



蓋瑞·史蒂文生主教
總主教

你的四分鐘

贖罪的奇蹟可以彌補我們不完美的表現。

最近的冬季奧運受到全球矚目，各國選手在 98 場的賽事當中代表 89 個不同的國家。值得一提的是，有 10 位運動員是耶穌基督後期聖徒教會的成員，最近教會新聞特別報導了其中贏得獎牌的三位：克理斯多夫·佛格、諾伊兒·派克佩絲和朵拉·布萊特。¹ 我們要向他們和其他參賽選手祝賀。你們表現得真好！

我今天上午提到這些比賽，使我想起男青年、女青年和年輕單身成人——你們正處在決定人生方向的關鍵時期。我深感迫切要對你們演講。

爲了讓你們有迫切感，我首先要分享諾伊兒·派克佩絲的故事，她是其中一位後期聖徒的運動員。諾伊兒的參賽項目是空架雪橇，運動員會以快跑來增加衝力，猛然趴臥在小雪橇上，頭朝前，進行衝刺。選手趴臥時，臉離地不過幾英寸，他們要在彎曲結冰的賽道上俯衝滑行，時速最高可

達一小時 90 英里（145 公里）。

值得注意的是，只要看四段 60 秒鐘的激烈賽況，就能斷定數年的訓練和調整，究竟是成功還是失敗。在先前 2006 年的奧運中，諾伊兒發生嚴重的意外，摔斷了腿，奧林匹克之夢也隨之破碎。2010 年，僅僅 0.1 秒之差，她再度與奪牌的夢擦肩而過。²

你能夠想像她參加 2014 年冬奧，等著要開始第一場比賽時的焦慮心情嗎？多年的準備將在這短



暫的時間裡全力發揮到極致。只有四分鐘。她花了數年來準備那四分鐘，而且之後將花這一輩子來回想這四分鐘。

諾伊兒最後的幾回合幾乎無懈可擊！我們永遠忘不了，她在穿越終點線後，跳入看台擁抱她的家人，高呼著：「我們做到了！」多年的準備獲得了報酬。我們看見銀牌旁邊放的，正是她脖子上的女青年獎章。³

諾伊兒的奧運美夢，僅僅取決於這短暫且關鍵的四分鐘，看似不公平。但是她對此已了然於心，這也是她要非常努力準備的原因。她意識到這四分鐘的迫切和重要，以及對她一生所代表的意義。

我們也記得克理斯多夫·佛格，是四人雪橇比賽中，贏得銅牌的隊員之一。他們團隊在 2010 年發生嚴重的翻覆事故，他大可以選擇放棄，但他卻選擇繼續比賽。之後一個精彩、挽回頹勢的回合，爲他贏得了辛苦爭取的獎項。⁴

現在，請想想，這些運動員的四分鐘，與你通往永生的道路有多類似。你的生命是永恆的。在出生前，你是個靈體。在慈愛的天父身邊，你接受訓練，並作好準備到塵世上短暫停留，並且有所作爲。今生就是你的四分鐘。在這裡，你的行爲會決定你是否能贏得永生的酬償。先知艾繆萊克描述：「今生是……爲迎見神而作準備的時候；是的，看啊，今生的日子是……完成工作的日子。」⁵

就某種意義來說，你的四分鐘已經開始了。時間一分一秒流逝。使徒保羅說得似乎頗爲貼切：在



場上賽跑，好叫你們得著獎賞。⁶

同樣的道理，對於奧運選手而言，他們在極為簡短的表現中遵循某些步驟是必要的——滑冰選手和雪板選手的跳躍或轉身、雪橇在途中要成功過彎，或用雪板快速滑過下坡障礙滑雪道的標示旗一樣——我們的生活也是如此，有些事情是絕對必要的——我們在塵世中的靈性表現，需要通過一些關卡。這些不可或缺的靈性關卡是神所賜予的福音教儀：洗禮、接受聖靈的恩賜、聖職教儀、聖殿教儀，和每週領受聖餐。

「在聖職的〔各項〕教儀中，都顯示了神性的能力。」⁷

相同的道理，有紀律的訓練能讓運動員作好準備，符合條件在比賽的各方面達到最高水準；遵守神的誠命則會讓你符合條件

接受這些救恩教儀。

你是否有迫切感呢？

年輕的朋友們，無論你在這「四分鐘表現」的哪個階段，我敦促你深思：「我下一步要怎麼做，才能確保贏得獎牌？」或許在這次大會期間，聖靈已經向你低語該怎麼做：要懷著更明確的目的去為將來要接受，或以前早該接受的教儀作準備。無論受敦促的事情是什麼，要立刻行動。現在就去做，不要等待。你的四分鐘很快便會流逝，而你會在永恆中回想今生做過的事。⁸

自律是必要的。每天祈禱、研讀經文，並出席教會聚會必須成為你的基礎訓練。你需要養成服從誠命的習慣，遵守你所立的聖約，並遵守在鞏固青年中提及的主的標準。

也許你察覺到你生活中的某些事物正威脅著你，使你的靈性進步減緩或停止。如果是這樣，請遵從經文的這項忠告：「就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。」⁹

現在悔改為時不晚。但時間可能不多了，因為沒有人真的知道你的四分鐘何時會結束。

現在，你可能在想：「我已經搞砸了。我的四分鐘表現一蹋糊塗。我不如放棄算了。」你若這樣想，請停止，而且永遠不要再這麼想。贖罪的奇蹟可以彌補我們不完美的表現。就像傑佛瑞·賀倫長老曾教導的：

「你們當中……仍不願加入我們的人，我要……見證神的愛蘊藏了更新的力量，祂的恩典會帶來奇蹟……

「……只要葡萄園之主說還有時間，就永不嫌遲……，不要耽擱。」¹⁰

請記得，你並不孤單。救主已應許，祂不會撇下你為孤兒。¹¹你還有家庭、朋友和領袖會鼓勵你。

儘管我的演講是針對教會的青少年，但是我有話對父母和祖父母說：

最近，大衛·貝納長老描述一種簡單的方法，藉由接受必要的教儀，來評估家庭在聖約道路上的進步情形。只需要一張紙，分成兩欄，寫著：「姓名」和「計畫：下一個（或需要做）的教儀」。我最近照做了，列出我的家庭的每個成員。在這些名字當中，我



注意到一個襁褓中的孫子，就要接受命名祝福；六歲大的孫子也必須為洗禮作準備；即將滿十八歲的兒子也要為接受聖職與聖殿恩道門作準備；這名單上的每個人都需要參加聖餐教儀。這個簡單的作法幫助我和蕾莎盡到我們的職責，幫助我用一張行動計畫表協助家中每個成員在聖約的道路上進步。你或許可以試試看，這能帶動家人討論、影響家人家庭晚會的課程，甚至能讓你準備或邀請家人去接受必要的教儀。¹²

我自己也會滑雪和滑雪板，一位來自澳洲，也是後期聖徒的雪板選手朵拉·布萊特，她善用「四分鐘」在半管滑道比賽裡贏得銀牌的表現，令我印象深刻。在一個幾乎完美無瑕的回合中，她於結束前空翻兩周，並內轉 720 度，讓全世界都驚艷。然而，更讓世界印象深刻和驚訝的是，她竟協助她的競爭對手，並展現基督般的愛。她注意到美國雪板選手凱莉·

克拉克在最後一回合的第一場表現不佳，在第二場似乎有些緊張。克拉克回憶道：「她擁抱著我，直到我冷靜下來，呼吸變得緩和。能有朋友的擁抱，真的很好。」凱莉·克拉克後來獲得銅牌，和朵拉一同站上頒獎台。

有人問朵拉她向對手展現的這種不尋常的仁慈舉動，很可能讓她失去銀牌，但她只是回答：「我是個選手——我希望做到最好——但是我也希望其他選手做到最好。」¹³

想想剛剛的故事，是否有人需要你的鼓勵呢？家人？朋友？同學或定額組的成員呢？你要如何幫助他們在他們的四分鐘裡好好表現？

親愛的朋友，你正在一段令人興奮不已的旅途上。在某些方面，你就像在半管滑道或雪橇賽道中前進，要完成每個動作並且順暢地通過每個彎道，可能充滿挑戰。但要記住，你已為此、也

為千禧年作準備。這是你大展身手的時刻。這是你的四分鐘！就是現在！

我想告訴你，我對你的能力深具信心。你有世界的救主支持你。如果你向祂求助並遵從祂的指示，怎麼會失敗？

最後我要見證：我們蒙福有活著的先知多馬·孟蓀會長，有耶穌基督作為我們救主和救贖主，奉耶穌基督的聖名，阿們。■

註：

1. See Christine Rappleye, "Mormons in the Olympics: 3 Medals for LDS Athletes at the Winter Games," deseretnews.com/article/865597546/Mormons-in-the-Olympics-3-medals-for-LDS-athletes-at-the-Winter-Games.html.
2. See Christine Rappleye, "Mormons in the Olympics."
3. See Sarah Petersen, "Noelle Pikus-Pace Wears LDS Young Women Necklace throughout Olympics," deseretnews.com/article/865596771/Noelle-Pikus-Pace-wears-LDS-Young-Women-necklace-throughout-Olympics.html.
4. See Amy Donaldson, "Army, Faith Helped Push Mormon Bobsledder Chris Folt to Olympic Success," deseretnews.com/article/865597390/Army-faith-helped-push-Mormon-bobsledder-Chris-Folt-to-Olympic-success.html.
5. 阿爾瑪書 34：32。
6. 見哥林多前書 9：24。
7. 教義和聖約 84：20。
8. 見阿爾瑪書 34：31-33。
9. 希伯來書 12：1。
10. 傑佛瑞·賀倫，「葡萄園裡的工人」，2012年5月，利阿賀拿，第33頁。
11. 見約翰福音 14：18。
12. 大衛·貝納，與作者交談的內容。
13. Vidya Rao, "Snowboarder Kelly Clark: Hug from Competitor Helped Me Win Bronze," today.com/sochi/snowboarder-kelly-clark-hug-competitor-helped-me-win-bronze-2D12108132.