

利阿賀拿



只有祂能成為我們的
救主，第8頁

從復活可學到哪些與骨肉身體
有關的真理？第14頁

卸下遭受性虐待的重擔，
第22頁

認識你的敵人：如何對抗
撒但的四個詭計，第30頁



工人在瑞士伯恩聖殿工地架設標誌。該聖殿於1955年9月由大衛奧·麥基會長奉獻，這是第一座蓋在北美境外的聖殿，也是第一座用英文以外的語言進行教儀的聖殿。

照片由教會歷史圖書館惠予提供



信息

- 4 總會會長團信息：
義人因信得生
迪特·鄔希鐸會長
- 7 探訪教導信息：
聖職的誓約和聖約



封面
在墳墓邊的三位馬利亞，
威廉·雅得菲·柏古瑞繪

特稿

- 8 救主的贖罪：
真正基督信仰的基石
羅拔·海爾斯長老
因為祂活著，我們所有人
將來都會再次活著。
- 14 耶穌基督的復活以及與
骨肉身體有關的真理
大衛·愛德華茲
耶穌基督的復活教導了我們
一些與骨肉身體永恆神聖
本質有關的重要真理。
- 22 通往希望和醫治的橋樑
娜仁·泰立
你或所愛的人遭到性虐待這樣
邪惡的創傷時，要如何找到
平安、希望和醫治？
- 28 家庭老相簿：家庭故事的力量
安內黎·樸思卡蘇
祖先的故事和生平事蹟繼續
鞏固著我。

30 戰爭進行中

賴瑞·勞倫斯長老
勞倫斯長老分享了撒但的四個
詭計，以及與之對抗的方法。

專欄

- 20 音樂：來，來歸向祂
史蒂芬·瓊斯和麥可·穆迪
- 38 信心的化身：思凱德莉·波庫瑪
- 40 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：神的能力
布司·麥康基長老



44 了解你的教長祝福詞

愛麗·阿尼爾和
瑪格麗特·威爾頓
教長祝福詞就像是我們個人的地圖。本文提供了使用這份地圖的幾項要訣。

48 準備展開新旅程

卡莉娜·德利馬
成家的恐懼和自我懷疑讓我煩惱不已。我要如何找到平安？

50 怎樣在意念和心中學習？
如何用主的方式尋找問題的答案，並更了解經文？

52 量身打造個人的福音學習
學習如何讓自己的福音學習有滿滿的收穫。

56 教會領袖的回答：
如何找到真正的平安
昆丁·柯克長老

57 忘了帶的書，忘不了的見證
艾碧嘉·費爾
我被要求分享有關教會的信息那天，剛好忘了帶教會的書。我說的簡單見證夠嗎？

58 他們見到了祂
閱讀這些對復活的救主的見證，看看自己要如何也成為祂復活的證人。

62 我們的天地

63 海報：信徒如同精兵

64 答問篇
我要怎麼知道神在垂聽我的禱告？



66 安德烈和麟話
茱麗·唐納森
一句麟話不會怎樣，對吧？

68 使徒的回答：
我該如何幫助家人變得堅強？
大衛·貝納長老

69 每天為進入聖殿作準備
喬依·瓊斯
了解瓊斯姊妹如何設立一個重要目標。

70 星兒閃耀
珍·麥克布萊
星兒第一次去初級會，她很緊張。她能找到朋友嗎？

72 成為一道光！
伊利莎白·賓柏若芙
成為好朋友的八個方法。

73 教會歷史人物：傳播福音

74 想到耶穌
琳賽·譚納
米亞學習有關聖餐的事。

76 耶穌的故事：
耶穌賜給我們聖餐
金恩·瑞德

79 復活節百合花

看看你能不能找到隱藏在這期雜誌裡的利阿賀拿。提示：它會發光嗎？



家人家庭晚會建議

本期所刊載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是兩個範例。



「他們見到了祂」，第 58 頁：全家一起閱讀這篇文章後，可以討論即使我們沒有親眼見到基督，還是可以用哪些方式成為祂的證人。可以想一想讓自己更接近救主的方式，例如找機會為社區裡的難民服務、在經文研讀中學習救主的生平、為一對夫妻照顧小孩，讓他們可以一起去聖殿，或主動關心遭遇困難的朋友。也可以觀看 mormon.org/easter 網站上的影片，沉思基督和祂的復活對我們的生活有多麼重要。

「每天為進入聖殿作準備」，第 69 頁：喬依·瓊斯姊妹提醒我們，把聖殿列為生活的優先事項很重要，而做家譜能幫助我們準備好進入聖殿。不妨在家人家庭晚會舉行一次「家譜和聖殿之夜」，學習如何將姓名編入索引、搜尋家庭紀錄或討論聖殿教儀的重要，以及觀賞世界各地的聖殿圖片。你們居住的地方若離聖殿很近，可以造訪那裡的聖殿廣場，討論聖殿如何讓我們更接近天父，幫助我們感受祂的愛。

線上提供更多資料

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。若要尋找靈感信息、家人家庭晚會建議和可與家人朋友分享的資料，請造訪 [facebook.com/liahona.magazine](https://www.facebook.com/liahona.magazine) (提供英語、葡萄牙語和西班牙語)。

本期主題

數字代表文章起始頁。

- 友誼，70，72
- 天上的戰爭，30
- 平安，48，56，62，66
- 永生，8，14
- 希望，22，48
- 見證，38，50，57，58
- 性虐待，22
- 服務，4，42，68
- 知識，50，52
- 信心，4，38，41，48，80
- 勇氣，40，57，63
- 祈禱，41，62，64

- 耶穌基督，8，14，30，56，58，74，76，79
- 家庭(家人)，28，42，48，68
- 家譜，28
- 骨肉身體，14
- 教長祝福，44
- 教會歷史，73
- 復活，8，14，58，76，79
- 復活節，14，58，76，79
- 經文研讀，43，52，57
- 聖約，7
- 聖殿崇拜，69
- 聖餐，74，76
- 聖職，7，80
- 聖靈，50
- 榜樣，72
- 誘惑，30，63
- 語言，40，66
- 醫治，22
- 贖罪，8，22，74，76
- 靈性力量，4，30，63，80



迪特·鄔希鐸會長
總會會長團第二諮理

義人 必因信得生

拉比和肥皂師傅

有一則古老的猶太寓言故事，主角是一位不信神的肥皂師傅。有一天，他和一位拉比散步的時候，問道：「有件事，我一直不懂。宗教在我們當中已有千年之久，但放眼望去，盡是邪惡、貪污、不誠實、不公平、痛苦、飢餓和暴力。這樣看起來，宗教一點也沒有讓世界變得更好。所以我要問，宗教有什麼用？」

拉比一下子沒有回答，卻只是繼續跟肥皂師傅走著。最後他們來到一處兒童玩耍的地方，孩子們在泥巴堆中玩得滿身是泥。

「有件事，我一直不懂，」拉比說。「看看這些孩子。肥皂在我們當中已有千年之久，但這些孩子還是很髒。所以，肥皂有什麼用呢？」

肥皂師傅回答：「拉比，因為這些孩子髒，就怪罪肥皂，是不公平的。肥皂得用才能產生功效啊。」

拉比此時笑著說：「完全正確。」

我們該如何生活呢？

使徒保羅引述一位舊約先知的話，概要說明成為信徒有何意義。他寫道：「義人必因信得生」（羅馬書 1：17）。

或許就在這句簡單的陳述中，我們明白了一個薄弱無效的宗教和一個有力量改變生命的宗教，兩者之間的區別。

不過，要了解「因信得生」的意思，得先了

解何謂「信」。

「信」不只是相信，而是完全地信賴神，並且有行動相隨。

「信」不只是許願。

「信」不只是坐在原位，頻頻點頭、表示同意。我們說「義人必因信得生」，指的是用信心來引領和指導我們的生活。我們會依照信心採取行動，那不是一種不加思索的服從，而是因為我們信賴且真心愛我們的神，以及祂為其兒女所啟示的無價智慧。

信心必須有行動相隨，否則就是死的（見聖經雅各書 2：17），不是真正的信心。那樣的信心不會有力量改變任何一個人，更不用說改變世界了。

有信心的男女信靠他們慈悲的天父——在茫然不確定的時候如此，在無法完全看清或清楚理解，心存疑惑又遭遇逆境時也是如此。

有信心的男女認真遵循門徒的道路，他們敬愛救主耶穌基督，努力效法祂的榜樣。信心會激勵我們，也確實會啟發我們把心轉向上天，並主動去關心、提升、造福我們的同胞。

沒有行動的宗教，就像沒有拆盒的肥皂一樣，潛力或許無窮，但除非讓它發揮應有的功能，否則實際上力量非常薄弱，無法帶來任何改變。耶穌基督的復興福音是一個行動的福音。耶穌基督的教會教導真正的宗教，分享信心、希望、仁愛的信息，包括在屬靈和屬世方面幫助我們的同胞。

幾個月前，我和內人海荷瑞跟著我們幾個孩



鄔希鐸會長和他的女兒安雅在希臘雅典附近的一個營區探望難民。

子去地中海地區旅行。我們造訪了一些難民營，見到了祖國遭到戰火蹂躪的家庭。這些人跟我們的信仰不同，但是他們是我們的兄弟姊妹，而且迫切需要幫助。令人內心深受感動的是，我們親眼目睹教會成員帶著充滿行動力的信心，為這些遇難的同胞帶來援助、賑濟和希望，而且不在乎他們的宗教、國籍或教育背景。

信心若能搭配與之一致的行動，就會使內心充滿仁慈，心智充滿智慧和理解，靈魂充滿平安和愛心。

我們的信心會造福周遭的人和我們自己，並帶來正義的

影響力。

我們的信心會讓這個世界充滿良善與和平。

我們的信心會化恨為愛，化敵為友。

因此，義人因信心的行動而得生；他們信靠神、遵行祂的道去生活。

而能改變個人、家庭、國家和世界的，正是這樣的信心。■

本篇信息的教導

鄔希鐸會長說明信心不只是在表達一種信念而已。對天父和對耶穌基督真正的信心需要有所行動，而憑信心生活會有力量改變生命和家庭。不妨邀請教導的對象分享曾在何時看過憑信心生活帶來了祝福和力量；他們自己或別人的例子皆可。鼓勵他們在祈禱中尋求指引，知道要怎麼做才能更充分奉行福音。



憑信心服務他人

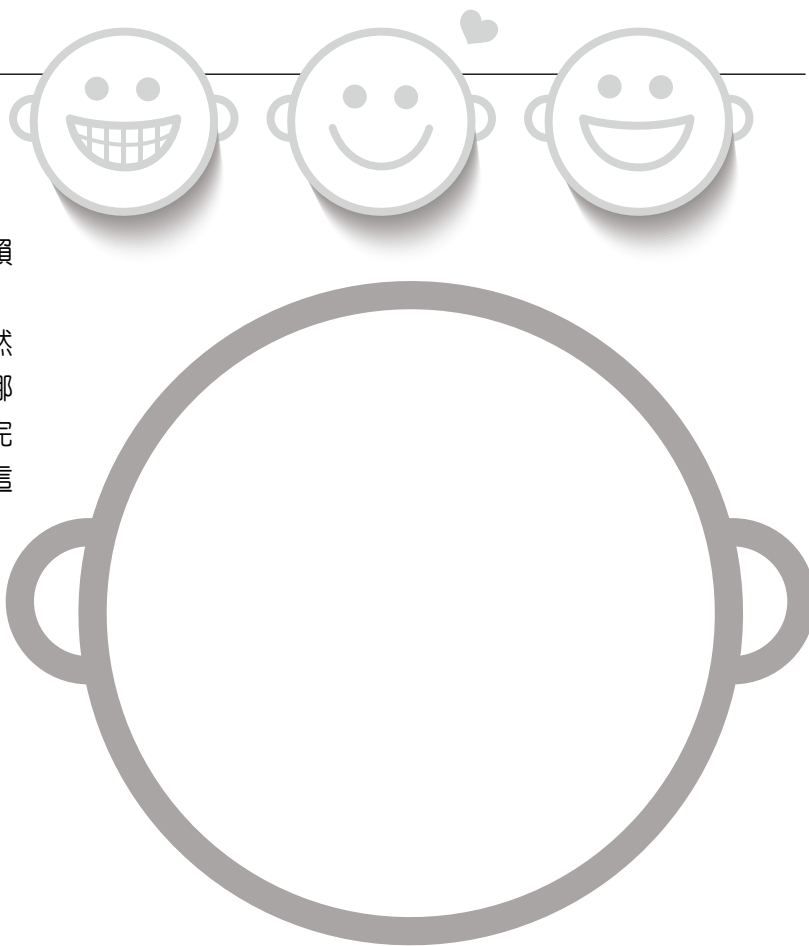
鄔希鐸會長告訴我們，我們對神的信心必須「有行動相隨」。他說明，當我們的信心「搭配與之一致的行動」，就會讓「靈魂充滿平安和愛心」。有了這項應許的祝福，只要我們付出時間，充滿信心去服務，就能發揮影響力，並且能看見生活的改變。不妨在每天早上祈求天父幫助你為別人服務。例如，祈求祂讓你知道家裡有誰需要你幫忙做家事，或是哪個朋友需要人讚美。一旦你得到提示，就採取行動！你若將這樣的祈禱和服務養成習慣，你持續忠信的服務將會造福你的生活，也會造福別人的生活。鄔希鐸會長應許，你必「能改變個人、家庭、國家和世界」。

信賴

跟朋友一起試試這個活動。你必須信賴他們，仔細聽從他們的指示。

手裡拿著原子筆或鉛筆，閉上眼睛。然後讓你的朋友告訴你，要在這張紙臉上的哪個位置畫出眼睛、鼻子、嘴巴和頭髮。畫完後，張開眼睛，看看結果如何？你可以替這張臉著色，然後再畫張臉重玩一次！

有時很難聽從指示，但是我們如果聽從聖靈，努力跟隨天父，祂就會幫助我們。我們可以一直信賴祂。



聖職的誓約 和聖約

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？

我們姊妹若更了解聖職的誓約和聖約適用於我們個人，就會獲得更多來自聖職的祝福和應許。

十二使徒定額組羅素·培勒長老說：「已經與主訂立神聖聖約，並遵守這些聖約的人，都有資格獲得個人啓示，得到天使施助的祝福，並且能與神溝通，接受圓滿的福音，最後，與耶穌基督同作後嗣，享有我們的父所擁有的一切。」¹

聖職的誓約和聖約中的種種祝福和應許，男女皆可獲得。曾擔任總會慈助會會長團諮理的雪麗·杜姊妹說：「在主的殿的最高教儀裡，完整的聖職只能由一對男女共同接受。」²

總會慈助會會長琳達·

柏頓姊妹已發出這項呼籲：「我邀請各位要熟記聖職的誓約和聖約，其記載在教義和聖約 84：33-44。只要各位這樣做，我向各位保證，聖靈必然擴大各位對聖職的了解，也會用奇妙美好的方式啓發、提升你們。」³

約瑟·斯密給慈助會指示，目的是要準備婦女「獲得聖職的特權、祝福和恩賜」。這個目的能透過聖殿教儀來達成。

「聖殿教儀是聖職的教儀，但這些教儀並不授予男人或女人任何教會職位。這些教儀實現了主對祂人民的應許，男人和女

人將『蒙得高天的能力』〔教約 38：32〕。』⁴

其他經文和資料

教義和聖約 84：19-40；121：45-46；reliefsociety.lds.org。

註：

1. 羅素·培勒，「男人、女人和聖職能力」，2014年9月，利阿賀拿，第36頁。
2. 雪麗·杜，我國度中的女兒：慈助會的歷史與事工（2011），第128頁。
3. 琳達·柏頓，「聖職能力——使每個人都能受益」，2014年6月，利阿賀拿，第21頁。
4. 福音主題，「約瑟·斯密的教導——談聖職、聖殿和婦女」，<https://www.lds.org/topics/joseph-smiths-teachings-about-priesthood-temple-and-women?lang=zho>。



信心
家庭
慈助



思考要點

你可以
做什麼來
更充分了
解並領受
聖職的誓
約和聖約
中所應許
的祝福？



利阿賀拿，油畫，2012



羅拔·海爾斯
長老
十二使徒定額組

救主的 贖罪：

真正基督信仰的基石

由於耶穌基督的贖罪犧牲，我們所有人
將來都會復活，成為不死。

曾有人問先知約瑟·斯密（1805-1844），「你們的宗教有
哪些基本原則？」他回答說：「我們宗教的基本原則是使
徒和先知對耶穌基督的見證，見證祂死亡、被埋葬、第三
天復活，以及升天；有關我們宗教所有其他的事都只是這見證的附
屬部分。」¹

我也要為先知約瑟的這番話作我的見證。我們所有信仰的核心
就是我們的救主和祂的贖罪犧牲——即「神的紆尊降貴」（尼腓一
書 11：16），天父就是藉此方式差遣祂的兒子來到世上完成贖罪。
耶穌基督一生最重要的目的就是完成贖罪犧牲。贖罪是真正基督信
仰的基石。

救主的贖罪為何是本教會及我們生活中最核心的福音原則？

信條第3條

信條第3條聲明：「我們信經由基督的贖罪，全人類都可以藉
著服從福音的律法和教儀而得救。」

這裡的「得救」指的是到達高榮國度的最高層榮耀。復活已賜
給所有來到世上的人，但是要獲得永生，即永恆進步的全部祝福，每
個人就得服從律法，接受教儀，訂立福音的聖約。

耶穌基督為何能——又為何只有祂能——救贖世人的罪？因為
祂符合所有的條件。

神愛祂，也信賴祂

耶穌在前生由天上父母所生，祂是我們天上父親的長子。祂從最初就被揀選，並服從天父的旨意。經文經常提到天父喜悅祂的兒子。

我們在馬太福音讀到：「從天上有聲音說：『這是我的愛子，我所喜悅的』」（馬太福音 3：17）。

路加則記載：「有聲音從雲彩裏出來，說：『這是我的兒子，我所揀選的，你們要聽他』」（路加福音 9：35）。

救主復活後，在滿地富地的聖殿，人們聽到父的聲音說：「看我的愛子，我因祂而非常喜悅」（尼腓三書 11：7）。

耶穌在客西馬尼園受苦時，父因對祂獨生子的大愛和憐憫，派了一位天使來安慰祂，加添祂的力量（見路加福音 22：43）；每次讀到這一段，我的心總是特別感動。

耶穌運用祂的選擇權，選擇了服從

耶穌必須甘願為我們捨命才行。

在天上的大會議上，「早晨之子」（以賽亞書 14：12；教約 76：26-27）路西弗說：

「看啊，我在這裡，派遣我，我要作您的兒子，我要救贖全人類，使一個靈魂都不失落，我一定會做；所以把您的榮譽給我。

「但是，看啊，我的愛子——我從太初就摯愛和揀選的，對我說——父啊，願您的旨意得成，願榮耀永遠歸於您」（摩西書 4：1-2；亦見亞伯拉罕書 3：27）。

子因為對祂的父以及對我們懷著偉大的愛，於是說：「派我去。」祂說「派我去」時，是在運用祂的選擇權。

「正如父認識我，我也認識父一樣；並且我為羊捨命。……

「我父愛我；因我將命捨去，好再取回來。

「沒有人奪我的命去，是我自己捨的。我有權柄捨了，也有權柄取回來。這是我從我父所受的命令」（約翰福音 10：15，17-18）。

要是救主願意，會有天使軍團把祂從十字架上帶走，直接送祂回去祂父親的家。但祂卻運用了祂的選擇權，選擇為我們犧牲自己，以完成祂在塵世的使命，並持守到底，完成了贖罪犧牲。

耶穌想來到世上，而祂也符合資格。所以祂來的時候，說：「因為我從天上降下來，不是要按自己的意思行，乃是要按那差我來者的意思行」（約翰福音 6：38）。

耶穌已蒙預立

彼得教導，耶穌「在創世以前是預先被神」按立的（見彼得前書 1：19-21）。

所有福音期的先知都預告了耶穌基督的來臨，以及祂會有什麼樣的使命。以諾靠著極大的信心，在奇妙的異象中看到了救主出生、死亡、升天和第二次來臨：

「看啊，以諾看到人子在肉身中來臨的日子；他的靈魂高興，說：正義者被高舉，羔羊從



你們看這個人，耶穌·理直

世界奠基起就要被殺害；……

「主對以諾說：看，他就看，看到人子被按照世人的樣式，高舉在十字架上；

「他聽到一個很大的聲音，然後諸天被遮蔽，神所有的創造物都哀慟，大地呻吟，岩石崩裂，聖徒們起來，在人子的右邊接受冠冕，接受榮耀的冠冕；……

「以諾看到人子升到父那裡；……

「事情是這樣的，以諾看到人子在末世來臨的日子，在正義中住在地上，為期一千年」（摩西書 7：47，55-56，59，65）。

艾繆萊克在基督降生前大約 75 年時見證說：「看啊，我告訴你們，我確實知道基督必定會來到人類兒女當中，承擔祂人民的過犯，贖世人的罪；因為主神說過了」（阿爾瑪書 34：8）。

耶穌具備獨特條件

只有耶穌基督能夠完成贖罪犧牲——祂由馬利亞這位凡人母親所生，並從祂的父那裡獲得生命的大能（見約翰福音 5：26）。因為這股生命的大能，祂克服了死亡，使墳墓的力量歸於無有，祂也成為我們的救主、我們的中保和復活之主——救恩和不死就是藉由這方式賜給我們所有的人。由於耶穌基督的贖罪犧牲，我們所有人將來都會復活，成為不死。

耶穌自願贖了原罪

信條第 2 條說：「我們信人為自己的罪而受懲罰，並不是為亞當的違誠。」

我們藉著運用我們的選擇權，選擇運用信心。我們可以努力悔改；但若無贖罪，就無法悔改。

摩西書教導我們：「因此人民中傳出了這話說：神子已經贖了原罪，所以父母的罪不能報應在兒女頭上」（摩西書 6：54）。



圖為天國地的各各他，凱克·理德繪

我們也在尼腓二書得到一項偉大的教導：

「因為死亡已臨到所有的人，為了實現那偉大創造主的慈悲計〔劃〕，就必須有復活的大能，而復活必須經由墜落才臨到世人，墜落則是經由違誠才來到；因為人已墜落，就被剪除，與主隔絕。

「因此，必須有一種無限的贖罪，若沒有這種無限的贖罪，腐朽就不能穿上不朽。那麼，臨到世人的第一次降罰就必無盡期的持續下去。果真如此，這肉體必躺下，腐爛，化為塵土，不再復生」（尼腓二書 9：6-7）。

耶穌是唯一的完人

救主在教義和聖約說：「父啊，看您所喜悅且未犯罪的那位所受的痛苦和死亡；看您子所流的血，您所獻出而使您得榮耀者的血」（教約 45：4）。

耶穌是唯一沒有犯過罪的完人。舊約裡的獻祭是指流血的獻祭——象徵著我們的主和救贖主在十字架上犧牲，以完成贖罪犧牲。古代聖殿執行流血的獻祭時，祭司會獻上一隻在各方面都

完美無瑕的羔羊。因為救主如此純潔，經文裡經常稱祂為「神的羔羊」（例見約翰福音 1：29，36；尼腓一書 12：6；14：10；教約 88：106）。

彼得教導，我們蒙救贖是「憑著基督的寶血，如同無瑕疵、無玷污的羔羊之血」（彼得前書 1：19）。

耶穌除去世人的罪

以下經文清楚教導，救主藉著祂的贖罪，為我們償付了罪的代價：

「我們都如羊走入歧途；各人偏行己路；主使我們眾人的罪孽都歸在祂身上」（摩賽亞書 14：6）。

「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。……

「因為我們作仇敵的時候，且藉著神兒子的死，得與神和好；既已和好，就更要因他的生得救了。

「不但如此，我們既藉著我主耶穌基督得與神和好，也就藉著他以神為樂。……

「因一人的悖逆，眾人成為罪人；照樣，因一人的順從，眾人也成為義了」（羅馬書 5：8，10-11，19）。

「這是要應驗先知以賽亞的話，說：他代替我們的軟弱，擔當我們的疾病」（馬太福音 8：17）。

「但是神還是神，慈悲要求赦免悔改的人，慈悲因贖罪而來；贖罪促成死人的復活，而死人的復活將世人帶回神的面前；世人就這樣回到神的面前，根據律法和公道，按照他們的行為接受審判。……

「因此神達成祂偉大而永恆的目的；這目的從世界奠基時就已預備好了。因此促成了世人的救恩與救贖，也促成了他們的毀滅與悲慘」（阿爾瑪書 42：23，26）。

耶穌持守到底

耶穌基督忍受了種種考驗、痛苦、犧牲和客西馬尼園的苦難，也忍受了在各各他被釘十字架的痛苦。之後，祂終於可以說：「成了」（約翰福音 19：30）。祂完成了祂在這塵世的聖工，並且持守到底，從而完成贖罪犧牲。

祂在客西馬尼園中祈禱時，說：「我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思」（馬太福音 26：39）。

教義和聖約教導我們：

「那種痛苦使我自己，甚至神，一切中最偉大的，也因疼痛而顫抖，每個毛孔都流血，身體和靈都受苦——而且希望我可以不喝那苦杯，而且退縮——

「然而，願榮耀歸於父，我飲了，並完成了我為人類兒女作的準備」（教約 19：18-19）。

耶穌對祂的父說：「我在地上已經榮耀你，你所託付我的事，我已成全了」（約翰福音 17：4）。

接著，在十字架上，「耶穌嘗了那醋，就說：『成了！』便低下頭，將靈魂交付神了」（約翰福音 19：30）。



耶穌基督·世間之聖工

耶穌來到世上，守住了祂的神性，如此才能履行贖罪犧牲，並且持守到底。

藉著聖餐記得祂

今日，我們藉著象徵救主的身體和血的麵包和水來記念祂的贖罪犧牲；這是主與祂的使徒享用最後晚餐時所設立的。

「〔他〕又拿起餅來，祝謝了，就擘開，遞給他們，說：『這是我的身體，為你們捨的，你們也應當如此行，為的是記念我。』」

「飯後也照樣拿起杯來，說：『這杯是用我血所立的新約，是為你們流出來的』」（路加福音 22：19-20）。

我們在約翰福音 11：25-26讀到：

「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活；

「凡活著信我的人必永遠不死。」

我們也讀到：「我是從天上降下來生命的糧；人若吃這糧，就必永遠活著。我所要賜的糧就是我的肉，為世人之生命所賜的」（約翰福音 6：51）。

「世人之生命」指的就是永生。

我們需要準備自己和我們的家庭每週配稱地領受聖餐，帶著悔改的心更新我們的聖約。

父與子愛我們

父差遣祂的兒子來到世上，紆尊降貴，讓祂被釘十字架，經歷祂必須經歷的一切。我們在約翰福音讀到：

「耶穌說：『我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裏去。

你們若認識我，也就認識我的父。從今以後，你們認識他，並且已經看見他。』」（約翰福音 14：6-7）

「不是我們愛神，乃是神愛我們，差他的兒



子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了」（約翰一書 4：10）。

挽回祭的意思就是和解或平息。

結論

每一個來到世上獲得骨肉身體的人將來都會復活，不過我們必須藉著忠信、善用選擇權、服從和悔改，來努力獲得超升的祝福。慈悲屆時將與公道一同施予，讓悔改得以生效。

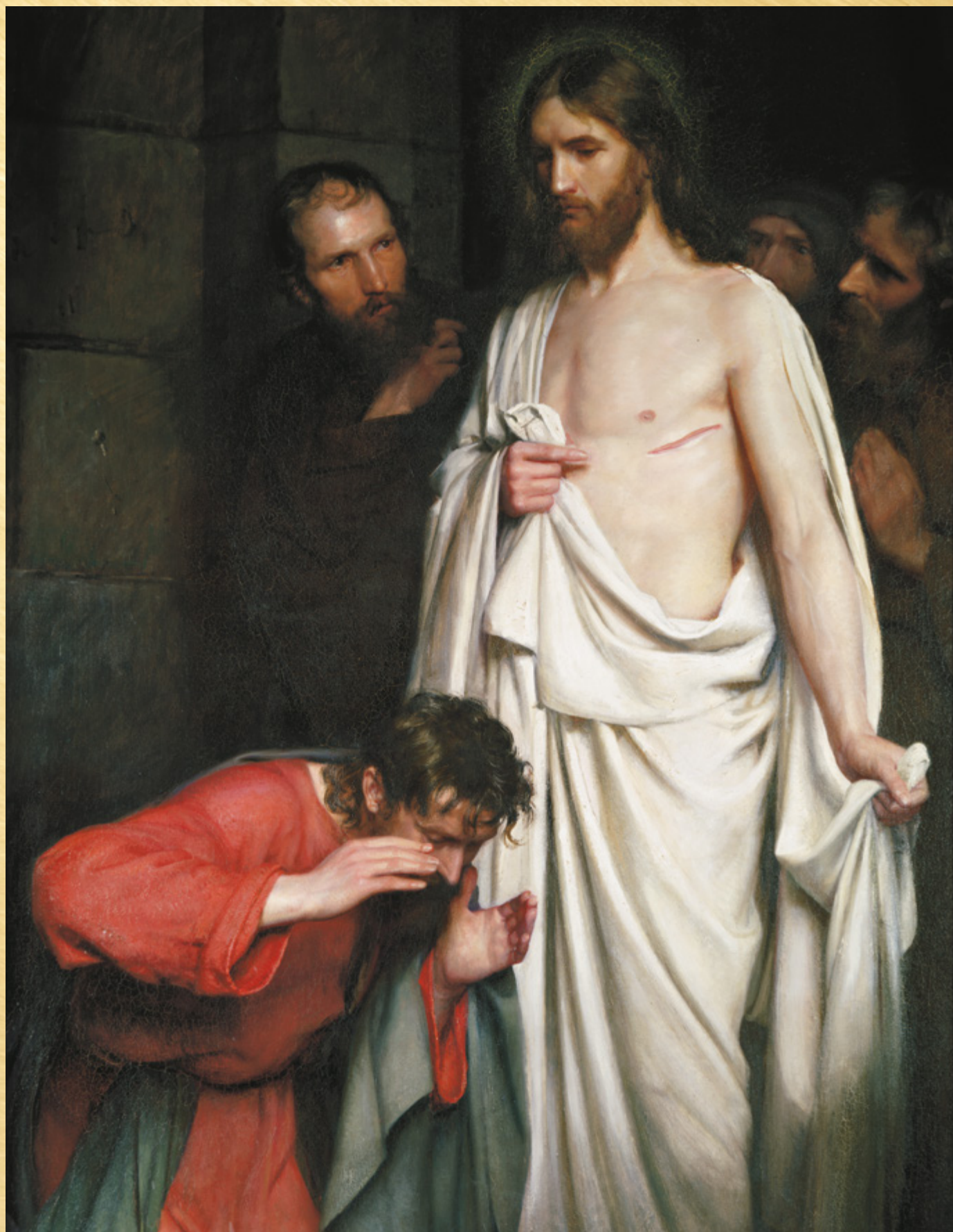
由於我們已經選擇跟隨並接受耶穌基督為我們的救贖主，我們在洗禮時承受了祂的名，接受了服從的律法，承諾我們會一直記得祂，並遵守祂的誠命。我們領受聖餐時，就是在更新我們的聖約。

藉著更新聖約，我們蒙得應許，會有祂的靈一直與我們同在。如果我們讓祂的靈來到我們的生活中，指引我們的生活，我們就能回到天父和祂的兒子耶穌基督的面前，這就是祂們賜給我們的幸福計劃——即救恩計劃。■

摘自 2008 年 6 月 24 日於普柔浮傳教士訓練中心，新任傳道部會長講習會上以「贖罪」為題的講詞。

註：

1. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第49頁。



耶穌基督的 復活以及與 骨肉身體有關的 真理

大衛·愛德華茲
教會雜誌

〔祂〕 說：『成了！』便低下頭，將靈魂交付神了」（約翰福音 19：30）。在那一瞬間，耶穌基督的靈離開了祂的身體——那個身體曾受盡痛苦，這樣祂才能救贖所有人的罪，並在他們軟弱時救助他們（見阿爾瑪書 7：12-13）。那個身體現在變成一個空殼，被人從十字架上取下來，用細麻布裹好，最後放進一個墳墓裡。到了第三天，有幾位婦人來到墳墓，想為那身體完成安葬的準備。

但那身體卻不見了。

發現空墳只不過是整個事件的序幕。抹大拉的馬利亞、使徒們和其他許多人都在稍後目睹了一件奇妙的事：復活的耶穌基督，以完美、可觸摸的人形，出現在他們面前。

救主讓這些在祂復活之後親眼見到祂的人充分明白祂擁有哪樣的身體。例如，祂邀請使徒們來摸祂的身

體，讓他們親自確認祂有骨有肉，不是幽靈（見路加福音 24：36-40）。¹ 祂甚至跟他們一起用餐（見路加福音 24：42-43）。

使徒們在履行他們的委派，宣講耶穌基督的福音時，遭遇到反對和迫害，其中有部分原因是因為他們教導耶穌基督已經復活，因此所有世人都將復活（見使徒行傳 4：1-3）。

今日，耶穌基督的教會和昔日一樣，祂的復活仍是我們向世人宣講的主要信息。先知約瑟·斯密說過：「我們宗教的基本原則是使徒和先知對耶穌基督的見證，見證祂死亡、被埋葬，第三天復活，以及升天；有關我們宗教所有其他的事都只是這見證的附屬部分。」²

復活答覆了一些基本問題，像是神的本質、我們的本質、我們與神的關係、今生的目的，以及我們對耶穌基督的希望。以下是耶穌基督的復活凸顯出的幾項真理。

耶穌基督藉著祂的復活教導了我們與骨肉身體有關的重要真理。



任 何不相信神有身體的人，也不會相信塵世的基督和復活的基督。」——傑佛瑞·賀倫長老

天父擁有榮耀的身體

神具有人形的這個概念，清楚地記載於聖經，³普世大眾的想像也是如此。但是，仍有許多神學和宗教哲學傳統排斥這樣的想法，認為神「無形體、無肢體、無感情」，⁴因為，依照這個觀點，身體（和一般物質）是邪惡、虛幻的，而靈體、精神或思想才是最終存在的真正實體。

因此神藉著祂的兒子耶穌基督所揭示的神的本質，何其榮耀、何其簡單，也推翻了一切！

救主在傳道期間說過：「人看見了我，就是看見了父」（約翰福音 14：9）。這件事在祂復活之後，就更加真實可信了，因為那時祂有著一副完美不朽的身體，證明了「父有像人一樣可觸摸的骨肉身體；子也一樣」（教約 130：22）。

因此揭露了天父具有骨肉身體的本質。正如約瑟·斯密後來說明的：

「沒有身體、沒有四肢，就是虛無。除了那位有骨肉身體的神之外，天上沒有其他的神。」⁵

十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老則是這樣說：「要是神不需要身體，也不想有身體，那麼人類的救贖主為何要救贖自己的身體脫離死亡和墳墓的掌控，使祂的身體不論在今世或永恆中都不會再和祂的靈分開呢？任何不相信神有身體的人，也不會相信塵世的基督和復活的基督。」⁶

天父全能、全知、充滿大愛

天父最崇高的特質也因耶穌基督復活的事實而展露無疑。十二使徒定額組的陶德·克理斯多長老說過：「了解基督復活的實際狀況後，曾經對父神的全能、全知和大愛——祂為了救贖世人而犧牲祂的獨生子——所提出的質疑，都失去了立場。」⁷

耶穌基督的復活不僅證明了神的能力、知識和良善，同時也證明了天父的計劃所蘊含的大智與大愛，以及祂（和祂兒子的）執行力。

我們是神的兒女

正如聖經所教導我們的，神「照著他的形像造男造女」（創世記 1：27），也就是我們。耶穌基督的復活再次強調了這項真理。耶穌基督在復活時說：「我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的神，也是你們的神」（約翰福音 20：17），實際上就是在強調我們和天父的關係。

救主啓示說，神和人類的本質並非完全不同。我們的身體和靈體的形體相

似，⁸而我們的靈體是按照神的形像所創造；因為那是親子關係的本質。

骨肉身體是項既可使人加添能力 又變得高尚的恩賜

救主復活讓我們知道，骨肉身體這一實體是神和祂兒女永恆存在不可或缺的一部分。正如主向約瑟·斯密啓示的，「元素是永恆的，靈和元素不可分開地結合著，獲得完全的快樂」（教約 93：33）。這種不可分開的結合，將靈和自然物質融合在一起，成為不死、不朽、榮耀、完美的身體——只有這種身體才能獲得神擁有的那種完全的快樂。

另一方面，曾經擁有骨肉身體的死者，在與身體分離後進入靈的世界時，「認為……他們的靈……與身體分開是一種束縛」（教約 138：50；亦見教約 45：17）。

甚至我們必死的身體也是天父計劃中不可或缺的一部分，是一項神聖的恩賜。我們前生的靈來到這個地球時，被「加上」（亞伯拉罕書 3：26）了骨肉身體。正如約瑟·斯密所教導的：「我們來到這個世界，為的是取得身體，然後在高榮國度將之純潔地呈獻在神的面前。偉大的幸福原則在於擁有身體。魔鬼沒有身體，這就是他的懲罰。」⁹

十二使徒定額組的大衛·貝納長老曾教導：「骨肉的身體使我們能得到寬廣、深刻、強烈的經驗，這些是在前生完全無法得到的。因此，我們和他人的關係，我們辨識真理及實踐真理的能力，以及我們服從耶穌基督

福音原則和教儀的能力，都透過骨肉身體展現出來。在今生這所學校裡，我們體驗到溫柔、愛心、仁慈、快樂、悲傷、失望、痛苦，甚至在身體上極限的挑戰，為的是幫助我們為永生作準備。簡單來說，正如經文所說的：『因肉身』，所以我們有我們必須學會的功課，有我們必須具備的經驗（尼腓一書 19：6；阿爾瑪書 7：12-13）。」¹⁰

此外，先知約瑟·斯密教導：「有身體的個體有力量支配沒有身體的個體。」¹¹撒但能誘惑我們，不過他不能強迫我們。「除非我們讓魔鬼有機可乘，否則他沒有力量轄制我們。」¹²

最後，復活後會有完美的身體這項恩賜，幫助我們永遠不再受制於撒但的力量。如果沒有復活，「我們的靈必臣服於……魔鬼，不再起來。我們的靈就必和他一樣，成為惡魔——魔鬼的使者，與神隔離，與謊言之父為伍，像他一樣悲慘」（尼腓二書 9：8-9）。

我們必死的身
體也是天父計
劃中不可或缺的一
部分，是一項神聖
的恩賜。我們前生
的靈來到這個地球
時，被「加上」
（亞伯拉罕書 3：
26）了骨肉身體。



靈和身體並非敵人

靈和身體雖然不一樣，但兩者之間也並非截然不同、水火不容。約瑟·斯密學到，「沒有所謂非物質的物質。所有的靈都是物質，但它是更細緻或純粹的，只能被更純潔的眼辨識」（教約 131：7-8）。

耶穌基督榮耀復活的狀態，代表靈和身體的完美結合，向我們顯示出「靈和身體就是人的靈魂」（教約 88：15）。今生，我們努力去除「肉慾之心」，轉而培養「靈性之心」（尼腓二書 9：39），讓自己「脫離自然人」（摩賽亞書 3：19），「控制〔我們〕所有的情感」（阿爾瑪書 38：12）。但這並不代表靈和身體是敵人。正如耶穌基督讓我們看到的，身體並不是「臭皮囊」，需要「超脫」，卻要學會控制、轉變之。

肉體凡軀的生命具有一個頗富意義的目的

今生是一個試煉時期的這個概念，如果用我們對前生和來生的知識來思考，就更有道理了。我們來到世上前，以靈體活著，但天父要我們變得像祂一樣，擁有不死的骨肉身體，並永遠和祂住在一起。這些真理意味著，我們今生在這肉體凡軀所遭受的種種試煉都不是無來由的，背後皆有其真正的意義和目的。

克里斯多長老如此解釋說：「我們藉著所作的選擇，向神（也向我們自己）表明，即使離開

祂的面前，而且擁有身體的一切能力、慾望及激情，仍然有決心也有能力奉行祂的高榮律法。我們能控制肉體，讓肉體成爲靈體的工具，而非靈體的主宰嗎？我們在今生和永恆裡，能配得上被託付神性的能力，包括創造生命的能力嗎？我們每個人都能抗拒邪惡嗎？能做到這一點的人，『將有榮耀加在他們頭上，永永遠遠』（亞伯拉罕書 3：26）——而這樣的榮耀有一個非常重要的部分，就是一個復活、不死、榮耀的身體。」¹³

我們以目前的骨肉身體所經歷的一切，包括與別人的關係，都是有意義的，因爲這一切與將來要發生的事相似。正如約瑟·斯密所學習到的：「在此處，存在於我們中間的同樣交誼，也將在彼處存在於我們中間，不過將伴隨著永恆的榮耀，那是我們現在尚未享有的榮耀」（教約 130：2）。

我們在耶穌基督裡有盼望

從空墳的那一幕起，耶穌基督的復活帶來了盼望，因爲祂復活了，所以我們知道自己將來也要復活，即「只要〔我們〕繼續忠信，〔我們〕所失去的……都會補償〔我們〕」。¹⁴

救主早期的使徒們因爲看過、摸過祂的身體，所以能爲祂的復活作勇敢的見證，但是，這件事的意義遠甚於此。正如耶穌基督爲了顯示祂有赦罪的能力，因而治癒了肉體的傷殘疾病一樣（見路加福音 5：23-25），祂的復活——即祂有



耶 蘇基督榮耀復活的狀態，代表靈和身體的完美結合，向我們顯示出「靈和身體就是人的靈魂」（教約 88：15）。



從空墳的那一幕起，耶穌基督的復活帶來了盼望，因為祂復活了，所以我們知道自己將來也要復活。

能力克服肉體死亡的實證，也讓祂的門徒們因此確信，祂有能力克服屬靈的死亡。祂在教導中所賜予的應許——罪的赦免，今生的平安，以及在父國度中的永生——從此變得真實可信，讓他們的信心堅定不移。

「基督若沒有復活，〔我們〕的信便是徒然」（哥林多前書 15：17）。但是，因為祂確實從死裡復活了，所以我們能「希望靠著基督的贖罪和祂復活的大能復活，而得到永生，根據那應許，這希望要因〔我們〕對祂的信心而實現」（摩羅乃書 7：41）。

耶穌在祂的塵世生命期間邀請人們來跟從祂。在祂死亡和復活後，目的地變得更加清楚了。如果我們服從福音的律法和教儀，從而培養出「高榮的靈」，就能「獲得以前自然身體時同一個身體」，而「藉著部分高榮榮耀復甦的，以後將獲得同樣的榮耀，直到獲得全部」（教約 88：28-29）。祂已經顯示了那道路，祂就是那道路。正是祂的能力——藉著祂的贖罪和復活——促成了這樣的高榮圓滿，其中包括享有復活的身體帶來的完全快樂。■

註：

1. 耶穌基督向新大陸的人民顯現時，祂請他們——一千多人——向前來，「一一」觸摸祂的手、腳和肋旁，好讓他們能見證，他們感覺到也看到復活的主（見尼腓三書 11：14-15；18：25）。
2. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第49頁。
3. 見創世記 1：27；出埃及記 33：11；使徒行傳 7：56。
4. 雖然早期的基督教信條包含了類似的

- 概念，但這項特別的正式教義聲明出自於聖公會的第三十九條教條（1563年）。
5. 總會會長的教訓：約瑟·斯密，第42頁。
 6. 傑佛瑞·賀倫，「獨一的真神及祂所差來的耶穌基督」，2007年11月，利阿賀拿，第42頁。
 7. 陶德·克里斯多，「耶穌基督的復活」，2014年5月，利阿賀拿，第113頁。
 8. 前生的耶穌基督現身即見證了這項事實，因為祂現身時，祂靈是人的形體（見以帖書 3：16）。

9. 總會會長的教訓：約瑟·斯密，第211頁。
10. 參閱大衛·貝納，「我們信要……貞潔」，2013年5月，利阿賀拿，第41頁。
11. 總會會長的教訓：約瑟·斯密，第211頁。
12. 總會會長的教訓：約瑟·斯密，第214頁。
13. 陶德·克里斯多，「人為何該結婚，組成家庭」，2015年5月，利阿賀拿，第51頁。
14. 總會會長的教訓：約瑟·斯密，第51頁。

來，來歸向祂

真誠地 ♩ = 44-48

詞：史蒂芬·瓊斯
曲：麥可·穆迪

mp

1. 祂
(2. 祂)
(3. 和)

5

深愛我們，來到人間，祂想接近世上
來到我，生會祂降了世為人，祂明要接近世
我們一樣，祂經歷悲傷，祂讓相信的靈魂

8

每人的心聲，祂受過人，祂能照亮所痛有黑暗；
得解，放，使人不眼，有盲，罪不迷再，網，綁。 祂謙

rall.

11

能補償所 有憂傷遺憾。 來，來歸向
能卑醫治信 的 人 有 人 憂 傷 遺 憾。 來，來歸向
能卑醫治信 的 人 有 人 憂 傷 遺 憾。 來，來歸向

a tempo



通往 希望和 醫治的橋樑

在適當的協助下，
性虐待的受害人
可以找到他們極爲
渴望的醫治。

娜仁·泰立

後期聖徒家庭服務處，美國德州

想 像有人告訴你，在一座深峻峽谷的對岸，有著極大的幸福在等著你，你想到對岸去，卻只能站在懸崖邊。你探尋通往對岸的方法，找到了一堆物品，那些物品若能正確地組合起來，就會搭起一座跨越峽谷的橋樑。

如果你不知道蓋橋的方法，這些物品就毫無用處，而你也會感到沮喪無助。但是，如果你能從有蓋橋經驗的人那裡獲得協助，你的知識和理解力就會增加，兩人通力合作就能完成這項任務。

過去 18 年來，我的工作一直是在提供工具和指引，幫助人們跨越情緒或精神方面的痛苦深淵。在我諮商的所有人當中，受創最深的客戶莫過於性虐待的受害人。我了解這樣的挑戰對於個人能否好好持守到底，具有很大的影響。

然而，我也逐漸體會到，藉由我們的救主，我們的痛苦和煎熬的確有可能得到永久的安慰。祂的愛能提升人們，讓人走出黑暗，迎向光明。

性虐待造成的傷害為何如此深切？

受虐者告訴我，他們的生活充滿憂鬱、自我懷疑和其他深層的情緒痛苦。戈登·興格萊會長（1910-2008）幫助我們了解性虐待造成的痛苦為何如此深切：

「再來就是可怕、不道德的性虐待行為；這行為令人難以理解，並且對每個男人和女人應有的高尚情操是一種侮辱，對聖潔與神聖是一種冒犯，對孩子的生命是一種毀滅；這種行為應該受到譴責，而且應受最嚴重的處罰。

「對小孩子性虐待的任何男女都應感到慚愧。施虐的人不僅犯下最嚴重的傷害罪，更會受到神的懲罰。」¹

生育能力是天父賜給祂兒女的一項神聖能力。十二使徒定額組的大衛·貝納長老教導：「生育能力在靈性上是非常重要的。……我們在天上

的父和祂的愛子不僅創造我們，更把祂們創造能力的一部分交托給我們每個人。」²因此，難怪破壞這項神聖的能力是犯下「最嚴重的傷害罪」，要「受最嚴重的處罰」。

理解那樣的傷害

任何非雙方自願的互動，包括利用觸摸或非觸摸的行為，來使另一人得到性滿足，就是性虐待。有太多時候，性虐待的受害人事後會思緒混亂，覺得自己很不配稱、很可恥，幾乎到難以承受的地步。他人因為誤解性虐待及其影響而下的評語，往往讓受害人更加痛苦、受創。有些受害人被指控說謊，或被告知他們之所以受虐是他們的錯。還有些人則被誤導，相信他們必須悔改，彷彿他們多少也因為受害而犯了罪。

在我輔導的客戶中，許多在童年或青少年時期遭受性虐待的人，都被告知要去「克服」，「過去的讓它過去」，或是「只要寬恕並遺忘就好了」。這類的話——特別是親近的朋友、家人或教會領袖說出的——只會讓受害人更守秘、更感到羞恥，而不是得到醫治和平安。這些情感的創傷就像嚴重的身體外傷或感染，無法置之不理便自動痊癒。相反的，因為受虐而產生的困惑會越來越深，情緒也跟著越來越痛苦，連思考模式都有可能因此改變，最終發展出不健康的行為。受虐者常常察覺不出發生在他們身上的事是虐待，而且他們仍有可能發展出不健康的行為和痛苦的情緒。

哈拿（姓名已更改）在童年時曾遭受性虐待。像其他受害人一樣，她從小就覺得自己是個很糟糕的人，一無是處。她一生努力為人服務，希望能藉此補足她不「夠好」的感覺，這樣才值





得天父或其他人的愛。在人際關係上，她很擔心如果有人真的認識她，會認為她很糟，就像她一直相信自己很糟一樣。她非常害怕遭到拒絕，後來演變到害怕在生活中嘗試新的事物，連打電話這樣簡單的事，都令她害怕。她很蒙福擁有藝術才能，但卻因害怕無法面對批評而放棄藝術。

50 多年來，她的無助感、無力感、恐懼、憤怒、困惑、羞恥感、寂寞和孤立，影響著她每天的抉擇。

讓平安來取代痛苦

救主受盡「各種痛苦、折磨、試探」，這樣祂才能「因肉身，了解如何……救助他們」（阿爾瑪書 7：11-12）。祂受苦不只是為了我們的罪，也是為了醫治他人的罪對我們造成的傷害。

如果救主今日在這裡，我想祂會與那些曾經遭受性虐待的人一起哭泣，並祝福他們，就像祂陪尼腓人哭泣並祝福他們一樣（見尼腓三書第 17 章）。雖然祂現在人不在這裡，但祂的靈能夠與我們同在，而祂也為我們提供了一個方法，讓我

們能得到醫治，感受到平安，並能夠寬恕。

許多曾經受到傷害的人很難相信自己背負的痛苦能被平安取代。受虐者的創傷往往多年不被人注意或察覺。他們會用微笑、樂意助人和若無其事的生活，來掩蓋他們的傷口，只不過痛苦依舊存在。

讓我們把醫治情緒問題的過程，與照護身體外傷的過程作一比較。假設你小時候曾摔斷腿，你當時沒有去看醫生讓腿復位，反而忍著痛跛著腳。後來，深層的痛消失了，但你每走一步，總有些地方還是隱隱作痛。幾年後，你想讓疼痛消失，所以去找了醫生。醫生必須重新接好骨頭，清除所有增生組織，裹上石膏，最後送你去接受物理治療，強化你的腿。

這和醫治受虐的過程很類似。首先，受害人必須了解，那痛苦是真實的，但不是無法

受害人常有的行為

受害人常有人際關係的問題，他們可能會不斷尋求他人的認可，變得消極被動，築起高牆與人保持距離，以避免受到傷害，也可能隨意藉由性活動（包括色情和自慰）尋求慰藉，或者完全相反，排斥任何與性有關的事物。因這些行為而產生的羞恥感，往往又會讓個人不想尋求父母、聖職領袖或專業人士的協助，因為他們不了解過去發生在他們身上的事，與他們現在的行為有何關連。

為了奉行福音，受害人通常會走兩種極端：有些人會變成宗教狂，為了試圖掩蓋自己認為的不配稱，而極力做對每一件事。有些人則覺得，他們永遠不配獲得永生，因此有時候會放棄努力。

教義和聖約第123篇的教導

先知約瑟·斯密被囚禁在密蘇里利伯地監獄時，寫了一封信給教會，後來被編入教義和聖約第121~124篇中，其中包括了「對於迫害他們的人，聖徒有何職責」（教約第123篇，前言）。約瑟並沒有要遭受迫害和受傷的聖徒默默承受一切，假裝一切都沒發生過。思考第123篇裡的忠告如何應用在虐待這個問題上。



處理。處理的過程包括承認所發生的事，容許有受傷和害怕的感覺，並去感受、承認、確認那份悲傷。一般來說，有這種醫治經驗的專業人士會對你很有幫助。（請教你的聖職領袖，了解你的區域是否有後期聖徒家庭服務處。）

受害人無論是否得到專業人士的協助，最好要祈禱，研讀救主的生平和祂的贖罪，並定期與聖職領袖面談。他可以幫忙減輕重擔，並獲得靈感，來協助受害人了解他們的神聖價值，以及他們和天父及救主的關係。正如總會慈助會會長團第一諮理卡羅·史帝芬姊妹最近所教導的：

「醫治可能會是一條漫漫長路，需要你們透過祈禱尋求指引和合宜的幫助，包括與已被適當按立的聖職持有人商議。當你學習坦誠溝通時，要設定恰當的界線，或許還要接受專業諮詢。在整個過程中，維護屬靈的健康也是非常重要的！」³

對哈拿來說，因為生活已完全走樣，所以她不得不尋求協助。她從自己的見證知道，她可以在生活中感受到平安和滿足，但卻不能一直都有這種感覺。透過祈禱並和主教懇談，她得到指引，去接受心理諮商，好讓她能夠獲得走出黑暗所需的工具和真理，卸下她獨自一人背負的可怕重擔。做了這些事之後，她終於能夠不再痛苦，找到救主所應許的平安（見約翰福音 14：27）。有了這樣的平安與安慰後，就會有渴望和能力去寬恕了。

寬恕的必要

寬恕的概念通常讓受虐者很難接受，也常遭人誤解。如果要受害人把寬恕想成是放過施虐者一馬，或是說施虐者所做的一切已不具任何意義，受害人不會感到獲得支持。雖然神命令我們要寬恕（見教約 64：10），但在傷害這麼深的情況下，受

害人通常必須先得到醫治，然後才有辦法完全寬恕施虐者。

因被虐待而受盡痛苦的人，可以從摩爾門經的這項忠告得到安慰：「我，雅各，要對那些心地純潔的人說，要用堅定的意志仰望神，用極大的信心向祂祈禱，祂必在你們苦難時安慰你們，也必為你們辯護，並向那些企圖毀滅你們的人討回公道」（摩爾門經雅各書 3：1）。討回公道的必要以及獲得補償的權利可以交托給主，這樣祂就能用平安取代我們的傷痛。

哈拿最後發現，她可以把討回公道的必要交托給救主，而後終於在生活中找到自己從未體驗過的平安感受。在此之前，她很害怕出席家庭聚會，因為施虐者也會在場。現在，由於她願意面對痛苦的情緒創傷，走上醫治的道路，所以她在那個人的面前不再感到恐懼，甚至對垂暮之年的他感到憐憫。

卸下不必要的重擔

十二使徒定額組的李察·司考德長老（1928-2015）說過：「藉著你對耶穌基督的信心、對祂的力量和能力的信心，藉著祂的贖罪，你可以得到完全的醫治，治癒那些不公平且不

該受的傷痕。……

「祂愛你，祂獻出生命，使你可以卸下不必要的重擔。祂會幫助你做到的。我知道祂有力量醫治你。」⁴

撒但因為自己悲慘，所以也想讓世人受到痛苦和折磨的束縛（見尼腓二書 2：27）。在救主耶穌基督的幫助下，痛苦確實可以被平安所取代——也只有救主有能力賜予這樣的平安，讓我們可以過快樂的生活。「亞當墜落，才能有世人；成了世人，才能有快樂」（尼腓二書 2：25）。快樂的生活會讓我們更能承受考驗，讓我們有能力學習和成長，變得更像我們在天上的父。

我深感謙卑，能蒙福在我的生命中陪伴這些受到虐待傷害的人，並看到醫治的奇蹟確實只能經由救主而來。如果你正在受苦，請透過祈禱尋求幫助。你不需要獨自背負重擔。我知道祂能醫治，因為我已親眼見證過無數次了。■

註：

1. 戈登·興格萊，「救救孩子」，1995年1月，*聖徒之聲*，第63頁。
2. 大衛·貝納，「我們信要……貞潔」，2013年5月，*利阿賀拿*，第42頁。
3. 卡羅·史帝芬，「醫治大師」，2016年11月，*利阿賀拿*，第11頁。
4. 參閱李察·司考德，「卸下重擔」，2002年11月，*利阿賀拿*，第88頁。

給領袖、家人和朋友的忠告

當受害人信任你，和你分享他們所受的痛苦和虐待時，你應該以愛和同理心為出發點，和他們進行對話。有太多的受害人告訴我，他們找主教求助時，往往一開始就強調他們需要寬恕施虐者。這種作法讓受害人覺得，好像最該關心的是施虐者。這樣的情況發生時，很少有人會再回去找主教幫助，因而錯失了藉由聖職領袖的愛與支持所得到靈性醫治。

寬恕是醫治過程中的重要部分，也是一條誠命——但請相信，先注意受害人所受的苦，體諒他們的感受，跟值得信賴的人討論他們的情況，假以時日一定會讓他們有能力去寬恕施虐者，因而獲得醫治。

欲知更多資料，教會領袖可至 ministering.lds.org 網站，尋找「虐待：給受害者的協助」。

家庭 相簿： 家庭故事的力量

祖先留下的傳統透過我而繼續存留，
不斷造福我的生活。

安內黎·樸思卡蘇

第二次世界大戰前一個夏日早晨，我的曾祖父像往常一樣，在日出前醒了過來。他走到屋外的山丘上，俯瞰羅馬尼亞一座綠色山谷和自己的村莊，隨即坐在晨露覆蓋的草地上，陷入深思——想著那段時間一直盤桓在他腦海裡的事。他受過教育，心胸寬大，喜歡盤根究底，深受村子裡每個人敬愛。

太陽升起後，他回到家，向妻子坦承他很

好奇，想看看自己的喪禮會是什麼樣子，也想要彩排自己的喪禮。他定下日期、買了棺材，僱了神職人員和職業的送喪人，並依照希臘東正教傳統，取得其他一切必需物品。彩排喪禮的日子到了。村子的中心擺了桌子，供追思筵之用；全家都穿上黑衣。神職人員來了，我的曾祖父躺在棺材裡，把枕頭調整到讓他有個舒適的視野，喪禮就開始了。典禮結束後，整個村莊都受邀赴筵，我的曾祖父實現夢想，在自己的喪禮上跳舞。他又活了20年，經常檢查他是不是還躺得下棺材。

不只是名字和日期

我從沒見過曾祖父，但祖父母把他的故事傳給了我，自此成為我最喜歡的故事。我的祖父母每天都會講些祖先的故事給我和兄弟姊妹聽：他們從哪裡來，長什麼樣子，有些什麼價值觀、夢想和希望。每個星期天用過晚餐，祖父母就會拿出家族相簿；一頁翻過一頁地講述栩栩如生的故事，我們的心交織在一起，成了長達六代的愛



的織錦。這些不僅是背面寫著名字和日期的老照片。每一張臉孔都是一位父親或母親、兒子或女兒、兄弟或姊妹，而他們的傳承，以及其他的家庭傳統，就這樣傳給了我。

考驗中的力量

我 19 歲的時候，我的父母和大部分的近親家屬都過世了，而我繼承的許多財產也都遺失或遭竊。但有一件事是時間、天災，甚或死亡都無法摧毀的：那就是我的每位家人所建造的那座跨越過去、現在和未來的橋樑。由於他們的勤奮，將我們全家的心綁在一起的那條線，給了我力量去克服困難的環境。

父母和祖父母過世時，我因為太過憂傷，不知道自己有沒有足夠的力量繼續走下去。我蒙福能感受到他們在幔子那邊發出的影響力，幫助我對救恩計劃及死後的生命獲得堅強的見證，並在後來得到對聖殿教儀的見證；這些教儀對我們的救恩極為必要。我從未見過我的曾祖父母，也沒

見過我大半的姑嬸姨、伯叔舅，但每次我拿起家庭的舊相簿，看到他們的照片，都可以在他們的眼中看到我自己。我能成為現在的我，都要歸功於在我之前來到的人們。他們的經驗和智慧協助塑造了我的品格，指引了我的生活。

從我小時候起，家人給我最大的一份禮物，就是認識我的家庭歷史，並且堅信，我是過去和未來之間的一個連結。我也知道，我來到世上是要活出自己的故事——要去探索、體驗，並加以珍惜。認識自己的家庭歷史支撐我度過生活中的一切考驗。

我經常想到幔子另一邊的家人，以及他們為了讓我擁有更好的生活所做的犧牲。我想到那使我們全家將來能再次相聚的聖殿教儀。我也想到我的救主所作的贖罪；祂使得這一切成為可能。祂償付代價，使我們得以活著。為此，我們今日和永遠都要懷著感恩的心去敬愛祂、崇拜祂。■

作者現居美國紐約州。





賴瑞·勞倫斯長老
七十員



戰爭進行中

在天上開始的那場戰爭今天仍在繼續。事實上，就在聖徒準備迎接救主再度來臨的時候，這場戰役正日益激烈進行著。

任何一個留意國際新聞的人都會同意，我們所處的這時代處處都是「戰爭和戰爭的風聲」（教約 45：26）。幸運的是，世上的每個人都有著豐富的作戰經驗。我們一直都在一場持續進行的戰爭中，對抗著邪惡大軍；這場戰爭早在我們出生之前，就在前生開始了。

由於那時我們還沒有獲得骨肉的身體，因此我們在天上的戰爭作戰時，並沒有使用刀劍、槍枝或炸彈。但那場戰事就像現代任何一場戰爭一樣激烈，傷亡高達數十億人。

在前生的戰爭，用的是話語、理念、辯論，和勸說（見啓示錄 12：7-9，11）。撒但的策略是嚇唬人們。他知道恐懼是摧毀信心的最佳方法。他可能利用了這樣的論點：「這太難了。」「要回復潔淨是不可能的。」「風險太大了。」「你怎麼知道你可以信賴耶穌基督？」他非常嫉妒救主。

令人欣慰的是，神的計劃勝過撒但的謊言。神的計劃涵括了賜給人類道德選擇權和一項極大的犧牲。當時的耶和華，即我們所知的耶穌基督，自願要做出那犧牲，為我們所有的罪受苦。祂願意為弟兄姊妹捨去自己的生命，使悔改的人可以回復潔淨，最後變得像他們的天父一樣。（見摩西書 4：1-4；亞伯拉罕書 3：27。）

在天上的戰爭中，我們敬愛並支持
我們的天父，想要變得像祂一樣。

幫助耶和華贏得神之兒女的心的，還有另一項優勢，就是天使長米迦勒領軍的那群支持者所作的強而有力的見證（見啓示錄 12：7，11；教約 107：54）。在前生，亞當被稱作米迦勒，而撒但稱爲路西弗，意思是「掌燈者」。¹對於這位黑暗之王來說（見摩西書 7：26），這名稱似乎顯得很奇怪，但經文教導我們，撒但在墮落之前，原是「一位神的天使本來在神面前有權柄」（見教約 76：25-28）。

一位擁有這麼多知識和經驗的靈，怎麼會墮落到這步田地呢？因爲他很驕傲。路西弗反叛了我們的天父，因爲他想佔有神的國度。

泰福·彭蓀會長（1899-1994）在其經典演講「慎防驕傲」中教導我們，路西弗「希望得到至高的榮耀」，並且「他驕傲的欲望就是想推翻神」。²各位也都聽過，撒但想要摧毀人的選擇權，但那並不是他失寵的唯一原因。他因爲反叛父與子而被逐出天庭（見教約 76：25；摩西書 4：3）。

爲什麼你我要與魔鬼作戰？我們爲忠誠而戰。我們敬愛並支持我們的天父，想要變得像祂一樣。路西弗卻有不同的目標，他想取代天父（見以賽亞書 14：12-14；尼腓二書 24：12-14）。想想看，撒但的背叛多麼令我們天上的父母傷心。在經文中，我們讀到「諸天爲他哭泣」（教約 76：26）。

在一番激烈的搏鬥之後，米迦勒和他的軍隊獲勝了。三分之二的天軍選擇遵從天父（見教約 29：36）。撒但和他的追隨者都被趕出天庭，但



他們並沒有立即被送到外層黑暗，卻先被送到這世上（見啓示錄 12：7-9），就是耶穌基督將要降生並作成贖罪犧牲的地方。

爲什麼撒但和其徒眾可以來到世上呢？他們來，是爲了製造對立，讓來到世上的人可以接受試驗（見尼腓二書 2：11）。他們最後會被拋到外層黑暗嗎？會的。千禧年之後，撒但和他的徒眾將永遠被趕出去。

撒但知道自己的時日有限。在耶穌第二次來臨時，撒但和他的使者會被捆綁 1,000 年（見啓示錄 20：1-3；尼腓一書 22：26；教約 101：28）。隨著這期限越來越接近，邪惡勢力更加猛烈攻擊，企圖盡可能攫取更多靈魂。

神曾在一個恢宏的異象中，向啓示者約翰顯示這場天上的戰爭。他看到撒但如何被趕到世上誘惑世人。約翰回應說：「地與海有禍了！因為魔鬼知道自己的時候不多，就氣忿忿地下到你們那裏去了」（啓示錄 12：12）。

撒但既然知道自己沒有時間可以浪費，那麼他會怎樣利用他的時間呢？使徒彼得寫道：「魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人」（彼得前書 5：8）。

撒但的動機為何？他永遠不會擁有身體，永遠不會擁有妻子或家人，也永遠不會擁有完全的喜樂，所以他希望所有的男女「都像他一樣悲慘」（尼腓二書 2：27）。

魔鬼的目標是所有的人，尤其是那些最有潛能獲得永恆幸福的人。祂顯然非常嫉妒那些正在通往超升之路的人。經文教導，撒但「與神的聖徒作戰，將他們包圍起來」（教約 76：29）。

在天上開始的那場戰爭今天仍在繼續。事實上，就在聖徒準備迎接救主再度來臨的時候，這場戰役正日益激烈進行著。

百翰·楊會長（1801-1877）曾預言：「這教會將會遍佈、繁榮、成長和擴展，在福音傳遍世界各國之際，撒但的權勢也會相對地興起。」³

我認爲，當我們看到邪惡滲入全世界各個社會時，我們所有的人都會同意，這項預言正在應驗了。楊會長教導，若要擊敗敵人，就必須研究敵人的策略。我要談談撒但運用且證明有效的四個策略，並建議一些抗拒的方式。

撒但的策略

1. 誘惑。魔鬼會厚顏無恥地把邪惡的想法放入我們的腦海。摩爾門經教導，撒但會向人低語

一些不潔淨、不仁慈的想法，播下懷疑的念頭。他會絮絮叨叨地催促我們滿足令人上癮的衝動，並將自私貪婪的念頭付諸行動。祂不希望我們認出這些想法來自何處，所以他低語說：「我不是魔鬼，因為根本沒有魔鬼」（尼腓二書 28：22）。

我們要如何抗拒這樣直接的誘惑呢？最有效的一個方法，就是叫撒但離開；耶穌就會這麼做。

新約中所記載的，救主在山上受到誘惑一事，深具啓發。在魔鬼每次誘惑之後，耶穌都採用兩步驟的防禦技巧：首先，祂命令撒但離開，然後祂引用經文。

我舉個例子：耶穌吩咐說：「撒但，退去吧！因為經上記著說：當拜主——你的神，單要事奉祂」（馬太福音 4：10）。下一句經文記載：「於是，魔鬼離了耶穌，有天使來伺候他」（馬太福音 4：11）。救主的防禦非常有效！

禧伯·郭會長（1856-1945）的傳記讓我們了解郭會長年輕時如何抗拒魔鬼。當郭會長認出撒但正在對他低語，企圖讓他心中產生懷疑時，他只簡單地說出：「魔鬼先生，住口。」⁴

面對誘惑時，你有權利叫撒但離開。經文教導我們：「務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了」（聖經雅各書 4：7）。

救主的另一個防禦步驟，就是引用經文。背誦經文具有無比的力量；耶穌就是這樣做的。經文章節可以成爲靈性的彈藥庫。

在受到誘惑時，你可以背出這些誡命：「當記念安息日，守爲聖日」，「你們的仇敵，要愛他」或「要不停地以美德裝飾你的思想」（出埃及記 20：8；路加福音 6：27；教約 121：45）。經文的力量不僅使撒但喪膽，也會把聖靈帶入你的心中，給你安心的保證，使你堅強以抵擋誘惑。

2. 謊言和欺騙。經文啓示，撒但就是「謊言之父」（尼腓二書 9：9）。如果他對你低語以下這類信息，千萬別相信他。例如：「你從來就沒有做對任何事」，「你的罪惡太深，無法獲得寬



怒」，「你永遠不會改變」，「沒有人關心你」，「你一無是處」。

另一項他常用的謊言是：「每件事都要至少試一次，體驗一下。只做一次不會帶來傷害的。」他不希望你知道這個齷齪的小秘密：罪惡會令人沉迷上癮。

撒但用來試驗你的另一項有效的謊言是：「大家都這麼做，沒關係的。」大有關係！所以要告訴魔鬼，即使其他人都要去低榮國度，你也不想去那裡。

雖然撒但會對你說謊，但你可以仰賴聖靈來

告訴你真理，因此聖靈的恩賜才如此重要。

魔鬼被稱為「善於矇騙人的、大騙子」。⁵ 他企圖偽造每一項主所提出的真實原則。

記住，仿冒品並不等於相反。與白色相反的是黑色，但白色的仿冒品可能是灰白色或灰色。仿冒品十分酷似真品，為的是欺騙不加懷疑的人。仿冒品扭曲美好的事物，就像偽幣一樣一文不值。請容我加以說明。

撒但仿冒的信心之一，就是迷信。他用淫慾來仿冒愛。他引入祭司權術來仿冒聖職，也用巫術來仿冒神的奇蹟。

你可以仰賴聖靈來告訴你真理。
因此聖靈的恩賜才如此重要。



一男一女之間的婚姻是神所制定，但同性婚姻只是仿冒品，既不能繁衍後代子孫，也不會帶來超升。雖然他的仿冒品會欺騙許多人，但是這些仿冒品都不是真實的，無法帶來持久的幸福。

神已在教義和聖約中警告我們要防備仿冒品。祂說：「凡不啓發人的，就不是屬神的，而是屬黑暗的」（教約 50：23）。

3. 紛爭。撒但是紛爭之父。救主教導：「魔鬼……煽動人心彼此挾怒紛爭」（尼腓三書 11：29）。

魔鬼從許多世紀以來的經驗學到，只要有紛

爭，主的靈就會離開。自從撒但說服該隱殺害亞伯以後，就一直在鼓動兄弟鬩牆、姊妹相爭。他也在婚姻中、在支會成員之間，和在傳教士同伴之間，引發各種問題。他喜歡看到好人互相爭辯。他企圖在星期天去教會之前、在每週一晚上舉行家人家庭晚會之前，以及夫妻計劃參與聖殿教儀時，引起家庭爭辯。他的時間都是預測得到的。

每當家裡或工作場所起了紛爭，就要立刻停下你手邊的事，並言歸於好。爭端是由誰開始的並不重要。

紛爭往往始於吹毛求疵。約瑟·斯密教導：「當我們一直挑別人的過錯時，撒但就會來奉承我們，說我們非常正義。」⁶想到這點就會知道，自以為義只不過是仿冒品，並不是真正的正義。

撒但喜愛在教會散播紛爭，他特別擅長指出教會領袖的錯誤。約瑟·斯密警告聖徒說，叛教的第一步，就是對教會領袖失去信心。⁷

幾乎所有的反摩爾門文宣，都是以針對約瑟·斯密的品格所說的謊言為根據。敵人竭力詆毀約瑟，因為福音復興的信息有賴於先知對聖林中發生的事所作的記事。魔鬼今天正比以往更賣力地要讓教會成員質疑自己對復興的見證。

在此福音期早期，很遺憾地，許多聖職領袖沒有持續忠於先知。其中一位是列曼·詹森，他因為不正義的行為而被開除教籍。他後來懊悔離開教會，說：「只要我能再次相信，即使要我砍掉右手也在所不惜。我以前充滿了喜悅、歡樂，我做好夢，早上起來時，我的精神愉快。我日夜都開心，滿懷平靜、喜悅，及感恩的心。但現在的我卻充滿著黑暗、痛苦、憂傷，以及極度的悲慘。從那時起，我從沒有過一刻的喜悅。」⁸

想想這些話，這些都是對全體教會成員的警告。

我是教會的歸信者。我 23 歲受洗的時候，還是個年輕單身成人，在美國亞利桑那州就讀醫學院。我親身體驗到撒但如何影響慕道友，使他們在尋求真理的時候感到混淆挫敗。

我在青少年時期，一直在觀察後期聖徒朋友的榜樣，並對他們的生活方式留下了深刻的印象。我決定進一步了解這教會，但我不想告訴任何人我在研究摩爾門主義。爲了避免朋友給我壓力，我決定私下研究。

這是多年前還沒有網際網路的時代，所以我去了公立圖書館。我找到一本摩爾門經和一本十二使徒定額組黎格蘭·理查長老（1886-1983）所寫的奇妙又奇妙的事。我懷著極大的渴望開始閱讀這些書，發現內容非常啓發人心。

雖然我的靈渴望學習更多，但撒但開始在我耳邊低語。他告訴我，爲了充分客觀起見，我也必須閱讀一些批評教會的人所寫的書。我回到公共圖書館，開始四處尋找。想當然耳，我找到了一本詆毀先知約瑟的書。

讀了這本反摩爾門的書讓我困惑起來，我失去了那引導我慕道的美好靈性和影響力。我覺得很沮喪，打算放棄，不再尋求真理。我在讀反摩爾門文宣時，一直祈禱能得到答案！

出乎我意料之外，我接到一位高中友人打來的電話，說她正在楊百翰大學就讀。她邀請我去猶他州拜訪，並保證我會很愛那趟風景優美的旅程。她那時完全不知道我正在偷偷研究她的教會。

我接受了她的邀請。我的朋友建議我們一起去鹽湖城參觀聖殿廣場，她對我的熱情回應很感訝異，她一點都不曉得我多有興趣了解約瑟·斯密和復興的真理。

聖殿廣場上的姊妹傳教士幫了很多忙，她



們在不知情的情況下，回答了我許多問題。她們的見證影響了我去「質疑自己的疑慮」，⁹我的信心也開始成長了。發自內心之見證的力量不容輕估。

我的朋友也和我分享了她的見證，並邀請我禱告，求問神教會是否真實。我在開車返回亞利桑那州的漫長路途上，開始運用信心祈禱——第一次「真心誠意」地祈禱（摩羅乃書 10：4）。在那趟回程的某個時間點，我的整部車好像都亮

**魔鬼的目標是每一個人，尤其是
那些最有潛能獲得永恆幸福的人。**

了起來，充滿了光。我親身得知，光可以驅散黑暗。

我決定受洗之後，魔鬼又放手最後一搏。他慫恿我的家人，盡一切所能勸阻我，並拒絕參加我的洗禮會。

但我還是受洗了，而他們的心也慢慢地軟化。他們開始幫助我研究家譜，幾年後，我為弟弟施洗。那位邀請我去猶他州拜訪的朋友，現在成了我的妻子。

4. 沮喪。當其他一切手法都失效時，撒但就會在最忠信的聖徒身上有效地運用這項工具。對我來說，當我開始感到氣餒時，只要認出是誰企圖使我感到沮喪，就會很有幫助。這讓我急切地想要振奮起來——只為了不讓魔鬼得逞。

幾年前，彭蔴會長有篇演講題為：「切勿沮喪」。在那篇洞燭機先的演講中，他警告我們：「撒但……想盡辦法使〔聖徒〕感到絕望、沮喪、意氣消沉，進而征服他們。」¹⁰彭蔴會長敦促教會成員要提防這點，並提出了12項實際可行的建議來克服沮喪。

他的建議包括為人服務；努力工作並避免懶惰；實踐良好的健康習慣，包括運動、吃天然的食物；尋求聖職祝福；聆聽啟發人心的音樂；數算祝福；設立目標。最重要的是，正如經文所教導的，我們要一直禱告，使我們能征服撒但（見教約10：5）。¹¹

撒但戰慄發抖，因為看見
連最軟弱的聖徒都跪了下來。¹²

重要的是要知道，邪惡的力量是有限的。神組定出了那些界限，不容撒但跨越。比方說，經文向我們保證，「沒有給撒但能力去誘惑小孩子」（教約29：47）。

另一項重要的限制是，撒但並不知道我們的思想，除非我們告訴他。主解釋說：「除了神外，沒有人知道你的思想和你心中的意念」（教約6：16）。

或許這就是為什麼主要賜給我們這些誡命，像是「不要抱怨」（教約9：6）和「不可說鄰人的壞話」（教約42：27）。只要你能學會控制自己的舌頭（見聖經雅各書1：26），就不會提供太多資訊給魔鬼。每當聽到有人抱怨、訴苦、批評，他就會仔細做好筆記，你的負面話語會向敵人暴露自己的弱點。

我要告訴你一個好消息：神的軍隊遠多於路西弗的軍隊。你環顧四周時，可能會想：「這世界變得越來越邪惡了。撒但想必會贏得這場戰爭。」不要被愚弄了。真相是，我們的人數遠超過敵人。記住，神的兒女有三分之二選擇了天父的計劃。

弟兄姊妹們，要確定你是在為主的這一邊爭戰，請確定你配戴著聖靈的寶劍。

我祈求各位在生命終了之際，能像使徒保羅那樣說：「那美好的仗我已經打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了」（提摩太後書4：7）。■

註：

1. 經文指南，「路西弗」，scriptures.lds.org。
2. 泰福·彭蔴，「慎防驕傲」，1989年7月，聖徒之聲，第4頁。
3. 參閱百翰·楊講演集，約翰·維特蘇編（1954），第84頁。
4. See Francis M. Gibbons, *Heber J. Grant: Man of Steel, Prophet of God* (1979), 35–36.
5. 例見迪特·鄔希鐸，「你對祂很重要」，2011年11月，利阿賀拿，第20頁；戈登·興格萊，「我們所處的時代」，2002年1月，利阿賀拿，第86頁。
6. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第454頁。
7. 見教訓：約瑟·斯密，第318頁。
8. Lyman E. Johnson, in Brigham Young, *Deseret News*, Aug. 15, 1877, 484.
9. 迪特·鄔希鐸，「來加入我們吧」，2013年11月，利阿賀拿，第23頁。
10. 泰福·彭蔴，「切勿沮喪」，1987年3月，聖徒之聲，第2頁。
11. 見泰福·彭蔴，「切勿沮喪」，第2-5頁。
12. William Cowper, in Robert Andrews, comp., *The Concise Columbia Dictionary of Quotations* (1987), 78.

信心的化身

思凱德莉是我見過最快樂的人之一。她現在的生活似乎非常完美，但她小時候曾跟酗酒的母親同住，而她母親根本無法照顧她和她妹妹。思凱德莉的妹妹便是在她懷抱中餓死的。思凱德莉從8歲起，就輪番住在不同的寄養家庭。她遭受踢打，還不准禱告，就像個奴隸一樣。那些年中，她總想著自殺。

幾年後，爲了尋找希望，思凱德莉走進了一間後期聖徒教堂。

萊斯利·尼爾遜攝

思凱德莉·波庫瑪

拉脫維亞，利耶帕亞

「一位傳教士姊妹帶著笑容歡迎我，我覺得她是個天使。從那天起，我的生命改變了。那已經是17年前的事了，所有那些輕生的念頭也都已經消失無蹤。如今的我積極又樂觀。每當我遇到重擔，我都交托給神。我學到每一件事都要倚靠神。我現在的生命非常美好。」

學習如何辨識和幫助可能有自殺意圖的人，請造訪 lds.org/go/41739。





請不要播那首歌

曾經有段時間，我們一家住在墨西哥維拉克路茲，孩子也在當地小學就讀。每天早上我在幫三個孩子準備上學時，都會收聽城裡最熱門的廣播節目，這個活潑愉快的節目是由一位年輕男性播音員主持的。

起初，我們聽到一首非常迷人的歌曲。但是當我開始更留意聽歌詞後，卻發現到歌詞雖然沒有猥褻的字眼，卻非常挑逗和粗魯。

我毅然決然地對孩子說：「我們不可以聽這樣的字眼。」也許他們根本沒注意那首歌的歌詞，但他們已經注意到曲調，並且跟著哼唱了。

他們看到我把收音機的聲音關掉，就問我怎麼回事。「我要叫播音員刪掉節目裡的這首歌。」他們驚訝的表情促使我採取進一步行動。

他們不敢置信地看我拿起電話，打到廣播電台；我也不敢相信。我不敢奢望會有人接電話，但出乎意料地，我們剛剛在節目中聽到的那個播音員幾乎立刻就接起了電話。

我告訴他，我不贊成聽那首歌，因為早晨的那段時間有

我們聽到收音機傳來一首非常迷人的歌曲，我開始更留意聽歌詞。

許多家庭都在收聽那個廣播。他問我，我會建議用什麼歌來取代，但因為他的態度彬彬有禮，我只要求他不要在兒童都在家的時段播放那首歌。

我始終都不知道我的那通電話是否被播送出來，但我很感謝那個播音員聽了我的話。接下來幾天，我聽得出來，他同意了我的請求。

那次經驗向我證明，當我們有能力做決定時，就應該鼓起勇氣，做該做的事，來保護孩子不受負面的影響。只要我們這麼做，聖靈就可以繼續成為我們經常的伴侶。■

瑪麗亞·賀南德茲，美國德州



遺失的皮夾

我最近搬了新家，請一些教會成員來我家幫忙裝修。進行到中途，我離開去買一些需要的材料。裝修後，我才發現皮夾不翼而飛了。我很慌張，因為我全部的個人證件都放在皮夾裡，此外，裡面還有早上我剛從客戶那裡收到的錢。我循原路走回買東西的地方，但運氣不好，一無所獲。我回到家裡四處尋找，看看皮夾是不是掉在哪裡了，不過還是沒找著。我開始想著可能得重新取得全部的證件。就在我離開家門之前，一位朋友問我：「你祈禱了嗎？」

我立刻心想：「我當然祈禱過了！」

但實際上，我並沒有真心誠意地祈禱，反而想強迫天父接受我的想法，認為祂要負責幫我找到皮夾。後來我想起以賽亞書55：8這節經文：「耶和華說：我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。」

星期日我去教會，一位前一天和我在一起的成員告訴我，他很熱切地祈求天父讓我能找到皮夾。他說他感覺我會找到。



我祈求天父回答我們的祈禱，鞏固我妻子與孩子的信心。

後來，我坐下來作個人研讀，開始閱讀榮譽退休七十員勤·柯克長老寫的獲得祈禱的回答（Receiving Answers to Our Prayers）。第一頁講述的故事跟我的問題一樣：柯克長老的兒子遺失了皮夾，所以全家人聚在一起祈求主讓他們找到皮夾。

讀了那個經驗以後，我便實際應用所學，把妻子和孩子集合起來，大家圍成一圈，每個人都獻上祈禱，懇求主如果祂願意，就幫助我們找到皮夾。

我之前就目睹過祈禱的力

量，但之後，我私下祈禱時，還是請天父回答我們的祈禱，鞏固我妻子與孩子的信心。

第二天，一位男士打電話給我。他說他發現了我的皮夾，裡面還有錢。我像孩子般地哭了起來，因為我的祈禱得到了回答，我們全家的信心也增強了。

我知道，即使天父有這麼多孩子要照顧，祂仍會依照祂的時間、用祂的方法回答我們每一個人。■

路易斯·梅西里諾，巴西哥亞斯

前廳裡的援助

我的丈夫經常必須在星期日工作，獨留我一人負責帶四個兒子去教會。有個星期日，我兩個年幼的孩子在聖餐聚會裡爭執不休。如果我拿一本書吸引住一個孩子，他的兄弟就要那本書。我試著讓他們吃點心、玩玩具、著色，卻一點用也沒有。我實在招架不住了，這兩個男孩似乎就是不能安安靜靜地坐上一個小時。

我從袋子裡掏出一個小玩具，拿給一歲大的兒子，三歲的泰森立刻尖叫了起來，猛地抓住弟弟，試圖拿回玩具。我把兩個尖叫、打鬧的小男孩帶出去到前廳，覺得自己很丟臉。

熱淚立刻浸濕我的臉龐。爲什麼這麼難呢？帶家人來教會不正是天父希望我做的事嗎？但我做不來了。每個星期獨自在聖餐聚會裡與孩子奮戰，真叫人疲憊又難堪，我不想再回去了。

我這樣想著，在那裡不過大概坐了15秒鐘，一位我不太認識的姊妹就跟著我走進了前廳。她是波思姊妹。她的丈夫在主教團服務，兒女也已經長大成人，因此她通常都一人獨坐。她說：「你都是一個人來

我實在招架不住了，這兩個男孩似乎就是不能安安靜靜地坐上一個小時。





完成！

啊！我看得出来你很辛苦。泰森可以跟我坐嗎？」我連該怎麼回答都想不出來！我只能點點頭，她便牽著泰森的手，帶著他回到會堂，泰森變得平靜又開心。

我擦去淚水，抱起小孩，謙卑地走回會堂，平靜地享受著剩下來的聚會。

下一個星期日，我們走進聖餐聚會時，泰森四處尋找他的新朋友。晚上祈禱時他會說：「天父，感謝有波思姊妹。我好愛她！」

三年過去了，泰森依舊經常在會堂裡尋找波思姊妹。去年她蒙召喚擔任泰森的初級會老師，泰森就成了世上最快樂的小男孩。

我很感謝波思姊妹，感謝她願意愛人、為人服務。我知道，只要我們像救主一樣去服務，也可以造福他人的生活。■

克莉斯蒂·劉易斯，美國猶他州

一個星期日的下午，擔任主教的我在進行面談時，有幸與一位好友坐下來談談他正面臨的一些挑戰。聽了他用幾分鐘談自己擔憂的事情之後，我感覺他需要持續閱讀經文。身為他的主教，我也受到提醒，應該更持續研讀經文，這件事一直以來都是我的挑戰。因此我提議我們倆成爲「責任夥伴」，一起努力更加持之以恆地研讀經文。

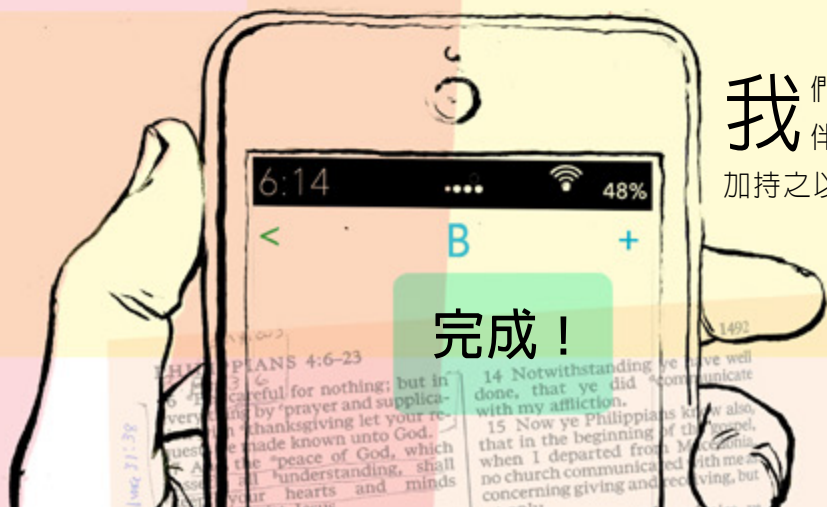
每天我們讀完經文之後，就會用短訊傳送「完成！」兩個字給對方。知道對方等著聽到自己是否已讀完當天的經文，對我們來說，是一股很大的動力。若有一人忘記了，收到短訊就等於是提醒。若對方沒有傳短訊，也不會被催促。我們讓彼此承擔起這項挑戰，卻不讓對方有罪惡感。

我們開始這項挑戰到現在已經六個月了，回想起來，我

們沒有一天漏讀經文。幾個月前的禁食見證聚會中，這位弟兄上台分享他的見證，說明每天研讀經文對他和他的家庭所產生的正面影響。

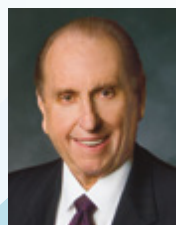
我很感謝這位弟兄和他的友誼，也感謝他每天傳來的短訊。我體會到正確運用科技如何提升我們的生活。我也感謝經文，以及經文爲基督作的見證。我知道救主的贖罪犧牲讓我們每個人將來都有可能回去與祂同住。■

艾力士·惠布利，加拿大卑詩省



我們倆成爲「責任夥伴」，一起努力更加持之以恆地研讀經文。

完成！



你個人的利阿賀拿

「不要把你的祝福詞摺得整整齊齊地收藏起來，也不要框起來或出版，而是要展讀、愛惜、並遵守。你的教長祝福會幫助你度過最黑暗的夜晚，引領你度過生命中的種種危險。……你的教長祝福是你個人的利阿賀拿，為你確立方向，指引你走該走的路。」

參閱多馬·孟蓀會長，「你的教長祝福——利阿賀拿之光」，1987年1月，*聖徒之聲*，第53頁。

了解你的 教長祝福詞

愛麗·阿尼爾和瑪格麗特·威爾頓

人生處處是未知的海域：我應該去哪裡就學？我應該學什麼？我應該去傳教嗎？我應該跟誰結婚？如果有人給你一份個人地圖來導引你作人生的決定，你會遵從嗎？

天父和耶穌基督就給了我們這樣的地圖來指引我們的生活；那就是教長祝福詞。雖然我們已獲賜選擇權的恩賜，可以運用個人的自由意志來作決定，但教長祝福能讓人更清楚了解哪條道路會獲致最大的幸福。


不過只有地圖還是不夠的，我們必須研究、了解地圖的箇中意義，然後跟著地圖走。同樣地，教長祝福詞是你個人的人生指南，當你逐漸了解其中用語之後，就能辨識出你在神的眼中是怎樣的人，以及你可以成為什麼樣的人。

探索你的家系

首先，教長祝福詞宣告了你的家系，也就是你屬於雅各（後來稱作以色列）十二支派的哪個支派。雖然我們不全都是雅各的血統上的真正後裔，但經文教導我們，教會成員被收養到了以色列家族：「凡是接受這福音的，都要以你的名來稱呼，都要被算作你的子孫，都將起來讚頌你，他們的父親」（亞伯拉罕書 2：10）。

美國猶他州的雪麗莎·修伯說：「知道自己屬於雅各家族幫助我了解今生的目的，以及為何我會被召喚擔任教會某些召喚。」

你的教長祝福詞或許也描述了你的特定支派所附有的相關祝福。例如，許多教會成員屬於以法蓮支派，這個支派的獨特責任，就是要將復興的福音信



**認識你的祝福詞
的各個部份，
能幫助你找到
人生的方向。**

息傳播到全世界（見申命記 33：13-17；教約 133：26-34）。

找出個人的忠告

地圖若是運用得當，旅人就不會迷路。同樣地，在塵世旅程中，你的教長祝福詞也為你提供了人生的忠告和方向。教長祝福詞不單告訴你要做什麼，也針對你個人提出洞見，



研讀要訣

- 找出你的教長祝福詞裡的忠告、警告、才能和應許。祈禱求問要如何將這些應用在你目前的人生階段。
- 認真仔細地研讀祝福詞，並在你一生中經常閱讀。在不同的時間，同樣的句子會有不同的意義。
- 記住，教長祝福詞不會提到你人生的每個層面。就算祝福詞裡沒有提及某個重要的目標，那個目標仍然可能是值得努力追求的重要目標。
- 要服從福音。教長祝福詞裡的祝福取決於你的正義。
- 設立目標尋求祝福詞裡提到的恩賜並發展才能。
- 想想你的人生正朝哪個方向行進，以及你最終想要成就怎樣的人生。你的目標要如何與教長祝福詞一致？
- 不妨影印一份教長祝福詞作為研讀之用。你可以寫下感想，將特別顯著的字詞標示出來，並記下與你的祝福有關的經文。

讓你知道如果能用信心尋求哪些路徑，你就能知道自己的生活是否與天父的旨意和諧一致。只要你研讀教長祝福詞，並竭力讓自己的生活能邀請主的靈，你就能找到安全、喜樂和方向。

秘魯利馬的加百列·帕雷德表示：「我在祝福詞裡獲得的一些忠告，要到我與妻子印證之後，才得以充分在家中實行。

「最近我們一直在思索要怎麼做，才能鞏固、建立我們新成立的家庭。透過我的教長祝福詞，我們的問題得到了解答。祝福詞中勸告我在家中首先要尊重、寬容、有愛心，因為這些是耶穌基督福音的重要基石。

「專注在這項要點後，我們夫妻倆克服了種種的問題。我們家庭偶爾還是會有些挑戰，但卻很快樂。我感覺主在提醒我，我要如何才能擁有祂應許給我的家庭。我知道主透過教長祝福詞說話，而且我們要在生活中實行其中的忠告。」

聽從勸誡

地圖不一定會把沿途的危險都標示出來，所幸的是，教長祝福詞往往會提出人生路上的警告，保護我們。有些勸誡會保護我們不受撒但的影響；有些則會啟發我們，使我們知

道如何克服內在的自然人。

對猶他州的凱特琳·卡爾而言，她的教長祝福詞中的某些勸誡一開始不是那麼清楚，但之後研讀祝福詞時，讓她有了新的見解。

「我接受教長祝福時，受到警告有人會試圖用好聽的話誘使我遠離真理。我當時沒有非常在意，因為我對於所學到的教義堅信不移。

「然而，之後一年我接觸到一些哲學理念，這些哲學理念表面上看起來是基於公平與愛，實際上根本不是。這些信息似乎來自四面八方：媒體、學校，甚至來自好朋友。雖然我知道這些哲理不符合神的計劃，但是我卻想支持這些新的世俗理念，同時也支持教會。我很快就明白『一個人不能事奉兩個主』（馬太福音 6：24），我不應該依靠人的智慧。天父透過經文解決了我的疑慮，也將平安的感覺放進我的心思意念中。結果，我的見證增強了，也能更堅定捍衛我知道是真實的事。」

發展恩賜與才能

教長祝福詞也會提到屬靈的恩賜與才能；主賜給你這些恩賜與才能來建立祂的國度。

如果你的祝福詞提到一項你不熟悉的才能，可能是因為你還沒有機會發掘或培養這項才能。透過勤勉地尋求和主的幫助，你可以培養發揮這項才能以及更多的才能。

發展才能幫助你看出在協助主的事工時，你所能做的獨特貢獻。美國加州的喬安娜·布雷克威爾想要拿自己跟別人作比較時，沉思了她的祝福詞裡的恩賜與才能：「我在讀教長祝福詞裡的話時受到提醒：我蒙福擁有的個人恩賜，可以幫助我克服考驗，並協助加速主的事工。

「我的祝福詞告訴我，我有能力愛人、寬恕人，也有勇

氣與周圍的人來往。我實際運用這些恩賜後，主祝福我，讓我更加渴望與新的人、新的文化接觸交流。結果，我的見證增長了，我知道我們都是慈愛天父的兒女，而且我可以在每個人努力變得更像基督時，為人服務。」

尋求應許的祝福

最後，教長祝福詞揭示，如果我們忠於天父，祂應許給我們哪些祝福。祝福詞中沒有保證這些應許何時會實現，不過我們可以知道，只要服從地奉行福音，不論在今生還是來生，這些應許必定會實現。

美國內華達州的瑟吉爾·

古鐵雷斯每當為未來職涯規劃感到憂心時，總是信靠著教長祝福詞裡的一項應許：「有時候我對不確定的未來感到焦慮，但是我的教長祝福詞裡有一項應許總是讓我覺得放心。這項應許讓我知道，只要努力工作，保持忠信，我就會得到所需的資源，使我有能力看顧家庭並建立教會。我對自己的職涯發展還不是很確定，不過這項應許給了我信心和自信。」

如果你曾經想知道天父對你的旨意是什麼，你並不孤單。主了解你在一生中會面臨許多可以選擇的不同道路，因此祂提供你一份個人地圖，使你的人生能與祂的福音保持和諧一致。教長祝福詞不能替我們作決定，但是可以引領我們獲得個人的啟示。透過教長祝福詞，天父向我們顯示我們所屬的支派，讓我們知道自己在主聚集以色列的計劃上扮演的角色，我們得到個人的忠告、勸誡和應許，也學習到天父賜給我們哪些獨特的恩賜與才能來事奉祂。只要你努力讓生活與教長祝福詞提到的所有這些要件和諧一致，你就會確知你的決定符合主對你人生的旨意。■

作者分別住在美國伊利諾州和紐約州。



主已提供你一份個人地圖，使你的人生能與祂的福音保持和諧一致。

準備展開新 旅程

卡莉娜·德利馬

就在即將舉行婚禮和聖殿印證的前幾週，成立新家庭以前所需要做的一切事情，讓我開始感到有些緊張。儘管當時我滿心喜悅，但是對於安排新的生活作息、妥善管理財務、替我們的物品尋找儲藏空間，以及為人妻子的一切新責任，都讓我感覺壓力不小。我想要確使我們的婚姻一開始就走在正軌上，因此要在各樣活動中騰出空檔給重要的事，像是遵守誠命，或在繁忙的生活中，夫妻花時間共處。

結婚的日子越來越接近，我居然做起一連串的噩夢，都跟會影響家庭的各種問題有關。

由於我出身自一個充滿愛卻又令人痛苦的家庭，家中經常會發生激烈爭吵，令人心碎，因此這些噩夢對我的影響更甚。一天夜裡，做了好幾個這樣的噩夢之後，我醒來冒了一身冷汗，於是決定聽從總會女青年會長團第二諮理妮爾·馬里奧姊妹在「讓我們的心順服於神」（2015年11月，利阿賀拿，第30-32頁）這篇演講裡的忠告。我閉上眼睛祈禱：「親愛的天父，我要怎麼做，才不會讓這些不好的事發生在我的家中呢？」

答案迅速強烈地臨到我，就好像有人開了門進入我的腦袋，把這個想法放在裡面似的。一個微小的聲音提醒我：「做

**就像尼腓航向
未知之境一樣，
我也需要運用對
主的信心來開始
建立家庭。**

你該做的事，每一步都要保持忠信。」聖靈輕聲告訴我某些具體的忠告，我感覺如果去做那些事，一切都會很好。

我微笑著，感覺胸中充滿著一股暖意。所有的擔憂頓時



拋到九霄雲外，因為我知道這是真實的。我以前感受過聖靈，但從未像那晚那般強烈。我感受到天父和救主的愛圍繞著我，我知道我家庭的安樂和救恩對我很重要，對祂們也一樣重要。

我想起經文中的一個故事，讓我更感到安心，那就是主命令尼腓造船的故事：「你必須照我向你顯示的方式造一艘船，好讓我帶你的人渡過大水」（尼腓一書 17：8）。

尼腓和家人已經在曠野流浪多年，忍受著各種各樣的苦難。對於啓程渡海一事，他大可感到害怕，讓恐懼勝過信心。但是他沒有。他接受並服從了神的指示。他相信神的應許必定會實現。主從未告訴尼腓不會發生暴風雨，也沒說浪濤不會擊打船隻。祂卻告訴尼腓，如果他遵從指示，必能引領家人安然渡海，到達應許地。

我明白自己也在曠野旅行了許多年，如今我就站在大海面前，準備展開一趟新的旅程：婚姻。我已蒙神招呼要依照祂的指示造一艘船，我想所有後期聖徒家庭的情況都一樣。

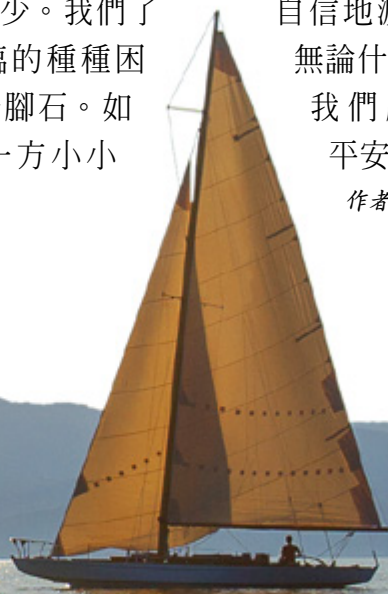
我和丈夫結婚後，煩惱的確接踵而至。我生了病，我們辛苦地保持財務平衡，也努力要把決定遵守的好習慣付諸實踐。

但是那晚我所接受到的忠告，一直都在我心裡。我們每天努力學習神的話，珍藏於心中，並效法敬愛的領袖——包括基督——的好榜樣，改進自己的行爲。我對祈禱有了更堅定的見證，並且真正嚐受到天父對我們的愛。我的信賴開始增加，恐懼日益減少。我們了解到，我們所面臨的種種困難，都是進步的踏腳石。如今我們的家看似一方小小的天堂。

我們還在旅程的開端，但結婚、成立家庭是我作過最好的選擇。一想到我們接受的聖殿教儀，知道那是經由神的權柄所印證的，我的心就充滿著喜樂。我越了解家庭在天父計劃中的重要性，以及我們所立的聖約有多神聖，我就越想幫助其他家庭接受同樣的教儀。

我學到，我們無需擔憂即將發生的事，因為「神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心」（提摩太後書 1：7）。我們只需要服從，遵循神透過經文和現代先知的話所給予的指示，並且在祈禱中尋求更多的個人指示。如果我們做這些事，就可以自信地渡過末世的海洋，無論什麼樣的紛擾來襲，我們所愛之人都必享平安。■

作者現居巴西巴拉那。



怎樣在意念和心中學習？

了解當你有疑問時該怎麼做。

當你在教義、歷史或個人方面有疑問時，該怎麼辦？要怎樣找到答案呢？主應許：「我將藉著……聖靈，在你的意念和心中告訴你」（教約 8：2）。怎樣運用你的意念和心來辨認靈感呢？這裡有幾項建議。

祈禱

聆聽

談一談

意念

研究、祈禱、聆聽

十二使徒定額組的羅拔·海爾斯長老表示，我們要作出「生命中的重大決定〔時〕，……天父期望我們運用選擇權，根據福音原則，在腦海中好好研判事情的狀況，然後在祈禱時把我們的決定告訴祂」（「聖靈」，2016年5月，利阿賀拿，第105頁）。

有任何疑問時，也要這樣。你在研究時，要為過程中找到的答案誠心祈禱。聖靈會透過想法、腦海中浮現的話語，或是其他給你個人的提醒，來給你提示，指引你找到所需的進一步答案。

運用資源

查考經文，包括經文指南和其他研讀輔助工具。還可以查考其他的後期聖徒資源，像是總會大會講辭、LDS.org網站上的福音主題、教會雜誌、Joseph Smith Papers Project（約瑟·斯密文獻專案）等等。（請見第54頁列出的有用教會資源。）

談談你的疑問

不要害怕請求協助。十二使徒定額組的羅納德·羅斯本長老鼓勵大家：「我要給你一項挑戰，……你要想出一個〔可以幫助你找出答案的人〕，或許是你信賴的朋友、爸爸媽媽、祖父母、教師、主教團成員、〔或〕顧問……，你一定要找出這些問題的答案」（Face to Face broadcast, Jan. 20, 2016）。試試看！和你信賴的人談談你的疑問，然後一起找出答案。

約西·陶白繪

研究

研究

祈禱

聆聽

耐心



神的回答

「探討真誠的問題是建立信心的重要一環，不但要用智能、也要用感覺探討。主說：『我將……在你的意念和心中告訴你』〔教約 8：2〕。不是所有的答案都會立刻來到，但大部分的問題都可以透過真誠的研討、向神尋求答案而獲得解決。」

十二使徒定額組尼爾·安德森長老，「信心並非偶然來到，而是來自選擇」，2015年11月，利阿賀拿，第66頁。

心

研究、祈禱、聆聽

這些是在意念和心中沉思的重要步驟。總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長說：「如果你想要認出屬靈的真理，就必須運用正確的儀器。你不能用一些無法偵測屬靈真理的儀器，來理解屬靈的真理」（「獲得對光與真理的見證」，2014年11月，利阿賀拿，第22頁）。聖靈就是我們學習屬靈事物的儀器。只要你祈禱並聆聽聖靈，就能適時找到答案。

要有耐心

鄔希鐸會長還解釋說：「我們的心思意念越是傾向神，天上的光就越會滴在我們靈魂上。……逐漸地，以前看來朦朧、黑暗而遙遠的事，就會變得清晰、明亮而熟悉」（「獲得對光與真理的見證」，第22頁）。找尋答案可能會是一段漫長的過程。但是，如果你願意聆聽尋求答案，就算要花一段時間，你總是會找到的。

練習辨認提示

你越常辨認出靈的提示，越願意遵照靈在你心中的低語去做，你在將來就越能輕易地辨認出更多的提示。你會「覺得那是對的」，如果是錯的，你會感覺到「思想恍惚」（見教約 9：8-9）。你可能還會感覺到微妙的提醒、平安的感覺，或是某種你特有的感覺。主認識你，祂知道你要怎樣才能了解靈的聲音。祂會給你專門為你量身打造的關愛指引。所以，請繼續聆聽、繼續練習。■

量身打造個人的 福音學習

看看這些建議，幫助你
學習福音並找到屬靈疑
問的答案。

貝瑟妮·巴多羅買

教會雜誌

你在找尋屬靈疑問的答案，或只是想更了解經文時，是如何學習福音的呢？我指的是，你個人怎樣學習。每個人在學校課業上，都有自己不同的學習習慣，有時候我們會忘了，我們也可以量身打造自己的福音學習模式。下回你有屬靈或教義方面的疑問時，試試看以下的建議，找出最適合你的學習方式。



1. 創作

製作一份清單、表格或地圖。（見下方的範例。）

製作一個研讀網。寫下語詞與想法，然後用線或圓圈連起來，顯示它們之間的關聯。

製作一份清單、表格或地圖

學習福音時，將你的想法以視覺化的方式整理出來，做成清單、表格或是地圖，有時會很有幫助。這裡有一個表格的範例，可以在學習新約的保羅書信時使用。你可以用自己的方式，製作對你最有幫助的清單、表格或地圖。要發揮創意！找出有趣的方法來組織你個人的福音學習。

保羅的書信

書信	有同行的同伴嗎?	在何處寫的?	書信的主題
範例： 提摩太前書	沒有提到	老底嘉（見英文版聖經提摩太前書第6章結尾的註釋）	真實的教義、救主、祈禱、信心與仁愛、領袖特質、叛教、看顧貧困者、保持忠信、避開世俗的財富

2. 寫下來

將你在研讀經文時得到的想法和靈感寫在研讀日記中，並時常重溫那些想法。

將你祈禱之後得到的想法和靈感寫下來，即使是和你正在研讀的主題沒有直接關聯的靈感也要寫下來。看看聖靈在一段時間後教導了你什麼。

在筆記本、手機或床頭的記事本中記下你的疑問，提醒你也幫助你隨時思考每天所學到的內容。

4. 研究

查考經文或線上的研讀輔助工具（見下列有用的後期聖徒資源）。

針對你學習的事物，在LDS.org網站上搜尋影片和歌曲。

研讀背景資料。針對你所學習的經文或主題，研究背景資料或前後章節。



使用研讀輔助工具來協助你

經文和網路上有許多珍貴的資源，可以幫助你學習重要的主題。以下列出了你可以使用的一些資源以及這些資源的出處：



經文

- 經文指南
- 年代表（將舊約與新約中的事件依時間順序排列，並附上約略的日期）
- 福音書的一致性（將記錄在馬太、馬可、路加和約翰各書中的故事，依事件、地點與約略的日期整理成的表格）
- 約瑟·斯密聖經譯本
- 地圖及照片
- 簡稱指南



LDS.ORG網站

- 經文（scriptures.lds.org）
- 總會大會（conference.lds.org）
- 福音主題（topics.lds.org）
- 雜誌（liahona.lds.org）
- 教會歷史（history.lds.org）
- 研讀輔助工具（scriptures.lds.org）
- 課程與教導資源（lds.org/go/41754a）
- 後期聖徒媒體資料庫（lds.org/media-library）
- 獲得協助來度過挑戰（lds.org/go/41754b）



其他線上資源

- 家譜（familysearch.org）
- 摩爾門頻道（mormonchannel.org）
- 總會大會引用的經文（scriptures.byu.edu）
- 摩爾門新聞室（Mormon Newsroom；mormonnewsroom.org）
- 傳道事工與分享福音（mormon.org）
- 約瑟·斯密文獻專案（Joseph Smith Papers Project；josephsmithpapers.org）

3. 聆聽與討論

與父親、母親或你信賴的領袖討論，一起解決問題。這或許要花一點時間，但你們雙方都會在過程中得到成長。

教導他人。輪流分享你們確實知道的事。討論你們從彼此的分享中學到的事情。

用播放出聲音的方式聽經文或其他後期聖徒故事和資源。

5. 去做

將經文或其他資源中的故事演出來。設身處地去了解經文人物的想法，如何幫助你更瞭解所學習的內容？你的生活中有哪些類似的情境？

製作經文串珠，將你在經文中找到的答案連結起來。（見下方的範例。）

製作經文研讀串珠

有時候，把談到相同主題的幾節經文記錄在一起會很有幫助。查閱經文指南，找出你所研讀主題的相關經文。然後參考註腳和上下文，把相同主題且含有更多資訊的經文連結起來。將經文串珠中的經文章節，依序寫在前一節經文旁的空白處。你也可以搜尋特定主題的總會大會講辭，來協助你進行研究（見conference.lds.org列出的主題）。這裡有一個以「希望」為主題的經文研讀串珠範例。

經文研讀串珠

有關希望的經文：

開始：摩羅乃書7：40



以帖書12：4



摩羅乃書7：3



教義和聖約138：14



摩羅乃書7：41



結束：阿爾瑪書46：39
（將摩羅乃書7：40寫在這節經文旁的空白處。）

與希望有關的演講：

- 迪恩·戴維斯主教，「崇拜的祝福」，2016年10月總會大會。
- 保羅·詹森長老，「不再有死亡」，2016年4月總會大會。
- 迪特·鄔希鐸會長，「祂會把你背在肩上，帶你回家」，2016年4月總會大會。
- 惠尼·克雷頓長老，「選擇相信」，2015年4月總會大會。
- 培道·潘會長（1924-2015），「我們的希望的緣由」，2014年10月總會大會。
- 亨利·艾寧會長，「希望——無價的傳承」，2014年4月總會大會。■





昆丁·柯克長老
十二使徒定額組

如何 找到真正的平安

各處皆有懷著正義渴望的良善之人，一直在維護這世界的和平。我們必須永不放棄達成這個目標。然而，約瑟 F·斯密會長（1838-1918）曾教導：「除非世人能接受神的真理和神賜給他們的信息，並承認祂的權能和權柄都是神聖的……，否則世人必無法獲得那應有的和平精神與愛心。」

我們熱切地希望和祈求全世界能有平安，但達到這樣的平安，是應許給正義之人的酬賞，給予身為個人與家庭份子的我們。這種平安，是救主的使命與祂贖罪犧牲所應許的恩賜。

平安不僅僅是安全，抑或沒有戰爭、暴力、衝突和紛爭。得知救主知道我們是誰、知道我們對祂有信心、我們愛祂、持守祂的誠命，平安就會來到，甚至特別是在重創生命的考驗和悲劇時尤其如此（見教約 121：7-8）。

「平安要何處尋？慰藉要何處尋？當俗世之源不能使我完全？」（“Where Can I Turn for Peace?”，英文版聖詩，第 129 首）。這些問題的答案是救主，祂是平安的源頭、叫人得平安。祂是「和平之君」（以賽亞書 9：6）。

正義之士的美好榜樣，是在神面前謙抑自己，不停祈禱，悔改犯下的罪，懷著破碎的心和痛悔的靈走入洗禮的水中，並成為真正的耶穌基督的門徒，這樣的人能獲得永久平安的酬賞。

教會是基督門徒獲得平安的避難所。世界上的某些年輕人說，他們有靈性，但沒有信仰。感覺有靈性是很好的第一步。然而，在教會中我們互相交誼、教導，並以神美好的話語滋養。更重要的是，是教會的聖職權柄提供神聖的教儀和聖約，把家庭結合在一起，並讓我們每個人有資格到達高榮國度回到父神和耶穌基



督身邊。這些教儀帶來平安，因為它們是與主立的約。

聖殿是執行這些神聖的教儀的地方，也是持久遠離俗世獲得平安庇護的來源。許多拜訪聖殿庭園或參與在聖殿日開放活動的人，也感受到這份平安。

救主是真正平安的泉源。即使面臨生活的考驗，由於救主的贖罪和祂的恩典，正義生活之人會獲賜個人平安的酬賞（見約翰福音 14：26-27；16：33）。■

摘錄自 2013 年 4 月總會大會講辭。

忘了帶的書， 忘不了的見證

所有人都盯著我看。我能靠著自己簡單的見證，捍衛教會嗎？

艾碧嘉·費爾

有一年，我立下目標要改進我在靈性上的學習。因為我的心渴求著神的話語，所以不論去哪裡，我都會隨身帶著教會的書籍、小冊子、課本和經文，連去上學也不例外。但後來因為忙著準備考試，我在靈性學習上的努力就慢下來了。

有一天，我們老師在帶領大家討論時，邀請班上所有的非天主教徒站起來。我是班上唯一的後期聖徒，另外還有六個同學也站了起來。

然後，老師問我們說：「你是哪個教會的？你的教會是由誰建立的？你的教會又是如何建立的？」

我被排在最後一個回答。我發現我沒有帶教會的書籍，我好緊張，但我試著回想學過的事情。此時我的腦海浮現一段聖經經文：

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，

在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路」（箴言 3：5-6）。

我忘掉恐懼，勇敢地站在全班面前。我說，我是耶穌基督後期聖徒教會的成員。我分享了一位名叫約瑟·斯密的年輕男孩看見神的故事。我感覺到自己胸中在燃燒，眼角湧出淚水。我分享了教會在1830年4月6日成立，我為神在今日召喚一位先知，還有聖職已經復興作了見證。我見證，我知道這些都是真實的。

學習福音付出的時間是值得的。這些學習幫助我捍衛自己的信仰和分享福音。幾個星期以後，我的四位同學和我一起參加教會聚會，我覺得好光榮。

那次的經驗教導我見證的重要。起初我在想，主為何沒有提醒我，那天要把教會書籍帶在身邊，那些書肯定能幫助我完美地回答被問到的問題。但後來我明白，我們不需要記住教會的一切，也不必依靠參考資料；學習、奉行並分享福音時，應該仰賴的是聖靈。我雖然忘了帶書，但我還有見證。■

作者現居菲律賓卡加煙。



他們見到了 祂

這些人都親眼見到了復活的救主，
你也可以用自己的方式
來成為基督的證人。

你覺得親眼見到復活的救主會是怎麼樣的感覺？耶穌那個時代的好幾千人不必靠想像去感受，因為他們身歷其境。經文中談到復活的主向人們顯現的例子，記載在新約中的有十幾個，還有其他幾個在摩爾門經中。這些人見證了史上最偉大的奇蹟，那就是耶穌基督克服了死亡，讓我們每個人也都可以復活。真不可思議，對吧？

那麼，成為基督的證人究竟是什麼意思呢？讓我們來看看經文中記載的幾個這樣的時刻，並想一想，雖然我們不能親眼見到祂，仍然能怎樣成為基督的證人。

抹大拉的馬利亞

抹大拉的馬利亞是第一位證人。她在基督被釘十字架後的那個星期日早晨，和幾位婦人一起到墳墓那裡，想要膏抹主的身體。馬利亞發現墳墓是空的，就哭了。有人從她背後走近她，問她說：「婦人，為甚麼哭？」可想而知，當她發現跟她說話就是死而復生的耶穌時，她有多驚訝。（見約翰福音20：1-18。）



旗幟 © ISTOCK/GETTY IMAGES



往以馬忤斯路上的兩位門徒

革流巴和另一位門徒一同走在前往以馬忤斯的路，有一位陌生人加入了他們。他們沒有認出這位新同伴的身份，但當晚在一起進餐時，那位陌生人擘開了餅。他們的眼睛明亮了，這才認出來，原來和他們一路同行的正是救主。他們彼此互問：「我們的心豈不是火熱的嗎？」他們心中沉思那感覺，證實主的確與他們同行。（見路加福音24：13-34。）



十位使徒

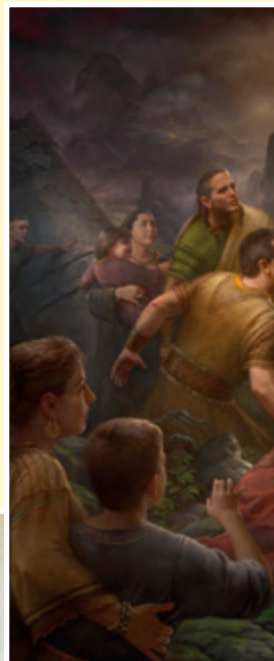
去到以馬忤斯並與基督同行的那兩位門徒回到耶路撒冷，把他們的經歷告訴了十位使徒。他們正在說話的時候，救主親自向他們顯現，說：「你們看我的手，我的腳，就知道實在是我了。摸我看看！魂無骨無肉，你們看，我是有的。」（見路加福音24：36-41，44-49。）

使徒多馬

救主第一次向眾使徒顯現時，使徒多馬並不在場，所以他不相信救主已經復活了。一個星期後，基督再次向使徒們顯現。這一次，多馬也在場，也因為他見到了基督，所以他相信祂已復活了。救主因多馬見到了才相信而告誡他說：「你因看見了我才信；那沒有看見就信的有福了。」（見約翰福音20：24-29。）



多馬的畫像，布萊恩·寇繡



提比哩亞海邊的十一位門徒

救主復活後不久的一天，幾位使徒到提比哩亞海去打魚，但沒有什麼收穫。第二天清晨，救主顯現了，祂要他們把網撒在船的右邊。他們照著做，捕到了很多魚，網子都拉不上來！他們一起用餐後，救主教導他們施助別人的重要，祂說：「你牧養我的羊。」後來眾使徒終其一生都這樣做，他們教導人們有關基督的事，幾位使徒甚至因此犧牲了性命。（見約翰福音21：1-22。）



復活的主在提比哩亞海邊，大衛·林斯里繡



一位牧人，蒙恩·萊恩繪

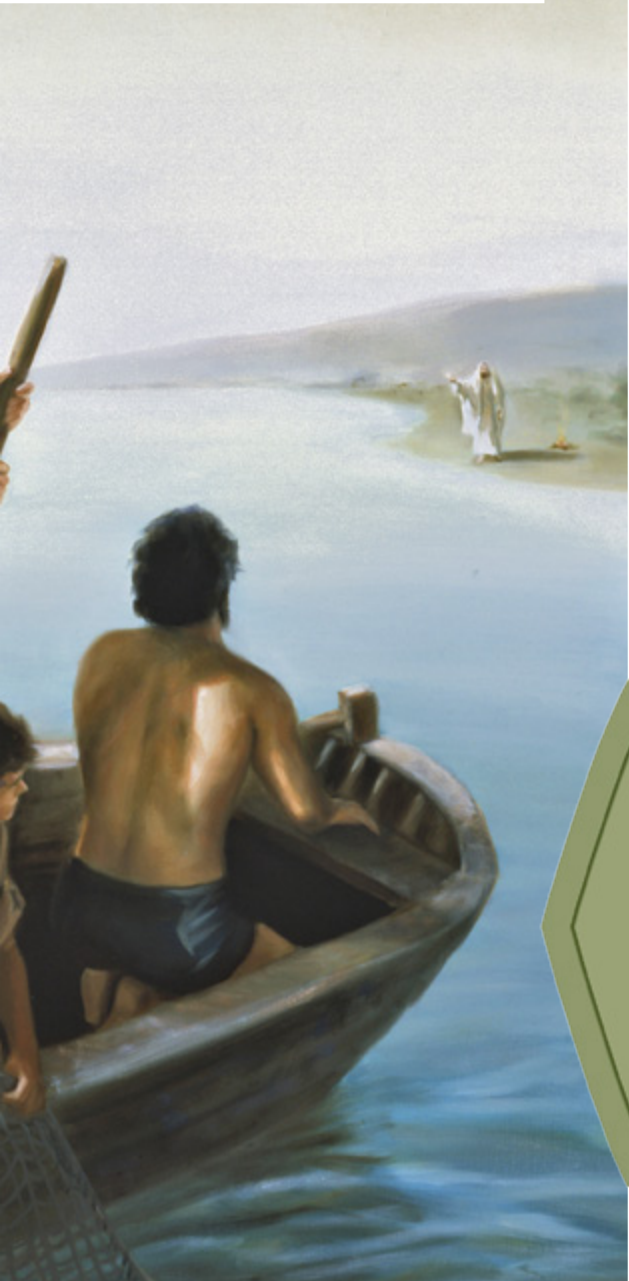
美洲大陸的尼腓人

耶穌被釘十字架時，美洲大陸發生了地震、大火和許多天災，黑暗籠罩大地三天，做為救主死亡的記號。後來，基督從天下降，拜訪了聚集在滿地富聖殿附近的群眾，大約有2,500人。祂邀請人們觸摸祂手上、腳上及肋旁的傷痕，對他們講道，並一一祝福尼腓人的小孩。第二天聚集的人更多了，救主再次拜訪他們，教導他們。衆門徒最後建立了基督的教會，尼腓人得到了極大的見證，他們和拉曼人都歸信了主。（見尼腓三書第11～18章；亦見尼腓三書第8～10章；尼腓四書第1章。）

過往和今日的證人

基督還曾向其他許多人顯現，包括和抹大拉的馬利亞一同到墳墓去幫助膏抹基督身體的婦女、五百多位弟兄、雅各和保羅。（見馬太福音 28：9；使徒行傳 9：4-19；哥林多前書 15：6-7；亦見尼腓三書第 19 章；26：13。）

雖然我們可能不會有機會像這些證人一樣親眼見到救主，但是你還是可以成為基督的證人。就像馬利亞去主的墳墓一樣，你也可以藉由更認識救主來尋求祂。你也可以藉著遵守誠命和遵從先知的忠告，來運用對主的信心。你還可以認出救主在你生活中賜給你的祝福，就像前往以馬忤斯的那兩位門徒那樣。在這個復活節期間，想一想成為基督的證人是什麼意思。這些人親眼見到復活的基督，他們都是目擊證人；但親眼目睹並不是你能在生活中為祂作見證的唯一方式。■



學習有關祂的事

「當你感受到聖靈在為〔基督〕作見證，在諸多經驗與場合中一再地對你的靈證實這一點，當你日復一日地在個人生活中努力發揚祂的榜樣之光，當你向他人作見證、幫助他人認識並跟從祂時，你就是耶穌基督的見證人了。」

十二使徒定額組陶德·克理斯多長老，「成為基督的見證人」，2008年3月，利阿賀拿，第63頁。

我們的天地

神賜予我們工具

我叔叔是位藝術家，專門製作裝在玻璃瓶裡的小木船。製作瓶中船要花很多時間，要很專注，耗費許多精力才能完成。

有一天，我看了他所有的工具，注意到每一項工具在製作瓶中船時，都有其特定的功用。我觀察他的製作過程，他運用各種工具來製作瓶中船的方式，讓我大開眼界。這讓我想起尼腓造船的故事（見尼腓一書第 17 章～第 18 章）。尼腓遵照主的方式造船，不是照世人的方式。神賜予我們工具，讓我們遵照祂的方式來打造自己的船。經文、信心和神的愛都是我在生活中必須使用的工具，用來精心建造屬於我自己的、沒有縫隙的船。我每天都在學習做主的門徒。■

馬利亞·麥瑟德斯，委內瑞拉蒙納葛斯省



覺得孤單

那是在丹麥一個冷颼颼的春日。我剛開始展開全部時間的傳道服務，見證還不是很穩固。我歸信才剛滿 19 個月，來到這異鄉，面對陌生的語言，迷宮般讓我認不得的街道，我非常沒有安全感。我原本充滿感激的祈禱，沒多久就變成了尖酸的指控：「神啊！您為什麼棄我於不顧呢？」

有一天早上，我在祈禱中向神懇求。我沒有以憤怒的情緒問神：「為什麼？」反而懇

求神賜給我對福音真實性的見證，除去我的疑惑。

祈禱後，我翻開經文，看到申命記 31：6：「你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華——你的神和你同去。他必不撇下你，也不丟棄你。」

我知道神答覆了我的祈禱，神一直都在我身邊，我的心充滿了喜悅。祂只是在等待我的誠心祈禱，而不是指控祂棄我於不顧。

即使一切看似絕望，神也絕不會離我而去。我們可以藉由祈禱和經文感受到祂的陽光。■

克雷頓，美國德州

換你上場

利阿賀拿歡迎各位提供你奉行福音的經驗和心得。把你的故事投稿至 liahona.lds.org；或用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org。請附上你的全名、支會和支聯會名稱，以及家長同意書。

信徒如同 精兵

「要想在高榮國度佔一席位的男女，都會發覺
他們必須每天奮鬥。」

（總會會長的教訓：百翰·楊〔1997〕，第293頁）



「我要怎麼知道神在垂聽我的禱告？」

祈

禱是項莫大的祝福，而我們已經蒙受應許，天父一直都在垂聽，但是要辨認出祂的答案，往往需要付出努力。¹

想想這點：神要不是垂聽你，就是沒有垂聽。如果祂沒有垂聽，那麼當然祈禱也就毫無意義。但是，如果祂會垂聽我們（祂確實會！），我們就必須弄清楚該如何在禱告中與祂真正地溝通，辨認答案，並忠信地向前邁進。

若感覺祂沒有在垂聽，或許是我們需要有一些個人成長的體驗。不妨問自己幾個問題：我潔淨嗎？我的動機配稱嗎？我願意去做祂要求的事嗎？²如果每項答案都是肯定的，你可以信賴「你的神必……答覆你的祈禱」（教約 112：10）。記住，有時候答案會以微妙或超乎預料的方式來到。

如果你對有些問題的答案為否，並不會太遲！在生活中做出必要的改變，好使你能有聖靈為伴。要願意依照你所獲得的提示採取行動。

別忘了，每個人獲得答案的方式不盡相同。祈求聖靈教導你如何辨認答案。辨認答案一開始可能並不容易，但熟能生巧，與其他技巧並無二致。要有信心，信賴天父一直都在垂聽。

註：

1. 見馬太福音7：7；聖經雅各書1：5-6；阿爾瑪書33：4-11；教義和聖約8：1-2。
2. 見李察·司考德，「學習辨認祈禱的答覆」，1990年1月，利阿賀拿，第31頁。



聆聽聖靈

努力聆聽聖靈。人們聆聽聖靈的方式各有不同，因此，也許你期望聆聽到

微小的聲音，但提示卻是一種感覺。我知道，聖靈必會告訴你一切你需要知道的事——不過你得仔細聆聽才行。

伊莉絲，13歲，加拿大亞伯達省

在教會獲得答案

有一次，我對於是否要跟非成員約會，感到十分困惑。在一個星期日的聖餐聚會中，有位姊妹的演講彷彿是給我的個人指示。在那一刻，我確信主已經回答了我的禱告。我先前一直感到困惑，不知道該怎麼辦，但是後來我受到聖靈的安慰，內心充滿了喜樂和勇氣。神會藉著感覺、思想、經文，甚至是教會的演講者來答覆我們！

凱倫，19歲，巴西米納斯吉拉斯



記住你是誰

我知道神會垂聽我們，因為祈禱為我的內心帶來平安、寬慰和愛的感覺。

我看到祂日日使我脫離許多危險，保護我的家人，讓我感受到祂的愛。我去上學之前，總

是會說出女青年主題經文，幫助我記得自己是天父的女兒和祂對我的愛。

妮可，19歲，秘魯利馬



孩子的祈禱

我知道天父會垂聽我的祈禱，因為初級會歌曲「孩子的祈禱」（兒童歌本，第6頁）這樣唱：「親愛的天父，您住在哪裡？您是否回答每個小孩的祈禱？有人說天堂很遠很遠，但當我祈禱，天堂就在身邊。」我記得那首歌，我知道祂在垂聽，因為我感受到聖靈和祂對我無限的愛。當我記得祂愛我，就會感到安慰，知道祂會垂聽我的祈禱。

依蓮，16歲，美國北卡羅萊納州

信賴祂

天父永遠會垂聽我們的祈禱，但有時祂似乎沒有回答我們的祈禱，因為祂可能不會按照我們想要的方式和時間來回答。我們需要願意順服祂的旨意，並且懷抱信心，確信祂知道什麼對我們最好。天父愛我們，祂會回答我們的祈禱，也必會一直想辦法幫助我們學習和成長。

摩賽亞，17歲，美國猶他州

祈求，你們就得到

經文教導我們，神一直都會垂聽我們的祈禱，如果我們懷著信心，真心誠意向祂傾訴，祂必會答覆我們的祈禱。我們的內心會感受到平安、寧靜，證實祂的確垂聽我們。只要遵從天父的旨意，我們也會感受到一切都會沒事。如果我們懷疑祂是否會垂聽我們，就應該尋求經文的指引，然後求問我們讀到這些事情是不是真實的。

康絲坦莎，20歲，智利比奧比奧

查考探究

有一次，我想知道神是否會垂聽我的祈禱，接著我在心中感覺到答案。我聽見某人為祈禱作見證，我感受到了聖靈。我的其他建議是，詢問你的父母、主教或支會其他成員。你甚至可以為這項主題祈禱，祈求獲得幫助！

約書亞，13歲，美國奧勒岡州



不要放棄

「要服從，回想過去你曾感受到聖靈的經驗，並藉著信心求問，答覆必會來到，你會感受到救主的愛與平安。祈禱的答覆或許不會來得那麼快，也或許不是照你想要的方式來，但答覆必會來到。不要放棄！」

七十員雅各·馬提諾長老，「轉向神，答覆必會來到」，2015年11月，利阿賀拿，第59頁。

真誠祈禱

祈禱後，你可以聆聽來到你心中的感覺和念頭。其中的一種感覺和念頭就有可能是你禱告的回答。我們如果真心誠意祈禱，天父就會按照我們對祂的信心回應我們。祂不會只為了滿足我們的好奇心而回應。

金恩·克勞德，16歲，剛果民主共和國開賽省

下次的問題

「如何要求朋友不要說話中傷或批評他人？」

請在2017年5月15日之前在網站 liahona.lds.org 傳送你的答案（按「送出文章」），或用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org；亦可附高解析度照片一張。

請附上以下資料：（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。

安德烈 和 髒話

茱麗·唐納森
根據真實故事改寫

「我悔改我努力我要作祈禱」（2004年10月，利阿賀拿，第F16頁）。

下課時，尼古拉說：「因為你不說髒話，你就以為自己比別人好。」

安德烈說：「沒這回事。」

「那你為什麼不說髒話？

說一句就好了。又不會死。

其他人都會說髒話。」

安德烈聳聳肩：「我就是不想。」

安德烈知道說髒話是不對的，那會讓聖靈離開。安德烈想要聖靈與他同在，所以他不說髒話。

安德烈剛來到這所學校就讀六年級，目前為止，尼古拉是班上唯一願意當他朋友的人，但是尼古拉每天纏著他，要他罵髒話。一天過一天，安德烈越來越有點厭倦說不了。此外，安德烈害怕尼古拉會

不再和他做朋友，到時自己就會真的很孤單。

放學後，尼古拉說：「說一句就好，以後我就不会再煩你了。」

最後，安德烈被煩得受不了，就說了一句不是太糟的髒話。

尼古拉點點頭。「很好，現在你是我們的人了。」

在那之後，尼古拉其他的朋友也會和安德烈講話了。他們和他一起吃





午餐，下課時和他一起踢足球。但是進入尼古拉的朋友圈，像是走進流沙一樣。安德烈越常跟他們一起出去，言行就越像他們。他們都會說髒話，而且常常說。他們互相嘲笑，羞辱彼此，說老師的壞話，還會生氣，常常對人很兇。慢慢地，安德烈開始更容易感到生氣，也找到越來越多說髒話的理由。

有天晚上，媽媽和爸爸不在家，安德烈和姊姊卡佳爭執著要看哪個電視節目。安德烈不假思索地說出髒話。

卡佳看來十分震驚。「我要告訴媽媽。」

安德烈跑進他的臥室，甩上門。大家是怎麼了？為什麼他們總是要一直惹他生氣？父母回到家時，安德烈把房門打開一條縫，聽到卡佳說：「媽，安德烈對我說髒話。」

「什麼？」媽媽聽起來很驚訝。「安德烈從來不說髒話的。」

安德烈關上門，倒在他的床上。他想到自從開始說髒話以來，自己有多麼不同，他已經有很長的時間不曾感受到聖靈了。

安德烈跪在床邊祈禱：「親愛的天父，我很抱歉這陣子以來變壞又愛生氣，很抱歉我開始說起髒話，我會做得更好的。」

安德烈祈禱時，有股溫暖的感覺充滿他的心。自從他說髒話以來，他第一次感到真正的快樂。他知道神愛祂，也能感受聖靈。他感覺獲得寬恕，知道自己可以改變，變得更好。

他祈禱後，對媽媽吐露實情，並向卡佳道歉。在那之後，安德烈覺得好多了，悔改的感覺真好。

隔天在學校裡，安德烈沒有和尼古拉那群人共進午餐。相反地，他坐在一些不認識的小孩旁邊。雖然找朋友需要時間，但安德烈知道，他會找到善良、快樂、不說髒話的朋友，就像他一樣。■

作者現居美國猶他州。

義

選正義的挑戰

「我會虔敬使用天父和耶穌基督的名字。我不會賭咒或使用粗魯的言語」（我的福音標準）。

在紙張的一面，寫下或畫出好話帶給你的感覺。在另一面，寫下或畫出髒話帶給你的感覺。

閱讀利未記19：12。尊敬地使用天父和耶穌基督的名字為什麼很重要？

請教一位家長或領袖，為什麼我們應該說好話，以及他們如何因此蒙福。

我要挑戰自己去……





大衛·貝納長老
十二使徒定額組

我該如何幫助家人 變得堅強?



告訴家人你愛他們，
並且用行動表達這份愛。



要見證你透過聖靈作證而知道是真實的事。
與你最愛的那些人分享你的見證。



樂意與家人一起作家庭祈禱和經文研讀。
積極主動地參與家人家庭晚會，
讓它變得有趣。



要忠信地學習、奉行和喜愛
耶穌基督的復興福音。



喬依·瓊斯
總會初級會會長

每天為進入 聖殿 作準備

我九歲的時候，有位美好的初級會老師，名叫柯勒姊妹。我那時非常害羞，但是我很喜歡和她在一起，因為她很溫和。有一天，她發給大家一人一張紙，我們寫下長大後想要做的事。我寫道：「上大學並且在聖殿結婚。」我把那張紙貼在衣櫃門的上方。夜裡，街燈的光穿過我的窗戶，我望著那張紙，它提醒著我想去聖殿的願望。

當時，全世界只有 12 座聖殿，我每一座都想去。

每當母親和父親規劃假期時，他們總會帶全家去聖殿。我們住在美國俄勒岡州，距離最近的是 600 英里（965 公里）外的加拿大亞伯達省卡德斯頓聖殿。我們家的汽車沒有空調，我和兄弟姊妹坐在後座，我們會把小條的濕毛巾掛在車窗外，然後把它放在脖子上涼快涼快。

終於看到聖殿時，真教人興奮無比。我當時還不是很了解裡面的情形，不過每次我父母出來的時候，總是很快樂。我知道聖殿非常重要，也知道聖殿是主的屋宇。（照片裡穿白色衣服的是我。）



我滿 12 歲後，到過好幾座聖殿執行洗禮。後來我遇到未來的丈夫，發現他也喜愛聖殿！我們在猶他曼泰聖殿結婚。

你可以每天為進入聖殿作準備。只要可行，就去聖殿。摸摸聖殿的外牆。我的孫子傑瑞特 11 歲的時候，每個星期日都和他的爸爸一起做家譜，他已經找到了很多祖先的名字。現在他 12 歲，就在聖殿為這些祖先執行洗禮教儀！

在聖殿裡就是走在耶穌所走的路上。聖殿是祂的屋宇。我希望你會每天祈求天父幫助你準備好進入聖殿，感受祂的愛。■

星兒閃耀

珍·麥克布萊
根據真實故事改寫

「很高興能和你一起在初級會」（兒童歌曲，英文版第254頁）。

星兒拉拉她的衣服。穿洋裝到教會還是感覺很奇怪。在以前的教會裡，女生星期日會穿褲子或短褲，但她的新教會不是這樣；她和媽媽才剛受洗加入耶穌基督後期聖徒教會。

星兒注視著鏡子，嘆了口氣。這會是她第一次以正式成員的身份去教會，她很興奮，但也很緊張。以前上教會的時候，她全部時間都和媽媽待在一起，但這次她要去初級會。

星兒對鏡中的自己眨了眨眼。要是她無法融入大家呢？要是其他小朋友不喜歡她呢？

媽媽呼喚著：「星兒？準備好了嗎？」

星兒走下樓。她問：「我看起來還好嗎？」



媽媽微笑著：「你看起來很漂亮。」

星兒臉一垮：「你當然得這麼說，因為你是我媽。」

「你說對了，我確實得這麼說，因為是真的。」

星兒微微一笑，媽媽總是有辦法讓她覺得好過一些。但是她的心裡仍然七上八下，要是其他小朋友都不想跟她說話

呢？她在學校有朋友，但他們都不是她新教會的成員。她希望至少有個朋友陪她一起去教會就好了。

她告訴媽媽：「我剛剛想起來我還有一件事要做。」

她跑回樓上，跪在床邊。「親愛的天父，請幫助我交到朋友。我相信傳教士的教導是真實的，但是我很害怕。」

星兒繼續跪著聆聽。過了一會兒，她感受到甜美、平安的感覺，而且她不再那麼緊張了。

在教會，星兒和媽媽坐在一個家庭旁邊，他們有三個小女孩。那對父母介紹自己，在聚會開始前和媽媽談起話來，星兒則幫忙女孩們替耶穌的圖片著色。

安德魯主教走向她們：「康寧漢姊妹！星兒！很高興今天能見到你們。」他露出親切的笑容，分別和她們握手。星兒忘了教會裡每個人都很友善，或許她終究會交到朋友。

聖餐聚會後，星兒去到初級會。她坐下來，緊張地看看其他小朋友。他們彼此交談，似乎沒留意到她。星兒的心一沉；她最後還是落單了。

就在這時候，有個和星兒同年齡的女孩走進房間。星兒心想：「她看起來也很緊張，我可以去跟她講話。」

星兒深吸一口氣，然後向女孩走過去。「嗨，我叫星兒。我是新來的，你想要坐我旁邊嗎？」星兒屏住呼吸。這個女孩會想要做她的朋友嗎？

女孩咧嘴淺笑：「我是撒拉，我也是新來的。我們家剛從安大略搬來這裡。」



星兒說：「我和媽媽在兩個星期前受洗，我不確定自己該怎麼做。」

撒拉笑得更燦爛了。「我們一起弄清楚吧。」

星兒和撒拉與班員一起坐好。有時候星兒和撒拉目光相遇，兩人相視而笑。星兒感到平靜、快樂。她知道天父已經回答了她的禱告，幫助她找到一位朋友。

在課堂上，教師請星兒和撒拉介紹自己。

星兒站起來。「我的名字叫星兒·康寧漢，我和媽媽在兩個星期前受洗。」她停頓一會，看著她的新朋友，臉上露出了笑容。「還有，這是我的朋友撒拉。」■

作者現居美國科羅拉多州。

想一想

你要如何歡迎新來到教會的人？

成為一道光！

伊利莎白·賓柏若芙

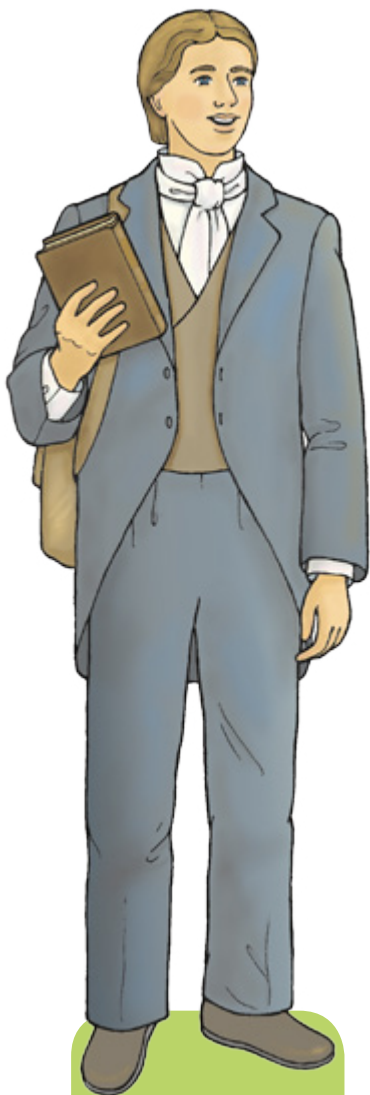
「舉起你們的光，照耀世界。看啊，我就是你們要舉起的光」（尼腓三書18：24）。

我們可以當個真正的朋友，藉此成為他人的光。閱讀以下建議，並加上一些你自己的想法。每次你寫出你想要向哪個人表達愛時，就替更多陽光著色。

- 愛人**：你可以讓他們的生活大為改觀！基督愛他們，因此，試著向他們表達那樣的愛。
人名：_____
- 寬恕**：如果有人傷害你，試著從他們的觀點來看事情。如果你寬恕他們，就可以協助軟化他們的心。
人名：_____
- 鼓勵**：稱讚朋友的長處，即使他們仍需改進，還是要看他們最好的一面。你自己努力做到最好的時候也會幫助他們！
人名：_____
- 聆聽聖靈**：你說的話可以讓糟糕的情況變好，聖靈會幫助你知道要說什麼話、如何表現仁慈。
人名：_____
- 絕不說人間話**：惡言會有殺傷力，寧可相信他人，並且忽略負面的想法。
人名：_____
- 支持你的朋友**：光是出席朋友的體育活動或學校話劇表演，就可以幫助他們感受到你的愛。
人名：_____
- 邀請他人學習福音**：即使他們不接受你所說的事，你的分享已經顯示出你關心他們。
人名：_____
- 與各種不同的人做朋友**：其他人有許多值得分享的良善之處。基督無論如何都會幫助和愛所有的人。
人名：_____

傳播福音

運用這些人物來分享教會歷史故事！



撒母耳·斯密



海侖·斯密



帕雷·普瑞特

教會成立後，天父希望每個人都能聽到福音。約瑟·斯密的弟弟撒母耳是第一位傳教士，約瑟的哥哥海侖也教導別人福音。某天，有位名叫帕雷·普瑞特的男子告訴海侖，他曾花一整天的時間閱讀摩爾門經。海侖教導他更多有關教會的事，他便接受洗禮。後來，帕雷去傳教！他成為教會的一位領袖。

在 liahona.lds.org 可找到更多教會歷史經文人物。



想到 耶穌

琳賽·譚納

根據真實故事改寫

米亞興奮極了！這是她第一次來教會！傳教士告訴她的家庭關於教會的事，他們決定要來。

米亞環顧四周，看見有張桌子上鋪著白布，白布下方有著什麼東西。

「那塊布底下有什麼東西？」米亞問了其中一位傳教士。

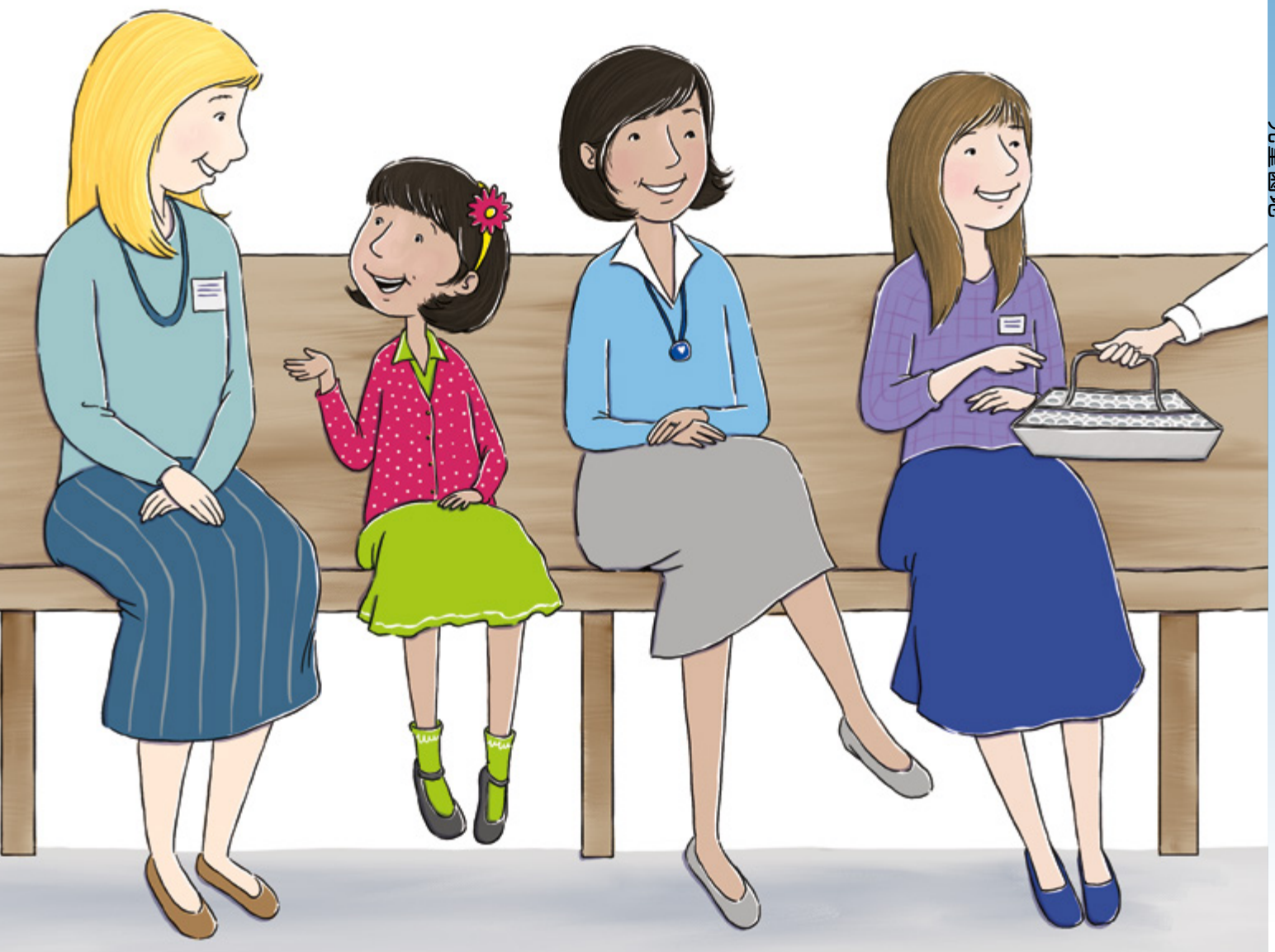
韓森姊妹微笑著說：「那是聖餐。」聖餐。這個詞可真難；米亞聽傳

教士告訴過媽媽和爸爸，但是她不確定那是什麼。

大家唱了一首歌。兩位男士掀開白布，底下是麵包盤！米亞看著他們把麵包擘成碎片。

唱完歌後，有位男士作了祈禱，其他男子把麵包傳給每一個人。

賈西亞姊妹低聲說：「麵包幫助我們記得耶穌的身體」。



米亞拿了一小塊麵包，想像耶穌站在她面前。

接著，另一位男士作祈禱。那些男子傳遞裝有許多小水杯的盤子。

賈西亞姊妹低聲說：「這些水幫助我們記得耶穌的血，祂為我們而死，因為祂愛我們。」

米亞拿起一杯水，想著耶穌有多愛她，她覺得祂正給自己一個大

大的擁抱。

隨後，韓森姊妹送給米亞一張耶穌的小圖片。她微笑著說：「我們吃麵包、喝水來記念耶穌，承諾要跟從祂。你對聖餐有什麼想法？」

米亞注視著耶穌的圖片。她記得她有種溫暖的感覺。她滿臉笑容說：「很棒！我愛耶穌。」■

作者現居美國加州。

耶穌賜給我們聖餐

金恩·瑞德



耶穌知道祂在世上的時間即將結束，於是召集祂的使徒，共進最後的晚餐。祂賜給他們聖餐，要求他們要一直記得祂。



耶穌走到一個園子裡作禱告，祂為每個人生活中的所有罪惡和不幸受痛苦。後來，祂死在十字架上，被埋進墳墓。

耶穌死後的星期日早晨，有些婦女來到墳墓。墳墓門口的石頭已被移開，裡頭空無一人！耶穌在哪裡呢？



祂又再度活著！抹大拉的馬利亞看見耶穌。祂造訪祂的使徒，使他們準備好在祂回到天上後教導福音。



領受聖餐時，我會想起耶穌。我會記念祂爲了我，活過、死亡又復活，好讓我也能復活！ ■



復活節百合花



美麗的白色復活節百合花，提醒我們耶穌復活的美好日子。這張圖片中藏了五朵白色百合花，每找到一朵，就說出一件你學到有關耶穌的事。





布司·麥康基長老
(1915-1985)
十二使徒定額組

神的能力

信心就是能力，能力就是聖職。

神之所以為神，因為祂是有信心、所有能力和所有聖職的化身。祂所過的生活稱為永生。

我們跟神有多像，在於我們獲得了多少祂所具備的信心和能力，又運用了多少祂的聖職。當我們真正徹底變得像祂一樣時，也必能享有永生。

信心與聖職是相輔相成的。信心就是能力，能力就是聖職。我們獲得信心後，就會接受聖職。然後，藉著聖職，我們的信心會成長，直到我們獲得所有的能力，變得像主一樣。

我們在此塵世的時間是指定用以接受驗證和試煉的時間。我們在今生有特權使信心成為完全，並增強我們的聖職能力。……

神聖聖職在以諾時代比任何時代，行了更多使人完全的事蹟。當時此聖職稱為以諾的

體制（見教約 76：57），以諾與他的人民就是藉此能力而改變體質。他們體質改變，是因



為他們具有信心並運用聖職的能力。

主與以諾訂立永恆聖約，凡接受聖職就能憑信心得到能力去管理並控制大地萬物，對抗各國的軍隊，在榮耀與超升中站在主面前。

麥基洗德就是具有類似信心的人，「他的人民行為正義，獲得天庭，並尋求……以諾城」（約瑟·斯密譯本，創世記 14：34）。……

那麼，何謂聖職的教義？我們又如何守神僕人的本分？

聖職的教義就是我們的父神是位榮耀、完全和超升的人

物，祂擁有的力量、所有的能力、所有的主權，祂知道萬事，祂所有的品格均是無限，祂生活在家庭單位中。

聖職的教義就是我們的永恆之父享有這樣榮耀、完全和能力的至高無上地位，因為祂的信心完全，祂的聖職無限。

聖職的教義就是聖職即為神之能力的稱號，我們若要變得像祂一樣，就必須接受祂的聖職，並像祂一樣去運用該聖職或能力。……

聖職的教義就是我們憑著信心能擁有能力去管理並控制所有萬物，屬世和屬靈皆然；去行使奇蹟，使生命成為完全；並站立在神的面前，變得像祂一樣，因為我們已獲得了祂的信心、祂的完全、祂的能力；換言之，祂圓滿的聖職。

所以，這就是聖職的教義，任何事物都比不上也無法比這偉大。這就是我們憑信心和正義能獲得的能力。……

聖職確實具有能力——一種我們努力學習去運用的能力，一種我們虔誠祈求能永遠降在我們和我們後裔身上的能力。■

摘自總會聖職大會的一篇演講：「聖職的教義」，參閱1982年7月，聖徒之聲，第52-55頁。



我另外有羊，
愛絲琵·楊繪

復活的主拜訪祂在美洲大陸和其他地方「另外的羊」（尼腓三書15：21）。尼腓人「感覺祂手上和腳上的釘痕；他們一一走上前去，直到每一個人都上前去，用眼睛看到，用手感覺到，確實知道，並作證祂就是眾先知記載過要來的那位」（尼腓三書11：15）。

本期的其他內容

年輕成人園地

了解你的 教長祝福詞

教長祝福詞不會告訴我們將來會發生在生活中的每一件事，但確實會為我們提供一份個人地圖，引導我們獲得天父為我們每一個人所預備的極大幸福。



第44頁

青年園地



第58頁

他們見到了 祂

他們是復活的基督的證人。而今日的我們要如何成為證人。

兒童園地

耶穌賜給我們聖餐

我們每週領受聖餐，
不過你的孩子知道
原因嗎？



第76頁

耶穌基督
後期聖徒教會