目录

[**休息是最好的** 5](#_Toc194870113)

[**基督之光** 8](#_Toc194870114)

[**渐进的成长** 10](#_Toc194870115)

[**奇妙的礼物** 13](#_Toc194870116)

[**一个泥泞的混乱** 16](#_Toc194870117)

[**克里斯蒂的圣诞节** 19](#_Toc194870118)

[**全体一心** 22](#_Toc194870119)

[**神的全副军装** 25](#_Toc194870120)

[**友好的对话** 28](#_Toc194870121)

[**寻宝** 31](#_Toc194870122)

[**备用的态度** 34](#_Toc194870123)

[**在薄冰上滑行** 37](#_Toc194870124)

[**坚固的保护** 40](#_Toc194870125)

[**绕路** 43](#_Toc194870126)

[**像鹰一样飞翔** 46](#_Toc194870127)

[**另一只狗** 49](#_Toc194870128)

[**大胆问难题** 52](#_Toc194870129)

[**警示灯** 55](#_Toc194870130)

[**勤劳的蚂蚁** 57](#_Toc194870131)

[**朋友的礼物** 60](#_Toc194870132)

[**编队飞行** 63](#_Toc194870133)

[**保持角色** 66](#_Toc194870134)

[**我们在哪里？** 69](#_Toc194870135)

[**成为一名催化剂** 72](#_Toc194870136)

[**真正的家** 75](#_Toc194870137)

[**听力问题** 79](#_Toc194870138)

[**我可以为您做什么？** 82](#_Toc194870139)

[**没有秘密朋友** 85](#_Toc194870140)

[**缺失** 88](#_Toc194870141)

[**只说谢谢** 89](#_Toc194870142)

[**缺失** 92](#_Toc194870143)

[**缺失** 93](#_Toc194870144)

[**错误的结论** 94](#_Toc194870145)

[**学校项目** 97](#_Toc194870146)

[**一个拯救的奇迹** 100](#_Toc194870147)

[**神经虫** 103](#_Toc194870148)

[**信守的应许** 106](#_Toc194870149)

[**明亮的反射** 109](#_Toc194870150)

[**从里到外** 112](#_Toc194870151)

[**永不孤单** 114](#_Toc194870152)

[**雨，雨，雨** 117](#_Toc194870153)

[**新眼镜** 120](#_Toc194870154)

[**向土拨鼠歌唱** 123](#_Toc194870155)

[**遥控车（第一部分）** 126](#_Toc194870156)

[**遥控车（第二部分）** 130](#_Toc194870157)

[**成长的房子** 133](#_Toc194870158)

[**完美的答案** 136](#_Toc194870159)

[**披萨派对** 139](#_Toc194870160)

[**注意你的行走方式** 142](#_Toc194870161)

[**正确的焦点** 145](#_Toc194870162)

[**修正案与救恩** 149](#_Toc194870163)

[**主人的呼唤** 152](#_Toc194870164)

[**关于爱** 156](#_Toc194870165)

[**需要帮助的小河和需要帮助的我们** 159](#_Toc194870166)

[**慢炖** 162](#_Toc194870167)

[**城堡墙后** 165](#_Toc194870168)

[**站立在圣经上** 168](#_Toc194870169)

[**无家可归又饥饿** 171](#_Toc194870170)

[**倾听的耳朵** 174](#_Toc194870171)

[**一个特别的活动** 177](#_Toc194870172)

[**修剪美斯卡丁葡萄** 180](#_Toc194870173)

[**汉娜的祷告** 183](#_Toc194870174)

[**太阳依然照耀** 186](#_Toc194870175)

[**传递薯片** 189](#_Toc194870176)

[**幸福的一串珠子** 192](#_Toc194870177)

[**唯一的入场券** 195](#_Toc194870178)

[**养成习惯** 199](#_Toc194870179)

[**公义的外袍** 202](#_Toc194870180)

[**安息的礼物** 206](#_Toc194870181)

[**一幅美丽的画** 210](#_Toc194870182)

[**生命行囊（第一部分）** 214](#_Toc194870183)

[**生命的行囊（第二部分）** 218](#_Toc194870184)

[**罗曼的烂苹果** 222](#_Toc194870185)

[**不是秘密** 225](#_Toc194870186)

[**健忘症** 229](#_Toc194870187)

[**神的应许是可信的** 233](#_Toc194870188)

[**勇气的代价** 236](#_Toc194870189)

[**话多可说** 240](#_Toc194870190)

[**手和脚** 244](#_Toc194870191)

[**一个值得铭记的时刻** 248](#_Toc194870192)

[**真事** 252](#_Toc194870193)

[**不要挠那瘙痒** 255](#_Toc194870194)

[**洋娃娃屋** 259](#_Toc194870195)

[**巨浪** 263](#_Toc194870196)

[**企鹅的摇摆步** 266](#_Toc194870197)

[**你只管求** 270](#_Toc194870198)

[**重新栽种，为了成长** 274](#_Toc194870199)

[**无误** 278](#_Toc194870200)

[**与朋友相处的时光** 282](#_Toc194870201)

[**分担悲伤** 286](#_Toc194870202)

[**饥渴的心** 290](#_Toc194870203)

[**完美的平衡** 294](#_Toc194870204)

[**马大，马大** 297](#_Toc194870205)

[**像橡树一样** 300](#_Toc194870206)

[**神创造了一切** 305](#_Toc194870207)

**休息是最好的**

每日灵修：2024年12月20日

阅读经文：路加福音 10:38-42

故事内容：

杰德紧紧抱着她的新泰迪熊跑进了客厅。她穿过一堆包装纸，找到放在咖啡桌上的家庭圣经。

“妈妈，”她一边说，一边走进厨房，看见妈妈正在台面上擀派皮。“我们差点忘了读圣诞故事！我们总是在拆完礼物后读它。”

“我没有忘记，杰德。只是今年我们没有时间了，”妈妈说。“我得赶紧把带去奶奶家的山核桃派做好，还得铲干净车道，好把车开出车库。我们需要在四十五分钟内出发，否则就会迟到。”妈妈叹了口气，说：“也许我们明天再读吧。”

杰德垂头丧气地走回客厅，瘫坐在一堆揉皱的包装纸中，望着她的泰迪熊。

“我该给你取什么名字呢？”杰德摸着泰迪熊粉红色的蝴蝶结说道。“我知道了，”她说，“马大！”

杰德皱起眉头，想起了她在主日学中学到的马利亚和马大的故事，发现马大听起来很像她的妈妈。

杰德回到厨房。“我觉得你像马大，”她怯生生地对正在台面前坐着的妈妈说。

“马大？”妈妈问，“马大是谁？”

“在圣经里，耶稣去拜访了两姐妹，马利亚和马大。马大忙着打扫和做饭，以至于没有时间陪耶稣。但马利亚决定陪伴耶稣比其他任何事都重要。”杰德低下头，说：“我觉得你让圣诞节的忙碌比和耶稣在一起更重要了。”

妈妈的表情柔和下来。“谢谢你，杰德。你说得很对。我太沉迷于与节日相关的各种事情了。即使是好事，如果让我们没有时间与耶稣同在，也可能变得不好。休息并感受祂的爱，可以让我们的灵魂得到更新。”

妈妈放下擀面杖，微笑着对杰德说：“来吧，小马利亚。我们去圣诞树旁读圣诞故事吧。奶奶不会介意我们晚一点。”

**你呢？**

你是否感到因节日的礼物包装或聚会而感到压力或不知所措？即使是好事，如果让我们忙到没有时间亲近神，也可能变成坏事。今年的节日庆祝不要让你远离与耶稣同在的时间。每天花点时间在祂的同在中休息，记住圣诞节是为了纪念祂为你所做的一切。

**今日金句：**

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。

——马太福音 11:28和合本

**基督之光**

每日灵修 2024年12月21日   
阅读经文：马太福音 5:14-16；约翰福音 3:16-21

故事内容

艾米莉舔了舔手指上的糖霜，小心翼翼地在她的圣诞饼干上加了一片雪花装饰。圣诞派对是最棒的！她笑着环顾桌边的朋友们，其中有些人已经开始大快朵颐那些堆满甜蜜装饰的饼干了。

“好了，孩子们！趁你们忙着的时候，我有个特别的故事要讲给你们听。”艾米莉的妈妈说。这时，另一位妈妈开始分发橙子，而艾米莉的妈妈回答了一个问题：“不，橙子现在还不能吃，我们要先用它们做点东西！我查了一些不同国家的圣诞传统，发现了一个很棒的传统，它来自18世纪的德国。”

孩子们现在每人面前都有一个橙子、一根蜡烛、四根牙签、一些干果和一条红丝带。艾米莉的妈妈举起一个橙子说：“他们是这样做的：橙子代表世界。上帝如此爱我们这个世界，甚至差派祂的儿子来拯救我们。耶稣为了赎我们的罪而死在十字架上，又从死里复活，使我们得以拥有永生。这就是红丝带的意义——它代表耶稣的宝血。现在，把丝带粘在橙子上吧。”

“那牙签是干什么用的？”艾米莉好奇地问。

“我们把四根牙签插在橙子上，分别指向东、南、西、北。”她妈妈解释说，“耶稣希望我们把祂拯救的好消息传播到世界各地！牙签尖上的干果提醒我们，当耶稣成为我们的救主时，我们就会结出圣灵的果子。大家知道圣灵的果子是什么吗？”

一些孩子小声说：“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。”

“那蜡烛是不是代表‘这小小的光，我要让它发光’？”怀亚特眼里闪着光唱了起来。

“你怎么知道的，怀亚特？是的，我们每个人都会把蜡烛插在橙子的顶部，然后由大人点燃。这就是‘基督光果’，它象征着基督的光在我们里面。如果你认识耶稣为你的救主，你就是世界的光。孩子们，这个圣诞节要为耶稣发光哦！”

——萨凡娜·科尔曼

**你呢？**

你知道吗？圣经说，如果你是上帝的儿女，你就是世界的光！光是用来发亮的，而不是隐藏的！将耶稣降世拯救我们的好消息分享给他人吧。相信祂会赐你能力，让你以圣灵的果子对待他人。让耶稣的光通过你照耀周围的人，让他们从你身上看到祂的良善与爱。

**今日金句：**

“你们是世上的光......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》5:14,16 （和合本）

**渐进的成长**

每日灵修 2024年12月22日

阅读经文：彼得后书 1:3-8

故事内容

早餐后，撒切尔安静地坐着，听爸爸读一段圣经经文。“嗯，”爸爸合上圣经说，“这些经文告诉我们，上帝正在帮助我们培养与耶稣相同的品格特质，并使我们越来越像祂。”爸爸看着家人，“有没有人注意到上帝在你们生命中帮助你们成长的方式？”

一时没有人说话。

然后撒切尔开口了：“我不像以前那样经常打架了，也不再在拼写测试中作弊了。而且，我现在也更喜欢去教会了。”他皱起眉头说，“但我最近好像没怎么改变。”

“嗯，作为基督徒，我们的成长永远不会停止，”爸爸说，“不过，很多时候我们很难明确指出变化在哪里。”他们又讨论了一会儿经文，接着爸爸带领大家祷告。之后，他们收拾好东西，准备去看望住在几小时车程外的奶奶。

当他们到达时，奶奶兴奋地迎接他们。“你们长高了！”她一边拥抱艾拉一边说道，“你也掉了几颗牙吧！”

“三颗牙。”艾拉带着口齿不清的声音回答。

“撒切尔，你肯定长高了六英寸！”奶奶一边拥抱他一边说，“天哪！你现在是个小伙子了！”整整一天，她不停地评论他们变化有多大。

当妈妈晚上给撒切尔掖好睡袋时，他说：“我原以为自从上次见到奶奶以来，我没怎么变，可她却一直在说我长高了多少。”

妈妈笑了：“是啊，我有时候也没有注意到你和艾拉的成长——当然，除非你们的衣服穿不下了！可能因为我每天都看到你们，所以没注意到这些渐进的变化。”她给了撒切尔一个拥抱，

“这让我想起我们早上讨论的话题。也许我们离自己太近了，以至于没注意到那些逐渐使我们更像耶稣的改变。但奶奶看到了。她提到你和艾拉玩得很好，没有打架，而且别人一叫你们帮忙，你们就很快回应了。”

“真的吗？”撒切尔问道。

“真的，”妈妈说，“相信上帝正在你的生命中工作，每一天都使你越来越像耶稣。”

——霍普·L·阿德曼

**你呢？**

你知道吗？如果你是基督徒，上帝正在帮助你在属灵上成长！成长需要时间，所以你可能不

会从一天到另一天看到太多变化。但请相信，上帝应许会在你的生命中工作，帮助你培养能向

他人彰显耶稣之爱的品格特质。随着你不断更多地认识耶稣，相信上帝会在你的心中动工，

使你越来越像祂。

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）

**奇妙的礼物**

每日灵修 2024年12月23日

阅读经文：哥林多后书 8:1-5

故事内容

“妈妈！爸爸刚开车进来了，”米莉喊道，“他大概带回了一棵圣诞树！”但当她打开门时，爸爸走了进来，却没有带树。

“对不起，宝贝，”爸爸抱着米莉说，“我知道你多么想要一棵圣诞树，可是......”

米莉挣脱开来，匆匆跑回自己的房间。她一点也不想庆祝圣诞节。

躺在床上时，她听到走廊上传来的谈话声。米莉走到门边，仔细听着。

“我真希望今年能买得起一棵圣诞树，”爸爸说，语气中带着深深的遗憾。“我以为离圣诞节这么近了，价格会便宜些，可是还是很贵。而且我们最近有那么多额外的开销，我觉得买树不是个好主意。但我知道米莉一定很失望。”

爸爸声音里的难过让米莉的眼眶湿润了。然后，一个主意在她脑海中形成。圣诞节是为了纪念上帝赐下耶稣的礼物，以及祂带来的喜乐，她想，也许我也能送爸爸妈妈一份喜乐的礼物。

米莉走出房间，加入了父母的谈话。

“妈妈，我们可以把去年在奶奶医院病房里用的小人造树拿出来吗？”她问道。

“当然可以，”妈妈说着去拿那棵小树。

米莉假装对那棵树很满意。“来帮我装饰它吧！”她边说边忙着布置。

“爸爸，我记得我们一起去买这个装饰品的时候，”她挂上一个木头小鸟说道，“那次真有趣！”

过去几年用的那个天使似乎对这棵小树来说太大了，但他们还是把它放在了树顶。

“这是你第一个圣诞节时，妈妈和我买的天使，”爸爸又像每年一样对米莉说。

当他们装饰完后，爸爸的情绪好多了，而米莉也惊讶地发现自己已经不需要假装开心了。她的喜乐变得真实，她开始期待圣诞早晨的到来。她知道自己不会收到很多礼物，但这已经不重要了。她已经收到了一个奇妙的礼物——让别人快乐的喜乐。

——以斯帖·M·贝利

**你呢？**

你可以做些什么让别人的圣诞节更有喜乐吗？也许你不会得到所有你期望的礼物，但给别人

带来喜乐比任何树下的礼物都更珍贵。

当上帝赐下祂最伟大的礼物——祂的儿子耶稣时，祂把喜乐带到了这个世界。这个圣诞节，当

你寻找机会为别人带来喜乐时，记住这份奇妙的礼物。

**今日经文：**

“当记念主耶稣的话，说：‘施比受更为有福。’”

——《使徒行传》20:35 （和合本）

**一个泥泞的混乱**

每日灵修：2024年12月24日

阅读经文：以赛亚书9:2-7；马太福音1:18-25

故事内容：

“我真不敢相信快到圣诞节了，竟然还没有下雪！”艾莱娜看着车窗外，皱起眉头。“没有雪，圣诞节就没有感觉，”她抱怨道。几个星期以来，天气一直在零度以上。不是下雪，而是雨夹雪的暴风雨，留下了一片湿漉漉的泥泞。

当他们把车停在教堂停车场时，艾莱娜跳下车，一脚踩进了泥坑。她的教堂鞋和袜裤全被泥弄脏了。

“啊啊啊！”她喊道，“好冷啊，我全身都是泥！”

“来吧，亲爱的，”妈妈说，“我们赶紧跑到洗手间，在礼拜开始前把你弄干净。”

几分钟后，艾莱娜干净又暖和了，但她的腿上仍然留着泥点和污垢。还没等她抱怨，她的朋友哈德莉兴奋地跑了过来。“艾莱娜！你看到外面了吗？刚刚开始下雪了！”

两人跑到窗前，看到几片雪花开始飘落。艾莱娜兴奋地笑了，忘记了自己脏兮兮的衣服。“终于下雪了！我等了好久！”

礼拜结束后，艾莱娜又跑到窗前。地面已经覆盖了一层闪闪发亮的雪毯。

妈妈走到她身后。“确实很漂亮。你为什么觉得新雪这么令人兴奋呢？”

“嗯，因为它终于盖住了所有恶心的泥巴！”艾莱娜回答，看看自己腿上的污点。

妈妈点点头。“我想，这大概就是第一个圣诞节的感觉吧。”

“你是什么意思？”艾莱娜问道。

妈妈微笑着说：“就像今天外面的泥泞弄脏了你的衣服一样，没有耶稣，我们的心就像一团充满罪的泥泞。但就像你盼望雪来覆盖这些污秽一样，世界也在等待神所应许的救主。你能想象，当听到耶稣终于降生的消息时，人们有多么兴奋吗？祂来是为了让我们的心像这洁白的雪一样纯洁。”

艾莱娜看起来很惊讶。“哇，我不知道世界为等耶稣降临等了这么久。”她望着窗外。“现在每次看到雪，我都会想起圣诞节是多么特别。”

——贝瑟尼·登·布尔

**你呢？**

你是否曾因为等待某件自己非常想要的事情而感到不耐烦？

或许你迫不及待地等待圣诞假期或圣诞早晨打开礼物的时刻。当那一天终于到来时，你会有什么感觉？世界曾以同样的方式等待救主的到来。今年圣诞节，你呢？那个第一个圣诞节，当小婴孩耶稣终于降临时，那是多么令人兴奋的事情！祂来是为了使我们的心像雪一样洁白。

**今日金句：**

“你们的罪虽像朱红，必变成雪白。”（和合本）

——以赛亚书 1:18

**克里斯蒂的圣诞节**

每日灵修：2024年12月25日

阅读经文：约翰福音 3:16-17；罗马书 6:23；歌罗西书 3:15

故事内容：

约翰福音 3:16-17：“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。因为神差他的儿子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。”（和合本）

罗马书 6:23：“因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。”（和合本）

歌罗西书 3:15：“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。”（和合本）

克里斯蒂重重地坐在沙发上。冬日的天空阴沉灰暗，正好和她的心情相配。她踢开了弟弟圣诞节得到的塑料球，叹了口气。如果她能收到从十月生日就一直期待的游戏就好了。整个世界似乎都沉浸在节日的喜悦中，而她却感到无聊和失落。现在，她得整整等十个月，才能有机会得到自己一直想要的东西。

她盯着弟弟杰克趴在地板上努力爬向悬挂在桌边的灯线。小杰克用尽全力伸手去够那根垂下来的电线，嘴里还流着口水。克里斯蒂拿起球，滚向他，希望能分散他的注意力，但小杰克完全不理会，仍然一心想抓住电线。

“来吧，小杰克，”克里斯蒂摇晃着球试图吸引他的注意力。“那电线对你不好。那个沉重的灯可能会砸下来。”她试图把他拉开，远离电线的视线，但弟弟立刻大声抗议地哭了起来。“嘘。”她拍了拍他的背，想安慰他，但他哭得更大声了。“你不明白，这里有那么多有趣的玩具。为什么非要为你得不到的东西哭呢？”突然，一个微弱的声音刺进克里斯蒂的心，她不禁皱眉。她不也是和弟弟一模一样吗？ “为什么我也要为我得不到的东西难过呢？”她心想。

克里斯蒂环顾四周，看到奶奶送给她的圣经还放在盒子里。她把圣经从包装里拿出来，随手翻开，目光落在一节经文上：“感谢神，因祂有说不尽的恩赐！”她的眼睛湿润了，脑海中浮现出耶稣在十字架上张开双臂的画面，祂以无尽的爱将自己的生命作为礼物赐给她，为她的不感恩和所有的罪付上了代价。

克里斯蒂抬头看向房间另一边，杰克坐在那里看着她，嘴里还含着满是口水的拇指。当他们的目光相遇时，弟弟露出了无齿的笑容。

突然间，克里斯蒂感到自己是全世界最富有的女孩。“谢谢祢，神，赐给我这份最宝贵的礼物——祢的儿子耶稣！”

**你呢？**

你是否曾因得不到的东西而忽略了神已经赐给你的一切？我们常常容易将自己拥有的和他人

相比，但这样并不正确。与其写愿望清单，不如数算你的恩典，更能带来满足感。

这个圣诞节，感谢神赐给你最宝贵的礼物——耶稣基督。

今日金句：

“感谢神，因祂有说不尽的恩赐！”

——哥林多后书 9:15

**全体一心**

每日灵修：2024年12月26日

阅读经文：哥林多前书12:14-22, 27

故事内容：

梅森的叔叔养了一队雪橇犬。他给狗套上了雪橇，准备出发。“梅森，你觉得哪只狗对把这雪橇拉到终点最重要？”叔叔肖恩问。

“前面的那只，”梅森回答。

叔叔肖恩笑了。“那是银星，它是领头狗。那么，你觉得哪一只最不重要呢？”

“嗯，我想是最后面的那只吧。它甚至可能都看不到前面的路。”

叔叔肖恩没说话，解开了最后一只狗的缰绳。“现在，哪只最不重要？”当梅森指向一只小一些的狗时，叔叔肖恩又解开了它的缰绳，并再次问了同样的问题。

“你不会把它们全解开吧？”当梅森又指向另一只狗时，他问道。

叔叔肖恩笑着走过去解开了那只狗的缰绳。“我肯定会留着领头狗。你已经说过银星很重要了。那么，接下来哪只不重要？”

“可是银星需要其他狗的帮助才能拉动雪橇啊！”梅森说道，“它不可能单独完成任务。其他的狗可能没有领头狗那么重要，但它需要它们的帮助。”

“没错，”叔叔肖恩说，“但如果其他狗是必须的，那难道不说明它们和领头狗一样重要吗？”

“我一开始觉得前面的那只狗更重要，但我现在明白它并不是最重要的。”梅森说道。

“它看起来更重要，是因为它的位置更显眼，”叔叔肖恩解释道。“但要记住，团队中最小的、最不被注意到的成员，和那些得到最多关注的成员一样重要。它们一起协作完成任务。”叔叔肖恩开始重新给狗套上缰绳。“人也很像这样。有时候我们会以为领导者是唯一需要的人，但事实并非如此。”

“我们上周的讲道就是关于这个的，”梅森说，“多诺万牧师说神的教会就像一个身体，每个部分都是需要的。”

“没错，”叔叔肖恩说，“在神的眼中，你为祂所做的事和其他任何人做的事一样重要。我们需要团结起来，向这个世界展示认识耶稣是多么美好。”

——黛博拉·S·马雷特

**你呢？**

你是否曾觉得自己做的事情不如别人重要？即使你被要求做的事不是那些人们常常注意到的，神却注意到了。祂赐给你恩赐和才能，让你能在祂想要你去服侍的地方发光发热。相信祂会帮助你完成你的角色，因为你的角色和其他人一样重要。

**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

**神的全副军装**

每日灵修：2024年12月27日

阅读经文：以弗所书 6:10-20

故事内容：

以弗所书 6:11：“要穿戴神所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。”（和合本）

“我们要打败怪兽！”马克斯喊道，挥舞着他的假想剑。“我们上吧！”马克斯和爸爸开始在后院里冲锋，挥舞着剑，大喊着战斗口号，扮演英雄角色。

“等等！”马克斯的爸爸突然停下来说，“我们得先穿上盔甲！”

“哦，对！要保护我们自己！”

“是的！你觉得我们需要什么盔甲？”

“头盔！”马克斯回答道，“还有护心镜！”

“完全正确！别忘了盾牌。”

马克斯和爸爸开始穿上他们的假想盔甲，确保护心镜牢牢贴合，头盔戴得稳稳当当。

“现在我们穿上全副盔甲了！”马克斯自豪地说。

“你知道吗，”爸爸说，“圣经里也讲到穿上神的全副军装。”

“那是什么意思？”马克斯好奇地问。

“这意味着我们要保护自己不受魔鬼的伤害。撒但想把我们引离神，但圣经教我们如何站立得住。圣经说要束上真理的带子，穿上公义的护心镜。”

“那我们的盾牌和头盔呢？”马克斯问。

“好问题！圣经说要拿起信德当作盾牌——也就是对耶稣的信心，并戴上救恩的头盔。我们的救恩是来自神，当我们信靠耶稣时，神赦免我们的罪，赐给我们永生。因为耶稣的死和复活，我们得到了耶稣的公义——祂的良善。圣经还提到拿起圣灵的宝剑。”马克斯的爸爸举起他的假想剑，“也就是神的道。”

“是圣经吗？”马克斯问。

“没错！”爸爸回答，“穿上我们的军装能帮助我们记住我们在耶稣里拥有的真理和能力，这样我们就能抵挡魔鬼的谎言。”

“嗯，我也想穿上神的全副军装！”马克斯说，“我们先用假想的剑打败这些怪兽，然后我们可以进屋去拿起圣灵的宝剑——读圣经！”

“这主意太棒了，马克斯！”爸爸微笑着说。他们再次冲向假想的怪兽巢穴。

**你呢？**

你穿上神的全副军装来抵挡魔鬼了吗？当我们信靠耶稣时，祂拯救我们脱离罪恶和撒但的掌控，使我们与神和好。撒但无法胜过我们，但他仍会试图让我们偏离神的真理。穿上神的全副军装，靠着耶稣站稳，抵挡撒但的试探和谎言吧！

**今日金句：**

“要穿戴神所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。”

——以弗所书 6:11（和合本）

**友好的对话**

每日灵修：2024年12月28日

阅读经文：路加福音 11:1-4

故事内容：

“今天主日学学了什么？”在回家的路上，西耶娜的爸爸问她。

“我们学到耶稣在忙碌的一天中也会抽时间祷告，”西耶娜回答。

“是的，他确实这样做了，这也是我们每个人应该做的事情，”爸爸说。

“是啊，我知道，”西耶娜叹了口气说，“只是我最近太忙了。我有篮球、体操、圣经俱乐部，还有好多事情要做......”

妈妈微笑着看着她：“西耶娜，你放学回家后做的第一件事是什么？”

西耶娜想了想：“我会打电话给玛丽安娜，”她回答道，“除非她先打给我。”

“那你为什么要打电话给玛丽安娜呢？”妈妈问道。

“因为她是我的朋友，”西耶娜回答。

“那你这么忙，怎么每天还能找到时间和她聊天呢？”妈妈继续问。

西耶娜耸耸肩：“我不知道——我就是会抽时间。我喜欢和她聊天——她是我的朋友。”

“耶稣是我们最好的朋友。我们也应该花时间和他交谈，就像你愿意和玛丽安娜聊天一样，因为你在乎她，”妈妈说。

“可是我祷告的时候不知道该说些什么，”西耶娜说，“我觉得我想说的那些事情，神可能不会感兴趣。”

“哦，神会感兴趣的，”爸爸说，“耶稣为了和我们建立关系而死而复活，他关心我们的所有想法和感受。你可以随时随地和他说话。”

妈妈点点头：“玛丽安娜不在你的学校，所以你不能在一天中随时和她交谈，但耶稣一直和你在一起。无论何时需要帮助，你都可以向他求助。他也想听听你生活中那些平凡的小事。”

“好酷！”西耶娜说，“我从没想过祷告可以像和朋友聊天一样。”

“神总是随时倾听，但别忘了每天也抽出特别的时间，与他单独交流几分钟，”爸爸说，“他想听你的一切。”

——安娜·索默斯

**你呢？**

你喜欢和朋友聊天吗？

你知道吗，如果你是基督徒，耶稣也是你的朋友。他总是与你同在，想听听你心里的所有想法——你的感受、问题、疑惑、喜悦和悲伤。像和最好的朋友聊天一样，在一天中随时与他说话，同时每天也抽出几分钟，放下其他事情，与他单独相处并祷告。

**今日金句：**

“你们要呼求我，祷告我，我就必垂听你们。”

——耶利米书 29:12

**寻宝**

每日灵修：2024年12月29日

阅读经文：马太福音 6:33；13:44-46

故事内容：

“孩子，明天是你和爷爷一起度假的最后一天。你想做什么？”爷爷问埃弗里特，两人一起坐在门廊上。

埃弗里特一边摸着爷爷的狗贝克斯利，一边思考。“我知道了！”他喊道，“我们去吃冰淇淋吧！你知道的，爷爷，就是那种有果冻豆的冰淇淋。”

“那的确特别，”爷爷答道，“我很久没见过那种冰淇淋了。不过我们可以去找找看。”

第二天下午，在结束了一次钓鱼旅行后，埃弗里特和爷爷开始寻找这种特别的冰淇淋。镇上的冰淇淋店没有卖，他们又去了商场的一家店，但那里也不再提供这种甜品。

回到爷爷的卡车旁时，埃弗里特说：“爷爷，我真的不想放弃。我们还能继续找吗？”

爷爷微笑着说：“我们不会放弃的，孩子。这很重要！我们会继续找下去。”

最后，爷爷建议去超市看看。在冷冻食品区，埃弗里特终于找到了他最喜欢的果冻豆冰淇淋。

“我们找到了！”埃弗里特兴奋地喊道。

回到家后，爷爷在门廊上给他们每人盛了一碗甜点，贝克斯利安静地坐在他们中间。

“我们寻找这种冰淇淋的冒险让我想起了一则圣经故事，”爷爷说，“圣经将天国比作隐藏的宝藏和一颗贵重的珍珠。在耶稣的比喻中，寻找这些宝藏的人变卖了一切来获得它们。”

“就像我们愿意去这么多地方找特别的冰淇淋一样，”埃弗里特补充道。

爷爷点点头：“认识耶稣并成为祂国度的一部分，是世上最珍贵的宝藏。既然你已经相信耶稣赦免了你的罪，埃弗里特，那你就找到了这个宝藏。现在你踏上了一个比冰淇淋更重要的旅程——一个越来越认识并爱耶稣的旅程。”

“一个旅程？爷爷，我觉得你是说寻宝之旅！现在，我可以再来点冰淇淋宝藏吗？”埃弗里特笑着问。

——艾莉森·威尔逊·李

**你呢？**

你是否曾经为找到某样你真正想要的东西而努力寻找？神希望我们也能这样热切地寻求祂。当我们把心放在寻求祂的国和祂的义上，通过祷告、阅读圣经以及与其他基督徒团契来认识祂时，我们可以相信祂会供应我们所需的一切。认识耶稣是世上最珍贵的宝藏，而当我们努力在与祂的关系中成长时，祂会用祂的丰富充满我们的生命。

**今日金句：**

“你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”

——马太福音 6:33

**备用的态度**

每日灵修：2024年12月30日

阅读经文：利未记 19:18；马太福音 5:43-48

故事内容：

“爸爸，我们去‘爱斯基摩宫’吃冰淇淋吧！”金斯莉说。

“我们可以在妈妈开完会回家之前回来。”

“好主意！”爸爸说，于是他们上了车。

开车途中，他们经过了公园，看见金斯莉的两个同学在玩。

“哎呀！我讨厌那个扎长辫子的女孩！”金斯莉说道。

爸爸惊讶地看着金斯莉：“为什么呢？”

“她抢了我排球队的名额，”金斯莉说。

就在爸爸准备回答时，突然传来一声巨响，车子往右一偏。

“糟了！”爸爸叹道，“轮胎爆了！”

他把车停在路边，从后备箱拿出工具和备胎。很快，他把车子升起来，边修边和金斯莉聊天。

“金斯莉，”爸爸说，“我想听听你为什么不喜欢那个女孩。因为她得到了你想要的排球队名额，就讨厌她，这可不是理由。你去年秋天加入足球队时，不是也取代了别人的位置吗？”

金斯莉踢了一下石子，“好像是吧。”

爸爸卸下破损的轮胎，换上了备胎。“我很高兴我们有备用轮胎可以用。”他停顿了一下，接着问：“你不觉得你的态度也需要改变，就像这个破胎需要换掉一样吗？也许你需要一个‘备用的态度’，来代替你对那个女孩的怨恨。”

“她不是我的朋友，”金斯莉说，“她……她是我的敌人！”

“我明白了，”爸爸一边把破胎放进后备箱一边说，“不过，你记得耶稣是怎么说我们应该对待敌人的吗？”

“祂说我们应该爱他们，”金斯莉低声说。

爸爸点点头：“我们都得罪了耶稣，但祂仍然爱我们，甚至为我们死，好让我们可以得到赦免和永生。祂也赐给我们力量，用同样的爱和宽恕去对待别人。”爸爸关上了后备箱，“我们去看看那些女孩还在公园吗？邀请她们一起去吃冰淇淋吧？”

金斯莉犹豫了一下，然后慢慢点了点头。

**你呢？**

你是否对某人怀有怨恨？停下来，好好审视整个情况。想想你的态度。记住，上帝爱每一个人——即使是你的敌人——祂也会帮助你去爱他们。感谢上帝对你的爱，然后相信祂会帮助你表现出对他人同样的爱和态度。

**今日金句：**

**“**但愿赐忍耐和安慰的上帝，使你们彼此同心，效法基督耶稣。”

——罗马书 15:5

**圣经阅读：**

“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。”

——利未记 19:18

“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？就是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？就是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。”

——马太福音 5:43-48

**在薄冰上滑行**

每日灵修：2024年12月31日

阅读经文：罗马书 6:18-23

故事内容：

罗马书 6:18-23（和合本）：

18 你们既从罪里得了释放，就作了义的奴仆。

19 我因你们肉体的软弱，就照人的常话对你们说：你们从前怎样将肢体献给不洁不法作奴仆，

以至于不法；现在也要照样将肢体献给义作奴仆，以至于成圣。

20 因为你们作罪之奴仆的时候，就不被义约束了。

21 你们现今所看为羞耻的事，当日有什么果子呢？那些事的结局就是死。

22 但现今，你们既从罪里得了释放，作了神的奴仆，就有成圣的果子，那结局就是永生。

23 因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里乃是永生。新年除夕午夜，瓦

格纳一家总是会走到冰封的松湖，在星空下迎接新年，同时抛起发光棒庆祝。

但今年，艾登心情很糟糕。当爸爸叫他做某事时，他总是尽量拖延。

“艾登，你在薄冰上滑行，”爸爸说。他总是在艾登快要闯大祸时这么警告他。

午夜时分，艾登冲到结冰的湖面上。“我们到了！”

“别走远，”爸爸警告道，“最近天气异常温暖，码头附近的冰因为水下植物的热量而特别不稳定。”

艾登把发光棒抛向空中。蓝色的棒子立刻滑向码头。他记得爸爸警告过他不要靠近码头，但它离得那么近......

突然，他听到脚下的冰裂了，随即掉进了冰水里。“救命！救命！”艾登尖叫道。

水冰冷刺骨，他觉得自己快要淹死了。

“把脚放下，”爸爸指挥道，“你应该能碰到湖底。”

艾登照做，惊讶地发现水只到他的腰部。很快，他就回到了安全的地面上。他们跑回屋子，妈妈用毯子裹住了他。

“对不起，爸爸，”艾登在停止发抖后说道，“如果我听了你的话，没有走到薄冰上......”

“你就不会掉进湖里，”爸爸接过话头，“不过你白天也在滑薄冰，对吧？”

“你是说当我没有马上听你的话时？”

爸爸点点头：“或许你当时觉得没什么大不了，但那是罪。而罪总会带来麻烦。”他搂住艾登说：

“好消息是，我们可以停止罪恶的行为，开始做正确的事——就像你在水里站起来一样。因为耶稣拯救了我们脱离罪，罪就无法控制我们了。我们随时可以向耶稣认罪，并相信祂会帮助我们改正错误。”

——琳达·韦德尔

**你呢？**

你喜欢在薄冰上滑行吗？你是否尝试靠近错误的边缘却不被发现？圣经告诉我们，如果知道该做什么是对的却不去做，那就是犯罪，而罪总是会带来麻烦。通过耶稣，我们有能力远离罪，选择正确的道路。如果你正在滑薄冰，向耶稣认罪，并相信祂会帮助你做出正确的选择。

**今日金句：**

“人若知道行善，却不去行，这就是他的罪了。”

——雅各书 4:17 （和合本）

**坚固的保护**

每日灵修：2025年1月1日

阅读经文：诗篇 62:5-8

故事内容：

诗篇 62:6 ：“唯独他是我的磐石，我的拯救；他是我的高台，我必不动摇。”（和合本）

兰登听着电视里的女主播报道说气温降到了创纪录的低点，并伴有强风。

“我们明天还能去吃早餐吗？”他问道。对他来说，庆祝新年的最佳部分就是元旦和爸爸一起吃早餐。每年，他们都会在黎明时分起床，背上装满用品的背包，步行穿过雪地到附近的湖边，升起火堆做早餐。

“这将是一次冒险——一次非常冷的冒险！”爸爸说，“但我们还是去吧。”

第二天一大早，他们穿上多层的保暖衣服，朝湖边出发。风吹着雪花四处飞扬，刺痛了兰登的脸颊。当他们终于到达湖边的岩石岸时，兰登冷得发抖。“也许我们不该来了。”他对着风的声音大喊。

“我们会没事的。”爸爸安慰他，“走到那边那些大岩石后面。”

在一块高耸的岩石后面，兰登立刻感到暖和了些。没过几分钟，他们升起了火，他感觉更暖和了。

“在这里我几乎感觉不到风了。”兰登说。

“是啊，”爸爸一边翻煎锅里的培根一边说，“我们能听到风在我们周围呼啸，但这些岩石保护我们免受大部分的影响。”他打了几个鸡蛋到锅里。

“这块巨大的岩石很好地说明了圣经中所说的‘神是我们的磐石’的意思。祂拯救我们脱离罪恶，为我们提供庇护和保护。即使周围一片混乱，我们仍然可以信靠祂。”

“我在教会里的老师也说过类似的话，”兰登说，“但直到现在我才真正明白这是什么意思。”

爸爸把培根和鸡蛋放到盘子里，兰登从保温瓶里倒出热巧克力。“我很高兴我们来了，”兰登说，“但我不想在没有这块岩石庇护的情况下在这里呆太久。”

“我也是，”爸爸说，“而且我也不想在这个世界上没有神——我们的磐石——的庇护。祂差遣自己的儿子为我们而死，使我们成为祂的儿女。当生命的风暴肆虐时，祂用祂的爱、盼望和平安围绕着我们，保护我们。”

**你呢？**

你是否曾站在一块大岩石后面以避开风？岩石能以许多方式保护你，而圣经说神是祂儿女的磐石。记住，耶稣为你舍命，并在你生命的风暴中与你同行——那些你必须面对的困难经历。

当你躲在祂的平安与安慰中时，信靠祂帮助你渡过难关。

**今日金句：**

“唯独他是我的磐石，我的拯救；他是我的高台，我必不动摇。”

——诗篇 62:6（和合本）

**绕路**

每日灵修：2025年1月2日

阅读经文：箴言3:1-6；约翰福音18:36

故事内容：

“哎呀！”妈妈说，“那个标志上写着‘前方绕路’，上高速的匝道关闭了。”她继续开车沿街前行。

“但是我们离高速公路越来越远了，”玛吉看着窗外说道。

“我们只需要跟着橙色的绕路标志走，”妈妈说，“看看你能不能找到下一个标志。”

开了几条街后，玛吉指着前方说：“在那里！标志写着要右转——但我们得左转才能朝高速公路的方向走。肯定有人把标志换了！”

“我们就按标志指示的方向走吧，”妈妈说着右转了。下一个标志也写着要右转，再下一个也是。

“我们在绕圈子，”玛吉说道，“这不可能是对的！”

“往前看，”妈妈说，“那是高速公路。虽然标志看起来不对，但它们确实是对的。”她驶上匝道。“你知道吗？有人也为我们的生命指引了方向，我们必须相信他的指引是正确的——即使有时看起来很奇怪。你知道我指的是谁吗？”

玛吉想了想：“爸爸？”

妈妈笑了：“他听到这个答案一定会很高兴，但我指的是上帝。圣经说：‘施比受更为有福。’相比我们想要的或别人可能说的，这些话可能看起来很反常。”

“比如‘爱你的仇敌’？”玛吉说，“那是我上周的记忆经文。”

妈妈笑了：“今天有一句经文很适合我们：‘应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上帝。’”

“我真希望当我担心找不到高速路的时候能想起这句经文！”玛吉说道。

妈妈点点头：“上帝的指引与我们在世上常听到的信息是相反的，这些信息让我们只考虑自己、随心所欲。因为作为基督徒，我们被召唤要像耶稣一样生活。他来到我们的世界是为了救我们脱离罪恶，并带领我们进入上帝的国度。当我们遵循上帝的指引时，他会引领我们活出表明我们属于耶稣并是他国度一部分的生活。”

——保琳·尤德

**你呢？**

上帝的指引——他在圣经中教导我们如何生活的方式——是否有时看起来毫无道理？这是因为耶稣降临世间时带来的天国与这个世界的方式完全不同。耶稣教导我们不要把自己放在首位，而是要像他爱我们一样去爱他人——甚至爱我们的仇敌。相信上帝，他会帮助你走在他的爱之路上，遵循他的指引。

**今日金句：**

“在你一切所行的事上都要认定他，他必修直你的路。”

——箴言3:6（和合本）

“耶稣说：‘我的国不属这世界。我的国若属这世界，我的臣仆必要争战，使我不至被交给犹太人。只是我的国不属这世界。’”

——约翰福音18:36（和合本）

**像鹰一样飞翔**

每日灵修：2025年1月3日

阅读经文：以赛亚书 40:28-31

故事内容：

凯莉一边拉上行李箱的拉链，一边轻声唱着：“但那等候耶和华的必从新得力，他们必如鹰展翅上腾……”

“该走了，”爸爸喊道。

凯莉不情愿地跟着父母走向汽车。平时她很喜欢去教会的退修会，但这次却不一样——她最好的朋友莱拉不会来了。几周前，莱拉去世了。一滴眼泪从凯莉的脸颊滑落，她迅速擦掉，爬上车，系好安全带。

“都准备好了吗？”爸爸问。凯莉点了点头。

“我喜欢你刚才唱的那首歌，”妈妈说。

“那是莱拉最喜欢的歌之一，”凯莉的声音有些颤抖。

“我记得听她唱过，”爸爸说着，倒车驶出车道，开始唱起这首歌。妈妈和凯莉也跟着一起唱了起来。

“‘如鹰展翅上腾’到底是什么意思？”凯莉问道，“我们又不能真的飞。”

爸爸微笑着说：“鹰是一种特别的鸟。其他鸟会避开风暴，但鹰会直面风暴。他们利用强劲的风将自己升到风暴云的上方。”

“这对它们飞行更有帮助吗？能更安全吗？”凯莉问。

“是的，”爸爸回答，“靠着神的力量，你也可以像鹰一样。你可以直面生命中的风暴，而不是逃避它们。即使是像失去莱拉这样的困难时刻，你也不必害怕，因为耶稣与你同在。他拯救了你，赐给你永生，并且会借着这些困难帮助你更信靠祂、在信心中成长。祂是强大的，并且应许赐下祂的力量来帮助你度过人生的风暴。”

凯莉擦去眼泪，点点头：“虽然我知道莱拉在天堂，但还是很难过。不过，我想要信靠神赐给我的力量。我想像鹰一样飞翔。”

妈妈握住她的手，说：“我们再唱一遍这首歌吧。”于是他们一起再次唱了起来。

**你呢？**

今天你在面对什么问题？你是否因朋友去世或搬离而感到悲伤？你是否因父母失业或生活中的困难而感到无助？

请记住，耶稣爱你，祂愿意帮助你面对这些挑战。祂为救赎你而舍命，并应许永远与你同在。信靠祂，祂会更新你的力量，帮助你超越人生的风暴。

**今日金句：**

“但那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”

——以赛亚书 40:31 和合本

**另一只狗**

每日灵修：2025年1月4日

阅读经文：路加福音 12:16-21

故事内容：

马拉基放下用于生火的木头，急忙跑去看看为什么他的狗狗布默在叫。小狗站在小溪边，盯着清澈的水面汪汪直叫。

“怎么了，布默？”马拉基问。他低头看看水里有什么，随即大笑起来。

“布默在叫什么呢，马拉基？”爸爸问。

“他在对着自己的倒影叫！”马拉基摇了摇头，“真是只傻狗！来吧，布默，我给你拿个零食。”

“零食”这个魔法词让布默立刻离开了水边，跑到帐篷那边。很快，他就得到了零食，躺在小溪旁享受着。

爸爸微笑着看着布默开心地啃零食，说：“这让我想起了一个关于狗和骨头的寓言。当那只狗叼着骨头走过桥时，他以为在水下看到了另一只狗，还生气了呢。”

“这听起来真像布默会干的事！”马拉基笑着说。

“是啊，这只狗可不想让‘另一只狗’抢走他的骨头，”爸爸继续说，“于是他开始汪汪大叫，想吓走水里的‘狗’。你应该能猜到，当他张嘴叫的时候发生了什么。”

马拉基笑了起来：“他的骨头掉进水里了，对吧？”

“对，他因为贪婪，最后什么都没了。”爸爸往营火里又添了一根木头。“贪婪会让我们拼命想得到和紧抓住一些东西，但最终我们失去的会更多。真正的财富和满足感来自于耶稣，而不是我们所拥有的东西。金钱和财物无法长久，但耶稣给了我们一个永恒的礼物——赦免我们的罪和永生。为了摆脱贪婪的束缚，我们需要转向耶稣，相信祂会提供我们所需的一切，包括喜乐和满足。”

这时，布默跑过来，想再要一份零食。马拉基笑着拿出一份：“给你，布默。”他说，把零食递到布默嘴边。“不过这零食吃不了多久，别贪心哦！”

——玛丽莲·J·森特菲特

**你呢？**

你是否认为拥有某些东西会让你快乐？你是否过于专注于得到并保有那些东西，而忽略了其他重要的人和事？持久的喜乐不是来自金钱或物质，而是来自认识耶稣。与祂建立关系能带来永恒的财富。

**今日金句：**

“人就是赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？”

——马可福音 8:36（和合本）

**大胆问难题**

每日灵修：2025年1月5日

阅读经文：诗篇 73:13-28；箴言 2:1-9

故事内容：

卡利勒合上手中的书，叹了口气。

“你看起来不太高兴，”他的姐姐阿妮萨说，“你在想什么？”

卡利勒犹豫了一下：“关于神的事情，”他坦白道。

“我在想，神真的会听我们祷告吗？”

“当然会！”阿妮萨说。

“教会的老师说神无处不在，”卡利勒接着说，“这怎么可能呢？而且祂怎么会没有开始呢？”

“我真不敢相信你会质疑神！”阿妮萨说，“最好别让爸爸妈妈听到你这么说。”

“说什么？”爸爸一边问，一边走进来坐下。

卡利勒紧张地用手抠着书角：“嗯，有时候我不明白关于神的事情，也不明白圣经里说的。我的问题很多，而阿妮萨觉得这样是不对的。”

“不是的，这没有错，”爸爸说，“你有这样的疑问完全可以。”

“真的可以吗？”阿妮萨问。她和卡利勒都感到很惊讶。

爸爸点点头：“你通过提问来学习。比如，你昨天做了奶酪通心粉，对吧？你是怎么学会做的？”

阿妮萨插嘴说：“我听见他问妈妈一大堆问题。他问要用多少水，炉子的火要开多大，还问要煮多久。”她转向弟弟说：“你看过妈妈做了无数次，但你自己试着做的时候，还是一无所知。”

卡利勒冲姐姐做了个鬼脸：“现在我可会做了！”

爸爸笑了：“我相信你会。提问帮助你学会了怎么做。这也是为什么神欢迎我们诚实的提问——祂知道提问能帮助我们学习。”

“你的意思是神不会生气？”阿妮萨问。

爸爸摇摇头：“诗篇里充满了作者向神提出的难题。他们的提问帮助他们更多地了解神，并明白为什么可以信靠祂。所以，不要害怕问难题。提问可以在你更多地了解神是谁，以及耶稣如何来拯救我们并承诺陪伴我们度过生命的困难时，增强你的信心。”爸爸站起来说：“我饿了。为什么我们不边吃卡利勒的奶酪通心粉，边向神提几个问题呢？”

——谢丽·肖

**你呢？**

关于神，你有哪些不明白的地方？没关系，大胆问难题吧！这些问题可以帮助你学习和成长，与耶稣建立更亲密的关系。可以向你的父母、教会老师，或者你信任的基督徒成年人寻求答案。也可以查考圣经，并祈求神帮助你更多地了解祂是谁，以及祂为你做了什么。

**今日金句：**

“你求告我，我就应允你，并将你所不知道、又大又难的事指示你。”

——耶利米书 33:3

**警示灯**

每日灵修：2025年1月6日

阅读经文：诗篇101:1-8

故事内容：

凯莉坐在床上，全神贯注于她从图书馆借的新书，甚至没有注意到妈妈走进了房间。当妈妈坐到她旁边时，凯莉吓了一跳，赶紧把书藏在身后，希望妈妈没有看到书名。

妈妈皱了皱眉：“你还好吗？我只是觉得你在房间里太安静了。”她看向凯莉试图藏起来的书，“你在看什么书？”

凯莉勉强笑了笑：“哦，没什么，只是从图书馆借的一本书。”

妈妈双臂交叉，认真地看着她的女儿：“你知道吗，你爸爸还在检查汽车的问题，‘检查引擎’的警示灯一直在闪。”

凯莉点点头，试图转移话题：“哦，希望车没什么大问题！”

妈妈温和地笑了笑：“应该没事。你爸爸总是很重视汽车上的警示灯，所以他会在问题变得严重之前解决它。”她顿了顿，接着说：“凯莉，你已经十二岁了，正在进入一个需要自己做出重要决定的年龄。”

凯莉低下头，心里沉了下去。

妈妈继续说：“我不会强迫你给我看你藏起来的书，但我想让你你呢？，为什么你觉得需要藏起来？你想要隐藏的感觉本身就是一个警示灯——你的良心在告诉你，这件事可能不太对。”

凯莉咬着嘴唇，盯着自己的指甲。

妈妈轻轻拍了拍她的肩膀：“你现在感到的不安是上帝赐给你的礼物，就像汽车上的警示灯一样。圣灵通过你的良心提醒你，当某件事与作为基督徒的身份不符时，你需要注意。如果你听从这种提醒，它可以帮助你避免将来出现更大的问题。”

凯莉犹豫了一下，然后把书拿了出来：“我想我需要去图书馆还掉这本书。”当她的良心得到释放时，她感到如释重负，笑着对妈妈说：“谢谢你，妈妈。我们去看看爸爸的车修得怎么样了吧！”

你呢？

你是否曾经因为某件事情感到尴尬或不安？这种感觉通常是来自你良心的信号，是上帝给你的警示灯。当它告诉你某件事情不对时，立即停下来！听从上帝的提醒，并信靠祂帮助你抵挡诱惑。

**今日金句：**

“凡不出于信心的都是罪。”

——罗马书14:23

**勤劳的蚂蚁**

每日灵修：2025年1月7日

阅读经文：约翰一书 4:7-11

故事内容：

“休息一下吧？”爸爸说。他停下脚踏车，把车子靠在小径旁的一棵树上，然后在公园的长椅上坐下。

“好主意！”詹姆斯说，“我又累又渴！”他和爸爸从自行车上取下水瓶。爸爸还从车包里拿出两根燕麦棒，递给詹姆斯。

詹姆斯拆开包装时，一块燕麦掉在地上。一只小蚂蚁出现，试图搬走它。詹姆斯看着蚂蚁一次次尝试，但那块对它来说太大了。片刻后，一群蚂蚁出现了。它们一起努力，多次抬起又放下那块碎片，直到它碎成小块。然后，每只蚂蚁抓起一小块，朝同一个方向跑去。

“你看到了吗？”詹姆斯问，“那只蚂蚁需要帮助——它得到了！”

“是啊，”爸爸说，“这正是我们作为基督徒应有的行为。”

詹姆斯看着爸爸：“你的意思是我们应该互相帮助，对吧？就像去年夏天那场大风暴把我们车库屋顶的瓦片掀掉了，教会的一群人来帮忙修理。有了他们的帮助，没多久就修好了。一个大工程变成了小事情——就像蚂蚁一样。”

爸爸点点头：“我相信教会的朋友们当时并没有多想，但他们向我们的邻居展示了基督徒应有的彼此相爱。”

“但我们不是也应该通过帮助不认识耶稣的人来展示神的爱吗？”詹姆斯问。

“是的，”爸爸说，“帮助那些不认识耶稣的人，可以有力地向他们展示祂是谁，祂的样式，帮助其他基督徒也同样如此。”爸爸和詹姆斯站起来，戴上头盔。“隔壁的洛克先生对我们教会朋友帮忙修理屋顶印象深刻，想了解更多关于我们的教会，”爸爸补充道，“我解释说，我们彼此相爱，因为耶稣爱我们——祂如此爱我们，为我们的罪而死，并复活。我祈祷洛克先生也能早日认识耶稣。”

**你呢？**

人们能在你乐于助人的态度中看到神的爱吗？通过保持善良、乐于助人的态度，你可以向他人展示你属于耶稣。当人们看到你帮助邻居清理院子，或带领新同学熟悉学校或教会时，他们会看到耶稣放在你心中的爱——其中一些人可能会因此决定也想要耶稣在他们的生命中。

**今日金句：**

“所以，有了机会就当向众人行善，向信徒一家的人更当这样。”

——加拉太书 6:10

**朋友的礼物**

每日灵修：2025年1月8日

阅读经文：马可福音 12:41-44

故事内容：

玛丽亚把口袋里的硬币摇了摇。

她喜欢硬币发出的声音，她称之为她的“星期天之歌”，因为每周主日学开始之前，她经常摇响硬币。玛丽亚为奉献挣了些钱，但最近她找不到什么工作，所以她能奉献的金额变得越来越少了。

坐在她旁边的安东尼奥看到她把硬币放进奉献盘时，嘲笑道：“就这么点儿？你为什么还要奉献呢？”他大声说道。玛丽亚感到脸颊发烫，低下了头，没有回答。

回到家后，玛丽亚把安东尼奥的话告诉了妈妈。“我想他是对的，”她叹了口气说。“我想今天的奉献中，我的可能是最少的。”

妈妈扬了扬眉毛。“我觉得你的第一个错误就是拿自己的奉献和其他孩子的相比。我们不应该为了取悦别人而奉献。告诉我——耶稣怎么看待你的奉献？”

玛丽亚耸了耸肩。

妈妈沉默了一会儿，说：“玛丽亚，在你上个月的生日派对上，你的朋友们给了你礼物。这些礼物都一样吗？有些是不是比其他的要小？”

“礼物当然不一样了，”玛丽亚说。“为什么问这个？”

“那么，现在你是不是更喜欢那些给你最好礼物的孩子？”妈妈问。

玛丽亚摇了摇头。“他们带什么礼物根本不重要。伊兹的爸爸病了很久，所以她没法花很多钱买礼物，但谁会在乎呢？就算她什么都没带也没关系。她是我最好的朋友！”

“我明白，”妈妈说。“而你是耶稣的朋友——祂爱你，甚至为你的罪死在十字架上，并从死里复活来拯救你！祂会喜悦你任何出于感恩而献上的礼物。”

“就像我喜欢伊兹的礼物一样，”玛丽亚笑着说。“派对之前，伊兹说她不确定自己是否应该来。她担心其他孩子会怎么看她的礼物。但我告诉她，不管她带什么，我都会喜欢，因为她是我的朋友。”

——布伦达·K·古德

**你呢？**

你是否害怕自己献给主的礼物不够好？是否觉得相比其他人，你的奉献显得微不足道？记住，耶稣看重的是你的心。无论是通过金钱奉献还是服务，祂都看重你出于爱和感恩而献上的礼物。上帝了解你的处境，祂珍视你所能给予的一切，因为你是祂的朋友。

**今日金句：**

“他们按自己的力量捐助。”（和合本修订版）

——以斯拉记 2:69

**编队飞行**

每日灵修：2025年1月9日

阅读经文：以弗所书 4:1-6

故事内容：

“好吧，如果你们就这样，那我就去找别人一起做科学项目！”威尔转身离开了托林和卡洛斯，没等他们回应。

晚餐时，威尔仍然很生气。他对爸爸说：“托林和卡洛斯不听我的，他们想改整个科学项目。我才不管他们怎么说，我喜欢我的计划。”

“听起来你在编队飞行上遇到了麻烦，”爸爸说。

“啊？”威尔皱眉问，“你在说什么？”

“记得我们上周去看航空表演时，海军飞行队的表演吗？那六架飞机之间的距离有多近？”

“它们靠得非常近！”威尔回答道，“我记得解说员说它们有时候相距只有三英尺。”他想起那些闪亮的蓝黄相间的飞机时，依然感到激动。“当领队往某个方向飞时，其他飞机都一起跟随。如果不跟随，就会撞上。”

“没错，”爸爸说，“编队飞行需要真正的团队合作。任何小组项目都是一样的，包括你的科学项目。你们需要作为一个团队一起努力。”

“可是他们不听我的！”威尔说。

“也许他们应该听听你的想法，”爸爸回答，“但你有没有听听他们的？你有没有认真考虑过谁的想法更好、更可行？”

威尔叹了口气：“大概没有。我会去找卡洛斯和托林，看看他们还愿不愿意让我一起参与。”

“很好，”爸爸说，“这让我想起基督徒也需要像这样‘编队飞行’。既然你认识耶稣，你就是祂团队的一员——教会。作为基督徒，我们需要一起努力，让更多人认识耶稣。但如果我们只想着自己和自己的需求，是无法做到这一点的。”

“我们需要像耶稣一样，对吧？”威尔问。

“对，”爸爸说，“我们需要像耶稣爱我们那样彼此相爱。这意味着要倾听、耐心和理解。当我们这样做时，别人会在我们身上看到神的爱，并渴望更多地了解耶稣。”

**你呢？**

你是否在团队合作中感到困难？当别人不同意你的想法时，你会感到沮丧吗？记住，神呼召基督徒彼此合一。以弗所书 4:2 告诉我们要谦卑、温柔、耐心，用爱心互相包容。分享你的想法，同时也倾听别人的建议，这样你们才能在爱与合一中一起努力。

**今日金句：**

“看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美！”

——诗篇 133:1 (和合本)

### **保持角色**

每日灵修：2025年1月10日

阅读经文：罗马书 5:3-5；加拉太书 5:22-25

故事内容：

“你拿剑，Leo，当我冲进城堡时你要准备好，”Javier指挥道，同时戴上了他的龙面具。

他的弟弟点点头，戴上骑士头盔，在帐篷前来回踱步。

Javier跑开了，消失在Leo的视线中，蹲在一丛灌木后面。然后他悄悄爬回帐篷，从后面进入，没有被骑士Leo发现。

“吼——！”Javier大吼一声。

“这是我的城堡了！喷火！骑士，快逃命吧！”他边跑向弟弟边尽可能大声地叫喊。

Leo扔下头盔，丢下剑，大喊：“这不公平！你从后面偷袭我，我根本没准备好！”

Javier摘下面具：“哦，拜托，Leo！骑士不会扔下头盔然后发牢骚。我讨厌和你玩，你总是毁了一切！”

“哇哦，你真是个火爆的龙，”妈妈听到吵闹声后走过来说道。

“冷静点，Javier。别那样对待Leo。”

“可是他每次都这样！我们玩宇航员和外星人时，他发脾气；玩超级英雄时，坏人抓住他，他又哭了。超级英雄不会哭，妈妈！”

“我知道，Javier，”妈妈说。“Leo确实有些难以保持角色。”她转向Leo：“Javier说得有道理，Leo。在玩假装游戏时，如果大家都能保持角色，游戏会更有趣。”然后她又看向Javier：“但是，当你生气地对待Leo时，你也没有保持自己的角色。”

“可是他让我好生气！”Javier喊道。

“这更是保持角色的理由，”妈妈说。“当一切顺利时，要保持仁慈很容易。可是在事情不如意时，我们更需要记住自己作为耶稣跟随者的身份。祂定义了我们的真正品格。祂使我们脱离罪，并赐下圣灵住在我们里面，帮助我们更像耶稣。下次当你想要发脾气，比如像刚才对Leo生气时，要记得耶稣希望我们像祂爱我们一样去爱别人。”

Javier看着弟弟，说：“对不起，Leo。我不是故意要像个恶龙那样。”

——凯莉·巴克希

**你呢？**

你是否曾表现出与你身份不符的行为？是否有时候对别人态度不好，或做出一些你明知是错的事情？如果你是基督徒，圣灵住在你里面，帮助你向别人彰显耶稣的良善、温柔和恩典的品格。这就是你的身份——一个被赦免的神的孩子，正每天变得更像耶稣。信靠神，祂会帮助你保持角色，用祂的爱去对待他人。

**今日金句：**

“我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。”

——加拉太书 5:25

**延伸经文：**

“不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望；盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。”

——罗马书 5:3-5

“圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制；这样的事没有律法禁止。”

——加拉太书 5:22-23

### **我们在哪里？**

每日灵修：2025年1月11日

阅读经文：申命记 7:9；诗篇 105:42-45；罗马书 8:32

故事内容：

“我要点薄荷巧克力片味的！”佩顿爬进车里说，“两个球！”

伊恩紧随其后：“我要点橙子雪葩，上面加糖屑！”

“而我，”爸爸说，“要点你们见过的最大的巧克力圣代！”

“嘿！”佩顿说，“你又没拿到好成绩。”

“是啊，但我答应了大家，只要学期过得不错，就带你们去吃冰淇淋。”爸爸笑着说，“既然是我开车，那也包括我。现在系好安全带，我们先去几个地方。”

他们眼巴巴地看着爸爸开车经过冰淇淋店。可是，去了超市、加油站和图书馆之后，佩顿和伊恩开始担心了。当爸爸开车经过镇上唯一的另一家冰淇淋店时，伊恩皱起眉头，抱起胳膊。“他违背承诺了。”他低声对佩顿说。

佩顿咽了口唾沫：“嗯，爸爸？你生我们的气了吗？”

爸爸从后视镜中看着他的眼睛：“你为什么会这么想？”

“因为你改变主意了，不带我们去吃冰淇淋了。再没有别的冰淇淋店了。”佩顿看向窗外，“我们到底在哪儿？”

爸爸正要回答，伊恩突然叫起来：“看，有个牌子上画着一头奶牛！冰淇淋！”

爸爸转进去，把车停好。

“这是这附近最好的冰淇淋店，路远了一点，但我觉得你们值得吃点特别的。”

“你没有骗我们！”伊恩说。

“当然没有。”爸爸回答。

“只是花了很长时间。”佩顿说，“而且我们从没走过这条路。”

爸爸微笑着说：“我明白。你们知道吗？上帝也会带我们走我们从未走过的路。当路途看起来很漫长时，我们也容易忘记祂的应许。”

“我确实想知道你要带我们去哪儿。”伊恩看着柜台后面一大罐糖屑说道。

“我们对上帝也会有同样的疑问。”爸爸说，“但上帝从不撒谎。祂通过差派自己的儿子来拯救我们，履行了祂的应许。祂也总是兑现祂对我们爱的承诺，哪怕我们有时难以信任祂。”

爸爸领着两个孩子走向柜台：“现在，挑你们想要的。我保证，这会是你们吃过的最好吃的冰淇淋！”

**你呢？**

你是否曾感觉上帝没有履行祂对你的承诺，或者没有按照你认为的最好方式来照顾你？圣经证明，上帝是信实的，祂通过差派耶稣来拯救我们，履行了祂的救赎之约。今天，上帝对你的承诺是：祂永远与你同在。无论你正在经历什么，你都可以信靠祂，因为祂永远不会让你失望。

**今日金句：**

“祂记念祂的约，直到永远；祂所吩咐的话，直到千代。”

——诗篇 105:8

**经文解释：**

诗篇 105:8提醒我们，上帝的应许是永恒的，祂从未忘记祂与祂子民所立的约。无论是对亚伯拉罕、以色列人，还是对我们的救恩之约，上帝始终信守诺言。祂差派耶稣基督来完成救赎，证明了祂对祂百姓不变的爱和信实。对我们而言，这节经文鼓励我们信靠上帝，因为祂永远不会违背祂的承诺，无论我们正经历什么，祂都在掌管并看顾我们。

### **成为一名催化剂**

每日灵修：2025年1月12日

阅读经文：马太福音 5:13-16；路加福音 8:16；约翰福音 5:24

故事内容：

“救命！不行了！特洛伊！”

特洛伊走进厨房，看到他的小妹妹艾玛双手沾满了紫色的粘液。

“又失败了，艾米？”

艾玛叹了口气，把额头上的一缕卷发吹开。“我在做史莱姆！我有胶水、水和小苏打，但它只是黏糊糊的一团，完全不滑溜！”

“你忘了加催化剂。”特洛伊指着配方的第四步说。“你需要隐形眼镜护理液。我去拿点给你。”

当特洛伊拿回来时，艾玛问：“催化剂是干什么用的？”

“催化剂会和其他成分发生反应，把它们转化成新的东西——史莱姆！它通过交联胶水中的分子，把它变成你想要的那种有弹性的东西。”

特洛伊加了催化剂，艾玛兴奋地搅拌起来。“太滑溜了！”她一边大笑着举起史莱姆，一边说：“谢谢你帮我！”

“不客气，小妹。嘿，其实你也帮了我。”

“我？怎么帮的？”

“我最近一直在想我的一些朋友。他们还不认识耶稣，而且开始做一些不好的事情。我没有跟他们说什么，而是选择远离他们。但上帝用你的史莱姆实验提醒我，我应该做些不同的事。”

“是什么呢？”

“既然我里面有神的灵，我就可以成为周围那些在黑暗中的人的催化剂。我有祂的光，我需要把这光照给别人。我不需要参与朋友们做的不对的事情，但我可以向他们展示更好的道路。我可以告诉他们关于一种特别的‘交联’：耶稣为我们死在十字架上，并从死里复活，使我们可以从死转向生，得到改变！”

艾玛举起她的史莱姆说：“催化剂让一切变得更好！”

**你呢？**

你是否让上帝使用你成为祂放在你生命中的人的催化剂？耶稣说，那些信靠祂的人是地上的盐和世上的光。如果我们把耶稣的光藏起来，那些迷失的人又怎能认识祂呢？相信上帝会赐你勇气，成为祂的催化剂，将祂的光带给周围的人。

**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)

### **真正的家**

每日灵修：2025年1月13日

阅读经文：约翰福音 14:1-6

故事内容：

阿德琳环顾着她空荡荡的房间。她最后一次用手轻轻抚摸爸爸在墙上画的壁画，然后拿起最后一个箱子，把它搬到卡车上。

当妈妈拉下卡车的门，发出一声轰隆巨响时，阿德琳忍不住了，她一下子哭了出来。

妈妈把她搂进怀里。“阿德琳，会没事的。”她沙哑地说，阿德琳哭泣着靠在她的肩膀上。妈妈也在流泪。

“我不明白，”阿德琳说，“为什么我们必须离开我们的家？”

“因为银行借钱给我们买了这座房子，但在你爸爸去世后，我一个人很难偿还贷款。所以现在他们要收回房子。”妈妈轻轻抚摸着阿德琳的头发。“我知道离开你成长的家很难，尤其是这里充满了你对爸爸的回忆，但我们别无选择。我们会先和外公外婆住一段时间，然后我会和你找到一个不错的公寓。”

“但我不想住在公寓里！”阿德琳几乎无法在泪水中说出这句话。“我想住在这里！这里是你和爸爸还有我一直生活的地方。这是我们的真正的家！”

“哦，阿德琳，”妈妈说，“这不是我们的真正的家——从来都不是。这里是一个美好的住所，但它从来都不是永恒的。作为基督徒，我们的真正家在耶稣那里。他现在与我们同在，而当我们最终在天堂面对面见到祂时，那将比我们能想象的一切都更美好！你知道最棒的是什么吗？”

“是什么？”阿德琳擦着眼泪问道。

“我们的永恒家园已经被付清了！我们自己永远负担不起，但耶稣为我们舍了生命，好让我们可以永远与祂同住。”

妈妈带着阿德琳走到卡车的门边。“我知道这很难——对我来说也很难。耶稣说我们在世上会有苦难，感到难过是可以的。但不要忘记你真正的家。耶稣会陪伴你度过人生的每一个苦难，并且祂应许你一个永远与祂同在的家。”

——科特妮·拉萨特

**你呢？**

你是否经历过生活中的痛苦或悲伤？也许你失去了亲近的人，或者不得不离开你热爱的地方。无论是什么，你都不必独自面对。如果你认识耶稣，祂应许永远与你同在，并有一天带你回到永恒的家，在那里你将不再感到痛苦或悲伤。你的真正的家在祂那里。

**今日金句：**

“在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。”

——约翰福音 16:33（和合本）

**听力问题**

每日灵修：2025年1月14日

阅读经文：马可福音4:9-12；罗马书10:17

故事内容：

「今天我们教会班上来了一个新女孩，」约瑟芬在准备午餐的餐桌时说。「她叫劳伦，是聋人。她靠读唇语来沟通。」

妈妈点了点头。「我见过她的母亲。他们一家最近搬到这里。」她将一盘蔬菜放在桌上。「就在上周，我读到一篇文章，说我们国家有数百万人完全听不见或听力有问题。」

「诺兰的听力就有问题，」约瑟芬嘲笑她的弟弟说。「他只听自己想听的。有人提到甜点时，他的耳朵就很灵，但提到需要做的家务时，他好像就听不见了。」

诺兰回以一个笑容：「你也好不到哪去！」

「我想我们偶尔都会这样吧，」爸爸说。「这叫选择性听力——只听自己想听的。」他开始往桌上的杯子倒水。「可惜的是，有些人听力明明很好，却以另一种方式是聋的——那就是属灵上的聋。」

「属灵上的聋？」约瑟芬问。「这是什么意思？」

「这意味着无法听见并理解神想对我们说的话，」爸爸解释道。「神邀请每个人信靠耶稣并得救，但很多人似乎听不见祂的声音。在圣经中，神向我们表明祂的爱、罪的危险，以及如何通过祂的儿子耶稣得到赦免和永生的礼物。我们很多人或许用耳朵听见了这些话，却没有用心灵去明白，就像对祂的话语是聋的。」

「即使是基督徒有时也难以听从神的话并遵行，」妈妈说。「虽然我们信靠耶稣，但有时我们不愿意通过祷告、读经和与其他基督徒相聚来听神对我们说的话。我们好像停止了聆听——特别是当我们害怕听到一些我们不喜欢的事情时。」

「我想这就像爸爸说的那种『选择性听力』，对吧？」诺兰说。

「没错，」爸爸回答。「感谢神，当我们不听的时候，祂仍然对我们有耐心，并且赐给每位基督徒圣灵来打开我们的耳朵，让我们听见祂的声音。」

—— 菲利斯·I·克伦帕伦斯

**你呢？**

你是否在属灵上是聋的或听力不佳？你是否忽略了神在圣经中所说的话，特别是关于如何借着信靠耶稣得救脱离罪？如果你已经信靠耶稣，你是否忽略了像祷告和参加教会这些能帮助你聆听神的属灵习惯？信靠神，祈求祂帮助你更好地听见祂的声音，这样你就能聆听、明白并顺服祂。

今天金句：

「我要听神耶和华所说的话。」

——诗篇85:8（和合本）

**我可以为您做什么？**

每日灵修：2025年1月15日

阅读经文：马可福音10:45；彼得前书4:8-10

故事内容：

「丹尼尔，丹尼尔！」丹尼尔的弟弟和妹妹冲进房间。「你能和我们一起玩开商店的游戏吗？拜托了！」

丹尼尔笑了。「好吧，当然可以。」埃利和阿莱西亚经常缠着丹尼尔陪他们玩开商店的游戏，但丹尼尔并不介意。他们的祖父开了一家五金店，孩子们喜欢去那里看顾客购买各种有趣的东西。顾客常常问很多问题，而祖父总是乐于帮助他们。

丹尼尔跟着弟弟和妹妹来到他们的假想商店。「埃利和我当顾客，」阿莱西亚说着，拿起一个玩具电话放到耳边。「铃铃！」

丹尼尔拿起另一端。「你好，我能为您做什么？」这是祖父接电话时的问候语。

当丹尼尔正在帮埃利和阿莱西亚挑选要买的东西时，爸爸走了进来。

「好了，孩子们，该去养老院了。教会的家庭轮流去探访，今天轮到我们。」

丹尼尔皱起眉头。「你和妈妈去不就行了吗？」

爸爸摇了摇头。「那些人期待我们的探访，尤其喜欢见到孩子们。看到你们能让他们一整天都充满阳光。」

「可这并不能让我开心，」丹尼尔抱怨道。

他以为爸爸会责备他，但爸爸却转移了话题。

「丹尼尔，祖父在商店里接电话时是怎么说的？」

「他说，‘我可以为您做什么？’」丹尼尔回答。

爸爸点点头。「是的，我听到你和埃利、阿莱西亚玩商店时也这么说。这表明你愿意并渴望帮助别人。现在，你觉得有没有办法用这个问题去问问神呢？」

「什么意思？」丹尼尔问。

「圣经教导我们，神希望祂的跟随者乐意为祂和别人服务，」爸爸解释道。「耶稣遇到每个人时都乐于为他们服务——甚至牺牲自己的生命来拯救我们。而且，祂赐给了我们圣灵，帮助我们用祂的方式去爱别人，这也意味着我们可以用一颗愿意的心去为别人服务。」

丹尼尔想了一会儿。「我想你说得对，」他说。「如果我问神今天我能为祂做什么，祂一定希望我去养老院。」

——卡罗琳·E·尤斯特

**你呢？**

当你为主服务时，你的态度如何？当被要求在家里帮忙或去探望病人时，你是否乐意去做？耶稣如此爱我们，以至于祂成为了最大的仆人，牺牲了自己来救赎我们。当我们通过帮助他人来服侍神时，我们向他们展示了神的爱。花点时间向神祷告：「我可以为您做什么？」

**今日金句：**

「要以忠诚的心和乐意的意志事奉祂。」

——历代志上28:9（和合本）

**没有秘密朋友**

每日灵修：2025年1月16日

阅读经文：罗马书 1:14-17

故事内容：

彼得在新学校度过了一天后，飞快地跑进了家门。

“妈妈！你猜怎么着！我今天又交了几个朋友——马特奥和雷特！他们都住在我们同一个街区。他们可以来打篮球吗？”

“当然可以，”妈妈说。“你今天早上在公交车站跟他说话的那个男孩呢？他也住得很近，也许他也想过来。”

“他……算不上我的朋友啦，”彼得有些犹豫地说，“有些孩子取笑他，所以很多人都不跟他玩。这挺让人难过的。”

妈妈点点头。“真可惜，他们因为担心别人的看法而错过了一个朋友。”她一边切胡萝卜一边说，“对了，别忘了我们教会的活动今晚开始。我们会早点吃晚饭。”

“嗯……也许我这周不去了，”彼得慢吞吞地说。“马特奥和雷特会来，我不想让他们早走，还得解释为什么。”

“为什么不去呢？”妈妈问道。“你是怕他们笑话你吗？”

彼得耸了耸肩，低头看着地板。

妈妈叹了口气。“好吧，”她说。彼得感到很惊讶——他没想到妈妈会同意。“你可以待在家里，不过，明天早上我不想看到你在公交车站跟格雷厄姆说话。直接忽视他吧。”

彼得简直不敢相信自己的耳朵。“妈妈，这太过分了！格雷厄姆是我的朋友！我怎么能那样做呢？”

“那么，耶稣不也是你的朋友吗？一个为了拯救你，甚至愿意牺牲自己生命的朋友。可是你却不想让你的新朋友知道祂，因为你害怕他们会笑话你。”

彼得沉默了片刻。“我想你是对的，”他过了一会儿说。“我想让学校里的同学知道我是格雷厄姆的朋友，我也想让他们知道我是耶稣的朋友。”

过了一会儿，马特奥和雷特来了。

“我们开始打球吧，彼得，”雷特说，“我们不能待太久——我们晚上要去教会。”

“对啊，”马特奥说，“而且我们的朋友格雷厄姆也要过来。你会喜欢他的，他特别有趣。”

彼得和妈妈相视一笑。

——辛西娅·Y·鲍威尔

**你呢？**

你的朋友知道你是基督徒吗？还是你为了避免被嘲笑而对自己的信仰保持沉默？没有哪个世上的朋友能比耶稣更重要。祂为你舍命，无论你经历什么，祂都会永远与你同在。永远不要羞于让别人知道祂是你的朋友。

**今日金句：**

“我不以福音为耻；这福音本是神的大能，要救一切相信的。”

——罗马书 1:16（新译本）

**缺失**

每日灵修：2025年1月17日

阅读经文：诗篇 95:1-7；雅各书 1:17

故事内容：

**只说谢谢**

每日灵修：2025年1月18日

阅读经文：诗篇 95:1-7；雅各书 1:17

故事内容：

斯特拉从校车站默默地走回家。搬到奶奶露丝家已经三周了，但斯特拉仍然没有在新校车上交到朋友。奶奶露丝总是提醒她，建立友谊需要时间。

“我回来了，奶奶！”斯特拉打开公寓门喊道。

“亲爱的，我有东西要给你看！”

斯特拉把书包挂在钩子上，拥抱了奶奶。“奶奶，你想让我看什么？”斯特拉问。

“来这边！”奶奶露丝带着斯特拉走向他们改成她卧室的小房间。在床上，斯特拉看到了一份惊喜。

她最珍爱的洋娃娃克劳黛特靠在枕头上，穿着一套新衣服：紫色灯芯绒背带裤和粉色衬衫，完美地衬托出娃娃巧克力色的头发。

斯特拉惊呼：“哦，奶奶！是我最喜欢的颜色！”她冲到床边，把克劳黛特紧紧抱在怀里。

奶奶露丝坐在斯特拉身旁。“亲爱的，你喜欢就好。你早就穿不下那条裤子了。我们会给你买些更合身的衣服，但那条裤子正好做成了克劳黛特的新衣服！这是我今天用缝纫机做的。”

“谢谢你，奶奶露丝。”斯特拉低头说道，脸上的笑容渐渐消失了。

“怎么了，亲爱的？”

“你让我搬来和你一起住，还为我的洋娃娃缝了新衣服。我却什么都没给你。我只能对你说谢谢。”

奶奶露丝搂住斯特拉。“你只需要说谢谢就够了。我爱你，我很高兴你是我的孙女。你也是神的孩子，斯特拉。当你去年夏天信靠耶稣作为你的救主时，神就赦免了你的罪，把你带进了祂的家庭。而且，就像我很高兴做你的奶奶一样，神也很高兴做你的天父。”

“真的吗？”

“是的，亲爱的。神赐福给我们，是因为祂乐意这样做。我们不需要回报祂，事实上，我们永远无法偿还神为我们所做的一切。”

“所以，我只需要对神说谢谢？”斯特拉问道。

“没错！我们可以通过感谢和赞美祂，表达我们的感激之情。”

斯特拉笑了：“那我们现在就对神说谢谢吧！”

——艾莉森·威尔逊·李

**你呢？**

当对一份美好的礼物说“谢谢”似乎不够时，你会怎么做？也许我们会觉得必须买一份礼物来回报赠送者。但对于神，我们可以相信，祂赐福给我们，是因为祂愿意善待祂的儿女。而我们能做的最好的回应，就是简单地说：“谢谢！”

**今日金句：**

“你们要称谢耶和华，因祂本为善，祂的慈爱永远长存。”

——历代志上 16:34（和合本）

**经文解释：**

• “称谢耶和华”：感恩是信仰的自然流露，表达对神的敬畏与爱。

• “因祂本为善”：神的善良和公义是祂不可改变的属性。

• “祂的慈爱永远长存”：神的爱是恒久不变的，祂的恩典覆盖我们的生命每一刻。

**缺失**

每日灵修：2025年1月19日

阅读经文：诗篇 95:1-7；雅各书 1:17

故事内容：

**缺失**

每日灵修：2025年1月20日

阅读经文：诗篇 95:1-7；雅各书 1:17

故事内容：

**错误的结论**

每日灵修：2025年1月21日

阅读经文：箴言 17:27-28；18:13

故事内容：

“不要放弃！”吉尔恳求她的朋友，但艾尔西坐了下来，什么也没说。吉尔又回到冰上滑冰。

“嘿，吉尔！”米拉一边滑过一边喊道，“我妈妈正开车带我们去街上的咖啡店喝热巧克力。你和艾尔西要一起去吗？”

“我去问问她，”吉尔回答。她转身回到艾尔西坐着的地方。“我们一起跟米拉去咖啡店喝热巧克力吧——那里会很暖和！”但艾尔西没有兴趣。吉尔叹了口气，心想：我真希望今天是跟别人一起来滑冰，她今天一点都不好玩！

当吉尔回到家时，她妈妈正在搅拌碗里的混合物。

“哦，太棒了！”吉尔说，“是芝士蛋糕！”她拿起妈妈用过的一把勺子，迅速舔了一下。

“呃！”她皱着脸说，“这是什么？我以为是奶油奶酪。”

妈妈笑了。“这是起酥油。你又没有弄清事实就得出了结论。”吉尔知道自己经常这样。

当妈妈继续工作时，吉尔告诉她艾尔西的问题。“我觉得她只是想引起注意，”吉尔说。

“你确定你没有再次得出错误的结论吗？”妈妈问。“也许艾尔西遇到了什么烦心事，她需要一个耐心、理解的朋友去倾听她、了解她的困难。”

吉尔只是耸了耸肩。“如果有问题，她为什么不直接告诉我？”

那天晚上，妈妈走进吉尔的房间。“吉尔，我刚才和艾尔西的妈妈聊了一会儿。艾尔西的爸爸昨天离家了。”

“真的吗？”吉尔问。“他去哪了？”

“他们不知道。艾尔西的妈妈说，他有酗酒的问题，有时会消失。我想你应该知道，好为他们祷告，并在艾尔西身边支持她。”

“哦，天哪，”吉尔说。“我又得出了错误的结论！难怪艾尔西今天这么安静。明天见到她时，我会确保她知道我是她的朋友。我会为她祷告——也为她的爸爸祷告！”

“我也会的，”妈妈说。“我也会祷告，让艾尔西通过你作为朋友的关心，看到耶稣的爱。”

——琳达·韦德尔

**你呢？**

当朋友看起来不开心时，你会关心他们吗？当有人对周围的事情不感兴趣时，你能理解并耐心对待他们吗？

不要轻易下结论，要敏感并表现出你的关心。耶稣总是倾听我们，关心我们，并在困难时陪伴我们。相信祂会帮助你成为这样的朋友。

**今日金句：**

“不轻易发怒的，大有聪明；性情暴躁的，大显愚妄。”

——箴言 14:29（和合本）

**学校项目**

每日灵修：2025年1月22日

阅读经文：诗篇 33:6-9；罗马书 6:23；彼得后书 3:11-13

故事内容：

迈克尔为他的学校项目画上了最后一笔，放下画笔，退后一步欣赏自己的作品。他花了几个星期的时间，精心制作了一个农场模型，并为此感到自豪。

模型里应有尽有，从玉米地到猪、牛和鸡。农舍也看起来非常漂亮，迈克尔迫不及待地想向同学们展示他的作品。

“哇，你做得真棒，”晚上爸爸来看他的作品时说道。他弯下腰仔细看了看，“我喜欢这些细节。”

迈克尔咧嘴笑了，“谢谢。”他向爸爸解释了农场的各个部分，并指着自己最喜欢的地方。

爸爸直起身子，微笑着说：“你应该为自己的作品感到骄傲。”

“我确实感到骄傲，”迈克尔回答。

“你喜欢它吗？”爸爸问。

迈克尔热情地点点头，“我投入了很多心血。”

“你知道吗？这让我想起了一件事，”爸爸说。

“什么事？”迈克尔问道。他的爸爸总是善于从事物中找到教训。

爸爸把手放在他的肩膀上，“这让我想起了上帝的创造以及祂对这个世界的爱——包括对我们的爱。想想看，上帝是多么精心地创造了地球和其中的一切。这有点像你为这个农场所付出的努力。”

“地球比我的小农场大得多，”迈克尔说。

“但这是一种你可以理解的方式。”爸爸指着农场模型，“每当你怀疑上帝是否真的爱你时，想想祂在创造这个世界时倾注的爱与关怀。你不希望有人破坏你的作品，对吧？”

迈克尔睁大了眼睛，“当然不想。”

“上帝也不希望祂的创造——地球和祂所造的人类被毁坏。但我们把罪带到了这个世界上，而罪是具有破坏性的——圣经说罪的结局就是死亡。所以上帝的儿子耶稣成为了我们中的一员，祂死而复活，救我们脱离罪与死。凡信靠祂的人都能得着永生。有一天，耶稣会彻底除去罪和死亡，并将一切都更新。”爸爸微笑着说，“这就是祂对祂创造的爱。”

迈克尔再次看向他的作品，“这样想还挺酷的。”

“是啊，对吧？”爸爸眨了眨眼。

——贝瑟尼·阿克

**你呢？**

你知道上帝有多爱祂所创造的世界以及其中的一切——包括你吗？耶稣为拯救你脱离罪与死亡，付出了自己的生命。

知道祂如此爱你，感觉是不是很好？祂在创造万物时倾注了很多心血，并应许有一天要使万物焕然一新，让我们可以永远与祂一同享受这一切。

今日金句：

耶和华善待万民，祂的慈悲覆庇祂一切所造的。

——诗篇 145:9（和合本）

**一个拯救的奇迹**

每日灵修：2025年1月23日

阅读经文：加拉太书 2:20；以弗所书 2:1-7；约翰一书 4:12-13

故事内容：

“吃饭时间到了！”随着爸爸的呼唤，佩斯莉和布里杰暂停了视频游戏，赶紧跑到厨房。

“你们在玩什么游戏？”爸爸一边把一碗蔬菜端上桌，一边问道。

“这是一个冒险游戏！”布里杰回答道，“我们通过完成任务和挑战来赚取金币，还会遇到各种有趣的角色。我们甚至可以学习剑术，并保护这个国度免受黑暗的侵害！”

佩斯莉倒好了几杯水。“妈妈和我们一起吃饭吗？”

“当然！”妈妈走进了房间。“谢谢你们准备晚餐，我很感激。”

当他们坐下吃饭时，佩斯莉喝了一大口水，叹了口气。“我的生活太无聊了。我希望游戏里的那些事情是真的。”

“真希望那些奇妙的事情现在还会发生。”布里杰附和道。

“等一下，”妈妈反驳道，“你们真的认为神现在不做奇迹了吗？”佩斯莉和布里杰对视了一眼，耸了耸肩。

“你们知道吗？每一个相信耶稣的人都已经从死里复活了！”妈妈说道。

“你是说我们将来会从死里复活吧？”布里杰纠正道。

“我们将来会复活，但我们现在已经复活了，”爸爸说，“当你相信耶稣是你的救主时，祂就在那一刻让你从死到生了。”

“可是这听起来不太合理。”布里杰说。

“圣经说，每个人都死在罪中，”妈妈解释道，“这意味着我们的灵魂是死的。但是，神的灵让耶稣从坟墓里复活，这样我们也可以得着生命。这就是救恩的意义。当我们相信时，神的生命之灵住在我们里面，我们的灵魂就从死里复活了，将来我们的身体也会复活。”

“那真是个奇迹！”佩斯莉惊叹道。

“而且，”爸爸补充说，“神做这一切是因为祂爱我们，想让我们成为祂故事的一部分，而这是最激动人心的故事。就像你们的游戏一样，这个故事中也有挑战和需要学习的功课，但最终，神会永远战胜黑暗和一切邪恶！”

布里杰笑了：“这比我们的游戏酷多了，因为这是真的！”

——佐伊·布里克纳

**你呢？**

你有没有想过神今天是否还在行奇迹？神在整个历史中都做了许多伟大的奇迹，其中很多都记录在圣经里。而最重要的奇迹是神让耶稣从死里复活，这样我们可以得着生命！当我们相信耶稣是我们的救主时，我们就亲身经历了这个奇迹。

**今日金句：**

“现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着。”

——加拉太书 2:20（和合本）

**神经虫**

每日灵修：2025年1月24日

阅读经文：诗篇 94:18-19；约翰福音 14:27

故事内容：

“嗡嗡！”闹钟响了，欧玛里吓了一跳。玛丽夫人收起了试卷。欧玛里的肚子咕噜咕噜地响，但这次他不是饿了。他的妈妈告诉他，当他感觉到“神经虫”在作怪时，他应该深呼吸，于是他照做了。但回家的校车上，那种“虫子在爬”的感觉又回来了。

一到家，欧玛里就开始哭泣。他的妈妈停下正在准备的晚餐，走过来问：“怎么了？”她轻轻地抚摸着他的背。

“是……是‘虫子’。”欧玛里哭着说。

“你又考数学了吗？”妈妈问。

“是的，而且我忘了很多答案！”

妈妈继续安慰他，同时指向他们的小狗巴迪。巴迪正在追自己的尾巴。他转着圈，然后绊倒了，重重摔在地板上。

妈妈咯咯笑了起来。“哦，巴迪，又来这一套。”巴迪发出呜咽声，妈妈走过去安抚它。她扬起眉毛问：“你看见巴迪摔倒后做了什么吗？”

欧玛里点点头：“他向你求助。”

“对，”妈妈说，“然后我过去安慰他，给他平静下来。你知道还有谁会注意到我们有麻烦吗？耶稣。虽然我们的处境可能让我们感到害怕或焦虑，但只要我们向祂呼求，祂就会听见。”妈妈拿出手机，打开圣经软件，读以赛亚书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。”

欧玛里的脸上露出了淡淡的微笑。他叹了口气：“但如果我还是紧张，又忘了答案怎么办？”

“当耶稣说祂会帮助我们时，并不是说祂会打个响指让所有问题都消失。但就像我安慰巴迪一样，神会赐给我们平安和力量，让我们渡过难关。”妈妈轻轻握了握他的手说，“下次考试时，记住耶稣多么爱你，甚至为了救你而死在十字架上！祂不会因为你有‘神经虫’就离开你。”妈妈挠了挠他的肚子，两人一起笑了起来。

——托莉娅·基斯

**你呢？**

你是否也会因为生活中的一些事情而感到紧张或焦虑？在耶稣为我们死之前，祂应许赐给我们平安。我们不必忧虑或害怕，因为祂保证永远与我们同在。无论你今天担忧什么，都可以向祂呼求，祂会赐给你安慰与平安。你今天担心什么呢？你可以怎样提醒自己，神一直与你同在？

**今日金句：**

“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）

**信守的应许**

每日灵修：2025年1月25日

阅读经文：创世记 22:11-18；以赛亚书 7:14

故事内容：

“米娅？你为什么躺在沙滩上？”妈妈问道，她走到外面，在女儿身边坐下。“天都黑了。”

米娅转过头看着妈妈，眼泪顺着脸颊流了下来。

“哦，亲爱的。”妈妈抱住她。“你为什么哭呢？”

“爸爸答应今天来看我，但他根本没来。”米娅抽泣着说。

妈妈又抱了抱她。“对不起，亲爱的。我很遗憾你爸爸没有信守他的承诺。”

“承诺都是骗人的。”米娅一边说一边推开妈妈，用手擦去脸上的泪水。

妈妈叹了口气：“人很难信守承诺。我们会犯错。但有一位永远信守祂的应许。”

“谁？”米娅问。

“是神。事实上，祂对亚伯拉罕的应许让我想起了今晚的情景。”妈妈抓起一把沙子。“神曾应许亚伯拉罕，他的后裔将像天上的星星、海边的沙子那样多。”

“我好像记得这个故事。”米娅说。“他和他的妻子不是在很老的时候才有了一个孩子吗？”

“是的，就是亚伯拉罕。他等了很久才有了一个孩子。而且在神赐给他儿子之后，又要亚伯拉罕将那孩子献上为祭。亚伯拉罕准备这么做时，神阻止了他，并告诉他这是一个考验，看看亚伯拉罕是否信靠神。”

米娅咬着嘴唇问：“神履行了祂的应许吗？”

“是的，亚伯拉罕有了无数的后裔。大卫王是他的后裔之一，圣经还说耶稣自己也是亚伯拉罕的子孙。”妈妈微笑着说：“通过应许赐给亚伯拉罕许多子孙，神也信守了另一个应许。祂应许赐下一位救主来拯救祂的子民。”

“耶稣！”米娅喊道。“我知道这个！耶稣以婴孩的身份降生，长大后为我们的罪而死。”

妈妈点点头：“祂差遣耶稣为我们的罪而死，并使祂从死里复活。如果我们信靠耶稣，祂应许将永远与我们同在，并让我们永远与祂同住。而神总是信守祂的应许。”

——金伯利·布洛基什

**你呢？**

是否有人对你做出承诺却没有兑现？也许是朋友、父母或老师。有人违背承诺时的感觉很不好，对吗？神却永不违背祂的应许。祂应许爱我们、帮助我们、永远与我们同在，并差派救主来使我们能与祂永远同住。这样的应许多么美好啊！

**今日金句：**

“神的应许，不论有多少，在基督都是是的。所以借着祂也都是实在的，叫神因我们得荣耀。”

——哥林多后书 1:20

**明亮的反射**

每日灵修：2025年1月26日

阅读经文：约翰一书 2:3-6

故事内容：

「我们若遵守祂的诫命，就晓得是认识祂。人若说『我认识祂』，却不遵守祂的诫命，便是说谎话的，真理也不在他心里了。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。」（约翰一书 2:3-6 和合本）

「你看今晚的星星多亮啊！」道森的小弟弟帕克从草地上抬头望着天空，惊叹地说。

「是啊，月亮也很亮呢。」道森说。

「为什么它这么亮？它是个大火球吗？」帕克问道。

道森笑着摇摇头。「太阳比较像个火球，月亮其实一点光都没有。它是反射太阳的光，所以看起来才那么亮。我在科学课上学到的。」

「孩子们，进来吧！」妈妈喊道。「该上床睡觉了。」

男孩们从草地上起身，往屋里走去。进了屋后，帕克跑到窗边，指着月亮对妈妈说：「妈妈，猜猜看！道森告诉我月亮其实不是个大火球——它只是反射太阳的光。你知道吗？」

妈妈微笑着说：「是的，我知道。现在快去睡觉吧，不然早晨来的时候你们会没准备好的。」

第二天教会结束后，道森向父母问了一个困扰他的问题：「我的老师说，人们应该在我们身上看到耶稣。但我们又不是耶稣，人们怎么能在我们身上看到祂呢？我不明白。」

「嗯，」妈妈说，「记得昨晚你在外面跟帕克说的有关太阳和月亮的事吗？」

「当然，」道森说。「我说月亮反射了太阳的光。」

「对，」妈妈说。「月亮不是太阳，但它反射太阳的光。当人们看到我们的行为和我们如何对待别人时，他们应该看到耶稣的品格从我们身上散发出来。」

「没错，」爸爸接着说。「当我们依靠圣灵帮助我们变得仁慈、耐心、诚实和无私时，我们就反射出耶稣的光芒和祂对每个人的伟大爱。就像月亮反射太阳的光一样，基督徒也能反射神的儿子——耶稣的爱。」

——安娜·E·鲍梅斯特

**你呢？**

如果你是基督徒，别人能在你身上看到耶稣的爱吗？当你向他人展现耶稣为我们的罪舍命所显示的那种爱时，他人就能在你身上看到祂。但你无法靠自己做到——耶稣赐下了圣灵，使你能将祂的光芒照耀到他人身上。信靠圣灵帮助你，引导你，让你能将耶稣的爱反射给周围的人。

**今日金句：**

「你们蒙召原是为此；因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随祂的脚踪行。」

——彼得前书 2:21（和合本）

**从里到外**

每日灵修：2025年1月27日

阅读经文：罗马书 8:35-39

故事内容：

“我好想念巴斯特！”八岁的山德在家里的忠实狗狗去世后哭喊着说。“他是个英雄！记得芬恩走丢的时候，巴斯特在树林里找到他了吗？还有我生病的时候，巴斯特每天都待在我房间里，直到我康复！”山德擦了擦眼泪。“我希望他还和我们在一起。”

“我也希望我们能和巴斯特在一起更久一点，”妈妈悲伤地说。“但他已经很老了，他的身体实在撑不住了。让我们试着感恩我们曾经和他一起度过的那些年吧。”

“可是——”山德刚要问另一个难以回答的问题时，他四岁的弟弟突然闯了进来。

“轰隆隆！”芬恩一边大喊一边绕着圈跑，最后停在妈妈和山德面前。他穿着一件黄色和蓝色相间的校服，上面印着学校的名字——但原本应该是校徽的地方，只是一团纠结的彩色线头。

山德对被打断很不高兴。“你的衣服穿反了，芬恩，”他不耐烦地说。

“是穿反了，不过山德，你再仔细看看，”妈妈说。“也许芬恩的衣服能帮你回答关于巴斯特的问题。这些打结的线头和松散的线就像我们眼中的生活困难。当我们爱的人去世，或者发生不好的事情时，生活看起来就像一团乱糟糟的东西。”

妈妈帮芬恩把衣服翻了过来，校徽显现出来了。“刚才看起来很糟的那些线，现在却成了这一面上的美丽图案，”她继续说。“神在我们生命中也做同样的事。没有任何困难的事情能让我们与祂的爱分开。耶稣来到这个混乱的世界，为救我们而死并复活，祂应许会帮助我们度过每一个失望和艰难。祂甚至用这些经历来编织一个美丽的设计——祂使万事互相效力，为了我们的益处。”妈妈搂住山德的肩膀。

“当你想念巴斯特时，记得耶稣爱你，并且祂明白你的感受。相信祂会陪伴你走过这些艰难、痛苦的事情，并用它们带来益处。”——乔伊斯·P·简特斯你呢？ 你现在的生活中是否正经历困难？也许你因家人去世或最好的朋友搬走而感到悲伤和孤独。 这些事情会让人心痛，但记住，耶稣爱你，并且祂明白你的痛苦。没有什么能让你与祂分开。相信祂会陪伴你度过困难，并用这些经历在你的生命中成就美好的事。今日金句：罗马书 8:28 “我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”（和合本）

**永不孤单**

每日灵修：2025年1月28日

阅读经文：提摩太后书 4:16-18

故事内容：

斯凯坐在家门前的台阶上。虽然天空湛蓝、阳光明媚，但她的内心却像笼罩着一片乌云。她低头看着她的小棕狗“拉格斯”。她把小狗抱起来，紧紧地搂在怀里。

就在这时，她的爸爸——一名军人——回家了。“怎么了，宝贝？”爸爸在她身边坐下，问道，“你看起来好像全世界都没有一个朋友。”

“我……我只是担心未来会发生什么。”斯凯犹豫了一下，说道，“有时候我几乎希望你不是军人。如果你被调到海外去，我会非常孤单的。”

“我明白你的感受——我到时候也会感到孤单，”爸爸说道，“但记得我们曾经一起祷告过，也谈过上帝无论我们在哪里都会照顾我们，对吗？”斯凯点了点头，爸爸抱了抱她。“无论我被派到哪里，耶稣都与我同在，也与你、妈妈和其他孩子们同在。他为我们而死并复活，赐给我们永生。我们可以相信，无论发生什么，他都会与我们同在并照顾我们。”斯凯叹了口气，说：“我知道了。”爸爸看了看斯凯膝盖上安静休息的小狗，说：“想想拉格斯吧。还记得它刚来的那几天有多孤单吗？”斯凯点点头。“它经常叫妈妈，尤其是晚上没人理它的时候。”她把脸埋在小狗毛茸茸的脖子上。“但是你给了它很多爱，让它学会依赖你，现在它和我们在一起很开心。”爸爸伸手抚摸小狗，“如果你这么爱你的狗，你觉得主对我们的关爱会少吗？”斯凯叹了口气，点了点头。“就像拉格斯信任你会照顾它一样，我们也可以信任上帝会照顾我们，”爸爸补充道，“我们可能不会喜欢所有发生的事情，但我们可以相信耶稣会与我们同在，并赐给我们继续前行的力量。”——玛丽莲·J·森特菲特**你呢？**你的生活中发生过让你感到孤单的事情吗？今天的经文是保罗写的，他提到自己曾经被囚禁时，没有人陪伴他、帮助他——每个人都离开了他。但上帝没有离开他！上帝与他同在，赐给他力量。上帝也会同样与我们同在。耶稣如此爱我们，为拯救我们而舍命，他绝不会离弃我们。**今日金句：**“但主站在我旁边，加给我力量。”

——提摩太后书 4:17

**雨，雨，雨**

每日灵修：2025年1月30日

阅读经文：阅读：诗篇 51:1-10；希伯来书 9:22

故事内容：

巴雷特把他的包扔到后备箱里其他的行李上，然后砰的一声关上了后车门。“呃，好脏！”他看着自己沾满灰尘的手说道，“爸爸，我觉得是时候洗车了！”爸爸点点头：“确实很脏。我之前没注意到，直到现在才发现。”他指着巴雷特的小妹妹奥罗拉，只见她正用手指在车窗上画笑脸。“嗯，至少我们的脏车能让路上的人看到笑脸，心情变好。”他对巴雷特笑了笑，“等我们回家后，你和奥罗拉可以一起洗车。”到了露营地后，他们搭好了帐篷，吃了午餐。巴雷特正期待着去附近的步道徒步，突然天空变暗，大雨倾盆而下。他们赶紧钻进帐篷，拉上门拉链。巴雷特叹了口气，听着雨点拍打帐篷帆布的声音：“为什么偏偏今天下雨？我们原本计划好的活动都做不了了！”“我们只能尽量享受这个过程了。”爸爸说道。过了一会儿，雨停了，他们走出帐篷。“我的笑脸不见了！”奥罗拉指着汽车说道。“是啊，真的不见了。”爸爸说道，“我已经很久没见过车子这么干净了！”他朝巴雷特眨了眨眼：“你看，这场雨也有好处，对吧？现在你和奥罗拉回家后就不用洗车了。”巴雷特笑了：“好吧，这算是被困在帐篷里一个小时的补偿。”爸爸点点头：“这让我想起我小时候在教会里唱过的一首歌，歌词是关于耶稣的宝血洗净我们的罪孽。我小时候家住在一条土路旁，所以我们的车总是很脏。但每次下雨，所有的泥土都会被冲洗干净，那时我就会想到这首歌，想到耶稣在十字架上洗净了我的罪。”那天晚上，巴雷特听着雨水轻轻敲打帐篷的声音，心里充满感恩，因为他知道，耶稣已经洗净了他所有的罪。——卡萝·奥尔布莱希特（Carol Albrecht）**你呢？**你的罪被洗净了吗？你是否意识到，神愿意赦免你所有的过犯是多么奇妙的事情？耶稣甘愿为你的罪受罚，在十字架上流血，使你得着洁净。相信祂，祂就会赦免你，使你焕然一新。**今日金句：**“耶稣基督的血也洗净我们一切的罪。”

——约翰一书 1:7（和合本）

**新眼镜**

每日灵修：2025年2月1日

阅读经文：哥林多前书 2:9-16

故事内容：

艾德蕾欢快地沿着人行道向祖父母家跑去。戴眼镜的感觉有些奇怪，但她惊喜地发现自己的视力变得清晰了许多——她可以看到树上的每一片叶子，甚至能看清远处街角停车标志上的字母。艾德蕾开心地笑了起来。当她看到爷爷在院子里干活时，她加快了脚步。几分钟后，爷爷带她进了屋，奶奶正在厨房里做饭。“我们这里来了一个兴奋的小姑娘！”爷爷笑着说。“你的眼镜真好看！”奶奶微笑着给艾德蕾一个拥抱，“我还记得我第一次戴眼镜的时候。它们真的能带来很大的改变，不是吗？”“我也记得我第一次戴上‘属灵的眼镜’。”爷爷说。“属灵的眼镜？”艾德蕾从没听过这个说法，“那是什么？”爷爷解释道：“在我认识耶稣之前，每次读圣经都觉得很陌生，我根本不明白它的意思。但是圣灵开启了我的属灵眼睛，就像你的眼镜帮助你的肉眼一样。当我继续读圣经时，祂让我明白自己需要耶稣拯救我脱离罪，也让我能看清——理解——神在祂的话语中所说的，并知道如何应用到自己的生活中。”“属灵的眼镜比普通眼镜更重要。”奶奶说，“明白神的事情才是最清晰的视野。”爷爷看着艾德蕾：“你会把这副眼镜放在梳妆台上不用，还是每天都会戴？”艾德蕾被这个问题逗笑了：“当然要戴啦！放在房间里有什么用？”“没错。”爷爷点头道，“我们也要善用属灵的眼镜。每一个信靠耶稣的人，圣灵都会与他同在，并赐给他智慧和洞见。当我们读圣经，并在教会与其他基督徒一起学习时，圣灵帮助我们理解神的话，使我们能更清楚地认识耶稣，明白祂对所有人的爱。”奶奶眨眨眼，笑着说：“你爷爷今天可是一直想着这个道理呢！”艾德蕾调整了一下眼镜，微笑着点了点头。——保琳·尤德**你呢？**你会戴眼镜来帮助自己看得更清楚吗？即使你不需要，我们每个人都需要“属灵的眼镜”，才能清楚地理解神的话语。圣灵赐给我们属灵的视力，使我们能明白圣经的教导。当你阅读、学习并认识神的话语时，祂会开启你的眼睛，让你看到神的真理和慈爱，使你在与耶稣的关系中不断成长。今日金句：“求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。”

——诗篇 119:18（和合本）

**向土拨鼠歌唱**

每日灵修：2025年2月2日

阅读经文：诗篇 95:1-7；98:1-9

故事内容：

山姆安静地站在教会里，和爷爷、爸爸妈妈一起敬拜。爸爸妈妈唱得很投入，爷爷一边唱一边用拐杖打着节拍。但山姆觉得自己的嗓音不好，所以他没有开口唱歌。第二天早晨，爷爷来家里喝咖啡。妈妈在收拾早餐，山姆则在做他的家庭学校自然研究作业。他指着书上一个探出洞口的土拨鼠图片，说：“我们院子里就有这种动物。”“我知道，”爷爷说，“今天早上我还看到它在院子里摇摇摆摆地走呢。”山姆看着书，说：“你知道吗？土拨鼠会挖长达二十多英尺的洞穴！它们也被称为‘木旱獭’，而它们的宝宝叫‘小旱獭’。”爷爷笑了：“这真让我想笑呢。”山姆继续说道：“它们在积雪未化时就会结束冬眠，但不像大家在‘土拨鼠日’那天说的那样，它们可不一定能准确预测冬天什么时候结束。而且，听听这个！‘它们很喜欢唱歌。’我们的歌声不会把它们吓跑吗？”爷爷站起身，示意山姆跟他出去。到了院子里，爷爷开始唱歌。过了一会儿，那只土拨鼠真的出现了，还直立起身子。爷爷轻轻碰了碰山姆，山姆清了清嗓子，也跟着唱了起来。土拨鼠放松下来，在草地上嗅来嗅去。回到屋里，山姆兴奋地说：“它真的喜欢我们的歌声！”“你知道还有谁喜欢你的歌声吗？”爷爷问道。“可能不会是邻居吧。”山姆笑着回答。爷爷提醒道：“想想昨天在教会里。”“你是说……上帝？”爷爷点点头：“上帝告诉我们要歌唱赞美祂，因为我们爱祂，并且要感谢祂所做的一切，比如创造我们，又差遣祂的儿子来拯救我们。”山姆看着爷爷，说：“如果耶稣愿意为救我而死在十字架上，那我至少应该愿意唱几首歌。”“当你向上帝歌唱时，你是在表达祂放在你心中的爱和喜乐。”爷爷说，“无论你的歌声如何，只要你带着感恩的心赞美祂，祂都会喜悦。”山姆笑了：“如果上帝比那只土拨鼠还喜欢我的歌声，那我一定要为祂歌唱！”——Laura Roesler**你呢？**你在教会里会大声歌唱吗？还是觉得自己的声音不重要？你的声音对上帝来说很重要！祂喜悦我们用歌声向祂表达爱和敬拜。下次当你在教会里唱诗时，思想祂对你的爱，以及祂为你所做的一切。然后放开歌喉，为祂歌唱吧！因为祂喜悦你的赞美！**今日金句**：“你们当乐意事奉耶和华， 当来向他歌唱！”——诗篇 100:2 (和合本)

**遥控车（第一部分）**

每日灵修：2025年2月3日

阅读经文：路加福音 17:11-19

故事内容：

“希望我们生日能收到遥控赛车！”艾兹拉（Ezra）说，他和双胞胎哥哥正在等家长来接他们放学。“我也希望。”路易（Louie）回答，“但爸爸失业了，你知道我们不会得到的。”他踢了踢人行道上的一块小石子。“别那么肯定。”艾兹拉说，“上周伊丽莎白姨妈打电话来，问我们想要什么礼物，我告诉她我们想要遥控赛车。谁知道呢？她可能会送我们！”当他们回到家时，看到桌上放着一个大包裹。这是寄给他们的——是伊丽莎白姨妈的包裹。难道……真的是？他们急忙打开一看，竟然是一辆遥控车——呃，准确来说，是一辆遥控卡车。“遥控卡车？”路易皱眉，“不是赛车？而且只有一辆？”艾兹拉难以置信地看着他：“你的意思是，我们要一起分享？”“看起来是的。”妈妈说道。兄弟俩叹了口气，但还是轮流玩起了卡车，并学习如何操控遥控器。“挂着拖车倒车可真难！”路易玩了一会儿后说，“我没想到会是这样。”“那你原本期待什么呢？”妈妈问。“当然是我们每人一辆赛车！”艾兹拉回答。“我本来以为自己根本得不到遥控车。”路易说，“现在想想，虽然要分享，但能有这辆卡车，我们其实应该心存感恩。”“我同意。”妈妈微笑道，“告诉我，你们觉得这辆车有什么优点？”“嗯，”艾兹拉说，“它有涡轮加速模式！”“而且还带了拖车。”路易补充，“学着如何正确倒车也挺有趣的。”“那要不要给伊丽莎白姨妈打个电话，感谢她的礼物？”妈妈建议道，“告诉她你们喜欢这辆车的哪些地方，并向她表达感谢。”兄弟俩点点头。“还有，”妈妈继续说道，“这辆卡车也可以提醒你们，要感谢神赐给你们的一切。祂所赐的礼物，也许并不总是你们期待的那样，但祂已经赐下最好的礼物——耶稣基督，来拯救你们。祂总是按着最好的方式供应你们。”——泰特·E·鲍威尔（Tait E. Powell）**你呢？**当别人送你礼物时，你会向他们表示感谢吗？即使那不是你原本想要或期待的？不要像今天经文中的九个痊愈的麻风病人那样，忘记感谢耶稣。要存感恩的心，珍惜所得到的每一份礼物，特别是从神而来的。祂可能不会总是按我们的期望来赐予，但因为祂已经将自己的独生子赐给我们，我们可以完全信靠祂，知道祂必定供应我们一切所需。

**今日金句：**“当称谢进入他的门，当赞美进入他的院。当感谢他，称颂他的名。”

——诗篇 100:4（和合本）

**遥控车（第二部分）**

每日灵修：2025年2月4日

阅读经文：马太福音 8:5-13

故事内容：

以斯拉和路易把他们的遥控汽车带到车道上玩，妈妈坐在门廊上看着他们。他们的小妹妹奥菲莉娅正在蹦蹦跳跳地玩着弹簧单高跷。“妈妈，”奥菲莉娅说，“我希望能有一个遥控的弹簧单高跷！我可以骑在上面，你可以操控它，让它自己上下跳动，那一定很有趣！”“是啊，那肯定很酷！”以斯拉一边看着妹妹，一边附和道。妈妈笑了：“我还从没听说过这种东西呢。也许你长大了可以自己发明一个。”“可是我现在就想要！”奥菲莉娅嘟囔着。“我有个主意。”妈妈说，“当我下指令时，你们就按照我的话去做。如果我让你向左走，你就向左走；如果我让你向右走，你就向右走。这样的话，就好像我是用遥控器在控制你们一样！怎么样？”奥菲莉娅咧嘴一笑，连连点头。“准备好了吗？”妈妈问。“好了！”“好，向前走……向左转……再向左转……现在向右转……倒退……向前走……停！”奥菲莉娅一边听从妈妈的指令，一边笑着跳来跳去。两个男孩也加入了游戏，他们轮流发出指令，大家玩得不亦乐乎。晚上，妈妈给孩子们讲了一个圣经故事：“有一天，一个罗马百夫长来求耶稣医治他的仆人。他对耶稣说：‘主啊，你到我舍下，我不敢当，只要你说一句话，我的仆人就必好了。’”（马太福音 8:8 和合本）妈妈读完后解释说：“耶稣很欣赏这位百夫长的信心。就在耶稣说‘照你的信心，给你成全了’的那一刻，这位仆人立刻就痊愈了。”“这就像遥控器一样！”路易兴奋地说。“这是个很有意思的比喻。”妈妈微笑道，“神创造了这个世界，并掌管其中的一切——但祂并不总是像操控遥控器那样来控制我们。神希望我们信靠祂，并遵行祂的命令，就像今天奥菲莉娅听从我的指令那样。故事里的百夫长相信耶稣就是神，并且顺服祂的权柄。他知道自己无法医治仆人，但他相信耶稣能够做到。我们也需要这样的信心。”**你呢？**你把信心放在耶稣身上了吗？你在聆听祂的话并遵行祂的命令吗？还是只是按照自己的方式生活？我们可能会欺骗自己，以为能掌控自己的人生，但事实上，一切都在神的掌管之中。我们无法靠自己得救，也无法靠自己过一个真正美善的生活——我们需要耶稣。信靠祂，并跟随祂吧！**今日金句：**“使人知道你—你名为耶和华，独行奇事，是全地以上的至高者。”——诗篇 83:18 （和合本）

**成长的房子**

每日灵修：2025年2月5日

阅读经文：诗篇 9:7-10；犹大书 1:20-22

故事内容：

“想跟我一起去看看一座房子吗？”布莱克斯顿的爸爸问道。布莱克斯顿其实并不想去，但他还是爬上了爸爸的卡车。他的爸爸是一名建筑承包商，以前布莱克斯顿很喜欢去看爸爸正在建造的房子。但是，自从妈妈去世后，他就再也提不起兴趣了。他们来到了一块乱糟糟的地皮，地上满是泥泞，还挖了一个大坑。“这看起来不像一座房子。”布莱克斯顿说道。爸爸微笑着说：“现在还不是，但它会变成房子，相信我。”第二天，布莱克斯顿再次跟着爸爸来到了那里，发现坑里已经浇筑了混凝土。“这是地下室吗？”布莱克斯顿问道。“没错。”爸爸一边沿着边缘走，一边检查施工情况。几天后，布莱克斯顿惊讶地看到，地下室上面立起了一圈木质框架。慢慢地，他开始期待每次来这里的机会。那天，当他们看到工人们在安装外墙板时，布莱克斯顿笑了。“每天都有新的东西添加上去，很快它就能住人了。”“很酷，对吧？”爸爸说，“作为建筑工人，我们每天都往房子上加点什么。作为基督徒，我们的信心也可以像这样被建立起来。”布莱克斯顿转过身来看着爸爸，疑惑地问：“什么意思？”爸爸温和地说：“自从你妈妈去世后，相信上帝变得很难，不是吗？我们的生活就像这块地皮，还没建房子的时候一团糟。”布莱克斯顿抱着自己的胳膊，小声说道：“一切都变了。”“但一点一点地，我们学会了再次信靠上帝。”爸爸说，“上帝一直在照顾我们，并建立我们的信心。地下室就像我们重新开始信靠上帝的第一个迹象——当我们记起耶稣为救赎我们而死并复活，并且祂仍然与我们同在，承诺有一天会使一切都变得美好。每次房子有新进展，就像上帝向我们展示祂的爱——比如祂派奶奶来帮助我们，比如祂让我们知道，我们仍然可以快乐。”“我想妈妈了。”布莱克斯顿说。“我也是。”爸爸抱住他，“但我仍然希望我的信心和对上帝的信任能够不断增长。”——艾米丽·阿克**你呢？**你是否曾经经历过特别艰难的时刻，比如失去父母、祖父母或朋友，而不得不依靠上帝？在这种时候，信靠祂可能会变得困难，甚至感觉自己在远离祂。但上帝依然爱你，祂的应许始终真实。如果你已经被耶稣拯救了，就没有什么能使你与祂分离。祂会继续照顾你，并在你里面建立对祂的信心。**今日金句：** “亲爱的弟兄啊，你们却要在至圣的真道上造就自己，在圣灵里祷告，保守自己常在　神的爱中，仰望我们主耶稣基督的怜悯，直到永生。”

——犹大书 1:20-21（和合本）

**完美的答案**

每日灵修：2025年2月6日

阅读经文：诗篇 66:16-20；耶利米书 33:3

故事内容：

“我真希望我的爷爷住在附近。”塔里克（Tariq）一边走，一边对朋友梅森（Mason）说。他们正前往梅森的爷爷家。“奶奶去世后，我希望爷爷搬过来和我们住，可是他没有。”塔里克一直不明白，为什么上帝没有应允他的祷告。当他们到达时，梅森的爷爷正在院子里干活。他热情地迎接他们，并指着地里的西瓜种子说：“夏天你们要再来，这样就可以一起吃西瓜了。”就在这时，他们听到“砰”的一声门响。隔壁的一位老人走了出来，对着院子里的松鼠大喊：“滚开，你们这些讨厌的家伙！”“他听起来不太开心。”塔里克说。梅森的爷爷摇了摇头。“那是汉克·斯通（Hank Stone）。他一个人住，身边没有家人。他唯一的孙子以前会来看他，但去年在一场车祸中去世了。我想现在能来看他的，大概只有像我这样的几个老朋友吧。他很想念他的家人，尤其是他的孙子。”他们走到草坪边缘时，斯通先生瞪着他们。但随后，他的表情缓和了，慢慢走到塔里克面前。“我不认识你，”他说，“但你真的很像我的孙子。”他的眼中充满泪水，而塔里克有些不知所措，不知道该说什么。老人低声说道：“我的孙子……我再也见不到他了。”塔里克犹豫了一下，露出一个微笑：“我住在附近的几条街外——也许我可以时常来看您。我还可以带一些我妈妈烤的饼干。”斯通先生的脸上露出了久违的笑容。回到家后，塔里克把这件事告诉了妈妈。“或许我可以把他当作另一个爷爷，毕竟我的爷爷住得那么远。”妈妈微笑着对他说：“塔里克，我想上帝或许用一种特别的方式回答了你的祷告。即便祂没有按你的期望回应你，祂仍然关心你，并为你预备一切。祂也关心斯通先生，知道他独自一人，没有人来看望他。”塔里克咧嘴一笑：“不过，现在他有我了！”——马蒂尔达·H·诺德特维特（Matilda H. Nordtvedt）你呢？你是否曾因祷告没有按照自己的期待得到回应而感到沮丧？上帝垂听祷告，但祂按着最好的方式回应，而这不一定是你想要的方式。继续祷告吧，确信祂爱你，并听你的祷告。相信祂会赐下最完美的答案，哪怕不是你所预期的。**今日金句：**“至于神，他的道是完全的。”

——诗篇 18:30（和合本）

**披萨派对**

每日灵修：2025年2月7日

阅读经文：马太福音 20:1-16；以弗所书 2:8-9

故事内容：

“披萨派对怎么样？”妈妈问道，艾迪（Addy）爬进车里，系好安全带。艾迪一时不知道该怎么回答。她已经连续五天放弃午休时间，帮忙捡垃圾、拔除裂缝中的杂草，并在攀爬架下铺上新的木屑。作为清洁小组的一员，这项工作很辛苦，但她并不介意。操场看起来比以前整洁多了，而勤务员钱伯斯女士（Ms. Chambers）承诺要请他们吃披萨作为奖励。“算是好坏参半吧。”艾迪说道。“好的部分是我吃到了我最喜欢的披萨——加倍芝士的意大利辣香肠口味。坏的部分是亨利（Henry）也在。”“亨利也参加清洁小组了？”妈妈在后视镜里露出惊讶的表情。艾迪点点头：“但他每天都迟到，大部分时间都在捣乱。他根本不像我们那样努力工作。我不明白他为什么还能参加派对。”“这让我想起耶稣讲的一个比喻。”妈妈说，“有个田主雇人去修整他的葡萄园。有些工人早上九点就开始干活，有些人中午才来，还有些人下午三点，甚至有些人是下午五点才来的。可到了傍晚，田主却给了每个人同样的工钱。”“这不公平！”艾迪脱口而出。“那些后来才去工作的人，怎么能和辛苦工作了一整天的人拿到一样的工资？”“这看起来确实不公平，但如果我们不去比较工人之间的付出，而是看看田主对所有人的慷慨，会不会有不同的感受呢？”艾迪沉默了一会儿。她想到钱伯斯女士一直对所有人都耐心友善——即使是那些在餐厅里弄得最乱的孩子。“钱伯斯女士有点像那个田主，不是吗？她信守对我们所有人的承诺——即便是像亨利那样几乎没怎么工作的孩子。”“是的，艾迪，而田主就像耶稣。祂施恩典，并信守对所有信靠祂之人的承诺。祂的作为有时让我们难以理解，但我们可以感恩，因为祂永远是良善的。”——苏西·克罗斯比（Susie Crosby）**你呢？**你是否曾因有人比你付出得少，却得到同样的奖赏或报酬而感到不满？有时候事情似乎不公平，但好消息是——神对每个人都慷慨慈爱。我们谁也无法靠自己的努力赚取与祂同在的永生，但因为耶稣为我们的罪死在十字架上，并从死里复活，祂邀请我们所有人进入天国的盛宴，与祂永远同在。**今日金句：**“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；也不是出于行为，免得有人自夸。”

——以弗所书 2:8-9（和合本）

**注意你的行走方式**

每日灵修：2025年2月8日

阅读经文：歌罗西书 1:9-12

故事内容：

“这些衣服是做什么的？”薇奥莱特（Violet）问道。她正在朋友奥利维娅·约翰逊（Olivia Johnson）家里，而约翰逊太太（Mrs. Johnson）正在餐厅整理各种服装，包括裙子、裤子，甚至一些薇奥莱特从未见过的衣物。奥利维娅笑着说：“妈妈帮高中戏剧社准备戏服。她正在整理旧戏服，看看哪些还能继续用。”奥利维娅拿起一件红色裙子，“你想试穿一些吗？妈妈，你会允许的，对吧？”“只要你们小心点，就可以。”约翰逊太太说。接下来的一个多小时里，女孩们从18世纪的淑女变成了外太空的外星人。她们最喜欢的是动物服装。薇奥莱特穿上了斑马装，而奥利维娅变成了一头狮子。这些服装完全包裹了她们，只留出通气孔和眼睛的缝隙。“约翰逊太太，我爸爸正在院子里割草。我们可以穿着这些服装从我家门前走过去吗？他肯定认不出我们，我等不及看他的反应了！”约翰逊太太笑了：“当然可以。”女孩们偷偷地从后门溜出去，绕过几棵树，来到人行道上。她们不想让薇奥莱特的爸爸发现她们是从约翰逊家出来的。她们等到爸爸转动割草机朝向人行道时，便匆匆从他面前走过。薇奥莱特的爸爸关掉了割草机。“哦不！我的女儿竟然变成了一只斑马，她的朋友成了一头狮子！我该怎么办？”薇奥莱特摘下了斑马头套。“爸爸！你怎么知道是我们？”爸爸笑着说：“你的走路方式，薇奥莱特。我一眼就认出了你。”那天晚餐时，全家人都在开心地谈论薇奥莱特的戏服。忽然，薇奥莱特想到了一件事：“爸爸，这让我想起上周我们讨论的事情。我在学校里和一些朋友有些矛盾，你当时说，人们应该通过我的生活方式看出我是基督徒——我需要‘走’出基督徒的样式。”“完全正确。”爸爸点头说，“圣经教导我们，别人应该能从我们的‘行走方式’——也就是我们的生活方式——看出我们属于耶稣。我们迈出的每一步，都应指向祂，并反映出祂对我们的爱。”——琳达·韦德尔（Linda Weddle）**你呢？**别人能从你的“行走方式”认出你是基督徒吗？这并不是指你走路的姿势，而是指你的生活方式。别人能从你的善良、耐心和喜乐中看出你认识耶稣，并拥有祂的爱吗？还是说，你的行事为人与世人无异？愿你的行走方式彰显耶稣的爱。**今日金句：**“人若说他住在主里面，就该照主所行的去行。”——约翰一书 2:6（和合本）

**正确的焦点**

每日灵修：2025年2月9日

阅读经文：歌罗西书 3:1-3，8-10；希伯来书 12:1-2

故事内容：

晚饭刚结束，利亚姆正想着要怎么逗他的妹妹，结果她抢先打断了他的计划。“你今天为什么要留在教室里不能出去玩？”娜奥米问他，“我听说你和其他一些同学在考试中作弊被抓了。”利亚姆吞了吞口水，厨房里顿时变得异常安静。唯一还发出声音的是他们家的狗娜拉，它正在吠叫着讨食。“娜拉，安静。”爸爸说道。娜拉立刻坐了下来，耐心等待。“没什么大不了的。”利亚姆嘟囔道，但爸爸的表情却说明了一切。利亚姆叹了口气：“钱德勒找到了一张答案卡，然后传给了大家，我心里一直想着要进优等生名单，所以……我也偷偷看了一眼。”爸爸切了一小块肉，举到娜拉面前，狗馋得舔了舔嘴唇。“娜拉，等着。”爸爸坚定地说道，然后把肉放在地板上。娜拉兴奋地摇着尾巴，但仍然乖乖坐着没动。“利亚姆，你知道娜拉为什么能忍住不去抢那块肉吗？”利亚姆笑了：“她大概知道今晚的饭是娜奥米做的，所以……”“哎哟！”妹妹的手肘直接撞到了他的肋骨上。“看看娜拉的眼睛。”爸爸提醒道。“她在看你，对吧？”利亚姆点点头。“如果娜拉一直盯着那块肉，她肯定忍不住就会吃掉。”爸爸解释道，“但她选择把注意力放在她的主人身上。”他转向利亚姆：“当你面临诱惑时，你该把注意力放在谁身上？”“耶稣。”利亚姆回答，“我知道的，爸爸。可是真的好难！”“没错，这确实不容易。”爸爸说道，“但神赐给我们能力去做到这一点。因为我们信靠耶稣，祂已经使我们脱离罪的捆绑，并赐给我们胜过试探的力量。而且当我们犯罪时，祂也乐意赦免我们。当我们面临试探时，最重要的是要把目光转向耶稣，并信靠祂赐给我们的能力去抵挡罪恶。”“我刚才的确是把注意力放在成绩上，而不是放在耶稣身上。”利亚姆承认道。爸爸拿起那块肉，轻轻往空中一抛。娜拉敏捷地跃起，一口接住，迅速吞下，几乎没怎么咀嚼。她又坐了下来，满足地舔了舔嘴唇——等待是值得的。——A. J. 舒特**你呢？**你经历过哪些试探呢？如果你是基督徒，请记住，即使你有时候会屈服于试探而犯罪，神已经借着耶稣基督的死和复活赦免了你的一切罪。因为你信靠耶稣，祂已经使你脱离罪的捆绑，并赐给你抵挡试探的能力。下次当你面对试探时，不要只盯着眼前的诱惑，而要转向耶稣，依靠祂的大能来胜过它！**今日金句：**“我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣。”——希伯来书 12:1-2（和合本）

**修正案与救恩**

每日灵修：2025年2月10日

阅读经文：约翰福音 10:27-30

故事内容：

泰勒走进厨房时，妈妈正在准备晚餐。因为今晚他们要去教会参加一个特别的聚会，所以晚饭会比平时吃得早一些。妈妈抬起头，微笑着问：“嗨，泰勒，你在做什么呢？”“我在读书。”泰勒回答道，“我正在学习一些关于美国的有趣知识。”“什么样的知识？”妈妈一边搅拌色拉，一边问道。泰勒伸手拿起一颗生菜，开始把它撕成小片。“我发现，一旦某个州批准了宪法修正案，就不能再更改它。所以，这个州必须非常确定自己同意这项修正案！”“这很有趣。”妈妈说。“但更有趣的是，如果一个州最初否决了一项修正案，它以后还可以改变主意。”泰勒补充道。他叹了口气。虽然他整个下午都在读书，但心里一直在想着别的事情。“怎么了？”妈妈一边看着他，一边继续搅拌色拉。泰勒又叹了口气：“我其实不太想去教会。那种特别聚会的讲员有时候会让我觉得自己没有得救。我担心当我犯罪时，我就失去了救恩，然后必须再次信靠耶稣，才能重新得救。”“泰勒，救恩并不是这样的。”妈妈温柔地说，“如果你真的相信耶稣，相信祂为你的罪而死并从死里复活，那么祂已经救了你，而且你会永远得救。”“真的吗？”泰勒问道。“是的，就像你刚才提到的宪法修正案一样。一个人在得救之前，可以一次又一次地拒绝耶稣的福音，但神永远不会放弃他。他随时都可以改变主意。但一旦你真心信靠耶稣成为你的救主，就没有任何事物可以改变这一点。你仍然会犯罪，但当你向耶稣承认自己的罪时，祂应许要赦免你。”泰勒思考了一下：“那我怎样才能避免犯罪呢？”“当你得救后，圣灵就住在你里面，帮助你跟随耶稣。”妈妈回答道，“但你仍然需要选择听从并顺服圣灵的引导。这并不总是容易的，但即使你失败了，神也永远不会离弃你。”—— 茱莉娅·基钦斯基**你呢？**你是否曾担心自己会失去救恩？你是否害怕神会因你的罪放弃你？神爱你，并应许永远不会离弃你。当你犯罪时，祂会赦免你，并帮助你顺服祂。当你信靠耶稣成为你的救主，祂就会紧紧地抓住你，让你永远不会失丧。**今日金句：**“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。”—— 约翰福音 10:28（和合本）

**主人的呼唤**

每日灵修：2025年2月13日

阅读经文：约翰福音 6:37-40；罗马书 6:23

故事内容：

“妈妈，希巴不听我的话！”亚当抱怨道。“有时候她会朝我走过来，但只要我想碰她，她就又跑开了。你看！”亚当呼唤他的新小狗希巴。果然，希巴看了亚当一眼，当他继续叫她时，她开始绕着圈子跑。每次她似乎要靠近亚当时，总会在最后一刻躲开。最后，当她精疲力尽时，希巴躺下喘着气。亚当走到她身边。“你得学会听话。”他说。“你说得对，”妈妈笑着说，“我有个主意！试试给她奖励，鼓励她听你呼唤。用狗饼干试试看——而且当你叫她时，不要理会她那些滑稽的动作。当她过来时，就表扬她、抚摸她，并把饼干给她。久而久之，她会厌倦那种白白消耗体力的游戏，并学会要听你的话才能得到奖励。”“好吧，”亚当点点头，“值得一试。”几天后，当妈妈走到外面时，亚当高兴地喊道：“妈妈，快看！希巴现在会听话了！”妈妈转过头，看见亚当正在呼唤他的狗狗。“希巴，过来！”小狗停止了啃咬她的玩具，看了看亚当，歪着脑袋。亚当再次喊道：“希巴，过来！”并举起了一块狗饼干。希巴立刻小跑到亚当身边，安静地站着，盯着饼干，一动不动。“好女孩，希巴！”亚当拍拍她，并把饼干给了她。希巴兴奋地吃了起来。亚当满脸笑容，“希巴真聪明！”他跪下抱住了这只高兴的小狗。妈妈微笑着说：“是啊，希巴很聪明，因为她知道要听她主人的呼唤。”妈妈走过来，轻轻地挠了挠希巴的耳朵，“希巴让我想到我们也要回应我们主人的呼唤。”“回应我们的主人？”亚当疑惑地问，“你是指耶稣，对吗？”“没错。”妈妈点头，“耶稣也给我们奖励，而且是最棒的奖励——与祂同在的永生。如果我们靠自己打转，试图掌控自己的人生，只会让自己疲惫不堪。但耶稣耐心地呼唤我们，让我们来到祂面前，得着赦免、平安和永生。当我们回应祂的呼唤，这份奖励就属于我们了。”——苏珊娜·B·切诺威斯**你是否听到主的呼唤？**你愿意来到耶稣面前吗？你是否听见祂的呼唤？祂为你预备了一份极大的奖赏——与祂同在的永生。这份礼物奇妙且是免费的，但你必须回应祂的呼唤。耶稣应许，凡到祂面前的人，祂绝不丢弃。你愿意今天就来到耶稣面前吗？**今日金句：**“凡父所赐给我的人必到我这里来；到我这里来的，我总不丢弃他。”——约翰福音 6:37（和合本）经文诠释：• 约翰福音 6:37：这节经文表达了耶稣接纳所有到祂面前之人的坚定承诺。无论背景、过往或罪恶如何，只要愿意悔改并来到耶稣面前，就必被接纳，永不被丢弃。这显示了神的慈爱和救恩的普世性。• 罗马书 6:23：经文提醒我们，罪的工价乃是死，但神的恩赐是借着主耶稣基督所赐的永生。这强调了人类因罪而面临的死亡结局，同时也宣告了神白白赐下救恩的好消息。唯有接受耶稣，才能得着永生。

**关于爱**

每日灵修：2025年2月14日

阅读经文：马太福音 5:43-48；约翰一书 4:7-13

故事内容：

“我才不去托弗的生日派对呢，”德克兰跟妈妈走在超市过道上时说道，“如果沃克在那里，我就不去。”“这可不太好，”妈妈说，“对托弗和沃克都不公平。”“哼，他们活该！沃克很坏，总是嘲笑别人，而托弗只是想和他做朋友，好让其他孩子觉得他很酷。”他们停在一堆心形糖果前，德克兰的弟弟本兴奋地挑选着要和他的同班同学一起分享的情人节糖果。“我可以买这个吗？”本拿起一包问道。“看看哦，”妈妈一边看包装一边说，“我们需要买两包。每包只有二十颗糖，而你班上有二十一名同学。”“一包就够了，”本嘟囔着，“我不会给史蒂文的。他很坏，不配得到糖果。”“本，”妈妈语重心长地说，“记得吗？情人节是关于爱的。给全班同学带糖果，却故意漏掉一个人，这可不太有爱心。作为基督徒，我们要像耶稣爱我们一样去爱别人——甚至那些对我们不好的人。要么我们买够所有人的份，要么就一颗都不买。”本皱起眉头，“不！我不想给史蒂文！”他说着，双手交叉在胸前。妈妈把糖果放回货架，转身就走。“等等！”本急忙拉住她的外套，“好吧，好吧，我会给史蒂文的！”德克兰看到弟弟态度的突然转变，忍不住笑了起来。妈妈看着他，说：“你知道吗？这不只是关于糖果，也是关于朋友关系。”德克兰明白妈妈的意思，不情愿地问：“你是说托弗的派对，对吧？”妈妈点点头，“事实上，我们不能决定谁配得上我们向他表达神的爱，因为我们自己也不配。但神却爱了我们，甚至差遣耶稣为我们的罪钉死在十字架上。作为祂的跟随者，祂也呼召我们去爱别人——包括那些我们合不来的人。”“比如沃克。”德克兰叹了口气，然后点点头，“好吧，我会告诉托弗我会去参加他的派对。也许我还可以带些糖果去分享。”— 作者：利安·坎贝尔（LeAnn Campbell）**你呢？**你是否觉得很难去爱那些对你不好的人？有些人确实不容易被爱，但神希望我们无论如何都去爱他们。神是如此地爱我们，甚至差遣耶稣来到世上，为我们的罪受苦、死去，又从死里复活，拯救我们脱离罪恶。我们并不配得这样的爱，但祂却白白地赐给我们。祂也会帮助我们去爱别人——即使那些不容易被爱的人。今日金句：“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。”——约翰一书 4:7 （和合本）

**需要帮助的小河和需要帮助的我们**

每日灵修：2025年2月15日

阅读经文：马太福音 7:7-11

故事内容：

莱顿很兴奋能和姨妈一起玩。自从新表妹出生后，他就很少见到她了。“我们直接开始玩纸牌魔术吧！”艾莉姨妈说，“我的牌在哪儿呢？”房间里到处都是婴儿用品。莱顿帮着姨妈一起找。终于，他们在一只长颈鹿毛绒玩具下找到了那副扑克牌。艾莉姨妈刚把纸牌从盒子里拿出来，就听到走廊上传来哭声。她站了起来。“那是小河。”莱顿一边等待，一边开始洗牌。他妹妹的生日派对快到了，他想学会姨妈的魔术，给派对上的客人一个惊喜。“她饿了，抱歉啊。”艾莉姨妈回来了，坐下后把奶瓶放进怀里哭闹的小宝宝嘴里。莱顿等着表妹喝完奶，又等着姨妈抱着她拍背。他看着姨妈给宝宝换尿布，还看着她把小河放进婴儿床里。“看好了，妈妈要用纸牌魔术让你表哥大开眼界啦！”艾莉姨妈走回莱顿身边，正准备表演魔术时，小河又哭了起来。她丢下纸牌，“可能是有嗝打不出来。”“她需要你帮她打嗝？”莱顿看着姨妈抱起表妹，轻轻拍着她的背。“我感觉自己永远学不会这个魔术了。”“宝宝总是需要我们做很多事，”艾莉姨妈说，“我和你外婆聊过这个。她提醒我，我们对神来说也是一样的。首先，我们需要耶稣拯救我们脱离罪恶，并在祂里面得到新生命。”艾莉姨妈坐了下来，“然后，当我们不听从祂的话时，我们需要祂的宽恕。我们需要祂的保护、鼓励、平安、喜乐和祂所赐的盼望……”“你觉得神会不会厌倦我们这么多的需要？”莱顿问道。姨妈摇了摇头，“永远不会。”怀里的小河安静了下来，她微笑着看向莱顿。“你知道她现在需要什么吗？她需要她的表哥。”她把宝宝递给伸出双手的莱顿，他小心翼翼地接过了小河。——艾米丽·艾克**你呢？**你认识哪些总是需要你和大人照顾的小宝宝吗？婴儿无法为自己做任何事，他们完全依赖别人来照顾他们、满足他们的需要。而我们也需要神来照顾我们。神总是耐心等待，永远不会厌倦帮助你。把你的烦恼和忧虑带到祂面前，用祷告来信靠祂，祂必照顾你。**今日金句：**“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。”——腓立比书 4:19 (和合本)

**慢炖**

每日灵修：2025年2月16日

阅读经文：马太福音 7:7-11

故事内容：

珍娜望着窗外，一滴眼泪滑过脸颊。她看着其他孩子在雪地里欢笑玩耍。她的哥哥卡勒布看到她，朝窗户扔了一个雪球。雪球轻轻撞到窗户上，珍娜忍不住笑了起来。她叹了口气，转身用轮椅进入厨房。“妈妈，你在做什么？”“晚饭。”妈妈回答。珍娜扬起眉毛，看了看钟表：“早上九点就做晚饭？”“是的，”妈妈说，“不过我觉得更好的问题是——这些眼泪是怎么回事。”她轻轻擦去珍娜脸上的泪水。“哦，妈妈，”珍娜说道，“我真不明白为什么我的病持续了这么久。为什么上帝不拿走我的痛苦和虚弱？我知道祂可以医治我！”最后一句话带着轻轻的啜泣。妈妈小心地把肉放进慢炖锅里，盖上盖子，调到低温。然后她开口说道：“我们并不总是能理解上帝的方式或想法，但祂会使用我们生活中发生的事情。”她停顿了一下，然后拍了拍慢炖锅的顶盖。“就像我正在煮的这块肉。它是一块特别的肉，需要精心的准备和不同于其他肉类的烹饪方法。如果我用更高的温度快点煮，它就会变硬、难嚼。但如果我用低温慢慢炖上一整天，它就会变得嫩滑可口。”她笑了笑，“连卡勒布都能吃得动，哪怕他掉了几颗牙！”珍娜仔细思考了一下：“所以，你是说我生病、坐轮椅这么久，可能是上帝用来让我变得更温柔、更像祂的一种方式？”“没错！”妈妈说，“我不知道上帝为什么没有更快地医治你，但我知道祂正在耐心地在你生命中做工，为了让你得到益处。祂可以利用这些困难，让你更加像耶稣——那位明白你痛苦，并应许陪伴你走过一切的人。我每天都祈祷，希望祂借着这场漫长的疾病，让你更认识耶稣，并让祂的爱在你生命中显现出来。”她倒了一杯热水，“现在，你想不想过来搅拌一下卡勒布的热可可？”珍娜笑了笑，推着轮椅来到桌边帮忙。——米丽卡尔·巴顿**你呢？**你是否也在长时间面对某种困难？你是否怀疑上帝是否听到你的祷告，或者祂是否在乎你正在经历的一切？祂在乎。上帝经常使用我们生活中的困难，使我们更像耶稣，而有时候这些困难会持续很长时间。请记住，耶稣爱你，并与你同在。相信祂会使用你的困难经历，为你带来益处。今日金句： “然而他知道我所行的路；他试炼我之后，我必如精金。”

——约伯记 23:10（和合本）

**城堡墙后**

每日灵修：2025年2月17日

阅读经文：诗篇 31:1-5

故事内容：

“快！把吊桥拉起来，温斯顿！”米切尔匆匆跑进地下室的纸板城堡里。“敌人来了！”温斯顿赶紧拉起吊桥，两个人通过城墙上的狭窄缝隙向外窥视。“现在他们就过不了护城河了，”温斯顿说，“即使他们过来了，我们坚固的城墙也会保护我们。”就在这时，爸爸带着他们的妹妹查丽丝下楼来了。“我觉得该休息一下了。”爸爸端着一碗爆米花说。他们都坐在城堡的庭院里，一边吃爆米花，一边欣赏用大冰箱盒子做成的角塔。那些塔用纸板墙连接在一起。“这个城堡真有趣，爸爸，”米切尔说，“谢谢你帮我们建造它。”“我觉得这不像个城堡，”查丽丝说，“我以为城堡应该是大而漂亮的宫殿，有很多华丽的房间。”“这个城堡其实是堡垒，不是宫殿，”爸爸解释道，“堡垒在很多很多年前是用来保护人们免受敌人攻击的。”他从碗里抓了一把爆米花。“你们知道吗，圣经中形容上帝也是堡垒。”“是吗？”温斯顿问，“上帝怎么会是堡垒呢？”“嗯，”爸爸说，“还记得我们今天早上在新闻里听到的校园枪击案吗？”查丽丝点点头：“那让我很害怕。”“我也是，”温斯顿说，“要是那种事发生在我们的学校怎么办？”“我们生活在一个充满罪恶的世界，坏事无处不在，”爸爸说，“但我们可以跑向我们的堡垒——耶稣，在祂里面找到平安。耶稣为了拯救我们脱离罪和死亡，牺牲了自己的生命。只要我们亲近祂，相信祂会照顾我们。”“可是，即使在城堡里，我们还是可能被敌人的箭射中啊，”米切尔说。“没错，”爸爸回答，“有时候，即使是基督徒也会受伤。但当我们投靠主时，就能安心，因为知道自己在祂里面是安全的。即使一支‘箭’——某件坏事——击中了我们，祂也会与我们同在。就连死亡也不能使我们与耶稣分离，因为祂复活了，战胜了死亡。无论发生什么事，我们都能因祂赐予我们的永生而心中安宁。”——乔迪·赫德伦**你呢？**你是否因为新闻中的某些事件感到害怕？我们生活在一个罪恶的世界中，许多坏事接连发生。但如果你是基督徒，你就有一个坚固的堡垒可以依靠，那就是耶稣！祂应许会与你同在，并赐你平安——即使坏事真的发生。把你的忧虑和恐惧告诉祂，相信祂会一直陪伴你。今日金句：“耶和华是我的岩石，我的山寨，我的救主；我的神，我的磐石，我所投靠的。”

——诗篇 18:2（和合本）

**站立在圣经上**

每日灵修：2025年2月18日

阅读经文：以弗所书 6:10-17

故事内容：

“你在干什么，托马斯？”威廉震惊地看着他的小弟弟。“妈妈，快过来！”妈妈听到喊声，急忙跑进房间。“谁受伤了吗？”她问道，然后皱起眉头，“托马斯，你怎么站在圣经上？”托马斯咧嘴一笑，“我们今天在主日学里学到了，圣经是上帝的话语，我们应该站在上面！”他举起手臂，比划了一下。威廉笑了起来，“托马斯，你不是要真的站在圣经上。那只是种说法。”妈妈也笑了，“你是说比喻吗？”“对，就是那个意思。”威廉点点头，看了一眼地上的圣经，“我们不是要站在圣经上，而是要读它。”“那我们为什么要唱歌说站在圣经上呢？”托马斯从圣经上下来，脸上露出疑惑的表情。“‘站立在圣经上’是指坚定地相信圣经的真理。”妈妈捡起圣经，翻到以弗所书第六章，“有时候人们会用一些我们熟悉的事物来解释道理，让我们更容易明白。‘神的全副军装’就是一个好例子。神的军装真的是需要扣上、穿好的盔甲吗？”托马斯摇摇头，“不是，但那样就像骑士一样，很酷！”“以弗所书 6:10 告诉我们要‘在主里刚强’，”妈妈继续说道，“魔鬼会试图让我们怀疑上帝的良善和圣经中的应许，引诱我们犯罪。站立得稳意味着要记住，上帝是如此良善，以至于差遣祂的儿子为我们的罪而死，并且耶稣会赐给我们抵抗诱惑的力量。这也意味着要相信耶稣的牺牲完全拯救我们脱离罪恶，并确信上帝对我们的爱是无尽的。当我们学习圣经中关于耶稣的教导，并接受它的真理时，这会帮助我们在魔鬼的诡计面前站立得稳。”“所以，与其站在圣经上，不如让圣经进入我们的内心，对吗？”托马斯问道。威廉皱眉，“什么？你也不能吃掉圣经啊！”“我是说把经文记在脑子里，”托马斯解释道，“如果经文记在我的脑子里，那我就能站在它的真理上！”托马斯再次挥舞着拳头，妈妈和威廉都笑了起来。——金伯利·布罗基什 (Kimberly Brokish)**你呢？**你是否在神的话语真理上站立得稳？撒旦非常狡猾，他想让我们犯罪并怀疑上帝。但圣经告诉我们上帝的良善和对我们的爱，也告诉我们借着耶稣有能力抵抗罪恶。通过阅读圣经、背诵经文、以及与他人一起学习，我们可以装备自己，在魔鬼的谎言面前坚定不移，因为我们在耶稣里有力量。**今日金句：** “所以，要拿起神所赐的全副军装，好在磨难的日子能抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。”

——以弗所书 6:13（和合本）

**无家可归又饥饿**

每日灵修：2025年2月19日

阅读经文：马太福音 10:29-31；25:31-40

故事内容：

寒冷的冬风刺痛了玛丽亚姆的鼻子和耳朵，她和妈妈正在市中心购物。“我们能去宠物店买些鸟食吗？”玛丽亚姆问道。妈妈同意了，她们便朝宠物店走去。当她们经过一条小巷时，看到一个男人蜷缩着靠在墙上睡觉。他穿着破旧的外套瑟瑟发抖，双手裸露着，脚趾从破旧的鞋子里露了出来。玛丽亚姆赶紧拉着妈妈的手，快步走过那条小巷。“怎么了？”妈妈问。“那个男人让我有点害怕。”玛丽亚姆说，“他怎么穿成这样？为什么在这么冷的天气里睡在街上？”“他可能是无家可归的人。”妈妈回答。“我们在学校里学过无家可归的人，”玛丽亚姆说，“但我没想到我们这样的小镇上也会有。”买了一袋鸟食后，玛丽亚姆和妈妈走回停车的地方。路过那条小巷时，她们发现那名男子已经不在那里了。妈妈的表情变得忧伤。“希望他没事。”回到家后，玛丽亚姆往家里的后院喂鸟器里添满了鸟食。然后她回到屋里，搓着手取暖，让冰冷的手指慢慢恢复知觉。她走到窗前，和妈妈一起看着鸟儿飞到喂鸟器上。“我很高兴我们可以给它们喂食，”玛丽亚姆说，“天气这么冷，它们很难找到食物。如果没有我们，它们可能会饿死。”看着鸟儿围着喂鸟器飞来飞去，叽叽喳喳地啄食，玛丽亚姆笑了。“你知道吗？我今天早上读圣经的时候，看到几节经文说上帝知道每一只掉落的麻雀，祂关心鸟儿。”“是的，”妈妈点点头，“但祂对人的关心比对鸟儿的关心更多。人在祂眼中是无比宝贵的，以至于耶稣甘愿成为人的样式，为了救我们脱离罪，使我们可以永远与祂同在。”玛丽亚姆望着被雪覆盖的后院，想起了她们在小巷里看到的那名男子。“我们找到方法帮助鸟儿度过寒冷的冬天。也许我们也可以找到方法帮助无家可归的人。”“我相信我们一定能做到。”妈妈微笑着说，“我们一起来想想办法吧。”——达里尔·B·克瑙尔 (Daryl B. Knauer)**你呢？**你认识有需要帮助的人吗？在今天的金句中，耶稣告诉基督徒，为有需要的人做的事，就是为祂做的。你呢？你能做些什么吧。也许你可以捐赠食物、金钱，或者花时间参与教会或其他帮助有需要者的机构。求神指引你，帮助你用行动来分享祂的爱。**今日金句：**“我实在告诉你们，这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。”

——马太福音 25:40（和合本）

**倾听的耳朵**

每日灵修：2025年2月21日

阅读经文：马太福音 6:7-13

故事内容：

艾默里看着环绕她新家的高楼大厦，喉咙里哽咽着一股酸楚。想到那场让爸爸离开的痛苦离婚，她心里五味杂陈。她试着告诉妈妈自己有多么孤独，但她觉得妈妈并没有真正倾听她的感受。“我知道妈妈对今天开始的新工作很紧张，” 艾默里想着，“但我真希望她能多关心一下我，想想我在新学校的第一天会是什么感受！”艾默里走进新学校时感到忐忑不安，但校长很和蔼，带着她走进教室，并向全班介绍她。铃声响起，午餐时间到了，坐在艾默里前面的女孩莎拉转过身来。“想和我一起吃午饭吗？” 她问道。艾默里松了一大口气，高兴地和新朋友一起走向食堂。“你父母是做什么工作的？” 她们吃饭时，莎拉问道。“我妈妈今天开始在医院上班，而我爸爸……” 艾默里本来不想谈起爸爸，“他是个推销员。” 她含糊地回答，“你父母呢？他们是做什么的？”“我妈妈是工程师，我从来没有见过我的爸爸。”艾默里一时不知道该怎么回答。“我父母离婚了。” 她最终低声说道，眼泪在眼眶里打转，但她努力不让它们掉下来。“妈妈只顾着自己的烦恼，根本不听我说话。”“我懂你的感受。” 莎拉说，“我以前也很孤独，直到我认识了我的天父。”“你的什么？” 艾默里疑惑地问。莎拉微笑着解释：“我的天父——上帝。祂总是倾听我。我可以向祂倾诉一切，祂帮助我不再感到孤单。”“那一定很棒。” 艾默里羡慕地说。莎拉往前倾了倾身子。“你愿意和我一起去教会，认识祂吗？祂也可以成为你的天父！”“你是说，祂也会听我说话？也会帮助我不再孤单？” 艾默里问。“当然！” 莎拉坚定地说，“祂爱我们，还差派祂的儿子耶稣来到世上，因为祂想让我们成为祂的孩子。” 她站起身，“准备好去外面了吗？”“嗯！” 艾默里点点头，“不过，你得再多告诉我一些关于你的天父的事！”——玛蒂尔达·H·诺特维特**你呢？**你认识上帝，祂是你的天父吗？即使你有一位 earthly（世上的）父亲，你仍然需要与上帝建立关系。你可以通过耶稣基督认识祂，因为耶稣为你的罪死在十字架上，又从死里复活。上帝爱你，祂总是愿意倾听你的心声。为什么不现在就向祂祷告呢？**今日金句：**“耶和华的眼目看顾义人，祂的耳朵听他们的呼求。”

——诗篇 34:15（和合本）

**一个特别的活动**

每日灵修：2025年2月22日

阅读经文：希伯来书 10:23-25

故事内容：

“我们班要去郊游，参观乔治·华盛顿的故居——弗农山庄。”安妮莎告诉父母，“我们一直在学习关于他的事，我还需要从图书馆借书，并写一篇关于他生平的报告。”“太好了！”妈妈说，“我相信在去之前了解他的事迹，会让这次旅行更加有趣。”于是，安妮莎开始忙碌起来，阅读关于乔治·华盛顿的书籍，并写下她的报告。郊游结束后，安妮莎回到家，兴奋地向父母讲述她的经历。“亲眼看到我之前读过的那些事物和地方，真的很有趣！甚至有些内容，导游都没有提到呢。”星期天吃早餐时，爸爸站起来帮安妮莎收拾桌子。“好了，安妮莎，上教会之前，先把你的记忆经文背一遍吧。”他说。“呃……我还不会。”安妮莎不好意思地承认，“这周我太忙了。我现在就去学。”她匆匆跑开了，没等爸爸回复。记住经文比安妮莎想象的更花时间，她还得匆忙准备去教会。当出发的时间到了，她的头发还没完全干，也找不到她的圣经。找了一会儿后，她最终耸耸肩，没带圣经就跑出门上车了。做完礼拜后，安妮莎叹了口气，上了车。“我最近在教会里好像没什么收获。”她说道。“安妮莎，”妈妈开口了，“为什么你去弗农山庄之前要提前阅读和写报告呢？”“老师要求的。但我很高兴这么做了，因为提前学习让我觉得这次旅行更特别！”“为什么不也这样为去教会做准备呢？”妈妈建议道，“可以在前一天晚上或当天早上留点时间读圣经，背诵主日学的经文，并祷告求神预备你的心，让你可以敬拜祂，并聆听祂对你说的话。”“好主意！”爸爸说，“但别忘了，我们去教会是为了敬拜耶稣，并和其他信徒一起更多地认识祂。无论你有没有感觉到，祂都与我们同在，帮助我们在与祂的关系中成长。”——玛丽·罗斯·皮尔森**你呢？**你喜欢去教会吗？你有试过提前做准备吗？你可以在之前预留时间阅读圣经，并祷告求神在教会的敬拜中对你和他人说话。教会是一个特别的地方，我们在那里与其他信徒一起进入神的同在。预备好你的心，去敬拜并聆听神对你要说的话吧。**今日金句：** “人对我说：‘我们往耶和华的殿去’，我就欢喜。”

——诗篇 122:1（和合本）

**修剪美斯卡丁葡萄**

每日灵修：2025年2月23日

阅读经文：约翰福音 15:1-5；加拉太书 5:22-23

故事内容：

那是一个阳光明媚、比平常更温暖的二月下午。爸爸宣布道：“今天正是修剪美斯卡丁葡萄的好日子！”科尔和艾拉赶紧穿上保暖的衣服，到外面与爸爸妈妈会合。爸爸把拖车挂上拖拉机，而妈妈则拿出了修剪工具。随后，她和孩子们爬进了拖车，爸爸则坐上驾驶座。在驶向葡萄园的路上，科尔问道：“我们为什么每年都要修剪美斯卡丁葡萄？”艾拉附和道：“是啊，我们在砍剪葡萄藤，那样不会意味着葡萄会更少吗？”妈妈解释说：“其实，那些老枝只是抢夺了主藤的养分，导致葡萄藤结果更少。”科尔说：“所以我们修剪它们，是为了让它们结出更多的美斯卡丁葡萄。”爸爸把拖拉机开到第一排。他和妈妈开始修剪老藤，而艾拉和科尔则收集下来的枝条，准备稍后做成花环。经过一整天的辛勤劳动，大家齐聚客厅进行灵修。艾拉暂停了制作花环的工作，科尔把圣经递给了爸爸。爸爸翻开圣经，读到约翰福音15:2：“凡属我不结果子的枝子，他就剪去；凡结果子的，他就修理干净，使枝子结果子更多。”艾拉说道：“那正是我们今天所做的！我们修剪了美斯卡丁葡萄，这样它们就会结出更多果实。”妈妈点了点头，说：“但主有时也必须修剪我们。”科尔问道：“你这话是什么意思？”妈妈回答说：“有时候，在我们的生活中，主必须剪除一些东西，比如罪恶的习惯或不健康的态度。这个过程虽然可能令人感到痛苦，但如果我们允许主来修剪我们，就能帮助我们与耶稣——我们的葡萄树——建立更深的关系。我们无法靠自己结出属灵的果子，因此需要圣灵来修剪我们。这样，我们的生活就会充满属灵的果实，散发出耶稣的爱。”科尔说：“我想成为一株修剪得当的美斯卡丁葡萄藤。”艾拉惊呼：“我也是！”——丽莎·富勒**你呢？**你有没有见过植物被修剪？也许你看过父母修剪灌木，或者工人剪去树上的枯枝。这正是圣灵对我们所做的。当我们信靠耶稣为救主时，上帝赐给我们圣灵，改变我们的生活，使我们能够结出属灵的果实。当祂帮助我们远离罪恶、修剪我们的时候，我们便能结出爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制等展现上帝爱的品格果实。**今日金句：** “凡属我不结果子的枝子，他就剪去；凡结果子的，他就修理干净，使枝子结果子更多。”

——约翰福音 15:2（和合本）

**汉娜的祷告**

每日灵修：2025年2月24日

阅读经文：提摩太前书 1:12-17

故事内容：

汉娜兴奋地看着服务员把食物端上桌，她迫不及待地想要开动了。“汉娜，”爸爸说，“今天由你带领我们做谢饭祷告吧。”汉娜看了看繁忙的餐厅，“现在吗？”她问道。“要是服务员回来送番茄酱怎么办？”“我相信她不会介意等一下的，”爸爸说，然后全家人都低下头准备祷告。汉娜又环顾了一下四周，然后匆匆忙忙地低声念了一句祷告。当她结束时，路加抬起头说：“我都听不清你在说什么！”“我也是，”菲比说，“你讲得太快了。”“我又不是在对你们祷告，”汉娜说，“上帝听得懂我的话，祂知道我很感恩。”“汉娜说得对，”爸爸点头道，“上帝确实知道她的祷告内容——但路加和菲比的意见也很有道理。”妈妈看着汉娜，问道：“你会觉得在众人面前祷告很尴尬吗？”“不是，通常不会，”汉娜回答，“但在这里，感觉大家都在看着我们。”“谁在看？”路加四处张望，好奇地问。“嗯，就是感觉大家都会看我们啊，特别是当我们全部闭上眼睛的时候。”汉娜嘟囔着，“为什么我们不能睁着眼睛祷告呢？”“上帝关心的不是你的眼睛，而是你的心。”爸爸说道，“我们每次吃饭前都会一起祷告，因为我们知道食物是上帝赐给我们的。祂供应我们一切所需，包括赦免我们的罪，并借着耶稣基督赐给我们永生。祂已经赐下太多恩典，我们理应怀着感恩的心感谢祂。”“没错。”妈妈附和道，“无论我们是睁眼还是闭眼，是默祷还是出声祷告，最重要的是记住：上帝供应我们一切所需，我们要心存感恩。”汉娜低头看着自己的盘子，思考着爸爸妈妈的话。然后，她放下了叉子。“我可以再祷告一次吗？”爸爸妈妈点头同意。“亲爱的上帝，”汉娜开口祷告，并从心底感谢上帝赐予她食物。最后，她坚定地说了“阿们。”邻桌也传来了一声“阿们。”汉娜抬起头，看到服务员微笑着递给她番茄酱。—— 海瑟·特卡维克（Heather Tekavec）**你呢？**你在每餐前都会感恩祷告吗？即使在公共场合，有人可能会看到你？如果你因为闭上眼睛或大声祷告而感到尴尬，记住，这些都不是上帝所在意的，祂看重的是你的心。你是否有一颗感恩的心？如果有，那就向祂献上感谢！饭前祷告是个很好的时机，无论是默祷还是出声祷告，但不仅仅限于此——要为上帝在你生命中一切的供应向祂献上感谢。**今日金句：**“凡事要奉我们主耶稣基督的名，常常感谢父神。”—— 以弗所书 5:20（和合本）

**太阳依然照耀**

每日灵修：2025年2月25日

阅读经文：罗马书 8:35-39

故事内容：

娃在回家的路上，小心翼翼地绕过泥泞的水坑，但她的脚还是被雨水打湿了。“我知道爸爸妈妈今天都要加班，但真希望他们能找个人送我回家。”她郁闷地想着，“他们明明知道我不喜欢一个人在家。”然而，当伊娃走到后门廊时，她惊讶地看到她的姐姐站在那里。“嗨！” 凯特说道，“我周末从大学回来啦。” 她笑着补充道，“多么美好又阳光明媚的一天，不是吗？”“才不是呢！” 伊娃一边擦去脸上的水珠，一边回答道。“哦，可是确实是啊！” 凯特坚持道，“即使看起来不像。”“我觉得你一定是学习太累了，连脑子都放假了。” 伊娃撅着嘴说。“所以你的意思是，太阳已经不在了吗？” 凯特一边抬头看着厚厚的乌云，一边问道，“它完全消失了吗？”“当然不是。” 伊娃回答，“但它被遮住了，我好几天都没见到它了！”“但仅仅因为我们看不到太阳，并不意味着它不存在啊。” 凯特说道，“太阳仍然在乌云后面闪耀！这说明我们不能总是依赖眼见的事物，而是要信靠真理。”伊娃沉默了一会儿，凯特微笑着继续说：“就像耶稣一样。”“耶稣？” 伊娃疑惑地问，“什么意思？”“嗯，有时候，当我们遇到困难时，可能会觉得自己孤单无助，但实际上我们并不孤单。” 凯特解释道，“耶稣一直与我们同在。无论我们的感觉如何，事实是祂始终在那里。”“所以，乌云就像我们的困难。” 伊娃若有所思地说，“乌云遮住了阳光，但太阳仍然存在。而当我们经历困难时，可能感觉不到耶稣的同在，但祂其实一直在那里。”“没错！” 凯特点头道，“因为耶稣死而复活，战胜了罪恶和死亡，没有什么能使我们与神的爱隔绝。这是圣经中的应许，我们应该信靠祂。太阳始终照耀，神的爱也永远照耀！”伊娃笑了，“好吧，那我们去散步吧？” 当她看到姐姐皱起眉头时，不禁笑出了声，“走吧，凯特，别让一点小雨阻挡你享受这美好、阳光明媚的一天！”——戴安·斯特劳布里奇**你呢？**你是否已经接受耶稣为你的救主？如果是，祂应许你，祂会永远与你同在，绝不会离开你。有时候，你可能感觉不到祂的同在，但不要依赖你的感觉，而要信靠神的话语。圣经应许我们，没有任何事物能使我们与神的爱隔绝。**今日金句：**“[神]亲自说过：‘我总不撇下你，也不丢弃你。’”

——希伯来书 13:5（和合本）

**传递薯片**

每日灵修：2025年2月26日

阅读经文：诗篇 42:1-2；马太福音 5:6

故事内容：

“妈妈，我可以喝点果汁吗？艾维让我口渴了！她给了我薯片。”艾维朝弟弟笑了笑。“你本来可以不吃的，凯兰。”“我必须吃，”凯兰说，“你让我想吃的！你说它们很好吃，而且你一直吃一直吃。所以我才吃了那么多，现在好渴！”“你可以喝点水。”妈妈说着，倒了一杯水递给凯兰，然后伸手从艾维面前的碗里拿了一片薯片。“你们知道吗？基督徒应该像薯片一样。”她拿起薯片，在嘴里嚼了嚼。“什么？这太奇怪了。”艾维拿起一片薯片仔细端详。“人怎么能像薯片呢？”凯兰冲姐姐咧嘴一笑。“如果我吃了一片像你这么大的薯片，我肯定会超级口渴，那可是一个巨型薯片！”“是啊，”妈妈说，“你可能得喝上一整桶水！”她轻轻推了推凯兰，开玩笑地说：“这正是你应该像薯片的地方——你应该让人渴望认识耶稣。”艾维皱了皱眉：“那我们要怎么做才能让人想认识耶稣呢？”她又拿了几片薯片。“薯片让人渴是因为它们很咸，而耶稣称祂的门徒是‘世上的盐’。”妈妈解释道，“如果我们是盐，就应该让人渴望我们在耶稣里拥有的喜乐、平安和盼望。”“但我还是不明白该怎么让他们渴望这些。”艾维说道。“凯兰刚才说，你让他想吃薯片，是因为你告诉他薯片很好吃，对吧？”妈妈问，“他还看到你一直在吃，并且很享受。”“我好像明白了！”艾维说，“我们应该告诉朋友认识耶稣有多美好，让他们看到我们因认识耶稣而感到多么快乐。”“没错。”妈妈点头说，“耶稣一直与我们同在，赐给我们喜乐、平安和盼望，即使在困难的时候也是如此。你要让他们口渴，渴望得到你所拥有的。”妈妈咬了一口薯片，微笑着说。——玛丽·L·德莫特**你呢？**你是一位“有盐味”的基督徒吗？你的朋友是否看到耶稣带给你的喜乐，并且无论你经历什么，祂都与你同在？你有没有告诉他们耶稣为你做了什么？当你每天在生活中展现对耶稣的信心——即使你也有困难和问题——你的朋友可能会渴望耶稣所赐的平安和安慰，并想要认识祂。**今日金句**“你们是世上的盐。”

——马太福音 5:13（NKJV）

**幸福的一串珠子**

每日灵修：2025年2月27日

阅读经文：歌罗西书 3:12-17

故事内容：

“你看到梅根戴的那个笨重的手链了吗？”薇薇安在公交车上小声对身边的女孩们说，然而梅根听到了。她低头看着自己和奶奶一起串的手链，五彩缤纷的圆珠之间，间隔着拼出“J-O-Y”（喜乐）的字母。原本她很兴奋地戴上这条新手链，但现在却觉得它好傻。下车时，她匆匆走过薇薇安和她的朋友们。“嗨，亲爱的。”梅根一进门，奶奶便迎上来，“你要不要先吃点心，然后再完成你的项链？”“奶奶，今天我们能做点别的事情吗？”“当然可以，梅根。不过你昨天还那么期待串珠子呢。”“是啊，可是薇薇安对别的女孩说了些关于我手链的话。”梅根叹了口气，“她本来是我的朋友啊。”“嗯，”奶奶说，“我有样东西想给你看。如果你看完以后还是不想做项链，我们就换别的。”奶奶带着梅根来到她的手工艺房。架子上摆满了装着各种形状、颜色珠子的罐子。奶奶伸手拿出一个藏在后面的罐子，“我一直把这个留着，准备做个特别的作品。”她拿出一颗大大的红色心形珠子，“要不要把它加到你的项链上？”梅根看着昨天开始串的项链，绳子已经满了——只剩下扣子的空间。“奶奶，已经没有地方了。要加这颗珠子，就得拿掉一些。”“你知道吗，友谊有点像串珠子。”奶奶微笑着说，“你要决定保留哪些，放下哪些。我们和朋友在一起，会有快乐的时刻，也会有受伤的时刻。但如果我们一直抓着那些伤害不放，就没地方容纳别的东西了。原谅朋友的过错，就能腾出空间迎接更多的喜乐。”奶奶小心地从绳子上取下一些珠子，把那颗红色的心形珠子穿了上去，然后把项链递给梅根。“当原谅变得困难时，我们可以求助耶稣。”奶奶说，“祂是永远饶恕我们的朋友，也会帮助我们去原谅别人。”“我需要原谅薇薇安。”梅根一边说，一边把更多珠子穿上绳子。“这样，我们的友谊就能腾出空间，迎接更多快乐的时光。”——海蒂·J·施密特

**你呢？**你是否还在纠结某个人说过或做过让你受伤的事？当别人——尤其是朋友——说了伤害你的话，确实很难受。但请记住，如果你是基督徒，耶稣已经原谅了你所说和所做的一切伤人的事情。当朋友伤害你时，你可以告诉他们你的感受，但随后要学会原谅他们，这样你们才能有更多一起欢笑的美好时光。**今日金句：**“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 3:13（和合本）

**唯一的入场券**

每日灵修：2025年2月28日

阅读经文：约翰福音 3:16-18

故事内容：

看到那座巨大的旋转木马，哈珀和维奥莱特兴奋地尖叫起来，跑在爸爸妈妈前面冲向入口。他们站在身高测量尺旁边，发现自己都够高了。“哇哦！”哈珀激动地拍着手。旋转木马停了下来，乘客们纷纷下车。哈珀和维奥莱特正要冲进闸门时，一只手臂挡住了他们的去路。“等等，孩子们，别那么急。”是工作人员拦住了他们。看到其他小朋友顺利通过闸门，坐上旋转木马，哈珀和维奥莱特疑惑地对视了一下。“为什么我们不能坐？”维奥莱特问道，“我们明明够高了！”就在这时，爸爸妈妈走了过来。“终于追上你们啦！”妈妈笑着说。“妈妈，”哈珀满脸失望，“他不让我们进去，为什么呀？”爸爸伸手进口袋，拿出四张小小的票。“给，你们需要门票。”哈珀和维奥莱特立刻接过门票，递给工作人员。工作人员打开闸门，让他们进去。她们兴奋地选好各自的木马，坐上去兴奋地晃动着。爸爸妈妈也交了门票，跟着坐了上去。“你们知道吗？”妈妈若有所思地说，“这让我想起耶稣说过的一句话。通往天堂的唯一道路就是祂。告诉我，刚才你们为什么不能坐旋转木马？”“因为我们没有门票。”维奥莱特回答。“那是为什么呢？”妈妈继续问。“我们以为只要身高够了就行。”哈珀回答，“我们不知道还需要门票。”“没错。”爸爸点点头，“你们没有门票，就不能坐旋转木马。同样的，如果没有耶稣，你们也无法得到永生。这是祂赐予我们的礼物，而不是我们自己努力争取来的。耶稣为我们的罪付上代价，死在十字架上，又从死里复活，只有信靠祂，我们才能去天堂。”旋转木马缓缓启动了。“我很开心自己拿到了门票，可以坐上旋转木马。”维奥莱特一边随着木马上下起伏，一边说道，“但我更开心的是，我拥有耶稣，有一天祂会带我去天堂！”——吴素恩 & 吴少恩**你呢？**你是否曾经以为，只要足够好、做足够多的好事，就能上天堂？其实不行。唯有耶稣才能拯救我们脱离罪恶，并赐给我们永生。我们都会犯错，但耶稣活出了完美的生命，并为我们的罪死在十字架上，第三天从死里复活，使我们可以借着祂得着永生。今天就来信靠祂吧！**今日金句：**耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不借着我，没有人能到父那里去。”

——约翰福音 14:6（和合本）

**养成习惯**

每日灵修：2025年3月1日

阅读经文：诗篇 119:9-1

故事内容：

“妈妈，爸爸为什么皱着眉头？”杰克逊看着爸爸在新浇筑的混凝土露台边上忙碌着，疑惑地问道。“我觉得这个露台看起来很好啊！”“我也这么觉得，”妈妈回答，“但是混凝土凝固的速度比爸爸预想的要快。”“凝固？”杰克逊问道，“你的意思是说它已经开始变硬了吗？”“对，”妈妈点点头说，“刚倒入的混凝土很容易抹平和整理，但一旦凝固了，就无法再改变。所以现在爸爸必须抓紧时间，在它完全变硬之前把它弄到自己想要的样子。”“哦。那我想帮他，可是看来我也做不了什么。”杰克逊拿起自己的棒球手套，“那我可以去公园和何塞练习投球吗？”“可以——前提是你已经完成了你该做的事情。”妈妈说，“你的房间收拾好了吗？垃圾倒了吗？还有你的安静时间呢？你读圣经、祷告了吗？”“我都做了！”杰克逊点点头，“我知道你会问，所以我一吃完早餐就把这些事都做了。”“做得好！”妈妈夸奖道，“我很高兴你已经养成了习惯，先完成该做的事，再去玩。现在培养好习惯很重要，这样等你长大了也会继续坚持。而且，亲近耶稣是最好的习惯之一。当我们花时间和祂在一起时，祂会提醒我们，祂爱我们，会赦免我们的过犯，并无论我们面对什么，都一直陪伴着我们。”杰克逊看着爸爸焦急地试图抹平迅速变硬的混凝土，说道：“这是不是意味着习惯就像混凝土一样，会变硬定型？”“你这么理解也挺形象的。”妈妈笑着说，“无论是好习惯还是坏习惯，随着时间的推移，都会越来越牢固地嵌入我们的生活。”“所以你希望我在年轻时就养成好习惯，对吗？”杰克逊问道。妈妈点点头：“我们可以在任何年龄养成新的习惯，但越早改掉坏习惯，培养好习惯，它们就能越快在我们生活中稳固下来。开始养成好习惯的最佳时机就是——今天！无论你多大。”——宝琳·尤德**你呢？**你正在养成好习惯吗？在基督徒的生活中，有很多重要的习惯，比如祷告、读圣经、去教会、为神所赐的一切感恩，以及向神认罪并接受祂的赦免。但这些习惯需要不断操练才能养成，所以现在就开始实践吧！随着你的坚持，这些好习惯就会在你的生活中“定型”，成为你每天的一部分。**今日金句：**“你趁着年幼、衰败的日子尚未来到，就是你所说‘我毫无喜乐’的那些年日未曾临近之先，当记念造你的主。”

——传道书 12:1（和合本）

**公义的外袍**

每日灵修：2025年3月3日

故事内容：

“我们快冻僵了！”西鲁士一进门就喊道，他和弟弟们全身都裹着雪水。“你们全身都湿透了！”妈妈说。“你看到我们堆的雪人了吗？”以琳问道，“兰尼想吃胡萝卜鼻子，但我们没让他吃。因为他又饿了，所以我们只好提前进屋。”以琳看着自己两岁的弟弟笑了。“零食？”兰森奶声奶气地说。妈妈把一碗碗苹果片递给他们。“浴缸已经放好水了！我先给兰尼洗澡。”吃完零食、洗完澡后，妈妈拖着一个袋子走进客厅。“那里面是什么？”西鲁士好奇地问。“打开看看吧。”妈妈眨了眨眼。“是浴袍！”以琳兴奋地喊道。兄弟们赶紧钻进自己温暖的浴袍里，然后把妈妈和兰尼的浴袍递给他们。“我最喜欢穿浴袍的季节了！”以琳开心地说。“我刚刚读圣经的时候也读到了关于‘袍子’的内容！”西鲁士一边说，一边从沙发上拿起自己的圣经，翻到书签所在的地方：“是以赛亚书 61 章 10 节：‘我因耶和华大大欢喜，我的心靠神快乐。因他以拯救为衣给我穿上，以公义为袍给我披上。’”“公义是什么意思来着？”以琳问。“就是在神面前是对的，没有罪的意思。”妈妈回答道，“还记得旧约时代，人们要怎样才能在神面前称义吗？”“献祭。”以琳严肃地回答。“但那还不够！我们的善行跟神的圣洁相比，就像污秽的衣服一样。”西鲁士皱着鼻子，拎起自己湿透的脏袜子。“所以神差遣耶稣来为我们而死！他牺牲了自己的儿子来拯救我们。我刚才读的那节以赛亚书的经文，就是在讲神的应许在耶稣里得以实现。”“完全正确。”妈妈点点头。“耶稣是完全圣洁的，因此他成了我们的最终祭物，替我们承担了罪。当我们相信他时，他就除去我们的罪，并用他的公义外袍遮盖我们。那么，在耶稣里我们成为什么呢？”“新造的人！”以琳兴奋地挥舞着浴袍的袖子。“妈妈，兰尼也要穿他的浴袍！”妈妈笑着看着兰森在客厅里绕圈跑。“谁先抓住他，谁就给他穿上浴袍！”——萨凡纳·科尔曼**你呢？**耶稣已经用他的公义外袍遮盖你了吗？圣经告诉我们，我们所有试图让自己在神眼中变得良善的行为，就像污秽的衣服一样。唯一能让我们在神面前称义的方式，就是透过耶稣。当我们信靠他时，神就不再看到我们的罪，而是看到他儿子完美的献祭。**今日金句：**“神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。”——（哥林多后书 5:21）**阅读：**以赛亚书 64:5-6；哥林多后书 5:15-21**以赛亚书 64:5-6**“你迎接那欢喜行义、记念你道的人；你曾发怒，我们仍犯罪，这景况已久，我们还能得救吗？我们都像不洁净的人，所有的义都像污秽的衣服；我们都像叶子渐渐枯干，我们的罪孽好像风把我们吹去。”**哥林多后书 5:15-21**“并且他替众人死，是叫那些活着的人不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。所以，我们从今以后不凭着外貌认人了。虽然凭着外貌认过基督，如今却不再这样认他了。若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。这一切都是出于神；他借着基督使我们与他和好，又将劝人与他和好的职分赐给我们。这就是神在基督里叫世人与自己和好，不将他们的过犯归到他们身上，并且将这和好的道理托付了我们。所以，我们作基督的使者，就好像神借我们劝你们一般，我们替基督求你们与神和好。神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。”

**安息的礼物**

每日灵修：2025年3月4日

故事内容：

德克兰的爸爸把遥控车放在车库的架子上，说：“我们休息一下吧。”“但我们不是还要给它上漆吗？”德克兰问道。他们刚刚把所有零件拼装好，他迫不及待地想要试一试。“这辆车漆成樱桃红一定会很酷。”“我们可以等会儿再完成，”爸爸说道，“我们已经组装了两个小时了，现在是休息的时候。”“但我想继续做下去！”德克兰不满地说。爸爸关掉了车库的灯，说：“你知道吗，德克兰？连神在六天创造世界之后都休息了。这说明我们也应该休息。”德克兰双臂交叉，嘟囔道：“可是我又不累。”爸爸扬了扬眉毛，说：“这倒是个有趣的观点。你觉得神休息是因为祂累了吗？”德克兰笑了：“神会累吗？”“不会，”爸爸回答，“但神为我们树立了榜样，祂在完成工作后休息。耶稣也曾告诉祂的门徒要休息，在教导和医治人之后，祂自己也会抽时间休息。”德克兰跟着爸爸走到厨房。“可休息很无聊啊！”“其实不一定。”爸爸拿出两个玻璃杯放在柜台上，“神把休息当作礼物赐给我们，它应该是让人放松和享受的。”德克兰坐到椅子上。“就像假期或者休息日？”“没错。”爸爸点点头，“那些日子可不无聊，对吧？”“当然不无聊！那是最棒的日子，我们可以一起玩桌游，还能吃爆米花。”爸爸往杯子里放了些冰块，说：“休息也是让我们重新得力，并思想神所成就的一切的时间。神命令我们要休息，是为了让我们记住祂的工作——就是耶稣的工作，祂在十字架上的牺牲拯救了我们。这完全是祂的工作，而不是我们的努力，休息能提醒我们在凡事上都要信靠祂。”爸爸走向冰箱，拿出一壶柠檬水：“那么，在辛苦装车之后，喝一杯你妈妈做的冰镇柠檬水怎么样？”德克兰兴奋地坐直身子，抓起一个杯子：“听起来太棒了！”—— 安妮卡·克兰德鲁德**你呢？**当你必须停下手头的工作去休息时，你会感到不开心吗？有时候，我们确实不想休息，但神知道什么对我们最好。休息能让我们的身体和思想恢复活力。最重要的是，它提醒我们，真正的安息在耶稣里——祂已经完成了最重要的工作，为我们的罪而死，使我们可以得救，并在祂里面拥有永恒的生命。**今日金句：**我的心哪，你要仍归安乐，因为耶和华用厚恩待你。

——诗篇 116:7（和合本）**阅读经文：创世记 2:1-3**天地万物都造齐了。到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。神赐福给第七日，定为圣日，因为在这日，神歇了他一切创造的工，就安息了。**希伯来书 4:9-10**这样看来，必另有一安息日的安息为神的子民存留。因为那进入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一样。

**一幅美丽的画**

每日灵修：2025年3月5日

故事内容：

这个星期对艾莉森来说并不顺利。首先，她没有得到她想要的角色——班级正在排练一个短剧，但她没有被选上。然后，在体育课上，她伤到了手臂。最后，她发现自己最喜欢的衬衫上有个污渍，洗了之后依然没能洗掉。“所有的事情都不顺利！”艾莉森含着泪水对妈妈说道。妈妈刚刚购物回来，把一个大大的长方形包裹放在桌子上，用包装纸包着。“宝贝，我很抱歉。”妈妈一边说，一边拥抱着艾莉森。“有时候，好像所有的坏事都会接连发生，对吧？但不要忘记，耶稣仍然爱你，并且与你同在。还记得我们读过的那些经文吗？它们教导我们要信靠神，相信祂会让一切事情为我们的益处而运行。”艾莉森叹了口气，“我看不出这些事情怎么会有任何好处，更别说是对我有益了！”妈妈拿起一把剪刀，在包裹的包装纸上剪了一个小洞。“你在做什么？”艾莉森问道。“你觉得这个包裹里是什么？”“我买了一幅画，准备挂在客厅里。”妈妈举起包裹给艾莉森看。“你觉得怎么样？”“拆开包装，让我看看吧！”艾莉森说道。“先透过这个小洞看看吧。”妈妈说。艾莉森皱起眉头，但还是试着眯起眼睛透过小洞看。“这个小洞太小了！我根本看不出这幅画到底是什么样子的！”“你说得对。”妈妈点点头，“但我真正想让你明白的是，人生就像这幅画一样。”“真的吗？”艾莉森惊讶地问，“怎么说？”“我们只能看到自己生命的一小部分。我们看到的是现在发生的事情，却不知道这些事情如何融入神整体的计划中。这就像我们现在只能透过小洞来看画。但神却能看到整个画面，祂完全知道我们需要经历什么，才能把我们塑造成祂所计划的那幅美丽的画。我们只需要信靠祂，期待着那一天——当耶稣再来的时候，整幅画就会完全展现在我们面前。”妈妈微笑着对艾莉森说。“好了，现在把这幅画拆开吧。我相信你一定会觉得它很美。”——理查德·S·马菲欧**你呢？**你是否曾困惑，为什么生活中发生的坏事可能会带来益处？请记住，我们只能看到生命的一小部分，而神却能看到全貌。祂有时允许我们经历困难，是为了帮助我们在信仰中成长。在艰难的时刻要信靠祂，因为耶稣知道你的感受，并应许一直与你同在，直到你亲眼见到祂的那一天。**今日金句：**“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。”

——（箴言 3:5，和合本）**阅读经文：彼得前书 1:6-9（和合本）**“因此，你们是大有喜乐；但如今，在百般的试炼中暂时忧愁，叫你们的信心既被试验，就比那被火试验仍然能坏的金子更显宝贵，可以在耶稣基督显现的时候得着称赞、荣耀、尊贵。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，并且得着你们信心的果效，就是灵魂的救恩。

**生命行囊（第一部分）**

**每日灵修： 2025年3月6日**

“太重了！”詹姆斯在机场吃力地拖着行李，“爸爸，我需要一个行李推车！”

爸爸笑了：“你到底装了什么？石头？”

“就一块。”

爸爸停下脚步：“你是认真的吗？”

“我不想忘记我们的后院！”

“好吧，走吧。”爸爸指向前方，“登机口就在前面了。”

詹姆斯一屁股坐在椅子上，看到许多人从身边经过。一位满头银发的女士拖着一个比她半个人还大的行李箱。\*\*她的箱子里装了什么呢？\*\*詹姆斯心想，\*\*一定有很多她舍不得忘记的东西。\*\*接着，一个小女孩旋转着她的小手提包经过。

\*\*蜡笔和糖果，\*\*詹姆斯猜测，不会太重。

“你知道吗？”爸爸一边看着人群一边说，“每个人都有行李。”

就在这时，詹姆斯看到一个男人手里只拿着一部手机。“他可没有。”

“他当然有。”爸爸笑着说，“如果把你的生命比作一个行李箱，那么每个朋友、每次对话、每场比赛，甚至每一次考试，就像行李箱里的物品。我们会带着生活中的好与坏前行，但有时候，坏的东西会变得沉重，让我们难以承受。”

“那如果生活变得太沉重了怎么办？”詹姆斯看了一眼自己的行李袋，问道。

“这正是最美好的部分，”爸爸说，“耶稣愿意替你背负所有的重担，让你得享安息——就像那个只拿着手机的男人一样。”

这时，广播响起：“请第四组旅客开始登机。”

“轮到我们了！”詹姆斯立刻跳起来，伸手去拿行李，但手臂依然酸痛，抬不起来。“嘿，爸爸，你能帮我拿一下吗？”

“当然。”爸爸笑着提起詹姆斯的行李袋，一起登上了飞机。

安顿好座位并放好行李后，詹姆斯转向爸爸：“那么，耶稣是怎么帮我背负重担的？”

“嗯，”爸爸解释道，“祂已经为我们背负了最重的负担——我们的罪，在十字架上替我们受了刑罚。而且，祂希望我们把忧虑和遗憾交给祂，在祷告中寻求祂的帮助，相信祂会帮助我们解决问题，赦免我们的过犯。祂不要我们自己扛起生活的重担，而是愿意赐给我们平安和安息。”

“我明白了！”詹姆斯点点头，“耶稣就是我的行李搬运员！”

—— 凯利·卡尔森

**你呢？**

你的生命中是否有沉重的负担？

有时候，我们的伤痛和困境实在难以独自承担。当你觉得生活沉重时，记得耶稣已经为你承担了罪的重担，并邀请你来到祂面前，得享安息。把你的重担交给耶稣，并寻求一位可以帮助你的成年人。

**今日金句：**

“你要把你的重担卸给耶和华，他必抚养你。”（诗篇 55:22，和合本）

**阅读经文：**

马太福音 11:28-30

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。 我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。 因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”

彼得前书 5:7

“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

**生命的行囊（第二部分）**

**每日灵修： 2025年3月7日**

**经文阅读：罗马书 12:18-21**

飞机在跑道上滑行时，詹姆斯安静地坐着。

“紧张吗？”爸爸问道。

“不是，”詹姆斯回答，“至少不是因为飞行。我在想你之前说的话。你确定每个人的生活中都背负着行囊吗？连欺负别人的人也有？”

爸爸点点头：“其实，欺凌者的‘生命行囊’往往是最沉重的。他们的行囊里装满了伤害、悲伤和愤怒的石头，这些东西让他们无法摆脱。”

“可是，那为什么迪伦——我是说，那些欺凌别人的人——要那么恶劣呢？”

“还记得在机场的时候，你希望别人帮你拿行李吗？”爸爸问道，“我们有时候会被自己生命中的重担压得太累，甚至想要把它们转嫁给别人。”

“我已经尽力对迪伦友善了，可是每当我这样做，他就变得更恶劣！昨天我问他需不需要帮助，他居然骂了我一句……反正不是好话。”

“有些人从来没有被教导过如何去善待他人。”爸爸说，“迪伦可能害怕被别人看作是软弱的，所以他觉得自己必须表现得强势，哪怕是用恶劣的方式。”

詹姆斯低下头：“爸爸，有时候当迪伦欺负我的时候，我也想让他尝尝被伤害的滋味。”

爸爸点点头：“我认识很多成年人也是这样，他们选择以牙还牙，而不是学会更好地去爱人。但两个欺凌者之间的对抗，并不会真正改变什么。”爸爸拍了拍詹姆斯的肩膀说，“等我们回去，我会给学校打电话，把迪伦的情况告诉他们。与此同时，你可以把你的愤怒和伤害……”

“我知道了！”詹姆斯打断道，“交给我的‘行李搬运工’！”

爸爸点点头，和詹姆斯击了个掌。

“你知道吗，爸爸？”詹姆斯说道，“迪伦可能根本不知道耶稣也愿意成为他的行李搬运工。”

“你说得对。”爸爸微笑道，“他需要有人告诉他，也需要有人为他祷告。同时，他还需要亲身经历神的爱——有人愿意在他仍然刻薄的时候，依然对他施以善意。也许有一天，借着祷告和坚持，他会有所改变。”

就在这时，头顶的行李舱里突然传来一声巨响！

坐在他们后排的一位女士惊呼道：“那是什么声音？”

詹姆斯忍住笑，悄悄说道：“可能是我们院子里的那块石头！”

—— 凯莉·卡尔森

**你呢？**

你是否曾经想要伤害那些伤害你的人？这是人之常情，但这并不是耶稣希望你做的。如果你正在被欺负或受到伤害，一定要告诉值得信赖的成年人，让他们帮助你。但不要让你的愤怒和痛苦控制你——把你的重担交托给耶稣，相信祂会帮助你用祂的爱去回应那些伤害你的人。

**今日金句**

“只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。”（马太福音 5:44，和合本）

**经文阅读**

“若是能行，总要尽力与众人和睦。

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。’

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。

你不可为恶所胜，反要以善胜恶。”

（罗马书 12:18-21，和合本）

**罗曼的烂苹果**

**每日灵修：2025年3月9日**

**经文阅读：马太福音 5:44-46**

罗曼怒气冲冲地走进家门，直接朝楼上走去，甚至连家人都没打招呼。

“嘿，罗曼！”爸爸从厨房柜台后面喊道。罗曼嘟囔了一句，然后径直上楼，重重地关上了卧室的门，整个房子都震了一下。

过了一会儿，他的妹妹伊娃也进了家门。妈妈放下手里的土豆，给了她一个拥抱。“罗曼怎么了？”妈妈问道。

伊娃打开冰箱，拿出一个苹果。“是因为一个叫卡森·彼得斯的男孩，他总是欺负和嘲笑罗曼。”她回答道。“特别是在放学回家的路上。”

那天晚上，罗曼被叫去帮忙做妈妈的招牌自制苹果酱。他一边切苹果，一边回想卡森在路上对他说的那些话。他越想越生气，猛地一刀砍向苹果。苹果被砸烂了，果肉溅得到处都是。

“哎呀，看来这是个烂苹果。我以后在市场挑选的时候得更小心些。”妈妈一边擦掉罗曼和周围的果肉，一边说道。“你为什么要砍得那么用力？”她问道。“你这样可能会伤到自己。”

“嗯……我只是想着卡森今天对我说的那些刻薄话。他真的很过分。”

“我觉得你现在的情绪就像这个烂苹果。”妈妈一边捣碎好苹果一边说道。“你一直把这些负面情绪压在心里。愤怒和苦毒的情绪如果长期积累，就会让你的内心腐烂。最终，它们会爆发——就像刚才那个苹果一样。”

罗曼往苹果泥里撒了一些肉桂粉。“我以为我可以自己处理这些事。”

“有时候，面对问题或某个人，唯一的方法就是寻求帮助。”妈妈说道。“耶稣那么爱你，甚至为你舍命。他希望你把问题和心里的伤痛带到祂面前。同时，祂也在你身边安排了帮助你的人，比如爸爸和我。让我们一起想办法解决这个问题，并相信神会帮助你释放那些负面的情绪，用祂的爱与平安来填满你的心。”

——泰勒·凯里

**你呢？**

有人曾经对你很刻薄吗？有时候，我们更倾向于把那些难过的情绪藏在心里，而不去面对它们。但神希望我们把所有的忧虑交托给祂，并且祂也赐给我们身边的家人、朋友来支持我们。不要害怕向值得信赖的成年人倾诉你的感受，并向他们寻求帮助。相信耶稣能安慰你，并赐给你力量去爱那些伤害你的人，正如祂爱我们一样。

**今日金句：**

“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”（彼得前书 5:7，和合本）

**阅读经文：**

马太福音 5:44-46（和合本）

44 只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。

45 这样，就可以做你们天父的儿子，因为他叫日头照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人。

46 你们若单爱那爱你们的人，有什么赏赐呢？就是税吏不也是这样行吗？

**不是秘密**

**每日灵修： 2025年3月10日**

**经文阅读：使徒行传 4:13-20**

“托弗今天带了墨西哥跳豆去学校，”一天晚上吃晚饭时，蒂尔南说道。“它们看起来就像普通的豆子，但会自己动。托弗不肯说是什么让它们动的——他说那是个秘密。但我查了资料，发现了答案。我不知道托弗为什么不直接告诉我们，这根本不是秘密！”

“那是什么让它们动呢？”蒂尔南的妹妹艾丽尔问。

“是蛾子，”蒂尔南说，“墨西哥跳豆其实是三室豆荚，里面住着蛾子的幼虫。它们会跳动，是因为里面的幼虫在动。”

“呃，太恶心了！”艾丽尔放下了刀叉。“好了，我现在没胃口了。”

晚饭结束后，爸爸拿出了圣经进行家庭灵修。

“蒂尔南刚才讲的关于跳豆的故事让我想到了一件事，”爸爸说，“就像蒂尔南说的，跳豆会动的原因并不是秘密，但有一件事，我们常常当作秘密来保守，即使它本不该被隐藏。就像蛾子幼虫让豆子跳动一样，我们的内心也有一样东西在影响我们做事的选择，但我们往往不会告诉别人它是什么。”

“是什么呢？”蒂尔南问，“我也不知道。”

爸爸笑了。“是耶稣的爱在我们心里。比如，我记得你曾经和学校里一个新来的男孩一起吃午饭，当时他谁也不认识。后来你的朋友们问你为什么不和他们坐在一起，你是怎么回答的？”

“嗯……我只是跟他们说，我在数学课上认识他。”蒂尔南回答。

“还有，当我病得很严重时，神奇迹般地医治了我，”爸爸说，“但我想知道，我们当中有多少人曾经告诉朋友，是神回应了我们的祷告呢？”

“我没有说……”艾丽尔承认。

“这就好像我们在故意隐瞒自己认识耶稣一样，”爸爸一边说，一边翻开圣经，找到使徒行传第四章。“今晚，我们来读一读那些没有隐瞒自己认识耶稣的人。蒂尔南，来读第16到20节吧。”

蒂尔南读完后，爸爸说：“彼得和约翰无法阻止自己向别人讲述耶稣，讲述祂如何为救赎我们而死，并且复活。让我们也像他们一样，把耶稣为我们所做的一切告诉别人吧！”

——南斯·E·凯斯

**你呢？**

你会告诉别人关于耶稣的事吗？不要隐瞒你认识祂的事实。当你感恩神所赐的恩典时，可以告诉其他孩子。若有机会，就勇敢地告诉别人耶稣有多么爱我们，以至于愿意为我们死。他们也许会因此想要认识耶稣呢！你还可以告诉他们哪些关于耶稣的事情呢？

**今日金句**

“我们所看见所听见的，不能不说。”（使徒行传 4:20 和合本）

**经文阅读：**

使徒行传 4:13-20

13 他们见彼得、约翰的胆量，又看出他们原是没有学问的小民，就希奇，认明他们是跟过耶稣的。

14 又看见那治好了的人和他们一同站着，就无话可驳。

15 于是吩咐他们从公会出去，就彼此商议，

16 说：“我们当怎样办这两个人呢？因为他们诚然行了一件明显的神迹，凡住耶路撒冷的人都知道，我们也不能说没有。

17 惟恐这事越发传扬在民间，我们必须恐吓他们，叫他们不再奉这名对人讲论。”

18 于是叫了他们来，禁止他们总不可奉耶稣的名讲论、教训人。

19 彼得、约翰回答说：“听从你们，不听从神，这在神面前合理不合理，你们自己酌量吧！

20 我们所看见所听见的，不能不说。”

**健忘症**

**每日灵修：2025年3月11日**

**经文阅读：以弗所书 4:17-24**

普雷斯顿在校车后排座位上跳来跳去。他加入了那些捣乱的男孩，一起欺负其他孩子，并在路过的汽车旁大声嘲笑，还做出不礼貌的手势。尽管校车司机多次警告，他们仍然无动于衷。最后，司机把车停在路边，记下了他们的名字。普雷斯顿感到羞愧，而当他得知家长会被通知时，更是懊悔不已。

“我今天接到了你校长的电话。”妈妈在普雷斯顿回家后说，

“我们晚点再谈这件事。现在先去做作业吧。”

晚餐时，家人并没有提起这件事，这让普雷斯顿松了一口气。

饭后，爸爸打开新闻，电视上正在播放一名在街上游荡的男子。他完全记不起自己的过去，甚至不知道自己的名字。

“记者说：‘当局认为这名男子患有健忘症。如果有人有任何关于他的身份信息，请联系警方。’”

“他连自己的名字都不记得了？”普雷斯顿惊讶地问。

“他们认为他可能是头部受到了严重撞击，或者经历了某种极度震惊的事情，以至于大脑自我保护，屏蔽了一切记忆。”妈妈解释道。

“哦，太可怜了！”普雷斯顿的小妹妹米娅说道。

“一个人真的会忘记自己是谁吗？”普雷斯顿问道。

“我们听到你校长的电话时，也有同样的疑问。”爸爸说，“听起来你今天在校车上好像得了属灵健忘症，你似乎忘记了自己是谁。”

“普雷斯顿得了健忘症？”米娅瞪大眼睛看着哥哥。

“嗯，他好像忘记了自己是神的儿女。”爸爸说道，“普雷斯顿，就像所有基督徒一样，里面都有圣灵的同在。因为神住在我们里面，我们才有能力行善，并向他人显明耶稣的爱。如果我们忘记了这一点，开始出于自私而行事，而不是出于爱，那就好像得了属灵健忘症——忘了自己在基督里是谁。”

爸爸看着普雷斯顿问道：“今天早上，校车上的人能看出你是属于耶稣的吗？”

“我……我想不能。”普雷斯顿低声说，“对不起。”

爸爸妈妈对他微笑。“我们原谅你。”爸爸说，“耶稣也会原谅你。”

——南希·E·凯斯

**你呢？**

你还记得自己是谁吗？如果你已经接受耶稣为救主，你就是神的儿女，祂已经将爱放在你心里，并赐下圣灵来引导你行在正道上。不要表现得像得了属灵健忘症一样。要记住自己在基督里的身份，在一切言行中显明祂的爱，让人能看出你是属于耶稣的。

**今日金句：**

“并且穿上新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。”

——以弗所书 4:24（和合本）

**经文阅读：**

以弗所书 4:17-24（和合本）

17 所以我说，且在主里确实地说，你们行事，不要再像外邦人存虚妄的心行事。

18 他们心地昏昧，与神所赐的生命隔绝了，都因自己无知，心里刚硬。

19 良心既然丧尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽。

20 你们学了基督，却不是这样。

21 如果你们听过他的道，领了他的教，学了他的真理，

22 就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的。

23 又要将你们的心志改换一新，

24 并且穿上新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

**神的应许是可信的**

**每日灵修：2025年3月12日**

“他说过要帮助我们的。”萨米皱着眉头说道，“莱利叔叔怎么能这么说了又反悔？如果我们想要搬家，就需要帮助啊！”

妈妈竖起一根手指放在嘴边，示意萨米安静，并朝着打开的窗户点了点头：“看看我们的‘宝宝们’，他们正在吃第一顿饭呢。”

萨米探头向窗外望去。在窗外的一棵树枝上，有一个鸟巢，里面的小鸟刚刚孵化出来。一只大鸟正用喙喂每只雏鸟吃东西。看着这一幕，萨米觉得很神奇。

等鸟儿吃完了，萨米转头看向妈妈：“如果没有莱利叔叔的钱，我们就会被困在这里，永远搬不走。”

“当他说要帮忙的时候，我也很激动。”妈妈说，“但是即使没有他的帮助，我们也可以找到办法，只是需要更长的时间而已。我们会没事的。”

“可他怎么能许诺了又不算数呢？”萨米走到家里那张棕色的旧沙发旁，一屁股坐下去，用手指沿着沙发上破损的地方滑动，“我们是指望着他信守承诺的。”

“有时候，人就是这样。”妈妈说，“他们许诺了，却没有履行。”

萨米抱起手臂：“这不公平。”

“是的，不公平。”妈妈看着他，“但你知道谁不是这样的吗？——神。祂所应许的，每一句话都会兑现。”

萨米皱起眉头：“可有时候感觉不像。”

“或许感觉不像。”妈妈说，“但事实就是如此。就像那些小鸟一样。今天早上它们的妈妈离开巢的时候，我听见它们一直在叽叽喳喳叫，可能是担心妈妈不会回来了。但你看，她还是回来了。她知道自己的孩子需要她喂养和照顾。而我们的天父，比鸟妈妈更可靠，祂应许要看顾我们。”

“要是祂不照顾我们呢？”萨米小声问。

“祂一定会。”妈妈坚定地说，“圣经告诉我们，神的应许永不落空。当我们还在罪中时，祂应许赐下救主，后来祂真的借着耶稣基督成就了这个应许。而耶稣也应许我们，尽管人生充满挑战，祂始终与我们同在，帮助我们。人可能会让我们失望，但神永远不会。”

——作者：Emily Acker

**你呢？**

你有没有遇到过别人答应了什么事情，却没有做到？那让你感觉如何？

你能做到每个承诺都言而有信吗？

人往往会失信，但神绝不会。祂曾应许赐下耶稣基督来拯救我们，并且应许在我们经历困难时与我们同在。即使环境看起来不理想，祂依然信实可靠。你可以放心地信靠祂。

**今日金句：**

“以色列的大能者必不至说谎，也不至后悔；因为他不是世人，决不后悔。”（撒母耳记上 15:29）

**经文阅读：**诗篇 12:5-7

“耶和华说：‘因为困苦人的委屈和贫穷人的叹息，我现在要起来，把他安置在他所切慕的稳妥之地。’耶和华的言语是纯净的言语，如同银子在泥炉中炼过七次。耶和华啊，你必保护他们；你必保佑他们永远脱离这世代的人。”

**勇气的代价**

**每日灵修： 2025年3月13日**

“比赛打得真棒，海莉！”妈妈说，

“进了两个球，太了不起了！”

海莉脱下足球鞋，在妈妈的折叠椅旁边坐下。“是啊……大概吧。”

“怎么了？”妈妈问道，“你踢得很好啊。”

海莉的眼里噙满泪水。“是凯莉和珍娜，她们说不想再和我做朋友了。”

“什么？”妈妈吃惊地问，“为什么？”

“中场休息时，她们在取笑莎拉。莎拉很害羞，而且……她不是队里最好的球员。当球从她身边漏过去时，她们叫她‘慢吞吞的莎拉’，还说她应该去跟那群小孩子踢球。”海莉指了指另一块场地，那儿有几个四岁的孩子正在追着球跑。

“哦，这太过分了！”妈妈说。

“她们一直看着我，好像等着我也跟着嘲笑莎拉。我告诉她们这样很刻薄，结果她们说我是个‘乖乖女’，还说不想跟一个‘无聊’的人做朋友。我只说了句‘随便’，然后就走开了。我真的不知道该怎么办……”

妈妈搂住海莉，“我为你感到骄傲，你站出来为莎拉说话了。”

海莉耸耸肩，“我只是觉得这是耶稣希望我做的事。可为什么事情会变成这样呢？”

妈妈轻轻拍了拍她的肩膀。“你说得对，耶稣确实希望我们去爱别人，因为祂爱我们。但这并不意味着这会很容易。圣经里有很多人因为信靠神、顺服祂的旨意而被人拒绝。就连耶稣自己，也因为关爱那些被世人嫌弃的人而遭到拒绝。祂赐下圣灵，让我们有勇气像祂那样去爱人。”

“可是现在我在队里没有朋友了！耶稣难道不在乎吗？”

“祂非常在乎。”妈妈安慰她，“你的勇气可能让你失去了凯莉和珍娜的友谊，但耶稣应许永远与你同在。”妈妈指了指球场，莎拉正朝她们挥手，脸上带着腼腆的微笑。

“而且，看起来你可能已经交到了一个新朋友。”

海莉擦了擦眼泪，向队友招了招手，让她过来一起坐。

——作者：珍妮弗·迪拉德（Jennifer Dillard）

**你呢？**

你是否曾因效法耶稣的爱而被人拒绝？

你并不孤单。神的子民常常因为信仰和正直的行为而经历困难和拒绝。就连耶稣，也曾因爱罪人而被世人弃绝。祂明白你的感受，并应许赐给你勇气、力量，并帮助你去爱他人。

**今日金句：**

“你们知道义、将我律法存在心中的人，不要怕人的辱骂，也不要因人的毁谤惊惶。”

——以赛亚书 51:7（和合本）

**经文阅读：**

以赛亚书 53:3

“他被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患。他被藐视，好像被人掩面不看的一样；我们也不尊重他。”

马太福音 9:10-13

“耶稣在屋里坐席的时候，有好些税吏和罪人来，与耶稣和他的门徒一同坐席。法利赛人看见，就对耶稣的门徒说：‘你们的先生为什么和税吏并罪人一同吃饭呢？’耶稣听见，就说：‘康健的人用不着医生，有病的人才用得着。经上说：我要怜恤，不要祭祀。’这句话的意思，你们且去揣摩；‘我来，本不是召义人，乃是召罪人。’”

提摩太后书 1:7

“因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”

**话多可说**

**每日灵修： 2025年3月14日**

**经文阅读：诗篇 5:1-3**

麦茜整个晚上几乎都在给朋友们发短信。

“妈妈，我能不能给布丽发个短信？”当妈妈提醒她该准备睡觉时，她问道，“我想看看她是不是和我一样紧张，担心话剧试镜。”

妈妈摇摇头，“你今天已经给她发过消息了，还给很多别的朋友发了。现在该睡觉了。”

“那我能不能再用两秒钟给艾琳发个短信？就问问她明天能不能给我留个座位？”麦茜恳求道。

“睡觉！”妈妈坚定地说，并伸手要拿走麦茜的平板电脑。

麦茜叹了口气，把平板交给妈妈，然后去洗漱。她正爬上床时，妈妈出现在门口。

“要我帮你关灯吗？”妈妈问。

“你祷告了吗？”

“哦，我忘了！”麦茜猛地坐起来，“不过我好像也没什么可说的，除了求上帝保守大家，但祂本来就知道这些啊。”

妈妈走到床边坐下，说：“如果我把平板还给你，让你给布丽发消息，你会有话要跟她说吗？”

“当然！真的可以吗？”麦茜满怀期待地问。

“朋友之间会分享自己的兴趣和感受，对吧？”妈妈问，“他们会分享自己的希望、梦想和秘密，也会谈论自己的快乐和恐惧。”

“是啊！”麦茜点点头，希望妈妈会把平板还给她。“朋友之间需要交流。”

“那么，耶稣是你的朋友吗？”妈妈问。麦茜点点头。

“那你为什么觉得没什么话可以跟祂说呢？你不觉得祂也想听听你生活中的事情吗？”妈妈亲了亲麦茜的额头，说：“好好想想吧。”然后关上灯，离开了房间。

麦茜真的开始思考了。她知道妈妈是对的，于是决定跟一位自己最近忽略了的朋友聊聊天。

“亲爱的耶稣，”她开始祷告，“谢谢祢爱我，并为我的罪死在十字架上。”

接着，她向主诉说了自己的恐惧和梦想。

“当我把祢当作朋友时，”麦茜祷告道，“我其实有很多话想说。谢谢祢倾听，也谢谢祢关心我。晚安。”

——南茜·E·凯斯

**你呢？**

你是否在祷告时不知道该对上帝说什么？想想你平时和朋友聊些什么，这些话题同样可以向耶稣倾诉。祂是你最好的朋友，愿意参与到你生活的每个细节中。常常与祂交谈，就像和朋友聊天一样。

**今日金句：**

“你们亲近神，神就必亲近你们。”（雅各书 4:8，和合本）

**经文阅读：**

诗篇 5:1-3（和合本）

1.耶和华啊，求祢留心听我的言语，顾念我的心思！

2.我的王我的神啊，求祢垂听我呼求的声音，因我向祢祈祷。

3.耶和华啊，早晨祢必听我的声音；早晨我必向祢陈明我的心意，并要警醒！

**手和脚**

**每日灵修： 2025年3月15日**

泰勒和爸爸正在公园里吃早餐，准备去参加泰勒的棒球比赛。爸爸多买了几个火腿饼，打算留着待会儿吃。

吃着早餐时，泰勒注意到公园另一边的长椅上坐着一位看起来无家可归的男子。

“爸爸，你看到那位先生了吗？不知道他是不是饿了。我可以给他一个火腿饼吗？”

“这是个很好的想法。”爸爸微笑着回答。于是，他们一起朝那位男子走去。

“早上好！”泰勒对那位男子说，“我叫泰勒，这是我爸爸。我们有一些多余的火腿饼，您愿意吃一个吗？”

男子的眼睛顿时亮了起来，接过饼感激地说：“谢谢你！我叫克里斯。你们愿意坐下来聊聊吗？”

泰勒一屁股坐在他旁边，爸爸也坐在了泰勒身旁。克里斯看到泰勒穿着棒球服，便问道：“你今天有比赛吗？”

“是的，一个小时后就开始了。爸爸和我喜欢早点来，这样我可以先练习一下。”

“你打哪个位置？”克里斯问。

“主要是三垒手。”

他们又聊了一会儿，临走前，泰勒问克里斯需不需要他为他祷告。

克里斯微笑着说：“那太好了。”

祷告结束后，克里斯看着泰勒，眼里闪烁着泪光，说道：“谢谢你和我分享食物，也谢谢你陪我聊天，还为我祷告。”

泰勒笑着说：“希望我们还能再见面！如果你愿意的话，可以来看我的比赛。”

“也许我真的会去呢。”克里斯回答。

离开时，爸爸对泰勒说：“你今天做了一件很棒的事情。你知道吗？圣经上说，当我们向别人行善、与有需要的人分享时，就是在为耶稣做这些事。这些都是神所喜悦的祭物，因为它们向世人展现了耶稣的爱——祂为了拯救我们，甚至愿意牺牲自己的生命。今天早上，你就是耶稣的手和脚。”爸爸笑了笑，说道：“来吧，我们还有时间再练习几次投球。”

——丽莎·富勒

**你呢？**

你有没有帮助过需要帮助的人？那个人不一定是陌生人，也可能是你的奶奶、叔叔，或者是家里的长辈、邻居。

当你愿意付出时间，或是用你所拥有的去帮助别人时，你就是在向他们展现耶稣的爱。让耶稣的爱通过你发光，使你成为祂在世上的手和脚。

**今日金句：**

“不可忘记行善和捐输的事，因为这样的祭是神所喜悦的。”

（希伯来书 13:16）

**阅读经文（和合本）：**

箴言 19:17

怜悯贫穷的，就是借给耶和华；他的善行，耶和华必偿还。

马太福音 25:34-40

34 于是王要向那右边的说：“你们这蒙我父赐福的，可来承受那创世以来为你们所预备的国。

35 因为我饿了，你们给我吃；渴了，你们给我喝；我作客旅，你们留我住；

36 我赤身露体，你们给我穿；我病了，你们看顾我；我在监里，你们来看我。”

37 义人就回答说：“主啊，我们什么时候见你饿了给你吃，渴了给你喝？

38 什么时候见你作客旅留你住，或是赤身露体给你穿？

39 又什么时候见你病了，或是在监里来看你呢？”

40 王要回答说：“我实在告诉你们，这些事你们既做在我这弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。”

**一个值得铭记的时刻**

**每日灵修： 2025年3月16日**

艾莉和琪莉是多年的好朋友。她们住在同一条街上，也在同一所学校上学。

但现在，琪莉的家人要搬走了。

在她们最后一天的相处时光里，女孩们在艾莉家玩耍，而琪莉的父母正在打包行李。

“我已经开始难过了。”艾莉伤心地说，“我一直在想，明天和后天该怎么办？以后我还能和谁一起玩呢？”

“我也不想走啊。”琪莉叹了口气。

就在这时，艾莉的妈妈喊她们去厨房吃午饭。

\*\*这是我们最后一次一起吃午饭了。\*\*艾莉心想，心里有些难过。

突然，她想到一个主意：“我知道我们可以做什么了！”她举起手中的花生酱果酱三明治说道，“我们俩是不是经常吃这个？所以，以后每次吃到花生酱果酱三明治的时候，我们就想起对方，回忆我们一起度过的美好时光吧！”

“好主意！”琪莉笑着说，“我们就是‘花生酱果酱朋友’了！”

艾莉的妈妈看着她们，微笑着说道：“三明治会成为你们友谊的提醒。这让你们想到昨天在教会里听到的什么吗？”

“嗯……哦，我想起来了！”艾莉兴奋地说，“在圣餐礼上，吉姆牧师读了耶稣和门徒一起吃逾越节晚餐的经文，那是祂在被钉十字架之前的一顿饭。耶稣说，饼和酒是用来纪念祂的身体和宝血的。”

“对！”琪莉点点头，“祂告诉门徒们，每当他们聚在一起吃饼、喝杯的时候，就要想起祂和祂所做的一切。祂还说，我们要记住祂会再来。”

“没错！”妈妈赞许地说道，“圣餐是一个特别的时刻，教会借此纪念耶稣在十字架上为救赎我们的罪而付出的牺牲。这不仅是一个回忆的时刻，更是一个充满盼望的时刻——我们期待有一天，在主再来的时候，与祂一同欢庆圣餐。”

艾莉笑了：“那以后，每次我吃花生酱果酱三明治，我都会想起你，琪莉——也会期待你们家回来探望的那一天，我们可以再一起吃三明治！”

“对！”琪莉开心地说，“而且，比这更美好的是，有一天，我们会在天上和耶稣一起领圣餐！”

——梅丽娜·D·麦卡洛

**你呢？**

你有没有思考过在教会里领圣餐的意义？当饼被传递时，你是否想到耶稣的身体，以及祂甘愿忍受痛苦，替你承受你本该受的刑罚？当杯被传递时，你是否记得祂为你流血、舍命，使你可以得着永恒的生命？

让圣餐成为一个特别的时刻，让你铭记耶稣对你的爱，并怀着盼望，期待祂有一天会再来！

**今日金句：**

“这是我的身体，为你们舍的，你们应当如此行，为的是记念我。”（路加福音 22:19 和合本）

**阅读经文（和合本）：**

哥林多前书 11:23-26

23 我当日传给你们的，原是从主领受的，就是主耶稣被卖的那一夜，拿起饼来，

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

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

26 你们每逢吃这饼，喝这杯，是表明主的死，直等到他来。

**真事**

**每日灵修   2025年 3月17日**

**经文阅读：路加福音 9:18-20**

“哎呦！”艾弗里叫道，“别捏我了，利维！”

“今天是圣帕特里克节，你没穿绿色，”利维说道，“这就得挨捏！”

“我穿了绿色的！”艾弗里坚称。

“我的衬衫是绿色的，只不过被毛衣遮住了。”她转向妈妈问道：“妈妈，为什么人们在圣帕特里克节要穿绿色？”

“因为他来自爱尔兰，那片被称为‘翡翠岛’的地方，”利维回答道，“而且传说圣帕特里克曾发现过一片四叶的三叶草（它是绿色的），还把爱尔兰所有的蛇都赶走了……”

“等等，利维，”妈妈打断道，“其实帕特里克是在英格兰长大的，但他少年时被爱尔兰的海盗俘虏，囚禁了好几年，在那期间他成为了一名基督徒。等他最终逃脱后，他回到了英格兰，但后来又返回爱尔兰，去向人们传讲耶稣的真理。”

“那他发现四叶三叶草、赶蛇的那些故事呢？”利维问。

“那些都是传说，虽然我曾读到他曾用一片三叶草来帮助人们理解三位一体的奥秘，”妈妈解释道，“只是因为听别人这么说，并不代表就是真理。真相常常会被人们想要相信的东西所遮盖。”

“就像艾弗里的毛衣遮住了她的绿衬衫一样？”利维问。

妈妈点了点头说：“不仅仅是圣帕特里克的故事常被误传，很多人对耶稣的认识也存在误区。他们以为耶稣只是一个因坚守信念而被杀的好人，但那完全不是事实。耶稣既是神，又成了人；他为了承担我们罪的刑罚而死，后来复活，赐给我们永恒的生命。这正是圣经所告诉我们的真理。”

“那帕特里克去爱尔兰传讲的，不就是这个故事吗？”利维问。

“是的，”妈妈回答，“他回到那片曾经被囚禁的土地，不是为了讲述一个好人的故事，而是去传讲那位爱我们的神：那位为了赦免我们的罪、使我们得以重生而降世为人、舍命、复活的神，同时也帮助帕特里克原谅了那些曾伤害他的人，好让他们认识真理。这才是真正的圣帕特里克节的故事。”

——【珍妮弗·夸肯布什】

**你呢？**

你听别人怎样谈论耶稣？是说他只是一个好人？还是说他是神的儿子，为你的罪在十字架上舍命？

圣经讲述的才是真正的故事。耶稣就是神，他如此爱你，以至于他死了又复活，除去了你的罪，赐给你永生——这才是事实！

**今日金句（和合本）**

提摩太前书 1:15

这话是可信的，是万分应当接纳的：基督耶稣降世，为要拯救罪人，其中我是个罪人中最坏的。

**经文阅读（和合本）**

路加福音 9:18-20

18 耶稣正在祷告的时候，门徒也同他在一起。有一个人说：“众人说你是谁？”

19 耶稣回答说：“你们说我是谁？”

20 彼得回答说：“你是基督。”

**不要挠那瘙痒**

**每日灵修—-2025年3月18日**

**经文阅读：罗马书8:5-14**

杰克把足球放在点球点上，准备罚点球。这是他最喜欢的足球训练环节。当约翰逊教练吹响哨子时，杰克猛地一脚，把球射入球门的右上角。

“球进了！”他大喊道。

他正准备和约翰逊教练击掌庆祝，然后回到队伍后面，突然停下了动作，开始拼命地抓挠自己的手臂。

“怎么了，杰克？”约翰逊教练问，“让我看看。”

“这些疙瘩痒得不得了，”杰克呻吟道，“上个周末我沾上了毒藤。”

“别抓。”约翰逊教练提醒道。

“可我忍不住！”杰克说，“我非挠不可，挠起来可舒服了！”他正要继续抓挠，却看到约翰逊教练挑起了一边的眉毛，便停了下来。

“挠起来可能一时很舒服，但你只会让情况变得更糟。你看，它都变红了。”教练说。

“你知道吗，杰克？这让我想起了我牧师上周在教会讲的道。你的皮疹很像罪。”

“你的意思是挠痒痒是罪吗？”杰克问道。

约翰逊教练笑了：“不，挠痒痒本身不是罪。我是说，我们的罪性常常催促我们去做错误的事情，就像你手上的疙瘩催促你去挠它一样。上周六的比赛中，当那个孩子在你成功挡住他的射门后故意绊倒你时，你做了什么？”

“我本来想从后面推倒他，但后来我停住了，选择直接走开。”杰克说。

教练点了点头：“如果你还手，可能短暂地会觉得痛快，但之后呢？”

“我肯定会被罚下场。”杰克看着他的教练，“我很庆幸自己没有屈服于想报复的冲动。”

教练微笑着说：“我们的罪性会一直存在，直到我们进入天堂，但因为我们信靠耶稣，就不必屈服于它的控制。祂赐下圣灵住在我们里面，让我们有能力去顺服神放在我们心里的良善渴望——渴望去爱神，去爱身边的人。我们不必‘挠那瘙痒’，不必屈服于罪的诱惑——即便有时候我们跌倒了，耶稣也应许要赦免我们。”

“好吧。”杰克说，“无论是罪，还是毒藤引起的瘙痒，我都不会去挠了！”

——罗伯特·A·古铁雷斯

**你呢？**

你是否也常常想做错误的事情？即使你是基督徒，也仍然会受到犯罪的诱惑。但好消息是，你不必屈服！因为耶稣在十字架上战胜了罪的权势，使我们可以靠着祂得胜。当我们信靠耶稣，祂就赐给我们无限的赦免，并使我们有能力对罪说“不”，在祂里面得自由。

**今日金句**

“弟兄们，这样看来，我们并不是欠肉体的债，去顺从肉体活着。”（罗马书 8:12）

**经文阅读：罗马书 8:5-14**

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。

10 基督若在你们心里，身体就因罪而死，心灵却因义而活。

11 然而，叫耶稣从死里复活者的灵若住在你们心里，那叫基督耶稣从死里复活的，也必借着住在你们心里的圣灵，使你们必死的身体又活过来。

12 弟兄们，这样看来，我们并不是欠肉体的债，去顺从肉体活着。

13 你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着。

14 因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。

2025年3月19日 每日灵修

**洋娃娃屋**

**每日灵修——25年3月19日**

“奶奶好！”奥黛丽一到奶奶家就高兴地喊道，

“我很开心能和您一起过周末。”

“我也很开心。”奶奶一边说，一边拥抱了奥黛丽，“家里一切都好吗？”

奥黛丽皱起眉头：“我本来以为爸爸再婚是一件好事，但现在我和莫妮卡相处得不太好。”

“哦？”奶奶问道，“但是，奥黛丽，莫妮卡是个敬虔的基督徒啊。而且圣经教导我们要孝敬父母，这也包括你的继母哦。”

“可她并不尊重我的妈妈，所以我不明白为什么我要尊重她。”

奶奶挑了挑眉：“怎么回事？”

“她把一切都改变了，”奥黛丽抱怨道，“妈妈把我们的家布置得很完美，可莫妮卡总是把家具和装饰画挪来挪去。她做的饭菜也跟妈妈的不一样，甚至还改变了一些家规！最糟糕的是，爸爸对此一点都不介意，完全同意她的做法！”奥黛丽叹了口气，“这太不公平了，我感觉自己又一次失去了妈妈。”

晚饭后，奶奶带奥黛丽上了阁楼。

“在你妈妈去世之前，她让我把这个留给你，等你长大后送给你。”奶奶一边说，一边揭开一个大物件上的尘布。

“是妈妈的洋娃娃屋！妈妈以前总跟我讲她小时候是怎么玩的。”奥黛丽弯下腰，仔细端详着精致的小房间。“我太喜欢它了！奶奶，我可以给它重新上色吗？我想把卧室刷成蓝色，把那个老式的客厅改成休闲娱乐室。”

“真的？”奶奶问道，“可是你妈妈喜欢它原来的样子啊。你改变这一切，不就是在不尊重她吗？”

奥黛丽震惊地睁大了眼睛：“可是，我只是……我不明白……”她停顿了一下，然后抬头看着奶奶：“您今天把洋娃娃屋拿出来，就是为了让我明白关于莫妮卡的事，对吗？”

奶奶点了点头：“神赐给你一位美好的基督徒继母。祂爱她，也把她放在你的生命中，因为祂爱你，并希望你尊重并顺服她。虽然莫妮卡并没有完全按照你妈妈的方式做事，但这并不意味着她是在不尊重你妈妈。”

“奶奶，我知道您是对的。”奥黛丽叹了口气说，“我会像尊重妈妈一样，尊重莫妮卡，并顺服她的决定。”

——露丝·麦奎尔金

**你呢？**

你有继父母或继祖父母吗？当他们的做事方式和你亲生父母或祖父母不同时，你会因此感到不适应吗？耶稣也曾有继父——当祂以婴孩的身份降世时，祂是由母亲马利亚和继父约瑟抚养长大的。相信祂会帮助你，用祂的爱去尊重并顺服你的父母和继父母。

**今日金句**

“当孝敬父母，使你的日子在耶和华你神所赐你的地上得以长久。”（出埃及记 20:12）

经文阅读：以弗所书 6:1-4

1 你们作儿女的，要在主里听从父母，这是理所当然的。

2 “要孝敬父母，使你得福，在世长寿。”这是第一条带应许的诫命。

3 使你得福，在世长寿。

4 你们作父亲的，不要惹儿女的气，只要照着主的教训和警戒养育他们。

**巨浪**

**每日灵修 —— 2025年3月20日**

杰斯挂好外套，走进厨房。

“妈妈，我回来了。”他说。

“嘿，宝贝，”妈妈回应道，“要不要喝杯牛奶，配点饼干？”

杰斯点点头，一屁股坐在椅子上。妈妈给他倒了一杯牛奶。

“你肯定不会相信今天我的项目发生了什么事。”杰斯摇摇头，说道。他从桌上的盘子里拿起一块饼干。“我花了好大工夫才搭建出那座玛雅古城。”

“是啊，你的神庙、宫殿，还有其他建筑都做得很棒。”妈妈说，“后来发生了什么？”

“你送我到学校后，福特走过来问我关于这个项目的事。他手里端着一碗水，要用在他自己的项目上。我刚开口回答，结果有人撞了他一下，我的玛雅古城就被海啸袭击了！”

“哦，不！”妈妈惊呼。

“那水把神庙下的地基全冲垮了。”杰斯继续说道，“我做这个项目时，有人告诉我，地基最好用石膏而不是沙子。我当时没听，现在后悔了。”

“真替你感到可惜。”妈妈说。

“我也是。”杰斯叹了口气，然后笑了笑，“不过，我老师说，这是她见过最逼真的灾难模拟项目！她还告诉我，这件事应该让我记住：如果没有坚固的根基，任何建筑都无法长久存留，而沙子根本不是一个好的根基。”

妈妈点点头，“这让我想到圣经中关于把生命建造在耶稣基督磐石上的教导。如果我们把信心放在任何其他事物或人身上，就像是建造在沙土上。唯有信靠耶稣，让祂拯救我们脱离罪恶，才是真正稳固的根基。然后，祂会帮助我们以圣经的真理建造生命，并在日常生活中向人分享祂的爱。”

杰斯咧嘴一笑：“这么说来，我也不必太难过了。我在项目上选错了地基，但我的人生是建造在耶稣基督的根基上的！”

“没错，”妈妈说，“这才是最重要的！”

——珍娜·威德

**你呢？**

你的人生是建造在什么根基上的？金钱、名声都会消逝，人——即使是我们深爱并信任的人，有时也会让我们失望。但耶稣永远良善、信实，祂是唯一永不动摇的根基。今天就信靠祂，让祂成为你生命的磐石吧！

**今日金句：**

要把生命建造在耶稣基督上！

“因为那已经立好的根基就是耶稣基督，此外没有人能立别的根基。”（哥林多前书 3:11 和合本）

**今日经文：**

“惟独他是我的磐石，我的拯救；他是我的高台，我必不动摇。”（诗篇 62:6 和合本）

“所以，凡听见我这话就去行的，好比一个聪明人，把房子盖在磐石上。雨淋，水冲，风吹，撞着那房子，房子总不倒塌，因为根基立在磐石上。”（马太福音 7:24-25 和合本）

**企鹅的摇摆步**

**每日灵修 | 2025年3月21日**

“快看那只可爱的小企鹅！”艾比兴奋地对朋友凯拉说。

“摇摇摆摆！企鹅是我在动物园里最喜欢的动物。”

“看这只企鹅！它在水里飞翔呢！”妈妈指着水池说道。

“哇，它们游得好快！”凯拉惊叹道。

“我们去看看北极熊吧！”

“好啊。再见了，企鹅们。”艾比挥了挥手，和凯拉一起朝北极熊展区走去。

“哇，看看它的脚！好大！”

“还有它的爪子！”凯拉补充道，“上帝真的把北极熊和企鹅造得完全不同啊。”

艾比咯咯笑了起来：“是啊，它们唯一的共同点就是都喜欢寒冷的地方！”

一天的动物园之旅结束后，她们欣赏了从北美到非洲的各种动物。凯拉最喜欢长颈鹿，但艾比依然最爱企鹅。离开前，她们又跑回企鹅馆看了一眼。

“我简直能一整天都坐在这里看企鹅！”艾比感叹道。

凯拉点点头：“是啊，企鹅真的很酷——不仅是‘很棒’的那种酷，还是真的‘很冷’！”

听到这话，两人忍不住大笑起来，然后学着企鹅的样子摇摇摆摆地走向出口。

回到家后，艾比兴奋地向爸爸展示她在动物园礼品店买的企鹅毛绒玩具。整个晚上，她都抱着小企鹅，一边走路一边模仿企鹅的步伐。

晚上的灵修时间，妈妈说道：“每次去动物园，我都会更加惊叹上帝的创造。那些形态各异的动物——从企鹅到长颈鹿——都是独一无二的。”

“其实，我们人类也是如此特别。”爸爸接着说，“听听这节经文：‘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。’（以弗所书 2:10）上帝称我们为祂的杰作！在祂所造的一切生物中，我们是最特别的。祂甚至派遣耶稣成为我们的一员，为我们的罪而死，好让我们可以享受与祂同在的永恒生命。”

“哇，”艾比感叹道，“上帝竟然称我是祂的杰作？这也太酷了吧！”

祷告结束后，艾比紧紧抱着她的小企鹅，一摇一摆地走向自己的房间。

——丽莎·富勒

**你呢？**

你知道吗？你是上帝的杰作！祂创造了你，让你独一无二，世上没有第二个完全相同的你。祂甚至差派祂的儿子耶稣为你的罪而死。祂也为你的人生制定了特别的计划。请再读一遍诗篇 139:16——在你出生之前，上帝已经记录了你一生的每一天。你是特别的，因为上帝创造了你，爱你，并称你为祂的杰作！

**今日金句**

“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。”

——以弗所书 2:10（和合本）

**阅读：诗篇 139:13-16**

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。

**你只管求**

**每日灵修 – 2025 年 3 月 22 日**

莎拉皱着眉头，趴在数学课本上发愁。妈妈从电脑前抬起头：“怎么了，宝贝？你看起来很沮丧。”

“我明天要考试，必须考到 B 才能保持优等生资格。我已经努力了，可就是解不出这些题！”莎拉懊恼地丢下铅笔，“而且，今天下午训练的时候也表现得很糟糕，教练肯定不会让我下周比赛首发。还有，我几乎没有朋友！”莎拉把脸埋进手掌，“一切都不顺利！”

“宝贝，妈妈很抱歉。”妈妈从餐桌旁站起来，“想吃点点心吗？”

“当然想！冰淇淋吧，还有汽水？”

妈妈打开冰箱，“你有没有把这些烦恼告诉上帝呢？”

莎拉耸耸肩：“好像有吧。但感觉祂根本没听见。”

妈妈拿出一个玻璃杯，倒进一些醋，又在碗里打了一颗生鸡蛋，然后放在莎拉面前。

“妈！”莎拉惊讶地叫道，“你在干嘛？”

妈妈微笑着收起那些食物，“我是你的妈妈，我爱你。所以，当你想吃点心的时候，我不会真的给你醋和生鸡蛋，对吧？”

“对……”莎拉有些迟疑地回答。

“上帝爱你，远胜过父母的爱。当我们向祂祈求时，要相信祂会赐下最好的。毕竟，祂已经赐给我们最珍贵的礼物——耶稣！”妈妈一边说着，一边把一杯牛奶和一块燕麦棒放在莎拉面前。

“这才是你的点心。”

莎拉看着这些健康食品，“可这不是我想要的。”

“是的，不是。”妈妈点点头，“但它对你有益。上帝也会赐下对我们最好的东西。”

莎拉拿起燕麦棒，露出一丝笑意：“即使不是我想要的？”

“没错。”妈妈温柔地说，“祂乐意赐下恩典，但有时候，我们所求的不一定是最好的。但祂仍然会供应我们所需的——就像之前你觉得自己没有朋友，可是上帝后来赐给了你海莉和玛洛莉，对吗？你只管向祂祈求。”

——珍妮弗·迪拉德

**你呢？**

你在担忧什么呢？是朋友、学业、运动，还是家庭？我们的生活中充满压力，有时候这些烦恼会让我们不堪重负。但我们不必独自面对，耶稣告诉我们要将忧虑交托给祂。祂应许帮助我们，并赐下美好的祝福，即使那不是我们原本所求的。

今天，就把你的烦恼带到神面前吧！

**今日金句**

“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？”（马太福音 7:11）

**经文阅读**

马太福音 7:7-12

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？

12 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。

**重新栽种，为了成长**

**每日灵修 – 2025 年 3 月 23 日**

奥斯汀叹了口气，把书包丢在厨房的地板上，坐到餐桌旁。他的家最近刚搬家，他非常想念原来的学校和那些好朋友。

“今天过得怎么样？”妈妈问道。

奥斯汀摇摇头。

“我知道这对你来说很难，奥斯汀。”妈妈安慰他说，“适应需要时间。”

“是啊。”奥斯汀嘟囔道，“可我觉得我永远不会像喜欢杰克逊先生那样喜欢新老师。而且这里的孩子们玩的游戏，我以前都没听说过！”

“给你的新学校一个机会吧。”妈妈说，“你才去几天。而且记住，耶稣在这里与你同在，就像以前一样。相信祂——祂会帮助你的。”妈妈打开了露台的门，“说到帮助，你愿意帮我一起把今天买的花种到花盆里吗？”

“好啊。”奥斯汀答应了。

他们一起动手种花，等一切完成后，奥斯汀站起来欣赏那些鲜艳的矮牵牛和天竺葵。

第二天放学回家时，奥斯汀发现那些花蔫了。

“妈妈，我们种的花怎么了？”

“它们刚移植过来，根部受到了冲击。”妈妈解释道，“但别担心，它们会适应的，很快就会比以前更漂亮。”她微笑着看着奥斯汀，“今天过得怎么样？”

“嗯……”奥斯汀回忆起今天发生的事——老师发还数学试卷时对他说“做得好”，还有两个男孩在课间休息时邀请他一起打篮球。

“你知道吗？”奥斯汀说道，“我觉得自己有点像这些花。搬家让我有点不适应，但我正在慢慢习惯。”

“很好。”妈妈笑着说，“想想看，我们给这些花提供了新土壤和养分，是希望它们能够茁壮成长。上帝爱你，远胜过我们爱这些花！祂也赐给祂的孩子们一切所需，让我们可以成长。”

“耶稣已经赐下圣灵，祂会帮助你，并一直与你同在。祂陪伴你度过这段适应期。继续向耶稣祷告吧，相信祂会帮助你成长。”

——卡罗琳·E·约斯特

**你呢？**

最近的变化是否让你感到震惊和难过？当我们离开熟悉的环境，进入未知的世界，感到伤心和孤单是正常的。但要有耐心，相信耶稣会帮助你适应，并使用这个新的环境让你成长。祂永不改变，也永远不会离弃你——无论发生什么，祂都会看顾你，与您同在。

**今日金句**

“我就常与你们同在，直到世界的末了。”（马太福音 28:20）

**经文阅读**

诗篇 139:7-12

7 我往哪里去躲避你的灵？我往哪里逃躲避你的面？

8 我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。

9 我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住，

10 就是在那里，你的手必引导我，你的右手也必扶持我。

11 我若说：“黑暗必定遮蔽我，我周围的亮光必成为黑夜。”

12 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。

马太福音 6:28-30

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

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

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

**无误**

**每日灵修：2025年3月24日**

**阅读经文：约翰福音 9:1-7**

艾玛和克洛伊在回家的路上遇到了韦斯顿——学校里的恶霸。

“嘿，克洛伊，你这顶帽子是从哪里来的？”韦斯顿一边问，一边抓起她头上的红帽子，把它扔到人行道上。

克洛伊瞪着他。

“住手！”艾玛大声喊道，冲过去捡起帽子，把它还给克洛伊，然后怒视着韦斯顿，“你别欺负她。”

“谢谢你。”克洛伊微笑着说，把帽子重新戴好。

韦斯顿大笑着走开了。

当女孩们走到克洛伊家门口时，克洛伊对艾玛笑了笑。

“明天一起走去学校好吗？”她问道。

“当然。”艾玛回答，然后匆匆赶回了家。

“怎么了？”妈妈看到艾玛脸上的表情，关切地问道。

“我在想克洛伊。”艾玛说，“她有特殊需要，而有些孩子总是取笑她。”她叹了口气，瘫坐在沙发上。“为什么上帝允许有人像她这样有困难？难道他在创造他们时犯了错误吗？”

“错误？”妈妈问道。

“嗯，看起来克洛伊的生活并不轻松。”艾玛说，“她连学习简单的事情都要付出很大的努力。”

“是的，确实如此。”妈妈回答，“正因如此，克洛伊的父母非常为她感到骄傲。她是他们生命中的喜乐。”

“可是……”艾玛停顿了一下，“克洛伊自己呢？她真的能快乐吗？”

“哦，我觉得她很快乐。”妈妈说道，“她妈妈告诉我，克洛伊每天都非常期待上学。她热爱学习，总是乐于帮助那些不懂的同学。她是个关心他人的快乐女孩——而且，她经常提到她的朋友艾玛。”

“真的？”艾玛惊讶地问道。

妈妈点点头，说：“要记住，上帝创造并爱我们每一个人，他所做的一切都有他的目的。虽然我们不明白上帝为何造就克洛伊这样的孩子，但我们知道，像她这样的人以自己独特的方式荣耀上帝。上帝从不犯错误。即使我们无法完全理解，克洛伊依然在用她独特的方式彰显上帝的荣耀。”

——米歇尔·戴维森

你呢？

你是否觉得上帝有时会在允许事情发生时犯错误？今天的读经中，人们曾疑惑为什么有人生来就是瞎眼的。耶稣说，这是为了在那人身上彰显上帝的大能；随后，耶稣治好了他，让人们认识到他是谁。上帝对一切都有他的目的，即使我们不完全理解，他从不犯错误。

**今日金句：**

出埃及记 4:11 （和合本）

耶和华对他说：“谁造人的口呢？是谁使人哑吧、耳聋、明眼、瞎眼呢？岂不是我耶和华吗？”

**经文阅读：**

约翰福音 9:1-7 （和合本）

1 耶稣过去的时候，看见一个人生来是瞎眼的。

2 门徒问他说：“拉比，这人生来是瞎眼的，是谁犯了罪？是这人呢？是他父母呢？”

3 耶稣回答说：“也不是这人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上显出神的作为来。

4 趁着白日，我们必须作那差我来者的工；黑夜将到，就没有人能作工了。

5 我在世上的时候，是世上的光。”

6 耶稣说了这话，就吐唾沫在地上，用唾沫和泥抹在瞎子的眼睛上，

7 对他说：“你往西罗亚池子里去洗。”（西罗亚翻出来就是“奉差遣”）他去一洗，回头就看见了。

**与朋友相处的时光**

**每日灵修 —— 2025年3月25日**

“好像所有的男生只想打篮球，”梅森某天下午抱怨道，“克莱顿和我以前总是一起玩，可现在他更喜欢和别的孩子待在一起！”

妈妈刚要开口，梅森就从书包里拿出一张试卷，转移了话题。“我数学考试得了A！”他咧嘴一笑，“既然我考得这么好，今晚可以多看半小时电视吗？有个益智问答节目挺有趣的。”

“好吧，”妈妈答应道，“但先把作业做完——还有你的圣经阅读。我们不是约好每天读几节经文，并认真思考吗？”

“好的，妈妈。”梅森答应着，匆匆跑开了。

过了一会儿，梅森回到客厅，打开了电视。

“你所有的作业都完成了吗？”妈妈问道，“包括圣经阅读？”

梅森皱了皱眉，“嗯……我待会儿再读。”

妈妈关掉了电视。“可这不是我们说好的。”

“可是，妈妈，读圣经……”梅森犹豫了一下，“有点无聊。”

妈妈坐到沙发上，拍拍身旁的座位，示意梅森过来。“如果克莱顿总是去找其他朋友，而不愿意和你在一起，你会高兴吗？”

“当然不会。”梅森嘟囔道。

“朋友之间愿意花时间在一起，不管是一起做事，还是单纯地聊天，我们把这称为‘相交’。”妈妈解释道，“我们也应该与耶稣相交，愿意花时间和祂在一起——向祂倾诉，聆听祂的声音。”

“我明白了，”梅森点点头，“可是耶稣会不会知道，其实我有点觉得无聊？”

妈妈微笑着说：“如果耶稣现在就站在你面前，想对你说些什么，你愿意听吗？”

梅森点了点头。

“那么，祂确实有话要对你说，而祂是通过圣经对我们说话的。”妈妈温柔地说，“圣经记录的是耶稣的故事，阅读圣经是我们与祂相处、认识祂的最佳方式。换个角度试试看，也许你会发现，读圣经其实一点都不无聊。”她看了看钟，“我们一起来读今天的经文吧，读完后我去给你做点爆米花，我们可以一边吃一边看你喜欢的问答节目。”

—珍妮弗·多尔西

**你呢？**

你有时间看电视、玩电子游戏、和朋友一起玩、上网吗？那么，耶稣呢？你愿意为祂留出时间吗？耶稣说，凡信靠祂的人，都是祂的朋友，而朋友是愿意彼此陪伴的。把你的生活告诉祂，也通过阅读圣经来聆听祂的声音。每天花时间与祂相交，你会享受到其中的美好。

**今日金句：**

“我们将所看见、所听见的传给你们，使你们与我们相交，我们乃是与父并他儿子耶稣基督相交的。”（约翰一书 1:3）

**经文阅读：**

约翰福音 15:9-17

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。

12 你们要彼此相爱，像我爱你们一样，这就是我的命令。

13 人为朋友舍命，人的爱心没有比这个更大的。

14 你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。

15 以后我不再称你们为仆人，因为仆人不知道主人所做的事，我乃称你们为朋友，因为我从我父所听见的，都已经告诉你们了。

16 不是你们拣选了我，是我拣选了你们，并且分派你们去结果子，叫你们的果子常存，使你们奉我的名无论向父求什么，他就赐给你们。

17 我这样吩咐你们，是要叫你们彼此相爱。”

约翰一书 1:1-3

1 论到起初原有的生命之道，就是我们所听见、所看见、亲眼看过、亲手摸过的。

2 这生命已经显现出来，我们也看见过，现在又作见证，将原与父同在、且显现与我们那永远的生命传给你们。

3 我们将所看见、所听见的传给你们，使你们与我们相交，我们乃是与父并他儿子耶稣基督相交的。

**分担悲伤**

**每日灵修 —— 2025年3月26日**

**经文阅读：箴言 25:20；哥林多后书 1:3-7**

玛德琳把脸埋进手掌里。

“我真希望我以前能对他好一点。”

凯莉哭得满脸通红：“我生气，他那么年轻就去世了，这不公平！”

尼尔森老师坐在她们旁边的空位上，用一张皱巴巴的纸巾擦了擦眼泪：“杰森的车祸是个可怕的悲剧，我们都会想念他。”

汤米重重地坐在凯莉旁边：“我希望大家别再哭了。杰森是基督徒，他已经在天堂了。我们能不再讨论这件事了吗？”

“汤米，伤心是正常的。”尼尔森老师轻声说，“失去一位同学，我们都会难过。”

“可是不管我们怎么难过，他都不会回来了。我们就不能开心点吗？”

“当然可以。”尼尔森老师说，“但当别人心碎时，我们应该陪伴他们，一起分担悲伤。”

“可我不想这样。”汤米抓起书，走到阅读角落。

尼尔森老师跟过去，坐在他旁边的豆袋椅上：“汤米，你冷吗？”她指了指他腿上的毯子。

“有点吧。”汤米把毛毯拉紧，盖在膝盖上。

“如果我把你的毯子拿走，你会怎样？”尼尔森老师问。

汤米猛地抬起头：“你为什么要这么做？”

“我不会的，汤米。那样太残忍了。这条毯子让你觉得温暖、舒适，对吧？”

汤米耸耸肩：“是吧。”

“现在，大家都在为杰森的离世感到悲伤。箴言里说，试图让一个悲伤的人强颜欢笑，就像是在寒冷中夺走他的毯子。”

“我不会那样对别人。”汤米低声说。

“我知道你不会。但你的同学们正处在悲伤中，他们需要一条‘安慰的毯子’。我们表达耶稣的爱，不是靠让别人停止悲伤，而是陪伴他们、安慰他们。即使我们知道他们思念的人已经在天堂，我们仍然可以分担他们的哀伤。”

汤米沉默了一会儿，然后松开自己的毯子，把一角盖在尼尔森老师的膝上：“对不起，让您难过了。”

尼尔森老师微笑起来：“谢谢你，汤米。”

——坦尼斯·奥利维里

**你呢？**

你身边有人正在经历失去的痛苦吗？有时候，我们会因别人的悲伤而感到不安，急于让他们振作起来。但其实，最好的方式是陪伴他们，分担他们的痛苦，借此向他们展现神的爱。耶稣也会在我们悲伤时与我们同哀，并安慰我们。你不需要说什么安慰人的话，只要在那里，陪着他们，一起哀哭就好。

**今日金句：**

“与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。” ——罗马书 12:15 (和合本)

经文阅读（和合本）

箴言 25:20

“对伤心的人唱歌，就如冷天脱衣服，又如碱上倒醋。”

哥林多后书 1:3-7

3 愿颂赞归与我们的主耶稣基督的父神，就是发慈悲的父，赐各样安慰的神。

4 我们在一切患难中，他就安慰我们，叫我们能用神所赐的安慰去安慰那遭各样患难的人。

5 我们既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。

6 我们受患难呢，是为叫你们得安慰、得拯救；我们得安慰呢，也是为叫你们得安慰。这安慰能叫你们忍受我们所受的那样苦楚。

7 我们为你们所存的盼望是确定的，因为知道你们既是同受苦楚，也必同得安慰。

**饥渴的心**

**每日灵修 —— 2025年3月27日**

“为什么埃文斯牧师的讲道总是那么长？”贾斯珀在回家路上抱怨道，

“每次都好无聊！”

“我倒希望他能多讲一会儿呢。”爸爸说，

“他今天讲解了一些我一直不太明白的经文，让我收获很大。”

“我的主日学也很无聊。”贾斯珀接着抱怨道。

“我的课堂一点也不无聊！”妹妹卡里斯说，

“今天我们学习了以色列人在旷野的故事，还学了一首新歌呢。你们班学了什么？”

贾斯珀耸耸肩，

“不知道——我根本没怎么听。”

午饭后，贾斯珀把一些剩饭放进猫食盆里。

“快来，麦克！看看我给你带了什么。”

猫走到食盆前嗅了嗅，然后高高地翘起尾巴，走开了。贾斯珀摇了摇头，

“这只猫真是不知道什么是好东西。”

卡里斯站在窗前，看着外面，

“快来看！鸟巢里的小鸟！鸟妈妈带食物回来了，小鸟们都张大嘴巴等着吃呢！”

贾斯珀走过去看了看，

“嗯，它们可比麦克聪明多了。麦克连尝都不愿意尝一口。”

“可能是它不饿吧。”卡里斯说。

“奶奶总说它只是挑食。”贾斯珀嘟囔道，

“我敢肯定它会喜欢我给的食物，只是它不愿意试试。”

妈妈走到他们身旁，

“这也许正是你今天觉得教会无聊的原因，而我们其他人却得到了很多属灵的喂养。”

“麦克不吃饭，跟我觉得无聊有什么关系？”贾斯珀疑惑地问。

妈妈微笑着解释，

“我们的心像那些小鸟，渴望从神那里得到喂养。听牧师讲道，或在主日学上课时，我们都张开心灵的嘴巴，期待从神的话语中得到滋养。而你就像麦克那样，连尝都不愿意尝。你本来就觉得会无聊，所以根本没有用心去听，也没有思考这些话对你的意义。”

妈妈轻轻地拍了拍贾斯珀的肩膀，

“下次试着用心听听吧！思考所学的内容如何应用到你的生活中，并祷告求神赐给你一颗饥渴慕义的心，渴望属灵的粮食。”

——玛丽·罗斯·皮尔森

**你呢？**

当你读圣经或去教会时，你的心是否敞开，愿意聆听神要对你说的话？还是只是在心里数着时间，盼望快点结束？耶稣渴望用祂的话语喂养你的心，让你想起祂的爱和应许。但如果你拒绝聆听，祂的供应就无法进入你的生命。

相信祂，求祂开启你的心，使你渴慕祂的话，好让你的灵魂得着真正的饱足。

**今日金句：**

“饥渴慕义的人有福了！因为他们必得饱足。” （马太福音 5:6, NKJV）

**经文阅读：**

诗篇 107:8-9 —— 愿人因耶和华的慈爱，和他向人所行的奇事称赞他！因他使心里渴慕的人得以知足，使心里饥饿的人得饱美物。

希伯来书 5:12-14 —— 看你们学习的工夫，本该作师傅，谁知还得有人将神圣言小学的开端另教导你们，并且成了那必须吃奶、不能吃干粮的人！凡只能吃奶的，都不熟练仁义的道理，因为他是婴孩；惟独长大成人的

**完美的平衡**

**每日灵修 —— 2025年3月28日**

“爸爸，今天的马戏表演真棒，不是吗？”布兰登的眼里闪烁着兴奋的光芒，他和父亲一起走向停车场。

“特别是高空钢丝表演！我真的很喜欢那个！”

爸爸笑了：“确实很精彩，但当其中一个人站在另一个人的肩膀上时，还是有点吓人。”

“是啊！”布兰登连连点头，“我很惊讶他们摔下来的时候竟然没受伤。幸好下面有安全网接住了他们！”

“没错，”爸爸一边启动汽车一边说道，“要是没有那张网，后果可能就不堪设想了。”

布兰登点点头：“那些人真是太有胆量了。我才不要站在别人的肩膀上，在那么高的地方走钢丝呢！其实，我根本不想上去。”

爸爸大笑：“嗯，听你这么说我倒是挺高兴的。不过，你知道吗？高空钢丝表演其实就像我们的人生一样。”

“真的吗？”布兰登疑惑地问，“你是什么意思？”

“那个站在别人肩膀上的人，是完全信任自己的搭档能稳稳地走在钢丝上的，对吧？”

布兰登点头：“对啊，可是他没有成功。如果不是下面有网，他们可能会摔得很惨！”

爸爸继续说道：“其实，我们每个人都像那个站在别人肩膀上的人。我们都会把信任寄托在某个人或某件事上。有人信赖金钱，有人信赖自己的工作，还有人依靠身边的人帮助自己度过难关。但是，当这些事物失败时，人生可能就会陷入危机。”

“这让我想起上周日在主日学老师教我们的话，”布兰登说，“她告诉我们，无论何时都要信靠耶稣，因为祂永远不会让我们失望。”

“没错，”爸爸点头，“每个人都会经历困难，甚至是悲剧，但唯有耶稣能拯救我们脱离罪恶，并赐给我们永恒的生命。所以，我们可以放心地把希望和信心交托给祂。如果我们把信靠建立在世上的事物或人身上，总有一天它们会让我们失望。但耶稣永远不会失败。”

——理查德·S·马菲欧

**你呢？**

你把信任寄托在谁或什么事物上？是家人和朋友？金钱？还是希望通过学习和未来的工作来保障自己？这些事物虽然在生活中很重要，但都不值得完全依靠。人会犯错，金钱和工作也可能失去。唯有耶稣，从今时直到永恒，永不会让你失望。把你的信心放在祂身上吧！

**今日金句：**

“有人靠车，有人靠马，但我们要提到耶和华我们神的名。”（诗篇 20:7，和合本）

**今日阅读：**

以赛亚书 40:28-31

28 你岂不曾知道吗？你岂不曾听见吗？永在的　神耶和华，创造地极的主，并不疲乏，也不困倦；他的智慧无法测度。

29 疲乏的，他赐能力；软弱的，他加力量。

30 就是少年人也要疲乏困倦，强壮的也必全然跌倒；

31 但那等候耶和华的必从新得力；他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。

**马大，马大**

**每日灵修——2025年3月29日**

朱德正在厨房的餐桌前写作业，这时爸爸下班回家了。

他们聊了一会儿，然后爸爸问妈妈：「我们之前决定一起使用的灵修材料，你觉得怎么样？对我来说，今天的经文帮助我解决了工作上的一个难题。」

「那太好了！」妈妈说，「今天的灵修内容是什么？说实话，我已经好几天没读了。」她不好意思地承认，「最近实在太忙了！时间一下子就过去了，事情却总是做不完。」

「哦，马大，马大……」爸爸温柔地说。

「呃，爸爸？妈妈的名字是珍妮弗，不是马大。」朱德提醒道。

爸爸和妈妈都笑了。「当我们其中一个人太忙碌，而忽略了真正重要的事时，我们就会用『马大』这个名字来提醒对方，」爸爸解释道，「还记得圣经里的马大吗？当耶稣和门徒来到她家时，她忙着准备和招待客人，却没有坐下来聆听耶稣的教导。」

「说实话，我最近确实有点像马大了，」妈妈叹了口气，「我让许多琐事占据了我的时间，而忽略了最重要的事——与耶稣亲近，让祂的话语带给我平安、盼望和喜乐。」她指了指地板，「其实，今天早上我本可以不用这么急着拖地，这地板再脏一点也不会怎么样。我本来也可以直接买点饼干带去小组，而不是自己动手烤。」

爸爸微笑着说：「好吧，今天还没结束呢！我来准备晚餐，你就去读你的圣经吧。」

妈妈轻轻地吻了爸爸一下。「那太棒了，我就去客厅，在耶稣脚前坐一会儿。」

就在这时，凯尔冲进了厨房，大声问：「我的圣经在哪？今天青少年团契的灵修分享轮到我，但我这周一直忙到没时间准备！」

「哦，马大，马大……」妈妈笑着说。

朱德和爸爸都笑了。「你来解释吧，」妈妈对他们说，然后转身离开了厨房。

— 林黛尔·F·沃克

**你呢？**

生活中的种种事务，是否让你忽略了与耶稣亲近的时间？即使是一些有意义的事情，也不能取代我们与耶稣同在的时光。当我们读圣经、祷告，并与其他信徒一起敬拜神时，祂会更新我们的心灵。让我们优先安排与耶稣亲近的时间，让祂对我们的心说话。

**今日金句：**

「你们要休息，要知道我是神。」

——诗篇 46:10（和合本）

**经文阅读：**

「耶稣和门徒走路的时候，进了一个村庄；有一个女人，名叫马大，接他到自己家里。她有一个妹子，名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听他的道。马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来，说：『主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。』耶稣回答说：『马大，马大，你为许多的事思虑烦扰，但是不可少的只有一件，马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。』」

（路加福音 10:38-42，和合本）

**像橡树一样**

**每日灵修 | 2025年3月30日**

“这棵巨大的橡树，就是橡树公园（Oak Park）名字的由来。”导游在给孩子们讲解时说道。参加实地考察的以利亚听得格外认真，他喜欢历史，也喜欢学习这样的知识。

回到家后，以利亚兴奋地告诉妈妈关于这次参观的事情：“那棵橡树经历了内战、一场洪水，还有六场大火，都没有被摧毁！”

“哇！”妈妈惊叹道，“太了不起了！”

“它一直在生长，”以利亚继续说道，“即使存活的几率只有百分之一。橡树是世界上生长最缓慢的树木之一，但它也是最坚韧的树种之一。许多其他树木都会在灾难中枯死，可它却能活下来。”

妈妈若有所思地说道：“嗯……以利亚，你知道吗？其实你也像那棵树。”

以利亚惊讶地瞪大了眼睛：“我？可我没经历过战争、洪水，甚至连一场火灾都没有，更别说六场了！”

妈妈笑了：“是啊，但我还是觉得你和那棵橡树很像。”

“怎么说？”以利亚问。

“橡树生长缓慢，而你——”

以利亚马上打断了她：“可你总是说我长得太快了！”

妈妈微笑着点点头：“没错，从外表看，你确实长得很快。但我指的是属灵上的成长。作为基督徒，我们常常会怀疑自己在灵命上有没有进步，是否真的越来越像耶稣。”

以利亚想起自己最近遇到的一些麻烦，不禁若有所思地点点头。

妈妈继续说道：“在基督里，你可能长得很慢，但就像那棵橡树一样，你在稳步成长。而且，你所经历的考验，甚至比战争和洪水更艰难——你在面对撒但的攻击，也在与诱惑作斗争。”

“可是我还是会做错事啊。”以利亚低声说。

妈妈点头：“我知道——我也一样。所有的基督徒都会有软弱的时候，会有跌倒的时候。但重要的是，每当你犯罪后，内心会感到懊悔，并且不想再犯同样的错误。这正说明了你在成长。”

“真的吗？”以利亚惊喜地笑了，“那也挺酷的！”

“要相信神正在塑造你，使你越来越像耶稣。”妈妈鼓励他说，“当成长变得艰难时，也要坚持下来。勇敢地承认自己的软弱，相信神会帮助你改变，让你在祂里面不断成长！”

——内森·鲁尼恩（Nathan Runyon）

**你呢？**

你是否曾经怀疑过自己在属灵生命上有没有成长？如果你已经接受耶稣为救主，请记住，神一直在你的生命中动工，即使你自己察觉不到。

当你犯错时，向神认罪，祈求祂的赦免。然后，倚靠祂的力量去抵挡诱惑，并相信祂会帮助你在灵命上不断成长！

**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）

**经文阅读**

**以赛亚书 61:1-3, 10-11（和合本）**

1 主耶和华的灵在我身上，

因为耶和华用膏膏我，

叫我传好信息给谦卑的人，

差遣我医好伤心的人，

报告被掳的得释放，

被囚的出监牢；

2 报告耶和华的恩年

和我们神报仇的日子，

安慰一切悲哀的人，

3 赐华冠与锡安悲哀的人，

代替灰尘，

喜乐油代替悲哀，

赞美衣代替忧伤之灵。

使他们称为公义树，

是耶和华所栽的，

叫他得荣耀。

10 我因耶和华大大欢喜，

我的心靠神快乐；

因他以拯救为衣给我穿上，

以公义为袍给我披上，

好像新郎戴上华冠，

又像新妇佩戴妆饰。

11 田地怎样使百谷发芽，

园子怎样使所种的生长，

主耶和华必照样使公义和赞美

在万民中发出。

**歌罗西书 1:9-10（和合本）**

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。

**神创造了一切**

每日灵修 ——2025年3月31日

“罗斯，快看我在树林里找到什么！”利维兴冲冲地跑向姐姐，手里提着一个笼子，里面似乎有东西在动。

罗斯尖叫起来：“快把它拿走！”

利维大笑：“只是条园蛇（garden snake），它不会伤害你的。”

“爸爸！”罗斯吓得躲到父亲身后，眼里满是恐惧。“把它弄死吧，爸爸！”

“别害怕。”爸爸搂住罗斯说道，“利维说得对，园蛇没有毒，我们不能无缘无故地杀害任何生物。”

“为什么人们都讨厌蛇呢？”利维问道。

爸爸想了想回答：“可能是因为蛇看起来吓人，或者让人想起不好的事情。这可以追溯到很久以前，撒但曾经化作蛇的样子，在伊甸园里引诱夏娃犯罪，使她和亚当一同违背了神。现在，我们有时候会听说蛇会杀死其他动物，比如鸡。而且确实有些蛇是有毒的，它们的咬伤可能会让人生病，甚至导致死亡。”

“如果它们不咬人，或许我们就不会这么讨厌它们了。”罗斯嘟囔着。

“神赐给大多数动物一种自我保护的本能。”爸爸解释道，“豪猪有尖刺，臭鼬会喷射臭液，而蛇则有毒液。”

“可是，大多数蛇都没有毒，对吧？”利维问。

“对。”爸爸点头，“事实上，蛇对人类来说还有很多益处呢。它们会吃掉携带病菌的老鼠和田鼠。几百年前，欧洲曾爆发过‘黑死病’（Bubonic Plague），那是由寄生在老鼠身上的跳蚤传播的瘟疫，导致四分之一的欧洲人口死亡。如果当时有更多的蛇，也许疫情就不会那么严重了。现在，科学家甚至在研究如何利用蛇毒来制造药物！”

“听到了吧，罗斯？”利维得意地说，“蛇其实有很多好处呢！”

爸爸点点头：“神创造了万物，包括蛇，起初都是美好的。但当亚当和夏娃犯罪后，罪进入了世界，使一切变得混乱。然而，神应许我们有一天祂要使万物恢复原本的美好。当耶稣再来、创造新天新地时，世上将不再有痛苦、疾病或死亡，我们也不会再害怕任何生物。”

利维和罗斯仔细观察着笼子里那条扭动的蛇。

“我们来量量它有多长吧！”利维提议。

罗斯犹豫了一下，最终点点头：“好吧，我去拿卷尺……不过，我可不会去碰它的尾巴！”

——珍妮特·E·莱因（Janet E. Rhine）

**你呢？**

你害怕某些动物或昆虫吗？请记住，神创造每一个生物都有祂的旨意，甚至是那些让你害怕的动物。有一天，当耶稣恢复万物，使世界回归原本的美好时，没有任何生物会让我们感到恐惧或受到伤害。直到那一天，我们可以试着从每一种生物身上看到神的美善，并为祂的创造献上感恩！

**今日金句**

“神看着一切所造的都甚好。”（创世记 1:31，和合本）

**经文阅读**

彼得后书 3:18（和合本）

“你们却要在我们主—救主耶稣基督的恩典和知识上有长进。愿荣耀归给祂，从今直到永远。阿们！”