

# 悔改

## 第 19 章

---

### 我們都需要悔改

- 什麼是罪？我們的罪對我們有什麼影響？

有了對耶穌基督的信心，自然就會想要悔改。這個世界從亞當時代到今日一直都需要悔改。主指示亞當：「所以要教導你的兒女：各地所有的人都必須悔改，否則他們絕不能繼承神的國，因為沒有不潔的東西能住在那裡，或住在祂面前」（摩西書 6：57）。

我們到世上來，是爲了成長和進步，這是一輩子的事。在這段期間，我們都會犯罪（見羅馬書 3：23），都需要悔改。有時候，我們犯罪是因爲無知，有時候是因爲個人的弱點，有時候是故意不服從。我們在聖經中讀到：「時常行善而不犯罪的義人，世上實在沒有」（傳道書 7：20），並且「我們若說自己沒有犯過罪，便是以神爲說謊的，祂的道也不在我們心裡了」（約翰一書 1：10）。

什麼是罪？雅各說：「人若知道行善，卻不去行，這就是他的罪了」（聖經雅各書 4：17）。約翰說：「凡不義的事都是罪」（約翰一書 5：17），又說：「凡犯罪的，就是違背律法」（約翰一書 3：4）。

這就是主爲什麼說：「各地所有的人都必須悔改」（摩西書 6：57）。除了耶穌基督過了完美無瑕的一生外，每一個曾活在世上的人都犯過罪。天父出於祂偉大的愛，讓我們有機會悔改我們的罪。

---



## 悔改使我們免受罪的羈絆

- 什麼是悔改？

悔改是讓我們免受罪的羈絆和得到寬恕的方法。罪會遲緩我們靈性的進步，甚至能使之停止。悔改則使我們在靈性上能再次成長與發展。

因為耶穌基督的贖罪，使我們有悔改的機會。耶穌用一種我們無法完全理解的方式，為我們的罪償付代價。約瑟·斐亭·斯密會長說過：

「我疼痛過，你們也疼痛過，有的疼痛是相當嚴重的；但我還是無法體會那種……會讓血像汗一樣流出身體的痛。那是一種可怕的、劇烈的痛苦。……

「……降生到這個世界上的人，沒有一個人承擔得住那落在神的兒子身上的重擔；祂在那時候扛了我的罪和你的罪，使我們得以免受罪的折磨」（參閱救恩的教義，布司麥康基編纂，共三卷。第一卷，第127頁）。

悔改有時候需要很大的勇氣，很多的力量，很多的眼淚，不停的祈禱，還要不斷努力地遵守主的誠命。

## 悔改的原則

- 悔改的原則有哪些？

賓塞·甘會長曾說：「悔改無捷徑，要獲得寬恕也沒有特權的途徑可循。每個人不論貧或富、受過教育或毫無學識、高或矮、王子或乞丐、君王或平民，都要循著同樣的道路」（總會會長的教訓：賓塞·甘，第38頁）。

---

**給教師：**列一張表可以引發班員的興趣，幫助他們集中注意。你和班員或家人討論悔改的原則時，可以請一個人把原則寫在黑板或一大張紙上。

### 我們必須認知自己犯了罪

要悔改，就必須向自己承認我們犯了罪。假如我們不認為自己犯了罪，就無從悔改。

阿爾瑪的兒子柯林安頓未忠信履行傳道召喚，又犯了嚴重的罪，所以阿爾瑪勸誡他說：「……為你的罪苦惱，那苦惱必能使你悔改。……一點也不要企圖以否認神的公道來為你的罪找藉口」（阿爾瑪書 42：29-30）。經文更進一步忠告我們，不要為自己的罪行辯解（見路加福音 16：15-16）。

我們生活中的每個行為既騙不了自己，也瞞不了主。

### 我們必須為所犯的罪感到難過

除了知道自己犯罪之外，我們也必須誠心為所做的事感到難過。我們應當覺得這些罪行是令人厭惡的，必須要擺脫和棄絕。經文告訴我們：「凡在神前謙卑自己，渴望受洗，帶著破碎的心和痛悔的靈前來，……確實悔改了一切的罪……的人，都應藉著洗禮接納他們加入祂的教會」（教約 20：37）。

- 研讀哥林多後書 7：9-10 和摩爾門書 2：10-14。你認為「依照神的意思憂愁」和表示後悔兩者之間有何不同？

### 我們必須棄罪

誠心的憂傷會引導我們棄絕（停止）所犯的罪。我們如果偷過東西，就不會再偷。如果說過謊，就不會再說謊。如果犯了姦淫，就不會再犯。主向先知約瑟·斯密啓示說：「你們由此可知一個人是否悔改他的罪——看啊，他將認罪並棄絕罪」（教約 58：43）。

### 我們必須認罪

承認我們的罪是很重要的。主命令我們要認罪。認罪可以解除犯罪者的沉重負擔。主應許說：「我，主，赦免罪，並且憐憫那些以謙卑的心認罪的人」（教約 61：2）。

---

我們必須向主承認我們所有的罪。此外，我們還必須向適當的聖職領袖承認那些會影響我們教會地位的嚴重罪行，如：通姦、姦淫、同性戀關係、虐待妻子或子女、販賣或使用毒品等。我們所犯的罪如果傷害了別人，就應該向受害者認罪。有些罪比較不嚴重，除了自己和主之外，沒有牽涉其他人。這些罪就可以私下向主承認。

### 我們必須補償

補償是悔改的一部分。也就是說，我們要盡可能改正所做的錯事。例如，小偷必須歸還贓物，說謊者必須說出真相，搬弄是非，中傷他人品格的人必須恢復受害者的名聲。如果我們這樣做，神就不會在審判我們的時候，提起這些罪（見以西結書 33：15-16）。

### 我們必須寬恕別人

悔改的一個重要部分就是寬恕犯罪傷害我們的人。除非我們完全滌淨心中對別人的所有仇恨、怨恨及嫌惡，否則主不會寬恕我們（見尼腓三書 13：14-15）。「因此，我告訴你們，你們應當彼此寬恕；因為凡不寬恕弟兄的過犯的，在主前必被定罪；因為有更大的罪留在他身上」（教約 64：9）。

### 我們必須遵守神的誠命

要徹底悔改的話，就必須遵守主的誠命（見教約 1：32）。我們如果不繳付什一奉獻，不守安息日為聖，或不遵守智慧語，就不算徹底悔改。我們如果不支持教會當局人員，不愛主和我們的同胞，就不算徹底悔改。我們如果不祈禱，對人不友善，也必然不是一個悔改的人。悔改之後，我們的人生也跟著改變。

甘會長說：「首先，要悔改。悔改到相當程度後，必須遵行主的誠命，以保持優勢。要得到完全的寬恕，這是必要的」（總會會長的教訓：賓塞·甘，第 43 頁）。

- 有人認為，只要照幾個簡單的步驟或既定的程序去做就是悔改，本章的教導如何不同於這樣的謬誤？

## 悔改如何對我們有益

- 悔改如何幫助我們？

我們悔改時，耶穌基督的贖罪便會在我們的生活中充分產生效力，而且主會寬恕我們的罪。我們會從罪的束縛中解脫，並且找到喜樂。

阿爾瑪談到他悔改往日罪行的經驗：

「我的靈魂痛苦至極，為我所有的罪所苦。

「是的，我記起我所有的罪惡和不義，為此我被地獄般的痛苦所折磨；是的，我知道我背叛了神，沒有遵守祂神聖的誠命。

「……我罪大惡極，一想到要來到神的面前，我的靈魂就深為難以形容的恐懼所苦。

「……事情是這樣的，我一記起自己的許多罪過，就非常痛苦，……看啊，就記起曾聽我父親……預言，有一位耶穌基督——神的兒子——要來臨，贖世人的罪。

「我的心抓住這個念頭時，我便在心中呼喊：耶穌啊，您這位神的兒子，請憐憫我……。

「現在看啊，我一想到這點，就不再記得我的痛苦了……。

「哦，多麼快樂，我看到了多麼奇妙的光；是的，我的靈魂充滿喜悅，其程度猶如原先的痛苦。

「……沒有事物像我的喜悅那樣強烈那樣甜」（阿爾瑪書 36：12-14，17-21）。

- 悔改和寬恕如何為阿爾瑪帶來喜悅？
-

---

## 拖延悔改的危險

- 拖延悔改會有哪些可能的後果？

先知宣告說：「今生是世人為迎見神而作準備的時候」（阿爾瑪書 34：32）。我們應該從現在起每天悔改。我們早晨起床時，應該看看自己是否有神的靈同在。夜晚就寢前，也應該反省一日的言行，求主讓我們知道我們應該悔改的事。藉著每天悔改，並有主寬恕我們的罪，我們將體驗每天變得更加完全的過程。就像阿爾瑪一樣，我們會得到極為甜美的幸福和喜悅。

## 其他經文

- 馬太福音 9：10-13；路加福音 13：3；以西結書 18：30（不悔改就滅亡）
- 阿爾瑪書 7：21（不潔之物不能住在神面前）
- 哥林多後書 7：9-10（依照神的意思憂愁）
- 摩賽亞書 4：10-12（悔改的步驟）
- 以賽亞書 1：18；摩賽亞書 26：28-32（悔改帶來寬恕）
- 教約 58：42（不再記住罪）
- 尼腓二書 9：23（要得救就必須悔改）
- 尼腓二書 2：21（在肉身時悔改）
- 教約 19：15-20（主命令我們要悔改，使我們不至於像祂那樣受苦）