目录

[**一、二、三** 3](#_Toc212929603)

[**冷热巧克力** 6](#_Toc212929604)

[**爱的功课** 9](#_Toc212929605)

[**风暴的力量** 12](#_Toc212929606)

[**神从不离开** 15](#_Toc212929607)

[**一体皆合的救恩** 17](#_Toc212929608)

[**糟糕的一天（The Bad Day）** 20](#_Toc212929609)

[**有问题的舌头** 23](#_Toc212929610)

[**把垃圾丢掉（Dump the Junk）** 26](#_Toc212929611)

[**已付清的代价（Payment Made）** 29](#_Toc212929612)

[**按着圣经行事** 32](#_Toc212929613)

[**播种属灵的种子** 35](#_Toc212929614)

[**像蝙蝠一样「看不见」** 38](#_Toc212929615)

[**两颗新心** 41](#_Toc212929616)

[**正确的搬家决定** 44](#_Toc212929617)

[**放下苦毒，选择饶恕** 47](#_Toc212929618)

[**篱笆上的鸟食** 50](#_Toc212929619)

[**不要让罪缠身** 53](#_Toc212929620)

[**全新的世界** 55](#_Toc212929621)

[**布拉特，布拉特，布拉特** 58](#_Toc212929622)

[**只要开口求** 61](#_Toc212929623)

[**三个一角和一枚五分钱** 64](#_Toc212929624)

[**小品演出失败了** 67](#_Toc212929625)

[**高飞** 71](#_Toc212929626)

[**失而复得** 74](#_Toc212929627)

[**不挡路** 77](#_Toc212929628)

[**隐藏的宝藏** 80](#_Toc212929629)

[**迷雾中的视线** 83](#_Toc212929630)

[**成为贫穷的人** 86](#_Toc212929631)

[**城市生活** 89](#_Toc212929632)

[**耶稣制服坟墓里的恶灵** 92](#_Toc212929633)

**一、二、三**

**每日灵修｜2025年10月1日**

**经文阅读：约翰福音 10:30；14:16-20, 26**

“妈妈，‘三位一体’是什么意思呀？”凯莉有天下午问道，“班克斯牧师今天讲道的时候说了这个词。”

“意思就是上帝圣父、圣子耶稣、圣灵，他们是三个位格，却是独一的上帝。”妈妈解释道，“虽然圣经里没有出现‘三位一体’这个词，但圣经在不同的地方告诉我们：上帝是三位一体的。”

这时，门铃响了。是妈妈的姐姐来还借过的工具。凯莉拿起一本书在沙发上看，妈妈和姨妈在厨房里聊了一会儿。

姨妈刚走，爸爸就急匆匆进屋问：“亲爱的，你看到我的黑外套了吗？”

“我记得在壁橱里看见过。”妈妈回答，然后去找衣服。

过了一会儿，妈妈回到客厅，拿起圣经：“好啦，现在我们来看看一些经文，也想一个例子帮助你明白三位一体。”

凯莉笑了：“其实我已经想了一个例子——就是你！”

“我？”妈妈有些疑惑。

“是的，你是姨妈的姐姐、爸爸的妻子、我的妈妈——一、二、三！你在我们三个人眼里做的事情不一样，但还是同一个你。”

妈妈笑了：“这个比喻挺有意思，不过三位一体并不是一个人扮演不同角色。圣父、圣子、圣灵是不同的位格，但他们却是一位真神。这超越了人的理解。”

“是啊，真的挺难懂的！”凯莉点点头。

妈妈继续说：“最重要的是，即使我们不能完全理解上帝，我们依然可以相信祂。因为祂爱我们，圣父差遣圣子耶稣为我们的罪死在十字架上，而当我们信靠耶稣，圣灵就住在我们心里，保证我们将来要永远与上帝同在。”

**反思问题**

你觉得“三位一体”很难懂吗？这是因为上帝超越我们有限的思想。即使我们不能完全解释清楚，但最重要的是：祂爱你，为你而死，并应许永远与你同在。你愿意每天更认识这位伟大的上帝吗？

**今日金句**

“愿主耶稣基督的恩惠、上帝的慈爱、圣灵的感动常与你们众人同在。”

——哥林多后书 13:14

**祷告**

亲爱的天父，感谢你是三位一体的真神。虽然我无法完全明白，但我知道你爱我、救赎我、也住在我心里。求你帮助我每天更深认识你，并信靠你的同在。奉耶稣的名，阿们。

⸻

**经文阅读**

约翰福音 10:30

我与父原为一。

约翰福音 14:16-20

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。

18 我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来。

19 还有不多的时候，世人不再看见我，你们却看见我；因为我活着，你们也要活着。

20 到那日，你们就知道我在父里面，你们在我里面，我也在你们里面。

约翰福音 14:26

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

**冷热巧克力**

**2025年10月2日，星期四**

**经文阅读：提摩太前书 4:11-16**

艾米端起一杯热巧克力，望向窗外，正好看到一群放学回家的孩子从邻居威尔逊先生的草坪上走过。她的手停在半空，因为其中一个人竟是自己的妹妹布鲁克林。

“布鲁克林，你知道威尔逊先生不喜欢别人从他家草坪上穿过去！”等妹妹进门后，艾米说，“你为什么要这样做呢？”

“可是其他孩子说，走捷径没什么不对。”布鲁克林回答，“他们还说威尔逊先生应该学会不要那么容易生气。那些孩子都比我大，他们肯定懂得更多。”

“所以因为他们年纪大，就代表永远都是对的吗？”艾米追问。布鲁克林耸耸肩。艾米看着手里的杯子，说：“这热巧克力真好喝，你要不要也来一杯？”

“好啊！”布鲁克林高兴地跟到厨房，看见艾米往杯子里倒巧克力粉，然后却从冰箱里拿出一壶冰水。

“艾米，你为什么要用冰水？我以为你要做热巧克力呀！那得用热水！”

“谁说的？我比你大，如果我说用冰水冲就是热巧克力，那就该算数。”

布鲁克林愣住了：“不可能！”

艾米放下水壶：“所以你看，光是年纪大并不代表总是对的。”

布鲁克林翻了个白眼：“好吧，我明白了。”

“很好。”艾米笑着说，“你还记得上周日威廉斯牧师讲的道吗？”

布鲁克林想了想：“他说，不管我们年纪大小，基督徒都能做正确的事，因为耶稣赐下圣灵，带领我们遵行神在圣经里所说的。”

“没错！这也包括你。”艾米点点头，“那你觉得，神希望你在威尔逊先生的草坪这件事上该怎么做？”

布鲁克林叹了口气：“要善待他，不要再从草坪走，这样他就不会不高兴了。”

“我同意。”艾米笑着说，“现在，要不要来一杯真正的热巧克力——用热水冲的？”

“好呀！”布鲁克林兴奋地答应。

**反思问题**

你会不会因为年纪大的人说可以，就跟着去做一些父母或老师说“不可以”的事？圣经才是我们判断对错的标准，而不是别人的意见。神赐下圣灵，帮助我们顺服祂，并把祂的爱活出来。即使你年纪小，只要认识耶稣，就能做正确的事。

**今日金句**

“不可叫人小看你年轻，总要在言语、行为、爱心、信心、清洁上，都作信徒的榜样。”

——提摩太前书 4:12

**今日思想**

做正确的事。

**经文阅读**

提摩太前书 4:11-16

11 这些事，你要吩咐人，也要教导人。

12 不可叫人小看你年轻，总要在言语、行为、爱心、信心、清洁上，都作信徒的榜样。

13 你要以宣读、劝勉、教导为念，直等到我来。

14 你不要轻忽所得的恩赐，就是从前借着预言，在众长老按手的时候赐给你的。

15 这些事你要殷勤去做，并要在此专心，使众人看出你的长进来。

16 你要谨慎自己和自己的教训，要在这些事上恒心，因为这样行，既能救自己，又能救听你的人。

**爱的功课**

**每日灵修 | 2025年10月3日**

**经文阅读：约翰一书 4:7-11**

“我知道圣经说神爱所有人，但我真不明白祂怎么会爱贾娜。”奎因一边在后院耙树叶，一边对姐姐托莉说。

“她是不是你班里那个总是插队的女孩？”托莉把一袋子树叶装好，抬头问。

“对，她还作弊、偷东西，还总说别人坏话。”奎因回答。

就在她们说话时，奎因的狗“佩珀”突然冲进落叶堆，把树叶全搅乱了。

“佩珀！坏狗！”托莉喊道。刚把叶子重新耙好，佩珀又叼着一只死老鼠冲了过来。托莉嫌恶地跳开：“好恶心！快拿走！”说着，佩珀又横穿叶堆跑掉了。

稍后，两姐妹休息时，佩珀跑回来，乖乖躺在奎因脚边。托莉叹了口气：“老实说，奎因，我真不明白你怎么会爱这条狗。它总惹麻烦，还冲奶奶吼。”

“可是他也有很多好的地方啊。”奎因抱住佩珀说，“就算没有，我还是会爱他，因为他是我的。”

“我知道。”托莉把树枝丢给佩珀，看着它叼着跑远。“这就像神爱我们一样——祂创造了我们。当罪使我们与祂隔绝时，祂差耶稣为我们死，好让我们重新属于祂。祂为全世界的人死——包括你、我和贾娜。所以祂一定也爱她，就像祂爱我们一样，对吗？”

奎因想了想，最后点头说：“对。”

“神爱我们，不是因为我们配得，而是尽管我们常做错事祂仍然爱。祂也帮助我们学会去爱别人。”托莉看着佩珀叼着树枝跑回身边，笑着说：“如果不是因为你爱佩珀，我自己根本没法爱它。但因为你爱它，我也能爱它。爱贾娜也是这样。你能去爱她，因为耶稣先爱了她。”

**反思问题**

•你是否曾经疑惑过，神怎么能爱那些做坏事的人？

•你能想到一个“难以去爱”的人吗？你愿意因着耶稣的爱去尝试爱他们吗？

**今日金句**

“你们要凭爱心行事，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。”（以弗所书 5:2 和合本）

**祷告**

亲爱的天父，谢谢你不嫌弃我的软弱与失败，仍然爱我、拯救我。求你把你的爱浇灌在我心里，使我也能去爱那些让我难以接纳的人。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

约翰一书 4:7-11（和合本）

7 亲爱的弟兄啊，我们应当彼此相爱，因为爱是从神来的。凡有爱心的，都是由神而生，并且认识神。

8 没有爱心的，就不认识神，因为神就是爱。

9 神差他独生子到世间来，使我们借着他得生，神爱我们的心在此就显明了。

10 不是我们爱神，乃是神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。

11 亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。

**风暴的力量**

**2025年10月04日，星期六**

**经文阅读：诗篇 29**

阿德里安低着头，用脚尖在泥土上来回画着圈，秋千轻轻摇晃着，却没有带来笑容。

“秋千不是该让人笑出来的吗？”

阿德里安抬头一看，是邻居斯奈德先生。

“我路过时看到你一个人坐在这，好像有点闷闷不乐。”斯奈德先生坐到旁边的空秋千上说。

“学校里有些事让我很担心。”阿德里安又踢了踢泥土，“我总是忍不住去想。”

“我明白。”斯奈德先生点点头，“这让我想起上个狩猎季的一次经历。”

“发生了什么？”阿德里安好奇地问。

“我跟踪一群麋鹿爬到山顶时，突然一场暴风雨袭来。雷声轰鸣，麋鹿全都消失了。我正蹲在一块石头后面不知该怎么办，突然，离我几米的地方一道闪电劈了下来！”

阿德里安瞪大了眼睛：“哇！那你怎么办？”

“我撒腿就往山下跑，直到跳进卡车里才停下！”斯奈德先生笑了，“那真是一场大风暴！但你知道我学到什么了吗？在我拼命逃跑的过程中，我的心思完全被暴风的威力占满，根本没空去想别的。这让我想到：当我们用心思想神的伟大与能力，并记得祂始终与我们同在时，忧虑就没多少空间了。”

“所以我要一直想暴风雨？”阿德里安不解地问。

“不，是要让神的伟大充满你的思想。”斯奈德先生解释说，“祷告、读圣经、去教会，都能帮助我们把心专注在耶稣和祂的应许上。祂爱你，为你舍命，并邀请你把一切忧虑交给祂。同时，也要和父母分享，让他们帮助你。”

阿德里安一下子从秋千上跳下来：“谢谢你，斯奈德先生！我要回家就去做！”

**反思问题**

•你是不是常常因为学校、家庭或未来而担心？

•当忧虑涌上心头时，你愿意转而思想神的伟大与同在吗？

•你能不能把忧虑交托给耶稣，并与可信赖的大人分享？

**今日金句**

“要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，以圣洁的妆饰敬拜耶和华。”

—诗篇 29:2

**祷告**

亲爱的天父，感谢祢伟大的能力，祢掌管一切风暴。求祢帮助我在忧虑的时候，转眼仰望祢，让祢的伟大与同在充满我的心，使我得平安。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

诗篇 29

1 神的众子啊，你们要将荣耀能力归给耶和华，都归给耶和华！

2 要将耶和华的名所当得的荣耀归给他，以圣洁的妆饰敬拜耶和华。

3 耶和华的声音发在水上，荣耀的神打雷，耶和华打雷在大水之上。

4 耶和华的声音大有能力，耶和华的声音满有威严。

5 耶和华的声音震破香柏树；耶和华震碎利巴嫩的香柏树。

6 他也使之跳跃如牛犊，使利巴嫩和西连跳跃如野牛犊。

7 耶和华的声音使火焰分岔。

8 耶和华的声音震动旷野；耶和华震动加低斯的旷野。

9 耶和华的声音惊动母鹿落胎，树林也脱落净光。凡在他殿中的，都称说他的荣耀。

10 洪水泛滥之时，耶和华坐着为王；耶和华坐着为王，直到永远。

11 耶和华必赐力量给他的百姓；耶和华必赐平安的福给他的百姓。

**神从不离开**

**每日灵修 · 2025年10月5日 · 星期日**

**经文阅读：诗篇 34:18；马太福音 28:20**

玛雅透过车窗，看着雨刷一遍又一遍地扫过雨点，同时拭去自己的眼泪。他们正从奶奶的葬礼上回家，天空灰蒙蒙的。

“妈妈，为什么神让奶奶死了呢？”玛雅哽咽着问。

“癌症夺走了很多人的生命。”妈妈轻声回答，“奶奶爱耶稣，她过了一生美好而长久的日子。”

“可是，为什么神没有医治她？祂在哪里呢？”玛雅追问。

“我不知道为什么神没有医治奶奶。”妈妈说，“但我知道她现在在天堂与耶稣同在。我也知道耶稣就在我们身边。圣经说：‘耶和华靠近伤心的人，从不离开我们。’”

回到家后，妈妈带玛雅到后院，采下一些秋天的彩色树叶，解释说：树叶里本来有橙色和黄色，只是被绿色的叶绿素覆盖着。秋天阳光减少，绿色消失，那些美丽的颜色就显现出来。

“奶奶常告诉我，就像这些颜色其实一直都在，只是平常看不见；耶稣也一直与我们同在，即使我们感觉不到祂。”妈妈把树叶交到玛雅手中说：“我们把这些叶子夹在圣经里，提醒自己——神永远不离开我们。”

玛雅点点头，微笑着说：“好！不过得等喝完热巧克力再说！”

**反思问题**

•你生命中有没有经历过一些让你觉得神似乎很遥远的时刻？

•这些经历后来有没有让你发现，神其实一直都在陪伴你？

•你愿意用什么方式来提醒自己：神从未离开？

**今日金句**

“耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。”（诗篇34:18）

**祷告**

亲爱的主，谢谢祢在我们伤心的时候与我们同在。即使我们不明白痛苦的原因，也帮助我们相信祢永远不会离开。求祢安慰破碎的心，赐下平安与盼望。奉耶稣的名，阿们。

⸻

**经文阅读**

诗篇 34:18

耶和华靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人。

马太福音 28:20

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。

**一体皆合的救恩**

**2025年10月6日，星期一**

**经文阅读：罗马书 10:9-13；加拉太书 3:28**

“妈妈，你看！”艾莉莎在商店里拿起一副手套，“这副手套和我新的冬季外套太配了！不过我估计没我尺寸——今天我想买的东西他们都没我的号。”她和妈妈正经历一次不太顺利的购物之旅。

“我们看看吧，”妈妈说，“要是店里没有，也许能在网上订。”

艾莉莎看了看标签：“通用尺寸（One size fits all）。”她叹了口气，“才怪呢，这种‘通用尺寸’的东西从来不合我。”

“先试试看嘛，”妈妈笑着说，“也许会有惊喜。”

艾莉莎无奈地拿起一只手套，试着戴上。“居然合手！”她惊喜地叫了出来。

“真不错！”妈妈看着价签，“价格也合适，看起来你有新手套啦！”

回到家后，艾莉莎向爸爸讲述了买手套的经历。“我从来不信那种‘一体皆合’的标签，但这次居然是真的！”

那天晚上家庭灵修时，爸爸读完一段圣经经文，妈妈笑着对艾莉莎说：“爸爸刚才读的那段话让我想到你的手套——圣经说‘凡求告主名的，就必得救’。这就像那副‘一体皆合’的手套一样，耶稣的救恩也是‘适合每一个人’。任何人只要相信耶稣，接受祂为救主，就能得救、得永生。”

“没错，”爸爸补充道，“不过你一开始不相信手套的标签，对吧？有些人也不相信圣经里关于救恩的应许。有人觉得自己够好，不需要被救；也有人觉得自己太坏，神不会要他。但神怎么说呢？”

“祂说，我们都需要信靠耶稣才能得救。”艾莉莎答道。

“对，”爸爸点头说，“而且祂邀请每一个人来接受祂的救恩。神的救恩是给全世界所有人的——任何信靠耶稣的人，祂都必拯救，并永远与祂同在。”

——Hazel W. Marett

**反思问题：**

你是否已经接受了神的救恩，相信耶稣是你的救主？

你会不会觉得自己“太好”或“太坏”而不需要或不配得救？神的恩典是“合乎所有人”的——你愿意回应祂的邀请吗？

**今日金句：**

“凡求告主名的，就必得救。”

——罗马书 10:13（和合本）

**今日思想：**

救恩适合每一个人。

**经文阅读内容：**

罗马书 10:9-13

你若口里认耶稣为主，心里信神叫他从死里复活，就必得救。因为人心里相信，就可以称义；口里承认，就可以得救。经上说：“凡信他的人，必不至于羞愧。”犹太人和希利尼人并没有分别；因为众人同有一位主，他也厚待一切求告他的人。因为“凡求告主名的，就必得救”。

加拉太书 3:28

并不分犹太人、希利尼人，自主的、为奴的，或男或女，因为你们在基督耶稣里都成为一了。

**糟糕的一天（The Bad Day）**

**2025年10月7日，星期二**

**经文阅读：马太福音 5:10-12，44；彼得前书 4:14-16**

“今天真糟糕。”蔡斯对朋友汤玛斯和乔尔说，“在体育课上，我叫几个同学别再嘲笑一个跟我同教会的孩子，他们反而开始取笑我。”他一边说，妈妈一边把胡萝卜条和蘸酱放到桌上。

“我今天也不好过。”乔尔叹气说，“班上一位女生想把科学作业的答案给我，我拒绝了。午餐时我听见她对朋友们笑说我是‘乖乖的基督徒’。”

汤玛斯咬着一根胡萝卜点点头：“放学后我堂兄开车带我去买棒球卡，收银员找错钱多找了几块，我把钱还回去，堂兄说我傻。我告诉他我是因为耶稣才这样做的，他就翻了个白眼。”汤玛斯叹了口气，“我真不明白，为什么人们总要嘲笑我们做对的事。”

“听到你们因为信耶稣被人取笑，我一点也不惊讶，”蔡斯的妈妈微笑说，“事实上，这还是件好事呢！”

“好事？”蔡斯惊讶地问。

妈妈点头：“圣经说我们可以预期这样的事。跟随耶稣的人，活法和别人不一样，有时会让别人感到不自在，于是他们就想让我们也不自在。上帝让我们为他们祷告，还要为此欢喜。”

乔尔皱着眉头：“为什么被嘲笑还要高兴呢？”

“因为耶稣也被嘲笑过啊。”蔡斯的妈妈解释说，“虽然这很难理解，但当我们因为信仰被人讥笑时，就能借此向人显出祂是谁。不要想报复那些嘲笑你的人，而是要为他们祷告，并感谢耶稣赐你力量，活出祂喜悦的样式。”

“好的，妈妈。”蔡斯笑了，“看来今天也没那么糟嘛！”

——琳达·J·欧普（Linda J. Opp）

**反思问题**

当别人因为你是基督徒而嘲笑你时，你会感到沮丧吗？

请记得，耶稣也同样被人嘲笑、逼迫，但祂没有报复，反而为他们祷告。

求主帮助你也能如此，用爱回应伤害，并感谢祂让你成为祂的见证人。

**今日金句**

“若为作基督徒受苦，却不要羞耻，倒要因这名归荣耀给神。”

——彼得前书 4:16（和合本）

**今日思想**

在受逼迫时，要喜乐并祷告。

**祷告**

亲爱的主耶稣，当我因信你被嘲笑或被拒绝时，请帮助我不灰心、不报复。

让我想起你也曾被误解，却仍然选择爱与饶恕。

求你赐我勇气和喜乐，使我能为你的名站立，并用祷告祝福那些逼迫我的人。

奉主耶稣的名，阿们。

**经文阅读**

马太福音 5:10-12，44

10 为义受逼迫的人有福了！因为天国是他们的。

11 人若因我辱骂你们、逼迫你们、捏造各样坏话毁谤你们，你们就有福了！

12 应当欢喜快乐，因为你们在天上的赏赐是大的。在你们以前的先知，人也是这样逼迫他们。

44 只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。

彼得前书 4:14-16

14 你们若为基督的名受辱骂，便是有福的，因为荣耀的灵，就是神的灵，常住在你们身上。

15 你们中间却不可有人因为杀人、偷窃、作恶、好管闲事而受苦。

16 若为作基督徒受苦，却不要羞耻，倒要因这名归荣耀给神。

**有问题的舌头**

**每日灵修：2025年10月8日**

**经文阅读：雅各书 3:5-10**

米洛抬起头，看见他的小妹妹一瘸一拐地走进厨房。

“怎么了？”他问。

“我需要新鞋！”普雷斯莉说着，抬起右脚，“这只鞋好疼！”

米洛笑了笑：“那是因为你不会穿鞋吧，可能左右脚穿反了。哈哈，你真是个小宝宝！”

普雷斯莉双手抱胸：“我六岁了，我知道哪只鞋穿哪只脚！”

“让我看看。”爸爸说。普雷斯莉抬起脚让爸爸检查。

“是鞋舌的问题，宝贝。”爸爸一边解开鞋带一边解释，“鞋舌扭歪了、皱在里面。我们把它拉平就好了。”

爸爸拉直鞋舌，重新系好鞋带。“现在感觉怎么样？”

普雷斯莉跑了几步，又跳了跳。“好多了！不疼了！”

“你虽然没穿错脚，但穿得还是不对。”米洛又笑着说，“我早就说了吧，小宝宝。”

“米洛，别再说了！”普雷斯莉快哭了。

“米洛，够了。”爸爸严肃地说，“普雷斯莉的鞋子里是‘舌头’出了问题，但现在还有另一条‘舌头’在制造更大的问题。”

米洛低头看看自己的脚：“我的鞋没问题呀。”

爸爸问：“也许你鞋里的舌头没问题，但你嘴里的那条呢？”

米洛叹了口气：“你是说……我应该对普雷斯莉好一点。”

爸爸点点头：“圣经说，舌头虽小，却能造成极大的伤害——就像普雷斯莉鞋里的舌头一样。”

“是啊，”普雷斯莉说，“没想到这么小的东西也能让我脚那么疼。”

“没错。”爸爸说，“言语能伤人，远比鞋子磨脚更痛。耶稣希望我们用言语去帮助别人、表达祂的爱。如果我们用舌头去伤人，那就是大问题——只有耶稣能帮我们‘理顺’内心，让我们学会像祂那样去爱人。”

米洛点点头：“对不起，普雷斯莉。”他说，“来，我教你怎么穿鞋，以后你就不会再穿错啦。”

——玛丽·F·沃特金斯

**反思问题**

你是否也有“问题的舌头”？

你是否曾说出让别人难过的话？

舌头像是个小东西，却能造成很大的伤害。

如果你的言语让别人受伤，不妨向耶稣祷告，请祂帮助你学会爱那个人，并用言语去鼓励、安慰，而不是伤害。

**今日金句**

“我要谨慎我的言行，免得我舌头犯罪。”

——《诗篇》39:1（和合本）

**今日思想**

谨慎你的言语。

**经文阅读**

照样，舌头虽然是个小肢体，却能说大话。看哪，最小的火能点着最大的树林。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。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。

——《雅各书》3:5-10（和合本）

**把垃圾丢掉（Dump the Junk）**

**2025年10月9日，星期四**

**经文阅读：以弗所书 4:31-32；歌罗西书 3:12-13**

亚伦和妈妈坐在地上，旁边放着一个抽屉。

“那个我要留着！”亚伦叫道，当妈妈把一个破旧的玩具丢进垃圾袋时。妈妈正在帮他清理抽屉，可她似乎什么都想扔掉。

“为什么要留着这些破烂呢？”妈妈问。“这些旧东西占满空间，好东西都放不下啦。”

“这不是破烂！”亚伦抗议道，“这些都是好东西！”

妈妈指着一副坏掉的太阳眼镜和一辆只剩一个轮子的玩具摩托车：“这些在我看来一点都不好。早该扔掉了吧？”

亚伦拿起那辆摩托车，说：“可是这是我最喜欢的车！如果瑞斯没把它弄坏，它现在还好好的！他那时候总想玩，还没问我就拿回家。等还回来的时候，一个轮子没了！”

亚伦皱着眉头，“一想到这事我就生气！”

“亚伦，那可是很久以前的事了。”妈妈温柔地说。

“我不在乎，现在想起来还是很气！”

妈妈叹了口气：“我觉得你不只是要清理抽屉里的垃圾，还要清掉心里的垃圾。”

“什么意思？”亚伦问。

“我听出来你还在生气、还在记恨。圣经说要除掉一切苦毒和愤怒，就像把垃圾倒掉一样。而你心里的这些怒气，好像还没丢呢。”

亚伦转着那唯一的车轮，低声说：“我不知道该怎么丢。”

妈妈说：“要丢掉，就得交给耶稣。祂已经赦免了你所有做错的事，也希望你能像祂那样去饶恕瑞斯。我知道不容易，但祂会帮助你——就像我帮你清理抽屉一样。相信祂能帮你放下苦毒和怒气，用爱取代它们，好让你能真正原谅瑞斯。”

亚伦沉默了一会儿，然后慢慢把那辆坏摩托车放进垃圾袋。他又拿出一个棒球手套，笑着对妈妈说：“瑞斯昨天问我能不能借这个，我明天拿去给他吧。”

——潘蜜拉·库恩（Pamela J. Kuhn）

**反思问题**

你是否也在对某人怀恨在心？

当别人伤害我们时确实会痛，也很难原谅。但你不必靠自己去做到。只要你信靠耶稣，祂已经赦免你的一切过错，也会帮助你去饶恕别人。相信祂，帮助你把心中的“垃圾”丢掉，让祂的爱来取而代之。

**今日金句**

“一切苦毒、恼恨、忿怒……都当从你们中间除掉；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 4:31-32（和合本）

**今日思想**

不要怀恨在心。

**经文阅读**

一切苦毒、恼恨、忿怒、喧嚷、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；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 4:31-32）

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。（歌罗西书 3:12-13）

**已付清的代价（Payment Made）**

**2025年10月10日，星期五**

**经文阅读：彼得前书 1:17-21**

「糟了！」美叹了口气说，「这张给奶奶的生日卡要到星期一才能寄出去了。」

「为什么？」妹妹安雅问，「邮差还没来呀，我帮你放进信箱就好了！」

美摇摇头：「我们没有邮票了。信封上没有邮票，信是寄不出去的。」

安雅想了一会儿，转身跑进房间。没多久，她笑嘻嘻地跑回来，两只手藏在背后。

「你藏着什么呀？」美问。

安雅得意地亮出一卷恐龙贴纸：「你可以用我的‘邮票’来寄信呀！」

美被逗笑了：「你真好，安雅。不过恐怕你的贴纸不行。信要寄出去，必须贴真正的邮票。你的贴纸虽然漂亮，但没有邮票的效用。」

安雅皱了皱眉，美耐心解释：「邮票是一种特别的贴纸，是在邮局买的。当你贴上邮票，就代表你已经付了邮资，邮局的人才会负责把信送到目的地。」美抱了抱妹妹：「谢谢你想帮我，但这信还得等等。」

安雅想了想，然后撕下一张恐龙贴纸，贴在美的手背上：「那你至少有个贴纸可以留着！」她笑着说，然后蹦蹦跳跳地跑开了。

妈妈站在一旁，看着两个女儿，微笑着说：「美，你刚刚说的——信必须付邮资才能寄出去——让我想到通往天堂也一样。人们也会想靠自己做好事‘付代价’，但那就像用恐龙贴纸代替邮票一样，没用的。」

「对呀，」美点点头，「真正能付代价的是耶稣！」

妈妈点头说：「没错。我们根本没法自己‘付’得起进天堂的代价，只有耶稣能。祂在十字架上为我们付清一切，使我们的罪得赦免，并为我们预备了永远与祂同在的地方。只有祂能把我们从罪中拯救出来，带进新生命里。」

——凯莉·M·谢弗（Kelly M. Schaefer）

**反思问题**

你知道吗？你得救、进天堂的代价已经完全付清了。耶稣为你舍命，使你的罪得赦免，并赐你永生。不要试图靠自己去“付”——无论你做多少好事，都无法偿还罪的代价，唯有耶稣能。信靠祂，接受祂为你所付的代价吧！

**今日金句**

「现在我们既靠着祂的血称义，就更要借着祂免去神的忿怒。」

——罗马书 5:9（和合本）

**今日思想**

接受耶稣为你所付清的代价。

**经文阅读**

你们既称那不偏待人、按各人行为审判人的为父，就当存敬畏的心度你们在世寄居的日子；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。基督在创世以前是预先被神知道的，却在这末世为你们显现。你们也因着祂信那叫祂从死里复活、又给祂荣耀的神，叫你们的信心和盼望都在于神。

——彼得前书 1:17-21

**按着圣经行事**

**2025年10月11日 星期六**

**经文阅读：提摩太后书 3:14-17**

“这题不对啊！”卢卡斯皱着眉头说，“约西亚数学很好，今天教我做这些题，但我还是算不出来。”

妈妈走到书桌旁，看着卢卡斯的作业。“课本上不是有讲解怎么做吗？我们来看看，确定约西亚教的方法对不对。”

“好吧。”卢卡斯打开课本，翻到他们正在学的那一章。

“来，按课本的步骤一步一步来。”妈妈指着书上的说明。

卢卡斯重新做了一遍。过了一会儿，他兴奋地说：“成功了！原来约西亚教我的时候少了一步。谢谢你，妈妈！”

那天晚上，爸爸让卢卡斯带领家庭灵修：“你先读圣经经文，再读故事。”

“可圣经里有些词我看不懂，还有很多经文我也不明白，”卢卡斯说，“能不能只读故事？”

“故事能帮助我们理解经文，但它不是神的话，”爸爸说，“我们要读圣经，才能听见神的真理，知道祂指引我们的方向。相信神会用祂的话语使我们越来越像耶稣。妈妈和我会帮你解释难懂的词。”

妈妈点点头说：“卢卡斯，想想你今天做作业时的事。你照约西亚的步骤做不对，对吧？因为少了一步。”

“对，”卢卡斯回答，“但我照课本做就对了。”

“没错，”妈妈说，“约西亚是好意，但人都会犯错。这就是为什么我们要自己读神的话。”

爸爸接着说：“别人可以帮助我们理解圣经，但我们也要亲自阅读，才能知道他们说的是否符合真理。神亲自藉着祂的话语对我们说话，而祂永不会错。”

卢卡斯翻开圣经的页码，说：“好吧，我找到了今晚的经文，可以开始读了。”

——雪莉·L·鲁斯沃姆

**反思问题**

你觉得读圣经难吗？有没有一些词或经文让你不太明白？

不要灰心，坚持读下去！随着年龄增长，你会越来越能明白其中的意思。你可以请父母、老师或牧师帮助解释经文。

最重要的是，要信靠神，让祂帮助你明白祂话语中的真理，并借此塑造你成为更像耶稣的人。

**今日金句**

“圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的。”

——提摩太后书 3:16

**祷告**

亲爱的天父，

谢谢你赐下圣经，让我们能听见你的声音。

当我不明白经文时，请帮助我，坚持阅读并求你开启我的心，

使我能认识真理，照着你的话行事。

奉主耶稣的名祷告，阿们。

**经文阅读**

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，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。

**播种属灵的种子**

**2025年10月12日，星期日**

**经文阅读：哥林多前书 3:5-9**

“我们可以做苹果酱、苹果饺子、苹果卷、苹果派、苹果黄油……”

汉娜一边把一篮苹果抬进厨房，一边念叨着。

“看来你对这些苹果有不少计划呀。”玛丽亚姑姑笑着说，她接过几颗苹果，“我们先做几锅苹果酱，然后把一些冷冻起来。你想开始削苹果皮吗？”

“好啊。”汉娜拿出削皮器和几个碗开始动手。过了一会儿，她问：“我们得削多少？这些削皮和去核的活儿要干到天黑了吧。”

玛丽亚姑姑笑了：“没那么久。”她低头看着手中的苹果，说：“你有没有想过，只要一个苹果籽，能长出多少苹果呢？”

“嗯……应该很多很多吧。”汉娜笑道，“想想看，如果一个种子长出一棵树，这棵树结出一堆苹果，而这些苹果里的每一颗种子又能长成新树，这些树又会结更多的苹果，而那些苹果的种子又能再长出新树，然后——”

玛丽亚姑姑翻了个白眼：“光听你说我就累了！那故事可以没完没了。不过你说得对，那数目肯定大得超出我们所能想象。”她拿起一个削好的苹果核，指着里面的种子说：“再想想这个——如果我为耶稣撒下一颗种子——比如告诉别人祂的事，或者用祂的爱去对待他们——你知道上帝会怎样使用它吗？祂可能会借着我这小小的行动，影响无数人。我们只需要播种，让上帝来使它成长。”

这时，马特叔叔走进厨房：“说得没错，我也很感谢上帝让这些苹果长出来！”他笑着说，“现在，谁来做个苹果派给我吃？”

汉娜笑道：“姑姑和我来做——不过前提是你得帮我们多削几个苹果！”

——Katherine Chapman

**反思问题**

你是否也在为耶稣播种？

你会告诉别人祂的故事，或以祂的爱去待人吗？

上帝能使用你的一言一行，在许多人心中产生改变——从今天开始，在他人的心田里撒下爱的种子，并相信上帝会使它生长。

**今日金句**

“我栽种了，亚波罗浇灌了，惟有上帝叫他生长。”

——哥林多前书 3:6

**经文阅读**

哥林多前书 3:5-9（和合本）

5 亚波罗算什么？保罗算什么？无非是执事，照主所赐给他们各人的，引导你们相信。

6 我栽种了，亚波罗浇灌了，惟有上帝叫他生长。

7 可见栽种的算不得什么，浇灌的也算不得什么，只在那叫他生长的上帝。

8 栽种的和浇灌的都是一样，但将来各人要照自己的工夫得自己的赏赐。

9 因为我们是与上帝同工的，你们是上帝所耕种的田地，所建造的房屋。

**像蝙蝠一样「看不见」**

2025年10月13日，星期一

经文阅读：希伯来书 11:1-3；约翰一书 5:4-5

“当心！”本杰明喊道，看着妹妹被椅子绊了一下。“你是不是跟蝙蝠一样瞎啊，伊莱莎？那椅子你都没看到！”

伊莱莎一边扶正椅子，一边气呼呼地说：“蝙蝠才不瞎呢！”

“当然是瞎的，”本杰明反驳说，“它们靠听声音的回声来辨别方向，不靠眼睛看东西。”

“可它们是能看见的，”伊莱莎坚持，“只是看得不太清楚，所以才靠耳朵来判断。”

“伊莱莎说得对。”爸爸插话道，“‘像蝙蝠一样瞎’这句话只是种比喻，其实蝙蝠并不真的瞎。”

“我老师说蝙蝠晚上飞的时候，会发出很尖的高频声，然后听回声。声音反弹回来的时间长短能告诉蝙蝠物体有多远。”本杰明说道。

“说得很好！”爸爸笑着说，“而且你知道吗？就像蝙蝠一样，我们也该依靠的不只是眼睛能看到的东西。”

“你是说我们要靠耳朵吗？”伊莱莎问，“就像听到火车汽笛声，就知道火车要来了那样？”

“某种程度上是，”爸爸说，“但我想说的更重要——那就是信心。我们要信靠耶稣，祂掌管一切，虽然我们肉眼看不见祂。有些人把这叫做‘盲目的信’，但其实一点也不盲目。因为我们信的是一位活着的神——祂爱我们，为我们舍命，并且应许要帮助和引导我们。”

伊莱莎笑着说：“就像蝙蝠一样！蝙蝠不是瞎的——它们只是依靠比眼睛更可靠的方式来引导自己。”

“没错。”爸爸点头说，“蝙蝠靠耳朵在黑夜中安全飞行；我们则要靠耶稣，在人生的黑暗时刻保持安全——哪怕我们不明白发生了什么，也不清楚神的计划。那时，我们可以凭信心安息，因为耶稣赐给我们永生，也永不会离开我们。”

“那我们就像蝙蝠一样，因为我们依靠比眼睛更好的东西。”本杰明说。

“对，”伊莱莎微笑着回答，“我们依靠耶稣！”

——作者：Tanya Ferdinandusz

**反思问题：**

你是否真正信靠耶稣？

你所能看见的安全感——食物、住所、财富、甚至亲人朋友——都有限。人会犯错，物质也不能在困境中救你。唯有耶稣能赐你永恒的安全。虽然你看不见祂，但祂时刻关心你，并永远与你同在。学习凭信心而活，让祂每天引导你的脚步。

**今日金句：**

“因我们行事为人是凭着信心，不是凭着眼见。”

——《哥林多后书》5:7（和合本）

**今日思想：**

要凭信心而活。

**经文阅读：**

希伯来书 11:1-3

1 信就是所望之事的实底，是未见之事的确据。

2 古人在这信上得了美好的证据。

3 我们因着信，就知道诸世界是借神话造成的，这样，所看见的并不是从显然之物造出来的。

约翰一书 5:4-5

4 因为凡从神生的，就胜过世界；使我们胜了世界的，就是我们的信心。

5 胜过世界的是谁呢？不是那信耶稣是神儿子的吗？

**两颗新心**

**2025年10月14日，星期二**

**经文阅读：诗篇 51:10-17；以西结书 36:26-27**

“阿姨一定来了！”谦一看到车道上停着一辆蓝色小面包车，心想。也许她把奶奶从医院接回家了——医生说奶奶今天可能可以回家。奶奶之前病得很重，但她经历了一场奇妙的手术——她做了心脏移植，坏掉的心脏被换成了新的。现在她恢复得很好。

谦一冲进屋里。“奶奶！”他一看到坐在客厅里的奶奶，就喊了起来。奶奶见到他显得很高兴。谦一轻轻地抱住她，问：“奶奶，您现在感觉好点了吗？”

“是的，好多了，谦一。我刚刚在感谢主赐给我两个新心。”奶奶的眼睛像往常开心时那样闪闪发光。

“可奶奶，”谦一说，“您只换了一个新心啊。”

“我在医院里确实得到了一个新心，”奶奶笑着说，“但我的第一个新心，是在我大约你这么大的时候得来的。”

“真的吗？那时候您的心也坏了吗？”谦一惊讶地问。

奶奶微笑着解释：“我们常用‘心’来形容内在的自己。那时候，我的心——也就是我里面的思想、情感和意念——都被罪弄脏了。但当我邀请耶稣进入我的生命，求祂除去我的罪时，就好像祂给了我一颗新的心。祂改变了我的思想、感受和渴望。之后，我开始想要更认识耶稣，也想让别人看到祂是谁。”

奶奶停顿了一下，让谦一消化她的话。然后她拍拍他的手，说：“我感谢医生给我的新心，但我更感谢耶稣，祂救我脱离罪，又赐给我一个新的属灵之心。”

谦一点点头：“奶奶，我是不是也有一个新的属灵的心？”

“如果你信靠耶稣作你的救主，那你当然也有。”奶奶回答。

谦一笑了：“我信耶稣，奶奶！我们俩都有新心！”

—— Esther M. Bailey

**反思问题：**

你有一颗新心吗？当你信靠耶稣救你脱离罪时，祂会改变你里面的人，让你越来越想行祂所喜悦的事。圣灵会在你心里工作，更新你的思想与渴望。你愿意现在就信靠耶稣，求祂赐给你一颗新的心吗？

**今日金句：**

“我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面。”

——以西结书 36:26（和合本）

**今日思想：**

从耶稣得着一颗新心

**经文阅读**

诗篇 51:10-17；以西结书 36:26-27

神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。

不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。

求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我。

我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。

神啊，你是拯救我的神，求你救我脱离流人血的罪；

我的舌头就高声歌唱你的公义。

主啊，求你使我嘴唇张开，我的口便传扬赞美你的话。

你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上；燔祭你也不喜悦。

神所要的祭，就是忧伤的灵；

神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。

“我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面；

又从你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心。

我必将我的灵放在你们里面，使你们顺从我的律例，谨守遵行我的典章。”

**正确的搬家决定**

**每日灵修｜2025年10月15日 星期三**

**经文阅读：以赛亚书 55:8-9；罗马书 8:28-29**

“你想先听坏消息还是好消息？”妈妈在摩根放学回家后问。

“那就先坏消息吧。”摩根答道。她知道妈妈说“坏消息”时，通常都不会太糟。

“你爸爸的工作调动地点从布里格斯改成道尔顿了。”妈妈说。

“道尔顿？可我们已经在布里格斯找到一栋很棒的房子了！”摩根叹了口气，“那好消息呢？”

“道尔顿离这里没布里格斯那么远，你还可以经常和学校的朋友们见面。”

“这确实是好消息，但我还是希望我们根本不用搬家。”摩根说完就起身，“我去看看特丽克西和她的小猫。”

不久，摩根又跑回来：“妈妈，特丽克西又把小猫搬回我房间床底下了。我真希望它们能待在那儿。”

“我知道，但那不是个好地方，”妈妈解释，“你房间太热闹，朋友们常来，小猫需要安静。洗衣房才是更好的地方。”

“好吧，我去把它们搬回去。”摩根照办后回来，“我把房门关上了，这样特丽克西就不能再搬它们回来了。”

“好主意。”妈妈笑道，“你跟特丽克西解释了吗？告诉她你有正当的理由把她关在外面，是为了她和小猫好吗？”

摩根笑了：“可惜她听不懂啊！”

“特丽克西其实就像我们。”妈妈说，“我们以为最好的地方就是现在住的这里，也打算在这里住很久。可神关上了这扇门。”

“那祂一定有祂的理由，对吧？”摩根若有所思地说。

妈妈点点头：“是的，虽然我们不明白，但我们可以相信祂的应许——祂使万事互相效力，叫爱祂的人得益处。祂那么爱我们，甚至为我们差耶稣来受死。祂一定会利用这次搬家，让我们在信仰上成长。”

摩根笑了：“好吧，妈妈。既然小猫不在我房间了，我该去收拾行李啦。”

——Katherine R. Adams

**反思问题：**

你是否也经历过让人失望的计划改变？

有时候改变确实很难接受，但神永远只想给我们最好的。

当事情没有照你希望的方向发展时，你仍愿意相信祂的安排吗？

**今日金句：**

“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”

——罗马书 8:28（和合本）

**经文阅读：**

以赛亚书 55:8-9

耶和华说：“我的意念非同你们的意念，我的道路非同你们的道路。天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路，我的意念高过你们的意念。”

罗马书 8:28-29

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。因为祂预先所知道的人，就预先定下效法祂儿子的模样，使祂儿子在许多弟兄中作长子。

**放下苦毒，选择饶恕**

**每日灵修｜2025年10月16日 星期四**

**经文阅读：罗马书 12:17-21；歌罗西书 3:12-14**

阿莱娜从公园一路跑回家，气喘吁吁地冲进厨房，倒了一大杯冰水咕咚咕咚喝下去。几分钟后，她的姐姐海莉走了进来。

“你怎么不等我？”海莉问。

阿莱娜耸耸肩：“我看见你在和布雷克聊天，就自己去跑步了。”

“你还在为上个月的事生他的气吗？”海莉叹了口气。

“他是故意绊我的！那天是拍照日，我脸上被刮了一大条伤口！”阿莱娜气呼呼地说。

“可他已经道过歉了呀。”海莉提醒她，“他这周末办生日派对，还让我邀请你一起去。”

“我才不去呢！”阿莱娜坚定地说，“我才不要见他！”

这时，爸爸走进厨房，倒了一杯水。

“去哪儿不去？”他问。

“布雷克的生日派对。”海莉解释，“阿莱娜还在生他的气。”

就在这时，一只苍蝇落在爸爸的杯沿上。

“呃——恶心！”爸爸皱眉，把水倒进水槽。

“哼，敢在我水里游泳？我再也不喝水了！”

阿莱娜愣住了：“爸爸，那只是只小苍蝇！而且人离不开水呀——你不喝水会出问题的！”

爸爸笑了笑：“所以放弃喝水反而会让我更难受，是吗？”

“当然啦！”阿莱娜回答。

爸爸点点头：“那听起来，你现在也是这样。你因为布雷克的错生气，所以不想原谅他，可这反而让你自己受苦更多。苦毒和怨恨会伤害我们自己——远比伤害别人还深。耶稣已经饶恕了我们所有的错，也要我们学着饶恕别人。祂会帮助我们放下怒气，选择原谅。”

爸爸眨了眨眼：“再说啦，你也不想一个人待在家里，看着姐姐去派对玩得开心吧？”

阿莱娜叹了口气：“好吧，爸爸……也许是时候原谅他了。”

——文／Melissa Yeagle

**反思问题：**

你是否也曾因为别人伤害过你，而选择不去原谅他们？

苦毒和怨恨可能暂时让你觉得有掌控感，但最终伤害的是自己的心。

你愿意求主耶稣帮助你放下怒气，选择饶恕吗？

**今日金句：**

“不要彼此生气，要彼此饶恕……主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”

——《歌罗西书》3:13（当代译本 ERV）

今日思想：

放下苦毒，选择饶恕。

经文阅读：

罗马书 12:17–21（和合本）

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。

19 亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒；因为经上记着：“主说：伸冤在我，我必报应。”

20 所以，“你的仇敌若饿了，就给他吃；若渴了，就给他喝；因为你这样行，就是把炭火堆在他的头上。”

21 你不可为恶所胜，反要以善胜恶。

歌罗西书 3:12–14（和合本）

12 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。

13 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。

14 在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。

**篱笆上的鸟食**

**2025年10月17日，星期五**

**经文阅读：雅各书 1:17**

帕克放下叉子，满意地叹了口气：“谢谢妈妈，晚饭真好吃！”

妈妈笑了笑：“谢谢你，帕克。我知道千层面是你的最爱，但你今天似乎比平常更开心。”

“是啊，不只是因为千层面。今天整天都很棒！”帕克靠在椅背上，双手交叉放在脑后，“天气刚刚好，不冷也不热。而且爸爸昨天修好了我的自行车轮胎，我今天终于能骑去公园那条新开的步道了！明天我还要再去。”

这时后门开了，爸爸走进来。“嗨，帕克，骑车怎么样？”

“太棒了，爸爸！”

“准备吃晚饭了吗？”妈妈一边擦手一边问，“帕克很慷慨地给你留了一点。”

“哦？那真是太慷慨了，谢谢你，帕克。”

帕克点点头，望向窗外：“嘿，那只红衣主教鸟又回来了，它们真喜欢上周六我们买的那包鸟食。”

“我知道，”爸爸说，“每次我往篱笆上撒一把鸟食，几个小时就被吃光了。”

“爸爸，你觉得那些鸟会不会好奇，鸟食是从哪儿来的？”帕克问。

“也许吧，”爸爸笑了笑，“不过我们不用猜。我们知道，生命中所有的好事都来自天上的父神。祂喂养飞鸟，也供应我们的一切，更重要的是，祂借着祂的儿子耶稣救我们脱离罪。我们每天都要感谢祂赐给我们这么多恩典，也要感谢那些把祂祝福带到我们生活中的人。”

“就像你刚才谢谢我做的晚餐一样，”妈妈说，“你最近常常这样做。”

“是啊，”帕克笑着说，“我发现说‘谢谢’以后，好像觉得你的菜更好吃了！”

爸爸点头说：“我们向神说谢谢时，也会有同样的感觉。那会让我们更看见、更珍惜祂赐下的一切美好。”

“那我当然要谢谢祂今天赐给我这么棒的一天！”帕克开心地说。

——麦克·戴兹（Mike Dize）

**反思问题：**

你是否常常为神所赐的一切感谢祂？

生活中所有美好的事物——美味的食物、温暖的衣服、亲切的话语、关爱你的人——都来自祂。

最重要的恩典，是耶稣在十字架上为你舍命。今天，请向神感恩，也向身边那些传递祂爱的人成谢。

**今日金句：**

“凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”

——帖撒罗尼迦前书 5:18

**今日思想：**

为每一件美好的事物心存感恩。

**经文阅读：**

雅各书 1:17（和合本）

“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的；在祂并没有变化，也没有转动的影儿。”

**不要让罪缠身**

每日灵修 | 2025年10月18日

经文阅读：诗篇：26:2-3; 139:23-24

伊登穿上毛衣时，衣服噼啪作响。她理好头发，下楼吃早餐。哥哥笑着说：“你背上有只袜子！”妈妈帮她拿下袜子，说那是静电让东西黏在一起。

吃完早餐，妈妈说：“上学前我们读几节圣经，也让我们检查自己生命里有没有像那只袜子一样‘黏着’的罪。”

伊登说：“我没有罪黏在我身上。”

哥哥说：“那你生气骂我名字的事呢？你常这样。”

伊登也反驳哥哥常拿她东西。妈妈叹口气：“这就像那只袜子。”

有些罪，就像伊登背后的袜子，自己看不到，但别人看得很清楚。神常借着别人提醒我们，也借着祂的话语和圣灵光照我们的心。我们需要认真聆听、查验，并向耶稣认罪，因为祂赦免我们，也帮助我们胜过罪。我们可不想背着别人都看得到、自己却看不见的罪生活，对吗？

**反思问题**

•你有没有请神检查你的心，看看是否有你没察觉的罪？

•当别人指出你的问题时，你是听进去，还是马上反驳？

•有没有什么事，是你需要向神认罪，或向别人道歉的？

**今日金句**

“Search me, O God…and see if there is any wicked way in me.”

“神啊，求你鉴察我……看在我里面有什么恶行没有。”

——诗篇139:23-24（NKJV）

**祷告**

亲爱的天父，求你鉴察我的心，光照我生命中我自己看不见的罪。若我伤害了你或他人，求你提醒我，让我愿意承认、悔改，并向人道歉。谢谢你，因着耶稣，我的罪可以被赦免。帮助我不让罪像静电的袜子一样黏在我身上，而是活在你洁净的爱中。奉主耶稣的名，阿们。

**经文阅读**

Psalms 26:2-3

耶和华啊，求你察看我，试验我，熬炼我的肺腑心肠。因为你的慈爱常在我眼前，我也按你的真理而行。

Psalms 139:23-24

神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。

**全新的世界**

**每日灵修：2025年10月19日**

**经文阅读：以赛亚书 11:6-9；罗马书 8:19-22**

阿莉娅（Aaliyah）听到爷爷家的狗一直对着院子里的树狂叫，于是赶紧跑出去看发生了什么。狗奥蒂斯（Otis）拼命跳起来，想抓住树上的松鼠。阿莉娅笑着说：“奥蒂斯，我觉得那只松鼠是在骂你呢！”说完便把狗拉开。

她又看到自家的猫贝拉（Bella）蹲在草丛里，正盯着地上吃种子的鸟，准备扑上去。“贝拉，别碰那些小鸟！”她大声喝止。正好这时，爷爷从工具间出来，手里拿着两把耙子。“来帮我清理花园好吗？”他说。阿莉娅接过耙子，跟着爷爷走过去。

他们走到一棵树下，爷爷指着地上的一些毛皮和骨头说：“你看这儿，可能是猫头鹰吃掉小动物后留下的。”阿莉娅皱了皱眉：“动物之间有时候真的好残忍。”

爷爷点点头说：“自从罪进入世界后，不只是人受苦，动物和所有受造之物也一同受影响。因为罪，世界才有疾病、饥饿、死亡、荆棘和杂草。”

“所以不是只有人受罪的影响，整个世界都在受苦？”阿莉娅问。

“没错。”爷爷回答，“但虽然罪破坏了世界，神仍然掌权，也正在更新万物。”

他们开始一起清理花园的枯枝落叶。忽然，阿莉娅发现地上冒出了新绿的嫩芽。“爷爷你看，是新的生命！”

爷爷微笑着说：“这让我想到，耶稣借着祂的死和复活，胜过了罪与死亡，也正在为我们预备一个全新的世界。当祂再来时，世界将比我们想象的还要美好——再没有荆棘，没有杂草，动物彼此不再害怕，也不会伤害人，一切痛苦都将结束。”爷爷笑着说，“最美好的是，所有信靠耶稣的人，都要与祂永远在那无罪无死亡的新世界里同住。”

**思想与回应**

你有没有看见罪对整个世界的影响？动物互相伤害、疾病、天灾、死亡……这些都提醒我们，世界并不完美。但当你看到花朵绽放、嫩芽生长时，请感谢神，因为那是新生命的预告——一个没有罪、没有苦的新世界正在到来。信靠耶稣的人，都可以盼望那日子的实现。

今日金句

“但我们照他的应许，盼望新天新地，有义居在其中。”

——彼得后书 3:13（和合本）

⸻

今日主题

神将更新世界，带来全新的创造。

**经文阅读**

以赛亚书 11:6-9（和合本）

6 豺狼必与绵羊羔同居，豹子与山羊羔同卧；牛犊、少壮狮子并肥畜同群；小孩子要牵引它们。

7 牛必与熊同食，它们的崽子必一同卧；狮子必吃草与牛一样。

8 吃奶的孩子必玩耍在虺蛇的洞口，断奶的婴孩必按手在毒蛇的穴上。

9 在我圣山的遍处，这一切都不伤人，不害物；因为认识耶和华的知识要充满遍地，好像水充满洋海一般。

罗马书 8:19-22（和合本）

19 受造之物切望等候神的众子显出来。

20 因为受造之物服在虚空之下，不是自己愿意，乃是因那叫它如此的。

21 但受造之物仍然指望脱离败坏的辖制，得享神儿女自由的荣耀。

22 我们知道，一切受造之物一同叹息、劳苦，直到如今。

**布拉特，布拉特，布拉特**

**2025年10月20日，星期一**

**经文阅读：罗马书 12:4-8**

“布拉特！布拉特！布拉特！”

布雷登坐在乐谱架前，吹着长号、来回拉动滑管。这时，爸爸拿着棒球和手套走了进来。

“嘿，布雷登，休息一下，去玩接球怎么样？”

他们来到后院，爸爸轻轻把球抛给布雷登，布雷登接住后再扔回去。

“长号学得怎么样了？”爸爸问。

布雷登耸了耸肩：“还行吧，大概。”

“那你老师说的‘大概’是什么意思？”爸爸一边说，一边把球稍微往他左边抛，让他去够。

“她大概觉得我没练习。但我明明有练啊！只是好像一点效果都没有。”

“你妈妈说，昨天修暖炉的人来了，还以为烟雾报警器坏了。”爸爸轻轻笑了一下，但立刻忍住，然后把球狠狠往左边扔得很远。

布雷登冲过去，把球稳稳接在手套的网格里。“你不会是想叫我放弃吧？”

“接得太棒了！”爸爸赞叹道。

“我从不放弃！绝对不会！”布雷登把球扔回去，“你就是这么教我的。”

“是，我教过你不要轻易放弃，因为我不想你成为一个动不动就放弃的人。学任何东西都要时间，也需要耐心去熬过最难的阶段。我知道你不是那种放弃的人。但这并不代表你要因为怕别人说你放弃了，就一直硬撑着做某件事——那其实也可能是一种骄傲。”

“所以，你是说我不要再学长号吗？”布雷登问。

“不是这个意思。”爸爸说，“我的意思是，神赐给我们每个人不同的恩赐。有时候，祂会带领我们离开一件事，去做另一件。我们要愿意聆听祂的带领，相信祂会帮助我们发展那些能祝福别人、指向耶稣的恩赐。如果我们尝试过一个方向，却感觉祂带我们往别的方向走，那转弯、去尝试别的，也是没问题的。”

“那如果长号不是我的恩赐，我应该去做什么？”

爸爸笑着低头看了看手里的棒球：“你一定会想到的。”说完，他把球往布雷登头顶高高抛起，布雷登跳起来，把球接住。

—— 威廉·格里姆

**你呢？**

你是否也在努力想把某件事做好，却始终看不到成果？学习新事物确实需要时间和坚持，但如果神在带领你走另一条路，也要愿意放开原来的方向，顺服祂的带领。相信祂会帮助你发展祂赐给你的恩赐，并引导你用这些恩赐去祝福别人、荣耀祂。

在这些事上，记住 —— 永不放弃真正重要的事！

**今日金句：**

“我们得的恩赐各有不同，就当按着所赐的恩典使用它们。”（罗马书 12:6）

**今日思想：**

发展神赐给你的恩赐

⸻

**经文阅读**

罗马书 12:4-8

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；

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。

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；

或作执事，就当专一执事；或作教导的，就当专一教导；

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。

**只要开口求**

**2025年10月21日，星期二**

**经文阅读：马太福音 7:7-11**

“嘿，等等我！”乔丹停下来看自己的鞋底，“你看——我的鞋底快掉下来了！”她满脸通红地四下张望，“太尴尬了，就在商店里！”

“让我看看。”妈妈说，“这怎么弄成这样的？”

“嗯，我知道鞋子有点旧了，但没想到已经坏成这样了。”

妈妈笑了笑：“你完全可以跟我说想换新鞋的呀，不用等到鞋子开口说话！”

“我知道。”乔丹小声说，“我就是不想麻烦你。”

妈妈把手放在乔丹肩上：“你知道这不会麻烦我。我是妈妈——照顾你、供应你是我的责任！下次有需要，直接说，好吗？”

“好吧。至少我的鞋是在商店里坏的！”

妈妈笑起来：“走，我们现在就去鞋区看看。”

乔丹坐下来试新鞋时，妈妈问：“艾米莉怎么样了？”艾米莉是乔丹在学校最好的朋友。

“我不知道……她现在在生我的气，我也不知道怎么解决。她甚至不愿意跟我说话。”乔丹的肩膀垂了下来，“我真的不知道该怎么办。”

“嗯，”妈妈说，“我觉得这事跟鞋子有点像。”

“什么跟鞋一样？”乔丹一脸疑惑。

“圣经说，如果你需要智慧，只要向神求就行了。你不用担心会打扰祂，祂也不会因为你求而生气。祂是你天上的父亲，祂爱你，就像我爱你并愿意为你预备一样。”

“真的吗？太好了！”乔丹说，“那我去求神，问祂怎么修复跟艾米莉的关系。”

“很好。”妈妈说，“不过记得，神常常通过祂放在你生命中的人来赐智慧。所以你祷告之后，也可以跟我说说发生了什么，我或许能帮你。”

“好。”乔丹伸出脚，“你觉得这双鞋怎么样？”

“很合适。”妈妈说，“我们去结账，然后继续购物吧。”

——露西·阿莱西奥

**你觉得呢？**

你现在是否遇到某件不知道如何处理的事情？你是否也在纠结，不确定该怎么应对？神愿意带你度过每一个难关。祂是慈爱的天父，当我们需要救赎时，祂将祂的儿子耶稣赐给我们；如今祂也愿意供应我们每天的需要。向祂祷告，向祂求智慧，祂必乐意赐给你。

**今日金句：**

“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。”——雅各书 1:5（当代译本 ERV）

**今日思想：**

向神求智慧。

**经文阅读**

马太福音 7:7-11 和合本

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？

**三个一角和一枚五分钱**

**2025年10月22日，星期三**

**经文阅读：路加福音21:1-4；哥林多后书9:6-7**

“怎么了？”青年团契结束后，爸爸问西尔薇，“你们聚会发生什么事了吗？”

西尔薇坐在桌边，爸爸正在切菜。“又是梅丽莎。”她说。这两个女孩认识很多年了，但并不是朋友。“我晚到了五分钟，”西尔薇说，“前排靠近梅丽莎的地方只有一个空座位。本来还好，直到带领老师把红色的桶递给我。”

“红色的桶是干什么的？”爸爸问，一边推着轮椅到冰箱前。

“那是我们奉献用的。我们从前排开始传这个红桶。我们班还承诺这个秋天要多奉献，好在圣诞节时可以买礼物给附近需要帮助的家庭。”

“那后来红桶发生了什么？”爸爸问。

“我摸了摸口袋，只有三枚一角硬币和一枚五分钱——总共三十五美分。我就把它们放进空桶里，然后递给梅丽莎。她看到我那几枚硬币就大笑起来，然后扔进去五美元，还大声说：‘我们应该把西尔薇家也列入救助名单。’”

爸爸皱了皱眉：“宝贝，对不起，今天早上我没有现金给你零用钱。”

“这不是你的错，爸爸。我知道自从你出事故后，家里情况比较紧。我以后能多给的时候再给。”

爸爸笑了：“这让我想到圣经的一个故事。你猜是哪一个？”西尔薇摇了摇头。

“就是寡妇奉献的故事。那个寡妇安静地把她所有的都献上，虽然只是几分钱，但她甘心乐意地给。而那些富有的法利赛人虽然奉献了很多，可他们其实还能给更多。重点是，神看重的是奉献者的心，而不是奉献的多少。”

“所以我只放一点点也没关系吗？”西尔薇问。

爸爸点头：“当耶稣看见那个寡妇因为爱神，把她仅有的献上时，祂说她比所有人给得都多。梅丽莎让你难堪我很抱歉，但在神眼中，重要的不是你给多少，而是你的心。神那么爱我们，甚至把祂的儿子耶稣赐给我们，祂也希望我们出于爱来奉献。”

—— Teresa Ambord

**你呢？**

你有没有因为奉献的数目比别人少而觉得尴尬？神在意的不是金额，而是你奉献时的心。当你因着感恩神的爱而奉献，就像那位寡妇一样。不要为了给人看而奉献，而是因为神先爱了你，赐下祂的儿子。

**今日经文：**

“各人要随本心所酌定的，不要作难，不要勉强，因为捐得乐意的人是神所喜爱的。”——哥林多后书9:7（和合本）

**今日思想：**

神喜爱奉献的人，超过奉献的礼物。

**经文阅读**

路加福音 21:1-4（和合本）

1 耶稣抬头观看，见财主把捐项投在库里。

2 又见一个穷寡妇，投了两个小钱。

3 就说：“我实在告诉你们，这穷寡妇所投的，比众人还多。

4 因为众人都是自己有余，拿出来投在捐项里，但这寡妇是自己不足，把她一切养生的都投上了。”

哥林多后书 9:6-7

6 少种的少收，多种的多收；这话是真的。

7 各人要随本心所酌定的，不要作难，不要勉强，因为捐得乐意的人是神所喜爱的。

**小品演出失败了**

**2025年10月23日，星期四**

**经文阅读：约翰福音 1:14-18；8:4-11**

泰西叹了口气。她和朋友们排练的小品演出时间快到了，可坎迪丝还是没有出现。

“她在哪儿啊？”泰西小声问同组的格斯，他们正准备在家庭教育才艺表演晚会上演出。

格斯耸耸肩。“我们排练了这么久——我不觉得她会不打招呼就不来。肯定是出了什么事。”

第二天早晨，家庭教育学习小组聚在一起准备观看一场戏剧演出。坎迪丝看到格斯和泰西在大厅等候时，挥手朝他们跑来。

“太激动啦！”坎迪丝兴奋地说，“我们要看真正的演员演戏耶！”

“坎迪丝，我们昨晚本来也应该是‘真正的演员’。到底发生什么事了？因为你没来，我们的小品演不成了。”格斯说。

“哦，我知道。我本来想去，但后来觉得不想演了。我告诉我妈，我不参加这个小品了。”坎迪丝耸耸肩，“我平时一直很负责嘛，就这一次，我想不负责任一下。”

格斯和泰西难以置信地摇头。后来，两人午餐时坐在泰西妈妈身边，把坎迪丝临时退出的事情告诉了她。

“嗯，你们可以把她踢出朋友圈，以后再也不和她合作。或者装作什么都没发生，假装没事。”泰西妈妈说。

格斯和泰西皱眉。“我两个都不喜欢，妈妈。”泰西说。

“还有另一种方式，我希望你们选择它。我知道你们都相信耶稣救你们脱离罪，也愿意跟随祂的方式。耶稣怎么做的呢？祂带着恩典和真理来到世上。这意味着祂对人充满爱和怜悯，但也会指出人的罪。”

“所以耶稣希望我们继续爱坎迪丝，但也要诚实告诉她她让我们失望了吗？”格斯问。

妈妈点点头。“当朋友用充满爱的方式对我们说真话时，就给了我们机会转向耶稣，求祂帮助我们改变。”

“那我们去找坎迪丝吧，泰西。”格斯说，“既然耶稣向我们显出恩典和真理，我们也可以试着这样对她。”

——艾莉森·威尔逊·李（Allison Wilson Lee）

**你呢？**

你有没有被朋友或亲人让你失望过，不知道该怎么处理？在世上的日子里，耶稣教导我们，当别人伤害我们时，我们既可以诚实说出真相，也仍然可以去爱那个人。当我们越认识、越跟随耶稣，就越能学会把恩典和真理带给别人。相信祂会帮助你用爱心说诚实话。

今日金句：

“律法本是借着摩西传的，恩典和真理都是由耶稣基督来的。”——约翰福音 1:17（和合本或 NIV 意译）

今日思想：

耶稣赐下恩典和真理。

**经文阅读**

约翰福音 1:14-18（和合本）

14 道成了肉身，住在我们中间，充充满满地有恩典，有真理。我们也见过他的荣光，正是父独生子的荣光。

15 约翰为他作见证，喊着说：“这就是我曾说：‘那在我以后来的，反成了在我以前的，因为他本来在我以前。’”

16 从他丰满的恩典里我们都领受了，而且恩上加恩。

17 律法本是借着摩西传的，恩典和真理都是由耶稣基督来的。

18 从来没有人看见神，只有在父怀里的独生子将他表明出来。

约翰福音 8:4-11

4 他们说：“夫子，这妇人是正行淫之时被拿的。

5 摩西在律法上吩咐我们把这样的妇人用石头打死，你说该把她怎么样呢？”

6 他们说这话，是要试探耶稣，要得着告他的把柄。耶稣却弯着腰用指头在地上画字。

7 他们还是不住地问他，耶稣就直起腰来对他们说：“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。”

8 于是又弯着腰用指头在地上画字。

9 他们听见这话，就从老到少一个一个地出去了，只剩下耶稣一人，还有那妇人仍然站在当中。

10 耶稣就直起腰来对她说：“妇人，那些人在哪里呢？没有人定你的罪吗？”

11 她说：“主啊，没有。”耶稣说：“我也不定你的罪，去吧，从此不要再犯罪了！”

**高飞**

**2025年10月24日，星期五**

**经文阅读：罗马书 8:1-9**

乔纳在书桌上翻找着那些模型飞机零件，直到找到自己要用的那一块。快完成了！只差把这个螺旋桨装上去。

他一手抓着飞机，一手努力把螺旋桨装上去。突然听到“咔”的一声，他把飞机握得太紧，机翼上方裂开了。愤怒瞬间升起，乔纳咒骂了一句，把飞机猛地摔向墙壁。随后，羞愧让他热泪盈眶，他趴在桌上哭了起来。

那天晚上，乔纳把飞机拿给爸爸看。“我完全把它搞砸了，”他沮丧地说。“为什么我会为了这种事这么生气？我是不是永远改不了这个毛病？”

爸爸拿着那架被毁坏的飞机，轻轻转动着说：“你知道重力定律吗？”

乔纳点点头。

“那你也知道，重力会把所有东西——包括飞机——牢牢拉在地上。那么飞机又是如何飞上天的呢？”

“我们在科学课上讲过，”乔纳说，“是更强大的定律——空气动力学——战胜了重力。”

“没错。”爸爸一边说一边把飞机模型在桌上推动，“当飞机前进时，机翼下方的空气会产生升力把它托起。飞机速度越快，升力就越大。当升力大过重力时，就会……”

“起飞！”乔纳接上话，“可这跟我爱发脾气有什么关系？”

爸爸说：“乔纳，当你被脾气控制时，就像一架被重力牢牢压在地上的飞机。圣经说，这种‘重力’就像‘罪和死的律’。如果你被罪控制，就无法胜过自己的脾气。”

“那我怎么才能不被罪控制呢？”乔纳问。

“你需要一种更高的力量——比罪更大的律。因为你信靠耶稣，这股力量已经赐给你了！那就是圣灵，祂帮助你活出耶稣赐给你的新生命。当你觉得怒火上升时，要记得：祂能让你像飞机一样飞越愤怒，不被它捆绑。你不必屈服于罪。”

——克里斯蒂·B·肯恩（Christi B. Kehn）

**你呢？**

你是否也常常控制不住脾气，结果伤了自己，也伤了别人？或者你常常在某种罪上跌倒？无论是什么，耶稣都通过圣灵赐给你胜过罪的能力。祂已经释放你脱离罪和死的律，好让你与祂一起活出新生命。当你被诱惑、想犯罪时，依靠祂，祂能帮助你飞越诱惑，不再被罪压住。

**今日金句：**

“那在你们里面的，比那在世界上的更大。”——约翰一书 4:4（新钦定版）

**今日思想：**

你可以靠着耶稣胜过罪。

**经文阅读**

罗马书 8:1-9（和合本）

1 如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。

2 因为赐生命圣灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。

3 律法既因肉体软弱，有所不能行的，神就差遣自己的儿子，成为罪身的形状，作了赎罪祭，在肉体中定了罪案，

4 使律法的义成就在我们这不随从肉体、只随从圣灵的人身上。

5 因为随从肉体的人体贴肉体的事；随从圣灵的人体贴圣灵的事。

6 体贴肉体的就是死，体贴圣灵的乃是生命平安。

7 原来体贴肉体的就是与神为仇，因为不服神的律法，也是不能服，

8 而且属肉体的人不能得神的喜欢。

9 如果神的灵住在你们心里，你们就不属肉体，乃属圣灵了；人若没有基督的灵，就不是属基督的。

**失而复得**

**2025年10月25日，星期六**

**经文阅读：马太福音 18:12-14**

“齐克！”莱拉喊道，“暴风雨要来了，我们得把鸡赶回鸡舍！”

齐克跟着姐姐跑到外面。“你觉得鸡是不是像羊一样？”他问。

莱拉打开鸡舍的门，盯着齐克说：“什么？当然不是，鸡不一样，它们有羽毛。”

“耶稣在圣经里经常提到羊。”齐克说，“你觉得耶稣是不是比起鸡，更喜欢羊？”

“我不知道啦。”莱拉叹了口气，“快点，我们先把鸡抓进去。”

齐克看着鸡一只只进了鸡舍。“一、二、三、四、五。五只？不对啊。”他又数了一遍，“还是五只。少了一只。克拉拉去哪儿了？”齐克四处张望。

“齐克，我们已经抓到大部分了。克拉拉明天再找吧。”莱拉伸手要关门。

“不行！”齐克说，“耶稣会去找迷失的羊啊！祂说自己就像一个牧人，虽然有九十九只羊，还会去找那只迷失的，因为祂在意那一只。我们也要去找我们丢的那只鸡。”

“你说得对，齐克。那我们现在就找。”他们去干草仓、马厩、柳树下和玉米地找，但都没有发现克拉拉。

“我不知道还能去哪儿找。”齐克靠在菜园的篱笆旁，手抹着脸上的雨滴。“如果她出了什么事怎么办？”

“我们继续找，直到……嘘，你听见了吗？”

“咯——”一个微弱的声音从覆盆子丛下传来。齐克钻过篱笆，小心拨开刺丛。

“克拉拉！你被卡住了吗？别怕，我来救你。”

荆棘刮伤了齐克的脸和手，他把克拉拉从覆盆子丛中抱出来，脱下自己的外套把她包住。“藏在外套里，不要淋湿了。”

莱拉领路回到鸡舍。齐克把克拉拉放回鸡舍，“进去吧克拉拉，和其他鸡朋友待在一起。”

“我真高兴我们没有停止寻找，齐克。其他五只鸡都平安，现在克拉拉也安全了。”

齐克笑了：“我想，耶稣也喜欢鸡。”

——妮可·梦露（Nicole Monroe）

**你呢？**

你更喜欢鸡还是羊？耶稣爱你，远超过鸡或羊。祂称祂的子民为“羊”，因为祂像好牧人一样照顾他们。耶稣如此爱我们，祂会寻找那些迷失的人，因为祂不愿意失去任何一个。祂关心你，也渴望你成为祂家庭的一员。

**今日金句：**

“因为人子来，为要寻找、拯救失丧的人。”——路加福音 19:10（新译本）

今日思想：

耶稣寻找失丧的人。

**经文阅读：**

马太福音 18:12-14（和合本）

12 “一个人若有一百只羊，一只走迷了路，你们的意思如何？他岂不撇下这九十九只，往山里去找那迷路的羊吗？

13 若是找着了，我实在告诉你们，他比那没有迷路的九十九只欢喜还大呢。

14 你们在天上的父也是这样，不愿意这小子里失丧一个。”

**不挡路**

**2025年10月26日，星期日**

**经文阅读：诗篇 65:1-8；腓立比书 2:5-8（全文放在文末）**

“咪咪，你快把我逼疯了！”李一边绕过她家的猫，一边抱怨。

“咪咪又怎么了？”妈妈问。

“没干嘛，就是老挡在我脚下。我已经踩到它尾巴好几次了。”李说，“我不是故意的，可它总喜欢躺在我们走路的地方。它为什么非要趴在地中央？”

“可能是因为它信任我们，知道我们会绕开它。”妈妈说。

“可它应该更小心点，别总挡着。我们比它大多了！”李嘟囔着。

妈妈弯下腰摸了摸咪咪的头，咪咪满意地发出呼噜声。“看到它这么信任我们，我心里很暖。”妈妈说，“要是我们变小，它变得和狮子老虎一样大，你会信任它不会伤到你吗？”

“我才不会！”李说，“它爪子那么尖，要是像老虎那么大肯定很危险！”

妈妈笑了笑，说：“可我想到一个比我们大得多，但我们却可以完全信靠的人。”

“你说爸爸吗？”

妈妈笑起来：“比爸爸还大得多。”

“那是谁？”李想了想，眼睛一亮：“我知道了——是上帝！祂那么大，创造了整个宇宙。”

“对。”妈妈点点头，“可虽然祂那么伟大，却爱我们，就像我们爱咪咪一样——即使咪咪挡着路，我们也不会伤害它。咪咪知道我们爱它，所以它信任我们。同样地，我们也可以信靠上帝，因为祂爱我们，甚至让耶稣为我们成为人，舍命，使我们成为神的儿女。不管遇到什么困难挡在我们面前，我们都可以相信，祂爱我们，也有能力带领我们。”

李笑了：“我真高兴我是神的孩子，可以永远信靠祂。”她弯下腰抚摸咪咪，“我也高兴咪咪是我们家的一份子，信任我们——虽然我偶尔踩到它尾巴。”

——戴安娜·M·马丁

**你呢？**

你会不会因为神太伟大而感到害怕？

神不希望你害怕祂——祂爱你，并希望你信靠祂。虽然祂是神，却为爱你成为人，为你的罪钉十字架，让你成为祂的家人。祂关心你所经历的一切，并应许帮助你。信靠祂，祂会一直照顾你。

**今日金句**

“但我倚靠祢的慈爱；我的心因祢的救恩快乐。”

——诗篇 13:5

**今日思想**

你可以信靠神。

**经文阅读**

腓立比书 2:5-8（和合本）

你们当以基督耶稣的心为心：

祂本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，

反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；

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。

诗篇 65:1-8

1　神啊，锡安的人都等候赞美你，所许的愿也要向你偿还。

2　听祷告的主啊，凡有血气的都要来就你。

3　罪孽胜了我，至于我们的过犯，你都要赦免。

4　你所拣选、使他亲近你、住在你院中的，这人便为有福！我们必因你殿中的美福知足。

5　拯救我们的神啊，你必以威严秉公义应允我们。你本是一切地极和海上远处的人所倚靠的。

6　他既以大能束腰，就用力量安定诸山；

7　使诸海的响声、和其中波浪的响声，并万民的喧哗，都平静了。

8　住在地极的人因你的神迹惧怕；你使日出日落之地都欢呼。

**隐藏的宝藏**

**2025年10月27日，星期一**

**经文阅读：诗篇 119:9–16（全文放在文末）**

莎莉坐在公园的长椅上，打了个冷颤。天气越来越冷了。再过不久就要下雪，等人行道变得滑溜溜的时候，奶奶可能就不会再出来公园了。莎莉伸手进奶奶带来的袋子，又拿出一颗坚果。她周围的松鼠立着后腿，等着她投喂。

“看来它们也在为过冬做准备呢。”奶奶笑着说。

莎莉一边撒着坚果，一边问：“它们为什么要把食物埋起来呢？”

“因为下雪以后地上盖着雪，松鼠就找不到吃的了，所以它们要提前储备。你知道吗？一只松鼠一个季节能埋下三千颗坚果呢。”奶奶回答。

“那它们记得自己把坚果埋在哪儿吗？”莎莉好奇地问。

“科学家认为它们记得。松鼠其实挺聪明的——有的甚至会假装在一个地方埋坚果，骗过那些在旁边偷看的松鼠，然后再去别的地方真正埋起来，以保护自己的储藏。”

“幸好人不用这样埋食物。”莎莉说。

奶奶点点头：“是啊。不过我也有自己埋藏的‘宝藏’。”

“真的吗？奶奶，你有宝藏？是什么呀？钱？钻石？金子？”

奶奶笑了：“比那些都珍贵。”

“那是在你家的后院埋的吗？”

“不是，”奶奶摇头说，“是埋在我心里的。”

莎莉皱起眉头。有人心里能埋什么宝藏呢？“我猜不出来，奶奶，那是什么？”

“是神的话语。”奶奶微笑道，“我背下了很多圣经经文，它们常常在我需要的时候，就出现在我心里。”

“那你背了多少呀？”

“没我能背的那么多，”奶奶笑着说，“有些人甚至能背整卷书呢！不过我背过一些长段的，比如《诗篇》第二十三篇、《主祷文》，还有《哥林多前书》里保罗讲爱的那一章。背诵神的话语帮助我记得，我可以在任何境况中信靠祂，因为耶稣为我死而复活，并应许永远与我同在。”

“也许我们可以一起背经文！”莎莉兴奋地说。

“我很愿意呀。”奶奶抱住莎莉，笑着说：“不过我还有一份更珍贵的宝藏呢——而且我每天都越来越珍惜它。”

“是什么宝藏？”

奶奶搂紧她，轻声说：“就是你啊！”

——卡萝·拉吉（Carol Raj）

**你呢？**

你背过圣经经文吗？

有时候，最能安慰人心的，正是一句在你需要时浮现的经文。当你把神的话藏在心里，就像在心中埋下一份比金银珠宝更珍贵的宝藏。

让神的话语充满你的思想，使祂能用这些真理在你一生中不断地鼓励你、安慰你。

**今日金句**

“你训词与我所爱的金银千万不及。”——诗篇 119:72

**今日思想**

背诵圣经经文，让神的话语成为你心中的宝藏。

**经文阅读（和合本）**

诗篇 119:9–16

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。

**迷雾中的视线**

**2025年10月28日，星期二**

**经文阅读：哥林多前书 13:8-13**

亨特透过周围的浓雾眺望前方。“嘿，爸爸！”当他们接近要参观的大城市时，他兴奋地说，“你看！”他指向远处被雾气几乎完全遮住的城市天际线。“今天几乎看不见那些高楼了。”

“继续看着它们，”爸爸说。“等我们靠近些，雾就会散开，建筑物就会变得清晰。”

亨特盯着那模糊的城市轮廓，沉默地看了几分钟。果然，越靠近，那些建筑就越发清晰。亨特笑着对爸爸说：“那些楼现在可不模糊了。”

爸爸微笑着说：“你还记得《哥林多前书》里那节经文吗？‘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。如今我所知道的有限，到那时就全知道，如同主知道我一样。’”

“记得啊，”亨特说，“那节经文讲的是天堂，对吧？到时候我们能亲眼见到耶稣。”

爸爸点点头。“从远处看，我们很难透过雾看到那些大楼，只能模模糊糊地看到一点点。这就像我们现在认识耶稣一样。有时候我们难以完全明白祂的爱和智慧。”爸爸指了指前方的城市，“现在我们靠近了，建筑物看得更清楚了。”

“那是不是要等到上天堂，才能真正看清耶稣？”亨特问。

“那时候我们会完全认识祂，”爸爸回答，“但现在我们也能更清楚地认识祂，只要我们把注意力放在祂身上——就像你专注看那栋楼，雾气就显得没那么浓一样。”

“那我们要怎么专注呢？”亨特问。

“通过读圣经、祷告、去教会、并学习像祂那样去爱别人。”爸爸回答，“这些都能帮助我们更认识祂，明白祂是谁。而有一天，我们将亲眼见祂，并完全认识祂。”

亨特望着车窗外渐渐清晰的城市景象，兴奋地说：“爸爸你看！我们快到了！”

——理查德·S·马费欧

**反思问题：**

你认识耶稣，却发现有些事情仍然难以理解吗？

你可以通过读圣经、祷告、与其他基督徒团契来更亲近祂。虽然我们现在无法完全明白祂，但要记得，祂始终与你同在；有一天，你将与祂面对面，永远同住。

**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。如今我所知道的有限，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）

**今日思想：**

我们将在天堂完全认识耶稣。

**经文阅读：**

哥林多前书 13:8-13（和合本）

8 爱是永不止息。先知讲道之能终必归于无有，说方言之能终必停止，知识也终必归于无有。

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。如今我所知道的有限，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。

**成为贫穷的人**

**2025年10月29日，星期三**

**经文阅读：哥林多后书 8:8-12**

艾玛轻轻地踮起脚走进家门。呼啸的寒风在她身后呼呼作响，她把围巾拉紧裹住脖子。要是现在还能穿上那件外套就好了。她慢慢地关上门，直到门锁轻轻一响。她最不想的，就是让妈妈看到她现在这个样子。

她叹了口气。能回到温暖的客厅真是太好了。

“艾玛？”

糟了。她皱了皱眉，转身对妈妈挤出一个笑容。

“你的外套呢？”

“我……嗯……弄丢了？”

“丢了？你在说什么呢？外面连十度都不到！”妈妈抓住她的手，“你的手都冰凉了。”她退后一步，双手叉腰，“你那件又厚又大的冬装，怎么可能弄丢？”

艾玛低下头，用脚轻轻蹭着地毯边缘。“我把它给别人了。”

“你说什么？”

“学校里有个女孩叫凯蒂。她只有一件薄夹克，她说自己根本没有冬天的外套。我想起家里还有两件，就把我穿的那件给她了。”

妈妈笑了笑，牵她到沙发旁。“你今天做了一件好事。”

“那你不生我气？”艾玛坐在妈妈身边问。

“不生气。你为朋友做的事，很像耶稣为我们做的事。”

“什么意思？”艾玛问。

“耶稣在天上本是富足、荣耀的，但祂看到我们陷在罪里，就离开了一切的丰盛与安逸，来救我们。”

艾玛解下围巾，说：“祂来到世上，为我们钉死在十字架上。”

“没错。”妈妈点头说，“祂放弃了一切，使我们能得着永恒生命的喜乐与丰盛。”她拿起毯子盖在艾玛肩上，“你没穿外套走回家，一定冻坏了吧。”

“是啊，不过才走十分钟而已。”

妈妈笑了：“今天你在凯蒂眼里，就是一幅耶稣的写照。你暂时成了贫穷的，让她得着丰富。”

——安妮卡·克兰德鲁德

**反思问题：**

你有没有为帮助别人而让自己感到不太舒服的经历？

也许你捐出了最后一点钱，或把自己很喜欢的食物给了别人。那种牺牲，其实是在效法耶稣。祂为了救我们舍下了一切。当你愿意为他人付出时，就是在向世界见证祂那终极的牺牲。

**今日金句：**

“祂本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因祂的贫穷可以成为富足。”

——哥林多后书 8:9（和合本）

**今日思想：**

我们之所以富足，是因为耶稣曾经为我们成了贫穷。

**经文阅读：**

哥林多后书 8:8-12（和合本）

8 我说这话，不是吩咐你们，乃是借着别人的热心，试验你们爱心的诚实。

9 你们知道我们主耶稣基督的恩典：祂本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因祂的贫穷可以成为富足。

10 我在这事上把我的意见告诉你们，是与你们有益的；因为你们下手办这事，而且起此心意，已经有一年了。

11 如今就当办成这事，既有愿做的心，也当照你们所有的去办成。

12 因为人若有愿做的心，必蒙悦纳，乃是照他所有的，并不是照他所无的。

**城市生活**

**2025年10月30日，星期四**

**经文阅读：腓立比书 4:6-7；希伯来书 13:8；彼得前书 5:7**

泪水滑落在莉亚的脸颊上，她和父母驾车经过乡下的旧家，想看看那里现在变成什么样了。为了靠近爸爸的工作，他们搬到了城市，可莉亚非常喜欢乡村生活，也很想念那栋旧房子。她真希望他们能一直住在那里。

莉亚的旧家如今看起来完全不一样了。爸爸种的灌木更高大了，新房主还把房子刷成了别的颜色。莉亚心想：“我更喜欢原来的颜色。”

当爸爸把车停进新家的车道时，莉亚跳下车，径直跑回自己的房间。她抱起最喜欢的毛绒玩具，望向窗外。过去，她能看到树木和田野；现在，眼前只有一排排房屋。

妈妈走进房间问道：“你还好吗？”

“嗯……我只是希望我们还能住在乡下。为什么事情一定要变呢？”莉亚叹了口气。

“搬家对我们大家来说都是个大改变，但城市生活也有它的乐趣。”妈妈走到窗边，轻轻搂着她，“生活的改变确实不容易，但知道耶稣永不改变、始终与我们同在，就能让我们在面对人生大变动时，仍然有平安与安慰。希伯来书13章8节说：‘耶稣基督，昨日今日一直到永远是一样的。’”

第二天早晨，莉亚和妈妈在新社区散步，遇到了邻居富兰克林太太和她的女儿切尔西。切尔西和莉亚同龄。

富兰克林太太邀请她们进后院坐坐。妈妈和富兰克林太太在露台上聊天，莉亚和切尔西则跑来跑去地玩耍。切尔西家竟然还有一个很酷的树屋！

“也许住在城市里也没那么糟嘛。”莉亚在回家的路上对妈妈说，“我已经发现城市里的一件好事——我们的邻居。”

妈妈微笑着说：“神一直与我们同在，祂知道我们需要什么。”

那天晚上，莉亚感谢神赐下新朋友。她感恩神始终与她同在，也关心她的需要。

——丽莎·富勒（Lisa Fuller）

**反思问题：**

你也觉得改变让人难受吗？

当环境变化时，我们可能会感到想家、孤单、害怕或焦虑，但神愿意用祂的平安取代这些感受。祂永不改变，并应许在每一个新处境中都与你同在。下次当你身处新环境，或开始新的阶段时，把它当作与耶稣一起展开的奇妙冒险吧！把忧虑交托给祂，祂必赐下平安与满足。

**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）

**今日思想：**

神与你同在。

**经文阅读：**

腓立比书 4:6-7

应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。

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。

希伯来书 13:8

耶稣基督，昨日今日一直到永远是一样的。

彼得前书 5:7

你们要将一切的忧虑卸给神，因为祂顾念你们。

**耶稣制服坟墓里的恶灵**

**2025年10月31日，星期五**

**经文阅读：路加福音 8:26-36**

闪电撕裂漆黑的天空，转瞬间，所有街灯都熄灭了。

“哇，”路克说，“今晚真吓人！外面看起来就像鬼城一样。”

贝丝从被子底下探出头来：“别说‘鬼’这个词。”

妈妈拿着手电筒走进他们的卧室。

“嘿，妈妈，”路克把被子盖在头上，装成鬼的样子，“给我们讲个鬼故事吧！”

“在这样的夜晚？”贝丝立刻掀开被子，“你疯了吗？不如讲个圣经故事——要那种有好结局的！”

妈妈笑了：“那我就讲一个来自圣经的‘鬼故事’——但它的结局很幸福。”

“太好了，”路克叹了口气，“听起来没多吓人。我还以为圣经里几乎没有鬼的故事。”

“其实，这个故事讲的是邪灵——也就是魔鬼。”妈妈说。

现在轮到贝丝发出呻吟：“那听起来更糟！”

“有一天，耶稣走进一个墓地，去看一个住在那里的男人。”妈妈说。

“真诡异。”路克搓着手，“故事越来越有意思了。”

“他真的……住在坟墓里？”贝丝瞪大眼睛问。

“是的，”妈妈点头说，“那人被许多邪灵附身，它们让他做出可怕的事，还让他力大无穷——所以人人都害怕他。”

闪电再次划过天空，把整个房间照亮。

“我还以为这个故事不会吓人呢！”贝丝喊道。

“耶稣不害怕吗？”路克问。

“不怕，”妈妈说，“耶稣是神的儿子。当祂与那人交谈时，祂命令那些邪灵离开他。”

“它们真的走了吗？”路克凑近问。

妈妈点头说：“每一个都离开了。因为耶稣来是要藉着祂的死和复活战胜撒但，祂有能力把所有邪灵都赶走。”

“哇，”路克惊叹道，“那些邪灵被彻底打败了！”

“那个住在坟墓里的人终于得到了自由，能够回家了。”妈妈继续说，“他非常感激，成为了耶稣的跟随者。”

突然，整条街的灯又亮了起来。

贝丝站起来拥抱妈妈：“你说得对，这个故事确实是个快乐的结局！”

“哇，”路克说，“耶稣真是最厉害的‘降鬼大师’！”

——马特·舒梅克（Matt Shoemaker）

**你呢？**

你知道吗？耶稣在天上和地上拥有一切权柄，包括对邪灵的掌控。

世界上确实存在邪恶的力量，它们可能让人害怕——

但你不必惧怕。

如果你认识耶稣为救主，祂已经使你脱离撒但的权势，

就像祂释放那位被附的人一样。

因为——没有任何力量比我们的上帝更强大！

**今日金句**

耶稣说：“天上地下所有的权柄都赐给我了。”

——《马太福音》28章18节（和合本）

**今日思想**

耶稣掌管一切权柄。

**经文阅读：**

路加福音 8:26-36（和合本）

26 他们到了格拉森人的地方，就是加利利的对面。

27 耶稣上了岸，就有城里一个被鬼附着的人迎着祂来。这人许久不穿衣服，也不住房子，只住在坟茔里。

28 他见了耶稣，就俯伏在祂面前，大声喊着说：“至高神的儿子耶稣，我与你有什么相干？求你不要叫我受苦！”

29 是因耶稣曾吩咐污鬼从那人身上出来。原来这鬼屡次抓住他，他常被人看守，又被铁链和脚镣捆锁；他竟把锁链挣断，被鬼赶到旷野去。

30 耶稣问他说：“你名叫什么？”他说：“群。”因为附着他的鬼多。

31 鬼就央求耶稣，不要吩咐他们到无底坑里去。

32 那里有一大群猪在山上吃食，鬼央求耶稣准他们进入猪里，耶稣准了他们。

33 鬼就从那人出来，进入猪里；于是那群猪闯下山崖，投在湖里淹死了。

34 放猪的看见这事就逃跑了，去告诉城里和乡下的人。

35 众人出来要看是什么事；到了耶稣那里，看见鬼所离开的那人坐在耶稣脚前，穿着衣服，心里明白过来，他们就害怕。

36 看见这事的便将被鬼附着的人怎样得救告诉他们。