

要的事情上——天父的計畫和救主的贖罪。我們尋求答案，應該會使我們成為善良、溫和、有愛心、寬容、有耐心和忠誠的門徒。我們必須願意像保羅教導的：「你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。」¹³

各人的重擔要互相擔當，包括幫助、支持並了解每個人，其中有體弱多病的、身心匱乏的、追求真理的、憂慮苦惱的，還有其他的成員門徒——包括蒙主召喚服務一段時間的教會領袖。

弟兄姊妹們，要留在船上，穿上救生衣，雙手牢牢抓緊。避免分心！你們當中若有任何人掉下船，我們會尋找你、找到你、施助你，將你安全地拉回老船錫安號，我們的父神和主耶穌基督在掌舵，祂們會給我們正確的指引，我為此作見證，奉耶穌基督的名，阿們。■

註：

1. 參閱總會會長的教訓：百翰·楊（1997），第85頁。
2. Brigham Young, "Discourse," *Deseret News*, Jan. 27, 1858, 373.
3. Brigham Young, "Remarks," *Deseret News*, Nov. 18, 1857, 291.
4. 阿爾瑪書 5：26。
5. 羅素·培勒，「傳道部領袖」（2014年6月25日，新傳道部會長講習會）。
6. 羅素·培勒，「要靜下來，要知道我是神」（教會教育機構祈禱會，2014年5月4日）；lds.org/broadcasts。
7. 阿爾瑪書 17：2。
8. 阿爾瑪書 17：3。
9. 總會會長團和十二使徒定額組信函，2014年6月28日。
10. Joseph Smith, *Elders' Journal*, July 1838, 44.
11. 尼腓二書 31：20。
12. 總會會長團和十二使徒定額組信函，2014年6月28日。
13. 加拉太書 6：2。



李察·司考德長老
十二使徒定額組

把運用信心 列為最優先的事

儘管我們在生活中有許多負面的挑戰，我們還是必須撥出時間，積極主動地運用信心。

亞當和夏娃在伊甸園時，他們每日所需的一切都豐盛地賜給了他們。他們沒有任何困難、挑戰或痛苦。由於從未經歷過困難，他們不知道自己可以感受到快樂。他們從未經歷過動盪，所以也感受不到平安。

亞當和夏娃最終違反了誡命，吃下了分別善惡樹上的果子。由於這麼做了，他們從此不再處於天真的狀態中，也開始體會到各項對立的原則。他們開始因為生病而身體虛弱，也開始感受到憂傷與快樂。

由於亞當和夏娃吃下禁果，世人因此獲得了分別善惡的知識。他們作了那項選擇，才讓我們每個人能來到世上接受試探和考驗。¹ 我們蒙福擁有選擇權，也就是我們有能力作決定，並且為那些決定負起責任。由於墜落，我們能

在生活中感受到快樂與悲傷。我們感受到動盪不安，因此才能體會平安的感覺。²

天父知道我們會經歷這件事，這是祂完美幸福計畫的一部分。祂準備了一個方法，也就是透過祂完全服從的愛子，即我們的救主耶穌基督，為我們贖罪和犧牲生命，讓我們能克服今生可能經歷的一切困難。

我們生活在充滿艱難的時代。我不需要列出世上邪惡的所有源頭，也沒有必要一一陳述塵世生活中無法避免的種種挑戰和使人痛心的經歷。我們每個人都非常了解自己在面對誘惑、痛苦和憂傷時的掙扎與努力。

我們在前生就被教導，今生來到世上的目的是接受試探和考驗，並發揮我們的潛能。³ 我們知道自己將面對敵人的種種邪惡。

有時候，我們對塵世生活中的負面經驗比正面經驗更有感覺。先知李海教導：「因為萬事必須有對立。」⁴ 儘管我們生活中有許多負面的挑戰，我們還是必須撥出時間，積極主動地運用信心。只要這麼做，我們就能在生活中獲得耶穌基督的贖罪力量，那是充滿信心的正面力量。

天父已經給了我們一些工具，幫助我們歸向基督，對祂的贖罪運用信心。把使用這些工具當成重要基本的日常習慣，是我們在面對塵世生活的種種挑戰時，最容易找到平安的方法。今天，我要來談談其中的四項工具，在我演講的同時，你們可以評估自己運用每項工具的情形，然後尋求主的指引，決定你如何更加善用這每項工具。

祈禱

第一項工具是祈禱。要選擇經常與天父交談。每天都撥出時間與祂分享你的想法和感覺；告訴祂你擔憂的事。祂對你生活中最重要的大事和普通平凡的小事同樣關心。與祂分享你一切的感受和經歷。

天父尊重你的選擇權，所以祂絕不會迫使你向祂祈禱。但是當你運用這項選擇權，邀請天父參與你日常生活中的每個層面時，你心中會開始充滿平安，令人愉快的平安。這份平安會使你在困境中專注於永恆之光，幫助你用永恆的觀點來克服這些挑戰。

父母們，請每天早晚用家庭祈禱的力量來保護你的孩子；他們



每天都受到色慾、貪婪、驕傲，和其他許多邪惡的不斷侵襲。要保護你們的孩子，使他們不受每天世俗的影響，用家庭祈禱的有力祝福來鞏固他們。家庭祈禱應當是每天生活中不容妥協的優先事項。

研讀經文

第二項工具是研讀神的話，包括經文和活著先知的話語。我們透過祈禱向神說話，祂也往往透過祂被記錄下來的話答覆我們。閱讀祂的話、研讀經文並加以沉思，就能聽到和感受到神的聲音。⁵ 要讓神的話成為每天生活中不可或缺的部分。如果你們希望你的孩子能辨認、了解聖靈的提示並據以採取行動，就必須和他們一起研讀經文。

不要被撒但矇騙，以為你們沒有時間研讀經文；要選擇花時間研讀經文。每天飽享神的話比睡覺、上學、工作、看電視節目、玩電動遊戲或瀏覽社群媒體更重要。你可能需要重新安排優先事項，騰出時間研讀神的話。如果真是如此，就要這麼做！

許多先知都曾應許每天研讀經文帶來的祝福。⁶

我要再加上這項應許：只要你們每天花時間自行研讀，也與全家一起研讀神的話，你們的生活中必定充滿平安。這份平安無法從外在的世上取得，而是來自於你們家中，來自於你們的家人和你們的心中；這將是一項屬靈恩賜，會從你們的身上散發出去，影響你們周遭的人。你們會對增進

世上的平安與和平有重大的貢獻。

我並不是說你們的生活不會再有任何挑戰。要記住亞當和夏娃在伊甸園裡時，他們的生活沒有任何挑戰，但他們也無法感受到快樂、喜悅和平安。⁷ 挑戰是塵世生活中很重要的一環。透過每天持續研讀經文，你們會在這混亂不安的環境中找到平安，並獲得力量抗拒誘惑。你們會對神的恩典產生堅強的信心，知道透過耶穌基督的贖罪，一切都會按照神的時間表而有妥當的安排。

家人家庭晚會

在你們努力鞏固家庭和增進平安時，要記住這第三項工具：每週一次的家人家庭晚會。要留意，不要使家人家庭晚會變成只是在忙碌的一天後說說感想而已。要下定決心，在每週一晚上，全家人都在家一起開家人家庭晚會。不要把工作需求、運動、課後活動、學校功課或其他任何事情，看得比在家中與家人共度時光更重要。

在家人家庭晚會中共度時光

比進行流程更重要。教導福音，可以很正式，也可以很輕鬆；讓它成為每位家人的有意義經驗。家人家庭晚會是一段寶貴的時光，可以在安全的環境中分享見證；學習有關教導、作計畫、組織規劃的技巧；鞏固家庭關係；培養家庭傳統；彼此交談；而更重要的是，可以一起度過一段精彩的時光！

琳達·瑞福斯姊妹在今年四月的總會大會中，勇敢直率地表示：「我必須見證，每日研讀經文、作祈禱和每週開家人家庭晚會，會帶來祝福。做這些事會減除我們的壓力，使我們的生活有方向，並保護我們的家庭。」⁸ 瑞福斯姊妹很有智慧。我要極力懇請各位培養對這三項重要習慣的個人見證。

去聖殿

第四項工具就是去聖殿。我們都知道，世上再沒有比神的殿更平安的處所。如果你沒有聖殿推薦書，要讓自己符合資格去取得。有了推薦書之後，要經常使用。⁹ 安排時間經常到聖殿去。不要讓任

何人或任何事阻礙你去聖殿。

在聖殿裡，要仔細聆聽教儀中的每一個字，要沉思這些話並加以祈禱，而且努力去了解這些話的意義。聖殿是讓我們逐漸了解耶穌基督贖罪力量的最佳場所之一。去那裡尋求祂。要記住，把自己的家庭名字帶去聖殿，會蒙得更多祝福。

這四項工具是很重要的基本習慣，能確保你們在生活中獲得耶穌基督贖罪的力量。要記住，救主是和平之君。塵世生活的平安來自祂的贖罪犧牲。我們持之以恆地早晚祈禱，每天研讀經文，每週舉行家人家庭晚會，並且經常去聖殿，就是在積極回應祂所提出的邀請：「歸向祂」。我們越是努力培養這些習慣，撒但就越渴望傷害我們，但是他越沒有能力得逞。我們使用這些工具，就是在運用選擇權接受基督贖罪犧牲的所有恩賜。

我不是說只要你們做這些事，生活中的所有考驗都會消失。我們來到世上，就是要經過試探和考驗而逐漸成長。挑戰能幫助我們變得更像天父，而耶穌基督的贖罪使我們能承受這些挑戰。¹⁰ 我見證只要我們積極主動地歸向祂，就能承受所面臨的各種誘惑、煩憂和挑戰，奉耶穌基督的名，阿們。■

註：

1. 見摩西書 5：11。
2. 見摩西書 4～5 章。
3. 見亞伯拉罕書 3：25。
4. 尼腓二書 2：11。
5. 見教義和聖約 18：36；亦見第 34-35 節。
6. 有些例子包括：



墨西哥，夸烏提莫克



多馬·孟孫會長說：「我們在閱讀及沉思經文時，會體驗到聖靈對我們靈魂的甜美低語，會找到問題的解答，會了解那因著遵行神的誡命而來的祝福，會獲得對天父、對救主耶穌基督、對祂們愛我們的堅定見證。研讀經文若再加上祈禱，就會確切知道耶穌基督的福音是真實的。……當我們記得作禱告、也花時間求助於經文，生活就會無限量地更加蒙福，重擔也會隨之減輕」（「我們的路途絕不孤單」，2013年11月，利阿賀拿，第122頁）。

戈登·興格萊會長說：「我毫不遲疑地應許你們，如果你們肯進行這項簡單的計畫，虔誠地閱讀摩爾門經，無論你們以前曾讀過多少次，你們的生活和家中必更加充滿主的靈。你們必更有決心遵守祂的誡命，你們必獲得更堅強的見證，知道神的兒子確實活著」（「勇敢忠誠的見證」，2005年8月，利阿賀拿，第6頁）。

豪惠·洪德會長說：「當明智的父母帶著兒女一起閱讀經典叢書內的經文，之後，自由地根據每人的理解力討論美好的故事和思想，則家庭會有很大的祝福。青少年與幼小的孩童通常對宗教的基本文學有令人驚嘆的獨到見解與欣賞」（「閱讀經文」，1980年3月，聖徒之聲，第83頁）。

泰福·彭孫會長曾說：「我們常常致力於提高支聯會成員的活躍程度。我們勤奮地工作，想要提高聖餐聚會的出席率。我們也盡力讓更多的男青年去傳教，更努力提升在聖殿結婚的人數。這些都是值得嘉許的努

力，對國度的成長來說也很重要。不過，只要教會成員和家庭都能持續、定期地研讀經文，其他目標便不難達成。他們的見證自然會增長，承諾會更堅定，家庭會更鞏固，個人啓示也將源源不絕」（「經文的力量」，1986年7月，聖徒之聲，第69-70頁）。

賓塞·甘會長表示：「我發現一旦我不重視自己 and 神的關係，又覺得神似乎沒有在聆聽，也沒有對我說話時，我就好像離祂很遠很遠。但只要我沉浸在經文中，這個距離就會拉近，靈性也會回來。我發現自己更全心、全意、全力去愛那些我必須愛的人，對他們的愛也深切，我也發現自己更易於遵從他們的忠告。」（總會會長的教訓：甘賓塞（2006），第67頁。）

墨林·羅慕義會長曾說：「我確信，在我們的家裡，如果父母個人與子女一起虔誠地經常閱讀摩爾門經，這本偉大經典的靈將會充滿我們的家和所有居住在那裡的人。虔敬的氣氛將隨之增加，每人將更加彼此尊重和關懷。紛爭之靈將會離去，父母會以更大的愛和智慧來教導他們的兒女，而兒女會更樂於順從父母的教導。正義必會增加。信心、希望和仁愛——基督純正的愛——必會充滿我們家庭及生活，同時帶來平安和喜樂」（「摩爾門經」，1980年11月，聖徒之聲，第90頁）。

培道·潘會長說：「人一旦了解真實的教義，就會改變自己的態度與行為。透過研讀福音教義來改善行

為，要比透過研究行為來改善行為，更要快速得多」（「不要懼怕」，2004年5月，利阿賀拿，第79頁）。

大衛·貝納長老說：「每個家庭祈禱、每次家庭經文研讀、每個家人家庭晚會，都是我們靈魂畫布上的一個筆觸。可能沒有一個單獨事件看起來是令人印象深刻或難以忘懷的。但就像每個黃色、金色、褐色的筆觸彼此烘托，創造出一幅令人讚嘆的傑作一般，只要我們堅持去做那些微小的事情，就能造成深遠的靈性影響」（「在家裡更加勤奮、關心」，2009年11月，利阿賀拿，第20頁）。

7. 見尼腓二書 2：13。
8. 琳達·瑞福斯，「防禦色情——以基督為中心的家」，2014年5月，利阿賀拿，第17頁。
9. 豪惠·洪德會長曾說：「我以這同樣的精神邀請每位後期聖徒將主的殿視為你們成員身分的美好象徵；我心中最大的願望就是每位成員都能配稱進入聖殿。如果每一位成年成員都能配稱並持有一份有效的聖殿推薦書，將會使神多麼喜悅！要配稱獲得聖殿推薦書所該做及不該做的事，正是確使我們個人及家庭獲得快樂的事物。讓我們經常去聖殿；在個人情況許可之下常去聖殿；在你家裡要有聖殿的圖片，使孩子們能看見；要教導孩子有關主的殿的目的，讓他們在年輕時就計畫去聖殿，並為那祝福保持配稱」（「又寶貴又極大的應許」，1995年1月，聖徒之聲，第9頁）。
10. 見尼腓二書 2：2。