

利阿贺拿



感谢能有身体这项恩赐，
第34, 42-65页

「我们还归从谁呢？」——
我们最终的决定，第12页

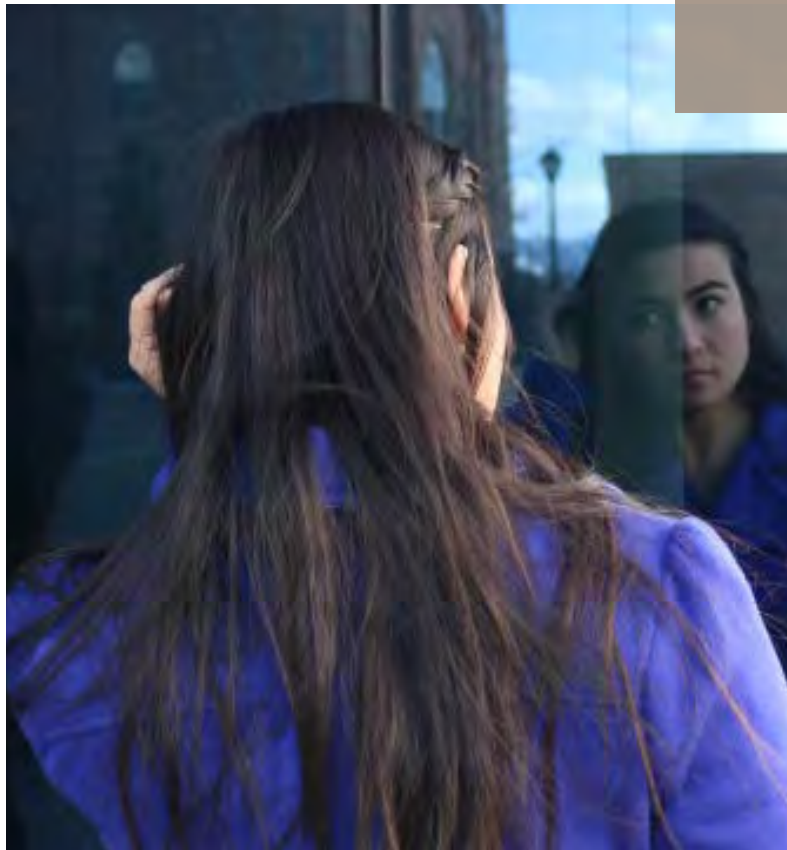
引领你寻求信心的
5项原则，第20页

年轻人园地

你照镜子时，
看见的是什么？

阅读有关身体和救恩计划的真理，以及能帮助你改善对自己体型看法的建议。

42



珍惜你的身体
来自先知的信息

50

贞洁律法
到底是什么？

56

身体
能做的20件奇妙事情

58

智慧语
是什么和不是什么

60

这里
有教会

阿根廷

萨尔塔





以下是教会在阿根廷的现状：



- 1923 两个德国成员家庭搬到阿根廷。
- 1925 使徒密文·培勒奉派到阿根廷；六名成员受洗。
- 1939 南美洲第一座教堂在布宜诺斯艾利斯兴建。
- 2018 宣布兴建阿根廷萨尔塔圣殿。

📍 埃尔波特鲁埃洛支会教堂

📍 成员常去捐血和捐赠衣物的医院

人们经常用西班牙文 *Salta la Linda* 「美丽的萨尔塔」，来称呼这个城市。这城市成为圣殿所在地时，会变得更美丽。



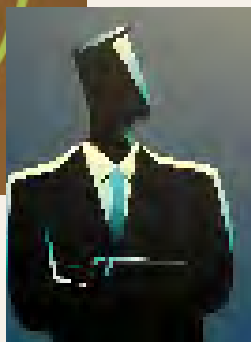
照片由GETTY IMAGES提供



选择正义的永恒重要性

昆丁·柯克长老

20



微小的选择，重大的后果

马西莫·德费欧长老

12



我能帮助他人改变吗？

8

照着神的形像

身体是很奇妙的东西，不是吗？曾有多少次，你听到别人说：「嗨，你看看！」接下来所看到的，可能真的很厉害，也可能没什么大不了的，不管怎么样，我们其实一直都在探究身体的能耐。

我们是按神的形像所造。我们如何保守自己的身体，留在那条变得更像天上父母的道路上？我们要如何避免不当使用我们的身体？

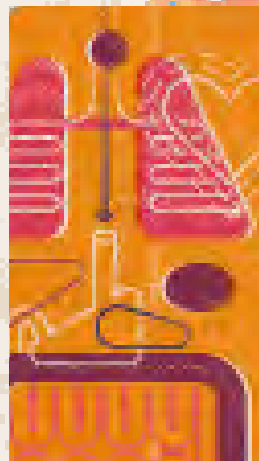
这些问题也促成了这个月的青少年和年轻成人单元着重在有关身体的教导（见第42和50页）。这个月，我们要让你们看看，身体是多么令人赞叹、奇妙，并且确实是神圣的。我希望，你和家人在学习关于身体的神圣时，这些资源会有帮助。

第50页，罗素·纳尔逊会长鼓励我们要控制身体的欲望，并记住身体的目的不是为了满足身体本身的需求。他教导，灵体为身体带来生命，是灵体在作各项选择。纳尔逊会长这项先知的忠告，对青少年和成人同样有帮助。

我希望纳尔逊会长的话和这期杂志里的其他信息，在教导和理解必死身体这项奇妙的恩赐方面，能帮助你感受到信心。

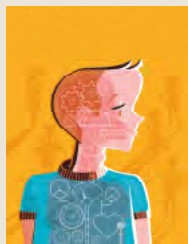
莱恩·简森

教会杂志



- 5 **人类和大地的坠落与更新** ☺
- 6 **信心的化身：桃美嘉·邦恩斯——美国阿拉巴马州** ☺
教会成员对教会历史的解读，让她产生疑问，但她对摩尔门经的见证巩固了她。
- 8 **施助原则：我能帮助他人改变吗？**
学习救主所做的七件事，来邀请他人改变。
- 12 **新约中的教训：微小的选择，重大的后果**
马西莫·德费欧长老
工作会议上的一个决定，产生了重大的影响。
- 16 **今日的福音进修班如何能强化你们家的来跟从我经验**
杰佛瑞·戈曼和布特妮·黎斯
- 20 **选择正义的永恒重要性**
昆丁·柯克长老
我们生活在危险的日子，但福音能使我们坚强与合一。
- 28 **自立的祝福：最好的投资** ☺
米迦勒·莫里斯
布兰卡被解雇时，经由自立小组的协助获得了成功。
- 30 **后期圣徒的心声** ☺
一位较不活跃的成员受主教的爱所感动；一对夫妇在不幸的事件中找到平安；千层面是及时的礼物；摩尔门经帮助人克服习瘾。
- 34 **教导青少年和年幼儿童：我们神圣的身体** ☺
玛瑞莎·韦迪森
我们应记住身体是恩赐，有很多方法可以照顾好我们的身体。
- 36 **够荣耀了**
本文摘录自圣徒第二册，圣徒准备离开纳府。
- 40 **区域会长团任务指派** ☺

☺ 快速阅读



封面
史考蒂·雷斯奈德绘

单元

年轻成人园地
42

对自己的体型保持**正面**的看法，可能是件不容易的事。阅读一些年轻人的个人经验，他们已学会**欣赏自己的身体**和改善自我形像。



青年园地
50

聆听纳尔逊会长谈论**身体的祝福**，弄清楚你对贞洁律法和智慧语有多少了解，和明白为何**你的身体是一座圣殿**。



儿童园地

了解如何**运用信心**。更认识圣灵。看安德森长老造访象牙海岸时发生了什么事。



八月「只有电子版」文章



如何建立自信和自我价值

福利和自立服务提供

我们在建立信心时，需要学习一些技巧，来帮助我们克服自卑。



我为加入教会所作的牺牲

尼奇·葛斯瑞

苏格兰的一位年轻人舍弃了从前的朋友，但在教会中找到非常棒的新朋友。

进一步了解

你可以在福音图书馆应用程序和 liahona.churchofjesuschrist.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@churchofjesuschrist.org。

在 liahona.churchofjesuschrist.org 提交你激励信心的故事，或邮寄到：

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

年轻女子照片，乔安娜·尼克松 / UNSPLASH 摄；年轻成人照片，提摩太·韩森摄

2019年8月，第8期

利阿贺拿 18608 2666

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·郭克，亨利·艾宇

十二使徒定额组：罗素·培勒，杰佛瑞·贺伦，迪特·郭希铎，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·苏端

编辑：蓝迪·范克

顾问：布莱恩·艾希顿，蓝道·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，艾易希·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：玛丽莎·丹尼斯，大卫·狄克生，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，约书亚·伯凯，珍·宾柏若英，理查·罗慕义，敏蒂·梭鲁，雀可·瓦德雷，玛瑞莎·韦迪森，亚伦·詹斯顿

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·莱德，约瑟亚·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，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·彼德斯

出版组：格蓝·艾戴尔，茉莉·布德，多马·克罗宁，布莱恩·盖吉，吉妮·厄尔逊，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.Churchofjesuschrist.org 查询，或洽询当地教会发行中心或支会、分会领袖。

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

利阿贺拿（本词出自摩尔门经，意谓「罗盘」或「导向器」）发行下列语言版本：阿尔巴尼亚文、亚美尼亚文、碧斯拉玛文、保加利亚文、柬埔寨文、宿雾文、中文、简体中文、克罗地亚文、捷克文、丹麦文、荷兰文、英文、爱沙尼亚文、斐济文、芬兰文、法文、

德文、希腊文、匈牙利文、冰岛文、印尼文、意大利文、日文、基里巴斯文、韩文、拉脱维亚文、立陶宛文、马达加斯加文、马绍尔文、蒙古文、挪威文、波兰文、葡萄牙文、罗马尼亚文、俄文、萨摩亚文、斯洛文尼亚文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、汤加文、乌克兰文、乌尔都文及越南文（发行期数依语言之不同而有区别。）

© 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（包括为了教会召唤）。此顶权利得随时撤销。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，请洽询 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; 电子信箱: cor-intellectualproperty@Churchofjesuschrist.org。

For Readers in the United States and Canada: August 2019 No.8. LIAHONA (USPS 311-480) Simplified Chinese

(ISSN 2164-4098) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$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.



人类和大地的 坠落与更新

每

个人都要经历出生、生活、死亡和复活——在某种意义上，大地也是如此。大地要出生（透过创造）、接受水的洗礼（透过洪水），并将接受火的洗礼（「主来临，……各元素被炽热熔化」〔摩尔门书9：2〕），也会像复活一样被更新。¹

3.大地和人类处在圣化的状态：

「在主第二次来临时，地球将……恢复到它原先乐园般的状态，并会获得更新。」⁵

「所以，大地必圣化；纵然大地将死亡，它将再复苏」，而且义人将继承高荣国度（圣化的大地）（见教义和圣约88：17-26）。



创造

1.大地以及亚当和夏娃都处在乐园的状态：

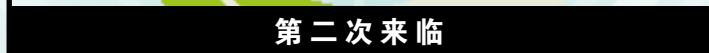
「最初，所有属世的创造都是极美好的。」² 创造之后的最初阶段，万物都是不朽的，不受制于死亡。³



坠落

2.大地和人类处在坠落的状态：

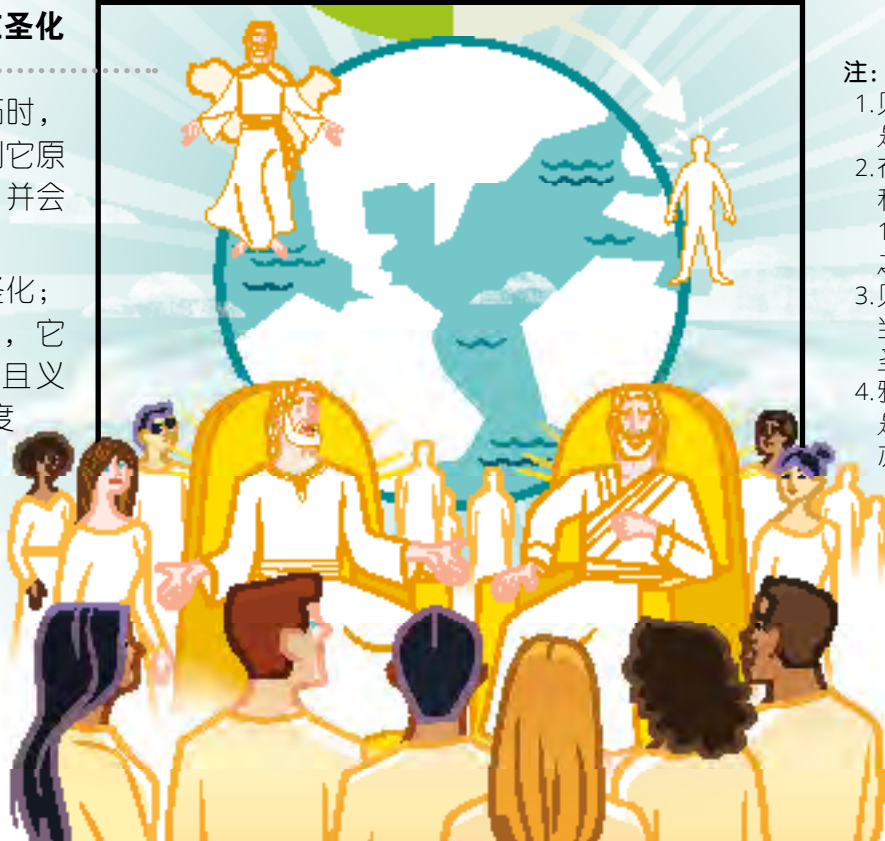
「〔亚当和夏娃〕坠落时，大地亦受了咒诅。人类将被救赎，所以大地亦必更新。」⁴



第二次来临

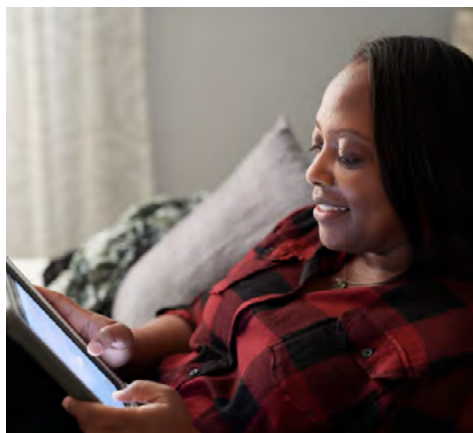
注：

- 1.见雅各·陶美芝，耶稣是基督，第320页。
- 2.布司·麦康基，「基督和万物的创造」，1983年9月，圣徒之声，第30页。
- 3.见罗伯·米列，「亚当」，1998年2月，圣徒之声，第14页。
- 4.雅各·陶美芝，耶稣是基督，第320页；亦见创世记3：17。
- 5.罗素·纳尔逊，「创造」，2000年7月，利阿贺拿，第104页。



桃美嘉·邦恩斯

美国阿拉巴马州



桃美嘉的信心动摇，不是因为知道这项圣职禁令，而是因为一些后期圣徒对这项限制所作的臆测。桃美嘉面临了选择：转身离开教会，或紧握铁杆。幸亏有摩尔门经，她坚守了信仰。

莱斯利·尼尔逊，摄影师

有人这么说：「你们在天上战争时不是那么勇敢」，或者：「你们不够聪明，或不够忠信。」那些说法跟我知道的真相并不吻合，这些真相来自我的妈妈、在信心上确实是好榜样的其他黑人成员，甚至来自教会外一些对神忠信的黑人。

我一度有信心的危机，我认为我只要一走了之就好了。但在那一刻，我却想着：「摩尔门经是真实的吗？你相信它是真实的吗？」

我的回答是：「是的，毫不怀疑，我相信它是真实的。」然后，圣灵对我说：「好，如果摩尔门经是真实的，那么其他一切也是真实的。」

这就是我留下来的原因。

进一步了解

在福音图书馆或线上版的本篇文章，查看桃美嘉的信心历程，包括更多的照片，请至 liahona.churchofjesuschrist.org。

阅读七十员爱德华·杜贝长老的故事，他在得知1978年以前的圣职限制时，如何坚守他的信仰。请至：churchofjesuschrist.org/go/8196。



施助原则

我能帮助他人 改变吗？



是的。但是，你的职责可能不是你想象的那样。

神 创造我们时，赋予我们改变的能力。尘世生活的目的，是要不断成长，发挥神圣潜能。施助的最终目标之一，是帮助他人归向基督，并作必要的改变，好回到神面前。但由于人们有选择权，我们在帮助他们变得更像基督时，所扮演的角色就受到限制。

这里是救主的七个有力的教训，教导我们如何帮助他人努力改变，变得更像祂一样。

1. 不要害怕邀请他人改变

救主不害怕邀请他人抛下旧有的生活方式，接受祂的教导。祂邀请彼得和雅各抛下工作，要他们「得人如得鱼一样」（马可福音1: 17）。祂也邀请那位行淫被捉的妇人，「去吧，从此不要再犯罪了」（约翰福音8: 11）。他邀请富有的少年人，割舍对世俗事物的眷恋，并跟从祂（见马可福音10: 17-22）。我们邀请其他人作出改变，并跟从救主时，可以既勇敢又充满爱心。

2. 记住，改变是他们的选择

救主邀请他人作的这种改变，是强迫



分享你的经验

把你曾施助他人或受人施助的经验寄给我们。到 liahona.churchofjesuschrist.org, 点选「提交你的作品」。

不来的。救主教导，也邀请，但祂不强迫。富有的年轻人「忧忧愁愁地走了」（马太福音19：22）。在迦百农，祂的许多门徒选择「退去」，祂问十二使徒是否也要离去（见约翰福音6：66-67）。施洗约翰的一些跟从者选择了跟从救主，其他一些人则没有这么做（见约翰福音1：35-37；10：40-42）。我们可以邀请他人变得更像祂，但不能替他们决定，去作这样的改变。如果他们还是选择不改变，我们不应该放弃——也不应该觉得失败了。

3. 祈求他人有能力改变

耶稣在祂调停的祈祷中恳求神，让祂的门徒远离邪恶，变得更像祂和天父，充满着神的爱（见约翰福音17：11，21-23，26）。彼得为了承担责任而努力使自己成长，救主知道他在这过程中需要力量，因此为他祈祷（见路加福音22：32）。我们为他人作的祈祷会有功效的（见圣经雅各书5：16）。

4. 教导他们信赖祂的大能

唯有透过救主，我们才能真正改变，不断成长而



发挥我们都具有的神圣潜能。祂是「道路、真理、生命；若不借着〔祂〕，没有人能到父那里去」（约翰福音14：6）祂的大能，可以「使软弱的东西变成坚强」（以帖书12：27）。小阿尔玛对祂赎罪的力量有信心，因此能改变（见阿尔玛书36：16-23）。我们可以教导他人信靠救主，这样他们在生活中也能有祂那淬链人心的力量。

5. 以人们能成为的样子，来看待他们

爱和接纳是促成改变的强力媒介。井边的妇人当时和一个男子同居，那男子不是她的丈夫，耶稣的门徒「希奇〔祂〕和〔这个〕妇人说话」（约翰福音4：27），但耶稣更关心的是她能成为怎样的人。祂

教导她并让她有机会改变，而她也做到了（见约翰福音4：4-42）。

我们对待别人，如果只是看他们的过去，而不是看他们能成为怎么样的人时，可能会使他们退缩不前。相反地，我们可以宽恕并忘记过去的错误，相信他人能改变。我们可以忽略弱点，指出他们自己可能看不见的一些正面的特质。「我们有责任不看现在的他们，而是看他们能成为怎么样的人。」¹

6. 让人们按自己的步调而行

改变需要时间。我们都必须「继续忍耐，直到〔我们〕成为完全」（教义和圣约67：13）。耶稣对他人有耐心，甚

采取行动

本周你能做哪些事，来邀请和支持他人努力变得更像救主？



至继续教导那些反对祂的人，祂也为天父赋予祂的角色作见证，并回答他们的问题（见马太福音12：1-13；约翰福音7：28-29）。我们可以对他人有耐心，并鼓励他们对自己有耐心。

7. 如果他们走回头路，不要放弃

基督死后，甚至彼得和其他一些使徒都回去过以往熟悉的生活（见约翰福音21：3）。基督提醒彼得，他需要「喂养〔祂〕的羊」（见约翰福音21：15-17），于是彼得重回传道事工的岗位。人们太容易走回头路，我们可以不断地以温柔的鼓励和受灵启发的邀请，帮助他们继续跟从救主，并努力变得更像祂。

让他人成长

十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老谈到这个关于让他人成长的故事：「有一次我听说有位年轻人过去多年来在学校里，一直都是他人取笑的对象。他的某些弱点很容易受到同侪的嘲弄。后来他搬离那里，最后加入了军队，在那里获得了一些成功的经验，接受了教育，也大致摆脱了过去的阴影。最重要的是，像许多在军中的人一样，他发现到教会的庄严美好，也快乐地在教会里活跃。

「数年后，他回到了年少时期所居住的城镇。岁月流转，他那一代的人大多都有所改变，但并非全都如此。显然地，当他带着成就、焕然一新地回到故乡时，那里的人对他的想法仍然停留在过去，并用那样的心态迎接他。在他故乡的人看来，他仍只是他们从前熟识的『某某人』。……

「渐渐地，这个人原本像保罗一样，立志要忘记背后，努力迎向神在前头为他所预备的奖赏，但是这样的决心和努力逐渐消退，到最后他又沦入年轻时的景况而终。……令人惋惜的是，他再次置身在一群〔人〕当中，那些人觉得他的过去比他的将来更精采有趣。他们使劲地让他松手自己紧握的信念，而基督也曾透过这个信念紧握住他。最后他抑郁而终，虽然他本身并没有什么样的过错。……

「让他人悔改。让他人成长。要相信，人是可以改变和进步的。」² ■

注：

1. 多马·孟荪，「看到别人能成为怎么样的人」，2012年11月，利阿贺拿，第70页。
2. 杰佛瑞·贺伦，「最好的尚未来到」，2010年1月，利阿贺拿，第19，20页。



微小的选择， 重大的后果

当世人问：「你不也想去吗？」，
我们会如何回应？

我从小就很喜欢新约，很喜欢阅读救主教导门徒一些永恒的原则，永远改变了他们的生命。

我也发现，这些同样的原则在许多方面，很奇妙地改变了我个人的生活。我一次又一次看到，当我们应用夫子的教导，我们所作的决定，即使是微小的决定，往往会造成重大的后果。



马西莫·德费欧
长老
七十员

我的「微小」选择

许多年前，我刚担任经理时，到南美洲参加一场重要的工作讲习会，是我任职的政府机构的高层官员召开的。

就在第一个晚上，会议结束时，机构的「大主管」宣布，当晚会有一个特别活动。当然，没有人会不喜欢他的提议，他自豪地宣告：「为了表示我们诚挚的感谢，今晚我们要邀请各位外出，享受一个特别的夜晚，造访城里几间以特调鸡尾酒闻名的酒吧。我们要喝遍各种不同的调酒，投票选出最会调酒的酒吧。要分出高下，选出优胜者。别担心，我请客，这是特别招待各位的。」

大家鼓掌赞同他的计划，他又语气夸张地问：「谁不去啊？快说，不然就跟着走！」

正当大家再次鼓掌时，我心想，在大家面前说些话，回绝老板觉得机会难得的这次招待，是多么尴尬啊！

然而，在几秒之间，我决定了该怎么做。我举起手——我是唯一这么做的人。然后，他问我要说什么——问得我胆战心惊。我这辈子从没有像这样惊慌失措！

我说：「先生，感谢你的盛情款待，但是今晚我不会和各位一起去。」

接着又是一阵沉默，周围安静得叫人难受，之后他问道：「为什么？」在那一刻，我大可

以说出一些好借口——说我身体不舒服、有重要的国际电话要打或其他任何理由，让我避开这异常尴尬的场面。但是我直接说出实情：我是耶稣基督后期圣徒教会的成员，我不喝酒。

「没有你，我们一样会玩得很开心」

他沉思了一会儿，最后说：「好吧，没有你，我们一样会玩得很开心。」他又对其他人说：「跟我来。我们去找乐子！别管他了。」

我还记得他们离开会议室，留下我一人时，回荡在空气中的笑声。有许多次，我体会到正如多马·孟荪会长（1927-2018）所教导的，选择主，其实就是「作比较困难的正确选择，而不是作比较容易的错误选择」，¹即使可能被孤立。

我记得，我走回房间时，听到心里有个很清楚的声音说：「你不也想去吗？」我愣了一会儿，但突然间，西门彼得对救主说的话浮现脑海。对于这相同的问题，彼得的回答是：「主啊，你有永生之道，我们还归从谁呢？」（约翰福音6：68）。

我有了一种崭新的平安感觉，仿佛天使在我四周，托着我。虽然我独自一人，但我不孤单。我选择了主，并坚守我的原则。我看到，当我们选择主，可能因此被这世界孤立，但救主永远不会离弃我们。

虽微小却重大

我们每天所作的决定可能看来微不足道，却会在好的或坏的方面，有实质的影响力和重大的后果。

事实上，发生那件事情的几年后，同样这位大主管造访了我们在罗马的办公室。他仍旧一样，有极大的权势和权威，再次让我们望而生畏。

这次，在开完所有的会议之后，他来找我，态度很不一样，出奇地和善。他告诉我，他还记得我坚守自己信仰的那一天。然后，出乎意料地，他问我愿不愿意担任这个机构的经理，负责整个欧洲地区；这是我职业生涯中一个千载难逢的机会。他试着让我知道，这个职位在薪水、差旅和福利方面都很诱人，但真正打动我的，是他说的这番话：「除了要有良好的

当我们选择主，祂永远不会离弃我们。

资历，我们需要有操守的人，能坚守自己的原则。我们需要像你这样的人。」

他说的那些话让我很惊讶，看到自己几年前坚守信仰的微小决定，最后对他造成这么大的影响。我微小的决定，最后在属世和属灵两方面，为我带来了极大的祝福。说来讽刺，随着这项新的职务，几年前讥笑我的经理，如今大多数都受我的督导。

正确的选择

孟荪会长说：「当我们思量每天生活中所作的决定——该作这样的选择或那样的选择——时，如果我们选择基督，便是作了正确的选择。」²

使徒保罗也教导，尽管那样的选择可能很困难，选择主永远是最好的选择：「我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处」（罗马书8：28）。

日复一日，我们所作的选择，最终会决定我们成为什么样的人。如果我们选择主，正如孟荪会长说的：「便是作了正确的选择」，因为，如保罗所说：「万事都互相效力，叫爱神的人得益处。」

很多时候，我们迟疑，不能断然去作正确的选择，因为我们想要取悦主，却又不想冒犯撒但。但是我们取悦神，不可能不触怒撒但。我们就是不能事奉两个主人。我们终究要决定，是否按照正确的顺序，遵行首要的两条诫命：



**在邪恶的世界中过正义的生活，
不是件容易的事情。但我们蒙得
应许，只要真正作神的证人，
就会获得更丰沛的圣灵。**

爱神然后爱人如己，或是试图把第二诫命放在第一诫命的前面，先取悦人，再取悦神（见马太福音22：37-39）。

作神的证人

我们受洗时，都立下圣约要「随时随地，在所有的事上作神的证人」（摩赛亚书18：9）。我们一旦决定遵守这项圣约，就要永远遵守，在一生中的每个时刻，挺身捍卫信仰，作神的证人。应许给我们的祝福是，圣灵会更丰盛地倾注在我们身上（见摩赛亚书18：10）。

世人、我们的同侪和与我们价值观不同的人，总是会不断给我们一些压力，当我们努力在低荣世界中奉行高荣律法，这样的压力就会

来到。在邪恶的世界中过正义的生活，确实不容易。有时候这看起来像是艰巨的挑战，有时候又像是日常的冲突，但我们蒙得应许，只要真正作神的证人，就会获得更丰沛的圣灵。我们向天父祈祷时，祂会祝福我们，给我们圣灵的力量，提供我们所需的额外帮助。在我们这些不完美的人努力迈向更崇高、更神圣的境地时，神圣恩典会弥补我们难免都会经历的灵性缺失。

永恒的后果

当下看似微不足道的选择，其实会带来永恒的后果。但是因为我们立了圣约，我们蒙得应许：当我们选择主——随时随地，在所有的事上作祂的证人——万事就会互相效力，叫爱神的人得益处。当我们选择主，就算有时可能孤单一人，但是天使会在我们四周，托着我们，让我们不再感到孤单（见教义和圣约84：88）。

我郑重见证，在那些神圣的时刻，我们作的虽是微小的决定，却有重大的后果；唯有借着天父和祂的儿子耶稣基督，我们才会找到平安和安息。有许多时候，我们面对的问题是：要与世人同行，还是坚守自己的原则。有人问：「你不也想去吗？」，我们会如何回应？我们会与世人同行，还是会留在主身边？我们会保持沉默、受人支配，还是会坚守自己的信仰并采取主动？

愿我们一直选择主并随时准备好回答：「你有永生之道，我们还归从谁呢？」然后我们会在属世和属灵上，在今生和永恒，都享有正义决定的祝福。■

注：

1. 多马·孟荪，「选择」，2016年5月，利阿贺拿，第86页。
2. 多马·孟荪，「选择」，第86页。

今日的福音进修班 如何能强化你们家的 来跟从我经验

父母们，福音进修班如何能使家庭福音研读更有成效，请看以下说明。

杰佛瑞·戈曼和布特妮·黎斯

在 2019年3月，总会会长团宣布福音进修班一项重大的变革。世界各地的福音进修班，以及在家和在教会中研读来跟从我的每一个人和每一个家庭，现在都读同一部经文。我们做福音进修班教师（和家长）的，对此感到无比兴奋！

其中一个明显的祝福是，这会简化青少年的生活。过去有许多青少年，在课业、运动、工作、家庭时间和社交生活之余，还要设法研读三部不同的经文：一部是福音进修班要读的，一部是主日学要读的，还有一部是家庭研读要读的；要读的经文很多。

教会领袖使家庭研读和主日学研读都读同一部经文后，福音进修班跟着读同一部经文，也是理所当然的。这么做让青少年可以更深入研读一部经文。然而，简化只是一个开始。

巩固家庭

总会女青年会长邦妮·高登姊妹教导，我们请青少年「参与教导，参与在家中研读的这项伟大工作」，他们就能协助「巩固家庭」。¹

青少年渴望获得真理，也会很兴奋去分享！如果曾经有青少年茫然地盯着你，却要你相信这一点，可能会有点困难。我们做父母和教师的，都有这种经验！我们福音





进修班教师，经常问青少年问题。有时候，青少年回应时一脸茫然，只是因为不知道答案。但是，福音进修班和来跟从我课程都读同一部经文以后，我们福音进修班的孩子们，可以更轻松地把在福音进修班学到的东西，运用在家中的福音讨论上，反之亦然。我们在福音进修班的课堂中，已经见证了这一点。

把家中的经文研读带到福音进修班

2019年初，刚开始推行新的来跟从我课程的时候，我们可以感受到学生很兴奋。即使我们在福音进修班研读的是教义和圣约，他们开始谈起和家人研读新约所学到的事情。他们对研读新约很兴奋。福音进修班在研读教义和圣约第89篇（智慧语）时，差不多同时，我们正在研读来跟从我的约翰福音第2章（耶稣将水变酒）。学生发现这两章经文之间一些共同的原则和概念，因此能够和同侪分享他们在家学到的事。学生比以往更能投入，讨论也热烈得多，因为他们都学到一些事情可以分享。他们能够把在家学到的，套用在福音进修班所教导的事情上。

从前，教会研读、福音进修班研读和家庭经文研读，不是读同一部经文，家庭可能很难做到全部都读。最近的改变能帮助全家人更充分地讨论福音。

理查·米亚绘

把福音进修班带进家中

2020年，在家、在福音进修班、在主日学研读摩尔门经，将更加敞开大门，让学生分享更多在这些地方学到的事情。

我们在福音进修班所采用的学习策略，有一些有助于家庭经文研读。认识这些策略，能帮助你了解如何使家中的青少年，更投入以家庭为中心的经文研读。

你们全家坐下来研读时，青少年可能已经读过同一部经文当中的相同原则；而且如果他们已经在福音进修班研读了这些原则，就会有一些见解。你要他们分享时，他们不会觉得为难，因为他们其实都学到一些事情可以分享。他们在福音进修班的经验，会让他们的能力在家谈论福音。家人家庭晚会和家庭经文研读，将更像是一段彼此分享个人见解的时光。

你在家可以问一些开放式的问题，请青少年分享：

1. 你今天福音进修班获得了哪些灵性经验？
2. 今天影响你最深的是什么经验？
3. 你觉得你在福音进修班学到哪些原则，可以帮助整个家庭？
4. 你觉得你今天学到什么经文故事，可以和我们分享？
5. 哪一则经文故事影响了你的福音进修班生活？
6. 你今天福音进修班获得什么启发，让你想要变得更好？
7. 你在福音进修班的学习，让你对救主有了什么了解？

有时候，你的家庭研读进度可能会比福音进修班快。这时候，福音进

修班教师可以调整上述问题，让青少年根据在家中的学习进度来回答。

精通教义

福音进修班的经文研读方式，已不再只是背诵。我们着重在精通教义——帮助学生了解、应用经文当中教导的教义，并从中获得见证。我们着重在深入归信真实的教义，知道如何有力地教导教义。

例如，如果有一节经文教导神组，我们在福音进修班研读这节经文时，会查考并教导神组的其他节经文。然后我们会鼓励学生，注意我们可以从那几节经文当中，学到哪些和神组有关的事情。最后，我们会提供一些情境，让学生角色扮演，演出他们如何用那几节经文，解释我们对神组的看法。

你在家可以用这个方式，邀请青少年：

1. 教导经文原则。
2. 针对该主题，分享其他参考经文。
3. 帮助家人背诵，或记得如何找到那几节经文。
4. 讨论如何把这些教导应用在生活中。

为深入学习作准备

在福音进修班中，我们非常强调所谓的深入学习——能促成归信的学习。深入学习有一个关键，就是要改善学习的准备情形。改善学生的准备情形，每个福音进修班的作法都不一样，不过，有几个福音进修班都在尝试同一种作法，就是指定准备作业。我们让学生带着指定的经文段落和一些研读问题回家，让他们读我们将会在班上研读的经文。福音进修班和来跟从我课程的进度更趋于一致时，学生就可以和家人讨论福音进修班指定的准备作业，这会使家庭多一个共同学习的方式。

你可以邀请青少年：

1. 与家人讨论指定的准备作业。
2. 针对刚上过的福音进修班课程主题，谈谈自己另外学到的事。

得更有耐心，那下一步便是订出他们要如何做到。他们觉得自己在哪些方面或情况没有耐心？有一位学生决定开车时要更有耐心。我们讨论他在当下要怎么练习有耐心，他想出一个计划，要在车里听让人心情缓和的音乐，在仪表板上放一张便条，提醒自己每次开车都记得祈祷，求神让他有耐心。

你可以邀请青少年：

1. 谈谈自己的目标。
2. 分享全家如何设立和达成类似的目标。

让子女有机会巩固家庭

你有大好的机会，能为家庭经文研读注入一点热情——现在福音进修班也读同一部经文，你可以邀请福音进修班年纪的子女，分享他们学到的事。他们在福音进修班，以及与家人一起学习来跟从我课程时，都研读相同的经文，这让他们比以往更有机会，用自己对福音的见解，去巩固家人。

教会努力要变成「以家庭为中心，由支分会和支联会建筑内所进行的事，来从旁辅助」，²接下来的这一步，会让青少年有机会在巩固家庭方面，扮演更重要的角色。我们同意十二使徒定额组杰佛瑞·贺伦长老所说的：「我们认为，在我们的年轻人比以往更需要力量的这个时刻，这是一项了不起的发展。我们认为，针对教会其他人已经在做的事情进行这次的协调，这样同步很好。我们相信，以家庭为中心，教会从旁辅助的共生概念会顺利进行，更何况现在又有福音进修班从旁辅助，以家庭为中心的福音学习。」³ ■

作者皆为美国犹他州福音进修班教师。

设立具体目标

你可能已经注意到，来跟从我课程经常鼓励我们设立目标。这也是我们在福音进修班强调的事情。我们教学生设立具体的目标，不要设立笼统的目标，像是「变得更健康」。学生设立目标时，要订出他们要达到目标的时间、地点和方法。

例如，如果青少年订立目标要变

注：

1. 邦妮·高登，「福音进修班课程支持以家庭为中心的学习」，（影片，2019年3月22日），churchofjesuschrist.org。
2. 罗素·纳尔逊，「开会致词」，2018年11月，利阿贺拿，第7页。
3. 杰佛瑞·贺伦，「福音进修班课程支持以家庭为中心的学习」





昆丁·柯克长老
十二使徒定额组

选择正义 的永恒重要性

我们所作的选择极为重要——
这是我们的未来与幸福的关键。

我们所处的世界强调「多元」更甚于「合一」。许多人认为，来自不同文化和背景的人，几乎不可能在共同的目标上合一。有些人主张：「我们缺乏一种共识，来说明如何让多元文化的人们生活」在一起。¹有些人认为「这世界是由你的部落认同来决定的。他们形容社会有如战场」，「到处充斥着不信任、分裂与人情的冷漠。」²

耶稣基督复兴的福音能为这些主张提供合一的解答。正义是带来合一与幸福的基本原则。我喜爱尼腓二书第9章，其中谈到许多美好的教导，如：学习、智慧、财富、工作，以及不忍看到或听到人们犯罪所要承担的各项后果。这一章所谈到的精湛教义，能让我们走在引领我们到救主身边的正义道路上。

在你们寻求对主耶稣基督的信心、追求正义与知识的同时，我要分享五项原则，相信能帮助各位成功达成这些目标，这些目标可以相辅相成。你们当中许多人在现实生活中，正准备组成家庭，并想办法供应家庭所需。信心、正义和知识将会对各位在这两方面大有助益。任何诚实的工作都是有价值且值得嘉许的。特别是那些有价值、有意义、有创新思维，能造福人类的工作更是贡献良多。

1. 不断学习

我要分享的第一项原则，就是要持续不断，在正义中热切地寻求知识。我心目中这类型的其中一位英雄是一位活跃的教会成员——保罗·柯斯。他于杨百翰大学获得植物学学士学位之后，也在研究所取得了其他学位。他在萨摩亚传教，后来与家人在萨摩亚萨花夷岛住了许多年。他钻研的其中一个领域是民族医学，他研究世代代以来，被萨摩亚许多母亲用来治病的一些药草。他与另一位作者共同撰写了一本书，叫做「*Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany*（药草、民族与文化：民族植物学）」。³

他在治疗许多疾病上有了一些突破，除了在学习上有许多卓越的成就之外，我想要提到许多年前发生的一件事。保罗和一位萨摩亚酋长傅诺·撒耶，在法利露玻村庄主持一项民族植物学的研究计划。

在杨百翰大学杂志的一篇文章中报导：「村民为了筹钱兴建学校，不得已只好把森林授权给一家伐木公司，柯斯说：『他们认为必须在孩子和森林之间作个选择，这项决定对他们来说实在太残忍了。』柯斯得知村民与这家伐木公司的交易之后，他告诉酋长，只要他们能停止砍伐〔雨林〕，他会以个人名义支付兴建学校的费用。」⁴

他确实透过几位与萨摩亚有往来的商人，经由他们的赞助兴建了学校。⁵柯斯弟兄获得了许多荣誉奖项，包含颁发给基层环保英雄的环保金像奖。他就是不断寻求知识去造福人类的典范，而这个故事也体现了热爱学习并结合知识所带来的效用。



知识，不论新旧，只要是用来行义，都很重要。

我的另一位英雄是罗素·纳尔逊会长，他是心脏手术发展的先驱，这项手术大大造福了我们这个时代的人。几年前，我询问他心脏手术的辉煌历史，以及他在其中所扮演的重要角色。我们谈论了一会儿，后来他谦卑地说：「主无所不知，祂让我们发现某些知识而有极大的喜悦，真是太美好了。」

尼腓二书9：29说：「然而，如果他们听从神的忠告，那有学问则是好事。」知识一直以来都很重要，而今日我们正迈入崭新且令人振奋的先进科技时代，毋庸置疑地，这许多知识将会为教会和整个人类家族带来极大的益处。知识，不论新旧，只要是用来行义，都很重要。

2. 选择正义很重要

许多年前，一位当今已荣誉退休的七十员布司·哈芬长老，分享他在纽西兰演讲时，谈到不好的选择的一则笑话。就我所记得的，这个笑话是这么说的：饼干怪兽（芝麻街一个家

喻户晓的角色)在抢答节目中获胜,牠可以从三个奖品中选择。第一,牠可以在一个月后得到一栋新房子。第二,牠可以在一周之后得到一部新车。或是第三,牠可以得到一个好吃的饼干——立刻!你猜牠选择了什么?没错——牠选择了饼干!⁶

这个笑话很好笑,然而,我们所做的选择才是重点——那是我们的未来与幸福的关键。记住,我们会成为什么样的人,取决于我们所作的每个决定。我们生活在这个时代,几乎每个选择都会引发争议,各人有不同的见解。许多人几乎会立即反对任何正义的提案或原则(见提摩太后书4:3)。先知李海在即将离世时曾教导:

「因为万事必须有对立……

「因此,世人在肉身中是自由的;凡对人类有益的事物都赐给他们。他们可以借着全人类的伟大中保,自行选择自由和永生,或顺着魔鬼的束缚和力量,选择束缚和死亡;因为魔鬼力图使所有的人都像他一样悲惨」(尼腓二书2:11,27)。

有鉴于天庭战争是因救恩计划而引发的(见亚伯拉罕书第3章),因此在这最后的福音期,针对此事所教导的许多宗教原则会受到猛烈的恶意攻击,也就不足为奇了。但我们不需为此感到沮丧,要记得天庭战争最后的结果,以及我们确知随着耶稣基督第二次来临将带来的美好结果。

选择良善最大的敌人,就是自圆其说。许多人辩称我们不需为自己的选择负责,但是,由于耶稣基督复兴的福音,我们知道我们确实负有责任(见教义和圣约72:3)。我们也知道必须向谁负责,那就是救主!(见尼

腓二书9:41;亦见使徒行传4:12。)

有时候,作出重要的选择很容易。我年轻时在英国传教,那时我和同伴有机会到圣殿去,经过圣殿广场时,圣殿会长施弗伊·鲍尔朝向我们走过来,他看着我们的传教士名牌,指着我们问道:「马太福音5:48——你们知道这节经文吗?」我同伴说:「所以,你们要完全,像你们的天父完全一样。」鲍尔会长说:「对了。长老们,你们有没有遵守这条诫命呢?」

我们开始支支吾吾;因为知道自己并不完美!于是他替我们解围,首先,他问起过去三天我们做了哪些事,他问我们什么时候就寝、什么时候起床、是否有作个人和同伴团经文研读,以及是否准时出门传教。然后他说:「我很确定你们并不完美,但是你们在过去三天作出了完美的选择,也就是你们正朝着正确的方向前进。」他离开后,我们思考他所询问的事情的重要性。

我们所做的选择是我们的未来与幸福的关键。



李海针对选择发出呼吁，这项呼吁也是所有正义父母一再教导他们儿女的话：「我希望你们仰赖那位伟大的中保，听从祂伟大的命令；忠于祂的话语，并遵照祂神圣之灵的旨意，选择永生」（尼腓二书2：28）。

我们需要了解万事必须有对立，而选择正义对我们极为重要。

我在年轻时读到一位著名的新教牧师，哈里·爱默生·福斯迪克所说的话，他谈到选择时说：「我们往往是在无意间犯下邪恶的行为，因而在生活中酿成了悲剧。我们并非一开始就怀着低劣的目标，我们的心中根本就没有

那样的意图。……

这就是为什么通往地狱的道路总是铺陈着许多善意，这也就是为什么我不赞许唱高调、不切实际的目标，立意良善，却华而不实的口号；反之，我要说的是，世界上最危险的一件事，就是人们接受并认为自己怀着这样的信念，但却忽略在日常生活中能达成这些理想的方法。我的灵魂啊，要小心你走在哪

一条路上！人种什么因，必得什么果，选择踏上某条路，就等于选择它所通往的目的地。事情最终的结果，取决于你用什么方法做事。」⁷

3. 日复一日地努力行义

日复一日地努力行义，胜过偶尔见义勇为。我的朋友吉姆·贾丁在杨百翰大学的一场演讲中提到，在他还是学生时，他认为是「要奉献〔他的〕人生在一次伟大、英勇的行为上」，但后来他逐渐了解「奉献并不是人生中只发生一次的事件，而是每天都努力付出。」⁸

我还年轻时，也曾经想要借由某个英勇的行为来证明自己。我的外曾祖父大卫·甘，是参与协助救援马丁手推

车队成员渡过甜水河的男青年，这听起来似乎是我所期盼的奉献方式，后来，我在拜访外祖父克锡尔·甘时，他说明当年百翰·杨会长（1801-1877）派遣弟兄展开救援任务时，他指示他们要竭尽所能来拯救这个手推车队。他们所作的奉献，具体来说就是「跟从先知」。我的外祖父告诉我，这种持之以恒、忠信正义地献身于我们的职责或某一项原则，才是值得大力嘉许的。

今日我们跟从先知，听从他的忠告减少使用社群媒体、研读摩尔门经，特别是协助聚集幔子两边失散的以色列家族，这些英勇的行为，与当年大卫·甘协助救援先驱者的英勇行为是一样的。如果我们协助聚集以色列，我们就是在拯救人类的灵魂——如同我的外曾祖父协助拯救手推车伙伴的性命一样。

有些成员承认，如果蒙召担任某些重要召唤，就会充满热忱，但他们觉得施助或搜集家谱不是英勇行为，不值得持续去做。

4. 对正义的事情坚定不移

几年前，十二使徒定额组尼尔·麦士维长老（1926-2004）曾谈到他在教会中一些较不活跃的朋友，他说他观察到这些人在信心上起起伏伏，其中最根本的原因何在。尼尔·麦士维长老说：

「摩尔门经中一节经文提供了最满意的解释，就是在摩赛亚书5：13中提出的疑问：『人怎么会认得他没有事奉过、陌生的、远离他心中想法和意念的主人呢？』

「这说明了事情通常是如何发生

日复一日地
努力行义，
胜过
偶尔见义勇为。

的：这些人大体上来说都是好人，只是被世俗的顾虑所牵绊，我们若不靠近主，就会对祂感到陌生，进而迷失了方向。这些好人会发生这种情况，并不是因为重大的违诫，通常只是因为他们让自己远离救主，使得祂变成像陌生人一样。」⁹

我们要将信心放在我们的主和救主耶稣基督身上，使祂成为我们生活的重心，这一点非常重要。有一位美好的传道部会长要我们每位传教士背诵一段简短的话，其中谈到信心与正义，而我在一生中都谨记着这句话，我希望各位也能这么做：

没有任何机运、宿命或际遇
能够胜过、阻挠或主宰
一个人所立下的坚定决心。¹⁰

亲爱的朋友们，你们必须成为有坚定决心的人，才能在生活中保持正义！

5. 借由选择正义来赢得你的继承产业

摩尔门经中有一段伟大的记事，是阿尔玛给他三个儿子希拉曼、希伯隆和柯林安顿的忠告。小阿尔玛是先知老阿尔玛的儿子，他在年轻时曾经经历奇迹般的归信过程，后来他成为国家的首席法官和大祭司，也是教会的先知。他有两个儿子作出好的选择，但有个儿子却作了一些非常不好的选择。对我而言，阿尔玛的忠告最重要的部分，是他以父亲的身份对儿子所提出的劝告。他最关心的事，就是他们必须对父神、耶稣基督和圣灵有见

持续施助虽是简单之举，却也算是英勇的行为。



圣徒们不论老少，都要避免犯这样的错，也就是靠借来的光生活的倾向……，〔并〕容许……他们身上的光是反射而来的光，而非真正发出的光。

证。

阿尔玛在第36章的一开始，就告诉希拉曼有关他奇迹般归信的过程。一位天使告诉阿尔玛，如果他继续反对教会，就会遭到毁灭。他见证他所分享的知识，并非出自他个人的智慧，而是神向他透露的，他希望希拉曼能拥有自己的见证。

你们当中许多人——如果不是大部分的人，都有自己的见证。我们每个人都需要有个人的见证。约瑟F·斯密会长（1838-1919）曾说：「圣徒们不论老少，都要避免犯这样的错，也就是靠借来的光生活的倾向……，〔并〕容许……他们身上的光是反射而来的光，而非真正发出的光。」¹¹

杨会长的一位咨理，禧伯·甘会长（1801-1868）曾说：

「到时候将没有任何男女能靠着借来的光持守到底。每一个人都必须仰赖自己身上的光来引导。没有这样

的光，你如何能站立得住？……

「……如果你没有那光，就无法站立得住；因此，要寻求对耶稣的见证，并且牢牢固守，当考验的时刻来到时，你就不会失足跌倒。」¹²

教义和圣约第76篇提到三种不同程度的荣耀，并且把高荣国度的荣耀比作太阳，又将中荣国度比作月亮，而低荣国度比作星星（亦见哥林多前书15：41）。

有意思的是，太阳是自行发光，但是月亮只能从太阳「借光」、反射光芒。谈到继承中荣国度的人，第79节说道：「这些就是在对耶稣的见证上不勇敢的人。」我们无法靠借来的光到达高荣国度、与父神同住。

如果你有良好的父母，他们拥有见证并教导你福音，要为此心怀感谢，但是，你仍需要有自己的见证。德国哲学家歌德这么说：「得自先人的传承只是暂借的，唯有使之再次发扬光大，才能真正拥有。」¹³

每个人都有责任选择正义，并认真思考我所提出的五项忠告。你们最重要的目标，就是建立个人的信心。这世界的景况，越来越需要我们加深对天父和耶稣基督及其赎罪的个人归信，并巩固对祂们的信心。

为危险的日子作好准备

教会做了极大的努力来为各位提供明确的方向，希望协助各位选择正义。主借着律上加律的方式来帮助我们作好准备，面对当今「危险的日子」（提摩太后书3：1）。为了替各位提供明确的方向，总会会长团及十二使徒定额组列出了一份简短的行动清单，其中包括下列几项：

- 守安息日为圣和敬重神圣的圣餐教仪；这些是过去五年来一再强调的事。
- 经过强化的长老定额组和慈助会在主教的指示下，专注于教会的目的和神所指定的责任，以及帮助成员订立并遵守神圣圣约。
- 快乐地以更崇高、更神圣的方式进行施助。
- 从一开始就想着最终的目标，使圣殿圣约和家谱服务成为圣约道路上深具意义的一部分。

为达到教会与家庭之间的新平衡，其他的调整已于2018年10月在总会大会上宣布。所宣布的调整，是为了达到在安息日以家庭为中心，教会从旁辅助这项原则。在该篇演讲中，我传达了总会会长团与十二使徒定额组所核准的事项，也说明了与此项调整相关的目的与祝福及其他近期的变动，包含如下：

- 加深对天父和主耶稣基督的归信，巩固对祂们的信心。
- 透过以家庭为中心，由教会从旁辅助的课程，带来快乐的福音生活，借此巩固个人及家庭。
- 守安息日为圣，并专注在圣餐教仪。

教会已为我们提供明确的方向，帮助我们选择正义。



- 透过传道事工及接受圣殿教仪、圣约和祝福，帮助天父在幔子两边所有的儿女。¹⁴

正义地遵循领袖提出的忠告，会为你现在及未来一生带来祝福。■

摘自2018年11月20日于杨百翰大学夏威夷分校，及2019年2月1日于犹他谷福音研究所的祈祷会演讲。

注：

1. David Brooks, "The Rise of the Amphibians," *New York Times*, Feb. 15, 2018, nytimes.com.
2. Brooks, "The Rise of the Amphibians."
3. Michael J. Balick and Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. Julie Walker, "Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest," *BYU Magazine*, Summer 1997, 8; 亦见安妮·毕林斯, 「你可以有番作为: 保罗·柯斯——保育神的创造」, 1998年11月, 利阿贺拿, 第32-37页。
5. 这些人是雷克斯·梅根、肯·莫得克和其他人, 他们都是教会成员。
6. See Bruce C. Hafen and Marie K. Hafen, "Bridle All Your Passions," *Ensign*, Feb. 1994, 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension* (1941), 111.
8. James S. Jardine, "Consecration and Learning," in Henry B. Eyring, ed., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series* (1995), 78.
9. Neal A. Maxwell, "Insights from My Life," *Ensign*, Aug. 2000, 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, "Will," in Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5 (1893). 当时的传道部会长是马里安·韩长老。
11. 约瑟F·斯密, 福音教义, 1978年, 第80页。
12. Heber C. Kimball, in Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 6th ed. (1975), 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, trans. Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. 见昆丁·柯克, 「加深对天父和主耶稣基督的持久归信」, 2018年11月, 利阿贺拿, 第8-11页。

最好的投资

米迦勒·莫里斯
教会杂志

布兰卡·格雷里被解雇之后，为了必须寻找新工作而感到压力沉重。但是，后来她参加了「寻找更好的工作」自立小组。

布兰卡·格雷里在银行业工作了27年，在这当中她还担任协理长达12年——这是为什么她很震惊自己竟然会被解雇。然而，在惊讶之余，她的内心很快就被担忧与压力所占据。

所幸，布兰卡的丈夫艾力克有工作，加上家中的存款，才使他们得以度过难关。格雷里姊妹因生病经过一年多的休养与失业之后，开始寻找新工作。

她更新自己的履历，报名了电脑课程，参加就业博览会，开始填写工作申请表，也因此得到了几个工作面试的机会。她认为以自己的工作经验，应该很容易找到新工作。

「没有任何一家公司回覆我，因此我开始越来越担忧，」格雷里姊妹说。「我心想，『这是怎么回事？』」

几个月过去后，连个工作也没找到，布兰卡的丈夫当时在美国加州新港滩支会担任主



教，最后她丈夫建议，可以试着了解教会的自立计划，然后参加「寻找更好的工作」小组。

「你会感受到圣灵」

格雷里姊妹加入了「寻找更好的工作」小组，开始为期12周的课程，帮助她学会建立人际网路、辨认可能的机会、更新个人简历、展现个人专业能力，并准备参加工作面试。她也设立目标，每天努力找出资源、与人联络，并进行面对面的会谈。

「自立课程不同于其他课程，会带来灵感启发。你会在当中感受到圣灵，」她说。「课程中教导我们要运用信心、要勤奋、努力工作，并向主恳求——不只是依靠自己的技能去找工作，也要依靠天父的帮助。」

多亏有「寻找更好的工作」小组的帮助，格雷里姊妹在其中获得许多练习的机会，她运用一项人际网络工具，称为「30秒自我介绍」，与许多公司联络，告诉人们她的学经历。「30秒自我介绍」能帮助雇主认识潜在员工想找寻哪一类的工作，也能了解这个人的经历，以及这个人如何能帮助企业成功。

格雷里姊妹上了大约八周的课程，有一天，她受到提示

要跪下祈祷，整天不断祈求神的帮助。

「我谦卑自己，」她说。「我真的很需要天父帮助我找到工作。我并不是非得要当经理，也不是非得要赚很多钱，我只是需要一份工作。因此，我向神倾诉心声。」

她完成了那天的其中一项「作业」，就是针对五项职位投递电子申请书。隔天，一位雇主立刻打电话来，要和她面试一份银行分行主管的职位。她非常高兴祈祷这么快就得到答复。

「我对面试并不会感到紧张，因为我在课堂中已经练习了这么久，」格雷里姊妹说。尽管如此，她还是在面试前热切地祈祷，她恳求说：「天父，请帮助我说出该说的话，让我可以正确地回答，好让面试我的人，看到我能为公司带来什么价值。」

「你的生活将为之改观」

2018年3月，就在格雷里姊妹面试之后几天，米奇和玛格丽特·傅司特开车进入新港滩支联会教堂的停车场，他们那天晚上是来拜访「寻找更好的工作」小组。当时，傅司特夫妇是负责自立服务的全部时间年长传教士，他们提早到教

堂，很惊讶看到布兰卡已经把车子停好了。

「她非常地兴奋，立刻钻进我们的车子，告诉我们她刚找到工作，」傅司特长老说。「她谈到她多么爱天父，也谈到自立计划及自立小组对她求职的过程有多么大的影响。」

格雷里姊妹也向傅司特夫妇见证，她从来没有感受过自己与救主如此地接近，也从来没有这么强烈感受到救主亲自参与她的生活。他们三个人内心都充满了感激，禁不住喜极而泣。一年以后，格雷里姊妹对自立小组仍然心怀感激，她感谢天父的帮助，也感谢能得到银行主管这份工作。

「薪资很不错，工作时间很理想，福利也很好，」她说。她运用自己的技能，发展新的才能，同时「在公司持续不断地成长。」

「参加为期12周的『寻找更好的工作』小组，是你最好的投资，」她对所有正在找工作，或是想要换工作的人说。「这个小组不仅能帮助你更新个人简历、分享自己的技能，也能帮助你学会运用信心，增长自己的见证。这就是它与众不同的地方。这个课程每星期只花几个小时，但真的很有用，你的生活将为之改观。」■

约翰的召唤

许多年前我刚担任主教时，注意到有位忠信的姊妹来教会，她的先生约翰都没有和她一起来。我听说他们分会在盖教堂的时候，他当过分会会长。分会成员没帮他什么忙，为了把事情做完，他忙坏了，后来就变得不那么活跃。

支会成员到他们家，他会点起香烟，把啤酒罐放在椅子旁，好像在说：「你们是没办法要我回去的。」

后来，我得知约翰是专门修理家电的。支会里一些年长的成员常找我修理东西。如今知道了约翰的手艺，我会打电话给他，向他请教修理东西的技巧。

我这样持续做了大概一年。那时，我们需要召唤一位支会文书。经过一番祈祷和思量，我觉得应该召唤约翰。

我告诉支联会会长，他说：「我们现在不能召唤他！他抽烟，还喝啤酒。」我请

支联会会长无论如何要找他面谈。约翰来面谈，但坚决地回答说：「不行，我不配称。」

时间就这样过去——约翰还是不活跃，我则继续打电话向他请教。这段时间，我完全不跟他提回教会的事。我再次请支联会会长和他面谈。约翰还是说不行，但这次他加了一句话：「等我准备好，会告诉你。」

之后，我继续打电话请教他，并想尽办法和他联谊。

有一天，我接起电话，听到对方说：「主教先生吗？」

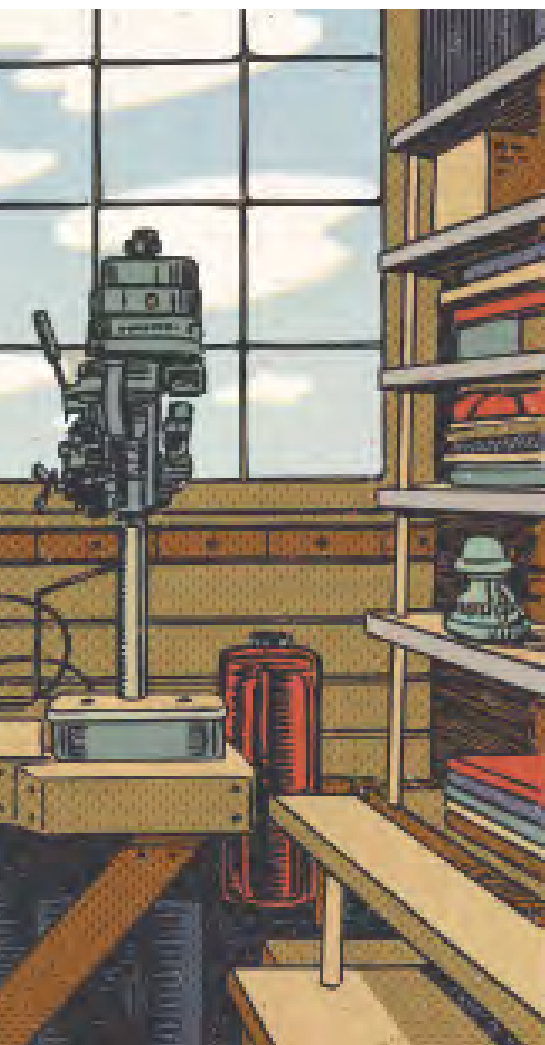


他开始这样称呼我，已经一段时间了。「我是约翰，我准备好了。」他后来被召唤担任我们支会的文书。

好几年过去，约翰担任过不同的召唤。他和妻子一起传过一次教，现在在圣殿服务。在我结婚50周年的庆祝会上，约翰写了张字条说：「主教，谢谢你救了我的命。」

言语无法形容我所感受的喜乐，我知道约翰回来教会，有一部分是因为我有耐心，需要他帮忙时就找他。■

伯克·华尔庄，美国犹他州



丧女的祝福

经过长时间的努力，我们终于怀了第一个孩子，说不出心里有多么高兴和激动！一切都会很顺利的。女儿在腹中成长茁壮，周围每个人都和我们一样，为我们能得期待盼已久的女儿这项祝福而快乐。

我不久开始产生并发症。这是一种罕见的血液和肝脏并发症，我和胎儿都有生命危险，医生还发现胎盘有血块。怀孕六个月时，我需要把女儿生下来。

她出生时体重不到半公斤，身长才25公分多一点。医院里的护士称呼她：我们的「小战士」。不过出生四天后，她情况恶化而去世了。生下女儿却无法抱着她回家，加上看到家里为她准备的小东西，我心里痛苦不已！

我把她小小的棺木放在腿上，坐了300公里的车，回到加鲁绍斯的老家，准备把她葬在那里。有时候我能感觉到她在身旁，好像用手触摸我的

脸。外子古斯塔佛奉献墓地，我们将她埋葬了。

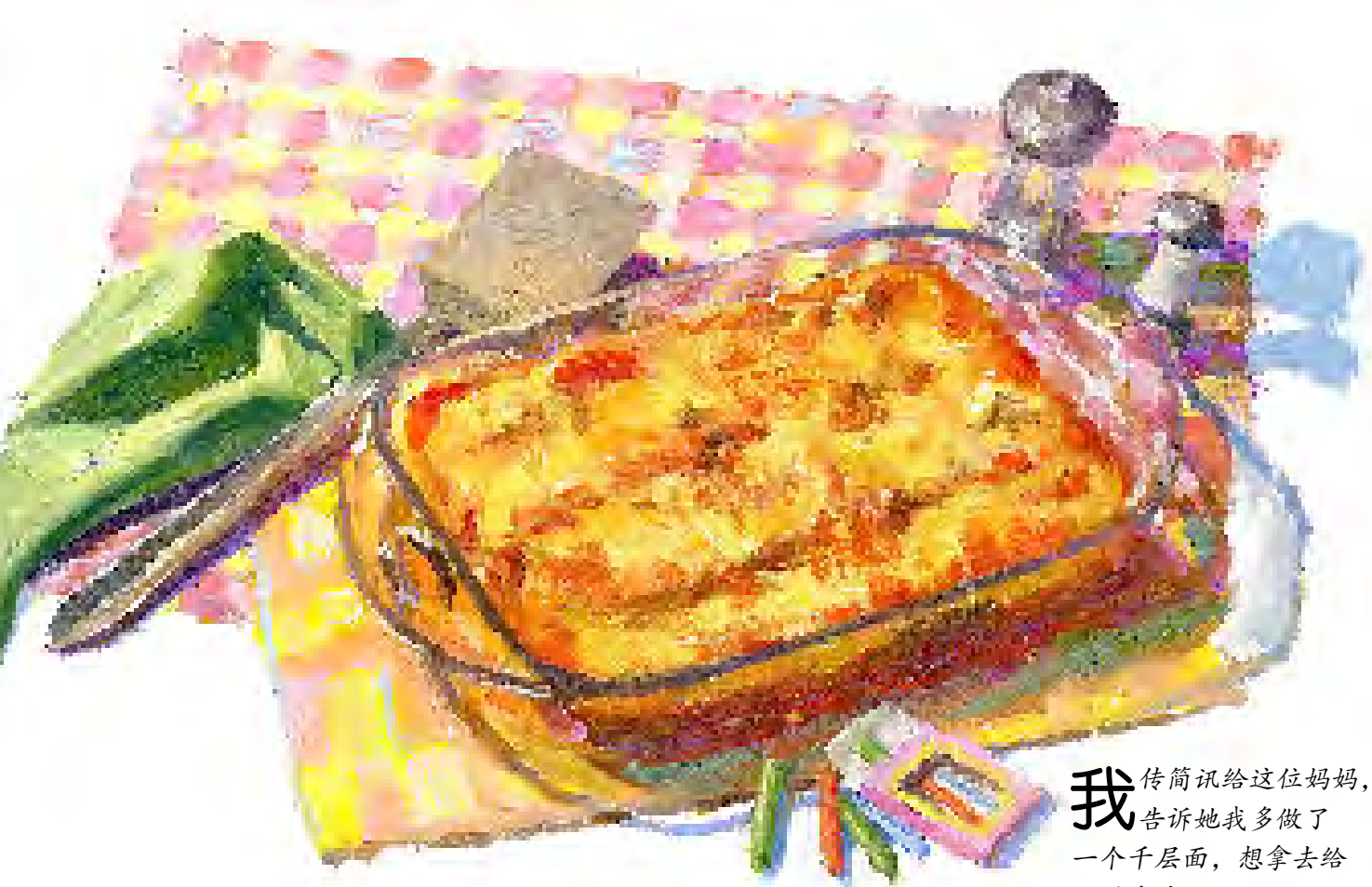
我们在我父母家住了三天，很多人来探望我们。有些人不了解神为什么让这样的事发生在我们身上，但我们从没质疑过主，祂拣选我们做为此个特别的人——这小天使——的父母；她只需要在世上几天就完成了使命。我们不认为这是惩罚或考验，而视之为祝福。现在我们的职责就是使自己配称，能和她重聚。

福音给我们光明、力量、希望，让我们有一天能养育她。当然，有时候我们也会难过，觉得空虚，但圣灵会安慰我们。

我们正在努力怀二胎，也知道一切都会按主的计划和时程进行。天父爱我们，永远不会弃我们不顾。我们多么感谢祂为我们预备了一条道路，让我们一家人有一天能住在一起。■

派翠西亚·莫瑞斯，巴西，南里约格兰

我得知约翰是专门修理家电的，所以会打电话给他，向他请教修理东西的技巧。他会告诉我怎么做，然后我去把问题解决。



我传简讯给这位妈妈，告诉她我多做了一个千层面，想拿去给她的家庭。

生日千层面

好长一段时间，我一直想烤些面包或做些食物，送去给支会里的成员，与他们分享我的爱和主的爱，可惜一直没付诸行动。

我喜欢烹饪，但家里只有我和先生，因此我煮的食物份量都不多，煮太多的话，就要好几天才吃得完。

有天晚上我决定做些千层面。我平常都做一个大的，但这次决定做两个小的。这样，我们吃一个当晚餐，另一个可以送给需要的人。

我打电话给慈助会会长，问她有谁需要别人送餐。她提

到一位在就业且有两个孩子的单亲妈妈。那天下午，我传简讯给这位妈妈，告诉她我多做了一个千层面，想拿去她家。

她回简讯给我说：「有点奇怪！不过，那真是太好了！」她还在工作，但孩子在家，我随时都可以把食物送过去。

不久，她又传了一个简讯，问我：「你知道今天是我的生日吗？」我告诉她，我不知道。她回答说：「好吧，那就祝我生日快乐！」

我把食物拿过去时，她刚下班回家。她很高兴，孩子也是。

星期天，她在教会看到我，热泪盈眶地告诉我，每一年她生日时，她的祖母都会做晚餐给她，而且每一次都是千层面。她祖母在前一年去世，这是第一次她生日时，祖母不能做千层面给她。

我在她生日那天做了千层面送去给她，巩固了她的见证，让她相信主关心她，也爱她。这也巩固了我的见证，我相信只要我们准备好成为主手中的工具，祂就会告诉我们该到哪里服务。■

姓名保留，美国德州

星期四前读完150页?

我处在人生的最低潮，妻子为了另一个男人离开我，要求和我离婚。我30岁了，还和妈妈住在一起。我的工作也快要不保了。

我在报社工作，资深主编警告我说：「如果你再喝得醉醺醺地来上班，马上会被解雇。」回家的路上，我怀疑自己是不是戒得了酒。

就在那时候，两位传教士停下来，告诉我有关耶稣基督后期圣徒教会的事。我告诉他们我没兴趣。不过身为记者，我觉得应该给他们一张名片。

过了几天，母亲告诉我，门口有两位美国人找我。

她说：「他们有你的名片。」

他们就是我前几天碰到的那两位传教士。其中一位递给我一本小册子，告诉我先知约瑟·斯密的事。然后他的同伴

拿给我一本摩尔门经，问我愿不愿意读几章。我答应他我会读，他很认真地看着我，问我可不可以读150页。

「不可能！」我说。

他说：「嗯，我们星期四会再来。」那还有好几天，但我不认为我能在那几天中读那么多页。

第二天下班后，我有股冲动想找朋友去喝酒，然后想到资深主编的警告，和传教士请我读的150页。我回家，开始阅读摩尔门经，也读那本有关约瑟·斯密的小册子。

我读着约瑟·斯密的事时，圣灵触动我的心。阅读并学习更多关于救主的事，也让我感

觉到摩尔门经是真实的。很快我就读了150页。星期四时，传教士回来，问我读了没有。


「读了！」我说。「150页都读完了！」

我想要知道更多。他们教导我智慧语时，我告诉他们我已经准备好戒酒。

接下来那个星期天，我参加了生平第一次的禁食见证聚会，分享了我刚得到有关约瑟·斯密和摩尔门经的见证。不久之后，我接受洗礼，被证实为教会成员。

受洗到现在48年来，我一直努力遵守诫命，并在教会积极。我再婚，并和妻子传了一次教。多年来，我接受了许多召唤，如今在圣殿服务。每次在圣殿，我都感谢主把我从黑暗中拉出来，带我走进光明里。■

希尔多·佛洛斯，秘鲁，皮乌拉

家的路上，我怀疑自己是不是戒得了酒。就在那时候，两位传教士停下来和我说话。



我们神圣的身体

玛瑞莎·韦迪森
教会杂志

我们如果不教导孩子有关身体的永恒价值，世人就会迫不及待地插手帮忙，教导错误的道理。

使徒保罗在哥林多前书6:19教导，我们的身体很神圣：「岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？」世人却不这样教导。他们灌输孩子似是而非的观念，使他们充满疑惑。

什么是完美的体型？

穿什么样的衣服才对？

该怎么使用自己的身体？

这里有几个建议，可以帮助孩子体会身体是美好的工具，可以做很多好事。

身体是恩赐


世人的身体有不同的外形、颜色、尺寸，也有不同的能力。我们能够传达给孩子的最重要信息，应该就是每一个身体都是宝贵的祝福。得到骨肉身体，是幸福计划的重要部分——人的灵魂毕竟是由灵体和身体组成的！（见教义和圣约88:15）正如保罗教导的，身体就是圣灵的殿。

孩子和大人一样，可能因身体的外观或动作而感到沮丧。那没有关系。帮助孩子了解，身体即使不完美，也能帮助我们学习和成长。我们能以身作则，专注在身体可以做的美好事情上，而不是过分担心身体的外观，或拿自己的身体和别人的比较。将来有一天，每个人都会复活，我们的身体会「回复到原来而完美的躯体上」（阿尔玛书40:23）。

照顾身体

从小培养良好的健康习惯，会让孩子一生受益。身为父母，我们对孩子的饮食、体能活动、卫生习惯及他们照顾身体的其他方式，会有很大的影响。除了鼓励他们过健康的生活，也可以营造良好的家庭环境，来影响他们作出好的决定。这包括开诚布公、坦然地讨论性的亲密关系，以及成长过程中身体会出现的变化。（根据孩子的年龄，进行适合他们的对话时，若需要辅助资料，可以参阅Church of Jesus Christ.org网站上的父母指南。）





防止虐待

不幸的是，全世界每四个人就有一个人曾在小时候遭受虐待。¹我们可以一起努力，保护并强化儿童。我们可以教导他们碰到不自在的事时说「不要」，如果有人伤害他们，就应该求救，一直求救，直到安全为止。我们可以教导他们身体各部位的正确名称；讨论他们提出的问题，要让他们心里觉得安全；并鼓励他们注意圣灵的感觉。（见即将出版的「保护儿童」，2019年10月，利阿贺拿）

媒体上出现许多关于身体的信息是有害的。孩子在读什么、看什么、听什么？如果我们教导儿童辨识并避开有害媒体，他们将更能分辨出真理和谎言。（见“Growing a Healthy Technology Garden” from the April 2017 *Ensign*。）

待人和善

我们是否曾经对人的身体说不好的话——包括自己的身体？如果曾经这样，就是在孩子面前作了不良的示范。我们应该养成习惯，对身体能做的事，表示感谢。我们可以提出正面的评论，包括称赞别人的行为和性格，而不只是称赞他们的外貌。

最后，其他人对待他们身体的方式可能和我们不同。告诉孩子不要刺青、穿孔，也不要穿暴露的衣服时，也务必教导他们要仁慈和善。我们可能对别人作的选择不以为然，但永远都要爱人、尊重人。■

注：

1. See World Health Organization, “Violence and Injury Prevention,” www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child.

给儿童

本月朋友：

- 「你的身体是神的殿」（2019年8月，第F12页）

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

给青少年

在这一期利阿贺拿中：

- 青年园地（见第50页）的每一篇文章都教导与身体有关的教义。

如需其他资源，请浏览 youth.churchofjesuschrist.org。



第2章

够荣耀了

编者注：本文摘录自圣徒系列第二册，没有不洁的手，第2章。前一章刊登在7月份，描述称为「以色列营」的圣徒迁徙先遣队伍。他们渡过密西西比河，在纳府对岸不太远的糖溪扎营。1846年3月1日，百翰·杨开始率领先遣队伍西行。

百翰·杨和圣徒离开糖溪时，四十三岁的露易莎·普瑞特还在纳府，正准备带四个年幼的女儿离开。三年前，主召唤她的丈夫阿狄生去太平洋群岛，到法属玻里尼西亚的土布艾岛传教。纳府和土布艾之间的邮政服务不大可靠，从此便很难与他保持联系。他的信寄达时，多半是数月以后的事，有时还超过一年。

阿狄生在最近的信中清楚表示，他无法及时赶回家与她一同西迁，十二使徒指示他留在太平洋群岛，直到他们召唤他回家，或是派传教士来代替他。圣徒接受恩道门之后，百翰曾一度希望派更多传教士到这些群岛上，但离开纳府这件事把计划耽搁了。¹

露易莎愿意独力完成旅程，但一想到丈夫不在身边，就让她紧张不安。她很不想离开纳府和圣殿，也不喜欢驾篷车翻越落矶山脉这个主意。她也想在西行之前，见见在加拿大的年迈双亲；而这恐怕是他们的最后一面。

她若卖掉一对公牛，将有足够的钱探望父母，并为家人订下开往加州海岸的船票，他们一家人就完全不用在陆地长途跋涉了。

露易莎几乎决心去加拿大了，但总感到不对劲。她决定写信给百翰·杨，表达她对陆路旅行的担忧，以及探视父母的渴望。

她写道：「若你认为驾牛车旅行是最好的处理方式，那么我会全心全力照办。我相信我可以像其他妇女一样长久忍耐、不发怨言。」²





不久，百翰差人传来他的回答。百翰对她说：「来吧，牛车是最安全的解决之道。普瑞特弟兄会在我们定居的荒野中与我们会合，他的家人若没有跟我们一起，他一定会相当失望。」

露易莎思索这个忠告，为前方艰难的旅程作好心理准备，并且决定不计生死，跟着多数的圣徒走。³

那年春天，工人加紧施工，想赶在5月1日圣殿公开奉献前完工。他们在洗礼池周围铺上砖块地板，将木质装饰装至定位，并为墙壁上漆。他们工作一整天，夜晚也常常赶工。由于教会没什么钱付工资，因此许多工人都牺牲一部分薪水，确保圣殿能准备好奉献给主。⁴

在奉献之前两天，工人完成了一楼会议厅的涂漆。隔天，他们将灰土瓦砾扫出这个偌大的空间，为奉献仪式作好准备。工人们虽然无法为每个房间的施工收尾，却知道主仍会接纳这座圣殿。他们相信自己已履行了神的命令，于是在会议厅东边讲坛上方的墙上，漆上这几个字：「主已看见我们的牺牲」。⁵

教会领袖知道他们欠这些人工资，于是宣布第一场的奉献仪式将具慈善性质。出席者受邀捐献美金一元，协助付款给这些贫困的工人。

5月1日早上，14岁的艾薇雅·史提芬离开密西西比河西岸的营地，过河参加奉献仪式。艾薇雅的父母在全家搬到纳府不久后过世，成

为孤儿的她如今与已婚的姊姊同住。她的营队没有人能一同参加奉献仪式，她只好单独前往。

使徒知道，要经过多年之后，才会在西部盖另一座圣殿，因此他们已为一些年轻单身成员执行恩道门，包括艾薇雅。如今，三个月过去了，她再次登上圣殿门前的阶梯，捐出她的一元，然后在会议厅里找个位置坐下。⁶

这场仪式开始，由唱诗班献唱。接着，奥申·海德献上奉献祈祷文，他祈求：「让您的灵居住于此，愿每个人心中都感受到一股神圣影响力，知道祂的手已协助这事工。」⁷

艾薇雅感觉厅内充满天上的力量。这场仪式过后，她回到营地，但两天后又回去参加下一场，期盼再次感受同样的力量。奥申·海德和惠福·伍针对圣殿事工、圣职和复活进行讲道。聚会结束前，惠福称赞圣徒，因为尽管终须放弃这座圣殿，他们依然将它完成。

他说：「数千圣徒已在里面接受恩道门，这光必不熄灭。就建造这座圣殿的目的而论，这样够荣耀了。」

这场仪式过后，艾薇雅最后一次渡过密西西比河，返回营地。⁸与此同时，纳府的圣徒则利用当天剩余的时间，日以继夜将桌椅和其他家具收拾带走，直到圣殿空无一物，全然交到主的手中。⁹

在路径的前方更远处，百翰和以色列营在离密苏里河不远处称为蚊溪的地方停驻。他们很

饿, 又落后进度两个月了, 还极度贫穷, ¹⁰然而百翰仍坚持派先遣队伍翻越洛矶山脉。他相信, 必须有一群圣徒在当季完成旅程, 因为只要教会四处漂泊、没有据点, 敌人就会试图驱散或阻挠。¹¹

但百翰也知道, 若要给这样的队伍足够的装备, 会让圣徒的资源吃紧。没几个人有多余的金钱或必需品, 爱阿华境内有薪的劳动机会也很有限。为了在草原上活下来, 许多圣徒沿途卖掉珍贵物品, 或是打零工赚钱购买食物和补给品。当营队向西移动, 而屯垦区数目越来越少时, 这些机会只会越来越难找。¹²

还有其他的事让百翰心烦。不属于先遣队伍的圣徒, 需要一个地方过冬。住在密苏里河西岸土地上的奥玛哈族和其他原住民, 愿意让圣徒在那里扎营过冬, 但政府官员不太愿意让他们长时间停留在印第安保护地上。¹³

百翰也知道, 贫病交加的纳府圣徒要依赖教会带他们西迁。他一度希望能出售纳府值钱的资产, 包括圣殿, 来帮助他们, 但是到目前为止都没有成功。¹⁴

6月29日, 百翰得知, 三位美国陆军军官要来蚊溪。美国已向墨西哥宣战, 波克总统授权这些军官招募一支五百名圣徒的兵团, 前往加州海岸参与战役。¹⁵ ■

欲阅读本章全文请至saints.churchofjesuschrist.org, 或到福音图书馆或liahona.churchofjesuschrist.org, 阅读8月份利阿贺拿本文的电子版。

注中的主题一词, 指的是saints.churchofjesuschrist.org提供的其他资料。

注:

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846; Brigham Young to Addison Pratt, Aug. 28, 1845, Brigham Young Office Files, CHL; 亦见圣徒, 第一册, 第41章。
主题: 露易莎·普瑞特
2. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, Journal and Autobiography, 127.
3. Louisa Barnes Pratt, Journal and Autobiography, 127. 引言最后一句经修订以增可读性; 原文有: 「普瑞特弟兄会在我们定居的荒野中与我们会合, 他的家人若没有跟我们在一起

会相当失望。」

4. Mendenhall, Diary, Apr. 1–4, 1846; Samuel W. Richards, Journal, Apr. 22–29, 1846; Haight, Journal, Apr. 6, 1846; Morris, Autobiography, 40–41.
5. Samuel W. Richards, Journal, Apr. 23 and 29–30, 1846; Brigham Young, in *Journal of Discourses*, Jan. 1, 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; JSP,CFM:525, note 71.
7. Historian's Office, General Church Minutes, Thomas Bullock booklet no. 8, May 1, 1846.
8. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; Historian's Office, History of the Church, volume 15, May [1], 1846, 34; Scott, Journal, May 1, 1846; Woodruff, Journal, May 1 and 3, 1846.
9. Holzapfel and Cottle, “Visit to Nauvoo,” 11. 主题: 纳府圣殿
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. 主题: 先驱者路径
11. Historian's Office, History of the Church, volume 15, June 28, 1846, 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, Journal, Feb. 1846; Mar. 6, 1846; June 19, 1846; see also Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. “Conference Minutes,” *Times and Seasons*, Nov. 1, 1845, 6:1011; Orson Pratt, Journal, Apr. 28–29, 1846; Brigham Young to Jesse Little, Jan. 20, 1846; Jesse Little to James K. Polk, June 1, 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian's Office, History of the Church, volume 15, June 29–30, 1846, 89–90; Quaipe, *Diary of James K. Polk*, 444–50; Brigham Young to “the High Council of the Church,” Aug. 14, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; see also Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21.
主题: 美墨战争



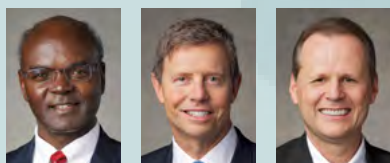
将近500名后期圣徒男丁自愿加入美国陆军并到加利福尼亚, 称为摩尔门兵团。

区域会长团任务指派

总 会会长团已宣布，美国和加拿大境内的七个区域将合并成三个区域。这项变更和下列区域会长团的任务指派将于8月1日生效。

十二使徒定额组代理会长罗素·培勒会长说明，区域会长团「要着重于每个地区的特定需求，为地区领袖和当地领袖提供忠告和指示」。■

东南非



约瑟·希塔提 第一咨理
马可·帕尔默 会长
琼尼·柯赫 第二咨理

西非



爱德华·杜贝 第一咨理
马可仕·纳许 会长
雨果·马丁尼兹 第二咨理

亚洲



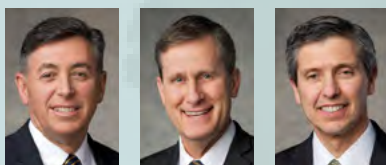
彼得·米尔斯 第一咨理
大卫·伊凡 会长
洪德伟 第二咨理

北亚



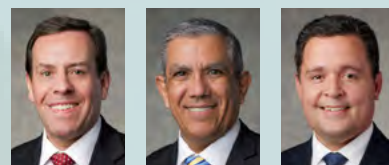
和田隆 第一咨理
崔仑焕 会长
陶德·巴祺 第二咨理

巴西



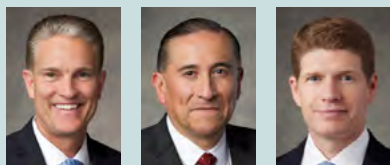
艾迪尔生·裴瑞拉 第一咨理
马可仕·艾度凯 会长
华金·柯斯达 第二咨理

加勒比



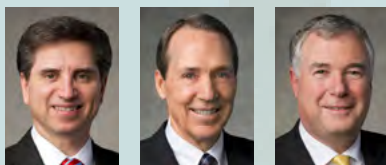
奥得多·贾瓦瑞 第一咨理
荷西·雅龙索 会长
乔治·艾瓦拉多 第二咨理

中美洲



布莱恩·泰来 第一咨理
璜安·尤希达 会长
亚伦·渥克 第二咨理

欧洲



马西莫·德费欧 第一咨理
盖瑞·沙宾 会长
艾易希·柯毕施凯 第二咨理

东欧



汉斯·博姆 第一咨理
小克里斯·戈登 会长
亚雷克西·撒玛津 第二咨理

墨西哥



洛斐尔·皮诺
第一咨理

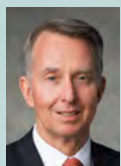


阿诺福·范伦瑞拉
会长



小约翰·平桂
第二咨理

中东 / 北非



赖瑞·凯瑟
第一咨理



潘望博
会长



杰佛瑞·辛格
第二咨理

从教会总部管理

北美中部



黄志康
第一咨理



吉佛德·尼尔森
会长



马太·卡本特
第二咨理

北美东北部



艾伦·海尼
第一咨理



蓝道·班尼
会长



马可·巴塞
第二咨理

北美东南部



斐恩·斯坦福
第一咨理



雅各·马提诺
会长



雨果·蒙托亚
第二咨理

北美西南部



亚德里安·欧卓亚
第一咨理



保罗·派普
会长



凯尔·麦基
第二咨理

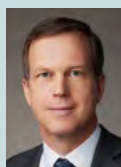
北美西部



史考特·怀丁
第一咨理



凯文·皮尔森
会长



约格·克雷宾格
第二咨理

太平洋



布雷特·纳翠斯
第一咨理



艾恩·阿尔登
会长



山下彦和
第二咨理

菲律宾



泰尼拉·沃克罗
第一咨理



伊凡·舒慕兹
会长



史蒂芬·班加特
第二咨理

南美西北部



乔治·齐巴洛
第一咨理



安瑞克·法拉贝
会长



马提亚·海尔德
第二咨理

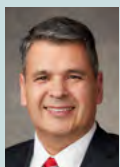
南美南部



马可·布雷格
第一咨理



便雅悯·何欧斯
会长



璜安·维拉
第二咨理

犹他州



蓝迪·范克
第一咨理



奎格·柯丁森
会长



华特·高查利
第二咨理

接纳真实的你

照

镜子时你看到什么？

是不是只看到你对自己外表不满意的地方？你因自己的缺点或弱点而自怨自艾吗？你看到那个对你百般挑剔的人正瞪着你吗？

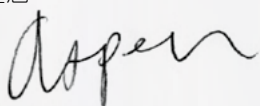
还是你看到自己是神的孩子？你看到的人，是不是无论在什么情况下，都思想积极，心怀感恩？你看到善待你之人的脸孔吗？

只要了解自己真正的身份，就可以克服自我挑剔、完美主义，及有害的文化价值观。我们可以不必那么在意镜中反映出的自己，却要努力反映出基督的光。你会在这一期的文章中读到有关身体的形像，并且更加认识自身的价值。我分享的一些对身体形像的见解，都来自经文及圣殿所教导的真理（见第44页）。在「只有电子版」的一篇文章中，珊卓从一个痛苦但改变人生的生产经验中，体会到身体的美好。

在第48页，马可仕分享自己克服负面自我形像的故事，以及我们如何可以领悟自己已经「够好了」——也就是透过耶稣基督的赎罪，我们能克服所有的事情。

我们是基督的门徒，在有关健康与外表的题目上，不能被世人变来变去的道理所困，也不应该为了健康而走极端。记住，个人的价值不是由身体的尺寸或外型所决定。个人的价值无限，且源自于神。

亚斯潘·史坦德
谨启



最好的建议……

年轻成人分享他们改善身体自我形象最好的建议：

「不要在意别人对你的期望，只要在意主对你的看法！我一再提醒自己那些念头来自撒但，因为他没有身体。」

——萝伦·阿普尔比，澳洲昆士兰

「花点时间培养和基督间有意义的关系。我不再只想到自己。把注意力放在别人身上，多想想能为这个世界做些什么。」

——艾蜜莉·斯贝兹，美国犹他州

「我想着我的身体能做的每一件事：怀孕、走路、跑步、玩耍、唱歌、帮助人。」

——布莱丝·布兰迪，美国犹他州

关于克服习惯，包括手机和电动游戏等，你得到的最好建议是什么？请于2019年8月31日前，在 liahona.churchofjesuschrist.org 提交你的想法。

分享你的故事

你有很棒的故事要分享吗？或是你想看哪些特定主题的文章？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.churchofjesuschrist.org。

年轻成人园地作者群

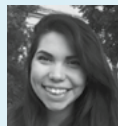
亚斯潘·史坦德是专业编辑，偶尔写作，热爱阅读。她喜欢健行、旅行、吃巧克力，也喜欢弹钢琴。



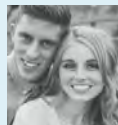
马可仕·培亚兹为一间刚成立的科技公司招聘人员。他喜欢健身、唱歌，也喜欢和太太撒拉以及他们的三只猫一起消磨时光。他曾在美国亚利桑那州梅萨传道部担任全部时间传教士。



珊卓·华格斯寇威兰来自墨西哥墨西哥市。她曾在美国北卡罗来纳州夏洛特传道部担任全部时间传教士。她是YouTuber，喜欢帮助新手妈妈、瑜伽、画画，也喜欢和丈夫米奇斯及女儿苏菲亚共度时光。



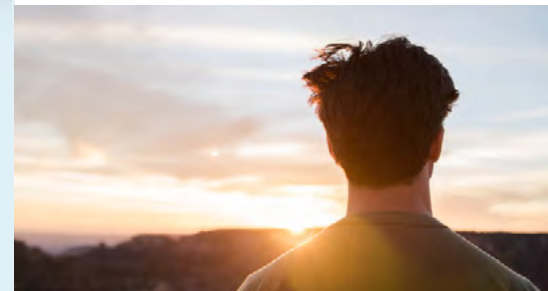
奥布莉·詹森嫁给了一生挚爱的人，过着幸福快乐的日子，她爱家人。她喜欢在现实生活和透过Instagram帐号，帮助别人找到喜乐。



在本期园地

44 按袖的形像所造
亚斯潘·史坦德

48 觉得「够好了」：
克服不良自我形像的
三个方法
马可仕·培亚兹



只有电子版

为何我为自己产后的
身体心怀感激
珊卓·华格斯寇威兰

从自己身上找到喜乐
奥布莉·詹森



寻找上述文章和更多文章：

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

按袖的形像 所造

我们的身体不是让人按主观的标准来标榜、赞美或评断是不是具有吸引力的，而是为了帮助我们得到永生。



亚斯潘·史坦德

教会杂志

在 这数位化的时代，随处听到的信息都是我们的身体除非达到某种尺寸或体型，要不然就不够好。社群媒体上有些贴文似乎主张必须吃有机食材做成的绿色果菜汁、每天跑15公里，才能有「完美」的身体，才能受到朋友、家人，及陌生人爱慕。

很多人都认为自己的身体不是那么完美而觉得丢脸。我们觉得自己无法变得完美——无法看起来像Instagram上的模特儿——就不值得人爱，不值得人接纳。

但是，这完全不是事实。我们的身体是神的恩赐，神所创造的身体，不是让人按主观的标准来标榜、赞美或评断是不是具有吸引力的，而是为了帮助我们得到永生。

神的真理

前生时，天父向天上的灵体提出祂的救恩计划。计划的一部分，就是我们会得到身体，经历尘世生活。有了骨肉身体，就可以运用选择权学习福音，接受教仪，这样才能在复活后，回去和祂同住。

因此，为了实行这项计划，「神就照着自己的形像造人，乃是照着祂的形像造男造女」（创世记1：27）。天父有骨肉身体（见教义和圣约130：22），因此得到身体，让你有潜力变得和祂一样。身体不是给灵体住的一个不便的容器，它对我们的救恩与超升而言，是不可或缺的。

我们不是被召唤来保持一定的体重，或迎合特定族群的审美观。我们是被召唤来服事神，并变得更像耶稣基督。我们是被召唤来宣讲福音，为主养育正义的家人，并遵循圣约的道路，以便能回到天父身边。

撒但的谎言

如果身体是这么大的祝福，为什么还有那么多人为身材、体型所苦，或为了外表费尽心思？为什么有那么多人厌恶看到自己的身体，而不是像天父创造我们的身体时那样，充满爱心与关怀。

身体是特权和恩赐。撒但不要我们爱护或欣赏我们的身体，或许其中一个原因是他自己没有身体。他拒绝救恩计划而被逐出天上，永远不能体验尘世生活的极大喜乐或痛苦。他会诱惑我们，让我们以为自己的身体不够好，需要用危险或不健康的极端手法，来迎合世人的审美标准。我们一旦相信必须完美无瑕才值得人爱，我们的观点就会失衡，撒但就能悄悄地把自暴自弃、自怨自艾的想法放到我们脑海。

撒但要我们忘记，我们是按天上父母的形像创造的，而且我们的永恒价值与我们的外表无关。敌对者知道我们一旦专注在身体上，就会忽略更重要的事：我们的价值、与别人的关系，以及与神的关系。撒但要我们心里只想着自己的外表和体重，而忘记需要做什么来实行幸福的计划。

蒙得来自高天的能力

身体是神给我们的礼物，是在圣约的道路上努力前进时不可或缺的。获得身体是一项特权，是那些选择跟随路西弗的计划，而不跟随天父和耶稣基督的人所得不到的，一旦明白此事，我们会得到莫大的力量。我们需要身体来接受圣殿教仪，并在圣殿中学习与身体的目的及潜力有关的美好真理。亲身参与圣职教仪，是为永生作准备所需的。因此我们必须为死者执行圣殿事工；目前他们的灵体与身体分开，无法接受教仪。

一旦领悟到有个身体确实是一大特权时，因身体而产生的不安全感就能降至最低，取而代之的是感恩的心。

美妙的重新结合

总有一天，我们也会死去。我们的

身体会暂时和灵体分开，直到复活的时候。复活时，身上的每个肢体、关节和头发都会「回复到原来而完美的躯体上」（阿尔玛书40：23）。想象我们以更新的力量与精神来触摸、品嚐、嗅闻、聆听和观看时，会是怎样美妙的重新结合。我想象着自己张开双臂走向家人，拥抱他们。我想自己不用担心先前长太快留下来的妊娠纹，也不用担心肚子多出来的那圈肥肉。那些都会消失。我想象着我们能像救主看



我们那样，去看自己和别人，想象着我们会在肉身中与神重聚（见尼腓二书9：4）。

我们得到身体是为了达成创造的目的，并在父神的面前，接受荣耀的冠冕（见教义和圣约88：19）。由于耶稣基督的赎罪和复活，救赎我们脱离死亡和罪恶，这事才得以成就。我们如果运用身体去从事被召唤去做的事，而不是专注在身体的外观上，就更能在今生和来生充分发挥潜能。■

改善身体自我形像的建议

1. **练习感谢**。发现自己对身体有负面的言论或想法时，就想想有了身体而能做的事。手臂让你能打篮球、拥抱心情不好的朋友、怀抱新生儿。双腿给你力量走路、跳舞、跑步、翻筋斗，还有跪下祈祷。肺完美地运作，提供氧气给细胞，一呼一吸间的扩张和收缩，将氧气传输到身体各部分。心脏跳动能维持生命，脑部能以光速运作，维持知觉。想到身体如此奇妙，还有哪些方法可以更充分地表达我们的感谢？
2. **有爱心**。最大和第二大的诫命是爱神和爱人如己（见马太福音22：37-39）。我们知道我们都应该对人有爱心，但我们是否真的想过，什么是爱人如己吗？我们需要先爱自己。你会嘲笑朋友或家人的身材太胖、太瘦、太矮，或脸上有皱纹吗？当然不会！将你对别人的爱心扩展到自己身上。
3. **照顾自己**。所吃的食物，要能滋养心灵和身体，每天提供充分的能量。运动的目的是让你觉得身心舒畅，并帮助你感激能有身体这项恩赐。以健康的方式舒压，务必要休息来喘口气，放松一下。有时候可能很困难，但照顾身体一个很重要的方法就是有足够的睡眠！
4. **去圣殿**。没有任何地方像圣殿教仪那样，清楚告诉我们身体的重要。我们为自己执行这些教仪时，得到应许会获得属灵和属世的祝福，而代替灵的世界的人接受教仪时，则再度提醒我们记得这些祝福。■

觉得「够好了」： 克服不良自我形像 的三个方法

忧郁症和焦虑导致我健康恶化，甚至自我形像受损。不过有三件事情帮助我再度爱自己。

马可仕·培亚兹

「你不够好」。我地下室的墙上挂着这句话。地下室里有个小房间是我运动的地方，负面的想法一进到心里，我就把它写下来，钉在布告板上，好提醒我记得曾经面对的痛苦挣扎，以及摆脱的那个旧有的自我。

曾经很长一段时间，我告诉自己我不够好。忧郁症和焦虑让我身心俱疲，健康每况愈下。我快溺毙了，我觉得自己一无是处，我觉得毫无希望。我相信自己不配得到神的爱，也不配得到任何人的爱。

很多年轻成人可能都曾经觉得自己不够好，不论是行为、才能，或自我形像（以

我的情况来说）。最近，我给自己一项挑战，要坦诚面对自己，整顿深埋在自己心里的想法。在这段自我检讨期间，我找出有几件事，长久以来使我产生不良的自我形像，但我也发现，有三个方法可以克服这些事情。

1. 不要比较

老罗斯福总统曾经说：「比较是窃取喜乐的小偷。」在我们生活的世界里，每个人都可以透过社群媒体，将个人的生活经验摊在大家眼前，我觉得自己不时都在跟朋友、家人和社会名人，作不切实际的比较。我拿自己最内在的缺点和别人最非凡的成就相比，常



晰，并开始看到自己的价值，而不再一直觉得自己是无用之人。

3. 培养完美的爱

我们在摩罗乃书8：16读到：「完全的爱驱除一切恐惧。」一旦面对镜中的自己，并且体会到自己和周围每个人的永恒价值时，完全的爱就是我们能挥动的最有力工具。那就是看到真实的自己，而不是把自己的弱点放在显微镜底下。那就是不受外在的样貌所影响。那就是宽恕自己和别人过去的错误，将眼睛专注于永恒荣耀的光芒，继续往前进。

我发现我无法单单抱着尝试的心态就能爱；我必须沉浸在其中，让自己成为有爱心的人。一旦领悟完全的爱，进而就能体会神的本质——并且扩展我们的神性，同时找到祂为我们预备的道路。

我这段提升精神、身体和灵性健康的历程，使我对神的时程和祂对我的永恒之爱有了更坚定的信心。我偶尔还是会陷入低潮，但是只要我停止拿自己和别人比较，与神的旨意和谐一致，并学习真正爱自己，就能专注在自己永恒的形像，并找到平安。神的爱无限强大。我们放缓脚步，并花时间去发掘，就算是在最软弱的时刻，祂也会帮助我们体会到自己够好了。■

作者现定居美国犹他州。

让我觉得自己一无是处。就在这段省思负面自我的时候，我体会到必须改变自己的态度。

我停掉各式各样的社群媒体，开始积极面对自己，并欣赏别人的长处。不久，我的想法开始改变。我很快就不再像以前那样，时常拿自己的短处和别人的长处比较。事实上，我开始默默为别人的成功喝彩！这让我长久以来筑起的那面骄傲和嫉妒的墙，瞬间倒塌。随之而来的是清晰的头脑，以及从永恒的观点看事情的能力。

2. 与神的旨意和谐一致

我们常因体会到自己只是不完美的必死之人，而心情沉重，并使我们的尘世经验黯

然失色。我对自己和自己身体的负面看法，最后令我一蹶不振。当我因为自己的不完美而心情越来越沉重时，会用自我毁灭的行为发泄，而不转向主求助。这样的行为让我觉得自己满身缺点，有时这种感受沉重到让我觉得不值得活下去。最后，我唯一能求助的对象就是主。透过谦卑和悔改，我努力更有目标地持续研读先知的话语，并祈求以神的观点来看周围的世界。

只要转向主，无论结果如何都接受祂的旨意，就没有克服不了的考验。相反地，一旦坚持己见，不接受祂的旨意，考验就变得沉重不堪。透过接受祂的旨意，我看事情更为清



罗素·纳尔逊会长

你的身体： 一份值得珍惜的 大礼

你的身体是神伟大的创造。

我 活得越久，所获得的知识也越多。那些知识帮助我了解到，神赐给我们的身体是一项非凡的奇迹。慈爱的天父赐给我们每个人一个独特的身体。祂创造我们的身体作为我们灵体的会幕，来帮助我们每个人充分发挥神创造我们的目的。我们的身体让我们每个人都能体验，神为祂所有宝贵的儿女所制定的伟大救恩计划。祂希望我们最后能变得更像祂，并回去与祂同住。如果我们在受验证的阶段未先获得骨肉的身体，这项伟大的祝福就不可能实现。

神是我们灵体的父，¹祂有荣耀、完美的骨肉身体。²我们诞生之前和祂一起住在天上。³神在创造我们的身体时，是按祂的形像造的，每个人都有自己的身体。⁴

我们是祂神圣目的的一部分。祂说「我的事工和荣耀」是「促成人的不死和永生。」⁵



本单元内容

- 50 **你的身体：
一份值得珍惜的大礼**
罗素·纳尔逊会长
- 56 **何谓贞洁律法？**
约书亚·伯凯
- 58 **身体能做的奇妙之事**
- 60 **智慧语：
是什么，不是什么**
- 62 **问答篇：如果我不喜欢
自己的身体，该怎么办？**
- 64 **最后的叮咛：
尊重我们的身体这项恩赐**
陶德·克理斯多长老

我们是由两个部分组成的

每个人都是由身体和灵体组成，⁶而这两者都是从神而来。确切了解身体和灵体，会对我们的思想和行为产生深远的影响。

在我们来到尘世之前，每个灵体儿女都与神同住。灵体是永恒的，在前生处于天真烂漫的状态，⁷在身体死后也将继续存在。⁸灵体为身体提供了生命力和个性。⁹「所有的灵都是物质，但它是更细致或纯粹的。」¹⁰

灵体的发展具有永恒的影响。未来我们接受审判所依据的特质，都是属于灵体的特质，¹¹这些包括美德、正直、怜悯、爱心等品格。¹²住在你身体里的灵体有能力培养和彰显出这些品格，而这样的过程对你的永恒进步极为重要。¹³

灵和身体一旦结合就成为活的灵魂，既珍贵又神圣。「灵和身体就是人的灵魂。」¹⁴两者都非常重要。你的身体是神奇妙的创造，它是神的殿，也是你们的殿，必须用虔敬的态度对待。经文宣告：

「岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，



「因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀神。」¹⁵

不论你的身体具有哪些与生俱来的恩赐，都是神伟大的创造。它是血肉的会幕，是你灵的殿。研究你的身体能证明其神圣的设计。

你的身体是一份大礼

我们的身体这项奇迹经常被人轻忽或不受重视。谁不曾因为体型或外表而感到自尊心低落？很多人都希望自己的身体能更符合自己喜欢的模样。有些天生直发的人希望能有一头卷发，其他天生卷发的人希望能有一头直发。

当你看着镜中的自己时，请思索你所看到的一切所具有的伟大意义。别在意雀斑、一头乱发或身上的瑕疵，请超越所见，看到真正的你——你是神的孩子，是祂按自己的形像所创造的。

当你唱着「我是神的孩子」时，¹⁶请想想祂赐给你的这份礼物——让你拥有身体。你身上的许多奇妙属性都证明了你具有「神的性情」。¹⁷

你身体的每个器官都是神的奇妙恩赐。每只眼睛都具有自动对焦的多重镜片。神经和肌肉控制两只眼睛，以产生立体影像。双眼连接到大脑，大脑把看到的一切记录下来。

你的心脏是个不可思议的帮浦。¹⁸它有四个精巧的瓣膜，控制血流的方向。这些瓣膜每天开合超过十万次，也就是一年超过三千六百万次。然而，除非受到疾病影响，否则它们几乎可以无限期地承受这样的压力。

灵和身体一旦结合就成了活着的灵魂，既珍贵又神圣。



别在意雀斑、一头乱发或身上的瑕疵，请超越所见，看到真正的你——你是神的孩子，是祂按自己的形像所创造的。

想想身体的防御系统。它会感知疼痛，以保护身体免于受到伤害。它会产生抗体，以防止细菌感染。皮肤会提供保护，它会警示太热或太冷所可能造成的伤害。

身体会更新本身老旧的细胞。身体会治愈伤口、挫伤和骨折。它所具有的再生功能是另一项来自神的神圣恩赐。

身体会持续不断地调节身体无数成分的程度，像是盐份、水、糖、蛋白质、氧气和二氧化碳等等。这些自动调节机制是在我们不自觉的情况下进行的。

请注意：要达成永恒的目标并不需要拥有一个完美的身体。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所预备的一切祝福。¹⁹

每个尘世生命都会以死亡结束，最后时

期将至，每一个「灵和身体必重新结合成完美的状态；四肢和关节都要回复到原来的躯体。」²⁰然后，由于耶稣基督和祂的赎罪，我们得以在基督中成为完全。²¹任何研究人类身体运作的人，都必然已「看到神在其威严和能力中运行」。²²

我们的灵体应当掌控自己的身体

你的身体虽然不凡，但如同先前所述，它还有一个更重要的主要目的，就是成为你永恒灵体的居所。

你的灵取得你的身体，成为活着的灵魂，来经历尘世生活和相关的考验及试炼。每项试炼的目的之一，是要看看住在你身体里面的灵，是否能掌控身体的各种欲望。

在我们了解自己的本质和我们来到世上的目的，以及我们的身体是神的殿之后，就会明白让任何会玷污身体的事物进入我们的身体，

就是一种亵渎。甚至让我们的宝贵眼睛所注视的，或我们的触觉或听觉所感受到的，在脑中留下不洁或不配称的记忆，也确实是不虔敬的。我们会珍视自己的贞洁，避免「落在……许多无知有害的私欲里，叫人沉在败坏和灭亡中。」²³我们会「逃避这些事，追求公义、敬虔、信心、爱心、忍耐、温柔」²⁴——这些特质会使整个人获得启发。

像酒精、烟草和有害的药物这些物质，都是主所禁止的。我们也受到类似的警告，要防范邪恶的色情和不洁的思想。接触这些低俗下流的事物会使人沉迷上瘾。经过一段时间，身体或心理的习瘾会使人的身体和灵沦为奴隶。我们应该在今生，趁拥有骨肉身体来帮助我们培养自制力的这段期间，完成悔改来摆脱这样的枷锁。

我们的创造主将欲望放进我们的身体里，来繁衍人类和实现祂伟大的幸福计划。因此，我们对食物、水和爱具有欲望。

撒但知道这些欲望所具的力量，因此，他引诱我们去吃不该吃的东西、去喝不该喝的东西，和亵渎最亲密的爱的表现，在婚姻的界限

外去滥用。

当我们真正认识自己的神圣本质，就会想要控制这些欲望。我们会将眼睛所看的、耳朵所听的和头脑所想的，都专注在能帮助我们记得我们的身体是神的殿的事物上。每天祈祷时，我们会心怀感激地承认祂是我们的创造主，并感谢祂赐给我们属世的身体这座伟大的殿。我们会照顾和珍惜身体，将它视为是神给我们的个人礼物。

跟从救主

若要达到你至高的目标，就要效法救主的榜样。祂说：「你们应当是怎样的人呢？……应当和我一样。」²⁵我们最崇高的盼望就是能在属灵方面成长，「满有基督长成的身量。」²⁶

要记住，不论是在灵性或身体方面，人生没有任何一段时期是没有诱惑、考验或痛苦的。但是只要你借着祈祷努力培养自制力，你的灵性便能控制肉体的欲望。达到这个境界时，你就会有力量顺服天父的旨意。要记住，耶稣说：「不要成就我的意思，只要成就你的意思。」²⁷

**我们会将……
头脑所想的，
都专注在
能帮助我们记得
我们的身体是
神的殿的事物上。**



**尽管我们的身体很重要，
但它本身并不是目的所在。
它是神所制定的幸福计划中
的一个重要部分。**

重大的考验必会来临，此时，要记住救主这项荣耀的应许：「得胜的，我要赐他在我宝座上与我同坐，就如我得了胜，在我父的宝座上与他同坐一般。」²⁸

愿我们都会永远感激，能拥有骨肉的身体这项非凡的祝福，那是我们慈爱的天父至高的创造。尽管我们的身体很重要，但它本身并不是目的所在。它是神为我们的永恒进步所制定的幸福计划中的一个重要部分。如果我们按照神所制定的那样敬重它，我们会一直留在那条「通往永生的窄而小的路。」²⁹

耶稣基督是我们伟大的典范。身为祂的特别证人，我要向世人宣告，祂是神的儿子。祂「是世界的光和生命。」³⁰

我们是全能之神的儿女。祂是我们的父，



我们是祂的孩子，生而为人，我们最伟大崇高的部分，就是继承神性，这项继承是神圣的，我们具有无穷潜力。愿我们在一切言行上，会永远敬重祂的恩赐和这项传承。■

注：

1. 见使徒行传17: 27-29。
2. 见教义和圣约130: 22。
3. 见耶利米书1: 4-5; 希伯来书12: 9; 摩西书6: 51; 亚伯拉罕书3: 22-23。
4. 见创世记1: 27; 2: 7; 哥林多前书15: 44; 摩西书2: 27; 3: 7。
5. 摩西书1: 39。
6. 见教义和圣约88: 15。
7. 见教义和圣约93: 38。
8. 见阿尔玛书40: 11; 亚伯拉罕书3: 18。
9. 见约伯记32: 8。
10. 教义和圣约131: 7。
11. 灵魂中能够采取主动，且需要负责的部分是灵体，而非身体。若少了灵体，身体就是死的（见圣经雅各书2: 26）。因此，选择善恶的是灵体，并且灵体要在最后审判时，为它所培养的正面和负面的品格负责（见阿尔玛书41: 3-7）。
12. 例如「信心、美德、知识、节制、忍耐、手足亲情、神性、仁爱、谦卑〔和〕勤奋」（教义和圣约4: 6）。
13. 见尼腓二书2: 11-16, 21-26; 摩罗乃书10: 32-33。
14. 教义和圣约88: 15。
15. 哥林多前书6: 19-20; 亦见教义和圣约93: 35。
16. 「我是神的孩子」，圣诗选辑，第187首。
17. 彼得后书1: 4。
18. 心脏每天输送大约2,000加仑（7,570公升）的血液。
19. 见亚伯拉罕书3: 25-26。
20. 阿尔玛书11: 43; 亦见传道书12: 7; 阿尔玛书40: 23; 教义和圣约138: 17。
21. 见摩罗乃书10: 32。
22. 教义和圣约88: 47。
23. 提摩太前书6: 9。
24. 提摩太前书6: 11。提摩太前书6: 12继续说道：「为真理打那美好的仗，持定永生。」那是我们的选择。
25. 尼腓三书27: 27。
26. 以弗所书4: 13。
27. 路加福音22: 42。
28. 启示录3: 21。
29. 尼腓二书31: 18。
30. 阿尔玛书38: 9; 亦见教义和圣约11: 28。



让我们具体明确地谈一谈
这项非常神圣的诫命。



何谓 贞洁律法？

约书亚·伯凯
教会杂志

当 你听到「贞洁律法」这四个字时，你知道它的意思吗？关于这件事，你可能收到各式各样的信息。各种媒体，有时候甚至朋友及家人，都对这件事有不同的看法。这世界大肆教导与主的教导相违背的事。

所以，贞洁律法真正的意思是什么？

主希望我们生活中保持性的纯洁并固守美德，祂称这项诫命为贞洁律法。

还不是完全了解？好，让我们借由巩固青年的帮助，说得更具体一点。

贞洁是性方面的纯洁

用最简单的话来说，奉行贞洁律法意味着你「在婚前不发生任何性关系，在婚后对配偶完全忠贞。」¹

但是保持美德和贞洁不只是在性的方面，还要「尊重他人，不可视他人为满足淫荡私欲的工具。在结婚前不可以有激情的亲吻，不要压在他人身上，或碰触对方身体神圣隐私的部分，无论该部分是否有衣服遮盖都不可。不要做任何会激起性欲的其他事情。不要激起自己身体的欲望。」²

请注意，并不会因为两个人真的互相喜欢对方，而且都同意做那样的行为，主的标准就会有所改变。当你尊重别人，也尊重主和自己时，你就会遵守神的诫命——也就是说，不会在婚姻以外有任何性关系或激起性欲，就是这样。

主确实很认真看待这件事。「先知阿尔玛教导说，除了谋杀和否认圣灵之外，性罪比任何其他罪都还要严重（阿尔玛书39：3-5）。」³

如果你对「激情的亲吻」或「挑起情欲」的意思仍有疑惑，请跟你的父母、主教或一位值得信赖的成人谈一谈。与他们交谈能帮助你了解哪些是适当和不适当的行为，并帮助你在生活中保持性的纯洁。

在作决定时，要寻求灵的指引。经常向天父祈祷。如果你在灵性上与神和谐，就会更容易作出正确的选择。

如果你已犯下性罪，要寻求主教和父母

的帮助，他们会帮助你在悔改时获得力量 and 平安。这个过程可能并不容易，但绝对值得！

感觉受到吸引是正常的

你可能想知道，认为某人很有吸引力，是否是错的。别太担心，那是正常的，没骗你！

但是务必要谨慎留意自己的念头。救主告诫我们：「凡看见妇女〔或男人〕就动淫念的，这人心里已经与她〔他〕犯奸淫了」（马太福音5：28）。也就是说，你需要控制自己的思想和感觉，不要让自己的情欲失控。

有个关键可以帮助你：也就是要努力让自己的行为不自私。不对人动淫念，不对人产生遐想，不对自己或他人做出会激起性欲的事。⁴

这也是不接触色情或其他低俗媒体，为何如此重要的原因。那些事都是自私的，都会赶走圣灵，都会一直诱惑你去做不该做的事。

但这并不表示，对某人有感觉或感觉受到某人的吸引，会使你变成坏人。事实上，感觉受到吸引是神计划的一部分，也是婚姻的一部分。有健康关系的夫妻会感觉受到彼此强烈的吸引，渴望彼此服务和造福对方。

「夫妻间的身体亲密关系是美好而神圣的，由神所制定，目的是为了生儿育女及让夫妻彼此表达爱意。」⁵

身体的亲密关系——在对的地方和时间

身体的亲密关系是你在将来的婚姻中可以期待的，那是神圣而美好的。

当你努力过着纯洁、有美德的生活，就会更容易感受到圣灵的影响，对自己有更好的感觉，并且更准备好在未来获得美好的祝福。■

注：

1. 巩固青年（小册子，2011），第35页。

2. 巩固青年，第36页。

3. 忠于信仰：福音参考资料（2004），第66页。

4. 若要更清楚了解，请阅读「爱与欲」，2016年10月，利阿贺拿，第30-35页。

5. 巩固青年，第35页。在婚姻的亲密关系方面，有几个启发人心的讨论，请见温蒂·纳尔逊，「爱和婚姻」（全球年轻成人祈祷会，2017年1月8日），broadcasts.churchofjesuschrist.org；培道·潘，「幸福计划」，2015年5月，利阿贺拿，第26-28页；杰佛瑞·贺伦，「个人纯洁」，1999年1月，利阿贺拿，第90-93页。

保持美德和贞洁
不只是在
性的方面，
也包括尊重。



你的脑部所产生的电力，足以让一颗小灯泡发光。

你的免疫系统，运用像腺样体这样的腺体，以及胸腺及脾脏等器官，来保护你们免于遭受有害病毒和细菌的危害。

今日最昂贵的数码相机能够捕捉4亿画素的影像，但是人的眼睛能看到5亿7千6百万画素的影像。

两只眼睛让你具有双目视觉，有助于感知深度。你可以闭上一只眼，试着触摸你附近的小东西来作测试。

你的大脑察觉有危险时，会分泌肾上腺素，使你的心跳加快、呼吸增加和瞳孔扩大，也会关闭你的消化系统，让其他的肌肉收缩以产生极大的力量。

其中最神圣的，是我们的身体具有生育能力——能创造生命。

血液将身体的废物送到肾脏和肝脏，作筛选和排除。
血液将来自消化系统的养分送到身体各处。

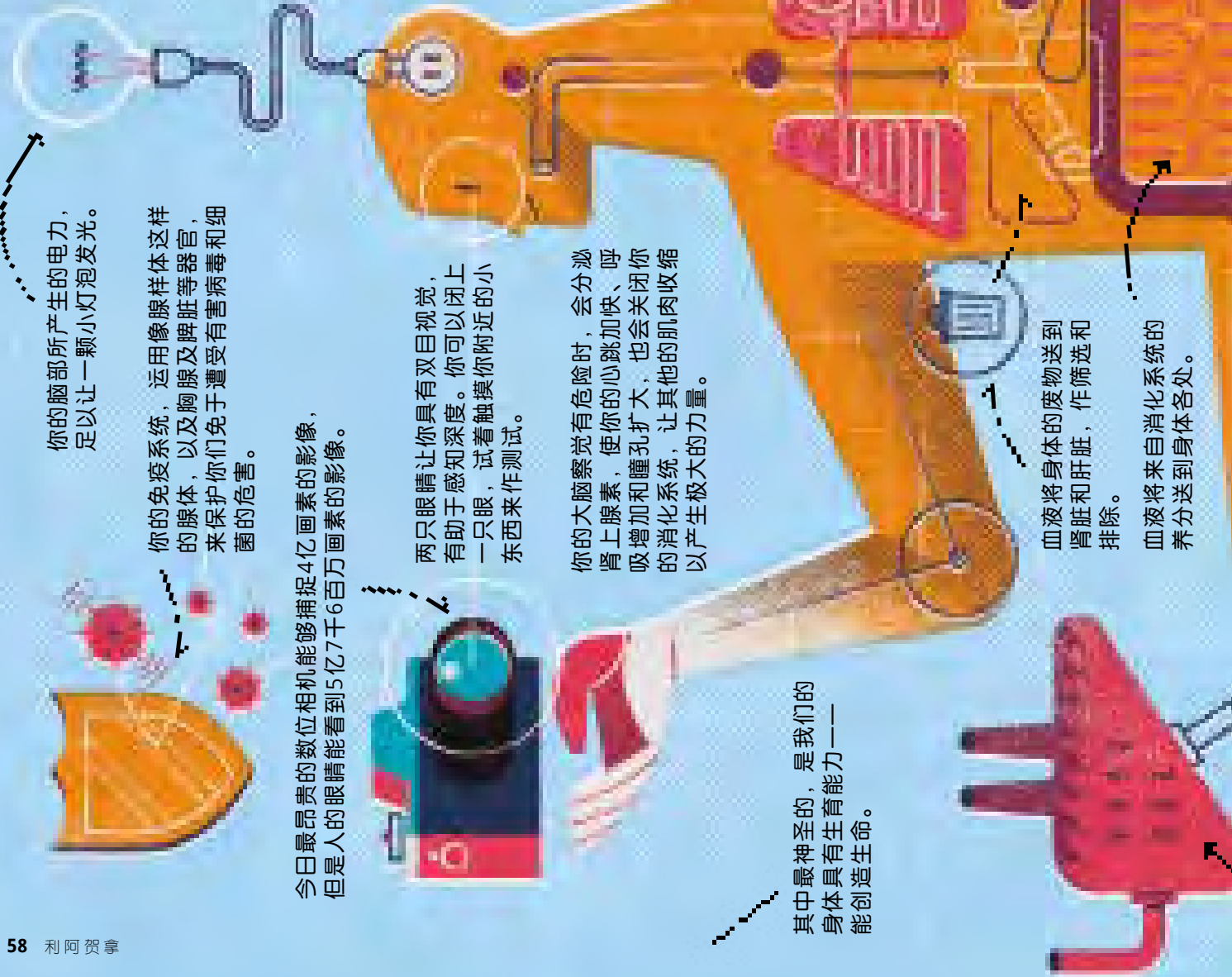
当你透过身体的某个感官收到资讯时，讯号会从你的神经，以超过时速100英里（160公里）的速度传到大脑。

对于盲人，脑部的视觉皮层会改变，以便对触觉和听觉有更多的反应。

人的眼睛可以区别数千种不同的颜色，你的鼻子可以辨别出数千种不同的味道。

听觉是人类最快的感官。你的大脑能在0.05秒辨认出声音，比眨眼的速度快十倍。

以平均寿命来说，人的一生心脏跳动超过三十亿次，也就是每天超过10万次。



肝脏负责处理500多种不同的程序。这个器官极为重要，因此如果肝脏因创伤或手术的原因被切除三分之二，它会在短短四个星期内长回原来的大小。

断掉的骨头能愈合。

人的骨头很强壮，你足部的26块小骨头，在你踏出每一步时，承担了你身体的重量。

「我们的身体是灵体的工具。」

培道·潘会长
(1924-2015)，
十二使徒定额组组长，
Let Not Your Heart Be Troubled
(1991), 211。

你的心脏每分钟输送5.5公升的血。所以，以平均寿命而言，它会输送将近150万桶血液——足够填满200节火车车厢。

血液将肺部的氧气供应到其他器官，并把二氧化碳送到肺部吐出去。

皮肤会分泌抗菌物质，是抵抗入侵微生物的第一道防卫机制。停留在皮肤上大部分的细菌会迅速死亡。

你的皮肤可以从你身体的某个部位，移植到另一个部位生长。皮肤是人类身体最大的器官，而且会持续不断地自动更新。

身体能做的奇妙之事

你的身体从头到脚都是奇妙的创造。由于有身体，你可以画画、去健行、踢美式足球、作针织、吹笛子，以及做许多有趣的活动。

诚如先知在第52页所教导：「不论你的身体有哪些与生俱来的恩赐，都是神伟大的创造。……当你看着镜中的自己时，请思索你所看到的一切所具有的伟大意义。……你是神的孩子，是祂按自己的形像所创造的。」



智慧语： 是什么，不是什么

利阿贺拿职员



「有别于世人。你我都知道你要成为世界的光。因此，主需要你的言行举止和穿着，都像耶稣基督真正的门徒。是的，你活在世上，但你与世人有着截然不同的标准，这些标准会帮助你不被世界玷污。」

罗素·纳尔逊，「以色列民全力起」（全球青少年祈祷会，2018年6月3日），[HopeofIsrael.churchofjesuschrist.org](https://www.HopeofIsrael.churchofjesuschrist.org)。

智慧语是

主所启示的健康律法，使我们在身体和灵性上得到保护。

| 不食用： | 可食用： |
|---------------|------------|
| 含酒精的饮料 | 水果 |
| 烟草 | 蔬菜 |
| 茶和咖啡 | 肉类（只要不是太多） |
| 任何有害或会使人上瘾的东西 | 谷类 |

见教义和圣约第89篇。亦见福音主题「智慧语」，
topics.churchofjesuschrist.org。

智慧语不是

十二使徒定额组的培道·潘会长（1924-2015）
教导我们，智慧语不是：

1.

保证你会永远健康。

「智慧语并未应许完全的健康，而是教导你如何将出生时得到的身体保持在最佳状况，使你的心智能敏锐地察觉灵性上细微的启发。」

2.

详细清单。

「人们所饮用、咀嚼、吸入或注射的东西中，有许多都可能会让人养成习惯或上瘾，同时也会伤害到身体和灵体，却没有在启示中提及。」

3.

偏执的借口。

「你们在健康、营养，特别是药物方面，要学着走中庸之道并运用常识。要避免极端、狂热或成为赶时髦的人」¹（赶时髦的人是指追随时尚潮流的人）。

「绝对不要听信撒但或其他人的怂恿，让你觉得违反智慧语会使你更快乐、更受欢迎或更具吸引力。」² ■

应许的祝福

遵行智慧语是一大祝福！以下是巩固青年里提到你会如何蒙得祝福：

- 摆脱习瘾的伤害
- 更能掌控自己的生活
- 身体更健康
- 头脑更清晰
- 来自圣灵的指引
- 更有能力事奉主

注：

1. 培道·潘，「智慧语：原则和应许」，1996年4月总会大会。
2. 巩固青年（2011），第25页。



「如果我不喜欢自己的身体，该怎么办？」



「当你唱着『我是神的孩子』时，想一想祂赐给你的身体这项恩赐。你身上的许多奇妙属性都证明了你有『神的性情』（彼得后书1：4）。

……

「……要达成永恒的目标并不需要拥有一个完美的身体。事实上，一些最美好的灵是居住在脆弱的身体中。」

罗素·纳尔逊会长，「你的身体：一份值得珍惜的大礼」，2019年8月，利阿贺拿，第52，53页。



接受自己的身体

接受自己的身体现在的模样，而不是它没变成什么模样。每次我看着镜中的自己，我会说：

「天父，感谢您陪我一起进步。」

坦普伦斯，18岁，澳洲维多利亚省

照顾它

我会运动和吃健康的食物来照顾身体。照顾好身体会让我更感谢有这个身体。当我照顾好天父赐给我的这座圣殿时，我的心情转变，我更明了也更珍惜拥有神所造的身体这项美好祝福。

卡蜜莉，16岁，美国佛罗里达州



将它视为圣殿

思考你的身体何以是一座圣殿（见哥林多前书第3章），而且耶和华是看内心（见撒母耳记上第16章），而不是看身体！

维科，17岁，德国北莱茵威斯特伐利亚州

保有自尊

我以前有一个朋友很担心别人对他的看法，就因为这样患得患失，后来失去了自尊。当时对他帮助最大的，就是想起神、朋友和家人都爱着他、支持着他。

马太，16岁，美国密苏里州



有人爱你

当我听朋友说他们不喜欢自己身体的某个部分或讨厌自己的身体时，我喜欢帮助他们，让他们知道天父爱他们。不论我对自己的身体有哪些疑惑，我都喜欢去想祂爱我，祂希望我幸福快乐。我们应该要好好照顾和爱护身体，因为身体是我们的殿。

伊格纳修，14岁，阿根廷查科省

它无法定义你这个人

要记住你的身体无法定义你这个人。它是你的身体，但不是你这个人，你是神的灵体儿女。

瑟乐，18岁，美国纽约州

做你喜欢做的事

到户外做一些我喜欢的活动，像是骑自行车，或是遛狗，一向能帮助我喜欢自己的身体。我和朋友一起做这些事的时候，更是这样，因为这会让我想起身边有关心我，不在乎我长得怎么样的人。

以萨尔，18岁，美国亚利桑那州

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。



复活的身体是什么样子？

根据经文和近代先知的教导，复活的身体是：

有骨肉的。复活的身体是有骨肉的（见路加福音24：36-39）。不死的。「这必死的身体要复活成不死的身体，不再死亡」（阿尔玛书11：45）。

完美的。「灵和身体必重新结合成完美的状态」（阿尔玛书11：43）。「残疾将被除去；缺陷将被消除，而男人和女人必将达到他们的灵的完美，达到神在太初所构想的完全」（约瑟F·斯密，福音教义，第五版，〔1939〕，第22页）。

美丽的。「没有任何事物比复活的男人或女人更优美」（*The Teachings of Lorenzo Snow*, ed. Clyde J. Williams [1996], 99）。

不受撒但的势力影响。「如果肉体不再复生，我们的灵必臣服于……魔鬼，……与谎言之父为伍，像他一样悲惨」（尼腓二书9：8-9）。但是，由于耶稣基督促成了复活，此事将不会发生。*

能获得完全的喜乐。若没有复活，就不可能获得高荣荣耀的喜乐。「灵和元素不可分开地结合着，获得完全的快乐」（教义和圣约93：33）。

* 沉沦之子除外（见教义和圣约76：30-38）。

你的看法如何？

「我如何知道自己被宽恕了？」

请于2019年9月15日之前，在网站 liahona.churchofjesuschrist.org 传送你的答案（按「提交你的作品或回馈意见」）；亦可附高解析度照片一张。

因篇幅或文意上的考量，来函可能酌予编辑润饰。

尊重我们的身体 这项恩赐

陶德·克理斯多长老

十二使徒定额组

今生真正的成功来自于献纳自己的生命，也就是为成就神的目的而献出我们的时间和选择（见约翰福音17：1，4；教义和圣约19：19）。我们若这么做，就能让神将我们提升到至高的境界。

献纳的生活会使人尊重身体这项无与伦比的恩赐，而我们的身体是依照神的形像所造的神圣杰作。尘世经验的核心宗旨，就是让每个灵体都能得到骨肉身体，以具有身体和灵的双重特性，学习如何运用道德选择权。骨肉身体也是获得超升所不可或缺的，因为超升是灵和身体的完美结合，如同我们看见我们深爱的已复活的主那样。在这个坠落的世界里，有些人的生命很短暂，有些人的身体畸形、残缺，或几乎难以存活，但是对每个灵体而言，今生的日子都将是足够的，而每个人的身体也都有资格复活。

相信人类身体只不过是自然进化结果的人，不会认为自己需要就对待自己的身体的方式，向神或向任何

人负责。但是我们这些有永恒观点的人，必须明了就如何对待自己的身体这方面，我们对神负有一份责任。套用保罗的话来说：

「岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，

「因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀神」（哥林多前书6：19-20）。

知道了这些真理以及近代先知的指示后，我们就不应当用刺青来损伤我们的身体、也不应用毒品来削弱我们的身体，或以通奸、奸淫或不端庄的举止来玷污我们的身体。身体是灵的工具，因此尽力善待和看顾自己的身体至为重要。我们应将身体的能力献纳出来为人服务，并推动基督的事工。保罗说：「所以，弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的」（罗马书12：1）。■

摘录自2010年10月总会大会讲辞。

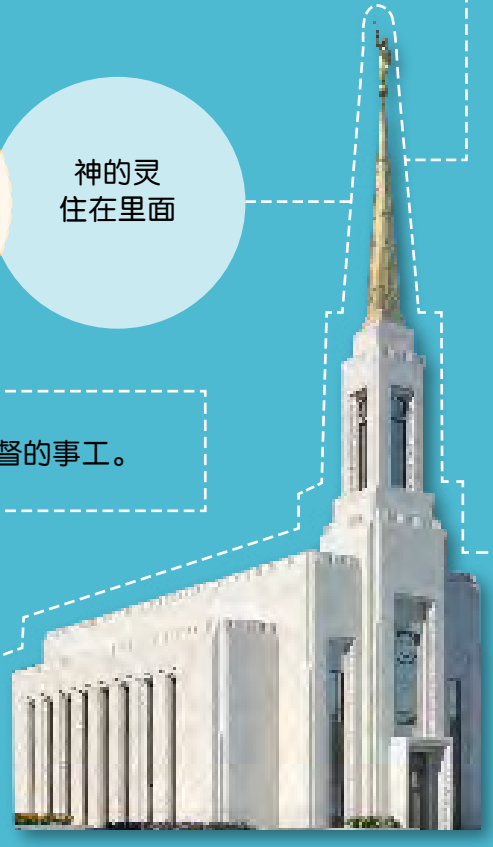


提供学习和进步的机会

为我们的灵提供的住处

神的灵住在里面

服务和推动基督的事工。



透过复活，我们的身体可以成为永恒。

圣殿祝福是永恒的。

是神圣的

帮助我们回到天父身边

神所赐的一项恩赐

我们能站在圣地上

圣殿是神圣的地方

你的身体就像圣殿一样

克理斯多长老教导，我们的身体是一项恩赐，是「依照神的形像所造的神圣杰作」。我们的身体就像圣殿一样是神圣的，我们应当尽力善待和看顾自己的身体。以下是圣殿和我们的身体如何参与天父的计划的一些方式。

朋友



奇妙的
身体！

见F12



亨利·艾宁会长

总会会长团
第二咨理

敞开心 接受圣灵

耶稣即将离开祂的门徒时，祂告诉他们
祂会如何将祂的平安赐给他们：

「保惠师，
就是……圣灵，
祂要将一切的事指教你们，
并且要叫你们想起我
对你们所说的一切话。」

「我留下平安给你们；
我将我的平安赐给你们。
……你们心里不要忧愁，
也不要胆怯。」

(约翰福音14: 26-27)



圣灵的感觉比我们所能看到或听到的任何事物更珍贵。有时候，那些感觉像是心中在温和燃烧。对我来说，通常是一种光的感觉。

当你受洗和被证实为本教会的成员时，你在接受祝福时被告知要「接受圣灵」。在那一刻，你可以有圣灵与你同在。但你仍然必须选择要欢迎祂进入你的心思意念中。

我祈求你能敞开心来接受圣灵。我祈求你会感受到有祂一直与你同在的快乐。●

改编自「我留下平安给你们」，2017年5月，利阿贺拿，第15-18页，
和「祂的灵与你们同在」，2018年5月，利阿贺拿，第86-89页。

画出心中的感受

圣灵会帮助我们记得。当艾宁会长想要记住某件事情时，他会写在日记中。有时他也会用画画来表达心中的感受。



首先，他会用一支铅笔画草图，然后他会涂上一层水彩。等水彩干了后，他又再涂上一层。



艾宁会长喜欢画船只和自己家庭的图片。这张图片是画艾宁姊妹八岁时坐在一艘小船上。

当他的一位孙子女在法国传教时，艾宁会长画出传教士走在巴黎街道上。



这幅画是他的妻子凯瑟琳和他们六个孩子的其中两位，提醒他记得他对家人的爱。

试着画出你自己的图画！

练习运用信心

卡莉·布朗

教会杂志

根据真实故事改写

「我便借着我的行为，将我的信心指给你看」（圣经雅各书2：18）。

克莱尔奋力快速地运球到球场另一边。趁现在，她心想。球队中个子最高、速度最快的女孩，在整场比赛中一直防守克莱尔，而现在她正在防守别人。这是克莱尔的好机会！

她迅速转身摆脱其他选手，站稳脚步，然后跳起来，投射。克莱尔屏住呼吸，球在空中滑行。请投进。

球刷的一声穿过篮网。

克莱尔的队友们与她击掌。接着教练嘉西亚低头看着计时器，吹响哨子。

「练习结束！大家做得很好！明天见。请务必好好休息，因为我们会做很多冲刺短跑。」

克莱尔呻吟了一下，走过去收拾自己的东西。那时她看到教练嘉西亚挥手示意叫她过去。

「嗨，克莱尔，」她说。

「你今天做得很好。我知道你



真的很认真练习，我以你为荣。」

克莱尔露出灿烂的笑容，回答说：「谢谢。」

她满面笑容地走出球场，走向妈妈的汽车。他们在开车回家途中，克莱尔还在回想她最后投射的情景，尤其是球刷的一声穿过篮网那一幕。她几乎没注意到妈妈正在聆听总会大会的演讲。

但是有件事引起了她的注意。演讲者说：「我们必须积极主动地〔练习〕运用信心。」*「积极主动地〔练习〕运用」，这些话很像她在练习篮球时会听到的事。要如何练习运用信心呢？她心想。怀着信心奔跑吗？或像运球那样运用信心？

克莱尔转向妈妈。她问：「要如何练习运用信心？」

妈妈微笑说：「你怎样让篮球打得更好呢？」

「我会作练习。」克莱尔说。「教练会告诉我怎样进步。在练习时，我很努力地把动作做对。」

「很容易吗？」

「不是！」克莱尔说道，她还记得在冲刺短跑后她的腿很酸。「我需要作很多练习。」

妈妈点了点头。「天父希望我们对祂有信心，但我们必须努力练习。祂给我们一些方式来练习和进步。」

「比方说哪些呢？」

「祂要我们祈祷跟祂说话。祂有点像是我们的教练。祂赐给我们经文，经文就像祂的战术本。祂启发先知鼓励我们全家一起学习。我们

的家就像——

「就像一支队伍！」

克莱尔抢着说。

「没错！我们的家这支队伍会一起工作和练习，」妈妈说。「克莱尔，在你练习后，发生了什么事？」

她说：「我进步了」，她想起在几个星期的辛苦练习后，最后射球得分的那份美好感受。

「是的，我们练习时，就是在运用自己的信心，那会帮助我们的见证变得更坚强，也会让我们更快乐。」

克莱尔不曾这样想过信心，她曾听过信心就像一粒种子，但她不曾想过它可以像打篮球一样！她想到教练怎样为她们的球队订出练习计划。或许我也能订出练习计划，她心想，是针对信心！一回到家，她就立刻找到一个大记事本，开始写下：

- 祷告——早上和晚上
- 研读经文——每天
- 去教会——每个星期日

也许运用信心并不完全像练习篮球一样，但练习就是练习。当她看着自己的计划时，她感到温暖和快乐。她信赖天父，而且知道祂会帮助她。●

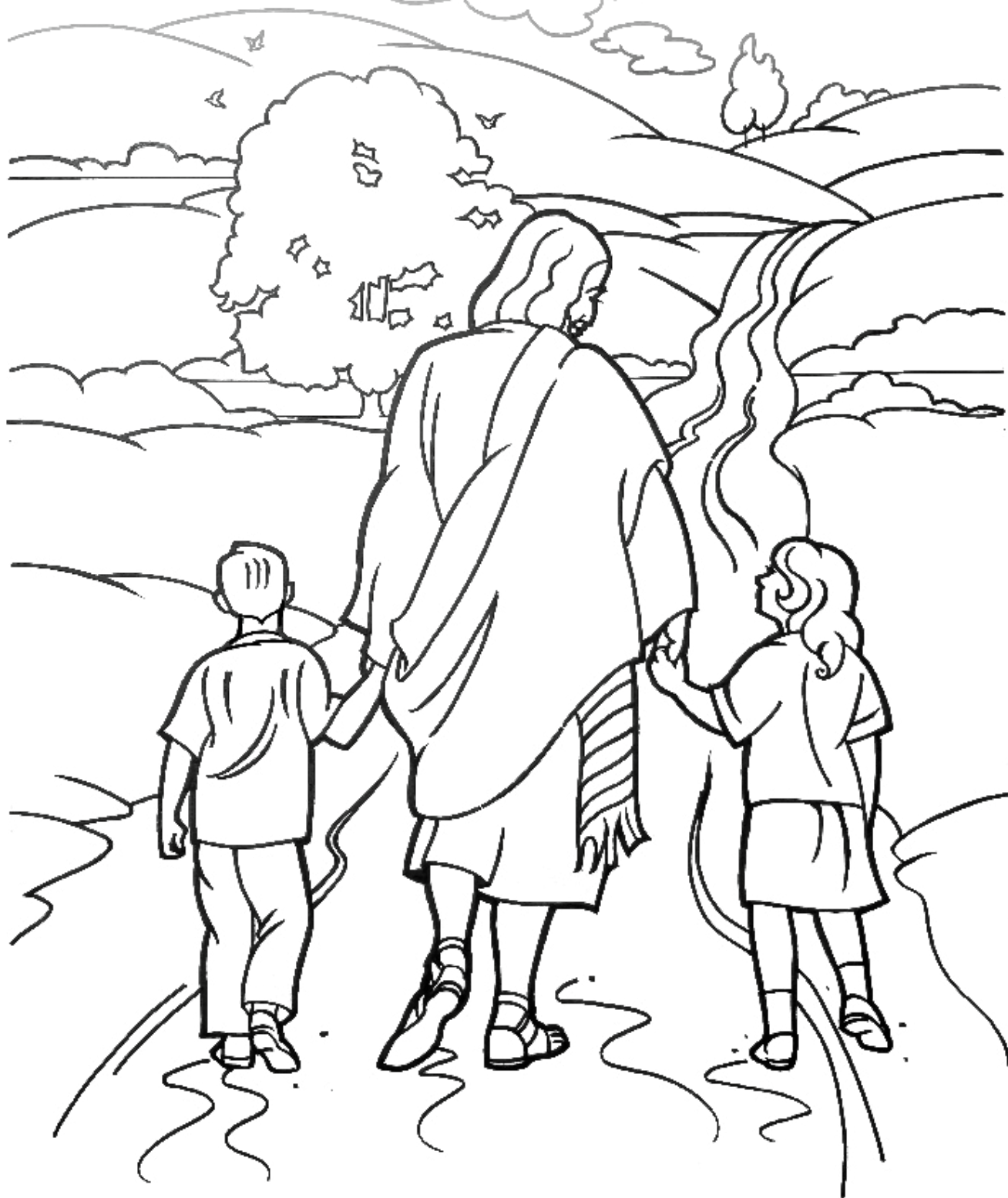
*李察·司考德，「把运用信心列为最优先的事」，2014年11月，利阿贺拿，第92-95页。



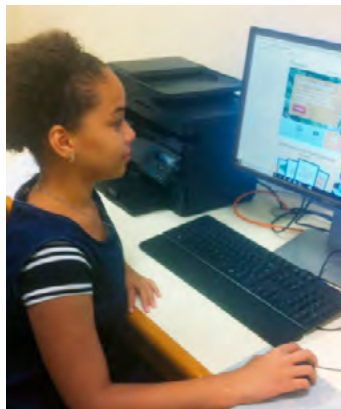
新的道路

当我受洗，就是选择与耶稣走在新的道路上。

(见罗马书6：4。)



看我做, 听我说



我喜欢为家谱资料编制索引, 也很喜欢和家人一起去教会。

玛丽亚, 11岁, 巴西



我们家庭最近刚受洗, 我们都同意我们爱我们的新教会。有天晚上开家人家庭晚会的时候, 妈妈建议我们用旧护照的相片做家谱树, 那天晚上真有趣!

约书亚、马蒂尔达和格雷姆, 9岁、11岁和7岁, 东加王国



我喜欢为家人服务。

里兹梅尔, 9岁, 波多黎各



我很喜欢我的朋友帮我解答问题。

瑞卡多, 9岁, 波多黎各



梅尔, 8岁, 玻利维亚

我喜欢读摩尔门经给妹妹听。我最喜欢的经文是尼腓一书3:7。

艾蜜莉亚, 10岁, 德国



来自南韩的问候!



我们是玛歌和保罗。

和我们一起
去南韩吧!



南韩位于东亚，
人口约有5千万，
教会成员将近
8万8千人。

首尔



韩文字母称为谚文。这里可以看到教会的名称用谚文放在教会建筑外。

南韩



韩国家庭会到像这样的市场购物，他们会在那里向摊商购买水果、蔬菜、肉类和点心。有一道受人欢迎的韩国食物叫做拌饭，是把饭和菜拌在一起。



这个家庭来造访首尔圣殿，这座圣殿位于南韩的首都，于1985年奉献。



在韩国，经常可以看到人们坐在家中或餐厅的地板上。许多家庭会在像这样的矮桌子前一起研读、玩游戏和吃东西。

来认识我们的一些南韩朋友！



每次面对考验，想到天父都会带给我内心的平安，我知道天父和耶稣真的活着，我会跟从祂们。

夏恩，11岁



如果弟弟推倒我的积木，或是在我的笔记本上乱画，有时候我会很想揍他。不过我正在学习要怎么有耐心，我正在努力，因为我想要选正义。

世宗，8岁

谢谢和我们
一起造访南韩。
下回见！

**你来自南韩吗？请写信给我们！
我们希望收到你的来信。**

上教堂

大卫·狄克生

教会杂志

(根据真实故事改写)

「一直记得祂，并遵守祂……的诫命」(摩罗乃书4:3)。

等一下，你还没有吃完早餐，」妈妈说道。妈妈把几碟小菜推靠近柱焮。

柱焮看着自己的早餐，他快来不及了！通常，他的哥哥帮助他准备好去教会。但他哥哥去外地，今天柱焮需要自己去。

「好的，妈，」柱焮说道。他赶紧吃完。然后给妈妈一个拥抱，朝门外走去。

妈妈叫住他，「手机带了吗？」

柱焮拿起手机。「是的，如果有问题，我可以传简讯给初级会老师。」

「外套里面有加毛衣吗？天气很冷。」

柱焮露出毛衣给妈妈看。

她点了点头。柱焮赶忙走到街上。城市的各种声响，让他愉悦而微笑，这就是住在南韩最大城市的乐趣！

但柱焮还是希望哥哥能和他在一起，他们总是一起去教会。

「我认得路，」他告诉自己。果然，过没多久他就来到第一辆公车的站牌。

但是只有他一个人，那很奇怪。他查看手表，一定是公车刚走！现在他必须等下一班车。

几分钟后，其他人开始聚拢。一辆天蓝色的公车终于出现，柱焮爬上阶梯，付了钱，坐了下来。

叮当！



柱焯收到简讯通知，他查看手机。是初级会教师传来的。

「你上公车了吗？要记得，如果你迷路了，我们可以去找你！」

他露齿微笑，传了简讯回去。「是的，我现在在公车上。」

虽然这班公车的车程很短，但下一班公车得花一个多小时的车程。

柱焯看了看时间，皱着眉头。他不想错过教会聚会，他很喜欢圣餐祈祷文的一个部分，其中提到「一直记得祂」。也就是说，一直记得耶稣。柱焯想这么做。

几个月前，他的阿姨和姨丈邀他和哥哥去教会时，他认识了传教士。金长老和文长老教导他们两个人认识耶稣。柱焯学到越多关于耶稣的事，就越喜欢想着耶稣基督。

叮当！

「你换搭公车了吗？」简讯里写到。

「还没，」他回传简讯。

公车停靠在繁忙的街道，柱焯需要在那里换公车。他问司机，第二辆巴士是否到了。

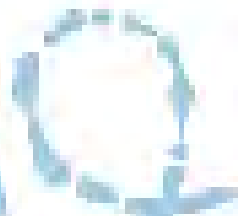
司机说：「你刚错过了，」「下一班会在15分钟后抵达。」

柱焯说：「噢，好的，谢谢你！」

终于，第二班车把柱焯载到目的地了，他赶紧冲进教堂。阿姨和姨丈帮他留了一个座位。他赶上了！

柱焯回想他为了上教堂所做的一切，想到一路上帮助他的每一个人，他感觉天父很高兴他来教会。

柱焯默默作了一个祈祷。「谢谢您，天父，让我今天可以来教会」。●





使徒保罗教导，我们的身体是神的殿（见哥林多前书 6：19）。玩以下的游戏，可以让你学到更多。

你的身体是神的殿

1. 把下一页的卡片剪下来，摊开放在每个人都能看到和摸到的地方。
2. 轮流掷骰子。在有人掷骰子后，找到「有关圣殿的真理」上面相对应的数字，并大声念出来。
3. 找出针对身体教导类似的真理的卡片。（提示：找出相符的记号。）当你找到了对应的卡片时，伸手拍一下那张卡片！然后大声读出卡片和做该项活动。
4. 继续掷骰子和拍卡片，直到每一个人都轮到，或已经读完所有卡片。



有关圣殿的真理



1. 每座圣殿都是主的屋宇。



2. 圣殿的外观看起来不相同，有些有庭园和喷泉，它们形状和颜色各不相同，但所有的圣殿都是美丽的。



3. 每天，人们努力照顾圣殿的外围，让它保持美观。



4. 人们也清洁圣殿的里面！工作人员和义工确定所有东西都已擦亮和整洁。



5. 圣殿是用来做天父的事工。



6. 圣殿是神圣的特别处所，应当受到尊重。



每个身体都是神的殿，
人的灵住在里面。
圣灵也能与我们同住。



请某人讲述曾在何时
感受到圣灵。



身体有不同的肤色、
模样和体型；但无论
是什么样子，每个身体
都是美丽的。



说出你的身体
可以做的一件事。



每天我们可以借着
洗濯、吃健康的食物
和运动，来保持
身体健康。



说出吃了或喝了会对身体
好的一样东西，以及你不应该
吃或喝的一样东西。



我们可以只阅读、观赏
和聆听能邀来圣灵的事
物，来保持思想洁净。



唱出你最喜爱的初级会
歌曲里的一段歌词。



我们可以用身体
来助人，和做耶稣
会做的事。



给某人一句赞美
并互相击掌！



你应当用爱和敬重
来对待自己的身体。
如果有人伤害你或
触摸你的身体，让你感到
不舒服，要立刻告诉一位
值得信赖的大人！



再轮一次。

凯莉和马可属于不同的教会，
他们可以成为好朋友吗？

「要……作信徒的榜样」（提摩太前书4：12）。

「再去拿更多的木条！」凯莉告诉马可。
「再」 马可望着天空。「我得回家，太阳快下山了。」

「可是我们的堡垒还没有完成呢！」凯莉说道。

「抱歉！」马可在匆忙离开时大声说道。
「我必须在安息日前回到家！」

凯莉叹了一口气。跟马可当朋友有些很棒的事，也有些困难的事。其实，主要只有一件

困难的事，他们没有很多时间在一起玩。他们在学校里是同一个年级，但是在不同的班级，下课时间也不同。此外，他们的安息日都要跟家人在一起。在马可的教会，安息日是从星期五晚上日落开始。凯莉的安息日是在星期日。

那好事情有哪些呢？其实有很多。一个是凯莉从来不必担心马可会说脏话，企图要她做不好的事情，或观看不好的影片或书刊。他和家人去别的教会，但是他们相信的事情，大部分与凯莉相信的事情相同。像守安息日为圣，

堡垒

与友谊

凯西·特罗斯
根据真实故事改写



即使他们是在不同的日子守安息日。

凯莉放下一大堆木条走进屋内。

「马可回家了吗？」妈妈问。

「是的，」凯莉说道，瘫坐在椅子上。「我们几乎没有时间一起玩。」

「也许你们两个可以在星期五一起玩，那天是学校的假日，」妈妈说。

「好的，」凯莉开心地说。她会每件事都准备好，等马可过来，他们就可以立刻开始建造他们的堡垒。

接下来那一周在学校里，凯莉的教师作了一项宣布，整个三年级要一起看电影。

「太棒了！」凯莉说道。她把自己的餐盒放进背包里，走进许多教室之间的公共区域。

每个人都找了一个地方，坐在地板上，教师们把灯关掉。电影开始放映时，凯莉非常兴奋。电影情节是在描述几个男孩建造一座堡垒，就像她和马可建造堡垒一样！真希望我们把它完成了，她心想。她摇摇头，再度专心看萤幕。

但在电影继续放映的过程中，凯莉注意到，其中有些话很不雅。她开始觉得越来越不舒服，



她不知道该怎么办。

就在这时候，她感觉有人拍她肩膀。是马可！他从很远的地方爬过来，穿过学生人群，来跟她讲话。

他轻声说：「凯莉，我认为我们不应该看这部电影，我想我们应该去问老师，我们是否可以去读书。」

凯莉松了一口气。知道有人和她有相同的感受，这种感觉真好。「好，我也不喜欢这部电影。」

她和马可站起身来，踮着脚绕过同学，走到老师那里。马可去找他的老师，凯莉去找自己的老师。她问老师是否可以让她读书，不要看电影，她的老师说好。

凯莉走进自己的教室阅读，她看到马可也在做同样的事。他挥挥手，笑了笑。凯莉也报以微笑。有真正的朋友比有完成的堡垒好多了。●

作者现居美国维吉尼亚州。



「我在各个宗教信仰的人中，发现……都有着真正的良善。」

十二使徒定额组昆丁·柯克长老，「永恒的每一天」，2017年11月，利阿贺拿，第53页。

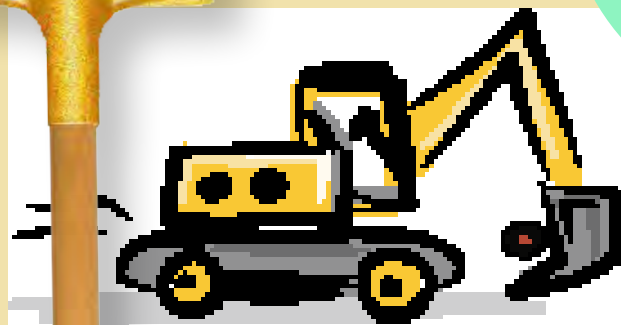
安德森长老 拜访象牙海岸

建造新圣殿的一个首要步骤，是举行一场称为「动土典礼」的特别聚会。尼尔·安德森长老和凯西·安德森姊妹前往象牙海岸，去参加一座新圣殿的动土典礼。



儿童用金色的铲子来帮助这座圣殿的「动土」。然后兴建工程便开始了！建造这座圣殿大约要花两年的时间。

「让我们致力于……
使自己具有更美好的
品格和灵魂，能准备好
进入经过奉献的圣殿。
让我们更忠诚地
跟从救主。」



安德森长老作了祈祷，奉献这座新圣殿的土地。他和安德森姊妹用当地的官方语言法语演讲。安德森姊妹说，耶稣让我们进入祂的家，也就是圣殿，让她感到很开心。我们在圣殿得到的祝福，是在世上其他任何地方所无法获得的。



新圣殿的外观就像这样。

象牙海岸的教会成员目前去距离最近的圣殿，是位在迦纳的圣殿，旅程要花12个小时。几年后，年纪够大，可以作圣殿洗礼教仪的儿童，将能够去位于自己国家内的美丽圣殿！

我们喜欢看到圣殿

以下是儿童怎样用六种不同的语言，唱出「我喜欢看到圣殿」。循着每一句话后面的线条，就可找到正确的语言。

Me encanta ver el templo

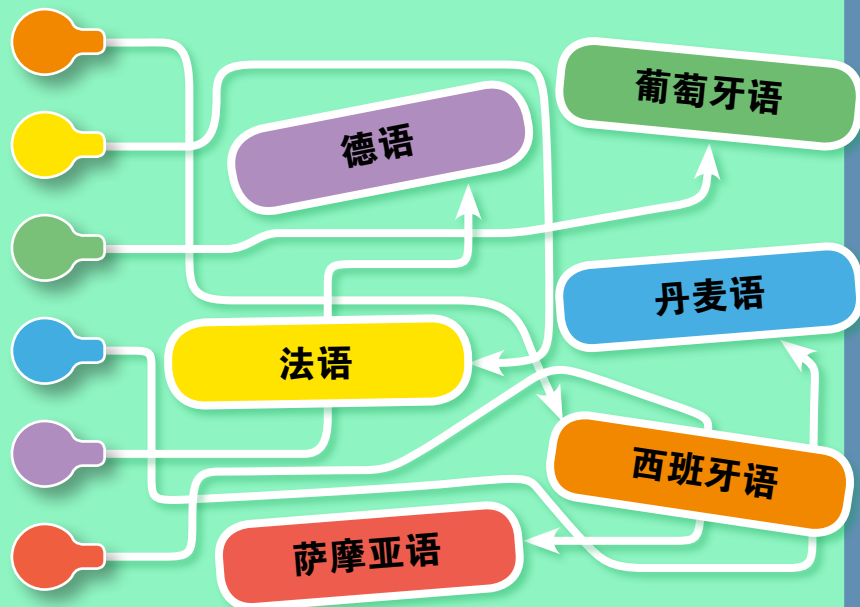
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens Temple

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu



我能做困难的事。





米雪儿·奎格
姊妹

总会女青年会长团
第一咨理

青年战士 家庭



「你们当承受基督的名，就是我的名」（尼腓三书27：5）。

我曾经拜访智利的一个家庭。他们的父亲在我拜访前的一个月，在一场意外中过世。他们有个孩子是个男孩，叫做便雅悯，他那时10岁。

在他父亲发生意外之前，便雅悯曾在家人家庭晚会中分享课程，是关于摩尔门经中的青年战士（见阿尔玛书53：16-22；56：42-57）。他谈到他们是多么勇敢，多么信赖神。

便雅悯的母亲听到这场意外时，想起便雅悯的课程。她告诉她的家人，「我们需要像那些青年战士一样勇敢，我们有另一场仗要打。」

这件事对便雅悯的家庭并不容易，他们

的生活起了翻天覆地的变化，他们必须搬到另一个房子，与祖母同住。他们很想念父亲，但是他们知道有朝一日会与他再度团聚。他们决定要成为一个青年战士的家庭。便雅悯告诉我们：「我要勇敢。」

我走进他们的家，想要安慰他们。但是在我离开时，我觉得自己蒙受了祝福。便雅悯和他的家人很勇敢地打这场仗，他们的信心使我深受启发。

我们都能像便雅悯一样勇敢，勇敢并不表示不会觉得难过或害怕。它的意思是有信心，相信天父会帮助我们度过难关。当困难来临时，我们可以选择信赖祂，我们每个人都可以成为青年战士！●

保罗悔改



耶稣死后，祂的门徒继续教导人民。但并不是每个人都喜欢他们的教导。有个名叫保罗的人，对跟随耶稣的人特别凶恶。



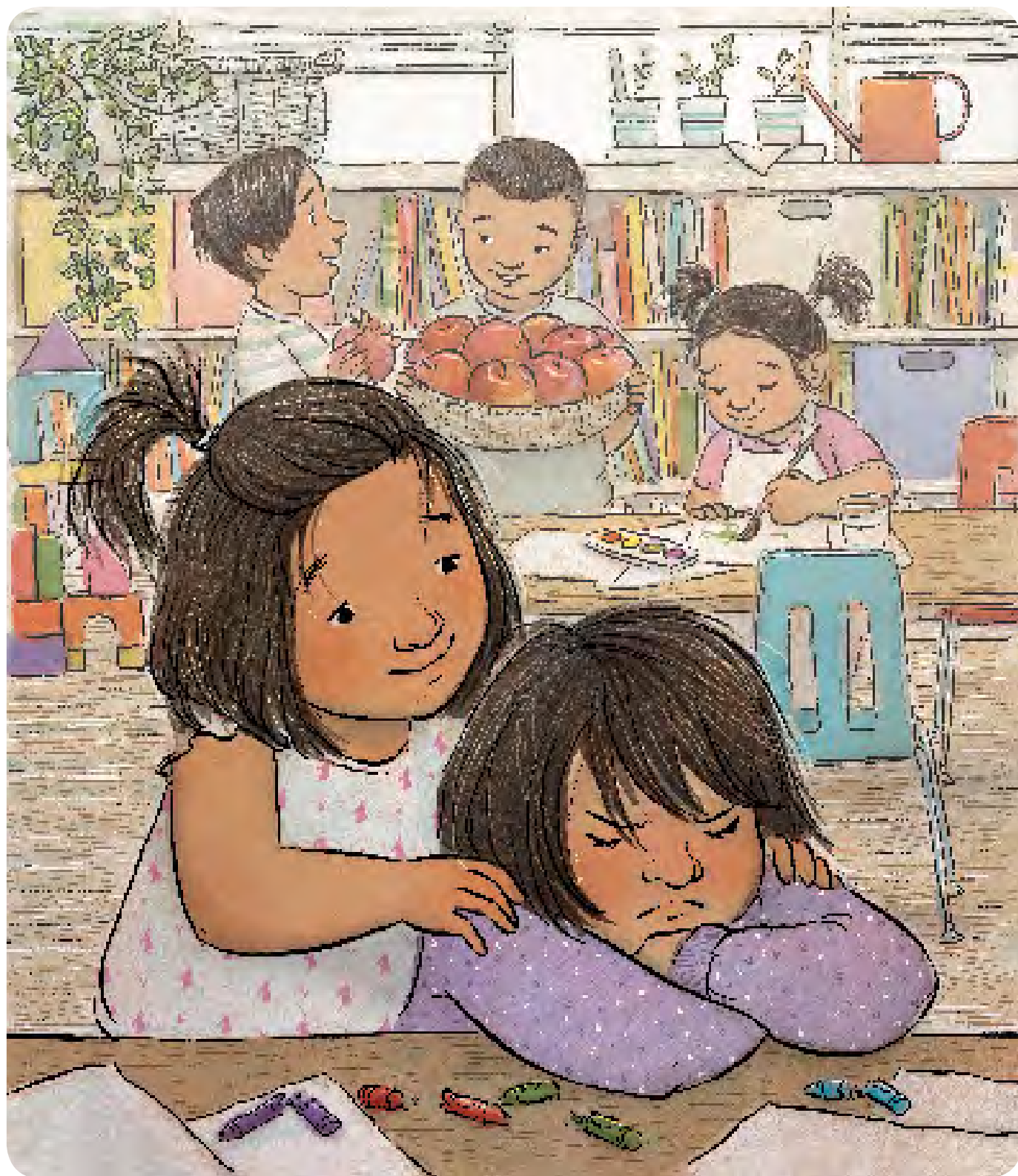
有一天，保罗在旅行途中，看见一道亮光从天而降。他听见耶稣的声音！耶稣告诉保罗，要开始帮助人们悔改和跟从祂。



耀眼的光芒使得保罗双目失明。有位圣洁的人，名叫亚拿尼亚，他治好了保罗的眼睛，并为他施洗。

在那之后，保罗教导人民认识耶稣基督。他成为基督的教会中伟大的传教士、教师和领袖。





我可以选择仁慈待人，而不是凶恶待人。
我可以一直选择跟随耶稣。●

阅读保罗归信的故事，记载在使徒行传第9章，第22章，或第26章。

保罗看见耶稣



亲爱的父母亲

这个月的杂志教导儿童认识福音的基本原则（见信条第4条）：

- 有个女孩练习运用自己的**信心**（第F4至F5页）。
- 保罗为我们立下**悔改**的榜样，他选择跟随耶稣（第F20至F22页）。
- 着色页提醒我们，**洗礼**让我们有机会开始与耶稣走上新的旅程（第F6页）。
- 艾宁会长教导我们要敞开心**接受圣灵**（第F2页）。

阅读本月杂志时，与你的孩子一起找出这些原则。每次在故事中看到这些原则时，你可以把它们圈起来，或划记下来。

全家一起讨论，是很棒的做法！

保持忠信，
朋友

如何将你子女的作品或经验 寄给利阿贺拿

到 liahona.churchofjesuschrist.org，点选「提交你的作品」。或是用电子邮件寄至 liahona@churchofjesuschrist.org，请写上子女的姓名、年龄、居住城市和以下的同意声明：「我，〔插入姓名〕，同意耶稣基督后期圣徒教会使用我子女的提交资料，刊登在教会杂志、教会网站和社群媒体平台，也可刊登在教会报导、印刷品、影片、出版品和训练资料。」期待你的来信！



找出藏在里面的利阿贺拿！

朋友封面
鲍伯·蒙纳罕绘

目次

- F2** 来自总会会长团：敞开心接受圣灵
- F4** 练习运用信心
- F6** 新的道路
- F7** 看我做，听我说
- F8** 来自南韩的问候！
- F10** 上教堂
- F12** 你的身体是神的殿
- F14** 堡垒与友谊
- F16** 使徒在世界各地：
安德森长老拜访象牙海岸
- F18** 锦囊妙计：我能做困难的事
- F19** 青年战士家庭
- F20** 经文故事：保罗悔改
- F23** 着色页：保罗看见耶稣