目录

[**别愚弄自己** 2](#_Toc197361441)

[**羞愧离开你我** 6](#_Toc197361442)

[**刮花的滑板** 9](#_Toc197361443)

[**最好的眼镜** 13](#_Toc197361444)

[**蝴蝶** 17](#_Toc197361445)

[**时光胶囊** 21](#_Toc197361446)

[**从虎斑猫学到的一课** 25](#_Toc197361447)

[**倚靠的莉迪亚** 29](#_Toc197361448)

[**在每片天空下都得平安** 33](#_Toc197361449)

[科学展的教训 36](#_Toc197361450)

**别愚弄自己**

每日灵修 —— 2025年4月1日

艾娃一边打着哈欠，一边走进厨房。她的哥哥杰登瞥了她一眼，眼中闪烁着一丝顽皮的光芒，随即望向窗外：“嘿，艾娃，你的自行车怎么会跑到车库屋顶上去了？”

“什么？”艾娃立刻跑到窗前查看，“在哪儿？”

“愚人节快乐！”杰登得意地大笑，“上当啦！”

艾娃瞪了他一眼，随后笑着轻轻捶了他一下，两人一起坐下吃早餐。

晚餐时，艾娃和杰登向爸爸讲述了同学们在学校里互相开的愚人节玩笑。

“有这样一天，大家可以开点小玩笑，确实挺有趣的。”杰登说道。

“只要不把玩笑开得太过分就行。”爸爸提醒道。

“放心吧，没人过分。”艾娃一边吃着西兰花，一边说道，“而且今天是愚人节，大家都有心理准备。”她顿了顿，又说：“不过路易丝有点奇怪。数学课上，她对波特夫人又是微笑又是殷勤，可一下课就说她的坏话。有时候我真搞不懂她。她说自己是基督徒，可有时她的行为根本不像，感觉她只是在骗大家。”

爸爸皱起眉头：“我倒是能想到三个也不总是表现得像基督徒的人，就坐在这张桌子旁。我们要谨慎，不要以为自己就不会欺骗人。”

“可我确实看到路易丝这么做了。”杰登反驳道，“她在老师面前是一个样，等老师不在了，又是另一个样。很难信任她。”

艾娃点头：“她好像有两个面孔，而只有一部分人能看到她真实的一面。”

“如果你们说的情况属实，这也不代表她不是基督徒。”爸爸说道，“每个人在某些方面都会挣扎，都会有做得不对的地方。但如果有人故意假装是基督徒来欺骗别人，那他就该知道，有一位是永远不会被愚弄的。

神完全知道我们的内心，我们在祂面前无法隐藏任何事——但我们也不需要隐藏。因为耶稣已经为我们而死，使我们所有的罪都可以被赦免。现在，让我们一起来为路易丝祷告，并想想可以怎样用爱心去帮助她，而不是背后议论她。”

——黑兹尔·W·马雷特（Hazel W. Marett）

**想一想**

你有在刻意让别人以为你是基督徒吗？也许你可以骗过父母、牧师、老师或同学，但你永远无法骗过神。祂完全洞察你的内心，并愿意用恩典和赦免接纳你。今天就承认你需要一位救主，并信靠耶稣吧！

**今日金句**

“不要自欺，神是轻慢不得的。”（加拉太书 6:7，和合本）

经文阅读

加拉太书 6:4-10（和合本）

4 各人应当察验自己的行为，

这样，他所夸的就专在自己，

不在别人了。

5 因为各人必担当自己的担子。

6 在道理上受教的，

当把一切需用的供给施教的人。

7 不要自欺，神是轻慢不得的。

人种的是什么，

收的也是什么。

8 顺着情欲撒种的，

必从情欲收败坏；

顺着圣灵撒种的，

必从圣灵收永生。

9 我们行善不可丧志，

若不灰心，到了时候就要收成。

10 所以，有了机会就当向众人行善，

向信徒一家的人更当这样。

**羞愧离开你我**

每日灵修—— 2025年4月2日

凯西坐在木台的边缘，用一根尖尖的树枝戳着春天湿软的泥土。爷爷走过来，坐在他身旁。

“嘿，孩子。自从你爸爸妈妈带着你弟弟去医院后，你就一直闷闷不乐的。有心事吗？”爷爷问道。

凯西用力把树枝扎进泥地里，黏糊糊的泥巴溅到了他的脚上。“都是我的错。本来是我提议骑车比赛下坡的。我还嘲笑弟弟不敢骑快一点。如果不是我，他就不会摔断手臂了。”凯西靠在爷爷的怀里，抽泣着说，“我总是这样，老是爱捉弄他，还怂恿他做不该做的事。我……我是个坏孩子！”他说着，把脸埋进爷爷的胸口，眼泪止不住地往下掉。

爷爷搂住凯西的肩膀，说：“凯西，我知道你现在很自责，但这并不代表你就是个坏孩子。”

凯西抬起头，看着爷爷：“这是什么意思？”

“当我们做错事时，我们知道自己犯了罪，需要得到宽恕。但我们要小心，不要让羞愧偷偷溜进来，让我们觉得自己一无是处。看看你手里的树枝，它沾上了泥，但它仍然是一根树枝，对吧？”

“嗯，是啊，当然是。”

“羞愧就像试图让树枝相信自己全都是泥巴。但其实它不是，它只是需要有人把泥巴洗干净。”

凯西的脸上露出了微笑：“所以如果我是那根树枝，那我也只需要有人帮我把泥巴洗掉？您是说耶稣，对吧？”

“没错！”爷爷点点头，“耶稣在十字架上担当了我们的罪，祂不仅除去我们的罪，也除去了我们的羞愧。祂洁净了我们，使我们与神和好。因为你相信耶稣，这才是你的真实身份——一个罪已被洗净的神的孩子。羞愧在你生命中再也没有立足之地了。当你为自己的过错难过时，向耶稣承认你的罪，祂一定会赦免你。祂已经为你担当了羞愧，好让你在祂里面活出新的生命。”

——塔尼斯·奥利弗里（Tannis Oliveri）

**想一想**

你有没有因自己做错的事而感到羞愧？这些感觉是否像泥巴一样紧紧地粘在你心里，让你觉得自己不配？让耶稣来洗去那些羞愧，提醒你真正的身份吧！如果你已经认识祂，罪和羞愧就再也不能辖制你。向祂承认你的过错，相信祂一定会宽恕你。

**今日金句：**

“你们……已经洗净，已经成圣，已经称义，都是靠着主耶稣基督的名，并借着我们神的灵。”

——哥林多前书 6:11 (NKJV)

**阅读：希伯来书 12:1-2**

“所以，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。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。” (和合本)

**刮花的滑板**

每日灵修 —— 2025年4月3日

“我不是故意弄坏你的‘超级宝贝滑板’的，格雷迪！”贾里德对哥哥说，“你不用这么生气吧！”

“我早就告诉你别碰它！”格雷迪怒吼道。

“可是，滑板本来就是用来跳跃、滑轨的啊。”贾里德辩解道，“你只是拿它在街上溜来溜去。你为什么不试试我搭的这个坡道？”

就在这时，爸爸走进了车库。

“爸爸！”格雷迪喊道，“贾里德把我的新滑板刮花了！我明明告诉过他不要拿去玩坡道，可他还是这么做了。现在滑板都被弄得乱七八糟了！”

“我又不是故意摔倒的，格雷迪。”贾里德指着自己的胸口，“再说，你看看我的衣服，摔了一跤后，全是草渍！”

爸爸检查了一下滑板，说：“格雷迪，你不是收集了很多贴纸吗？你可以把它们贴在滑板上，遮住这些刮痕，这样滑板看起来还是很酷的！我来帮你，好吗？”

格雷迪点点头，脸上的表情缓和了许多。

然后爸爸转向贾里德，“那你呢？要不要我给你一点白色油漆，把衣服上的污渍盖住？”

“油漆？”贾里德摇摇头，“当然不要！这些污渍只能洗掉，不能靠油漆盖住。”

“没错。”爸爸点头说，“你知道吗？我们做错事的时候，也不能只是试图掩盖，而是要真正承认并改正。你不该擅自拿你哥哥的滑板，但你不仅没有主动认错，反而找借口开脱，还抱怨自己的衣服被弄脏了。你其实是在掩盖自己的错误，不是吗？”

贾里德沉默了一会儿，最终低声说道：“我想是的……对不起，格雷迪。”

“当我们做错事时，需要向耶稣承认我们的罪。”爸爸温和地说，“如果我们的错误伤害了别人，也应该向那个人道歉，请求原谅。”他拍了拍贾里德的肩膀，“我们会尽量把你的衣服洗干净，但可能永远无法完全恢复原样。不过，当我们向耶稣认罪时，祂愿意也能够彻底洗净我们的罪，使我们比雪更白。”

—— 林黛尔·F·沃克

**想一想**

当你做错事时，你会主动承担责任，还是总是找别人来背锅？

学会说：“是我的错，对不起。”勇敢承认自己的错误，并请求神和他人的原谅。这样远比找借口或推卸责任要好得多。耶稣总是愿意赦免你，而如果你是真心悔改，别人通常也会原谅你。

**今日金句**

“求你洗净我的罪孽，洁除我的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。”

—— 诗篇 51:2-3

**今日阅读**

诗篇 51:1-19

1.神啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！

2.求你洗净我的罪孽，洁除我的罪！

3.因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。

4.我向你犯罪，唯独得罪了你，在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正。

5.我是在罪孽里生的，我母亲在罪中怀了我。

6.你所喜爱的是内里诚实，你在我隐密处必使我得智慧。

7.求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。

8.求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。

9.求你掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。

10.神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。

11.不要丢弃我，使我离开你的面，不要从我收回你的圣灵。

12.求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我。

13.我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。

14.神啊，你是拯救我的神，求你救我脱离流人血的罪！我的舌头就高声歌唱你的公义。

15.主啊，求你使我嘴唇张开，我的口便传扬赞美你的话！

16.你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上；燔祭，你也不喜悦。

17.神所要的祭，就是忧伤的灵；神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。

18.求你按你的美意善待锡安，建造耶路撒冷的城墙。

19.那时，你必喜爱公义的祭和燔祭，并全牲的燔祭；那时，人必将公牛献在你坛上。

**最好的眼镜**

每日灵修 —— 2025 年 4 月 4 日

阅读经文：诗篇 119:129-133（和合本）

“你在看什么书？”特伦特医生走进诊室，看到阿丽莎膝上摊开的一本书，便问道。

“是圣经。”阿丽莎回答。

“圣经？你为什么读它？”特伦特医生有些惊讶，“世上那么多精彩的书，你不觉得这本老书很无聊吗？”

“哦，不会的！”阿丽莎连忙说道，“一点都不无聊。我是圣经问答队的一员，下一场比赛快到了，所以我一有时间就抓紧学习。我觉得圣经里的故事很有趣。”她合上圣经，又补充道，“而且，读圣经对我有帮助……嗯……我也不知道该怎么形容。”阿丽莎皱了皱眉，觉得自己没办法准确表达心中的想法。

特伦特医生笑了笑，说道：“我有样东西给你。”说着，他举起一副新眼镜。

“太好了！”阿丽莎赶紧摘下旧眼镜。特伦特医生小心地帮她戴上新眼镜，并调整耳后的位置，让它更加贴合。

“哇！”阿丽莎惊喜地叫出声来，环顾四周。

特伦特医生微笑道：“你之前没意识到，旧眼镜让你错过了多少细节吧？”

“是啊！”阿丽莎兴奋地说，“现在一切都清晰多了！”她看了看四周，又瞥了一眼自己的圣经，突然灵光一闪。

“这就是我读圣经的原因，特伦特医生。”

特伦特医生挑了挑眉：“哦？”

“读圣经就像戴上眼镜，”阿丽莎解释道，“它让我看得更清楚。其实，它比眼镜还要好，因为圣经让我看到神是谁，让我明白祂有多爱我——爱到为我的罪献上耶稣！它教导我神希望我如何生活，并提醒我，无论何时何地，我都可以信靠祂。”

“听起来，圣经对你来说意义非凡啊。”特伦特医生感叹道。

阿丽莎郑重地点点头：“它改变了我的生命。”她站起身准备离开，又转头对医生说：“你也应该读一读，圣经比任何最好的眼镜都更有价值！”

特伦特医生微微一笑：“也许有一天我会试试看。”

“希望如此！”阿丽莎笑着说，“你会发现，原来自己错过了那么多呢！”

——鲍勃·霍斯泰特勒（Bob Hostetler）

**你呢？**

你知道圣经能帮助你更清楚地看待生命中的一切吗？还是你一直以为它只是一本古老、乏味的书？其实，圣经是活的，是赐人生命的，它是神给全人类的信息，告诉我们耶稣如何为我们的罪而死，又从死里复活，带给我们永生。它能照亮我们的生命，把神的真理和应许带进我们的心里。每天阅读圣经，让它帮助你定睛于耶稣，并从祂那里得着真正的喜乐吧！

今日金句：约翰福音 6:63（和合本）

“我对你们所说的话就是灵，就是生命。”

**经文阅读：诗篇 119:129-133（和合本）**

129 你的法度奇妙，所以我一心谨守。

130 你的言语一解开，就发出亮光，使愚人通达。

131 我张口而气喘，因我切慕你的命令。

132 求你转向我，怜悯我，好像你素常待那些爱你名的人。

133 求你用你的话使我脚步稳当，不许什么罪孽辖制我。

**蝴蝶**

每日灵修 —— 2025年4月5日

妈妈买了两个蝴蝶养殖套件，一个给米莉（Millie），一个给洛根（Logan）。

他们将在家教科学小组中学习蝴蝶的生命周期。

“每个人都有一个带毛毛虫的蝴蝶套件吗？”威尔逊太太问道。她走遍教室，帮助学生们设置好他们的套件。

“毛毛虫大约需要三周时间才能变成蝴蝶，在这期间我们会一起观察并记录它们蜕变的过程。”

“什么是‘蜕变’？”米莉问。

“这个问题问得很好，米莉。”威尔逊太太笑着说，“蜕变的意思就是改变。毛毛虫会经历几个阶段，最终变成蝴蝶，这个过程就叫做蜕变。”

下课后，米莉和洛根在妈妈们准备午餐时和朋友们聊天。每个人都很兴奋——这绝对是个有趣的科学项目！

“我迫不及待地想看到我的蝴蝶了。”在回家的路上，米莉说。“我们今天学了‘蜕变’的意思，就是改变。”

“这让我想起我们昨天灵修时读到的内容。”妈妈回应道。

“你是说关于在耶稣里得着新生命的那一段吗？”洛根问。

妈妈点点头：“当我们相信耶稣是我们的救主时，我们就成为新人，就像毛毛虫变成蝴蝶一样。《哥林多后书》五章十七节说：‘若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。’我们脱离了旧生命，开始了一种新的生命，可以像耶稣一样去爱人。”

“太酷了！我要下周告诉威尔逊太太。”洛根说。

接下来的三周里，米莉和洛根每天观察他们的毛毛虫如何慢慢变成蝴蝶。到了释放蝴蝶的那天，所有学生都将自己的蝴蝶套件摆在野餐桌上。

“好了，同学们，现在让我们释放蝴蝶。”威尔逊太太宣布。

孩子们一同放飞了蝴蝶。

“飞吧，蝴蝶！享受你的新生命！”米莉对着自己的蝴蝶喊道。

大家一边欢呼，一边看着蝴蝶在空中飞舞。

— 丽莎·富勒（Lisa Fuller）

**你呢？**

你知道“成为新人”是什么意思吗？这并不是像毛毛虫一样在外貌上改变，而是指我们从罪恶中得释放，领受圣灵的内住，让祂在我们心中工作，使我们越来越像耶稣。当你愿意让圣灵更新你的思想和态度时，祂会帮助你脱去旧有的思维方式，活出一个充满爱、能彰显耶稣的新生命。

**今日金句：**

哥林多后书 5:17

“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了！”（和合本）

**经文阅读：以弗所书 4:22-32（和合本）**

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。

25 所以，你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。

26 生气却不要犯罪；不可含怒到日落，

27 也不可给魔鬼留地步。

28 从前偷窃的，不要再偷，总要劳力，亲手作正经事，就可有余分给那缺少的人。

29 污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。

30 不要叫神的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。

31 一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；

32 并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

**时光胶囊**

每日灵修——2025年4月6日

阅读经文：路加福音 12:13-21

在她家小镇庆祝百岁生日那天，Evie 坐在电视前，看着市长打开一百年前封存的时光胶囊。

他从盒子里拿出几张纸和一些纪念品，举到镜头前展示。

“我可以给我们家做一个时光胶囊吗？”节目结束后，Evie 问。

“我可以把一些家庭宝物放进去！”

“当然可以，”妈妈笑着说，“这主意挺有意思的。”

Evie 找来一个盒子，先把抽屉里的一些硬币和一张一美元纸币放进去，然后又加了一张DVD、一件卫衣和一本故事书。接着，她又放进了一只旧泰迪熊、一副泳镜、一串珠子项链，还有一幅自己画的画。

“找这些东西真好玩，而且盒子里还有空间呢！”Evie 对妈妈说，“将来的人看到这些东西，就能大概知道我们当时的生活是什么样的。”

“我想啊，未来的家人看到这些会觉得挺有意思的，”妈妈说，“不过，如果你想表达我们生活中真正重要的东西，我觉得你可能还少了最关键的一样。”

“要不要放一张全家福！”Evie 的弟弟 Walden 说，“这样他们就知道我们长什么样了。”

“要不放份报纸？”Evie 建议，“那样他们就能了解我们现在发生了什么事。”

“我们也可以给他们写封信！”Walden 兴奋地说。

“这些都不错，”妈妈点头，“但我说的，是那种即使没有这些东西，仍然让生命有价值、有意义的东西。”

Evie 想了一会儿，突然眼睛一亮：“我知道了！放一本圣经！还有一张教会周报！”

“我们还可以在信里跟他们讲耶稣的事！”Walden 接着说。

妈妈微笑着点头：“这些都是很棒的想法。任何我们放进时光胶囊里的东西，将来打开时都已经老旧不堪了，但耶稣给我们的盼望——祂救我们脱离罪恶、赐下永生——是永不朽坏的宝藏。我们来在盒子里放一些能指向这份天上宝藏的东西吧。”

——Nance E. Keyes

**你呢？**

你最珍惜的东西是什么？

是金钱？衣服？玩具？好成绩？

这些都是神赐给我们享受的好东西，但它们不会永远存在，也不能赋予生命真正的意义。唯一能存到永恒的宝藏，是耶稣赐下的永生。当你信靠祂为你的救主，并把祂的爱分享给他人时，就是在天上积攒财宝。

**今日金句：**

“不要为自己积攒财宝在地上……只要积攒财宝在天上，在那里虫子不能咬，锈不能蚀，贼也不能挖窟窿来偷。”

——马太福音 6:19（和合本）

**今日经文阅读：**

路加福音 12:13-21

13 众人中有一个人对耶稣说：“夫子，请你吩咐我的兄长和我分家业。”

14 耶稣说：“你这个人，谁立我作你们断事的官，给你们分家业呢？”

15 于是对众人说：“你们要谨慎自守，免去一切的贪心；因为人的生命不在乎家道丰富。”

16 就用比喻对他们说：“有一个财主田产丰盛；

17 自己心里思想说：‘我的出产没有地方收藏，怎么办呢？’

18 又说：‘我要这么办：要把我的仓房拆了，另盖更大的，在那里好收藏我一切的粮食和财物；

19 然后要对我的灵魂说：灵魂哪，你有许多财物积存，可作多年的费用，只管安安逸逸地吃喝快乐吧！’

20 神却对他说：‘无知的人哪，今夜必要你的灵魂；你所预备的要归谁呢？’

21 凡为自己积财，在神面前却不富足的，也是这样。”

**从虎斑猫学到的一课**

每日灵修——2025年4月7日

阅读经文：使徒行传 9:26-31（见文末）

“今天电视看够了，Simon，”奶奶一边关掉电视一边说，“你不是还有作业要做吗？”

Simon耸了耸肩：“没关系啦，奶奶。就算我做了，Stevens老师还是不会喜欢我。”

他一边说着，一边抱起了虎斑——那只奶奶收养的流浪猫。

“我记得你挺喜欢她的课啊。发生了什么事？”奶奶问。

“我确实喜欢。但是我有几次忘了交作业，现在她总是问我有没有做完。”

“Simon，那不代表她不喜欢你，”奶奶说，“她是在关心你，想帮助你变得更有责任心，把作业做好。”

“可是她不让我在自习课去拼图角，除非我把作业做完。然后我说做完了，她也不相信我，还要我拿出来给她看。”

Simon一边抚摸着虎斑柔软的毛发，听着它舒服地咕噜咕噜叫着。“她没让其他同学这样做。”

“我明白了。”奶奶点点头。“Simon，你还记得我刚把虎斑带回家的时候吗？”

Simon记得那时候的虎斑又瘦又脏，条纹的毛发打结了，一只耳朵还有伤疤。

“虎斑当时会对靠近它的人哈气、抓人。”Simon说。

奶奶点头道：“它以前受过伤害，很难再相信人。我每天温柔地跟它说话，给它准备它最爱吃的食物。过了很多天，有一天早上，它终于在吃完饭后轻轻蹭了蹭我的腿。”

“后来才让你摸它，对吧？”Simon一边轻轻抚摸着虎斑，一边说道，“它大概明白了我们不会再伤害它。”

“对啊，”奶奶说，“有时候我们犯了错，也需要时间才能重新赢得别人的信任，就像虎斑那样。但这并不表示我们要放弃。耶稣总是愿意饶恕我们的过错，也会赐我们力量去做正确的事。祂会帮助我们向别人证明我们已经改变了——只是，这个过程需要时间。”

“你的意思是，如果我一直按时做作业，Stevens老师就不需要再提醒我了？”

“没错，”奶奶笑着说，“而且你不仅会让她看到你的改变，还会让自己看到：因为有耶稣在你心里，你拥有改变的能力。”

——Heidi J. Schmidt

**你呢？**

你是否因为犯了错误而失去了别人的信任？

你是否曾经想过干脆放弃，不再证明自己已经改变？

别忘了，神乐意使用那些犯过错的人。保罗在成为耶稣的门徒前也犯下过大错。但耶稣拯救了他，并使用他做大事。依靠耶稣赐给你的力量去做正确的事，并祈求祂帮助别人看到你生命的改变。

**今日金句：**

“人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不义，在大事上也不义。”

——路加福音 16:10（和合本）

**今日经文阅读：**

使徒行传 9:26-31（和合本）

26 到了耶路撒冷，想与门徒结交；他们却都怕他，不信他是门徒。

27 惟有巴拿巴接待他，领去见使徒，把他在路上怎样看见主，主怎样向他说话，他在大马色怎样奉耶稣的名放胆传道，都述说出来。

28 于是扫罗在耶路撒冷和门徒出入来往，

29 奉主的名放胆传道。并与说希利尼话的犹太人讲论辩驳；他们却想法子要杀他。

30 弟兄们知道了，就送他下该撒利亚，打发他往大数去。

31 那时，犹太、加利利、撒马利亚各处的教会都得平安，被建立；凡事敬畏主，蒙圣灵的安慰，人数就增多了。

**倚靠的莉迪亚**

每日灵修 —— 2025年4月8日

经文阅读：箴言 3:1-6；希伯来书 12:1-2

“爸爸，你能帮我复习一下考题吗？”一天晚上，莉迪亚问道。爸爸答应了，于是莉迪亚把她的复习资料交给他。

爸爸问了莉迪亚几个她已经学过的题目。“就剩几个了，”爸爸最后说道，“意大利有一座著名的塔，叫什么名字？它为什么有名？”

“比萨斜塔，”莉迪亚回答，“它原本应该是直的，但因为建在松软的地基上，施工过程中就开始倾斜了。”

“答得好。”爸爸合上书说，“看来我要出更难的问题才行……让我想想……比萨斜塔是靠在什么东西上的？”

莉迪亚想了一会儿：“这是个陷阱题吗？它看起来不像是靠在什么东西上。”她望向窗外，看到她的小弟弟正摇摇晃晃地在车道上骑自行车。“不过以利倒是靠着什么呢！没有辅助轮的话，他肯定会摔倒！”她笑了，“是不是神在托住那座塔？也许是祂让它没有倒。”

“这是个很有意思的想法。”爸爸说，“以利、比萨斜塔、你，还有我，我们都需要有可以倚靠的东西——或者说，是可以倚靠的人。”他笑了笑，“以利总有一天会学会在没有辅助轮的情况下骑车。但作为基督徒，我们永远都需要有人来扶持我们。”

“你是说耶稣，对吗？”莉迪亚问。

“没错。”爸爸回答，“如果我们以为靠自己的力量就能过好人生、做个好人，那我们迟早会垮下来。只有倚靠耶稣——信靠祂，我们才能从罪中得救，也才能像神所要我们那样去爱人。靠自己，是做不到的。”他顿了顿说：“我也不确定是什么在托住比萨斜塔，有些人觉得它终究会倒下。但我们的根基——耶稣——永远不会让我们跌倒。无论发生什么事，祂都会扶持我们。”

莉迪亚笑了：“所以，因为我信靠耶稣，我就是‘倚靠的莉迪亚’啦！我得记住这个。”

“很好。”爸爸说，“这比你复习资料上的任何内容都重要多了！”

——南希·E·凯斯

**你呢？**

你是在倚靠耶稣吗？还是在试图靠自己站立？只有耶稣能救我们脱离罪恶，也只有祂能供应我们活出指向神的良善与慈爱所需的一切。祂希望我们倚靠祂，并且在我们困难时，也会赐下可以倚靠的人，比如朋友和家人。你可以相信，祂永远不会让你跌倒。

**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）

**经文阅读：**

箴言 3:1-6**（和合本）**

1 我儿，不要忘记我的法则；你心要谨守我的诫命，

2 因为它必将长久的日子，生命的年数与平安，加给你。

3 不可使慈爱诚实离开你；要系在你颈项上，刻在你心版上。

4 这样，你必在　神和世人眼前蒙恩宠，有聪明。

5 你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明；

6 在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。

希伯来书 12:1-2

1 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，

2 仰望为我们信心创始成终的耶稣；他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在　神宝座的右边。

**在每片天空下都得平安**

每日灵修——2025年4月9日

阿莎的心怦怦直跳。她紧握着妈妈的手，慢慢地走向登机口。

“没事的，”妈妈轻声安慰她，“我知道你害怕，但一切都会平安无事的。”

阿莎抬头望着妈妈，用她那双圆圆的大眼睛看着她，随即又迅速看回飞机敞开的舱门。就在一周前，另一个国家的机场发生了一起炸弹袭击。新闻上播出的飞机残骸画面仍在她脑海中挥之不去。她怎么也不想让那样的事发生在自己和妈妈身上！

她们终于踏进了飞机，空乘人员带着温暖的笑容迎接她们。她们缓慢地往机舱里走，妈妈指着她们的座位说：“第27排，F座。那是你的位子，阿莎。我会坐在你前面那排的位子。”

阿莎的胃突然一阵翻腾。“可是妈妈，我想让你坐在我旁边！我不想自己一个人坐这么久的飞机。万一我找不到你怎么办？”

“别担心，亲爱的，”妈妈一边坐进她的座位，一边指着她后面那排的座位说，“我就在这里，整趟旅程都会在你身边，哪里都不去。”

阿莎爬上自己的座位，系好安全带，望着窗外，看着飞机滑行到跑道上。引擎开始轰鸣，她感觉整架飞机开始加速。她想起妈妈刚刚说的话，也想起在教会学过的一节经文：“耶和华—你的神必亲自与你同去；祂必不撇下你，也不丢弃你。”

她明白了——即使坐飞机让她觉得很可怕，耶稣也会像妈妈一样陪伴在她身边，安慰她。

祂永远不会离开她。即使真的发生可怕的事，比如飞机坠毁，耶稣依然会与她同在，她也会去天堂，与祂永远在一起。

阿莎笑了，靠在座椅上，感觉安心了许多。她大声说，好让妈妈听见：

“谢谢你陪我来，妈妈。我知道耶稣也会一直和我们在一起！”

——迪伦·克雷恩布林克（Dylan Kraayenbrink）

你呢？

你是不是也常常在新闻中看到一些令人害怕的事情？这世界上的确充满了不安与恐惧，但请记得：如果你信靠耶稣，祂会永远与你同在，安慰你，带你走过每一个困难。不论发生什么事，耶稣都不会离开你。

你的未来，在祂里面是最安全的。

**今日金句：**

“耶和华是那位走在你前面的神。祂必与你同在；祂必不撇下你，也不丢弃你。你不要害怕，也不要惊惶。”

——申命记 31:8（中文圣经）

**经文阅读：申命记 31:4-6（中文圣经）**

耶和华必像从前对付亚摩利二王西宏和噩，并他们的地一样，将他们交给你们；你们要照我所吩咐的一切命令待他们。

你们要刚强壮胆，不要害怕，也不要畏惧他们，因为耶和华—你的神和你同去；祂必不撇下你，也不丢弃你。

科学展的教训

每日灵修——2025年4月10日

丹佛拉着妈妈的手。

“快点，妈妈！我想看看我的科学展项目有没有得奖！”

“好吧，不过你得帮我看着达茜。”妈妈一边回答，一边招呼他的小妹妹跟上来。

当他们走到放着丹佛作品的桌前时，他们看见展示丹佛研究的展板上挂着一条红丝带。

“第二名！太酷了！”丹佛兴奋地说。接着，他、妈妈和达茜一起在体育馆里参观其他展品。丹佛还向一些得奖的朋友表示祝贺。

“丹佛，你给达茜口香糖了吗？”

“没有啊，我知道达茜太小了，不该吃口香糖。”

“可她嘴里好像在嚼什么。”

他们三人坐在体育馆的看台上，妈妈问达茜口香糖的事。当他们发现达茜是从一个科学展的桌子下面拔出一块已经嚼过的旧口香糖放进嘴里时，丹佛喊道：“好恶心！”

达茜开始低声哭泣。

“达茜，没事的。”丹佛安慰妹妹，“妈妈，她为什么会这么做？”

“她还小嘛。她看到一样看起来不错的东西，就拿了。她还没有足够的经验做出智慧的选择。但其实，不只是她一个人需要帮助做出好决定。”妈妈微笑着摇了摇头。然后他们继续欣赏摆在体育馆里的其他科学作品。

回家路上，丹佛问道：

“妈妈，你刚才说达茜不是唯一一个需要帮助做决定的人，是啥意思？”

“我们每个人有时候都需要帮助去选择最好的。”妈妈回答。

“因为有些看起来不错的东西，其实对我们不好，”丹佛说，“就像达茜的那块口香糖。”

“完全正确。”妈妈点头说，“感谢主，我们在需要智慧时，有一个可以求助的对象。因为你和我都信靠耶稣——祂为我们的罪死在十字架上，又从死里复活，使我们可以与上帝建立关系——我们可以将任何需要带到天父面前，祂会引导我们。”

“知道这一点真好，妈妈。我明年要为科学展的项目祷告——也要为让达茜远离旧口香糖祷告。”

——艾莉森·威尔逊·李（Allison Wilson Lee）

你呢？

你有没有遇到过不知道怎么做决定的时候？我们人生中要面对很多选择，有些很不容易。但作为神的儿女，我们可以向祂祈求智慧。当我们阅读神的话语——圣经，并把我们的需要告诉祂时，祂会帮助我们做出智慧的选择，让别人看出我们与耶稣有关系。

**今日金句：**

“我要教导你，指示你当行的路；我要定睛在你身上劝戒你。”

——诗篇 32:8（和合本）

**经文阅读：诗篇 119:65-73（和合本）**

65 耶和华啊，你向来是照你的话善待仆人。

66 求你将精明和知识赐给我，因我信了你的命令。

67 我未受苦以先走迷了路，现在却遵守你的话。

68 你本为善，所行的也善；求你将你的律例教训我。

69 骄傲人编造谎言攻击我，我却要一心守你的训词。

70 他们心蒙脂油，我却喜爱你的律法。

71 我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。

72 你口中的训言与我有益，胜于千万的金银。

73 你的手制造我、建立我；求你赐我悟性，可以学习你的命令。