

利阿贺拿

了解妇女和圣职能力的
连结, 第34页

在考验时应该问自己的
3个问题, 第12页

你的人生是大师画笔
下的杰作, 第16页



年轻人园地

在圣殿中崇拜

了解穿着圣殿加门的祝福，
并进一步认识你的圣殿圣约。

42

青年园地

如何分辨真相

52, 55

星期日课程

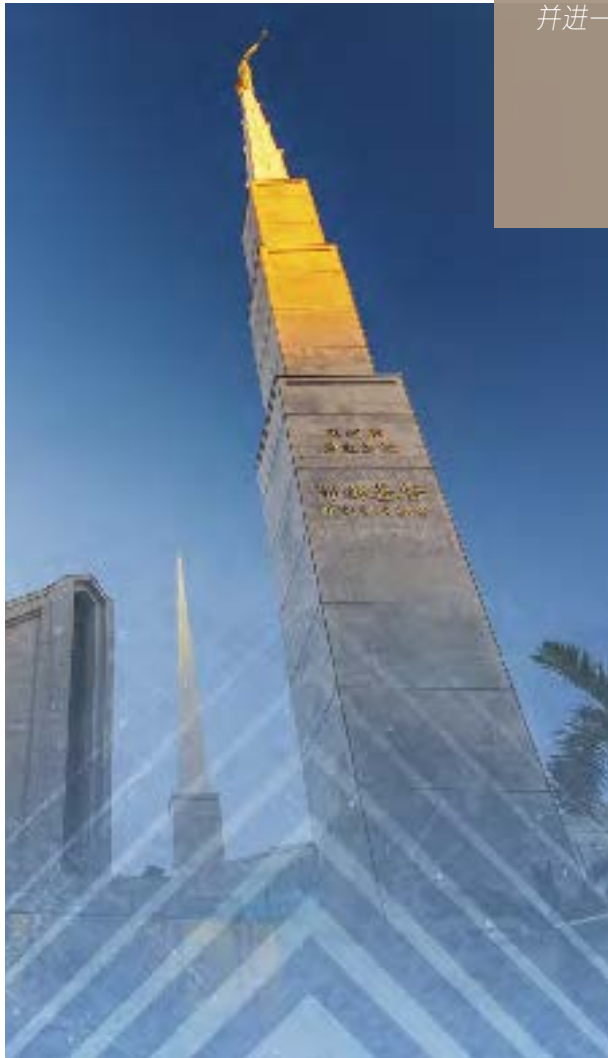
**现代的奇迹
是怎样的呢？**

60

总会大会

你准备好了吗？

56, 64



耶稣基督
后期圣徒教会

这里
有教会

义大利

罗马





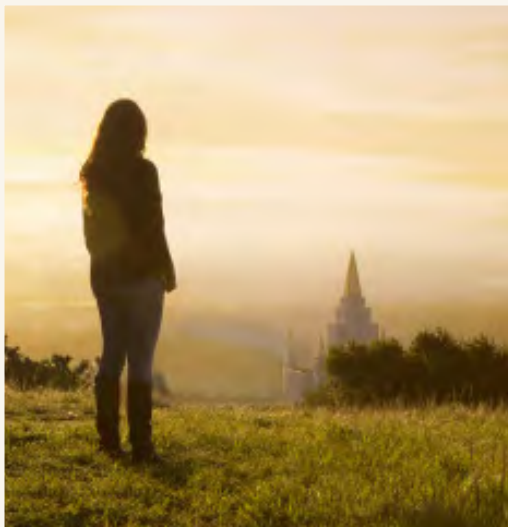
义大利罗马圣殿将在2019年3月10-12日那周奉献。届时，全球的后期圣徒都将一起欢欣庆祝，尤其是义大利的圣徒。除了主的殿之外，这座「永恒之城」还能拥有什么更深具意义的建筑呢？

这是义大利的第一座圣殿，座落在罗马的东北方，这座圣殿是一个宗教与文化中心的一部分，其它部分包括一座多功能教堂（内有康乐厅以及召开大会的设施）、一座访客中心、一座家谱中心和副殿，都被花园所环绕。

义大利的传道事工始于1850年，但由于反教会活动和严格的法律要求，使得此事工一度中断。教会最后在1964年获准重启传道事工。1993年，义大利授予教会正式的合法地位。2012年，教会取得「国家合作伙伴」的正式地位，让教会能以教会及社会组织的身份，更自由地从事善举。

- 义大利目前有将近27,000名后期圣徒，划分为101个教会单位。
- 多马·孟荪会长（1927-2018）于2010年主领义大利罗马圣殿的动土典礼，罗马副市长也参与该场盛典。
- 义大利有两个传道部：义大利米兰传道部及义大利罗马传道部。





将神的女儿与祂的
圣职能力连结起来

芭芭拉·贾纳

24



关于圣职， 我要学的还很多

我记得自己在女青年以及之后在传教的时候，
会纳闷：身为女性，某些特定的经文是否适用在我身上，尤其是提到传道事工和圣职的经文。现在，我在教会从事各个召唤和担任宗教课程教师时，其他人也问我类似的问题，想知道圣职跟他们个人的关系。

正如我在第34页的文章中提到的，在过去几年中，教会领袖要求成员去更了解圣职。罗素·纳尔逊会长提到，他担心「有太多弟兄姊妹并未充分了解圣职的能力和权柄的概念」。¹

「资讯激发灵感」这句话说得很对。我在研究圣职并教导大学生有关圣职的资讯时，不仅了解到自己所知不多，同时也敞开心扉，接受有关圣职的永恒真理。

我希望各位在这期杂志中学习更多有关圣职的真理时，会了解到天父渴望我们因圣职而蒙福，而后期时代的先知也呼吁我们要好好利用这些特权，尤其是在圣殿中赐予配称男女的特权。

芭芭拉·贾纳
敬上

注：

1. 罗素·纳尔逊，「借着神的能力和权柄施助」，2018年5月，利阿贺拿，第69页。



如何更自然
地分享见证

8

你们的尘世冒险旅程

迪特·鄂希铎长老

12



学一种新的学习法

总会主日学会会长团

38

5 圣职权柄的来源 ☪

今日教会的圣职从何而来。

6 信心的化身：黄纲键和黄庄嘉娜——中国香港 ☪

神在我们的关系中扮演着非常重要的角色。如果没有祂，我们可能早就分手了！

8 施助原则：如何更自然地分享见证
用简单、平常的方式分享见证，能产生很大的影响。

12 平安和力量的来源

嘉禄·格朵意长老

当获得力量的所有其他来源都行不通时，我们可以信靠基督。

16 你们的尘世冒险旅程

迪特·鄂希铎长老

你生命中的每个点或许现在还没有串联起来，但如果你信赖主，全力以赴，有一天，你将会看出所有的点是如何串联起来的。

26 来跟从我：学一种新的学习法

总会主日学会长团

这五个原则能指引我们作更好的福音学习与教学。

30 后期圣徒的心声 ☪

排好椅子，又收起椅子；在工作时哼唱圣诗；在黑暗中失去家人；他不断对我按喇叭和闪头灯。

34 将神的女儿与祂的圣职能力连结起来

芭芭拉·贾纳

女人可以和男人一样，获得所有相同的圣职祝福，这里说明怎么做。

☪ 快速阅读



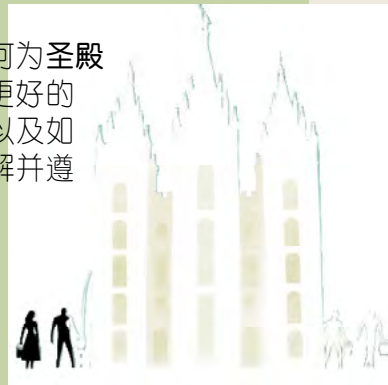
封面
马太·雷尔摄

单元

年轻成人园地

42

学习如何为圣殿圣约作更好的准备，以及如何更了解并遵行圣约。



青年园地

50

发掘做家谱、寻找问题的答案，以及注意小奇迹，会如何祝福你的生活！



儿童园地

了解祈祷和爱别人怎样帮助你变得更像基督！



进一步了解

你可以在福音图书馆应用程序和 liahona.lds.org 上:

- 找到当期杂志。
- 发掘「只有电子版」的内容。
- 搜寻以前的杂志。
- 提交你的故事和意见。
- 订阅或赠阅。
- 用数位工具来加强研读。
- 分享最喜欢的文章和影片。
- 下载或列印文章。
- 聆听你最喜欢的文章。

联络我们

把问题和意见用电子邮件寄到 liahona@ldschurch.org。

把你能激励信心的故事投稿至 liahona.lds.org, 或寄到:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

「只有电子版」 精选文章



罗马访客中心的彩绘玻璃

雀可·瓦德雷及海瑟·柯雷治

在义大利罗马的圣殿访客中心, 带队协助制作整片彩绘玻璃的艺术家, 说明这件作品所代表的意义和象征。



单身的人应参与圣殿印证的 5个理由

艾力士·雨吉

参与印证教仪对所有已接受恩道门的成员, 包括单身的成员在内, 都是具有启发意义的经验。



够配称去圣殿吗?

撒利亚·英尼斯

来自巴贝多的年轻成人得知, 她不需要完美无缺也能配称进入圣殿。

2019年3月, 第3期 利阿贺拿18603 266

耶稣基督后期圣徒教会国际版杂志

总会会长团: 罗素·纳尔逊, 达林·邬克司, 亨利·艾宁

十二使徒定额组: 罗素·培勒, 杰弗瑞·贺伦, 迪特·邬希铎, 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, 江文汉, 尤理西斯·苏瑞

编辑: 蓝迪·范克

顾问: 布莱恩·艾希顿, 蓝迪·班尼, 贝琪·葛雷文, 雪伦·尤班克, 克丽斯汀娜·法兰柯, 唐诺·贺史东, 赖琳·凯瑟, 艾希希·柯毕施凯, 林恩·罗宾

总经理: 理查·席顿

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: 法兰斯卡·奥申

编辑组: 玛莉莎·丹尼斯, 大卫·狄夫

生, 大卫·爱德华兹, 马太·富利顿, 罗莉·博勒, 盖瑞·葛夫, 蓝妮·高恩特, 强·简森, 夏绿蒂·拉卡贝, 米迦勒·莫里斯, 艾力克·莫达, 莎莉·奥笛克, 约书亚·伯凯, 珍·宾柏若美, 理查·罗慕义, 敏蒂·梭鲁, 雀可·瓦德雷, 玛丽莎·韦迪森

编辑实习生: 艾力士·雨吉

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, 曼蒂·贝特利, 甘·巴特, 多马·柴德, 约书亚·丹尼斯, 大卫·格林, 科琳·兴格莱, 艾力克·强森, 苏珊·罗夫根, 史考特·慕义, 艾蜜莉·雷明顿, 马可·罗宾森, 布莱德·提尔, 妮可·沃肯霍斯

设计实习生: 玛莉莎·斯密

智慧财产协调员: 珂莉特·欧尼

出版经理: 珍妮·彼得斯

出版组: 格蓝·艾戴尔, 茉莉·布德, 多马·克罗宁, 布莱恩·盖吉, 吉妮·尼尔逊, 德瑞克·李察森, 玛莉莎·斯密

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·拔克

翻译主任: 蔡钰龙

中文出版助理: 黄钟秀

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 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、波斯拉玛文、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。)

© 2018 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. 美国印行。

版权资料: 除非另有指示, 利阿贺拿中的内容均可复制, 供非商业的私人用途 (包括为了教会召唤), 此项权利得随时撤销。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 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:

March 2019 No.3. 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 DMIM 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.



圣职权柄的来源

圣

职就是神的能力与权柄。祂赐给我们圣职来协助推动祂的救恩事工（见指导手册第二册：管理教会〔2010〕，第8页）。从亚当的时代开始，主就将祂的圣职赐给祂拣选的仆人。因为圣职是借着按手礼赐给配称的男性，而且教会保存了这些教仪的记录，因此今天的圣职持有人可以将其圣职权柄线往上追溯至约瑟·斯密；约瑟·斯密的圣职则是由耶稣基督的使徒授予的。



圣职权钥

圣职权钥是神赐给圣职领袖的权柄，用来指导祂的圣职在

世上的运用，包括一位圣职持有人如何将圣职传给另一个人。举例来说，主教持有支会的圣职权

钥，因此只有他可以授权其支会中的一位男性或男青年接受亚伦圣职。1836年4月，摩西、以利亚和以撒加在嘉德兰神殿中授予先知约瑟·斯密重要的圣职权钥（见教义和圣约第110篇）。■

1.彼得、雅各、约翰

耶稣基督在尘世传道时将祂的圣职权柄赐给使徒，包括彼得、雅各、约翰（见马太福音第10章）。

2.约瑟·斯密和奥利佛·考德里

1829年5月15日，施洗约翰向约瑟·斯密和奥利佛·考德里显现，授予他们亚伦圣职。几个星期之后，古代的使徒彼得、雅各、约翰授予约瑟·斯密和奥利佛·考德里麦基洗德圣职（见教义和圣约27：12；128：20；约瑟·斯密先知的教训，约瑟·斐亭·斯密编〔1976〕，第158页）。



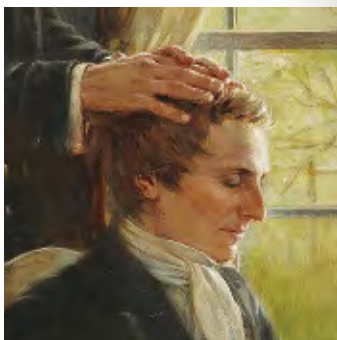
3.后期时代的使徒和领袖

先知约瑟·斯密将圣职授予其他配称的男性，他们则在先知的指示下，将圣职授予其他配称的男性，以此类推，直到今日。

圣职权柄线

要取得你的圣职权柄线，请寄电子邮件至lineofauthority@ldschurch.org，并在主旨栏中键入字母PLA（仅限英文、葡萄牙文及西班牙文）。

欲进一步了解圣职，见「将神的女儿与祂的圣职能力连结起来」，第34页。



基督设立十二使徒，（局部），哈利·安德生绘
奥利佛·考德里设立约瑟·斯密（局部），瓦特·雷德绘

「倾刻之后」，雕塑，崔佛·邵希制作



黄纲键和黄庄嘉娜

中国香港



各个文化对于性别角色的看法有很大的分歧，但是，新婚夫妻要成为合一，所面临的挑战却似乎是举世皆然。纲键和嘉娜在一起努力的过程中，学到了一些重要的教训。

莱斯利·尼尔逊摄

纲键：

从小到大，我都以为女孩子本来就应该做全部家事。我很快体会到那是不切实际的做法。嘉娜工作非常忙，压力很大。虽然我的压力也很大，但是我意识到应该开始帮忙做更多的家事。

嘉娜：

新婚是一个改变。说实话，神在我们的关系中扮演着非常重要的角色。如果没有神，我们可能早就分手了！

纲键：

我们发现应该花更多时间相处。所以我们现在会一起做家事。这使我们能尽快完成，并有更多时间相处。

嘉娜：

我们也试着在晚上聊一聊当天的生活，然后在睡觉前祈祷和读经文。过福音的生活祝福了我们的婚姻。

进一步了解

罗素·纳尔逊会长为高荣婚姻作见证，请至 lds.org/go/031906 查看。

有关巩固婚姻和家庭的资源，请至 lds.org/go/031907 查看。

请至 lds.org/go/18 媒体资料库，观看更多「信心的化身」的故事。

施助原则

如何更自然地 分享见证



施助就是分享见证。

施助的弹性让我们更有机会以正式及非正式的方法分享见证。

我们已经立约要「随时随地，在所有的事上作神的证人」（摩赛亚书18：9）。分享见证是作证人的方式之一，也是邀请圣灵感动人心、改变他人生活的有力方法。

十二使徒定额组代理会长，罗素·培勒会长曾说：

「见证——真正的见证，是从圣灵而来且经由圣灵证实，会改变人们的生活。」¹

不过，有些人觉得分享见证压力很大，或是觉得不自在。这可能是因为我们认为分享见证是在禁食见证聚会，或教导课程时才会做的事。在那些正式的场合中，

我们常常会使用某些不太会在自然对话中出现的词句。

但如果我们知道在日常情境中提到自己的信仰可以多么简单，分享见证就能使我们和他人的生活更常获得祝福。以下几个建议，能帮助你开始。

简单就好

开口见证的时候，不必说：「我要分享我的见证」；结束的时候，也不必说：「奉耶稣基督的名，阿们。」见证就是说出我们相信而且知道是真实的事。所以，在街上见到邻居，讨论她正面临的一个问题时，你可以说：「我知道神会回答祈祷」。这句话会和教会讲坛上分享的见证一样有力。这种力量并非来自华丽的词藻，却是借着圣灵证实真理而来（见教义和圣约100：7-8）。



救主的榜样

救主在行经撒马利亚时感到疲累，便在一座井边休息，遇到一位妇人，于是由井中打水的话题开始聊起。妇人每天都要做的这件差事，让耶稣有机会见证：相信祂的人能得到活水和永生（见约翰福音4：13-15，25-26）。

顺着自然的对话分享

我。我知道神会帮助我通过考验。祂以前也是这样帮我的。」

- 有人说：「真希望这个坏天气快点变好」，或是说「公车迟到也太久了吧」，或「路况真糟」。你可以回答：「我相信神会让所有的事好转。」

我们如果愿意分享，周遭便会有许多机会让我们可以顺着日常的对话分享见证。例如：

- 有人问你周末过得好不好。你回答：「不错啊，教会正是我需要的。」
- 有人听到你的生活遭遇挑战，同情地说：「真替你难过。」你回答：「谢谢你关心





作好准备

对一些人来说，突然要作见证，会是一件很有压力的事。我们可以采取一些方法事先计划，「有人问〔我们〕心中盼望的缘由，就要常作准备」（彼得前书3：15）。

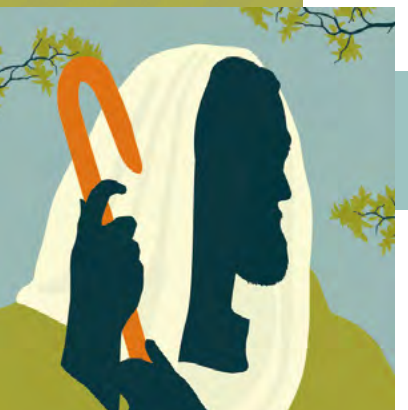
首先，作好准备可以是指检视自己的生活方式。我们是否借着正义的生活，每天邀请圣灵来到生活中，并巩固自己的见证？我们是否透过祈祷和研读经文，让灵有机会对我们说话，在我们需要的时候赐给我们话语？正如主劝诫海仑·斯密的：「不要寻求宣讲我的话，先要寻求获得我的话，然后你的舌头必被松开」（教义和圣约11：21）。

第二，作好准备可以是指往前看，思考你在当天或当周可能有哪些机会分享见证。想一想你要如何运用这些机会分享自己的信念，然后作准备。



分享你的经验

我们常常聊到彼此遇到的挑战。有人把遇到的问题告诉你时，你可以分享神曾经如何帮助你面对考验，并见证你知道祂也会帮助他们。主说，祂会在我们的苦难中增强我们的力量：「使你们今后可为我作见证，确知我，主神，的确在我人民苦难时拜访他们」（摩赛亚书24：14）。当我们见证神如何在我们遇到考验时帮助我们，就可以为祂作证。



一直专注于救主和祂的教义

培勒会长教导：「虽然我们可以为许多事情作见证，但身为教会成员，有几项基本的真理，我们要经常彼此教导并与教会外的人们分享。」他列出了几个例子：「神是我们的父，耶稣是基督；救恩计划是以基督的赎罪为核心。约瑟·斯密已复兴耶稣基督永恒圆满的福音；摩尔门经可以证明我们的见证是真实的。」当我们真诚分享这些真理时，就会邀请圣灵来证明我们的所言属实。培勒会长强调：「有人作了对基督的纯正见证时，圣灵不得不发生作用。」²



简单的见证可以改变生命

罗素·纳尔逊会长还是纳尔逊医师的时候，有护士在一个很困难的手术后，问了他一个问题。「你为什么跟其他的外科医师不一样？」她认识的一些外科医师，在进行这种压力极大的程序时，脾气会变得很坏、爆粗口。

纳尔逊医师可以有好几种答案。但他只是回答：「因为我知道摩尔门经是真实的。」

他的回答激励这位护士和她的丈夫研读摩尔门经。纳尔逊会长之后为这位护士施洗。几十年后，在纳尔逊会长刚被按立为使徒，到美国田纳西州主领一场支联会大会时，与同一位护士开心地意外重逢。她回忆自己如何因为他的简单见证和摩尔门经的影响而归信，而她又帮助其他80人归信。³

采取行动 的邀请

不要害怕分享自己的见证。你的见证会造福你所施助的人。你今天会如何应用这些建议或自己的想法，来分享你的见证呢？■

注：

1. 罗素·培勒，「纯正的见证」，2004年11月，利阿贺拿，第40页。
2. 参阅罗素·培勒，「纯正的见证」，第41-42页。
3. In Jason Swensen, “Be Ready to Explain Your Testimony Using the Book of Mormon, President Nelson Says,” Church News section of LDS.org, Feb. 6, 2018, news.lds.org.



「施助原则」文章的用意在于帮助我们学习彼此关怀——不是在拜访时当作一篇信息来分享。我们逐渐认识服务对象时，圣灵就会提醒我们，让我们知道除了我们的关怀和爱心之外，他们可能需要什么信息。

分享你的经验

把你曾为人施助或受人施助的经验寄给我们。到 liahona.lds.org，点选「提交你的作品」。



面临挑战的人
如何依然
能够感到
平安、心情
愉快和坚强？





嘉禄·格朵意
长老
七十员会长团

平安和 力量的来源

在

我担任总会持有杈柄人员期间，令我极为感动的一个经验，就是能在心爱的委内瑞拉圣徒当中服务。那里的人，包括教会成员，生活环境极为艰困。然而，尽管存在这样的现实情况，在我经常的造访中，我还是可以看到这个国家的一般大众与后期圣徒之间的区别。

委内瑞拉的经验

委内瑞拉的圣徒竭尽全力，做到最好。确实有许多人在受苦和在困境中挣扎，而教会也一直积极透过禁食捐献基金、福利计划和自立计划，支援有需要的人。虽然当地圣徒很容易就可以找到悲伤难过的理由，但即使面临种种挑战，他们还是一群快乐的人民——他们自在安详、笑脸常开，并且期盼未来的日子会更好。

委内瑞拉教会中的青少年也是如此。他们个人和家庭所遭遇的挑战，使他们变得更坚强，也为未来作好准备。教会在委内瑞拉的传教士也是如

此。他们需要为自己、慕道友和家人，保持坚强。而他们确实很坚强。他们让我们想到希拉曼的2,000名青年战士。他们人数虽少，却「非常勇敢」（见阿尔玛书53：20-21）。主正在委内瑞拉准备一代坚强的母亲、父亲和领袖。每次与当地圣徒在一起，我们都发现自己对福音和未来充满了信心。

在艰难时刻有平安

这些成员面对许多的挑战，何以依然能够感到平安、心情愉快和坚强？我相信，他们许多人所经历的，就是变得更仰赖神。因此，他们从一切力量的来源获得力量。他们看出自己从天父那里得到的祝福，他们信靠耶稣基督和祂赎罪的力量，他们借着圣灵得到安慰、支持和巩固。因此，他们的重担变得轻省，他们的忧伤减轻，他们在面临考验时找到平安。

委内瑞拉的成员所经历的，正是摩尔门经中阿尔玛和他人民的经历的现代例子：

「事情是这样的，阿尔玛和他弟兄身上的重担减轻了；是的，主增强

了他们的力量，使他们轻易地挑起重担，他们愉快且耐心地顺服主所有的旨意」（摩赛亚书24：15）。

耶稣基督的救赎能力

我知道神渴望祝福我们，这项见证因为与委内瑞拉的教会成员相处，而变得更坚强。就像阿尔玛和他的跟随者的经验一样，委内瑞拉的圣徒被强化，他们的能力增加了，使得所承担的重担变得轻省。如果我们正背负重担，救主邀请我们归向祂而使我们得安息（见马太福音11：28-30）。这些美好的成员获得能力，靠主的力

- 我们是否仰望神，来帮助我们克服那些艰难时刻？
- 我们是否愿意付出代价，以成为更好的人，和培养个人进步所需的基督般品格？
- 我们是否了解，透过救主赎罪的力量，我们可以找到力量和希望？

救主如何及为何能够提供这样的安慰和力量呢？经文告诉我们：「祂必到各处去，受尽各种痛苦、折磨、试探，以应验祂要承担人民痛苦、疾病的预言。

「祂要承受死亡，使祂能打开

委内瑞拉的圣徒是一群快乐的人民——他们自在安详，笑容常开，并且期盼未来的日子会更好。



他们保持坚定的一个方式，就是听从先知使徒的忠告；2013年昆丁·柯克长老在委内瑞拉卡拉卡斯演讲时，这些圣徒都去听了。

量挑起重担。

由于他们的考验，也因为他们信赖救主和祂的恩典，他们得到祝福，他们经历了内心的变化，每个人变得「像小孩一样，顺从、温顺、谦卑、有耐心、充满爱心、愿意顺从主认为适合加诸于〔他们〕的一切，就像小孩顺从他父亲一样」（摩赛亚书3：19）。

简而言之，他们从考验中培养出基督般的品格，那是基督所有的门徒都盼望获得的。

发生在他们身上的转变过程，也应当发生在我们每个人身上。我们在生活中都会有挑战 and 逆境，这时，我们应当自问：

束缚祂人民的死亡枷锁；祂也要承担他们的软弱，使祂的心肠能因肉身而满怀慈悲，这样祂才能因肉身，了解如何依照祂人民的软弱来救助他们」（阿尔玛书7：11-12）。

主都知道

诚如十二使徒定额组的大卫·贝纳长老所教导的：「救主不仅为我们的罪行而受苦，祂也为那些经常困扰我们的不平等，不公平，痛苦，磨难和情绪上的折磨而受苦。……我们在软弱的时刻或许会呼喊：『没有人了解。没有人知道。』或许没有人知道，然而，神子都知道，也完全了解，因为在我们感受、背负自己的



轭让动物可以齐心使力拉，同样的，耶稣基督的轭能使我们与祂救赎及使人增添能力的力量连结起来。

重担之前，祂就已经先行体会、承担了。祂已偿付了最终的代价并且背负起那重担，因此祂能完全体会我们的处境，并在我们人生的各种不同阶段，向我们伸出祂慈悲的臂膀」（「赎罪与尘世生命的旅程」，2012年4月，利阿贺拿，第19页）。

贝纳长老接着引述这段经文，帮助我们了解，由于耶稣基督的赎罪，我们每个人都可以找到平安：

「凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。

「我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必享安息。

「因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的」（马太福音11：28-30）。

对于贝纳长老的这番话，我要加上自己的见证。经由亲身经验，我也知道，我们可以在救主慈爱的怀抱中找到力量 and 平安。救主救赎及使人加添能力的力量，不只是我们的罪获得赦免的来源，同时也是获得希望、平安、力量、安慰、才能、灵感和其他所需的一切的有力来源，能帮助我们通过今生的旅程，并获得成功。我们确实可以倚靠「神圣弥赛亚的功劳、慈悲和恩典」（尼腓二书2：8）。

应用在个人生活中

我们要如何从这来源汲取力量呢？我们必须做什么，才能获得所需的帮助？

首先，我们应当对耶稣基督和祂的赎罪有信心。我们需要了解，祂和祂的父是平安和力量的来源。祂们能促成一切。

接着，我们必须采取行动，尽全力去面对我们目前所经历的一切。我们可能正在克服某项弱点，寻求脱离悲伤，或努力想要培养某项才能。

即使有时我们尽全力仍似乎有所不足，但如果我们真的尽全力，主会透过祂的恩典祝福我们，赐给我们所需的一切。

大卫·贝纳长老说：「你我一旦了解赎罪中那使人加添能力的力量，并且在个人的生活中加以运用，就会祈求能寻求获得改变我们处境的力量，而非祈求有人让我们的处境能够改变。我们会成为采取行动的主动者，而不是受行动支配的被动者（见尼腓二书2：14）」（「赎罪与尘世生命的旅程」，2012年4月，利阿贺拿，第15-16页）。

我们也应当记住，只要做到自己的部分，主会在我们身边。我们在面对战役时，不需要独自奋战。祂从开始到终了，都会与我们同在。我见证以赛亚的话是真实的：「因为我耶和华——你的神必搀扶你的右手，对你说：不要害怕！我必帮助你」（以赛亚书41：13）。对委内瑞拉的圣徒是如此，对世界各地的圣徒也是如此。■

我们也应当记住，只要做到自己的部分，主会在我们身边。我们在面对战役时，不需要独自奋战。





迪特·邬希铎
长老

十二使徒定额组

你们的尘世 冒险旅程

要相信，神就必与你们同在。要全心归向祂，祂就会在旅程中指引你们。

摘自邬希铎长老夫妇于2018年1月14日，在会议中心举办的全球年轻成人祈祷会所作的演讲：「尘世旅程的冒险」。

很高兴今天能和大家聚在一起，感受你们的灵性、力量和蓬勃的朝气。我很高兴你们有机会听到邬希铎姊妹演讲。海荷瑞确实是我生命中的阳光，每个认识她的人都爱她。她会让周遭的人变得更好，也更快乐，我当然也受到了这样的影响。

我们刚庆祝了结婚55周年，看着我们的两个孩子和他们的伴侣、六个孙子女和他们的家庭，以及四个曾孙子女，不禁赞叹我们在今生经历了多么伟大的冒险。

「想要立刻有答案」的时代

我在思考今天能和你们说什么的时候，一个有趣的想法来到我的脑海中。的确，我18到30岁的那段时光，从我的后照镜已经看不见了，但是，尽管我的岁数大了，我的心还很年轻。事实上，我们这些较年长的人大多觉得自己只是活了很久的年轻人。

当你们看着我们这批「旧世代」，你们可能会感到讶异，我们与你们的世代之间的共通之处，比你们所想的还要多更多。我相信，天父的儿女，不管年纪大小，相同之处远超过不同之处。举例来说，你们很多人对于神和自己，都有一些发自内心深处的根本问题；比你们年长许多的人也曾问过类似的问题：



「要得到〔上天给的〕答案，往往需要付出牺牲，努力和耐心，」
邬希铎长老说。在会议中心里，与邬希铎姊妹及年轻成人合影。

「神真的存在吗？祂在乎吗？」

「我走的路是对的吗？」

「为什么有时候我会感到空虚、无力、被冷落或孤独呢？」

「为什么神还没有介入我的生活？」

「为什么祂不回答我的祈祷？」

「为什么祂让我遭遇忧愁、疾病或悲剧？」

这些问题可能很难回答。

在这个「想要立刻有答案」的时代，也就是只要一查Google，就可以得到似乎是绝对且不容置疑的答案的时代，个人最切身、最重要、最迫切的问题若是迟迟得不到答案，我们有时候就会感到沮丧。我们向神倾诉心声，似乎只得到一个令人气馁、转动中的「等待游标」。

我们不喜欢等待。

如果必须多等个几秒钟，让搜寻引擎回应，就可能认为连线中断或故障了，甚至会挫折到放弃搜寻。但是，面对永恒的问题，关乎灵魂的事，我们必须更有耐心。

并非所有的答案都有同等的价值。透过世人的智慧

或社会流行舆论而来的答案很容易得到。不过，一旦新的理论或趋势出现，这些答案也会很快失去其价值。上天的回答——永恒的答案——是珍贵无价的。要得到这些答案，往往需要付出牺牲、努力和耐心。

这些答案值得我们等待。

我的目的是要提出我确信的见证，那就是：天父认识你们，祂会听你们祈祷，而且绝不会撇下你们。只要你们全心归向祂，努力遵循祂的道路，祂就会介入你们的生活，在尘世这趟伟大精采的冒险之旅中为你们指引道路。

串联起每个点

我们这时代的一位伟大创新者，苹果公司的史蒂芬·贾伯斯提出这番

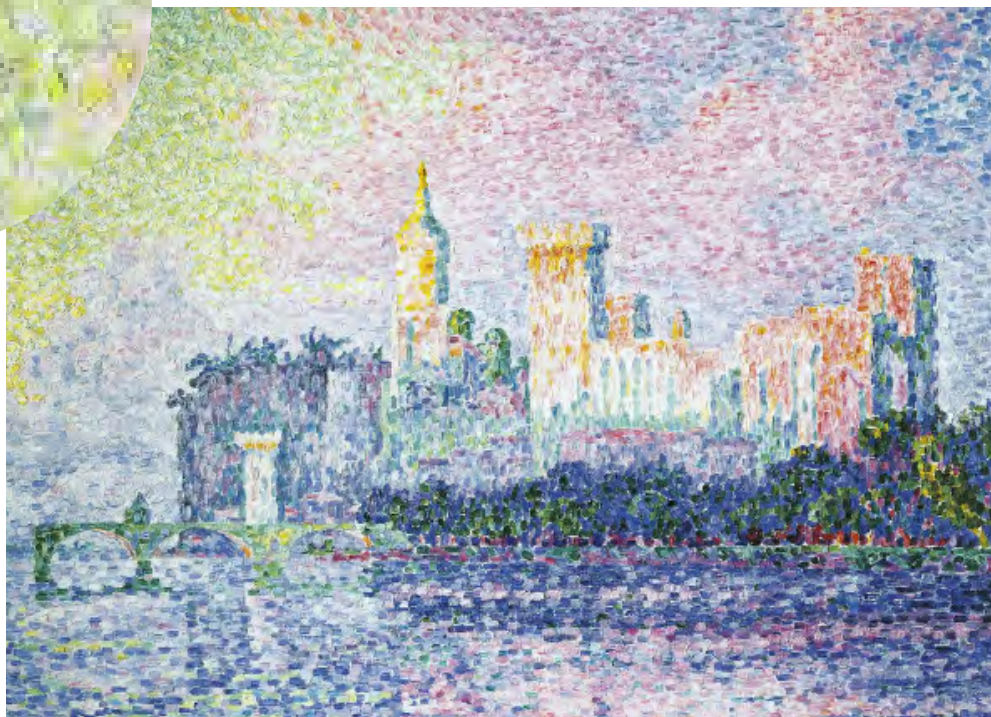
我们若在耶稣基督福音的框架下看生活，就会开始看到生活中的每个不同点，是如何连结起来的。

见解：「你没办法预见每个点如何串联起来，唯有透过回顾，才看得出它们的关联。所以你必须相信每个点在未来都会连在一起。」¹

他这番话的意思是什么？在十九世纪末，乔治·秀拉和保罗·西涅克开创了一种崭新的绘画风格，这种画法日后被称作新印象派。他们所使用的技法是在画布上点出一个个小小的色点。近看，这些色点似乎是随机出现，彼此不相关。但是看整幅画，会看到色点融合成不同的颜色，再构成不同的形状，呈现出美丽的图案。原本看来杂乱无章，甚至让人困惑的图画，现在可以看得出端倪来了。

有时候，我们的生活就像新印象派的画作。那些构成我们生活中各种时刻和大小事的色点，乍看之下可能毫不相关而且杂乱。我们看不出任何秩序，也想象不到这些色点有什么作用。

然而，我们若后退几步，在耶稣基督福音的框架下，用永恒的角度看我们的生活，就会开始看到生活中的每个不同点，是如何连结起来的。我们可能还看不到整幅图画，但只要耐心，我们所看到的，已经足够让我们相信这幅画有美丽宏伟的构图。只要我们信赖神，并跟从祂的





你们必须问问自己：「我能鼓起足够的信心来相信神吗？我愿意信赖祂爱我，会指引我的道路吗？」

儿子耶稣基督，将来有一天我们会看到最后的作品，我们也会知道，是神的手在带领和引导我们的每个步伐。

我们将会知道，那位艺术大师对这些看似随意排列的色点，一直都有计划。我们将会明白，祂帮助我们发挥才能，获得各种机会，让我们提升到无法想象也无法凭自己的力量达到的荣耀境地。我确实在自己的生命中看到了这一切。

我的尘世冒险旅程

在我很小的时候，我们全家两次被迫抛下一切、逃离家园。新地方的人很显然都看不起我们，两次都这

样。在同年龄的小孩当中，我因为口音的缘故被排挤，经常受到他们嘲弄和取笑。

数度搬迁所带来的挫折和压力，使得我的学业大幅落后了一整个学年。之前在东德，我学习俄文当作第二外语；俄文很难，不过我熬过来了。这时候在西德，我必须学英语。

我觉得自己不可能学得会！我相信我的嘴巴不是用来说英语的。

在青少年时期，我喜欢上一个既优秀又有着美丽棕色大眼睛的女孩。可惜的是，她似乎对我一点兴趣也没有。

这就是当时的我：一个很普通、生活困苦的年轻人，住在战后的德国，人生看来没什么成功的机会。

然而，两件好事让我满怀希望。我知道我的家人爱我。在学校和教会，老师们都鼓励我永远都要胸怀大志。我还记得有位年轻的美国传教士教导了经文里的这个原则：「神若帮助〔你〕，谁能敌挡〔你〕呢？」²

这个原则似乎有一股强大的力量，震撼了我。我心里想：「如果是这样，我何必害怕呢？」

我相信了。而且我信赖神。

有一段时间，我在当学徒。有位老师鼓励我更上层楼，就读夜校，学习机械工程。这要额外付出很多的努力，但我也因此发现了自己对飞行的热情！后来得知当飞行员需要懂英语时，简直是晴天霹雳！但是我立志成为飞行员，而奇妙地，我的口舌似乎改变了，英语不再是学不会的语言。

凭借着新的动力和新的决心勤奋努力，再加上对天父的信赖，我踏出

每一小步，也因此建立了自信，相信自己做得到。当然，这不表示事情一直都很顺利。

19岁的时候，我前往美国德州圣安东尼奥，开始接受空军飞行员的训练。在飞机上，我听到隔壁座位的男士说话，他带着德州的口音。我很惊恐地发现，我从前努力学习的英语，跟他说的英语不一样！

在飞行员训练学校，我也遇到了很多困难。那是竞争激烈的课程，每个人都希望以最优异的成绩毕业。我立刻知道自己处于劣势，因为大部分同学的母语是英语。

我的飞行教练提醒我注意另一个可能不利的情况，就是我花很多时间在教会。当地的成员很欢迎我搬到他们的分会，去他们的家拜访，我们甚至一起在德州的大泉盖一座教堂。我的教练担心这些活动会让我拿高分的机会大减，但我不这么认为，所以我信赖神，并且全力以赴。

最后，我学会了英语，尽管现在仍在精进当中。我也完成了飞行员的训练，而且以班上第一名毕业。我成

为战斗机飞行员，后来担任航空公司的机长。我梦寐以求的那位棕色眼睛女孩也成为我的妻子。

把微小的事做得尽善尽美

这里头有值得学习的事吗？我认为有好几样！

其中之一可能是：不要因为生活中许多重大、困难的工作而灰心丧志。如果你们决心去做「容易」的事，也就是神要你们去做的「微小」的事，而且尽力做得完美，自然能成就大事。

你们可以做得尽善尽美的一些微小而简单的事，就是研读经文、遵守智慧语、参加教会聚会、真心诚意祈祷，缴纳什一奉献与禁食捐献。

即使在不想做这些事的时候，也要去做。这些「牺牲」，看似微小却非常重要，因为「牺牲……带来上天的祝福」。³

就某方面而言，微小而简单的牺牲就是日常生活中的每一个点，组合起来就是你们人生的出色画作。你们现在可能看不出这些点如何串联起来，也还不需要看出来。只要在你们活着的当下有足够的信心就行了。信赖神，然后「伟大的事〔将出于〕微小的事」。⁴

信赖神

你们现在可能在想：「是呀，邬希铎会长，这些对你来说都不是问题，但你是使徒，我只是普通的教会成员。神没有回答我的祈祷，也没有带领我的生活。如果神对我有个计划，也是二手版本的计划，一个别人用过的计划，一个『拍拍你的头，要





你知足』的计划。」

亲爱的朋友，你是活神的孩子，祂是全宇宙的神。祂爱你，祂希望你成功，祂为你的成功准备了一项计划。要记住史蒂芬·贾伯斯说的话：「你没办法预见每个点如何串联起来，唯有透过回顾，才看得出它们的关联。」

我在你们这个年纪的时候，还不知道自己的人生方向。我根本没看到在我面前有什么相连接的点。

但是我信赖神，听取亲爱的家人和睿智的朋友所给的建议，运用信心踏出每一小步，相信如果我在当下尽力而为，神会看顾整体的发展。

祂的确这样做了。

我不知道结局，但是神从一开始就知道。

我不能看到未来，但是祂能。

即使在艰困的时刻，在我以为自己被遗弃的时候，神都在我的身旁——而我现在看到了。

我们在箴言中读到这项伟大的应许：「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。」⁵

我想，这节经文的最后应该不是问号。不是，应该是个惊叹号！

所以，你们必须问问自己：「我能鼓起足够的信心来相信神吗？我愿意信赖祂爱我，会指引我的道路吗？」

事实上，你靠自己，在许多事情上可能做得非常好。但是我劝你们，要相信只要你们仰赖神来引导你们的步伐，生活必定能过得更好。祂知道你们绝对无法知道的事情，也为你们预备了一个绝对无法想象的未来。伟大的使徒保罗曾作证：「神为爱他的人所预备的是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。」⁶

你们希望天父给予指引、祝福和支持吗？

那就要相信。

爱祂。

全心全意寻求祂。

行走在祂的道路上，也就是遵守诫命，遵行圣约，跟从先知的教导，并听从圣灵的提示。

如此一来，神就会「使你们比如今更多千倍，照他所应许你们的话赐福与你们」！⁷

我能理解，对一些人而言，这一点说来容易，要做却很难。在今日的文化中，你们很容易听到反对的声音，阻扰、甚至嘲笑对神的信仰，特别是我们的宗教。

这时代在传播上前所未有的进步，更让这种声浪越发猛烈。这是各位的挑战，但也是你们的特权。

我相信你们会找到方法，用主的方式处理这些事！这是你们尘世冒险旅程的一部分。你们怎么做，对你们的未来，对你们参与神在世上的事工，都会有重大的影响。

你们在生活中经历的，其实并不全然罕见。你们并不是唯一因为相信神而被挑战和嘲弄的世代。事实上，这似乎是神所有的儿女尘世考验的一部分。

耶稣告诉祂的门徒：「你们若属世界，世界必爱属自己的；只因你们不属世界，乃是我从世界中拣选了你们，所以世界就恨你们。」⁸

你们倒不如接受这样的可能性，就是一旦你们承诺跟从救主，那些住在巨大广厦里的人一定不以为然，不时还会疾言厉色地反对。⁹他们甚至可能试图欺凌并羞辱你们。

但是要记得，你们不用向他们负责，却要向神交代。有一天你们会站在祂面前，为你们的人生负起责任。

祂会问你们是否克服了世上的诱

惑并遵循正义的道路。祂会问你们是否跟从了救主，是否爱你们的邻人，是否努力留在门徒的道路上。

要记住，我们不能脚踏两条船，我们不能既领受门徒身份无比的祝福，同时又在巴比伦第一支会保留教籍。亲爱的朋友，现在就是向基督立下承诺并遵循祂道路的时候。

有一天，神所有的儿女，包括现在嘲弄真理的人，将会知道什么是对的。他们会屈膝跪拜，承认耶稣确实是基督，是救赎主，世界的救主。¹⁰他们会知道祂为他们而死。

到那天，世人会清楚知道只有祂的声音才是真正重要的声音。

你们会很肯定地知道，由于你们持守信仰，遵守神的诫命，为同胞服务，并在世上建立神的国度，你们是多么蒙受祝福。我亲爱的朋友，要相信，神就必与你们同在。要全心归向祂，祂就会在你们经历尘世这趟伟大精采的冒险之旅时给予指引。

「都没关系」

谈到让神指引我们的生活，我想要说明一件事。我接下来要说的事可能不太中听。如果你们求问神在生活中该怎么作决定，包括怎么作一些重要决定，祂可能不会立刻给你们明确的答案。其实，只要持守基本的圣约和福音原则，有时候你们作什么决定都没关系。

有很多情况是，作决定之后所采取的行动要比作什么决定更重要。

举例来说，一对情侣在有些家人认为他们并不匹配的情况下，仍然选择结婚。不过，这对情侣作了决定以后，要是能完全做到对彼此和对主的承诺，那么我是看好他们的。借着彼此相爱，相敬如宾，关注对方在情感、灵性和属世上的需要，持续做这些小事，他们就可以成为完美的伴侣。

对照另一种情况来看，有些人觉得自己选了「完美的」对象，就大功告成了。如果不再表达对彼此的爱意，停止一对一沟通，逐渐过着骄傲自我的生活，他们便会走向忧伤和遗憾的结局。

选择职业也适用相同的原则。有些人选择了较不显

赫的职业，却尽力找方法让工作变得有趣且具有挑战性；我大大地看好这些人。

有些人选择了听起来很厉害的职业，却渐渐丧失了工作成功所需的热情；我就不怎么看好他们。事实上，能够顺应职场的变化，是你们这世代面对未来必须培养的一个重要能力。

所以，主希望你在面对重大决定时怎么做？

主给奥利佛·考德里和约瑟·斯密的指示倒是提点了我。主告诉他们：「你必须先在意念中仔细研究；然后求问我那是否是对的。」¹¹

天父给了你们头脑和心思，只要信赖神，祂会帮助你们适当运用头脑和心思来作决定。

在作决定时，很多时候，好的选项不只一个。约瑟和他的同伴遇到这种情况，向主寻求指引时，主说了一句耐人寻味的话：「都没关系。」¹²



但是主立刻又说：「只要忠信。」¹³

你们有责任按照所能获得的资讯，并根据福音的价值观和原则，去作最好的决定，然后尽全力完成所要做的事，而且保持忠信。

如此一来，所有点都会串联起来。

听到神不一定会巨细靡遗地指引你们的人生旅程，也许会让人感到失望。但是你们真的希望生活中的每件小事都要听从指示吗？你们真的要在自己找到方法之前，有人先给你一份人生密笈吗？这怎能算是冒险呢？

我亲爱的朋友，你只会经历这个尘世的冒险一次。如果给你们一份量身订做的走台细节，还交代了人生大哉问的所有剧情和解答，难道不会剥夺你们的成就感，以及对神和自己的信心吗？¹⁴

神已赐给你们选择权，所以你们有很多方向可以选择，也都能拥有充实的人生。尘世旅程没有特定的结局，而是一个自己选择的冒险故事。你们有诫命，你们有圣约，你们有先知受灵启发的忠告，你们还有圣灵的恩赐。要获得今生的幸福和永恒的喜乐，这些就绰绰有余了。除此之外，如果你们作了不理想的决定，也不要沮丧。就是要这样才能学习。这是冒险的一部分！

冒险从起点到终点都不会是顺顺利利的，不过只要有信心，一定会有快乐的结局。请想想埃及的约瑟这个例子。从很多方面来看，他的人生很不幸。他被哥哥们卖到埃及当奴隶。又因为莫须有的罪名而被关进监狱。尽管处在险恶的环境中，饱受威胁，他仍然守住信心。他信赖神。他全力以赴。年复一年，即使约瑟似乎已被遗忘和抛弃——他仍旧相信着。约瑟始终全心归向神。于是，神让约瑟知道，祂能够扭转劣势。¹⁵

在4,000年后的今日，我们仍在称颂约瑟的名字和故事。

你的故事可能不会像约瑟的这样戏剧化，

但同样会有高低起伏。所以要记得约瑟的榜样：保持忠信。要相信。要诚实。不要愤世嫉俗。不要欺压人。爱神。爱你的同胞。信赖主，即使事情看来渺无希望。

也许你很久以后才看到，但将来你回顾时，会明白主的确指引了你的道路。

这些色点确实串连在一起。

要牢记的五件事

在此之前，可否容我要求各位记住五件事？

第一，要知道神给你的回答可能需要一点时间，而且可能不是用你期望的方式来到。神的答案有永恒的价值，是值得等待的。

第二，运用一点信心。全心归向神。要相信你对神很重要，要相信神会造就你，远胜过你造就自己。学习祂的事。爱祂。相信祂。定期且恳切地跟祂说话。倾听祂的声音。

第三，竭尽所能走在门徒的道路上。不要灰心丧志。只要把微小的事尽力做得完美，重责大任就会随之而来。

第四，不要受那些令人气馁的声音影响，偏离了你的信心旅程。要记得，你不是向批评者交代，你是向天父交代。祂的价值观才是重要的。

第五，尽力作出最好的决定。跟从进入你心思和意念中的那些提示，尽全力去遵循。要有信心，神会圣化你为自己永恒的福祉所作的真心努力。¹⁶

只要这样做，最后的景况一定会很好。

只要你努力跟从救主，你的自信就会增加。¹⁷只要你行为配称并打开你的心接受基督的光，你对神的爱会成长，也会更有能力去爱人。

这些都会为你带来幸福和喜乐，
为你带来平安。

将来有一天，也会带给你永恒的荣耀。

将来有一天，你们会回顾这珍贵又刺激的尘世冒险，并且有所领悟。你们会看到所有的点确实都串联起来，构成美丽的图案，比你们



所能想象的更精致。

你们会怀着无法言喻的感激，看见充满爱心、恩典与怜悯的神，一直亲自在你们身边，照顾你们，祝福你们，指引你们的步伐归向祂。■

注：

1. 史蒂芬·贾伯斯，2005年6月12日，史丹佛大学毕业典礼演讲。
2. 罗马书8：31，新国际版（1984）。
3. 「赞美先知」，圣诗选辑，第15首。
4. 教义和圣约64：33。
5. 箴言3：5-6。
6. 哥林多前书2：9，新国际版。
7. 申命记1：11，新国际版。
8. 约翰福音15：19。
9. 见尼腓一书8：26-28。
10. 见罗马书14：10-12；腓立比书2：10。
11. 教义和圣约9：8。
12. 教义和圣约60：5；62：5；80：3。
13. 教义和圣约62：5。
14. 见教义和圣约121：45。
15. 见创世记37：39-46。
16. 见尼腓二书32：9。
17. 见尼腓二书32：9。



总会主日学会长团

学一种新的学习法

在使用新课程的过程中，思考一下福音学习与教导的这五项指导原则。

从

我们开始在初级会、主日学和家中使用来跟从我，到目前已经两个月了。你最初的感想有哪些？这些新资源对你和你的家庭有哪些帮助？

在阅读以下能帮助我们成功使用这些新资源的原则时，想一想你会如何回答这些问题。我们将讨论学习者和教师可以如何应用这五项原则。

原则1：

新教材提升在家中学习的品质。

给学习者的话：

一星期有168小时，而其中只有几个小时会花在教会里。尽管你可能在教会班级中学到很多，但你也要在一星期当中的其他时间，努力学习并奉行福音。把灵性学习想成运动：你会看到一星期运动数次的效果要比一星期只运动一天来得更好。如果你在家研读经文，就会充满使生活蒙受祝福的见识和灵性理解力，如果你与人分享所学，也会造福他们的生活。

给教师的话：

只是在每星期日好好教一堂课是不够的。教师的目标之一应该是鼓励个人与家庭研读经文。班员这星期研读经文的时候，有哪些经验？有哪些见解可以分享？把你的角色看成唱诗班的指挥或许会有帮助。指挥要教导歌唱，带出每一个声部，唱出美妙和谐的歌声。你可以教一堂课，带领讨论，讲述你所知道的一切来提升课程经验，但是如果班员不分享自己的见解和启发，你也创造不出鼓舞人心的乐音。

原则2:

主希望我们了解教义，
从中学习和成长。

给学习者的话:

你在研读经文时，会找到福音真理，也就是教义，帮助你更认识神，也更有理解力，去面对挑战。你可能也发现，经文中有些福音真理讲得清楚直接，有的则是隐含的。把寻求真理想成是挖掘深埋的宝藏。你可能需要努力挖掘，才能发现和找到真理，但你终究会拥有「人与神都所共趋」的「最高赏赐」。¹

给教师的话:

教师不只是辅导员和引导者；他们有义务教导教义——作见证、引导和启发。你借着研读、沉思并祈祷为教学作准备时，也就是在准备帮助你的教导对象，更明白经启示而来的教义，并采取行动。要对你在耶稣基督后期圣徒教会中身为教师的角色有坚定的信心。心力专一时，你就能更像救主那样教导。





原则3:

个人的启示是教会中福音的学习与教导的核心。

给学习者的话:

罗素·纳尔逊会长不久前恳请教会成员「增强获得启示的灵性能力」。²你在研读神的话语时，就是在向祂表明你想要获得启示。研读主已赐给众先知的启示时，通常会得到个人的启示。让我们把信条第九条改写一下：你在研读神「已经启示」的一切时，就是在准备自己接受「祂现在启示的一切」，以及「祂仍要启示」的一切。

你接受启示时，要养成记录灵感心得并采取行动的习惯。这样不仅能向主表示你看重祂所教导的事，而且，为了能透过学到的事情而有所改变，我们必须加以应用才行。³

给教师的话:

在课堂上要教什么，针对这一点，启示会以许多方式来到，可能在你自己研读经文的时候来到，也可能在你阅读来跟从我这些资源的时候来到——不论你阅读的是供使用者在家中自习的资源，还是供使用者在教会教课的资源。灵光乍现时，要把灵感心得记录下来，并根据灵感采取行动。

即使你可能已经准备好教案，也不要害怕在课堂上按照所得到的灵感行动，以因应班员的需求。

原则4:

新教材是资源，
不是来源。

给学习者的话:

神的话语是灵性知识与力量的来源。来跟从我——供个人和家庭使用是用来辅助各位作个人和家庭经文研读的资源。你在研读新约时，把它当作指南或辅助资料。如果你是父母，可以用它来规划有启发性的家人家庭晚会，辅助你的家庭经文研读。单身成人可以聚在一起，用它来进行小组的经文研读。以各种方式来运用这项资源，帮助你和你的家庭，去汲取那来自学习并实践神话语的力量。

给教师的话:

要记住，你的班员在家中研读时已经得到有意义的经验。每次上课时花点时间了解他们学到的事物。主日学和初级会使用的来跟从我提供了建议活动，帮助你为教导对象创造有趣的学习经验。但是，不要被书页上的文字局限了。可以修改活动，或自创你觉得能以班员的信心、理解和见证为基础的活动。如果有班员不想多说，也没有关系。让他们知道，他们的出席和渴望聆听神的话，就已经表达出他们的信心了。

原则5:

我们可以改进施助
他人的方法。

给学习者的话:

在施助他人方面，你将受惠于从经文中学习到的事物。你在研读时可能有某些发现，是你可以跟别人分享的。尤其在新约中，你会找到救主和其他人用有意义的方式来施助的一些经文实例。主提出「来跟从我」（路加福音18：22）的邀请，要我们想一想读完了以后要怎么做，也就是要我们把学习并感受到的事情付诸实行。因此，各位今年在研读耶稣基督的生平时，找出祂的生活在哪些方面教导你如何施助他人，也留意你的施助如何造福周遭人们的生活。

给教师的话:

教师不仅有责任为来上课的人服务，也有责任为没来上课的人服务。担任教师的人要知道谁来上课，谁没来上课。你可以在课堂外施助成员，如亲自登门拜访没来上课的成员，给他们打电话或寄发电子讯息，鼓励他们在家中和教会中参与福音学习。你的影响力远大于你所想象的，你对其他人的爱与关心关系重大。

只要我们专注在新教材来跟从我背后的指导原则，就能成功地把它融入生活中，让它以神希望的方式来改变我们的生活。■

注:

1. 「甚么是真理」，圣诗选集，第173首。
2. 罗素·纳尔逊，「给教会的启示，给我们生活的启示」，2018年5月，利阿贺拿，第96页。
3. 见李察·司考德，「获得属灵的指引」，2009年11月，利阿贺拿，第6-9页。

你可以在 comefollowme.lds.org 找到课程和相关资源。

重点不在椅子

当我担任女青年会长时，有一天到教堂康乐厅，为隔天晚上的女青年活动排椅子，那时教堂里没有其他人。我当时怀孕七个月，几乎所有的椅子都得由我一个人排好。但过了不久，我的秘书和一位咨理抵达教堂，帮助我完成工作。接着我们开始悬挂布置的装饰。

那时有位女士探出头来，她说：「很抱歉，慈助会今天晚上预约了这个房间，要上瑜伽课。」

我们询问她是否可以用其他的房间，但是其他的教室都有人在用。所以我们唯一能做的，就是把椅子放回去。我那天晚上回到家时，感到很疲惫，也知道明天早上我需要再去排椅子。

人生有时就像这样的感觉。我有个刚出生的婴儿和四个小孩，觉得自己整天忙得团团转，然后隔天醒来，又做同样的事。无论何时，都有孩子的肚子要填饱，成堆的衣服、玩具和碗盘要收拾——我摆好椅子，又把椅子放回去。这就是我的生活。

但重点是在椅子吗？当我在女青年活动结束后把椅子放回去时，想到我逐渐喜爱的那些有趣、美好的女孩，脸上不禁浮现笑容。我很感谢和她们在一起的时光。

在家里也是一样。重点不在花生酱把沙发弄脏，或似乎从来无法配对的袜子。重点在我的小家庭，他们使我的心充满喜乐。

主说：「因此，不要厌倦行善，因为你们正在奠定伟大事工的基础。伟大的事都源自微小的事」（教约64：33）。

对我来说，微小的事逐渐变得深具意义：互相拥抱，自己编的歌曲，蜡笔画，跳着走到邮箱再走回来，吃特别为我做的烤焦的吐司。

我们可能日复一日做着平凡单调的事，像是把椅子摆好，又再放回去。但重点不在椅子——重点在椅子上坐着的，我们所爱的人。重点不在手边的工作——重点在我们所服务的人。当我想到他们，以及我多么爱他们时，我感谢主赐予的美好生活，还有明天，我会起床，愉快地再把那些椅子摆好。■

珍·欧吉尔，美国爱阿华州

我们可能日复一日做着平凡单调的事，像是把椅子摆好，又再放回去。但重点是在椅子吗？



你认为你会再见到你的哥哥吗？

那时是深夜，我是唯一值班的收银员，整个杂货店里没有其他人。我擦拭结帐柜台，开始哼歌。

我哼没多久，就唱起歌来。我开始唱「圣徒齐来」（圣诗选辑，第18首）。我通常不会为了乐趣而唱圣诗，但我那时活力十足地唱出这首歌，直到眼前有人出现。

有位年长的男士走过来。

他说：「我知道那首歌，你怎么会唱？」

我说：「那是我们在教会里唱的一首圣诗。」

「你是摩尔门吗？」

我回答说是的。

他告诉我，他的妻子是后期圣徒，在2011年因癌症去世。他说，在她的丧礼上有人献唱「圣徒齐来」这首圣诗。我表达哀悼之意，并告诉他，我的哥哥于2011年在智利传教时去世，我们在他的丧礼上也唱这首圣诗。那时圣灵感动了我们的心，我们为这样的「巧合」感到惊奇。

他问道，「所以你认为，你会再见到你的哥哥吗？」

我曾经无数次问自己这个问题。哥哥去世后那几个月很难熬，我因怀疑而挣扎纠结。最后，天父使我蒙福获得甜美

的知识，知道家庭是永恒的。我仍有一些疑问，但是我看着这个人的眼睛说：「是的，我会！」

这位男士说：「你有很大的信心，我的妻子经常说，我们都应该『怀着完全光明的希望』。」我同意他所说的，并引述尼腓二书31：20其余的部分说，我们应当爱神和所有的人，努力前进，饱享基督的话，并持守到底。

这位男士含着泪光说：「就是这段话！我太太就是那么说的，你怎么知道的？」

我告诉他，那是摩尔门经里的一段话。他问我，要怎样才能得到一本，我告诉他如何在线上索取。这位男士跟我握手，叫我的名字向我道谢，随后就离开了。

有信心意味着信赖神，就算我们不知道所有的答案。我很感谢，在我需要回答那位男士的问题时，我能凭着信心和我确实知道的真理来回答。我的信心并不完全，但是我知道那在主的眼中是足够的。■

温蒂·简宁（口述给利亚·巴顿），
美国犹他州



我通常不会为了乐趣而唱圣诗，但我那时活力十足地唱出这首歌，直到眼前有人出现。



大约在我停止去教会一年后，某个星期五晚上，我做了一个梦。

明天，我会去教会

我和妻子玛德莲接受洗礼和证实两年后，我变得比较不活跃，不再去教会。每个星期天早上，我的妻子都会鼓励我起床，和她一起去，但我都说不要。

我会说：「我很累，让我睡觉。」之后我会去踢足球。

玛德莲会独自起床，带着

我们的儿子路卡斯去教堂。不论是下雨或天气寒冷，她都会去。

回顾以往，我知道是撒但在攻击我。他让我相信，没有教会，我的生活还是会过得很好。他对我说：「你很好，平静又自在。」但事实上，我失去了许多祝福、进步和幸福。

很感谢的是，我的妻子和天父帮助了我看清事实。

大约在我停止去教会一年后，某个星期五晚上，我做了一个梦。我梦到自己在一个美丽的乡间，和妻子及儿子手牵着手散步，我们非常快乐。

但是后来天色开始变暗，暗到我看不见任何东西。突然间，我发觉自己不再紧握着妻子和儿子的手。我呼喊他们的

一堂驾驶课

名字，希望他们会回来。我不仅希望他们回来，也希望黑暗会消失。

那一刻，我体验到什么是真正的悲惨。我失去了玛德莲和路卡斯。他们已经走在前头，留下我独自一人，被黑暗笼罩。

第二天早上醒来，我明白天父已经给我一个征兆。如果我不回到教会，带着妻子和儿子去圣殿印证，我就会失去他们，我在来生不会拥有他们。我会处在迷失、悲惨的状态。

我告诉玛德莲：「明天，我会去教会。」

从那时起，每个星期日早上，我都会和家人一起去教会。自从五年前做了那个梦之后，我没有错过任何一次聚会。2016年9月，我们终于在圣殿印证。

我很感谢自己所得到的这一切祝福。我要特别感谢家人和妻子的勇气、坚强和榜样。我很感激她和天父从来没有放弃我。多亏了他们，我才能成为今日的我。■

哈明·高查利，智利奇洛埃

开车回家时，我感到很轻松自在。后来突然间，我听到有辆汽车一直在按喇叭，非常刺耳。

在一个风和日丽的星期日下午，我参加完年轻人聚会后开车回家。我感到很轻松自在，思索着自己所听到的信息，关于如何发挥自己身为神的儿女所具有的潜能。我问自己：我可以做什么来发挥自己所具有的潜能。

在回家的路上，会经过一条狭长的双向道。反方向的来车大排长龙，而在我身后则没有任何车辆。后来突然间，我听到有辆汽车一直在按喇叭，非常刺耳。有位驾驶在我后面，不断地闪头灯，并对我大吼大叫，要我让路。看起来，他想要开快一点。

我认为这个人需要学习耐心和尊重别人，所以我开始放慢速度。我们这样经过了几条街，他不断地按喇叭和闪灯。后来，他把车子停到路边。我从后视镜查看，想知道他对于无法把车开得更快的反应。我很高兴自己为他上了一课。

突然间，那位驾驶跳出车

外，打开乘客的车门。一位妇女很快下车，怀里抱着一个婴孩。我看着他们要往哪里走，然后看到远处的灯光标示写着「医院急诊室」。

「我到底做了什么？」我问自己。一回到家，我便跪下来，泪水盈眶地祈求神宽恕我。

那天我学到，我们不一定总是都能看出或明白周遭人们的行为背后的动机。如今，当我看到有人用我认为是错误的方式做事时，我会先想：我并不完全了解他们目前经历了什么。我试着去展现爱和怜悯，因为耶稣基督吩咐我们要如此待人，并且把焦点放在去了解 and 协助周遭的人。

我该如何发挥身为神的儿女所具有的潜能呢？我可以用爱和谅解去回应别人的行为。这么做让我在生活中更常感受到救主的爱，也让其他人可以感受到我对他们的爱。■

胡立欧·米契尔，墨西哥齐瓦瓦





将 神的女儿 与 祂的圣职能力 连结起来

芭芭拉·贾纳

杨百翰大学教会历史及教义副教授

我比以
往更
深刻
体察
到，
了
解
圣
职
和
圣
职
为
妇
女
所
带
来
的
祝
福，
有
多
么
重
要。
我
们
活
在
一
个
推
崇
平
等、
权
力、
公
平
和
宽
容
的
时
代，
经
常
抬
高
这
些
价
值
甚
于
其
他
美
德。
不
仅
如
此，
对
许
多
人
而
言，
身
份、
权
柄、
灵
性，
甚
至
神，
都
是
让
人
感
到
非
常
困
惑
的
主
题。

许多妇女由于不知道她们可以获得哪些祝福，因此并未善用为她们所提供的灵性飨宴。许多男性对这个主题也不甚了解。

我们如何能够更了解妇女与圣职能力之间的关

连，帮助她们比以往更「勇往直前」，「更加努力地光大〔她们〕在家中、社区中，及神的国度中应有的地位及职责」呢？¹第一，我们可以谦卑地寻求了解与圣职有关的真理，尤其是教会领袖最近的教导。第二，我们可以设法了解，为何有些妇女并未

在神透过祂的圣职能力所完成的事工中，妇女是不可或缺的参与者。

充分认知她们可以获得神的圣职能力。第三，我们可以留意要如何帮助妇女更充分地参与神透过祂的圣职能力来完成的事工。

1. 关于妇女和圣职，有哪些真理已被厘清？

男人和女人都从持有圣职权钥的人那里，被委派能力和权柄。

使徒和总会辅助组织的妇女领袖，最近更加强调妇女和圣职的关系。以下是需要正确了解和教导的一些重要真理。

圣职是神的能力和权柄。

神透过圣职这项能力完成祂伟大的救恩事工，促成「人的不死和永生」（摩西书1：39）。男人和女人在神的事工中皆扮演着重要角色，而且男人和女人都可以获得祂的能力，来完成祂的事工。

在救恩的事工上，妇女扮演着至关重要的正式角色。

前任总会女青年会长邦妮·奥斯卡森说：「所有妇女都需要将自己视为圣职事工中不可或缺的参与者。本教会的妇女是会长、咨理、教师、议会成员、姊妹和母亲，除非我们奋起，凭信心来履行我们的职责，否则神的国度就无法运作。」²

戈登·兴格莱会长（1910-2008）教导：「神已赐给这教会的妇女一份事工做，来建立祂的国度。那和我们三大责任有关——也就是：第一，将福音教导给全世界；第二，巩固信心，协助教会成员建立幸福；第三，为死者执行伟大的救恩事工。」

「教会的妇女要与她们的圣职弟兄联手推进主的这项伟大事工。……妇女们身负重任，并且负责履行那些任务。她们带领自己的组织，而那些组织稳固、不断扩充，是世界上很重要的一股向善力量。她们和圣职〔持有人〕息息相关，共同为建立神在地面上的国度而努力。我们尊敬和敬重你们的才干。从你们负责管理的团体组织中，我们期望能看到领导才能的表现、力量和显着的成果。我们支持你们——神的女儿们，作为伟大的伙伴，帮助神促成祂所有儿女的不死和永生。」³

圣职权钥是「神授予圣职领袖的权柄，来指导、支配及管理祂的圣职在世上的运用」。⁴总会会长团第一咨理达林·邬克司会长说明：「教会里的每一项行动或教仪，都是在一位持有相关权钥的人直接或间接授权之下进行的。」⁵

在持有圣职权钥者的指导下，妇女有权柄来执行她们的召唤，就像男人一样。十二使徒定额组的代理会长罗素·培勒会长说：「那些持有圣职权钥的人……都确实能使所有在他们指导之下忠诚服务的人，运用圣职权柄，并且获得圣职能力。」⁶

邬克司会长说：「我们通常不会说妇女在教会召唤上拥有圣职的权柄，但那还会是什么权柄呢？当一位年轻或年长的妇女被按手选派作全部时间传教士去宣讲福音时，她就被赐予了圣职权柄，去执行一项圣职的职责。当一位妇女在持有圣职权钥之人的指导下，蒙按手选派在教会组织里担任职员或教师时，也是同样的道

理。」⁷

我在向学生教导这个概念时，常常会问：「如果支联会举行男女青年会长团联合会议，那么是由谁主领？」由于支联会女青年会长和支联会男青年会长都是由一位持有圣职权钥的人（支联会会长）召唤和接手选派的，因此在召唤上，这两个人具有同样的圣职权柄，所以不是由其中一位来主领另一位。如果让他们轮流主持会议，就很合理。

主借由祂的圣职，平等地祝福男人和女人。

主透过祂的圣职提供了许多祝福，这些祝福会临到所有订立和遵守神圣圣约的成员身上。培勒会长教导：「凡是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

姊妹传教士就是一个例子，这些妇女在接受接手选派时，获赐圣职权柄，去执行圣职的一项职责。

有的一切。」⁸

约瑟·斐亭·斯密会长（1876-1972）教导：「圣职的祝福不光是赐给男人而已，这些祝福也倾注在……教会所有忠信妇女身上。……主把祂的儿子们所能获得的每一项属灵恩赐与祝福，全都提供给祂的女儿们。」⁹

妇女从事天父的事工时，也会蒙福成为「神的后嗣，和基督同作后嗣」（罗马书8：17；亦见第16节）。

男人和女人，不论单身或已婚，都可以在圣殿借由恩道门获赐圣职能力。

主在1833年应许约瑟·斯密，圣徒——不论男女——都会被赋予「高天的能力」（教义和圣约95：8）。培勒会长澄清：「恩道门就是能力的恩赐。所有进入主屋宇的人都会执行

圣职的教仪，男女皆同。」¹⁰所有接受过恩道门，并遵守在圣殿里所立的圣约的配称成员，都有圣职能力。因此，已婚或单身的妇女，都可以在家中拥有圣职能力，不论是否有圣职持有人去拜访。

曾任总会慈助会会长团咨理的雪丽·杜问道：「何谓获得圣职能力？这表示我们可以接受启示，获得施助天使的祝福和帮助，学习掀开使我们与天父隔离的幔子，获得力量去抗拒诱惑；受到保护，受到启发，以及变得更聪明——而且不需要任何世人做中间人。」¹¹这股能力所带来的最重要的结果是什么，以及如何获得这结果呢？主已启示，「神性的能力」——包括变得像祂一样的能力——是透过圣职教仪显现的（见教义和圣约84：20）。



圣职权柄在家中的运作方式，有时与在教会中不同。

教会的组织属于阶层制，家庭则属于教长制。邬克司会长教导：「圣职权柄在家中和教会中的运作方式有……一些不同的地方」。¹²依照神的安排，丈夫和妻子虽有不同的责任，但是却以「平等的伙伴」的身份一起工作。¹³十二使徒定额组的多马·贝利长老（1922-2015）教导：「要记住，弟兄们，你是家中的领袖，而你的妻子是你的同伴。……从太初起，神就指示人类，婚姻应当使夫妻团结合一。因此，他们并非是家庭里的总裁或副总裁，而是夫妻一起不断地为家庭的益处而努力。他们在带领、管理、指导自己的家庭时，要在言语、作为和行动上团结一致。他们是平等的伙伴，要共同和谐一致地规划与安排家庭里的各项事务，一同向前迈进。」¹⁴

那么，当配偶过世时，会发生什么事？邬克司会长教导：「我的父亲过世后，我的母亲主领我们的家庭。她没有圣职职位，但身为婚姻中仍健在的家长，她便成为家中的主

领者。在此同时，她也总是完全敬重我们主教和教会其他领袖的圣职权柄。她主领着她的家庭，而他们主领教会。」¹⁵



2. 绊脚石

有哪些绊脚石会让妇女无法充分了解，她们可以获得神的圣职能力？

男女对圣职同感困惑不解之处。

邬克司会长教导：「麦基洗德圣职不是一种身份或标签。它是托付给持有者的一种神圣能力，用来协助神为祂儿女所筹划的事工。我们应该永远牢记，圣职持有人并不等同于『圣职』，『圣职弟兄和妇女』这种说法并不适当，我们应该说『圣职持有人和妇女』。」¹⁶

我们若说「圣职弟兄现在要唱一首歌」或「我们需要圣职弟兄志愿参加女青年露

营」，无论我们的用意多么良善，都会造成自己和他人的损失，带来困惑并使困惑持续下去，也贬低神的能力。

认为圣职与女性无关。

有些姊妹在受邀研究圣职时，会回答说：「我不需要了解那个主题，跟我没有关系。」但是，由于圣职造福神所有的儿女，因此每个人都会因更了解圣职而受益。我们都会因更了解圣职而受益。想想看，如果教会的妇女和弟兄在了解和教导有关圣职的真理方面，都同样地纯熟精通，那么教会和我们的家庭会蒙受何等的祝



3. 我们能做什么？

福。

前任总会慈助会会长琳达·柏顿强调，妇女和男人一样，都必须研究圣职这项主题。她说：「姊妹们，我们无法站起来教导自己不了解和不知道的事。」¹⁷

将实际不存在的限制，加诸在妇女身上。

我们很清楚，教会中的某些召唤需要被按立到圣职职位，但我们必须小心谨慎，不可只根据文化、历史、错误的观念或传统，而限制了我们的妇女。比方说，妇女可以成为有能力的领袖和教师、在教会议会中的重要声音，也可以为各个年龄层的成员树立门徒身份的强有力榜样。

以下一些方法，可以让我们每个人帮助福音中的姊妹们，更充分参与神透过祂的圣职能力来完成事工。

聆听总会弟兄和妇女领袖最近的话语。

在最近几年，十二使徒定额组的资深成员，特别针对妇女在教会中的角色提出看法。我们是否仔细聆听这些演讲？

例如，罗素·纳尔逊会长在2015年宣告：「神的国度若没有订立圣约、遵行圣约，以及能够带着神的能力和权柄说话的妇女，就不会也无法成为完全！」¹⁸

帮助所有成员了解妇女在圣职事工中的独特角色。

培勒会长提醒慈助会的妇女，她们的「影响力是独特的——是男人无法复制的。没有一个人能比你们，即神的女儿在捍卫救主上更有说服力或更有

力量，因为你们具有如此强大的内在力量和信念。归信的妇女所发出的心声是无可衡量的，教会现在比从前任何时候都需要你们的心声」。¹⁹邦妮·奥斯卡森声明：「在圣职领导的救恩事工中，教会的〔妇女〕需要将自己视为不可或缺的参与者，而非仅仅是旁观者和支持者。」²⁰

信任妇女领袖。

理所当然的，我们非常注意我们支持为先知、先见、启示者的人所说的事。他们持有神国的权钥，主透过他们指导祂的事工。除了他们的教导之外，教会的女性领袖已被按手选派和赐予圣职权柄，来对教会中的男人和女人说话。我们想要聆听她们的教导，并且聆听神借由她们，想要给予我们的忠告。



凭着信心之光努力探求，去学习神圣真理。

帮助女性和男性更了解圣职。

帮助男人和女人有自信，相信自己有能力去研究和学习圣职，是至关重要的。在这个过程中，下列经文会有所帮助，但不只这些：阿尔玛书第13章，以及教义和圣约第2, 13, 20, 76, 84, 95, 107, 110, 121, 124篇。为了这个主题去圣殿，其重要性再怎么强调都不为过；不仅为了忠信地寻求答案，还特别是为了能获得受灵启发的问题。

十二使徒定额组的布司·麦康基长老（1915-1985）教导：「圣职的教义——这项不为世人所知，甚至连成员也不太清楚的教义——无法单从经文中学会。……

「圣职的教义只能借着个人的启示明白，并借着圣灵的力量，以律上加律，令上加令的方式，临到那些尽心、尽能、尽意、尽力爱神和事奉神的人（见教约98：12）。」²⁵

让妇女参与议会，不仅是名义上参与，而是实际参与。

培勒会长说：「圣职领袖若不能全然尊重并让姊妹领袖参与，则无法荣耀及光大所被赋予的权钥；在他学会主的方式之前，他的能力和影响力将有所缩减。」²¹

针对主尚未亲自回答的问题，切勿提供「权威性」的解答。

邬克司会长警告教会成员，要避免回答主尚未答复的问题：「不要犯下过去曾犯的错误，……企图为启示找理由。这些理由后来有很大的程度，都是人为想出来的。我们支持启示为主的旨意，那才是安全之道。」²²

关于这一点，培勒会

长提出一个绝佳的例子：「为何是男人被按立到圣职职位而不是女人呢？……主并没有向我们启示为何祂这样组织祂的教会。」²³培勒会长也告诫我们：「切勿传达一些看似增加信心，却没有事实支持的传闻，或是一些对我们教义和做法过时的理解和诠释。把研读活着先知和使徒的话当成习惯是最明智的；透过浏览 mormonnewsroom.org 和 LDS.org 等网站以对目前教会的议题、政策和声明获得最新的资讯；查看受人敬重、有见地又忠信的后期圣徒学者的作品，以确保自己没有教导不实、已不适用、奇怪或诡异离奇的事。」²⁴要记住：有时候，「我不知道」的确是最好的回答。我们必须

4. 结语

帮助妇女了解，她们必须与主和祂的先知站在一起。

这个世界变得越来越分歧、对人猜疑。妇女在许多方面彼此反对，发表强烈的意见，产生激动的情绪。请想象一下，如果教会所有的成员都能了解，他们像以斯帖一样，是「为现今的机会」（以斯帖记4：14）被保留下来，而且他们个人和整个团体需要去带领世人而不是跟从世人，那么这股良善的影响力会对这世界产生多么大的影响啊！

爱玛·斯密说：「我们将成就不平凡的事。……我们会遇到一些特别的状况，也会应付许多紧急的需求。」²⁶教会领袖在最近几年向姊妹们提出的这些紧急的需求，甚至是恳求，比以往更多。当我们更了解与圣职有关的真理，找出许多妇女未能充分享有其特权的可能原因，并了解妇女，知道她们有哪些机会参与圣职事工之后，根据我们的知识采取行动，我们就能「获得喜乐和平安，知道在这趟返回天父身边的人生旅程中，你曾借着你的教导感动过某人的生命，鼓舞了天父的一个孩子」。²⁷ ■

注：

1. 罗素·纳尔逊，「对姊妹们的一项呼吁」，2015年11月，*利阿贺拿*，第97页。
2. 邦妮·奥斯卡森，「锡安的姊妹，凭着力量奋起吧！」，2016年11月，*利阿贺拿*，第14页。
3. 参阅总会会长的教训：戈登·兴格莱（2016），第101页。
4. *指导手册第二册：管理教会*（2010），2.1.1。
5. 参阅达林·邬克司，「圣职的权钥与权柄」，2014年5月，*利阿贺拿*，第49页。
6. 罗素·培勒，「主事工中的男人和女人」，2014年4月，*利阿贺拿*，第48页；亦见我国度中的女儿：慈助会的历史和事工（2011），第138-139页。
7. 达林·邬克司，「圣职的权钥与权柄」，第51页。
8. 罗素·培勒，「主事工中的男人和女人」，2014年4月，*利阿贺拿*，第48页。
9. 总会会长的教训：约瑟·斐亭·斯密（2013），第163页。欲了解有关圣职之祝福的深入探讨，见布司·麦康

- 基，「圣职的十大祝福」，1978年2月，*圣徒之声*，第43-46页。
10. M. Russell Ballard, "Let Us Think Straight" (Brigham Young University devotional, Aug. 20, 2013), 7, speeches.byu.edu.
11. Sheri Dew, *Women and the Priesthood: What One Mormon Woman Believes* (2013), 125.
12. 达林·邬克司，「家庭和教会中的圣职权柄」，2005年11月，*利阿贺拿*，第26页。
13. 「家庭：致全世界文告」，2017年5月，*利阿贺拿*，第145页。
14. 参阅多马·贝利，「父职，一项永恒的召唤」，2004年5月，*利阿贺拿*，第71页。
15. 达林·邬克司，「家庭和教会中的圣职权柄」，第26页。
16. 达林·邬克司，「圣职的能力」，2018年5月，*利阿贺拿*，第65页。
17. Linda K. Burton, "Priesthood: 'A Sacred Trust to Be Used for the Benefit of Men, Women, and Children'" (Brigham Young University Women's Conference, May 3, 2013), womensconference.byu.edu/transcripts.
18. 罗素·纳尔逊，「对姊妹们的一项呼吁」，第96页。
19. 罗素·培勒，「男人、女人和圣职能力」，2014年9月，*利阿贺拿*，第37页。
20. 邦妮·奥斯卡森，「锡安的姊妹，凭着力量奋起吧！」，第14页。
21. 参阅罗素·培勒，「男人、女人和圣职能力」，*利阿贺拿*，第35页。
22. Dallin H. Oaks, *Life's Lessons Learned: Personal Reflections* (2011), 68-69.
23. 参阅罗素·培勒，「男人、女人和圣职能力」，*利阿贺拿*，第35页。
24. 罗素·培勒，「教会教育机构的教师在二十一世纪的机会和责任」（对教会教育机构宗教教育者的演讲，2016年2月26日），broadcasts.lds.org。
25. 参阅布司·麦康基，「圣职的教义」，1982年7月，*圣徒之声*，第52页。
26. 爱玛·斯密，见我国度中的女儿，第14页。
27. 罗素·培勒，「教会教育机构的教师在二十一世纪的机会和责任」。



渴求更强的理解力

有一次，我和支会里的一个女孩第一次约会。第二天早上，支会圣殿之旅竟然只有我们两个人参加。我们自愿协助最需要与会者的教仪，……结果竟是印证教仪。

我非常紧张，但出乎意料的是，和那个女孩在第一次约会后12个小时内一起作替代的印证教仪，并没有我以为的尴尬。说起来，那个经验让我对**圣殿事工各方面**的重要性都更加了解——包括印证教仪（请读我的电子版文章）。

我们所有人的情况都是独特的，但是如果我们**更用心去了解在圣殿里所立的圣约**，那些教仪就不会是我们灵性核对表上待完成的事项，反而像是能够为我们提供灵性力量的**活水**的必要来源（见教义和圣约63：23）。生活在这个动荡的世界上，我们需要所有能取得的力量。

在**本期杂志中，年轻人分享了与圣殿有关的经验**。琪罗希拉妮分享忠信地穿

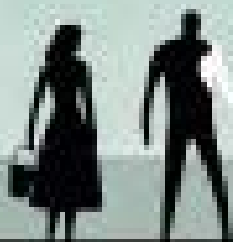
着圣殿加门如何为她的生活带来祝福（见第44页）。撒利亚在电子版文章里，讲述自觉达不到圣殿标准的担心。如果你也在准备第一次进圣殿，我们收集了一份问与答，你应该会觉得很受用（只有网路版）。玛黑西谈到他回圣殿去了解在那里所立的圣约（见第48页）。

虽然我真的很努力
尽可能常

去圣殿，**灌注我的灵性蓄水池**，但最重要的是，我在圣殿内外都**让圣灵来教导我，改变我**。然后，流自圣殿并透过圣约而来的那股「活水」，就可以每天解我的渴。

干杯！

Alex Hsieh



最好的建议……

关于让圣殿成为生活的一部分，年轻成人分享了他们得到过的最好的建议。

「主教告诉我，我希望圣殿的经验有多神圣，就可以有多神圣。圣殿对我的生活会有多大的影响力，全由我自己决定。」

——洁思敏·奈，美国犹他州

「家附近就有圣殿是很棒的事，但是，如果成员不去圣殿，那么圣殿一直都是很远的。不论路程有多远，我们都必须与圣殿接近。」

——柯尔·莫菲，美国加州

「要有目的。带一个问题去圣殿，为一位祖先作教仪，寻求平安，或者聆听提示。」

——席德妮·欧顿，美国犹他州

关于知错能改，你得到过的最好的建议是什么？请于2019年3月31日前，在 liahona.lds.org 提交你的想法。

分享你的故事

有精彩的故事要分享吗？或是你想看某些特定主题的文章？若是如此，我们希望收到你的来信！请将文章或意见，投稿至 liahona.lds.org。

年轻成人园地作者群

琪罗希拉妮·华勒斯从个人生活和信仰中汲取灵感，写出符合主流青少年阅读的清新小说。她是杨百翰大学夏威夷分校的校友，活跃于所属的单身成人支会。



玛黑西·维督汝帕卡

来自印度的安得拉邦，已婚，有二个可爱的孩子。他拥有电脑工程学士学位，目前是资深软体开发工程师。他喜欢与家人出游，学习新的科技，以及烹饪。



撒利亚·英尼斯来自巴贝多，21岁，是全家五个孩子里年纪最大的。她从小就是教会成员，喜欢写作和玩音乐。



艾力士·雨吉来自美国奥勒冈州，毕业于杨百翰大学，拥有英文学士学位。他尤其热衷研究青少年文学，写搞笑的短篇故事和小说，还喜欢喝牛奶。



在本期园地

44 受圣约的庇护

琪罗希拉妮·华勒斯

48 仍要仰望圣殿

玛黑西·维督汝帕卡



只有电子版

圣殿恩道门问与答

够配称去圣殿吗？

撒利亚·英尼斯

单身的人应参与圣殿印证的5个理由

艾力士·雨吉



从以下资讯找以上文章或更多文章：

- 在 liahona.lds.org
- 在（福音图书馆，「年轻成人」）**年轻成人周讯**
- 在 facebook.com/liahona

应许给忠信穿着
圣殿加门之人的
力量与保护，不
是来自魔法，而
是来自神。

受圣约的 庇护

琪罗希拉妮·华勒斯

文字无法完全表达我多么喜欢穿着圣殿加门。加门的质料轻薄，穿习惯了，几乎感觉不到。不过，加门所代表的意义，随加门而来的祝福，以及加门如何让我将内心对神的承诺，以及对神的爱，以外在的方式呈现出来，在在都让每天穿着加门成为一种美好与灵性的经验。加门带来平安，带来力量，带来宁静，带来能力。它是圣洁的。我怎样看待它，它就为我生活带来怎样的祝福。

有时候，人们觉得加门不过就是内衣，或只是一种衡量端庄的标准，用意在于让人们知道该不该穿什么样的衣服，是用来评断得体与否的界线。适当穿着加门虽然有助端庄（尤其从世俗标准来看），但神圣圣职的加门却有更多的意涵。

强有力的永恒观点

我19岁那年，准备在圣殿结婚时，接受了个人恩道门。这段婚姻虽然因种种令人遗憾的因素

而结束了，但我一直忠于圣约，始终保有我与主所立的圣约。我牢牢守着这些圣约，这也给我支持的力量。我在考验中并没有孤军奋战，反而因此被造就得更坚强。

我得到过无数的祝福，是因为一直持有圣殿推荐书，按指示适当穿着加门，以及遵守我在圣殿订立的圣约。虽然不可能细数因这样的服从而得到的每项祝福，但我注意到最明显的是，有能力保有属神的观点并经常得到实际的提醒，让我在周遭的人不作正确的选择，甚至因他们的选择造成我痛苦的时候，依然能作正确的选择。

过去11年来，我的生活中有诸多不顺（最糟糕的有离婚、经济拮据、事业瓶颈、个人挫折等）；但是，始终穿着加门和经常到圣殿去，让我知道，除了当时所遇到的考验外，不论每个当





下有多么艰难或痛苦，人生一定不只是这些。

由于这两个因素帮助我与圣灵接近，让我选择服从内心得到的提醒而免去身体上的危险，也得到强烈的希望和永恒的眼光，让我在情感上或身体上觉得没有力量再在旅途上向前踏出一步时，指引我走出黑暗。这平安在新挑战和考验出现时持续支持着我。

我体验到的来自圣殿的祝福，从有时候被忽略的日常祝福（像是内在的平安和提醒），到激动人心的、长久的和明显的祝福（像是永远与家人印证在一起）都有。每个人的经验都是独特且属于个人的，但只要我们遵守圣约，祝福总会在主完美的

时间内赐给我们（见教义和圣约82：10）。

穿着加门是我们个人向主表示我们记得圣约的一种很重要的方式。



常有的灵性保护

十二使徒定额组会长培道·潘会长（1924-2015）说明我们适当穿着加门时，就可以期待获得的一项祝福：「加门代表神圣的圣约，鼓励人们保持端庄，并且是一面盾牌，保护穿着者。」¹

这面盾牌能保护我们，不被尼腓说的「敌人……带火的箭」（尼腓一书15：24）所伤。我们要是可以计算撒但每天向我们投掷了多少支箭，我相信那数量一定很可观。我们所生存的这个世界正处心积虑地摧毁我们的信念。我们除了受到压力要使用有害物质或违反贞洁律法外，周遭也尽是不堪入目的影像与信息。更常见的压力和诱惑，是要我们与人争执或对人友善，尤其在

网路上；因为别人所表达的意见或信念而加以嘲弄或鄙视；或者因犯文法错误这样的小事而揶揄一个人。如果我们受诱惑去做这些灵性上的攻击，灵性的觉知就会变得迟钝，感受圣灵警告的能力也会降低。

撒但向我们投掷的「带火的箭」实在是无穷无尽，而且都很危险。七十员泰尼拉·沃克罗长老说：「生活中许多令人分心的事物和诱惑就像是『残暴的狼』。」那我们要如何保护自己呢？在同一篇演讲最后，他说：「我应许各位，参加教仪和遵守相关的圣约，会在这日渐黑暗的世界里带给你奇妙的光明和保护。」²

撒但每天向你投掷的「箭」，

如果真是看得到也感觉得到的尖锐物品，你还会把盾牌放在家里不用吗？你会忽视自保的知识，或不顾去到避难所的路吗？神承诺这些圣约会帮助你得胜，你还要拖延与神立约和遵守圣约吗？

圣约在我们进步过程中能带来的力量

有些人误以为加门所给的保护来自于其本身的某种魔力。不是的，那应许的保护是我们每天遵守圣约，向主表达忠诚的承诺时，祂在属世和属灵上所提供的保护。

圣殿圣约与加门不是给完美的人的，而是要庇护和保护尽全力成为更好的那些不完美的人，那些在跌倒以后悔改并继续向前

走的人，那些像你和我的人。

就像我们每星期都会亲自领受圣餐以记得并更新洗礼圣约一样，每天穿着加门也实质提醒着我们记得在圣殿订立的圣约。这些都是我们在变得更像基督的这条路上所需要的。

除了上天的保护以外，遵守圣约和穿着加门是每天向神表达我们有多爱祂的一种方式。我们遵守祂的诫命，是因为我们爱祂，这也是我们接受神要给我们诸多祝福的一种方式。祂对我们的爱真的超乎我们所能理解的，祂希望我们安全，拥有祂所应许的保护。

每天得到祝福

不论我们是否意识到，但我们每天都在灵性的战场上打仗。在圣殿订立并在生活中遵守的圣约，会帮助我们赢得对抗邪恶和撒但的战役，但关键在于我们是否有所准备，然后忠信持守。

我非常高兴我决定去圣殿，而且后续也决定遵守圣约。我每天都因我所作的决定，以及按照所立的圣约适当穿着加门而得到祝福。加门让我一直很安全，提

醒我记得我的圣约，也向神表达我爱祂胜过爱这个世界，而且我愿意去做祂要我做的事。■

作者现居美国夏威夷州。

注：

1. Boyd K. Packer, *The Holy Temple* (1980), 75.
2. 泰尼拉·沃克罗，「拯救的教仪会带给我们奇妙的光明」，2018年5月，*利阿贺拿*，第40，41页。

进一步了解

- 到 temples.lds.org，进一步了解圣殿、圣殿准备和圣殿教仪。
- 到 mormonnewsroom.org/article/temple-garments，收看教会制作的有关圣殿加门的一部影片。这部影片能帮助我们向别人说明加门的意义。





仍要仰望 圣殿

玛黑西·维督汝帕卡

我知道我需要回到圣殿去，更了解并记得我所立的圣约。

四年前，我的福音研究所教师，苏尔立·纳塔拉强弟兄，问班员：「你们有多少人去过了圣殿？」在那之前的一年，我和妻子阿南莎第一次去圣殿，是旅行10个小时到中国香港圣殿，因此我很骄傲地把手举起来。然后，他问了另外一个问题：「你们还记得在圣殿里立过什么圣约吗？」

这个问题让我陷入了沉思。第一次去圣殿，有太多的东西要学习。虽然我当时试着很专心，但是过了这么久，我发现自己已经忘了在圣殿里立过的圣约。就在那一刻，我决定要第二次回到圣殿去，这回要留意并记得所立的圣约，以及其他对我的救恩也很重要的事情。

时间过去了。我在生活中遇到了困难的考验。不过，我还

是注册去上福音研究所的课。有一天，我们上了一堂有关先知约拿的课。约拿没做主命令他去做的事。有一节经文引起了我的注意，在约拿书2：4：「我说：我从你眼前虽被驱逐，我仍要仰望你的圣殿。」

这节经文触动了我的心，我祈求天父再给我和内人一个去圣殿的机会。

过了四年，天父祝福我们再次进入祂的殿，这一次去的是台湾台北圣殿。

我在那里有机会为一个死于癌症的亲戚执行教仪。我代替他受洗时，思索着他透过这项圣殿教仪能获得的祝福。我很快乐，而且也想起圣殿会长在我第一次懵懵懂懂地到圣殿去时对我说的话。他告诉我：「弟兄，你或许无法了解现在所做的一切，但终



有一天，你会感觉到你在这里做了重要的事。」

我有了答案。我用了四年的时间，在第二次去圣殿时才明白他说的话。

如今，我在每星期领受圣餐时，都会想起耶稣基督的赎罪是多么有能力，想起我在圣殿所立的圣约是多么神圣。

今年是我与内人结婚第10周年。我想去圣殿为祖先执行印证教仪来庆祝。为了达到这个目标，我除了正职的工作以外，又在不影响与家人相处的情况下做了第二份工作。

我知道也感受到圣殿事工是真实的，没有任何事物可以取代。能够到圣殿去，为自己和幔子另一边的灵魂做天父的事工，任何牺牲都是值得的。■

作者现居印度安得拉邦。



玛黑西和阿南莎·维督汝帕卡在台湾台北圣殿前留影。

圣殿恩道门问与答

如果你在为第一次去圣殿作准备，请读福音图书馆或 liahona.lds.org 中本文电子版的问与答。你会找到五个问题，以下是其中一个。

如何能更了解圣殿恩道门，以及在圣殿里订立的圣约呢？

作个人研读时，把注意力放在圣殿的教导和圣约。在经文、总会大会讲辞和教会其他资料中，留意与恩道门的原则和圣约有关的参考资料。在个人研读中复习这些真理，能帮助你更了解圣殿的教仪和圣约。举贞洁律法为例，读到约瑟被波提乏的妻子引诱时，他的正直如何帮助你遵守这项律法？（见创世记第39章。）你又可以如何运用尼腓遵守神诫命的那种决心，去从事你的召唤服务？（见尼腓一书3：7。）

个人情况许可时，尽可能常常回到圣殿去。

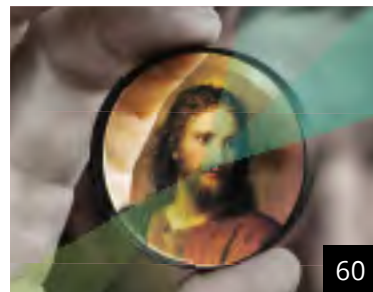
「我们每个人所接受到的教导皆相同，但只要我们能抱持学习的态度经常回到圣殿，沉思其中教导的永恒真理，那么我们对于教仪和圣约的意义了解就会随之增加了。」

丝薇雅·欧瑞，前总会慈助会会长团第一咨理，「神圣圣殿，神圣圣约」，2008年11月，利阿贺拿，第113页。

到 lds.org/go/031949，阅读一篇能帮助你了解我们与神立约的文章。



在本期园地



我爱家谱！

我以前不是很喜欢家谱事工。不过，我在智利圣地牙哥圣殿为一位祖先执行洗礼之后，想法就改变了。

我第一次去圣殿时还是个执事，就在要进入洗礼池的时候，感觉有人进了房间。我抬起头，看到一个身穿旧衣服的老人，感觉到他对我的爱和感谢，因为我在为他执行替代的教仪。代替他接受了洗礼，从水中走出来的时候，我向四周，他却不见了。

以前我觉得圣殿会提供名字作圣殿事工，所以对家谱搜寻并不感兴趣。但是这次的经验让我想要去寻找自己的家庭名字。

有一天，我在使用电脑时，发现收到了一封由教会寄来的电子邮件，附有一个家庭名字。我感觉自己需要搜寻更多的名字，于是问妈妈要如何才能有效地寻找名字，收集更多关于祖先的资讯。

到目前为止，我找到了11个家庭名字，我知道我还可以找到更多。这些人在世时从未有机会受洗，他们期盼自己的圣殿事工可以完成，已等待很久了。我很高兴可以透过圣殿及家谱事工来帮助他们。

卢卡斯，
16岁，智利圣地牙哥

52 什么才是真实的？

卡尔·柯克长老

55 「它是真实的， 是真实的」

大卫·穆安达

56 养成观看总会大会的习惯

58 再次肯定自己的价值

姓名保留

60 在日常生活中找到奇迹

布恩娜·赫伯，艾力士·雨吉，亚斯潘·史坦德

63 海报：在圣殿内的时间

64 最后的叮咛在总会大会上听见主的声音

尼尔·安德森长老



卡尔·柯克长老
七十员会长团

什么才是**真实**的？

我最近遇到一位非常优秀的女青年——17岁的凯丽，她在支联会大会上分享了内心的真挚感觉，说神是真实的，教会是真实的，罗素·纳尔逊会长是神的先知，还有力地见证，有些人对于教会和耶稣基督福音的负面言论是错误的。

凯丽坚定的信心以及她辨别是非的能力令我印象深刻。

大会结束，我与凯丽一番交谈后，发现她的见识和坚定的信心来之不易，就更惊叹不已。事实上，她的信心曾经受到严峻的考验。

以下是她的分享。

努力找到答案

凯丽在教会一直很活跃。然而，随着她开始深入思考福音和教会，一些严肃的问题也随之而来。她为质疑感到内疚，因此开始寻找答案。

「我的问题是，」凯丽说，「我在错误的地方寻找答案。我没有在经文或是总会大会的演讲中寻找答案，也没有跟父母讲，而是在网路上看一些号称能回答我问题的文章。」

起初，凯丽觉得网路上的那些文章能够解答她的问题。然而，她说：「当我继续探究问题时，



读的越多，问题也越多，怀疑也越来越多。」

凯丽开始失去信心和希望。「我的见证之光在变暗，」她回忆着，「渐渐地，我不再做那些曾被教导的事——读经文、做祷告以及参加福音进修班。」

最后，她所感觉到的黑暗和混乱令她不知所措。她说：「我无法判断哪些是来自于神的，哪些又是某个人编造的使人迷惑的疯狂想法。我再也无法分清什么是真理，什么是欺骗。我感觉自己要被撕裂了。」

凯丽把自己的情形和约瑟·斯密所描述的相比较：「最后我得到了结论：我一定会继续处在黑暗和混乱中，要不然我就必须照雅各的指示做，就是，去求问神。我最后决定去『求问神』（雅各书

1: 5），断定，如果祂将智慧给与缺少智慧的人，且厚赐又不斥责，我当一试」（约瑟·斯密——历史1: 13）。

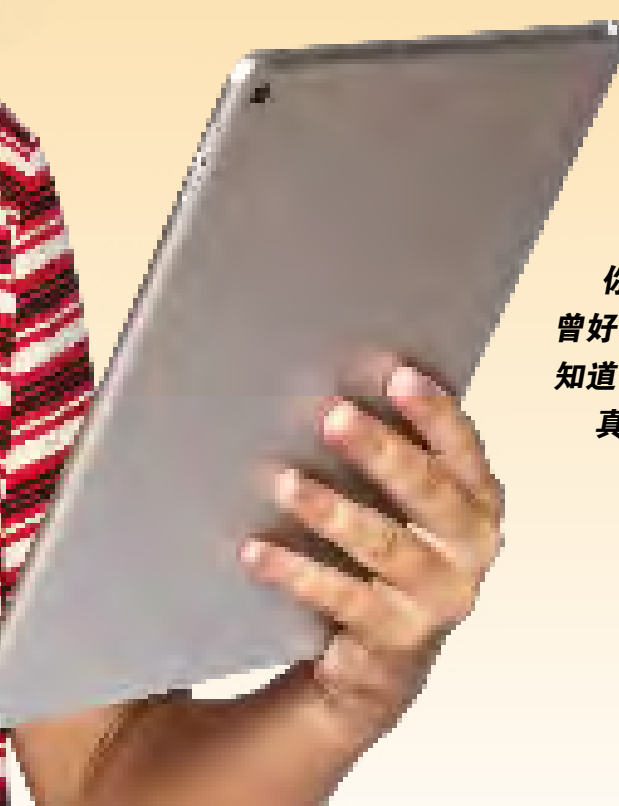
与信任的人交谈

在这关键的时候，凯丽找到福音进修班教师以及外婆和母亲，与她们交谈。福音进修班教师向她保证，她的感觉没有错，她不是唯一提出质疑的人。她的教师分享了自己的见证，推荐她阅读一些能帮助她找到答案的资料。

凯丽的外婆并没有说教，只是劝她要思考哪些信息来源会提升她——是网路上的信息还是教会的教义？凯丽开始比较：「哪一个曾提升我？哪一个为我的灵魂带来喜乐和平安？哪一个教导我，如果我遵守神的诫命，就会和我的家人永远在一起，处在一种永远幸福的状态？哪一个将令人困扰的声音放入我的心中？」

借着祈祷和经文寻求神

凯丽的妈妈鼓励她祈祷。最后，凯丽进到她的房间，向神倾诉心声。她说：「什么事也没发生，没有天使降临，我的心也没有充满平安和感谢。我又去找妈妈。我们一起祷告，她鼓励我花10分钟时间读一读摩尔门经。我读的时候，感觉心中有一个应许，就是如果我继续这么做，就会看到祝福。我会清楚地看到并知道哪些教导是来



**你是否
曾好奇要如何
知道什么才是
真实的？**

自神的，哪些不是。」

凯丽开始每天祈祷及读摩尔门经。她远离了推特和当初使她产生怀疑的网站。她抱着学习而不是挑剔教会的心态去参加福音进修班。

辨别是非

她努力持续了大约两个星期，觉得负面的声音渐渐平息了，功课进展得更顺利了，工作更令人愉快，与父母的关系也更好了。她变得更快乐。

由于这样的快乐，她说：「我终于找到了答案。我能够认出哪些是来自于神的，哪些不是。因为当我去做祂所命令的事时，我亲眼看到祂为我做的事。」

「唯有如此，」她得出结论说，「你才能分辨出什么是来自神的真理，什么不是。我们可以研读、沉思并质疑任何事，但是只有当我们照着雅各所指示，以及效法约瑟·斯密所行的去做：求问并行动——只有这样，我们才能真正知道什么才是真实的。」

那么，我们可以从凯丽的经验中学到什么？这里有几项建议：

- 如果有疑问，不应该觉得是不好的。
- 寻求答案时，永远不要停止祈祷。
- 应当研读摩尔门经并加以沉思。
- 借着谨慎选择所读和所听的内容，我们可以关掉科技与媒体的嘈杂声音，那些声音会带我们背离真理，将我们毁灭。
- 应该找我们认识、敬爱和尊重的人咨询，而不是向陌生人寻求建议。
- 神终将会依照祂的方式和时间回答我们的问题。祂爱我们。
- 遵行天父所吩咐的事，而非跟从世人的建议时，答案就会来到。

各位女青年、男青年，你们和凯丽都是神为这个世代所准备的，你们令我深受启发。凯丽同你们当中的很多人一样，正是罗素·纳尔逊会长希望看到的典范：「我们需要有辨别恩赐的妇女，能够检视世界潮流，认出那些流行但却肤浅或危险的趋势。」¹

你们是追求真理的人，遵守圣约的人，也是建立国度的人。在神的帮助下，借着耶稣基督和祂的赎罪，你们可以获得分辨的恩赐，知道什么是真理，并奉行和分享真理。■

注：

1. 罗素·纳尔逊（引述培道·潘），「对姊妹们的一项呼吁」，2015年11月，利阿贺拿，第96页。



大卫·穆安达

我

我曾经祈祷，想获得对摩尔门经的见证，结果什么事也没有发生，直到我开始阅读圣经。

大概在12岁时，想确实知道摩尔门经是否是真实的。我在一次演讲中见证摩尔门经，因为我的初级会教师是这回事，然而我在内心深处并不了解那是什么意思。

我知道摩罗乃的应许，就是如果我研读、沉思和祈祷，我也知道（见摩罗乃书10：3-4）。我读了几个星期，感觉到平安，但是没有光，没有天使，也没有声音，什么特别的事情也没有发生。最后，我不读摩尔门经了。

有一天，我在研读出埃及记时，读到当以色列人缺少食物时，神就赐吗哪给他们。每个人每天收一定份量吗哪。祂给他们食物，但是他们得自己想办法收取食物。

我想到尼腓的话：「主决不命令人类儿女去做任何事情，除非祂为你们预备道路，来完成祂所命令的事」（尼腓一书3：7）。由此，我了解

到，神已经命令以色列人离开埃及，也预备了方法使他们免受饥饿。摩尔门经的这节经文启发了我对圣经的理解，我断定摩尔门经是神的话语。就像十二使徒定额组的大卫·贝纳老形容的，个人启示不像突然用开关打开灯，却更像那破晓之际的阳光。」我开始以不同的角度来看摩尔门

在接下来的几个月里，我比以往任何时候都更加确信摩尔门经是神的话。透过圣灵的声音，我一次又一次地感觉到：「它是真实的，是真实的，的确是真实的。」

我还是几乎每天都读摩尔门经，每一次都会听见这句话：「它是真实的。」■

本文作者住在刚果民主共和国。

注：

1. 见大卫·贝纳，「启示之灵」，2011年5月，利阿贺拿，第87-90页。

「它是真实的，是真实的」

LE
LIVRE
DE
MORMON

养成 观看总会大会 的习惯

总 会大会在每年的四月和十月召开。或许你已经习惯了半年一次的步调。但你要怎么确定它确实能成为今后你生活中的一部分呢？

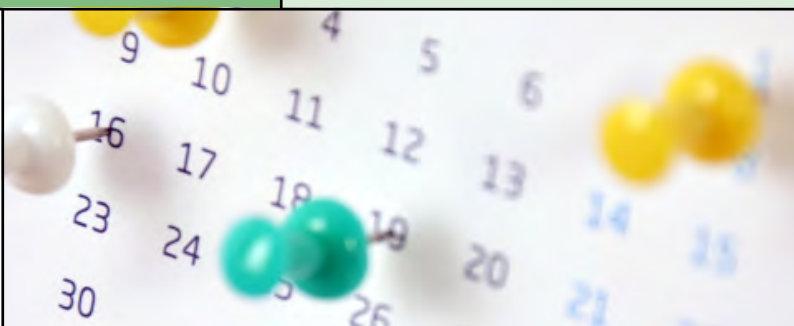
将来，当你独立生活时，每隔半年一次，到总会大会的时候，你会做什么呢？现在就选择加入，善用每年两次总会大会所带来的力量。不要只是说：「我會找個時間在网路上看。」要让它成为你生活中一件特别的事，要养成习惯。

或许你可以透过以下几件事来养成观看总会大会的习惯：

1

订立目标。

在许多非常重要的事情当中，有一件你可以做的就是聆听活着的先知和使徒的话语。尽快观看每一场大会。试着设定一个日期和时间，在那之前看完全部的场次。



2

保留一天。

尽可能空出时间来观看总会大会，不安排任何体育比赛、与朋友的活动或其他冲突事项。如果你无法收听总会大会直播，还是可以把它当作一件重要的事，找一个日期来观看。

3

建立传统。

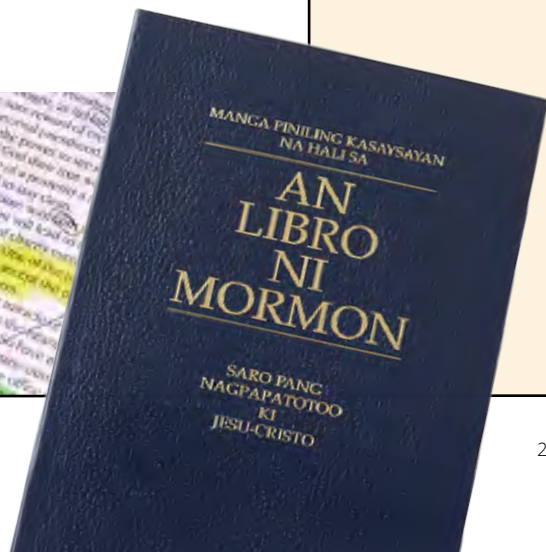
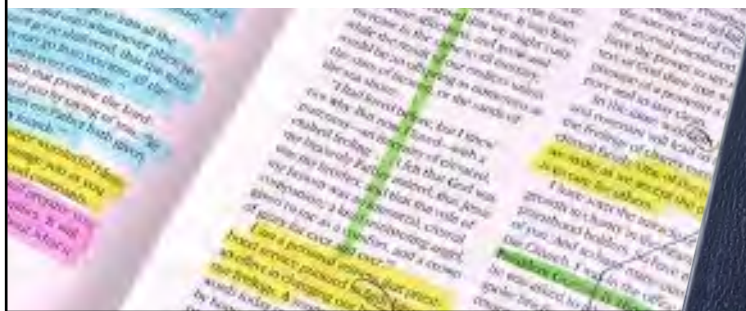
一些有意义的传统可以包括：家庭成员讨论喜欢的演讲，在一场大会前作家庭祈祷，或是编一本个人的引文摘录集。有趣的传统可以包含食物——以跟大会有关的名字命名的有趣的餐点或零食（大会洋芋片，nachos grandes de conferencia，受灵启发的冰淇淋，或是总会大会胡萝卜）。



4


拟定会后计划。

将总会大会演讲纳入日常的福音研读计划。你可以在接下来的六个月内每个星期天读一篇演讲，连续几个星期每天在公车或汽车上听一个演讲，或是在个人经文研读时查考总会大会的所有经文。无论怎样决定，都订个计划去执行。■



「我敦请各位在接下来的六个月，经常——甚至反覆地——研读本次大会的信息。认真地找出方法，将这些信息纳入你们的家人家庭晚会、福音教导、与家人朋友的对话，甚至纳入你与其他信仰的友人的谈话当中。」

罗素·纳尔逊会长，「大家齐向前」，2018年4月总会大会。



了解我的祖先使我有
勇气，去对抗自己的
灵性战争。

再次肯定自己

姓名保留

我大概是在11岁的时候，开始接触到色情。从那次以后，问题越来越严重，后来成为我在青少年时期最大的挣扎。到了高中时期，我已经远离色情，转向耶稣基督的赎罪。虽然我经历了一项奇迹，让污秽的事从我的脑海中去，但我的心中仍有强烈的罪恶感。

大约在那段时期，祖母把高祖母提亚亲笔写的自传借给我。才短短几天，我就感觉与提亚·瓦根（1883-1967）密切相连。提亚的父亲不幸在她出生前几个月去世，于是她由移民自挪威的寡母抚养长大。成长的过程虽然艰困，但是她从采野草莓，以及在当地的路德教会里弹管风琴找到喜乐。提亚的母亲再婚，提亚在继父的帮助下就读大学。后来，提亚和家人归信教会，搬到美国犹他州。对提亚来说，很多事情并不容易。她与丈夫离婚。她非常伤心，罹患了严重的忧郁症，但是她仍然忠于自己的见证。

我认识了提亚的为人，得知她在逆境中选择坚持下去时，感受到一股强烈的爱，让我再度肯定了自己的价

艾力士·曼·波·波·波



的价值

值，也帮助我克服那让人深深无力的罪恶感。我了解到，如果她能做困难的事，我也
可以。

我到LDS.org网站上申请提亚的教长祝福辞。当我读到：「你的后裔必起来，
在锡安妇女中称你为有福」，又更感动了。我发现我对她的深挚敬意，应验了
那句简单的话。提亚的爱医治了我充满罪恶感的心，使我的心转向祖先。

这是我第一次对大卫·贝纳长老的应许获得见证，借着参与家谱事工，我
「受到保护，能够对抗敌对者日渐猖狂的影响力」（「儿女的心转向父亲」，
2011年11月，利阿贺拿，第26页）。

当我继续找出我的家族和了解他们的故事，我在生活中感受到加增的
力量，凡事也看得更清楚。借着持续不断地参与家谱活动，我感受到自己
仿佛获得整个盟军的协助，帮助我对抗这场灵性战争。我可以毫无惧怕地
生活，因为「与我们同在的（我们的祖先），比与他们同在的（撒但的徒
众）更多」（列王纪下6：16）。

虽然我还没有找到成千上万个家庭名字带去圣殿，但是我学到自己
祖先的故事，并透过仔细研究来找出他们的家人。我花时间去记
住他们的生平，也敬佩他们的传承。我知道在对抗撒但时，我
已获得巩固和保护，因为我的生活中充满了家族之光。■

在日常生活中 找到奇迹

布恩娜·赫伯，艾力士·
雨吉，亚斯潘·史坦德
教会杂志

如果我们透过对
耶稣基督的信心之镜
来看待生活，我们的
眼睛就会被打开，看到
身边的许多奇迹。

何谓奇迹？

我们都知道什么是奇迹，不是吗？摩西使红海分开，救主使瞎子复明，一位妇人的绝症得以痊愈。最不寻常的一个奇迹是耶稣基督的赎罪，从未有任何奇迹像它一样影响如此深远、如此强大。然而只有这样的经验才称得上是奇迹吗？

60 利阿贺拿

神会行奇迹的几个原因

- 彰显祂的权能
- 教导一项灵性的原则
- 证实一项先前的启示
- 证实并巩固信心
- 推动祂的事工

总会会长团第一咨理达林·
邬克司会长曾说：「每天都有
许多奇迹发生在我们教会的事
工上，以及我们教会成员的生活中。」¹然而，你上一次将山移开
或是看到几条鱼或几块面包喂饱
上千人是什么时候？我们大多数
人很可能从未见过那样的事。那
么邬克司会长的话怎么可能是真

照片由GETTY IMAGES提供，基督与富有的
年轻晋吏（局部），亨利·霍夫曼绘

的呢？

根据圣经字典（Bible Dictionary），奇迹就是「神的能力或灵性能力的显现」。²根据这个定义，让我们睁开双眼，看看身边或许尚未认出的许多奇迹。

透过经文所记载的奇迹，我们确实可以看到神在祂人民生活

梦及进食。在医学和科技领域，受灵启发的进步日新月异，我们几乎可以与世界各地的所有人通讯。神的能力遍及我们生活的每一个细节。

神为何要行奇迹？

奇迹会以多种形式出现，然而神行奇迹的目的却是一样的。

有一些奇迹是我们容易忽略的：每天的日出日落；小小的种子长成参天大树。



中的影响。然而，当我们借着祈祷获得答案，巩固见证，或发生心的改变时，也可以看到祂的灵性能力。

尽管如此，还有其他一些奇迹是我们容易忘记的：每天的日出日落；小小的种子长成参天大树；我们人体的许多器官协同运作，使我们能呼吸、奔跑、做

有时候奇迹可以医治、安慰或在身体上保护神的儿女，但是这些外在的效果并非神行奇迹的唯一原因。通常，奇迹完全不会阻止痛苦或悲剧的发生。神行奇迹有两个主要原因：巩固信心及成就好事。

通常，奇迹会彰显神对祂儿女的能力，或是教导一项灵性原

则。圣经字典提到，耶稣基督的许多奇迹「是为了向犹太人证明耶稣是基督」，并教导责任、悔改、信心和爱等原则。³

其他时候，奇迹可以证实一项先前的启示，例如出现在美洲大陆的基督诞生的征兆。神也可以借着奇迹来推进祂的事工——家谱事工、传道事工以及更多。

但是，如果我们怀着错误的目的寻求奇迹，就会陷入麻烦。如果我们寻求征兆来证明神的存在，就会出现最常见的问题。如果我们对这个等式不加丝毫信心，这些征兆就永远不会带来真正而持久的归信。看看摩尔门经中所发生的事：许多人看到了征兆和奇迹，但没有信心，他们的服从如同昙花一现。

如果寻求奇迹是为了名声或金钱、寻求报复或是想要改变神的旨意，那也是错的。

百翰·杨会长（1801-1877）教导：「奇迹，或是神的权能的伟大显示，并不是给不信之人的；是用来安慰圣徒，用来增强和坚定那些爱神、敬畏神，事奉神之人的信心，而非给局外人的。」⁴了解神为何要行奇迹能帮助我们在生活中认出它们。

我能做什么？

花 些时间回顾刚刚过去的一周。你是否在日常生活中见到了平凡的奇迹？如果你期望的奇迹没有发生，是否有其他经验使你感觉到安慰、灵性的成长或更接近救主？

我要如何认出奇迹？

唯有依照神的旨意和我们对祂的信心，奇迹才会出现。先知摩罗乃写道：「任何人在有信心之前，不论何时都无法行奇迹，所以他们都先相信了神的儿子」（以帖书12：18）。有信心能让我们将生活中的美好之事看成是神的事工，而不是巧合或是运气。认出奇迹正是奇迹本身的一部分！如果我们透过对耶稣基督的信心之镜来看待生活，我们的眼睛就会被打开，看到身边的许多奇迹。

然而，奇迹的大小、发生的时间以及结果并不是衡量我们信心的标准。假设有两个家庭都获悉他们的一个小孩患了癌症。两

个家庭都祈祷他们亲爱的小孩能够尽快康复。两个家庭都运用了对耶稣基督医治大能的信心。

第一个家庭的小孩完全康复了，推翻了医生之前认为她的生命只剩下几个月的诊断。第二个家庭的小孩接受了一次又一次的治疗，最后去世了，然而全家人都充满平安和安慰，而不是绝望。

第一个家庭不一定比第二个家庭更有信心。两个家庭都以各自的方式获得了奇迹，而且在此过程中，这两个奇迹都持续地确证神为祂的每个儿女都预备了计划。

在我们的日子，主既行貌似平凡的奇迹，也行极为不凡的奇迹。在每个福音期中，耶稣基督忠信的信徒都经历过戏剧性的痊愈和无法解释的成功。然而，我们不应该忽视那些日常小事，因为它们会提醒我们想起神在生活中的影响力。有时我们只需要认出它们！■

注：

1. Dallin H. Oaks, "Miracles," *Ensign*, June 2001, 6.
2. Bible Dictionary, "Miracles."
3. Bible Dictionary, "Miracles."
4. 总会会长的教训：百翰·杨（1997），第255页。

「奇迹，或是神的权能的伟大显示，并不是给不信之人的；是用来安慰圣徒，用来增强和坚定那些爱神、敬畏神，事奉神之人的信心，而非给局外人的。」

——百翰·杨会长

兴建和维护圣殿也许不会
改变你的生命, 但

你在 **圣殿** 内
的时间
肯定会。

罗素·纳尔逊会长,
2018年10月总会大会。



在总会大会上 听见主的声音

尼尔·安德森长老
十二使徒定额组

我要向各位见证耶稣是基督，祂指导这项神圣事工的各项事务，总会大会是非常重要的时刻，祂会在这时赐给祂的教会和我们每个人指示。

现在，我们在多马·孟荪会长的指示下聚在一起，我们预期会听到「主的旨意，……主的心意，……主的声音，是神救恩的能力」（教义和圣约68：4）。我们信靠祂这应许：「无论是借着我自己的声音，或是我仆人们的声音，都是一样」（教义和圣约1：38）。

在这混乱和骚动的现代世界，信赖和相信总会会长团和十二使徒定额组的话语，对于我们的灵性成长和持守到底至为重要。

我们来参加总会大会之前都做了祈祷和准备。许多人有着急迫忧心的事和真诚的疑问。我们都想重振对救主耶稣基督的信心，也希望更有能力抗拒诱惑，避免会分心的事。我们来这里蒙受天上的教导。

我应许各位，只要准备好你的灵，并在前来时预期你会听到主的声音，有些特别为你提供的想法和感觉就会进入你的脑海里。

总会大会的所有信息中，都有一个装着天上指示的藏宝箱等着你去探索。我们每个人的考验，就在于我们会如何回应我们所听到、读到和感受到的事。

我应许各位，只要聆听主的声音在总会大会上给你的教导，然后照着圣灵的提示去做，就会感受到上帝的手在护佑你，你的生活和周遭之人的生活都会蒙受祝福。■

摘自2017年10月总会大会讲辞。

会说**英语、法语、葡萄牙语**及**西班牙语**。

Bonjour

¿cómo estás?

Hello

OLÁ

在杨百翰大学读一年级时，会在上课之前于凌晨4点去打扫**洗手间**。



尼尔·安德森 杨永



高中时期，曾与来自37个国家的青少年一起参加**学生自治会大会**，并与其他人分享教会的讯息。



曾被选为杨百翰大学的**学生会副会长**。



喜欢在下班后和家人**打篮球**。

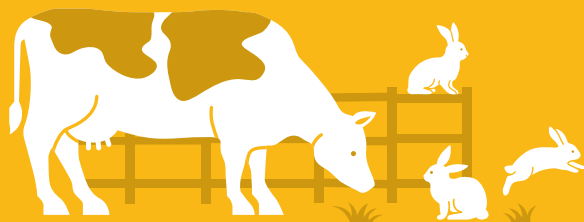


毕业于**杨百翰大学**和**哈佛商学院**。

1975年3月20日和凯西·威廉斯在**盐湖圣殿**结婚。



在美国爱达荷州波卡特罗的一个**乳牛场**长大。



在农场最喜欢的工作是帮忙**照顾兔子**。

每个月都会带每个小孩**吃一次早餐**，给每个孩子他全部的关注。



蒙召唤在**法国传道部**服务，之后担任**法国波尔多传道部**会长。



2009年4月，接受支持为**十二使徒定额组**成员。



1951年8月9日生于**美国犹他州洛干**。



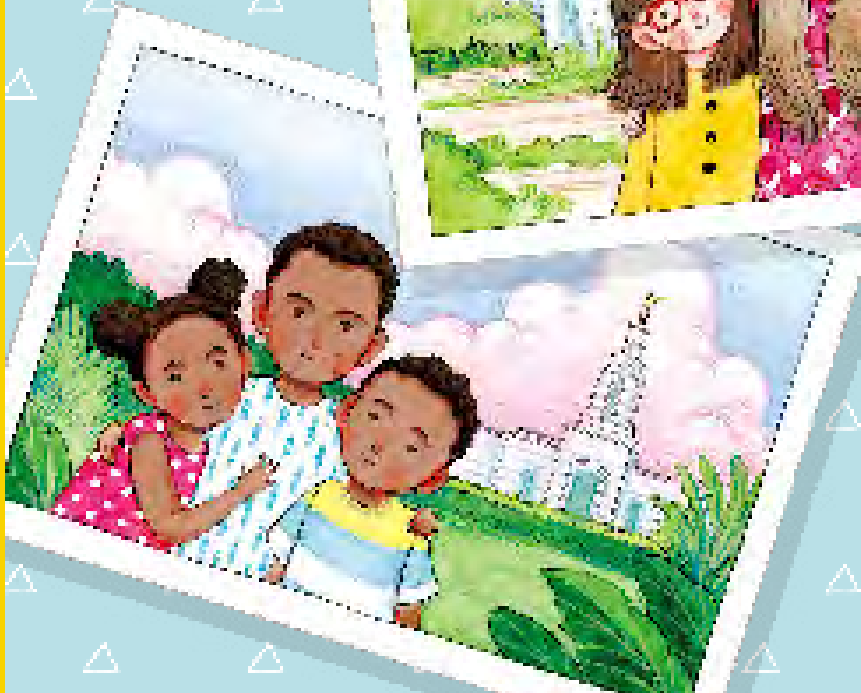
育有**4名子女**和**17名孙子女**。



2019年3月

利阿贺杂志的儿童园地，由耶稣基督后期圣徒教会发行

朋友



义大利
的一座新圣殿！
见第8-11页



亨利·艾宁会长
总会会长团第二咨理

效法耶稣基督

有个星期天，我看着一屋子的小孩唱着：
我愿效法耶稣基督；我愿跟随祂道路。
我愿在言语行为中，真心爱人并服务。
有时邪恶的力量诱我犯错。
但我愿听微小的声音在我心中说：
「像耶稣爱你般彼此相爱，
你的言行都要充满关怀，
一举一动都温和善良仁慈，
我愿遵行耶稣训示。」
每个孩子的身体都向前倾，几乎坐在椅

子的前缘。我可以看到他们眼里的光采和脸上的决心。耶稣基督是他们的典范，变得像祂一样是他们的目标。

借着奉行耶稣基督的福音，我们所有人都能变得像救主一样。我希望各位今天可以找寻机会去效法祂、像祂一样爱人。祂领导我们变得像祂一样的方式就是爱。我们都还不完美。但是我们可以知道自己正跟随祂的道路。祂引导我们，祂想要我们跟从祂。●

摘自「完美的典范」，2009年11月，利阿贺拿，第70-73页。



你要如何对别人展现爱？
寄一朵花到我们的仁慈园
子来！传送电子邮件至：
liahona@ldschurch.org。

山上宝训

经文教导我们，耶稣作了一个特别演讲（或是「讲道」），叫做山上宝训。查找下列经文，将其与耶稣的教导配对。 ●



马太福音6: 6-15



马太福音5: 44;
7: 12



马太福音5: 14-16

马太福音7: 7-11



马太福音5: 2-11



祈祷的力量

你今天会为谁祈祷？

大卫·狄克生

教会杂志

根据真实故事改写

「互相代求」（圣经雅各书5：16）。

爸爸叫大家到电脑前。露西丢下她正在玩的绒毛长颈鹿，飞奔过去。是什么事呢？是要跟奶奶视讯了吗？

爸爸指指电脑屏幕，「我想要给你们看一段总会大会演讲。」

露西眯着眼睛，不是奶奶，是艾宁会长！他是总会会长团成员。

爸爸按下播放键。艾宁会长教导要支持你的教会领袖。他说明教会领袖为何需要我们为他们祈祷。

「所以我们要为先知祈祷，对吗，爸爸？」弟弟大卫问道。爸爸和妈妈都点点头。

「是的，没错，」爸爸说，「但是我还不一直想到我们的分会会长团。我想阿瓦雷茨会长和他的咨理也需要我们的祷告。」

露西很爱阿瓦雷茨会长和他的咨理。他们向来都对她们很好。她想要帮助他们！



「我要为他们祷告，」露西说，「我们也可以在家里祈祷时为他们祷告！」

「我觉得这主意不错，」妈妈说，「就这么办吧。」

在接下来的几天，露西无论何时祈祷，都很努力地记得为分会会长团祷告。每次只需要多几秒钟的时间。

很容易！

在接下来的星期

日圣餐聚会中，阿瓦雷茨会长在圣诗结束后站了起来，说了一些话，让露西的眼眶湿润了。

「我们分会会长团要感谢你们为我们祈祷，」他说，「我们从那些祷告中感到非常真实的力量。我们真的需要你们的信心和祈祷来履行我们的召唤。谢谢你们！」

露西开心地笑了。她看着大卫，他也在笑。她简直不敢相信！她非常兴奋，几乎无法安静坐好。她靠过

来拉着妈妈的衣袖。

「妈妈！」她低声说，「你听到阿瓦雷茨会长说什么吗？！」她高兴得想跳上跳下。

「祷告有用耶！我们的祷告真的有用耶！」

午餐后，露西一家一起步行回家。

「神确实垂听我们的祷告，」妈妈说，



「我祈祷时，觉得自己和天父及耶稣基督更接近。」

**洛瑞娜·艾杜瓦达，5岁，
巴西圣保罗**



「当一群人为他人祷告时，力量是很大的，这不是很奇妙吗？」

露西心里觉得很温暖、很快乐。她和大卫从人行道上跳下来，爸爸和妈妈跟在他们的后面。她知道天父听到了他们家庭的祈祷。他们真的可以帮助他人。透过祈祷就可以！

那天晚上，露西准备好要祈祷了。她想到初级会的教师和教会其他领袖，他们可能会需要更多的祝福。或许她也要为他们祈祷！露西双臂交叉，低下头，她知道该说什么了。●

当你观看总会大会

观看四月份的总会大会时，当你听到图案中出现的这几个词语，就涂上颜色。



近如祈祷瞬间

宁静地 $\text{♩} = 48-58$

词与曲：莎莉·迪佛

1. 分 分 或 秒 秒, 白 日 或 黑 夜, 我 天 上 的 父 在 旁
 2. 我 感 谢 袖 愧 向 赐 袖 我 祝 福, 我 微 笑 的 听 我 对 袖
 3. 我 谦 卑 跪 下 向 袖 高 声 求, 或 无 声 祈 告, 袖 知

离 我 不 远。 当 我 低 语 袖 名, 得 近 袖 跟 前。
 我 美 无 数。 当 袖 拥 我 孤 独 袖 人, 盼 朋 友 守 护。
 我 心 所 忧。 袖 我 拥 我 入 爱 中, 应 许 我 所 求。

To Coda ⊕
 我 感 觉 袖 近 在 身 边, 近 如 祈 祷 瞬

1. 间。
 2. 间。 我 能 一 直 向 天 父 祈

求, 不 限 时, 或 地 方。 当 我 求, 袖 必 来 近 我,

D.C. al Coda
 近 如 祈 祷 瞬 间。

⊕ CODA
 近 如 祈 祷 瞬 间。

莎莉·迪佛 © 2019 版权所有。
 本曲可复印，供教会或家庭偶尔作非商业目的之用。
 每份乐谱皆须列出此行说明。

来自 义大利 的问候!



我是玛歌，我是保罗，
我们正在世界各地
旅行，去认识一些
神的孩子。和我们一起
拜访义大利吧！

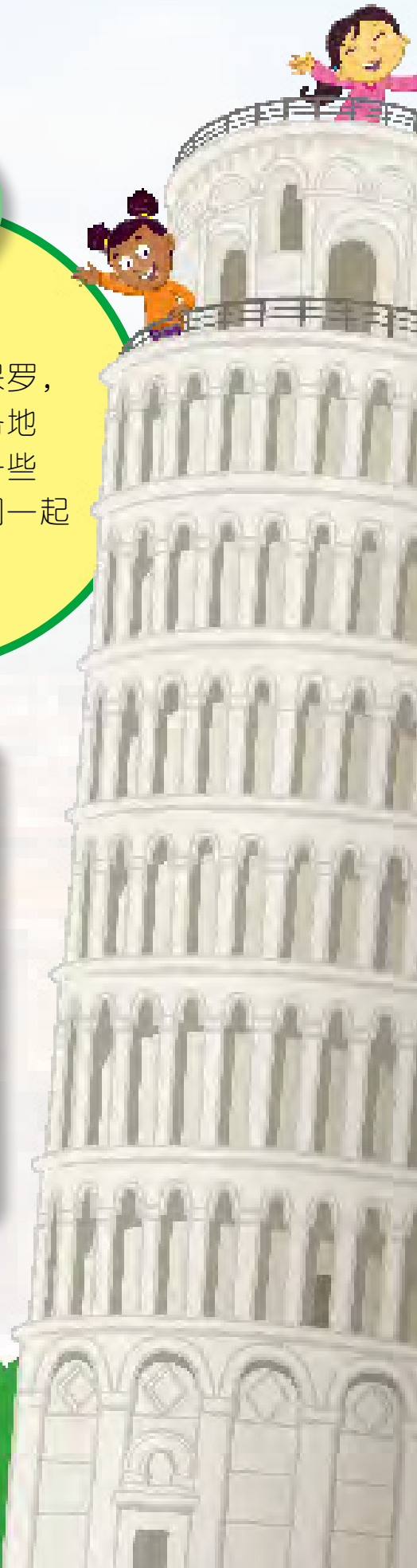
义大利位在南欧，
在地图上，它看起来
就像一只靴子！
有六千多万人住在
这个国家。

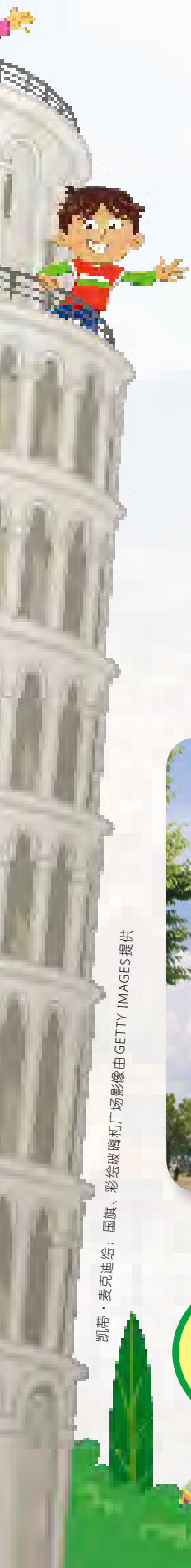


你知道义大利文「我是神的
孩子」怎么说吗？*Sono un
figlio di Dio*。这个女孩
正在阅读义大利文的
摩尔门经。



大部份的义大利人信奉天主教。
尽管他们的信仰和我们有些
不同，但是他们也相信天父、
耶稣基督和圣灵。





很多义大利家庭喜欢在晚餐前，趁着傍晚一起出门散步，称为 *passeggiata*。他们会穿上舒适的衣服，一起绕着广场四周漫步，而且还可能顺道享用一点义大利冰淇淋——*gelato*。真美味！

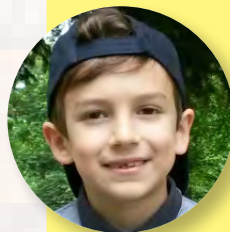


这个月会有一座新圣殿在罗马启用！这座圣殿是在2008年10月总会大会宣布兴建的，它是义大利的第一座圣殿。



在义大利，很多小孩会在学校的 *pausa pranzo*——午餐休息时间，回家和家人一起吃午餐。他们可能会吃通心粉或米饭，肉和蔬菜。

来认识一些义大利的朋友！



「我知道耶稣基督活着，而且祂带领着先知。去教会聚会真的很重要，因为我们可以学到更多有关耶稣的事。我已经开始每天读摩尔门经，因为我想要更了解福音。」

朗佐，7岁，义大利，皮德蒙



「每当我走近圣殿，就会想到耶稣，也会感到兴奋。我们终于不必花12个小时开车去圣殿。现在只要50分钟，我就能到圣殿！当我满12岁，就可以去圣殿作洗礼的教仪。」

奥莉薇，8岁，义大利，拉吉欧

谢谢你跟我们一起探索义大利。下回见！*Ciao!*



玛瑞莎·韦迪森
教会杂志
根据真实故事改写

「我喜欢看到圣殿。有一天我要去」（儿童歌本，第99页）。

乔埃勒和米歇尔十分专心地看着对街的建筑工地，他们看到好多的钢梁和混凝土层。

乔埃勒说：「那看起来还不像圣殿。」

「等到盖好的那天就像了，」米歇尔说。这是他们兄弟俩第一次看到正在建造义大利罗马圣殿的地方。那时候，他们家庭还必须大老远跑到瑞士的圣殿，可是这座新圣殿距离他们家只要30分钟！

米歇尔和乔埃勒看着黄色大卡车来回搬

看着羅馬聖殿 盖起来



运成堆的泥土。

「我想那个地方会盖其中一座尖塔，」米歇尔指着建筑物前方的一个位置这么说。

乔埃勒点点头。「看！爸爸来了，」他说。他们父亲穿着平常的工作服——教会标准服装加上一顶白色的工地帽。他是圣殿里的电机工程师。兄弟俩很喜欢听有关于父亲每天工作的事。例如有一天，他告诉他们基督像运到圣殿了。还有一次，他告诉他们圣殿洗礼池的模样。

那天晚上，米歇尔很用心地作祈祷，感谢天父赐给他们圣殿。每次他为圣殿祈祷时，心里都有温暖的感觉。

几个星期过去了，圣殿的弧形墙面铺上坚硬的石版，还有两座高耸的尖塔指向天际，邻近盖了一间小型的访客中心。乔埃勒和米歇尔三不五时就会到那里，把脸贴上窗户去观看屋里的变化。

有一天，他们收到一个大惊喜。

「你们想去看天使摩罗乃的雕像是怎么放在圣殿顶端吗？」妈妈问。建筑工程人员的家人都受邀去观看置放雕像的过程。

乔埃勒和米歇尔简直不敢相信，他们兴奋极了！

隔天早上，他们穿上白衬衫，戴上领带，和其他人的家庭在圣殿四周走访参观。大家还跟金色的天使摩罗乃雕像一起合照，那雕像真大！

接着，工作人员开始搬移雕像，乔埃勒看着巨大的吊车小心翼翼地把天使摩罗乃雕像放在其中一座尖塔的顶端。嗡嗡作响的无人机正在周围进行实况录影。这真是太酷了！

乔埃勒想到所有来参观圣殿广场的人，都能因此而认识教会，还有很多人会到圣殿结婚，

以及人们可以代替死去的人接受洗礼。

「现在它看起来就像圣殿了，」他告诉米歇尔。米歇尔微笑着，点点头。

两兄弟都很开心，他们都很兴奋不久就可以进去圣殿了！随着圣殿逐渐完工，他们的见证也一直在成长。●

义大利罗马圣殿将在3月10-12日当周举行奉献典礼。



蒂芬妮·雷瑞

对家人和朋友说「我爱你」有很多种不同方式！和一组人一起玩这个游戏，用钮扣或者小圆石来标记每个人的位置。掷骰子，按照点数前进到某一格，然后作出指定的动作。

说「我爱你」的许多方式

起点

说一个曾经有人对你表达关爱的经验。

给某人一个拥抱。

读出约翰福音 13: 34。

说出为了在本周表达爱，你会去做的一件事。

说出你知道今天爱你的一种方式！

读出马可福音 12: 29-31。

说出你知道耶稣爱你的一种方式！

说一个你曾经对人表达关爱的经验。

说一个曾经有人对你表达关爱的经验。

说出为了在本周表达爱，你会去做的一件事。

说一个曾经有人对你表达关爱的经验。

唱「神爱我们，所以祂差遣爱子 (God Loved Us, So He Sent His Son)」 (英文版圣诗，第187首)。

说一个曾经有人对你表达关爱的经验。

读出约翰福音 3: 16。

说「我爱你」。

给某人一个拥抱。

别人他们的点。



终点

说出为了在本周表达爱，你会去做的一件事。

在10秒钟之内画出最多的心形。

用手臂圈出一个爱心。

说一个曾经有人对你表达关爱的经验。

唱「彼此相爱」
(圣诗选辑, 第200首)。

说出为了在本周表达爱，你会去做的一件事。

画一张图画送给别人。

给某人一个拥抱。

用双手作出一个心形。

说「我爱你」。

和别人击掌。

赞美他人。

告诉别人你喜欢哪些优点。

说一个曾经有关爱你的经验。

给予你最喜欢的笑容。

唱「救主之爱」
(圣诗选辑, 第62首)。

写一张温馨的纸条给你爱的人。



邬希铎长老访问俄罗斯

使徒前往世界各地，施助人们，
教导他们关于耶稣基督的事。

迪特·邬希铎长老和妻子海荷瑞·邬希铎姊妹造访俄罗斯，帮助当地的教会成员。邬希铎长老在成为使徒之前，经常驾驶客机飞到俄罗斯。



俄罗斯是一个很大的国家，那里一直没有圣殿。去年，纳尔逊会长宣布将在俄罗斯兴建圣殿，每个人都很兴奋！



邬希铎长老首先抵达俄罗斯的首都莫斯科，那里的人很高兴与邬希铎长老会面，聆听他的教导。他说我们可以借着为人服务，来帮助他们认识耶稣。

俄罗斯

● 圣彼得堡

● 莫斯科

接着他前往一个大城市，叫做圣彼得堡。在俄罗斯，传教士被称为「义工」，他们每天都会找机会去帮助人，而且他们只能在教会的建筑物里教导福音。邬希铎会长和一些即将结束传教返乡的义工共进晚餐。



虽然我们不知道会在何时何地兴建新的圣殿，但邬希铎长老鼓励俄罗斯的每个人，要在生活中为将有圣殿的日子作好准备。



「我们的心要为圣殿作好准备。」



为圣殿作好准备

你可以用哪些方法来准备将来有一天去圣殿？



在你的房间里放一幅圣殿的图片。



从你的家谱树中找出还没有接受洗礼的人。



和已经去过圣殿的人聊一聊有关圣殿的事。

认识玛蒂医生

乔登·赖特

根据真实故事改写

16岁的玛蒂·休听到先知宣布的消息，高兴极了。当医生是她的梦想，而百翰·杨会长现在实际在鼓励妇女当医生！

她知道有些医学院首次招收女学生。当然，她必须先取得大学学历，才能读医学院。不只这样，她还得存到一大笔钱，投入很多时间，非常努力才能做到。她很清楚这一点。

但玛蒂想到妹妹安妮，安妮在搭篷车前往犹他的旅程中死了。她患病时，周遭没有医生能出手解救。接着，玛蒂的父亲也死了。玛蒂在盐湖城当地认识很多患病或受伤的人。如果她能成为医生，就可以帮助他们。

玛蒂决定努力保持信心。先知已经宣布妇女可以受训成为医生，她也想成为其中的一份子！神一定会帮助她找到方法就读医学院。



玛蒂为了存钱，非常努力工作。她找到一份为报社排版的工作。她必须仔细地排铅字版，确保每个字都拼对了，报纸才能付印。下班后她继续到大学上课，准备医学院的考试。



往返家里、报社和学校之间，玛蒂每天要走上10公里的路！她穿着厚重的男靴，因为她平常的鞋子不够坚固，无法在泥泞中行走。她当然希望可以搭乘由骡马拉的车来代步，但她的每一分钱都要存起来缴学费。

玛蒂担心自己没办法存到足够的钱。她知道母亲和继父愿意帮助她，但是他们也有其他孩子需要照顾。她还可以做什么？

玛蒂决定发起募款活动，请求朋友和支会成员捐助多余的金钱，不论多少。结果他们都乐意慷慨解囊。玛蒂是第三位响应杨会长呼吁的妇女，他们希望她能达成目标，作一位医生。

募款结束之后，玛蒂顺利募集到足够的钱，可以进医学院了！她横越美国去一所大学就读，而且非常用功。

两年后，玛蒂昂首阔步地走上毕业典礼的讲台，领取她的毕业证书。她终于成为医生了！她从来没有那么兴奋过。

玛蒂的视线往欢呼的群众里搜寻，只见一张张陌生的面孔，她的亲朋好友没有一人到场，但是她知道他们都以她为荣。她很快就能返乡，奉献所学去照顾和教导他们。

回到犹他州之后，玛蒂开始在盐湖城的慈助会医院里工作。她爱极了住在靠近洛矶山脉的地方！她也热爱医生的工作。她协助治病、疗伤，甚至授课教人如何接生。

成为医生的过程非常艰辛，但天父爱她，也帮助了她。从今以后，玛蒂会将余生用来帮助别人。●

作者现居美国密西根州



玛莎（玛蒂）·坎农（1857-1932）是先驱者、医生和政治家。她是美国第一位当选州参议员的妇女，她很努力去造福他人的生活。



马西莫·德费欧
长老
七十员

父母亲给我的 教诲



母准许我们继续和传教士见面。后来我们受洗了，也接受了证实。我那时10岁，艾伯特11岁。

当我满18岁后，我问父亲能不能帮我支付传教费用。起初他回答：「不可能，那太多

钱了。」但是两天后，他问我：「你真的想去传教吗？」我说：「是的。我全心全意想去。」父亲说他愿意帮我的忙。

我原本不明白父亲为何愿意为我付这一大笔钱，后来我了解，那是因为他爱我。这让我想到耶稣基督为我们所作的牺牲。因为祂爱我们，所以祂偿付了最大的代价。

当我返乡后，我母亲罹患癌症，病的很重。有一天，她请我教她怎么作祈祷，因为她想为我祷告。即使在病痛中，她还是一直为别人着想。母亲也让我想到耶稣。当耶稣为我们赎罪，承受

极大的痛苦时，祂也为我们向父祷告。

尽管我父母一辈子没有加入教会，但他们是我的好榜样。我感谢他们给我的教诲。只要我们敞开心胸，就可以从父母、师长和领袖身上学到很多事情。●

我在义大利南部的一个小镇长大，家人都不是教会的成员。在我九岁时，有一天两位传教士来敲我家的门，

我的父母对传教士分享的事情不感兴趣，但我想进一步了解，我哥哥艾伯特也是。我的父

看我做, 听我说



我们在一些家庭和传教士的协助下, 为初级会周年庆举办了一场才艺表演。每个家庭都演出摩尔门经中的一个故事。

初级会活动, 科利马支联会, 哥伦比亚卡利

我的洗礼对我来说是很特别的经验, 我和母亲一起祈祷, 希望父亲会同意我接受洗礼。天父回答了我的祈祷, 我父亲同意了。我受洗了, 而且很高兴能属于这地面上唯一真实的教会, 也就是耶稣基督后期圣徒教会。我每天都学到更多关于天父的事, 我的见证也因此增长了。

艾咪, 9岁, 厄瓜多尔埃尔奥罗



我的弟弟妹妹在吵架的时候, 我提醒他们, 耶稣教我们不要吵架。能成为好榜样的感觉真好。

提宽, 10岁, 尚比亚路沙卡

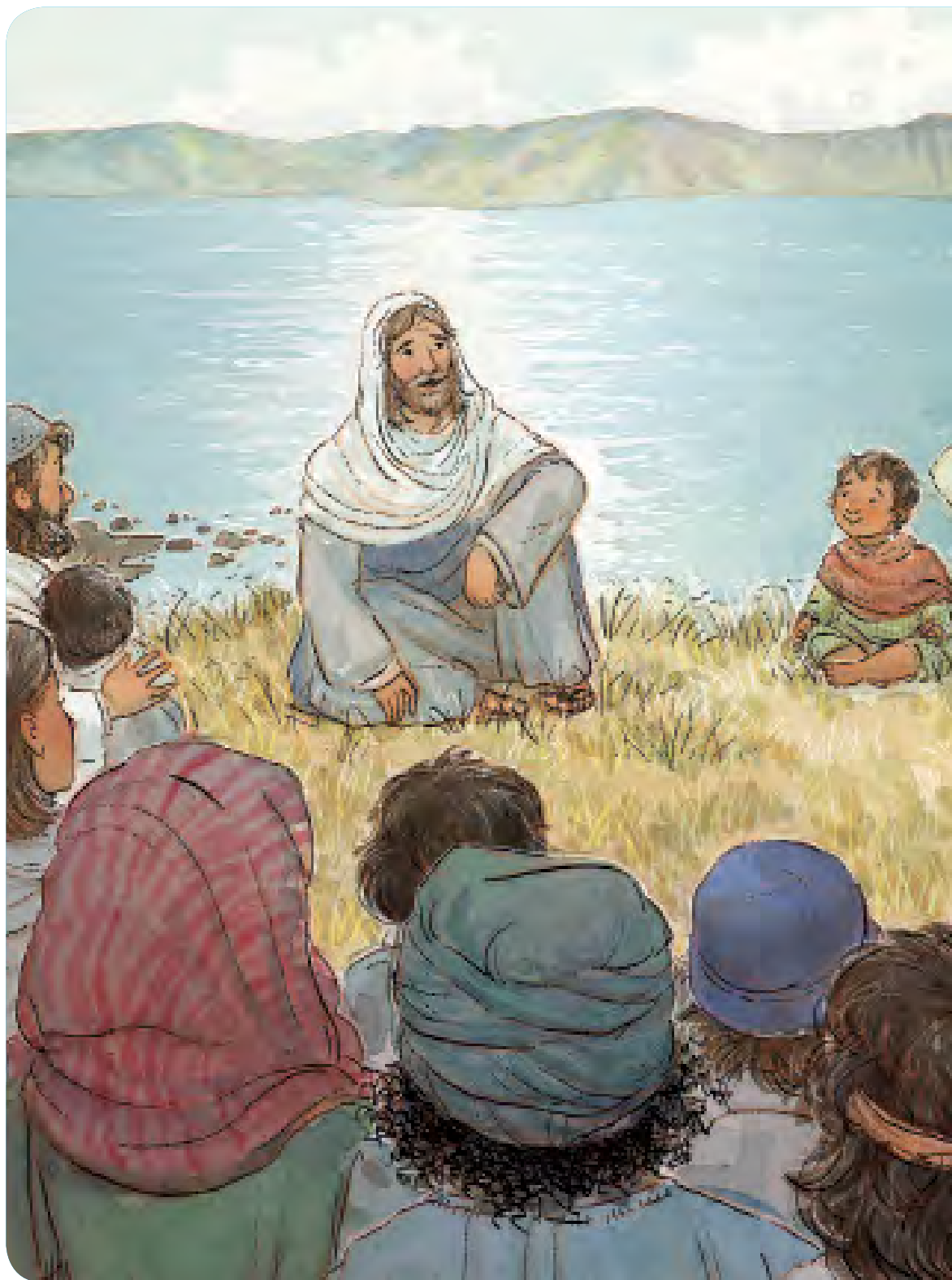


我们学到神的军装、信条、教会的领袖、摩尔门经, 和李海的梦。

初级会活动, 西班牙圣地牙哥区会

耶稣教人祈祷

耶稣在海边的
一个山丘上
教导人民。
祂教他们要
仁慈待人，要
成为好榜样。
祂也教人
祈祷。





耶稣说，我们应当透过祈祷向天父说话。

我们可以为我们拥有的一切感谢神，也可以向祂祈求我们需要的事物。

我们可以祈求能宽恕别人，也可以祈求神宽恕我们，和祈求作好的选择。



我可以效法耶稣。我可以每天都向天父祈祷。 ●

你可以在马太福音6：5-13读到耶稣的这些教导。

我會祈禱



亲爱的父母亲

阅读是一项宝贵的技巧，能开启一扇扇大门。这里有一些运用朋友杂志来帮助别人学会阅读的方法。

- 使用插图。让你的孩子描述他们所看到的内容，然后在他们阅读或聆听的时候找到那一部分的故事。
- 大声地读出故事，念到哪里，就让孩子跟着用手指指到哪里。
- 当他们遇到一个不认识的字，说明这个字的意思，让他们把它写下来，稍后再练习。
- 问一些和故事有关的问题来帮助他们理解。「露西现在的感觉如何?」「关于祈祷，耶稣教导了什么?」「你认为接下来会发生什么事?」
- 读完一个故事后，谈谈它。让你的孩子告诉你内容经过。他们学到什么?他们喜欢什么?

我们很乐意听听你对与家人一起运用这些故事来教导别人的想法!

New Friend section

50 E. North Temple St., Room 2393

Salt Lake City, UT 84150 USA

liahona@ldschurch.org

我们爱你们!

朋友

目次

- F2** 来自总会会长团：效法耶稣基督
- F3** 山上宝训
- F4** 祈祷的力量
- F6** 着色页：当你观看总会大会
- F7** 音乐近如祈祷瞬间
- F8** 来自义大利的问候!
- F10** 看着罗马圣殿盖起来
- F12** 说「我爱你」的许多方式
- F14** 使徒在世界各地：邬希铎长老访问俄罗斯
- F16** 勇敢的榜样：认识玛蒂医生
- F18** 父母亲给我的教诲
- F19** 看我做，听我说
- F20** 跟从基督：耶稣教人祈祷
- F23** 着色页：我会祈祷

找到藏在里面的利阿贺拿!

朋友 封面
娜塔莉·霍普绘

