

# 利阿賀拿



圣殿：  
主在这里为你准备了  
祝福, 第12, 18, 20页  
2018年协进活动主题, 第24, 50页  
在新课程引进议会的力量, 第28页  
传统家庭为何值得我们挺身捍卫, 第32页

神赐我们的  
**最大的恩赐之一**  
就是从**不断尝试中**  
**得到快乐，**  
因为  
**失败并不能**  
决定一切。

多马·孟荪会长



摘自总会会长团信息，  
第4页。

# 利阿贺拿，2018年1月



7

## 信息

### 4 总会会长团信息：

悔改的恩赐

多马·孟荪会长

### 7 探访教导原则：

随时随地用各种方式保持联系

今年将着重在探访教导的各项原则，取代每月的信息，这会让你更能以爱心去施助所探访的姊妹。

## 特稿

### 8 看了而得活命

马可·巴塞长老

灵性就像车子的电池，需要持续充电，才能带我们返回天上的家。

### 12 圣殿让我们有更高的视野

琴恩·宾翰

了解去圣殿如何帮助你获得平安和永恒观点。

### 20 去圣殿会得到应许的祝福

雪莉·伊凡

我们作父母的人必须运用创意来遵守承诺，而其中的祝福是值得这样的牺牲。



封面

法国巴黎圣殿的天窗，克丽斯汀娜·斯密摄

### 24 你、青少年和协进活动主题

洁西卡·葛费斯

了解这些给父母和领袖的建议：如何在课程和活动中应用2018年协进活动主题。

### 28 举行议会

麦可·梅格比

我们一旦开始将议会纳入星期日的麦基洗德圣职和慈助会聚会中，会如何获取议会的力量。

### 32 家庭的永恒重要性

罗素·培勒长老

我们若了解传统家庭对天父的计划有多么重要，就会予以全力支持。

## 专栏

### 18 音乐：来到圣殿里

珍·宾柏若芙和麦可·穆迪

### 38 信心的化身：阿曼达·吉瑞

### 40 后期圣徒的心声

### 80 直到再相会：创造的目的

以东·谭纳会长



44

**44 提早返乡**

黛丝蒂妮·雅柏

我提早离开传道区之后，很努力想找出自己日常活动的意义；后来，我意识到我还可以用其他方式继续服务！

**48 福音研究所如何帮助你学习福音**

周伯彦

有三个新的研读选项，是以运用才能、日记和受灵启发的问题为重点，能加深你的福音学习。

**50 2018年协进活动主题：**

教义和圣约19: 23

总会男女青年会长团

**52 海报：在基督里面得到平安****53 律上加律：教义和圣约19: 23****54 2018协进活动主题曲：**

在基督里面得到平安

尼可·戴

**56 研读救主的话语**

罗素·纳尔逊会长

你读完所有关于基督的参考经文后，会很惊讶地发现自己的见证有长足的进步。

**60 足球、星期日和灵性上痛苦的错误**

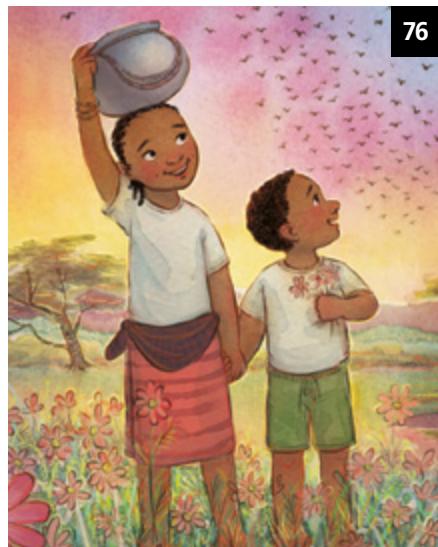
夏绿蒂·拉卡柏

不在星期日比赛，会让威尔失去在球队的位置吗？

**63 奇怪的邻居**

珊曼莎·贝斯特

我的叔叔和婶婶想要吓阻我和这位邻居交谈——但是他可能已救了我的命。

**64 我们的天地**

76

**66 发光：分享点心和微笑****68 给露西亚的答案**

莫琳·华金

露西亚对老师所教导的事感到困惑，但是她知道谁可以帮助她了解。

**70 让你的光照耀**

多马·孟荪会长

你怎样透过自己的榜样成为他人的光？

**72 路卡斯和霸凌王**

艾力克·莫达

路卡斯讨厌被人霸凌，但他这样做对吗？

**74 摩罗乃与修车师傅**

克劳帝奥·柯斯达

我们的车抛锚的时候，儿子摩罗乃祈求有个帮得上忙的人来到。

**75 我会阅读经文：**

神为我预备的计划

**76 耶稣的故事：创造**

金恩·瑞德

**79 着色页：我属于这美丽的世界**

56

2018年1月，第1期

利阿贺拿14747 266

耶稣基督后期圣徒教会国际版杂志

总会长团：多马·孟荪，亨利·艾宁，迪特·邬希铎  
十二使徒定额组：罗素·纳尔逊，达林·邬克司，罗素·培勒，杰佛瑞·贺伦，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

编辑：约瑟·希塔提

副编辑：蓝道·班尼，卡萝·麦康基

顾问：布莱恩·艾希顿，邦妮·高登，小黎格兰·柯帝斯，雪伦·尤班克，克里斯·戈登，道格拉斯·何梅兹，艾易希·柯毕施凯，赖瑞·劳伦斯

总经理：理察·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：克蕊蜜达·阿曼拉

编撰组：玛丽莎·丹尼斯，大卫·狄克生，大卫·爱德华兹，马太·富利顿，萝莉·傅勒，盖瑞·葛夫，蓝妮·高恩特，强·简森，夏绿蒂·拉克贝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫达，莎莉·奥笛克，约书亚·伯凯，珍·宾柏若芙，理查·罗慕义，敏蒂·梭鲁，玛瑞莎·韦迪森

编辑实习生：洁西卡·葛费斯

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·安德勤斯，甘·巴特，多马·柴德，大卫·格林，科琳·兴格莱，艾力克·强森，苏珊·罗夫根，史考特·慕义，马可·罗宾孙，瑞秋·斯密，布莱德·提尔，妮可·沃肯霍斯

设计实习生：艾蜜莉·雷明顿

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，康妮·布利治，茱莉·布德，多马·克罗宁，布莱恩·盖吉，吉妮·尼尔逊，德瑞克·李察森

印前作业：约书亚·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

发行主管：特洛伊·魏林嘉

翻译主任：杨亿泉

中文出版助理：黄钟秀

美加以外地区的订阅事宜以及价格，请至网站store.lds.org查询，或洽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\_lds.org在线提交；或以电子邮件寄至liahona@ldschurch.org；或是来函寄至Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA。

利阿贺拿（本词出自摩尔门经，意谓「罗盘」或「导向器」）发行下列语言版本：阿尔巴尼亚文、亚美尼亚文、碧斯拉玛文、保加利亚文、柬埔寨文、宿务文、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。）

© 2018 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（包括为了教会召喚），此顶权利得随时撤销。美术作品于作者栏内标示限制用途者，均不得复制。若有任何版权问题，请洽询 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA；电子信箱：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

#### For Readers in the United States and Canada:

January 2018 No. 1. LIAHONA (USPS 311-480) Simplified Chinese (ISSN 2164-4098) is published six times a year (January, April, May, July, October and November) by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$5.00 per year; Canada, \$6.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post 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.

## 线上提供更多资料



阅读文章或投稿可至  
[liahona.ldschurch.org](http://liahona.ldschurch.org)

寻找可与人分享的灵感  
信息（限英语、葡萄牙语  
和西班牙语）可至  
[facebook.com/liahona](http://facebook.com/liahona)



将意见传送至  
[liahona@ldschurch.org](mailto:liahona@ldschurch.org)



图示由GETTY IMAGES提供

订阅可至[store.lds.org](http://store.lds.org)  
或造访当地发行中心，或  
询问支会领袖，或电洽  
1-800-537-5971  
(美国和加拿大)。



## 本期主题

数字代表文章起始页。

- 爱, 7, 32, 40, 63  
安息日, 60  
榜样, 65, 70, 72  
传道事工, 12, 40, 44, 63, 64  
创造, 76, 79, 80  
服从, 8, 60  
服务, 7, 20, 44, 66  
福音研究所, 48  
感恩, 8, 20  
悔改, 4, 38, 72  
家庭(家人), 20, 32  
见证, 48, 56, 63, 70, 74  
教会聚会, 28  
教育, 44, 48  
救恩计划, 32  
媒体, 65  
女青年, 38, 41, 65  
平安, 12, 24, 41, 50, 52, 53, 54  
祈祷, 8, 40, 42, 43, 68, 70, 74  
谦卑, 24  
亲切, 72  
圣殿, 12, 18, 20  
探访教导, 7  
协进活动主题, 24, 50, 52, 53, 54, 61  
研读经文, 8, 24, 48, 56, 68, 70  
耶稣基督, 24, 56, 66, 68, 75  
议会, 28  
永恒的观点, 12  
召唤, 41  
宗教自由, 32



多马·孟荪会长

## 悔改的恩赐

**多** 马·孟荪会长曾经教导：「我们要在平凡中见真奇，转失败为成功，我们的目标是要达到自我的巅峰。神赐我们的最大的恩赐之一就是从不断尝试中得到快乐，因为失败并不能决定一切。」<sup>1</sup>

新年的到来常常让我们想到决心和目标。我们下定决心要进步、要改变、要再试试看。也许，我们可以再试试看，最重要的方式就是接受孟荪会长所说的「悔改这项恩赐」。<sup>2</sup>

以下摘述皆选自孟荪会长在总会会长任内的教导；他劝告我们要「用基督的赎罪之血使我们的罪得赦免，使我们的心得以洁净」。<sup>3</sup>

### 宽恕的奇迹

「我们都曾经作过不正确的选择。如果我们尚未改正那些选择，我向各位保证，有一个方法可以做到；这个过程称为悔改。我恳请各位要改正错误。我们的救主死去，为你我提供这项美好的恩赐。尽管这条路并不好走，但是这应许是千真万确的：『你们的罪虽像朱红，必变成雪白』〔以赛亚书1: 18〕，『我，主，不再记住那些罪』〔教约58: 42〕。不要冒失去永生的危险。如果犯了罪，越早开始回头，

就能越早获得宽恕的奇迹所带来的那份甜美的平安与喜乐。」<sup>4</sup>

### 回到正道上

「虽然作明智的选择是绝对必须的，但有时候我们还是会作愚昧的选择。救主提供我们悔改这项恩赐，让我们能修正自己的途径，回到正道上，引领我们获得所寻求的高荣荣耀。」<sup>5</sup>

### 回来的路

「如果你们当中有人在人生旅程中失足偏离，我要向你们保证，有一条回来的路。这个过程称为悔改。虽然这条路不好走，但你们永恒的救恩需要仰仗它。还有什么更值得你们付出努力的吗？我恳请各位，此时此刻就要下定决心，采取必要的步骤，完完全全地悔改。你越早做，就会越快体验到以赛亚所说的那种平安、宁静与安稳〔见以赛亚书1: 18〕。」<sup>6</sup>

### 人是会改变的

「我们需要记住人是会改变的。人可以改掉坏习惯，也可以悔改所犯的过错。他们可以



## 本篇信息的教导

**我**们都是不完美的，只有透过因耶稣基督的牺牲而来的悔改恩赐，我们才能涤净罪，使生活改善。可以和你教导的对象讨论，我们要如何藉着悔改来「修正自己的途径」。他们曾经如何因为生活中的正向改变，而感觉与天父和耶稣基督更接近呢？可以邀请你教导的对象写下他们在灵性上的新年新希望，并向一位朋友、配偶或其他家人报告他们的进步情形。

配称地持有圣职，他们会努力为神服务。」<sup>7</sup>

## 再次变得洁净

「要是你们在生活中犯了错，是有方法可以克服的。停止一切不义的行为；去找主教面谈。不论是什么样的问题，都可以透过适当的悔改来解决。你们可以再次变得洁净。」<sup>8</sup>

## 救主的核心角色

「〔救恩〕计划的核心人物是我们的救主耶稣基督，没有祂的赎罪牺牲，全人类都会迷失。但是，光是相信祂和祂的使命并不够，我们还需要努力和学习，查考和祈祷，悔改和进步；我们需要知道神的律法并奉行不渝；我们需要接受祂的拯救教仪；唯有如此，我们才能获得真正的永恒幸福。」<sup>9</sup> ■

### 注：

1. 多马·孟荪，「内在的意志力」，1987年7月，《圣徒之声》，第55页。
2. 「选择」，2016年5月，《利阿贺拿》，第86页。
3. 摩赛亚书4：2。
4. 「关于选择的三件事」，2010年11月，《利阿贺拿》，第69页。
5. 「选择」，第86页。
6. 参阅「遵守神的诫命」，2015年11月，《利阿贺拿》，第85页。
7. 「看到别人能成为怎样的人」，2012年11月，《利阿贺拿》，第68页。
8. 「圣职能力」，2011年5月，《利阿贺拿》，第67页。
9. 「通往幸福的完全道路」，2016年11月，《利阿贺拿》，第80-81页。



## 决心悔改

新年目标虽然能帮助我们成长，但悔改却是改变的最好方式。

**孟**荪会长说：「我们要在平凡中见真奇，转失败为成功，我们的目标是要达到自我的巅峰。很多人会特别在1月设立目标，下定决心要更进步：要更常微笑，吃得更健康，或是学习新的技能。这些目标虽然能帮助你变得更好，但悔改却是改变的最好方式。

悔改虽然可能不容易，但它是一项恩赐！我们透过悔改自己的罪来仰赖耶稣基督，就能够成长进步。孟荪会长说：「〔救恩计划〕的核心人物是我们的救主耶稣基督，没有祂的赎罪牺牲，全人类都会迷失。」藉着悔改，你的罪得以被洗净，你会进步，变得更像祂。

亦见lds.org/go/1186，  
「悔改的八个迷思」。

想想看，有哪些事情阻碍你变得像救主一样。是你说的话吗？还是你对待朋友或家人的方式？思考可以改善哪些事情之后，向天父祈祷，表达你想要改变的渴望。要记得，耶稣基督透过祂的赎罪大能，可以帮助你克服自己的弱点。正如孟荪会长教导的：「救主提供我们悔改这项恩赐，让我们能修正自己的途径。」

## 儿童园地

## 悔改是一项恩赐

**悔**改的恩赐是看不到也摸不着的，但却是可以感受到的。也就是说，我们作了错误的选择以后，可以悔改，再次感受到平安和快乐。

天父和耶稣基督一定会帮助我们悔改。将每张图片和悔改的不同步骤配对起来。

我们感到难过。

我们向天父祈祷，告诉祂发生了什么事，请祂帮助我们下次作更好的选择。

我们说对不起，然后努力让情况变好一点。

我们感受到平安，知道自己得到了宽恕。



# 随时随地 用各种方式 保持联系

探访教导的重点在于施助。耶稣随时随地都在施助，我们也可以这样做。



信心、家庭、慈助

「施助」就是给予服务、关心或协助，让他人可以得到安慰或快乐。探访教导的重点在于找出方法施助我们探访的对象。耶稣基督施助所有的人；祂随时随地都在施助。祂喂饱5,000人，安慰兄弟去世的马利亚和马大，并把祂的福音教导给井边妇人，祂这么做，是因为祂有真诚的爱。

探访教师效法救主的榜样，可以去认识和关爱所探访的每一位姊妹，心中谨记着爱才是我们做这一切事情的基础。我们祈求获得灵感，知道如何

为她服务，帮助她巩固信心时，「天使就会成为〔我们〕的友伴，无人能禁止」。<sup>1</sup>

从1842年创办慈助会至今，妇女的施助造福了许多人的生活。举例来说，82岁的寡妇琼安·强生和同伴一起探访教导患有肺炎的89岁邻居。她们看得出来这位邻居需要她们每个月不只去一次，所以就开始每周亲自拜访，或是用电话连络。

对其他的探访教师来说，当月发简讯或电子邮件鼓励某位姊妹可能是最好的作法。建立个人关系

和怀着爱去倾听才是探访教导的真谛。现代科技和经得起时间考验的当面探访，让我们能够随时随地用各种方式探访。<sup>2</sup>这就是以耶稣的方式施助。

注：

1. 参阅总会会长的教训：约瑟·斯密（2007），第454页。

2. 见指导手册第二册：管理教会（2010），9.5.1。



想一想

我们怎样

专注在每位姊妹  
需要探访教师给予  
哪些服务，而不去  
担心怎样「才算」  
探访教导？

## 施助

在每个月份，本页将不提供特定信息，但会探讨一项不同的原则，帮助我们更有效率地互相施助。你若祈祷并寻求灵感，将会知道每位姊妹所需要的灵性信息和服务。



交流发电机和引擎  
相连结，是汽车运  
转的必要零件。

交流发电机是将  
机械能转成电能的  
发电机。

要是发电机没有修理好  
或更换，我就无法继续  
上路。



马可·巴塞长老  
七十员

# 看了而得活命

我们转向神以后，会产生源源不绝的力量，在灵性上不断更新。

从小到大，开车往来美国加州北部和犹他州是我们家的例行公事。我们喜欢的不是穿越沙漠的旅行，而是到达目的地和拜访当地亲戚的喜悦。

我离家从事全部时间传道之前的那个夏天，再度踏上这段旅程，前往犹他州拜访亲戚。不过，这次只有我和弟弟大卫同行。当时我们一个18岁，一个16岁。我们常常和家人开这段10小时的路程，所以非常自信旅程会很顺利。

我们拜访了凯恩叔叔、戴安阿姨，还有蜜雪儿表妹。然后，大卫继续留在犹他州，我则独自回加州去看牙医。

离开犹他州西班牙福克时，天色已经渐渐暗了，我开始连夜赶路。开始的时候，一切都很顺利。不久，我就驶离南北向的公路，开上了东西向的公路。我打开车前大灯，迅速穿越犹他州西部。旅程一哩一哩过去，沙漠的夜晚也更加漆黑。我注意到自己越来越看不到路了，后来才发现车前大灯越来越暗，终于完全熄灭，引擎也熄火，车子慢慢滑行，最后停在州际公路边。

电池没电，车子不能动。虽然我很小心注意油量是充足的，甚至想好要在哪里停车加油，却没有为这样完全没电的情况作好准备。

## 什么是交流发电机？

我从小在家里，父亲对于能亲自维修家里的所有车辆感到十分自豪。他教过我们汽车的机械原理，所以我知道好电池不会在汽车运行的时候没电，除非是交流发电机有问题。交流发电机是一种把机械能转成电能的发电机。这种发电机运用引擎发动时的动能来产生磁能，然后将磁能转化为不断为电池充电的电流。如此一来，车前大灯、收音机、空调以及其他电子设备才可以不间断地运作，也让引擎可以连续运转。

现在车子的交流发电机出了问题，需要先修理好或更换，我才可以继续上路。

在那个没有手机的年代，我唯一的选择是开始走路。最后，有个人载我一程，把我送到下一个小镇。我用公共电话叫了一台拖吊车，坐到司机的旁边，开了一个小时，回到车子所在的地方。然后我又坐回他旁边，一起把我的车拖回小

镇。在离开我的车子四个小时后，我终于回到车上，睡在一家修车厂门口，等它开门。

车厂经理到了之后，笑说他那个小镇没有我需要的零件。他可以去订零件，但是要两三天才会到。不过他很同情我，说他可以帮我把电池充电大概三小时，或许电力够我开到下一个小镇，那里可能会有我需要的零件。

电池充了电之后，我随即出发，不启动任何会浪费宝贵电力的装置。我到了下一个小镇，他们也没有我需要的零件。一直重复这个循环：充三个小时的电，开两个小时的车，到下一个小镇。这一路上，我在每个小镇都遇到好心人，最后，我的车子终于开进父母家的车道。经过30小时的旅程，我精疲力竭，但也平安回家了。

## 灵性的吗哪

我的旅程和旧约时代以色列人的沙漠之旅有异曲同工之妙。以色列人在40年间不断得到来自天上的食物，也就是吗哪。（见出埃及记第16章及民数记第11章。）

我们今日也需要来自上天的食物，灵性的食物。幸好，我们可以制造「灵性发电机」，来生产我们需要的「灵性吗哪」。我们要与天父和祂的儿子耶稣基督保持良好的关系，来使我们的灵性需求得以满足；就像以色列人每天花时间收集实体的吗哪一样，今日我们也必须藉着祈祷，研习福音，努力常有圣灵为伴，来收集灵性的吗哪。

以色列人最后厌烦了收集实体的吗哪，「大起贪欲的心」，想取回他们曾放弃的东西（民数记11：4）。我们如果让自己厌烦收集灵性的吗哪，可能也会想获取一些不是对灵性最有益处的事物。我们会像灰心丧志的以色列人一样，恐怕会忘记自己的初衷——抵达应许地。我们甚至会希望当初不要离开我们的「埃

及」（见民数记11：5-6）。到了最后，我们的灵性发电机会停止发电，我们也因此无法前进。我们会发现自己陷入困境，饥饿难当，渴望得到拯救。

## 看见奇迹

宾塞·甘会长（1895-1985）教导：「有时候，我们似乎对经文采取一种漫不经心的态度，这是因为我们没有充分体会能拥有经文是何等可贵，能有经文又是何等的福气。我们似乎在属世生活经验中感到安逸舒适，对于所听到的福音教导也觉得习以为常，因此我们难以想象，万一失去这一切，情况会是如何。」<sup>1</sup>

我们要持续研读经文、祈祷和服从，绝不可把这些需要做的事视为理所当然，因为这些事情能帮助我们保有圣灵的陪伴。如果我们在生活中忽略了这些为灵性充电的活动，感到厌烦，或当成例行公事，我们的灵性发电机就没有完全发挥功效。我们会逐渐丧失灵性的电力，可能是一点一滴地失去，所以很难察觉。在这时候，恢复电力的唯一方法就是转向耶稣基督并悔改。透过耶稣基督的赎罪和诚心的悔改，一切事情都有转机。



## 看了而得活命

以色列人在抱怨的时候，就不再对于有食物可吃的祝福心存感谢了。他们得到的惩罚是：「耶和华使火蛇进入百姓中间，蛇就咬他们。以色列人中死了许多。」（民数记21: 6）

最后，「百姓到摩西那里，说：『我们怨讐耶和华和你，有罪了。求你祷告耶和华，叫这些蛇离开我们。』于是摩西为百姓祷告。

「耶和华对摩西说：『你制造一条火蛇，挂在杆子上；凡被咬的，一望这蛇，就必得活。』

「摩西便制造一条铜蛇，挂在杆子上；凡被蛇咬的，一望这铜蛇就活了。」（民数记21: 7-9）

## 现代的铜蛇

铜蛇象征被高举在十字架上的基督（见约翰福音3: 14-15）。我们仰赖近代先知的忠告，就是在仰望基督，因为先知们让我们重新专注在天父的计划和耶稣基督的核心角色上。就像那些让我的电池充电的好心人一样，活着的先知、先见和启示者也让我们的灵性充电，提醒我们记得我们都是天父的儿女，记得祂的「事工和……荣耀——促成人的不死和永生」（摩西书1: 39）。他们明确地忠告我们，只要我们在安息日更有效地崇拜，就能对天父和祂的幸福计划，对耶稣基督和祂的赎罪更有信心。

摩尔门经中也提到摩西和铜蛇的故事，说到「许多人看了而得活命」（阿尔玛书33: 19；亦见第20-22节），然而还是有些人拒绝去看。「他们要做的事就是望一眼；由于这个方法简单，或由于这方法容易，有许多人灭亡了。」（尼腓一书17: 41）会不会有一天，我们也说方法太简单了，因而拒绝留意先知和他们的忠告呢？



「如果只要看一眼就得以治愈，你们难道不愿赶快看吗？……

「……那么就看一眼，就开始相信神的儿子。」（阿尔玛书33: 21, 22）

我很感谢我们在「通往天国的公路」上不断前进时所得到的种种祝福，也鼓励大家继续努力。我同样感谢在我们偏离道路时有机会悔改，摒弃坏习惯，回到正途上。那些祝福是无法衡量的。

摩尔门经中还有一段经文提到以色列人的经验，结论是这么说的：「如同所有仰望那蛇的人得以活着一样，凡怀着痛悔之灵，用信心仰望神儿子的，也得以活着，得到永恒的生命。」（希拉曼书8: 15）

听从近代先知的忠告可以锻链我们的信心，增强我们的能力去克服旅程中的障碍，就像我在那个夏日的晚上在沙漠中必须一直开着车向前行驶那样。我见证，只要我们仰望天上的父和祂的儿子耶稣基督，就能找到人生旅程的意义和目标。■

在家人家庭晚会中运用本文的建议，可以在`lds.org/go/11811`找到。

### 注：

1. 总会会长的教训：宾塞·甘（2006），第61页。



瑟恩·宾翰  
总会慈助会会长

# 圣殿让我们有更高的视野

我 们最鲜明且重要的回忆，是刚当上父母那几年，住在美国中西部时，每年都要去华盛顿特区圣殿一趟。这座圣殿在当时是密西西比河以东唯一运作的圣殿。我们知道圣殿教仪对天父所有儿女都是不可或缺的，因此迫切觉得应该去圣殿。

和许多人一样，我们安排朋友照顾年幼的孩子，坐上满载教会成员的巴士彻夜赶路，然后用两天宝贵的时间尽量做圣殿事工，然后彻夜搭车回家，好赶上星期日的教会聚会。我们不觉得这些圣殿之旅是牺牲，反而十分珍惜，因为我们得到的灵性提升会在接下来的几个月滋养我们的灵魂。

几年之后，我们兴高采烈地迎接伊利诺州芝加哥圣殿。在加拿大亚伯达省卡德斯顿圣殿兴建62年后，这座圣殿是第一座在北美中部区域兴建的圣殿。这座圣殿距离我们家只有45分钟的车程，我们很高兴每年可以不只是去一次圣殿，能经常享用那份灵性粮食。

但如今，我们有些人住得离圣殿更近了，却觉得很难经常去圣殿。很可能就是因为去圣殿很方便，让人产生一种想法：「明天比较有空再去。」我们很容易因为眼前的压力而分心，让更重要的机会悄然流逝。十二使徒定额组的李察·司考德长老（1928-2015）说：「我鼓励各位设立个人的目标，计划要多常去参与目前运作中的圣殿所提供的各项教仪。」<sup>1</sup>

如果我们情况许可，却疏忽了常去圣殿的机会；如果我们去圣殿，就像去自家后院那样近，却不重视这样的机会，那么我们很可能丧失天父和祂儿子为我们的未来所预留的祝福和机会。祂说：「你们若做我所说的，

左：康乃狄克州  
哈特福圣殿高荣室

高度达288英尺（88公尺）的华盛顿特区圣殿是最高的圣殿。

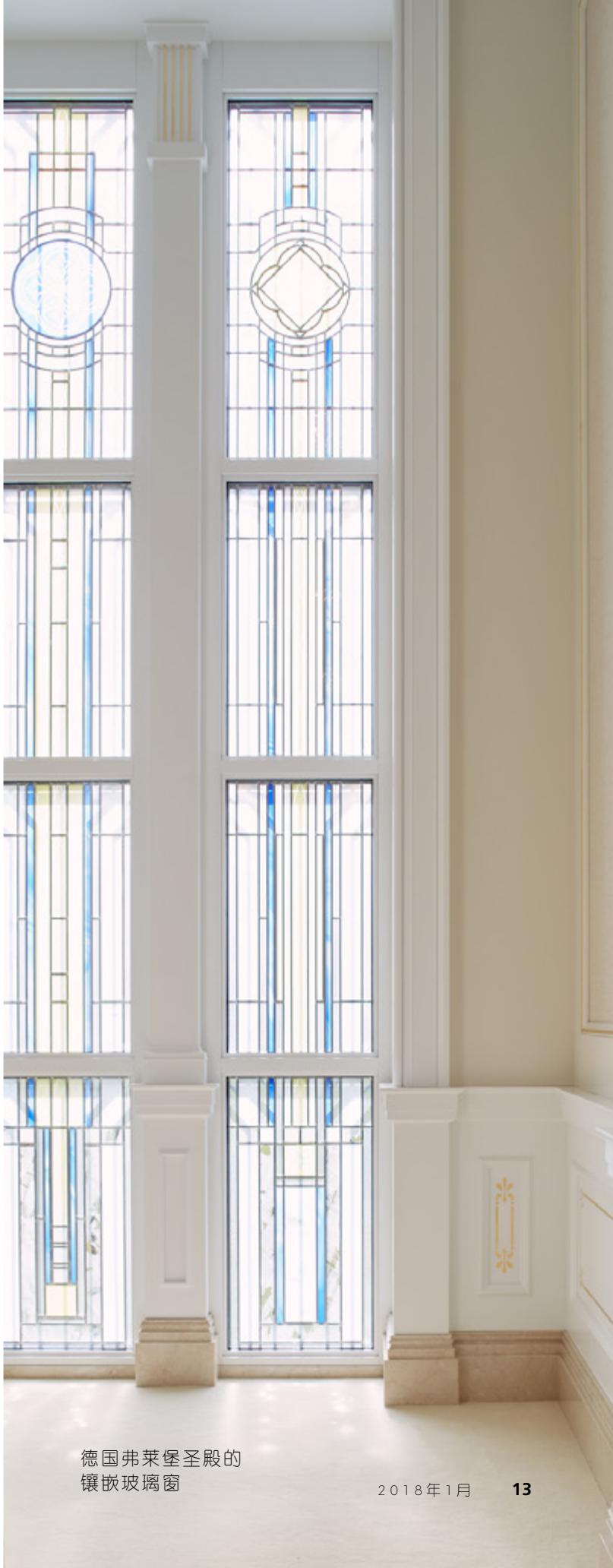


就像望远镜能聚焦于肉眼看不到的星星一样，圣殿能开启我们的心智，让我们有更高远宽广的视野。



上：亚利桑那州吉伯特圣殿的镶嵌玻璃窗；普柔浮市中心圣殿的门和窗；盐湖圣殿的门把

背景：乌克兰基辅圣殿高荣室



德国弗莱堡圣殿的镶嵌玻璃窗



密苏里州  
堪萨斯市圣殿



我，主，就是受约束的；但是你们若不做我所说的，你们就得不到应许。」（教约82：10）

当诸事不顺，似乎阻碍着我们去圣殿时，要记得耶稣基督的保证：「在世上，你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。」

（约翰福音16：33）我们若坚持，尽管有阻碍还是要去圣殿，就能获得救主的帮助，胜过我们所居住的这个世界。有一次，我和丈夫正准备出门去圣殿的时候，一个个问题接踵而至。最

后，就在我们快踏出家门时，发生了

「夫妻闹憋扭」的情节。我们两人沉默地走向车子，听到大女儿对她妹妹保证：「不用担心，他们每次从圣殿回家都很开心。」她说得没错！

### 圣殿会提醒我们记得永恒是无穷尽的

我们到圣殿的时候，不论是满心喜悦或忧心忡忡，在圣殿里，每一位敞开心胸的配称成员都会得到提升与巩固。

我去圣殿的时候，曾为饱受磨难的亲人蒙受祝福而满心感谢，也曾为自己的过错而默默流下忧伤的泪水。我代替某个人接受教仪，使她能够在永恒中进步时，曾经得到来自灵的提示和教导，有时甚至是斥责。所有这一切经验都提升并巩固了我。没错，我曾经在圣殿里坐了许多小时，只为履行「责任」，尽到义务，甚至在担任晨间福音进修

左起：伊利诺州纳府圣殿的楼梯，此圣殿在约瑟·斯密和海仑·斯密殉教158周年时奉献；爱达荷州爱达荷瀑布圣殿的乐园室；加拿大亚伯达省卡加利圣殿的门把；康乃狄克州哈特福圣殿内部（背景）



左：大卫奥·麦基会长，爱玛·麦基姊妹，以及教会其他领袖参加1955年瑞士伯恩圣殿奉献仪式；这是第一座在欧洲兴建的圣殿。

班教师的那几年，曾经在圣殿教仪进行当中睡着！但是每一次去圣殿，我都得到祝福。不论是立即蒙受祝福，或是一次次努力而累积成日后的祝福，在圣殿中的分分秒秒都能促成个人的进步成长。

我们在圣殿中回头看自己的祖先，也往前看自己的儿女，这帮助我们记得永恒是无穷尽的。儿女们把注意力放在圣殿时，也能强化他们的永恒观点。去圣殿是儿女们永恒进步中至为关键的一步，我们怎么做最能帮助他们作好准备呢？十二使徒定额组的罗素·纳尔逊会长忠告说：「父母应该从孩子还很小的时候就教导他们圣殿的重要。」<sup>2</sup>宾塞·甘会长（1895-1985）建议父母在儿女的卧房里放一张圣殿图片，让他们每天看到，提醒他们这件神圣的事，直到这成为他们生活中的一部分。<sup>3</sup>你也可以和儿女分享你去圣殿所得到的祝福，见证你期盼着与他们拥有永恒的关系时所带来的喜悦。青少年有渴望去圣殿为死者执行洗礼，你们可以给予支持。无论是在上家人家庭晚会课程或在一些教导时刻，都要记住，「圣殿是本教会每一项活动、每一种课程、每一个前进的脚步共同的目标」。<sup>4</sup>



与孩子一起唱：「我喜欢看到圣殿，有一天要进去，与天上的父立约，并承诺服从祂」<sup>5</sup>，就是在帮助他们培养进入主神圣屋宇的渴望。你自己的心中也会感恩满溢，感谢天父和祂的救恩计划，感谢救主和祂的赎罪，让你和亲爱的家人可以永远在一起。救主的「道路乃是今生通往幸福、来生迈向永生之路」。<sup>6</sup>这道路既会通往圣殿，也会穿越圣殿！

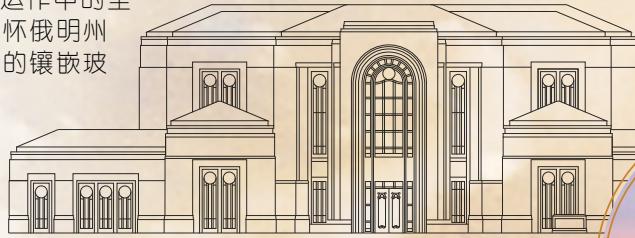
### 圣殿是抵御世俗的避难所

世俗的影响会将我们拉走，远离圣殿。有位亲爱的年轻朋友在网上读到的有关教会的评论和猜疑，他一直为此感到困扰。于是他决定，在得到问题的解答之前，不去圣殿。如果有些疑问影响了你的见证，我全心恳求你，在你寻找能带给你平安的答案之际，要继续作个人祈祷和研读经文，也要继续去圣殿。要专注在福音上，不要因为聪明但讹误的观念而分心。要医治身体的疾病，你不会向足球明星询问医学建议，同样地，对耶稣基督的复兴福音只有粗浅认识的人也无法正确回答重要的灵性问题。为「一切事情的真实性」（摩罗乃书10: 5）作见证的圣灵，会「在你的意念和心中

下：怀俄明州星谷圣殿的镶嵌玻璃窗



法国巴黎圣殿于2017年5月21日奉献，是第156座运作中的圣殿。下：怀俄明州星谷圣殿的镶嵌玻璃窗



右：大溪地帕皮提圣殿的木雕；佛罗里达州劳德岱堡圣殿；康乃狄克州哈特福圣殿内部

左下：最小的圣殿是墨西哥齐瓦瓦华瑞兹区圣殿。



告诉你」（教约8：2）  
什么是永恒真理。

在圣殿里，最能丰沛地感受到圣灵。如果你配称进入主的屋宇（由你自己和主教判定），请带着问题到圣殿去，你会获得这项保证：即使你现在不了解所有的事情，但主了解。要记得你确实知道并了解的一切。你确实知道也已经获得属灵见证的事情会引领你到「神所赐、出人意外的平安〔，并且〕必在基督耶稣里保守你们的心怀意念」（腓立比书4：7）。我见证，只要你继续相信天父会带领并指引你找到真理，你所寻找的理解和平安必会来到。

以赛亚提醒我们，圣殿是「藏身之处，躲避狂风暴雨」（以赛亚书4：6）。多马·孟荪会长的话也同样令人感到安心：「我们走进圣殿的大门后，就把这世上的干扰和困惑留在门外。我们走进圣殿的大门后，就把这世上的干扰和困惑留在门外。我们的灵魂可以休息，暂时摆脱俗世烦忧。」<sup>7</sup>

这世界的动乱与日俱增，日常生活的压力不断积累，我们必须将注意力放在真正重要的事上才行。我们很容易聚焦在负面的事物和世俗的问题上，就好像透过显微镜来看自己的错误和问题。我们在圣殿

中受到提醒：要保有永恒的观点。就像一架巨大的望远镜能聚焦于肉眼看不到的星星一样，圣殿能开启我们的心智，让我们拥有更高远宽广的视野。圣殿让我们看到、盼望并致力成为天父立意要我们成为的人；帮助我们专注于几项永恒的真理——天上的父母爱我们并渴望帮助我们，身为祂们的儿女就是我们的真正价值，以及我们能成为「神的后嗣，和基督同作后嗣」（罗马书8：17）。我们在圣殿中学习神的计划，也订立永恒圣约。圣殿给了我们一些工具，让我们将自己的永恒潜能发挥到最极致美好的程度。

孟荪会长忠告我们：「我们去圣殿时，会得到某种程度的灵性力量和平安的感觉，远超过其他任何能驻进人们内心的感觉。我们能够体会到救主说以下这段话的真正含意：『我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。……你们心里不要忧愁，也不要胆怯』〔约翰福音14：27〕。」<sup>8</sup>

### 在圣殿中的服务可以触动他人

你在圣殿服务所表现的精神会触动与你往来的许多人，有些甚至是对你没有想到过的人。我们结束某



次华盛顿特区圣殿之旅后，坐在返家的长途巴士上，同行的成员互相分享自己的见证。成员一个个分享了他们因为圣殿立即和永恒的祝福所感受到的喜悦和感谢。巴士司机不是成员，最后也忍不住抓起麦克风，表示很高兴和我们相处。然后他说：「我不知道你们这群人到底有什么，但是我觉得你们很不一样。」可想而知，车上有一位支会传道领袖取得了他的联络资料，之后交给传教士。

我邀请各位善用圣殿距离不远的这项恩赐，在情况允许时尽可能常去圣殿。各位会在主耶稣基督的屋宇中得到巩固并找到平安，因为祂就是世界的光、生命和希望。这后期时代，离祂应许要回来的日子越来越近了，愿各位能在祂的圣殿中接受祂的光，感受置身其中所带来的希望。 ■

#### 注：

1. 李察·司考德，「圣殿崇拜：在艰困的时刻获得力量和能力的泉源」，2009年5月，利阿贺拿，第43页。
2. Russell M. Nelson, "Prepare for Blessings of the Temple," *Ensign*, Mar. 2002, 17.
3. See *The Teachings of Spencer W. Kimball* (1982), 301.
4. Russell M. Nelson, "Prepare for Blessings of the Temple," 17.
5. 「我喜欢看到圣殿」，儿童歌本，第99页。
6. 「活着的基督：使徒的见证」，2000年4月，利阿贺拿，第3页。
7. 多马·孟荪，「圣殿的祝福」，2015年5月，利阿贺拿，第91页。
8. 多马·孟荪，「圣殿的祝福」，第91-92页。
9. 多马·孟荪，「圣殿的祝福」，2010年10月，利阿贺拿，第15页。
10. "Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley," *Ensign*, July 1997, 73; emphasis added.
11. 李察·司考德，「接受圣殿祝福」，1999年7月，利阿贺拿，第28页。

### 明确的应许

先知和使徒对去圣殿的人作了明确的应许。要记得，我们做了神所说的事情，祂就是受约束的；但是我们若不做祂所说的事情，就得不到应许（见教约82: 10）。

- 多马·孟荪会长已应许：「当我们前往这些神圣的屋宇，当我们记得在里面订立的圣约，就能承受每一个考验，克服每一次诱惑。」<sup>9</sup>
- 戈登·兴格莱会长（1910-2008）应许：「只要你们到主的殿去，就会蒙受祝福，生活也会变得更好。……让自己利用这些美好的机会去主的屋宇，领受在那里可以获得的所有奇妙祝福。」<sup>10</sup>
- 李察·司考德长老应许：「经常去圣殿能充实你的生命，使之更有目的。」<sup>11</sup>



这五座圣殿有手握金页片的天使摩罗乃雕像：加州洛杉矶圣殿（左），华盛顿特区圣殿，华盛顿州西雅图圣殿，犹他州约旦河圣殿，以及墨西哥墨西哥市圣殿。如需更多资讯，请浏览 [temples.lds.org](http://temples.lds.org)。

# 来到圣殿里



词：珍·宾柏若芙  
曲：麦可·穆迪

高贵地 ♩ = 63-69

1. 来 到 圣 殿 里!  
2. 来 到 圣 殿 里!

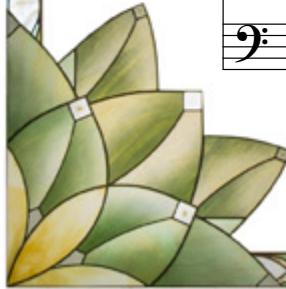
看 让 它 心 荣 获 得 美 耀 荣 美 丽; 感 受 家 受 人 圣 印 殿 证 能 一 力, 在 在 一 灵 魂 直 到 深 永 处—  
持 在 灵 续 魂 到 深 那 处 全 增 永 长。 来 来 到 圣 殿 里!

神 舍 的 爱 下 世 围 上 财 你, 圣 永 约 保 远 跟 随 护 着 基 你— 領 你 来 到 他 天 屋 家,

© 2018 珍·宾柏若芙作词，麦可·穆迪作曲。版权所有。

本圣诗可复印，供教会或家庭偶尔作非商业目的之用。

每份乐谱皆须列出此行说明。



领来 你到 平弛 安神 回圣 天屋 家。宇。  
 哟，快 进 来， 不 要 迟 延， 弛 展 开  
 ， ，  
 双 臂 欢 迎 你， 停 留 在 弛 殿 里。 来 弛 平 安、 祈 祷 屋  
 宇， 主 的 祝 福 在 等 着 你。  
 2.  
 福 在 等 着 你。



# 去圣殿 会得到 应许的祝福

我一直想要更常去圣殿，  
但是我怎么也想不到我的家庭竟然会  
得到如此多的祝福。

雪莉·伊凡

几年前，支联会会长团的一位成员欧德洛伊会长拜访我的支会，他说了一些我永远不会忘记的话：「我应许各位，只要你们去圣殿，生活中的每个层面都会得到祝福。」

我思考着这句话，想不通去圣殿会如何影响我生活的每个层面。但是，教会结束之后，我决定还是接受他的挑战，更常去圣殿。我想试试看他的应许是否属实。我的丈夫之前就想多去圣殿，但因为孩子还小，我很犹豫。我们要开一个半小时的车到美国德州的圣安东尼奥圣殿，完成一场恩道门教仪，再开车回家。请人照顾孩子七、八个小时是行不通的。

## 祝福的开始

我们一开始试着和另一个家庭轮流照顾小孩，但总是有人生病或是临时有事而作罢。我们最后决定，把一整年的日期订好，然后去就是了！后来我们想出「披萨和玩耍」的方式。我们一起开车去圣殿，一个人参加圣殿教仪，另一人带孩子去吃披萨。然后我们交换：一个人去做圣殿教仪，另一人带孩子在圣殿庭院中散步。这

方式很有用。孩子们知道在星期六还有其他事情可做，我们却去了圣殿，于是他们知道圣殿对我们很重要，而且我们全家可以共度一段时光。

我没想到，去圣殿让我的家庭得到那么多祝福。我们常常去圣殿，过了一年多，有一天我在教仪进行时注意到一位四肢瘫痪的弟兄。我觉得他能去圣殿真是太棒了。离开圣殿的时候，我看到他坐在停车场

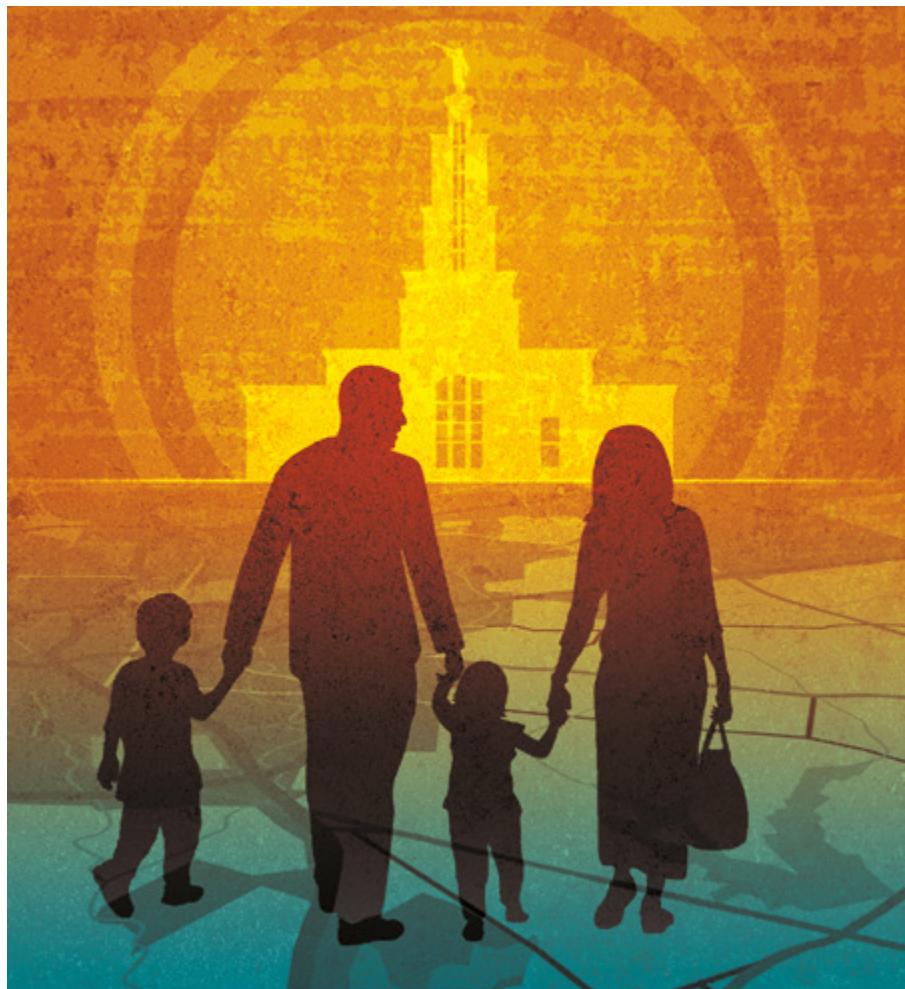
附近，所以我和丈夫决定去跟他打招呼。

这位弟兄问我丈夫查德和我能否帮他打一通电话。我们答应帮忙，然后他告诉我们哪里可以找到他的电话。查德为他拨了电话号码，然后把电话交给他。他没有办法伸手拿电话，不过很客气地微笑着。查德低头看到他的手臂绑在轮椅上，很快就意识到我们需要把电话凑到他的耳朵旁。应该来接他的市公车迟到了。我们陪他讲话，直到公车来到为止。尽管他这么不方便，还是到圣殿来，让我们很钦佩。他的态度是如此积极，微笑如此灿烂。我们在他离开前交换了联络资料，得知他叫作麦克斯·帕拉。

如果帕拉弟兄可以想办法去圣殿，我们也可以——没有藉口！

## 帕拉弟兄的榜样

第二个月，我们决定去圣殿的时候也去拜访他。我们事先打了电话，他说我们到他家的时候可以进去。我们驱车到圣安东尼奥，找到了帕拉弟兄的小房子。他躺在床上，一张白色的被单从下巴以下盖住他的全身。他把头转向我们，和我们讲话，笑容依然灿烂。他告诉我们，他在30多岁时从屋





顶上掉下来，四肢就瘫痪了。他分享了自己的困难和见证。

我们原本计划去一次拜访，结果后来持续拜访了好多年。他成为我们生活中很特别的一部分。我们不知道可以为他做什么，因为他的挑战很大。不过，我们知道可以作他的朋友。我们可以带小礼物给他，像是救主的图片、西班牙文的摩尔门经CD、圣殿的照片，或是一袋新鲜的柳橙。我们可以去看他，唱初级会歌曲，听他讲话。这是多么奇妙的经验啊——你给主一小块面包，总是得到一整条面包作为回报。<sup>1</sup>

他教导我们感恩，这改变了我们生活的每个层面。我们学到要感谢能认识福音并与神建立关系，感谢能了解救恩计划，感谢有房子、车子、食物和衣物，感谢能够运用身体，感谢有机会为社区做好事，还要感谢在我们周遭有良善的人。帕拉弟兄改变了我们对艰辛和考验的认知。我们有理由为自己的许多祝福而高兴，更要运用这些祝福去提升他人。

### 学习去服务

有一次，查德和我们的朋友高查利弟兄在圣殿，又看到

帕拉弟兄在那里等小型公车来接他。帕拉弟兄等了很久。查德和高查利弟兄决定载帕拉弟兄回家。高查利弟兄有辆黑色的大型卡车。这时候，一辆满载我们支联会祭司的车子停了下来。他们帮忙把沈重的轮椅抬到卡车上，又把帕拉弟兄抱到卡车上，帮他系上安全带，牢牢抓着他，让他不会摔下去。我猜帕拉弟兄一定很开心，他绝对没想到，载他从圣殿回家的，竟是他梦想中的卡车！

### 每个层面都受到祝福

我们搬家前最后一次去圣安东尼奥圣殿时，有机会去探望帕拉弟兄。这最后一次的拜访很特别，帕拉弟兄邀请我们全家到他家吃晚餐。

我很感谢我试验了欧德洛伊会长的应许。如果我们没有去圣殿，就不会认识帕拉弟兄。我觉得自己不一样了——我变得越来越接近主希望我成为的样子。我们把主放在第一位并且去圣殿，因此生活中的每个层面都蒙受了祝福。■

作者现居美国犹他州。

### 注：

1. 见密文·培勒，引自墨林·罗慕义，「福利服务——救主的计划」，1981年4月，《圣徒之声》，第134页。

# 你、青少年 和 协进活动主题



## 协进活动主题 如何帮助我们团结？

洁西卡·葛费斯  
教会杂志

**总**会男女青年会长团每年都会邀请青少年研读、学习并实际应用总会会长团所核准的经文主题。学习并实践协进活动主题中的教导可以增强信心和见证，并使定额组、班级和家庭团结。

### 2018年主题

今年的主题教导青少年如何找到耶稣基督所赐的平安。主在教义和圣约19：23提出一项邀请：「向我学习，听我的话；行走在我的灵的温顺中，你必在我里面得到平安。」在这个充满不确定和恐惧的世界中，这个应许更显得有力。





这段经文让父母、领袖、导师和教师有机会教导青少年，要用怎样的方式度过挑战而得到巩固。

## 我如何运用这个主题？

总会男女青年会长团邀请我们背诵这段经文，探讨其教义，并把原则应用在生活当中。虽然这些事情可以个别进行，但是大家一起做，可以让青少年和他们的家庭更加团结与巩固。

有很多机会能将这个主题融入到青少年的生活中；这项主题可以用在家人家庭晚会，教会和福音进修班的课程，当作青少年的圣餐聚会演讲题目，用来充实协进会开会仪式，并为露营、青年大会、联合活动、迎新会，以及祈祷会等青少年活动提供活动重点。

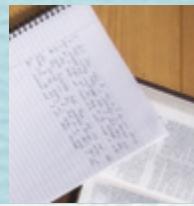
## 几个活动建议

以下是在一整年中应用协进活动主题的几个建议。

如需更多建议，请浏览  
[youth.lds.org](http://youth.lds.org)。

## 「学我的样式」

学习有关耶稣基督的事情，对于在祂里面找到平安而言是很重要的。知道祂的为人，学习祂的生活方式，并了解祂为我们做的事情，能带来平安和保障。



**宾**塞·甘会长（1895-1985）14岁的时候，有人问他是否从头到尾看完了圣经。「当时我已读过很多书，漫画、轻松的读物，但我的心自责道：『你，宾塞·甘，你从未读过那部神圣的书，为什么？』」<sup>1</sup>从那时起，甘会长就特别坚持要「饱享基督的话」（尼腓二书32：3）。



- 可以请青少年写研读笔记，记录他们学到了哪些有关耶稣基督及其福音的事情。
- 你可以邀请青少年承诺接受罗素·纳尔逊会长的挑战，「每周都奉献〔他们〕一部分的时间，用来研读耶稣在〔经文〕记载中所说和所做的每一件事」。<sup>2</sup>你可以在班上或家人家庭晚会里请他们报告所学到的事，以及他们会怎样将所学应用在生活中。

## 资源

- 圣经雅各书1：22；摩西书第1章
- 「活着的基督：使徒的见证」，2000年4月，利阿贺拿，第3页。
- 罗素·纳尔逊，「把耶稣基督的能力带进我们的生活」，2017年5月，利阿贺拿，第39-42页。
- 大卫·贝纳，「一项基督般的品格」，2017年10月，利阿贺拿，第50-53页。

## 「听我的话」

听救主的话不只是听，还要听从（也就是服从）。知道自己的生活符合祂的教导，会感受到无比的平安和保障。



**多**马·孟荪会长八岁的时候决定要和朋友丹尼一起升营火。但是问题来了——他们想要生火的田野很干燥，又长满了带刺的杂草。这时，年幼的孟荪会长有个主意：「我对丹尼说：『我们只要把这些杂草烧掉就好了。我们只需在杂草中烧出一个圆圈！』他立刻同意我的想法，于是我跑回家里的木屋去拿一些火柴。……

「……我记得那时只单纯认为，火一烧到我们要的范围，就会神奇地自动熄灭。

「我拿了根火柴往石头上一划，便燃起枯干的六月草。」他们很快就发现火不会自动熄灭，所以跑去找救兵，烈火在大家努力好几个小时之后被扑灭了。

孟荪会长说：「丹尼和我那天经由痛苦的经验学到了好几个重要教训——其中之一就是服从的重要。」<sup>3</sup>

- 请青少年研读宣讲我的福音第6章中的「服从」，以及那一章最后面「品格活动」中的服从部分。
- 讨论有哪些事情会让我们分心，不听主的话。比方说，你可以邀请青少年将花在萤幕上的10分钟时间用来看经文10分钟。
- 经常找机会问青少年，他们会因为所学到的事情而去做什么。

### 资源

- 出埃及记第20章；马太福音5：1-12
- 「服从」，宣讲我的福音：传道服务指南（2004），第122页。
- 海德利·葛瑞斯，「每天十分钟」，2017年9月，利阿贺拿，第58-61页。
- 罗拔·海尔斯，「你们若爱我，就必遵守我的命令」，2014年5月，利阿贺拿，第35-38页。



## 「行走在我的温顺中」

学和听指出了我们需要做的事。「行走在我的温顺中」则说明了做的方法。

**温**顺就是「耐心、不怀恨意地忍受伤害」<sup>4</sup>，所以需要力量和谦卑才做得到。1838年，第一任十二使徒定额组会长多马·马西离开了教会，部分原因是他的妻子为了牛奶和人起冲突时，教会领袖没有站在她这边。他在晚年悲叹自己失去的祝福，并回到教会，说：「我常常想知道我的叛教是怎么开始的，我得到的结论就是，我心里肯定是失去了主的灵。……」「……我觉得很生气，很愤怒；于是主的灵就离去，像经文所说的，我被蒙蔽了。」<sup>5</sup>

- 救主的一生并不顺遂。在经文中找出几个例子，说明耶稣在面临挑战时展现出温顺的态度。讨论我们要如何在今日可能面临的情况下效法救主的榜样。
- 要变得温顺，有个方法就是为人服务。想一想青少年个人或团体可以从事哪些不同的服务。

### 资源

- 提多书3: 2-5；摩罗乃书8: 26；教义和圣约112: 13
- 尤理西斯·苏瑞，「心里温顺谦卑」，2013年11月，《利阿贺拿》，第9-11页。
- Neal A. Maxwell, "Meekness—A Dimension of True Discipleship," *Ensign*, Mar. 1983, 70-74.



## 「你必在我里面得到平安」

平安对不同的人来说可能有不同的意义，像是希望得到治愈，确信有方法度过难关，或是确认我们走在正道上。



- 在Mormon.org/easter以及本期杂志第60、63页，找出其他人如何在基督里面找到平安。你如何找到平安？
- 可以到Mormon.org/easter观看2017年复活节影片：「和平的君」。你可以邀请青少年在线上分享这段影片，并写出他们在基督里面找到平安的见证。

### 资源

- 约翰福音14: 27；腓立比书4: 7
- 克里斯多·瓦德尔，「获得平安的模式」，2016年5月，《利阿贺拿》，第90-93页。
- 昆丁·柯克，「个人的平安是正义的酬赏」，2013年5月，《利阿贺拿》，第32-36页。■

### 注：

1. Spencer W. Kimball, "Read the Scriptures," *Friend*, Dec. 1985, inside front cover; see also "What I Read as a Boy," *Children's Friend*, Nov. 1943, 508.
2. 罗素·纳尔逊，「先知、领导与神圣律法」（全球年轻成人祈祷会，2017年1月8日），broadcasts.lds.org。
3. 多马·孟荪，「服从带来祝福」，2013年5月，《利阿贺拿》，第89-90页。
4. *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 11th ed. (2003), "meekness," merriam-webster.com.
5. Thomas B. Marsh, in *Journal of Discourses*, 5:206-7 (see also "The Faith and Fall of Thomas Marsh," in *Revelations in Context: The Stories behind the Sections of the Doctrine and Covenants*, Matthew McBride and James Goldberg, eds. [2016], 57-59).



# 举行议会

将更多的力量带进  
麦基洗德圣职和  
慈助会的聚会

## 前言：十二使徒定额组罗素·培勒长老

我担任使徒期间一直强调议会的力量和重要，包括支联会议会、支会议会、辅助组织议会和家庭议会。我相信，要获得真正的结果，最有效的方法就是透过议会。

我们在这个月要针对麦基洗德圣职定额组成员和慈助会成员每星期日在各自聚会时研读的课程进行简单却重要的改变。我们除了研读活着的众先知在最近一次总会大会上说的话，也要一起「举行议会」（教约107: 89），讨论我们面对的议题和需求。

我们只要学会更有效地共同商议，神就会祝福我们，赐给我们更丰富的启示、理解和更强大的力量，去完成祂的事工。

## 麦可·梅格比

圣职与家庭部门，课程部主管

**天**父在创造这个世界之前，便透过议会来完成祂的事工（见教约121: 32）。从亚当和夏娃开始，神的子民就一直在议会中寻求祂的忠告。神其实也称自己为「忠告之人」（摩西书7: 35）。约瑟·斯密在本福音期早期便开始复兴「古代咨议会体制」。<sup>1</sup>今日的教会是由各层级的议会来管理的。

总会领袖最近几个月都在共同商议要如何加强麦基洗德圣职和慈助会的星期日聚会。他



们讨论的结果，是推出一套称为来跟从我——供麦基洗德圣职和慈助会使用的新课程。这套课程采用更多总会大会信息，将共同商议的力量延伸到圣职定额组和慈助会。

主导此次变更的七十员小克里斯·戈登长老说：「我们过去有很不错的成效，但是主希望我们向前进。改为研读活着的众先知的话语和举行议会之后，我们会更进步。」

不久前，总会慈助会会长团和七十员成员举行议会，讨论如何透过商议邀来启示，促进团结，并带来力量。他们提

出下列原则，期望各位根据这些想法找出适合你们和贵支分会、定额组或慈助会的解决方案。

### 目标的力量

「你们已……聚在一起，对这件事都同意，并奉我的名求问父，所以你们必获得。」  
(教约42: 3)

我们透过议会这个管道「共同寻求主的旨意」。<sup>2</sup>换句话说，光是提出想法并不够，我们还要藉着共同商议邀来启示，了解主希望我们如何处理所遇到的状况。我们若记住以下几点，在获得启示的过程中会有较成功的经验：

1. 聚焦——从明确、有意义的一个议题或需求开始。将焦点集中在单一问题或需求上能使我们更有能力进行有意义的改进。聚焦也能帮助我们看到眼前事件（正在发生的事情）的背后真相，并设法了解根本的原因（事件对大家造成影响的原因和方式）。比方说，我们会共同商议该如何指导青少年去感受来自高天的影响，而不要只讨论他们在萤幕前花了多少时间。

2. 透视——将议题或需求以问题的形式表达出来。以问题形式提出的主题可以激发有教义根据的见解。我们可以问：「我们如何用有帮助且能治愈

人的方式来处理这个情况？」或「有哪一项教义，只要大家更了解的话，就能有助于处理这个议题？」

3. 力量——寻求启示。议会虽然可以激发出解决方案，但议会的目标是要得知神的旨意，不要只是列出最好的做法或是说：「我上一个支会就是这样做的。」正如十二使徒定额组的大卫·贝纳长老所教导的，我们需要的不是会议，而是获得启示的经验。<sup>3</sup>共同商议能揭示有力的解决方案，并引导大家采取行动。

### 参与的力量

「在你们当中指定一位教师，不要让大家同时作发言人；一次只让一人发言，而大家都听他说话，好让大家说完后，所有的人都能彼此启发，而每个人都能有平等的特权。」  
(教约88: 122)

议会能以独特的方式兼顾个人和组织（支会或分会）的利益，尤其是参与者了解以下原则时：

1. 每位议会成员都举足轻重。议会成员应该积极参与，但不支配议会的进行。正如保罗所教导的：「眼不能对手说：『我用不着你；』头也不能对脚说：『我用不着你。』不但如此，身上肢体人以为软弱的，更是不可少的。」（哥林多前

书12：21-22）

2.议会成员要寻求让议题更明朗。先知约瑟·斯密教导：「每个人在反对议会讨论的任何事项之前，应确定自己的话能使该主题更明朗，而不是更模糊，并确定自己的反对是基于正义的理由。」<sup>4</sup>

3.议会成员要寻求合一。议会成员虽然会有不同的看法，但也要合一，寻求「来自圣灵的指引」。<sup>5</sup>约瑟·斯密曾经在一个议会中说：「为了接受天上的启示和祝福，我们需要将心思放在神身上，并运用信心，成为一心一德。」<sup>6</sup>

## 行动计划的力量

「让每个人能按照我给他的道德选择权，在与未来有关的教义和原则下行动。」（教约101：78）

一个议会如果没有计划去按照所接受的启示行动，就不算完整。应该邀请参与议会的人作明确的承诺去采取行动。总会慈助会会长琴恩·宾翰姊妹说：「在议会最后，应该要有指派任务。最重要的工作都是在两个会议之间进行的。」

领袖要指导会议，达成理解和共识，然后开始分派并记录任务，待日后追踪进展。总会慈助会会长团第一咨理雪伦·尤班克姊妹也说：「我们拥有力量。只要我们约束自己

去行事，主就会圣化我们的努力（见教约43：9）。每个人对任务的主动性和所作的回报才是承诺采取行动的核心所在。」

## 领袖的角色

「传道的人并不优于听道的人，教导的人也不优于学习的人；大家一律平等。」（阿尓玛书1：26）

要改善议会，就要避免世俗的领导观念。在主的国度中，领袖是「众人的仆人」（马可福音10：44）。同样地，议会的领袖，不论是主领持有权柄人员或是教师，都要让会议聚焦，而不是让自己成为会议的焦点。他（她）要避免使用专断的语气，也不能还没听取议会的意见，就表明自己的立场。

议会领袖的重要角色在于订定目标、促进讨论，并邀请参与者承诺采取行动。议会领袖能够做到倾听、引导、邀请、保护和认可的话，议会的运作就会更加顺利。

1.倾听。好的领袖会倾听别人说话，也会听从圣灵。贝纳长老说：「我相信当我们在倾听而不是在说话，辨别的恩赐就能发挥更大的功效。」<sup>7</sup>

2.引导。议会领袖会引导发言，让想法具体成型。领袖会在必要时重整所作的讨论，



或者亲切地重新导正讨论方向。

3.邀请。主会让议会中的成员得到启示。邀请每个人——包括不太说话的人——提供意见，提高了解主旨意的机会。

4.保护。议会领袖要营造可以安心和合适说话的环境，关心发言者，保护大家不受批评和论断。敏感的话题需要谨慎引导，机密事物也不作讨论。

5.认可。参与者说出想法和意见后，领袖要表示谢意并整合相关的意见，以肯定所提供之建议。这种肯定能帮助参与者觉得自己是获得启示过程的一部分，并自我督促确保提出有用的意见。



## 新课程，新承诺

随着新的一年和新课程而来的是新的承诺。我们蒙福能有耶稣基督的复兴福音，也有责任和特权去寻求祂的指引，从事祂的事工。麦基洗德圣职和慈助会星期日聚会往前迈进的一步，不只是在上课时讨论这事工，更要我们「举行议会」，并促成正义的行动——会「敦促许多人去锡安，……有永恒快乐之歌」（教约66：11）的行动。 ■

注：

1. Joseph Smith, in "Minutes, 17 February 1834," [josephsmithpapers.org](http://josephsmithpapers.org).
2. 指导手册第二册：管理教会（2010），2.4.4。
3. 见大卫·贝纳，「专题小组座谈会」（全球领导人训练会议，2010年11月），[broadcasts\\_lds.org](http://broadcasts_lds_org)。
4. 参阅总会会长的教训：约瑟·斯密，第286页。
5. 指导手册第二册，3.3.2。
6. Joseph Smith, in "Minutes, 27–28 December 1832," 3, [josephsmithpapers.org](http://josephsmithpapers.org).
7. 大卫·贝纳，「专题小组座谈会」。

## 麦基洗德圣职和慈助会的聚会有了什么不一样的改变？

**麦**基洗德圣职和慈助会每个月第一个星期日的聚会将由会长团的一员或是小组领袖主持讨论。这些会议就是藉着共同探讨一些议题和需求而进行「教导和启发」（教约43：8）的议会。这些讨论会让个人和团体都采取行动。

在其他的星期日，我们会针对讨论和指派任务进行回报和追踪，并视需要提出并记录新的指派。会议中讨论的焦点将放在总会大会所教导的教义，以及总会领袖选定的特别主题上，并且是由会长团的一员、小组领袖或蒙召喚的教师来主持讨论。我们在这些讨论中得到的感受会激励我们个别采取行动和改变。





罗素·培勒长老  
十二使徒定额组

# 家庭 的 永恒重要性

## 对

后期圣徒而言，圣殿十分重要，因为夫妻能在其中缔结今生和永恒的婚姻，而不是到死亡就分开。正如本教会23年前在「家庭：致全世界文告」中所宣告的：「一男一女之间的婚姻是神所制定，而家庭是造物主为祂子女永恒目标所订计划的核心。」<sup>1</sup>

这项教义说明了我们对家庭的坚定立场。我们也相信，我们都要怀着理解、爱和怜悯去对待所有的人。首先，传统家庭在我们教会扮演非常重要的角色，我的演讲会着重说明其在教义上的缘由。其次，我会说明宗教对家庭议题的敏锐度与宗教自由之间的关系。最后，我会提出一些指导原则，让我们即使在有任何误解或分歧的情况下，仍然能去关怀周围的人。

罗素·培勒长老于美国犹他州盐湖城举行的第九届全球家庭会议上演讲，表示

相信传统婚姻的人必须竭尽所能集结所有支援，以巩固与保护他们的信仰、家庭和自由。

### 本教会的家庭的信念

为了让各位了解我们教会的家庭的信念，我要引述我们儿童常唱的一首歌的歌词，歌名叫做「我曾住在天上」。这首歌概述了我们从哪里来，为什么来到这里，将来又要到哪里去。这就是后期圣徒所称的救恩计划，也就是天父的永恒计划。

好久好久以前我住在天上的家；  
我喜欢那些人你们也跟我一样。  
我们天上的父想出了美好计划，  
为我们还有这大地的永恒救恩。

天父说祂要找一个有爱心的人，  
付出生命让你和我回天上的家。  
有个人说他想得到神圣的荣耀；  
基督说祂要把荣耀归给祂的父。

天父选择耶稣祂就是那弥赛亚，  
祂荣耀的圣名战胜邪恶和死亡，  
让我们有希望得到那美好生命，  
回到天父身边因为祂正等着我。<sup>2</sup>

请容我以这首歌曲为前提，说明救恩计划几个重要的元素，来强调我们与我们的家庭所具有的不朽和永恒的本质。

来到今生之前，我们与神同住，祂是我们的天父。祂确实是我们灵体的父亲，而我们是祂的灵体儿女。因此，所有诞生到今生的人都是属灵上的兄弟姊妹。

「神的整个目的——祂的事工和荣耀——是使我们每一个人都能享有祂的一切祝福。」是否选择服从祂的诫命就决定了我们永恒的命运。「耶稣基督是神的计划的核心。耶稣基督透过祂的赎罪，实现了天父的目的，使我们每一个人得以享有不死和永生。」<sup>3</sup>如果我们在圣殿举行「今生和全永恒」的婚姻（教约132:7），圣职权柄会将婚姻与家庭关系紧紧结合，使之超越坟墓，永续下去。

我希望这个简要的说明能帮助各位了解，我们的宗教理念如何与传统家庭密切连结。社会、法律和大众意见可能会有改变，但社会对家庭的阐释不能也不会取代神对祂儿女的目的和计划。

在今日世界里，婚姻和子女逐渐遭到边缘化，但耶稣基督后期圣徒教会并不是唯一挺身表明传统家庭是其一项重要教义的组织。

教宗方济各说过：「〔神〕祂创造男人和女人是为了要有幸福，他们彼此相辅相成，共享人生旅程，体验爱的美好生活：去爱、被爱，并且在子女身上看见爱的成果。」<sup>4</sup>

美南浸信会宣告：「婚姻是一男一女结合，订立终身的承诺。……丈夫和妻子在神前具有同等的价值，因为两人都是照着神的形像造的。」<sup>5</sup>

其他杰出的基督教领袖指出，我们在教义上对永恒家庭的信念和声明，让人更容易了解为何我们如此致力于滋养、保护和促进传统家庭的理念。

## 世俗对宗教观点的支持

有些人认为这些教义和声明是不理性的宗教之声，然而，美国最高法院即使承认同性婚姻，却也在2015年6月特地表示真诚且理性的人民可以持有不同意见：

「对于奉行宗教的人而言，婚姻是神圣的。……

「……在宗教和哲学的内涵里，无数的参考文献都描绘了婚姻之美，跨越时间、文化、信仰，呈现在各种形式的艺术和文学中。这些参考文献根据的基础在于理解婚姻是不同性别的两人结合而成，这样的说法是公允且必要的。……

「……在他们的观点中，婚姻在本质上即为由具备性别差异的男女所组成的结合。在此地和世界各地，有理性且真诚的人民在良好的信仰中已长久持有这项观点，也会继续持有。」<sup>6</sup>

最高法院正确地认识到了世上许多真诚且理性的人民将继续认同传统婚姻。

## 信仰、家庭和自由

了解到理性且真诚的人会将婚姻视为两个异性的人结婚，在公开谈论时就必须容纳这样的观点，宗教自由也必须保护这样的观点。的



确，因为宗教信仰会影响信徒如何看待人生真正的目的，这样的观点也会对他们与社会的互动有所影响。

我想起一则新闻报导，有位学校教师向年幼儿童读出两个王子坠入爱河的故事。教师在讲这样的教材时，没有给予任何警告或通知。父母要求校方告知日后是否会再读这个故事，却遭到拒绝。<sup>7</sup>

教材内容违反父母的理念时，父母不让子女上学，真的会伤害学校当局吗？校方的决定似乎直接攻击了父母教养子女的角色。

我们生活在极端的时代，和解往往看似困难而遥远。我们听到有人努力维系自己的标准，却被指控为偏执或不容异己，或是受到程度看似不合理的惩罚。

在世界上将近200个国家中，包括美国在内的大多国家都签署了公民与政治权利国际公约，认可父母具有教导子女的优先权。这份公约的第18条声明：「……缔约国承允尊重父母

……确保子女接受符合其本人信仰之宗教及道德教育之自由。」<sup>8</sup>

这项国际人权保障与本教会的立场一致，即家庭文告中所载明的：「父母有神圣的职责，要在爱与正义中教养儿女……也要教导他们彼此相爱、彼此服务、遵守神的诫命。……丈夫和妻子——母亲和父亲——将在神前为履行这些义务负责。」<sup>9</sup>

我们可能感觉到潮流的反对，但其实我们得到大量的支持来维持我们对传统婚姻的看法。我指出的不过是几个来源，还有更多。

我们必须尽力集结所有支援，以巩固与保护我们的信仰、家庭和自由。有些人积极地试图剥夺我们的这些权利，有一则新闻报导说，在美国，人们挹注了数百万美元来打击宗教自由的保障。<sup>10</sup>

对于这类的威胁，我相信我的同仁十二使徒定额组达林·邬克司长老说得最好：「虽然我们要力求谦卑，避免纷争，但是我们绝对不

可以妥协，也不能削减遵行我们所了解的真理的决心。我们绝对不能放弃自己的立场或价值观。」<sup>11</sup>

反对者如果真正恪守多元及平等的价值观，我们就应该能够一起合作，找到怜悯与和平。把自己的信仰强加在别人身上，如同向儿童读出违反他们父母希望的教材那样，就会削弱多样性也曲解了平等的尺度。藉着寻求和解，向神的所有儿女表达爱心，他们是我们的弟兄姊妹，我们就能够在理念和信仰上共创和平与多样的社会。

### 彼此相爱的指导原则

我已描述传统婚姻的重要及捍卫我们权利的必要，现在，请容我说明我们为何应该要对意见相左的人伸出友谊之手。耶稣基督命令说：

「要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。

「这样就可以作你们天父的儿子。」（马太福音5：44-45）

正如我们不会也不该躲避意见不同的家人，我们不能也不该躲避那些在看法、想法或行为上与我们不同的人。当我们对神所有的儿女表达爱心与仁慈时，就展现了人性最好的一面。当我们拒用尖锐的语调，拒用嘲讽的标签，当我们透过理解和相互尊重在公开谈论中寻求公平的结果，就展现了我们的门徒身份。

本教会最近所支持的立法，让LGBT（女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者）社群的疑虑和对传统宗教感受敏锐之人的疑虑取得了平衡。该立法保护LGBT免于因性取向或性别认同而被解雇或受拒于居住权。同时，宗教良知以及深度实践宗教信仰的权利也受到这项健全立法的保护。<sup>12</sup>

没有任何一方完全达到他们想要的条件，但我们与LGBT社群和犹他州立法机关的合作，在不需要妥协重要原则的情况下，减少了社会



的分歧。<sup>13</sup>我们可以彼此相爱，而无须在个人的神圣理念上妥协。我们可以谈论这些理想，而无须将他人边缘化。

耶稣基督是爱人的极致典范。就在祂为每个人的罪走上偿付代价这痛苦旅程的几个小时前，祂与使徒们相聚，吃了逾越节的晚餐——也就是祂的最后晚餐——并赐给他们祂在尘世的最后指示。祂的教训中有着激励人心、能使人改变生命的宣告：「我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。」（约翰福音13：34）

我们可以明确且热诚地谈论一男一女婚姻的益处，而且不会不尊重或伤害另有想法的人。我们都是弟兄姊妹，不论我们信仰或做法为何，都应该彼此努力去了解对方。要记住，到最后，不论我们是已婚或单身，每个人都是神伟大计划中独特的一部分。



## 总结

1844年6月27日，先知约瑟·斯密和他的哥哥海伦被关在州立拘留所时，遭到暴徒谋杀。两人殉教后，教会成员在兴建纳府圣殿时，迫害和暴徒也威胁着要摧毁他们。即使他们知道终究要放弃这座圣殿，却仍继续施工。他们在被暴徒驱赶之前，日以继夜地到圣殿订立圣约，好让他们的家庭永远结合在一起。<sup>14</sup>

我的曾祖父母和外曾祖父母皆长途跋涉到盐湖谷，在痛苦和匮乏中付出了巨大的代价。先驱者与家人生死别离，在贫瘠的西迁路上沿途埋葬子女、配偶、父母、祖父母和朋友，尽管如此，他们仍然继续向前走。

他们对那爱我们的天上父母所安排的神圣计划有信心；这信心给了他们勇气去面对艰巨的挑战。他们寻觅一个没有迫害的地方，让他们可以养育家人来爱神和事奉祂；我感谢他们

的领路。

耶稣基督后期圣徒教会的教义和神学确实始于家庭也终于家庭。我要重申刚才说过的话：我们相信，我们在今生以前就已经活着，是神在前生属灵家庭的一份子；我们是天上父母的孩子，在世上这段期间是为了准备回去获得那应许给遵守神诫命之人的祝福。

这项知识会让每个人为死亡的那天作好准备，并且在我们回到神圣洁的面前时，能确实知道祂为我们制定计划的真正目的。因此，就如家庭文告中所记载的：「我们呼吁各地负责任的国民及政府人士，推动那些维护及巩固家庭成为社会基本单位的措施。」<sup>15</sup> ■

摘自于2015年10月27日的演讲。

## 注：

1. 「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿贺拿，第129页。
2. 「我曾住在天上」，1999年4月，利阿贺拿，第f-5页。
3. 宣讲我的福音：传道服务指南（2004），第48页。
4. "Pope Francis's Homily at the Family Synod's Opening Mass," *Catholic Herald*, Oct. 4, 2015, [catholicherald.co.uk](http://catholicherald.co.uk).
5. "Basic Beliefs: Family," Southern Baptists Convention, [sbc.net/aboutus/basicbeliefs.asp](http://sbc.net/aboutus/basicbeliefs.asp).
6. Obergefell et al. v. Hodges, 576 U.S. (2015), [supremecourt.gov](http://supremecourt.gov).
7. See "Teacher, School Sued over Gay Fairy Tale," *NPR*, Apr. 27, 2006, [npr.org](http://npr.org).
8. "International Covenant on Civil and Political Rights," Article 18, United Nations Human Rights, [ohchr.org](http://ohchr.org).
9. 「家庭：致全世界文告」，第129页。
10. See Kevin Jones, "LGBT Grant-maker Wants to Win Religious Liberty Fight within Three Years," Catholic News Agency, July 29, 2015, [catholicnewsagency.com](http://catholicnewsagency.com).
11. 达林·邬克司，「爱人和容忍差异」，2014年11月，利阿贺拿，第26页。
12. See Dennis Romboy, "LDS Church, LGBT Advocates Back Anti-Discrimination, Religious Rights Bill," *Deseret News*, Mar. 4, 2015.
13. See "Utah Lawmakers Introduce Bill Balancing Religious Freedom and Nondiscrimination Protections," Mar. 4, 2015, [mormonnewsroom.org](http://mormonnewsroom.org).
14. 见圆满时代的教会历史，学生用本，第二版〔教会教育机构课本，2003〕，第302-304页。
15. 「家庭：致全世界文告」，第129页。



阿曼达在青少年时期的生活充满挑战，她离开教会去追寻新的体验。好几年后，阿曼达感到空虚；一个重要的问题让她开始寻找幸福。

寇迪·贝尔摄

## 阿曼达·吉瑞

南非开普敦

我大约不活跃了八年。这段期间，我交了一些坏朋友。母亲当时已经病危，我的情绪相当低落，内心觉得空虚。我开始思索：「我上次真的觉得快乐是什么时候？」

后来，我想到自己在女青年的情景，领悟到那就是上一次真的觉得幸福的时候。我决定在接下来的那个星期日回教会去。我和分会会长面谈，展开悔改的旅程。

不久，我蒙召喚在女青年服务。背诵女青年主题时，我立刻就记起来了！如今，每次我背诵这个主题时，就确切知道这个教会是我的归属。

### 寻找更多

关于阿曼达寻求幸福的详情，见[liahona.lds.org](http://liahona.lds.org)。在[lds.org/go/11839](http://lds.org/go/11839)可听到多马·孟荪会长讲到如何找到幸福。

## 彼此祈祷的答案

**我**在伊利诺州南芝加哥传道部即将结束传教之际，得到特别的许可，造访以往的区域，和崔米洛家庭共进晚餐。我曾在他们的支会里服务一整年，跟他们变得很亲近。

晚餐时刻，崔米洛弟兄鼓励我要在返家的途中，至少分享一项幸福的信息。他说，在我的班机上，主会安排某个需要我帮助的人，我答应他会这么做。

从那时起到我离开芝加哥期间，我也祈求获得证实，知道主接纳我在传道服务时所作的牺牲。

三个星期后，我搭上带我

回家的飞机。我走近自己的座位时，邻座的人抬起头来。她说：「不会吧！真不敢相信！」

我第一个念头是：「好极了，她不喜欢摩尔门！」我坐下来以后，她告诉我她叫凯莉，是新归信者。她表示有传教士坐在她旁边，让她非常快乐。凯莉告诉我，前一个坐在她旁边的是反摩尔门人士，对凯莉新寻得的信仰表达了不友善的看法。凯莉心烦意乱，有着一些疑问，她祈求能获得答案和安慰。

我在心中祈祷后，向她见证福音的真理，以及神对祂儿女和对她的爱。我告诉她崔米

洛弟兄给我的忠告，我说，神已为了她预备这个特别的时刻。

凯莉眼泛泪光地向我道谢，她又说：「我看得出来你是很好的传教士，主接受你的牺牲。」在那一刻，我感受到神深爱我，这次轮到我哭了起来。我噙着眼泪感谢凯莉，告诉她，她是我祈祷的答案。我又回答她一些问题，彼此交换电子邮件地址。

飞机落地，她前往下一个航班时，我们挥手道别。我永远感激天父愿意用如此温柔的方式来祝福我们。■

利未·坎浦敦，美国亚利桑那州



我走近自己的座位时，  
我邻座的人抬起头来。  
她说：「不会吧！」

# 要照顾生病的宝宝还要履行召唤

**我**被召唤担任支会女青年组织的咨理时，虽然接受了召唤，却担忧不知道该怎么办。我觉得自己还没准备好，同时又遭受一项考验。

我在高风险下怀孕，获得这项召唤的三个月前，生下小男婴尼可拉斯，他需要持续的医疗照顾。他在出生几个星期后，眼皮上出现一个小红点，并开始变大。小儿科医生说是良性肿瘤，等尼可拉斯一岁后就会消失。但这颗肿瘤却急速生长，肿到他的眼腔，若不治疗，最后会对他的视力造成永久的伤害。

我们作了一个艰难的决定，让他开始接受化疗。尼可拉斯虚弱的身体对治疗出现负面反应，他每天发烧，不断感染，体重下降，整个过程常常让他大哭不已。在这些情况下，我要履行召唤实在难上加难，我不知道怎么样才做得到。

庆幸的是，丈夫很支持我，我们都觉得我应该继续从事召

唤。女青年会长也很支持我，她是一位既忠信又有耐心的姊妹。她帮助我看到我自己从不知道的特质，也帮助我找到没有想过的方式去服务。

每周和女青年在一起，让我不再操烦着打针、检查、看医生这些例行事务，也让我不再浪费时间自怜自艾，或是质疑我的小天使为什么会发生这样的事。我的召唤是一项祝福，不知不觉，尼可拉斯长大了，治疗也结束了。尼可拉斯长成一个快乐、健康又充满活力的小男孩。

为天父那些勇敢的女儿服务帮助我克服了能力不足的感觉，培养永恒相系的友谊，发掘自己的才能，更加善尽身为母亲和妻子的责任。

主不一定会取走我们的考验，但我由衷知道祂一直都愿意帮助我们获得力量来面对考验。■

艾莉儿·费雪，巴西圣卡塔琳娜



**我**要履行在女青年的召唤实在难上加难，我不知道怎么样才做得到。

## 在屋顶上的祈祷

在 细雨绵绵的一个秋日，我走进阁楼，发现它在漏水，水在两道横梁之间，从屋顶上的钉子末端滴了下来。几年前，我对家中房屋加以整修，而且不怕尝试新的修缮计划。但这一次，我因为遇到个人难题而缺乏自信。我知道漏水的问题需要在冬天来临前处理好，可是我却有心无力。

一、两个星期后，我带着工具刀、油灰刮刀、胶合喷枪和屋面焦油，上到了屋顶。我以为只需要找到漏水的源头，涂上黏稠的焦油就好了，但我因为找不到源头在哪里而感到沮丧。我停下来作祈祷，祈求

主引导我找到正确的位置，让我可以修补裂缝。我原本预期祂会直接向我显示位置，相反地，我脑海里浮现了几个字：深入探查。

这不是我想要的答案，但是我开始到处检查。我的眼光落在一个通风口上。我扯下通风口旁的两片小木瓦，看到疑似是漏水的地方。我刮除老旧干掉的焦油，涂上大量的新焦油，替换木瓦，不到一个小时就完成了这些工作。先前垂头丧气的我又振作起来，努力解决问题，让我对自己有美好的感觉。在接下来的雨天里，我查看阁楼的漏水情形，发现它是干的！

我想到了「以为不用思考，只要……祈求」的奥利佛·考德里（教约9: 7）。我就像他一样，只期待主快速回答我的祈祷，自己不需要作任何努力。我想到当我必须努力「研究」（教约9: 8）——深入探查时，心情是多么振奋。我学到，主不会替我们做每件事情，祂会帮助和指引我们，但期待我们尽一己所能，因为这会让人成长。■

瓦利恩·琼斯，美国密西根州

我 需要找到漏水点，可是我 我 根本不晓得在哪里，因此 我停下来作祈祷。



# 这是我生命的尽头吗？

我是个身体健康的父亲和丈夫，有一对杰出的子女和一个勤快的好妻子，而且有一份收入稳定的好工作。生活看似完美无瑕，但我的世界却在我被诊断出罹患鼻咽癌——有关脑部和颈部的罕见癌症类型——后，开始崩坏。

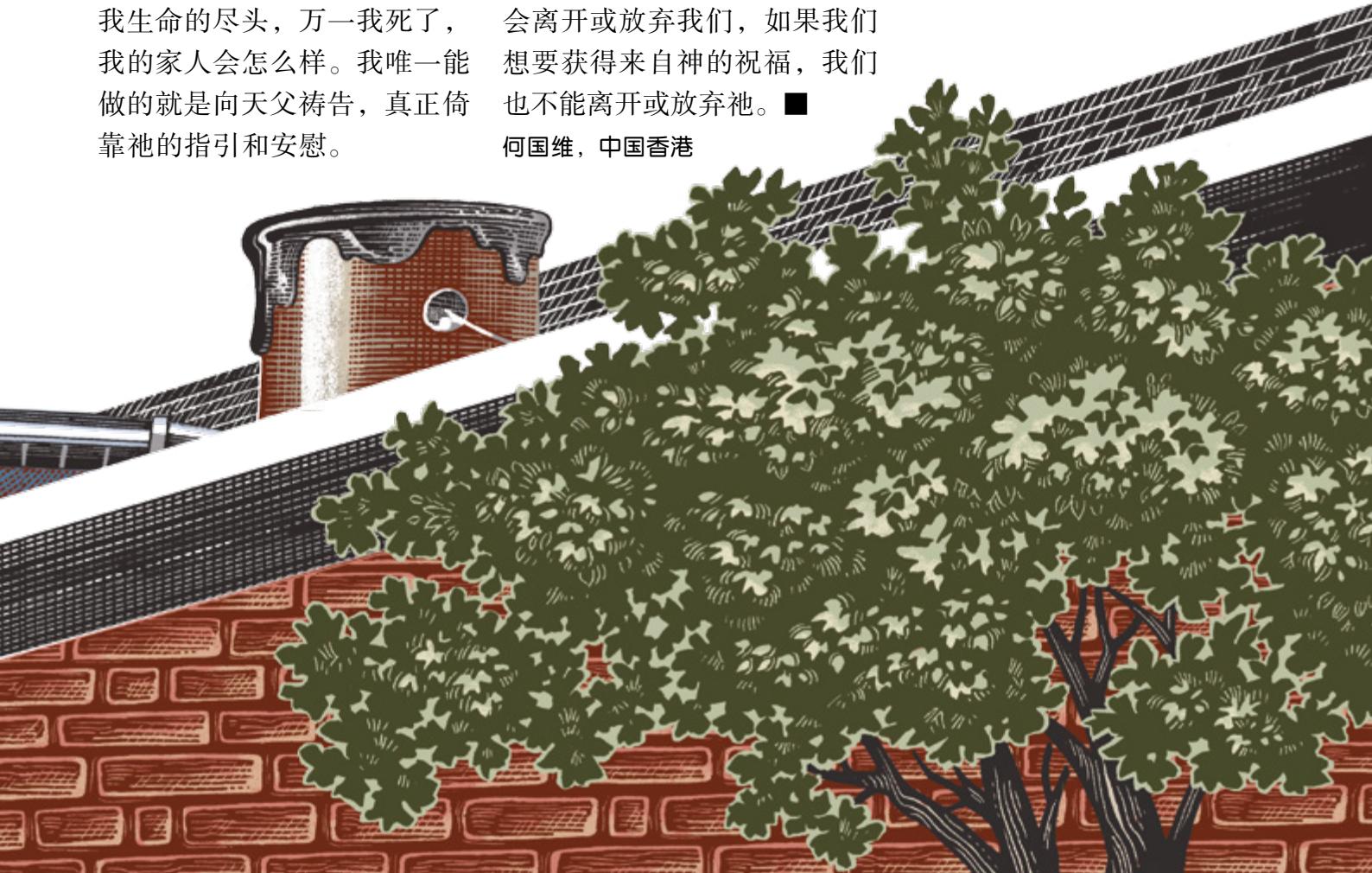
当时我是主教的咨理，我们在教会举行年度篮球联赛时，我开始觉得非常不舒服。我看医生，多方检查后，他宣布我罹患第4期的鼻咽癌。我担心又害怕，思索着这是否就是我生命的尽头，万一我死了，我的家人会怎么样。我唯一能做的就是向天父祷告，真正倚靠祂的指引和安慰。

连续三天不断祈祷后，我觉得仿佛有个声音轻柔低语地说：「不要惧怕。」

从那一刻起，我心里对死亡不再恐惧。我的状况仍旧不太乐观，有一阵子，我无法吞咽任何食物，也因为病情严重而无法成眠，但我从来没有放弃神或背离神——而祂也帮助了我。

我的癌症已经减缓超过18年了，我不知道神会让我活多久，但我很高兴还可以为弟兄姊妹服务。我知道天父绝对不会离开或放弃我们，如果我们想要获得来自神的祝福，我们也不能离开或放弃祂。 ■

何国维，中国香港



# 提早返乡

黛丝蒂妮·雅柏

**我**的父母都传过教。我小时候听他们讲传教的故事，梦想着有一天自己也能够为主服务，担任全部时间传教士。

准备传教是我生命中最宝贵的一段时间，我从来没有那么与主接近。我收到了前往匈牙利布达佩斯传道部的传道召唤，进入普柔浮传教士训练中心（MTC），决心将一切奉献给天父。

对我来说，在传教士训练中心是个不可思议的灵性经验。我与主越来越接近，同时真诚祈愿自己会做任何祂要我做的事，并承诺我会真心去爱匈牙利人。

在传教士训练中心的训练接近尾声时，我生病了。回家

短暂休养之后，我获得继续到匈牙利传教的机会。我被安排和一位美好的训练者桑夏·涅斯特姊妹在一起，她教导我如何每天辨认出主温柔的慈悲和奇迹。

几个月后，我又病了。虽然涅斯特姊妹和我不断竭尽所能地工作，但我还是必须再度返家。

我觉得我让主失望了，因为我并没有传「完」教。我相信，如果没有病倒的话，一定还有我「原本应该」要教导的匈牙利人。我不知道我是不是没有足够的信心得到医治，因为毕竟主会保护祂的传教士。我从来没有想过奉献给主的牺牲会少于一年半，相反地，我预期牺牲的就是那种一年半的传道。

在提早返乡之后，仍有许多方法可以继续事奉主，并从中找出意义。

## 寻找在家的意义

我走下飞机要回家时，不禁感觉已经把生命中最重要的工作抛在传道区了。不过，我花了时间学到在家中也可以做一些能为生活带来意义的事。

不论你比预期时间提早返乡的原因何在，今天就要决定让这个经验成为你向前迈进的



垫脚石而非绊脚石。我是因为医疗上的理由回家的，但其他人返乡则有包括违诫在内的各种原因。因此，以下有些建议可能不适用于你的情况。向主祈祷，找出从家里事奉祂的方法。例如，如果是由于违诫而回家，还不能配称去圣殿的话，还是可以经常在圣殿庭园内漫步，找出意义来，并承诺有一天要回到祂的神圣屋宇。

我除了阅读经文、祈祷、参加教会聚会之外，下列每个步骤对我的康复之路都十分重要。

### 1. 保持联系

我找到生活意义的第一步，就是与在匈牙利的圣徒和传教士保持联系。有好一阵子，我是为预备天而活的，因为我会

在那一天收到涅斯特姊妹和传教士训练中心同伴的电邮。我必须承认：阅读同伴们的传教情形，或是和我极度想念的匈牙利人谈话，有时候并不容易。但如今回首过往，我了解到，听闻那里所发生的奇迹对我的康复是至关重要的。

### 2. 在线上编制索引

我的弟弟经由睿智的母亲温柔提醒，说服了我着手编制索引。为了让他开心，我一开

始就作了几个批次的名字，但是有一天，有一批匈牙利的登录名册弹现在我的萤幕上。圣灵贯注在我身上，让我明白我依然能够协助带领匈牙利人的灵魂归向基督——他们就在幔子的另一边！

### 3. 设立目标

传教后，所有在传教以前设立的人生目标在后来的健康情况下似乎都遥不可及。但随着时间过去，我了解到有些目

标是躺下来也可以完成的。我将这些目标，例如阅读耶稣是基督，称为「水平目标」，每天都持续做一点。

#### 4. 重返校园

我传教前有一个人生目标，就是要从大学毕业。虽然我的病情和不断回诊让上课变得困难，但父亲鼓励我修习杨百翰大学线上自学课程。这个水平目标不仅是可以达成的，我也了解到，对于传教前的目标，我能做到的或许比原先以为可以做到的还更多。

#### 5. 线上传道服务

有一天在教会里，有位姊妹向我的母亲走来，说：「你知道黛丝蒂妮可以从事线上索引编制的传道服务吗？」这个

意外的问题正回答了我的祷告！我因此又为主服务了九个月，担任教会服务传教士，支援索引编制工作。这是我可以作的传道事工！\*

#### 6. 教导传道准备班

我越来越能掌握自己的健康状况时，就一边读社区大学，一边在线上作传道事工，并受邀在附近的福音研究所教导传道准备班。教学让我了解到自己对传道事工的热诚未减，就算是我短暂传教的许多经验也可能对学生是非常宝贵的。

#### 7. 在传教士训练中心担任义工

我在自家附近的大学顺利上了一学期之后，搬到美国犹他州，就读杨百翰大学。刚开始的时候，只要走路经过普

柔浮传教士训练中心，内心就不禁百感交集。但是我开始每周在传教士训练中心担任义工以后，发现见到即将奉派到我所钟爱的匈牙利去的美好传教士，是一件非常疗愈的事。

#### 8. 执行圣殿事工

有位名叫艾蒂的匈牙利姊妹准备了将近150,000个名字去执行圣殿教仪，她请我把其中一些名字带去圣殿。能为这些匈牙利人执行拯救的教仪让我充满喜乐！

#### 透过祂的事工逐渐获得医治

传教是我人生最重要的梦想，因此不难理解我要提早返乡时内心有多么的失落。有一段时间，我难以谈论我的传教。



我必须努力克服失败的感觉，也必须学习如何以服务的渴望而不是时间的长短来评断我传教的价值。即使当时我并不明白，但在生活中所迈出的每一个有意义的步伐都带来了医治。

多年来，我觉得回到匈牙利会使我内心煎熬，因此很紧张。我终于去到那里，第二天我才发觉自己不仅没有任何痛苦的感觉，还对能够重游旧地感到无比喜悦。于是我知道，天父已经给了我机会去体验救主赎罪的医治力量。我现在知道，透过耶稣基督的赎罪，一切最终都会获得平复。■

作者现居美国亚利桑那州。

\*许多提早返乡的传教士继续担任年轻的教会服务传教士。与主教或分会会长见面，以取得更多资讯。



## 蒙接受的奉献

「当我给人之子（或女儿）一条诫命，为我的名做一件事工，而〔他们〕尽一切所能、用一切所有的去做那事工，并且勤奋不懈，而他们的敌人来攻击他们，阻碍他们去做那事工，看啊，我不再向那些人之子（和女儿）手中要求那事工，却要接受他们的奉献。」

——**教义和圣约124: 49**

## 给父母的提示

考虑下列事项：

- 容许传教士有时间悲痛和医治。
- 常常告诉传教士你有多爱他（她）。
- 鼓励他（她）定期与支联会会长和主教约谈。
- 询问传教士有多愿意让别人知道他（她）返乡的原因。
- 让其他人知道传教士返乡了，并且你很兴奋能再次见到他（她）。
- 给传教士时间和你谈谈传教情形，讨论美好的和困难的经验。
- 鼓励传教士在祈祷中求问生活的下一步该做什么，不论是否会回去传教，都支持其决定。

## 给支会成员的提示

传教士提早返乡时，可能不晓得要说什么。你可以欢迎他们回家，表达你对他们的爱，感谢他们去传教，帮助他们转换到返乡的生活。

你可能不知道传教士为何返乡，原因可能与你猜测的大不相同。要记住，医治过程是他们与主之间的事，他们只需要知道你是支持他们的。

让传教士在安全的环境中分享他们的经验是很好的。要认清一点，就是他们可能需要一些时间才能谈论传教的事情。如果你想请传教士在课堂上分享故事，要提前打电话询问是否可以请他们分享。

## 施助资源

领袖可以在[ministering.lds.org](http://ministering.lds.org)找到线上资料，理解提早返乡的传教士，并找方法来帮助他们。

# 福音研究所 如何帮助你学习福音

试着用  
这三种方法  
从福音研究  
所课程获益  
更多。

周伯彦  
福音进修班及福音研究所

二使徒定额组罗素·培勒长老说：「今日的世界……更具挑战。我们的年轻男女在为传教及未来的幸福生活作准备时，有着更多令人分心的事。科技的拓展使得手持装置几乎遍及每个人，足以吸引神的整个人类家族的注意，用来大行善举，或肆无忌惮地作恶。」<sup>1</sup>

为了帮助你的灵性更加敏锐，教会设立了福音研究所。福音研究所能够让你亲自对

「神的话……获得深具意义的经验」。<sup>2</sup>

参加福音研究所时，有许多课程可以让你选择。了解年轻成人需求和疑问的教师会帮助你学习经文和近代先知的教训。

福音研究所最近的一项改变让你现在有机会运用（1）课程研读日记，（2）课程问题，（3）个人学习专题，来提升你的学习，并增强你对耶稣基督的信心。这三种研读选项适用于个人化的福音研读，让你直接学习与圣灵互动的方式。

## 课程研读日记

十二使徒定额组李察·司考德长老（1928-2015）劝告各位把灵感写在日记里：「在一个你们可以安心无虞的地方写

下你们从圣灵那里所学习到的重要事情。你们会发现当你们写下这些珍贵的灵感时，就会获得更多的灵感。」<sup>3</sup>

学生在课堂上和家中研读经文时，把灵感写到日记中（无论是在纸上或是福音图书馆应用程式中）。菲律宾的福音研究所学生洁美·邓兹就见识到了写研读日记的好处：「我无法不下写经文和先知演讲的段落和信息，因为这么做扩展我的福音学习。」

日本名古屋的福音研究所学生高桥精弟兄喜欢写日记，因为这会让「学习过程变得流畅」，也能帮助学生来上课时更投入学习和参与。

来自义大利南部的塔西雅·巴托洛奥说：「写下我学到的事，让我在有需要时更容易回



想那些观点。」她的同学玛丽亚德萨·桑托补充说：「我可以查看日记，回想特别的灵性观点或个人启示。」

## 课程问题

学期开始时，把问题发给学生，作为在学期中沉思和研读的主题。学期结束时，学生要将个人受灵指引的答案提交给教师。

在义大利南部的学生伊拉里亚·贝洛莫说：「这些问题让我去省思自己的生活，省思在福音研究所学到的东西如何帮助我更认识耶稣基督。」

韩国的福音研究所学生郑金硕（音译）说：「这些问题帮助我深入思考并检视我学到的事，这是检视、沉思和内化所学的重要时刻。」

学生的灵性成长会在他们的答案中清楚显示出来。韩国一个支联会的福音研究所教师姜秀心（音译）姊妹说：「对我来说，读到学生的见证，了解他们的想法是个很棒的经验。」

## 个人学习专题

福音研究所有许多学生都透过祈祷来选择从事有意义的专题。世界各地的学生根据他们的兴趣，创作了与福音有关的艺术、音乐、影片和社群媒体贴文。这些专题邀请学生按照课堂所学来采取行动，比方说，有学生选择创作救主的画像来配合「耶稣基督与永恒的

福音」课程。

有学生参加「永恒的家庭」课程，以圣殿和家谱为专题，「最后我与祖母和至亲家人进行了一次圣殿之旅，一起完成超过40项印证教仪，这是我用整个学期来准备的。这件事把家人紧紧连系在一起了。」

菲律宾比科尔的福音研究所教师赛妮亚·欧根尼斯指出，进行个人学习专题「提供弹性空间」，让学生独立自主地学习神的话，运用自己的才能去感受圣灵。

## 提升的结果

运用这些学习方法可以改善你的福音研读，并加深你的见证。你可以透过福音研究所课程深入学习福音，更了解如何在生活中应用神的话语，以及如何造福他人的生活。■

### 注：

1. 罗素·培勒，「最优秀的年轻成人世代」，2015年5月，利阿贺拿，第67页。
2. 「藉着神的能力教导」，<https://www.lds.org/si/objective/elevate-learning/teaching-with-power?lang=zho>。
3. 李察·司考德，「获得知识及明智运用知识的能力」，2002年8月，利阿贺拿，第12, 14页。





2018年协进活动主题

# 在基督里面 得到平安



会长：邦妮·奥斯卡森（中）；第一咨理：卡萝·麦康基（左）；第二咨理：尼尔·马里奥（右）。



会长：司提反·欧文（中）；第一咨理：道格拉斯·何梅兹（左），第二咨理：约瑟·布劳（右）。

无论你所处的环境如何，  
都可以在耶稣基督里找到平安。

总会男女青年会长团

**在**这充满动荡、诱惑、相互冲突的观念和令人迷惑的哲学的世界里，要找到平安有时不容易。但是救主在教义和圣约19: 23里的应许（2018年协进活动主题），提供了获得平安的确切途径。祂说：「向我学习，听我的话；行走在我灵的温顺中，你必在我里面得到平安。」

我们总会男女青年会长团要见证，这些话是真实的。我们都在自己的生活中看到这些事，而且如果你跟从这模式，神也会在你的生活中实现祂的平安应许。

你们之中有许多人对未来感到忧心忡忡，也有许多人对自己的外表、能力和潜力有所疑虑。但是无论你们遭遇到什么，你们都可以找到平安。那并不代表，所有这些问题或疑虑会立即消失，但是你可以获得平静的保证，知道事情都会解决的。最重要的是，你可以感受到耶稣基督对你个人的爱，那会带来极大的平安。

让我们来谈一谈这节经文里的每个要件。

## 向我学习

认识天父和耶稣基督，是你人生旅程中极为重要的一部分。主说：「认识你——唯一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生」（约翰福音17: 3）。更认识基督，就会了解祂是多么良善、睿智、慈爱。对祂的信心会增加，也会更渴望跟随祂和天父。

## 听我的话

耶稣基督透过经文、活着的先知和圣灵，对我们说话。我们需要饱享和沉思这些话，并运用在生活中。研读救主的话语时，要以摩尔门经为重，因为约瑟·斯密曾教导：「摩尔门经是全世界最正确的一本书……人若遵循其中的教训，要比遵循任何其他的书更能接近神。」<sup>1</sup> 多马·孟荪会长在2017年4月总会大会上，请我们每天阅读摩尔门经，这项有力的邀请能帮助我们聆听和了解基督的话语。<sup>2</sup>

## 行走在我灵的温顺中

唯有当我们愿意服从，聆听主的话语才会开始使我

们有所改变。这需要我们保持温顺。这需要我们放弃自己的道路，行走在主的道路。有时我们会认为自己的路径比较好。但是当我们保持温顺，并跟从祂到任何祂带领我们去的地方，我们就会一直走在最佳途径。

## 你必在我里面得到平安

这项伟大的应许是，如果你做这三件事——学习、聆听和与救主同行——你必在生活中有平安。你会感到安心，知道神在你左右，而且尽管你可能会感到害怕、前途未卜或软弱，祂必会看顾你。你会有自信——不仅对自己有自信，也对耶稣基督和祂的爱及能力有信心。

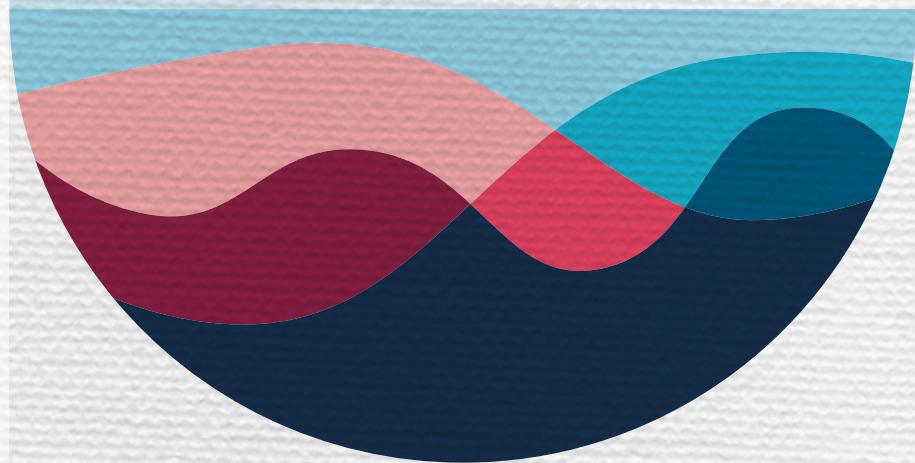
我们要邀请教会中所有的青少年背诵这节经文，用它指引你的生活。当黑雾笼罩你，似乎令你感到难以招架时，你会记起这节经文，跟随其中的模式，使你自己在耶稣基督的稳固基础上坚定不移。■

注：

1. 总会会长的教训：约瑟·斯密（2007），第64页。

2. 见多马·孟荪会长，「摩尔门经的力量」，2017年5月，利阿贺拿，第86页。

在基督里面  
得到平安



向我学习，听我的话；  
行走在我灵的温顺中，  
你必在我里面得到平安。

教义和圣约19：23

# 教义和圣约19: 23

主向约瑟·斯密透露在耶稣基督里面获得平安的几个要点。



## ① 向我学习

「我们知道这位『由神那里来作师傅的』〔约翰福音3: 2〕不仅只是一位教师。祂教导我们要尽心、尽性、尽力、尽意爱主我们的神，要爱邻人如同爱自己一样，祂是万世师表，是完美生活的典范。……」

「我们回应主『学我的样式』这项温柔的邀请，就能使自己与神的能力有份。」

多马·孟荪会长，「学我的样式」，2016年3月，利阿贺拿，第4, 6页。

## ② 温顺

温顺包含「在患难中有耐心」。（经文指南，「温顺」，scriptures.lds.org）如果我们温顺地在考验中持守，不怨天尤人，那么我们不但会归信，祂也会医治我们（见教约112: 13）。

## ③ 行走

若要真心跟从耶稣基督，就必须认真学习和倾听，但是光这两项仍然不够。我们还必须按照所学和所听到的去生活，或采取行动。

「任何时候都是走在祂的道路的适当时机，永远都不嫌太迟。」（总会会长团第二咨理，迪特·邬希铎会长，「门徒的道路」，2009年5月，利阿贺拿，第78页）

.....  
 ① 23 向我学习，听我的话；行走在我灵的温顺中，你必在我里面得到平安。  
 ② ④ ⑤ ⑥ .....  
 .....  
 ③

## ④ 我的灵

温顺带来「圣灵的眷顾」（摩罗乃书8: 26），是「圣灵所结的果子」（见加拉太书5: 22-23）。



## ⑤ 在我里面的平安

「获得大笔财富、权力或名气地位不会带给人平安。追求欢愉、娱乐或休闲也找不到平安。以上这些都不行，即使你拥有再多，它们都不能创造持久的幸福与平安。」

「……救主……是平安的源头、叫人得平安。祂是『和平的君』〔以赛亚书9: 6〕」。十二使徒定额组昆丁·柯克长老，「个人的平安是正义的酬赏」，2013年5月，利阿贺拿，第34页。

## ⑥ 听我的话

要培养对耶稣基督的信心，倾听是很重要的。「信道是从听道来的，听道是从基督的话来的。」（罗马书10: 17）

「神的子民应当学习倾听主的话。」（罗素·纳尔逊会长，十二使徒定额组会长，「从倾听中学习」，1991年7月，圣徒之声，第20页）

2018协进活动主题曲  
基督赐平安

词 / 曲：尼可·戴

沉思地  $\text{♩} = 72$

5  
1. 基督赐平安，来向祂学习。感受祂伟  
2. 基督赐平安，来与祂同行。从加祂利  
A<sup>b</sup> E<sup>b</sup>  
(小音符于第二遍弹奏)  
A<sup>b</sup> E<sup>b</sup> A<sup>b</sup> Cm  
8  
大的街爱，担到我们路的撒冷。聆听祂的话，牢牢记在我心  
E<sup>b</sup> B<sup>b</sup> A<sup>b</sup> E<sup>b</sup> A<sup>b</sup> E<sup>b</sup>  
11  
里。若真正认识基督，就会有平安。当我迷  
Cm A<sup>b</sup> E<sup>b</sup> B<sup>b</sup> A<sup>b</sup> E<sup>b</sup>  
14  
茫，祂赐希望。我若沮丧，祂赐我力量  
A<sup>b</sup> Cm B<sup>b</sup> E<sup>b</sup> A<sup>b</sup> Cm

17  
量。人生大风浪，祂作我港湾。世局动荡混  
B♭ E♭ A♭ B♭ Cm<sup>7</sup>

20 To Coda ♩ 1. 2.  
乱，就会有平安。安  
A♭ B♭ E♭ A♭ E♭

23 D.S. al Coda  
A♭ B♭ E♭ A♭ B♭ E♭ A♭ B♭

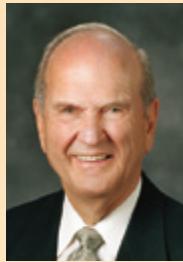
28 D.S. al Coda  
Cm E♭ A♭ B♭ E♭ 当我迷  
Cm E♭ A♭ B♭ E♭

31 ♩ CODA  
安。当世界都黑  
Cm E♭

32 暗，基督赐平安。  
A♭ B♭ E♭ A♭ Cm A♭ B♭ A♭ E♭

Intellectual Reserve, Inc. © 2017 版权所有。  
本圣诗可复印，供教会或家庭偶尔作非商业目的之用。  
每份乐谱皆须列出此行说明。





罗素·纳尔逊会长  
十二使徒定额组会长

# 研读 救主的话语

现在我不只对主和救主耶稣基督有更大的见证，也再次确认我完全相信约瑟·斯密翻译摩尔门经的方式是来自神的恩赐。

---

**在** 2017年1月全球年轻成人祈祷会中，我向观看这次大会的人提出挑战，要他们每周拨出一些时间做到以下几件事，来增强他们对救主的见证：

- 研读耶稣在旧约记载中所说和所做的每一件事。
- 研读祂在新约记载中的律法。
- 研读祂在摩尔门经记载中的教义。
- 研读祂在教义和圣约记载中的话语。

我应许那些聆听的人，如果他们尽一切所能学习去认识耶稣基督，他们会比现在所能想象地更爱祂，更爱神的律法。

当时在演讲中，我并没有提到我知道这项应许是真实的，因为我也还在第一次完成相同作业的过程中。

2016年12月1日，我得到一套新的经文后，便开始进行后来在一月份向年轻成人提出的相同作业。过了六个星期，我完成这项作业时，在四部经文中，总共查考并划记了超过2,200段经文。<sup>1</sup>



纳尔逊会长研读六周之后，完成了他的作业。

「我93年的岁月大部分都在用心学习认识救主，但很少有机会能像过去六周内学到的这么多。」

你可以在[lds.org/broadcasts](https://www.lds.org/broadcasts)点选「全球年轻成人祈祷会」，观看或阅读2017年1月祈祷会的内容。

对我来说，能够完成这项作业真是太棒了！

我发现最深刻的体会就是看到救主在这些不同的时期——旧约、新约、复兴时期及我们这个时代——不断地告诉我们关于祂的事。在所有的经文中，故事是一致的，讲故事的人也是一样的。

我93岁的岁月大部分都在用心学习认识救主，但很少有机会能像过去六周内学到的这么多。事实上，我这次在研读中学到了很多关于救主的事，打算在目前准备的几篇近期的演讲中与大家分享。<sup>2</sup>

我在开始这项作业时，并未期望这次的研读会帮助我对约瑟·斯密神圣的事工得到新的见证——但我的确得到了见证！约瑟·斯密所记录的启示和我们在圣经中找到的见解是如此不可思议地和谐一致，我很高兴能在研读中看到这一点。

约瑟·斯密以很快的速度翻译摩尔门经，不可能有时间拿圣经来比对参照——但是它全都有了！

现在我不只对主和救主耶稣基督有更大的见证，也再次确认我完全相信约瑟·斯密翻译摩尔门经的方式是来自神的恩赐。

现在，我理解你们有些人心里可能会觉得不可能有时间完成这样的作业。

我知道你们的感受，我自己也这么想过——不可能有时间做这件事。这时就需要提醒自己，这样的想法无助于提振信心。能提振信心的想法应该是：「我知道我没有时间

做这件事，但我会挪出时间。我会用我所拥有的时间来完成这项作业。」

凡是接受这项挑战的人都可以在自己的时间表内完成。对我而言，只用六周完成这项挑战带来了许多快乐。在相对较短的时间内密集地研读，让我能在学习的过程中发现旧约、新约、摩尔门经和教义和圣约之间是相辅相成的。

我要对那些觉得没有时间的人说，只要你愿意牺牲，就会获得丰厚的酬偿，你会非常非常感谢自己的观点改变了，知识增加了，归信的程度加深了。我知道这是真实的，因为我在自己的生活中看到了相同的酬偿。

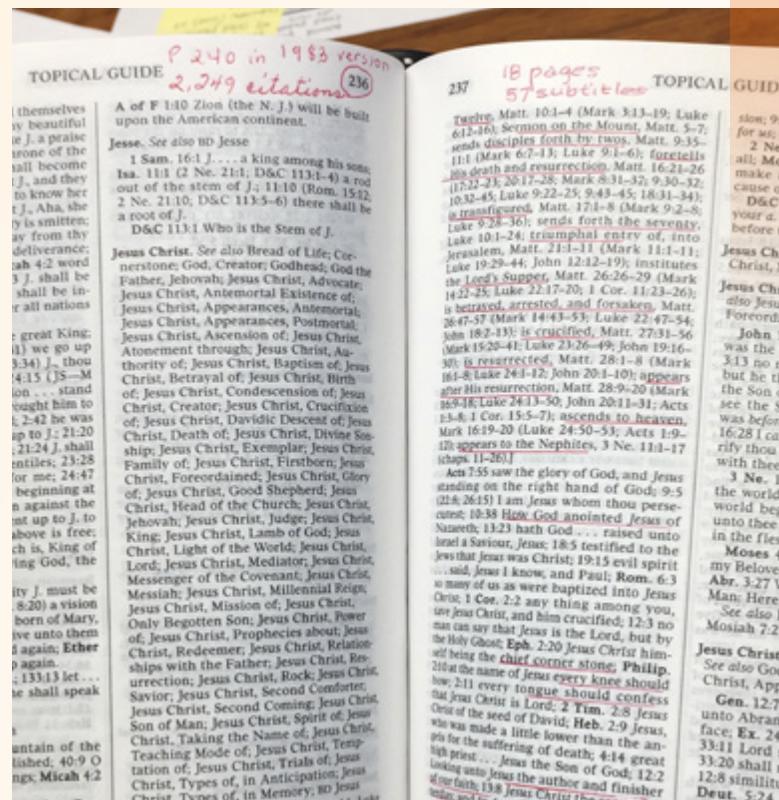
就如同我在祈祷会中提到的，在未来的某一天，你将亲自站在救主面前。在祂圣容面前，你将泛着泪光，内心激动不已。不知该说什么来感谢祂为你所犯的罪偿付代价，感谢祂饶恕你对他人所有的不友善，感谢祂医治你的创伤以及在今生所遭遇的不公平待遇。

你会感谢祂让你有力量完成不可能的事，将你的弱点变成坚强，让你有机会与祂和自己的家人永远同住。到那时候，祂的身份、祂的赎罪、祂的品格将对你个人深具意义。

不过你不需要等到那个时候，现在就选择成为祂真正的门徒，成为真正爱祂、真心要像祂那样服务和领导的门徒。我应许你，如果你研读祂的话语，就会更有能力变得像祂一样。我知道这是真实的。

摘自lds.org/blog的一篇文章。

「我要对那些觉得没有时间的人说，只要你愿意牺牲，就会获得丰厚的酬偿。」



纳尔逊会长研读了2,200多段关于耶稣基督及其教导的经文。

#### 注：

- 如同纳尔逊会长在祈祷会中所提出的建议，你可以到经文指南「耶稣基督」这个主题下去找参考经文。
- 见纳尔逊会长在2017年4月总会大会的演讲，「把耶稣基督的能力带进我们的生活」。

对威尔来说，选择  
不在星期日比赛，  
可能意味着选择  
不为最好的球队  
踢球。





# 足球、 星期日 和灵性上痛苦的错误

夏绿蒂·拉卡贝  
教会杂志

小时候，和朋友玩一个叫作「跳水或潜水」的游戏。基本上，就是要有够深的水池或湖泊，和一个可以跳水的板子。玩的时候，你要从跳板往下跳，跳下的那一刻，有人喊：「跳水」，表示你需要脚先入水，如果喊：「潜水」，表示你需要手先入水。

你在半空中试着回应时，通常结果不是像折断的椒盐饼那样，就是肚子先接触水面，被水打得很痛。

人生不必像「跳水或潜水」这个游戏，你可以在很早以前就作好许多决定，避免在灵性上犯痛苦的错误。旧约先知约书亚没说：「在事情快来不及之前再作选择」，而是说：「今日就可以选择所要事奉的。」（约书亚书24：15）

14岁的威尔来自美国加州的旧金山，在灵性上并没有犯许多痛苦的错误，因为他相信要在最后一刻来临前先作好选择。

「如果你在事情还没发生前，先选择要不要做某件事，会让事情变得比较容易。」他说：「假设你参加一场宴会，有人给你一杯酒，如果你当下才决定喝或不喝，就很可能会禁不起诱惑而去喝。但是，如果你早就决定在任何人拿酒给你时加以拒绝，你就会对自己的决定更有自信，甚至没有时间受诱惑。你拒绝是因为在很早以前就下定了决心。」



2018年协进活动主题是：「向我学习，听我的话；行走在我的灵的温顺中，你必在我里面得到平安。」（教约19：23）对威尔来说，平安就是在选择正义时内心感到自信坦然，不必担心别人负面的评语。威尔的平安来自事先决定要聆听——并服从——耶稣基督的话语。

他说：「有时候，其他人会因为我做了或没做某事而找我麻烦，但这不会让我感到困扰，因为我早就决定这是我要的生活方式。」

威尔和家人在很早以前就作了一个决定，就是要守安息日为圣。但是，威尔加入足球精英队时，还是有点挣扎。不过，他的家人就像尼腓一样相信：「主决不命令人类儿女去做任何事情，除非祂为他们预备道路，来完成祂所命令的事。」（尼腓一书3：7）

对威尔而言，足球就是他的生命。他母亲说：「他除了吃饭、喝水、睡觉以外，就只爱足球。这是他的热情所在，他表现得非常杰出。」

因此，当威尔加入当地排名最高的球队时，真是兴高采烈。唯一的问题是：这个球队经常在星期日参加比赛。大部分的球队不会接受球员每个星期日都不踢球。选择不在星期日出赛可能意味着会失去他在球队的位置。

但是威尔很早以前就作了决定，要守安息日为圣。

威尔和家人一起祈祷，告诉天父他们渴望遵守祂的诫命，并祈求祂帮忙。后来，威尔和母亲告诉球队教练关于他们的信仰。让他们惊讶的是，教练希望即使威尔星期日不出赛，也留在球队！

「我知道当我守安息日为圣，就会蒙受祝福，」威尔说：「或许我无法像其他人那样经常出赛，但我已经看到许多祝福，例如星期日的球赛突然改到其他日子。我也认为休息一天会让我的表现更好。」

事情渐入佳境，威尔不久就发现有一名队友也是教会成员，他们一起踢球，几个月之后，那个男孩也效法威尔的榜样，不在星期日踢球。

如果你感觉自己没有因服从而蒙受祝福，那可能是因为你没有看到天父为你预备的一切。下定决心聆听基督的话语并事奉主绝对是正确的，因此现在就作决定吧！

多马·孟荪会长说：「我恳请各位此时此地就下定决心，绝不偏离引领我们达成目标的那条道路，我们的目标是与天父共享永生。」（「关于选择的三件事」，2010年11月，利阿贺拿，第68页）

不要让你的人生成为「跳水或潜水」这样的游戏。不要在灵性上冒险，或犯任何其他痛苦的错误。现在就下定决心跟从耶稣基督，并享有祂为你的人生所带来的平安。■





# 奇怪的邻居

珊曼莎·贝斯特

**几**年前，我的心情很低落，因为觉得没有人可以谈心。家人住得很远，我又没有什么朋友，想不出有什么理由要继续活下去。

当时我和叔叔、婶婶同住，他们告诉我有一件事情不能做，就是不能和邻居交谈。他们说这个邻居很奇怪，还编了许多故事吓唬我。

不过，有个星期六，邻居和他两个青少年女儿请我帮他们架篱笆，我答应之后就开始工作。

我观察这两个女孩，发现她们很和善，于是开始和她们交谈，后来谈到了关于耶稣基督后期圣徒教会。我问了许多问题，她们都一一答覆，激起了我的好奇心。邻居邀请我隔天去教会，看看我是否会喜欢。当时我正处于人生的低谷，所以心想去看看也无妨。

隔天早上我走进了教堂后，心中立刻感受到一股无法理解的平安，我知道这个教会就是我该去的地方。那天早上，他们把我介绍给传教士，我了解到他们是如何知道教会是真实的。

我开始聆听传教士带来的许多课程。天父在最好的时机派遣了两位有爱心又充满灵性的传教士来关心我。在他们的协助下，我获得了他们所拥有的福音知识。

我听了他们分享认识天父如何帮助他们通过考验后，觉得自己也应该祈祷看看他们所说的是不是真的。祈祷之后，我心里感受到极大的快乐、平安与宁静。我知道，那天晚上，我接受到来自圣灵的回答。

拥有这项知识之后，我的见证快速地成长。自从2013年加入教会后，我清楚看到认识天父所带来的许多祝福。我感谢那些传教士，也感谢我的邻居邀请我归向基督。■

作者现居澳洲维多利亚。

我当时处于人生的低谷，和邻居去了教会之后，一切便为之改观。





## 开始运用信心

**我**和朋友艾弗瑞打桌球，比赛进行到一半，突然有人来敲他家的门。我听到一个不熟悉的声音用奇怪的口音说着希利盖农语，那是我们的家乡话。

艾弗瑞赶紧跑到门边，显然很期待他们的到来。「来吧！」他对我说：「我希望你认识我的朋友！」

他们穿着白色衬衫打着领带，准备要教导艾弗瑞的弟弟，

帮助他准备好接受洗礼。我用英文跟他们交谈，他们对我印象深刻，因此问我是否可以在他们和艾弗瑞的弟弟上课时担任传译。

我原本以为只要被动传译就好，但后来我主动参与课程，他们的话语深植在我心中。我无法形容那种感觉，有一种不曾感受过的快乐萦绕心头。

那次经验之后，我请传教士教导我的家人。但是传教士

来访时，我的父母坚决反对家人接受摩尔门信仰。

我希望能接受洗礼，因此就开始运用信心。我作了禁食和祈祷，努力成为他们的榜样。

两年后，由于我单纯的信心和天父爱的支持，父亲终于软化他的心，签下了我的洗礼同意书。我很高兴能说，我对复兴福音的见证是我最珍贵的资产。■

阿奈尔·奥克森多，菲律宾

## 从初级会到女青年

**我**向来都觉得自己很难适应新的环境，那也是我为什么在离开初级会进入女青年的时候很紧张。一开始我对整个程序感到很陌生。女青年是一个完全不同的环境——没有歌唱时间，也没有份享时间，但是平日有协进活动。

我很希望能融入并感到自在，因此我试着适应新的课程安排。我经常祈祷，也开始适应新的例行课程与活动，并和其他女青年交谊。

过了几周，我开始明白我在女青年计划中的目的。我学到更多的福音知识，每周有更多的机会做一些良善的事，还能去圣殿，在主的屋宇中感受祂的灵。

现在，我非常感谢女青年组织，也很高兴自己尝试改变，感谢天父帮助了我。■

贝瑟妮，美国佛罗里达州

## 保持灵性纯洁： 比竞赛更重要

**我**在八年级时加入了读书会。我们每个月聚会一次，讨论一本书，到年终的时候，就比赛看哪一组最了解每本书的内容。我们一直遵守的一条规定就是：只读良好的书籍。

有一个月，我开始阅读下一本时，感觉内容有些不妥。但是，如果想要让我这一组赢得竞赛，我必须阅读这本书。我不能让我的组员失望，读了几章之后，书中的内容越来越糟糕，最后，我放弃了。我知道自己不能再读下去——保持灵性纯洁远比赢得竞赛更重要。

但是我很担心，不知道该如何向组员解释。在读书会举行的前一天晚上，我祈求天父帮助我有勇气面对组员。

第二天，我真的很担心。我和组员坐在一起，读书会一开始，我准备要向大家说明我无法读这本书。我还没开口，读书会领袖就站起来向大家道歉，说明在列书单之前并没有读过这本书，也不了解其中的内容。她说她会把这本书从书单中剔除。我一回到家，就感谢天父。

我知道只要我们坚守标准，主就会看顾我们。祂不会在每次情况发生时，都像这次那样替我解围，但是祂一定会赐给我们勇气作好的决定。■

艾胥莉，美国犹他州



### 换你上场

利阿贺拿欢迎各位提供你奉行福音的经验和心得。将你的故事投稿到 [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org)（点选「提交」）。

# 分享点心 和微笑

**我们是  
山姆和  
安娜塔莎，**

我们希望能透过  
和别人分享来  
散发出我们的光！



1

## 我们能帮什么忙？

我们住在美国佛罗里达州，在这里我们看到许多无家可归的人，我们在想要怎么帮助他们。耶稣曾喂饱一群饥饿的人，每个人都需要有东西吃！因此我们决定制作急难点心包。





2

**采买用品**

我们的朋友乔亚到十元商店帮忙采买用品。



3

**制作点心包**

我们在点心包里放了燕麦条、起司面包条和其他好吃的零食。山姆还试吃了一包！



4

**太棒了！**

分享点心包让我们很快乐。有些人说：  
「谢谢你们！」  
「太棒了！」



5

**更多点心包**

妈妈把这项计划张贴在网站上，年轻单身成年支会得知了这个计划后，也为当地的收容所做了100多个点心包。

收容所用这些点心包邀请人们签署一个计划，帮助他们能有自己的家。这让我们真的很高兴！

**你能做什么？**

- 选择你想和家人从事的一项服务活动。
- 在什一奉献信封袋放入你的禁食捐献。你的钱会用来帮助有需要的人。

**寄给我们一个  
星星！**

你如何像耶稣要求我们的那样，散发出你的光呢？将星星连同你的故事、照片和父母同意书寄给我们。更多资讯请见第71页。



莫琳·华金

根据真实故事改写

「我喜欢阅读神圣经文，每一回阅读时，都可感觉到灵在我心里成长——作证经文千真万确」（儿童歌本，第66页）。

露西亚擦干眼泪，不想让其他孩子看见，离开学校后就赶紧回家。

露西亚住在非洲海岸边的一个小岛上，她是学校里唯一的本教会成员。其他人都去同一间教会，他们嘲笑露西亚，不愿跟她一起玩，因为她跟别人不一样。

还不只这个问题，有时候露西亚在课堂举手，老师会装作没看见。

「今天最糟糕了！」露西亚心想。她踢着路

上的小石子。老师在上课时读了圣经中几节经文，露西亚并不了解，听起来天父、耶稣和圣灵似乎是同一个人。然后老师说，有的教会不相信圣经的教导。她的眼睛直视着露西亚，班上每一个人都在笑。

露西亚很困惑。天父、耶稣和圣灵不是分开的人物吗？这是怎么回事？

她突然有个快乐的念头：可以去问传教士啊！她们每天都会到露西亚居住的村庄。「她们一定知道答案！」她心想。

露西亚回到家时，看到布朗姊妹和路易斯姊妹，正忙着用抽水机把水打到屋顶上的水塔。

露西亚立刻提出她的疑问：「为什么圣经说

# 给露西亚



天父和耶稣是同一个人呢？」

布朗姊妹笑着说：「这是个好问题，午餐后，我们来查看几节经文，解答这个问题。」

露西亚根本无心品嚐美味的罗巴维亚浓汤，那是妈妈亲手做的。她只想知道答案！

午餐终于吃完了，露西亚和传教士翻开经文，阅读约瑟·斯密的异象，又阅读耶稣基督的洗礼。两段经文都显示天父、耶稣和圣灵是分开的人物。

露西亚问：「为什么其他经文都说祂们是同一个人呢？」

布朗姊妹开始翻经文，「我们来读约翰福音第17章。这里谈到耶稣为祂的使徒向天父祈祷。」

# 的答案

她们轮流读出来。在经文中，耶稣祈求，希望祂的使徒能「合而为一」，就像祂和天父那样合而为一。露西亚数算着祂在不同的时间说了三次。

「这些使徒不可能全都变成同一个人，」路易斯姊妹说：「但是他们可以在信念和行为上合而为一。这就是天父、耶稣和圣灵合一的方式。」

露西亚的心里开始有暖暖的感觉，她知道那就是圣灵。圣灵正在告诉她，路易斯姊妹说的话是真实的。

天父和耶稣不是同一个人，但祂们所说的话和所做的事是相同的。而且露西亚知道天父和耶稣都很爱她。■

作者现居美国加州。

露西亚对老师所说的事感到困惑。  
谁能帮忙？



## 经文的功效

初级会教师帮助我从经文中找寻问题的答案。有一次我问：「为什么现代不会发生大奇迹？」他帮助我找到一些经文，说明现代还是会有奇迹发生。我真喜欢透过经文找到问题的答案！

**艾蜜莉，10岁，英国索美塞特郡**



多马·孟荪会长

# 让你的光 照耀

我们每个人都带着基督的光来到世上。要不要让自己的光熊熊燃烧，叫其他人能看见并跟从，是我们自己决定的。保持我们所需要的信心，有一个最好的方法就是研读经文和祈祷。

只要你让见证的火光熊熊燃烧，你就会成会正义的信号灯，让所有的人都看见。救主说：「你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。」（马太福音5：16）

我们有无数的机会可以发光，这些



机会每天随处可见。我们效法救主的榜样时，就能成为周遭之人生命中的光；这些人可能是我们的家人、朋友或完全不认识的人。

我们可以成为世上的光。在一个黑暗的房间里把灯打开，房间就充满亮光；成为正义的榜样也能照亮这日益黑暗的世界。

各位朋友，就如使徒保罗所说，我们可以作「信徒的榜样」（提摩太前书4：12）。我们可以随时让人知道我们是基督的门徒，并成为「在这世代中……〔的〕明光」（腓立比书2：15）。■



摘自“Be a Light to the World”  
(杨百翰大学祈祷会, 2011  
年11月1日),  
[speeches.byu.edu](http://speeches.byu.edu)。

# 把你的星星寄给我们！

你如何像耶稣  
要求我们的那样，  
散发出你的光呢？你是否树  
立好榜样，为邻人服务，或分享  
你的见证？请将你的故事和星星寄到利阿贺拿跟我们分享！

1. 把星星描下来，并写下你如何作好榜样或帮助别人来散发出你的光。
2. 剪下星星，拍一张照。或请别人拍一张你拿着星星的照片！
3. 请父母帮忙，投稿到liahona.lds.org（点选「提交」）。



尼腓三书  
17: 7, 9

尼腓三书  
17: 21

约翰福音  
8: 10-11

## 经文星星

每读完一段关于耶稣基督榜样的经文，  
就把那颗星星涂上颜色。

尼腓三书  
11: 13-15

约翰福音  
11: 33-44

马可福音  
10: 46-52

# 路卡斯 和霸凌王

艾力克·莫达

教会杂志

根据真实故事改写

「我们大家要常说温和语，不分在外面在家里。」

(圣诗选辑，第144首)

**糟**糕！培德洛来了！」

学校每个人都知道培德洛是个霸凌王。他人高马大，但是很没礼貌！他总是给其他小孩取绰号，拿走他们的午餐，在校园追着他们跑。没有人想要跟他在一起。

培德洛经过路卡斯和朋友亚瑟身边，叫他们「鲁蛇」，然后把亚瑟推开。

路卡斯受够了培德洛这种恶劣的行为，脱口就大叫：「住手，培德洛！」

路卡斯真是不敢相信，他刚刚挺身对抗全校最大的霸凌王！

培德洛气极败坏地冲向路卡斯，一把抓住他的上衣。「你说什么？」路卡斯心跳加速，感觉心脏就要跳出胸膛！「我警告你，」培德洛说：「你最好小心点！」他甩开路卡斯，转身离去。

这次之后，路卡斯想尽办法避开培德洛，但培德洛总是找得到他。他不让路卡斯荡秋千，打躲避球的时候用手推他，在餐厅把他绊倒，还不断对他口出恶言。

有一天，路卡斯和亚瑟在踢亚瑟的足球，培德洛突然从树后面跳

路卡斯说了那些话觉得很爽快，……后来他看见培德洛脸上的表情。

出来把球拿走。

「把球还给我。」亚瑟说。

「你来啊！」培德洛把路卡斯推向一棵树，然后哈哈大笑。

路卡斯感觉整个胃绞成一团，真是气坏了！

「培德洛，你知道吗？」路卡斯说：「你是我见



过最恶劣的小孩！没有人像你这个样子。大家都希望你永远离开这里！」

培德洛的笑声停止了。路卡斯说了那些话觉得很爽快，……后来他看见培德洛脸上的表情。他快哭了吗？培德洛赶快低下头走开。

路卡斯当下觉得糟透了，接下来一整天，不管他多么努力尝试，就是无法摆脱这种不好的感觉。到了晚上，他在床上翻来覆去，不断想起培德洛忧伤的神情。

「培德洛怎么可能会难过？」路卡斯心想，「他欺负其他小孩的时候，一点也不在乎。我这样说他难道不对吗？」路卡斯越想越觉得自己是对的，他必须为自己和为朋友挺身而出。但



他说了这些伤人的话是不对的。

路卡斯跪在床边祈求天父原谅他，他告诉天父，以后再也不想说这种伤人的话，他希望自己能和善待人。路卡斯说「阿们」的时候，知道自己该怎么做。

隔天吃完午餐，路卡斯看到培德洛一个人靠着墙站着。路卡斯很紧张，培德洛会做出什么事？路卡斯深呼吸，然后走过去，

「嗯，我对昨天发生的事很抱歉。」

培德洛露出惊讶的表情，「你很抱歉？」

「是的，我对你说了一些恶毒的话，我不该这么做，很抱歉。」

培德洛低下头盯着自己的鞋子，「没关系。」

上课铃响了，路卡斯开始走回教室，心里感觉好多了，但他还想说一件事，于是把身体转过去。「你要的话，我们明天下课可以一起踢足球。」

培德洛脸上露出一丝微笑，「听起来不错。」

经过这件事之后，培德洛的态度改善了，虽然有时候他还是会霸凌别人，但不会那么恶劣，甚至在下课时间和路卡斯玩了几次，而且还玩得蛮开心的呢！学期结束的时候，培德洛告诉路卡斯他要搬家了，他说了一些话，让路卡斯觉得很惊讶。

「谢谢你当我的朋友，」培德洛说：「虽然有时候我的态度不好。」

路卡斯心中温暖的感觉让他知道，对人和善永远是正确的选择。■



### 永远都要说温和语

「你们说的话要能鼓励和提升周遭的人。」

参阅多马·孟荪会长，「主的灯塔」，圣徒之声，1991年1月，第88页。



克劳帝奥·柯斯达  
长老  
七十员

# 摩罗乃与修车师傅



「小孩子要牵引〔他〕们。」

(尼腓二书30: 12)

**许**多年前，我们全家在拜访亲戚后，开车回到巴西圣保罗的家，途中在开上一个陡坡时，车子忽然抛锚了。

我们试着几次发动引擎，就是发不动。许多车子陆续从我们身旁经过，但没有人停下来协助我们。

最后我告诉家人，我们应该要祈祷。六岁的儿子摩罗乃说：「爸爸，不用担心，我已经作过祈祷了。」

「你祈求什么？」我问。

他说：「我祈求天父派对的人来帮助我们。」

不久，有两道亮光出现在我们车子后方。是

一辆拖吊车，司机还是个修车师傅。

「你们很幸运，」他说。「我刚结束今天的工作，正要回家。」

他修好我们的车，又跟着我们，确定我们安全回到家。

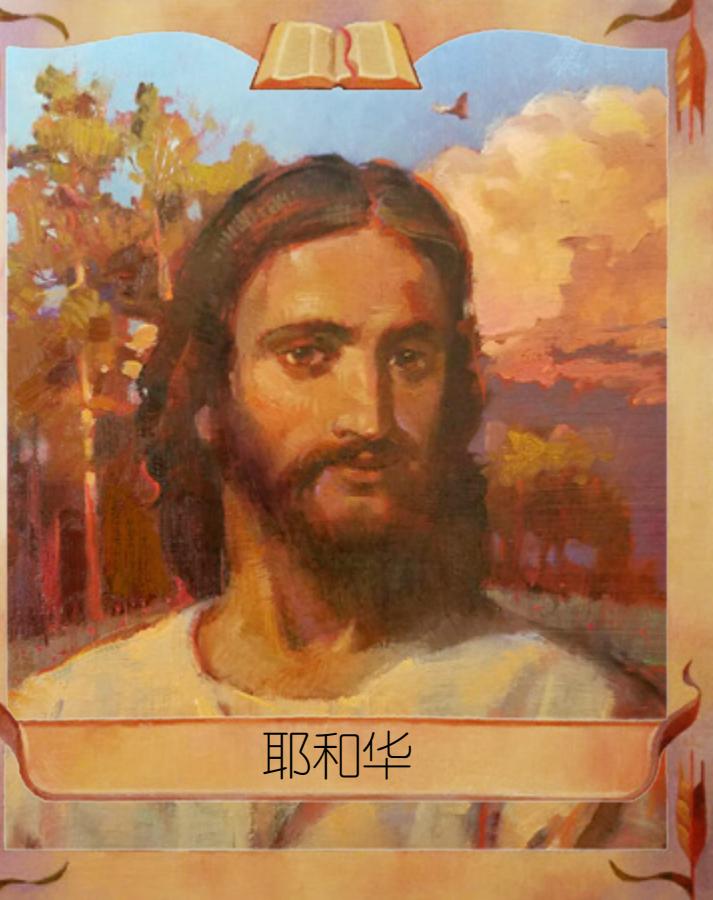
我问摩罗乃是否明白这次经验有多么特别，「当然，」他说。「天父听到我的祈祷。所以现在我有自己的见证！不必再借用你的见证了，爸爸。」摩罗乃充满信心的榜样让我的心深受感动。

他现在长大了，但我还记得他小时候立下的美好榜样。即使你是个小孩，也仍然可以成为家人和朋友的榜样。■

# 神为我预备的计划

每读完一段经文章节，就把图片中的一只动物涂上颜色！

1. 亚伯拉罕书3: 24-28
2. 摩西书2: 1-13
3. 摩西书2: 14-25
4. 摩西书2: 26-31
5. 亚伯拉罕书5: 1-7
6. 希伯来书5: 8-9;  
阿尔玛书12: 33
7. 摩西书1: 39
8. 诗篇82: 6; 罗马书8: 16



在世界创造以前，耶稣的名字叫耶和华。祂是天父的长子，也是我们的大哥。祂协助天父创造地球，以及各种动物和植物。祂来到世上，帮助我们能回到天父面前。

- 阅读并背诵以赛亚书26: 4。
  - 在scripturestories.lds.org观看旧约，影片1和2。
  - 在日记中写下或画出你曾用什么方式感谢天父和耶和华的创造。
  - 我会用什么方式来爱护神的创造：
- 
-

# 创造

金恩·瑞德

在我不记得的很久以前，神创造了一个美丽的地方让我居住。



祂开始创造大地时，将日与夜分开。祂创造了太阳、月亮和星星，好使我能一直有光来指引我。



祂创造了天空、海洋和陆地。祂用各种植物覆盖大地。



祂创造了在空中翱翔的飞鸟，在海中悠游的鱼类，以及在陆地上居住的动物。



我只要看到神的创造，就满怀虔敬，充满对祂的爱。  
我感谢祂为我创造了这个大地。 ■

# 我属于 这美丽的世界





以东·谭纳会长  
(1898-1982)  
总会会长团第一咨理

## 创造的目的

我们可以把家变成人间天堂。

**让** 我们……思考大地创造的 目的。经文清楚说明， 创造的……目的是要为神的 儿女提供一个尘世的居所， 让他们透过遵守诫命证明自己配 称，以便回到神的面前，他们 原本就是从那里来的。

在大地被创造以后，「神 说，『我们要照着我们的形像、 按着我们的样式造人。』……

「神就照着自己的形像造 人，乃是照着他的形像造男造 女。

「神就赐福给他们，又对 他们说，『要生养众多，遍满 地面。』」（创世记1: 26-28）

神创造了女人，领她到男 人面前，说：



「因此，人要离开父母， 与妻子连合，二人成为一体。」  
(创世记2: 24)

是的，婚姻是神制定的。 丈夫和妻子的称呼第一次在这 里出现后，我们还在经文中多 处看到男人和女人在婚姻仪式 后成了丈夫和妻子。我们今生 来此不是为了吃喝玩乐（尼腓 二书28: 7）。……

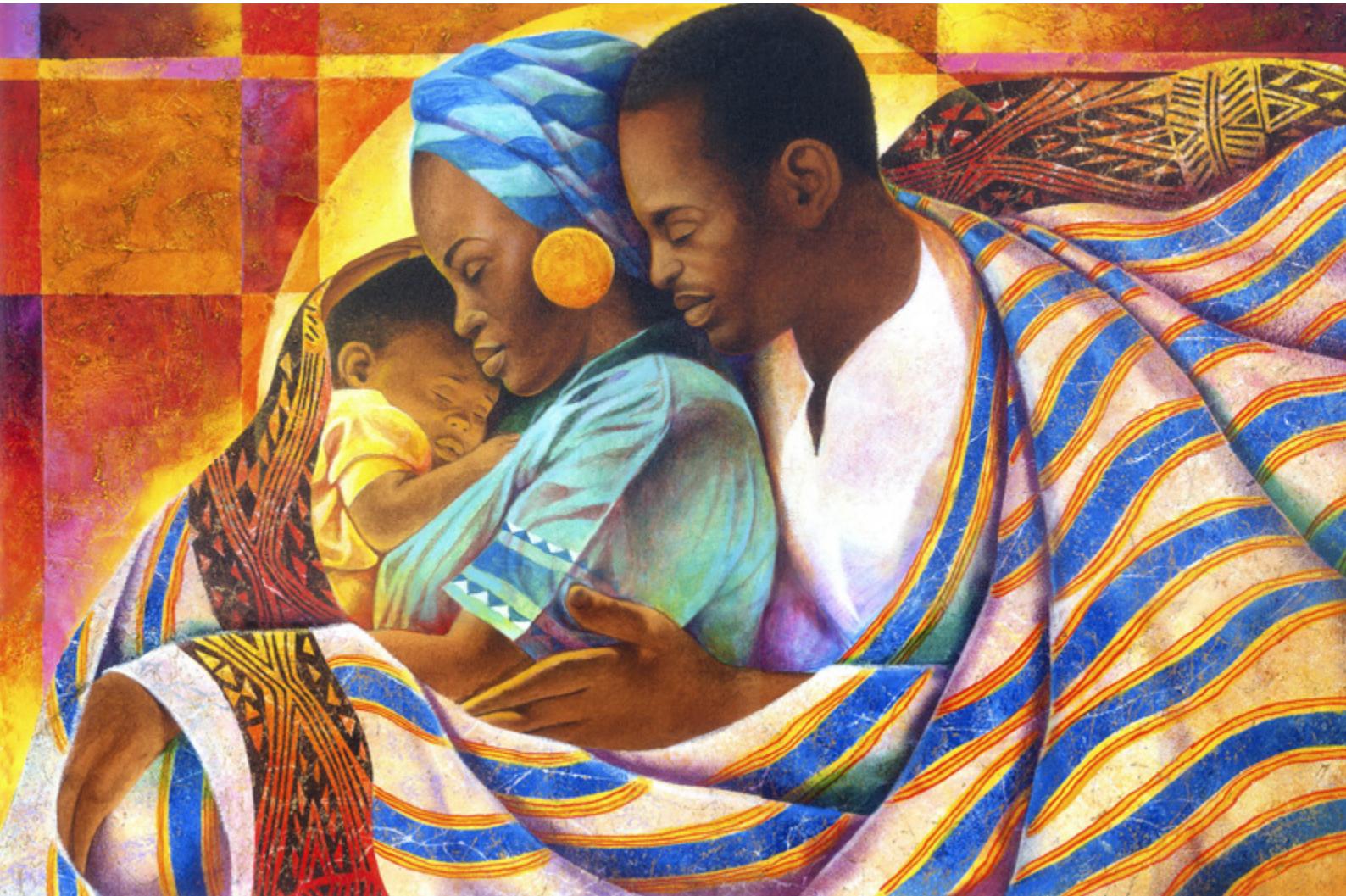
我们从经文得知：神是永恒 的，祂的创造是永恒的，祂的

真理也是永恒的；知道这些对 我们而言是很重要的。因此， 神把夏娃许配给亚当时，他 们的结合是永恒的。……

……当父母明白了自己存 在的目的，知道自己的确是天父 的灵体儿女，有责任为其他人提 供骨肉身体时，就会为诞生的奇 迹而欢欣，因为他们知道他们 是神的合伙人，创造了来到那 家庭的每一个孩子。……

我知道，藉着耶稣基督的福 音，藉着遵守神的诫命和我们 与祂立的圣约，在准备自己和 儿女回到天父面前的同时，我 们可以把家变成人间天堂。■

摘自「高荣婚姻与永恒家庭」，1980年11月， 圣徒之声，第18-22页。



珍贵的爱，  
奇斯·马莱特绘

在神的伟大幸福计划中，我们是祂的灵体儿女，每个人都有机会来到世上获得骨肉的身体，并以家庭为单位住在一起，家人要合一并以爱来滋养彼此之间的关系。我们在尘世家庭中可以帮助自己和孩子准备好回到天父身边。（见创世记第1~2章；摩赛亚书18：21；阿尔玛书第42章。）

# 本期的其他内容

## 年轻成人园地

### 提早返乡

第44页



如果你传教提早返乡，这里有八个方法可以帮助你持续服务和进步。

## 青年园地

### 2018年 协进活动主题

你随时都能在基督里面得到平安。研读今年的协进活动主题并找出方法。

在基督里面  
得到平安

第50页

## 儿童园地



### 让你的光 照耀

请与我们分享你今年如何让自己的光照耀！

第70页

耶稣基督  
后期圣徒教会