

利阿贺拿

救恩事工中的合一，
第14页

我从忧郁症中学到的事，第26页

端庄的3项祝福，第36页

青少年做家谱的5种方式，第58页





“才德的妇人谁能得着呢？她的价值远胜过珍珠。”

箴言31: 10



信息

- 4 **总会会长团信息：
信心的祈祷**
亨利·艾宁会长
- 7 **探访教导信息：
耶稣基督的神圣使命：
生命的粮**

特稿

- 14 **传道、家谱和圣殿事工**
大卫·贝纳长老
宣讲福音与寻找已逝者相辅相成。

20 家：最重要的学习场所

在家中学到的教训，会在今世和全永恒一直伴随着我们。

26 水面上

强·瓦纳

虽然我觉得沮丧和焦虑的狂潮已经将我淹没，但神让我漂浮在水面上，使我得以朝着应许地前进。

28 每块土地上的先驱者： 归信和改变：

智利

奈斯特·柯贝罗

今天，将近每30个智利人当中就有1个是本教会成员。

36 有勇气选择端庄

卡萝·麦康基

和端庄相关的教义和祝福有哪些？

专栏

- 8 **在教会服务：
谢谢你，杰伊弟兄**
克莉丝汀·普瑟尔
- 9 **旧约先知：
耶利米**
- 10 **我们谈论基督：
翠玉白菜**
爱琳·简森
- 12 **我们的家，我们的家人：
莉佐诗卡的心脏**
玛莉安娜·佩特罗瓦
- 40 **后期圣徒的心声**
- 80 **直到再相会：
骗局**
罗素·培勒长老
撒但运用人造诱饵——就像渔夫一样——来捕获我们。

封面

前：雷斯·尼尔逊摄。封面里：马太·赖尔绘图。



44

44 维护我们的信仰

年轻成人分享他们勇敢捍卫信仰的经历。

48 我的生活福音： 我紧密结合在一起的见证

艾薇·诺彻

对摩尔门经缺乏见证，让我质疑自己对教会的信念。



看看你能不能找到隐藏在这期杂志里的利阿贺拿。

提示：什么时候是服务的好时机？



58

50 自由选择权或道德选择权？

米迦勒·莫里斯

我的朋友使自己失去从事传道服务的资格，而我有选择传教的自由吗？

52 问答篇

“我试图控制我的思想，但诱惑实在太多了。要怎么样才能有比较洁净的思想呢？”

54 如何提出重要的问题

大卫·爱德华兹

学习提出能帮助他人更了解福音的问题类型。

57 如何找到力量和成功

杰佛瑞·贺伦长老

经由跟从耶稣基督，我们可以体验平安、成功及幸福。

58 家谱——我正在做

这些青少年从作家谱当中发现了一些意想不到的祝福。

61 海报：探索祖先，探索自己

62 传教前的阻力

阿辛尼·德索萨

当我准备启程去传教时，奇怪的事情开始发生。

64 更加了解主所预备的祝福

凯瑟琳·安纳森

全部时间传教士的生活确实大不相同；挪威奥斯陆的青少年花一天的时间为这样的变迁作好准备。



78

66 现在就服务，以准备好将来去服务

米雪·巴布沙

为什么摩尔门决定帮忙打扫教堂，而不和朋友踢足球？

68 玛蒂妲为晋升女青年做好准备

珍·威克斯

了解女青年组织是什么样子的！

70 音乐：让我们发光

珍·宾柏若美和珍妮·贝利

71 特别证人： 我如何能协助家谱事工？

昆丁·柯克长老

72 把初级会带回家： “家庭：致全世界文告”是神的启示，可以帮助我的家庭

艾琳·山德森和琴·宾汉

74 世界各地的朋友： 我是芭芭拉，来自智利

艾美·李维特

76 我们的园地

77 向上看

亚德里安·欧卓亚长老

我们在大雨中迷了路，马也跑掉了。

78 幼儿园地： 家庭团队

雪洛莉·哈迪

总会会长团: 多马·孟荪, 亨利·艾宁, 迪特·鄂希铎

十二使徒定额组: 培道·潘, 多马·贝利, 罗素·纳尔逊, 达林·鄂克司, 罗素·培勒, 李察·司考德, 罗拔·海尔斯, 杰佛瑞·贺伦, 大卫·贝纳, 昆丁·柯克, 陶德·克里斯多, 尼尔·安德森

编辑: 奎格·卡登

顾问: 莫文·亚诺, 小克里斯·戈登, 赖瑞·劳伦斯, 雅各·马提诺, 约瑟·希塔提

部门总经理: 大卫·华纳

营运主管: 文森·沃恩

教会杂志主管: 亚伦·洛伯

业务经理: 葛夫·肯农

主编: 法尔·强生

助理主编: 莱恩·卡尔

编撰组: 布特妮·毕提, 大卫·狄克生, 大卫·爱德华兹, 珍妮佛·法伦, 马太·富利顿, 敏蒂·傅莱曼, 萝莉·傅勒, 盖瑞·葛夫, 蓝妮·高恩特, 敏蒂·莱维特, 米迦勒·莫里斯, 莎莉·奥雷克, 约书亚·伯凯, 珍·宾柏若美, 理查·罗慕义, 保罗·范登堡, 玛瑞莎·韦迪森

美术主编: J.史考特·纳德森

美术主管: 泰德·彼得生

设计组: 珍妮特·安德鲁, 菲·安德勒斯, 曼蒂·贝特利, 甘·巴特, 多马·柴德, 奈特·加恩斯, 科琳·兴格莱, 艾力克·强森, 苏珊·罗夫根, 史考特·慕义, 马可·罗宾森, 布莱德·提尔, K.妮可·沃肯霍斯

智慧财产协调员: 珂莉特·欧尼

出版经理: 珍妮·彼德斯

出版组: 凯文·班克司, 康妮·布利吉, 茱莉·博德, 布莱恩·盖奇, 丹妮丝·柯比, 金妮·尼尔森, 盖尔·瑞弗帝, 丽莎·罗培兹

印前作业: 杰夫·马丁

印刷主管: 奎格·塞威克

发行主任: 司提反·柯丁森

美加以外地区的订阅事宜以及价格, 请至store.lds.org查询, 或洽询当地教会发行中心或支会、分会领袖。

投稿或有任何疑问, 请至网站liahona.lds.org线上提交; 或以电子邮件寄至: liahona@ldschurch.org; 或是来函寄至 Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA。

《利阿贺拿》(本词出自摩尔门经, 意谓“罗盘”或“导向器”) 发行下列语言版本: 阿尔巴尼亚文、亚美尼亚文、碧斯拉玛文、保加利亚文、柬埔寨文、宿雾文、中文、简体中文、克罗地亚文、捷克文、丹麦文、荷兰文、英文、爱沙尼亚文、斐济文、芬兰文、法文、德文、希腊文、匈牙利文、冰岛文、印尼文、意大利文、日文、吉里巴斯文、韩文、拉脱维亚文、立陶宛文、马达加斯加文、马绍尔文、蒙古文、挪威文、波兰文、葡萄牙文、罗马尼亚文、俄文、萨摩亚文、斯洛文尼亚文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加罗文、大溪地文、泰文、东加文、乌克兰文、乌尔都文及越南文(发行期数依语言之不同而有区别)。

Intellectual Reserve, Inc. ©2014 版权所有。美国印行。《利阿贺拿》杂志的文字与图案可以复制, 供教会或家庭作为附带、非商业用途。美术作品于作者栏内已标示限制用途者, 均不得复制。若有任何版权问题, 请洽询 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; 电子信箱: cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

October 2014 Vol. 38 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.lds.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

家人家庭晚会建议

本期所载的文章与活动可以用于家人家庭晚会, 以下是两个建议。



“家谱——我正在做”, 第58页: 主办一场“日记活动”! 鼓励家人记下生活的点点滴滴——多年前的回忆, 或者那天发生在他们身上的事。帮助家人了解, 制作日记的方法有很多, 可以用手写、打字、画图等方式一笔一笔地记录下来, 甚至可以使用录音器材, 以说故事的方式把自己的声音录下来。鼓励家人继续经常在日记中作记录。

“更加了解主所预备的祝福”, 第64页: 不妨考虑举办一个传道准备活动, 类似挪威那个支会的作法, 教导内容可以和他们的——例如如何展开以福音为主题的对话, 或者如何烫白衬衫——也可以侧重在其他技巧上, 只要是你认为有助于家人在传道地区应用的皆可。

你的语言

多种语言的《利阿贺拿》和教会其他出版品均可在 languages.lds.org 网站取得。

本期主题

数字代表文章起始页。

使活跃, 20

选择权, 50

赎罪, 10, 80

摩尔门经, 48

召唤, 8

智利, 28, 74

教会历史, 28

圣约, 22

忧郁症, 26, 42

信心, 4, 26

家庭(家人), 12, 20, 61, 72, 78

家谱, 14, 58, 71

禁食, 4

恩典, 10

耶利米, 9

耶稣基督, 7, 57

爱, 8, 41

传道事工, 14, 28, 62, 64

端庄, 36

克服诱惑, 43, 44, 52, 80

亲职, 44

祈祷, 4, 40, 71

服务, 8, 66

教导, 20, 36, 54

圣殿事工, 14, 58

见证, 48

考验, 12, 26, 62

弱点, 10

救恩的事工, 14, 20, 54,

58, 62, 64

女青年, 68



亨利·艾宁会长
总会会长团第一咨理

信心的 祈祷

祷告不只是我们对神说出的一些话而已，祷告是神和他的儿女之间的双向沟通。

当祷告按照应有的方式进行时，我们会用简单的话语表达出内心的感受。天父回答的方式，通常是把一些想法放进我们的意念里，其中伴随着一些感受。当我们祈祷时，要是能承诺服从他——不管他的回答为何、回答何时来到，那么他必定会垂听我们以真诚态度献上的祈祷。

主这样应许所有阅读摩尔门经、为摩尔门经的真实性祈祷的人：

“当你们蒙得这些时，我劝告你们要奉基督的名求问神，那位永恒之父，这些是否真实；如果你们用真心诚意来求问，对基督有信心，他必借圣灵的力量，向你们显明这些事情的真实性。

“借着圣灵的力量，你们可以知道一切事情的真实性。”（摩罗乃书10：4-5）

这是个确切的承诺，已有成千上万的人试验、证实过这项和祈祷有关的美好应许，因为他们都深受祝

福，在生活里享有喜乐和恒久的幸福。凡是为了想明了神对我们的心意和旨意所作的祷告，都可以应用这项应许。神会授权他的仆人赐给我们忠告，每当我们获得从这些仆人而来的忠告，便可以应用这项应许。例如，当我们听到总会大会的一篇讲道，便可以依靠这项应许来知道其真实性；当神透过活着的先知所召唤的谦卑传教士教导我们时，我们可以应用这项应许；当获得主教或分会会长的忠告时，也同样适用这项应许。

要让祷告在生活里发挥功效，规则很简单。我们必须奉耶稣基督的名向天父祈祷，求问他什么是真实的；我们必须用真诚的心意来求问，这是指不论神的答案要求我们去做什么，我们都必须怀着诚实的意念去完成；我们的诚意必须出自于对耶稣基督的信心。

在接受洗礼和证实之前阅读摩尔门经的慕道友，会获知两件事情：第一，确知这本书是真实的，第二，见证约瑟·斯密是经由神的能力翻译了这本书。在我们被证实为教会成员之后，会有圣灵与我们为



伴，向我们确证其他的种种真理。之后，每当我们怀着信心祈祷，便可以期待圣灵向我们见证耶稣是基督、父神活着、他们爱我们、也爱天父所有的儿女。

这就是其中的一大原因，说明为何摩尔门经里会有一项应许，指出当圣灵向我们见证耶稣是基督的时候，我们的内心必定会充满仁爱

精神：“人若心里温顺谦卑，并借着圣灵的力量承认耶稣是基督，就必定有仁爱”（摩罗乃书7：44）。

每个禁食主日，我们都拥有莫大的机会让灵性成长，禁食主日可以帮助我们拥有类似阿尔玛和摩赛亚儿子们的那种经历，他们当时祈祷、禁食、想知道永恒真理，以便

能凭着力量、权柄和爱教导拉曼人（见阿尔玛书17：3，9）。

在禁食主日，我们会结合祈祷和禁食这两件事；为了带给贫困者祝福，我们会把慷慨捐出的禁食捐献交给主教或分会会长，金额至少等于两餐不吃不喝的费用。我们的思想、祷告都转向救主，也转向他要我们服务的人们，这些人需要我们解决他们属灵和属世方面的需求。

当我们禁食，会变得更温顺、易于受教、更有爱心，因而使祷告和渴望都更接近救主的祷告和渴望。然后就像救主一样，我们也会祈求能明了父对我们的旨意为何、然后照着去做。■

本篇信息的教导

艾宁会长教导，祷告和禁食可以帮助我们“知道永恒真理”。想一想，在你拜访对象的见证里，有哪些地方需要加强，根据那项主题为他们准备一堂课程。例如，如果有个拜访对象的亲朋好友过世了，不妨讨论永恒家庭和来生此一主题。你也可以主动和拜访对象一同禁食，借此帮助他们针对那项原则获得见证。

祈祷前，作准备

艾宁会长提醒我们，祈祷“是神和他的儿女之间的双向沟通”，如果花时间为祈祷作准备，便可以拥有这样的双向沟通。你可以花几分钟在日记上为每天的祈祷作准备；列一张表，把下面这些事情写出来：你想感谢天父所赐给你的种种祝福，你需要为哪些人祈祷，需要为哪些问题找出答案。然后，经由唱圣诗或阅读几节经文的方式邀请圣灵。当你祈祷的时候，



要注意圣灵如何带领你说出该说的话，也要注意自己的感受和思想（见教约8：2-3）。不妨考虑把你的经验记在日记里，然后重温你所获得的答案；也可以运用《宣讲我的福音：传道服务指南》第95-97页的活动，帮助你评估祈祷的状况、学习如何辨认圣灵。

儿童园地

祈祷三明治

祈祷的时候，你怎么知道自己该说什么？你可以在祈祷一开始的时候说：“亲爱的天父”，结束的时候说：“奉耶稣基督的名，阿们”。这中间要说些什么呢？自己选择，就好像你要吃三明治的时候，中间的部分可以自己选择一样。

选择你想要放进三明治里的食物，然后在上面写下你接下来想要祈求的事情。你可以为你获得的祝福说“谢谢”、说出你担心的事、祈求获得一些祝福、或者求问一些问题。

你可以把这个三明治剪下来，或者另外再做一个，挂在家里，帮助自己记得在祷告里可以说出哪些事情。

亲爱的天父

奉耶稣基督的名，阿们

请认真研读这些资料，并透过祈祷知道可以分享哪些内容。了解救主的生平与使命，如何增加你对他的信心并造福你在探访教导中所看顾的人？如需更多资讯，请至网站 reliefsociety.lds.org。

耶稣基督的神圣使命：生命的粮

本篇为探访教导信息的系列文章，以救主使命的各个层面为主题。

耶稣说：“我是从天上降下来生命的粮；人若吃这粮，就必永远活着”（约翰福音6：51）。十二使徒定额组的陶德·克理斯多长老说：“我们是耶稣的门徒，他教导我们应当天天仰望神赐给我们饮食，也就是当天所需的帮助与支持。主邀请我们……这点说明了慈爱的神知道他儿女每日大大小小的需求，并且渴望一一协助他们。他说，我们可以怀着信心去求问那位‘厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他’（圣经雅各书1：5）。”¹当我们了解耶稣基督必定会供应我们所需，我们就会转向他寻求灵性之粮。

十二使徒定额组的杰佛瑞·贺伦长老邀请我们“加入早期基



督门徒的旅程。他们同样渴求生命的粮，他们不但没有离去，反而归向他，跟随他，而且了解到要获得平安和救恩，除了归向他以外，别无他法。”²

补充经文

约翰福音6：32-35；阿尔玛书5：34；尼腓三书20：3-8

注：

1. 陶德·克理斯多，“在我们每日的祝福中认出神的手”，2012年1月，《利阿贺拿》，第25页。
2. 杰佛瑞·贺伦，“他……叫饥饿的得饱美食”，1998年1月，《利阿贺拿》，第74页。

思考要点

当我们归向基督，他会如何滋养我们？



信心，家庭，慈助

经文故事

耶稣基督教导众人，有4,000多人，三天之后，他对门徒说：“我怜悯这众人；因为他们……没有吃的了。

“我若打发他们饿着回家，就必在路上困乏，……”

“门徒回答说：‘在这野地，从哪里能得饼，叫这些人吃饱呢？’

“耶稣问他们说：‘你们有多少饼？’他们说：‘七个。’”

基督于是“拿着这七个饼祝谢了，擘开，递给门徒，叫他们摆开……”

“又有几条小鱼；耶稣祝了福，就吩咐也摆在众人面前。

“众人都吃，并且吃饱了，收拾剩下的零碎，有七筐子。”（见马可福音8：1-9）

谢谢你，杰伊弟兄

克莉丝汀·普瑟尔

教会到处都有数不清的热诚仆人，我真感谢他们的精神、无私奉献、准备和爱心。



五岁的女儿依偎在我腿上的时候，我告诉她：“明天是星期天。”她顿时笑逐颜开。

她说：“喔，好棒喔，那我会看见杰伊弟兄。”

我的心里充满感激，我真感谢这位有爱心、愿意付出关怀的初级会教师，我们搬家后迁入了新的支会，是他让我们这段过渡时期轻松许多。我们离开位于美国中西部的家园，来到这1,350英里（2,173公里）之外的地方重新落脚，对全家来说痛苦不堪，特别对学龄前的希仁更是如此。她生性害羞，害怕新环境，对于头一个星期来到新的支会参加聚会担忧不已。

杰伊弟兄是个温和、乐于奉献的人，幽默感和慈爱之情搭配得恰到好处，因而赢得了希仁的信赖。第一个星期天，他蹲下身子握住希仁的手，注视着她说：“来吧，甜心，上课很好玩哟。”

过了几个星期，星期天就成了一个星期当中希仁最期待的日子了。我们才刚抵达教会，她就环视会

众，寻找着她的老师，而杰伊弟兄也总是笑咪咪地迎接希仁。

这几年下来，每逢节日、生日，杰伊弟兄总不忘给每个学生一份小礼。希仁的生日快到的时候，在她邀请参加生日派对的客人名单里，最重要的贵宾就是杰伊弟兄。

杰伊弟兄到底知不知道，他对我们家小女儿的人生产生多么大的影响？他有没有想过，他的言谈举止已经对这群五岁的初级会学生，发挥了潜移默化的效果？他可不可能知道，这对身为母亲的我来说，女儿的生命里有了他这样的人，意义是多么重大。

后来，希仁晋升到爱德华弟兄的班上，继续享有她在初级会里的那些美好体验。我真感谢所有这些认真负责、准备充分又谦卑的弟兄姐妹，他们对希仁的生命有了正面、充满灵性的影响。

我们全家都因为这些无私奉献的人而深受祝福，他们在这条灵性道路的进程上为我们服务。这使我回想起一位了不起的童军团

长、一位长久忍耐的祭司定额组顾问、一位充满耐心的福音进修班教师、一个杰出的女青年会长团以及一位愿意关怀他人的主教。

尽管我们家深受祝福，但我知道不是只有我们如此而已。“杰伊弟兄”有可能是其他许许多多的人，因为有许多像他们一样愿意牺牲奉献的弟兄姐妹，他们的服务影响了许多家庭的生活，就像我们家所感受到的一样。我真感谢他们的精神、无私奉献、准备和爱心。

感谢教会到处都有数不清的热诚仆人，他们帮助了我们的家庭。■

作者现定居美国内华达州。



努力改变生活

“弟兄姐妹们，愿我们用简单的方法在神国度中服务，永远都要努力去改变别人

和我们自己的生活。”

十二使徒定额组罗素·培勒长老，“你们聪明些吧”，2006年11月，《利阿贺拿》，第20页。

耶利米

“耶利米生活在一个非常艰困的时代和地方，但主让他预见
‘在后期时代以色列的聚集’。”¹——琳达·柏顿，总会慈助会会长

我是希勒家的儿子，耶路撒冷附近亚拿突城的祭司。在我的青少年时期，“耶和華的话临到我说：

“我未将你造在腹中，我已晓得你；你未出母胎，我已分别你为圣；我已派你作列国的先知。”

我觉得自己还没有准备好担任这项召唤，于是我回答：“我不知怎样说，因为我是年幼的。”

主回答：“你不要说我是年幼的，因为我差遣你到谁那里去，你都要去；我吩咐你说什么话，你都要说。

“你不要惧怕他们，因为我与你同在，要拯救你。”接着，主“按我的口”，把当说的话传给我。²

我在耶路撒冷作预言长达40年，从主前626年到586年，也就是约西亚、约雅敬和西底家在位的时候。³我和摩尔门经的先知李海是同一时代的人，我们两人

都谴责耶路撒冷人的邪恶，也预言这座大城会毁灭。⁴

主命令我把所说的预言记录在“一书卷”里。⁵约雅敬王听到这些预言，便把书卷烧掉了。主于是命令我把预言再写一次，并加上更多预言。⁶

我传讲神的话时，总是接二连三地遭遇反对势力。总管的儿子巴施户珥不但打我，还用枷锁把我拴住，暴徒也因为我宣讲预言而想致我于死地。我是个不受欢迎的先知，屡次被扔

下地牢和牢狱里。我所生活的时代，确实是个恶贯满盈的时代。⁷

尽管生活在苦难之中，主仍允许我预见以色列人将在末后的日子聚集，届时主必把他的律法写“在他们心上”，必将“从一城取一人，从一族取两人”，带到锡安。⁸

当我继续不断地宣讲主的话语——即使很困难——我都体会到，只要内心承诺忠于福音，就会获得平安。当我们培养个人和主的关系，每个人必能在重重考验和苦难当中体验到希望。■

注：

- 琳达·柏顿，“对耶稣基督赎罪的信心是否写在我们心上？”2012年11月，《利阿贺拿》，第111页。
- 见耶利米书1：1-9。
- 见网站scriptures.lds.org的中文版经文指南，“耶利米”。
- 见耶利米书第6章；尼腓一书1：13，18-20。
- 耶利米书36：2。
- 见耶利米书36：23-32。
- 见耶利米书20：2；26：8；38：6。
- 耶利米书31：33；3：14。



翠玉白菜

爱琳·简森

我在台湾传教的时候，曾经在一个月预备日和同伴两人花了一点时间参观台北的故宫博物院。在那里，最受瞩目的是一件名为“翠玉白菜”的艺术品。很多人对这件作品激赏不已，而我看到的只不过是一块由玉石雕刻而成的白菜而已。它是很美，这点的确无须质疑，不过这其中一定有些我不知道的事。

参观过博物院，我问同伴：“你觉得那颗翠玉白菜怎么样？”

“我好喜欢那件艺术品！”

我问道：“为什么？不过是颗大白菜罢了。”

她高声叫道：“你开什么玩笑？翠玉白菜可是我人生的写照啊！”

“那个白菜？”

“对！你不知道它的典故吗？”

“显然是不知道。”

于是，同伴把典故告诉了我；她说得一点都没错，这件艺术品也成了我的传道之行和人生的写照。

一件价值连城的玉雕作品，其成色必须单一；由于这样完美无瑕的玉石一石难求，所以这类雕刻品

价格昂贵。这件翠玉白菜的一头为翠绿色，另一头是白色，而且夹带裂痕、波纹，任何手艺精湛的玉工都不会浪费时间在这样的玉材上，就这样，一直到有个中国人所谓的雕刻大师出现，一切才为之改观。

如果这块玉会说话，我可以想象得到她和新雕刻大师之间出现的对话；我想象那位雕刻大师拿起这块玉材的情景。

“这块玉问道：“您想要做什么？”

雕刻大师会说：“我正在寻觅雕刻的玉材。”

“那么，去找别的玉材吧，我一文不值，身上两色交融，无法分开，又有裂痕、波纹，绝不可能有

价值的，别浪费时间了。”

“喔，傻小玉，要信赖我，我是雕刻大师，我要用你雕成一件艺术杰作。”

这件翠玉白菜令人叹为观止的地方就在于，这位不知名的雕刻大师利用这块玉的瑕疵，也就是两色交融、裂痕和波纹，让这颗白菜变得更加栩栩如生。不透明的白色部分当作菜梗，裂痕、波纹则使绿叶鲜嫩欲滴；如果不是因为这块玉材上有这些“瑕疵”，是不可能让这件作品看起来这么鲜活逼真的。

由于这件艺术品是这么巧夺天工，遂也成了中国皇室成员的一件赠礼，妆点着亚洲美仑美奂的宫廷殿宇，最后来到了台湾的故宫博物院。



耶和华是看内心

“在我们的这个世界，道德人品似乎往往不及美貌或魅力重要。然而，久远以前主对先知撒母耳的一番劝告犹在我们耳际回荡：‘耶和华不像人看人：人是看外貌；耶和华是看内心’（撒母耳记上16：7）。”

多马·孟荪会长，“灰斑翅膀的金丝雀”，2010年6月，《利阿贺拿》，第4页。



这让我想起以帖书12：27：“如果世人到我这里来，我必让他们看见自己的弱点。……我给所有在我面前谦抑自己的人的恩典是充分的；因为如果他们在我面前谦抑自己，并对我有信心，我必为他们使软弱的东西变成坚强。”

观赏过翠玉白菜之后，这段经文对我而言有了崭新的意义。我们都像这块玉雕作品一样，只是目前还是处在接受雕刻琢磨的过程。我们必须信赖那位雕刻大师，也就是耶稣基督，他必定能将我们的瑕

疵、缺点转化为长处、优点。我们以自己有限的眼光看待事物时，有时候只会聚焦在自己的种种缺点上，然后变得沮丧绝望，因为我们认为自己绝不可能有价值。但是我们的救主耶稣基督看到的，却是我们的潜力所在；当我们让他的赎罪力量在我们身上发挥效力，他必定能够把我们雕塑成巧夺天工的作品，有一天，终将和那位万王之王同住。■

作者现定居美国犹他州。

我如何才能以夫子的眼光看待自己呢？

要以主的眼光看待自己，的确不容易；他眼中的我们是神的儿女，具有莫大的潜力、莫大的价值；我们有时候却一味地在意自己的种种缺点。天父之所以创造我们，并不是要我们成天老想着自己的缺点，而是要我们蜕变成美丽的杰作。经由耶稣基督的福音和他的赎罪，我们必定能克服自己的种种弱点。

不妨阅读下列经文，了解主如何运用不完美的人来成就他的事工：出埃及记4：10-12；耶利米书1：4-10；尼腓一书4：1-6；阿尔玛书26：12；教义和圣约35：17-18。

莉佐诗卡的心脏

玛莉安娜·佩特罗瓦

我先生和我于1995年在俄国加入教会，第二年在瑞典斯德哥尔摩圣殿印证，两个年幼的女儿当时也印证给了我们。两年之后，我们深受祝福，又多添了一个女儿，名字叫莉佐诗卡。我们的生活很平顺，而且很快乐。不过，这个小家伙出生之后两天，就开始出现进食困难的情形，不到一个月，便瘦得只剩下三分之二磅（300公克）。

儿童医疗中心的人员告诉我们，喂食频率要增加。我看她很想进食，可是却办不到。最后，我先生带她到市立医院去，那里的医生立刻进行诊断，查出是先天性心脏缺陷，有个心脏瓣膜失去功能。由于流到肺部的血液太少，造成她呼吸、进食都很困难。

莉佐诗卡需要动手术，可是在俄国，动过这种手术的孩子年龄最小的是两岁，我们的女儿只有一个月大。医生开了处方，表示之后等她大一点的时候，他们可以为她动手术。

一个月后，莉佐诗卡的健康状况急遽恶化，我们匆匆将她送到医院去，在开车的路上，我抱着她，

她也定睛看着我，好像在祈求帮助。如果我不是教会成员，绝对不会知道该怎么办。不过我先生和我很信赖主，坚信一切都会没事。我尽力安抚她，我说：“小宝贝，什么都别害怕，神很爱我们，他会帮我们，一切都会没事的。”

终于，我们抵达了，我紧紧地抱着她冲向住院病房，莉佐诗卡的眼睛开始阖上了，几乎没有气息。在简直说不出话来的情况下，我把孩子的情况告诉一位医生，医护人员便把她送进加护病房。医生说，她的肺部已经开始肿胀，于是为她插上了人工呼吸器。

第二天，我们和心脏外科部的主任谈话，他说：“我做过这样的手术，不过只帮过年龄比较大的孩子，她现在多大？”

我们告诉他：“两个月。”

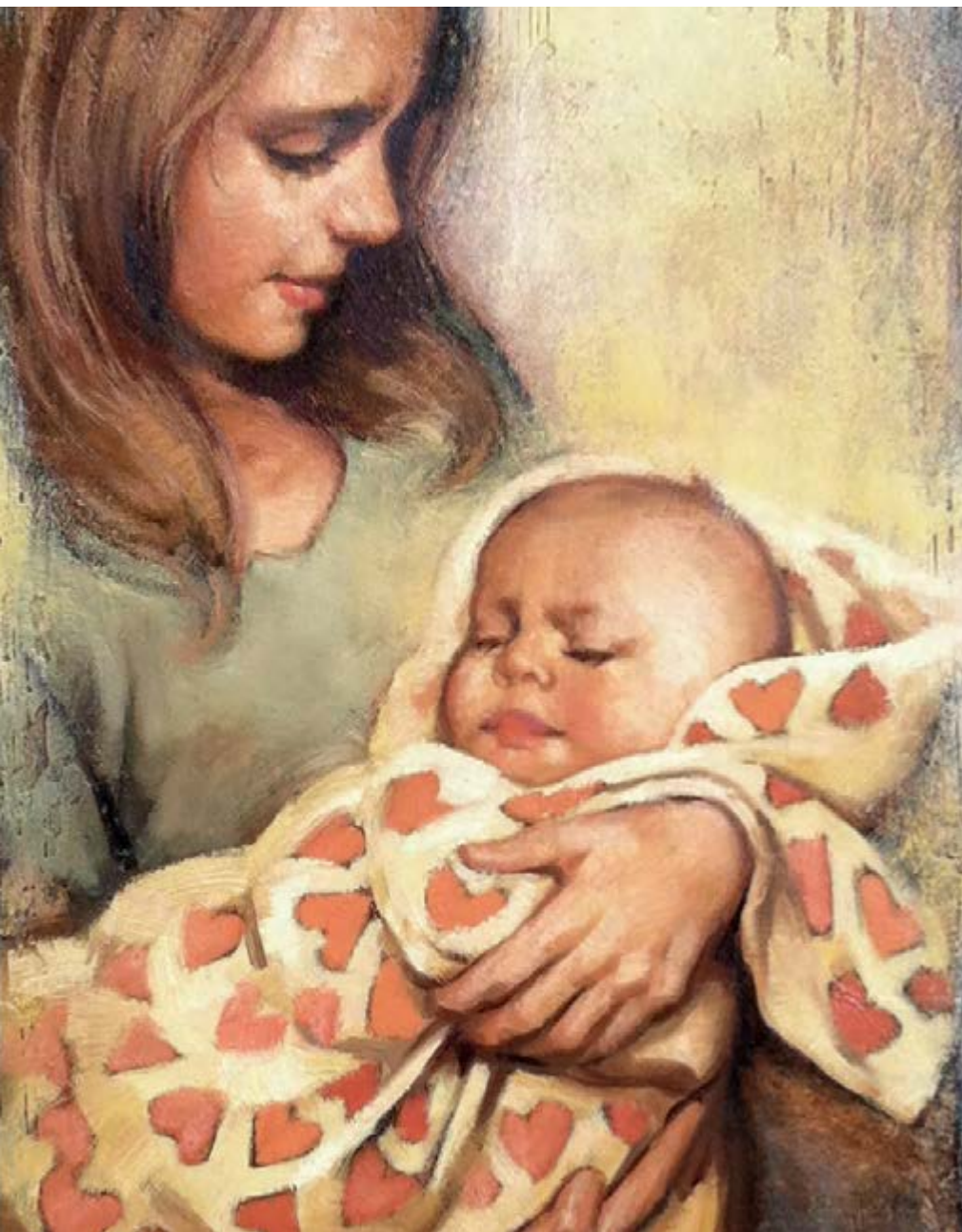
“她的情况已经受损严重，而且太小，肿胀的肺部让情况更复杂，不过，也不能再这样拖下去。我没有帮这么小的孩子动过这种手术，我会尽力而为。你们要买人工的双二尖瓣膜，可是很贵，差不多2,100美金；我们四天之内得动手术。”

我们该怎么办？我们自己、我们的亲朋好友没有人有这么多钱。然而，我们的情况别人注意到了，由于他们的慷慨捐助和主的慈悲，我们不必担心钱的问题，于是我先生买了能挽救孩子一命的瓣膜。

不但我们分会里的所有弟兄姐妹都为我们的女儿禁食祷告，连传教士和城里各地许多后期圣徒也是如此。对于他们的支持，我们都铭感在心。动手术那天，我们坐在大厅里，不但感受到圣灵同在，也感觉得到弟兄姐妹的祷告，我们知道他们和我们很亲近！而且神与我们同在，带领着那些外科手术人员。他绝不会撇下我们，每件事都会迎刃而解。

手术之后，那位医生出来时，略带迷惑地对我们说：“一切都很顺利，我们装上了瓣膜，我不知道是怎么一回事，不过成功了。”但我们知道怎么成功的，是天父祝福了他。

莉佐诗卡又在医院待了三天，心肺的肿胀状况都消退了。她的身体被剖开，只靠一张覆盖在上面的薄膜封住；几天之后，他们又为



她动了一次手术，缝合胸部和一些脏器。几乎没有医生看好她会活下来。但是我们信赖天父和他的大能，我们相信，要是天父要她复原，她就会复原。

只有神能够救回我们的莉佐诗卡，她一天比一天有起色，后来在医院又待了一个月，现在已经和我们回家了。

神是奇迹之神。他会垂听我们的祈祷，在我们度过难关之际，他会背着我们走。考验会巩固信心，教导我们要相信、要怀抱希望、要有爱心。■

作者现定居比利时。



当祈祷似乎没有得到答案

“当你真诚地祈求某件非常渴望的事，却没有按照你想要的方式被回答的时候，的确会非常难受。人们都很难理解为何过服从的生活、运用极大且真诚的信心来祈求，却没有得到渴望的结果。救主教导说：‘你们奉我的名无论向父求什么，只要是合宜的，都必赐给你们’〔教约88：64〕。有时候很难辨认出，从长远来看，哪些事物对你才是最好的、最合宜的。你若能相信，神在你生命中所作的一切安排，都是为了你的永恒益处，你的日子就会好过一些。”

十二使徒定额组李察·司考德长老，“善用来自天上的恩赐——祈祷”，2007年5月，《利阿贺拿》，第9页。



大卫·贝纳长老
十二使徒定额组

传道、家谱与圣殿 事工



在 1837年4月6日，在一场庄严集会中，先知约瑟·斯密说道：“在说了一切话后，最伟大且最重要的职责就是宣讲福音。”¹

1844年4月7日，几乎正好满七年时，他宣告：“神在今世交付我们最重大的一个责任就是找寻我们的祖先。使徒说：‘他们若不与我们同得，就不能成为完全’〔见希伯来书11：40〕；所以把印证的能力交在我们手中是必要的，好在这圆满的福音期把我们的子孙和祖先印证在一起——因为耶稣基督在世界奠基以前为世人的救恩所宣告的各项应许将在这福音期实现。”²

有些人或许会好奇，神赋予他的儿女职责与责任，宣讲福音和寻找已逝祖先这两项职责怎么可能同

宣讲福音和寻找我们已逝的祖先是伟大事工中相辅相成的两个部分——这份爱的工作是为了使诚实寻求真理者的心改变、转向和洁净。



时是最重大的。我的目的是想说明这些教导是在强调后期时代的救恩事工需要团结与合一。传道事工、家谱与圣殿事工加起来是一项伟大事工，彼此相辅相成且互相关联，“要照所安排的、在日期满足的时候、使天上、地上、一切所有的都在基督里面同归于一”（以弗所书1：10）。

我祈求当我们一同思量这后期时代奇妙的救恩事工时，圣灵的力量会协助你和我。

心与圣职教仪

宣讲福音和寻找我们已逝的祖先这两

项神圣的指派责任，皆与我们的内心及圣职教仪有关。主的事工的本质是借由圣约，以及借由适当的圣职权柄执行教仪来使人心改变、转向和净化。

心这个字在标准经典中被使用超过一千次，作为个人内在感受的象征。因此，我们的心——总括我们所有的渴望、感情、意图、动机和态度——说明我们是谁，也决定我们的为人。

主对传道事工的目的是邀请我们归向基督、接受复兴福音的祝福，以及借着对基督的信心来持守到底。³我们分享福



仅是做到并尽责地完成福音“行动”表上一长串的事项，未必能使我们在容貌上蒙得他的形像或产生内心巨大的变化。

音不只是为了提高数字和增强后期圣徒教会的力量，而是要努力达成神圣的指派责任——宣讲天父幸福计划的真实性、他的独生子耶稣基督的神圣性，以及救主赎罪牺牲的效力。邀请所有的人“归向基督”（见摩罗乃书10：30-33），体验内心“巨大的变化”（见阿尔玛书5：12-14），以及让尘世中尚未接受圣约的人获得救恩的教仪，是宣讲福音的根本目的。

他强调，使活人和死者都能获得超升，是主建造圣殿和执行替代教仪的目的。我们到圣殿里崇拜并非仅是为了获得一个令人难忘的个人或家庭经验，而是为了努力达成神所指派的职责，提供救恩和超升的教仪给全人类家庭。在子女的心中种下给列祖，即亚伯拉罕、以撒和雅各的应许；使子女的心转向他们的父亲；进行家谱搜寻和在圣殿执行替代教仪，这些努力会祝福在灵的世界尚未接受圣约的人们。

圣职教仪是通往神性能力的道路：

“这较大圣职主理福音，并持有国度奥秘的权钥，就是神知识的权钥。

“因此，在圣职的各项教仪中，都显示了神性的能力。

“没有圣职的教仪和圣职的权柄，神性的能力就不会向肉身中的世人显示”（教约84：19-21）。

请思量这几节发人深省的经文。

一个人必须先通过洗礼这扇大门，并接受圣灵的恩赐，然后继续走在圣约和教仪的道路上，这道路会引领我们归向救主和获得他赎罪的祝福（尼腓二书第31章）。圣职教仪对完全“归向基督，在他里面成为完全”而言是必要的（摩罗乃书10：30-33）。若没有教仪，人就无法领受唯有透过救主无限而永恒的赎罪牺牲才能获得的祝福（见阿尔玛书34：10-14），亦即神性的能力。

主的事工是一项专注于内心、圣约和圣职的奇伟圣工。

含意

这项神圣的教义指出我们教会事工的两项重要含意。

首先，我们可能经常过度强调要划分救恩事工及其相关政策和程序的范畴。我怕我们许多人太偏执于主事工的特定面向，以至于无法获取这全面的救恩事工的所有能力。

主致力使一切事物在基督里同归于一，然而我们可能经常将这些事物分门别类而局限了我们的理解和视野。若是做得极端，则列为优先的会是管理计划和提高统计数字，而非邀请他人订立圣约和配称地接受教仪。如此的作法会限制我们“把心顺从于神”（希拉曼书3：35）所带来的洁净、喜悦、持续的归信、灵性的力量



我们到圣殿里崇拜并非仅是为了获得一个令人难忘的个人或家庭经验，而是为了努力达成神所指派的责任，提供救恩和超升的教仪给全人类家庭。

和保护。仅是做到并尽责地完成福音“行动”表上一长串的事项，未必能使我们在容貌上蒙得他的形像或产生内心巨大的变化（阿尔玛书5：14）。

第二，以来加的灵对于宣扬福音的事工来说既根本又重要。或许在圆满福音于后期时代复兴到世上时，主在一连串发生的事件中要强调的就是这项真理。

在圣林中，约瑟·斯密看见永恒的天父和耶稣并与他们说话。这个异象在“日期满足的时候”（以弗所书1：10）来到，并使得约瑟·斯密了解神组及持续不断的启示的真实本质。

约莫过了三年，为了回应约瑟在1823年9月21日晚上热切的祈祷，他的房间充满光辉直到房中“比正午还亮”（约瑟·斯密一历史1：30）。一位人物出现在这个年轻人的床旁，叫着他的名字，并宣告“他是从神面前派……来的使者，名叫摩罗乃”（约瑟·斯密一历史1：33）。他指示约瑟有关摩尔门经问世的事。接着摩罗乃引述旧约的玛拉基书，与圣经英王詹姆士钦定本稍有出入，他说：

“看啊，主大而可畏之日来到以前，我要借先知以来加的手，向你们显示圣职。而且他会将对父亲所作

的应许，栽植在儿女心中，而儿女的心将转向父亲。如果不这样，全地必在他来临时完全荒废”（约瑟·斯密一历史1：38-39）。

摩罗乃对这位年轻先知的指示，最终涵盖两大主题：（1）摩尔门经以及（2）玛拉基预言以来加在福音复兴中所扮演的角色，这复兴“就是神从创世以来、借着圣先知的口所说的”（使徒行传3：21）。因此，开启福音复兴的事件使人对神组有正确的了解，证明确实有持续的启示，强调摩尔门经的重要，并为活人与死者的救恩与超升事工预作准备。

现在请思考摩尔门经在改变内心方面所扮演的角色——以及以来加的灵在使心转向方

面所扮演的角色。

摩尔门经加上主的灵，是“使世人归信最伟大的一项工具”。⁴这本复兴的经文是我们宗教的拱心石，是带领灵魂归向救主所不可缺少的。摩尔门经是耶稣基督的另一部约书——在这个世人日趋世俗和愤世嫉俗的世界里，它是救赎主神圣性的一项重要且确切的见证。只要人们阅读和研读摩尔门经，并真心诚意为了了解摩尔门经的真实性作祷告，内心就会改变。

以来加的灵是“圣灵见证家庭神圣本质的表征”。⁵



宣讲福音和寻找我们已逝的祖先这两项神圣的指派责任，皆与我们的心及圣职教仪有关。

圣灵独特的影响力为天父的幸福计划作了有力的见证，吸引人们寻找并珍惜他们的祖先和家庭成员——无论已逝或在世。以来加的灵影响教会内外的人，让人心转向祖先。



这篇文章有六段影片。扫描二维码 (QR Code) 或上 lds.org/go/bednar1014 观看第一段描绘这项原则的影片。

时间已然来到，我们需要更有效地投注心力，同时促成以下两件事：借由摩尔门经的灵性力量，使内心产生巨大的变化；透过以来加的灵，把心转向祖先。渴望与我们的过往连结，能够让一个人准备好来接受神美好的话语，加强他（她）的信心。把心转向祖先，特别能帮助一个人抵挡敌人的势力，加深归信。

观看第二段描绘这项原则的影片。

原则

我现在要说明因内心改变和转向而产生的四项灵性能力。

1. **心与归信。**转向祖先会唤醒人心，使人心准备好经历内心巨大的变化。因此，以来加的灵会帮助归信。

观看第三段描绘这项原则的影片。

2. **心与存留。**转向祖先会支持并巩固经

历过巨大变化的心。因此，以来加的灵会帮助新归信者存留。

观看第四段描绘这项原则的影片。

3. **心与使活跃。**转向祖先会软化经历过巨大的变化之后又硬起来的心。因此，以来加的灵是使活跃的关键。

观看第五段描绘这项原则的影片。


4. **心与勇敢的传教士。**传教士若经历了内心巨大的变化和将心转向祖先，就会成为更加归信、圣化和勇敢的仆人。

观看第六段描绘这项原则的影片

随着传教大军人数急遽增加和准备更加充分，我们不能仅仰赖过去传道的成果来决定未来的方向和作法。主启发了科技和工具，使我们在这个福音期能因为传道事工、圣殿和家谱事工整合在一起而获益。正当我们需要方法在全世界推进传道事工时，这些创新的科技适时间问世绝不是偶然。主的事工是一项奇伟圣工，专注于内心的改变及转向、神圣圣约和透过圣职教仪所显现的神性能力。

总结和见证

主已宣告：“我有能力完成我自己的事工”（尼腓二书27：21），以及“我会按时间加速我的事工”（教约88：73）。



以来加的灵是“圣灵见证家庭神圣本质的表征”。

他正在加速他的事工，我们都是证人。

我们在这圆满时代的福音期生活和服务。了解我们所处的这个非凡福音期具有永恒的重要性，应该会影响我们一切的作为和努力的方向。在这末世要完成的救恩事工既宏伟又庞大，不可或缺且迫在眉睫。能蒙福并获此责任生活在这最后福音期的这个时节，我们该要多感激呀！知道“多给谁，就向谁多要”（教约82：3）的道理，我们又该要多谦卑呀！

宣讲福音和寻找我们已逝的祖先是伟大事工中相辅相成的两个部分——这份爱的工作是为了使诚实寻求真理者的心改变、转向和洁净。我们常常在传道事工及圣殿和家谱事工之间立下的人为界限已抹除；这是同一项伟大的救恩事工。⁶

我们是否可以开始了解，在帮助慕道友和不活跃成员更深刻了解救恩计划时，圣殿和家谱事工所扮演的角色？我们是否知道，在归信者存留方面，以来加的灵是最重要的一个影响力？透过分享家庭故事这个方法，成员和传教士能找到可教导之人，我们是否更

全心感激这些人心转向的时刻？我们能够帮助服务对象透过配称地参与教仪，例如圣餐、代替死者的洗礼和证实，来获得更多神性的能力吗？

愿你们能清楚看见、正确听见并永远记住，在主这项使人心改变、转向和洁净的事工中，你的服务有多重要。■

摘自2013年6月25日新任传道部会长讲习会中发表的演讲。

注：

1. 《总会会长的教训：约瑟·斯密》（2007），第330页。
2. 《教训：约瑟·斯密》，第475页。
3. 见《宣讲我的福音：传道服务指南》（2004年版），第1页。
4. 参阅泰福·彭荪，“基督的一个新见证”，1985年1月，《圣徒之声》，第5页。
5. 罗素·纳尔逊，“新的收割时期”，《圣徒之声》，第37页。
6. 见宾塞·甘，“永恒之事——我们是在冒险中吗？”，《圣徒之声》，1977年5月，第2页。



家

最重要的学习场所

若以教会的学习来辅助家中的学习，便能为福音生活建立稳固的根基。

请务必要完成下周的指定阅读作业。”这些话听起来很耳熟吧？这是教会的教师下课前常常叮咛的一句话。

为星期天的各种课程作好准备当然很重要，不过有时候你是否觉得自己研读、沉思的主要目的，是要让自己能在安息日有更充分的准备？

实际上，应该反过来说。

教会所有的“教导和各项计划和活动”都是“以家庭为中心、由教会从旁辅助。”¹这表示教会各项聚会的主要用意是在辅助个人和家庭的学习。总主教盖瑞·史蒂文生教导：“家庭是教导和学习的主要地方。”²当教导和学习是以家为中心，所产生的力量能带来归信。

这就是2014年度辅助组织训练，《家中和教会的学习与教导》，的信息（详见网站annualtraining.lds.org）。十二使徒定额组的杰佛瑞·贺伦长老说：“我们不是在贬低教堂、聚会里的教导；我们这辈子都是这样教导，不过我们希望能随时在我们的生活中教导。”³只要你把“无时无刻学习”的概念融入每天家庭生活中的每个时刻，就能为建立一所“学习之家”（教约88：119）奠定稳固的根基，会为自己和家人提供灵性的避难所和保护。





家中的学习

你或许不会看到立竿见影的成效，不过只要你善用每天生活中一些简短的时刻来学习和教导，就会收到惊人的效果。以下是几个家庭如何注意到这股影响他们生活的力量。

单纯的教导时刻

“正式地讨论一些跟福音有关的主题，有时会让我们觉得很别扭。教导孩子一些重要的课程时，反倒是非正式的一些教导时刻祝福了我们。此外，一天中非正式教导

的时刻远多过正式教导的时刻，因此我们真的要好好把握这些机会，来教导孩子重要的原则。举例来说，我会在采购日用品时教导‘诚实’。孩子若能看到运用福音原

则的方式，就比较容易学会这些原则。”

摩娜·威拉纽瓦，菲律宾



另一例子请至网络lds.org/go/221014000，见影片“非正式教导的力量”。





点心时间，凝聚亲情

“非正式的教导时刻帮助了我和孩子有比较好的亲子关系。孩子放学后，我们会坐在厨房餐桌旁，边吃点心，边聊他们那天在学校发生的事。通常他们有人说出某个朋友所说的话，或是他（她）对某个人所说的话或所做的事有何感受。之后我会针对那个情况分享自己的见证，然后跟孩子讨论他们对那个情况的感受。我认为在孩子放松时，跟他们闲话家常，用开放的态度讨论事情，孩子在必要时比较愿意跟我们讨论重要事项，因为他们已经信任我们，知道父母会倾听。”

艾莉森·佛洛斯特，希腊

通勤对话

“我每天早上都会带女儿搭公交车上学，所以我们有很多机会说话。最近一次搭车时，我们注意到一对夫妻在争论。我女儿很快把转头看，等着听我的意见。不过我没有这样做，反而问她们对刚才的事有何感想。她们说，她们认为男人不应该那样跟自己的老婆说话。之后，我们父女针对婚姻和人际关系有一番交谈。结果这30分钟车程成了深具启发、鼓舞人心的经验。”

马利欧·罗伦兹，瓜地马拉

更多例子请至网站lds.org/go/231014000，见影片“家中和教会的学习与教导——家中”（影片时间4:56-5:39）。





关心圈

“我和太太体会到，教导孩子是我们为人父母的首要责任，而非领袖的责任，不过还是感谢他们所做的一切，我们会尽量在各方面予以协助。我们支会有很棒的领袖，他们真的很关心青少年和儿童，会在他们父母对孩子所做的努力上更进一步，竭尽所能地帮助他们充分发挥自己的潜能。在几次的活动中，我都有看到主教，也跟青少年的领袖有很好的沟通，他们通常会问及我的孩子和他们进步的情形。实际上，经常地交流沟通、讨论孩子进步的情形，帮助我们更清楚知道如何帮助每一个孩子。”

杰西·亚路穆甘，南非





基督在山坡上和家里教导

“救主是教导大师。……他在世上的传道，绝大多数可以看成是教导。而那些教导几乎都不是在教堂里进行的。人民在哪里，他就在哪里教导。在大街小巷，在山坡上，在海边，在家里。”

十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老，“家中和教会的学习与教导——家中”（2014辅助组织训练影片），annualtraining.lds.org。

经文中的力量

“经文研读帮助我学习基督和他的品格，使我能变得更像他一样，同时也让我感受到圣灵更多的浇灌，指引我、教导我如何运用所学的内容，使我能准备好面对生活的各项挑战，以及撒但向我抛出的诱惑。生活中若没有这项祝福，我知道我将无法发挥身为神的儿子所具有的潜能。”

拿单·伍德沃得，英国

教会中的学习： 每位教师应知的10个原则

除了加强家中学习和教导的力量，我们也可以加强在教会中的课堂经验。只要教师运用这10个原则，就能在所教导之人的生活中加速归信的力量。

1. 父母的主要角色就是教师，因此要与父母商量讨论，找出班员的需求，然后按照这些需求给予教导。
2. 借圣灵准备与教导。找出会带来圣灵的问题和学习活动，使班员能在圣灵带领下进行讨论，并且在灵性上获得滋养。
3. 教导人而非教导课程。
4. 专注在福音的主要教义上。
5. 深入教导一两个重要原则，不要试图教完所有的课程内容。
6. 借着让每个人参与来邀请圣灵（见教约88：122）。
7. 要强力邀请班员采取行动，不要只是回家阅读资料，而是要回家实践所学。
8. 在课程最后或在受到圣灵提示时，分享自己对该项教义的见证。
9. 奉行福音，“整顿”自己的家（见教约93：43–44，50）。
10. 找出一些方法，让日常生活中非正式时刻的教导能持续进行。

若想进一步学习这些原则，请至网站annualtraining.lds.org观看年度辅助组织训练。

注：

1. 《指导手册第二册：管理教会》（2010），1.4。
2. 盖瑞·史蒂文生，“支会议会——我们在这事工中同心协力”（2014年辅助组织训练影片），annualtraining.lds.org。
3. 杰佛瑞·贺伦，“家中和教会的学习与教导——家中”（2014辅助组织训练影片），annualtraining.lds.org。

每个家庭都可使用的资源

请至网站 annualtraining.lds.org，使用2014年度辅助组织训练影片来：

- 巩固你自己和你的家庭。观看这些短片时，请审慎思考影片中所教导的原则如何运用在你自己的家庭情况中。
- 巩固你的支会。你可以根据自己支联会和支会领袖的指示，在近期的支联会领导人大会、支会第五个星期天的

课程、或支会议会中观看这个训练影片。

- 巩固你的辅助组织。这份训练资源也包括特定的辅助组织训练，可供支联会或支会的圣职和辅助组织领袖用来帮助你履行教会召唤。



若要使用这些影片和相关讨论文件，请至网站 annualtraining.lds.org。



水面上

我一直恳求天父除去我的忧虑和绝望，但若没有这些考验，我可能到达不了他正在带领我去的“应许地”。

强·瓦纳

从学校毕业大约六个月后，我开始有恐慌症，焦虑久久挥之不去，忧郁像海浪般一波波袭来。我不晓得这些感觉是从哪里来的，但是它们很强烈，而且使我感到衰弱。

我很难集中注意力。在职场上，只要有新任务，我就焦虑得坐立不安。我会不由自主地胡思乱想，我的心脏跳得很大力，仿佛要从胸口跳出来。这种现象会持续几天，我每天下班回家，就瘫坐在沙发上。等我回过神来，黑夜已过去，又一个上班日开始了。

这样的感觉持续数月之久，甚至在我找到新

工作，又寻求专业协助之后，仍然是如此。

每天早上去上班途中，我只祈求天父让我有力量度过这一天，然后下班，回到妻子和女儿身边。我不知道这种痛苦何时能结束，而且我常常想放弃。许多的日子，我含泪恳求上天帮助，我比以往更真诚地祈祷，祈求天父帮助我明白这个考验，并将它从我身上除去。

当我感受不到圣灵时，就仿佛迷失在黑暗和绝望中。可是当圣灵提升我，让我脱离绝望时，我又得到自信继续支撑下去，即使只持续到下一次祈祷之前为止。我越来越信赖天父，不再只是在用餐时间祈祷，或者晚上睡前敷衍地祈祷。结果，我与他更加接近了。

颠簸于水面上

在我觉得焦虑、绝望时，我重读了雅列人渡过“大海”（以帖书2：25）的记载。我只能想象他们进入船里时，对于未来是多么焦虑。他们的旅程可能很危险，但是他们知道他们要前往“一块比其他所有土地都精选的土地”（以帖书2：15）。

关于他们的旅程，我们读到：

“主神使水面上刮起狂风，吹向应许地，因此他们被风吹得颠簸于海浪之上。

“事情是这样的，由于袭来的如山巨浪，以及狂风造成的大而可怕的暴风雨，他们多次沉入海底。

“……他们被众水覆没时呼求主，他就再把他们带到水面上来。

“事情是这样的，他们在水上时，风不断往应许地吹，所以他们被风吹着前进。”（以帖书6：5-8）

这几节经文像是针对我个人说的。我觉得我在自己的船里，焦虑的风吹袭我，忧郁的浪吞噬我，绝望的大海将我淹没。在我“被……覆没”、要呼求主时，会探出水面，不过之后却又再度被埋入水中。

我再次读了第8节：“……风不断往应许地吹，所以他们被风吹着前进”。那时我恍然大悟。风，虽然掀起如山巨浪、使船沉没，但也在雅列人的旅程中祝福了他们。我不断祈求天父平息风浪，但若没有这风浪，我可能无法到达他正在带领我去的“应许地”。

这几节经文改变了我的人生观。我的焦虑和忧郁使我对天父的信赖增加。若没有这风浪，我可能不会对神有现在这样的认识——而雅列人也可能到达不了应许地。

这经验发生至今，几年过去了，焦虑的风不再侵扰我，忧郁的浪也不再淹没我。但是万一暴风雨再度发生，我会呼求主并充满感谢，我心里明白，平静的大海不能让船驶向应许地——暴风雨的大海却能。■

作者现居美国犹他州。



绝对不要失去信心

“当你或你爱的人遭遇精神或情绪上的障碍时，你要如何回应才是最好呢？首先，绝对不要对你的天父失去信心；他对你的爱超出你的理解力。……”

“忠信地实行经过时间考验，能将主的灵带进生活的宗教习惯。寻求对你的属灵福祉持有权柄之人的忠告。要求并珍惜圣职祝福。每周领受圣餐，紧紧守住耶稣基督的赎罪那能使人成为完全的应许。……”

“……破碎的心灵可以复原，就像破碎的骨头和破碎的心可以被治愈一样。神在努力进行修复的同时，我们其余的人可以展现仁慈、不论断、友善，来从旁协助。”

十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老，“好像破碎的器皿”，2013年11月，《利阿贺拿》，第40-42页。



归信和改变：

智利

智利最早的洗礼在1956年举行。如今教会在此有1座圣殿、9个传道部、74个支联会和将近60万位成员。

奈斯特·柯贝罗

教会历史顾问，南美南部区域

教会在智利已有58年历史，在这段期间，成员们已展现他们有能力改变现况，让自己的生活与先知的指示和谐一致。过去半个世纪，教会在当地有惊人的成长，都要归功于这种精神。如今，教会在智利有将近60万名成员，每30个智利人当中就有1个人是本教会成员。¹

使徒访问智利

十二使徒定额组的帕雷·普瑞特长老（1807–1857）于1851年抵达法耳巴拉索，想在此地建立教会。然而，他和几位同伴都不会说西班牙语，经济非常拮据，再加上这国家缺乏宗教自由，所以他们无法建立教会。

普瑞特长老向百翰·杨会长（1801–1877）建议：“摩尔门经和一些低价的出版品应翻译为西班牙文并发行。然后，神的圣职再加上人民可阅读的书籍，应当



教师与他们的四年级学生在教会兴办的学校，帕玛小学 (Colegio A.D. Palmer)，大约在1966年。

能成为开启这些国家的钥匙。这些著作蕴含了神的应许、祖先的祈祷和信心，以及神的灵和能力，能帮助他们复兴以色列家族。”²

建立教会

尽管普瑞特长老早期作了一番努力，但过了100多年后，教会才在智利永久成立。1956年，约瑟·班特利长老和维尔·欧瑞长老从阿根廷传道部奉派在智利宣讲福音，此时智利已对宗教较为宽容。在圣地牙哥，这些传教士受到弗德林翰家庭的支持，这家庭从巴拿马搬来，一直盼望传教士来到。

智利最早的洗礼于1956年11月25日举行，地点是圣地牙哥一个乡村俱乐部的水池。欧瑞长老回忆道：“我

们在日出前到达那个乡村俱乐部，以祈祷和短讲来进行仪式。我和贾西亚弟兄一起走进水中，我先为他施洗，在他之后是其他八人。这是非常特别的场合。那种感觉让我们永难忘怀。……这些成员将成为教会在智利的先驱者，我相信贾西亚家庭、沙达诺家庭和蓝萨洛德姐妹，他们几位会一直保持忠信，至死不渝。”³

召唤领袖

在1959年2月，时为十二使徒定额组的宾塞·甘会长（1895–1985）拜访智利，强调了培养当地领袖的需要。嘉禄·西丰特斯是最早期的当地领袖之一，他当时担任传道部会长罗伯特·柏顿的咨理。后来成为区域七十员和圣殿会长的胡立欧·亚拉密长老谈起了这次经验，说：“我受

洗后应邀去参加一个圣职聚会，在那时候对西丰特斯弟兄有了第一次的印象。聚会开始时，他到讲台上，我只注意到他肮脏、乌黑的手指甲。我心想：‘这个人双手肮脏，怎么可以和传道部会长一起主持聚会呢？’直到他开始演讲后，我感受到了他的灵性，把其他一切事情全都忘了。他用简单的话向我们传达了意义深远的概念。他是个重机械技术人员，每周六他要工作到深夜，然后清洗双手。但是他的店里可用来清洁的东西很少，无法完全去除油污。

多·拉马丁长老谈起教育计划，说：“在智利的这些学校，对于成千上万年轻人在学识和属灵上的训练有重大的影响。这些学校成立多年来，在栽培领袖和传教士方面有所贡献。”⁵

福音进修班及福音研究所计划于1972年在智利开始实行。起初，学生参加每周一次的自学班。后来，上课次数更频繁的班级纷纷成立。这些计划祝福了该国的年轻人，也帮助他们为担任全部时间传教士作准备。前七十员度

1851年：帕雷·普瑞特长老前往法耳巴拉索，但无法在智利建立教会。

►1926年：密文·培勒长老在一场见证聚会上预言教会未来在南美洲的成长和力量。



►1956年：最早的传教士约瑟·班特利和维尔·欧瑞长老抵达圣地亚哥；举行了最早的洗礼会。



在当下，我学到不要以貌取人，而要根据他们真正的身分来看重他们。”⁴

巩固新生的一代

在1960年代到1970年代之间，教会在智利得以巩固，要归功于有经验的当地领袖人数增加，以及推行建筑和教育的新计划，包括：成立教会学校、福音进修班和福音研究所，同时也兴建新教堂。

教会最早兴办的两所小学于1964年3月在智利成立。最后，有多所学校开办。注册就学的学生超过2,600人。到了1970年代后期和1980年代初期，公立学校数量充足且更为普及，于是教会宣布关闭在智利所办的学校。

曾任区域七十员，目前为智利教会历史顾问的奥得

智利有50个福音研究所，在泰姆科的福音研究所是其中一个。





戈登·兴格莱会长于1996年在圣地亚哥的一场大会上向48,000位智利后期圣徒演讲。

多·亚拉长老是智利最早期的福音进修班教师，他后来在教会教育机构工作。他说：“主拣选了当时在那里的年轻人，现在他们当中好多人是返乡传教士和优秀的领袖，有美满的家庭。……我认为，福音进修班及福音研究所在我国纷争不断的时期，是一项救恩的工具，我很感谢被召唤在教育机构服务。”⁶

第一个支联会

在1972年11月19日，当时十二使徒定额组的戈登·兴格莱长老（1910–2008）成立智利圣地亚哥支联会，嘉禄·西丰特斯担任会长。

在该支联会成立的准备过程中，智利圣徒的品格和他们服从先知的意愿表露无遗。兴格莱长老在之前几个月就

已抵达智利要成立该支联会。但是作了几个面谈后，将此事延期。当时许多人遭逢财务上的问题，有些成员难以遵守什一奉献律法。

兴格莱长老说明：“我在六个月后返回，在作面谈时，发现他们的信心大为进步，又再度诚实地行走在主前，所以该支联会成立，从那时起，他们已经成长，蓬勃发展。”⁷

边境上的先驱者

如今智利最北方的城市亚力加有两个支联会。葛蕾蒂·贝纳维兹和璜安·贝纳维兹是亚力加最早的归信者，他们的故事具体展现了先驱者精神，以及神对于教会在智利各地成立的影响力。

贝纳维兹弟兄是在1961年认识教会的，当时有阵风把一些纸张吹向他，他说：“原来这是一本《读者文摘选粹》，里面有一篇关于‘摩尔门’的文章，内容丰富广泛，描述他们的生活和信仰。”

不久后，他罹患重病，必须到圣地牙哥接受治疗。他说：“我在当地，拜访了我的

受洗。如今我们的子女和孙子女都在教会。我好感谢主让那阵风把教会的资讯吹到我手上。”⁸

考验的时期

萨尔瓦多·阿连德博士于1970年代的大选中获选为总统，成立了马克思主义的政府。由于食物和医药的缺乏、传教士经常受

1957年：教会在智利正式被承认

1960年：康塞普森发生强震；教会给予人道援助

► 1961年：智利传道部成立，阿歇尔·帕玛为会长



1962年：第一座后期圣徒教堂的动土典礼在圣地牙哥举行

姐妹，得知她已是教会成员。她邀请我去参加一场特别大会。我听着开会祈祷，在心里跟着说这些话的时候，整个人觉得好快乐，我认出那是圣灵的影响力。那场大会结束时，传教士带着我上台，与来访的总会持有权柄人员，即时为十二使徒定额组的泰福·彭荪长老（1899-1994）握手。”

贝纳维兹弟兄回到亚力加，与女友（现在的妻子）葛蕾蒂·亚奎勒分享他的经验。两天后，葛蕾蒂看到两位传教士经过她的家。贝纳维兹弟兄说：“我们很快地去找他们。我们以及我妻子的家人在1961年7月1日

到骚扰以及媒体的负面报导，教会成员遭遇了种种困难。

在1973年，财务和社会上的危机导致军队发动政变，独裁统治持续到1990年为止。虽然智利如今已是欣欣向荣的民主国家，但过去二十年，教会成员度过了一段艰难时期。反对军事独裁的团体攻击教堂和成员，因为他们认为教会代表了美国政府的利益。当时是支联会会长的亚拉长老说：“我们和总会持有权柄人员开会，他们会告诉我们：‘请运用智慧，常常祈祷，做正确的事，让成员能在会众之中维持秩序。’”⁹



“我是在是个12岁的少年时认识了福音信息，并立刻知道这是真实的。至今已过了四十六个年头，我一直都蒙受祝福，这是因为许多领袖在事工上竭尽所能地奉献。对于能认识新世代、与他们分享，我感到快乐并相信，当众先知所预见关于智利的愿景更加扩大，主将会继续祝福这个国家。”¹²

乔治·齐巴洛长老，来自智利的七十员。



尽管这国家在1980年代早期面临财务困难，以及政治对立造成智利社会的分裂，教会仍迅速成长。在1970年到1985年之间，智利的教会成员人数从15,728人增加到169,361人。

圣地牙哥圣殿

1980年，圣徒蒙受祝福；教会宣布在智利圣地牙哥兴建一座圣殿。

宾塞·甘会长从1959年以来一直在这人民当中服务，他在奉献圣殿建地时，虽然

林·鄂克司长老奉派到菲律宾区域，杰佛瑞·贺伦长老奉派到智利。贺伦长老在智利所完成的圣工和所产生的影响力难以衡量，将使得世代受惠。

贺伦长老强调的重点在于提供一个以主的方式领导的榜样。他曾协助训练新领袖，督导数百个支会和数十个支联会的改组、终止及合并。由于教会在这国家快速成长，这种改组和训练有其必要。他的领导对于巩固各单位以及为教会在智利的未来作准备，都有所助益。

1972年：智利的第一个支联会在圣地牙哥成立

1977年：首次区域大会在圣地牙哥举行，宾塞·甘会长和其他总会持有权威人员出席



◀1981年：传教士训练中心在圣地牙哥成立



◀1983年：戈登·兴格莱会长奉献智利圣地牙哥圣殿



身体非常虚弱，但是仍旧亲自出席，展现了对南美洲圣徒的爱。在活动中为甘姐妹译传的亚卓安娜·奎拉姐妹说：“我看到先知，他是一个身材瘦小、有着天使面容的人，我开始流泪，不知该跟他说什么。这是我第一次站在一位活着的先知身旁。在这世上，在我的国家能看到主的代言人，是件很奇妙的事。”¹⁰

该圣殿于1983年奉献，成为南美洲的第二座圣殿，也是西班牙语系国家的第一座圣殿。

杰佛瑞·贺伦长老在智利

总会会长团于2002年8月指派两位十二使徒定额组的成员主领教会的两个区域：达



为了回应2010年的地震，智利的青少年、成人和摩尔门援助之手，一起组装卫生用品袋。

教会在智利的成长



◀1990年：来自智利的度多·亚拉长老蒙召到七十员第二定额组



◀2002年：十二使徒定额组的杰佛瑞·贺伦长老蒙召为智利区域会长



▶2008年：来自智利的乔治·齐巴洛长老蒙召到七十员第一定额组

2009年：宣布兴建智利康塞普森圣殿

此外，贺伦长老也在智利建立重要的人脉。区域会长团的咨理卡尔·普瑞特长老描述了这些重要的人际关系：“贺伦长老与里卡多·拉戈斯〔智利前总统〕伉俪建立密切的关系；他们完成了几项人道援助专案。贺伦长老也结识了教廷大使〔天主教的高阶职员〕以及在智利的其他几位重要人士。”¹¹

对未来的信赖

教会已在智利奠定坚强的基础，这要归功于帕雷·普瑞特长老和杰佛瑞·贺伦长老的努力、首批抵达圣地亚哥的传教士的牺牲、像嘉禄·西丰特斯这样的领袖和其他早期先驱者的奉献，以及在这半个多世纪内加入教会的成千上万人的信心和忠诚。如今该国有一座圣殿（另一座已宣布）、一座传教士训练中心、9个传道部和74个支联会。在邀请所有的人归向基督的属灵工作方面，未来的前景是无可限量的。■

注：

1. See *Deseret News 2013 Church Almanac*, 454.
2. *Autobiography of Parley P. Pratt*, ed. Scot Facer Proctor and Maurine Jensen Proctor (2000), 504.
3. Verle Allred, in Néstor Curbelo, *LDS in South America: Chile Sur*, vol. 1 (2008), 6.
4. Julio Jaramillo, in Néstor Curbelo, *LDS in South America: Chile*, vol. 1 (2006), 4–5.
5. Eduardo Adrian Lamartine Aguila, historic summary delivered to the author, Nov. 2013.
6. Eduardo Ayala, in Néstor Curbelo, *LDS in South America: Chile*, vol. 1 (2006), 44, 45.
7. Gordon B. Hinckley, in Rodolfo Acevedo A., *Alturas Sagradas: Templo de Santiago de Chile*, 100.
8. Néstor Curbelo, “Blossoming in the Desert,” *Church News*, Nov. 9, 1996, 8–9.
9. Eduardo Ayala, in Néstor Curbelo, *LDS in South America: Chile*, vol. 1 (2006), 33.
10. Adriana Guerra de Sepúlveda, in Néstor Curbelo, *LDS in South America: Chile* (2006), 16.
11. Carl B. Pratt, in Néstor Curbelo, *Colombia: investigación histórica*, vol. 1 (2010), 16.
12. 乔治·齐巴洛，引述于寄给作者的一封信，2014年1月。

有勇气 选择端庄



卡萝·麦康基
总会女青年
会长团第一咨理



我们可以教导子女哪些事，使他们在—一个因他们作有美德的选择而受到嘲笑的世界里，有勇气选择端庄呢？



端

庄为何这么重要？裙摆、领口或一件休闲上衣为何对主很重要？我是个母亲，有五个女儿和两个儿子。你们想象得到，端庄这个话题不时会出现在我们家里。不过，这些年来，我已学到，教导端庄的最好方法是教导教义和树立正面的榜样。教会会帮助我们的子女了解端庄为何这么重要，而且我们的榜样能具体展现，如何以快乐的方式获得端庄的祝福。

什么是端庄？

端庄是神所赐的原则，能帮助我们在今生适当地运用身体。在《忠于信仰》中，端庄的定义是“在衣着、打扮、言语和举止上表现得谦卑、合宜。”¹端庄不是虚荣或自夸。端庄的人不会利用自己的身体或行为来寻求世人的认同，吸引众人注意他们自己一些实际的或自以为的成就，或者一些渴望获得的特质。

请记住，这里所分享的端庄原则，无论男人和女人、儿子和女儿都适用，而且要记住：即使我们教导并实践端庄，对于那些选择短裙或“五颜六色头发和许多耀眼炫目的圈、环”²的人，我们不可谴责他们。我们一直忠于主所制定的标准的同时，也要对这样的人表达同情和基督般的爱。

我见证，我们选择在外表和行为上表现端庄，就

是在传达一项强而有力的信息：我们了解自己的身分是神的儿女，我们已经选择要站在圣地上。

我爱这节经文：“岂不知你们是神的殿，神的灵住在你们里头吗？……神的殿是圣的，这殿就是你们”（哥林多前书3：16-17）。我们的身体是灵体的殿。我们邀请圣灵到这座身体的殿，与我们为伴。我相信，当我们选择穿着端庄的服装，表现出端庄的举止，就是把我们对永恒的父神和他的儿子耶稣基督的见证穿戴在身上，实践在生活中。我们用外在的仪表见证：我们是基督的门徒并且实践他的福音。

端庄为何很重要？

我们生活在一个善恶并存的世界里，我们的身体可以被拿来作正义和邪恶的用途。不过，我们都知道，宝贵的身体是神给我们每个人的恩赐；身体是神圣的。十二使徒定额组的大卫·贝纳长老教导：“对于认识和了解救恩计划的人而言，玷污身体乃是一种叛逆行为〔见摩赛亚书2：36-37〕，以及否认我们是神的儿女这项真正身分。”³我们选择要照顾和保护我们的身体，好使我们能成为神手中的工具，促成他荣耀的目的（见阿尔玛书26：3）。我们如果想代表救主，做他的事工，必须自问：如果救主站在我们身边，我们会对自己的穿著感到自在吗？

在穿着、仪容、思想和行为上的端庄，证明我们了解我们所立的圣约会祝福、保护我们，赐给我们力量为回到他面前作准备。我们受洗时，便是走出世界，进入神国。我们必定会全然不同。十二使徒定额组的罗拔·海尔斯长老教导：“我们借着选择加入神的国度，把自己和世界分开，但并不与世隔绝。我们的衣着是端庄的，思想是纯洁的，言语不带脏话。”⁴

当我们在那条回神面前的圣约道路上前进时，端庄是一项使我们保持安全的原则。服装、仪表、思想和行为上的端庄，能帮助我们准备订立和遵守神圣的圣殿圣约。神为了祝福亚当和夏娃，在差遣他们离开伊甸园之前，赐了兽皮的衣服给他们穿。同样的，神在今生已赐给我们圣约的遮蔽物，其象征就是神圣的圣殿加门。

端庄的祝福是什么？

我们可以教导子女哪些事，使他们在一个因他们作纯洁、有美德的选择而受到冷嘲热讽的世界里，有勇气选择端庄呢？他们看到我们可以教导荣耀神？

思想、言语、仪表和行为上的端庄，能帮助我们获得三项使人增添能力且变得高尚的祝福。

1. 端庄能邀来圣灵经常为伴。海尔斯长老曾教导：“端庄是配称有圣灵同在的基本要求。”⁵

让我们帮助子女明白，他们不会想做任何事让自己无法获得“难以言喻的圣灵恩赐”（教约121：26）。帮助他们知道，随着圣灵的同在，宝贵而有力的属灵恩赐也会来到。神已应许：“我要把我的灵给你，启发你的心智，使你的灵魂充满喜乐；……你将借此知道，凭信心相信我，你必得到所有你向我祈求的与正义有关的事。”（教约11：13-14）。当我们



邀请子女过端庄的生活并配称与圣灵同在，可以向他们保证，他们会获得许多美好的祝福——知识、智慧和见证；喜乐、平安和幸福正是其中的几项。

穿着端庄所面临的挑战之一是，时尚和社会认可的行为经常在改变；主的标准则永远不变。教导男女青年在选择要穿什么、说什么、做什么时，要敏于察觉圣灵。当他们在生活中与圣灵接近时，就不需要向世俗看齐。

我们的子女已接受圣灵的恩赐，他们正走在圣约的道路上，这道路将带领他们到圣殿，并且回到神的面前。他们需要向我们保证，以实际的榜样告诉他们，只要他们配称与圣灵同在，就会得到指引、保护、安慰并且变得纯洁。

2. 我们可以教导子女，端庄的外表和行为能保护我们不受那能使人毁灭的世俗影响力侵扰。撒但用来让我们所有人受骗上当的一大利器是：社会大众接受了认为道德已经过时的态度。端庄是抵御邪恶影响的一道防线，也是贞洁和美德的一层保护。听听《巩固青年》一书中这段话：“在结婚前……不要做任何会激起性欲的……事情。”⁶不端庄的仪表和行为往往会激



教导男女青年在选择要穿什么、说什么、做什么时，要敏于察觉圣灵。当他们在生活中与圣灵接近时，就不需要向世俗看齐。

起性欲，破坏屏障，引来更多违反贞洁律法的诱惑。

海尔斯长老曾教导：“端庄是保持思想和行为纯净、贞洁的不二法门。端庄不但会引导和影响我们的思想、行为及决定，也会成为我们的内在性格。”⁷要教导并具体实践端庄，以帮助我们的男女青年准备好防御和保护他们本身的生育能力。帮助他们视之为神圣，并将那种在夫妻之间才互相表达的爱保留给婚姻。

3. 端庄让我们能够“随时随地，……作神的证人”（摩赛亚书18：9）。救主教导：“举起你们的光，照耀世界。看啊，我就是你们要举起的光”（尼腓三书18：24）。我们有神圣的责任成为世人的光，展现过福音生活的喜乐，教导正义并在世上建立神的国

度。当我们端庄、纯洁并遵守诫命时，就反映出基督的光。端庄是我们对救主、对耶稣基督的福音有见证的一项证明。

得到圣灵指引，受圣灵保护不被世俗势力侵扰，并为神向世人作见证的人是多么美好而蒙福啊。具体实践并教导端庄的教义给所有锡安儿女的人是有福的。

由于我们已立约要跟从救主并渴望在生活中获得他赎罪的全部祝福，摩罗乃记录：“……觉醒吧，从尘埃中起来；是的，锡安的女儿啊，穿上你华美的衣服，……使永恒之父与你以色列家族立的圣约得以实现。”（摩罗乃书10：31）。

华美的衣服就是遵守圣约的人所穿的正义之袍。我们是否正在帮助我们的子女准备穿上这些华美的衣服？

我见证，救恩在基督里，凡遵守自己圣约的人，将“完全知道他们的喜乐和正义，且要披上纯洁，是的，即正义之袍”（尼腓二书9：14）。■

摘自2013年5月2日在杨百翰大学妇女大会发表的演说。

注：

1. 《忠于信仰：福音参考资料》（2004），第162页。
2. 杰佛瑞·贺伦，“以色列哪，神在召唤”，2012年9月9日，教会教育机构祈祷会，cesdevotionals.lds.org。
3. 大卫·贝纳，“我们信要……贞洁”，2013年5月，《利阿贺拿》，第43页。
4. 罗拔·海尔斯，“洗礼圣约：在这国度中也属于这国度”，2001年1月，《利阿贺拿》，第9页。
5. 罗拔·海尔斯，“端庄：表达对主的虔敬”，2008年8月，《利阿贺拿》，第18页。
6. 《巩固青年》（2011），第36页。
7. 罗拔·海尔斯，2008年8月，《利阿贺拿》，第19页。

我在北海上的祈祷

我17岁时，我们住在挪威南部一个叫安德贝雷（Andabeløy）的海岛上。我父亲在安德贝雷归信加入教会，而我就在那里的海中受洗。

当时我是渔夫，在操作船只方面有丰富的经验。我父亲要我负责为该区的居民提供海上交通接载服务。

1941年的某一天，在夫雷克菲澳的医生来电，说要前往北方。一位妇女需要立即看医生，她住在两小时船程以外的地方。霍夫曼医

生问我能否载他去看她，而我的父母却很担心，因为北海上正刮着大风浪。于是我们决定为此祈祷，向天父寻求指引。我们所得到的答复是，我应该去。

我的渔船叫做特里哥号，船身31英尺（10公尺）长，当我松开绳索，将船驶进海时，天候状况不佳，而且海浪汹涌。接了这位医生后，船就通过峡湾，驶进大海，我们要前往挪威南部岩石海岸利斯塔北方的一个社区；这条岩石海岸以暴风雨和海难闻名。

我在暴风雨中航行，最后我们到了一个充满岩石、宽约40英尺（12公尺）的小湾，沿着小湾前进就能到达我们的目的地。小湾的浪翻得很高，我无法驾船向前进，而且海浪不断涌进小湾，打在岩石上。

医生在强风中问道：“我们该怎么做？”

我回答说：“我们要祈祷。”

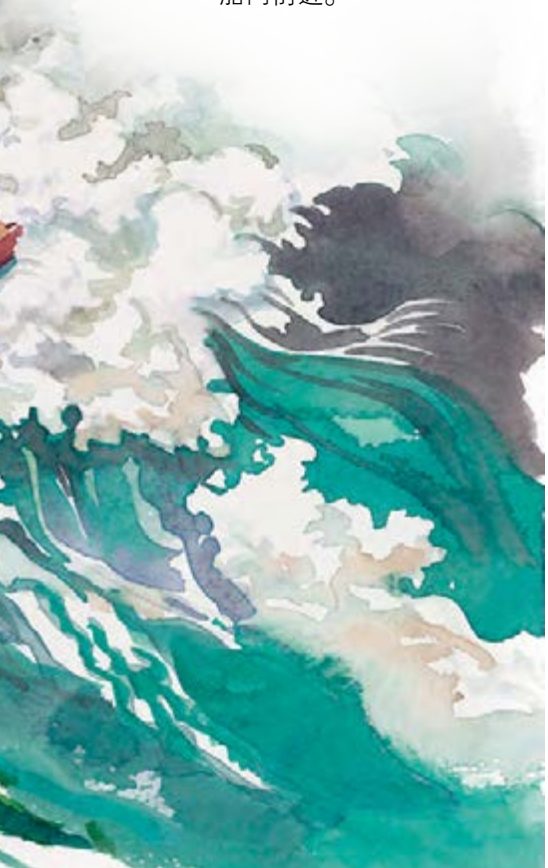
我停下来作祷告，向天父寻求指引。我说完阿们后，就立刻得到一个很清晰的答复。我突然想起一位老渔夫曾跟我说过的故事。他



在这个地区捕鱼时遇到暴风雨，使他无法将船驶往岸边。他在等待暴风雨过去的时候，注意到海浪是有规律地打过来的。每打来三个大浪后，海面就会平静一段短时间，而这段时间足以让他进入小湾。

我多次在这相同的地区捕鱼，却从未注意海浪有这样的规律。虽然如此，我将船驶往小湾的前方，静待三个大浪打过来，果然，海面突然平静下来。我驾着船慢慢向前航行，进入内湾中较平静的水域，并将霍夫曼医生安全送到岸上。他

小湾的浪
翻得很
高，我无法驾
船前进。



赶去看该位患病的妇女，而我则在船上等待，内心因天父回答了我的祷告而充满感激。

医生大约一小时后回来，并说道：“我们救了她的性命！”

听到这项消息又看到天气逐渐转好，我才松了一口气，驾船回家途中完全没遇到困难。

我要作证，当我们需要帮助时，就应该祈祷，我知道天父会回答祷告。■

欧拉夫·简森，美国犹他州

他爱你

田纳西州曼非斯圣殿进行奉献时，我坐在高荣室角落的风琴旁边。从1995年至2007年间担任总会会长团成员雅各·傅士德会长（1920-2007）前来奉献圣殿。他和其他几位领袖坐在麦克风后面。当地的教会唱诗班进场，并站在他们后面。

我探访教导的一位女青年是这个唱诗班的一员。在整个聚会中，我一直祈求她能接受到她来这里想要获得的答案。她私下向我透露她那天来参加圣殿奉献仪式的目的，是想知道主如何看待她的灵性进步

情况。她犯过严重的罪，虽然已经悔改，却仍对自己有不好的感觉，甚至觉得自己不配在唱诗班中唱歌。

我凝视着傅士德会长，觉得他身为总会会长团成员，又是主的一位代表，应该能做点事情。但是我如何告诉他？他又能做些什么？他进来这个房间参加聚会，然后聚会结束后就会离开，不会有自我介绍、握手和交谈的时间。我明白他很忙，要旅行到不同的地方，但我仍这样祈祷着。

傅士德会长正在沉思着，并看了我一会儿——他的眉头皱了起来。聚会结束时，他脸上流露出快乐的神情，散发着光彩。

他再看着我，突然站起来，转了身，向前伸出手臂。他指向我的朋友，然后语气肯定地大声说：“主爱你！”

傅士德会长的这个举动虽然很微小简单，却有很大的力量，这种力量只能从圣灵而来，告诉他我无法告诉他的事。那几个字造福了我的朋友，并一直让我坚信主知道我们生活的每一项细节，而且他“借着微小而简单的事能成就伟大的事”（阿尔玛书37：6）。■

爱丽丝·魏斯舍伍，美国阿肯色州

我听到了小孩们的祷告

我不想再经历忧郁症，但是过了12年，忧郁症又再复发。

我很害怕，也很担忧。我问天父究竟为何如此，也祈求他给我力量度过我的考验。我也向他恳求，希望这次的忧郁症不会像上次一样持续五年之久。

我和丈夫育有两个儿子和一个女儿，也蒙福有13个孙子女。知道我要经历这个难关后，我女儿便安排全家人在某一天一起禁食和祈祷。所有孙子女，从1到10岁，都希望为祖母祈祷，受了洗的三个孙子女希望为我禁食。知道我丈夫、子女和孙子女为我禁食和祈祷使我倍感安慰。

第二天午睡起来时，忧郁症的感觉似乎不那么强烈，隔天又更好转。到第五天，我的忧郁症已完全消失了。那天晚上，我沉思着这项

所有孙子女，从1到10岁，都希望为祖母祈祷，受了洗的三个孙子女希望为我禁食。

奇迹是如何发生时，我灵魂深处听到一个声音对我说：“我听到了小孩们的祷告。”天父听到了这些纯真小孩的祷告，回答了他们谦卑、信心和爱的祷告。

救主教导：

“你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国。

“所以，凡自己谦卑像这小孩子的，他在天国就是最大的”（马太福音18：3-4）。

我和我的孙子女通信，感谢他们为我禁食和祈祷。我告诉他们我有多爱他们，而且天父听到并答复了他们的祷告。

我希望我的孙子女在福音中成

长时，会记得天父曾经对他们的祖母说：“我听到了小孩们的祷告”。我也希望这个经验会巩固他们的见证，帮助他们在福音中保持坚强。■

乔依·克罗马，美国加州



诱人的毒药

当我踏出大门去拿报纸时，看到了一些让人讨厌的东西。一个火红蚁的蚁丘竟然在一夜间，就在草地和人行道之间的裂缝中形成了。

虽然我和丈夫住在美国德州没有很久，但我从痛苦的经验中得知，火蚁咬人时会造成刺痛，所以它们才有这样的别名，与它们的颜色无关。我走到车库里拿我们存放的杀虫剂，然后仔细阅读标签上的使用说明。

上面写道：“红火蚁非常喜欢〔此杀虫剂〕，它们会将杀虫剂带回蚁丘，给它们的蚁后吃，然后整个蚁群就会灭亡。”根据标签上的说明，我要将杀虫剂颗粒撒在蚁丘上及其四周，然后它们就会为你完成剩下的工作。

我有点怀疑，红火蚁能在一夜间堆起一个隆起的蚁丘，看似挺聪明的，我不信它们会被伪装的毒药所骗，但我仍然撒了杀虫剂。

过了一会儿，我发现蚁丘上有很活跃的活动，我与它保持距离，弯下腰来察看究竟发生了什

么事。它们很兴奋，犹如吗哪从天上降下来一般。它们用细小的钳子拿着那些白色的颗粒，互相推推撞撞，忙着将毒药带回蚁丘内。

我一边观察，一边感到惊叹，它们居然会将毒药带回家。显然地，“诱人”这几个字说得不夸张。除虫公司就是有方法将一些不好的——甚至是致命——的东西包装得非常漂亮。

这是我所见过、将坏事物包装成好事物的最显著的例子。这让我想到撒但也做同样的事。我感到很欣慰，因为我知道虽然他将他伪装的毒药撒在我家的周围，但除非我让他这样做，否则他的毒药进不了我的家。所以，我如何能不让毒药进入家里？

我脑海中浮现出一节我很喜欢的经文：“因为看啊，基督的灵已赐给每一个人，使他们能分辨善恶。”摩尔门说，借着这灵，我们“就可以完全知道”那是属于神还是撒但的（摩罗乃书7：16）。

我很感谢有那次观察蚂蚁步入灭亡的经验，因为我和丈夫能判

断并清楚知道该让什么东西进入我们的家。我们的工作是要教导子女跟从基督的灵，好使他们看到毒药时，能分辨出来。

弯下腰看着那些昆虫将最后几颗毒药带进蚁丘时，我发誓要竭尽所能不让毒药进入我家里。■

艾莉森·蓝道，美国犹他州

根据标签上的说明，我要将杀虫剂颗粒撒在蚁丘上及其四周，然后它们就会为你完成剩下的工作。



维护 我们的信仰

在我们所处的世界里，许多人将善恶颠倒，而我们必须勇于维护良善的事。以下是一些年轻成人的见证，他们勇于维护自己的信仰。他们不和别人争辩，也不生气或表现得不友善。他们同时展现了勇气和礼貌¹，因此巩固了他人（见尼腓三书12：44-45）。





我的弟弟拒绝喝香槟

在法国，从军是一项义务。我20岁的弟弟路易克决定到预备军官学校接受训练成为中尉。训练结束时，新的军官都需要参与一个宣誓就职仪式。每个人要轮流读出军团的口号，然后要喝下一杯放有玫瑰花的香槟——玫瑰花也要吃掉。这个传统从拿破仑·波拿巴就开始，至今没有军官不参与此仪式。

路易克告诉上校，基于自己的宗教原则，他是不能喝酒的。路易克提出这项要求后，现场一片寂静。上校站起来，没有强迫路易克喝下香槟，反而庆幸他在别人的压力下，仍能坚守自己的原则，并说很荣幸能欢迎这位正直的人加入他的军团。他们以其他东西代替香槟后，路易克便参与了这场宣示就职仪式。

皮耶·安欣，法国

我获邀参加一个疯狂派对

读完大学后，我和我的姐妹葛丽丝在一家公司工作，公司里也有几位其他后期圣徒。我们的雇主不是教会成员。我的姐妹订婚后，雇主想给她一个惊喜，于是为她筹划了一个新娘送礼会。我希望她会尊重我们的标准，但她却订了烈酒、请了一个男舞者，还准备了一部不雅影片。

在新娘送礼会之前，我感到圣灵在我心中低语，鼓励我告诉老板我们的标准。我拿着自己的女青年奖章，想着我在女青年时，为了要完成个人进步计划，付出了许多努力和牺牲。我祈求神能够指引我，使我能在此刻鼓起勇气。我将我的疑虑用简讯传给我的雇主，心想她可能会生气。尽管如此，我最大的渴望是要使天父感到喜悦。

派对开始时，我的老板没有跟我说话，甚至不和我微笑，然而，她取消了舞者和影片的部分。

在派对之后的几天中，我的老板并没有像派对前那样和我有说有笑。然而，我感到很自在，因为我知道神悦纳了我所做之事。大约一星期后，我和老板的关系恢复正常。我知道神软化了她的心，帮助她明白我要奉行我的信仰。

乐蜜·拉比塔，菲律宾卡加烟谷



我在上课时听到粗言秽语

大概18岁那年，我参加了一个缝纫班。有一天，几英尺外的三个女孩开始使用粗言秽语。我不知道我应该不理睬她们，以免和她们产生冲突，或是挺身维护我的标准，叫她们停止。最终，我尽量客气地说：“不好意思，可以注意一下你们的用词吗？”

最高大的那个女孩瞪着我，说：“我们想怎样说，就怎样说。”

我说：“但有必要说脏话吗？这让我很不舒服。”

她说：“那就不要听吧。”

我开始感到不高兴，说：“你们讲得这么大声，怎么会听不到。”

她说：“忍受一下吧。”

我放弃了。那些女孩使我感到气馁，但让我更气馁的是我自己。我简直不相信我竟然跟她们吵起来。她们仍继续说脏话，现在我们全都很生气。

我冷静下来后，看到她们在使用缝纫机时遇到问题，我知道出了什么错，因为我之前也遇到同样的问题，于是我告诉她们如何处理。我看到那个最高大的女孩面容变了。她说：“喂，我们很抱歉。”她竟然向我道歉，真的难以置信。我跟她说：“我也很抱歉，我不应该那样发脾气。”

我回到自己的缝纫机那里，再也听不到一句脏话。那次经验让我知道，言语未必能改变他人的态度，但是仁慈和服务往往能做到。

凯蒂·派克，美国犹他州



我坚持传教

我在19岁时加入教会，我是家中三个儿子中的老二，也是家中唯一的后期圣徒。受洗后不久，我开始有去传教的渴望。一年后，圣灵跟我说我应该去。我跟母亲谈了，但她觉得我去传教是不对的。于是我等了一年，但传教的渴望从未离开我。在那年当中，我研读经文，存钱，准备好各样文件，接受了所有的身体检查，并且——在一切都完成后——等待主进一步的指示。不久后，我收到传道召唤书，要到巴西坎皮纳斯传道部服务。

我父母仍然反对我去传教。我禁食和祈祷，坦然地向天父诉说我所有的恐惧。我求他打动我父亲的内心。他真的垂听了。出乎我意料之外，父亲竟然在我离开前的那个星期六参加了我朋友为我准备的欢送会，然后在接下来的星期一载我到机场。

传教期间，宣讲福音让我感到神的爱。我的母亲仍然爱我；当我返乡时，她是第一个拥抱我的人。

我了解到传教不仅仅是一项责任，是一项特权，也是成长和学习的非凡时刻。

斯里森·布里托，巴西帕来巴



我为神作见证

身为全国一流大学的一年级生，我感觉到压力要做到最好。然而，迫害出现了，由于我许多的教授提出他们所声称的“现实”理论，我开始质疑我的福音信仰，许多同学也受到影响。在这样的环境下，要维护基督徒的价值观很困难。我曾想过放弃，但最后决定还是留下来比较好。我的推论是，如果只有少数人符合资格进入这所大学，而这些人当中只有几个后期圣徒，那么我应该留下来并捍卫真理。

我的生物学教授自称是无神论者，听他的科学课时，你就知道他不相信有一位至高无上的创造主。但是我越听越确实知道有一位至高无上、创造了万事的人物——神，我们的父。其他人争辩说这种概念根本不符合逻辑，我们的讨论越来越激烈，我很想举手跟大家说我相信有一位神，他是万物的创造主。

发表意见的时间到了。在我的学校里，向那些发表了自己意见的人鼓掌、大叫或喝倒彩是很稀松平常的事。我勇敢地站起来，清楚地向反对的一边说：“此刻你可能认为相信神是不符合逻辑的，但有一天你会和我现在一样清楚地知道，这一切都符合逻辑。”

自那次之后，每当我维护我的信仰，都没有人向我喝倒彩，而且我在学业、社交和灵性上都有了进步。我开始积极参加各项学生活动，也获选在学校担任几项职位。

我学到，维护真理，哪怕只是一次，都能对我们未来的决定产生重大的影响。

温斯·莫勒翰，菲律宾民答那峨

注：

1. 见杰佛瑞·贺伦，“门徒身分的代价和祝福”，2014年5月，《利阿贺拿》，第6页。

我紧密结合在一起的**见证**

艾薇·诺彻

传教士来到我们在新加坡的家向我的家庭教导福音。我父亲没有加入教会，但母亲加入了。她教导我们关于耶稣基督以及他的福音。小时候，我甚至会自豪地跟朋友说我是后期圣徒。

我一直都相信母亲的教导。但我成了年轻成人后，有位传教士问我看过多少遍摩尔门经。之前我也被问过这个问题，但是这次我知道，由于以前我没读过摩尔门经，我不知道它是否真实的。

不争的事实

我无法再否认这个不争的事实：耶稣基督福音的真实性，和

对我而言，耶稣基督福音的真实性，和摩尔门经的真实性紧密地结合在一起。如果福音是真实的，摩尔门经也是真实的。

摩尔门经的真实性紧密地结合在一起。如果福音是真实的，摩尔门经也是真实的。由于我不知道摩尔门经是否真实，现在我对自己在成长过程中一直相信的事都开始怀疑了。我心中很困惑，不断在想这个问题：“摩尔门经是真实的吗？”

我和救主耶稣基督的关系日渐增强，因此我很想要找出真理。就在我深深渴望能知道摩尔门经是否真实的那天，我体会到，我若不认真阅读摩尔门经，就无法充分认识耶稣基督。

蒙召担任教师

我祈求获得指引。在这段时间，我的分会会长召唤我为福音教义班的教师，教导摩尔门经的课程。我接受这项召唤，因为我感到这可能是主的答复，想帮助我知道摩尔门经的真实性，并且与救主更亲近。

教导并不容易，过了前两个星期日后，我知道除非我相信摩尔门经，否则我无法有效教导。

每章经文都诉说着故事

我开始每星期研读摩尔门经，很快地，我就喜欢了阅读摩尔门经。摩尔门经里的每章经文都诉说着故事，这些故事使我和耶稣基督更加亲近。

我读到基督的出生，尼腓在异象中看到这个情景：

“我看到拿撒勒城，在拿撒勒城里我看到一位童贞女，而她极为美好白晰。……”

“而〔这位天使〕对我说：看啊，你看到的童贞女是神的儿子肉身时的母亲。”（尼腓一书11：13，18）。

我读到关于幸福的计划，了解到若我们要获得救恩，就必须对耶稣基督有信心。艾缪莱克教导：

“我确实知道基督必定会来到人类儿女当中，承担他人民的过犯，赎世人的罪；因为主神说过了。……”

“因为根据永恒之神的伟大计划，必须完成赎罪，否则全人类必难免灭亡”（阿尔玛书34：8，9）。

我读到关于耶稣基督在古代美洲施助他另外一群羊的事迹，我知道他是各国的神。他告诉尼腓人：“你们就是我说的那些人：我另外有羊，不是这圈里的；我也必须领他们来，他们要听到我的声音；并且要合成一群，归一个牧人”（尼腓三书15：21）

一点一滴获得自己的见证

阅读摩尔门经使我对耶稣基督的信心增长，我对他的计划也更加理解（见阿尔玛书32：28）。

我见证摩尔门经是我们宗教的拱心石。圣灵已向我显示约瑟·斯密是真正的先知，他已在地面上复兴了神的教会，也从金页片翻译了摩尔门经。摩尔门经为耶稣基督作见证，和圣经是相辅相成的。这两本书一同见证耶稣基督确实是神的儿子，而且他不是一国的神，而是各国的神。■

作者现居新加坡。

翻译勘误表：

书名：总会会长的教训：约瑟·斐亭·斯密(繁体中文)

第15章第193页从顶数下第三行原译文：结婚29年后，爱赛儿患病，健康每况愈下，4年之后病逝。更正后的译文：结婚29年后，爱赛儿病逝；最后4年她病痛缠身，健康恶化，终致不治。

造成读者误解，谨此致歉！

翻译部 谨启



我们宗教的拱心石

“就像拱心石移走，拱门就会垮掉一样，整个教会的兴衰同样有赖于摩

尔门经的真实性。……摩尔门经若是真实的——今日上百万的人的见证已得到圣灵的证实，知道摩尔门经的确是真实的——那么，你就必须承认末世的万事复兴及所有连带的一切都是真实的。”

泰福·彭荪会长（1899-1994），《宣讲我的福音：传道服务指南》（2004），第104页。

自由选择权或道德选择权？

明智地运用选择权，会使我们保有开放的选择，并使我们更有能力作正确的选择。

米迦勒·莫里斯
教会杂志

我还记得，我为了去传教，准备与我的主教会面时是多么紧张。我在想：我够好吗？我和先知约瑟·斯密一样，从未犯“任何重大的或恶性的罪”（约瑟·斯密——历史1：28），但我仍旧感到紧张。

我很紧张，是因为我忍不住想到我的朋友丹尼（姓名已更改）。好几个月以来，丹尼一直在谈论他有多期待去传教。不过，在他和主教会面后，情况就改变了。

丹尼因为和几个女青年涉及了不配称的行为，他后来告诉我，他因此失去担任全部时间传教士的资格；他再也没有选择去传教的自由了。

套用十二使徒定额组培道·潘会长的话，丹尼受了撒但的诱惑，“误用〔他的〕道德选择权。”¹

如同《巩固青年》所教导的，当我们运用我们的选择权去选择服从，才是真正的自



由。而如同丹尼所学到的，选择不服从则失去了自由。

“你为自己作选择的自由，但你行为所导致的后果却由不得你选。无论后果是好是坏，都是你选择之后随之而来的自然结果。”²

自己的主宰

因为经文教导，我们能“自行选择”、“自己采取行动”，以及有自由“凭〔我们〕的自由意志”做许多事（尼腓二书2：27；10：23；教约58：27；希拉曼书14：30），所以我们经常使用“自由选择权”一词。

但是你可知道，其实在经文中，并未出现“自由选择权”一词，而是教导：“好让每个人能按照我给他的道德选择权，在……教义和原则下行动，好使每个人……能为自己的罪负责”（教约101：78）。

十二使徒定额组的陶德·克理斯多长老教导：“〔在经文中〕选择权一词，要不是单独出现，就是和修饰语道德一起出现……当我们使用道德选择权这个用语，就适当地强调负起责任是选择权这项神圣恩赐不可或缺的一部分。我们是有道德的人，是自己的主宰，有选择的自由，但也要为自己的选择负责。”³

潘会长补充道：“经文将选择权定义为‘道德选择权’，也就是说，我们可以在善恶之间作选

择。”⁴这项神所给予的恩赐，意味着我们可以“借着全人类的伟大中保，自行选择自由和永生，或顺着魔鬼的束缚和力量，选择束缚和死亡”（尼腓二书2：27）。

撒但向选择权宣战

由于道德选择权在救恩计划中扮演了重大的角色，撒但在前生便力图摧毁它。他因为反叛而被逐出，现在则力图“欺骗和蒙蔽世人，并且随他的意引导他们成为俘虏”（摩西书4：3-4）。

撒但想要我们作出会限制我们自由的选择，导致不良习惯和习癖，而使我们无力抗拒诱惑。明智地运用选择权，会使我们保有开放的选择，并增进我们的能力，作出正确的选择。

救主的榜样

当神在天上的天庭会议中提出救恩计划时，救主向我们显明了如何正确地运用道德选择权。他说：“父啊，愿您的旨意得成，愿荣耀永远归于您”（摩西书4：2）。因为他愿意遵行父的旨意，于是，后来在客西马尼园中以及十字架上（见马太福音26：39；路加福音22：42），耶稣为我们不好的选

择偿付代价，并提供方法，使我们能够透过悔改获得宽恕。

如果我们效法救主的榜样，我们就不会说：“我会照自己的意思去做”，而会说：“我会照天父的意思去做”。⁵循此方法运用我们的道德选择权，将会为我们带来自由和幸福。

当我去和主教作第一次传教面谈时，我感谢我过去作了良好的选择。几个月后，我在瓜地马拉为主服务——教导他人有关救恩计划，以及道德选择权在这项计划中的关键角色。■

注：

1. 培道·潘，“我确实知道的事”，2013年5月，《利阿贺拿》，第8页。
2. 《巩固青年》（2011），第2页。
3. D. Todd Christofferson, “Moral Agency,” *Ensign*, June 2009, 47.
4. 培道·潘，“我确实知道的事”，第8页。
5. 见沃夫冈·保罗，“选择权的恩赐”，2006年5月，《利阿贺拿》，第35页。



“我试图控制我的思想，但诱惑实在太多了。要怎么样才能有比较洁净的思想呢？”

控制你的思想不容易，但这么做是有可能的，并且会带来许多祝福：“一旦学会了控制思想，就能改掉一些习惯，甚至个人的某些不良习惯。你可以得到勇气，克服恐惧，过着幸福快乐的生活。”¹

也思考这些祝福：

- 洁净的思想将帮助你，你的“自信必在神面前愈发坚强”，并且“圣灵必成为你经常的伴侣”（教约121：45-46）。
- 洁净的思想将帮助你辨认灵感，因为圣灵会对你的内心和意念说话（见教约8：2-3）。
- 洁净的思想将帮助你服从首要的诫命：尽心、尽性、尽意地爱神（见马太福音22：37）。

想要拥有更洁净的思想，有许多事情能做，正如你在这几页所见到的各种建议。但你能做的一件重要事情——这是一个渐进的过程——就是克服“自然人”。自然人不分男女，都喜好不洁净的思想。以下是克服自然人的方法：“因为自然是神的敌人……将来也如此，永永远远也如此，除非他顺服神圣之灵的劝导，脱离自然人，借着主基督的赎罪而成为圣徒，变得像小孩一样，顺从、温顺、谦卑、有耐心、充满爱心”（摩赛亚书3：19）。

你今天能做什么事，好让救主的赎罪能为你的生活带来这样的改变？

注：

1. 培道·潘，“配称的音乐、配称的思想”，2008年4月，《利阿贺拿》，第31页。



媒体和朋友

选择提升人心的电影、音乐和文学是一个很好的出发点。选择在一起能保持配称谈话和正当活动的朋友。当你思考的良好事物变多，你会逐渐发现，要消除不好的念头就变得容易，而且那些念头会越来越少出现。

安珀，18岁，加拿大卑诗省

祈祷

祈祷使我与天父更接近，并帮助我专注在良好的思想上。每日的经文研读使我更有自信去克服诱惑；在经文中，我可以看到基督的忠信门徒所树立的榜样。作见证也帮助我保持我的思想洁净。

达莎，17岁，乌克兰基辅



经文

每天早上去上学之前阅读经文很有帮助。我一有不好的思想，立刻用更好的事物取而代之。不要说：“不，我不要想那件事”（这样做并不坏），反而要用良好的思想取而代之。记住，控制意念的人是你，而非撒但。我们是天父勇敢的儿女，改进自己是一个持续不断的使命。

尼克，16岁，美国阿肯色州



好或对?

你无法永远控制是否会冒出一个念头，但你能够控制是否要让它停留在你的脑中。你可以问：这个思想对我有益处吗？它会帮助我走在正确的方向上吗？当充满诱惑的思想冒出来的时候，唱一首好歌、想着美好的回忆或是祈祷，这些全都是用良好的事物取代不好思想的方法。

莉莎，17岁，丹麦



李海的榜样

在尼腓一书15：27里，尼腓告诉他的兄弟，在生命树的异象中，他们的父亲身边围绕着污秽。但是由于李海的“心神如此贯注在其他事上”，因此他没有注意到污秽。这也适用于今日的我们。如果我们渴望自己能充满正义，那就为此祈祷，并专注在正义的事物上，那么我们的意念就会全神贯注于正义和美德，不洁净的思想将没有力量继续存在。

哈蒂，16岁，美国亚利桑那州

圣诗

圣诗可以帮助我们有更洁净的思想。良好的音乐增进灵性。当我能够聆听圣诗，总是觉得被提升到一个更平静和高荣的氛围。圣诗帮助我记得天父对我们每一个人的爱，也使避免诱惑变得容易多了。

娥曼达，18岁，巴西亚马孙纳斯

家庭经文研读

当不洁净的思想进入我的心中时，我试着去记起我和家人早上所研读的经文。每天早上六点，我的家庭会一起读经文。虽然时间很早，不过这是一项祝福，让我在那一天感到更坚强。

埃琳娜，16岁，瑞士



圣餐

圣餐祈祷文载明，如果我们承受基督的名、遵守他的诫命、一直记得他，就会一直有他的灵与我们同在。借由记得他，我们致力摒除世俗的想法，而专注在永恒的观点上。当我们一直不断地记得他，我们的思想、渴望和行为都会变得更好。

麦基，18岁，美国犹他州



这些事你们都要思念

“在这趟尘世旅程中，不免有动荡不安的时刻，但愿我们也能跟从使徒保罗的这项忠告，使我们得享安全、不偏离正道：‘凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，或有什么称赞，这些事你们都要思念’〔腓立比书4：8〕。”

多马·孟荪会长，“回顾与向前推进”，2008年5月，《利阿贺拿》，第90页。

多马·孟荪会长，“回顾与向前推进”，2008年5月，《利阿贺拿》，第90页。

下次的问题

“我的母亲生病时，我们为她禁食祈祷，但她还是过世了。对此我该如何释怀？”

请在2014年11月15日之前在网站传送你的答案（点选“提交作品”），或以电子邮件寄至 lia-hona@ldschurch.org，或以邮寄方式寄达（地址见第3页）；可附高解析度照片一张。

请务必于电子邮件或信函里附上下列资料及同意书：（1）全名，（2）出生日期，（3）支会或分会名称，（4）支联会或区会名称，（5）你的书面同意书。如果未满18岁，请同时附上家长同意书（电子邮件亦可），表示同意刊登你的回答及照片。

因篇幅或文意上的考量，来函可能酌予编辑润饰。



星期日课程

本月主题：

变得更像基督

如何提出重要的问题

提出正确的问题，可以帮助人们敞开心胸为真理作见证。

大卫·爱德华兹
教会杂志

无论是在公交车上与人交谈一分钟、教会中的课程、线上留言或是和朋友一对一的讨论，你的身边尽是教导的机会。因此，这里有一个要诀，让你在任何情况下都可以有效地教导：提出问题。

良好的问题促成良好的学习，而有幸的是，透过研读、练习和学习，能够让你提出良好的问题。这里告诉你怎么做。

提出重要的问题

重要的问题是那些让你深入思考和感受的问题，会引领你认识真理、获得见证和改变。它们可以涵盖广泛的主题，但是通常有几个共同点：（1）并非很表面或仅止于事实的问题（不过它们是可以用来追踪事实的问题），（2）它们与我们的日常生活有一些连结，以及（3）它们不只是让我们回答事先预备好的答案。

记住我们为何提出问题

问题使我们专注，让我们的心灵想要填补疑问所导致的空缺。尤其，提出促使人们自我反思的问题，能够发生以下的过程：

1. 人们对你说的话变得感兴趣。
2. 人们运用选择权去思考并说出答案。
3. 这样运用选择权，能让圣灵向他们见证真理。¹

在心中记住这个过程，你就会有感觉要提出什么样的问题，以及要避免哪些問題。

例如：不要只是问：“为什么研读经文很重要？”你或许可以问：“研读经文对你的生活产生了什么影响？”

记住你是在教导人，而非课程

如果你认识你正在教导的人，并思考他们的需求，你将会选择能用来帮助他们的问题，而非只是选择某些一般性问题。

例如：不要只是问：“悔改过程有哪些步骤？”你或许可以问：“当你知道自己做错事，你要如何改正？”

深入研读和思考

为了准备教导福音，要研读经文以及现代先知和使徒的教导并祈祷，好使圣灵能与你和你所教导的人同在。（见教约42：14；50：21-22）。

还有，如果你想要提出确实让人思考的问题，你自己需要进行同样类型的思考。沉思你所研读的事。你会发现，最引发你深入思考的问题，就是你一边研读、一边问自己的问题。要注意哪些类型的问题会让你真正地思考。这些问题能引出更重要的见解和见证，你在帮助他人学习福音时，也可以提出这些同样的问题。

例如：不要问：“我们要如何获得仁爱？”，你或许可以问：“摩罗乃书7：48说，要‘全心全力’祈求仁爱，你觉得那是什么意思？”



问题要由浅入深

有时候，对于需要更多思考和自我反思的问题，最好是由浅入深，因此不妨提出一个容易回答的引导问题，然后再提出至少一个追踪问题，来产生更深思熟虑的回答。这里有些简单的例子：

引导问题	追踪问题
约瑟·斯密几岁时进入圣林？	你什么时候在向天父祷告时，有过像约瑟那样的真诚渴望？
你相信有神吗？	神在你的生活中扮演什么角色？
你最近为别人做了什么服务？	知道我们都是神的孩子，如何改变你对服务的想法？

如果你在提出问题时寻求圣灵的指引，就更有可能在正确的时间提出正确的问题。你永远不知道那也许能改变某人的一生。■

注：

1. “你必须运用选择权，让圣灵可以教导你”（李察·司考德，“获得属灵的指引”，2009年11月，《利阿贺拿》，第8页）。

提出问题的要诀

- 等候回应。
- 运用追踪问题来触发更深入的思考。
- 避免提出会引起争议或激起辩论的问题。
- 偶尔提出会让人安静省思的问题。

欲知更多要诀，见《教导，没有更伟大的召唤：福音教导资源指南》（1999），第69-70页。

加入谈话

星期日沉思的事

- 是否曾有人问你问题，因而使你想要更认识福音，或在生活上有所改变？
- 救主如何运用问题来教导？

你可以做的事

- 本周研读经文时，把想到的一些问题写下来，列成清单。
- 在教会中，提出一个问题当作课堂讨论的一部分。



杰佛瑞·贺伦长老
十二使徒定额组

如何 找到力量 和成功

你们有些人知道自己想要成为怎样的人，以及你的人生想有什么成就，但有些人还不知道。你们有些人放眼未来，似乎有着许多的祝福和美好的选择。还有些人，在一段时间内，基于某个原因，并没有那么幸运，前方的人生道路也没有那么吸引人。

但是，当你在寻求自己的人生道路时，不论你是谁，也不论你的境遇如何，我要提供你“道路、真理、生命”（约翰福音14：6）。不论你认为自己的前途可能会如何，我要请你们“到他这里来”（见马太福音11：28-30），来迈出这迫切的第一步，到达他那里，找到你个人的幸福、力量和成功。

安德烈和腓利第一次听见基督谈话时，深受感动且十分着迷，当他离开群众时，他们跟从他。基督感觉到有人尾随其后，转身问这两个人：“你们寻求什么？”（见约翰福音1：38）。有的译文只是简单地译为：“你们要什么？”

他们回答救主，问他：“在哪里住？”，或“您住在哪里？”

于是基督说：“你们来看。”不久之后，他正式召唤彼得和其他新的使徒，并以相同的精神提出邀请：“来跟从我”（见马太福音4：19）。

在我看来，在救主尘世传道开始的这一幕幕景象中，生命的精义被浓缩在这两个要素中。第一个要素是这个问题，他问我们每一个人：“你们寻求什么？你们要什么？”第二个要素是他回答如何获得所寻求的事物。不论我们是谁，不论我们的问题是什么，他的回应总是一样：“到我这里来。”来看我做的事，以及我怎么运用我的时间。学我的样式、跟从我，而在这过程中，我将会答复你的祈祷，使你的灵魂得安息。

我心爱的年轻朋友，我知道没有其他道路可以让你成功，让你快乐或安全。我知道没有其他方法可以让你挑起重担，或是找到摩尔门经中雅各所称的“就是那为圣徒预备的幸福”（尼腓二书9：43）。这就是为什么我们在基督赎罪牺牲的

基础上订立庄严的圣约，这就是为什么我们要承受他的名。

耶稣是基督，活神的儿子。这是他真实且活着的教会。他希望我们归向他、跟从他，接受他的安慰。然后，他希望我们安慰他人。愿我们有足够的信心去接受神的良善和他独生子的慈悲。愿我们归向他和他的福音，进而获得医治。■

摘自1997年3月2日，杨百翰大学炉边聚会发表的演讲。

在 分享你的想法 lds.org/go/StrengthL10

你怎么 运用这项原则？

“耶稣基督要我们跟从他。我们需要帮助他人，并牢记：他永远不会忘记我们。”
西西莉亚，菲律宾

“为了归向救主，我们必须竭尽所能，依照他的榜样生活，每天时时刻刻不断有他与我们同在。”
阿利森，美国亚利桑那州



一家谱

我正在做

着手做家谱很容易又有趣。世界各地的青少年正在做家谱并发挥影响力。

要从何处着手呢？也许你认为你的亲戚已经把该做的都做完了。或者，也许你刚接触家谱，而这件工作似乎很吃力。不过，无论是持续写日记、准备名字提交到圣殿，或是向你在世的亲戚学习，从上述几处着手，将使你能够以有趣又有意义的方式参与做家谱。

持续写日记：记住我们的祝福

持续写日记并不容易。我们经常告诉自己，我们太忙、太累，或是我们的生活不够精采，所以不值得写。几年前我体会到，持续写日记并非难事，而且我越来越能乐在其中了。

我从一天写一件事情着手。内容是否丰富或精采并不重要；我只是写下我脑海中想到的任何事或是那天所发生的事。这就已经能祝福我的生活了。

有一天，我的一位家人正面临困难，我不确定该对她说些什么，但是，接着我受到圣灵提示，向她读出我的一篇日记。从我的那本黑色小日记本中，我分享了我记写的一小部分，而我看到这减轻了她内心的重担。

我保证，如果你开始每天写下一件事，这将会祝福你的生活。无论事情是大是小，将你生活中的祝福写下来，能够帮助你记住它们。

金特里，美国犹他州

在家谱中找到喜乐：搜寻祖先

当 我受洗时，我听到许多有关家谱的事情，但我不知道该怎么办，或者我是否做得到。我决定为此祈祷，而我感到我应该立刻着手进行此事。我感到我的祖先们急切地希望我开始做，而且他们会帮助我找到执行教仪所需的资料。

我首先上家谱课程，不久之后，我被召唤为家谱顾问。我很紧张，因为我对家谱认识不多，但我还是接受了这项召唤。

有一天，我拜访我祖母的一位姐妹，她有我曾祖母的一些文件。她不想和我分享许多资料，因为他们的传统是不谈已逝的亲人。她说，隔天就是我曾祖母逝世满一周年的日子，她会烧掉那些文件。我问她，在那之前，我是否可以先取得一些资料，她答应了。那时我知道，天父会帮助我继续研究。

当我在靠近圣殿的家谱中心服务时，我继续深入探究我的家族。我得知我曾祖母的父母都是意大利裔的移民，在巴西圣保罗附近有座农场。我的家人和那个农场的亲戚失去联络，但我找到一位表亲，他正在撰写有关我们家庭族谱的书，他把他花了九年写成的那本书给我。他说，他不知道为何他要写这本书，但是他感觉到，将来有人会因此获得帮助。我知道那是以来加的灵启发了他。

我的经验教导我，我们正在做一项神圣的事工。我们的祖先正在等待我们的帮助，而他们也在我们的身边帮助我们。

加百列，巴西



做圣殿事工：神圣的教仪

我 是归信者，也是家中唯一的教会成员。我学习到有一个神圣教仪叫代替死者的洗礼。我去了一趟圣殿导览，在聆听主持人谈论这项教仪时，我感觉到有一个微小的声音，叫我去家谱中心为我已逝的母亲提出执行圣殿教仪的申请。后来FamilySearch帐号确认她的圣殿教仪已完成时，我非常快乐。这增强了我的见证，我知道我们在世上的原因之一，是要帮助我们的祖先接受耶稣基督真实的福音。

马文，菲律宾

跟从圣灵提示： 向在世的亲戚学习

高 中毕业以后，我觉得应该去拜访我的祖父母和外祖父母。我有些空闲的时间，而且我也意识到，我或许不会再有这样的机会，因此我分别与祖父母和外祖父母相处了一个星期。





参与永恒的事情

“你是否曾为自己祖先的事工祈祷过？把生活中无足轻重的事置于一旁，下定决心去做一些有永恒影响的事情吧。……”

“不论你在何处，只要祈祷、有信心、有决心、努力不懈和作一些牺牲，你便能有非凡的贡献。现在就开始。我应许各位，主必会帮助你找到方法，你也会有美好的感觉。”

十二使徒定额组李察·司考德长老，
“救赎死者的喜乐”，2012年11月，
《利阿贺拿》，第95页。

我花时间仔细查看了许多旧盒子、阅读旧信函、观看旧照片。我记录了他们的人生故事，也在墓园周围走走，并拜访我的祖父母、外祖父母和他们的亲戚的故居及工作地点。这真的很有趣！我对我的祖先、祖父母、外祖父母、父母和我自己，都有了更多的认识。我体会到，若不是因为我的祖先，我不会有现在的生活。

这趟旅行结束后，我带回大约1,000个祖先的名字，并且已经为他们许多人执行圣殿教仪。我这一生作过的最好决定之一，就是跟从圣灵的提示，去拜访我的祖父母和外祖父母。

申利，美国加州

回到家的感觉：提交名字到圣殿

当 我为了完成个人进步计划，向爸爸请教做家谱的构想时，他说他在好几年前找到一些家庭名字，但是由于他抽不出时间，所以一直无法准备好名字提交到圣殿。我来帮忙，这些家庭成员就能够接受圣殿祝福。

接下来几个月，我在星期日的下午和傍晚，花时间把名字输入电脑中，并透过爸爸了解一些家庭故事。我们甚至申订微缩平片来找到更多资料。有时候，旧胶片难以读取时，我会做一个静默的祈祷，然后拿出文件，探究这些影像，那些名字就从迷蒙中显现出来。

我最后搜集到一大批家庭名字，由我们支会的男女青年协助完成他们的洗礼，然后由我的父母和其他的支会成员带着这些名字的卡片，完成其他的圣殿教仪。

过了不久，我开始准备去圣殿接受个人恩道门。我很兴奋，但也很紧张。

我们前往圣殿时，爸爸说，他已经找到我准备用来进行个人进步计划的家庭名字卡片。有几张卡片被放错地方，所以他为我的妈妈、未婚夫和他自己带了这些名字卡片来完成教仪。他跟我分享他们的名字，而我因为这计划所以记得他们。

当我在圣殿订立神圣的圣约时，我感受到被幔子两边心爱的人所包围。我感受到一股深刻的平安，知道我能够永远和我的家人结合在一起。■

霍莉，美国爱达荷州



分享你的经验

在 [lds.org/youth/family-history/experiences](https://www.lds.org/youth/family-history/experiences) 分享你的家谱经验。

探索祖先， 探索自己

你的人生是世代不断的延续。
找出你的故事是从哪里开始的。
请造访FamilySearch.org。



我的支联会会长在跟我作完申请传道的面谈后说：“你的生活中会发生一些奇怪的事，试图让你改变心意。”

传教前的阻力

阿辛尼·德索萨

我在15岁时加入教会，4年后，我提出传教申请书。我的支联会会长在跟我面谈的时候，因我决定要当全部时间传教士去为主服务而称赞我。接着，那位受灵启发的领袖说了一些让我印象深刻的话：“德索萨弟兄，从现在开始，你的生活中会发生一些奇怪的事，试图让你改变心意，不去为主服务。”

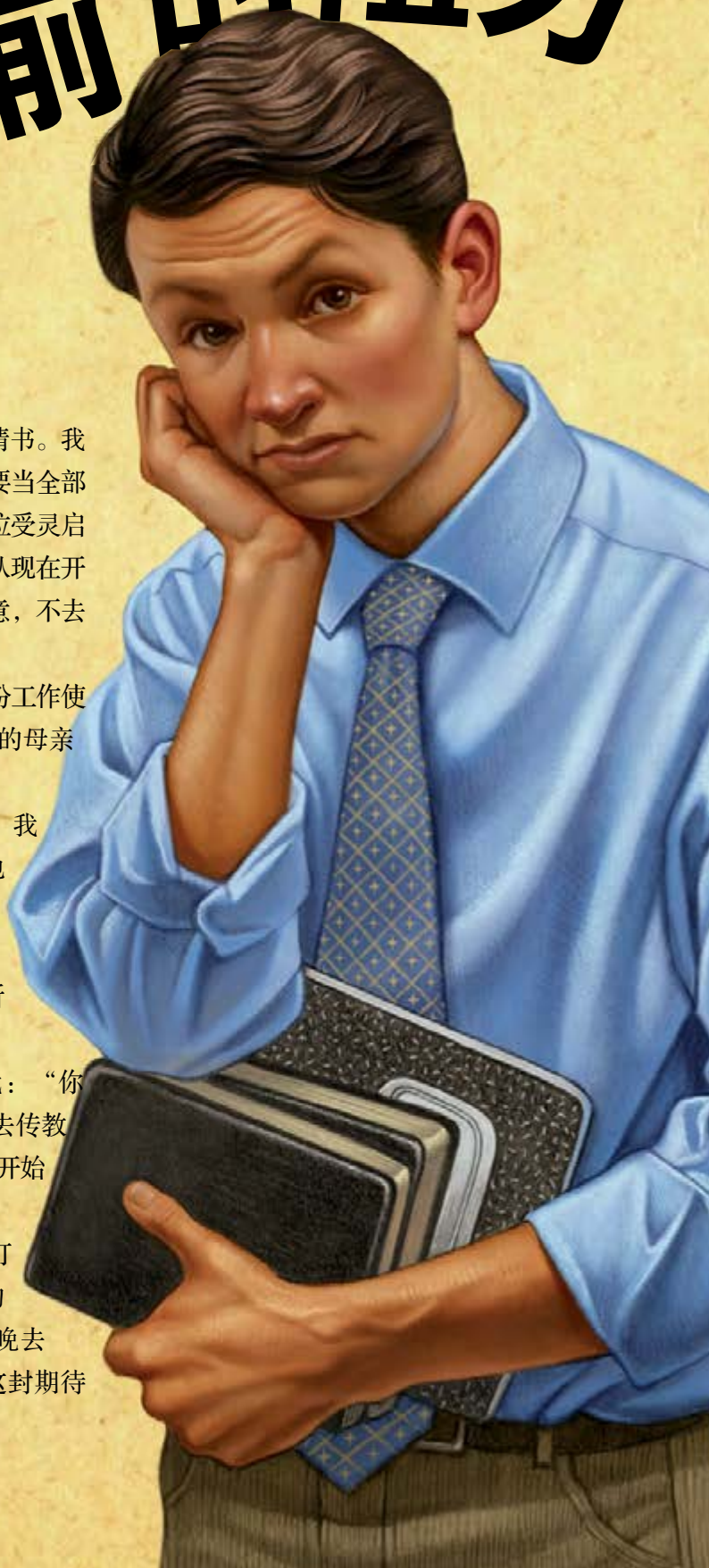
在等待召唤书的同时，我也在一家复印店实习。这份工作使我有能力买一些在传道地区需要用到的东西，也能帮助我的母亲负担家里的一些支出。事情进展得很顺利。

不幸的是，“奇怪的事”真的开始发生了。一开始，我的母亲遭人袭击，几乎重伤而亡，但仁慈的天父奇迹似地保全了她的性命。

那时母亲、我和两个妹妹住在一间租来的房子。我们靠着我的收入和父亲几年前去世后，母亲所收到的微薄津贴来维生。

包括教会成员在内，有些人会问我：“你真的有勇气在这样的情况下，离开母亲去传教吗？”不断重复听到这个问题，使我的心开始产生了怀疑。

某一天，支联会会长打电话给我，说他收到我的召唤书了，并邀请我当晚去他的办公室，以便将这封期待





不要放弃

“有好事发生的地方几乎都会出现这样的对立。这会在你们想要努力求学的时候出现；会在你们刚传教的第一个月出现；……”

“任何重要的抉择都有需要注意和考虑的事项。一旦得到了启发，要留心，不要陷入诱惑而拒绝好的事情。如果事情在你祈求的时候是对的，你也信赖它，那现在它就是对的。在压力不断增加的时候，不要放弃。”

十二使徒定额组的贺伦·杰佛瑞长老，“你们不可丢弃勇敢的心”，2000年6月，《利阿贺拿》，第38页。



已久的总会信函交给我。听到这个消息，我既紧张又高兴。

就在同一天，公司的经理说要在午餐前跟我聊一聊。我一进到他的办公室，就受到他友善地招呼，我们花了几分钟谈论我所接受的训练，以及我在公司学到的事情。之后，这位在公司里举足轻重的大人物对我说了城里大部分人都梦寐以求想听到的一番话：“你在实习期间表现良好，我们打算雇用你加入我们的工作团队，你的看法如何？”

这是我人生中非常困难的一项决定。那几秒钟仿佛像永恒那样长。我似乎可以听到别人问我，是否要丢下我的母亲去传教，使她在经济上缺乏我的支援。

尽管如此，我记起我从经文和教会领袖身上学习到的事情，并且透过某种非常神圣的方式，我

坚定不移地确切知道，神要我为他的教会担任全部时间传教士。我知道他会看顾我的家人，我可以信赖他，而且一切都会很顺利。

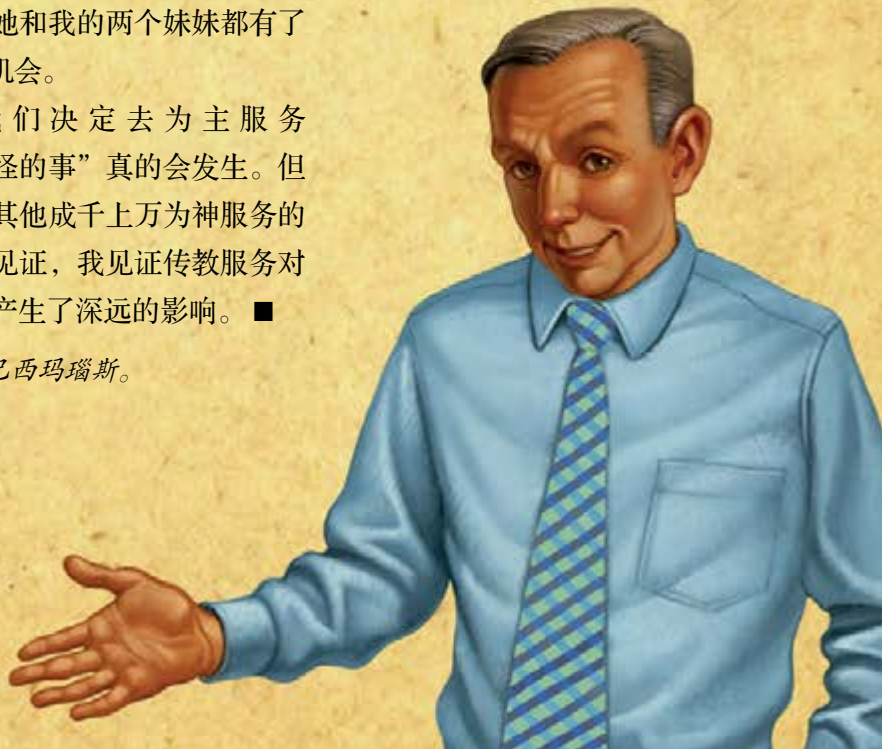
我对经理说明了情况，他的回答至今仍然在我脑海中回荡：“我以为你是个头脑清楚的年轻人，而你现在却舍弃了人生中的大好机会。”

我由衷感激他给我这个机会，28天之后，我到巴西圣保罗的传教士训练中心报到。

在我传教期间，主借着教会中的朋友和其他奇迹般的方式为我的家人提供所需。我母亲的身体康复了，而且她和我的两个妹妹都有了新的工作机会。

当我们决定去为主服务时，“奇怪的事”真的会发生。但我要呼应其他成千上万为神服务的人所作的见证，我见证传教服务对我的一生产生了深远的影响。■

作者现居巴西玛瑙斯。





更加了解 主 所预备的祝福

挪威奥斯陆的青少年花了一天的时间，为未来担任全部时间传教士的生活作好准备。

凯瑟琳·安纳森

自从多马·孟荪会长宣布调降传教的年龄后，教会中大部分的青少年不只热烈响应传道服务的这项邀请，也热切地为传教作好准备。而作好准备的一种方式，就是更了解在担任全部时间传教士时可能会面临的状况。

挪威的一些青少年在一场由挪威奥斯陆支联会菲德立斯塔支会主办的“传教士体验”活动中，就做了这样的事。

进入“传教士训练中心（MTC）”

这些青少年在教堂里某一间代表传教士训练中心的教室里齐聚一堂。莫斯支会的雅各说：“我们被指派去认识某个国家，这让我们体会到收到召唤书时可能会有的感觉，也知道可能会被召唤到某个与自己所熟悉的环境完全不同的地方。”

与“传道部会长”会面

奥斯陆支会的西蒙说：“接着我们去隔壁的教室去见一位扮演传道部会长的返乡传教士。”这名返乡传教士连同其他的返乡传教士谈到传教时可能会发生的事情。西蒙说：“我觉得能从返乡传教士身上学到传教时可能会发生哪些事真的很棒。”参与者也会收到一张名牌，被指派一位同伴，并且受到指示随时都要和同伴在一起。

发展技能

有许多工作坊不仅教导青少年要培养灵性，同时也要学习如何照料属世方面的需求，像是洗衣服、编列





最重要的准备

“你们准备自己接受召唤所能做的一件最重要的事，就是早在你们去传教之前先成为一个传教士。”

十二使徒定额组贝纳·大卫长老，“成为一位传教士”，2005年11月，《利阿贺拿》，第45页。

和按照预算生活、让身体维持良好的状态。

奥斯陆支会的英杰说：“我特别喜欢教导如何与人开始谈论福音的研讨会，那是我现在就可以开始做的事。”

菲德立斯塔支会的凯尔·费德列克说：“我喜欢讨论如何运用《宣讲我的福音》，我以前一直以为传教士会有他们自己的经文学习表，但是我发现我在福音进修班中学习到的事，以及我在《宣讲我的福音》中所研读的部分，都会在我担任传教士时帮助我。”

许多男青年说最难忘的其中一个工作坊，就是实际动手体验，学习如何使用熨斗烫白衬衫。雅各说：“这提醒我，我能在去传教之前，先学习许多实用的生活技能。”

桑维卡支会的莎菴说：“我学到有许多事情是我现在就可以做的，来加入在这地区服务的全部时间传教士的行列，我们都属于同一

个团队。教会成员也是传教士。”

活动的点心也是来自许多不同国家的食谱，用来提醒大家，传教士在全世界各地服务。西蒙说：“这提醒了我，我现在就应该尝试新的食物，使我可以习惯尝试自己平常没有在吃的一些东西。如果我被召唤到某个国家，而我不熟悉他们的食物，这会帮助我更快适应。”

作好准备

菲德立斯塔支会的莉丝·安卓亚：“那一天结束时，我们在听完两位青少年和两位刚返乡的传教士的见证后，一起唱圣诗‘蒙召唤去服务’，我感觉到如果我继续经常唱这首圣诗，我就能持续地受到提醒：我们担任传教士，就是在为天父服务，他会祝福我们。”

在那一天结束时，这个支联会里的青少年明白，他们不只在为全部时间的传教经验做准备，而且他们现在和终其一生都可以持续传教。■

作者现居于挪威奥斯陆。

传教的生活是怎么样的？

借由 youth.lds.org 上（按一下“传道准备”）的影片、其他资源和常见问题答案，发现更多有关为传道服务作准备的资源。



现在就作服务， 以准备好将来去服务

米雪·巴布沙
根据真实故事改写

“尽心侍奉他”（撒母耳记上
12：20）。

摩尔门指着高过棕榈树梢的教会尖塔说：“我们看谁先跑到教会！”。他接着尽全力地跑在他弟弟摩里安的前头。

这两个男孩和他们的父母已从他们家走了大约一里路，但摩尔门和摩里安仍然拼命地跑，直到跑到支会教堂的铁门，他们才停下来喘一口气。



在他们还没决定谁输谁赢的时候，有位男孩向他们喊道：“你们想踢足球吗？”

摩尔门很喜欢踢足球，但是他和家人正要清扫支会教堂，好让人们可以在隔天使用。

摩尔门摇摇头。他回答道：“现在不行，或许等一下吧！”

过没多久，摩尔门和摩里安都卖力地清扫。摩尔门和爸爸一起搬椅子和扫地，摩里安则和妈妈一起拖地。

之后这两个男孩在洗手间里一起擦镜子。摩里安说：“我以为我不会喜欢打扫教堂，不过这真有趣，摩尔门你觉得呢？你是不是因为这样才不去踢足球的？”

摩尔门想到他爸爸。他是支会的主教，但他仍然花时间帮忙清扫教堂。





摩尔门说：“我在这里是因为我想象爸爸一样。”

他接着想到支会里的传教士。他们忙碌地敲门与人分享摩尔门经。他们会邀请人们来他们所打扫的教堂参加聚会。

摩尔门想：“我在这里是因为将来我也要去传教，我可以借着把教堂整理好，来帮助传教士。

摩尔门想到明天，他和弟弟会在早上6点起床，穿着白衬衫，戴领带步行到教会，并安排好初级会教室里的椅子和歌本。

他想：“我在这里是因为我想接受教会的召唤。”

摩尔门想到他很快就会成为一名执事。他会传递圣餐和做其他的事来为人服务。

“我在这里是因为明年我会接受圣职，我想要做我现在能做的一切来做好准备。”

摩尔门已经做一些事来准备接受圣职：他已获得了对神忠信奖。他也在学习如何按照福音生活和为人服务。

最后，他看着弟弟映在镜中的影像并露出微笑。

他说：“我在这里是因为我爱主，也因为现在作服务会帮助我准备好将来去服务。” ■

作者现居于美国犹他州。

为圣职作准备



总会男青年会长大卫·贝克的小秘诀：

- 邀请圣灵进入你的生活，并选择会帮助你选正义的朋友。按照《巩固青年》里的标准生活。
- 学习了解担任执事的职责。阅读《善尽我对神的职责》和《忠于信仰》中关于圣职的部分。参加你的支会或分会中的圣职讲习会。
- 准备去圣殿代替死者受洗。
- 为能够和其他青少年一起参与许多有趣的活动和祈祷会而感到兴奋。
- 知道天父信任你、对你有所期望。发掘借由他的协助你能够做多少的事！

玛蒂姐

为晋升女青年做好准备

珍·威克斯，美国犹他州

玛蒂姐对于即将晋升女青年感到非常兴奋，但是她不太确定该有什么期待。所以她与祖母谈一谈。她的祖母是总会女青年会长奥斯卡森姐妹。她有一些非常棒的建议可以分享！

询问你的妈妈、奶奶、外婆或支会中一位妇女，她们记得哪些关于女青年时期的事。你可能会发现一些有趣的事。

趣闻轶事

玛蒂姐称呼他的祖母为“Mo”，这是瑞典语妈妈*moder*的简称。

以前……



当奥斯卡森姐妹还是女青年的时候，她完成了不同的成就项目而获得许多徽章。她将它们缝在一个特别的衣带上，旁边还绣了一朵象征忠信的花。





奥斯卡森姐妹做准备的小秘诀！

- 借着祈祷和研读经文，与天父培养关系。
- 了解个人进步计划。
- 读经文、《巩固青年》和《利阿贺拿》。
- 开始学习女青年主题经文。每周你会与其他所有女青年一起复诵。



……而现在

这条项链会提醒你要成为别人的光，
并捍卫真理与正义。

你也会借着完成个人进步里的项目
和计划而获得缎带。

之后你会获得女青年奖章。

迎新会

玛蒂姐去参加了一场称为“迎新会”的特别活动。她们上了一堂很有趣的课程，也学到关于个人进步计划。

玛蒂姐也正在努力获得她的对神忠信奖，并背诵信条。

玛蒂姐等不及……

- 参加每周的活动
- 认识其他女青年的女孩。
- 参加女青年露营。

一项特别的回忆

2013年4月6日，玛蒂姐和其他许多表亲一起坐在会议中心里。但他们不知道祖母为什么邀请他们所有的人都来会议中心。当她被支持为总会女青年会长时，他们感到又惊又喜！



发光在今朝

勇敢地 ♩ = 58-68

词：珍·宾柏若芙 (Jan Pinborough)

曲：珍妮·贝莉 (Janice Kapp Perry)

F C F Gm7 C7 F

女孩 1. 愿效古代以斯帖，—— 效忠我主命令，—— 刚
2. 愿效勇敢艾别丝，—— 撒播福音之光。—— 分

Bb C7 A7 Dm G7 C7

强 壮 胆 捍 卫 且 忠 信 服 务 我 们 天 父 的 计 划。—— 愿
享 诉 说 那 美 好 福 音 真 理， 信 心 的 火 焰 明 亮。—— 摩

男孩

F C F Gm7 C7 F

效 法 古 代 尼 腓， 造 福 同 胞 万 千，—— 用
罗 乃 护 卫 正 义， 永 奋 斗、不 放 弃。—— 愿

Bb C7 A7 Dm Gm7 C7 F 合唱

荣 誉 诚 实 维 护、崇 敬 遵 行 我 们 天 父 的 计 划。—— 女孩与男孩
效 法 他 志 节 高、忠 信 诚 实， 我 要 高 举 我 旗 帜。—— 发光

Bb F C F Bb F Gm7 C7 F

在 今 朝， 准 备 趁 今 朝； 饱 享 神 的 话， 时 时 去 分 享。

© 2013 珍·宾柏若芙及珍妮·贝莉。

版权所有。本曲可复印供教会或家庭于伴奏、非商业演出时使用。

每份乐谱皆须列出此行说明。

特别证人



昆丁·柯克长老
十二使徒定额组
十二使徒定额组的成员是耶稣基督的特别证人。

我如何能协助家谱事工?

柯克长老建议举办家谱树聚会。这里告诉你怎么做!

让家族中的每个人带着家庭历史、故事和照片。包括祖父母和父母的珍贵物品来。

认识家族成员的生活是令人感到兴奋的——他们从哪里来，过怎样的生活。

找出那些需要完成的圣殿教仪，为圣殿教仪分派工作。

协助扫描并上传这些故事和照片到 FamilySearch.org 上的家谱树。



摘自“根与枝条”，2014年5月《利阿贺拿》，第47页。

“家庭：致全世界文告”是神的启示， 可以帮助我的家庭

艾琳·山德森和琴·宾汉

孩童有很多能力——能在家庭中产生影响！所有的家庭都是不同的，但是每个家庭对天父来说都很重要。他希望我们的家庭很坚强，所以他给我们“家庭：致全世界文告”来帮助我们。天父知道你可以帮助你的家庭变得坚强

你是永恒家庭中的一份子，这个家庭需要你的协助。

你可以为你的家庭带来幸福、良善与爱。

你可以彼此聆听，一起工作和玩乐，彼此宽恕和互相帮助。

你可以和家人一起阅读经文。

你可以祈祷和遵守诫命，成为家人的好榜样。■

作者现居于美国犹他州。

家庭 致全世界文告

耶稣基督后期圣徒教会
总会会长团及十二使徒议会

我们——耶稣基督后期圣徒教会总会会长团及十二使徒议会——郑重宣告，一男一女之间的婚姻是神所制定，而家庭是造物主为祂子女永恒目标所订计划的核心。

全人类，不论男女，都是照着神的形像所造，每个人都是天上父母所心爱的灵体儿女，因为这样，每个人皆有神圣的特性及目标。性别是每个人前生、今生和永恒身分及目的之基本特征。

在前生时，灵体儿女知道神是永恒之父，并且崇拜祂，接受祂的计划，借此计划得到骨肉身体，获取尘世经验，迈向完全，终而成神。这项神圣的幸福目标，成为永生的继承者。这项神圣的幸福计划使家人的关系可以超越死亡而永远延续，圣殿中的神圣教仪和圣约让人有可回到神的面前，并使家人能永远结合在一起。

神赐给亚当与夏娃的第一条诫命，与他们夫妻为人父母的潜能有关。我们宣告，神要他儿女生养众多、遍满地面的诫命，至今仍有效。我们进一步宣告，神已命令只有合法结婚、成为夫妻的男女，才能运用此神圣的生育能力。

我们宣告，这种创造尘世生命的方法是神所制定。我们肯定生命的神圣和其在神永恒计划中的重要。

夫妻肩负神圣的责任要彼此相爱、彼此照顾，也要爱护和照顾他们的儿女。“儿女是耶

本文告由艾登·兴格莱会长于1995年9月23日犹他州盐湖城举行的总会慈助会大会宣读，是其信息的一部分。

和华盛顿的产业”(诗篇127:3)。父母有神圣的职责，要在爱与正义中教养儿女，提供他们属世和属灵所需要的，也要教导他们彼此相爱、彼此服务、遵守神的诫命，并且不论在何处，都要做一个守法的国民。丈夫和妻子——母亲和父亲——将在神前为履行这些义务负责。

家庭是神所制定，男女之间的婚姻是永恒计划的基本部分。孩子有权利在婚约下出生，并由完全忠贞、奉行婚姻誓约的父母养育。以主耶稣基督的教训为基础，最有可能获得家庭生活幸福；成功的婚姻与家庭建立在信心、祈祷、悔改、宽恕、爱心、同情、工作及有益身心的娱乐等原则上，并借这些原则来维持。依照神的安排，父亲应在爱与正义中主导家庭、负责提供生活所需并保护家人。母亲的主要责任是养育儿女。父母有义务在这些神圣责任中互相协助，是平等的伙伴，遇到残疾、死亡或其他情形时，可因个别情况调整。必要时亲戚应伸出援手。

我们要提出警告，违反贞洁圣约、虐待配偶儿女或未克尽家庭职责的人，有一天要在神前为此负责。再者，我们提出警告，家庭的瓦解会为个人、社会和国家，带来古今先知所预言的灾难。

我们呼吁各地负责任的国民及政府人士，推动那些维护及巩固家庭成为社会基本单位的措施。

经文

• 约翰福音15: 11

家庭讨论建议

天父希望所有的家庭都能坚强并回到他的身边。谈一谈每个家庭成员能做什么来帮助自己的家庭变得坚强。



我会借由_____巩固我的家

我会借由_____巩固我的家

我会借由_____巩固我的家

我会借由_____巩固我的家

我会借由_____巩固我的家

我会借由_____巩固我的家

我会借由_____巩固我的家

我会借由_____巩固我的家

你可以!



用这个标签（如右）和其他照片或图画来装饰一个干净的空罐子。在字条上填写一些如何能巩固你的家庭的想法。将这些字条剪下来放入罐子里。每天从罐子里选出一张字条并做上面写的事。当你试着将这些想法付诸实现，你便能在家中产生影响!

我可以!

我是芭芭拉， 来自智利

摘自艾美·李维特的访谈

芭芭拉住在智利，智利是位于南美洲西海岸的一个国家。智利的领土形状细长，好像一条缎带。有些区域又干又热（像是阿塔卡马沙漠），有些区域则是又湿又热（像是复活岛）。芭芭拉住在智利的首都圣地亚哥。■

作者现居于美国犹他州。



我在学校班上唯一的教会成员。这让我有机会与我的朋友们分享关于耶稣基督和摩尔门经的事。有一次，我最好的朋友请我教她如何祈祷。所以我就这么做了。我们在学校的午餐时间一起作了祈祷。



我今年9岁，有两个弟弟。我很努力当个好姐姐，我会帮忙照顾他们和跟他们一起玩游戏。我喜欢照顾小孩。我长大后想要当老师。

我在2013年满8岁，由我爸爸施洗和证实。我那时候非常兴奋！那是我永远不会忘记的特别经验。

*¡Hola,
amigos!**

* 西班牙文的“你好，朋友！”

在智利，我们会庆祝一些有趣的节日。9月18日是独立纪念日，9月19日是军人节。在这两天，我们会跳全国普及的舞蹈，叫作“卢埃卡舞”，然后会吃美味可口的半圆肉馅饼，又称为肉馅卷饼。



周末的时候，我和家人喜欢在我们家附近的山区健行和开四轮越野车。我们也喜欢去海滩玩。



我们有一道特别的圣诞节佳肴——内馅装着鲑鱼的番茄盅。在智利，圣诞老公公会在圣诞夜的午夜12点整来临。我们甚至会醒着等他来！



我喜欢看到圣殿

智利圣地亚哥圣殿是第一座在说西班牙语的国家中完工的圣殿。它在1983年9月15日被奉献，也是南美洲第二座完工的圣殿。



上路了!

芭芭拉的袋子里装了一些她喜欢的东西。你会把哪些东西装进你的袋子里呢?



我们的园地



某一天，在我快要受洗之前，我在祖母家里，那时她去地下室拿东西。她因为被绊倒而无法起身。她那时呼唤我，但是我正在看电视所以没有听到。过了大约10分钟后，我听到有微小的声音在呼唤我的名字：“汤姆！”我去找祖母时，发现她躺在地上。我因为力气不够而无法拉她起来，所以我跑去邻居家请求帮忙。邻居来了之后帮助我的祖母起身。

祖母告诉我：“汤姆，你听到的是圣灵的声音。我当时离你太远了，你听不到我的声音。”

我知道那是圣灵向我低语。现在我受洗了，我很高兴能有圣灵的恩赐。
汤姆，8岁，德国



刘，7岁，厄瓜多尔



娜塔莉，10岁，哥伦比亚

8岁的奥莉薇亚来自罗马尼亚，她喜欢帮助母亲打扫房子。母亲教导她和她的13个朋友，在课堂休息时间，她喜欢假装自己是老师。她喜欢和父母一起旅游，以及和祖父母共度时光。当她受洗时，她感觉到与天父很接近，而她也非常感谢她能有圣灵帮助她作选择。她最喜欢的初级会诗歌是“来跟随先知”（《儿童歌本》，第58—59页）。



7岁的蒂耶里来自巴西，她喜欢去初级会和唱圣诗。她知道圣殿是主的屋宇。



你可以将画作、照片或经验线上投稿至；或用电子邮件寄至 liahona@ldschurch.org，主旨栏请注明“*Our Page*”；或用邮件寄至下列地址：

Liahona, Our Page
50 E. North Temple St., Rm. 2420
Salt Lake City, UT, 84150-0024, USA

每封来函必须包含孩子的全名、性别，和年龄（3到11岁），并附上父母的姓名、支分会、支联会或区会名称，以及父母授权使用孩子照片和资料的同意书（可用电子邮件）。因篇幅或文意上的考量，来函可能酌予编辑润饰。



亚德里安·欧卓亚长老
七十员

向上看



“你们要时时警醒，常常祈求”
(路加福音21: 36)。

我八岁的时候，家人派我和两个堂兄弟到附近的小镇去买杂货。回想起来，我很惊讶祖母和姑姑叔叔那时对我们是多么地信任。那天早上的天气晴朗、阳光普照，我们骑上三匹马启程出发。

骑在大草原的途中，我们突发奇想觉得应该下马来玩弹珠。我们全神贯注地玩耍，完全没注意到，头顶上的乌云笼罩了整片天空。等到我们察觉暴风雨要来临时，我们

甚至来不及骑上马匹。滂沱大雨和冰雹重重地打在我们身上，我们那时唯一能做的就是卸下马鞍，拿着马鞍上的被毯来遮蔽。之后我们的马跑走了。

失去了马，我们又湿又冷地继续踏上旅程，并尽可能地加快步伐到邻近的小镇。当我们找到一户人家并敲门时，已经很晚了。那个家庭让我们把身体擦干，拿美味的豆卷饼给我们吃，接着又让我们在一间有泥土地板的房间上床睡觉。

隔天早上我和两位堂兄弟醒来

时，看到的是灿烂的阳光和美丽的晴空。有个人来敲门找寻三个失踪的男孩。我永远不会忘记我们在回家路上看到一大群人，他们彻夜不停地寻找我们。站在他们前面的是慈爱的奶奶和姑姑叔叔。他们拥抱着我们哭泣，因找到失踪的孩子而喜出望外。

我们慈爱的天父留心我们每一个人。他殷切地等待我们重返天家。我们身边到处都是灵性风暴的征兆。让我们向上看并借由每日巩固我们的见证来准备自己。 ■

摘自“向上看”，2013年11月《利阿贺拿》，第102页。

家庭团队



当每个人都团结合作时，就比较容易获胜。

雪洛莉·哈迪
根据真实故事改写

“助人”（《儿童歌本》，
第108页）。

艾蒙和爸爸在足球比赛结束离开时，他叹了口气说：“我不明白，我们有这么多优秀的球员，为什么却无法得分？”

爸爸曾经是优秀的足球员。他或许能帮上忙。

爸爸说：“我想你们必须学习团结合作，你

们每个人都想得分，对不对？”

艾蒙说：“是的，你的意思是我们不可能每个人都射门得分，是吗？”

爸爸点点头。“你不可能单靠自己一个人得分。首先，后卫必须先从对方的球队拿到球，是吗？”

艾蒙笑着说：“如果没有拿到球，是很难得分的。”

爸爸说：“对啊，接着后卫会传球给能射门得分的人，没有人能全靠自己一个人得分。”

艾蒙说：“我想是吧。”

当他们到家时，妈妈正一边抱着婴儿一边煮晚餐。她问：“比赛过得怎么样？”

艾蒙说：“我们又输了，不过下次我们会做得更好。”

妈妈说：“这样的态



度很好。”

米古和撒母耳及路卡斯一起跑进家门时，他大声喊道：“我饿死了！”

妈妈问：“男孩们，你们能帮忙把碗盘叉子摆好，把玩具收好吗？”

四个男孩都抱怨连连。

撒母耳说：“我又没有玩玩具。”

米古哀声叹气说：“

这要做很久耶！”

爸爸笑了。“我想我们家和艾蒙的球队有同样的问题。”

撒母耳问道：“什么问题？”

艾蒙说：“我们没有团结合作，大家都只想得分吃到晚餐，但是我们都把事情都推给妈妈。”

爸爸说：“你说对了！我们如何能团结合作呢？”

艾蒙有个想法：“不如撒母耳和我一起把碗盘叉子摆好？其他人可以收玩具。”

爸爸说：“很棒的点子！”

不久后，晚餐准备好了。艾蒙交叉双臂祈祷。他很高兴他的家人团结合作。他希望他的足球队也同样能这么做。■

作者现居加拿大亚伯达。



罗素·培勒长老

十二使徒定额组

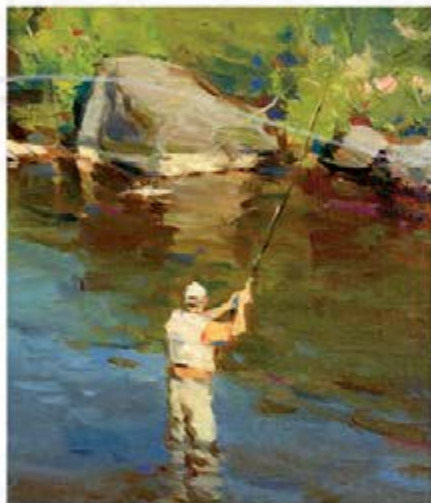
骗局

对于用假饵钓鱼的人而言，秋天尤其是个令人兴奋的季节。因为这个季节正是鳟鱼要增强体力以备渡过食物短缺的冬季的时候。

用假饵钓鱼的渔夫期目标是透过巧妙的蒙骗来捕捉鳟鱼。经验丰富的渔夫会研究鳟鱼的习性、天气、水流、鳟鱼所吃的昆虫种类，以及这些昆虫孵化的时间。他们常常会亲手制作诱饵。他们知道这里面藏着小鱼钩的人造昆虫必须是完美的赝品，因为若有一丁点的瑕疵，鳟鱼便能察觉而拒食诱饵。

看着鳟鱼破水而出，咬着饵奋力抗拒，直到最后精疲力尽、被收线捕获的画面，真是精彩刺激。此乃运用知识和技巧设下圈套的渔夫，与高贵的鳟鱼间的一场竞赛。

使用人造诱饵来蒙骗和捕鱼例子，也是路西弗常用来诱惑和欺



骗，并试图网罗我们的一种伎俩。

就像以诱饵钓鱼的渔夫知道鳟鱼受到饥饿的驱使一样，路西弗也知道我们的“饥饿”或弱点，他会用假饵来诱惑我们，我们若是吃了，就会从平静的生活中被拽进他无情的影响力之下。渔夫捕到鱼后会将鱼毫发无伤的放回水中，但路西弗可不会自动放手。他的目标是让受害者变得像他一样悲惨。

他用来对付我们的一项主要伎俩，就是用他撒谎和欺骗的能力来

说服我们指恶为善，指善为恶。从天庭会议的最开始，撒但就“寻求破坏我，主神，给世人的选择权”（摩西书4：3-4）。

这场关系着神赐世人选择权的战争一直持续至今。撒但和其党羽在我们的四周布下圈套，希望我们堕入陷阱、吃下诱饵，好用他欺蒙的手段来捕获我们。

弟兄姐妹，愿我们都能小心留意那伪装成渔夫的路西弗所丢出的人造诱饵。愿我们都有智慧和灵性洞察力，能分辨并拒绝他所提供的危险物品。

对于那些已落入任何一种习瘾网罗的人，还是有希望的，因为——主耶稣基督的赎罪和爱会让一切成为可能。■

摘自“啊，那邪恶者的阴险计划”，2010年11月《利阿贺拿》，第108-110页。



真知灼见



我是今日的先驱者吗？

“尽管我们尊崇那些跨越大地到达盐湖城山谷的先驱者们，今日有更多活着的先驱者。他们没有推手推车，但他们用许多不同的方式做一模一样的事情：他们借由摩尔门经和个人祈祷听到主的声音。他们借着信心和悔改步入洗礼池的水中，并坚定地将他们的双脚在福音的肥沃土壤中扎根。身为基督的门徒，他们自愿为对的事和真实的事牺牲。借着圣灵的恩赐，他们稳稳地在前往永生的道路上前进。”

本期的其他内容

年轻人园地



第44页

维护我们的信仰

五位年轻人分享他们如何在面对反对势力时捍卫他们的信仰。

青年园地

如何提出重要的问题

问题可成为非常棒的教导工具——如果你用正确的方式来发问。本文会示范如何做到。



第54页

儿童园地



第68页

欢迎来到女青年

邦妮·奥斯卡森姐妹和她的孙女玛蒂妲，分享一些对于升上女青年能有所期待的事情。

This publication is a translation of an original English document. In China, it is for personal use by members of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. Persons outside China are not authorized to distribute this publication in China. Any practices, organizations, and/or activities referenced in this publication that are not permissible under the laws and regulations of the People's Republic of China are not to be implemented there.

本出版物为其英文原文的翻译。在中国境内，本出版物供耶稣基督后期圣徒教会的成员个人使用。境外人士不得在中国境内发行本出版物。本出版物中任何与中华人民共和国法律和法规相悖的作法、组织及/或活动，皆不适用于中国。

耶稣基督
后期圣徒教会