

利阿賀拿

他們認出祂——
你也可以，第14頁

尋找、帶去及教導家譜
事工，第22頁

如果家人離開教會要如何
面對的八個方法，第28頁

再婚之後：兩個家庭要
怎麼合一，第36頁



本期的其他內容

年輕成人園地

摩爾門經可以教導我們
哪些關於
幸福的事？

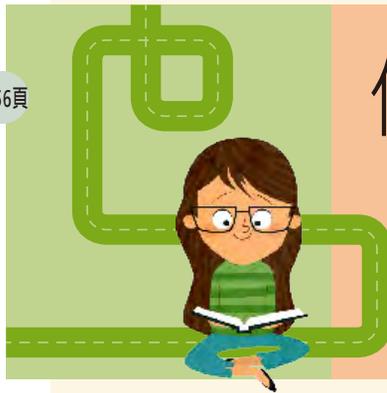
我們都想要快樂。摩爾門經裡的
這七項原則說明如何找到幸福。



第44頁

青年園地

第56頁



你的未來：
美好的安排

真實故事，說明如果你今天努力，
就可以創造出你想要的美好未來。

兒童園地



見證的
寶藏

莎賓娜的媽媽說她的見證就像一個寶藏。
莎賓娜也可以找到這份珍寶嗎？

第70頁

耶穌基督
後期聖徒教會



「你明白你父親所看見的那棵樹的意義了嗎？」

「我回答說：明白了，那是神的愛，那愛散發到人類兒女心中，所以，比一切都令人渴望。」

尼腓一書11：21-22

真知灼見



我們要如何看待自己的配偶？

「沒有人跟完美的人結婚；我們是跟有潛力的人結婚。適合的婚姻不只是在於我想要什麼；同時也是在於我未來的伴侶想要及需要我成為什麼樣的人。」

參閱十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老，「面對今日世上的種種挑戰」，2015年11月，利阿賀拿，第46頁。



信息

4 總會會長團信息：
在亂流中安全降落
迪特·鄔希鐸會長

7 探訪教導信息：
婚姻是神制定的

特稿

14 緊握著鐵桿
但以理·強森長老
通往生命樹的路上有四群人，
你希望自己屬於哪一群？

18 摩爾門的奇妙之書

約翰·索倫森
明白摩爾門在編製摩爾門經時
遇到的種種挑戰，會讓你更感
激能擁有此書。

22 家譜事工的喜悅

昆丁·柯克長老
把家庭和家譜事工置於首位，
就是在守護我們的神聖未來。

28 當子女離開教會

羅冰·貝克
家庭成員離開教會讓人心痛，
這些建議可能有所幫助。

32 主持一個有效率的小組討論

達斯汀·威斯特
你可以運用這些原則，將福音
的討論譜成學習的交響樂。

36 再婚：耐心和愛心的新歷程

海蒂·安德森
兩個家庭的結合需要兩倍的
愛和兩倍的耐心。

專欄

8 2015年10月總會大會筆記本

10 我們談論基督：寬恕我的前夫
姓名保留

12 省思：山陀兒樹教導我的事
依蕊恩·塔尼拉

13 在教會中服務：我們選擇服務
伊姆加德·麥士勒

40 後期聖徒的心聲

80 直到再相會：真正的偉大
豪惠·洪德會長

封面

前：約瑟·布利奇繪。封面裡：
Kevron2001/iStock/Thinkstock攝。
封底裡：寇迪·貝爾攝。



50

44 摩爾門經可以教導哪些關於幸福的事？

漢克·斯密

確實有清楚的準則可以遵循，讓我們找到真正的快樂。

50 為什麼從福音研究所畢業很重要

馬太·威克斯

四個新房角石課程將幫助年輕成人加深他們的信心。



65

52 海報：胸懷大志

53 你的信心會成長
尼爾·安德森長老

54 我的恢復室

撒拉·賀爾

我人生最痛苦的一年成為我人生最好的一年。

56 你的未來：美好的安排

今日就能開始建立光明前途！

60 藉著聖靈的幫助

黃志康長老

那位教授看都不看就自動把每個學生的答案打叉，但我答對了，真感謝有聖靈的幫助。

62 答問篇

「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，去教會是一項極大的祝福？」

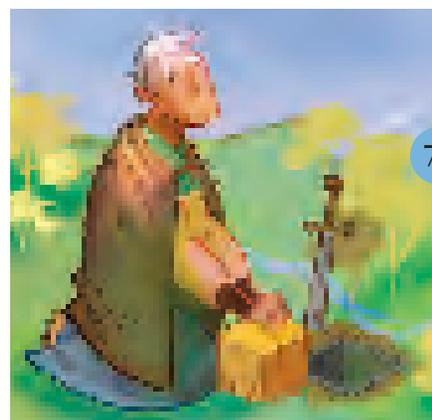
64 教會領袖的回答：
如何找尋喜樂

達林·鄔克司長老

65 我差點錯過的傳道經驗

安恩·拉雷斯卡

我沒有想過要邀請布蘭達來教會，直到有人邀請她去他們的教會。



72

66 使徒的回答：我要如何使星期日成為特別的一天？

羅素·納爾遜長老

67 音樂：如果我用心聽

莎莉·迪佛

68 勇敢自信的兒童：分享我的標準

希拉蕊·雷門

70 見證的寶藏

李奧納多·羅里格

莎賓娜發現分享自己的見證，見證就會越來越多。

72 來自舊世界和新世界的經文

把與摩爾門經經文相對應的先知連起來。

74 摩爾門經的英雄：
以挪士認真祈禱

75 我能閱讀摩爾門經

76 摩爾門經的故事：
尼腓的家庭橫渡海洋

79 著色頁：我們的家庭很特別



看看你能不能找到
隱藏在這期雜誌裡的
利阿賀拿。

提示：
取出你做木工的工具。

2016年2月，第2期

利阿賀拿 13282 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟孫，亨利·艾寧，迪特·鄔希鐸

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

編輯：約瑟·希塔提

副編輯：雅各·馬提諾，卡羅·麥康基

顧問：布萊恩·艾希頓，藍道·班尼，奎格，卡登，雪柔，艾斯普林，克萊斯·戈登，道格拉斯·何梅茲，賴瑞·勞倫斯，卡羅·史帝芬

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：雅各·馬提諾，卡羅·麥康基

出版助理：梅根·韋海芙

編撰組：布特妮·畢提，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，羅利·傅勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，吉兒·海金，夏綠蒂·拉克貝，敬蒂·萊維特，米迦勒·莫里斯，莎莉·奧苗克，約書亞·伯凱，珍·賈柏若夫，理查·羅慕義，保羅·范登堡，瑪瑞莎·韋迪森

實習編輯：艾麗西亞·斯坦頓

美術主編：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·安德魯斯，曼蒂·貝特利，甘·巴特，多馬·柴德，奈特·加恩斯，科琳·興格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，馬可·羅賓森，布萊德·提爾，妮可·沃肯霍斯

實習設計：凱利·喬立

智慧財產協理：柯利特·歐尼

出版經理：珍妮·彼得生

出版組：康妮·布利治，茱莉·博德，凱蒂·鄧肯，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：蔡鈺龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣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. © 2016 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 2016 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：香港九龍塘多寶街18號。台灣地區：+886-(0)-2-2192-4974，地址：台灣10642台北市大安區金華街183巷5號B1。如遇雜誌破損、缺頁，請寄回上述地址更換。

家人家庭晚會建議

本期所載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是兩個範例。



「家譜事工的喜悅」，第22頁：柯克長老邀請我們舉辦「家譜樹聚會」，開始作家譜事工。不妨在你的家人家庭晚會中運用Family Search.org網站來記錄資料、故事以及家庭照片。柯克長老應許：「如果你的眼界能超越時空和今生塵世生命的侷限，並幫助那些無法幫助自己的人，你就會蒙福在你家中享有更親密的關係和喜悅，並享有神的保護，那是賜給忠信為神服務的人的。」

「見證的寶藏」，第70頁：莎賓娜發現自己的見證是個寶藏時，她想跟每個人分享。不妨跟家人討論為何他們喜愛耶穌基督的福音，還有福音帶給他們何種感受，或是他們如何在日常生活中應用福音，藉此幫助他們發現自己的「見證寶藏」。你可以請每個人寫下或用錄音機錄下自己對這些問題的答案。考慮請每個人選出一位他們可在這週與之分享自己見證的人。

你的語言

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

若要與親友分享家人家庭晚會建議、主日學課程輔助資料和內容，請造訪lds.org網站。

本期主題

數字代表文章起始頁。

- | | | |
|---------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 工作，44，56 | 36，41，44，66，79 | 經文，10，14，18，72 |
| 安息日，62，66 | 家譜，22 | 經文研讀，10，14，54 |
| 希望，28，54 | 逆境，4，10，12，28，54 | 聖殿事工，13，22，28，44，54 |
| 見證，40，43，70 | 婚姻，7，36 | 聖靈，32，60，65 |
| 服務，13，66，68，80 | 崇拜，62，66 | 榜樣，62，68，80 |
| 服從，12，44，64，68 | 教導，32 | 福音研究所，50 |
| 信心，4，12，28，41，54，64 | 喜樂，22，44，64 | 摩爾門經，14，18，43，44，60，70，72，74，75，76 |
| 祈禱，28，54，74 | 智慧語，68 | |
| 耐心，12，36 | 傳道事工，13，40，41，42，65，68，70 | |
| 耶穌基督，4，10，12，14 | 愛，10，36 | |
| 家庭（家人），7，22， | 準備，56 | |



迪特·鄔希鐸
會長
總會會長團
第二諮理

在亂流中 安全降落

不久前我和內人海荷瑞在一座機場觀看了飛機降落的奇景。那天颳著大風，一陣陣狂風吹打著準備降落的飛機，使得每一架飛機在前進過程中偏離軌道而晃動起來。

在我們觀察這場大自然與機械之間的拉鋸戰時，我回想起自己以前所接受的飛行訓練，以及當時所學習到的原則——這些原則後來我也都傾囊傳授給前來受訓的其他飛行員。

我教導他們：「遇到亂流時，千萬別與儀表版做無謂的抗爭，要保持冷靜，不要反應過度。眼睛要專心看著跑道上的中心線。如果你偏離了欲飛行的航道，要立刻小心修正。要相信自己飛機的性能，平穩地衝出亂流。」

有經驗的飛行員都知道，他們並無法一直掌控所有發生在周遭的事情。他們無法避開亂流，無法讓雨或雪消失，無法叫風停止不吹，或讓風改變方向。

不過他們也知道，畏懼亂流或強風，尤其是因此而驚慌失措，都是不對的。要在較不理想的狀況下安全降落，作法就是留在正確的路線上，

然後盡可能完全順著航道滑降。

當我看著一架架飛機執行最後的降落動作，回想著自己擔任飛行員時學習到的原則時，我思索著這件事是否能運用到我們的日常生活當中。

我們不是一直都能掌控在人生道路上遇到的各種風暴。有時候事情不盡如人所願。失望、懷疑、恐懼、悲傷或壓力的亂流或許會讓我們感到動搖，打擊著我們。

在這些時候，任何不對勁的事情都很容易把我們困住，讓我們所思所想盡都是這些令人愁煩的事，誘惑著我們把注意力集中在所面臨的考驗上，而非集中在救主以及我們對真理的見證上。

但那不是通過人生各種挑戰的最佳方法。

就像有經驗的飛行員不會把注意力集中在風暴上，而是集中在跑道中線和正確的降落點上一樣，我們也應該把我們的注意力集中在我們信仰的中心，即我們的救主、祂的福音，和我們天父的救恩計畫，以及我們最終的目標——平安返回天上的目的地。我們應該信賴神，把精力集中在如何讓自己繼續行走在門徒的道路上。我們應該



把我們的眼光、心思和意念都集中在如何按照我們的所知活出該過的生活。

高高興興地遵守祂的誠命，藉此展現我們對天父的信心和信賴，會帶給我們幸福和榮光。如果我們留在這條道路上，無

論亂流看起來多麼猛烈，我們都會通過這些亂流，平安返回天家。

不管圍繞著我們的天空是晴朗無雲還是烏雲密布，身為耶穌基督的門徒，我們都應先尋求神的國和祂的義，知道如

果我們這樣做，我們所需的每樣東西，主最後都必會賜給我們（見馬太福音 6：33）。

這是人生多麼重要的一課啊！

我們越是沉溺於自己的困境、掙扎、疑惑、恐懼，事情可能就會變得越來越困難。但是當我們把注意力更集中在返回天上最終的目的地，以及遵行門徒之道——愛神和為鄰人服務——的喜悅上時，順利通過難關和亂流的機會反而會大些。

親愛的朋友，無論塵世生命的風暴多麼猛烈地在我們周圍咆哮，耶穌基督的福音一直都會提供我們最好的航道，讓我們安全降落在天父的國度中。■

本篇信息的教導

鵝 希鐸會長忠告我們要「信賴神，把精力集中在如何讓自己繼續行走在門徒的道路上。」不妨詢問你教導的對象，他們面對考驗的時候，如何把注意力集中在「返回天上最終的目的地，以及遵行門徒之道的喜悅上。」你或許想邀請他們想一些方法，讓他們在困難的時刻能把注意力集中在自己的見證和基督上，並經由祈禱審慎決定要在自己的生活中運用其中哪一兩個方法。



為我的見證打下根基

珍妮弗·威佛

我16歲時，朋友帶著傳教士出現在我家門口。我所有的問題在上第一課的一個月內全得到清楚的解答。我感覺到聖靈在向我見證，福音復興的這些信息都是真實的。這樣的感覺前所未有的，我知道一切都是真實的。

不過，我卻也經歷了前所未有的排擠和反對。我感到孤立無援，覺得好累，也很困惑。如果我做的事是對的，為何我要遭受這麼多考驗呢？我不明白這些考驗對我有什麼好處。傳教士教導我要為此禁食祈禱，即使上學期間也要這麼做。每當事情變得難以忍受時，我都會

向神傾洩我的心聲，而聖靈也都會立刻安慰我。

我要受洗的那週充滿了考驗。我的上司威脅我，如果不取消洗禮會來幫某人代班的話，他就要開除我，最後我卻因腎結石住院，我的父母也把我趕出家門。遇到那麼多我無法控制的事，我唯一能做的，就是向主求助。

那些考驗後來全部都轉成對我有利的事。這些考驗幫助我學習到福音的教義，為我的見證打下根基。

作者現居美國愛達荷州。

兒童園地

祂會引領我們回家

我們跟隨耶穌基督的榜樣時，就像走在一條通向祂那裡的窄直道路一樣。就像那安全降落在跑道上的飛機一樣，我們也能夠平安幸福。請引領這架飛機通過迷宮回到跑道上！



發現神，局部圖，茱莉·羅傑茲；史提夫·柯拉普繪

請認真研讀這些資料，並透過祈禱找出可以分享哪些內容。了解「家庭：致全世界文告」如何增加你對神的信心並造福你在探訪教導中所看顧的人？如需更多資訊，請瀏覽網站 reliefsociety.lds.org。

婚姻 是神制定的

先知、使徒和領袖們持續「鄭重宣告，一男一女之間的婚姻是神所制定，而家庭是創造主計畫的核心。」¹

十二使徒定額組的陶德·克里斯多長老說：「一男一女結婚所建立的家庭，是讓神的計畫順利推展的最好環境。……

「我們或其他任何人都無法改變婚姻的神聖體制。」²

總會女青年會長邦妮·奧斯卡森說：「每個人無論婚姻狀況為何或子女人數多寡，都可以成為主在家庭文告中所提計畫的捍衛者。如果這是主的計畫，那麼也應當是我們的計畫！」³

克里斯多長老繼續說：「有些人無法得到婚姻的祝福，原因可能包括沒有適合的對象、同性戀、身體或心理上的障礙，或只是害怕失敗。……也許你結過婚，但那段婚姻結束



了。……有些已婚的人……無法生育。……

「即使這樣，每個人……在各自的世代都能貢獻一己之力推展神的計畫。」⁴

其他經文出處

創世記 2：18-24；哥林多前書 11：11；教義和聖約 49：15-17

註：

1. 「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。
2. 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52頁。
3. 邦妮·奧斯卡森，「家庭文告的捍衛者」，2015年5月，利阿賀拿，第15頁。
4. 陶德·克里斯多，「人為何該結婚，組成家庭」，第52頁。
5. Larry M. Gibson, "Fulfilling Our Eternal Destiny," *Ensign*, Feb. 2015, 21-22.
6. 大衛·貝納，「婚姻是天父永恆計畫中不可或缺的一環」，2006年6月，利阿賀拿，第54頁。

想一想

我個人正在哪方面堅定地努力「歸向基督」？



信心，家庭，慈助

真人實事

前總會男青年會長團第一諮理賴瑞·吉布森弟兄記得他的妻子雪莉曾經說：

「『我愛你，因為我知道你愛主比愛我更多。』……

「那個回答對我意義非凡。……

「我希望她一直都覺得這世上我最愛的就是主。」⁵

十二使徒定額組的大衛·貝納長老教導：「主耶穌基督是聖約中婚姻關係之中心點。……〔想像〕救主……居於這三角關係中的頂點，而男女雙方則分別列於底邊的兩端。請想想，要是這對男女都各自堅定地「歸向基督」，努力在基督裡面「成為完善」（摩羅乃書10：32），他們之間的關係會如何。因為有了救贖主，並且透過救贖主，這對男女才會更為親近。」⁶

2015年10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 2015 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



守安息日

「守安息日是正義的表現之一，會祝福和鞏固家庭、幫助我們與創造主連結在一起，也讓我們更幸福。安息日能幫助我們遠離輕浮、或不恰當、不道德的事，讓我們生於世卻不屬於

世。……真正守安息日為聖是躲避人生風暴的避難所，如此也證明我們對天父的忠誠。」

十二使徒定額組昆丁·柯克長老，「一絲不苟，有布里斯托爾的樣子：要配稱進入聖殿——身處順境或逆境皆然」，2015年11月，利阿賀拿，第41-42頁。

先知的應許



祂感謝你們的服務

「你們不論有什麼……召喚，偶爾都可能會覺得天父不知道你們的情況。你們可以祈禱，去了解祂的旨意，只要誠心去做任何祂要你們做的事，你們就能獲得答案。

「天父會讓你們感覺到祂認識你們，祂感謝你們的服務，讓你們夠配稱聽到想從主那裏得到的邀請：

「『好，你這又良善又忠心的僕人，你在不多的事上有忠心，我要把許多事派你管理；可以進來享受你主人的快樂』」（馬太福音 25：23）。

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長，「你們在神的事工中並不孤單」，2015年11月，利阿賀拿，第82頁。

致單身成人成員

以下是三位演講者談到單身所說的話：

- 「現在是永恆的一部分，永恆並非在我們去世後才開始的！信心和希望會讓你認出目前在你面前的快樂。」——迪特·鄔希鐸，「在蘿絲姨婆家度過的夏天」，第 19 頁。
- 「另一種痛苦則是處於單身的狀況。因這樣的狀況而受苦的人應當記住，我們的救主體會過這種痛苦，透過祂的贖罪，祂提供力量讓我們

可以承受這些考驗。」——達林·鄔克司長老，「因耶穌基督的贖罪而成爲堅強」，第 63 頁。

- 「要有耐性等待主的旨意。我見證，主知道你的渴望，祂也因你忠信爲祂奉獻而愛你。無論是今生或來生，祂都爲你規劃好了。要聆聽祂的靈。……祂的應許在今生或來生必會實現。」——羅拔·海爾斯長老，「面對今日世上的種種挑戰」，第 46 頁。



總會大會上分享的美好故事

有什麼比美好的故事更能吸引我們的注意力？總會大會中分享了許多故事，以下是其中二則：

- 克洛伊與她的汽車座椅教導我們哪些有關愛和遵守誠命的事？——見卡羅·史蒂芬，「你們若愛我，就必遵守我的誠命」，第 118 頁。
- 我們可以在哪些方面像帕布羅的父親那樣幫助子女了解福音？——見布萊立·傅司特長老，「教導子女，永遠不嫌早也絕不會太遲」，第 50 頁。



符合主的標準

「姊妹們，撒但在這個時代舉著柯力何那樣的旗幟，……他的工具有哪些呢？煽情的愛情小說、電視連續劇、已婚婦女在社群網站和前男友聯繫，以及色情。……把玩撒但的火箭，不可能不被燒傷。……

「我們觀看、閱讀或從事未達天父標準的事，就會削弱我們的力量。不論年輕或年長，如果我們觀看、閱讀、聆聽或選擇去做的事情不符合主在鞏固青年中的標準，就要把它丟掉、撕掉，而且用力把門關上。」

總會慈助會會長團第二諮理，琳達·瑞福斯，「配稱獲得所應許的祝福」，2015年11月，利阿賀拿，第 10 頁。

請至 conference.lds.org 閱讀、收看或收聽總會大會演講。

寬恕我的前夫

姓名保留

研讀基督愛與寬恕的榜樣幫助了我克服離婚後的傷痛。

我發現自己處在一個完全陌生的情況，面對著非自己所願的離婚，那種痛苦和被人遺棄的感覺是我從未經歷過的。我已40多歲，要獨自扶養正值青春期的孩子，保住一份全職的工作，還要繳房貸。我感到不勝負荷、疲憊和煩惱，更多的是深切的痛苦，那種痛苦是我不曾感受過的。

由於我的福音根基，我渴望過正義的生活，我知道自己必須寬恕我的前夫。我知道很重要的一點是不在孩子面前數落他，但是我要如何放下那被人拋棄、讓我想放聲大哭的感覺呢？

在這樣極度的痛苦中，我日復一日地轉向經文，尋求來

自聖靈的指示，日夜勤奮地查考經文。我需要知道人生走到這一步，面對這陌生的十字路口，我可以做什麼來效法救主的榜樣，聽從祂的呼喚，跟隨祂。

研讀經文時，我把每一項我想在生活中培養的耶穌基督的品格都寫了下來，也把祂在塵世傳道期間分享的故事和比喻教導記錄下來。我注意到那

些論及寬恕的經文字字句句深入我心。我辛勤地把主面對的痛苦考驗以及祂克服的方式一一寫在我的筆記本上。

經過一段時間，我發現祂受的苦比我的痛苦深多了，但祂卻寬恕了傷害祂的人。祂是完美的榜樣。那本寫滿從救主生平學到的教訓的筆記本，後來成為我的一大力量泉源，是我的救生索。為了效法祂的榜



寬恕：福音的精髓

「以寬恕的精神及愛護、同情的態度對待得罪我們的人，是耶穌基督福音的精髓。我們每個人都需要這種精神，全世界都需要。耶穌教導我們這種精神，而從來沒有人像祂那樣身體力行，實踐這種精神。」

戈登·興格萊會長（1910-2008），「你們必須寬恕所有的人」，1991年11月，*聖徒之聲*，第2頁。



樣，我決定盡我所能忍受我的考驗。我願意帶著痛苦，向前推進。

結果非常有效！幾年過後，現在我蒙福能和前夫保有良好關係。雖然他再婚了，我們作為孩子父母的關係還是甜美的，不再有痛苦。藉著效法基督的榜樣，不去批評他，我克服了痛苦和被人拋棄的負面感覺。我能夠愛了！

在考驗密集的這段期間，我學到了寶貴的一課。我感謝我救主完美的榜樣。祂是我的磐石，我的根基。我不再覺得孤單。我擁有祂的愛、祂的贖罪、祂完美的榜樣，以及慈愛天父的愛與祝福。■

經文研讀如何能在我們遭遇考驗期間幫助我們？

「經文可以使焦慮不安的靈魂獲得平靜，帶來平安和希望，使人重新相信自己有能力克服生活中的種種挑戰。若對救主有信心，則經文更具有強大的力量，能幫助我們克服情緒上的挑戰（李察·司考德，「經文的力量」，2011年11月，利阿賀拿，第6頁）。

不妨去做這位姊妹讓自己度過考驗所做的事：研讀經文，找出救主和其他忠信之人的品格。他們的榜樣能夠幫助你面對挑戰或問題。如果你知道自己想研究的主題，例如「忍耐」、「寬恕」或「耐心」，經文指南可以提供不少經文幫你開始。

山陀兒樹教導我的事

依蕊恩·塔尼拉

我們跟暴風雨中的山陀兒果實很像。

菲律賓在2009年6月23日經歷了一場颱風。那天下午，我們的地區進入強烈颱風的警戒區。從整個午後直到入夜，我們聽到有東西撞擊著我們家的屋頂。兒子問我那是什麼聲音，我告訴他那是我們的山陀兒樹被風吹打的聲音。

我很後悔自己沒有按計畫在前一天把山陀兒結的香甜果實先摘下來。因為母親告訴我，果子還沒熟，先不要管它。

清晨五點的時候，我出去查看樹叢的情況，很怕看到果實全被打落在地上。因為天色還很暗，我看不到樹叢裡面的情形，不過我看到了有四顆小果實散落在後院地上。

一小時後，我又檢查了一次那棵樹。我很高興看到樹枝上仍懸掛著許多黃綠色的大顆果子。收集掉落在地上的果子時，我注意到其中有兩顆果子的底部長了褐色的病斑，第三顆染上了黑色斑點，最後一顆則是變了形，長滿疣狀的凸點。

我原以為體積較大、較重的果子會被打下來；它們比我收集的那幾顆果子還要大上一倍，結果現在卻仍好好的懸掛在樹上。

我思索這次經驗，結論是我們很像這兩種山陀兒樹的果子——一是被打落的那種，一是留在樹上的那種。我們若不緊緊抓住我們的救主耶穌基督這棵生命樹（見尼腓一書8：10；11：8-9，20-23），一旦生命的考驗如狂風般打擊我們時，我們也可能會被打落在地。

從我們山陀兒樹上被打下來的果子，是那些病弱承受不住狂風吹打的果子；而那些仍

留在樹上的果子，則是健康強壯的果子。如果我們沒有讓自己的靈性保持強健——向經文和活著的先知學習，遵守誠命，為別人服務——當敵人帶兵攻向我們時，我們也有可能因此敗落。

當小果子不再從山陀兒樹汲取養分的那刻起，就不再成熟長大了。所以當我們將自己與基督那真正的葡萄樹隔離的那一刻起，我們的靈性也不會再進步（見約翰福音15：1；尼腓一書15：15）。

有時候我們也需要與狂風共舞。考驗是塵世生命的一部分，心靈謙卑會幫助我們在痛苦的時刻接受神的旨意。謙卑會幫助我們悔改我們的罪，寬恕他人，並將那些冒犯我們的事遺忘。

與謙卑同行為伴的是耐心。如果我們在考驗中有耐心，如果我們對自己的信念再堅持久一點，我們尋求的答案可能會到來。所有的風浪最後都會被救主平息，平安和拯救必會到來。如果我們一直服從、保持忠信，任何事都無法將我們與神的愛隔絕（見羅馬書8：38-39）。■

作者現居菲律賓聖荷西。



我們選擇服務

伊姆加德·麥士勒

我丈夫與癌症奮戰時，還是毫不遲疑地接受了召喚，前往德國法蘭克福聖殿服務。

我們在1994年12月12日接到一通來自鹽湖城的電話。對方親切地對我們說，多馬·孟蓀會長（那時是總會會長團的第二諮理）想跟我們說話。

孟蓀會長對我丈夫葛哈德說：「德國法蘭克福聖殿的聖殿會長想召喚你擔任他的諮理，並召喚你的妻子擔任聖殿女監護的助理。」接著孟蓀會長對我丈夫的健康狀況表達關切之意。

葛哈德與慢性淋巴細胞白血症奮戰已11年，縱然有如此挑戰，主還是召喚了我們，因此我們毫不猶豫地答應了。

我提出辭呈爲此召喚作準

備時，我的老闆問：「如果我提高你的薪水，可以把你留下來嗎？」

「不，我們一定要去，」我這樣告訴他，我們已經答應了主，我們會去傳教。「我們本來打算幾年後要去服務，但我不知道我丈夫是否能活到那時候。」

一個多星期以後，葛哈德去做例行檢查，醫生告訴他：「留下來吧，你死亡的風險很高。」

他的情況變糟了。我們有些動搖，無法想像未來要如何履行召喚，不過我們還是充滿信心、希望和確定的信念，將一切交到主的手中。如果祂對

我們有所指派，定能爲我們想出一個完成指派的方法。

1995年1月2日，我們出發去傳教。那時我才突然發現自己捨棄的是什麼：我的母親、孩子、孫子女、事業、房子和花園。不過隔天我們抵達法蘭克福聖殿時，漫漫長夜頓時成爲嶄新的一天。日常生活的所有壓力全離我們而去。

在此神聖之地，我們找到愛、光明、希望、喜樂、信任、溫暖、安全、保護，以及從我們救主散發出來的平安。我們服務時，遇到了從許多國家來的美好人們。雖然我們說著不同的語言，但是愛的語言把我們連結在一起。在聖殿裡的服務讓我們非常快樂。

聖殿的靈性和主的力量支持著我所愛的丈夫度過26個月。我們解除聖殿召喚返鄉後不久的某日，葛哈德回醫院接受一般的治療。但這次醫生留他住院。幾個月後，他就返回天家了。

回顧這一切，我將在聖殿服務的那些年視爲從上天而來的一份禮物，讓我有機會與丈夫並肩在慈愛天父的屋宇裡一同服務，完成我們一起傳教的承諾。我全心感激有那樣的經驗。■

作者現居德國巴伐利亞。





但以理·強森長老
七十員

緊握著鐵桿

一直研讀經文有助於我們將眼光、意念和心思都專注在救主身上，
而當我們應用並奉行經文中的教導時，
就會變得更像祂一樣。

李海和他的家人在曠野旅行期間，有天早晨醒來時，發現地上有「一個精巧細緻的圓球」，球內有兩根指針，一根指示「〔他們〕……行進的方向」（尼腓一書 16：10）。

利阿賀拿或圓球也會提供「新寫上的字蹟」，使他們「明白主的旨意」。這些字蹟是「按照〔他們〕對它的信心和努力而隨時……變更的」（見尼腓一書 16：28-29）。

李海和他的家人已經有銅頁片，裡頭包含了舊約幾位先知的寫作和預言。銅頁片和利阿賀拿成了他們的經文，主希望李海的人民研讀並一直留意這些經文。如果他們這麼做，他們的旅程就會有所進展；如果沒這麼做，他們就會在曠野中滯留不前，飽受饑渴之苦。

主透過利阿賀拿的運作方式在試著教導他們——和我們——什麼呢？

經文的主要目的之一是幫助我們認識、了解並變得像救主一樣（見尼腓三書 27：27）。一直研讀經文有助於我們把眼光、意念和心思專注在祂身上。當我們應用並奉行經文中的教導時，就會變得更像祂一樣。當我們變得更像祂一樣，就會成為永生的候選人（見約翰福音 5：39）。

李海的夢

在李海的夢或異象中，出現了四群人。前三群人都走上通往生命樹的道路。通往那條道路的門是洗禮（見尼腓二書 31：17-18），所以我們談的這前三群人是教會的成員。

我不會討論第四群人，也就是那些直接往廣廈走去的人。不過，我們在思考這三群人時，你可以在內心自我評估一下，看看自己屬於哪一群，並問問自己希望屬於哪一群。

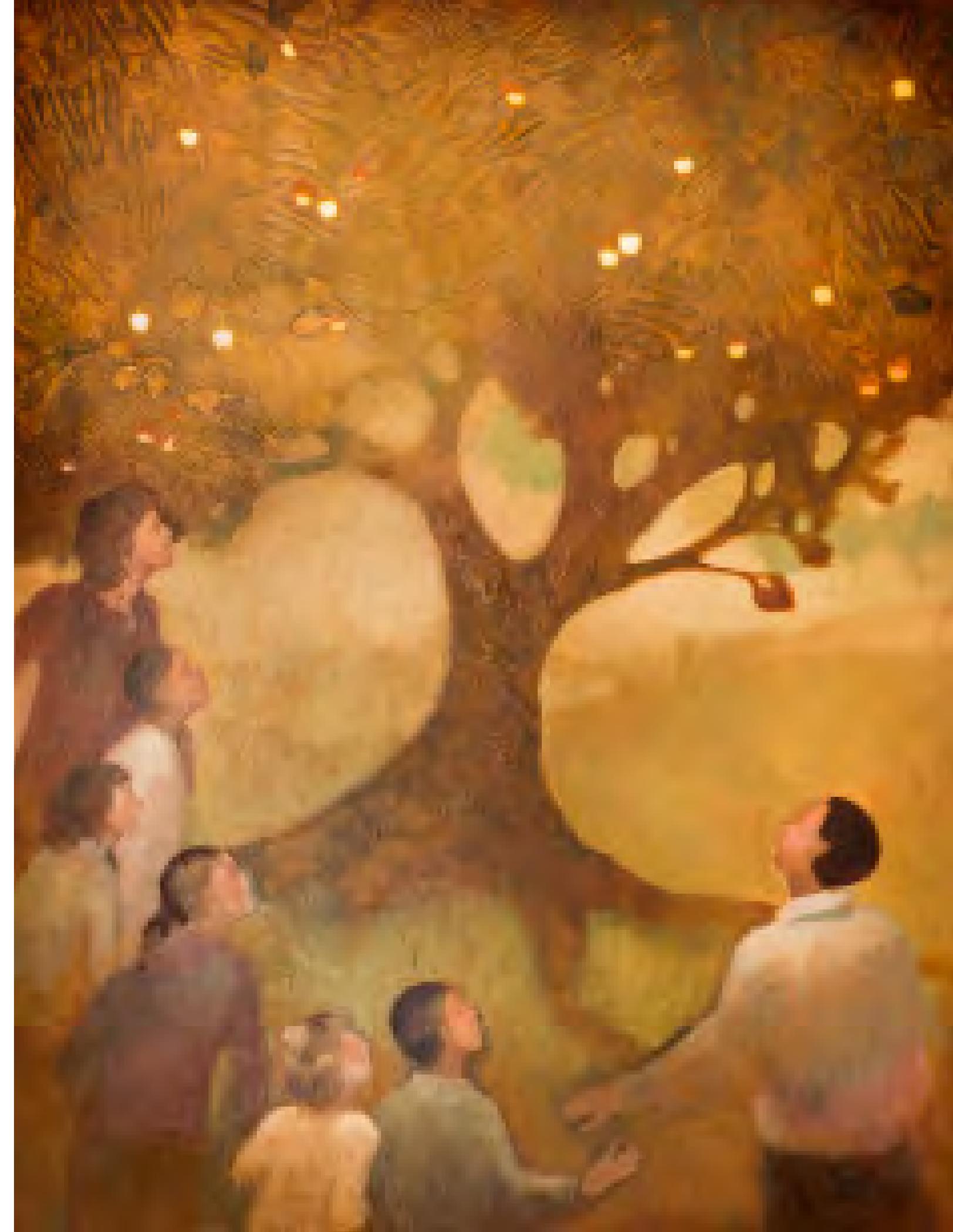
第一群人

「我看到無數的人群，其中許多人正努力前進，想走上那條路，那條路通往我身旁的那棵樹。

「事情是這樣的，他們向前來，開始走上通往那棵樹的路。

「事情是這樣的，那裡起了一片黑霧，是的，一片非常濃的黑霧，因此，開始走上那條路的人迷失了方向，步入歧途而失蹤了」（尼腓一書 8：21-23）。

這一群人顯然不閱讀或研讀經文，不聆聽或收看總會大會，不閱讀利阿賀拿，也不參加星期天的聚會，而這些全都提供神的話語。因此，他們迷失了方向。





要得到信心

「要得到並保有我們所需的信心，就一定要研讀和沉思經文。」

多馬·孟孫會長，「成為榜樣和光」，2015年11月，利阿賀拿，第87頁。

第二群人

「事情是這樣的，我看到其他的人努力前進，他們前來，抓住鐵桿的一端，並且緊握著鐵桿，努力前進，穿過黑霧，直到他們前來吃到樹上的果子。……」

「他們嘗了果子後，覺得很難為情，因為那些人正在嘲笑他們；他們就偏離而走入禁途失蹤了」（尼腓一書 8：24，28）。

請注意這群人是已經抓住並且緊握著鐵桿的。他們一直握著，直到他們抵達生命樹，吃了果子。但他們卻開始以耶穌基督的福音為恥，不再把注意力集中在救主身上，反因各種吸引人的事物、誘惑和世俗財富而分心了。所以他們也迷失了。

了解這幾節經文的關鍵在於「緊握著鐵桿」這句話。我把緊握這個詞比成一種緊握到「指節泛白」的經

驗。如果你曾經急流泛舟，應該記得自己緊抓著橡皮艇，抓到指節泛白的情形。然後，當你一進到平靜水流區時，你會做什麼？你會鬆手！

從福音角度來說，當你被要求去準備一個演講，或面臨像是家人過世或分手這樣重大的事件時，都有可能發生這樣的情形。你會去尋找你平時很少會聽的總會大會演講，或去查閱你平時忽略的經文。你因自己靈性上的弱點，而尋求靈性上的指引和支持。然後，當危機解除時，你鬆手了！你把經文放回架上，重拾舊有的習慣，教會愛去不去的，也不再每天祈禱，至少直到下次危機或急流經驗出現為止。換句話說，你只有在迫切需要時才會轉向救主求助，而不是一直依賴祂。

這一群人是已經受洗的成員，其中有許多人可能已被按立聖職、接受

過聖殿教儀、擔任過全部時間傳教士，並已在聖殿結婚。但是他們鬆手了！他們不再一直閱讀經文，因此讓自己走入禁途，而迷失了。

所幸，大部分的年輕成人和返鄉傳教士仍保持忠信，忠於他們曾學習和分享的福音真理。他們也會透過每日的經文研讀和祈禱，把生活的重心放在救主身上。我們很感謝他們和他們的忠信。他們是教會的未來，也是日後將推動教會前進之人的父母。

第三群人

「看啊，〔李海〕看到另外有好幾群人努力前進；他們來抓住鐵桿的一端，一直緊握著鐵桿努力前進，直到前來，伏倒並吃樹上的果子」（尼腓一書 8：30）。

請注意「一直緊握著鐵桿」這句話。這群人一直閱讀經文，他們一直把注意力集中在救主身上。

我們能夠學習的事物中，最重要的莫過於經文。經文應該比化學、物理、會計、舞蹈、音樂、運動，或任何其他俗世的學習或活動更為重要。

要以經文作為一天的開始。祈禱和經文研讀相輔相成，是密不可分的同伴。經常祈禱會引領你去研讀經文，持續地經文研讀也會引領你去祈禱；兩者都會讓你把注意力集中在救主身上，讓你易於接受啓示，得到那只有「一直緊握著鐵桿」才能享有的平安。祈禱和研讀經文會引領你去聖殿，會讓你想要守安息日為聖，幫助你避免並戰勝敵對者的誘惑。

現在，我請大家注意這句話：「他們……前來，伏倒並吃樹上的果子。」我們可在尼腓一書第 11 章找到了解這句話的關鍵：

「事情是這樣的，我看到那棵樹後，就對靈說：我看到了您向我顯示的那棵珍貴無比的樹。

「他對我說：你想要什麼？

「我對他說：想知道其中的意義。」

天使回答說：「看！」接著尼腓在異象中看

見童貞女馬利亞，天使指出她就是「神的兒子的母親」。尼腓接下來看到馬利亞臂膀裡抱著一個小孩，即「神的羔羊」。

現在請注意第 24 節：「我看過去，就看到神的兒子往人類兒女中去；而我看到許多人伏在祂腳前崇拜祂」（見尼腓一書 11：9-24）。

那棵樹代表神的愛，透過祂的兒子耶穌基督彰顯出來（見尼腓一書 11：21-22）。抵達樹那邊的第 2 群人並沒有伏倒，但第 3 群人有。我們有可能在神的兒子面前卻認不出祂來嗎？只要去讀新約就能找到答案。救主教導、行奇蹟施助了眾人三年，但只有幾個人認出他的身分。

查考經文

問問自己以下的問題：

- 我要怎麼做才能確保自己一直緊握著鐵桿，讓我在抵達生命樹時能認出救主，並進而俯伏崇拜祂？
- 我要怎麼做才能使自己的眼光、意念及心思專注在救主身上？
- 我要怎麼做才能讓自己變得更像救主一樣？

這三個問題的答案都可以在經文中找到。救主說：「你們查考聖經，因你們以為內中有永生；給我作見證的就是這經」（約翰福音 5：39）。如果你讓自己每天的生活沉浸在經文中，必會有力量抗拒嚴重的違誡；更重要的是，你必會更加認識救主。你必有能力使自己的眼光、意念及心思都專注在祂身上。

當你更加認識耶穌基督，應用祂的教訓，跟隨祂的榜樣，必會變得像祂一樣。當你變得像祂一樣，必能永遠住在祂的面前。■

摘自 2015 年 5 月 12 日楊百翰大學愛達荷分校祈禱會演講：
「一直緊握著鐵桿」。如欲取得全篇英文講辭，請至
web.byui.edu/devotionalsandpeeches。

摩爾門的 奇妙之書

約翰·索倫森

楊百翰大學人類學榮譽退休教授

摩爾門以一種極有效率又奇妙無比的方式完成了節錄尼腓人紀錄的艱鉅任務。

摩爾門看到尼腓人要被滅絕時，便著手把他們的紀錄「稍作節錄」（摩爾門書5:9）。

這項工作是在尼腓人最後聚集到克謨拉地之前，最後紮營的地方開始的。尼腓人當時的生活狀況只能用艱苦兩字來形容，他們成了飲食、衣物和住所來源不定的難民。摩爾門的書寫工作可能持續到拉曼人的司令官同意為最後一戰作準備的那四年，無論如何，節錄歷史的工作完成了，在最後戰役開打前，所有的檔案也都埋藏到克謨拉山裡了（見摩爾門書6:6）。





摩爾門經的創作可謂歷盡千辛萬苦，尤其是了解到摩爾門當時除了身處「戰地」，還要扛起準備最後戰役時指揮部隊的重責大任時，這點變得更清楚。我們也能理解，最後的成品不是沒有缺點的。¹

摩爾門寫作的限制

來看看摩爾門在達成目標的過程中所受的限制：

1. 他這部新紀錄的大小肯定受到嚴格的侷限，必須方便摩羅乃攜帶到安全的地方。
2. 物件本身必須能夠保存數個世紀。
3. 在摩爾門所能使用的書寫系統中，只有一種夠簡潔，能寫到書裡去。
4. 敘事的長度必須實際，忠於他所節錄之紀錄的歷史真相，並使用他認為合宜的措辭。
5. 工作期很短，摩爾門只有三年又多一點的時間來節錄並撰寫超過 600 年的歷史。他或許沒有時間閱讀手中所有的紀錄，當然更不會有時間去琢磨寫作風格或重新校訂。

在這麼多的侷限下，摩爾門如何決定要寫什麼和不寫什麼？

他得到靈感所節錄的摩爾門經，在某方面來說，就像約瑟·斯密後來用很短的時間完成翻譯一樣，不可思議，令人讚嘆。

選擇書寫系統

摩爾門經在內文幾處地方指出各作者無法把話講清楚的難度（見摩爾門經雅各書 4：1；摩爾門書 9：33；以帖書 12：23-25，40）摩爾門說：「仍有許多事情無法以我們的語

文寫下來」（尼腓三書 5：18）。「我們的語文」在這裡明顯是指他們的書寫系統，而非口語系統。摩爾門更進一步告訴我們，如果能用希伯來文這種拼音系統來寫，就「看不到什麼缺點」了（摩爾門書 9：33）。

尼腓人的歷史學家稱這被用來書寫的「文字」為「改良埃及文」（摩爾門書 9：32）。這個系統包含了「猶太人的學識和埃及人的語文」（尼腓一書 1：2）。古代在巴勒斯坦的人偶爾會用埃及文字來拼寫希伯來文的音。²「安東譯文」³據稱是從約瑟·斯密所翻譯的頁片上謄寫下來的文字，從其字樣來看，顯然不是直接從李海時代日常所使用的埃及文字而來。它們看起來比較像是簡化的埃及象形文，這是一種比較古老的替代書寫系統，在他們使用毛筆和墨水而不在石頭上雕刻的年代仍然通行。

這種簡化的象形文字雖然比拼音式的希伯來文簡要，但字義更籠統含糊，因為大部分的象形文字都代表完整但複雜的語素（morphemes）或單字（今日被稱為表意文字〔logograms〕）而不是像字母那樣拼出字的聲音。每個表意文字的意義都需要熟記。這種籠統含糊或許就是摩羅乃所說的「文字的排列」（以帖書 12：25）的問題。

另外一個造成「缺點」的原因可能是簡化的象形文字主要是當作書寫體來用，若是要在金屬片上刻寫紀錄，就意味著刻寫者若有小小閃失，無法有效「擦掉」而作修正的話，就會造成念錯字的可能。

許多套紀錄

除尼腓大片外，摩爾門在創作中幾度使用了其他的補充文件，他好幾次說到他根據「〔阿爾

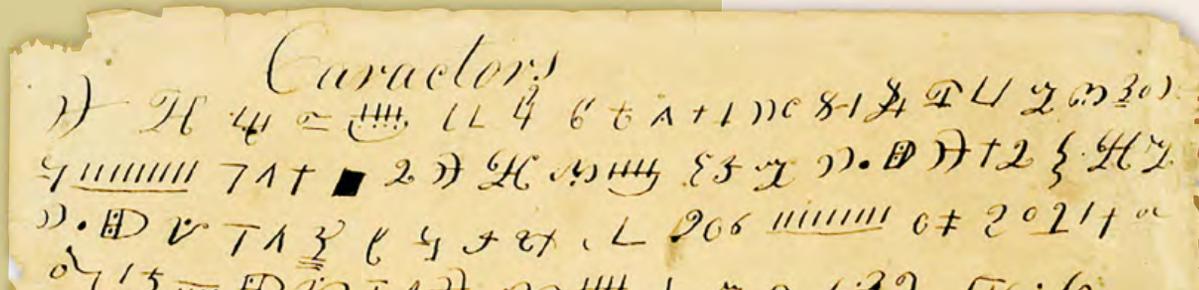
瑪〕自己的紀錄」（阿爾瑪書 5：2；第 7 章前言；35：16），也用了「希拉曼及其子孫的紀錄」（希拉曼書前言），我們也讀到「尼腓紀錄」（尼腓三書 5：10）。

有時候摩爾門也仰賴其他的原創寫作，但有些他未特別指明出處。他可能用到的一些補充紀錄包括：

- 便雅憫王偉大演說的內容（摩賽亞書 2：9- 摩賽亞書第 5 章）。
- 曾倪夫頁片上的紀錄（摩賽亞書第 9-22 章）。
- 阿爾瑪在柴雷罕拉、基甸和米勒克等地講道的個人紀錄（阿爾瑪書第 5，7，8 章）。
- 阿爾瑪和艾繆萊克在艾蒙乃哈的遭遇（阿爾瑪書第 9-14 章）。
- 摩賽亞的兒子和他們的同伴在拉曼人中傳道的詳細經過（阿爾瑪書第 17-27 章）。
- 阿爾瑪對兒子希拉曼、希伯隆和柯林安頓的訓示（阿爾瑪書第 36-42 章）。

摩羅乃也翻譯和節錄了以帖所寫的雅列人的歷史，也就是摩羅乃準備好放在最後的以帖書，另外還有從父親摩爾門的教導和書信中所作的摘錄（摩羅乃書第 7-9 章）。⁴

最重要的神聖紀錄都寫在金屬片上，以利保存；他們覺得寫在其他比較容易毀壞的材質上的紀事，等時間一久，是無法閱讀的（見摩爾門經雅各書 4：2）。阿爾瑪在艾蒙乃哈的歸信者被火燒的事件似乎暗指他們每天用來閱讀的是紙抄經文（見阿爾瑪書 14：8；比照摩賽亞書 2：8；29：4 及阿爾瑪書 63：12）。金屬片不容易打造（見摩爾門書 8：5）和刻寫，



所以數量有限。

摩爾門取材各種可用的資料，「藉著神賜給〔他〕的知識和理解」，組合整理他的歷史（摩爾門語 1：9）。神聖力量的介入有時候非常直接和明確，就像主指示他不要用過長的篇幅把耶穌給尼腓人的教訓寫下來（見尼腓三書 26：6-12），不過沒有跡象顯示神曾向他透露其他的史料。

「由此可知」

摩爾門說過很多次，他的節錄只能涵蓋尼腓大片上一小部分的史料（見摩爾門語 1：5；尼腓三書 5：8；26：6；亦見摩爾門經雅各書 3：13-14；4：1）。既然這樣，他又是如何選材的呢？

他最主要的標準一再出現在他的書中，他希望讀者，特別是未來居住於美洲應許地的人，尤其是李海的子孫後代，能確實了解李海的應許及預言的重要：「只要你們遵守我的誠命，你們必在此地昌盛。」（雅龍書 1：9）實際上摩爾門特別注重的，是艾曼龍對李海以下這句格言的反面說法：「只要你們不遵守我的誠命，你們必不得在此地昌盛」（奧姆乃書 1：6）。

摩爾門的教導凸顯善與惡之間的強烈對比。在他的紀錄中，人民不是重視服從和美德，就是倔強和腐敗。他把惡人描述成極端邪惡，罪有應得，把英雄描述成在各方面都值得讚揚稱頌；幾乎找不到屬於灰色地帶的人物。摩爾門無疑要在讀者心目中留下善與惡是兩大極端的印象（注意摩爾門自己在摩羅乃書 7：5-19 談到這樣的對比）。摩爾門當然對所報導的一些事情加上了個人的靈

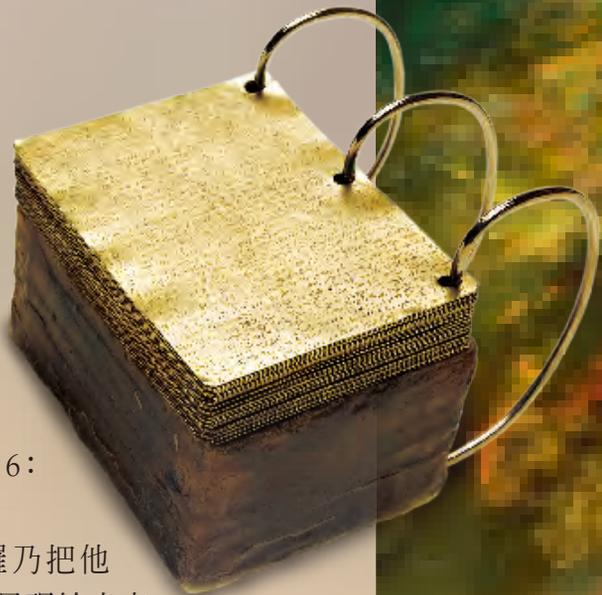
感詮釋，這種情形通常就會用類似「由此可知」的詞句來表示（例如在阿爾瑪書 42：4，7，14；希拉曼書 3：23-31；6：34-40）。

摩爾門和摩羅乃把他們「簡潔的」紀錄呈現給未來的讀者，作為一種獨特的說明性質的歷史。他們不用歷史學家的角度來寫歷史，而是為歷史賦予有力的道德內涵，希望把兩人長久以來為人民和為神服務所學到的歷史教訓灌輸給讀者。他們以所知最有效的方式來運用最好的資源，他們在這事工中投入的努力和奉獻都是為了我們今日所有人的益處。

我由衷感激他們。 ■

註：

1. 例如有一些小錯誤（現代的同義詞為「誤植」）可能屬於摩羅乃在摩爾門經標題頁中提到的「錯誤」，算是「人的過失」。這樣的過失包括誤報尼腓哈城被佔領（阿爾瑪書 51：26；比照阿爾瑪書 59：5），還有一個錯誤是，同一件事在一處說是發生於法官統治的第 26 年（阿爾瑪書 56：9），在另一處說是第 28 年（阿爾瑪書 53：22-23）。這些瑕疵顯示出歷史學家在工作時也有人性不完美的一面，不過這些瑕疵在我們閱讀時不會造成任何嚴重的問題。
2. See John A. Tvedtnes and Stephen D. Ricks, "Jewish and Other Semitic Texts Written in Egyptian Characters," *Journal of Book of Mormon Studies*, vol. 5, no. 2 (1996), 156-63; and John A. Tvedtnes, "Linguistic Implications of the Tel-Arad Ostraca," *Newsletter and Proceedings of the Society for Early Historic Archaeology*, no. 127 (1971).
3. See B. H. Roberts, *New Witnesses for God*, 3 vols. (1909), 2:93-104.
4. 有關紀錄不同來源的更多資訊，見摩爾門經中的「摩爾門經簡介」。







昆丁·柯克長老
十二使徒定額組

家譜的喜悅

家譜事工

以來加的應許清楚
指出我們每個人對
以前和以後的世代
都負有義務。

千萬別忘記家譜——和因其所能完成的聖殿教儀——是救恩事工中重要的一環，參與這項為死者的神聖事工，將造福我們這些活著的人的生活；這能鞏固我們的信心，增強我們對福音的承諾，幫助我們抗拒誘惑，並使家人更加親近，同時也鞏固我們的支會和支聯會。

我要強調家譜事工的三步驟：「尋找、帶去、教導」。所謂尋找，我們指的是運用 FamilySearch 網站，或我的家庭：使我們凝聚在一起的故事小冊子，¹ 找出一位或多位祖先的名字，或他們後代子孫的名字，然後把這些名字帶去聖殿，或是分給別人，讓他們帶去。（可能的話，全家人一起去聖殿）。最後，教導家人和其他人這麼做。

天父的計畫是關乎家庭的，我們可以用一棵大樹來比喻。樹要成長茁壯，不但需要根，也需要枝條。同樣地，我們既要連接自己的根——我們的父母、祖父母與其他祖先——也要連接我們的枝條——我們的子女、孫子女及其他子孫。經文中一些感人的章節都用樹木的根和枝條來比喻家庭（見以賽亞書 11：1；摩爾門經雅各書第 5 章）。



以利亞在全盛時期與摩西一起在變形山上向救主、彼得、雅各及約翰顯現。

以來加的使命

先知瑪拉基在舊約最後一本書中預言，以來加先知會在「耶和華大而可畏之日未到以前」回到世上，「使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親，免得〔祂〕來咒詛遍地。」（瑪拉基書 4：5-6）

1823 年天使摩羅乃向 17 歲的約瑟·斯密顯現時，引述了瑪拉基書的這幾節經文，但用了不同的說法。摩羅乃在那個九月天的夜晚說：

「看啊，主大而可畏之日未到以前，我要藉先知以來加的手，向你們顯示聖職。」

「……而且他會將對父親所作的應許，栽植在兒女心中，而兒女的心將轉向父親。如果不這樣，全地必在祂來臨時完全荒廢。」（約瑟·斯密——歷史 1：38-39）

使者摩羅乃四度向少年約瑟重述瑪拉基的話。

試想我們對這位偉大的先知以來加（即舊約先知以利亞）的認識就是約瑟·斯密從聖經中所知道的。我們從經文中得知以利亞生在基督誕生前 900 年左右一個動盪的時代。國王亞哈和王后耶洗別這兩個惡人以惡行統治以色列，鼓動子民崇拜假神巴力，謀害包括主的先知在內的許多人。

以利亞是個了不起的先知。世界各地的基督徒和猶太人都接受舊約裡有關以利亞的記載。

經文記載以利亞如何奇蹟地存活下來，如何救寡婦免於飢餓並叫她的兒子從死裡復活（見列王記上第 17 章）。以利亞說有「微小的聲音」向他保證，在耶和華的事工中他不是孤

軍奮戰的（見列王記上 19：4-14）。最後，以利亞肉身升天，未嘗過死亡就被接上天去（見列王記下 2：7-12）。

唯有透過現代啓示，以利亞所扮演的角色才得以完整揭露。他是耶穌基督來臨之前，最後一位持有麥基洗德聖職印證能力的先知。以利亞在全盛時期與摩西一起在變形山上向救主、彼得、雅各及約翰顯現（見馬太福音 17：1-4；馬可福音 9：2-5）。1836 年，以利亞在嘉德蘭聖殿向約瑟·斯密和奧利佛·考得里顯現，這是福音復興很重要的一個基礎，他在那裏又復興了印證能力的權鑰，這一次爲的是應驗瑪拉基的預言，帶來在本福音期印證家庭的權鑰（見教約 110：13-16）。由於以來加被差遣來到本福音期，圓滿的福音得以普賜給活人和死者。

以來加的使命是透過有時被稱爲以利亞的靈來推動的，就像十二使徒定額組會長羅素·納爾遜會長教導的：「那是聖靈的一種顯示方式，用來見證家庭的神聖本質。」² 這是爲什麼我們經常把和家譜及聖殿事工有關的聖靈顯示稱作以來加的靈。

有關那些先我們而去的人，我們在教義和聖約中讀到：「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）這是什麼意思呢？我們在經文中找到的答案是：

「那麼，我最親愛的弟兄們和姊妹們，我要向你們保證，這些關乎我們的救恩的有關死者與活人的原則，是不能輕忽過去的。因爲他們的救恩對於我們的救恩是必要而重要的，如保羅所說的關於祖先們的話——他們若沒有我們，就不能成爲完全——我們若沒有我們的死者，也不能成爲完全。」（教約 128：15）

「他們的救恩對於我們的救恩是必要而重要的」意謂著整個人類家族的救恩是環環相扣、連

結在一起的——就像大樹的根和枝條那樣。

舉辦家譜樹聚會

我們應該把對家庭的承諾和期望放在最優先的考量，它們保護我們的神聖未來。對那些想要開始做家譜的家庭來說，我鼓勵他們舉辦我所謂的「家譜樹聚會」。這應該是不斷舉辦的活動。每個人帶著現有的家譜、故事和照片，包括祖父母和父母的珍貴物品來。我們可以用我的家庭小冊子來記錄家庭資訊、故事和照片，然後上傳到 FamilySearch.org 的家譜樹。

不過，這絕對不是一次就做得完的，需要一輩子的努力。對那些想讓一家人在安息日過得更充實的人，加速這項聖工是一項非常理想的做法。

家譜的重心在家庭。我們需要協助年輕人培養對這事工的興趣。許多青少年的心已經轉向祖先，我們的年輕人很有興趣想知道家族成員的生活——他們從哪裡來，過怎樣的生活。有些人對



這事工投入到忘了時間，必須停工的時候都覺得很失望。

年輕人喜歡故事和照片，現在他們很容易就能用科技把這些回憶保存在 FamilySearch.org 家譜樹上。透過 FamilySearch.org³ 新推出的「紀錄提示」，他們可以在家族中找到需要作聖殿教儀的人。

這個顯示家族成員姓名的紀錄提示功能，全靠世界各地的教會成員編製索引才得以提供。這數百萬筆的紀錄可以幫助你找到更多還沒有跟你的家族連結上，但需要有人為他們在聖殿作教儀的祖先。Ancestry.com、Findmypast.com 和 MyHeritage.com 等網站也有這樣的提示功能，教會的所有成員都可以免費透過這些網站取得其他來自世界各地的紀錄。

家譜的重心在於家庭，但教會依然會持續提供家譜中心，讓在家無法上網的人可以一起找出



他們的祖先。

本教會年滿 12 歲的所有成員與 1 或 2 位聖職領袖面談後，都可以得到一張限制用途的聖殿推薦書，去為死者執行洗禮教儀；這包括所有的新歸信者在內。

拿到一張已由領袖簽名、在任何聖殿都可以出示的推薦書是多麼快樂啊！推薦書本身也具有神聖的保護力量，已故十二使徒定額組會長培道·潘會長（1924-2015）說：

「各項事工中，最能使本教會受到保護的，莫過於聖殿事工和輔助聖殿事工的家譜研究；上述這兩項事工，最能提升靈性，最能帶給我們力量，也最需要崇高的正義標準。

「我們在聖殿裡服務，猶如佩帶一面遮身的盾牌，使我們受到保護，對個人及教會全體皆然。」⁴

我們對祖先的義務

家譜事工是家庭的事務，但並不是每個家庭成員的情況都相同。我們有很多祖先沒有結婚或生小孩就死了。有些人離婚；有些人則結了好幾次婚。很多人的子女身體殘障或很小就夭折。每個人都有自己的故事。

每個靈魂，不管是活著的人還是死者，只要是能為自己行為負責的人，都需要神聖聖殿教儀的祝福，而我們可以幫助家人接受教儀。你是單身也好，你的丈夫或妻子不活躍也好，或者你自己在教會不那麼活躍，甚至你不是教會成員也好，你都可以協助靈魂得到救恩。沒有任何事工比它更重要、更令人滿足、更榮耀的了。

這事工的首領是我們的主和救主耶穌基督。祂在死後，打開了囚禁死者的監獄大門：

「但是，看啊，祂在義人當中組織祂的力量，任命使者，披上能力和權柄，委派他們出去將福音之光帶給在黑暗中的人，即所有的人的



靈；……

「被揀選的使者出去宣布主悅納人的日子，宣告被囚的俘虜得自由，就是向所有悔改他們的罪和接受福音的人宣告。」（教約 138：30-31）

我們的信息很簡單，但意義卻很深遠，不需要慷慨激昂的詞藻，也不需要繁瑣複雜的教義，要的就只是一顆破碎的心、一個痛悔的靈，以及一個跟從救主的承諾。

我以主耶穌基督使徒的身分應許各位，如果你的目光能超越時空和今生塵世生命的侷限，並幫助那些無法幫助自己的人，你就會蒙福在家中享有更親密的關係和喜悅，並享有神的保護，那是賜給忠信為神服務的人的。

以來加的應許清楚談到每個人對先人和後代子孫都有義務。願各位父母、青少年和兒童在完成上天所賦予的這項義務——參與這項為死者的神聖事工——時，都能在生活的每個層面找到喜悅，蒙得祝福。■

本文摘自2015年2月14日在猶他州鹽湖城舉行的2015年尋根科技家譜大會上的演講：「天父的計畫是關乎家庭的」。造訪RootsTech.org，學習有關2016年尋根科技大會的更多資訊。

註：

1. 欲知我的家庭小冊子內容，請造訪 familysearch.org/campaign/myfamily。
2. 羅素·納爾遜，「新的收割期」，1998年7月，聖徒之聲，第37頁。
3. 紀錄提示功能顯示「在〔FamilySearch〕的收藏中對您祖先作廣泛查尋的結果」（familysearch.org/blog/en/give-research-boost-record-hints/）。
4. 培道·潘，「神聖聖殿」，2010年10月，利阿賀拿，第35頁。

這事工的首領是我們的主和救主耶穌基督。祂在死後，打開了囚禁死者的監獄大門。

當子女 離開 教會

即使子女選擇走向我們不認同的方向，我們還是要
接受一項原則，那就是他們享有選擇權。

羅冰·貝克

我 那已經成年的女兒搬到新城市去已經好幾個星期了，但是她每個星期日都沒有去教會，讓我很擔心。她會回教會嗎？我想盡各種方法催她去教會：鼓勵、說理、請求、當她隨身的鬧鐘、祈禱、禁食，甚至打電話給她的主教。由於我們相隔2,000英里（3,220公里），我沒辦法和她一起去教會，不過這個方法我也試過。

我不斷想像著只要我能做小小的一些改變，我女兒就能回到靈性的常軌上。我覺得只需要有個人——她的探訪教師、主教、朋友或家人——能出現在她的生活中，說些話或做些事情，把她導正回來。但這些都沒有用。我整天憂心忡忡，內心充滿內疚和痛苦，覺得自己不是好母親。

很多人跟我有同樣的經驗。子女離開福音道路時，依然保持忠信的父母可能不知如何是好。有位母親因為女兒的選擇而擔憂到連呼吸都感覺疼痛。有位父親說，他覺得子女否認了他和他的

生活方式。有位年輕的母親擔心她的小孩有一天會因為質疑福音而離開教會。

家人選擇離開教會時，我們如何因應這種心痛的感覺呢？以下是我們可以做的一些事。

從其他有同樣難題的人身上學習

經文中有些最正義的家庭也遇到子女悖逆的挑戰，撒拉亞和李海的子女罔顧父母的教誨（見尼腓一書2：8-12），亞當和夏娃也是一樣（見創世記4：8），就連我們天上的父母也因三分之一的靈體兒女選擇走另外一條路而憂傷（見教約29：36）。幸福計畫包含選擇權，也就是說，即使在正義的家庭裡，也會有人選擇拒絕福音的原則；我們可以從經文中這些苦惱的家庭得到一些安慰。我們更了解選擇權和同理心，這樣的認知能使我們得到療癒，繼續走下去。

要認清我們的子女也是神的子女

有個母親在青少年的兒子開始對信仰產生質



疑時，感到內疚和失敗而傷心不已，她思考自己在親職方面有什麼地方做得不對時，感覺到神的憐憫：「他不只是妳的孩子，我愛他甚於你愛他，我並不因他或其他任何一個孩子的偏離而感到內疚。」從那一刻起，這個母親終於能夠放下內疚，重新把兒子當作是神的好孩子來看待。

以成功為念

父母有時候很掙扎是因為他們不完全了解「任何成功都不能彌補家庭的失敗」¹ 這句話的意義；成功和失敗都不是容易界定的。前七十員約翰·卡爾曼長老解釋道：「其實這句話的本意只是要鼓勵父母多關懷子女，而不是說即使在親職角色上奉獻了極多的時間、精力，並且付出一切犧牲，卻未得到預期成果的父母，就是失敗者。」² 我們需要讚賞孩子美好的特質，並且享受在一起的美好時光。不論家人如何運用他們的選擇權，我們都要接受一項原則，那就是他們享有選擇權。

調整我們的期望

雖然我們希望家人能照我們所選擇的路去走，但他們還是必須自己選擇，才能獲得福音的祝福。卡爾曼長老建議為人父母者，與其抗拒這樣的現實，不如調整「目前的期許和對待方式……，試著去接受既成的事實，而不要一直深陷在苦惱之中」。³

有個母親知道兒子不會去傳教後，覺得沮喪和難過。後來，她明白她必須放下兒子去傳教才能讓她快樂的這種想法。她說：「我終於了解，傳教不是我的事。孩子有他們自己的生活要過，我只是他們的母親，我並不擁有他們。」

要有遠見

許多父母藉著祈禱、研讀經文和去聖殿來找到慰藉，保持永恆的眼光。有位家長分享祈禱的經驗如何教導她記得孩子在天父眼裡是寶貴的，

她因此不再痛苦。祈禱幫助我們看清問題所在，讓我們知道該做什麼和說什麼，也幫助我們找到慰藉。

經文談到許多人作了不好的選擇，以及他們家人因應的方法。「還好經文裡並不全是完美家庭的故事，否則我們會太挫敗而不願作任何嘗試！」有位家長這麼說。小阿爾瑪的故事讓我們安心的是，父母親正義的祈禱是蒙神垂聽的（見摩賽亞書 27：14）。浪子的比喻讓我們明白迷失之人回頭時我們會是何等歡喜（路加福音 15：20-24）。

參加聖殿教儀也能讓我們獲得有益的見解，知道如何處理家庭問題。十二使徒定額組成員約翰·維特蘇長老（1872-1952）說：「我相信對那些忙碌……的人而言，在主的屋宇要比在其他任何地方還能更快且更順利地解決問題。「在最意想不到的時刻，不論在聖殿與否，……能蒙受啓示，解決生活中令〔我們〕煩惱的問題。」⁴ 父母參加聖殿教儀時，心思意念將與他們所求的平安更一致。

繼續愛你的子女

李海和撒拉亞無疑是愛拉曼和雷米爾的，就像他們愛賽姆、尼腓、雅各及約瑟一樣。跟理念及生活方式相同的家人雖然容易相處，但我們還是要學習表達對其他家人的愛，這是非常重要的。

有位年輕時就不到教會來的婦女分享了她的家人如何持續愛她的經驗：她來自一個後期聖徒大家庭，對於傳教的事都會大肆慶祝，家族裡所有傳教士的照片都貼在奶奶家客廳的牆上。她說：「我們的家族圍繞著這個打轉。」她知道她不會去傳教，她覺得不論她在其他地方做得多好，在奶奶家的牆上永遠都不會有她的照片。

她 30 歲的時候，決定加入美國和平部隊，遠赴馬達加斯加，在那裏投注了她全部的心力去服務。服務到一半的時候，她聽人說奶奶把她的



我們可以繼續去愛家人目前的樣子，同時對他們將來回歸福音的生活抱有希望。

照片掛到了牆上。和平部隊的任務結束後，祖孫兩人彼此擁抱，喜極而泣。奶奶說：「服務就是服務。」家裡的牆不論有沒有掛傳教士的照片，我們都有很多方法讓所有的家人知道我們愛他們、重視他們。

懷抱希望

我們可以繼續去愛家人目前的樣子，同時對他們將來回歸福音的生活抱有希望；他們往往在外晃蕩一段時間以後都會回頭。就像經文中那個浪子一樣，他們一旦明白以前的生活帶來的美好信息和原則，就會再度接納那些價值觀。其實先知曾經應許，那些印證給父母的人會感受到正義家庭的牽引，有一天會回頭的。⁵ 這樣的應許讓我們對所愛的人懷有極大的希望。

保有永恆的眼光

我們必須記住，我們真的不知道所愛的家人會發生什麼事。有個父親，他幾個青少年兒子都很叛逆，他說他學到即使他們現在沒有過正義的生活，他也不應該認定災禍會臨頭。總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長說，有時候我們以為故事的結局已經寫好了，但實際上我們還在篇

章的中間。⁶ 神對時間的算法和我們是很不一樣的，我們不知道每個人的故事會怎麼結束。

我們要是知道家人終究會回頭，我們今天會如何改寫自己的故事呢？我相信我們可以過得更加平安、更有愛心、更加包容。我們盡力寫出完美結局的同時，要記住，我們可以選擇用平安與愛——而不是憤怒與恐懼——來和所愛的人相處。保羅寫道：「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）誠如卡爾曼長老所呼籲的：「永不放棄。如果你覺得現在似乎無法幫助你的子女，至少你還可以繼續嘗試、繼續愛他們。……千萬不要陷入使人喪失行動力的罪惡感和絕望之中。請尋求靈性的協助與平安。要勇敢堅強，你可以熬過來的。」⁷

我女兒還是沒有回來教會，不過我們的目標很明確，就是要努力保持親密的母女關係。我們經常聊天，我知道後期聖徒文化的教養使她成爲一個和善、有紀律和體貼的人。雖然她今天會走這條路不是我所選擇的，但是我很感謝我們這一路上學到的人生課程。在這趟回家的旅程中，我從接納彼此獨特的境況中找到了平安。 ■

作者現居美國麻薩諸塞州。

註：

1. David O. McKay, in Conference Report, Apr. 1964, 5; quoted from J. E. McCulloch, *Home: The Savior of Civilization* (1924), 42.
2. 約翰·卡爾曼，「當孩子誤入歧途時」，1999年3月，利阿賀拿，第31頁。
3. 約翰·卡爾曼，「當孩子誤入歧途時」，第32頁。
4. John A. Widtsoe, "Temple Worship," *The Utah Genealogical and Historical Magazine*, vol. 22 (1921), 63-64, 引述自大衛·海，「聖殿」，2002年2月，利阿賀拿，第F-2頁。
5. See "Hope for Parents of Wayward Children," *Ensign*, Sept. 2002, 11.
6. 見迪特·鄔希鐸，「從一開始就看到結尾」，2006年5月，利阿賀拿，第42-45頁。
7. 約翰·卡爾曼，「當孩子誤入歧途時」，第34，37頁。

主持一個有效率的
小組討論



達斯汀·威斯特

福音進修班及研究所

引導福音討論時，可以把自己當成交響樂團的指揮。你所教導的對象不是來音樂會聆賞的觀眾，他們就在樂團裡面，奏著他們那部分的樂章。指揮要整合音樂家，把他們最好的才華帶出來，使他們的音樂變成激發人心的藝術之作。

有意義的福音討論可以像美妙的音樂一樣。好的討論能對所探討的福音教義有深度的理解，並激發出實踐福音真理的真誠渴望。

有意義的福音討論可以像指揮美妙的音樂一樣。教師所扮演的重要角色之一就是引導討論，讓學員有機會感受聖靈，親身去發掘真理。

以下幾項原則可以改進你所引導的討論：

教導人而非教導課程。教導對象如果感受到你真的關心他們而不是只想把課程上完，就會更願意參與討論。學員需要感受到你是有備而來的，要鞏固和增強他們對主的信心，而不光是要講述內容而已。學員要能感受到教師和其他人的愛，才會更願意分享見解與經驗。

邀請來自神的啓發。你和所教導的對象在一起的時間就是你們獲得啓示的機會，而不只是你傳授學識的時機。教師所扮演的重要角色之一就是引導討論，讓學員有機會感受聖靈，親身去發掘真理。當啓示傾注時，所有的人——教師和學員——都得到啓發，一起快樂（見教約 50：22）。你從聖靈學習也透過聖靈教導時，就會知道你們的討論啓發了悟性。

給教師：「有時間教完課程嗎？」

課程教材、經文章節及你在研讀時所得到的體認，都是非常好的，但是在指定的時間內你是無法重現研讀時所學到的一切。你的任務不是講授你所學到的知識，而是引導學員在上課時間內自己發掘真理——就好像你在備課時那樣。祈求神的幫助，聖靈會教導你應當專注的重點。只要專注探討幾項真理，就能讓討論更有意義，更能夠深入教導對象的內心。

邀請所有的人參與。並不一定每個人都要大聲回答問題才算是參與，有些人喜歡用聆聽或作筆記的方式參與，有些人只要有時間思考和準備，就會樂意分享他們的想法。事前聯絡一些你所教導的人，請他們針對特定的主題分享他們的想法。

還有其他方法能協助學員參與討論，例如你可以：

- 在你要他們回答前，請他們先想想會如何回答那個問題。
- 請他們把答案寫在紙上，然後請幾位學員跟大家分享他們的想法。
- 請學員與鄰座的人或在小組中與其他人分享問題的答案。

有時候在小組討論中，可能會有某個成員一直發言。發生這種情況時，你可以說：「我們來

聽聽還沒有分享的人有什麼想法。」在某些時候，你可能必須私下感謝他的分享，並且說明鼓勵其他學員分享的重要。

不要怕沉默。沉默有時讓人覺得討論陷入低潮，但是對學員而言，也可能是很好的思考時間。

問有意義的問題。所問的問題要有助於學員深度思考經文章節和福音原則的意義。準備課程時，要想一些能夠幫助學員明白並應用真理的問題。幾個鋪陳良好的問題可以使討論的層次全然不同。

仔細傾聽。教師常常太擔心接下來要講什麼，而無法仔細聆聽學生說的話。如果你誠懇地聆聽所教導的對象，他們就會覺得被重視，會更願意參與。多馬·孟蓀會長說：「每一個人都有故事正等待訴說。傾聽是教導以及學習時很重要的一環。」（「偉大教師的榜樣」，2007年6月，利阿賀拿，第74頁）

問後續的追蹤問題。學員分享見解和經驗



學員要能感受到教師和其他人的愛，
才會更願意分享
見解與經驗。

時，你可能察覺到他們還有更多想要分享的事。不妨提出以下追蹤的問題：這件事對你有什麼重要？你什麼時候看過這樣的事情？這對我們今天有什麼意義？還有誰要對這件事發表意見？誰有相關的想法想和大家分享？還有其他哪些經文也教導這項真理？

回應學員的答覆。有人答覆時，需要有某種方式的回應，可以對該答覆給予肯定的評論，或是提出追蹤的問題。

保持教義的純正。要記住，教導福音的主要目標不只要有一個好的討論，更是要能學到教

義，這樣我們的心才能改變，我們才會歸信。討論當中，你的一部分責任是確定教導的是真實的教義。

如果有人講了在教義上不正確的言論，你就有責任正確說明教義。你可以就答案正確的部分加以補充，分享經文或總會大會的教導，或者作見證。

運用這些建議，就能進行很好的福音討論。不要用討論來消磨時間。你可以引導有效的討論，這樣學員就能獲得個人啓示，培養團結合一的感覺，並且深化他們對耶穌基督福音的理解。■

給學員：你的意見很重要

進行好的福音討論是你和教師共同的責任。以下一些狀況可能是你曾經碰到過的：

我有話要說，但是教師沒有問我們的意見。我可以插話嗎？

你可以等待一個適當的時機，引起教師注意，讓他知道你有話要說。如果你覺得被靈啓發，想要分享，就請按照靈感去做。

我不確定我的想法是不是值得說出來，我真的應該舉手嗎？

你的角度和經驗可能是別人沒有的。準備上課時，你所得到的個人見解可能讓其他學員也受用。

十二使徒定額組李察·司考德長老（1928-2015）教導，我們在討論福音的過程中舉手，就是在「向聖靈表達〔我們〕有學習的意願。」所以如果你的想法切合主題，加上時間許可的話，就可

以分享。司考德長老解釋：「參與能讓每個人經歷蒙聖靈帶領的經驗。」（“To Learn and to Teach More Effectively” [BYU Campus Education Week devotional, Aug. 21, 2007], 5-5, speeches.byu.edu）

我很怕在眾人面前講話。怎麼辦？

要克服這樣的恐懼，你可以從小事情做起，自願讀一節經文或一段引文，然後找機會回答問題，或是分享見解。表現出有參與的意願後，就會蒙福有勇氣講話，知道要說什麼。我們「張開……□」以後，就會發現「〔我們的〕□……被充滿」（教約33：10）。

假如你覺得發言不是難事，可能就應該思考一下是否要繼續發言，還是鼓勵其他學員發表他們的想法。

再婚：

耐心和愛心的新歷程



把兩個家庭融合在一起需要雙倍的耐心，但也可能培養出加倍的愛心。

海蒂·安德森

我的字彙裡面從來都沒有離婚兩個字，直到事情發生在我身上。有很長一段時間，每次被問到婚姻狀態時，我都羞於啓齒。「我離婚了。」我似乎不能大聲說那兩個

字，像是講髒話一樣。

不論如何，那就是我當時的情況，我總覺得與人格格不入。我的朋友會說：「你會遇到那對的人。」但是我沒有興趣，我不想再婚，四個孩子已經夠我忙了。

直到有一天，完全出乎意料，也不在計畫之內，我遇見亞馮，沒想到我們很聊得來，好到我越來越喜歡和他在一起。他聰明、帥氣又風趣。

他向我求婚時，我不知道未來會怎麼樣，但是我知道我想和他共度餘生。我們花了一些時間「燙平皺褶」，這是亞馮的說法，並於 1997 年秋天，在瑞典斯德哥爾摩聖殿結婚。

將近 40 歲再度新婚，這和第一次很不相同。墜入愛河的激動還是同樣美好，新的關係帶來的

風造成這樣的結果。我第一次結婚時才 19 歲，一路走來養成很多規矩和傳統。亞馮和我發現意見多並沒什麼不好，甚至還很健康。這並不一定表示誰對誰錯。生活中很多事情造成我們意見不同，尊重和傾聽是體諒對方的關鍵。

我們也試著就如何把兩個家庭融合在一起達成協議，例如：居所的選擇、家庭的經濟處理方式和節日傳統的取捨。一路走來，還有其他一些皺褶需要燙平，然而回想起來，很多都是雞毛蒜皮的事。我們努力的目標是家庭的和諧與愛。

對我來說，還有一個母親參雜其中，事情就變得格外困難。亞馮的前妻是個好母親，非常關心兒女的福祉。假期和週末活動都要和她商量，有時候我覺得我連自己的生活都不能作主。

不過這個過渡期對亞馮更是一大挑戰，他帶著四名子女搬進一個新家庭，其中兩個是青少年，他還不習慣他們吵鬧

喧嘩的個性，他們的教養也不如他的預期。

興奮也很相似，但現在我們有兩個前任的配偶、一隻不聽話的狗、一隻聒噪的鳥和九個年紀從 3 歲到 17 歲不等的孩子。還好有剛萌芽的浪漫愛情幫助我們度過未來充滿挑戰的日子。

體諒的關鍵

有一天，亞馮說：「我們好像對所有的事都有不同的看法。」四十年的習慣和個人的行事作

殊途同歸

然後，有一天晚上，已經夜深，我的腦袋已經停工了，亞馮卻要我作一個智商測試。他坐在餐桌的一端，開始用方程式和數學公式來解答問題。我則坐在餐桌的另一端，試著用畫圖來找出問題的答案。結束後，我們比較彼此的答案，發覺竟然得到同樣的答案。那時我領悟到，這個測



試跟我們在一起的生活非常類似。

我來說明一下：他做事的方法和我完全不一樣，但是我們的目標一致，只是達成的方法不同。達成目標就像那個智商測試：他寫方程式，我透過畫圖，我們仍然得到同樣的答案。

我知道我絕對沒辦法做他律師的工作，也很確定他做不來我寫作和畫水彩畫的工作。訣竅就是他做事的方法和我不同時，與其發脾氣，不如用有趣可愛的角度來看他。只要願意，差異也可以是令人興奮的學習經驗。有一天我告訴亞馮：「如果你能教我一些事情，或許我也能教你一些事情，我們終究可以克服難關的。」我們兩人都必須虛心受教，但這不是一蹴可幾的。讚賞是主要的關鍵語。

如果媽媽和爸爸是兩個不同的物種，你就知道來自兩個家庭的孩子會有怎樣的天壤之別。我們捲起袖子，面對日常的問題，如不同的飲食習慣、衣著風格、就寢時間、家務分配等等。有很

長的一段時間，我們把孩子分成「我的」和「你的」，偶爾也覺得把兩家這樣合在一起也不是那麼理想。

老大告訴我反正她很快就會離家，她只希望我快樂；接下來兩個女兒似乎根本合不來；一個兒子隔週的週末還必須把臥室讓出來給繼弟睡，自己則去睡沙發。我很感謝他從來都沒有抱怨。

騰出空間給所愛的人

一定有空間給所愛的人。我們把客廳旁邊的小房間重新整理了一下，變成父母的避難所，孩子則在樓上的臥室。兩個電視、兩間浴室，不是奢華，而是必需品。爲了讓家庭幸福快樂，一年裡有幾天的時間讓新婚的父母獨處是必要的投資。

週末的時間和其他的活動都提早安排；食物、遊戲和活動都盡量配合大部分的孩子。亞馮的五名子女平日住在媽媽那裡，我都尊重她的安排，也希望孩子來爸爸這裡時都會很高興。也就是說，有時候，我必須對一些小不快的小事保持沉默，把注意力放在更重要的事上，讓他們住在這裡時都很愉快。我運用耐心和愛心——再來就是更大的耐心，外加滿桶的幽默感。

與三個孫子女吹泡泡。我們的子女都已經長大離家，但是他們知道這個家永遠歡迎他們來訪。



我們的傳統就是每年暑假帶所有能隨行的子女到瑞典斯德哥爾摩聖殿去。去年我們開了10小時的車，帶著亞馮90歲的母親到聖殿去，和她的父母印證在一起。



混亂的星期日早晨是一大考驗。我們播放好聽的古典音樂營建氣氛，同時引導孩子一個個輪流使用家裡的兩間浴室，然後用鈴聲叫喚大家享用美味早餐。不過，每個星期天光是讓孩子們準備好出門、上車、準時到教會一直都是保持守安息日精神的挑戰。等我們回到家，吃完好吃的晚飯，心情也平靜下來，就可以高高興興的一起玩遊戲了。

我們在教會學習到的計畫和課程都內含著高深的智慧。家庭祈禱、家人家庭晚會、福音原則的探討都是值得花時間和精神去做的事。福音帶給我們快樂，幫助我們更了解家庭的重要和價值。

我們開始許多新的傳統，也保留以前的一些傳統。每年暑假我們帶所有能隨行的子女到瑞典斯德哥爾摩聖殿去，住在聖殿南邊的營區。這是我們很喜歡的傳統，已婚的子女也承襲了這項家庭傳統。

現在，孩子們來請教約會與婚姻的忠告時，我都告訴他們一個喜歡慢跑，另一個偏愛芭蕾都沒有關係，最重要的是兩人都有同樣的熱誠要事奉救主，有決心朝永恆家庭的目標努力。

兩倍的耐心，雙重的祝福

能夠找到彼此，有第二次結婚機會的人，我都替他們高興，很開心他們能有一個夥伴和最

要好的朋友共度此生。但是我也記得頭幾年要把兩個家庭融合在一起並不是那麼容易的事，總是要付出代價的，只是有些時候我們不明白為什麼需要這麼困難。

青少年時相處不來的女兒們如今都已為人母親，她們喜歡在家庭聚餐時交換資訊，甚至一起在家裡小木屋渡假。我們也會寫信鼓勵在傳教的兒子，有些孩子旅居國外時，還會互相拜訪。他們向來都在重要節日愉快相聚，共享節慶大餐，有新生兒出生的消息宣布時，也一同歡呼慶祝。

現在家裡只有亞馮和我，還有一隻愛玩的小狗和剛養的一隻小鳥。孩子們在求學階段和成家前經常回來睡在以前的臥房。他們知道這個家永遠歡迎他們，回家的時候總有食物可以吃，也有滿滿的愛。

把兩個家庭融合在一起需要兩倍的愛心和耐心，雖然有煮不完的飯，洗不完的衣服，但卻是值得的。我們愛我們的大家庭。有兩倍的人需要去愛，得到的祝福也加倍。

我們的家庭人數越來越多，新一代美麗的嬰兒陸續降生，他們都是我們的孫子女！■

作者現居挪威。

她讀了我的見證

我接起電話，聽到本地一位全部時間傳教士興奮的聲音，告訴我再過幾天要舉行一個洗禮會。對傳教士來說，洗禮會總是令人興奮的，但是我對即將受洗的這個名字卻很陌生。長老堅持要我參加洗禮會，因為有個驚喜在等著我；他不願多透露其他訊息。

洗禮會那天，我提早到達教會，想知道有什麼事會讓我驚喜。我不認識這位即將受洗的年輕姊妹——愛麗絲——她顯然也不認識我。

愛麗絲的洗禮會既美好又

充滿聖靈，會後她拿著一本摩爾門經，見證這本書是真實的，並感謝其中的教導，尤其是對救主的見證。她在見證中講述得到這本書的過程。她在當地購物中心的臨時攤位工作。有一天，來了一位女士，把這本書給了她的老闆。老闆沒有興趣，把書放在架子上。

不久，臨時攤位結束營業，老闆要愛麗絲把那本書丟掉。愛麗絲有點好奇，很快地把書瞄了一眼，問老闆可不可以把書給她。

愛麗絲把那本摩爾門經帶

回家，幾個星期就讀完了，而且相信書中講的是真理。但她不知道該怎麼做。幾個月後，她找到另一份工作，有個同事正好是後期聖徒。她問他有關摩爾門經和教會的事，同事和妻子則邀請她與傳教士見面。

然後，這位姊妹說，她想把寫在她那本摩爾門經前面的見證讀出來。那是我的見證，是我把書拿到臨時攤位給愛麗絲的老闆之前寫的。

長老們露出開心的笑容，這是我一生遇到最美好的驚喜！洗禮會後，這位在福音中的新姊妹衝過來擁抱我。

我很高興能看到愛麗絲受洗，聽到她跟隨摩羅乃的忠告，透過閱讀摩爾門經和祈禱得到的謙卑見證：「如果你們用真心誠意來求問，對基督有信心，祂必藉聖靈的力量，向你們顯明這些事情的真實性」（摩羅乃書 10：4）。

我的心依舊充滿了深切的感謝，感謝能在幫助神的一位兒女接受耶穌基督福音的祝福時，參與了小小的一部分。■

費絲·華生，美國猶他州

不久，臨時攤位結束營業，老闆要愛麗絲把那本書丟掉。愛麗絲有點好奇，問老闆可不可以把書給她。





這 讓我很憂
心，我不知
道怎麼幫孩子支
付傳教的費用。

養育配稱的兒子

許 多年前，我是個單親母親，照顧和撫養四個孩子令我不勝負荷。母親和弟弟給了我一份慷慨的禮物，就是讓我有機會重回大學讀書。開車上學途中，我會思索我對子女的願望和夢想。我是教會的歸信者，我最大的渴望就是他們能有機會去教導福音，帶給人們我所感受到的快樂。

有一天早上，我開車上學時，心裡想著年紀差 22 個月的兩個較大的兒子。如果他們去傳教的話，老大結束傳教時，老二正要開始。這讓我很憂心，我不知道怎麼幫他們支付傳教的費用。我不確定能不能籌到錢送老大去傳教，老二就更不用說了。

我這樣折騰了四天，不斷祈禱尋求答案，第五天我得到了答案：「養育配稱的兒子。

籌錢容易，但養育配稱的兒子就難了。」

我心裡洋溢著平安的感覺。這個答案和我擔心的金錢問題完全不相干，令我有點吃驚。我的工作是養育配稱的子女；我可以舉行家人家庭晚會，參加教會聚會，送子女上福音進修班，協助兒子參與男青年活動。我可以把禱告、禁食和研讀經文列為家庭生活的一部分。我知道只要我盡到本分，我的子女就有機會去傳教。

除了例行的事務外，我們還有很棒的家庭教導教師，他愛我們的家庭。他和他的妻子每個月都固定來看我們，教導我的孩子，給他們祝福，參加他們的體育活動。朋友帶我的兒子參加支聯會聖職聚會和過夜的露營活動。支聯會成員給他們機會工作賺錢，鄰居對待

他們像自己的子女，學校老師也透過學業、音樂和體育活動教他們自律和持之以恆。

大兒子滿 19 歲的時候，傳道基金已經準備好了。事實上，四個孩子的傳道基金都已籌足。他們分別到墨西哥、巴西、美國南卡羅來納州和維吉尼亞州傳教；小的兩個還同時去傳教！

這個經驗常常讓我想到主在以賽亞書中的話：「我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。」（以賽亞書 55：8）

服從所接受到的忠告，就會得到祈禱的答覆，祝福也往往隨之而來。我知道我的孩子為主作的服務，改變了他們的生活和他們教導對象的生活。他們的服務造福了我們的家，並且會繼續造福以後的世世代代。■

珍妮絲·詹森，美國加州

只有兩個洗禮會？

我在瓜地馬拉的瓜地馬拉市擔任傳道部會長，迎接過許多新來的全部時間傳教士。我向這些傳教士作自我介紹時，告訴他們我歸信和洗禮的故事。

我說，我九歲的時候住在美國蒙大拿州的格倫代夫，大衛·崔爾長老和韋恩·馬太長老教導我福音。這兩位傳教士和格倫代夫分會的一位成員在1957年一個寒冷的冬天，開車載我到美國北達科塔州的威

里斯頓，讓我可以在那邊教堂的洗禮池受洗。

講完故事後，我和新來的傳教士面談，其中一位便雅憫·畢斯頓長老告訴我大衛·崔爾是他的祖父。這真讓我喜出望外！崔爾長老在蒙大拿州格倫代夫為一名九歲的男孩施洗，將近50年後，這個男孩蒙召喚成為他孫子的傳道部會長。

畢斯頓長老的父母和祖母在他傳教結束時來接他，我

有幸再次和大衛·崔爾見面。見面時，我給他看我受洗那天他送我的那本摩爾門經，上面有他寫的信息和應許。

畢斯頓長老的母親告訴他，她父親很少談他傳教的事。他覺得他不是很成功，因為他只為兩個人施洗：一位單身的婦女和一位九歲的男孩。

我滿懷感激地告訴他，由於他的付出，我的家人後來都加入了教會，我和弟弟，加上

這兩位傳教士和分會的一位成員在一個寒冷的冬天，開車載我到美國北達科塔州的威里斯頓，讓我可以在那邊教堂的洗禮池受洗。



誠心祈禱

我們的九個兒子，都擔任過全部時間傳教士。我說，由於他的傳道服務，無數的人學習福音，加入了教會。

許多美好、配稱、忠誠的聖職持有人在我們童年及青少年時期看顧我，最早的兩位就是崔爾長老和他的同伴馬太長老。我永遠感激他們教導我明白耶穌基督的福音，把我帶進主的國度，讓我獲得了無法衡量的祝福。■

多馬·戈曼，美國堪薩斯州

在1960年，我在派對上認識了一個年輕人，他告訴我的耶穌基督復活後拜訪了美洲大陸。這個想法太奇妙了，我想更進一步了解，便開始在圖書館中搜尋，並在家鄉薩爾瓦多聖米吉的各宗教派別之間探詢。

找尋了將近三年，卻一無所獲。我向各宗教領袖提到，我曾聽說基督來過美洲大陸，他們都說我被騙了。由於多年的尋找都沒有結果，我漸漸開始相信他們的話。

有一天，耶穌基督後期聖徒教會的兩位傳教士到我家來，說有重要的訊息要給我的家庭。我立刻問他們：「你們知道耶穌基督是否來過美洲大陸？」

其中一位說：「我們可以為這件事作證。」

那一刻，我的腦海和心思感受到一股莫名的激動，我問他：「你怎麼知道的？」

他從袋子裡拿出一本書，說：「因為這本摩爾門經，我們知道基督來過這裡。」

傳教士在第一課教導的事讓我很困擾，我對先知約瑟在異象中見到父與子的這件事感到疑惑。

不過，摩爾門經深深吸引

著我，傳教士也繼續教導我。有一天下午，他們問我：「你有沒有祈禱求問我們教你的事情是不是真實的？」

我告訴他們我求問了，但還沒有獲得任何答案。

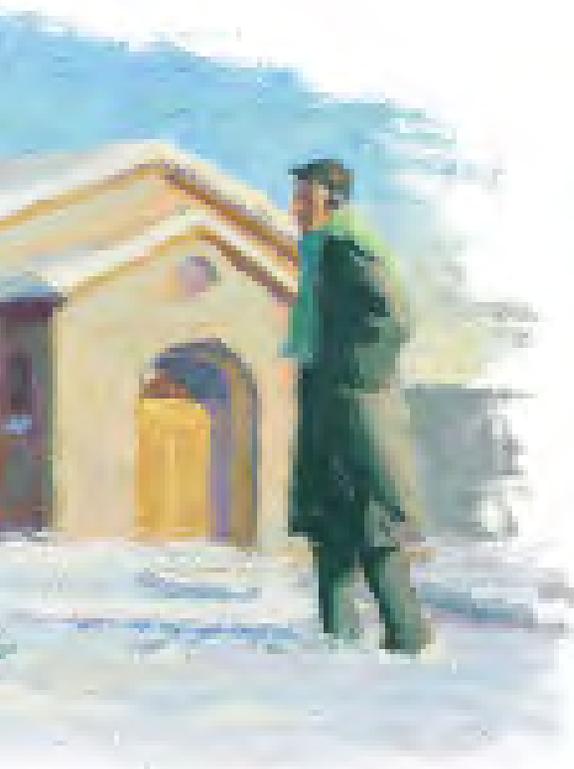
他們說：「你必須誠心祈禱。」

我已經連續好幾個晚上都在讀摩爾門經。我讀到基督向尼腓人顯現，相信這是真實的，但我仍然無法接受約瑟·斯密的異象。我的內心糾結不已。

有天晚上，我獨自跪下，敞開心靈向神祈禱。我告訴祂，我需要知道祂是否真的親自向約瑟·斯密顯現。如果是真的，我答應我會受洗加入教會，終身事奉祂。

第二天一早起來，答案透過聖靈臨到我，我的頭腦清醒，內心充滿平安。從那一刻起，直到現在，我都毫不懷疑約瑟·斯密確實是神的先知，摩爾門經是耶穌基督的另一部約書，以及耶穌基督是我們的救主和救贖主。我知道基督復活後來過美洲大陸。我的靈魂喜愛藉由聖靈的力量所教導給我的這項奇妙知識。■

嘉祿·羅美祿，薩爾瓦多



摩爾門經
可以教導
哪些關於

幸福的事？

韓克·斯密

楊百翰大學宗教教育講師

李海教導兒子雅各：「成了世人，才能有快樂」（尼腓二書 2：25）。

我們都想成為快樂的人。我們經常渴望得到在家人和朋友身上看到的愉快、平靜與滿足，他們的生活似乎充滿幸福。每個人多少都曾經在生活中感覺到不快樂，有些人甚至懷疑：「我會快樂嗎？」

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長說：「主已把祂的信息融入摩爾門經中。……尼腓、摩爾門、摩羅乃都知道這點，而摩爾門經所有的作者也都為你準備了信息。」¹ 神希望祂所有的兒女在今生就能享有幸福，

因此將幸福的永恆原則融入摩爾門經中。你可以在整部書中找到這些原則，但是尼腓二書第 5 章和尼腓四書這兩章經文尤其涵蓋了清楚的指示，只要我們願意實踐，就能引領我們得到加增的幸福。

尼腓二書第 5 章

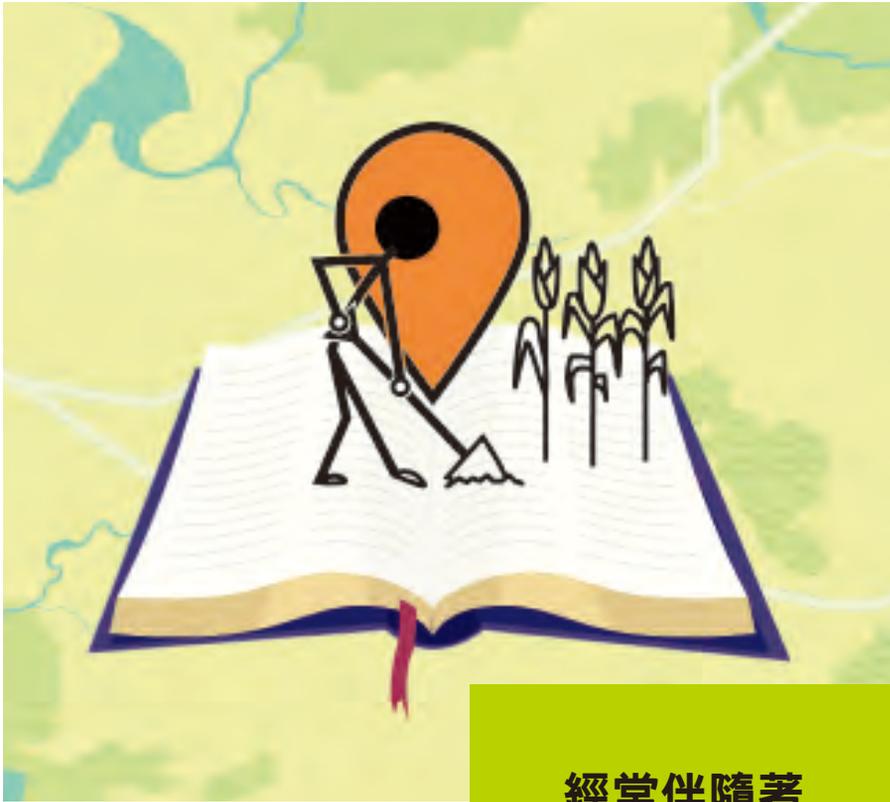
李海去世不久，主警告尼腓，說拉曼和雷米爾會圖謀他的性命。主告訴尼腓要帶著願意和他同行的人逃入曠野。這樣的大舉遷徙並建立新家園一定困難重重，但是尼腓在尼腓二書 5：27 說：「事情是這樣的，我們過著幸福的生活。」本章經文確立了我們可以在生活中加以遵循的幸福模式。

我們可以從
摩爾門經的兩章
經文裡摘錄出七項
原則，教導我們
怎麼得到真正的
幸福。

與積極樂觀的人交誼

尼腓告訴我們，和他一起逃進曠野的人都是「相信神的警告和啓示的人」（第 6 節）。社交圈是我們幸福的重要來源。花時間和有同樣信念且積極樂





觀的人交朋友是很重要的。除了花時間與家人相處外，我們可以和積極樂觀、能夠鞏固我們信仰的人交朋友。這些互動和交誼對我們的幸福有重大的影響。加州大學柏克萊分校的社會學家克莉絲汀·卡特寫道：「友誼、與家人的關係、和鄰居的親疏等社交關係的質與量，密切影響個人的福祉和幸福，這兩者基本上是正相關的。」²

行為與信念一致

尼腓在第 10 節寫到他的

經常伴隨著 努力工作而來的 成就感能帶來 幸福。

人民謹守「主的誠命」。服從誠命是過幸福生活很重要的一部分。便雅憫王鼓勵人民「想想遵守神誠命的人那種蒙福和快樂的狀態」（摩賽亞書 2：41）。相信神的誠命卻不奉行

是很難感覺幸福的。服從帶來內心的寧靜和良心的平安。有人說印度的靈性和政治領袖甘地寫過：「幸福就是思想與言行都和諧一致。」信念和行為不一致的時候，只有靠悔改才能重建和諧的生活。

完成困難的工作

尼腓在尼腓二書第 5 章第 11 節和第 15 節寫到他的人民播種和收割作物、牧養動物、建造房屋，並用各種貴重的礦石製造物品。他說：「我，尼腓，使我的人民勤勞，並親手工作。」（第 17 節）我們從這幾節經文中清楚看到工作是得到幸福的關鍵因素。每一天我們都有機會在家裡、在住家附近、在社區或職場上工作。多馬·孟蓀會長說：「神……留下一些未完成的工作讓我們發揮所能來完成。祂將電留在雲中，將石油儲存在地底下。……祂將架橋、砍伐樹木、建造城市的工作留給我們作。祂並沒有直接賜給我們成品，讓我們坐享其成。……祂給了我們空白畫紙讓我們作畫，未譜出的曲子讓我們創作，許多有待解決的問題讓我們解決。這一切都是為了讓我們能夠親身體驗

創造的喜悅和成就感。」³ 簡單來說，發揮創意的樂趣和經常伴隨著努力工作而來的成就感能帶來幸福。

專注在聖殿

尼腓也告訴我們，他和人民在建立新社區的同時也花時間建造聖殿（第 16 節）。聖殿祝福和幸福是密不可分的。聖殿教導我們明白救恩計畫，提醒我們記得今生的目的。我們學到我們是慈愛天父的兒女，明白我們的人生在祂的計畫中有著偉大的目的。在聖殿裡，我們感覺更接近祂；我們感受到祂的同在、祂的大能和祂的認可。即使無法定期到聖殿去，持有效的聖殿推薦書，在家中懸掛聖殿的圖片，都可以提醒

我們記得曾經有過的聖殿經驗和在那裡學到的真理。

尼腓四書

先知暨歷史學家摩爾門在尼腓四書告訴我們救主造訪尼腓人後所發生的事情。他描述這群人時，說：「在由神的手所造的人當中，確實沒有比這人民更幸福的了。」（尼腓四書 1：16）

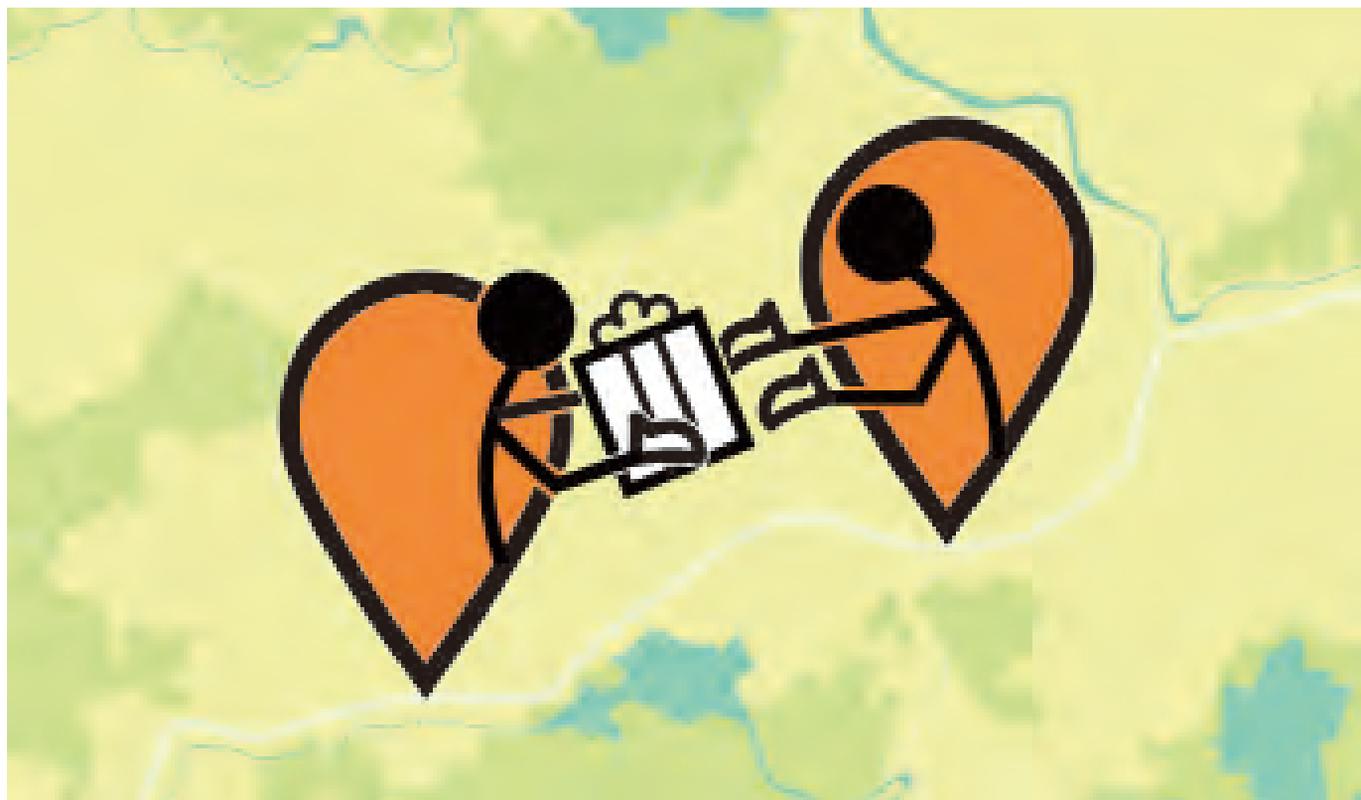
分享所有

摩爾門在第 3 節寫到，這些人「凡物公用」，並且「沒有貧與富」。今天，我們在追求幸福生活的同時，學習與人分享我們的所有是很重要的。

許多研究顯示，花時間為人服務和花錢幫助別人，對我

們的幸福都有直接的影響。⁴ 這也難怪便雅憫王要告訴人民：「我希望你們按照自己所有的，把財物分給窮人，如給飢餓的人飯吃，給無衣蔽體的人衣穿，探訪病人，按照他們的需要，給他們在屬靈與屬世上的援助。」（摩賽亞書 4：26）我們有許多機會透過服務、禁食捐獻和教會管理的其他各項基金來幫助有需要的人。

十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老說：「綜觀歷史，貧窮一直被視為是人類最大且最普遍的挑戰之一。貧窮帶來的顯著痛苦通常是肉體上的，然而對精神和情緒上造成的傷害可能更使人耗弱。不管是哪種情況，這位偉大的救贖主持續



不斷地呼籲我們去做的一件事，就是和祂一起去減輕人民所背負的這項重擔。」⁵ 我們付出更多努力、時間和金錢去幫助他人時，自己也會更加幸福。

歸屬於一個家庭

摩爾門告訴我們，這些人「男婚女嫁」（尼腓四書 1：11）。有機會結婚和養育子女（見第 10 節）的人可以從中得到許多快樂。總會會長團第二諮理雅各·傅士德會長（1920-2007）說：「婚姻和親情間的快樂要比任何其他快樂大上千倍。」⁶

即使沒有結婚、沒有自己的子女，也能享有家庭關係帶來的幸福。單身成人、青少年以及兒童一樣可以享有這些祝

福。要享有幸福的家庭生活，就必須試著為家庭的每一位成員付出友情、體諒和愛心。家庭可以提供情感上和身體上的安全感和歸屬感，這些都是體驗幸福所不可或缺的。

做個使人和睦的人

摩爾門在尼腓四書中四度提到這些人之間「沒有紛爭」（見第 2, 13, 15 和 18 節），「因為人民心中有神的愛」（第 15 節）。紛爭和幸福是勢不兩立的，無法同時存在。救主警告尼腓人紛爭的危險，祂說：「凡具有紛爭之靈的，不是屬於我的，是屬於魔鬼的；魔鬼是紛爭之父。」（尼腓三書 11：29）我們必須非常努力，不要在職場、學校或家裡，說出或做出

任何引進紛爭之靈的事；相反地，我們必須盡全力在心中培養神的愛。

不耐煩經常是紛爭的導火線，我們在聖靈的協助下，可以改變本性，成為更有耐心的人。總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長說：「缺乏耐心是一種自私的表現，是只顧自我的人的一種通病。那是由一種稱為『宇宙中心』症候群的狀況引起的，這種相當普遍的心態讓人們相信，在人生的偉大舞台上，唯有自己才是主角，在他們周遭運轉的世界和其他所有人事物只不過是配角而已。」⁷

其實還有更好的方法。戈登·興格萊會長（1910-2008）邀請我們「培養溫柔說話的藝



術。這樣必能造福你們的家庭、你們的生活。」⁸

尋求幸福的邀請

摩爾門經內含幸福的原則。我們談到的只是這兩章經文裡的一部分，我們還可以在這部書中找到哪些原則呢？有一個聰明的作法就是自己要開始在摩爾門經中找出更多幸福生活的其他要素。泰福·彭蓀會長（1899-1994）應許聖徒：「在你認真研讀〔摩爾門經時〕，……就必得到生命，並且得的更加豐盛。」⁹主已把這個不可思議的工具賜給我們，我們可以學習用它來造福自己的生活，也造福所愛之人的生活。■

註：

1. 亨利·艾寧，「摩爾門經會使你的一生改觀」，2004年2月，利阿賀拿，第15頁。
2. Christine Carter, "Happiness Is Being Socially Connected," Oct. 31, 2008, greatergood.berkeley.edu.
3. 多馬·孟蓀，「尋求豐盛的生命」，1988年8月，聖徒之聲，第3頁。
4. See, for example, Dunn et al., "Spending Money on Others Promotes Happiness," *Science*, vol. 319 (2008), 1687-1688; Netta Weinstein and Richard M. Ryan, "When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for



**請自己開始
在摩爾門經中
找出幸福生活的
其他要素。**

the helper and recipient," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 98 (2010), 222-24; and Aknin et al., "Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 104 (2013), 635-52.

5. 傑佛瑞·賀倫，「我們豈不都是乞丐嗎？」，2014年11月，利阿賀拿，第40頁。
6. 雅各·傅士德，「滋潤你的婚姻」，2007年4月，利阿賀拿，第6頁。
7. 迪特·鄔希鐸，「繼續忍耐」，2010年5月，利阿賀拿，第57頁。
8. Gordon B. Hinckley, "Cornerstones of a Happy Home" (address given at a satellite broadcast for husbands and wives, Jan. 29, 1984), 8; 亦見戈登·興格萊，「幸福家庭的基石」，宗教課程234及235，永恆婚姻學生用本，第129頁。
9. 泰福·彭蓀，「摩爾門經——我們宗教的拱心石」，1987年1月，聖徒之聲，第5頁。

為什麼從福音 研究所畢業 很重要

馬太·威克斯

福音進修班及研究所

十二使徒定額組的羅素·培勒長老在 2015 年 4 月總會大會中對年輕成人說：「我們現在需要的，是本教會有史以來最優秀的年輕成人世代。……「你們年輕成人都應該參加福音研究所。……福音研究所……課程，會給你另一個機會花時間研讀經文和先知及使徒的教導，因而能為你的生活帶來平衡，為你的世俗教育加分。」¹

為了加強年輕成人對福音的了解，鞏固他們對耶穌基督的見證和承諾，並找到個人生活的指引，福音研究所的計畫強調了提升每位年輕成人學習的必要。提升的方式反映在三個主要範疇：提供四個新的房角石課程、強調從福音研究所

畢業的重要，以及邀請學生完成指定的閱讀內容和學習評量，藉此在屬靈的學習上更積極負起責任。

四個新的房角石課程是什麼？

除了繼續提供舊約、新約、摩爾門經，及教義和聖約等課程外，四個新的房角石課程今後將成為福音研究所課程的主軸，包括：（1）耶穌基督與永恆的福音，（2）復興的基礎，（3）永恆的家庭，與（4）摩爾門經的教導和教義。

上福音研究所
四個新的房角石
課程可以提升你的
福音學習。

正如名稱所示，這些房角石課程涵蓋經文和活著先知的話語所揭示的基本教義、歷史和福音教導。

楊百翰大學宗教教育學院院長布蘭特·塔普說：「〔這些新的房角石課程〕會比過





教會將提供大約30種語言的房角石課程。

去逐步討論整本經文為主的課程更能對經文研讀作深入的探討。」福音進修班及研究所行政主管查德·韋伯也說：「經文彼此交織在一起，他們在一起成長時，可以從綜合學習的所有標準經典中，得到領悟、理解和力量。」²

這位年輕的姊妹同意這個說法：「關於復興，我不知道還能學到哪些我不知道的事，但我發現自己領悟到很多以前沒有想過的事。課程涵蓋的主題有多重婚姻、所有配稱的男性接受聖職，以及梅都斯山屠殺事件等等。這些課程探討的資料根據的是信心，而不是疑惑。課程也把復興和時事連結在一起，我體會到自己其實也是復興的一部分，不是只有先知約瑟·斯密、百翰·楊會長和其他先驅者而已，還有我！」

為什麼應該設立要從福音研究所畢業的目標呢？

以下是一些學生對從福音研究所畢業的想法：

「我設立目標，要從福音研究所畢業，雖然要作許多犧牲，但我也得到了理解、知識和更堅強的見證。」

「畢業後，我覺得更堅強，也準備好迎接新的經驗。我鼓勵其他人也要畢業。」

「畢業是屬靈的成就，推動我朝永恆救恩的目標前進。」

朝畢業而努力時，不但可以提升你的學習，也會學到以研讀福音為優先而提升你的福音學識。你會看到這些真理交織成一幅壯觀的見證錦緞。從福音研究所畢業最終的真正意義是使你在靈性上更為堅強。■

註：

1. 羅素·培勒，「最優秀的年輕成人世代」，2015年5月，利阿賀拿，第68，69頁。
2. In Marianne Holman Prescott, "Four New Classes Added to Curriculum for Church Schools," *Church News*, Nov. 11, 2014.

如何能夠畢業？

你們需要加緊腳步，把從福音研究所畢業列為優先事項，並將其作為你福音基礎的一部分。得到必要的14個學分*後，你的知識會增長，你的歸信會更深切。取得這些學分的條件：

- 修習下列各兩學分的房角石課程。
 1. 耶穌基督與永恆的福音
 2. 復興的基礎
 3. 永恆的家庭
 4. 摩爾門經的教導和教義
- 修習其他六個學分的選修課程。
- 此外，還需要得到主教或分會會長的聖職領袖認可。

* 獲得課程學分的條件：課堂出席率至少75%、完成指定的閱讀範圍，並完成課程學習評量。

胸懷大志

「不要畫地自限，也不要讓他人說服你，說你能力有限。
要相信自己，然後據以行動，發揮自己的潛能。」

多馬·孟孫會長（「過豐富的人生」，2012年1月，利阿賀拿，第5頁）





信心
並非偶然
來到，而是
來自選擇。

尼爾·安德森長老
十二使徒定額組
2015年10月總會大會



星期日課程

本月主題：
救恩計畫

撒拉·賀爾

我 17歲的時候，母親發現她

罹患乳癌，這讓全家驚慌失措，也領我跪下雙膝，虔誠祈禱。我哭了將近一個小時，也問神為什麼讓這樣的事發生，求問祂是否能治好母親的病。幾天後，支會成員、親戚、朋友和鄰居聽到這個消息，開始援助我們。他們紛紛伸出援手，食物送到家門，和善的話語和舉動紛至沓來，關懷和同情也源源不絕，讓我們感受到他們深切的愛。

雖然得到這麼多幫助，我還是陷入了深沉的憂鬱，我不在乎自己發生了什麼事，不做喜歡做的事，變得懶惰，對家事、學校課業或教會召喚都漫不經心。我把我的情況和額外加在我身上的責任視為極大的負擔。我覺得什麼事都可以自己來，不需要任何人協助。

我的恢復室

生病的是媽媽，但是我也需要療養。

撒但特別對我下工夫，告訴我覺得負擔沉重是應該的，神不要我快樂，以及我沒有什麼特別。糟糕的是，我有一陣子還真相信這番話。我看不到事物的光明面，也不覺得自己是神的女兒。疑惑使我盲目，看不到自己有許多祝福，甚至不能看著鏡中的自己。我感到痛苦又傷心。

感謝有位好朋友花了很多時間幫助我，我的兄弟姐妹也支持我。我對父母更坦誠，他們也對我更為開誠佈公。但我還是不快樂。

我心情不好時，母親經常安慰我；當所有的希望都落空時，能有人陪我說話和幫助我，感覺真好。她會趁治療的空檔回家幫我們燙衣服，準備食物，給我們安慰和忠告。她在承受這樣的考驗時，還能如此無私，真是令我驚訝。

有一天，我和她談到我的憂鬱症時，她告訴我，哭泣或承認需要幫助並不表示軟弱。在我應該照顧她的時候，她反而照顧了我。

母親動過很多次手術，其中一次手術後，她在恢復室裡休息。那時候，我不禁想到我也需要自己的恢復室。我不知道療養的程序從哪裡開始，但我必須開始行動。

所以，我開始檢視自己的才幹和能力，並且開始培養新的才能。我煮飯洗衣，花更多時間散步思考，一個人唱歌，常常吹單簧管和彈鋼琴，而且越來越進步。我讀了更多的書，開始聽更多

振奮人心的音樂。我讓自己沉浸在教會領袖和其他寶貴來源的忠告裡。我透過個人祈禱、禁食和研讀經文，與神和我的救主接近。

只是我覺得我的平安仍是短暫的，我在渴望有平安的日子裡卻感到悲傷，真的很糟糕。情緒起伏之大，令我更加難受。看來我尋求平安的路程才剛要開始。

後來，我和女青年班級去到聖殿代替死者洗禮，在聖殿裡翻閱經文時，我想到了自己的問題。我在以賽亞書 53：4 讀到有關救主的描述：「祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦。」

幾分鐘後，那曾經使我盲目、令我痛苦萬分的困惑完全消失了，主打破我心靈的黑暗和絕望，把靈的平安留在我心裡。我有一種清醒、快樂的感覺，是我好久都沒有感受到的，我看到自己得到了很多祝福，也看到每個人為我和家人做了很多事。我看到我和家人、朋友變得多麼親近，我看到自己是神美麗的女兒。

我在聖殿找到了我的恢復室。

回顧這個經驗，我體認到現在的我對於比我不幸的人更有同情心和愛心，我知道要到哪裡去讓自己康復。我人生中最艱難的一年竟成了最美好的一年。■

作者現居美國猶他州。



想要獲得
很棒的職業、
家庭和見證嗎？
你今天就可以選擇
那條通往成功的
道路！



你的未來： 美好的安排

要 現在就作出一些選擇來達成未來的夢想，看起來似乎不容易，但在青少年時期所做的良好決定，會在將來獲得酬報。這個方法來自一位先知的忠告：「我們日常的行爲和選擇應當與我們的目標一致」（昆丁·柯克，「明智地選擇」，2014年11月，利阿賀拿，第49頁）。

下列四個故事顯示出無論你有什麼特定的個人目標，都可以透過今日全力的準備，在未來獲致成功。

超級英雄繪畫家：克林特·泰來

克林特從小在猶他州長大，目前在美國加州工作，擔任尼克羅頓兒童頻道的腳本創作家。

你引以為傲的成就有哪些？

我擔任過華納兄弟動畫的主管，我曾經為迪士尼、華納兄弟、夢工廠、漫威漫畫，以及索尼影視娛樂工作過。我參與創作過的動畫片包括忍者龜、X戰警和愛探險的朵拉。

你是如何有這麼傑出的表現呢？

小時候，我喜歡把我感興趣的東西畫下來。我會花很多時間畫士兵、超級英雄、動物或那一天我感興趣的任何東西。我練習越多次，就越畫越好。我發現我的才能在經過努力練習、運用觀察力並持之以恆之後就提升了。我認為神已賜給了我一項美好的恩賜，我想要出類拔萃。

你的傳道如何幫助你作好準備，獲取事業上的成功？

我在韓國傳教的時光非常重要，它幫助我學習信心、自律以及全力以赴做到最好。我傳教返鄉之後，感覺更加有自信；我完成了困難的任務，而且我做得很好。毫無疑問地那也幫助我成為更好的大學生。

你受的教育在你的成功事業裡扮演了什麼角色？

我傳教返鄉後在猶他大學的藝術學院專攻繪畫和素描，然後我花了一學期的時間去法國遊學，學習歐洲的藝術和文化，那讓我的眼界大開，用心去感受更多的藝術作品。

這些經驗讓我集結了一份內容



克林特

包羅萬象的個人作品集。我大學一畢業，就被人網羅到漫威（Marvel）漫畫公司工作，他們那時正在找尋畫家要創作蜘蛛人和他神奇的朋友（Spider-Man and His Amazing Friends）。

成為電腦專家：愛歐娜·施菲奈

愛歐娜在羅馬尼亞長大，目前於楊百翰大學主修資訊系統。

你在青少年時期做了哪些事來準備自己從事這項工作？

我不是一覺醒來就突然很會寫程式或設計程式，雖然那是我現在最常做的事情。我知道我現在能夠做這份工作，是因為我之前作過的許多微小的決定。

我不怕去上很困難的課，我會花時間研究不同的領域及各該領域的人士，也會主動向專業人員尋求忠告；他們知道這行業的優缺點，可以給我一些指引。

學校裡的那些科目是最有幫助的？

就我的經驗，高中、特別是大學裡跟科技有關的科目最有幫助。學習外國語言（對我來說是英文）也有幫助，因為那教導我要更了解並尊重其他的人民和文化。外語能力可能對事業沒有直接的幫助，但雇主喜歡看到你有全球化的觀點。

你有什麼害怕的事？

我年紀輕一點的時候，曾擔心永遠找不到自己喜歡做的事，後來找到之後，又擔心自己沒有在這行出人頭地所需的一切；

在試圖找出自己喜歡做什麼的過程中，感到害怕是很正常的，但是不要因此而因噎廢食。

你是如何克服恐懼的？

對我來說最有用的一件事就是出去從事有意義的



活動，像是選修線上教學課程以及加入社團；這就是清晰的腦袋、知識和自信的來源。一群朋友或社團的成員有共同的興趣，是一項有力的資源；世界一直在改變，總有一些新的東西要學習，但如果你有穩固的支援和良好的技能，跟著時代進步是一大樂事。

培養對福音的愛：潔西·麥史溫尼

潔西是來自英國的年輕成人，她談到自己在青少年時期如何在福音中保持堅強。

你是如何鞏固自己的見證的？

青少年時期我研讀經文，因為領袖勸勉我們這麼做。我帶著信心去研讀，希望見證能成長；我的見證真的就成長了。

如今，身為年輕成人，我發現自己之所以渴望在福音中學習和成長，源自於我能運用這些知識來影響他人。我知道我所學習的每件事都可以幫助別人，也可以幫助我自己。

你訂立了目標來幫助自己嗎？

我在福音進修班時，立下目標要每天研讀經文；不過，當我的每日經文研讀成爲一種習慣後，我的動機改變了。我的閱讀開始不僅僅只是爲了要達成目標，而是因爲我喜愛經文，想要鞏固自己的見證；那酬賞不是有形的，但卻是我永遠都能保存的。

對福音的愛如何幫助你的

生活？

培養對學習福音的愛，並不只是為了獲得知識；而是在於了解並應用福音原則。我培養問問題和從經文中找尋答案的習慣，也獲得了見證以及自信，讓我能跟他人分享我所學習到的事情。

吃苦耐勞和勤奮努力有多重要？

要理解生活的任何一面都需要時間和精力；但是對我來說，學習耶穌基督的福音是值得我全力以赴去做的最重要的事情之一。你必須認識基督，才能獲得對祂的見證。

養育子女：林翰哲

林翰哲在臺灣出生長大，他和妻子在夏威夷來耶聖殿印證，目前住在美國夏威夷州，育有兩名子女。

你對好父親的定義是什麼？

好父親並不是完美的人，但他是一位夠謙卑，願意接受他人的忠告，並不斷自我改進的人。好父親會把家人和他們的需求放在首位，願意犧牲自己的時間、個人的興趣和其他一切來改善他的家庭，並努力學習一些方法來幫助每個家人成長、變得像基督一樣。

你在青少年時期做了哪些事來準備自己獲得目前的成就？

我竭盡所能去遵守所有的誠命，作正確的決定。當然，參加福音進修班幫助很大；那是很重大的承諾，因為我早上5點鐘就得起床。不過，我認為結交的朋友都有相同的目標很有助益，因為我們能提升彼此；我認為我們在青少年時期、跟教會裡的一群好朋友參與的所有活動都讓我們受益良多。

你必須克服哪些社會觀念才得以成為一位好父親？

這個世界告訴人們應該有更多的玩樂，更少的責任；但是無論你做什麼，吃苦耐勞是成功的必然要素。要當個好父親必須傾出所有；邁向完全是一場終生的追求，但——我會和家人一起成長。

你有什麼想對青少年時期的自己和其他青少年說的嗎？

每個人都需要朋友，所以要結交益友。跟那些「熱心做好事」（教約 58：27）的人做朋友；向這些好朋友學習，讓他們的榜樣影響你，使你渴望變得像他們一樣，改進自己。

對你想要做的一切事都全力以赴——沒有任何保留。如此一來，將來你回頭看時不會後悔。■



潔西



林翰哲



黃志康長老
七十員

藉著聖靈 的幫助

聖靈可以在學校、家庭、工作和屬靈的事務上幫助你。

聖靈可以在生活中的大小事上給予協助；我在楊百翰大學夏威夷分校念書的時候，實實在在地學到了這一點。

那時候，我一邊工作一邊上課，課程滿堂，我和妻子還有一個襁褓中的嬰兒要照顧，我的行程滿檔，沒有太多時間念書。每一天我都祈求能有聖靈為伴；我需要聖靈的指引來幫助我善用時間，協助我了解課程內容，並在後來的考試中記得我讀了什麼。

神幫助我通過學校考試

有一天上課時，教授在白板上寫下了一連串的進階方程式，用來說明一個重點；這些複雜的方程式跟那堂課沒有任何相關，他只是想要簡短地討論一下，幾分鐘後教授就把白板上的方程式擦掉了。

我的下一堂課是電腦科學，那天剛好要考試，而我在上一堂課白板上看到的方程式竟一字不差地出現在試題裡！最令人驚訝的是，我們從來

與聖靈和諧的兩個方法

對天父來說，一切都是屬靈的——那包括我們生活的各個層面，祂知道什麼對我們最好，想要教導我們並指引我們通過塵世生活，因此與聖靈的屬靈指引保持和諧非常重要，這樣我們才能獲得那指引。以下有兩個方法，我發覺最能幫助我與聖靈保持和諧：

1. 每天研讀摩爾門經。我年輕時，總會會長泰福·彭森（1899-1994）教導我們每天閱讀摩爾門經的重要性。我開始照著做，就我記憶所及，從那時起，我一直這麼做。每一天找出安靜的時刻，閱讀並沉思。我閱讀時，聖靈多次教導我新的東西。

2. 避免世俗干擾。你們青少年在許多方面是如此才華洋溢、出類拔萃，屬靈上可以如此地與聖靈和諧。然而世俗事物一直在干擾著你們，只要你們願意專注心力，阻絕干擾，就能從聖靈那裡獲得所需的指引。

不會在電腦課裡學過這些，上一堂課的記憶一一清楚地浮現，讓我能夠作答。

電腦課的教授改考卷時，很肯定地以為沒有人能夠正確回答那一題，所以他看都不看就自動把每位學生的答案打叉，但等我拿回考卷後，我給他看我卷子上的答案是正確的，真是太棒了。

聖靈幫助我在上大學期間善用所有念書的機會，能夠拿到很高的成績並贏得獎學金來幫助我繳學費。

人生指引

大學即將畢業的時候，我許多朋友都計劃要繼續深造，去念碩士學位。我喜歡學習，也想要念碩士，但是聖靈很清楚地告訴我，我在夏威夷的任務已經完結，是我該返回香港的時候了；

我和妻子聽從了那個提示。當時我不明白為什麼聖靈的提示是要中斷學業，但是有時候我們跟從聖靈是不需要知道所

有細節的。雖然我和妻子去找工作和公寓時並不知道未來會怎樣，但是我們蒙神祝福，很快就站穩了腳步。

如今回首，我明白為什麼聖靈的感覺那麼強烈，要鼓勵我們回到香港；對我和家人來說，能跟那裡的成員一起在教會中變得堅強是個非常寶貴的經驗。我被召喚為區域七十員之前，曾擔任過主教、支聯會

會長團的諮理以及支聯會會長，我退休之後也取得了碩士學位；所有這些經驗都幫助了我準備好接受目前的召喚。

我向各位見證，尋求並跟從聖靈的指引是計劃你人生以及生活的最佳方式。在你接受證實成為教會成員時已獲得聖靈的恩賜，只要你運用那項恩賜，在你一切所行的事上將有極大的助益。■

「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，去教會是一項極大的祝福？」

使用比喻或許可以幫助你的朋友。你可以說明，就像身體需要飲食、睡眠，心智需要學習一樣，靈也需要得到飽足。參加教會聚會有助於你餵養你的靈；

這可藉由學習福音、領受聖餐，更新與天父所立的神聖承諾做到。這樣的反省和重新承諾有助於你獲得所應許的祝福，「一直有祂的靈與〔你〕同在」（教約 20：77）；有祂的靈與你同在能鞏固你的信心，並幫助你變得更像基督。

你也可以跟朋友談談你所獲得的其他祝福；你可以告訴他們，你在教會中感受到的平安，分享一些你在教會所學到的很有助益的事，談談你曾有過的服務機會，或見證去教會有助於讓安息日成為可喜樂的（見以賽亞書 58：13-14）。

也許最能幫助你朋友的方式就是邀請他們來親身體驗；他們與你一同參加聖餐聚會及其他聚會時，就能感受到聖靈的力量，學習福音，並看到這些如何祝福成員的生活。



讓聖靈來指引你

你可以分享自己去教會聚會的見證。

你可以說明去教會的感受有多麼好，你學習到的事情有多麼特別。當你作見證，聖靈會幫助你知道該說什麼，你的朋友會知道你所說的話是真實的；他們知道得越多，就會更有興趣，你甚至可以邀請他們和你一起來教會。

麥凱，13歲，美國猶他州

邀請他們來教會

朋友認為去教會是浪費時間，這很令人難過，但是我們可以在幫助他們了解天父為他們每一個人都預備好祝福的過程中，為他們感到快樂。我們可以藉由邀請他們來教會幫助他們，讓他們感受到置身於經過奉獻的教堂中的快樂；並有信心，相信他們可以感受到對天父的愛，明白我們參加教會聚會所獲得的祝福。

奧斯卡，19歲，委內瑞拉蒙納葛斯省



專注於聖餐

來教會很重要，因為那是我們經由聖餐更新洗禮聖約和

所有聖約的地方。只要我們配



稱地領受聖餐並履行我們這一方的聖約，主應許祂的靈會一直與我們同在。從聖靈而來的保護、指引和安慰是我們日常生活中不可或缺的。除了來教會領受聖餐，我們無法用任何其他方式獲得這些獨特的祝福。

黛安娜，16歲，美國俄勒岡州



要勇敢

你可以只是跟他們聊聊、邀請他們、給他們經文，或甚至邀請傳教士到他們家裡，這些都可以幫助他們。不要害羞。

要快快樂樂的，因為他們可能就會加入教會。

大衛，12歲，美國新墨西哥州

善盡本分

只要你積極參與並試著去學習了解其他人所說的或是教導的事情，那麼去教會就不是浪費時間；你可以感受到聖靈，有時候可以認識新朋友。

伊森，15歲，美國猶他州



讓你的光照耀

身為教會成員，我們因從耶穌基督的福音學習到的事情

而散發光輝。樹立好榜樣，讓

你的朋友看到你因為上教會所獲得的祝福而快樂，那可能教導他們去教會是很值得的。

喬安娜，20歲，菲律賓南蘇里高省

保持永恆觀點

知道教會是神在世上的國度，我們每個星期天去教會，能讓我們朝著完全和高榮國度更邁進一步；藉由每個星期天去教會，我們更新聖約（領受聖餐），與天父更加接近，也能評估自己的靈性狀況。

以斯帖，17歲，剛果民主共和國東開賽省



喜樂的日子

「本教會的各支分會會在每週舉行聚會，提供一個休息、更新的時間和地方，將世俗拋在一旁，這就是安息日。在這一

天，我們能『以耶和華為樂』（以賽亞書58：14），體驗到伴隨聖餐而來的醫治，並領受更新的應許，有祂的靈與我們同在。」

參閱十二使徒定額組陶德·克理斯多長老，「為什麼要有教會」，2015年11月，利阿賀拿，第108頁。

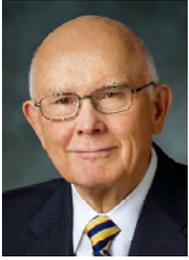
下次的問題

「學校和功課占據我大部分的時間，我要如何撥出時間參加每週的青少年活動、家人家庭晚會、家庭及個人經文研讀？」

請在2016年3月1日之前在網站 liahona.lds.org 傳送你的答案，或用電子郵件寄至 liahona@lds-church.org，或以郵寄方式寄達（地址見第3頁）；亦可附高解析度照片一張。

無論以電子郵件或郵遞信函投稿，均請附上以下個人資料以及書面同意書：（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。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。



達林·鄔克司長老

十二使徒定額組

如何找尋快樂

弟 兄姊妹，我懇求各位無論老少都要**記住，邪惡絕非幸福**，罪只會導致悲慘。青年們，不要在閃耀卻膚淺的世界上找尋幸福，追求錯誤的事物是無法得到永恆的幸福的。有人曾說：「你不需要的東西再多也不夠，因為你不需要的東西不能滿足你。」

無論老少，都要**把眼睛和心從那騙人的媒體訊息上移開**，酒或毒品不會帶來幸福，只會帶來奴役；暴力不會帶來幸福，只會帶來痛苦和悲傷；外遇和婚外性行為不會帶來幸福，只會帶來墮落和加速的靈性死亡。

我們擁有的事物不能給我們永恆的幸福。**幸福和喜樂來自你如何為人**，而不在你擁有什麼，或看起來如何。青年們，要**堅守你們的標準**。要**研讀並利用鞏固青年**這本能拯救你們的小冊子。

正義衍生正義，正義榜樣的影響數代後都感受得到。良好的父母培育出成為好父母的年輕人，就像我們當中許多人受各地先驅祖先們高貴榜樣影響而更為堅強一樣，今日我們正義的選擇和犧牲也能造福以後的家人、朋友和國家。

我向你們見證，運用對神的信心和遵守神誠命的人，必能得到永久的幸福和最終的喜樂。我敦請各位**找尋那因遵守神的誠命**，以及為所愛之人的好處而**運用正義影響力**而來的喜樂。■

摘錄自1991年10月總會大會講辭。



你怎樣運用這項原則？

在學校裡的最後一年，我決定要跟一些朋友走近一點，但是現在我明白，我事實上開始變得世俗，並把自己跟家人和真正的朋友隔了開來；那帶來了很多不必要、本來可以避免的傷痛。今年我更專注於教會；因為想要培養仁愛和基督般的品格，我找到了真正的幸福和喜樂。我知道這項祝福是開放給所有願意勤奮尋求快樂的人。■

以法蓮·雅各，17歲，澳洲

我差點錯過的傳道經驗

作為個人進步計畫的目標，我開始祈禱能有一次傳道的經驗；我試著找出哪個朋友可能最有意願加入教會。

幾個月過去了，我以為我不會有我想要的經驗，一直到遇見布蘭達，那是她來我們學校的第一年。

隨著時間過去，我們變成好同學，但我從沒想過要邀請她到教會，直到一位我們共同的朋友邀請布蘭達去她的教會。我心想：「不會吧！我早就該邀請她了。」

再下週布蘭達說她喜歡去我們那位朋友的教會，而且想要再去一次。我心想：「我已經輸了。」我不是把這當作一場競賽，我不過是想把福音傳給天父的兒女。

當時我們的教堂正在重新整修，預備幾個月後要重新奉獻；主教發給我們開放日及奉獻典禮的邀請卡，我邀請了所有住在教堂附近的朋友，唯一接受的是布蘭達，我很興奮！

開放日的前幾天，布蘭達說她可能無法出席，因為她母

親不要她去。我很失望，但是可以理解，所以我告訴她，還會有其他機會可以了解教會。

然而，在開放日當天，我很驚訝地看見布蘭達出席；她和母親談過，母親決定讓她來參加。我介紹她認識傳教士，我們參觀了教堂裡的每個房間，聆聽教會每個組織的簡短描述；最後我們前往康樂廳拿了復興、家譜、永恆婚姻和其他福音主題的小冊子。布蘭達說：「我相信這一切！」

星期天她來參加教會聚會，星期一她參與了摩爾門援助之手服務計畫。

那種在布蘭達心中的種子日漸成長，她開始改變她的習慣來服從誠命，很快就受洗了。

幾年後的現在，她還是會告訴我她是多麼快樂能夠找到真實的福音，也感謝我幫助她找到這福音。

許多時候要跟人談論福音是很困難的，但如果我們祈禱、研讀經文、聆聽聖靈的聲音，並願意和某個人交談，主必會幫助我們。■

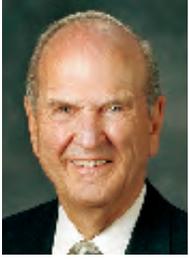
作者現居巴西塞爾希培州。



安恩·拉雷斯卡

我想要分享福音，但哪一個朋友可能會有興趣？





羅素·納爾遜
會長
十二使徒定額組
會長

我要如何使 星期日 成為特別的一天？

神給我們這特別的一天
來休息，放下工作，
並更加接近祂。

如果我們星期日去教會
並領受聖餐，我們可以
變得更快樂。

星期天是和家人
相處的好日子。

藉著服務他人讓星期日
成為可喜樂的，特別是
那些生病、孤單的人。

你藉著選擇
要在主日做的事情
來表達你對
主的愛。

摘自「安息日是可喜樂的」，
2015年5月，利阿賀拿，
第129-132頁。

如果我用心聽

(簡易版)

詞與曲：莎莉·迪佛

寧靜地 $\text{♩} = 66 \text{ MIN}$

1. 如 果 耶 穌 在 世 上 時，我 是 一 個 小 孩，我
 聽 見 活 著 的 先 知 訴 說 基 督 的 話，如
 靈 教 我 真 理 正 義，我 心 中 能 感 受，祂

會 喜 歡 和 祂 散 步，喜 歡 聽 祂 說 話。每
 果 現 在 祂 在 這 裡，也 會 這 樣 訴 說。先
 會 隨 時 給 我 安 慰，也 為 基 督 作 證。祂

當 我 研 讀 經 文 時 聽 到 平 安 信 息，
 知 教 我 如 何 過 正 義 平 安 的 生 活，如 果 我 用 心
 輕 柔 對 我 說，使 我 靈 魂 充 滿 平 安，

聽，就 會 聽 見 救 主 聲 音。 2. 我
 3. 聖

見 救 主 聲 音。

分享我的標準

希拉蕊·雷門



我住在瑞士日內瓦，我長大以後想要成為古生物學家或獸醫。我喜歡跑步，也喜歡和我的狗玩，牠的名字叫樂樂。



我和哥哥、妹妹是學校裡唯一的教會成員。我們有很多好朋友，但有些人的標準跟我們不同。我已經決定要永遠捍衛我的信仰，即使這並不是受人歡迎的事。

嗨！
我叫以撒



不喝茶

冰茶在瑞士很受歡迎。在我的生日派對上，有一個朋友跟我要一杯冰茶來喝，我告訴他我們家沒有冰茶，他問我原因，我委婉地解釋說我的家人不喝茶。

為我的妹妹服務

我的妹妹梅拉有腦性麻痺，需要坐輪椅，有時需要有人幫她坐正或在家裡四處行動，我喜歡幫助她。放學後我和哥哥撒母耳會把她從學校帶出來，和爸爸一起回家。



勇敢的傳教士

我的妹妹不怕談論她相信的事。梅拉已經開始計劃她的洗禮會，她想要邀請她的朋友！



良好的話語

我請朋友在我旁邊的時候不要說髒話，但是有些人還是會說。有一個男孩慫恿我說一句髒話。我說：「我不要，我才不要說髒話。」他很驚訝，但他就不再試著要我跟他一起說了。

仁慈的朋友

我的哥哥撒母耳是個好榜樣。有一次學校來了一個新同學，名字叫麥克斯，他會說韓語和英語，但不會法語。撒母耳讓麥克斯感到受歡迎，並幫助他學習法語，現在他們放學後會一起玩，有一次麥克斯和我們一起去參加教會活動。

以撒勇敢自信的小祕訣

服從你的父母和救主。
參加教會的活動。
星期日去教會領用聖餐。
尊重別人。■



見證的寶藏

李奧納多·羅里格

根據真實故事改寫

「現在我確實知道……因為主神藉著祂的神聖之靈向我顯明了這些事」（阿爾瑪書5：46）。

莎賓娜看著媽媽送鄰居走向門口。那位父親說：「謝謝你送我這本書。」他的手上拿著摩爾門經。

「媽咪，你為什麼要跟每一個人都談教會的事呢？」莎賓娜後來跟媽媽一起洗碗時問她。

媽媽說：「這是因為我對教會的見證就像一件寶藏，讓我很快樂，我想要跟其他人分享，讓他們也可以快樂！」

莎賓娜想像著媽媽珠寶盒裡的閃亮項鍊。「你說那就像

寶藏，是什麼意思？」

媽媽說：「嗯，見證是非常寶貴的，是天父給我們的恩賜，幫助我們知道什麼是真實的。」

「你是怎麼獲得這恩賜的？」莎賓娜想知道。

媽媽拿了一個洗得亮晶晶的盤子給莎賓娜擦乾。「我一點一滴培養出來的；我祈禱或讀經文的時候，內心就會感受到平安與溫暖，好像在給我的見證寶庫添寶一樣。」

莎賓娜慢慢地點了點頭。她能獲得見證的寶藏嗎？

星期日莎賓娜的初級會教

哪一種寶藏會在
你分享的時候
變多？



「就是現在，今天就是時候，去親自學習或再度確認福音是真實的。」

奎格·柯丁森長老，七十員會長團，「我自己知道這些事」，2014年11月，利阿賀拿，第52頁。



師說了一個耶穌基督的故事。莎賓娜仔細地聆聽；羅培茲姊妹說耶穌邀請所有的小孩歸向祂，祂祝福並教導他們。當莎賓娜想到耶穌時，她開始覺得心裡很溫暖。

初級會下課後她匆匆忙忙地跑去找媽媽。「媽咪，你猜發生什麼事？」她告訴媽媽那溫暖的感覺。

媽媽說：「很棒啊，有那感覺是因為聖靈觸動我們的心，讓我們知道福音是真實的。」

莎賓娜給了媽媽一個微笑。「就是這樣！那讓我內心很快樂。」聖靈一直很安靜，莎賓娜知道還好自己很虔敬，否則她也不會注意到聖靈。

媽媽緊緊抱住了她。「現在妳開始要收集自己的見證寶藏了。」莎賓娜回抱媽媽。她想要跟大家分享她的寶藏——就像媽媽一樣！但是要怎麼做呢？

那天晚上莎賓娜找到了一張宣傳卡，正面有一張耶穌的照片，她把那宣傳卡塞在自己的背包裡。

隔天下課的休息時間，莎賓娜想起了宣傳卡，她把卡片抽了出來，然後去找她的朋友卡拉。莎賓娜說：「這個，卡拉，

這給你。」

卡拉緊緊握住宣傳卡。「謝謝你！我愛耶穌的圖片。」

莎賓娜指給卡拉看背面的網站。「你可以在這裡學習更多有關耶穌教會的事。」

「哪一個教會？」卡拉問。

莎賓娜說：「耶穌基督後期聖徒教會。去教會學習有關耶穌的事讓我感到很快樂。」

卡拉把宣傳卡放進她的口袋裡。「我要給媽媽看這張卡片。」

幾個星期後，卡拉在上課

前跑去找莎賓娜。她說：「我有話要告訴你！」。她臉上掛著大大的笑容。

莎賓娜好興奮，會是什麼呢？卡拉露出微笑說：「我和家人去了你的教會！就像你說的——在那裡我覺得很快樂。」

「我就知道你會感受到聖靈！」莎賓娜說。

「而且我想不久後我們就會受洗！」

莎賓娜跳起來擁抱卡拉，現在他們可以一起分享見證的寶藏了！■

作者現居巴西亞馬遜州。



來自舊世界 和新世界的經文

尼腓和家人從耶路撒冷（「舊世界」）旅行到應許地（「新世界」）時帶著經文，這些經文被稱為銅頁片。在舊世界，這些經文成了聖經的一部分。

在應許地，尼腓寫下他父親的教導、發生在他家人身上的事、他從天父那裡學到的事，以及他從銅頁片上學到的事；尼腓寫下的事就成了摩爾門經的一部分。■

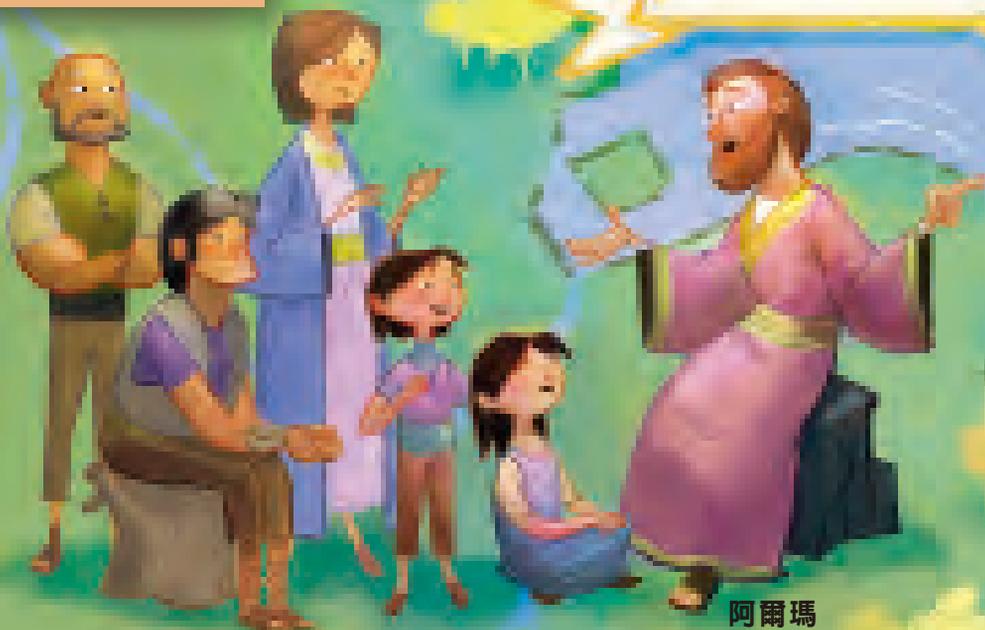
摩羅乃



摩爾門



新世界



阿爾瑪



不同土地上的先知

閱讀這些經文，把地圖上的先知與對應的經文連起來。

1. 出埃及記19：20
2. 列王紀下20：14
3. 尼腓一書2：1-2
4. 尼腓一書18：22
5. 摩賽亞書18：7
6. 摩爾門語1：9
7. 摩爾門書8：1，4

摩西



尼腓



舊世界

李海



以賽亞



答案：1. 摩西；2. 以賽亞；3. 李海；4. 尼腓；5. 阿爾瑪；6. 摩爾門；7. 摩羅乃

以挪士認真祈禱

以挪士為他擔心的事祈禱，也為他人祈禱，他甚至為敵人祈禱！這個月你要如何像以挪士一樣？



我們全家一起去度假的時候，跟爸爸和弟弟走散了，那時快天黑了，其他家人都不知道該怎麼辦。我告訴他們，我們應該祈禱；我們作了一個祈禱，然後開始走向別的商店。我們望向街道的另一頭，看到爸爸和弟弟！我很開心。我知道神愛我們，並幫助我們找到爸爸。

奧利佛，8歲，巴西聖保羅



「以挪士的禱告」，亞曼達，11歲，美國亞利桑那州

剪下這張挑戰卡，摺好後好好保存！



我可以認真祈禱！

- 背誦以挪士書1：4。
- 在日記中寫下天父回答你祈禱的經驗。
- 觀看scripturestories.lds.org 網站上摩爾門經的故事第11章的動畫影片。
- 我要挑戰自己去……

我能閱讀摩爾門經

本月經文：

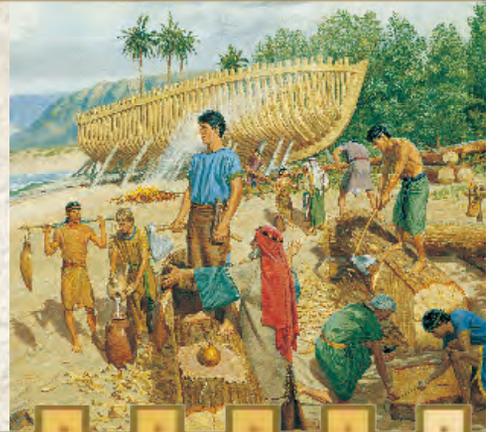
你讀完經文後，將船上相對應的數字部分塗上顏色！

- 1 尼腓一書17：7-10，17-18
- 2 尼腓一書18：4-12，20-23
- 3 尼腓一書19：1-6，18
- 4 尼腓二書2：25-28
- 5 尼腓二書5：5-8，12-16
- 6 摩爾門經雅各書5：3，58-62
- 7 摩爾門經雅各書7：1-2，13-20
- 8 以挪士書1：4-8，15-17



航向應許地

尼腓造了一艘船讓他的家人可以前往應許地。閱讀第76-78頁上有關他們旅程的故事。在應許地上的義人都稱為尼腓人，邪惡的人都稱為拉曼人。我們在這幾章中向尼腓的弟弟雅各，以及雅各的兒子以挪士學習。找出下一期雜誌裡的另一個閱讀挑戰。■



尼腓的家庭 橫渡海洋



尼腓的家人在曠野中旅行了八年，最後抵達了一個美麗的地方，那裡靠近海邊，有許多果子和蜂蜜可以吃。每個人都好高興！



但是他們的旅程還沒結束，天父告訴尼腓要造一艘船；祂給尼腓看船的樣子，並應許這艘船會帶他們到一個美好的新大陸。

首先尼腓製作工具，然後他開始造船。尼腓的哥哥們拉曼和雷米爾抱怨，他們不相信他能造一艘船。

尼腓知道他們的家庭可以信賴天父。

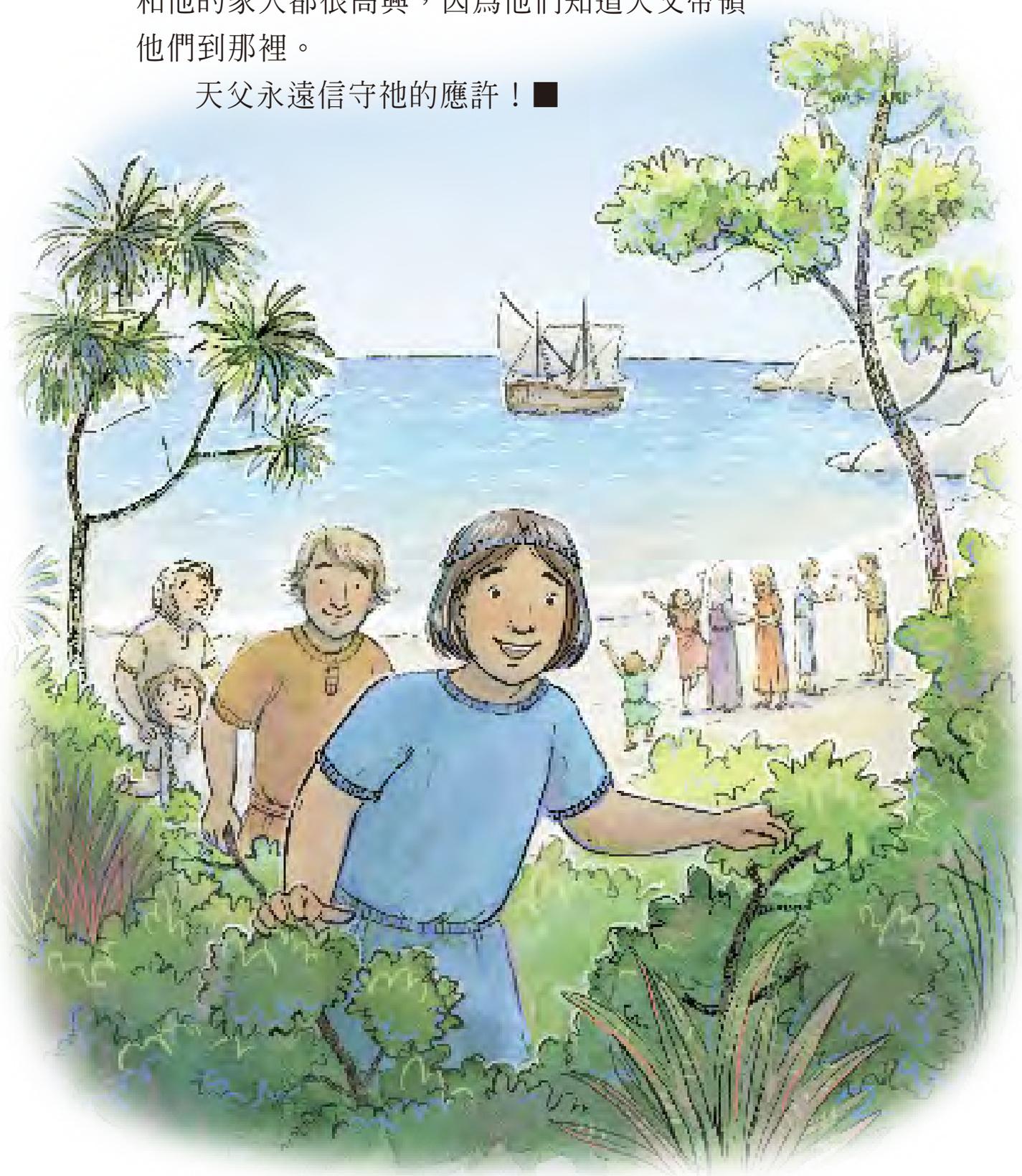


船造好了以後，尼腓的家庭開始踏上他們海上的旅程。有一天拉曼和雷米爾對尼腓發怒，並把他綁起來，忽然起了大風暴，把船往回吹。等到哥哥們悔改以後，尼腓安全地導引這艘船繼續航行。

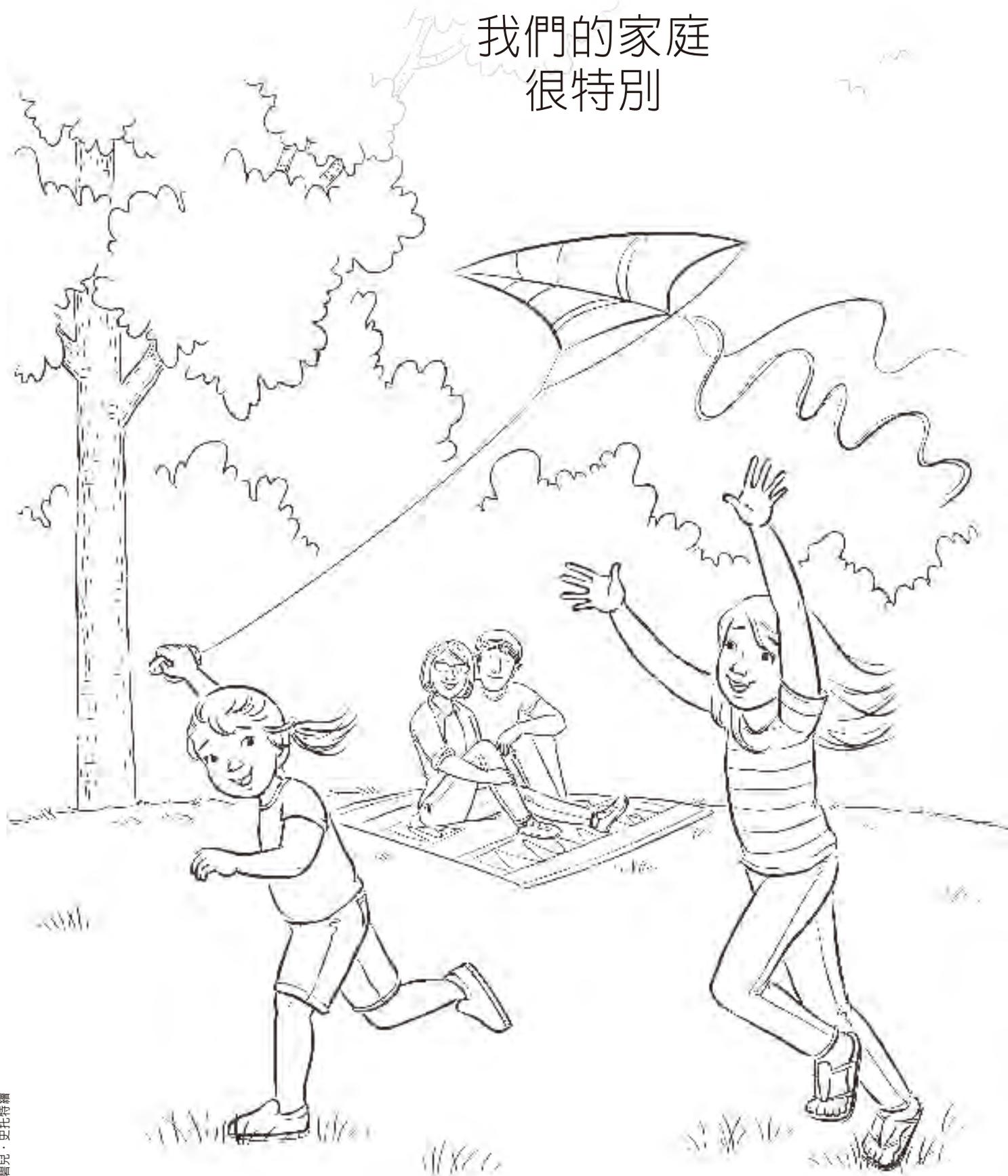


尼腓的家人最後終於抵達新大陸的海岸。尼腓和他的家人都很高興，因為他們知道天父帶領他們到那裡。

天父永遠信守祂的應許！■



我們的家庭 很特別





豪惠·洪德會長
(1907-1995)
第十四任總會會長

真正的偉大

我們無需捨近求遠，在日常生活中就可以看到未被注意和被人遺忘的英雄。

由於我們經常接觸到世俗對成功和偉大的定義，所以也許我們常會不自覺地拿自己的身分，和其他人的身分，或他人表面的身分作比較，而且也同樣把自己所擁有的東西和別人所擁有的東西相比，這是可以理解的。……我們卻常常讓一些不公平和不恰當的比較來破壞自己的幸福，讓我們覺得不滿意、不夠好，甚至失敗。有時，這些感覺會把我們引入錯誤之中，總是想著自己的失敗而忽略了生活中可以達到真正偉大的那些部分。……

……這些事當然包括成爲好父親或好母親所必須做的一切，但概括地說，無數個爲人服務和犧牲的微小行爲和工作，也等於是爲主和他人奉獻自己或捨命。其中包括認識天父和祂的福音，以及帶領其他人歸信，成爲祂國度的一份子。這些事情往往得不到世人的關注



和恭維。……

誠然，我們無需捨近求遠，在日常生活中就可以看到未被注意和被人遺忘的英雄。我說的是那些你我都認識經常默默做應該做的事的人。我講的是那些隨時隨地都樂於助人的人。我指的是勇氣非凡的母親，她們時時刻刻、日以繼夜，悉心守候並照顧著生病的孩子，或是默默忍受病痛折磨的病人。我談到的還有那些經常自願捐血的人。……我想到的是那些對世上某些孩子可能並非是母親，然而卻像是「真正」母親那樣的人，我指的是那些一直

陪伴在身旁給予愛與愛護的人。

我同時指的亦是教師、護士、農夫，以及其他在世上從事良好工作的人，那些教導、幫人餵食、穿衣的人，而且，除此以外，還去做主的事工——去鼓勵、愛人的那些人。我指的是在日常工作中誠懇、親切、勤奮的人，但也同時是夫子的僕人和祂羊群的牧羊人的那些人。……

對於那些正從事平凡的世俗事務，然而卻懷疑他們成就價值何在的人；對於那些勤奮擔任教會事工；以許多有意義的方式默默推動主事工的人；那些世上的鹽，爲世人奉獻心力、身爲國家棟樑的人——我們要向你們致上深深的敬意。如果你持守到底，勇敢爲耶穌作見證，你就能達到真正的偉大，會回到天父面前與祂同住。■

參閱「真正的偉大」，1982年7月，聖徒之聲，第29-31頁。