



雪柔·艾斯普林
總會初級會會長團第二諮理

聖餐—— 更新我們的靈魂

聖靈能醫治並更新我們的靈魂。聖餐所應許的祝福，就是我們會「常有祂的靈與〔我們〕同在」。

有一次，一群女青年問我：「有什麼事情，是你希望在我們這個年紀時就已經知道的？」如果要我現在再回答一次，我會列入這個想法：「我希望在你們這個年紀時，就能更加了解聖餐的重要性。我希望自己對聖餐的理解，就如同傑佛瑞·賀倫長老的描述一般。他說：『聖餐教儀所附帶的邀請之一，就是讓聖餐成爲一個真正的靈性經驗，一次神聖的聖餐儀式，一次靈魂

的更新。』」¹

要如何每週都能讓聖餐成爲「一個真正的靈性經驗，一次神聖的聖餐儀式，一次靈魂的更新」呢？

我們若聆聽聖餐祈禱文並承諾遵守聖約，聖餐就會成爲一個鞏固靈性的經驗。若要這麼做，我們必須願意承受耶穌基督的名。²亨利·艾寧會長在談到這項應許時教導：「這是指我們必須把自己當作祂的子民，並在生活裡將

祂置於首位。我們要追求祂所要的，而不是追求自己要的、或是世人教我們應該要的。」³

我們領受聖餐時，也是在立約要「一直記得」⁴耶穌基督。在基督被釘在十字架上的前一晚，祂將使徒們聚集到身旁，並制定了聖餐。祂擘開麵包，祝福了，然後說：「拿著吃；這是記得我的身體，爲了贖你們。」⁵接下來，祂拿起一杯葡萄酒，祝謝了，遞給使徒們喝，然後說：「這是記得我……的血，爲凡是相信我名的人流的。」⁶

耶穌基督不只在尼腓人中，也在後期時代祂的復興教會中，重申我們要領受聖餐來記得祂。⁷

我們領受聖餐時，就是在向神作證，我們會一直記得祂的兒子，而不是只在短暫的聖餐教儀時間記得祂。這表示我們會不斷仰賴救主的榜樣與教導，來指引我們的思想、選擇和行爲。⁸

聖餐祈禱文也提醒我們必須「遵守祂的誡命」。⁹

耶穌說：「你們若愛我，就必遵守我的命令。」¹⁰聖餐讓我們有機會自省，並將我們的心思意念轉向神。服從誡命會爲我們的生活帶來福音的力量、更大的平安和靈性。

聖餐的時間讓我們得以獲得真正的靈性經驗，讓我們深思救主贖罪所帶來的救贖能力和使人增添力量的大能。一名女青年的領袖最近學到，我們致力於虔敬領受聖餐時所能獲得的力量。她訂立目標要專注於聖餐聖詩與祈禱文的內容，以完成個人進步計畫中的一项要求。



她在每週聖餐時進行自我評估。她會回想自己所犯的過錯，然後承諾下一週要變得更好。她很感激能夠改正自己的行為，並且變得潔淨。她回顧自己的經驗說道：「我是針對贖罪要求我悔改的部分去努力。」

某個星期天，她在做完自我評估後，開始感到憂傷和悲觀。她發現自己每個禮拜都在犯相同的錯誤。但接下來，她清楚地感覺到自己忽略了贖罪中很重要的部分，也就是基督使人增添力量的大能。她一直都忘了是救主幫助了她，讓她能獲得超越自身的能力，去成為她想要成為的人，以及去為人服務。

明白了這一點後，她再次反省上個禮拜的行為。她說：「我發現祂已賜给了我許多機會和能力，這讓我感到很快樂，我的憂鬱一掃而空。我心懷感激地發現，自己擁有敏於察覺孩子的需求的能力。我發現即使自己覺得已經忙得不可開交，還是有時間透過談話來鼓舞朋友的心靈。我在平常會顯得沒耐心的情況下展現出耐心。」

最後她說：「我對神表達感激，感謝救主在我的生活中賜予我加增的力量，我對自己的悔改過程更加樂觀，並且以嶄新的希望來迎接下個星期。」

密文·培勒長老教導聖餐如何能成為醫治及潔淨我們的一項經驗。他說：

「從這個安息日到另一個安息日，我們之中有誰沒有因言語、思想或行為而使他的靈受到創傷？



我們做了感覺抱歉之事而渴望得到寬恕……。獲得寬恕的方法……乃是要悔改我們的罪，到我們曾犯罪冒犯的人那裡，得到他們的寬恕，然後再到聖餐桌前。如果我們真誠悔改，並合乎適當條件，我們就會得到寬恕，而我們的靈魂也會得到治癒。……」

密文·培勒長老說：「我見證，聖餐進行時伴隨著一股靈性，能使靈魂從頭到腳感到溫暖；你會感受到靈性創傷得到醫治，重擔被減除。安慰及快樂會臨到配稱且熱切渴望領受這靈性糧食的靈魂。」¹¹

我們受傷的靈魂之所以能獲得醫治及更新，不只是因為麵包和水提醒我們記得救主所犧牲的身體與血，也因為這些象徵物提醒我們記得，祂永遠是我們「生命的糧」¹²和「活水」。¹³

耶穌為尼腓人主理聖餐後，祂說：

「凡吃這麵包的，就是將我的身體吃進他的靈魂；凡喝這葡萄酒的，就是將我的血喝進他的靈魂；他的靈魂永不饑渴，卻要飽足。」

「群眾吃過喝過後，看啊，他們都充滿了靈。」¹⁴

基督用這些話來教導我們，聖靈能醫治並更新我們的靈魂。聖餐所應許的祝福，就是我們會「常有祂的靈與〔我們〕同在」。¹⁵

領受聖餐時，我有時會在腦海中描繪一幅圖畫，內容是復活的救主張開雙臂，就好像祂已準備好要給我們祂慈愛的擁抱。我很喜愛這幅圖畫。在主理聖餐的時候，只要我想到這幅畫，我的靈魂就獲得振奮，我彷彿可以聽到救主說：「看啊，我慈悲的臂膀已伸向你們，凡願意來的，我必接納他；那些歸向我的人有福了。」¹⁶

亞倫聖職持有人在準備、祝福和傳遞聖餐時，就是在代表救主。當一位聖職持有人伸出手臂，為我們提供神聖象徵時，就彷彿是救主親自伸出祂慈悲的臂膀，邀請我們每個人來領受透過祂的贖罪犧牲而來的珍貴慈愛恩賜，這些恩賜包含悔改、寬恕、安慰和希望。¹⁷

我們越是仔細思考聖餐的重要性，它對我們而言就會變得更加神聖和富有意義。以下是一位96歲的老父親給他兒子的回答，

他兒子問說：「爸爸，你為什麼要去教會？你看不到也聽不到，上教會對你來說是件難事。你為什麼要去教會？」父親回答說：「是爲了聖餐。我要去領受聖餐。」

願我們每個人來參加聖餐聚會時，都已準備好要獲得「一個真正的靈性經驗，一次神聖的聖餐儀式，一次靈魂的更新。」¹⁸

我知道天父和救主活著。我很感激聖餐讓我們有機會去感受祂們的愛，並領受聖靈。奉耶穌基督的名，阿們。■

註：

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), 283.
2. 見教義和聖約 20：77。
3. 亨利·艾寧，「使我們合而爲一」，1998年7月，聖徒之聲，第75頁。
4. 教義和聖約 20：77，79。
5. 約瑟·斯密譯本，馬太福音 26：22（聖經譯本選輯，馬太福音 26：26，註腳c）。
6. 約瑟·斯密譯本，馬太福音 26：24（聖經譯本選輯）；亦見馬太福音 26：26-28；馬可福音 14：22-24；路加福音 22：15-20。
7. 見尼腓三書 18：7，11；教義和聖約 20：75。
8. 見「我要如何遵守聖約，使自己能一直記得救主？」，來跟從我主日學課程；lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember；忠於信仰：福音參考資料（2014），第145頁。
9. 教義和聖約 20：77。
10. 約翰福音 14：15。
11. Melvin J. Ballard, in Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), 132-33.
12. 約翰福音 6：48。
13. 約翰福音 4：10。
14. 尼腓三書 20：8-9。
15. 教義和聖約 20：77，76。
16. 尼腓三書 9：14。
17. 我很感謝安恩·麥德森姊妹對這項原則的見解。
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant*, 283.



黃志康長老
七十員

齊心救援

爲了協助基督，我們必須合作無間、和諧共處。
每個人、每個職位和每一項召喚都很重要。

我們經常聽到多馬·孟孫會長說：「主動去救援」，¹這使我想起新約聖經裡的一則記載。這是一個絕佳的例子，可以用來說明成員和傳教士如何透過支會議會同心合一地主動救援。這個故事記載在馬可福音第2章第1至5節。我發現耶穌用來教導我們某些教義或原則的經驗，總是最具有啓發性。

這個故事裡的其中一位人物是個癱瘓的人，一舉一動都要靠他人幫忙。這個人只能等待援助。

在我們的時代，情況可能如

下。有四個人正在履行主教給他們的指派任務，要爲這位癱子安排一次家庭探訪。我幾乎可以想像得到，其中一位是慈助會的姊妹，一位是長老定額組的弟兄，另一位是亞倫聖職男青年，最後一位——雖是最後提到但卻同樣重要——是一位全部時間傳教士。在他們最近一次的支會議會裡，大家討論過某些人的需求之後，主教便發出「救援」的指派任務。這四個人受到指派要去幫助這位受癱瘓所苦的人，他們不能袖手旁觀，等他自己到教堂去，而是

