

利阿贺拿



「眼镜蛇效应」和教养出深具
韧力的子女, 第12页

「我们曾经是『月光族』……」,
第18页

一棵死去的红杉树带来有关
灵性福祉的教训, 第26页

如何接受并确认圣灵的
3项教导, 第36页

年轻人园地

完全的真正意思
是什么？

如果你感觉自己永远不够好，
而且正为此苦恼痛苦，这些
文章就是为你而写的。

40



青年园地

用本月的总会大会
笔记本来为总会大会
作好准备，并且
聆听和学习。

儿童园地

聆听总会大会时，
可以玩这个游戏！

F10

耶稣基督
后期圣徒教会



这里
有教会

维德角


培亚






照片由GETTY IMAGES提供


以下是教会在维德角的现况：

1  圣殿，已宣布将在培亚兴建

教会成员  14,205

42  教会单位

全部时间传教士  +100

9  共10个岛屿，成员和传教士住在其中9个岛上

与非洲西岸的距离 (560公里) 

1989 第一批传教士抵达

1991 维德角的成员开始接到传道召唤

1994 正式奉献各岛屿为传播福音之地

2012 成立第一个支联会



对教会在不同地方的现况有更多的了解，前往 history.ChurchofjesusChrist.org/GlobalHistories。

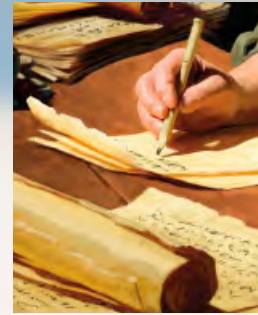


圣灵能（将）如何
协助各位施助

8



韧力：现代青年
的灵性铠甲
林恩·罗宾
长老
12



使徒的书信
罗素·培勒
会长
26



接受并确认天上的指引

艾迪尔生·裴瑞拉长老

36



「韧力」这项优点

1994-1997年，我在乌拉圭担任传道部会长时，常把传道事工比作报名上高阶的
大学课程。我告诉传教士，传教就像上进阶
班，在勤奋和耐心等方面进修，帮助他们准
备好，将来为人配偶和为人父母。

可惜，今天很多年轻人都没有为人生重
要的课程作好准备，缺乏我所谓的「韧力」
这项优点。我们看到大一新生、军队新兵，甚
至我们的全部时间传教士都缺乏韧力。

我们作父母的，都爱孩子，希望给他们最
好的，希望他们的生活过得比我们轻松。但
是，我们和我们出身的文化，可能作了一些
事，无意间导致他们的韧力低落。

幸好，是有方法可以解决的。那方法就是
应用强而有力的福音原则，帮助我们的青年
变得更像救主那样（见路加福音2：52）。我
们只要接受并应用从第12页开始讨论的这些
原则，我相信主必祝福我们，能够巩固祂所
储备的这些男女青年，去对抗并克服今日的
挑战。

林恩·罗宾长老

七十页

- 5 **如何帮助子女更具韧力** ☺
- 6 **信心的化身** ☺
黛比·柯尔——爱尔兰，兰斯特
她的生活因遭遇性侵而受创，但福音让她获得永恒的观点和克服创伤的力量。
- 8 **施助原则**
圣灵能（将）如何协助各位施助
圣灵能引导我们去施助。这里有能帮助你六个方法。
- 12 **韧力：现代青年的灵性铠甲**
林恩·罗宾长老
尊重子女的选择权，能让他们发展出韧力。
- 18 **自立的祝福** ☺
这门课改变了我们的道路
卢比欧夫妇如何扭转他们的财务困境。
- 20 **我的总会大会笔记本** ☺
2019年4月总会大会
- 22 **后期圣徒的心声** ☺
传教士从衣物袋看出母亲的爱；现代的好撒马利亚人帮助一位困苦的妇女；从一次健康危机中点燃火花的友谊；音乐把他和祖先连结在一起。
- 26 **使徒的书信**
罗素·培勒会长
一位先知给我们这时代的指引。
- 32 **主的话语和旨意**
从圣徒第二册节选的这篇文章，讲述了先驱者在冬季营的辛苦生活，以及教会在南太平洋的进展。
- 36 **接受并确认天上的指引**
艾迪尔生·裴瑞拉长老
我们现在比以往更需要灵性力量，本文提供了如何确认并接受提示的指南。

🕒 快速阅读



封面

照片由PIXDELUXE/GETTY IMAGES提供

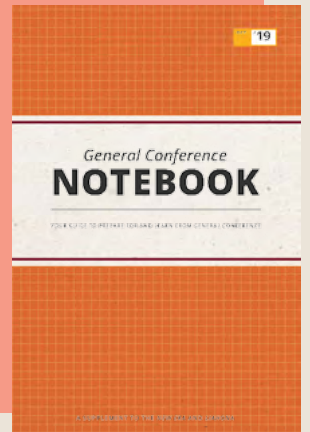
单元

年轻成人园地 40

尽管我们可能想要成为完全，但**完美主义会让我们远离神**，限制了我们的永恒观点。来读一读年轻成人如何**克服完美主义**，而成为更好的门徒。



青年园地
用**总会大会笔记本**来准备好参与总会大会。



儿童园地 朋友

找到**与人和睦相处**的方法。找到听总会大会演讲的游戏。**诚实**为什么很重要。



九月份「只有电子版」的精选文章



你不必一直等到获得答案

利亚·巴顿

没有得到明确的个人启示，却有能选择与采取行动的一次经验。



在凌乱的家可以感受到圣灵吗？

一位年轻成人了解到，即使事情不完美，她还是能感受到圣灵的影响。



你：还在改善进步当中

大卫·狄克生

我如何克服完美主义。



即使有缺点，你还是可以成为真正的属神男女

一位年轻成人在想要成为「属神的人」所经历的挫折中，找到了希望。

进一步了解

你可以在福音图书馆应用程序和 liahona.ChurchofJesusChrist.org 上：

- 找到当期和过去的杂志。
- 发掘「只有电子版」的内容。
- 用数位工具来加强研读。
- 分享最喜欢的文章和影片。
- 下载或列印文章。
- 聆听你最喜欢的文章。

联络我们

把问题和意见用电子邮件寄到 liahona@ChurchofJesusChrist.org。

把你能激励信心的故事投稿至 liahona.ChurchofJesusChrist.org，或寄到：

Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

2019年9月第43卷第9期

利阿贺拿18609 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：蓝迪·班尼、贝琪·葛雷文、克丽斯汀娜·法兰柯、雪伦·尤班克、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·卡斯特隆

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、盖瑞·葛夫、强·简森、亚伦·詹斯顿、夏绿蒂·拉卡贝、米迦勒·莫里斯、艾力克·莫达、约书亚·伯凯、珍·宾柏若夫、理查·罗素、敬帝·梭鲁、罗莉·索萨、雀可·瓦德雷、玛瑞莎·韦迪森

编辑实习生：雅丽珊卓·帕尔默

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

设计实习生：苏菲亚·史潘诺斯

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、茱莉·布德、

多马·克罗宁、布莱恩·盖吉、吉妮·尼尔逊、玛莉莎·斯密

印刷作业：约书亚·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

发行主任：纳尔逊·高查利

翻译主任：蔡钰龙

中文出版助理：黄仰秀
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; 电子邮件：cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org。

For Readers in the United States and Canada: September 2019 No.9. 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 (SEND 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.



如何 帮助孩子更具韧力

「韧

力 (resilience)

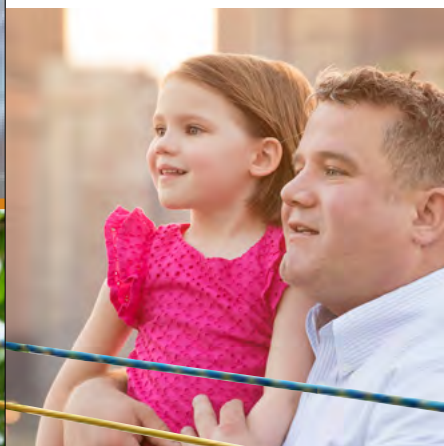
的原意是指东西在弯曲、延展或挤压后恢复原先形状或形态的能力。我们现在常以这个词来形容从逆境复原的能力。……

「孩子若是培养出韧力，就会相信自己能够透过努力、想象、知识和技能来影响——甚至是掌握——生活中许多事情的结果。……他们就会把心力集中在自己能力范围内的事情，而不是无法掌握的事情。」（莱尔·布若普，「教养出深具韧力的子女」，2013年3月，利阿贺拿，第11-12页）。



对于你想强化的行为或表现，**始终如一地给予**孩子他们喜欢的奖励。

让孩子知道：他们原本就**具有崇高的价值**，因为他们是神的儿子或女儿。



赞美孩子的努力。

讨论好规定，并且订立合理的后果；这些后果要合乎情理，与行为直接相关，而且对家长和孩子都保有尊重。



与本主题相关的更多内容，见本期杂志第12页，林恩·罗宾长老的文章「韧力：现代青年的灵性铠甲」。

将**成功**定义为勤奋和牺牲的成果。

将**失败**定义为暂时的，而且是学习良机。



黛比·柯尔

爱尔兰，兰斯特



1989年，黛比在19岁那年被人性侵。黛比（与女儿合影）决定不让这件事毁了她的人生。她仰赖信仰带来的力量，不仅担任义工去帮助其他被性侵的受害者，并且推动立法，保护其他人不被性侵。

莱斯利·尼尔逊摄

要跟没有经历过被性侵的人讲述那种创伤是什么感觉，真的很难。这样的经验总是如影随形，从来不会消失。在某些日子里，那段不堪的回忆可能在无意中被触发，让你觉得所有的力量、自信和安全感，都被夺走。

在那样的时刻里，我唯一能做的，就是跪下来，跟天父说话。我毫无疑问地知道，祂听到我的祈祷，也答复我的祈祷。我有神圣的出身，这让我们在煎熬的日子里，还能找到力量走下去。

同时，知道救主爱我，让我能怀抱希望和目标。我很喜欢十二使徒定额组的杰佛瑞·贺伦长老所说的：「无论你沉沦多深，基督赎罪的无限光辉仍旧照在你身上。」（「葡萄园里的工人」，2012年5月，利阿贺拿，第33页）无论我们身在何处或经历什么事情，救主都能帮助我们。我在煎熬的日子里，都仰望祂来寻求该做什么的榜样。

进一步了解

在福音图书馆或线上版的本篇文章，查看黛比的信心历程，包括更多的照片，请至 ChurchofJesusChrist.org/go/9196。

尼尔·安德森长老为救主的医治大能作见证，见 ChurchofJesusChrist.org/go/9197。

施助原则

圣灵能（将）如何 协助各位施助

给男人和女人去施助的圣职指派，包含了接受启示的权利。

有时候，要像救主那样去施助、服务，甚至去爱，尤其是去帮助我们可能不熟识的对象时，这样的召唤是相当有挑战性的。施助有千百种方式，我们不晓得哪些方法对被指派去施助的对象才是最好的。

但我们不会一直困惑下去，因为真诚的努力能得到圣灵的指引。

总会女青年会长，邦妮·高登姊妹说：「各位的施助指派是神圣的，让你们有从神那里得到灵感的权利。你们大可放心地去寻求灵感启发。」¹

我们努力像救主那样去服务时，引导祂的那同一位灵也会来引导我们。在履行主教运用圣职权钥的权柄所指派的任务，例如施助时，更是如此。以下是与灵一同施助的六个建议。

我在施助时，如何能有圣灵同在？

1

请求导引。天父希望我们透过祈祷与祂沟通。祈祷不仅让我们接近祂，也保障了「神已愿意赐予，但我们必须祈求才能获得的祝福」。²高登姊妹说：「只要我们祈祷并努力了解他们的想法和感受，我见证天父会指引我们，祂的灵会与我们同行。」³



2

不要等待提示。主动积极。只要「热心做」（教义和圣约58：27），就会发现你的努力会得到引导，而且会事半功倍。总会会长团第一咨理达林·邬克司长老说：「前去为人服务，有所行动乃是使人有资格获得启示的一大重要方式。就我研读经文的心得而言，我注意到赐给神的儿女的大部分启示，都是在他们有所行动的时候赐予的，并不是在他们舒舒服服地坐在家裡，等着主告诉他们该怎么踏出第一步的时候。」⁴



采取行动的邀请

各位每天在施助时，要虔敬地寻求并回应圣灵的提示。记住，只要这么做，天父就会祝福你和你所施助的人。

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」。

我要如何辨认施助的提示？

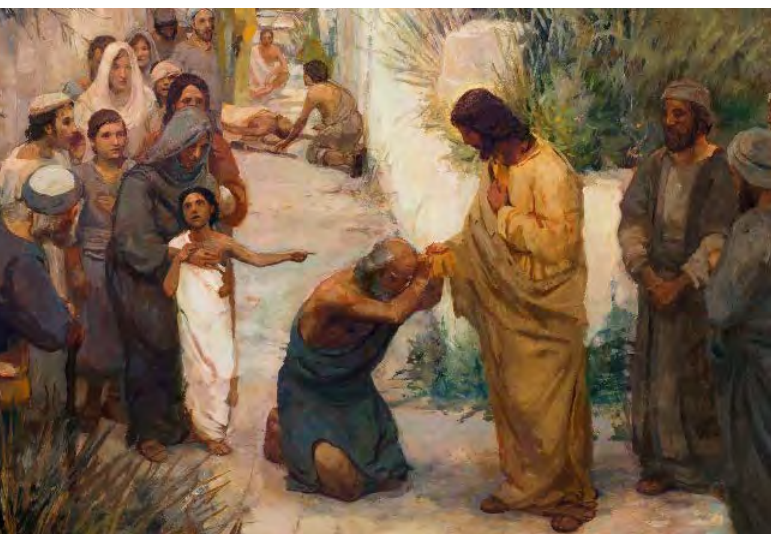
3

听取摩尔门的忠告。我们不需要一直因为不确定某个想法是不是灵的提示而发愁。只要把握住摩尔门提到的简单要诀，就能知道：如果你的想法促使你去行善，并帮助你或他人相信基督，就知道那是来自神的（见摩罗乃书7：16）。



4

不要担心。十二使徒定额组的杰佛瑞·贺伦长老说：「要立刻跳进池子里，开始去游，游向那些需要帮助的人。不要停滞不前，想着到底要游仰式，还是游狗爬式。只要我们遵循教会所教导的基本原则，与持有权钥的圣职领袖保持一致，并寻求圣灵的指引，就必定不会失败。」⁵



救主的榜样

救主准备好去施助。「神以圣灵膏拿撒勒人耶稣」，然后基督「周流四方，行善事」（使徒行传10：38）。祂「被圣灵充满」，经常受「圣灵」引导（路加福音4：1）。基督被膏以圣灵前，肯定就已经经常行善事。但是，接受圣灵并拥有获得灵感权利，成为祂施助很重要的一部分，同样也是我们施助很重要的一部分。

听从提示最好的方法是什么？

5

立刻回应。苏珊·贝纳姊妹（十二使徒定额组大卫·贝纳长老的夫人）是听从提示的一个好榜样。贝纳长老说，她在「祈求能用灵性的眼睛看见那些有需要的人」后，会观察会众，常常会「感受到圣灵的提示，觉得要亲自拜访或打电话给某个人。贝纳姊妹有这样的感觉时，就会立即回应并服从。通常的情况是，毕会祷告一说完『阿们』，她就去和一个青少年交谈或拥抱一位姊妹，或是一回到家就立刻拿起电话筒打电话。」⁶



6

鼓起勇气。害怕被拒绝、害羞、感觉能力不足或不方便，都能妨碍我们听不到去施助的提示。十二使徒定额组的江文汉长老说：「我们都会在不同的时间和情况下，感到能力不足，有不确定感，或者自觉不配称。但是在我们忠信努力地爱神与施助邻人的同时，依然能感受到神的爱，并用崭新、更神圣的方式，来为他们和我们的生活接受所需要的灵感。」⁷

有位弟兄讲到他迟疑没去慰问一个弟兄，这位弟兄的妻子试图自杀。但他终于请这位弟兄去吃午餐。他说：「一听我说：『你太太试图自杀，你的压力一定很大。想谈一谈吗？』他不禁嚎啕大哭。」「我们的谈话既真心又发自肺腑，几分钟之内就培养了很棒的情谊与信任。」⁸ ■



注：

1. 邦妮·高登，「成为一个牧羊人」，2018年11月，利阿贺拿，第76页。
2. 经文指南，「祷告」。
3. 邦妮·高登，「成为一个牧羊人」，第76页。
4. 达林·邬克司，「在祂自己的时间、用祂自己的方式」，2013年8月，利阿贺拿，第24页。
5. 杰佛瑞·贺伦，「劝人与祂和好的职分」，2018年11月，利阿贺拿，第77页。
6. 大卫·贝纳，「敏于观察」，2006年12月，利阿贺拿，第17页。
7. 江文汉，「信心的营火」，2018年11月，利阿贺拿，第42页。
8. 见邦妮·高登，「成为一个牧羊人」，第76页。

进一步了解

先知教导接受个人启示的方法：见罗素·纳尔逊会长，「给教会的启示，给我们生活的启示」（2018年5月，利阿贺拿）。



林恩·罗宾长老
七十员

韧力： 现代青年的灵性铠甲

即使面临今日许多挑战，我们的子女依然能
奋勇向前。我们身为父母的责任，就是帮助子女
准备好勇敢面对这些挑战。

有 一个故事谈到英国统治印度殖民地期间，在德里及附近地区到处都是有毒的眼镜蛇，数目多到令人不可思议。当地政府为了解决这个问题，就开始颁发赏金给打死眼镜蛇的人。没想到这个发赏金的不智决策却造成反效果，当地人民投机取巧，开始养殖眼镜蛇来获利。政府取消赏金之后，养殖眼镜蛇的人就把眼镜蛇放生，使原本的问题变得更加严重。

有时候无意间产生的副作用，不但让人得不到原本想要的益处，反而造成更多的伤害，这种现象称为「眼镜蛇效应」。¹

新生世代的眼镜蛇效应

2017年秋天，我到杨百翰大学爱达荷分校参访时，该校的新任校长亨利·强生·艾宁告诉我，最令他忧心的事，就是大一新生的辍学率很高。学生离开大学有许多不同的原因，但其中一项主要原因就是缺乏韧力，美国各地许多大学都面临相同的挑战。²

韧力就是「遭遇不幸或改变时，能够轻易调适或恢复的能力。」³ 美国军方发现所招募的新兵缺乏韧力，因此开始提供「韧力养成训练」计划，来加强士兵对抗军中的压力、要求和艰苦。⁴

我们在教会中也面临相同的忧虑，提早返乡的全部时间传教士比例高于以往的世代。有些传教士确实面临严重的健康问题或是其他考验，必须提早返乡，但是其他传教士可能只是因为没有培养出足够的韧力。



了解并应用有力的福音原则，能帮助青少年加强他们的韧力。

莱尔·布洛普在教会传道部门担任心理健康顾问，他发现传教士所面临的情绪问题，最普遍的原因就是缺乏韧力。他说：「在许多情况下，传教士只是没有学过如何妥善处理挑战。」⁵

大学、军方和传道地区并不是造成此一问题的根源，这问题只是经由这些地方暴露出来。现代青年缺乏韧力可能真的是无意间造成的结果——也就是现代的眼镜蛇效应——导致的因素如下：

- 花太多时间在沙发上以及在数位装置上，不像早期世代那样经常运动和从事体能活动。⁶
- 过度暴露于不真实的虚拟或假想世界，造成自我形像扭曲、焦虑、抑郁和自尊心降低。⁷
- 在讲求立刻满足、以Google的速度获得答案的世界中失去耐心。（反之，韧力的养成绝大部分必须仰赖耐心这项优点。）
- 保护子女避开大风大浪。「平静的海洋造就不出技术高超的水手。」⁸
- 这世上有数不清的选择会使人分心，有许多不同的声音造成混淆，安逸的生活会使青少年和成年人对圣灵的事感觉麻木。
- 过多数位视讯以及缺乏面对面接触，导致人际沟通的能力不足。

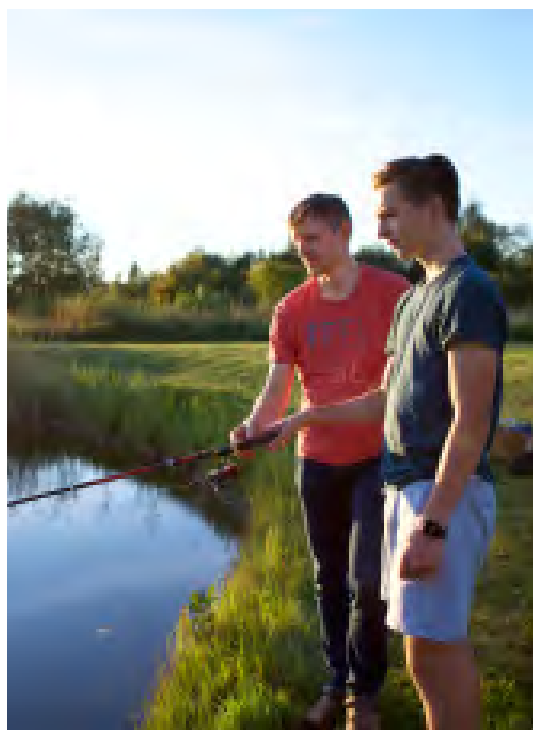
有许多书籍谈论这项复杂且困难的挑战，其中一本书的书名即反映出真实情况：*iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood.*（i世代：滑手机长大的孩子为何较少叛逆、包容度较高、较不快乐——而且完全没有准备好步入成年。）

世界正不断变迁。主为这个时代保留的灵魂，必然有能力在今日许多挑战中奋勇向前。我们身为父母的责任，就是教养、帮助子女准备好勇敢面对这些挑战，鼓励并培养他们具备韧力、信心和坚忍不拔的特质。

我们借着有力的福音原则相助，就可以帮助青少年加强他们的韧力，使他们能变得更像救主一样，在「智慧〔智能〕和身量〔身心〕，并神〔灵性〕和人〔社交和情感〕喜爱他的心，都一齐增长」（路加福音2：52）。我想要谈论以下四项福音原则：（1）自立，（2）万事必须有对立，（3）圣灵的恩赐，（4）道德选择权。

1. 教养出自立的子女：圣诞老人和小气鬼史古基（小气财神）

我们在努力帮助贫困者时，会设法在这两项互补原则之间找到正确的平衡：充满仁爱和鼓励自立。充满仁爱却没有鼓励自立，就是圣诞老人；鼓励自立却没有仁慈就是小气鬼史古基。⁹任何一种极端都是不平衡。



父母也可同时应用仁爱（给一条鱼）和自立（教导如何钓鱼）这两项原则来教养子女。

这条路往往
陡峭又崎岖
不平，我们
都会绊倒或
遭遇挫折。



父母也可同时应用仁爱（给一条鱼）和自立（教导如何钓鱼）这两项原则来教养子女。我们可以为子女作所有的决定，但是更明智的作法，就是教导他们如何作决定，如此一来，就能帮助他们在智能、灵性、社交和情感上自立。

有一部感人肺腑的影视作品热泪心声（*The Miracle Worker*）就是很启发人心的例子，剧中的故事取自海伦·凯勒的自传，她在幼儿时期生了一场病导致她耳聋又失明。¹⁰掌控海伦教养方式的父母，以圣诞老人的方式扶养女儿，却因过度保护和放纵女儿而适得其反，阻碍了海伦在智能、灵性、社交和情感方面的成长。

反之，海伦的私人家教安妮·苏利文看出海伦受到太多溺爱，因此开始帮助海伦克服自身的问题，变得更加自立。最后，帮助海伦发挥真正潜能的人，是安妮·苏利文，而不是海伦的父母。

我们爱自己的孩子，都希望看见他们成功。我们可能会想除去他们道路上所有的障碍，或是会想为他们扛起艰困的工作，以减少令他们失望和失败的经验，就像海伦的父母一样。然而，当我们这么做时，可能无意间就阻碍了子女培养成为基督坚强、独立的门徒所需的韧力。

我们应思考救主的方式，而不是过度保护和太快出手解救孩子。救主增强我们的能力，使我们能「挑起〔自己的〕重担」（摩赛亚书24：15），祂往往不会如我们所希望的那样很快来解救我们（见教义和圣约121：1-3）。

2. 对立：困难带来祝福

我们完美的父亲，也就是天父，祂教养我们具备韧力并帮助我们准备好迎接未来幸福的方式，就是派遣我们来到世上，让我们的韧力受到考验和淬链，如以下经文所示：

- 我们必须受「考验，就像亚伯拉罕……那样」（教义和圣约101：4）。
- 逆境「都将给〔我们〕经验，对〔我们〕有益处」（教义和圣约122：7）。
- 「万事必须有对立」（尼腓二书2：11），因此天父让我们「尝苦的，这样〔我们〕才会知道珍视好的」

（摩西书6：55）。

- 我们的「信心受到考验之前，〔我们〕不能获得见证」（以帖书12：6）。

若没有对立或「苦难的炉」（以赛亚书48：10），就无法学习培养信心、耐心、勤奋和韧力等许多基督般的优点。因此，天父让我们面对艰难的挑战，做困难的事。救主通过重重考验才成为伟大的典范，如果我们不面对类似的考验，又怎么能变得像祂一样？

我经常告诉传教士：「你们在传道地区要上的是高阶课程，例如：勤奋501和耐心505等等。唯有通过这些进阶课程，你们才能学会成为优秀的传教士，日后成为杰出的丈夫、妻子和父母。如果你的日子过得很辛苦，要像使徒彼得和约翰那样，为所受的苦感到欢欣鼓舞；他们被关在监里、遭人击打之后，就『心里欢喜，因被算是配为这名受辱』」（见使徒行传5：18，40-41；亦见彼得前书4：13；歌罗西书2：8）。

因为这些困难、挣扎和突破极限的挑战，能帮助我们培养韧力——让我们有能力爬起来，拍去身上的灰尘，

父母教导子女最美好、 最有用的一件事，就是学习 辨认圣灵的低语。

继续走在那条窄而小的路上。这条路往往陡峭又崎岖不平，我们都会绊倒或遭遇挫折，主赐给我们无限的第二次机会，让我们能以韧力继续向前迈进。¹¹

3. 圣灵以及受灵启发的决定

孩子需要在作决定的过程中成长，而不是接受简单的答案。我们可以提供指引，但应该让他们自己思考，甚至从最小的决定开始。

圣灵的恩赐是世人所能获得的最大恩赐¹²，因此，父母教导子女最美好、最有用的一件事，就是学习辨认圣灵的低语。教导子女配称拥有这项伟大的恩赐，以及教导他们如何获得个人的启示，是我们在教养子女灵性自立时最重要的一件事。

我们从奥利佛·考德里身上学到重要的教训，他在祈祷中求问却没有获得答案。主告诉他：

「看啊，你还不了解；你以为不用思考，只要向我祈求，我就会给你。

「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」（教义和圣约9：7-8）。

比方说，我们的孩子请我们帮他们解决作业的问题时，我们不会帮他们做作业，而是指导他们，然后，像

主告诉奥利佛那样，说：「现在去做做看，做完以后过来让我看看答案对不对。」

教导子女如何解决、克服考验会帮助他们自己思考，推敲如何解决问题，以及辨认圣灵的低语。唯有透过自己解决问题的经验，才能让他们培养常识和智慧，增进「仔细研究」和获得启示的能力。

若我们不教导子女在灵性上自立并培养韧力，就会面临罗素·纳尔逊会长提出的这项严正警告：「在未来的日子，如果没有圣灵持续的指引、指示和安慰的影响力，我们不可能在灵性上存活。」¹³

4. 面临抉择时尊重选择权

我曾听纳尔逊会长分享他女儿八岁时的故事。他说有个星期天女儿跑来问他，是否可以跟支会里一个家庭去滑雪橇。他说：「我知道不论回答可或不可都不明智，于是我们翻开圣经到出埃及记31：13：『你们务要守我的安息日；因为这是你我之间世世代代的证据。』然后，我问她对在安息日滑雪橇有什么感觉。她说：『爸爸，我希望向天父表明我爱祂，所以我不去了。』」

纳尔逊会长接着说：「过了一代之后，我的女儿已成为一位母亲，我当时在她家，看见她年幼的儿子向她提出类似的请求。有趣的是，我看见她翻开圣经和我的孙子一起读同一段经文，顿时心中感到很欣慰。」



我们的孩子请
我们帮他们解决
作业的问题时，
我们不会帮他们
做作业。

圣灵的恩赐 和灵性的自 立能滋养灵 性的韧力。

许多年以前，我读到一篇故事，谈到一位父亲在星期天叫儿子起床准备去教会。这个儿子回答：「今天我不想去教会。」许多父母在这个时候很容易会说：「不想去，是不是？」接着就会说出威胁的话。这位父亲比较明智，他只是说：「儿子，你不需要向我解释原因，因为这不是我的教会。但是你必须跪下来，向天父说明你的理由。」

然后，这位父亲离开，让儿子和圣灵一起作抉择。圣灵远比我们更有能力提醒我们的孩子，只要我们信任这项伟大的恩赐。「良心是最可怕的证人，也是最有力的控诉。」¹⁴不到几分钟，这位男青年就起床准备去教会了。如果这位父亲强迫儿子去教会，他可能会在儿子心中种下憎恨或叛逆的种子，让眼镜蛇效应伺机而入。

尊重孩子的选择权，让他们自行决定，可能会有风险；但是，我们的天父不也在前生冒着同样的风险，因此失去了三分之一的灵孩？由于选择权在救恩计划中是不可或缺或教的教义，因此这个风险是无可避免的，这与路西弗的主张形成强烈的对比。

谈到子女时，如果我能将先知约瑟·斯密的话稍作修改，我会这么说：「我教导他们正确的原则，因为无论我们是否愿意，他们将会管理自己。」¹⁵终有一天，我们的子女会离开家，我们父母唯一的希望，就是教导他们救恩计划的正确原则，帮助他们辨认圣灵的低语，让圣灵指引他们明智地运用选择权。否则，他们可能会在灵性上缺乏自立和韧力，而无法面对未来的考验，我们可能会因此失去他们。

我们所有人都对耶稣基督的赎罪怀着深刻且永恒感激之情，因为这是世界历史上最具韧力的伟大之举。救主即使遭受无法想象的压迫与压力，也没有因必须面对严峻考验而退缩。

圣灵的恩赐和灵性的自立能滋养灵性的韧力，也就是忍耐持守的能力，凡忠信「持守到底〔的人〕……必得永生」（尼腓二书31：20）。

愿主祝福我们，在我们履行父母这项刻不容缓的重要职责时，能教养出在智能、体能、灵性、社交和情感上都深具韧力的子女。■

欲了解更多实际的建议，见「教养出深具韧力的子女」，莱尔·布若普，2013



年3月，利阿贺拿。

注：

1. 德国经济学家霍斯特·西伯特以提出「眼镜蛇效应」一词而著称，这种效应意指在解决问题时，反而使问题更加恶化。
2. See Connie Matthiessen, “Why Are So Many College Students Returning Home?” Jan. 9, 2019, greatschools.org.
3. Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 11th ed. (2003), “resilience,” merriamwebster.com.
4. See “Master Resilience Training (MRT) in the U.S. Army: PowerPoint & Interview,” Positive Psychology Program, positivepsychologyprogram.com.
5. 莱尔·布若普，「教养出深具韧力的子女」，2013年3月，利阿贺拿，第11页。
6. See Meena Azzollini, “Declining Physical Activity Levels in Children and Teens,” *WellBeing*, July 10, 2017, wellbeing.com.au.
7. See Rachel Ehmke, “How Using Social Media Affects Teenagers,” Child Mind Institute, June 6, 2016, childmind.org.
8. 非洲谚语。
9. 史古基是查尔斯·狄更斯作品《小气财神》中一个吝啬角色。
10. 见海伦·凯勒，《我的生活》（1902）。
11. 见林恩·罗宾，「到七十个七次」，2018年5月，利阿贺拿，第21-23页。
12. 见总会会长的教训：惠福·伍（2004），第49页。
13. 罗素·纳尔逊，「给教会的启示，给我们生活的启示」，2018年5月，利阿贺拿，第96页。
14. 部分文献指出这句话出自波利比乌斯或索福克勒斯。
15. 见总会会长的教训：约瑟·斯密（2007），第284页。

这门课改变了我们的道路

米迦勒·莫里斯

教会杂志

克里斯和阿芙莉达曾经是「月光族」，自从他们上了自立课程之后，才找到改善的方法。

最近克里斯和阿芙莉达·卢比欧的货车坏了，但他们不担心该怎么支付维修费，这并不是因为他们很富有。

「我们的钱足够所需，因为我们有所存款，」克里斯说，「我们已有所准备，所以那天就把车子送修，不必在心里想着：『糟糕了！』这种感觉真好。」

但过去并非一直如此。不久前，卢比欧夫妇还必须靠借贷、使用信用卡，或是等到支薪日才能把他们的货车送修。但这是在他们参加个人理财课程之前的情况，这门课是由教会的自立计划所开设的。

「我们的财务陷入了困境」

克里斯和阿芙莉达是在

德国的美国空军服役时互相认识，后来他们在丹麦结婚。克里斯于2008年服役期满，几年之后，阿芙莉达因健康问题被迫退役。他们在美国阿拉巴马州定居之后不久认识教会，但是当时克里斯找不到工作。「我不是资历过高，就是资历不足，」他回忆道。

阿芙莉达在一家办公用品店找到工作，但那是他们唯一的收入。「我们的财务陷入了困境，」她说。

「我们欠了很多债，有很多过期的帐单，催款员一直打电话来，」克里斯接着说，「情况很糟，我们甚至要出清物品才能支付帐单。我们的车子被强制回收，房子也没了，情况真的很糟。」

卢比欧夫妇失去房子之后，就搬到新支会地区的一间公寓。他们不认识任何人，随着财务状况恶化，他们参加教会聚会的次数也减少了。克里斯记得，他们越专注于财务，就越少专注于信仰。

「我们很容易会说：『今天没办法去教会，因为我们必须找工作，因为我们担心付不起帐单，因为我们没钱加油，』」他说。

当他们和新的主教见面讨论他们的财务状况时，主教告诉他们有一门个人理财的自立课程，即将在他们支会教堂开课，地点就在阿拉巴马州蒙哥马利市郊。

「我们两个人都是在普通家庭长大，」克里斯说，「我



们的经济并不宽裕，所以从来没有真正学会作预算和存款。我们曾经是『月光族』，赚的钱经常没几天就花光了，以致于有很长一段时间没钱可用。因此我们心想：『好吧，就去上这门课，如果这门课对我们有帮助，我们会去做。』」

「这门课改变了我们的想法」

卢比欧夫妇和其他三个家庭在个人理财的课程中，学会如何作预算并按照预算生活。他们学会什么是债务，以及如何克服债务问题。他们学会如何保护家庭，避免陷入财务困境。他们也学到若要在财务上自立，什一奉献扮演很重要的角色。

「这门课改变了我们整个思维模式，」克里斯说，「我们不仅学会如何控管我们的收入和支出，也学会如何控管我们的存款；当时我们并没有任何存款。老实说，我从来没想到我们会有存款。」

卢比欧夫妇尤其喜欢这门

课用商议的方式进行，让参与的人可以分享自己的想法，以及成功和失败的经验。学员之间的情谊巩固了他们的信心，帮助他们努力在财务上自立，而课程辅导员正好可以提供克里斯一份工作。

「当你遇到跟你情况相同的人，一切就会改观，」克里斯说，「你会发现自己并不孤单，大家都在努力维持生计，培养自立所需的技能，好让自己的孩子能过更好的生活。」

「美妙的旅程」

他们将学习到的财务原则付诸实行，因此财务状况开始有了改善。

「我们并没有变得很有钱，也没有从此不再为财务而烦恼，但是现在担任事工和去教会都容易多了，不须再担忧财务的问题，」克里斯说，「这门课确实改变了我们的灵性。」

阿芙莉达接着说：「我们的信心因这门课而变得更加坚定，我们开

始更常祈祷、更常读经文。我们感觉这门课所教导的财务原则，和灵性原则之间有密不可分的关系。」

克里斯将这些原则比作一副眼镜，这副眼镜帮助他和阿芙莉达找到并持守在灵性和财务自立的道路上。

「若没有这门课，没有学到我们做的所有事情，我们就无法在财务和灵性上达到现在的状况，」他说，「这真是一趟美妙的旅程。我们学到人不需要很有钱才会变得富有，我们在灵性上很富足。」■

克里斯·卢比欧是一名油漆工，他和太太阿芙莉达正准备开始工作。





宣布兴建 8座新圣殿

罗素·纳尔逊会长宣布，教会计划兴建八座新圣殿，地点如下。教会运作中的圣殿有162座，已经宣布或兴建中的圣殿有47座。

- 智利，安托法加斯塔
- 匈牙利，布达佩斯
- 美国华盛顿州，摩西湖东加，内亚富
- 日本，冲绳市
- 美属萨摩亚，帕果帕果
- 宏都拉斯，圣彼得苏拉
- 美国犹他州，土厄勒谷



「微小的信心之举是点燃真理之神的应许所需的。」

十二使徒定额组戴尔·瑞隆长老，「必多得福」，2019年5月，利阿贺拿，第71页。

寻回那道光

当「你觉得自己见证的灯火逐渐暗淡，黑暗正在逼近」，雪伦·尤班克姊妹给予五项建议：

1. 要鼓起勇气；
2. 信守你对神的承诺；
3. 提出你的问题；
4. 耐心地把石头熔化成玻璃；
5. 转向耶稣基督，祂仍然爱你。

见「基督：在黑暗中照耀的光」，2019年5月，利阿贺拿，第75页。

以家庭为中心，由教会从旁辅助的庇护所

我

们有许多领袖谈到巩固家庭，尤其是最近强调以家庭为中心，由教会从旁辅助的

福音研读。进一步了解：

- 更常邀请圣灵来到家中（见亨利·艾宁，「家中常有主的

灵」，2019年5月，利阿贺拿，第22页）。

- 使你的家成为首要的传教士训练中心、家谱中心和圣殿准备班（见大卫·贝纳，「准备好获得一切必需的事物」，2019年5月，利阿贺拿，第101页）。
- 和家人一起运用课程和时间，「加深我们归信的程度，帮助我们变得更像耶稣基督」（见罗纳德·罗斯本，「建造灵性与防御的堡垒」，2019年5月，利阿贺拿，第107页）。



拿总会大会作家庭晚会的教材

我一直有个感觉，觉得应该试着运用总会大会的演讲，当作家人家庭晚会的教材。起初我很抗拒。我的小孩都还小，那些演讲对他们来说都很难懂，而且我很确定没有适合小孩的主题。不过，我知道我总得试试。

运用总会大会的演讲，

不但让我的小孩体验了完全不同的家人家庭晚会，我们也有过几次很棒的福音讨论。在完全混乱的场面中，不时出现一些短暂而美妙的家庭幸福时刻。

洁西·柯丁森，美国犹他州



你可以分享总会大会经验——请至 liahona.ChurchofJesusChrist.org 或 facebook.com/liahona，提交你的经验。



家，天堂般的处所

「我们希望并祈求，每位成员的家会成为信心真正的圣所，让主的灵可以住在其中。尽管我们周遭有许多纷争，不过我们的家可以成为天堂般的处所，把研读、祈祷、信心和爱融合在一起。」

罗素·纳尔逊会长，「闭会致词」，2019年5月，利阿贺拿，第111页。



这个衣物袋曾陪着我们四处旅行，已成为家庭传道服务的一项传承，我希望这个传承永远不会朽坏。



爱的衣物袋

我的家人很难接受我决定成为一位后期圣徒，当我宣布我即将担任不支薪的全部时间传教士时，并非所有的人都能理解我要怎么做，甚至我为何要这么做。我的父母很想要与我共享这份热情，却很难看着我「放弃」他们从小教导我的宗教信仰。

当我收到召唤书，受指派前往宏都拉斯德古斯加巴传道部时，信封内附有一张清单，列出了我需要携带的物品。母亲注意到清单上有一项物品是衣物袋，现在终于有一样东西是她可以理解的！她赶紧去买了一些深蓝色的牛仔布料，以爱心亲手做了一个简单、实用的衣物袋。这是一个值得传承的礼物。

这个衣物袋陪伴我到传教士训练中心，随后也陪伴我前

往宏都拉斯。这个衣物袋一路伴随着我前往一个又一个小村庄，颜色也逐渐从深蓝色变成浅蓝色，就好像一条牛仔裤逐渐变成了受人喜爱又非常合身的裤子。在我传教结束时，我把大部分的衣服送给一个我所爱的特别家庭，但是把衣物袋保留了下来。母亲虽然不了解传教的重要意义，但仍特别为我做了这个衣物袋。

将近30年后，我们的长子收到召唤书，要前往加州卡尔斯白传道部，信内附上了一张清单，列出他需要携带的物品。我们一起读这张清单，读到「衣物袋」时，我们就拿出了母亲为我做的衣物袋。虽然

那时候衣物袋已褪色许多，但我的儿子还是带着它出发前往加州。

几年之后，我的女儿蒙召唤到俄亥俄州克利夫兰传道部，这个衣物袋也陪伴她到了那里。我女儿返乡时，把这个衣物袋带回家，袋子虽然更加陈旧，但并没有严重的破损。

这个衣物袋提醒了我几件事，比如我在传教时所学到的教训，以及向别人表达爱，能一次又一次地使我们蒙受祝福，就像母亲为我做的事。这个衣物袋已成为家庭传道服务的一项传承，我希望这个传承永远不会朽坏。■

布莱恩·贺克，美国犹他州

电梯的撒马利亚人

我们支会有个家庭在 Facebook 上贴出相片，分享他们受困在电梯里二个小时的经验，当时我无法理解这是什么样感觉，直到我自己受困在电梯里，才有深刻的体会。

当时我把手机放在家里，所以只好用力敲打电梯门，呼救寻求协助，我也作了祈祷。不久，有几个年轻人听到我的呼救，他们就像好撒马利亚人一样，立刻打电话给紧急服务人员。后来，他们开玩笑说，他们住在38号公寓，如果我被救出来，可以带些食物去他们的公寓表达感谢。

他们离开之后，我发现自己很难保持冷静，如果紧急服务人员没有来，该怎么办？我更加努力祈祷，我知道我的先生不久就会下班回家，他一定不知道我在哪里。

我又开始敲打电梯门，从电梯的门缝之间，我可以看见路过的人，我呼叫他们，问他们是否可以打电话给我的先生，告诉他我的情况，他们打了电话，我才逐渐冷静下来。我的先生现在已知道情况，他会想办法不让我一直卡在电梯里。



我坐在电梯里将近一个小时，一位维修工人终于来把我救出来。他说电梯卡住了，因此他必须爬到电梯井上面去，才能让电梯重新启动，我感谢他的协助。

那天稍晚，我到38号公寓感谢我的邻居，我带了一些家常菜给他们。他们说，送食物那件事纯粹只是开玩笑，但是我很高兴能向他们表达谢意。回想这次的经验，现在我终于了解支会中那个家庭所经历的事，心中也很感谢那些路过的人并没有视而不见，反而停下来帮助我。

他们跟随了救主的榜样，只是他们可能不知道而已。祂并没有对我们视而不见，也没有离弃我们。祂献出祂的生命，好让我们从肉体 and 灵性的死亡中获得拯救。因此，我会努力跟随祂的榜样，绝不会对别人的困难视而不见。我很感谢这次的经验，没想到这次经验让我对救主和祂的祝福更加感激。■

卡提莉娜·泰蒂娜，乌克兰基辅

我被困在电梯里没带手机。我用力敲打电梯门，呼救寻求协助，我也作了祈祷。

从危机转化为友谊

在一个安息日的圣餐聚会中，我有一种不安的感觉，我不知道怎么会有这种感觉，但是这个感觉一直挥之不去。我焦虑地看着时钟，渴望聚会赶快结束，这对我来说很不寻常。

闭会祈祷结束之后，这种感觉还是存在，我环顾会堂四周，注意到一个人用手紧抓着胸口，我走到他身边，他问我是否可以带他到火车站。我告诉他，应该带他到急诊室，他说他家里有药，吃药会对他有帮助。我告诉他，我会开车载他回家，因为以他的情况，搭火车实在太危险。

我扶他上车，并再次问他是否要带他去看医生，他说不需要，只要带他回家就好。我在心中默祷，请求天父帮助他一路平安，也帮助我把他安全送回家。我小心翼翼地开车，打开车窗，试着让他平静下来。过了一段时间，他靠在座位上，慢慢地开始放松。

我们抵达他家时，他邀请我进去家里，我很高兴，因为我想确定他会吃药，并且药物对他有用。他吃了药之后开始感觉好多了。他说他的胸口仍然有点疼，但是他感觉在家会平安无事。

他邀请我留下来吃晚餐，自从那天下午之后，我们成了

好朋友。我们经常一起外出郊游，并互相帮助。在这件事发生之前，我身边有许多朋友对我有不好的影响，但是和这个人的友谊使我的生活蒙受祝福。

有时候从一场危机当中，可以培养出很好的友谊。如果我只是送他去搭火车，我不确

定他是否可以平安到家，万一他有什么三长两短，我绝对无法原谅自己。我很感谢天父让圣灵把我领进这情况，并在过程中让我获得一位真正的挚友！■

洛夫·史威哲，瑞士圣加仑

我环顾会堂四周，注意到一个人用手紧抓着胸口，我走到他身边，他请我带他到火车站。



家谱的美妙乐音

有一次我去美国肯塔基州看女儿，找到一种古老的阿帕拉契乐器，称作高山扬琴。当时我正在教一些孙子女弹奏音乐，发现这种扬琴很好学，很容易弹奏出简单的旋律。我们全家围坐在营火旁或在家中时，这个方便携带、收纳的弦乐器为我们提供了有趣的家庭音乐。

某一天下午，我和女儿出门去找有没有人能制作这种扬琴，我们在乡间路上的一栋小木屋找到一位老人，他制作了许多高山扬琴，还为我制了一把十分理想的琴。

接下来几年，我学习弹奏这个乐器，也教几个孙子女弹奏。我想送孙子女一人一把扬琴，但是买17把琴所费不费，于是我决定学着自己制琴。

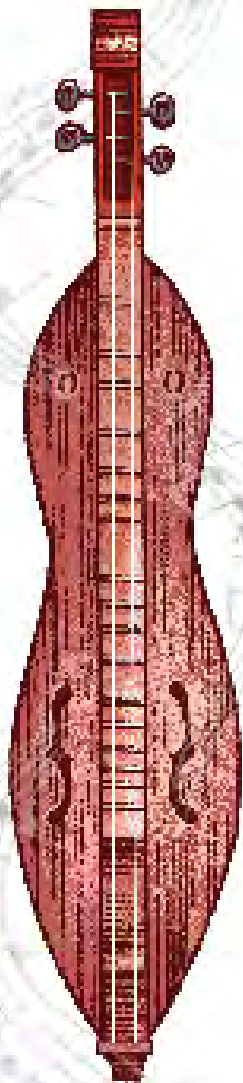
一开始，我先研究这个独特的美国乐器的历史，发现有一种称作scheitholt的乐器跟这种扬琴很

类似，应该是1700年代由德国或斯堪地那维亚移民带到美国的。大约同一个时间，爱尔兰北部的苏格兰移民也弹奏scheitholt。随着时间过去，人们开始制作改良式的scheitholt，最后就产生了高山扬琴。我也发现，扬琴的名称源自于拉丁文dolce melos，也就是「美妙乐音」的意思。

后来我在准备家谱故事时，发现母亲这边主要来自德国的祖先，和父亲那边来自爱尔兰北部的苏格兰祖先，有些人弹奏过高山扬琴；可想而知我是多么惊讶啊！好几代过去，我很讶异自己居然发现了这个乐器，还教我的孙子女弹奏呢！音乐将我、祖先和后代子孙连结在一起，这是多么美妙的一件事！我很感谢家谱事工帮助我认识我的祖先，并透过高山扬琴的美妙乐音感觉到与他们连结在一起。■

盖瑞·麦克利斯特，美国科罗拉多州

高山扬琴是我、祖先和后代子孙之间美妙的音乐连结。





使徒的 书信



罗素·培勒会长
十二使徒定额组
代理会长

我要提高声音警告各位，注意当今我们所面临的一些挑战。

使徒保罗透过书信与古代圣徒保持联系；他派人送信到不同的分会传达他的爱、指示和教导。我无法亲自与你们所有人见面，因此会以口头方式说出我写的书信，以表达我的爱、感谢和教导。

保罗写给哥林多的圣徒说：「奉神旨意，蒙召作耶稣基督使徒的保罗」（哥林多前书1：1）。

我也同样蒙召作耶稣基督的使徒，身为主的特别证人，我要像保罗在信中那样见证：耶稣基督为我们献出自己的生命，父使祂从死里复活（见加拉太书1：14）。我也要见证：耶稣基督透过先知约瑟·斯密，在这末世时代复兴祂的教会；每一个相信并跟随主耶稣基督的人，都有机会得到圆满的福音，以及与永恒圣约相关的祝福。

我要用保罗的话问候各位：「在……神的教会，就是在基督耶稣里成圣、蒙召作圣徒的，……愿恩惠、平安从神我们的父并主耶稣基督归与你们」（哥林多前书1：2-3）。

弟兄姊妹，我们福音的心若要保持健康，就需要定期检查。我祈求上天的帮助，因此获得几项建议给你们，使你们在灵性上保持健壮。



保罗警告当时的圣徒要注意面临的灵性危险。他写给加拉太人说：

「我希奇你们这么快离开那借着基督之恩召你们的，去从别的福音。」

「那并不是福音，不过有些人搅扰你们，要把基督的福音更改了。」

「但无论是我们，是天上来的使者，若传福音给你们，与我们所传给你们的不同，他就应当被咒诅」（加

不专注于耶稣基督简单的教义和福音的人，终究会听信假教师及自奉为先知的人，并接受世俗的哲学。

拉太书1：6-8）。

我也要 and 保罗一样提高声音，这里也有些人「搅扰你们，要把基督的福音更改了」。如果我不提高声音，警告你们现今面对的种种挑战，就没有善尽职责。

宇宙间的两股势力

弟兄姊妹，千万不要忘记宇宙间有两股势力：一股邀请我们选择正义，体验永恒的喜乐与幸福；另一股邀请我们作相反的选择，带来忧伤和懊悔。我们的教义教导我们，人生是一场考验，看我们会接受哪一边的邀请。

我要提醒大家，耶稣对我们今日生活的末世时代所作的预言：「因为假基督、假先知将要起来，显大神

迹、大奇事，倘若能行，连选民也就迷惑了」（马太福音24：24）。我们很难过看到，正如耶稣所警告的，有些「选民」迷惑了。

最近我去杨百翰大学校园内参观多年前种植的一小片红杉林。一位朋友向我解释，红杉是世界上最大的树种，在野外可以长到286英尺（87公尺）高，树龄可达三千年以上。

其中一棵红杉死了，必须砍下来，只留下一节树干，提醒经过的人那里曾经耸立着一棵高大挺拔的树木。这棵红杉并非老化而死，因此校方的树艺师想知道树的死因。经过一番检验，他断定树木的根部因为缺水死了。

这怎么可能？这棵树曾经枝繁叶茂长达五十多年。这位树艺师发现，因为树林东边兴建新校舍的关系，滋养这小片树林的含水层无意间被移开了。

对我来说这简直是完美的比喻，正好说明忠诚的教会成员——那些外表看起来似乎信心坚定、昂首挺立的「选民」——是如何在灵性上死亡的。

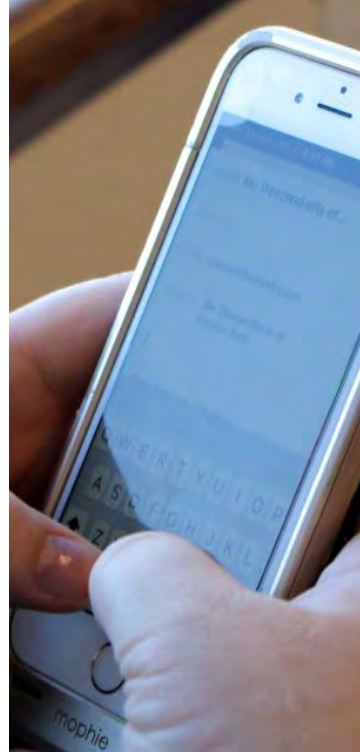
这些教会成员就像那死去的红杉，曾经从耶稣基督提供的活水泉源得到灵性的滋养，但是由于各种原因，离开了滋养灵性的源头，在得不到滋养的情况下，他们的灵性变得迟钝，最终在灵性上死亡了。

我们要如何确保自己汲取属灵养分的根，永远都和活水的源头连接在一起？

基本习惯

主提出了一些简单的个人习惯，





帮助我们把根基建立在祂身上，和祂连接在一起。我们一旦全心全意、真诚、不伪善、不欺骗地落实这些习惯，就能成为主耶稣基督坚定的门徒。

这些基本习惯似乎很容易在我们匆促忙碌的生活中被忽略，即使我们所做的都是好事，如接受教育、工作养家、参与社区和教会服务。

这些习惯包括每天作真诚的祷告，切实地禁食，常常研读、沉思经文和活着先知的的话语，使安息日成为可喜乐的，谦卑地领受圣餐并一直记得救主，尽可能经常到圣殿崇拜，以及向那些贫穷、寂寞的人伸出援手——无论远近皆然。

人若停止做这些简单却基本的事情，就会自我切断活水的泉源，让撒但得以用欺骗的污水混淆他们的思想，堵塞忠信的动脉，并用假冒的营养消耗灵性。罪和愧疚笼罩心智，使得许多人否认曾经得到的灵感和启示，导致「不再归信」耶稣基督的福音真理。

我常常想到一件事，那就是我知道不专注于耶稣基督简单教义和福音的人，终究会听信假教师及自奉为先知的人，并接受世俗的哲学。这些不同的声音包括：

- 炫耀财富的诱惑；
- 让欲望胜过需求，因而增加个人的债务；
- 无法达成福音健全良善目的的娱乐休闲活动；
- 无法适当遵守安息日的活动；
- 提出问题及疑点，所引用的知识却不够忠实，无法充分、真实呈现主的观点的播客及网站。

帮助他人找到答案

我要确定各位都明白这一点很重要，提出问题或研究我们的历史、教义及做法，当然没有错，约瑟·斯密就是因为真诚求问并努力寻求答案，才开启了复兴之门。

各位父母、辅助组织领袖、教会的教师（包括福音进修班和福音研究所教师）、主教和支联会会长，如果有人带着问题或疑虑来找你，请不要置之不理。不要告诉他们不用担心这个问题。请不要怀疑这个人对于主或祂的事工的忠诚奉献，反而要去帮助这个人找出问题的答案。

我担心的是，我听到有人真诚地提出有关我们历史、教义或做法的问题时，却被人当成是没有信心。那不是主的方式。因为彼得说：「有人问你们心中盼望的缘由，就要常作准备，以温柔、敬畏的心回答各人」（彼得前书 3: 15）。

我们在答复真诚的问题方面需要做得更好。我们或许无法答复有关宇宙，或我们历史、教义和做法的所有问题，但是可以提供许多答案给这些真诚的人。如果不知道答案，可以一起搜寻答案——共同搜寻答案可以使我们更接近彼此，也更接近神。当然，我们未必总能找到令人满意的答案。遇到这样的时刻，最好记住，在宗教里信心仍是很重要的部分。有时候我们学习、研读，就能了解；有时候则必须相信、信赖，然后盼望。

帮助有问题的人明白，主并没有要求圣徒拥有历史、教义方面的高等学位；因此，我们不该期望父母、领袖和教师会有所有问题的全部答案。即使在总会会长团和十



二使徒定额组里，每个人的背景和所受的训练各不相同，这让我们在讨论和审议时，可以分享各类广泛的经验。

我有问题却不知道答案的时候，往往会找可以帮助我的人。这个教会很有福气，有一些受过训练的学者，

只要你们仔细思考先知的忠告，就会发现你们灵性的根连接到了「直涌到永生〔的泉源〕」（约翰福音4：14）。



还有一些穷毕生精力研读的人，知道我们的历史和经文。这些心思缜密的人提供背景和脉络，帮助我们更了解我们神圣的过往和目前的做法。他们提供的资讯使我蒙福，让我有更好的准备来寻求圣灵的指引。

教会致力于透明化，最近透过约瑟·斯密文献的网站，以及ChurchofJesusChrist.org的福音主题文章，发行了宝贵的资源，为复兴的故事提供新的观点，甚至更多的来龙去脉。现在是研读教会历史及教义的大好时机，有丰富的资源和专家，为我们的过去提供有用的背景及见解。要一直祈祷，跟从圣灵的提示，祂会透露属灵的真理。

量入为出

我很担心有些成员为了要跟邻居

拚比，而入不敷出。我们拿自己的生活跟富裕的人相比，就犯了非常严重的错误；因为我们忘了这块土地上大多数人已经很昌盛了。请满足于你已获得的祝福并好好享受，不要因不智地欠下消费型债务而成为奴隶。绝对要缴付什一奉献，还要慷慨捐献帮助穷人。

享受彼此的陪伴

你们有些人可能把每天的行程排得满满的，包括一些好的活动；但是请务必小心，不要把儿女的行程排得太满。偶尔关掉社群媒体及其他外来的干扰，坐在一起聊聊天，享受彼此的陪伴。就像我近年在总会大会上教导的，要定期举行家庭议会（见「家庭议会」，2016年5月，利阿贺拿，第63-65页）。

切记，主动告我们要找时间「休息（或译：静下来），要知道我是神」（诗篇46：10；亦见教义和圣约101：16）。

总有人不断创造出新事物，例如新的應用程式或游戏，使家人忙碌无暇，远离最重要的事。这些东西导致年轻人只低头盯着智慧型手机，而不抬起头来看看神的奇妙世界中美丽的创造，甚至也不去注意他们可能想认识、约会和结婚的对象；他们可以与这个人拥有真实世界的关系，从而获得永恒的祝福。

爱你的邻人

我要谈谈学校和职场上那些不是教会成员的朋友、邻居和同事。虽然我们很认真看待主交付的这项伟大使

命和责任：「所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗」（马太福音28：19），但也要尊重每个人的选择权，让他们思考并按照个人的意愿选择相信——或不相信。

如果邻居、同事或同学没有兴趣认识福音，我们一定要继续伸出友谊之手。我们对他们的爱不应是有条件的；应该是真诚、没有附加条件的。

我们的孩子学习最多的是父母及领袖的榜样，我们一定要很小心谈论别人以及对待别人的方式。记住，我们有权利持不同意见，但千万不要变得处处与人作对。

耶稣教导：「当爱人如己」（马太福音19：19）。我们是祂的门徒，对所有遇到的人，包括那些选择远离教会的人，都应该表现出基督徒的礼貌和友善。

让我们和所有善心人士联手行善，邀请他们加入我们的朋友和同事圈。让我们真心欢迎他们来到我们的教堂，参加支会活动。

平安和先知的忠告

我在结束以使徒身份给你们的书信时，要见证只要你们仔细思考先知的忠告，就会发现你们灵性的根连接到了「直涌到永生〔的泉源〕」（约翰福音4：14）。你们的灵性不会像那棵美丽的红杉树那样死亡，反而会像我见证的那样，透过接受耶稣基督和祂所召唤的仆人，并透过遵循祂的福音计划，而在生活中享有更多的平安、喜乐和幸福。除非各国人民把心转向神及祂的教导和计划，否则必定

会面临经文所揭示的后果。

亲爱的弟兄姊妹，如果世人继续忽视或漠视父神和祂的爱子主耶稣基督，我们有责任帮助教会和我们自己准备好面对那必定会来临的日子。经文已经把背离神的后果说得很清楚了。

我们爱你们。我有特权邀请天父祝福你们，愿你们享有平安。愿你们心中有喜乐。愿你们需要时，有勇气悔改。如果你们的生活有任何不当之处，愿主祝福你们有勇气从今天就开始悔改和改变。愿主赐你们力量把心转向祂，去爱祂、事奉祂，而能继续平安度过尘世，准备好有一天被拥入天父和祂爱子的怀抱里。

身为基督的特别证人，我向你们见证，我知道耶稣是基督，祂是神的儿子。我所说的这些事都是真实的，我希望你们会在灵中接受我的书信，我也是透过同一个灵说话的。我见证这是耶稣基督的教会。

亲爱的弟兄姊妹，世界的救主及救赎主将再次来临作我们的主和君王，在我们为那天尽一切所能准备时，愿神祝福你们。■

摘自2016年9月11日跨支联会大会的讲辞：“An Epistle to the Saints of the Utah Salt Lake Area”（「致犹他盐湖区域圣徒之书信」）。





第3章

主的话语和旨意

编者按：本文摘录自圣徒系列第二册，没有不洁的手，第3章。（第二册将于明年初发行。）1846年秋天，包括百翰·杨在内，约有2,500名教会成员住在冬季营，这是密苏里河西岸一处暂时的后期圣徒屯垦区，在那里的许多圣徒都为疾病所苦。

圣徒在冬季营受苦之际，百翰获报有一群千人左右的暴徒，攻击了仍留在纳府的一小群圣徒。约两百名圣徒反击，但几天后，他们在一场战斗中遭到击败。纳府的许多圣徒贫病交加，市政府领袖协商让他们能和平撤离。但当圣徒离开纳府时，暴徒却骚扰他们，又洗劫他们的家园和篷车。一群暴徒占领圣殿，褻渎其内部，还在圣徒逃至河流对岸的营地时嘲笑他们。²⁸

百翰得知这些逃难者绝望的情况时，发了一封信给教会领袖，提醒他们已在纳府立下圣约要协助贫困者，并帮助每位想西迁的圣徒。

他宣告：「那些可怜的弟兄姊妹、鳏寡孤儿、病患和穷人，目前正倒在密西西比河西岸。现在就是工作的时刻。让你们在主的屋宇中所立的圣约之火在你们的心中燃烧，像永不熄灭的火焰一样。」²⁹

虽然他们两周前已派二十台救援篷车前往纳府，食物和必需品所剩不多，但冬季营和邻近屯垦区的圣徒还是派送额外的篷车、牛只、食物和必需品回去纳府。教会总主教纽奥·惠尼也为贫穷的圣徒购买了面粉。³⁰

当救援队伍找到逃难的圣徒时，许多人正在发烧，而且抗寒装备不足，饥寒交迫。10月9日，他们准备前往密苏里河时，圣徒看到一大群鹤鹑满布空中，然后飞下来停在篷车上及四周。男人和男孩争相追逐鹤鹑，徒手捕捉。许多人回想起，在摩西和以色列儿女有需要时，神也曾赐给他们鹤鹑。

教会一位文书多马·布罗克在日记中写道：「今天早上，神直



接向我们显示祂的慈悲和良善。弟兄姊妹们赞美祂，荣耀祂的名，倾注于荒野中以色列儿女的祝福，如今向身处迫害中的我们显现。」

多马写道：「每个男人、女人和小孩，晚餐都有鹌鹑可吃。」³¹

与此同时，在数千公里外的太平洋阿纳环礁上，一位名叫塔玛内胡内的亚伦圣职持有人，在一场大会中对八百多名后期圣徒演讲。他提议说：「我们应该寄一封信给在美国的教会，要求他们立刻派五位到一百位长老过来。」教会成员阿里伊帕艾阿是当地的村落领袖，他支持这项提议，于是这群南太平洋的圣徒也举手赞成。³²

主领这场大会的阿狄生·普瑞特，全心赞

同塔玛内胡内。过去三年，阿狄生和便雅悯·葛瑞德已经为一千多人施洗，但截至当时，他们只收到十二使徒的一封信，而信中未针对返乡提出任何指示。³³

收信以来的六个月，这两位传教士没有从亲友和教会领袖那里得到任何音讯。每当有报纸送到岛上，他们就遍寻有关圣徒的消息。他们读到的一份报纸声称，纳府圣徒半数已遭屠杀，而其余的人则被迫逃往加利福尼亚。³⁴

阿狄生急于了解露易莎和女儿们是生是死，于是决定返回美国。他告诉自己：「即使是坏消息，知道真相也比一直怀疑和焦虑要好。」³⁵

与阿狄生一起在阿纳传教的朋友拿波塔和泰莉伊这对夫妻决定回到土布艾，那里的教会妇女伙伴们深爱着泰莉伊这位有灵性的教师，



阿纳



土布艾

阿狄生·普瑞特在法属玻里尼西亚传教后，返回美国与妻子露易莎会合，她正准备带着子女西行。

而便雅悯则打算留在群岛上领导传道事工。³⁶

太平洋的圣徒得知阿狄生即将离开时，就敦促他尽快返回，并把更多传教士带过来。阿狄生欣然同意，因为他早就打算带着露易莎和女儿们回到太平洋群岛——如果她们还活着的话。³⁷

随着冬季营的天气更加酷寒，百翰常常祈求能够知道，该如何帮助教会成员准备好越过洛矶山脉的旅程。踏上这条路径将近一年后，他了解到，将圣徒组织起来、带齐装备，为前方的旅程作好准备，将会是成功的关键。然而，接二连三的挫败也让他知道，仰赖主、遵从祂的指示有多么重要。如同在约瑟的时代一样，唯有主可以指导祂的教会。

新的一年开始后不久，百翰感觉到主开启他的心智，以迎接新的光和知识。1847年1月14日，他与高级咨议会和十二使徒进行会议时，开始记录主赐给圣徒的一项启示。主在百翰就寝前，针对未来的旅程赐给他进一步的指示。于是百翰将未完成的启示拿出来，继续记录主赐给圣徒的指示。³⁹

隔天，百翰向十二使徒提出这项启示。这项称为「主的话语和旨意」的启示，强调有必要在使徒的领导下，将圣徒组织成队。主在这启示中命令圣徒，要在旅程中自给自足，还要合作照顾寡妇、孤儿和摩尔门兵团成员的家人。

启示中如此指示：「每个人都要运用其所有的影响力和财产，将这人民迁往主将来要设锡安支联会的地点。如果你们以纯洁的心，完全忠信地这么做，你们必蒙福。」⁴⁰

主也命令祂的人民要悔改和谦抑自己，和气相待，并且不得再酒醉和说人坏话。先知将祂的话提出来作为圣约，指示圣徒要「奉行……一切的教仪」，遵守在纳府圣殿立下的承诺。⁴¹

祂宣告：「我是主，你们的神，是你们祖先的神，是亚伯拉罕、以撒、雅各的神。我就是带以色列儿女出埃及地的那位；我的臂膀在末世时代伸出。」

圣徒应当像古代以色列人那样赞美主，在苦难时呼求祂的名。他们应当歌唱、跳舞，心中充满感恩的祈祷。他们不应该惧怕未来，却要信赖祂，并忍受自己的苦难。

主声明：「我的人民必须在一切事上受考验，好使他们准备好接受我要赐给他们的荣耀，即锡安的荣耀。」⁴²

那年冬天剩余的时间，使徒为派遣篷车队伍翻越洛矶山脉的事作准备，同时继续寻求启示。在他们的领导下，一支小型先遣队伍将在春天离开冬季营、越过山脉，为圣徒建立新的聚集地。为了服从主的命令，使预言得以实现，他们将举起列国的旌旗，并着手兴建圣殿。主要由家庭组成的大型队伍将在不久后追随他们，并在旅程中服从主的话语和旨意。⁴⁸

离开纳府前，十二使徒定额组和五十人议会曾审慎思考，考虑要定居在盐湖谷或北方的熊河谷。这两座山谷都位于洛矶山脉另一侧，据说都前景看好。⁴⁹百翰在异象中看过圣徒将定居的地点，但至于上哪里去找，他只有大致的概念。他一如往常祈求神会指引他和先遣队伍，前往教会正确的聚集地。⁵⁰



1847年4月16日下午，先遣队伍在寒冷昏暗的天空下启程。使徒在给冬季营圣徒的道别信中说：「我们志在为列国心地诚实者开启救恩之路，或是在我们的管家职务上牺牲一切。奉以色列之神的名，我们不成功，便成仁。」⁵³

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：

28. James Whitehead to Brigham Young, Aug. 18, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; George Alley to Joseph Alley, Jan. 26, 1847, George Alley, Letters, CHL; Mace, Autobiography, 138–45; “Articles of Accommodation Treaty Agreement,” Sept. 16, 1846, Chicago Historical Society, Collection of Manuscripts about Mormons, CHL; Bullock, Journal, Sept. 1846; Historical Department, Journal History of the Church, Sept. 18, 1846; Leonard, *Nauvoo*, 606–16.

29. Historian's Office, History of the Church, volume 16, Sept. 24 and 27, 1846, 49, 51; Brigham Young to “the High Council at Council Point,” Sept. 27, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.

30. Historian's Office, History of the Church, volume 16, Sept. 14, 1846, 34; Sept. 27, 1846, 52; Oct. 5, 1846, 7–8; Oct. 6, 1846, 11.

31. Bullock, Journal, Oct. 9, 1846; Historian's Office, History of the Church, volume 16, Oct. 5 and 9, 1846, 7–8, 14–15.

32. Society Islands Conference Report, Sept. 24, 1846, in Historian's Office, Minutes and Reports (local units), CHL; Addison Pratt, Journal, Feb. 3, 1846; Sept. 24, 1846; Nov. 1850. 阿狄生在1850年11月的日记中似乎误植了大会的日期。主题：法属玻里尼西亚

33. Addison Pratt, Journal, Mar. 5, 1846; Apr. 17, 1846; Nov. 14, 1846; Woodruff, Journal, Nov. 26, 1844.

34. Grouard, Journal, 145; see also Addison Pratt, Journal, Feb. 6, 1847.

35. Addison Pratt, Journal, Nov. 7, 1846.

36. Addison Pratt, Journal, Mar. 13 and 17, 1846; Nov. 14 and 17, 1846; Jan. 9, 1847; Addison Pratt to “My Dear Family,” Jan. 6, 1846, Addison Pratt Family Collection, CHL; Grouard, Journal, 165–66.

37. Grouard, Journal, 172; Addison Pratt, Journal, Nov. 1850; Addison Pratt to “My Dear Family,” Jan. 6, 1846, Addison Pratt Family Collection, CHL; see also Addison Pratt, Journal, Jan. 13, 1847.

39. Historian's Office, History of the Church, volume 17, Jan. 14, 1847, 18–19; Willard Richards, Journal, Jan. 14, 1847; see also Bennett, *Mormons at the Missouri*, 148–57. 主题：百翰·杨

40. 教义和圣约136：1-11 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL); Historian's Office, History of the Church, volume 17, Jan. 15, 1847, 19.

41. 教义和圣约136：4, 8, 19, 23-27, 32 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL).

42. 教义和圣约136：17, 21-22, 28-31 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL); 亦见出埃及记2：23-25；4：31；6：6-7；15：1。

48. Woodruff, Journal, Sept. 4, 1847; Historian's Office, History of the Church, volume 17, Mar. 6 and 21, 1847, 65–66, 72; Lee, Journal, Feb. 15 and 27, 1847; Council of the Twelve Apostles to “the Brethren at Winter Quarters,” Apr. 16, 1847, Brigham Young Office Files, CHL; see also Doctrine and Covenants 136 (Revelation, Jan. 14, 1847, Revelations Collection, CHL).

49. Council of Fifty, “Record,” Sept. 9, 1845, and Jan. 11, 1846, in *JSP*. CFM:472, 513.

50. Lee, Journal, Jan. 13, 1846, 79; George A. Smith, in *Journal of Discourses*, June 20, 1869, 13:85; Council of the Twelve Apostles to “the Brethren at Winter Quarters,” Apr. 16, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Norton, Reminiscence and Journal, July 28, 1847; Erastus Snow, in *Journal of Discourses*, Sept. 14, 1873, 16:207; see also Thomas Bullock to Henrietta Rushton Bullock, June 9, 1847, Henrietta R. Bullock Collection, CHL.

53. Woodruff, Journal, Apr. 14–16, 1847; Clayton, Diary, Apr. 16, 1847; Council of the Twelve Apostles to “the Brethren at Winter Quarters,” Apr. 16, 1847, Brigham Young Office Files, CHL.



艾迪尔生·裴瑞
拉长老
七十员

接受并确认 天上的指引

神很愿意给予我们指引，但我们必须愿意且准备好来接受。

我 年轻传教时在巴西的传教士训练中心受训，有一天，我们受指派与传教同伴到圣保罗的街上邀请人们听传教士课程，几个小时后，我们回到传教士训练中心举行见证聚会。

许多传教士谈到他们受到提示去某条街，或是去接触某个人，这些经验在我听来非常奇妙；不过，我没有类似的经验，因此觉得也许是自己不够好，或没准备好当传教士。

我感觉很挫折，于是寻求传教士训练中心的领袖协助。他们帮助我了解，神很愿意透过圣灵给我们指示，虽然我的经验可能与其他人的不同，但还是需要符合资格才能获得灵的指引。就像收音机需要将频道调到特定的电台，或者智慧型手机需要与网路连接，我们必须与圣灵协调、连接，才能接受到祂要传达给我们的信息。



就像智慧型手机需要与网路连接，我们必须与圣灵协调、连接，才能接受到祂要传达给我们的信息。

灵性的存活

罗素·纳尔逊会长提出以下警告：「在未来的日子，如果没有圣灵持续的指引、指示和安慰的影响力，我们不可能在灵性上存活。」¹

他呼吁我们要「扩展〔我们〕目前的灵性能力以获得个人的启示，因为主已应许：『你若〔寻求〕，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』〔教义和圣约42：61〕。」²

在今生的旅途中，主期望我们「凭自己的自由意志做许多事，促成许多正义」（教义和圣约58：27）；然而，有些事只有在上天的帮助下才能完成。圣灵会向我们透露需要做什么才能留在通往今生幸福和承继永生的路上，并且继续前进。「因为看啊，我再告诉你们，如果你们愿意踏上那条道路，并接受圣灵，圣灵必指示你们所有当做的事」（尼腓二书32：5）。

主的模式

经文说明主如何赐给我们个人启示：「我将借着临到你并住在你心中的圣灵，在你的意念和心中告诉你」（教义和圣约8：2）。

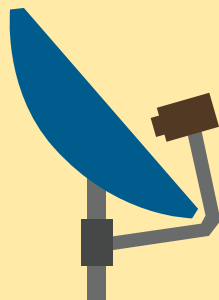
主也告诉我们，「要信赖那位引导人行善的灵」（教义和圣约11：12）。灵引导我们行善，有时候是透过给我们一些想法、建议，或一系列的建建议；有时是透过给我们灵感，让我们不要去做或开始去做某件事；有时是透过给我们洞察力或理解力；有时是针对我们自己一个人学不来的事情，为我们详细讲解；有时是让我们想起遗忘的事，等等。³

我们在加拉太书5：22-23学到，圣灵常常透过仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制这样的感觉和情感与我们沟通。我们从圣灵获得的帮助，经常是针对我们特定的需求而给予的指示；但要记住，这样的指引会说服我们为善（见摩罗乃书7：13），也始终与活着的先知和神圣经文的教导和谐一致。

接受与辨认

我们今生面对的一大挑战或许是知道如何接受、辨认圣灵的提示和指引，并依此行动。以下的教导可以帮助我们。

教导一：主愿意给予我们个人启示，但我们需要准备好来接受。

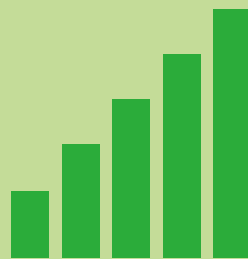


纳尔逊会长说：「自从我担任总会会长这个新召唤后，圣灵一直在我心中留下一个深刻的印象，就是主非常愿意启示祂的心意和旨意。接受启示的特权是神赐予祂儿女最伟大的恩赐之一。」⁴

我在传教士训练中心学到，我需要准备好依照主的时间和方式，接受祂想要给我的信息。我也学到，杂音会使我们分心，以至于无法辨认出主何时在对我们说话，也无法仔细聆听祂要我们听到的信息。

十二使徒定额组的大卫·贝纳长老说：「只要我们渴望并邀请圣灵进入我们生活，学会立刻听从简单的提示，我们也可以阻绝这世界干扰的杂音，清楚专注于圣灵的提示。」⁵

教导二：我们需要学习、了解圣灵使用的语言。



十二使徒定额组罗纳德·罗斯本长老说：「圣灵往往以感觉的形式与我们沟通。你感觉出那些你熟悉的话，你理解的话，还有提示你的话。……」

「……这些感觉是轻柔的，就像有人用手肘轻推你去采取行动，去做某件事，说某些话，用某个方式做出回应。」⁶

学习接受圣灵的启示可以比作学习语言。起初我们懂得很少，也许根本不懂；但经过持续努力用功，我们开始懂一些字词，然后是一些句子，再来是整个思维，最后我们发现自己听得懂别人说的话。要学习圣灵的語言，就必须：

- 渴望学习。
- 从经文和活着的先知的话语中，学习如何接受启示。
- 注意灵性的感受。
- 祈求神透过圣灵赐给我们指引。
- 愿意接受所获得的指示，不要置之不理或随便应付。
- 服从提示。
- 认真寻得更多指引。

教导三：天父按照祂自己的方式和时间给予我们启示。



这项教导包含三个原则：

1. 神能够、也会让我们知道要如何进步。天父的事工是帮助我们获得永生（见摩西书1：39）。总会会长团第二咨理亨利·艾宁会长说：「〔祂〕关切的不只是我们得到安慰，祂更关心我们的进步和进展。」⁷

这句话的意思是，天父关切的是我们在世上所踏出的每一步。祂知道我们必须作哪些决定，采取哪些行动，我们才「得以成为神的儿子〔和女儿〕」（摩罗乃书7：48）。「而且超乎你所能想象的，祂非常希望你达成你的目标，光荣地回到你天上的家，」十二使徒定额组的迪特·邬希铎长老这样说。⁸

2. 有时我们并不明白上天指示的原因。神有时候给我们的指示不是我们所期望的。记得有一次我坐在圣餐聚会中，脑海清晰浮现一个印象。这个指示不是声音，也不是低语，而是一个清楚的念头，指示我应该做的事。我没预料到会在圣餐聚会时接受到这样的指示。

我转身告诉妻子刚刚获得的提示。虽然我们并不明白这提示背后的原因，但妻子表示我应该服从。

我们服从了那个提示，随着时间过去，我们得到几个见证，证明我们获得的指引带给我们更大的平安，确保我们留在成长的路上。

3. 我们必须愿意奉行神的旨意。神凭着祂的完全与智慧，知道什么对我们最好。神的旨意根据的是祂的观点，能向我们显示更好的方法，但往往却成了我们的挑战。在这方面和所有其他方面，主耶稣基督都是完美典范，祂让父的旨意成为祂的旨意。救主为我们的罪受苦时，祈求说：「我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思」（马太福音26：39）。

我们也必须愿意将神的旨意置于我们的渴望之上。当我们接受祂的旨意并且照着去做，就是准备自己接受进一步的指引。贝纳长老教导：「然而，只要我们固守圣约、遵守诫命、努力地持续行善，努力成为更好的人，就能怀着自信前进，相信神会引导我们的脚步。」⁹

接受上天的帮助

我们的永恒进步有赖于接受来自圣灵的个人指引。愿我们每个人都能下定决心遵从纳尔逊会长的忠告，为我们的生活寻求启示。我们若相信且信赖神希望透过圣灵给予我们指引，那么，只要我们努力把生活专注于追求上天的帮助，就会接受到需要的指引。■

注：

1. 罗素·纳尔逊，「给教会的启示，给我们生活的启示」，2018年5月，利阿贺拿，第96页。

2. 罗素·纳尔逊，「给教会的启示，给我们生活的启示」，第95页。

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

4. 罗素·纳尔逊，「给教会的启示，给我们生活的启示」，第94页。

5. David A. Bednar, "Receiving, Recognizing,

and Responding to the Promptings of the Holy Ghost" (Ricks College Devotional, Aug. 31, 1999).

6. 罗纳德·罗斯本，「让圣灵来指引你」，2017年5月，利阿贺拿，第94页。

7. 亨利·艾宁，「我留下平安给你们」，2017年5月，利阿贺拿，第17页。

8. 迪特·邬希铎，「喜乐地奉行福音」，2014年11月，利阿贺拿，第123页。

9. 大卫·贝纳，「启示之灵」，第90页。

一步一步来

完全听起来很吓人——尤其是不完美的我们把它拿来当作自己的标准。我的意思是，每个人都会有把事情搞砸的时候，也会为错误感到懊悔。通常，这样的懊悔会帮助我们作出必要的改变；不过我们若花太多时间老想着必需做得更好、变得更好，这些想法就会使人欲振乏力。拿单在第44页所写的文章中，帮助我们认清完全的真正意思，以及我们要如何经由正义的生活，一点一点地达到完全。

在改进的过程中，往往看似我们是在独力奋战，其实并不是！天父和耶稣基督随时会帮助我们每个人。如果你曾感觉自己不够好，读一读第42页乔艾乐的文章，她写到了解救主的赎罪如何帮助她克服完美主义。

通常，完美主义会执着一些事情，像是很爱干净，像琥珀怕脏那样；或就福音的层面来说，会像亚伦一样担心无法成为属神的人（都只有电子版文章）。不过如同这些年轻成人所发现的，即使你不完美，仍然可以感受到圣灵，并且成为属神的人。

想要知道更多好消息吗？「所以，你们要完全」（马太福音5：48）这项命令，实际的意思也许不是你所想的。阅读大卫的电子版文章，学习克服完美主义的一些步骤。

我们努力改进时，要牢记主希望我们受到鼓舞和提升，而不是气馁。我们可能对自己太苛求（见我的文章——只有电子版），所以应当记住，在通往完全的旅程中，要对自己好一点。

专注于天父和救主。祂们知道你的神圣价值，也会随着时间推移，帮助你变得比你想象的更好。一步一步来。

海瑟·柯雷治
谨启

Heather



最好的建议……

如何克服完美主义？年轻成人分享他们最好的建议：

「我给自己的建议是：我来这里的目的是学习专注在重要的事情上，让我能回到祂身边。」

——宝拉·瓦尔加斯，墨西哥阿瓜卡连

「完美的人不需要救主。神赐给我们弱点，使我们能仰赖基督。」

——马克娜·克拉克，美国维吉尼亚州

「我在教会学习到，今生不会达到完全，来生才会。救主是我们的完美典范，在今生跟从祂，将来就能变得完全。」

——薇内拉·瓦卡包利，印度安得拉邦

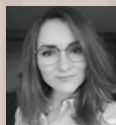
关于宽恕，你得到最好的建议是什么？把你的答案寄给我们，网址是 liahona.ChurchofJesusChrist.org 请在2019年9月30日前寄出。

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

乔艾乐·史毕克曼喜欢笑，对生活经常充满着热情。她喜爱福音、小孩和音乐，目前正在研修，准备将来成为小学老师。她的目标是与周遭每个人分享光。



拿单·瑞得生长在澳洲的塔斯马尼亚，拥有经济分析的学士学位，目前在政府机关上班。除了工作和担任支会福音进修班教师外，他也喜欢参与当地的音乐剧演出，以及阅读好书。



海瑟·柯雷治小时候睡觉时枕头下总塞满一堆书，因此不难想象她会成为编辑。她住过美国各地，在所到之处学习各种技能（如跆拳道、彩绘玻璃）。秋天是她最喜欢的季节，主要是因为可以在满地干脆的落叶上踩跳。



安珀·魏斯登是全职妈妈，有四个美丽的小孩。她最喜欢的人是丈夫，最喜欢的嗜好是写「子弹笔记」。她随时都带着子弹笔记本，这样可以持续记录生活中美好（和不怎么美好）的时刻。



本单元内容

42 我不完美……但是
乔艾乐·史毕克曼

44 完美主义：让人产生阴影的「找碴」游戏
拿单·瑞得

48 经由基督成为完全



只有电子版

我们对自己太严苛了
海瑟·柯雷治

在凌乱的家可以感受到圣灵吗？
安珀·魏斯登

即使有缺点，你还是可以成为真正的属神男女
亚伦·威廉斯

你：
还在改善进步当中
大卫·狄克生



从以下各处找到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

我不完美…… 但是

克服完美主义使我更加了解救主的赎罪。

乔艾乐·史毕克曼

耶稣在尼腓三书12：48教导：「所以我希望你们像我一样完全，或像你们在天上的父一样完全。」这节经文总是让我深思，因为我一生都受完美主义所苦。尽管凡事想要尽善尽美是件好事，但完美主义却会毒害人。好长一段时间——不管是我犯错，甚或是成功的时候——我都觉得自己不够好。


自我要求太多

我总是自我要求太多，特别是念高中的时候。由于我企图一次完成很多事来证明自己够好，反而常常失败落空。有一年，我觉得自己需要尽力发展、精进才能，所以决定学跳社交舞、上音乐课，还加入了乐团；但是到了某个时刻，事情多到令我难以掌控，因此不得不全部放弃。我很苛责自己，觉得自己失败了；我最大的恐惧之一就是失败。

我知道自己不是唯一受完美主义所苦的人。有许多人每天都全力以赴，一旦事情达不到理想，就会非常沮丧。尽管我们很努力，但世上没有人会全然地完美无缺。所以当一切的努力看似无用，我们又如何力求完全呢？十二使徒定额组的杰佛瑞·贺伦长老提供了答案：「所以，你们〔最终〕要完全」。¹

力求完全是好事，但如果让这件事压垮我们，那就不是好事了。今生的一切都需要我们在体能、精神、情感，甚至灵性上有所付出，不要因为一味追求完美而耗尽精力是非常重要的。还有更重要的是，想想天父所要求我们的；祂并不希望我们过度努力而筋疲力竭。

主在教义和圣约10：4中教导：「不要比提供给你使你翻译的力量和工具跑得更快或工作得更多；但是要勤奋到底。」我们可以将这节经文应



用在生活中。天父希望我们快乐，如果我们尽力照祂的话去做，就会快乐，即使我们的努力还不够完全也没关系。

完全的意思是「完整」

完全 (perfect) 这个词源自于拉丁文 *perficere*，这个字可拆成 *per-* (「完整地」) 和 *facere* (「做」)。所以完

全的确实意思是「完整」。没有耶稣基督，我们也无法完整 (见摩罗乃书10: 30)。我想许多人常常认为自己不够好，没错，我们是不够好！也就是说，没有基督，我们是不够好。就像艾蒙所说：「我自知微不足道；我的力量薄弱；所以我不夸耀自己，但我要夸耀我的神，因为有祂的力量，

我什么事都能做」 (阿尔玛书26: 12)。

由于耶稣基督，我们可以一直努力变得更好，甚至有一天会变得完全且完整；这是因为祂会弥补我们的弱点。「是的，归向基督，在祂里面成为完全，摒弃一切邪恶；如果你们摒弃一切邪恶，尽能、尽意、尽力爱神，那么祂的恩典对你们是足够的，使你们能借着祂的恩典在基督里成为完全」 (摩罗乃书10: 32)。

这些年来我才知道，我并没有充分明白、理解救主的赎罪及其对我的意义；我以为我必须世上有完美的表现，而我得独自一人想办法完成这项任务。但是现在我知道，我们绝不孤单。如果我们努力专注于耶稣基督，将祂放在我们的心思意念中，我们的弱点就会变成优点——就像我受完美主义所苦的情形正在改变。我知道我并不完美；但基督能帮助我们克服所有弱点、罪、挑战或恐惧。祂了解我们，也知道如何拯救我们。我希望我们都能享有祂无尽的爱，并且知道我们现在虽不完全，但如果我们努力跟从祂，总有一天会变得完全。■

作者现居荷兰。

注：

1. 杰佛瑞·贺伦，「所以，你们〔最终〕要完全」，2017年11月，利阿贺拿，第40页。

完美主义

让人产生阴影的「找碴」游戏

我们总会有感觉自己不够好的时候。这时，我们需要确定我们衡量自己的方法是正确的。



我年轻时很喜欢玩地方报纸上的「找碴」游戏。这个游戏是将两幅几乎完全相同的图像放在一起，挑战读者是否能找出这两幅图像间微小的区别。如果你够仔细地专注去看图像中的每一个元素，就算不能找出全部，也能成功地找出大部分不同的地方。这个活动的目的不是要欣赏图像，也不是要完成第二幅图像，而是要从第一幅图像不尽相同的复制品中，找出所有的瑕疵。

年轻成人普遍会遇到的一个挑战，就是觉得达不到自己预期的标准。我们越来越常拿自己和别人比较，看到某人开创出成功的事业，某人的学习成绩获得满分，某人的朋友圈比自己的广阔，或者认为某人比我们更和善、更有智慧、更慷慨付出或更亲切仁慈。还有，他们可能比我们年轻！的确，要在自己和周遭人们之间「找出差异」很容易，而我们也总能列出一长串别人比自己「更好」的理由。

当我们相信自我价值是由成就、特质或属世财富的累积来界定时，这样的思维模式就变得格外危险。此外，我们的「找碴」游戏很少去找出我们在生活中培养的基督般的特质和能力，也忽略了一项至关重要的真理，即我们都有潜能变得像基督一样完全……只是时候未到。当救主宣告：「所以我希望你们像我

一样完全，或像你们在天上的父一样完全」（尼腓三书12：48）时，我相信祂就是要提升我们的视野，让我们怀抱希望——毕竟，祂的这项邀请既是呼吁我们悔改，又表达出祂相信我们能做到祂吩咐我们去做的事。我们最大的挑战则在于要摆脱自然人容易嫉妒、怨恨、失望和怀疑的倾向，转而选择谦逊、悔改、信心和希望。

现在选正义，之后成完全

要克服撒但对「完美主义」操弄的负面影响，有一个方法就是去了解「完美或完全」的真正意义。罗素·纳尔逊会长曾在了一篇演讲中谈到完全这项主题，解释在马太福音5：48中，完全一词在希腊文是「完整或完成」的意思。¹我们没有人能在今生成为「完人」，只能在永恒中达到那样的境界。

如果我们认为完全是可望而不可及的，就要一步一步



凯尔西·赖理绘



现在
选正义，
期待以后
成为完全



仰望基督

预期失败，
喜爱悔改



慎防骄傲



步地走在这条通往完全之路：例如，我们缴付十足的什一奉献时，就是在完全地遵守什一奉献律法。当我们每天祈祷，就能看到自己完全做到了选择每天祷告。完全之路（也称为圣约道路）的每一步都是为了让我们得到快乐。定期作自我评估能让我们肯定自己一直在进步，也知道天父喜悦我们生活中的灵性动力。

正义和完全不是同义词。完全是最終的成果，正义则是我们每天选择信心和悔改的一种模式。如果说完全是我们的目的地，那么圣约就是我们手中的护照，而正义是我们在旅程中踏出的每一步。我们若用

这样的观点来理解完全，就能对未来的美好事物有盼望，并且有耐心又持续地培养正义的模式。

预期失败，喜爱悔改

我最近在反覆思考七十员林恩·罗宾长老所说的一句话：「悔改不是〔神〕为了我们可能会失败而设的备用计划；祂知道我们必定会犯错，因此悔改正是祂的计划。」² 今生是给我们为永恒作准备的验证阶段。悔改会改变我们看待自己的方式，带领我们与神、与救主更接近，来帮助我们为永恒作好准备。我们应当预期会失败或犯错，可能每天

都会；这不应该是意料之外的事，不需因此感到失望。其实，认出了自己的缺点或错误时，反倒应该快乐，因为我们会与基督同工，使软弱转为坚强。

因此，完全虽然是我们的目标，但那条通往完全的道路需要我们每天脸上带着笑容，内心充满感谢，不断悔改并向前迈进。

仰望基督

十二使徒定额组的尼尔·麦士维长老（1926-2004）曾说：「我们所坚持的信念，假以时日，会决定我们最后的为人和在永恒中的收获。」³我



们每天所作的选择，会决定我们成为怎样的人。如果我们衷心渴望变得像救主一样，如果我们的动机是出于对祂的爱，那么我们的选择也会反映出这份渴望，我们就必能改变。

我们遇到阻碍、犯错或向诱惑屈服时，回应的方式可能是转离基督，或者是用信心、希望、耐心、破碎的心和痛悔的灵来仰望基督。我们永远可以在基督和祂的福音中，找到困境的答案或解决之道。只要我们仰望祂，祂必会教导我们，帮助我们转变为更好的人。

人生的许多挑战都可以被归纳为两种：一种是可以在今生克服的，另一种是可以在

来生克服的，可能是某种身心障碍、沮丧和焦虑，或某种持续的诱惑。基督有能力让我们成为完全。祂有能力转变我们成为更好的人。我们选择谦卑时，就是接受主的时间表和祂的旨意，如果我们主动寻求祂的帮助和指引，就能找到力量、上天的鼓励，以及平安。

慎防骄傲

撒但绝不会提供任何好的解决方法来帮助我们克服挑战。我们看到自己的失败和弱点时，他会怂恿我们把它们隐藏起来，不让别人看到，因为我们想尽量表现出完美无瑕的样子。这就是一种骄傲。基督则总是为我们提供好的解决方法来克服挑战，不过，祂的方法并不容易。例如，主邀请我们在与人分享福音的时候信赖祂，而撒但则说我们不应去分享福音，因为我们拙口笨舌。但是主已应许，「就在那时刻」，祂必赐给我们当说的话（教义和圣约100：6）。事实的确如此。撒但加深我们的怀疑，而主增强我们的信心。

基督不要我们忙着「找碴」和「隐藏缺点」，相反地，祂要我们仰望祂，努力「改变弱点」。基本上，骄傲会带来竞争；然而，人生从不是一场竞赛。只要我们选择以基督为典范、朋友和支柱，就能抛开具有破坏力的比较，而在通往完全之路上找到平安。

要记住，我们在生活中都会面临不完美这项挑战，以及

随之而来的各种软弱。如果看到有人身陷其中，我们可以成为提升他们的正面力量；如果看到有人迈向成功，我们可以献上真心的赞美。和别人比较自己是不是更正义或更成功，从来都不会让我们得到任何好处。其他人可能看不见我们的价值，但是神看得见：我们在祂眼中具有无限的价值。我们永远是祂的儿女。祂无条件地爱我们；祂也很高兴我们为了变得更像祂而有正义的作为。

耶稣基督从未在我们的生活中缺席，祂没有袖手旁观；祂就在这里，祂知道一切，也竭力拯救我们，引领我们返回高荣天家。借着耶稣基督所赐的力量，我们凡事都能做；经由祂，无论何事都可成。在这由种种不完美组成的人生中，主是我们的希望和典范，祂不会拿我们和我们的弟兄姊妹比较，以此审判我们。祂看见我们的心，而且会在我们成为完全的这趟旅途中，扬起风，吹动我们的船帆。让我们运用信心采取行动，悔改并仰望基督，对祂的应许怀抱希望，也就是我们终将「在祂里面成为完全」（摩罗乃书10：32）。■

作者现居澳洲塔斯马尼亚。

注：

1. 参阅罗素·纳尔逊，「完全终归会来临」，1996年1月，圣徒之声，第92页。
2. 林恩·罗宾，「到七十个七次」，2018年5月，利阿贺拿，第22页。
3. 参阅尼尔·麦士维，「按照〔我们〕心中的愿望」，1997年1月，圣徒之声，第22页。

经由基督成为 完全

「归向基督，
在祂里面成为完全。」
(摩罗乃书10：32)

「『完全』会临到所有爱祂
并遵守祂诫命的人。……
那是我们持守的终点。
那是神为我们每个人
所预备的永恒的完全。」

——罗素·纳尔逊会长
(「完全终归会来临」，1996年1月，
圣徒之声，第94页)

义大利罗马圣殿访客中心内部照片，马西莫·克里西奥提供





朋友



进一步了解教会在
俄罗斯
的情况！
见F6-F9。



罗素·纳尔逊
会长

与人和睦相处的 三个方法

耶稣教导人们如何彼此和睦相处。

第一：要爱人。

耶稣赐给我们两大诫命：第一是「你要尽心、尽性、尽意爱主你的神」（马太福音22：37），第二是你要「爱人如己」（马太福音22：39）。

爱神与爱邻人是一体两面的诫命。世人的确是手足同胞，因为神的确是我们的父。

第二：要原谅他们

耶稣教导我们要宽恕所有人，「好叫你们在天上的父也饶恕你们的过犯」（马可福音11：25）。

第三：我希望别人怎么对待我，就该怎么对待别人。

耶稣教导这项金科玉律：「无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。」（马太福音7：12）

你们要人如何待你们，你们就要如何待人，这个道理很容易懂，因为神的每位儿女都是宝贵的（见马太福音25：40）。

摘自「使人和睦的人有福了」，2002年11月，利阿贺拿，第39-42页。



遵行这项金科玉律

你能找到几个钱币？把它们涂上金色或黄色。



想一想

黄金是非常有价值的金属，人也是非常宝贵的！事实上，人的价值胜过世上所有的黄金或财富。遵行这项金科玉律如何能使我们对待他人就像对待神宝贵的儿女那样？又如何帮助你学会与人和睦相处？

「信心的祈祷」（1991年3月，圣徒之声，第33页）。

乔的妹妹撒拉亚病了，不是那种让人咳嗽或胃痛的病，爸妈说她得的可能是糖尿病。

乔不知道糖尿病是什么，但是听起来很可怕。爸妈接着解释，糖尿病就是人的身体没办法利用从食物当中取得的糖份。撒拉亚要在医院住几天，确定是不是得了糖尿病。

有时候撒拉亚实在让乔很气恼。她会闹着要跟他的朋友一起玩，有一次还弄丢了她的游戏机摇杆。但他还是很爱她。我希望撒拉亚不要生病，想着想着就泪湿了眼眶。

乔的几个姊姊帮撒拉亚准备去医院要带的东西。马利亚拿出撒拉亚的背包，汉娜把睡衣装进背包里，莉莉也放了一条毛茸茸的薄毯。乔也想帮忙，但是不知道能做什么。

很快地，撒拉亚的东西都打包好了。

「我们出发前先作个祈祷吧，」爸爸说。「乔，可以由你来作吗？」

乔点点头。「亲爱的天父，」他开始说，「请祝福撒拉亚不要得糖尿病，请祝福她身体健康。」当他祈祷时，感觉比刚刚好多了。

他们全家人拥抱在一起。这时，乔想到了

糖尿病的困境

伊莉莎·布尔本

（根据真实故事改写）

作者现定居美国犹他州。





个好主意。

「等等！」他说，然后进到房间，抓起了一台轻巧的音乐播放器，那是他的生日礼物。他测试了一下，确定里面有撒拉亚最喜欢听的歌。

「给你，」他说着，一边把东西递给撒拉亚。「你可以带这个去医院。」撒拉亚笑了，她紧紧抓着播放器走向汽车。

第二天，妈妈带着乔和姊妹们去医院探望撒拉亚。当他们穿过医院大厅时，乔的心里很紧张。「请祝福她不要得糖尿病，」他祈祷着好像不下一百次。

他们到撒拉亚的病房时，她正坐在床上，手臂上连接着一条管子。她看到大家时轻轻笑了。

「我们收到检查报告了，」爸爸说，「医生说撒拉亚得了第一型的糖尿病。我们要改变家里吃的一些东西，还要帮助她按时吃药。但她会没事的。」

乔感到万分失望。他离开病房到走廊上，坐在门外，头埋在手臂里。

「乔，你怎么了？」妈妈问道，在他身边坐了下来。

「我明明祈求撒拉亚不会得糖

尿病，」乔说道，「为什么天父不回答我的祈祷呢？」

妈妈伸出手臂搂着他。「天父一定会回答我们的祈祷，只是不一定照着我們想要的方式。有时候，天父回答祈祷的方式不是把困难拿掉，而是赐给我们平安的感觉，帮助我们变得坚强。我知道天父一定会帮助撒拉亚。」

乔慢慢地点了点头。他现在还没有感到平安或者坚强，但是他想起作家庭祈祷时那种很好的感觉。

他们一起走向病房，乔的姊妹正在玩纸牌游戏，就像在家里那样。她们看起来都很开心，连撒拉亚也是。

然后乔注意到一件事，撒拉亚把耳机挂在脖子上，音乐播放器就放在她的腿上。

「她一直在听你为她选的歌，」妈妈说，「真的让她感觉很平静。」

乔心里觉得很温暖。他知道天父已经帮助他们了。●

给你的问题

你认为天父如何回答了乔的祈祷？



来自
俄罗斯
的问候!



嗨，
我们是保罗
和玛歌。



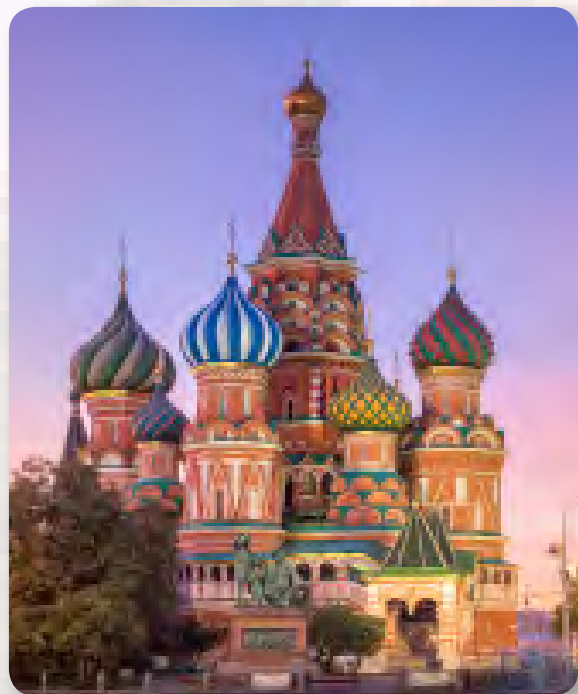
和我们一起
拜访俄罗斯吧!



俄罗斯是全世界最大的国家！
它的版图横跨两块大陆：欧洲和
亚洲。俄罗斯的国家代表动物是
棕熊。



俄罗斯文字使用的是古代
斯拉夫文的字母。这是本
教会在俄罗斯一间教堂外
的标示，和一本俄罗斯文
的摩尔门经。



这是圣巴西尔大教堂，是俄罗斯最有
名的地标之一。大多数的俄罗斯人信
奉俄罗斯正教会。他们是基督徒，表
示他们和我们一样相信耶稣基督！



在俄罗斯，开学的第一天叫做知识日。孩子们在这一天会唱歌、跳舞，送花束给自己的老师。



汤在俄罗斯是很普遍的食物！这个小男孩喝的高丽菜汤，叫做shchi。



去年，纳尔逊会长宣布将在俄罗斯兴建圣殿，教会在俄罗斯的成员都非常兴奋！它将是这个广大国家里的第一座圣殿。

谢谢你跟我们
一起探索俄罗斯。
下回见！



认识一些 来自俄罗斯的朋友吧！



我很喜欢在教会做见证。我喜欢读经文。我爱圣殿，等不及要进去。
夏娃，8岁



耶稣爱我，我也爱祂。我在学校会跟别人谈到祂，我朋友也都认识祂。我喜欢唱初级会歌曲给朋友听。
叶菲姆，7岁

**你来自俄罗斯吗？
请写信给我们！我们希望
收到你的来信！**

青蛙公主 原谅人

卡洁想扮成公主，
但苏亚想取而代之！

夏绿蒂·拉卡贝

教会杂志

（根据真实故事改写）

「你们要慈悲，像你们的父
慈悲一样。」（路加福音
6：36）

卡洁从公寓里拿出一个大
纸箱走到户外，那里的
阳光正灿烂。现在是俄罗斯的
夏天，她住的城市里会有好几
个月都是这样温暖的好天气。
她把纸箱放在长椅上，好朋友
蒂玛和苏亚正在那里等着她。

「我们演戏要用的东西，
全都在这里了！」卡洁说。她
打开纸箱，拿出一顶塑胶皇冠，
和几片紫色、蓝色和红色的布
条。只要用一点创意，就能把
这些东西变成很棒的戏服。

「我们要演什么故事呢？」
蒂玛问道。

卡洁笑了，「我想演『青
蛙公主』！」这是她最喜欢的
童话故事。卡洁想象自己装扮
成美丽的瓦西丽莎公主，开心
地笑了。





苏亚从箱子里一把抢走蓝色布条，披在自己身上。「我想当瓦西丽莎！」她说。

「等等，」卡洁说，「这是我想到的故事，应该我来当瓦西丽莎。」

「你可以当啊，」苏亚说，一边咯咯地笑着。「当她还是青蛙的时候！」

卡洁皱起眉头，不高兴地把蓝布条从苏亚身上拉下来。

「可是这是我选的故事！」

苏亚两手叉着腰，说：「如果你这么跋扈，就没有人要跟你玩。你比较适合当青蛙，不适合当公主。」

卡洁的眼眶涌上泪水。她抓起纸箱就往房子里跑，一路跑回楼上的公寓。回到家后，她把门往身后重重一摔。

「怎么了？」妈妈问。卡洁忍不住哭了起来。

「都是苏亚做的好事！」卡洁告诉妈妈刚刚发生的事情。「她竟然说我是只青蛙！」

「噢，卡洁瓦莎。」妈妈说。卡洁瓦莎是妈妈给卡洁的

昵称。「我觉得很遗憾，她这么做真的不好。」

就在这时，突然有人敲门。妈妈去应门，卡洁则跑回自己房间。她听到讲话的声音，接着妈妈从门口喊她，「你要跟苏亚说话吗？她有事情要跟你说。」

「不要！」卡洁喊道。

她又听到讲话的声音，然后门关了起来。

妈妈说：「我想苏亚觉得很抱歉。」

「我才不在乎。」卡洁说。她更用力地把脸埋进枕头里。

妈妈在门边站了一会儿。

「卡洁，有时候，我真的很生气的时候，不会想原谅别人。有时候我需要祈求天父帮助我去原谅别人。」说完，妈妈就离开了。

卡洁气到没办法原谅。苏亚说的话实在太伤人了！但是……生气的感觉也很不好。

她叹了一口气，在床边跪了下来。卡洁知道天父要她原谅苏亚。这样才是对的。但也许

天父要卡洁原谅别人，是因为这样也会让卡洁感觉好一点。

「天父，请帮助我原谅苏亚，」她说，「我其实不想原谅她，但是我也不想一直生气。」

祈祷后，她作了一个深呼吸。卡洁觉得原本的怒气开始慢慢地消失了。她可以做到这件事；她可以原谅别人。她走到苏亚的公寓，敲了敲她家的门。

苏亚一开门，就立刻开口说：「卡洁，很抱歉我说了那些话。」

「我原谅你，」卡洁说，「我也很抱歉我拿回了所有的戏服。你也适合当瓦西丽莎公主。我们可以轮流。」

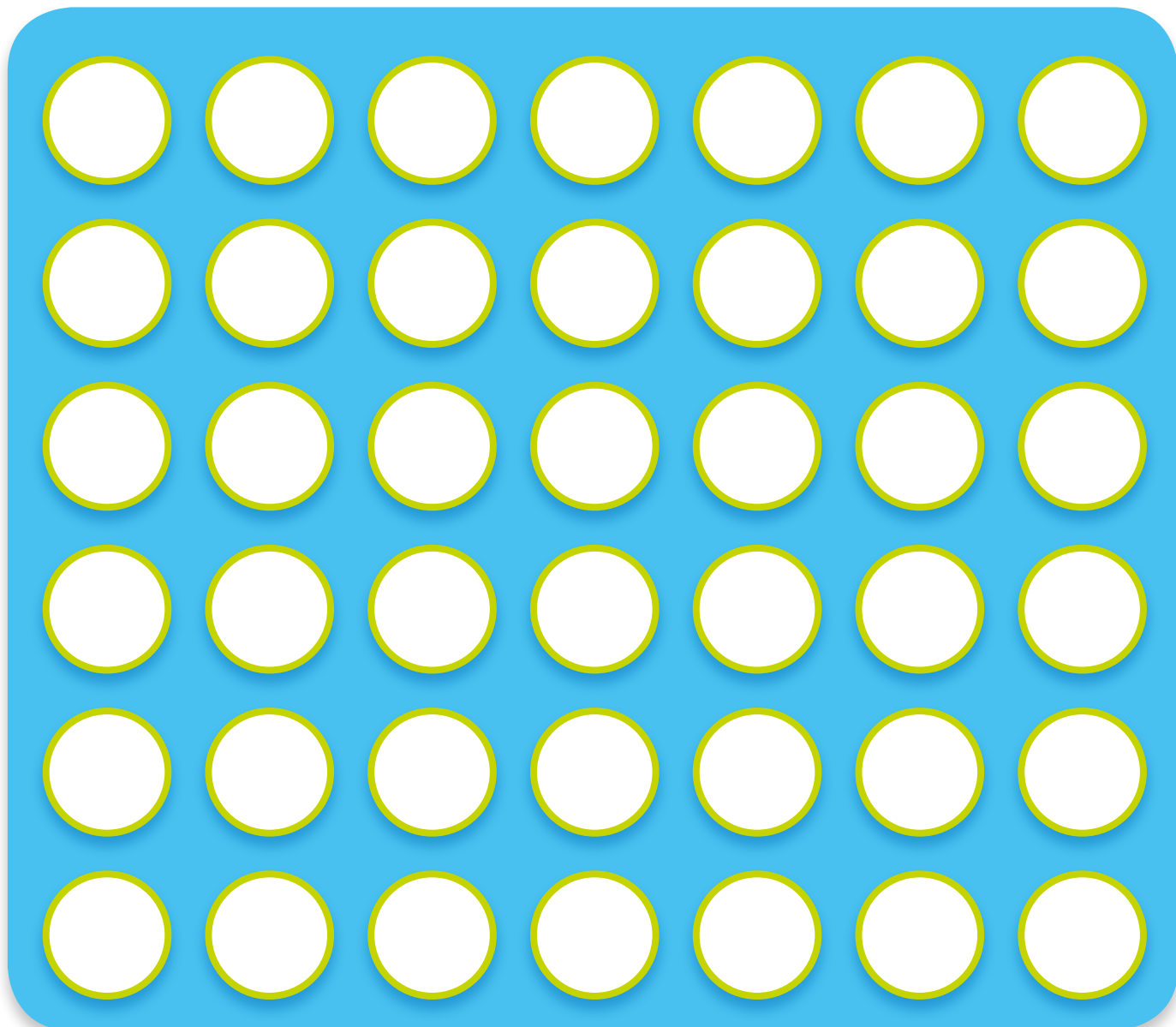
苏亚笑了。「好呀。我们现在可以去练习吗？我去找蒂玛来！」

卡洁也报以微笑。「我去拿戏服！」●

这次大会，目标四个！

听总会大会时，找一个同伴一起玩这个游戏。首先，各自选好X或O。

接着，仔细听下表列出的这几个词。每次听到其中任何一个词，就轮流在空白处写下自己的字母（X或O）。先从计分卡最下面的一排开始，之后的每个字母都必须叠在另一个字母上面。谁先四个字母连成一条线，谁就赢了！●



儿童园地
诫命
信心

家庭
神
耶稣

爱
祈祷
圣职

启示
经文
圣殿

先知
使徒

你有什么心事？

我很快就要进圣殿，这是我的第一次，我对圣殿推荐书面谈感到紧张。主教会问什么样的问题？
——不安的人，阿卡波可



亲爱的不安的人：

以下问题是你的主教或分会会长会和你讨论的事情。如果你不了解某个问题的意思，可以提问。如果你想要爸爸或妈妈陪也可以。

我们爱你！

朋友



- 你是否对天父、耶稣基督和圣灵有信心？
- 你是否支持教会的领袖（例如先知、使徒和你的主教）？



- 你是否保持心灵和身体的干净纯洁？
- 你是否尽力遵守洗礼时所立的圣约？
- 你是否遵守诫命？

- 你为人诚实吗？
- 你是否缴付十足的什一奉献？



即使你还没有要马上进入圣殿，只要你是女青年或持有亚伦圣职，也可以取得圣殿推荐书。这会帮助你记得要保持配称，准备好进入圣殿！

- 你是否遵守智慧语？
- 你是否认为自己配称进入主的殿？



家谱， 一步步

**嗨！
我是芬依。**
我在一个旧盒子里
找到这张照片，照片
背后写着芙美子
这个名字。

我们又到盒子里找，
发现有关美子写的一
封信，还有更多
照片。了解她的生平
真是有趣。

妈妈说，这是外高
祖母芙美子的照片。
我想知道更多有关
她的事。

我们上 FamilySearch.org 网站，把美美子加入家谱树，填上她的出生日期，还有她和丈夫清志的结婚日期。



美美子在世的时候从未受洗，现在我已经够大了，可以去圣殿替她受洗。

我们也新增了几张美美子的照片，万一原始照片遗失或受损，家人还是可以在线上取得档案。



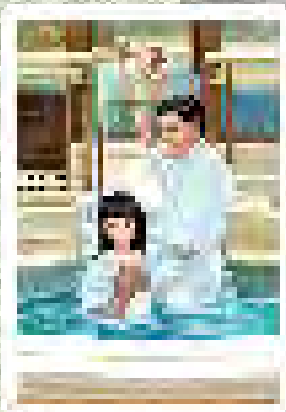
我回到家后，

把这件事写在日记里。我希望，有一天，能见到外高祖母美美子，我要持续了解她的生平，还有我所有家人的故事！

就算你住得离圣殿很远，也可以做家谱。

- ▶ 在日记中写下或画出你的生活经验。
- ▶ 问父母或祖父母有关他们生活的故事。
- ▶ 用电脑、智慧型手机或平板电脑，把照片上传到 **FamilySearch.org**。
- ▶ 阅读F11有关圣殿推荐书面谈的问题。你现在如何能具有配称进入圣殿的资格？

我们列印了一份美美子的姓名和资料，接着去圣殿，我替她作了洗礼教仪！





荷西等不及要去圣殿。但他
为何那么紧张呢？

圣殿里的平安

荷西·罗德里格

(根据真实故事改写)

「我喜欢看到圣殿。有一天我要去。」(儿童歌本，第99页)

「荷西，恭喜你！」贾西亚主教说，一边把新的圣殿推荐书递给我。

「谢谢你！」我说。我和主教握了握手，走出他的办公室，看着手中那张白色的纸。我可以进圣殿去洗礼了！

abuelos (祖父母) 正在大厅里等我。我的父母不常来教会，所以我通常和Abuela还有Abuelo一起去教会。他们两人都给我一个拥抱。

「下星期是你第一次进圣殿，你兴奋吗？」我们走出教堂时，Abuelo问我。

「是呀！」我说，只是我注意到肚子有种怪怪的感觉。

「和家人一起去圣殿是很棒的。」Abuela

带着满脸笑容地说。

我也对她笑了笑，但是那个怪怪的感觉还在。

去圣殿的日子越来越近，我变得更紧张了。我最后还是决定和Abuela说这件事。

她正在厨房里切菜，我走进时，她停了下来。「怎么了？」她问道，一边用毛巾把手擦干。「你看起来很担心。」

我叹了口气，在桌旁坐下。「我很兴奋可以进圣殿，但是也觉得很紧张。」

Abuela点点头，好像她能了解我的感受。「你不用担心，圣殿里有很多人都会帮助你。」

她这么说的时侯，我从头到脚都感到一股温暖、安慰的感觉。我知道那会是很特别的一天。



给你的问题

你觉得为什么
圣殿是一个
特别的地方？

不久，我们前往圣殿的日子到了。我穿上安息日服装，把头发梳理整齐。Abuela走进我的房间。

「你感觉怎么样？」她问道。

「兴奋极了！我等不及要进圣殿。」

Abuela在我床边坐下，从口袋里拿出一张纸。

「这是一张圣殿教仪卡，」她说，「是我的弟弟，他是我很亲的人。但是他在可以受洗前就过世了。你今天愿意代替他在圣殿受洗吗？」

Abuela把教仪卡交给我，我读着上面的名字：Ramon Rodriguez。我看得出来Abuela很爱她弟弟，我很高兴她信任我来代替他受洗。

「当然愿意，Abuela。谢谢！」我把教仪卡小心地放进口袋里。

我们搭车去圣多明哥圣殿的途中，Abuela

告诉我她第一次和Abuelo去圣殿的故事。他们以前必须大老远跑到秘鲁，因为多明尼加共和国那时候还没有圣殿。

一小时后，我们抵达圣殿。贾西亚主教也在那里。我们走向圣殿时，我的眼睛睁得大大的，那里真是太漂亮了！我在大门口停了下来，读出大门上方的一行字：主的殿，归主为圣。

我一走进圣殿大门，就知道我来到一个特别的地方，所有烦恼都一扫而空。每件事情都悄声平静地进行。

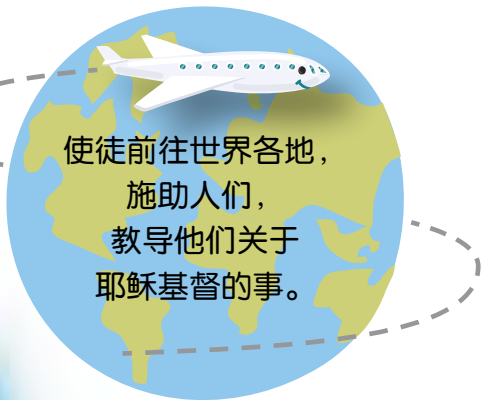
换上白色衣服后，我和贾西亚主教一起站在洗礼池中，我仔细地听他念出洗礼祈祷文的每个字。当他念出Ramon的名字时，我整个人都充满平安的感觉。

贾西亚主教把我浸没在水里，我站起来以后，开心地笑了。我等不及要再来做一次！●

作者现居多明尼加共和国的国家特区。



罗斯本长老拜访 维德角



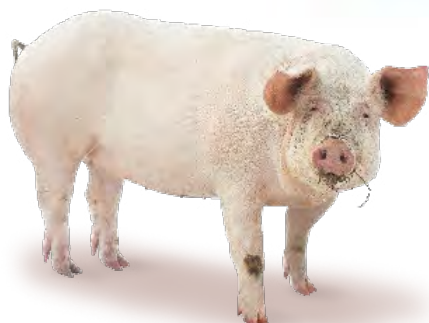
使徒前往世界各地，
施助人们，
教导他们关于
耶稣基督的事。



罗纳德·罗斯本长老，偕同妻子
美乐妮·罗斯本姊妹拜访维德角。
这是一个由非洲沿海10个
美丽岛屿组成的国家。



罗斯本长老拜访一所
年幼孩童的学校，
那里的很多孩童都没有
父母照顾他们。他们
排队等着和使徒握手，
罗斯本长老很喜欢
他们，因为他和罗斯本
姊妹有27名孙子女！



他们也参观了一座农场，教会成员在农场
学习养猪和其他动物，农场所得
用来供养家庭。



他们都很兴奋能
听到罗斯本长老
演讲。这是第一次
有使徒拜访他们的
国家！



「神爱你们，
救主
爱你们。」



我们也能帮忙！

教会捐钱赞助罗斯本长老拜访的那所孤儿学校。你也能捐钱给像他们一样的孩子。方法是：

- 缴付什一奉献时，在信封里多放一些钱。
- 在「人道救济基金」栏位里，写上金额。
- 把信封封好，然后交给你的主教或分会会长。
- 你捐出来的钱会经由很多方式去帮助世界各地的人！

这四个小孩捐款至教会的人道救济基金。沿着图形一直走，就可以找出他们的捐款用在什么地方。



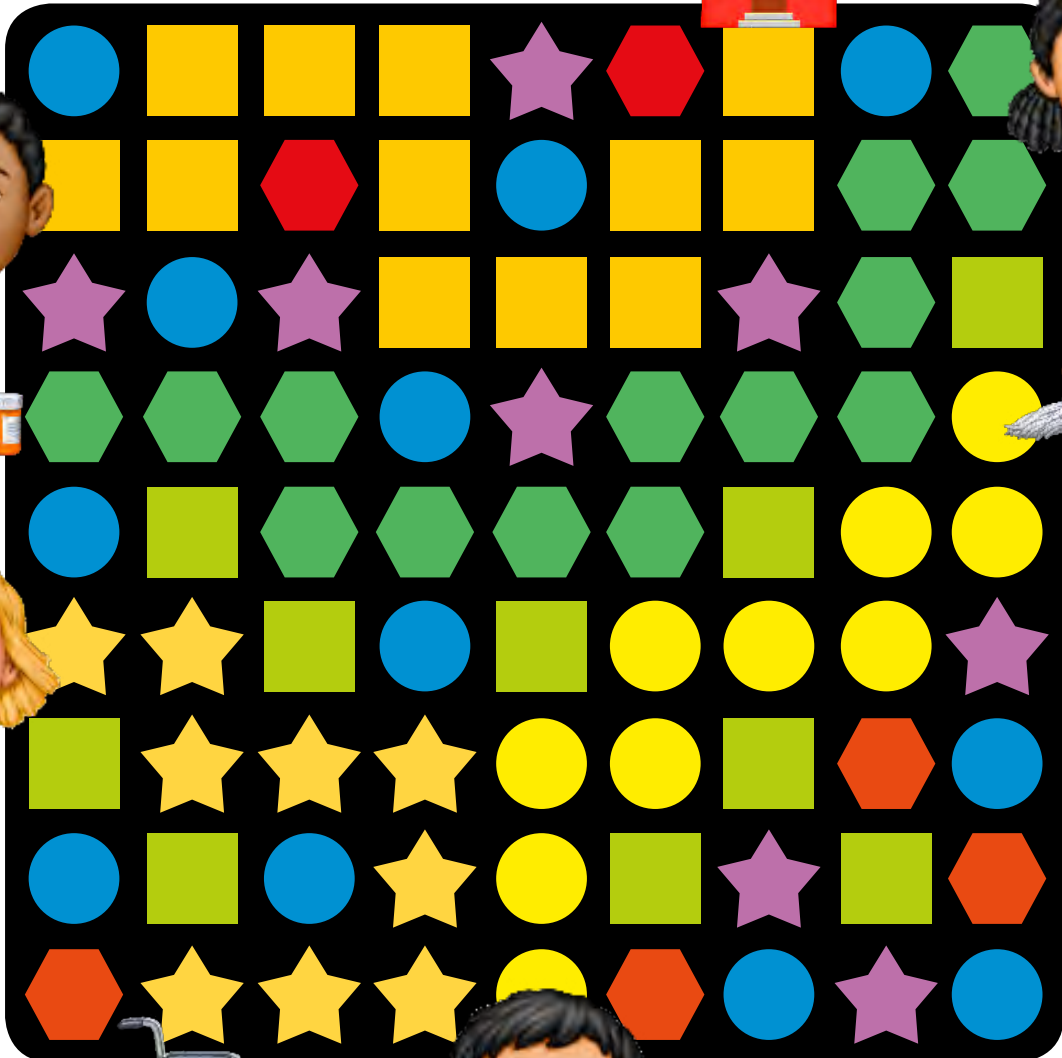
学校



食物和药品



洪水或地震的灾后援助



轮椅



看我做，听我说



我喜欢祈祷。我玩具不见的时候，我会祈祷，然后神就帮我找到。我有时候会在上课和足球比赛前祈祷。我喜欢全家一起祈祷，也喜欢在初级会里，被老师指派祈祷。我喜欢祈祷，因为我知道天父会听到，也会回答我的祷告。

基里尔，8岁

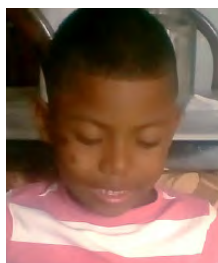


我知道耶稣活着，祂为我们舍命。我知道耶稣是我们的救主和救赎主。

玛丽亚，10岁



塔鲁斯，9岁，美国维吉尼亚州



我喜欢每天晚上读摩尔门经，而且每次都会祈求能知道摩尔门经是真实的。

**亚隆，7岁，厄瓜多尔
艾斯美拉达斯**

我把我画的图给同学看。

**米拉，6岁，菲律宾
中央吕宋**





艾伦·海尼长老

七十员

刮胡子犯的错

「我们信要诚实。」（信条第13条）

我九岁时曾经想要留胡子。我以为只要每天刮胡子，就可以长出胡子来，所以用父亲的刮胡刀刮了好几天。有一天，父亲看到我在刮胡子，就警告我不能这么做，因为很可能会划伤自己。

我必须很羞愧地承认，我没有听父亲的警告。第二天，我又刮胡子，结果刮胡刀从我沾满泡沫的手滑了出去，在嘴唇上方割出了一个很深的伤口。我在伤口上贴绷带的时候感到很害怕，但更怕的是父亲看到时会怎么说。

那天晚上，父亲回家时看到我脸上的伤口，又惊讶又担心，问我发生了什么事。

我说：「我在人行道上跑，跌倒撞到了脸。」

我在说谎！一开始我没有听话，现在竟然又说谎！那天晚上我一直睡不着。虽然很晚了，我还是决定告诉爸爸实话。我看到他还在客厅。

「爸爸，我说谎了，」我说，「我没有跌倒。我是刮胡子的时候划伤的。对不起。」

父亲沉默了片刻，然后温和地说：「儿子，你没有服从，这不是件好事。但是我很高兴你选择讲实话。」

从那天起，我脸上就有了一道疤痕，也记住了学到的这个教训。无论对天父或朋友和家人，都要作个诚实真诚的好榜样。●



保罗的书信

玛瑞莎·韦迪森
教会杂志



耶稣死后，使徒保罗协助领导教会。那时候没有电话或网际网路，所以保罗只能写信给教会的成员。

保罗写给哥林多城的人民，
告诉他们要原谅别人，
要有耐心，也写下有关
耶稣的事。



保罗写信给加拉太这个地方的
人民，告诉他们要爱邻人，
也告诉他们圣灵的感觉
像什么。

保罗的书信非常重要，
所以后来成为圣经的
一部分。你可以在
新约里读到这些书信。





我能从保罗的教导中学习，我也会听从
今日先知和使徒的教导！ ●

我爱圣经!



亲爱的父母亲

这一年来，教会在世界各地奉献了许多圣殿，真令人兴奋！教会在义大利、刚果共和国、巴西、海地和葡萄牙奉献了新圣殿。另有几座圣殿正在重新整修。这期杂志中有几篇文章谈到了圣殿。你的孩子可以：

- 温习圣殿推荐书面谈的问题（F11）。
- 跟着芽依，看她如何发现有已逝家人需要执行圣殿教仪（F12-F13）。
- 阅读一个小孩第一次去圣殿的故事（F14-F15）。

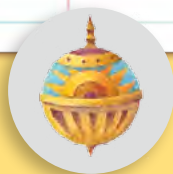
问问孩子能不能找出本期杂志里一共出现几次圣殿？他们可以练习写下「我喜欢看到圣殿」这句话，并画一张全家在圣殿的图画。我们很想看到你们的画！

圣殿如何造福了你们的生活？

朋友

如何将子女的作品或经验 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，（填写姓名），同意耶稣基督后期圣徒教会在教会杂志、网站和社群媒体平台上，刊登我子女提交的作品。」期待你的来信！



找出藏在里面的利阿贺拿！

目次

- F2** 来自总会会长团：
与人和睦相处的三个方法
- F4** 糖尿病的困境
- F6** 来自俄罗斯的问候！
- F8** 青蛙公主原谅人
- F10** 趣味栏：这次大会，目标四个！
- F11** 你有什么心事？
- F12** 家谱，一步步
- F14** 圣殿中的平安
- F16** 使徒在世界各地：
罗斯本长老拜访维德角
- F18** 看我做，听我说
- F19** 刮胡子犯的错
- F20** 经文故事：保罗的书信
- F23** 着色页：我爱圣经！

朋友的封面页
艾杜比·史托克绘

