

耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 • 2 0 1 5 年 4 月

利阿賀拿



了解救主神聖的
犧牲，第34頁

為什麼弱點不是罪，第20頁

如何讓家人家庭晚會圓滿成功，
第10、80頁



「你們中間誰有一百隻羊失去一隻，不把這九十九隻撇在曠野、去找那失去的羊，直到找著呢？
「找著了，就歡歡喜喜地扛在肩上，回到家裡。」

路加福音 15：4-5

這張照片於2010年4月攝於以色列，顯示牧羊人不畏艱險援救他的羊。



信息

- 4 總會會長團信息：
孟孫會長呼籲展現勇氣
多馬·孟孫會長
- 7 探訪教導信息：
耶穌基督的品格——
不詭詐、不偽善

特稿

- 14 婦女的靈性影響力
絲塔樂·巴勒
身為婦女，你的影響力超乎你
眼前所能看到的。
- 20 弱點不是罪
溫蒂·烏利齊
學習如何區分罪和弱點，以及
如何將弱點轉變為優點。
- 26 純正的信仰
克里斯多·瓦德爾長老
閱讀這三個無私服務的步驟。
- 30 我時時需要主
約拿單·偉斯托
唱一首聖詩使得這個韓國慕道友
家庭變得大不相同。

34 救主無私、神聖的犧牲

培道·潘會長
透過救主的贖罪，我們可以付
清罪和罪惡感的靈性債務。

80 家人家庭晚會實行100週年

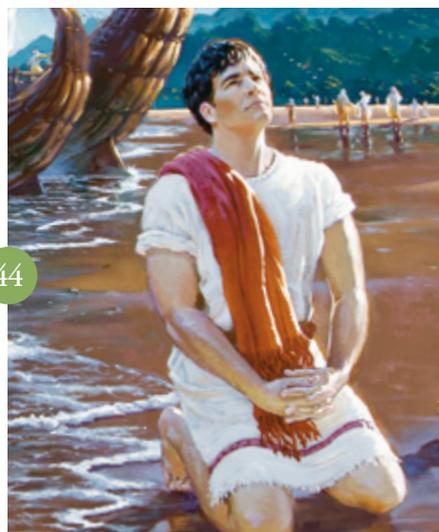
1915年，約瑟F·斯密會長和
他的兩位諮理邀請成員開始舉
行家人家庭晚會，並說明了其
形式、目標及祝福。

專欄

- 8 我們談論基督：信心的力量
安柏·達爾
- 10 我們的家，我們的家人：
家人家庭晚會——你做得到！
- 12 福音經典之作：祂已復生
大衛奧·麥基會長
- 40 後期聖徒的心聲

封面

封面：往以馬忤斯的路，麗茲·史威德繪，
不得複製。封面內頁：吉姆·傑佛瑞攝。
封底內頁：寇迪·貝爾攝影插圖。



44

44 憑信心往前進

潘望博長老

向尼腓學習在面臨重要決定時該怎麼做。



看看你能不能找到隱藏在這期雜誌裡的利阿賀拿。

提示：
你可以在哪裡點燃蠟燭？

49 海報：尋求祂

50 因為有約瑟

泰德·邦恩斯

由於先知約瑟·斯密，你的生活至少在這六方面變得大不相同。

53 活著的先知

泰福·彭孫會長

亞當？尼腓？摩西？你若知道誰才是最重要的先知，可能會感到驚訝。

54 救主服從的榜樣

耶穌基督設立道路讓我們遵循的九個方式

58 我們的天地

60 如何才能有智慧

尼爾·安德森長老

世人的智慧和神的智慧有何不同？

61 一點通

62 同一羊圈歸同一牧人

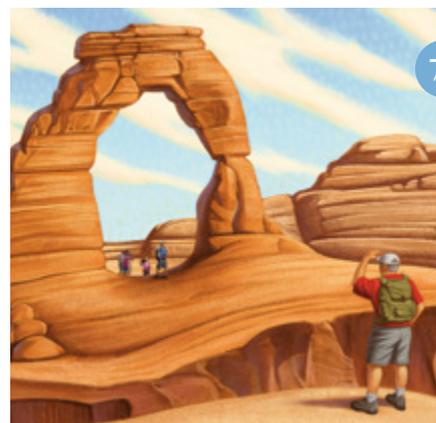
了解牧羊人的工作細節可以讓我們更接近救主。

64 答問篇

我要怎樣才能自在地跟主教談一些問題或困擾？



54



75

66 誰是你的英雄？

夏綠蒂·薛帕

艾莉很怕告訴班上同學誰是她真正的英雄。

68 祈禱和天主教堂

麥凱爾·喬治

黛妮參觀英國大教堂時，學到了有關祈禱重要的一課。

70 特別證人：

為什麼服從如此重要？

羅素·納爾遜長老

71 聰明點子

72 經文時間：

耶穌醫治一個麻瘋病人

艾琳·桑德森

74 經文人物：耶穌醫治病人

75 正確的道路

克勞帝奧·齊威長老

遵循正確的路使一切大為改觀。

76 幼兒園地：我知道耶穌愛我

珍·查特

2015年4月，第4期
利阿賀拿12564 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·鄔希鐸

十二使徒定額組：培道·潘，多馬·貝利，羅素·納爾遜，達林·鄔克司，羅素·培勒，李察·司考德，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

編輯：奎格·卡登

顧問：莫文·亞諾，小克里斯·戈登，賴瑞·勞倫斯，雅各·馬提諾，約瑟·希塔提

部門總經理：大衛·華納

營運主管：文森·沃恩

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：法蘭·強生

助理主編：萊恩·卡爾

出版組：麗莎·羅塔茲

編撰組：布特妮·畢提，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，珍妮佛·法倫，馬太·富利頓，敬蒂·傅萊曼，羅莉·傅勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，敬蒂·萊維特，米迦勒·莫里斯，莎莉·奧苗克，約書亞·伯凱，珍·賈柏若美，理查·羅森森，保羅·范登堡，瑪瑞莎·韋迪森

美術主編：J.史考特·納德森

美術主管：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德勒斯，曼蒂·貝特利，甘·巴特，多馬·柴德，奈特·加恩斯，科琳·興格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，馬可·羅賓森，布萊德·提爾，K.妮可·沃肯霍斯

智慧財產協調員：柯莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼得斯

出版組：凱文·班克司，康妮·布利吉，茱莉·博德，布萊恩·蓋奇，丹妮絲·柯比，金妮·尼爾森，蓋爾·瑞弗帝

印前作業：傑夫·馬丁

印刷主管：奎格·塞威克

發行主管：司提反·柯丁森

翻譯主任：仲國強

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305元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至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、韋斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅埃西亞文、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、吉里巴斯文、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、瑞典文、塔加羅文、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. © 2015 版權所有。美國印行。

利阿賀拿雜誌的文字與圖案可以複製，供教會或家庭作為附帶、非商業用途。美術作品於作者欄內標示限制用途者，均不得複製。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

April 2015 No. 4. 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。

家人家庭晚會建議

本期所載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是兩個範例。



「我時時需要主」，第30頁：正如聖詩「我時時需要主」的歌詞幫助了朴美君決定受洗，聖詩也能為我們的生活帶來極大的影響力。想想看，聖詩的歌詞曾在什麼時候造福了你的生活，並考慮和家人分享這經驗。邀請每位家人選擇一首喜愛的聖詩，談談那首聖詩如何造福了他們的生活。然後全家一起唱出所選的每一首聖詩。(這項活動可以分成幾個星期進行。)

「祈禱和天主教堂」，第68頁：讀過這篇故事後，展示你居住城市中各個不同教會的圖片或說出這些教會，並和你的家人談談以下這些問題：我們和其他的宗教有哪些相似之處？天父對祂所有的兒女有何感受？我們應該如何對待信仰不同的人？考慮運用十二使徒定額組，達林·鄔克司長老的文章：「在真理與包容之間求取平衡」(2013年2月，利阿賀拿，第28-35頁)來解答這些問題。

你的語言

多種語言的利阿賀拿和教會其他出版品均可在網站languages.lds.org取得。

本期主題

數字代表文章起始頁。

先知，53

死亡，30，41

色情，34

決定，44，60，75

服務，26，42

服從，44，54，58

信心，8，20，44

勇氣，4

祈禱，68

約瑟·斯密，12，50

耶穌基督，7，8，12，

20，26，34，49，

54，62，66，72，

74，76

音樂，30，40

家人家庭晚會，10，80

家庭(家人)，10，50

悔改，34，64

神性，58

婦女，14

教會領袖，53，64

復活，12，49

復興，50

悲傷，30，41

傳道事工，30，40

愛，76

新約，54，62，72，74

禁食，30

罪，20，34

罪疚，20，34

聖殿事工，30，43

聖職，50

聖靈，30，41，42，

43，44，50，58

榜樣，14，66

誠命，70，75

寬恕，20，34

撒但，34，61

選擇權，4，20，44

歸信，30

醫治，8，72，74

贖罪，20，34，49



多馬·孟蓀會長

孟蓀會長呼籲展現

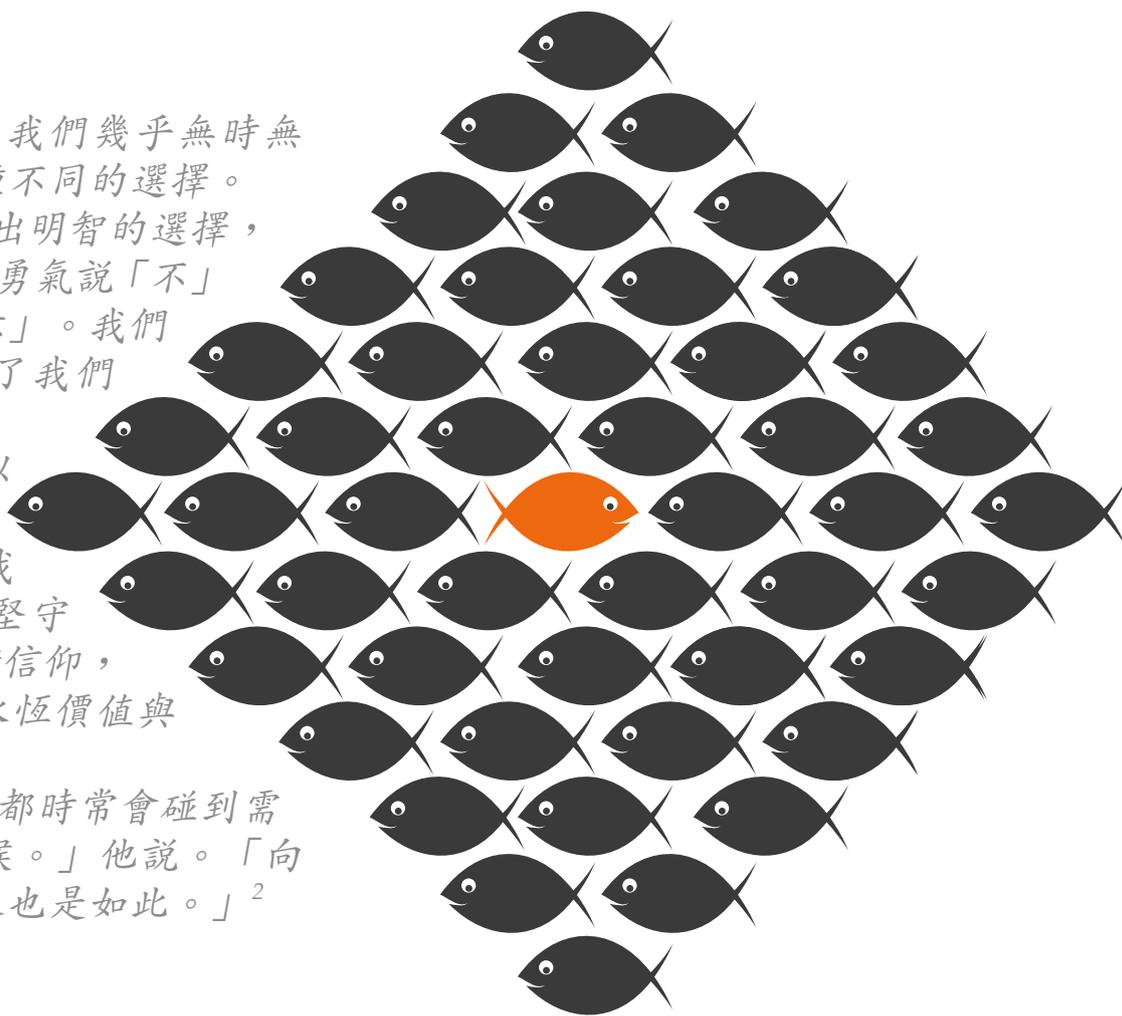
勇氣

孟蓀會長說，我們幾乎無時無刻都必須作出各種不同的選擇。

他說，若要作出明智的選擇，就需要有勇氣：有勇氣說「不」和有勇氣說「願意」。我們的決定確實註定了我們的命運。¹

孟蓀會長在以下摘述的內容中提醒後期聖徒，我們都需要勇氣來堅守真理與正義、護衛信仰，並面對一個拒絕永恆價值與原則的世界。

「我們每個人都時常會碰到需要鼓起勇氣的時候。」他說。「向來就是如此，將來也是如此。」²



勇氣能獲得神的悅納

「我們都會面臨恐懼、經歷他人嘲笑，也會碰到阻力。讓我們——所有的人——有勇氣不畏懼世俗洪流，有勇氣堅守原則。能夠獲得神悅納的，是勇氣，不是妥協。我們若將勇氣視為不僅是願意英勇地死去，更願意下定決心高尚地活著，勇氣便能成爲一種生動有力且吸引人的美德。當我們勇往直前，努力按照應有的態度生活，必能獲得主的幫助，也能從祂的話語中找到安慰。」³

要勇敢忍受

「持守是什麼意思？我很喜歡這個定義：勇敢忍受。爲了要相信，你們可能需要有勇氣；有時候，服從也需要有勇氣。如果要持守到離開今生的那天，勇氣更是不可或缺。」⁴

要有勇氣堅守真理

「〔願〕各位都有勇氣堅守真理與正義。因爲今日的社會潮流已經偏離了主所賜給我們的價值觀和原則，你們幾乎都受到呼籲，要挺身捍衛自己的信仰。除非穩穩地紮下見證的根基，否則很難在有人質疑你的信仰時，擋得住他們的嘲弄。若穩固地紮下根基，你對福音的見證、對救主和天父的見證就會影響你一生的作爲。」⁵

我們都需要靈性勇氣和道德勇氣

「〔今天在〕電視、電影或其他媒體所傳達的信息，往往與我們期望孩子去接受及珍視的事物相牴觸。我們不但有責任教導孩子，要在靈性和教義上穩固健全，更有責任幫助孩子，無論面臨任何外在壓力，都要保持堅定。這需要我們付出許多時間和努力——並且爲了幫助他人，我們自己更需要有靈性勇氣和道德勇氣，來抗拒那無所不在的邪惡。」⁶

願我們始終有勇氣

「在每天的生活中，我們的信仰難免會遭受考驗。有時候，我們會發現自己置身在人群裡，卻在關乎某件事物是否合宜的議題上，成爲少數分子，甚至獨自一人。……

「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，我們永不獨單，因而得到鞏固。」⁷ ■

註：

1. 多馬·孟蓀，「關於選擇的三件事」，2010年11月，利阿賀拿，第68頁。

本篇信息的教導

可以請教導對象想一想他們下一週可能會需要鼓起勇氣行動的一個情況——無論是在家裡、工作場所、學校或在教會。他們可能面臨恐懼、忍受艱難的事、堅守信念，或決定更完全地服從某項福音原則。請他們分享看法，或將這些看法寫下來。

2. 多馬·孟蓀，「鼓起勇氣」，2004年5月，利阿賀拿，第55頁。
3. 多馬·孟蓀，「你當剛強壯膽」，2014年5月，利阿賀拿，第69頁。
4. 多馬·孟蓀，「相信、服從、持守」，2012年5月，利阿賀拿，第129頁。
5. 多馬·孟蓀，「願妳們具備勇氣」，2009年5月，利阿賀拿，第126頁。
6. 多馬·孟蓀，「引導妳們的三項目標」，2007年11月，利阿賀拿，第118-119頁。
7. 多馬·孟蓀，「獨自奮戰的勇氣」，2011年11月，利阿賀拿，第60，67頁。

別人的撒拉

馬肯茲·米勒

以前我常覺得很難用自己的信仰來回答一些簡單的問題，例如：「你為什麼不喝咖啡？」過去我都會找藉口，說：「太苦了」，或：「我不喜歡那味道」。

為什麼我會覺得難為情？為什麼我會害怕為自己的信仰挺身而出？現在回想起來，我並不完全明白自己以前在害怕什麼。但我卻清楚記得，自己是什麼時候開始不再找藉口。

我在高中上英文課時，有一天老師宣布要看一段電視影片，而我知道那是我不應當看的。在別的同學都歡呼雀躍的同時，我的同班同學撒拉卻舉手問說她可否離開。

老師問為什麼，撒拉據實回答說：「因為我是摩爾門，我不看有褻瀆言語的節目。」

她有勇氣在全班面前站起來，真是了不起。由於撒拉的榜樣，我也站了起來，心安理得地在外面等候節目結束。

我永遠地改變了。我開始會解釋自己的信念，不再逃避這個主題。結果，我找到了自信，甚至參與了更多教會活動和學校活動。

我從未告訴撒拉，她的榜樣對我的意義多麼重要，但我一直努力效法她自信的榜樣。現在我領悟到，身為神這美好神聖教會的成員，絕對沒有什麼可羞愧的。我希望自己也能透過榜樣，成為別人的撒拉。

作者現居美國猶他州。

兒童園地

經文中的勇氣

孫會長教導我們，要有勇氣維護自己的信仰。經文中有許多展現勇氣的例子。閱讀每個名字旁的經文。這些人如何展現勇氣，維護他們知道是對的事？在空白處寫下你的答案，或畫一幅圖畫來回答。

約瑟·斯密（約瑟·斯密——歷史1：11-17）

但以理（但以理書6：7，10-23）

拉曼人撒母耳（希拉曼書13：2-4；16：1-7）

以斯帖（以斯帖記4：5-14；5：1-8；7：1-6）

請認真研讀這些資料，並透過祈禱知道可以分享哪些內容。了解救主的生平與角色，如何增加你對祂的信心並造福你在探訪教導中所看顧的人？如需更多資訊，請瀏覽網站 reliefsociety.lds.org。

耶穌基督 的品格： 不詭詐、不偽善

這是以救主的品格為主題的一系列探訪教導信息的其中一篇。

了解耶穌基督不詭詐、不偽善，能幫助我們忠信地努力跟隨祂的榜樣。十二使徒定額組約瑟·胡適令長老（1917-2008）說：「詭詐就是……瞞哄或誘拐。不詭詐的人，天真無邪，心地誠實，動機純正，每天的生活都力求絕對誠實。……我認為，今日的教會成員比任何其他時候都更需要誠實無偽、沒有詭詐，因為世界上有許多人顯然都不了解這項美德的重要。」¹

談到偽善，總會會長團第二諮理，迪特·鄔希鐸會長說：「我們都知道自己應該像基督一樣，但是沒有人能完全做到。不過我們十分渴望能克服自己的弱點和犯罪的傾向。我們全



心全意渴望藉著耶穌基督的贖罪，成為更好的人。」²

我們知道，「我們會根據自己的行為、心中的願望以及我們成為怎樣的人而接受審判。」³ 但只要我們努力悔改，我們會變得更純潔，並且「清心的人有福了！因為他們必得見神」（馬太福音 5：8）。

其他經文出處

詩篇 32：2；聖經雅各書 3：17；彼得前書 2：1-2，22

註：

1. 參閱約瑟·胡適令，「無欺」，1988年7月，聖徒之聲，第85，87頁。
2. 迪特·鄔希鐸，「來加入我們吧」，2013年11月，利阿賀拿，第23頁。
3. 指導手冊第二冊：管理教會（2010），1.2.1。



信心，家庭，慈助

經文記載

小孩子沒有詭詐。耶穌基督說：「讓小孩到我這裡來，不要禁止他們；因為在神國的，正是這樣的人。……於是抱著小孩子，給他們按手，為他們祝福」（馬可福音 10：14，16）。

基督被釘十字架之後，也曾美洲施助小孩。祂命令人們把小孩帶到祂那裡，「放在祂周圍的地上，耶穌站在中間；……

「……祂……哭了，群眾都為這事作證；祂一一抱起他們的小孩，祝福他們，並為他們向父禱告。……

「他們注視著去看時，眼睛望向天空；……他們看到衆天使從天而降，如同在火裡；他們下來後，環繞著那些小孩……；衆天使施助他們」（尼腓三書 17：12，21，24）。

想想看

關於不詭詐，我們可以從小孩身上學到什麼？（見經文指南，「詭詐」。）

信心的力量

安柏·達爾

如果僅因為我們提出要求，天父就讓我們免除各項挑戰，祂便是剝奪了我們獲得救恩所需的各種經驗。

我在讀大學時，有一年在考試期間，脖子開始痛了起來。考試壓力結束後，脖子還是疼痛不已。我接受醫生和治療師的建議，嘗試了各種療法，但脖子還是很痛。第二年，我努力與這疼痛對抗的同時，也努力想增加自己的信心。我花了許多時間祈禱、讀經文，並請求接受聖職祝福。我覺得，只要我有足夠的信心，就會得到醫治。

耶穌基督醫治病人、瞎子、跛子、長大痲瘋的，都是「照著〔他們〕的〔信心〕」（馬太福音 9：29）。我知道祂有能力醫治我，就像祂活在塵世時，醫治了許多其他人一樣。因此我得到結論，唯有信心不足，才無法得到醫治，因此我加倍努力。我繼續接受物理治療，同時也祈禱、禁食、研讀並保持信心。但我的疼痛仍未消除。

經文教導我們，有信心就能行奇蹟（見馬太福音 17：20），我卻無法解除這小小的痛苦。我信心的力量在哪裡？最後，我默默地接受自己的情況，找出各種方法來應付不舒

適的感覺，開始滿足於現狀，相信總有一天會完全了解信心並獲得醫治。

幾年後，我跟一位朋友交談。她第一次懷孕時，曾經因為嘔吐很嚴重，好幾次都要送去醫院。艾琳很想要另一個孩子，但又很怕必須像第一次懷孕那樣，忍受同樣的不舒適。她告訴我，她曾經禁食祈禱，也的確相信天父不會要她再次經歷同樣的事。

我們交談時，我想到了

一節經文：「你們要休息，要

知道我是神！」（詩篇 46：10）。想到我自己在苦難中學習放心鎮靜的經驗，我敦促艾琳要繼續保有信心，但不要將信心建立在她下次懷孕是否會再次嘔吐這件事上。

我在繼續研讀信心的原則時，讀到阿爾瑪在他信心講道中的教導，「如果你們有信心，你們就對沒有看到而又真實的事有希望」（阿爾瑪書 32：21）。

我在思考這節經文時，發現信心並非我所想的那樣。阿爾瑪教導我們，信心，是對真



超越考驗

「〔天父〕賜給我們考驗，使我們得以克服考驗而成長；賦予我們責任，使我們得以有所成就；讓我們工作以鍛鍊體魄；讓我們憂傷以試煉靈魂，這豈不蘊含著智慧？難道我們不該面對誘惑，以試驗我們的力量；遭遇病痛，好使我們學會忍耐；承受死亡，好使我們得以成為不朽與榮耀？」

「要是我們祈求神祝福的病患全都得到醫治；要是所有義人都受到保護，而惡人都遭到毀滅，那麼天父的整個計畫便將歸於無效，而福音的基本原則——選擇權——也會終止。大家都不必依靠信心生活了。」

賓塞·甘會長（1895-1985），總會會長的教訓：賓塞·甘（2006），第15頁。



實的原則懷著希望。有信心並非意味著我們相信只要祈求，天父就會賜給我們所求的一切。相信基督會醫治我的脖子，或相信祂會讓艾琳有個不會嘔吐的懷孕過程，都不是對真實的原則懷有信心。但我們可以懷著信心，知道基督有能力醫治、祂顧念著我們、祂會增強我們的力量，並且只要我們好好忍耐，我們會有資格獲得永生。

救主已應許：「無論求什麼，只要有信心，奉基督的名求，並相信你會得到，就必得著。」（以挪士書 1：15）。我相信這項應許的力量在於這項

勸告：要「奉基督的名」去相信。聖經字典在祈禱這個條目中教導我們：「當我們的心意就是基督的心意，而且我們的願望就是基督的願望——當祂的話在我們裡面時，（約翰福音 15：7）我們就是在奉基督的名禱告了。那時我們祈求的事，神就會賜給我們。許多禱告沒有獲得回答，是因為這些禱告並不是奉基督的名進行；它們絲毫沒有表現出基督的心意，反而是出自人的私心。」

我們若用信心祈求符合神的旨意的事，祂就會根據我們的願望賜給我們。天父認識我們、

愛我們，並且渴望我們能擁有一切所需，以便能回到祂面前。有時必須要有考驗、困難和挑戰（見彼得前書 1：7）。如果僅因為我們提出要求，天父就讓我們免除各項挑戰，祂便是剝奪了我們獲得救恩所需的各種經驗。我們必須學習信賴神為我們擬定的計畫，並要將我們的心意順服於祂的旨意。我們若將自己的願望與祂的願望合而為一，並承認我們完全仰賴著祂，就會有資格獲得「〔我們〕信心的果效，就是〔我們〕靈魂的救恩」（彼得前書 1：9）。■

作者現居美國奧勒岡州。

家人家庭晚會——你做得到！

無論你們的家庭是什麼模樣，家人家庭晚會都可以造福你們，給你們力量。

有位父親在工作一整天後疲憊地回到家，發現家裡其他人也因勞累而心浮氣燥。那是星期一晚上，似乎不可能舉行家人家庭晚會了。在禱告求神幫助後，這對父母決定一切從簡。他們把家人聚集起來，唱一首詩歌，一起禱告。他們為每個人點一根小蠟燭，然後請他們分享最近得到的靈感啟發。在黑暗的房間裡，燭光代表靈感啟發，讓孩子變得更專注。分享見證的時候，一股甜美平安的愛的感覺進入了家中。晚會結束時，這一家人都很感謝能舉行家庭晚會。

你知道，家人家庭晚會這項計畫已在教會中實施 100 年了嗎？1915 年四月，總會會長團指示教會成員，要每週挪出一個晚上，進行家庭祈禱、音樂、福音學習、故事及活動。（見第 80 頁，摘自總會會長團信函的話。）先知不斷提醒我們，家人家庭晚會非常重要。「我們決不可忽略這項上天所啟示的計畫。」多馬·孟蓀會

長說。「家人家庭晚會可為每個家人的靈性帶來成長，可以幫助他們抗拒遍佈於各地的誘惑。」¹

以下是你在將家人家庭晚會納入每週計畫時，要牢記在心的一些態度：

這適用於我。十二使徒定額組的多馬·貝利長老說：「家人家庭晚會是給每一個人的。」²我們每一個人，無論已婚或單身、有沒有小孩，都可以奉獻時間來鞏固家庭、學習福音。

我可以找到時間。教會不在星期一晚上安排活動，藉此立下榜樣。你可以向主、也向你的家人表明，你願意挪出時間來進行最重要的事。

我可以找到對我的家庭最有效的方式。如果你的家人分隔兩地，可以試試「線上家庭晚會」，透過網路或電話和家庭成員談話。有人必須工作到很晚嗎？可以在工作場所附近，在休息時間舉行「公園家庭晚會」。有位離婚的父親每個星期一舉行「信件家庭晚會」，

寫信給住在遠方的子女。³讓障礙成為催化劑，來激發更大的創造力。

我這個星期就可以開始。家人家庭晚會可以根據家庭的需求及情況來規畫。以下是通常建議的作法：

- 以祈禱開始和結束。
- 使用音樂，包括聖詩及初級會歌曲。
- 從經文和近代先知的話語中學習。
- 每週納入不同的體能活動、服務計畫，及以福音為中心的活動。
- 享受樂趣！玩遊戲或做點心。
- 持之以恆。如果無法在星期一舉行，就找另一天。

我想要得到這祝福。眾先知應許，只要我們參與家人家庭晚會，就會獲得極大的祝福：家中的愛和服從會增加。青少年的信心會增長。家人「必獲得力量來對抗四周邪惡的影響



和誘惑」。⁴

你的家人家庭晚會也許不是每次都很完美，但你的家庭會因為你的努力而受到鞏固、蒙得祝福。十二使徒定額組，大衛·貝納長老教導：「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……筆觸彼此烘托，創造出一幅令人讚嘆的傑作一般，

所以只要我們堅持去做那些看似微小的事情，就能造成深遠的靈性影響。」⁵■

註：

1. 多馬·孟蓀，「變化莫測時代中的永恆真理」，2005年5月，利阿賀拿，第19頁。
2. 多馬·貝利，「所以……都曾教了我」，1994年7月，聖徒之聲，第40頁。
3. See "Family Home Evening: Any Size, Any Situation," *Ensign*, Dec. 2001, 42.
4. First Presidency, in James R. Clark, comp., *Messages of the First Presidency of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, 6 vols. (1965–75), 4:339.
5. 大衛·貝納，「在家裡更加勤奮、關心」，2009年11月，利阿賀拿，第20頁。

列為最高優先

「我們向父母和子女提出勸告，要將家庭祈禱、家人家庭晚會、福音研讀與教導，以及有益身心的家庭活動放在最優先的地位。其他需求或活動，無論有多值得或多合適，也絕不可被允許來取代此項神所賦予的職責，而這職責唯有父母和家庭才能充分履行。」

總會會長團信函，1999年2月11日。

祂已復生

對基督擁有不可動搖的信心，
是今日世界最重要的需求。



**大衛奧·麥基會長
(1873-1970)**
第九任總會會長

大衛奧·麥基於1873年9月8日誕生。他於1906年4月9日蒙按立為使徒，時年32歲；並於1951年4月9日蒙支持為第九任總會會長。以下引文摘自他在1966年4月總會大會所作的演講。完整的英文講詞，見*Conference Report*, Apr. 1966, 55-59。

如果奇蹟指的是超越人類有限智慧的超自然事件，那麼耶穌基督的復活就是所有時代中最不可思議的奇蹟。在其中顯示了神的全能和人的不朽。

復活是一項奇蹟，但那只是因為它超越了人類的理解和認知。對於所有接受這項事實的人來說，它不過是顯明了生命不變的法則。……

承認基督確曾捨棄生命，

活著的基督

閱讀現代使徒和先知對耶穌基督的見證，在2000年4月，*利阿賀拿*，第2-3頁。

並以榮耀復活之身顯現，各位就能回答這歷代以來的問題：「人若死了豈能再活呢？」（約伯記14：14）。

對復活一事的見證人

對親近熟識基督的眾門徒而言，祂從墳墓裡復活是千真萬確的事實。他們心中沒有絲毫懷疑。他們是這事實的見證人。他們知道，因為他們的眼睛看見了，他們的耳朵聽見了，他們的手也觸摸了復活的救贖主的身體。

當十一位使徒聚在一處，要選出一人來取代加略人猶大時，首席使徒彼得說：「必須從〔這些〕人中立一位與我們同作耶穌復活的見證。」（使徒行傳1：21-22）。……

「以色列人哪，請聽我的話：……這耶穌，神已經叫祂復活了，我們都為這事作見證」（使徒行傳2：22，32）。……

其他見證人

耶穌基督後期聖徒教會的立場和彼得、保羅、雅

各，以及所有其他早期使徒的立場一樣，不但承認復活是千真萬確的事實，更確信這是基督在世上神聖使命圓滿達成的明證。

耶穌死在十字架上的1,800年後，先知約瑟·斯密在宣告復活的主曾向他顯現時說：「我看見兩位人物，站在我上面的空中，其光輝和榮耀無法形容。其中一位對我說話，叫著我的名字，指著另一位說——這是我的愛子。聽祂說！（約瑟·斯密——歷史1：17）。……

如果我們只有約瑟·斯密的見證，那就會像基督在談論自己、為自己作見證那樣毫無用處；但耶穌有神的見證，也有眾使徒的見證。而約瑟·斯密還有其他的證人證實了〔他的〕見證，藉著天使摩羅乃的顯現，讓他們知道這件事的真實性。……

……耶穌基督後期聖徒教會〔也〕宣告，先知約瑟·斯密確實看見榮耀的異象：

「現在，在許多對祂作的見證後，最後，這是我們對祂作的見證：祂活著！」（教約



不會僅將祂視為偉大的改革家、理想的教師，或只是個完美的人。這位加利利人不是象徵性地被稱為神子，祂確實是活神的兒子。……

真正重生

任何人只要決心在生活中奉行拿撒勒人耶穌的教導，絕對能感受到自己徹底的改變。

「重生」一詞的意義比許多人知道的更深。……接近救主，與活著的基督保持親密的關係，這樣做的人會有快樂，並且真正感受到那股提升、改變人心的力量。我很感激我能夠知道基督是我的救贖主。……

復活的信息……是最令人安慰、最榮耀的一項信息，因為當死亡奪去我們所愛的人時，我們憂傷的心會因這句話中的希望和神聖保證而得安慰：「祂不在這裡，……已經復活了！」〔見馬太福音 28：6；馬可福音 16：6。〕

我全心知道，耶穌基督已克服了死亡，並且因為我們的救贖主活著，我們也將活著。■

副標題已變更、標點符號已標準化。

76：22)。……

古代眾使徒向世人作出如此確證具鑿的見證——即在基督復活後那幾年中，他們對此事的見證——世人能在活著的基督的時代接受到這最奇妙的啓示，很難理解他們為何仍然拒絕祂，還能懷疑人的不死。

我們今日所需的事

對基督擁有不可動搖的信心，是今日世界最重要的需求。

信心不只是一種感覺，而是一股可使人付諸行動的力量，且應當是人類生命一切動力的來源。……

只要人願意「遵著祂的旨意行」，而不是絕望地望著幽暗的墳墓，就會將眼睛望向天空，並知道基督已經復生了！……

耶穌基督後期聖徒教會向全世界宣告，基督是神的兒子，世界的救贖主！真正的門徒絕

婦女



的靈性影響力

「我們呼籲本教會的婦女一起捍衛正義。……在我看來，這是……世界上一線光明燦爛的希望。」
——戈登·興格萊會長（1910-2008）



我們是否知道自己的靈性力量是多麼有力？

絲塔樂·巴勒

教會中許多美好、謙卑的婦女在獻身服務的時，並沒有察覺到自己的生活影響多麼深遠——她們不但是俗世服務的榜樣，更代表著屬靈力量的傳承。我的外祖母雪莉·彼得森就是這樣一位婦女。她一生都忠信、默默地在各項召喚中服務。如果你問她，她會說自己沒有什麼才能可以貢獻給世人。但當我開始了解她的生平，我才領悟到，她的靈性力量大大地影響了我的一生。

雪莉還很小的時候，她的父母就不再去教會並且離婚了，因此在她成長過程中，她的母親佛蘿倫斯都一直在工作。佛蘿倫斯在幼年時期更是遭到大人的忽視，她的母親喬琪亞過著世俗的生活，讓她在寄宿學校裡長大。雖然雪莉在成長過程中遇到許多挑戰，但她仍在福音中保持活躍、忠信地與曾祖母伊莉莎白一家或是和朋友們一起去教會。她希望自己未來能擁有像他們一樣的家庭。她那時並不十分清楚，家庭應該像什麼樣子，但她清楚知道什麼樣子不像個家，因此她下定決心，將來要有個不一樣的家庭。

雪莉的丈夫，也就是我的外祖父戴爾曾告訴我：「要擁有見證，就必須先想要獲得見證。雪莉一直都想要有見證。」雖然他們結婚前幾年充滿艱辛，但他們下定決心要有個堅強的家庭。他們婚後的第一年，因為戴爾工作時間的關係而變得不太活躍，但雪莉被召喚到初級會服務後，便開始出席聚會，戴爾也很快和她一起到教會，並擔任執事定額組顧問。從那時起，

神的女兒，凱撒琳·彼得森，不得複製。

他們兩人在教會就一直很堅強活躍。由於雪莉樂意服務、下定決心要建立堅強的家庭，我的母親因此成爲堅強的婦女，而我母親的榜樣也影響了我的一生，尤其在我開始建立自己家庭的時候。

身爲婦女，我們能爲周遭人們的生活帶來深遠的靈性影響。事實上，約瑟·斯密教導，我們「不僅要援助窮困者，也要拯救靈魂。」¹耶穌基督已召喚祂教會中的婦女成爲祂的門徒，要在靈性上保持堅強。我們的靈性力量和影響力對於推進救恩的事工十分重要，我們必須找機會鞏固周遭人們的靈性。這樣做時，我們信心和正義的影響力就會超乎我們眼前所能看到的。

蒙召喚作門徒

十二使徒定額組的雅各·陶美芝長老（1862-1933）寫道：「耶穌基督是世界上最護衛女性及女性特質的人。」²比方說，想想看，祂是怎麼教導新約裡的其中兩位女性門徒，即馬利亞和馬大這兩姊妹。我國度中的女兒這本書解釋說：「路加福音第10章記載了馬大開門迎接耶穌到她家裡。她照料主的屬世需求，以此事奉祂；馬利亞則坐在夫子的腳前，全神貫注地聆聽祂的教導。」

「在那個通常只要求婦女提供屬世服務的時代，救主卻教導馬大和馬利亞，婦女也能在靈性方面參與祂的事工。祂邀請她們成爲祂的門徒，領受救恩，也就是那不能奪去的『上好的福分』。」³

我們就像馬大一樣，有時會犯下錯誤，以爲婦女的主要責任是提供屬世的服務，例如爲他人供應餐點、縫紉、打掃等。這類的服務是一種很

寶貴、很受人敬重的犧牲，但主不但需要會縫紉、會烹飪的姊妹，祂更需要有靈性力量的婦女，將她們的信心、正義和仁愛在生活中展現出來。祂知道，我們每個人都有許多可以貢獻的地方。



一家四代：伊莉莎白（左）、抱著她的孫女佛羅倫斯。安妮（中）和她的父母來到猶他州，她是伊莉莎白的母親。喬琪亞（右）是伊莉莎白的女兒，但喬琪亞和她女兒佛羅倫斯都離開了教會。忠信的伊莉莎白幫助了她的曾孫女雪莉和雪莉的後代回到福音中。

耶穌基督召喚我們所有的人培養靈性力量和能力，去接受啓示，並按照啓示行動，來協助推進祂的事工。總會慈助會會長，琳達·柏頓，對姊妹們說：「因爲你的身分和你被準備好要去做的事，你已在這個福音期被差遣到世上！不管撒但如何企圖誤導我們對自己身分的認知，我們真正的身分是耶穌基督的門徒！」⁴

主認識我們，也知道我們的情況。在這世上，祂有一件事工需要我們每一個人去做。任何姊妹都不會因爲所知太少或才能不夠，而無

法成爲向善的靈性力量、帶領他人歸向基督。有了這份神聖潛能，我們都有責任成爲自己家中和社區中的靈性領袖。十二使徒定額組的羅素·培勒長老說：「教會中每位與主立過聖約的姊妹都有神聖的任務協助拯救靈魂、領導全世界的婦女、鞏固錫安的家庭，並且建立神的國度。」⁵

我們不需要有崇高的地位，也不需要做出非比尋常的事，就能幫助周遭的人做出好的選擇，幫助他們更接近耶穌基督——這是我們最重要的職責。爲一兩個人的生活所做的事，無論大小，即使只在自己家中，都會有深遠的影響。

救恩事工中的婦女

一首受人喜愛的聖詩寫著：「神賜婦女承擔天使般的使命，此乃姊妹之恩賜，我們呼籲。」⁶我們可以爲所愛之人的生活作出許多貢獻。十二



使徒定額組的李察·司考德長老分享關於兩位婦女的靈性力量如何影響了他的一生的故事時，他說：

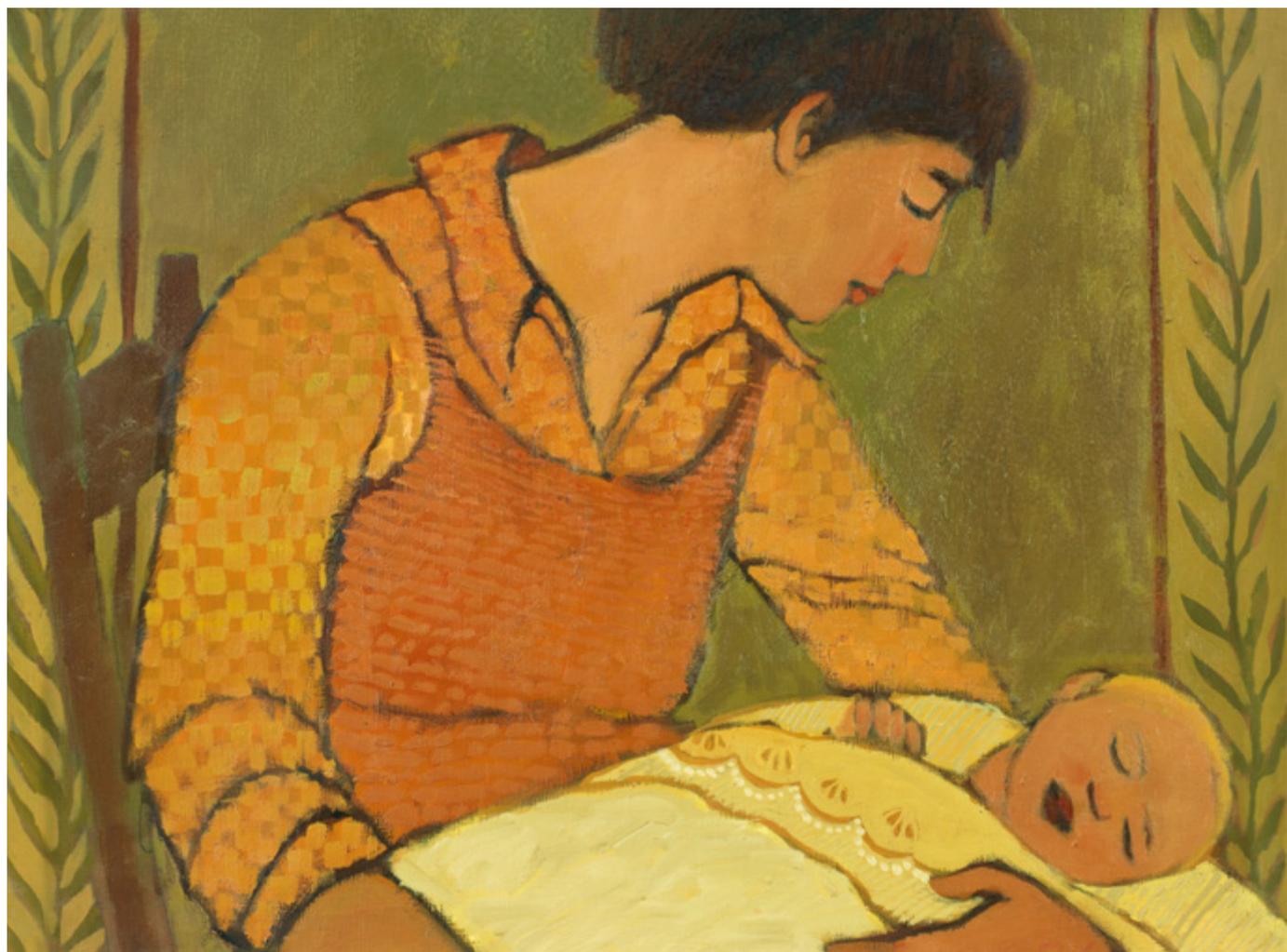
「在我小時候，父親不是教會成員，母親也不活躍。……我8歲生日過後的幾個月，外祖母橫越整個美國來拜訪我們。外祖母很擔心，因為我和哥哥都還沒有受洗。我不知道她是怎樣向我父母提到這項憂慮的，但我知道的是，有一天早上，她把我和哥哥帶到公園，跟我們分享她對受洗和定期參加教會聚會的感覺，她認為這兩件事情很重要。我記不得她那時所說的詳細內容，但

「救主教導馬大和馬利亞，婦女也能在靈性方面參與祂的事工。祂邀請她們成為祂的門徒，領受救恩。」

是她的話在我的心中激起了特別的感覺，不久我和我哥哥就受洗了。……

「外祖母用適當的勇氣和尊重讓我們的父親明白，載我們去教會參加聚會的重要性。她用各種適當的方式來幫助我們感受到，我們在生活中需要福音。」⁷

第二個靈性力量的來源是司考德長老的妻子金妮。他們在約會時，開始談到未來。金妮在堅強的傳道家庭長大，她表示希望能和一位返鄉傳教士在聖殿結婚。司考德長老之前並沒有特別考慮過傳教這件事，金妮的一番話深深影響了他。「我回家之後，無



法想別的事情，而且徹夜難眠。……在作了多次的禱告後，我決定去找主教面談，開始申請去傳教。」⁸雖然金妮給了他必要的指引和提示，但司考德長老說：「金妮不會要求我爲了她去傳教。她非常愛我，因此跟我分享她的信念，給我機會開拓自己人生的方向。我們兩個人都去傳教，並於返鄉後在聖殿中印證。金妮的勇氣和對信仰的忠誠使我們在一起的生活大爲改觀。我確信，要不是她堅強的信心，把事奉主放在第一位，我們不會如此幸福。她是個非常美好、正義的榜樣！」⁹

由於生活中有這些婦女的靈性影響力，使得一位男青年——司考德長

一首受人喜愛的
聖詩上寫著：

「神賜婦女承擔天使般的使命，此乃姊妹之恩賜，我們呼籲。」我們可以爲所愛之人的生活作出許多貢獻。

老——做出了一生中最重要的一些決定：受洗、去傳教、在聖殿結婚。

我們可以藉著榜樣、行動、言語和個人正義，幫助他人有渴望做出好的決定。總會慈助會會長團第一諮理卡羅·史帝芬姊妹說：「我們是主國度中立下聖約的女兒，我們有機會成爲祂手中的工具。我們每天用簡單微小的方式——彼此看顧、鞏固和教導——來參與救恩的事工。」¹⁰我們倚靠聖靈、真誠謙卑地努力幫助周遭的人更加接近基督時，就會蒙得引領，知道該做什麼，也會獲得力量去做這些事，我們會感受到帶領主的兒女歸向祂的喜悅。

成為靈性的影響力

知道我們的責任後，我們可能會像古代的門徒一樣問道：「我們當怎樣行？」（使徒行傳 2：37）才能成爲一股靈性的影響力呢？在最近一次總會大會上，柏頓姊妹邀請姊妹們想像「有哪些可能和救恩的事工相關的屬靈『徵人啓事』」：

- 徵人啓事：在光和真理中教養子女的父母
- 徵人啓事：在聖約道路上會伸出援手，擔任良師益友的女〔兒〕、……姊妹、……阿姨、……孀孀、表親、祖父母和外祖父母以及真正的朋友
- 徵人啓事：聽從聖靈的提示，根據所接受的啓示採取行動的人
- 徵人啓事：每天在微小而簡單的事上奉行福音的人
- 徵人啓事：將家庭永遠連結在一起的家譜和聖殿工作人員
- 徵人啓事：宣講耶穌基督福音這則『好消息』的傳教士和成員
- 徵人啓事：尋找迷途之人的救援者
- 徵人啓事：遵守聖約並在真理和光中堅定不移的人
- 徵人啓事：主耶穌基督真正的門徒。」¹¹

這些都不是新奇的事，但是當我們尋求機會參與救恩的事工時，就會更有能力協助周遭的人。培勒長老說：「沒有任何事能比正義婦女的影響力更能觸及個人、教化人心或改變生命。」¹²我們透過個人祈禱、經文研讀、堅定地服從、忠信地遵守所立的聖約，來培養個人的靈性力量時，就會具有那樣的影響力。

超乎我們眼前所能看到的

百翰·楊會長（1801-1877）說：「你能說出以色列母親和女兒們能夠做多少善事嗎？不，絕

不可能。她們所行的善事會一直跟著她們，直到永恆。」¹³

我外祖母正義的決定影響了她好幾代的家庭，遠超過她在女青年時所能看到的。但我家族中婦女的靈性影響力甚至可追溯到更早的時期。雪莉因效法她的曾祖母（我的第三代曾祖母）伊莉莎白而得到許多靈性力量。伊莉莎白充滿信心和見證的榜樣，跨越了兩代不活躍的家庭，幫助她的曾孫女雪莉在破碎的家庭中逆轉趨勢，回到教會。

我們成爲周遭人們的靈性力量時，我們的影響力將會超越我們眼前所能看到的。戈登·興格萊會長（1910-2008）說：「我們呼籲本教會的婦女一起捍衛正義。她們一定要從自己的家庭開始，她們可以在班上教導正義，也可以在社區裡倡導正義。……」

「在我看來，這是日趨毀滅的世界上一線光明燦爛的希望。」¹⁴

我們履行這項誠命時，主的事工就會在我們周遭的世界中向前推進，最重要的是，也會在我們的家庭、我們所愛之人的生活中向前推進。■

作者現居美國猶他州。

註：

1. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第 453 頁。
2. 參閱雅各·陶美芝，耶穌是基督，（1981），第 470 頁。
3. 我國度中的女兒：慈助會的歷史與事工（2011），第 4 頁。
4. 琳達·柏頓，「誠徵：願意奉獻心力來加速救恩事工的人」，2014 年 5 月，利阿賀拿，第 122-123 頁
5. 羅素·培勒，「正義的婦女」，2002 年 12 月，利阿賀拿，第 39 頁。
6. 「錫安姊妹同來」，聖詩選輯，第 199 首。
7. 李察·司考德，「我給你們作了榜樣」，2014 年 5 月，利阿賀拿，第 32 頁
8. 李察·司考德，「我給你們作了榜樣」，第 33 頁。
9. 李察·司考德，「我給你們作了榜樣」，第 33 頁。
10. 卡羅·史帝芬，「我們有多麼好的理由高興啊」，2013 年 11 月，利阿賀拿，第 117 頁。
11. 琳達·柏頓，「誠徵：願意奉獻心力來加速救恩事工的人」，第 124 頁。
12. 羅素·培勒，「母親和女兒」，2010 年 5 月，利阿賀拿，第 18 頁。
13. *Discourses of Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (1954), 216.
14. 戈登·興格萊，「堅定不移」，全球領導人訓練會議，2004 年 1 月 10 日，第 20 頁。

弱點 不是罪

溫蒂·烏利齊

我 是否真的配稱進入主的屋宇？如果我不完美，又怎麼可能配稱？」

「神真的能將我的弱點轉變成優點嗎？我禁食祈禱了許多天，希望神能除去我的這個問題，但似乎看不到任何改變。」

「傳教是我一生中最持之以恆地過福音生活的時候，但卻因此更加清楚看到自己的許多缺點。為什麼我在這麼好的狀態下，有時卻會感覺自己很糟？」

思考這些問題時，我們要了解很重要的一點，那就是雖然罪免不了會讓我們遠離神，但是弱點卻出乎意料地，能讓我們接近祂。

分辨罪與弱點

我們通常會以為罪和弱點只是靈魂上大小不同的污點，是不同嚴重程度的違誡。但經文中隱含了罪和弱點在本質上不同，補救的方式不一樣，兩者所造成的結果也有可能不同。

雖然大部分的人不太願意

承認，但其實我們對罪的定義較為熟悉，讓我們來復習一下：罪是選擇不服從神的誡命，或反抗我們內心中基督的光。罪是選擇相信撒但而不信神，讓自己與我們的天父為敵。耶穌基督和我們不同，祂完全無罪，因此有能力

身心方面的限制與不足
並不是罪，也不會阻礙
我們保持潔淨，配稱與
聖靈為伴。





雖然罪免不了會讓我們遠離神；但弱點卻出乎意料地，能讓我們接近祂。



為我們贖罪。我們若真心悔改——包括改變心思、意念，和行為；適度表達歉意並認罪；盡可能作補償；且不再犯罪——那麼我們就可以獲得耶穌基督贖罪的功效，得到神的寬恕並再次變得潔淨。

成為潔淨是很重要的，因為沒有不潔之物能住在神面前。但如果我們唯一的目標是變得像剛出生時那樣天真無邪，那麼我們倒不如一輩子躺在舒適的搖籃中。然而，我們來到世上是要從經驗中學習分辨善惡，增長智慧和技能，按照我們重視的價值觀生活，並獲得神性的特質——這些進步無法從受到安全保護的搖籃中獲得。

人性的弱點對塵世生活的這些主要目的而言，扮演了重要的角色。當摩羅乃擔心自己在寫作方面的弱點，會讓外



贖罪的應許

「復原你不能復原的，醫治你不能醫治的創傷，修補你破壞了但不能修補的，這是基督贖罪的真正目的。……

「我重申，除了那極少數在明瞭一切之後，卻叛離而成為沉淪者之外，沒有任何習慣、任何癮癖、任何叛逆、任何過犯、任何叛教、任何罪行不能得到應許，接受完全的寬恕，這就是基督贖罪的應許。」

培道·潘會長，十二使徒定額組會長，「寬恕的燦爛黎明」，1996年1月，聖徒之聲，第21頁。

邦人嘲笑神聖的事物時，主用這樣的話向他保證：

「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；亦見哥林多前書 15：42-44；哥林多後書 12：7-10；尼腓二書 3：21；摩爾門經雅各書 4：7）。

這節大家耳熟能詳的經文含意深遠，其中

邀請我們去分辨罪（受到撒但唆使）與弱點（此處形容是由神所「賦予」我們的一種狀態）的不同。

我們或許可以將弱點定義為人類在智慧、能力和神性等方面的限制。身為世人，我們出生時既無助又需要依賴他人，也有各種身體上的瑕疵和天生的傾向。在成長的環境中，我們週遭都是其他軟弱的世人以及他們錯誤的教導、不好的榜樣，或以錯誤、有時甚至是傷害的方式對待我們。在這種軟弱、必死的狀態下，我們會遭受身心方面的疾病、饑餓和疲勞之苦。我們也會經歷世人的各種情緒，如憤怒、悲傷和害怕等。我們缺乏智慧、技能、耐性，和力量，也會受到各種的誘惑。

雖然耶穌基督不曾犯罪，卻和我們一樣取得世人所有的



分辨罪與弱點

	罪	弱點
定義?	刻意不服從神	人類的限制、軟弱
來源?	受到撒但唆使	塵世生命本質的一部分
範例?	故意違反神的誡命，相信撒但而不信神	容易受到誘惑、情緒、疲勞、身心疾病、無知、天生的傾向、創傷和死亡的影響
基督有這樣的經驗嗎?	否	是
我們該如何面對?	悔改	謙卑、對基督有信心和努力克服
神會如何回應?	寬恕	恩典——賦予能力
結果如何?	獲得潔淨而脫離罪	獲得神性和力量

軟弱（見哥林多後書 13：4）。祂出生為肉體凡軀，曾是個無助的嬰孩，由不完全的父母養育成人。祂必須學會如何走路、說話、工作，以及與其他人相處。祂會感到饑餓和疲乏，感受凡人的各種情緒，也會生病、痛苦、流血和死亡。祂也曾「凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪」，卻讓自己受制於肉體凡軀，這樣祂才能「體恤我們的軟弱」，在我們軟弱或無助時救助我們（希伯來書 4：15；亦見阿爾瑪書 7：11-12）。

我們無法單靠悔改來克服弱點——也不會因弱點而成為不潔。除非我們拒絕犯罪，否則我們無法在靈性上成長，但如果我們不願接受自己身為凡人的弱點，也同樣無法在靈性上成長。我們需要以謙卑和信心面對這些弱點，並因自身的軟弱而學習信賴神。摩羅乃擔心自己寫作方面的弱點時，神並沒有要他悔改。相反的，主教導他要謙卑並對基督有信心。只要我們溫順並有信心，神會賜予恩典，而非寬恕；因恩典才是治癒弱點的良方。經文指南將恩典定義為從神而來的一種使人增添能力的力量，讓我們做到藉自身力量無法做到的事（見經文指南，「恩典」）——經由神適當的補救，祂能「使軟弱的東西變成堅強」。

保持謙卑並運用信心

我們很早就教會中學到悔改的必要步驟，但我們要如何培養謙卑和信心呢？可以考慮下列方式：

- **沉思和祈禱。**由於我們的軟弱，我們可能無法分辨自己到底是犯了罪（要立刻在心、意念，和行為上做徹底改變），或是有弱點（需要謙卑、持續努力、學習和改進）。我們如何看待這些事，取決於我們的成長背景和成熟度。有時單一行為中也有可能同時包含罪和弱點。把罪當成是弱點，會導致我們將罪行合理化而不尋求悔改。把弱點當成是罪，則會讓人感到羞愧、自責、絕望而放棄了神的應許。沉思和祈禱會幫助我們辨認這兩者之間的不同。
- **排定優先順序。**由於我們的軟弱，我們無法一次完成所有必須的改變。但只要我們懷著謙卑和信心，一次處理一小部分人性的弱點，就可以逐步減少無知、養成良好的習慣、提昇身心的健康和耐力，並加強我們對主的信賴。神會幫助我們知道從何處開始著手。
- **計劃。**由於我們的軟弱，若要變得更堅強，

不只需要有正義的渴望和良好的自律能力。我們還需要計劃，從錯誤中學習，制定更有效的策略，修正我們的計畫並不斷嘗試。我們需要從經文、相關書籍，和其他人那裡尋求協助。我們要從小處著手，因進步而喜悅，並願意冒險嘗試改變（即使這些改變會讓我們覺得容易受傷或軟弱）。我們需要獲得支持來幫助我們作好的選擇，在疲累和沮喪時更是如此，同時也要預備好在犯錯時能重回正軌。

- **運用耐心。**由於我們的軟弱，改變可能需要一段時間。我們無法像棄絕罪那樣棄絕我們的弱點。謙卑的門徒願意去做一切必要的事，學會培養韌性，繼續嘗試不放棄。謙卑會幫助我們對自己和他人的軟弱有耐心。耐心是我們對主信心的表現，也表示我們感謝祂的信任，並相信祂的應許。即使我們真誠悔改所犯的罪，獲得寬恕，並

再次成為潔淨，我們仍是有弱點的。我們仍受制於疾病、情緒、無知、天生的傾向、疲勞和誘惑的影響。然而，這些限制與不足並不是罪，也不會阻礙我們保持潔淨，配稱與聖靈為伴。

弱點變成優點

雖然撒但熱切地想要利用我們的弱點來誘惑我們犯罪，但神卻能利用人性的弱點來教導、鞏



分辨能造就人的愧疚感（依著神的意思憂愁）和謙卑，
與無用的虛偽羞愧兩者之間的差別

能造就人的愧疚感——為罪 依著神的意思憂愁	信心與謙卑——在軟弱時 保持基督般的溫順	毀滅人的羞愧—— 無用的偽裝
<p>我們會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 因違反自己的道德準則而感到懊悔。 • 悔改、改變心思、意念和行為。 • 坦然承認自己的過錯，作必要的補償。 • 成長、學習。 • 相信自己本質良善，是個有價值的人。 • 渴望調整自己的行為去符合正面的自我形像。 • 全心相信耶穌基督贖罪的救贖力量。 	<p>我們會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 感到平和、自信，接納自己的缺點和一切。 • 為了有所成長和貢獻，勇於嘗試改變。 • 願意為錯誤負責，渴望自我改進。 • 從錯誤中學習，並不斷嘗試。 • 培養幽默感，享受生命和他人的陪伴。 • 利用自己的弱點去培養對他人的同理心。 • 對他人的弱點和缺失有耐心。 • 更加信任神的愛和協助。 	<p>我們會：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 感覺自己毫無價值、絕望。 • 試圖隱藏自己的弱點，不被他人看到。 • 害怕暴露自己的缺點。 • 把問題怪罪給其他人。 • 不願冒險嘗試改變，將失敗視為恥辱。 • 愛與他人比較和競爭。 • 自我防衛、固執或優柔寡斷。 • 尖酸刻薄，或把事情看得過於嚴重。 • 很在意自己的失敗，或是否比別人優越。 • 害怕神的拒絕或厭惡。

固並祝福我們。然而，神通常不會如我們所願，立即除去我們的弱點而「使軟弱的東西變成堅強」。使徒保羅不斷祈求神除去那根「肉體上〔的刺〕」，因撒但常利用那刺來攻擊他，但神告訴保羅：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全」（哥林多後書 12:7,9）。

主用許多方法使「軟弱的東西變成堅強」。雖然祂有能力如我們所願，用神奇的療法除去我們的弱點，但就我個人的經驗，這樣的事很少發生。舉例來說，我並沒有看到有任何證據顯示神將摩羅乃在寫作方面的弱點在寫下以帖書第 12 章那節著名的經文之後除去。神或許會幫助我們避開自己的弱點、讓我們用適當的幽默感來加以看待，並逐漸改善，藉以將軟弱的東西變成堅強。此外，優點和弱點通常是一體兩面（像是堅持不懈這項優點和固執這項缺點），我們可以學習珍惜優點，並抑制伴隨而來的缺點。

神還會用另一種更有力量的方法，來幫助我們使軟弱的東西變成堅強。在以帖書 12:37，主對摩羅乃說：「因為你已看到自己的弱點，你必成為堅強，終必坐在我在父家裡預備的地方。」

在這裡，神並沒有說要改變摩羅乃的弱點，反倒是要改變摩羅乃。透過克服人性弱點的挑戰，摩羅乃——和我們——都可以學習仁愛、同情、溫順、耐心、勇氣、恆久忍耐、智慧、耐力、寬恕、韌性、感恩、創造力和許多其他讓我們變得更像天父的美德。我們來世的目的，就是要鍛鍊出這些人格特質，而具備這些基督般的品格才能幫助我們準備好回到天家。

神有能力將我們努力要克服的人性弱點轉變成寶貴的神性美德和優點，讓我們能變得更像祂；再也沒有比這更能彰顯神的愛、智慧和祂贖罪的大能了。■

作者現居美國猶他州。





克里斯多·
瓦德爾長老
七十員

純正的 信仰

無私的服務——忘記自我、回應他人的需求、奉獻我們的
生命為人服務——向來是耶穌基督的門徒的特質。

在馬太福音第 11 章，救主用自己所做
的事，而不是藉祂所說的，來回答施洗
約翰的門徒所提出的問題，因而教導
了我們重要的一課。

「約翰在監裡聽見基督所做
的事，就打發兩個門徒去，

「問祂說：『那將要來的是
您嗎？還是我們等候別人呢？』

「耶穌回答說：『你們去，把
所聽見、所看見的事告訴約翰。

「『就是瞎子看見，瘸子行走，
長大痲瘋的潔淨，聾子聽見，死人復活，窮人有福音傳給他們』」（馬太福音 11：2-5）。

耶穌並沒有簡短地解釋教義，
說明祂的確是「那將要來的」，
而是以祂所做的事來回應他們——
即祂服務的榜樣。

在 2014 年 4 月總會大會上，
十二使徒定額組的李察·司考德
長老提醒我們：「我們發揮正義的
影響力並為人服務時，就是以最好
的方式在服事我們的天父。從古
至今，這世上最偉大的榜樣就是
我們的救主耶穌基督。」¹

無私的服務——忘記自我、
回應他人的需求、奉獻我們的
生命為人服務——向來是耶穌
基督的門徒的特質。在救主
誕生前 100 多年，便雅憫王
曾教導：「你們為同胞服務時，
只是在為你們的神服務而已」
（摩賽亞書 2：17）。

雅各提醒我們，「沒有玷污的
虔誠」不可或缺的部分，就是
要「看顧在患難中的孤兒寡婦」，
為人服務（聖經雅各書 1：27）。
「純正的信仰」並非只是口頭
宣告我們所相信的事，而是要
以行動展現。

愛與你同行的旅人

1984 年 7 月中旬，我和妻子
凱蘿在加州洛杉磯聖殿結婚數
週後，啓程前往猶他州，我準
備開始工作，而凱蘿也要完成
她的大學學位。我們兩人各開
一輛車。兩部車裡，裝載著我
所有的家當。

大約離目的地還有一半的
路程時，凱蘿開到我的車子旁，
用手勢向我示意。當時還沒有
行動電話、智慧型手機、簡訊
或推特。透過車窗看她臉上的
表情，我看出她身體不太舒服。
她表示可

以繼續開車，但我開始擔心我的新娘子。

快到猶他州一個叫比佛的小鎮時，她再次開到我車子旁邊，我看出她需要停下來。她身體不舒服，無法繼續開車。我們的兩部車上裝滿了衣物和結婚禮物，但不妙的是，我們只有一點錢，不夠支付旅館的費用，我不知道該怎麼辦。

我們都不曾來過比佛，路也不熟，我們開了幾分鐘後，看到一座公園。我們開進停車場，在一棵陰涼的樹下，我鋪了毯子讓凱蘿躺下來休息。

過了幾分鐘，另一部車子開進幾乎無人的停車場，停在我們兩部車的旁邊。一位大約和我們母親年紀相當的女士下了車，問我們是否有困難需要她幫忙。她說當她開車經過這裡時注意到我們，她感覺需要停下來。我們說明自己的情況後，她立刻邀請我們跟她回家，並說若有需要，可以在她家休息多久都沒關係。

我們很快就到她家地下室一間涼爽的臥房裡，躺在舒適的床上。剛準備要休息時，這位美好的姊妹說，她還有很多事情要辦，我們會獨自待在她家幾個小時。她告訴我們，如果肚子餓，廚房裡任何食物都可以隨意吃，如果我們在她回家前離開，就請把前門關上。

得到充分的休息後，凱蘿覺得好多了，我們沒有到廚房就直接上路。在離開時，那位仁慈的女士還沒有回到家。我們很懊悔沒有記下住址，也沒有好好地向我們的好撒馬利亞人表達感謝。她在路邊停下來，敞開家門讓有需要的陌生人留宿。

每當我回想這個經驗，就會想起多馬·孟蓀會長的話，他比任何人都更徹底實踐救主「去照樣行」這項勸誡（見路加福音 10：37）；他說：「在今生旅程中，如果我們無法去愛同行的旅人，就無法真正愛神。」²

無論我們在何處遇到「同行的旅人」——在路上或在家裡、在遊戲場或在學校、在職場或在

教會——只要我們尋求、觀察，並採取行動，就會變得更像救主，在一路上造福並服務他人。

尋求

十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926-2004）教導：

「很顯然的，我們不像寶貴的救主，絕對無法救贖人類的罪。此外，我們當然也不能承擔世人的一切病痛、軟弱和憂傷（見阿爾瑪書 7：11-12）。

「不過，在我們較小的能力範圍裏，我們的確能夠如同耶穌所邀請的，努力變得『和〔祂〕一樣』（尼腓三書 27：27）。」³

只要我們努力尋求變得像祂一樣，真心誠意地造福「同行的旅人」，就會獲得機會忘記自我並提昇他人。爲了要考驗我們是否真心想要變得更像夫子，這樣的機會常常是在不方便的時候來到，而祂無限的贖罪，這項最偉大的服務，對祂絕對不是方便的。「然而，」祂說：「願榮耀歸於父，我飲了，並完成了我爲人類兒女作的準備」（教約 19：19）。

真心尋求變得更像救主，會讓我們看到平常看不見的事。我們那位好心的撒馬利亞人在生活中保持與聖靈接近，因此她回應了提示，向有需要的陌生人伸出援手。

觀察

用靈性之眼去觀察，就能看見事情的真相，辨認出我們平常注意不到的需求。在綿羊與山羊的比喻中，那些受到「賜福」或「咒詛」的人，都沒有認出救主原來就在饑餓、口渴、赤身，或在監裡的人裡面。他們得到報償時，都問道：「我們甚麼時候見您？」（見馬太福音 25：34-39，40-44）。

只有用靈性之眼去觀察的人，才能辨認出需求，採取行動並造福那些受苦的人。我們那位好心的撒馬利亞人用她的靈性之眼，辨認出我們的需求。

採取行動

我們可能看見週遭的人的需求，卻覺得自己能力不足，認為我們所能提供的協助不夠。只要我們努力尋求變得像祂一樣，並用靈性之眼觀察到同行旅人的需要，我們一定要相信主可以透過我們工作，接著我們必須採取行動。

彼得和約翰走進聖殿時，遇到一個「生來是癱腿的」人求他們贖濟（見使徒行傳 3：1-3）。彼得的回答是我們每個人的榜樣，也是一項邀請，彼得說：

「『金銀我都沒有，只把我所有的給你：我奉拿撒勒人耶穌基督的名，叫你起來行走！』」

「於是拉著他的右手，扶他起來」（使徒行傳 3：6-7）。

我們採取的行動可以是付出時間和才能、一句鼓勵的話，或是勞力相助。只要我們努力尋求並觀察，就會遇到可以採取行動並造福他人的情況。我們那位好心的撒馬利亞人採取了行動。她帶我們到她的家，提供她所擁有的東西。她就是在說：「我把我所擁有的給你。」那就是我們當時所需要的。

孟蓀會長也曾教導相同的原則：

「在塵世生活的旅途中，我們每個人都會走在通往耶利哥的路上。你在耶利哥的路上會有什麼遭遇呢？我又如何？我是否不理會那落在強盜手中卻需要我幫助的人呢？你呢？」

「我會是那個看見了傷者，聽到他的哀求，卻從旁走過的人嗎？你呢？」

「或者，我會是那個看見、聽見，而停下來伸出援手的人？你呢？」

「耶穌給我們一道命令：『你去照樣行吧。』只要我們響應這項呼籲，難以言喻且無與倫比的喜悅就會在我們的永恆眼界中開展。」⁴

只要我們藉著尋求、觀察和採取行動，變得更像救主，我們就能逐漸明白便雅憫王的話是真實的：「你們為同胞服務時，只是在為你們的神服務而已」（摩賽亞書 2：17）。■

註：

1. 李察·司考德，「我給你們作了榜樣」，2014年5月，利阿賀拿，第35頁。
2. 多馬·孟蓀，「愛就是福音的精髓」，2014年5月，利阿賀拿，第91頁。
3. 尼爾·麥士維，「施基督贖罪之血」，1998年1月，聖徒之聲，第24頁。
4. 參閱多馬·孟蓀，「你們的耶利哥道路」，1989年9月，聖徒之聲，第2-3頁。

真心尋求

用靈性之眼觀察

採取行動並造福他人





함께 합소서
Need That Every Hour

우쿠슬하
신소프신

없기되소



늘 함께 합소서
I Meet Thee Every Hour

「我時時 需要主」

我們不知道還能教導什麼，那時同伴建議我們一起唱這首聖詩。

約拿單·偉斯托

我在韓國鉢山傳教時，某個晴朗的星期天下午，我和同伴瑞克斯長老在聚會後與成員們道別，正準備出去傳教，傳道領袖向我們介紹一位名叫孔頌君的12歲男孩。他那天來參加教會聚會，想要更認識福音。

我們當然很高興能教導他，但也有點緊張，不知該如何教導年紀這麼小的慕道友。我們決定先徵求他父母的同意，因此我打電話到孔頌君的家，和他母親朴美君簡短地聊了一下。我很驚訝她說，她很高興兒子會想參加教會聚會，並表示她很歡迎我們到家裡教導他。

意外得來的慕道友

隔天晚上我們到這位男孩的家中，準備教導他。我們很驚訝地發現朴美君也希望我們教導她的女兒孔淑金。由於我們和她的家庭還不熟識，朴美君希望能旁聽課程。我們當然很高興能盡量多一些人來聽課程。

他們招待我們一些點心後，我們就坐下來開始交談。我們並沒有直接進入課程主題，因為朴美君希望能更認識我們，同時也告訴我們她家庭的情況。她談到他們最近遭遇的考驗和困難，包括她兒子最近正在與癌症對抗。他已順利完成放射治療，目前病情已得到緩解，但醫生警告他們癌症隨時可能會再復發。這對他們家庭來說是很沉重的負擔。他們屬於勞工階級的家庭，父親必須非常努力工作才能讓一家人得以溫飽。

我為他們生活中所遭遇的考驗感到震驚與難過。他們的生活並不容易，而韓國原本就是個注重家庭的社會，但我可以清楚地感受到他們家人彼此的關係，比我在韓國遇見的任何家庭都來得親密。那天晚上我們離開他們家時，已更加認識這個特別的家庭，也有機會和他們分享福音信息。

在接下來的幾週，瑞克斯長老和我又回去教導他們幾次，每次都和第一次拜訪時一樣，受

到他們慷慨熱情的招待。當我們提到洗禮這個主題時，兩個孩子都非常渴望加入教會。然而，他們的母親卻不像他們那樣興奮。雖然她很認同我們的教導，也希望我們教導的事是真實的，但她是覺得自己無法做到和遵守加入教會所要求的承諾。她也感覺沒有和丈夫一同接受洗禮不太妥當；而我們也還沒有見過她丈夫。然而，她非常願意繼續與我們見面，也希望能和她的孩子一起來參加教會聚會。

我們繼續到她家教導，即將滿第二週時，我們見到了她的丈夫孔克萬，他是個謙恭有禮又慷慨的人。他在最後幾個課程加入了我們的討論，並立刻相信所有我們教導的事，包括一些其他人通常很難接受的教義，如什一奉獻和智慧語。儘管他們的經濟拮据，他們仍開始繳納什一奉獻。這位父親唯一的困難就是他必須在星期天工作。他每個星期天在首爾國際機場工作，因此無法和他的家人一起參加教會聚會。儘管星期天有工作，他和妻子仍設法安排在下個星期天來參加孩子們的洗禮會。

孩子們洗禮後，我們仍繼續經常拜訪這個家庭。我們一起開家庭晚會，分享經文和振奮人心的經驗，並介紹他們認識支會許多成員，幫助他們融入教會。然而雖然他們持續獲得福音經驗，而且母親會和孩子定期參加星期天聚會，但這對夫妻卻尚未承諾要接受洗禮。我們只能盡力去愛和支持他們。

幾個月後，我的同伴瑞克斯長老搬離這地區，而我的新同伴麥勒長老是剛從傳教士訓練中心來報到的。他充滿信心、活力和熱情，我承認自己有點跟不上他的腳步。在和孔克萬及朴美君見面幾次後，我的同伴問我，是否曾和以前的



在我們唱完最後一段歌詞時，屋子裡充滿了聖靈。朴美君雙眼直視著我說：「我需要接受洗禮。」

同伴邀請他們一起禁食。我們不曾這麼做。事實上，我從來沒想過要這麼做。因此我們拜訪這個家庭，並提出禁食的建議。我很驚訝地發現，爲了他們兒子的健康，也爲了改變孔克萬的工作時間，讓他可以參加教會聚會，他們已經開始定期禁食了。我和同伴參與他們的禁食之後，我們的祈禱獲得回答，孔克萬的工作時間改變了。但朴美君仍然很堅持，不願接受洗禮。

一個受靈啓發的想法

我的同伴又想出一個好主意。他拿出他的袖珍版聖詩歌本，並邀請和他們一起唱聖詩。雖然我們以前曾一起唱聖詩，但我從來沒看過朴美君開口唱，因此猜想她大概不喜歡唱歌，或因對聖詩不熟悉而感到不自在。我同伴問她，是否有最喜愛的聖詩，我很驚訝她竟然哽咽地回答說，她從小最喜愛的一首聖詩，就是「我時時需要主」（聖詩選輯，第49首）。我們開始四部合唱，爸爸唱主旋律，媽媽唱第二部，麥勒長老唱第三部，我則唱第四部。

屋子裡充滿了聖靈。當我們唱到第三段時，她無法克制激動的情緒，她的歌聲中斷了，而我們繼續唱著：

我時時需要主，
苦樂皆同；
若無我主同在，
生有何榮。
需要主我需要主；
時時刻刻要主，
如今求主祝福我，
我來就主！

在我們唱完最後的第四段歌詞時，她已泣不成聲。她丈夫試著安慰她，最後她終於平靜下來。她雙眼直視著我說：「我需要接受洗禮。」

在那個星期天下午，孔克萬和朴美君接受洗禮，這是我傳教生涯中最有靈性的洗禮會。他們的孩子也參加

了那場洗禮會，許多當地成員也來參加，以表達他們對支會中這個新歸信家庭的支持。我和同伴獻唱了一首特別的聖詩：「我時時需要主」。

後來我結束傳教返鄉。就讀大學一年後，我回到韓國參加暑期實習，每個週末，我都會安排拜訪許多在傳教時認識的特別朋友和家庭。幾個星期後，我回到鉢山並安排拜訪這個特別的家庭。到他們家時，我發現有一個人不見了——他們的兒子。朴美君眼裡充滿淚水，開口告訴我這個消息：他們的兒子癌症復發，在14歲那年離開人世。

我想試著表達哀悼之意，但又得克制內心的悲痛，孔克萬向我保證一切都安好。他們熱愛福音，忠信地參加教會聚會，並期盼他們家庭能在韓國首爾聖殿接受永恆印證的日子。雖然內心感到傷痛，但全家人都知道，他們會再見到孔頌君並能再次團聚。朴美君還告訴我，每天唱聖詩幫助她在日常生活中獲得力量面對考驗，並感受到聖靈陪伴所帶來的平安。

那天晚上我離開他們家時，我再次思考朴美君最喜愛的聖詩歌詞。我感謝天父在孔頌君過世後祝福這個家庭享有平安，也特別感謝聖靈促成了朴美君的歸信，也讓這個家庭能配稱接受聖殿中的永恆祝福。■

作者現居美國猶他州。

聖詩能安慰 悲傷者

「有些偉大的講道，是以唱聖詩的方式來宣講的。聖詩鼓勵我們悔改並行善、建立我們的見證與信心、振奮疲乏者、安慰悲傷者，並激勵我們持守到底。」

「總會會長團序」，
聖詩選輯，第ix頁。



培道·潘會長
十二使徒定額組
會長

救主 無私、神聖的 犧牲

主隨時都會幫助你。
假若你願意接受祂成為你的
救贖主，祂早已受苦並為你
償付代價了。

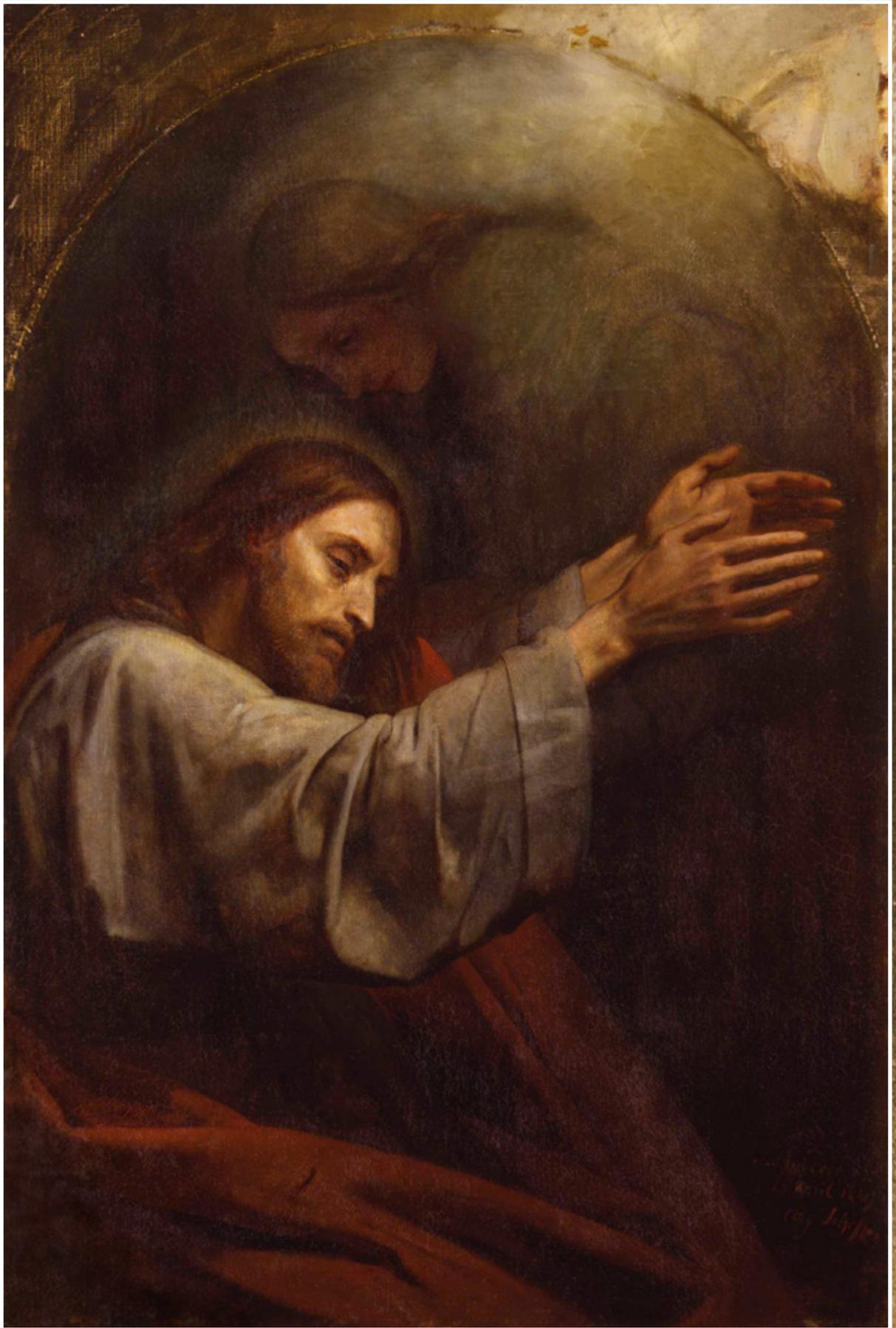
我們都背負著靈性的債務生活，這帳戶裡的債務無論如何都會一直累積。如果你陸續都在努力還債，就沒什麼好擔心的。很快地你開始學習紀律，知道債務會有結算還清的一天。要學著定期清償靈性帳戶裡的債務，不讓這債務孳生利息或產生罰款。

每個人都在接受考驗，所以難免犯錯。我想，各位一生中都做過一些讓自己後悔的事，就算你想為



這些事道歉也道歉不了，更不用說要加以改正；因此，你背負著重擔。現在，我們來談罪惡感，罪惡感就像會留下污點的墨水，不容易洗刷乾淨。罪惡感衍生出來的是失望，為了失去的祝福和機會而感到懊悔。

如果你們為罪惡感所苦，你們就像先知提到摩爾門經裡的一些人所說的：「教會也因他們的邪惡而開始衰敗，他們開始不相信預言之靈和啓示之靈；神的懲罰就在他們



眼前」（希拉曼書 4：23）。

我們在解決罪惡感這個問題時，往往會對彼此說，這並不要緊，而我們也會這樣告訴自己。不過在內心深處，我們並不這麼認為，而且就算我們說這不要緊，我們也不會相信自己，因為我們心知肚明。這真的很要緊！

先知一直不斷教導悔改。阿爾瑪說：「看啊，祂要來救贖那經由對祂名的信心，接受悔改的洗禮的人」（阿爾瑪書 9：27）。

阿爾瑪直率地對誤入歧途的兒子說：「然而，除非有懲罰，否則悔改就不能臨到世人，那懲罰與靈魂的生命一樣永恆，而且與幸福的計畫對立，幸福的計畫也是與靈魂的生命一樣永恆的」（阿爾瑪書 42：16）。

人生有兩個基本目的。第一是獲得身體，如果我們願意，這身體會蒙得潔淨，蒙得超升，而且永遠活著。第二個目的是接受考驗。在受到考驗時，我們難免犯錯。不過只要我們願意，我們可以從錯誤中學習。「我們若說自己沒有犯過罪，便是以神為說謊的，他的道也不在我們心裡了」（約翰一書 1：10）。

也許各位在身心兩方面覺得不如人，為了某些「積欠過期」的靈性負債感到苦惱、壓力沉重。當你在寧靜沉思的時刻面對自己（很多人不願這麼做），是否有些尚未解決的事困擾著你？你是否因為某件事情而感到良心不安？你是否在某個程度上仍需要為某件

錯事負責——不論這件錯事是大或小？

經常有人寫信給我們，他們有人犯下大錯，並且背負著重擔，他們哀求著：「我能獲得寬恕嗎？我可以改變嗎？」答案是肯定的！

保羅教導哥林多人：「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住」（哥林多前書 10：13）。

福音教導我們，唯有透過悔改，才能從痛苦和罪惡感中獲得釋放。除了少數——極少數——在獲知一切後自甘墮落、選擇沉淪的人以外，任何的積習、上癮、背叛、違誠、犯罪，不論大小都已蒙應許會獲得完全的寬恕。不論你人生中發生過什麼事，主已準備好一條回頭的路——只要你聽從聖靈的提醒。

有些人充滿了一股克制不住的衝動，一種在心裡反覆出現的誘惑，這也許會變成習慣，然後變成上癮。於是，我們傾向去犯下某些違誠的事以及某些罪，也會傾向於自圓其說，說我們沒有犯罪，因為我們天生如此。於是我們深陷其中，隨之而來的痛苦和悲傷唯有救主能夠醫治。你有力量去停止並蒙得救贖。

撒但攻擊家庭

墨林·羅慕義會長（1897-1988）曾經對我說：「不只要告訴他們，好讓

他們了解；更要告訴他們，好讓他們不會誤解。」

尼腓說：「因為我的靈魂喜歡明白的方式；主神以這種方式在人類兒女間行事。因為主神賜予理解之光」（尼腓二書 31：3）。

所以，仔細聽！我會說得很淺顯易懂，我已蒙召喚，有責任這麼做。

各位都知道有個敵人。經文用這些話為他下定義：「……那條古蛇，也就是魔鬼，就是萬謊之父」（尼腓二書 2：18）。他從太初就被剪除（見教約 29：36-38），無法獲得肉體。他誓言要破壞「偉大的幸福計畫」（阿爾瑪書 42：8），與一切的正義為敵，他全力攻擊家庭。

在你們生活的時代中，色情在世界各地猖獗蔓延，讓人難以躲避。色情主要是針對我們天性的某部分而來，透過這部分的天性，我們會有創造生命的力量。

沉迷色情會導致困境、離婚、疾病和種種不同的困擾。接觸色情從各方面來看都不會是無罪的。以任何形式去收集、觀看和攜帶含有色情內容的事物，就好像把響尾蛇放進背包裡一樣。在靈性上，這會讓你無可避免地遭到那毒蛇的致命攻擊，將牠的毒液注入你體內。由於世界的現況，我們不難了解，你可能會不經意地接觸到、讀到或看到色情內容，而渾然不知這麼做的可怕後果。如果你的情況就如同我所說的這樣，我要警告你停



全人類的歷史上
只有一個人
毫無罪過，
有資格為全人類
的罪和違誠
作成贖罪。

止，現在就停止！

摩爾門經教導，所有的「世人已蒙受充分教導，能分辨善惡」（尼腓二書 2：5）。這包括你在內。你知道什麼是對的，什麼是錯的。要非常小心，不要逾越界線。

雖然大多數的過錯可以私下向主坦誠，但在處理某些違誠的情況時，若要獲得寬恕，還必須去做其他事。如果你犯的過錯很嚴重，你就必須去找主教。至於其他的過錯，一般的認罪——安靜、個人形式的認罪——就足夠了。不過要記住，寬恕並不會一次就立刻來到。就算剛開始時遇到挫敗，也不要放棄。克服沮喪是這項考驗的一部分。不要放棄。正如我從前所勸告的，你一旦承認並棄絕罪，就不要再回頭看。

救主為了我們的罪受苦

主隨時都會幫助你。假若你願意接受祂成為你的救贖主，祂早已受苦並為你償付代價了。

我們世人不會、也不可能完全了解祂是如何完成贖罪犧牲的。但是，就現在而言，祂為何受苦比祂如何受苦來得更重要。祂為何要為你我和全人類做這件事？祂這麼做，是因為對父神和全人類的愛。「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的」（約翰福音 15：13）。

在客西馬尼園，基督離開使徒去祈禱。當時發生的事超乎我們的理解

能力！但我們知道祂完成了贖罪。祂願意承擔所有世人的過錯、罪過和罪惡感、懷疑和恐懼。祂為我們受苦，好讓我們不必受苦。許多人飽受苦難和憂患，然後痛苦、悲慘地死去。然而祂所受的苦比這一切更甚。

到了我這年紀，我已經嚐到身體疼痛的滋味，這真不好受！大家今生都難逃痛苦，而且必定會從中有些體會。不過最讓我無法忍受的痛苦是，知道有人因為我受苦。就是在這樣的時刻，我才得以稍加體會到救主在客西馬尼園裡所承受的痛苦。

祂所受的苦不同於在祂之前和之後的人所受的苦。祂承擔了全人類家庭的罪罰，想像一下！祂沒有虧欠，不須償付代價，也沒有犯錯，然而人類所累積的一切罪惡、悲痛和憂傷、痛苦和羞辱，一切心理、情感和身體上的傷痛全加諸在祂身上——祂經歷了這一切。全人類的歷史上只有一個人毫無罪過，有資格為全人類的罪和違誠作成贖罪，以及能夠忍受償付所有罪債時隨之而來的痛苦。

祂獻上自己的生命，說了一件重要的事：「是我承擔了世人的罪」（摩賽亞書 26：23）。祂被釘十字架，然後死去。他們無法取走祂的生命，是祂自己願意獻出生命。

完全的寬恕是可能的

如果你已經跌倒或曾經迷失了一段時間，如果你覺得敵人現在擄獲了

你，你可以懷著信心向前進，不必在世界上飄流不定。有人已準備好，要引領你回到平安及安全的地方。如經文所應許的，神的恩典「在我們盡力而為後」（尼腓二書 25：23），就會來到。這樣的事情是有可能發生的，而對我來說，這就是那最值得認識的真理。

我要應許，那光明的寬恕早晨會來到。到時，「神所賜、出人意外的平安」（腓立比書 4：7）會再度來到你的生命中，就像日出一樣，並且，你和祂都「不再記念〔你的〕罪惡」（耶利米書 31：34）。你要怎麼知道呢？你會知道的！（見摩賽亞書 4：1-3）。

對於你們中間那些深陷苦惱的人，這就是我來要教導你們的事。祂會給予協助、解決你無法解決的問題，但是你必須付出代價。你若不這麼做，事情就無法完成。在這方面，祂是非常仁慈的領袖，並且祂永遠會付出必要的代價，但祂希望你去做當做之事，即使那會使你感到痛苦。

我愛主，也愛差祂來的父。我們失望、犯罪和罪惡感的重擔可以在祂面前卸下，並且根據祂寬大的條件，帳戶裡的每筆帳都可以註明「已付清」。

「耶和華說：你們來，我們彼此辯論。你們的罪雖像硃紅，必變成雪白；雖紅如丹顏，必白如羊毛。」以賽亞繼續說，也就是「你們若甘心聽從」（以賽亞書 1：18-19）。

歸向祂

經文說：「在你年輕的時候要學習智慧；是的，在你年輕的時候就學習遵守神的誡命」（阿爾瑪書 37：35），這節經文是一項邀請，其中附帶的應許是：你可以不受敵人攻擊，獲得平安和保護。「不可叫人小看你年輕，總要在言語、行爲、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣」（提摩太前書 4：12）。

不要期待一生中凡事都順利。有時情形正好相反，即使是那些在生活中守本分的人，也是一樣。要以樂觀堅定的態度迎向人生的每個挑戰，然後你會有平安及信心來支持你現在與未來的生活。

有些人覺得自己尚未獲得想要和需要的全部祝福，我堅信，只要你過著忠信的生活，你必定會獲得救贖和救恩所需的經驗或機會。要保持配稱，抱持希望，有耐心並且經常祈禱。事情總會有解決之道。聖靈的恩賜會引導你，並且指引你的行動。

如果你因爲自己曾犯的過錯，或者因爲那些遲遲未到的祝福，而深陷於罪惡、失望、沮喪憂鬱之中，請讀一讀「來近主耶穌」這首聖詩中撫慰人心的教導：

來近主耶穌；罪惡壓迫你，
重重的負累，心力交瘁；
祂將帶你到安全的境地，
信祂的都能安息，安息。

來近主耶穌；你在黑暗中，
迷失了路途，主必照顧；



我們失望、
犯罪和罪惡感
的重擔可以在
祂面前卸下，
並且根據祂
寬大的條件，
帳戶裡的每筆
帳都可以註明
「已付清。」

偉大的愛心會從黑暗中，
把你帶領到光明，光明。

來近主耶穌；你若謙恭地，
求祂的大愛，祂定垂聽；
豈不知天使就近在咫尺，
來自天上的聖殿，聖殿。¹

我和我的使徒弟兄們一同聲明，我們是主耶穌基督的特別證人。每當我從自己或他人身上感受到主的神聖犧牲所帶來的潔淨力量，我就再次確認這項見證。我的見證，以及與我同爲使徒的弟兄的見證，都是真實的。我們認識主。主的先知、先見和啓示者都與主熟識。

我了解你們雖然不完全，但正在通往完全的路上前進。要懷著勇氣。要知道，任何擁有身體的人都有力量勝過那不具有身體者。² 撒但不能擁有身體，因此，在你們面對誘惑時，要知道：只要你們運用選擇權，就能克服所有那些誘惑——這項選擇權是在伊甸園裡賜給亞當和夏娃的，從那時起一直傳到現在這世代。

如果你們在展望未來時懷著希望，渴望去做主希望你們去做的，那麼，這就是期待於你們的一切了。■

摘自2011年11月6日楊百翰大學祈禱會講辭，
「最值得認識的真理」。如欲取得全篇英文講辭，
請至 speeches.byu.edu。

註：

1. 見「來近主耶穌」，聖詩選輯，第 64 首。
2. 見總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第 211 頁。

唱最喜愛的聖詩

我剛剛生下我們的女兒利百加。因為生產過程的劇烈陣痛，使我全身筋疲力竭。

當利百加被抱到我的懷裡時，一種強烈的感覺讓我覺得應該要唱我最喜愛的聖詩——「我是神的孩子」（聖詩選輯，第 187 首）。我最初的反應是：「不行，我太累了，等一下再唱給她聽。」但接著這個念頭又再次出現，因此儘管我疲憊不堪，還是唱起了第一段歌詞，我的丈夫和母親也跟著我一起唱。

唱完歌之後，我感覺房間裡有一種特別的氣氛，連一直保持專業形象、態度相當淡然的醫生，在那一刻也淚流滿面。她感謝我們唱了這樣一首優美

的歌曲。她說這些年來她接生了無數嬰孩，卻從未有過當時那樣的感受。

我想著那個經驗，不確定是否應該找一份這首聖詩的錄音送給她。不巧，我的生活忙碌了起來，於是就忘了這件事。

接著就到了我產後檢查的日子。醫生走進房間時，神情顯得很高興，給了我一個擁抱。她說那首歌一直在她腦海裡揮之不去，她甚至還試著在網路上找這首音樂，這樣她就可以唱給家人聽了。就在那時，聖靈提醒我應該送她一份這首歌的音樂。我答應她一週內會把音樂帶來給她。

那天晚上我禱告祈求協助能找到最適合她的編曲，第二天下午我訂購了一張以這首歌主編的 CD，幾天後 CD 寄來時，我迫不及待要拿去給她。

她收到時非常興奮，並且感謝我送她這份禮物。她告訴我，她不是很確定為什麼，但她覺得把這首歌和她的家人分享很重要。我們後來聊天時，我不僅分享我對這首歌的喜愛，也對其中教導的簡單真理作了見證。

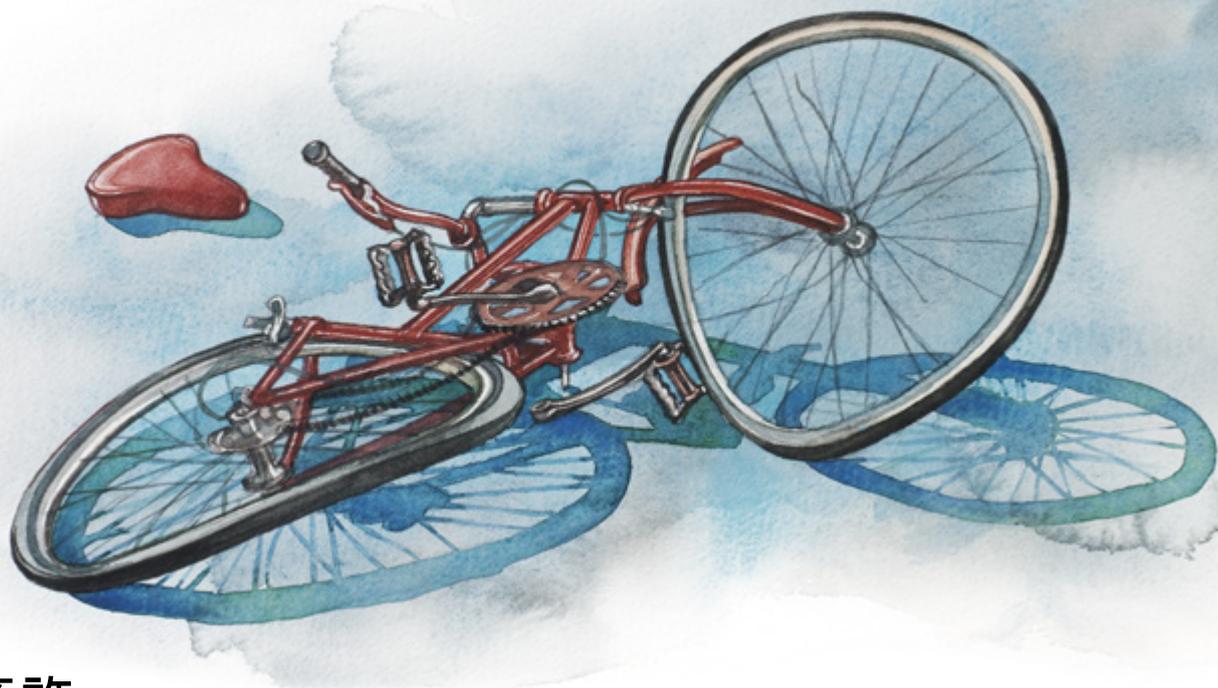
那天我開車回家時，感覺到天父對祂的一個女兒——就是我那位醫生的愛。祂認識她，也愛她，祂希望她明白她也可以再度回去與祂同住。■

安琪拉·森特，美國俄亥俄州

我們唱完歌時，一直保持專業形象、態度相當淡然的醫生，在那一刻也淚流滿面。



為什麼天父
沒有「一
直」看顧我們、
警告我們？



一直的應許

我坐在聖餐聚會中，沉思著麵包的祈禱文，腦海裡不斷反覆著這些話：「使他們能一直有祂的靈與他們同在」（摩羅乃書 4：3；教約 20：77）。

祈禱文說：「一直」，而不只是在某些時刻。那麼，為什麼幾個月前，我丈夫和我沒有事先得到提示去保護我們 11 歲的兒子，致使他在一場腳踏車與汽車相撞的意外中喪生？為什麼天父沒有「一直」看顧我們、警告我們？

我在初級會時就受到教導，也相信聖靈會保護我們。祂會用輕悄，微小的聲音來看顧、指引我們，警告我們避開危險。自從班過世之後，我心裡一直有這個念頭。我非常想念他，內心迫切地渴望能夠了解和得

到平安。

我那警告的聲音在哪裡？聖靈又在哪裡？我自認我們一直竭盡所能保持正義，我們繳付什一奉獻、參加聚會，而且在需要我們的地方隨時願意為人服務；我們雖遠不及完全，但我們確實舉行家人家庭晚會，也研讀經文，我們一直在努力。

後來當我上慈助會課程時，教師說了一個發生在她親戚身上的故事。這位親戚在等紅燈的時候，清楚地感覺到綠燈亮時，要留在原地不動。她聽從了這個提示，幾乎在同一個時間，一輛大卡車闖紅燈，橫衝直撞地駛過十字路口。她若是沒有聽從那聲音，她和孩子可能就會被撞傷，甚至喪命。

這個故事重重地打擊了我，

但就在我含著淚，從椅子上起身準備離開教室時，感到一股極大的安慰力量澆灌我的全身，我感受到平安，知道聖靈確實與我同在。在我的情況中，聖靈擔任的不是警告的聲音，而是保惠師、安慰者。

從班發生意外那時起，我就感覺到一股超越自己能力的力量，並且藉著天父的愛而受到安慰。有時我並不明白為什麼會發生某些事情，但我從未懷疑過祂的愛。

我相信神了解萬事，絕不會撇下我孤立無援。聖靈在我們生活中扮演許多角色，祂可以保護我們，但也會指引我們、安慰我們、教導我們，並賜給我們理解力和其他祝福。

我學習到天父確實遵守祂的承諾，祂「一直」與我同在。■

羅賓·卡斯柏，美國猶他州



聖靈向我低語

嘿，小弟弟！回來！」一個急切的聲音傳了過來。

我轉身注意到兩個年約五歲和七歲的男孩，淚流滿面地跑過商店的停車場。店員神情關切地叫著他們。

我回過身朝我的車子走去時，聽到聖靈向我低語：「你可以幫上忙。」這聲音很微小卻如此清楚，不一會兒，我便跑過停車場去找那兩個男孩。

我發現年紀較大的男孩站在一輛棕色的小廂型車旁，於是走過去在他身邊蹲下說：

「嗨！我叫克麗斯汀娜。你還好嗎？」

聽到我說這些話，他哭得更厲害，用手臂遮住他的臉。店員和另一個男孩也過來了。

店員對我說：「我想他們

只會說法語。我們剛剛發現他們在店裡跑來跑去，走失了。」

我用法語重新向孩子介紹我自己。法語是我的母語，但自從我小時候被一個說英語的家庭收養後，就再也沒說過法語了。照理說，我的法語並不好，但在那一刻，我說得卻一點也不生硬。我在安慰男孩時，心裡很明白要說的話，而且說得很清楚。

年紀較大的男孩一邊哭一邊像連珠炮似地解釋，他和弟弟在店裡到處都找不到父母，所以跑到外面來找他們。我聽他說話時，隱約注意到自己竟然不但能順暢地用法語交談，還能立即理解、安慰兩個嚇壞的孩子。

我告訴店員：「他們跟父

我注意到兩個年約五歲和七歲的男孩，淚流滿面地跑過商店的停車場。

母失散了，想要在他們的車子這裡等他們。」年紀較小的男孩告訴我父母親的名字，我再轉告店員，讓他用廣播器呼叫。幾分鐘之後，男孩看到父親從商店裡出來，就跑過去找他。

我跟在男孩後面走向他父親，發現自己竟連一句法語的再見都擠不出來。我想要試著說些男孩聽得懂的話，卻徒勞無功，只能說出幾個零星的字眼。最後，我只得轉用英語對男孩說：「再見，很高興認識你。」

當我離開男孩和他們的父母時，心中充滿了感激。天父透過我來安慰他的兩個小孩。主能擴大我有限的的能力來完成他的目的，這使我感到謙卑。當主召喚我們時，即使是在最不可能的情況下，只要我們獻上自己，就會發生奇妙的事。我感謝能為此作見證。■

克麗斯汀娜·埃爾哈特，
美國華盛頓州

我們現在就必須去聖殿！

某個星期日早上，支會介紹了一位新受洗的成員給大家認識，她的名字叫莉狄雅，她立刻就贏得了大家的喜愛。

莉狄雅多年來與糖尿病對抗，使得她既蒼老，雙眼也失明了。她很快就認識了支會成員，能聽出每個人的聲音和腳步聲。她會叫出我們的名字、與我們握手，我們從未提到她失明這件事。

在經過了一年必要的等待後，莉狄雅與主教、支聯會會長面談，得到了聖殿推薦書。在某個星期日的慈助會聚會，她把我拉到她身邊坐下，激動地說：「支聯會會長告訴我，我必須盡快去聖殿。妳願意帶我去嗎？」

莉狄雅說：「支聯會會長告訴我必須盡快去聖殿。妳願意帶我去嗎？」

那是十二月分的第一週，是我們所有人最忙碌的時刻。我試著用一般的藉口拖延，說：「不能等到一月再去嗎？」「不行，我們必須現在就去！」

支會裡有幾位姊妹每個月都會去聖殿，因此我找她們安排行程帶莉狄雅一起去。她們也都很忙。但是莉狄雅眼中含著淚水再次告訴我們，支聯會會長告訴她要盡快去聖殿。

因此我們全都同意隔週就進行這趟 150 英里（241 公里）的旅行。一路上，我們八位姊妹的說話聲和友誼，充滿了整個車廂。聖殿的經驗和接受個

人恩道門的祝福，讓莉狄雅欣喜不已。

一月的第一個星期，莉狄雅的情況惡化，被送進醫院的急診室裡，一週後她便離開人世了。不過莉狄雅是帶著幾週前她在聖殿裡接受的永恆祝福離去的。

後來我將我們這趟旅行的故事告訴支聯會會長，並且表示他受到提示告訴莉狄雅立刻去聖殿這件事，讓我印象深刻。

他回答說：「我並沒有要她必須現在就去的意思。我總是會告訴新獲得推薦書的人要快一點去聖殿。是聖靈告訴莉狄雅的，不是我！」

莉狄雅教導我們大家要聆聽聖靈的聲音並立刻採取行動。我感謝她提醒我要聆聽那輕悄、微小的聲音。■

瑪麗·厄文，美國加州





潘望博長老
七十員

憑 信心 往前進

你們年輕成人現在正走在所謂「作決定的十年」中。你們正在作人生許多最重要的選擇，像是「進入聖殿、傳教、接受教育、選擇職業，以及選擇伴侶，並在聖殿中接受今世和全永恆的印證。」¹

我要特別對那些正在為其中一項或好幾項決定上掙扎的人演講——有些人可能害怕作出錯誤的決定，因此幾乎無法作決定；有些人則需要先增強自己的信心才能作出決定。

尼腓所作受靈啓發的決定教導我們四件事，若善加應用，就能減少你們的恐懼、增加你們的自信向前邁進。

1. 遵守誠命

尼腓神聖紀錄的最後一節經文是他一生的寫照：「因為

主這樣命令我，我必須服從」（尼腓二書 33：15）。

尼腓服從神的誠命，具體展現了他對救主的信心與愛。他祈禱（見尼腓一書 2：16）。他讀經文（見尼腓一書 22：1）。他尋求並服從活著的先知的指引（見尼腓一書 16：23-24）。這樣的服從使得尼腓一生都有聖靈強而有力的影響力，並且使他能持續不斷地獲得個人啓示。

你也必須藉著遵守神的誠命來保持與主接近。我見證，只要持續地遵行諸如閱讀經文、每日祈禱、參加教會聚會、聽從活著的先知的忠告，以及為人服務等微小的事情，你必有資格獲得聖靈——及其所帶來的啓示。

獲得個人啓示的先決條件

尼腓所作受靈啓發的決定教導我們四件事，能減少你們的恐懼、增加你們向前邁進的自信。

不是成為完全，而是每日悔改（見羅馬書 3：23）。如果你的悔改真誠徹底（見教約 58：42-43），贖罪的潔淨力量會帶來聖靈，在你作出人生重大決定時指引你。



尼腓服從神的誠命，具體展現了他對救主的信心與愛。

能減少恐懼和增加信心的四件事：

1. 遵守誠命。
2. 懷著信心向前進。
3. 活在當下。
4. 汲取他人的力量。

2. 懷著信心向前進

請把自己置身在尼腓的處境。當你的父親告訴你，主已命令你們全家拋下財富前往荒野，你們難道不想知道你們的旅程和目的地嗎？

我想主若是清清楚楚地向尼腓顯明他的未來，他一定會激動不已。但是神並沒有對尼腓這麼做，祂也不會對你這麼做。

尼腓一家人在越過荒野時，指示是「不時」來到的（尼腓一書 16：29；18：1）。預先讓他看到確切的人生旅程，就無法讓他獲得能擴展靈魂、塑造信心的經驗，也就無法使他變得更像基督一般。

如果你正等待神向你顯示要主修哪一門科目、跟誰結婚、接受哪個工作、住在哪裡、要不要念研究所、要生幾個孩子，你可能一輩子都走不出公寓大

門。我見證個人啓示是「不時」來到的。

天父希望我們成長，其中包括要我們培養出權衡事實、作判斷和作決定的能力，但祂也邀請我們在祈禱中向祂求問我們的決定（見教約 9：7-9）。十二使徒定額組的李察·司考德長老曾教導，祈禱的回答來自「三種方式的其中一種。」²

確切的保證

司考德長老說：「第一，你可以感受到平安、安慰和確信來證實你的決定是對的。」³我的妻子克莉斯蒂和我發現，對於影響深遠的人生各個重大決定，我們可以透過經文，且往往是在參與聖殿崇拜之後獲得那份確信。

例如，我們曾在經過多次沉思和祈禱後，決定放棄我們夢想的德州新家，接受工作調派，帶著六名年幼的子女搬到中國北京。但是對於如此重要的遷移，我們極度渴望獲得聖靈的確認。我們果然得到了來自神的確證——在聖殿中——我們讀到教義和聖約的這些話：「我的旨意是要你……不要在此地停留多日；……不要顧念你的財產。到東部各地去」（教約 66：5-7）。

經文裡耶穌基督的聲音伴隨著強烈的聖靈的感受，證實了我們搬去中國的決定是對的。





主若是清清楚楚地向尼腓顯明他的未來，他一定會激動不已。但是神並沒有對尼腓這麼做，祂也不會對你這麼做。

會遇到許多時刻是必須立即採取行動，不能有片刻耽延。我學到，如同十二使徒定額組的達林·鄔克司長老教導的：「當我們盡了一切努力，當我們到烈日之下工作、有所行動，而不是在樹蔭下舒舒服服地坐著、祈求該怎麼跨出第一步的指示時，才會獲得聖靈的種種提示。」⁶

如同尼腓一樣，聖靈會在適當的時候對你所作的選擇加以證實或提出警告。

3. 活在當下

尼腓對踏上旅程前往應許地的奉獻與投入，與他的哥哥拉曼和雷米爾形成了鮮明的對比。他們決定要去，但他們的心從未離開耶路撒冷。尼腓為獵取食物修理斷弓、為造船開採礦石時，他的哥哥似乎一直安逸地待在帳篷裡。

今日世上有許多的拉曼和雷米爾，然而主需要像尼腓一樣忠誠奉獻的男女。當你全心投入自己所作的決定，努力在目前的情況中追求卓越時，你就能在生活中獲得極大的進步，甚至看見自己的未來。

尼腓體現了多馬·孟蓀會長睿智的忠告：「昨日的幻夢和未來的期待或許都會給我們帶來安慰，但是絕對不能取代當下的生活。今天是我們的機會，一定要好好把握。」⁷

不安的感覺

天父回答祈禱的第二個方式是藉由「感到不安、思想恍惚，顯示你的選擇是錯的。」⁴

我從台灣傳教返鄉後，認為與國際法相關的工作會是個不錯的選擇。當克莉斯蒂和我正在思考那樣的可能性時，我們想到未來五年多要付出高昂的學費。

當時美國經濟嚴重衰退，我們的經費又有限，因此我們認為加入空軍的大學儲備軍官訓練團來繳付我的學費，會是個明智的選擇。但是當我參加必要的測驗、也填寫了文件之後，我們還是無法很放心地作出那樣的承諾。沒有思想恍惚，也沒有不祥的感覺——但就是缺少了平安。

這項看似不合邏輯的財務決定是受靈啟發，部分原因是，我可能會真的變成一名糟糕的律師！

對神的信賴

神回答祈禱的第三個方式是：沒有回答。司考德長老說：「你若生活配稱，所作的選擇符合救主的教導，當需要採取行動的時候來到時，要懷著信賴前進。」⁵

尼腓最後一次嘗試獲取銅頁片的過程，說明了我們應該如何懷著對神的信賴前進。他在紀錄中寫道：

「而我被靈引領著，事先並不知道該做什麼。

「然而我向前走」（尼腓一書4：6-7）。

在你作決定的這十年中，

4. 汲取他人的力量

即使已尋求聖靈，依照我們的決定向前邁進，而且全心全意投入之後，但不免還是會產生懷疑，無法確定自己是否作了對的決定。在這樣的情況下，你信賴的家人或朋友能給你忠告，他們會成為你繼續持守的力量。我認為尼腓的妻子成了他在旅途中所信賴的碇錨。

我在參觀教會歷史博物館時，對尼腓的妻子多了另一層了解。那裡有一幅畫深深吸引



著我，畫中尼腓被綑綁在船桅上，狂風暴雨使他渾身溼透。⁸

他的妻子和一個孩子在他身旁，他的妻子也正經歷與尼腓同樣的暴風雨和挑戰，但她的眼神大膽無懼，她的雙臂堅定有力地環抱著尼腓的肩膀，保護著他。那一刻，我才明白自己也蒙福擁有一位忠誠的伴侶，在我經歷考驗的時候給我力量。我希望自己也能同樣地給她力量。

弟兄們，要保有並增強你們在傳教或在其他正義的服務中所培養、或將要培養的靈性力量，這是你最寶貴的資產，能幫助你成為一位理想的丈夫和父親。姊妹們，身為妻子和母親，妳們最美好的特質包括敏銳的靈性、信心，和跟從耶穌基督的勇氣。

我邀請你們要成為能給你目前或未來的伴侶充滿智慧的忠告和力量的那種人。有品德的男人和配稱的女人在聖殿中為今世和全永恆印證在一起，兩人就成為平等的夥伴，能共同完成許多困難的事。

我應許你們，如果你們從尼腓和近代先知身上學到有關作決定的教導，並加以應用，你就會「不時」獲得個人啟示引領前進。當你在這作決定的十年中向前進時，願你擁有和尼腓一樣的信心，說：

「而我被靈引領著，事先並不知道該做什麼。

「然而我向前走」（尼腓一書 4：6-7）。■

摘自2014年2月4日楊百翰大學祈禱會講辭，*“Nevertheless I Went Forth”*。如欲取得全篇英文講辭，請至speeches.byu.edu。

註：

1. 羅拔·海爾斯，「致亞倫聖職男青年：準備好面對未來十年的決定」，2007年5月，利阿賀拿，第48頁。
2. 李察·司考德，「善用來自天上的恩賜——祈禱」，2007年5月，利阿賀拿，第10頁。
3. 李察·司考德，「善用來自天上的恩賜——祈禱」，第10頁。
4. 李察·司考德，「善用來自天上的恩賜——祈禱」，第10頁。
5. 李察·司考德，「善用來自天上的恩賜——祈禱」，第10頁。
6. 達林·鄔克司，「在祂自己的時間、用祂自己的方式」，2013年8月，利阿賀拿，第26頁。
7. 多馬·孟蓀，「尋找寶藏」，2003年5月，利阿賀拿，第20頁。
8. 見伴侶，凱新·蘇利文繪，「來自全球的藝術——摩爾門經之美」，2000年12月，利阿賀拿，第37頁。

你信賴的家人或朋友能給你忠告，他們會成為你繼續持守的力量。



尋求祂

「為甚麼在死人中找活人呢？
祂不在這裡，已經復活了。」

(路加福音24：5-6)



因為有 約瑟

找出你的生活中，因為先知約瑟·斯密而有所不同（或可以有所不同）的6個方面。

泰德·邦恩斯
聖職部門

約瑟·斯密過世已經有170多年了。他只活到38歲，他大部分活動的區域都是名不經傳的地方，大概只有最精細的地圖才找得到。各位對他的許多生平事蹟可能十分熟悉。但你可曾想過這些事蹟對你個人有哪些影響？他帶來的影響實在不勝枚舉，各位不妨從這六個方面開始想一想。

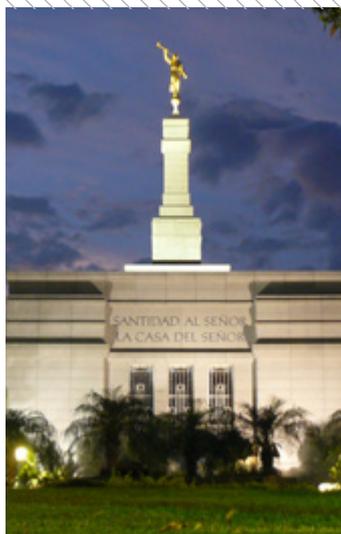
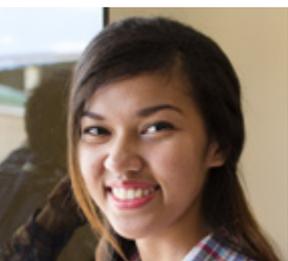
因為有約瑟·斯密：

1. 你認識了神和耶穌基督的真實身分。

即使沒有約瑟·斯密，你仍有可能會相信父神和耶穌基督，你也可能會對聖經有見證。然而請想一想，由於約瑟·斯密所復興的真理，由於他對摩爾門經、教義和聖約以及無價珍珠勇敢堅定的見證，你對神的認識變得更深入，也更為豐富。舉例來說，你知道了世上大部分人都不知道的一些事：復活的救主在美洲大陸顯現，親自驗證了祂的話語，祂不僅是「以色列的神，〔也是〕全地的神」（尼腓三書11：14）。

請想想，因為有尼腓、阿爾瑪和摩羅乃這些先知們有力的見證，你對天父和耶穌基督的見證得到了多大的鞏固，更別說約瑟·斯密自己的見證了，他宣告：「祂活著！因為我們看見祂在神的右邊」（教約76：22-23）。在這個質疑並經常離棄對神和耶穌基督信仰的時代裡，能夠擁有這加添的光，是多麼大的祝福啊！





3.

家庭可以成為永恆。

為什麼會有那麼多人對婚姻與家庭的重要感到疑惑呢？也許是因為他們不了解約瑟·斯密所復興的這項教義：婚姻和家庭是由神所制定的，而且其目的就是要延續到永恆（見教約 49：15；132：7）。婚姻與家庭並非只是我們的社會衍生出來的人為傳統，更是天國永恆體制的一部分。由於約瑟·斯密所復興的聖職權鑰和聖殿教儀，你的永恆家庭可以從這世上開始。

2.

你知道你是神的孩子——而且每一個人也都是。

或許約瑟·斯密所復興的最重要的一項真理，就是我們與神的關係這項真理。¹ 祂的的確確是我們的父親。你會否靜下來思考過從這項真理所導引出來的事情？這改變了你對自己的看法：不論世人對你的看法如何，你知道自己是神鍾愛的孩子，你的身上有神性的特質。這改變了你對他人的看法：霎時間，每一個人——每一個人——都成了你的弟兄姊妹。這也改變了你對人生的看法：所有的喜樂與考驗都是天父計畫中的一部分，為的是幫助你變得更像祂。所以你從小在初級會唱的歌真是一點也沒錯！²



4.

你可以得到聖職及其祝福。

由於神經由約瑟·斯密復興了祂的聖職，所以你可以接受洗禮，並接受聖靈的恩賜。你可以請求接受醫治、安慰與指引的聖職祝福。你可以訂立聖約，使你與神連繫在一起。你也可以在每個星期領受聖餐時，更新你所立的聖約。神的能力會透過聖職的各項教儀，來到你的生活中（見教約 84：20-21）。若沒有約瑟·斯密所完成的聖工，所有這一切都無法發生。



左：我心中的願望（第一次異象），瓦特·雷恩繪；上：巴拉圭亞松森聖殿

5.

你不會上癮，受制於有害物質。

或至少你可以從此戒癮，只要你願意遵守約瑟早在 1833 年所接受到的啓示——這要比醫學證明菸草會導致肺癌，而酒精能引發肝病要早得許多。有先知向你啓示神的智慧時，何必還要等世人的智慧跟上腳步才去做呢？智慧語顯示出神不只關心我們的靈體，也關心我們的肉體（見教約第 89 篇）。畢竟，正如約瑟·斯密的啓示所教導的，擁有身體會讓我們更像——而非更不像——我們的天父，祂也擁有骨肉的身體（見教約 130：22）。

加入談話

星期日沉思的事

- 我要怎樣加強我對先知約瑟·斯密的見證？
- 我要怎樣以言行進一步來展現對活著的先知的感謝？

你可以做的事

- 在教會中，跟你的家人與朋友，或是在社群媒體上，分享先知約瑟·斯密對你的生活產生了哪些影響。
- 將你的疑惑求問天父，就像約瑟·斯密所做的一樣。找時間跪下來祈禱，祈求祂指引你。然後，靜待並聆聽想法或感覺。將你的心得記錄在日記中。
- 閱讀十二使徒定額組尼爾·安德森長老在 2014 年 10 月總會大會上的演講：「約瑟·斯密」。訂立一項計畫，運用文中所提出的兩個建議，去獲得並分享你對約瑟·斯密的見證。



6.

你可以透過聖靈親自認識真理。

少年約瑟在 1820 年走進聖林裡時，當時各個教派都認為啓示是古代才有的事。約瑟的第一次異象證明了那是錯誤的。諸天開啓——神不僅只對先知說話，凡有疑問的人，都可以透過謙卑、勤

勉的尋求得到答覆（見教約 42：61；88：63）。舉例來說，就像約瑟所做的一樣，你也可以藉著求問神，親自得到約瑟·斯密是否是神的先知的答覆。

這份清單只是個開始。你還想再加些什麼？約瑟·斯密如何讓你的生活有所不同？■

註：

1. 見總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第 37-44 頁。
2. 見「我是神的孩子」，聖詩選輯，第 187 首。

「活著的先知

對我們而言比任何去世的先知**更重要**。……

「……神給亞當的啓示，並沒有指示挪亞要如何建造方舟。挪亞需要屬於他自己的啓示。因此，對你我而言，最重要的先知就是活在我們這個時代的這位，神正把祂對我們旨意啓示給他。因此，我們最先要閱讀的是……每月教會雜誌中所刊登的這位先知的任何話語。而刊登在教會雜誌〔利阿賀拿〕中的總會大會講辭，就是我們在未來半年內當行之事。……」

「要慎防那些標榜已去世的先知，來攻擊活著的先知的人，因為**活著的先知永遠是最重要的**。」■

摘自泰福·彭蘇會長（1899-1994），「跟隨先知的十四項基本要點」（*Brigham Young University devotional*, Feb. 26, 1980）, 2, speeches.byu.edu.

分享你的點子

支持活著的先知對你而言是什麼意思？與家人朋友或在社群媒體或youth.lds.org上分享你的感想。



救主 服從 的 榜樣

祂的榜樣為我們所有的人
立下得以遵循的模式。

十二使徒定額組的羅拔·海爾斯長老，在2014年4月總會大會中教導：「我們從救主生平所學到的所有教訓中，沒有一個比服從的教訓更清晰有力。」救主的榜樣不僅教導我們為什麼服從對天父很重要，也教導了我們如何能夠服從。當你回顧以下祂生平中的實例時，想一想這些例子如何在你的生活中，為你立下得以跟從的道路？

「我不求
自己的意思，
只求那差我
來者的
意思。」

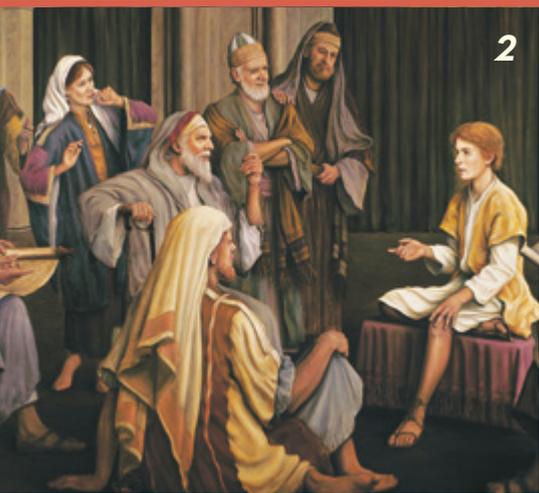
(約翰福音5:30; 亦見
約翰福音6:38; 8:28-29; 14:31)



你能做些什麼？

海爾斯長老說：「耶穌用淺顯易懂的話來教導我們如何服從：『你們若愛我，就必遵守我的命令』〔約翰福音 14：15〕以及『來跟從我』〔路加福音 18：22〕。」

你今天要做什麼，來變得更服從？



2

1. 雖然耶穌毫無罪過，但祂仍順從地受洗，「來盡諸般的義」（馬太福音 3：13-17；亦見尼腓二書 31：4-7；約翰福音 3：5）。

2. 耶穌 12 歲時，約瑟和馬利亞發現祂在殿裡教導，祂「順從他們」，服從地和他們一起回家（見路加福音 2：42-51）。

3. 雖然祂求問能否把苦杯從祂身上撤去，但祂仍順從地承受在客西馬尼園的痛苦（見馬太福音 26：36-44；路加福音 22：39-54）。

4. 祂守安息日為聖，並在會堂出席聚會（見路加福音 4：16-44）。

5. 耶穌順從地接受人的審判，好使天父的事工和榮耀得以成就（見以賽亞書 53：7；馬太福音 26：53；摩西書 1：39）。

6. 祂允許邪惡之人將祂釘在十字架上，藉此完成祂的事工（見馬太福音 27：35；約翰福音 10：17-18；加拉太書 1：3-5）。



3

由於救主是服從的



「由於救主是服從的，祂為我們贖罪，使我們得以復活，並為我們準備回到天父身邊的道路；天父知道我們在塵世學習服從的過程中，我們會犯錯。我們若服從，就表示我們接受祂的犧牲，因為我們信經由耶穌基督的贖罪，全人類都可以藉著服從福音的律法、教儀和誠命而得救。」

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老，「你們若愛我，就必遵守我的命令」，2014年5月，利阿賀拿，第35頁。



7



6



7

青年園地

「在〔基督〕
塵世傳道的
整個期間，
『祂受試探
但〔對它們〕
不予理會』

〔教約20：22〕。

——羅拔·海爾斯長老

8



9



4



7. 耶穌始終服從祂的父，祂去到靈的世界，在那裡組織了傳道事工（見彼得前書3：18-20；4：6）。

8. 耶穌受到撒但的試探，但是祂並沒有屈服（見馬太福音4：1-11；教約20：22）。

9. 祂繼續行天父的旨意，並指導教會（見約瑟·斯密——歷史1：16-17；教約19：2，24）。



5



消防隊員與神的軍裝

擔任消防義工的這日是個平靜的一天，所以我決定要來讀摩爾門經。有位同事看到我在讀摩爾門經，就問我是否知道，我們在現代要如何穿上神的軍裝。我們正在談話時，警鈴響了。附近的一家商店失火了。

我們迅速穿上消防裝備，直接趕到現場。由於火勢相當猛烈，我們正要進入那商店時，有個東西朝著我們的方向爆炸了。烈焰把我們團團圍住。那爆炸讓我和我的同事暈頭轉向了好幾秒鐘。幸好我們都穿著裝備和防護衣，我們倆才沒有受傷。

火場救援結束後，我們回到隊上，我問我的同事，是否還記得他問我有關神的軍裝的事。他說還記得，我解釋說，神的軍裝就像我們的消防保護裝備一樣。我們一定要時時穿上裝備，才能抵擋敵人強力的攻擊。如果我們遵守誠命，就能蒙福得到神的軍裝的保護力量，而聖靈也會成為我們的嚮導。■

法南多·羅薩，墨西哥



我最喜愛的經文

撒母耳記上 16：7。「耶和華不像人看人：人是看外貌；耶和華是看內心。」

加入教會之前，我總覺得自己是個平庸的普通人。我覺得自己沒有什麼長處。我害怕在人前表現，因為我擔心被拒絕而受傷害。我認為我周遭的人都比我強，比我聰明，也比我更好。

但當我成為耶穌基督後期聖徒教會的一員之後，這些看法全都改觀了。我學習了解到，我們都是神的兒女，承繼了神性的特質。現在我了解，根本不必去爭哪個人比較聰明、比較有錢或是長得比較美。在主的眼光中，我們都是平等的，祂才是審判之主——不是按照我們的外表特徵來評判，而是按照我們的服從和跟隨祂為我們制定的道路的渴望來審判。■

瓊安·雅蘇席娜，菲律賓

你星期日願意工作嗎？

我 15歲時獲得了對耶穌基督福音的堅強見證，滿心歡喜地加入了教會。當時，我為了幫忙家計而有一份工作。然而，就在我受洗後不久，我失業了。

我需要趕快找到新工作，我的家人還要靠我幫忙養家，但我去應徵的每一個工作，都要求我在星期日上班。我拒絕了很多工作，因為我知道，星期日我需要去教會（見教約 59：9-10）。

找了兩個月後，我還是沒找到工作。我媽媽不是教會的成員，雖然她相信神，但她很氣我推掉了那麼多的工作機會。

有一天晚上，她淚流滿面地看著我，問我：「你那麼忠信地做對的事，神為什麼要讓這些事發生在我們身上呢？」

我回答說：「媽，我不知道事情為什麼會這樣，但是我知道我做的事是對

的，我也知道神一定會因此祝福我們的。」

隔天早上，有人提供了相當可觀的工資，請我用兩天的時間把一些沉重的貨物從一戶搬到另一戶。這份工作非常吃力，但我一收到工錢，就直接衝回家去，作了一個感恩的祈禱。不久我就找到一份可以在星期日休假的好工作，而且從那以後，我不會再失業過了。

我很高興，我選擇了要守安息日為聖。生活中會有重重的挑戰，但我知道，只要我們在挑戰中仍堅定信心，主一定會祝福我們。■

撒希·沙馬，印度





尼爾·安德森長老
十二使徒定額組

如何才能 有智慧

在今日的資訊狂潮中，
我們是多麼需要智慧——
能夠整理並判斷如何運用所學。

要記住：

1. 我們必須追求智慧。
2. 智慧是多面向的，有不同的範疇和樣貌。
3. 及早獲得智慧，會帶來豐盛的祝福。
4. 在某個領域得到的智慧，可能無法轉換到另一個領域。
5. 世人的智慧雖然在很多事情上都彌足珍貴，但只有在謙卑順從神的智慧時，才是最有價值。

經文談到兩種智慧：世人的智慧和神的智慧。世人的智慧有正負兩方面。最黑暗的層面，就是用部分的真理參雜著人的智識與手法，以達到自私或邪惡的目的。

另外有一種屬世的智慧，就不這麼陰險，其實還非常正面。這種智慧是有意識地透過**研究、深思、觀察和努力工作**而得來的，那對我們所做的事情非常重要而且有幫助。對良善和高尚的人來說，我們會在塵世經驗中得到這樣的智慧。

更重要的是，使人在這世上得以成功的智慧，必須願意退讓到神的智慧之後，不能以為自己可以取而代之。

智慧有高低之別。我們需要有所體認的是，當世人的智慧與神的智慧有所衝突時，我們應當讓自己**順從神的智慧**。

我建議各位想一想自己所面臨的一些問題。在紙張中間劃一條線，左邊列出世人的智慧，右邊列出神的智慧，把有所衝突的問題列下來。

你會作什麼選擇？

教義和聖約第45篇談到救主第二次來臨前會發生的事件，主再次談到十個童女的比喻，然後讓我們去思考以下這些話：「凡聰明且接受真理、以神聖之靈為指導，又沒有受騙的——我實在告訴你們，他們將不會被砍下來丟進火裡，卻將承受得住那日子」（見教約45：57）。

讓我們**追求神的智慧**。還有很多智慧有待我們學習。我向各位保證，各位在追求智慧——即神的智慧時，一定會得到主的祝福。祂迫不及待地想要將祂的智慧給予我們。通常，我們在服從且虔誠地追求智慧時，這項屬靈的恩賜就會來到。■

摘自2009年4月10日揚百翰大學愛達荷分校畢業典禮演講辭。

你怎樣運用這項原則？

「我們總是會有兩種選項可供選擇。你可以選擇你要的，但一定要明智地作決定。我要說，選擇主的道路可以在每天的生活中幫助你，而能有聖靈為伴能幫助你應付任何的情況。選錯邊則會帶來不愉快的感覺，讓你在短時間內似乎很快樂，但之後當你看到後果，你會痛苦地後悔作了那樣的決定。請留在主的這一邊！這不是很容易，但是一定值得！」

撒母耳，澳洲

一點通



如果明知舞會或派對上會有人做些不好的行為，我還是去參加想立下好榜樣，這樣可以嗎？

請自問：「在那種情況下，我究竟想立下哪一種榜樣呢？」在一個充斥著毒品、酒精、不端莊的衣著、有性暗示歌詞的音樂或是猥褻舞蹈的場合，你要如何讓那裡的人了解，沒有這些不好的事物，才能更快樂？周遭的人可能會想——「這不是那個信心與標準的好模範嗎？」或是「那個人來這裡做什麼？」大部分的情況下，完全不涉足那樣的場合才能立下更好的榜樣，這樣才不會明知故犯地把自己暴露在誘惑之下。■

撒但對我的思想能有多大的影響？

天父確使我們能擁有道德選擇權，有能力在善惡之間作選擇。祂不會強迫我們去做好事，而魔鬼則無法強迫我們去做壞事（見總會會長的教訓：約瑟·斯密〔2007〕，第214頁）。所以，關於你的思想，魔鬼只有在你允許的程度下，才能產生影響。先知約瑟·斯密說：「撒但無法用他

的詭計誘惑我們，除非我們內心同意並屈服」（教訓：約瑟·斯密，第213頁）。他還說：「除非我們讓魔鬼有機可乘，否則他沒有力量轄制我們」（第214頁）。

此外，經文也告訴我們，「除了神外，沒有人知道你的思想和你心中的意念」（教約6：16），所以撒但實際上根本不知道你在想什麼。他只能提出誘惑，放出誘餌。但如果你選擇接受它們，撒但就會得到更大的力量來轄制你，誘惑也就更強了。同理可證，如果你抗拒邪惡，選擇良善，你就會得到鞏固與祝福。■

同一羊圈歸 同一牧人

保護羊群的圍牆教導了我們救主對祂人民的看顧。



古代的羊群

這是什麼：一個簡單的羊欄，圍牆。

用處：保護羊群不受掠食者和小偷的侵襲，尤其是在夜裡。

材料和結構：通常是石頭，時常還會在牆頂上嵌入有刺的樹枝。往往也會使用有刺的粗樹枝圍成籬笆，作為臨時性的羊圈。有時也會以洞穴來作為羊圈，在洞穴前面放上小石塊或樹枝作為柵欄。

聖經資料

- 羊非常有價值，可提供人們羊肉、羊奶、羊毛、羊皮和羊角，也是獻祭時的主要祭品。
- 在以色列，會攻擊羊的掠食者有狼、土狼、豹和豺狼。在古代，當地也有獅子和熊出沒（見撒母耳記上 17：33-37）。
- 當時的牧羊人用手杖來引導羊群，用棍子和投石器來護衛它們。
- 牧羊人白天帶著他的羊群去吃草喝水（見詩篇 23：1-2），晚上再帶回羊圈裡。回來時，牧羊人會清點羊群的數目，如果有少，就會去找那迷失的羊。然後他會躺在羊圈門口，保護羊群。
- 耶穌基督說祂是好牧人（見約翰福音 10：11-15），因為祂會為我們捨命。祂還自比羊圈的門（見約翰福音 10：1-9），因為唯有透過祂，我們才能獲得靈性的滋養、安息、平安、救恩和超升。
- 使徒保羅將教會比作羊群（見使徒行傳 20：28）。

大衛·海本繪：基督與富有的年輕官吏（局部），亨利·羅夫曼繪



另外有羊

救主談到「另外有羊，不是這圈裡的」（約翰福音 10：16），指的是被神從以色列家族帶離開的尼腓人和拉曼人（見尼腓三書 15：14-24）。祂還談到去拜訪以色列失散的支派（見尼腓三書 15：20；16：1-3）。

我們學到什麼

羊圈就是：

羊群聚集之地。身為教會成員，藉由我們的信心與聖約，也藉由實際上的聚集在一起，我們合而為一。總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長曾教導：「〔天父〕很想把合一的喜樂賜給我們，但這種喜樂是無法單獨賜給個人的。我們必須和他人一起努力尋求並符合獲得這項祝福的條件才行。難怪神催促我們要聚集起來，這樣祂才能把祝福賜給我們。祂希望我們的家人能聚在一起，祂也設立了班級和支分會，並命令我們要經常聚在一起。在……這些聚集的場合裡，……我們可以為達成合一而祈禱、努力，這種合一會為我們帶來喜樂，使我們服務的能力倍增」（「我們的心交織合一」，2008年11月，利阿賀拿，第69頁）。

安全與休息之地。在耶穌基督裡面，「〔我們〕心裡就必得享安息」（馬太福音 11：29）。祂的教會是「一種保障和避難所」（教約 115：6）。正如十二使徒定額組培道·潘會長所教導的：「藉著遵守我們已經訂立的聖約，並且在生活中做到一般基督跟隨者所必須達到的服從，我們就能確保自己……的安全」（「我確實知道的事」，2013年5月，利阿賀拿，第7頁）。

由牧羊人護衛著。耶穌基督是拯救我們的好牧人。祂受難死亡好使我們能克服罪與死亡，並且回到天父的身邊。只要我們歸向基督，服從祂的誠命，祂就會賜給我們個人以及祂的約民祝福、指引和保護。■

「我要怎樣才能自在地跟主教談一些問題或困擾？」

跟 主教談個人的困擾時會覺得緊張，是很正常的。面對新的經驗或是要跟成年人說話，我們往往都會緊張。

但你的主教是神所召喚的。神之所以會召喚他，是因為他是耶穌基督忠誠的門徒。他會盡己所能地保持仁慈和體諒。他的目標是要幫助你歸向救主，讓你找到平安。剛開始，你可能會覺得要告訴他你的問題或所犯的罪很難為情，但他絕不會因此而輕視你。事實上，你有渴望改進，他會很高興。你們之間的對話，他都會守密。

你不必獨自背負你的重擔。你的主教可以幫助你找出問題的答案，如果需要的話，他也會幫助你悔改，幫助你藉由基督的贖罪克服罪惡感、絕望或是不配稱。

與主教面談時，你會感覺到他對你的愛。雖然他的職責是看顧整個支分會的成員，但他的主要工作是關心男女青年的福祉。你請他協助並不會造成他的困擾。

你可以向天父祈求，請祂賜給你力量和勇氣去找主教面談。祂已授權你的主教來幫助你，而你的主教也樂於這麼做。如果你敞開心胸，渴望變得更好，你將發現，當你離開主教室時，你的心情會比之前好很多。

他絕不會因此而輕視你

神已授權你支會的主教，來指引你完成悔改的步驟。有時候，去找主教協助，是你能透過救主而完全悔改的唯一方法。我曾經去找主教面談，他幫助我找到了救主，並克服了我最深刻的傷痛。你的主教想要幫助你。他的召喚就是要照顧你，他絕不會因你需要找他面談的事而輕視你。

麥迪森，18歲，美國猶他州

你的主教很願意幫助你

以前我對面談總是感到很不自在，但我終於了解到，我的主教總是很願意幫助我解決問題。信賴你的主教，他是位牧羊人，而支會正是他的羊群。

傑明，19歲，玻利維亞科洛班巴



他不會背叛你的信任

我覺得主教大概是最值得信賴的成年人了，青少年可以向他尋求協助。他絕不會背叛你的信任——你對他說的每一句話都不會洩漏。有時候，你的問題讓你難以啓齒，但是與一位秉持著愛與關懷並且為你著想的人，面對面商談，事情就容易得多了。

妮可，18歲，美國愛達荷州



你可以仰賴他

你的主教或是分會會長是主真正的僕人。當你尋求來自於聖靈與經文中的靈感時，你可以仰賴他給你指引。你必須了解，主教可以幫助你，而神會帶領他。

史丹尼羅夫，19歲，烏克蘭頓內次克



要記住，他愛你

如果你有某件事想要和主教談一談，比較輕鬆的做法是，先和他聊聊學校或是其他普通的事。如果你因為有需要悔改的問題要說而感到緊張，只要記住，他愛你。你不必因他會如何看待你而緊張，因為他怎麼會因你想要更接近基督而輕視你呢？

艾希莉，17歲，美國亞利桑那州



祈禱以便能知道

問你自己，和主教面談為什麼會讓你感到不自在。你覺得他無法幫助你解決你的問題嗎？祈禱以便能知道主教愛你，神已召喚他來幫助你。

亞當，13歲，美國加州

即使你犯了錯

向主教坦白常讓人覺得很難又不好意思，但是當你走出主教室，你會感到如釋重負，你會知道，天父很愛你。即使你犯了錯，祂還是希望你能快樂。

亞曼達，16歲，美國猶他州

他可以幫助你

主教是你支會的牧羊人。要記住，他會盡力幫助你，而且他有神的能力在幫助他。如果你覺得害怕，你可以祈禱，求神賜給你力量去找主教面談。到最後，你會很高興自己去找了主教——這是值得的。

撒母耳，14歲，美國愛達荷州

如需這個主題進一步的資訊，請見司考德·葛洛，「我需要向主教認罪的原因和內容是什麼？」，2013年10月，利阿賀拿，第58頁。



對他有信心

「要聽取聖職領袖，尤其是主教的忠告。

他知道標準為何，他知道要教導你什麼。找機會和他在一起，他會問你一些尖銳而深入的問題。要信賴他，對他有信心，請他幫助你了解主對你的期望。立志遵照教會的道德標準生活。和一位成年領袖保持良好關係是很重要的，他能幫助你保持道德清白和配稱。」

十二使徒定額組羅素·培勒長老，「純潔產生力量」，1991年1月，聖徒之聲，第34頁。

下次的問題

「我因為是後期聖徒而在學校被人取笑，我知道我應當為我所相信的事挺身而出，但這真的很難！要如何才能得到足夠的勇氣，去告訴那些人不要再取笑我了？」

請在2015年5月1日之前在網站 liahona.lds.org 傳送你的答案，或用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org，或以郵寄方式寄達（地址見第3頁）；亦可附高解析度照片一張。

請務必於電子郵件或信函裡附上下列資料及同意書：（1）全名，（2）出生日期，（3）支會或分會名稱，（4）支聯會或區會名稱，（5）你的書面同意書。如果未滿18歲，請同時附上家長同意書（電子郵件亦可），表示同意刊登你的回答及照片。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

艾莉知道誰是她的英雄，
但她不敢說出來。

誰是

夏綠蒂·薛帕
根據真實故事改寫

「隨時隨地都要維護真理，像英雄勇敢地持守到底」（兒童歌本，第80頁）。

艾莉緊張地咬著大拇指的指甲。
菲茨小姐沿著一排一排的桌子
走過來，一個接一個地問每個學生
一個問題。

「誰是你的英雄？」菲茨
小姐問耶利米。

耶利米一秒鐘也不浪費
地回答。「我爸爸！」他自

鍾興樞·柯明·歐陽



你的英雄？

豪地說。

菲茨小姐露出微笑。「你呢，莎拉？」

她的回答來得一樣快。「亞伯拉罕·林肯。」

菲茨小姐繼續問這一排的下一個學生，艾莉覺得她的心砰砰直跳。他們整天都在談論英雄，而現在每個人都要說出他們心目中的英雄，而且要當著全班同學的面說出來！

安珀和賈斯汀說，媽媽是他們的英雄。華特說祖父是他的英雄。有些同學說，他們的英雄是國王或總統。

只剩下一些學生還沒說，菲茨小姐就要接近艾莉了。她必須快速地想一個英雄出來。

艾莉低頭看著鞋子，覺得很不好意思。要想出一個英雄沒什麼困難。她早就知道誰是她的英雄。就是耶穌基督。祂曾醫治病人、使死人復活，並為大家的罪償付代價。耶穌是有史以來最偉大的英雄！只是她不敢說出來。

想到要告訴全班同學耶穌基督是她的英雄，艾莉又咬了一下大拇指的指甲。要是耶利米嘲笑她呢？如果莎拉和安珀在下課時，背著她嘀嘀咕咕呢？

當然，她知道耶穌基督是她的英雄，但這不表示其他人也必須知道。

菲茨小姐在艾莉的桌子前停了下來，微笑著說：「誰是你的英雄，艾莉？」

艾莉的目光從她旁邊那排的學生瞟到菲茨小姐的身上。她低聲說：「亞伯拉罕·林肯。」

菲茨小姐笑了笑。「很好！」她邊說邊走到這一排的下一個學生。

她一走過去，艾莉就如釋重負的垂下肩膀。謝天謝地，總算結束了。她最不需要的就是讓全班同學知道她的英雄是——

「耶穌基督」，一個聲音說。

艾莉瞪大了眼睛，慢慢地看了過去，在那裡——就在這排後面不遠的地方——坐著一個頭髮亂蓬蓬的小男孩。他既瘦小又怕羞，總是坐在教室的後面。艾莉甚至不知道他的名字。她根本不記得他有沒有說過話——直到現在。

有些學生轉身盯著那男孩，但他毫不在意，只是看著菲茨小姐，又說了一次，「我的英雄是耶穌基督。」

菲茨小姐燦爛地笑了，繼續往下走。但艾莉驚訝地看著那男孩。她一直不敢告訴大家自己的英雄是誰，但這男孩不怕，他甚至沒有去艾莉的教會！然而他知道，做個好榜樣，為耶穌基督挺身而出是多麼重要，即使有時很困難。

艾莉對那男孩露出微笑。她再也不會害怕說出誰是她的英雄了。畢竟，她現在有兩個英雄了。■

作者現居美國加州。



祈禱和天主教堂

麥凱爾·喬治
根據真實故事改寫

「你們若有彼此相愛的心，……〔就〕是我的門徒了」（約翰福音13：35）。

丹妮抬頭仰望，但還是看不到美麗的大教堂屋頂。這是另一個教會的人來聚會的地方。丹妮不明白為什麼全家人要在星期五來這個教會，但爸爸說，要去做晚禱。

「什麼是晚禱？」丹妮問。

爸爸說：「這是一個聚會，大家聚在一起唱歌、讀經、祈禱，就像一個大家庭在一天結束後會做的那樣。」

丹妮喜歡這個說法。她們一家正在英國遊覽。上個星期天，他們去了約克城的一個支會。在初級會，所有的小朋友和丹妮都知道同樣的經文和歌曲。她知道那個支會是屬於耶穌的真正教會，就像她家鄉的支會一樣。

但是，這個天主教堂看起來和她去過的教堂很不一樣。她注意到有個小桌子擺滿了蠟燭。丹妮看著一個男孩點燃一根蠟燭。

「你為什麼要點蠟燭？」丹妮問他。

男孩笑著說：「我為特別的事祈禱時，會點一根蠟燭。火焰還在燃燒時，我希望神會





「我們應當愛所有的人、樂於傾聽，並對他人的真誠信仰表達關心。」

十二使徒定額組達林·鄔克司長老，「愛人和容忍差異」，2014年11月，利阿賀拿，第27頁。

繼續聽到我的祈禱。」

丹妮覺得那些蠟燭看起來和普通的蠟燭沒兩樣。她有點困惑，但她想要有禮貌。她對那個男孩笑了笑。

丹妮和家人坐了下來，晚禱很快就開始了。她看到同一個男孩坐在前幾排的地方。這時她發覺自己不知道大家都在唱什麼歌。他們祈禱時，是唸一本小書。每一件事看起來都和她知道的不一樣。

音樂雖然陌生，但仍很優美。然後，一個男人站起身來唸經文。他穿著袍子，不像丹妮的主教那樣穿西裝打領帶。但他開始唸時，丹妮發覺自己知道那個故事！他唸的是耶穌醫治10個痲瘋病人的故事。

丹妮低聲說：「爸爸，我喜歡這個故事。」

爸爸笑著說：「我也喜歡。」

然後穿長袍的人作了一個祈禱。他請求神祝福生病和困苦的人。就像丹妮的祈禱一樣！他還請求神特別祝福他教會中的領袖。丹妮想到，她們一家總是懇求天父祝福多馬·



孟蓀會長和他的諮理們。

一種溫馨的感覺進入丹妮的心中。她知道天父在告訴她，祂愛祂所有的孩子，並聆聽他們所有的祈禱，即使他們是去一個不同的教會、也沒有圓滿的福音。

他們起身準備離開時，爸爸看了看他的手機。他讀簡訊時看起來很憂傷。他說：「孟蓀姐妹去世了。」

「哦，不！」丹妮在心中快速地作個禱告，希望孟蓀會長不會有事。

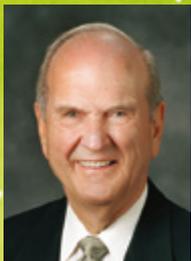
有人問她：「妳還好吧？」那是先前的那個男孩。他聽到丹妮的話，看起來很擔心的樣子。

丹妮說：「孟蓀姐妹去世了。她是我們的先知孟蓀會長的妻子。」

他和善地說：「我很遺憾。我會為他點一根蠟燭。」

丹妮露出微笑並謝謝他。她覺得這男孩很好心，願意為孟蓀會長作一個特別的祈禱。她知道天父會聽到她心中的祈禱，也會聽到這男孩的祈禱。■

作者現居美國猶他州。



羅素·納爾遜
長老

十二使徒定額組

十二使徒定額組
成員是耶穌基督
的特別證人。

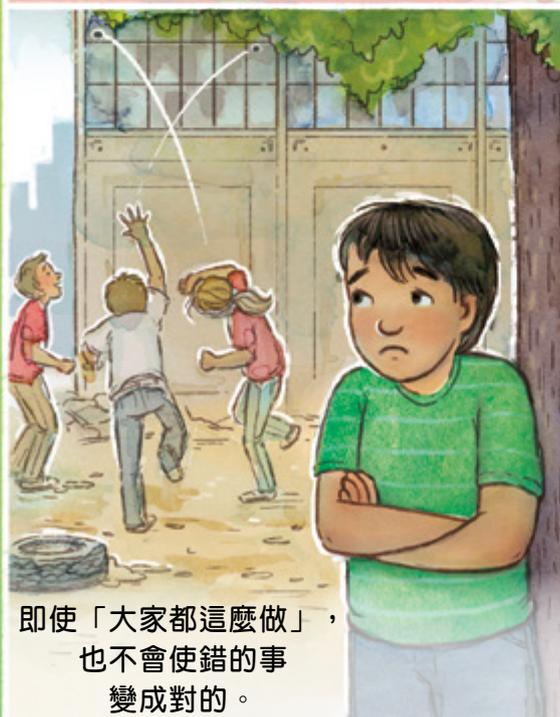
為什麼 服從 如此重要？



遵守神的誡命會使人蒙福，
絕無例外！



違背神的誡命會使人喪失祝福，
屢試不爽！



即使「大家都這麼做」，
也不會使錯的事
變成對的。



如果你服從神，
就是在展現自己的信心。

「這是耶和華
所定的日子，我們
在其中要高興
歡喜！」

——詩篇¹¹⁸：24



馬太·斯密繪

耶穌醫治一個痲瘋病人



艾琳·桑德森

想 想某次你生病的經驗。是不是有人對你做些友善的舉動，讓你覺得舒服一些？

在新約中，我們讀到耶穌如何仁慈地對待生病的人。有一天，一個得了痲瘋的人去找耶穌；痲瘋是一種令人痛苦的皮膚病。他知道耶穌有能力醫治所有生病的人。他相信耶穌能醫治他。耶穌觸碰這個痲瘋病人，並說：「你潔淨了吧！」（馬可福音 1：41）。耶穌一說完話，那人就痊癒了。

我們可以跟隨耶穌的腳步，親切慈愛地對待生病或悲傷的人。■

作者現居美國猶他州。

家庭討論建議

你可以用第 74 頁的經文人物，來講述馬可福音 1：40-42 中的故事。然後你可以讀出猶大書 1：22，並計劃全家人可以做些什麼，讓他人的生活為之改觀。也許你可以默默地為某個人服務。

歌曲：「告訴我耶穌的故事」（兒童歌本，第 36 頁）

經文：馬可福音 1：40-42

影片：請前往 Biblevideos.org 觀看「耶穌在安息日醫治瘸腿的人」和「耶穌醫治生來是瞎眼的人」。



跟隨耶穌的腳步

和你的家人，用角色扮演的
方式演出如何向有這些情況
的人表達愛心。你自己也可
以編造一些情況。



有個家庭剛搬到你家附近。

在學校，有些孩子在欺負另一個孩子。

一個到初級會的訪客，他不認識教會裡的任何人。

沒有人陪你的弟弟或妹妹玩。

寶寶哭了，但你的媽媽正忙著做晚飯。

你的支會或分會有個人病得無法出門。

了解更多：福音書

新約聖經裡有四部特別的書稱為福音書，是耶穌的一些門徒寫的。福音書講述有關耶穌基督在世時的事蹟。關於醫治這個麻瘋病人的故事記寫在三部福音書裡，分別是在馬可福音 1：40-42、馬太福音 8：2-4 和路加福音 5：12-14。

經文提示：字詞搜索

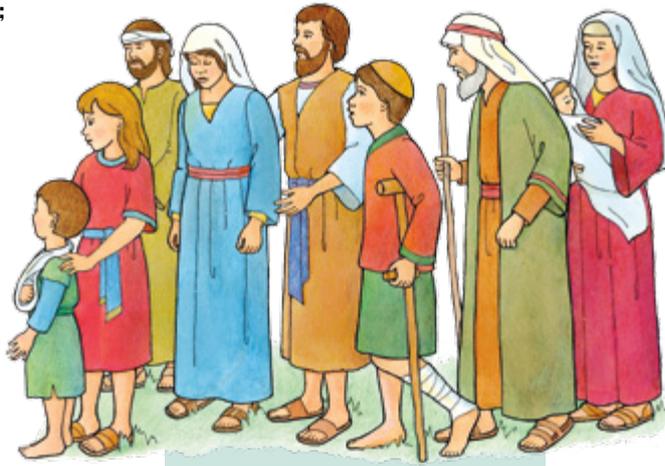
在馬可福音 1：41 中，有用到慈心（憐憫）這個詞。在聖經中，有時會有一些你可能不懂的生澀字詞。如果你發現有不懂的字，可以用經文指南來幫助你了解。例如，你可以查查看「憐憫」這個詞，找出它的意思，並找到其他使用這個詞的經文。你還可以查查哪些在耶穌醫治麻瘋病人這個故事裡的其他字詞？

耶穌醫治病人

馬可福音1：40-42；
路加福音4：38-40

將此頁黏貼在厚紙板上。
將人物剪下，貼在小木
棒或紙袋上，用它們來
協助演出新約聖經中的
故事。

在 liahona.lds.org，你
可以重複列印此頁。



群眾



耶穌基督



癱瘓病人



彼得的岳母



克勞帝奧·齊威
長老
七十員

正確的道路



「聽那位造你們的神說的話」（教約43：23）。

許多年前，我和家人到美國猶他州的拱門國家公園觀光。其中最漂亮和最著名的拱門是精緻拱門，我們決定要走山路到那座拱門。

一開始我們興致勃勃，但過不了多久，其他人都想要休息。我想要早點到那裡，所以就自己走了。我並沒有留意自己應該走的路線，開始跟著一位男士走，他看起來知道路要怎麼走。

小徑變得越來越難爬，我確信我的家人一定爬不上去。突然間我看到了精緻拱門，但令我驚訝的是我無法走過去。我走的這條小徑是到不了

拱門的。

我很沮喪的往回走，不耐煩地等著，直到大伙兒再次碰面。他們告訴我，他們跟著路標指示的正確方向小心翼翼地前進，終於到了精緻拱門。遺憾的是，我走錯路了。我學到了寶貴的一課！

不要忽略那條可以和天父共享永生的道路。遵行你學到的福音原則和誠命，你就會走在正確的道路上，將能永遠與祂同住。■

摘自「別走錯路了」，2014年5月，利阿賀拿，第39-41頁。

我知道耶穌愛我

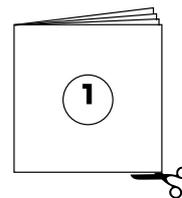
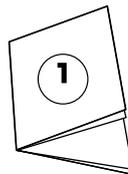
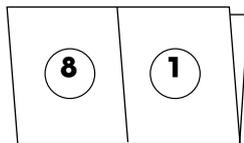
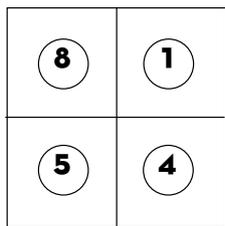
珍·查特
根據真實故事改寫

蘭妮一直很努力在教會中保持虔敬。但她累了，很想動動她的小腿。



聖餐儀式結束後，蘭妮打開她的耶穌故事書。她看到耶穌和小孩的圖片，這讓她覺得心裡好平安、好快樂。

故事接續至第79頁。



1. 剪開



「我知道教主深愛我」
譚咪·克里莫與狄瑞娜·貝爾

我的耶穌小書

2. 摺起來

8

1

5

我沒有觸摸他，坐在祂膝上，
但，我知耶穌活著。

祂深深愛著每一個小孩，
我知祂也愛我。

4. 剪開

4



3. 摺起來



很久以前，在一個美麗地方，
小孩圍繞耶穌身旁。

2

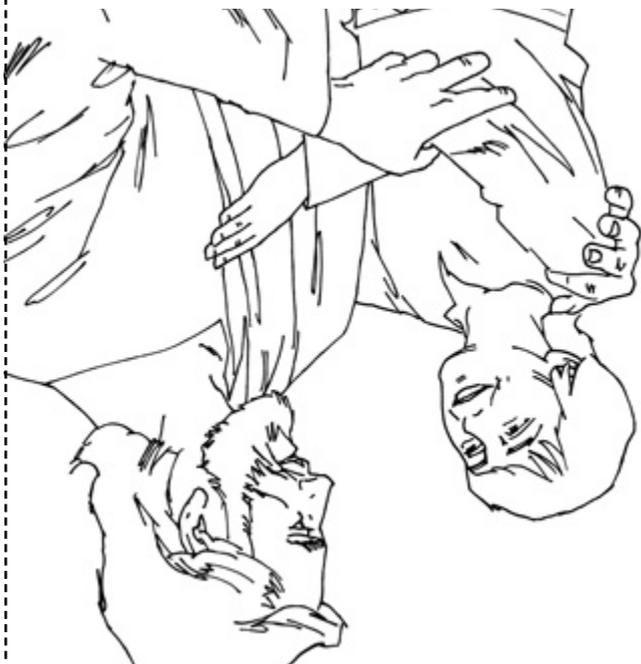


把真心獻給祂。
我知道救主深愛我。

7

祂祝福、教導，小孩感受祂的愛。
看見祂臉上淚水。

3



知祂活著！我用信心跟隨祂。

9



摺起來

摺起來



聖餐聚會結束後，蘭妮問媽媽：「爲什麼我看耶穌故事書時，比較容易保持虔敬呢？」

媽媽說：「我想那是因爲這本書提醒你，耶穌多麼地愛你。」

蘭妮點點頭。
她問：「你覺得耶穌知道我也愛祂嗎？」

媽媽給蘭妮一個擁抱。「是的，我不敢肯定祂知道。」■



作者現居美國科羅拉多州。

這個月是總會會長團鼓勵成員舉行家人家庭晚會以來的第100週年。本文內容摘自總會會長團為引進家人家庭晚會而寫的信函。這封信於1915年4月發布，並刊登在1915年6月份的進步時代（Improvement Era）（第733-734頁）。大小寫及標點均已現代化。

親愛的弟兄姊妹：
我們忠告後期聖徒要更嚴格地遵守主在教義和聖約第68篇中所賜的誠命：

「還有，只要父母在錫安……中有子女，卻未教導他們了解悔改、對活神的兒子基督的信心，以及洗禮和藉按手禮的聖靈恩賜的教義，到了八歲，則罪就落在父母頭上。……

「他們也要教導子女禱告，在主前正直地行走」〔見教約68：25-28〕。

錫安中的兒女也應該更完全地遵守主賜給古代以色列，又再重述給後期聖徒的誠命：

「當孝敬父母，使你的日子在耶和華——你神所賜你的地上得以長久」〔出埃及記20：12〕。

這些啓示極為適用於後期聖徒，本教會中的父母皆必須在家中教導並遵行這些誠命。

爲了這個目的，我們勸告並鼓勵所有的成員要開始在家中找一個時間，父母要將孩子聚集起來，一起舉行「家庭晚會」，教導他們主的話語。這

家人 家庭晚會 實行100週年



樣他們就會更完全地知道家中有何需求和要求，同時他們和孩子也會更深入地了解耶穌基督福音的各項原則。此一「家庭晚會」應用來祈禱、唱聖詩、唱歌、彈奏樂器、閱讀經文、討論家庭的主題、明確地教導各項福音原則和生活中各項道德議題，以及子女對父母、家庭、教會、社會和國家所負的

責任和義務。對於年紀較小的孩子可使用合適的朗誦、歌曲、故事和遊戲。亦可供應多半可在家中準備的簡便點心。

勿拘泥於僵化的形式，要讓家裡的每個成員都參與。

這些聚會使親子及手足之間有相互信任的機會，使父母親有機會向子女提出警戒、忠告、勸誡的話，使兒女有機會尊重父母，爲家裡所得到的祝幅表達感激之情，好使主對他們的應許能夠確實實現，使他們的生命得以長久而快樂。……

我們……鼓勵年輕人在那天晚上留在家裡，運用能力使得晚會富有教育性、更有益處、更有趣味。

聖徒們若服從此項忠告，我們應許，將會帶來偉大的祝福。家中的愛心並對父母的服從會增加。以色列青年的心中會培養出信心，他們會獲得力量去克服那困擾著他們的邪惡影響力及誘惑。

總會會長團
約瑟 F. 斯密
安東·倫德
查理·彭羅斯
謹啓 ■

真知灼見



我該如何將家人家庭晚會列為優先？

「在你們努力鞏固家庭和增進平安時，要記住……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。不要讓工作需求、運動、課後活動、學校功課或其他任何事情，變得比與家人在家中共度時光更重要。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。」

本期的其他內容

年輕成人園地

憑信心 往前進

從尼腓一生中看到的這四個道理，可以讓你對自己作的決定有自信。



第44頁

青年園地

因為有 約瑟

你的人生如何因為先知約瑟·斯密而變得不同？請想想這六個方面。



第50頁

兒童園地

我知道 耶穌愛我

做一本自己的小書，以幫助你在教會中保持虔敬。



第76頁

耶穌基督
後期聖徒教會