

Lời Thông Sáng





Vì tình trạng thể chất của chúng ta ảnh hưởng đến chúng ta về mặt thuộc linh nên Cha Thiên Thượng ban cho chúng ta các giáo lệnh nhằm cải tiến sức khỏe thể xác và thuộc linh của mình. Là một phần của sự phục hồi phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô, Thượng Đế đã mặc khải cho Tiên Tri Joseph Smith cách thức chúng ta có thể chăm sóc thân thể của mình để cho Thánh Linh có thể ngự với chúng ta. Điều mặc khải này được biết là Lời Thông Sáng. Việc tuân theo lệnh truyền này là một điều kiện để được làm phép báp têm vào Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô. Các phước lành lớn lao đã được hứa cho những người mà cho thấy đức tin của họ bằng cách tuân theo lệnh truyền này.

Lời Thông Sáng Là Gì?

Chúa mặc khải Lời Thông Sáng cho Tiên Tri Joseph Smith.

Trong điều mặc khải này, chúng ta được cảnh cáo là phải tránh dùng rượu, thuốc lá và thức uống nóng, có nghĩa là cà phê và trà. Về sau các vị tiên tri đã dạy rằng chúng ta không nên dùng bất cứ chất gì mà chứa ma túy bất hợp pháp hoặc những chất có hại và gây nghiện ngập.

Lời Thông Sáng cũng dạy rằng chúng ta cần phải ăn thịt một cách tiết độ và chúng ta cần phải ăn các loại ngũ cốc, trái cây và rau cải.

Vì lợi ích thuộc linh và thể xác của các anh chị em, Chúa phán bảo các anh chị em phải tránh:

- Rượu
- Thuốc lá
- Cà phê và trà
- Ma túy bất hợp pháp
- Các chất có hại và gây nghiện ngập khác

Các Phước Lành của Lời Thông Sáng

Việc tuân giữ Lời Thông Sáng sẽ cải tiến sức khỏe thể chất và thuộc linh của các anh chị em. Mặc dù các anh chị em có lẽ vẫn chịu những thử thách thông thường về sức khỏe nhưng việc tuân theo lệnh truyền này sẽ giúp các anh chị em có được một thể xác và trí óc khỏe mạnh hơn.

Trong Kinh Tân Ước, Sứ Đồ Phao Lô đã ám chỉ rằng thể xác là một đền thờ: “Anh em há chẳng biết mình là đền thờ của Đức Chúa Trời ở trong anh em sao? Ví có ai phá hủy đền thờ của Đức Chúa Trời, thì Đức Chúa Trời sẽ phá hủy họ; vì đền thờ của Đức Chúa Trời là thánh, mà chính anh em là đền thờ” (1 Cô Rinh Tô 3:16–17).

Khi các anh chị em tuân giữ Lời Thông Sáng, thì phần mong manh, yếu ớt, thuộc linh của bản tính của các anh chị em sẽ được chuẩn bị để tiếp nhận sự hướng dẫn từ Thượng Đế. Hãy học lắng nghe theo các thúc giục và các cảm nghĩ của Thánh Linh. Các anh chị em sẽ được cảnh cáo về những hiểm nguy và sẽ được Đức Thánh Linh hướng dẫn. Sự khôn ngoan và kiến thức của các anh chị em sẽ gia tăng. Các anh chị em sẽ có được sự an tâm lớn lao hơn, gia tăng sự tự chủ và một thái độ đầy tin tưởng về đời sống và tương lai.





Một Lời Thông Sáng

Điều mặc khải này, do Tiên Tri Joseph Smith nhận được vào năm 1833, là sự hướng dẫn từ Cha Thiên Thượng cho các con cái của Ngài ngày nay. Sau đây là đoạn trích từ điều mặc khải này mà có thể tìm thấy trong Giáo Lý và Giao Ước, tiết 89:

“Lời Thông Sáng, vì lợi ích của . . . giáo hội, cũng như các thánh hữu tại Si Ôn . . .

“Lời này được ban ra như một nguyên tắc kèm theo lời hứa, phù hợp với khả năng của những người yếu đuối và những người yếu đuối nhất trong số tất cả các thánh hữu. . . .

“Này, thật vậy, Chúa đã phán với các người như vậy: Vì hậu quả của những điều tà ác và những ý định xấu xa hiện đang có và sẽ có trong lòng những kẻ âm mưu trong những ngày sau cùng, . . . nay ta cảnh cáo các người trước, bằng cách ban cho các người lời thông sáng này qua sự mặc khải—

“Rằng hễ ai trong số các người uống rượu nho hay rượu mạnh, này, điều đó không tốt. . . .

“Và lại nữa, thuốc lá không tốt cho thân thể, cũng chẳng tốt cho bụng, và không tốt cho loài người. . . .

“Và lại nữa, các thức uống nóng [trà và cà phê] đều không tốt cho thân thể và bụng.

“ . . . Tất cả mọi thứ thảo mộc tốt lành đã được Thượng Đế tạo ra để đáp ứng thể chất, bản tính và sự sử dụng của loài người. . . .

“Phải, cả thịt súc vật cùng chim muông trên trời, ta là Chúa đã tạo ra cho loài người dùng với lòng biết ơn; tuy nhiên chúng phải được dùng một cách tiết độ. . . .

“Tất cả các thứ ngũ cốc đều tốt cho loài người dùng làm thực phẩm, cùng trái của cây nho hay bất cứ loại cây gì sinh trái, dù trên mặt đất hay dưới lòng đất cũng vậy. . . .

“Và tất cả các thánh hữu nào nhớ tuân giữ và làm theo những lời này cùng biết vâng theo các giáo lệnh thì sẽ nhận được sức khỏe dồi dào trong cuống rốn và xương tủy của mình;

“Và sẽ tìm thấy sự khôn ngoan cùng những kho tàng hiểu biết lớn lao, là những kho tàng đã bị giấu kín;

“Và sẽ chạy mà không mệt nhọc, và sẽ bước đi mà không mòn mỏi.

“Và ta là Chúa sẽ ban cho họ lời hứa rằng thiên sứ hủy diệt sẽ đi qua họ, giống như các con cái của Y Sơ Ra Ên, mà không giết họ. A Men” (Giáo Lý và Giao Ước 89:1, 3–5, 8–10, 12, 16, 18–21).





Từ Bỏ Những Chất Độc Hại

Nếu các anh chị em đang dùng thuốc lá, rượu, cà phê, trà, ma túy bất hợp pháp hoặc những chất nguy hại và làm cho nghiện ngập khác, thì hãy ngừng lại ngay. Các anh chị em sẽ được ban phước với một thể xác và tinh thần khỏe mạnh hơn. Một số người đã phát triển những thói quen hoặc thói nghiện ngập các chất mà làm cho rất khó để ngưng dùng chúng. Nếu các anh chị em gặp khó khăn trong việc từ bỏ các chất đã tạo thói quen nghiện ngập thì hãy cầu xin Thượng Đế trong lời cầu nguyện để Ngài giúp các anh chị em thay thế những ý nghĩ, sinh hoạt và những cám dỗ nguy hại bằng những ảnh hưởng nâng cao tinh thần và lành mạnh. Khi các anh chị em chất đầy cuộc sống của mình với những gì tích cực và nâng cao tinh thần, thì sẽ có ít cơ hội hơn cho những gì độc hại và tiêu cực. Những đề nghị sau đây sẽ giúp đỡ các anh chị em:

- Quyết tâm từ bỏ. Cầu nguyện và nhịn ăn với sự tin tưởng rằng Chúa sẽ giúp các anh chị em khắc phục được thói nghiện ngập của mình.
- Học thánh thư. Ghi nhớ và đọc thuộc lòng các đoạn thánh thư thường xuyên. Các đoạn thánh thư này sẽ mang đến quyền năng thuộc linh cho các anh chị em.
- Hỏi xin một phước lành chúc tư tế để giúp các anh chị em chống lại sự cám dỗ.

*Hãy tiếp tục cố gắng!
Khi các anh chị em áp dụng Sự Chuộc Tội vào cuộc sống của mình, Chúa sẽ giúp đỡ các anh chị em, dù sự tiến triển của các anh chị em dường như chậm chạp.*

- Vứt bỏ những chất độc hại, và không dùng những chất đó nữa.
- Liệt kê thời gian, địa điểm và tình huống mà các anh chị em bị cám dỗ để vi phạm Lời Thông Sáng. Nói chuyện với cha mẹ, người phối ngẫu, những người truyền giáo, và những người bạn tin cậy về cách thức các anh chị em có thể tránh được những thứ ở trên bản liệt kê của mình. Ví dụ, hãy tìm ra những sự giải trí và những thú vui mới mà các anh chị em sẽ không bị cám dỗ. Hãy nghe nhạc mà giúp nâng cao tinh thần, phục vụ những người khác, đọc các sách báo lành mạnh, hoặc tập thể dục khi các anh chị em bị cám dỗ.
- Tham gia vào các sinh hoạt của Giáo Hội. Các anh chị em sẽ gần gũi Chúa hơn và gia tăng sức mạnh để khắc phục những thềm muốn các chất độc hại.
- Tham gia một nhóm ủng hộ và giúp đỡ thích hợp hoặc nhận sự giúp đỡ chuyên môn.
- Đừng bao giờ quên rằng Chúa sẽ giúp đỡ các anh chị em khi các anh chị em trông cậy Ngài. Việc từ bỏ những chất này có thể rất khó và một số người có thể trở lại với các thói quen cũ hơn một lần trước khi họ từ bỏ. Hãy tiếp tục cố gắng và đừng bao giờ mất hy vọng.

Bằng cách khiêm nhường và thành thật cùng cầu khẩn Thượng Đế và những người khác để được giúp đỡ, các anh chị em có thể khắc phục được những thói nghiện ngập của mình qua Sự Chuộc Tội của Chúa Giê Su Kỵ Tô.

Khi các anh chị em sống theo Lời Thông Sáng, thì các phước lành đã được Chúa hứa sẽ thuộc về các anh chị em.



PHẦN HỌC THÊM

Các câu hỏi và các đoạn thánh thư sau đây sẽ giúp các anh chị em học biết thêm về các nguyên tắc trong quyền sách nhỏ này. Những cước chú và những lời chỉ dẫn tham khảo trong các thánh thư sẽ hướng dẫn các anh chị em đến những đoạn và các nguồn tài liệu bổ túc về các nguyên tắc này.

Tại sao tôi cần phải cẩn thận với những thứ đưa vào cơ thể của mình?

Châm Ngôn 20:1 (Kinh Thánh, Kinh Cựu Ước)

1 Cô Rinh Tô 3:16–17 (Kinh Thánh, Kinh Tân Ước)

1 Cô Rinh Tô 6:19–20 (Kinh Thánh, Kinh Tân Ước)

Giáo Lý và Giao Ước 89 (Những người truyền giáo hoặc một tín hữu của Giáo Hội có thể giúp các anh chị em có được một quyền Giáo Lý và Giao Ước. Các anh chị em cũng có thể vào trang mạng www.mormon.org để tìm ra tiết này trực tuyến.)

“Lời Thông Sáng,” *Trung Thành với Đức Tin* (Những người truyền giáo hoặc một tín hữu của Giáo Hội có thể giúp các anh chị em có được một quyền này. Các anh chị em cũng có thể tìm sách này trực tuyến tại www.mormon.org.)

Các phước lành thuộc linh và vật chất nào có thể đến từ việc tuân theo các giáo lệnh của Thượng Đế đối với sức khỏe của tôi?

Đa Ni Ên 1:3–20 (Kinh Thánh, Kinh Cựu Ước)

Chúa sẽ cùng cố tôi như thế nào khi tôi bị cám dỗ?

Mô Si A 5:2 (Sách Mặc Môn, trang 209)

Mô Si A 7:33 (Sách Mặc Môn, trang 216)

An Ma 13:27–29 (Sách Mặc Môn, trang 327)

Ê The 12:27 (Sách Mặc Môn, trang 690)



Tôi Phải Làm Gì?

- Tiếp tục đọc Sách Mặc Môn.

Đề nghị đọc: _____

- Sống theo Lời Thông Sáng. Cầu nguyện để được giúp đỡ trong việc tuân giữ giáo lệnh này. Đặt ra mục tiêu để cải tiến sức khỏe thể xác và thuộc linh bằng cách tránh những chất độc hại và bằng cách tập trung vào chế độ ăn uống thích đáng và những sinh hoạt lành mạnh khác.

- Đi tham dự nhà thờ Chúa Nhật này.

- Tiếp tục chuẩn bị chịu phép báp têm.

Ngày báp têm: _____

- Xin đến viếng thăm www.mormon.org để biết thêm về Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô.

- Tiếp tục gặp những người truyền giáo để học thêm về cách thức mà các giáo lệnh của Thượng Đế có thể ban phước cuộc sống của các anh chị em.

Lần hẹn kế tiếp: _____

Tên và số điện thoại của những người truyền giáo:

GIÁO HỘI
CÁC THÁNH HỮU NGÀY SAU CỦA
CHÚA GIÊ SU KY TÔ

www.mormon.org

Xuất Xứ của Các Hình Ảnh

Trang 2, chi tiết từ *Anh Joseph*, của David Lindsley. © David Lindsley

Trang 5 của Wei-Siang Wang. © Wei-Siang Wang

Trang 9 của Tokio Onogi. © Tokio Onogi

© 2007 do Intellectual Reserve, Inc. Giữ mọi bản quyền. In tại Hoa Kỳ. Bản Anh ngữ chuẩn nhận: 1/07.

Bản dịch chuẩn nhận: 02/07. Bản dịch *The Word of Wisdom*. Vietnamese.

VIETNAMESE



4 0201145435 1

01145 435