目录

[**采取行动** 2](#_Toc204016070)

[**疑浪中的信靠** 5](#_Toc204016071)

[**游行在哪里？（Where’s the Parade?）** 8](#_Toc204016072)

[**哑剧演员** 12](#_Toc204016073)

[**箭头石** 17](#_Toc204016074)

[**我们是羊（第一部分）** 20](#_Toc204016075)

[**我们是羊（第二部分）** 24](#_Toc204016076)

[**旧斐欧娜** 29](#_Toc204016077)

[**寻找失丧的人** 32](#_Toc204016078)

[**重要的位置** 36](#_Toc204016079)

[**快让我下去！** 39](#_Toc204016080)

[**🌱 新生命蘑菇** 42](#_Toc204016081)

[**思念天家** 47](#_Toc204016082)

[**滴答作响** 50](#_Toc204016083)

**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。