

耶 稣 基 督 后 期 圣 徒 教 会 2 0 1 5 年 4 月

利阿贺拿



**了解救主的神圣
牺牲，第34页**

为什么软弱不是罪，第20页

**如何让家人家庭晚会圆满
成功，第10, 80页**



“你们中间谁有一百只羊失去一只，不把这九十九只撇在旷野、去找那失去的羊，直到找着呢？
“找着了，就欢欢喜喜地扛在肩上，回到家里。”

路加福音15：4-5

这张照片于2010年4月摄于以色列，显示牧羊人不畏艰险援救他的羊。



信息

- 4 总会会长团信息：
孟荪会长呼吁展现勇气
多马·孟荪会长
- 7 探访教导信息：
耶稣基督的品格——不讹诈、
不伪善

特稿

- 14 妇女的灵性影响力
丝塔乐·巴勒
身为妇女，你的影响力超乎你眼前所能看到的。
- 20 弱点不是罪
温蒂·乌利齐
学习如何区分罪和弱点，以及如何将弱点转变为优点。
- 26 纯正的信仰
克里斯多·瓦德尔长老
阅读这三个无私服务的步骤。
- 30 我时时需要主
约拿单·伟斯托
唱一首圣诗使得这个韩国慕道友家庭变得大不相同。
- 34 救主无私、神圣的牺牲
培道·潘会长
透过救主的赎罪，我们可以付清罪和罪恶感的灵性债务。

80 家人家庭晚会实行100周年

1915年，约瑟F·斯密会长和他的两位咨理邀请成员开始举行家人家庭晚会，并说明了其形式、目标及祝福。

专栏

- 8 我们谈论基督：
信心的力量
安柏·达尔
- 10 我们的家，我们的家人：
家人家庭晚会——你做不到！
- 12 福音经典之作：
他已复生
大卫奥·麦基会长
- 40 后期圣徒的心声

封面

封面：《往以马忤斯的路》，丽兹·史威德绘，不得复制。封面内页：吉姆·杰佛瑞摄。封底内页：寇迪·贝尔摄影插图。



44

44 凭信心往前走

潘望博长老

向尼腓学习在面临重要决定时该怎么做。



看看你能找到隐藏在这期杂志里的利阿贺拿。提示：你可以在哪里点燃蜡烛？



54

49 海报：寻求他

50 因为约瑟

泰德·邦恩斯

因为先知约瑟·斯密，你的生活至少在这六方面变得大不相同。

53 活着的先知

泰福·彭荪会长

亚当？尼腓？摩西？你若知道谁才是最重要的先知，可能会感到惊讶。

54 救主服从的榜样

耶稣基督设立道路让我们遵循的九种方式。

58 我们的天地

60 如何才能有智慧

尼尔·安德森长老

世俗的智慧和神的智慧有何不同？

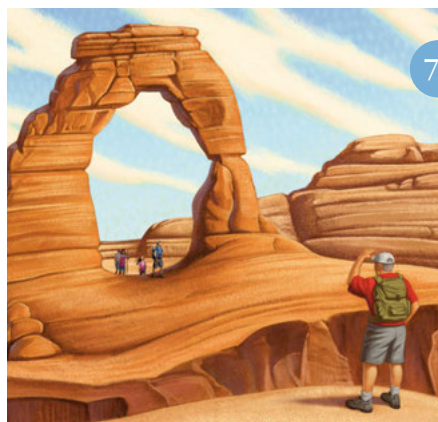
61 一点通

62 同一羊圈归同一牧人

了解牧羊人的工作细节可以让我们更接近救主。

64 问答篇

我要怎样才能自在地跟主教谈一些问题或困扰？



75

66 谁是你的英雄？

夏绿蒂·薛帕

艾莉很怕告诉班上同学谁是她真正的英雄。

68 祈祷和天主教堂

麦凯尔·乔治

黛妮参观英国大教堂时，学到了有关祈祷重要的一课。

70 特别证人： 为什么服从如此重要？

罗素·纳尔逊长老

71 聪明点子

72 经文时间：

耶稣医治一个麻疯病人

艾琳·桑德森

74 经文人物： 耶稣医治病人

75 正确的路

克劳迪奥·齐威长老

遵循正确的路使一切大为改观。

76 幼儿园地： 我知道耶稣爱我

珍·查特

2015年4月，第4卷，第2期

利阿贺拿12564 266

耶稣基督后期圣徒教会国际版杂志

总会会长团：多马·孟荪，亨利·艾宁，迪特·邬希泽
十二使徒定额组：培道·潘，多马·贝利，罗素·纳尔逊，达林·邬克司，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，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

出版助理：莉莎·罗培兹

编撰组：布特妮·毕提，大卫·狄克生，大卫·爱德华兹，马太·富利顿，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·奥笛克，约书亚·伯凯，珍·宾柏若芙，理查·罗慕义，保罗·范登堡，玛瑞莎·韦迪森

编辑实习生：玛丽·莎哈特

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，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·罗宾孙，布莱德·提尔，K·妮可·沃肯赫斯特

智慧财产协调员：珂莉特·欧尼

出版经理：珍妮·彼德斯

出版组：康妮·布利治，茱莉·博德，布莱恩·盖奇，丹妮丝·柯比，金妮·尼尔森，盖尔·瑞弗帝

印前作业：杰夫·马丁

印刷主管：奎格·塞威克

发行主管：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、基里巴斯文、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. ©2015 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:

April 2015 Vol. 4 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480) Chinese (simplified) (ISSN 2164-4098) is published 4 times a year (January, April, July and October) by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$4.00 per year; Canada, \$4.80 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，以下是两个范例。



“我时时需要主”，第30页：正如圣诗“我时时需要主”的歌词帮助了朴美君决定受洗，圣诗也能为我们的生活带来极大的影响力。想想看，圣诗的歌词曾在什么时候造福了你的生活，并考虑和家人分享这经验。邀请每位家人选择一首喜爱的圣诗，谈谈那首圣诗如何造福了他们的生活。然后全家一起唱出所选的每一首圣诗。（这项活动可以分成几个星期进行。）

“祈祷和天主教堂”，第68页：读过这篇故事后，展示你居住城市中各个不同教会的图片或说出这些教会，并和你的家人谈谈以下这些问题：我们和其他的宗教有哪些相似之处？天父对他所有的儿女有何感受？我们应该如何对待信仰不同的人？考虑运用十二使徒定额组，达林·邬克司长老的文章：“在真理与包容之间求取平衡”（2013年2月，《利阿贺拿》，第28–35页）来解答这些问题。

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。

选择权，4, 20, 44

赎罪，20, 34, 49

教会领袖，53, 64

诫命，70, 75

归信，30

勇气，4

死亡，30, 41

决定，44, 60, 75

神性，58

榜样，14, 66

信心，8, 20, 44

家庭（家人），10, 50

家人家庭晚会，10, 80

禁食，30

宽恕，20, 34

悲伤，30, 41

罪疚，20, 34

医治，8, 72, 74

圣灵，30, 41, 42, 43, 44,

50, 58

耶稣基督，7, 8, 12, 20, 26,

34, 49, 54, 62, 66, 72,

74, 76

约瑟·斯密，12, 50

爱，76

传道事工，30, 40

音乐，30, 40

新约，54, 62, 72, 74

服从，44, 54, 58

色情，34

祈祷，68

圣职，50

先知，53

悔改，34, 64

复兴，50

复活，12, 49

撒但，34, 61

服务，26, 42

罪，20, 34

圣殿事工，30, 43

妇女，14



多马·孟荪会长

孟荪会长呼吁展现

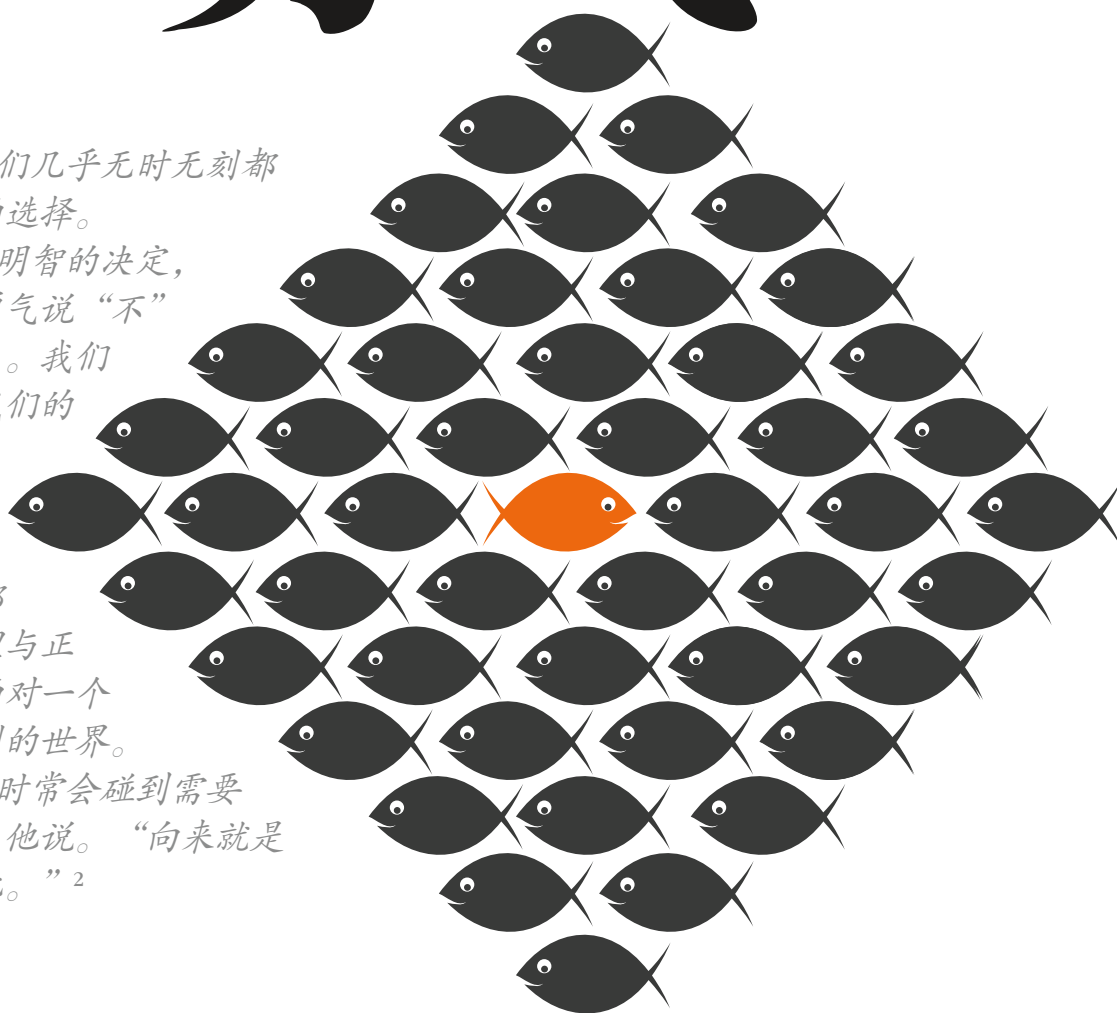
勇气

孟荪会长说，我们几乎无时无刻都必须作出各种不同的选择。

他说，若要作出明智的决定，就需要有勇气：有勇气说“不”和有勇气说“愿意”。我们的决定确实注定了我们的命运。¹

孟荪会长在以下摘述的内容中提醒后期圣徒，我们都需要勇气来坚守真理与正义、护卫信仰，并面对一个拒绝永恒价值与原则的世界。

“我们每个人都时常会碰到需要鼓起勇气的时候。”他说。“向来就是如此，将来也是如此。”²



勇气能获得神的悦纳

“我们都会面临恐惧、经历他人嘲笑，也会碰到阻力。让我们——所有的人——有勇气不畏惧世俗洪流，有勇气坚守原则。能够获得神悦纳的，是勇气，不是妥协。我们若将勇气视为不仅是愿意英勇地死去，更愿意下定决心高尚地活着，勇气便能成为一种生动有力且吸引人的美德。当我们勇往直前，努力按照应有的态度生活，必能获得主的帮助，也能从他的话语中找到安慰。”³

要勇敢忍受

“持守是什么意思？我很喜欢这个定义：勇敢忍受。为了要相信，你们可能需要有勇气；有时候，服从也需要有勇气。如果要持守到离开今生的那天，勇气更是不可或缺。”⁴

要有勇气坚守真理

“〔愿〕各位都有勇气坚守真理与正义。因为今日的社会潮流已经偏离了主所赐给我们的价值观和原则，你们几乎都受到呼吁，要挺身捍卫自己的信仰。除非稳稳地扎下见证的根基，否则很难在有人质疑你的信仰时，挡得住他们的嘲弄。若稳固地扎下根基，你对福音的见证、对救主和天父的见证就会影响你一生的作为。”⁵

我们都需要灵性勇气和道德勇气

“〔今天在〕电视、电影或其他媒体所传达的信息，往往与我们期望孩子去接受及珍视的事物相抵触。我们不但有责任教导孩子，要在灵性和教义上稳固健全，更有责任帮助孩子，无论面临任何外在压力，都要保持坚定。这需要我们付出许多时间和努力——并且为了帮助他人，我们自己更需要有灵性勇气和道德勇气，来抗拒那无所不在的邪恶。”⁶

愿我们始终有勇气

“在每天的生活中，我们的信仰难免会遭受考验。有时候，我们会发现自己置身在人群里，却在关乎某件

事物是否合宜的议题上，成为少数分子，甚至独自一人。……

“愿我们始终有勇气，并且准备好维护我们的信仰；假如我们在这过程中必须独自奋战，愿我们都能勇敢地这么做，心里明白只要和天父站在同一边，我们永不孤单，因而得到巩固。”⁷ ■

注：

1. 多马·孟荪，“关于选择的三件事”，2010年11月，《利阿贺拿》，第68页。
2. 多马·孟荪，“鼓起勇气”，2004年5月，《利阿贺拿》，第55页。

本篇信息的教导

可以请教导对象想一想他们下一周可能会需要鼓起勇气行动的一个情况——无论是在家里、工作场所、学校或在教会。他们可能面临恐惧、忍受艰难的事、坚守信念，或决定更完全地服从某项福音原则。请他们分享看法，或将这些看法写下来。

3. 多马·孟荪，“你当刚强壮胆”，2014年5月，《利阿贺拿》，第69页。
4. 多马·孟荪，“相信、服从、持守”，2012年5月，《利阿贺拿》，第129页。
5. 多马·孟荪，“愿你们具备勇气”，2009年5月，《利阿贺拿》，第126页。
6. 多马·孟荪，“引导你们的三项目标”，2007年11月，《利阿贺拿》，第118–119页。
7. 多马·孟荪，“独自奋战的勇气”，2011年11月，《利阿贺拿》，第60、67页。

别人的撒拉

马肯兹·米勒

以前我常觉得很难用自己的信仰来回答一些简单的问题，例如：“你为什么不喝咖啡？”过去我都会找借口，说：“太苦了”，或：“我不喜欢那味道。”

为什么我会觉得难为情？为什么我会害怕为自己的信仰挺身而出？现在回想起来，我并不完全明白自己以前在害怕什么。但我却清楚记得，自己是什么时候开始不再找借口。

我在高中上英文课时，有一天老师宣布要看一段电视影片，而我知道那是我不应当看的。在别的同学都欢呼雀跃的同时，我的同班同学撒拉却举手问说她可否离开。

老师问为什么，撒拉据实回答说：“因为我是摩尔门，我不看有亵渎言语的节目。”

她有勇气在全班面前站起来，真是了不起。由于撒拉的榜样，我也站了起来，心安理得地在外面等候节目结束。

我永远地改变了。我开始会解释自己的信念，不再逃避这个主题。结果，我找到了自信，参与了更多教会活动和学校活动。

我从未告诉撒拉，她的榜样对我的意义多么重要，但我一直努力效法她自信的榜样。现在我领悟到，身为神这美好神圣教会的成员，绝对没有什么可羞愧的。我希望自己也能透过榜样，成为别人的撒拉。

作者现居美国犹他州。

儿童园地

经文中的勇气

先知会长教导我们，要有勇气维护自己的信仰。经文中有许多展现勇气的例子。阅读每个名字旁的经文。这些人如何展现勇气，维护他们知道是对的事？在空白处写下你的答案，或画一幅图画来回答。

约瑟·斯密（约瑟·斯密——历史1：11-17）

但以理（但以理书6：7，10-23）

拉曼人撒母耳（希拉曼书13：2-4；16：1-7）

以斯帖（以斯帖记4：5-14；5：1-8；7：1-6）

请认真研读这些资料，并透过祈祷知道可以分享哪些内容。了解救主的生平与角色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，请浏览网站 reliefsociety.lds.org。

耶稣基督的品格： 不诡诈、不伪善

这是以救主的品格为主题的一系列探访教导信息的其中一篇。

了解耶稣基督不诡诈、不伪善，能帮助我们忠信地努力跟随他的榜样。十二使徒定额组约瑟·胡适令长老（1917–2008）说：“诡诈就是……瞒哄或诱拐。不诡诈的人，天真无邪，心地诚实，动机纯正，每天的生活都力求绝对诚实。……我认为，今日的教会成员比任何其他时候都更需要诚实无伪、没有诡诈，因为世界上有许多人显然都不了解这项美德的重要。”¹

谈到伪善，总会会长团第二咨理，迪特·邬希铎会长说：“我们都知道自己应该像基督一样，但是没有人能完全做到。不过我们十分渴望能克



服自己的弱点和犯罪的倾向。我们全心全意渴望借着耶稣基督的赎罪，成为更好的人。”²

我们知道，“我们会根据自己的行为、心中的愿望以及我们成为怎样的人而接受审判。”³但只要努力悔改，我们会变得更纯洁，并且“清心的人有福了！因为他们必得见神。”（马太福音5：8）

其他经文出处

诗篇32：3；圣经雅各书3：17；彼得前书2：1–2，22

注：

1. 参阅约瑟·胡适令，“无欺”，1988年7月，《圣徒之声》，第85，87页。
2. 迪特·邬希铎，“来加入我们吧”，2013年11月，《利阿贺拿》，第23页。
3. 《指导手册第二册：管理教会》（2010），1.2.1。



信心，家庭，慈助

经文记载

小孩子没有诡诈。耶稣基督说：“让小孩到我这里来，不要禁止他们；因为在神国的，正是这样的人。……于是抱着小孩子，给他们按手，为他们祝福”（马可福音10：14，16）。

基督被钉十字架之后，也曾在美国施助小孩。他命令人们把小孩带到他那里，“放在他周围的地上，耶稣站在中间；……

“……他……哭了，群众都为这事作证；他一一抱起他们的小孩，祝福他们，并为他们向父祷告。……

“他们注视着去看时，眼睛望向天空；……他们看到众天使从天而降，如同在火里；他们下来后，环绕着那些小孩……；众天使施助他们”（尼腓三书17：12，21，24）。

思考要点

关于不诡诈，我们可以从小孩身上学到什么？

（见经文指南，“诡诈”。）

信心的力量

安柏·达尔

如果仅因为我们提出要求，天父就让我们免除各项挑战，他便是剥夺了我们获得救恩所需的各种经验。

我在读大学时，有一年在考试期间，脖子开始痛了起来。考试压力结束后，脖子还是疼痛不已。我接受医生和治疗师的建议，尝试了各种疗法，但脖子还是很痛。第二年，我努力与这疼痛对抗的同时，也努力想增加自己的信心。我花了许多时间祈祷、读经文，并请求接受圣职祝福。我觉得，只要我有足够的信心，就会得到医治。

耶稣基督医治病人、瞎子、跛子、长大痲疯的，都是“照着〔他们〕的〔信心〕”（马太福音9：29）。我知道他有能力医治我，就像他活在尘世时，医治了许多其他人一样。因此我得到结论，唯有信心不足，才无法得到医治，因此我加倍努力。我继续接受物理治疗，同时也祈祷、禁食、研读并保持信心。但我的疼痛仍未消除续。

经文教导我们，有信心就能行奇迹（见马太福音17：20），我却无法解除这小小的痛苦。我信心的力量在哪里？最后，我默默地接受自己的情况，找出各种方法来应付不舒适的感觉，开始满足于现状，

相信总有一天会完全了解信心并获得医治。

几年后，我跟一位朋友交谈。她第一次怀孕时，曾经因为呕吐很严重，好几次都要送去医院。艾琳很想要另一个孩子，但又很怕必须像第一次怀孕那样，忍受同样的不舒适。她告诉我，她曾经禁食祈祷，也的确相信天父不会要她再次经历同样的事。

我们交谈时，我想到了一节经文：“你们要休息，要知道我是

神！”（诗篇46：10）。想到我自己在苦难中学习放心镇静的经验，我敦促艾琳要继续保有信心，但不要将信心建立在她下次怀孕是否会再次呕吐这件事上。

我继续研读信心的原则，读到阿尔玛在他信心讲道中的教导，“如果你们有信心，你们就对没有看到而又真实的事有希望”（阿尔玛书32：21）。

我在思考这节经文时，发现信心并非我所想的那样。阿尔玛教



超越考验

“〔天父〕赐给我们考验，使我们得以克服考验而成长；赋予我们责任，使我们得以有所成就；让我们工作以锻炼体魄；让我们忧伤以试炼灵魂，这岂不蕴含着智慧？难道我们不该面对诱惑，以试验我们的力量；遭遇病痛，好使我们学会忍耐；承受死亡，好使我们得以成为不朽与荣耀？

“要是我们祈求神祝福的病患全都得到医治；要是所有义人都受到保护，而恶人都遭到毁灭，那么天父的整个计划便将归于无效，而福音的基本原则——选择权——也会终止。大家都不必依靠信心生活了。”

宾塞·甘会长（1895–1985），《总会会长的教训：宾塞·甘》（2006），第15页。



导我们，信心，是对真实的原则怀着希望。有信心并非意味着我们相信只要祈求，天父就会赐给我们所求的一切。相信基督会医治我的脖子，或相信他会让艾琳有个不会呕吐的怀孕过程，都不是对真实的原则怀有信心。但我们可以怀着信心，知道基督有能力医治、他顾念着我们、他会增强我们的力量，并且只要我们好好忍耐，我们会有资格获得永生。

救主已应许：“无论求什么，只要有信心，奉基督的名求，并相信你会得到，就必得着。”（以挪士书1：15）。我相信这项应许的

力量在于这项劝告：要“奉基督的名”去相信。圣经字典在祈祷这个条目中教导我们：“当我们的心意就是基督的心意，而且我们的愿望就是基督的愿望——当他的话在我们里面时，（约翰福音15：7）我们就是在奉基督的名祷告了。那时我们祈求的事，神就会赐给我们。许多祷告没有获得回答，是因为这些祷告并不是奉基督的名进行；它们丝毫没有表现出基督的心意，反而是出自人的私心。”

我们若用信心祈求符合神的旨意的事，他就会根据我们的愿望赐给我们。天父认识我们、爱我

们，并渴望我们能拥有一切所需，以便能回到他面前。有时必须要有考验、困难和挑战（见彼得前书1：7）。如果仅因为我们提出要求，天父就让我们免除各项挑战，他便是剥夺了我们获得救恩所需的各种经验。我们必须学习信赖神为我们拟定的计划，并要将我们的心意顺服于他的旨意。我们若将自己的愿望与他的愿望和而为一，并承认我们完全仰赖着他，就会有资格获得“〔我们〕信心的果效，就是〔我们〕灵魂的救恩”（彼得前书1：9）。■

作者现居美国奥勒冈州。

家人家庭晚会—— 你做不到！

无论你们的家庭是什么模样，家人家庭晚会都可以造福你们，给你们力量。

有一位父亲在工作一整天后疲惫地回到家，发现家里其他人也因劳累而心浮气燥。那是星期一晚上，似乎不可能举行家人家庭晚会了。在祷告求神帮助后，这对父母决定一切从简。他们把家人聚集起来，唱一首诗歌，一起祷告。他们为每个人点一根小蜡烛，然后请他们分享最近得到的灵感启发。在黑暗房间里，烛光代表灵感启发，让孩子变得更专注。分享见证的时候，一股甜美平安的爱的感觉进入了家中。晚会结束时，这一家人都很感谢能举行家庭晚会。

你知道，家人家庭晚会这项计划已在教会中实施100年了吗？1915年四月，总会会长团指示教会成员，要每周挪出一个晚上，进行家庭祈祷、音乐、福音学习、故事及活动。（见第80页，摘自总会会长团信函的话。）先知不断提醒我们，家人家庭晚会非常重要。“我们决不可忽略这项上天所启示的计划。”多马·孟荪会长说。“家人

家庭晚会可为每个家人的灵性带来成长，可以帮助他们抗拒遍布于各地的诱惑。”¹

以下是你在将家人家庭晚会纳入每周计划时，要牢记在心的一些态度：

这适用于我。十二使徒定额组的多马·贝利长老说：“家人家庭晚会是给每一个人的。”²我们每一个人，无论已婚或单身、有没有小孩，都可以奉献时间来巩固家庭、学习福音。

我可以找到时间。教会不在星期一晚上安排活动，借此立下榜样。你可以向主、也向你的家人表明，你愿意挪出时间来进行最重要的事。

我可以找到对我的家庭最有效的方式。如果你的家人分居两地，可以试试“线上家庭晚会”，通过网络或电话和家庭成员谈话。有人必须工作到很晚吗？可以在工作场所附近，在休息时间举行“公园家庭晚会”。有位离婚的父亲每个星期

一举行“信件家庭晚会”，写信给住在远方的子女。³让障碍成为催化剂，来激发更大的创造力。

我这个星期就可以开始。家人家庭晚会可以根据家庭的需求及情况来规划。以下是通常建议的作法：

- 以祈祷开始和结束。
- 使用音乐，包括圣诗及初级会诗歌。
- 从经文和近代先知的话语中学习。
- 每周纳入不同的体能活动、服务计划，及以福音为中心的活动。
- 享受乐趣！玩游戏或做点心。
- 持之以恒。如果无法在星期一举行，就找另一天。

我想要得到这祝福。众先知应许，只要我们参与家人家庭晚会，就会获得极大的祝福：家中的爱和服从会增加。青少年的信心会成长。家人“必获得力量来对抗四周邪恶的影响和诱惑。”⁴



你的家人家庭晚会也许不是每次都很完美，但你的家庭会因为你的努力而受到巩固、蒙得祝福。十二使徒定额组，大卫·贝纳长老教导：“每个家人家庭晚会，都是我们灵魂画布上的一个笔触。可能没有一个单独事件看起来是令人印象深刻或难以忘怀的。但就像每个……笔触彼此烘托，创造出一幅令人赞叹的杰作一般，所以只要我们坚持去做那些看似微

小的事情，就能造成深远的灵性影响。”⁵ ■

注：

1. 多马·孟荪，“变化莫测时代中的永恒真理”，2005年5月，《利阿贺拿》，第19页。
2. 多马·贝利，“所以……都曾教了我”，1994年7月，《圣徒之声》，第40页。
3. See “Family Home Evening: Any Size, Any Situation,” *Ensign*, Dec. 2001, 42.
4. First Presidency, in James R. Clark, comp., *Messages of the First Presidency of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, 6 vols. (1965–75), 4:339.
5. 大卫·贝纳，“在家里更加勤奋、关心”，2009年11月，《利阿贺拿》，第20页。

列为最高优先

“我们向父母和子女提出劝告，要将家庭祈祷、家人家庭晚会、福音研读与教导，以及有益身心的家庭活动放在最优先的地位。其他需求或活动，无论有多值得或多合适，也绝不可被允许来取代此项神所赋予的职责，而这职责唯有父母和家庭才能充分履行。”

总会会长团信函，1999年2月11日。

他已复生

对基督拥有不可动摇的信心，
是今日世界最重要的需求。



大卫奥·麦基会长
(1873–1970)
第九任总会会长

大卫奥·麦基于1873年9月8日出生。他于1906年4月9日蒙按立为使徒，时年32岁；并于1951年4月9日蒙支持为第九任总会会长。以下引文摘自他在1966年4月总会大会所作的演讲。完整的英文讲词，见Conference Report, Apr. 1966, 55–59。

如果奇迹指的是超越人类有限智慧的超自然事件，那么耶稣基督的复活就是所有时代中最不可思议的奇迹。在其中显示了神的全能和人的不朽。

复活是一项奇迹，但那只是因为它超越了人类的理解和认知。对于所有接受这项事实的人来说，它不过是显明了生命不变的法则。……

承认基督确曾舍弃生命，并以

荣耀复活之身显现，各位就能回答这历代以来的问题：“人若死了岂能再活呢？”（约伯记14：14）。

对复活一事的见证人

对亲近熟识基督的众门徒而言，他从坟墓里复活是千真万确的事实。他们心中没有丝毫怀疑。他们是这事实的见证人。他们知道，因为他们的眼睛看见了，他们的耳朵听见了，他们的手也触摸了复活救赎主的身体。

当十一位使徒聚在一处，要选出一人来取代加略人犹大时，首席使徒彼得说：“必须从〔这些〕人中立一位与我们同作耶稣复活的见证。”（使徒行传1：21–22）。……

“以色列人哪，请听我的话：……这耶稣，神已经叫他复活了，我们都为这事作见证”（使徒行传2：22，32）。……

其他见证人

耶稣基督后期圣徒教会的立场和彼得、保罗、雅各，以及所有其他早期使徒的立场一样，不但承认复活是千真万

确的事实，更确信这是基督在世上神圣使命圆满达成的明证。

耶稣死在十字架上的1,800年后，先知约瑟·斯密在宣告复活的主曾向他显现时说：“我看见两位人物，站在我上面的空中，其光辉和荣耀无法形容。其中一位对我说话，叫着我的名字，指着另一位说——这是我的爱子。听他说！”（约瑟·斯密——历史1：17）。……

如果我们只有约瑟·斯密的见证，那就会像基督在谈论自己、为自己作见证那样毫无用处；但耶稣有神的见证，也有众使徒的见证。而约瑟·斯密还有其他的证人证实了〔他的〕见证，借着天使摩罗乃的显现，让他们知道这件事的真实性。……

……耶稣基督后期圣徒教会〔也〕宣告，先知约瑟·斯密确实看见荣耀的异象：

“现在，在许多对他作的见证后，最后，这是我们对他的见证：他活着！”（教约76：22）。……

他古代众使徒向世人作出如此确证具凿的见证——即在基督复

活着的基督

阅读现代使徒和先知对耶稣基督的见证，在2000年4月，《利阿贺拿》，第2–3页。



救赎主！真正的门徒绝不会仅将他视为伟大的改革家、理想的教师，或只是个完美的人。这位加利利人不是象征性地被称为神子，他确实是活神的儿子。

真正重生

任何人只要决心在生活中奉行拿撒勒人耶稣的教导，绝对能感受到自己彻底的改变。“重生”一词的意义比许多人知道的更深。……接近救主，与活着的基督保持亲密的关系，这样做的人会有快乐，并且真正感受到那股提升、改变人心的力量。我很感激能够知道基督是我的救赎主。……

复活的信息……是最令人安慰、最荣耀的一项信息，因为当死亡夺去我们所爱的人时，我们忧伤的心会因这句话中的希望和神圣保证而得安慰：“他不在这里，……已经复活了！”〔见马太福音28：6；马可福音16：6。〕

我全心知道，耶稣基督已克服了死亡，并且因为我们的救赎主活着，我们也将活着。■

副标题已变更、标点符号已标准化。

活后那几年中，他们对此事的见证——世人能在活着的基督的时代接受到这最奇妙的启示，很难理解他们为何仍然拒绝他，还能怀疑人的不死。

我们今日所需的事

对基督拥有不可动摇的信心，是今日世界最重要的需求。信心不

只是一种感觉，而是一股可使人付诸行动的力量，且应该是人类生命一切动力的来源。……

只要人愿意“遵着他的旨意行”，而不是绝望地望着幽暗的坟墓，就会将眼睛望向天空，并知道基督已经复生了！……

耶稣基督后期圣徒教会向全世界宣告，基督是神的儿子，世界的

“我们呼吁本教会的妇女一起捍卫正义。……在我看来，这是……世界上一线光明灿烂的希望。”
——戈登·兴格莱会长（1910-2008）



妇女

的灵性影响力

我们是否知道自己的灵性力量是多么有力？

丝塔乐·巴勒

教

会中许多美好、谦卑的妇女在献身服务的同时，并没有察觉到自己的生活会影响多么深远——她们不但是俗世服务的榜样，更代表着属灵力量的传承。我的外祖母雪莉·彼得森就是这样一位妇女。她一生都忠信、默默地在各项召唤中服务。如果你问她，她会说自己没有什么才能可以贡献给世人。但当我开始了解她的生平，我才领悟到，她的灵性力量大大地影响了我的一生。

雪莉还很小的时候，她的父母不再去教会并且离婚了，因此在她成长过程中，她的母亲佛萝伦斯都一直在工作。佛萝伦斯在幼年时期更是遭到大人的忽视，她的母亲乔琪亚过着世俗的生活，让她在寄宿学校里长大。虽然雪莉在成长过程中遇到许多挑战，但她仍在福音中保持活跃、忠信地与曾祖母伊莉莎白一家或是和朋友们一起去教会。她希望自己未来能拥有像他们一样的家庭。她那时并不十分清楚，家庭应该像什么样子，但她清楚知道什么样子不像个家，因此她下定决心，将来要有个不一样的家庭。

雪莉的丈夫，也就是我的外祖父戴尔曾告诉我：“要拥有见证，就必须先想要获得见证。雪莉一直都想要有见证。”虽然他们结婚前几年充满艰辛，但他们下定决心要有个坚强的家庭。他们婚后的第一年，因为戴尔工作时间的关系而变得不太活跃，但雪莉被召唤到初级会服务后，便开始出席聚会，戴尔也很快和她一起到教会，并担任执事定额组顾问。从那时起，他们两人在教会就一直很坚强活跃。由于雪莉乐意服务、有决心建立坚强的家庭，我的

《神的女儿》，凯撒琳·彼得森绘，不得复制。



母亲因此成为坚强的妇女，而我母亲的榜样也影响了我的一生，尤其在我开始建立自己家庭的时候。

身为妇女，我们能为周遭人们的生活与灵性带来深远的影响。事实上，约瑟·斯密教导，我们“不仅要援助穷困者，也要拯救灵魂。”¹ 耶稣基督已召唤他教会中的妇女成为他的门徒，要在灵性上保持坚强。我们的灵性力量 and 影响力对于推进救恩的事工十分重要，我们必须找机会巩固周遭人们的灵性。这样做时，我们信心和正义的影响力就会超乎我们眼前所能看到的。

蒙召唤作门徒

十二使徒定额组的雅各·陶美芝长老（1862–1933）写道：“耶稣基督是世界上最护卫女性及女性特质的人。”² 比方说，想想看，他是怎么教导新约里的其中两位女性门徒，即马利亚和马大这两姐妹。《我国度中的女儿》这本书解释说：“路加福音第10章记载了马大开门迎接耶稣到她家里。她照料主的属世需求，以此侍奉他；马利亚则坐在夫子的脚前，全神贯注地聆听他的教导。

“在那个通常只要求妇女提供属世服务的时代，救主却教导马大和马利亚，妇女也能在灵性方面参与他的事工。他邀请她们成为他的门徒，领受救恩，也就是那不能夺去的‘上好的福分’。”³

我们就像马大一样，有时会犯下错误，以为妇女的主要责任是提供属世的服务，例如为他人供应餐



一家四代：伊莉莎白（左）、抱着她的孙女佛罗伦斯。安妮（中）和她的父母来到犹他州，她是伊莉莎白的母亲。乔琪亚（右）是伊莉莎白的女儿，但乔琪亚和她女儿佛罗伦斯都离开了教会。忠信的伊莉莎白帮助了她的曾孙女雪莉和雪莉的后代回到福音中。

点、缝纫、打扫等。这类的服务是一种很宝贵、很受人敬重的牺牲，但主不但需要会缝纫、会烹饪的姐妹，他更需要有灵性力量的妇女，将她们的信心、正义和仁爱在生活中展现出来。他知道，我们每个人都有许多可以贡献的地方。耶稣基督召唤我们所有的人培养灵性力量和能力，去接受启示，并按照启示行动，来协助推进他的事工。总会慈助会会长，琳达·柏顿，对姐妹们说：“因为你的身分和你被准备好要去做的事，你已在这个福音期被差遣到世上！不管撒但如何企图误

导我们对自己身分的认知，我们真正的身分是耶稣基督的门徒！”⁴

主认识我们，也知道我们的情况。在这世上，他有一件事工需要我们每一个人去做。任何姐妹都不会因为所知太少或才能不够，而无法成为向善的灵性力量、带领他人归向基督。有了这份神圣潜能，我们都有责任成为自己家中和社区中的灵性领袖。十二使徒定额组的罗素·培勒长老说：“教会中每位与主立过圣约的姐妹都有神圣的任务协助拯救灵魂、领导全世界的妇女、巩固锡安的家庭，并且建立神的国度。”⁵

我们不需要有崇高的地位，也不需要做出非比寻常的事，就能帮助周遭的人做出好的选择，帮助他们更接近耶稣基督——这是我们最重要的职责。为一两个人的生活所做的事，无论大小，即使只在自己家中，都会有深远的影响。



救恩事工中的妇女

一首受人喜爱的圣诗说：“神赐妇女承担天使般的使命，此乃姐妹之恩赐，我们呼吁。”⁶ 我们可以为所爱之人的生活作出许多贡献。十二使徒定额组的李察·司考德长老分享关于两位妇女的灵性力量如何影响他一生的故事，他说：

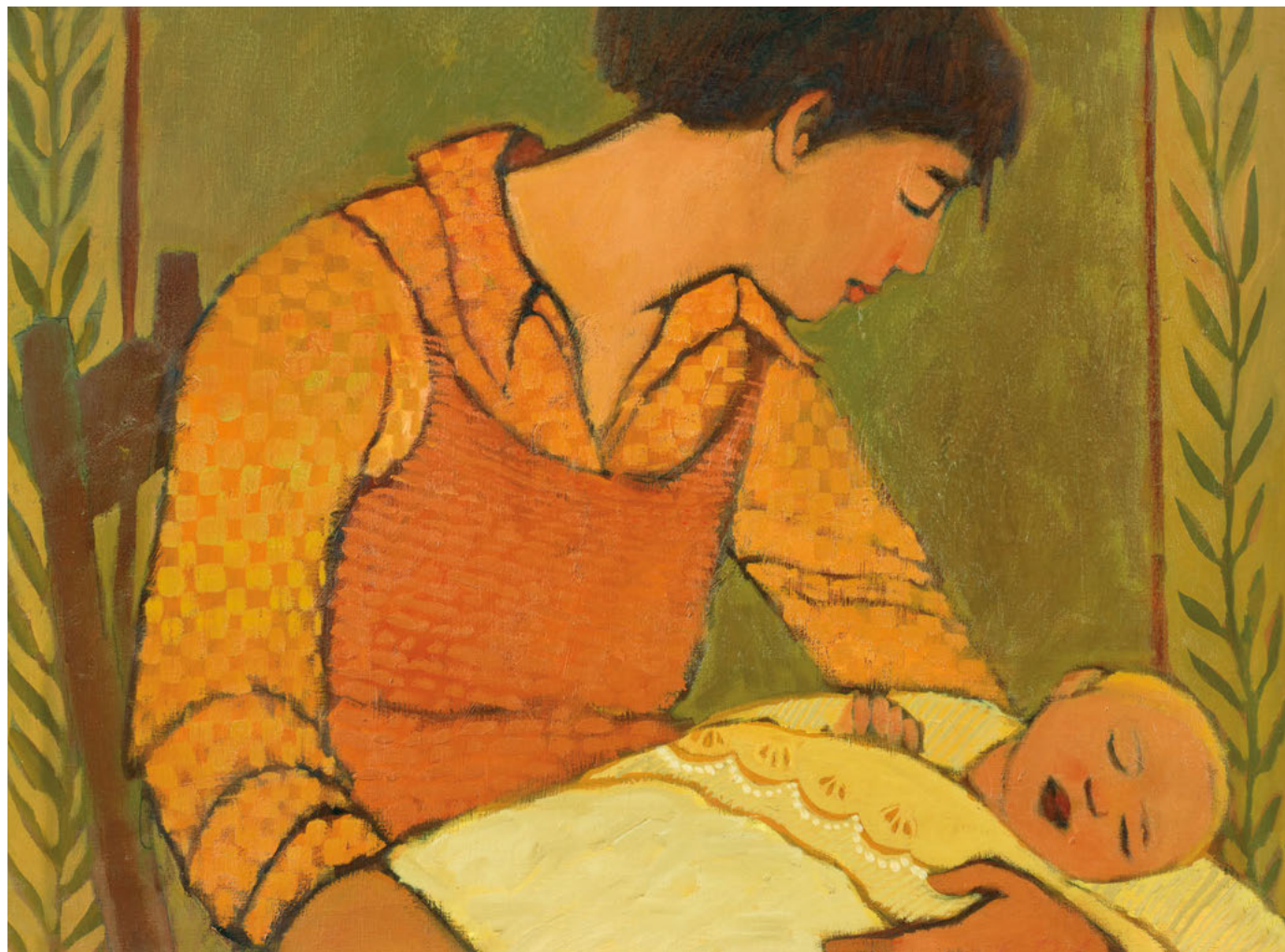
“在我小时候，父亲不是教会成员，母亲也不活跃。……我8岁生日过后的几个月，外祖母横越整个美国来拜访我们。外祖母很担心，因为我和哥哥都还没有受洗。我不知道她是怎样向我父母提到这项忧虑的，但我知道的是，有一天早上，她把我和哥哥

“救主教导马大和马利亚，妇女也能在灵性方面参与他的事工。他邀请她们成为他的门徒，领受救恩。”

带到公园，跟我们分享她对受洗和定期参加教会聚会的感受，她认为这两件事情很重要。我记不得她那时所说的详细内容，但是她的话在我的心中激起了特别的感觉，不久我和我哥哥就受洗了。……

“外祖母用适当的勇气和尊重让我们的父亲明白，载我们去教会参加聚会的重要性。她用各种适当的方式来帮助我们感受到，我们在生活中需要福音。”⁷

第二个灵性力量的来源是司考德长老的妻子金妮。他们在约会时，开始谈到未来。金妮在坚强的传道家庭长大，她表示希望能和一位返乡传教



《婴孩》，凯撒琳·彼得生绘。

士在圣殿结婚。司考德长老之前并没有特别考虑过传教这件事，金妮的一番话深深影响了他。“我回家之后，无法想别的事情，而且彻夜难眠。……在作了多次的祷告后，我决定去找主教面谈，开始申请去传教。”⁸虽然金妮给了他必要的指引和提示，但司考德长老说：“金妮不曾要求我为了她去传教。她非常爱我，因此跟我分享她的信念，给我机会开拓自己人生的方向。我们两个人都去传教，并于返乡后在圣殿中印证。金妮的勇气和对信仰的忠诚使我们在一起的生活大为改观。我确信，要不是她坚强的信心，把侍奉主放在第一位，我们不会如此幸福。她是个非常美好、正义的榜样！”⁹

一首受人喜爱的圣诗上说：“神赐妇女承担天使般的使命，此乃姐妹之恩赐，我们呼吁。”我们可以为所爱之人的生活作出许多贡献。

由于生活中有这些妇女的灵性影响力，使得一位男青年——司考德长老——做出了一生中最重要的一些决定：受洗、去传教、在圣殿结婚。

我们可以借着榜样、行动、言语和个人正义，帮助他人有渴望做出好的决定。总会慈助会会长团第一咨理卡萝·史帝芬姐妹说：“我们是主国度中立下圣约的女儿，我们有机会成为他手中的工具。我们每天用简单微小的方式——彼此看顾、巩固和教导——来参与救恩的事工。”¹⁰我们倚靠圣灵、真诚谦卑地努力帮助周遭的人更加接近基督时，就会蒙得引领，知道该做什么，也会获得力量去做这些事，我们会感受到带领主的儿女归向他的喜悦。

成为灵性的影响力

知道我们的责任后，我们可能会像古代的门徒一样问道：“我们当怎样行？”（使徒行传2：37）才能成为这股灵性的影响力呢？在最近一次总会大会上，柏顿姐妹邀请姐妹们想象“有哪些可能和救恩的事工相关的属灵‘征人启事’”：

- 征人启事：在光和真理中教养子女的父母
- 征人启事：在圣约道路上会伸出援手，担任良师益友的女〔儿〕、……姐妹、……阿姨、……婶婶、表亲、祖父母和外祖父母以及真正的朋友
- 征人启事：听从圣灵的提示，根据所接受的启示采取行动的人
- 征人启事：每天在微小而简单的事上奉行福音的人
- 征人启事：将家庭永远连结在一起的家谱和圣殿工作人员
- 征人启事：宣讲耶稣基督福音这则‘好消息’的传教士和成员
- 征人启事：寻找迷途之人的救援者
- 征人启事：遵守圣约并在真理和光中坚定不移的人
- 征人启事：主耶稣基督真正的门徒。”¹¹

这些都不是新奇的事，但当我们需求机会参与救恩的事工时，就会更有能力协助周遭的人。培勒长老说：“没有任何事能比正义妇女的影响力更能触及个人、教化人心或改变生命。”¹² 我们透过个人祈祷、经文研读、坚定地服从、忠信地遵守所立的圣约，来培养个人的灵性力量时，就会拥有那样的影响力。

超乎我们眼前所能看到的

百翰·杨会长（1801–1877）说：“你能说出以色列母亲和女儿们能够做多少善事吗？不，绝不可能。她们所行的善事会一直跟着她们，直到永恒。”¹³

我外祖母正义的决定影响了她好几代的家庭，远超过她在女青年时所能看到的。但我家族中妇女的灵性影响力甚至可追溯到更早的时期。雪莉因效法她的曾祖母（我的第三代曾祖母）伊莉莎白而得到许多灵性力量。伊莉莎白充满信心和见证的榜样，跨越了两代不活跃的家庭，帮助她的曾孙女雪莉在破碎的家庭中逆转趋势，回到教会。

我们成为周遭人的灵性力量时，我们的影响力将会超越我们眼前所能看到的。戈登·兴格莱会长（1910–2008）说：“我们呼吁本教会的妇女一起捍卫正义。她们一定要从自己的家庭开始，她们可以在班上教导正义，也可以在社区里倡导正义。……

“在我看来，这是日趋毁灭的世界上一线光明灿烂的希望。”¹⁴

我们履行这项诫命时，主的事工就会在我们周遭的世界中向前推进，最重要的是，也会在我们的家庭、我们所爱之人的生活中向前推进。■

作者现居美国犹他州。

注：

1. 《总会会长的教训：约瑟·斯密》（2007年），第453页。
2. 参阅雅各·陶美芝，《耶稣是基督》，（1981），第470页。
3. 《我国度中的女儿：慈助会的历史与事工》（2011），第4页。
4. 琳达·柏顿，“诚征：愿意奉献心力来加速救恩事工的人”，2014年5月，《利阿贺拿》，第122–123页。
5. 罗素·培勒，“正义的妇女”，2002年12月，《利阿贺拿》，第39页。
6. “锡安姐妹同来”，《圣诗选辑》，第199首。
7. 李察·司考德，“我给你们作了榜样”，2014年5月，《利阿贺拿》，第32页。
8. 李察·司考德，“我给你们作了榜样”，第33页。
9. 李察·司考德，“我给你们作了榜样”，第33页。
10. 卡萝·史帝芬，“我们有多么好的理由高兴啊”，2013年11月，《利阿贺拿》，第117页。
11. 琳达·柏顿，“诚征：愿意奉献心力来加速救恩事工的人”，第124页。
12. 罗素·培勒，“母亲和女儿”，2010年5月，《利阿贺拿》，第18页。
13. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (1954), 216.
14. 戈登·兴格莱，“坚定不移”，全球领导人训练会议，2004年1月10日，第20页。

弱点不是罪

温蒂·乌利齐

“我 是否真的配称进入主的屋宇？如果我不完美，又怎么可能配称？”

“神真的能将我的弱点转变成优点吗？我禁食祈祷了许多天，希望神能除去我的这个问题，但似乎看不到任何改变。”

“传教是我一生中最持之以恒地过福音生活的时候，但却因此更加清楚看到自己的许多缺点。为什么我在这么好的状态下，有时却会感觉自己很糟？”

思考这些问题时，我们要了解很重要的一点，那就是虽然罪免不了会让我们远离神，但是弱点却出乎意料地，能让我们接近他。

分辨罪与弱点

我们通常会以为罪和弱点只是灵魂上大小不同的污点，是不同严重程度 的违诫。但经文中隐含了罪和弱点在本质上不同，补救的方式不一样，两者所造成的结果也有可能不同。

虽然大部分的人不太愿意承认，但其实我们对罪的定义较为熟悉，

让我们来复习一下：罪是选择不服从神的诫命，或反抗我们内心中基督的光。罪是选择相信撒但而不信神，让自己与我们的天父为敌。耶稣基督和我们不同，他完全无罪，因此有能力为我们赎罪。我们若真心悔改——包

身心方面的限制与不足并不是罪，也不会阻碍我们保持洁净，配称与圣灵为伴。





虽然罪免不了会让我们远离神；但弱点却出乎意料地，能让我们接近他。



括改变心思、意念，和行为；适度表达歉意并认罪；尽可能作补偿；且不再犯罪——那么我们就可以获得耶稣基督赎罪的功效，得到神的宽恕并再次变得洁净。

成为洁净是很重要的，因为没有不洁之物能住在神面前。但如果我们唯一的目标是变得像刚出生时那样天真无邪，那么我们倒不如一辈子躺在舒适的摇篮中。然而，我们来到世上是要从经验中学习分辨善恶，增长智慧和技能，按照我们重视的价值观生活，并获得神性的特质——这些进步无法从受到安全保护的摇篮中获得。

人性的弱点对尘世生活的这些主要目的而言，扮演了重要的角色。当摩罗乃担心自己



赎罪的应许

“复原你不能复原的，医治你不能医治的创伤，修补你破坏了但不能修补的，这是基督赎罪的真正目的。……

“我重申，除了那极少数在明了一切之后，却叛离而成为沉沦者之外，没有任何习惯、任何瘾癖、任何叛逆、任何过犯、任何叛教、任何罪行不能得到应许，接受完全的宽恕，这就是基督赎罪的应许。”

培道·潘会长，十二使徒定额组会长，“宽恕的灿烂黎明”，1996年1月，《圣徒之声》，第21页。

在写作方面的弱点，会让外邦人嘲笑神圣的事物时，主用这样的话向他保证：

“如果世人到我这里来，我必让他们看见自己的弱点。我赋予世人弱点，使他们得以谦卑；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”

（以帖书12：27；亦见哥林多前书15：42-44；哥林多后书12：7-10；

尼腓二书3：21；摩尔门经雅各书4：7）。

这节大家耳熟能详的经文含意深远，其中邀请我们去分辨罪（受到撒但唆使）与弱点（此处形

容是由神所“赋予”我们的一种状态）的不同。

我们或许可以将弱点定义为人类在智慧、能力和神性等方面的限制。身为世人，我们出生时既无助又需要依赖他人，也有各种身体上的瑕疵和天生的倾向。在成长的环境中，我们周遭都是其他软弱的世人以及他们错误的教导、不好的榜样，或以错误、有时甚至是伤害的方式对待我们。在这种软弱、必死的状态下，我们会遭受身心方面的疾病、饥饿和疲劳之苦。我们也会经历世人的各种情绪，如愤怒、悲伤和害怕等。我们缺乏智慧、技能、耐性，和力量，也会受到各种的诱惑。

虽然耶稣基督不曾犯罪，却和



分辨罪与弱点

	罪	弱点
定义?	刻意不服从神	人类的限制、软弱
来源?	受到撒但唆使	尘世生命本质的一部分
范例?	故意违反神的诫命，相信撒但而不信神	容易受到诱惑、情绪、疲劳、身心疾病、无知、天生的倾向、创伤和死亡的影响
基督有这样的经验吗?	否	是
我们该如何面对?	悔改	谦卑、对基督有信心和努力克服
神会如何回应?	宽恕	恩典——赋予能力
结果如何?	获得洁净而脱离罪	获得神性和力量

我们一样取得世人所有的软弱（见哥林多后书13：4）。他出生为肉体凡躯，曾是个无助的婴孩，由不完全的父母养育成人。他必须学会如何走路、说话、工作，以及与其他人相处。他会感到饥饿和疲乏，感受凡人的各种情绪，也会生病、痛苦、流血和死亡。他也会“凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪”，却让自己受制于肉体凡躯，这样他才能“体恤我们的软弱”，在我们软弱或无助时救助我们（希伯来书4：15；亦见阿尔玛书7：11-12）。

我们无法单靠悔改来克服弱点——也不会因弱点而成为不洁。除非我们拒绝犯罪，否则我们无法在灵性上成长，但如果我们不愿接受自己身为凡人的弱点，也同样无法在灵性上成长。我们需要以谦卑和信心面对这些弱点，并因自身的软弱而学习信赖神。摩罗乃担心自己写作方面的弱点时，神并没有要他悔改。相反的，主教导他要谦卑并对基督有信心。只要我们温顺并有信心，神会赐予恩典，而非宽恕；因恩典才是治愈弱点的良方。经文指南将恩典定义为从神而来的一种使人增添能力的力量，让我们做到借自身力量无法做到的事（见经文指南，“恩典”）——经由神适当的补救，他能“使软弱的东西变成坚强”。

保持谦卑并运用信心

我们很早就教会中学到悔改的必要步骤，但我们要如何培养谦卑和信心呢？可以考虑下列方式：

- **沉思和祈祷。**由于我们的软弱，我们可能无法分辨自己到底是犯了罪（要立刻在心思、意念，和行为上做彻底改变），或是有弱点（需要谦卑、持续努力、学习和改进）。我们如何看待这些事，取决于我们的成长背景和成熟度。有时单一行为中也有可能同时包含罪和弱点。把罪当成是弱点，会导致我们将罪行合理化而不寻求悔改。把弱点当成是罪，则会让人感到羞愧、自责、绝望而放弃了神的应许。沉思和祈祷会帮助我们辨认这两者之间的不同。
- **排定优先顺序。**由于我们的软弱，我们无法一次完成所有必须的改变。但只要怀着谦卑和信心，一次处理一小部分人性的弱点，就可以逐步减少无知、养成良好的习惯、提升身心的健康和耐力，并加强我们对主的信赖。神会帮助我们知道从何处开始着手。
- **计划。**由于我们的软弱，若要变得更坚强，不只

需要有正义的渴望和良好的自律能力。我们还需要计划，从错误中学习，制定更有效的策略，修正我们的计划并不断尝试。我们需要从经文、相关书籍，和其他人那里寻求协助。我们要从小处着手，因进步而喜悦，并愿意冒险尝试改变（即使这些改变会让我们觉得容易受伤或软弱）。我们需要获得支持来帮助我们作好的选择，在疲累和沮丧时更是如此，同时也要预备好在犯错时能重回正轨。

- **运用耐心。**由于我们的软弱，改变可能需要一段时间。我们无法像弃绝罪那样弃绝我们的弱点。谦卑的门徒愿意去做一切必要的事，学会培养韧性，继续尝试不放弃。谦卑会帮助我们对自己和他人的软弱有耐心。耐心是我们对主信心的表现，也表示我们感谢他的信任，并相信他的应许。即使我们真诚

悔改所犯的罪，获得宽恕，并再次成为洁净，我们仍是有弱点的。我们仍受制于疾病、情绪、无知、天生的倾向、疲劳和诱惑的影响。然而，这些限制与不足并不是罪，也不会阻碍我们保持洁净，配称与圣灵为伴。

弱点变成优点

虽然撒但热切地想要利用我们的弱点来诱惑我们犯罪，但神却能利用人性的弱点来教导、巩固并祝福我们。



**分辨能造就人的愧疚感（依着神的意思忧愁）和谦卑，
与无用的虚伪羞愧两者之间的差别**

能造就人的愧疚感—— 为罪依着神的意思忧愁	信心与谦卑——在软弱时 保持基督般的温顺	毁灭人的羞愧—— 无用的伪装
<p style="text-align: center;">我们会：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 因违反自己的道德准则而感到懊悔。 • 悔改、改变心思、意念和行为。 • 坦然承认自己的过错，作必要的补偿。 • 成长、学习。 • 相信自己本质良善，是个有价值的人。 • 渴望调整自己的行为去符合正面的自我形像。 • 全心相信耶稣基督赎罪的救赎力量。 	<p style="text-align: center;">我们会：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 感到平和、自信，接纳自己的缺点和一切。 • 为了有所成长和贡献，勇于尝试改变。 • 愿意为错误负责，渴望自我改进。 • 从错误中学习，并不断尝试。 • 培养幽默感，享受生命和他人的陪伴。 • 利用自己的弱点去培养对他人的同理心。 • 对他人的弱点和缺失有耐心。 • 更加信任神的爱和协助。 	<p style="text-align: center;">我们会：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 感觉自己毫无价值、绝望。 • 试图隐藏自己的弱点，不被他人看到。 • 害怕暴露自己的缺点。 • 把问题怪罪给其他人。 • 不愿冒险尝试改变，将失败视为耻辱。 • 爱与他人比较和竞争。 • 自我防卫、固执或优柔寡断。 • 尖酸刻薄，或把事情看得过于严重。 • 很在意自己的失败，或是否比别人优越。 • 害怕神的拒绝或厌恶。

然而，神通常不会如我们所愿，立即除去我们的弱点而“使软弱的东西变成坚强”。使徒保罗不断祈求神除去那根“肉体上〔的刺〕”，因撒但常利用那刺来攻击他，但神告诉保罗：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全”（哥林多后书12：7，9）。

主用许多方法使“软弱的东西变成坚强”。虽然 he 有能力如我们所愿，用神奇的疗法除去我们的弱点，但就我个人的经验，这样的事很少发生。举例来说，我并没有看到有任何证据显示神将摩罗乃在写作方面的弱点在写下以帖书第12章那节著名的经文之后除去。神或许会帮助我们避开自己的弱点、让我们用适当的幽默感来加以看待，并逐渐改善，借以将软弱的东西变成坚强。此外，优点和弱点通常是一体两面（像是坚持不懈这项优点和固执这项缺点），我们可以学习珍惜优点，并抑制伴随而来的缺点。

神还会用另一种更有力的方法，来帮助我们使软弱的东西变成坚强。在以帖书12：37，主对摩罗乃说：“因为你已看到自己的弱点，你必成为坚强，终必坐在我在父家里预备的地方。”

在这里，神并没有说要改变摩罗乃的弱点，反倒是要改变摩罗乃。透过克服人性弱点的挑战，摩罗乃——和我们——都可以学习仁爱、同情、温顺、耐心、勇气、恒久忍耐、智慧、耐力、宽恕、韧性、感恩、创造力和许多其他让我们变得更像天父的美德。我们来世上的目的，就是要锻炼出这些人格特质，而具备这些基督般的品格才能帮助我们准备好回到天家。

神有能力将我们努力要克服的人性弱点转变成宝贵的神性美德和优点，让我们能变得更像他；再也没有比这更能彰显神的爱、智慧和他赎罪的大能了。■

作者现居美国犹他州。





克里斯多·瓦德尔
长老
七十员

纯正的信仰

无私的服务——忘记自我、回应他人的需求、
奉献我们的生命为人服务——向来是耶稣基督的门徒的特质。

在马太福音第11章，救主用自己所做的是，而不是借他所说的，来回答施洗约翰的门徒所提出的问题，因而教导了我们重要的一课。

“约翰在监里听见基督所做的是，就打发两个门徒去，

“问他说：‘那将要来的是您吗？还是我们等候别人呢？’

“耶稣回答说：‘你们去，把所听见、所看见的事告诉约翰。

“‘就是瞎子看见，瘸子行走，长大痲疯的洁净，聋子听见，死人复活，穷人有福音传给他们’”（马太福音11：2-5）。

耶稣并没有简短地解释教义，说明他的确是“那将要来的”，而是以他所做的事来回应他们——即他服务的榜样。

在2014年4月总会大会上，十二使徒定额组的李察·司考德长老提醒我们：“我们发挥正义的影响力并为人服务时，就是以最好的方式在服侍我们的天父。从古至

今，这世上最伟大的榜样就是我们的救主耶稣基督。”¹

无私的服务——忘记自我、回应他人的需求、奉献我们的生命为人服务——向来是耶稣基督的门徒的特质。在救主诞生前100多年，便雅悯王曾教导：“你们为同胞服务时，只是在为你们的神服务而已”（摩赛亚书2：17）。

雅各教导我们，“没有玷污的虔诚”不可或缺的部分，就是要“看顾在患难中的孤儿寡妇”，为人服务（圣经雅各书1：27）。“纯正的信仰”并非只是口头宣告我们所相信的事，而是要以行动展现。

爱与你同行的旅人

1984年7月中旬，我和妻子凯萝在加州洛杉矶圣殿结婚数周后，启程前往犹他州，我准备开始工作，而凯萝也要完成她的大学学位。我们两人各开一辆车。两部车里，装载着我们所有的家当。

大约离目的地还有一半的路程时，凯萝开到我的车子旁，用手势向我示意。当时还没有行动电话、智慧型手机、简讯或推特。透过车窗看她脸上的表情，我看

出她身体不太舒服。她表示可以继续开车，但我开始担心我的新娘子。

快到犹他州一个叫比佛的小镇时，她再次开到我的车子旁边，我看出她需要停下来。她身体不舒服，无法继续开车。我们的两部车上装满了衣物和结婚礼物，但不妙的是，我们只有一点钱，不够支付旅馆的费用，我不知道该怎么办。

我们都不曾来过比佛，路也不熟，我们开了几分钟后，看到一座公园。我们开进停车场，在一棵阴凉的树下，我铺了毯子让凯萝躺下来休息。

过了几分钟，另一部车子开进几乎无人的停车场，停在我们两部车的旁边。一位大约和我们母亲年纪相当的女士下了车，问我们是否有困难需要她帮忙。她说当她开车经过这里时注意到我们，她感觉需要停下来。我们说明自己的情况后，她立刻邀请我们跟她回家，并说若有需要，可以在她家休息多久都没关系。

我们很快就到她家地下室一间凉爽的卧房里，躺在舒适的床上。刚准备要休息时，这位美好的姐妹说，她还有很多事情要办，我们会独自待在她家几个小时。她告诉我们，如果肚子饿，厨房里任何食物都可以随意吃，如果我们在她回家前离开，就请把前门关上。

得到充分的休息后，凯萝觉得好多了，我们没有到厨房就直接上路。在离开时，那位仁慈的女士还没有回到家。我们很懊悔没有记下住址，也没有好好地对我们的好撒马利亚人表达感谢。她在路边停下来，敞开家门让有需要的陌生人留宿。

每当我回想这个经验，就会想起多马·孟荪会长的话，他比任何人都更彻底实践救主“去照样行”这项劝诫（见路加福音10：37）；他说：“在今生旅程中，如果我们无法去爱同行的旅人，就无法真正爱神。”²

无论我们在何处遇到“同行的旅人”——在路上或在家里、在游戏场或在学校、在职场或在教会——只要我们寻求、观察，并采取行动，就会变得更像救主，在一路上造福并服务他人。

寻求

十二使徒定额组尼尔·麦士维长老（1926–2004）教导：

“很显然的，我们不像宝贵的救主，绝对无法救赎人类的罪。此外，我们当然也不能承担世人的一切病痛、软弱和忧伤（见阿尔玛书7：11–12）。

“不过，在我们较小的能力范围里，我们的确能够如同耶稣所邀请的，努力变得‘和〔他〕一样’（尼腓三书27：27）。 ”³

只要我们努力寻求变得像他一样，真心诚意地造福“同行的旅人”，就会获得机会忘记自我并提升他人。为了要考验我们是否真心想要变得更像夫子，这样的机会常常是在不方便的时候来到，而他无限的赎罪，这项最伟大的服务，对他绝对不是方便的。“然而，”他说：“愿荣耀归于父，我饮了，并完成了我为人类儿女作的准备”（教约19：19）。

真心寻求变得更像救主，会让我们看到平常看不见的事。我们那位好心的撒马利亚人在生活中保持与圣灵接近，因此她回应了提示，向有需要的陌生人伸出援手。

观察

用灵性之眼去观察，就能看见事情的真象，辨认出我们平常注意不到的需求。在绵羊与山羊的比喻中，那些受到“赐福”或“咒诅”的人，都没有认出救主原来就在饥饿、口渴、赤身，或在监里的人里面。他们得到报偿时，都问道：“我们什么时候见您？”（见马太福音25：34–39，40–44）

只有用灵性之眼去观察的人，才能辨认出需求，采取行动并造福那些受苦的人。我们那位好心的撒马利亚人用她的灵性之眼，辨认出我们的需求。

采取行动

我们可能看见周遭的人的需求，却觉得自己能力不足，认为我们所能提供的协助不够。只要我们努力

寻求变得像他一样，并用灵性的眼观察到同行旅人的需要，我们一定要相信主可以透过我们工作，接着我们必须采取行动。

彼得和约翰走进圣殿时，遇到一个“生来是瘸腿的”人求他们赈济（见使徒行传3：1-3）。彼得的回答是我们每个人的榜样，也是一项邀请，彼得说：

“‘金银我都没有，只把我所有的给你：我奉拿撒勒人耶稣基督的名，叫你起来行走！’

“于是拉着他的右手，扶他起来”（使徒行传3：6-7）。

我们采取的行动可以是付出时间和才能、一句鼓励的话，或是劳力相助。只要我们努力寻求并观察，就会遇到可以采取行动并造福他人的情况。我们那位好心的撒马利亚人采取了行动。她带我们到她的家，提供她所拥有的东西。她就是在说：“我把我所拥有的给你。”那就是我们当时所需要的。

孟荪会长也曾教导相同的原则：

“在尘世生活的旅途中，我们每个人都会走在通往耶利哥的路上。你在耶利哥的路上会有什么遭遇呢？

我又如何？我是否不理睬那落在强盗手中却需要我帮助的人呢？你呢？

“我会是那个看见了伤者，听到他的哀求，却从旁走过的人吗？你呢？

“或者，我会是那个看见、听见，而停下来伸出援手的人？你呢？

“耶稣给我们一道命令：‘你去照样行吧。’只要我们响应这项呼吁，难以言喻且无与伦比的喜悦就会在我们的永恒眼界中开展。”⁴

只要我们借着寻求、观察和采取行动，变得更像救主，我们就能逐渐明白便雅悯王的话是真实的：“你们为同胞服务时，只是在为你们的神服务而已”（摩赛亚书2：17）。■

注：

1. 李察·司考德，“我给你们作了榜样”，2014年5月，《利阿贺拿》，第35页。
2. 多马·孟荪，“爱就是福音的精髓”，2014年5月，《利阿贺拿》，第91页。

3. 尼尔·麦士维，“施基督赎罪之血”，1998年1月，《圣徒之声》，第24页。
4. 参阅多马·孟荪，“你们的耶利哥道路”，1989年9月，《圣徒之声》，第2-3页。

真心寻求



用灵性之眼观察



采取行动并造福他人





“我时时 需要主”

我们不知道还能教导什么，那时同伴建议我们一起唱这首圣诗。

约拿单·韦斯托

我在韩国钵山传教时，某个晴朗的星期天下午，我和同伴瑞克斯长老在聚会后与成员们道别，正准备出去传教，传道领袖向我们介绍一位名叫孔颂君的12岁男孩。他那天来参加教会聚会，想要更认识福音。

我们当然很高兴能教导他，但也有点紧张，不知该如何教导年纪这么小的慕道友。我们决定先征求他父母的同意，因此我打电话到孔颂君的家，和他母亲朴美君简短地聊了一下。我很惊讶她说，她很高兴儿子会想参加教会聚会，并表示她很欢迎我们到家里教导他。

意外得来的慕道友

隔天晚上我们到这位男孩的家中，准备教导他。我们很惊讶地发现朴美君也希望我们教导她的女儿孔淑金。由于我们和她的家庭还不熟识，朴美君希望也能旁听课程。我们当然很高兴能尽量多一些人来听课程。

他们招待我们一些点心后，我们就坐下来开始交谈。我们并没有直接进入课程主题，因为朴美君希望能

更认识我们，同时也告诉我们她家庭的情况。她谈到他们最近遭遇的考验和困难，包括她儿子最近正在与癌症对抗。他已顺利完成放射治疗，目前病情已得到缓解，但医生警告他们癌症随时可能会再复发。这对他们家庭来说是很沉重的负担。他们属于劳工阶级的家庭，父亲必须非常努力工作才能让一家人得以温饱。

我为他们生活中所遭遇的考验感到震惊与难过。他们的生活并不容易，而韩国原本就是个着重家庭的社会，但我可以清楚地感受到他们家人彼此的关系，比我在韩国遇见的任何家庭都来得亲密。那天晚上我们离开他们家时，已更加认识这个特别的家庭，也有机会和他们分享福音信息。

在接下来的几周，瑞克斯长老和我又回去教导他们几次，每次都和第一次拜访时一样，受到他们慷慨热情的招待。当我们提到洗礼这个主题时，两个孩子都非常渴望加入教会。然而，他们的母亲却不像他们那样兴奋。虽然她很认同我们的教导，也希望我们教导的事是真实的，但她是觉得自己无法做到和遵守加入教会所要求的承诺。她

也感觉没有和丈夫一同接受洗礼不太妥当；而我们也还没有见过她丈夫。然而，她非常愿意继续与我们见面，也希望能和她的孩子一起来参加教会聚会。

我们继续到她家教导，即将满第二周时，我们见到了她的丈夫孔克万，他是个谦恭有礼又慷慨的人。他在最后几个课程加入了我们的讨论，并立刻相信所有我们教导的事，包括一些其他人通常很难接受的教义，如什一奉献和智慧语。尽管他们的经济拮据，他们仍开始缴纳什一奉献。这位父亲唯一的困难就是他必须在星期天工作。他每个星期天在首尔国际机场工作，因此无法和他的家人一起参加教会聚会。尽管星期天有工作，他和妻子仍设法安排在下个星期天来参加孩子们的洗礼会。

孩子们洗礼后，我们仍继续经常拜访这个家庭。我们一起开家庭晚会，分享经文和振奋人心的经验，并介绍他们认识支会许多成员，帮助他们融入教会。然而虽然他们持续获得福音经验，而且母亲会和孩子定期参加星期天聚会，但这对夫妻却尚未承诺要接受洗礼。我们只能尽力去爱和支持他们。

几个月后，我的同伴瑞克斯长老搬离这地区，而我的新同伴麦勒长老是刚从传教士训练中心来报到的。他充满信心、活力和热情，我承认自己有点跟不上他的脚步。在和孔克万及朴美君见面几次后，我的同伴问我，是否曾和以前的同伴邀请他们一起禁食。我们不曾这么做。事实上，我从来没想过要这么做。因此我们拜访这个家庭，并提出禁食的建议。我很惊讶地发现，为了他们儿子的健康，也为了改变孔克万的工作时间，让他可以参加教会聚会，他们已经开始



在我们唱完最后一段歌词时，屋子里充满了圣灵。朴美君双眼直视着我说：“我需要接受洗礼。”

定期禁食了。我和同伴参与他们的禁食之后，我们的祈祷获得回答，孔克万的工作时间改变了。但朴美君仍然很坚持，不愿接受洗礼。

一个受灵启发的想法

我的同伴又想出一个好主意。他拿出他的袖珍版圣诗歌本，并邀请和他们一起唱圣诗。虽然我们以前曾一起唱圣诗，但我从来没看过朴美君开口唱，因此猜想她大概不喜欢唱歌，或因对圣诗不熟悉而感到不

自在。我同伴问她，是否有最喜爱的圣诗，我很惊讶她竟然哽咽地回答说，她从小最喜爱的一首圣诗，就是“我时时需要主”（《圣诗选辑》，第49首）。我们开始四部合唱，爸爸唱主旋律，妈妈唱第二部，麦勒长老唱第三部，我则唱第四部。

屋子里充满了圣灵。当我们唱到第三段时，她无法克制激动的情绪，她的歌声中断了，而我们继续唱着：

我时时需要主，
苦乐皆同；
若无我主同在，
生有何荣。
需要主我需要主；
时时刻刻要主，
如今求主祝福我，
我来就主！

在我们唱完最后的第四段歌词时，她已泣不成声。她丈夫试着安慰她，最后她终于平静下来。她双眼直视着我说：“我需要接受洗礼。”

在那个星期天下午，孔克万和朴美君接受洗礼，这是我传教生涯中最有灵性的洗礼会。他们的孩子也参加了那场洗礼会，许多当地成员也来参加，以表达他们对支会中这个新归信家庭

的支持。我和同伴献唱了一首特别的圣诗：“我时时需要主”。

后来我结束传教返乡。就读大学一年后，我回到韩国参加暑期实习，每个周末，我都会安排拜访许多在传教时认识的特别朋友和家庭。几个星期后，我回到钵山并安排拜访这个特别的家庭。到他们家时，我发现有一个人不见了——他们的儿子。朴美君眼里充满泪水，开口告诉我这个消息：他们的儿子癌症复发，在14岁那年离开人世。

我想试着表达哀悼之意，但又得克制内心的悲痛，孔克万向我保证一切都安好。他们热爱福音，忠信地参加教会聚会，并期盼他们家庭能在韩国首尔圣殿接受永恒印证的日子。虽然内心感到伤痛，但全家人都知道，他们会再见到孔颂君并能再次团聚。朴美君还告诉我，每天唱圣诗帮助她在日常生活中获得力量面对考验，并感受到圣灵陪伴所带来的平安。

那天晚上我离开他们家时，我再次思考朴美君最喜爱的圣诗歌词。我感谢天父在孔颂君过世后祝福这个家庭享有平安，也特别感谢圣灵促成了朴美君的归信，也让这个家庭能配称接受圣殿中的永恒祝福。■

作者现居美国犹他州。

圣诗能安慰 悲伤者

“有些伟大的讲道，是以唱圣诗的方式来宣讲的。圣诗鼓励我们悔改并行善、建立我们的见证与信心、振奋疲乏者、安慰悲伤者，并激励我们持守到底。”

“总会会长团序”，
《圣诗选辑》，第ix页。



培道·潘会长
十二使徒定额组
会长

救主 无私、神圣 的牺牲

主随时都会帮助你。假若你愿意接受
他成为你的救赎主，他早已受苦并为
你偿付代价了。

我们都背负着
灵性的债务生
活，这帐户里
的债务无论如何都会一直累
积。如果你陆续都在努力还
债，就没什么好担心的。很
快地你开始学习纪律，知道
债务会有结算还清的一天。

要学着定期清偿灵性帐户里的债务，不
让这债务孳生利息或产生罚款。

每个人都在接受考验，所以难免犯
错。我想，各位在一生中都做过一些让
自己后悔的事，就算你想为这些事道歉
也道歉不了，更不用说要加以改正；因

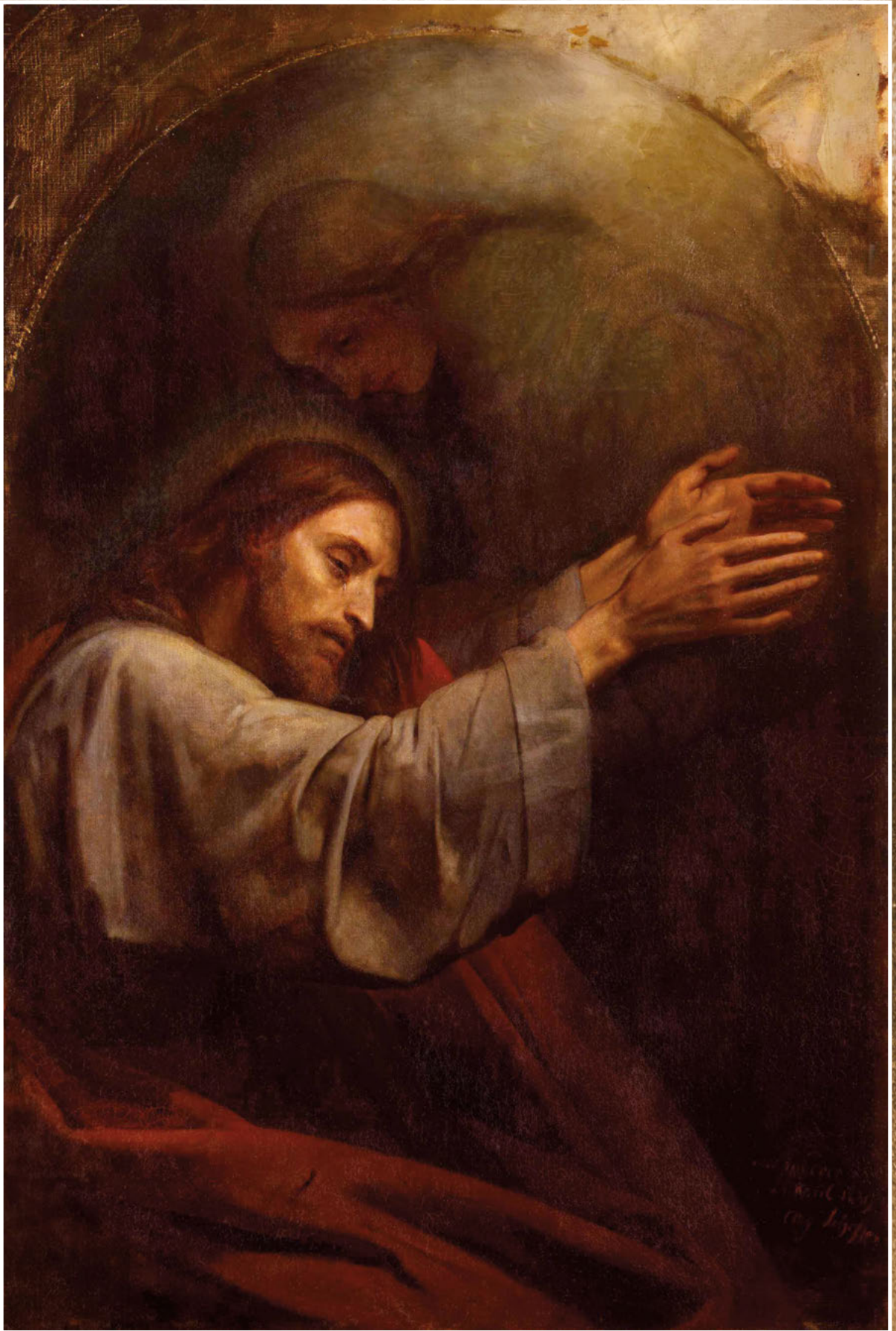



此，你背负着重担。现在，
我们来谈罪恶感，罪恶感就
像会留下污点的墨水，不容
易洗刷干净。罪恶感衍生出
来的是失望，为了失去的祝
福和机会而感到懊悔。

如果你们为罪恶感所
苦，你们就像先知提到摩尔

门经里的一些人所说的：“教会也因他
们的邪恶而开始衰败，他们开始不相信
预言之灵和启示之灵；神的惩罚就在他们
眼前”（希拉曼书4：23）。

我们在解决罪恶感这个问题时，往
往会对彼此说，这并不要紧，而我们也





会这样告诉自己。不过在内心深处，我们并不这么认为，而且就算我们说这不要紧，我们也不会相信自己，因为我们心知肚明。这真的很要紧！

先知一直不断教导悔改。阿尔玛说：“看啊，他要来救赎那经由对他名的信心，接受悔改的洗礼的人。”（阿尔玛书9：27）。

阿尔玛直率地对误入歧途的儿子说：“然而，除非有惩罚，否则悔改就不能临到世人，那惩罚与灵魂的生命一样永恒，而且与幸福的计划对立，幸福的计划也是与灵魂的生命一样永恒的。”（阿尔玛书42：16）。

人生有两个基本目的。第一是获得身体，如果我们愿意，这身体会蒙得洁净，蒙得超升，而且永远活着。第二个目的是接受考验。在受到考验时，我们难免犯错。不过只要我们愿意，我们可以从错误中学习。“我们若说自己没有犯过罪，便是以神为说谎的，他的道也不在我们心里了”（约翰一书1：10）。

也许各位在身心两方面觉得不如人，为了某些“积欠过期”的灵性负债感到苦恼、压力沉重。当你在宁静沉思的时刻面对自己（很多人不愿这么做），是否有些尚未解决的事困扰着你？你是否因为某件事情而感到良心不安？你是否在某个程度上仍需要为某件错事负责——不论这件错事是大是小？

经常有人写信给我们，他们有人犯下大错，并且背负着重担，他们哀求着：“我能获得宽恕吗？我可以改变吗？”答案是肯定的！

保罗教导哥林多人：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住”（哥林多前书10：13）。

福音教导我们，唯有透过悔改，才能从痛苦和罪恶感中获得释放。除了少数——极少数——在获知一切后自甘堕落、选择沉沦的人以外，任何的积习、上瘾、背叛、违诫、犯罪，不论大小都已蒙应许会获得完全的宽恕。不论你人生中发生过什么事，主已准备好一条回头的路——只要你听从圣灵的提醒。

有些人充满了一股克制不住的冲动，一种在心里反复出现的诱惑，这也许会变成习惯，然后变成上瘾。于是，我们倾向去犯下某些违诫的事以及某些罪，也会倾向于自圆其说，说我们没有犯罪，因为我们天生如此。于是我们深陷其中，随之而来的痛苦和悲伤唯有救主能够医治。你有力量去停止并蒙得救赎。

撒但攻击家庭

墨林·罗慕义会长（1897-1988）曾经对我说：“不只要告诉他们，好让

《荆棘冠冕》，古斯塔夫·杜尔绘；《基督被钉十字架》局部图，教会历史博物馆惠子提供

全人类的历史上
只有一个人毫无
罪过，有资格为
全人类的罪和违
诫作成赎罪。

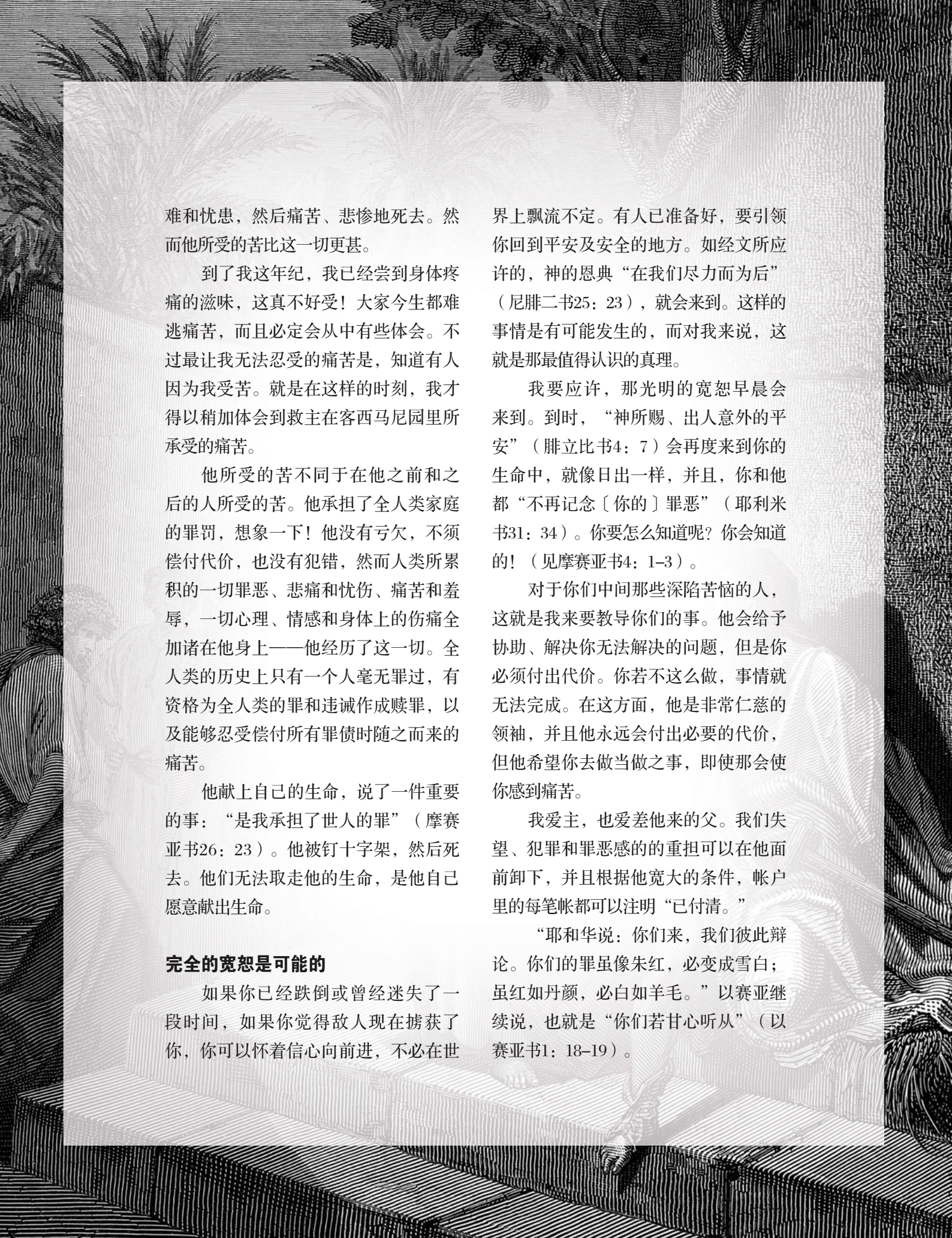
分教导，能分辨善恶”（尼腓二书2：5）。这包括你在内。你知道什么是对的，什么是错的。要非常小心，不要逾越界线。

救主为了我们的罪受苦

在你们生活的时代中，色情在世界各地猖獗蔓延，让人难以躲避。色情主要是针对我们天性的某部分而来，透过这部分的天性，我们会有创造生命的力量。

我们世人不会、也不可能完全了解他如何完成赎罪牺牲的。但是，就现在而言，他为何受苦比他如何受苦来得更重要。他为何要为你我和全人类做这件事？他这么做，是因为对父神和全人类的爱。“人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的”（约翰福音 15: 13）。

摩尔门经教导，所有的“世人已蒙受充



难和忧患，然后痛苦、悲惨地死去。然而他所受的苦比这一切更甚。

到了我这年纪，我已经尝到身体疼痛的滋味，这真不好受！大家今生都难逃痛苦，而且必定会从中有些体会。不过最让我无法忍受的痛苦是，知道有人因为我受苦。就是在这样的时刻，我才得以稍加体会到救主在客西马尼园里所承受的痛苦。

他所受的苦不同于在他之前和之后的人所受的苦。他承担了全人类家庭的罪罚，想象一下！他没有亏欠，不须偿付代价，也没有犯错，然而人类所累积的一切罪恶、悲痛和忧伤、痛苦和羞辱，一切心理、情感和身体上的伤痛全加诸在他身上——他经历了这一切。全人类的历史上只有一个人毫无罪过，有资格为全人类的罪和违诫作成赎罪，以及能够忍受偿付所有罪债时随之而来的痛苦。

他献上自己的生命，说了一件重要的事：“是我承担了世人的罪”（摩赛亚书26：23）。他被钉十字架，然后死去。他们无法取走他的生命，是他自己愿意献出生命。

完全的宽恕是可能的

如果你已经跌倒或曾经迷失了一段时间，如果你觉得敌人现在抓获了你，你可以怀着信心向前进，不必在世

界上飘流不定。有人已准备好，要引领你回到平安及安全的地方。如经文所应许的，神的恩典“在我们尽力而为后”（尼腓二书25：23），就会来到。这样的事情是有可能发生的，而对我来说，这就是那最值得认识的真理。

我要应许，那光明的宽恕早晨会来到。到时，“神所赐、出人意外的平安”（腓立比书4：7）会再度来到你的生命中，就像日出一样，并且，你和他都“不再记念〔你的〕罪恶”（耶利米书31：34）。你要怎么知道呢？你会知道的！（见摩赛亚书4：1-3）。

对于你们中间那些深陷苦恼的人，这就是我来要教导你们的事。他会给予协助、解决你无法解决的问题，但是你必须付出代价。你若不这么做，事情就无法完成。在这方面，他是非常仁慈的领袖，并且他永远会付出必要的代价，但他希望你去做当做之事，即使那会使你感到痛苦。

我爱主，也爱差他来的父。我们失望、犯罪和罪恶感的重担可以在他面前卸下，并且根据他宽大的条件，帐户里的每笔帐都可以注明“已付清。”

“耶和華說：你們來，我們彼此辯論。你們的罪雖像朱紅，必變成雪白；雖紅如丹顏，必白如羊毛。”以賽亞繼續說，也就是“你們若甘心听从”（以賽亞書1：18-19）。

归向他

经文说：“在你年轻的时候要学习智慧；是的，在你年轻的时候就学习遵守神的诫命”（阿尔玛书37：35），这节经文是一项邀请，其中附带的应许是：你可以不受敌人攻击，获得平安和保护。“不可叫人小看你年轻，总要在言语、行为、爱心、信心、清洁上，都作信徒的榜样”（提摩太前书4：12）。

不要期待在你一生中凡事都能顺利。有时情形正好相反，即使是那些在生活中守本分的人，也是一样。要以乐观坚定的态度迎向人生的每个挑战，然后你会有平安及信心来支持你现在与未来的生活。

有些人觉得自己尚未获得想要和需要的全部祝福，我坚信，只要你过着忠信的生活，你必定会获得救赎和救恩所需的经验或机会。要保持配称，抱持希望，有耐心并且经常祈祷。事情总会有解决之道。圣灵的恩赐会引导你，并且指引你的行动。

如果你因为自己曾犯的过错，或者因为那些迟迟未到的祝福，而深陷于罪恶、失望、沮丧忧郁之中，请读一读“来近主耶稣”这首圣诗中抚慰人心的教导：

来近主耶稣；罪恶压迫你，
重重的负累，心力交瘁；
他将带你到安全的境地，
信他的都能安息，安息。
来近主耶稣；你在黑暗中，



我们失望、犯罪
和罪恶感的的重
担可以在他面前
卸下，并且根据
他宽大的条件，
帐户里的每笔帐
都可以注明“已
付清。”

迷失了路途，主必照顾；
伟大的爱心会从黑暗中，
把你带领到光明，光明。
来近主耶稣；你若谦恭地，
求他的大爱，他定垂听；
岂不知天使就近在咫尺，
来自天上的圣殿，圣殿。¹

我和我的使徒弟兄们一同声明，我们是主耶稣基督的特别证人。每当我从自己或他人身上感受到主的神圣牺牲所带来的洁净力量，我就再次确认这项见证。我的见证，以及与我同为使徒的弟兄的见证，都是真实的。我们认识主。主的先知、先见和启示者都与主熟识。

我了解你们虽然不完全，但正在通往完全的路上前进。要怀着勇气。要知道，任何拥有身体的人都有力量胜过那不具有身体者。² 撒但不能拥有身体，因此，在你们面对诱惑时，要知道：只要你们运用选择权，就能克服所有那些诱惑——这项选择权是在伊甸园里赐给亚当和夏娃的，从那时起一直传到现在这世代。

如果你们在展望未来时怀着希望，渴望去做主希望你们去做的，那么，这就是期待于你们的一切了。■

摘自2011年11月6日杨百翰大学祈祷会讲辞，“最值得认识的真理”。如欲取得全篇英文讲辞，请至 speeches.byu.edu。

注：

1. 见“来近主耶稣”，《圣诗选辑》，第64首。
2. 见《总会会长的教训：约瑟·斯密》（2007），第211页。

唱最喜爱的圣诗

我刚刚生下我们的女儿利百加。因为生产过程的剧烈阵痛，使我全身筋疲力竭。

当利百加被抱到我的怀里时，一种强烈的感觉让我觉得应该要唱我最喜爱的圣诗——“我是神的孩子”（《圣诗选辑》，第187首）。我最初的反应是：“不行，我太累了，等一下再唱给她听。”但接着这个念头又再次出现，因此尽管我疲惫不堪，还是唱起了第一段歌词，我的丈夫和母亲也跟着我一起唱。

唱完歌之后，我感觉房间里有一种特别的气氛，连一直保持专业形象、态度相当淡然的医生，在那一刻也泪流满面。她感谢我们唱了

这样一首优美的歌曲。她说这些年来她接生了无数婴孩，却从未有过当时那样的感受。

我想着那个经验，不确定是否应该找一份这首圣诗的录音送给她。不巧，我的生活忙碌了起来，于是就忘了这件事。

接着就到了我产后检查的日子。医生走进房间时，神情显得很高兴，给了我一个拥抱。她说那首歌一直在她脑海里挥之不去，她甚至还试着在网络上找这首音乐，这样她就可以唱给家人听了。就在那时，圣灵提醒我应该送她一份这首歌的音乐。我答应她一周内会把音乐带来给她。

那天晚上我祷告祈求协助能找

到最适合她的编曲，第二天下午我订购了一张以这首歌主编的CD，几天后CD寄来时，我迫不及待要拿去给她。

她收到时非常兴奋，并且感谢我送她这份礼物。她告诉我，她不是很确定为什么，但她觉得把这首歌和她的家人分享很重要。我们后来聊天时，我不仅分享我对这首歌的喜爱，也对其中教导的简单真理作了见证。

那天我开车回家时，感觉到天父对他的一个女儿——就是我那位医生的爱。他认识她，也爱她，他希望她明白她也可以再度回去与他同住。■

安琪拉·森特，美国俄亥俄州

我们唱完歌时，一直保持专业形象、态度相当淡然的医生，在那一刻也泪流满面。



为什么天父没有“一直”看顾我们、警告我们？



一直的应许

我坐在圣餐聚会中，沉思着面包的祈祷文，脑海里不断反复着这些话：“使他们能一直有他的灵与他们同在”（摩罗乃书4：3；教约20：77）。

祈祷文说：“一直”，而不只是在某些时刻。那么，为什么几个月前，我丈夫和我没有事先得到提示去保护我们11岁的儿子，致使他在一场脚踏车与汽车相撞的意外中丧生？为什么天父没有“一直”看顾我们、警告我们？

我在初级会时就受到教导，也相信圣灵会保护我们。他会用轻悄，微小的声音来看顾、指引我们，警告我们避开危险。自从班过世之后，我心里一直有这个念头。我非常想念他，内心迫切地渴望能够了解和得到平安。

我那警告的声音在哪里？圣灵又在哪里？我自认我们一直竭尽所能保持正义，我们缴付什一奉献、参加聚会，而且在需要我们的地方随时愿意为人服务；我们虽远不及完全，但我们确实举行家人家庭晚会，也研读经文，我们一直在努力。

后来当我上慈助会课程时，教师说了个发生在她亲戚身上的故事。这位亲戚在等红灯的时候，清楚地感觉到绿灯亮时，要留在原地不动。她听从了这个提示，几乎在同一个时间，一辆大卡车闯红灯，横冲直撞地驶过十字路口。她若是没有听从那声音，她和孩子可能就会被撞伤，甚至丧命。

这个故事重重地打击了我，但就在我含着泪，从椅子上起身准

备离开教室时，感到一股极大的安慰力量浇灌我的全身，我感受到平安，知道圣灵确实与我同在。在我的情况中，圣灵担任的不是警告的声音，而是保惠师、安慰者。

从班发生意外那时起，我就感觉到一股超越自己能力的力量，并且借着天父的爱而受到安慰。有时我并不明白为什么会发生某些事情，但我从未怀疑过他的爱。

我相信神了解万事，绝不会撇下我孤立无援。圣灵在我们生活中扮演许多角色，他可以保护我们，但也会指引我们、安慰我们、教导我们，并赐给我们理解力和其他祝福。

我学习到天父确实遵守他的承诺，他“一直”与我同在。■

萝宾·卡斯柏，美国犹他州



我注意到两个年约五岁和七岁的男孩，泪流满面地跑过商店的停车场。

圣灵向我低语

“嘿，小弟弟！回来！”一个急切的声音传了过来。

我转身注意到两个年约五岁和七岁的男孩，泪流满面地跑过商店的停车场。店员神情关切地叫着他们。

我回过身朝我的车子走去时，听到圣灵向我低语：“你可以帮上忙。”这声音很微小却如此清楚，不一会儿，我便跑过停车场去找那两个男孩。

我发现年纪较大的男孩站在一辆棕色的小厢型车旁，于是走过去在他身边蹲下说：

“嗨！我叫克丽斯汀娜。你还好吗？”

听到我说这些话，他哭得更厉害，用手臂遮住他的脸。店员和另一个男孩也过来了。

店员对我说：“我想他们只会

说法语。“我们刚刚发现他们在店里跑来跑去，走失了。”

我用法语重新向孩子介绍我自己。法语是我的母语，但自从我小时候被一个说英语的家庭收养后，就再也没说过法语了。照理说，我的法语并不好，但在那一刻，我说得却一点也不生硬。我在安慰男孩时，心里很明白要说的话，而且说得很清楚。

年纪较大的男孩一边哭一边像连珠炮似地解释，他和弟弟在店里到处都找不到父母，所以跑到外面来找他们。我听他说话时，隐约注意到自己竟然不但能顺畅地用法语交谈，还能立即理解、安慰两个吓坏的孩子。

我告诉店员：“他们跟父母失散了，想要在他们的车子这里等他们。”年纪较小的男孩告诉我父母

亲的名字，我再转告店员，让他用广播器呼叫。几分钟之后，男孩看到父亲从商店里出来，就跑过去找他。

我跟在男孩后面走向他父亲，发现自己竟连一句法语的再见都挤不出来。我想要试着说些男孩听得懂的话，却徒劳无功，只能说出几个零星的字眼。最后，我只得转用英语对男孩说：“再见，很高兴认识你。”

当我离开男孩和他们的父母时，心中充满了感激。天父透过我来安慰他的两个小孩。主能扩大我有限的能力来完成他的目的，这使我感到谦卑。当主召唤我们时，即使是在最不可能的情况下，只要我们献上自己，就会发生奇妙的事。我感谢能为此作见证。■

克丽斯汀娜·埃尔哈特，美国华盛顿州

我们现在就必须去圣殿！

某个星期日早上，支会介绍了一位新受洗的成员给大家认识，她的名字叫莉狄雅，她立刻就赢得了大家的心。

莉狄雅多年来与糖尿病对抗，使得她既苍老，双眼也失明了。她很快就认识了支会成员，能听出每个人的声音和脚步声。她会叫出我们的名字、与我们握手，我们从未提到她失明这件事。

在经过了一年必要的等待后，莉狄雅与主教、支联会会长面谈，得到了圣殿推荐书。在某个星期日的慈助会聚会，她把我拉到她身边坐下，激动地说：“支联会会长告诉我，我必须尽快去圣殿。你愿意带我去吗？”

那是十二月份的第一周，是我们所有人最忙碌的时刻。我试着用

一般的借口拖延，说：“不能等到一月再去吗？”“不行，我们必须现在就去！”

支会里有几位姐妹每个月都会去圣殿，因此我找她们安排行程带莉狄雅一起去。她们也都很忙。但是莉狄雅眼中含着泪水再次告诉我们，支联会会长告诉她要尽快去圣殿。

因此我们全都同意隔周就进行这趟150英里（241公里）的旅行。一路上，我们八位姐妹的说话声和友谊，充满了整个车厢。圣殿的经验和接受个人恩道门的祝福，让莉狄雅欣喜不已。

一月的第一个星期，莉狄雅的情况恶化，被送进医院的急诊室

里，一周后她便离开人世了。不过莉狄雅是带着几周前她在圣殿里接受的永恒祝福离去的。

后来我将我们这趟旅行的故事告诉支联会会长，并且表示他受到提示告诉莉狄雅立刻去圣殿这件事，让我印象深刻。

他回答说：“我并没有要她必须现在就去的意。我”“我总是会告诉新获得推荐书的人要快一点去圣殿。是圣灵告诉莉狄雅的，不是我！”

莉狄雅教导我们大家要聆听圣灵的声音并立刻采取行动。我感谢她提醒我要聆听那轻悄、微小的声音。■

玛丽·厄文，美国加州

莉狄雅说：“支联会会长告诉我必须尽快去圣殿。你愿意带我去吗？”





潘望博长老
七十员

凭信心 往前进

你们年轻人现在正走在所谓“作决定的十年”中。你们正在作人生许多最重要的选择，像是“进入圣殿、传教、接受教育、选择职业，以及选择伴侣，并在圣殿中接受今世和全永恒的印证。”¹

我要特别对那些正在为其中一项或好几项决定上挣扎的人演讲——有些人可能害怕作出错误的决定，因此几乎无法作决定；有些人则需要先增强自己的信心才能作出决定。

尼腓所作受灵启发的决定教导我们四件事，若善加应用，就能减少你的恐惧、增加你的自信向前迈进。

1. 遵守诫命

尼腓神圣纪录的最后一节经文是他一生的写照：“因为主这样命令我，我必须服从”（尼腓二书33：15）。

尼腓服从神的诫命，具体展现了他对救主的信心与爱。他祈祷（见尼腓一书2：16）。他读经文（见尼腓一书22：1）。他寻求并服从活着的先知的指引（见尼腓一书16：23-24）。这样的服从使得尼腓一生都有圣灵强而有力的影响力，并且使他能持续不断地获得个人启示。

你也必须借着遵守神的诫命来保持与主接近。我见证，只要持续地遵行诸如阅读经文、每日祈祷、

尼腓所作受灵启发的决定教导我们四件事，能减少你们的恐惧、增加你们向前迈进的自信。

参加教会聚会、听从活着的先知的忠告，以及为人服务等微小的事情，你必有资格获得圣灵——及其所带来的启示。



尼腓服从神的诫命，具体展现了他对救主的信心与爱。

获得个人启示的先决条件不是成为完全，而是每日悔改（见罗马书3：23）。如果你的悔改真诚彻底（见教约58：42-43），赎罪的洁净力量会带来圣灵，在你作出人生重大决定时指引你。

2. 怀着信心前进

请把自己置身在尼腓的处境。当你的父亲告诉你，主已命令你们全家抛下财富前往荒野，你们难道不想知道你们的旅程和目的地吗？

我想主若是清清楚楚地向尼腓显明他的未来，他一定会激动不已。但是神并没有对尼腓这么做，他也不会对你这么做。

尼腓一家人在越过荒野时，指示是“不时”来到的（尼腓一书16：29；18：1）。预先让他看到确切的人生旅程，就无法让他获得能扩展灵魂、塑造信心的经验，也就无法使他变得更像基督一般。

如果你正等待神向你显示要主修哪一门科目、跟谁结婚、接受哪

个工作、住在哪里、要不要念研究所、要生几个孩子，你可能一辈子都走不出公寓大门。我见证个人启示是“不时”来到的。

天父希望我们成长，其中包括要我们培养出权衡事实、作判断和作决定的能力，但他也邀请我们在祈祷中向他求问我们的决定（见教约9：7-9）。十二使徒定额组的李察·司考德长老曾教导，祈祷的回答来自“三种方式的其中一种。”²

确切的保证

司考德长老说：“第一，你可以感受到平安、安慰和确信来证实你的决定是对的。”³我的妻子克莉斯蒂和我发现，对于影响深远的人生各个重大决定，我们可以透过经文，且往往是在参与圣殿崇拜之后获得那份确信。

例如，我们曾在经过多次沉思和祈祷后，决定放弃我们梦想的德州新家，接受工作调派，带着六名年幼的子女搬到中国北京。但是对于如此重要的迁移，我们极度渴望获得圣灵的确认。我们果然得到了来自神的确证——在圣殿中——我们读到教义和圣约的这些话：“我的旨意是要你……不要在此地停留多日；……不要顾念你的财产。到东部各地去”（教约66：5-7）。

经文里耶稣基督的声音伴随着强烈的圣灵的感受，证实了我们搬去中国的决定是对的。

能减少恐惧和增加信心的四件事：

1. 遵守诫命。
2. 怀着信心前进。
3. 活在当下。
4. 汲取他人的力量。





主若是清清楚楚地向尼腓显明他的未来，他一定会激动不已。但是神并没有对尼腓这么做，他也不会对你这么做。

不安的感觉

天父回答祈祷的第二个方式是借由“感到不安、思想恍惚，显示你的选择是错的。”⁴

我从台湾传教返乡后，认为与国际法相关的工作会是个不错的选择。当克利斯蒂和我正在思考那样的可能性时，我们想到未来五年多要付出高昂的学费。

当时美国经济严重衰退，我们的经费又有限，因此我们认为加入空军的大学储备军官训练团来缴付我的学费，会是个明智的选择。但是我参加必要的测验、也填写了文件之后，我们还是无法很放心地作出那样的承诺。没有思想恍惚，也没有不祥的感觉——但就是缺少了平安。

这项看似不合逻辑的财务决定是受灵启发，部分原因是，我可能会真的变成一名可怕的律师！

对神的信赖

神回答祈祷的第三个方式是：没有回答。司考德长老说：“你若生活配称，所作的选择符合救主的教导，当需要采取行动的时候来到时，要怀着信赖前进。”⁵

尼腓最后一次尝试获取铜页片的过程，说明了我们应该如何怀着对神的信赖前进。他在纪录中写道：

“而我被灵引领着，事先并不知道该做什么。

“然而我向前走”（尼腓一书4：6-7）。

在你作决定的这十年中，会遇到许多时刻是必须立即采取行动，不能有片刻耽延。我学到，如同十二使徒定额组的达林·邬克司长老教导的：“当我们尽了一切努力，当我们到烈日之下工作、有所行动，而不是在树荫下舒舒服服地坐着、祈求该怎么跨出第一步的指示时，才会获得圣灵的种种提示。”⁶

如同尼腓一样，圣灵会在适当的时候对你所作的选择加以证实或提出警告。

3. 活在当下

尼腓对踏上旅程前往应许地的奉献与投入，与他的哥哥拉曼和雷米尔形成了鲜明的对比。他们决定要去，但他们的心从未离开耶路撒冷。尼腓为猎取食物修理断弓、为造船开采矿石时，他的哥哥似乎一直安逸地待在帐篷里。

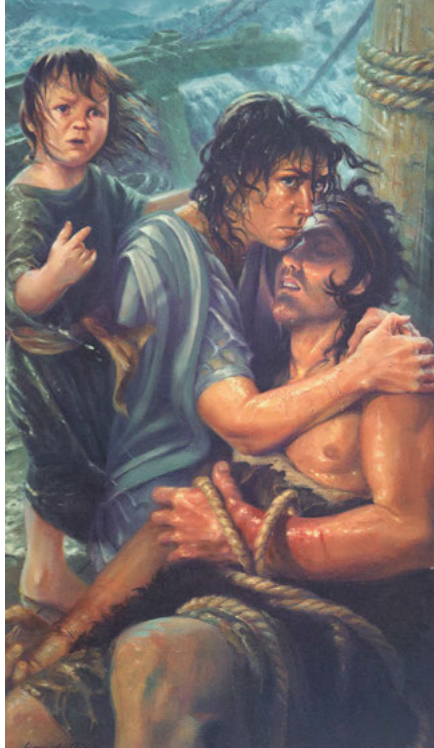
今日世上有许多的拉曼和雷米尔，然而主需要像尼腓一样忠诚奉献的男女。当你全心投入自己所作的决定，努力在目前的情况中追求卓越时，你就能在生活中获得极大的进步，甚至看见自己的未来。

尼腓体现了多马·孟荪会长睿智的忠告：“昨日的幻梦和未来的期待或许都会给我们带来安慰，但是绝对不能取代当下的生活。今天是我们的机会，一定要好好把握。”⁷

4. 汲取他人的力量

即使已寻求圣灵，依照我们的决定向前迈进，而且全心全意投入之后，但不免还是会产生怀疑，无法确定自己是否作了对的决定。在这样的情况下，你信赖的家人或朋友能给你忠告，他们会成为你继续持守的力量。我认为尼腓的妻子成为了他在旅途中所信赖的碇锚。

我在参观教会历史博物馆时，对尼腓的妻子多了一层了解。那里有一幅画深深吸引着我，画中尼腓被捆绑在船桅上，狂风暴雨使他浑身湿透。⁸



前或未来的伴侣充满智慧的忠告和力量的那种人。有品德的男人和配称的女人在圣殿中为今世和全永恒印证在一起，两人就成为平等的伙伴，能共同完成许多困难的事。

我应许你们，如果你们从尼腓和近代先知身上学到有关作决定的教导，并加以应用，你就会“不时”获得个人启示引领前进。当你在这作决定的十年中向前进时，愿你拥有和尼腓一样的信心，说：

“而我被灵引领着，事先并不知道该做什么。

“然而我向前走”（尼腓一书4：6-7）。■

摘自2014年2月4日杨百翰大学祈祷会讲辞，“Nevertheless I Went Forth”。如欲取得全篇英文讲辞，请至speeches.byu.edu。

注：

1. 罗拔·海尔斯，“致亚伦圣职男青年：准备好面对未来十年的决定”，2007年5月，《利阿贺拿》，第48页。
2. 李察·司考德，“善用来自天上的恩赐——祈祷”，2007年5月，《利阿贺拿》，第10页。
3. 李察·司考德，“善用来自天上的恩赐——祈祷”，第10页。
4. 李察·司考德，“善用来自天上的恩赐——祈祷”，第10页。
5. 李察·司考德，“善用来自天上的恩赐——祈祷”，第10页。
6. 达林·邬克司，“在他自己的时间、用他自己的方式”，2013年8月，《利阿贺拿》，第26页。
7. 多马·孟兹，“寻找宝藏”，2003年5月，《利阿贺拿》，第20页。
8. 见《伴侣》，凯新·苏利文绘，“来自全球的艺术——摩尔门经之美”，2000年12月，《利阿贺拿》，第37页。

你信赖的家人或朋友能给你忠告，
他们会成为你继续持守的力量



他的妻子和一个孩子在他身旁，他的妻子也正经历与尼腓同样的暴风雨和挑战，但她眼神大胆无惧，她的双臂坚定有力地环抱着尼腓的肩膀，保护着他。那一刻，我才明白自己也蒙福拥有一位忠诚的伴侣，在我经历考验的时候给我力量。我希望自己也能同样地给她力量。

弟兄们，要保有并增强你们在传教或在其他正义的服务中所培养、或将要培养的灵性力量，这是你最宝贵的资产，能帮助你成为一位理想的丈夫和父亲。姐妹们，身为妻子和母亲，你们最美好的特质包括敏锐的灵性、信心，和跟从耶稣基督的勇气。

我邀请你们去成为能给你目

寻求他

“为什么在死人中找活人呢？
他不在这里，已经复活了。”

(路加福音24: 5-6)



因为有约瑟

找出你的生活中，因为先知约瑟·斯密而有所不同
(或可以有所不同)的六个方面。

泰德·邦恩斯
圣职部门

约瑟·斯密过世已经有170多年了。他只活到38岁，他大部分活动的区域都是名不经传的地方，大概只有最精细的地图才找得到。各位对他的许多生平事迹可能十分熟悉。但你可曾想过这些事迹对你个人有哪些影响？他带来的影响实在不胜枚举，各位不妨从这六个方面开始想一想。

因为有约瑟·斯密：

1. 你认识了神和耶稣基督的真实身分。

即使没有约瑟·斯密，你仍有可能会相信父神和耶稣基督，你也可能会对圣经有见证。然而请想一想，由于约瑟·斯密所复兴的真理，由于他对摩尔门经、教义和圣约以及无价珍珠勇敢坚定的见证，你对神的认识变得更深入，也更为丰富。举例来说，你知道了世上大部分人都不知道的一些事：复活的救主在美洲大陆显现，亲自验证了他的话语，他不仅是“以色列的神，〔也是〕全地的神”（尼腓三书11：14）。

请想想，因为有尼腓、阿尔玛和摩罗乃这些先知们有力的见证，你对天父和耶稣基督的见证得到了多大的巩固，更别说约瑟·斯密自己的见证了，他宣告：“他活着！因为我们看见他在神的右边”（教约76：22-23）。在这个质疑并经常离弃对神和耶稣基督信仰的时代里，能够拥有这加添的光，是多么大的祝福啊！

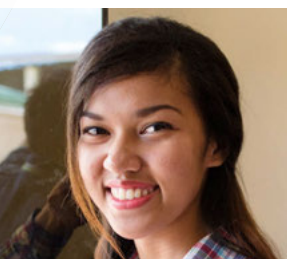
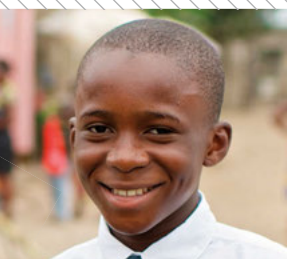


星期日课程

本月主题：

叛教与复兴





3.

家庭可以成为永恒。

为什么会有那么多人对婚姻与家庭的重要感到疑惑呢？也许是因为他们不了解约瑟·斯密所复兴的这项教义：婚姻和家庭是由神所制定的，而且其目的就是要延续到永恒（见教约49：15；132：7）。婚姻与家庭并非只是我们的社会衍生出来的人为传统，更是天国永恒体制的一部分。由于约瑟·斯密所复兴的圣职权钥和圣殿教仪，你的永恒家庭可以从这世上开始。

2.

你知道你是神的孩子——而且每一个人也都是。

或许约瑟·斯密所复兴的最重要的一项真理，就是我们与神的关系这项真理。¹ 他的的确确是我们的父亲。你曾否静下来思考过从这项真理所导引出来的事情？这改变了你对自己的看法：不论世人对你的看法如何，你知道自己是神钟爱的孩子，你的身上有神性的特质。这改变了你对他人的看法：霎时间，每一个人——每一个人——都成了你的兄弟姐妹。这也改变了你对人生的看法：所有的喜乐与考验都是天父计划中的一部分，为的是帮助你变得更像他。所以你从小在初级会唱的歌真是一点也没错！²



4.

你可以领受圣职及其祝福。

由于神经由约瑟·斯密复兴了他的圣职，所以你可以接受洗礼，并接受圣灵的恩赐。你可以请求接受医治、安慰与指引的圣职祝福。你可以订立圣约，使你与神连系在一起。你也可以在每个星期领受圣餐时，更新你所立的圣约。神的能力会透过圣职的各项教仪，来到你的生活中（见教约84：20-21）。若没有约瑟·斯密所完成的圣工，所有这一切都无法发生。



5.

你不会上瘾，受制于有害物质。

或至少你可以从此戒瘾，只要你愿意遵守约瑟早在1833年所接受到的启示——这要比医学证明烟草会导致肺癌，而酒精能引发肝病要早得许多。有先知向你启示神的智慧时，何必还要等世人的智慧跟上脚步才去做呢？智慧语显示出神不只关心我们的灵体，也关心我们的肉体（见教约第89篇）。毕竟，正如约瑟·斯密的启示所教导的，拥有身体会让我们更像——而非更不像——我们的天父，他也拥有骨肉的身体（见教约130：22）。

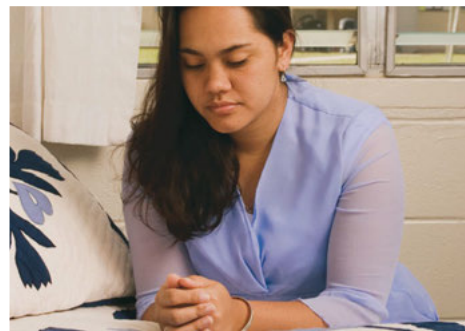
加入谈话

星期日沉思的事

- 我要怎样加强我对先知约瑟·斯密的见证？
- 我要怎样以言行进一步来展现对活着的先知的感谢？

你可以做的事

- 在教会中，跟你的家人与朋友，或是在社群媒体上，分享先知约瑟·斯密对你的生活产生了哪些影响。
- 将你的疑惑求问天父，就像约瑟·斯密所做的一样。找时间跪下来祈祷，祈求他指引你。然后，静待并聆听想法或感觉。将你的心得记录在日记中。
- 阅读十二使徒定额组尼尔·安德森长老在2014年10月总会大会上的演讲：“约瑟·斯密”。订立一项计划，运用文中所提出的两个建议，去获得并分享你对约瑟·斯密的见证。



6.

你可以透过圣灵亲自认识真理。

少年约瑟在1820年走进圣林里时，当时各个教派都认为启示是古代才有的事。约瑟的第一次异象证明了那是错误的。诸天开启——神不仅只对先知说话，凡有疑问的人，都可以透过谦卑、勤勉的寻求得到答复（见教约42：61；88：63）。举例来说，就像

约瑟所做的一样，你也可以借着求问神，亲自得到约瑟·斯密是否是神的先知的答复。

这份清单只是个开始。你还想再加些什么？约瑟·斯密如何让你的生活有所不同？ ■

注：

1. 见《总会会长的教训：约瑟·斯密》（2007），第37–44页。
2. 见“我是神的孩子”，《圣诗选辑》，第187首。

“活着的先知

对我们而言比任何去世的先知**更重要**。……

“……神给亚当的启示，并没有指示挪亚要如何建造方舟。挪亚需要属于他自己的启示。因此，对你我而言，最重要的先知就是活在我们这个时代的这位，神正把他对我们旨意启示给他。因此，我们最先要阅读的是……每月教会杂志中所刊登的这位先知的任何话语。而刊登在教会杂志〔利阿贺拿〕中的总会大会讲辞，就是我们在未来半年内当行之事。……”

“要慎防那些标榜已去世的先知，来攻击活着的先知的人，因为**活着的先知永远是更重要的。**”■

摘自泰福彭荪会长（1899–1994），“跟随先知的十四项基本要点”（Brigham Young University devotional, Feb. 26, 1980），2, speeches.byu.edu。

分享你的点子
支持活着的先知对你而言是什么意思？
与家人朋友或在社群媒体或youth.lds.org上分享你的感想。



救主 服从 的榜样

他的榜样为我们所有的人立下
得以遵循的模式。

十二使徒定额组的罗拔·海尔斯长老，在2014年4月总会大会中教导：“我们从救主生平所学到的所有教训中，没有一个比服从的教训更清晰有力。” 救主的榜样不仅教导我们为什么服从对天父很重要，也教导了我们如何能够服从。当你回顾以下他生平中的实例时，想一想这些例子如何在你的生活中，为你立下得以跟从的道路？

“我不求
自己的意思，
只求那
差我来者的
意思。”

(约翰福音5: 30; 亦见约翰福音
6: 38; 8: 28-29; 14: 31)



你能做些什么？

海尔斯长老说：“耶稣用浅显易懂的话来教导我们如何服从：‘你们若爱我，就必遵守我的命令’〔约翰福音14：15〕以及‘来跟从我’〔路加福音18：22〕。”
你今天要做什么，来变得更服从？



2

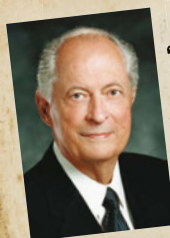
- 1.虽然耶稣毫无罪过，但他仍顺从地受洗，“来尽诸般的义”（马太福音3：13-17；亦见尼腓二书31：4-7；约翰福音3：5）。
- 2.耶稣12岁时，约瑟和马利亚发现他在殿里教导，他“顺从他们”，服从地和他们一起回家（见路加福音2：42-51）。
- 3.虽然他求问能否把苦杯从他身上撤去，但他仍顺从地承受在客西马尼园的痛苦（见马太福音26：36-44；路加福音22：39-54）。

- 4.他守安息日为圣，并在会堂出席聚会（见路加福音4：16-44）。
- 5.耶稣顺从地接受人的审判，好使天父的事工和荣耀得以成就（见以赛亚书53：7；马太福音26：53；摩西书1：39）。
- 6.他允许邪恶之人将他钉在十字架上，借此完成他的事工（见马太福音27：35；约翰福音10：17-18；加拉太书1：3-5）。



3

由于救主是服从的



十二使徒定额组罗拔·海尔斯长老，“你们若爱我，就必遵守我的命令”，2014年5月，《利阿贺拿》，第35页。

“由于救主是服从的，他为我们赎罪，使我们得以复活，并为我们准备回到天父身边的道路；天父知道我们在尘世学习服从的过程中，我们会犯错。我们若服从，就表示我们接受他的牺牲，因为我们信经由耶稣基督的赎罪，全人类都可以借着服从福音的律法、教仪和诫命而得救。”



1



6



7

青年园地

“在〔基督〕尘世传道的整个期间，
‘他受试探
但〔对它们〕
不予理会’

〔教约20: 22〕。”

——罗拔·海尔斯长老

8



9



4



5



7. 耶稣始终服从他的父，他去到灵的世界，在那里组织了传道事工（见彼得前书3: 18-20；4: 6）。

8. 耶稣受到撒但的试探，但是他并没有屈服（见马太福音4: 1-11；教义和圣约20: 22）。

9. 他继续行天父的旨意，并指导教会（见约瑟·斯密——历史1: 16-17；教义和圣约19: 2, 24）。



消防队员与神的军装

担任消防义工的这日是个平静的一天，所以我决定要来读摩尔门经。有位同事看到我在读摩尔门经，就问我是否知道，我们在现代要如何穿上神的军装。我们正在谈话时，警铃响了。附近的一家商店失火了。

我们迅速穿上消防装备，直接赶到现场。由于火势相当猛烈，我们正要进入那商店时，有个东西朝着我们的方向爆炸了。烈焰把我们团团围住。那爆炸让我和我的同事晕头转向了好几秒钟。幸好我们都穿着装备和防护衣，我们俩才没有受伤。

火场救援结束后，我们回到队上，我问我的同事，是否还记得他问我有关神的军装的事。他说还记得，我解释说，神的军装就像我们的消防保护装备一样。我们一定要时时穿上装备，才能抵挡敌人强力的攻击。如果我们遵守诫命，就能蒙福得到神的军装的保护力量，而圣灵也会成为我们的向导。■

法南多·罗萨，墨西哥



我最喜爱的经文

撒母耳记上16:7 “耶和华不像人看人：人是看外貌；耶和华是看内心。”

加入教会之前，我总觉得自己是个平庸的普通人。我觉得自己没有什么长处。我害怕在人前表现，因为我担心被拒绝而受伤害。我认为我周遭的人都比我强，比我聪明，也比我更好。

但当我成为耶稣基督后期圣徒教会的一员之后，这些看法全都改观了。我学习了解到，我们都是神的儿女，承继了神性的特质。现在我了解，根本不必去争哪个人比较聪明、比较有钱或是长得比较美。在主的眼光中，我们都是平等的，他才是审判之主——不是按照我们的外表特征来评判，而是按照我们的服从和跟随他为我们制定的道路的渴望来审判。■

琼安·雅苏席娜，菲律宾

你星期日愿意工作吗？

我 15岁时获得了对耶稣基督福音的坚强见证，满心欢喜地加入了教会。当时，我为了帮忙家计而有一份工作。然而，就在我受洗后不久，我失业了。

我需要赶快找到新工作，我的家人还要靠我帮忙养家，但我去应征的每一个工作，都要求我在星期日上午。我拒绝了很多工作，因为我知道，星期日我需要去教会（见教约59：9-10）。

找了两个月后，我还是没找到工作。我妈妈不是教会的成员，虽然她相信神，但她很气我推掉了那么多的工作机会。

有一天晚上，她泪流满面地看着我，问我：“你那么忠信地做对的事，神为什么要让这些事发生在我们身上呢？”

我回答说：“妈，我不知道事情为什么会这样，但是我知道我做的事是对的，我也知道神一定会因此祝福我们的。”

隔天早上，有人提供了相当可观的工资，请我用两天的时间把一些沉重的货物从一户搬到另一户。这份工作非常吃力，但我一收到工钱，就直接冲回家去，作了一个感恩的祈祷。不久我就找到一份可以在星期日休假的好工作，而且从那以后，我不曾再失业过了。

我很高兴，我选择了要守安息日为圣。生活中会有重重的挑战，但我知道，只要我们在挑战中仍坚定信心，主一定会祝福我们。■

撒希·沙马，印度





尼尔·安德森长老
十二使徒定额组

如何才能 有智慧

在今日的资讯狂潮中，我们是多么需要智慧——能够整理并判断如何运用所学。

要记住：

1. 我们必须追求智慧。
2. 智慧是多面向的，有不同的范畴和样貌。
3. 及早获得智慧，会带来丰盛的祝福。
4. 在某个领域得到的智慧，可能无法转换到另一个领域。
5. 世人的智慧虽然在很多事情上都弥足珍贵，但只有在谦卑顺从神的智慧时，才是最有价值。

经文谈到两种智慧：世人的智慧和神的智慧。世人的智慧有正负两方面。最黑暗的层面，就是用部分的真理参杂着人的智识与手法，以达到自私或邪恶的目的。

另外有一种属世的智慧，就

不这么阴险，其实还非常正面。这种智慧是有意识地透过**研究、深思、观察和努力工作**而得来的，那对我们所做的事情非常重要而且有帮助。对良善和高尚的人来说，我们会在尘世经验中得到这样的智慧。

更重要的是，使人在这世上得以成功的智慧，必须愿意退让到神的智慧之后，不能以为自己可以取而代之。

智慧有高低之别。我们需要有所体认的是，当世人的智慧与神的智慧有所冲突时，我们应当让自己**顺从神的智慧**。

我建议各位想一想自己所面临的一些问题。在纸张中间划一条线，左边列出世人的智慧，右边列出神的智慧，把有所冲突的问题列下来。

你会作什么选择？

教义和圣约第45篇谈到救主第二次来临前会发生的事件，主再次谈到十个童女的比喻，然后让我们去思考以下这些话：“凡聪明且接受真理、以神圣之灵为指导，又没有受骗的——我实在告诉你们，他们将不会被砍下来丢进火里，却将承受得住那日子”（见教约45：57）。

让我们**追求神的智慧**。还有很多智慧有待我们学习。我向各位保证，各位在追求智慧——即神的智慧时，一定会得到主的祝福。

他迫不及待地想要将他的智慧给予我们。通常，我们在服从且虔诚地追求智慧时，这项属灵的恩赐就会来到。■

摘自2009年4月10日杨百翰大学爱达荷分校毕业典礼演讲讲辞。

你怎样运用 这项原则？

“我们总是会有两种选项可供选择。你可以选择你要的，但一定要明智地作决定。我要说，选择主的道路可以在每天的生活中帮助你，而能有圣灵为伴能帮助你应付任何的情况。选错边则会带来不愉快的感觉，让你在短时间内似乎很快乐，但之后当你看到后果，你会痛苦地后悔作了那样的决定。请留在主的这一边！这不是很容易，但是一定值得！”

撒母耳，澳洲

一点通



如果明知**舞会或派对**上会有人
做些**不好的行为**，
我还是去参加想立下**好榜样**，
这样可以吗？

请自问：“在那种情况下，我究竟想立下哪一种榜样呢？”在一个充斥着毒品、酒精、不端装的衣着、有性暗示歌词的音乐或是猥亵舞蹈的场合，你要如何让那里的人了解，没有这些不好的事物，才能更快乐？周遭的人可能会想——“这不是那个信心与标准的好模范吗？”或是“那个人来这里做什么？”大部分的情况下，完全不涉足那样的场合才能立下更好的榜样，这样才不会明知故犯地把自己暴露在诱惑之下。■

撒但 对我的思想 能有多大的影响？

天父确使我们能拥有道德选择权，有能力在善恶之间作选择。他不会强迫我们去做好事，而魔鬼则无法强迫我们去做坏事（见《总会会长的教训：约瑟·斯密》〔2007〕，第214页）。所以，关于你的思想，魔鬼只有在你的程度下，才能产生影响。先知约瑟·斯密说：“撒但无法用他的诡计诱惑我们，除非我们内心同意并屈服”（《教训：约瑟·

斯密》，第213页）。他还说：“除非我们让魔鬼有机可乘，否则他没有力量辖制我们”（第214页）。

此外，经文也告诉我们，“除了神外，没有人知道你的思想和你心中的意念”（教约6：16），所以撒但实际上根本不知道你在想什么。他只能提出诱惑，放出诱饵。但如

果你选择接受它们，撒但就会得到更大的力量来辖制你，诱惑也就更强了。同理可证，如果你抗拒邪恶，选择良善，你就会得到巩固与祝福。■

同一羊圈归 同一牧人

保护羊群的围墙教导了我们救主对他人民的看顾。



古代的羊群

这是什么：一个简单的羊栏，围墙。

用处：保护羊群不受掠食者和小偷的侵袭，尤其是在夜里。

材料和结构：通常是石头，时常还会在墙顶上嵌入有刺的树枝。往往也会使用有刺的粗树枝围成篱笆，作为临时性的羊圈。有时也会以洞穴来作为羊圈，在洞穴前面放上小石块或树枝作为栅栏。

圣经资料

- 羊非常有价值，可提供人们羊肉、羊奶、羊毛、羊皮和羊角，也是献祭时的主要祭品。
- 在以色列，会攻击羊的掠食者有狼、土狼、豹和豺狼。在古代，当地也有狮子和熊出没（见撒母耳记上17：33-37）。
- 当时的牧羊人用手杖来引导羊群，用棍子和投石器来护卫它们。
- 牧羊人白天带着他的羊群去吃草喝水（见诗篇23：1-2），晚上再带回羊圈里。回来时，牧羊人会清点羊群的数目，如果有少，就会去找那迷失的羊。然后他会躺在羊圈门口，保护羊群。
- 耶稣基督说他是好牧人（见约翰福音10：11-15），因为他会为我们舍命。他还自比羊圈的门（见约翰福音10：1-9），因为唯有透过他，我们才能获得灵性的滋养、安息、平安、救恩和超升。
- 使徒保罗将教会比作羊群（见使徒行传20：28）。

大卫·海本绘：《基督与富有的年轻官吏》（局部），亨利·霍夫曼绘



另外有羊

救主谈到“另外有羊，不是这圈里的”（约翰福音10：16），指的是被神从以色列家族带离开的尼腓人和拉曼人（见尼腓三书15：14-24）。他还谈到去拜访以色列失散的支派（见尼腓三书15：20；16：1-3）。

我们学到什么

羊圈就是：

羊群聚集之地。身为教会成员，借由我们的信心与圣约，也借由实际上的聚集在一起，我们合而为一。总会会长团第一咨理亨利·艾宁会长曾教导：“〔天父〕很想把合一的喜乐赐给我们，但这种喜乐是无法单独赐给个人的。我们必须和他人一起努力寻求并符合获得这项祝福的条件才行。难怪神催促我们要聚集起来，这样他才能把祝福赐给我们。他希望我们的家人能聚在一起，他也设立了班级和支分会，并命令我们要经常聚在一起。在……这些聚集的场合里，……我们可以为达成合一而祈祷、努力，这种合一会为我们带来喜乐，使我们服务的能力倍增”（“我们的心交织合一”，2008年11月，《利阿贺拿》，第69页）。

安全与休息之地。在耶稣基督里面，“〔我们〕心里就必得享安息”（马太福音11：29）。他的教会是“一种保障和避难所”（教约115：6）。正如十二使徒定额组培道·潘会长所教导的：“借着遵守我们已经订立的圣约，并且在生活中做到一般基督跟随者所必须达到的服从，我们就能确保自己……的安全”（“我确实知道的事”，2013年5月，《利阿贺拿》，第7页）。

由牧羊人护卫着。耶稣基督是会拯救我们的好牧人。他受难死亡好使我们能克服罪与死亡，并且回到天父的身边。只要我们归向基督，服从他的诫命，他就会赐给我们个人以及他的约民祝福、指引和保护。■

“我要怎样才能自在地跟主教谈一些问题或困扰？”

跟

主教谈个人的困扰时会觉得紧张，是很正常的。面对新的经验或是要跟成年人说话，我们往往都会紧张。

但你的主教是神所召唤的。神之所以会召唤他，是因为他是耶稣基督忠诚的门徒。他会尽己所能地保持仁慈和体谅。他的目标是要帮助你归向救主，让你找到平安。刚开始，你可能会觉得要告诉你问题或所犯的罪很难为情，但他绝不会因此而轻视你。事实上，你有渴望改进，他会很高兴。你们之间的对话，他都会守密。

你不必独自背负你的重担。你的主教可以帮助你找出问题的答案，如果需要的话，他也会帮助你悔改，帮助你借由基督的赎罪克服罪恶感、绝望或是不配称。

与主教面谈时，你会感觉到他对你的爱。虽然他的职责是看顾整个支分会的成员，但他的主要工作是关心男女青年的福祉。你请他协助并不会造成他的困扰。

你可以向天父祈求，请他赐给你力量和勇气去找主教面谈。他已授权你的主教来帮助你，而你的主教也乐于这么做。如果你敞开心胸，渴望变得更好，你将发现，当你离开主教室时，你的心情会比之前好很多。

他绝不会因此而轻视你

神已授权你支会的主教，来指引你完成悔改的步骤。有时候，去找主教协助，是你能透过救主而完全悔改的唯一方法。我曾经去找主教面谈，他帮助我找到了救主，并克服了我深刻的伤痛。你的主教想要帮助你。他的召唤就是要照顾你，他绝不会因你需要找他面谈的事而轻视你。

麦迪森，18岁，美国犹他州

你的主教很愿意帮助你

以前我对面谈总是感到很不自在，但我终于了解到，我的主教总是很愿意帮助我解决问题。信赖你的主教，他是位牧羊人，而支会正是他的羊群。

杰明，19岁，玻利维亚科恰班巴



他不会背叛你的信任

我觉得主教大概是最值得信赖的成年人了，青少年可以向他寻求

协助。他绝不会背叛你的信任——你所说的每一句话都不会泄漏。有时候，你的问题让你难以启齿，但是与一位秉持着爱与关怀并且为你着想的人，面对面商谈，事情就容易得多了。

妮可，18岁，美国爱达荷州



你可以仰赖他

你的主教或是分会会长是主真正的仆人。当你寻求来自于圣灵与经文中的灵感时，你可以仰赖他给你指引。你必须了解，主教可以帮助你，而神会带领他。

史丹尼罗夫，19岁，乌克兰顿内次克



要记住，他爱你

如果你有某件事想要和主教谈一谈，比较轻松的做法是，先和他聊聊学校或是其他普通的事。如果你因为有需要悔改的问题要说而感到紧张，只要记住，他爱你。你不必因他会如何看待你而紧张，因为他怎么会因你想要更接近基督而轻视你呢？

艾希莉，17岁，美国亚利桑那州



祈祷以便能知道

问你自己，和主教面谈为什么会让你感到不自在。你觉得他无法帮助你解决你的问题吗？祈祷以便能知道主教爱你，神已召唤他来帮助你。

亚当，13岁，美国加州

即使你犯了错

向主教坦白常让人觉得很难又不好意思，但是当你走出主教室，你会感到如释重负，你会知道，天父很爱你。即使你犯了错，他还是希望你能快乐。

亚曼达，16岁，美国犹他州

他可以帮助你

主教是你支会的牧羊人。要记住，他会尽力帮助你，而且他有神的能力在帮助他。如果你觉得害怕，你可以祈祷，求神赐给你力量去找主教面谈。到最后，你会很高兴自己去找了主教——这是值得的。

撒母耳，14岁，美国爱达荷州

如需这个主题进一步的资讯，请见司考德·葛洛，“我需要向主教认罪的原因和内容是什么？”，2013年10月，《利阿贺拿》，第58页。



对他有信心

“要听取圣职领袖，尤其是主教的忠告。他知道标准为何，他知道要教导你什么。找机会和他在一起，他会问你一些尖锐而深入的问题。要信赖他，对他有信心，请他帮助你了解主对你的期望。立志遵照教会的道德标准生活。和一位成年领袖保持良好关系是很重要的，他能帮助你保持道德清白和配称。”

十二使徒定额组罗素·培勒长老，“纯洁产生力量”，1991年1月，《圣徒之声》，第34页。

十二使徒定额组罗素·培勒长老，“纯洁产生力量”，1991年1月，《圣徒之声》，第34页。

下次的主题

“我因为是后期圣徒而在学校被人取笑，我知道我应当为我所相信的事挺身而出，但这真的很难！要如何才能得到足够的勇气，去告诉那些人不要再取笑我了？”

请在2015年5月1日之前在网站 liahona.lds.org 传送你的答案，或用电子邮件寄至 liahona@ldschurch.org，或以邮寄方式寄达（地址见第3页）；亦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。

艾莉知道谁是她的英雄，但她不敢说出来。

谁是你

夏绿蒂·薛帕
根据真实故事改写

“随时随地都要维护真理，像英雄勇敢地持守到底”
(《儿童歌本》，第80页)。

艾莉紧张地咬着大拇指的指甲。菲茨小姐沿着一排一排的桌子走过来，一个接一个地问每个学生一个问题。

“谁是你的英雄？”菲茨小姐问耶利米。

耶利米一秒钟也不浪费地回答。“我爸爸！”他自豪地说。



的英雄？

菲茨小姐露出微笑。“你呢，莎拉？”

她的回答来得一样快。“亚伯拉罕·林肯。”

菲茨小姐继续问这一排的下一个学生，艾莉觉得她的心砰砰直跳。他们整天都在谈论英雄，而现在每个人都都要说出他们心目中的英雄，而且要当着全班同学的面说出来！

安珀和贾斯汀说，妈妈是他们的英雄。华特说祖父是他的英雄。有些同学说，他们的英雄是国王或总统。

只剩下一些学生还没说，菲茨小姐就要接近艾莉了。她必须快速地想一个英雄出来。

艾莉低头看着鞋子，觉得很不好意思。要想出一个英雄没什么困难。她早就知道谁是她英雄。就是耶稣基督。他曾医治病人、使死人复活，

并为大家的罪偿付代价。耶稣是有史以来最伟大的英雄！只是她不敢说出来。

想到要告诉全班同学耶稣基督是她的英雄，艾莉又咬了一下大拇指的指甲。要是耶利米嘲笑她呢？如果莎拉和安珀在下课时，背着她嘀嘀咕咕呢？

当然，她知道耶稣基督是她的英雄，但这不表示其他人也必须知道。

菲茨小姐在艾莉的桌子前停了下来，微笑着说：“谁是你的英雄，艾莉？”

艾莉的目光从她旁边那排的学生瞟到菲茨小姐的身上。她低声说：“亚伯拉罕·林肯。”

菲茨小姐笑了笑。“很好！”她边说边走到这一排的下一个学生。

她一走过去，艾莉就如释重负的垂下肩膀。谢天谢地，总算结束了。她最不需要的就是让全班同学知道她的英雄是——

“耶稣基督”，一个声音说。

艾莉瞪大了眼睛，慢慢地看了过去，在那里——就在这排后面不远的地方——坐着一个头发乱蓬蓬的小男孩。他既瘦小又怕羞，总是坐在教室的后面。艾莉甚至不知道他的名字。她根本不记得他有没有说过话——直到现在。

有些学生转身盯着那男孩，但他毫不在意，只是看着菲茨小姐，又说了一次，“我的英雄是耶稣基督。”

菲茨小姐灿烂地笑了，继续往下走。但艾莉惊讶地看着那男孩。她一直不敢告诉大家自己的英雄是谁，但这男孩不怕，他甚至没有去艾莉的教会！然而他知道，做个好榜样，为耶稣基督挺身而出是多么重要，即使有时很困难。

艾莉对那男孩露出微笑。她再也不会害怕说出谁是她英雄了。毕竟，她现在有两个英雄了。■

作者现居美国加州。



祈祷和天主教堂

麦凯尔·乔治

根据真实故事改写

“你们若有彼此相爱的心，……
〔就〕是我的门徒了”（约翰福音13：35）。

丹妮抬头仰望，但还是看不到美丽的大教堂屋顶。这是另一个教会的人来的地方。丹妮不明白为什么全家人要在星期五来这个教会，但爸爸说，要去做晚祷。

“什么是晚祷？”丹妮问。

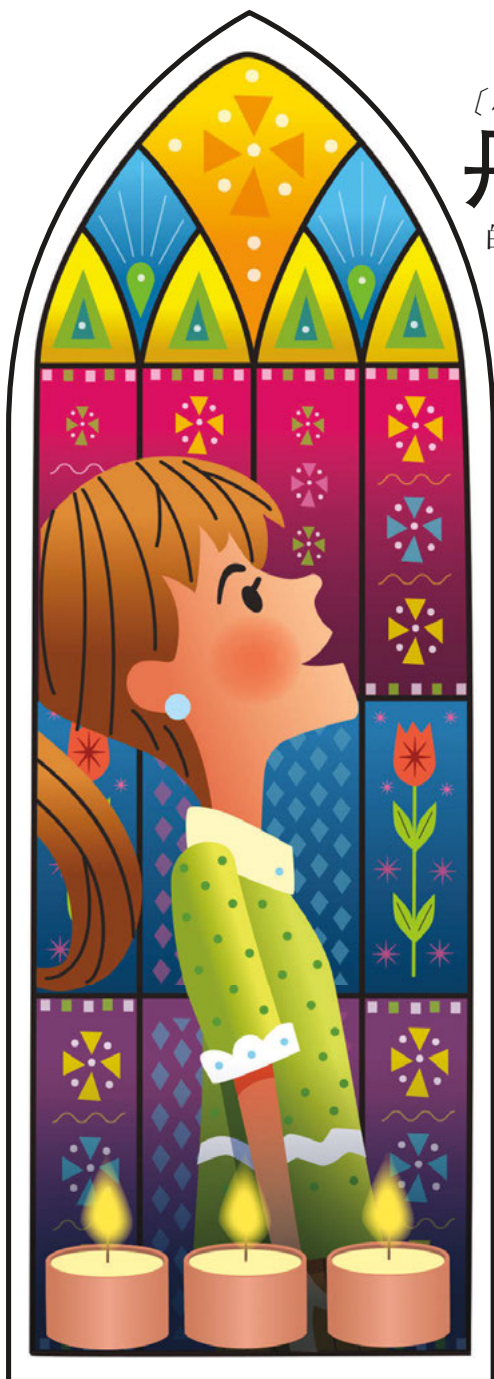
爸爸说：“这是一个聚会，大家聚在一起唱歌、读经、祈祷，就像一个大家庭在一天结束后会做的那样。”

丹妮喜欢这个说法。她们一家正在英国游览。上个星期天，他们去了约克城的一个支会。在初级会，所有的小朋友和丹妮都知道同样的经文和歌曲。她知道那个支会是属于耶稣的真正教会，就像她家乡的支会一样。

但是，这个天主教堂看起来和她去过的教堂很不一样。她注意到有个小桌子摆满了蜡烛。丹妮看着一个男孩点燃一根蜡烛。

“你为什么要点蜡烛？”丹妮问他。

男孩笑着说：“我为特别的祈祷时，会点一根蜡烛。火焰还在





“我们应当爱所有的人、乐于倾听，并对他人的真诚信仰表达关心。”

十二使徒定额组达林·郭克司长老，“爱人和容忍差异”，2014年11月，《利阿贺拿》，第27页。

燃烧时，我希望神会继续听到我的祈祷。”

丹妮觉得那些蜡烛看起来和普通的蜡烛没两样。她有点困惑，但她想要有礼貌。她对那个男孩笑了笑。

丹妮和家人坐了下来，晚祷很快就开始了。她看到同一个男孩坐在前几排的地方。这时她发觉自己不知道大家都在唱什么歌。他们祈祷时，是念一本小书。每一件事看起来都和她知道的不一樣。

音乐虽然陌生，但仍很优美。然后，一个男人站起身来念经文。他穿着袍子，不像丹妮的主教那样穿西装打领带。但他开始念时，丹妮发觉自己知道那个故事！他念的是耶稣医治10个麻疯病人的故事。

丹妮低声说：“爸爸，我喜欢这个故事。”

爸爸笑着说：“我也喜欢。”

然后穿长袍的人作了一个祈祷。他请求神祝福生病和困苦的人。就像丹妮的祈祷一样！他还请求神特别祝福他教会中的领袖。丹妮想到，她们一家总是悬

求天父祝福多马·孟荪会长和他的咨理们。

一种温馨的感觉进入丹妮的心中。她知道天父在告诉她，他爱他所有的孩子，并聆听他们所有的祈祷，即使他们是去一个不同的教会、也没有圆满的福音。

他们起身准备离开时，爸爸看了看他的手机。他读简讯时看起来很忧伤。他说：“孟荪姐妹去世了。”

“哦，不！”丹妮在心中快速地作个祷告，希望孟荪会长不会有事。

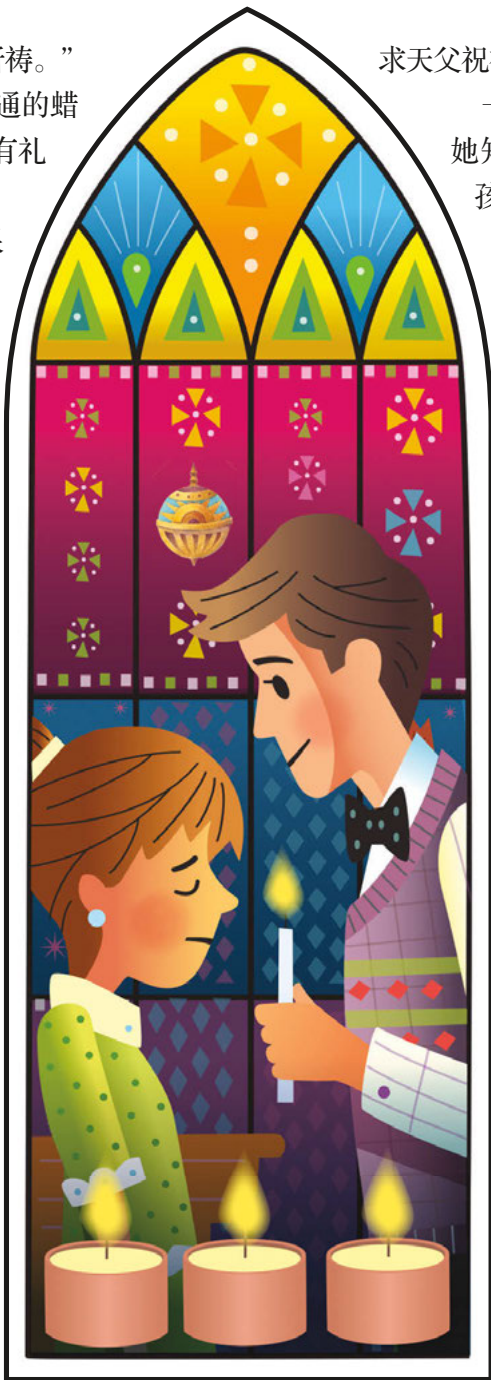
有人问她：“你还好吧？”那是先前的那个男孩。他听到丹妮的话，看起来很担心的样子。

丹妮说：“孟荪姐妹去世了。她是我们的先知孟荪会长的妻子。”

他和善地说：“我很遗憾。我会为他点一根蜡烛。”

丹妮露出微笑并谢谢他。她觉得这男孩很好心，愿意为孟荪会长作一个特别的祈祷。她知道天父会听到她心中的祈祷，也会听到这男孩的祈祷。■

作者现居美国犹他州。





罗素·纳尔逊长老
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。

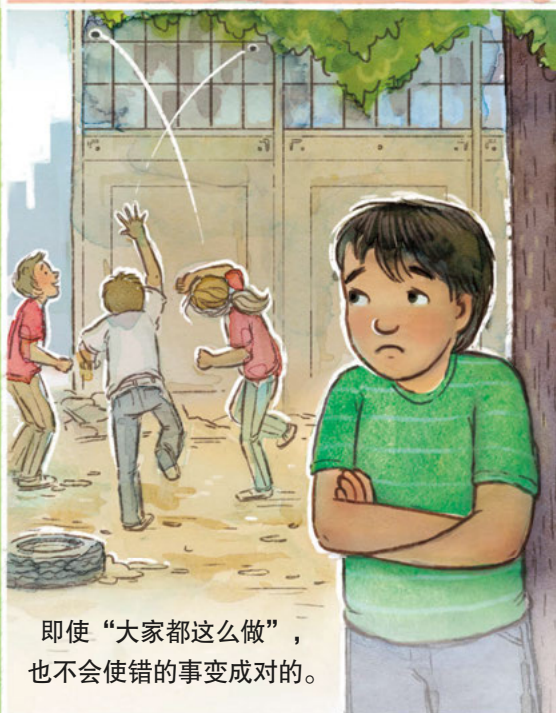
为什么 服从 如此重要？



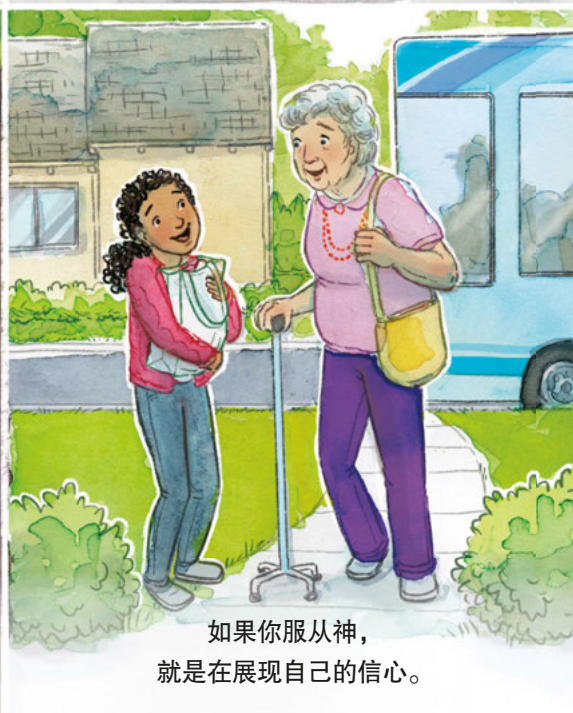
遵守神的诫命会使人蒙福，
绝无例外！



违背神的诫命会使人丧失祝福，
屡试不爽！



即使“大家都这么做”，
也不会使错的事变成对的。



如果你服从神，
就是在展现自己的信心。

“这是耶和华
所定的日子，
我们在其中
要高兴欢喜！”

——诗篇118：24



ILLUSTRATION BY MATT SMITH

耶稣医治一个麻疯病人



艾琳·桑德森

想 想某次你生病的经验。是不是有人对你做些友善的举动，让你觉得舒服一些？

在新约中，我们读到耶稣如何仁慈地对待生病的人。有一天，一个得了麻疯的人去找耶稣；麻疯是一种令人痛苦的皮肤病。他知道耶稣有能力医治所有生病的人。他相信耶稣能医治他。耶稣触碰这个麻疯病人，并说：“你洁净了吧！”（马可福音1：41）。耶稣一说完话，那人就痊愈了。

我们可以跟随耶稣的脚步，亲切慈爱地对待生病或悲伤的人。 ■

作者现居美国犹他州。

家庭讨论建议

你可以用第74页的经文人物，来讲述马可福音1：40-42中的故事。然后你可以读出犹太书1：22，并计划全家人可以做些什么，让他人的生活为之改观。也许你可以默默地为某个人服务。

歌曲：“告诉我耶稣的故事”（《儿童歌本》，第36页）

经文：马可福音1：40-42

影片：请前往Biblevideos.org观看“耶稣在安息日医治瘸腿的人”和“耶稣医治生来是瞎眼的人”。



跟随耶稣的脚步

和你的家人，用角色扮演的方式演出如何向有这些情况的人表达爱心。你自己也可以编造一些情况。



有个家庭刚搬到你家附近。

在学校，有些孩子在欺负另一个孩子。

一个到初级会的访客，他不认识教会里的任何人。

没有人陪你的弟弟或妹妹玩。

宝宝哭了，但你的妈妈正忙着做晚饭。

你的支会或分会有个人病得无法出门。

了解更多：福音书

新约圣经里有四部特别的书称为福音书，是耶稣的一些门徒写的。福音书讲述有关耶稣基督在世时的事迹。关于医治这个痲疯病人的故事记写在三部福音书里，分别是在马可福音1：40-42、马太福音8：2-4和路加福音5：12-14。

经文提示：字词搜索

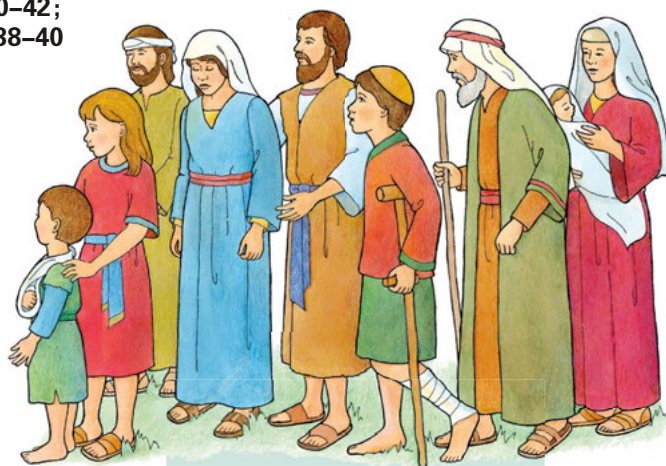
在马可福音1：41中，有用到慈心（怜悯）这个词。在圣经中，有时会有一些你可能不懂的生涩字词。如果你发现有不懂的字，可以用经文指南来帮助你了解。例如，你可以查查看“怜悯”这个词，找出它的意思，并找到其他使用这个词的经文。你还可以查查哪些在耶稣医治痲疯病人这个故事里的其他字词？

耶稣医治病人

马可福音1: 40-42;
路加福音4: 38-40

将此页粘贴在厚纸板上。
将人物剪下，贴在小木棒
或纸袋上，用它们来协助
演出新约圣经中的故事。

在 liahona.lds.org，你可以
重复列印此页。



群众



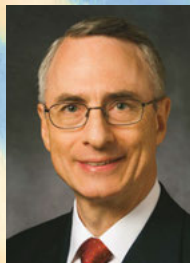
耶稣基督



痲疯病人



彼得的岳母



克劳帝奥·齐威
长老
七十员

正确的道路



“听那位造你们的神说的话”（教约43：23）。

许多年前，我和家人到美国犹他州的拱门国家公园观光。其中最漂亮和最著名的拱门是精致拱门，我们决定要走山路到那座拱门。

一开始我们兴致勃勃，但过不了多久，其他人都想要休息。我想要早点到那里，所以就自己走了。我并没有留意自己应该走的路线，开始跟着一位男士走，他看起来知道路要怎么走。

小径变得越来越难爬，我确信我的家人一定爬不上去。突然间我看到了精致拱门，但令我惊讶的是我无

法走过去。我走的这条小径是到不了拱门的。

我很沮丧的往回走，不耐烦地等着，直到大伙儿再次碰面。他们告诉我，他们跟着路标指示的正确方向小心翼翼地前进，终于到了精致拱门。遗憾的是，我走错路了。我学到了宝贵的一课！

不要忽略那条可以和天父共享永生的道路。遵行你学到的福音原则和诫命，你就会走在正确的道路上，将能永远与他同住。■

摘自“别走错路了”，2014年5月，《利阿贺拿》，第39-41页。

我知道耶稣爱我

珍·查特

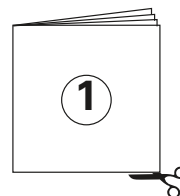
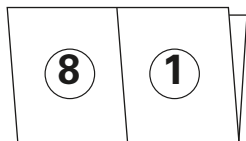
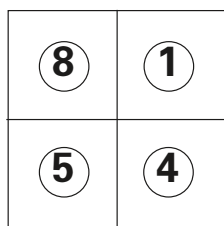
根据真实故事改写

兰妮一直很努力在教会中保持虔敬。但她累了，很想动动她的小腿。

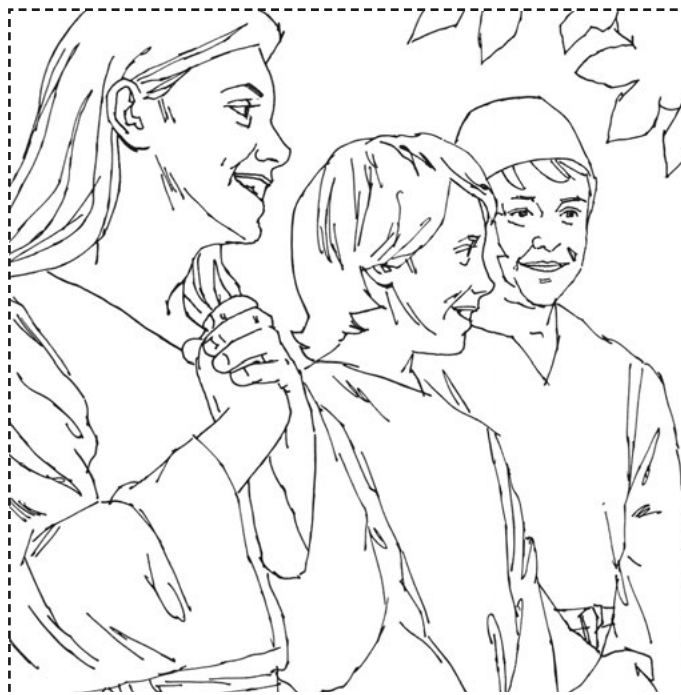


圣餐仪式结束后，兰妮打开她的耶稣故事书。她看到耶稣和小孩的图片，这让她觉得心里好平安、好快乐。

故事接续至第79页。



1-剪开



8

我知道救主深爱我
谭咪·克里莫与狄瑞娜·贝尔



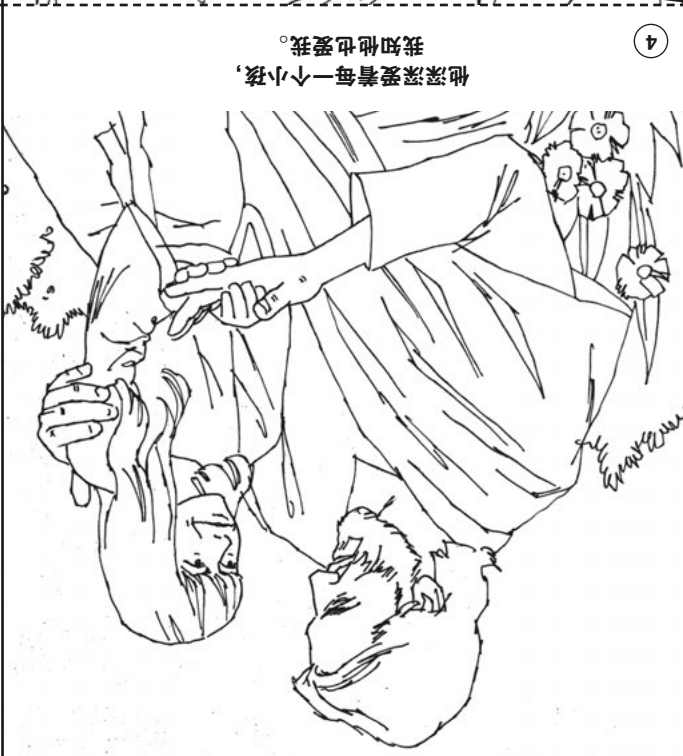
1

2-折起来



5

我没有触摸他，坐在他膝上，
但，我知耶稣活着。



4

他深深爱着每一个小孩，
我知他也爱我。

4-剪开

3-折起来



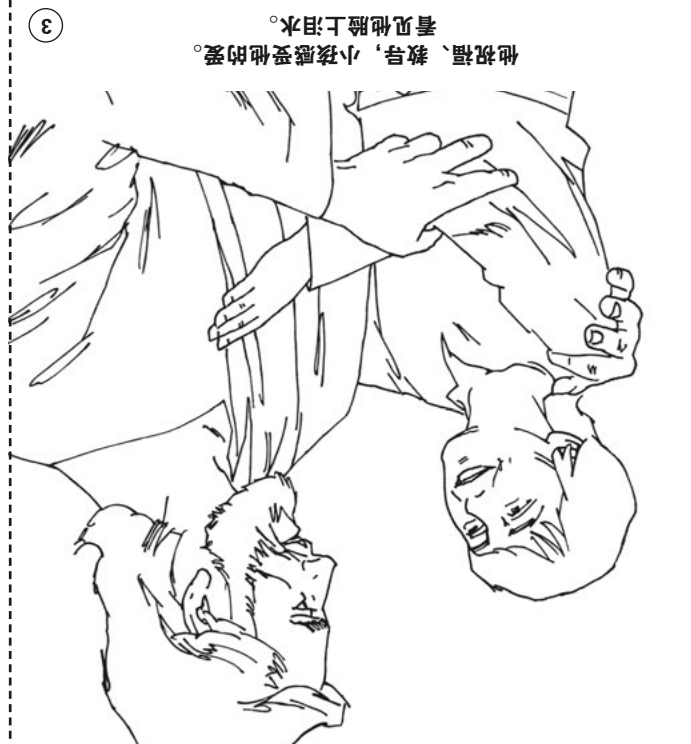
很久以前，在一个美丽地方，
小孩围绕耶稣身旁。

②



把真心献给他。
我知道教主深爱我。

⑦



他祝福、教导，小孩感受他的爱。
看见他脸上泪水。

③



知他活着！我用信心跟随他。

⑥

折起来

折起来



圣餐聚会结束后，兰妮问妈妈：
“为什么我看耶稣故事书时，比
较容易保持虔敬呢？”

妈妈说：“我想那是因为这
本书提醒你，耶稣多么地爱
你。”

兰妮点点头。她
问：“你觉得耶
稣知道我也爱他
吗？”

妈妈给兰妮一个拥
抱。“是的，我敢
肯定他知道。” ■



作者现居美国科罗拉多州。

这个月是总会会长团鼓励成员举行家人家庭晚会以来的第100周年。本文内容摘自总会会长团为引进家人家庭晚会而写的信函。这封信于1915年4月发布，并刊登在1915年6月份的《进步时代》(Improvement Era) (第733-734页)。大小写及标点均已现代化。

亲爱的弟兄姐妹：

我们忠告后期圣徒要更严格地遵守主在教义和圣约第68篇中所赐的诫命：

“还有，只要父母在锡安……中有子女，却未教导他们了解悔改、对活神的儿子基督的信心，以及洗礼和借按手礼的圣灵恩赐的教义，到了八岁，则罪就落在父母头上。……”

“他们也要教导子女祷告，在主前正直地行走”〔见教约68：25-28〕。

锡安中的儿女也应该更完全地遵守主赐给古代以色列，又再重述给后期圣徒的诫命：

“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〕。

这些启示极为适用于后期圣徒，本教会中的父母皆必须在家中教导并遵行这些诫命。

为了这个目的，我们劝告并鼓

励所有的成员要开始在家中找一个时间，父母要将孩子聚集起来，一起举行“家庭晚会”，教导他们主的话语。这样他们就会更完全地知道家中有何需求和要求，同时他们

家人 家庭晚会 100周年



和孩子也会更深入了解耶稣基督福音的各项原则。此一“家庭晚会”应用来祈祷、唱圣诗、唱歌、弹奏乐器、阅读经文、讨论家庭的主题、明确地教导各项福音原则和生活中各项道德议题，以及子女对父母、家庭、教会、社会和国家所负的责任和责务。对于年纪较小的小

孩可使用合适的朗诵、歌曲、故事和游戏。亦可供应多半可在家中准备的简便点心。

勿拘泥于僵化的形式，要让家里的每个成员都参与。

这些聚会使亲子及手足之间有相互信任的机会，使父母有机会向子女提出警戒、忠告、劝诫的话，使儿女有机会尊重父母，为家里所得到的祝福表达感激之情，好使主对他们的应许能够确实实现，使他们的生命得以长久而快乐。……

我们……鼓励年轻人在那天晚上留在家里，运用能力使得晚会富有教育性、更有益处、更有趣味。

圣徒们若服从此项忠告，我们应许，将会带来伟大的祝福。家中的爱心并对父母的服从会增加。

以色列青年的心中会培养出信心，他们会获得力量去克服那困扰着他们的邪恶影响力及诱惑。

总会会长团
约瑟F·斯密
安东·伦德
查理·彭罗斯
谨启 ■

真知灼见



我该如何将家人家庭晚会列为优先？

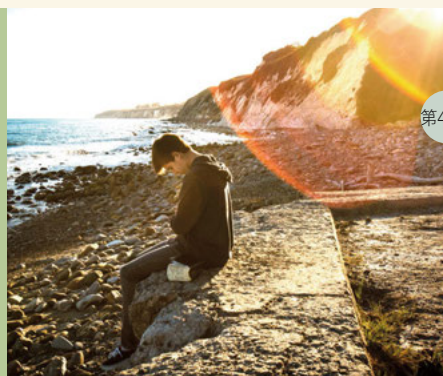
“在你们努力巩固家庭和增进平安时，要记住……每周一次的家人家庭晚会。要留意，不要使家人家庭晚会变成只是在忙碌的一天后说说感想而已。要下定决心，在每周一晚上，全家人都在家一起开家人家庭晚会。不要让工作需求、运动、课后活动、学校功课或其他任何事情，变得比与家人在家中共度时光更重要。“在家人家庭晚会中共度时光比进行流程更重要。教导福音，可以很正式，也可以很轻松；让它成为每位家人的有意义经验。”

本期的其他内容

年轻成人园地

凭 信心 往前进

从尼腓一生中看到的这四个道理，可以让你对自己作的决定有自信。

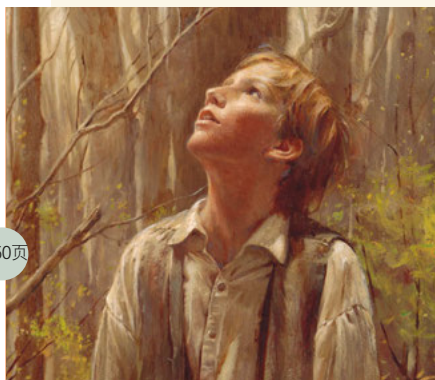


第44页

青年园地

因为有 约瑟

你的人生如何因为先知约瑟·斯密而变得不同？请想想这六个方面。



第50页

儿童园地

我知道 耶稣爱我

做一本自己的小书，以帮助你在教会中保持虔敬。



第76页

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