

耶 稣 基 督 后 期 圣 徒 教 会 · 2 0 1 9 年 4 月

利阿贺拿

救主的信息, 关于
希望和拯救,
第18页

灰心气馁的时候, 请记住
拿因的寡妇, 第12页

复活节音乐: 「神圣
美好的园里」, 第24页

如何找到平安,
并避免受骗, 第26页



这里
有教会

冰岛

雷克雅未克





在白雪皑皑的埃夏山映衬下，冰岛的首都雷克雅未克这座多彩多姿的城市，向1,000英里（1,609公里）外欧洲大陆的一个岛国招手表达欢迎之意。西元874年，维京人最早来到雷克雅未克定居，它是冰岛的文化、经济和政府活动的中心，也是全世界最洁净、最环保和最安全的城市之一。

最早在1851年，有两位冰岛人在丹麦受洗。不久之后，他们回到冰岛，第一个分会于1853年成立。今日，冰岛有将近300位成员和三个分会，分别位在雷克雅未克，阿克雷里和塞尔福斯。最近的圣殿是在英国伦敦，距离雷克雅未克1,177英里（1,894公里）。

虽然教会成员的人数很少，但教会仍持续成长。尽管遭遇与外界隔绝、教会教材的译文有限、不良的天气和文化障碍等种种挑战，但教会领袖已应许，有朝一日冰岛会成为其他国家的明灯。戈登·兴格莱会长（1910-2008）曾造访冰岛，并提醒当地成员，他们是「『有力量，有能力，有才干的人民』，能成就伟大的事」（“Wonderful to Have Sweet, Good Land,” *Church News*, Sept. 21, 2002, 10）。

- 冰岛传道部于1894年成立，但传道活动于1914年中止。冰岛于1975年归属丹麦哥本哈根传道部。
- 1977年，当时的七十员第一定额组成员约瑟·胡适令长老（1917-2008）正式奉献冰岛为传播福音之地。
- 1981年发行冰岛文摩尔门经——冰岛文是世界上唯一只在冰岛使用的语文。



灰心气馁的时候，
请记住拿因的寡妇

奇斯·威尔森

12



信赖救主的拯救

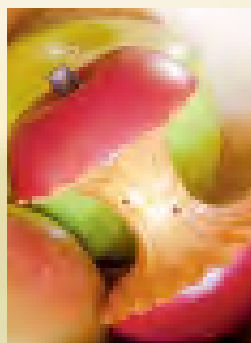
亨利·艾宁会长

18



让施助变成
一件乐事

8



仁爱，喜乐与平安
的三个教训

布莱恩·艾希顿

26

灰心气馁的时候

人生有起有落，有时候处在人生低谷时，我们对神的作为感到不解——慈爱的天父为何让这样的事发生？处在这种困境时，我们可能不禁会问：「神真的关心我这个人吗？」

在类似这样的情况中，我找到了几节很有帮助的经文：

- **诗篇8：4-5**：「人算甚么，你竟顾念他？……你叫他比天使（或译：神）微小一点，并赐他荣耀尊贵为冠冕。」
- **约翰福音10：14**：耶稣在尘世期间称自己是「好牧人」，又说「我认识我的羊」。
- **摩西书1：39**：这是我最喜欢的经文之一，主在这节经文中向先知约瑟·斯密启示祂的目的：「看啊，这就是我的事工和我的荣耀——促成人的不死和永生」——这也彰显出祂对我们每个人的关心。
- **路加福音7：11-16**：这段记载不仅教导我们明白救主有能力克服死亡——在这复活节期间，这是个适时的提醒——对我而言，这也是祂非常关心我们每个人的最佳范例。在耶稣所行的一切奇迹中，很少有奇迹像祂在施助拿因的寡妇时那般温馨感人和充满怜悯的。如同我在文章中所分享的（见第12页），这项记载彰显出救主对我们每个人的关心和爱。

奇斯·威尔森

杨百翰大学副教授



5 祂已复生! ☺

「克服死亡人自由，基督胜利已完成。」

6 信心的化身：鲍伯·瑟斯顿和萝莉·瑟斯顿——

柬埔寨金边传道部 ☺

他们的传道并不像原先所预期的，但也带来许多意料之外的祝福。

8 施助原则：让施助变成一件乐事

服务是获得真正喜乐的一个最大来源。

12 灰心气馁的时候，请记住拿因的寡妇

奇斯·威尔森

就像祂为拿因的寡妇所做的那样，救主会在我们最迫切需要帮助的时候来到。

18 信赖救主的拯救

亨利·艾宁会长

我们更为正义时，主会引领我们从考验中得到拯救。

24 音乐：神圣美好的园里

塔米·罗宾森

救主为我们而活，也为我们而死。

26 仁爱、喜乐与平安的三个教训

布莱恩·艾希顿

无论处境如何都能找到幸福。

32 后期圣徒的心声 ☺

飓风毁了婚礼的计划；尘世生活的真谛；带来希望的一首歌；一份获得接受的邀请。

36 自立的祝福：生意越来越好

约书亚·伯凯

一位失去工作的律师，在教会的自立课程中找到了灵感。

38 我们的家，我们的家人：我们的儿子是天父的儿子

洁琳·墨菲

不论我们有多爱我们的孩子，神都比我们更爱他们。

40 教导青少年和年幼儿童：面对不幸

帮助孩子感到平安的一些诀窍。

☺ 快速阅读



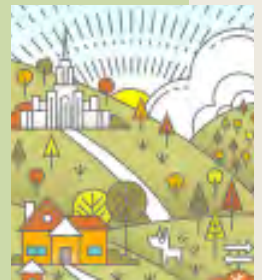
封面
往以马忤斯的路上，
温蒂·凯勒绘

单元

年轻成人园地

42

在面临种种选择和需要作出**改变生命的决定**时，我们如何知道自己在**跟随神为我们制定的计划**？阅读这个月关于**获得启示**的文章。



青年园地

50

阅读本月的文章时，学习如何使用教长祝福，获得灵感尝试一些**新的复活节传统**，为自己和他人**找到平安**。



儿童园地

透过研读关于耶稣基督、祂的赎罪和复活，以及这些事对我们有什么意义，来更了解**我们为何庆祝复活节**。



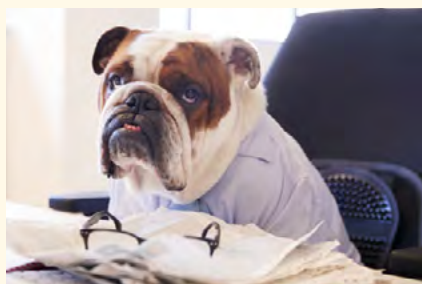
「只有电子版」精选文章



锻炼灵性的肌肉

亚斯潘·史坦德

为了避免见证萎缩，我们必须不断锻炼
 灵性肌肉。



你是否敷衍了事地过福音生活？

雀可·瓦德雷

在教会中忙碌和在福音中活跃，两者之间
 真正的差别是什么？

2019年4月，第4期
 利阿贺拿18604 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，杰佛瑞·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，赖瑞·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：卡蜜拉·凯斯崔隆

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·索萨，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·伯朗，珍·宾柏若美，理查·罗慕义，敏蒂·梭鲁，雀可·瓦德雷，玛莉莎·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，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

印刷作业：约书亚·丹尼斯

印刷主管：司徒反·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、官雾文、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、

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。
- 搜寻以前的期数。
- 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

将你的问题和意见用电子邮件寄到
 liahona@ldschurch.org。

在liahona.lds.org提交有助于提升
 信心的故事，或邮寄到：

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

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。）

© 2019 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（包括了教会召唤），此版权利得随时撤销。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；电子邮箱：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

April 2019 No.4. 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.

祂

已复生！
祂已复生！
发出快乐的呼声。
脱离了三天的监禁，

举世欢腾共同庆；
克服死亡人自由。
基督胜利已完成。

（「祂已复生」圣诗选辑，
第120首。）

在这个复活节纪念救主时，可以造访 lds.org/go/4195，观看美丽的艺术与使徒的见证，了解救主的各项特质如何成就祂的赎罪和复活。



鲍伯·瑟斯顿 和萝莉·瑟斯顿

在柬埔寨金边传道部传教



鲍伯·瑟斯顿和萝莉·瑟斯顿在他们首次一起传教时，学习到尽管有语言障碍和文化差异，但仍然可以提供深具意义的施助，因为我们都是神的儿女。

莱斯利·尼尔逊摄

鲍伯：

有一天，我们听到音乐声大作，也注意到有人正在搭帐篷。在柬埔寨，那代表有人结婚或有人过世。

萝莉：

我们发现一位有五、六个孩子的母亲死了，她的丈夫不在身边。孩子们醒来时，发现他们的妈妈死了。

有个女儿一直在啜泣，她透过翻译人员告诉我们：「我是老大，有这些弟弟妹妹要照顾，我不知道该怎么办。」

我把她搂在怀里，我怎能不这么做呢？这个女孩刚失去她的母亲。我用英文对她说：「我知道你听不懂我说的话，但是我保证，你会再见到你的母亲。你会没事的，你不会无所依靠。」

许多像这样的经验让我们与柬埔寨人培养出特殊的情谊。

进一步了解

请至 lds.org/go/18 观看更多「信心的化身」的故事。



施助原则

让施助 变成 一件乐事

怀着爱心服务会为施者及受者带来喜乐。

有时我们在今生追求幸福，就像是在跑步机上跑步一样。我们跑了又跑，却觉得仍在原地，没有进展。对某些人而言，施助他人的想法只是让人觉得有更多的事要做。

但是天父希望我们体验到快乐，祂已经告诉我们「成了世人，才能有快乐」（尼腓二书2：25）。救主教导，我们为自己和他人的生活带来喜

乐，施助他人是其中不可或缺的一部分。

什么是喜乐？

喜乐的定義是「感到非常愉悅和快樂。」¹近代先知已清楚說明喜樂來自何處，以及如何找到喜樂。羅素·納爾遜會長說：「我們感受到的喜樂，並不在於生活的環境，而在於我們生活的重心。……喜樂來自於〔耶穌基督〕，也因〔耶穌基督〕而來。」



祂是一切喜乐的泉源。」²

施助带来喜乐

李海吃了生命树的果子后，他的灵魂充满「无比的快乐」（尼腓一书8：12）。他的第一个渴望就是与他所爱的人分享那果子。

甘心乐意地施助他人就能为自己和他人带来这样的喜乐。救主教导祂的门徒，我们与祂紧密相连时，所结的果子会帮助我们得到完全的喜乐（见约翰福音15：1-11）。借着服务

和努力带领他人归向祂——以这样的方式来做祂的事工，可以成为快乐的经验（见路加福音15：7；阿尔玛书29：9；教义和圣约18：16；50：22）。即使面临对立和苦难，我们仍然可以体验到这种快乐（见哥林多后书7：4；歌罗西书1：11）。

救主的完美典范向我们显明，服务是在尘世生活中获得真正喜乐的一个最大来源。如果我们像救主那样怀着仁爱和爱心去施助我们的弟兄姊妹，就可以体验到超乎短暂快乐的喜乐。

真正喜乐的泉源

救主的完美典范向我们显明，服务是在尘世生活中获得真正喜乐的一个最大来源。



总会慈助会会长琴恩·宾翰姊妹教导：「只要我们乐意去〔施助〕，……我们会朝着成为锡安的人民更迈进一步，并与我们在门徒道路上沿途所帮助的人，一同感受无比的喜悦。」³

我们要如何让施助带来更多喜乐？

有许多方法可以让我们的施助有更多喜乐。这里有几项建议：

1. **了解你施助的目的。**施助的理由有很多，而最终，我们所付出的努力应当与神的目的一致，也就是「促成人的不死和永生」（摩西书1：39）。我们若接受罗素·纳尔逊会长的邀请，去帮助其他人走在圣约的道路上，就能因参与神的事工而找到喜乐。⁴（欲进一步了解施助的目的，见「施助的原则：使施助为之改变的目的」，2018年1月，利阿贺拿。）
2. **把施助的重点放在人身上，而不是要做的事情上。**多马·孟荪会长经常提醒我们：「绝对不要把某个待解决的问题看得比需要被爱

的人更重要。」⁵施助是关乎爱人，而不是关乎要做的事情。当我们越来越像救主那样去爱人，就会更容易获得为人服务的喜悦。

3. **使施助简单化。**十二使徒定额组的代理会长罗素·培勒会长告诉我们：「伟大的事是由简单而微小的事促成的。……透过微小而简单的善举和服务，我们的生活也能充满对天父的爱，热诚地从事主耶稣基督的事工，并且在每次帮助别人时都感受到平安和喜乐。」⁶
4. **拿掉施助的压力。**促成某个人的救恩并不是你的责任，那是当事人与主之间的事。我们

不要延迟服务所带来的喜悦

有时人们不愿意针对所需的帮助请求协助，所以我们所提供的服务可能正是他们需要的。但是把自己的意思强加于人也不是解决之道。在施助之前征求同意是个好主意。

十二使徒定额组的迪特·邬希铎长老曾讲过有位单亲妈妈得了水痘——后来她的孩子也得了水痘。结果原本一尘不染的家变得又脏又乱，家里堆满了脏碗盘和要洗的衣服。

在她感到完全难以招架的时刻，慈助会的姊妹来敲她家的门。她们并没有说：「如果有什么我们可以帮忙的，请让我们知道。」她们看到当时的情况，便立刻采取行动。

「她们做完所有的家事，让这个家恢复明亮整洁，又请一位朋友买一些家里非常需要的日用品送过来，当她们最后完工要说再见时，那位年轻母亲已泪流满面，流下感激和爱的泪水。」⁷

施者和受者都感受到温馨的喜悦。

的责任是去爱他们、帮助他们归向救主耶稣基督。

在生活中培养喜乐

我们愈能够在生活中培养更多的喜乐、平安和满足，在施助时就愈有能力与人分享。喜乐是经由圣灵而来（见加拉太书5：22及教义和圣约11：13）。我们可以祈求获得喜乐（见教义和圣约136：29），让喜乐临到我们的生活。以下是在生活中培养喜乐的一些建议：

1. **数算祝福。**检视你的生活，将神祝福你的各种事情写在日记里。⁸留意周遭一切美好的事物，⁹留意哪些事情妨碍你感受喜乐，写下解决的方法，或更深入去了解的方法。在这复活节期间，花时间查考如何与救主保持更密切的关系（见教义和圣约101：36）。
2. **练习静思省察。**安静地省思会让你更容易找到喜乐。¹⁰仔细聆听哪些事情为你带来喜乐（见历代志上16：15）。在练习静思省察时，空出一些时间远离媒体有时是必要的。¹⁰
3. **避免与人比较。**俗语说，人比人，气死人。保罗提出告诫，有些人「用自己度量自己，用自己比较自己，乃是不通达的」（哥林多后书10：12）。
4. **寻求个人启示。**救主教导：「你若祈求，就必获得启示上加启示、知识上加知识，使你能知道奥秘及令人平安的事——带来喜乐及带来永生的事」（教约42：61）。

邀请采取行动

你如何透过施助来增加生活中的喜乐？ ■

注：

1. “Joy,” en.oxforddictionaries.com

本文的各项原则可以应用在日常生活中与人互动，但其目的是用来帮助弟兄施助者和姊妹施助者，为指派给他们的个人和家庭带来祝福。

2. 罗素·纳尔逊，「喜乐和灵性的存活」，2016年11月，利阿贺拿，第82页。
3. 琴恩·宾翰，「像救主那样施助」，2018年5月，利阿贺拿，第107页。
4. 见罗素·纳尔逊，「我们齐向前」，2018年4月，利阿贺拿，第4-7页。
5. 多马·孟荪，「在人生旅途上找到喜乐」，2008年11月，利阿贺拿，第86页。
6. 罗素·培勒，「经由爱心服务得到喜乐」，2011年5月，利阿贺拿，第49页。
7. 迪特·邬希铎，「喜乐地奉行福音」，2014年11月，利阿贺拿，第120-123页。
8. 亨利·艾宁，「记住啊，记住」，2007年11月，利阿贺拿，第67页。
9. 琴恩·宾翰，「叫你们的喜乐可以满足」，2017年11月，利阿贺拿，第87页。
10. 迪特·邬希铎，「最重要的事」，2010年11月，利阿贺拿，第21页。
11. 见盖瑞·史蒂文生，「灵性日蚀」，利阿贺拿，2017年1月，第46页。





灰心气馁的时候，请记住 拿因的寡妇

尤其在我们觉得被人遗忘或忽略时，我们必须记住：耶稣在这位寡妇需要帮助时，及时地赶来援助，而祂也会来帮助我们。

奇斯·威尔森

杨百翰大学古代经文副教授

有时在人生的起起伏伏当中，我们可能觉得神不太关心我们每天的生活。我们的日常生活模式似乎枯燥而单调，几乎一成不变，有时很难指出神在哪个方面直接介入我们的生活。我在生活中感觉自己微不足道时，常常都会想到新约中的一位妇女，她可能也曾有这种感受。经文中没有提到她的名字，只简单提及她的村庄名称和婚姻状态。

那位妇女是拿因的寡妇，四福音书中只有路加记载了这个令人惊叹的故事。对我来说，她体现出救主个别关怀的施助，以及救主怎样主动向社会上灰心气馁的平民百姓伸出援手。这项记载完全解决了神是否认识和关心我们的疑问。

路加福音第7章简短地叙述了这项奇迹，描述耶稣拦下一个送殡的队伍，奇迹般地让一位死去的少年人复生。但是，它的背景环境有更多值得去了解。对于所有的奇迹，背景环境是了解该事件的关键所在，但这个事件的背景环境尤其特殊。我曾在杨百翰大学耶路撒冷中心任教，因此我要跟大家分享我对于这项奇迹的一些个人见解。

拿因是耶稣时代的一个小农村，在耶斯列山谷东侧的摩利山边。这个小镇地处偏远，只有一条路通往那里。在耶稣的时代，这个村落应当很小也比较穷，而且从那时起一直都是这样的情形。根据历史纪录，这个小镇在人数最少的时候只有34户人家和189位居民。¹今日当地大约有1,500位居民。

路加在开始记写这个故事之前，提到耶稣前一天在迦百农治好了百夫长的仆人（见路加福音7：1-10）。然后我们得知「过了不多时」（第11节），救主在一大群门徒的伴随下，进入拿因城。这个顺序非常重要。迦百农位于加利利海的北岸，低于海平面600英尺（183公尺），拿因位于迦百农西南方大约30英里（48公里），高度为海拔700英尺（213公尺），因此去拿因需要艰辛费力地走上坡路。从迦百农走到拿因，至少要一、两天的时间。最近，一群杨百翰大学耶路撒冷中心的年轻学生在铺设好的路面共花了10个小时走完这条路线。这意味着，耶稣大概非常早起，甚至可能在夜间步行，以便能「过了不多时」拦下送殡的队伍。²

当基督走完这段令人疲惫的旅程来到该城时，一支送殡的队伍正抬着一名大概20几岁的少年人。³路加告诉我们，这个少年人是一位寡妇独生的儿子，有些学者根据希腊文文本判断，这名寡妇没有其他子嗣。⁴在这个极为不幸的家庭悲剧中，一大群村民陪着她。

显然对任何人来说，儿子死亡都





是个悲剧，但请想想这件事对这名寡妇的含义。在古代的以色列，对于没有继承人的寡妇，这件事在社交、灵性和财务方面有什么含义？在旧约时代的文化中，人们相信一位丈夫英年早逝，是代表神对罪的审判。因此，有些人认为神是在惩罚这位遗孀。在路得记中，年轻丧偶的拿俄米哀痛说：「耶和华降祸与我；全能者使我受苦」（路得记1：21，国际标准版）。⁵

这名拿因的寡妇不仅在灵性和情感上遭受痛苦，她也面临财务破产——甚至要挨饿。⁶ 妇女在婚后由夫家提供财务上的保障，如果丈夫去世了，照顾她的责任就交由长子负责。如今，这名寡妇有长子名分的独生子死了，她在财务上也顿失倚靠。如果她的儿子是20几岁，那么她大概是位中年妇女，住在一个偏僻的务农小镇，如今发现自己在灵性、社交和财务上都陷入困境。

就在村民抬着这位妇人的儿子准备送葬的这段短时间里，耶稣遇到这个队伍，「就怜悯她」（路加福音7：13）。事实上，路加的叙述可能太含蓄了。不知何故，耶稣察觉到这





名寡妇彻底绝望的处境。她或许整夜俯伏在布满尘土的地上，祈求天父让她知道为何如此；或许她甚至公开质问，为何天父仍要她活在世上；或是她只是为即将面临的孤独感到害怕。我们并不知道。但我们知道的是，救主选择立即离开迦百农，祂可能需要整夜赶路，才能在送殡的队伍把尸体埋在土里之前拦下他们。

是的，当耶稣看到这位妇人满脸泪痕地走在队伍后面，就对她起了极大的怜悯——但似乎在祂「碰巧」拦下出殡的队伍很早之前，就有了那些怜悯之情。他在她最需要的时刻来到，分秒不差。

耶稣告诉这名寡妇「不要哭」（第13节）。祂无惧礼规上的不洁，「按着杠」，整个出殡的队伍「就站住了」。祂接着命令说：「少年人，我吩咐你，起来！」

「那死人就坐起，并且说话。耶稣便把他

交给他母亲」（第14-15节）。自然而然地，村民和耶稣的门徒都大感惊奇，大家的悲伤转化为纯净的喜乐。他们都「归荣耀与神，说：『有大先知在我们中间兴起来了！』」（第16节）。但这项奇迹也是关乎救援一个绝望的灵魂。耶稣了解，这位妇人受到极大的错待——她在他们的文化中受人轻视。她的遭遇立刻引起了祂的注意，即使祂必须长途跋涉，才能在适当的时机赶到那里。祂知道她绝望的处境，所以很快就来了。多马·孟荪会长（1927-2018）曾讲述这无法否认的真理，他说：「将来有一天，当我们回首这些看似偶然的事件时，我们就会明白它们根本不是偶然。」⁷

对我们而言，这个振奋人心的事件远不只是很棒的圣经故事而已。它毫无疑问地证实了，耶稣知道这位穷困、被人遗忘又无依无靠的寡妇。尤其在我们觉得被人遗忘或忽略时，

我们必须记住：耶稣在这位寡妇需要帮助时，及时地赶来援助，而祂也会来帮助我们。此外，我们可以从救主的榜样学到的第二个教训就是，伸出援手去造福周遭之人很重要。在你周遭有许多人有时会感到灰心气馁，如果你能告诉他们这位「拿因姊妹」的故事，以及主清楚地知道她的沮丧和个人极大的危机，就可能使黑夜变白昼。记住宾塞·甘会长（1895-1985）这项发人深省的教导：「神的确注意到我们，祂看顾着我们，然而祂通常透过其他人来满足我们的需要。」⁸

对我而言，在耶稣所行的一切奇迹中，很少有奇迹像祂在施助拿因的寡妇时那般温馨感人和充满怜悯的。

它提醒我们记住，我们对祂很重要，而且祂绝不会忘记我们。我们绝不能忘记这一点。■

注：

1. See E. Mills, *Census of Palestine 1931: Population of Villages, Towns, and Administrative Areas* (1932), 75.
2. See S. Kent Brown, *The Testimony of Luke* (2015), 364.
3. See Brown, *The Testimony of Luke*, 365.
4. See Brown, *The Testimony of Luke*, 365.
5. 在以赛亚书54：4，主告诉以色列的这位寡妇，她「不会再记念〔她〕寡居的羞辱」（新英文译本）。
6. See Brown, *The Testimony of Luke*, 365.
7. 多马·孟荪，取自约瑟·胡适令的文章，「在生命旅程中所学到的教训」，2001年5月，*利阿贺拿*，第38页。
8. 总会会长的教训：宾塞·甘，（2006），第82页。



如欲观看圣经影片
「拿因的寡妇」，
请造访 [lds.org/
go/041917](https://lds.org/go/041917)。





亨利·艾宁会长
总会会长团
第二咨理

信赖救主的 拯救

救主的赎罪和复活，让祂有能力在我们的考验中巩固我们，或拯救我们。

对 曾经失去亲人的人来说，前路可能忧伤寂寞，特别是那些不知道救主耶稣基督的赎罪和复活的人，以及对这事没有见证的人。看看在往以马忤斯的路上，那两位多疑的门徒。复活的主靠近他们，问他们为什么这么难过，路加告诉我们问题的答案：

「他们说：『就是拿撒勒人耶稣的事。他是个先知，在神和众百姓面前，说话行事都有大能。」

「『祭司长和我们的官府竟把他解去，定了死罪，钉在十字架上。」

「『但我们素来所盼望、要赎以色列民的就是他』」（路加福音24：19-21）。

我们因为知道并见证那要赎以色列民的就是祂，而感到安慰。那「打断死亡枷锁的」（摩赛亚书15：23）就是祂。那成为「睡了之人初熟的果子」（哥林多前书15：20）的就是祂。那成就圣殿圣约，让我们可以和「多年契阔，我心所爱」¹的人永远结合在一起的就是祂！

在这复活节时期，我想分享一个几年前在祈祷会上讲过的信息的一部分，有关救主的拯救大能。准备演讲的过程，和演讲的当时都让我得到了巩固。希望你们阅读时，也能得到巩固。

救主明白我们的悲伤

有些人英年早逝，不过每个人迟早都会走上同一条路。每个人都会面临亲人死亡的考验。

前几天我碰到一个人，自从他妻

子去世后我一直都没看到他。我们在过节时一个愉快的社交场合巧遇，他满面笑容地向我走来。我记得他太太去世的事，所以和他打招呼时，特别小心地说：「最近好吗？」

他收起笑容，眼角湿润，语重心长地低声说道：「还好，但就是度日如年。」

那确实是度日如年，你们很多人都体会过，我们每个人有一天也都将体会到。那个考验最困难的部分，就是不知道该如何处理忧伤、寂寞，和



失落的感觉，好像一部分的自己失落了。悲伤有时就像慢性病，久久不愈。对一些人来说，可能会感觉愤怒或不公。

救主的赎罪和复活，让祂有能力在这样的考验中拯救我们。祂从自己的经验中，明白了我们所有的悲伤。祂大可从圣灵的启发中明白这种感觉，但祂却选择透过亲身的经历来体会。经文这样记载：

「看啊，祂要在我们祖先的土地耶路撒冷，由马利亚所生；她是个童贞女，是宝贵而精选的器皿，将蒙荫庇，并因圣灵的力量而怀孕，生下一个儿子，是的，就是神的儿子。

「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7：10-12）。

你身边有一些好心的人，会在你的亲人过世时试着了解你的悲伤，他们自己可能也很悲伤。救主不只明白并感受到悲伤，也感受得到你个人才能体会的悲伤。祂完全了解你，祂知道你内心的感受。

邀请圣灵

邀请圣灵来安慰并祝福你时，救主会知道你要做什么事情对你最好。祂知道你要从哪里开始最好。有时候是从祈祷开始，有时候是从安慰别人

救主大可从圣灵的启发中明白我们的悲伤，但祂却选择透过亲身的经历来体会。

开始。我认识一位疾病缠身的寡妇，她得到灵感要去拜访另一位寡妇。我不在现场，但我确定主给忠信的门徒灵感去帮助另一个人，好让两人都得到援助。

救主按各人的需要，用不同的方式援助悲伤的人。有一件事情是你确定的：救主能够，并且也会用对悲伤的人及他周围的人最好的方式来进行。有件事情经常会发生，就是当神拯救悲伤的人时，他们会觉得在祂面前像孩子般谦卑。约伯的一生（见约伯记1：20-22）就是这种忠信谦卑力量的典范。另一件常发生的事情是约伯也经历过的，就是对救主复活的力量有坚定的信心，（见约伯记19：26）。

我们都会复活，包括你已去世的家人。和他们的相逢不会是虚无飘渺的，因为那时大家都会有不死、不老或不会衰弱的身体。

救主复活后向使徒显现时，不仅安慰他们的悲伤，同时安慰了我们也会面对的悲伤。祂这样安慰他们和我们：

「愿你们平安！……

「你们看我的手，我的脚，就知道实在是我了。摸我看看！魂无骨肉，你们看，我是有的」（路加福音24：36，39）。

主能用最适合的方式鼓舞我们，使我们能在悲伤中争取拯救的力量。我们可以选择为了主而为人服务。我们可以为救主，为祂的福音，为祂教会的复兴，也为祂的复活作见证。我们可以遵守祂的诫命。

所有这些选择都能邀请圣灵。能用适合我们需要的方式安慰我们的，正是圣灵。透过圣灵的启发，我们能够对复活有见证，并清楚看到将来的光辉重逢。我低头注视一位我认识的人的墓碑时，感受到了那份安慰，我知道将来的某一天我能够把她抱在怀里。知道这一点，不仅拯救我脱离悲伤，也让我充满快乐的期望。

就算那个孩子能活到成年，她也需要在其他考验中得到拯救。她也会需要和每个人一样，经历身体和灵性挑战的考验，以保持对神的忠信。虽然身体是伟大的创造，但是让身体健康运作，也是我们每个人所面对的考验。每个人都要面对疾病与老化的挑战。

「你要谦卑」

拯救我们脱离考验的力量已备妥就绪。只不过，在我们面对亲人死亡时，拯救我们脱离考验的方式，不见得是让亲人免于一死，同样地，拯救我们脱离其他考验的方式，也可能不是把考验移除——主可能会等我们培养出信心，并做出选择让赎罪的力量

你可以确定救主能够，
并且也会用对悲伤的人
及他周围的人最好的
方式来援助。

体现在生活中之后，才让我们得到解脱祂这样做不是出于漠不关心，而是出于对我们的爱。

时任十二使徒定额组会长的多马·马西得到一份指南，教导他如何在面对生活压迫时获得主的拯救大能。他身陷严峻的考验，而主知道还有更多的难题会接踵而来。他得到以下的忠告，我把它当作是对我说的，也提供给你们：「你要谦卑；主，你的神必亲手领导你，答复你的祈祷」



(教义和圣约112: 10)。

主一直希望我们变得更加正义，借此引领我们获得拯救。这需要悔改，也需要谦卑。因此，获得拯救的路上始终需要谦卑，好使主能亲手引导我们；祂希望带领我们通过困难，得到圣化。

考验会造成怨恨或沮丧，为使主能亲手引导我们，你我需要的那份谦卑来自于信心，来自于相信神确实活着，祂爱我们，祂总是给我们最好的——即使有时不是那么容易。

救主让我们看到了那种谦卑。你们都读过祂在客西马尼园的祈祷，为我们受尽无法想象，无法承受，甚至无法描述的考验。你们记得祂的祈祷：「父啊！你若愿意，就把这杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思」（路加福音22: 42）。

祂认识并信任祂的天父，就是那位伟大的以罗兴。祂知道祂的父亲是全能的，有无限的良善。爱子以谦卑的话语——就像小孩子的话语——祈求能获得拯救的能力，以协助祂。

得到勇气与安慰

天父并没有为了拯救祂的爱子而免除祂的考验，祂为了我们的缘故没有那样作，但祂让救主完成祂在世上的使命。我们永远都可以从知道天父会提供援助而得到勇气与安慰：

「有一位天使从天上显现，加添他的力量。

「耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点滴在地上。

「祷告完了，就起来，到门徒那

里，见他们因为忧愁都睡着了，

「就对他们说：『你们为甚么睡觉呢？起来祷告，免得入了迷惑！』」（路加福音22: 43-46）

救主祈求拯救。祂得到的答复不是免除考验，而是得到足够的安慰，来荣耀地成就这事。

祂在门徒面对考验时给他们的诫命，也是给我们的指南。我们可以决心遵循。我们可以决心站起来，以极大

耶稣基督为我们每个人的罪，
也为天父所有的儿女的罪偿付了代价，
好让我们可以获得拯救，
脱离死亡和罪。

的信心与谦卑祈祷。我们也可以遵行马可福音里的另一项指示：「起来！我们走吧」（马可福音14: 42）。

这些忠告可以帮助你通过生活中身体和灵性的试炼。作了所有能做的事情以后，你还会需要神的帮助。因此，起来，走吧，不过最好尽早得到祂的协助，不要等到大难临头才祈求拯救。

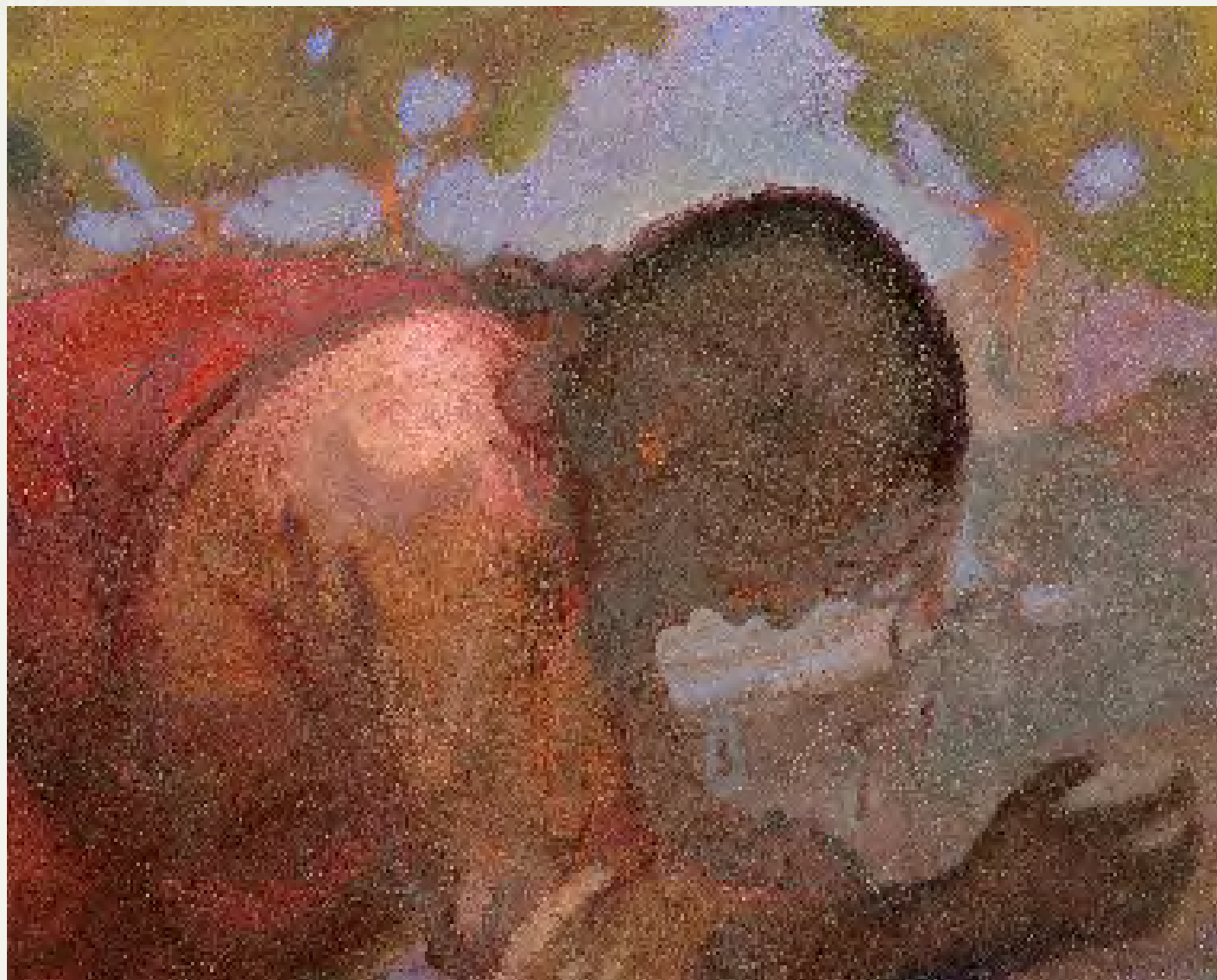
我郑重向你们见证，我知道父神活着，而且祂爱我们。祂的幸福计划是完美的，那确实是一个幸福的计划。耶稣基督复活了，我们也会复活。祂受了苦，好让祂能在我们的所有考验中援助我们。祂为我们每个人的罪，也为天父所有的儿女的罪偿付了代价，好让我们可以获得拯救，脱离死亡和罪。

我知道在耶稣基督的教会里，只要我们跟从夫子，圣灵就会来安慰我们，洁净我们。愿你们在人生所有的试探和考验中，可以得到祂适时的安慰与救援。■

摘自2008年1月15日杨百翰大学祈祷会讲辞：「The Power of Deliverance」。

注：

1. 「慈光歌」，圣诗选辑，第48首。



塞西马尼园（局部），凯克·理查绘；橄榄树的枝条，由GETTY IMAGES提供

神圣美好的园里

沉思地 ♩ = 60-68

词与曲：塔米·罗宾森

1. 神圣美好的园里，我是蒙您恩典获得的救赎。
 2. 伤痕累累的好累起的身体，躯，我是用您心甘愿敬的饮此水，
 3. 我愿拿起的圣餐杯，用您心甘愿敬的饮此水，

客西马尼痛苦的人，救主祈求死是为我。我。
 受尽马尼痛苦的人，救主祈求死是为我。我。
 破碎的面包为世人所吃，情，人，尽。救主祈求死是为我。我。

救主祈求死是为我。我。接接纳我破碎的心灵，
 救主祈求死是为我。我。接接纳我破碎的心灵，
 救主祈求死是为我。我。接接纳我破碎的心灵，

愿我与您合一。客西马尼痛苦的人，
 愿我与您合一。客西马尼痛苦的人，
 愿我与您合一。客西马尼痛苦的人，

救主祈求死是为我。我。救主祈求死是为我。我。
 救主祈求死是为我。我。救主祈求死是为我。我。
 救主祈求死是为我。我。救主祈求死是为我。我。



布莱恩·艾希顿

总会主日学会长团
第二咨理

仁爱、喜乐与 平安的三个教训

按照这三个步骤去做，你的生活就会有大的改变，也能帮助你感受圣灵的果子。

读 大学时，我常想到自己的将来。等到这个将来真的来临时——也就是大学毕业以后——我学到了三个重要教训，大大改变了我的生活。我要和你们分享这三个教训，希望你们不会像我那样，花那么长的时间才学到。这三个教训可以帮助你生活中找到莫大的喜乐——最终得到超升，和天父同住。

1. 寻求快乐、平安及圣灵

大二那年，也就是传教返乡后六个月左右，我认识了内人美琳达。我马上就知道我要和美琳达结婚，不过，美琳达却没有同样的感觉。五年以后她才终于等到答案，知道如果和我结婚也「还可以」。



只要去做
那些微小的事，
并信赖耶稣
基督的牺牲，
不论身处
何种情况，
你都能找到
仁爱、喜乐
与平安。

在那五年之间，我遇到人生的一大考验。我知道该和谁结婚，圣灵也催促着我，但我却无法达成目标。

毕业后不久，美琳达决定去传教——我相信有一部分的原因是想躲开我。在她传教的期间，我有时候会觉得很悲惨，因为我整天都想着自己没有得到的东西。不过，我每天研读经文和祈祷、在教会服务，并努力做那些能将圣灵带进生活中的事。

有一个极为寒冷的星期日早晨，我在美国明尼苏达州的明尼亚波利开车前往教会。一路上我心想：「我现在应该觉得非常悲惨才对，好像每件事都不尽如人意，但是我一点也不觉得悲惨。想不到我竟然还觉得很快乐！」

我现在正面临对我而言很困难的挑战，怎么可能快乐呢？

答案就在加拉太书5：22-23中：「圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。」

由于我做了那些能将圣灵带进生活中的事，因此我能感受到神的爱。我感到喜乐与平安。我能长久忍耐，但同时也觉得很快乐。

生活、家庭和婚姻中要有仁爱、喜乐与平安，并不是靠豪宅、名车、流行的服饰、成功的事业，或世人说能带来快乐的其他那些事。事实上，

由于仁爱、喜乐与平安的感觉是来自于圣灵的，因此要有那样的感觉，完全都不需要和属世的情况扯上关系。

请不要误会，我并不是说我们一直都会很快乐，也不是说属世的情况完全不会影响我们的快乐。事实上，我们如果没有尝过苦，就不会知道甜（见教义和圣约29：39；亦见摩西书6：55）。

我们有时候需要有所挣扎。此外，有一些身体或情绪的问题也会让我们受很多苦，难以感觉到圣灵。但是只要努力在生活中保有圣灵并信赖神，我们大致上就能过得快乐。

我从个人的经验见证这是真实的。自从美琳达传教时我经历的那件事起，我注意到只要做那些能将圣灵带进生活中的事，包括选择去相信并接受事情会按神的意思顺利解决时，我通常都会很快乐（见摩尔门经雅各书3：2）。¹

2. 不要被假象所迷惑

神所做的每件事，撒但都有虚假的替代品，企图迷惑和欺骗我们。尽管撒但企图混淆视听，但是救主教导我们：「坏树不能结好果子」（尼腓三书14：18）。由于撒但是颗坏树，他无法让我们感到「仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制」（加拉太书5：22-23）。撒但只想让我们变得悲惨（见尼腓二书2：27）。

那么，撒但都怎么做呢？他想要欺骗我们。

我有位朋友，她是神所拣选的女儿，却被蒙骗了。这位朋友曾经去传教，是位出色的传教士。传教返乡后，她打算做到所有那些能将圣灵带进生活中，并在传教时巩固她的小事情。有段时间，她做到了。

神所做的
每件事，撒但
都有虚假的
替代品，企图
迷惑和欺骗
我们。救主
教导我们：
「坏树不能
结好果子」

(尼腓三书14: 18)。

属世的事情比属灵的事情更重要。如果想知道自己的优先顺序是不是本末倒置，可以看看自己有多常讲「我太忙了，现在没有时间_____。」在空格处填上：去圣殿、施助、研读并沉思经文、作事工，或甚至填上祈祷。

我们会觉得忙不过来的原因之一，是因为撒但处心积虑要使我们分心。他用我们手上的手机、车上的收音机、家里的电视机，以及其他各式各样的东西，使我们随时随地都无法专心。结果，我们觉得很忙，但事实上并不是那么忙。

这样的分心还带来另一项后果，就是我们越来越少沉思。撒但处心积虑要使我们分心，因为他知道沉思——特别是沉思经文——会带来更坚定的归信和更伟大的启示。

撒但的另一个欺骗手法，是告诉我们外在的行为比内在的动机更为重要。一旦缺乏正当的动机来做属灵的事，我们就体会不到福音的喜乐。结果，遵守诫命开始变成负担，撒但知道只要他能让我们有这样的想法，我们很可能就不会再去做那些该做的事。

撒但也欺骗我们，要我们相信逍遥自在的生活才能带来喜乐和幸福，只要开心就好。这是不对的。事实上，不克服一些困难，又怎么会有喜乐和幸福（见尼腓二书2: 11, 23）？

我要提到的最后一个撒但的欺骗手法，就是他企图要我们相信邪恶，以及其中短暂的愉悦，才是真正的幸福。撒但知道，至少在当下，有一些感觉或情绪可以（1

不过，她看到许多和她一样传教返乡的朋友，每个星期天来教会，但不去教会时却又过着和世人一样的生活。他们似乎都很快乐，做了很多「好玩」的事。他们的生活好像也没有她过得那么辛苦。

她慢慢开始不再做那些传教时为她带来属灵力量的小事情。她还是有见证，但她告诉我她当时是这么想的：「只要我还有去参加教会聚会，就没问题了——我还留在正道上。」不过，她也说：「从属灵的角度来看，我已经不活跃了。」²她过着和世人一样的生活，做出一个接着一个不好的选择，不久她就怀孕了。

她终于尝到这些不正义选择的苦果。她不快乐，她也知道这点。幸好，我这位朋友领悟到她被蒙骗了，进而悔改了。

她的故事告诉我们，即使我们之中最坚强的人，也可能被蒙骗。此外，她的故事也点醒我们，必须时常提高警觉，才不会被蒙骗。要做到这点，我们必须做那些能将圣灵带进生活中的事。

我很高兴能向你们报告，如今我那位朋友很快乐，她努力遵守着诫命，在身体和灵性上都很活跃。

撒但会用不同的方式欺骗我们，我只提几样就好。

撒但企图说服我们，让我们认为



) 让我们觉得感受到的是圣灵所结的果子，(2) 蒙蔽我们享受那些果子的渴望，或(3) 觉得可以接受替代品。

例如，撒但可以诱惑我们追求欲望，而不是追求爱。他可以用一时的兴奋，而不是持久的喜乐来引诱我们。他企图使我们分心，而不是给我们平安。他要我们自以为是、激情、随波逐流，而不要我们无私、持续服从，并适当地专注在属灵的事物上。他的诱惑会迷惑我们，让我们误以为违反诫命会带来幸福。

3. 做微小的事

通常都是微小的事会把圣灵带进生活中，让我们不受骗，并且最终帮助我们得到力量去遵守诫命而得到永生。救主曾在俄亥俄州的嘉德兰教会领袖这项原则：「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」（教义和圣约64：33）。

为什么微小的事这么重要？救主在下一节提出了说明：「主要人的心和甘愿的意念」（教义和圣约64：34）。救主为什么把微小的事与人的心和甘愿的意念相提并论呢？因为当我们持续做微小的事时，便会将心和意念顺服于神，因而得到洁净和圣化（见希拉曼书3：35）。

这样的洁净和圣化会一点一滴地改变我们的本质，使我们变得越来越像救主，同时让我们更易于接受圣灵的提示，不会那么就容易受到蒙骗。

我读高三那年，爸爸在家里帮我上福音进修班。由于那年的主题是摩尔门经，爸爸决定我们要逐节阅读，并讨论心得。我们阅读的时候，爸爸会问问题，让我深思经文的真义；我有不懂的地方，他也会向我解释。我还记得学到救主的事，体会到祂确曾拜访尼腓人，也体会到透过祂的赎罪，我的罪确实能得到宽恕。

我将自己经文的根基归因于爸爸和我一起上过的那些课程。我们阅读时，我的心里产生了一些火花。或许更重要的是，我的渴望、动机和行为都改变了。我想变得更好。我开始能看清自己被蒙骗的部分。我更常悔改，到了大一结束时，我每天都会读经文。

差不多就在那个时候，泰福·彭荻会长（1899-1994）要求教会成员每天都要阅读摩尔门经，并在生活中应用所学。³因此，不论我在读哪本经文，我至少都会读一点摩尔门经。

传教时，我学到如何真正地去研读经文，并饱享经文。我不仅在阅读时会感受到圣灵，也在为自己和慕道友的问题寻找答案而研读经文时，开始感受到喜乐。

传教后，我继续每天都饱享着经



我应许，

只要你

每天都饱享

经文，

特别是

摩尔门经，

就会邀请圣灵

进入

你的生活中。

改了。我想施助，也想援救别人。我更不容易受到撒但的欺骗和诱惑了。我更爱救主了。

那年11月，我蒙召为支会主教。完成兴格莱会长的挑战，帮助了我预备好接受那个召唤。从那时起，我注意到，不论因为工作或教会而变得更为忙碌时，我都更需要研读经文，特别是摩尔门经。

如果每天都饱享经文，你也会在生活中得到同样的祝福和力量。我应许，只要你每天都饱享经文，特别是摩尔门经，就会邀请圣灵进入你的生活中，让你自然而然地每天祈

祷，更常悔改，也更容易每周去教会并领受圣餐。

我见证，只要你去做那些微小的事并信赖主，那么不论你身处何种情况，都能找到仁爱、喜乐、平安与幸福。我也要见证，因为耶稣基督的牺牲，才有可能成就这事。所有美好的事物都来自于祂（见摩罗乃书7：22，24）。■

摘自2017年12月5日杨百翰大学祈祷会讲辞：「Happiness, Deceit, and Small Things」。

注：

1. 我们对基督有坚定的信心时，不论我们身处何种情况，都能饱享神的爱。
2. 作者收藏的面谈笔记和纪录。
3. 见泰福·彭荪，「神圣的责任」，1986年7月，圣徒之声，第64-66页；亦见「摩尔门经——我们宗教的拱心石」，1987年1月，圣徒之声，第3-5页。
4. 见戈登·兴格莱，「总会会长团信息：勇敢忠诚的见证」，2005年8月，利阿贺拿，第3-6页。

文。这样做让我可以邀请圣灵来到生活中，得到祂的指引来帮助我更有效地运用时间。结果，我的学业成绩变得更好，后来的工作表现也變得更好，作正确的选择也變得更容易。我更常祈祷，也更努力作事工。每天饱享经文并没有解决我所有的问题，但生活變得更容易些了。

2005年8月，戈登·兴格莱会长（1910-2008）提出了一项挑战，要大家在年底以前读完摩尔门经。⁴因为我每天都读摩尔门经，所以当时已经读到以帖书或摩罗乃书了。结果，不到一两个星期之后我就读完了。我认为我完成了兴格莱会长的挑战。

不过后来有一位忠信的家庭教导教师来我家拜访，问我兴格莱会长的邀请进行得如何。

我告诉他，我运气很好，因为在兴格莱会长提出挑战前，我就已经开始读摩尔门经了。接着，我自以为是地宣布自己达标了。

幸好，我的家庭教导教师对事情有不一样的看法。他温和地纠正我时，圣灵向我低语，告诉我家庭教导教师说的对。

于是我需要每天读两章，才能在年底前读完。我注意到，随着每天阅读摩尔门经的分量增加，我在生活中也得到了更多力量。我变得更喜乐了，看事情看得更清楚了，也更常悔

就算飓风也阻止不了我们

传教返乡后不久，我受邀参加一个舞会。在舞会中，我的电话不见了，有一位年轻男子主动来帮我找。谈话中，我们发现彼此都是返乡传教士，也有许多共同的想法和目标。

我们的关系持续发展，后来订婚了。我们的梦想是赶在华盛顿特区圣殿于2018年3月关闭装修前，在那里完成印证。不过，作了那个决定之后，考验就接踵而至。首先，我失业了，没办法继续存旅费到圣殿去。接着，有个飓风正朝波多黎各扑来，会在我们结婚的前一天抵达。

飓风玛丽亚的侵袭，重创了我们这个美丽的海岛。商店

关了，电也停了；水、食物和其他基本物资都极度缺乏。原本打算在招待会用的东西全部都泡汤了，所以我们只好取消招待会，看来我们也得要取消婚礼了。进出波多黎各变得很困难，没有人知道什么时候才会全面开放。我开始觉得很沮丧，充满怀疑和迷惑。

有天晚上，我和未婚夫谈起我们的情况。是否能成行都还是未知数，我们也没有招待会或结婚礼服，不过圣灵却证实我们需要信赖主，最重要的是到圣殿里印证。我们祈求天父帮忙。

波多黎各离境的班机一旦复航，我们就需要重新安排行程，并将印证改期。飓风后好

几个星期，我们都无法和外界联络，幸好有位朋友的手机还能用，她让我们打电话和圣殿联络，重新安排所有的事，以便在圣殿印证！启程前几个星期，家人和朋友捐助了我们衣服和鞋子，并协助我们得到结婚要用的许多东西。

最后当我们终于进到圣殿时，我们便将一切俗虑留在外面。我们握着彼此的手，一同走向未来。我确实可以说，我觉得主的手在引导着我们，一再向我们保证，只要我们相信祂，一切都会迎刃而解。今天，我们蒙福能有个可爱的儿子，有个印证到永恒的家庭。■

葛芮玛·圣地牙哥，波多黎各圣胡安

飓风玛丽亚来袭后，看来我们得要取消婚礼了。





「这就是人生！」

有一个冬天的晚上，担任主教的我在完成好几个面谈后，回到家时已经很晚了。我好累。过去几个星期，工作上的压力很大，再加上家庭和教会的责任，我觉得自己已经精疲力竭了。

那天晚上，我需要把车修好，第二天早上才能开车去上班。穿上工作服的我，从主教摇身一变成了修车的技工。我钻到车子底下，躺在冰冷的车库地板上开始工作。我已经辛苦工作了一整天，为什么还要在这里受寒受冻、疲惫不堪，并且折磨我的手指头？我失去了耐心，开始向天父抱怨、恳求。

「您是不是可以帮我一点忙？」我说。「我已经很努力在当个好父亲、好丈夫、好主教，并且遵守诫命了。如果

让我休息一下，我不是能做得更好吗？麻烦帮我完成这个工作，好让我可以上床睡觉。」

突然间，这句话清清楚楚、明明白白地浮现在我脑海：「这就是人生！」

「什么？」我回答道。

这句话又重复了一次：「这就是人生！」

等到重复第三次时，我开始有所领悟：「这就是人生！」这几个字打进了我的心坎里。这就是尘世生活，我正在经历一个成长的时刻，目的是帮助我成为天父要我成为的那样。圣灵仿佛在对我说：「难道你期望今生的旅程风平浪静吗？」我从冰冷的水泥地站起来时，已经是个脱胎换骨的人了。

取决于我们对考验的反应为何，有时候可以将考验视为

我在修车时，有一个想法清清楚楚、明明白白地浮现在我的脑海。

慈爱的天父给我们的礼物。祂给我们机会去面对考验，我们才能学习转向祂。一旦我们这样作，就会得到祝福，有所学习，并在灵性上成长。

那个寒冷的夜晚躺在车库的水泥地上时，浮现在我脑海里的那句话，一路祝福了我35年多。我努力谨记着不要浪费任何一个考验，我视考验为学习的机会，让我们学习到透过其他方法学不到的事。■

理查·安德森，美国犹他州

看到爸爸唱歌

我在美国夏威夷州檀香山传教刚满四个半月时，癫痫发作，后来诊断是患了癫痫症。接下来的几个月都在看医生，加上做不完的检验，以及有强烈副作用的新药物。

在那之前，我一直都很专心地传教，从不觉得想家。但癫痫发作后，我开始思乡情切。我好想念爸妈，也觉得很孤单，即使身边围绕着许多美好且关心我的人。我不想回家，但我想要有平安的感觉。

我得到传道部会长的许可，和爸妈通了电话，告诉他们我所吃的药。爸爸当时刚实现他一辈子的梦想，加入了圣

殿广场大会堂唱诗班。他保证一定会在隔天开始的总会大会中，全心全意好好为我而唱。

第二天早上，我殷切地祈祷，想得到我迫切需要的平安。我曾经多次在总会大会期间接受到特定问题的答案，所以我相信我会再次得到带领。大会开始时，唱诗班开始唱「亲爱的孩子，神接近你」（圣诗选辑，第47首）。当下我就看到他出现在电视萤幕上。镜头停留在他脸上好一阵子。

有一股厚实的平安环绕着我，我不禁热泪盈眶。我知道神爱我。祂清楚知道我在那天需要什么——单纯地让我确知

祂就在身边关心着我。我感受到了神的爱，这让我进而能感受到家人、同伴及传道部会长的爱。我如释重负，看到了这是一个与主更加接近的机会。

我的病情后来并没有痊愈，最后还是需要提早返乡。但我知道神在那里，我也知道祂爱我。那种确定的感觉伴随着我度过许多心痛的时刻，并在最黑暗的时候给我希望。或许有人会说那是巧合，但是我知道，在我有所需要时，看到爸爸唱出神的爱，就是一个小小的神迹。■

马利亚·奥加，美国加州



看到爸爸出现在电视萤幕上，我不禁热泪盈眶。

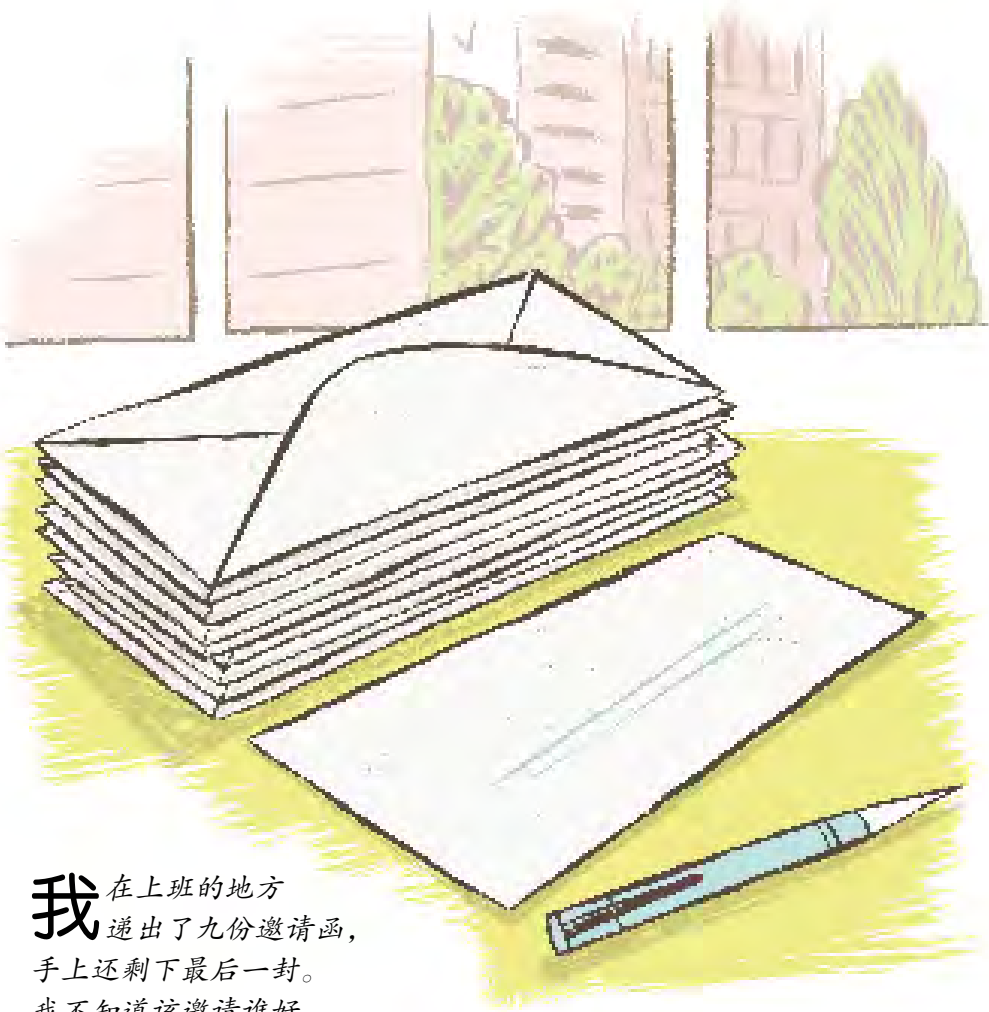
给雷卡多的邀请

每次听说教会有活动时，我都会邀请10位不是教会成员的人来参加。我这么做已经很多年了。我会把写好的邀请函一一放进白色信封里，并祈求圣灵来引导我。然后，我就会发出这些邀请函。10个人中很少会全都出席。但即使只有一个人参加，我还是觉得很成功。

几年前有一场为已婚夫妇举办的炉边聚会，我为此准备了十份邀请函。我在上班的地方发出了九份邀请函，手上还剩下最后一封。我不知道该邀请谁好。过了几分钟，一位名叫雷卡多的业务代表经过我的办公桌，圣灵提示我邀请他，即使他先前拒绝过另一位同事的邀请，参加他教会的活动。我觉得雷卡多不会有兴趣。

但当雷卡多办完事走回来，又经过我的办公桌时，我再次感受到圣灵的提醒。可是他一下子就走了出去，我完全没有机会跟他讲到话。我祈祷说，如果应该邀请雷卡多来参加的话，就请让他再走回来。

祷告完以后，雷卡多就走了回来，要问我一个问题。回答完问题，我说：「雷卡多，我的教会有一场为已婚夫妇举办的活动，分享如何每天过得幸福的心得。然后会有一场舞会。如果我邀请你来，你会来



我 在上班的地方
递出了九份邀请函，
手上还剩下最后一封。
我不知道该邀请谁好。

吗？」

雷卡多说：「当然啊！」
不过，我倒是半信半疑。

我心想，「至少我做到了
我的部分。」

我和妻子提早抵达活动现场，以欢迎来参加的人。突然间，我看到雷卡多和妻子蕾吉娜。我介绍他们给我妻子和其他与会者认识。雷卡多和蕾吉娜整个晚上看起来都很开心。他们说星期天会来教会学习更多的时候，我很惊讶。

雷卡多、蕾吉娜和他们的两个孩子确实学到更多。最后，他们加入了教会，后来还在圣殿印证了。雷卡多有一次告诉我，他和妻子曾讨论到离婚，但主在那时带领雷卡多走到我的办公室。

从那时起，我不断祈求神宽恕我，竟然会认为雷卡多不会接受我的邀请。我学习到邀请每个人的重要性。你永远不知道谁会接受邀请。■

马丁·阿波罗·科多瓦，巴西巴拉那

生意越来越好

约书亚·伯凯

教会杂志

泰迪·莱斯在自立课程学到的事，让他在事业之门关上时，迅速开启另一道大门。

凌晨四点钟的时候，住在多明尼加共和国圣多明哥的泰迪·莱斯已经起床上工了。他今天有很多事情要做，以维持越来越蓬勃发展的生意。他开始把番茄和面包切片，再制作他的独家酱料。

到了早上六点，两位员工抵达协助他，加快准备的速度。到了早上八点，他们已经做了300个三明治，每个都用塑胶纸包好并放在袋子里。又有六位员工抵达，于是整个团队一起出发去贩售。

到了早上九点，大部分的三明治都卖掉了——除了泰迪为团队留下来的三、四个以外。

泰迪的生意做得不错，但并非一路走来都是这么顺遂的。事实上，在过去的五年当中，他一直无法在所选择的专业领域——律师——找到稳定的工作。

所以泰迪是怎么从为客



户提供咨询，转变成卖三明治的呢？当然，他付出了很多努力，但也花了很多心思，仔细运用在教会自立服务计划中学到的原则。

失业

五年前，泰迪的生活看起来很棒。他任职律师，有份好工作，刚刚结了婚，且亲自为妻子施洗。「但我们遇到一些挑战，」他说，「后来我失业了。」

在接下来的四年间，泰迪找工作一直很不顺遂。「有很多我可以做的工作，但是没有人愿意付我钱。我试过自己创业，做不同的工作，但也没有成功。」

他的妻子斯蒂芬妮，当时有一份好工作，但薪水不足以负担生活开销。他们很快有了孩子。他们为此非常开心，但同时财务状况变得更拮据。他们失去了房子，也必须卖掉车子，还把存款全用完了，最后，只好搬去斯蒂芬妮的母亲的一栋小房子安顿。

但泰迪并没有放弃。不久，一个意想不到的机会出现了。

自立的力量

挣扎了几年之后，泰迪知道是时候改变了。

「我决定要去上教会的自立课程，」他说，「我听说过

这些课程，但一直不觉得我要去上。我以为就是教我们怎么自己把事情做好。但那个课程实在太棒了。」

首先，泰迪加入了个人财务的小组，接着加入了创业及发展事业的小组。小组课程帮助泰迪学到了怎么做生意，但也帮助他培养灵性。

「参加这些课程改变了一切，」他说，「我决定去做课程教导的每件事，我的财务状况立刻有所改变。我开始缴付十足的什一奉献，每天祈祷，研读经文，并运用信心。接着事情改变了一一我开始能存钱，又能守安息日为圣。每个原则都祝福了我。」

泰迪在创业及发展事业小组里学会了如何找出迎合当地顾客需要的潜力产品。他评估人们的需求时，灵感开始涌现。住在那个区域的人喜欢新鲜的三明治，但更喜欢能事先做好，供他们订购一一然后外送过来。

「很多餐厅都有特制的酱料，让他们的餐点有独特的风味，」泰迪说，「所以我也开发了自己的三明治特制酱料！」

开展事业

开张那天，泰迪做了30个三明治。

「三十分钟以后，我就回到家了，」他说，「妻子看到

我坐在沙发上时，有点担心，问我怎么这么快就回家了——我不是应该还在卖三明治吗？我已经全部卖完了！」

在接下来的几个星期，泰迪与当地的公司和学校接洽，很多人想买他的三明治，他的生意就开始蒸蒸日上了。他很快学到处理新鲜蔬菜的窍门，以延长保鲜期。他也对自己特制酱料的保存期限了若指掌。他每天晚上都会订购面包，然后去取货。他会在星期六采购打折的蔬菜；价格比较便宜，到了星期一也还够新鲜。

不久后他就收到多张订单，要特定的各种三明治，在节庆的时候，订单的数量更为庞大。他需要人手，于是开始雇用员工。

泰迪与当地学校和公司建立了良好的关系，因此建立了忠实而稳定的客户群。不到四个月，他就雇用了八名员工，从周一到周五每天卖出300个三明治。他的销售团队很有效率，即使在学校关门的夏季，依然可以卖掉所有的三明治。如今泰迪已经准备好再度扩张事业了。

由于参与了自立课程，他获得了开创三明治事业的灵感。「由于教会的这项指引，以及我所得到的祝福，」他说，「我对教会及耶稣基督有很坚强的见证。」■



我们的儿子 是天父的儿子

洁琳·墨菲

我们可爱的小儿子海登，全身发紫地来到这个世界，没有呼吸且命在旦夕。他没有哭，也没有动。

医生和护士在产房忙进忙出时，我就知道事情很不对劲了。我丈夫和我爸爸很快给了海登一个圣职祝福，接着海登就被推进加护病房。不久后，医生诊断出他患有罕见的心脏功能不全症。他在几天之内，经历了好几次心脏手术。

透过圣职祝福、禁食和祈祷的奇妙力量，海登终于得以幸运地存活下来。我们都喜出望外，开心地带着孩子回家，一起展开新的生活。

海登为我们的生活带来了无比的喜悦，我们很珍惜他，也很宠爱他。但随着时间过去，我开始担心他并没有如预期般成长。尽管专家再三保证他慢慢会追上进度，但我努力帮助儿子时，却无法摆脱那份烦人的焦虑。

我和丈夫翻遍所有的资料，想更了解海登的疾病，也做了医生要我们做的每一件事。然而，状况还是没有改善。

我觉得又累又沮丧。我恳求天父帮助我找到一个可以

帮助海登的人，然而还是事与愿违。海登的状况越来越糟了，他开始出现癫痫的症状。我们很害怕，觉得快要失去他了。

有一天晚上，我正在熬夜寻找解答。我写了一封信给海登，告诉他我有多爱他，以及为了减轻他的痛苦，做了多少努力。我承诺会用余生的时间，尽力为他寻找所需的帮助。

一时之间，我被挫折和不确定的感觉所淹没。我跪下来求问天上的父：「为什么？」我以为祂是因为知道我绝不会放弃帮助自己儿子，才把海登赐给我。那为什么我找不到答案呢？为什么每个新医生和新疗法，都是另一次的失望呢？天父不爱海登吗？

我永远忘不了那一刻。一股强烈的爱的感觉，突然拥抱着我。一句不知从何而来的话语，进到了我的心中：「洁琳，你觉得你比我更爱他吗？」

我呆住了。时间停格了，眼泪从脸颊滑落——不是像之前因挫折而落泪，而是出于希望、理解与爱。

在那一刻，一切都改变了。我的心软化了，我的问题也改变了。我现在明白天父对海登的爱是完美的。海登来到世上获得的这个身体，是适合他的需要，也适合他成长与学习的机会的。他和我们每一个人一样，有自己的能力与挑战。我了解到，身心障碍的孩子都是天父宝贵且钟爱的孩子，在世上有特别的任务。

我和丈夫不断获得答复与祝福，但这些都是根据主的时间表，而不是我们的时间表。神指引我们找到正确的书籍、疗法、学校和教师，来帮助海登在尘世生命中获得成功。我们努力寻找天父为海登预备的道路，而不是我们要海登走的道路。我们尽一切努力帮助海登发挥他的神圣潜能，过着天父希望他过的生活。现在，我们更清楚理解天父的计划，我们知道海登在成为我们的孩子之前，已经是天父的孩子了。■

作者现居美国亚利桑那州。

一句不知从何而来的话语，
进到我的心中：「你觉得
你比我更爱他吗？」



身体：无价的恩赐

「有些人生来就有肉体的缺憾，而且这些往往来自不明原因。或许是身体某些部位不正常，也或许是身体的调节系统失去了平衡。我们所有人的身体都会生病和死亡。然而身体是无价的恩赐。没有身体，我们就无法获得完全的喜乐。

「要达成一个永恒的目标并不需要有一个完美的身体。事实上，一些最美好的灵是居住在脆弱的身体中。身体有障碍的人往往会因为遭遇这样的挑战，而培养出极大的灵性力量。这样的人有资格获得神为祂忠信服从的儿女预备的一切祝福。」

罗素·纳尔逊，「我们是神的孩子」，1999年1月，
利阿贺拿，第102-103页。

面对不幸

孩子们迟早都会碰到不幸的事，不论是在家乡或在远方。但「即使周遭的世界一片混乱，我们也可以获得内心平安的祝福。」¹以下是一些可以用来帮助孩子感受到那份平安的方法。



镇定

发生不幸的事时，孩子可能会觉得他们的世界失去了平衡。为他们树立坚定不移的好榜样。镇定且自信地谈论这件事。尽可能维持日常生活的步调。尽量持续举行家人家庭晚会、经文研读、祈祷和其他家庭例行活动。过了一段时间，孩子会明白，即使周围的世界动荡不安，福音的观点会帮助他们，生活也会继续下去。

尊重

尊重孩子的情绪。倾听孩子说的话，并认同他们的感受。让他们知道，你很在乎他们担忧的事。如果他们需要，就不要烦他们；但也要让他们知道，如果他们想要找人谈谈，你随时都乐意奉陪。用孩子能理解的方法，诚实回答他们提出的问题。让孩子知道，他们永远可以向你诉说心中的恐惧和担忧。



指引

孩子可能会问：「为什么神要让不好的事情发生呢？」说明开心与不开心的时光都是人生的一部分，也是神永恒计划的一部分。祂让每个人自己作决定，而有时候人们会作错误的决定，带来痛苦。然而有时候，发生不幸的事并非任何人的错，而只是人生的一部分。无论如何，天父都会陪伴我们。有了祂的帮助，即使从痛苦的经验中，也可以学习与成长。我们可以寻求祂，以找到平安。

给孩子力量

告诉孩子有什么方法可以助人，好让他们知道，他们有能力改变现状。例如，他们可以为灾民募款，去医院探视生病或受伤的朋友，鼓励遭逢亲人丧生的人，或为那些遭遇困难的人祈祷。我们没办法解决每件事，但有能力做许多善事，而「当我们帮助他人减轻痛苦时，也是在为平安而努力」。²



安慰

提醒孩子，神爱他们，你也爱他们。不要给他们不实际的承诺，不要告诉他们不幸的事永远不会发生在他们身上；而是要向他们保证，他们现在很安全，你也会尽全力保护他们。再次向他们保证，天父会帮助他们度过临到他们的任何考验。

发现自己由于逆境而心灰意冷时，要记住，良善最终必胜过邪恶。多马·孟荪会长（1927-2018）曾教导：「我们正在进行一场对抗罪恶的战争，但我们无需绝望。我们可以赢得这场战争，也终将赢得胜利。为了赢得胜利，天父已经给予我们所需的工具，也已经坐阵指挥一切，我们凡事都无需害怕。」³■

注：

1. 「平安」，福音主题，topics.lds.org。
2. 「平安」，福音主题。
3. 多马·孟荪，「回顾与向前推进」，2008年5月，利阿贺拿，第90页。

儿童园地

本月朋友：

- 「我会和他重逢」（第F20页）
- 「安慰卡」（第F21页）

如需其他资源，请浏览 lessonhelps.lds.org，点选「Lesson Helps by Topic」（按主题编排的课程辅助）。



青年园地

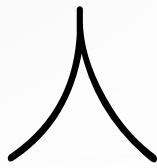
在这一期中：

- 「在困难时期为自己和他人找到平安」（第52-53页）。

如需其他资源，请浏览 youth.lds.org。



神在引导我吗？



生充满了重大的抉择：做什么工作、和谁结婚、念哪所学校等等。人生也充斥着日常的烦忧：善用时间、试着了解教义和在考验中找到平安。不论是什么事情，**我们都需要个人启示**。但有时候很难知道该如何获得个人启示，以及启示来临时要如何辨认。没有获得答案，或无法认出答案时，我们可能会想：「那是圣灵吗？或只是我自己的想法呢？」「为什么我觉得受到启发，照着去做时却失败了呢？」「为什么我觉得神没有回答我的祈祷呢？」

幸运的是，在「作决定：选择权与启示」（第44页）里，艾琳分享了她的故事，告诉我们个人启示如何帮助她作出转变人生的决定。虽然**神想要引导我们**，但祂也希望帮助我们学习依靠自己的选择权，作出良好的选择。

学习了解圣灵对你说话的方式，是获得及辨认启示的另一个关键。这对我们每个人来说，可能都不一样。在第48页，许多**年轻成人分享他们是如何获得启示的**。

在一篇只刊载在电子版的文章中，亚斯潘说明获得个人的启示需要「锻炼灵性的肌肉」。

想到未来的事，可能会让人担忧，甚至觉得恐慌。对年轻成人来说更是如此。但当我想起**神在过去是如何引导我的人生时**，就让我有勇气向前迈进并采取行动，信赖祂会继续在旅途上**给我所需的指引**。

凯蒂·安柏利

谨启

Katie Sue



最好的建议……

关于获得个人启示，年轻人分享他们曾经得到的最好建议：

「我的EFY顾问曾经告诉我：『要视神为灵体的父亲，来培养和祂的关系。你与祂的关系越密切，就能更明智并获得指引。』我的祈祷从此大不相同。」

——**格兰特·古斯比**，美国加州

「我们的支联会教长要大家都记住一句话：『要获得启示，就要阅读启示』。这大大激励了我去阅读经文。」

——**雪尔比·提佩兹**，美国密苏里州

「花些时间沉思。约瑟·斯密也是在沉思圣经雅各书1：5之后，才决定采取行动。有时候天父希望我们先花时间祈祷和研读，然后才赐给我们答案。因为那样我们才能学到最多。」

——**娜塔莎·贺伯斯**，美国犹他州

「用心倾听，而不是用耳朵去听。」

——**撒·图阿**，美属萨摩亚

关于悔改，你曾经得到的最好建议是什么？请于2019年4月30日前，在 liahona.lds.org 提交你的想法。

年轻成人园地作者群

艾琳·莱德是一位律师，也是一位播客（podcast）的共同主持人。她刚刚第一次跑了半程马拉松。她有空的时候喜欢阅读、健行、滑水，也喜欢花时间与家人和朋友相处。



亚斯潘·史坦德是来自美国犹他州的一位作者和编辑。她喜欢健行、旅行、阅读，也喜欢弹钢琴。



凯蒂·安柏利认为世界到处都有好人，他们的故事都值得宣扬。她学的是新闻和西班牙文，一心一意要#sharegoodness（分享良善）。



分享你的故事

要分享很棒的故事吗？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。

在本期园地

44 作决定：选择权与启示
艾琳·莱德

48 属于自己的个人启示

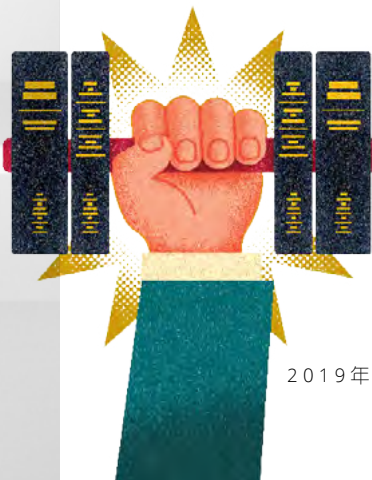


从以下资讯找到上述文章，和更多文章：

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

只有电子版

锻炼灵性的肌肉
亚斯潘·史坦德



作决定： 选择权 与启示

艾琳·莱德

面对重大的决定时，需要多么仰赖神来告诉我们该做什么呢？

我们每天都面临许多选择，有些是比较俗世的选择，像是「该穿什么衣服？」「午餐要吃什么？」「该买新车了吗？还是再开一阵子旧车？」但每隔一阵子，就会遭遇重大的决定——「我该回学校读书吗？」「我该接受这份工作吗？」「我该搬去新的城市吗？」「我该买房子吗？」「我该跟这个人约会吗？」「我该跟这个人结婚吗？」等等。

面对重大的决定时，我们往往会——适当地——多花一点时间来作决定。我们遵循神在教义和圣约9：8-9赐给奥利佛·考德里的忠告。主说：

「但是，看啊，我对你说，你必须先在意念中仔细研究；然后求问我那是否是对的，如果那是对的，我会使你胸中燃烧；这样，你就必觉得那是对的。

「但是，如果那是不对的，你就不会有这种感觉，但是你将思想恍惚，使你把错误的事情忘掉。」

这个建议虽然很好，但遇到重大的抉择时，我们偶尔还是会太依赖神来告诉我们什么是正确的，而没有花太多时间在意念中仔细研究。我们越陷越深，只等待神证实我们的决定，而任凭美好的机会从眼前溜过。我们甚至可能一方面明白选择权所扮演的角色，另一方面却害怕作出偏离预定「计划」的决定，最后假设除非获得在胸中燃烧的感觉，或来自天上声音的证实，否则我们的决定就是错的。对我们许多人来说，选择权与个人启示两者间不可言喻的拉扯，会引导我们思考这个重要的问题：神在我们作决定的过程中，扮演着什么样的角色呢？



神在我们作决定的过程中所扮演的角色

雅列的哥哥的故事，或许最能回答这个问题。这个故事中有一个有趣的成长模式，让我们明白神对我们作决定的方式有何期望。世人的语言在巴别塔遭到混乱之后，雅列要哥哥去求问主，好知道是否应该离开那地；如果应该离开，那又应该去哪里（见以帖书1：36-43）。雅列的哥哥求问主，主就带领他们往海边去。旅行的途中，主在云中降临，对他们说话，并一步一步指引他们的旅程。最后他们抵达海边，在那边停留了四年。

第四年结束的时候，神告诉雅列的哥哥要建造平底船，并准备好渡过大海。雅列的哥哥发现平底船里没有空气时，就去求问神，好知道应该怎么做；这是他所熟悉的同样模式。主如预期地回答了他，详细指示他在船顶和船底开洞。请注意到目前为止所提及的启示模式：神给他们一个计划，他们求问如何推行计划，然后神再提供详细而明确的答案。

雅列的哥哥在船上开洞之后，发现船里没有光。他再次求问主该怎么做。主没有回答雅列的哥哥，而是问他：「你要我怎样做使你的船里有光呢？」（以帖书2：23）。主这次没有像之前那样，给雅列的哥哥详细的指示，而是等他自己决定要怎么做。

在试著作决定时，主的这种回答或许是最难以了解的。我们受到的教导是祈祷并等待答案，一旦没有听到回应的时候，自然就会担心。我们往往会怀疑，缺乏明确的答案是否算是「思想恍惚」，表示我们的选择是错误的。有时候我们则会怀疑自己不够正义，以至于听不到答案，或怀疑自己并非用「真心诚意」来求问（见摩罗乃书10：4）。但还有第三种可能性是我们有时会忽略的，也许就像雅列的哥哥一样，神是在等待我们作出自己的决定。

作决定

我最近遇到一个状况，让我对选择权及个人启示有不一样的

想法。快要读完研究所的时候，我被几家位于不同城市的公司录用，我不知道该去哪里工作。我和雅列的哥哥一样，多次为重大决定作祈祷时，神都给我相当明确的回应。基于先前那些经验，我开始祈祷求神帮助我决定该选哪一份工作。我也做了该做的部分，对每份工作的状况进行了解，并向许多人求教。但不论我作了多少祈祷和禁食，诸天依然保持缄默，我还是没有得到答案。

作决定的期限快要到了，我开始慌张了起来。主当然关心这样的决定，但祂为什么不回答呢？也许祂不在意我选择哪一个工作，但祂肯定关心我要搬去哪个城市，因为这对我的生活一定会有所影响。主在过去一直都很

关心我的决定，这一次有什么理由会不关心呢？

然而，不管我多么努力，依然没有答案。我开始怀疑自己是否偏离神太远，以至于听不到祂的回答。我也怀疑是否潜意识当中不想要听到答案，因而真的听不到了。最后，在期限到达的前一天，我知道必须做个决定，于是就用了自己的判断，作了一个决定。那天晚上我作了一个简单的祷告，祈求祂告诉我，我做的决定是不是错的。依然没有得到回应，我只好接受了那份工作。

几个月之后，我还在质疑自己的决定，于是要求了一个圣职祝福，希望可以获得证实。祝福当中，我听到我之所以没有得到祈祷的回答，是因为主对我所做



的任何决定都会感到满意。这个祝福证实了先前从传道部会长那里获得的忠告。他告诉我，有时候不管做哪个决定，都没有什么关系。神要我们学会独立，自己决定要过怎样的生活。我的传道部会长也曾提醒我，只要真诚地努力找寻道路，我们的父神绝不会惩罚我们，或取走任何已应许给我们的机会。

雅列的哥哥可以提出任何解决平底船里照明问题的方案，而主也都会接受。这段经验的目的是不只要巩固雅列的哥哥的信心，也是要让学习如何作决定。

运用选择权

从永恒的观点来看，运用选择权是个人成长的必要元素。没

有选择权，就不能作出那些会帮助我们发挥全部潜能的决定。和福音中的其他原则一样，成长也是「律上加律，令上加令」（尼腓二书28：30）的。神希望我们成为准备好的人，而不是畏缩、没有行动力的人。祂也期望我们运用选择权，尽力过好我们的人生。

一旦学会找到选择权与启示之间的平衡点，就能体验真正的灵性成长。这正是雅列的哥哥所经历的。仔细思考过以后，他从岩石中熔出16颗小石子，然后祈求神触摸石子，让它们发光（见以帖书3：1-5）。这一次，神回应的时候，一切都不同了。雅列的哥哥不再是从云中听见神的声音，而是真的看见主；祂不

只亲自显现，也让雅列的哥哥看到了世界万事将来的异象（见以帖书3：6-26）。如果雅列的哥哥没有先透过自己作决定来经历个人的成长，可能就无法在灵性上准备好，获得之后的异象。

我们在作决定的时候，务必遵照阿尔玛的忠告：「〔我们〕所做的一切事都要与主商量」（阿尔玛书37：37）。主需要我们作出特定的决定时，会让我们知道，避免我们走上歧途。但我们也必须准备好，不论有没有答案，都要能站起来，凭着信心向前迈进。只要我们遵守圣约并忠于耶稣基督的福音，就会对自己正义的决定感到自信与平安，知道主喜悦我们所作的努力。■

作者现居美国犹他州。



如何分辨启示与自己的想法呢？

属于自己的 个人启示

我们生活在一个充满机会的世界里，可以自由选择职业、学校、配偶、住处和其他许多事情。这确实是我们这个世代的祝福。但另一方面，这也让所有这些选择变得更困难，因为很难在这么多带来美好事物的选择与机会中作出抉择。如何在这么多美好的机会中，作出正确的选择呢？在抉择的风暴中感到迷失和困惑时，要记住，天父渴望能指引你。只要跟随祂的声音，就能选择正确的道路，并得到你所寻求的答案。辨认出祂对你说话的方式，信赖祂，跟随先知，有耐心，更加乐观并有信心，最后就会获得指引，走上正确的方向。

——薇拉·薇晴蔻，乌克兰基辅

一路走来，我看到了主是如何引导我的，我也领悟到我的一切成就都来自祂和祂的指引。即使在我觉得孤单前行的时候，祂也总在最后让我知道并感受到，祂一直都与我同在。所以我下定决心，要一直凭信心继续前进，就算觉得无所依靠的时候也是如此。对我来说，前面的道路并非一直都很明朗，我也不是一直都能看到未来会发生什么事，但我总是踏出信心的步伐，接着就开始看到光明，并认出神的手正引导着我。我知道天父和祂的儿子耶稣基督爱我们，都乐意引导我们，但也期望我们对祂们有信心，并在获得圣灵的提示时采取行动。

——印帝拉·美嘉，多明尼加共和国





在我们的小家庭里，我们透过感受到的平安来辨认圣灵，特别是我和丈夫一起感受到的时刻。如果只是自己的想法，就不会有那种绝对正确的感觉——而是总会有份潜在的怀疑或恐惧。但如果是启示，我们往往都会感受到平安。即使我们试着自圆其说，或开始时觉得事情看似不合理，但当我们跟随着启示去完成以后，会发现事情顺理成章都完美地解决了。那时我们会看着彼此说：「喔，现在一切都合理了！」

——玛莉安娜·赖特，美国犹他州

我认为最需要熟练的良好技巧之一，就是聆听圣灵低语的能力。勤奋地研读经文帮助我更加熟悉这个技巧。我一直都相信，凡努力寻找的必找到；神的奥秘必借着圣灵的力量向他显明（见尼腓一书10：19）。换句话说，如果想要辨认圣灵，就不能让自己被无聊的想法或日常生活的烦恼所占据，而是要忘了自己，投入工作。这也是我更能辨认圣灵的时刻，因为我准备好了！就像船要穿过暴风雨并不容易一样，我们的心思如果被无法控制的生活担忧所占据，也会听不到圣灵的声音。

——伊曼纽·邦葛特·道贝，迦纳阿克拉



随着年纪增长，我必须学会聆听圣灵的语言。圣灵透过简单的想法对我说话。我练习了好一阵子才习惯这种沟通的方式，但圣灵通常会在安静的场合跟我说话，例如开车去上班的时候。我知道那不是我自己的想法，因为圣灵往往在我完全没想到那件事情时，给我相关的想法。

——克蕾莎·泰来，美国犹他州

尽管我们可能透过不同的方式获得个人启示，但有一件事是不变的：神常常跟我们说话。我们只需要愿意付出努力，来增强辨认并聆听祂声音的能力。正如罗素·纳尔逊会长所教导的：「奉耶稣基督的名祈祷，倾诉你的担忧、害怕、软弱——当然，还有你内心深切的渴望。然后倾听！把你脑海浮现的想法写下来。记录你的感受，然后根据你受到的提示采取行动。当你每天、每月、每年不断重覆这个过程，你就会『逐渐了解启示的原则』」（『给教会的启示，给我们生活的启示』，2018年5月，利阿贺拿，第95页）。■



本单元内容



52 在困难时期为自己和他人找到平安

艾力士·雨吉，
亚斯潘·史坦德

54 人生就是一场马拉松
莎莉·奥笛克

60 问答篇：教长祝福
如何帮助我作决定？

62 尝试一些新的复活节传统
大卫·狄克生

64 最后的叮咛：神之爱
最伟大的表现
罗素·培勒会长

刚上高中时，有件事让我很痛苦，就是每次只要开始学习一个新的主题，我都会听不懂。有天晚上，我恳求天父帮助我能理解并克服那项挑战。我很有信心，后来理解力就变好了。从那以后，无论是上学或去哪里，我一定会都会祈祷和运用信心。

在男校读书很有挑战，因为学生会做一些不道德的事。每当这个时候，我就会想起父母亲说过的话：「不要做会让圣灵离开的事。」我很感谢母亲，她总是提醒我要聆听圣灵的指引。做对的事情，神就会祝福我们。

尼亚姆，16岁，迦纳



在困难时期 为自己和他人

生活有时颠簸起伏，令人迷茫。你可能会担心家庭问题、健康问题、学校问题，或是今日世上许多令人不安的事件。我们如何能在这个纷扰的世界中找到个人的平安？无论你的不安是源于无法掌控的事件，还是可以影响和改变的事，以下这些建议可以帮助你透过耶稣基督找到内心的平安。

为自己找到平安的4个方法

1. 专注于永恒

如果只关注短期的忧虑，就很难感到平安。然而，如果把眼光放远，专注在神的幸福计划上，就会找到平安，知道当下令人受伤的事情并不会持久。例如，圣殿帮助我们专注于永恒。戈登·兴格莱会长（1910-2008）曾说，在圣殿里，「你将会感受到其他地方所没有的平安。」¹

2. 无法掌控的事，就放下吧

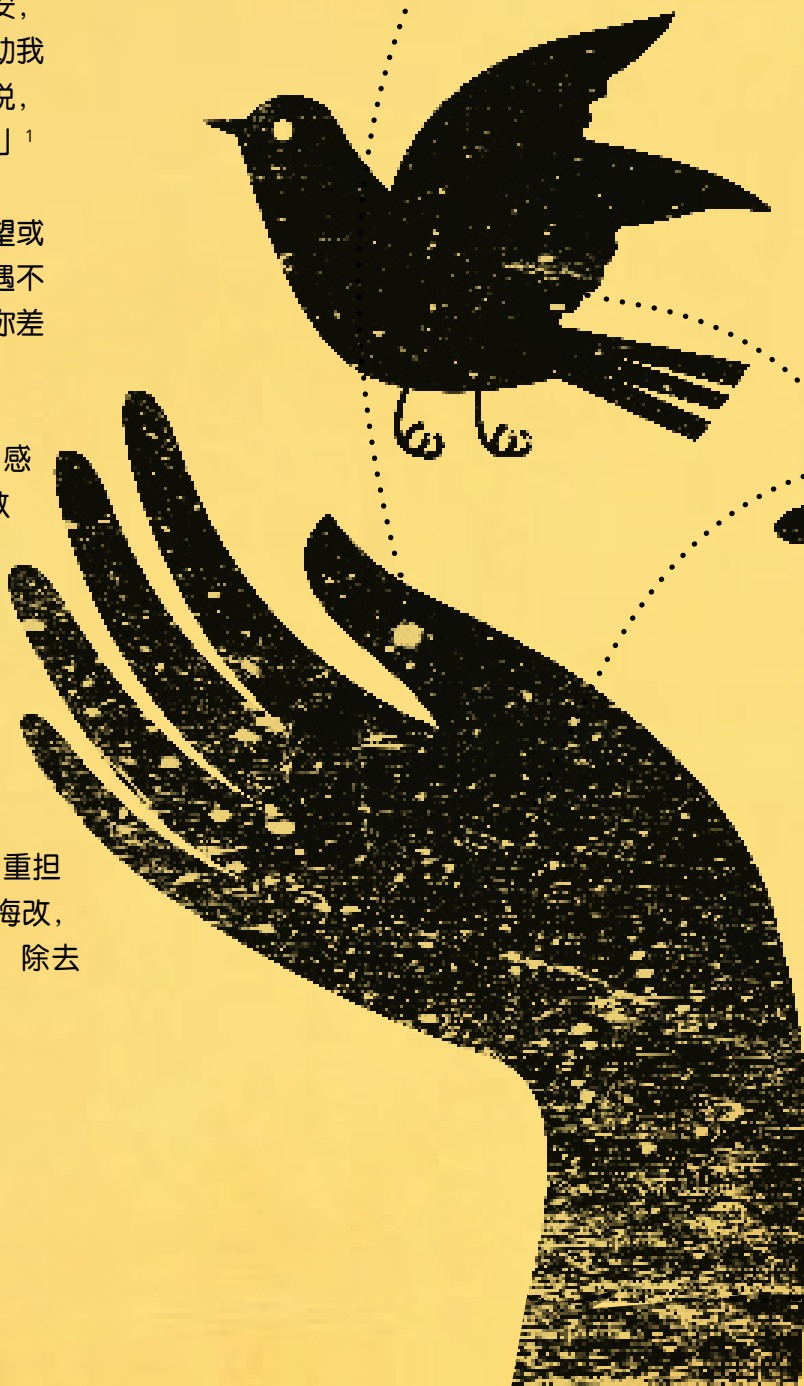
如果无法掌控的事让你难以平静，就容易感到绝望或愤怒。但是执着于无法改变的事也无济于事。哪怕遭遇不公，也要与主接近来找到内心的平安。祂已应许要为你差遣一位保惠师，即圣灵（见约翰福音14：26-27）。

3. 宽恕别人

通常，最难释怀的是你对错待自己之人的负面感觉，但是十二使徒定额组的迪特·鄂希铎长老曾经教导：「当我们乐意推己及人去宽恕别人，让他们也能享有宽恕的喜乐时，我们自己的生命也会享有宽恕的喜乐。……这样，主的灵才会临到我们，让我们的灵魂充满快乐，并让我们的内心得到神的平安（见摩赛亚书4：2-3）。」²转向救主可以帮助你卸下情绪的重担，让内心充满平安。

4. 悔改并仰赖基督

无论生活中其他事情进行得多么顺利，背负罪的重担总是让人难有平安。有时我们需要主教帮助我们完全悔改，然而我们都需要时时悔改，并透过耶稣基督的赎罪，除去一切会阻碍我们变得更像祂的事。



找到平安

艾力士·雨吉, 亚斯潘·史坦德
教会杂志

以下八种方法能帮助自己
和他人生活变得艰难时
感到平安。

帮助他人找到平安的4个方法

1. 分享耶稣基督的福音

正如我们专注于救主就可以为自己找到平安, 我们也可以帮助他人认识救主就是「平安的建立者」(摩赛亚书15: 18)。例如, 试着分享一节经文, 或是总会大会中能帮助你更加了解耶稣基督的一句话。

2. 使人和睦

帮助你的朋友或兄弟姊妹解决冲突。就像阿尔玛书中的安太尼腓李海人一样, 我们可以将作战的武器——像是说闲话、寻求报复、自私自利等武器埋藏起来, 换成能带来和平的工具, 如多说好话、服从神的诫命、宽恕他人(见阿尔玛书24: 19)。

3. 当一位好的听众

有时, 陷入挣扎的人需要坦白说出自己的想法和感受, 而不是把它们藏在心中。我们无需为他们解决问题, 只需倾听他们的担心, 给他们支持, 展现出基督般的爱和理解即可。

4. 在支会和社区施助

你可以在游民收容所当志工, 教同侪功课, 也可以送些点心给刚搬来社区的新家庭, 帮助人们在微小的事中找到平安。有一个安定的处所可以吃饭睡觉, 一个可靠的导师, 或是确实知道有人关心——这些都可以产生深远的影响。

耶稣向所有竭力寻求平安的人说了这些安慰的话: 「我留下平安给你们; 我将我的平安赐给你们。我所赐的, 不像世人所赐的。你们心里不要忧愁, 也不要胆怯」(约翰福音14: 27)。哪怕生活变得艰难, 只要我们能使自己与他人更接近耶稣基督, 就能找到平安。■

注:

1. 参阅戈登·兴格莱, 选自「乐享圣殿祝福」, 2002年12月, 利阿贺拿, 第33页。
2. 迪特·鄂希铎, 「平安返航点」, 2007年5月, 利阿贺拿, 第101页。



人生就是一场



马拉松

**这些年轻的后期圣徒今日
生活在新约时代使徒保罗
居住过的地方，他们也
信奉他所说的话。**

莎莉·奥笛克
教会杂志

几个月前，一群福音进修班的学生在希腊雅典附近的亚略·巴古聚集，使徒保罗曾在那里作过一次强有力的讲道（见使徒行传17：22-34），学生们谈论着福音进修班以及保罗的教导在他们生活中的影响。

「生活在希腊让新约变得非常真实，」18岁的艾莉西斯说，「我父亲很喜欢去保罗讲过道的废墟遗址，然后分享一节经文，或是给我们讲一个那里发生过的故事。」

正如保罗在他的时代曾面临挑战，希腊的青少年也要面对社会、政治和经济的各种问题。在希腊很少会举办青年大会和女青年露营，即便是参加福音进修班也很不容易。尽管有这样的挑战和其他挑战，希腊的青少年将保罗的劝勉付诸实践：「同有一个心志，站立得稳，为所信的福音齐心努力」（腓立比书1：27）。

生活在希腊意味着这些年轻的成员可以享有温暖的气候、海滩、食物和舞蹈。他们也确实喜欢彼此聚在一起。当他们在福音进修班和分会活动中齐聚一堂时，信心和友谊就更加坚固了。

亚略·巴古的福音进修班

希腊的福音进修班在几年前开课时只



「我学习到福音在任何地方都是一样的。在国外生活，我学习到要专注于福音真理和感受圣灵，而不是因文化而分心。」

——布莱雅娜，15岁

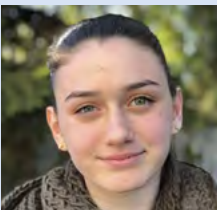


「我在镜子上写下『记得』这两个字，好记得今年发生的一切：巩固青年大会、女青年露营、福音进修班。这帮助我记得我从哪里来。」

——玛丽，17岁



「我知道去福音进修班会让我感到满足，因为我在做需要做的事，我也知道一切都会好起来。」——莉兹，17岁



15岁的卢祺雅第一次在女青年露营活动中分享见证，之后就受洗了。



雅典教堂前的福音进修班学生。

有五名学生。每星期有三个早上，他们以线上视讯会议的方式一起上课。他们还在每星期三下午一起上福音进修班课程，之后会进行一项活动。他们变得彼此更加亲密，他们的榜样引人注目，成为朋友中的光。他们的朋友一提出疑问，这些青少年就把他们带到福音进修班和协进活动。

一位男青年——15岁的帕洛斯说：

「参加福音进修班让我这一天有很好的开始，也帮助我保持坚定，让我记得要成为别人的榜样。思考与耶稣基督有关的事来开启一天很有帮助。」

随着青少年愈加坚定、合一，祝福和机会就来到了。例如，在2017年，他们蒙福参加了一场大型的区域性青年大会——巩固青年大会（FSY），女青年也参加了希腊首次女青年露营活动，这使他们越来越团结一心，也让两位女青年加入了教会。

国际巩固青年大会

这次大会在德国举办，汇聚了来自欧洲各个国家的年轻后期圣徒。来自希腊和赛普勒斯的青少年从数百英里之外赶来，本次大会的经验对他们产生了深刻的影响。对于14岁的马西莫斯来说，「巩固青年大会最令人难忘的是我们分享见证的时刻，每个人都感受到圣灵，那启发我去培养自己的见证。」

「一开始只有四个男女青年要去，」15岁的卢祺雅补充道，「但最后我们有15个人参加，包括3个非成员朋友——这在希腊还是第一次。」

「大家聚在一起分享同样的福音，在那里你不再是特殊一员，这真是太好了。我们都在一起，感受到同一个圣灵，这些事对我很有帮助。」

「我父亲不是成员，他不让我参加巩固青年大会或是受洗，」16岁的杰西娜说，「但是分会成员为我禁食，我的

祖母找我父亲谈话，在那之后他就说我可以去了！」

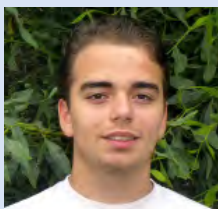
她在巩固青年大会上经历了许多第一次，像是：「参加课程和活动，以及分享见证，这些都帮助我了解感觉到圣灵究竟是什么。我以前从未如此感受过圣灵，我非常快乐、非常兴奋，我第一次作了见证。」

除了灵性上得到饱足，青少年也得以在大会上放松，共度美好时光。14岁的海格从赛普勒斯来参加青年大会，「即使是在困难时期，我也学会了更多地与人交往，建立真正的友谊，并从中找到乐趣。」

女青年露营

女青年露营有着类似的效果。12位女青年与她们的领袖齐聚在马拉松古战场附近，她们一起度过了三天的时间，学会仰赖彼此的力量和鼓励。

「我在12岁时第一次去了教会，」卢祺雅说，「我非常快乐，却发现没有同龄的人。现在两年过去了，我们有了这么多女青年，第一次可以办女青年露营活动了。」当她们聚在一起的时候，她说，「我了解到身为一名后期圣徒意味着什么。我们奉行福音的时候，身上就有光。」



「巩固青年大会中我最喜欢的部分是运动、跳舞和小队聚会，即晨间祈祷会和复习。这帮助我变得更加乐于助人，有耐心，也更感谢有经文。」

——海格，14岁



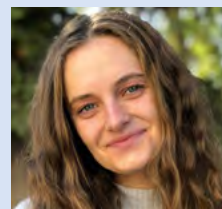
前往德国司徒加特参加巩固青年大会。



在巩固青年大会上拼出英文单字「Ask（祈求）」，出自圣经雅各书1：5。

「同有一个心志，站立得稳。」

腓立比书1：27



「我们在巩固青年大会上成为一个团队，这巩固了我们。它帮助制定和影响了希腊的青少年计划，因为我们现在更加了解彼此了。」

——艾莉西斯，18岁



「在巩固青年大会的舞台上唱歌是我做过的最勇敢的事，也是我经历过的最神奇的时刻。那时我了解到，我们在这个美丽的世界上有多么重要。」

——伊琳妮，17岁



伊琳妮在巩固青年大会上表演。



「在女青年露营活动中，我学到人生就是一场马拉松。它帮助我增强了信心，知道我们必须要在正确的道路上继续前行，就好像是在跑一场马拉松。那次经验帮助我增强了见证，继续保持信心并留在正确的道路上。」

——温妮费德，14岁

「人生不是短跑，而是一场马拉松。」

女青年露营主题



希腊马拉松的女青年。



「我们都很独特，就像沙滩上的鹅卵石一样，每一个都独一无二。」

——布莱雅娜



「看日出让人心情平静、美丽。」——莉兹

对于15岁的布莱雅娜来说，巩固青年大会和女青年露营帮助她敞开心扉，与别人交流。「我家常常搬家，因为害羞，我很难跟别人建立友谊，」她说，「但是，我在巩固青年大会上跟我的小队成员很亲密，所以我交了一些真正的好朋友。我们在见证聚会中分享自己的感觉，我发现其他人和我的想法一样。」

17岁的玛丽记得露营的主题：「人生不是短跑，而是一场马拉松。」女青年和她们的领袖讨论坚持和完成比赛的重要性，她说，「这提醒我，我可以坚持，控制速度，并专注于终点线，这样就可以完成天父需要我去做的事。」

露营中最棒的一个部分，是最后一天早上在海边举行的日出祈祷会。17岁的莉兹说，「我们带着经文，举行了祈祷会，看着太阳升起，都感受到神的爱，我们共度的时光就这样美好地结束了。」

无畏地面对未来

「我在巩固青年大会和女青年露营中学到很多福音知识，以及福音如何能帮助我的生活，」17岁的伊琳妮说，「我交到很多朋友，学到表达自己的想法和感受有多么重要。我深深地感受到圣灵，以及救主耶稣基督的爱。」



2017年女青年露营——希腊首次。

她说，和其他后期圣徒青少年在一起让她更有自信了。「在巩固青年大会之前，我无法看到神为我们创造的美好事物，也看不清祂仍在为我们准备的计划。」

「我们不应被周遭任何会阻碍我

们奉行福音的人或事所影响，」17岁的玛纳西说，「福音在任何地方都是一样的，我们应该一直走在正确的道路上。」

无论在希腊或是世界的任何地方，同在那条路上让我们在精神上合一。■

教会在希腊



在1900年代早期，雅典的一位印刷工雷格斯柏范提斯写了一封信给耶稣基督后期圣徒教会的领袖，请求提供教会资料，教会在土耳其的传道部会长教导了柏范提斯，他于1905年10月受洗。



教会在希腊经历了缓慢的成长，直到1950年代，美籍希腊裔教会成员在美国犹他州盐湖城组织了希腊后期圣徒协会，以保留文化传承并与祖国保持连结。



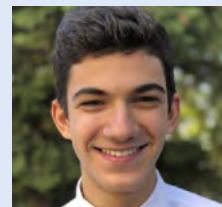
1965年，教会领袖在雅典组织了一个小型单位，并在1967年将之重组。他们在1990年7月成立了希腊雅典传道部，并于1999年5月建成了希腊的第一座教堂。



希腊雅典，夏兰德里教堂



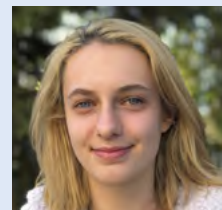
教会成员人数：802
教会单位：3



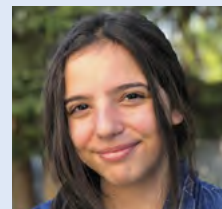
「我真的喜欢看到跟持有同样信仰的青少年在一起的样子。我感觉我们好像是以某种特别的方式连接在一起，那不是只知道彼此的名字而已。」
——帕洛斯，15岁



「我很高兴有机会认识其他青少年，他们和我一样每天做着同样的事情。」
——约比亚，17岁



「无论你去到世界的哪个地方，巩固青年大会和女青年露营都有同样的感觉。我喜欢小规模的女青年露营，因为彼此更容易连接在一起。」
——奥莉维亚，15岁



「我不是教会成员，但每个星期都尽量来。我喜欢女青年所代表的意义。」——艾琳，14岁

「教长祝福如何帮助我作决定？」

「教长祝福是给接受祝福者的启示，就像马路中央的白线那样，保护你、启发你，激励你积极行义。教长祝福确实内含你永恒潜能之书各个篇章。……

「……是正确地引领你通往天上家园的利阿贺拿之光。」

参阅多马·孟赫会长（1927-2018），「你的教长祝福——利阿贺拿之光」，1987年1月，圣徒之声，第53页。



我们个人的利阿贺拿

天父透过教长祝福帮助我们了解自己的前生、今生及永恒身份。借着了解这三个

关于自己的特别真理，教长祝福帮助我们跟从神为我们准备的计划。我们知道自己是誰，为什么来到这里，将来又要到哪里去。正如利阿贺拿是按照尼腓及其家人对其忠告的信心和努力程度而运作（见尼腓一书16：28），我们也可以忠信、努力地跟从自己的利阿贺拿和它的忠告，因为这些都会指引我们发挥自己的神圣潜能。

犹泰长老，20岁，阿根廷萨尔塔传道部



永恒的观点

每当我不知道该如何决定时，我都会去读自己的教长祝福辞，并沉思其中的神圣启

示，然后就很容易作决定了。教长祝福辞不仅帮助我在今生持守并获得应许的祝福，还提醒我要准备好自己，有一天可以配称地进入主的国度。它持续不断地帮助我增强信心，信任主的旨意，并以永恒的观点过生活。

艾碧嘉，18岁，菲律宾卡加烟谷



来自天上的忠告

我的教长祝福给我来自天父的忠告。如果我听从那些忠告，就知道我会在需要作的决定上得到启示。祂甚至在我提出一些问题之前就回答我了。

卡米，16岁，美国犹他州

倾听圣灵

如果你正在寻求安慰和指引，或是为一个紧急的问题寻找答案，可以真诚地为此祈祷，然后一边倾听圣灵，一边真心诚意地阅读你的教长祝福辞。查考经文也会有所帮助。我相信，只要你真的凭着信心这么做，主必会依照祂自己的时间，以最佳的方式答复你。

凯祺雅，15岁，美国夏威夷州

应许的祝福

教长祝福告诉我们神希望祝福我们的事。祂给我们提出警告，并说明我们如何能变得更像祂。一旦知道天父为我们预备了什么计划，知道可以如何实现，我们就会按照计划做出选择并采取行动，以获得这些祝福。

洪德，18岁，美国犹他州

利阿贺拿的回答与读者的回答仅供协助与参考，并非教会教义之正式声明。



身为一个女青年，我应该更注重教育和职业，还是致力于成为妻子和母亲？

我们知道，「家庭是造物主……所订计划的核心」，「母亲的主要责任是养育儿女。」¹我们也知道，出于各种良善的原因，众先知也劝告男人和女人都应接受教育。²另外，我们知道许多妇女要么需要求职，要么想要求职。

总会会长团第一咨理达林·邬克司会长曾说过，对妇女而言，并不是要在家庭、教育或职业中作选择，「时间点才是我们要选择的，」他说，「我们这么做的时候，要寻求来自主的灵感和祂仆人的教导。」³

要计划求学，也要计划成立家庭，也可以计划追求事业。在所有这些事中，你的重点应该是跟从天父的计划及寻求祂的旨意。

注：

1. 「家庭：致全世界文告」，familyproclamation.lds.org。
2. 见巩固青年（2011年），第9页。
3. 达林·邬克司，与邬克司长老和培勒长老面对面活动（2017年11月19日，全球年轻单身成人活动），broadcasts.lds.org。

一位年轻成人在 [lds.org/go/41961](https://www.lds.org/go/41961) 网站分享她的故事，她不知道应该注重事业还是家庭，看看罗素·纳尔逊会长是如何回答她的。

你的看法如何？

「你的朋友不相信第一次异象这类的事情有可能发生，你要怎么说？」

请于2019年5月15日之前，在网站 [liahona.lds.org](https://www.liahona.lds.org) 传送你的答案（点按「提交你的作品」或回馈意见）；亦可附高解析度照片一张。或是将你的答案和照片寄电子邮件至 liahona@ldschurch.org。请附上你的全名、支会及支联会名称（或是区会及分会名称）。

因篇幅或文意上的考量，来函可能酌予编辑润饰。



大卫·狄克生
教会杂志

圣 诞节通常是所有节日中最令人瞩目的。然而，如果我们每年在复活节庆祝的事件在很久以前没有发生，也不会有圣诞节。

戈登·兴格莱会长（1910-2008）曾经教导：「没有复活节，就没有圣诞节。若没有在客西马尼园和髑髅山救赎的基督，就没有复活胜利的事实，那么在伯利恒的婴孩耶稣就只不过是另一个平凡的婴孩。」¹

不妨将以下几个传统加进每年的庆祝活动中。



1

报佳音

除去各种关于驯鹿和小精灵的搞怪版本，圣诞节报佳音的全部意义都在于耶稣基督。复活节是歌颂救主的最佳时节，是的，就是在你的邻居门前唱歌。

如果你不知道唱什么，从圣诗选辑的「主题」索引中找出以「复活节」和「赎罪」为主题的圣诗，任何颂扬耶稣基督的诗歌都适用于复活节报佳音。



2

宽恕某个人

你多常为悔改的恩赐心怀感激？复活节让我们有机会更多地思考，要如何将同样的宽恕精神延伸到其他人身上。

耶稣曾教导：「因此，我告诉你们，你们应当彼此宽恕；……」

「我，主，宽恕我要宽恕的人，但是你们必须宽恕所有的人」（教义和圣约64：9-10）。

问问自己：你对谁怀有不好的感觉？祈祷能有力量宽恕此人，然后请救主帮助，让那些痛苦的感觉消失。



3

举行一场露天表演、戏剧或其他演出

可以安排一次复活节演出。一个简单的例子或许是在家人家庭晚会朗读经文，或是在社区开可合唱的演唱会。

尝试一些

新的复活节传统



4

为亲人扫墓

死亡的毒钩已因耶稣基督消失了（见哥林多前书15：55），花些时间造访亲人的墓地，沉思这一伟大的消息。

甚至可以在扫墓时读出你最喜欢的一些与复活有关的经文，与此有关的（许多）经文中，不妨考虑以下几节：哥林多前书15：20-22；阿尔玛书11：42-44；以及教义和圣约88：14-16。



5

变得更好一点

复活节纪念一系列的事件，包括在客西马尼园和十字架上发生的事、救主在第三天从死亡中复活，接着在升天之前施助40天。

另外，耶稣基督在升天后不久向尼腓人显现，并施助他们（见尼腓三书第11～28章）。要庆祝的事情很多！

将你的复活节活动延长如何？让你的灵魂因复活节的奇迹更长久地喜乐。在复活节后的

40天当中，要更刻意使自己变得更像基督。不妨从罗素·纳尔逊会长的邀请中获取灵感：「每周都奉献你一部分的时间，用来研读耶稣在旧约记载中所说和所做的每一件事，因为祂就是旧约的耶和華。研读祂在新约记载中的律法，因为祂就是新约的基督。研读祂在摩尔门经记载中的教义，因为没有一本经文能比摩尔门经更清楚揭示祂的使命和传道。还要研读祂记载在教义和圣约中的话语，因为祂继续在这个福音期教导祂的人民。」²

你的传统是什么？

十二使徒定额组的迪特·邬希铎长老曾教导：「要找出历史上最重要的一天，就必须回到将近2000年前在客西马尼园的那一夜，耶稣基督跪下恳切地祈祷，献出自己作为偿付我们的罪的赎价。」³

历史上最重要的事件值得每年花时间加以沉思，无论是以上列出的几项传统，还是你自行选择的任何传统，都很有帮助。

今年你会增加什么传统？■

在这个复活节，花更多时间来纪念史上最伟大的礼物。

注：

1. 戈登·兴格莱，「奇妙且真实的圣诞节故事」，2000年12月，利阿贺拿，第6页。
2. 罗素·纳尔逊，「先知、领导与神圣律法」（全球年轻成人祈祷会，2017年1月8日），broadcasts.lds.org。
3. 迪特·邬希铎，「看这个人！」2018年5月，利阿贺拿，第108页。

神之爱 最伟大的表现

罗素·培勒会长
十二使徒定额组代理会长

神爱我们，因此提供了必要的准则，使我们得以进步，并发挥潜能。祂最清楚我们、我们的潜能，以及我们永恒的展望，因此祂在祂的说明书——神圣经文里，赐给了我们神圣的忠告及诫命。我们若了解这些指示，并一一依循，我们的生活就有目的、有意义。我们知道创造主爱我们，希望我们快乐。祂差遣祂的独生子耶稣基督到世上来，表明了祂对我们无可比拟的大爱。

「神爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生。

「因为神差祂的儿子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因祂得救」（约翰福音3：16-17）。

耶稣来到世上，过了完美的一生，为我们预备道路，让我们依循。祂教导祂的门徒说：「我是世界的光。跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光」（约翰福音8：12）。

我们若体认祂自愿为救赎我们的罪而受苦，就能了解基督对我们深挚的爱，「那种痛苦使〔祂〕自己，就是神，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」（教约19：18）。

在这复活节，让我们特别感谢神，感谢祂赐下祂的爱子耶稣基督，为我们赎罪与复活。因为祂、借着祂、透过祂，这短暂的今生状态才有可能变成永久、完全的生命，对此，文字无法表达我们的喜乐。

我们可以从大自然的一切奇妙景物看见祂的神圣大能及大爱。然而最伟大的奇迹正等着我们。当我们借着祂的大能，由死亡和坟墓中出来，进入一个不再消逝的新世界，在那儿，我们若配称的话，将永永远远与祂和我们在天上的父同在。■

摘录自1988年4月总会大会讲辞。

1950年代早期在他父亲的
汽车经销商行工作，
是最佳销售员。



1928年10月8日
生于
美国犹他州
盐湖城。



曾就读于
犹他大学。

罗素·培勒 半身像



在英国担任
逾全部时间
传教士。



1974-1977年间
在加拿大多伦多
传道部担任过
传道部部长。



在犹他大学的
迎新舞会
认识了妻子
芭芭拉·
鲍文。



于1951年8月28日
在盐湖圣殿与
芭芭拉·鲍文
结婚。



育有7名子女，
43名孙子女，
和91名曾孙子女。

他办公室桌上放有一个小盒子，
里面装着一块奥利奥饼干，
提醒他，曾有个男孩在经过
长途跋涉来到难民营后，得到了一
盒饼干，而他把第一块饼干
给了培勒会长。



祖父：
十二使徒定额组
密文·培勒
长老



外祖父：
十二使徒定额组
海仑·麦克·
斯密长老



1985年10月6日
被支持到
十二使徒
定额组。



2018年1月14日，
被按手选派为
十二使徒定额组
代理会长。

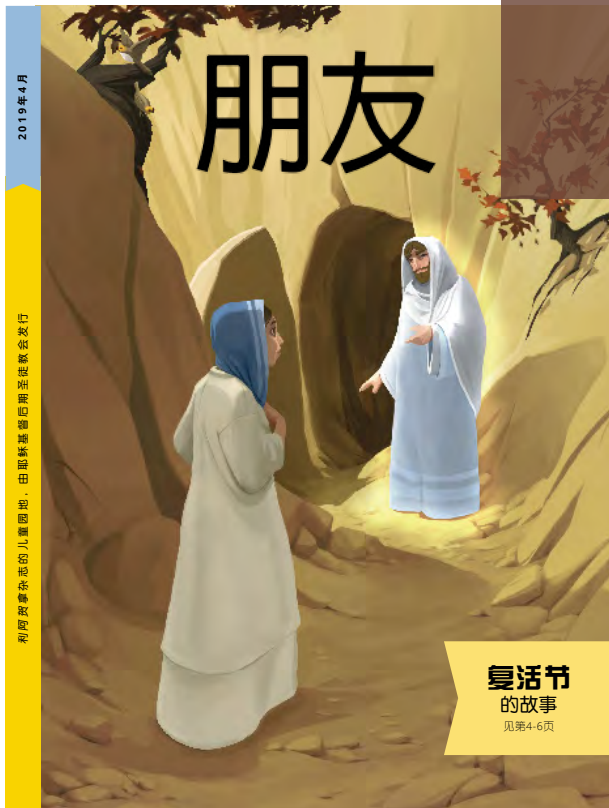


在1980年10月总会
大会之后，写了超过
600封信
鼓励见证受到考验的
成员。

更多儿童园地篇幅

善用新的朋友。如果你的家里没有小孩，你可以：

- 将朋友与没有订阅利阿贺拿的家庭分享。
- 送给朋友或邻居。
- 交给初级会领袖或教师。



年轻人园地
在作重大决定时
需要帮忙吗？

42

青年园地
为自己和他人
找到平安

52

复活节
新的传统

62

耶稣基督
后期圣徒教会



朋友



复活节
的故事

见第4-6页



罗素·纳尔逊
会长

神伟大的 恩赐



有一天，我和纳尔逊姊妹在一个水族馆里看到一些热带鱼。色彩鲜艳、各种形状大小的鱼快速地在海里来回游着。我问附近的服务人员：「是谁喂食这些美丽的鱼？」

她回答说：「是我。」

接着我问道：「牠们感谢过你吗？」

她回答说：「还没！」

有些人就像这些鱼一样，他们浑然不觉神的存在和祂赐给他们的恩惠。如果我们都能更明白神的爱，并向祂表达感激，那该有多好！

对耶稣基督表达感谢

神差遣祂的儿子耶稣基督来帮助我们。祂这么做是因为祂非常爱我们。

耶稣到世上来**救赎**我们。

由于祂的**赎罪**，我们可以在死后复活。

也由于祂的**赎罪**，我们能回去和天父同住，直到永远。

耶稣如此阐明：

「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。」

（约翰福音11：25-26）。

这就是复活节的美好信息！●



救赎：

为我们的罪偿付代价，好让我们能回到神的身边

赎罪：

耶稣在客西马尼园为我们的罪受苦，并在十字架上死亡，完成赎罪

摘自罗素·纳尔逊，「感谢神」，
2012年5月，利阿贺拿，第77页。

耶稣是我的救主

耶稣在复活节早晨复活了。读出这些句子，找出救主为我们所做的事。每读完一句，就在一道阳光上涂上颜色。接着再把剩下的部份涂上颜色。

耶稣基督在客西马尼园和十字架上受苦，救我们脱离罪的重担。

耶稣死后又复活，救我们摆脱死亡的

耶稣为我们制定圣餐，帮助我们记得祂。

耶稣教导我们要宽恕他人。

由于耶稣，我们都可以在死后复活。



复活节的故事



耶稣很爱祂的朋友，祂为他们洗脚，然后祂赐给他们圣餐。祂告诉他们要记得祂，也教导他们要彼此相爱。



接着，耶稣走到一个园子里，祂为我们每一个人祈祷。祂感受到我们的病痛，还有我们罪孽造成的痛苦。

愤怒的人民将耶稣带走。
他们伤害祂，祂为我们死在
十字架上。耶稣的朋友
把祂的遗体放进坟墓里。



三天后，祂的朋友回到那里，发现坟墓是空的！天使告诉
他们，「祂已经复活了。」耶稣又再度活着！由于耶稣，
我们都可以死后再一次活着。



耶稣爱我。我可以纪念祂，让这个复活节变得特别有意义。●

阅读马太福音第28章中复活节早晨的故事。

当我再归向祂

欢喜地 ♩ = 90-96

词与曲：莎莉·迪佛

1. 当 小 羊 群 迷 失 方 向, 旁 徨 误 入 歧 途; 牧
 2. 当 神 的 儿 女 失 远 离 祂, 旁 徨 误 入 歧 途; 救
 3. 救 主 会 包 容 宽 恕 我, 当 我 误 入 歧 途; 祂

羊 人 一 一 呼 唤, 因 祂 深 爱 小 羊。 牧
 主 日 夜 找 寻 我, 因 祂 深 爱 小 孩。 救
 指 引 真 理 道 路, 因 祂 深 爱 着 我。 救

人 声 音, 小 羊 认 得, 都 奔 回 祂 身 旁。 祂
 主 呼 唤, 我 愿 听 从, 我 要 回 归 祂 身 旁。 祂
 主 教 训, 我 愿 遵 行, 悔 改 并 远 离 祂 罪。 祂

张 开 双 臂、 拥 入 怀, 当 羊 群 归 向 祂。
 张 开 双 臂、 拥 入 怀, 当 我 再 归 向 祂。
 的 喜 乐, 充 满 我 心, 当 我 再 归 向 祂。

莎莉·迪佛 © 2019 版权所有。
 本曲可复印，供教会和家庭于偶发之非商业性质演出使用。
 每份复印乐谱皆须包含本说明。

珍·麦克布莱

根据真实故事改写

「要行事端正」（哥林多后书13：7）。

「我需要你帮忙照顾弟弟，」妈妈说。「我和你爸要去帮助一位生病的人。」

我原本正在扫地，这时我抬起头来望着妈妈，点了点头。妈妈是慈助会会长，她时常出门拜访支会的姊妹。

「谢谢你，爱玲。」妈妈说，并且在我额头上亲了一下。「约翰睡着了。放在流理台上的面团正在发酵，请别去碰它。」

我在门口看着爸妈在尘土路上驾着货车离开。我为妈妈对我的信任感到自豪。

我继续去清扫厨房，但我停了下来，看着那个面团。我简直等不及要吃妈妈今晚烤好的面包了。通常我们都用自制果酱配着面包一起吃，但是家里的果酱三个月前就已经吃光了。

果酱！一想到果酱，我立刻觉得肚子好饿，想吃甜食。我朝放在高架上的糖罐看了一眼，我知道那是妈妈特地保留用来做果酱的。

但是我越想着糖罐里的糖，就越感到饥饿。最后，我拉了一把椅子到流理台旁边，向高高的架子伸长了手臂，我的手指刚好构得到糖罐，然后我把糖罐拉近架子边缘。……

结果，糖罐竟然从架子上滑了下来！我想伸手接住，但糖罐还是「碰」地一声掉落在面团正中央。糖粒全都洒在面团、流理台，甚至厨房地面上。

「哦，不！」我惊呼一声，却把弟弟吵醒了，他开始大哭。我也快哭了。妈妈看到这场混乱会说什么？



甜美的 诚实



我让约翰安静下来，然后尽力将糖粒清理干净。我把面团里的糖罐拿起来清洗，又把流理台和地板上的糖粒擦拭干净。但是我没办法把面团里的糖拿出来。

我想过把糖罐放回架子上，这样也许妈妈不会注意到糖罐是空的。但是我知道这样不对。所以我把罐子放在桌上，等着爸妈回家。

当他们到家时，妈妈立刻注意到已经空了的糖罐。

我深吸了一口气。「我只是想要嚐一嚐，但是我不小心让罐子掉下来了。我已经努力清干净，但我没办法把面团里的糖拿出来。」我望着地板吐出了这些话。

妈妈沉默了片刻。

「很抱歉，」我轻声说。

妈妈叹了一口气。「好吧，我想今晚的面包嚐起来会特别甜，」她说。我抬起头望着她，她给我一个浅浅的微笑。「谢谢你告诉我们这件事。」

晚上，我们吃着加了糖的面包时，爸妈和我谈到诚实。

「我们每个人在生活中都会犯很多错，」爸爸说。「但是只要我们诚实，并且努力悔改，天父和耶稣就会因为我们感到快乐。我们一定会因为诚实而受到祝福，即使刚开始看起来很难做到。」

我还是很难过自己把糖罐打翻了，因为我知道，这让我们今年可能没办法吃到一样多的果酱。但我还是很高兴我说了实话。那种甜美的感受，吃再多的糖也不够！

作者现居美国科罗拉多州。



「遵守神的诫命会使人蒙福，绝无例外！违背神的诫命会使人丧失祝福，屡试不爽！」

罗素·纳尔逊会长，「展现出你的信心」，2014年5月，利阿贺拿，第30页。

使徒在世界各地

贝纳长老访问印度

大卫·贝纳长老偕同妻子苏珊·贝纳一起前往印度，和那里的成员分享他对耶稣基督的见证。印度是世界上最大的国家之一，而且很快会兴建当地的第一座圣殿。



贝纳长老伉俪抵达拉加蒙德里。以前从没有任何一位使徒到过那里。



孩子们与贝纳长老握手。



在海得拉巴市举行的会议中，这个女孩问了贝纳长老一个问题。



「随着我旅行至世界各地，拜访一个个国家，蒙福能向许多人学习，这些都让我更加体认到一件事，那就是世界各地的人基本上都是相同的。」



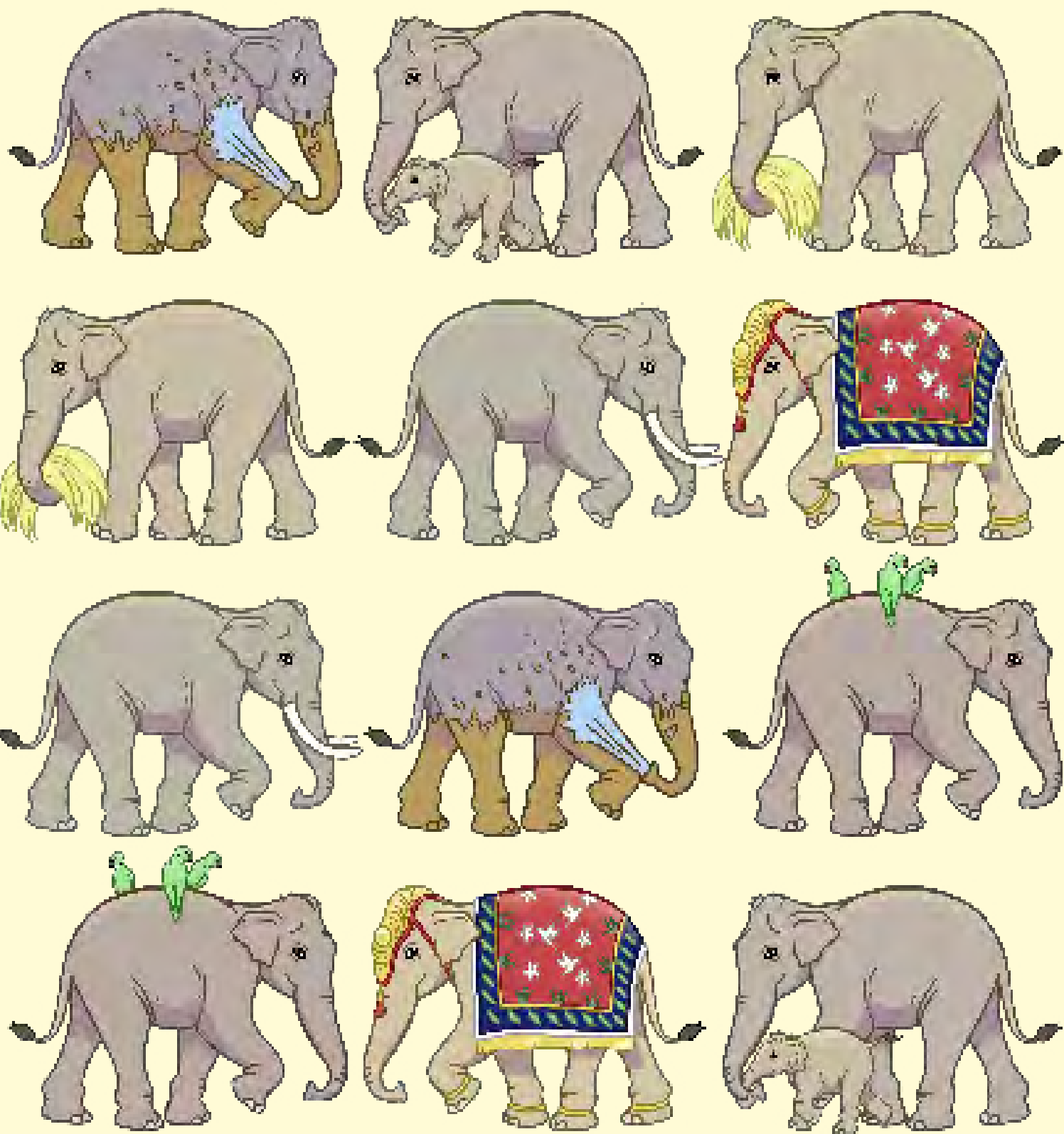
每个人都很高兴能听到神的使徒所作的见证！



司凯勒·杜马绘

替大象配对

印度大约有30,000头大象。你能在下图中找到几对相同的大象？天父和耶稣基督创造的动物中，你最喜欢的动物有哪些？





我们的先知 与使徒

耶稣基督透过祂的先知和使徒来领导耶稣基督后期圣徒教会。阅读以下有关他们的故事，然后**剪下F23页上的照片**，再用胶带给照片贴在图表上正确的地方。胶带给贴在每张照片的顶端，好让你可以翻开照片，读出下面的文字！

- 第一份工作是打收音机维修店
- 后来成为律师以及犹他州最高法院的法官
- 曾任杨百翰大学校长



达林·鄂克司会长

总会会长团第一咨理

- 曾任心脏外科医师
- 学过好几种语言，包括华语
- 育有10名子女：9个女儿和1个儿子



罗素·纳尔逊会长

耶稣基督后期圣徒教会
第17任总会会长

- 在高中时期打篮球
- 在家里用黑板跟他的父亲学习物理学
- 曾担任瑞克斯学院的校长，现为杨百翰大学爱达荷分校



亨利·艾宁会长

总会会长团第二咨理

- 由于他个人的高尚标准，大学时期朋友昵称他为「主教」
- 曾经营一家汽车经销店
- 曾在英国担任传教士，在加拿大多伦多担任传道部会长



罗素·培勒会长

十二使徒定额组代理会长

- 在英国传教时曾经是柯克长老的同伴
- 曾在教会教育机构工作
- 曾任杨百翰大学校长



杰佛瑞·贺伦长老

十二使徒定额组

- 小时候曾两度成为难民
- 曾担任飞机机长
- 喜欢和子女以及孙子孙女一同滑雪



迪特·鄂希铎长老

十二使徒定额组

- 高中时期担任美式足球队的四分卫
- 结束在德国的传道服务后，他为父亲施洗成为教会成员
- 曾担任瑞克斯学院的校长，该校在当时转型成杨百翰大学爱达荷分校



大卫·贝纳长老

十二使徒定额组

- 与哥哥一同研读经文并祈祷后获得见证
- 国中时在一场学生才艺表演中看到他未来的妻子
- 曾在菲律宾和太平洋群岛担任教会领袖



昆丁·柯克长老

十二使徒定额组

- 成长过程中负责为家人烘焙面包
- 青少年时期曾在纽约参与克漠拉山历史剧演出
- 蒙召担任使徒之前的工作是律师



陶德·克里斯多长老

十二使徒定额组

- 曾在日本担任传教士及传道部部长
- 创立一家制造和销售运动器材的企业
- 曾担任总主教照管整个教会



盖瑞·史蒂文生长老

十二使徒定额组

- 在美国爱达荷州的一个酪农场长大
- 曾在法国担任传教士及传道部部长
- 母语是英语，此外他还会说法语、葡萄牙语和西班牙语



尼尔·安德森长老

十二使徒定额组

- 喜爱各种动物，包括企鹅
- 喜爱与每个不同国家的人见面
- 家谱可追溯至生于西元837年的祖先江一龙



江文汉长老

十二使徒定额组

- 曾在美国纽约市担任传道部部长
- 座右铭是「以人为本」
- 奉献了捷克共和国的第一座后期圣徒教堂



罗纳德·罗斯本长老

十二使徒定额组

- 来自巴西，曾在葡萄牙担任传教士及传道部部长
- 还是年轻男孩的时候，他和家人一起认识了教会
- 在12岁的时候就开始了为传教作准备



尤理西斯·苏瑞长老

十二使徒定额组

- 他的中间名，Gunnar，意思是「勇士」
- 在11岁的时候举家从瑞典搬到犹他州
- 曾任心脏科医师



戴尔·瑞隆长老

十二使徒定额组

在 ids.org/prophets-and-apostles 上核对你的答案

遗失的外套

席拉·金卓

根据真实故事改写

「我，主，宽恕我要宽恕的人，但是你们必须宽恕所有的人」（教义和圣约64：10）。

「妈，我的外套不见了！」布莱德说。离开教堂回家的时候到了，布莱德却找不到挂在架上的外套。

「你确定你把外套挂在这里吗？」妈妈问。

「是的，在这里没错。」布莱德的外套颜色是亮丽的蓝色和红色，不难找到才对。

「也许有人把它移动了位置。我们去教堂四处找找，」爸爸说。

布莱德和爸妈分头去各个教室里检查，他们找遍了失物招领箱、大会堂、布莱德上主日学的教室、初级会教室，甚至每个外套架都找过了。他们还去洗手间里看过，但是都没有找到外套。

「可能有人不小心拿错了。我相信一旦他们发现那不是他们的衣服，下周就会带来归还的，」爸爸说。

「在还没找到之前，你可以穿你的旧外套，」妈妈说。

布莱德皱起了眉头。他不喜欢那件旧外套，因为它比较薄，颜色也不再醒





目，而且对他来说太小了。他喜欢穿上那件新的红蓝色外套，看起来就像个超级英雄。

「可能有人看到那件外套这么好看，所以把它偷走了，」布莱德心想。但教会里怎么会发生这种事？每个来教会的人都应该为人诚实才对。布莱德不想让那个小偷就这样得逞。他想出了一个计划。下个星期日，他会仔细看看是谁穿上了那件外套，然后他就一把抢回来，叫道：「站住，小偷！」那个人一定会后悔当时拿走这件外套。

布莱德简直等不及星期日快点来到，可以实现他的计划。但是那个星期日的天气暖和，不适合穿外套，而再下一个星期日也是一样。

接下来的那个星期日，布莱德在上初级会课程时，猜疑地看着所有的男孩，想找出是谁偷了他的外套。是那个高高的男孩吗？或许是个女孩也不一定。他觉得自己没办法相信任何一个人。布莱德不喜欢这种感觉。

聚会后，布莱德匆忙地在教堂四周，看着一家家的人穿上他们的外套。但是他哪里都没看到他的那件外套。他又找了一次失物招领箱，……那里也没有外套。外套到底在哪里呢？

在回家的路上，布莱德想到了一个新计划。他可以作祈祷。他知道天父能找到遗失的东西。那天晚上，布莱德祈祷着：「天父，请告诉我谁拿走了我的外套。我要把外套拿回来。」

布莱德等着心里浮现那个小偷的名字或者面貌，但是他开始想到他的朋友卡尔。在初级会的时候，布莱德通常都坐在卡尔旁边，他们会互相讲笑话，然后一起开怀大笑。但是卡尔已经有几个星期都没有来教会聚会了。布莱德很想念他。

如果是卡尔拿走了他的外套呢？也许就是这样，所以卡尔现在不敢来教会，因为他猜想布莱德不会再跟他作朋友了。布莱德希望卡尔能回到教会聚会。布莱德决定，如果卡尔拿走他的外套，他不会骂他，而且会原谅他。

布莱德爬上床睡觉时，心里感觉好多了。

接下来的星期日，卡尔没有来初级会，但是初级会里有个新来的男孩，他戴着一条红蓝色条纹的领带。

「好好看的领带，」布莱德说着，在男孩的旁边坐下。「你看起来像个超级英雄。」

男孩笑了。

布莱德也笑了。他不再到处找谁是小偷，而是找他的新朋友。●

作者现居美国爱荷华州。

来自 爱沙尼亚 的问候!



我们是玛歌和保罗。
今年我们要到世界各地，去认识一些神的孩子。和我们一起拜访爱沙尼亚吧!



这里是爱沙尼亚的首都，塔林。它已经有大约800年的历史！爱沙尼亚有很多荒野地带，像是森林和沼泽地。事实上，那里有一半以上的面积是森林。很多爱沙尼亚人都喜欢在大自然中度过时光。

爱沙尼亚文的「哈罗」是这样说的：

Tere!

教会的名称是：

Viimse Aja Pühade Jeesuse Kristuse Kirik

爱沙尼亚位在北欧，那里有超过2,000个小岛，人口大约一百三十万。





爱沙尼亚人的晚餐吃什么？可能是猪肉或腌渍鱼肉，配上马铃薯、高丽菜、酸奶酱和褐色面包。这就是所谓的「鱼肉三明治」（Sprat Sandwich）。



爱沙尼亚的教会虽然规模不大，却坚定稳固。教会成员大约有一千人，离他们最近的圣殿是芬兰赫尔辛基圣殿。



你喜欢在初级会唱歌吗？每隔五年，爱沙尼亚人会举办一个大型庆典，用歌唱和舞蹈来庆祝国庆日。

**你来自爱沙尼亚吗？请写信给我们！
我们希望收到你的来信！**

谢谢你跟我们一起
探索爱沙尼亚。
下回见！



来认识爱沙尼亚的 一对姊妹！



有个晚上我正要上床睡觉，发现泰迪熊不见了。我找过了但还是找不到。所以我就作了祈祷。后来我找到了泰迪熊，而且作了一个美梦。

毕安卡，7岁



我们家庭喜欢为他人服务。服务让我们感受到圣灵，就是一种温暖、平安的感觉。我的姊妹和我会亲手做礼物送给别人，因为我们想让他们感觉有人爱他们。

琵比，10岁

感觉 焕然一新



洁西卡·拉森
根据真实故事改写
爱沙尼亚

「我有个惊喜！」Ema（妈妈）说。她到学校接拉姆斯回家，两人沿着窄小的街道走着，两旁站着排列整齐，色彩丰富的房子。

「晚餐吃Rosolje吗？」拉姆斯充满期待地猜测。他们上周庆祝他的七岁生日时才吃过，但是用甜菜根和马铃薯作的沙拉，还有腌渍海令鱼，他吃都吃不腻！

Ema笑着摇了摇头。「今天早上，我在公车上遇到两位年轻女子。她们是传教士。她们今晚要来家里拜访，介绍她们的教会。」

拉姆斯好奇地抬起头看着妈妈。他以前从没有遇过传教士。

传教士来访时，拉姆斯在房间里玩着他的消防车玩具。「Tere！Tere！哈罗！」她们和Ema打招呼，走进了公寓。脱下厚重的

靴子后，传教士穿上Ema为她们准备的室内拖鞋。Ema带她们到橘色沙发上坐下。拉姆斯躲在门后。

比较高的那位女子注意到他，对他露出一个微笑。她身上黑色的名牌写着Õde Craig（克雷格姊妹）。「你妈妈告诉我们，你的生日才刚过，」她说。「但是我们带了一个东西要给你。」她递给他一张小卡片。拉姆斯仔细地看它。

那是一张男人的图画，他穿着一件白袍，张开双手向外伸出。

「你知道这是谁吗？」Õde Craig问道。

拉姆斯不知道那个男人的名字。他从来没看过这个图画，但是那个人看起来很慈爱，也很有能力。「我想他是一个国王。」拉姆斯回答。

两位传教士笑着说：「是的，祂确实是！」

祂是万王之王！祂的名字是耶稣基督。」 Õde Craig拿出一本有蓝色封面的书。「这是一本教导祂的书，这本书的名字是*Mormoni Raamat*。就是摩尔门经。」

他和Ema开始每天在上学之前阅读摩尔门经。在学校里，拉姆斯会和全班同学去树林里散步，然后睡午觉。放学后，他跟Ema常常一起和传教士碰面。他们和传教士一起讨论他们在摩尔门经中读到的事情。有时候Ema会为大家准备kringel来吃，就是肉桂卷。周末时，他跟Ema会到海滩上骑脚踏车或野餐。有时候他们会在森林里或沿着他们最爱的小河，花很长的时间散步。

有一次在森林里散步时，Ema告诉他，她想要受洗。拉姆斯咧嘴笑了。传教士已经邀请Ema为了要不要接受洗礼作祈祷。听起来她已经有答案了！

「而且我知道我要在哪里受洗，」她笑着告诉他。「你猜得出来吗？」

拉姆斯想着传教士在教导洗礼课程时，拿出一张耶稣和施洗约翰在河里的图片。……

「在河里！」他大喊。「在我们最爱的小河。」

一周后，拉姆斯和传教士还有



一些教会成员，一起站在河边。Ema已经准备好接受洗礼。她全身浸没在水里，就像耶稣所做的一样。当她站起来时，脸上露出了笑容。拉姆斯想要永远记住这一刻——蓝色的河水，在绿草丛中绽放的白色野花，还有他母亲的微笑。

「受洗的感觉是什么？」当每个人都在吃着传教士带来的饼干时，他这样问妈妈。

「好极了，」她回答。「我想就这样一直待在水里。我感觉自己焕然一新！」妈妈紧紧抱住了他。

「我明年的生日也要受洗，就像你和耶稣那样，」他告诉妈妈。「我也要感觉焕然一新！」●

作者现居美国德州。



雷娜·亚伯图
总会慈助会会长团
第二咨理

我会和他重逢



我在尼加拉瓜长大，在我小的时候，我总是和哥哥一起做每一件事。我们一起走路上学，一起去店里买东西，一起在后院里进行各式各样的探险。我们非常快乐。

后来当我9岁时，发生了令人悲伤的事。哥哥在一场地震中过世了。刚开始我觉得他不是真的离开了，我以前会想象他回到家里敲着门，然后告诉我们，他只是暂时离开到另一个地方而已。我以前会瞪着门口，希望我的想象成真。我非常想再见到他。

随着时间过去，我的悲伤淡去了一些，虽然我还是想念我哥哥，但是我能再度感到快乐。

那个时候，我还不是耶稣基督后期圣徒教会的成员。后来我长大了，学到有关教会的事并接受了洗礼。有一天我正在洗碗，那天正好是复活节，我想着复活的事，也想到我哥哥。

我突然有种强烈的感觉，我记起了我作

的那个有关哥哥的白日梦。我领悟到那完全不是个愚蠢的幻想！那是来自圣灵的安慰和指引。我的哥哥有一天真的会复活。而且我真的能再见到他。

如果你挚爱的某人过世了，想念他们和感到悲伤都是自然的。当你准备好的时候，去和你的家人或是一位成人谈一谈。向天父祈祷，诉说你的感受。祂会帮助你再度感受到平安。

无论如何，记住耶稣基督爱你。在复活节，我们纪念祂为我们付出的牺牲。由于祂，我们都会复活，而且可以与家人同住，直到永恒。●

安慰卡

剪下这些卡片，你可以对折，或者把它们当成书签使用。把它们放在经文里或其他地方，每当你感到伤心、孤单，或者害怕的时候，把这些卡片拿出来看。



「我不撇下你们
为孤儿，我必到
你们这里来。」

约翰福音14：18



「神要擦去他们
一切的眼泪。」

启示录21：4



「因此，放心吧，
不要害怕，因为我，
主，与你们同在，
会站在你们身边。」

教义和圣约68：6



看我做, 听我说

我喜欢看到圣殿。

蕾贝卡, 9岁, 委内瑞拉阿拉瓜



有一天我们上车后, 车没办法发动。我们检查引擎, 但还是没办法。我觉得我应该祈祷, 所以就做了。几分钟后, 车子发动了。我很高兴天父总是帮助我。

布鲁克林, 9岁, 克萨尔特南戈, 瓜地马拉



两年前, 我们班上来了一个新男孩, 他对人很不友善。每个人都开始讨厌他, 对他不好。这似乎让他感到难过, 所以我没有和其他人一样这么做。我有几个朋友注意到之后, 也开始学我的榜样。我相信如果我做神要我去做的事, 我就会更快乐, 有更多平安。我相信如果我有勇气说出自己的想法, 我会找到喜欢我真正样子的好朋友。

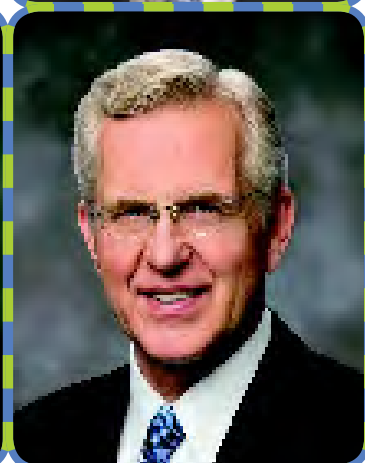
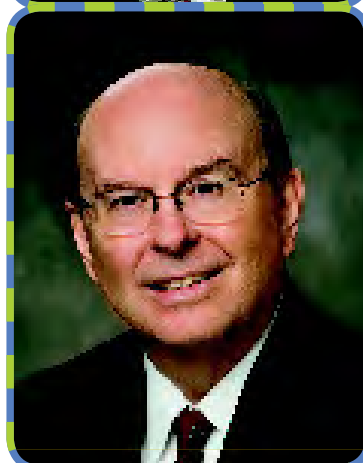
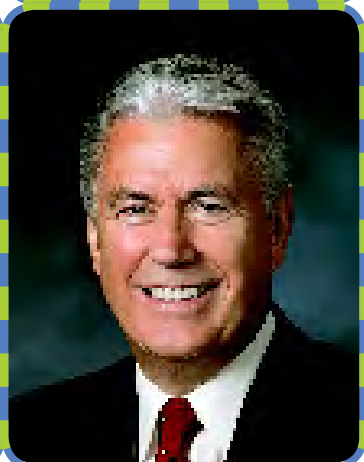
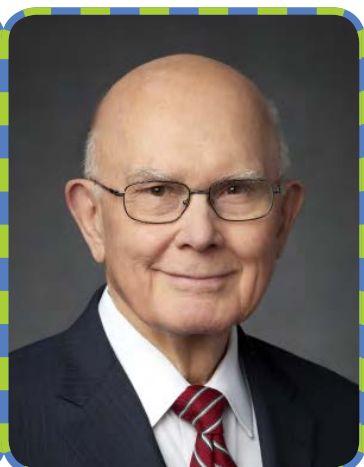
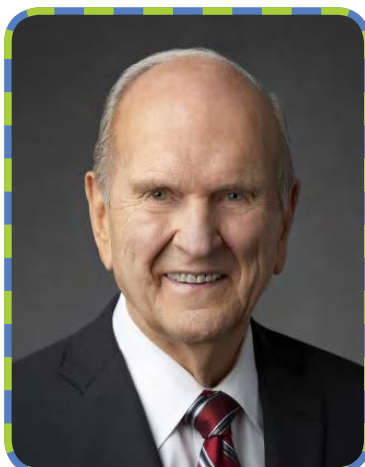
维蒂娜, 11岁, 立陶宛维尔纽斯



我喜欢和比我年幼的小孩一起玩橄榄球, 我会教他们新的技巧。这是我喜欢服务别人的方式。

沙夏, 11岁, 俄罗斯莫斯科

把这些照片
贴在F12-F13页的
图表上。



亲爱的父母亲

这个月，朋友杂志里的故事和活动能帮助你们家庆祝复活节。我们希望你们家在这个月份，能一直开心地想到复活节的意义！

- 「神伟大的恩赐」（F2）——罗素·纳尔逊会长的复活节信息
- 「耶稣是我的救主」（F3）——有关耶稣的赎罪与复活的着色活动
- 「复活节的故事」（F4-F6）——有插图的经文故事
- 「当我回祂身旁」（F7）——有关悔改的一首优美歌曲
- 「感觉焕然一新」（F18）——一个爱沙尼亚男孩认识耶稣的故事
- 「我会和他重逢」（F20）——雷娜·亚伯图姊妹对复活的见证

请写信给我们，让我们知道你们家运用这些故事和活动的情形。

祝你有个受祝福的复活节！
朋友

New Friend

50 E. North Temple Street,
Room 2393
Salt Lake City, UT 84105 USA
liahona@ldschurch.org



找到藏在里面的利阿贺拿！

目次

- F2 来自总会会长团：神伟大的恩赐
- F4 经文故事：复活节的故事
- F7 音乐：当我回祂身旁
- F8 甜美的诚实
- F10 使徒在世界各地：贝纳长老访问印度
- F12 我们的先知与使徒
- F14 遗失的外套
- F16 来自爱沙尼亚的问候！
- F18 感觉焕然一新
- F20 我会和他重逢
- F22 看我做，听我说
- F23 先知和使徒的照片

朋友的封面页
帕翠莎·迦斯塔罗绘