目录

[**采取行动** 5](#_Toc210385979)

[**疑浪中的信靠** 8](#_Toc210385980)

[**游行在哪里？（Where’s the Parade?）** 11](#_Toc210385981)

[**哑剧演员** 14](#_Toc210385982)

[**箭头石** 17](#_Toc210385983)

[**我们是羊（第一部分）** 20](#_Toc210385984)

[**我们是羊（第二部分）** 23](#_Toc210385985)

[**旧斐欧娜** 27](#_Toc210385986)

[**寻找失丧的人** 30](#_Toc210385987)

[**重要的位置** 33](#_Toc210385988)

[**快让我下去！** 36](#_Toc210385989)

[**新生命蘑菇** 39](#_Toc210385990)

[**思念天家** 42](#_Toc210385991)

[**滴答作响** 45](#_Toc210385992)

[**神的动物园** 48](#_Toc210385993)

[**两好球的击球手** 51](#_Toc210385994)

[**生命的堆肥** 55](#_Toc210385995)

[**噩梦** 58](#_Toc210385996)

[**小心你搅动了什么** 60](#_Toc210385997)

[**这颗古老的星球** 64](#_Toc210385998)

[**在神凡事都能** 67](#_Toc210385999)

[**无尽的杯子** 70](#_Toc210386000)

[**像獾一样（第一部分）** 74](#_Toc210386001)

[**像獾一样（第二部分）** 77](#_Toc210386002)

[**日渐明亮的光** 80](#_Toc210386003)

[**罪的刺痛** 83](#_Toc210386004)

[**在上帝手中** 86](#_Toc210386005)

[**律法的意义** 89](#_Toc210386006)

[**天天都过圣诞节** 92](#_Toc210386007)

[**被留下的感觉** 96](#_Toc210386008)

[**夜间散步** 99](#_Toc210386009)

[**等候中** 102](#_Toc210386010)

[**成为朋友** 105](#_Toc210386011)

[**中学的忧郁** 108](#_Toc210386012)

[**生命中的风暴** 111](#_Toc210386013)

[**高处的恐惧** 114](#_Toc210386014)

[爸爸的作息 117](#_Toc210386015)

[**大污渍** 120](#_Toc210386016)

[**每日洁净** 123](#_Toc210386017)

[**变色龙朋友** 125](#_Toc210386018)

[**神的杰作** 128](#_Toc210386019)

[**使用入口** 131](#_Toc210386020)

[**造海的主** 134](#_Toc210386021)

[**奇妙的智慧** 137](#_Toc210386022)

[**作出牺牲** 140](#_Toc210386023)

[**背诵神的话语** 143](#_Toc210386024)

[**话语如火** 146](#_Toc210386025)

[**不配得的礼物** 149](#_Toc210386026)

[**无所不在** 152](#_Toc210386027)

[**神赐平安的良药** 155](#_Toc210386028)

[**你在神眼中极其宝贵** 159](#_Toc210386029)

[**永不真正孤单** 162](#_Toc210386030)

[**只有神能做到！** 165](#_Toc210386031)

[**在花园里** 169](#_Toc210386032)

[**赞美神的创造** 172](#_Toc210386033)

[**黑暗的眼镜** 175](#_Toc210386034)

[**让耶稣被人看见** 177](#_Toc210386035)

[**再次更新** 181](#_Toc210386036)

[**神必带来完全的复原** 184](#_Toc210386037)

[**赦免再一次** 186](#_Toc210386038)

[**在主里成长** 190](#_Toc210386039)

[**什么是神所看见的** 191](#_Toc210386040)

[**友谊的种子** 195](#_Toc210386041)

[**汉堡的祝福** 198](#_Toc210386042)

[**智慧与纯真** 201](#_Toc210386043)

[**未见却深爱** 204](#_Toc210386044)

[**埋伏** 207](#_Toc210386045)

[**新的故事** 210](#_Toc210386046)

[**从不孤单** 212](#_Toc210386047)

[**柠檬汁，要不要？** 214](#_Toc210386048)

[**戏剧试镜、心与铁皮人** 217](#_Toc210386049)

[**无论多么小** 219](#_Toc210386050)

[**钻掉蛀牙，填满宽恕** 222](#_Toc210386051)

[**新名字** 225](#_Toc210386052)

[**唱歌再起** 227](#_Toc210386053)

[**小小的光，大大的力量** 229](#_Toc210386054)

[**戒指** 231](#_Toc210386055)

[**死亡的毒刺** 234](#_Toc210386056)

[**弱的道歉与有缺陷的饶恕** 237](#_Toc210386057)

[**小拖船** 240](#_Toc210386058)

[**正确的平衡（Proper Balance）** 243](#_Toc210386059)

[**神的儿女（God’s Children）** 246](#_Toc210386060)

[**迷宫里的孩子** 249](#_Toc210386061)

[**超级索耶的赞美** 252](#_Toc210386062)

[**放大镜** 255](#_Toc210386063)

[**一起飞翔** 258](#_Toc210386064)

[**一个坏名声** 261](#_Toc210386065)

[**另一个泰坦尼克号** 264](#_Toc210386066)

[**一位好父亲** 267](#_Toc210386067)

**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。

**夜间散步**

**每日灵修 · 2025年8月1日**

**经文阅读：箴言 6:20-23；约翰一书 1:6-7**

“咕，咕，咕——！” 凯莉听见猫头鹰柔和的叫声在寂静的夜空中回荡。她和爸爸正沿着一条狭窄的小路散步，准备去湖边看月亮升起。\*猫头鹰！\*她心里想。

她把手电筒朝树梢照去，想找找那只鸟的踪影，但什么也没看到。她仰着头，在树枝间仔细搜寻，结果脚被一条凸起的树根绊住，重重地摔倒在地上。

“凯莉，你还好吗？”爸爸赶紧过来扶她。“发生什么事了？”

“我被树根绊倒了，”凯莉站起来拍了拍身上的灰尘，“我在用手电照树顶找猫头鹰，结果没看路。我应该把灯照在小路上才对。”

“是啊，”爸爸笑了笑。他们继续前行，不久便到了湖边。湖水平静如镜，皎洁的月光在水面上铺出一条银色的小径，通向那挂在天际的低垂明月。他们静静地站着欣赏着眼前的美景。

“我们该回去了，”爸爸终于开口说。“这次记得把灯照在路上哦。”

“我会的！”凯莉立刻答应，“我已经吸取教训了。就算那只猫头鹰一直叫，我也要看好我脚下的路！”

“我一直在想诗篇里的一节经文，说神的话是我们脚前的灯，是我们路上的光，”爸爸边走边说，“如果我们不让神的话语照亮我们的生命，就会在跟随耶稣的路上跌倒。”

“那比我刚才摔的那一下还糟糕吧？”凯莉说。

爸爸点点头：“耶稣是我们在这黑暗世界中的光——祂救赎了我们，并应许与祂一同拥有永生。正因如此，我们要让祂的真理指引我们过怎样的生活。而当我们跌倒、陷入罪中时，圣经告诉我们，只要认罪，耶稣就必赦免。”

凯莉微笑着说：“我要听神在圣经里的话，好让祂的光照亮我前面的路——就像这只手电筒一样！”

—— 朱迪思·K·布嘉特

⸻

反思问题

你有没有每天花时间读圣经？

当别人教导圣经时，你是否愿意聆听并请教他们不懂的部分？在你与耶稣同行的过程中，神的话语会提醒你，你属于祂，并指引你远离罪恶、活出爱心。坚持阅读和聆听圣经，让神的光照亮你人生的道路。

⸻

今日金句：

“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”

——诗篇 119:105（和合本）

⸻

经文阅读：

箴言 6:20-23（和合本）

20 我儿，要谨守你父亲的诫命，不可离弃你母亲的法则；

21 要常系在你心上，挂在你项上。

22 你行走，它必引导你；你躺卧，它必保守你；你睡醒，它必与你谈论。

23 因为诫命是灯，法则是光；训诲的责备是生命的道。

约翰一书 1:6-7（和合本）

6 我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。

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。

**等候中**

**每日灵修｜2025年8月2日**

**经文阅读：诗篇30:5-7（和合本）**

黛西在游乐园排队等着坐“海盗船”，感觉时间过得好慢。

她看着一批又一批人上去，每次前进一点点，终于轮到她了！

“准备好了吗？”爸爸笑着问。

“早就等不及啦！”黛西赶紧找了个座位。

游乐设施一开始动，她立刻兴奋地尖叫起来。每次船身往下摆动，她的肚子就翻滚一下，但她太喜欢这个感觉了！

“我们可以再玩一次吗？”玩完后她马上问。

爸爸指着长长的队伍：“队还是很长哦。”

“没关系！”黛西说。她已经知道这个游戏有多好玩了，就算再等也值得。

“你确定不想换个不用排那么久的？”爸爸指着一条短队问。

黛西立刻摇头。爸爸笑着牵她走到队伍末尾。“有些事，真的值得等，对吧？”

“嗯！”黛西点头。

爸爸轻轻搭着她的肩说：“等你再长大些，会发现还有很多更重要的事情也值得等待。有时候我们必须有耐心，好事才会来到。”

“像是坐海盗船这种事？”黛西问。

“还有比这更美好的。”爸爸微笑着说，“神对你的生命有美好的计划。他爱你，甚至差遣耶稣为你的罪而死，赐你永生！你可以相信祂，在祂合适的时间，会把美好的事带到你生命中。”

“是什么样的事呢？”黛西好奇地问。

“就比如，我很晚才明白神呼召我去当牧师。等待神带领我走向祂预备的道路不容易，但这段等待让我更亲近耶稣。”爸爸说，“你也可以相信神，祂会带领你，赐你最好的。”

黛西点点头。排队也不那么难熬了，尤其当爸爸和她说话的时候。而且她知道，前面有超好玩的时刻等着她。她很高兴，她也能相信神，会帮助她有耐心去等候祂那美好的安排。

——贝瑟妮·阿克尔（Bethany Acker）

**反思问题：**

你有没有因为等待而感到不耐烦？

想想那些你知道值得等待的事情——比如好玩的游乐设施、刚出炉的饼干……神为你预备的好事更加值得期待。祂爱你，甚至为你牺牲了祂的儿子耶稣，并且祂对你的未来有美好的计划。等候的时候，愿你心中充满信心和盼望。

**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 130:5-7（和合本）

我等候耶和华，我的心等候；我也仰望他的话。

我的心等候主，胜于守夜的等候天亮，

胜于守夜的等候天亮。

以色列啊，你当仰望耶和华！因为耶和华有慈爱，有丰盛的救恩。

**成为朋友**

**每日灵修，2025年8月3日**

**经文阅读：箴言 18:24；腓立比书 2:3-8（经文见文末）**

卢克坐在长椅上发呆，他的爸妈正在一旁和朋友聊天。他的肚子咕咕叫，希望一家人能快点离开。

“你怎么一个人坐这儿？”

卢克抬起头，看见布赖恩特先生坐到了他前排的长椅上。

“没干嘛。”卢克笑着说。他很喜欢和布赖恩特先生聊天。

“怎么不去跟别人说说话？”布赖恩特先生问。

卢克耸耸肩：“我在这儿没什么朋友。”

“你说没朋友？”布赖恩特先生环顾教堂，“我看那边那些孩子跟你差不多大。”他指了指前面的人群，“那位我知道是你同龄的。”

卢克顺着他手指看过去，发现布赖恩特先生指的是站在钢琴旁边的他的孙子。

“只是……我不知道怎么跟其他孩子开口。”卢克说，“我一个人待着也没关系。”

布赖恩特先生清了清喉咙，说：“你还记得你们家第一次来我们教会的时候吗？我是不是一开始完全无视你？我们就是这样变成朋友的，对吧？”

卢克笑了：“才不是呢！你是最先跟我打招呼的人之一，我们现在常常聊天。”

布赖恩特先生点点头，把手臂搭在长椅靠背上：“听着，卢克。你想交朋友，对吧？”卢克点点头。

“那么，”布赖恩特先生说，“你得先对人友善，主动去关心别人。你得像我第一次认识你那样，直接上前去介绍自己。”

“可那很难。”卢克小声说。

“数学也挺难的。”布赖恩特先生咧嘴一笑，“但你不是靠自己一个人。耶稣是我们最好的朋友——祂成为人，甚至为救我们舍命，好让我们永远成为祂的朋友！有祂帮助，我相信你一定会交到朋友——就像圣经说的，比兄弟还亲的朋友。”

卢克想着，微微一笑：“那倒挺棒的。”

布赖恩特先生拍了拍卢克的肩：“这就对了。”他看了看手表站起身，“待会儿见，卢克。”他朝自己的孙子一努嘴，“去跟他打个招呼吧。”

——凯特琳·特拉克斯勒（Katlyn Traxler）

**你想一想**

你需要朋友吗？交朋友的确有点令人紧张，但越练习就越容易。信靠耶稣，祂是最关心人、最愿意付出的朋友。求祂赐你勇气，去主动关心身边的人。当你向一个人说“你好”，也许就是一段友谊的开始。

**今日金句：**

“滥交朋友的，自取败坏；但有一朋友比弟兄更亲。”

——《箴言 18:24》（和合本）

**经文阅读：**

箴言 18:24

滥交朋友的，自取败坏；但有一朋友比弟兄更亲。

腓立比书 2:3-8

3 凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。

4 各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。

5 你们当以基督耶稣的心为心：

6 他本有　神的形像，不以自己与　神同等为强夺的；

7 反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；

8 既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。

**中学的忧郁**

**每日灵修 | 2025年8月4日**

**经文阅读： 马太福音 6:25-32（经文见文末）**

“你真的已经大到要上中学了，真是难以置信！”放学后购物归来的路上，妈妈一边开车一边对马特奥说。

“别提醒我了。”马特奥闷闷不乐地回答，“我真希望我能永远待在原来的学校。”

眼镜

“为什么呢？”妈妈问。

“因为去年我们是学校里最大的年级，没有学长学姐来欺负我们。”马特奥说，“我喜欢当老大的感觉。”

“你这是还没开学就得了‘中学忧郁症’啦！”妈妈笑着说。

“今年我们班是最小的年级，肯定要被高年级欺负。”马特奥叹气道。

这时，一位小女孩正骑着三轮车，在妈妈的陪伴下过马路。妈妈指着她问：“还记得你小时候的三轮车吗？你怎么不骑了？”

“我骑三轮车？”马特奥一脸惊讶，“那也太奇怪了吧！”他忍不住笑出声，“我早就太大了，不可能再骑那个。”

“还记得你小时候天天祷告，希望能早点摘掉两轮车的辅助轮吗？”绿灯亮起时，妈妈一边开车一边说。

马特奥笑了：“记得，我那时真不想一直当个小宝宝。”

“可现在看来，你在学校这件事上倒是挺想继续当宝宝的。”妈妈笑着调侃他。

“学校不一样嘛。”马特奥皱眉。

“有些不一样。”妈妈说着把车开进了家门，“不过，从三轮车到带辅助轮的两轮车，再到真正的自行车，这个过程不就像是你从小pin学升到中学，再到高中的过程吗？”

马特奥叹了口气：“好吧，你说得也有点道理。”

“你以前骑车摔倒的时候，爸爸妈妈都在旁边帮你，现在也一样。”妈妈温柔地说，“我们会支持你、每天为你祷告。你自己也要祷告，把忧虑交托给耶稣，相信祂会帮助你面对新的环境。”

“中学虽然听起来很可怕，但耶稣应许会与你同在，用这段新旅程来帮助你在祂里面成长。一天一天地信靠祂，好好享受今天吧！”

——露丝·麦奎金（Ruth McQuilkin）

**你是否曾有过类似的担忧？**

你会担心去新的学校、搬家，或未来找工作、结婚吗？

为未来祷告是好事，但不要为明天担忧。

信靠耶稣，让祂引导你一步一步前行，无论未来遇到什么变化，祂都与你同在。今天，就与祂一同喜乐地生活吧！

**今日金句：**

“所以，不要为明天忧虑。”

——马太福音 6:34（和合本）

**经文阅读 | 马太福音 6:25-32（和合本）**

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？

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？

你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？

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；

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！

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？

所以，不要忧虑说：吃什么？喝什么？穿什么？

这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。

**生命中的风暴**

**每日灵修 | 2025年8月5日**

**经文阅读：提摩太后书 3:14-17**

哈维尔望着窗外，雨点敲打着屋顶，雷声震耳欲聋。

“妈妈，为什么这么响？”他问。

“风暴靠近了，”妈妈回答说，“电视上的记者说，地下室是这种风暴中最安全的地方，我们下去吧。”

妈妈递给哈维尔一壶水和几只手电筒。“这些你来拿，”她说，“我去拿点零食和我们的应急包。”

他们匆匆下楼，在地下室的一角蜷缩在一起，风猛烈地摇晃着整栋房子。

“风好大啊，”哈维尔紧张地说。

“是啊，”妈妈说，“但我们在这里很安全。我们有吃的、有灯光，还有其他能让我们舒服些的东西。”她递给他一根谷物棒。

“谢谢——花生酱是我最喜欢的！”哈维尔边吃边思索，“为这种风暴做好准备真的很重要，对吧？”

“没错。”妈妈点头，“你知道吗？神也希望我们为人生中的‘风暴’做好准备。”

“是为了让我们无论遇到什么，都能应对吗？”哈维尔问。

“正是如此。你能想到哪些方法，是帮助我们在地上的生活中预备好迎接挑战的？”

“嗯，我们相信天气预报员的话所以来到地下室；同样我们也应该相信神的话，相信耶稣能救我们脱离罪。”

“很好，”妈妈赞许道，“这是最重要的。还有呢？”

“我们带了灯，”哈维尔说，“圣经也被称作光，对吧？”

“没错。圣经让我们看到自己需要耶稣，以及祂为救我们所献出的牺牲。圣经照亮我们的生命，引导我们行走在神为我们预备的道路上。”

“呃……我们还带了食物和水，”哈维尔继续说，“这是不是也可以比作圣经？”

妈妈点头：“当我们透过圣经认识耶稣，祂会在灵里喂养我们，提醒我们在困难中依靠祂，得着力量。”

哈维尔坐直了身子：“嘿，妈妈，风好像没那么大了！我们是不是该祷告感谢神保护了我们？”

“当然！”妈妈笑着说。然后他们一起低头祷告。

——Jaclyn S. Miller

**反思问题 | 你准备好面对生命的风暴了吗？**

每个人都会在生命中遇到艰难时刻，但你可以在风暴来临之前就做好准备。你是否信靠耶稣？这是最重要的事。

耶稣应许会永远与信靠祂的人同在，在困境中赐下力量。

常常与祂交谈，透过祂的话语得到鼓励和指引。

当你遇到风暴时，信靠祂帮助你度过难关。

**今日金句（提摩太后书 3:17，现代英文译本 ERV）**

使用圣经，属神的人就能预备好，能做各种各样的善事。

**经文阅读（和合本圣经）**

提摩太后书 3:14-17

14 但你所学习的、所确信的，要存在心里。因为你知道是跟谁学的；

15 并且知道你是从小明白圣经，这圣经能使你因信基督耶稣有得救的智慧。

16 圣经都是神所默示的（或作“凡神所默示的圣经”），于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，

17 叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。

**高处的恐惧**

**每日灵修：2025年8月6日**

**经文阅读：诗篇 27:1；以赛亚书 41:10, 13（和合本）**

“罗宾逊老师叫我主日晚上在青少年团契分享我的见证，”奥利维亚一边和妈妈在树林小径上散步，一边说，“我要告诉他我不行！我太害怕了！”

她指向不远处的一座小山：“那边是旧的瞭望塔，妈妈。看起来今天有人值班。你觉得他们会让我们爬上去吗？我从来没上去过。”

“我们去看看吧。”妈妈说。

走到塔下时，奥利维亚迟疑了。“我不知道啊，”她望着一层层的楼梯往上延伸，“看起来好吓人啊！我不太喜欢那么高的地方。”

“我会在你身后，确保你不会摔倒。”妈妈安慰她。得到许可后，奥利维亚和妈妈开始往上爬。越往上走越觉得可怕，但奥利维亚能感受到妈妈就在她身后。

当她们终于爬到塔顶时，奥利维亚惊叹不已。落日的绚丽色彩铺满地平线上的云朵，在树林与山丘上方形成一幅壮观的画卷。

“哇，太美了！”奥利维亚感叹道。

“害怕但值得吗？”妈妈问。

“当然值得。”奥利维亚笑着说，“虽然害怕，但我知道你和我在一起。”

“你知道吗，”妈妈说，“如果你让恐惧阻止你讲见证，你可能会错过像这风景一样美好的事情。”

“你是说什么？”奥利维亚问。

“当我们向人分享上帝在我们生命中的作为时，会看到祂奇妙的工作，那真是太棒了。”

“但要是我吓到说不出话怎么办？”奥利维亚又问。

“我不是说你会轻松搞定，但就像我一路陪你走上这些楼梯一样，上帝也会与你同在，帮助你讲述耶稣怎样改变了你的生命。即使你讲得不完美，祂仍然会用你的话语去祝福别人。”

奥利维亚想了想，然后点点头。“好吧，”她说，“虽然我还是害怕，但我愿意相信上帝会帮助我。”

——凯瑟琳·R·亚当斯（Katherine R. Adams）

**反思问题：**

你是否也知道有一件上帝感动你去做的事，却因害怕而犹豫？也许是跟某人谈谈信仰、分享见证，或是走出舒适区去服侍别人？今天提醒你：你不是独自一人。上帝与你同在，祂会给你力量、爱心和节制的心。即便你感到软弱，祂也能使用你带来祝福。

**今日金句：**

“因为 神赐给我们不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”

——提摩太后书 1:7（和合本）

**经文阅读（和合本）：**

诗篇 27:1

耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？

耶和华是我性命的保障，我还惧谁呢？

以赛亚书 41:10

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。

以赛亚书 41:13

因为我耶和华你的 神必搀扶你的右手，对你说：不要害怕！我必帮助你。

爸爸的作息

**每日靈修 —— 2025年8月7日**

**經文閱讀：詩篇 139:1-10**

馬拉基站在走廊裡，腳在地板上輕輕點著。「快到了……」

他沒等太久，爸爸辦公室的門打開了，爸爸出現了，眼鏡頂在頭上。「嗨，孩子。」爸爸說。

馬拉基咧嘴一笑，朝廚房走去。他知道爸爸會跟著來。

一小時後，馬拉基再次站在走廊上。這次爸爸不只是去喝水，還會拿點心。他希望爸爸會分給他一點。

「你一早都站在這裡嗎？」爸爸走出辦公室時問。

馬拉基笑著搖搖頭。「你今天吃什麼？酸奶？還是穀物棒？」

爸爸有些不好意思地笑了笑：「你怎麼知道我想吃點東西？」

馬拉基聳聳肩。自從爸爸開始在家工作後，他就一直注意觀察，漸漸熟悉了爸爸的作息。

那天晚上，馬拉基把這事告訴了來家裡幫忙看他的奶奶，因為爸爸要去開會。

「我全都記住了。他每樣事都按時間來，甚至連去外面透氣的時間都固定。」

奶奶微笑著說：「你能這樣記住他的作息，表示你很關心他，想在他休息時見他一面。」

馬拉基慢慢點頭。是啊，這確實表示了他的關心。他想要盡可能多地和爸爸在一起。

但馬拉基皺起了眉頭。「沒人記得我的作息。爸爸甚至不知道我什麼時候起床。」

「你爸爸或許不知道，但有人知道。」奶奶一邊說，一邊把自製的布朗尼放到盤子裡。「在詩篇139篇裡，我們讀到神知道我們每一個動作。祂不但愛我們、為我們的罪差派耶穌來救贖我們，祂也關心我們每天的生活，連細節都注意。」

「真的嗎？」馬拉基問。「哇，那太酷了。」

奶奶點頭。「你爸爸也愛你、關心你。如果你覺得孤單，不妨跟他談談，一起安排更多相處的時間。但當他不在你身邊時，要記得神永遠與你同在。祂完全認識你，也非常關心你的生活。你隨時都可以和祂說話。」

— 愛蜜莉‧艾克爾 (Emily Acker)

**你呢？**

你是否曾覺得沒有人真正關心你，或留意你每天做的事？如果有這樣的感覺，請找值得信任的大人談一談。但也要知道，神非常關心你。祂了解你生命中的每一個細節，也渴望你將一切困難都告訴祂。當你覺得沒有人在乎你時，向神傾訴，相信祂會幫助你。

**今日金句：**

「耶和華的眼目看顧敬畏他的人，和仰望他慈愛的人。」

——詩篇 33:18（和合本）

**經文閱讀：詩篇 139:1-10（和合本）**

1 耶和華啊，你鑒察我，認識我。

2 我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。

3 我行路，我躺臥，你都細察；你也深知我一切所行。

4 耶和華啊，我舌頭上的話，你沒有一句不知道的。

5 你在我前後環繞我，按手在我身上。

6 這樣的知識奇妙，是我不能測的；至高，是我不能及的。

7 我往哪裡去躲避你的靈？我往哪裡逃躲避你的面？

8 我若升到天上，你在那裡；我若在陰間下榻，你也在那裡。

9 我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，

10 就是在那裡，你的手必引導我；你的右手也必扶持我。

**大污渍**

**每日灵修 — 2025年8月8日**

**经文阅读：诗篇 51:1-9**

兰登的眼睛猛地睁大——他的手肘不小心撞倒了一瓶颜料，颜料瓶滚到地板上，蓝色的颜料迅速在厨房地面上蔓延开来。

“我该怎么办？”兰登心里发慌，“得赶紧清理掉，不然爷爷奶奶看见就糟了！”

他连忙跳下椅子，捡起颜料瓶，飞快跑到洗衣房拿了几块抹布回来，吸掉地上的颜料。但一个大污渍依旧留在地面上。兰登又拿来一桶肥皂水，用力地刷，可是——“不行啊！”他越刷越急，连手上的颜料都洗不掉。

无奈之下，他只好坦白。爷爷进来看到污渍皱了皱眉，但笑着说：“还好不是地毯！”爷爷到车库拿来一种特别的清洁剂，果然，不一会儿，地上的颜料就彻底不见了。

“兰登，”爷爷边洗手边说，“今天这事咱们都可以学到一个教训。”

兰登抬起头：“别在厨房玩颜料，对吧？”

爷爷笑了：“这个当然，不过我想到的是更重要的事。你自己没法把颜料洗掉，对不对？”

兰登点点头。

“圣经说，我们的心都会被罪弄脏，不管多努力，都无法靠自己洗干净，”爷爷继续说，“只有耶稣在十字架上死而复活，才能让我们的罪被洗去。”

兰登擦干双手，说：“我需要你的特别清洁剂洗地板和我的手，我也需要耶稣来洗净我的心，对吗？”

爷爷拍拍他的肩膀：“完全正确。”

——Richard S. Maffeo

**你觉得呢？**

你的罪被洗净了吗？

做好事、当好人，都不能洗净你心里的罪。你需要有人替你洁净——那就是耶稣基督。祂是唯一能除去罪疚、让你心灵洁白如新的救主。今天就求祂洁净你的心吧。

**今日金句**

“求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。”（诗篇 51:7）

**经文阅读：诗篇 51:1-9（和合本）**

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 求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。

3 因为，我知道我的过犯；我的罪常在我面前。

4 我向你犯罪，惟独得罪了你，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，在我母亲怀胎的时候就有了罪。

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。

**每日洁净**

**每日灵修 | 2025年8月9日**

**经文阅读：诗篇32:1-5；马太福音6:9-13**

罗宾跪在床边，低下头准备祷告。可她很难专心，因为她的小妹妹珍妮正在浴室里大喊大叫。

“不要！我不想刷牙！”珍妮哭喊着。

妈妈探头进罗宾的房间，脸上带着疲惫的微笑。

“罗宾，珍妮和我能跟你一起祷告吗？也许我们可以祷告，让珍妮愿意刷牙。”

罗宾点点头，妹妹立刻飞快地跑进房间，乖乖地坐在她旁边，像个小天使似的。

“亲爱的耶稣，”罗宾开始祷告，“谢谢祢帮我完成数学作业，也谢谢祢医治了摔伤的奶奶。求祢赐福给我的家人和朋友，帮我们有个好觉。阿们。”

“阿们！”珍妮喊道。

“罗宾，你是不是忘了什么？”妈妈问。

“哦，对了。耶稣，请帮助珍妮刷牙的时候不要抱怨。阿们。”

妈妈笑了笑：“还有一件事。你记得耶稣教我们祷告时说的吗？除了感谢神、把我们的需要告诉祂，我们也要认罪。”

罗宾叹了口气：“可我不明白，为什么每天都要请耶稣赦免我的罪？反正我明天还会犯错啊。”

“承认错误并不只是为了避免以后再犯，”妈妈说。

珍妮拉了拉妈妈的袖子：“睡觉了吗？”

罗宾笑了：“想得美，珍妮，你得先刷牙。”

“为什么她必须刷牙呢？”妈妈问罗宾。

“因为她的牙齿脏了，如果不及时清洁就会蛀牙。”

“可她明天牙齿还会脏啊，而且每天都会脏，那是不是刷牙也没意义？”妈妈追问。

“可是每天刷牙还是对健康有好处啊。”罗宾说完顿了顿，笑起来，“你不是在说刷牙，对吧？”

“被你发现啦，”妈妈说，“认罪就像每天刷牙一样。它提醒我们需要耶稣，并帮助我们感恩祂为拯救我们所做的一切。祷告就是在这种关系中让我们更亲近耶稣。”

罗宾转向珍妮：“如果我先向耶稣认罪，你就去刷牙，行不行？”

珍妮夸张地叹了口气：“好吧。”

—— 汉娜·钟

**你是否想过**

为什么我们在祷告时需要向耶稣认罪并求祂赦免？认罪就是承认某个行为或态度是罪，并相信神必因着耶稣在十字架上的牺牲而赦免我们。现在就花一点时间，把你心中的罪向神承认，相信祂每一次都会赦免你。

**今日金句**

“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。”

—— 约翰一书 1:9（和合本）

**经文阅读**

诗篇32:1-5

1 得赦免其过、遮盖其罪的，这人是有福的！

2 凡心里没有诡诈、耶和华不算为有罪的，这人是有福的！

3 我闭口不认罪的时候，因终日唉哼而骨头枯干。

4 黑夜白日，祢的手在我身上沉重；我的精力耗尽，如同夏天的干旱。 （细拉）

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

马太福音6:9-13

9 所以，你们祷告要这样说：我们在天上的父，愿人都尊祢的名为圣。

10 愿祢的国降临，愿祢的旨意行在地上，如同行在天上。

11 我们日用的饮食，今日赐给我们。

12 免我们的债，如同我们免了人的债。

13 不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。

**变色龙朋友**

**每日灵修——2025年8月10日**

**经文阅读：约翰福音 15:12-13**

“你们有没有听过人们用颜色来形容自己的感受？”

艾弗森老师问她的班级。

卡特高高举起手，确保老师能看到他。“比如说嫉妒得发绿？”

“或者愤怒得发紫？”美说。“或者忧郁得发蓝——就像人伤心的时候。”

“这些都是好例子。”艾弗森老师说。“当然，人不会真的变颜色，但有些动物会。比如变色龙，就能根据光线、温度或周围环境的变化快速改变皮肤颜色。其他动物也会改变颜色，以便融入环境，从而保护自己免受敌人的攻击。”

那天晚上，卡特跟爸爸分享了他的见闻。“人会用颜色形容感受，可有些动物真的会变色。是不是很酷？”

“确实很酷。”爸爸说。“听起来你今天过得不错。”

“还可以吧。”卡特皱了皱眉。“我和哈里总是一起在课间玩，可今天他好像不认识我一样！他跟一群男生打篮球，我过去时，他既没邀请我，也没跟我说话。我觉得他是想让他们觉得他很酷。”卡特顿了顿，“今天哈里就是个‘变色龙朋友’！”

“这是个很形象的说法，用来形容那些会根据场合改变对别人态度的人。”爸爸说，“不过，我觉得哈里并不是唯一这样做的人。你自己有没有这样过，卡特？”

“呃……也许有吧。”卡特想到了自己在朋友来家里时，对妹妹蕾拉的态度会变得不同。“是的，有时候我会在朋友面前故意对蕾拉不好，因为我想让她不要打扰我们。”

“你还记得上周在教会学的那节经文吗？”爸爸问。

卡特点点头。“箴言 17:17，说朋友要时时彼此相爱。这样的朋友就不会像变色龙那样变来变去。”

“没错。”爸爸说，“这节经文描绘的正是耶稣这样的朋友——祂无时无刻都爱我们，也希望我们像祂一样去爱别人。相信祂会帮助你成为一个始终如一、充满爱心的朋友——即便别人没有这样对你。”

“好吧。”卡特叹了口气，“那明天见到哈里时，我会记住的。”

——唐娜·惠森（Donna Huisjen）

**你呢？**

你有没有遇到过“变色龙朋友”？或者，你自己有没有做过这样的朋友？

当朋友因为环境或身边的人而改变对待你的方式时，那种感觉是很受伤的。圣经说，真正的朋友会在任何时候都彼此相爱。这正是耶稣爱我们的方式，祂也希望我们用同样的方式去爱别人。做一个始终如一的朋友，始终用爱心去对待别人。

**今日金句**

箴言 17:17 —— 朋友乃时常亲爱。

经文

“你们要彼此相爱，像我爱你们一样；这就是我的命令。人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。”

——约翰福音 15:12-13（和合本）

**神的杰作**

**每日灵修 · 2025年8月11日**

**经文阅读：创世记 1:27；彼得前书 1:18-19**

“我不明白，爷爷。”马利克挠了挠头，看着那幅画说：“这是什么啊？”

“嗯，题目是《三位音乐家》。你试试眯起眼睛，歪一下头。”

“我好像看见了单簧管和吉他，但这些音乐家看起来有点怪怪的。”

“这就是艺术的美妙之处。”爷爷说，“每个人看到的都不一样。”

那天下午，马利克和祖父母在美术馆里参观。他从没见过这么多的画作和雕塑。数百件艺术品挂满了长得似乎没有尽头的墙壁。

“马利克，你最喜欢哪幅画？”奶奶问。

“我不太确定，奶奶。有些画看起来像三岁小孩画的，有些却比我能画的好太多。如果要选的话，也许是《三位音乐家》。我喜欢那种需要动脑去看懂的画。你觉得这种画值多少钱？”

奶奶耸耸肩，爷爷摸了摸下巴：“我敢说至少值几百万美元。”

“几百万！”马利克不敢相信，“它看起来并不值那么多。”

爷爷笑了：“它的价值不是因为它长什么样，而是因为是谁画的。《三位音乐家》是巴勃罗·毕加索画的，他是有史以来最伟大的艺术家之一，很多人认为这是他的杰作之一。”

奶奶搂住马利克：“每次我来这里，我都会想，这些杰作都比不上神的杰作。”

“神的杰作？”马利克疑惑，“在哪呢？”

奶奶微笑着说：“照照镜子吧。”

“我？”马利克问。

“没错。圣经说，神按照自己的形象造了我们。我们是神的杰作。我们的价值，不取决于外貌，而是取决于创造我们的那一位。”

爷爷补充道：“圣经还说，神为我们付上了极高的代价——祂差遣自己的儿子，为拯救我们脱离罪而死在十字架上。耶稣用祂的生命买赎我们，使我们属于祂。”

马利克拿出手机，和祖父母拍了一张合影。奶奶看着照片笑了：“这才是真正的杰作！”

——贾里德·霍滕斯坦

**反思问题**

你曾经照镜子时，发现自己身上不喜欢的地方吗？也许你觉得鼻子太大，头发太卷。下次当你想改变自己某些外貌时，记住——神造了你，祂不犯错误。祂按照自己的形象造你，耶稣用生命为你付上代价。这才是你真正的价值，而不是你的外貌。

今日金句

“因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀神。”（哥林多前书 6:20 和合本）

**经文阅读**

创世记 1:27

于是　神照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。

彼得前书 1:18-19

知道你们得赎，脱去你们祖宗所传流虚妄的行为，不是凭着能坏的金银等物，乃是凭着基督的宝血，如同无瑕疵无玷污的羔羊之血。

**使用入口**

**每日灵修 · 2025年8月12日**

**经文阅读：约翰福音 10:7-10**

瑞安平躺在凉爽的青草上，望着天上飘过的朵朵白云。忽然，他瞥见外婆那座爬满蔷薇的高高花架，几乎够到通往客房的小阳台滑门。他猛地跳起来，冲向房子。我一定能爬上去进我的房间，他想。

他将脚踩在花架的下层木条上，拨开几枝玫瑰，开始攀爬。他伸出手，抓住阳台栏杆，试着把自己翻过去。但还没爬上去，脚一滑，大片粉色玫瑰从眼前掠过——他重重地摔到了地上。

“瑞安，你能睁开眼睛吗？”一个远处的声音问道，“你能听见我吗？”

瑞安眨了眨眼，慢慢坐了起来：“发生了什么事？”

“你从高处摔下来了，”爷爷说，“我们得去急诊检查一下，确保你没有脑震荡。”

从医院确认无恙回来后，瑞安感到有些尴尬：“我本来想爬上阳台进房间，我觉得那样比从门走进去更有趣，但结果一点都不好玩！”

晚饭后，爷爷读了约翰福音：“你今天的经历让我想起这些经文。耶稣说祂是通往永生的门。我们可能以为去教堂、帮助邻居、捐钱、照顾动物——做各种好事，就能进天堂。但就像你不能靠爬花架进房间一样，我们也不能靠好行为进入天堂。”

“没错。”奶奶说，“只有通过耶稣，我们才能进天堂。祂就是那道门，只有祂能救我们脱离罪，并赐下永生。”

瑞安点点头：“今天我没有用门进房间，结果一塌糊涂。我很庆幸自己是通过信靠耶稣，走进天堂之门！”

——罗伊丝·A·托伊费尔

**反思问题**

你知道耶稣是通往天堂的唯一入口吗？还是你正试着用别的方法进去？

没有任何善行可以让我们自己“做”进天堂。我们必须通过耶稣——这道门。祂爱你，甚至为你舍命，好让你得永生。今天就信靠祂作你的救主吧。

今日金句

“我就是门；凡从我进来的，必然得救。”（约翰福音 10:9 和合本）

**经文阅读**

约翰福音 10:7-10

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 凡在我以前来的，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。”

**造海的主**

**每日灵修｜2025年8月 13日**

**经文阅读：希伯来书 10:19-23**

“你不能信任何人。”艾玛叹着气，和她的阿姨沿着海滩走着。

“他曾答应会永远爱妈妈。可现在呢？他要离开我和妈妈，再也不见我们了吗？”

“我很遗憾。”阿姨说，“真希望事情能有更好的结果。”

“他说过会像爸爸一样对我。”艾玛的声音里满是委屈。

“你和妈妈都已经被伤害过两次了，”阿姨轻轻地说，“这很糟糕，我为你难过。”她弯腰捡起一个贝壳，“我没经历过亲生父亲或继父离开，但我知道分离很难，它会让人很难再去信任别人。”

“我再也不会相信任何人了。每个人都会撒谎，没有人会永远陪着你。”艾玛眼中涌出泪水，“我怎么知道你会一直在？我怎么还去信上帝呢？你知道吗？我不信了。”

“艾玛。”阿姨放下贝壳，张开双臂抱住她，“亲爱的……”

“我希望他能留下来！”艾玛哭着说，“妈妈和他在一起的时候是很开心的。”

她们就那样站着，一个哭泣，一个安慰，直到一声响亮的海鸥叫声打断了她们。

艾玛擦了擦眼睛：“我不知道还能不能信任上帝了。”

阿姨指向海面：“那是谁造的？”

“上帝。”艾玛答道，“祂造了全世界。”

“没错。”阿姨说，“诗篇里有一节经文说，上帝造了海，也说祂永远信实。‘信实’——就是婚姻中彼此许下的承诺。但人会失信，上帝不会。祂永远不会出错——祂会一直在你身边。”

“我很难相信这一点。”艾玛低声说。

“我知道。但造了你的主，差遣祂的儿子为你舍命的神，不会丢弃你。祂爱你，太深，绝不会那样做。”

艾玛弯腰捡起一块光滑的石头：“我想留着它，提醒自己你说的话——提醒自己，那位造海的神，永远信实。”

——艾米丽·艾克

**反思问题：**

你是否因为父母、老师或朋友的行为而怀疑过上帝？即使亲人或朋友离开你，上帝依然不会离开。祂创造了你，爱你；耶稣为你死而复活，要赐给你永生。你可以永远信靠祂的信实。

今日金句：

“祂造天、地、海和其中的万物；祂守诚实，直到永远。”（诗篇 146:6）

**经文阅读：希伯来书 10:19-23（和合本）**

19 弟兄们，我们既因耶稣的血得以坦然进入至圣所，

20 是借着他给我们开了一条又新又活的路，从幔子经过，这幔子就是他的身体；

21 又有一位大祭司治理　神的家，

22 并我们心中天良的亏欠已经洒去，身体用清水洗净了，就当存着诚心和充足的信心来到　神面前；

23 也要坚守我们所承认的指望，不至摇动，因为那应许我们的是信实的。

**奇妙的智慧**

**每日灵修｜2025年8月14日**

**经文阅读：诗篇 66:1-5；罗马书 8:28-29**

瑞德一家正围坐在野餐桌旁玩桌游，艾莉安娜突然抬头惊叫：“哎呀，不会又是这样吧！”

帕克发出一声呻吟。她们家的牧羊犬亚瑟几乎全身都被苍耳籽（带钩的小果实）覆盖了。

“我猜你一定是去追松鼠了，”帕克说，“还是这次追的是兔子？”

艾莉安娜叹了口气：“爸爸，为什么上帝要创造苍耳这种植物啊？”

“嗯，我不完全确定原因，”爸爸说，“但我听过一个故事，很多年前有只狗和亚瑟一样，全身沾满了苍耳。当主人帮它拔掉时，他注意到苍耳上有很多小钩子，能够牢牢钩住别的东西。于是，他得到一个主意——最后还因此赚了不少钱。”爸爸笑着看向艾莉安娜，“你凉鞋上固定带子的东西是什么？”

艾莉安娜扯下一条带子：“这个叫魔术贴（Velcro）。”

爸爸点头：“对，发明魔术贴的人，就是从苍耳得到灵感的。这只是很多人研究大自然并从中得到发明灵感的例子之一。上帝创造的万物里，隐藏着祂的智慧。”

这时，帕克拍了一下胳膊上的蚊子：“不过我敢肯定，蚊子是没什么用处的。”

“其实科学家们也在研究蚊子，”妈妈说，“他们从蚊子的吸血方式得到启发，改进了注射针头的设计，让打针更不疼。”

“哇，那太棒了！我最怕打针了。”帕克说，“我还以为世界上唯一好的蚊子就是死蚊子呢！”

“全宇宙都在向我们展示我们有一位奇妙的上帝，”爸爸说，“即使是像苍耳和蚊子这样的东西。它们同样反映了上帝的智慧，只是我们有时候一开始没看出来。”

“我真不敢相信，上帝连蚊子和苍耳都有祂的目的。”艾莉安娜说。

“生活中也是这样，”妈妈说，“即使在我们不明白的事情上，也可以相信上帝的智慧。祂创造了我们，并差遣耶稣来拯救我们，因为祂对我们有计划。即使遇到不明白的事情，我们也可以信靠祂。”她转向亚瑟：“好了，咱们赶紧把这些苍耳从亚瑟的毛里弄出来，不然会越缠越糟！”

——薇拉·M·哈奇克罗夫特

**反思问题：**

你会不会有时候也想不通，上帝为什么要创造一些看起来“不好”的东西？祂对万物都有目的，即使我们看不见。耶稣在十字架上的死起初看似可怕，但却带来了历史上最大的奇迹——祂的复活！因此，当我们不明白时，可以祷告求上帝赐下平安，并信靠祂奇妙的智慧。

**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）

**经文阅读：诗篇 66:1-5；罗马书 8:28-29（和合本）**

诗篇 66:1-5

1 普天下当向　神欢呼。

2 歌颂他名的荣耀，用赞美的言语将他的荣耀发明。

3 当对　神说：你的作为何等可畏！因你的大能，仇敌要投降你。

4 全地要敬拜你，歌颂你，要歌颂你的名。

5 你们来看　神所行的，他向世人所做之事是可畏的。

罗马书 8:28-29

28 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。

29 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。

**作出牺牲**

**每日灵修 | 2025年8月15日**

**经文阅读：以弗所书 4:1-7；希伯来书 13:15-16**

在一次教会聚会中，宣教士詹森博士分享了他在海外服事的经历。少年诺兰听着，心里想着：“搬去一个陌生的国家传福音，那得多大的牺牲啊！我可不一定能做到。”

詹森博士讲到一次他和16岁的儿子乔尔修卡车的故事。当时工具不够，乔尔提出了一个又一个看似疯狂的主意。眼看要放弃时，发动机突然轰鸣起来！父子俩当场感谢神的帮助。

回家路上，诺兰和爸爸聊起这件事，觉得他们真可惜没有好工具。接下来的几天，他越想越觉得应该帮忙。他有一些攒的钱，但原本是想买新自行车的。心里很挣扎，但最终，他对爸爸说：“爸，你觉得神是不是要我用买自行车的钱去帮宣教士买工具？”

爸爸笑着说：“这是个好主意！我还可以帮你用折扣价买到更多工具。我想圣灵是在帮助你学会像耶稣一样，把别人的需要放在自己的愿望之前。”

诺兰点点头，心里明白，买自行车可以等，但帮助宣教士是现在的机会。他虽然没去海外，但已经开始体会——当神把爱放在你心里时，你会愿意为别人牺牲，就像耶稣在十字架上为我们牺牲一样。

**反思问题**

1.你认识的人中，有谁曾为服事神作出很大的牺牲吗？

2.你曾经为帮助别人而放弃自己的愿望吗？

3.你觉得神最近有没有感动你在某件事上作出“舍己”的决定？

**今日金句**

“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。”

——约翰一书 3:16

**祷告**

亲爱的主耶稣，感谢祢为我舍命，使我得着永生。求祢赐我一颗愿意为人付出的心，不论牺牲大小，都能出于爱祢与爱人的心去做，活出祢的爱。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

以弗所书 4:1-7（和合本）

1 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。

2 凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容，

3 用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。

4 身体只有一个，圣灵只有一个，正如你们蒙召，同有一个指望；

5 一主，一信，一洗，

6 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。

7 我们各人蒙恩，都是照基督所量给各人的恩赐。

希伯来书 13:15-16（和合本）

15 我们应当靠着耶稣，常常以颂赞为祭献给神，这就是那承认主名之人嘴唇的果子。

16 只是不可忘记行善和捐输的事，因为这样的祭是神所喜悦的。

**背诵神的话语**

**每日灵修 | 2025 年 8 月 16 日**

**经文阅读：诗篇 119:9-16；提摩太后书 3:14-17**

车子在长途公路上行驶，爸爸透过后视镜看着后座的双胞胎，“抱歉啊，孩子们，我不太喜欢你们的音乐。”

布伦纳撇嘴：“什么乐趣？我们在荒郊野外开三个小时的车！”

“嘿，布伦纳，”凯琳小声说，“我们自己当收音机吧。”于是她唱起一首流行歌，布伦纳也跟着唱。

爸爸摇头拒绝：“不要，谢谢。”

凯琳换了一首，布伦纳继续合唱。

“你们把这些流行歌都背下来了？”爸爸问。

“是啊，”凯琳说，“几乎整天在我脑子里转。”

“这让我想起圣经里保罗对提摩太的教导——从小学习并背诵神的话，能让你更明白耶稣为你所做的一切，也能让你的信心更深。”

爸爸开始考他们背经文，结果两人都卡住了。

“看来我们得下点功夫了，”布伦纳承认。

“没错，”爸爸说，“背诵圣经能帮助我们把神的真理和应许存在脑海里，提醒我们在基督里的身份。”

凯琳笑着说：“这还可以让我从流行歌里解放出来呢！”

爸爸笑了：“那就从这句开始——‘你们作儿女的，要在主里听从父母，这是理所当然的。’”

双胞胎立刻大叫：“爸爸！”

**反思问题**

•你有没有像背歌词一样，把某段圣经经文背下来？

•当神的话语在日常中突然想起来时，它会怎样改变你的心情和态度？

**今日金句**

“并且你是从小明白圣经，这圣经能使你因信基督耶稣有得救的智慧。”

——提摩太后书 3:15

**祷告**

亲爱的主，求祢帮助我像爱听音乐那样喜爱祢的话语，把祢的真理存在心里，使我在生活的每个场景中都能想起祢的应许，并用祢的话语引导我的思想与选择。阿们。

**经文阅读**

诗篇 119:9-16（和合本）

9 少年人用什么洁净他的行为呢？是要遵行你的话。

10 我一心寻求了你，求你不要叫我偏离你的命令。

11 我将你的话藏在心里，免得我得罪你。

12 耶和华啊，你是应当称颂的！求你将你的律例教训我。

13 我用嘴唇传扬你口中的一切典章。

14 我喜悦你的法度，如同喜悦一切的财物。

15 我要默想你的训词，看重你的道路。

16 我要在你的律例中自乐；我不忘记你的话。

提摩太后书 3:14-17（和合本）

14 但你所学习的、所确信的，要存在心里，因为你知道是跟谁学的；

15 并且知道你是从小明白圣经，这圣经能使你因信基督耶稣有得救的智慧。

16 圣经都是神所默示的（或作：凡神所默示的圣经），于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的；

17 叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。

**话语如火**

**每日灵修 · 8月17日**

**经文阅读：雅各书 3:1-10**

“爸爸，伊丽斯（Elise）说艾莉娅（Aria）的爸爸被警察抓走了，因为酒后驾车撞车。他每个周末都喝醉……”坦莉（Tenley）兴奋地和爸爸分享着朋友间的消息。

爸爸打断她：“坦莉，你确定这些话是真的吗？即使是真的，你觉得应该随便传出去吗？这样会伤害艾莉娅的父亲，也会让艾莉娅很难过。”

正说着，坦莉忽然发现邻近营地有树叶着火了。她和爸爸立刻冲过去，用湿毛巾和脚扑灭了火焰。火扑灭后，爸爸说：“你刚才看到火蔓延得多快了吗？神的话说，舌头也像火一样，很快就能造成伤害。闲言碎语就像火，传播得快，又容易伤人。”

坦莉点点头：“对不起，爸爸。我以后会更小心，不再随便重复别人说的话。”

爸爸微笑着说：“很好。记住，神要我们用话语去造就人，而不是拆毁人。你可以祈求神帮助你，让你的话语能传递祂的爱。”

**反思问题**

1.你是否曾经因为一句话而伤害过别人？

2.你平时是否容易把听到的消息当作闲谈传出去？

3.如果神今天要你用舌头去“灭火”，你会怎么做？

**今日金句**

“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。”

——以弗所书 4:29

**祷告**

亲爱的天父，求祢帮助我谨守口舌，不随便说出可能伤害别人的话。让我学会用话语去安慰、鼓励和建造他人，像耶稣一样传递爱与恩典。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

雅各书 3:1-10（和合本）

1 我的弟兄们，不要多人作师傅，因为晓得我们要受更重的判断。

2 原来我们在许多事上都有过失，若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。

3 我们若把嚼环放在马嘴里，叫它顺服，就能调动它的全身。

4 看哪，船只虽然甚大，又被大风吹逼，只用小小的舵，就随着掌舵的意思转动。

5 这样，舌头在百体里也是最小的，却能说大话。看哪，最小的火能点着最大的树林。

6 舌头就是火，在我们百体中，舌头是个罪恶的世界，能污秽全身，也能把生命的轮子点起来，并且是从地狱里点着的。

7 各类的走兽、飞禽、昆虫、水族，本来都可以制伏，也已经被人制伏了；

8 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。

9 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。

10 颂赞和咒诅从一个口里出来，我的弟兄们，这是不应当的！

**不配得的礼物**

**每日灵修：8月18日**

**经文阅读：以弗所书 1:7-9**

风铃叮当作响，冰淇淋车缓缓开进了 卡莉 的街道。

冰淇淋是她最喜欢的零食之一，但现在快到午饭时间了，她知道奶奶不会允许她现在吃。不过，卡莉 心里却打起了别的主意：“我可以和冰淇淋车司机开个小玩笑。”

她大声喊叫引起司机的注意，然后赶紧躲到灌木丛后。冰淇淋车停下了，司机下车准备做生意，可是却没有人出来买东西。看到司机困惑的表情，卡莉 偷偷地笑了。

“这可不友善。”奶奶的声音忽然响起，吓了她一跳。卡莉 没想到奶奶一直在旁边看着，还特地走了出来。“你这样让他以为能赚到钱，却白白浪费了他的时间，这是不对的。现在跟我来，你要向他道歉。”

在奶奶的带领下，卡莉 向司机真诚道歉。司机原谅了她，而奶奶还买了两根冰淇淋。

卡莉 羞愧地低下头：“不用了，奶奶。我不配吃这个。”

“没错，”奶奶点头，“但我还是要给你——因为这是礼物。”

卡莉 接过冰淇淋，慢慢吃了起来。在炎热的天气里，它格外清凉可口。

“谢谢您，奶奶。”她感激地说。

奶奶微笑着：“你很高兴接受了这份礼物，对吗？”

“是的，虽然我不配。”卡莉 点头。

“我们同样也不配得神的爱和赦免，”奶奶继续说，“但祂却把这当作礼物赐给我们。耶稣为我们的罪死在十字架上，让我们得着赦免，并与祂同享永生。但只有当我们接受，才能享受这份礼物。”

“就像这冰淇淋一样！”卡莉 恍然大悟，“我已经接受了神的礼物。耶稣拯救了我，并赐我永生。”

—— 南丝·E·凯斯

**今日金句**

“神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。”

—— 罗马书 6:23

**反思问题**

•你是否像 卡莉 一样，觉得自己不配接受礼物？

•你有没有真正接受神赐下的救恩？

•你愿意每天活在这份“白白得来的爱”里吗？

**祷告**

亲爱的主耶稣，

谢谢祢的爱与赦免，虽然我不配，但祢仍赐下永生的礼物。

帮助我不推辞祢的恩典，常常心存感恩，活出新生命。

奉主耶稣的名，阿们。

**经文阅读（和合本）：**

“我们借这爱子的血得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照祂丰富的恩典。这恩典是神用诸般智慧聪明，充充足足赏给我们的，都是照祂自己所预定的美意，叫我们知道祂旨意的奥秘。”

—— 以弗所书 1:7-9

**无所不在**

**每日灵修｜8月19日**

**经文阅读： 诗篇 139:7-12；耶利米书 23:23-24；马太福音 1:23**

“潘，我能吃你的一根薯条吗？”加文问妹妹，同时伸手从她的盘子里拿走了一根。

“嘿，不行！你有你自己的！”海莉抗议，把胳膊护在盘子旁边，保护她的食物。

“可是你那几根更脆！”加文举起自己那根软趴趴的薯条。

“咱家烤箱最近火候不均匀。来，加文，我这还有几根脆的。”妈妈说着，把自己盘子里的几根薯条刮到加文的盘子里。

“我还以为咱们租的房子出了问题，房东就得负责修呢。”加文边吃边说。

“是啊，不过他也得分轻重缓急。”妈妈解释道，“他手里管着二十多个公寓，大多数修理都是他亲自做。我们的烤箱不好用，就没别人家暖气坏了那么急，所以得等他有空来修。”

妈妈收拾好餐盘，回来时手里拿着圣经和教会的代祷清单。他们一家每天晚上都会一起为清单上的人和事情祷告。

“妈妈，是不是因为神要照顾的人比房东多得多，所以祂也要等一等才回答我们的祷告？”海莉问。

“不，原因不是这个。”妈妈回答，“不像房东，神随时都能成就我们所求的。但祂不总是立刻或照着我们的意思来回应，因为祂的计划往往和我们想的不一样。这并不是说祂没有听见。神是无所不在的，祂看见、听见一切。”

“无所……什么？”加文一脸困惑。

“无所不在，”妈妈重复说，“意思就是神无时无刻、不分地点都在。世界上有成千上万的人同时祷告，神都能听见。但更奇妙的是，虽然祂无处不在，祂却以特别的方式与基督徒同在。圣经称耶稣为‘以马内利’，意思是‘神与我们同在’。当我们相信耶稣时，神就赐下圣灵，祂永不离开我们。即使神不总是立刻回应祷告，祂也应许在一切事上与我们同在。”

“我真感恩神一直与我们同在，帮助我们。”加文说，“咱们祷告，请神帮助房东快点修好烤箱吧！”

—— 梅丽莎·耶格

**今日金句**

“耶和华靠近一切求告祂的人，就是一切诚心求告祂的人。”

——诗篇 145:18

**反思问题**

•你是否想过，神是怎样同时听见全世界人的祷告？

•在你等待祂回应祷告时，你能否相信祂仍然与你同在？

**祷告**

亲爱的天父，感谢祢是无所不在的神。无论我在哪里，祢都看见、听见、明白我的心。帮助我在祷告等待时依然信靠祢的计划，并因着圣灵的同在而得安慰。奉耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

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。

我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住，

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。

耶利米书 23:23-24

耶和华说：“我岂为近处的神呢？不也为远处的神吗？

耶和华说：人岂能在隐密处藏身，使我看不见他呢？耶和华说：我岂不充满天地吗？”

马太福音 1:23

“必有童女怀孕生子，人要称他的名为以马内利。”（以马内利翻出来就是“神与我们同在”。）

**神赐平安的良药**

**每日灵修 · 8月20日**

**经文阅读：诗篇116:1-7；腓立比书4:4-9**

那天晚上，阿米莉亚在外婆家怎么也睡不着。她翻来覆去，满脑子都是事，却没有一点困意。最后，她起身去找外婆。

“外婆，我在电视上看到安眠药的广告，”阿米莉亚说，“你有吗？能给我一点吗？”

“我没有——而且我觉得你也不该吃这种东西，阿米莉亚。”外婆温柔地回答。

阿米莉亚叹了口气，她早料到外婆会这么说。“可我真的睡不着啊。”

“是不是在担心明天的离婚庭审？”外婆一边抱着她，一边轻声问。

阿米莉亚点点头。她很想把自己心里的感受说清楚，却总是表达不出来。“我害怕会发生什么事。”

“其实我心里也难过，”外婆说，“所以我们要继续为你爸爸妈妈祷告。”说完，她沉默了一会儿，阿米莉亚感觉外婆的心情和自己几乎一模一样。

“安眠药能让身体入睡，但我觉得有一种更好的‘神经药’。”外婆拿起圣经，翻开一页。“我读一段我最喜欢的经文吧，是在《腓立比书》里，我想这会对我们都有帮助。”

当外婆读出那段鼓励“凡事祷告”的经文时，阿米莉亚感受到一丝安慰。

“阿米莉亚，耶稣答应在任何情况下都与你同在，”外婆说，“祂要你把担心交托给祂，好让祂的平安充满你，不管发生什么。”

于是，外婆为阿米莉亚祷告，求神安静她们的心，并为阿米莉亚的父母代求。

“我想我现在能睡着了。”阿米莉亚抱了抱外婆，“谢谢你给我读这些经文，真是最好的神经药。”

阿米莉亚重新躺回床上。虽然心里依旧紧张，但她知道耶稣会与她同在，并赐下平安。

**反思问题**

有什么事情最近让你感到紧张或害怕吗？

下次当你感到不安时，愿意先把忧虑告诉耶稣，再翻开圣经，读一些提醒祂爱你的经文吗？

你是否相信耶稣在任何境遇中都能赐下平安？

**今日金句**

“神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”

——腓立比书4:7

**祷告**

亲爱的主耶稣，

当我心里害怕、焦虑的时候，求祢让我记得祢就在我身边。帮助我把忧虑交给祢，求祢以祢那超越人理解的平安充满我。无论环境如何，愿我因祢得安息。

奉主耶稣基督的名，阿们。

**经文阅读**

诗篇116:1-7

1 我爱耶和华，因为他听了我的声音和我的恳求。

2 他既向我侧耳，我一生要求告他。

3 死亡的绳索缠绕我，阴间的痛苦抓住我；我遭遇患难愁苦。

4 那时，我便求告耶和华的名，说：“耶和华啊，求你救我的灵魂！”

5 耶和华有恩惠，有公义；我们的神以怜悯为怀。

6 耶和华保护愚人；我落到卑微的地步，他救了我。

7 我的心哪，你要仍归安乐，因为耶和华用厚恩待你。

腓立比书4:4-9

4 你们要靠主常常喜乐，我再说，你们要喜乐。

5 当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。

6 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。

7 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。

8 弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

9 你们在我身上所学习的、所领受的、所听见的、所看见的，这些事你们都要去行，赐平安的神就必与你们同在。

**你在神眼中极其宝贵**

**每日灵修 · 8月21日**

**经文阅读：诗篇 139:1-5, 13-18；马太福音 10:29-31**

“薇薇安阿姨，你能帮我拿这些贝壳吗？我想带好多回家！”

小加特林满手都是五颜六色的贝壳，海滩上的美丽让他目不暇接。

薇薇安阿姨笑了：“加特林，不如挑你最喜欢的吧，我们可拿不完所有的贝壳。”

他们回到沙滩上的毛巾边，把贝壳倒成一堆，一起挑选最特别的。

“谢谢你带我来海边，这是我第一次来！”加特林兴奋地说。

“我也很开心，能在神奇妙的创造里度过一天真美好。”阿姨回应。

“可我真希望能全都带走，贝壳实在太多了！”

“贝壳虽然多，但沙子更多。圣经说，神对祂儿女的意念，比海边的沙粒还要多。”

“哇！那就是说，神常常想着我们！”

“是的，耶稣还说过，神甚至知道我们头上的头发数目呢！”

加特林望着夕阳下的海浪，心里动了情：“神真的很爱我们啊。我知道耶稣救了我们，但没想到祂竟这样细心在乎我。”

“祂的确在乎你。”阿姨轻声说，“祂看顾世上的每一个人，祂知道我们心里的每一个想法。作为信靠耶稣的基督徒，我们能安然，因为知道在祂眼中我们极其重要。”

她随手拾起一个桃红色、心形的贝壳：“看看这个！”

“哦！我要留着它，提醒自己神认识我，也爱我！”加特林笑着说。

“好！”阿姨笑着跳起来，“来！我们最后再去游一次泳吧！”

**反思问题**

1.你是否曾怀疑自己在神眼中是否重要？

2.当你感到微不足道时，哪些经文能帮助你重新确认神的爱？

3.今天你怎样把“神在乎你”这个真理放在心里？

**今日金句**

“神啊，你的意念向我何等宝贵！其数何等众多！”

——诗篇 139:17（和合本）

**祷告**

亲爱的天父，感谢你一直想着我、爱我，甚至细致到知道我头上的发数。求你帮助我在感到渺小或孤单时，仍能记得自己在你眼中极其宝贵。愿我常常用感恩来回应你的爱，并把这份爱分享给别人。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

诗篇 139:1-5, 13-18（和合本）

1 耶和华啊，你已经鉴察我，认识我。

2 我坐下，我起来，你都晓得；你从远处知道我的意念。

3 我行路，我躺卧，你都细察；你也深知我一切所行的。

4 耶和华啊，我舌头上的话，你没有一句不知道的。

5 你在我前后环绕我，按手在我身上。

13 我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。

14 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。

15 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。

16 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。

17 神啊，你的意念向我何等宝贵！其数何等众多！

18 我若数点，比海沙更多；我睡醒的时候，仍和你同在。

马太福音 10:29-31（和合本）

29 两个麻雀不是卖一分银子吗？若是你们的父不许，一个也不能掉在地上。

30 就是你们的头发，也都被数过了。

31 所以，不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重。

**永不真正孤单**

**每日灵修 · 8月22日**

**经文阅读：提摩太后书 4:16-18**

“尼克，你能上来帮我拿一下这个吗？”曼宁老师问道。尼克心跳加快，他一站到大家面前就紧张。

颤抖着双手，尼克接过老师递来的海报。过了一会儿，他和老师一起坐在前面。

“深呼吸，”曼宁老师说。

尼克听从指示，慢慢平静下来。当他环顾四周时，发现教室空了。“等等……大家去哪儿了？”

“他们都去操场了，”老师回答，“你也可以去。”

尼克皱了皱眉，感觉被抛下了，连朋友也离开了。

“嘿，你还好吗？”一个声音从背后传来。尼克转身，看见一个叫亚历克斯的同学，正用轮椅移动到他面前。

“你怎么没去操场？”尼克问。

亚历克斯耸耸肩：“我想确认你没事。”

“我以为大家都走了，把我丢下了。”尼克叹气说，“谢谢你关心我。”

那天晚上在教会，约翰牧师讲到使徒保罗。“在提摩太后书里，保罗提到有一次所有人都离开了他，但神没有。”牧师说，“你们有没有这样的经历？感觉完全孤单？有时候我们甚至感觉不到神的同在。”

尼克立刻想起白天的事，当时他觉得彻底被遗弃，根本没看到角落里的亚历克斯。

“神始终在我们身边，”牧师继续说，“不论我们有没有感觉到，祂从不离开。耶稣为我们的罪死而复活，好让我们永不与祂分离。即使所有人都抛弃我们，神仍与我们同在，并帮助我们面对每一个难题。祂也会在我们生命中安排一些关心我们的人——有时是我们意想不到的——提醒我们我们并不孤单。”

**反思问题**

1.你有没有经历过觉得所有人都抛下你、孤单无助的时候？

2.在这样的时刻，你是否愿意相信神依然在你身边？

3.你能回想起神曾借着别人关心你，让你感受到祂没有离开你吗？

**今日金句**

“耶和华必在你前面行，祂必与你同在，必不撇下你，也不丢弃你。不要惧怕，也不要惊惶。”

——申命记 31:8（和合本）

**祷告**

亲爱的天父，谢谢祢从不离开我，即便在我感觉孤单无助时，祢仍在我身边。帮助我在困境中记得祢的应许，也让我学会去关心身边孤单的人，使他们也能经历祢的爱。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

提摩太后书 4:16-18（和合本）

16 我初次申诉的时候，没有人前来帮助，竟都离弃我。但愿这罪不归与他们。

17 惟有主站在我旁边，加给我力量，使福音被我尽都传明，叫外邦人都听见。我也从狮子口里被救出来。

18 主必救我脱离诸般的凶恶，也必救我进他的天国。愿荣耀归给他，直到永永远远。阿们。

**只有神能做到！**

**每日灵修：8月23日**

**经文阅读：创世记 1:2-5；2:7；诗篇 33:6-9；以弗所书 2:4-10**

克莱尔兴奋地喊着：“快看，利未，我在做一个雪人！”她正把一团白色橡皮泥揉成球。

可她的弟弟利未似乎没听见，他正全神贯注。他花了十分钟时间，用黄色橡皮泥捏出一头狮子的脸。克莱尔不得不承认，利未的狮子还真不错。他用塑料小刀刻出狮子的五官，现在又在为它制作一头火红的鬃毛。

“你们玩得挺开心啊！”妈妈走到桌边，看了看他们的作品。“我喜欢你的雪人，克莱尔！利未，你的狮子也越来越像真的了。我很喜欢你把那些小条状揉成鬃毛的样子。你们真有创意！”

“创意？”克莱尔疑惑地问，“我以为只有上帝才会创造东西呢。”

“圣经说神照着自己的形象造人。”妈妈在桌边坐下，说：“这就是为什么我们也喜欢发挥创造力。有人喜欢画画，有人喜欢烘焙。但人只能用已经存在的材料去创作，而神却是从无到有地创造宇宙。”

“从无到有？”克莱尔瞪大眼睛，“怎么可能从什么都没有创造出东西呢？”她一边说一边把手在空气中乱舞，好像要从虚空里捏出一个生物来，“这根本不可能嘛！”

妈妈笑了，说：“神只用一句话就造出了光！《诗篇》33篇告诉我们，祂用口中的气创造了天上的万象——就是满天的星辰。”

“哇！太厉害了！”克莱尔惊叹。

“而当祂造亚当的时候，”妈妈继续说，“神亲手用地上的尘土捏成人的形状，又将生气吹在他的鼻孔里。”利未终于开口了：“哇！那我做的这头狮子只是个模型，它永远不会动、不会活，可神造的却是真的人！”

“没错，”妈妈点头，“只有神能做到！而且只有神能赐人新的生命。圣经说，因为亚当和夏娃违背神，人类生来在灵里是死的。但当我们相信耶稣，祂救我们脱离罪，就好像神再次向尘土吹入生命气息，赐给我们新的、永恒的生命。”

克莱尔和利未对视一眼，露出笑容：“这也太棒了吧！”

—— 安吉拉·杰夫

**今日金句：**

“耶和华神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人。”

——创世记 2:7

**反思问题：**

1.你有没有想过，你的创造力（画画、写作、搭建、发明）其实是神赐下祂形象的一个印记？

2.人的创造只能“改造”，但神的创造是“从无到有”。这让你对祂有什么新的敬畏？

3.你是否已经接受耶稣，让祂赐给你新的生命？

**祷告：**

亲爱的天父，祢是独一无二的创造主。祢从无到有地造了天地，又用祢的气息赐人生命。谢谢祢在耶稣基督里赐我新的生命，让我不再死在罪中。帮助我用我的创造力荣耀祢，也常常记得：只有祢才是真正的创造主。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文内容：**

创世记 1:2-5

2 地是空虚混沌，渊面黑暗；神的灵运行在水面上。

3 神说：“要有光。”就有了光。

4 神看光是好的，就把光暗分开了。

5 神称光为昼，称暗为夜。有晚上，有早晨，这是头一日。

创世记 2:7

耶和华神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人。

诗篇 33:6-9

6 诸天借耶和华的命而造，万象借他口中的气而成。

7 他聚集海水如垒，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他。

9 因为他说有，就有；命立，就立。

以弗所书 2:4-10

4 然而，神既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱，

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 他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上，

7 要将他极丰富的恩典，就是他在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。

8 你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是神所赐的；

9 也不是出于行为，免得有人自夸。

10 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。

**在花园里**

**每日灵修：8月24日**

**经文阅读：加拉太书 5:22-26；歌罗西书 1:9-14**

“这是我见过最美的花园了！”妮娅说。

奶奶从除草中抬起头来：“我也很喜欢这里。天气好的时候，我几乎每天都会花时间浇水、除草或移植一些花草。这是很辛苦的工作，但非常值得。” 她微笑着拔掉一株杂草，“这让我想起我作为基督徒的生活。”

“真的吗？”妮娅问，“为什么呢？”

“嗯，一方面，我生命中的‘杂草’长得就跟花园里的杂草一样快。”奶奶回答。

“你生命里的杂草？你是说问题吗？比如有人对你不好，或者你生病了，或者你所爱的人去世了？”妮娅追问。

“对，”奶奶说，“我们会经历各种困难和痛苦，如果不小心，它们会让我们变得愤怒、苦毒、不肯饶恕。这些态度就像长了很深根的杂草。如果我放任花园里的杂草，它们就会占满整个花园；我生命里的杂草也是如此。”

“那你要怎么把它们去掉呢？”妮娅问。

“我把和耶稣相处的时间，看作祂在给我的生命除草、浇灌。”奶奶说，“祷告、读圣经、去教会——这些都是认识耶稣、明白祂心意的途径。”

“我也努力祷告、读圣经、听讲道，”妮娅说，“可有时候真的很难坚持。”

奶奶点点头：“有时候我也不想打理花园，”她说，“但当我想起花儿需要，就会去做。而且一旦动手，我常常觉得是种单纯的喜乐。”

“那是不是像在花园里一样，通过这些事，你就能让生命里的花开出来呢？”妮娅又问。

“其实不论在花园还是生命里，能让花长出来的都是上帝，不是我。”奶奶解释，“但我可以通过花时间与耶稣同在，为祂赐下的生命之花——圣灵的果子——提供一个好的生长环境，这样我就有力量面对生命里的各种‘杂草’。这一切都非常值得。”

—— 罗莎莉·J·柯里尔

**今日反思问题**

你生命里是否也有“杂草”？那些让你变得苦毒、愤怒或不肯饶恕的事？今天愿不愿意邀请耶稣来为你清理生命的花园？

**今日金句**

“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，渐渐地多知道神。” —— 歌罗西书 1:10

祷告

亲爱的主耶稣，求你帮助我不让生命里的杂草扎根，而是靠着你结出圣灵的果子。愿我天天与你亲近，在你的话语和同在中被更新，使我的生命成为你喜悦的花园。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。

歌罗西书 1:9-14

9 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，

10 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，渐渐地多知道神；

11 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；

12 又感谢父，叫我们能与众圣徒在光明中同得基业。

13 他救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国里；

14 我们在爱子里得蒙救赎，罪过得以赦免。

**赞美神的创造**

**每日灵修 · 8月25日**

**经文阅读：诗篇 104:24-28；117:1-2**

“妈妈，我划得比你快！”凯茜（Kenzie）一边顺流划着皮划艇，一边兴奋地喊。

“凯茜，慢点儿，看前面！”妈妈提醒。

凯茜减慢速度，发现前方的水面上有一堆树枝。“那是什么呀？”

妈妈把皮划艇划到她身边说：“那可能是海狸坝。咱们停一会儿，看会不会有小动物出来。”

几分钟后，凯茜发现坝里有动静。“快看，妈妈！”

“那是一只水獭。”妈妈压低声音说，“水獭有时会住进废弃的海狸坝。”

凯茜看着水獭潜入水中，又灵巧地游走，忍不住笑了。“太可爱了！”

“是啊，神的创造真美丽。”妈妈点点头，“我喜欢划艇，因为能借此欣赏神造的奇妙大自然。”

“主日学刚讲过呢！”凯茜兴奋地说，“诗篇里有一句：‘遍地满了你所造的物。’”

“没错，”妈妈说，“诗篇还说，‘凡有气息的，都要赞美耶和华。’神造了天地和其中万物，也照着祂的形象造了我们，并且赐下耶稣，救我们脱离罪，让我们得着永远的关系。祂为我们所做的一切都值得我们赞美。”

凯茜一边拿起桨，一边喊：“那我们就边划船边赞美祂吧！为这美丽的水面，为这美好的世界！”

**反思问题**

•你会不会特意停下脚步，去欣赏神所创造的世界？

•在你生活的环境里，有哪些东西最能让你感受到神的奇妙？

•你怎样能用日常的方式来赞美神的创造呢？

**今日金句**

“凡有气息的，都要赞美耶和华。你们要赞美耶和华！”

——诗篇 150:6

**祷告**

亲爱的天父，感谢祢创造这奇妙的天地和其中丰富的生命。求祢赐我一颗懂得欣赏与感恩的心，让我在每天的生活中，不论看到蓝天、绿树，还是身边的人，都能想到祢的伟大与慈爱，并以赞美回应祢。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

•诗篇 104:24-28

“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。那里有海，又大又广，其中有无数的动物，大小活物都有。那里有船行走，有你所造的鳄鱼游泳在其中。这都仰望你按时给它食物。你给它们，它们便拾起来；你张手，它们饱得美食。”

诗篇 117:1-2

“万国啊，你们都当赞美耶和华！万民哪，你们都当颂赞他！因为他向我们大施慈爱，耶和华的诚实存到永远。你们要赞美耶和华！”

**黑暗的眼镜**

**每日灵修 | 8月26日**

**经文阅读：哥林多前书 13:9-13；哥林多后书 12:7-10**

“今天太好玩了！”夏天（Summer）从海边和朋友玩了一下午回来后，兴奋地说着。她一屁股坐在椅子上，环顾四周，“怎么家里这么暗呀？”

哥哥笑着说：“因为你还戴着太阳镜呢！”

夏天一愣，随即自己也笑了起来，把眼镜摘下。

爸爸微笑着说：“夏天，这让我想到了一节经文。”他拿起圣经翻开，“把眼镜戴上，再帮我读一下这里。”

夏天眯着眼睛看圣经，虽然字迹模糊，但还是读了出来：“我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清，到那时就要面对面了。我如今所知道的有限，到那时就全知道，如同主知道我一样。”（哥林多前书13:12）

夏天读完，笑着说：“原来模糊不清就像我戴着墨镜看圣经一样。”

爸爸点点头：“没错，这形容了我们所有人。就像去年你表哥佩森（Payson）去世时，我们都很伤心，也很疑惑，不明白为什么会这样，对吗？”

夏天的脸色黯淡下来，轻轻点头。

“那时我们都有许多问题，不理解神为什么允许这样的事发生。”爸爸继续说，“在今生，我们就像戴着深色眼镜一样看事情，很多事不清楚。但将来，当我们见到耶稣时，就能完全明白，知道祂的旨意是完美的。现在，我们要记得耶稣明白我们的痛苦，因为祂曾受苦、为我们舍命，并且祂会使万事互相效力，叫爱祂的人得益处。”

夏天拿起墨镜，看着它说：“我还是不明白为什么神让佩森去世，但我知道耶稣明白我们的感受，并且祂一直在帮助我们。”

**反思问题**

•你是否也曾因为不明白发生的事而感到困惑甚至埋怨？

•在人生的“黑暗时刻”，你是否愿意依靠耶稣，选择相信祂知道你所承受的痛苦？

**今日金句**

“我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清；到那时就要面对面了。我如今所知道的有限；到那时就全知道，如同主知道我一样。”

——哥林多前书 13:12（和合本）

**祷告**

亲爱的主耶稣，

在生命中有许多事情我无法理解，也常让我感到困惑与痛苦。求祢提醒我，即使看不清前方，祢仍然掌权，祢知道我心中的伤痛。帮助我在不明白的时候依然信靠祢，等候有一天与祢面对面时，得着完全的明白。奉耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读（和合本）**

哥林多前书 13:9-13

9 我们现在所知道的有限，先知所讲的也有限；

10 等那完全的来到，这有限的必归于无有了。

11 我作孩子的时候，话语像孩子，心思像孩子，意念像孩子；既成了人，就把孩子的事丢弃了。

12 我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清；到那时就要面对面了。我如今所知道的有限；到那时就全知道，如同主知道我一样。

13 如今常存的有信，有望，有爱这三样，其中最大的是爱。

哥林多后书 12:7-10

7 又恐怕我因所得的启示甚大，就过于自高，所以有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役要攻击我，免得我过于自高。

8 为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。

9 他对我说：“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。

10 我为基督的缘故，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。

**让耶稣被人看见**

**每日灵修 | 8月27日**

**经文阅读：提多书 2:7-8, 11-14**

杰西和爸爸一起在商场散步。

杰西兴奋地说起他和教会的一些孩子一起收集邻居家的易拉罐，用来做筹款的事。

“当我敲马丁先生的门时，他却什么罐子也不给，还说他根本不相信我是基督徒！”杰西有些沮丧地说。

“听到这个我很难过，”爸爸回应，“他说这话不太友善。不过，你有没有做过什么事，会让他这么想呢？”

“我想没有吧。”杰西迟疑地回答。但随后他心里一紧——他想起自己曾经打破过马丁先生的窗户，却一直没有去承认。那时伙伴们劝他别说，说马丁先生永远不会知道是谁干的。

“没什么大事啦。”杰西补充道，却看见爸爸皱起了眉。

正说着，他们来到一家体育用品商店门口。杰西指着橱窗里的一个橄榄球说：“快看！这就是我想要的球。我们能进去看看价格吗？”

“你怎么知道里面真的有卖这种球呢？”爸爸问。

“怎么知道？它就在橱窗里啊！大家都知道橱窗里的东西就是店里卖的。”杰西理所当然地回答。

爸爸点点头：“没错。我们在橱窗里看到的东西，就会相信店里有。这就像人一样。别人通过我们的言行来判断我们里面是什么。如果别人要相信我们是基督徒，就要在我们的生命里看见基督的爱流露出来。而当我们失去见证，做错了事，就要勇敢承认并努力弥补。”

爸爸说完，便走向商店门口。“走吧，我们进去看看你能不能买得起这个球。”

杰西犹豫了一下：“等一下，爸爸！”

他停下脚步，把打破窗户的事告诉了爸爸。

“我现在不打算买球了，”杰西认真地说，“我要用我的钱去赔马丁先生的窗户。”

**反思问题**

•你的言行能不能让人看出你属于耶稣？

•今天你说过或做过的事，是否反映出耶稣放在你心里的爱？

•你生命的“橱窗”里，别人看见的是耶稣的样式吗？

**今日金句**

“基督照着神的旨意，为我们的罪舍己，要救我们脱离这罪恶的世代。”（加拉太书 1:4）

**经文阅读**

提多书 2:7-8, 11-14（和合本）

7 你自己凡事要显出善行的榜样，在教训上要正直、端庄，

8 言语纯全、无可指责，叫那反对的人既无处可说我们的不是，便自觉羞愧。

11 因为神救众人的恩典已经显明出来，

12 教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日，

13 等候所盼望的福，并等候至大的神和我们救主耶稣基督的荣耀显现。

14 他为我们舍了自己，要赎我们脱离一切罪恶，又洁净我们，特作自己的子民，热心为善。

**再次更新**

**每日灵修：8月28日**

**经文阅读：诗篇 51:1-12；哥林多后书 5:17**

卡西安指着汽车博物馆里一排展出的车子说：“爷爷，这些旧车看起来好滑稽啊！”

爷爷笑了：“对我们现在来说可能滑稽，但在它们的年代可算是非常时髦的了。”他指着其中一辆车说：“我祖父年轻时开过这种车。那时候，这种车有任何颜色都可以，只要你要的颜色是黑色。”

卡西安笑了：“那你小时候有没有坐过？”

“没有，”爷爷摇摇头，“那时早就没有了，我只在照片里见过。”

“有些旧车看起来像全新的！”卡西安盯着一辆车的车窗往里看。“这辆车好像从没开上过路。”

“它当然上过路，”爷爷回答。“它很老了，跑过很多里程，只是被修复过。”

“修复？”卡西安好奇地问。

“修复就是把它修整好，让它看起来就像刚造出来的一样。坏掉的零件都换掉，重新喷上亮亮的漆，就好像又是新的。”爷爷蹲下来看那闪亮的车轮，“这有点像耶稣为我们做的事。当我们向祂认罪时，祂赦免我们，让我们再次洁净。圣经说祂恢复我们的灵魂，让我们焕然一新。”

“那修复过的旧车和破旧时肯定差好多，”卡西安说，“可耶稣并不会让我们看起来不一样啊。”

“我不这么认为，”爷爷微笑着说。“耶稣改变了我们的灵、魂和态度，这其实会让我们的外表也不一样。因为知道罪被赦免，知道自己属祂，我们会更有爱心，对人生也更有盼望。那会让我们脸上带笑，而不是愁容。你说是不是呢？”

卡西安想了想，说：“嗯，我想是的！”

**反思问题**

你是否正因罪而感到疲惫？是否渴望耶稣来恢复你？

耶稣在我们信靠祂的那一刻使我们成为新造的人，但我们仍需要祂不断的赦免和更新。当你向祂认罪时，祂必恢复你，让你焕然一新。那份被洁净和更新的喜乐，也要让别人从你身上看见耶稣的作为。

**今日金句**

“他使我的灵魂苏醒。” ——诗篇 23:3

**祷告**

亲爱的主耶稣，谢谢祢在我疲惫、软弱和犯罪的时候，仍然接纳我。当我承认自己的过犯时，祢就赦免我，使我重新得力。求祢不断更新我的心灵，让我活出新的生命，好叫别人能从我身上看见祢的恩典与喜乐。奉主耶稣的名，阿们。

**经文阅读**

诗篇 51:1-12

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 求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。

3 因为，我知道我的过犯；我的罪常在我面前。

4 我向你犯罪，惟独得罪了你，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，在我母亲怀胎的时候，就有了罪。

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。

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。

**神必带来完全的复原**

**每日灵修 · 8月29日**

**经文阅读：使徒行传 3:18-21，哥林多后书 4:16-18，帖撒罗尼迦后书 3:16**

马琳站在病房里，看着躺在病床上的爸爸。他本该是家里最强壮的人，可此刻却显得那么虚弱。

“爸爸还要在医院待多久呢？”她小声问妈妈。她好希望爸爸能快点回家。

妈妈深深叹了一口气，轻轻揉着额头：“我也不知道，医生说还不确定。”

“可是……神不想让爸爸得医治吗？”马琳咬着嘴唇问。

妈妈握住马琳的手，温暖的触感在这冰冷的病房里带来些许安慰。“亲爱的，神爱我们，也爱你爸爸，远超过我们能想象的。祂不希望我们受病痛折磨。神是美善的，祂厌恶痛苦，但祂允许一些我们不明白的事发生在生命中。”

马琳的眼里闪过泪光：“我也讨厌这些。”

妈妈点点头：“我每天也问神，‘为什么会有疾病？’——但事实是，世界本来不是这样的。是人类的罪让世界变得破碎。但神正在一步步地使世界复原，那就是祂的‘复原之工’。”

“神现在也在做吗？”

“是的，从《创世记》开始，神就应许要赐福祂的子民，引导他们。当耶稣为我们的罪死在十字架上并复活时，我们和神的关系就被修复了。耶稣在世时医治病人、喂养饥饿的人，这些都让我们看到神要带来永恒复原的一个缩影。今天，我们也能看见祂的复原——比如这些医生正用他们的恩赐照顾爸爸。将来有一天，神应许要带来完全的复原，那时将不再有疾病，也没有死亡。”

马琳低声问：“那今天呢？”

妈妈温柔地说：“今天，我就紧紧抓住这个盼望，相信神与我、与你，还有爸爸同在。”

这时，爸爸慢慢睁开了眼睛。马琳的脸上浮现出笑容。——盼望，此刻就足够了。

**反思问题**

1.你或你认识的人是否曾经住院或经历过病痛？

2.当看到世界的破碎与痛苦时，你是否也曾问过神“为什么”？

3.今天，你如何凭着信心抓住“神必复原”的盼望？

**今日金句**

“原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。”

——哥林多后书 4:18

**祷告**

亲爱的天父，

当我面对病痛、软弱和世上的破碎时，我常常心里疑问“为什么”。求祢帮助我记得，祢是良善的，祢正在进行复原的工作。感谢祢赐下耶稣，使我可以与祢和好。求祢赐给我盼望，帮助我在今天仍能相信，祢与我同在，并且将来必带来完全的医治与复原。

奉主耶稣基督的名，阿们。

**经文阅读（和合本）：**

使徒行传 3:18-21

18 但　神曾借众先知的口预言基督将要受害，就这样应验了。

19 所以你们当悔改归正，使你们的罪得以涂抹，

20 这样，那安舒的日子就必从主面前来到；主也必差遣所预定给你们的基督耶稣降临。

21 天必留他，等到万物复兴的时候，就是　神从创世以来，借着圣先知的口所说的。

哥林多后书 4:16-18

16 所以我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。

17 我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。

18 原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。

帖撒罗尼迦后书 3:16

16 愿赐平安的主随时随事亲自给你们平安。愿主常与你们众人同在！

**赦免再一次**

**每日灵修｜8月30日**

**经文阅读：马太福音 18:21-35**

灵修故事

天开始下雨了。黛西很讨厌在雨中走路。

可是在出门遛狗之前，她和姐姐吵了一架。两人互相大喊，还说了难听的话。黛西不想回家面对姐姐，也不知道要怎么开口。于是，她继续沿着人行道往前走。

小狗奥斯卡也被雨淋湿了，但它并不在意。雨越下越大，黛西全身都湿透了，她心里开始后悔——是不是待得太久了？要是感冒了怎么办？她只好拽着奥斯卡的绳子，加快脚步回家。

“你去哪了？”刚进门，姐姐维奥莱特就问。

黛西咬着嘴唇，小声说：“我带它去走走。” 她心里还不确定姐姐是不是还在生气。

“你全身湿透了！”维奥莱特皱起眉头，“快去洗澡换衣服，我来照顾奥斯卡。”

黛西把狗绳递给她，赶紧去照办。

洗过热水澡，换上干净的衣服后，黛西走到厨房，听见姐姐在里面忙碌。

“给你。”维奥莱特放下一杯冒着热气的巧克力，“我给你做的。”

“谢谢。”黛西捧着杯子，还没喝，就试探着问：“你不生气了吗？”

“没有了。”维奥莱特叹了口气，“我们总是吵架，可只要你出点事，我就立刻后悔说过的话。”

“我也后悔。”黛西点头，“我讨厌和你吵架。”

“但至少我们还能互相道歉、互相饶恕。”维奥莱特说，“而且神也常常饶恕我们。”

“无论我们吵多少次。”黛西补充。

“或者做错什么。”维奥莱特笑了，“我们总能彼此饶恕，并信靠神的赦免，让我们重新开始。”

——Bethany Acker

**反思问题**

•你是否常和兄弟姐妹或朋友发生争执？

•你会不会担心矛盾太深、关系无法修复？

•当你说了伤人的话时，你是否愿意向对方道歉，并求神帮助你去饶恕他们？

**今日金句**

“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们。”

——马太福音 6:14

**祷告**

亲爱的天父，

感谢祢一次又一次赦免我，让我可以不断重新开始。求祢帮助我像祢那样，去饶恕别人，不把过错记在心里，而是用爱去修复关系。愿我的心因祢而柔和，愿我的生命因祢而更新。

奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

⸻

**经文阅读（马太福音 18:21-35 和合本）：**

21 那时，彼得进前来，对耶稣说：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”

22 耶稣说：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。

23 天国好像一个王，要和他仆人算账。

24 才算的时候，有人带了一个欠一千万银子的来。

25 因为他没有什么偿还之物，主人吩咐把他和他的妻子儿女并一切所有的都卖了偿还。

26 那仆人就俯伏拜容我，还清。’

27 那仆人的主人就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债。

28 那仆人出来，遇见一个同伴欠他十两银子，便揪着他，掐住他的喉咙，说：‘你把所欠的还我！’

29 他的同伴就俯伏央求他说：‘宽容我吧，将来我必还清。’

30 他不肯，竟去把他下在监里，等他还了所欠的债。

31 众同伴看见他所作的事，就甚忧愁，去把这事都告诉了主人。

32 于是主人叫了他来，对他说：‘你这恶仆！你央求我，我就把你所欠的都免了；

33 你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你吗？’

34 主人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。

35 你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”

**在主里成长**

**每日灵修 · 8月31日**

**经文阅读：约翰福音 15:8-11**

某个星期日下午，利亚 去看望 简阿姨，刚好看到她正在泡橙花茶。空气里弥漫着清香，桌上还有一块蛋糕。

利亚 平时话很多，但这天却安静下来。简阿姨好奇地问：“怎么这么安静？”

利亚 说：“今天主日学老师讲到‘在主里成长’，可是我有点糊涂。我们信耶稣的时候不是已经改变了吗？”

简阿姨笑着回答：“你说得没错，信耶稣时我们已经从死在罪里，变为在基督里有生命。但要在关系中成长、变得更像祂，还需要时间。”

她举起茶杯说：“这就像茶。茶包一放进热水里，它就不再只是水了，而是茶。这就像我们得救的一瞬间。但茶味需要慢慢泡出来，才会越来越浓，就像我们在主里不断学习祂的真理，依靠祂在心里做工，才会越来越像耶稣。”

利亚 听了恍然大悟：“谢谢阿姨，我懂了！”

作者：辛迪·范·斯卡尔奎克

**反思问题**

1.你觉得自己在与耶稣的关系上，有哪些方面正在慢慢“泡出来”的味道？

2.你愿意每天花时间祷告、读经，让神的爱和真理更深地浸透你吗？

3.你是否在教会团契中与其他基督徒彼此鼓励，一同成长？

**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）

**祷告**

亲爱的天父，感谢你因着耶稣基督救赎我，使我在祂里面得着新生命。求你帮助我，不仅停留在得救的一瞬间，更愿意天天与祂同行，在祷告和读经中认识你，在顺服里学习你的爱，好叫我的生命越来越像基督。奉主耶稣的名祷告，阿们。 ✨

**经文阅读**：

约翰福音15:8-11

8 你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。

9 我爱你们，正如父爱我一样；你们要常在我的爱里。

10 你们若遵守我的命令，就常在我的爱里，正如我遵守了我父的命令，常在他的爱里。

11 这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。

**什么是神所看见的**

**每日灵修 | 9月1日**

**经文阅读：诗篇 51:1-10；马太福音 23:25-28**

「哇，妈妈！看那颗大大的焦糖苹果！」泽恩和妈妈走进超市时兴奋地说。

妈妈笑着回答：「普通的苹果对你更好，不过这颗看起来真漂亮。好吧，这次就买给你。」

第二天午餐时，泽恩迫不及待地拿出那颗焦糖苹果，咬下去后却大失所望——里面已经腐烂发黑，味道难以下咽！他只能勉强吃掉外层的糖衣。

放学回家后，他一看到冰箱里一排新鲜的红苹果，就摇头说：「我不相信苹果了！」

妈妈听了，叹息着说：「真可惜，那颗苹果外表这么好看。」她停顿了一下，提醒泽恩：「其实我们人也会像那颗苹果一样，只注重外表，却忽视里面。我们可能隐藏心里的想法与罪，不让别人看见，但神却看透一切。祂不被外表迷惑，因为祂看见我们的心。如果我们把隐藏的罪带到耶稣面前认罪，祂必赦免并洁净我们。」

妈妈切开一颗新鲜的苹果，递给泽恩：「你看，这里面洁白香甜。尝一口吧！」

**反思问题**

1.你有没有在别人面前表现得很好，但心里却藏着不讨神喜悦的想法？

2.如果神今天要「切开」你的心，你愿意让祂看见里面的一切吗？

3.有什么事情你需要向耶稣认罪，好让祂赦免并更新你？

**今日金句**

「因为祢独自知道世人的心。」

——列王纪上 8:39

**祷告**

亲爱的天父，

祢看见我的内心，知道我所有的思想与动机。求祢赦免我隐藏的罪，使我的心在祢面前清洁正直。愿我不只是在外表讨人喜欢，更是在内心单纯爱祢。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

**完整经文**

诗篇 51:1-10

1  神啊，求祢按祢的慈爱怜恤我，按祢丰盛的慈悲涂抹我的过犯。

2  求祢将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。

3  因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。

4  我向祢犯罪，惟独得罪了祢，在祢眼前行了这恶，以致祢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，在我母亲怀胎的时候就有了罪。

6  祢所喜爱的，是内里诚实；祢在我隐密处，必使我得智慧。

7  求祢用牛膝草洁净我，我就干净；求祢洗涤我，我就比雪更白。

8  求祢使我得听欢喜快乐的声音，使祢所压伤的骨头可以踊跃。

9  求祢掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。

10  神啊，求祢为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。

马太福音 23:25-28

25  你们这假冒为善的文士和法利赛人有祸了！因为你们洗净杯盘的外面，里面却盛满了勒索和放荡。

26  你这瞎眼的法利赛人，先洁净杯盘的里面，好叫外面也干净了。

27  你们这假冒为善的文士和法利赛人有祸了！因为你们好像粉饰的坟墓，外面好看，里面却装满了死人的骨头和一切的污秽。

28  你们也是如此，在人前外面显出公义来，里面却装满了假善和不法的事。

**友谊的种子**

**每日灵修｜2025年9月2日**

**经文阅读：加拉太书 6:9-10**

伊玛尼（Imani）气冲冲地一屁股坐在花园旁边的草地上。

“我再也不要跟那个女孩说话了！”

“谁呀？为什么？” 爸爸一边种胡萝卜一边问。

“是街尾新搬来的女孩——娜塔莉亚（Natalia）。我厌倦想和她做朋友了。我跟她打了三次招呼，她都只低头不理我。今天早上我还邀请她跟邻居孩子一起玩踢球，她却说：‘不用了，谢谢。’然后就快步走掉。她真是太没礼貌了！”

说着，伊玛尼看见花园里的水管，想起了自己卧室窗外那小片万寿菊。她开始把绿色长水管拉出来。

“你要做什么？” 爸爸问。

“外面这么热，我去给我的花浇水。” 伊玛尼回答。

“何必呢？” 爸爸说，“那些种子都不见动静。十天前你种下去的，现在还什么都没长出来，肯定是坏的。” 他用帽子给自己扇风。

“爸，你在开玩笑吧！” 伊玛尼说，“你知道种子需要时间才能长出来。你等着瞧，没准哪天就会冒出小绿芽。”

爸爸笑了：“你对万寿菊的种子这么有信心，那为什么不对你播下的‘友谊的种子’也有信心呢？”

“友谊的种子？” 伊玛尼惊讶地问。

“没错，” 爸爸说，“每一次你对娜塔莉亚伸出善意，就是播下一颗友谊的种子。就像花一样，刚开始你可能看不见任何变化，但你需要继续浇水。别放弃和她做朋友。耐心等候，并信靠耶稣让这些友谊的种子发芽成长。记得，耶稣总是对我们有耐心、充满恩慈，即便我们一开始没有回应祂，祂也从不放弃。祂会帮助你成为这样的朋友。”

伊玛尼放下水管，关掉水龙头。

“这个待会儿再浇吧，” 她说，“我现在要去浇灌我的友谊种子——去问问娜塔莉亚要不要来吃冰淇淋。”

**反思问题**

你是否因为主动关心别人，却得不到回应而感到沮丧？

你会不会就此放弃？

记住，交朋友就像播种子，需要时间等待它们发芽。求耶稣帮助你持续播种，愿祂的爱通过你流露出来，并使你播下的种子长成美好的友谊。

**今日金句**

“我们行善，不可丧志；若不灰心，就要收成。”

——加拉太书 6:9

**祷告**

亲爱的主耶稣，

谢谢祢的耐心与慈爱。即使我有时冷淡或不回应，祢依然温柔地等候我。

求祢帮助我也能这样对待别人，尤其是那些看似不愿意接近我的人。

让我不灰心，继续用祢的爱去播种友谊的种子，

并相信祢会让它们在祢的时间里发芽成长。

奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

加拉太书 6:9-10（和合本）

我们行善，不可丧志；若不灰心，到了时候，就要收成。

所以，有了机会，就当向众人行善，向信徒一家的人更当这样.

**汉堡的祝福**

**每日灵修· 2025年9月3日**

**经文阅读：但以理书 6:10；帖撒罗尼迦前书 5:16-18**

“多漂亮的西葫芦啊！”妈妈和亚历克斯走进菜园时说。“真是奇妙，神让各种美好的食物为我们生长！祂真是良善啊！”

亚历克斯笑了笑，点点头，正低头时手机震动，收到一条信息。

“尼古拉斯的姐姐乔斯琳开车带他去新开的汉堡店，他邀请我一起去。”亚历克斯说。“我能去吗？” 妈妈答应了，于是亚历克斯立刻出发去找朋友。

他们在餐厅坐下吃饭时，亚历克斯想起了妈妈的话。既然西葫芦是值得感谢的，那汉堡当然也是祝福！

“我想为食物感谢神。”他心里想。他平时都会在吃饭前祷告，但他和尼古拉斯、乔斯琳认识不久，还不知道他们是不是基督徒。

“他们会不会不理解呢？”他心里有些担忧。

尼古拉斯咬了一大口汉堡，看着亚历克斯说：“你怎么还不吃？”

亚历克斯犹豫了一下，看到乔斯琳拿着餐巾纸回来，坐下并打开了她的三明治。他等着看她会不会低头祷告，但她没有。亚历克斯有点紧张，还是开口了：“嗯，你们介意我祷告吗？我只是想感谢神赐给我们这么好的食物。”

出乎他意料的是，尼古拉斯和乔斯琳都抬起头，笑了起来。

“那太好了！”乔斯琳说，“我们完全忘记了呢。”于是他们一起低下头祷告。

祷告结束后，乔斯琳笑着看着亚历克斯：“我很高兴你提醒我们祷告。无论什么时候都和神说话，感谢祂所赐的一切——哪怕是汉堡！”

“你让我想起圣经里的但以理。”尼古拉斯接着说，“国王说如果祷告，就会被丢进狮子坑，但他还是祷告了。他在危险的时刻祷告，可是在平安的时候祷告同样重要。”

乔斯琳点点头：“耶稣希望我们在各种境况中都来到祂面前——顺境时感谢祂，困境时寻求祂的帮助。”她笑着补充说：“还有，现在你可以再感谢祂一件事——冰淇淋圣代我请客！”

——玛格丽特·M·普里姆罗斯

**反思问题**

你知道你可以随时向神祷告吗？

但以理在别人要加害他时仍然祷告，求主赐下力量。但我们也可以在享受美好事物时向祂感谢。耶稣为救赎你舍命，好让你能与祂建立关系。今天，在一天的生活中，不论是遇到问题还是享受祝福，都可以向祂祷告。

**今日金句**

诗篇 55:17（和合本）

“我要晚上、早晨、晌午哀声悲叹；他也必听我的声音。”

⸻

**祷告**

亲爱的天父，

谢谢祢让我在每天的生活中都有机会仰望祢，让祷告成为我与祢不断的对话。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

**经文阅读内容**

但以理书 6:10（和合本）

但以理知道这禁令盖了玉玺，就到自己家里（他楼上的窗户开向耶路撒冷），一日三次双膝跪在他神面前，祷告感谢，与素常一样。

帖撒罗尼迦前书 5:16-18（和合本）

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.

**智慧与纯真**

**每日灵修 2025年9月4日**

**经文阅读：马太福音 10:16-20；约翰福音 14:15-17, 25-27**

乔伊深深吸了一口清新的午后空气。她的哥哥詹姆斯时不时停下来观察一棵树，或者查看动物的足迹。住在树林附近真好，因为你随时都可以去大自然中散步。

突然，孩子们听到了一阵威胁性的沙沙声。

詹姆斯猛地伸出手臂拦住乔伊，不让她继续沿着小路往前走。

就在他们站立的几英尺前，一条大蛇正摇动着尾巴。

当它抬起身子，摆出攻击的姿态时，乔伊吓得嘴巴立刻干了。

“保持安静别动。”詹姆斯低声说道。几秒钟后，他笑了：“乔伊，你注意到这条蛇有什么特别的吗？”

“它是蓝色的。”乔伊小声说，满脸疑惑。“所以，它不是响尾蛇吗？”

密歇根只有一种有毒的蛇——马萨索加响尾蛇。因为他们住在这片区域，妈妈早就让他们熟悉这些知识。

“没错，我敢肯定这是蓝竞蛇。”詹姆斯说。“看到没有，它的尾巴没有响环。”

那条蛇低下头，飞快地顺着小路溜走了。

“哇，好快啊！”乔伊惊叹道。

“这就是为什么它们叫‘蓝竞蛇’！”

乔伊满怀敬畏地说：“蓝竞蛇真聪明，它们摇尾巴在树叶上的声音，听起来就像真的响尾蛇一样！”

转过一个弯，姐弟俩又听见一阵轻柔的咕咕声。高高的树枝上，停着一只灰色的鸟。

“那是一只哀鸽。”乔伊说道。“我宁愿看鸟，也不想看蛇！”

“嘿，妹妹，我突然想到一件事！还记得上周妈妈跟我们讲的那节《马太福音》里的经文吗？”

“是关于蛇和鸽子的那句……”乔伊瞪大眼睛：“那节经文说：‘要灵巧像蛇，驯良像鸽子。’”

詹姆斯点头：“耶稣希望祂的门徒把祂来拯救我们的好消息分享出去。但祂也提醒他们，有些人不愿意接受这个信息，所以他们必须在言语和行为上都要有智慧。”詹姆斯回忆道，“就像他们一样，我们也需要信靠神，帮助我们用智慧和纯真去分享祂的爱与真理。”

——萨凡纳·科尔曼

**你呢？**

你有没有担心过，不知道该对不认识耶稣的人说什么？耶稣告诉祂的门徒，分享关于祂的真理不会容易，但祂也应许他们不会孤单。如果你是神的孩子，你里面就有圣灵，祂会帮助并引导你。依靠祂吧，祂会赐给你智慧，让你能用正确的方式把耶稣的真理与爱分享给别人。

**今日金句：歌罗西书 4:5（和合本）**

“你们要爱惜光阴，用智慧与外人交往。”

**经文阅读：**

马太福音 10:16-20（和合本）

16 我差你们去，如同羊进入狼群，所以你们要灵巧像蛇，驯良像鸽子。

17 你们要防备人，因为他们要把你们交给公会，也要在会堂里鞭打你们。

18 并且你们要为我的缘故，被带到诸侯与君王面前，对他们和外邦人作见证。

19 你们被交的时候，不要思虑怎样说话或说什么话；到那时候，必赐给你们当说的话。

20 因为不是你们自己说的，乃是你们父的灵在你们里头说的。

约翰福音 14:15-17, 25-27（和合本）

15 你们若爱我，就守我的命令。

16 我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师，叫祂永远与你们同在。

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

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，祂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。

**未见却深爱**

**每日灵修 · 2025年9月5日**

**经文阅读：约翰福音 20:24-29**

那天是芬利学校的祖父母节，孩子们轮流把自己的祖父母介绍给全班同学。轮到芬利时，他走到前面，自豪地介绍起自己的祖父母。

“史密斯爷爷奶奶是从亚利桑那州来的，”他说，“他们喜欢旅行，下次我去的时候，他们要带我去看大峡谷。”然后芬利转向另一位奶奶，“彼得斯奶奶就住在这里，我经常见到她。她在教我弹钢琴，而且她总是让我笑个不停。”

接着，芬利举起一张照片让大家看：“这是我另一个爷爷。他今天没来，因为他在天上。他在我出生前就去世了，所以我从来没见过他。但我感觉好像认识他，因为爸爸妈妈和奶奶常常跟我讲他的故事。他总是乐于助人，而且是个很棒的棒球投手。”芬利笑着回到祖父母身边的座位。

那天晚上，芬利把在学校的经历告诉了爸爸妈妈。

“我很高兴你们总跟我说彼得斯爷爷的事情，说他多么善良、乐于助人，”芬利说，“虽然我从没见过他，但我觉得自己很爱他。”

爸爸笑了：“我也爱一个从没见过的人，你知道是谁吗？”

芬利愣了一下，然后笑了：“我想你是说耶稣吧。”

“没错！”妈妈接着说，“你为什么爱耶稣呢？”

芬利回答：“圣经告诉我祂多么好，祂也爱我！祂赐给我很多好东西——你们、朋友们，还有我需要的一切。最重要的是，祂为我而死，而且一直与我同在——我随时都能跟祂说话。”

爸爸点头：“正是这样。我们虽然没见过耶稣，却深爱祂——但有一天我们会见到祂，对吗？”

“对啊！”芬利笑得灿烂，“就像彼得斯爷爷现在在天上见到祂一样！”

——特蕾莎·M·贝弗利

**反思问题**

你是否也爱耶稣，虽然你从未亲眼见过祂？

祂爱你，甚至为你而死，担当你罪的刑罚，使你可以得赦免。你愿意回应祂的爱，认罪并相信祂为救主吗？这样，你就能盼望有一天在天上与祂面对面。

**今日金句**

“你们虽然没有见过他，却是爱他，如今虽不得看见，却因信他就有说不出来、满有荣光的大喜乐。”

——彼得前书 1:8（和合本）

**经文阅读**

约翰福音 20:24-29（和合本）

24 那十二个门徒中，有称为低土马的多马，耶稣来的时候，他没有和他们同在。

25 那些门徒就对他说：“我们已经看见主了。”多马却说：“我非看见他手上的钉痕，用指头探入那钉痕，又用手探入他的肋旁，我总不信。”

26 过了八日，门徒又在屋里，多马也和他们同在。门都关了，耶稣来站在当中，说：“愿你们平安！”

27 就对多马说：“伸过你的指头来，摸（原文是看）我的手；伸出你的手来，探入我的肋旁。不要疑惑，总要信！”

28 多马说：“我的主！我的　神！”

29 耶稣对他说：“你因看见了我才信；那没有看见就信的有福了！”

**埋伏**

**每日灵修 · 2025年9月6日**

**经文阅读：哥林多前书 10:11-13；彼得前书 5:8-9**

“看，洛西正蹲在灌木丛下呢。”莱拉轻声说。

爸爸点点头：“我想她看到鸽子在鸟食槽下面找种子。她想埋伏它们。”

“埋伏就是从隐藏的地方突然攻击，对吧？”莱拉刚说完，猫就猛地扑向鸟群，而鸽子立刻飞到树枝上去了。

“我真高兴它们逃走了。”莱拉说。“我想它们知道这院子里有猫，所以吃东西时会特别小心。”

“你说得对。”爸爸回应道，“我们也可以从中学到功课。”他看着莱拉惊讶的表情笑了笑，“那只猫让我想起撒但常常隐藏起来，然后在我们最不经意的时候突然袭击。有时候我们会突然想做一些错事，那其实是撒但在埋伏我们。我们要警醒，察觉他什么时候在试图引诱我们犯罪。”

第二天，莱拉又指着猫给爸爸看。爸爸看到洛西竖着尾巴，慢慢地走向鸽子时笑了起来：“看起来她好像在装成鸽子的朋友，让它们以为自己不会伤害它们。”

“嗯，我觉得鸽子不会上当的。”莱拉说，“但这不也是洛西带来的另一个功课吗？撒但常常假装是我们的朋友，把错误的事伪装成好的样子，可他仍然在骗我们，让我们不听耶稣的话。”莱拉看着鸽子在猫靠近时再次飞走。“洛西根本没能骗到它们。”

“没错，它们没受骗。”爸爸点头说，“好像神给了鸟类一种本能——能感知危险并逃避。”

“要是我们也有一种本能来躲避撒但就好了。”莱拉说。

“其实我们有！”爸爸回答，“当耶稣为我们的罪死而复活时，祂已经胜过撒但，并且赐给我们力量抵挡魔鬼。作为基督徒，我们里面有圣灵住在心里，祂会提醒我们危险并引导我们去行正道。我们可以靠记住耶稣已经使我们脱离罪的权势，并赐下我们所需要的一切去逃避试探，从而防备撒但的埋伏。”

——保琳·尤德

**你呢？**

你知道撒但有时会试探你去做错事吗？并不是所有的试探都来自他，但有些时候他确实会想让基督徒犯罪并相信他的谎言。你可以靠记住耶稣在十字架上已经战胜撒但来抵挡他的攻击。圣灵若在你心里让你对某件事感到不安，不要忽视祂的提醒。要坚定信心，抵挡撒但。

**今日金句：**

“你们要抵挡那恶者，坚固你们的信心。”

——彼得前书 5:9（和合本）

**经文阅读**

哥林多前书 10:11-13

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。

所以自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。

你们所遇见的试探无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。

彼得前书 5:8-9

务要谨守、警醒，因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。

你们要用坚固的信心抵挡它，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历这样的苦难。

**新的故事**

**每日灵修｜2025年9月7日**

**经文阅读：马太福音 28:18-20（和合本）**

耶稣进前来，对他们说：“天上地下所有的权柄都赐给我了。

所以你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗。

凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。”

布洛克心里高兴地想：“我现在是神家里的一员了。” 那天早些时候，他刚刚决定相信耶稣，接受祂为救主。想到父母、祖父母，还有教会里的朋友也都在神的大家庭里，他微笑了。可一想到学校里最要好的两个朋友——克雷和迈尔斯，他的心里有点担心：“他们都不上教会，要是知道我成了基督徒，还会和我做好朋友吗？”

三人从幼儿园起就是好朋友。克雷爱恶作剧，迈尔斯爱编故事，大家总是互相讲笑话逗乐子。可现在布洛克担心，他们会拿他信耶稣的事开玩笑。

第二天到学校时，他心里想：“也许我不要告诉他们吧。” 可是下课时，迈尔斯说：“我有个新故事要讲！你们要不要先来讲？”

布洛克深吸一口气，觉得这是最好的时机。他鼓起勇气说：“昨天我发生了一件大事……” 于是，他把自己决定信耶稣的事告诉了朋友们。

沉默片刻后，迈尔斯说：“哦，这挺好啊。我对耶稣不太了解。”

布洛克赶紧接着说：“我可以多告诉你一些。你也可以跟我去教会，那是认识祂的好地方。克雷，你也可以来。”

克雷耸耸肩：“我周末有别的事吧。走吧，去打球！”

迈尔斯却认真地说：“我想问问妈妈，我能不能去教会。我想多听听关于耶稣的事，听起来真是个好故事。”

**反思问题**

你会害怕向朋友分享耶稣吗？许多人并不知道他们需要祂来赦免罪，或许耶稣正在呼召你成为他们听见好消息的人。相信祂会赐你话语和勇气。即便朋友们一时没有回应，也不要灰心，坚持为他们祷告，并用你的生命活出耶稣的样式。

**今日金句**

“你回家去，到你的亲属那里，将主为你所做的事，是何等大的事，是怎样怜悯你，他们都告诉他们。”

——马可福音 5:19（和合本）

**从不孤单**

**每日灵修｜2025年9月8日**

**经文阅读:**

**“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。”**

**——以赛亚书41:10（和合本）**

哈蒂在商场里停在一家玩具店门口。橱窗里摆着一只白色的小老虎，穿着粉色的芭蕾舞裙和亮闪闪的丝带鞋。她兴奋地喊：“妈妈，你看！”

可当她转过头，却发现妈妈不见了。心里一沉，她觉得自己好像坐在过山车上，头晕目眩。她环顾四周，却没有看到妈妈的身影。她孤零零地站在原地，眼泪快要涌出来了。

哈蒂低声祷告：“亲爱的主耶稣，请帮我找到妈妈！”忽然，她想起了今天早晨灵修时读到的经文：“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。”

哈蒂深深吸了一口气，慢慢吐出来。她知道不能乱走，妈妈一定就在附近，也一定在找她。她还记得妈妈曾说过：“如果你迷路了，要冷静，找值得信赖的大人。”

她扫视四周，商场里人来人往，没有看到保安。于是她走进玩具店，找到收台前戴着工牌的店员，大声说：“不好意思！您能帮我吗？我迷路了。”

店员立刻联系了商场保安，一位顾客亲切地搂住她，说：“你真勇敢！我们马上帮你找到妈妈。”

当保安来了以后，哈蒂把妈妈的手机号背给他们听。没多久，妈妈就急匆匆跑来，紧紧把她抱住，泪水都快落下来了：“哦，哈蒂！我好担心你！我只想着你一个人在商场里该怎么办。”

哈蒂却笑着说：“别担心，妈妈！我不是一个人。耶稣一直和我在一起，还提醒我该怎么做。”

——凯莉·霍尔曼

**反思问题**

你曾经迷路过吗？

你有没有经历过好像孤单无助的时刻？

记住，耶稣永远与信靠祂的人同在。你随时可以向祂祷告，领受祂的平安与力量。祂为你舍命，使你从罪里得救，并且应许永不离弃你。

**今日金句**

“我总不撇下你，也不丢弃你。” ——希伯来书13:5

**祷告**

亲爱的主耶稣，谢谢祢无论在何时何地都与我同在。

当我害怕、孤单的时候，求祢赐给我勇气和平安，

让我记得祢是我的力量，是我的依靠。

奉主耶稣的名祷告，阿们。

**柠檬汁，要不要？**

**每日灵修｜2025年9月9日**

**经文阅读**

**“我想，现在的苦楚，若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了……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。神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和祂一同白白地赐给我们吗？”**

**——《罗马书》8:18, 28, 31（和合本节选）**

卡森尽量不去妨碍搬家工人，只是站在角落里，皱着眉头。

“怎么啦？脸色这么难看？”一个工人问。

“我不喜欢这套公寓，”卡森说，“我想念以前的院子。”他没有说出口的，是自己一个朋友都不认识，还得去一所新学校。

工人点点头：“你知道人们常说的——当生活给你柠檬，就做成柠檬汁。”

“柠檬汁？”卡森疑惑。

工人笑了：“就是要学会把不顺的事变成祝福。虽然一开始酸酸的，但也能变甜。”

卡森叹气。他听着，心想：这听起来像妈妈常说的，神会使万事互相效力，叫我们得益处。

走到外面，他看到一个男孩独自坐在台阶上，像是刚哭过。

“嗨。”卡森打招呼。

“我不喜欢这里，”男孩说，带着特别的口音，“在我的国家发生了不好的事，所以我们搬来了。但这里什么都不同，我的英语也不好。”

“听起来还挺好的呀。”卡森坐到他旁边，“我搬得没你远，但我也刚来，要去一所新学校，一个人也不认识。”

“我可以跟你一起走去学校，和你一起吃午饭。”男孩说。

“真的吗？”卡森笑了，“那我可以帮你学英语，还能回答你的问题。”

男孩也笑了：“要不要踢球？”他从台阶边拿出一个足球。

“好啊！”

他们踢球时，卡森心想，也许新家没那么糟。也许妈妈和搬家工人说得对，也许神真的能把我遇到的“柠檬”变成“柠檬汁”——也能为我的新邻居做同样的事。虽然我不知道神对我的计划是什么，但我很高兴祂让我交到了一个新朋友。

——马蒂尔达·H·诺德特维特

**反思问题**

你生命中是否也有一颗“柠檬”——让你觉得难以承受的事？

请记得，神不是要借着这些处境来伤害你。祂能把一切化为益处，让你更像耶稣，也让你更认识祂，从而把祂的爱传递给他人。你愿意相信祂会把艰难化为祝福吗？

**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，谢谢祢在我生命中，哪怕是酸涩的经历，也能被祢化为甜美的祝福。求祢赐我信心，让我在困难中相信祢的美意，并学习去爱身边的人。帮助我像耶稣一样，在别人最需要的时候伸出手。奉主耶稣的名祷告，阿们！

**戏剧试镜、心与铁皮人**

**每日灵修 · 2025年9月10日**

**经文阅读：路加福音 6:43-45**

威洛“砰”地一声摔上门，扑到床上哭起来。太不公平了！她为学校的戏剧试镜练习得和莱拉妮一样努力，可是好朋友被选为女主角多萝西，而她只是众多“芒奇金”之一，只能在舞台上唱唱关于棒棒糖的歌。

妈妈轻轻敲门，走进来坐在她身边：“你哥哥跟我说了试镜的事。”她抱住威洛，说：“你知道吗？我最喜欢《绿野仙踪》里的角色其实是铁皮人。”

威洛抽泣着问：“为什么？”

“因为他渴望有一颗心，可以去感受。你能想象没有感受的生活吗？”

威洛摇摇头：“可我的心现在根本不知道怎么感受。”

“这就是为什么我们要谨守自己的心，”妈妈说，“圣经上说，要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”

“什么意思呢？”威洛擦干眼泪，坐直了身子。

“你的言行都显露出心里真正的东西，”妈妈解释说，“我们都会有难过或失望，但不能让这些情绪占据我们的心，使我们去做错事。这就是守护内心的意义。”

“那我该怎么面对试镜和莱拉妮呢？”威洛问。

“祷告吧，”妈妈说，“耶稣明白你的感受，因为祂也经历过人类的情绪，但祂没有让情绪掌控祂。把你的心情告诉祂，请祂帮助你守住内心，知道下一步该怎么做。”

威洛闭上眼祷告，请耶稣帮助她守住自己的心，用爱心对待别人，即便自己很难过。祷告完，她忽然有了主意：“我能邀请一些同学来家里看《绿野仙踪》电影吗？这样我可以提前练习，做一个最棒的芒奇金。”

“莱拉妮也来吗？”妈妈问。

威洛笑着点头：“莱拉妮也来。”

——凯莉·霍普

**反思问题**

你有没有因为努力没有得到回报而伤心，或因为别人的言语行为而受伤？

难过并不可怕，但要记得不要让这些情绪控制了你的心和你对待他人的方式。

你愿意把真实的心情交托给耶稣，请祂帮助你守住内心，让祂的爱从你的心流露出来吗？

**今日金句**

“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”

（箴言 4:23 和合本）

**经文阅读：路加福音 6:43-45**

43 因为没有好树结坏果子，也没有坏树结好果子。

44 凡树木看果子，就可以认出它来。人不是从荆棘上摘无花果，也不是从蒺藜里摘葡萄。

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。

**无论多么小**

**每日灵修 ：2025年9月11日**

**经文阅读：马太福音 7:7-11**

布莱肯正坐在沙发上写作业，这时，他的狗温斯顿叼着玩具走过来，把它放在布莱肯脚边。布莱肯捡起来，把玩具扔进厨房。温斯顿立刻跑去把它捡回来。这一次布莱肯扔得更远一些，玩具落在厨房餐桌的正中间。温斯顿跑到桌边，抬头望着它，开始呜咽，然后在餐桌和布莱肯之间来回跑动。

“我觉得他是想让你帮他把玩具拿下来呢。”妈妈说。

布莱肯站起来，把玩具拿了下来。“给你，温斯顿。”他说着把玩具扔向沙发。温斯顿跑去叼起它，然后一路跑下走廊，嘴里响亮地吱吱作响。

布莱肯又回到沙发上，拿起数学书。“唉！我怎么就是不会呢。”几分钟后他说。

“要不要我帮你一下？”妈妈问。

布莱肯把数学书扔到地上。“没用的。老师已经试着给我讲过了，可我还是不明白。”

“你试过祷告吗？”妈妈问。

“我觉得上帝有更重要的事要管吧，祂不会在意我的数学作业的。”布莱肯说。

妈妈微笑了。“那你刚才为什么帮温斯顿把玩具拿下来呢？”她问。

布莱肯耸耸肩。“我知道他够不着，很着急，所以让我帮他拿。但这和我的数学作业有什么关系呢？”

“嗯，就像你愿意帮助温斯顿，因为你在乎他，上帝也愿意帮助我们——无论问题有多小。”妈妈解释道，“因为耶稣已经为我们最大的难题——我们的罪——死在十字架上了，所以我们可以带着任何问题来到祂面前。祂关心你在数学上的困难，愿意你向祂祈求帮助。这并不意味着你立刻就会不再为数学烦恼，但祂能赐给你继续坚持下去的力量。祂希望你把所有的问题都交给祂。”

“连数学题也行吗？”布莱肯从地上捡起数学书，笑了笑。然后他低下头祷告。

——梅丽莎·耶格尔

**你呢？**

你是把所有的问题都带到上帝面前吗？还是只在特别大的问题上才求祂帮助？耶稣当然愿意帮助你面对生命中重大难题，但祂也同样愿意帮助你面对小问题。祂爱你，甚至为你舍命。祂关心你正在经历的一切。把大大小小的事都带到祂面前来祷告吧。

**今日金句：**

“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。”（和合本，马太福音7:7）

**今日思想：**

为所有问题祷告——无论大小。

**马太福音 7:7-11**

7 你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。

8 因为凡祈求的就得着，寻找的就寻见，叩门的就给他开门。

9 你们中间，谁有儿子求饼，反给他石头呢？

10 求鱼，反给他蛇呢？

11 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？

**钻掉蛀牙，填满宽恕**

**每日灵修｜2025年9月12日**

**经文阅读：利未记 19:17-18；马太福音 5:43-48**

放学后，德克兰走到妈妈上班的牙医诊所。妈妈是前台接待，他刚坐下，书包一滑落在地上，他气呼呼地踢了一脚。妈妈注意到了。

“怎么了，德克兰？”他们一起回家的路上，妈妈问。

“我不喜欢以赛亚，”德克兰说，“事实上，在他今天干的事之后，我恨他！”

“哇！”妈妈说，“我可不喜欢听到‘恨’这个词。到底发生了什么事？”

“以赛亚扔了一个橡皮擦，打在阿丽娅后脑勺上。因为我正坐在她后面，她以为是我干的，就告诉克莱默老师。我说我没有，可她不信，还罚我留在教室里不能出去玩。放学后以赛亚想跟我道歉，可那时候已经太晚了！他应该当场承认才对！”

妈妈若有所思地看着德克兰：“听起来，你需要补牙。”

“补牙？这和牙齿有什么关系？而且我刚补过牙，我的牙没问题！”

“你补牙的时候，牙医做了什么？”妈妈问。

“嗯，先把蛀牙钻掉，然后用特殊材料填补起来。”德克兰说，“可我们说的不是牙齿啊，是以赛亚的事！”

“我正想说你们的问题和蛀牙挺像的。”妈妈解释，“以赛亚做错了，可你心里也长了‘蛀牙’——那就是恨。你需要把恨‘钻’掉，再把心里空下来的地方填满宽恕。”

“把恨钻掉？怎么钻？”德克兰皱眉。

“这可不是牙医的钻头能做到的，你需要更强大的工具——祷告。”妈妈说，“只有耶稣能帮助你去掉恨，填上爱和宽恕。”

德克兰叹了口气，没有说话。妈妈补充道：“祷告吧，信靠耶稣帮你去爱、去饶恕以赛亚。我也会为你们祷告。”

**反思问题**

你觉得饶恕别人很难吗？当别人误解或伤害你时，你会选择“抱恨”还是祷告交给主？试着把心里的恨告诉耶稣，祈求祂用祂的爱来取代你的怨恨。

**今日金句**

“但我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。”

——马太福音 5:44

**祷告**

亲爱的主耶稣，谢谢你先饶恕了我的罪。求你帮助我，不被仇恨捆绑，而是学会像你一样去饶恕和爱人。愿我在面对伤害时，能靠着你祷告得力，把心里“蛀牙”的恨清除，用你的爱来填满。奉主耶稣基督的名求，阿们。

**经文阅读**

利未记 19:17-18

“不可心里恨你的弟兄，总要指摘你的邻舍，免得因他担罪。不可报仇，也不可埋怨你本国的子民，却要爱人如己。我是耶和华。”

马太福音 5:43-48

“你们听见有话说：‘当爱你的邻舍，恨你的仇敌。’只是我告诉你们：要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。这样，就可以作你们天父的儿子。因为他叫日头照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人。你们若单爱那爱你们的人，有什么赏赐呢？税吏不也是这样行吗？你们若单请你弟兄的安，比人有什么长处呢？外邦人不也是这样行吗？所以，你们要完全，像你们的天父完全一样。”

**新名字**

**每日灵修 | 2025年9月15日**

**经文阅读：罗马书 8:14-17；9:25-26**

苏菲坐在厨房地板上抚摸着新养的金毛小狗，而妈妈正忙着掰四季豆的梗。

“妈妈，你猜今天发生了什么？”苏菲说。

“米拉告诉全班同学她是个真正的公主！”

妈妈笑了一下，但看到女儿的表情，知道她是认真的。

“你不觉得这有点——幼稚吗？”苏菲皱着眉说，“我们可不再是小孩子了。”

“哦，亲爱的，我想她可能是在开玩笑。”妈妈说。

“不，她是认真的！她说因为神是她的父亲，所以她就是公主，她还叫自己米拉公主呢！”苏菲坚持道。

“嗯……”妈妈若有所思，“其实这听起来并不像你想的那么幼稚。”

接着妈妈把小狗的事拉了进来。她提醒苏菲，当小狗被收养前，它原本叫 Molly，但被他们家收养后就有了新名字——Goldie。

“对啊，就像小狗有了新名字，我们被神收养时也有了新名字。”妈妈说，“圣经里写着：‘本来不是我子民的，我要称他们为我的子民；他们本来不是蒙爱的，我要称他们为蒙爱的。’ 接着又说：‘他们要称为永生神的儿子。’”

苏菲愣了一下，忽然明白了什么。她轻轻放下熟睡的小狗，说：“好吧，你和 Goldie 原谅一下，这位公主要去写作业啦！”

**反思问题**

•你是否曾想过，当你相信耶稣时，神给了你一个新的身份？

•“神的孩子”这个名字对你意味着什么？

•你愿意像米拉一样大胆承认自己是“天父的儿女”吗？

**今日金句**

“你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心，因此我们呼叫：‘阿爸！父！’”

——罗马书 8:15（和合本）

**祷告**

亲爱的天父，感谢祢收养我，使我成为祢的孩子。愿我永远记得，自己有了新名字、新身份，不再是孤单无助的人，而是祢所爱的儿女。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

**经文阅读**

因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心，因此我们呼叫：“阿爸！父！” 圣灵与我们的心同证我们是神的儿女。既是儿女，便是后嗣，就是神的后嗣，和基督同作后嗣，如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。（罗马书 8:14-17）

就像神在何西阿书上说的：“那本来不是我子民的，我要称为我的子民；本来不是蒙爱的，我要称为蒙爱的。” 从前在什么地方对他们说：“你们不是我的子民”，将来就在那里称他们为“永生神的儿女”。（罗马书 9:25-26）

**唱歌再起**

**每日灵修 | 2025年9月16日 星期二**

**经文阅读：诗篇 96:1-6；以赛亚书 41:9-13**

布鲁克最喜欢唱歌了。每当教会有唱诗的机会，她都会报名。唱歌不仅让她在台上感到喜乐，更让她觉得自己亲近神。

然而，有一次她在独唱时唱错了歌词。那一刻，她满脸通红，恨不得立刻退下台。虽然坚持唱完，但心里却很失落。

后来，妈妈提醒她：“下周教会又在招募唱诗的人，我没看到你报名呀？”

布鲁克摇头说：“我不想再唱了，上次我出丑了。”

妈妈握住她的手，温柔地说：“你没有让任何人失望。你一直都是为神而唱，不是为完美表演。神赐给你唱歌的恩赐，是要你用来敬拜祂，带领别人认识耶稣。犯错没关系，重要的是你愿意继续为神而唱。”

布鲁克点点头：“我真的很喜欢唱给神听。”

妈妈笑着说：“那就勇敢去做吧！即使害怕，神也会帮助你做那些让你胆怯的事。”

于是，布鲁克决定祷告求神赐下勇气，再一次站上台歌唱。

反思问题

•你有没有因为失败或出错而想放弃某件事？

•你相信神会在你的软弱和恐惧中扶持你吗？

•今天，有什么地方需要你求神赐勇气，再试一次？

今日金句

“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。”

——约书亚记 1:9（和合本）

祷告

亲爱的主啊，

谢谢你赐下恩赐让我可以服事你。即使我会犯错，也求你帮助我不要放弃。赐我勇气，再一次站起来，用你所给我的恩赐来荣耀你。愿我的生命能成为见证，指引别人归向耶稣。

奉主耶稣的名祷告，阿们。 ✨

⸻

经文阅读内容

诗篇 96:1-6

1 你们要向耶和华唱新歌，全地都要向耶和华歌唱。

2 要向耶和华歌唱，称颂他的名，天天传扬他的救恩。

3 在列邦中述说他的荣耀，在万民中述说他的奇事。

4 因耶和华为大，当受极大的赞美，他在万神之上当受敬畏。

5 外邦的神都属虚无，惟独耶和华创造诸天。

6 有尊荣和威严在他面前，有能力与华美在他圣所。

以赛亚书 41:9-13

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。

11 凡向你发怒的，必都抱愧蒙羞；与你相争的，必如无有，并要灭亡。

12 与你争竞的，你要找他们也找不着；与您争战的，必如无有，成为虚无。

13 因为我耶和华你的神必搀扶你的右手，对你说：不要害怕，我必帮助你。

**小小的光，大大的力量**

每日灵修 | 2025年9月17日

经文阅读：约翰福音 1:4-5；8:12；马太福音 5:14-16

科里和家人在餐厅吃饭时，忽然停电了，四周陷入一片黑暗，孩子们害怕地哭了起来。妈妈拿出手机的手电筒照亮桌子，虽然光线不大，却让大家安心了一些。随后，其他客人也纷纷亮出手机灯光，渐渐地，整个餐厅被一盏盏小灯照亮，恐惧感也随之消散。

第二天在教会里，牧师讲道说：“你们是光。只要你信靠耶稣，祂的光就在你里面。你们的言行举止都能照亮别人。”牧师提醒大家，世界充满黑暗，但当基督徒每个人都点亮自己的一盏小灯，就能带来很大的改变。

科里想到昨天的餐厅：一点点光，看似微弱，但聚在一起就能照亮整个环境。耶稣就是“世界的光”，祂呼召我们活出祂的爱，把希望带给身边的人。哪怕是小小的善举，圣灵也能使用它去触动别人，把他们从黑暗带进光明。

**反思问题**

•你是否曾被世界的黑暗吓倒过？

•在你生活的环境中，你可以用什么小小的方式去传递耶稣的爱与盼望？

•今天，你愿意为谁点亮一盏光？

**今日金句**

“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。”

——马太福音 5:16（和合本）

**祷告**

亲爱的主耶稣，谢谢你是生命的光，带我走出罪与死亡的黑暗。求你帮助我，哪怕只是一个小小的善举，也能照亮他人心里的黑夜。让我靠着圣灵的力量，把你的爱与盼望传递出去，使人因我而看见你。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

•约翰福音 1:4-5

“生命在他里头，这生命就是人的光。光照在黑暗里，黑暗却不接受光。”

•约翰福音 8:12

“耶稣又对众人说：‘我是世界的光。跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光。’”

•马太福音 5:14-16

“你们是世上的光。城造在山上是不能隐藏的。人点灯，不放在斗底下，是放在灯台上，就照亮一家的人。你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。”

**戒指**

**每日灵修 · 2025年9月18日 · 星期四**

**经文阅读：箴言 4:1-4；加拉太书 5:16-18, 22-25**

“想看看我得到的戒指吗？”露西从梳妆台的抽屉里拿出一个小盒子，展示给朋友斯凯。里面是一枚精致的蛋白石戒指。

“好漂亮啊！”斯凯说，“我能戴一会儿吗？”

露西咬了咬嘴唇：“妈妈说要等我长大点才能戴，怕弄丢。”

“哎呀，拜托嘛！我不会告诉她的。”

露西心里有点不安，但又怕朋友不高兴，于是把盒子递了过去。

后来，她们到公园玩，荡秋千时，斯凯的手机响了。她急忙摘下戒指，却不小心绊了一下。戒指落地，弹跳了一下，然后掉进下水道，不见了踪影。

“我的戒指！”露西哭喊。她们趴下去找，可是已经找不到了。

回到家后，露西含泪告诉妈妈。

“我其实早有不好的感觉，但就是怕斯凯不喜欢我。现在戒指永远没了！”

妈妈叹息说：“我会试着联系市政的下水道部门，但可能已经找不回来了。你知道吗？你那种不安的感觉，很像圣灵常常在我们心里做的工作。祂提醒我们什么该做、什么不该做，可我们是否听从，还要自己决定。你快要进入青春期了，会遇到更多人劝你做不对的事——有些事情甚至会带来严重而持久的后果。”

露西点头问：“所以圣灵是帮助我拒绝错误的事吗？”

妈妈微笑着回答：“是的。圣灵帮助你活出指向耶稣的生命，耶稣已经救你脱离罪，使你成为新造的人。无论什么时候，若你感到祂在提醒你，就要听从。”

**反思问题**

•你是否能分辨圣灵在你心里提醒你时的声音？

•当你害怕拒绝别人时，你更在意别人的看法，还是在意神的带领？

•你愿意求圣灵赐你力量，使你有勇气对罪说“不”吗？

**今日金句**

“我儿，恶人若引诱你，你不可随从。”

—《箴言》1:10（和合本）

**祷告**

亲爱的天父，谢谢祢赐下圣灵，引导我在生活中分辨是非。求祢帮助我在面对诱惑时，不被人情或害怕拒绝所左右，而是勇敢听从圣灵的提醒。愿我的生命常常见证基督，行在祢所喜悦的路上。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

箴言 4:1-4

1 众子啊，要听父亲的教训，留心得知聪明。

2 因我所给你们的是好教训，不可离弃我的法则。

3 我在父亲面前为孝子，在母亲眼中为独一的娇儿。

4 父亲教训我说：你心要存记我的言语，遵守我的命令，便得存活。

加拉太书 5:16-18, 22-25

16 我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。

17 因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。

18 但你们若被圣灵引导，就不在律法以下。

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。

**死亡的毒刺**

**每日灵修 · 2025年9月19日**

**经文阅读：哥林多前书 15:20-26, 54-57**

兰登低下头闪避，一只蜜蜂嗡嗡地飞过，差点擦过他的脑袋。

“那只蜜蜂差点给你来个‘平头’！”爸爸笑着说。

兰登没有笑，他心里有别的事。“爸爸，我能问你件事吗？”他迟疑了一下，爸爸静静等着。

“奶奶去世已经几个月了，但我还是很难过。这不好吗？”

“不会，难过是很自然的。”爸爸搂着兰登的肩膀说。“死亡本不是神的设计，它是罪进入世界后带来的。但对基督徒来说，死亡不是最终的胜利者。即使我们悲伤，也能安慰自己，因为耶稣复活时已经战胜了死亡。”

爸爸想了想，问：“你刚才为什么害怕那只蜜蜂？”

“因为它可能会蛰我啊！那很痛！”

“是的，死亡也会带来痛苦——就像我们因奶奶去世而感到的伤痛。但你需要像你哥哥埃利斯那样害怕蜜蜂吗？”

兰登摇摇头。哥哥埃利斯对蜜蜂过敏，若不及时送医，可能会致命。

“我被蛰也会痛，但不会像他那样危险。”

“没错。基督徒面对死亡也是这样。死亡会让我们心痛，但它不能夺走耶稣赐给我们的永生。”

“所以，我想念奶奶，难过是可以的吗？”

“当然可以。虽然奶奶现在在耶稣那里，我们知道有一天会再见她，但现在没有她在身边仍然令人伤心。不过有一天，耶稣会再来，彻底除去罪与死亡，那时信靠祂的人将永远不再感受死亡的毒刺。”

**反思问题**

•你是否因所爱之人的离世而感到悲伤？

•你怎样用“耶稣已经战胜死亡”的真理安慰自己？

•你是否愿意把这种盼望分享给正在伤痛中的人？

**今日金句**

“死啊，你得胜的权势在哪里？死啊，你的毒钩在哪里？”

——哥林多前书 15:55

**祷告**

亲爱的主耶稣，

谢谢祢已经借着复活战胜了死亡。虽然我仍会因亲人离世而悲伤，但我知道这不是终点，因为祢应许我们将来要一同复活，永远与祢同在。求祢安慰我和所有正在哀伤的人，让我们在悲伤中仍有平安和盼望。奉主耶稣的名祷告，阿们。

经文阅读：

哥林多前书 15:20-26, 54-57（和合本）

但基督已经从死里复活，成为睡了之人初熟的果子。死既是因一人而来，死人复活也是因一人而来。在亚当里众人都死了；照样，在基督里众人也都要复活。但各人是按着自己的次序：初熟的果子是基督，以后，在他来的时候，是那些属基督的。再后，末期到了，那时基督既将一切执政的、掌权的、有能的，都毁灭了，就把国交与父　神。因为基督必要作王，等　神把一切仇敌都放在他的脚下。尽末了所毁灭的仇敌就是死。

…

这必死的既变成不死的，这必朽坏的既变成不朽坏的，那时经上所记“死被得胜吞灭”的话就应验了。死啊，你得胜的权势在哪里？死啊，你的毒钩在哪里？死的毒钩就是罪，罪的权势就是律法。感谢　神，使我们借着我们的主耶稣基督得胜。

**弱的道歉与有缺陷的饶恕**

**每日灵修｜2025年9月20日**

**经文阅读：歌罗西书 3:12-15；约翰一书 1:9**

塞缪尔跑进屋里，把外套扔到桌上。“天气预报！”他喘着气说，“外面下大雨了！”

“啊——糟了！”奥利维亚冲过来，“你把湿外套扔在我为学校画的海景画上了——它要毁了！”

“这不是海浪吗？我只是帮你多加了点水。”塞缪尔笑着说。

奥利维亚掀开外套。“你看！颜料都花了！你就不能先看一眼吗？”

“那你为什么把画放桌上？”

“颜料在晾干啊！你就不打算道歉吗？”

“好吧，”塞缪尔耸耸肩，“对不起。你现在满意了吧？”

“就这样？”奥利维亚眼里涌出泪水，“我的画都毁了，而你只是敷衍地说声对不起？那我也只敷衍地原谅你吧。”

这时，爸爸走进来。“我在走廊都听见了。你们知道吗？神是饶恕的高手。当你们向祂认罪时，祂不是‘差不多原谅’，而是完全饶恕。因为耶稣替我们付上了代价，神就应许赦免。既然神这样饶恕我们，我们是不是也该去饶恕别人呢？”

奥利维亚叹口气：“是啊，该的。”

爸爸看着塞缪尔：“你确实毁了奥利维亚的画，但你刚刚并没有真正抱歉。还有奥利维亚，你也不能‘差不多饶恕’，要么饶恕，要么不饶恕。”

“奥利维亚，”塞缪尔说，“爸爸说得对。我真的为毁了你的画感到抱歉。”

奥利维亚擦掉泪水：“既然神能饶恕我，我也能饶恕你。”

“你们知道吗？”爸爸说，“当神饶恕我们后，祂还会恢复我们与祂的关系，并提醒我们祂的爱和慈悲。”

塞缪尔抱了抱奥利维亚，灵机一动。“你先出去一会儿，但爸爸留下来帮我。”

两分钟后，他叫奥利维亚回来。桌上铺好了新纸，爸爸的手机放着海浪声的背景音乐。“还有时间再画一张呢！”塞缪尔说。

奥利维亚笑了：“你把一个糟糕的道歉，变成了最棒的一个！”

**反思问题**

•你有经历过“敷衍的道歉”或“半心半意的饶恕”吗？

•神赦免我们是完全的，没有保留的。你愿意学祂那样去饶恕别人吗？

**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）

**祷告**

亲爱的天父，谢谢祢借着耶稣基督完全赦免了我的罪。求祢帮助我不做表面或敷衍的道歉，也不做半心半意的饶恕，而是像祢一样全心地饶恕别人。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

•《歌罗西书》3:12-15（和合本）

“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。又要叫基督的平安在你们心里作主；你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心。”

•《约翰一书》1:9（和合本）

“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。”

**小拖船**

**每日灵修｜2025年9月21日**

**经文阅读：列王纪下 5:1-4, 9-14**

微风拂过伊莱的脸颊，他和马丁叔叔静静站在码头，看着大船进出港口。

“快看那些小拖船在牵引大船！”伊莱兴奋地说，“这些小船看起来那么小，怎么可能拖动那么大的船呢？”

马丁叔叔笑了笑：“很特别吧？你知道吗？这些小拖船让我想起了你。”

“我？”伊莱惊讶地问。

“对啊。圣经里有句话说：‘孩童的动作，是清洁，是正直，都显明他的本性。’就像大船需要小拖船的牵引，大人们也会受到孩子的影响。孩子也能成为耶稣的见证，用自己的生活方式让别人看见与祂的关系，并且把人带到祂那里去。”

马丁叔叔指向另一艘正牵引大船入港的小拖船：“别以为只有孩子会注意你，其实大人也可能被你的行为触动。耶稣已经把圣灵赐给每一位信祂的人，不管年龄大小，都能靠圣灵把祂的爱分享给别人。”

伊莱望着港口里的拖船，若有所思地说：“我学校里有不少老师不认识耶稣，下周的家庭聚会也会有亲戚不认识祂。我想要请神使用我，把他们带向耶稣——不管是孩子还是大人。”

**反思问题**

•你曾觉得自己“太年轻”或“太渺小”，不能为耶稣做见证吗？

•你愿意像小拖船一样，让神使用你去影响和带领别人吗？

今日金句

“孩童的动作，是清洁，是正直，都显明他的本性。”

——箴言 20:11（和合本）

**祷告**

亲爱的天父，谢谢祢提醒我，即使年纪小，我也能在祢里面发挥影响力。求祢赐我勇气和智慧，不论面对孩子还是成人，都能用言行把人带到耶稣那里。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

•《列王纪下》5:1-4, 9-14（和合本）

1  亚兰王的元帅乃缦，在他主人面前为尊为大，因为耶和华借他使亚兰人得胜。他又是大能的勇士，只是长了大痲疯。

2  先前亚兰人成群地出去，从以色列国掳了一个小女子，这女子就服事乃缦的妻。

3  她对主母说：“巴不得我主人去见撒玛利亚的先知，必能治好他的大痲疯。”

4  乃缦进去，将这事告诉他主人，说：“以色列国的女子如此如此说。”

9  于是乃缦带着车马到了以利沙的家，站在门前。

10  以利沙打发一个使者对乃缦说：“你去在约旦河中沐浴七回，你的肉就必复原，而得洁净。”

11  乃缦却发怒走了，说：“我想他必定出来见我，站着求告耶和华他神的名，在患处以上摇手，治好这大痲疯。

12  大马士革的河，亚罢拿河和法珥法河，岂不比以色列的一切水更好吗？我在那里沐浴不得洁净吗？”于是气愤愤地转身去了。

13  他的仆人进前来，对他说：“我父啊，先知若吩咐你作一件大事，你岂不作吗？何况说你去沐浴而得洁净呢？”

14  于是乃缦下去，照着神人的话，在约旦河里沐浴七回，他的肉复原，如同小孩子的肉，他就洁净了。

**正确的平衡（Proper Balance）**

**每日灵修 | 2025年9月22日，星期一**

**经文阅读：雅各书 1:19-25**

瑞安、艾弗里和妈妈骑着马在土路上奔驰——瑞安和艾弗里骑的是小马“天鹅绒”，妈妈骑的是“淑女”。瑞安回头一看，看到爸爸正在给“巴斯特”喂粮。巴斯特是一匹老马，常常被畜棚里爱争宠的淑女挤走，吃不饱。

“太好了，”艾弗里说，“爸爸在确保他能吃饱，他最近瘦了不少呢。”她拍拍天鹅绒，“不过你可不瘦，你胖嘟嘟的！”

妈妈点点头：“因为她只知道吃，不怎么运动，需要天天锻炼。”

“那我和瑞安可以负责骑她，”艾弗里说，“我们能小跑吗？这样她就能锻炼了。”妈妈同意了，他们便骑了起来。

后来，他们把马卸鞍时，孩子们告诉爸爸：“我们决定每天轮流骑天鹅绒。”

“很好，”爸爸说，“这对她有益，也提醒我们自己也需要这样。”

“你是说少吃点，多锻炼吗？”艾弗里问。

“是的，但我更想到的是属灵的饮食和锻炼。”爸爸解释道，“作为基督徒，我们需要通过祷告、读圣经、去教会，与主亲近，来喂养我们的信心。但仅仅吸收是不够的，我们还要‘操练’我们的信心，把它活出来。”

“怎么做呢？”瑞安问。

“就是用行动表现出耶稣的爱，比如帮助有需要的人，向朋友传讲福音，用善意待人。”

妈妈拍拍巴斯特补充说：“也要注意别像这匹老马，他有运动却常吃不饱。基督徒若一直忙着服事，却没时间亲近神，也会变得属灵饥饿，活不出真正的力量。”

“我们需要饮食与锻炼的平衡，”爸爸总结说，“无论是身体还是属灵生命。”

**反思问题**

1.你平时有花时间喂养自己的信心吗？比如读经、祷告、参加聚会？

2.你有没有在生活中“操练”信心？比如去帮助别人、传福音，或在小事上活出爱？

3.你现在是“吃多动少”的信仰状态，还是“忙于服事却没时间得着喂养”？

**今日金句**

“只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。”

——雅各书 1:22（和合本）

**祷告**

亲爱的主，求祢帮助我在属灵生命中保持平衡。让我不只满足于读经、祷告、领受信息，也能在生活里把信心活出来，用行动去爱人、去服事。愿我既有属灵的粮食，也有属灵的操练，成为健康、刚强的基督徒。奉耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读：**

雅各书 1:19-25（和合本）

19 我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的，但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。

20 因为人的怒气并不成就神的义。

21 所以你们要脱去一切的污秽和盈余的邪恶，存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。

22 只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。

23 因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，

24 看见，走后，随即忘了他的相貌如何。

25 惟有详细察看那全备、使人自由之律法，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。

**神的儿女（God’s Children）**

**每日灵修 | 2025年9月23日，星期二**

**经文阅读：罗马书 8:14-17**

利奥和爸爸妈妈、两个哥哥一起坐在餐桌旁。今天正好是他加入这个家庭的第九个年头。大家低下头，利奥的爸爸祷告：“天父，今天我们庆祝祢把利奥带进我们的家庭。感谢祢让我们收养他，他给我们带来了许多喜乐。求祢在各方面赐福我们的儿子。奉耶稣的名，阿们。”

利奥抬起头，看见妈妈的笑容，心里感到温暖。虽然“被收养”这个事实仍带着许多谜团，他最近也常常向父母提出问题，但他很庆幸自己能成为这个家庭的一员。

饭后，他们一起家庭灵修。利奥认真听爸爸讲圣经里的“收养”。“历史学家告诉我们，在圣经时代，很多儿子都是被收养的。”爸爸说，“事实上，有些人相信，马利亚的丈夫约瑟也算是收养了耶稣为自己的儿子，虽然耶稣真正的父亲是神。”

妈妈笑着抱了抱利奥：“你有很好的同伴呢！”

爸爸继续说：“在圣经时代，一个没有孩子的男人会收养一个儿子，把他当作继承人。那儿子会得到父亲的名字，并称他为‘父亲’。”

“嘿！这不公平！”利奥的哥哥科尔宾开玩笑地踢了他一下，“我们会很乐意和你分享产业，但你可不能全拿走！”

“爸爸刚刚说的是那些没有孩子的人才会那样。”利奥笑着回答，“你们在收养我之前就已经有孩子了。”

“对的。”爸爸点头，“所以你们三兄弟要一起分享产业。但更美好的，是我们作为神的儿女，还能一同得着天上的产业。”

“还有产业吗？”另一个哥哥提摩太好奇地问。

“是的。”爸爸说，“当我们信靠耶稣作救主时，就被收养进入神的家。那时，我们可以称呼神为‘父’，并与耶稣一同承受产业——那是永恒的产业，远超过我们的小脑袋能想象的。圣经说我们是神的后嗣，与基督同作后嗣。”

“哇！”利奥笑了，“我真高兴我是神的家里的一员。”他看着桌边的家人，又补充说：“还有这个家！”

**反思问题**

1.你是否意识到，因着耶稣，你已经被神收养为祂的孩子？

2.“神是我的父亲”这句话对你意味着什么？

3.今天你如何向别人表达出“我是神的儿女”的喜乐与盼望？

**今日金句**

“这就是他所喜悦的，预定我们藉着耶稣基督得儿子的名分，归于他自己的儿子。”

——以弗所书 1:5（和合本）

**祷告**

亲爱的天父，感谢祢藉着耶稣基督收养我，赐我儿子的名分。让我常常记得，我是祢的孩子，有永恒的产业和盼望。愿我每天活出这份身份，用爱和信心来见证祢的荣耀。奉耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读：**

罗马书 8:14-17（和合本）

14 因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。

15 你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心，因此我们呼叫：“阿爸！父！”

16 圣灵与我们的心同证我们是神的儿女。

17 既是儿女，便是后嗣，就是神的后嗣，和基督同作后嗣。如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。

**迷宫里的孩子**

**每日灵修｜2025年9月24日，星期三**

**经文阅读：马太福音 10:29-31；路加福音 19:1-10**

凯文迷路了。玉米杆高得远远超过他的头顶，就算他拼命跳起来，也看不到出口。要不是他坚持要独自进入玉米迷宫就好了。爸爸妈妈都说可以陪他一起走，可他想要自己闯一闯。现在，他迷路了，又冷、又害怕。

他搓着手臂，心里冒出各种担心：要是天黑了怎么办？要是下雨怎么办？要是需要上厕所怎么办？满脑子都是“万一”和“如果”。

之前有一对夫妇从他身边经过，但他没跟上，现在更是孤零零一个人。凯文后悔极了——要是跟着那对夫妇就好了，要是当初没坚持要自己走就好了。

这时，他听见了脚步声。脚步越来越近。凯文的心怦怦直跳：万一是坏人怎么办？万一再也见不到爸爸妈妈了怎么办？

忽然，一个熟悉的声音传来。

“爸爸！”凯文惊喜地大喊。

“你不会介意吧？”爸爸说，“我知道你想自己走，但你走太久了，妈妈和我很担心你。”

凯文紧紧抱住爸爸：“我还以为你们会把我丢下。”

“怎么会呢？我们绝不会丢下你。就像上帝永远不会丢下你一样。无论你看似多么迷失，祂始终在你身边。当我们在罪中无路可走时，神差遣耶稣来拯救我们。既然你信靠祂，祂就永远与你同在。”

凯文皱了皱眉：“可祂刚才没有帮我找到出口啊。”

“祂帮了呀，”爸爸笑着说，“祂差我来，不是吗？”

凯文点点头：“我都忘了祷告，只顾着自己乱找。”

“孩子，就算你没开口，神也知道你心里的祷告。祂始终知道、始终同在。祂爱你，远比爸爸妈妈更深。”

**反思问题**

你曾经害怕过吗？也许像凯文一样迷路了，也许是病痛折磨，也许是搬家去新环境担心交不到朋友。无论大小忧虑，神都愿意听。祂的爱大到差遣耶稣来寻找失丧的我们。你愿意在害怕时，把心交托给祂吗？

**今日金句**

“因为主曾说：‘我总不撇下你，也不丢弃你。’”

——希伯来书 13:5

**祷告**

亲爱的天父，谢谢祢的应许：祢永不丢弃我。求祢帮助我，在害怕时学会祷告，记得祢一直与我同在。让我信靠祢，哪怕前路迷茫，也能平安依靠祢的带领。奉主耶稣基督的名，阿们。

**经文阅读**

马太福音 10:29-31（和合本）

29 两个麻雀不是卖一分银子吗？若是你们的父不许，一个也不能掉在地上。

30 就是你们的头发也都被数过了。

31 所以，不要惧怕，你们比许多麻雀还贵重。

路加福音 19:1-10（和合本）

1 耶稣进了耶利哥，正经过的时候，

2 有一个人名叫撒该，作税吏长，是个财主。

3 他要看看耶稣是怎样的人，只因人多，他的身量又矮，所以不得看见。

4 就跑到前头，爬上桑树，要看耶稣，因为耶稣必从那里经过。

5 耶稣到了那里，抬头一看，对他说：“撒该，快下来！今天我必住在你家里。”

6 他就急忙下来，欢欢喜喜地接待耶稣。

7 众人看见，都私下议论说：“他竟到罪人家里去住宿。”

8 撒该站着对主说：“主啊，我把所有的一半给穷人；我若讹诈了谁，就还他四倍。”

9 耶稣说：“今天救恩到了这家，因为他也是亚伯拉罕的子孙。

10 人子来，为要寻找、拯救失丧的人。”

**超级索耶的赞美**

2025年9月25日 星期四

经文阅读：诗篇 118:24-29；以赛亚书 43:19-21

索耶正在前院踢足球，爸爸开车回来了。

“嘿，小索耶，怎么样？”爸爸问。

索耶耸了耸肩：“我觉得今天拼写测验没考好，本来该我喂班级的仓鼠，可贾斯珀说轮到他了。午餐时我把牛奶洒了一桌子。还有好多作业！唉，真不怎么样。”

爸爸安慰说：“抱歉你今天过得不顺。要不要聊聊？”

索耶用脚拨弄着草地上的土堆：“也许等会儿吧。”

爸爸提醒说：“记得你也能把这些告诉上帝。祂想听你的烦恼——就算在糟糕的日子里，祂也希望你向祂说感谢。”

索耶皱起眉头：“祂真的希望这样吗？”

爸爸点头：“正是在你最不想感谢的时候，你才最需要去感谢。先把感受告诉祂，再向祂感恩——感谢祂爱你，差耶稣救你，也感谢祂赐下的许多祝福。即使在困难中，你也能因耶稣赐下的喜乐而感恩。”

爸爸拿起足球说：“来吧，该来一场‘超级索耶赞美赛’啦！”他一边假装秀肌肉，一边把球抛给索耶，“我感谢你是我的儿子！”

索耶接住球，说：“我也感谢我是你的儿子！”

爸爸笑着说：“咦，我是不是看到你笑了？”

索耶用膝盖把球顶回去：“我感谢我能在外面玩。”

爸爸停下球，说：“我感谢我们随时都能和耶稣说话。”

父子俩你来我往，边踢球边喊出感谢的话。随着一次次传球和一次次感谢上帝，索耶感觉心里轻松了许多。他决定以后要更多地对耶稣说“谢谢”。

**反思问题**

你有没有经历过一天什么事都不顺的时候？

拿出彩笔写下一份感恩清单，把它贴在每天能看到的地方。它会提醒你：总有理由感谢耶稣。

**今日金句**

“凡有气息的，都要赞美耶和华！你们要赞美耶和华！”

——诗篇 150:6

今日思想

赞美并感谢上帝。

**经文阅读**

诗篇 118:24-29（和合本）

24 这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜。

25 耶和华啊，求你拯救！耶和华啊，求你使我们亨通！

26 奉耶和华名来的是应当称颂的！我们从耶和华的殿中为你们祝福。

27 耶和华是神，祂光照了我们。理当用绳索把祭牲拴住，牵到坛角那里。

28 你是我的神，我要称谢你！你是我的神，我要尊崇你！

29 你们要称谢耶和华，因祂本为善，祂的慈爱永远长存！

以赛亚书 43:19-21（和合本）

19 看哪，我要作一件新事，如今要发现，你们岂不知道吗？我必在旷野开道路，在沙漠开江河。

20 野地的走兽必尊重我，野狗和鸵鸟也必如此；因我使旷野有水，使沙漠有河，好赐给我的百姓我的选民喝。

21 这百姓是我为自己所造的，好述说我的美德。

**放大镜**

**每日灵修：2025年9月26日**

**经文阅读：诗篇 34:1-8；启示录 4:11**

“诗篇三十四章三节。哦，称大……称大……” 萨迪 在背诵她的记忆经文时卡壳了，她和姐姐一起走在去爷爷家的路上。

“嗨，爷爷。” 布琳 进门时说。

“嗨，孩子们。” 爷爷放下报纸，“我刚在看书。”

“那是什么呀，爷爷？” 萨迪 指着茶几上的一个东西。

“那是他的放大镜。” 布琳 回答。

“没错，”爷爷说，“这些老眼睛不像以前了，这放大镜能让我看清字。来，你们也试试。”

萨迪 看了一会儿后说：“爷爷，你知道吗？我正在学一节关于放大镜的经文呢。”

布琳 笑了：“那不是 mag-i-fy，是 mag-ni-fy。经文也不是说放大镜，而是说：‘你们和我当称耶和华为大…’” 她停了一下，“可我们不能让神变大呀！”

爷爷笑了：“没错。但你看，我用放大镜读字时，字对我的眼睛来说变大了，可它们本身并没有真的变大，对吗？”

“对。” 布琳 点头，“可这和‘称耶和华为大’有什么关系呢？”

爷爷说：“我想，当我们专注于耶稣，记得祂为救我们所付出的牺牲时，祂就在我们眼里变得更大、更重要。我们会更多思想祂的伟大，更多认识祂，并寻找机会把祂的爱活出来。”

“快看！” 萨迪 把放大镜放在报纸的漫画上，“这只猫的胡子变得好长啊！”

爷爷笑着说：“萨迪 又提醒了我们一点。当我们称耶和华为大时，就像她举着放大镜一样，别人也能从我们的生命里看见神的伟大和良善。”

—— 海泽尔·W·马雷特

**你呢？**

当你思想神的伟大时，你最先想到的是什么？你会想到祂奇妙的创造吗？你会记得祂为救赎你所做的一切，并认出祂正在你生命中的作为吗？即使在忙碌的日子里，也请停下来，思想神是何等奇妙，祂是何等爱你。然后把祂的伟大告诉别人，好让他们也明白祂的良善。

**今日金句：**

“你们和我当称耶和华为大，一同高举祂的名。” ——诗篇 34:3

今日思想：

称耶和华为大

**经文阅读**

诗篇 34:1-8

1 我要时时称颂耶和华，赞美祂的话必常在我口中。

2 我的心必因耶和华夸耀，谦卑人听见，就要喜乐。

3 你们和我当称耶和华为大，一同高举祂的名。

4 我曾寻求耶和华，祂就应允我，救我脱离了一切的恐惧。

5 凡仰望祂的，便有光荣，他们的脸必不蒙羞。

6 我这困苦人呼求，耶和华便垂听，救我脱离一切患难。

7 耶和华的使者在敬畏祂的人四围安营，搭救他们。

8 你们要尝尝主恩的滋味，便知道祂是美善，投靠祂的人有福了！

启示录 4:11

“我们的主，我们的神，祢是配得荣耀、尊贵、权柄的；因为祢创造了万物，并且万物是因祢的旨意被创造而有的。”

**一起飞翔**

**每日灵修 · 2025年9月27日 ·**

**经文阅读：传道书 4:9-12**

“我想知道为什么大雁总是排成 V 字队形飞行。”锡安一边和爸爸耙院子里的落叶，一边抬头望着天。头顶上，一群大雁在无云的秋空中鸣叫着向南飞去。

“你看它们飞得多么紧密？”爸爸问道，“每只鸟扇动翅膀时，都会为后面的鸟制造上升气流。这样，跟在后面的鸟就能省力。通过 V 字队形飞行，这群鸟能比单独飞行远大约七成。而在最前面的领头鸟最辛苦，所以它们会轮流带队。”

“真聪明！”锡安说。

他们耙完落叶后，锡安从车库里拿出几个大塑料袋。“爸爸，明天我能不去教会吗？”他边装袋边问，“凯登过生日新买了个游戏，邀请我上午去玩。”

“你可以改天再去玩，但这可不是缺席教会的好理由。”爸爸说。

“可我会先做灵修呀。”锡安回答，“为什么不能自己花时间和耶稣在一起，而不用去教会呢？”

“锡安，个人祷告和读经很重要，我很高兴你这样做。”爸爸说，“但这和去教会不一样。”

“为什么呢？去教会不就是和更多人一起祷告、读经吗？”

“没错。”爸爸点头，“还记得刚才看到的大雁吗？它们绝对无法靠自己单独飞完全程，它们需要彼此。而我们在跟随耶稣的旅程中也需要其他基督徒。彼此支持、彼此鼓励，让我们看到祂如何在更多人的生命中动工。耶稣当然希望你个人与祂相处，但祂同样希望你与信徒群体一起亲近祂，因为祂爱我们众人，也知道我们需要彼此。”

锡安听见头顶又传来阵阵雁鸣，抬头望去，更多的大雁正南飞。“好吧，爸爸，”他说，“那我改天再去玩凯登的游戏。”

——罗斯玛丽·C·威尔逊

**反思问题**

你是否也想过为什么要去教会？是否更喜欢独自花时间亲近耶稣？记住，神设计的基督徒生命不是独行，而是群体之旅。祂希望我们一同学习祂的真理、共同敬拜、彼此支持和鼓励。不要轻看聚会——因为我们是在这段与耶稣同行的旅程里一起前行。

**今日金句**

“两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。”（传道书 4:9）

今日思想

我们需要其他基督徒。

**经文阅读：**

传道书 4:9-12（和合本）

9 两个人总比一个人好，因为二人劳碌同得美好的果效。

10 若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了。

11 再者，二人同睡就都暖和，一人独睡怎能暖和呢？

12 有人攻胜孤身一人，若有二人便能敌挡他；三股合成的绳子，不容易折断。

**一个坏名声**

每日靈修：2025年9月28日

经文阅读：腓立比书 2:14-16

朱莉娅在商场里安静地跟在妈妈身边走着。

“怎么了，亲爱的？”妈妈问。

朱莉娅叹了口气：“学校的孩子们今天在说基督徒的坏话。这全是佩奇的错！她说自己是基督徒，可她是我认识的最坏的女孩。所以现在其他孩子都觉得基督徒是一些假装自己很好的人——她让我们基督徒都背上了坏名声！”

这时，几个戴着头巾的妇女转过拐角，向她们走来。朱莉娅吓了一跳，紧紧靠近妈妈。

“怎么了？”妈妈问。

朱莉娅低声说：“杰瑞叔叔说过，那样的人都恨我们这样的人。”

当那些妇女走近时，妈妈对她们微笑并打招呼，她们也回以微笑。

“嗯，”妈妈说，“她们看起来并不恨我们。”

“也许不是吧，”朱莉娅说。

“杰瑞叔叔说的一部分可能是对的，但很多时候，我们会因为少数人的仇恨而对整个群体抱有偏见。要记住，那些少数人并不能代表整个文化或宗教。而且，即便真的有人恨我们，耶稣也告诉我们要用爱来让他们看见祂是谁。”

“我想你说得对，”朱莉娅说。“这让我想起佩奇。她可能是基督信仰的一个坏代表，让别人以为所有基督徒都不好。”

“其实我们有时候也会这样，让别人误解基督。”妈妈说。“这就是为什么我们需要依靠耶稣，帮助我们成为祂的好代表。因为有很多人从来没有读过圣经，甚至从来没听过耶稣，而我们可能就是他们唯一认识祂的机会。”

“也许佩奇并不知道这些，”朱莉娅说。“她家才刚开始去教会不久。”

“那她可能需要你来做耶稣爱的榜样。”妈妈说，“耶稣那么爱我们，甚至愿意在我们还是祂的仇敌时为我们舍命。你要通过以爱心对待她和其他人，来提醒她耶稣是什么样的——即使他们没有用爱来对待你。这样，我们才能活出耶稣的好名声。”

——凯特琳·范·库滕

**反思问题**

你呢？你在别人眼中，是耶稣的好代表吗？你的行为是否让别人看见祂是谁，以及祂多么爱我们？因为耶稣向我们显明的大爱，我们才能像祂那样去爱别人——即使那并不容易。要信靠祂，求祂帮助你向他人显明祂的爱，好让他们透过你认识祂。

**今日金句**

“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。”

——约翰福音 13:35（和合本）

今日思想

像耶稣那样去对待别人

**经文阅读内容**

腓立比书 2:14-16（和合本）

14 凡所行的，都不要发怨言，起争论，

15 使你们无可指摘，诚实无伪，在这弯曲悖谬的世代，作神无瑕疵的儿女。你们显在这世代中，好像明光照耀，

16 将生命的道表明出来，叫我在基督的日子好夸我没有空跑，也没有徒劳。

**另一个泰坦尼克号**

**每日灵修 ：2025年9月29日**

**经文阅读：耶利米书 9:23-24；彼得前书 5:5-6**

“我的历史报告明天就要交了，我一定会是全班最棒的！”马特奥一边和爸爸准备打乒乓球，一边得意洋洋地说，“大多数同学写的作文笨得要命！我还连续三周拼字测验拿了最高分。我们正在学的数学也太简单了，简直可笑。”

爸爸听着马特奥的自夸，脸上却没有什么笑意。

“来吧，开始吧！”马特奥一边在桌上拍打着球，一边说道，“我很快就会用我的‘边路杀球’让你求饶！”

爸爸笑了笑：“也许吧，但也可能你低估了你的对手。顺便说一下，我刚好知道你下一个报告可以写什么——泰坦尼克号沉没的故事。”

“那艘大船？”马特奥问，“我听说过，它是当时最伟大的客轮之一！”

爸爸点点头：“它非常豪华——水晶吊灯、天鹅绒窗帘、精美瓷器，甚至还有带管弦乐队的舞厅。它是那个时代的骄傲。人人都以为它不会沉。唯一的问题是，它沉了。”

“为什么你觉得这是个适合我的题目呢？”马特奥疑惑地问。

爸爸转着乒乓球拍，说：“因为你让我想起了泰坦尼克号。”

“我吗？”马特奥听了反而挺高兴，“你是说，它是一艘伟大的船，而我在学校表现也很棒？”

爸爸摇摇头：“不是这个意思。我是说，当你谈论自己时听起来很骄傲。骄傲就像那块撞破泰坦尼克号的冰山。耶稣才是你一切才能和本事的源头——祂不是赐给你这些，为了让你觉得比别人强，而是要你用这些恩赐来服侍祂，向别人显明祂是谁。感恩并尽力是好事，但如果自我膨胀、贬低别人，那就是把耶稣赐的礼物用在自己身上，而不是为祂。”

“我好像明白了。”马特奥点点头，“耶稣大概希望我去帮助班上那些学习吃力的同学。”他笑了笑，“我明天就开始！不过现在，说到那个‘边路杀球’，你准备好了吗？”

— 克里斯蒂·B·凯恩

**反思问题**

你是否常常想在所有事情上都做到最好？

当你取得好成绩、赢得奖项或比赛时，你会不会把一切功劳都归给自己？

别忘了，你所有的才能和成就都来自神。祂要你把荣耀归给祂，并且用你的恩赐去帮助别人认识耶稣。

**今日金句**

“骄傲来，羞耻也来；谦逊人却有智慧。”（箴言 11:2）

⸻

**祷告**

亲爱的主耶稣，谢谢祢赐给我各样的恩赐和才能。求祢帮助我不因这些成就而骄傲，而是怀着感恩的心，把一切荣耀归给祢。让我学会谦卑，用祢赐给我的礼物去帮助别人，让他们能从我身上看到祢的爱。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

耶利米书 9:23-24

耶和华如此说：“智慧人不要因他的智慧夸口；勇士不要因他的勇力夸口；财主不要因他的财富夸口。夸口的却因他有聪明，认识我是耶和华，又知道我喜悦在世上施行慈爱、公平和公义，以此夸口。这是耶和华说的。”

彼得前书 5:5-6

“你们年幼的，也要顺服年长的。你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服，因为‘神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人’。所以你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候祂必叫你们升高。”

**一位好父亲**

**每日灵修 · 2025年9月30日**

“马修，把树叶耙完以后，到工具棚来。”父亲推着独轮车走到房子后面。

马修心里“咯噔”一下。上次爸爸叫他到工具棚，是让他捡暴风雨后掉落的一地树枝。难道这次又要布置更多的家务？

马修把最后一袋树叶装好，抬眼望向后院的小棚子。他有些不情愿地走过去。会不会是因为昨天自己打碎了妈妈的玻璃盘子，爸爸要责备他？

他拖着耙子慢慢走近，心里七上八下。正想着要不要进去时，父亲已经喊道：“马修，是你吗？”

没办法了。他把耙子丢在门口，硬着头皮走了进去。

结果迎接他的，却是一只棕白相间、长着大耳朵的小狗。它摇着尾巴兴奋地跳来跳去。

“克莱因家的狗生了小狗，我觉得你也该有属于自己的宠物了。”父亲笑着说。

马修脸上立刻绽开笑容，跪下身去抚摸小狗的耳朵。“哇，爸爸，你太棒了！我还以为你生气了，或者要给我更多家务。”

父亲笑道：“马修，你是我的儿子，我爱你，所以我乐意给你礼物。”

“真的吗？”

“当然。”爸爸蹲下来，轻轻抚摸小狗的背，“就像天上的父神一样。”

“什么意思？”马修好奇地问。

“很多人害怕上帝，以为祂只会惩罚人，或剥夺快乐。但事实上，神喜欢把好礼物赐给祂的儿女。而且祂所赐的，比我能给你的更好。”

马修笑着搔小狗的下巴：“要是这样，我等不及要领受祂的礼物了！”

“你其实已经得到了最好的礼物。”父亲说，“就是藉着祂的儿子耶稣赐下的永生。”

**反思问题**

你是怎样看待上帝的呢？你是否把祂看作一位慈爱的父亲，乐意把好礼物赐给你？圣经告诉我们，上帝把最好的礼物赐给祂的儿女，就是耶稣基督和永生。

今日金句

“你们这小群，不要惧怕，因为你们的父乐意把国赐给你们。”

——路加福音 12:32

**祷告**

亲爱的天父，谢谢祢是一位慷慨的父亲，不是要惩罚我们，而是乐意赐下美好礼物。帮助我常常记得，祢已经把最宝贵的礼物——主耶稣和永生——赐给了我。奉耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

路加福音 11:9-13（和合本）

9 我又告诉你们：你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。

10 因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。

11 你们中间作父亲的，谁有儿子求饼，反给他石头呢？求鱼，反拿蛇当鱼给他呢？

12 求鸡蛋，反给他蝎子呢？

13 你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女；何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？