

利阿贺拿

艾寧會長：
約瑟的
實例

獲得個人啟示的模式，
第12頁

透过第一次异象复兴的
8项真理，
第18頁

用这些活动庆祝复兴，
第22頁

一张十元美钞的永恒教训，
第28頁

这里
有教会

美国纽约州

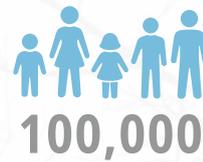
抛迈拉





福音复兴的初期，从斯密家庭故居（仿建后如左图所示）旁边树林中的第一次异象开始，在抛迈拉及附近地区发生了许多重要的事件。

1817年斯密家庭买下的林地面积（英亩）



每年参观圣林的人数

从斯密故居到克谟拉山的距离



在抛迈拉的格兰丁印刷行印行的第一版摩尔门经数量

教会在距离抛迈拉30英里（48公里）的纽约州菲也特正式组织时的成员人数



1820 第一次异象

1823 天使摩罗乃造访约瑟·斯密

1830 摩尔门经出版；教会于4月6日正式成立

2000 纽约州抛迈拉圣殿于4月6日奉献



请至history.ChurchofJesusChrist.org，进一步了解教会各个历史景点。

照片：安娜·贝里摄

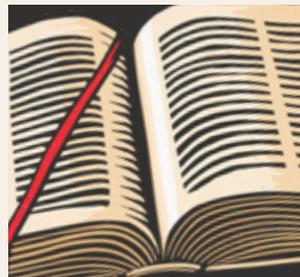


透过家谱施助

8



庆祝复兴
22



从第一次异象
得到的八项
真理
18

第一次异象：
获得个人启示的模式
亨利·艾宁会长
12



站在圣地上

今年，我们庆祝约瑟·斯密的第一次异象200周年纪念。耶稣基督福音的复兴在美丽的圣林中展开序幕。这个奇迹的事件改写了历史的轨迹，包括我们每个人的生命。但对我来说最重要的是，第一次异象已变成一件关乎我个人的事，改变了我的生命。

我和我的丈夫一起在纽约 / 宾夕法尼亚历史景点传道部服务，我花了很多时间在这块圣地上行走。在纽约州抛迈拉的斯密家庭农场，我有幸为来自世界各地和各行各业的游客提供导览服务。

我们都可以借鉴斯密家庭和其他早期教会成员的榜样。正如艾宁会长在第12页所说明的，约瑟·斯密的第一次异象教导我们如何接受启示。在第18页，其他总会持有权柄人员见证了第一次异象是真实的。

我只祈求，在我们纪念第一次异象200周年之际，我们会沉思自己在耶稣基督福音不断复兴的过程中所获得的所有祝福。

凯伦·内福姊妹

- 5 **我们死后会发生什么事?** ☺
- 6 **信心的化身:**
以斯帖·考克斯——美国, 路易斯安那州 ☺
以斯帖倚靠天父的爱来照顾她的家人, 包括她差点失去的儿子。
- 8 **施助原则**
透过家谱去施助
连结我们的祖先可以启发人的心灵, 留下持久的印象。
- 12 **第一次异象: 获得个人启示的模式**
亨利·艾宁会长
效法约瑟·斯密的榜样, 能在我们生活中带来更多的启示。
- 18 **从第一次异象得到的八项真理**
先知见证真理已经复兴。
- 22 **庆祝福音复兴** ☺
给家庭和其他小组的活动建议。
- 24 **来跟从我: 摩尔门经** ☺
这个月每星期利用这些文章, 来提升研读摩尔门经的效果。
- 28 **你正过着十美元的生活吗?**
杰瑞·卡斯主教
这里教导你如何看到事物的永恒价值。
- 32 **后期圣徒的心声** ☺
病痛令她质疑自己的未来; 一对夫妇得到一本很特别的书; 一个只想要回家的男人; 寻求神而挽救了婚姻。
- 36 **我的总会大会笔记本** ☺
2019年10月总会大会
- 38 **自立的祝福**
圣灵使一切截然不同 ☺
莫莉找到两个主要原料来开始她自己的烘焙事业。
- 40 **如何和孩子谈论心理健康的事?** ☺
这里告诉你如何开启对话。

🕒 快速阅读



封面
我心中的愿望,
瓦特·雷恩绘

单元

年轻成人园地

42

正在经历**艰难时刻**吗? 人生并不容易, 但是**天父有个计划**给我们每一个人。

这个月, 年轻人分享他们如何在逆境中找到**希望和医治**。



青少年园地

50

了解**第一次异象教导哪些有关你自己身份的事**; 像尼腓一样, 一位年轻人找到**努力工作的价值**; 约瑟·斯密告诉我们**如何从神那里获得答案**。



儿童园地

朋友

像尼腓那样造一艘船。阅读巴西教会成员的报导。学习如何**控制不愉快的感觉**。



二月份「只有电子版」精选文章



我在研究约瑟·斯密时学到的4个真理

洁西卡·纳尔逊

一位年轻成人历史学家分享有关教会历史问题的见解。



在看似失去一切时，我如何找到信心

珍妮弗·恩纳莫拉多

一位宏都拉斯的成员分享，在一次改变生命的事件后，她如何努力前进。



把「为什么」变成「该怎么做」

莉狄雅·皮卡德

澳洲的一位年轻传教士分享，一个问题如何改变她对于生活中的考验所抱持的观点。



天父有时会让我们等待启示——但那不要紧

梅根·约斯特

一位年轻成人分享，神回答我们祈祷的时间表蕴含着祂的慈爱和诚实。

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

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

2020年2月

利阿贺拿 16717 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·艾文

十二使徒定额组：罗素·培勒，杰佛瑞·贺伦，迪特·邬希特，大卫·贝纳，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，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：蓝道·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·柯华施凯、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·肯茨

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：大卫·狄克生，大卫·爱德华兹，马太·富利顿，贾瑞特·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·宾柏若芙，理查·罗慕义，敬蒂·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·安德勒斯、曼蒂·贝特利、甘·巴特、多马·柴德、约书亚·丹尼斯、大卫·格林、科琳·兴格莱、艾力克·强森、苏珊·罗夫根、史考特·慕义、艾蜜莉·雷明顿、马可·罗宾森、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·彼得森

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

印前作业：约书亚·丹尼斯

印刷主管：司徒反·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, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, 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。）

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. 美国印行。

版权资料：除非另有指示，利阿贺拿中的内容均可复制，供非商业的私人用途（包括为了教会召唤），此项权利得随时撤销。美术作品于作者栏内标示限制用途者，均不得复制。若有任何版权问题，请洽询 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: February 2020 No.2. 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.

我们死后会发生什么事？



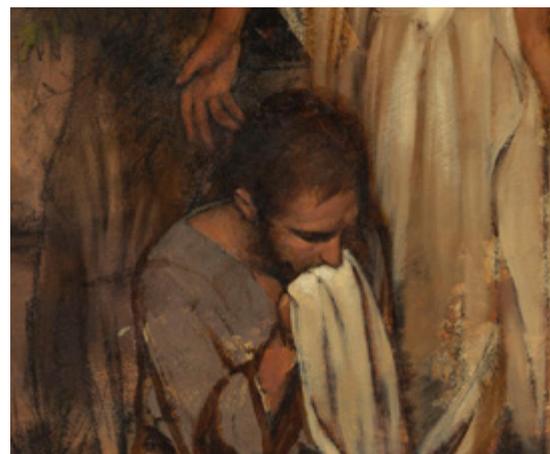
1. 灵的世界：

「义人的灵被接到一种幸福的状态中；那里叫作乐园，是一种安息的状态，平安的状态；他们必在那里安息，不再烦恼、忧虑和悲伤」（阿尔玛书40：12）。



2. 复活：

「灵魂必回复到身体，身体必回复到灵魂；是的，每个肢体与关节都必回复到其身体上，是的，连一根头发也不会少；万物都必回复到原来而完美的躯体上」（阿尔玛书40：23）。



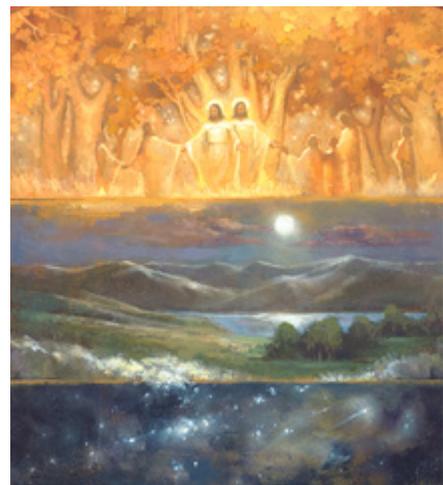
3. 审判：

「等到所有的人都通过第一次死亡而复活，成为不死之后，他们必来到以色列圣者的审判宝座前」（尼腓二书9：15）。



「最后审判的目的，是为了判定我们是否达成阿尔玛所描述的，那种心中『巨大的改变』（见阿尔玛书5：14，26），成为新的人，『不再想作恶，只想不断行善』（摩赛亚书5：2）。执行这项审判的法官，是我们的救主耶稣基督（见尼腓二书9：41）。在祂的审判之后，我们都会承认『祂的审判是公义的』（摩赛亚书16：1），因为祂通晓万事，知道我们一切的行为和渴望。」

总会会长团第一咨理达林·邬克司会长，「借着悔改获得洁净」，2019年5月，利阿贺拿，第93页。



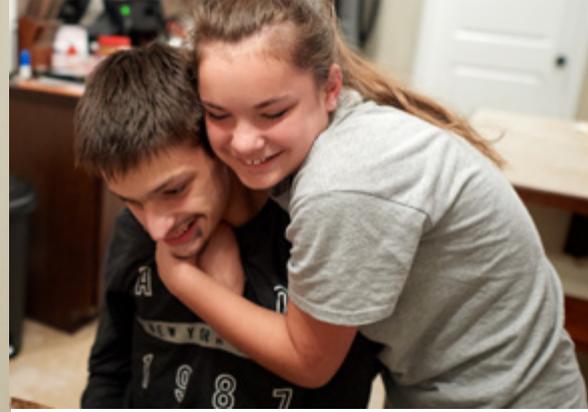
4. 不同等级的荣耀：

「万物都必回复到原来的状态，各自回复到本体上——必死的复活为不死，腐朽的复活为不朽——复活享有无穷的幸福以承受神的国，或遭受无尽的悲惨以承受魔鬼的国」（阿尔玛书41：4）。



以斯帖·考克斯

美国, 路易斯安那州



在路易斯安那州南部遭暴雨袭击之后，这不过是另一个淹水的日子。但是，当以斯帖·考克斯两岁的儿子马修掉进附近一条深沟的急流中时，这成了她生命中最晦暗的一天。以斯帖的丈夫乔治找到马修时，他已经沈入水里15分钟了。

莱斯利·尼尔逊，摄影师

他们称马修的病情为「几乎因缺氧而淹死」，意思是因缺氧而导致脑部损伤。那是我生命中最晦暗的一天，但天父却把马修交还给我。他仍然是我的宝贝，我已经照顾他20年了。我们经历浮沉波折，但他却是个祝福。他很棒。天父一直帮助我度过这一切。

这个有特殊需求的人给了我无可比拟的爱。我们深爱彼此，感觉特别亲近。神祝福了我，真的。

进一步了解

请至 ChurchofJesusChrist.org/go/2206，阅读本文的线上版或福音图书馆文章，进一步了解以斯帖的信心历程，并观看更多的照片。

请至 ChurchofJesusChrist.org/go/2207，了解有特殊需求之家庭可使用的资源。

施助原则

透过家谱去施助

协助人们做家谱是一个有力的施助方法。当你透过家族故事和详细纪录将他人与其祖先联系在一起时，最后就能帮助他们填补内心的空虚，那往往是他们自己从来不曾察觉到的（见玛拉基书4：5-6）。

无论是一辈子的教会成员，还是从未听说过耶稣基督复兴福音的人，神所有的儿女都渴望知道自己从哪里来。

如同以下故事所示，要给人留下深刻而持久的印象，往往不需要花费很长的时间。





在30,000英尺的高空寻找家人

最近，我在搭机回家时，隔座的史帝夫跟我分享了一些他的个人故事。他18岁高中毕业，进入美国陆军担任通讯技术士后不久，就开始在白宫工作，为美国总统提供通讯支援。从18岁到26岁，他服务过两位美国总统。他的故事很吸引人！

「史帝夫，」我说，「你必须为你的后代写下这些故事！他们需要从你的角度来看这些故事。」他同意了。

后来，圣灵提醒我问他对其祖先了解多少。史帝夫很了解他母亲这边的祖先，包括1860年，亚伯拉罕·林肯在美国总统大选期间下乡进行竞选活动时，曾与他的家人共进晚餐的故事。

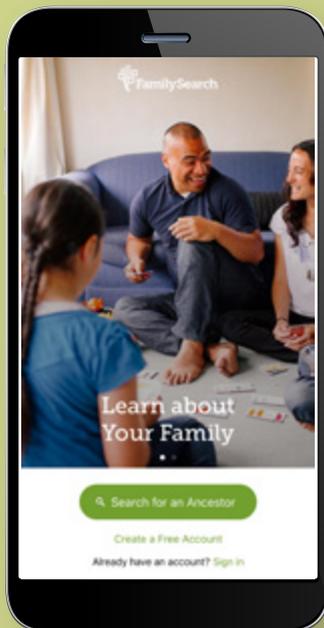
然而，他对父亲那边却没什么认识。他真的很想多了解一些。我拿出手机，开启FamilySearch应用程序。「史帝夫，我们现在就可以寻找你的家人！」

我连接上机内的无线网路，把手机摆在我前面的托盘桌上，这样我们两人都可以看到。我们搜寻家谱树。几分钟后，他的曾祖父和曾祖母的结婚证书就映入我们的眼帘。

「那是他们，」他说。「我现在想起曾祖母的姓了！」

我们都好兴奋。在接下来的45分钟，我们开始为他较不认识的祖先建立个人档案。他要我答应他，到了科罗拉多还要和他一起继续搜寻。飞机降落时，我们交换了联络资料。

我们就在这个30,000英尺（9,144公尺）的高空，用一个像我的手这样小的装置，搜寻



一对在100年前结婚，却已和他及家人失去联系的祖先。真是不可思议！但我们找到了！家人被联系在一起，故事被记了下来。我们对科技和工具产生了感激之情。这绝对是个奇迹。

约拿单·佩蒂，美国科罗拉多州

施助的食谱

艾诗莉是我施助的一位姊妹，我们两人都有祖母传下来的食谱。她的食谱来自她的曾祖母；我则继承了祖母葛林伍的食谱匣，并将之装订成册。

一天晚上，艾诗莉和我下班后各自从食谱中挑出一道食谱，聚在一起试做。她选的是布朗迪甜点，所以我们先作出这道，放入烤箱烘焙。我选的是「粉红酱脆片」；这是每一次的葛林伍家庭聚会中常见的食物。艾诗莉最小的女儿爱丽丝是我们的试吃小帮手。因为艾诗莉不想让她的孩子吃掉所有的布朗迪，所以她把布朗迪切开，分送给她施助的姊妹。

这个食谱之夜，我最喜欢的是在烹饪和烘焙的时候，我们会聊聊所有常见的施助主题——她的挣扎和我的。但是，我们也会谈到自己的祖母和妈妈，我们两人对此都倍感温馨。

珍妮佛·葛林伍，美国犹他州

环绕在新的家人当中

玛丽亚20多年来都不太活跃。几个月前，我们在家中和她花了两个小时，透过人口普查和其他纪录探索她的家人。她一度忍不住哭了起来，说：「我这两小时认识的家人，比我这辈子认识的还要多！」

聚会结束时，我们向她介绍了家谱树应用程式中的「我周围的亲属」功能。这才发现，原来我丈夫和我都是玛丽亚的远亲。她再次流下泪水，说她原以为自己是孑然一身，从来不知道自己在这个地区还有家人。几个星期后，玛丽亚去见了主教。她现在正在努力，以便有资格进入圣殿，而且还在我们的支会遇到了许多「新的」堂表兄弟姐妹！

卡萝·埃弗雷特，美国北卡罗莱纳州



具体的协助方法

当似乎没有其他办法时，家谱可以打开施助机会的大门。以下是一些你可以尝试的建议。

- 帮助他们将家庭照片上传到FamilySearch。
- 帮助他们录制和上传家庭历史故事的语音档，特别是与照片相符的录音。
- 建立扇形表或其他可列印的家庭历史文档，作为礼物送人。
- 教导他们如何用自己喜欢的方式写日记，来记录自己的历史。语音日记？照片日记？影片日记？对于那些不喜欢用标准形式写日记的人来说，还有很多不同的选择。
- 一起去圣殿为祖先作教仪。或者，如果他们要执行教仪的家庭名字很多，可以自告奋勇去帮助他们。
- 聚在一起分享家庭传统。
- 一起参与家谱课程。■



邀请采取行动

想想你的施助对象。你会如何使用家谱来祝福他们的生活？

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」。





亨利·艾宁会长
总会会长团
第二咨理

第一次异象： 获得个人启示的模式

先知约瑟·斯密根据他在圣林的经验，教导我们要如何接受个人启示，使之成为日常生活的一环。

我们称之为「约瑟·斯密的第一次异象」的 200 周年纪念，提供了一个绝佳的机会，让我们能对其先知使命更有信心，并能效法他的榜样，去学习提升自己从神那里获得个人启示的能力。

当 14 岁的约瑟·斯密在美国纽约州抛迈拉走出那片树林时，他已亲自得知神会与祂的尘世儿女沟通。他相信他在圣经中读过的这些话：

「你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。

「只要凭着信心求，一点不疑惑；因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾」（圣经雅各书 1：5-6）。

约瑟·斯密无所畏惧地按照这项应许采取行动，我们每个人都都可以这样做。罗素·纳尔逊会长谈到我们的这个机会时，说：「如果约瑟·斯密在圣林里的非凡经验能教导我们什么，那就是诸天开启，神对祂的儿女说话。」¹

如果神世上的儿女求问神且有资格接受这种交流，神就会信守承诺，与他们沟通。先知约瑟·斯密根据他第一次异象的经验，也根据那经由福音复兴而赐给他的大量启示，教导我们要如何接受个人启示，使之成为日常生活的一环。

「只要我们准备好归向祂，」约瑟教导：「祂就会随时临到我们。」²

诸天开启

我们的挑战是要采取行动，这样我们才能收到天父随时要传给我们作为启示的真理信息，并且能够辨认祂发出的信息。约瑟·斯密的经验就是这样的一个例子。他可能像我们一样，读了好几遍圣经雅各书和圣经其他各书。但是有一天，在圣灵的影响下，他辨认出引导他进入圣林的那段信息。他叙述自己发现神很久以前就发出的一则信息的经过：

「我正因这些宗教派系的斗争所造成的极端困难而苦恼时，有一天我读到《雅各书》的第一章第五节，那经文说：你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人，也不斥责人的神；主就必赐给他。

「从来没有一节经文，在人心所产生的力量，能比这节经文在这时候在我心中所产生的更大。它似乎以极大的力量进入我心中的每一个感觉。我一再思考这节经文，知道如果有人需要从神而来的智慧，那就是我；因为我不知道该怎么办，除非我能获得比我当时已有的更多的智慧，我永远也不会知道；因为各教派的宗教教师对同一节经文的理解差异极大，把所有诉诸《圣经》解决疑问的信心都摧毁了」（约瑟·斯密——历史 1：11-12）。

约瑟·斯密的经验是我们遵循的一种模式，可以帮助我们辨认来自于神的个人信息。经文何以挟带着巨大的能力，并以极大的力量进入他心中的每一个感觉呢？他为什么要一再思考那节经文呢？

神如此有力地对年轻约瑟说话的原因可能很多，但最主要的原因是他的心已经准备好了。

一颗破碎的心就是一颗准备好的心

约瑟有一颗破碎的心的原因至少有两个。他希望他的罪和缺点能获得赦免，他知道这唯有透过耶稣基督才能获

得。他极其渴望知道，那些争论不休的教会中哪一个是对的，他应该加入哪一个教会。

约瑟怀着信心作好准备，他知道耶稣是基督，他的救主。有了那样的信心和一颗谦卑的心，他已经准备好了。他谈到当时的感受，说：「我……呼求主的怜悯，因为只有祂才是我可以信靠的，只有祂才会怜悯我。」³

他已经准备好获得雅各的应许，我们也可以像他一样。随之而来的一连串启示，让主得以改变约瑟的生命，并祝福天父所有的儿女及其家人的生命——那些已经来过或将要来到世上的人。

对你我来说，这是一份超凡的祝福；我们可以从约瑟的榜样中学习如何获得从神而来的光和知识。借由效法约瑟的榜样，我们可以为我们所爱的人和我们为主所服务的那些人带来持久的喜乐。然后，他们的榜样就可以将个人启示的祝福像看不到尽头的链条那样，永无止尽地传出去，只有天父看得到其终点。

为接受启示准备好自己

约瑟准备接受个人启示的模式很简单，也很容易仿效，但这未必是一套一连串的步骤。你们是神独一无二的孩子，所以你们有不同的学习能力，学习真理的方式也有所不同。然而，从约瑟的榜样来看，你们可以看出为何必须要有一些光和真理的启示，才能准备好接受持续不断的个人启示。主深知这点，因此将圣餐祈祷文赐给我们每个人，作为准备好透过圣灵接受个人启示的模式。



你的感受也许不一样，但当我听到「神啊，永恒的父」（教义和圣约 20：77，79）时，总是会有一股温馨的爱袭上心头。圣餐祈祷文让我想起我八岁的时候，在美国宾州费城从洗礼池中出来时的感受。我当时就知道耶稣是我的救主，我感受到变得洁净的喜悦。有时候，我会想起一幅祂在十字架上和祂走出坟墓的画作。我对祂的感觉大都是一直感恩和爱。

当我听到，我要证明自己愿意「一直记得祂，并遵守祂……的诫命」的这些话时，我谦卑地感觉到自己需要悔改和宽恕。接着，当我听到我能有祂的灵与我同在的应许时（见教义和圣约 20：77），我觉得那是真实的。每一次，我都能感受到光和平安，也确信自己能听到神所启示的信息。

十四岁的约瑟·斯密在圣林获得个人启示前，并没有圣餐祈祷文来帮助他做好准备；他在往后的人生中，每次获得个人启示时，也都没有。但我们都可以像他一样，遵循这个模式，让自己有资格获得持续的个人启示：

- 他研读经文中已经揭示的神的话语。
- 他沉思自己所读到和感觉到的事。
- 他经常仔细反覆研读经文。
- 他透过研读和思考获得信心，从而决定去祈祷。
- 当启示来临时，他接受真理和光，奉行他所得到的真理，并寻求更多的真理。
- 他再次读经文，得到神进一步的启示，并写下来。
- 他继续祈祷并服从，从而获得更多的光和指示。

纳尔逊会长谈到我们效法约瑟·斯密的榜样时，所会获得的奇妙机会，说：「同样地，你会寻求为你开启什么呢？你缺乏什么样的智慧呢？你感



觉迫切需要知道或了解什么呢？跟从先知约瑟的榜样，找个你可以经常去的安静地方，在神前谦抑自己，向天父倾注你的心，转向祂寻求答案和安慰。」⁴

撒但反对启示

你在效法约瑟·斯密的榜样时，要仔细研究他的榜样中的勇气和毅力。你祈祷的时候，可能不会遇到他在圣林所遇到的阻力，但你最好记住他这个经验。约瑟如此形容那股阻力：

「我隐入我事先打算要去的地方，环顾四周，认定只有我自己后，便跪下来开始向神献上我心中的愿望。我刚开始这么做，就立刻被某种力量抓住，那力量将我完全制伏，而且对我有惊人的势力，好像绑住了我的舌头，使我不能说话。浓厚的黑暗围绕着我，有一阵子我似乎觉得自己好像注定要被突然毁灭。

「但是我用尽全力呼求神把我从这个抓住我的敌人的力量中救出来，就在我快要沦入绝望而任由自己被毁灭的刹那——不是想象中的毁灭，而是来自看不见的世界中某种实际的东西的力量，那东西拥有那种奇异的力量，我从

从来没有从其他东西那里感受过——就在这非常可怕的刹那，我看见一道光柱，正在我头上，比太阳的光还亮，缓缓降下来，直到落在我身上」（约瑟·斯密——历史 1：15-16）。

约瑟终其一生持续遭遇这样可怖的对立，因为路西弗企图阻止他获得启示，不让他带动耶稣基督福音的复兴。你在祈求获得神的启示时，会遇到比较少的对立，但你仍需要效法约瑟的这个榜样；勇气和毅力。

撒但可能会使用比较微妙的手段来妨碍你的努力，不让你接受和保有个人的启示。其中之一是他会意图捏造谎言，给你虚假的启示。他会企图接近你，传递信息来让你相信没有神、没有复活的耶稣基督、没有活着的先知或启示、约瑟·斯密被迷惑了，还有你的感觉和圣灵的低语是「心智

狂乱」的错觉（阿尔玛书 30：16）。

他会像攻击约瑟·斯密一样，在你即将祈祷的那一刻，以及在你接受到启示之后，用这些谎言来攻击你。我找到了两种避开这些攻击的方法。

首先，感觉需要祈祷时绝不要拖延，不要让怀疑有机会阻挠你。百翰·杨会长（1801-1877）说，要等到想祈祷时才祈祷的人是不太可能祈祷的。⁵

其次，迅速写下你从神那里得到的信息。我发现在前一分钟还很清晰的灵性提示，很可能在几分钟后变得模糊不清，或者消失无踪。我学习到，即便是在半夜，也要起床写下灵感，否则可能就会消失无踪。

这一点，约瑟为我们提供了另一个教训。他多次写下第一次异象的经验，多年来也曾向一些人描述此一经历。先知约瑟甚至也像其他先知一样，体会到要用文字来捕捉已启示的真理是多么重要而困难。

启示祝福我们的后代子孙

像约瑟·斯密一样，我们可以用从神而来的启示祝福我们的子子孙孙。因为我们都是有独特需求的个体，也许只有我们自己获得的一些启示，才适用于我们需要对神负

责的那些人。将启示写下来，证明神对我们说话，对他们来说，这书面的证明可能就和先知约瑟给我们的祝福一样。

第一次异象向我们显示诸天已开启，神会垂听我们的祈祷，祂和祂的儿子会亲自向我们显现，圣灵会向那些准备好聆听并感受微小声音的人的心说话。我们可以将这些教训和信息传递给我们所爱的人和后代。

感谢慈爱的天父，祂爱我们，垂听我们的祈祷，并在我们的时代这样介绍救主，说：「这是我的爱子。听祂说！」（约瑟·斯密——历史 1：17）。感谢主耶稣基督，祂透过先知约瑟·斯密复兴了祂的教会；感谢圣灵，祂渴望经常与我们为伴。

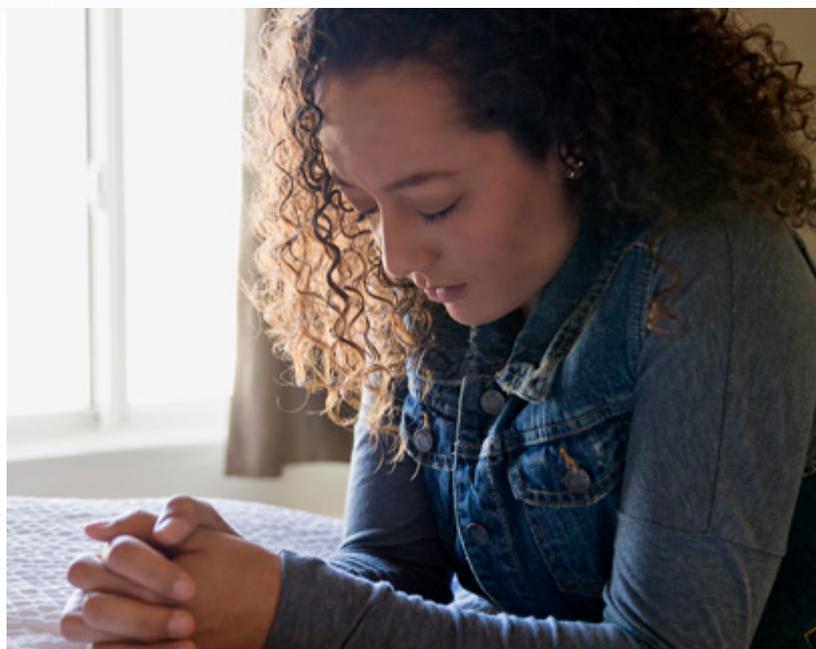
我见证，给孩子的这个祈祷的答案是「是」：

亲爱的天父，您住在哪里？
您是否回答每个小孩的祈祷？⁶

我祈求，我们会像先知约瑟·斯密和今日活着的先知那样，接受慈爱的天父、救主和圣灵的邀请，在每天的生活中获得个人启示的光和真理。■

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95页。
2. 总会会长的教训：约瑟·斯密（2007），第40页。
3. 约瑟·斯密，在「第一次异象的纪事」，1832年的纪事，福音主题文章，ChurchofJesusChrist.org/topics/essays。
4. 罗素·纳尔逊，「给教会的启示，给我们生活的启示」，第95页。
5. 见总会会长的教训：百翰·杨（1997），第44页。
6. 「孩子的祈祷」，儿童歌本，第6-7页。





从第一次异象得到的 八项真理

在 200年前一个晴朗的春天早晨，纽约州北部乡间一处幽静的树林里，父神和祂的儿子耶稣基督向年少的约瑟·斯密显现。这个神奇的事件结束了几个世纪以来的不确定性和猜测：关乎神的本质、持续启示的必要，以及其他长久以来遭人遗忘或因灵性黑暗而被蒙蔽的永恒真理。

总会会长团第二咨理雅各·傅士德会长（1920-2007）说，第一次异象可能是世上「自基督复活以来最特殊的事件」；又说，有八项真理因为此一非凡事件而复兴到世上了。¹ 在我们庆祝第一次异象200周年之际，请想想这些真理，以及近代先知所作的许多见证；他们不但见证第一次异象是真实的，也见证了这异象所揭示的各项真理。



1. 父神具有人的形体和特质；男人和女人都是按着祂的形像造的。

「不论时间是长或短，约瑟·斯密在〔第一次异象〕那几分钟内对神的本质的了解，远比历史上所有博学的神学家所了解的还多。」——戈登·兴格莱会长（1910-2008）²

「我们的天父有耳朵倾听我们的祷告，有眼睛注视着我们的行为，有嘴巴和我们说话，有一颗体谅及爱人的心。祂的确存在，祂是活着的。我们是祂的儿女，是照着祂的形像造的。」——多马·孟荪会长（1927-2018）³

2. 耶稣是和天父分开且不同的个体。

「约瑟·斯密在第一次异象中，看见两位截然不同的人物，也就是两个个体，因此清楚说明了当时盛行的有关神和神组的信仰是错误的。

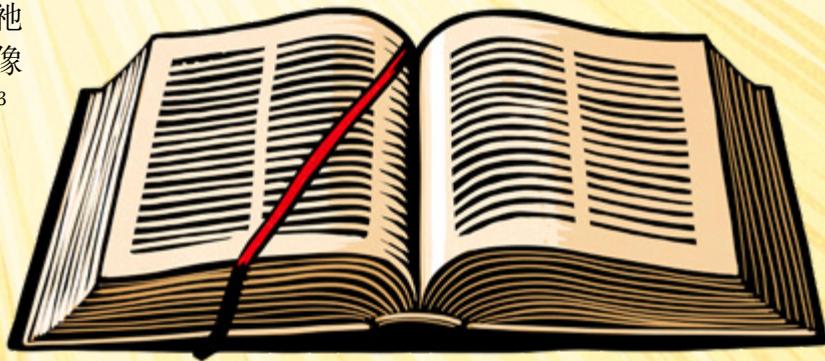
「有人以为神是一种不可理解、不可知的奥秘，其实恰好相反。我们不但可以认识神的本质，也可以认识我们与祂的关系；这是我们一切教义的关键。」——总会会长团第一咨理，达林·邬克司会长⁴

3. 天父宣告耶稣基督是祂的儿子。

「身为经适当按立的祂的使徒，我们见证：耶稣是活着的基督，是不朽的神子。祂是伟大的君王以马内利，如今站在祂父的右边。祂是世界的光、生命和希望。祂的道路乃是今生通往幸福、来生迈向永生之路。」——「活着的基督：使徒的见证」⁵

4. 耶稣是圣经所教导的那位传达启示的人。

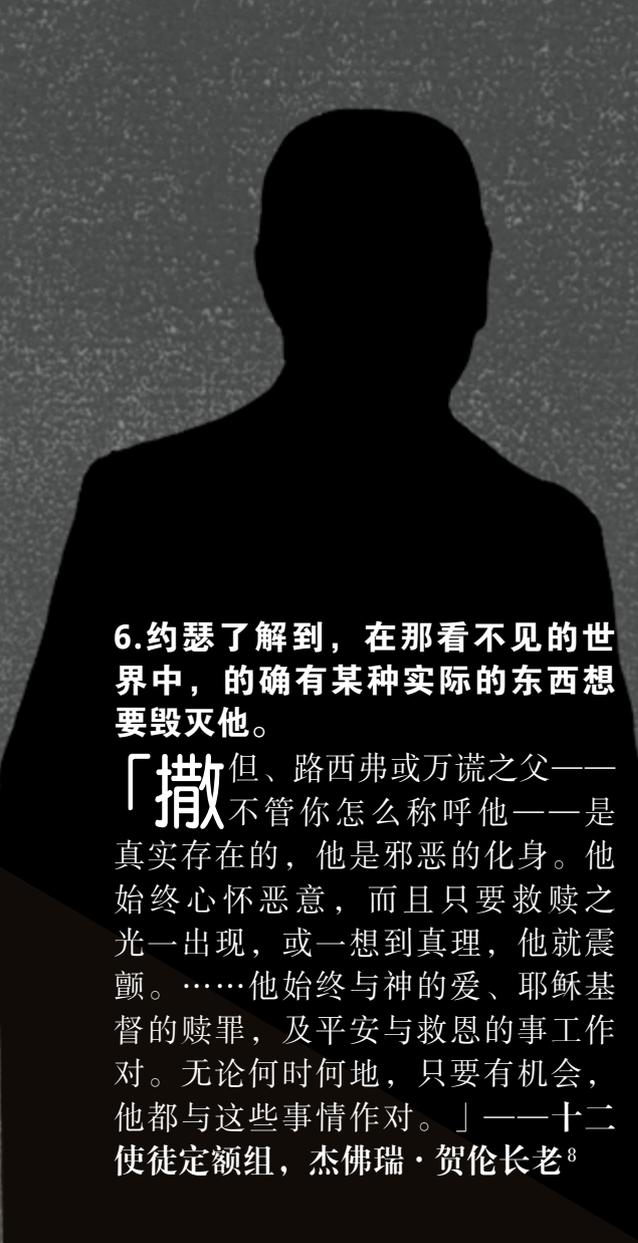
「自从坠落以来，所有的启示都经由耶稣基督而来，祂就是旧约的耶和华。……自从坠落以后，父神〔以罗兴〕从未直接亲自和世人往来；除了介绍神子，并为祂见证外，父神也未曾向世人显现。」——约瑟·斐亭·斯密会长（1876-1972）⁶



5. 雅各针对求神赐予智慧一事所作的应许，已然应验。

「先知约瑟·斯密为我们设立了解决问题的模式，供我们遵循。雅各应许，如果我们缺乏智慧，可以求问神；这项应许吸引了男孩约瑟，于是约瑟直接向天父求问。……

「同样地，你会寻求为你开启什么呢？你缺乏什么样的智慧呢？你感觉迫切需要知道或了解什么呢？跟从先知约瑟的榜样，找个你可以经常去的安静地方，在神前谦抑自己，向天父倾注你的心，转向祂寻求答案和安慰。」——罗素·纳尔逊会长⁷



6.约瑟了解到，在那看不见的世界中，的确有某种实际的东西想要毁灭他。

「撒但、路西弗或万谎之父——不管你怎么称呼他——是真实存在的，他是邪恶的化身。他始终心怀恶意，而且只要救赎之光一出现，或一想到真理，他就震颤。……他始终与神的爱、耶稣基督的赎罪，及平安与救恩的事工作对。无论何时何地，只要有机会，他都与这些事情作对。」——十二使徒定额组，杰佛瑞·贺伦长老⁸

7.耶稣基督建立的教会曾经出现叛教——约瑟被告知不要加入任何一个教派，因为他们教导的是人的教义。

「叛教，也就是叛离主原先所组织的教会，……早已由原先那些协助组织教会的人预言过了。保罗写信给热切盼望救主第二次来临的帖撒罗尼迦的基督徒说：『那日子以前，必有离道反教的事』（帖撒罗尼迦后书2：3）。」——十二使徒定额组代理会长，罗素·培勒会长⁹

8.约瑟·斯密成为神和祂的儿子耶稣基督的证人。

「约瑟·斯密对耶稣的见证是，祂活着，『因为〔他〕看见耶稣在神的右边，也听到有声音作见证说，祂是父的独生子』（教约76：23；亦见第22节）。我呼吁所有听到或读到这项信息的人都能借由祈祷和研读经文，寻求对耶稣基督的神圣品格、对其赎罪和复活有着这相同的见证。」——陶德·克理斯多长老¹⁰ ■



注：

1. 雅各·博士德，「抛迈拉附近的伟大异象」，1984年7月，圣徒之声，第91页。
2. 参阅戈登·兴格莱，「受灵启发的思想」，1997年8月，圣徒之声，第5页。
3. Thomas S. Monson, "I Know That My Redeemer Lives," in Conference Report, Apr. 1966, 63.
4. 参阅达林·鄂克司，「神组和救恩计划」，2017年5月，利阿贺拿，第100页。
5. 「活着的基督：使徒的见证」，2017年5月，利阿贺拿，封面里。
6. 参阅约瑟·斐亭·斯密，救恩的教义，布司·麦康基编（1955），第一卷，第26页。
7. 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95页。
8. 杰佛瑞·贺伦，「我等皆是军人」，2011年11月，利阿贺拿，第44页。
9. 参阅罗素·培勒长老，「我们做得怎么样？」2000年7月，利阿贺拿，第39页。
10. 参阅陶德·克理斯多，「基督的教义」，2012年5月，利阿贺拿，第89页。

家庭讨论

- 我们每个人都要有对第一次异象的见证，这件事为什么对我们很重要？
- 分享你曾经感受到自己的祈祷得到了答复，或你相信神正在垂听祈祷的一次经验。
- 分享你对约瑟·斯密的见证，并邀请其他家人也这么做。



庆祝 复兴

给家庭和其他小组的简单活动建议

200年前，有位14岁的男孩带着疑问走进树林。他得到的答案为复兴主的教会开启了门户。在进行庆祝活动时，可修改以下建议，以适合家庭、青少年小组、支会或分会使用。

加上旁白的音乐演出

找出可以用来讲述复兴经过的歌曲和经文。这可以出自约瑟·斯密——历史、其他经文，以及圣诗选辑和儿童歌本中有关复兴的诗歌。请人协助读出旁白及演奏音乐。可能的话，考虑请一位14岁的男孩读出约瑟·斯密的话。

展出美术作品

请人创作有关复兴的美术作品，可以包括绘画、素描、雕塑、摄影等。请他们选择一个复兴的事件或主题进行创作。

安排一个时间地点展出全部作品，并邀请人们参观。

圣林活动

像约瑟那样，找一个宁静的地方，远离干扰。考虑一个大自然所在，如果离你家够近的话。阅读约瑟·斯密去到圣林祈祷的纪事。请参与者分享自己如何获得福音复兴的见证，或天父回答其祷告的经验。

特别炉边聚会

请一个人准备讲介有关复兴的事。这个人可以是教会领袖、有恩赐的教师，或深谙教会历史背景的人。请朋友或邻居来学习有关复兴的事，以及这件事对今天的我们有何意义。

经文力量

把大家聚在一起，各自带着自己的经文。约瑟·斯密研



读经文，相信他会找到答案。一起阅读圣经雅各书 1: 5。约瑟说，这些话「以极大的力量进入〔他〕心中的每一个感觉」（约瑟·斯密——历史 1: 12）。请参与者分享有哪些经文章节曾对他们发生极大的影响，或解答过他们的问题。

绕场

安排一个简单的绕场活动，由不同的人或小组代表不同的事件、已启示的真理，或复兴的祝福。如果情况允许，请每个人或小组分享他们所代表之事件、真理或祝福的重要涵义。也许可以只为儿童举办绕场活动。

电影时间

聚在一起观看短片「求问神：约瑟·斯密的第一次异象」，影片可在 Church of Jesus Christ.org 找到。讨论你可以从约瑟的榜样学到什么有关祈祷的事。分享与天父沟通给了你什么样的感受。

讲故事

你讲得出约瑟·斯密第一次异象的纪事吗？将以下这10句话剪下来，混合之后，再试着用正确的顺序重新排列。把它作成许多份来玩游戏，看看谁会最先完成，或错误最少。借由阅读约瑟·斯密——历史 1: 7-20来查对答案。然后两人一组，讲述这纪事，或和一个朋友分享你对这项纪事的见证。（正确的顺序：3, 9, 8, 5, 7, 1, 10, 6, 2, 4）

1. 约瑟生平第一次出声祈祷。
2. 耶稣基督告诉约瑟不要加入当时的任何教会。
3. 约瑟的家人加入一个基督教会。
4. 约瑟告诉母亲，他知道他家人加入的教会不是真实的。
5. 约瑟决定祈祷，求神给他智慧。
6. 天父和耶稣基督显现。
7. 约瑟去到树林中。
8. 约瑟阅读圣经中的雅各书 1: 5。
9. 约瑟想知道哪个教会是真实的。
10. 撒但攻击约瑟，让他无法说话。■

来跟从我：

摩尔门经

1月27日-2月2日

尼腓一书第16-22章

造船需要什么？

对尼腓来说，造船不是一件小事。他没有蓝图，没有订购材料的目录，也没有工具。但他有信心，非常敬业，而且有来自主的指示（见尼腓一书17：8）。

讨论

对主的信心和努力工作有何关联？

就像李海和撒拉亚一家人前往应许地一样，你的家庭进行的是什么样的旅行？

到达目的地需要做什么工作？

木材

由于木材一般不会出现在阿拉伯半岛沿岸，尼腓他们可能必须「一起」去山上砍伐木材，再费力地拖到海边，而且可能要来回许多趟才能获取足够的木料。



工具

要制作木工工具，尼腓必须找出矿石来熔冶——这项艰辛费力的过程包括要：开凿石块采矿、击碎石块，然后将矿石一起放在火和风箱造成的高温下熔冶，以提炼金属（见尼腓一书17：9-11）。



信心

尼腓有信心；他相信如果神愿意把大海变为干地，神是做得到的。然而他也相信，主会帮助他达成看似不可能的任务（见尼腓一书17：50-51）。



2月3-9日

尼腓二书第1-5章

坠落使我们能得到哪些祝福？

亚当和夏娃决定食用禁果一事，是天父的计划中不可或缺的一环。没有坠落，我们就无法获得天父的某些精选祝福。想想看：

1. 我们在地球的存在（见尼腓二书 2：20，25）

2. 家庭（见尼腓二书 2：19-20，22-23）

3. 善恶的知识（见尼腓二书 2：26）

4. 成长和进步（见尼腓二书 2：11，22）

8. 复活（见尼腓二书 2：8）

9. 永生（见尼腓二书 2：27）

6. 能自由选择对错（见尼腓二书 2：16，26-27）

7. 透过耶稣基督的赎罪获得救赎（见尼腓二书 2：5-10，26）

5. 有能力感受喜悦和快乐（见尼腓二书 2：23-25；5：27）



我们如何克服死亡？

2月10-16日

尼腓二书第6~10章

亚当和夏娃的坠落为这世界带来了肉体的死亡和属灵的死亡（见尼腓二书9：6）。

讨论

救主的赎罪如何带给你希望？（见尼腓二书9：7，19-23，找出一些建议）。

属灵的死亡
罪，即「属灵的死亡」，使得我们与神隔离（见尼腓二书9：8-10）。



肉体的死亡
我们尘世生命结束之际，会体验到「肉体的死亡」，即灵与身体分开（见尼腓二书9：4-7，10）。

解决办法

基督的赎罪克服了肉体的死亡和属灵的死亡，使我们可以重新回到神的面前（见尼腓二书9：11-12，21-23）。复活之后，我们的灵体和身体会重新结合。为了配称获得永生，我们必须对神有信心，悔改我们的罪，并忠信地遵行福音。

复活的主基督，凯克·理查德·史密斯

复活的主基督，凯克·理查德·史密斯

以赛亚是谁？

2月17-23日

尼腓二书第11~25章

救主教导，「以赛亚的话是伟大的」；祂也命令我们研读这些话（见尼腓三书23：1）。以赛亚的许多教导都象征着耶稣基督的尘世使命和第二次来临。他的话如此宝贵，因此尼腓将之记写在尼腓二书第12~24章，好使读到这些话的人可以「欢欣快乐」（尼腓二书11：8）。

以赛亚在**主前**
740-701年间

担任先知，几乎40年！以赛亚在蒙受召唤的时候，可能不是我们经常想象的那个白发苍苍的老人。你可以在尼腓二书第16章读到有关他的召唤的事情。

他当时已经成家。

你可以在尼腓二书18：3读到有关他的妻子「女先知」，以及主为他的新生儿命名的纪事。

他曾是**希西家王**

的首席顾问。以赛亚在耶路撒冷有极大的影响力。这点对于他身为先知的身份可能有什么帮助？

以赛亚是经文中**最常引述的先知**。

摩尔门经引用了百分之三十二的以赛亚书，另外有百分之三是改写的。

（见旧约学生用本：列王纪上~玛拉基书，第3版〔教会教育机构课本，2003〕，第131页。）

你最喜欢以赛亚书的哪一节经文？

以赛亚这个名字意味着「**主是救恩**」。他的确教导了这点！承受耶稣基督的名如何引导你作决定？

第**4**周

2020年2月

27





杰瑞·卡斯主教
总主教

你正过着 十美元的生活吗？

多年前，我在法国巴黎担任支联会会长时，有人告诉我，戈登·兴格莱会长（1910-2008）将来巴黎访问数天，而我要担任他的司机。我要先去机场接他，送他去旅馆休息，第二天再带他进行一些访问。他想造访的其中一处是美国军人公墓，那是他兄弟埋葬的地方，他在第一次世界大战期间因流感而死。

不过，我接到兴格莱会长时，他看起来并不累。他举起手杖说：「卡斯会长！我们开始工作吧！」

他想立刻前往公墓。遗憾的是，我和那边的主管是约好第二天去，因此我们抵达时，公墓关着，空无一人。

第二天，我们忙得没有时间回公墓。那天晚上，兴格莱会长递给我一张 10 美元的钞票，说：「很遗憾我没能去公墓。如果你能买些花放在我兄弟的坟上，我会很感激。」

我买了花，但没有用到那张钞票。下一个星期日下午，我带着一家人，把花放在那座坟上。我们一家人在坟前和那些花拍了一张合照，把照片寄给兴格莱会长。

我现在还持有那张 10 元美钞，就放在我的经文里。如果我问：「这张钞票的价值是多少？」大多数人会说：「十美元。」但对我来说，其价值远不止如此。这张钞票曾经价值十美元，但它现在对我来说，却是无价的。这是我与神的先知同在的片刻回忆。

你看重的是事物的
属世价值，还是
永恒价值？



赋予你的生命永恒目标和意义

我们一生中，许多事物都只具有有限的属世价值。许多人过着我称之为「十美元」的生活。这样的人可能会说：「吃吧，喝吧，寻欢作乐吧，因为我们明天就死了」（尼腓二书 28：7）。

但人生在世，每一分钟的价值都具有巨大的影响力，会超越今生，达到全永恒。与「吃吧，喝吧，寻欢作乐吧」这态度相反的是，「积攒财宝在天上」（马太福音 6：20）。

以下只是赋予事物永恒价值的几个例子：



1 圣殿。对大多数人来说，这只是一座美丽的建筑。它是很美丽，但对我们来说，它是主的屋宇，是我们可以接受教仪、订立圣约的地方，以便能与家人永远住在一起。



2 摩尔门经。大多数人会说，那只是一本很精采的故事书。但对我们来说，那是神的话。



3 什一奉献。大多数人会说：「那是你捐给教会的钱。」但对我们来说，那不只是钱。这是对主诫命的信心和服从的表现，也代表着我们忠信时可以得到的祝福。



4 智慧语。许多人会说，那是关于身体健康。的确是，但不仅如此。我们知道，只要遵行智慧语，主的灵就会与我们同在。

在属世和属灵之间找到和谐

我们生活的属世和属灵两层面息息相关，我们也不应试图加以区隔。物质层面应当用来造就永恒的目标。

主说：「对我来说，所有的事物都是属灵的」（教义和圣约 29：34）。祂也说：「人是灵。元素是永恒的，灵和元素不可分开地结合着，获得完全的快乐；一旦分开了，人就不能获得完全的快乐」（教义和圣约 93：33-34）。我们的灵若没有身体就不能被造为完全，因此才会有复活。超升是属世和属灵之间的和谐关系与合一。

靠主的灵来作决定

看似属世或物质的事物，也应靠主的灵来作决定。主具有永恒的眼光，祂通晓万事，从太初起就知道一切。祂对我们有完全的爱——胜于我们爱自己的程度。寻求祂的旨意而不是

我们自己的意思，会让我们的生活更快乐、更美好。我们可以透过祂的灵来知道祂的旨意；祂的灵会透过祈祷、阅读和沉思经文，以及与家人商量而来。

那么，要如何认识祂的灵呢？主说过：

「凡不启发人的，就不是属神的，而是属黑暗的。凡属神的就是光；那接受光又继续在神里面的，接受更多的光；那光越来越亮，直到完全的日子」（教义和圣约 50：23-24）。

换句话说，会启发我们、造就我们、带给我们喜乐、为我们生活制造光的，都是神所启迪的。有时，甚至我们自己的思想都会受到神的启迪。

我曾根据灵性提示作出一些决定，而我的理解力却要我做别的决定。最后总是证明，灵的决定优于我理解力所做的决定。

例如，在我和妻子决定要结婚之后，我们



5 婚姻的亲密关系。大多数人以为那只是肉体的欢愉。但是，在已婚的男女之间，尤其是在圣殿印证过的男女，婚姻并不仅如此，而是关于拥有一个家庭，以及在婚姻中表达爱与合一。



6 教育和工作。大多数人会说，这是我们拥有舒适生活，满足家庭需求的方式。但我们相信，这也攸关学习自立，那是一项属灵的原则。我们可以运用选择权来变得独立并协助他人。

都同意要以永恒的眼光看待婚姻——要一直在教会活跃，要在圣殿结婚，等等。那些选择带给我们莫大的祝福，使我们的婚姻坚定而持久。

我曾经有一份待遇极高的工作，且深受器重与赏识。一天我妻子说：「你的工作太忙了。你应该祈祷，想一想是否应该找份新的工作，让你比较有时间为主服务。」我们祈祷后得到圣灵的确认，我应该换工作。不过，我还是有些抗拒。我在为这事祈祷时，告诉主，如果要辞掉工作，会让我考虑去工作的唯一一家公司的名字。

三个星期后，我联络了一间招募机构，进行了一场面试。结果，那人说他有个客户正在征求一名新的主管。那恰好是我在祈祷中提到的那间公司。那间公司很小，这样的职缺大约每 10 年才会出现一次。那是个奇迹。

我开玩笑地对妻子说：「我有好消息，也

有坏消息。好消息是，我将要被那家公司聘用。坏消息是，我想，主还帮我准备了别的。」

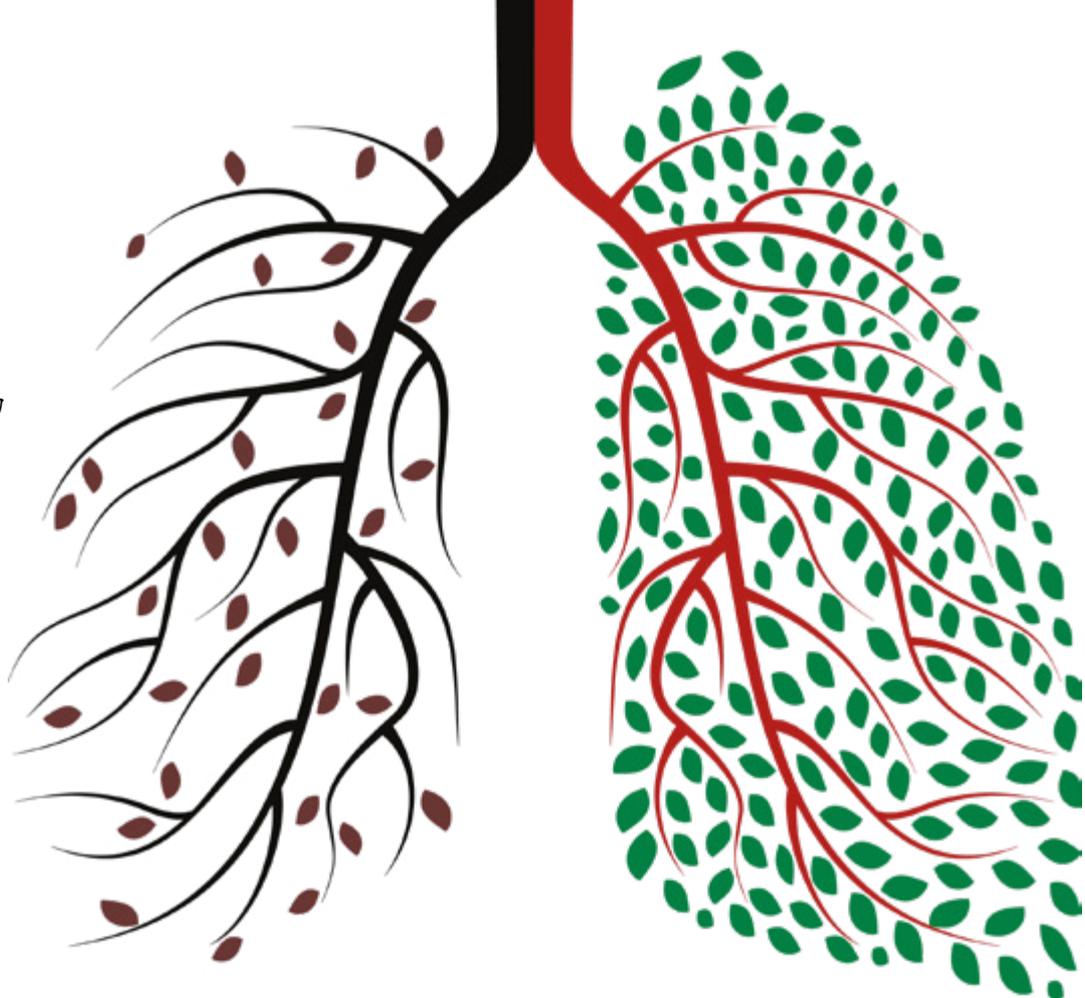
我在星期五和那家公司签了约，星期六就被召唤为支联会会长。

我和妻子都比较看重圣灵的提示和为神服务，而不是物质上的祝福、智能上的满足或社会上的认可。我们寻求主的旨意，也得到属灵的确认，一切都会适得其所。那是我一生中最棒的经验之一。

看见真正的价值

我从未后悔将灵性层面置于任何其他考量之上。有时候这感觉像是一种牺牲，但我知道，从长远看来，这才是唯一重要的事。不要过着「十美元」的生活。要使我们的生活符合我们存在的目的，这样的结合不仅会在今生，也会在来生带来喜乐和幸福。■

我 只有一个功能正常的肺，还有一根弯曲的脊柱，我觉得自己的未来不会像我想象中的那样光明灿烂。



祂希望我快乐

我 因两边肺脏塌陷，被紧急送往急诊室时，我以为我已经到了生命的尽头。我的情感和灵性都还没有准备好要结束，但我的身体却放弃了我。我的家人看到我的情况都很难过，但他们依然坚强，我也蒙福活了下来。

我的病痛并没有就此结束。从那时起，我只能用一个功能正常的肺，和一根弯曲的脊柱过日子。每天都十分痛苦艰难。我曾以为，与其继续受苦，不如死掉还比较好。我觉得自己很软弱，不仅身体如

此，心智和灵性亦是如此。我失去希望和自信。我开始疏远那些在生活中鼓励我的人。但我的家人从来没有放弃我，他们爱我、照顾我，我的朋友也继续支持我。即便如此，我仍然觉得自己的未来不会像我想象的那样光明灿烂。

有天晚上我感到格外悲伤，觉得有必要阅读我的教长祝福词。我读到前面几行时，眼泪就涌了上来。「天父很关心你，也很爱你。祂希望你今生快乐。」

在那一刻我领悟到，只要

我循着天父要我走的路，祂确实会为我准备了一个非常光明灿烂的未来，以及许多美好的祝福。

我们的天父知道我们都会有挑战，因此祂差遣祂的儿子耶稣基督为我们受苦并安慰我们。祂对我们的爱就是那么宽广无际。我也许仍要挣扎度过尘世生活的每一天，但我知道祂们的爱永远都会支持着我，只要我持守到底地跟从祂们，祂们的应许都会实现。■

**普蕾秀丝·基伊屋，
菲律宾里札尔**

摩尔门经是我们的传教士

在我们的外甥发生一场严重的意外之后，我和妻子安娜·玛丽亚谈到了我们的渴望，我们想要知道在这么多不同的宗教信仰当中，哪个才是真实的。一天下午，我坐在床上祈祷说：「主啊，请帮助我找到方法来知道哪个教会才是真实的。」

五分钟后，电话响了。有个朋友打电话来邀请我们夫妻去他家认识一些营养产品，我们去了。我们的朋友在那里给了我们一本摩尔门经。他在标题页亲笔写着：「希望这本书能帮助你们更接近我们的主耶稣基督。」

第二天，我看着那本书，再次祈祷说：「主啊，请告诉我这本书是不是真实的。我不想读些不好的书来冒犯您。」

然后就开始阅读。我读的时候，感觉自己仿佛认识摩尔门经里的人物。我读完这本书后，为尼腓人的毁灭感到痛心，以致于我哭了。我读过数百本书，从没有一本能像摩尔门经那样令我感动。我知道这本书是真实的。

一个星期日，我请安娜·玛丽亚陪我去附近的耶稣基督后期圣徒教会的教堂。我原本以为她不会想去，但她答应了。我们很喜欢听到的事。聚会后，支会成员问我们，是否可以请传教士来造访我们。

「当然可以，」我们回答。

传教士很快就带着摩尔门经来拜访，说他们有一个信息要和我们分享。「那是一本很好的书，」我说。「我已经读过了。」他们很惊讶。安娜·玛丽亚的话也让我很惊讶。「我正在读这本书，」她说，「读到摩赛亚书了。」

她发现我每天早上上班前都会把那本书放在桌子上，便开始自己读了起来。后来她说，几个星期前我向天父祈求

指引时，她也正在我们屋子的另一头作着同样的祈祷，这让我再次感到惊讶。

我告诉传教士，我已准备好要接受洗礼。他们教导我们课程；两星期后，我和妻子就接受洗礼和证实。我们十分感谢主送给我们摩尔门经来帮助我们知道哪个教会是真实的。■

劳尔·贺南德兹，美国德州



我 向天父祈求指引时，我的妻子也在屋子的另一头作着同样的祈祷。

「我想回家」

我和丈夫在地方上的一家三明治店吃午餐时，有个服装不整，神情涣散困惑的男人走了进来。他走向我们的桌子，我很惊讶他没有要钱，他只是问了前往亚利桑那州福雷格斯戴夫的方向。我和丈夫给了他方向，他谢过我们就离开了。

午餐后，我们就启程回家。不久，我看到那个人走向一个加油站。我有个强烈的感觉要去帮助他，于是请我丈夫把车开到那个加油站。我找到那个人，作了自我介绍。他有一双悲伤疲倦的眼睛。他的脸似乎深刻画着生活艰难的纹路。

我问他打算怎么前往福雷格斯戴夫。他说要用走的。我知道那根本不可能，因为当地距离福雷格斯戴夫超过120英

里（193公里）。我给了他一点钱，叫他去附近的一间速食餐厅买点食物，然后我会回来载他去巴士站，帮他买一张票到福雷格斯戴夫。

我回到卡车，告诉我丈夫发生的事。由于他健康欠佳，我打电话请一位朋友陪同我回到餐厅。她同意了。我们收集了些物资、食物和水，然后开车到餐厅去接那个人。

在前往巴士站的路上，这个可怜的人开始重复着说：「我想回家。」我问，福雷格斯戴夫是不是他的家。他说不是，但他女儿住在那里；他们已经好几年没有说话。他说，他两星期前才刚从监狱被释放出来。狱方将他和另一名被释放的囚犯放在那巴士站，给了他们每人一张票。另一名囚犯

偷了他的票和他仅有的一点钱。从那时起他就在街上流浪，没有人会帮助他。

「我想回家，」他再次说。

我们抵达巴士站后，我帮他买了票，给了他一点钱和我们收集来的物资。他谢过我们后，坐了下来。我们开车离开时，这个人的话还一直回荡在我脑海：「我想回家」。

这不是我们每个人都想要的吗？我们来到世上时，都离开了可爱的家园。我们都可能迷失路途，因此耶稣基督向我们显明了应当遵循的道路，并透过祂的赎罪牺牲，为我们的罪偿付了最后的代价。就像这个人无法自行回家一样，我们如果没有救主，也无法回到天上的家。■

奥黛莉·赛门森，美国亚利桑那州

看到他走向一个加油站，
我有个强烈的感觉要去帮助他。





主为我们准备了其他计划

我通常在上午8点离家，工作一整天并上完夜校后，午夜才回到家。在我和丈夫但以理相处的短暂时光中，我们都在吵架。情况很糟，我们已到了分居边缘。

一个星期天晚上，我们吵完架后，但以理说：「也许我们应该更接近神。」第二天，但以理在家照顾我们的儿子，传教士敲了我们的门。

传教士开始探访我们时，我很反对他们所教导的每一件事。但在几次的讨论课程后，我们开始有了些感觉。我们不知道那是什么，但我们都说那种感觉「很神奇」，是一种很平安、很和谐的感觉。即使在传教士离开之后，那感觉仍久久不散。我们领悟到，家里需要更常拥有那样的感觉。

受到传教士的信息启发，但以理和我感受到家庭的重要，婚姻的关系也变得更亲密。我原本希望上学能让我获得更好的工作职位。但我们决定专注于家庭，花更多时间相处，生养更多的子女。我休了学，辞掉工作，到但以理的虫害防治公司担任他的秘书。

在传教士第一次造访后，不到三个月，我们就接受洗礼和证实。我们的生活有了大幅改变。我们开始遵行什一奉献律法。我们开始在家里祈祷，也在公司和但以理的员工一起祈祷。我们开始在教会中服务。但以理的事业蒸蒸日上，需要聘雇更多员工。

在受洗一年后，我们去圣殿印证。印证后过了几天，我发现自己怀孕了。

星期天对我们来说并不容易。但以理要很早离家参加高级咨议会会议，我必须自己一个人帮三个孩子准备好参加教会聚会，但我们的周间有许多时间可以相处。因此，即使我们星期日在为主服务时偶尔要分开，我们也知道自己是**有福的**。

我们得到见证，知道当我们善尽本分，主就会帮助我们，祝福也会来到。我们获得的远远超过计划中的期望。主希望我们获得更好的事物。■

克洛蒂亚·齐培达，智利科金博大区





「只要我们听从神的声音，走在圣约道路上，祂就能在我们的考验中给我们力量。」

乔治·艾瓦拉多长老，
「信心受到考验之后」，
第50页。

与我同住

「生命中最撼动人心的景象和声音，就是看见和听见耶稣不只经过我们身旁，而且正朝着我们走来，停在我们身边，并与我们同住。」

杰佛瑞·贺伦长老，「信息、意义和群众」，第8页。

深入探索

成为门徒是什么意思？

「成为门徒，不是要凡事做得完美，」迪特·邬希铎长老说，「而是要做得用心。」（「你们的大冒险」，第87页）邬希铎长老和总会大会其他演讲者都说，我们的选择，要比我们的能力，更能展现我们真正的为人。

- 「我们是祂真正的信徒吗？祂将一切给了我们；我恳求所有听到和读到这些话的人：请千万别把你的全心投入一再拖延，等到未来时日不再的时候才要去实践。」（泰伦斯·文森长老，「救主真正的门徒」，第11页）
- 「圣徒指的是透过洗礼来订立福音圣约，并努力跟从基督、成为祂门徒的人。因此，『圣徒的喜乐』指的是变得像基督一样的喜乐。」（陶德·克理斯多长老，「圣徒的喜乐」，第15页）
- 「我要邀请你们承诺会终生走在门徒的这条路上，要订立并遵守圣约。将你们的旧习惯丢进翻腾的瀑布深水中，彻底埋藏你们的作乱武器，不要让握柄裸露在外。」（戴尔·瑞隆长老，「对耶稣基督坚定不移的承诺」，第25页）
- 「我们承诺要一直记得救主，这会赐给我们力量来坚守真理和正义——无论我们是处在人群之中，还是独处，那时除了神以外，没人知道我们的一举一动。」（丽莎·哈克尼斯，「荣耀祂的名」，第61页）
- 「耶稣基督真正的门徒爱神和祂的儿女，但不会期待有所回报。我们爱那些让我们失望、不喜欢我们的人，甚至也爱那些嘲弄、虐待和试图伤害我们的人。」（迪特·邬希铎长老，第88页）

所有的页数都是2019年11月
利阿贺拿的页数。

把教会学习 「加长六天」

「使用来跟从我做为指南来研读经文，正在增强我们对耶稣基督和祂福音的归信。我们并非只是把星期天教会聚会减少的一个钟头，交换成在家里多出一个小时的经文研读；学习福音是一整个星期中要持之以恒的努力。正如一位姊妹所分享的精辟见解：「这目标不是要把教会聚会缩短一个小时，而是要把教会学习加长六天！」

马可·裴斯，「来跟从我——主的对策和积极主动的计划」，第46页。



如何……

接受启示

总会女青年会长团第一咨理米雪儿·奎格姊妹说：「教会为儿童和青少年提供的新计划，是以『学习寻求启示，发掘主希望我们做什么，然后朝那个方向采取行动』作为基础。」她分享了增强个人属灵能力来获得所需的启示的四个方法：

1. 创造时间和空间来聆听神的声音。
2. 采取行动，毫不拖延。
3. 求天父给你一项差事。
4. 相信与信赖神会带领你。

见米雪儿·奎格，「属灵能力」，第19-21页。

圣灵使一切截然不同

米迦勒·莫里斯

教会杂志

多亏有自立服务课程和圣灵的指引，使莫莉·柯尔曼找到勇气开创自己的事业。

一个拥有休闲治疗学位，且在心理健康领域有 10 年经验的人，最终为何会开店，贩卖五颜六色的布朗尼蛋糕和冰淇淋呢？

对莫莉·柯尔曼来说，答案很简单。她在 2017 年参加了为期 12 周的自立服务课程，学习如何开展自己的事业。这个课程给了她追求梦想的勇气。

「我曾在华盛顿特区的糕点学校，以及犹他州的烹饪学校研习，」她说，「当我听说支联会要开设自立课程，我心想：『或许我应该参加。我一直都希望拥有自己的事业。虽然我以前参加过其他的创业课程，但是多学习也无妨。』」

这个课程和莫莉参加过的其他创业或糕点课程不尽相同。其中的独到之处，她说，在于有圣灵同在，以及学员之间的同袍情谊。

「有关创业的讨论非常好，也很有帮助，」她说，「但是对我来说，最大的不同在于

将灵性层面融入创业讨论之中。」

恩赐和纠结

「我内心纠结不已，」莫莉说，「我不知道用尽自己的积蓄、时间和精力来开创一个事业，是否真的是善用资源，而且当时我正在从事自杀防治工作。」

莫莉在第一堂课和其他学员讨论，主希望祂的圣徒成功并选择能带给他们快乐的行业。她问组员：「你要如何衡量，应该用你的恩赐来做重要的事，还是用你的恩赐做自己一直想做的事？」

在组员讨论莫莉的问题时，她才发现她不会仅止于贩售布朗尼蛋糕。因为一旦她的事业成功，就可以雇用员工，也有财力资助有价值的事业；而且如果她的工时不再那么紧凑，就可以志愿的方式重返社会工作。

「直到那次讨论之后，我

才真正了解。和一群志同道合的人在一起，我才真的全心敞开，接受这样的想法，」她说，「我们都处于不同的创业阶段，也处于不同的人生阶段，但是圣灵在那里，祂确实是在每一堂课中引导我们讨论。我发现如果我真的想开创自己的事业，那么天父一定会支持我。」

布朗尼蛋糕和祝福

12 周的课程大约进行到一半时，莫莉开始把烤好的布朗尼蛋糕，带去和自立小组的 10 位学员分享。

「他们当然来者不拒，而且有些人给了我非常好的回馈，」她说，「我开始尝试不同的口味、糖霜和成分。课程结束前，我已经相当清楚自己想要做什么。」

莫莉说，每周和组员聚在一起很重要，他们帮助彼此为每周的承诺负责，学习如何寻求协助，以及该向谁寻求协助，并互相指引找到需要的资源。



「我们一起上课的期间，我的小组成员给我许多祝福和支持，」她说，「这个班级帮助我发现所有必须先考虑清楚的事。」

自从 2018 年秋天，莫莉的布朗尼蛋糕铺开幕以来，她很快就发现经营事业所花的时间比她想象的还要多。但是她从自立课程学到的一项原则持续祝福着她。

「我们曾经讨论这必定会花很多时间，但是如果我们保留时间给圣灵，一切将会截然不同，」她说，「我发现这是真的。如果我突然感觉不胜负荷，压力很大，我就会利用早上独自工作的时间聆听经文或是总会大会演讲。这会让我的心情放松并带来平安。」

这种平安的感觉，加上客人的兴奋、快乐与满足，让莫莉即使在一周长时间工作之后，仍然能继续为

自己的梦想努力。

「没有天父的帮助，我根本无法开创这事业，」她说，「没有许多人的帮助与支持，这根本不可能办到。这是十分难得的好机会，也是我长久以来想做的事。」

她将一切归功于自立课程，「我深受祝福能有机会尝试。」■



如何和孩子谈论 心理健康的事？

本文出自与家庭服务中心顾问的咨询内容

开始谈话的5个方式

- 生活中难免会有不舒服的感觉，偶尔感到生气、难过或是担忧，那是没有关系的，这些感觉不一定代表你做错了什么。
- 你知道如果你的腿断了，医生能帮助你，对吗？有沮丧的念头和感觉时，也有人可以帮得上忙。我们应该在有需要时请求协助。
- 犯错是我们在这世上学习和成长的一部分。没有人是完美的！即使我们把事情搞砸了，天父依然爱我们。祂希望我们所有的人不断努力去做。
- 有些活动——如深呼吸、和某个人聊聊、参加体育活动或是画画——都可以帮助你在感觉沮丧时好起来。我们不该做出伤害自己、伤害别人或是动物的事。
- 有时候，人会无法摆脱沮丧和心烦意乱的感觉。有些人在思维情绪方面有其他的问题，但那并不是他们的错。我们应该像耶稣基督会作的那样，以和善的态度帮助和对待每一个人。

活动建议



- 对年幼的孩子，可以画出不同表情的脸谱，帮助孩子说出各种感觉。



- 和孩子一起脑力激荡，列出当他们沮丧时可以去做哪些活动。

谈话的技巧

- 问孩子一些问题，了解他们有什么想法和感受，这很重要。然后，要认真聆听。你可以问：你最近在想什么？你最近生活中有哪些改变？你注意到自己最近有什么新的感受吗？你是否有任何问题想要请教某个人？
- 孩子提出的问题很重要。这些问题可以帮助你了解他们已准备好学习哪些事物。不需要把你知道的答案一次倾囊相授给孩子，回答基本资讯就好，然后请他们回应。如果他们接下来没有提出任何问题，或许是目前基本资讯就已足够。如果他们提出更多问题，或许是因为他们已准备好接受额外的内容。
- 如果孩子分享的感觉和你那个情况的看法不符，要避免和他们争论。
- 有时候，用写的会比用说的容易。如果对话进行得不顺利，试着请孩子把他们的感受写下来或画出来。



- 想一想有哪个人正经历忧伤或在某方面受到挫折。你的家庭可以做什么来向他们表达爱？



- 研读或讨论利阿贺拿中，有关教会成员运用对神的信心来面对考验的故事。

我需要帮助！

如果你感觉孩子的情绪和行为失控，或是心理健康出现危机，要主动寻求心理健康专业人士的协助。（下页有一篇短文提供这段过程中的几个重要提示。）你的主教可以帮助你联系家庭服务中心，或在你居住地区的其他咨商资源。mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org 网页上也列出一些免付费紧急专线和其他资源。有人爱你，你绝不孤单！ ■

其他资源

- 「六个让自己感觉好过的方法」（2020年2月朋友）
- 「寻找适合你的心理健康专业人士」（2019年1月利阿贺拿，电子版文章）
- 「讨论难解的主题」（2015年3月利阿贺拿）

年轻成人园地

本单元内容

44 瘫痪却不悲观
朱莉塔·奥梅多

48 在朋友自杀后寻求帮助
布克斯顿·加德纳

只有电子版

把「为什么」变成「该怎么做」
莉狄雅·皮卡德

在看似失去一切时，我如何
找到信心
珍妮弗·恩纳莫拉多

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

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。

如何看待 黑暗忧郁的时刻

我们都曾经历黑暗忧郁的日子，总觉得每件事都不对劲。在那段期间，**我们可能会自问：「为什么是我？为什么是现在？我怎么忍受这一切？」**幸好，**天父并没有留下我们孤单一人。**我们可以信赖祂慈爱的指引。

在我年轻时，经常抱怨或质疑自己所面临的逆境——直到发生了一件从此影响我一生的事：在一场不幸的意外中，我失去了左手的每一根手指。尽管这个考验非常难以忍受，**但是我从中学到如何信赖天父。**不论发生什么事情，我学到要乐观、感恩和永不放弃。我内在的某些部份彻底改变了，我感受到天父用许多方式向我们表达祂的爱，并在我们通过今生各种困难时引领着我们。你可以在本期杂志的电子版文章读到我的故事。

朱莉塔在第44页的文章中提醒我们，即使处在火般的试炼中，我们仍然可以快乐，并怀着信心向前看。莉狄雅在电子版文章中提醒我们要**找出我们考验的目的**。考验能帮助我们变得像天父一样。在第48页，布克斯顿见证虽然救主可以医治我们的创伤，包括心理健康上的挑战，但是有时我们必须主动寻求他人的帮助——这么做绝对是可行的。

我全心全意地知道，**每个困难——人生中每一段黑暗忧郁的时刻——都有其神圣的目的**，这目的就是要磨练我们、改变我们，好使我们终有一天能变得像天父一样完全。

爱你们的，
珍妮弗



照片由GETTY IMAGES提供



瘫痪 却不悲观

我在遭到枪击而瘫痪之后，因为我对耶稣基督的信心，使不可能的事成为可能。



朱莉塔·奥梅多

我从小就喜爱运动，特别是足球。只要一有空，我就会去踢足球，而且我梦想有朝一日能代表阿根廷，参加奥林匹克或是世界盃比赛。

但是在15岁的某一天，我的梦碎了。我刚拜访完生病的福音进修班教师，骑着脚踏车回家的路上，在我家附近的两个流氓正举枪互相攻击，一颗流弹打中我的背部。

隔天醒来后，我发现自己腰部以下全部瘫痪了。

不幸的事发生时要问的问题

在治疗期间，家人和朋友纷纷来问候我，我看得出他们每个人都为我感到难过，因此我会安慰他们说，我很好。安慰别人帮助了我，但是我知道自己再也不能走路，必须学习瘫痪后如何生活。

那时，我再度开始去福音进修班，也在教会中活跃。福音进修班是支持我回到教会的重要支柱，让我不会因发生在自己身上的事而对天父生气。

在福音进修班，教师教导我们当不幸的事发生时，我们不应该问：「为什么这件事会发生在我身上？」她说，我们应该问的是：「我可以从中学到什么？」

要一直保持积极乐观并不容易，但是我的福音进修班教师提出的问题带给我很多力量。当我失去希望，心中充满疑惑时，我总是会重新思考那个问题：「我可以学到什么？」这帮助我每天有力气起床，在我感觉想要放弃时，带领我度过难关。

至于那名开枪误击我的人，天父祝福我不对他心怀怨恨。他最后被判入狱，他在服刑期间写信给我，请求我的原谅，并告诉我他已改过自新。我告诉他，我对他并没有任何憎恨，我很高兴他能改变。

找到新的热情

遭到枪击后几年，我一直没有特别想做的事。我很怀念参加运动比赛，那时，我不知道有许多残障人士专属的运

动项目。当我知道这件事后，我对运动的热情又回来了。如果遇到我不熟悉的运动，我就尝试学习。我对运动付出的热情，就像在还没有瘫痪以前对足球的热爱一样。

我很快就发现一项和足球一样令我喜爱的运动——轮椅篮球。经过许多比赛和练习之后，我终于获选代表阿根廷参加国际比赛。我喜欢国际球队之间高水准的竞争。

我成为国家女子轮椅篮球代表队的一员，参加2014年在智利举行的南美运动会。在那场比赛中，我们夺得了金牌。后来，我们在2015年于哥伦比亚举行的南美冠军盃比赛中，赢得了银牌。我也在2015年参加于加拿大举行的帕拉泛美运动会，并通过比赛获得资格参加2016年于巴西里约热内卢举行的残奥会。后来，我们取得世界盃参赛资格，参加了2018年在德国汉堡举行的赛事，并于2019年8月，参加在秘鲁利马举行的帕拉泛美运动会。

帮助我持守的祝福

有时候，我仍会感到沮丧，每天仍有许多需要克服的挑战。但是，我感谢天父赐给我美好的家人和朋友。祂已将许多重要的人带进我的生命中，他们帮助我面对这个困难的考验。在克服挑战的过程中，家人的支持极为重要——

当我失去希望，心中充满疑惑时，
我总是会重新思考那个问题：
「我可以学到什么？」





不只是在身体方面，也在心理，情绪和灵性各方面。

我感谢天父已赐给我，并持续不断赐给我的许多祝福，这都是因为在我的生活中有福音。我知道祂爱我。若没有对天父和耶稣基督的信心，我绝对无法持续忍受这些挑战。

没错，我的人生必须在轮椅上度过，但即使在轮椅上，我终究还是实现了许多童年时期的梦想。我告诉别人：「要相信天父。祂与我们同在。有了祂的帮助，我们就可以克服困难。不要失去信心，要在福音中保持坚定。设立目标，你就会达成目标。天父一定会帮助你。」

信心不只支持我克服困难并达成目标，信心也帮助我遵行耶稣基督的福音原则。参加联赛可能会带来诱惑，但是

有了祂的帮助，我们就可以克服困难。不要失去信心，要在福音中保持坚定。设立目标，你就会达成目标。天父会帮助你。



遵守福音原则和个人心中的标准，帮助我作出好的选择。

我试着透过榜样来帮助别人。我不喝酒、不吸烟，我不做其他运动员会做的某些事。分享见证和经文或许很困难，但是我可以试着透过自己会做和不会做的事来教导别人。

天父知道一切事情的答案

有时候，我们会因为临到自己或所爱的人身上的困难而对天父生气，虽然我们不一定知道一切事情的答案，但是祂知道。

天父不会给我们克服不了的困难。就如我的福音进修班教师所说，有时候，发生不幸的事必有其原因。有时候，这些困难最后会为我们和其他人带来祝福。假如我们在考验中守住自己的信心，在其他人需要有人帮助他们面对考验并向前迈进时，我们信心的榜样可能会巩固他们。■

作者现居阿根廷哥多华。

在朋友自杀后 寻求帮助

我以为自己可以独力克服忧郁，但最后却是因为寻求帮助才改变了一切。

布克斯顿·加德纳

几年前的某个夏日，我在工作时得知一位好友因自杀而过世的消息。当时我很震惊——老实说，我根本不知道该如何反应。我记得自己静静地坐在书桌旁，完全无法思考或是做任何事。

我心中百感交集，思绪纷乱，令我感到困惑。然而我不断告诉自己，我没事，我可以度过这个难关。但是接下来的几个月，忧郁和悲伤的巨浪向我袭来，伴随着许多泪水和无数个失眠的夜晚。有好几个早晨，我甚至无法起床。我觉得天父没有回答也没有聆听我的祈祷。研读经文时毫无感觉也得不到任何启发。我感到绝望，也不认为事情会好转。

我从来没有这么长一段时间害怕与任何人谈论内心的感受。有些人知道我的失落，主动想找我谈话或表达支持，但是我一直拒绝他们的好意。我心想：「我不想麻烦别人，况且，他们也有各自的问题要烦恼，为什么要来关心我的问题？」

有个星期天，我的悲伤似乎大到难以承受，甚至没办法在圣餐聚会安稳地坐着。聚会终于结束，我冲向走廊准备离开教堂。就在快到门口时，我遇到支会里一位姊妹，她的儿子几年前因自杀而过世。我们眼神交会时，圣灵告诉我要立刻跟她谈谈我的感受。

虽然觉得害怕，但我还是叫住她，声音颤抖地问道：「我可以跟你谈一谈吗？我需要帮助。」

她听我说完事情发生的经过和我内心的感受，然后她毫不犹豫地拉着我的手，眼中含着泪水看着我。「我只希望你知道这不是你的错，有许多人非常爱你，」她说。

我们两人在谈话时都忍不住哭了起来。对我而言，这种感觉就好像乌云逐渐散去，终于出现些微的曙光，照亮我的生命。她那天在走廊对我说的每一句话，就是我祈祷的答案。

从那一刻起，我学到最重要的是，分享内心的感觉让我终于开始获得医治。

基于某些原因，我说服自己，我可以独自面对所有的事，不需要任何帮助。然而，我却无法看到身边有许多爱我的人，他们希望能帮助我。

我已学到，当我们说「一心一意」（摩西书7：18），这代表你感到心痛，我就感到心痛；我的痛苦，也是你的痛苦。这也意味着，我们不只是在别人需要时提供帮助，在自己需要时，也要愿意接受别人的帮助。只是愿意让别人来帮助我，就能使一切得以改观，最终也引导我在心理上得到完全的康复。

这次经历过了几年之后，现在我可以坦白地说，在我人生当中，从来没有像现在一样感到如此快乐。经过许多努力，最终也借着神的恩典，我已经变得比过去发生这一切之前的我，还更加坚强。祈祷、服务、脆弱、谦卑、治疗、数不尽的祝福和更多无法一一列举的事情，都帮助我成为今日的自己。我非常感谢天父、家人和许多好朋友帮助我度过这一切。我多么感谢自己能主动寻求帮助——这是获得医治的关键。■



布克斯顿·加德纳从小在美国加州长大，目前就读杨百翰大学。他在加拿大卑诗省传教，喜欢健身、烹调（和品嚐）新食谱，找出好听的新音乐。

一开始我认为上福音进修班很困难。

我必须往返不同学校，而且福音进修班是在清晨，我认为不可能做到，因为我功课很多，还有很多事情要做。

但是当我开始上福音进修班，时间似乎就空出来了。现在，我总是有足够的时间完成功课，也很兴奋隔天起床后能再次去上福音进修班。我和朋友在班上互相支持，也学到很多。

在福音进修班感受到的快乐，和在圣殿中感受到的快乐很像。在我满11岁之前，我的兄弟姐妹和朋友都已去过圣殿，只有我还没去过。

当我终于到达年龄可以进入圣殿执行洗礼时，我感到极大的平安。虽然我的家人和朋友曾经向我描述在圣殿的感受，但我真的很兴奋可以亲身体会这种感觉。

索菲亚，14岁，哥伦比亚



青少年园地

本期园地



- 52 复兴为你带来的祝福
戴尔·瑞隆长老
- 56 来跟从我：摩尔门经
认识尼腓二书第3章的
四个约瑟
- 58 我必须造一艘船
璜安·维拉长老
- 61 对耶稣基督的见证
- 62 问答篇：
喜欢去教会吗？为什么
我们需要摩尔门经？
- 64 最后的叮咛：
我看见了异象
约瑟·斯密

复兴为你带来的祝福



戴尔·瑞隆长老
十二使徒定额组

由于复兴的福音，你可以知道自己到底是谁，以及神期望你做什么。

在音乐剧屋顶上的提琴手中，片中的主角特维耶描述在他的村庄里各项传统的好处，说：「由于我们的传统，每个人都清楚知道自己是谁，以及神期望他做什么。」¹你不需要仰赖传统才能得到这项知识。由于复兴，你可以知道自己是谁，以及神期望你做什么。如果你还不确定，你有权利，也有责任去获得那项知识。

距离14岁的约瑟·斯密第一次得到来自天上的异象，开启了复兴的序幕，至今已经200年。约瑟关心自身灵魂的福祉，想知道该加入哪一间教会，因此他走进了美国纽约州北部住家附近的树林。他想知道自己是谁，以及神对他有何期望。他不只得到了所寻求的答案，还在那一天学到很多，并且在往后的24年中学习到更多。由于复兴的真理，你不只能知道为何神创造了你，也可以明白你最终的目标。就像约瑟一样，你可以自己知道。

你是谁？

你是神所钟爱的孩子，祂认识你，也很爱你。约瑟在父神和耶稣基督于1820年向他显现时，了解到这一点。约瑟记载道：「其中一位对我说话，叫着我的名字，指着另一位说——这是我的爱子。听祂说！」（（约瑟·斯密——历史1：17）。

神认识约瑟。对你也是如此，神认识你。祂从很久以前就认识你，并且祂一开始认识你就已经爱你。祂知道你有神圣的潜能可以进步，



并和祂一样获得超升。这意味着你有潜能可以变得像祂一样。²这意味着你将变得像祂一样。

「家庭：致全世界文告」宣告了这项复兴的重要教义：「全人类……都是照着神的形像所造。每个人都是天上父母所心爱的灵体儿女，因为这样，每个人皆有神圣的特性及目标。」³教会中资深的成员可能很清楚明白这项真理，但是对许多著名的基督教神学家而言并非如此。他们宣称你今生最重要的目的就是要崇拜、仰慕并敬拜神，而神创造你唯一的动机，就是希望你可以赞美、仰慕并事奉祂。

神透过约瑟·斯密显明了祂的事工和祂的荣耀，就是为了要使你获得荣耀，促成你的不死和永生。⁴因为使你获得荣耀，就是在荣耀祂，神的目标和目的就是要创造一个能让你进步的环境。你不断进步最终的目的，就是拥有恒久的喜乐。便雅悯王教导人民：「想想遵守神诫命的人那种蒙福和快乐的状态。因为看啊，他们无论在属灵或属世的事上都蒙福；如果他们忠信到底，他们必被接到天上，在无穷幸福的状态中，与神同住」（摩赛亚书2：41）。

神希望你得到上好的祝福。祂既仁慈，又有爱心。祂知道为了让你进步，你必须来到世上获得一个身体，并从自己的经验中学



会明辨是非。祂不希望你永远停留在儿童或是青少年阶段，祂也不希望把你训练成一个盲目服从的宠物。不，祂希望你选择跟从祂，并从自己的经验中成长、变得成熟，以继承祂所有的一切。⁵这就是你神圣的目标。

这些对复兴教义极为重要的真理，始于约瑟·斯密所作的那个简单的祈祷。

神对你有何期望？

神对你有两项主要期望。第一，祂期望你学习并跟从祂的计划。第二，祂期望你帮助他人学习并跟从祂的计划。

你在前生受到教导，认识并接受了神的救恩计划。这或许不是一个容易的决定。天父三分之一的孩子拒绝了这个计划。但是你渴望来到世上，获得一个身体并运用选择权，选择跟从这计划。神知道你来到世上会犯错也会犯罪，你也清楚明白这一点。这些罪会让你永远无法回到神的面前，除非有人将你从罪恶中救赎出来。神安排让耶稣基督成为你的救赎主。耶稣基督为了你的罪和过犯赎罪，好使神的救恩计划能对你产生功效。⁶祂偿付了最终的代价，因此祂可以「向父要求祂对〔你〕慈悲」（摩罗乃书7：27）。

神的计划也提供你选择权的恩赐，好让你能「分辨善恶」（尼腓二书2：5）。你是自己的「主宰」（见教义和圣约58：28），能够为自己作决定。但是如果你作出不好的决定或是犯错，神期望你运用选择权悔改。唯有透过耶稣基督的赎罪才有可能悔改，而你需悔改才能在神前成为洁净。⁷

由于复兴的真理，你不只能知道为何神创造了你，也可以明白你最终的目标。

你在悔改时会转向神并运用对耶稣基督的信心。只要符合悔改的条件，耶稣基督的赎罪能免除你原本应受的惩罚。当你服从福音的律法和教仪，就代表你已经悔改。只要你悔改，就会变得纯洁、洁净和神圣。

如同神向亚当宣告：「这就是借着我独生子的血给全人类的救恩计划」（摩西书6：62）。由于我们对基督以及天父的计划有信心，就可以「在今生享有永生的话语，并在来生享有永生，即不朽的荣耀」（摩西书6：59）。

神对你的第二项主要期望，就是帮助他人学习并跟从祂的计划。你一旦了解神和祂的儿子耶稣基督爱你，自然就会有渴望与他人分享这项真理。分享耶稣基督的福音也可称之为「聚集以色列」。罗素·纳尔逊会长明确地教导：

「亲爱杰出的青少年们，你们被派遣来到世上，在这个时代，人类历史上最重要的时代，来帮助聚集以色列！今日世上没有任何事比这件事更重要。没有任何事比这件事的影响更深远。绝对没有。」

「这聚集对你们来说应当意味着一切。这就是你们被派到世上来的使命。」⁸

履行这项圣约职责会带给你喜悦⁹，帮助你获得个人的救恩。¹⁰

由于耶稣基督的福音已在世上复兴，因此你可以知道自己是誰，以及神对你有何期望。我们庆祝200年前，在纽约州北部斯密农场附近的树林里开启了复兴的事工，这对你有重大深远的影响。约瑟恳切的祈祷带来了众多启示，直到今日神的使徒和先知仍持续获得启示。耶稣基督指导祂世上的教会和事工，好使你能

发展个人神圣的潜能，再次与天父同住。■

注：

1. Joseph Stein, Jerry Bock, Sheldon Harnick, *Fiddler on the Roof* (1964), 3.
2. 「神处身于诸灵与荣耀之中，因为祂更有智慧，因此觉得应该制定律法，好让其他的灵有机会像祂一样进步……使祂们能与祂一同超升」（总会会长的教训：约瑟·斯密〔2007〕，第210页）。
3. 「家庭：致全世界文告」，2017年5月，利阿贺拿，第145页。
4. 见摩西书1：39。
5. 见戴尔·瑞隆，「今日就可以选择」，2018年11月，利阿贺拿，第104页。
6. 见以赛亚书53：3-12。以赛亚提到10次基督为我们的罪受苦。
7. 神说：「〔你〕必须悔改，否则〔你〕绝不能继承神的国，因为没有不洁的东西能住在那里。」因此，你「必须从水、灵，并且用血，即〔神的〕独生子的血来洁净，而重生到天国里；这样好使你们从所有的罪中圣化」（摩西书6：56，59）。
8. 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。
9. 见教义和圣约18：15-16。
10. 见教义和圣约4：2，4；31：5；36：1；60：7；62：3；和84：61。

认识尼腓二书第3章的四个约瑟

你知道有一位名叫约瑟的先知，大约在4,000年前谈到约瑟·斯密吗？

看 看你是否可以分得清楚在尼腓二书第3章中提到的每一个约瑟：李海告诉他的儿子约瑟，那位住在埃及的约瑟曾经在预言中谈到约瑟·斯密，而约瑟·斯密与他的父亲约瑟同名。

看以下的时间轴，能更了解这几个约瑟是谁，以及他们生活的年代。

埃及的约瑟说了哪些有关约瑟·斯密的事？

主赐给埃及的约瑟启示，让他看见许多世纪以后的事。他分享了以下有关约瑟·斯密的真理。

- 「主我的神必兴起一位先见，他会是一位赐给我子嗣的精选先见」（第6节）。



约公元前1700年

约瑟，雅各（后来改名为以色列）的儿子，他住在埃及。他有两个儿子，名叫以法莲和玛拿西。

约公元前600年

李海，玛拿西的后裔，离开耶路撒冷到旷野旅行了好几年。他和妻子撒拉亚在旷野生下了一个儿子，名叫约瑟。



- 「他要像摩西一样伟大，我说过我必为你们兴起摩西，来拯救我的人民」（第9节）。
- 「我必赐予他能力，向你的子嗣透露我的话——不仅透露我的话，还要劝他们相信已传到他们之中〔如圣经〕的我的话」（第11节）。
- 「主说，以色列家族啊，在我所有的人民中展开事工时，必使他转弱为强，来复兴你们」（第13节）。
- 「主必祝福那位先见，凡企图毁灭他的，必定挫败」（第14节）。
- 「他必与我同名；也与他父亲同名」（第15节）。

约瑟·斯密在哪些方面很像埃及的约瑟？

埃及的约瑟受法老指派要为饥荒作准备，监督屯积粮食的工作。饥荒来临时，住在埃及和其他地方的人民来向约瑟采买粮食。甚至连约瑟的兄弟也从圣地来到埃及采买粮食。法老让约瑟的父亲和兄弟取得粮食并在埃及住下，使他们免于饿死。

在约瑟·斯密的时代，人民也面临欠缺神的话语的「饥荒」；他们迫切需要耶稣基督真实的福音。约瑟·斯密是主所召唤的先知，为要救我们脱离这场饥荒

李海怎么会知道埃及的约瑟？

李海和他的家人离开耶路撒冷之后，主命令他们回去向拉班取得铜页片。这些页片包含旧约先知的写作，其中也包括埃及的约瑟。

——经由复兴祂的福音和圣职，使我们能为个人灵魂的救恩接受必要的教仪。■



公元1805年

小约瑟·斯密在1805年12月23日，出生于佛蒙特州。1820年，他在第一次异象中看见天父和耶稣基督。几年以后，如埃及的约瑟所说（见尼腓二书3:11），他翻译并出版了摩尔门经。

公元1771年

老约瑟·斯密出生于麻萨诸塞州。



我必须 造一艘 船。

尼腓造船的经验让我明白
如何克服生活中的挑战。





璜安·维拉长老
七十员

当我告诉父母我想要去传教时，他们不怎么高兴。我和哥哥伊凡是家中仅有的耶稣基督后期圣徒教会成员。我18岁加入教会，一年后，我决定作全部时间传教士。尽管我父母最后还是同意让我去传教，但父亲警告说，他无法保证当我返乡时，他会继续支付我的大学学费。

但我知道，只要我去服务，主必帮助。

在传教期间，每当我看到人们愿意接受耶稣基督的福音，并朝着救恩前进，都让我无比快乐。我返乡后，又再回到学校继续上课。但过不久，如同我父亲曾警告的，他对我说：「我没办法支付学费了。」

这怎么可能？我心想，我去传教，做了主要我去做的事。这样的事为什么会发生在我身上？

学业和工作

然后我想起在摩尔门经中读到的教导。尼腓遵守了所有诫命，神吩咐他去造一艘船，去做一件他从没有做过的事（见尼腓一书17：8，49-51）。我觉得自己也必须造一艘「船」。我对于如何解决这个大问题毫无头绪，所以我去祈祷，寻求启示。

很快地，伊凡来找我谈。「璜安，我听说爸爸不会支付你的学费，」他说。

「没错，」我回答。「我觉得一切都没有希望了！」

伊凡的回答很简单，却点醒了我。「你知道你可以半工半读吗？」他说：「这么一来，你就可以自己负担学费。」我头一次发现我可以同时做这两件事！很快地，我找到了一份兼差工作，让我可以继续完成学业。

我又想到尼腓和他造的船：「我，尼腓，……不照世人的方式来造船；而是遵照主向我显示的方式来建造」（尼腓一书18：2）。

如果我当时听从自己的意思，应该早就已经放弃学业了。但主透过哥哥对我说的话，激励我继续学习。有时候我们遇到生活中的挑战时，会以为主没有祝福我们。但我现在反而能清楚看到，祂祝福了我，让我有机会发展、成长。

不要半途而废！

我在读书的同时也结了婚，后来当我快要取得学位的时候，我发现自己并不那么喜欢所读的科系，我很想放弃。但我的妻子告诉我：「你不能放弃，你不知道主为你预备了什么，所以你必须

完成学位。」

我又想到尼腓，尽管受自己的哥哥错待，他还是不放弃，仍旧仰望和赞美神。尼腓说：「我并未因我的痛苦而埋怨主。」当他终于被释放后，「我，尼腓，领着这艘船，重新驶往应许地。

「事情是这样的，我们航行许多天以后，抵达了应许地」（尼腓一书18：16，22-23）。

我听从妻子的忠告，完成了学位，但开始进入不同的业界工作。

两年后，我强烈感觉到自己必须去进修学习，我觉得应该要读研究所。当我着手申请研究所时，其中一项首要条件就是必须有学士学位。那一刻，我耳边响起了妻子的话：「你不知道主为你预备了什么，所以你必须完成学位。」如果我当时没有完成学士学位，就不可能继续取得硕士学位。

先知带领我们

每次读摩尔门经时，我都会问自己，这位好几千年前的先知希望我知道什么事，并运用在自己和家人的生活中？例如，尼腓教导我们必须准备好来接受主的召唤，信赖祂并忠信地事奉祂。

我毫不怀疑当主召唤时，祂必预备一条道路，就像祂为尼腓所做的一样（见尼腓一书3：7）。■

对耶稣基督的见证



祂活着！

- 耶稣基督复活后从坟墓里出来（见马太福音28：6）。
- 祂有骨肉的身体（见路加福音24：39；教义和圣约130：22）。
- 祂复活后的身体荣耀且不朽。



我们看见祂

- 神向来遵循召唤见证人的模式（见使徒行传5：32）。
- 祂召唤约瑟·斯密为后期时代的证人，为活着的基督作见证。



「这是我的爱子」

「现在，

在许多对祂作的见证后，

最后，这是我们对祂作的见证：**祂活着！**

「**因为我们看见祂在神的右边，也听到有声音**

作见证说，祂是父的独生子——

「诸世界现在和过去都是借祂、经祂、

由祂创造的，其上的居民

是神所生的儿女。」

教义和圣约
76：22-24

我们听到有声音

还有另几次从天上传来声音，为耶稣基督是神子作见证，这声音通常是天父的声音（见马太福音3：17；尼腓三书11：7；约瑟·斯密——历史1：17）。

其上的居民 ……是神所生的儿女

还有其他的世界也有居民。我们对于那些人民的情形所知不多（见摩西书1：35），但是我们确实知道他们都是天父的儿女，同样经由耶稣基督的赎罪而获得拯救。



现在和以前 创造的诸世界

耶稣基督在天父的指示下，创造了「无数的世界」（摩西书1：33）。



如果我和教会的人处得不愉快，怎么能享受教会聚会？



「我们大家都不完全，可能会冒犯人，也被人冒犯。我们个人独特的行为往往考验着彼此。在基督的身体里，我们不仅必须学习各项理念和崇高的言词，还必须『亲身』体验，学习『以爱心彼此相处』（教义和圣约42：45）。」

十二使徒定额组陶德·克理斯多长老，「为什么要有教会」，2015年11月，利阿贺拿，第109页。



你只能控制你自己

我没办法控制身边的人怎么做，即使是其他成员也一样，但我能控制我自己，

和我要怎么回应那些状况。我明白去教会聚会是我和神之间的事，不是我和任何人之间的关系。我一直提醒自己，不再奉行福音，对神和对我自己来说都不公平。

艾莉卡，18岁，美国夏威夷州

尊重每一个人

我们每个人的背景、成长经验都不一样。你绝对不知道别人正经历什么事。

洛干，15岁，美国俄勒冈州

与领袖谈谈

你不应该为了某个人而去教会。你应当为自己对基督的信心而去。我也会建议你跟主教谈谈。

艾许，15岁，美国华盛顿州

上述回答仅供协助与参考，并非教会教义之正式声明。



像耶稣一样爱人

耶稣基督说：「我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。」

……你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了」（约翰福音 13：34-35）。这句经文让我了解，如同救主爱我这个有许多不完美，犯了许多错的人一样，我也必须去爱其他人，无论他们是谁。

爱玛，15岁，阿根廷查科省

享受你的支会大家庭

即使因教会成员而觉得受伤或不满让我深受困扰，我却越来越了解支会里的人多么关心我。支会大家庭带给我的快乐帮助我去享受教会的聚会。那里永远都有爱你的人。

苏菲亚，16岁，英格兰布里斯托尔

你的看法如何？

「很多经文我都看不懂。我如何从经文研读中得到更多收获？」

请于2020年3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。



我要怎么跟朋友说明为何需要摩尔门经？

我们相信摩尔门经是主为了我们这个世代所预备，且对我们来说是必要的。（罗素·纳尔逊会长说明）有这几个原因：

- 它包含了人生中最迫切的问题的答案。
- 它教导了基督的教义。
- 它补充并阐明了圣经中许多遗失的「明白而宝贵的」真理（见尼腓一书13：29-33）。
- 它针对耶稣基督的赎罪，提供了我们所能找到的，最完整、最有权威的解释。
- 它教导我们有关聚集分散的以色列。
- 它揭露了敌人的策略（见尼腓二书第26～33章）。
- 它消除错误的宗教传统。
- 它永远废除了启示已经随着圣经终止，今日天堂已经封闭等等错误观念。

（罗素·纳尔逊，「摩尔门经：如果没有这本书，你的生活会有什么样子？」2017年11月，利阿贺拿，第62页）。

我看见了异象

先知约瑟·斯密 (1805-1844)

第一任总会会长

1820年春天，14岁的约瑟·斯密想知道他应该加入哪一个教会。他查阅经文寻求答案。在圣经雅各书 1: 5中，他读到如果我们缺乏智慧，可以求问神。

最后我得到了结论：我一定会继续处在黑暗和混乱中，要不然我就必须照雅各的指示做，就是，去求问神。

于是，我依照这去求问神的决心，隐入树林中作此尝试。那是一千八百二十年初春，一个美丽明朗的早晨。

我隐入我事先打算要去的地方，环顾四周，认定只有我自己后，便跪下来开始向神献上我心中的愿望。我刚开始这么做，就立刻被某种力量抓住，那力量将我完全制伏，……浓厚的黑暗围绕着我，有一阵子我似乎觉得自己好像注定要被突然毁灭。

但是我用尽全力呼求神把我从这个抓住我的敌人的力量中救出来，就在我

快要沦入绝望而任由自己被毁灭的刹那……我看见一道光柱，正在我头上，比太阳的光还亮，缓缓降下来，直到落在我身上。

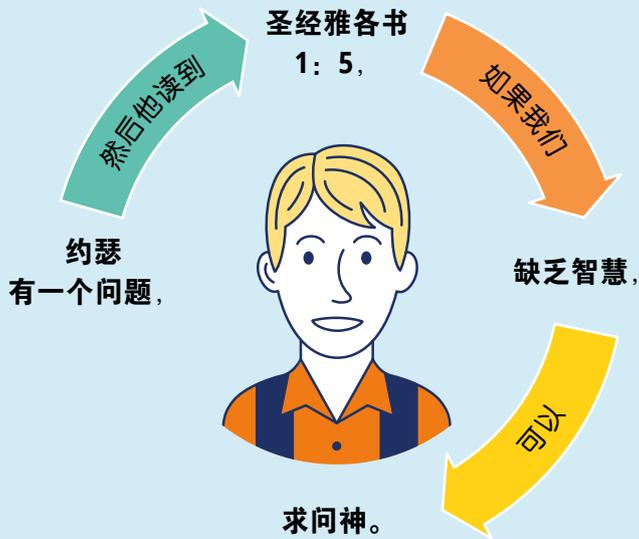
……光停在我身上时，我看见两位人物，站在我上面的空中，其光辉和荣耀无法形容。其中一位对我说话，叫着我的名字，指着另一位说——这是我的爱子。听祂说！……

我确实看到了光，并且在那光中看到两位人物，祂们确实对我说话；虽然我因为说我看到异象而受人憎恨和迫害，但是这仍然是真的；……我看见了异象；我知道，我知道神也知道，我不能否认。■

摘自约瑟·斯密——历史1：13-17，25。

寻求真理的模式

我们要如何知道什么是真实的？
先知约瑟·斯密为我们设立了
模式，供我们遵循。



约瑟努力寻求答案，促成了
耶稣基督福音的复兴。你努力
寻求答案会促成什么呢？



当你有疑问的时候，
你会去哪里寻求答案？

罗素·纳尔逊会长分享我们可以
如何遵循先知约瑟的榜样：



「找个安静的地方。在神前
谦抑自己。」



「奉耶稣基督的名祈祷，倾诉
你的担忧、害怕、软弱——
当然，还有你内心深切的
渴望。」



「然后倾听！」



「把你脑海浮现的想法
写下来。」



「根据你受到的提示采取
行动。」

「神真的想要对你说话吗？
是的！」

(摘自2018年4月总会大会演讲。)

第一次异象
200周年纪念

约瑟·斯密的第一次异象，
在今日对我们的重要性就和
200年前一样。本月有几篇
文章能说明个中的原由。



年轻成人园地
当人生不公平时

42

青少年园地
福音复兴与你

52, 61,
64

寻求真理?
仿效这个模式

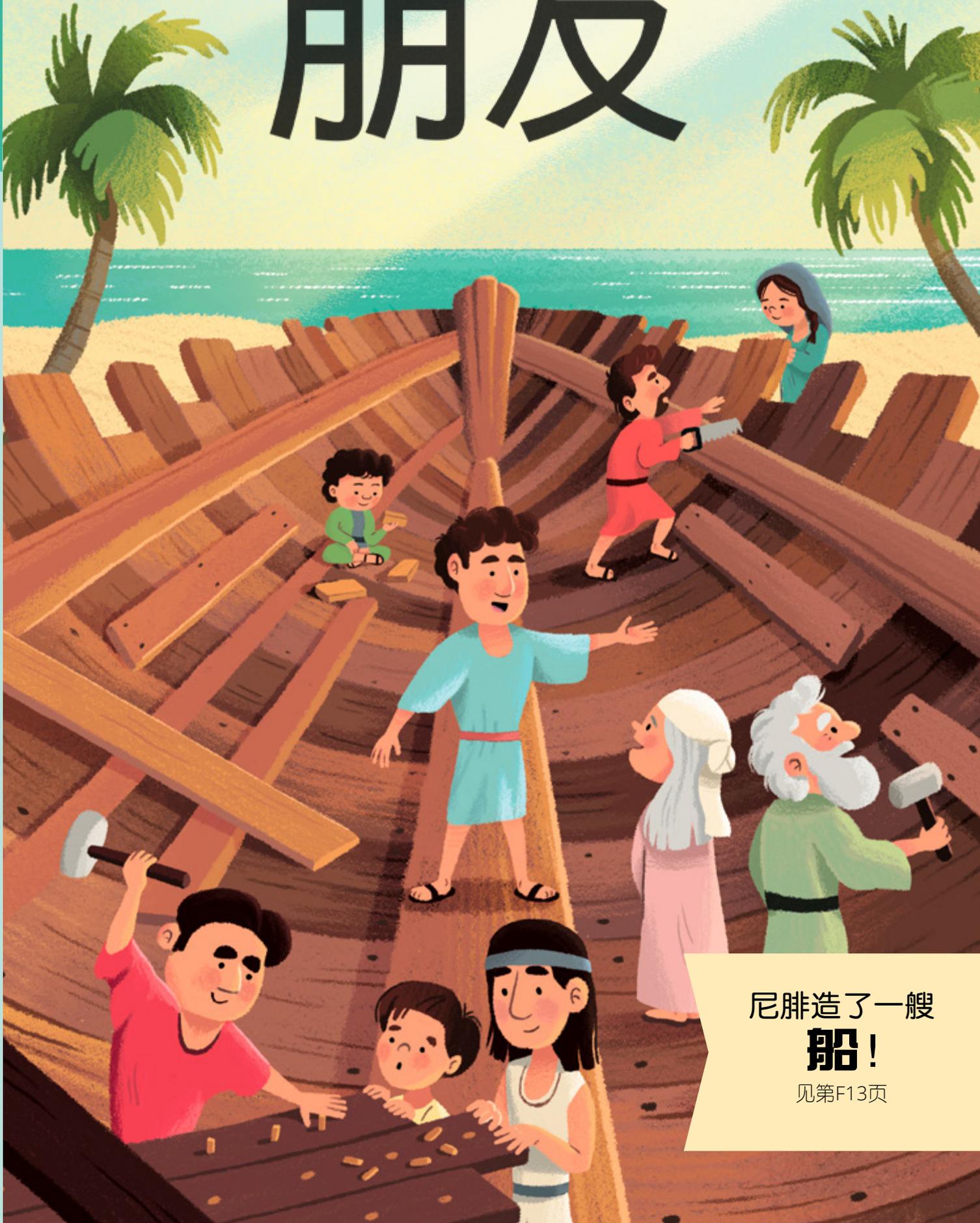
65

父母
孩子和不快乐的感觉

40, F6

耶稣基督
后期圣徒教会

朋友



尼腓造了一艘
船!

见第F13页



亨利·艾宁会长
总会会长团第二咨理

去做

在我成长的过程中，许多人失业，没有地方住。我们小分会里的慈助会会长是一位来自挪威的年长妇女。她知道神希望她看顾那些需要帮助的人，于是向街坊邻居募集旧衣服。她把这些旧衣洗净、

整烫后，装进纸箱，放在后院的门廊。只要有人需要衣服，她的邻居就会说：「到街尾那户人家去，那里有位女士，你需要什么，她都会给你。」

这位姊妹找到神希望她做什么，然后去做！她帮助了数以百计在困苦中天父的儿女。

在摩尔门经中，尼腓教导我们无论看起来多难，都要遵守神的诫命。他说：「我会去做主所命令的事」（尼腓一书3：7）。

只要去聆听，然后去做主所要求的事，就是展现你对神的信赖。●



摘自「信赖神，然后去做」，2010年11月，利阿贺拿，第70-73页。

总编辑：巴乐安

你今天能做什么
来帮助别人？

我与耶稣同行

诚挚地 ♩ = 80-88

词与曲：司提反·香克

B^b E^b B^b E^b B^b E^b B^b E^b

1. 耶 稣 充 满 智 慧, 耶 稣 行 真 理,
 2. 我 要 效 法 耶 稣, 耶 稣 每 天 都 努 力 请,
 3. 我 会 信 赖 耶 稣, 耶 稣 每 天 都 努 力 请,

B^b E^b B^b Cm⁷ F B^b E^b

1. 他 承 允 耶 稣 赐 光 明, 召 唤 我 来 跟 从 祂 与 祂 同 行。
 2. 年 少 时 就 爱 神 路, 旁 爱 持 不 人 守 离 如 到 不 已 底 弃 耶 在 耶 愿 救 奇 指 引 我 旁,
 3. 一 直 走 在 祂 我 身 旁, 不 离 弃 耶 在 耶 愿 救 奇 指 引 我 旁,

B^b E^b Cm B^b E^b F

1. 耶 稣 加 安 添 我 全 力, 召 唤 我 来 跟 从 祂 与 祂 同 行。
 2. 耶 稣 加 安 添 我 全 力, 召 唤 我 来 跟 从 祂 与 祂 同 行。
 3. 耶 稣 加 安 添 我 全 力, 召 唤 我 来 跟 从 祂 与 祂 同 行。

副歌 B^b E^b F B^b Gm Cm⁷

我 与 耶 稣 同 行, 朝 永 生 前 进, 祂 会 祝 福 我 有 圣 灵, 仁

F⁷ B^b Gm Cm⁷ D⁷ Gm

爱 充 满 胸 襟。 让 我 内 心 改 变, 让 我 眼 睛 看 清。

E^b B^b Cm⁷ F⁷ B^b E^b B^b E^b B^b

我 与 耶 稣 同 行, 祂 会 与 我 同 行。

Intellectual Reserve, Inc. © 2019 版权所有。
 本曲可复印，供教会或家庭偶而非商业目的之用。
 每份乐谱皆需列印此行说明。

继续努力, 乔西!

茱莉安·杜曼

(根据真实故事改写)

「存心忍耐, 奔那摆在我们前头的路程」(希伯来书12: 1)。

乔西打了个呵欠, 开始放慢速度, 从慢跑改为健走。今天就要比赛了! 她期待这场重要比赛已经好几个月了。但是在赛前热身时, 乔西没有感到兴奋, 反而有些疲倦。

「准备得怎么样了?」她姊姊克利斯汀问道, 她和乔西在草地上坐下, 各自伸展双腿。

「我今天真的好累,」乔西说着, 一边伸手去碰脚趾尖。

她已经病了好几天, 没有上学, 所以昨晚熬夜赶着完成学校作业。

「我希望自己的表现不会让队友失望,」乔西说。

「你只要尽力就好,」克利斯汀说。「看起来比赛就快开始了!」

姊妹俩跑去与其他队友会合。她们与其他选手排成一列时, 乔西闭上眼睛, 作了个深呼吸。她知道队友期望她跑得很快, 就像她平常表现的那样。队上前五名选手所跑出的成绩, 会决定队伍是否能晋级决赛。她还没就定位, 就听到比赛枪声响起, 砰! 选手们冲出起跑线, 奋力冲刺向前。

乔西摆动双臂, 跨大步伐, 她知道她需要在比赛一开始就领先, 才能赢得比赛。一开始, 乔西跟其他领先的选手不相上下, 但当她试着加速时, 却发现自己做不到。

乔西的呼吸越来越急促, 但就是没办法



让双脚跑得更快。在她身后的选手开始一个个超越她。乔西通常都是超越别人的那个人！也许我应该直接放弃，她心想。

乔西低头看着地上，听到另一个选手又超越她。「继续努力，乔西！」那名选手超越她的时候说道。乔西抬起头望过去，然后她笑了。那是她的一位队友。

「你做不到！」另一名队友超越她的时候也说道。当乔西的队友一个个跑过她时，都鼓励她继续跑下去。

乔西顿时感到一股决心。也许她不会是领先的前五名选手，但她还是可以完成比赛。她专注在自己的步伐继续跑着，直到穿过终点线为止。

「很抱歉，我……没有帮大家……赢得晋级的资格，」她一边喘着气一边说着。

「我们的队伍取得资格了！」乔西的教练跑到她们身边时，向大家宣告。队上的每个人都欢呼雀跃，克利斯汀双手环住乔西，给她一个大大的拥抱。

那天晚上，乔西跪下祈祷时，她想到队友给她的帮助。在她正想放弃的时候，她们的话语给她力量继续向前。

乔西抬起头注视着床头上耶稣的图片。她心想，耶稣也为我们做了同样的事。她想象救主鼓励她继续向前，开心地笑了。「继续努力，乔西！我在这里，我会帮助你。」

乔西感谢天父的帮助，让她有力量继续跑完人生这场竞赛。她感觉有耶稣为她打气，任何事都难不倒她！●

作者现居美国科罗拉多州。



六个让自己感觉好过的方法

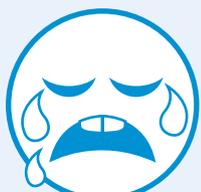
在你感觉不开心时，这里有几个方法可以试试：哪一个脸谱符合你的感受，在上面涂色，或者画一个新的脸谱。接着，哪一种方法能让自己感觉好过，在上面涂色。



我很生气!



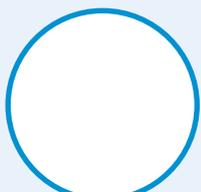
我很害怕。



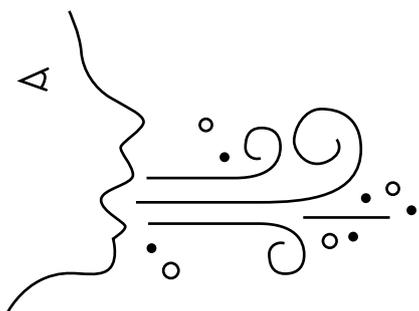
我很难过。



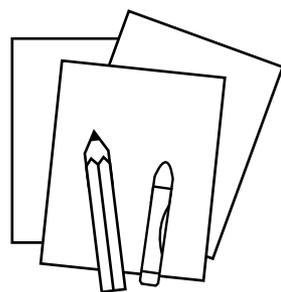
我很担忧。



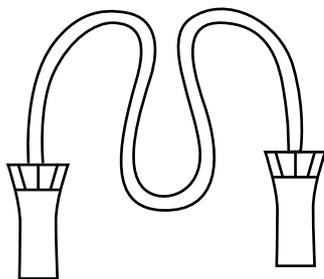
我很_____。



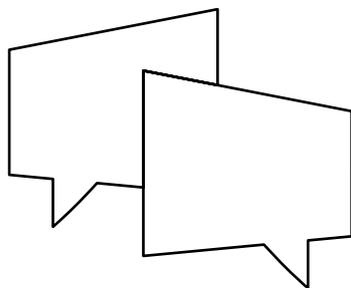
慢慢地吸气、呼气。
放松你的身体。



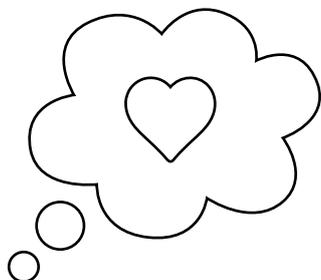
写日记，或者画一幅图画
来表达你的感受。



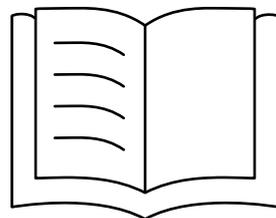
从事一项能让身体
动起来的活动。



和别人谈谈你的感受。



对自己好一点。试着想一些
能肯定自己的事。



作个祈祷，读几节经文。
无论如何，神都爱你!



「我们谈论基督，
我们因基督而快乐」

(尼腓二书25: 26)。



来自巴西的问候!



我们是玛歌和保罗。

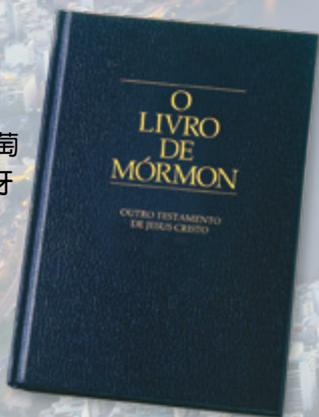
我们正在世界各地旅行，去认识一些神的孩子。和我们一起拜访巴西吧!



再过不久，巴西就有第11座圣殿了！你可以在第F10页读到一位巴西男孩的第一趟圣殿之旅。

巴西是南美洲最大的国家，有一百多万教会成员住在那里。

巴西的主要语言是葡萄牙语。这是葡萄牙文版的摩尔门经。





足球是巴西最受欢迎的运动。

亚马逊河是全世界最长的河流。
亚马逊雨林这座全世界最大的森林，
是许多奇妙动物的家园。



在里约热内卢附近的一座山上，
有一座耶稣基督的巨大雕像。

认识 来自巴西的朋友！



我很喜欢和妹妹及家人一起去教会。我和家人一起参加圣餐聚会时，能感受到救主的爱。在初级会时我也能感觉到神的爱。我知道耶稣活着，祂爱我们。

亚果，4岁，他的妹妹莱丝，2岁，巴西米纳斯吉拉斯



我还没受洗之前，很怕溺水，因为我不会游泳。爸爸说我可以信赖耶稣，祂会和我在一起。然后我感到很大的勇气，我知道我并不孤单。受洗那天是我最快乐的日子。

亚娜，9岁，巴西巴拉那

谢谢你
跟我们一起探索巴西。
下回见！



你来自巴西吗？
请写信给我们！
我们希望收到你的来信！

为以达罗盖的圣殿

他等不及有一天要进去!

沙迪亚·路罗

(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)。

以达罗对这趟支会的圣殿之旅感到十分兴奋, 他们要去巴西雷西菲圣殿, 要花15小时的车程才能抵达!

以达罗、他的哥哥汉瑞克和他们的父母一大早就出发了。一路上, 以达罗一直想着妈妈告诉他的一件事。「今年, 你可以从外面看到美丽的圣殿,」她说。「明年, 你就够大, 可以进去里面看这座美丽的圣殿。」

以达罗从没进去过任何一座圣殿。但他曾经在福塔力沙看过建造新圣殿的景象, 他们家就住在那里。那真是令人叹

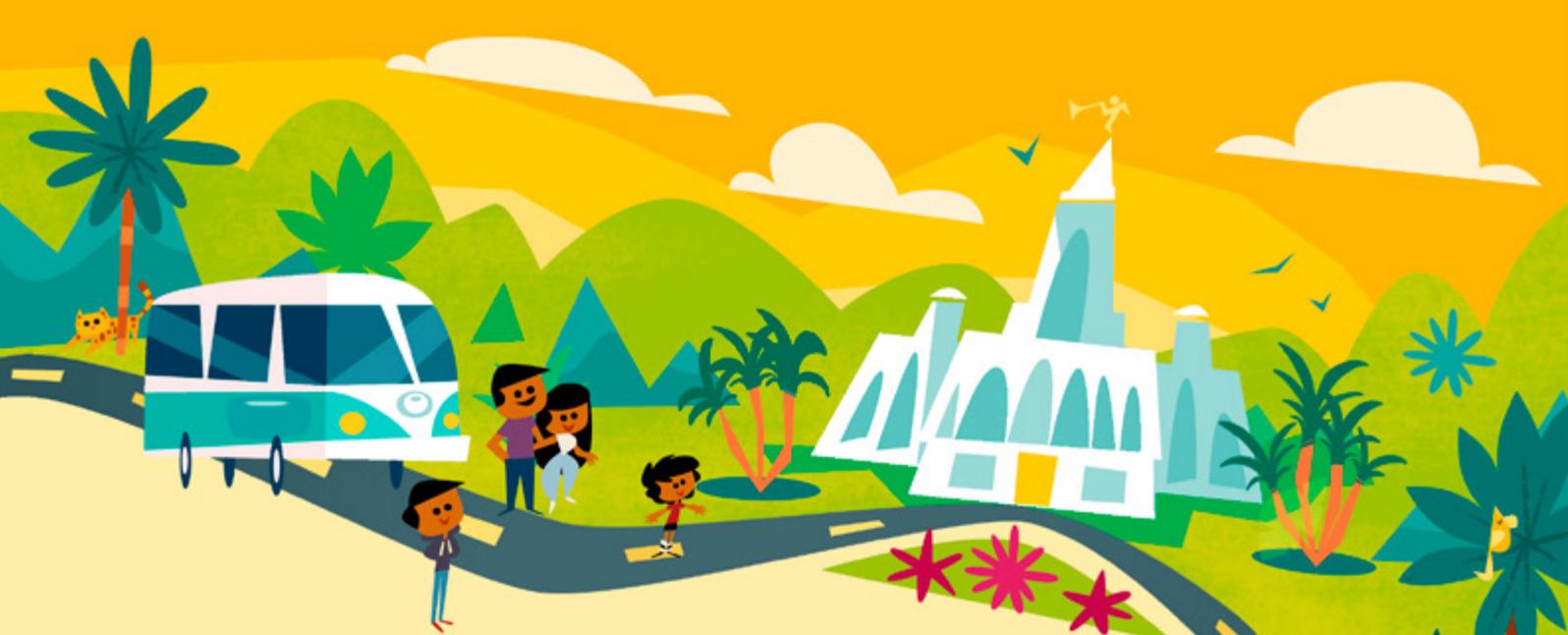
为观止!

他们中途停下来吃午餐。以达罗吃着他最喜欢的食物, *feijoada*, 就是炖煮过的黑豆配上米饭和柳橙片。他一边吃着午餐, 一边想着圣殿。等到福塔力沙圣殿终于奉献之后, 他们全家就可以经常去圣殿, 不用再开这么久的车程往返了。

以达罗和家人到达雷西菲圣殿时, 夕阳正缓缓落下。「*Que bonito!*」以达罗说。「好美啊!」他开心地合不拢嘴。

隔天早上, 妈妈带着以达罗到儿童等候区。「虽然你现在还不能进圣殿去,」她说,「但你还是可以看看在圣殿广





场能不能感受到特别的灵性气氛。」接着，以达罗的家人就进圣殿里去了。

以达罗和其他儿童在圣殿等候的时候，和善的圣殿工作人员看顾他们。他们读*Livro de Mórmon*（摩尔门经）里的故事。「读经文是准备进入圣殿的好方法，」以达罗心想。他感到平静、平安。妈妈说的对，他心想。这里能让人感到平静。

接着，圣殿工作人员带着以达罗和其他孩童到圣殿广场上走一走。以达罗注意到圣殿大门上方有一行字，写着：「*Santidade ao Senhor. A casa do Senhor*」，意思是

「主的殿，归主为圣。」

难怪我在这里感觉很平静，他想。这是神的屋宇。

圣殿之旅结束后，以达罗和家人回到家中。他想要记住在圣殿的感觉。他该怎么做呢？

有时候以达罗觉得，把感觉画出来比写下来容易。于是，他画了一张圣殿的图片，画完后拿给爸妈看。

「这张画会提醒我，我想去的地方，」他说。他把图画放在房间里每天都看得到的地方。

「我要作好准备，」他说。「因为有一天我要进去圣殿！」●
作者现定居美国犹他州。



你能做什么来准备好去圣殿？



经文中的船

有很多经文都提到船！你从这些故事中学到什么？



我是谁？

把这些人和他们故事配对起来。

- 1 神警告我，祂要用洪水淹没整个大地。祂要我造一艘船，称为方舟，好让我的家人和动物可以活下来。
- 2 我们和耶稣在船上的时候，风暴来临，耶稣平静了风和浪。
- 3 我的兄弟和我造了一艘船前往应许地。我请求神让石头发光，好让我们在船里有照明。
- 4 我们的船无法靠岸，因为港口结冰了！我带领一群人一起祈祷，祈求神的帮助。冰层裂开了，宽度刚好足够我们的船开进港湾。



露西·麦克·斯密



耶稣的门徒



挪亚

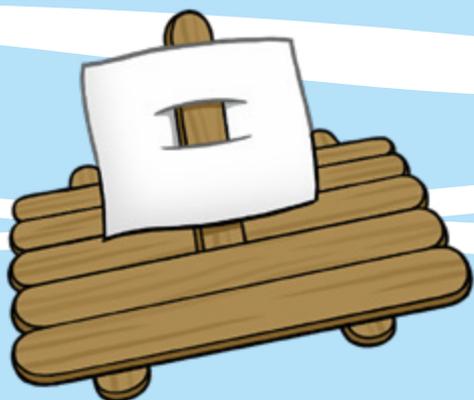
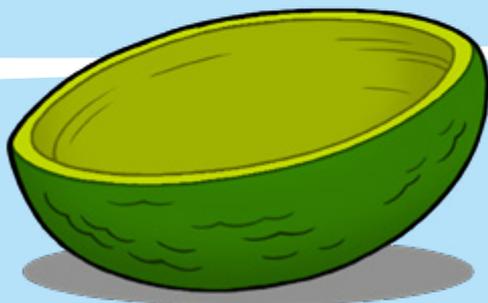


雅列的哥哥

造一艘你自己的船

这里有一些方法可以造出不同种类的船只。你还能想到什么方法？

- 用半颗酪梨的皮做成船身。



- 将几根冰棒棍连起来黏住，作成可以浮在水上的甲板。

尼腓造船

用这份脚本演出尼腓一书第17章的故事提要。

旁白：尼腓一家通过旷野后，来到了海边。主告诉尼腓如何制作工具来造船。



〔尼腓正在造船。
拉曼和雷米尔进场。〕

尼腓：哥哥，来帮我一起造船吧！

拉曼：不要！你根本不知道怎么造船。

雷米尔：你太傻了，就跟我们父亲一样。

尼腓：主会带领我们到应许地，就像祂引导摩西的人民一样。我很难过，你们不相信神的应许。

拉曼：〔生气地转向雷米尔〕我们把他丢进海里！

〔拉曼和雷米尔想要抓住尼腓，但尼腓往后退了几步。〕

尼腓：我能做神命令我去做的任何事。

〔尼腓朝拉曼和雷米尔伸出手。他们开始震撼，然后跪在地上。〕

拉曼：我感觉到主的力量！

雷米尔：我也是！主的力量让我震撼！

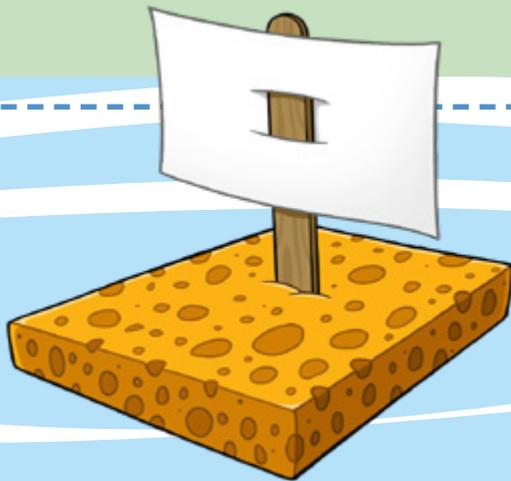
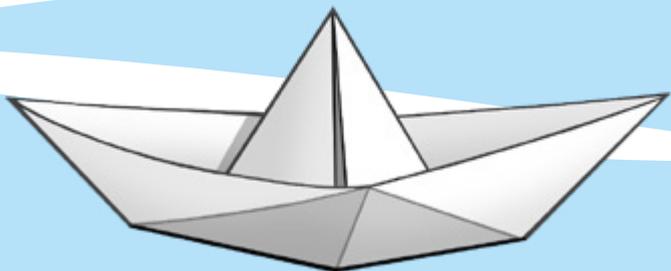
〔尼腓帮助他们站稳脚步。〕

尼腓：我希望你们对神有信心。现在，让我们一起建造这艘船吧。

旁白：尼腓和他的家人造好了船，启程航向应许地。



- 折一艘纸船。



- 用冰棒棍和纸作出一艘海绵船。

摩尔门经智力游戏

在空白的格子里填入图案，要让每一直行、横列，以及每个蓝色方块里都有全部六个图案。



这些图案会让你想到尼腓和他的家人故事里的什么？

	提示： 这里少了哪一个图案？				

看我做, 听我说



我喜欢邀请朋友和我一起来教会, 或参加教会活动。

雅各, 12岁, 澳洲新南威尔斯



我很高兴走入洗礼的水中。我哥哥传教返乡了, 他为我施洗!

艾丝翠, 8岁, 秘鲁阿雷奇帕



琳恩, 11岁, 玻利维亚圣克鲁兹



我们的家人住在东加, 我们很难过那里遭到龙卷风侵袭。我们想到一个方法, 就是送净水器给他们, 让他们有干净的水喝。我们努力工作并存够了钱, 买了三箱净水器寄给他们! 我们在东加的家人还有足够的净水器和社区邻里分享。

凯莉和克里斯多, 8岁, 加拿大萨克其万省



阿根廷圣路易斯省的初级会儿童正在为圣餐演出排练, 他们都很兴奋可以上台分享!



台湾平镇区的初级会儿童在罐子里放入绒毛小球, 代表他们每次作祈祷、读经文, 和感受神的爱。他们每周都会分享自己做了哪些事、有怎样的感觉、祈求或学到了什么。他们有很多东西, 可以提醒他们神的爱!

找找看！

巴西有一半的国土都覆盖着雨林。你可以找到雨林里的12只动物，并为它们涂上颜色吗？提示请见封底。



翻到第F8页来了解有关巴西的更多资讯！

你有什么心事？

有时候我害怕尝试新的事物，如果我搞砸了怎么办？
——害怕的人，阿克拉



亲爱的害怕的人：

每个在某方面顶尖的人，都是从初学者开始的！你不会在初次尝试的时候就已经是专家了，但那没有关系。这都是探险之旅必经的过程！如果你搞砸了，再试一次就好。人生就是不断地学习和成长。

你做得到的！

朋友

沿着线走下去，深入了解这些人如何持续努力去做。

达林·鄂克司
会长，
使徒和
前犹他州
最高法院大法官



他的第一位小提琴老师说他永远不会成功。



贝西·科尔曼，
著名飞行员



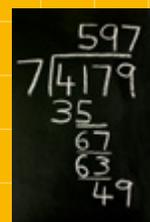
年轻时期从不曾在学业上表现优异、在校受人欢迎，也不曾担任过任何领袖。



琴恩·宾翰，
总会慈助会会长



课业表现不佳，尤其是长除法运算。



路德维希·范·贝多芬，
世界知名的作曲家



申请每一所美国的飞行学校都被拒于门外。



想试试新奇的事物吗？你的儿童指南能帮助你设立目标。如果没有立刻达成目标，也绝不要放弃！

盒子里有什么？



萝莉·傅勒

教会杂志

(根据真实故事改写)

爱娃在椅子上坐立难安。她听到初级会教师正在说话，但就是没办法专心听，因为她心里想的都是欧毕老师放在椅子下方的那个盒子。

盒子用闪亮的蓝色包装纸包起

来，上面还打了一个金色的蝴蝶结。那里面会是什么呢？爱娃弯下腰低头去看。她盯着盒子瞧，希望能透视闪亮的包装纸，看到里面的东西。她简直等不及发现盒子里装了什么。

终于，欧毕老师把盒子拿出来，放



在膝上。

「这个盒子里面，装了一个天父最美好的创造，」欧毕姊妹说道：「看看里面，然后把盒子传下去，但是一句话都不能说。」她把盒子递给挪亚。

挪亚慢慢地掀起盖子，往盒子里面仔细瞧了瞧，然后露出微笑。他把盒子传给琼。

爱娃看着每个人都轮过了，一个接着一个，她的每一个朋友都打开了盒子。他们看到里面的东西，然后都露出微笑。

什么东西会对天父这么重要？这么特别的东西，怎么刚好能放进这么小的盒子里？

终于，轮到爱娃打开盒子了。她掀起闪亮的盖子，往里面看，看到了一面镜子！爱娃看着盒子里的镜子，看到自己的脸。

爱娃看到自己的眼睛睁的大大的，她真的是天父最美好的创造吗？天父真的那么爱她吗？

爱娃笑了，她心里觉得很温暖、很快乐。这种感觉就像一个大大的拥抱。一个来自天父的拥抱。天父确实很爱她！她是天父最美好的创造。●

爱娃在盒子里看到了什么？
她学到了什么？

尼腓的弓断了



有一天尼腓在旷野打猎时，他的弓断了。他的家人都很担心，因为他们不晓得没有了弓，要怎么取得食物。

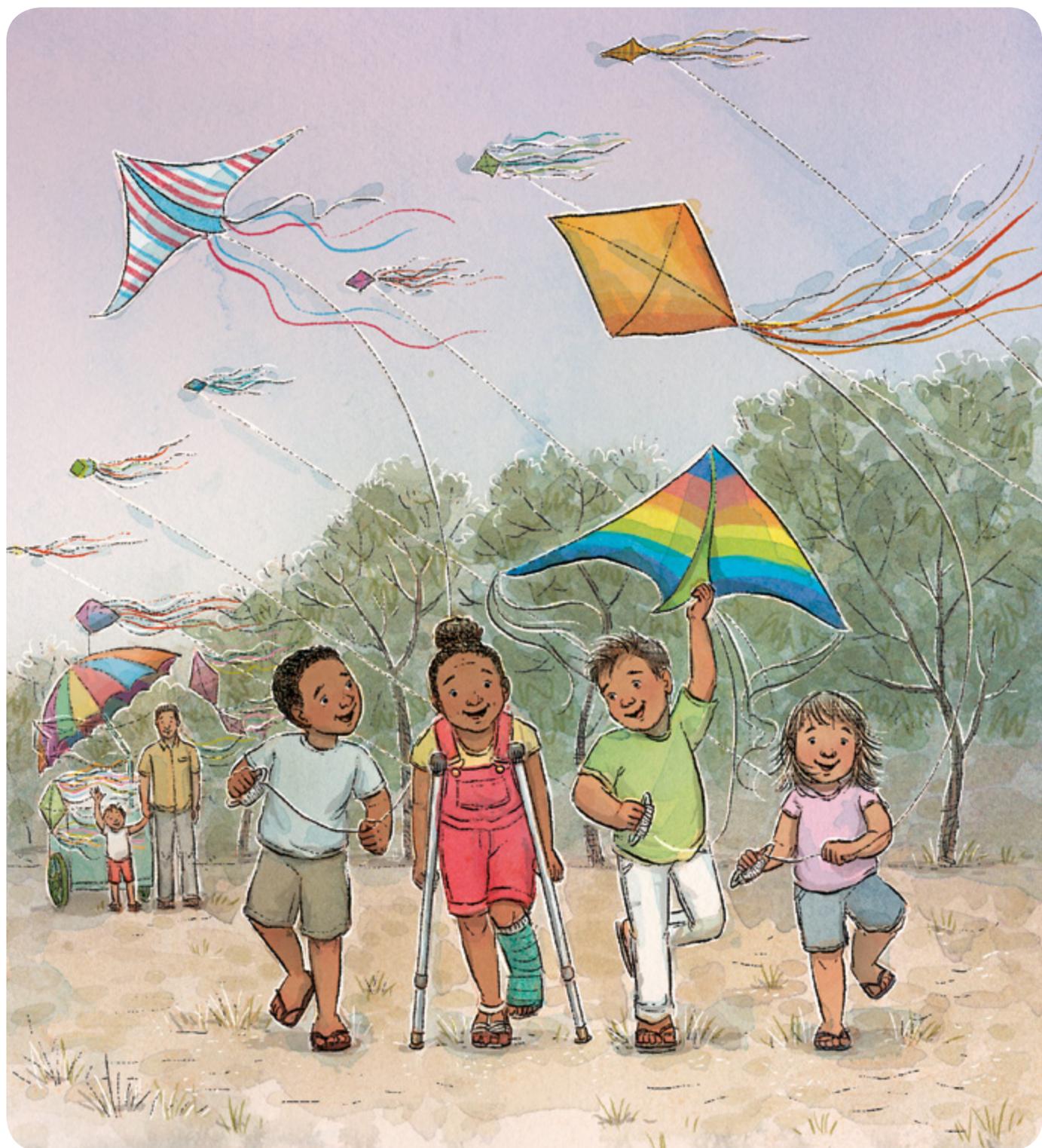


但是尼腓有信心。他做了一副新的弓和箭。他的父亲李海向神祈求帮助。

他们看着利阿贺拿，这是主赐给他们一个特别的圆球。只要他们遵守诫命，利阿贺拿上就会显示他们要去的方向。



尼腓顺利地为家人取得了食物！



发生不好或令人伤心的事情，我也不放弃！
天父会帮助我解决问题。●

在尼腓一书第16章中可读到这个故事。

尼腓信赖神



你要如何像尼腓一样勇敢？

亲爱的父母亲：

尼腓很忠信。 你的孩子可以从这个月的杂志中学到有关他的榜样。在第F2页，艾宁会长谈到我们要如何效法尼腓的榜样。运用第F13页的脚本，来演出尼腓造船的故事。在第F20-F23页阅读尼腓打猎时断弓的故事。问你的孩子，他们会用哪些词语来形容尼腓。哪些词语可以用来描述你的家庭？

保持忠信！
朋友



见第F16页。

如何将子女的作品或经验 寄给利阿贺拿

到 liahona.churchofjesuschrist.org，点选「提交你的作品或回馈意见」。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。」期待你的来信！

目录

- F2** 来自总会会长团：去做
- F4** 继续努力，乔西！
- F6** 六个让自己感觉好过的方法
- F7** 锦囊妙计
- F8** 来自巴西的问候！
- F10** 为以达罗盖的圣殿
- F12** 经文中的船
- F14** 趣味栏：摩尔门经智力游戏
- F15** 看我做，听我说
- F16** 趣味栏：找找看
- F17** 你有什么心事？
- F18** 盒子里有什么？
- F20** 经文故事：尼腓的弓断了
- F23** 着色页：尼腓信赖神



找出藏在里面的利阿贺拿！

朋友的封面页
丽昂·达西绘