

利阿賀拿



你要變得快樂的
最佳機會，第14頁

新成員希望你知道的
四件事，第22頁

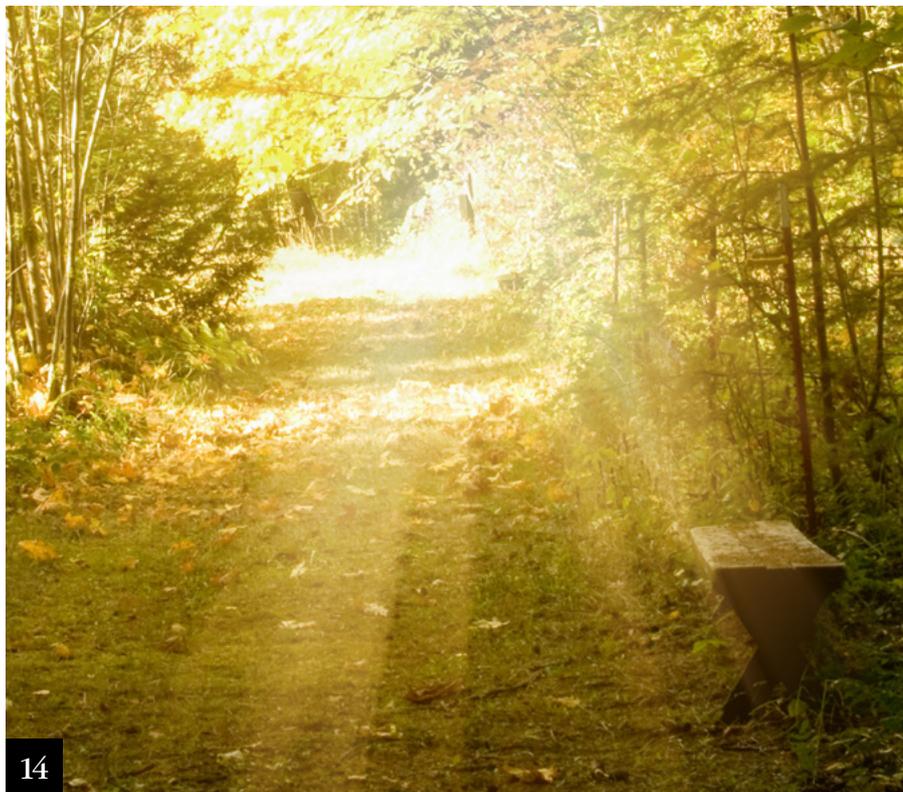
為何沉默會讓我們在一場
論戰中成為輸家，第28頁

我的支會成員如何在我女兒
自殺後拯救了我，第34頁



在這一幕祥和的景象中，克謨拉山位於遠處。在古代美洲大陸，一位名叫摩羅乃的尼腓先知將他人民的紀錄藏在這座山丘。約1,400年後，摩羅乃以天使的身分回到那裡，向年輕的約瑟·斯密透露這些紀錄埋藏的地點。約瑟·斯密取出這些紀錄並翻譯出來，這就是我們所知的摩爾門經。

喬治·安德森攝，教會歷史博物館和檔案室惠予提供



14

專欄

- 8 2017年4月總會大會筆記本
- 10 以救主的方式教導：
愛心與巧克力蛋糕：
你願意付出什麼把他們帶回來？
德溫·杜蘭
- 38 信心的化身：凱祐和安東尼
- 40 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：
摩爾門經：的確是奇蹟
馬可·彼得生長老

信息

- 4 總會會長團信息：
先知帶領我們
多馬·孟孫會長
- 7 探訪教導信息：一心



封面
萊斯利·尼爾遜攝。

特稿

- 14 通往幸福的福音道路
傑佛瑞·賀倫長老
橫亙在眼前的挑戰，宛如有待
攀登的高峰時，我們要怎樣
追求幸福呢？
- 22 我們可以做得更好：
歡迎他人進入羊圈
貝慈·范登堡
幫助新成員和重返教會的成員
感到受歡迎的四個方法。
- 28 捍衛信仰
約格·克雷賓格長老
我們願意做什麼來捍衛我們
對耶穌基督的信仰？
- 34 我在女兒自殺後獲得拯救
樂依達·索普
女兒自殺身亡後，我內心深受
創傷，幸好我的支會成員在
一旁看顧著我，直到我恢復
健康。

下期內容

認識2018年麥基洗德聖職
和慈助會聚會的一些改變。





- 44 克服懷疑的危險**
雨果·蒙托亞長老
懷疑和誘惑圍繞我們時，
要如何保持忠信？
- 48 拿音樂作個實驗**
馬歇爾·賀爾
我發現小小的一件事
竟讓一切改觀了。



看看你能不能找到
隱藏在這期雜誌裡
的利阿賀拿。
提示：
你做過哪些
重要的決定？



- 50 飛行力學**
理查·羅慕義
飛機和福音有何關聯？
- 52 你的見證與摩爾門經**
閱讀三個青少年的故事，
看摩爾門經如何改變了
他們的生命。
- 56 25項摩爾門經中的真理**
摩爾門經是我們宗教的
拱心石——把原因找出來！
- 58 經文：每天十分鐘**
海德利·葛瑞斯
厭倦了老是達不到經文研讀
目標嗎？試試這個。
- 62 海報：力不從心？**
- 63 一點通**
我要如何抗拒誘惑？如果親人
離開了教會，我該怎麼辦？
- 64 教會領袖的回答：
如何邀請聖靈**
亨利·艾寧會長
- 65 我們的天地**



- 66 總會大會算數活動**
有個好玩的方式可讓你記錄在
總會大會所聽到的不同詞彙！
- 67 基督的畫像**
泰絲拉
泰絲拉的朋友正為某件特別
的事作準備——泰絲拉也是。
- 68 珍的抉擇**
潔西卡·拉森
珍在尋找真理，她會找到嗎？
- 70 我們的園地**
- 71 教會歷史人物：
慈助會姊妹和納府聖殿**
- 72 使徒的回答：
我如何鞏固自己的見證？**
羅納德·羅斯本長老
- 73 不要玩火！**
琴恩·賈翰
玩危險的東西可能會受傷！
- 74 都是神的兒女**
黃茉莉
艾倫第一次拜訪爺爺的教堂，
不過他從來沒有看過這樣的
教堂。
- 76 耶穌的故事：耶穌仁慈待人**
金恩·瑞德
- 79 著色頁：我會仁慈待人**

2017年9月，第9期
利阿賀拿14449 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟孫，亨利·艾寧，迪特·鄺希輝

十二使徒定額組：羅素·納爾遜，達林·鄺克司，羅素·培勒，羅拔·海爾斯，傑佛瑞·賀倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森，羅納德·羅斯本，蓋瑞·史蒂文生，戴爾·瑞隆

編輯：約瑟·希塔提

副編輯：藍道·班尼，卡羅·麥康基

顧問：布萊恩·艾希頓，邦妮·高登，黎格蘭·柯蒂斯，雪倫·尤班克，克里斯·戈登，道格拉斯·何梅茲·艾希希·柯畢施凱，賴瑞·勞倫斯，卡羅·史蒂芬

總經理：理查·西頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：克蕊蜜達·阿曼拉

編撰組：瑪麗莎·丹尼斯，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，羅利·傅勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，強·蘭森，夏綠蒂·拉克貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，莎莉·奧笛克，約書亞·伯凱，珍·賈柏若天，理查·羅慕義，敏蒂·梭魯，瑪麗莎·韋迪森

編輯實習生：梅根·艾姆尼克

美術總主編：史考特·納德森

美術主編：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德勒斯，甘·巴特，多馬·柴德，大衛·格林，科林·奧格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，馬可·羅賓遜，瑞秋·斯密，布萊德·提爾，妮可·沃肯霍斯

設計實習生：米雪兒·納爾遜

智慧財產協調員：柯利特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

出版組：格藍·艾戴爾，康妮·布利治，茱莉·布德，布萊恩·蓋奇，吉妮·尼爾森，葛兒·瑞弗提，德瑞克·李察森

印前作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司提反·路易斯

發行主管：特洛伊·魏林嘉

翻譯主任：蔡鈺龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣340元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至網站store.lds.org查詢，或洽詢當地教會發行中心或支會、分會領袖。

投稿或有任何疑問，請至網站liahona.lds.org線上提交；或以電子郵件寄至：liahona@ldschurch.org；或是來函寄至 Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA。

利阿賀拿（本詞出自摩爾門經，意謂「羅盤」或「導向器」）發行下列語言版本：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、碧斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅地亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日文、基里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、斯洛文尼亞文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加洛文、大溪地文、泰文、東加文、烏克蘭文、烏爾都文及越南文（發行期數依語言之不同而有區別）。

Intellectual Reserve, Inc. © 2017 版權所有。美國印行。

版權資料：除非另有指示，利阿賀拿雜誌中的資料均可複製，供非商業的私人用途（包括為了教會召喚），此項權利將隨時予以撤銷。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA；電子郵件：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

September 2017 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) Chinese (ISSN 1522-9157) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 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 Poste 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.

訂閱雜誌香港地區：+852-2756-5777，地址：香港九龍塘多實街18號。台灣地區：+886-(0)2-2192-4974，地址：台灣10642台北市大安區金華街183巷5號B1。如遇雜誌破損、缺頁，請寄回上述地址更換。

線上提供更多資料



圖示由GETTY IMAGES提供

本期主題

數字代表文章起始頁。

工作，14

仁慈，14，22，34，76，79

天父，28，48，50，63，64

先知，4

合一，7，22

死亡，34，40

見證，72

使活躍，10，22，34

其他宗教，67，74

幸福，14，34

服務，7，10，34，65，

67，72

服從，73

信心，28，41，44，63，64

前生，28

勇氣，28，44，63，68

祈禱，52，64，72

耶穌基督，7，14，44，

56

悔改，63，73

教導，10

習癮，42

傳道事工，10

愛，7，10，14，34

經文，52，56，58，72

聖靈，7，64，73

福音進修班，65

摩爾門經，42，43，52，56，58，80

選擇權，14，28，68

總會大會，4，66

歸信，22，38，52，68

懷疑，44

難民，65



多馬·孟孫會長

先知帶領我們

幾年前，我坐在鹽湖聖殿的一個房間裡，那個房間是總會會長團與十二使徒定額組每週開會的地方。我注視著總會會長團座位前方的一面牆，觀察牆上所懸掛的每一任總會會長肖像。

我注視著他們——從先知約瑟·斯密（1805-1844）到戈登·興格萊會長（1910-2008），心裡想著：「真的很感謝能有他們每一位的領導。」

他們不會動搖、不會猶豫、不會怠忽職守，都是了不起的人物，屬神的人。一想到我所認識和敬愛的現代先知時，我也不禁回想起他們的生平、他們的品格，以及他們受靈啟發的教導。

禧伯·郭會長（1856-1945）是我出生時的總會會長。我沉思他的生平和教導時，相信郭會長一直以身作則的一項特質就是堅持——對良善高貴事物的堅持。

喬治·斯密會長（1870-1951）是我在鹽湖城的一個支會擔任主教期間的總會會長。他觀察到主和敵對者之間正展開一場激烈的拉鋸戰。他教導：「如果你們要留在分界線裡主的這一邊，你們就會在他的影響之下，且沒有為惡的慾望」。¹

1963年，大衛奧·麥基會長（1873-1970）召喚我到十二使徒定額組服務。他終其一生以身作則，教導我們要替別人著想。他說：「真正的基督教精神是將愛付諸行動。」²

約瑟·斐亭·斯密會長（1876-1972）是教會中最多產的作家之一，鑽研福音是他畢生奉行的指導原則。他孜孜不倦地閱讀經文，是我所認識最熟悉經文教導和教義的人。

海樂·李會長（1899-1973）在我小時候曾擔任我的支聯會會長。他很喜歡引述的一句話是：「你們要站在聖地，不要動搖。」³他鼓勵聖徒要與聖靈和諧，並且敏於聽從聖靈的低語。

我相信，賓塞·甘會長（1895-1985）一生奉行的指導原則是奉獻。他完完全全、徹徹底底地將自己奉獻給主，也忠誠地奉行福音。

泰福·彭森會長（1899-1994）成為總會會長時，召喚我到總會會長團擔任他的第二諮理。他的指導原則是愛，這在他最喜歡引用的一句話中表露無遺，即救主所說的：「你們應當是怎樣的人呢？我實在告訴你們，應當和我一樣。」⁴

豪惠·洪德會長（1907-1995）則總是看別人的優點，他的一貫作風是待人有禮，為人謙虛。能擔任他的第二諮理，我感到榮幸。



慎重和謙卑的態度來履行這項責任。

我們何其蒙福，在世上有耶穌基督復興的教會，這教會乃是建立在啓示的磐石上，持續不斷的啓示正是耶穌基督福音的命脈。

願我們能作好準備，在總會大會期間接受豐沛的個人啓示。在我們舉手支持活著的先知和使徒時，願我們內心都能懷著堅定的決心。在我們聆聽他們的信息時，願我們都能得到啓發、提升、安慰和鞏固。願我們都能準備好重新獻身於主耶穌基督——祂的福音和祂的事工——重新下定決心要遵守祂的誠命並貫徹祂的旨意。■

註：

1. 總會會長的教訓：喬治·斯密（2011），第191頁。
2. 總會會長的教訓：大衛奧·麥基（2003），第181頁。
3. 教義和聖約87：8。
4. 尼腓三書27：27。

戈登·興格萊會長則是教導我們要全力以赴，他對救主和祂的使命作了強而有力的見證，他懷著愛心教導我們。擔任他的第一諮理，是我的榮幸

和祝福。

救主愛我們，所以差遣先知。今年10月總會大會期間，總會持有權柄人員將再有機會分享祂的話語。我們懷著極為

本篇信息的教導

孟孫會長分享他從在他之前歷任先知身上學到的寶貴教訓。他也提醒我們，「救主愛我們，所以才差遣先知」。在作家庭教導時，不妨先與教導對象討論，擁有先知和使徒為什麼是神

愛我們的一個象徵。可以考慮分享孟孫會長在過去某次總會大會演講中提出的忠告。邀請教導對象為總會大會作準備，複習那些曾特別啓發過他們、幫助他們感受到救主之愛的文章。



你可以至網站lds.org/go/9176，下載音樂「感謝神賜我們先知」。

感謝神賜我們先知

我們的先知多馬·孟孫會長如何影響了你？孟孫會長最讓你懷念的會是什麼？不妨在日記中寫下你對孟孫會長和他生平的一些感想，就像他在這篇信息中描述自己記憶中每位先知對他的

影響一樣。

你也可以從他說過的話中，選出你喜歡的一句，然後寫在可以經常看到的地方，像是學校的資料夾上，或寫在便條紙上，貼在房間裡。甚至也可以做成貼

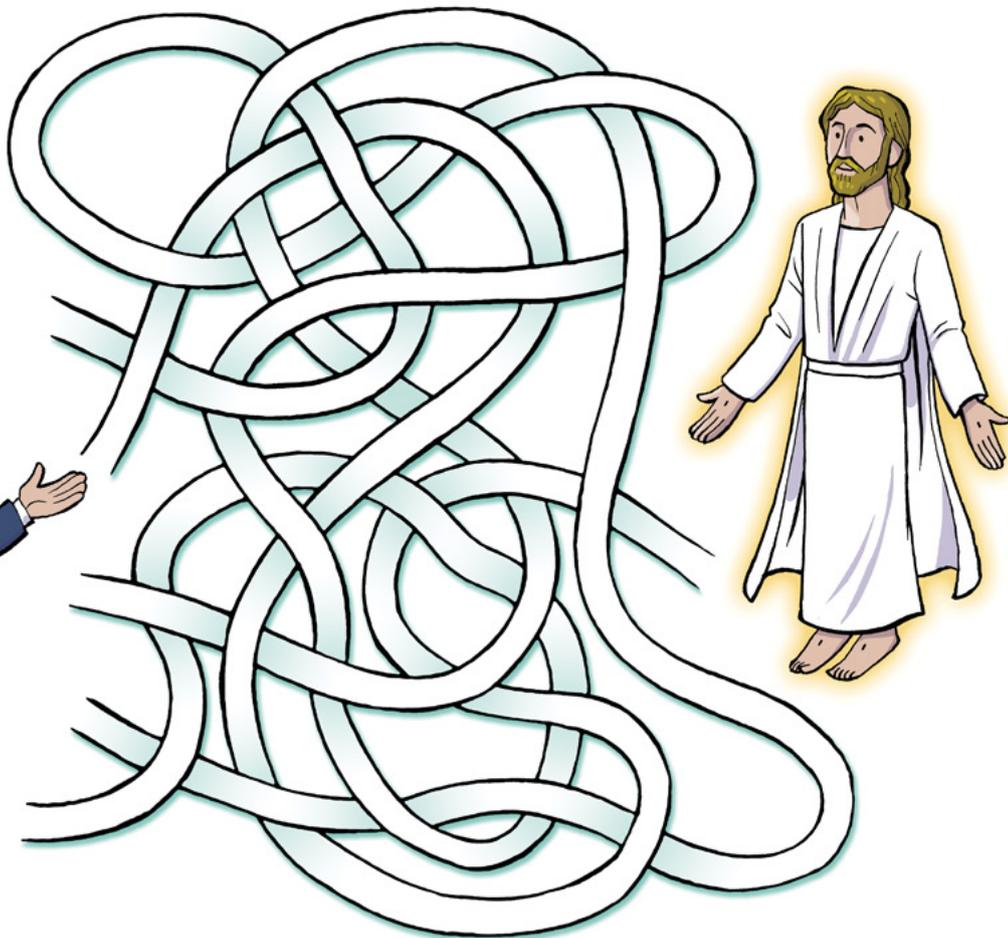
圖，當作自己手機裡的桌布背景。每次只要看到這句話，就能省思活著的先知的重要性，並且記住他今日在世上是來愛我們、帶領我們。

圖：佛·亞歷山大

兒童園地

先知帶領我們 歸向基督

救主愛我們，所以賜給我們先知。跟隨先知會幫助我們選擇正義。這些小朋友應該走哪條路才能跟隨先知？



圖：佛·亞歷山大

一心

請認真研讀這些資料，並透過祈禱尋求靈感以知道要分享哪些內容。了解慈助會的宗旨將如何準備神的女兒獲得永生的祝福？

「主稱祂的人民為錫安，因為他們一心一意，且住在正義中；他們當中沒有窮人」（摩西書 7：18）。我們如何合而為一？

十二使徒定額組的羅素·培勒長老說：「贖罪（*atonement*）這個英文字中間的幾個字母是 one，意思是一個。如果所有的人都了解這件事，就絕不會有任何人受到冷落、不受到關懷，不論其年齡、種族、性別、宗教或社會、經濟地位如何。我們會努力效法救主，絕不會對人刻薄、冷漠、無禮或毫無感覺。」¹

總會會長團的第一諮理亨利·艾寧會長教導：「人們有這聖靈同在，自然是一團和氣。……神的靈從不會造成紛爭（見尼腓三書 11：29），……聖靈叫人內心平安，帶來人與人之間的融洽感。」²

談到家庭挑戰時，曾



信心
家庭
慈助

擔任總會慈助會會長團第一諮理的卡蘿·史帝芬姊妹說：「我從來沒有受過離婚的煎熬，沒有受過被拋棄的痛苦和惶恐，也沒有體會過單親媽媽的心力交瘁。我沒有經歷過孩子死亡、不孕或受同性吸引。我沒有被迫忍受虐待，沒有得過慢性病，也沒有任何習癮。這些都不是我受試煉的方式。」

「……但是我有我個人的試煉和考驗……〔讓〕我越來越了解那位深黯這些經驗的主。……此外，我也曾以女兒、母親、祖母、姊妹、阿姨和朋友的身分經歷過剛才提到的人世間各種考驗。」

「我們有機會成為神

遵守聖約的女兒，這不光是要從挑戰中學習，還要……在我們支持神家中其他成員度過煎熬時，在同理及愛心中合一。」³

其他經文和資料

約翰福音 17：20-23；以弗所書 4：15；摩賽亞書 18：21-22；尼腓四書 1：15。
reliefsociety.lds.org

註：

1. 羅素·培勒，「贖罪與一個靈魂的價值」，2004年5月，利阿賀拿，第86頁。
2. 亨利·艾寧，「使我們合而為一」，1998年7月，聖徒之聲，第74頁。
3. 卡蘿·史帝芬，「家庭從神而來」，2015年5月，利阿賀拿，第11-12頁。



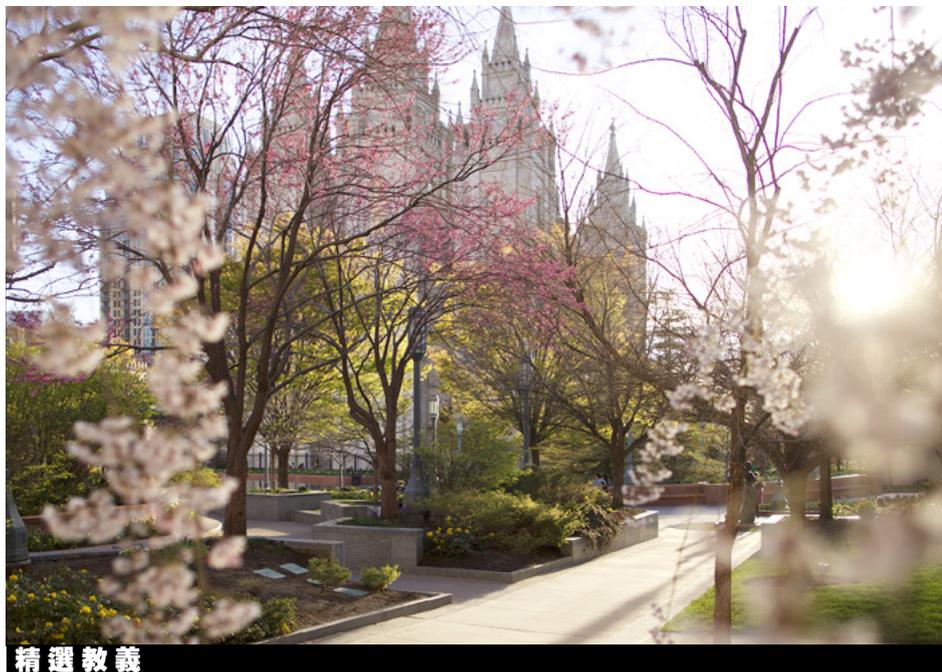
思考要點

彼此合一
如何
幫助我們
與神
合一？

2017年4月總會大會筆記本

「我，主，說過的，我已說過了，……無論是藉著我自己的聲音，或是我僕人們的聲音，都是一樣」（教約1：38）。

各位在複習 2017 年 4 月總會大會的演講時，可以運用這幾頁的內容，來幫助你研讀並實踐活著的先知、使徒和教會其他領袖最近的教導。



神組

「我們因為有真理，認識神組、我們與祂們的關係、生命的目的、以及我們永恆命運的本質，所以才有了最重要的路線圖，能確保我們通過塵世的旅程。我們知道崇拜誰，以及為什麼崇拜。我們知道自己是誰，還有我們能成為什麼樣的人（見教約 93：19）。我們知道是誰成就了萬事，也知道我們必須做哪些事，才能享有透過神的救恩計劃而來的至高祝福。我們如何知道這一切？藉由神賜給眾先知和我們個人的啟示，我們會知道。」

十二使徒定額組達林·鄔克司長老，「神組和救恩計劃」，2017年5月，利阿賀拿，第103頁。

先知的應許



求得天上的能力

「經文教導我們，若要正義地行使聖職，就必須遵行仁慈、仁愛和愛心的原則。……

「讓我們檢視自己的生活，並下定決心追隨救主的榜樣，成為仁慈、仁愛和有愛心的人。只要我們這麼做，將更能夠在返回天家這趟時而艱辛的旅途中，為自己、為家人和為同行的旅伴求得天上的能力。」

多馬·孟孫會長，「仁慈、仁愛和愛心」，2017年5月，利阿賀拿，第66、67頁。

請至 conference.lds.org 閱讀、收看或收聽總會大會演講。



專注於基督

「『你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。』〔箴言 3：5-6〕。……

「……倚靠，指的是將身體偏向一邊，或傾至一側。我們若將身體倚靠任何一邊，就會偏離中心，失去平衡而翻倒。我們若在

靈性上倚靠自己的聰明，就會偏離救主。……

「……我們每個人都可以仰賴耶和華，毫不偏倚。我們可以藉著認識救主，來讓救主成為我們生活的中心，而祂必指引我們的路。」

總會初級會會長團第二諮理邦妮·高登，「仰賴耶和華，毫不偏倚」，2017年5月，利阿賀拿，第6，9頁。

找出相似處

真正的門徒身份

有時候多位演講者會談到相同的福音主題。以下是三位演講者談到真正的門徒身份時所說的話：運用 2017 年 5 月總會大會專刊，或造訪 conference.lds.org，閱讀更多這些演講者所說的話。

- 「耶穌基督真正的門徒都願意挺身而出，勇於發言，和世人有所不同。他們無所畏懼，既忠誠又勇敢。」——羅素·納爾遜，「把耶穌基督的能力帶進我們的生活」，第 40 頁。
- 「其實，門徒身份是一種人生態度。……門徒活著，是爲了讓基督的一些特質如絲線般，與自己的生命交織在一起，成爲一幅靈性的錦緞。「成爲我們主耶穌基督的門徒」，第 46 頁。
- 「我們對安息日的愛不會因爲教堂的門在我們身後關上而結束，相反地，卻開啓了迎向美麗一天的門，進入日常事務後的休息、研讀、祈禱，主動關心家人和其他需要我們關注的人。」——尼爾·安德森，「戰勝世界」，第 59 頁。

這是誰說的？

1. 「悔改的罪人會比自以為義而譴責罪人的人更接近神。」
2. 「提高警告之聲的動機是愛，亦即對神和對同胞之愛。警告是關心的表現。」
3. 「如果神的愛是我們共同的歌曲旋律，那麼我們服從祂的這項共同追求，就是歌曲中不可或缺的和諧之聲。」
4. 「青少年將自己祖先的名字帶去聖殿，這在以前是罕見但受歡迎的例外情況。如今這是常態。」

靈不

• 陸全 (7)，豐喜·聖輝 (2)
(3)，多維聖華·聖輝 (2)
• 聖聖·聖輝 (1)：孝恩



愛心與巧克力蛋糕： 你願意付出什麼把他們帶回來？

德溫·杜蘭

總會主日學會長團第一諮理

芭芭塔·松聶伯姊妹感到沮喪。她是個年輕的母親，有五個未滿八歲的女孩，她得知自己被召喚擔任支會主日學教師，教導 16-17 歲的男女青年，覺得很意外。接下這召喚幾個月後，她發現班上的出席率零零落落，通常人數少得可憐。有個星期天，只有一個男孩來上課。她沒有單獨教導這一個學生，而是跟其他班級合併上課，她已經準備要放棄了。可是就在她沉思並為這個慘況祈禱的當下，靈感來到，她的心因此有了改變。

團隊合作

她的丈夫肯恩，是支會的傳道領袖，他們倆都感覺到聖靈的提示，要同心協力，一起主動

關心支會的青少年：她做了巧克力蛋糕，她丈夫則去邀請支會的青少年星期天晚上來他們家吃蛋糕，然後討論傳道準備。青少年們吃蛋糕的時候，松聶伯姊妹會邀請他們來上她的主日學。

這個「點心」邀請果然奏效，主日學的出席率開始攀升了，不過有個男青年耐特對這持續的邀約始終不為所動。松聶伯姊妹覺得自己快失去一隻羊了，她對那個感覺的回應是，去「找那失去的羊，直到找著」（路加福音 15：4）。松聶伯姊妹並沒有放棄耐特，而是有了新的構想。

登門拜訪

有個星期天晚上，她去了耐特家，然後發現班上那天也

缺席的另一位成員也在他家。於是她告訴他們兩個人，她很想他們，然後當場為他們上課。耐特的父親剛剛卸任支會主教，這位教師的堅持讓他非常感動。他給她丈夫傳了一通簡訊，上面寫著：「肯恩，請代我向你太太說聲謝謝。是聖靈啟發她來這裡教導耐特和麥基的。」

不過，下個週日，耐特還是選擇不去上主日學。所以松聶伯姊妹再次去耐特的家，想跟他討論福音。耐特預料到會這樣，所以先溜到朋友家躲起來。松聶伯姊妹在耐特附近鄰居的家裡找到了他，就在那裡跟他分享課程。

最後，耐特決定回去主日學上課了。





是什麼奏效了呢？

耐特為什麼回來了？

是因為松聶伯姊妹在家裡請他吃巧克力蛋糕嗎？

是因為她去耐特家（還有鄰居家）找他嗎？

是因為家人和朋友鼓勵他去教會嗎？

還是因為他從他的主日學教師松聶伯姊妹那裡感受到愛了？

答案可能以上皆是。因為以上這些理由和其他原因，耐特開始和朋友持續出席主日學課程。

故事後續發展

讓我補充故事的後續發展。由於耐特感受到了主日學教師的關心，後來有一次他在大賣場看到松聶伯姊妹，就把握機會買了巧克力送她。松聶伯姊妹對他付出滿滿的愛，後來也得到了他的愛。

不久後，耐特在 2015 年 9 月提出傳道申請，現在正在密西西比州傑克遜傳道部傳教。

曾經糾結著要不要去上主日學的其他班員，後來也都決定去傳教。在松聶伯姊妹擔任 16-17 歲主日學班級教師的期間上過她課的學生，有五位男青



年和三位女青年傳過教或正在傳教，還有好幾個人也可能會去。

主動關懷沒來上課的人

在以救主的方式教導的第1部分「愛你所教導的人」中，有個討論主題是「主動關懷沒來上課的人」。裡頭寫道：「主動關懷較不活躍成員不只是家庭教導教師、探訪教師、或聖職和輔助組織領袖的責任，教師也能協助這項事工。教導不只是在星期天講述課程而已。這涉及到用愛施助和幫助他人獲得福音的祝福，而這項幫助通常正是較不活躍的班員所需要的。我們都需要一起努力，主動關懷那些遇到困難的人，身為教師，你或許正好處於一個獨特的位置去幫助他人。」¹

松聶伯姊妹察覺到自己處於一個獨特的位置去幫助她的班員。她蒙福每週都有機會去感動他們的心，她也決心要這樣做——不管是在教室，還是在他們家裡。顯然，並不是所有教師每週都能登門拜訪沒來上課的人，不太可能每週都去，但是我們都可以做一些事，即使是很微小的事，我們都可以向那些在我們管家職務範圍內

的人表達愛。記住先知阿爾瑪的話：「藉著微小而簡單的事能成就偉大的事」（阿爾瑪書37：6）。

懷著愛心邀請

同一個討論主題中有一段是「懷著愛心邀請」，裡面包含了這個觀點：「真誠地表達基督般的愛，能有極大的力量軟化那些在福音中掙扎的班員的心。這些人通常只是需要知道他們被人需要而且被愛。」²

松聶伯姊妹為關懷耐特所做的一切努力，讓他感受到自己被人需要而且被愛。耐特和他班上的同學現在是全部時間傳教士，也有機會去幫助別人感受那份基督般的愛。他們能

夠記住並效法他們主日學教師的榜樣，是多麼大的祝福啊。

直到找著那失去的

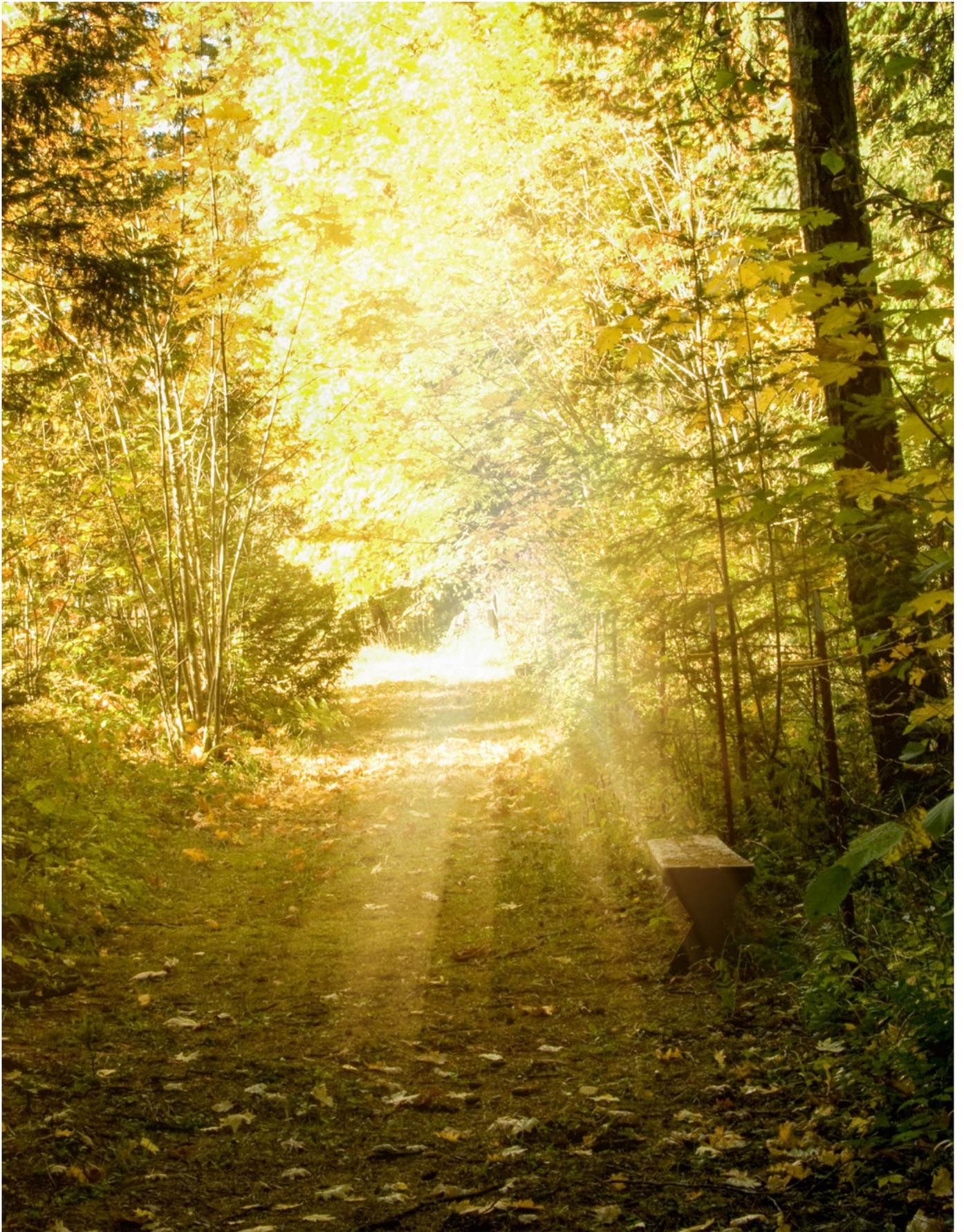
我們總會主日學會長團感謝世界各地的主日學教師透過各種方式，邀請他們的班員歸向基督。我們祈求主在你們努力去愛你們的教導對象時祝福你們，因為那樣的愛，你們會「去找那失去的羊，直到找著」，就像祂在世上傳道時那樣。■

註：

1. 以救主的方式教導（2016），第8頁，teaching.lds.org。
2. 以救主的方式教導，第9頁。

欲進一步學習救主的教導方式，可至teaching.lds.org觀看「愛你所教導的人」影片，還有以救主的方式教導裡的其他影片。







傑佛瑞·賀倫
長老

十二使徒定額組

通往 幸福 的福音道路

耶穌基督就是「道路、真理、生命」；
若不藉著祂，沒有人能獲得
真正的幸福。

有句話我相信你們已聽過很多次，就是先知約瑟·斯密（1805-1844）說過的：「幸福是我們生存的目標和目的；如果我們走在那條通往那裡的路上，必能到達終點。」¹

今日我想談的就是這個值得我們追求的幸福。請注意，我說的是「追求幸福」，而不是指幸福本身。記住先知約瑟·斯密的表達方式：他說那條通往幸福的道路，是達到此項目標的關鍵。

人類不是現在才開始追求幸福的，自古以來，幸福一直是我們所追求的基本目標之一。一位在西方世界廣為人知的偉大思想家說過，幸福是生命的意義和目的，也是人類生存全部且最終的目標。²



照片由GETTY IMAGES提供

亨利·梭羅說：「幸福像蝴蝶，你越去追，它就逃得越遠；但你若轉而注意其他事物，它又翩然飛來，輕巧地停在你肩上。」

他就是亞里斯多德，注意他的真知灼見與先知約瑟所說的話有多麼類似——措辭幾乎一模一樣。湯瑪斯·傑佛遜在美國獨立宣言開宗明義第一行中，永垂不朽地將我們個人和政治的追求，與三個偉大且不可剝奪的權利，即「生命權、自由權，及追求幸福的權利」，永遠地連結在一起（至少在美國是這樣）。但注意，在這偉大的三種權利中，幸福並不是一種權利（如生命權和自由權），明確地來說，追求幸福才是。

因此，我們要怎樣「追求」幸福呢？尤其是在年輕、毫無經驗、可能還有一點害怕的時候，而且橫亙在眼前的挑戰，宛如有待攀爬的高峰。

這樣說吧，我們知道有一件事情是肯定的：直接衝向幸福的人，反而不容易找到幸福。幸福往往太難以捉摸、太短暫易逝、太不明顯。如果你還沒學到教訓，年紀稍長後就會學到，大多數情況下，幸福是在我們最出其不意的時候來到，在我們忙著做其他事的時候來到。幸福幾乎總是在為別的事情努力時的意外收穫。

亨利·梭羅是我大學時代最喜歡的一位作家，他說：「幸福像蝴蝶，你越去追，它就逃得越遠；但你若轉而注意其他事物，它又翩然飛來，輕巧地停在你肩上。」³ 這是福音中幾個重要的反語表達之一，這往往不是那麼一看就懂，例如「在後的，將

要在前」（馬太福音 19：30；教約 29：30），還有「喪掉生命的，必得著生命」（見馬太福音 16：25）。福音當中有不少這樣的反語和間接說法，我認為追求幸福也是其中一個。那麼，我們要如何提高獲得幸福的機會，又不致於太過直接追求，反而使得幸福溜走？我先從一本非常特別的書中找出一些答案。

「過著幸福的生活」

摩爾門經最開頭的 30 年歷史，有著不怎麼令人愉悅的故事。在李海和撒拉亞的家庭中，家人不合的情況十分嚴重，導致各自分道揚鑣；其中一群人逃進曠野深處，擔心被另一群人死命追殺而遇害。這第一群人逃進了曠野，想要尋求安全，盡一切所能開創新的生活。尼腓是這些家人之中的領袖及先知，他說，他們「過著幸福的生活」（尼腓二書 5：27）。

想到他們過去 30 年來所經歷的一切，以及我們所知道他們將要面對的考驗，他說的話簡直讓人揪心。這樣的境遇怎麼能用「幸福」來形容呢？不過，尼腓不是說他們很幸福，雖然事實顯然如此。他說的是，他們「過著幸福的生活」。我希望你們明白，這句話裡面有一把重要的鑰匙，能為你們往後的人生開啓珍貴的祝福。

我認為，榮耀的神、天上的天使或世上的先知，既然知道我們在世上會有試煉和考驗，就不會要我們每天隨時隨地在各方面都幸福快樂。總會會長團第二諮理雅各·傅士德會長（1920-2007）曾這樣說過：「幸福不是送到我們手上的一包東西，只要打開包裝就可以享用了。沒有人一星期七天，一天二十四小時，時時刻刻都感到幸福快樂。」⁴

但我要向各位保證，在神的計畫中，我們可以做很多事來尋找我們所嚮往的幸福。我們可以採取某些步驟，培養某些習慣，根據神的旨意和歷史教訓去做那些可以帶來幸福的事情，並且要相信只要過著這樣的生活，那隻蝴蝶就更有可

能飛來停在我們肩上。

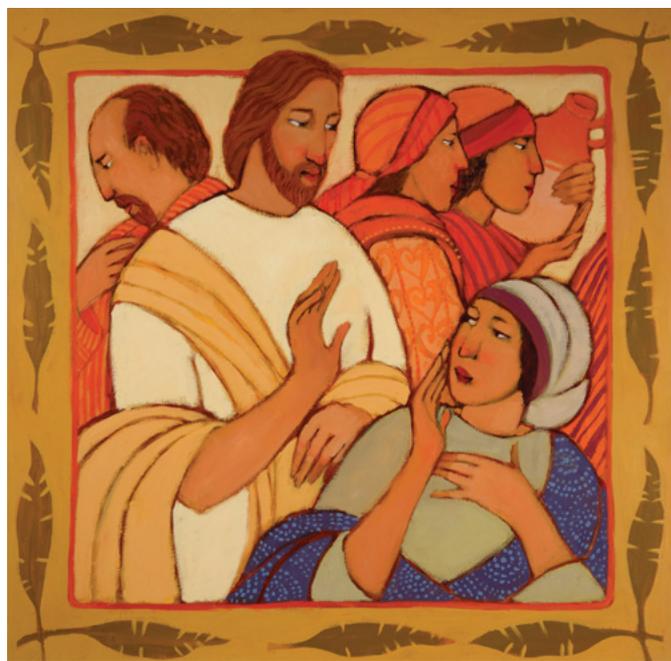
簡言之，你最有可能變得快樂的機會，就是去做快樂的人所做的事，過快樂的人所過的生活，走快樂的人所走的道路。只要這樣做，你就會有不計其數的機會，在出乎意料的時刻找到喜樂，在意想不到的地方找到平安，在你甚至不知道天使認識你的情況下，得到他們的幫助。以下是我們可以「過著幸福的生活」的五個方法。

奉行福音

首先，要找到最大的幸福、真正的平安，以及任何些許類似經文所述的喜樂，最先、最重要的答案永遠都是：奉行耶穌基督的福音。人們試驗過許多其他的信仰學說和體系，的確，可以很肯定地說，那麼多世紀以來，幾乎其他每種學說和體系都有人試驗過。不過，使徒多馬問了主這個今日年輕人常問的問題：「我們怎麼知道那條路呢？」對許多人而言則是指：「我們怎樣知道幸福的那條路呢？」而耶穌給了一個響徹全永恆的答案：

「我就是道路、真理、生命；……

「你們奉我的名無論求甚麼，我必成就。……



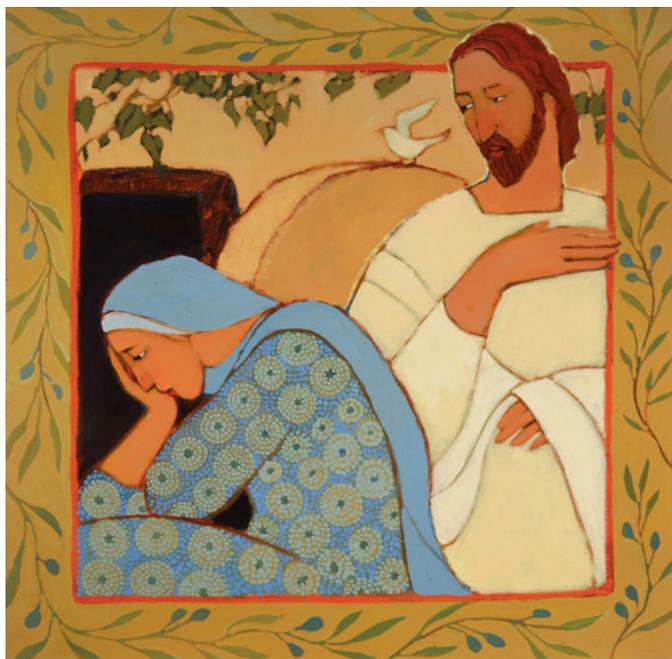
「你們若奉我的名求甚麼，我必成就」（約翰福音 14：5-6，13-14）。

這是多麼偉大的應許啊！按我的方式、我的真理生活，過著像我一樣的生活——也就是我示範給你們看，教導你們的那個樣式的生活，那麼，無論你們祈求什麼，就得著，無論尋找什麼，就尋見，幸福也包含在內。有一部分祝福可能來得快，有一部分祝福可能來得晚，還有一部分祝福可能要等到在天上時才會到來，但必定會到——全部都會。在度過悲傷的星期一，或流淚的星期二，或疲憊的星期三之後，這是多麼大的鼓勵啊！所以，要忠於永恆的真理，因為這個應許無法靠其他方法實現！

在將近一世紀之前，當時剛被按立的大衛奧·麥基長老（1873-1970）說：「真正的幸福」有別於滿足肉慾、享樂或其他令人興奮的事物，「唯有走上那條許多人走過，通往永生的窄直〔福音〕道路，才能找到真正的幸福」。⁵ 所以要愛神、彼此相愛，並忠於耶穌基督的福音。

選擇幸福

第二，你們要盡快學會，絕大部分的幸福都掌握在自己手裡，而不是取決於某個事件、環境



或運氣。在前生的天上會議中，我們征戰的部分理由是爲了選擇權。我們可以選擇，我們有自由意志，我們有選擇權，所以如果我們所能選擇的並非幸福本身，那麼我們就選擇依照能帶來幸福的方式過生活。美國總統亞伯拉罕·林肯是美國歷史上施政環境最不利的總統，有數不清讓他不快樂的理由，可是即便如此，他仍反思說：「大部分的人決定要多快樂，就會多快樂。」⁶

你要先有幸福的念頭，才抓得住幸福。約瑟·斯密在利伯地監獄時，處在非常不快樂的情況下，但他選擇「過著幸福的生活」，並寫信給在外頭也遭受極端不公待遇和迫害的人們，他說：

「要不停地以美德裝飾你的思想；然後你的自信必在神面前越發堅強；……」

「聖靈必成爲你經常的伴侶，你的權杖必成爲正義和真理的不變權杖」（教約 121：45-46）。

「要不停地以美德裝飾你的思想。」這項美好的忠告不只可以對抗色情這個現代瘟疫，也告訴我們要有各種福音的思想、良好的思想、積極的思想、滿懷盼望的思想。這些充滿信心的思想將會改變你對生活中各種問題的看法，以及尋找問題解決方案的做法。這則啓示說：「主要人的心和甘願的意念」（教約 64：34）。

我們往往認爲，幸福與否完全憑一己之心，其實不然。神期許我們在追求幸福平安時，也要有甘願的意念。好好想想這件事，一切都要付出努力的。這是一場戰爭，而追求幸福的戰爭值得全力以赴。

幾年前，在一本暢銷書裡，作者寫道：「幸福是個人努力的成果。你爲它戰鬥，爲它努力，爲它堅持不懈，……〔尋找〕它。你必須堅持不懈地創造自己的祝福。一旦達到幸福的狀態，絕不可就此鬆懈、不加以維持，一定還要使盡全力，繼續往幸福向上逆游，……以永遠凌駕其上。」⁷

我愛這句「堅持不懈地創造自己的祝福」。不要被動消極，要向上逆游。無論思想、說話、



行爲，都要積極正面。幸福的人都這樣做；這是過著幸福生活的一個態度。

要仁慈並且愉快

讓我再談另一點。在準備這篇信息時，我在書房裡坐了好長一段時間，試著回想在我認識的人當中，是否有很快樂卻不仁慈或不好相處的人。猜猜結果如何？我想不出來，連一個人也沒有。所以，要盡早在人生中學會這項重要真理：你永遠無法拿別人的不幸來建構自己的幸福。

有時候，或許特別在我們年輕、沒有安全感，試著想在這世界有所作為的時候，我們會認為要是能稍微踩扁某個人，自己或許就能奇蹟似地高

人一等。霸凌就是這樣，說壞話就是這樣，自大傲慢、膚淺浮誇、優越感就是這樣。或許我們認為，只要我們心態夠負面、夠憤世嫉俗或夠刻薄，就不會期待太多；那麼我們就能讓每個人停留在一無是處的水準，我們自己的缺點也就不會那麼顯眼了。

快樂的人心態既不負面，也不憤世嫉俗或刻薄，但別以為那就是「過著幸福生活」的態度。如果要說我從生活中學到了什麼，那就是：快樂的人具有的特質是仁慈、愉快，和以信仰為基礎的樂觀。用德雷莎修女的話來說，即是「讓每個曾經走進你世界的人離開時變得更好、更快樂。讓神的仁慈透過你的生命彰顯出來，臉上

如果要說我從生活中學到了什麼，那就是：快樂的人具有的特質是仁慈、愉快，和以信仰為基礎的樂觀。



要勤勞並動手做事，包括動手為別人做事和服務——這一點實在是獲得真正幸福的重要關鍵。

有仁慈，眼裡有仁慈，笑裡有仁慈，溫暖的問候中有仁慈」。⁸

通往幸福之道路上另外一個相關的步調，就是要在生活中避免仇恨、紛爭和怒氣。記住，最愛發怒的就是我們所有人的敵人——路西弗、撒但，他是「紛爭之父，他煽動人心彼此挾怒紛爭」（尼腓三書 11：29）。

幾年前，七十員林恩·羅賓長老在總會大會上引用這節經文後，說：「英文 *stir*（譯註：煽動、攪拌）一詞聽起來像是製造不幸的食譜配方：把怒氣用中火加溫，攪拌進幾句尖酸刻薄的話，讓情緒沸騰起來；繼續攪拌直到濃稠狀，然後熄火冷卻；等情緒放涼幾天之後再冷冷端上；結果變成一堆剩菜。」⁹ 確實是一堆剩菜。

怒氣所到之處，幾乎會破壞或摧毀一切。有人曾說，心懷怒氣就像自己喝下毒藥，然後等待另外那個人死去一樣。怒氣是一種強酸，在對目標物造成傷害前，容器本身早已先腐蝕毀壞了。怒氣或伴隨的其他惡習，如暴力、暴怒、苦毒和怨恨，跟奉行福音或追求幸福一點都扯不上邊。我不認為怒氣會存在於一個「過著幸福生活」的人的生活裡，至少過那樣生活的人不會助長怒氣，沒事就發發脾氣當作消遣，或是愛生氣。

為此努力

我們應該探討的建議還有很多，不過，請容我提出最後一個建議。尼腓說，他們在新土地上經過 30 年的

磨難，努力尋找幸福時，「我，尼腓，使我的人民勤勞，並親手工作」（尼腓二書 5：17）。對照之下，他們所避開的那群人卻變成了「一個懶惰的民族，非常邪惡狡猾」（尼腓二書 5：24）。

如果你想要在學業、傳教，職場或婚姻中獲得快樂，就要為此努力。要學習工作，勤奮服務，不要懶惰、心懷惡意。若要給基督般的品格下個簡單的定義，可說是正直地用正確的方法、在正確的時間，去做正確的事。不要無所事事，不要浪費時間，要「藉著研讀也藉著信心尋求學識」（教約 88：118）。要勤勞並動手做事，包括動手為別人做事和服務——這一點實在是獲得真正幸福的重要關鍵。

最後，我要引述阿爾瑪給柯林安頓的坦率忠告。他所說的話是一位父親會想給兒女的鼓勵，他說，在復活時，忠信的人會復活到「無窮的幸福」狀態，並在那樣的狀態下「承受神的國」（阿爾瑪書 41：4）。他接著說，那時我們會「按〔我們〕幸福的願望而復活到幸福」（阿爾瑪書 41：5）。不過他也嚴厲地警告說：「不要……認為〔你不用悔改，就〕會由罪惡回復到幸福。看啊，我告訴你，邪惡絕非幸福」（阿爾瑪書 41：10）。

罪與「過著幸福的生活」完全相反。阿爾瑪說，不相信此事的人，確實「在世上沒有神，……與神的本性相違，因此，他們處在一種與幸福相反的狀態下」（阿爾瑪書 41：11）。

拒絕違誠

我要請你們拒絕違誠，好使你們的生活與神的本質和諧一致，那是真正幸福的本質。我鼓勵你「走在那條通往那裡的路上」，並為你付出的努力鼓掌喝采。你找不到其他通往幸福的道路了。

我要見證，神，永恆的天父，一直在用比我更慈愛的方式鼓勵你追求幸福並為你鼓掌喝采。我見證，祂希望你幸福快樂，享有真正的喜樂。

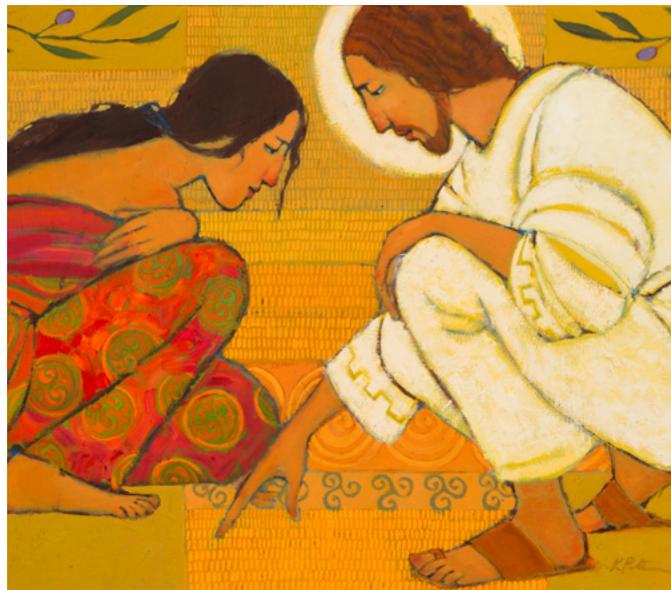
我作證，祂獨生子的贖罪提供了那條正確的道路，必要的話，也會讓你在這路上重新出發、重獲機會，而且必要的話，會讓我們改變本性。

我祈求神讓你們知道耶穌基督就是「道路、真理、生命」，若不藉著祂，沒有人能獲得真正的幸福。我祈求，你們心中的每一個正義渴望都會在某一天、某個時候、某個地方得到，因為你們奉行了耶穌基督的福音，過著能使你們獲得那些祝福的生活。■

摘自 2014 年 9 月 23 日楊百翰大學愛達荷分校祈禱會講辭：「*Living after the Manner of Happiness*（過著幸福的生活）」。如欲取得全篇英文講辭，請至 web.byui.edu/devotionalsandspeeches。

註：

1. Joseph Smith, in *History of the Church*, 5:134.
2. See Aristotle, *The Nicomachean Ethics*, trans. H Rackham (1982), 31.
3. Henry David Thoreau, *Thoreau on Nature: Sage Words on Finding Harmony with the Natural World* (2015), 72；這句引文也有人說是納撒尼爾·霍桑和一位無名氏說的。
4. 雅各·傅士德，「我們追求幸福」，2000年10月，*利阿賀拿*，第4頁。
5. David O. McKay, in Conference Report, Oct. 1919, 180–8.
6. 法蘭克·克雷博士在1914年1月1日的 *Syracuse Herald*, Jan. 1, 1914 (quoteinvestigator.com/category/frank-crane) 提到亞伯拉罕·林肯說了這句話。
7. Elizabeth Gilbert, *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia* (2006), 260.
8. Mother Teresa, in Susan Conroy, *Mother Teresa's Lessons of Love and Secrets of Sanctity* (2003), 64.
9. 參閱林恩·羅賓，「選擇權與發怒」，1998年7月，*聖徒之聲*，第89頁。





我們可以做得更好：

歡迎他人進入羊圈

以下四個方法可用來幫助新成員和重返教會的成員擁有歸屬感。

編者按：無論一個人有多麼相信耶穌基督的福音，如果新成員和重返教會的成員沒有歸屬感，可能就很難保持忠信。本文探討已在羊圈中的成員可以做什麼來歡迎他人進入羊圈。而在 12 月份的雜誌中，我們將談談那些覺得自己身處羊圈之外的人可以做什麼，來找到自己的定位。

貝慈·范登堡

梅麗莎（本文所有姓名均已變更）在美國中西部受洗還不到一個月的時候，受邀在聖餐聚會作開會祈禱。她很緊張要公開祈禱，但「有那份自信，相信自己有能力對我的天父說話」，她回憶道。「畢竟，我已經祈禱很多年了，尤其是在教會慕道的期間，我也感受得到聖靈在幫助我。」



所以當她收到支會一位成員寄給她一封電子郵件，「鉅細靡遺地」描述她的祈禱如何錯誤百出時，她大吃了一驚。羞愧、尷尬、困惑的感覺頓時湧入梅麗莎心中，她立刻感到需要打電話給教導她福音，但是已經返鄉的傳教士。她說：「他很快向我保證，這位成員這樣批評我完全是不恰當的。他也告訴我，叫我別胡思亂想，主教團絕不會叫其他成員給我這樣的回饋意見的。」

於是梅麗莎感到放心，鬆了一口氣，繼續在

支會中保持活躍，接受召喚，信心也繼續成長茁壯。不過還是花了好幾個月的時間，她才克服那封令人沮喪的電子郵件所帶來的痛苦，重拾自信心。

令人遺憾的是，梅麗莎的故事不是單一事件。許多新成員和重返教會的成員經常遇到讓他們沒有歸屬感的重大挑戰，而這些挑戰往往是可以避免的。有時候，甚至有堅強見證的人，在感覺自己被排擠的時候，也會很難保持忠信。最近教會領袖在名為 *Unity in Diversity*（暫譯：異



中求同) 的系列影片中就談到這個議題，鼓勵成員在與他人互動時要更敏於察覺他人感受、更接納、更有愛心。

以下故事有助於說明成員可以如何運用這些原則，為那些渴望在主的教會中得到溫暖接納的人，付出真正的友誼和心理支持。

成為信仰相同的朋友

「一有人踏進教堂的門，應當立刻感到自己是被接納的、被愛的，並得到提升和鼓勵，……在離去時，成為更好的人，因為他們知道主愛他們，因為他們有相同信仰的朋友。」

——總會女青年會長團第一諮理卡羅·麥康基

梅麗莎需要真正的朋友，特別是支會裡的朋友，這樣她在需要建議或幫助時就能找他們。她的丈夫和女兒沒有跟著她一起加入教會。

她說：「來到教會看到這麼多家庭，讓我深深感到非常孤單。」每個人都很友善，可是連他們的快樂都讓她覺得「自己永遠散發不出那樣的摩爾門光芒，因為我是唯一有問題的人」。

除了教導她的那位返鄉傳教士，梅麗莎還很幸運擁有辛蒂；她是當初介紹梅麗莎認識教會的一位網友。辛蒂說：「很難過看到梅麗莎在所屬地區受到委屈，但我只能無助地觀望。所以，我在臉書成立一個私人群組，找來幾個非常平易近人、有愛心、背景不同的成員來幫助她，跟她做朋友，這是我一個人做不到的。」

這個群組讓梅麗莎在自己支會尋找歸屬



感的過程中，不僅讓她有被接納的感覺，也能回答她有關新的生活型態和文化的疑慮。梅麗莎說：「我是穿無袖背心和短褲長大的。」她很感謝這些網友轉貼了一些服裝照片給她看，讓她可以去當地的商店找。這樣的舉動也鼓勵了她去找支會的姊妹，請她們推薦一些適合的電影，因為她開始覺得自己收集的某些影片不太好。

梅麗莎指出，建立友誼很重要的一點，就是要由她主動尋求忠告。不請自來的忠告讓人覺得是干涉，不是接納，這樣侵犯人隱私的做法，可能會讓毫無心理準備的人很受傷。

最後，梅麗莎被召喚到慈助會擔任教師。她的召喚讓她有機會跟支會的其他人互動。梅麗莎不僅跟支會姊妹分享自己適應新成員身份遭遇的困難，也分享自己面對自閉症孩子、個人健康問題，以及像是「我養的狗快死了」這些情況的挑戰。在課堂上和私下談話中有其他姊妹可以傾聽，然後她們也提出自己遭遇的困難，是個有極深療癒作用的經驗。這些往來幫助了梅麗莎感覺到自己終於真正有了同信仰的朋友。

接納每個人

「救主命令祂的信徒，『要彼此相愛，像我愛你們一樣』（約翰福音 13：34）。所以讓我們來看看祂是怎樣愛我們的。……我們若把祂當作我們的模範，就應該一直努力去關懷、接納每一個人。」

——十二使徒定額組達林·鄔克司長老

羅伯特是來自加拿大的一位慕道友，他參加過各種不同的後期聖徒聚會和活動。他研究過很多不同的宗教，不過因為在教會的教義和摩爾門經得到的靈感啟發，讓他繼續學習我們教會的事。為了學習更多，他去參加福音研究所，在那裡他發現整個社交環境「清新健康、友善，整體氣氛真的很好」。他說：「摩爾門是世上最善良的一群人了。」

自認內向的羅伯特希望能與人有所交流互動，不過卻說：「我習慣躲在角落，不確定要怎樣融入團體裡，有些在教會很久的後期聖徒已經是朋友了，他們看起來也不需要其他人的樣子。」但不久，他就沒有這種疏離感了。在某個活動中，他回憶道：「有個人在用完晚餐後朝我

與新成員和慕道友成功交流互動的建議

- 主動問候他們，與他們互動，將他們介紹給其他成員認識。
- 邀請他們到家中或參加其他活動，這樣他們在星期日和時間都有朋友。
- 聽他們說話，問一些幫助他們覺得自己被理解的問題。
- 分享自己克服困難的故事，這樣他們就知道大家都有挑戰。
- 不要主動給予忠告；若給忠告，也不要決斷或專橫。
- 讓聖職領袖和慈助會領袖給予教會做法方面的指示；成為對方的好朋友才是成員更應在意的。
- 不要拿他們進步的情形跟自己或別人做比較。
- 教導教會的基本教義，不要教導文化傾向。
- 雖然可以尋找機會透過網路關心新歸信者、慕道友和較不活躍的成員，但是當面互動的友誼可能更有意義。

這邊走來，鼓勵我留下來看電影；要不是這樣的話，我早就離開了，結果我玩得很開心。我只是需要知道，有人希望我在那裡。」

像梅麗莎一樣，他感謝有後期聖徒朋友向他解釋教義，但是不會明確指出在生活中該如何實踐。擁有多傾聽、少說教的朋友就像是「有人與你同行，卻不會在後面一直推你，催促你走快一點，結果多半不是被絆倒，就是跌一跤」。

羅伯特一直努力要把煙戒掉。他的蹣跚不安說明了新來者很清楚意識到自己的不同。「從來沒有成員對我說，我身上聞起來有煙味，」他說。

「不過，要是我穿的不是剛洗好的衣服，我就會待在家裡，不去上福音研究所，也不會去教會。」

肯定並接納新來教會的人，就能營造更多的歸屬感。十二使徒定額組的陶德·克理斯多長老說：「要是有人來到我們之中，怯怯懦懦地說……『我想待在這裡』，卻吃了閉門羹或得不到任何回應的話，那我的心會碎了。那真會是個悲劇，……我們必須做得更好」（“Is There a Place for Me?” [影片]，lds.org/media-library）。

去與人交流互動

「你若選擇去與人交流互動，就能祝福別人的生命。……你可以去找那個坐在外面或坐在角落的人嗎？……一旦你對人敞開心房，就會看到大家同屬一國。」

——總會慈助會會長琴恩·賓翰

愛莎在荷蘭加入教會後，開始與慈愛的天父建立真正的關係。但身為年輕單身成人的她，因為朋友和家人對於她的新宗教和新習慣感到不自在，她也要承受孤獨。她說：「成員為我做過最棒的事，就是願意在教會聚會以外的時間做我的朋友。有些人即使接受恩道門了，還是會陪我去聖殿做洗禮教儀。我需要在星期日

以外的時間跟成員有所互動，才能得到力量，持守到底。」

愛莎覺得自己身為新歸信者的最大挑戰，是「被期待要立刻了解每一件事」。她說：「所有的縮寫簡稱、活動、召喚，真讓人有點不知所措。我有時候會擔心別人會因為我學得不夠快而論斷我。」除此以外，和許多其他人一樣，她對社交也會感到焦慮不安，所以「一直安心地坐在會堂的最後一排，很少跟人互動」。大團體令人怯步，所以她懷疑別人是否會因她缺乏參與而論斷她。她解釋說：「我並不是不想參與課程，大聲地唱聖詩，或公開地做祈禱，我只是很害怕會真的在這些還不是很熟悉的人面前哭出來。」

麥康基姊妹說：「我認識一些每個星期日到教會，希望能得到啟發和鼓勵的人，卻在離開時感覺自己被論斷，不被愛，也不被需要，宛如教會沒有他們的位置一樣。我們需要採取不一樣的做法。」

愛莎說，不論斷的成員幫助她最多。「他們會傾聽我面對的難題，卻不干涉我的私人空間。他們會誠心、耐心地對待我，讓我自己摸索出成為一位成員究竟是怎麼一回事。」儘管會感到焦慮，愛莎還是會陪傳教士工作，並關心照顧新成員和慕道友。她解釋：「我知道當一個新人會有哪些感受，所以希望確定沒有人會拒絕這份救我脫離絕望的福音恩賜。」

實踐福音，成為門徒

「人們可提供不同的恩賜和觀點。他們大不相同的經驗、背景和面對的挑戰，會讓我們知道基督福音裡的真正要素。而剩下的，大部分或許是經過一段時間之後形成的文化，而不是教義，就可以任其消失，讓我們可以真的去學習成為門徒。」

——十二使徒定額組陶德·克理斯多長老



吉姆之前對教會諸多批評，後來卻因「從聖靈那裡獲得了不容置疑的靈性見證，證明福音和其教義的真實性」，而加入了教會。不過，他最大的挑戰是適應後期聖徒的文化。

受洗後，他發現成員普遍接受的許多行為是出於文化習慣，而非教義教導。他解釋：「雖然任何有組織的宗教都會有這樣的現象，但我覺得要是我不符合某些特定的方式，就會被指控沒有真正完全接受福音。我的挑戰不是福音或教義方面的，我覺得只是文化方面的契合程度。」

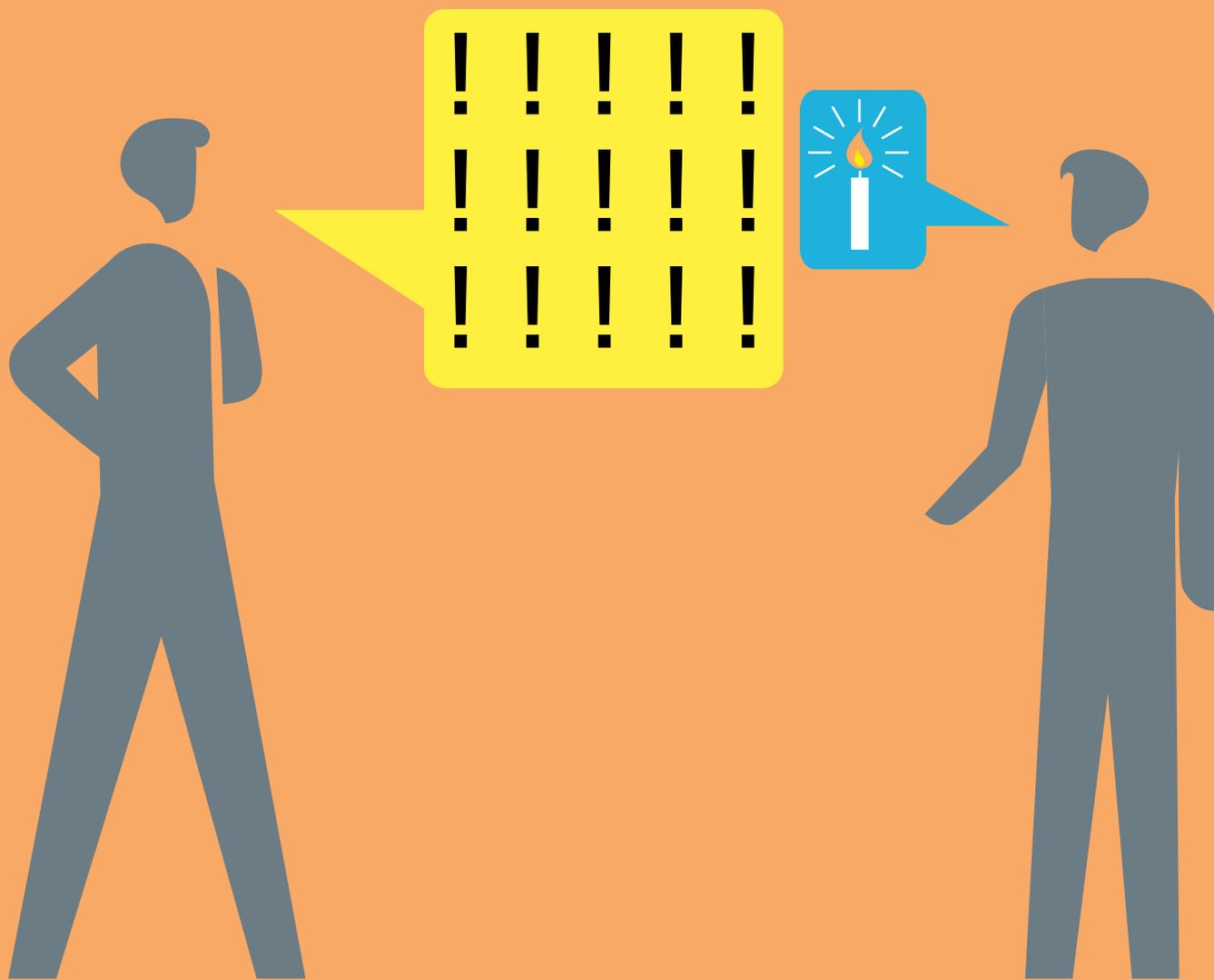
正如克理斯多長老解釋的，我們需要我們的新歸信者、慕道友和其他人，幫助我們捨棄一些與教義無關卻累積已久的做法，成為真正的門徒。

鄔克司長老推崇與不同背景的人交流互動的好處，鼓勵後期聖徒不要去強調彼此的差異，而是用這樣的問題開始：「你從哪裡來？你的

基本價值觀是什麼？你希望達成什麼目標？」有了這樣的開放和接納態度，接著就能幫助新加入這個圈子的人感覺到被接納、提升和被愛，並且準備好在基督的身子裡接受救恩。

如同今日的教會領袖，使徒保羅也曾擔心基督古代教會中分黨結派的情形。他力勸那些主觀強烈的成員，不要針對一些到頭來無關痛癢的小事，而去冒犯諸聖徒，並且說明「知識是叫人自高自大，……愛心能造就人」（哥林多前書 8：1）。他呼籲「你們中間也不可分黨」，只專注在「耶穌基督並他釘十字架」，而不是成員彼此之間的差異上（哥林多前書 1：10；2：2）。

今日，現代的使徒和先知力勸我們要在異中求同，鼓勵我們接納基督教會的每一位成員，並藉著這個重要的方式，達成我們的目標，也就是「在真道上同歸於一，認識神的兒子，……滿有基督長成的身量」（以弗所書 4：13）。■





約格·克雷賓格
長老
七十員

捍衛 信仰

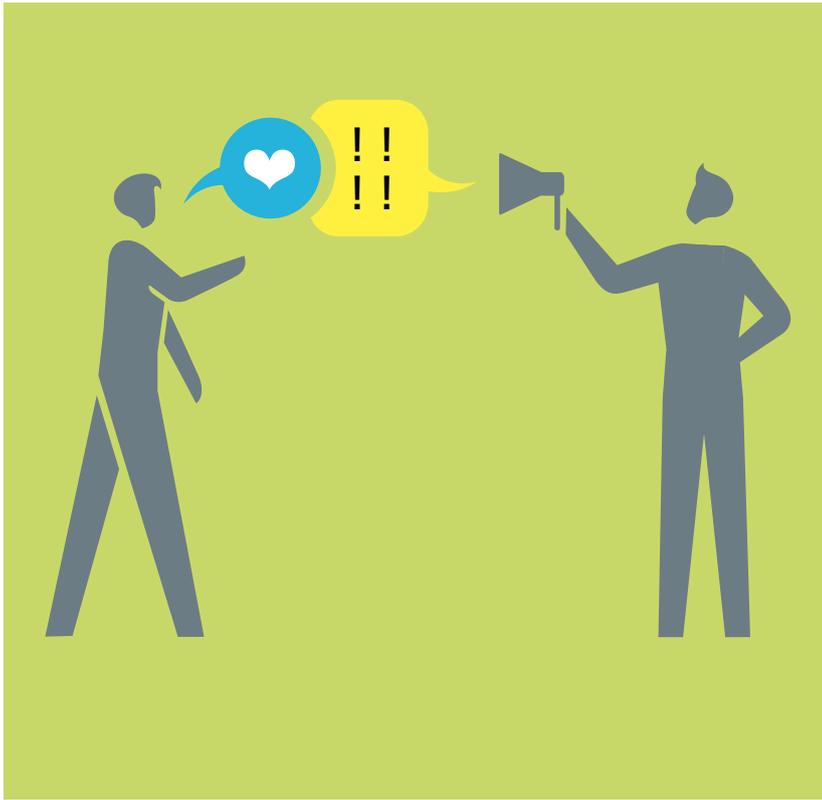
主需要一群人樂意且有能力謙卑堅定地
捍衛基督和祂的國度。

我們在前生就有選擇權，也有推理的能力及智能，我們「憑神的預知，……已蒙召喚和預備了」，並在最初與弟兄姊妹「處於同等地位」（阿爾瑪書 13：3，5）。成長和學習的機會垂手可得。

不過即使大家都有同等的機會在溫馨的天家接受教導，但我們——天父靈體的兒女——並不見得都同樣願意聆聽、學習和服從。就和現在一樣，我們在那時候也運用選擇權，選擇用不同程度的興趣和意願聆聽。有些人熱切地努力學習和服從。天上的戰爭迫在眉睫時，我們也準備離開前生的家庭，邁向下一個階段。前生的每個靈都有機會學習真理，也可以反對；有人分享見證，也有人嘲笑，他們就這樣選擇捍衛或背離父的計畫。

不能中立

最後，在這場戰爭中，沒有人可以猶豫不決地退到中立區。今天也是一樣。我們這些相信耶穌基督未來的贖罪，以這樣的信心為盾牌的人；這些對祂神聖的角色有見證，而鬥志高昂的人；這些具備靈性知識，並有勇氣用這樣的知識捍衛祂聖名的人，都站在最前線，參與這場論戰。約翰教導我們，這些英勇的靈和其他的靈，以「羔羊的血和自己所見證的道」（啓示錄 12：11）勝過路西弗。



主需要一隊真正的後期聖徒甘心樂意，懷著溫柔與愛心，在復興福音的任何層面受到挑戰時，挺身為真理作見證！

是的，應許的救主、蒙難的客西馬尼和髑髏山，贏得前生的戰爭。但是，我們前生的勇氣及見證，我們願意向其他的靈解釋、說明並勸服他們的那種精神，也協助遏止謊言未受阻擋地恣意流竄！

我們成功完成前生的戰鬥任務，捍衛了祂以後，就成了祂聖名的證人。我們確實在這場戰爭中成功表態，證明我們的心志和勇氣，主後來說我們——以色列家族的成員——「你們是我的見證」（以賽亞書 43：10）。我們且捫心自問：祂的這番聲明，今天仍舊屬實嗎？

眼前的戰爭

天父的兒女滿心期待耶穌基督第二次來臨的同時，他們的心智、意念和靈魂仍然遭受猛烈的攻擊。雖

然世上有許多人對教會的教導真正感興趣，但正邪之間不斷擴大的鴻溝，將復興的福音真理與世人一落千丈的道德標準遠遠隔開。不完美但仍奮鬥不懈的聖徒努力尋求光，卻被指控追隨黑暗，他們意圖善良甜美，卻被指為苦苦相逼（見以賽亞書 5：20），因此，嘲諷的手指會指向主的復興教會和祂忠信的僕人，又有什麼好奇怪的？（見尼腓一書 8：27。）

多馬·孟蓀會長教導：「我們所處的時代充斥著想要引誘我們走上毀滅道路的事物。若要避免誤入歧途，需要有決心和勇氣。」

被動且漫不經心的成員無法在這場後期時代的戰爭中獲勝！孟蓀會長繼續說：「在每天的生活中，我們的信仰難免會遭受考驗。……我們是否有道德勇氣去堅持自己的信仰，即使這麼做表示我們必須獨自奮戰？」¹

儘管背景中從廣廈發出的聲響不絕於耳（見尼腓一書 8：26-27），我們是否決心堅定地走在那條人煙稀少的路上？² 我們是否願意，而且也有能力心平氣和地與人討論他們誠心提出的問題？我們能夠在不引起紛爭的情況下，釐清並捍衛耶穌基督復興教會的教導嗎？

十二使徒定額組的達林·鄔克司長老勸勉我們，要能夠不傷和氣地表達不同的意見：「雖然我們要力求謙卑，……但是我們絕對不可以妥協，也不能削減遵行我們所了解的真理的決心。」³

英勇無懼

讓我們仔細思考孟蓀會長的邀請：「我們一旦有了見證，就有義務與人分享那見證。……願我們始終有勇氣、並且準備好維護我們的信仰；假如我們在這過程中必須獨自奮戰，願我們都能勇敢地這麼做，心裡明白只要和天父站在同一邊，我們永不孤單，因而得到鞏固。」⁴

我們不可能單靠教會成員的身份，就自然而然成爲基督和祂復興教會的英勇證人。主教導我們要透過福音生活，讓我們的光照耀，但仍有少數成員把光放在斗底下，不讓人知道他們是教會成員。有些會偶爾回答一些福音問題，但太願意作見證或提出邀請；也有一些人真的樂意隨時找機會分享福音。我們當中有多少人是主動積極，勇敢捍衛信仰的？

要在今天這場論戰中堅守陣地、收復失土，主會需要一群人樂意且有能力謙卑堅定地捍衛基督、祂活著的先知和使徒、先知約瑟·斯密、摩爾門經和教會的標準。祂需要一群人在「有人問〔他們〕心中盼望的緣由〔時〕，……常作準備……回答各人」（彼得前書 3：15）。祂需要一隊真正的後期聖徒甘心樂意，懷著溫柔與愛心，在復興福音的任何層面受到挑戰時，挺身爲真理作見證！

摩羅乃隊長的榜樣

如果你覺得今日的自己在捍衛福音上不夠英勇，你並不孤單，大多數的人或多或少都有那樣的感受。不過有些簡單的方法可以幫助我們獲得信心和能力。

我們從摩爾門經中得知摩羅乃隊長「準備人民的心，忠於主他們的神」（阿爾瑪書 48：7）。他明白第一道防線建立在以個人服從爲基礎的生活。此外，他「建造小型堡壘或掩蔽處所，……築起土堤，……也……修築石牆，把他們圍起

來」（第 8 節）。他不只進行顯而易見的防禦措施，也按部就班地加強「防禦工事最弱的部分」（第 9 節）。他的防禦措施如此成功，連敵人都「非常驚訝」（阿爾瑪書 49：5），他們的陰謀也功敗垂成。

你可能會問：「像我這麼軟弱的人也能英勇捍衛基督和祂的復興福音嗎？」只要你知道主一開始只要求「〔你〕的心和甘願的意念」（教約 64：34），你眼中的弱點可以變得堅強。世上那些「微小而簡單」的人蒙得英勇的心之後，就是祂最喜悅的僕人。記住，祂喜歡以「極微小的方法，使聰明人羞愧」（見阿爾瑪書 37：6，7）。如果你願意分享並捍衛復興的福音以及教會領袖和教義，不妨考慮以下的建議。

1. 知道要捍衛誰和捍衛什麼。穩固的防禦策略是穩固防禦的基礎。雖然你不能有效地挺身捍衛你不知道或不熟悉的事，你一定不會捍衛任何你不在乎的事。就像受雇照料羊群的雇工，一有狀況，立刻撤退或逃走一樣，除非你的靈魂堅信自己捍衛的事是真實公義的，否則你無法堅守防禦太久。見證並捍衛基督和祂的教會之前，你必須知道祂活著，這是祂的復興教會！



認識和奉行福音的人會充滿知識，也能透過配稱和個人經驗，燃起火熱的堅定信念。在為真理作見證時，他們比那些只為了回答問題而學習的人，準備得更好。

2. 評估你的防禦工事。效法摩羅乃隊長的榜樣。誠實地評估你的福音知識的長處和不足。你是否透過奉行基督般的生活樹立好榜樣？你是否能夠經由查考經文，找出問題的答案？你能自在地作見證嗎？你能夠運用經文，回答有關教會教義及教導方面，有些很難解釋的問題嗎？你是否準備好說：「我不知道，但是我一定會找出答案」，或告訴別人到哪裡可以找到答案嗎？勤奮研讀能幫助你獲得你所尋求的自信和勇氣嗎？⁵

3. 鞏固你的防禦工事。評估你的教義「防禦工事」後，開始集中精神，長期研讀，並以使軟弱的東西變成堅強為目標（見以帖書 12：27）。響應摩西的呼籲：「惟願耶和華的百姓都受感說話！願耶和華把他的靈降在他們身上！」（民數記 11：29）。不斷祈求主，讓你日常每項小小的努力，能在你的防禦工地上增添大量的土石。

認真地再三研讀經文，不要只用吸管隨意吸取耳熟能詳的故事，要飽享經文。不妨準備教義

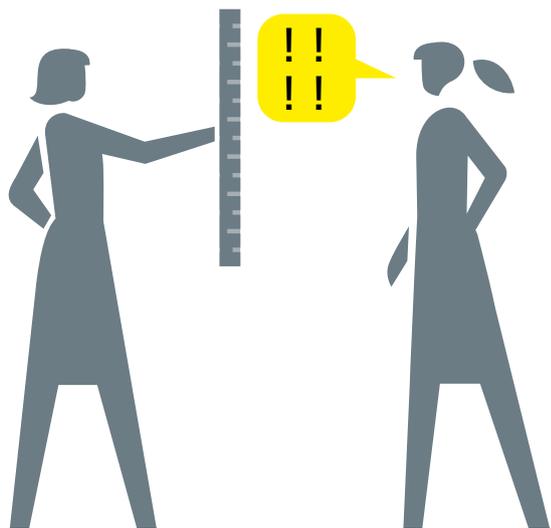
研讀筆記，經常記寫。針對每個主題，找出幾段能支持並說明你的想法和教導的經文章節，然後按合理的順序背誦。十二使徒定額組的李察·司考德長老（1928-2015）就曾教導：「主使〔經文〕被如此記載下來，它們本身就蘊藏力量，這是改述後所不能相提並論的。」⁶

不妨背誦先知和使徒的一些引言。聖靈通常只能「叫你們想起」你們已經放進心裡的事（見約翰福音 14：26）。真正以基督為中心的教義知識，加上「〔祂〕靈的劍」（教約 27：18），就是你最有效的防禦工事和武器。

4. 練習！教會鼓勵全部時間傳教士以角色扮演的方式，準備好面對可能會碰到的不同情況。你可能會在最意想不到的時間或地點，需要捍衛教會或解釋教義，因此不妨效法傳教士的榜樣，在靈性上先準備自己，然後就可以自然地與人對話（見摩西書 3：5，7）。在碰到要教導或捍衛福音標準的情況前，先角色扮演。不論是獨自一人，或與家人朋友練習，假設會碰到的問題，並練習回答那些問題！你的準備日益充分，你就會「越來越堅定」，有自信為基督作見證（見希拉曼書 3：35）。從簡短的答案開始，這已經足以面對大部分的情況。但是你也可以研讀相關的經文，並將不同的教義串連起來，更加強你的防禦工事。

5. 找機會。這樣準備好自己以後，祈求有機會謙卑但自信地分享福音，必要時，則捍衛福音。要記住，「沮喪（discouragement）不是能力不足，而是缺乏勇氣。」⁷祈願你會對教會裡外的天父兒女有充分的愛，因而願意分享和捍衛福音標準。祈願你在碰到個人的靈性盲點時，不會視而不見，或不求甚解，卻要運用對基督的信心，努力克服這些問題。

記住，就算小孩子也能在遊戲場所，透過分享簡單的見證捍衛基督；不是只有福音學者



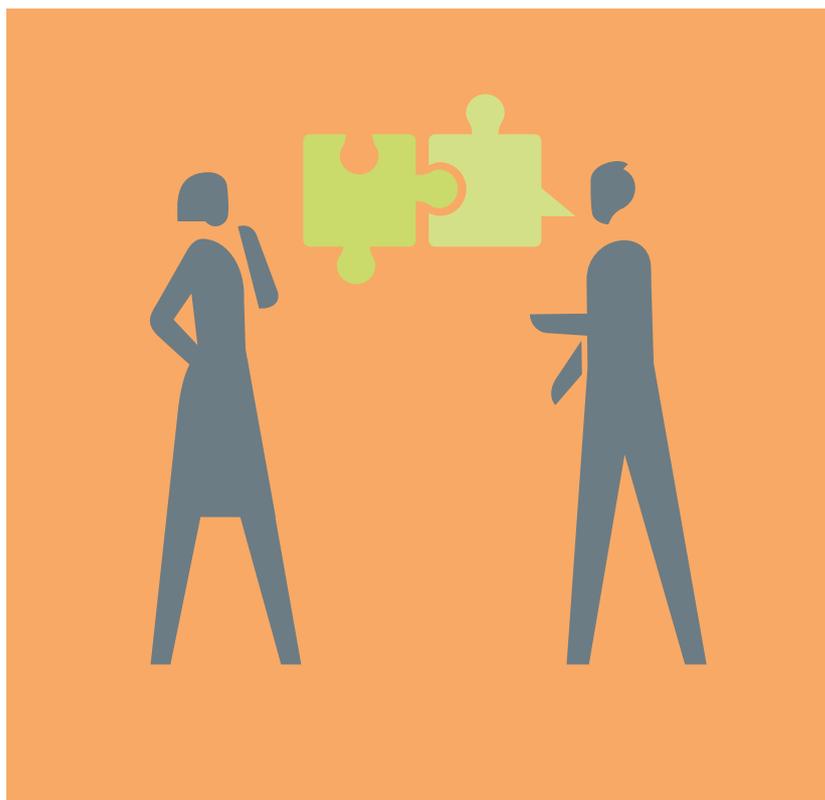
才能為真理作見證；你不需要知道所有問題的答案；有時要說：「我不知道」或「我還不完全知道這些奧秘，所以〔我〕不再說了」（阿爾瑪書 37：11），也沒關係。「不以〔基督的〕福音為恥」（羅馬書 1：16）並非僅是對於那些似是而非、不實的說法不予理會或忍氣吞聲，而是要了解教義、捍衛教義！因此，如果我們不動聲色，最好不是出於恐懼，而是因為得到提示（例見阿爾瑪書 30：29）。

主動作見證人

你不斷捍衛耶穌基督的福音時，「信心、希望、仁愛和愛心，以及眼睛專注於神的榮耀，使〔你〕有資格擔任這事工」（教約 4：5）。願我們記住，基督是溫順謙和，不是軟弱——祂邀請，但也斥責，祂還說：「凡具有紛爭之靈的，不是屬於我的」（尼腓三書 11：29）。

邪惡的世界不斷違反神的道德和教義標準，基督要靠聖徒——即使是最小的——為祂的名作活生生的證人。

戈登·興格萊會長（1910-2008）提醒我們：「光做好人還不夠，你必須學有所長，你必須對這世界有所貢獻，世界必須因你的存在而更加美好。……這個世界充滿問題，世人不斷地受到黑暗和邪惡的挑戰與威脅，你不但可以，而且必須超越平凡，超越冷漠。你可以多做好事，並勇於為正確的事發聲。」⁸



如果你想為復興的福音作見證，就加入後期時代的見證大軍，讓你的光照耀世界！願你的福音生活以及捍衛這相同的福音所做的努力，反映出你歸信耶穌基督的程度。■

從簡短的答案開始，這已經足以面對大部分的情況。但是你也可以研讀相關的經文，並將不同的教義串連起來，更加強你的防禦工事。

註：

1. 多馬·孟蓀，「獨自奮戰的勇氣」，2011年11月，*利阿賀拿*，第60頁。
2. See “The Road Not Taken,” *The Poetry of Robert Frost*, ed. Edward Connery Lathem (1969), 105.
3. 達林·鄔克司，「愛人和容忍差異」，2014年11月，*利阿賀拿*，第26頁。
4. 多馬·孟蓀，「獨自奮戰的勇氣」，第67頁。
5. topics.lds.org的福音主題文章對回答教會歷史和教義方面的問題特別有幫助。
6. 參閱李察·司考德，「祂活著」，2000年1月，*利阿賀拿*，第106頁。
7. Neal A. Maxwell, “Notwithstanding My Weakness,” *Ensign*, Nov. 1976, 14.
8. Gordon B. Hinckley, “Stand Up for Truth” (Brigham Young University devotional, Sept. 17, 1996), 2; emphasis added.



我在女兒自殺後 獲得 拯救

女兒輕生後，我沒有家人
協助我度過難關——
除了支會的家人。

樂依達·索普

最近朋友問我一個問題，讓我有點吃驚。家人輕生後留下的種種問題中，她竟然只想到這一個。她的問題是：「你 15 歲的女兒自殺後，教會怎麼幫助你？」

我最先想到的是：「教會沒有幫助我。我把所有的人推開，躲在家裡，獨自受苦。」

思前想後了幾天，我發覺那樣的想法與事實完全不符。我毫不懷疑當時這種難以想像的恐懼讓我無法正確思考。

他們把我女兒娜塔麗（當時已去世）送到醫院，我在醫院裡一直處於驚嚇狀態，身心都完全麻木。周圍發生的事我視而不見：警方詢問、朋友哭泣、醫護人員的報告，一切都很模糊，但卻又很清晰。

我記得看到我之前的主教和他的妻子；一位同事打電話通知他們。幾個月前我和女兒娜塔麗剛搬離他們支會，主教和他妻子是我們的好朋友。

主教的妻子也叫娜塔麗，她說我可以住在他們家。接下來，我只知道自己坐上他們的車，回到熟悉的社區。我無法察覺時間經過了多久，

不過我意識到應該是將近第二天的時候，主教和一個朋友給我聖職祝福。

我知道他們都曾和我討論喪葬事宜，並讓我參與其中，但我對周遭的事物一片茫然。他們叫我穿衣服，我就穿衣服；告訴我要去那裡，我就坐上車。我覺得自己像機器人，一個命令，一個動作，但我也只能做到這樣。奇怪的是，我到那時都沒掉下一滴眼淚。

女兒的喪禮很美好，笑聲裡夾雜著淚水，聖靈顯然就在現場。我的長女維多莉亞從國外回到美國，她在喪禮上唱了一首自己寫的歌。

從來沒有人和我討論喪葬的費用，我只知道已經打點好了。就在幾個星期中，教會成員已募集足夠的金錢支付全部的款項。

那時候我還住在之前的主教家裡，前支會的成員則為我尋找新的住所。他們找到一個別緻的地下室公寓，我只要簽約就好了。我自己是沒辦法做到這些事的，是一群教會成員，包括我親愛的朋友，主教的妻子娜塔麗，做到的。

支會成員幫我們搬家，將我和另一個女兒安頓好，前兩個月的房租已預先支付——也是教會成員的捐款。我還是沒有意識到時間，情緒也相

當麻木，但開始有些感覺了。

女兒死後一個月左右，我開始理解發生的事情有多麼嚴重，好像濃重的黑霧開始蔓延開來，然後像洶湧的波濤，排山倒海而來，直到我陷入完全的黑暗中。未經沉澱的悲傷叫人盲目。

娜塔麗在感恩節去世，如今是聖誕節，節日的氣氛讓我備感失落。一連幾天，我的淚水不止，內心傷痛不已。一分鐘過得像一小時，一小時過得像一天，度日如年。

我離了婚，沒有丈夫可以出外謀生。如果可以，我寧願蜷曲起來，關在衣櫥，不要出來，但那是個奢求，我需要提起精神做事。我需要找個工作。感恩節時我還在工作，但在這場亂局中，我忘了上班這件事。我可以回去上班，但由於娜塔麗生前喜歡在那裡消磨時間，我無法忍受舊地重遊，卻再也看不到她的身影。

到了1月的第一個星期，我找到一份低薪工作。我裝作什麼事情都沒發生。我的身體動著，

卻覺得心已經死了，沒有人知道我就像行屍走肉，我只有在開車上下班時會情緒潰堤。

我慢慢開始去新的支會，我知道只要有人問我最近如何，我一定會崩潰。我迫不及待想去教會，卻又不想跟任何人說話，更不想有任何眼神的接觸，一心一意希望能夠隱形。我最希望的是把那錐心刺骨的痛從胸口揪出！

我不知道慈助會的姊妹怎麼想我，不過那時候我也管不了那麼多，我連呼吸都很吃力！我相信我釋放出的信息是不要理我，因為她們從來不煩我。不過她們偶爾會給我溫馨的微笑，這讓我好過一些——這微小的劑量剛好阻止我從最近的出口跑走；而那正是我一直有的念頭。

時間可以療癒，雖然無法抹去已發生的事，但能夠讓敞開的傷口逐漸閉合。

那個令人痛心的感恩節是在2011年，我用了幾年時間才了解，教會裡的弟兄姊妹給了我多大的幫助，我覺得像在戰場受了重傷，被人抬出來，然後在別人的悉心照顧下，恢復健康，直到我能自己站起來。

數不盡的祝福從四面八方而來。我的見證大幅成長，現在我知道被救主愛的臂膀環抱是什麼意思。

對於朋友問我的問題：「教會怎麼幫助你度過這個難關？」我說：「他們沒有幫助我，他們救了我。」■

作者現居美國猶他州。



圖為作者與娜塔麗生前合影



在我的生命中，娜塔麗是快樂和歡笑的來源。我很感謝在我因失去她而哀傷時，我的朋友和支會成員給予支持。

遺屬如何療癒

後期聖徒家庭服務中心

有人選擇以自殺結束痛苦時，留下來的家人（通常稱為遺屬）會開始痛苦的悲傷過程，這樣的過程既複雜又獨特。困惑、內疚、遺棄、拒絕和憤怒的感覺排山倒海而來，多少的「為什麼」都得不到答案。我忽略了什麼？為什麼聖靈沒有提醒我？這會怎麼影響永生的酬賞？這些問題加上認為對家人的死多少要負些責任，都會帶來極度的混亂。



因為害怕別人指責、批評和羞辱，遺屬往往會覺得沒面子，而逃避人群。遺屬有時也會有受創傷的反應，特別是發現遺體的人。遺屬有時會悲傷到產生自殺的念頭。

儘管悲慟逾恆，我們的救主「降至萬物之下」（見教約 88：6；122：8），「這樣祂才能因肉身，了解如何依照祂人民的軟弱來救助他們」（阿爾瑪書 7：12），所以「我們……要……蒙恩惠，作隨時的幫助」（希伯來書 4：16）。

給哀傷者的建議：

- 不要責備別人，尤其不要自責。
- 照顧好自己的靈性：信賴選擇權的恩賜，接受我們無法知道所有的事情（見尼腓一書 9：6），並信賴主有能力治癒我們，帶來平安（見腓立比書 4：7）。
- 照顧好自己的身體：生活規律，飲食均衡，充分休息和運動。
- 尋求信賴的人（家人、朋友、主教）支持你，

讓其他人幫助你度過難關。

- 參與有益身心的活動，分散注意力。
- 與專業諮商師談，也可以參加自殺支持小組。
- 療癒的過程中要有耐心。

給照顧哀傷者之人的建議：

議：

- 要有同情心，不責備或批評。了解主如何「給予仁慈」（教約 46：15）。
- 伸出援手，問遺屬你可以幫甚麼忙，即使是陪他們參加活動等小事。
- 要有耐心，依照他們的步調，聽他們說，並接受他們所分享的感受。
- 不要說空洞的話或不實的保證，例如「不會有事的」、「事情可能會更糟」、「我了解你的感受」、「我了解」、「這是神的旨意」、「時間會醫治一切傷痛」等。
- 不要嘗試回答他們所提出的無法解答的問題。
- 不要拿你的悲傷和他們的比較，即使你的也和自殺有關。
- 談到他們的家人時，就像談論死於其他方式的人一樣。
- 向受到影響的兒童保證這不是他們的錯。
- 提供協助尋找其他資源（諮商，支持小組），幫他們平復悲傷。■





信心的化身

凱祐·索比和安東尼·林奈從小就是好朋友。凱祐是教會成員，一直希望安東尼能加入教會。

萊斯利·尼爾遜攝

凱祐和安東尼

法國巴黎

安東尼：

我看得出來凱祐和我其他的朋友不同。成長的過程中，我們都做過愚蠢的事，但是凱祐幫助我選擇正路。

從8歲到18歲，我常常考慮要受洗，但還是拖了很長的時間，因為雖然我努力奉行好的原則，生活中卻仍有很多事情需要改變。

凱祐：

事情是急不來的，雖然經過了10年多，他最後還是受洗了。

我相信主會盡一切努力幫助我們真正、確實，並深刻地改變。成為後期聖徒以及基督的門徒並不只是決定是否認同一些信念而已，而是看到自己徹底改變。我在安東尼身上看到這樣的改變。

欲觀看更多有關凱祐及安東尼的故事，請前往 lds.org/go/91738。

學習更多有關分享福音的事，請見 lds.org/go/91739 達林·鄔克司長老的教導。

我們的小寶貝自行呼吸那一刻，好像是在對我說：
「媽媽，我會堅強，也會努力。」



看著我們的寶寶離開人世

第一次照超音波時，醫生告訴我們，腹中的胎兒很可能有唐氏症。我和先生都很吃驚，完全沒有心理準備。我對未來的展望，也在那一刻完全改變。

懷孕的過程中，我充滿疑慮，不知道會發生什麼事，不過我們還是細心準備孩子的誕生。那一天終於來臨，我內心感覺到一個美麗又特別的孩子即將誕生。

我們給兒子取名為桑迪亞哥，他出生不久，我們就發現他不僅有唐氏症，還有其他非

常嚴重的併發症，影響了他的心臟、肝臟和肺臟。醫生和護士馬上把他接上人工呼吸器和心肺機。在醫院那段時間，我和丈夫開始討論如何同時養育桑迪亞哥和他幾個哥哥，就在那時，我們領悟到有多麼需要天父。

我們的小「桑迪」好轉到不需要呼吸器，他開始自行呼吸那一刻，好像是在對我說：「媽媽，我會堅強，也會努力。」他小小的手握著我們的手指。他很堅強，但他的心臟卻負荷不了，突然停止跳動，沒過多

久，他就回到天父身邊。

我從沒想到會遇到這樣的事。一心等待孩子出生，心中諸多期待，卻要看著他離開人世，對父母而言，情何以堪。

桑迪亞哥的葬禮結束後，我和丈夫去了聖殿。一踏進聖殿的門，我們就覺得很安慰，我知道有一天我會認識這個孩子，和他共享天倫之樂。我很感謝有聖殿，也很感謝家庭是永恆的。我們現在有責任好好生活，才能再和桑迪亞哥同住。■

蘿西歐·亞瓦拉多，智利聖地牙哥

救主：完美的醫生

我是醫生，有次一位病人來找我，因為她的例行血液檢驗報告中，數據有些不正常。從檢驗到看診之間的那幾天，她在網路上查詢檢驗的結果是什麼意思。看診時，她很難過，也很擔憂。我試著說明檢驗結果，但她還是憂心忡忡。

我告訴她：「不要擔心會出什麼問題，讓我來擔心，那是我的工作。我讀了很多書，知道怎麼處理這些問題。讓我們一起面對難關，如果你照我說的去做，就會知道怎麼恢復健康。相信我，醫療方面的問題都交給我，你只要專心養病就好了。」

這番話讓她比較不害怕。

我們安排做更多檢驗，我也答應和她並肩作戰。

幾個月後，我自己的生活在也碰到麻煩。工作壓力、小孩即將出生，以及快要搬家，都把我壓得喘不過氣來。我覺得既挫折、不安又害怕。

我熱切祈禱，傾訴我的擔憂、罪過和挫折。就在祈禱時，聖靈向我見證，救主對我一生是多麼重要，我好像聽到祂對我說：

「不要擔心會發生什麼事，讓我來擔心，那是我的工作。我受了很多苦，知道怎麼處理這些問題。相信我，讓我們一起面對難關，如果你照我說的

去做，就會否極泰來。相信我，屬靈方面的問題都交給我，你只要專心做好自己就好了。」

有了這樣的領悟，我的擔憂、罪惡感和挫折就減輕了。對祂的信心消除阻礙我前進的負面思想，讓我專心在能掌握的事情上。我可以過福音生活，並在遇到困難時，轉向救主。

醫生能醫好我們身體上疾病，同樣的，救主是完美的醫生，能減輕羞愧、擔憂、內疚等負擔，甚至消除挫折不安的感覺，向我們指出靈性再度痊癒的方法。那是祂的工作，祂做得無懈可擊。■

馬太·林西，美國夏威夷州

不要擔心會發生什麼事，讓我來擔心，那是我的工作。」



我的酒癮；救主的協助

幾年前，由於我的酗酒問題，妻子和我瀕臨離婚，即使女兒的淚水，也改變不了我。傳教士拜訪我們家時，妻子和女兒很快就受洗，我卻不願意接受有關神的事物。

酒癮控制了我的生活。下班後我會到酒吧，也常因為酒醉而沒去上班。喝酒時，我變得暴躁易怒，經常和人吵架和打架。

離家上班時，女兒會哭著要和我一起去，以防我再喝酒。我向她們保證不會再喝，但我

從來不遵守承諾。我一心想要喝酒。

最後，我知道我需要協助。透過傳教士的協助，我努力克服酒癮。有段時間，我撐不到一個星期就想喝酒。

然後有一天，傳教士分享摩爾門經的一段經文，從此改變了我的生活：「如果世人到我這裡來，我必讓他們看見自己的弱點。我賦予世人弱點，使他們得以謙卑；我給所有在我面前謙抑自己的人的恩典是充分的；因為如果他們在我面

前謙抑自己，並對我有信心，我必為他們使軟弱的東西變成堅強」（以帖書 12：27）。

我需要救主的協助，沒有祂，我無法克服酒癮。我發現越信賴祂，就可以撐越久不喝酒。傳教士繼續拜訪幾次後，我接受邀請受洗。

從那天起，我的生活改變了。如今過了八個年頭，我滴酒未沾。我自由了，這一切都要感謝主。■

維多·瓦德，祕魯宛卡約

我向女兒保證不會再喝，但我從來不遵守承諾。





媽 媽難以入睡
時，我覺得需
要讀經文給她聽。

經文減輕身體的不舒服

我 在小時候被診斷出患有幼年型類風濕關節炎，經常生病，爸媽花了很多時間帶我就醫。他們擔心我的健康，也因為沒有辦法讓我好起來，所以覺得很無助。我一直無法體會他們的感受，直到輪到我無助地看著媽媽和乳癌搏鬥。

一個周末，我開車到紐澤西，去媽媽家陪她做化療。我想陪她，也想讓我的兄弟喘一口氣，因為他們每天照顧她。由於她的療程，晚上需要有人看著她，我們就在客廳放了一

張床給她。我打算睡沙發。媽媽全身疼痛，但我什麼也幫不上忙，我感到無助和挫折。

媽媽難以入睡時，我覺得需要讀經文給她聽。她很愛經文，但太虛弱了，無法自己拿經文或讀經文。我問她想要我讀什麼，她說她喜歡阿爾瑪書。掃視各章的章前綱要後，我覺得需要從第7章讀起。

我讀出描述基督塵世使命的字句時，聖靈充滿整個房間：「祂必到各處去，受盡各種痛苦、折磨、試探，以應驗祂要

承擔人民痛苦、疾病的預言。

「祂要承受死亡，使祂能打開束縛祂人民的死亡枷鎖；祂也要承擔他們的軟弱，使祂的心腸能因肉身而滿懷慈悲」（阿爾瑪書7：11-12）。

我一直讀到媽媽安詳睡去為止。經文邀請保惠師到她家裡，幫助她睡眠。我得到更堅定的見證，知道經文的力量，也知道耶穌基督願意成為救主，並在各樣苦難中，安慰我們。■

英格·德蒙特欣諾斯，
美國維吉尼亞州



雨果·蒙托亞
長老
七十員

克服懷疑的危險

救主在塵世傳道期間曾受撒但試探。「他禁食四十晝夜，後來就餓了。」

「那試探人的進前來，對他說：『你若是神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物』」（馬太福音 4：2-3）。

撒但讓救主懷疑祂的神性，藉此試探祂。他用假設語句「你若是神的兒子」。

但是主熟諳經文，這給祂力量抗拒誘惑。祂說：「經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話」（馬太福音 4：4）。

耶穌和撒但的這段對話，明白顯示撒但如何在我們的心

思意念中，放進有潛在危險的懷疑。

隱形的侵略

我在墨西哥索諾拉長大，那裡有一種大樹，叫做細葉榕，樹高將近 30 公尺，樹幹粗壯結實，枝葉茂盛。最近很多這些樹遭到德州腐根病的侵襲。受到這種真菌侵襲的樹木剛開始幾年都看不出來，不過真菌逐漸侵蝕樹根，這些美麗的樹開始死去。樹葉變黃，凋落，樹幹和枝條接著枯乾，不得不把樹砍掉。

就像真菌進入這些樹木一樣，懷疑也會侵入我們的思想，如果任其滋生，時間一久就會

即使大樹也會被看不見的真菌摧毀。信心也是一樣——如果我們任由懷疑滋生，會使靈性的根腐朽，直到我們傾倒。

影響我們的根，腐蝕我們信心的根基，直到我們也可能被砍掉。

所謂的朋友會提出有害的問題，因而滋生懷疑。網站會出現斷章取義的資訊，衍生懷



疑。但在我們覺得被遺棄或不勝負荷，質疑爲什麼需要承受重擔時，懷疑就會特別加劇。謊言之父會在我們耳邊低語自然人的抱怨：「主啊，爲什麼是我？」或「如果我是您的僕

人，爲什麼您容許……？」他的目的邪惡狡詐，要動搖我們是神的孩子的堅定信念。

爲消除這樣的懷疑，我們必須記得天父的計畫非常完美。與其沉溺於負面的問題，不如

像約瑟·斯密那樣尋求力量：「我們的神啊，記得您受苦的聖徒；您的僕人會永遠因您的名而歡樂」（教約 121：6）。我們也必須相信主會解救我們（見哥林多前書 10：13）。

遭人持槍搶劫

我記得一次個人經驗幫助我學會以希望取代懷疑。當時我正擔任支聯會會長，孩子也都還小，我和妻子經營玉米餅店，工作時間很長。

就在那樣一個晚上，我和妻子需要從午夜開始做玉米餅，直到凌晨三點。然後三名年輕人來到店裡，他們都吸了毒，很亢奮。其中兩人戴著蒙面的滑雪帽，身穿長雨衣，武器就藏在雨衣下面。他們挾持我們進去店裡，並把門關上。一個人在外面把風，不斷咆哮：「殺了他們！殺了他們！」

其中一個年輕人把槍管抵住我的太陽穴，強迫我躺下，另一人把槍管抵住妻子胸部。我祈求主不要讓我的孩子變成孤兒，也祈求祂保護我們。搶匪最後把我們關在廁所，開走我的貨車，逃逸無蹤。

我們逃出來，打電話求救，警察和哥哥都來了，我們趕緊先送我妻子回家。然後我和哥哥到處找我的貨車，卻徒勞無功。傷心難過的我在早上5點回到家裡，

我的家人呢？

出乎意料之外，妻子和孩子都不在家。鄰居告訴我，我

四歲的女兒肚子痛，他們得把她趕送去醫院。我知道我們急需她的醫療費用，在感到別無選擇的情況下，我只好回到店裡做玉米餅，完成當天的訂單。由於店裡的工作人員只有妻子和我，所以現在我獨自一人，忙得不可開交，既要揉麵糰，又要把麵糰放進切麵機，調整大小，跑進跑出，趕做玉米餅，並且等候客人。

一直忙到早上8點，我開始回想前一晚發生的事。浮現腦海的問題是：「你是支聯會會長，這樣的事為什麼會發生在你身上？」

除了玉米餅以外

我拋開這個懷著惡意的想法，開始祈求神給我力量，然後聽到背後有個聲音叫我：「會長。」原來是我的主教和支會的一位弟兄，他們是我的家庭教導教師。

主教說：「我們不會做玉米餅，在這裡幫不上忙，不過不要擔心你的貨車、妻子、生病的女兒，或其他孩子。你待在這裡，其他的交給我們。」感激的淚水在我眼裡打轉。

除了玉米餅以外，他們包下所有的事。那天下午我回到家裡，發現家裡乾乾淨淨，襯



由於曾祖父不動搖的信心，我們家族樹的靈性之根歷經六代仍強壯有力。

衫燙得好好的，還有食物等著我。沒有人在家，但我知道慈助會的人來過。警察找到我的貨車，支會有人付錢把車取回。

我急忙跑去看妻子和女兒，主教已經來過，也給了女兒祝福。她得了盲腸炎，現在已經沒有大礙。

妻子和我談起來，很感動。主教沒有動用禁食捐獻或主教倉庫的東西援助我們，卻運用支會成員的資源和善心。

幾天後，女兒還在休養，妻子在玉米餅店幫我的時候，三位婦女來到店裡。她們是那三位年輕搶匪的母親，來向我們道歉的，還說警察捉到他們的兒子了。後來這幾位媽媽拉著兒子來店裡道歉，請求原諒，我們也寬恕了他們。

他們不懷疑

我家庭歷史裡的一個榜樣也提醒我不要懷疑。1913年在墨西哥，爾尼斯·楊長老和同伴傳福音給我寡居的高曾祖母馬利亞·德蒙瑞、她的三個女兒——娜塔麗亞、賀維塔及瓜達露波，以及她的獨子，也就是我的曾祖父拉斐爾。他們在6月10日受洗。兩個月後，由於墨西哥革命，美國公民都離開了。

1913年8月29日，雷伊·普瑞特會長和所有的美國傳教士正準備離開，受洗兩個月的34歲歸信者拉斐爾·德蒙瑞，到傳道部表達他的憂慮。他問道：「我們怎麼辦？聖馬可市這裡沒有分會組織，也沒有人持有聖職。」聽完拉斐爾的問

題之後，普瑞特會長要他坐下，他把雙手放在拉斐爾頭上，授予他麥基洗德聖職，按立他為長老，並選派他為聖馬可市分會會長。

拉斐爾知道他的洗禮聖約是神聖永恆的，也明白需要分享福音。他和諮理文森·莫瑞爾斯在23個月裡，幫助50多人歸信和洗禮，還向其他數十人傳教。

然後在1915年7月17日，革命蔓延到聖馬可市。革命軍指控拉斐爾和文森是敵軍，控告他們支持敵方、藏匿武器，並屬於一個怪異的宗教。革命軍逮捕他們、凌虐他們，並把他們吊起來，直到昏厥。然後革命軍給他們最後一次求生的機會，只要棄絕信仰，就能保住性命。拉斐爾說：「我做不到，因為我知道我得到的是真實的。」

拉斐爾和文森不懷疑，他們的行為和他們的知識及見證一致。那天晚上，他們被南方解放軍處決，為信仰犧牲了生命。¹

至今仍然真實

不要懷疑，這事是真實的。每當我們因懷疑而受考驗時，不妨沉思我們的屬靈經驗，

這樣能幫助我們消除懷疑。這對心生懷疑的返鄉傳教士、厭倦持守的資深成員，以及起先感受到莫大喜樂卻不再滋養信心的新歸信者來說，尤其屬實。

如果這是你的情況，我想說：如果你提出傳教申請時，福音是真實的（確實是真實的！），如果你進入聖殿時，福音是真實的（確實是真實的！），如果你歸信和受洗或幫助人歸信和受洗時，福音是真實的（確實是真實的！），如果你印證時，福音是真實的（確實是真實的！），那麼福音今天也同樣真實。

耶穌樹立典範，顯明我們可以從經文得到力量；約瑟·斯密證明透過禱告祈求，就能得到救助。那些犧牲生命，毫不懷疑的人，展現出即使面對死亡，仍有希望。

千萬不要因絕望而屈服，因為考驗和試探是暫時的。我們都能從救主的聲明中找到希望：「在每個思想上都要仰望我；不要懷疑，不要懼怕」（教約6：36）。■

註：

1. See Rey L. Pratt, in Conference Report, Apr. 1920, 90-93.

拿音樂 作個實驗

馬歇爾·賀爾

我總是抱持僥倖的態度來逃避某些福音標準。因此我過去一直我行我素，自行判斷哪些標準重要，哪些不重要。避免聆聽不虔敬和低俗的音樂就是一種我認為可有可無的標準（見鞏固青年〔2011〕，第22頁）。我不認為我所聆聽的音樂，會讓自己的行為以及對福音的感受有所不同。我仍然對耶穌基督有堅強的見證，也盡力為他人服務且參加教會聚會。我告訴自己，很不幸地這些音樂家並沒有過有美德的生活，但我覺得還是可以聆聽他們的音樂——畢竟，這些音樂並不會讓我遠離以福音為導向

的生活。

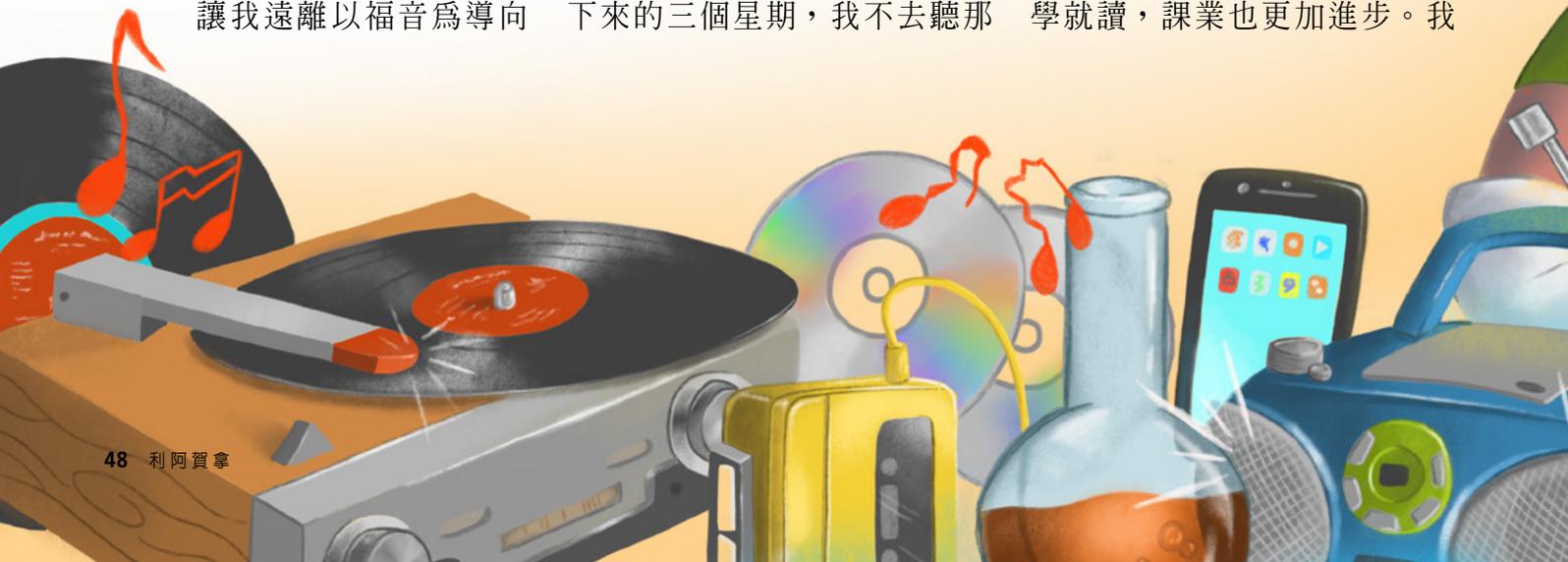
在準備傳教時，我絲毫沒有考慮到聆聽這些音樂會阻礙我靈性的進步。

然而，在我拆開召喚書不到幾小時，阿爾瑪書 32：27 這節經文進入我的腦海中：「但是看啊，如果你們願意喚醒和激發你們的心力，直到你們願意拿我的話作個實驗，並運用些微的信心，是的，即使你們只有相信的願望，就讓這願望在你們心中發生作用，直到你們相信到能讓出地方給我部分的話。」

然後我想到這兩個字：實驗。如果我想獲得那些錯失的祝福，就必須作實驗。因此接下來的三個星期，我不去聽那

如果我想加深個人的見證，並在靈性上有所進步，就應該停止為自己的行為找藉口。

些不合宜的音樂。一開始很困難，有好幾次我又犯了老毛病。但過了幾天之後，我開始每天都感受到的平安，幫助我通過考驗。除此之外，當時我在大學就讀，課業也更加進步。我





與主的願望相合

「只有與主的願望相合才會找到真正的快樂。稍有不合，就不會有完全的快樂（見阿爾瑪書 12：10-11）。……

「許多人終究得不到聖化，因為我們錯誤地認為，放棄自己的願望去遷就神的願望，就會失去自我。（見摩賽亞書 15：7）。但我們真正擔心的，不是失去自我，而是擔心失去如地位、時間、成就和財物等私利。難怪救主教導我們犧牲小我（見路加福音 9：24）。祂只不過要求我們拋開舊的自我迎接新的自我。問題不在於喪失一個人的自我認同，而在於尋找真正的身份！」

十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926-2004），「沉浸在父的旨意中」，1996年1月，聖徒之聲，第25頁。

可以更專注，在人生那段特別需要上天指引的重要時刻，我更能與聖靈保持和諧。

我發現甚至自己的渴望也改變了，我希望獲得天父想要賜給我的每一項祝福。改變聽音樂的習慣這項經歷幫助我了解，沒有任何標準是可有可無的，每一條賜下的誡命都是為了幫助我們加深與天父之間的關係，讓我們變得更像祂一樣。忽略那些我們不喜歡的誡命，只會讓我們得不到祂所應許的祝福。

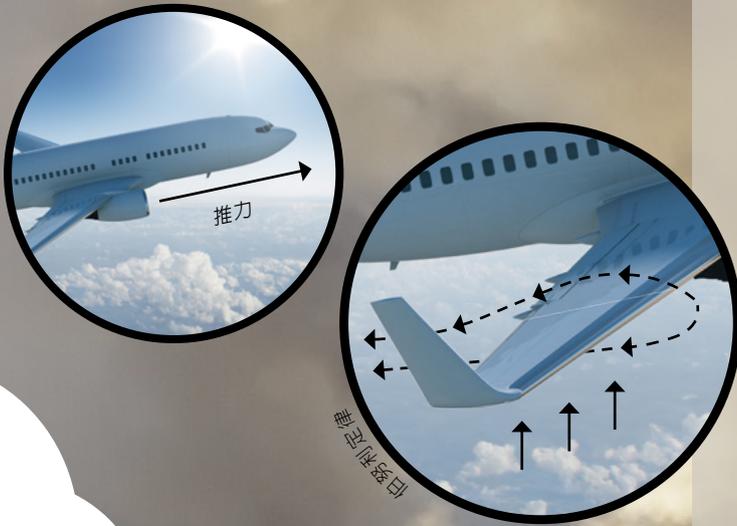
遵循福音標準並遵守誡命會讓我們與眾不同，成為基督真正的門徒。我們若跨出步伐從好變成更好，確實會令天父感到歡欣。在福音中不能模稜兩可，我們不進則退，如果心裡想著「我現在這樣就夠好了」，必定會讓我們退步。但如果我們仰賴耶穌基督和祂贖罪的力量，每天至少改進一點，就可以生活在祂的平安之中，成為祂知道我們可以成為的那種人。■

作者現居美國猶他州。



飛行力學

飛機可以教導你許多關於服從、啓示、和靈性指引的事物。



理查·羅慕義
教會雜誌

這與你有何關連

作幾個簡單的比較，你會發現飛行原理和福音原則之間，有一些啓發人心的相似之處。

⇒ 靈性升力

服從福音的律法和教儀能增加動力，藉此提供靈性推力，進而產生靈性升力。這股力量會使我們不斷往前邁進，提升我們超越世俗之上，讓我們能清楚看見該如何回到天父身邊。

⇒ 兩種力

我在擔任飛機技師時，學到若要飛行，飛機需要兩種力：

1. **推力**，或前進的動力，速度夠快時可產生升力。推力克服阻力，也就是行動時的阻礙。
2. **升力**，因機翼上方與下方氣流所造成的壓力差而產生（稱為伯努利定律）。升力克服重力，否則重力會將飛機拉回地面。

🕒 修正航線

在洗禮之後，你會接受聖靈；最好的靈性導航裝置。只要你持續服從，這微小的聲音會提供不斷的提示，讓我們知道該做什麼、該去哪裡、以及該如何採取行動。如果仔細聆聽，這聲音會引導你。

但你必須自行決定去採用主所提供的方法來修正航線。這包含幾個檢查點——你是否經常祈禱、查考經文、參加聚會、準備去聖殿，也去聖殿？這些檢查點還包含悔改，讓你針對靈性的態度、高度和方向，做出大小不同幅度的調整。



修正航線

當然，飛機在飛行時需要許多其他組件的配合，但大部分的運作會牽涉到另外兩組系統。

1. **導航輔助組件**能幫助飛行員讓飛機保持在航線上。這些組件包含駕駛艙中的儀表和刻度盤，還有雷達信標和塔台的語音通訊系統。
2. **飛行控制組件**能改變方向。這些組件包含方向舵（在飛機尾翼的襟翼）、副翼和配平調整片（在機翼上的小襟翼）、大襟翼和擾流板、縫翼、和安定面。這些組件能讓飛機翻滾、爬升、俯衝、轉彎、並在預計降落時能從容不迫地回到地面上。



良好的地勤支援

飛行員需要仰賴地勤人員。地勤人員準備飛機起飛、引導飛機進出跑道、實施飛行前和飛行後的檢查、執行或建議保養。地勤人員也負責飛機的維修和安全。



靈性認證

就像飛行員，你需要仰賴靈性的地勤人員。你的地勤人員包含父母、男青年或女青年領袖、主教和他的諮理、家庭教導教師、福音進修班教師，和正義的朋友。把和他們的面談當做飛行前和飛行後的檢查。就像飛機會接受定期檢查，你也會有機會在定期安排的面談中，檢驗自己是否已準備好飛行。你的靈性地勤人員會協助評估你的各項能力、準備飛行計畫，並針對靈性風速和潛在亂流提出相關建議。某些特定的活動，如去聖殿，需要經過驗證才能核准起飛。總會大會演講就像聆聽飛行管制員那樣，他能同時看見所有的飛機，並提供遠處導航的相關指示。服從他們所提供的建議，能幫助你在航行時避開潛在的危險。



準備起飛

從靈性的角度來看，我們的目的是要起飛，我們是天父的孩子，祂希望我們達到靈性的高天。身為天父的兒女，我們應該要展翅高飛，因為有祂的幫助，我們必定能展翅翱翔，越飛越高。■

欲進一步了解此主題，請造訪 youth.lds.org。

你的見證

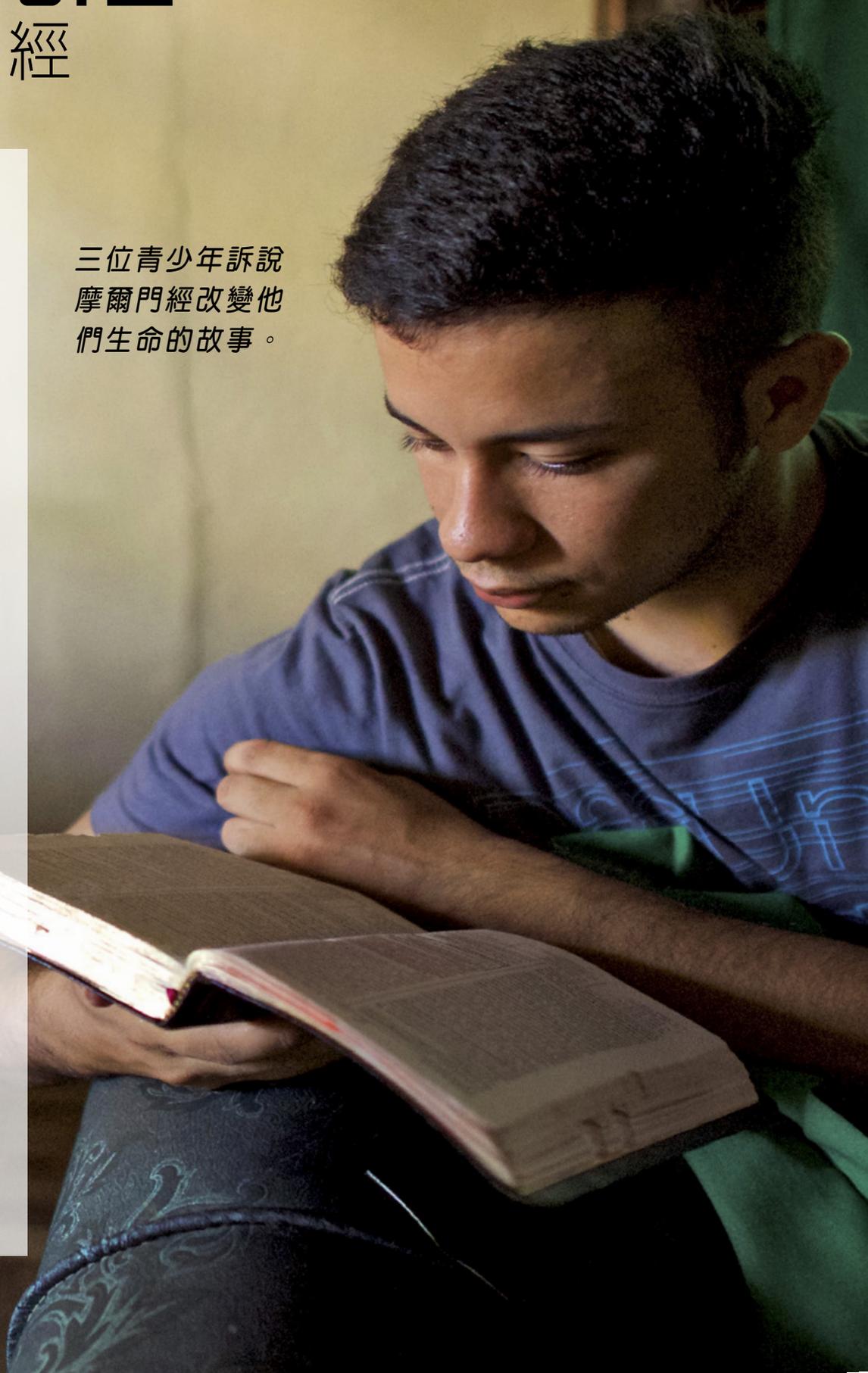
與摩爾門經

約瑟·斯密說摩爾門經是「全世界最正確的一本書，也是我們宗教的拱心石，人若遵循其中的教訓，比遵循任何其他書更能接近神」（摩爾門經緒言）。摩爾門經是對耶穌基督和其復興福音的有力見證。知道這本書是真實的會讓一切事情改觀。

以下見證的作者歸信耶穌基督和祂的福音，是因為他們研讀並為摩爾門經作祈禱。虔誠研讀並為摩爾門經作祈禱也能改變你的人生。看你們的小孩局部圖，羅

伯特·巴瑞特繪

三位青少年訴說
摩爾門經改變他們
生命的故事。



只要研讀 和祈禱

麥可·皮克，
美國愛達荷州



在 17 歲時，一個朋友告訴我，她是個摩爾門。當時我不知道摩爾門是什麼。父母不曾要求我去教會，因此我對聖經和神都不太了解，而我也不想去了解。我告訴我的朋友：「如果我想知道你的教會，我自己會去了解。」

她看出我對教會不太有興趣，就給了我一本摩爾門經。然後她邀請我研讀並為這本書作祈禱。她沒有強迫我，也沒有因為我不想多了解教會而感到生氣。

她只是希望我研讀並作祈禱。

那天晚上，我翻開摩爾門經，看到她寫在前面的見證。閱讀她的見證時，我感覺到自己應該進一步去了解這本書。因此我從尼腓一書開始讀，結果欲罷不能，我需要再多了解一點。

不久之後，我和她的家庭一起開家人家庭晚會，他們教導我關於耶穌基督的福音。雖然我對福音完全不了解，但每一件事聽起來都很合理。當我了解越多，我對教會、對神和對耶穌基督的態

度就有了轉變。我人生中第一次想去做神要我做的事。我很快就接受傳教士的教導、受洗並被證實為耶穌基督後期聖徒教會的成員。

摩爾門經改變了我的人生。當我回顧這一切，可以看到聖靈如何幫助我，讓我想了解更多。福音幫助我認識自己的身份、出身，以及若我保持忠信，我將有何歸屬。感謝我的朋友能和我分享福音，她讓我看見一個真正的朋友會與人分享福音真理。



接受 先知的挑戰

波提雅·瑪喬麗·阿芙羅，
美國德州



我11歲時，我的家庭從菲律賓搬到美國。一開始，我很難融入，但當我學會說英文之後，很快就接受當地的流行文化。我喜歡聽流行音樂，嘗試不同的髮型，穿著時髦的服裝。我沒有見證，卻態度叛逆。

但在我接受先知的挑戰，認真研讀摩爾門經後，我的人生有了轉變。我從頭到尾讀完整本書，感覺很美好，但仍然不確定這本書是否是真實的。

我懷著不安的心

情試驗了摩羅乃在摩羅乃書10：4-5的應許。我期待天使會出現，但什麼也沒發生，我心想：「就只是這樣？」

儘管心裡很失望，我仍繼續研讀這本書。有一天晚上我夢到摩爾門經，醒來時，我感覺心中在燃燒，內心感到平安和確信。我心想：「這就對了。這就是我的答案。」

這次經驗以後，我的自信增加了。我的功課進步，更常參加學校的活動，最重要的是，我在教會變得非常活躍。我繼續研讀摩爾門經並將其中的教導應用在生活中。研讀摩爾門經的經驗，成為我的人生碇錨。

這本書救了我

姓名保留



我12歲時和家人一起加入教會。當時，我完全不了解這是多麼偉大的祝福。我甚至不知道教會是否是真實的，但是我父母對傳教士所帶來的信息感到印象深刻。我也很喜歡傳教士，但並不完全了解他們所說的事。最後他們邀請我們接受洗禮，我們決定若要就全家一起加入，否則就不要加入。我同意並接受了洗禮，但沒有真正歸信。

我參加教會聚會和福音進修班，但後來我的家人都變得不活躍。我在教會有一些朋友，也為了能和他們在一起而參加福音進修班和協進會。但我不想聽福音或教導，只覺得教會通常很無聊。我開始會到商店偷東西、破壞公物，所以生活中越來越多麻煩。我的父親開始家暴，而我曾經考慮自殺。

然而，我知道絕對不可以選擇自殺，我不能這樣對待我所深愛的母親。因此我只好獨自一人尋找答案。我環顧四週，看到教會的朋友，他們擁有一件我所缺少的東西，那就是見證。因此在16歲那一年，我洗禮四年後，我

第一次坐下來研讀摩爾門經。

這很困難，花了我將近兩年的時間。我讀到尼腓三書中，救主在復活後拜訪尼腓人，祂祝福了他們的小孩，天使從天而降圍繞著他們，我彷彿站在尼腓人中

你可以自己知道

無論你已擁有對摩爾門經的見證，或是希望自己能獲得那樣的見證，研讀摩爾門經和為摩爾門經作祈禱都能加深你歸信的程度。

摩爾門經幫助我們所有的人更接近耶穌基督。摩爾門經能幫助你知道耶穌是基督、約瑟·斯密是神的先知，以及耶穌基督後期聖徒教會是神在世上真實的教會。打開經文時也要打開你的心，你會看到你的人生如何能變得更好。

間，親眼目睹這個奇蹟事件。聖靈為這偉大的時刻作見證。

我無法再讀下去，我的雙眼已因淚水而模糊。當我再次平靜下來，就繼續閱讀。幾個星期過後，我讀完了整本書，並跪下來祈禱求問這是否是真實的，但我並沒有得到答案。

日子一天天過去，我經常跪下來懇求神讓我知道這本書是否是真實的，教會是否是真實的，但仍然沒有得到答案。讀完這本書之後幾個星期，心中感到絕望的我再次跪下來求問：「天父，摩爾門經是真實的嗎？」得到的答案出乎我意料之外：「我已經告訴你了。你知道這是真實的。」

我在幾個星期前已獲得見證，就是在閱讀關於基督祝福小孩那個時候。我知道本教會，也就是耶穌基督後期聖徒教會，是神在地面上的國度，由一位先知所復興和帶領，就像古代那樣。

說摩爾門經救了我一點也不誇張，但更正確的說法，應該是復興的福音救了我，並讓我每天持續不斷地更新自我並受到滋養。這福音是我最珍貴的資產。■

25 項

摩爾門經

中的

真理

透

過祈禱來研讀摩爾門經中的真理，能幫助你獲得所需的屬靈知識來引導你的生活，並回答你或其他人可能的疑問。這裡有一些摩爾門經中真理的範例，你可以在福音進修班、家中，和在教會研讀經文時學到這些真理。當你研讀、沉思，並為這些真理祈禱時，思考可以用哪些方法來分享並應用你所學到的事，以加深你對這些重要真理的了解、見證和歸信程度。

耶穌基督
是救主，
約瑟·斯密

是祂所揀選的先知。

摩爾門經緒言



神會一直預備道路
使你能遵守祂的誡命。

尼腓一書3：7



摩爾門經

是以聖經對基督的
見證為基礎。

尼腓一書13：26-29，39-42

我們經由
**信心、
勤奮和
服從**，而
從**神那裡**
獲得指引。

尼腓一書16：27-29

摩爾門經
是藉著
神的恩賜
和能力
被翻譯的。

尼腓二書27：6-23



我們唯有透過
耶穌基督
才能得救。

尼腓二書25：19-20

基督
的話

必指示你們
當做的事。

尼腓二書32：3



如果我們遵從
神的忠告，那麼
有學問
是好事。

尼腓二書9：28-29

神對祂所有的
兒女懷有
完全的愛。
尼腓二書26 : 33

靈
只講真理。
雅各書4 : 13

為他人**服務**時，
就是在為神**服務**。
摩賽亞書2 : 17



自然人
是神的敵人。

..... 摩賽亞書3 : 19

神
通曉萬事，
且是一切真理
的源頭。
摩賽亞書4 : 9

我們透過
洗禮
與主立約。
摩賽亞書18 : 8-10



主賜我們**力量**
來忍受考驗。

摩賽亞書23 : 20-24 ; 24 :
13-15

耶穌基督
承受了我們的
罪、痛苦和
疾病。

阿爾瑪書7 : 11-13

信心並非
要有完全的
知識。

阿爾瑪書32 : 21



在你年輕的時候
就學習遵守
誡命。

阿爾瑪書37 : 35

基督是穩固
的根基。

希拉曼書5 : 12



主會實現
祂透過**先知**
所說的**每一句話**。

尼腓三書1 : 1-26

神會按照我們的信心和
祂的旨意來**行奇蹟**。

摩爾門書9 : 20-21

信心
是所希望
且沒有看到的
真實之事。

以帖書12 : 6



我們奉
耶穌基督
的名禱告。

尼腓三書18 : 15，
20-21

仁愛
是基督純正的愛。

摩羅乃書7 : 45，47-48



只要我們**研讀**、**沉思**
並**祈禱**，就能獲得對
摩爾門經的見證。

摩羅乃書10 : 3-5 ■

每天 十分鐘

海德利·葛瑞斯
教會雜誌

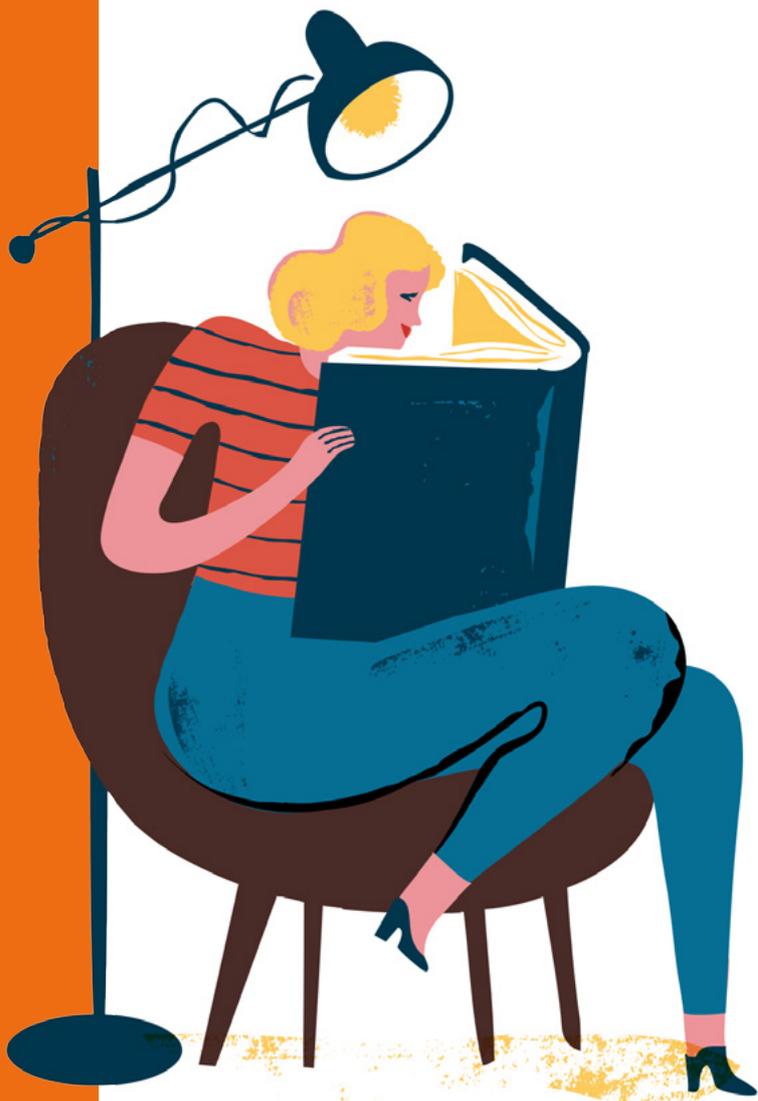
你是否曾設立過一個像這樣的經文研讀目標？「從今天開始，我要每天研讀經文一小時——我一定要完全做到。」

如果你曾設立過這種目標，結果如何？成功率應該不高。嘗試培養一個新的習慣可能真的很有挑戰，特別是我們往往會設立不切實際的目標（如上述的目標），然後很快覺得厭煩或力不從心。

若要養成研讀經文的習慣，最好是從小目標做起。十二使徒定額組的蓋瑞·史蒂文生長老給我們一個很棒的建議：「許多年輕人每天平均花將近7小時的時間，盯著電視、電腦和智慧型手機的螢幕。……你們是否願意把每天盯著螢幕的一些時間，尤其是把用在社群媒體、網路、遊戲或電視的時間，用來閱讀摩爾門經？……即使是每天只讀10分鐘也可以。」¹

我們請五位男女青年接受史蒂文生長老的邀請。他們記錄下每天花在螢幕上的時間，然後將其中的10分鐘用來研讀摩爾門經。看看他們做得如何——或許他們的經驗可以啟發你去自己試試看！

我們邀請五位男女青年試試史蒂文生長老的邀請，每天將花在螢幕上10分鐘的時間，用來研讀摩爾門經。



「第一個星期，在記錄下自己使用社群媒體的時間之後，我有點驚訝自己竟然花這麼多時間在手機上。利用其中一些時間研讀摩爾門經，對我來說真是一個非常好的主意，特別是勤奮研讀經文一直不是我擅長的事。

「諷刺的是，我剛開始研讀經文的前幾天，有一天早上過得非常不好。雖然如此，我知道研讀經文一定會改善我的生活，所以我繼續研讀。

「我認為每天研讀經文最大的影響，就是我覺得更能與聖靈保持和諧，作決定時不再感覺那麼困難，我也感覺更愛週遭的人，更有渴望去服務。當我早晨研讀經文時，那一天就會過得比較順利。當我晚上研讀經文時，我會睡得比較好。我非常建議每個人都能試試看，真的很不一樣！」

布琳，18歲，美國猶他州



「在我記錄使用手機的時間後，我發現自己星期天幾乎都在用手機。我覺得很難過，因為我應該用這些時間來接近救主，但我卻一直盯著螢幕。

「我剛開始研讀經文時，會在每天晚上睡覺前讀 10 分鐘，大概一個晚上讀一章。我發現我這樣更容易入睡。我也發現自己一整個星期都能作比較好的決定，對自己整體的感覺也比較好。

「我很感謝能接受這項邀請，我計劃要繼續每天研讀 10 分鐘，並每晚作祈禱。」

雷恩，16歲，美國阿拉巴馬州



「我一直不認為自己花在社群媒體的時間有那麼多，直到我被要求記錄下使用的情形，我才發現社群媒體耗去了我生活中這麼多時間。」

「我一開始真正每天專心研讀經文，就立刻感覺到有很大的渴望想研讀摩爾門經，並希望能從中學習。開始每天研讀 10 分鐘後，我變得越來越投入在故事裡。大約讀到一半，我決定在研讀前先作個祈禱，祈求能找到我問題的答案，而透過聖靈，我都如願得到了答案。」

「我知道神透過經文對我們說話，摩爾門經是耶穌基督的另一部約書。透過祈禱、熱切地研讀真的可以祝福我們的生活。我非常感謝有機會能參與這次的試驗，我邀請每個人都能這麼做。這個經驗會改變你的人生。」

希德妮，16歲，美國亞利桑那州

「在我記錄下所花費的時間之前，我覺得要擠出時間來研讀經文真的很難，但後來我發現自己花這麼多時間在社群媒體上，感覺拿出 10 分鐘真的超級容易！我可以在午餐時間，或在福音進修班開始前研讀。」

「研讀經文之後，我更加注意我在社群媒體上所觀看的内容。如果我看到不好的内容，不好的言語或負面的信息，就會比以前更注意且更去避免。我也注意到自己的祈禱更加真誠，也獲得更多祈禱的回答。這絕對是我希望持續去做的一件事！」

易吉，16歲，
美國加州



「雖然我有時候會忘記讀，但整體來說是成功的經驗。我發現在開始嘗試史蒂文生長老的邀請之前，我每天晚上其實只有讀3分鐘，將每天晚上研讀時間增加到10分鐘之後，我看到自己生活的改變。當我研讀時，我感到與聖靈更加和諧，也能感覺每天都受到靈性保護的祝福。若一段時間沒有研讀經文，要再開始可能會很困難，同樣的，一旦開始研讀的習慣，就會欲罷不能。

「我發現如果在睡覺前研讀經文，通常會睡著，或沒辦法從研讀中獲得較多的學習。在早上或放學後研讀是最好的。

「我非常喜歡這個研讀計畫，也向各位提出挑戰，請你們試試看。」

瑞秋，15歲，美國科羅拉多州 ■



想 自己試試看嗎？請到後期聖徒青少年網站查閱本篇文章，看看如何成功達到目標的八個小技巧：lds.org/go/91761。

註：

1. 蓋瑞·史蒂文生，「讀這本書，仰望主」，2016年11月，利阿賀拿，第46-47頁。

力不從心？

「我們要如何從許多要緊的事情中排出優先順序呢？我們要簡化和淨化我們的目光。有些事是邪惡的，必須要躲開；有些事是好的；有些事是重要的；還有些事是絕對必要的。」

十二使徒定額組
尼爾·安德森長老，
2007年4月總會大會。

一點通

**經由協助，我悔改了
一犯再犯的罪，
但我很害怕會重蹈覆轍。
我要如何抗拒誘惑
並保持快樂？**

用信心來取代恐懼；相信耶穌基督和祂的贖罪、相信祂的力量能提升並改變你，相信祂的愛與慈悲。記得天父和耶穌基督，以及祂們對你心懷仁慈。要謙卑、祈禱、研讀經文，並有信心。（見摩賽亞書 4：11-12。）這麼一來你就會有喜樂，「〔喜樂這一項〕恩賜，來自於認真用心按照耶穌基督的教導過正義的生活」。¹

完全悔改可能會有些困難，往往需要時間，如果是一犯再犯的罪更是如此。避開會帶來誘惑的情況。你可能需要改變每日的作息、環境和朋友。如果你一時失足，請記得你仍然可以悔改和改變。繼續努力。天父和救主不會放棄你。「不論有多困難、多久，或是重覆多少次，贖罪都能夠洗淨每一個污點。」² ■

註：

1. 羅素·納爾遜，「喜樂和靈性的存活」，2016年11月，利阿賀拿，第84頁。
2. 培道·潘，「幸福計畫」，2015年5月，利阿賀拿，第28頁。



**如果親近的家人和朋友質疑教會
並因此離開，我該怎麼辦？**

如果你身邊的親朋好友開始質疑教會是否是真實的，要愛他們並保持堅強。當他們跟你談論教會的事時，專注在他們的感受，而不是想證明你是對的。不要讓他們覺得有問題或疑慮是一件可恥的事。不要表現出震驚或傷心，即使你有這樣的感覺。盡可能平靜地和他們談論這些問題，並試著幫助他們找到答案，牢牢守住他們確實擁有的信心、信念，和見證（若需協助，請見 lds.org/go/91763）。

如果有人不想和教會有任何牽連，你們的關係也不需要終止。愛他們，仁慈對待他們，並為他們祈禱。如果他們不想聽你講任何關於教會的事，就找一些你們共同的話題來分享。讓他們知道你關心他們，而不只是在乎他們和教會的關係。但是也不要放棄你自己的靈性目標，試著對他們有正面的影響，但不要讓他們對你產生負面的影響。■



亨利·艾寧會長
總會會長團第一諮理

如何 邀請聖靈

我如何知道自己的感受是來自聖靈的影響，有個方式就是我會感覺到光明和快樂。聖靈似乎離我很遠時，我會感覺黑暗和不快樂。在我的一生中，光明和快樂的感覺起落落，你也是一樣。

我喜歡光明和快樂的感覺。我不需要等到遇到困難和考驗時，才想獲得聖靈的協助，我可以**選擇記住**聖靈同在是什麼樣的感覺，每次我想起來時，就會全心希望再次有那樣的祝福。

當我們希望獲得聖靈和隨之而來的那種內心的平安和喜悅，就會知道該怎麼做。我們會用信心**祈求神**。若要擁有聖靈為伴，必須用**信心祈求**。我們必須相信父神，萬物的創造者，相信祂活著並希望我們擁有聖靈，祂希望派遣保惠師與我們同在。我們必須要有信心，相信耶穌是基督，祂為我們贖罪並打斷死亡的枷鎖。懷著這樣的信心，我們才能虔敬地**去到天父面前**，相信祂必會答覆我們。懷著這樣的信心，我們才能像祂真正的門徒那樣，奉耶穌基督的名**結束祈禱**，相信深刻的悔改、由祂僕人施洗，以及在祂偉業裡忠信地服務，已使我們變得潔淨並配稱獲得所尋求的祝福，也就是聖靈的陪伴。■

摘自 2005 年 1 月 25 日，楊百翰大學愛達荷分校祈禱會的講辭。



你怎樣運用這項原則？

我透過祈禱的力量、保持思想純潔，和努力遵守福音標準來接受聖靈。學習並了解聖靈的角色是一個持續的過程。遵從救主所要求的事，讓我更有渴望去實踐這些原則，而成為更像基督一樣。

凱蒂，17歲，紐西蘭奧克蘭大區

我們的天地

福音進修班的祝福

我在上福音進修班的第二年，班上只有三位學生，但我們有一位非常了不起的教師，他喜歡和我們分享福音。有一堂課，我們學到有許多人認為在約瑟·斯密和他的哥哥海倫死後，教會應該會分崩離析。但其他早期的教會成員記得這是神的教會，不是人的教會。教師教導我們，教會不會倒下，因為這是耶穌基督的教會。

毫無疑問，這堂課改變了

我們的人生。那天下午，我們決心要用整個靈魂，盡心、盡意、盡力事奉主，也準備擔任全部時間傳教士。我持續參加福音進修班。

在接下來的兩年，我可以看到自己的生活如何因參加福音進修班而蒙福，也看到為事奉主而作準備如何滋養我的見證，並讓我有渴望去服務。

參加福音進修班讓我確實知道，在天父眼中我是多麼特

別。這幫助我在生活中應用福音，最重要的是，也幫助我明白福音不只是星期天的一種生活方式。福音進修班讓我確實知道自己有渴望去傳教。我毫不懷疑地相信我現在的生活仍受到福音進修班的祝福。沒有人說這很容易，但如果我們下定決心要參加福音進修班，主就會祝福我們，祂會賜我們所需的力量來完成心中的渴望。■

貝格娜，厄瓜多爾瓜亞奎爾



幫助難民

泰國的男女青年利用教會成員捐獻的物品，一同製作了100多套衛生用品包，要捐給住在曼谷的難民。這些衛生用品包會分送到幾個不同的當地組織；這些組織幫助從世界各地來到泰國尋求庇護的難民。1966年11月2日，戈登·興格萊會長（1910-2008）奉獻泰國為傳播福音之地，這個特別的跨支聯會青年大會是全國慶祝奉獻50週年的活動之一。

總會大會算數活動

在總會大會期間，有個好玩的方式可以讓你記錄下可能會聽到各種不同的字詞。每次你聽到演講中的一個字詞後，就把一個硬幣或一顆豆子放在那個字詞的方格裡。聽到一個詞五次後，可以把那堆硬幣或豆子換成一個不同的硬幣或一顆不同顏色的豆子。在空白的線上面，填入你可能聽到的其他字詞。

 <p>耶穌基督</p> <hr/>	<hr/>	 <p>先知</p> <hr/>	<hr/>
<hr/>	 <p>贖罪</p> <hr/>	<hr/>	 <p>天父</p> <hr/>
 <p>愛</p> <hr/>	<hr/>	 <p>家庭 (家人)</p> <hr/>	<hr/>
<hr/>	 <p>經文</p> <hr/>	<hr/>	 <p>子女</p> <hr/>

基督的畫像



泰絲拉，11歲，美國猶他州

每個星期天晚上，爸爸會和我坐下來，一起努力達成對神忠信小冊子裡的目標。

我希望完成一項培養才能的目標，就是畫出一幅基督的畫像。

我立下目標之後，一位學校的朋友邀請我參加她的初領聖餐禮。在天主教中，初領聖餐禮是一項很特別的儀式，代表一個人第一次領受聖餐。我的朋友為她的初領聖餐禮作了很多準備，我知道這對她而言很重要。

我決定要畫一幅基督的畫像當作禮物送給她。我非常努力作畫，完成之後，我買了一個精美的畫框把畫放進去，送給我的朋友，她非常感謝。能在這特別的一天送她這個禮物，讓我心中有很美好的感覺。■





珍的抉擇

潔西卡·拉森

根據真實故事改寫

1842年，康乃狄克州

「主 我的牧羊人……」音樂盤旋在珍·曼尼的耳邊，但她卻無法專心聆聽歌詞的內容。她盯著自己的手，心裡沉思著。

一年前她才加入長老教會，然而，她總覺得少了點什麼。「我還在找尋更多的東西，」她想著。但到底是什麼呢？教會聚會結束後，珍和其他會眾漫步走出教堂。樹葉開始轉為紅色和金色，陽光在附近的諾瓦克河上閃閃發光。

「一位旅行傳教士來到鎮上了，」有個人說。「他是個摩爾門，他說神現在又再度向先知說話。」

珍停下腳步仔細聆聽，難道這就是她正在找尋的東西嗎？

「先知？」另一個人嘲笑著說。「就像聖經那樣嗎？誰會去聽這種事情？」

「我會！」珍脫口而出。有幾個人回頭瞪著她，包括一位牧師。珍的臉頰熱了起來。



牧師皺起眉頭，「我覺得你不應該去聽他的話。不過是愚蠢的想法，你懂了嗎？」她什麼也沒說，牧師點點頭就走去和其他人說話。珍看著牧師離開，然後趕快跑回家。

這個家並不是媽媽和她兄弟姊妹居住的地方，而是費奇家的農場。珍在六歲時就到這裡來當寄宿女傭，她每天都努力地工作，幫忙費奇太太清洗、燙衣和煮飯。她通常天還沒亮就起床，開始升火、揉麵，和攪拌奶油。只要一有機會，她就會回去探望自己的家人。

幾天之後，珍在晾費奇先生的襯衫時，心裡仍在想著傳教士，衣服在冷冽的微風中擺動著。

牧師已告訴她不要去，雖然如此……但她必須去。她必須去看看這位摩爾門是否能幫助她找到她正在找尋的真理。她一晾完衣服，就作好了決定。無論其他人怎麼說，她都要去參加聚會。

星期天，珍在天剛亮時就起床，穿上最好的洋裝，獨自走到聚會所。她在會堂最後一排木頭長椅上安靜地坐下來。看到有這麼多人在那裡，珍微笑了起來。看起來她並不是唯一在找尋更多真理的人！

當汪德爾長老走進來時，房間頓時安靜下來。接下來的一個小時過得很快，他談到摩爾門經，和一位名叫約瑟的先知。他說人們可以像基督那樣，接受浸沒洗禮。接著他又談到關於聖徒正聚集到一個遙遠的城市，叫做納府。聚會結束時，珍心中膨脹地令她喘不過氣來。

那天晚上，珍拜訪了她的家人。

她告訴家人那個星期天她做了哪些事，她的母親問道：「你對傳教士的信息有什麼想法？」



「我完全相信他宣講了真實的福音，」珍說。「我必須接受這福音。我下個星期天就會接受洗禮。」

「洗禮？你要加入另一個教會？」她的兄弟以撒一邊問，一邊拉了一張椅子坐下。

「是的！這就是我一直在找尋的，這教會是真實的。」

以撒可以看出她是認真的。「那接下來會發生什麼事？」他安靜地問道。「你洗禮後會做什麼？」

「我會和聖徒們聚集在一起，」她說：「我會去納府。」

待續…… ■

作者現居美國德州。

我們的園地

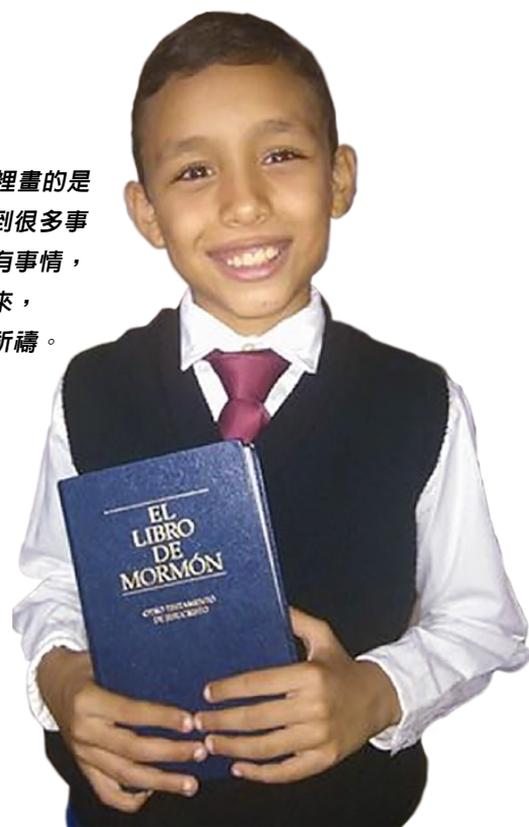


傑索，10歲，阿根廷

這一天我感到很快樂。圖畫裡畫的是我讀完摩爾門經的那一天。我學到很多事情，像是尼腓服從神命令他的所有事情，還有小阿爾瑪到處迫害教會。後來，幸好天使來拜訪，還有他父母的祈禱。他悔改了，而且去宣講福音。

感謝我的父母鼓勵我每天讀摩爾門經，也感謝初級會領袖幫助我完成對神忠信小冊子裡的這項目標。

撒布斯欽，10歲，委內瑞拉



我愛耶穌基督、天父和聖靈。我知道我會復活。我能感覺到聖靈的溫暖。天父派遣耶穌基督。我想要像祂們一樣。

格布莉拉，8歲，巴西

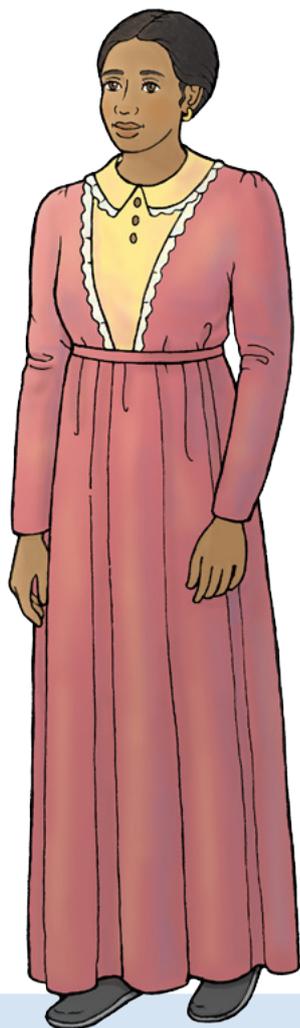


「家庭能永遠在一起」，如碧繪，8歲，「高榮榮耀」，利百加繪，8歲，薩爾瓦多

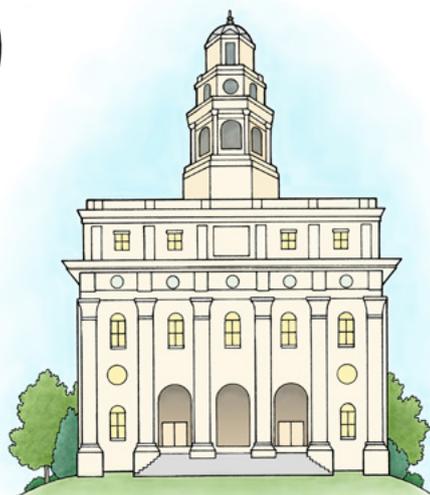


慈助會姊妹和 納府聖殿

剪下人偶，用來講述教會歷史故事。



珍·曼尼



納府聖殿

早期聖徒定居在一個叫做納府的地方。他們努力清理沼澤地並建造房屋。他們也建造納府聖殿！男人裁切並搬運石頭。女人煮飯、為工人縫補衣服，並搜集零錢購買供應品。慈助會成立，愛瑪·斯密為第一任會長。在這段期間，新的教會成員從世界各地來到納府聚集。珍·曼尼從紐約州走了1,290公里的路程加入聖徒的行列！

你也可以利用2017年3月份雜誌的愛瑪·斯密來說這個故事！在 liahona.lds.org 可找到更多教會歷史人物。



羅納德·羅斯本
長老
十二使徒定額組

我如何鞏固自己的見證？



回想你
感受到聖靈的
時刻。



避開無法讓你建立和
鞏固見證的事物。



閱讀並沉思經文。
將靈性的感覺寫在日記裡。



在基督般的服務中幫助他人。
這會幫助你在內心深處
感受到神的愛。



跟你的家人
分享你的見證。



琴恩·賓翰
總會慈助會會長

不要玩火！

「遵守神的誠命；必得到安全，必得到平安」
(兒童歌本，第68頁)。

在成長的過程中，我的工作之一是燒垃圾。我會收集家裡的垃圾，把垃圾放進後院的大鐵桶裡，然後點燃火柴，再把火柴丟進鐵桶。

有一天風很大，火柴一直無法點燃，於是我決定用報紙做成火炬。我想這個方法應該可以讓火焰維持久一點，讓垃圾可以燒得起來。我想起玩火不是一個聰明的做法，但我不理會心中那個警告的聲音。我將幾張報紙捲成筒狀，用火柴點燃，然後把報紙丟進鐵桶裡。

轟！一陣強風讓報紙燒成一團火球，垃圾很快就著火了。強烈的火焰向我的臉襲來，很幸運地，我的頭髮大部分拉到後面綁成了馬尾。但我的瀏海都燒成了焦黑的乾草！我的睫毛和眉毛都不見了。一切就發生在一瞬間！

這件事給了我一個教訓：如果你玩弄危險的物品，就會受到傷害！父母和聖靈警告我們要避免危險的事物，像是色情和毒品。如果我們選擇不理會警告的聲音，就會嚐到苦果。

經過一段時間，我很感謝頭髮長出來了。這就像悔改一樣，作出錯誤的選擇時，我們可以選

擇改變。因為耶穌基督的贖罪，我們能得到寬恕。無論我們年紀多大或多小，救主隨時都會在我們身邊幫助我們。我們可以再次感到平安，就像我們受洗那天一樣。

天父賜給我們誠命是因為祂愛我們。祂希望能保護並幫助我們。天父和祂的兒子耶穌基督賜給我們的恩賜是多麼美好啊！■



黃茉莉

根據真實故事改寫

「我們要求有特權可依照自己良心的指引，崇拜全能的神，並容許所有的人都有同樣的特權，讓他們自行選擇崇拜的方式、處所或對象」（信條第11條）。

艾倫在台北玩得很開心。他的祖父，也就是艾爺爺，帶他和妹妹艾拉去動物園，也坐渡輪去一個小島玩。他們去了一個種滿芒果樹和蘭花的美麗花園，還爬了一座山，那裡的猴子想要偷他們的食物！艾拉很怕猴子，但艾倫覺得好玩極了。

爺爺希望能讓艾倫和艾拉了解他們的家人從哪裡來，因此他帶他們認識所有的親戚，也去餐廳嘗試新奇的食物。艾倫一直在練習如何用筷子，他現在已經用得很好了。

有一天爺爺帶艾倫、艾拉和他們的父母去一個特別的地方。那是一棟很大的建築物，有一扇扇敞開的門，還有亮亮的木頭地板。在他們進去之前，艾倫和他的家人要先脫下鞋子。「在這個

地方你要保持虔敬，」媽媽說。「就像在我們的教堂那樣。」

「這是教堂嗎？」艾倫問道。他從來沒看過像這樣的教堂。這棟建築物有彩色的屋頂，邊緣是翹起來的。有人穿著深藍色的長袍，安靜地穿過一扇扇的門。

「可以算是，」媽媽說。「這是佛教的寺廟。但是不會有人在這裡結婚或印證，和我們的聖殿不太一樣。這是爺爺的宗教的教堂。他來這裡學習佛陀的教導，還有幫助別人。」

爸爸又說：「你還記得嗎？一個月前，我們在新聞上看到在台灣發生地震。爺爺和這座寺廟的其他義工在地震發生之後都去幫忙了。」

「他們做了哪些事？」艾拉問道。

「我想他們拿水給需要的人，也清理瓦礫堆，」爸爸說。「他們還幫助那些失去家園的人找地方住。」

都是神的兒女



「哇，」艾倫說。他對爺爺微笑。「聽起來工作可真不少！」

當他們進到寺廟時，艾倫注意到裡面很安靜、祥和。他環顧四週，看到了一尊很大的木頭雕像。艾倫停下來注視了一會兒。

「這就是佛陀嗎？」艾拉問道。

媽媽點了點頭。

爺爺對爸爸用中文說了一些話，雙手合掌，然後在佛像前鞠躬三次。

「爺爺在教我們如何向佛陀表達尊敬，」爸爸說，他的聲音只比說悄悄話時還大聲一點。

艾倫皺起眉頭。「這不是……？」他試著回想以前曾聽過的事。「這不是崇拜偶像嗎？」

「佛教徒並不是真的在崇拜佛陀，」爸爸說。

「佛陀是偉大的教師，人們來參拜他的雕像，是為了想起他的教導。」

「當他們鞠躬時，他們是在表示尊敬，有點像是在

「這是佛教的寺廟，」
媽媽說。「這是爺爺的
宗教信仰。」

握手，」媽媽小聲地說。「爺爺鞠躬向佛陀和他的教導表示尊敬。」

媽媽用手環抱著艾倫和艾拉。「你們知道嗎？」

「知道什麼？」艾拉問道。

「這些人都是神的兒女。祂愛他們。祂喜歡他們互相幫忙。」

艾倫看著爺爺和所有其他安靜坐著的人們。他內心有一種溫暖美好的感覺，他知道媽媽說的是真的。艾倫向天父做了一個短短的祈禱：「感謝天父幫助我認識更多您的兒女。」■

作者現居美國猶他州。



耶穌仁慈待人

金恩·瑞德



有一天，耶穌正在教導眾人。有幾個家庭來到祂面前，帶著他們的嬰兒和小孩。這些人希望耶穌祝福他們的小孩。

門徒不想讓小孩來煩擾耶穌，就想辦法把他們趕走。



耶穌告訴祂的門徒，讓小孩到祂這裡來。祂說，大人需要像小孩那樣有信心才能進天國。



然後耶穌抱起小孩，祝福了他們。

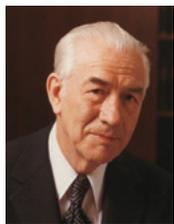


耶穌喜愛小孩。祂希望我不論在哪裡，都仁慈待人。■

故事取材自路加福音 18:15-17

我會仁慈待人





馬可·彼得生長老
(1900-1984)
十二使徒定額組

摩爾門經： 的確是奇蹟

摩爾門經從頭到尾都是啓示、靈感的翻譯，這是神的事工而非任何世人的事工。

我……見證先知約瑟·斯密是神所召喚的，並……宣告，我相信摩爾門經是藉著奇蹟才得以翻譯和出版。……

1823年9月22日在紐約州拋邁拉附近，神的一位天使向一位名叫約瑟·斯密的17歲少年透露埋藏〔摩爾門經〕的地點。……

……讓我們花點時間思考這部紀錄實際的翻譯情形。約瑟·斯密說他是藉著神的恩賜和能力〔來翻譯〕。……以他當時那種沒有什麼學識的情形看來，他也無法用別的方式完成這件事。……

……〔那麼，〕批評家爲什麼要說年輕的約瑟·斯密是如此有學問，所以可以刻意從



聖經裡抄襲經文，並巧妙地讓這些經文看起來好像是摩爾門經手稿的一部分？

他的母親說，當時年紀尚輕的約瑟甚至還沒讀完整本聖經。那麼他如何能精心挑選經文段落，並把它們妥當安排在摩爾門經當中？

年紀輕輕的他還沒有讀完整本聖經，所以即使他擅長寫作和編輯，也不可能有足夠的知識進行這樣的編輯工作，更何況他早年確實不具備寫作和編輯的技能。

〔然而〕摩爾門經不但是一部文學鉅著，也是一部宗教鉅著，遠遠不是任何一位農家

男孩所能夢想或所能完成的。
……

舉例來說，我們來讀救主在這本書中美好的講道，請注意主引用了聖經眾先知的話。我們能說，這位沒有學問的約瑟·斯密，竟有膽量或技巧去重寫救主的講道，然後將〔聖經的〕經文段落安插到摩爾門經中，期望要改進耶穌所說的話嗎？

……〔約瑟·斯密〕……並沒有篡改摩爾門的記載、耶穌的講道、阿賓納代奇妙的捍衛演說，也沒有篡改瑪拉基或以賽亞的寫作。他確實只是一位翻譯者，不是編輯、也不是作家；更不是抄襲他人著作的小偷。……

摩爾門經從頭到尾是啓示，一部靈感的翻譯，是神的事工而非任何世人的事工。這本書從頭到尾都是真實的。■

摘自“*It Was a Miracle!*” *Ensign*, Nov. 1977, 11-13.



摩羅乃教導約瑟·克拉克·普萊斯繪

1823年9月21-22日的夜晚和早晨，天使摩羅乃告訴約瑟·斯密關於金頁片的事。約瑟前往克謨拉山，但無法把頁片取出，因為他受到誘惑想利用這些頁片致富。摩羅乃再次顯現，將「主的榮光」與「黑暗之王」顯示給約瑟看。摩羅乃向約瑟說明這兩種截然不同的異象有何目的：「今後你就知道有這兩種力量，所以絕對不要被邪惡的力量影響或擊垮。」(See Latter-day Saints' Messenger and Advocate, Oct. 1835, 196–98.)

本期的其他內容

年輕成人園地

克服懷疑的危險

就像大樹會在不知不覺中受到疾病的侵害，我們靈性的根基也會因懷疑而變得軟弱。我們如何應付在遭受考驗時所產生的懷疑？



第44頁

青年園地

第58頁



每天十分鐘

五位青少年發現，每天將花在螢幕上的10分鐘，換成用來研讀摩爾門經，讓他們的生活改變了。你也來接受這項挑戰！

兒童園地

總會大會 算數活動

有個好玩的方法，可以讓你記錄下先知和使徒在總會大會上說的話！



第66頁