

耶 稣 基 督 后 期 圣 徒 教 会 · 2 0 1 7 年 4 月

利阿贺拿

只有祂能成为我们的
救主, 第8页

从复活可学到哪些与骨肉身体
有关的真理? 第14页

放开遭受性虐待的重担,
第22页

认识你的敌人: 如何对抗
撒但的四个诡计, 第30页





工人在瑞士伯尔尼圣殿工地架设标志。该圣殿于1955年9月由大卫·奥·麦基会长奉献，这是第一座盖在北美境外的圣殿，也是第一座用英文以外的语言进行教仪的圣殿。

照片由教会历史图书馆惠予提供



信息

- 4 总会会长团信息：
义人因信得生
迪特·邬希铎会长
- 7 探访教导信息：
圣职的誓约和圣约



封面
在坟墓边的三位马利亚，
威廉·雅得非·柏古瑞绘

特稿

- 8 救主的赎罪：
真正基督信仰的基石
罗拔·海尔斯长老
因为祂活着，我们所有人
将来都会再次活着。
- 14 耶稣基督的复活以及与
骨肉身体有关的真理
大卫·爱德华兹
耶稣基督的复活教导了我们
一些与骨肉身体永恒神圣
本质有关的重要真理。
- 22 通往希望和医治的桥梁
娜仁·泰立
你或所爱的人遭到性虐待这
样邪恶的创伤时，要如何
找到平安、希望和医治？
- 28 家庭老相簿：家庭故事的力量
安内黎·朴思卡苏
祖先的故事和生平事迹继续
巩固着我。

30 战争进行中

赖瑞·劳伦斯长老
劳伦斯长老分享了撒但的四个
诡计，以及与之对抗的方法。

专栏

- 20 音乐：来，来归向祂
史蒂芬·琼斯和麦可·穆迪
- 38 信心的化身：思凯德莉·波库玛
- 40 后期圣徒的心声
- 80 直到再相会：神的能力
布司·麦康基长老



44 了解你的教长祝福词

爱丽·阿尼尔和
玛格丽特·威尔顿

教长祝福词就像是我们的个人地图。本文提供了使用这份地图的几项要诀。

48 准备展开新旅程

卡莉娜·德利马

成家的恐惧和自我怀疑让我烦恼不已。我要如何找到平安？



看看你能不能找到隐藏在这期杂志里的利阿贺拿。

提示：
它会发光吗？

50

50 怎样在意念和心中学习？

如何用主的方式寻找问题的答案，并更了解经文？

52 量身打造个人的福音学习

学习如何让自己的福音学习有满满的收获。

56 教会领袖的回答：

如何找到真正的平安
昆丁·柯克长老

57 忘了带的书，忘不了的见证

艾碧嘉·费尔

我被要求分享有关教会的信息那天，刚好忘了带教会的书。我说的简单见证够吗？

58 他们见到了祂

阅读这些对复活的救主的见证，看看自己要如何也成为祂复活的证人。

62 我们的天地

63 海报：信徒如同精兵

64 答问篇

我要怎么知道神在垂听我的祷告？



79

66 安德烈和脏话

茉莉·唐纳森

一句脏话不会怎样，对吧？

68 使徒的回答：

我该如何帮助家人变得坚强？
大卫·贝纳长老

69 每天为进入圣殿作准备

乔依·琼斯

了解琼斯姊妹如何设立一个重要目标。

70 星儿闪耀

珍·麦克布莱

星儿第一次去初级会，她很紧张。她能找到朋友吗？

72 成为一道光！

伊利莎白·宾柏若芙

成为好朋友的八个方法。

73 教会历史人物：传播福音

74 想到耶稣

琳赛·谭纳

米亚学习有关圣餐的事。

76 耶稣的故事：

耶稣赐给我们圣餐

金恩·瑞德

79 复活节百合花



2017年4月，第2期
利阿贺拿 14444 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：罗素·纳尔逊，达林·邬克司，罗素·培勒，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，罗纳德·罗斯本，盖瑞·史蒂文生，戴尔·瑞隆

编辑：约瑟·希塔提

副编辑：蓝道·班尼，卡萝·麦康基

顾问：布莱恩·艾希顿，琴恩·宾翰，黎格兰·柯帝斯，克里斯·戈登，道格拉斯·何梅兹，艾易希·柯毕施凯，赖瑞·劳伦斯，卡萝·史帝芬

总经理：彼得·伊凡斯

教会杂志主管：亚伦·洛伯

业务经理：葛夫·肯农

主编：亚当·奥申

助理主编：莱恩·卡尔

出版助理：克蕊蜜达·阿曼拉

编撰组：伯大尼·巴多罗买，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，夏绿蒂·拉克贝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫达，莎莉·奥笛克，约书亚·伯凯，珍·宾柏若，理查·罗慕义，敏蒂·梭鲁，玛瑞莎·韦迪森

编辑实习生：梅根·艾姆尼克

美术总主编：史考特·纳德森

美术主编：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，大卫·格林，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，瑞秋·斯密，布莱德·提尔，妮可·沃肯霍斯

设计实习生：米雪儿·纳尔逊

智慧财产协调员：珂莉特·欧尼

出版经理：珍妮·彼德斯

出版组：格蓝·艾戴尔，康妮·布利治，茉莉·布德，布莱恩·盖奇，吉妮·尼尔森，葛儿·瑞弗提，德瑞克·李察森

印前作业：约书亚·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

发行主管：特洛伊·魏林嘉

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

投稿或有任何疑问，请至网站liahona.lds.org在线提交；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、塔加洛文、大溪地文、泰文、汤加文、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。）

© 2017 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. 美国印行。

除非另有指示，利阿贺拿杂志中的资料均可复制，供非商业的私人用途（包括为了教会召唤），此项权利将随时予以撤销。若有任何版权问题，请洽询Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; 电子信箱: cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

April 2017 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480) Simplified Chinese (ISSN 2164-4098) is published six times a year (January, April, May, July, October and November) by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$5.00 per year; Canada, \$6.00 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 (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste 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

本期所刊载的文章与活动可以用于家人家庭晚会，以下是两个范例。



「他们见到了祂」，第58页：成为基督的证人是什么意思？全家一起阅读这篇文章后，可以讨论即使我们没有亲眼见到基督，还是可以用哪些方式成为祂的证人。可以想一想让自己更接近救主的方式，例如找机会为社区里的难民服务、在经文研读中学习救主的生平、为一对夫妻照顾小孩，让他们可以一起去圣殿，或主动关心遭遇困难的朋友。也可以观看 mormon.org/easter 网站上的影片，沉思基督和祂的复活对我们的生活有多么重要。

「每天为进入圣殿作准备」，第69页：乔依·琼斯姊妹提醒我们，把圣殿列为生活的优先事项很重要，而做家谱能帮助我们准备好进入圣殿。不妨在家人家庭晚会举行一次「家谱和圣殿之夜」，学习如何将姓名编入索引、搜寻家庭纪录或讨论圣殿教仪的重要，以及观赏世界各地的圣殿图片。你们居住的地方若离圣殿很近，可以造访那里的圣殿广场，讨论圣殿如何让我们更接近天父，帮助我们感受祂的爱。

网上提供更多资料

多种语言的利阿贺拿和教会其他出版品均可在网站 languages.lds.org 取得。若要寻找灵感信息、家人家庭晚会建议和可与家人朋友分享的资料，请访问 facebook.com/liahona.magazine（提供英语、葡萄牙语和西班牙语）。

本期主题

数字代表文章起始页。

榜样, 72
服务, 4, 42, 68
复活, 8, 14, 58, 76, 79
复活节, 14, 58, 76, 79
骨肉身体, 14
家谱, 28
家庭（家人）, 28, 42, 48, 68
见证, 38, 50, 57, 58
教会历史, 73
教长祝福, 44
经文研读, 43, 52, 57

灵性力量, 4, 30, 63, 80
平安, 48, 56, 62, 66
祈祷, 41, 62, 64
圣餐, 74, 76
圣殿崇拜, 69
圣灵, 50
圣约, 7
圣职, 7, 80
赎罪, 8, 22, 74, 76
天上的战争, 30
希望, 22, 48
信心, 4, 38, 41, 48, 80

性虐待, 22
耶稣基督, 8, 14, 30, 56, 58, 74, 76, 79
医治, 22
永生, 8, 14
勇气, 40, 57, 63
友谊, 70, 72
诱惑, 30, 63
语言, 40, 66
知识, 50, 52



迪特·邬希铎会长
总会会长团第二咨理

义人 必因信得生

拉比和肥皂师傅

有一则古老的犹太寓言故事，主角是一位不信神的肥皂师傅。有一天，他和一位拉比散步的时候，问道：「有件事，我一直不懂。宗教在我们当中已有千年之久，但放眼望去，尽是邪恶、贪污、不诚实、不公平、痛苦、饥饿和暴力。这样看起来，宗教一点也没有让世界变得更好。所以我要问，宗教有什么用？」

拉比一下子没有回答，却只是继续跟肥皂师傅走着。最后他们来到一处儿童玩耍的地方，孩子们在泥巴堆中玩得满身是泥。

「有件事，我一直不懂，」拉比说。「看看这些孩子。肥皂在我们当中已有千年之久，但这些孩子还是很脏。所以，肥皂有什么用呢？」

肥皂师傅回答：「拉比，因为这些孩子脏，就怪罪肥皂，是不公平的。肥皂得用才能产生功效啊。」

拉比此时笑着说：「完全正确。」

我们该如何生活呢？

使徒保罗引述一位旧约先知的話，概要说明成为信徒有何意义。他写道：「义人必因信得生」（罗马书1：17）。

或许就在这句简单的陈述中，我们明白了一个薄弱无效的宗教和一个有力量改变生命的宗教，两者之间的区别。

不过，要了解「因信得生」的意思，得先

了解何谓「信」。

「信」不只是相信，而是完全地信赖神，并且有行动相随。

「信」不只是许愿。

「信」不只是坐在原位，频频点头、表示同意。我们说「义人必因信得生」，指的是用信心来引领和指导我们的生活。我们会依照信心采取行动，那不是一种不加思索的服从，而是因为我们信赖且真心爱我们的神，以及祂为其儿女所启示的无价智慧。

信心必须有行动相随，否则就是死的（见圣经雅各书2：17），不是真正的信心。那样的信心不会有力量改变任何一个人，更不用说改变世界了。

有信心的男女信靠他们慈悲的天父——在茫然不确定的时候如此，在无法完全看清或清楚理解，心存疑惑又遭遇逆境时也是如此。

有信心的男女认真遵循门徒的道路，他们敬爱救主耶稣基督，努力效法祂的榜样。信心会激励我们，也确实会启发我们把心转向上天，并主动去关心、提升、造福我们的同胞。

没有行动的宗教，就像没有拆盒的肥皂一样，潜力或许无穷，但除非让它发挥应有的功能，否则实际上力量非常薄弱，无法带来任何改变。耶稣基督的复兴福音是一个行动的福音。耶稣基督的教会教导真正的宗教，分享信心、希望、仁爱的信息，包括在属灵和属世方面帮助他人。



邬希铎会长和他的女儿安雅在希腊雅典附近的一个营区探望难民。

几个月前，我和内人海荷瑞跟着我们几个孩子去地中海地区旅行。我们造访了一些难民营，见到了祖国遭到战火蹂躏的家庭。这些人跟我们的信仰不同，但是他们是我们的兄弟姊妹，而且迫切需要帮助。令人内心深受感动的是，我们亲眼目睹教会成员带着充满行动力的信心，为这些遇难的同胞带来援助、赈济和希望，而且不在乎他们的宗教、国籍或教育背景。

信心若能搭配与之一致的行动，就会使内心充满仁慈，心智充满智慧和理解，灵魂充满平安和爱心。

我们的信心会造福周遭的

人和我们自己，并带来正义的影响力。

我们的信心会让这个世界充满良善与和平。

我们的信心会化恨为爱，化敌为友。

因此，义人因信心的行动而得生；他们信靠神、遵行祂的道去生活。

而能改变个人、家庭、国家和世界的，正是这样的信心。■

本篇信息的教导

邬希铎会长说明信心不只是在表达一种信念而已。对天父和对耶稣基督真正的信心需要有所行动，而凭信心生活会有力量改变生命和家庭。不妨邀请教导的对象分享曾在何时看过凭信心生活带来了祝福和力量；他们自己或别人的例子皆可。鼓励他们在祈祷中寻求指引，知道要怎么做才能更充分奉行福音。



凭信心服务他人

邬希铎会长告诉我们，我们对神的信心必须「有行动相随」。他说明，当我们的信心「搭配与之一致的行动」，就会让「灵魂充满平安和爱心」。有了这项应许的祝福，只要我们付出时间，充满信心去服务，就能发挥影响力，并且能看见生活的改变。不妨在每天早上祈求天父帮助你为别人服务。例如，祈求祂让你知道家里有谁需要你帮忙做家事，或是哪个朋友需要人赞美。一旦你得到提示，就采取行动！你若将这样的祈祷和服务养成习惯，你持续忠信的服务将会造福你的生活，也会造福别人的生活。邬希铎会长应许，你必「能改变个人、家庭、国家和世界」。

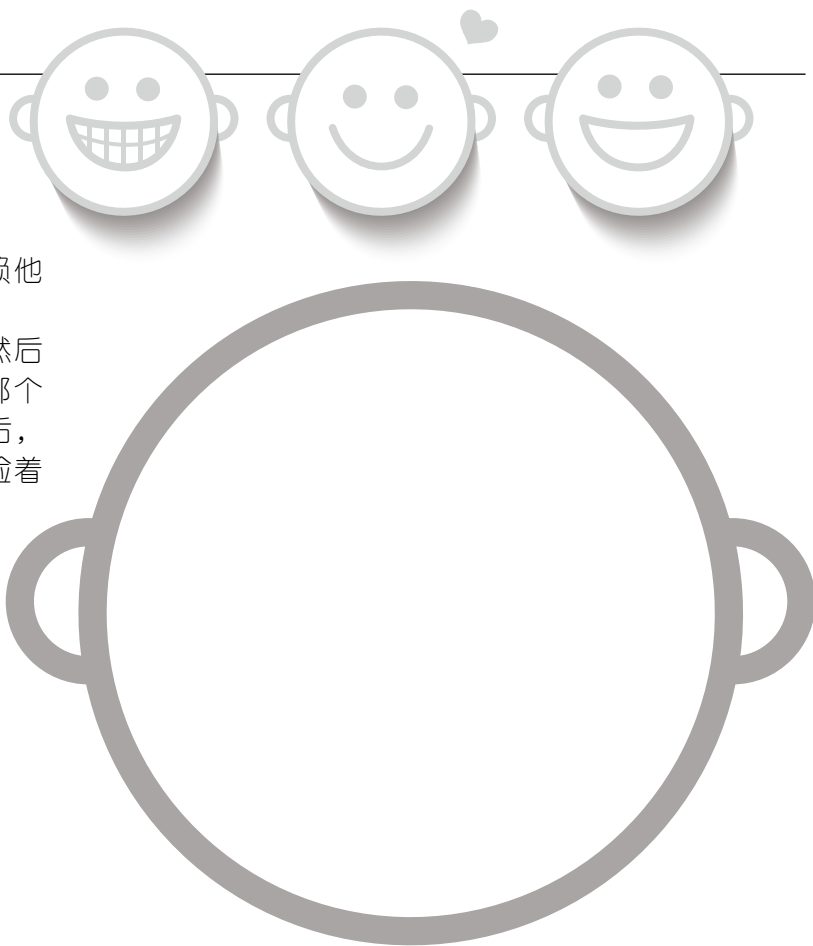
儿童园地

信赖

跟朋友一起试试这个活动。你必须信赖他们，仔细听从他们的指示。

手里拿着原子笔或铅笔，闭上眼睛。然后让你的朋友告诉你，要在这张纸脸上的哪个位置画出眼睛、鼻子、嘴巴和头发。画完后，睁开眼睛，看看结果如何？你可以替这张脸着色，然后再画张脸重玩一次！

有时很难听从指示，但是我们如果听从圣灵，努力跟随天父，祂就会帮助我们。我们可以一直信赖祂。



圣职的誓约和圣约

请认真研读这些资料，并透过祈祷寻求灵感以知道要分享哪些内容。了解慈助会的宗旨将如何准备神的女儿获得永生的祝福？

我们姊妹若更了解圣职的誓约和圣约适用于我们个人，就会获得更多来自圣职的祝福和应许。

十二使徒定额组罗素·培勒长老说：「已经与主订立神圣圣约，并遵守这些圣约的人，都有资格获得个人启示，得到天使施助的祝福，并且能与神沟通，接受圆满的福音，最后，与耶稣基督同作后嗣，享有我们的父所拥有的一切。」¹

圣职的誓约和圣约中的种种祝福和应许，男女皆可获得。曾担任总会慈助会会长团咨理的雪丽·杜姊妹说：「在主的殿的最高教仪里，完整的圣职只能由一对男女共同接受。」²



总会慈助会会长琳达·柏顿姊妹已发出这项呼吁：「我邀请各位要熟记圣职的誓约和圣约，其记载在教义和圣约84：33-44。只要各位这样做，我向各位保证，圣灵必然扩大各位对圣职的了解，也会用奇妙美好的方式启发、提升你们。」³

约瑟·斯密给慈助会指示，目的是要准备妇女「获得圣职的特权、祝福和恩赐」。这个目的能透过圣殿教仪来达成。

「圣殿教仪是圣职的教仪，但这些教仪并不授予男人或女人任何教会职位。〔这些教仪实现了主对祂人民的应许，男人

和女人将『蒙得高天的能力』〔教约38：32〕。』⁴

其他经文和资料

教义和圣约84：19-40；
121：45-46；reliefsociety.
lds.org。

注：

1. 罗素·培勒，「男人、女人和圣职能力」，2014年9月，利阿贺拿，第36页。
2. 雪丽·杜，我国度中的女儿：慈助会的历史与事工（2011），第128页。
3. 琳达·柏顿，「圣职能力——使每个人都能受益」，2014年6月，利阿贺拿，第21页。
4. 福音主题，「约瑟·斯密的教导——谈圣职、圣殿和妇女」，<https://www.lds.org/topics/joseph-smiths-teachings-about-priesthood-temple-and-women?lang=zho>。



思考要点

你可以做什么来更充分了解并领受圣职的誓约和圣约中所应许的祝福？



墨西哥花园，凯克·理查德



罗拔·海尔斯
长老
十二使徒定额组

救主的 赎罪：

真正基督信仰的基石

由于耶稣基督的赎罪牺牲，我们所有人
将来都会复活，成为不死。

曾有人问先知约瑟·斯密（1805-1844），「你们的宗教有哪些基本原则？」他回答说：「我们宗教的基本原则是使徒和先知对耶稣基督的见证，见证祂死亡、被埋葬、第三天复活，以及升天；有关我们宗教所有其他的事都只是这见证的附属部分。」¹

我也要为先知约瑟的这番话作我的见证。我们所有信仰的核心就是我们的救主和祂的赎罪牺牲——即「神的纡尊降贵」（尼腓一书11：16），天父就是藉此方式差遣祂的儿子来到世上完成赎罪。耶稣基督一生最重要的目的就是完成赎罪牺牲。赎罪是真正基督信仰的基石。

救主的赎罪为何是本教会及我们生活中最核心的福音原则？

信条第3条

信条第3条声明：「我们信经由基督的赎罪，全人类都可以藉着服从福音的律法和教仪而得救。」

这里的「得救」指的是到达高荣国度的最高层荣耀。复活已赐给所有来到世上的人，但是要获得永生，即永恒进步的全部祝福，每个人就得服从律法，接受教仪，订立福音的圣约。

耶稣基督为何能——又为何只有祂能——救赎世人的罪？因为祂符合所有的条件。

神爱祂，也信赖祂

耶稣在前生由天上父母所生，祂是我们天上父亲的长子。祂从最初就被拣选，并服从天父的旨意。经文经常提到天父喜悦祂的儿子。

我们在马太福音读到：「从天上有声音说：『这是我的爱子，我所喜悦的』」（马太福音3：17）。

路加则记载：「有声音从云彩里出来，说：『这是我的儿子，我所拣选的，你们要听他』」（路加福音9：35）。

救主复活后，在满地富的圣殿，人们听到父的声音说：「看我的爱子，我因祂而非常喜悦」（尼腓三书11：7）。

耶稣在客西马尼园受苦时，父因对祂独生子的大爱和怜悯，派了一位天使来安慰祂，加添祂的力量（见路加福音22：43）；每次读到这一段，我的心总是特别感动。

耶稣运用祂的选择权，选择了服从

耶稣必须甘愿为我们舍命才行。

在天上的大会议上，「早晨之子」（以赛亚书14：12；教约76：26-27）路西弗说：

「看啊，我在这里，派遣我，我要作您的儿子，我要救赎全人类，使一个灵魂都不失落，我一定会做；所以把您的荣誉给我。

「但是，看啊，我的爱子——我从太初就挚爱和拣选的，对我说——父啊，愿您的旨意得成，愿荣耀永远归于您」（摩西书4：1-2；亦见亚伯拉罕书3：27）。

子因为对祂的父以及对我们怀着伟大的爱，于是说：「派我去。」祂说「派我去」时，是在运用祂的选择权。

「正如父认识我，我也认识父一样；并且我为羊舍命。……

「我父爱我；因我将命舍去，好再取回来。

「没有人夺我的命去，是我自己舍的。我有权柄舍了，也有权柄取回来。这是我从我父所受的命令」（约翰福音10：15，17-18）。

要是救主愿意，会有天使军团把祂从十字架上带走，直接送祂回去祂父亲的家。但祂却运用了祂的选择权，选择为我们牺牲自己，以完成祂在尘世的使命，并持守到底，完成了赎罪牺牲。

耶稣想来到世上，而祂也符合资格。所以祂来的时候，说：「因为我从天上降下来，不是要按自己的意思行，乃是要按那差我来者的意思行」（约翰福音6：38）。

耶稣已蒙预立

彼得教导，耶稣「在创世以前是预先被神」按立的（见彼得前书1：19-21）。

所有福音期的先知都预告了耶稣基督的来临，以及祂会有什么样的使命。以诺靠着极大的信心，在奇妙的异象中看到了救主出生、死亡、升天和第二次来临：

「看啊，以诺看到人子在肉身中来临的日



你们看这个人，凯说·里·理

子；他的灵魂高兴，说：正义者被高举，羔羊从世界奠基起就要被杀害；……

「主对以诺说：看，他就看，看到人子被按照世人的样式，高举在十字架上；

「他听到一个很大的声音，然后诸天被遮蔽，神所有的创造物都哀恸，大地呻吟，岩石崩裂，圣徒们起来，在人子的右边接受冠冕，接受荣耀的冠冕；……

「以诺看到人子升到父那里；……

「事情是这样的，以诺看到人子在末世来临的日子，在正义中住在地上，为期一千年」（摩西书7：47，55-56，59，65）。

艾缪莱克在基督降生前大约75年时见证说：「看啊，我告诉你们，我确实知道基督必定会来到人类儿女当中，承担祂人民的过犯，赎世人的罪；因为主神说过了」（阿尔玛书34：8）。

耶稣具备独特条件

只有耶稣基督能够完成赎罪牺牲——祂由马利亚这位凡人母亲所生，并从祂的父那里获得生命的大能（见约翰福音5：26）。因为这股生命的大能，祂克服了死亡，使坟墓的力量归于无有，祂也成为我们的救主、我们的中保和复活之主——救恩和不死就是藉由这方式赐给我们所有的人。由于耶稣基督的赎罪牺牲，我们所有人将来都会复活，成为不死。

耶稣自愿赎了原罪

信条第2条说：「我们信人为自己的罪而受惩罚，并不是为亚当的违诫。」

我们藉着运用我们的选择权，选择运用信心。我们可以努力悔改；但若无赎罪，就无法悔改。

摩西书教导我们：「因此人民中传出了这话说：神子已经赎了原罪，所以父母的罪不能



看天地的名号，凯克·理查德

报应在儿女头上」（摩西书6：54）。

我们也在尼腓二书得到一项伟大的教导：

「因为死亡已临到所有的人，为了实现那伟大创造主的慈悲计划，就必须有复活的大能，而复活必须经由坠落才临到世人，坠落则是经由违诫才来到；因为人已坠落，就被剪除，与主隔绝。

「因此，必须有一种无限的赎罪，若没有这种无限的赎罪，腐朽就不能穿上不朽。那么，临到世人的第一次降罚就必无尽期的持续下去。果真如此，这肉体必躺下，腐烂，化为尘土，不再复生」（尼腓二书9：6-7）。

耶稣是唯一的完人

救主在教义和圣约说：「父啊，看您所喜悦且未犯罪的那位所受的痛苦和死亡；看您子所流的血，您所献出而使您得荣耀者的血」（教约45：4）。

耶稣是唯一没有犯过罪的完人。旧约里的献祭是指流血的献祭——象征着我们的主和救赎主在十字架上牺牲，以完成赎罪牺牲。古代圣殿执行流血的献祭时，祭司会献上一只在各

方面都完美无瑕的羔羊。因为救主如此纯洁，经文里经常称祂为「神的羔羊」（例见约翰福音1：29，36；尼腓一书12：6；14：10；教约88：106）。

彼得教导，我们蒙救赎是「凭着基督的宝血，如同无瑕疵、无玷污的羔羊之血」（彼得前书1：19）。

耶稣除去世人的罪

以下经文清楚教导，救主藉着祂的赎罪，为我们偿付了罪的代价：

「我们都如羊走入歧途；各人偏行己路；主使我们众人的罪孽都归在祂身上」（摩赛亚书14：6）。

「惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。……

「因为我们作仇敌的时候，且藉着神儿子的死，得与神和好；既已和好，就更要因他的生得救了。

「不但如此，我们既藉着我主耶稣基督得与神和好，也就藉着祂以神为乐。……

「因一人的悖逆，众人成为罪人；照样，因一人的顺从，众人也成为义了」（罗马书5：8，10-11，19）。

「这是要应验先知以赛亚的话，说：他代替我们的软弱，担当我们的疾病」（马太福音8：17）。

「但是神还是神，慈悲要求赦免悔改的人，慈悲因赎罪而来；赎罪促成死人的复活，而死人的复活将世人带回神的面前；世人就这样回到神的面前，根据律法和公道，按照他们的行为接受审判。……

「因此神达成祂伟大而永恒的目的；这目的从世界奠基时就已预备好了。因此促成了世人的救恩与救赎，也促成了他们的毁灭与悲惨」（阿尔玛书42：23，26）。

耶稣持守到底

耶稣基督忍受了种种考验、痛苦、牺牲和客西马尼园的苦难，也忍受了在各各他被钉十字架的痛苦。之后，祂终于可以说：「成了」（约翰福音19：30）。祂完成了祂在这尘世的圣工，并且持守到底，从而完成赎罪牺牲。

祂在客西马尼园中祈祷时，说：「我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思」（马太福音26：39）。

教义和圣约教导我们：

「那种痛苦使我自己，甚至神，一切中最伟大的，也因疼痛而颤抖，每个毛孔都流血，身体和灵都受苦——而且希望我可以不喝那苦杯，而且退缩——

「然而，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19：18-19）。

耶稣对祂的父说：「我在地上已经荣耀你，你所托付我的事，我已成全了」（约翰福音17：4）。

接着，在十字架上，「耶稣尝了那醋，就说：『成了！』便低下头，将灵魂交付神了」



他们将他葬在哪里？就在那里。

（约翰福音19：30）。

耶稣来到世上，守住了祂的神性，如此才能履行赎罪牺牲，并且持守到底。

藉着圣餐记得祂

今日，我们藉着象征救主的身體和血的面包和水来纪念祂的赎罪牺牲；这是主与祂的使徒享用最后晚餐时所设立的。

「〔他〕又拿起饼来，祝谢了，就擘开，递给他们，说：『这是我的身体，为你们舍的，你们也应当如此行，为的是纪念我。』」

「饭后也照样拿起杯来，说：『这杯是我血所立的新约，是为你们流出来的』」（路加福音22：19-20）。

我们在约翰福音11：25-26读到：

「复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活；

「凡活着信我的人必永远不死。」

我们也读到：「我是从天上降下来生命的粮；人若吃这粮，就必永远活着。我所要赐的粮就是我的肉，为世人之生命所赐的」（约翰福音6：51）。

「世人之生命」指的就是永生。

我们需要准备自己和我们的家庭每周配称地领受圣餐，带着悔改的心更新我们的圣约。

父与子爱我们

父差遣祂的儿子来到世上，纡尊降贵，让祂被钉十字架，经历祂必须经历的一切。我们在约翰福音读到：

「耶稣说：『我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。」

「你们若认识我，也就认识我的父。从今以后，你们认识他，并且已经看见他。』」（约翰福音14：6-7）

「不是我们爱神，乃是神爱我们，差他



不要疑惑，多马，凯克·理查兹

的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了」（约翰一书4：10）。

挽回祭的意思就是和解或平息。

结论

每一个来到世上获得骨肉身体的人将来都会复活，不过我们必须藉着忠信、善用选择权、服从和悔改，来努力获得超升的祝福。慈悲届时将与公道一同施予，让悔改得以生效。

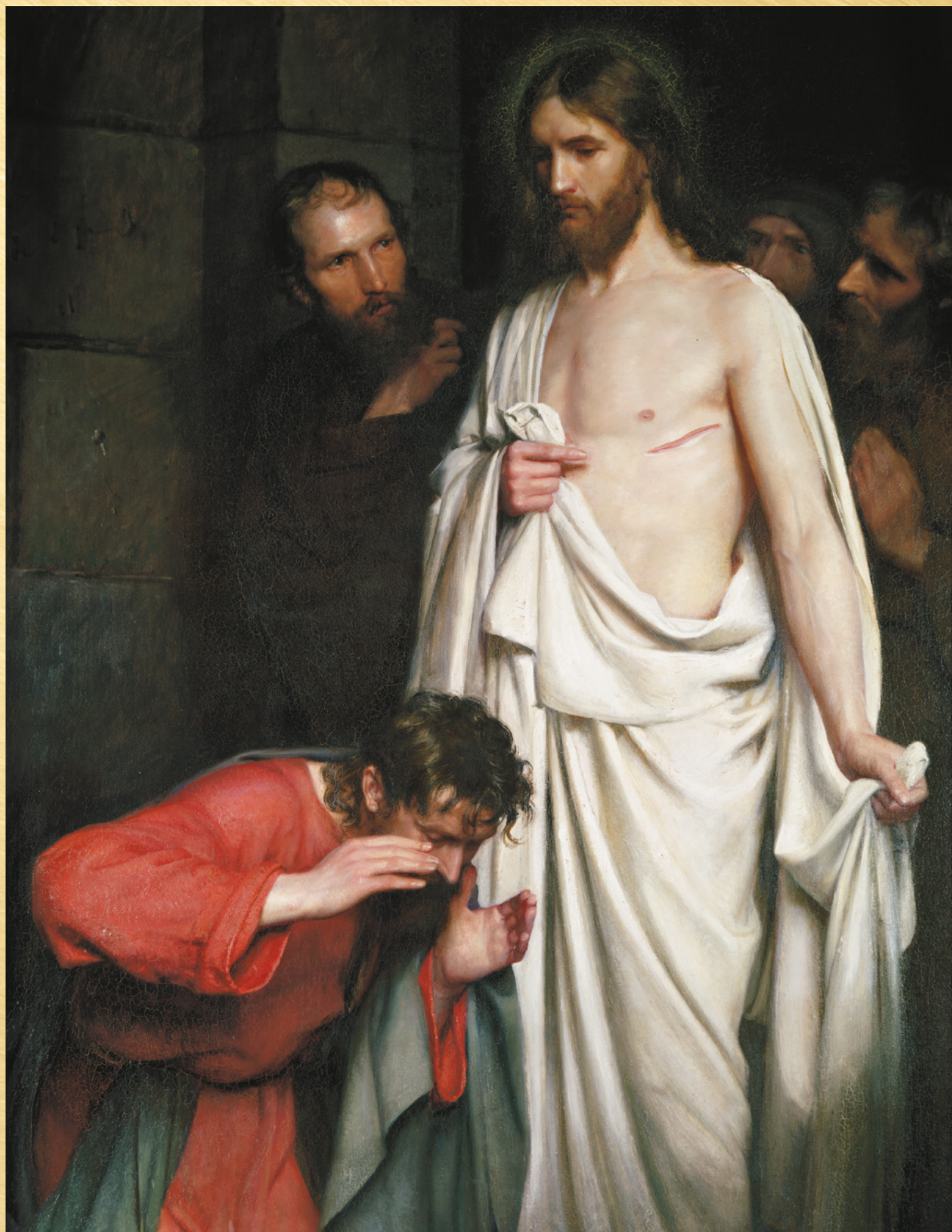
由于我们已经选择跟随并接受耶稣基督为我们的救赎主，我们在洗礼时承受了祂的名，接受了服从的律法，承诺我们会一直记得祂，并遵守祂的诫命。我们领受圣餐时，就是在更新我们的圣约。

藉着更新圣约，我们蒙得应许，会有祂的灵一直与我们同在。如果我们让祂的灵来到我们的生活中，指引我们的生活，我们就能回到天父和祂的儿子耶稣基督的面前，这就是祂们赐给我们的幸福计划——即救恩计划。■

摘自2008年6月24日于普柔浮传教士训练中心，新任传道部会长讲习会上以「赎罪」为题的讲词。

注：

1. 总会会长的教训：约瑟·斯密（2007），第49页。



耶稣基督的 复活以及与 骨肉身体有关的 真理

大卫·爱德华兹
教会杂志

〔祂〕说：『成了！』便低下头，将灵魂交付神了」（约翰福音19：30）。在那一瞬间，耶稣基督的灵离开了祂的身体——那个身体曾受尽痛苦，这样祂才能救赎所有人的罪，并在他们软弱时帮助他们（见阿尔玛书7：12-13）。那个身体现在变成一个空壳，被人从十字架上取下来，用细麻布裹好，最后放进一个坟墓里。到了第三天，有几位妇人来到坟墓，想为那身体完成安葬的准备。

但那身体却不见了。

发现空坟只不过是整个事件的序幕。抹大拉的马利亚、使徒们和其他许多人都在稍后目睹了一件奇妙的事：复活的耶稣基督，以完美、可触摸的人形，出现在他们面前。

救主让这些在祂复活之后亲眼见到祂的人充分明白祂拥有哪样的

身体。例如，祂邀请使徒们来摸祂的身体，让他们亲自确认祂有骨有肉，不是幽灵（见路加福音24：36-40）。¹祂甚至跟他们一起用餐（见路加福音24：42-43）。

使徒们在履行他们的委派，宣讲耶稣基督的福音时，遭遇到反对和迫害，其中有部分原因是因为他们教导耶稣基督已经复活，因此所有世人都将复活（见使徒行传4：1-3）。

今日，耶稣基督的教会和昔日一样，祂的复活仍是我们向世人宣讲的主要信息。先知约瑟·斯密说过：「我们宗教的基本原则是使徒和先知对耶稣基督的见证，见证祂死亡、被埋葬，第三天复活，以及升天；有关我们宗教所有其他的事都只是这见证的附属部分。」²

复活答复了一些基本问题，像是神的本质、我们的本质、我们与神的关系、今生的目的，以及我们

耶稣基督藉着祂的复活教导了我们与骨肉身体有关的重要真理。



任 何不相信
神有身体
的人，也不会相
信尘世的基督和
复活的基督。」
——杰佛瑞·
贺伦长老

对耶稣基督的希望。以下是耶稣基督
的复活凸显出的几项真理。

天父拥有荣耀的身体

神具有人形的这个概念，清楚地
记载于圣经，³普世大众的印象也是
如此。但是，仍有许多神学和宗教哲
学传统排斥这样的想法，认为神「无
形体、无肢体、无感情」，⁴因为，
依照这个观点，身体（和一般物质）
是邪恶、虚幻的，而灵体、精神或思
想才是最终存在的真正实体。

因此神藉着祂的儿子耶稣基督所
揭示的神的本质，何其荣耀、何其简
单，也推翻了一切！

救主在传道期间说过：「人看
见了祂，就是看见了父」（约翰福音
14：9）。这件事在祂复活之后，就
更加真实可信了，因为那时祂有着一
副完美不朽的身体，证明了「父有
像人一样可触摸的骨肉身体；子也一
样」（教约130：22）。

因此揭露了天父具有骨肉身体的
本质。正如约瑟·斯密后来说明的：
「没有身体、没有四肢，就是虚无。
除了那位有骨肉身体的神之外，天上
没有其他的神。」⁵

十二使徒定额组的杰佛瑞·贺
伦长老则是这样说：「要是神不需要
身体，也不想有身体，那么人类的救
赎主为何要救赎自己的身体脱离死亡
和坟墓的掌控，使祂的身体不论在
今世或永恒中都不会再和祂的灵分开
呢？任何不相信神有身体的人，也不
会相信尘世的基督和复活的基督。」⁶

天父全能、全知、充满大爱

天父最崇高的特质也因耶稣基
督复活的事实而展露无疑。十二使徒
定额组的陶德·克理斯多长老说过：
「了解基督复活的实际状况后，曾经
对父神的全能、全知和大爱——祂为
了救赎世人而牺牲祂的独生子——所
提出的质疑，都失去了立场。」⁷

耶稣基督的复活不仅证明了神的
能力、知识和良善，同时也证明了天
父的计划所蕴含的大智与大爱，以及
祂（和祂儿子的）执行力。

我们是神的儿女

正如圣经所教导我们的，神
「照着祂的形像造男造女」（创世记
1：27），也就是我们。耶稣基督的
复活再次强调了这项真理。耶稣基
督在复活时说：「我要升上去见我的
父，也是你们的父，见我的神，也是
你们的神」（约翰福音20：17），实
际上就是在强调我们和天父的关系。

救主启示说，神和人类的本质并
非完全不同。我们的身体和灵体的形

体相似，⁸而我们的灵体是按照神的形像所创造；因为那是亲子关系的本质。

骨肉身体是项既可使人加添能力又变得高尚的恩赐

救主复活让我们知道，骨肉身体这一实体是神和祂儿女永恒存在不可或缺的一部分。正如主向约瑟·斯密启示的，「元素是永恒的，灵和元素不可分开地结合着，获得完全的快乐」（教约93：33）。这种不可分开的结合，将灵和自然物质融合在一起，成为不死、不朽、荣耀、完美的身体——只有这种身体才能获得神拥有的那种完全的快乐。

另一方面，曾经拥有骨肉身体的死者，在与身体分离后进入灵的世界时，「认为……他们的灵……与身体分开是一种束缚」（教约138：50；亦见教约45：17）。

甚至我们必死的身体也是天父计划中不可或缺的一部分，是一项神圣的恩赐。我们前生的灵来到这个地球时，被「加上」（亚伯拉罕书3：26）了骨肉身体。正如约瑟·斯密所教导的：「我们来到这个世界，为的是取得身体，然后在高荣国度将之纯洁地呈献在神的面前。伟大的幸福原则在于拥有身体。魔鬼没有身体，这就是他的惩罚。」⁹

十二使徒定额组的大卫·贝纳长老曾教导：「骨肉的身体使我们能得到宽广、深刻、强烈的经验，这些是在前生完全无法得到的。因此，我们和他人的关系，我们辨识真理及实践真理的能力，以及我们服从耶稣基督福音原则和教仪的能

力，都透过骨肉身体展现出来。在今生这所学校里，我们体验到温柔、爱心、仁慈、快乐、悲伤、失望、痛苦，甚至在身体上极限的挑战，为的是帮助我们为永生作准备。简单来说，正如经文所说的：『因肉身』，所以我们有我们必须学会的功课，有我们必须具备的经验（尼腓一书19：6；阿尔玛书7：12-13）。」¹⁰

此外，先知约瑟·斯密教导：「有身体的个体有力量支配没有身体的个体。」¹¹撒但能诱惑我们，不过他不能强迫我们。「除非我们让魔鬼有机可乘，否则他没有力量辖制我们。」¹²

最后，复活后会有完美的身体这项恩赐，帮助我们永远不再受制于撒但的力量。如果没有复活，「我们的灵必臣服于……魔鬼，不再起来。我们的灵就必和他一样，成为恶魔——魔鬼的使者，与神隔离，与谎言之父为伍，像他一样悲惨」（尼腓二书9：8-9）。

我们必死的身体也是天父计划中不可或缺的一部分，是一项神圣的恩赐。我们前生的灵来到这个地球时，被「加上」（亚伯拉罕书3：26）了骨肉身体。



灵和身体并非敌人

灵和身体虽然不一样，但两者之间也并非截然不同、水火不容。约瑟·斯密学到，「没有所谓非物质的物质。所有的灵都是物质，但它是更细致或纯粹的，只能被更纯洁的眼辨识」（教约131：7-8）。

耶稣基督荣耀复活的状态，代表灵和身体的完美结合，向我们显示出「灵和身体就是人的灵魂」（教约88：15）。今生，我们努力去除「肉欲之心」，转而培养「灵性之心」（尼腓二书9：39），让自己「脱离自然人」（摩赛亚书3：19），「控制〔我们〕所有的情感」（阿尔玛书38：12）。但这并不代表灵和身体是敌人。正如耶稣基督让我们看到的，身体并不是「臭皮囊」，需要「超脱」，却要学会控制、转变之。

肉体凡躯的生命具有一个颇富意义的目的

今生是一个试炼时期的这个概念，如果我们用我们对前生和来生的知识来思考，就更有道理了。我们来到世上前，以灵体活着，但天父要我们变得像祂一样，拥有不死的骨肉身体，并永远和祂住在一起。这些真理意味着，我们今生在这肉体凡躯所遭受的种种试炼都不是无来由的，背后皆有其真正的意义和目的。

克里斯多长老如此解释说：「我们藉着所作的选择，向神（也向我们自己）表明，即

使离开祂的面前，而且拥有身体的一切能力、欲望及激情，仍然有决心也有能力奉行祂的高荣律法。我们能控制肉体，让肉体成为灵体的工具，而非灵体的主宰吗？我们在今生和永恒里，能配得上被托付神性的能力，包括创造生命的能力吗？我们每个人都能抗拒邪恶吗？能做到这一点的人，『将有荣耀加在他们头上，永永远远』（亚伯拉罕书3：26）——而这样的荣耀有一个非常重要的部分，就是一个复活、不死、荣耀的身体。」¹³

我们以目前的骨肉身体所经历的一切，包括与别人的关系，都是有意义的，因为这一切与将来要发生的事相似。正如约瑟·斯密所学习到的：「在此处，存在于我们中间的同样交谊，也将在彼处存在于我们中间，不过将伴随着永恒的荣耀，那是我们现在尚未享有的荣耀」（教约130：2）。

我们在耶稣基督里有盼望

从空坟的那一幕起，耶稣基督的复活带来了盼望，因为祂复活了，所以我们知道自己将来也要复活，即「只要〔我们〕继续忠信，〔我们〕所失去的……都会补偿〔我们〕」。¹⁴

救主早期的使徒们因为看过、摸过祂的身体，所以能为祂的复活作勇敢的见证，但是，这件事的意义远甚于此。正如耶稣基督为了显示祂有赦罪的能力，因而治愈了肉体的伤



耶稣基督荣耀复活的状
态，代
表灵和身体的完美结
合，向我们显示出
「灵和身体就是人的
灵魂」（教约88：
15）。



从空坟的那一幕起，耶稣基督的复活带来了盼望，因为祂复活了，所以我们知道自己将来也要复活。

残疾病一样（见路加福音5：23-25），祂的复活——即祂有能力克服肉体死亡的实证，也让祂的门徒们因此确信，祂有能力克服属灵的死亡。祂在教导中所赐予的应许——罪的赦免，今生的平安，以及在父国度中的永生——从此变得真实可信，让他们的信心坚定不移。

「基督若没有复活，〔我们〕的信便是徒然」（哥林多前书15：17）。但是，因为祂确实从死里复活了，所以我们能「希望靠着基督的赎罪和祂复活的大能复活，而得到永生，根据那应许，这希望要因〔我们〕对祂的信心而

实现」（摩罗乃书7：41）。

耶稣在祂的尘世生命期间邀请人们来跟从祂。在祂死亡和复活后，目的地变得更加清楚了。如果我们服从福音的律法和教仪，从而培养出「高荣的灵」，就能「获得以前自然身体时同一个身体」，而「藉着部分高荣荣耀复苏的，以后将获得同样的荣耀，直到获得全部」（教约88：28-29）。祂已经显示了那道路，祂就是那道路。正是祂的能力——藉着祂的赎罪和复活——促成了这样的高荣圆满，其中包括享有复活的身体带来的完全快乐。■

注：

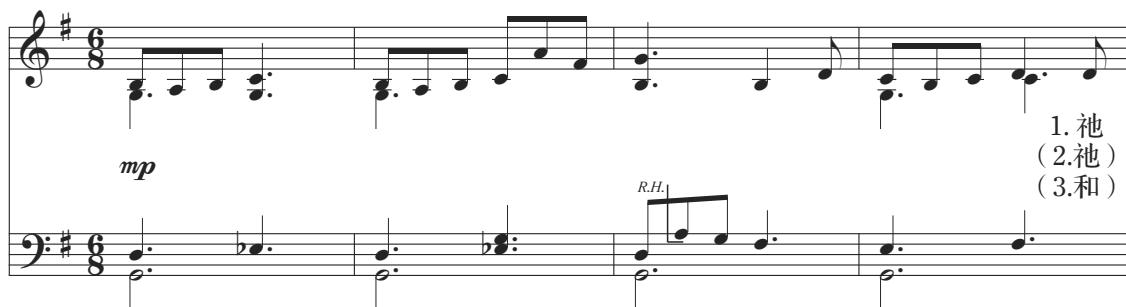
1. 耶稣基督向新大陆的人民显现时，祂请他们——一千多人——向前来，「一一」触摸祂的手、脚和肋旁，好让他们能见证，他们感觉到也看到复活的主（见尼腓三书11：14-15；18：25）。
2. 总会会长的教训：约瑟·斯密（2007），第49页。
3. 见创世记1：27；出埃及记33：11；使徒行传7：56。
4. 虽然早期的基督教信条包含了类似的概念，但这项特别的正式教义声明出自于圣公会的第三十九条教条（1563年）。
5. 总会会长的教训：约瑟·斯密，第42页。
6. 杰佛瑞·贺伦，「独一的真神及祂所差来的耶稣基督」，2007年11月，利阿贺拿，第42页。
7. 陶德·克理斯多，「耶稣基督的复活」，2014年5月，利阿贺拿，第113页。
8. 前生的耶稣基督现身即见证了这项事实，因为祂现身时，祂灵是人的形体（见以帖书3：16）。
9. 总会会长的教训：约瑟·斯密，第211页。
10. 参阅大卫·贝纳，「我们信要……贞洁」，2013年5月，利阿贺拿，第41页。
11. 总会会长的教训：约瑟·斯密，第211页。
12. 总会会长的教训：约瑟·斯密，第214页。
13. 陶德·克理斯多，「人为何该结婚，组成家庭」，2015年5月，利阿贺拿，第51页。
14. 总会会长的教训：约瑟·斯密，第51页。

来, 来归向祂

真诚地 ♩. = 44-48

词: 史蒂芬·琼斯

曲: 麦可·穆迪





14

祂。祂。祂。
归 向 祂， 我 们 效 法 祂

17

内 心 温 顺 谦 卑 的 榜 样。 来， 来 归 向

20

1. 2. 3.
祂。 2. 祂 3. 和 来

23

rall.
吧！ 来 归 向 祂。

© 2016 史蒂芬·琼斯及麦可·穆迪作词作曲。版权所有。
本曲可复印，供教会或家庭于偶发之非商业性质演出时使用。



通往 希望和 医治的桥梁

在适当的协助下，
性虐待的受害人
可以找到他们极为
渴望的医治。

娜仁·泰立

后期圣徒家庭服务处，美国德州

想象有人告诉你，在一座深峻峡谷的对岸，有着极大的幸福在等着你，你想到对岸去，却只能站在悬崖边。你探寻通往对岸的方法，找到了一堆物品，那些物品若能正确地组合起来，就会搭起一座跨越峡谷的桥梁。

如果你不知道盖桥的方法，这些物品就毫无用处，而你也会感到沮丧无助。但是，如果你能从有盖桥经验的人那里获得协助，你的知识和理解力就会增加，两人通力合作就能完成这项任务。

过去18年来，我的工作一直是在提供工具和指引，帮助人们跨越情绪或精神方面的痛苦深渊。在接受我咨询的所有人当中，受创最深的客户莫过于性虐待的受害人。我了解这样的挑战对于个人能否好好持守到底，具有很大的影响。

然而，我也逐渐体会到，藉由我们的救主，我们的痛苦和煎熬的确有可能得到永久的安慰。祂的爱能提升人们，让人走出黑暗，迎向光明。

性虐待造成的伤害为何如此深切？

虐待的受害人告诉我，他们的生活充满忧郁、自我怀疑和其他深层的情绪痛苦。戈登·兴格莱会长（1910-2008）帮助我们了解性虐待造成的痛苦为何如此深切：

「再来就是可怕、不道德的性虐待行为；这行为令人难以理解，并且对每个男人和女人应有的高尚情操是一种侮辱，对圣洁与神圣是一种冒犯，对孩子的生命是一种毁灭；这种行为应该受到谴责，而且应受最严重的处罚。

「对小孩子性虐待的任何男女都应感到惭愧。施虐的人不仅犯下最严重的伤害罪，更会受到神的惩罚。」¹

生育能力是天父赐给祂儿女的一项神圣能力。十二使徒定额组的大卫·贝纳长老教导：「生育能力在灵性上是非常重要的。……我们在天上的父和祂的爱子不仅创造我们，更把祂

们创造能力的一部分交托给我们每个人。」²因此，难怪破坏这项神圣的能力是犯下「最严重的伤害罪」，要「受最严重的处罚」。

理解那样的伤害

任何非双方自愿的互动，包括利用触摸或非触摸的行为，来使另一人得到性满足，就是性虐待。有太多时候，性虐待的受害人事后会思绪混乱，觉得自己很不配称、很可耻，几乎到难以承受的地步。他人因为误解性虐待及其影响而下的评语，往往让受害人更加痛苦、受创。有些受害人被指控说谎，或被告知他们之所以受虐是他们的错。还有些人则被误导，相信他们必须悔改，仿佛他们多少也因为受害而犯了罪。

在我辅导的客户中，许多在童年或青少年时期遭受性虐待的人，都被告知要去「克服」，「过去的让它过去」，或是「只要宽恕并遗忘就好了」。这类的话——特别是亲近的朋友、家人或教会领袖说出的——只会让受害人更守秘、更感到羞耻，而不是得到医治和平安。这些情感的创伤就像严重的身体外伤或感染，无法置之不理便自动痊愈。相反的，因为受虐而产生的困惑会越来越深，情绪也跟着越来越痛苦，连思考模式都有可能因此改变，最终发展出不健康的行为。虐待的受害人常常察觉不出发生在他们身上的事是虐待，而且他们仍有可能发展出不健康的行为和痛苦的情绪。

哈拿（姓名已更改）在童年时曾遭受性虐待。像其他受害人一样，她从小就觉得自己是个很糟糕的人，一无是处。她一生努力为人服务，希望能藉此补足她不「够好」的感觉，这样才值得天父或其他人的爱。在人际关系





上，她很担心如果有人真的认识她，会认为她很糟，就像她一直相信自己很糟一样。她非常害怕遭到拒绝，后来演变到害怕在生活中尝试新的事物，连打电话这样简单的事，都令她害怕。她很蒙福拥有艺术才能，但却因害怕无法面对批评而放弃艺术。

50多年来，她的无助感、无力感、恐惧、愤怒、困惑、羞耻感、寂寞和孤立，影响着她每天的抉择。

让平安来取代痛苦

救主受尽「各种痛苦、折磨、试探」，这样祂才能「因肉身，了解如何……救助他们」（阿尔玛书7：11-12）。祂受苦不只是为了我们的罪，也是为了医治他人的罪对我们造成的伤害。

如果救主今日在这里，我想祂会与那些曾经遭受性虐待的人一起哭泣，并祝福他们，就像祂陪尼腓人哭泣并祝福他们一样（见尼腓三书第17章）。虽然祂现在人不在这里，但祂的灵能够与我们同在，而祂也为我们提供了一个方法，让我们能得到医治，感

受到平安，并能够宽恕。

许多曾经受到伤害的人很难相信自己背负的痛苦能被平安取代。受虐者的创伤往往多年不被人注意或察觉。他们会用微笑、乐意助人和若无其事的生活，来掩盖他们的伤口，只不过痛苦依旧存在。

让我们把医治情绪问题的过程，与照护身体外伤的过程作一比较。假设你小时候曾摔断腿，你当时没有去看医生让腿复位，反而忍着痛跛着脚。后来，深层的痛消失了，但你每走一步，总有些地方还是隐隐作痛。几年后，你想让疼痛消失，所以去找了医生。医生必须重新接好骨头，清除所有增生组织，裹上石膏，最后送你去接受物理治疗，强化你的腿。

这和医治受虐的过程很类似。首先，受害人必须了解，那痛苦是真实的，但不是无法处理。处理的过程包括承认所

受害人常有的行为

受害人常有人际关系的问题，他们可能会不断寻求他人的认可，变得消极被动，筑起高墙与人保持距离，以避免受到伤害，也可能随意藉由性活动（包括色情和自慰）寻求慰藉，或者完全相反，排斥任何与性有关的事物。因这些行为而产生的羞耻感，往往又会让个人不想寻求父母、圣职领袖或专业人士的协助，因为他们不了解过去发生在他们身上的事，与他们现在的行为有何关联。

为了奉行福音，受害人通常会走两种极端：有些人会变成宗教狂，为了试图掩盖自己认为的不配称，而极力做对每一件事。有些人则觉得，他们永远不配获得永生，因此有时候会放弃努力。

教义和圣约 第123篇的教导

先知约瑟·斯密被囚禁在密苏里利伯地监狱时，写了一封信给教会，后来被编入教义和圣约第121~124篇中，其中包括了「对于迫害他们的人，圣徒有何职责」（教约第123篇，前言）。约瑟并没有要遭受迫害和受伤的圣徒默默承受一切，假装一切都没发生过。思考第123篇里的忠告如何应用在虐待这个问题上。



发生的事，容许有受伤和害怕的感觉，并去感受、承认、确认那份悲伤。一般来说，有这种医治经验的专业人士会对你很有帮助。（请教你的圣职领袖，了解你的区域是否有后期圣徒家庭服务处。）

无论是否得到专业人士的协助，受害人最好要祈祷，研读救主的生平和他赎罪的赎罪，并定期与圣职领袖面谈。他可以帮忙减轻重担，并获得灵感，来协助受害人了解他们的神圣价值，以及他们和天父及救主的关系。正如总会慈助会会长团第一咨理卡萝·史帝芬姊妹最近所教导的：「医治可能会是一条漫漫长路，需要你们透过祈祷寻求指引和合宜的帮助，包括与已被适当按立的圣职持有人商议。当你学习坦诚沟通时，要设定恰当的界线，或许还要接受专业咨询。在整个过程中，维护属灵的健康也是非常重要的！」³

对哈拿来说，因为生活已完全走样，所以她不得不寻求协助。她从自己的见证知道，她可以在生活中感受到平安和满足，但却不能一直都有这种感觉。透过祈祷并和主教恳谈，她得到指引，去接受心理咨询，好让她能够获得走出黑暗所需的工具和真理，卸下她独自一人背负的可怕重担。做了这些事之后，她终于能够不再痛苦，找到救主所应许的平安（见约翰福音14：27）。有了这样的平安与安慰后，就会有渴望和能力去宽恕了。

宽恕的必要

宽恕的概念通常让受虐者很难接受，也常遭人误解。如果要受害人把宽恕想成是放过施虐者一马，或是说施虐者所做的一切已不具任何意义，受害人不会感到获得支持。虽然神命令我们要宽恕（见教约64：10），但在伤害这么深的情况下，受

害人通常必须先得到医治，然后才有办法完全宽恕施虐者。

因被虐待而受尽痛苦的人，可以从摩尔门经的这项忠告得到安慰：「我，雅各，要对那些心地纯洁的人说，要用坚定的意志仰望神，用极大的信心向祂祈祷，祂必在你们苦难时安慰你们，也必为你们辩护，并向那些企图毁灭你们的人讨回公道」（摩尔门经雅各书3：1）。讨回公道的必要以及获得补偿的权利可以交托给主，这样祂就能用平安取代我们的伤痛。

哈拿最后发现，她可以把讨回公道的必要交托给救主，而后终于在生活中找到自己从未体验过的平安感受。在此之前，她很害怕出席家庭聚会，因为施虐者也会在场。现在，由于她愿意面对痛苦的情绪创伤，走上医治的道路，所以她在那个人的面前不再感到恐惧，甚至对垂暮之年的他感到怜悯。

卸下不必要的重担

十二使徒定额组的李察·司考德长老（1928-2015）说过：「藉着你对耶稣基督的信心、对祂的力量和能力的信心，藉着祂的赎罪，你可以得到完全的医治，治愈那些不公

平且不该受的伤痕。……

「祂爱你，祂献出生命，使你可以卸下不必要的重担。祂会帮助你做到的。我知道祂有力量医治你。」⁴

撒但因为自己悲惨，所以也想让世人受到痛苦和折磨的束缚（见尼腓二书2：27）。在救主耶稣基督的帮助下，痛苦确实可以被平安所取代——也只有救主有能力赐予这样的平安，让我们可以过快乐的生活。「亚当坠落，才能有世人；成了世人，才能有快乐」（尼腓二书2：25）。快乐的生活会让我们更能承受考验，让我们有能力学习和成长，变得更像我们在天上的父。

我深感谦卑，能蒙福在我的生命中陪伴这些受到虐待伤害的人，并看到医治的奇迹确实只能经由救主而来。如果你正在受苦，请透过祈祷寻求帮助。你不需要独自背负重担。我知道祂能医治，因为我已亲眼见证过无数次了。■

注：

1. 戈登·兴格莱，「救救孩子」，1995年1月，圣徒之声，第63页。
2. 大卫·贝纳，「我们信要……贞洁」，2013年5月，利阿贺拿，第42页。
3. 卡萝·史帝芬，「医治大师」，2016年11月，利阿贺拿，第11页。
4. 参阅李察·司考德，「卸下重担」，2002年11月，利阿贺拿，第88页。

给领袖、家人和朋友的忠告

当受害人信任你，和你分享他们所受的痛苦和虐待时，你应该以爱同理心为出发点，和他们进行对话。有太多的受害人告诉我，他们找主教求助时，往往一开始就强调他们需要宽恕加害人。这种作法让受害人觉得，好像最该关心的是那位施虐者。这样的情况发生时，很少有人会再回去找主教帮助，因而错失了藉由圣职领袖的爱与支持所得到灵性医治。

宽恕是医治过程中的重要部分，也是一条诫命——但请相信，先注意受害人所受的苦，体谅他们的感受，跟值得信赖的人讨论他们的情况，假以时日一定会让他们有能力去宽恕加害人，因而获得医治。

欲知更多资料，教会领袖可至ministering.lds.org网站，寻找「虐待：给受害者的协助」。

家庭 相簿： 家庭故事的力量

祖先留下的传统透过我而继续存留，
不断造福我的生活。

安内黎·朴思卡苏

第二次世界大战前一个夏日早晨，我的曾祖父像往常一样，在日出前醒了过来。他走到屋外的山丘上，俯瞰罗马尼亚一座绿色山谷和自己的村庄，随即坐在晨露覆盖的草地上，陷入深思——想着那段时间一直盘桓在他脑海里的事。他受过教育，心胸宽大，喜欢盘根究底，深受村子里每个人敬爱。

太阳升起后，他回到家，向妻子坦承他很好奇，想看看自己的丧礼会是什么样子，也想

要彩排自己的丧礼。他定下日期、买了棺材，雇了神职人员和职业的送丧人，并依照希腊东正教传统，取得其他一切必需物品。彩排丧礼的日子到了。村子的中心摆了桌子，供追思筵之用；全家都穿上黑衣。神职人员来了，我的曾祖父躺在棺材里，把枕头调整到让他有个舒适的视野，丧礼就开始了。典礼结束后，整个村庄都受邀赴筵，我的曾祖父实现梦想，在自己的丧礼上跳舞。他又活了20年，经常检查他是不是还躺得下棺材。

不只是名字和脸孔

我从没见过曾祖父，但祖父母把他的故事传给了我，自此成为我最喜欢的故事。我的祖父母每天都会讲些祖先的故事给我和兄弟姊妹听：他们从哪里来，长什么样子，有些什么价值观、梦想和希望。每个星期天用过晚餐，祖父母就会拿出家族相簿；一页翻过一页地讲述栩栩如生的故事，我们的心交织在一起，成了长达六代的爱的织锦。这些不仅是背面写著



名字和日期的老照片。每一张脸孔都是一位父亲或母亲、儿子或女儿、兄弟或姊妹，而他们的传承，以及其他的家庭传统，就这样传给了我。

考验中的力量

我19岁的时候，我的父母和大部分的近亲家属都过世了，而我继承的许多财产也都遗失或遭窃。但有一件事是时间、天灾，甚或死亡都无法摧毁的：那就是我的每位家人所建造的那座跨越过去、现在和未来的桥梁。由于他们的勤奋，将我们全家的心绑在一起的那条线，给了我力量去克服困难的环境。

父母和祖父母过世时，我因为太过忧伤，不知道自己有没有足够的力量继续走下去。我蒙福能感受到他们在幔子那边发出的影响力，帮助我对救恩计划及死后的生命获得坚强的见证，并在后来得到对圣殿教仪的见证；这些教仪对我们的救恩极为必要。我从未见过我的曾祖父母，也没见过我大半的姑婶姨、伯叔

舅，但每次我拿起家庭的旧相簿，看到他们的照片，都可以在他们的眼中看到我自己。我能成为现在的我，都要归功于在我之前来到的人们。他们的经验和智慧协助塑造了我的品格，指引了我的生活。

从我小时候起，家人给我最大的一份礼物，就是认识我的家庭历史，并且坚信，我是过去和未来之间的一个连结。我也知道，我来到世上是要活出自己的故事——要去探索、体验，并加以珍惜。认识自己的家庭历史支撑我度过生活中的一切考验。

我经常想到幔子另一边的家人，以及他们为了让我拥有更好的生活所做的牺牲。我想到那使我们全家将来能再次相聚的圣殿教仪。我也想到我的救主所作的赎罪；祂使得这一切成为可能。祂偿付代价，使我们得以活着。为此，我们今日和永远都要怀着感恩的心去敬爱祂、崇拜祂。■

作者现居美国纽约州。





赖瑞·劳伦斯长老
七十员



战争进行中

在天上开始的那场战争今天仍在继续。事实上，
就在圣徒准备迎接救主再度来临的时候，
这场战役正日益激烈进行着。

任何一个留意国际新闻的人都会同意，我们所处的这个时代处处都是「战争和战争的风声」（教约45：26）。幸运的是，世上的每个人都有着丰富的作战经验。我们一直都在一场持续进行的战争中，对抗着邪恶大军；这场战争早在我们出生之前，就在前生开始了。

由于那时我们还没有获得骨肉的身体，因此我们在天上的战争作战时，并没有使用刀剑、枪枝或炸弹。但那场战事就像现代任何一场战争一样激烈，伤亡高达数十亿人。

在前生的战争，用的是话语、理念、辩论，和劝说（见启示录12：7-9，11）。撒但的策略是吓唬人们。他知道恐惧是摧毁信心的最佳方法。他可能利用了这样的论点：「这太难了。」「要恢复洁净是不可能的。」「风险太大了。」「你怎么知道你可以信赖耶稣基督？」他非常嫉妒救主。

令人欣慰的是，神的计划胜过撒但的谎言。神的计划涵括了赐给人类道德选择权和一项极大的牺牲。当时的耶和華，即我们所知的耶稣基督，自愿要做出那牺牲，为我们所有的罪受苦。祂愿意为弟兄姊妹舍去自己的生命，使悔改的人可以恢复洁净，最后变得像他们的天父一样。（见摩西书4：1-4；亚伯拉罕书3：27。）

在天上的战争中，我们敬爱并支持我们的天父，想要变得像祂一样。

帮助耶和華贏得神之兒女的心的，還有另一項優勢，就是天使長米迦勒領軍的那群支持者所作的強而有力的見證（見啟示錄12：7，11；教約107：54）。在前生，亞當被稱作米迦勒，而撒但稱為路西弗，意思是「掌燈者」。¹對於這位黑暗之王來說（見摩西書7：26），這名稱似乎显得很奇怪，但經文教導我們，撒但在墮落之前，原是「一位神的天使本來在神面前有權柄」（見教約76：25-28）。

一位擁有這麼多知識和經驗的靈，怎麼會墮落到這步田地呢？因為他很驕傲。路西弗反叛了我們的天父，因為他想占有神的國度。

泰福·彭荪會長（1899-1994）在其經典演講「慎防驕傲」中教導我們，路西弗「希望得到至高的榮耀」，並且「他驕傲的欲望就是想推翻神」。²各位也都聽過，撒但想要摧毀人的選擇權，但那並不是他失寵的唯一原因。他因為反叛父與子而被逐出天庭（見教約76：25；摩西書4：3）。

為什麼你我要與魔鬼作戰？我們為忠誠而戰。我們敬愛並支持我們的天父，想要變得像祂一樣。路西弗卻有不同的目標，他想取代天父（見以賽亞書14：12-14；尼腓二書24：12-14）。想想看，撒但的背叛多麼令我們天上的父母傷心。在經文中，我們讀到「諸天為他哭泣」（教約76：26）。

在一番激烈的搏鬥之後，米迦勒和他的軍隊獲勝了。三分之二的天軍選擇遵從天父

（見教約29：36）。撒但和他的追隨者都被趕出天庭，但他們並沒有立即被送到外層黑暗，卻先被送到這世上（見啟示錄12：7-9），就是耶穌基督將要降生並作成贖罪犧牲的地方。

為什麼撒但和其徒眾可以來到世上呢？他們來，是為了製造對立，讓來到世上的人可以接受試驗（見尼腓二書2：11）。他們最後會被拋到外層黑暗嗎？會的。千禧年之後，撒但和他的徒眾將永遠被趕出去。



撒但知道自己的时日有限。在耶稣第二次来临时，撒但和他的使者会被捆绑1,000年（见启示录20：1-3；尼腓一书22：26；教约101：28）。随着这期限越来越接近，邪恶势力更加猛烈攻击，企图尽可能攫取更多灵魂。

神曾在一个恢宏的异象中，向启示者约翰显示这场天上的战争。他看到撒但如何被赶到世上诱惑世人。约翰回应说：「地与海有祸了！因为魔鬼知道自己的时候不多，就气忿忿地下到你们那里去了」（启示录12：12）。

撒但既然知道自己没有时间可以浪费，那么他会怎样利用他的时间呢？使徒彼得写道：「魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人」（彼得前书5：8）。

撒但的动机为何？他永远不会拥有身体，永远不会拥有妻子或家人，也永远不会拥有完全的喜乐，所以他希望所有的男女「都像他一样悲惨」（尼腓二书2：27）。

魔鬼的目标是所有的人，尤其是那些最有潜能获得永恒幸福的人。祂显然非常嫉妒那些正在通往超升之路的人。经文教导，撒但「与神的圣徒作战，将他们包围起来」（教约76：29）。

在天上开始的那场战争今天仍在继续。事实上，就在圣徒准备迎接救主再度来临的时候，这场战役正日益激烈进行着。

百翰·杨会长（1801-1877）曾预言：「这教会将会遍布、繁荣、成长和扩展，在福音传遍世界各国之际，撒但的权势也会相对地兴起。」³

我认为，当我们看到邪恶渗入全世界各个社会时，我们所有的人都会同意，这项预言正在应验了。杨会长教导，若要击败敌人，就必须研究敌人的策略。我要谈谈撒但运用且证明有效的四个策略，并建议一些抗拒的方式。

撒但的策略

1. 诱惑。魔鬼会厚颜无耻地把邪恶的想法放入我们的脑海。摩尔门经教导，撒但会向人

低语一些不洁净、不仁慈的想法，播下怀疑的念头。他会絮絮叨叨地催促我们满足令人上瘾的冲动，并将自私贪婪的念头付诸行动。祂不希望我们认出这些想法来自何处，所以他低语说：「我不是魔鬼，因为根本没有魔鬼」（尼腓二书28：22）。

我们要如何抗拒这样直接的诱惑呢？最有效的一个方法，就是叫撒但离开；耶稣就会这么做。

新约中所记载的，救主在山上受到诱惑一事，深具启发。在魔鬼每次诱惑之后，耶稣都采用两步骤的防御技巧：首先，祂命令撒但离开，然后祂引用经文。

我举个例子：耶稣吩咐说：「撒但，退去吧！因为经上记着说：当拜主——你的神，单要事奉祂」（马太福音4：10）。下一句经文记载：「于是，魔鬼离了耶稣，有天使来伺候他」（马太福音4：11）。救主的防御非常有效！

禧伯·郭会长（1856-1945）的传记让我们了解郭会长年轻时如何抗拒魔鬼。当郭会长认出撒但正在对他低语，企图让他心中产生怀疑时，他只简单地说出：「魔鬼先生，住口。」⁴

面对诱惑时，你有权利叫撒但离开。经文教导我们：「务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了」（圣经雅各书4：7）。

救主的另一个防御步骤，就是引用经文。背诵经文具有无比的力量；耶稣就是这样做的。经文章节可以成为灵性的弹药库。

在受到诱惑时，你可以背出这些诫命：「当纪念安息日，守为圣日」，「你们的仇敌，要爱他」或「要不停地以美德装饰你的思想」（出埃及记20：8；路加福音6：27；教约121：45）。经文的力量不仅使撒但丧胆，也会把圣灵带入你的心中，给你安心的保证，使你坚强以抵挡诱惑。

2. 谎言和欺骗。经文启示，撒但就是「谎言之父」（尼腓二书9：9）。如果他对你低语以下这类信息，千万别相信他。例如：「你从



来就没有做对任何事」，「你的罪恶太深，无法获得宽恕」，「你永远不会改变」，「没有人关心你」，「你一无是处」。

另一项他常用的谎言是：「每件事都要至少试一次，体验一下。只做一次不会带来伤害的。」他不希望你知道这个齷齪的小秘密：罪恶会令人沉迷上瘾。

撒但用来试验你的另一项有效的谎言是：「大家都这么做，没关系的。」大有关系！所以要告诉魔鬼，即使其他人都要去低荣国度，你也不想去那里。

虽然撒但会对你说谎，但你可以仰赖圣

灵来告诉你真理，因此圣灵的恩赐才如此重要。

魔鬼被称为「善于蒙骗人的、大骗子」。⁵ 他企图伪造每一项主所提出的真实原则。

记住，仿冒品并不等于相反。与白色相反的是黑色，但白色的仿冒品可能是灰白色或灰色。仿冒品十分酷似真品，为的是欺骗不加怀疑的人。仿冒品扭曲美好的事物，就像伪币一样一文不值。请容我加以说明。

撒但仿冒的信心之一，就是迷信。他用淫欲来仿冒爱。他引入祭司权术来仿冒圣职，也用巫术来仿冒神的奇迹。

你可以仰赖圣灵来告诉你真理。
因此圣灵的恩赐才如此重要。



一男一女之间的婚姻是神所制定，但同性婚姻只是仿冒品，既不能繁衍后代子孙，也不会带来超升。虽然他的仿冒品会欺骗许多人，但是这些仿冒品都不是真实的，无法带来持久的幸福。

神已在教义和圣约中警告我们要防备仿冒品。祂说：「凡不启发人的，就不是属神的，而是属黑暗的」（教约50：23）。

3. 纷争。撒但是纷争之父。救主教导：「魔鬼……煽动人心彼此挟怒纷争」（尼腓三书11：29）。

魔鬼从许多世纪以来的经验学到，只要有

纷争，主的灵就会离开。自从撒但说服该隐杀害亚伯以后，就一直在鼓动兄弟阋墙、姊妹相争。他也在婚姻中、在支会成员之间，和在传教士同伴之间，引发各种问题。他喜欢看到好人互相争辩。他企图在星期天去教会之前、在每周一晚上举行家人家庭晚会之前，以及夫妻计划参与圣殿教仪时，引起家庭争辩。他的时间都是预测得到的。

每当家里或工作场所起了纷争，就要立刻停下你手边的事，并言归于好。争端是由谁开始的并不重要。

纷争往往始于吹毛求疵。约瑟·斯密教导：「当我们一直挑别人的过错时，撒但就会来奉承我们，说我们非常正义。」⁶想到这点就会知道，自以为义只不过是仿冒品，并不是真正的正义。

撒但喜爱在教会散播纷争，他特别擅长指出教会领袖的错误。约瑟·斯密警告圣徒说，叛教的第一步，就是对教会领袖失去信心。⁷

几乎所有的反摩尔门文宣，都是以针对约瑟·斯密的品格所说的谎言为根据。敌人竭力诋毁约瑟，因为福音复兴的信息有赖于先知对圣林中发生的事所作的记事。魔鬼今天正比以往更卖力地要让教会成员质疑自己对复兴的见证。

在此福音期早期，很遗憾地，许多圣职领袖没有持续忠于先知。其中一位是列曼·詹森，他因为不正义的行为而被开除教籍。他后来懊悔离开教会，说：「只要我能再次相信，即使要我砍掉右手也在所不惜。我以前充满了喜悦、欢乐，我做好梦，早上起来时，我的精神愉快。我日夜都开心，满怀平静、喜悦，及感恩的心。但现在的我却充满着黑暗、痛苦、忧伤，以及极度的悲惨。从那时起，我从没有过一刻的喜悦。」⁸

想想这些话，这些都是对全体教会成员的警告。

我是教会的归信者。我23岁受洗的时候，还是个年轻单身成人，在美国亚利桑那州就读医学院。我亲身体会到撒但如何影响慕道友，

使他们在寻求真理的时候感到混淆挫败。

我在青少年时期，一直在观察后期圣徒朋友的榜样，并对他们的生活方式留下了深刻的印象。我决定进一步了解这教会，但我不想告诉任何人我在研究摩尔门主义。为了避免朋友给我压力，我决定私下研究。

这是多年前还没有网络的时代，所以我去去了公立图书馆。我找到一本摩尔门经和一本十二使徒定额组黎格兰·理查长老（1886-1983）所写的奇妙又奇妙的事。我怀着极大的渴望开始阅读这些书，发现内容非常启发人心。

虽然我的灵渴望学习更多，但撒但开始在我耳边低语。他告诉我，为了充分客观起见，我也必须阅读一些批评教会的人所写的书。我回到公共图书馆，开始四处寻找。想当然耳，我找到了一本诋毁先知约瑟的书。

读了这本反摩尔门的书让我困惑起来，我失去了那引导我慕道的美好灵性和影响力。我觉得很沮丧，打算放弃，不再寻求真理。我在读反摩尔门文宣时，一直祈祷能得到答案！

出乎我意料之外，我接到一位高中友人打来的电话，说她正在杨百翰大学就读。她邀请我去犹他州拜访，并保证我会很爱那趟风景优美的旅程。她那时完全不知道我正在偷偷研究她的教会。

我接受了她的邀请。我的朋友建议我们一起去盐湖城参观圣殿广场，她对我的热情回应很感讶异，她一点都不晓得我多有兴趣了解约



瑟·斯密和复兴的真理。

圣殿广场上的姊妹传教士帮了很多忙，她们在不知情的情况下，回答了我许多问题。她们的见证影响了我「质疑自己的疑虑」，⁹ 我的信心也开始成长了。发自内心之见证的力量不容轻估。

我的朋友也和我分享了她的见证，并邀请我祷告，求问神教会是否真实。我在开车返回亚利桑那州的漫长路途上，开始运用信心祈祷——第一次「真心诚意」地祈祷（摩罗乃书

魔鬼的目标是每一个人，尤其是那些最有潜能获得永恒幸福的人。

10: 4)。在那趟回程的某个时间点，我的整部车好像都亮了起来，充满了光。我亲身得知，光可以驱散黑暗。

我决定受洗之后，魔鬼又放手最后一搏。他怂恿我的家人，尽一切所能劝阻我，并拒绝参加我的洗礼会。

但我还是受洗了，而他们的心也慢慢地软化。他们开始帮助我研究家谱，几年后，我为弟弟施洗。那位邀请我去犹他州拜访的朋友，现在成了我的妻子。

4. 沮丧。当其他一切手法都失效时，撒但就会在最忠信的圣徒身上有效地运用这项工具。对我来说，当我开始感到气馁时，只要认出是谁企图使我感到沮丧，就会很有帮助。这让我急切地想要振奋起来——只为了不让魔鬼得逞。

几年前，彭荪会长有篇演讲题为：「切勿沮丧」。在那篇洞烛机先的演讲中，他警告我们：「撒但……想尽办法使〔圣徒〕感到绝望、沮丧、意气消沉，进而征服他们。」¹⁰彭荪会长敦促教会成员要提防这点，并提出了12项实际可行的建议来克服沮丧。

他的建议包括为人服务；努力工作并避免懒惰；实践良好的健康习惯，包括运动、吃天然的食物；寻求圣职祝福；聆听启发人心的音乐；数算祝福；设立目标。最重要的是，正如经文所教导的，我们要一直祷告，使我们能征服撒但（见教约10：5）。¹¹

撒但战栗发抖，因为看见

连最软弱的圣徒都跪了下来。¹²

重要的是要知道，邪恶的力量是有限的。神组定出了那些界限，不容撒但跨越。比方说，经文向我们保证，「没有给撒但能力去诱

惑小孩子」（教约29：47）。

另一项重要的限制是，撒但并不知道我们的思想，除非我们告诉他。主解释说：「除了神外，没有人知道你的思想和你心中的意念」（教约6：16）。

或许这就是为什么主要赐给我们这些诫命，像是「不要抱怨」（教约9：6）和「不可说邻人的坏话」（教约42：27）。只要你能学会控制自己的舌头（见圣经雅各书1：26），就不会提供太多信息给魔鬼。每当听到有人抱怨、诉苦、批评，他就会仔细做好笔记，你的负面话语会向敌人暴露自己的弱点。

我要告诉你一个好消息：神的军队远多于路西弗的军队。你环顾四周时，可能会想：「这世界变得越来越邪恶了。撒但想必会赢得这场战争。」不要被愚弄了。真相是，我们的人数远超过敌人。记住，神的儿女有三分之二选择了天父的计划。

弟兄姊妹们，要确定你是在为主的这一边争战，请确定你佩带着圣灵的宝剑。

我祈求各位在生命终了之际，能像使徒保罗那样说：「那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了」（提摩太后书4：7）。■

注：

1. 经文指南，「路西弗」，scriptures.lds.org。
2. 泰福·彭荪，「慎防骄傲」，1989年7月，圣徒之声，第4页。
3. 参阅百翰·杨讲演集，约翰·维特苏编（1954），第84页。
4. See Francis M. Gibbons, Heber J. Grant: Man of Steel, Prophet of God (1979), 35–36.
5. 例见迪特·邬希铎，「你对祂很重要」，2011年11月，利阿贺拿，第20页；戈登·兴格莱，「我们所处的时代」，2002年1月，利阿贺拿，第86页。
6. 总会会长的教训：约瑟·斯密（2007），第454页。
7. 见教训：约瑟·斯密，第318页。
8. Lyman E. Johnson, in Brigham Young, Deseret News, Aug. 15, 1877, 484.
9. 迪特·邬希铎，「来加入我们吧」，2013年11月，利阿贺拿，第23页。
10. 泰福·彭荪，「切勿沮丧」，1987年3月，圣徒之声，第2页。
11. 见泰福·彭荪，「切勿沮丧」，第2–5页。
12. William Cowper, in Robert Andrews, comp., The Concise Columbia Dictionary of Quotations (1987), 78.

思凯德莉是我见过最快乐的人之一。她现在的生活似乎非常完美，但她小时候曾跟酗酒的母亲同住，而她母亲根本无法照顾她和她妹妹。思凯德莉的妹妹便是在她怀抱中饿死的。思凯德莉从8岁起，就轮番住在不同的寄养家庭。她遭受踢打，还不准祷告，就像个奴隶一样。那些年中，她总想着自杀。

几年后，为了寻找希望，思凯德莉走进了一间后期圣徒教堂。

莱斯利·尼尔逊摄

思凯德莉·波库玛

拉脱维亚，利耶帕亚

「一位传教士姊妹带着笑容欢迎我，我觉得她是个天使。从那天起，我的生命改变了。那已经是17年前的事了，所有那些轻生的念头也都已经消失无踪。如今的我积极又乐观。每当我遇到重担，我都交托给神。我学到每一件事都要倚靠神。我现在的生命非常美好。」

学习如何辨识和帮助可能有自杀意图的人，请访问 lds.org/go/41739。





请不要播那首歌

曾经有段时间，我们一家住在墨西哥韦拉克鲁斯，孩子也在当地小学就读。每天早上我在帮三个孩子准备上学时，都会收听城里最热门的广播节目，这个活泼愉快的节目是由一位年轻男性播音员主持的。

起初，我们听到一首非常迷人的歌曲。但是当我开始更留意听歌词后，却发现到歌词虽然没有猥亵的字眼，却非常挑逗和粗鲁。

我毅然决然地对孩子说：「我们不可以听这样的字眼。」也许他们根本没注意那首歌的歌词，但他们已经注意到曲调，并且跟着哼唱了。

他们看到我把收音机的声音关掉，就问我怎么回事。「我要叫播音员删掉节目里的这首歌。」他们惊讶的表情促使我采取进一步行动。

他们不敢相信地看我拿起电话，打到广播电台；我也不敢相信。我不敢奢望会有人接电话，但出乎意料地，我们刚刚在节目中听到的那个播音员几乎立刻就接起了电话。

我告诉他，我不赞成听那首歌，因为早晨的那段时间有

我们听到收音机传来一首非常迷人的歌曲，我开始更留意听歌词。

许多家庭都在收听那个广播。他问我，我会建议用什么歌来取代，但因为他的态度彬彬有礼，我只要求他不要在儿童都在家的时段播放那首歌。

我始终都不知道我的那通电话是否被播送出来，但我很感谢那个播音员听了我的话。接下来几天，我听得出来，他同意了我的请求。

那次经验向我证明，当我们有能力做决定时，就应该鼓起勇气，做该做的事，来保护孩子不受负面的影响。只要我们这么做，圣灵就可以继续成为我们经常的伴侣。■

玛丽亚·贺南德兹，美国德州



遗失的皮夹

我最近搬了新家，请一些教会成员来我家帮忙装修。进行到中途，我离开去买一些需要用到的材料。装修后，我才发现皮夹不翼而飞了。我很慌张，因为我全部的个人证件都放在皮夹里，此外，里面还有早上我刚从客户那里收到的钱。我循原路走回买东西的地方，但运气不好，一无所获。我回到家里四处寻找，看看皮夹是不是掉在哪里了，不过还是没找着。我开始想着可能得重新取得全部的证件。就在我离开家门之前，一位朋友问我：「你祈祷了吗？」

我立刻心想：「我当然祈祷过了！」

但实际上，我并没有真心诚意地祈祷，反而想强迫天父接受我的想法，认为祂要负责帮我找到皮夹。后来我想起以赛亚书55：8这节经文：「耶和華说：我的意念非同你们的意念；我的道路非同你们的道路。」

星期日我去教会，一位前一天和我在一起的成员告诉我，他很热切地祈求天父让我能找到皮夹。他说他感觉我会



我祈求天父回答我们的祈祷，巩固我妻子与孩子的信心。

找到。后来，我坐下来作个人研读，开始阅读荣誉退休七十员勤·柯克长老写的获得祈祷的回答（Receiving Answers to Our Prayers）。第一页讲述的故事跟我的问题一样：柯克长老的儿子遗失了皮夹，所以全家人聚在一起祈求主让他们找到皮夹。

读了那个经验以后，我便实际应用所学，把妻子和孩子集合起来，大家围成一圈，每个人都献上祈祷，恳求主如果祂愿意，就帮助我们找到皮夹。

我之前就目睹过祈祷的力量，但之后，我私下祈祷时，还是请天父回答我们的祈祷，巩固我妻子与孩子的信心。

第二天，一位男士打电话给我。他说他发现了我的皮夹，里面还有钱。我像孩子般地哭了起来，因为我的祈祷得到了回答，我们全家的信心也增强了。

我知道，即使天父有这么多孩子要照顾，祂仍会依照祂的时间、用祂的方法回答我们每一个人。■

路易斯·梅西里诺，巴西哥亚斯

前厅里的援助

我的丈夫经常必须在星期日工作，独留我一人负责带四个儿子去教会。有个星期日，我两个年幼的孩子在圣餐聚会里争执不休。如果我拿一本书吸引住一个孩子，他的兄弟就要那本书。我试着让他们吃点心、玩玩具、着色，却一点用也没有。我实在招架不住了，这两个男孩似乎就是不能安安静静地坐上一个小时。

我从袋子里掏出一个玩具，拿给一岁大的儿子，三岁的泰森立刻尖叫了起来，猛地抓住弟弟，试图拿回玩具。我把两个尖叫、打闹的小男孩带出去到前厅，觉得自己很丢脸。

热泪立刻浸湿我的脸庞。为什么这么难呢？带家人来教会不正是天父希望我做的事吗？但我做不来了。每个星期独自在圣餐聚会里与孩子奋战，真叫人疲惫又难堪，我不想再回去了。

我这样想着，在那里不过大概坐了15秒钟，一位我不太认识的姊妹就跟着我走进了前厅。她是波思姊妹。她的丈夫在主教团服务，儿女也已经长大成人，因此她通常都一人独坐。她说：「你都是一个人来

我实在招架不住了，这两个男孩似乎就是不能安安静静地坐上一个小时。



亚伦·卡恩斯绘

完成！

啊！我看得出来你很辛苦。泰森可以跟我坐吗？」我连该怎么回答都想不出来！我只能点点头，她便牵着泰森的手，带着他回到会堂，泰森变得平静又开心。

我擦去泪水，抱起小孩，谦卑地走回会堂，平静地享受着剩下来的聚会。

下一个星期日，我们走进圣餐聚会时，泰森四处寻找他的新朋友。晚上祈祷时他会说：「天父，感谢有波思姊妹。我好爱她！」

三年过去了，泰森依旧经常在会堂里寻找波思姊妹。去年她蒙召担任泰森的初级会老师，泰森就成了世上最快乐的小男孩。

我很感谢波思姊妹，感谢她愿意爱人、为人服务。我知道，只要我们像救主一样去服务，也可以造福他人的生活。■

克莉斯蒂·刘易斯，美国犹他州

—— 一个星期日的下午，担任主教的我在进行面谈时，有幸与一位好友坐下来谈谈他正面临的一些挑战。听了他用几分钟谈自己担忧的事情之后，我感觉他需要持续阅读经文。身为他的主教，我也受到提醒，应该更持续研读经文，这件事一直以来都是我的挑战。因此我提议我们俩成为「责任伙伴」，一起努力更加持之以恒地研读经文。

每天我们读完经文之后，就会用短信发送「完成！」两个字给对方。知道对方等着听到自己是否已读完当天的经文，对我们来说，是一股很大的动力。若有一人忘记了，收到短信就等于提醒。若对方没有发短信，也不会被催促。我们让彼此承担起这项挑战，却不让对方有罪恶感。

我们开始这项挑战到现在已经六个月了，回想起来，我们没有一天漏读经文。几个

月前的禁食见证聚会中，这位弟兄上台分享他的见证，说明每天研读经文对他和他的家庭所产生的正面影响。

我很感谢这位弟兄和他的友谊，也感谢他每天发来的短信。我体会到正确运用科技如何提升我们的生活。我也感谢经文，以及经文为基督作的见证。我知道救主的赎罪牺牲让我们每个人将来都有可能回去与祂同住。■

艾力士·惠布利，加拿大卑诗省

我们俩成为「责任伙伴」，一起努力更加持之以恒地研读经文。

完成！

完成！



你个人的利阿贺拿

「不要把你的祝福词折得整整齐齐地收藏起来，也不要框起来或出版，而是要展读、爱惜、并遵守。你的教长祝福会帮助你度过最黑暗的夜晚，引领你度过生命中的种种危险。……你的教长祝福是你个人的利阿贺拿，为你确立方向，指引你走该走的路。」

参阅多马·孟荪会长，「你的教长祝福——利阿贺拿之光」，1987年1月，圣徒之声，第53页。



了解你的 教长祝福词

爱丽·阿尼尔和玛格丽特·威尔顿

人 生处处是未知的海域：我应该去哪里就学？我应该学什么？我应该去传教吗？我应该跟谁结婚？如果有人给你一份个人地图来导引你作人生的决定，你会遵从吗？

天父和耶稣基督就给了我们这样的地图来指引我们的生活；那就是教长祝福词。虽然我们已获赐选择权的恩赐，可以运用个人的自由意志来作决定，但教长祝福能让人更清楚了解哪条道路会获致最大的幸福。


不过只有地图还是不够的，我们必须研究、了解地图的个中意义，然后跟着地图走。同样地，教长祝福词是你个人的人生指南，当你逐渐了解其中用语之后，就能辨识出你在神的眼中是怎样的人，以及你可以成为什么样的人。

探索你的家系

首先，教长祝福词宣告了你的家系，也就是你属于雅各（后来称作以色列）十二支派的哪个支派。虽然我们不全都是雅各的血统上的真正后裔，但经文教导我们，教会成员被收养到了以色列家族：「凡是接受这福音的，都要以你的名来称呼，都要被算作你的子孙，都将起来赞颂你，他们的父亲」（亚伯拉罕书2：10）。

美国犹他州的雪丽莎·修伯说：「知道自己属于雅各家族帮助我了解今生的目的，以及为何我会被召唤担任教会某些召唤。」

你的教长祝福词或许也描述了你的特定支派所附有的相关祝福。例如，许多教会成员属于以法莲支派，这个支派的独特责任，就是要将复兴的福音信息传播到全世界（见申命



**认识你的祝福
词的各个部分，
能帮助你找到
人生的方向。**

记33：13-17；教约133：26-34）。

找出个人的忠告

地图若是运用得当，旅人就不会迷路。同样地，在尘世旅程中，你的教长祝福词也为你提供人生的忠告和方向。教长祝福词不单告诉你要做什么，也针对你个人提出洞见，



研读要诀

- 找出你的教长祝福词里的忠告、警告、才能和应许。祈祷求问要如何将这些应用在你目前的人生阶段。
- 认真仔细地研读祝福词，并在你一生中经常阅读。在不同的时间，同样的句子会有不同的意义。
- 记住，教长祝福词不会提到你人生的每个层面。就算祝福词里没有提及某个重要的目标，那个目标仍然可能是值得努力追求的重要目标。
- 要服从福音。教长祝福词里的祝福取决于你的正义。
- 设立目标寻求祝福词里提到的恩赐并发展才能。
- 想想你的人生正朝哪个方向行进，以及你最终想要成就怎样的人生。你的目标要如何与教长祝福词一致？
- 不妨影印一份教长祝福词作为研读之用。你可以写下感想，将特别显著的字词标示出来，并记下与你的祝福有关的经文。

让你知道如果能用信心寻求哪些路径，你就能知道自己的生活是否与天父的旨意和谐一致。只要你研读教长祝福词，并竭力让自己的生活能邀请主的灵，你就能找到安全、喜乐和方向。

秘鲁利马的加百列·帕雷德表示：「我在祝福词里获得的一些忠告，要到我与妻子印证之后，才得以充分在家中实行。

「最近我们一直在思索要怎么做，才能巩固、建立我们新成立的家庭。透过我的教长祝福词，我们的问题得到了解答。祝福词中劝告我在家中首先要尊重、宽容、有爱心，因为这些是耶稣基督福音的重要基石。

「专注在这项要点后，我们夫妻俩克服了种种的问题。我们家庭偶尔还是会有些挑战，但却很快乐。我感觉主在提醒我，我要如何才能拥有祂应许给我的家庭。我知道主透过教长祝福词说话，而且我们要在生活中实行其中的忠告。」

听从劝诫

地图不一定会把沿途的危险都标示出来，所幸的是，教长祝福词往往会提出人生路上的警告，保护我们。有些劝诫

会保护我们不受撒但的影响；有些则会启发我们，使我们知道如何克服内在的自然人。

对犹他州的凯特琳·卡尔而言，她的教长祝福词中的某些劝诫一开始不是那么清楚，但之后研读祝福词时，让她有了新的见解。

「我接受教长祝福时，受到警告有人会试图用好听的话诱使我远离真理。我当时没有非常在意，因为我对于所学到的教义坚信不移。

「然而，之后一年我接触到一些哲学理念，这些哲学理念表面上看起来是基于公平与爱，实际上根本不是。这些信息似乎来自四面八方：媒体、学校，甚至来自好朋友。虽然我知道这些哲理不符合神的计划，但是我想支持这些新的世俗理念，同时也支持教会。我很快就明白『一个人不能事奉两个主』（马太福音6：24），我不应该依靠人的智慧。天父透过经文解决了我的疑虑，也将平安的感觉放进我的心思意念中。结果，我的见证增强了，也能更坚定捍卫我知道是真实的事。」

发展恩赐与才能

教长祝福词也会提到属灵的恩赐与才能；主赐给你这些

恩赐与才能来建立祂的国度。如果你的祝福词提到一项你不熟悉的才能，可能是因为你还没有机会发掘或培养这项才能。透过勤勉地寻求和主的帮助，你可以培养发挥这项才能以及更多的才能。

发展才能帮助你看出在协助主的事工时，你所能做的独特贡献。美国加州的乔安娜·布雷克威尔想要拿自己跟别人作比较时，沉思了她的祝福词里的恩赐与才能：「我在读教长祝福词里的话时受到提醒：我蒙福拥有的个人恩赐，可以帮助我克服考验，并协助加速主的事工。」

「我的祝福词告诉我，我

有能力爱人、宽恕人，也有勇气与周围的人来往。我实际运用这些恩赐后，主祝福我，让我更加渴望与新的人、新的文化接触交流。结果，我的见证增长了，我知道我们都是慈爱天父的儿女，而且我可以在每个人努力变得更像基督时，为人服务。」

寻求应许的祝福

最后，教长祝福词显示出，如果我们忠于天父，祂应许给我们哪些祝福。祝福词中没有保证这些应许何时会实现，不过我们可以知道，只要服从地奉行福音，不论在今生还是来生，这些应许必定会实现。

美国内华达州的瑟吉尔·古铁雷斯每当为未来职业生涯规划感到忧心时，总是信靠着教长祝福词里的一项应许：「有时候我对不确定的未来感到焦虑，但是我的教长祝福词里有一项应许总是让我觉得放心。这项应许让我知道，只要努力工作，保持忠信，我就会得到所需的资源，使我有能力看顾家庭并建立教会。我对自己职业生涯发展还不是很确定，不过这项应许给了我信心和自信。」

如果你曾经想知道天父对你的旨意是什么，你并不孤单。主了解你在一生中会面临许多可以选择的不同道路，因此祂提供你一份个人地图，使你的人生能与祂的福音保持和谐一致。教长祝福词不能替我们作决定，但是可以引领我们获得个人的启示。透过教长祝福词，天父向我们显示我们所属的支派，让我们知道自己在主聚集以色列的计划上扮演的角色，我们得到个人的忠告、劝诫和应许，也学习到天父赐给我们哪些独特的恩赐与才能来事奉祂。只要你努力让生活与教长祝福词提到的所有这些要件和谐一致，你就会确知你的决定符合主对你人生的旨意。■

作者分别住在美国伊利诺伊州和纽约州。



主已提供你一份个人地图，使你的人生能与祂的福音保持和谐一致。

准备展开新旅程

卡莉娜·德利马

就在即将举行婚礼和圣殿印证的前几周，成立新家庭以前所需要做的一切事情，让我开始感到有些紧张。尽管当时我满心喜悦，但是对于安排新的生活作息、妥善管理财务、替我们的物品寻找储藏空间，以及为人妻子的一切新责任，都让我感觉压力不小。我想要确使我们的婚姻一开始就走在正轨上，因此要在各样活动中腾出空档给重要的事，像是遵守诫命，或在繁忙的生活中，夫妻花时间共处。

结婚的日子越来越接近，我居然做起一连串的噩梦，都跟会影响家庭的各种问题有

关。由于我出身自一个充满爱却又令人痛苦的家庭，家中经常可能发生激烈争吵，令人心碎，因此这些噩梦对我的影响更甚。一天夜里，做了好几个这样的噩梦之后，我醒来冒了一身冷汗，于是决定听从总会女青年会长团第二咨理妮尔·马里奥姊妹在「让我们的心顺服于神」（2015年11月，利阿贺拿，第30-32页）这篇演讲里的忠告。我闭上眼睛祈祷：「亲爱的天父，我要怎么做，才不会让这些不好的事发生在我的家中呢？」

答案迅速强烈地临到我，就好像有人开了门进入我的脑袋，把这个想法放在里面似的。一个微小的声音提醒我：

就像尼腓航向未知之境一样，我也需要运用对主的信心来开始建立家庭。

「做你该做的事，每一步都要保持忠信。」圣灵轻声告诉我某些具体的忠告，我感觉如果去做那些事，一切都会很好。

我微笑着，感觉胸中充满着一股暖意。所有的担忧顿



时抛到九霄云外，因为我知道这是真实的。我以前感受过圣灵，但从未像那晚那般强烈。我感受到天父和救主的爱围绕着我，我知道我家庭的安乐和救恩对我很重要，对祂们也一样重要。

我想起经文中的一个故事，让我更感到安心，那就是主命令尼腓造船的故事：「你必须照我向你显示的方式造一艘船，好让我带你的人渡过大水」（尼腓一书17：8）。

尼腓和家人已经在旷野流浪多年，忍受着各种各样的苦难。对于启程渡海一事，他大可感到害怕，让恐惧胜过信心。但是他没有。他接受并服从了神的指示。他相信神的应许必定会实现。主从未告诉尼腓不会发生暴风雨，也没说浪涛不会击打船只。祂却告诉尼腓，如果他遵从指示，必能引领家人安然渡海，到达应许地。

我明白自己也在旷野旅行了许多年，如今我就站在大海面前，准备展开一趟新的旅程：婚姻。我已蒙神招呼要依照祂的指示造一艘船，我想所有后期圣徒家庭的情况都一样。

我和丈夫结婚后，烦恼的确接踵而至。我生了病，我们辛苦地保持财务平衡，也要努力把决定遵守的好习惯付诸实践。

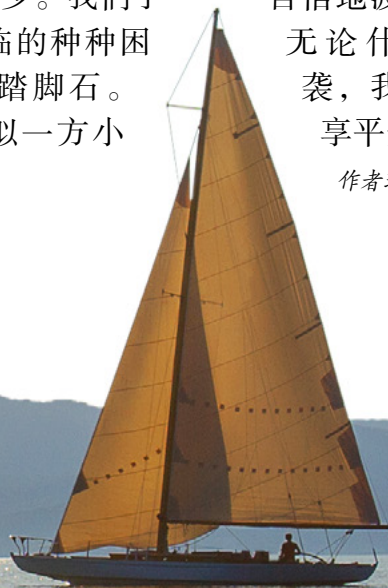
但是那晚我所接受到的忠告，一直都在我心里。我们每天努力学习神的话，珍藏于心中，并效法敬爱的领袖——包括基督——的好榜样，改进自己的行为。我对祈祷有了更坚定的见证，并且真正尝受到天父对我们的爱。我的信赖开始增加，恐惧日益减少。我们了解到，我们所面临的种种困难，都是进步的踏脚石。如今我们的家看似一方小小的天堂。

我们还在旅程的开端，但结婚、成立家庭是我作过最好的选择。一想到我们接受的圣殿教仪，知道那是经由神的权柄所印证的，我的心就充满着喜乐。我越了解家庭在天父计划中的重要性，以及我们所立的圣约有多神圣，我就越想帮助其他家庭接受同样的教仪。

我学到，我们无需担忧即将发生的事，因为「神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心」（提摩太后书1：7）。我们只需要服从，遵循神透过经文和现代先知的话所给予的指示，并且在祈祷中寻求更多的个人指示。

如果我们做这些事，就可以自信地渡过末世的海洋，无论什么样的纷扰来袭，我们所爱之人都必享平安。■

作者现居巴西巴拉那。



怎样在**意念**和**心中**学习？

了解当你有疑问时该怎么做。

当你在教义、历史或个人方面有疑问时，该怎么办？要怎样找到答案呢？主应许：「我将藉着……圣灵，在你的意念和心中告诉你」（教约8：2）。怎样运用你的意念和心来辨认灵感呢？这里有几项建议。

祈祷

聆听

谈一谈

意念

研究、祈祷、聆听

十二使徒定额组的罗拔·海尔斯长老表示，我们要作出「生命中的重大决定〔时〕，……天父期望我们运用选择权，根据福音原则，在脑海中好好研判事情的状况，然后在祈祷时把我们的决定告诉祂」（「圣灵」，2016年5月，利阿贺拿，第105页）。

有任何疑问时，也要这样。你在研究时，要为过程中找到的答案诚心祈祷。圣灵会透过想法、脑海中浮现的话语，或是其他给你个人的提醒，来给你提示，指引你找到所需的进一步答案。

运用资源

查考经文，包括经文指南和其他研读辅助工具。还可以查考其他的后期圣徒资源，像是总会大会讲辞、LDS.org网站上的福音主题、教会杂志、Joseph Smith Papers Project（约瑟·斯密文献专案）等等。（请见第54页列出的有用教会资源。）

谈谈你的疑问

不要害怕请求协助。十二使徒定额组的罗纳德·罗斯本长老鼓励大家：「我要给你一项挑战，……你要想出一个〔可以帮助你找出答案的人〕，或许是你信赖的朋友、爸爸妈妈、祖父母、教师、主教团成员、〔或〕顾问……，你一定要找出这些问题的答案」（Face to Face broadcast, Jan.20, 2016）。试试看！和你信赖的人谈谈你的疑问，然后一起找出答案。

约西·陶伯绘

研究

研究

祈祷

聆听

耐心

心

研究、祈祷、聆听

这些是在意念和心中沉思的重要步骤。总会会长团第二咨理迪特·邬希铎会长说：「如果你想要认出属灵的真理，就必须运用正确的仪器。你不能用一些无法侦测属灵真理的仪器，来理解属灵的真理」（「获得对光与真理的见证」，2014年11月，利阿贺拿，第22页）。圣灵就是我们学习属灵事物的仪器。只要你祈祷并聆听圣灵，就能适时找到答案。

要有耐心

邬希铎会长还解释说：「我们的心思意念越是倾向神，天上的光就会滴在我们灵魂上。……逐渐地，以前看来朦胧、黑暗而遥远的事，就会变得清晰、明亮而熟悉」（「获得对光与真理的见证」，第22页）。找寻答案可能会是一段漫长的过程。但是，如果你愿意聆听寻求答案，就算要花一段时间，你总是会找到的。

练习辨认提示

你越常辨认出灵的提示，越愿意遵照灵在你心中的低语去做，你在将来就越能轻易地辨认出更多的提示。你会「觉得那是对的」，如果是错的，你会感觉到「思想恍惚」（见教约9：8-9）。你可能还会感觉到微妙的提醒、平安的感觉，或是某种你特有的感觉。主认识你，祂知道你要怎样才能了解灵的声音。祂会给你专门为你量身打造的关爱指引。所以，请继续聆听、继续练习。■



神的回答

「探讨真诚的问题是建立信心的重要一环，不但要用智能、也要用感觉探讨。主说：『我将……在你的意念和心中告诉你』（教约8：2）。

不是所有的答案都会立刻来到，但大部分的问题都可以透过真诚的研讨、向神寻求答案而获得解决。」

十二使徒定额组尼尔·安德森长老，「信心并非偶然来到，而是来自选择」，2015年11月，利阿贺拿，第66页。

量身打造个人的福音学习

看看这些建议，帮助你学习福音并找到属灵疑问的答案。

贝瑟妮·巴多罗买
教会杂志

你在找寻属灵疑问的答案，或只是想更了解经文时，是如何学习福音的呢？我指的是，你个人怎样学习。每个人在学校课业上，都有自己不同的学习习惯，有时候我们会忘了，我们也可以量身打造自己的福音学习模式。下回你有属灵或教义方面的疑问时，试试看以下的建议，找出最适合你的学习方式。



1. 创作

制作一份清单、表格或地图。（见下方的范例。）

制作一个研读网。写下词句与想法，然后用线或圆圈连起来，显示它们之间的关联。



制作一份清单、表格或地图

学习福音时，将你的想法以视觉化的方式整理出来，做成清单、表格或是地图，有时会很有帮助。这里有一个表格的范例，可以在学习新约的保罗书信时使用。你可以用自己的方式，制作对你最有帮助的清单、表格或地图。要发挥创意！找出有趣的方法来组织你个人的福音学习。

保罗的书信

书信	有同行的同伴吗？	在何处写的？	书信的主题
范例： 提摩太前书	没有提到	老底嘉（见英文版圣经提摩太前书第6章结尾的注释）	真实的教义、救主、祈祷、信心与仁爱、领袖特质、叛教、看顾贫困者、保持忠信、避开世俗的财富

2. 写下来

将你在研读经文时得到的想法和灵感写在研读日记中，并时常重温那些想法。

将你祈祷之后得到的想法和灵感写下来，即使是和你正在研读的主题没有直接关联的灵感也要写下来。看看圣灵在一段时间后教导了你什么。

在笔记本、手机或床头的记事本中记下你的疑问，提醒你也帮助你随时思考每天所学到的内容。



3. 聆听与讨论

与父亲、母亲或你信赖的领袖讨论，一起解决问题。这或许要花一点时间，但你们双方都会在过程中得到成长。

教导他人。轮流分享你们确实知道的事。讨论你们从彼此的分享中学到的事情。

用播放出声音的方式听经文或其他后期圣徒故事和资源。

4. 研究

查考经文或网上的研读辅助工具（见下列有用的后期圣徒资源）。

针对你学习的事物，在LDS.org网站上搜索影片和歌曲。

研读背景资料。针对你所学习的经文或主题，研究背景资料或前后章节。

使用研读辅助工具来协助你

经文和网络上有许多珍贵的资源，可以帮助你学习重要的主题。以下列出了你可以使用的一些资源以及这些资源的出处：



经文

- 经文指南
- 年代表（将旧约与新约中的事件依时间顺序排列，并附上约略的日期）
- 福音书的一致性（将记录在马太、马可、路加和约翰各书中的故事，依事件、地点与约略的日期整理成的表格）
- 约瑟·斯密圣经译本
- 地图及照片
- 简称指南



LDS.ORG网站

- 经文（scriptures.lds.org）
- 总会大会（conference.lds.org）
- 福音主题（topics.lds.org）
- 杂志（liahona.lds.org）
- 教会历史（history.lds.org）
- 研读辅助工具（scriptures.lds.org）
- 课程与教导资源（lds.org/go/41754a）
- 后期圣徒媒体资料库（lds.org/media-library）
- 获得协助来度过挑战（lds.org/go/41754b）



其他在线资源

- 家谱（familysearch.org）
- 摩尔门频道（mormonchannel.org）
- 总会大会引用的经文（scriptures.byu.edu）
- 摩尔门新闻室（Mormon Newsroom; mormonnewsroom.org）
- 传道事工与分享福音（mormon.org）
- 约瑟·斯密文献专案（Joseph Smith Papers Project; josephsmithpapers.org）

5. 去做

将经文或其他资源中的故事演出来。设身处地去了解经文人物的想法，如何帮助你更了解所学习的内容？你的生活中有哪些类似的情境？

制作经文串珠，将你在经文中找到的答案连结起来。（见下方的范例。）

制作经文研读串珠

有时候，把谈到相同主题的几节经文记录在一起会有帮助。查阅经文指南，找出你所研读主题的相关经文。然后参考注脚和上下文，把相同主题且含有更多信息的经文连结起来。将经文串珠中的经文章节，依序写在前一节经文旁的空白处。你也可以搜索特定主题的总会大会讲辞，来协助你进行研究（见conference.lds.org列出的主题）。这里有一个以「希望」为主题的经文研读串珠范例。

经文研读串珠

有关希望的经文：



与希望有关的演讲：

- 迪恩·戴维斯主教，「崇拜的祝福」，2016年10月总会大会。
- 保罗·詹森长老，「不再有死亡」，2016年4月总会大会。
- 迪特·邬希铎会长，「祂会把你背在肩上，带你回家」，2016年4月总会大会。
- 惠尼·克雷顿长老，「选择相信」，2015年4月总会大会。
- 培道·潘会长（1924-2015），「我们的希望的缘由」，2014年10月总会大会。
- 亨利·艾宁会长，「希望——无价的传承」，2014年4月总会大会。■





昆丁·柯克长老
十二使徒定额组

如何 找到真正的平安

各处皆有怀着正义渴望的良善之人，一直在维护这世界的和平。我们必须永不放弃达成这个目标。然而，约瑟F·斯密会长（1838-1918）曾教导：「除非世人能接受神的真理和神赐给他们的信息，并承认祂的权能和权柄都是神圣的……，否则世人必无法获得那应有的和平精神与爱心。」

我们热切地希望和祈求全世界能有平安，但达到这样的平安，是应许给**正义之人的酬赏**，给予身为个人与家庭份子的我们。这种平安，是救主的使命与祂赎罪牺牲所应许的恩赐。

平安不仅仅是安全，抑或没有战争、暴力、冲突和纷争。**得知救主知道我们是谁、知道我们对祂有信心、我们爱祂、持守祂的诫命**，平安就会来到，甚至特别是在重创生命的考验和悲剧时尤其如此（见教约121：7-8）。

「平安要何处寻？慰藉要何处寻？当俗世之源不能使我完全？」（“Where Can I Turn for Peace?”，英文版圣诗，第129首）。**这些问题的答案是救主**，祂是平安的源头、叫人得平安。祂是「和平之君」（以赛亚书9：6）。

正义之士的美好榜样，是在神面前**谦抑自己**，不停祈祷，**悔改犯下的罪**，怀着**破碎的心和痛悔的灵**走入洗礼的水中，并成为**真正的耶稣基督的门徒**，这样的人能获得永久平安的酬赏。

教会是基督门徒获得平安的避难所。世界上的某些年轻人说，他们有灵性，但没有信仰。感觉有灵性是很好的第一步。然而，在教会中我们**互相交谊、教导**，并以**神美好的话语滋养**。更重要的是，是教会的圣职权柄提供**神圣的教仪和圣约**，把家庭结合在一起，并让我们每个人有资格到达高荣国度回到父神和耶



稣基督身边。这些教仪带来平安，因为它们是与主立的约。

圣殿是执行这些神圣的教仪的地方，也是持久远离俗世获得平安庇护的来源。许多**拜访圣殿庭园**或参与在圣殿日开放活动的人，也感受到这份平安。

救主是真正平安的泉源。即使面临生活的考验，由于救主的赎罪和祂的恩典，正义生活之人会获赐个人平安的酬赏（见约翰福音14：26-27；16：33）。■

摘录自2013年4月总会大会讲辞。

忘了带的书， 忘不了的见证

所有人都盯着我看。我能靠着自己简单的见证，
捍卫教会吗？

艾碧嘉·费尔

有一年，我立下目标要改进我在灵性上的学习。因为我的心渴望着神的话语，所以不论去哪里，我都会随身带着教会的书籍、小册子、课本和经文，连去上学也不例外。但后来因为忙着准备考试，我在灵性学习上的努力就慢下来了。

有一天，我们老师在带领大家讨论时，邀请班上所有的非天主教徒站起来。我是班上唯一的后期圣徒，另外还有六个同学也站了起来。

然后，老师问我们说：「你是哪个教会的？你的教会是由谁建立的？你的教会又是如何建立的？」

我被排在最后一个回答。我发现我没有带教会的书籍，我好紧张，但我试着回想学过的事情。此时我的脑海浮现一段圣经经文：

「你要专心仰赖耶和华，
不可倚靠自己的聪明，

在你一切所行的事上都
要认定他，他必指引你的路」
（箴言3：5-6）。

我忘掉恐惧，勇敢地站在全班面前。我说，我是耶稣基督后期圣徒教会的成员。我分享了一位名叫约瑟·斯密的年轻男孩看见神的故事。我感觉到自己胸中在燃烧，眼角涌出泪水。我分享了教会在1830年4月6日成立，我为神在今日召唤一位先知，还有圣职已经复兴作了见证。我见证，我知道这些都是真实的。

学习福音付出的时间是值得的。这些学习帮助我捍卫自己的信仰和分享福音。几个星期以后，我的四位同学和我一起去参加教会聚会，我觉得好光荣。

那次的经验教导我见证的重要。起初我在想，主为何没有提醒我，那天要把教会书籍带在身边，那些书肯定能帮助我完美地回答被问到的问题。但后来我明白，我们不需要记住教会的一切，也不必依靠参考资料；学习、奉行并分享福音时，应该仰赖的是圣灵。我虽然忘了带书，但我还有见证。■

作者现居菲律宾卡加延。



他们见到了 祂

这些人都亲眼见到了复活的救主，
你也可以用自己的方式
来成为基督的证人。

你觉得亲眼见到复活的救主会是怎么样的感觉？耶稣那个时代的好几千人不必靠想象去感受，因为他们身历其境。经文中谈到复活的主向人们显现的例子，记载在新约中的有十几个，还有其他几个在摩尔门经中。这些人见证了史上最伟大的奇迹，那就是耶稣基督克服了死亡，让我们每个人也都可以复活。真不可思议，对吧？

那么，成为基督的证人究竟是什么意思呢？让我们来看看经文中记载的几个这样的时刻，并想一想，虽然我们不能亲眼见到祂，仍然能怎样成为基督的证人。

抹大拉的马利亚

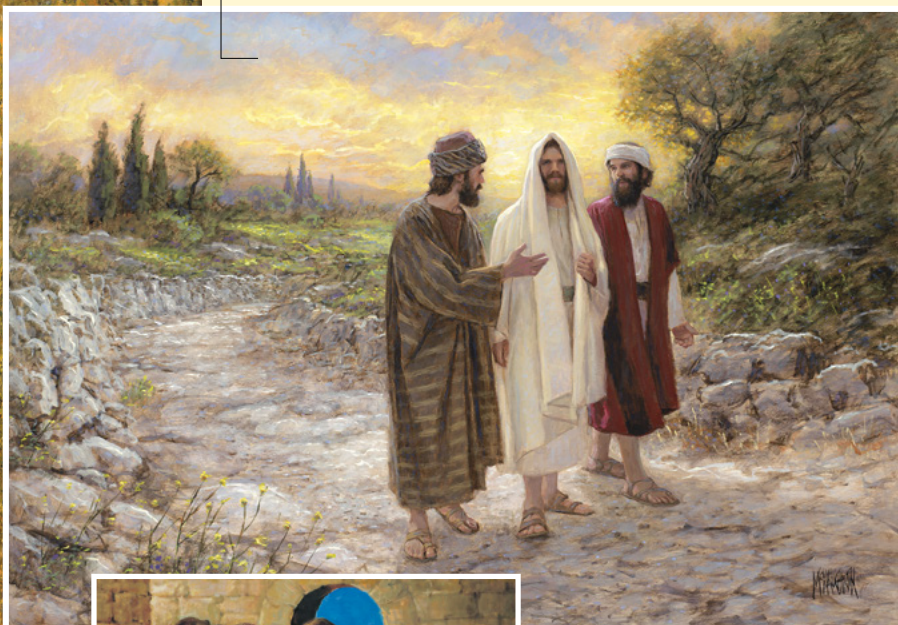
抹大拉的马利亚是第一位证人。她在基督被钉十字架后的那个星期日早晨，和几位妇人一起到坟墓那里，想要膏抹主的身体。马利亚发现坟墓是空的，就哭了。有人从她背后走近她，问她说：「妇人，为什么哭？」可想而知，当她发现跟她说话就是死而复生的耶稣时，她有多惊讶。（见约翰福音 20：1-18。）



旗帜 © ISTOCK/GETTY IMAGES

往以马忤斯路上的两位门徒

革流巴和另一位门徒一同走在前往以马忤斯的路上，有一位陌生人加入了他们。他们没有认出这位新同伴的身份，但当晚在一起进餐时，那位陌生人擘开了饼。他们的眼睛明亮了，这才认出来，原来和他们一路同行的正是救主。他们彼此互问：「我们的心岂不是火热的吗？」他们心中沉思那感觉，证实主的确与他们同行。（见路加福音24：13-34。）



十位使徒

去到以马忤斯并与基督同行的那两位门徒回到耶路撒冷，把他们的经历告诉了十位使徒。他们正在说话的时候，救主亲自向他们显现，说：

「你们看我的手，我的脚，就知道实在是我了。摸我看看！魂无骨无肉，你们看，我是有的。」（见路加福音24：36-41，44-49。）



祂已复生，格瑞·奥申绘，不得复制
往以马忤斯的路上，詹恩·麦克诺顿绘
看我的手，我的脚，哈利·安德生绘

使徒多马

救主第一次向众使徒显现时，使徒多马并不在场，所以他不相信救主已经复活了。一个星期后，基督再次向使徒们显现。这一次，多马也在场，也因为他见到了基督，所以他相信祂已复活了。救主因多马见到了才相信而告诫他说：「你因看见了我才信；那没有看见就信的有福了。」（见约翰福音20：24-29。）



多马的画像，布莱恩·寇兹



提比哩亚海边的十一位门徒

救主复活后不久的一天，几位使徒到提比哩亚海去打鱼，但没有什么收获。第二天清晨，救主显现了，祂要他们把网撒在船的右边。他们照着做，捕到了很多鱼，网子都拉不上来！他们一起用餐后，救主教导他们施助别人的重要，祂说：「你牧养我的羊。」后来众使徒终其一生都这样做，他们教导人们有关基督的事，几位使徒甚至因此牺牲了性命。（见约翰福音21：1-22。）



复活的主在提比哩亚海边，大卫·林斯里绘



一位教人，蒙恩·莱恩绘

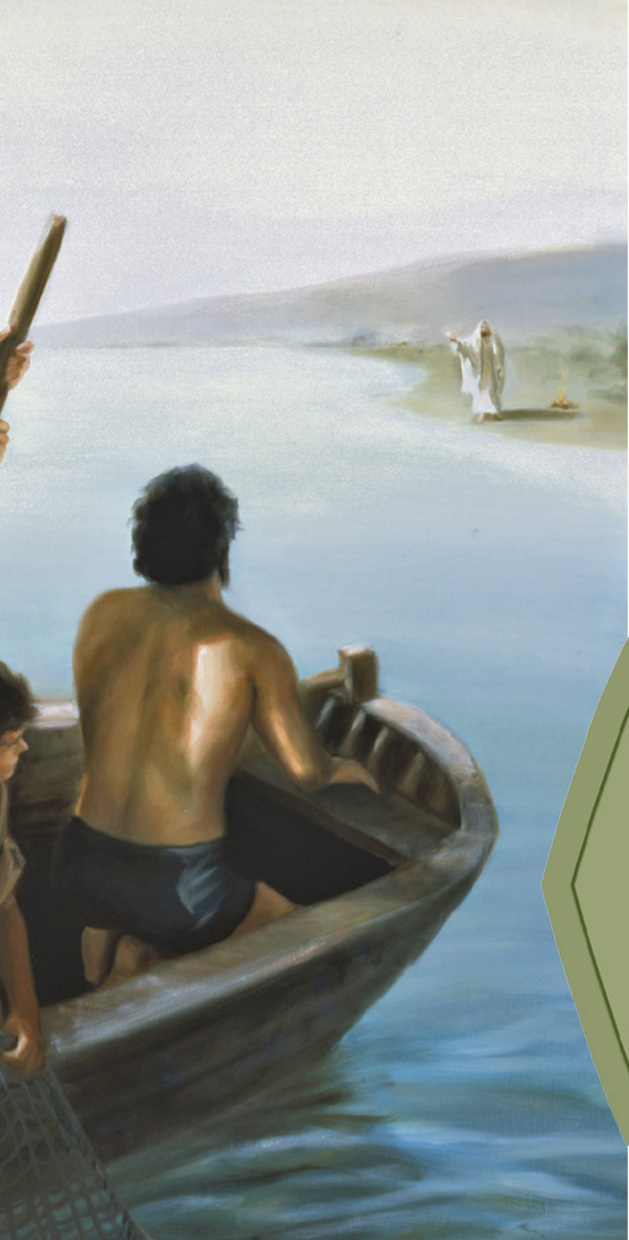
美洲大陆的尼腓人

耶稣被钉十字架时，美洲大陆发生了地震、大火和许多天灾，黑暗笼罩大地三天，做为救主死亡的记号。后来，基督从天下降，拜访了聚集在满地富圣殿附近的群众，大约有2,500人。祂邀请人们触摸祂手上、脚上及肋旁的伤痕，对他们讲道，并一一祝福尼腓人的小孩。第二天聚集的人更多了，救主再次拜访他们，教导他们。众门徒最后建立了基督的教会，尼腓人得到了极大的见证，他们和拉曼人都归信了主。（见尼腓三书第11~18章；亦见尼腓三书第8~10章；尼腓四书第1章。）

过往和今日的证人

基督还曾向其他许多人显现，包括和抹大拉的马利亚一同到坟墓去帮助膏抹基督身体的妇女、五百多位弟兄、雅各和保罗。（见马太福音28：9；使徒行传9：4-19；哥林多前书15：6-7；亦见尼腓三书第19章；26：13。）

虽然我们可能不会有机会像这些证人一样亲眼见到救主，但是你还是可以成为基督的证人。就像马利亚去主的坟墓一样，你也可以藉由更认识救主来寻求祂。你也可以藉着遵守诫命和遵从先知的忠告，来运用对主的信心。你还可以认出救主在你生活中赐给你的祝福，就像前往以马忤斯的那两位门徒那样。在这个复活节期间，想一想成为基督的证人是什么意思。这些人亲眼见到复活的基督，他们都是目击证人；但亲眼目睹并不是你能在生活中为祂作见证的唯一方式。■



学习有关祂的事



「当你感受到圣灵在为〔基督〕作见证，在诸多经验与场合中一再地对你的灵证实这一点，当你日复一日地在个人生活中努力发扬祂的榜样之光，当你向他人作见证、帮助他人认识并跟从祂时，你就是耶稣基督的见证人了。」

十二使徒定额组陶德·克理斯多长老，「成为基督的见证人」，2008年3月，利阿贺拿，第63页。

我们的天地

神赐予我们工具

我叔叔是位艺术家，专门制作装在玻璃瓶里的小木船。制作瓶中船要花很多时间，要很专注，耗费许多精力才能完成。

有一天，我看了他所有的工具，注意到每一项工具在制作瓶中船时，都有其特定的功用。我观察他的制作过程，他运用各种工具来制作瓶中船的方式，让我大开眼界。这让我想起尼腓造船的故事（见尼腓一书第17章～第18章）。尼腓遵照主的方式造船，不是照世人的方式。神赐予我们工具，让我们遵照祂的方式来打造自己的船。经文、信心和神的爱都是我在生活中必须使用的工具，用来精心建造属于我自己的、没有缝隙的船。我每天都在学习做主的门徒。■

马利亚·麦瑟德斯，委内瑞拉蒙纳葛斯省



觉得孤单

那是在丹麦一个冷飕飕的春日。我刚开始展开全部时间的传道服务，见证还不是很稳固。我归信才刚满19个月，来到这异乡，面对陌生的语言，迷宫般让我认不得的街道，我非常没有安全感。我原本充满感激的祈祷，没多久就变成了尖酸的指控：「神啊！您为什么弃我于不顾呢？」

有一天早上，我在祈祷中向神恳求。我没有以愤怒的情绪问神：「为什么？」反而恳

求神赐给我对福音真实性的见证，除去我的疑惑。

祈祷后，我翻开经文，看到申命记31：6：「你们当刚强壮胆，不要害怕，也不要畏惧他们，因为耶和华——你的神和你同去。他必不撇下你，也不丢弃你。」

我知道神答复了我的祈祷，神一直都在我身边，我的心充满了喜悦。祂只是在等待我的诚心祈祷，而不是指控祂弃我于不顾。

即使一切看似绝望，神也绝不会离我而去。我们可以藉由祈祷和经文感受到祂的阳光。■

克雷顿，美国德州

换你上场

利阿贺拿欢迎各位提供你奉行福音的经验和心得。把你的故事投稿至 liahona.lds.org；或用电子邮件寄至 liahona@ldschurch.org。请附上你的全名、支会和支联会名称，以及家长同意书。

信徒如同 精兵

「要想在高荣国度占一席位的男女，
都会发觉他们必须每天奋斗。」

（总会会长的教训：百翰·杨〔1997〕，第293页）



「我要怎么知道神在垂听我的祷告？」

祈

祷是项莫大的祝福，而我们已经蒙受应许，天父一直都在垂听，但是要辨认出祂的答案，往往需要付出努力。¹

想想这点：神要不是垂听你，就是没有垂听。如果祂没有垂听，那么当然祈祷也就毫无意义。但是，如果祂会垂听我们（祂确实会！），我们就必须弄清楚该如何在祷告中与祂真正地沟通，辨认答案，并忠信地向前迈进。

若感觉祂没有在垂听，或许是我们需要有一些个人成长的体验。不妨问自己几个问题：我洁净吗？我的动机配称吗？我愿意去做祂要求的事吗？²如果每项答案都是肯定的，你可以信赖「你的神必……答复你的祈祷」（教约112：10）。记住，有时候答案会以微妙或超乎预料的方式来到。

如果你对有些问题的答案为否，并不会太迟！在生活中做出必要的改变，好使你能有圣灵为伴。要愿意依照你所获得的提示采取行动。

别忘了，每个人获得答案的方式不尽相同。祈求圣灵教导你如何辨认答案。辨认答案一开始可能并不容易，但熟能生巧，与其他技巧并无二致。要有信心，信赖天父一直都在垂听。

注：

1. 见马太福音7：7；圣经雅各书1：5-6；阿尔玛书33：4-11；教义和圣约8：1-2。
2. 见李察·司考德，「学习辨认祈祷的答复」，1990年1月，利阿贺拿，第31页。



聆听圣灵

努力聆听圣灵。人们聆听圣灵的方式各有不同，因此，也许你期望聆听到微小的声音，但提示却是一种感觉。我知道，圣灵必会告诉你一切你需要知道的事——不过你得仔细聆听才行。

伊莉丝，13岁，加拿大亚伯达省

在教会获得答案

有一次，我对于是否要跟非成员约会，感到十分困惑。在一个星期日的圣餐聚会中，有位姊妹的演讲仿佛是给我的个人指示。在那一刻，我确信主已经回答了我的祷告。我先前一直感到困惑，不知道该怎么办，但是后来我受到圣灵的安慰，内心充满了喜乐和勇气。神会藉着感觉、思想、经文，甚至是教会的演讲者来答复我们！

凯伦，19岁，巴西米纳斯吉拉斯



记住你是谁

我知道神会垂听我们，因为祈祷为我的内心带来平安、宽慰和爱的感觉。我看到祂日日使我脱离许多危险，保护我的家人，让我感受到祂的爱。

我去上学之前，总是会说出女青年主题经文，帮助我记得自己是天父的女儿和祂对我的爱。

妮可，19岁，秘鲁利马



孩子的祈祷

我知道天父会垂听我的祈祷，因为初级会歌曲「孩子的祈祷」（儿童歌本，第6页）这样唱：「亲爱的天父，您住在哪里？您是否回答每个小孩的祈祷？有人说天堂很远很远，但当我祈祷，天堂就在身边。」我记得那首歌，我知道祂在垂听，因为我感受到圣灵和祂对我无限的爱。当我记得祂爱我，就会感到安慰，知道祂会垂听我的祈祷。

依莲，16岁，美国北卡罗来纳州

信赖祂

天父永远会垂听我们的祈祷，但有时祂似乎没有回答我们的祈祷，因为祂可能不会按照我们想要的方式和时间来回答。我们需要愿意顺服祂的旨意，并且怀抱信心，确信祂知道什么对我们最好。天父爱我们，祂会回答我们的祈祷，也必会一直想办法帮助我们学习和成长。

摩赛亚，17岁，美国犹他州

祈求，你们就得到

经文教导我们，神一直都会垂听我们的祈祷，如果我们怀着信心，真心诚意向祂倾诉，祂必会答复我们的祈祷。我们的内心会感受到平安、宁静，证实祂的确垂听我们。只要遵从天父的旨意，我们也会感受到一切都会没事。如果我们怀疑祂是否会垂听我们，就应该寻求经文的指引，然后求问我们读到这些事情是不是真实的。

康丝坦莎，20岁，智利比奥比奥

查考探究

有一次，我想知道神是否会垂听我的祈祷，接着我在心中感觉到答案。我听见某人为祈祷作见证，我感受到了圣灵。我的其他建议是，询问你的父母、主教或支会其他成员。你甚至可以为此项主题祈祷，祈求获得帮助！

约书亚，13岁，美国俄勒冈州



不要放弃

「要服从，回想过去你曾感受到圣灵的经验，并藉着信心求问，答复必会来到，你会感受到救主的爱与平安。祈祷的答复或许不会来得那么快，也或许不是照你想要的方式来，但答复必会来到。不要放弃！」

七十员雅各·马提诺长老，「转向神，答复必会来到」，2015年11月，利阿贺拿，第59页。

真诚祈祷

祈祷后，你可以聆听来到你心中的感觉和念头。其中的一种感觉和念头就有可能是你祷告的回报。我们如果真心诚意祈祷，天父就会按照我们对祂的信心回应我们。祂不会只为了满足我们的的好奇心而回应。

金恩·克劳德，16岁，刚果民主共和国中开赛省

下次的问题

「如何要求朋友不要说话中伤或批评他人？」

请在2017年5月15日之前在网站 liahona.lds.org 提交你的答案（按「送出文章」），或用电子邮件寄至 liahona@ldschurch.org；亦可附高分辨率照片一张。

请附上以下资料：（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。

安德烈 和 脏话

茱丽·唐纳森
根据真实故事改写

「我悔改我努力我要作祈祷」（2004年10月，利阿贺拿，第F16页）。

下课时，尼古拉说：「因为你不说脏话，你就以为自己比别人好。」

安德烈说：「没这回事。」

「那你为什么不说脏话？说一句就好了。又不会死。其他人都会说脏话。」

安德烈耸耸肩：「我就是不想。」

安德烈知道说脏话是不对的，那会让圣灵离开。安德烈想要圣灵与他同在，所以他不说不说脏话。

安德烈刚来到这所学校就读六年级，目前为止，尼古拉是班上唯一愿意当他朋友的人，但是尼古拉每天缠着他，要他骂脏话。一天过一天，安德烈越来越

有点厌倦说不了。此外，安德烈害怕尼古拉会不再和他做朋友，到时自己就会真的很孤单。

放学后，尼古拉说：「说一句就好，以后我就不会再烦你了。」

最后，安德烈被烦得受不了，就说了一句不是太糟的脏话。

尼古拉点点头。「很好，现在你是我们的人了。」

在那之后，尼古拉其他的朋友也会和安德烈讲话了。他们和他





一起吃午餐，下课时和他一起踢足球。但是进入尼古拉的朋友圈，像是走进流沙一样。安德烈越常跟他们一起出去，言行就越像他们。他们都会说脏话，而且常常说。他们互相嘲笑，羞辱彼此，说老师的坏话，还会生气，常常对人很凶。慢慢地，安德烈开始更容易感到生气，也找到越来越多说脏话的理由。

有天晚上，妈妈和爸爸不在家，安德烈和姊姊卡佳争执着要看哪个电视节目。安德烈不假思索地说出脏话。

卡佳看来十分震惊。「我要告诉妈妈。」

安德烈跑进他的卧室，甩上门。大家是怎么了？为什么他们总是要一直惹他生气？父母回到家时，安德烈把房门打开一条缝，听到卡佳说：「妈，安德烈对我说脏话。」

「什么？」妈妈听起来很惊讶。「安德烈从来不说脏话的。」

安德烈关上门，倒在他的床上。他想到自从开始说脏话以来，自己有多么不同，他已经有很长的时间不曾感受到圣灵了。


安德烈跪在床边祈祷：「亲爱的天父，我很抱歉这阵子以来变坏又爱生气，很抱歉我开始说起脏话，我会做得更好的。」

安德烈祈祷时，有股温暖的感觉充满他的心。自从他说脏话以来，他第一次感到真正的快乐。他知道神爱祂，也能感受圣灵。他感觉获得宽恕，知道自己可以改变，变得更好。

他祈祷后，对妈妈吐露实情，并向卡佳道歉。在那之后，安德烈觉得好多了，悔改的感觉真好。

隔天在学校里，安德烈没有和尼古拉那群人共进午餐。相反地，他坐在一些不认识的小孩旁边。虽然找朋友需要时间，但安德烈知道，他会找到善良、快乐、不说脏话的朋友，就像他一样。■

作者现居美国犹他州。



选正义的挑战

「我会虔敬使用天父和耶稣基督的名字。我不会赌咒或使用粗鲁的言语」（我的福音标准）。

☐ 在纸张的一面，写下或画出好话带给你的感觉。在另一面，写下或画出脏话带给你的感觉。

☐ 阅读利未记19：12。尊敬地使用天父和耶稣基督的名字为什么很重要？

☐ 请教一位家长或领袖，为什么我们应该说好话，以及他们如何因此蒙福。

☐ 我要挑战自己去……





大卫·贝纳长老
十二使徒定额组

我该如何帮助家人 变得坚强？



告诉家人你爱他们，
并且用行动表达这份爱。



要见证你透过圣灵作证而知道是真实的事。
与你最爱的那些人分享你的见证。



乐意与家人一起作家庭祈祷和经文研读。
积极主动地参与家人家庭晚会，
让它变得有趣。



要忠信地学习、奉行和喜爱
耶稣基督的复兴福音。



乔依·琼斯
总会初级会会长

每天为进入 圣殿 作准备

我九岁的时候，有位美好的初级会老师，名叫柯勒姊妹。我那时非常害羞，但是我很喜欢和她在一起，因为她很温和。有一天，她发给大家一人一张纸，我们写下长大后想要做的事。我写道：「上大学并且在圣殿结婚。」我把那张纸贴在衣柜门的上方。夜里，街灯的光穿过我的窗户，我望着那张纸，它提醒着我想去圣殿的愿望。

当时，全世界只有12座圣殿，我每一座都想去。

每当母亲和父亲规划假期时，他们总会带全家去圣殿。我们住在美国俄勒冈州，距离最近的是600英里（965公里）外的加拿大亚伯达省卡德斯顿圣殿。我们家的汽车没有空调，我和兄弟姐妹坐在后座，我们会把小条的湿毛巾挂在车窗外，然后把它放在脖子上凉快凉快。

终于看到圣殿时，真教人兴奋无比。我当时还不是很了解里面的情形，不过每次我父母出来的时候，总是很快乐。我知道圣殿非常重要，也知道圣殿是主的屋宇。（照片里穿白色衣服的是我。）



我满12岁后，到过好几座圣殿执行洗礼。后来我遇到未来的丈夫，发现他也喜爱圣殿！我们在犹他曼泰圣殿结婚。

你可以每天为进入圣殿作准备。只要可行，就去圣殿。摸摸圣殿的外墙。我的孙子杰瑞特11岁的时候，每个星期日都和他的爸爸一起做家谱，他已经找到了很多祖先的名字。现在他12岁，就在圣殿为这些祖先执行洗礼教仪！

在圣殿里就是走在耶稣所走的路上。圣殿是祂的屋宇。我希望你会每天祈求天父帮助你准备好进入圣殿，感受祂的爱。■

星儿闪耀

珍·麦克布莱
根据真实故事改写

「很高兴能和你一起在
初级会」（儿童歌曲，
英文版第254页）。

星儿拉拉她的衣服。穿洋装到教会还是感觉很奇怪。在以前的教会里，女生星期日会穿裤子或短裤，但她的新教会不是这样；她和妈妈才刚受洗加入耶稣基督后期圣徒教会。

星儿注视着镜子，叹了口气。这会是她第一次以正式成员的身份去教会，她很兴奋，但也很紧张。以前上教会的时候，她全部时间都和妈妈待在一起，但这次她要去初级会。

星儿对镜中的自己眨了眨眼。要是她无法融入大家呢？要是其他小朋友不喜欢她呢？

妈妈呼唤着：「星儿？准备好了吗？」

星儿走下楼。她问：「我看起来还好吗？」

妈妈微笑着：「你看起来很漂亮。」

星儿脸一垮：「你当然得这么说，因为你是我妈。」

「你说对了，我确实得这么说，因为是真的。」

星儿微微一笑，妈妈总是有办法让她觉得好过一些。但是她的心理仍然七上八下，要是其他小朋友都不

想跟她说话呢？她在学校有朋友，但他们都不是她新教会的成员。她希望至少有个朋友陪她一起去教会就好了。

她告诉妈妈：「我刚刚想起来我还有一件事要做。」

她跑回楼上，跪在床边。「亲爱的天父，请帮助我交到朋友。我相信传教士的教导是真实的，但是我很害怕。」

星儿继续跪着聆听。过了一会儿，她感受到甜美、平安的感觉，而且她不再那么紧张了。



在教会，星儿和妈妈坐在一个家庭旁边，他们有三个小女孩。那对父母介绍自己，在聚会开始前和妈妈谈起话来，星儿则帮忙女孩们替耶稣的图片着色。

安德鲁主教走向她们：「康宁汉姊妹！星儿！很高兴今天能见到你们。」他露出亲切的笑容，分别和她们握手。星儿忘了教会里每个人都很友善，或许她终究会交到朋友。

圣餐聚会后，星儿去到初级会。她坐下来，紧张地看看其他小朋友。他们彼此交谈，似乎没留意到她。星儿的心一沉；她最后还是落单了。

就在这时候，有个和星儿同年龄的女孩走进房间。星儿心想：「她看起来也很紧张，我可以去跟她讲话。」

星儿深吸一口气，然后向女孩走过去。「嗨，我叫星儿。我是新来的，你想要坐我旁边吗？」星儿屏住呼吸。这个女孩会想要做她的朋友吗？

女孩咧嘴浅笑：「我是撒拉，我也是新来的。我们家刚从安大略搬来这里。」



星儿说：「我和妈妈在两个星期前受洗，我不确定自己该怎么做。」

撒拉笑得更灿烂了。「我们一起弄清楚吧。」

星儿和撒拉与班员一起坐好。有时候星儿和撒拉目光相遇，两人相视而笑。星儿感到平静、快乐。她知道天父已经回答了她的祷告，帮助她找到一位朋友。

在课堂上，教师请星儿

和撒拉介绍自己。

星儿站起来。「我的名字叫星儿·康宁汉，我和妈妈在两个星期前受洗。」她停顿一会，看着她的新朋友，脸上露出了笑容。「还有，这是我的朋友撒拉。」■

作者现居美国科罗拉多州。

想一想

你要如何欢迎新来到教会的人？

成为一道光！

伊利莎白·宾柏若芙

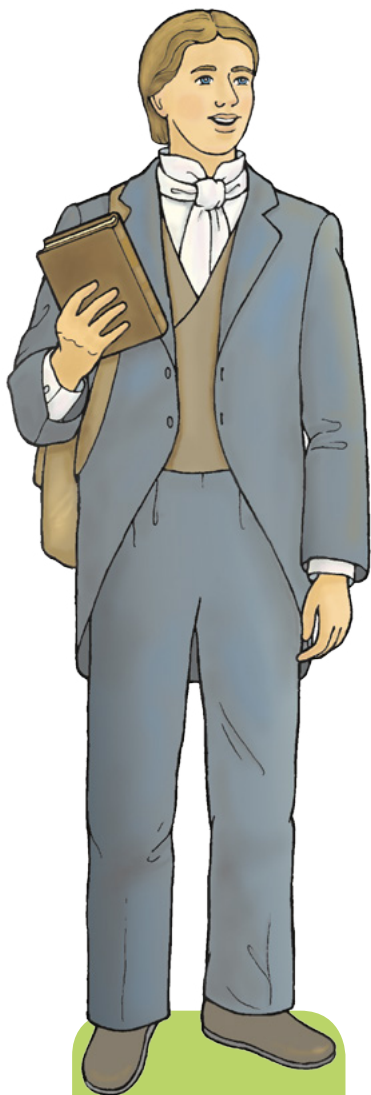
「举起你们的光，照耀世界。看啊，我就是你们要举起的光」（尼腓三书18：24）。

我们可以当个真正的朋友，藉此成为他人的光。阅读以下建议，并加上一些你自己的想法。每次你写出你想要向哪个人表达爱时，就替更多阳光着色。

1. **爱人：**你可以让他们的生活大为改观！基督爱他们，因此，试着向他们表达那样的爱。
人名： _____
2. **宽恕：**如果有人伤害你，试着从他们的观点来看事情。如果你宽恕他们，就可以协助软化他们的心。
人名： _____
3. **鼓励：**称赞朋友的长处，即使他们仍需改进，还是要看他们最好的一面。你自己努力做到最好的时候也会帮助他们！
人名： _____
4. **聆听圣灵：**你说的话可以让糟糕的情况变好，圣灵会帮助你知要说什么话、如何表现仁慈。
人名： _____
5. **绝不说人闲话：**恶言会有杀伤力，宁可相信他人，并且忽略负面的想法。
人名： _____
6. **支持你的朋友：**光是出席朋友的体育活动或学校话剧表演，就可以帮助他们感受到你的爱。
人名： _____
7. **邀请他人学习福音：**即使他们不接受你所说的话，你的分享已经显示出你关心他们。
人名： _____
8. **与各种不同的人做朋友：**其他人有许多值得分享的良善之处。基督无论如何都会帮助和爱所有的人。
人名： _____

传播福音

运用这些人物来分享教会历史故事！



撒母耳·斯密



海仑·斯密



帕雷·普瑞特

教会成立后，天父希望每个人都能听到福音。约瑟·斯密的弟弟撒母耳是第一位传教士，约瑟的哥哥海仑也教导别人福音。某天，有位名叫帕雷·普瑞特的男子告诉海仑，他曾花一整天的时间阅读摩尔门经。海仑教导他更多有关教会的事，他便接受洗礼。后来，帕雷去传教！他成为教会的一位领袖。

在 liahona.lds.org 可找到更多教会历史经文人物。



想到 耶稣

琳赛·谭纳

根据真实故事改写

米亚兴奋极了！这是她第一次来教会！传教士告诉她的家庭关于教会的事，他们决定要来。

米亚环顾四周，看见有张桌子上铺着白布，白布下方有着什么东西。

「那块布底下有什么东西？」米亚问了其中一位传教士。

韩森姊妹微笑着说：「那是圣餐。」

圣餐。这个词可真难；米亚听传教士告诉过妈妈和爸爸，但是她不确定那是什么。

大家唱了一首歌。两位男士掀开白布，底下是面包盘！米亚看着他们把面包擘成碎片。

唱完歌后，有位男士作了祈祷，其他男子把面包传给每一个人。

贾西亚姊妹低声说：「面包帮助我们记得耶稣的身体」。



米亚拿了一小块面包，想象耶稣站在她面前。

接着，另一位男士作祈祷。那些男子传递装有许多小水杯的盘子。

贾西亚姊妹低声说：「这些水帮助我们记得耶稣的血，祂为我们而死，因为祂爱我们。」

米亚拿起一杯水，想着耶稣有多爱她，她觉得祂正给自己一个大

大的拥抱。

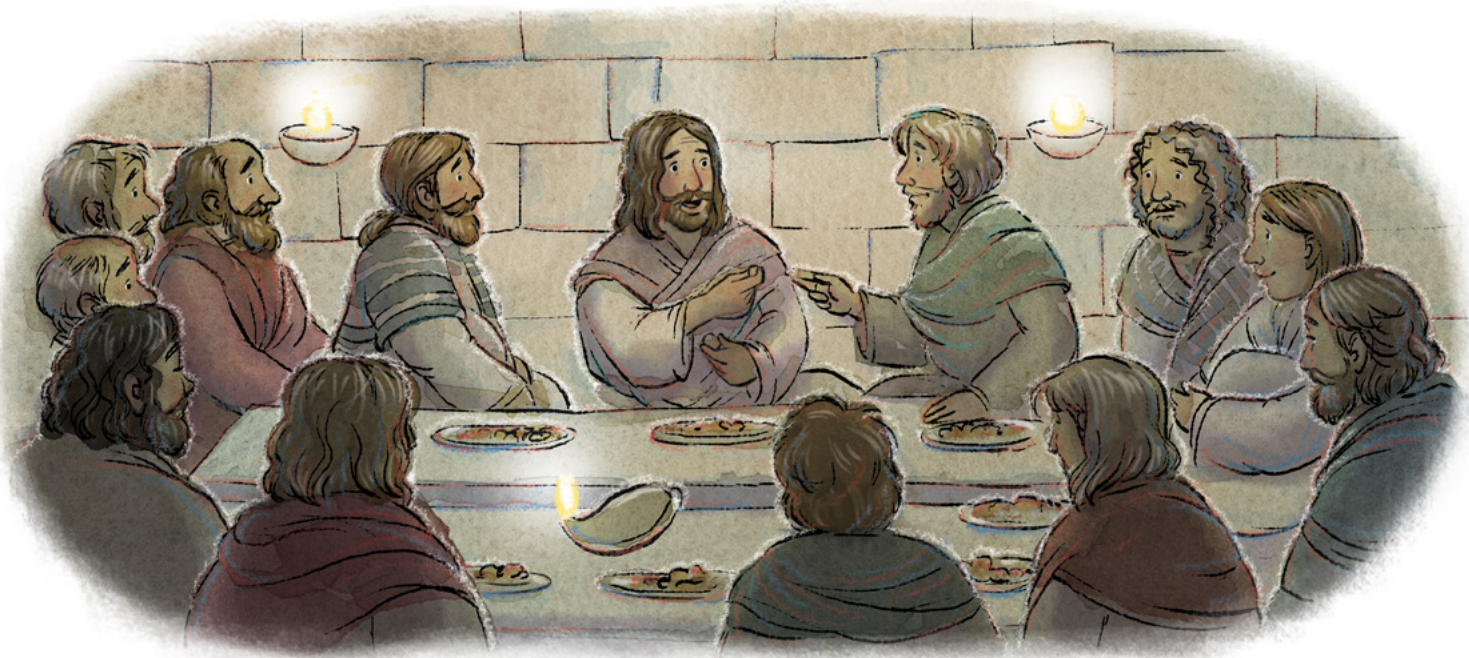
随后，韩森姊妹送给米亚一张耶稣的小图片。她微笑着说：「我们吃面包、喝水来纪念耶稣，承诺要跟从祂。你对圣餐有什么想法？」

米亚注视着耶稣的图片。她记得她有种温暖的感觉。她满脸笑容说：「很棒！我爱耶稣。」■

作者现居美国加州。

耶稣赐给我们圣餐

金恩·瑞德



耶稣知道祂在世上的时间即将结束，于是召集祂的使徒，共进最后的晚餐。祂赐给他们圣餐，要求他们要一直记得祂。



耶稣走到一个园子里作祷告，祂为每个人生活中的所有罪恶和不幸受痛苦。后来，祂死在十字架上，被埋进坟墓。

耶稣死后的星期日早晨，有些妇女来到坟墓。坟墓门口的石头已被移开，里头空无一人！耶稣在哪里呢？



祂又再度活着！抹大拉的马利亚看见耶稣。祂造访祂的使徒，使他们准备好在祂回到天上后教导福音。



领受圣餐时，我会想起耶稣。我会记念祂为了我，活过、死亡又复活，好让我也能复活！ ■



复活节百合花



美丽的白色复活节百合花，提醒我们耶稣复活的美好日子。这张图片中藏了五朵白色百合花，每找到一朵，就说出了一件你学到有关耶稣的事。





布司·麦康基长老
(1915-1985)
十二使徒定额组

神的能力

信心就是能力，能力就是圣职。

神之所以为神，因为祂是所有信心、所有能力和所有圣职的化身。祂所过的生活称为永生。

我们跟神有多像，在于我们获得了多少祂所具备的信心和能力，又运用了多少祂的圣职。当我们真正彻底变得像祂一样时，也必能享有永生。

信心与圣职是相辅相成的。信心就是能力，能力就是圣职。我们获得信心后，就会接受圣职。然后，藉着圣职，我们的信心会成长，直到我们获得所有的能力，变得像主一样。

我们在此尘世的时间是指定用以接受验证和试炼的时间。我们在今生有特权使信心成为完全，并增强我们的圣职能力。……

神圣圣职在以诺时代比任何时代，行了更多使人完全的事迹。当时此圣职称为以诺的体制（见教约76：57），以诺与他的人民就是藉此能力而改变体质。他们体质改变，是因



为他们具有信心并运用圣职的能力。

主与以诺订立永恒圣约，凡接受圣职就能凭信心得到能力去管理并控制大地万物，对抗各国的军队，在荣耀与超升中站在主面前。

麦基洗德就是具有类似信心的人，「他的人民行为正义，获得天庭，并寻求……以诺城」（约瑟·斯密译本，创世记14：34）。……

那么，何谓圣职的教义？我们又如何守神仆人的本分？

圣职的教义就是我们的父神是位荣耀、完全和超升的人物，祂拥有所有的力量、所

有的能力、所有的主权，祂知道万事，祂所有的品格均是无限，祂生活在家庭单位中。

圣职的教义就是我们的永恒之父享有这样荣耀、完全和能力的至高无上地位，因为祂的信心完全，祂的圣职无限。

圣职的教义就是圣职即为神之大能的称号，我们若要变得像祂一样，就必须接受祂的圣职，并像祂一样去运用该圣职或能力。……

圣职的教义就是我们凭着信心能拥有能力去管理并控制所有万物，属世和属灵皆然；去行使奇迹，使生命成为完全；并站立在神的面前，变得像祂一样，因为我们已获得了祂的信心、祂的完全、祂的能力；换言之，祂圆满的圣职。

所以，这就是圣职的教义，任何事物都比不上也无法比这伟大。这就是我们凭信心和正义能获得的能力。……

圣职确实具有能力——一种我们努力学习去运用的能力，一种我们虔诚祈求能永远降在我们和我们后裔身上的能力。■

摘自总会圣职大会的一篇演讲：「圣职的教义」，参阅1982年7月，圣徒之声，第52-55页。



我另外有羊，
爱丝琵·杨绘

复活的主拜访祂在美洲大陆和其他地方「另外的羊」（尼腓三书15：21）。尼腓人「感觉祂手上和脚上的钉痕；他们一一走上前去，直到每一个人都上前去，用眼睛看到，用手感觉到，确实知道，并作证祂就是众先知记载过要来的那位」（尼腓三书11：15）。

本期的其他内容

年轻成人园地

了解你的 教长祝福词

教长祝福词不会告诉我们将来会发生在生活中的每一件事，但确实会为我们提供一份个人地图，引导我们获得天父为我们每一个人所预备的极大幸福。



第44页

青年园地

第58页



他们见到了 祂

他们是复活的基督的证人。而今日的我们要如何成为证人。

儿童园地

耶稣赐给我们圣餐

我们每周领受圣餐，
不过你的孩子知道
原因吗？



第76页

耶稣基督
后期圣徒教会