

耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 • 2 0 1 5 年 2 月

利阿賀拿



家譜：
在神的計畫中
看見自己，
第22, 26頁

年輕成人：將安息日放在
優先順位，第42頁

當朋友動搖時，仍要
保持堅定，第52頁



「何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。

「然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！

「你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！」

馬太福音 6：28-30



信息

- 4 總會會長團信息：見證與歸信
亨利·艾寧會長
- 7 探訪教導信息：
耶穌基督的特質：從未犯罪

特稿

- 14 洗禮這扇門
戴維恩·柯尼西長老
浸沒的洗禮代表一個人開始走
在這條通往持續歸信的聖約
道路上。
- 18 一座新聖殿，三個新機會
唐·席爾
這些瓜地馬拉家庭在聖殿開放
日受到啓發，繼續在通往超升
的旅程中向前邁進。
- 22 家譜如何改變我們的心思意念
艾美·哈里斯
我們研究自己的家譜時，會發
現神的計畫何其偉大，祂對我
們的愛又是多麼關乎個人。
- 26 「這個時代」的聖殿與科技
尼爾·安德森長老
你們在這時代被差遣到世上，
是為了一個特別的目的，其中
包括負起協助救恩事工的
責任。

34 完成生命旅程之前

理查·羅慕義

說到好好持守這件事，從那些
終其一生為神和祂兒女服務
之人的榜樣，我們可以學習
良多。

專欄

- 8 2014年十月總會大會筆記本
- 10 我們的信仰：教長祝福——
受靈啓發的人生指引
- 12 我們的家，我們的家人：
感謝聖殿聖約
卡莉·佛羅倫斯
- 38 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：真愛
約瑟·胡適令長老

封面

前：馬太·賴爾攝。封面裡：威利·黃攝。

46



42 因安息日而蒙福

艾默琳·威爾森

年輕成人因努力守安息日為聖而體驗到奇蹟。

46 年輕成人側寫：有力的槳、有力的見證：法屬波里尼西亞

敏蒂·李維特

48 每天仰望神

陶德·克理斯多長老

天父熱切地要將我們每天尋求的幫助賜給我們。

52 在好友身上找到力量

喬治·齊巴洛長老

你選擇的朋友會對你的一生有重大的影響，所以明智地擇友很重要。

54 當好友動搖時

你的朋友們開始降低標準時，你能怎麼做？

57 我們的天地

58 我們對前生的知識

諾曼·賈納

知道你在前生已選擇跟從救主，能幫助你在塵世生活中作良好的決定。

60 答問篇

最近我失去了一位好友，我該怎麼面對憂傷？

62 我們想念蘇菲亞

費南度·貝拉塔

我姊姊和我發生了嚴重的意外事故的時候，我的家庭因信賴聖殿聖約而獲得平安。

64 研讀經文的時間

李察·司考德長老

哪些事情比學校、工作或社群媒體更重要？



70

65 特別證人：外祖母的信

66 換你上場了

蓋瑞·史蒂文生主教

現在是準備迎見神，也幫助別人這麼做的時候。

68 我們的園地

69 聰明點子

70 總有時間祈禱

芭芭拉·霍普

菲恩很害怕上學，直到後來他媽媽教了他一個簡單的解決辦法。

72 幫助新朋友

昆蕾

聖靈會幫助你知道用什麼方法向別人表達愛。

73 音樂：耶穌基督受洗的時候

珍妮·羅利

74 經文時間：耶穌受洗

艾琳·山德森和琴·賓漢

76 幼兒園地：茱莉安娜作演講

珍·查特



看看你能不能找到隱藏在這期雜誌裡的利阿賀拿。提示：別忘了你的背包。

52

2015年2月, 第2期

利阿賀拿 12562 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·鄒希鐸

十二使徒定額組: 培道, 潘, 多馬·貝利, 羅素·納爾遜, 達林·鄒克司, 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, 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: 艾森·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

出版助理: 莉莎·羅塔茲

編撰組: 布特妮·畢提, 大衛·狄克生, 大衛·愛德華茲, 馬太·富利頓, 羅莉·傅勒, 蓋瑞·葛夫, 藍妮·高恩特, 敏蒂·萊維特, 米迦勒·莫里斯, 莎莉·奧苗克, 約書亞·伯凱, 珍·賈柏若英, 理查·羅慕義, 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, 甘·巴特, 多馬·柴德, 奈特·加恩斯, 科琳·奧格萊, 艾力克·強森, 蘇珊·羅夫, 史考特·慕義, 馬可·羅賓遜, 布萊德·提爾, 妮可·沃肯赫斯特

智慧財產協調員: 珂利特·歐尼

出版經理: 珍妮·彼德斯

出版組: 凱文·班克斯, 康妮·布利治, 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

中文出版助理: 黃鍵秀

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、碧斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅埃西亞文、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、斯瓦希里文、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:

February 2015 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) 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 (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store. (Canada Post 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, 以下是兩個建議。



「耶穌受洗」, 第74頁: 考慮唱「耶穌基督受洗時」(見第73頁) 來開始家人家庭晚會。你們可以一起閱讀聖經裡耶穌受洗的故事, 邀請已經受洗的家人分享他們在接受洗禮和證實時, 感受和學到的事。你們一起閱讀和分享見證時, 要幫助孩子了解隨著洗禮而來的聖約。在教導孩子有關洗禮聖約時, 可以使用本文提供的經文問題。

「真愛」, 第80頁: 在這一週當中的某個時段, 請一位家人找出每天都會發生的一些仁慈的小舉動。在家人家庭晚會中, 請這位家人分享他(她)這一整週以來觀察到的事。就如同胡適令長老在他的信息中所說的, 「愛是成為門徒過程的起始、中途及終點。」可考慮製作一幅把一條道路分成好幾小段的簡單圖畫。說明: 家人每做一項仁慈的舉動, 無論大小, 就可以把道路的一小段著色。你們一家人努力表達對他人的愛, 就會在門徒道路上向前邁進。

你的語言

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

本期主題

數字代表文章起始頁。

交友, 52, 54, 72

安息日, 42

死亡, 60, 62

服務, 34

信心, 26, 34, 41, 48

前生, 58

持守, 34

洗禮, 14, 18, 40,

73, 74

祈禱, 4, 12, 70

科技, 26

耶穌基督, 7, 73, 74

家庭(家人), 12, 18,

22, 62

家譜, 22, 26

教長祝福, 10

傳道事工, 18, 38, 40

愛, 80

經文, 39, 64

聖約, 14, 18, 62

聖殿, 18, 26, 41, 55

總會大會, 8

歸信, 4, 14, 18

贖罪, 7



亨利·艾寧會長
總會會長團第一諮理

見證與 歸信

獲得對真理的見證與真正的歸信是不同的。例如，偉大的使徒彼得為救主做見證，說他知道耶穌是神的兒子。

「〔耶穌〕說：『你們說我是誰？』」

「西門彼得回答說：『你是基督，是永生神的兒子。』」

「耶穌對他說：『西門巴約拿，你是有福的！因為這不是屬血肉的指示你的，乃是我在天上的父指示的』」（馬太福音 16：15-17）。

不過後來，在給彼得的命令中，主指導了他和我們如何真正歸信，並且終其一生都有那樣的歸信。耶穌是這麼說的：「你回頭以後，要堅固你的弟兄」（路加福音 22：32）。

耶穌教導彼得，除了有見證之外，還必須有極大的改變，才能夠在思想、感受和行為上，都像是耶穌基督真正歸信的門徒。那是我們大家都在努力追求的巨大改變。我們一旦做到了，就要繼續保持那樣的改變，直到我們在塵世受驗證的時期結束（見阿爾瑪書 5：13-14）。

我們從自己的經驗和對他人的觀察得知，單單擁有一些重要的靈性時刻是不夠的。彼得即使在藉著聖靈獲得了耶穌是基督的見證之後，仍然否認他認識救主。摩爾門經的三位證人獲得了直

接的見證，知道摩爾門經是神的話，後來卻動搖了，無法支持約瑟·斯密為主的教會的先知。

我們的心需要改變，正如阿爾瑪書所述：「他們向人民宣講同樣的事，也就是他們的心改變了，不再有作惡的念頭」（阿爾瑪書 19：33；亦見摩賽亞書 5：2）。

主教導我們，當我們真正歸信祂的福音，我們的心會從自私的憂慮轉向服務，在他人邁向永

本篇信息的教導

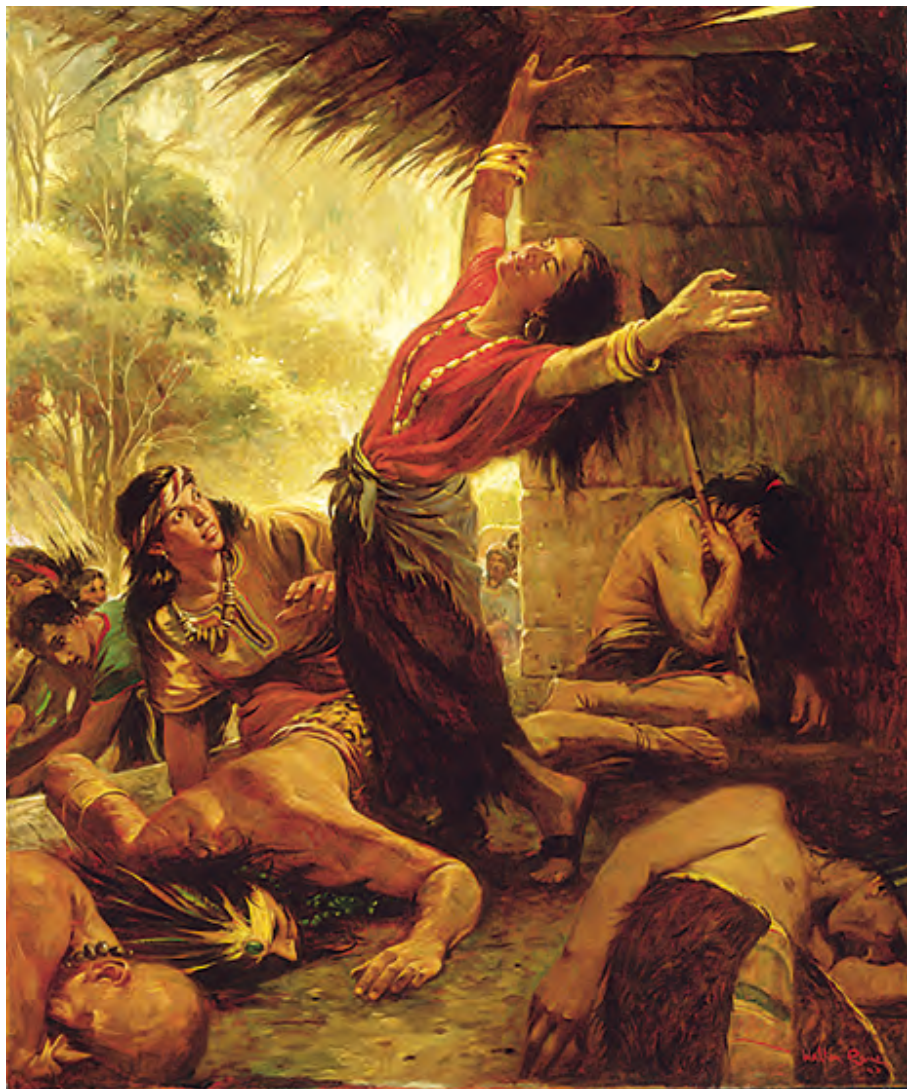
十二使徒定額組的大衛·貝納長老以「醃黃瓜的比喻」教導，歸信是一個不間斷的過程，而不是一個單一事件，他說：「無論是我們的動機、或是我們的思想、言語或行為，都是令上加令、律上加律，一步一步且幾乎無法察覺地慢慢變得與神的旨意和諧」（「你們必須重生」，2007年5月，利阿賀拿，第21頁）。考慮與你所教導的人複習醃黃瓜的比喻。我們如何在艾寧會長和貝納長老兩人所討論的這個循序漸進的歸信過程中穩定地向前邁進？

生時提升他們。我們可以運用信心祈禱和付出努力，藉著耶穌基督的贖罪成為新造的人，來獲得那樣的歸信。

首先我們可以祈求有信心為自私悔改，並獲得關心他人甚於自己的恩賜。我們可以祈求有力量放下驕傲和忌妒。

若要獲得愛神的話和愛基督的恩賜，祈禱也是一項重要關鍵（見摩羅乃書 7：47-48）；愛神的話和愛基督這兩者如影隨形。當我們閱讀、沉思，為神的話祈禱，就會漸漸喜愛這些話。主把這份喜愛放在我們心中。當我們感受到這份愛，就會開始越來越愛主。我們對他人的愛也會隨之而來，我們需要有這份愛，才能鞏固神放在我們道路上的人。

例如，我們可以祈禱，找出主希望祂的傳教士教導的人。全部時間傳教士可以運用信心



我們的心需要改變，就像阿爾瑪書第19章中描述的拉摩那的人民所經歷的改變那樣。

祈禱，藉著聖靈知道要教導和見證的事情。他們可以運用信心祈禱，主會讓他們遇到的每個人都感受到祂的愛。傳教士無法使他們遇到的每個人都受洗和接受聖靈的恩賜，但是他們可以有聖靈為伴。傳教士透過他們的服務和聖靈的幫助，他們的心會適時有所改變。

只要他們和我們在一生中無私忘我地持續運用信心採取行動，以耶穌基督的福音鞏固他人，那樣的改變會一再地發

生。歸信不是單一事件，不是只在人生中維持一段時期，而是一個持續不斷的過程。生命可以變得更光明，直到完全的日子，屆時我們會看見救主，發現我們已經變得像祂。主這麼形容這段旅程：「凡屬神的就是光；那接受光又繼續在神裡面的，接受更多的光；那光越來越亮，直到完全的日子」（教約 50：24）。

我向你應許，這對我們每個人而言都是可能的。■

我內心的改變

丹堤·貝雷度

我第一次知道耶穌基督復興的福音時，感受到聖靈向我見證這是真實的。透過祈禱，我的見證更明確，所以我決定受洗。

我受洗後不久，我支會裡的人開始問我對傳教有何感覺。老實說，我真的不知道該怎麼說。一想到要離開我的家人和學校去傳教，覺得還蠻離譜的。

後來有一天，我開始思考我的歸信。我想起教導我

的傳教士，他們很有耐心地回答我的問題，幫助我了解福音。我知道要是沒有他們的幫助，我絕不會找到真實的教會。我一體會到這點，傳教的渴望就在我心裡如花朵般綻放。我可以感受到聖靈對我說，我應該去傳教。

我知道傳道事工是天父的事工，也知道我們可以協助帶領靈魂認識復興福音的美好信息。

作者現居巴西福塔力沙。

兒童園地

讓你的見證之火明亮

獲得見證就好像生火。正如我們要添加木柴才能讓火生起來，我們也必須祈禱、悔改、為人服務、研讀經文和遵守誡命，才能讓我們的見證增長。

想要進一步了解如何培養見證，請閱讀下列各段經文。每讀一段，就將搭配那段經文的火焰著色。你讀的經文越多，火焰（還有你的見證）就越明亮！

- A. 摩賽亞書2：17
- B. 阿爾瑪書5：46
- C. 阿爾瑪書32：27
- D. 尼腓三書15：10
- E. 約翰福音5：39



探訪教導信息

請認真研讀這些資料，並透過祈禱尋求知道該分享哪些內容。了解救主的生平與使命，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，請至網站 reliefsociety.lds.org。

耶穌基督 的特質： 從未犯罪

本篇為探訪教導信息的系列文章，以救主的特質為主題。

唯有我們的救主耶穌基督能為人類贖罪。總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長說：「耶穌基督，這位無殘疾的公羊羔，願意把自己獻在犧牲的祭壇上，為我們的罪付出代價。」¹ 了解耶穌基督從未犯罪，能讓我們對祂的信心增加，努力遵守祂的誡命，悔改並成為潔淨。

十二使徒定額組的陶德·克里斯多長老說：「耶穌……是一個肉體與靈體結合的人物，但他卻不向誘惑讓步（見摩賽亞書 15：5）。」「我們……可以懇求祂協助，因為祂都了解。祂明瞭我們的掙扎，同時也明白如何克服內心的掙扎。……」



「……祂贖罪的力量能從我們身上抹去罪的影響。我們悔改時，祂贖罪的恩典使我們得以稱義並且能潔淨我們（見尼腓三書 27：16-20）。就好像我們從未屈服於罪，從未向誘惑讓步一樣。」

「在我們日復一日、週復一週地努力遵循基督的道路時，我們的靈體就會得勝，內心的戰爭會平息，不再為誘惑煩惱。」²

補充經文

馬太福音 5：48；約翰福音 8：7；希伯來書 4：15；尼腓二書 2：5-6

註：

1. 迪特·鄔希鐸，「你現在可以起來了！」，2013年11月，利阿賀拿，第56頁。
2. 參閱陶德·克里斯多，「使他們在我們裡面合而為一」，2002年11月，利阿賀拿，第71，72頁。



信心，家庭，慈助

經文出處

救主藉著祂神子的身分、無罪的一生、在客西馬尼園受苦流血、在十字架上死亡及從墳墓中復活，來為我們的罪償付代價。透過耶穌基督的贖罪，只要我們悔改我們的罪，就能再次變得潔淨。

便雅憫王教導他的人民關於耶穌基督的贖罪，然後問他們是否相信他的話。「他們同聲喊道：……那靈使我們或我們的心起了巨大的變化，我們不再想作惡，只想不斷行善。」

「我們願意與神立約，遵行祂的旨意，……在祂所命令的一切事上遵守祂的誡命」（摩賽亞書 5：1-2，5）。

我們也能像便雅憫王的人民那樣，「不再想作惡，只想不斷行善」（摩賽亞書 5：2）。

想想看

成為純潔與成為完全有何不同？

2014 年十月總會大會筆記本

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

各位在複習 2014 年 10 月總會大會演講時，可以運用這幾頁的內容（和以後幾期的「總會大會筆記本」）來幫助你研讀和實踐活著的先知、使徒和教會其他領袖近期的教導。

精選教義



遵從這項金科玉律

「基督的信徒應該成為彬彬有禮的榜樣。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。我們可以持不同意見，但是不應讓人起反感。我們對具有爭議的話題所持的立場和發言，不可以引起紛爭。我們在說明和提倡自己的立場，以及發揮自己的影響力時，應當明智。在做這些事

時，我們要求他人不會因為我們虔誠的宗教信仰以及我們行使宗教自由的權利，而被冒犯。我們鼓勵所有的人實踐救主的金科玉律：『無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人』（馬太福音 7：12）。」

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。

先知的應許



啓示

「『啓示一直存在於教會中：先知為教會獲得啓示；會長為他的支聯會、傳道部或定額組；主教為他的支會；父親〔和母親為他們的〕家庭；個人為自己獲得啓示。』」

「我向各位見證，這是真實的。……」

「神藉著聖靈將啓示傾注在祂的兒女身上。祂對祂今日在世上的先知多馬·孟蓀會長說話。我見證，他持有並運用世上所有聖職的權鑰。」

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長，「持續不斷的啓示」，2014年11月，利阿賀拿，第73頁。

註：

1. 培道·潘，「我們信神已經啓示的一切」，1974年12月，聖徒之聲，第36頁。



採取行動

十二使徒定額組尼爾·安德森長老向青少年提出建議，有兩個方法可以

「獲得對先知約瑟·斯密的個人見證」：

「首先，從摩爾門經裡找出一些你有感覺，並且知道是絕對

真實的經文。然後……與家人朋友分享，承認約瑟是神手中的工具。其次，閱讀無價珍珠中先知約瑟·斯密的見證。……。可以考慮用自己的聲音錄下約瑟·斯密的見證，經常加以聆聽，並與朋友分享。」

摘自「約瑟·斯密」，2014年11月，利阿賀拿，第30頁。

來看



為什麼後期聖徒想要分享福音？

十二使徒定額組，大衛·貝納長老說：「從古至今，耶穌基督忠誠的門徒都是英勇的傳教士，將來也會是如此。」「傳教士是基督的信徒，見證祂是救贖主，並宣講祂的福音真理。

「耶穌基督的教會一直都是傳道的教會，將來也是如此。……

「……與他人分享對我們極具意義或是曾經對我們有幫助

的事物，完全是人之常情。

「在具有重大屬靈意義和影響的事情上，這樣的模式更明顯。」

如果人們表示對福音和教會有興趣，我們該怎麼做？貝納長老說，我們可以跟從救主的榜樣，邀請他們「來看」（約翰福音 1：39）。

摘自「來看」，2014年11月，利阿賀拿，第107，109頁。

為你提供答案

在每一次大會上，先知和領袖都會提供一些受靈啓發的答案，解答教會成員可能會有問題。你可以查閱2014年11月總會大會專刊或瀏覽 conference.lds.org，找出這些問題的答案：

- 我們要如何更加了解聖餐的重要性？見雪柔·艾斯普林，「聖餐—更新我們的靈魂」，第12頁。
- 選擇權、公道、慈悲、悔改和救主的贖罪之間的關係為何？見陶德·克理斯多，「永遠自由，可以自己採取行動」，第16頁。
- 家為什麼是教導耶穌基督福音的理想場所？見塔德·克利斯特，「父母是孩子主要的福音講師」，第32頁。
- 父母如何同心協力建立一個永恆家庭？見多馬·貝利，「找到長久的平安，建立永恆的家庭」，第43頁。

請至 conference.lds.org 閱讀、收看或收聽總會大會演講。

教長祝福： 受靈啓發的人生指引

教會中有兩種教長：(1) 父親和 (2) 被按立到麥基洗德聖職教長職位的人。持有麥基洗德聖職的父親可以祝福家人；雖然教會不會記錄這些祝福，但是家庭可以把這樣的祝福記錄下來。另一方面，教會會把蒙受按立的教長為配稱的教會成員做的祝福記錄下來，這樣的祝福稱作「教長祝福」。

教長根據聖靈的啓發給予祝福。教長祝福中可能包含警告和應許，也可能揭示主對你

的期望和你的潛能。這當中所應許的祝福會按照你的忠信程度，依照主的時間而實現。只要遵從祝福中的勸誡，就能獲得所應許的祝福；有些祝福可能會到來生才實現。教長祝福不會詳述一生所有的經歷，舉例來說，如果當中沒有提到擔任全部時間傳教士或享有聖殿婚姻，並不代表沒有那樣的機會。

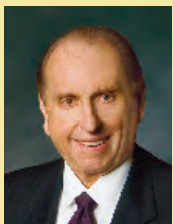
教長祝福也會宣告你在以色列家族中的家系——你可能屬於以法蓮、猶大、瑪拿西，

或其他任何一個支派。¹ 這個家系因亞伯拉罕的聖約而至關重要；亞伯拉罕的聖約包括主對亞伯拉罕的應許：藉由他的子孫，「地上所有的家庭都要蒙福，即福音的祝福」(亞伯拉罕書 2:11)。教會所有的成員都是以色列家族的一份子，無論是真正的後代或是屬靈上過繼來的。身為以色列家族的成員，我們有責任將福音傳給全世界。

若想接受教長祝福，請與主教或分會會長面談，他們會給你一份推薦書以接受教長祝福。如果事先禁食祈禱，接受祝福的經驗會更為美好。接受教長祝福時，親近的家人可以在場。

接受祝福以後，會收到一份書面的祝福詞。內容請保密；當中的勸誡和應許是屬於你個人的，不應該隨便與人分享。要經常研讀祝福詞，它會提供你指引、安慰和保護。■

個人的無價珍寶



「在古代時候為李海預備利阿賀拿的這同一位主，也在今天為你我預備了一項稀世珍寶般的

恩賜，來指導我們的生活，標示出各樣危險，引領我們走在安全

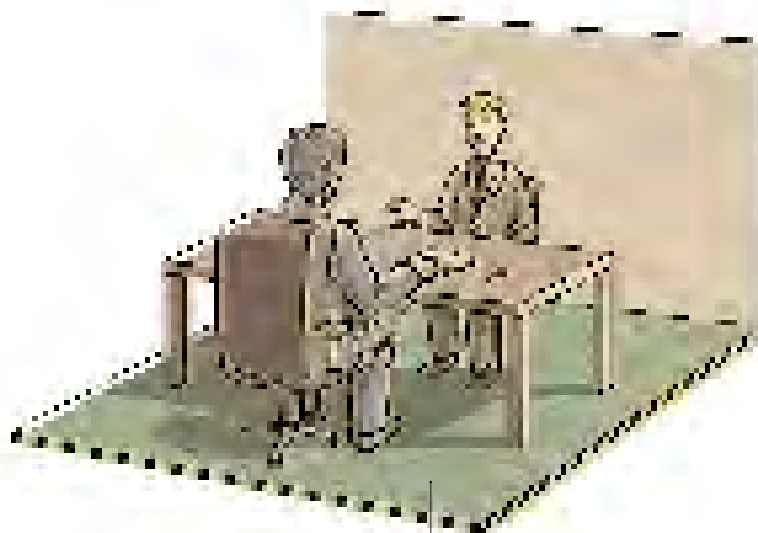
的道路上。不是往應許地去，而是去我們天上的家鄉。我所說的這個恩賜，就是教長祝福。每位配稱的教會成員都有資格獲得這項屬於個人的無價珍寶。」

參閱多馬·孟孫會長，「你的教長祝福——利阿賀拿之光」，1987年1月，*聖徒之聲*，第52頁。

註：

1. 見經文指南，「以色列」，來了解以色列十二支派。

教長祝福始於亞當的時代，從他祝福自己的子孫開始（見教約 107：53；亦見創世記第 49 章中關於雅各祝福子孫的紀錄）。



與主教或分會會長面談，評估你是否已準備好接受教長祝福。

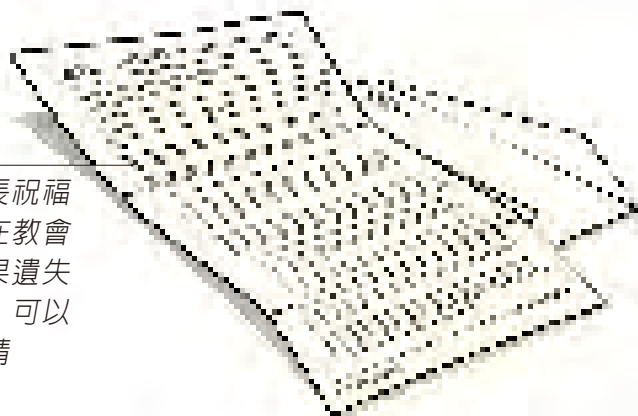
新約稱教長的職位為「傳福音的人」，此職位已在後期時代復興，老約瑟·斯密是教會第一位祝福教長。



接受教長祝福之後，要經常研讀，並努力遵從其中的勸誡。教長祝福能帶來安慰，並協助增強你的信心。



所有的教長祝福詞都存放在教會總部。如果遺失了祝福詞，可以透過再申請一份。



感謝聖殿聖約

卡莉·佛羅倫斯

在我快保不住腹中的兒子時，我的憂傷何以撫平？

我懷第三個孩子才 14 週的時候，醫生通知我們，由於胎兒的肺部有些併發症，恐怕會流產。這真是個晴天霹靂的消息；我很傷心、害怕，對未來感到茫然。那天晚上，我丈夫和我含著淚水，心情沉重地去了聖殿。我們需要答案、指引和力量，而且我們知道在聖殿的寧靜氣氛中，我們能與主接近。我們在高榮室中感受到的平安令我們震懾。我知道即使這個寶寶不會留在世上，一切都會安然度過。

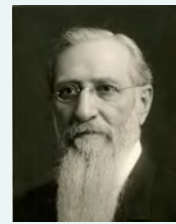
後來，我跪下來向天父傾訴我靈魂深處的心聲。我告訴祂我了解我們的兒子不應該逗留，但是可能的話，我渴望有一些特別的祝福。我也承諾，如果我不能如願以償，也不會失去信心。我懇求能讓這個孩子留在我身邊久一點，也就是他可以活著，直到我們全家都抱過他，即使這段時間很短暫。醫生說如果奇蹟發生，孩子能

足月出生，而他生下時會全身發紫，但我祈禱他出生時是全身粉嫩，這樣我們另外兩個小兒子抱他時才不會害怕。我們決定將這個寶寶命名為布萊森，我懇求主讓我們在他過世後，能記得我們的永恆關係。

時間一週週地過去，醫生們對寶寶布萊森的進展都表示驚訝，但也提醒我們他出生後無法存活。我感到無法言喻的傷痛，心裡明白我們將要失去他，不過我也很開心他還在成長。懷著這個無法存活的兒子，是一種持續的負擔；每當別人詢問孩子的性別或預產期，而我要裝著一切都很正常時，就覺得很痛苦。我們買了一個監視器，每天檢查他的心跳，而我總是熱切期待聽到這珍貴的聲音。我內心極為悲痛；救主的贖罪對我而言有了嶄新的意義：我終於從親身經驗中明白，耶穌基督不僅為我們的罪受苦，也感受到每個悲傷、每個痛苦。祂是我的

救主，確實與我一起背負我的重擔，不會讓我獨自承受。

到了 37 週時，我辦理住院手續，知道布萊森的生命要正式



給父母的安慰

「約瑟·斯密曾經教導這教義：夭折的嬰孩在復活時將

以小孩的樣子起來；並且曾指著一位孩子過世的母親，對她說：『你在孩子復活後，必將擁有撫育這孩子的喜悅、快樂及滿足，直到這孩子達到其靈體的完全身量。』從死裡復活之後，就有補償、有成長、有發展。我喜愛這真理。它為我的靈魂帶來了無比的快樂、喜悅及感激。」

約瑟F·斯密會長（1838-1918），
總會會長的教訓：約瑟F·斯密
（1998），第132頁。



布萊森只活了72分鐘，這時間只夠讓我們每個人抱他，愛他。這是我們一家人在世上團聚的僅有時光，而這團聚是我夢寐以求的一切。

倒數計時了。他的出生雖美好，卻也令人膽顫心驚。醫生報告，他可能只能存活10分鐘到數天不等。儘管我很害怕，仍感受到主的安心保證。布萊森·佛羅倫斯於2012年1月27日出生，他出生那一刻，我低聲啜泣——他皮膚粉嫩，好帥，好完美。

我們的兒子們衝進房間，要看、要抱他們的弟弟；我們帶了照相機捕捉那一刻。布萊森只活了72分鐘，實際上，這時間只夠讓我們每個人抱他，愛他。這是我們一家人在世上團聚的僅有時光，而這團聚是我們夢寐以求的一切。兒子們

恨不得多些時間陪弟弟，親吻他，為他唱歌，請求能抱抱他。他活著的時間，甚至還夠接受父親給他的祝福，這是我丈夫一直盼望、祈求的事。

我們全家人都有一個見證：「神聖的幸福計畫使家人的關係可以超越死亡而永遠延續」，而且聖殿教儀和聖約讓「家人能永遠結合在一起」（「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁）。對我們來說，擁有永恆的家庭是最重要的。福音最美好的部分是：死亡不會讓我們分離；我們將來會繼續一起度過生命的旅程。

經歷了這項考驗後，我逐漸明白神是無微不至的，祂關心我們每個人。儘管考驗和困難將會來臨，神會使之變得易於承受。我現在比以往更感謝我已經和丈夫在聖殿印證，我們的孩子是在聖約中出生。由於神為家庭制定的美好計畫，包括救主的無限犧牲，家人才能夠再次相聚。我常在想，要是我不認識這項永恆真理，我怎麼度過這個困難的考驗。由於布萊森短暫的生命，我獲得了見證，這讓我感激不已——神打開了我的眼和我的心，讓我更充分獲得祂的祝福。■

作者現居美國亞利桑那州。



戴維恩·柯尼西長老
七十員



洗禮

這扇門

願我們每一個人都能更充分了解：我們都需要接受洗禮，這扇門能引導我們走向終生的歸信過程，以及救主對我們有慈悲的救贖之愛。

葛蘭（非本名）過去的生活一團混亂，衝突不斷。他在青少年時期就涉及幫派和各種犯罪及暴力事件。他遇見傳教士的時候，覺得他們所相信的事太過美好，令人難以相信那是真的。不過，後來他逐漸明白那確實是真的，而且比起他過去所知的一切，這些事顯得更加珍貴。

葛蘭調整生活後，真誠的悔改並過著福音的生活，終於接受了洗禮。此後他發現新的生活充滿了光、平安和喜悅。他在主前被潔淨了。

尼腓說：

「因此，凡我告訴你們我見到你們的主，即救贖主，所要做的事，你們都要去做；那些事就是為了這個目的才顯示給我看的，好使你們知道你們當進的那一扇門。你們當進的門就是悔改和水的洗禮，然後藉著火和聖靈，罪的赦免便隨之而來。

「然後，你們才走上這條通往永生的窄而小的路；是的，你們已由那扇門進去了」（尼腓二書 31：17-18）。

這些經文清楚地教導，洗禮是神與祂子女訂立聖約的一個神聖標記，對我們的救恩是不可或缺的（亦見馬可福音 16：16；使徒行傳 2：38；尼腓二書 9：23-24）。沒錯，這項教儀是如此重要且無可取代，耶穌自己也接受了洗禮，以「盡諸般的義」（馬太福音 3：15）。

尼腓對這一點的解釋非常清楚明白：「現在，既然神的羔羊是聖潔的，尚且需要受水的洗禮，來盡諸般的義，那麼，不聖潔的我們，更是何等需要受洗，是的，受水的洗禮！」（尼腓二書 31：5）。

我們受洗時，向父證明我們願意訂立聖約，「進入神的羊圈，被稱為祂的人民，願意承擔彼此的負擔，使負擔減輕；

「是的，願意與哀者同哀，是的，安慰需要安慰的人，也願意隨時隨地，在所有的事上作神的證人，直到死亡，使你們得蒙神救贖，算在第一次復活的人當中，而得到永生」（摩賽亞書 18：8-9）。

每個星期天領受聖餐時，我們更新這項聖約。這聖約，也就是聖餐祈禱文所說出的話，



邀請天父的子女證明「他們願意承受〔祂〕子的名，一直記得祂，並遵守祂賜給他們的誠命，使他們能一直有祂的靈與他們同在」（教約 20：77）。

初步教儀

洗禮除了證明我們願意服從神以外，也讓我們進入神的國，即耶穌基督在世上的教會。經文指南告訴我們，「被持有權柄之人浸沒於水中的洗禮，是福音的初步教儀，也是成為耶穌基督後期聖徒教會成員的必要條件。」¹

救主曾清楚闡釋洗禮的目的，祂對尼哥德慕說：「我實實在在地告訴你，人若不是從水和聖靈生的，就不能進神的國」（約翰福音 3：5）。

我們必須接受持有權柄之人的洗禮，才能住在父與子面前，不過令我感到欣喜的，是洗禮的另一個主要目的。洗禮不僅讓我們進入主的教會以及高榮國度的那扇門，也讓我們從此展開一個任何事物都無法取代的寶貴過程，即持續不斷「在基督裡成為完全」（摩羅乃書 10：32，33），那是我們每一個人都需要且希望做到的。這個過程，誠如信條第 4 條所描述的，首先是對主耶穌基督的信心，接著是悔改，然後是「為罪的赦免的浸沒洗禮」，最後是接受聖靈。

簡單來說，我們可稱這個持續不

斷的過程為歸信。耶穌在跟尼哥德慕的初次談話中提到這點。當尼哥德慕問要做什麼才能得救時，耶穌這位偉大的夫子說：「我實實在在地告訴你，人若不重生，就不能見神的國」（約翰福音 3：3）。

人若要重生，不只需要洗禮而已，十二使徒定額組的大衛·貝納長老解釋說：

「這節經文所描述的靈性重生，通常不會很快發生，也不會突然發生；它是一個不間斷的過程——並非一個單一事件。……

「要開始這項重生的過程，就要運用對基督的信心，悔改我們的罪，並且由一位持有聖職權柄的人為我們施行赦罪的浸沒洗禮。」然而「重生過程的〔其他〕必要步驟」還包括「完全地浸沒在主的福音中直到浸透。」²

「重生」的另一個名字是歸信，意指「破碎的心和痛悔的靈」，也就是救主曾說過祂唯一會接受的獻祭方式（見尼腓三書 9：19-20）。的確，沒有人能「見」神的國，除非「〔我們的〕心體驗過這種巨大的改變」（阿爾瑪書 5：14；亦見摩賽亞書 5：2；阿爾瑪書 5：26）。

這個過程的起點是運用足夠的信心去悔改並接受洗禮，使我們的罪獲得赦免。摩爾門解釋了這一點，他教導：「悔改初熟的果子是洗禮；洗禮乃出於信心，以遵行誠命；遵行誠命

則帶來赦罪」（摩羅乃書 8：25）。

我的歸信經驗和教會的許多成員一樣，並沒有像葛蘭及其他人那般的戲劇化。我「出生自良好的父母」（尼腓一書 1：1；亦見以挪士書 1：1），而且在八歲受洗。這樣的人如何跟那些在年紀稍長才加入教會的人有同樣的歸信經驗呢？

通往持久歸信的門

關於洗禮這扇門，我們所能了解的一件最美好的事情是：洗禮不是終點，即使在接受了聖靈恩賜這項必要的教儀之後，也不代表一切都已結束。洗禮是通往真正持久歸信的門，是一生持續的過程。

對任何一位新成員來說，走上重生的過程，就必需懷著信心與真誠的渴望，並藉著受洗來遵守父的旨意。接下來則是反省過去所有的過錯，帶著決心杜絕所有的惡習，坦然認錯，盡可能做出補償，而且永不再犯。受洗後，只要我們的一切思想、言行及為人各方面一直記得救主，就有權蒙得聖靈經常為伴。這樣我們就會變得潔淨（見尼腓二書 31：17）。

但是萬一我們受洗後又犯罪，該怎麼辦？一切都化為烏有了嗎？天父懷著憐憫之心，為人類的軟弱預作安排，使我們能夠再次繼續運用對基督的信心，懷著希望，真誠地悔改。不過，自此以後，洗禮教儀不再是必要的

規定了。主提供了替代的方式，即聖餐這項教儀，讓我們每週都有機會省察自己（見哥林多前書 11：28），並在誠心悔改時，象徵性地把我們一切的罪愆放在主的祭壇上，再次尋求祂的饒恕，然後繼續向前，過新的生活。

這就是便雅憫王所說的過程，也就是「脫離自然人，藉著主基督的贖罪而成為聖徒」（摩賽亞書 3：19）。這是一個釋放重擔，使我們確實得到提升的過程，也就是保羅所說的，「藉著洗禮歸入死，和他一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裡復活一樣。……

「因為知道我們的舊人和他同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴僕」（羅馬書 6：4-6）。

在這持續不斷、日積月累的過程中，我們與天使一同為基督的慈悲與恩典雀躍歡欣（見阿爾瑪書 5：26），只要我們接受各項教儀，遵守各項經由聖職按立與聖殿相關的聖約，我們便能在屬靈方面獲得成長。

願我們每一個人都能更充分了解：我們都需要接受洗禮，這扇門能引導我們走向終生的歸信過程，以及救主對我們有慈悲的救贖之愛；祂正站在「門外」（啟示錄 3：20），邀請我們進來，與祂和父永遠住在一起。■

註：

1. 經文指南，「洗禮，施洗」，。
2. 大衛·貝納，「你們必須重生」，2007年5月，利阿賀拿，第21頁。





一座新聖殿， 三個新機會

這三個家庭的生活都因拜訪了瓜地馬拉克薩爾特南戈聖殿的開放日而改變了。

唐·席爾

年長傳教士，2012-2014年服務於中美洲區域

新生活的開始

卡洛斯·溫德蘭是個醫生，爲了攻讀更高的學位，他們一家在2011年夏天正準備從瓜地馬拉搬到美國。

他回憶道：「當一切都準備就緒的時候，我卻停下了腳步。」他的妻子安卓安娜也有相同的感覺，於是夫妻倆便一同祈禱，並在心中得到證實，他們不該去美國。

他們取消了計畫，留下來思考神究竟對他們有何安排。四個月之後，他們找到了答案。

卡洛斯在14歲時加入了教會，但21歲開始上大學後，就不再活躍了。

安卓安娜不是教會成員，但從小就一直想嫁給後期聖徒。而她的一位好友是教會成員，嫁給了一位溫柔體貼又有愛心的返鄉傳教士，所以安卓安娜也想要有這樣的丈夫。

他們兩人開始約會時，安卓安娜和卡洛斯並沒有談到關於宗教信仰方面的事，不過卡洛斯展現了她好友丈夫所具備的特質，行爲不會帶有優越感。他們結婚生子後，安卓安娜很感謝丈夫願意幫小寶寶洗澡、換尿布！

隨著三個孩子漸漸地長大，卡洛斯說：「我們開始覺得應該更接近神。」他們並沒有在當時聚會的基督教教會找到自己想要的感覺，只覺得他們需要跟神更接近。

取消搬去美國的計畫後，溫德蘭家庭決定重新整修他們的家，包括添購新的窗具。耶西·米納來裝窗戶時，他們立刻就喜歡上這個人。有一天他們談到了宗教。耶西說自己是耶穌基督後期聖徒教會的成員，卡洛斯回答說他也是，不過有一段時間沒去了。

米納弟兄下次來裝修窗戶時，帶給他們家庭成員一人一本摩爾門經和利阿賀拿。卡洛斯閱讀雜誌時，開始感受到熟悉的靈性感覺。後來米納弟兄邀請他們參加瓜地馬拉克薩爾特南戈聖殿的開放日活動。

溫德蘭家庭進入聖殿時，孩子們紛紛問道：「爸爸，我們要做什麼才能成爲這個教會的成員？」他們離開時，他們10歲的小兒子羅德里戈還依依不捨，最後在他母親的協助下，填寫了一張邀請傳教士來訪的卡片。

這個家庭後來跟傳教士見了面。卡洛斯說：「我不想逼家人受洗，不過他們真的都親自感受到聖靈了。」

安卓安娜和孩子們於2011年12月接受了洗禮，幾天後便是克薩爾特南戈聖殿的奉獻典禮。卡洛斯說：「神給我最大的祝福就是讓我爲他們施洗。」一年後，他們全家在聖殿接受印證，那真是令他們全家感到歡欣雀躍的時刻。





接受印證的機會

安娜·赫南德茲嫁給貝賓·卡德隆的時候還不是教會成員，貝賓雖然是位成員，但他因為在安息日工作而沒有去教會。貝賓說自己是被一股強烈的感覺帶回教會的。他回憶說：「後來我放棄了那份工作，因為我想回到教會。」他恢復活躍後，妻子注意到他變得越來越謙卑，家裡有更多的和諧。

貝賓希望妻子能對福音感興趣，不過他從不催促她。有個星期天，安娜在打掃書櫃的時候，發現貝賓有一本關於教會歷史的書。在好奇心的驅使下，她開始讀了起來。先驅者犧牲奉獻的故事深深地感動了她。

幾週後，2011年10月的利阿賀拿寄來了，那期正是介紹摩爾門經的特刊。再度受到好奇心的驅使，安娜開始閱讀摩爾門經。她很快發現，這本書不僅包含了歷史，也包含了先知的話語。之後她便開始跟丈夫孩子參加聖餐聚會。

後來安娜和家人參加了克薩爾特南戈聖殿的開放日活動。當安娜得知她的家庭可以永恆印證在一起時，她深受感動。她回憶道：「那次的經驗對我很深的影響。我感覺自己需要跟他們印證在一起。」於是她開始跟傳教士上課，並於2011年12月7日接受洗禮。受洗四天後，她參加了聖殿的奉獻典禮。

2012年12月，卡德隆夫婦和他們的孩子在聖殿接受印證教儀。安娜表示，「知道我能和家人永遠在一起」的那種快樂無法描述。貝賓則說，他們的印證是「我所能想像的最大祝福」

聖殿感動了他的靈

瓜地馬拉克薩爾特南戈聖殿的興建，讓莫妮卡·梅德茲圓了一個夢。莫妮卡是先驅者的女兒，從小就被灌輸要愛熱福音，以及所有一切因福音而來的祝福。在後期聖徒傳教士第一次踏上瓜地馬拉傳教的六年後，也就是1953年，她的母親瑪格達·艾瓦瑞茲接受洗禮。

莫妮卡在教會長大，後來嫁給了個性善良的艾紐·梅德茲。他不是教會成員，但他支持妻子和女兒參與教會的活動，也很欣賞教會的成員，不過卻表示自己並不想受洗。即便如此，莫妮卡記得母親曾告訴她，她的丈夫有朝一日會成為教會成員。她說：「我一直深信不疑，」雖然她不知道丈夫究竟何時才會歸信。

她的母親會定期去尼加拉瓜市的聖殿，享受去聖殿的祝福，2006年宣布克薩爾特南戈也會有座聖殿時，她非常地開心。不過瑪格達·艾瓦瑞茲因罹患重症，克薩爾特南戈聖殿還沒蓋好，就於2008年撒手人寰了。

莫妮卡和她單身的女兒以斯帖·梅德茲在克薩爾特南戈聖殿開放日期間一起擔任嚮導。艾紐陪她們參加開放日活動，之後在她們不知情的情況下，自己又回去了兩次。

在開放日最後一天的活動結束後，莫妮卡和女兒一起離開聖殿時不禁在心裡想著，瑪格達·艾瓦瑞茲對艾紐的預言是否真的會實現。

長久以來，艾紐一直相信，只要大家尊重彼此的信仰，他信他的教，妻子和女兒信他們的教，這樣的情況是可接受的。但是他在聖殿開放日的經驗讓他不得不重新思考。他回憶道：「我什麼都沒對他們說，自己便開始禁食和祈禱。」他進入山林裡，因為他喜歡去那裡沉思。「我求問主，『接下來，我該怎麼做？』」實際上，他早已知道真理，只是還有些疑惑需要消除。

艾紐於 2012 年 4 月接受了洗禮——這對他的妻子和女兒來說，是令人深受感動的時刻。

2013 年 10 月，梅德茲家庭在克薩爾特南戈聖殿接受了印證。梅德茲姊妹對於所達成的永恆目標表達了他們的喜悅，並且希望他們能一直保持忠信，直到生命的終了。■



像寶石般閃亮耀眼

在 奉獻克薩爾特南戈聖殿前的置放房角石典禮中，總會會長團的第二諮理迪特·鄔希鐸會長應許說：「這座聖殿會把永恆的家庭帶來這個地方和國家。」¹ 如同鄔希鐸會長的描述，在「李海的後代子孫」當中，² 聖殿儼然已成為一座象徵希望的燈塔。他也稱讚聖殿的美麗典雅，說：「這座聖殿像寶石般散發出耀眼光采，而它正是這個地區的寶石。」³

瓜地馬拉克薩爾特南戈聖殿

2006 年 12 月 16 日，由戈登·興格萊會長（1910-2008）宣布興建

2011 年 12 月 11 日，由迪特·鄔希鐸會長奉獻

2011 年 11 月舉行開放日活動，126,000 位訪客蒞臨造訪

全世界第 136 座運作中的聖殿

瓜地馬拉的第三座聖殿（第一座是瓜地馬拉的瓜地馬拉市聖殿，於 1984 年由興格萊會長奉獻）

聖殿面積：21,085 平方英尺（1,959 平方公尺）

聖殿服務範圍：15 個支聯會和 7 個區會，共 60,000 名成員

註：

1. Dieter F. Uchtdorf, in Jason Swensen, “Quetzaltenango Guatemala Temple: ‘This Temple Will Bring Eternal Families to This Place and Country,’” *Church News*, Dec. 11, 2011, ldschurchnews.com.
2. “Quetzaltenango Guatemala Temple: Dedicatory Prayer,” ldschurchtemples.com/quetzaltenango.
3. “Dedication Held for Quetzaltenango Guatemala Temple,” *Church Newsroom*, Dec. 11, 2011, mormonnewsroom.org.



家譜如何改變我們的 心思意念

搜尋家譜並為祖先
提供聖殿教儀，會幫助
我們了解神的計畫雖然
廣闊，卻鉅細靡遺。

艾美·哈里斯

楊百翰大學歷史暨家譜教授

多年來，每次我去聖殿，
都會想起我的高祖母哈
拿·瑪麗亞·哈里斯
(1817-1888)，倒不是因為我需
要代替她執行聖殿教儀。

瑪麗亞（她喜歡別人這樣稱
呼她）是我們家庭還留在教會中
的原因之一。1840年，她在英國
受洗，後來在伊利諾州的納府接
受恩道門，在內布拉斯加州的冬
季營與丈夫印證，最後在猶他州
過世。我在聖殿中會想到她，並不是因為她需要
有人替她執行教儀，而是想到這些教儀如何超越
時空，將她和我連結在一起。

我小時候住的猶他小鎮，她也曾住過，後來
我有機會造訪冬季營、納府，還有她出生的英國
小村莊。她一路跋涉的遙遠旅程，還有她跟我截
然不同的生活，都讓我訝異不已。

儘管我們有不同時空背景的隔閡，但是透過
印證的聖約，並藉著認識她的生活，我覺得自己
跟高祖母連結在一起。這樣的連結特別指出家譜
事工背後的意義，也更充分說明要有聖殿崇拜的
普遍理由。



參與家譜研究，讓我們了解
神的創造是多麼廣闊偉大，也顯
示出基督的贖罪是如何慈悲地觸
及我們每一個人。

透過家譜傳達更深厚的愛

主曾經教導，祂為祂的兒女
創造的許多世界「對人而言……
是數不清的；但是所有的事物對
我而言都是有數的，因為它們是
我的，我知道它們」（摩西書 1：
35）。家譜和聖殿事工讓我們有
機會參與耶穌基督的救恩事工。¹

這樣做會幫助我們學習如何以愛心和仁慈對待自
己的家人、鄰人，以及我們所遇到的人，因為他
們全都是我們的弟兄姊妹。²

在紀念自己的祖先時，我們會發現天父的計
畫和創造的宏觀遠見。主為我們創造一個地方，
讓我們接受試驗、學習信心，但是由於只有極少
數的人在塵世時有機會接受主豐滿的聖約，而慈
悲的替代事工提醒我們，主愛祂所有的孩子，因
此提供了方法，讓所有的人無論今生的情況如
何，都有機會選擇接受福音的全部祝福（見尼腓
二書 26：20-28，32-33）。

除此以外，認識自己祖先的生活會提醒我

關於死者救恩的教義，先知約瑟·斯密寫道：「讓群山因喜樂而歡呼，你們各山谷高喊：你們各海洋與陸地述說你們永恆之王的奇妙！你們河流、溪水和細流，喜樂地流吧。讓森林和田野的一切樹木讚美主：你們堅固的磐石因喜樂而哭泣！讓太陽、月亮和晨星一齊歌唱，讓神所有的兒子因喜樂而歡呼！讓永恆的創造永永遠遠宣告祂的名！」（教約128：23）。



們，生活並非事事順心，在這個墮落的世界中，總有令人失望與不公義的事情。然而，認識他們的生活，並為他們執行教儀，也會提醒我們，神的愛遍及每一個人，沒有人會被遺忘（見羅馬書8：38-39）。

我的祖母瑪麗亞第一次聽到傳教士教導這項真理時備受振奮。在1840至1841年期間，也就是第一批替代洗禮於密西西比河以及在尚未完工的納府聖殿執行的期間，祖母抓住機會，代替過世的姊姊接受洗禮，她的姊姊在傳教士來到英國之前就已過世。³我從未見過瑪麗亞，但卻從她身上感受到手足之愛，知道這份愛會超越死亡，因聖殿教儀而延續下去，和她共享這項知識也讓我變得更愛她。

這項為死者救恩的教義是如此美好、充滿慈悲，先知約瑟·斯密會因此感到喜不自勝也就不足為奇了，他稱這項教義為「屬於永久的福音的一切主題中……最榮耀的主題」（教約128：

17）：「讓群山因喜樂而歡呼，你們各山谷高喊：你們各海洋與陸地述說你們永恆之王的奇妙！你們河流、溪水和細流，喜樂地流吧。讓森林和田野的一切樹木讚美主：你們堅固的磐石因喜樂而哭泣！讓太陽、月亮和晨星一齊歌唱，讓神所有的兒子因喜樂而歡呼！讓永恆的創造永永遠遠宣告祂的名！」（教約128：23）。⁴

瑪麗亞熱心地代替她的姊受洗，其他的早期聖徒也像她一樣喜樂。有位早期聖徒莎莉·卡萊爾如此寫道：「我們所相信的事何等榮耀，……現在只要能追溯到任何資料，我們就能為我們所有死去的朋友接受洗禮，拯救他們。」⁵

為所有的人，也為個人

誠如這些故事所闡明的，家譜涉及的層面雖廣，卻也顧及到每個人。我們因此明白了主的愛不只廣闊而且深遠，因為祂關心每個人。這位會看顧掉落的麻雀，尋找一百隻羊中迷失的一隻羊

（見馬太福音 10：29；路加福音 15：4）的主，不是一次救贖我們全體，而是一次一個人，祂在塵世傳道期間施助人民時是這樣，祝福聚集在滿地富聖殿的人民時也是這樣（見尼腓三書第 17 章）。

同樣地，主教導早期聖徒要以嚴謹的標準為個人保存替代教儀的紀錄（見教約 128：1-5，24）。因此，我們辛苦地努力工作，是要找出每位祖先的名字，而不只是編製名錄而已。透過這項事工，我們得以一窺神的慈悲和憐憫，以及每一個靈魂的價值。

此外，了解我們祖先的生平故事，會幫助我們學習去愛他們，不論他們有何過失和缺點。當我們了解祖先們如何在曲折的人生中作出選擇時，我們會體諒他們。這樣的過程會幫助我們更能以相同的愛對待仍活在世上的家人及神所有的兒女。我們也更深刻地體會到，即使大部分的人沒有機會在世上接受聖約和教儀，他們都是天上父母的孩子，這樣的認知幫助我們明白：對於每個曾活在世上的人來說，生命是一段試煉信心和勇氣的過程，這「根據的是他們如何運用〔神〕所賜的光。」⁶

家譜有提升人心的影響力，會增進我們愛人的能力。如果我們能學會去愛那些過世已久、生活方式與我們截然不同的人，那麼我們還會不明白神對我們是何等慈愛和慈悲嗎？我們難道不能愛自己的家人、鄰人，懷著同情看待他們的缺失嗎？

別人看到祖母瑪麗亞唯一的照片時，通常

會說她看起來很嚴肅且不快樂。我會立刻為她辯護，因為我認識她。我認識的她年紀輕輕就當了母親，帶著年幼的孩子沿著塞文河一路長途跋涉；我認識的她飄洋過海來到美國，並在途中生下她第四個孩子；我認識的她送丈夫上戰場，在他離家期間，她失去了一個襁褓中的孩子；我認識的她徒步走了 1,000 英里（1,609 公里）來到美國西部沙漠的新家；我認識的她努力工作，訂立聖約，耕種務農，熱愛生命。因為我認識她，才體會到天上父母對她，以及對每一個孩子的愛。

家譜——範圍廣闊，慈恩廣被

家譜的意義不在於使用電腦，也不在於讀懂斑駁的手稿，或一絲不苟地做好記錄及查考資料。這些是家譜的工具或功能，但並不是家譜的意義，更不是後期聖徒尋找祖先的真正目的。家譜的意義，在於教導我們創造和救贖的範圍廣闊，同時也是提醒我們，基督的贖罪如何慈悲地觸及我們每一個人。

搜尋祖先會為我們的心思意念帶來類似的影響，我們會領悟到，所有這些「像海邊的沙那樣數不清」的人（摩西書 1：28）都是天上父母所鍾愛且認識的孩子。難怪約瑟在描述進入高榮國度時，就像通過一扇「美麗非凡」的門（教約 137：2），能與我們所認識、所愛的人一起獲得救恩，一同被神的愛所救贖，祂的愛浩瀚無垠且伸向每個人，還有什麼比這更美麗非凡呢？我期待在那扇門與祖母瑪麗亞相見。■

註：

1. 見總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第 473 頁。
2. 羅素·納爾遜長老曾教導，以來加之靈——聖靈特別顯示——的職責之一，就是「見證家庭的神聖本質。」這可以指我們塵世家庭關係的神聖本質，也可以指神所有兒女的神性和潛能。見羅素·納爾遜，「新的收割時期」，1998 年 7 月，聖徒之聲，第 37 頁。亦見李察·司考德長老，「救贖死者的

- 喜樂」，2012 年 11 月，利阿賀拿，第 93 頁。
3. 瑪麗亞·哈里斯於 1841 年代替姊姊伊迪絲·伊格爾斯接受洗禮，耶穌基督後期聖徒教會，1840-1845 年納府替代洗禮紀錄，家譜圖書館美加微縮影片編號 185753，項目 2，A 欄，第 42 頁。
4. 約瑟·斯密家族中的已逝親人如何影響他尋找關於死者救恩的答案，詳細討論見 Richard E. Turley Jr., “The Latter-day Saint Doctrine of Baptism for the

- Dead” (BYU family history fireside, Nov. 9, 2001), familyhistory.byu.edu.
5. Sally Carlisle, in Steven Harper, Making Sense of the Doctrine and Covenants: A Guided Tour through Modern Revelations (2008), 470-71.
6. 總會會長的教訓：約瑟·斯密，第 404 頁；亦見申命記 8：2；摩羅乃書 7：16；教義和聖約 76：41-42；第 127 篇；137：7-9；亞伯拉罕書第 3 章。



尼爾·安德森長老
十二使徒定額組

「這個時代」的聖殿 與科技

這是你們的時代，因此
要把心更完全地轉向你們的
祖先，將救恩的教儀帶給
家族裡成千上萬的人。

你們曾否想過，為什麼自己是在這
個時候來到世上，而非在歷史上
另一個不同的時代？想想站在摩
西身旁，或成為耶穌的母親馬利亞的朋友
會是什麼樣子？或是生活在納府，隨時可
能在街上遇見先知約瑟，或是加入其他青
少年和他們一起推著手推車，步行前往遠
在千里之外的鹽湖谷新家？

有時我們回顧過往的時代或不同的
地方，心中不免會問：「為什麼不是我？
為什麼我會在這個地方？為什麼在這個時
候？」





我要挑戰各位設立個人的目標，來盡可能協助提交許多名字給聖殿，就像你在聖殿所執行的洗禮教儀一樣多。

你不是第一個納悶自己所處時空的人。古代美洲有位先知也曾問過這個問題。他的名字是尼腓，不是摩爾門經開頭的那位尼腓，而是希拉曼二世的兒子尼腓，也是先知小阿爾瑪的曾孫。

尼腓生活的那個世界，金錢、權力、聲望比正義真理還重要。許多人民公然藐視神的誠命。他們說謊、偷竊，無視貞潔律法。遵守誠命的人反遭人嘲笑和不公平的對待（見希拉曼書 7：4-5，21；8：2，5，7-8）。

「尼腓目睹〔這些事情〕，他的心因滿腔悲傷而腫脹，他因靈魂劇痛而呼喊：

「啊！但願我活在祖先尼腓最初離開耶路撒冷的那段日子，那麼我就可以和他在應許地一同歡樂；那時他的人民易於接受請求，固守神的誠命，不易被帶向犯罪，敏於聽從主的話——

「是的，若我活在那個時代，我的靈魂就會因我弟兄的正義而喜樂」（希拉曼書 7：6-8）。

尼腓是神的偉大先知，然而有一段時間，他不禁納悶為什麼自己要活在他那個時代。他知道救主不久即將來到世上，但是在那一刻，這即將發生的美事似乎離他很遙遠。

只要再過 20 年，一個沒有黑暗的的夜晚就會來臨，而耶穌會在伯利恆降生。再過 55 年，復活且榮耀的救主會從天而降，拜訪滿地富地的聖徒。尼腓的兒子會在那裡，救主會親自對他說話，並按立他為祂在西半球所揀選的十二位使徒之一。我們可以假設，尼腓的子女和孫子女都在那 2,500 位聖徒當中，基督會一個一個邀請他們走向前來，親手觸摸祂手上和腳上的釘痕。此外也不難想像，尼腓的曾孫會在救主一一抱起來祝福的那群小孩當中，他們會被火環繞，又

有眾天使施助他們。要是尼腓清楚看到他正義家人和朋友的未來，想必他不會想要改變他在塵世的時間。

所幸，尼腓保持正義，勇敢地教導人民，行大奇蹟，與先知撒母耳一起預言救主即將來臨。主曾親口應許，祂會永遠祝福尼腓（見希拉曼書第 10～11 章；第 16 章）。

雖然尼腓曾納悶自己所處的時空，但他以非常有力的話語作出這樣的結論：「看啊，我……要活在這個時代」（希拉曼書 7：9）。

我親愛的年輕弟兄姊妹，這是你們的時代。你們已蒙揀選生活在救主重返世界前的最後時代。我們不知道祂來臨的確切日期或年份，但是我們已經可以看到祂來臨前的種種徵兆。¹

正如尼腓領悟到自己在準備尼腓人迎見救主來臨這件事上扮演了重要的角色，將來有一天我們回顧這一切，也會領悟到當我們在為救主重返

準備世人時，能生活在這個時代是多麼地榮耀和蒙福。因此，讓我們的視野超越眼前的種種困難和障礙，看到我們的重要使命以及將來的榮耀日子。願我們都能呼應尼腓的話：「我要活在這個時代。」

處在這個時代，主對你們有什麼要求呢？首先，你們要承受耶穌基督的名。向祂學習；學習祂對你們的愛和無法言喻的良善，然後下定決心要永遠遵守祂的誡命。你們要跟隨救主，愛神並為周遭的人服務。我們每個人都有特權過基督門徒般生活，蒙得祂的靈帶領，以及提升我們周遭的人。

神聖職責

有些經驗是特別保留給某些世代的。我想談一下關於你們的一項神聖職責，這項職責與任何先前的世代有所不同。

聖殿遍布世界各地，只是這幾年



才有的事。隨著 2014 年 3 月 2 日亞利桑那州吉伯特聖殿的奉獻、2014 年 5 月 4 日佛羅里達州勞德岱堡聖殿的奉獻，以及 2014 年 11 月 16 日亞利桑那州鳳凰城聖殿的奉獻，目前全世界共有 144 座運作中的聖殿。我年輕時，全世界僅有 13 座聖殿。

安德森姊妹是在美國佛羅里達州長大的。她五歲的時候，她的父母帶著全家去聖殿印證為永恆的家庭。這趟旅途為 2,500 英里（4,023 公里），需要花六天的時間，開車橫越美國到猶他州的鹽湖聖殿。但今日，比起鹽湖聖殿，距離她家鄉佛羅里達更近的聖殿就有 47 座。

多馬·孟蓀會長一直鼓勵教會青年經常去聖殿代替死者接受洗禮。他說：「現在，親愛的青少年朋友們，要一直以聖殿為目標。千萬別做任何會讓你無法進入聖殿領受神聖永恆祝福的事。我要讚揚那些定期去聖殿代替死者接受洗禮、清晨一大早起床在

上學前去參與這項洗禮教儀的人。我想不出有比這更好的方法來開始一天的生活。」²

你們響應了主先知的邀請，每一年幔子另一邊有數以百萬的人有機會接受洗禮。在這世界上，從沒有任何世代像你們這個世代一樣，擁有如此大的特權能進入主的殿的大門，協助曾經來過世上的人獲得救恩。

大家都知道，要完成聖殿的神聖事工，有個重要的第一步驟，那就是搜尋並找出家族中已逝的成員。

摩羅乃第一次拜訪先知約瑟·斯密時，曾教導約瑟「兒女的心〔將會〕轉向父親」（教約 2：2）。先知約瑟後來解釋，教會成員要成為「錫安山上的拯救者。……但是他們又要怎樣成為錫安山上的拯救者呢？」他問道。「藉著興建聖殿，……代替所有已逝祖先接受所有的教儀，……這就是使祖先心繫於子孫，使子孫心繫於祖先……的那條鎖鍊。」³

先知約瑟·斯密談到，這項事工是一種「焊接鏈」，讓世代代的家庭連結在一起（教約 128：18）。





先知約瑟說這項事工像個「焊接鏈」，把家庭一代一代地連結在一起（教約 128：18）。在約瑟那個時代，實際的焊接鏈是將兩塊金屬放在熾熱的火爐中熔化，趁著金屬軟化尚有延展性時，將它們焊接在一起，直到它們冷卻僵硬後，就成爲一條堅固的鐵鍊了。在屬靈上，這條將我們永遠連結在一起的強力焊接煉，其重要性在經文中已清楚地說明：「我們沒有他們，就不能成爲完全，他們沒有我們，也不能成爲完全」（教約 128：18）。

從前，尋找家庭名字、記錄名字、把名字提交到聖殿等這類的工作，主要是由教會中的年長成員做的。爲什麼是這樣？因爲這工作需要大量的時間和精力，通常要從大捲軸中的微縮影片紀錄開始，小心翼翼地留意各個日期和地點，翻閱厚重的歷史檔案卷宗，有時取得還頗爲困難，

甚至還得跑到遙遠的鄉間墓園。

能夠在線上搜尋我們祖先是近幾年來才發生的事，而過去幾個月來的進展更是驚人，想必未來會更加便利。

如今你們這一代非常積極地前往聖殿，在未來的歲月裡，相信你們在搜尋及提交名字到聖殿這方面也能有卓越的貢獻。

我要挑戰各位設立個人的目標，來盡可能協助提交許多名字給聖殿，就像你在聖殿所執行的洗禮教儀一樣多。（若要開始這項挑戰，先造訪 templechallenge.lds.org）。找出需要接受聖殿教儀的人，認識他們，然後代替他們接受這些神聖教儀，這些事情蘊藏著極大的力量。這是你們成爲「錫安山上的拯救者」的方法（見俄巴底亞書 1：21；教約 103：9）。這份喜悅和滿足，唯有透過靈性感受才能明白。我們將永遠和我們的祖先



連結在一起。

我們當中有些人的家族已經在這個教會好幾代了，我們直系祖先的聖殿事工也多已完成。2013年時，我第一次有機會在線上看到祖先的扇形圖表，其中包括我的曾祖父尼爾·安德森——我就是以他的名字命名的，還有我的外高祖父摩羅乃·史塔克斯，家族中第一個以摩爾門經先知名字命名的人。我能夠在線上看到我家族中許許多多成員的照片。你們知道你們曾祖父母的長相嗎？

找出我們的堂表親

你的圖表若不像我的那樣完整，那麼你的首要責任就是盡其所能地把圖表填滿，每個月就會有更多可以使用的資料。

你的圖表若像我的那樣完整，你仍然有非常重要的事工要做。這項事工會不停地繼續下去。甚至當救主再

臨時都還不會完成。當我們的圖表看起來完整時，我們會幫助他人找出自己的家系，而且我們會找出那些在家譜樹上的人的近親。我們稱之為「找出我們的堂表親」。

我們要如何找出我們的堂表親呢？有兩個方法。

首先，先從扇形圖表中找出跟我們上五代祖先有密切關係的人。舉例來說，我可以先往上追溯我的家譜表到外婆法蘭西絲·依凡斯那裡，然後再查看外婆兄弟姊妹的家庭。她有五個姊妹、兩個兄弟。根據這方式，我就能找出我的堂表親了。

第二個找出我們表堂親的方法，是幫助我們身邊的人。開始時，請使用我的家庭這本特別的小冊子。假如你的家庭沒做過家譜，可先填寫這本小冊子。假如你的家譜樹像我的一樣，那就將這本小冊子介紹給新成員，或那些尚未像你們家庭那樣在教

會中活躍的人，幫助他們找出他們的家人。當你這樣做時，就會幫助他們帶領其他人到聖殿去。這些人都是你的兄弟姊妹，不過我們喜歡稱呼他們為你的「堂表親」。

在我們天父的家庭中，我們都是兄弟姊妹。我們與家人的相聚並非出自巧合。孟蓀會長說過：「當我們多認識我們的祖先時，就會發掘自己的一些事情。」⁴

當我們以家庭的眼光來看待自己時，無論是我們的先人還是後輩，我們會發現冥冥之中有條美好的鍊子將我們所有的人連結在一起。當我們找出他們，並把他們的名字提交到聖殿時，我們就為他們帶來了他們自己無法獲得的祝福。透過這方式，我們和他們連結在一起，而主也透過聖靈向我們的靈證實，我們正在做的事情具有永恆的意義。

孟蓀會長說：「凡是了解聖殿永恆祝福的人都知道，為了得到那些祝福，再大的犧牲、再沉重的代價、再艱辛的奮鬥都不算什麼。」⁵

我補充說明，當已逝的家庭成員接受我們代替他們在聖殿執行的教儀，來自高天的祝福和力量正等待著他們。他們雖然結束塵世的生活，但他們仍繼續活著。我們成為「錫安山上的拯救者」，並且與他們永遠連結在一起。

你們生活在一個充滿聖殿和科技的時代。這是你們的時代，因此要更完全地把心轉向你們的祖先。

當你們對這神聖事工做出貢獻，

你們對救主的知識和信心必會增加，並且你們必會獲得更確切的見證，知道生命會在幔子另一邊延續下去。你們會受到保護，來抗拒周遭的誘惑，也能讓自己和這個世界作好準備，迎接救主的第二次來臨。

我見證耶穌是基督。祂是我們的救主和救贖主。祂活著。祂榮耀的贖罪讓這些聖殿教儀持續到永恆。■

本文摘自2014年2月8日於猶他州鹽湖城舉行的2014年尋根科技家譜大會，一場專為青少年「家庭探索日」祈禱會發表的一篇演講：「找出我們的堂表親」。若要了解更多，請造訪 <https://www.lds.org/topics/family-history/rootstech/elder-andersen?lang=eng> [shortened URL to come].

註：

1. 見達林·鄔克司，「為第二次來臨作準備」，2004年5月，利阿賀拿，第7-10頁。
2. 多馬·孟蓀，「神聖聖殿——世人的明燈」，2011年5月，利阿賀拿，第93頁。
3. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第473頁。
4. 多馬·孟蓀會長，「變化莫測時代中的永恆真理」，2005年5月，利阿賀拿，第21頁。
5. 多馬·孟蓀，「神聖聖殿——世人的明燈」，第92頁。

建立你的家譜樹

1. 使用 FamilySearch.org 和家譜資料的其他來源，找出自己一位或多位祖先的名字。將那項資料記錄在 FamilySearch.org，或我的家庭：使我們凝聚在一起這本小冊子中。
2. 在 FamilySearch.org 提交這些名字執行聖殿教儀。支會（分會）的家譜顧問會協助你。
3. 將這些名字帶去聖殿或與其他人分享，好為這些名字執行必要的教儀。可能的話，全家一起去聖殿。
4. 分享家譜專長！教導他人進行這些步驟。

完成 生命 旅程之前



理查·羅慕義

教會雜誌

每逢星期日下午，我從不擔心找不到我那 92 歲高齡的父親保羅·羅慕義。他總是在猶他州鹽湖城他的支會裡打掃教堂。這大概要花他一個多小時的時間。

他扶著助行器通過走道，然後倚著長椅，一排接著一排撿起零散的小紙片，整理詩歌本，並把掉在地毯上的穀片或麵包屑收拾乾淨。這是他從 1934 年被按立為執事以來，每個星期天都會做的工作，幾乎毫無例外。

為崇拜作準備

他說：「我這麼做是在表達我對主的愛。教堂整齊乾淨有助於我們崇拜主。」

保羅·羅慕義在擔任執事時就學會他的職責，其中包括照顧支會的屬世需求。他說：「我想到這麼做的一個方法，就是在聚會後做善後工作。於是我開始這麼做，一直做到現在。」這不是一項正式指派或召喚，雖然

保羅·羅慕義整理教堂，藉此表達自己對主的愛。

好好持守的人，
其信心會隨著
時光的流逝
而增長。

他偶爾會在星期六幫助其他被指派的人打掃教堂。有時候他的孩子會過來幫他。多年前他在主教團服務時，也曾鼓勵執事們和他一起做。

不過大部分時候，他只是單純地等到最後一個聚會結束，然後默默地奉獻自己的一點力量，來保持教堂的整潔和秩序。他每個星期天都這麼做，數十年如一日。

父親的榜樣教導我，無論我們的處境如何，都能找出方法來服務。他的榜樣教導了我關於虔敬以及為崇拜作好準備。此外，這也幫助我看到，我們所有的人都可以向人生歷練較豐富的長者學習良多。

不斷轉變的角色

我從對街鄰居的身上也學到類似的經驗。97歲的賴瑞·摩根和他94歲的妻子伊利莎白，成功地一起履行了生命中各階段的職責：夫妻、父母，以及到荷蘭擔任夫婦傳教士。

賴瑞和伊利莎白·摩根展現出對彼此持續不變的承諾。

賴瑞72歲時曾蒙召喚擔任主教團的諮理，那時候，我們的社區有79位寡婦，在主教的指派之下，賴瑞和伊利莎白拜訪了每一位寡婦。

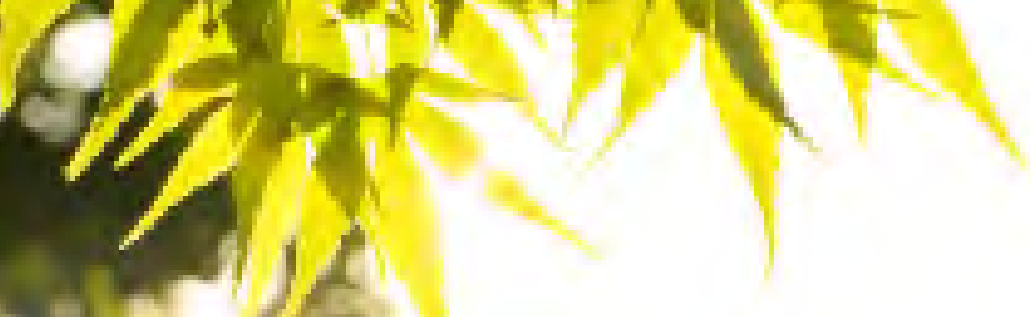
40多年來，每逢禁食主日，賴瑞和伊利莎白的孩子，現在加上他們的孫子女和曾孫子女，都會在傍晚聚在一起，結束他們的禁食。賴瑞說：「我們希望家人聚在一起時很開心，每個人都喜歡吃，我們儲藏了很多麥子，所以我們會自己磨麵粉、做鬆餅，然後大家一起用餐，直到每個人都吃飽為止。」這樣的簡單聚餐把家人凝聚在一起，讓彼此培養出深厚的感情。

如今則由孩子和孫兒們下廚做飯。伊利莎白得了失智症，不過還知道家人就在

身旁。她會向在場的每一個人一次又一次地重複說：「我愛你。」當大家用餐完畢離開後，她喜歡聽賴瑞大聲讀出經文和教會雜誌，只要知道他在身旁，她就安心了。

約兩年前，賴瑞跌倒，傷到了脊椎，結果就再也無法走路了。他說：「我沒有把時間浪費在質問『為





什麼是我？」我接受了聖職祝福，得知我必會再度行走，但不會在今生。由於救主的贖罪和復活，我知道這應許必會實現。我學習到我們的天父掌管一切。我們一旦接受祂的旨意，就可以仰賴祂的協助。」

不斷提升的眼光

第一次認識梅莉·柯丁森時，是在猶他州百翰市的養護中心。這位老奶奶是我們家庭一位朋友的祖母，那時她正要慶祝她 101 歲



的生日。她坐在房裡，四周滿是紀念冊和照片。她分享的兩張照片讓我印象特別深刻。

第一張多年前的照片，是一群福音進修班學生的合照，梅莉的女兒們也在裡面。梅莉說：「她們跟老師培道·潘坐在前排。他看起來真的很年輕，不過他是個好老師。」今日，他是十二使徒定額組的會長。

梅莉小時候得了小兒麻痺症。她說：「青少年時期，我很難面對這件事。我必須讓信心成長，才能撐下去。還好那時有主幫助我，現在祂仍繼續幫助我。」小時候得過小兒麻痺的人，隨著年紀的增長，往往要承受一些後遺症，像是肌肉萎縮、全身無力等症狀。梅莉的情況便是如此。

她感到疲累時，就想起阿爾瑪書 7：11 經文中描述救主是如何地「承擔人民痛苦、疾

病……這樣祂才能……了解如何依照祂人民的軟弱來救助他們。」接著，她又說：「你深信主知道你所經歷的一切，然後你就能日復一日地承受下來，做祈禱、去教會、仁慈待人。就是這些小小的事情幫助你走過這一切。」

梅莉給我看的第二張照片是在剪貼簿裡，那是一張三胞胎姊妹的照片。梅莉有五個孩子，全都是女孩，這三胞胎生於 1936 年，是百翰市首次有三



希望的傳承

「在這繼承永生恩賜的道路上，不論各位現在走到哪個

階段，你們都有機會能指引許多人認識這條通往更大幸福的道路。選擇與神立約或選擇遵守聖約，就是選擇了將希望傳給那些可能會效法你們榜樣的人。

亨利·艾寧會長，總會會長團第一諮理，「希望——無價的傳承」，2014年5月，利阿賀拿，第22頁。

梅莉·柯丁森因知道她能夠再見到心愛之人而感到欣喜。



露賽德和艾爾法·佩瑟洛回憶他們一起在教會的日子。

胞胎。梅莉說：「那時候三胞胎很罕見。」當時醫藥還不發達，三胞胎中有兩個在出生時心臟有問題。雪倫於 1958 年過世，黛安於 1972 年過世。心臟沒問題的珍妮斯則在 1992 年因癌症過世。

梅莉說：「我愛我所有的孩子、她們的丈夫、我的孫子女，還有曾孫子女。」不過她想念她的老伴德維爾，他已經過世 26 年了，她也想念她的三胞胎，如果她們還在世的話，今年四月就滿 79 歲了。

她又讀了阿爾瑪書中的話：「祂要承受死亡，使祂能打開束縛祂人民的死亡枷鎖」（阿爾瑪書 7：12）。

梅莉說：「我知道救主已克服死亡，因此，我知道我必會再次看到我的丈夫、我的三胞胎，還有我所有的家人。」她說，這份信念一天比一天更堅定。

柯丁森姊妹完成本文後，於 2014 年 9 月過世。

攜手同行

住在瑞士洛桑的艾爾法和露賽德·佩瑟洛喜歡一起散步。他們最喜歡沿著日內瓦湖邊漫步，在那裡可以看到阿爾卑斯山在這個內陸湖泊之上高高聳立。幾年前，他們一如往常地在湖邊散步，佩瑟洛夫妻倆就在落

日餘暉中細數陳年往事。

78 歲的艾爾法說：「我從青少年時期就在尋找真理，我一直告訴自己，如果神存在，這世上一定有祂活著的先知。這樣的想法一直縈繞在我心頭。」

艾爾法開始上大學後，有個朋友鼓勵他去參加後期聖徒傳教士的免費英文班。有次上完課後，傳教士邀請他去教會。

艾爾法回憶道：「我第一次去聚會時，主日學課程教導父、子、聖靈是三個分開的個體。教師說，感謝現代先知約瑟·斯密的教導，我們才得以對神有更多的認識，而今日我們也有活著的先知。當時我感到相當驚訝，他們所談論的事，正是長久以來縈繞在我心頭的事。」他很快就加入教會，「從那時起，我每天都因世上有先知而歡欣不已。」

80 歲的露賽德是在二次大戰中度過童年的成長時期。她說：「我 14 歲就得工作，從來

沒機會完成教育。但是我發現教會給了我不斷學習的機會。」她完成全部時間的傳教後，開始跟艾爾法約會。他們在聖殿結婚，養兒育女，現在他們回顧一生中的種種經歷，包括露賽德擔任 14 年的支會初級會會長，艾爾法在支聯會高級諮議會 32 年的服務，定期的聖殿之旅，拜訪孩子和孫子女等等，讓他們永遠心存感激的，是他們在年輕時所接受的真理。

露賽德說：「我們非常蒙福能夠並肩而行，而每跨出一步，我們的信心也變得更堅強了。」

我從這些年長朋友身上學到許多事。賴瑞和伊利莎白教導我，在履行生命中不斷轉變的角色時，要沉穩地仰賴主的協助。梅莉的榜樣教導我，持守到底的信心必須建立在我們今日對救主的信心上。而佩瑟洛家庭則是每天都因福音而喜樂。所有這些都是我在完成生命旅程之前會鞏固我的教訓。■

醫生還是長老？

我高中畢業後，知道自己必須等待至少兩年才能去傳教，因此決定先去讀大學。心想，只要全力以赴，大約六年就可以讀完醫學院。我打算在那之後再去擔任全部時間傳教士。

24歲那年，我從醫學院畢業後，開始到醫院實習，這擴展了我的事業機會。此時出現了一個困難的決定：我真的應該去傳教嗎？還是應該繼續工作？我的父母、兄長（最近才傳教返鄉）、我的主教，以及當地傳道部會長團中的一位諮理，都鼓勵我去傳教。

我相信他們說的都對，但要延後開始我那前途似錦的行醫生涯也讓我為難。我祈禱、禁食，希望獲得靈感。我也參考了我的教長祝福詞，裡面建議我要去作全部時間傳教服務，獲得應許的祝福。

某天，我實習完畢，搭乘大眾運輸工具回家時，碰巧遇到支聯會教長。我們在同一站下車，然後竟開始往同一個方向走。他認出我是教會成員。

我們一起走路時，他問我，我對自己的生活有何打算。我說，我是個醫生，正在煩惱是要繼續工作，還是去傳教。他

用堅定的語氣告訴我，要去傳教、為主服務。又說，我會因此蒙得祝福。在我看來，他的回答彷彿從主而來。

當下，以下這節經文浮現在我的腦海：「只要你們先求神的國和祂的義，這一切都必加給你們」（尼腓三書 13：33）。

我確信主已回答了我。我不再猶豫，決定延後開始我的

職業生涯，先去作全部時間傳道服務。我的醫生同事都認為，要是離開職場兩年，我的醫療技術就會生疏了。他們不斷施壓、希望我改變主意，但我不為所動。

放下「醫生」頭銜後，我在剛果民主共和國金夏沙傳道部服務了兩年。

五年後，我列出了在傳教後得到的一些重要祝福。首先，我找到了妻子，她是一位忠信的教會成員，也是我最大的喜悅。我們現在育有兩個孩子。我們的家庭已作永恆印證，也已在聖殿裡為已逝的祖先執行教儀。我有安定的工作，使我們家庭能自立。這些只是我們從主那裡獲得的其中幾項祝福。

我知道天父從不說謊，而且只要我們信靠祂、遵守祂的誠命，祂最後一定會實現祂對我們的一切應許。■

穆康迪拉·卡拉拉，賴比瑞亞

每個人都勸我去傳教，但要延後開始我那前途似錦的行醫生涯也讓我為難。



我認識了救主

我讀高一時，立下承諾要從頭到尾讀完新約聖經。我會利用課後時間和週末，到我們屋裡樓上，閱讀救主的話語、祂的奇蹟和生平。

雖然我年輕的頭腦經常無法了解聖經的用語，卻逐漸認識了耶穌基督。我學習到祂是神的兒子，被差遣來為我們贖罪。我了解到，和祂同行、與祂交談、蒙祂祝福的，都是像我一樣平凡軟弱的人。

有時我讀到保羅的書信或啓示錄的約翰寫作中那些複雜的段落時，會感到很困惑，但我總能感受到他們教導的都是真理。我發現，閱讀經文幫助了我度過在學校的艱難時光，指引我作出重要的決定。

幾年後，我在準備傳教時，我發現我對自己傳教的動機感到懷疑。我覺得，無論是我自己的見證或我自己本身，都沒有任何特別之處。我不知道自己準備去傳教，是不是出於對父母和領袖的責任與義務，因為他們這麼努力教我福音。我甚至在想，要是沒有我的服務，主的事工可能進展得更好。

某天，我在閱讀摩爾門經時，阿賓納代的話觸動了我的心：

「祂就這樣被帶走，釘在十字架上，被殺害；……

「神這樣戰勝死亡，打斷死亡的枷鎖。

「現在，我告訴你們，誰來宣布祂的後代呢？」（摩賽亞書 15：7-8，10）。

我把最後一句讀了又讀，心想，這句話以前就在那裡嗎？我讀過新約，因此知道救主的生平，也認識在救主的時代與祂同行的那些人。但救主那一代的人不可能造訪今天的人，來教導祂的愛、祂的贖罪和祂

的教會。因此，我有什麼理由可以不去分享我對祂的見證呢？

主希望我在接受福音的大好信息後，能與人分享。我知道福音是真實的，我也想要分享我在讀經文時所學到的真理。

在這次經驗之後不久，我就去傳教了。今天，我可以說，我當時有渴望去傳教，是因為我還是個年輕學生時，閱讀經文而學到有關救主的事。■

布萊恩·諾克斯，美國亞利桑那州

我在準備傳教時，發現我對自己傳教的動機感到懷疑。





妮維斯很快就接受了復興的福音，但當我們邀請她受洗時，她猶豫了。

我很感謝你們的腳

我的腳並沒有什麼特別有趣的地方，所以，聽到玻利維亞一名新歸信者妮維斯說，她很感謝我的腳時，我還真有點困惑。

「我真的很感謝你們的腳。」她在受洗後的那幾個星期，一直這樣對我們說。

妮維斯很快就接受了復興的福音，但當我們邀請她受洗時，她猶豫了。

她解釋說，她一直為皮膚的特殊情況所苦。只要接觸到冷水，就會像一千根針刺到毛孔那樣。這個情況甚至使得她無法做些很普通的家事，例如洗菜或洗衣服。

我們告訴妮維斯，洗禮池的水可以加熱，並向她保證，她會在溫水中受洗。她的臉龐亮了起來，並選擇在聖誕節那天受洗。我的同伴和我將她的

皮膚情況告訴了分會會長，分會會長說，洗禮池的水會加熱，好在下午舉行洗禮會。

但當我們抵達教堂，要舉行洗禮會時，洗禮池卻剛注滿了極冷的水！憂心忡忡的分會會長解釋說，由於溝通錯誤，還要好一陣子才能把溫水準備好。

我的同伴和我知道，妮維斯希望在那天受洗，而我們也相信，主也有相同的期望。我們找了一間空教室，祈禱求神幫助妮維斯能順利受洗。

祈禱之後，我們覺得很安心，因此決定繼續進行洗禮會。在洗禮儀式前演講的人都分享了美好的教導，但當我聽到，「納爾遜長老現在要為妮維斯姊妹施洗」時，突然緊張了起來。

我試著藏起內心的不安，一邊小心翼翼地踏入冰冷的水中。妮維斯拉著我的手，把腳

踏入水中。我正準備接受最壞的情況，但妮維斯沒有尖叫，甚至也沒有絲毫痛苦的表情。她平靜地走下階梯，還對我笑了笑。

在洗禮祈禱文之後，她往後躺進了冷水。我把她扶起來時，她露出了笑容。我心裡充滿了感恩。對我來說，她的洗禮是一個奇蹟。

我最後一次見到妮維斯時，她說明了為何會關心我的腳，因此解除了我的困惑。她說：「我很感謝你們的腳走到我家，帶給我真理。」

每當我聽到以賽亞的這段話，就會想起妮維斯和她單純的信心及感恩之心：「那報佳音，傳平安，報好信，傳救恩的，對錫安說：你的神作王了！這人的腳登山何等佳美！」（以賽亞書 52：7；亦見摩賽亞書 12：21）。■

尼可拉斯 納爾遜，美國德州

忠信的足跡

有好一陣子，我很想拍攝鹽湖城聖殿廣場的照片，包括映照池、噴泉，和覆蓋著新雪、沒有任何足跡的人行道。為了拍到一張沒有任何足跡的新雪，我知道我必須在一夜風雪過後的次日清早，就抵達聖殿廣場。

某天晚上，在聽到天氣預報夜裡將會下雪之後，我便開始作準備。由於聖殿廣場的管理員會在早上五點開始鏟除人行道上的積雪，我把鬧鐘定在清晨三點，並備妥外拍器材。

第二天早晨，我開車在還沒有鏟雪的路上，於清晨 4:15 抵達聖殿廣場時，還在下著雪。我開車繞著廣場，想找個容易取景拍照的地方停車。

我第一次繞經聖殿廣場時，注意到通往鹽湖聖殿入口的步道上覆滿了新落的雪，而且沒有任何足跡！我知道我就要拍到完美的照片了。我帶著興奮的心情，開著車再繞一次街區想找個停車位。

當我往東開到聖殿北街時，原以為會在步道附近找到車位。但還沒等我弄清是怎麼回事，已經因為找不到停車位而再次來到聖殿入口的走道附近。

我停了下來等紅燈，一邊望向右側那一片剛落下、沒人踩過的雪。然後望向左側，朝會議中心看去，注意到一名年長婦女，穿著她最好的安息日服裝，在落雪紛飛中傾著頭，一路朝聖殿走去。

我心想：「糟了，我的完美照片飛了！」

就在這名婦女從我面前走過時，我轉頭望向那條眼看就要毀了的步道，看到另一位姊妹已經走過步道，正要轉進聖殿入口了。我回過頭，看到原先那位姊妹正走上步道。雪花

黏在她的鞋子和腳踝處，她小心翼翼地循著前面那位姊妹的足跡，緩慢卻堅定地走過步道，穿過大門，走進聖殿入口。

我一邊沉思眼前這幕景象，一邊望向車子裡的時鐘：清晨 4:20。坐在溫暖的汽車裡，看著剛落下的雪上的一個個足跡，這兩位姊妹忠信地前去履行受指派的職責，讓我深感謙卑。

我再次繞著街區駕駛，停好車之後，拿起相機，拍了一張雪地上的足跡；一張遠比我原先的構思更精彩的照片。■

藍道夫·杉庫拉，美國猶他州

為了拍到一張沒有任何足跡的新雪，我知道我必須在一夜風雪過後的次日清早，就抵達聖殿廣場。



因 安息日 而蒙福

艾默琳·威爾森

當 安娜貝爾·海亞受雇在一個遊樂園公司實習時，守安息日為聖成了她的一大挑戰。在美國德州長大的安娜貝爾，受到教導要在安息日崇拜、休息、為人服務。但當她搬到佛羅里達州，開始實習工作時，卻必須在星期天工作。

她解釋說：「起初，我像其他每個人一樣，很盡責地去工作。幾個禮拜後，我開始注意到，自己在平日心裡很難過，因為我沒有領用聖餐、沒有聽到鼓舞人心的話語，而我比以往更需要這些。」

**歸根究底，
守安息日為聖
是一件關乎
服從、態度和
選擇的事。**

某天，她在祈禱求神幫助之後，鼓起勇氣跟她的主管說她希望星期天能去教會，不用工作。她的主管不明白為什麼這件事對她這麼重要。但安娜貝爾很堅持。她每次見到她的經理或排班主管，就會提到自

己需要在星期天休息，並且願意在其他日子加倍賣力，以便能在星期天休息。

「最後，奇蹟發生了！」她說：「我可以固定在星期六和星期日休假，這對於一位新進不到一個月的短期實習生來說，是前所未聞的事。在週末休息的特權通常只保留給資深員工。」

她為這些祝福作證：「由於能夠去教會，將光帶回到我的生活，使我能看出並感覺到極大的不同。每當我的同事問我為什麼要去教會，或為什麼這件事這麼重要，我都會請他們跟我一起來看看。我開始帶



一些同事來教會了。我毫不疑問，知道耶穌基督的福音值得我們去維護。守安息日是必要的，這樣才能在生活中有聖靈同在，也才能讓我們成為更好的人。」

安娜貝爾就像許多年輕成人一樣，因為堅持守安息日為聖，而蒙得了祝福。雖然要對抗壓力，不去工作，或不去參加平日喜愛的活動，會是一項挑戰，但歸根究底，守安息日為聖是一件關乎服從、態度和選擇的事。極大的祝福終必來到。這三位年輕成人分享他們的見證，證明主會幫助祂的兒女守主日為聖。

主會提供道路

德國的凱特琳·舒斯到離家很遠的地方上大學時，她守安息日為聖的決心突然間受到了考驗。「我的父母教導我和我的兄弟姐妹，守安息日為聖非常重要。」她說：「對我們

而言，那意味著星期天不工作、不買東西，也不打球和運動。我想不出有任何例外。

「我就讀的大學規定我要參加一個總是在週末舉行，要用掉整個週六和週日的研討會。我遇到了可怕的困境：我若不參加，就無法畢業；另一方面，我又想要遵守主的一切誠命。研究過這情況後，我體會到，這問題不是我自己能解決的。因此我懇求主，求祂向我顯明道路，使我既能服從，又能完成學業。祈禱之後，我感覺到心裡很平安。

「研討會的日期越來越近，我雖然緊張，卻仍深信主會預備道路。有一天，我站在佈告欄前，看著各項研討會的日程表。大半都在週末期間舉行，但有一場為期三天的研討會，卻不包括星期天。我明白那是主在幫助我守安息日為聖。這個研討會不在星期天舉行，是前所未有的，以後也沒再發生

過的事。但在我迫切需要的那一年，主為了我而使這件事成為可能。我很感謝主提供道路，幫助我遵守祂的誠命。」

準備在星期日崇拜

來自猶他州的凱薩琳·威金森經常在星期六晚上在外面待到很晚。她談到有個週末：「我朋友和我去吃晚餐、看電影、然後一直聊到清晨。等我最後去睡時，大概都凌晨2：00以後了。

「星期天早上7：30，我摸黑關掉鬧鐘，但因為教會8：30才開始，我又很困，便想，我還可以將鬧鐘重新設定在早上8：00。等我終於起床，只得匆匆準備，沖個兩分鐘的澡、然後沒吃早餐，就倉促出門了。

「教會聚會顯得很漫長，我幾乎無法保持清醒。我看著錶、數著還有幾分鐘才能回家小睡。主日學還沒開始，我就注意到，我在匆忙之間，忘了



在安息日記念基督

「星期天是讓我們慢下腳步、休息和記念的日子。我們參加教會聚會，認真思考自己的祝福、優點和不足之處，尋求寬恕，領受聖餐，並沉思救主為我們所受的苦。我們努力不受其他事物干擾，妨礙我們崇拜祂……。我們在安息日參與的活動都應該符合『記得基督』的精神。如果我們在安息日的任何時候所做的任何事，會讓我們無法在安息日記得救

主，也無法像祂那樣去施助，那麼也許我們應當重新考慮我們所做的事。……

「今天就花些時間，審慎地計劃你會做哪些事，讓安息日成為生活中神聖又聖潔的日子，然後採取行動實踐計畫。」

賴瑞·吉布森，總會男青年會長團第一諮理，「我確實一直記得祂」，2014年1月，利阿賀拿，第56頁。



成功地遵守安息日的小祕訣

- 出席教會聚會崇拜主、更新聖約、鞏固自己和支分會裡的其他人。
- 藉著「飽享基督的話」，將經文研讀列為優先事項（尼腓二書 31：20）。
- 為自己的召喚做點事。即使你「只是」一個負責支援的司琴，仍然可以練習。
- 經由家庭教導或探訪教導，給予個別的施助。如果你還沒有受到指派，就透過祈禱，審慎選出一個可以因你的精神而受益的人，給予關懷。
- 花點時間和家人溝通，一起做些虔敬、有益身心的活動。
- 想一想你做某件事情的原因：這件事會幫助你事奉主、做祂的事工嗎？這件事會促進你家庭或支會的合一嗎？
- 祈求指引，知道可以用哪些方式在主日敬重主。

把經文和課本帶出門。」

凱薩琳最後決定要有所改變，以便能享受安息日並守為神聖。她說：「我回想那個安息日，我太晚起床，沒好好作準備就匆匆趕去教會，忍受了三個小時的聚會（而且態度不佳），然後就回家睡覺。尤其那還不是我第一次那樣度過星期日。我領悟到自己錯失了在安息日崇拜的全部祝福，尤其是聖餐和其中所提供的一切。

「守安息日不僅包括要出席教會聚會，還意謂著要全心全意地參與。我很想這樣做。

賓塞·甘會長（1895-1985）教導我們：『在安息日裡，思想與行為都要有建設性，如果一個人散漫怠惰地打發安息日，他就是違背安息日。要遵守安息日，一個人要跪下祈禱、準備課程、學習福音、思考、拜訪生病和受苦難的人、睡覺、閱讀有益的讀物，並出席所有這天他應出席的聚會』（寬恕的奇蹟〔1969〕，第 84 頁）。自從我開始改變、尊重這神聖的一天起，我在生活中已感受到更大的祝福。」■

作者現居美國猶他州。

有力的槳、有力的見證： 法屬波里尼西亞

敏蒂·李維特

教會雜誌

在太平洋中央，羅列著 118 個由地下火山或珊瑚環礁構成的海島。這些充滿了棕櫚樹、黑珍珠和梔子花的海島是 275,000 名大溪地人的家園。（大溪地人是法屬波里尼西亞居民的通稱。）

傑瑞·胡提是個 29 歲的歸信者，他是當地的居民。他很喜歡那裡的全國運動 va'a，或稱支架獨木舟競賽；從他 16 歲起，這項運動就是他生活中很重要的一環了。他參與競賽五年後，認識了萊德琳，她是划槳冠軍選手，也是教會成員。由於萊德琳的榜樣，傑瑞受洗，並去新喀里多尼亞島傳教，而萊德琳則去了大溪地傳教。傑瑞返鄉後六週，他們結婚。

現在，經過幾年，有了一個兒子後，傑瑞仍然參與 va'a 錦標賽，但開始以創作 va'a 的支架木槳為業，供養家庭。「我的事業就在自家屋子旁邊。」他解釋說：「我會出去尋找木

材，切割後黏在一起，做成木槳。」聽起來很簡單，但這些美麗的木槳，每一支都要整整五天才能完成。在胡提一家人居住的大溪地島上，約有 20,000 名划槳選手，木槳總是供不應求。

雖然傑瑞和萊德琳的教會召喚都很忙碌，他們仍會安排時間去聖殿。「因為去了聖殿，我們的關係更好。」傑瑞說：「我們的工作也蒙得祝福。自己賣木槳也許就夠好了，但若是與主同工，會更好。」由神而來的協助對胡提一家人非常重要。傑瑞和他的妻子也對什一奉獻有著堅定的見證。「我們從不擔心，天父是否會祝福我們。」傑瑞說：「只要繳付什一奉獻，最後就會擁有比原來更多的東西。」

對胡提一家人來說，va'a 不僅是一項運動而已。要成為優秀的划槳選手需要奉獻和全心投入，這些原則也幫助傑瑞

法屬波里尼西亞的一對年輕夫妻發現，福音和他們最愛的運動有些相同之處。

和萊德琳更獻身於福音。「參加 va'a 比賽，體力雖然很重要，但還不是最重要的。最重要的是意志力——下定決心完成比賽的意志力。當你必須划槳四個半小時，你的身體會告訴你，你辦不到，但你的意志力會告訴你，你辦得到。在福音裡，決心非常重要。有時你會灰心，但只要跟從神為你的人生所制定的計畫，信心就能幫助你成功。我們永遠都可以從 va'a 學到一些和福音有相同道理的事。」■

進一步認識傑瑞

你最喜歡的傳統大溪地菜餚是什麼？

Kaku。這是將麵包果搗成團後，配上椰奶和 poisson cru（大溪地特有生魚片）一起吃的一道菜餚。

你從事哪些休閒娛樂活動？

我們家喜歡到海邊、收集樹葉、一起玩。

什麼是法屬波里尼西亞特有的文化？

大溪地舞是波里尼西亞文化的一部分。自從 1881 年以來，每年都會舉辦 Heiva 舞蹈節。

教會在法屬波里尼西亞

22,659 位後期聖徒

8 個支聯會

83 個支會和分會

16 個家譜中心

1 個傳道部

1 座聖殿（帕皮提）

官方數據

每年出口價值一億美元的黑珍珠

法屬波里尼西亞涵蓋了 1,930,500 平方英里（3,106,839 平方公里）的海洋，但只有 1,544 平方英里（2,485 平方公里）的陸地
平均氣溫為 79° F/26° C；平均水溫為 80° F/27° C

大溪地字母共有 13 個

認識大溪地

首都：帕皮提，在大溪地島

語言：法語、大溪地語



每天 仰望 神

神每天一次
提供日用所需，想要藉此
教導我們要有信心。



陶德·克理斯多
長老
十二使徒定額組

主的祈禱文裡有一項請求：「我們日用的飲食，今日賜給我們」（馬太福音 6：11）或「我們日用的飲食，天天賜給我們」（路加福音 11：3）。我相信大家都承認，我們每天都有一些需求，想請天父幫忙處理。對某些人而言，在某些時候，這些需求是指實質的麵包，也就是需要食物來維持當天的生命。不過，也可能是指在靈性和身體方面能多獲得一天的力量來面對長期病痛，或痛苦緩慢的復健過程。在其他一些情況下，則可能是指某些無形的需求，像是和個人當天的責任或活動有關的事情，例如要教一個課程或是參加一個考試。

我們是耶穌的門徒，祂教導我們應當天天仰望神賜給我們飲食，即當天我們所需的幫助與支持。

主邀請我們從天父手中尋求我們

日用的飲食，也就是說，慈愛的神知道祂兒女每日大大小小的需求，並且渴望一一協助他們。祂說，我們可以懷著信心去求問那位「厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他」（聖經雅各書 1：5）。這確實是讓人非常安心的保證，但其中所教導的原則，比單單在每天生活上獲得幫助更重要。這原則是：只要我們尋求並獲得神所賜的日用飲食，我們對神和對祂兒子的信心及信賴就會增長。

**天天仰望神來獲得我們的所需，
能滋養信心**

各位都記得，以色列各支派離開埃及，在荒野歷經 40 年才進入應許地。這個超過一百萬人的龐大群眾需要食物來填飽肚子，為數眾多的人要在同一個地方長期靠狩獵為生當然是不可能的，而當時他們半游牧的生

活形態也難以種植數量足夠的穀物或飼養大量的牲畜。耶和華奇妙地從天上賜給他們日用的飲食——嗎哪，解決了這個難題。主透過摩西，指示人民每天收取足夠當日所需的嗎哪，只有在安息日的前一天才可以收取足夠兩天所需的份量（見出埃及記 16：19-29）。

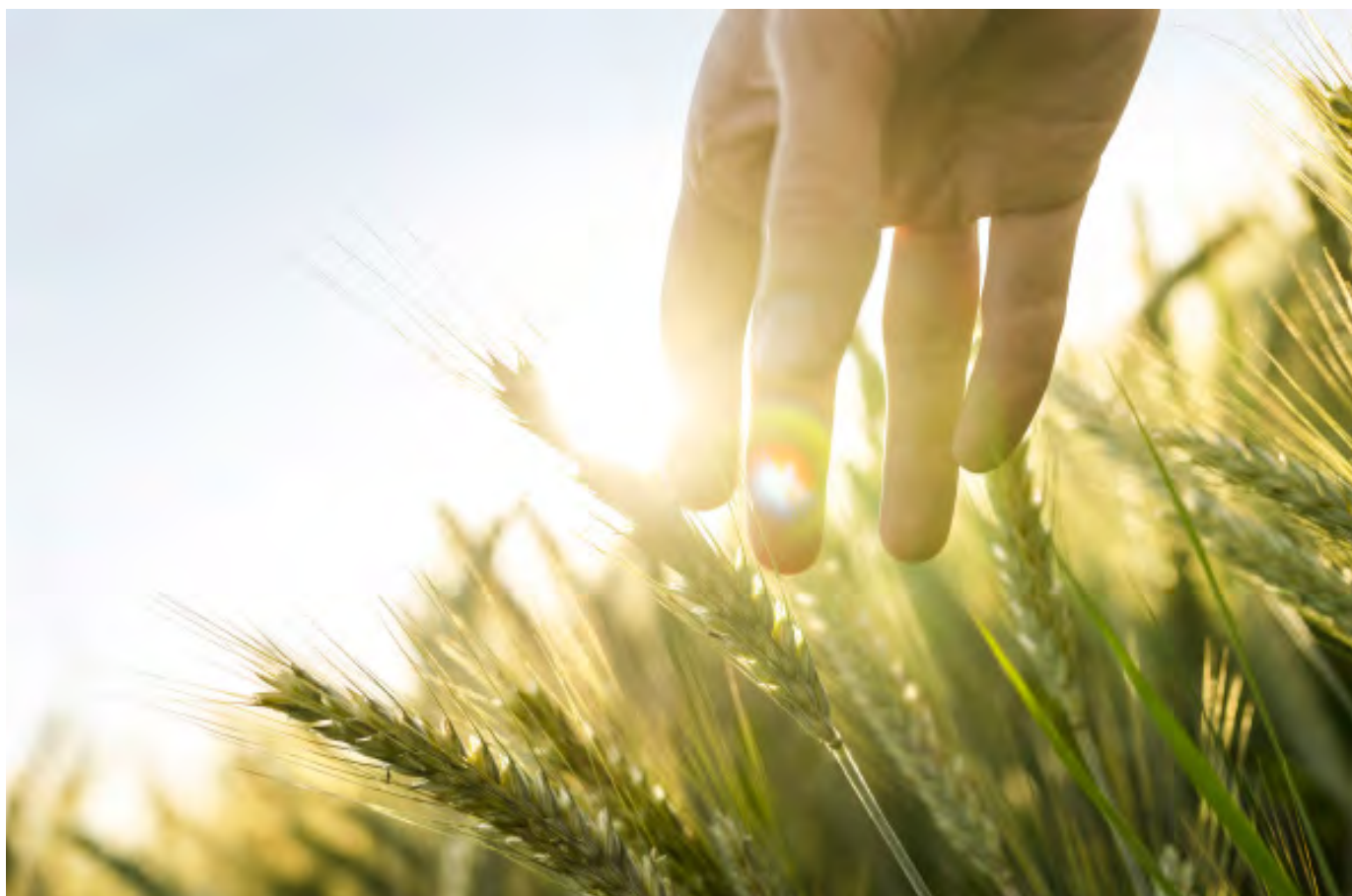
耶和華用每天一次的方式提供日用所需，想要藉此教導這個民族要有信心，因為 400 多年來，這個民族已經喪失了許多信心，不像他們祖先原先那麼有信心。祂教導他們要信賴祂，「在每個思想上都要仰望〔祂〕；不要懷疑，不要懼怕」（教約 6：36）。祂一次提供足夠一日所需的食物，除了第六日以外，他們不能為隔天或其他日子儲存嗎哪。這件事的基本要義就是，以色列的兒女必須在今日與主同行，信賴祂還會在隔

天賜下足夠份量的食物，而且持續下去。透過這個方式，他們的心思意念就不會遠離神。

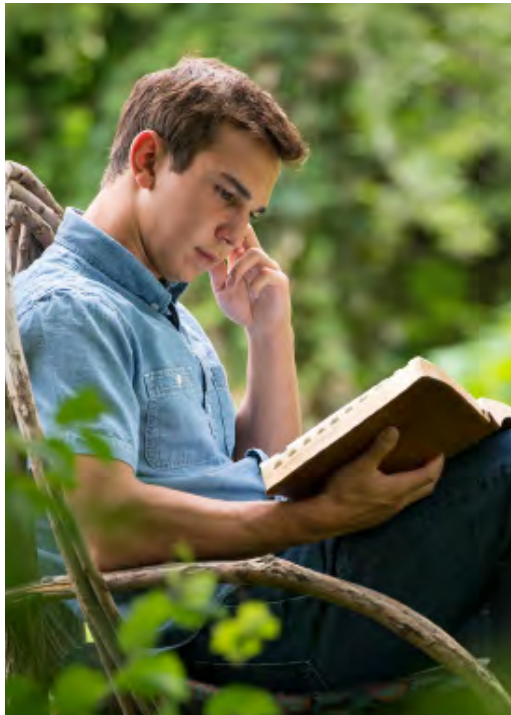
信賴主——解決之道終必來臨

在我蒙召擔任總會持有權柄人員之前，有好幾年的時間我個人在經濟上面臨了困境。有時候，這項挑戰會威脅到家人和我個人的福祉，我

只要我們尋求並獲得神所賜的日用飲食，我們對神和對祂兒子的信心及信賴就會增長。



主邀請我們從天父手中尋求我們日用的飲食，這點說明了慈愛的神知道祂兒女每日大大小小的需求，並且渴望一一協助他們。



那時以為我們會破產。我祈求能有奇蹟發生，解救我們脫離困境。雖然我曾多次真誠、熱切地祈禱，但最後得到的答覆都是「不行」。後來我學會像救主那樣祈求，說：「然而，不要成就我意思，只要成就你的意思」（路加福音 22：42）。在整個過程中，我每次一小步地尋求主的幫助，直到最後完全解決困難。

有許多次，我用盡了所有的資源，覺得自己已經走投無路，求助無門。我不只一次跪在天父面前，流淚懇求祂幫助，而祂確實幫助了我。有時候，那只是一種平安的感覺，一種放心的感覺，確信事情會順利解決。我也許無法看出要用什麼方法解決，但祂會直接或間接地讓我知道，祂會開啓一條路。可能是情況有所改變，或想出新的好點子，或有一筆意外的收入或其他資源及時出現。總是會有解決的方法。

那時的我雖然飽受煎熬，但如今回顧過去，我很感謝當時的難題沒有快速的解決之道。有好幾年的時間，我幾乎是每天不得不向神求助，這件事教導了我如何真正祈禱、如何獲得祈禱的答覆，並且透過非常實際的方式教導了我要對神有信心。我逐漸認識了救主和天父，而認識的方式和深度，可能是其他情況所無法達到，或需要花費更長時間才能達到的。我學到，日用的飲食是一項珍貴的必需品；我學到，今日的嗎哪可以像聖經記載的嗎哪那樣確切真實；我學到，要全心信賴主；我學到，要天天與主同行。

透過每天處理小問題來解決大問題

祈求神賜給我們日用的飲食，而非每週、每月或每年的飲食，也會幫助我們專注在問題中那些較小、較容易處理的部分。若要處理大問題，可能需要從每天處理一個小問題著手。有時候我們能做的，就是每天（或甚至只是每天的部分時間）處理一件事。讓我舉一個經文以外的例子。

1950年代，我的母親接受了重大的癌症手術。手術雖然困難，但後續還有幾十次痛苦的放射治療；以現代的眼光看來，當時的醫療環境相當簡陋。家母回想起她的母親在那段期間教導了她一些事，讓她受益良多。她說：「我那時病得很重，很虛弱。有天我對她說：『媽媽，我受不了還要再做 16 次這樣的治療。』她說：『妳今天可以去嗎？』『可以。』『親愛的，你今天只需要做那件事就好了。』這

多次幫助了我，讓我記得一次只要撐過一天，或做完一件事。」

當你禱告祈求日用的飲食，請仔細想想自己的需求，包括你可能欠缺的以及你必須護衛的。就寢前，想想當天的成敗得失，以及可以做哪些事情讓明天好一點，然後感謝天父在你的道路上放置嗎哪，支持你度過了那一天。這樣的反省會增加你對祂的信心，因為你看見祂的手在幫助你承受一些事情、改變其他一些事情。你會因為又有一天、又能朝永生跨出一步而感到歡欣。

耶穌基督是生命的糧

最重要的是，要記住嗎哪只是個記號和象徵，賜下嗎哪的祂才是我們生命的糧，我們的救

贖主。

「耶穌說：『我就是生命的糧。到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。……

「我實實在在地告訴你們，信的人有永生。

「我就是生命的糧。」（約翰福音 6：35，47-48）

我要向各位見證，耶穌基督活著，祂是生命的糧，祂的贖罪有無限的力量且無遠弗屆。最後，我見證祂的贖罪和祂的恩典才是我們日用的飲食。我們應當每天尋求祂，每天行祂的旨意，以便與祂合而為一，就像祂與父合而為一（見約翰福音 17：20-23）。我祝福各位，只要你們向祂祈求，天父會賜給你們日用的飲食。■

摘自2011年1月9日，教會教育機構爐邊聚會。





喬治·齊巴洛
長老
七十員

在好友身上 找到力量

我生長在智利的一個小城市。12歲時，我第一次看見傳教士，覺得很好奇。某天，我班上一個同學告訴我，他們一家都成了教會的成員。他邀請我去教會，之後一連幾個月我出席了所有的星期天聚會和星期二的活動。

那時我們的分會剛成立。由於我幾乎是一開始就參加聚會，大家都以為我是成員。六個月以後，我才告訴一位傳教士我不是成員，因為我原以為傳教士只對家庭感興趣。

傳教士試著邀請我的家人，但我的父母和兄弟姊妹都不感興趣。傳教士邀請我受洗，但我那時才12歲，需要父母同意。我以為父親會說我必須等到18歲，但他說：「我看到我兒子每個星期天都早起，在兄弟姊妹還在睡覺的時候，就穿上最好的衣服，走路去教堂。如果我的兒子會為這決定負起責任，我就同意。」我真不敢相信。那一刻，我彷彿置身天堂。所以隔天我就受洗了。

當然，成為教會成員帶來了屬靈的祝福，同時也讓我結交了一些美好的朋友。就在我受洗前

你選擇的朋友會對你的生活造成重大的影響，我的情形就是如此。



後那段時間，有幾位與我同齡的男青年開始來教會，我們成了很親近的朋友，開始一起出席每次的聚會和活動。

我 17 歲時，離開我住的城市去讀大學。我有三個朋友決定就讀同一個城市的大學，因此我們便住在一起。這是一個極大的祝福，因為我們可以互相支持，彼此保護。我們會互相鼓勵去教會。我們四個人也會舉行家人家庭晚會，而且有時候會邀請同樣是教會成員的其他學生參加。在我們就讀大學的那幾年中，我們鞏固了彼此。四十五年後，當年那些男青年仍然是我最好的朋友。雖然我們住在世界上不同的地區，但是一直保持聯絡，我們六個人也都傳過教。

因此，我要鼓勵你們年輕時在教會結交一些好朋友。要信任他們並幫助他們。好朋友永遠都願意幫助你、值得你信任，也絕不會想要傷害你。我不是說你的朋友必須很完美，但他們應當尊重你的標準和價值觀。好朋友不只是一起玩樂，還

要真心關懷朋友的福祉，並有足夠的勇氣在朋友做出不對的事情時告訴他們。

我很欽佩你們這些教會的青少年。從我還是一個男青年到現在，時代有很大的變遷。這段塵世生活的時期雖然美好，卻也充滿危險。要安然度過，就必須「一直緊握著鐵桿」（尼腓一書 8：30），並服從父母及教會領袖的忠告和勸誡。結交良朋益友會幫助你做到這點。

有些人也許因為是學校或班上唯一的教會成員，而感到孤單。但其實你們不孤單。在我們的主耶穌基督和天父看來，你們每個人都很寶貴，祂們熱切地要在你們的一生中幫助你們。你們真正的朋友會支持你們與祂們更接近。

經文說：「在此處，存在於我們中間的同樣交誼，也將在彼處〔天上〕存在於我們中間，不過將伴隨著永恆的榮耀」（教約 130：2）。我只能想像，當我們在來生和家人朋友聚在一起，有榮耀環繞、享有完全的幸福時，是什麼樣的景況。那將是美好的時光，永恆的時光。■





當好友動搖時

她和我曾經是好朋友，一直有著相同的標準。但是後來……。」

這聽起來是不是很有趣？我們都經歷過、或看過這樣的事——有個好朋友開始做些不對的事，還慫恿其他人跟著做。你可能遇到的最難回答的問題包括：「我應該跟我的朋友談論這個行為嗎？」以及「如果這個行為繼續下去，我應該停止花時間和我的朋友在一起嗎？」

沒有一個答案能夠各種情況都適用，因此，要找到解答，就要運用信心和勇氣來聽從鞏固青年裡的這項勸告：「在試圖結交朋友的時候，不可以妥協自己的標準。如果你的朋友慫恿你去做不好的事，即使沒有人站在你這一邊，也要挺身堅守正義。你可能需要尋找其他會支持你遵守誠命的朋友。在作這些選擇的時候要尋求聖靈的指引」（〔2011〕，第 16-17 頁）。

青少年在朋友開始慫恿他們走入歧途時，該怎樣處理？僅列舉以下兩個例子。



如果有個曾經遵守高標準的朋友降低了標準，你應該怎麼做？

不予理會

「我有個朋友開始慫恿我忽視我的標準，我有一陣子也照著做了。但最後我覺得受夠了，便不再讓她影響我。我祈求能獲得力量和指引，而因為我再次去做我知道我該做的事，我獲得了所懇求的指引。我最後不再和她出去了。過去幾個月來，我的見證大為增長。你結交的朋友確實會對你奉行福音教導的能力造成影響。」

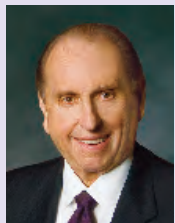
瑪格麗特·丹尼斯，17歲，美國猶他州

繼續懷著希望

「我剛上中學時，認識了另一位靈性非常堅強的教會成員。他持有亞倫聖職，似乎就是遵行福音的好榜樣。我們成了好朋友，談了很多關於教會的事。但當我們年紀漸長，他的自我價值和堅守標準的能力開始變差。雖然我們還算是朋友，但他還跟一些會造成不良影響的人來往。我常常聽見他咒罵，拿一些不道德、不適當的事情開玩笑。他有些朋友是

無神論者，會粗魯地談論『摩爾門教義』。後來，他喝茶上了癮，而且在13歲時交了女朋友。

「我不知道怎麼辦。我好幾次試著用友善的方式告訴他，我很替他擔心，他卻毫不理會。我仍然沒有放棄，堅守我的標準，試著為他樹立榜樣。我不想與他絕交，但隨著情況日益嚴重，我越來越覺得應該那樣做。最後，我好幾次為了他的安全跪下祈禱。」



朋友的影響

「朋友會間接決定你的未來。你會想要仿效他們，也會去他們選擇去的地方。記住，我們今生所走的路，將引導我們踏上來生要走的路。……」

「你所選擇的朋友不是會幫助你成功，就是會阻礙你成功。」

參閱多馬·孟孫會長，「危難之時」，1998年7月，聖徒之聲，第52頁。

「後來他的父親在另一個州得到一份工作。由於搬家在即，我的朋友這才醒悟，看清自己過去所做的一切。我過去三年來設法告訴他的一切，他突然間都懂了。接下來幾個星期，他盡其所能、努力彌補過去的過錯。在我跟他談話時，他感謝我的榜樣、感謝我願意對他不離不棄。他感受到了過去幾年來未曾有過的快樂，也真正了解成為後期聖徒的意義。」

「我想，無論是哪個朋友動搖了，最好先針對他的行為提醒他。但如果他像我那位朋友一樣不肯聽，也不要放棄。這可能是他最需要真正朋友的時候。堅守你的標準，即使他試圖讓你不這麼做。為他祈禱；我知道你會因此獲得力量，而

且你不必獨自努力。我們堅守良善時，很容易感到軟弱、格格不入。但主會透過軟弱的人來進行重大的事。」

柯林，16歲，美國懷俄明州

再說一次，關於「我是否應該停止和這樣的朋友出去」這個問題，並沒有一定的答案。但有件事是確實的，就是要不斷祈求聖靈引導，並要願意聽從。你的基本態度應該是關心；關心你自己和你朋友的屬靈福祉，關心你自己的榜樣以及你對朋友的影響，關心你的朋友對你的影響。只要你對天父的慈愛關懷有信心，必定會找到你所尋求的答案。■



我們的天地

分享風景和摩爾門經

我在威爾斯一個小鎮傳教時，曾和同伴去一條街上敲門，沿街而上，就來到一片山丘。那是個溫暖的夏日。我們抵達山丘頂端，那

裡的風景很美，因此我和同伴決定休息一下，欣賞風景，恢復體力。

我從背包拿出一個柳橙時，看到一位中國女士走上山丘。不知道為什麼，我向她揮了揮手。她也開心地向我揮揮手，並走上來坐在我們旁邊。我們開始談話。她說她到山上是要欣賞風景，因為這讓她想起神，想起神對她的愛。她還告訴我們，她本來準備要回中國了，卻在威爾斯有了一個工作機會。她接受了工作，相信神給

她這個工作，是為了一個她不知道的原因。

在這第一次碰面不久之後，我們開始在一個新歸信者家中教導她，共度了許多靈性時光，我特別珍惜其中的一次；那次我們給了她一本中文摩爾門經，並在前面寫上我們的見證。聖靈非常強烈，她哭了起來。

不久之後，我被調到另一區域。我很遺憾無法回去參加她的洗禮會。但回想我們在山頂的第一次會面，總是能帶給我力量。
喬瑞克·貝德，德國



永遠在一起

藉著天父永恆救恩計畫，家庭能在一起」（家庭能永遠在一起，聖詩選輯，第 186 首）。我喜愛這首初級會歌曲，裡面教導了家庭可以印證到永恆。我曾祈求我的家庭也能如此，尤其在我父親過世以後。

最近主回答了我的禱告。我的母親、我的兩個兄弟和我一起旅行到菲律賓馬尼拉聖殿，和我的父親印證在一起。這是我們第一次一起到聖殿，我仍然記得我看到了母親和兩個兄弟的快樂眼神。我們在那裡感受到極大的喜悅。

我知道聖殿是主的屋宇，聖殿裡的人有適當的權柄，可以執行神聖的教儀。我很感謝能透過這些教儀，讓我的家庭和我的父親能再次相聚。自從去過聖殿以後，我們便努力成為更堅強的家庭，並盡力遵守聖約，以便能永遠在一起。

克里森多，菲律賓





主日課程

本月主題：
救恩計畫

我們對 前生的認識

了解有關我們前生的基本真理，使我們蒙福獲得了一些美好的見解。

諾曼·賈納

福音進修班及研究所

一個決定要結婚而不去傳教的年輕人，接受勸告要先去作教長祝福。「在接受祝福的過程中，他看見了自己在前生是什麼樣的人。他看到自己勸服他人跟隨基督的樣子，既勇敢又有威嚴。在了解自己真正的身分後，他怎麼能不去傳教呢？」¹ 認識前生能使我們全然改觀，這只是其中一個例子。

「你多大年紀？」這個問題很容易回答。生日所衡量的是我們肉體的年齡，但實際上，我們要比這老得多。我們每個人「都是天上父母所心愛的靈體兒女」，具有「神聖的特性及目標」。² 在靈體被創造之前，我們是以「智能」的形式存在，「沒有起始，也沒有終止」。³

知道我們是天上父母所生，永恆存在的人物，可以幫助我們以真正的永恆觀點來看待自己和自己的生活，我們的生活會因此而改變。

我們在前生時，受到教導要準備自己來協助天父促成祂兒女的救恩（見教約 138：56）。我們也運用選擇權來跟隨、服從神。天父的一些兒女藉著「極大的信心和良好的行為」脫穎而出，蒙得預立或指派，以特定的方式在世上服務（阿爾瑪書 13：3）。那時天父的跟隨者中最偉大者，便是祂的靈體長子耶穌基督 或耶和華，這是祂在前生的名字。

先知約瑟·斯密說明，在前生，當父神說明祂為祂兒女的救恩所制定的計畫時，我們

都在場。我們知道我們將需要一位救主來克服今生的狀況所帶來的種種問題。⁴

天上的父問道：「我要派誰去〔擔任救主〕呢？」耶穌基督回答：「我在這裡，派我去」（亞伯拉罕書 3：27）。祂是父「從太初就摯愛和揀選的」（摩西書 4：2），應當由祂完成此項重責大任。但是路西弗從中阻撓，他推薦自己並提出一項建議，而這建議將破壞世人的選擇權，並使路西弗升高到神的寶座之上（見摩西書 4：1-4）。天父回答說：「我要派第一個去」（亞伯拉罕書 3：27）。路西弗反叛了神，並成為眾所週知的撒但。

眾靈之間的分裂，導致天上的戰爭。神的兒女有三分之

一背離了神而跟從撒但（見教約 29：36-37）。這些反叛的靈無法獲得骨肉的身體，他們被趕到世上，繼續與神的聖徒作戰（見教約 76：25-29）。神其餘的兒女因為可以來到世上，也因為耶穌基督蒙揀選來克服罪和死亡而高聲歡呼（見約伯記 38：7）。

我們在前生時，便獲得了福音知識、見證，以及對救主和祂贖罪的信心。這些事情在天上的戰爭中，成了重要的保護和力量。跟從神的人「因羔羊的血和自己所見證的道」（啓示錄 12：11）而戰勝撒但和他的使者。當我們在世上學習福音並獲得見證時，其實是在重新學習我們在前生時就知道並感受過的事。

知道世上每個人都是在前生選擇了跟從救主，可以幫助我們從事傳道事工，讓我們的生活因此改變。誠如十二使徒定額組的李察·司考德長老所說：「在這塵世裡的每一個神的孩子都曾選擇了救主的計畫。要信任如果給他們機會，他們會再次作同樣的選擇。」⁵

就像我們不記得剛出生到世上那幾年的情形一樣，我們對於前生的記憶也被保留住了。這是必要的，是爲了幫助我們憑著信心行事，並幫助我們準備成爲像祂一樣。但可以確定

的是，我們以前就認識天父，並且愛祂。泰福·彭蓀會長（1899-1994）曾應許：「當我們通過幔子到達彼岸時，發現我們和天父多麼熟識，祂的面孔多麼的熟識是最令我們驚喜的了。」⁶

知道天父從前就認識我們並愛我們，會使我們獻上更關乎個人且親密的祈禱，我們的生活會因此而改變。

十二使徒定額組會長培道·潘會長曾教導：「若不了解前生的教義，我們就不可能理解生命的意義。……當我們了解前生的教義，一切事情就會互相吻合，也變得有意義了。」⁷

你對前生的了解，如何使你蒙受祝福？■

註：

1. 藍道·里德，「充滿選擇的世代」，2014年5月，利阿賀拿，第57頁。
2. 「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。
3. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第210頁；亦見教約93：29。
4. 見教訓：斯密·約瑟，第209頁。
5. 李察·司考德，「我給你們作了榜樣」，2014年5月，利阿賀拿，第34頁。
6. 參閱泰福·彭蓀，「耶穌基督 禮物與期望」，1987年12月，聖徒之聲，第5頁。
7. 參閱培道·潘，「生命的奧秘」，1984年1月，聖徒之聲，第24頁。

我們的前生

這裡有一些經文，談到前生的不同層面：

靈體兒女

羅馬書 8：16-17
教義和聖約 93：23，
29，33-34
亞伯拉罕書 3：22-23

預立

耶利米書 1：5
阿爾瑪書 13：3
教義和聖約 138：55-56

耶穌基督——長子

約翰福音 1：1-2；8：
56-58；17：5
彼得前書 1：19-20
教義和聖約 93：7，21

天庭會議

教義和聖約 121：32
摩西書 4：1-4
亞伯拉罕書 3：24-28

天上的戰爭

啓示錄 12：4，7-11
教義和聖約 29：36-37
教義和聖約 76：25-29

「最近我失去了一位好友，我該怎麼面對憂傷？」

朋友過世，可能是你最難以面對的考驗之一。為朋友過世而感到憂傷，是一種正常的情緒，那是因為你在乎朋友，所以感到難過。「要以愛心彼此相處，所以要為死者的去世哀哭」（教約 42：45）。

人在憂傷的過程中，都會有一些痛苦的情緒，包括傷心、憤怒、絕望、疲憊、對活動失去興趣，並且感覺難以承受。不過在此同時，憂傷的人尋求主並接近祂時，往往會感受到平安；他們獲得祂的應許：「所有哀慟的人有福了，因為他們必得安慰」（尼腓三書 12：4）。憂傷令人痛苦，但也必終獲醫治。

當你處理這些情緒時，請設法專注在事情的積極面。珍藏你對朋友的美好回憶，藉著祈禱來感受救主所賜的平安和安慰。從天父的愛、仁慈與救恩計畫當中，找到希望。

感到憂傷並不表示你沒有信心。多馬·孟蓀會長在總會大會中談到他的喪妻之痛。他說：「說想念她，不足以傳達我內心深處的感情。」他接著談到考驗，並且總結說：「我們知道我們免不了在某些時候會經歷令人心碎的憂傷，會感到哀痛，會因為本身的限制而遭受考驗。然而，這些困難會讓我們變得更好，以天父教導我們的方式重建生活」（「我必不撇下你，也不丟棄你」，2013年11月，利阿賀拿，第85，87頁）。

朋友過世這件事在哪些方面可以激勵你變得更好？



讓憂傷與信心融合
憂傷並不是壞事。
（不過如果你一直很沮喪，就成了壞事。）

要適應失去所愛之人的苦，最好的方法就是讓憂傷與信心融合。想想你的朋友目前在靈的世界的情景，他（她）可能在做些什麼。他（她）愛你，希望你快樂。了解靈的世界可以增加你對救恩計畫的理解，並且帶來平安、希望和信心。別忘了向天父祈禱尋求幫助。天父和祂的兒子耶穌基督完全了解你的感受，如果你真心誠意地祈求，祂們會幫助你。

瑪麗，14歲，美國維吉尼亞州



神愛你的朋友

縱使處理憂傷情緒對你來說很困難，但是透過聖靈，你會知道總有一天你會再見到你的朋友，你能在天父的救恩計畫裡找到安慰。要記得，今生是非常短暫的，目的是為了讓我們接受試煉和考驗。天父為你的朋友提供了一個居所。神愛祂所有的兒女。

馬文，16歲，菲律賓馬尼拉

為你的朋友高興

當我失去我所愛的人，我會努力記住天父對他們有個計畫，而我可以再見到他們。我們可以為他們感到高興，因為他們不需再忍受今生的種種苦難。雖然他們已經不在我們身邊，會讓人感到傷痛，但我們可以期待再次與他們相聚。

艾莉雅娜，19歲，墨西哥墨西哥市



在經文中找到幫助

我的一個好朋友最近在一場車禍慘劇中喪生，我藉著歸向基督找到了安慰。我必須得到見證，知道基督愛我們每個人；我也必須了解我們身為神的兒女的身分。而最重要的是，我必須了解神對祂兒女的計畫和旨意。當我透過經文、教會和教會課本尋求神的協助時，我獲得了見證，並且感受到平安與安慰。標題為「我關懷的人去世了，我要怎麼尋得安慰？」的青少年課程對我特別有幫助。課程中所有的參考經文、文章和影片都很棒，也改變了我的生活。

馬迪林，18歲，美國愛荷華州

關於自殺

十二使徒定額組的羅素·培勒長老教導說：

「自殺實在是人間一大悲劇，因為受害的不只是當事人而已，他的家人及朋友也都受到連累。他們之中有不少人經年累月生活在痛苦之中，精神飽受折磨。……

「顯然地，我們無法真正了解每一件自殺事件暗藏的真相。知道這一切細節的就只有主，祂就是審判我們世上所作所為的那一位。

「我認為祂在審判我們時一定會衡量所有的因素：遺傳因素、生理情況、心智狀態、智能程度、接受教導的程度、家庭傳統、健康情形等等。……

「自殺是一項罪行，一項非常嚴重的罪行，不過，主在審判犯下這項罪行的人時，不會只依據他們的行為，祂必定會衡量這些人在自殺當下的情況及行為能力。」

摘自「『自殺』——知多少」，1988年3月，聖徒之聲，第17，18頁。



死亡是神計畫中的一部分

「要我活著看到這些給我們扶持和慰藉的人英年早逝，實在令人難以承受。是的，這樣的事很難讓人坦然接受。有時候我想，如果合乎神的旨意，我被召離世間還比較能承受一些；可是我知道我們必須平靜下來，了解那是神的事情，而要順服祂的旨意；一切都是對的。」

先知約瑟·斯密，總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第178頁。

下次的問題

「我的一些朋友認為去教會是浪費時間。我要如何幫助他們明白，這會是一項極大的祝福？」

請在2015年3月15日之前在網站傳送你的答案，或以電子郵件寄至，或以郵寄方式寄達（地址見第3頁）；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。如果你未滿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。

我們想念 蘇菲亞

我在黑暗痛苦之中，
為我姊姊的安危祈禱。



費南度·貝拉塔

在 2012年，我完成了福音進修班和高中的學業，我的生活正揭開新的篇章。那年年初一切都很好，尤其是跨支聯會的青少年露營活動更棒，我感受到天父的祝福與保護。

早在幾年前，我便決定去傳教，因此我計劃在2012年盡一切努力存錢。多虧姊姊蘇菲亞，我才能夠很快在她上班的公司找到一份工作。2月22日那天，我和蘇菲亞一起搭火車去上班。那天是個風和日麗的日子，但是當我們抵達目的地時，我聽到一聲巨響，接著眼前一片漆黑。

當我醒來時，感覺一陣陣痛楚且神智不清。我的塵世旅程要結束了嗎？我真的還想去體驗某些事情，像是傳教、成家。所以我祈禱，祈求天父讓我有機會活著去傳教。

我躺在扭曲變形的火車殘骸中，環顧四

周想找姊姊，卻看不到她。最後我聽到消防人員請所有的人保持鎮靜，我的心中燃起一絲希望。我不知姊姊在何處，所以我為她的安危祈禱。當我祈禱時，感受到極大的平安。我必須竭力忍受疼痛，而天父賜給了我所需的力量。

我在一個小時之後獲救，在那段時間，我感覺到主與我同在。當我被送往醫院進行腿部的手術時，我一直掛念著姊姊，想知道她的情況。但每次我想到她，都感覺到平安。

第二天，我的父母告訴我蘇菲亞並沒有在這場意外中活下來。這消息帶给了我從未有過的極大傷痛，但在此同時，我也因為我的父母已經在聖殿中立下聖約，使我們全家印證為永恆家庭，而感到安慰與感謝。

我從醫院回到家以後，主透過我們的親戚朋友祝福了我們家庭，他們是我們的天使，

帶給我們安慰，我們永遠感激這一切。由於聖職的能力，我重新學會走路的时间比預期的快很多。短短幾個月，我便能正常行走了。

從各方面來看，福音都是那麼美好。我很感謝有聖殿和聖殿教儀。我知道主為我的姊姊準備了神聖的事物。少了她的日子很難過，將來也是如此，但是我們所擁有的確信和平安勝過失去她的痛苦。十二使徒定額組的賀倫·傑佛瑞長老曾說，沒有家人的天堂，就不算天堂（見天地之間〔DVD，2005〕），我見證他說的是真實的。

神愛我們，從不撇下我們孤單一人。以賽亞書54:10說：「我的慈愛必不離開你；我平安的約也不遷移。這是憐恤你的耶和華說的。」■

作者現居阿根廷布宜諾斯艾利斯。

請將您對利阿賀拿的意見，以電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org。

「不要 被撒但矇騙， 以為你們沒有時間研讀經文； 要選擇花時間研讀經文。」

每天飽享神的話比睡覺、上學、工作、
看電視節目、玩電動遊戲或瀏覽社群媒體更重要。
你可能需要重新安排優先事項，騰出時間
研讀神的話。如果真是如此，
就要這麼做！」

李察·司考德長老
十二使徒定額組
（「把運用信心列為最優先的事」，2014年11月，
利阿賀拿，第93頁。）

特別證人



李察·司考德長老
十二使徒定額組

外祖母的信

李察·司考德長老小時候，父親不是教會的成員。他母親是教會成員，但是不常去教會。李察滿八歲的時候，沒有接受洗禮。後來他的外祖母來看他。

外祖母作了非常好的榜樣，她幫助李察和他哥哥了解接受洗禮和去教會是多麼重要。不久之後，李察和哥哥便受洗了。

每當李察需要在教會演講時，便會打電話給外祖母，請她給一些建議。不久，他就會在信箱收到一封信，是外祖母替他寫的演講稿。等他年齡稍長一點，外祖母就只把建議列

成大綱寄給他，讓他自己寫演講稿。李察一直都知道外祖母愛他，也愛福音。

李察在大學看到了另一個人的好榜樣，她的名字叫金妮。有一天晚上，金妮告訴他：「我要和一位忠信的返鄉傳教士在聖殿裡結婚。」李察決定為傳教這件事作祈禱，不久，他和金妮都去傳教。李察和金妮返鄉之後，就在猶他州的曼泰聖殿結婚了。■





蓋瑞·史蒂文生
主教
總主教

換你上場



去年，世界各地的人們都在觀看在俄羅斯索契舉行的2014年冬季奧運，有89個國家的運動員參與競賽，有十位運動員是耶穌基督後期聖徒教會的成員，其中三位還贏得了獎牌！

勤奮努力

我要告訴你一位後期聖徒

運動員諾伊兒·派克佩絲的故事。她的參賽項目是空架雪橇。想像一下，你在一個彎曲結冰的賽道上，頭朝前，臉離地只有幾英寸，以時速90英里（145公里）的速度俯衝滑行，而全程只趴臥在一個小雪橇上呢！在奧運比賽中，諾伊兒只有四分鐘——四段60秒的賽程——來贏得獎牌。

這不是諾伊兒第一次嘗試參加奧運。2006年她摔斷了腿，無法參加奧運比賽。2010年她只以0.1秒之差，錯失奪牌的機會。但她並沒有放棄。她日復一日、日積月累地進行訓練，在2014年的奧運中，幾個回合的表現都無懈可擊！她終於贏得了銀牌！

不斷嘗試

克理斯多夫·佛格，是四人雪橇比賽中，贏得銅牌的隊員之一。他們的團隊在2010年奧運中，發生嚴重的翻覆事故，他大可以選擇放棄，但就像諾伊兒一樣，他不斷嘗試，最後也贏得一面獎牌！

幫助他人

來自澳洲的後期聖徒雪板選手朵拉·布萊特，讓全世界感到驚訝。她注意到美國雪板選手凱莉·克拉克在第一回合表現不佳，所以顯得有些緊張。



朵拉沒有只顧著自己的表現，而是去擁抱凱莉，直到她冷靜下來。由於朵拉這個簡單的仁慈舉動，這兩位女孩一同站上了頒獎台。朵拉贏得了銀牌，凱莉則獲得銅牌。如果你有朋友或家人需要鼓勵，也請幫助他們。

換你上場！

你的永生就像這些運動員的經歷一樣。身為神的兒女，

你過去與祂同住，你作好準備來到世上短暫停留。你的塵世生命就像諾伊兒的四分鐘一樣，你在這裡的行為會決定你是否能贏得永生的酬賞。

你的關卡

諾伊兒、克理斯多夫和朵拉必須遵循某些步驟，才能成為奧運選手。你也有一些關卡要幫助你回到天父身邊，像是洗禮、接受聖靈的恩賜、聖職教儀、聖殿教儀，和每週領受聖餐。

為了通過關卡，你需要每天祈禱、研讀經文，並且出席教會聚會。你要服從誠命、遵守你所立的聖約，並遵守主的標準。如果你需要悔改，請記得贖罪的奇蹟；天父不會撇下你孤單一人。

記住，你已為今生作好準備。這是你大展身手的時刻，就是現在！■

摘自「你的四分鐘」，2014年5月，利阿賀拿，第84-86頁。

「今生是……為迎見神
而作準備的時候」
(阿爾瑪書34：32)。

我們的園地



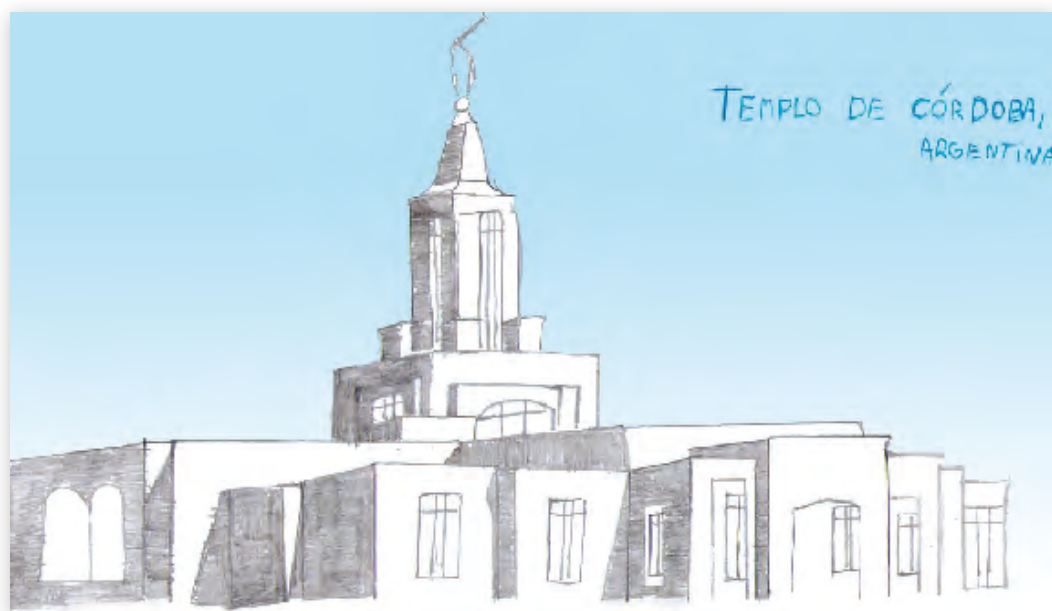
「我想要當傳教士」，
撒母耳，8歲，巴西。



「創造」，薇薇安，6歲，西班牙。
薇薇安說：「我感謝天父創造了動物。
各種顏色、各式各樣的動物讓地球
變得很美麗。」



「阿根廷哥多華聖殿」，
提西亞諾，10歲，
阿根廷。提西亞諾說：
「我真希望聖殿趕快
蓋好，這樣我滿12歲
的時候，就可以
去聖殿了。」



聰明點子

「天父一直 向我們 澆灌祝福。」

迪特·鄔希鐸會長

（「喜樂地奉行福音」，2014年11月，
利阿賀拿，第121頁。）



芭芭拉·霍普

根據真實故事改寫

「我每天跪下祈禱，向天上的父說話」（「信心的祈禱」，1991年3月，聖徒之聲，第33頁）。

約翰說：「菲恩，快點啦，該走了！」

菲恩的哥哥約翰在前門不耐煩地等著，他不想上學遲到。

菲恩皺著眉頭，他根本不想去上學。他們家剛搬新家，那是他第一年上學，根本還沒在學校交到朋友。他很想

念以前的朋友。

菲恩跑到媽媽身邊說：「我好害怕！為什麼一定要上學呢？」

菲恩的媽媽抱了抱他，說：「不會有問題的。我們作個禱告吧！總有時間祈禱的。」

他們跪下來祈求天父幫助菲恩，然後菲恩和哥哥就去學校了。這一天過得好一些。

那一天之後，菲恩每天早上都跪下來祈禱，祈

求天父幫助他。

慢慢地，情況越來越好。菲恩交了一個朋友，不再感到害怕。過了一段時間，他開始喜歡上學了。

有一天，菲恩和哥哥一起走路上學，菲恩感覺很快樂。他注意到陽光普照，心裡想著他正在學習的一切有趣的事物。突然間，他停下腳步。

他對約翰說：「我忘了一件事！」接著就跑回家去。

總有時間 祈禱

學校這麼難適應。
事情會好轉嗎？

他跑進屋子時，媽媽一臉擔心。

她問道：「怎麼了？」

菲恩說：「我忘了祈禱！」他跪下來，想要感謝天父幫助他。

結束祈禱後，他抱了一下媽媽，說：「總有時間祈禱的！」

菲恩笑了，媽媽也笑了。菲恩跑去追上哥哥時，心裡想著也許天父也在微笑。■

作者現居德國巴伐利亞。



幫助新朋友



昆蕾，9歲，
美國密蘇里州

今年過了一半，有一個新來的女生轉到我們班上。她的樣子和說話方式跟其他學生很不一樣。她經常搬家，所

以很難交到朋友。她家裡發生了一些不幸的事，所以她才來學校後，哭了好幾天。我知道我想要幫助這個女生，但是不確定該怎麼做，因為她不怎麼喜歡跟其他孩子說話。我祈禱求問該怎麼做，然後感覺到聖靈輕聲對我說，我應該試著做她的朋友。

我教她做學校作業，告訴她天父賜給了她一些特別的才能，讓她可以運用，並與其他人分享。我邀請她在下課時間跟我和其他同學一起玩。幾個月以後，她說我是她交到的第一個朋友。

她又要搬家了，我覺得很難過。我請學校秘書寄一封信到她的新地址給她。我在信中告訴我的朋友，我會想念她，她永遠都是我的朋友。我畫了幾張我們在一起玩的圖畫，並且提醒她，她擁有一些才能。我告訴她，她應該要勇敢，試著去交新朋友，因為她可以幫助別人。我祈禱，希望她在新的學校裡會找到朋友，而且別的孩子會對她好。

我知道天父愛祂所有的孩子，我很感謝祂讓我們去幫助他們每一個人。■



要勇敢！

耶穌基督受洗的時候

(簡易版)

詞與曲：
珍妮·羅利

虔敬地 ♩ = 88-96

1. 主 耶 穌 受 洗 時 候， 浸 沒 在 約 旦
2. 如 今 我 受 洗 時 候， 我 跟 隨 基 督

河 裡， 父、 子、 聖 靈 都 顯 現， 充 滿 無 比 愛 洗
榜 樣， 藉 著 神 聖 的 聖 職， 接 受 浸 沒 洗

心。 耶 穌 受 洗 的 時 候， 天 父 從 天 上 的
禮。 從 今 後 我 將 成 為 天 父 國 度 的

談 話； 聖 靈 從 天 上 降 下， 鴿 子 般 輕 盈。
兒 女， 聖 靈 也 與 我 同 在， 時 時 引 導 我。

Intellectual Reserve, Inc. © 1977, 1989, 2014 版權所有。
本曲可複印供教會或家庭於伴奏、非商業演出時使用。
每份樂譜皆須列出此行說明。

耶穌受洗

艾琳·山德森和琴·賓漢

看著耶穌受洗，那會是什麼樣的情景？新約告訴我們在那個神聖的日子所發生的事。

「當下，耶穌從加利利來到約旦河，見了約翰，要受他的洗。」

「耶穌受了洗，隨即從水裡上來。天忽然為祂開了，祂

就看見神的靈彷彿鴿子降下，落在祂身上。

「從天上有聲音說：『這是我愛子，我所喜悅的。』」（馬太福音 3：13，16-17）。

在你接受洗禮和證實的那個特別日子裡，你跟隨了耶穌基督。你就像變成一個新的人

你承諾要永遠記得並跟隨耶穌基督，你成為祂的教會的成員，接受了聖靈的恩賜，而且變得完全潔淨。天父非常喜悅你。洗禮為我們開啓了一扇門，使我們走在回到天父身邊的道路上。■

作者現居美國猶他州。



學習更多

約旦河——在以色列境內

約翰——施洗約翰

隨即從水裡上來——完全浸沒在水裡，然後再站起來

神的靈——聖靈

彷彿鴿子降下——像鴿子般溫柔、平和地降下來

從天上有聲音——天父的聲音



家庭討論

讓已經受洗的家人談談他們在那個特別日子裡的感受。他們也可以分享自己如何努力遵守洗禮聖約，聖靈又是如何指引、安慰、教導或警告他們。

歌曲：「耶穌基督受洗時」（本期利阿賀拿，第 73 頁）

經文：馬太福音 3：13，16-17；
信條第 4 條

影片：前往觀看「耶穌的洗禮」。

經文問題

把下面的字條剪下，放進一個容器內。輪流選出問題，並運用經文來回答問題。

誰為耶穌施洗？（馬太福音 3：13）

耶穌為什麼要受洗？（馬太福音 3：15；尼腓二書 31：7，9）

我們為什麼需要受洗？（約翰福音 3：5）

耶穌受洗後發生了什麼事？（馬太福音 3：16-17）

浸沒是什麼意思？（教約 76：51；摩西書 6：64-65）

我們如何接受聖靈的恩賜？（教約 33：15）

我們受洗時作了什麼承諾？（摩賽亞書 18：8-13；
教約 20：37）

我們受洗時，天父應許我們什麼？（教約 76：52-56）

我們在洗禮之後必須做什麼才能永遠與天父同住？
（尼腓二書 31：18-20）

經文小技巧！

三個簡單步驟，背誦經文可以很容易。

1. 把某節經文的每個詞寫在不同的卡片或紙上。依序將卡片排列好，唸出該節經文。
2. 洗牌把卡片的順序弄亂，然後依序排好。再唸一次經文。
3. 取走一張卡片，再唸一次這段經文。繼續取走卡片，直到可以不看卡片就能背出整節經文為止。

現在你已經背下來了，不論你到哪，這節經文都會跟著你囉！

茱莉安娜作演講

珍·查特
根據真實故事改寫



茱莉安娜有一點害怕在初級會裡作演講。
外婆抱了抱茱莉安娜，輕聲對她說：「天父會幫助你的。」



輪到茱莉安娜時，她看到她的朋友、老師，還有外公外婆都對她微笑，接著她開始演講。



「我是神的孩子。爲了表示我愛天父，我學習有關耶穌的事，作祈禱，也幫助家人。我知道天父和耶穌也愛我。奉耶穌基督的名，阿們。」



初級會結束後，茱莉安娜給外婆一個擁抱。她說：「我剛才一點都不害怕，我知道天父在幫助我。」 ■

神所有的孩子

每個小孩都是天父特別的孩子。妳能找到茱莉安娜嗎？數數看有幾個女孩？幾個男孩？有幾個人穿條紋衣服？幾個人穿黃色衣服？幾個人戴眼鏡？





約瑟·胡適令長老
(1917-2008)
十二使徒定額組

真愛

愛會帶領我們走向榮耀、偉大的永生。

愛是成為門徒過程的起始、中途及終點。愛能安慰、勸導、治癒和撫慰，引領我們走過死蔭的幽谷、通過死亡的幔子。最後，愛會帶領我們走向榮耀、偉大的永生。

我認為先知約瑟·斯密總是以身作則，展現基督純正的愛。許多人問他為何有那麼多追隨者，而且還能留住他們？他回答說：「那是因為我具備了愛的原則。」¹

有個故事講到一位 14 歲的男孩，隻身前往納府，尋找住在附近的哥哥。當男孩在冬天抵達時，他身無分文又沒有朋友；當他打聽自己哥哥的下落時，被帶到一座看似旅館的大房子裡。他在那裡遇見的一位男士對他說：「進來吧，孩子，我們會照顧你。」

男孩接受了邀請，被帶進屋內，吃飽了，身體暖了，又有床鋪睡。

第二天，儘管天氣寒冷，男孩還是準備動身，步行到八



英里以外他哥哥住的地方去。

屋裡的那位男士看到了，就告訴男孩等一下，說不久就會有一些人來，他可以搭便車過去。

當男孩推辭，表示自己沒錢的時候，那位男士告訴他不用擔心，他們會照顧他。

之後，男孩得知屋子裡的那位男士正是摩爾門先知約瑟·斯密。男孩此後一生都記得這項仁愛的舉動。²

在摩爾門大會堂唱詩班的聖樂嘉言節目的信息中，有個故事講到一對已結婚數十年的老夫婦，由於太太的視力逐漸喪失，無法像以往多年來那樣照顧自己。在太太未提出要求

的情況下，丈夫開始主動幫她擦指甲油。

「他知道，只要他的妻子把指甲靠近眼睛，舉到某個角度，就可以看到自己的指甲，而且這會讓她很快樂。他很喜歡看到妻子快樂，所以直到妻子過世的五年多，他一直幫妻子擦指甲油。」³

這例子就是基督純正的愛，有時候，最偉大的愛不在詩人和作家所描寫的戲劇化場景裡。愛的最偉大表現，往往是我們對於在人生道路上遇到的人們付出仁慈與關愛的微小舉動。

真愛會持續到永遠，那是永遠的耐心和寬容，凡事相信、凡事盼望、凡事都能忍受。那就是天父對我們的愛。■

摘自「最大的誠命」，2007年11月，利阿賀拿，第28-29頁。

註：

1. Joseph Smith, in *History of the Church*, 5:498.
2. Mark L. McConkie, *Remembering Joseph: Personal Recollections of Those Who Knew the Prophet Joseph Smith* (2003), 57.
3. 「無私」，2007年9月23日，聖樂嘉言廣播節目；可在 musicandthespokenword.com/spoken-messages 取得。

真知灼見



專注別人的缺失，會造成什麼問題？

「這位男士行經鄰居的房子時，注意到漂亮的草坪正中央長著一株巨大的黃色蒲公英雜草。……那棵孤獨挺立的蒲公英讓他心煩得不得了，他想要做一點事。他應該直接把它拔掉嗎？或是噴除草劑？或許他可以趁著黑夜，偷偷地除掉那根草。他走向自己的家，思緒完全被這些想法佔據。他走進屋子，完全沒看到自己家的前院，已被數百株黃色的蒲公英像毯子般覆蓋住。……我不知道為什麼我們可以如此有效地診斷出他人的毛病並建議治療方法，但卻往往很難看到自己的宿疾。」

迪特·鄔希鐸會長，總會會長團第二諮理，「主，是我嗎？」，2014年11月，第56，58頁。

本期的其他內容

年輕成人園地

有力的樂、
有力的見證：

法屬波里尼西亞

划獨木舟是這位年輕成人生活中很重要的一部分。對於他所愛的運動和福音，他分享了他發現的一個比喻。



第46頁

青年園地



第48頁

每天 仰望 神

了解為何每天仰賴主是如此重要，以及祂如何幫助我們日復一日地培養對祂的信心。

兒童園地

換你上場

就像奧運選手一樣，我們需要善用今生的時間作準備。



第66頁

耶穌基督
後期聖徒教會