

# Harden Not Your Heart

By Elder Christopher H. Kim  
Of the Seventy

## Đừng Chai Đá Trong Lòng

Bài của Anh Cả Christopher H. Kim  
Thuộc Nhóm Túc Số Thấy Bảy Mười

April 2025 general conference

*If we sincerely repent, humble ourselves, and trust and rely on the Lord, our hearts will be softened.*

*Nếu chúng ta thành tâm hối cải, khiêm nhường, tin cậy và nương cậy vào Chúa, chúng ta sẽ được làm mềm lòng.*

The Restoration of the gospel of Jesus Christ began when God the Father and His Beloved Son appeared to the young Joseph Smith, answering his humble prayer. As part of the Restoration, Joseph Smith translated an ancient record by the gift and the power of God. This record contains “God’s dealings with ancient inhabitants of the Americas and contains the fulness of the everlasting gospel.”

When I was a young boy, as I read the Book of Mormon, I often wondered why Laman and Lemuel did not believe the truths that were given to them, even when an angel of the Lord appeared and spoke to them directly. Why couldn’t Laman and Lemuel be more humble and obedient to the teachings of their father, Lehi, and their younger brother Nephi?

I found one of the answers to this question in 1 Nephi, which states that Nephi was “grieved because of the hardness of their hearts.” Nephi asked his older brothers, “How is it that ye are so hard in your hearts, and so blind in your minds?”

What does it mean to have a hardness of heart?

The Korean translation of “hardness” in the Book of Mormon is (Wan-Aak: ). This phrase uses the Chinese character “Wan” ( ), meaning “stubborn,” and “Aak” ( ), meaning “wicked.” When we harden our hearts, we are blinded, and good things cannot come into our hearts or our minds. We become stubborn and begin to

Sự Phục Hồi phúc âm của Chúa Giê Su Kỵ Tô bắt đầu khi Thượng Đế Đức Chúa Cha và Vị Nam Tử Yêu Dấu của Ngài hiện đến cùng Joseph Smith trẻ tuổi, đáp lại lời cầu nguyện khiêm nhường của ông. Là một phần của Sự Phục Hồi, Joseph Smith đã phiên dịch một biên sử cổ xưa bằng ân tứ và quyền năng của Thượng Đế. Biên sử này chứa đựng “sự giao tiếp của Thượng Đế với các dân cư thời xưa ở Châu Mỹ và sách chứa đựng phúc âm trọn vẹn vĩnh viễn.”

Lúc còn bé, khi tôi đọc Sách Mặc Môn, tôi thường tự hỏi tại sao La Man và Lê Mu Ên lại không tin vào những lẽ thật đã được ban cho họ, ngay cả khi có một thiên sứ của Chúa hiện đến và trực tiếp phán với họ. Tại sao La Man và Lê Mu Ên không thể khiêm nhường và vâng theo những lời giảng dạy của cha mình là Lê Hi và em trai của họ là Nê Phi nhiều hơn?

Tôi tìm thấy một trong những câu trả lời cho câu hỏi này ở trong sách 1 Nê Phi, trong đó nói rằng Nê Phi “lấy làm phiền muộn cho lòng dạ chai đá của hai anh.” Nê Phi hỏi các anh của mình rằng: “Tại sao lòng các anh lại chai đá và tâm trí các anh mù quáng như vậy?”

Chai đá trong lòng có nghĩa là gì?

Bản dịch tiếng Hàn Quốc của từ “chai đá” trong Sách Mặc Môn là (Wan-Aak: ). Cụm từ này sử dụng chữ Hán “Wan” ( ), có nghĩa là “bướng bỉnh” và “Aak” ( ), có nghĩa là “ác độc”. Khi chúng ta chai đá trong lòng, chúng ta bị mù quáng, và những điều tốt đẹp không thể đến với tâm lòng hay tâm trí của chúng ta. Chúng ta trở

place more focus on worldly desires, closing our hearts to the things of God. We choose to focus solely on our own thoughts while not accepting the opinions and guidance of others. We choose to not open our hearts to the things of God but instead to the influence of the things of the world and the adversary. When our hearts are hardened, we resist the influence of the Holy Ghost. We are “slow to remember the Lord,” and over time we become “past feeling” His words.

Alma taught the people in Ammonihah that some “would reject the Spirit of God on account of the hardness of their hearts.” He also taught that “they that will harden their hearts, to them is given the lesser portion of the word until they know nothing concerning his mysteries.” Eventually, the Spirit withdraws, and the Lord “will take away [His] word” from those who have hardened their hearts just like Laman and Lemuel. Because Laman and Lemuel continually hardened their hearts, resisted the feelings of the Holy Ghost, and chose not to accept the words and teachings of their father and Nephi, they ultimately rejected eternal truths from God.

In contrast to Laman and Lemuel, Nephi continually humbled himself, seeking guidance from the Spirit of the Lord. In return, the Lord softened Nephi’s heart. Nephi shares that he “did cry unto the Lord; and behold he did visit me, and did soften my heart that I did believe all the words which had been spoken by my father.” The Lord helped Nephi to accept, understand, and believe all the mysteries of God and His words. Nephi was able to have the constant companionship of the Holy Ghost.

What can we do to not harden our hearts?

First, we can practice daily repentance.

Our Savior taught, “Whoso repenteth and cometh unto me as a little child, him will I receive.” Our beloved prophet, President Russell M. Nelson, taught:

“Repenting is the key to progress. Pure faith keeps us moving forward on the covenant path.

“Please do not fear or delay repenting. Satan delights in your misery. ... Start today to expe-

nên buông bình và bắt đầu tập trung nhiều hơn vào những ham muốn trần tục, không mở lòng với những sự việc của Chúa. Chúng ta chọn chỉ tập trung vào suy nghĩ của riêng mình mà không tiếp nhận ý kiến và sự hướng dẫn của người khác. Chúng ta chọn không mở lòng với những sự việc của Thượng Đế, mà lại mở lòng với sự ảnh hưởng của những điều thuộc về thế gian và kẻ thù nghịch. Khi lòng chúng ta chai đá, chúng ta chống lại ảnh hưởng của Đức Thánh Linh. Chúng ta “chậm nhớ đến Chúa,” và theo thời gian chúng ta trở nên “mất hết cảm giác” với lời của Ngài.

An Ma đã giảng dạy dân chúng ở Am Mô Ni Ha rằng một số người “lại chối bỏ Thánh Linh của Thượng Đế vì lòng dạ họ chai đá.” Ông cũng giảng dạy rằng “những người chai đá trong lòng thì được ban cho một phần nhỏ lời của Thượng Đế cho đến khi họ không còn hiểu được chút gì về những sự kín nhiệm của Ngài.” Cuối cùng, Thánh Linh rút khỏi, và Chúa “cất đi lời nói của [Ngài]” khỏi những người chai đá trong lòng, giống như La Man và Lê Mu Ên. Bởi vì La Man và Lê Mu Ên liên tục chai đá trong lòng, chống lại tác động của Đức Thánh Linh và chọn không chấp nhận những lời và lời giảng dạy của cha mình và Nê Phi, nên cuối cùng họ đã chối bỏ những lẽ thật vĩnh cửu từ Thượng Đế.

Trái ngược với La Man và Lê Mu Ên, Nê Phi luôn luôn hạ mình xuống, tìm kiếm sự hướng dẫn từ Thánh Linh của Chúa. Và rồi, Chúa đã làm mềm lòng Nê Phi. Nê Phi chia sẻ rằng ông “đã kêu cầu Chúa; và này, Ngài đã đến với tôi và xoa dịu lòng tôi, khiến tôi thật sự tin tất cả những lời cha tôi đã nói.” Chúa đã giúp Nê Phi tiếp nhận, thấu hiểu và tin vào mọi điều kín nhiệm của Thượng Đế và những lời của Ngài. Nê Phi có thể có được sự đồng hành liên tục của Đức Thánh Linh.

Chúng ta có thể làm gì để không trở nên chai đá trong lòng?

Trước hết, chúng ta có thể thực hiện việc hối cải hằng ngày.

Đấng Cứu Rỗi của chúng ta đã dạy rằng: “Bất cứ kẻ nào hối cải và đến với ta như một trẻ nhỏ thì sẽ được ta đón nhận.” Vị tiên tri yêu dấu của chúng ta, Chủ Tịch Russell M. Nelson, đã dạy:

Sự hối cải là chìa khóa để tiến triển. Đức tin thuần khiết giúp chúng ta tiến bước trên con đường giao ước.

“Xin đừng sợ hãi hoặc trì hoãn việc hối cải. Sa Tan vui mừng trong sự khốn khổ của anh

rience the joy of putting off the natural man. The Savior loves us always but especially when we repent.”

As we experience the joy of softening our hearts and coming to the Lord, we become “as a child, submissive, meek, humble, patient, full of love, willing to submit to all things which the Lord seeth fit to inflict upon him, even as a child doth submit to his father.”

Second, we can practice humility.

Daily repentance will bring humility to our hearts. We want to become humble before the Lord, like a little child who obeys their father. We will then always have the Holy Spirit with us, and our hearts will soften.

My wife, Sue, and I have known a wonderful couple for the last four years. When we initially met them, the husband was a new member of the Church, and his wife was meeting with the missionaries to study the gospel. Many missionaries met with her to help her come unto Christ. We felt that she had a vibrant testimony of the gospel and knew that the Church was true. She felt the Spirit often during our visits and actively participated in all the meetings. She loved to interact with the wonderful members of the ward. However, she found it difficult to commit herself to enter the waters of baptism. One day she was reading Moroni 7:43–44, which reads:

“And again, behold I say unto you that he cannot have faith and hope, save he shall be meek, and lowly of heart.

“If so, [your] faith and hope is vain, for none is acceptable before God, save the meek and lowly in heart.”

After reading these verses, she realized what she needed to do. She thought that she had understood the meaning of being meek and humble. However, her understanding was not sufficient enough to have faith and hope to obey the commandments of God. She had to let go of her stubbornness and her own wisdom. She started to humble herself through sincere repentance. She began to understand humility in the perspec-

chị em. ... Bắt đầu từ hôm nay, hãy cảm nhận niềm vui của việc cởi bỏ con người [thiên] nhiên. Đấng Cứu Rỗi luôn yêu thương chúng ta nhưng đặc biệt là khi chúng ta hối cải.”

Khi chúng ta trải nghiệm niềm vui đến từ việc làm mềm lòng mình và đến với Chúa, chúng ta trở nên “như trẻ nhỏ, phục tùng, nhu mì, khiêm nhường, kiên nhẫn, đầy sự yêu thương, sẵn sàng chấp nhận tất cả những điều gì Chúa thấy cần gán cho mình, chẳng khác chi trẻ con thuận phục cha mình vậy.”

Thứ hai, chúng ta có thể thực hành tính khiêm nhường.

Sự hối cải hằng ngày sẽ mang lại sự khiêm nhường cho tấm lòng chúng ta. Chúng ta muốn trở nên khiêm nhường trước Chúa, như một đứa trẻ vâng lời cha mình. Khi đó, chúng ta sẽ luôn có Đức Thánh Linh bên cạnh và tấm lòng chúng ta sẽ nhu mì hơn.

Vợ tôi, là Sue, và tôi có quen biết với một cặp vợ chồng tuyệt vời trong bốn năm qua. Khi mới gặp họ lần đầu, người chồng là một tín hữu mới của Giáo Hội và vợ anh ấy đang học phúc âm với những người truyền giáo. Nhiều người truyền giáo đã giảng dạy và giúp cô ấy đến gần với Đấng Ky Tô. Chúng tôi cảm thấy rằng cô ấy có chứng ngôn mạnh mẽ về phúc âm và biết rằng Giáo Hội là chân chính. Cô ấy thường cảm nhận được Thánh Linh trong những lần chúng tôi đến thăm và tích cực tham gia mọi buổi họp. Cô ấy rất thích làm quen với những tín hữu tuyệt vời trong tiểu giáo khu. Tuy nhiên, cô ấy cảm thấy khó khăn trong quyết định chịu phép báp têm. Một ngày nọ, cô ấy đang đọc sách Mô Rô Ni 7:43–44, được viết như sau:

“Và lại nữa, này, tôi nói cho các người hay rằng, một người không thể có đức tin và hy vọng nếu người đó không nhu mì và không khiêm tốn trong lòng.

“Vì nếu không được như vậy thì đức tin và hy vọng của [người] đều trở nên vô bổ, vì không ai được chấp nhận trước mặt Thượng Đế ngoài những người nhu mì và khiêm tốn trong lòng.”

Sau khi đọc những câu này, cô ấy nhận ra mình cần phải làm gì. Cô ấy nghĩ rằng mình đã hiểu được ý nghĩa của sự nhu mì và khiêm nhường. Tuy nhiên, sự hiểu biết của cô ấy không đủ để có đức tin và hy vọng để tuân theo các lệnh truyền của Chúa. Cô ấy phải từ bỏ sự bướng bỉnh và sự khôn ngoan của mình. Cô ấy bắt đầu khiêm nhường hơn thông qua sự hối cải chân thành. Cô ấy bắt đầu hiểu được sự khiêm

tive of God's eyes. She relied on Heavenly Father and prayed to soften her own heart. Through these prayers, she felt the Spirit witness to her that Heavenly Father wanted her to be baptized.

Both husband and wife shared that the more they became humble, the more they could understand the words of God, and their hearts were softened to follow the teachings of our Lord Jesus Christ.

Third, we can trust and rely on our Savior.

Nephi was a great example of allowing his heart to be softened by trusting in the Lord. He taught, "I have trusted in thee, and I will trust in thee forever. I will not put my trust in the arm of flesh." Similarly, in a revelation given to the Prophet Joseph Smith, the Lord said, "Put your trust in that Spirit which leadeth to do good—yea, to do justly, to walk humbly." When we put our trust in the Lord and rely on Him, He will soften our hearts, and we will be supported in our trials, troubles, and afflictions.

If we sincerely repent, humble ourselves, and trust and rely on the Lord, our hearts will be softened. He will then pour out His Spirit and show us the mysteries of heaven. We will believe all the words that He has taught, and our understanding will deepen.

Our Savior, Jesus Christ, was the ultimate example of meekness. In 2 Nephi 31:7, we read, "But notwithstanding he being holy, he showeth unto the children of men that, according to the flesh he humbleth himself before the Father, and witnesseth unto the Father that he would be obedient unto him in keeping his commandments." Even though He was holy and perfect, He humbled Himself before the Father and was obedient to Him by being baptized.

At the end of His mortal life, Jesus Christ submitted His own will to His Father by partaking of the bitter cup. This suffering caused Him "to tremble because of pain, and to bleed at every pore, and to suffer both body and spirit." The Savior asked that He "might not drink the bitter cup, and shrink." "Nevertheless," He said, "glory be to the Father, and [He] partook and finished [His] preparations unto the children of men."

nhường dưới góc nhìn của Chúa. Cô ấy trông cậy vào Cha Thiên Thượng và cầu nguyện để được mềm lòng. Qua những lời cầu nguyện này, cô ấy cảm thấy Thánh Linh làm chứng với mình rằng Cha Thiên Thượng muốn cô chịu phép rửa tể.

Cả hai vợ chồng đều chia sẻ rằng khi họ càng khiêm nhường thì họ càng hiểu được lời Chúa và lòng họ trở nên mềm hơn để tuân theo lời giảng dạy của Thượng Đế chúng ta, Chúa Giê Su Kỵ Tô.

Thứ ba, chúng ta có thể tin cậy và nương tựa vào Đấng Cứu Rỗi của chúng ta.

Nê Phi là một tấm gương tuyệt vời về việc để cho tấm lòng mình được mềm hơn bằng cách tin cậy nơi Chúa. Ông dạy rằng: "Con đã tin cậy nơi Ngài, và con sẽ tin cậy Ngài mãi mãi. Con sẽ không bao giờ đặt niềm tin cậy vào cánh tay xác thịt." Tương tự như vậy, trong một điều mặc khải ban cho Tiên Tri Joseph Smith, Chúa đã phán: "Hãy đặt sự tin cậy vào Thánh Linh là Đấng dẫn dắt làm điều tốt lành—phải, làm điều công bình, bước đi khiêm nhường." Khi chúng ta tin cậy nơi Chúa và nương cậy vào Ngài, Ngài sẽ làm mềm lòng chúng ta, và chúng ta sẽ được nâng đỡ trong những thử thách, khó khăn và thống khổ.

Nếu chúng ta thành tâm hối cải, khiêm nhường, tin cậy và nương cậy vào Chúa, chúng ta sẽ được làm mềm lòng. Sau đó, Ngài sẽ trút Thánh Linh xuống và cho chúng ta thấy những điều kín nhiệm của thiên thượng. Chúng ta sẽ tin mọi lời Ngài đã dạy và sự hiểu biết của chúng ta sẽ sâu rộng hơn.

Đấng Cứu Rỗi của chúng ta, Chúa Giê Su Kỵ Tô là tấm gương hoàn hảo về sự nhu mì. Trong sách 2 Nê Phi 31:7 ghi rằng, "Dù Ngài thánh thiện Ngài vẫn chứng tỏ cho con cái loài người biết rằng, theo thể cách xác thịt Ngài cũng phải hạ mình trước mặt Đức Chúa Cha, và chứng tỏ cho Đức Chúa Cha thấy rằng, Ngài vâng lời và tuân giữ những lệnh truyền của Đức Chúa Cha." Mặc dù Ngài là thánh thiện và hoàn hảo, Ngài cũng phải hạ mình và vâng phục trước mặt Đức Chúa Cha bằng cách chịu phép rửa tể.

Vào cuối cuộc sống trần thế của mình, Chúa Giê Su Kỵ Tô đã vâng phục ý muốn của Ngài cho Cha Ngài bằng cách uống chén đắng. Nỗi đau khổ này khiến Ngài "cũng phải run lên vì đau đớn, và phải rớm máu từng lỗ chân lông, và phải chịu sự đau khổ cả thể xác lẫn linh hồn." Đấng Cứu Rỗi đã cầu xin rằng Ngài "muốn khỏi phải uống chén đắng cay ấy, và co rúm." Tuy nhiên, Ngài phán rằng, "vinh quang là thuộc về Đức

Brothers and sisters, we've been given moral agency. We can choose to harden our hearts, or we can choose to soften our hearts. In our daily lives, we can choose to do the things that invite the Lord's Spirit to come into and dwell in our hearts. I know that in these choices, there is peace and joy.

Let us follow the example of our Savior, Jesus Christ, who followed the will of the Father. As we do so, the Lord has promised us, "For, behold, I will gather them as a hen gathereth her chickens under her wings, if they will not harden their hearts." In the name of Jesus Christ, amen.

Chúa Cha, và [Ngài] đã tham dự và hoàn tất những việc chuẩn bị của [Ngài] cho con cái loài người."

Thưa anh chị em, chúng ta đã được ban cho quyền tự quyết về mặt đạo đức. Chúng ta có thể chọn chai đá trong lòng hoặc làm mềm lòng mình. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta có thể chọn làm những điều mời Thánh Linh của Chúa đến và ngự trong lòng mình. Tôi biết rằng những lựa chọn này sẽ đem lại sự bình an và niềm vui.

Chúng ta hãy noi theo tấm gương Đấng Cứu Rỗi của chúng ta, Chúa Giê Su Kỵ Tô, Đấng đã tuân theo ý muốn của Đức Chúa Cha. Khi chúng ta làm như vậy, Chúa đã hứa với chúng ta rằng: "Vì này, ta sẽ quy tụ họ lại như gà mái túc con mình ấp trong cánh, nếu họ không chai đá trong lòng." Trong tôn danh của Chúa Giê Su Kỵ Tô, A Men.