025年7月17日**

**经文阅读：诗篇 27:7-10；诗篇 116:1-9**

当玛姬站上打击区时，她已经两好球在身了。再来一个坏球，她就得下场了。她瞥了一眼看台——

她的寄养妈妈不在。

玛姬叹了口气。她的队友喊着口号：“两好球的击球手，别轻言放弃！”球飞快地投来，玛姬挥棒击中，把垒球打到了外野的空档。

打垒球让她暂时忘了所有的烦恼。

但当她回到家门口时，社工正站在门前，手里提着她的行李。“哦不，我忘了——今天要搬家。”她强迫自己继续向前走。自从爸爸去世后，她就不断被安置在不同的寄养家庭。

几个月后，在新的寄养家里，玛姬看见桌上有本摊开的圣经，一句经文跳入眼帘：“我爱耶和华，因为他听了我的声音。”

“他才不听我祷告呢。”玛姬脱口而出。

这时，寄养妈妈爱丽丝走进来问：“亲爱的，谁不听你？”

“耶稣不听。当妈妈离开的时候，爸爸叫我祷告。后来爸爸生病，我也祷告了。现在他们都不在了。”

爱丽丝温柔地把手搭在她肩上。“你喜欢打垒球对吧？我以前也打过。你们不是会喊口号吗——‘两好球的击球手…’”

“‘别轻言放弃！’”玛姬接上话，“但我已经放弃祷告了。”

爱丽丝指着圣经说：“你看看诗篇116，那人四周是痛苦和死亡。他说他被压伤，但神听见了他的声音。想想看，当你妈妈离开的时候，还有谁在你身边？”

“爸爸。”玛姬顿了顿，“还有耶稣。”

“那你爸爸生病的时候呢？”

“他告诉我，耶稣为我而死，所以即使很艰难，我也可以信靠祂。”

爱丽丝点点头：“诗篇27说，即使父母离弃你，耶和华必收留你。玛姬，是主在照顾你，祂带你来到这个家，我们爱你。在你来之前我们就为你祷告了，我们也为你妈妈祷告。我们不知道她会怎么做，但我们知道耶稣会怎么做。”

“祂会听我的声音吗？”

“会的，祂一直都在听。祷告能让你跟神建立更深的关系。就像打球一样，在祷告的事上，也做那个‘两好球的击球手’吧，玛姬。”

玛姬笑了：“我不会放弃的。”

——Laura Roesler

**你呢？**

你是否觉得在祷告时，总是“挥棒落空”？别放弃！即使看起来神没有回应，其实祂一直都在听。祂在乎你的眼泪和忧虑，祂渴望你向祂倾心吐意。就算人离开你，耶稣永不离弃。祂为你死而复活，为的是让你能与祂建立永远的关系。继续祷告吧——祂在听。

**今日金句：**

“他既向我侧耳，我一生要求告他。”

——诗篇116:2（和合本）

**经文阅读：**

诗篇 27:7-10

耶和华啊，我用声音呼吁的时候，求你垂听；

并求你怜恤我，应允我。

你说：“你们要寻求我的面。”

那时我心向你说：“耶和华啊，你的面我正要寻求。”

不要向我掩面；不要发怒赶逐仆人。

你向来是帮助我的；

不要丢掉我，也不要离弃我，

救我的神啊！

我父母离弃我，

耶和华必收留我。

诗篇 116:1-9

我爱耶和华，因他听了我的声音和我的恳求。

他既向我侧耳，

我一生要求告他。

死亡的绳索缠绕我，

阴间的痛苦抓住我；

我遭遇患难愁苦，

那时，我便求告耶和华的名，说：

“耶和华啊，求你救我的命！”

耶和华有恩惠，有公义；

我们的神以怜悯为怀。

耶和华保护愚人；

我落到卑微的地步，他救了我。

我的心哪，你要仍归安乐，

因为耶和华用厚恩待你。

主啊，你救我的命脱离死亡，

救我的眼脱离流泪，

救我的脚脱离跌倒。

我要在耶和华面前行活人之路。

**生命的堆肥**

**每日灵修｜2025年7月18日**

**经文阅读：创世记 50:19-20；罗马书 5:1-5**

“索菲娅，做家务的时间到啦！今天我们要——哎，怎么了？”罗丽姨妈放下手里的桶，轻轻扶住索菲娅的肩膀，“你不是一直都很喜欢在农场里玩吗？”

索菲娅试着笑了笑：“我只是……真希望爸爸妈妈也能陪我在这儿。”她喉咙哽咽，把脸埋进姨妈的牛仔衬衫里，努力不让自己哭出来。

“唉，亲爱的，我好难过。”罗丽姨妈紧紧地抱住了她，脑海中浮现出自己多年前父母离异的记忆。

“如果上帝真的是良善的，为什么还要让我经历这种事？我一点也看不出爸爸妈妈离婚有什么好处！”索菲娅难过地控诉。

姨妈沉默着，一边轻轻为她梳理头发。过了一会，她说：“我们去倒堆肥吧。”

她们把桶里的厨余垃圾倒进堆肥箱时，索菲娅皱着眉头：“好臭。”

接着她们走到菜园里去除杂草。

“这些植物真漂亮，”索菲娅感叹，“你是怎么让它们长得这么好的？”

“我用堆肥给它们补充营养。”罗丽姨妈指了指几排明显枯萎的植物，“不过这些最近没怎么施堆肥。我们现在就给它们施点吧。”

她们一边工作，姨妈一边说：“你知道吗，索菲，我觉得我们就像这些植物，生活中的困难就像堆肥。”

“怎么说？”索菲娅不解地问。

“上帝可以使用我们生活中艰难的事，帮助我们更加信靠祂，在信仰里成长。祂应许万事都互相效力，叫爱祂的人得益处。耶稣被钉十字架是件非常可怕的事，可正是这样，神完成了最伟大的救恩，拯救我们脱离罪。神能够从坏事中带出好结果。祂憎恶离婚——这确实不是件好事。我的父母离婚曾让我很痛苦，但正是那段经历让我认识到，神是我完美、慈爱的天父。

靠着祂的恩典，我没有像那枯萎的植物一样死去——因为我知道，祂一直与我同在，赐给我力量。”

姨妈微笑着说。

索菲娅从没这样想过。她也希望自己能像那些茁壮成长的植物一样有生命力。她决定要认真思考姨妈说的话。

——作者：Rachel Avallone

**你呢？**

你经历过哪些让你痛苦或困惑的事情？你是否曾对神说：“为什么是我？”即使生活中有坏事发生，我们依然可以信靠神的良善和同在。相信祂能够使用你的破碎，培养你生命中的坚韧与信心。

**今日金句：**

“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按祂旨意被召的人。”

——《罗马书》8:28（和合本）

**祷告：**

亲爱的天父，

有时候我真的不明白为什么会发生那些伤心的事。请帮助我在疑惑和痛苦中仍能信靠祢，相信祢正在悄悄使用这些“堆肥”来造就我，使我成长、坚强、结果子。求祢让我明白，哪怕经历苦难，祢依然与我同在，并且不会浪费我所经历的一切。

奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读：**

创世记 50:19-20

约瑟对他们说：“不要害怕！我岂能代替神呢？从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。”

罗马书 5:1-5

我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与神相和。我们又借着祂，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。

**噩梦**

**每日灵修｜2025年7月19日**

**经文阅读： 诗篇 3:1–6；42:8；63:6**

拉拉拼命奔跑，直到身体都疼了。她回头一看，那只狮子仍在追她，离她越来越近。

突然，她绊倒了，脸朝下摔在地上！一声巨大的咆哮响起，她几乎能感觉到那只狮子的炽热呼吸扑在脖子上。她尖叫了一声——然后从梦中惊醒。她发现自己躺在床上，被子全被踢掉，额头上满是冷汗。

拉拉静静躺着，努力让自己平静下来重新入睡。可每次一闭上眼，那狮子的身影就再次出现。

最后，她起身，踮着脚走进妈妈的房间。“妈妈，”她低声说，“我又做噩梦了，我怕得不敢睡觉。”

妈妈起床，陪她回到房间。

“我知道那只是个梦，妈妈，但它真的太可怕了！”拉拉躺回床上后说。

“我该怎么把这个梦从脑子里赶出去呢？”

妈妈打开床头灯，从抽屉里拿出拉拉的圣经。“神的话语可以帮助你对付噩梦，”她一边说，一边翻着经文，“诗篇里有很多在我们害怕时带来安慰的经文。我们来看诗篇118篇第6节。你来念给我听。”

拉拉接过圣经，大声读道：“有耶和华帮助我，我必不惧怕，人能把我怎么样呢？”

她对妈妈微笑了一下：“最后一句可以改成‘噩梦能把我怎么样呢？’可以这样念吗？”

妈妈点头笑了：“当然可以，这样你就会记得，噩梦不能伤害你，因为耶稣一直在安慰你。”

拉拉在那页夹上书签，“我以后做噩梦的时候就读这一节。那样我就不用再起床找你啦。”

“这个主意太棒了！”妈妈把圣经放回抽屉，“而且这节经文很短，你还可以背下来。以后只要害怕，就在心里默念。”

她亲了拉拉一口：“不过你要是害怕，还是可以来找我。”

妈妈离开后，拉拉躺在被窝里，轻声对自己说：“有耶和华帮助我，我必不惧怕。”

——作者：Faith Alessio

**你呢？**

你也常常做噩梦、或在夜晚难以入睡吗？记住，如果你认识耶稣、信靠祂作你生命的救主，那祂就永远与你同在。就像今天经文中的大卫王一样，你可以在夜间默想神，思想祂的爱与能力。当你定睛在神的同在上，恐惧就会变得渺小。你可以在祂里面得着安息和平安。

**今日金句：**

“我必安然躺下睡觉，因为独有你─耶和华使我安然居住。”

——诗篇 4:8（和合本）

**祷告：**

亲爱的主耶稣，感谢你在我害怕的时候陪伴我。求你帮助我信靠你的话语，相信你是我坚固的避难所。即使在黑夜中，我也不孤单，因为你与我同在。奉耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读：**

诗篇3:1–6

耶和华啊，我的敌人何其加增！有许多人起来攻击我；

有许多人议论我说：“他得不着神的帮助。”（细拉）

但你─耶和华是我四围的盾牌，是我的荣耀，又是叫我抬起头来的。

我用我的声音求告耶和华，他就从他的圣山上应允我。（细拉）

我躺下睡觉，我醒着，耶和华都保佑我。

虽有成万的百姓来周围攻击我，我也不怕。

Psalms 42:8

白昼，耶和华必向我施慈爱；黑夜，我要歌颂祷告赐我生命的神。

Psalms 63:6

我在床上记念你，在夜更的时候思想你。

**小心你搅动了什么**

**每日灵修 | 2025年7月20日**

**经文阅读：《加拉太书 5:22-26》**

“快点啦，她根本不会知道是你放的！”亨利怂恿他的同学尼亚姆，把一个放屁垫偷偷放在老师椅子上。“一定超级好笑！”

“好吧。”尼亚姆答应了。可当米尔斯老师坐下，满脸通红时，大家顿时笑不出来了。

当天晚些时候，亨利又鼓动几个同学，把凡士林抹在教室所有的门把手上。结果米尔斯老师打不开门，大家只好被罚留在教室，不能出去放风。

放学时，亨利没有去搭校车，而是被叫去了校长办公室。他一进门，就看到爸妈也在里面，两人脸色都不太好。回家的路上，谁也没说话。

回到家后，爸爸把车熄火，说：“去拿一桶白油漆来。”

亨利不明白爸爸想干嘛，但还是照做了。

“我们打开看看还有多少。”他们打开那桶旧漆，漆面看起来还可以。“要搅一搅。”爸爸说，“它已经放很久了。”

亨利开始搅拌，不一会儿，表面就浮出一块块胶状物和锈斑。“越搅越糟糕！”他喊道。

“旧漆一搅，就会把桶里所有的杂质都搅上来，”爸爸解释道，“你最近在学校搅的局，也差不多。”

亨利停下手，叹了口气：“我只是想好玩而已。”

“是，但却是拿别人来开玩笑。当你鼓动别人去做让别人尴尬或受伤的事，就是在鼓励他们犯罪。圣经教导我们要彼此激发爱心、勉励行善，可你现在的行为就像这桶漆——搅不出什么好东西。你需要依靠耶稣，让祂帮助你搅出爱与善行。”

“你说得对。”亨利把搅拌棒拿出来，“我以后会更小心，我搅动了什么。”

**你呢？**

你是不是也喜欢“搅局”？

想想：你有没有在取乐时让别人难堪？你有没有利用你的影响力鼓动别人做错事？

神赐给我们口才和影响力，是希望我们能激励他人活出爱，而不是带来破坏。

**今日金句**

“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。”

—《希伯来书 10:24》（和合本）

**祷告**

亲爱的天父，

我承认，有时候我为了好玩而忽略了他人的感受。求你赦免我那些不顾他人、只图自己开心的言行。也求你帮助我在影响别人的时候，不是鼓动恶行，而是激发爱心、鼓励行善。让我学习像耶稣那样，以爱心说话，以善意带动别人。

奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读：**

《加拉太书 5:22-26》

22 圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、

23 温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。

24 凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。

25 我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。

26 不要贪图虚名，彼此惹气，互相嫉妒。

**这颗古老的星球**

**每日灵修 | 2025年7月21日**

**经文阅读：诗篇89:8，11-13**

嘉妮和伊莉丝跑到车库找正在修车的爸爸。

“妈妈说我们要去公园野餐！”嘉妮兴奋地说。

“我们想吃饭前先去荡秋千！”伊莉丝补充道。

“好啊，”爸爸笑着说，“不过在我们出发之前，我得先洗车。”

“干嘛洗？它已经旧了。”伊莉丝嘟囔着。

“你说得对，它确实不新了，”爸爸点点头，“但这是我们唯一的一辆车——而且神呼召我们要好好照管祂所赐的一切。你们要是愿意帮忙，我们就能更快完成。”

女孩们虽然有点不情愿，但还是开始干活。嘉妮把洗车液倒进水桶里，伊莉丝拿出海绵，爸爸接好水管。他们齐心协力把车子擦得亮晶晶。“好了！”爸爸满意地说，“它看起来几乎像新的一样。”

不久，他们一家人便驱车前往公园。在那里，爸爸推着嘉妮和伊莉丝荡秋千，两个女孩还在滑梯和其他游乐设施上玩得不亦乐乎。过了一会儿，妈妈招呼她们来吃饭。

“这里真美，”妈妈边吃边说，“树木、天空和花朵都那么漂亮。”

饭后，嘉妮和伊莉丝把垃圾带去垃圾桶丢掉。回来时，爸爸说：“谢谢你们！不过我看到你们在走过去时掉了一些垃圾，还没捡起来呢。这样对待我们这颗老星球可不行！回去把它们捡起来吧。”

“老星球？”嘉妮好奇地问。

爸爸点点头：“就像我们的旧车一样，这颗地球虽然年岁已久，但它是我们唯一的家。神希望我们好好照料祂所创造的一切。虽然这颗地球已经不再完美，但它依然奇妙、美丽。耶稣应许将来会再来，除去世上的罪，把万物恢复到祂原本美好的设计。到那时，祂会使一切焕然一新。但在那天到来之前，我们要做忠心的管家，好好照料祂为我们创造的这个世界。”

“好吧，爸爸！”伊莉丝说着，两个女孩便快步跑回去捡垃圾了。

— 达里尔·B·克瑙尔

**你呢？**

你有没有尽力照顾这颗“老星球”？神赐给我们这美丽的世界作为地上的家园，祂希望你也为守护它出一份力。你可以从爱护自然、回收再利用、把垃圾丢进垃圾桶开始。再想一想，还有哪些简单的行动是你可以做的，让神的创造继续洁净、美丽？

**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：**

诗篇 89:8，11–13

8 耶和华—万军之神啊，哪一个大能者像你耶和华？你以信实四面环绕。

11 天属你，地也属你；世界和其中所充满的都为你所建立。

12 南北为你所创造；他泊和黑门都因你的名欢呼。

13 你有大能的膀臂；你的手有力，你的右手也高举。

**在神凡事都能**

每日灵修 | 2025年7月22日

经文阅读：马太福音 19:26；路加福音 6:45；雅各书 3:7-10

“妈妈，”诺亚说，“雷克西又在门垫上尿尿了。”

妈妈走到前门，揉了揉额头：“我真不知道该拿这只狗怎么办。他把家里什么都咬烂，冲着垃圾车狂吠，还总往围栏底下钻。他完全失控了。我看没人能驯服这只小吉娃娃。你们谁带他去散步一下？”

“轮到诺亚了。”米迦把狗绳甩给弟弟。

“轮到我？我昨晚才给他洗澡！”

“那哪叫洗澡？你只是往他身上喷了爸爸的古龙水而已！”

“那你也该喷点古龙水，你身上的味儿比狗还难闻！”

妈妈叹口气：“你们两个就不能别吵了吗？我觉得雷克西之所以这么疯，是因为他天天看你们这么闹。”

“哎呀，妈妈，我们又不会冲邮递员叫。”诺亚说。

“对啊，”米迦接话，“我们又不会互相动手。”

“你们是用话在‘打架’。”妈妈说，“你们说话的方式，就像雷克西一样失控。圣经说，人类能驯服各种动物，但却没人能驯服自己的舌头。”

诺亚问：“那圣经都说控制舌头这么难，我们还努力干嘛？”

“因为驯服我们的舌头很重要，”妈妈说，“舌头虽然小，但却能引发巨大的破坏。”

米迦笑了：“这听起来真的很像雷克西！”

妈妈继续说：“圣经还说，我们说出的话是从心里发出来的。如果想改变说话的方式，就必须先改变内心。而这，靠我们自己是做不到的。”

诺亚认真地想了想：“你是说，需要耶稣来帮我们，对吧？”

“对，”妈妈点头，“只有祂能改变我们的心，让我们学会像祂一样去爱别人。想要管住嘴巴，只有靠耶稣。”

妈妈走到门垫上的尿迹旁，又叹了口气：“看样子，雷克西也只有靠神才能改变了。”

米迦笑了：“好在圣经说，靠着神，万事‘狗’能！”

**你呢？**

你有没有被别人的话语伤害过？你有没有因为一时口快伤害过别人？

话语的力量很大，能建造人，也能摧毁人。下次当你想说伤人的话时，想一想耶稣有多爱那个人，然后求祂改变你的心，帮助你也去爱他。

**今日金句：**

“颂赞和咒诅从一个口里出来，我的弟兄们，这是不应当的。”

——雅各书 3:10（和合本）

**经文阅读**

**马太福音 19:26**

耶稣看着他们，说：“在人这是不能的，在神凡事都能。”

**路加福音 6:45**

善人从他心里所存的善就发出善来；恶人从他心里所存的恶就发出恶来；因为心里所充满的，口里就说出来。

**雅各书 3:7-10**

各类走兽、飞禽、昆虫、水族，本来都可以制伏，也已经被人制伏了；惟独舌头没有人能制伏，是不止息的恶物，满了害死人的毒气。我们用舌头颂赞那为主为父的，又用舌头咒诅那照着　神形像被造的人；颂赞和咒诅从一个口里出来，我的弟兄们，这是不应当的！

**无尽的杯子**

每日灵修｜2025年7月23日

经文阅读：马太福音 14:13–21；以弗所书 2:1–7

艾玛走进客厅时，看见妈妈眼泪一滴一滴落在她的腿上。爸爸坐在她身旁，一只手搭在她肩上。“是外婆，”爸爸告诉艾玛，“她今天早上在医院去世了。”

艾玛望向窗外。外婆不在了，以后每个月谁会来探望她？谁会做她最爱吃的菜，陪她骑车、野餐？

几天后，妈妈、爸爸和艾玛开车去参加外婆的葬礼。艾玛努力专心听牧师讲道。牧师说：“以弗所书2章6至7节告诉我们，神使我们与耶稣一同复活，不但赐我们属灵的生命，也应许在主再来时，身体要复活——这样，我们就可以永远展现祂那『极丰富的恩典，就是祂在基督耶稣里向我们所施的慈爱。』”

仪式结束后，妈妈和她的姐妹们交谈时，似乎不那么悲伤了。但艾玛总觉得少了点什么，心里空落落的。

回家的路上，他们在一家餐厅停下来。艾玛看到菜单上一行字，忍不住问：“『咖啡无限续杯』是什么意思？那不是会溢出来吗？”

爸爸笑了笑，妈妈也露出一丝微笑。爸爸解释说：“意思是你想喝多少，他们就给你添多少。”

妈妈补充说：“这就像耶稣喂饱五千人一样——祂让人吃得饱饱的，还剩下很多。祂所赐的，永远不会枯竭。”

爸爸说：“外婆现在在天堂里，就是这样的情况。神将用整个永恒来向她展示祂的慈爱。”

“那我们呢，爸爸？我不觉得饱，反而很空。”

“我们失去了一位珍贵的亲人，自然会感到心灵贫乏。但神的怜悯与慈爱永无止境——祂极其富有，且乐意施与。”

妈妈点头说：“神把最宝贵的礼物——祂的儿子耶稣——赐给我们。耶稣为我们的罪死在十字架上，使我们能与祂同在，直到永远。祂也应许在我们悲伤时陪伴我们，安慰我们，赐给我们平安。”

艾玛笑了：“原来祂的爱也是『无限续杯』的呀。”

——Laura Roesler

**你呢？**

你是否正在思念某位亲爱的人？“亲爱”这个词代表的是珍贵如财宝的意思。失去亲人会让我们感到空虚、心灵贫乏。但神在怜悯中极其丰富，祂知道如何照顾我们所爱的人，也知道如何在我们怀念的时刻安慰我们。信靠祂，祂会在你哀伤时向你显明祂慈爱的丰富。

**今日金句**

“祂同为众人之主，也厚待一切求告祂的人。”

——罗马书 10:12（和合本）

**经文阅读：**

马太福音 14:13–21；以弗所书 2:1–7；马太福音 14:13–21（和合本）

13 耶稣听见了，就上船从那里独自退到野地里去。众人听见，就从各城里步行跟随祂。

14 耶稣出来，见有许多的人，就怜悯他们，治好了他们的病人。

15 天将晚的时候，门徒进前来说：“这是野地，时间已经过了，请叫众人散开，好往村子里去，自己买吃的。”

16 耶稣说：徒说：“我们这里只有五个饼，两条鱼。”

18 耶稣说：“拿过来给我。”

19 于是吩咐众人坐在草地上，就拿着这五个饼、两条鱼，望着天祝福，擘开饼，递给门徒，门徒又递给众人。

20 他们都吃，并且吃饱了，把剩下的零碎收拾起来，装满了十二个篮子。

21 吃的人，除了妇女孩子，约有五千。

以弗所书 2:1–7（和合本）

1 你们死在过犯罪恶之中，祂叫你们活过来，

2 那时你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。

3 我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体和心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。

4 然而神既有丰富的怜悯，因祂爱我们的大爱，

5 当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来（你们得救是本乎恩）。

6 祂又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上，

7 要将祂极丰富的恩典，就是祂在基督耶稣里向我们所施的慈爱，显明给后来的世代看。

**像獾一样（第一部分）**

**每日灵修｜2025年7月24日**

**经文阅读：罗马书 12:9-18（见文末）**

“你在看什么？”安娜从哥哥肩头往下看，想看看他电脑上在读什么。“哦，看看那个小动物！它好可爱！”

“别什么都说可爱！”米洛说，“那是只獾，獾不是可爱，是很有趣！”

安娜哼了一声：“我还是觉得它可爱。你觉得它哪里有趣了？”

“这篇文章说，獾在地下建窝的时候，会挖出很多相通的洞穴和通道，像个迷宫一样。我觉得太酷了！”

“那的确很酷，”安娜说，“那就表示它们可以在地下彼此串门，而不用冒到地面上来。”

米洛点点头：“而且它们是夜行性动物，意思是——”

“我知道！”安娜抢着说，“就是晚上活动、白天睡觉。”

“对。你听这个：‘如果一只獾在天亮之前还没回家，它可能会先去别的獾家里休息一会儿，然后再回自己的窝。’它们真是好客。”

“好客？什么意思？”安娜问。

“就是让客人感到舒服、像在家里一样，”米洛解释。

“哦！就像我们上个月接待那些来住的宣教士。”安娜笑了，“说不定那些旅行的獾就是‘宣教士獾’！”

“还有呢，”米洛继续说，“有时候獾甚至会让狐狸住进自己的窝里！”

“嗯，”安娜想了想，“这个我真想不出有什么可以类比的。”

“我想得出来，”米洛说，“就像邀请那些我们还不太熟的新邻居小孩来家里玩一样。”他看向窗外，若有所思，“我们主日学老师说过，对人友善、欢迎他们，就是把耶稣的爱分享出去。祂在我们还是‘外人’的时候就接纳了我们，也要我们去接纳别人，让他们感受到家的温暖。我们还学了一节经文，说要‘务要款待客旅’。”

“我们去问妈妈可不可以邀请新邻居来家里吧！”安娜说着，笑着指了指电视房，“我敢肯定我们可以让他们在我们的‘獾窝’里感到宾至如归！”

**你呢？**

你是一个好客的人吗？无论是熟人还是陌生人，你是否愿意让别人感到被欢迎？圣经教导基督徒要热情款待他人，哪怕是不认识的人，因为耶稣在我们还不认识祂的时候就接纳了我们。让我们在家中、学校、教会或任何地方，通过欢迎他人，把耶稣的爱传递出去。

**今日金句：**

“要与圣徒同过缺乏，客要一味地款待。”

——罗马书 12:13（和合本）

**经文阅读：**

**罗马书 12:9-18（和合本）**

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。

11 殷勤不可懒惰；要心里火热，常常服侍主。

12 在指望中要喜乐；在患难中要忍耐；祷告要恒切。

13 圣徒缺乏要帮补；客要一味地款待。

14 逼迫你们的，要给他们祝福；只要祝福，不可咒诅。

15 与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。

16 要彼此同心，不要志气高大，倒要俯就卑微的人。不要自以为聪明。

17 不要以恶报恶；众人以为美的事，要留心去做。

18 若是能行，总要尽力与众人和睦。

**像獾一样（第二部分）**

**每日灵修｜2025年7月25日**

**经文阅读：罗马书 12:6-8（见文末）**

“我听说教会的儿童诗班下周要试音。”妈妈一边说，一边看着米洛在摆餐具准备吃晚饭。

“你要不要去试试？你那么喜欢唱歌，而且他们真的很需要像你这样的声音。”

米洛耸耸肩：“那些孩子肯定比我强多了，我才懒得去呢。还是继续在洗澡的时候唱歌好了。”

“我又发现了关于獾的新知识！”安娜等大家坐下吃饭时宣布，“你们听说过蜜獾吗？”

“没听过，”米洛说，“但我猜它叫‘蜜獾’就是因为它喜欢吃蜂蜜。”

“没错！”安娜说，“蜜獾还有个鸟朋友，叫‘导蜜鸟’。导蜜鸟发现装满蜂蜜的蜂巢后，就会引导蜜獾过去。然后蜜獾用爪子把蜂巢扒开，自己吃蜂蜜。”

“那导蜜鸟也能吃到蜂蜜吗？”米洛问。

安娜摇摇头。

“这也太不公平了！”米洛说，“蜜獾应该要分享蜂蜜才对。”

“可导蜜鸟根本不想吃蜂蜜，”安娜解释，“它喜欢的是蜂蜡和蜂巢里的卵和幼虫，而蜜獾吃了蜂蜜之后，这些正好都留下来给它。”

“真有趣。”爸爸说，“也就是说，它们彼此帮助，互相受益。”

“其实，我们基督徒也该这样做。”妈妈说，“就像导蜜鸟擅长找到蜂蜜，而蜜獾有能力打开蜂巢一样，神也赐给我们每个人不同的恩赐和才能。祂希望我们用这些恩赐去帮助别人、引导人归向耶稣。”

“如果我们把神赐的礼物藏着不用，别人得不到帮助，我们自己也会错过祝福。”

米洛叹了口气：“你们又是在说我该去试音吧？”他放下叉子说，“好吧，我也许可以试试看——如果这是神给我的恩赐，那我不该把它藏起来，而是应该用来帮助别人。说不定我还会交到新朋友，学到更多音乐知识呢。这听起来确实比只在浴室里唱歌更有意义！”

**你呢？**

神赐给你什么特别的才干、技能或恩赐？你有没有用它们来帮助别人、指引他们认识耶稣？还是你只是把它们藏在心里、从未与人分享？神赐下这些礼物，是为了让你祝福他人，而他们的恩赐，也能造就你。用你的恩赐去祝福别人，并荣耀神吧！

⸻

**今日金句：**

“各人要照所得的恩赐彼此服事，作神百般恩赐的好管家。”

——彼得前书 4:10（和合本）

**经文阅读：**

罗马书 12:6-8（和合本）

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。

**日渐明亮的光**

**每日灵修 · 2025年7月26日（星期六）**

**经文阅读：以弗所书 5:8-20**

当圣经夏令营的9号小屋女孩们沿着小径走向营火晚会时，嘉比抬头望向天空，说：“你们看今晚的月亮！昨天夜空里一点月光都没有，可今天却出现了一道明亮的弯月。”

她们的辅导员佳米点点头，说：“那是因为它开始反射太阳的光了。明天它会反射更多的光，一直到变成满月。”

她们抵达营火边找好座位，一边唱着搞笑的营歌，一边欢笑着烤棉花糖。之后，营地主任开始讲述关于耶稣的故事。

当嘉比听着主任讲述耶稣的爱时，心中涌起一股温暖的感觉。她突然明白自己想信靠耶稣。她靠近佳米，轻声说她想请耶稣赦免她的罪，请佳米和她一起祷告。佳米感动地拥抱了她，两人便跪下来一起向神祷告。

那天夜里回小屋的路上，佳米微笑着指着月亮说：“嘉比，现在你信了耶稣，你的信仰就像那个月亮一样。就像月亮反射太阳的光，我们的生命也能反射出耶稣的爱。昨天你像黑夜中无光的月亮，但今天，神的爱和良善已经开始在你里面闪耀了。”

嘉比仰望着月亮，说：“我好高兴耶稣进入我的生命！但我回家后该怎么办呢？”

佳米回答说：“当你和耶稣的关系不断加深，祂的光也会在你里面越来越强。就像弯月会慢慢变成满月一样，你也会越来越像耶稣，反映出更多祂的光。你回家后，要继续认识耶稣，多多学习祂的教导。去教会，和其他基督徒在一起，天天读圣经、祷告。你的信心和理解会越来越成熟，你的生命也会越来越反映耶稣的样式。”

嘉比认真听着，点点头：“哇，我真的等不及要更认识耶稣了！现在我知道，祂会天天陪伴我，帮助我发光发亮！”

——贝莎妮·登·布尔（Bethany Den Boer）

**你呢？**

你最近也决定信靠耶稣了吗？你是否也在思考：现在该做些什么？既然你的罪已被赦免，你属于耶稣了，祂就会在你心中点亮祂的光。随着你与祂关系的成长，祂会帮助你一步步跟随祂，让别人也能透过你看到祂的光辉。

**今日金句：**

“你们却要在我们主—救主耶稣基督的恩典和知识上有长进。”

——彼得后书 3:18（和合本）

**经文阅读：**

**以弗所书 5:8-20（和合本）**

8 从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人就当像光明的子女。

9 光明所结的果子就是一切良善、公义、诚实。

10 总要察验何为主所喜悦的事。

11 那暗昧无益的事，不要与人同行，倒要责备行这事的人；

12 因为他们暗中所行的，就是提起来也是可耻的。

13 凡事受了责备，就被光显明出来；因为一切能显明的，就是光。

14 所以主说：“你这睡着的人，当醒过来，从死里复活，基督就要光照你了。”

15 你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。

16 要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。

17 不要作糊涂人，要明白主的旨意如何。

18 不要醉酒，酒能使人放荡，乃要被圣灵充满。

19 当用诗章、颂词、灵歌，彼此对说，口唱心和地赞美主。

20 凡事要奉我们主耶稣基督的名，常常感谢父神。

**罪的刺痛**

**每日靈修｜2025年7月27日**

**經文閱讀：詩篇 32:1-5（見文末）**

「哎喲！」雯雯一邊爬上爸爸正在搭建的樹屋，一邊喊道。爸爸停下了手中的錘子，挑起眉毛。「我手指好痛，」雯雯說。

「讓我看看。」爸爸放下錘子，仔細查看她的手指。「你有一根刺卡在手上，不過別擔心，我是拔刺專家！我這邊收工之後就幫你弄出來。」

雯雯扭來扭去。「沒事啦，這根刺也不大，我就先放著吧。」

「這可不是個好主意，」爸爸邊說邊翻找工具箱。「咦，奇怪，我的捲尺不見了。不過現在沒它我也能先工作。」

「捲尺？」雯雯聽了心裡一緊，忽然感到一絲愧疚。她知道那個捲尺的下落。

整個下午，她的心越來越不安。到了晚上，雯雯對爸爸說：「爸爸，我這根刺真的好痛，我想還是需要一位拔刺專家的幫助。」

「對喔，我都忘了你的刺了！」爸爸拿出鑷子。「這種小刺不會自己消失的。」當他輕輕刺進她的皮膚時，雯雯皺了皺眉。

「好了，」爸爸說，「拔出來了。」

雯雯看著爸爸手中那小小的一片木屑。「我真不敢相信這麼小的東西居然這麼痛，」她說。

「這根小刺讓我想到我們常說的『小罪』，」爸爸說。「我們以為那不算什麼，不會傷害任何人。但如果我們對耶穌希望我們怎樣去愛人變得敏銳起來，這些小罪會讓我們內心不安，直到我們承認它並清除它。我們可以稱它們為『罪的刺痛』。」

雯雯嘆了口氣。「爸爸，我……」她停頓了一下。

「我還有另一根『罪的刺』，整天讓我心煩。我拿了你的捲尺。我知道不應該去動你的工具箱，但我拿去量地圖，做一張尋寶圖，結果弄丟在樹林裡了。對不起，我應該早點跟你說。」

「原來它在那裡啊！」爸爸說，「我得再買一個捲尺了，不過至少我不用再四處找那一個了。我很高興你願意告訴我，我也原諒你。更棒的是——耶穌也應許會赦免我們所承認的罪。」

— 喬蒂・海德倫（Jody Hedlund）

**你呢？**

你是否心中藏著一個讓你不安的「罪的刺」？或許你對父母撒了個謊，或者為了贏比賽偷偷違規。當時可能覺得沒什麼大不了，但任何罪，不論大小，都會傷害你自己和他人。不要再拖延了。把你的罪向耶穌認罪，並向你得罪的人道歉，求得饒恕吧。

**今日金句：**

「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」

——箴言 28:13（和合本）

**經文閱讀：**

**詩篇 32:1-5**

1 得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的。

2 凡心裡沒有詭詐、耶和華不算為有罪的，這人是有福的。

3 我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。

4 黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精液耗盡，如同夏天的乾旱。〔細拉〕

5 我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：「我要向耶和華承認我的過犯」，你就赦免我的罪惡。〔細拉〕

**在上帝手中**

**每日靈修 — 2025年7月28日**

**經文閱讀：詩篇 56:3-4, 8-11（見文末）**

尼可笑嘻嘻地看着妹妹瑪雅躺在她的充氣浮筒上。「我要把妳的浮筒戳破，」他說，「妳會沉下去的。」

瑪雅淡定地笑了笑：「我的救生衣會讓我浮起來。」

「那如果我把妳的救生衣拿走呢？」尼可又問。

瑪雅聳聳肩說：「那也沒關係，這是淺水區，水才到我腰那麼高。」

「那我乾脆把妳抱起來往水裡丟好了，」尼可繼續開玩笑。

瑪雅咧嘴一笑，指向池邊的媽媽說：「有媽媽在那裡看着我，我一定沒事的。」

過了一會兒，媽媽的手機響了。她接完電話後說：「孩子們，我們要進屋了，我得去接爸爸。他剛打電話來說他很不舒服，我要帶他去急診室。」

瑪雅和尼可對望一眼，神情顯得擔心。「好的，媽媽，」尼可輕聲說。

媽媽離開了好一陣子。當她回來時，爸爸並沒有一起回來。

「爸爸怎麼了？」瑪雅焦急地問。

「我們還不確定，但醫院已經讓他住院觀察了，」媽媽回答，「希望沒什麼大問題。」

尼可也感到不安。「如果真的是很嚴重的問題呢？媽媽，妳不害怕嗎？」

「當然會害怕啊，」媽媽說，「但我感謝主，知道一切都在神的掌握中。無論發生什麼事，爸爸——還有我們每一個人——都在祂手中，我們會沒事的。我們要為爸爸禱告，並且信靠神會照顧他。」

「可如果爸爸真的生病得很嚴重，這怎麼會是『沒事』呢？」尼可質疑。

媽媽說：「今天你在游泳池裡逗妹妹的時候，瑪雅知道不管你怎麼鬧，她都會沒事，因為我在那裡看着她。現在也是一樣的道理——我們可以完全相信，無論發生什麼事，我們都會沒事，因為耶穌為我們死而復活，賜我們永生。祂永遠與我們同在，照顧我們——即使真的發生了最糟的事，我們依然在祂的手中，是安全的。」

— 南絲‧E‧凱絲

**你呢？**

有什麼事情讓你感到傷心或害怕嗎？有人你愛的人生病了嗎？父母失業了嗎？還是他們離婚了？

不管你正經歷什麼，耶穌都知道，也深深地愛你。祂為救你捨命，現在正與你同在。相信祂必定會看顧你，無論發生什麼事。

**今日金句：**

「我懼怕的時候要倚靠你。」

——詩篇 56:3（和合本）

**經文閱讀：**

**詩篇 56:3-4, 8-11（和合本）**

3 我懼怕的時候要倚靠你。

4 我倚靠神，我要讚美他的話；我倚靠神，必不懼怕；血氣之輩能把我怎麼樣呢？

8 我幾次流離，你都記數；求你把我眼淚裝在你的皮袋裡；這不都記在你冊子上嗎？

9 我呼求的日子，我的仇敵都要轉身退後。神幫助我，這是我所知道的。

10 我倚靠神，我要讚美他的話；我倚靠耶和華，我要讚美他的話。

11 我倚靠神，必不懼怕；人能把我怎麼樣呢？

**律法的意义**

**每日灵修 — 2025年7月29日**

**经文阅读：出埃及记 20:3-17；加拉太书 3:19-22（见文末）**

格雷厄姆把一个大大的生日礼物放在腿上，然后关上了车门。

妈妈系好安全带，转向他说：“你还没系上安全带。”

“我拿着礼物够不着啦，”格雷厄姆回答，“而且就去卡梅伦家两个街口而已，应该不用系吧。”

“当然要系！”妈妈坚定地说，“很多车祸都发生在离家很近的地方，安全带能救命呢。来，我帮你。”

妈妈伸手帮他系上安全带，然后启动车子：“安全带就是为了保护我们的。别忘了——法律也规定我们必须用它。”

“法律？”格雷厄姆重复道，“这听起来像我们在教会学的——神的律法。神给我们像十诫那样的规则，是为了保护我们、帮助我们活出好生命。但好像没人能完全遵守，所以耶稣才为我们死了。是这样吧？我没完全听懂。”

就在这时，一个球滚到了马路中央，妈妈立刻踩刹车，车子“吱——”地一声停住了，就在一个小男孩面前几寸的地方。那个小男孩追着球跑出来，又赶紧拿起球回到了自家院子。

格雷厄姆身体往前冲，但安全带紧紧拉住了他，没让他撞到前面的仪表盘。

“如果你没让我系安全带，我现在肯定撞得不轻！”格雷厄姆惊呼。

妈妈点点头，继续开车。“还好你遵守了法律，系上了安全带。不过，你能自己系上吗？”

“不能，”格雷厄姆摇头说，“我一直拿着卡梅伦的礼物，是你帮我系的。”

“这就像耶稣为我们所做的一样。”妈妈温柔地说，“罪就像你手里拿的礼物——它让我们没办法自己遵守神的律法。我们没有一个人配得与神同住。所以耶稣为我们的罪死在十字架上。当我们信靠祂时，祂就像安全带一样把祂的义加在我们身上，救了我们！”

“哦——我明白了！”格雷厄姆笑着说，“谢谢你帮我系安全带，妈妈——你救了我！我也感谢耶稣救了我！”

——尤妮斯·C·马切特（Eunice C. Matchett）

**你呢？**

你总是系安全带吗？安全带能救命，所以很多地方都有法律强制使用。同样，耶稣也能救命——救永远的生命。因为罪，我们无法靠自己遵守神的律法，所以耶稣过了完美的生活，又为我们的罪而死。信靠祂，让祂用自己的义来救你，好让你永远与神同住。

**今日金句：**

**罗马书 5:19，现代中文译本**

“亚当违背了神的命令，许多人因此成为罪人；基督顺从了神，使许多人因此被称为义人。”

**经文阅读：**

**出埃及记 20:3-17**

除了我以外，你不可有别的神。

不可为自己雕刻偶像，也不可做什么形像…

不可妄称耶和华你神的名…

当记念安息日，守为圣日…

当孝敬父母…

不可杀人。

不可奸淫。

不可偷盗。

不可作假见证陷害人。

不可贪恋人的房屋、妻子、仆婢、牛驴和一切所有的。

加拉太书 3:19-22

这样说来，律法是为什么有的呢？原是为过犯添上的，等候那蒙应许的子孙来到…律法是我们训蒙的师傅，引我们到基督那里，使我们因信称义。信到来之后，我们就不在师傅的手下了。因为你们因信基督耶稣，都是神的儿子。

**天天都过圣诞节**

**每日灵修 · 2025年7月30日**

**经文阅读：马太福音 2:1-2；路加福音 2:1-16**

乔治娅和家人度完一周假期，正在返家的路上。她读出一块广告牌上的字：“欢迎光临我们的商店，天天都过圣诞节！”

“太酷了！”乔治娅说，“那个地方就在下一个出口的城镇吧？我们能去那家店看看吗？”

爸爸耸耸肩：“为什么不可以？正好开车也该歇歇了。留心看路标，别错过拐弯的地方。”

他们顺利找到了那家店，一进门，大家就笑了，因为扬声器里正在播放《铃儿响叮当》。整个店里都是圣诞装饰——装饰球、圣诞树、闪烁的灯和花环。角落里还有一位女士分发精致的圣诞饼干。

乔治娅和爸爸妈妈边吃饼干，边走到一个巨大的马槽场景前。那些动物模型看起来十分逼真，乔治娅仿佛身处伯利恒。她脑海中浮现出那个古老夜晚的画面——马利亚把小耶稣安放在马槽里，周围有动物的声音和气味。她想象天使歌唱、牧羊人奔向马槽看耶稣，还有从远方而来的博士们前来敬拜那位新生的王。

“乔治娅，走啦。”妈妈的声音打断了她的遐想，“我们该上路了。”

在回家的车上，乔治娅仍想着马槽场景。“我真希望我们能像那家店一样，一年到头都过圣诞节。”她说。

“其实我们可以呀！”爸爸说，“乔治娅，圣诞节的意义是什么？”

“是纪念耶稣的诞生。”乔治娅回答。

“正是如此！”爸爸点头说，“那一夜，上帝差祂的儿子道成肉身，为的是救我们脱离罪。这么伟大的事情，难道不该全年都庆祝吗？”

“当然该啦，”乔治娅笑着说，“我们每天都应该感谢神赐下耶稣，对吧？”

“那我们回家后能不能把圣诞树也摆上？”

妈妈笑着摇头：“圣诞树还是留到十二月吧。不过我们每天都可以记念耶稣这个神所赐的礼物，不一定非得靠圣诞树才行。”

—琳达·韦德尔（Linda Weddle）

**你呢？**

你是否每天都为神那奇妙的礼物——耶稣——而心存感恩？祂降生为人，为我们的罪受死，好叫我们能得永生。这是世上最宝贵的礼物！别等到十二月才感恩，耶稣就是我们全年庆祝的理由！

**今日金句：**

**哥林多后书 9:15**

“感谢神，因祂有说不尽的恩赐！”（和合本）

**经文阅读：**

马太福音 2:1-2（和合本）

1 当希律王的时候，耶稣生在犹太的伯利恒。有几个博士从东方来到耶路撒冷，

2 说：“那生下来作犹太人之王的在哪里？我们在东方看见他的星，特来拜他。”

路加福音 2:1-16（和合本）

1 当那些日子，该撒亚古士都有旨意下来，叫天下人民都报名上册。

2 这是居里扭作叙利亚巡抚的时候，头一次行报名上册的事。

3 众人各归各城，报名上册。

4 约瑟也从加利利的拿撒勒城上犹太去，到大卫的城，名叫伯利恒，因他本是大卫一族一家的人；

5 要和他所聘之妻马利亚一同报名上册，那时马利亚的身孕已经重了。

6 他们在那里的时候，马利亚的产期到了，

7 就生了头胎的儿子，用布包起来，放在马槽里，因为客店里没有地方。

8 在伯利恒之野地里有牧羊的人，夜间按着更次看守羊群。

9 有主的使者站在他们旁边，主的荣光四面照着他们；牧羊的人就甚惧怕。

10 那天使对他们说：“不要惧怕！我报给你们大喜的信息，是关乎万民的；

11 因今天在大卫的城里，为你们生了救主，就是主基督。

12 你们要看见一个婴孩，包着布，卧在马槽里，那就是记号了。”

13 忽然有一大队天兵同那天使赞美神说：

14 “在至高之处荣耀归与神！在地上平安归与他所喜悦的人！”

15 众天使离开他们升天去了，牧羊的人彼此说：“我们往伯利恒去，看看所成的事，就是主所指示我们的。”

16 他们急忙去了，就寻见马利亚和约瑟，还有那婴孩卧在马槽里。

**被留下的感觉**

**每日灵修 —— 2025年7月31日**

**经文阅读：以赛亚书 41:8-10；约翰福音 14:16-17**

伊芙琳透过卧室窗户的百叶窗，望着前院草坪上立着的“已售出”牌子。她转过身，看着满屋的纸箱，一滴眼泪滑落，啪的一声落在纸板上。

我都不知道该把我的蝴蝶枕头放在妈妈的公寓，还是爸爸的房子。她心想。她叹了口气，把枕头丢进了标着“妈妈”的纸箱里，还有一些玩具和书。

“伊芙琳，你还好吗？”妈妈在门外轻敲。

午饭前要收拾完东西哦。”

伊芙琳没有回答。妈妈推门进来，看见她正默默地坐在一个打开的纸箱前哭泣。

“怎么了？”妈妈一边问，一边把她紧紧搂在怀里。

“我不知道该把蝴蝶枕头放你那还是爸爸那。”伊芙琳擦着眼泪说，“我必须靠它才能入睡。为什么我们一定要卖掉这个家，搬去两个不同的地方？我想每天晚上都能有枕头陪着我，更想你和爸爸也陪在我身边。”

“伊芙琳，对我们的离婚带给你的伤害，我真的很难过。”妈妈一边轻抚她的手臂，一边柔声说，“无论我们是不是在你身边，爸爸妈妈都非常爱你。好消息是，你可以把枕头带去爸爸那儿，然后再带回我这儿。你的枕头永远可以跟着你走——你从来不需要把它丢下。”

妈妈从纸箱里拿出伊芙琳的圣经，“就像神在圣经里应许我们的——祂永不离弃我们。当你信靠耶稣的那一刻，神就赐下圣灵，来帮助你、安慰你、指引你。即使爸爸妈妈不在你身边，圣灵一直都与你同在。”

妈妈把蝴蝶枕头和圣经轻轻放进她的背包里。“我们把这两个特别的东西放进背包里吧，这样无论你在哪个家，它们都可以跟你一起走。”

伊芙琳再一次望向窗外那块告别的牌子，轻声说：“好吧，我可以试试看。”

—— 妮可·克拉耶恩布林克

**你呢？**

你是否曾经历过父母离婚所带来的伤痛与被抛下的感觉？也许是你自己的爸妈，或者是亲戚、朋友的父母。

无论是谁离开你，都请你记住：神永远不会离开你。祂非常在意你，不管你在哪里，祂都与你同行。

**今日金句：**

“耶和华你的神，必亲自与你同去；祂必不撇下你，也不丢弃你。”

—— 申命记 31:6（和合本）

**经文阅读：**

**以赛亚书 41:8-10（和合本）**

8 惟你以色列－我的仆人啊、雅各－我所拣选的、我朋友亚伯拉罕的后裔啊，

9 你是我从地极所领来的，从地角所召来的，且对你说：你是我的仆人，我拣选你，并不弃绝你。

10 你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的　神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。

约翰福音 14:16-17（和合本）

16 我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师，叫他永远与你们同在，

17 就是真理的圣灵，乃世人不能接受的，因为不见他，也不认识他；你们却认识他，因为他常与你们同在，也要在你们里面。