

利阿賀拿



約翰：使徒、啓示者、
目擊證人，第18頁

馬利亞成為門徒的故事，
第12頁

不妨一試的信心與完成
使命的信心，第24頁

約瑟·斯密：鑽研神的律法
和人的法律，第28頁

本月新推出

與小孩分享
新朋友的
兒童單元。

這裡
有教會

日本 東京





齋藤一家人都是後期聖徒，他們到日本東京的谷中靈園去掃墓。對他們來說，這是一個追憶的地方，福音讓他們知道家庭可以永遠在一起，一切都因此而更具神聖的意義。

日本的文化深植著對家庭和祖先的敬意，日本的後期聖徒很高興他們的國家蒙福在今日能有三座聖殿：東京聖殿（亞洲第一座聖殿，於1980年奉獻，目前整修中）、福岡聖殿（於2000年奉獻）、札幌聖殿（於2016年奉獻），日本同時也有64個後期聖徒家譜中心。

1901年，禧伯·郭長老（1856-1945）帶領第一批傳教士抵達日本。郭長老當時是十二使徒定額組成員，後來成為本教會第七任總會會長。如今，本教會在日本有261個單位，將近13萬名成員。

- 日文第一版摩爾門經花了五年時間翻譯，於1909年完成，修訂版於1957年發行。
- 亞洲第一座後期聖徒教堂於1964年在日本奉獻。
- 小松義雄（1923-2011），生於夏威夷；撒母耳·島袋（1925-2015），生於夏威夷；菊地良彦，榮譽退休；青柳弘一，榮譽退休；和田隆；山下彦和。



門徒身份

我們所住的世界似乎在試驗我們成為門徒的決心。我們在研讀新約時，可以從耶穌基督及其門徒的教導與榜樣中得到啟發；夫子的門徒認真向祂學習，想成為更像祂那樣的人。

我和同在楊百翰大學教新約的同事，蓋伊·斯特拉森，在本期雜誌中分享了一些想法，談到大家能從主的母親馬利亞（第12頁）和祂所愛的約翰（第18頁）身上學到的門徒養成模式。他們是耶穌基督非常重要的兩個證人，除了父神以外，沒有人比耶穌的母親更知道祂其實就是神的兒子，而約翰名列首批十二使徒之中，顯然也是主的密友之一。

他們與其他門徒的忠誠，教導我們如何能成為耶穌基督所愛的門徒，在世上諸多挑戰中依然堅守門徒身份。

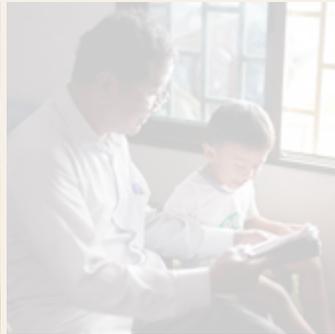
當我們透過祈禱研讀新約時，不但能知道更多與耶穌相關的事情，也能夠更加認識祂（見約翰福音17:3）。

艾力克·漢斯蒙
謹上



先知約瑟·斯密的奇妙使命
達林·鄔克司會長

28



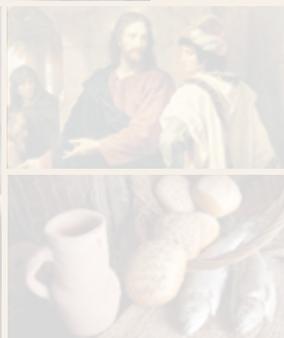
約翰：
耶穌所愛的門徒
艾力克·漢斯蒙

18



馬利亞：
耶穌的母親
蓋伊·斯特拉森

12



施助原則：
使施助為之改觀的目的

8

5 新約中的象徵 ☺

我們可以在新約中找出物件、文化、歷史與地點所代表的意義。

6 信心的化身：☺

潘鵬——柬埔寨，金邊

火災後的那一天，我們跪下祈禱，求主顯明道路，祝福我們能找到新家。

8 施助原則：
使施助為之改觀的目的

我們在施助時，可以做很多事來幫助人們歸向基督。

12 馬利亞，耶穌的母親

蓋伊·斯特拉森

我們能從馬利亞信心與奉獻的榜樣中受益。

18 約翰：耶穌所愛的門徒

艾力克·漢斯蒙

我們能像使徒約翰那樣，成為耶穌基督所愛的門徒。

24 信心的兩個層次

惠福·安德生長老

信心不能只是做做樣子；信心能使我們的意志與神的旨意一致。

28 先知約瑟·斯密的奇妙使命

達林·鄔克司會長

第一手的證人和法律文件，幫助我們了解約瑟的特質和他一生中得以完成哪些事。

38 後期聖徒的心聲 ☺

樹上掉下來的慕道友；迫切地飽享基督的話；發現一筆錢；靠信心運轉的暖爐。

☺ 快速閱讀



封面
最後的晚餐，
卡爾·布拉克繪。

單元

年輕成人園地

42

照顧好心理與情緒的健康，是維持平衡喜樂生活的關鍵。翻閱本期探討情緒自立的文章。



青年園地

50

學習如何了解你的價值，並且在四個重要領域成長得更像救主。來探索2019年協進活動主題，了解向天父表達你的愛能如何讓你快樂。



兒童園地

兒童園地單元已經自行另成朋友雜誌！我們希望這會更能讓兒童找到專為他們撰寫的信心故事。如果家中沒有小孩，也請把朋友這本新雜誌分享給支會、分會或鄰家的兒童。



進一步了解

你可以在福音圖書館應用程式和 liahona.lds.org 上：

- 找到當期雜誌。
- 找出只有電子版才有的文章。
- 搜尋以前的雜誌。
- 提交你的故事和意見。
- 訂閱或贈閱。
- 用數位工具來加強研讀。
- 分享最喜歡的文章和影片。
- 下載、聆聽或印出最喜歡的文章。

聯絡我們

把問題和意見用電子郵件寄到 liahona@ldschurch.org。

把你能激勵信心的故事投稿至 liahona.lds.org，或寄到：

Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

「只有電子版」精選文章



恢復心理健康的14個方法

海瑟·詹森

這些提示能幫助你再次喜歡自己。



尋找適合你的心理健康專業人士

凱文·塞里奧特

如果你正考慮去看心理健康專業人士，這篇文章可以讓你從何開始！

2019年1月，第1期

利阿賀拿 18601 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：羅素·納爾遜，達林·鄔克司，亨利·艾寧

十二使徒定額組：羅素·納爾遜，傑佛瑞·賀倫，迪特·鄔希羅，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，江文漢，尤理西斯·蘇瑞

編輯：雨果·馬丁尼茲

助理編輯：藍道·班尼，貝琪·葛雷文

顧問：布萊恩·艾希爾，小黎格爾·柯蒂斯，愛德華·杜貝，雪倫·尤班克，克麗斯汀娜·法蘭柯，唐諾·賀史東，道格拉斯·何梅茲

總經理：理查·席頓

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：亞當·奧申

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：法蘭斯卡·奧申

編輯組：瑪麗莎·丹尼斯，大衛·狄克生，大衛·麥德華茲，馬太·富利頓，羅莉·博勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，強·蘭森，夏綠蒂·拉卡貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，莎莉·奧雷克，約書亞·伯凱，珍·實柏若夫，理查·羅森義，敬帝·梭魯，雀可·瓦德雷，瑪瑞莎·韋迪森

實習編輯：艾力士·雨吉

美術主編：史考特·納德森

美術主編：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德勒斯，曼蒂·貝特利，甘·巴特，多馬·柴德，約書亞·丹尼斯，大衛·格林，科琳·奧格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·羅義，艾蜜莉·雷明頓，馬可·羅賓森，布萊德·提爾，妮可·沃肯霍斯

實習設計：瑪莉莎·斯密

智慧財產協理員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼德斯

出版組：格藍·艾戴爾，茉莉·布德，多馬·克羅寧，布萊恩·蓋吉，吉妮·尼爾遜，德瑞克·李察森

印刷作業：約書亞·丹尼斯

印刷主管：司徒反·路易斯

發行主管：特洛伊·埃克

翻譯主任：蔡廷龍

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320元
美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至網站 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 **或洽詢當地教會發行中心** liahona.lds.org **或來函寄至** 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「寶盤」或「導向器」）發行下列語言版本：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、波斯拉馬文、保加利亞文、柬埔寨文、信義文、中文、簡體中文、克羅地亞文、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、基里巴斯文、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、塔加洛文、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. © 2019 版權所有。美國印行。

版權資料：除非另有指示，利阿賀拿雜誌中的資料均可複製，供非商業的私人用途（包括為了教會召喚），此項權利得隨時予以撤銷。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada: January 2019 No. 1. LIAHONA (USPS 311-480) Chinese (ISSN 1522-9157) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year;

Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada 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：香港九龍橫多實街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。



新約中的象徵

我們除了學到新約的教導外，還可以找出物件、文化、歷史與地點所代表的意義。

山：「高山並不容易攀登。像現在一樣，主當時召喚祂的門徒攀登高山來強調努力和服從的效力。祂也會這樣要求於你，不論是抽象的或具體的。」

橄欖：「耶穌來到橄欖山下，為的是要完成救贖的第一步驟，這就是祂在客西馬尼園成就的事。客西馬尼(Gethsemane)來自希伯來文的兩個字根：gath是『碾壓榨出』的意思，shemen是『油』的意思，特別是橄欖的油。」

「這些橄欖都要經過又大又重的石輪碾壓過，才榨出寶貴的橄欖油。因此，在客西馬



尼園裡的基督，實際上就是在承受世人各種罪行的沉重壓榨。祂流出的大血點——祂生命的『油——是從每個毛孔中流出來的。（見路加福音22：44；教約19：18。）」



水：「約旦河是主挑選來讓約翰為祂施洗，以盡『諸般的義』的地方」〔馬太福音3：15〕。如此神聖的儀式在這地表上河床最低的淡水河中舉行，是不是意味深長呢？祂能不能挑到一處更能象徵祂走到最低處，然後再從那裡上來的地方呢？」

頭骨：「耶穌被釘十字架的地方是座小山丘，叫作『各各他』（Golgotha，希伯來文），或髑髏地（Calvary，拉丁文），意即『頭骨』。頭骨象徵死亡，救贖犧牲就在這樣的地方完成。世界的救主被高舉在十字架上，超越死亡，其最大的意義在於：主克服死亡的實現與事實。」



摘自羅素·納爾遜，
「在這聖地」，1991年
2月，聖徒之聲，第13，
17，18頁。

潘鵬

柬埔寨，金邊



屋子著火時，阿鵬能救的就只有三名孫兒女，所有的東西都付之一炬。阿鵬對引起火災的鄰居很生氣。阿鵬發現他開始遷怒家人和其他鄰居時，知道自己必須要寬恕。

萊斯利·尼爾遜，攝影師

我知道我的鄰居跟我一樣窮，他不是有意引起火災的。如果我要他賠償，他一定會陷入困境，而我還是會心懷仇恨。我想起主說過我們應當愛我們的鄰人，我覺得我應該寬恕。

我決定要寬恕時，內心有平安的感覺。

我的鄰居很高興我原諒了他，我的家庭也更快樂了。看到這景象，我非常高興。

教會成員和鄰居捐了物資來幫助我的家庭。我收到很多的米，也把這些米分給其他的人。他們問我為什麼在這麼糟糕的情況下還願意分享，我告訴他們，為人服務，就是在為神服務。我樂意奉獻給祂，因為祂讓許多奇蹟發生在我生活中。我們有了一個美麗的家，比燒掉的那個房子還要好。

進一步了解

賴瑞·艾克霍克長老教導，寬恕能幫助你迎向未來，為生活帶來平安。請至 lds.org/go/1196 閱讀他的信息。

lds.org/go/18 能找到更多「信心的化身」的故事。





施助原則

使施助為之 改觀的目的

施助可以有很多目的，我們所作的努力應當出於渴望幫助他人更加歸信，變得更像救主。

我們若能像救主那樣愛人，就會希望也像祂一樣幫助人。祂是好牧人，為有意義的施助做了最佳示範。我們在效法祂作施助時，很重要的要記住，祂努力付出的愛、提升、服務和祝福，不僅能滿足當前的需求，更有一個崇高的目的。祂當然知道人們的日常需求，也同情他們當下的苦難，因此，祂醫治、餵養、寬恕並教導。但祂希望做的事，遠勝於止住今日的渴（見約翰福音 4：13-14）。祂希望周遭的人能跟從祂（見路加福音 18：22；約翰福音 21：22），認識祂（見約翰福音 10：14；教義和聖約 132：22-24），並且發揮他們神聖的潛能（見馬太福音 5：48）。今日也是如此（見教義和聖約 67：13）。

我們可以造福別人的方法有很多種，不過，當我們施助的最終目標是幫助人認識救主，變得更像祂時，我們就朝著不必再教導鄰人認識主的那天而努力，因為到那時我們都認識祂了（見耶利米書 31：34）。

救主關切的不只是當前的需求

- 有幾個人很費力地把他們的朋友帶到耶穌那裡，希望他的癱瘓能得醫治。救主最後治癒了那人，但祂更在意的是寬恕那人的罪（見路加福音 5：18-26）。
- 有人把行淫被抓的婦人帶到救主面前，祂沒有定她的罪，卻實質上救了她的性命。但是，祂也要救她的靈性，因此告訴她：「去吧，從此不要再犯罪了！」（見約翰福音 8：2-11）。
- 馬利亞和馬大通知耶穌，請祂來醫治祂的朋友拉撒路。曾經多次醫治其他人的耶穌，一直到拉撒路死了才來。耶穌知道他的家人要的是什麼，但是祂讓拉撒路復活時，加強了他們對祂神性的見證（見約翰福音 11：21-27）。

你還可以加上其他哪些例子呢？



「施助原則」文章的用意在於幫助我們學習彼此關懷——不是在拜訪時當作一篇信息來分享。我們逐漸認識服務對象時，聖靈就會提醒我們，讓我們知道除了我們的關懷和愛心之外，他們可能需要什麼信息。

我們能做什麼？

我們的目的如果是幫助他人變得更像救主，那麼我們施助的方式就會有所改觀。有了這樣的認知，我們就可以用以下的一些方法來施助。

想法 1：把服務與救主連結

為行善而作的所有努力都是值得的，但是我們可以找機會，透過與救主有所連結，來提升服務的價值與品質。舉例而言，你施助的家庭如果有人生病了，送飯可能會很有幫助，但是你為救主對他們的愛作見證，能使你簡單的愛心舉動更添力量。幫忙整理院子也會令人感激，但若能提供聖職祝福，或許就更有意義。

十二使徒定額組的尼爾·安德森長老教導說：「好心人會幫人修輪胎，帶室友去看醫生，陪憂傷的人吃午餐，或用微笑和打招呼來照亮每一天。

「不過，服從第一大誡命的人，自然會加上這些重要的服務之舉。」¹

想法 2：把注意力放在聖約道路上

羅素·納爾遜會長在成為總會會長後，首度對成員演講時，說：「留在聖約道路上」，訂立並遵守聖約將「敞開……屬靈祝福和機會的大門」。²

我們後期聖徒都受了洗禮，接受證實，也獲得聖靈的恩賜。配稱的男性成員都接受聖職。我們到聖殿去接受個人恩道門，家庭永遠印證在一起。這些拯救教儀及相關的聖約，都是使我們成為像祂一樣的重要條件，這樣才能與祂在一起。

我們有一個很重要的責任，就是要在一路上幫助其他人遵守聖約，並為將來訂立其他聖約作好準備。³要如何幫助所服務的個人或家庭，接受下一個需要執行的教儀呢？有可能是幫助一個父親為女兒施洗，解釋要訂立的下一個聖約，或者分享一些方法，使大家在領受聖餐時對更新聖約能有更好的經驗。



想法 3：邀請與鼓勵

合適的話，與你所關心的人談談他們歸信的經過，以及為了變得更像基督而作的努力。讓他們知道你在他們身上看到並欣賞的優點。找出他們覺得可以在哪些方面改進，談談你能協助的方式。（與你所施助的對象一起商議的其他建議，見「商議他們的需要」，2018年9月，利阿賀拿，第6-9頁。）

不要害怕邀請他們跟從救主，讓祂來幫助他們發揮神性的潛能。這樣的邀請，加上你對他們的信任和對祂的信心，是能夠改變生命的。



1. **分享**。真誠無懼地分享你在奉行福音原則的生活中，儘管有挫折卻依然努力更接近救主和得到幫助的經驗。

2. **應許會得到祝福**。比起不改變，要人改變就需要一個更令人信服的理由。解釋與行動相關的祝福可以提供強大的動力（見教義和聖約 130：20-21）。

3. **邀請**。奉行福音原則得到的見證就是知道那原則是真實的（見約翰福音 7：17），並且歸信得更深。⁴ 在每次的互動中，幾乎都可以簡單地邀請對方做些能讓他們進步的事情。

4. **共同計劃**。他們需要做什麼才能信守改變的承諾？你可以幫什麼忙？需要列時間表嗎？

5. **支持**。有幫助的話，可以建立人脈支持網絡，幫助個人保持動力，終至成功。我們都需要替人加油打氣的啦啦隊長。

6. **後續追蹤**。經常分享進步情形，把注意力放在計畫上，在必要時加以改善。要有耐心，堅持不懈，還要能夠激勵人心。改變是需要時間的。

幫助他人邁向基督的六個方法

以下是關於如何支持他人改善生活並在聖約道路上進步的建議。

（更多建議見宣講我的福音，第 11 章。）

採取行動的邀請

想一想，你在施助時，用過哪些大大小小的方法來幫助人們更加歸信，變得更像救主呢？

分享你的經驗

把你曾為人施助或受人施助的經驗寄給我們。到 liahona.lds.org，點選「提交你的作品」。■

註：

1. Neil L. Andersen, "A Holier Approach to Ministering" (Brigham Young University devotional, Apr. 10, 2018), 3, speeches.byu.edu.
2. 羅素·納爾遜，「我們齊向前」，2018年4月，利阿賀拿，第6-7頁。
3. 亨利·艾寧，「聖約中的女兒」，2014年5月，利阿賀拿，第125-128頁。
4. 見大衛·貝納，「歸信主」，2012年11月，利阿賀拿，第106-109頁。



馬利亞

耶穌的母親

馬利亞的故事一直都在提醒我們
記得門徒身份的代價與祝福。

蓋伊·斯特拉森

楊百翰大學古代經文系副教授

耶穌的母親馬利亞是經文中少數提到的婦女之一，她的生平和使命在她出生前數個世紀就早已被預言了（見尼腓一書 11：15，18；摩賽亞書 3：8；阿爾瑪書 7：10）。¹馬太、馬可、路加、約翰這些新約的作者，因為把重心集中在救主身上，對馬利亞的生平與使命只是簡略帶過。但早期基督教會給了她 *theotokos* 這個頭銜，意思是「那位生下神的人，或神的母親」，²提醒眾人她也在天父的計畫中扮演重要地位。

十二使徒定額組布司·麥康基長老（1915-1985）寫道：「在所有女人當中，對於主所賜福的這個女人，我們給予的評價會太高嗎？基督只有一個，馬利亞也只有一個。每個人在〔前生〕都是高貴且重要的，每個人都被預立，有他或她要執行的事工。我們不得不認為天父會選擇最偉大的女性成為祂兒子的母親，正如祂會選擇像祂那樣的男性來擔任救主一樣。……我們應該……以馬利亞應得的尊重來頌揚她。」³

路加記載天使向馬利亞報喜訊（見路加福音 1：26-56），讓我們透過這個窗口對這位非

凡的女子更加讚佩。我們從她與加百列和伊利莎白的互動中，看到一個年輕女子嘗試去領會並理解神給她的獨特召喚。這重大的召喚必定沉重地壓在這麼年輕的一個女子身上，不過她卻樂意順服父的旨意。她的故事提醒我們，神知道祂所有的兒女，祂召喚普通男女以非凡的方式協助建立祂的國度。她是耶穌的第一個門徒，對所有選擇跟從祂的人來說，她是一個典範。

拿撒勒：馬利亞的家鄉

遺憾的是，新約並未提及馬利亞的父母、出生或她在拿撒勒的任何生平事蹟。路加形容拿撒勒是一個 *polis*，可譯為城市或鄉鎮，似乎是名不見經傳的地方。除了新約以外，到第二世紀末，還沒有任何文本提到過拿撒勒。

我們知道拿撒勒位在下加利利地區的一座小山丘上，俯瞰著距離耶路撒冷北邊 65 英里（105 公里）處那片肥沃的耶斯列谷地。考古學指出，拿撒勒在第一世紀比較像是村莊，而不是城市或鄉鎮，人口約有 400-500 人。⁴ 在極

少例外的情況下，加利利全地大部分的人生活都很辛苦，只能自給自足。他們豢養牲畜、捕魚和耕種土地，就是爲了讓家人能夠溫飽和繳稅。村莊裡沒有任何防禦工事；沒有看到鋪砌的街道或重要的建築，房屋沒有大理石、馬賽克或壁畫等奢侈的裝飾，每戶人家也沒有進口的精品。⁵ 從被挖掘出來的兩棟在第一世紀蓋的房舍來看，似乎就是簡陋的一層住宅，有兩個房間，一個茅草屋頂和一個小庭院。⁶ 喪禮的習俗和一些石灰石器皿的殘片則顯示，住在那裏的是猶太人而不是外邦人。

這些發現沒有一樣直接與馬利亞或她家人有關，但我們大概能想像她在拿撒勒的生活可能是：一個在鄉下農村長大的女孩，遠離耶路撒冷這個宗教中心及城裡的聖殿、祭司權貴、富裕的生活。即使還是個年輕女孩，她從小應該是跟在母親和村里其他婦女身邊，織布、作飯、撿拾木材、到家用儲水池或村子的井裡打水、在田間工作，這些都是維持日常生活的家事。

馬利亞的召喚

路加福音以天使加百列的顯現開始了馬利亞的故事，這同一位天使早先也在聖殿中向撒迦利亞顯現（見路加福音 1：11，19，26）。加百列顯現時，馬利亞很年輕，已經許配給約瑟（見路加福音 1：27）。雖然我們不曉得馬利亞當時幾歲，但古代的婚約可能甚至在青春之前就已安排好了。加百列顯現，宣告馬利亞是「蒙大恩的」，說「主和你同在」，又說她「在婦女中是有福的」，另外根據約瑟·斯密聖經譯本路加福音 1：28，馬利亞是「蒙揀選的」（亦見阿爾瑪書 7：10），這肯定讓她產生困惑，甚至感到害怕。我們只能想像她腦海中當時可能閃過如下的諸多問題：「爲什麼神認爲我『在婦女中是有福的』？」「我爲什麼會『在神面前蒙恩』？那是什麼意思？」「神爲

什麼差加百列來找我，而不是去找其他在拿撒勒或耶路撒冷的年輕女孩？」沒錯，她出身自大衛家族（見路加福音 1：32；羅馬書 1：3），但那在羅馬的統治下並不算什麼。畢竟，她只是來自偏鄉農家的一個年輕女孩。就像拿但業後來說的：「拿撒勒還能出甚麼好的嗎？」（約翰福音 1：46）。

加百列沒有回答馬利亞心裡浮現的任何問題，反而繼續他的信息說：她會懷孕生子，但這孩子非同一般，要被稱爲「至高者的兒子」，並且將會得「他祖大衛的位」（見路加福音 1：32-33）。換句話說，加百列告訴馬利亞，她的孩子既是神的兒子又是那應許的彌賽亞。若說馬利亞在天使報喜之前感覺困惑與害怕，我們也就不難想像她後來欣喜的程度。

我們來思考一下，馬利亞這一部分的故事在門徒身份上所教導的一個原則。神給馬利亞的計畫不是她要求來的！加百列向撒迦利亞顯現，因爲撒迦利亞和伊利莎白都期盼奇蹟出現，能生一個小孩，但加百列是在截然不同的情況下向馬利亞顯現的；他不是來允諾祈願，而是來傳達神對她的旨意。馬利亞即將結婚，應該也想到將來生育子女的問題。縱使在第一世紀的猶太教期待著彌賽亞的來臨，但馬利亞有可能想到自己，一個來自拿撒勒農村的年輕女孩，會是彌賽亞的母親嗎？應該不會。重點是，門徒身份的召喚來臨時，往往需要我們去調整原本的人生規畫。

路加把紀錄的重點放在加百列與後來伊利莎白所作的宣告上。不過，馬利亞有三次機會表達自己的想法和感受。

受靈啓發的問題

首先，她問加百列：「我沒有出嫁，怎麼有這事呢？」（路加福音 1：34）。在當時的情況下，她問這個問題是很合理的。這不禁讓讀者想起撒迦利亞的問題：「我憑著甚麼可知道這事



天使加百列向馬利亞顯現，帶來驚人的消息，說她「在婦女中是有福的」，而且將成為神子的母親。

呢？〔意指伊利莎白生子一事〕」（第 18 節）。他的問題顯示出他質疑加百列對他向神祈禱所得的答案，反觀馬利亞的問題則是想釐清神對她宣告的旨意。神提出挑戰，要門徒提升標準，踏出自己的舒適圈時，門徒會有問題自然在所難免，而受靈啟發的問題能讓人得到啟示。

加百列給馬利亞的答覆分為三個部分：

1. 首先，他告訴馬利亞：「聖靈要臨到你身上」（第 35 節）。聖靈是各世代的門徒光大召喚所憑藉的力量。多馬·孟蓀會長（1927-2018）教導說：「要記住，這不只是你我的事工，更是主的事工。我們做主的差事時，就有資格得到主的幫助。要記住，主會使祂所召喚的人有能力勝任。」⁷ 加百列就馬利亞的情況給了明確的資訊：

「至高者的能力要蔭庇你，⁸ 因此所要生的聖者必稱為神的兒子」（第 35 節）。

2. 其次，加百列告訴馬利亞，伊利莎白有類似的，奇妙但不完全一樣的懷孕經驗（見第 36 節）。伊利莎白懷孕的事，讓馬利亞知道不是只有她一個人這樣，至少還有另外一個人能理解是怎麼一回事。
3. 最後，加百列明白地宣告：「因為，出於神的話，沒有一句不帶能力的」（第 37 節），而神確實讓不可能懷孕的伊利莎白懷孕了。⁹ 加百列的宣告提醒了各世代的門徒：只要我們響應神的邀請，奇蹟就會出現。

門徒的意願

馬利亞在故事中說出的第二句話：「我是主的使女，情願照你的話成就在我身上」（路



馬利亞和伊利莎白的人生故事，因為彼此在需要的時候互相給予愛與支持而交織在一起。

加福音 1:38)，展現了我心目中一位門徒應有的承諾和想法。「使女」一詞，說明了馬利亞已經選擇接受神給她的召喚。馬利亞的兒子在客西馬尼園說「不要成就我的意思，只要成就你的意思」（路加福音 22:42），這句話簡

直就是她上述那句話的翻版。在人生的這個階段，馬利亞顯然不可能完全理解所要求於她的是什麼——先知西面後來還對她預言說：「你自己的心也要被刀刺透」（路加福音 2:35）——但她選擇憑著信心往前走。

「天使就離開她去了」（路加福音 1:38）。加百列離開後，馬利亞一個人獨處。她在神的使者面前雖然可以說那些話，但是天使走了以後，她要怎麼辦呢？她要怎麼向父母和約瑟解釋這樣的經驗呢？要是他們或拿撒勒的居民不相信她，她個人會要付出什麼樣的代價呢？在拿撒勒的狹窄生活圈此時變得對她非常困難。

她想起加百列回覆問題時的第二個答案，於是動身前往伊利莎白家中拜訪，路加在開場時講到的兩個故事再次交織在一起。伊利莎白一聽到馬利亞的問安，「所懷的胎就在腹裏跳動。伊利莎白且被聖靈充滿，高聲喊著說：『你在婦女中是有福的！你所懷的胎也是有福的！』」（路加福音 1:41-42）。她在聖靈感動下說出的讚語，強化了加百列早先說馬利亞在婦女中是有福的這句話。此時，馬利亞對自己的召喚得到了第二個見證，不過這是她樂意接受召喚後才得到的。

馬利亞和伊利莎白的故事提醒我們，現代門徒生活中的兩個重要層面。一是提醒我們，全球慈助會共同的核心價值在於：不同年齡和處在不同人生階段的婦女，都可以在有需要的時候互相支持，彼此鼓勵。二則提醒我們，神所召喚的人在需要幫助的時候，不會被棄之不顧，不過祂回應他們的方式，經常是藉由祂所召喚的其他人對他們伸出援手。

馬利亞的尊主頌

馬利亞最後說的那段話，是眾所周知的尊主頌，也是她歡喜地回應伊利莎白所作的宣告。她對生活中發生的事件表達了自己的感受，也對她在神計畫中的地位有了全新的體認。最重

要的是，她覺得她要尊崇、頌揚並榮耀她的神，以她的救主為樂（見路加福音 1：46-47）。她在所經歷的事件中，不斷地看到神的慈悲：一是祂揀選了「卑微」如她這樣的人（見第 48-50 節），二是祂揀選她成為應驗亞伯拉罕聖約的一個重要人物（見第 54-55 節）。

「馬利亞和伊利莎白同住，約有三個月，就回家去了」（第 56 節），此時的馬利亞對履行她神聖的召喚更胸有成竹了。

馬利亞為我們樹立的榜樣

現代的門徒與馬利亞的故事有著文化與 2,000 年的隔閡，不過，她的故事一直都在提醒我們記得門徒身份的代價。神期望祂的門徒加快腳步，趕上祂向他們提出的邀請。羅素·納爾遜會長提醒我們：「神向來都要求祂的聖約子女去做困難的事。」¹⁰ 馬利亞不例外，我們也不例外。我們的挑戰是要有信心去順服主的旨意，有信心去接受祂的召喚，相信祂的靈會在我們為祂服務時擴大我們的能力。總會女青年會長邦妮·高登也提醒我們：「我們可以做很難的事情」，又說：「而且可以開心地去做。」¹¹

身為現代門徒的我們，我們的尊主頌會是怎麼樣的呢？我們會如何表達以神為樂的感受？我們會如何表達祂在我們生活中所展現的偉大慈悲？我們會用什麼方法來慶祝我們今日在應驗亞伯拉罕聖約這件事情上所作的貢獻呢？這些或許只是我們從馬利亞在門徒身份這個非凡的故事中所學到的一些方法。■

註：

1. 馬太也明白馬利亞會應驗以賽亞的預言，那預言說必有童女懷孕生子，起名叫以馬內利（見以賽亞書 7：14）。他引用的「童女」一詞來自主前第二世紀希臘文版以賽亞書的翻譯，是早期基督徒的說法，也用在詹姆士王欽定本的以賽亞書 7：14。
2. 1830 年版的摩爾門經，在尼腓一書 11：18 也描述馬利亞是「神的母親」。

3. Bruce R. McConkie, *Mortal Messiah*, 4 vols. (1981), 1:326–27, footnote 4.
4. See James E. Strange, “Nazareth,” *Anchor Bible Dictionary*, 4:1050; Jonathan L. Reed, *Archaeology and the Galilean Jesus: A Re-examination of the Evidence* (2002), 131.
5. See Reed, *Archaeology and the Galilean Jesus*, 131.
6. See Ken Dark, “Has Jesus’ Nazareth House Been Found?” *Biblical Archaeology Review*, vol. 41, no. 2 (March/April 2015), 54–63; see also Ken Dark, “Early Roman-Period Nazareth and the Sisters of Nazareth Convent,” *The Antiquities Journal*, vol. 92 (2012), 37–64.
7. 參閱多馬·孟蓀，「職責召喚」，1996年7月，聖徒之聲，第49頁。
8. 翻譯成「蔭庇」的這個希臘字（*episkiazō*）與舊約希臘譯本用的是同一個字，描述在會幕完成時降於其上的雲朵，形容的正是耶和華的榮耀。
9. 亞伯拉罕和撒拉得知將老年得子時，耶和華也對他說過同樣的話（見創世記 18：14；羅馬書 4：19-21）。
10. 羅素·納爾遜，「成為真正的千禧世代」，2016年10月，利阿賀拿，第49頁。
11. 「總會女青年會長：邦妮·高登」，2018年5月，利阿賀拿，第129頁。



約翰

耶穌所愛的門徒

新約中有關耶穌所愛的門徒約翰的寫作顯示，
他既是一位教師，也是我們門徒身份的典範。

艾力克·漢斯蒙

楊百翰大學古代經文系教授

在耶穌最初召喚的十二使徒中，約翰或許是僅次於彼得最廣為人知的。他和他的兄弟雅各，與彼得一起見證了救主在塵世傳道期間一些最重要的時刻，傳統上認為他與新約中的五部經書有關。¹ 約翰福音 13：23顯示出他與主的親密關係：「有一個門徒，是耶穌所愛的，側身挨近耶穌的懷裏。」各個時期的基督教藝術都反映了這一形像，經常把約翰描繪成一個靠在救主懷裡的年輕人，這就是他的獨特頭銜「耶穌所愛的約翰」的由來。然而他的見證和使命所展現出的門徒身份特質，是我們所有人都可以效仿的。

西庇太的兒子約翰

約翰的希伯來名字 *Yohanan*，意為「神是仁慈的」。我們對他所知的大部分細節來自於前三部福音書，這三部經書幾乎以同樣的視角記述了救主在塵世的傳道。他們都認為約翰是加利利一位富有的漁夫西庇太的兒子，西庇太擁有自己的船隻，有能力僱用日間勞工來協助他們父子的的工作。約翰和他的兄弟雅各，與彼得和安得烈這對兄弟也有合作關係，當耶穌召喚這四人成為祂全部時間的門徒時，他們都捨下漁業生意而跟從祂。²

四福音書並沒有再次提到西庇太，但是雅各和約翰的母親成為耶穌的信徒，她曾為兩個兒子向耶穌說情，耶穌被釘十字架時，她也在場。³ 雅各和約翰的母親通常被認為叫撒羅





約翰和雅各響應耶穌的召喚，「把父親西庇太和雇工人留在船上，跟從耶穌去了」（馬可福音1：20）。

米，她可能也是耶穌的母親馬利亞的姊妹，這使得雅各和約翰也成為耶穌的表親，同時也是施洗約翰的親戚。⁴

約翰接受最初的召喚之後，很快就親眼目睹到主在早期的許多奇蹟和教導。⁵ 看到這些奇蹟，並聆聽諸如山上寶訓這樣的講道，無疑使約翰在耶穌召喚他擔任十二使徒的那刻，就已作好了準備。⁶ 在這些特別證人當中，彼得、雅各和約翰成為最親近耶穌的門徒，耶穌在塵世傳道期間的一些重要時刻，他們都在場：

- 睚魯的女兒復生時，親眼目睹主克服死亡的大能。⁷
- 他們在變形山看到耶穌改變了形像，看見祂的榮耀，聽到父的聲音見證耶穌是祂的兒子，祂所喜悅的。⁸

- 祂在橄欖山上對末世的最後預言。⁹
- 救主在客西馬尼園開始祂偉大的贖罪時，他們都在祂身旁。¹⁰

正如耶穌基督給西門取了別名磯法或彼得，意即「石頭」，祂也給雅各和約翰取了別名半尼其或「雷子」，¹¹這是因為他們曾因撒馬利亞的一個村莊拒絕耶穌，而提議要從天上降火燒滅他們（見路加福音9：51-56），這個別名或許暗示著他們脾氣火爆，或者至少意志非常執著。然而，同樣也有可能，這個名字預示著他們可能會成為強而有力的證人，正如彼得的名字可能不是那麼反映他早期忠誠卻衝動的個性，而是他在耶穌復活之後所表現出的堅定與力量。¹²

在使徒行傳中，約翰被描述為彼得堅強沉著的同伴。彼得在聖殿治癒

癩子的時候，隨行的正是約翰，他們一起在耶路撒冷的猶太領袖面前大膽傳道。這兩位使徒也一同前往撒馬利亞，為腓利教導和施洗的撒馬利亞人授予聖靈的恩賜。¹³

然而，在與約翰有關的寫作中，他更經常被視為一位強而有力的證人，為亦主亦友的耶穌基督見證祂的神性。新約各書顯示，約翰既是一位教師，也是我們門徒身份的典範。

耶穌所愛的門徒

有趣的是，傳統上認為是以他的名字命名的福音書中，卻從未提及約翰的名字。約翰福音只在最後一章提過一次西庇太的兩個兒子，那時的場景是七位門徒在加利利的海邊遇到復活的主，而他們是其中的兩位。儘管如此，還是沒有提及他們的名字。不過，復興福音的經文支持了傳統觀點，¹⁴ 已經確定約翰就是「耶穌所愛的」那位匿名門徒，他出席了最後的晚餐，看到救主被釘十字架，見過空墳，當耶穌最後顯現於加利利的海邊時，他也在場。¹⁵

他可能還是與安得烈一同跟隨施洗約翰的「另一個門徒」，並聽到施洗約翰見證耶穌是神的羔羊（見約翰福音 1：35-40），也有可能是耶穌被捕後陪在彼得旁邊的那位門徒，他還幫助彼得進入大祭司的院子（見約翰福音 18：15-16）。

在約翰福音中，耶穌所愛的門徒是主的一位親近的私人朋友。與馬大、拉撒路和馬利亞一樣，約翰在本福音書中被明白地描述為耶穌所愛的（見約翰福音 11：3，5）。他在最後的晚餐中桌前所坐的位子，不僅反映了他的特權，還顯示出他與主非常親近。

除了他與救主的友誼，其他經文還顯示，在耶穌使命的一些最重要的事件中，他是強而有力的證人：他曾站在十字架旁見證主以祂的死亡為罪犧牲；在救主復活後跑到墓穴，證實墓穴已空；也曾看到復活的救主。

約翰福音兩次提到，該福音書是基於耶穌所愛門徒的親眼所見，強調他的見證是真實的，¹⁶ 與約瑟·斯密將這部福音書重新命名為「約翰的見證」互相呼應。¹⁷

然而眾多學者仍在爭論這位耶穌所愛門徒的身份，如果他就是使徒約翰，他若不是原始作者，就是該福音書的資料來源。¹⁸ 那麼他為何要匿名，從未直接說明自己是使徒約翰呢？部分原因可能是，他希望自己的經歷能為每個時代的信徒和門徒提供範例。藉由保持匿名，他可以讓我們將自己投射到他的經歷中，學習如何愛主並被主所愛，藉此獲得屬於我們自己的見證，之後我們便受邀與他人分享這見證。

「為這些事作見證，並且記載這些事的就是這門徒；我們也知道他的見證是真的」（約翰福音 21：24）。

三封書信： 約翰一、二、三書

正如約翰福音一樣，這三封被認為是約翰所寫的書信，都沒有直接提及他的名字。然而，約翰一書與其說是一封書信，不如說是一篇教義論述。從文風和主

題上看，它更接近約翰福音，闡述了愛與服從的重要，這正是約翰記寫的最後晚餐中，救主所教導的主題。

約翰一書寫於約翰福音之後，該書開宗明義宣告作者對主耶穌基督的見證：「論到從起初原有的生命之道，就是我們所聽見、所看見、親眼看過、親手摸過的」（約翰一書 1：1）。除了重述約翰福音的序言，作者還強調了他個人親眼見過耶穌基督，強而有力地作證，耶穌基督就是道成肉身的那位神。

早期的基督徒（即本書的原始讀者）顯然遭遇了內部分裂，一部分信徒對於耶穌抱有錯誤的看法而離開了教會。¹⁹ 在約翰一書中，作者不僅是證人，還是

一位持有權柄之人，蒙召來糾正錯誤的教義，並應對來自敵基督者和虛假之靈的信仰威脅（見約翰一書 2：18-27；4：1-6）。他的使命還包括分享關於神和基督富有意義的真理，以及常存信心與正義的重要，藉此鼓勵那些忠信的信徒。

在約翰二書和約翰三書中，他只簡單地稱自己為「作長老的」，繼續強調愛與服從的重要，以及假教師和拒絕教會正式持有權柄人員的危險。²⁰

這三部書教導我們，持續地忠於這位已顯明的耶穌基督很重要。

啓示者

在五部被認為是約翰所寫的經書中，只有啓示錄明確地使用了約翰的名字，在開頭的幾節經文中，三次指出本書的作者（見啓示錄 1：1，4，9）。除了稱自己是神的僕人外，作者並沒有對他的地位或召喚給予更多說明，但是早期的基督教權威人士大多認為他就是西庇太的兒子約翰。

摩爾門經與教義和聖約證實，使徒約翰曾被賜予一項特別的使命，即接受並記錄他所獲得的異象。²¹ 啓示錄是一部複雜而充滿象徵的經書，其主旨是要安慰每個時代遭受迫害或考驗的基督徒並使之安心，同時也揭示了耶穌基督在整個人類歷史中的角色。

儘管人們對於約翰寫作啓示錄的時間有兩種不同的看法——一個是羅馬皇帝尼祿的統治時期，公元 60 年代早期；一個是羅馬皇帝圖密善的統治時期，公元 90 年代後期——但這兩個時間可能都在彼得殉道之後，約翰因此成為活著的使徒中最資深的。

然而，他的召喚不僅是接受並記錄書中所記的異象。在他的一次異象中，天使告訴啓示者約翰拿一個小書卷吃下去。初時在口中甘甜，卻叫肚子發苦，約瑟·斯密解釋，這象徵著他幫助聚集以色列人和復興萬事的使命（見啓示錄 10：9-11；教義和聖約 77：14）。因為約翰已被改變體質，因此可以繼續活著傳道，履行這項使命。在約翰福音的結尾，關於耶穌對彼得講到約翰的命運，無論是早期還是現代的評論家，對其涵義一直意見分歧（見約翰福音 21：20-23），然而約瑟·斯密得到啓示，證實約翰已被改變體質，會繼續活著履行使命，直到救主回來（見教義和聖約 7：1-6）。換句話說，他不僅預言了末世時代的情形，他

的使命還包括幫助實現這些預言，並見證他蒙獲啓示的事情必一一應驗。

雖然我們的使命或許沒有那樣宏偉，然而約翰的榜樣教導我們，我們對耶穌基督的愛會引領我們接受自己的召喚和人生中的挑戰，無論這些召喚和挑戰有時看起來多麼叫人苦不堪言，或令人喜樂。

我們要成為耶穌所愛的門徒

約翰是耶穌最初召喚的十二使徒中的一位領袖成員，他與救主有著親密的私人關係，擔當了祂的證人、教會領袖和啓示者等重要角色。然而他在以他命名的福音書中，選擇將自

「我們若愛神，又遵守
祂的誡命，從此就知道
我們愛神的兒女」（約
翰一書 5：2）。

己描述為耶穌所愛的門徒，為我們所有的人樹立了門徒身份的典範。我們可以學到，做為耶穌基督的信徒，我們都可以靠在祂愛的懷抱裡。透過祂在最後晚餐制定的教儀，我們最能充分體會這份愛。我們也可以象徵性地「站在十字架旁」，見證耶穌為我們而死，並帶著希望「跑」去親自得知：主活著。像主所愛的門徒約翰一樣，我們的召喚是與他人分享這見證，也為此真理作見證，並履行所有給我們的召喚，直到主再度來臨。■

註：

1. 有趣的是，只有啓示錄直接提到其作者是約翰（見啓示錄1：1，4）。四部福音書，包括約翰福音，都沒有提及作者的名字。然而，早期基督教傳統認為，約翰福音中耶穌所愛的門徒與名為約翰的使徒為同一個人。關於此身份證據的討論、學術討論及復興福音的觀點，見註17。約翰一書也與此相似，從未提及作者的名字，然而該書的文風和主題與約翰福音聯繫緊密。約翰二書與約翰三書只有提到作者是「作長老的」，但是早期基督教傳統將其等同於約翰福音和約翰一書的作者。
2. 見馬可福音1：19-20；亦見馬太福音4：21-22；路加福音5：10-11。大多數學者認為馬可福音寫作在先，大約在公元60年代中期，而馬太福音和路加福音大約寫於公元70年代或80年代早期。因此，先閱讀馬可福音，可以讓我們看到馬太福音和路加福音是如何根據最早的記事進行增改的。
3. 馬可福音10：35-37記錄雅各和約翰請求在耶穌的國度裡分別坐在祂的右邊和左邊，而馬太福音20：20-21補充說明這個要求其實是由他們的母親提出的。關於耶穌被釘十字架時她在旁邊，以及後來她也造訪空墓的資料，見馬可福音15：40；16：1-8；亦見馬太福音27：55-56；路加福音23：49，55；24：1-10；及約翰福音19：25。
4. 欲進一步探討這些與撒羅米有關的連結，以及西庇太的家庭和漁業生意的更多背景，見 R. Alan Culpepper, *John, the Son of Zebedee: The Life of a Legend* (2000), 7-23。
5. 見馬可福音1：21-31，40-45；2：1-12；3：1-6；亦見馬太福音8：1-4；9：1-8；12：9-14；路加福音4：33-39；5：12-15，17-26；6：6-11。
6. 有關山上寶訓，見馬太福音第5~7章。有關約翰和其他最初使徒的召喚，見馬可福音3：13-19；亦見馬太福音10：2-4；路加福音6：13-16。
7. 見馬可福音5：37；亦見馬太福音9：23-26；路加福音8：51，然而馬太福音並未提及彼得、雅各和約翰的名字。
8. 見馬可福音9：2-10；亦見馬太福音17：1-8；路加福音9：28-36。
9. 見馬可福音13：3-37。
10. 見馬可福音14：32-34；亦見馬太福音26：36-38。
11. 見馬可福音3：17。半尼其顯然是希臘文對阿拉姆語 *bene regesh* 或 *r'm* 一詞的粗略意譯，意思是「騷動之子或雷子」。
12. See Culpepper, *John, the Son of Zebedee*, 38-40, 50.
13. 見使徒行傳3：1-11；4：1-21；8：14-17。
14. 見教義和聖約第7篇；第77篇；88：141。
15. 見約翰福音13：23；19：26，34-35；20：2-10；21：1-14，20-25；see also Culpepper, *John, the Son of Zebedee*, 57-69。
16. 見約翰福音19：35；21：24-25；亦見約翰福音20：30-31。



17. See Joseph Smith's *New Translation of the Bible: Original Manuscripts*, edited by Scott H. Faulring, Kent P. Jackson, and Robert J. Matthews (2004), 234.
18. 關於學術界對於耶穌所愛門徒之身份的研討案例，見Culpepper, *John, the Son of Zebedee*, 72-85, and Raymond E. Brown, *An Introduction to the Gospel of John*, edited by Francis J. Moloney (2003), 189-99。關於使徒約翰是約翰福音的寫作來源還是作者，見Richard Neitzel Holzapfel, Eric D. Huntsman, and Thomas A. Wayment, *Jesus Christ and the World of the New Testament* (2006), 126-27，以及筆者最近的論文“The Gospel of John” in *New Testament History, Culture, and Society* (2018), ed. Lincoln Blumell.
19. See Raymond E. Brown, *The Epistles of John* (The Anchor Bible, vol. 30 [1982]), 49-55, 71.
20. See Culpepper, *John, the Son of Zebedee*, 90-95, and Holzapfel, Huntsman, and Wayment, *Jesus Christ and the World of the New Testament*, 274-77.
21. See Holzapfel, Huntsman, and Wayment, *Jesus Christ and the World of the New Testament*, 281-82，特別是尼腓一書14：18-27；以帖書4：16；及教義和聖約7：1-3；第77篇。

在耶穌使命的一些最重要的事件中，約翰是強而有力的證人：他曾站在十字架旁見證主的死亡；在救主復活後跑到墓穴，證實墓穴已空；也曾看到復活的救主。



豐收，大衛·梅羅繪，教會歷史博物館馬德里提供

使命必達的信心
是對耶穌基督和祂的
贖罪有信心，是一種
對祂大能的信心，而不是
對自己能力的信心。





惠福·安德生長老
七十員

信心的兩個層次

李海一家在曠野住了僅僅幾天後，主便吩咐李海差遣他的兒子們回耶路撒冷，向拉班索取銅頁片。我們對於李海兩個叛逆的兒子拉曼和雷米爾少有讚詞，然而他們其實是願意去的，且有足夠的信心願意一試。

拉曼，以及在稍後，雷米爾和他的弟弟們，都去向拉班索取銅頁片，兄弟幾人在這次行動中失去了家產，甚至幾乎喪命。就在那時，拉曼和雷米爾的信心挫敗了，他們想要放棄；但尼腓卻從危險和沮喪中振作起來，說：

「像主活著，也像我們活著一樣，除非我們完成主所命令的事，我們決不下到曠野中的父親那裡去。」

「因此，讓我們忠信地遵守主的誠命」（尼腓一書 3：15-16）。

尼腓接著便運用極大的信心，取得了拉班的銅頁片，最後和他的兄弟們一起回到曠野中的父親那裡。

如此看來，信心似乎有兩種不同的層次。第一種是不妨一試的信心，揮動鐮刀的信心；第二種則是

完成使命的信心，比揮動鐮刀還要更深一層的信心——一種使命必達的信心。

拉曼和雷米爾有不妨一試的信心，尼腓卻有完成使命的信心。拉曼和雷米爾的信心只夠他們揮動鐮刀，尼腓的信心卻讓他達成了使命。

揮動鐮刀的信心和使命必達的信心，這二者之間的微妙差別會使你的人生截然不同。爲了能再與天父同住，並在今生過著充實且喜樂的生活，我們需要培養使命必達的信心。

我們都已蒙主賜予非凡的應許——今生幸福快樂的生活以及來世的超升。然而，日常生活中的挑戰和難題往往會摧毀我們的希望。我們的應許地似乎遙不可及，這讓人開始有所懷疑。

我們會想：「我不可能實現那個目標，也不可能獲得那樣的祝福。」「無疑地，主在賜下那些應許時，想的是別人吧。」

不是的，祂那時想的確實是你和我。我們對於獲得祝福只需有充分的信心——這份堅信能讓未來的應許在現實中應驗。我們需有使命必達的信心。

這樣的信心究竟是怎樣的信心，我們可以如何培養呢？



每天祈求天父祝福
你有正義的渴望，
與祂的旨意一致。

對耶穌基督有信心

首先，與揮動鐮刀的信心不同，使命必達的信心不是對自己有信心，它不同於自信或是積極的心態，甚至也不是對家人或朋友的信心，儘管那也都是好的。使命必達的信心是對耶穌基督和祂的贖罪有信心，是一種對祂大能的信心，而不是對自己能力的信心。

我以前被召喚擔任亞利桑那州梅薩馬利科帕支聯會會長時，當時的總會持有權柄人員、七十員梅克·勞倫斯長老，邀請我和妻子到支聯會會長的辦公室，發出了這項召喚，我順從地接受了。然後，他邀請我們到高級諮議室，透過祈禱思索我的兩位諮理人選。我一踏進那房間，就看到那支聯會成立以來所有的前任支聯會會長照片，我的心於是變得沉重起來。他們在教會和社區都是傑出的領袖，

我看著我的妻子說：「凱薩琳，我覺得自己做不來，他們比我強太多了。」

她說：「好了，別跟我說這些，你最好去跟勞倫斯長老談談。」

令我意外的是，當我告訴勞倫斯長老我覺得自己無法勝任這個召喚時，他回答說：「嗯，

我想你是對的。」

但是他又說：「安德生弟兄，你無法勝任，但是主可以。祂有能力完成祂的事工，只要你願意配稱並努力工作，祂會完成祂的事工，拭目以待吧。」

祂確實完成了祂的事工。

揮動鐮刀的信心是不妨一試的信心，那是一種對自己的信心，一旦遇到困難就會立刻消失，然後便開始懷疑。然而，使命必達的信心，卻是對主耶穌基督的信心，它從不屈服。

使自己的意志與神的旨意一致

要運用使命必達的信心，就必須確定我們的願望和目標與神的旨意一致。如果神不認可我們的目標，我們就永遠無法運用使命必達的信心。若要得到祂的幫助，就必須使自己的意志與祂的旨意一致。

希拉曼書中的先知尼腓是一個既正義又忠信的人，因此主對他說：「我要永遠祝福你；我必使你在言語、行爲、信心和事工上都強而有力；是的，甚至凡事都必照你的話成就。」這真是一項偉大的應許。主接著又說：「因為

你不會要求違反我旨意的事」（希拉曼書 10：5）。

摩羅乃告訴我們：「基督說過：你們若對我有信心，就有能力做一切我認為合宜的事」（摩羅乃書 7：33）。

要擁有使命必達的信心，必須先使我們的願望與神的旨意一致。

我的幾個兒子還小的時候，他們在高中的籃球隊打球。那時候，他們在每次比賽之前都會作一個團隊祈禱。我坐在看台上看到這一幕時，常常會想他們都祈求了哪些事。如果他們是祈求能贏得比賽，那麼他們的禱告欠缺了這種使命必達的信心，他們輸掉比賽的次數顯然就是證據；主似乎並不認為他們需要贏得每一場比賽。

換句話說，神只會幫助我們完成對我們有益的目標，那是因為祂愛我們，比我們更了解哪些事對我們有益，因此我們不應為此而心懷感激嗎？我們每天都應祈求天父祝福我們有正義的渴望，與祂的旨意一致。我們必須學習像主在客西馬尼園時那樣祈禱，要成就神的意思，而不是我們的意思（見路加福音 22：42）。唯有如此，我們才有辦法運用使命必達的信心。

去行動

要擁有使命必達的信心，第三個先決條件是去行動。使徒雅各明確指出，沒有行為的信心是死的。揮動鐮刀的信心要求信念，但是要擁有使命必達的信心，需要的不僅僅是信念。雅各寫到，即使是鬼魔也信，卻是戰驚（見聖經雅各書 2：17，19）。

我聽過一個故事，一位父親注意到他的小女兒跪在床邊，祈求天父會保護小鳥，能躲開她哥哥做的、放在後院的捕鳥器。那天稍晚的時候，這位父親開始有點煩惱。他知道那個捕鳥器做得不錯，是他幫助兒子做好的。

「今天早上，我聽到你祈求天父可以保護小鳥不被哥哥的捕鳥器捉住，」他對女兒說。「但是，有時候，儘管我們祈求了，令人難過的事還是會發生。」

她回答說：「我就是知道他一隻鳥都捉不到，爸爸。」

「我很欣賞你的信心，寶貝，」那位父親說。「但倘若他抓到了幾隻鳥，我希望這不會傷害到你的信心。」

「他捉不到的，爸爸，」她說。「我知道他捉不到。」

父親問：「為什麼你會有如此大的信心？」

「因為我作完禱告後，」他的女兒回答，「就走到後院，把他的捕鳥器踩成了碎片。」

向天父祈求祝福很好，但是當我們說完阿們，必須起來行動。我們若不移動腳步，就不能期望主會指引我們方向。我們也不能要求祂替我們做我們可以自己做，或應當自己做的事。

我們必須行動來達成正義的目標，也必須努力遵守誠命。聖約中真正的力量，以及使命必達的信心中真正的力量，之所以能夠實現，不在於我們確信神會遵守祂的承諾，而在於我們確實地遵守自己的承諾。讓未來的應許在現實中應驗的，正是這項偉大的真理。我們必須行動。

不要因失敗或犯錯而氣餒，卻要持續不斷地努力，堅定決心。使命必達的信心並不要求完美，卻需要持之以恆。

我邀請各位培養使命必達的信心，要將信心堅定地放在我們的救主耶穌基督和祂的贖罪上。確使你的願望與祂的旨意一致，然後，以堅韌不拔的決心與毅力，盡心、盡能、盡意、盡力去行動。使命必達的信心，必能勝過所有挑戰、難題和障礙。■

摘自 2015 年 3 月 17 日楊百翰大學愛達荷分校祈禱會講辭：
「使命必達的信心」。



展現出你的信心

「唯有將信心放在主耶穌基督身上，才能確保你們的信心永遠安全無虞。你需要展現出自己的信心！」

羅素·納爾遜會長，「展現出你的信心」，2014年5月，利阿賀拿，第29頁。

先知 约瑟·斯密

的奇妙使命



我

選擇談論約瑟·斯密先知其人，希望透過談論他，可以幫助你們更認識這位開創本福音期的先知獨特且奇妙的成就。

對約瑟·斯密的認識和見證，與傳道事工之間的關係極為密切。我們都知道有些慕道友接受福音的主要教義，但就是無法接受一位 14 歲的男孩蒙父和子造訪，並翻譯了摩爾門經，成為我們所認識的先知等事實。難以接受先知約瑟·斯密的人，需要學習羅素·納爾遜會長的這項教導：

「約瑟的塵世使命是預立的。他易於受教且質樸的心智，願意接受主的指示。不過就世俗的標準而言，約瑟是最不可能的人選。他擔任這最後福音期的先知所肩負的任務似乎比登天還難。這個例子說明了一項頗為真實的原則，也就是主行事的方法：祂用最不可能的人選完成不可能的任務！」¹

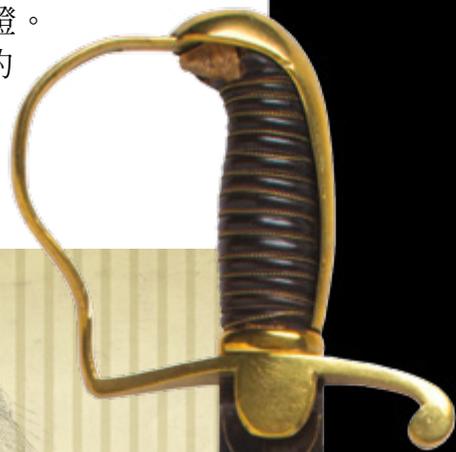
對我們的傳教士來說十分重要的一件事，就是對先知約瑟·斯密的神聖召喚與奇妙事工有見證。

我研究約瑟·斯密的生平已經 65 年了。我



達林·鄔克司會長
總會會長團第一諮理

約瑟·斯密在如此短暫的時間內所完成的事情，比任何凡人都還多，唯一合理的解釋是他有上天的協助。



約瑟·斯密遇害時正任職納府市長及納府軍團中將等兩項職務。

出生於 1932 年，當時教會成立剛滿 100 年多一點。我相信我是教會邁入第二個世紀後典型的忠信後期聖徒。我們沒有見過約瑟·斯密，但是覺得我們認識他，並透過他所啓示和教導的事而愛他。我們見證了詩歌中預測的真理：「千萬人會認識約瑟·斯密。」²

一、先知約瑟·斯密

我們都知道約瑟·斯密是本福音期的第一位先知，是主用來推動祂的復興的工具。但是主透過這位先知復興了什麼呢？不是所有的後期聖徒（且只有少數非成員）覺察到主啓發先知約瑟對基督教義的增添，有多麼啓迪人心及浩瀚。簡單列出來有：

- 父、子及聖靈的本質。
- 神組這三位成員的相對責任，以及祂們和塵世凡人的關係。
- 世人墜落的本質。
- 塵世生命的目的，在於推動父為幫助祂子女達成永恆目標所訂立的計畫。
- 耶穌基督的贖罪在保障不死並提供永生機會上的角色。
- 俗世及永恆婚姻在天父計畫中的角色。
- 聖職及教儀在天父計畫中的必要角色。
- 聖殿及代理教儀在天父計畫中的必要角色。
- 知道神想要拯救祂所有的兒女；每個曾經活在世上的人，不論在世時是否認識耶穌基督，此後都有機會達到最高層天。
- 有關世人及天地萬物之真理的三大源頭（科學、經文及陸續來到的啓示）之間的關係。



任何人，不論是不是信徒，即使只是研究上述事項的一小部分，一定都認同約瑟·斯密站在一條前衛、新穎且寶貴的宗教理念洪流的上游。我們在宣講我的福音讀到，圓滿的福音是透過約瑟·斯密而復興到世上的。³

你們可能注意到，我列出的事項中，並沒有特別談到約瑟促成摩爾門經的問世；當然，那些許多新的宗教理念就是發源於這部新的經文，我需要特別介紹這部書。書的標題宣告了這部書最重要的功能：「耶穌基督的另一部約書」。不過除了這個基本的角色外，這部書還有其他功能。一位暢銷書榜上有名的學者談到這部書說：

「摩爾門經賦予美國新的使命：成為正義的國度，而不是自由的帝國。相對於增進財富和不平等，摩爾門經為窮人發聲。……相對於共和政府，這部書倡議按神的律法，由法官及國王正義地統治。相對於相信聖經是唯一的神聖經典，以及不再有神蹟的宗教，摩爾門經主張持續的啓示、神蹟及給世界各國的啓示。相對於懷疑論，這部書提倡信心；相對於民族主義，這部書提倡一個全球的以色列。這部書預見，一個國家若愛財、抗拒啓示、外邦文明充斥，致使正義、啓示和以色列式微時，就將殞

約瑟·斯密在1805年12月23日，出生於美國佛蒙特州夏隆鎮。



約瑟·斯密站在一條前衛、新穎且寶貴的宗教理念洪流的上游。



落。」⁴
更重要的，
是納爾遜會長
最近在談到摩

爾門經時提到的：這部書「是促成以色列的聚集這項應許的工具」。⁵

我們在宣講我的福音中讀到，先知約瑟·斯密說摩爾門經是「我們宗教的拱心石」。⁶

大部分不是後期聖徒的人，不知道約瑟·斯密對宗教思維的重大貢獻。民調專家蓋瑞·勞倫斯在一項全國知名的研究中發現，參與研究調查的人當中，有將近半數認為後期聖徒離群索居、神祕難測、「信仰古怪」。⁷他問受訪者：「摩爾門教的中心主張是什麼？」只有七分之一的人說得出類似復興或重建原

始基督信仰這樣的概念。同樣的，另一個全國性的研究調查，請受訪者描述對我們的信仰有什麼了解時，沒有一個人提出原始或復興基督教義的概念。⁸

這些調查結果提醒我們，千萬不能讓傳教士假設別人對我們的信仰知之甚詳。他們教導的人或許聽過摩爾門一詞，但傳教士不能假設大多數的人對教會的基本原則有最起碼的認識。

二、約瑟·斯密其人

以下是我對約瑟·斯密非凡人生的一些個人想法。⁹

我個人對約瑟·斯密的研究大部分是在美國伊利諾州進行的，我從研究中認識到約瑟·斯密是一位具有拓荒精神的人——年輕、重感情、活力充沛、有親和力又受人民愛戴，所以他們常叫他：「約瑟弟兄」。相對年輕的資歷是他先知生涯的特色，他 14 歲時蒙得第一次異象，21 歲時取得金頁片，年僅 23 歲就翻譯完摩爾門經（用不到 60 個工作天）。

教義和聖約中大半的啓示，是在先知 25 歲或更年輕時透過他賜予的；最初組織總會會長團時，他才 26 歲；逃離密蘇里州的監獄，重新領導聖徒時，剛滿 33 歲；遇害時才 38 歲半。

約瑟·斯密在短短的一生中，經歷了多於常人的塵世苦難。他在七歲左右，經歷了一次痛苦難當的腿部手術。由於家境清寒，他沒有接受到什麼教育，青少年時期不得不長時間工作，以協助家庭的生計。他曾在許多情況下，遭人攻擊毆打。他一邊要善盡神聖召喚加諸於他的沉重責任，一邊還要種田或作買賣以養家活口。他做這些事時，沒有伴隨先知召喚而來的神奇屬靈恩賜幫助他。主告訴他：「你在屬世工作上不會有力量，因為這不是你的召喚」（教義和聖約 24：9）。

在屬靈的事務上，約瑟·斯密沒有足以效法的楷模，來學習如何擔任先知和領袖，必須仰賴沒什麼經驗的同工。他和這些同工一同奮鬥、一同學習，而約瑟在學識及成長上進步神速，他毫無疑問地有過人的天賦，用今天的話說就是「學習力強」。他說有天上的使者和從神而來的其他啓示教導他，而我相信他。

他有一項個人的恩賜，可從跟隨他的人對他的愛和忠誠看得出來。約瑟要求跟隨他的人克服自己的人性弱點時，

不會擺出高人一等的姿態，他們都因此愛戴他。他在遇害前一個多月做的一篇講道中宣告：「我從未告訴你們我是完全的，但我所教導的那些啓示並無錯誤。」¹⁰ 約瑟·斯密「天生個性開朗」（約瑟·斯密——歷史 1：28），幾乎每個認識他的人都因此喜歡他。一位朋友說：「聖徒們對他的愛是無法形容的。」¹¹ 約瑟喜歡和朋友相處，他認為營造社會和社區是福音的主要目的。

我曾經說：「約瑟·斯密終其一生都過著拓荒的生活。那兒的人得拼命和大自然搏鬥，有時則是和別人搏鬥。他身材高大、強壯又充滿活力，而且喜歡體能競賽，包括一種比力氣的拉木棍比賽（see *History of the Church*, 5:302）。我們的文獻中許多是回憶他與朋友、熟人摔角的紀錄。有一個安息日，他和百翰·楊在伊利諾州雷慕斯向聖徒講道；那兒離納府大約是騎馬一天的路程。星期一，約瑟在離開雷慕斯之前，和一名被稱『雷慕斯小霸王』的人較量摔角」（see *Joseph Smith Journal*, 13 March 1843, recorded by Willard Richards, Joseph Smith Collection, LDS Church Archives），結果約瑟把他打敗了。我很高興現行的大會議程，不會讓各地成員有機會以這種方式來考驗巡訪的持有權柄人員。」¹²

很少人在傳教時，或在記憶中，曾像約瑟·斯密那樣，受到那麼多的人身攻擊。約瑟生前最後五年住在伊利諾州，我研究那地的原始紀錄，調查這些指控。其中一次的指控，起因於當時擔任市長的約瑟·斯密，與納府市議會一起查禁反對教會的報社納府真相報。這次的查禁主要針對報社反教會的舉動，並直接導致約瑟遇害。

約瑟·斯密 21 歲時取得埋在克謨拉山的金頁片，年僅 23 歲就翻譯完摩爾門經。



包括百翰·羅伯滋長老在內的早期後期聖徒歷史學家，都認為這項查禁行動是不合法的。不過我年輕時擔任法學教授，曾就這主題進行研究，並從1844年的伊利諾州州法中，意外發現這項舉動是有法理依據的。美國內戰前，在邊陲地區有多起查禁報社的事件。1868年通過的美國憲法修正案所保障的新聞自由，直到1931年，才在美國最高法院以僅僅五比四的投票表決，被聲明適用於市政府和州政府的行動。¹³ 因此，大家在評斷約瑟·斯密採取的行動時，應該考量他那個時代的法律和情況，而不是我們這個時代的。

我和史學家馬文·希爾在芝加哥大學讀書時，對於有五個人因為謀殺約瑟·斯密而在伊利諾州受審這項鮮為人知的事實很感興趣。我們費了超過10年的時間，走訪全國各地的圖書館和檔案庫，尋找和1845年的這個案件有關的任何蛛絲馬跡。我們的書回顧了認識約瑟·斯密的伊利諾州民所說的話和採取的行動；這些人中有的愛他，願意為他赴湯蹈火；有的恨他，想致他於死地。從我們發現的法庭原始紀錄或冗長的審案過程中的證詞裡，找不到任何資料顯示遇害的這個人是個不名譽的人。¹⁴

我們找到的伊利諾州法庭紀錄，引領我們到另外一個有關約瑟·斯密的研究中，無人碰觸過的領域。我和當時就讀於芝加哥大學法學院的約瑟·貝



特利，發現約瑟·斯密的許多財務往來紀錄。我們以此為題，在1976年共同撰寫了一篇文章，刊登在 *Brigham Young University Law Review* 上。¹⁵ 1840年代的美國才剛度過全國性的金融危機和蕭條時期，伊利諾州等邊疆各州的經濟一蹶不振。例如，亞伯拉罕·林肯的傳記提過他在這個年代碰到的財務窘況，當時商業不振，許多人還不起錢，訴訟四起。¹⁶

年齡：	事件：
14歲	蒙得第一次異象
21歲	取得金頁片
23歲	完成摩爾門經的翻譯
25歲	得到教義和聖約中大半的啓示
26歲	組織總會會長團
33歲	逃離密蘇里州的監獄，重新領導教會
38歲	殉教

約瑟·斯密的敵人控告他在多筆代表教會的土地買賣中詐欺，一連串的案件纏訟將近十年，每項罪名都被鉅細靡遺地加以檢驗。最後，在 1852 年，聖徒遷離伊利諾州多年後（因此沒有任何可想見的政治或其他理由要袒護聖徒或其領袖），一位聯邦法官宣布結案，聲明沒有證據顯示約瑟·斯密有詐欺或其他道德瑕疵。¹⁷

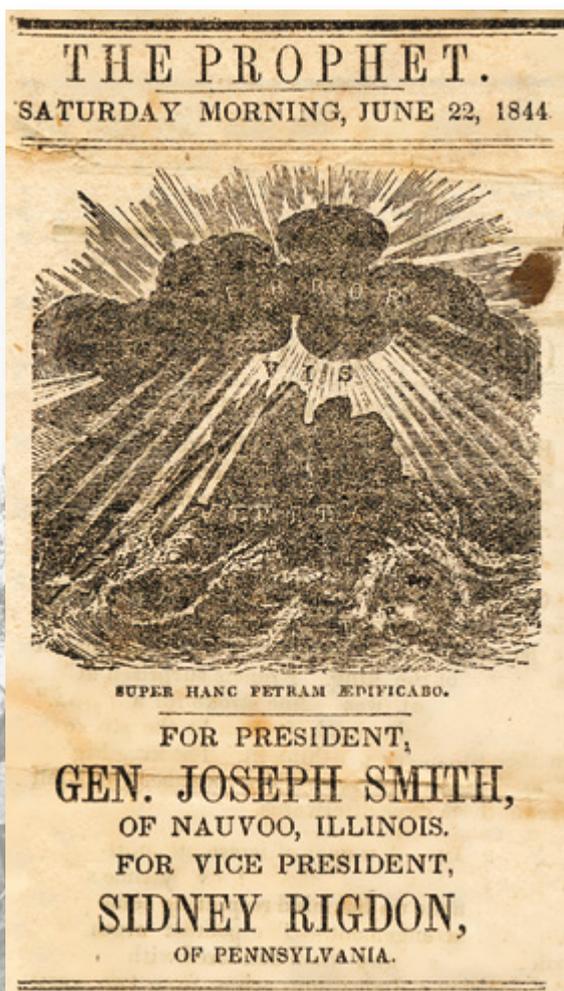
熟諳這時期公共事務的一些學者，這樣談到約瑟·斯密競選美國總統一事：

「雖然他贏得 1844 年全國大選的希望渺茫，但是他非常明智，以第三黨的身份參選，認真提倡美國的司法改革。他期望並努力改善公眾對奴隸、宗教自由、獄政及公有土地等重要議題的對話。截至目前為止，他和羅伯特·甘迺迪是

唯獨兩位在競選美國總統期間被刺殺的美國人。」¹⁸

或許沒有人比最認識約瑟·斯密，和他並肩擔任教會領袖的人，更了解他的為人。他們尊崇他，支持他為先知。「他的哥哥海倫選擇與他一同就義。約瑟遇害時，也在一旁的約翰·泰來說：『我在神、天使和世人面前見證，他是個善良、尊貴、又有美德的人……他的人格於私於公都無可指責；無論生死，他都是屬神的人』（*The Gospel Kingdom* [1987], 355；亦見教約 135：3）。百翰·楊說：『我不相信現今活在世上的人有比我更了解〔約瑟·斯密〕的；我要大膽地說，除了耶穌基督以外，所有曾經住在世上，或現在仍活在世上的人，沒有比他更好的人了』〔“Remarks,” *Deseret News*, Aug. 27, 1862, 65〕。」¹⁹

約瑟·斯密在 1844 年競選美國總統。這張傳單宣布他預定的一場演講；日期是他殉教前五天。



三、約瑟·斯密與法律

如上述我已引用的例子所顯示，我長久以來對司法史深感興趣，特別是約瑟·斯密與他那個時代的美國司法體系間的互動。史學家一向聲稱約瑟·斯密涉及的司法案件不超過 40 件左右，今日，受惠於約瑟·斯密文獻的研究工作，我們知道實際的數字超過 220 件。這些司法案件從「單純的討債案，到涉及深奧司法理論的複雜〔司法案件〕。……約瑟請了多位律師來……提出訴訟，並進行辯護，……民事案和刑事案都有。」²⁰

後期聖徒學者傑佛瑞·渥克應用我們擁有的關於先知生平的豐富史料寫道：「無可否認地，約瑟·斯密一直和美國司法體系有密切的互動。忽視這些重要的活動，就無法看到他是如何聰明且有效地運用時間和精力；連本身是律

師、法官及檢察總長，並和斯密氏極為友好的但以理·威爾斯也認為：『我一輩子認識無數法界人士，約瑟·斯密是我這輩子認識過最厲害的律師』〔引用於*The Journal of Jesse Nathaniel Smith: Six Decades in the Early West: Diaries and Papers of a Mormon Pioneer, 1834-1906* (1953), 456〕。²¹

三位後期聖徒作者這樣摘要說：「斯密氏頻繁地涉足司法體系，很快就學會其中的竅門，進而合法運用那些訣竅，創造最好的司法優勢，致力善用這個年輕國家的法律所提供的機會和保護。我們從他在法律事務上的選擇和行爲，清楚看出他在這些方面有淵博的知識。他也採取審慎的步驟，在法律許可的範圍內，善用司法，包括按聯邦法取得摩爾門經的版權、按俄亥俄州法證婚、打造納府市政法、援引法律全面保障宗教自由、善用管理出售聯邦土地的新法、保障人身保護令的權益、要求適當的審訊地點，或援用新近通過的聯邦破產法申請保護。一有時間，他就鑽研法律書籍。他熟知憲法的確切用語，也熟諳州法的特殊用字，難怪他一生對當時的司法在州及聯邦層次的發展瞭如指掌。」²²

更重要的是，這三位作者加上這樣的聲明：「他官司纏身，卻從未在任何刑事案件上被判有罪。舉凡在公平審理的情況下，他都一再證明自己是正直誠實的公民。」²³

我所引用的那本書，選擇並分析了先知各項訴訟案件的詳細摘要。該書的基礎，是楊百翰大學小路賓·克拉克法學院的許多學生修習與該主題有關的課程時所做的詳細研究，並由這三位作者撰寫成書。他們描述了這些法學院學生的看法，讓我嘖嘖稱奇：



「約瑟·斯密是我這輩子認識過最厲害的律師。」

——猶他領地檢察總長，但以理·威爾斯長老



「使用這本書之前的版本為教科書的法學院學生，一致得到同樣的結論，即約瑟為人負責、可靠、忠誠、聰慧、慈悲、謹慎、細心、守法、有耐心、積極、足智多謀、精明、幹練、有識人之明，甚至是法律達人（套用他們的一些話），特別是保障宗教及其他人的公民權利，以及履行托付給他的責任時，更是不遺餘力。……約瑟·斯密從來都沒有對美國憲法失去信心，並致力在憲法的保障下堅定行事，雖然有時因執行憲法的人而覺得灰心、失望和戒慎恐懼。」²⁴

四、結語

終其一生，約瑟·斯密在如此短暫的時間內所完成的事情，比任何凡人都還

多，唯一合理的解釋是他有上天的協助。我喜歡這個摘要：

「他在紐約州翻譯並發行了摩爾門經；在紐約州成立了教會，然後將教會遷徙到俄亥俄州、密蘇里州及伊利諾州；建立城市，包括嘉德蘭、遠西城和納府；召喚並訓練數百名教會領袖；研習希伯來文及聖經；成立納府慈助會；獨自或與人合夥經商；發展地產和興建聖殿；撰寫並出版文章及社論；兒女成群，交遊廣闊；並擔任多項公職，包括一個龐大民兵團的總司令，以及納府市的市長及首席法官。他經常在每週舉行的崇拜聚會、奉獻典禮，及過於頻繁的喪禮上演講；他吸引了成千上萬的跟隨者，推動一波波的歸信者移民到美國。」²⁵

我在 20 年前的總會大會上演講時這樣說：

「就像其他忠信的後期聖徒一樣，我的一生立足於先知約瑟·斯密的見證和使命上。在我進行研讀和原創研究的整個過程中，我對他先知的召喚，以及主經由他開啓復興福音及聖職一事的見證從未動搖過。我要鄭重地證實 1842 年約瑟·斯密在著名的致溫華滋函中所表示的見證：

約瑟·斯密先知和哥哥海倫於 1844 年 6 月 27 日在卡太基監獄殉教時年僅 38 歲。

「『……真理的大旗已高舉；沒有任何不潔的手能阻撓這事工的推展；迫害可能猖狂，暴徒可能聯合，軍隊可能糾集，謗言可能毀譽，但是神的真理必將勇敢、高貴、堅定地向前邁進，直到遍及每個大洲、造訪每個地區、橫掃每個國家、響徹每個耳朵，直到成就神的目的，偉大的耶和華宣告事工已完成』（*Times and Seasons*, 1 March 1842, 709; quoted in Daniel H. Ludlow, ed., *Encyclopedia of Mormonism*, 5 vols. [1992], 4:1754）。」²⁶

弟兄姊妹，我要為我們的救主耶穌基督作證。祂和父神向年少的先知顯現，而天父指著祂說：「這是我的愛子。聽祂說！」（約瑟·斯密——歷史 1：17）。從那時開始，我們就在啓示中聽到主耶穌基督的聲音。這是祂的教會。我們是祂神聖聖職權柄的持有人，我們要推動祂的偉業。我見證先知約瑟·斯密的召喚，也見證在各位參與的這項偉大事工中，繼任他的那些先知的召喚。■

摘自 2018 年 6 月 25 日舉行的傳道領導人講習會中的演講：「約瑟·斯密先知其人」。

註：

1. Russell M. Nelson, *Accomplishing the Impossible* (2015), 1-2.
2. 「讚美先知」，聖詩選輯，第 15 首。
3. 見宣講我的福音：傳道服務指南（2004），第 37 頁。
4. Richard Lyman Bushman, *Joseph Smith: Rough Stone Rolling* (New York: Knopf, 2005), 105.
5. Russell M. Nelson, in Sarah Jane Weaver, “President Nelson Shares the ‘Hopes of My Heart’ with New Mission Leaders,” *Church News*, June 26, 2018, news.lds.org.
6. 宣講我的福音，第 103 頁；亦見摩爾門經的緒言。
7. Gary C. Lawrence, *How Americans View Mormonism: Seven Steps to Improve Our Image* (2008), 32.
8. See Gary C. Lawrence, *How Americans View Mormonism*, 42.





「神的真理必將
勇敢、高貴、
堅定地向前邁
進，直到遍及
每個大洲、造訪
每個地區、橫
掃每個國家、
響徹每個耳朵，
直到成就神的
目的，偉大的耶
和華宣告事工
已完成。」

——約瑟·斯密，
節錄自1842年3月
1日，致溫華滋函

9. This portion through the text at note 10 is adapted from Dallin H. Oaks, "Joseph Smith in a Personal World," in John W. Welch, ed., *The Worlds of Joseph Smith: A Bicentennial Conference at the Library of Congress* (2006), 159.
10. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第522頁。
11. Mary Alice Cannon Lambert, in "Joseph Smith, the Prophet," *Young Woman's Journal*, Dec. 1905, 554.
12. 參閱達林·鄔克司，「約瑟先知其人」，1996年7月，聖徒之聲，第80頁。
13. See Dallin H. Oaks, "The Suppression of the Nauvoo Expositor," *Utah Law Review*, vol. 9, no. 4 (1965), 862–903.
14. See Dallin H. Oaks and Marvin S. Hill, *Carthage Conspiracy: The Trial of the Accused Assassins of Joseph Smith* (1975).
15. See Dallin H. Oaks and Joseph I. Bentley, "Joseph Smith and Legal Process: In the Wake of the Steamboat Nauvoo," *BYU Law Review*, vol. 1976, no. 3 (1976), 735–82.
16. See David Herbert Donald, *Lincoln* (1995), 94–118.
17. See Dallin H. Oaks and Joseph I. Bentley, "Joseph Smith and Legal Process," 781.
18. Gordon A. Madsen, Jeffrey N. Walker, and John W. Welch, eds., *Sustaining the Law: Joseph Smith's Legal Encounters* (2014), x–xi.
19. 參閱達林·鄔克司，「約瑟先知其人」，第81–82頁。
20. Jeffrey N. Walker in Gordon A. Madsen and others, eds., *Sustaining the Law*, vi.
21. Jeffrey N. Walker in Gordon A. Madsen and others, eds., *Sustaining the Law*, vii.
22. Gordon A. Madsen and others, eds., *Sustaining the Law*, xvii.
23. Gordon A. Madsen and others, eds., *Sustaining the Law*, xvii–xviii.
24. Gordon A. Madsen and others, eds., *Sustaining the Law*, xviii.
25. Gordon A. Madsen and others, eds., *Sustaining the Law*, xi–xii.
26. 參閱達林·鄔克司，「約瑟先知其人」，第82頁。

樹上掉下來的慕道友

對於 1995 年在阿根廷布宜諾斯艾利斯的街道上敲門傳道的年輕傳教士而言，區域會長團的一位成員告訴他們的應許似乎很奇怪，他說：「如果你們努力工作並完全服從，慕道友就會從樹上掉下來接受洗禮。」不久我們便發現那項應許是真的。

我父親那時正在修剪家門前人行道上的一棵樹，當他在高處修剪樹木時，他注意到

街上有兩位年輕人朝著他走過來。當他們從樹下經過時，他用英語呼喊他們。

我的父親不是真的會講英語，但是他知道一些詞彙，而且他很好奇。這些年輕人是誰，他們在我們社區裡做什麼？

傳教士停下腳步，不知道聲音來自何處。我的父親接著從樹上爬下來，跟他們談話。他對他們的信息和言談舉止很感興趣，便邀請他們到屋內。

我父親以往在宗教方面的經驗，曾讓他感到困惑不安，但是復興福音的信息打動了他的心。他曾度過一段艱難的時期，他知道自己需要改變。傳教士在教導他、我母親、我祖母和我時，他很仔細地聆聽。

我那時才 11 歲，但他們所教導的真理也使我——以及我的母親和祖母——產生共鳴。因此，幾個月後，我們都在 1995 年 9 月受洗了。

我父親在高處修剪樹木時，他注意到街上有兩位年輕人朝著他走過來。



教會中朋友的交誼、更多的福音教導，以及與教會堅強領袖相處的美好經驗，使得傳教士在我們心中播下的信心種子，很快就獲得滋養。由於我們受到溫暖的歡迎，我們信心的種子「落在好土裏……生長起來，結實百倍」（路加福音 8：8）。

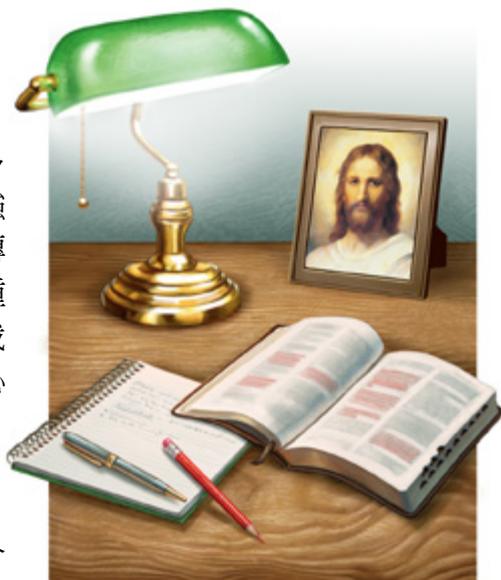
經過將近 25 年後，如今我們享受著信心所結的果子——包括堅定地忠於耶穌基督復興的福音，聖殿的祝福，以及充實快樂的生活，能和新一代的家庭成員永遠結合在一起。

我們永遠感謝那兩位忠信的傳教士，他們將那項受靈啟發的應許作了個試驗。■

亞米拉·卡米諾斯，
阿根廷布宜諾斯艾利斯

從懼怕轉變為 飽享神的話

我這輩子一直都在教會中積極。我擔任過全部時間傳教士，在聖殿結婚，並養育四個美好的女兒。然而在過去這些年當中，我注意到有些朋友離棄了教會成員的身份。有些家庭成員使用社群媒體，來質疑和批評教會領袖。那時我生平第一次開始對教會有所懷疑，



我擺了一個小書桌和一張舒適的椅子，以祈禱來開始個人研讀。

那些懷疑使得我害怕未來。有時候，我感覺到被絕望壓垮。

在那段困難時期，我強迫自己要參加支聯會大會。支聯會會長在演講時說：「如果我們要度過眼前的艱難時刻，我們需要從漫不經心地飽享神的話，轉變為迫切地飽享神的話。我們需要將定期和專注地研讀經文，列為生活中的優先。如果我們這樣做，我應許我們就不會懼怕。」

「懼怕」這個字眼引起了我的注意，我了解到，我已經讓自己的福音研讀變得漫不經心。因此，懼怕掌控了我的生活。我決定要試一試支聯會會長的忠告。

我回到家，建立一個研讀福音的空間。我在房間的一個角落，擺了一個小書桌和一張舒適的椅子。我把救主的一些圖片掛在牆上，也把經文、一些鉛筆和一本記事本放在一起，並以祈禱來開始個人研讀。

過了一、兩個星期後，我培養出每天的固定習慣。我會先聆聽一篇總會大會演講，然後研讀某個特定的福音主題。接著我會閱讀幾章摩爾門經，然後真誠地向天父祈禱來結束研讀。

儘管有各種使人分心的事，但連續六個月來，我很少有哪一天是錯過福音研讀的。我對許多福音主題有更深入的了解，並透過真誠地經常祈禱，鞏固了我與天父的關係。

我的見證再度變成我能夠倚靠的憑藉。由於我對復興福音獲得新的見證，我的懷疑逐漸消失。我發現自己比較不擔心，因為我更加信賴神。我感受到懼怕和絕望遠離我。我也對一些浪費時間的活動失去興趣，並發覺我對人更加慷慨、溫和。

由於我聽從支聯會會長的忠告，讓神能使我有所轉變。當我飽享夫子的話，祂親自使我得到醫治和復原。■

馬太·麥士維，美國猶他州



我們已經努力工作了一整天，而且很餓，也許發現這筆錢是我們的服務所帶來的祝福。

可是我好餓！

我在哥倫比亞傳教期間的某個下雨天，我和同伴在回家之前還剩一個小時。我們走了一整天，又餓又累，沒找到可教導的人。

我們身上也沒帶錢，所以沒有去雜貨店買東西。我們知道回到家時，會沒有東西可以吃。我試著擺脫這些負面的想法，專注在事工上。

「看我發現了什麼！」我的同伴突然大喊了起來。

她發現地上有一些錢。從她臉上的表情，我看得出來她的想法和我一樣。我們可以買一些東西吃了！

但過了片刻，我的同伴說：「不行，這些錢不是我們的！」

「可是我好餓！」我心想。

我告訴她：「無論這些錢是誰的，我們都無法在今晚這個時候找到失主」。

她建議我們作祈禱。我知道那是對的，但我有點覺得那真是愚蠢。我們已經努力工作了一整天，而且很餓，也許發現這筆錢是我們的服務所帶來的祝福。

後來我想起我的母親。在我年幼時，她教導姊姊和我要保持誠實。她是我們的榜樣，她也祈求我們會有誠實的勇氣。我知道如果她在場，我若沒有作正確的決定，她會很難過。

所以我們作了祈禱，求天父幫助我們找到失主。過了幾分鐘，有位年輕人走過來，四處在找東西。他的眼裡含著淚

水，看起來很懊惱。我和同伴上前跟他說話，發現我們有他在找的東西。

我們把錢交還給他，他一再向我們道謝。他說他需要這筆錢付大學學費，沒有這筆錢，他就沒辦法註冊。我那時淚水盈眶，悔改了自己先前想花掉這筆錢的想法。我們拿到他的聯絡資料，後來我們得以教導他和另外五個人。那天晚上，我感謝同伴的好榜樣。

我知道我們若誠實，神會祝福我們。那天晚上我們沒有任何東西可以吃，但我不記得自己是餓著上床睡覺。畢竟，發現那筆錢是一項祝福。■

伊莎朵拉·賈西亞，巴西聖保羅

我們的 暖爐是靠 信心運轉

我的丈夫馬可和我及五個年幼的孩子住在美國東岸時，我們住在一間架有煤油暖爐的房子。爲了檢查油量，我們會放一根量尺在油箱裡。如果油量過低，我們會打電話請暖氣煤油公司來注滿油箱。

在一個天氣異常寒冷的一月份，我們家那時遭遇財務問題。我甚至得在晚上到餐廳兼差來補充收入，但我們還是難以讓收支平衡。最後面臨到要選擇繳付什一奉獻，或是繳付燃油費來暖房子的時候。我們測量剩餘的油量，刻度來到兩英寸（5公分），那只能撐一、兩天。但是我們決定將信心放在主身上，繳付什一奉獻。

隔天，馬可再次測量油量，刻度還是維持在兩英寸。隔天馬可又量了一次，還是維持在兩英寸。暖氣仍然持續供應，但是油量卻沒有下降。在接下來的兩天，油量仍維持在兩英寸。我還記得在夜裡聽到暖氣持續供應的聲音時，我流下喜悅的淚水。我們的暖爐不

是靠燃油運轉，而是靠信心運轉。

我覺得自己就像將食物給先知以利亞吃的那位寡婦，後來發現「罈內的麵果不減少，瓶裡的油也不缺短」（列王紀上17:16）。發薪日終於來到，馬可再次測量油量，這次顯示在1英寸（2.5公分）的位置。如今油量下降了，但我們已經有錢來注滿油箱。

我們家庭試驗了主在瑪拉基書3:10所作的應許：「以此試試我，是否爲你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。」

若有任何人對繳付什一奉獻的祝福感到懷疑，我要鼓勵他們接受主的邀請——「以此試試祂」。繳付什一奉獻敞開天上的窗戶，藉著服從和忠於主的律法及誠命，我們會在許多方面蒙受祝福。

我們家永遠不會忘記，我們的暖爐是靠信心運轉，而不是靠燃油運轉。■

露惹絲·曼修斯，美國德州

我們測量暖爐的油量，刻度來到兩英寸（5公分），那只能撐一、兩天。

學習自己解決問題

每次想到自立，腦海中就會浮現我的傳道部會長說過的一句話：「為自己的臭鼬剝皮」（意即自己找出解決問題的方法）。當然，這是很怪異的一句話，但是裡面蘊含了許多真理，包括**我們會在生活中遇到困難的事**，以及我們不能要求別人代替我們面對問題。

所以在情緒自立這方面，我們要如何「為自己的臭鼬剝皮」呢？我們要如何處理失望和**學習處理自己的各種情緒**？

慶幸的是，我們不必在黑暗中摸索——我們周遭有許多資源。我們可以從「恢復心理健康的14個方法」當中找到一些資源。更重要的是，只要我們遵守誠命，**我們就能簡化生活**（見第44頁）。

學習如何因應生活中所發生的一切，是個過程。在情緒上自立，並不表示我們不會遇到事與願違的情況。而是表示，透過耶穌基督的恩典和我們自身的努力，**我們能以健康、有效的方式，來管理我們的情緒**。羅素·培勒會長提供了一些實用的建議，來達到這樣的平衡（見第48頁）。

當我們**努力達到情緒自立時**，可能會覺得自己彷彿軟弱的小麻雀（見第46頁），但只要我們付出努力，與天父建立夥伴關係，便可以有這樣的自信，相信有一天我們會「如鷹展翅上騰」（以賽亞書40：31），意即我們會有力量自己找出解決問題的方法。祝一切順利

Heather F. Johnson

分享你的故事

有精彩的故事要分享嗎？或是你想看某些特定主題的文章？若是如此，我們希望收到你的來信！請在 liahona.lds.org 提交你的文章或意見。



本單元內容

- 44 福音：獲得永生的祕訣
蘿莉·傅勒
- 46 教我飛翔：以主的方式達成情緒自立
薇樂蕊·杜蘭
- 48 保持生活平衡的8項建議
羅素·培勒會長

只有網路版

尋找適合你的心理健康專業人士

凱文·塞里奧特

恢復心理健康的14個方法

海瑟·詹森

我為什麼不再害怕心理諮商

戴夫·克拉克



最佳忠告……

在好好照顧自己的情緒和心理健康方面，年輕成人分享他們所得到的最佳忠告：

「撥出時間運動，清理思緒，除去任何有害的想法和感受。」

——布萊安娜·福雷斯特，美國華盛頓州

「不要害怕去找治療師。透過適當地結合屬靈和屬世的治療，使我能繼續過生活，等待傳道召喚，好讓我可以為主服務。」

——奈特·希爾，美國猶他州

「在一切好事上要採取中庸之道，並使自己的生活以基督為中心。」

——蘭恩·克魯斯，美國路易斯安那州

「記得要有充足的睡眠，這聽起來很好笑，但確實超級重要！」

——西德尼·斯密，美國加州

關於別太苛求自己，你所得到的最佳忠告是什麼？請於2019年1月31日前，在 liahona.lds.org 提交你的想法。

為你提供更多

查看福音圖書館應用程式年輕成人單元裡的「年輕成人週訊」，每週都會有新的數位內容，並在 [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona) 追蹤我們，找到「只有網路版」的文章及額外內容。



蘿莉·傅勒是 *朋友 (Friend)* 雜誌的編輯。她喜歡發掘新的樂團，聽新聞廣播和烹煮世界各地的美食。有時候，她會寫一些東西。



薇樂蕊·杜蘭來自美國加州，與丈夫萊恩結婚四年，她最近生了一個男嬰。她喜歡瑜伽、繪畫、閱讀和健行。



海瑟·詹森是一位作家和編輯。她喜愛滑水和冬季的山區探險；她偏好英國文學，也鼓勵大家在日常對話中使用「y'all」（大家）一詞。



戴夫·克拉克喜歡與妻女共度時光。當他這位會計師不處理數字時，往往從事戶外活動，跑步、騎自行車或觀賞籃球。





福音：

獲得永生的祕訣

蘿莉·傅勒
教會雜誌

你是否曾經想過，
為什麼遵守誠命
會讓生活變得
容易許多？

上個月，我和一些朋友彼此分享我們一週的生活。一位朋友談到他目前正承受重擔，要幫助他媽媽戒掉酒癮。他只不過比我年輕一點，而那件事聽起來卻似乎是件非常艱難的任務。

那天晚上，大家談話的內容轉移到抽煙的開銷有多大，以及我們認識的某個人是如何長期以來每天都要抽一包煙。（算算看，那真的花很多錢！）她試著戒煙，飽受許多戒斷症狀，不過她的兒子真的很高興她在戒煙。他的父親死於藥物過量，讓這個孩子對於使用藥物這件事更加害怕。

最後，我們在對話結束前談到咖啡——有多少人每天早上（和下午，以及有時晚上）會喝咖啡，以及如今他們有多想念拿鐵咖啡，因為他們負擔不起每天喝。

我在開車回家路上，思索那些對話的內容，我心想：「智慧語基本上是最棒的生活妙方」。（要是你不知道，「生活妙方」是讓你的生活更好、更有效率的方法，網路上有人這樣形容，生活妙方就是以前人們說的「好主意。」）彷彿神是在說：「有個方





法能幫你省錢，幫助你保持健康、保護你的孩子，和避開令人感到棘手的情緒問題，包括自己和別人的習癮。神彷彿已經預料到我們會遭遇到的所有問題，並賜給我們方法來避掉一半的問題。……

對於神的任何誠命，我們都可以選擇跟從或不予理會。但是當我想到智慧語是來自神的一套指導方針，能預期和保護我們免於許許多多的挑戰，我心想：「要是神所有的誠命都是以那樣的方式運作，那會怎樣呢？」慈愛的天父曾經歷過今生和其中的種種挑戰，要是祂提供了一本指導手冊，來盡可能幫助我們毫無痛苦地通過今生，那會怎樣呢？如果祂把那手冊給了我們，是因為祂愛我們，希望保護我們，那會怎樣呢？

你想要對自己所擁有的一切感到知足、感到快樂和心懷感激嗎？「不可貪戀人的房屋」（出

埃及記 20：17）。

你想要避開罪疚、入監服刑，高昂的保釋金和法庭費用嗎？你想要一直保有人們的信賴與尊重——和你的工作嗎？「不可偷盜」（出埃及記 20：15）。

你想要與神親近，讓祂能指導和引導你，幫助你扛起重擔？「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神」（馬太福音 22：37）。

這份清單可以一直列下去。每一項誠命都可以保護我們免於傷心、使生活更容易，讓我們避開麻煩，或幫助我們找到平安。這一切只需要我們付出些微的個人代價或不便。（而且沒有隱藏費用！）

我無意貶低神的誠命，認為那些只不過是指導方針或有用的生活妙方。神的誠命遠不止於此，不過它們也確實非常簡單。天父不能保護我們免於每一件事。

但身為慈愛的父親，祂希望——藉由引導我們作出更好的選擇——幫助我們作好準備，保護我們免於遭受我們的選擇所要付出的代價。

當然，我們可能遵守了誠命，仍有不好的事情發生。所以何必那麼麻煩呢？

因為我們永遠不知道，藉著我們的服從，我們一直受到保護而免於承受哪些事情。因為服從會幫助我們免於過著造成自我傷害的生活；因為服從會幫助我們與神親近；因為服從會幫助我們在作出錯誤的選擇後，能夠悔改；因為我們信賴神，相信神知道如何祝福和保護我們。

這份清單可以一直列下去。這份清單所列的，遠多過不遵守誠命的理由清單。

不論好壞，神都讓我自行選擇要服從的程度。我必須選擇自己要敞開多少心扉，來接受祂為我預備的祝福。所以為什麼要遵守誠命？因為我希望我的生活能大大敞開，獲得神希望賜予的幫助。■



在達到情緒自立的過程中，我們需要仰賴天父和耶穌基督，並付出個人努力。

教我飛翔：

以主的方式達成情緒自立

薇樂蕊·杜蘭

我們想到幼鳥學飛時，腦海中常會想到最後奮力一搏的英勇畫面：幼鳥鼓動翅膀離開鳥巢，張開雙翼，飛向天際。但是鳥兒在獲得最後的成功之前，很可能失敗過許多次，非但沒有飛向天際，反而筆直地摔到地上。

在開始邁向情緒自立的過程中，我們就像學飛的鳥兒一樣，也可能一再地摔下來。但是我們若向主求助並付出努力，就可以在事情不如預期時學習不屈不撓，並在考驗變得難以獨力承受時信靠祂。

學習飛翔

如果學習飛翔是個痛苦的過程，為何鳥兒會想要離開最初的鳥巢？是因為母鳥。在幼鳥生命中的頭一個階段，母鳥會直接帶食物給在鳥巢的幼鳥。但是經過一段時間後，母鳥開始把食物放在鳥巢外，所以幼鳥必須冒險離開自己的舒適圈，以獲取食物。

我們在學習情緒自立的過程中，也要經歷同樣的過程——但天父並未期望我們要完全靠一己之力來學會飛翔。

就像母鳥讓幼鳥跌到鳥巢外，天父也讓我們去經歷各種考驗和可能令人感到痛苦、沮喪和灰心氣餒的經驗。祂的救恩計畫是要幫助我們變得像祂一樣，因此我們所面臨的每項挑戰，都能成為學習和成長的機會。就像母鳥一樣，天父仍會為我們提供安慰和指引，因為只有藉著祂的幫助，我們才能達到和保持情緒和心理健康。



拍動自己的翅膀

雖然天父是我們的合作夥伴，但是我們不應期望祂為我們做每一件事。祂希望我們運用選擇權，以及祂在我們邁向情緒自立的道路上所提供的資源。

例如，當我們經歷傷心、憤怒或喪親之痛時，祂希望我們能與祂商量，但我們不應就此留在原處——我們需要竭盡所能，依照祂賜予的提示採取行動；遵守誠命；去聖殿尋求平安、安慰和答案；留意先知的忠告；信賴祂為我們制定的計畫。

天父已賜給我們許多工具來達成情緒自立，但是我們如果嘗試了一切，仍發現自己陷入困境，或難以保持心理健康，那麼就可能需要更多資源。的確在某些時候，你可能需要求助於心理健康專業人士，或接受主教的忠告來獲得進一步的指引，以便能繼續向前邁進。

但要切記，如果我們每次遇到障礙，就去詢求其他人的忠告，那麼我們可能會失去靠自己學習和成長的寶貴機會。再次強調，我們自己要付出足夠的努力，才能繼續向前邁進。

遵從主的模式

在教義和聖約第9篇，奧利佛·考德里受到責備，因為他想翻譯摩爾門經的頁片，卻以為「不用思考，只要向〔神〕祈求」（第7節）就好了。他接著受到告誡要「先在〔自己的〕意念中仔細研究」，作出自己的結論，然後「求問〔神〕那是否是對的」（第8節）。

當我們遵從這個模式時，天父不會棄我們於不顧，讓我們完全倚靠自己的能力和想法，來照顧自己的心理健康。祂是在讓我們有機會學習如何運用選擇權。藉著祂的幫助來尋求疑問的解

答，找出難題的解決之道，最終會幫助我們變得像祂一樣。牢記這一點，我們就可以祈求祂向我們顯明，如何更能使情緒保持平衡，而非只是一味祈求祂改善我們的情況。

每當我們的情緒福祉受到考驗時，我們若以這種方式反覆地運用選擇權，就會慢慢變得更好和更有自信。雖然我們還不須精通飛翔，但是我們可以放心，也可以歡欣，因為祂在整個過程中一直與我們同在，幫助我們一點一滴變得更好，每天都有達到新高點的機會——讓我們為能夠自行翱翔的日子作好準備。■

作者現居美國加州。



羅素·培勒會長
十二使徒定額組
代理會長

對於想維持生活平衡的人，我有幾點建議，希望能對各位有所助益。

保持 生活平衡

的八項建議

- 1. 首先，想想你的生活並設定優先順序。**定期找一些安靜的時間，仔細思考你的目標以及需要做什麼才能達成該目標。耶穌是我們的榜樣，祂經常「退到曠野去禱告」（路加福音5：16）。我們需要像救主那樣，經常更新我們的靈性。每天寫下你想要完成的工作。在你寫下每天的行事曆時，先考慮你與主所立下的聖約。
- 2. 第二，設立你能夠達成的短期目標。**設立均衡的目標——不太多、也不太少；不太高、也不太低。寫下你可達成的目標，並依據它們的重要性去做。在設立目標時，要祈求神的指引。
- 3. 第三，藉由明智的預算、控制你的真正需求、並用這些需求來仔細衡量你在生活中想要的許多事項。**有太多的個人和家庭負了太多的債務。要小心許許多多吸引人的貸款優惠計畫，借錢要比還錢容易得多。要獲得財務安全是沒有捷徑的，除非我們的財務是在安然控制下，否則我們無法獲得生活的平衡。
記得永遠要繳納十足的什一奉獻。



4. 第四，要接近你的配偶、子女、親戚和朋友。他們會幫助你保持生活中的平衡。要透過公開與坦誠的溝通，與家人和朋友建立良好關係。

經由溫柔、關懷和體貼的溝通，能夠維持良好的婚姻和家庭關係。要記住，往往一個眼神、一個眨眼、點個頭或碰觸，比言語更能傳達心意。此外，幽默感和認真傾聽也是良好的溝通所不可少的。

5. 第五，研讀經文。若要跟主的靈保持聯絡，經文是最佳來源之一。我之所以確切知道耶穌是基督，方法之一就是透過研讀經文。羅素·納爾遜會長要求教會成員，要每天透過祈禱來研讀摩爾門經。

6. 第六，如果我們希望享有健康、均衡的生活，就必須在每天的行事曆中排出時間，充分休息、運動和放鬆。良好的儀表會提

升我們的尊嚴和自尊。

7. 第七，每週舉行家人家庭晚會我們不可錯失這個特別的機會，「彼此教導國度的教義」（教義和聖約88：77），因這會引導家庭獲得永生。

撒但一直極力要摧毀我們的見證，但只要我們研讀福音並遵守其中的誡命，我們就能有超乎自身的力量來抗拒他的誘惑或侵擾。

8. 我最後的建議是，要經常祈禱。透過經常真誠地祈禱，你就能在每天的生活中作出正確的決定。我在靈性上與神和諧時，我發現自己比較容易平衡生活中的一切。

我知道除了上述這幾點外，還可以再添加其他的建議。然而，我相信如果我們專注於一些基本的目標，就更能處理生活對我們的種種要求。切記，生活中任何事情過量，都會使我們失去

平衡。同時，重要的事情如果不足，也會有同樣的結果。便雅憫王勸勉人民：「所有這些事都要做得明智而得體」（摩賽亞書4：27）。

通常，缺乏明確的方向和目標，會浪費我們的時間和精力，也會造成生活的不平衡。我們的主要目標應該是尋求「不死和永生」（摩西書1：39）。既然我們以此做為目標，那麼何不從生活中摒除那些喧囂並且消耗我們的心力、情感與精力，卻不能幫助我們達到這目標的事？

只要每天盡你所能，做這些基本的事，那麼你的生活就會在不知不覺中充滿屬靈的理解力，能向你證實天父愛你。當一個人知道這點後，生命就會充滿目的和意義，生活的平衡也就不難維持了。■

摘錄自 1987 年 4 月總會大會講辭。





本單元內容



- 52 像救主一樣：
在四個重要領域成長
黛安·多馬
- 56 一位舉重選手堅守信仰
的準繩
奎妮妮·馬努默
- 58 2019協進活動主題：
「你們若愛我，就必
遵守我的命令」
總會男女青年會長團
- 60 2019年
協進活動
主題曲：
如果我們愛祂
尼可·戴
- 
- 64 最後的叮嚀：
聖餐和變得更像基督
陶德·克理斯多長老

萬一我離開教會了呢？

剛搬到這裡的時候，支會裡只有其他兩個女青年。我跟她們結成朋友，變得很熟，但後來她們不去教會了。

有一次，我去聖殿時，看到傳道部會長，跟他談起我的朋友，問他我能做什麼來幫助她們回到教會。他告訴我要站穩立場，要堅定，並且為她們祈禱。

沒過多久，我見到其中一個女孩，看到她，我很高興。那天晚上，我回家以後作了禱告，強烈感覺到我一定需要站穩立場，一直去教會，去參加福音進修班，為我的朋友作好榜樣。萬一我離開教會，不再回來，而她們其中一人反倒回教會了呢？誰會當她們的朋友，幫助她們回來呢？有些事情一起做就簡單多了。

艾利歐娜，

烏克蘭，卡爾可夫州

像救主一樣：

在四個重要領域成長

關於耶穌基督的成長過程，我們所知不多，但是路加福音2：52提供了一條大線索。

「所以，我應該……做什麼？」我已經仔細聆聽，我真的這麼做了。教練檢查了我的背帶，向我示範如何鬆繩，他甚至直視著我的眼睛說：「我絕不會讓你掉下去！」

然而在那關鍵時刻，我站在那裡：渾身發抖冒汗，我越過肩膀往下看……一直到山底，我那時知道自己必須跨出第一步。

從懸崖垂降下去。

現在或許你還無法感同身受，也就是真的要走下懸崖，希望自己已經作好充分的準備，能安全地垂降。但是在靈

性上你可能有類似的經驗。各位都知道，當你自行研讀經文，聽到教師為真實的教義和原則作見證，你感受到聖靈邀請你採取行動，幫助你變得更像救主一樣。你很興奮能跨出這一步，向主表明你有多忠於祂的福音。

然後你思索著：「我該怎麼做呢？」

片刻之前，似乎非常清楚及可行的一切，如今都消散了。你站在靈性懸崖的邊緣，不確定自己是否已經有正確的裝備或準備，來針對你所得到的真理採取行動。

為了變得更像耶穌基督：該怎麼做到這一點呢？

從頭開始

救主開始塵世生活的方式，和你我一樣：都是從嬰孩開始。祂和我們一樣，經過一段時間，開始長大（見教義和聖約 93：11-17）。祂學習怎麼走路、說話和歡笑。祂學習怎麼工作、閱讀和與人相處。

事實上，主「長大成人」的方式就記錄在路加福音 2：52：「耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛他的心，都一齊增長。」

如果我們想要變得像救主一樣，那麼我們可以跟隨祂的榜樣。

所以讓我們檢視這個模式，親自了解為何變得像耶穌基督一樣是做得到的！



你站在靈性懸崖的邊緣，不確定自己是否已經有正確的裝備或準備，來針對你所得到的真理採取行動。

「增長智慧」

神創造我們的心智，使它們具有非凡的能力，能夠評估、處理和實踐知識。各種事實、數據、技能、程序——我們可以累積的資料量近乎無窮盡！

然而和救主一樣，我們要尋求增加智慧，而不只是累積資訊。智慧是能夠正確地運用資訊，了解我們所作的各種選擇，並作出明智的決定。

十二使徒定額組的
雅各·陶美芝長

老（1862-1933）教導：「正確地運用知識構成智慧。」¹ 他也說明救主如何獲得智慧：「祂藉著研讀蘊藏了知識，藉祈禱、思考與努力而獲得了智慧。」² 阿爾瑪教導他的兒子希拉曼：「我兒，記住，在你年輕的時候要學習智慧；是的，在你年輕的時候就學習遵守神的誠命」（阿爾瑪書 37：35）。想想看：信心、研讀和服從，會提升我們獲得知識和增長智慧的能力！

智慧

你可以如何運用信心和服從的原則，來幫助你增長智慧？增長智慧如何能幫助你變得更像救主？

了解更多：

見尼腓二書
9：28-29；
教義和聖約

130

：18-19。

「增長身量」

尼腓高大又強壯，經文說他「身材高大」（尼腓一書 2：16），但我不是；尼腓的身材比我高大，是爲了執行截然不同的行動，因爲主給尼腓許多不同的任務。尼腓必須造一艘船，爲家人覓食，幫助家人旅行通過曠野。

我們的身體具有讓我們居住和享受塵世生活所需要的一切。由於

身量

照顧身體與照顧靈體兩者之間有什麼關係？在照顧自己的身體方面，你可以做哪些改變或改進？

了解更多：

閱讀羅素·納爾遜會長的總會大會演講「感謝神」。

神的神聖安排，新生兒的身量會隨著時間長大。當我們的年齡增長，我們不需要再發展出更多的器官或肢體——這些要件都已經被創造，是我們身體的一部分，不需要額外的身體器官！但是爲了讓我們能夠爲神和周遭的人服務，我們必須保持身體健康。

我們的身體是設計完美的聖殿或屋宇，讓我們的靈體住在裡面（見哥林多前書 3：16-17；6：19-20）。羅素·納爾遜會長教導：「不論你的身體具有哪些與生俱來的恩賜，都是神偉大的創造。它是血肉的會幕，是你靈的殿。」³

由於塵世的經驗，我們的身體可能會經歷肉體上的嚴重挑戰、身心障礙和痛苦，但我們的身體是天父完美的設計，能夠成功地實現我們在生活中的各種機會。

「更蒙神喜愛」

十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老說：「全永恆中最偉大的一項真理，就是神愛我們，祂是盡心、盡能、盡意、盡力地愛著我們。」⁴

神愛你。即使在你不順利的日子，祂依然愛你——接納你的所有長處、弱點、疑問和盼望。所以你要如何「更蒙神喜愛」呢？向祂表明你愛祂！

耶穌曾告訴祂的門徒：「你們若愛我，就必遵守我的命令」（約翰福音 14：15）。你的服從展現出你對神的愛。願意在日常細微的事情上服從，能幫助你準備好響應祂未來所提出的邀請，成就更偉大的事。

蒙神喜愛

救主如何表明祂愛天父？關於救主，這件事教導了你什麼？你今天可以採取何種有效的正義行動，來表達你對神的愛？

了解更多：

見摩賽亞書

2：22，41。

「我們越認識耶穌基督，就會對祂培養更大的信心，並且自然而然地想去效法祂的榜樣。」

琴恩·賓翰，「叫你們的喜樂可以滿足」，2017年11月，利阿賀拿，第86頁。

「更受人喜愛」

意外吧！在社交媒體有一大群人追蹤，並不表示你「受人喜愛」。

耶穌用不同的方式去影響他人——以及那些祂容許可以影響祂的人。祂「周流四方，行善事……因為神與祂同在」（使徒行傳 10：38）。

總會會長團第二諮理亨利·

了解更多：

成為像艾蒙對拉摩那王那樣的朋友。見阿爾瑪書 17：19~18：41。

受人喜愛

你可以用哪些方法成為周遭之人更好的朋友？跟從救主「周流四方，行善事」的榜樣，如何能增進你對他人的正義影響力？

艾寧會長曾說：「我至今仍然記得很久以前那些曾經深深影響我生命的朋友。他們雖然已經離開人世，但是他們的愛、榜樣、信心及見證依然鼓舞著我。」⁵

你可以藉由成為影響人們向善的朋友，來提升你的影響力！鞏固青年教導你該怎麼做：「展現對他人的真心關注；要微笑，讓他們知道你關心他們。對待每個人都要親切、尊重，不要論斷、批評周遭的人。……特別去和那些害羞、孤單、有特殊需求或沒有歸屬感的人做朋友。」⁶

想一想你確實很欽佩和尊敬的人——那些你喜愛的人。他們培養了哪些特質，讓你想到耶穌基督？因為雖然我們的朋友可能很棒，但我們最棒的朋友是耶穌基督，而且祂的榜樣是我們想要跟隨的！

全都有關連

「耶穌的智慧 and 身量，並神和人喜愛祂的心，都一齊增長」（路加福音 2：52）。當你跟從救主的成長模式，你會發現這些要件會完美地共同效力，你會變得更像祂。你的身心靈會共同效力，使你得益處，而且你會有能力造福其他許多人的生活，並且「盡心、盡能、盡意、盡力事奉〔神〕」！（教義和聖約 4：2）。■

註：

1. 參閱雅各·陶美芝，*信條*，第97頁。
2. 雅各·陶美芝，*耶穌是基督*，（1981），第112頁。
3. 羅素·納爾遜，「我們是神的孩子」，1999年1月，*利阿賀拿*，第101頁。
4. 傑佛瑞·賀倫，「明天耶和華必在你們中間行奇事」，2016年5月，*利阿賀拿*，第126頁。
5. 亨利·艾寧，「真正的朋友」，2002年7月，*利阿賀拿*，第32頁。
6. *鞏固青年*（小冊子，2011），第16頁。



奎妮妮·馬努默

我就讀高一的時候，舉重教練邀請我加入舉重的行列。

我說：「嗯……不用了，謝謝。我沒興趣。」

但是他持續邀請我，連續好幾個星期。

最後，我決定試試看。他是對的：我真的喜歡舉重。起初真的感到警扭；我的身體不曾做過類似的事。但我逐漸愛上鍛練身體的感覺，我也喜歡我的隊友和參加比賽，我開始有很好的表現！

如今舉重成為我生命中很重要的一部分。我每天至少練習兩、三個小時，做背蹲舉、挺舉和抓舉。（如果你們不知道這些是什麼，別擔心——我以前也不知道！）

就像許多事情一樣，舉重需要花時間和有耐心，而這有時可能不容易做到。幸運的是，家人一直都鼓勵我，即使在我抱怨身體酸痛的時候（時常發生）。當



一位舉重選手

堅守信仰

的準繩

一節經文能夠產生很大的影響——甚至在舉重比賽的時候。

我練習完回到家，爸爸總是為我準備了冰袋和加油打氣的話。我的母親總是付出犧牲，使我能前往參賽。

幾年前，我去美國賓夕法尼亞州的費城比賽。我很興奮能與來自全國各地的舉重選手較量，但是我也有點擔心與家人相隔那麼遠。為了讓事情變得容易些，母親答應每天會傳短訊給我，提供經文和發人深省的信息。

在比賽的前一晚，有些人舉辦了一場派對。我認為能夠去參加是很酷的事，就跟室友去瞧一瞧。但我立刻就明白，那場派對不適合我。那裡有青少年在喝酒、抽煙、說髒話，和跳不適當的舞蹈。我知道自己不應該在那裡，然而我很擔心室友會怎麼想，或是其他參賽者會怎麼想。

但是接著有一句話突然浮現在我的腦海：

「你們要站在聖地上。」

那是出自我最喜歡的經文，是母親在那天早上寄給我的。教義和聖約 87：8：「因此，你們要站在聖地上，不要動搖，直到主的日子來臨；因為看啊，那日子很快就來，主說。阿們。」

我不知道媽媽那天為何寄給我這節經文，但那是我這輩子一直很喜愛的一節經文。我在八歲時就已經把它背誦下來，這節經文一次又一次提醒我要勇敢、服從和堅守我相信的事。

「你們要站在聖地上。」

我對室友說：「我要走了。」我向她解釋那天早上母親寄給我的這節經文。「我不應該待在這裡。」

我的室友告訴我，她也不想待在那裡。她也感到很不自在，但是她不想獨自離開，被認為是窩囊廢。她謝謝我提出這件事，

於是我們便離開了。

第二天早上，我們得知在我們離開之後，參加那場派對的人被抓到，因喝酒和吸毒而被取消比賽資格。

如果我沒有獲得聖靈的提示，記起媽媽傳給我的經文，我可能也會失去比賽的資格。我最後贏得第一名，所以我真的很感激自己去參加了比賽。（我想我很感謝母親每天傳短訊給我。）

贏得舉重比賽很顯然是遵守誠命所帶來的立即祝福，但是教義和聖約 87：8並沒有說：「你們要站在聖地上，使你們能贏得舉重比賽。」約翰福音 14：15也沒有說：「如果你想要立刻得到祝福，就必遵守我的誠命。」主祝福我們，是因為祂愛我們。而我們努力變得聖潔和服從，是因為我們信賴主、愛主。■
作者現居美國加州。



你們若愛我， 就必遵守我的命令

約翰福音 14:15



總會女青年會長邦妮·高登姊妹（中），
第一諮理米雪兒·奎格姊妹（左），
第二諮理貝琪·葛雷文姊妹（右）。



總會男青年會長司提反·歐文（中）；
第一諮理道格拉斯·何梅茲弟兄（左），
第二諮理約瑟·布勞弟兄（右）

你們若愛我

總會女青年會長團

2019年的青少年主題是一項行動號召——是來自救主的個人邀請。你們都會加入嗎？你們愛祂嗎？你們是否願意跟隨祂的腳步？

我們的救主耶穌基督為我們做了我們無法為自己做到的事，而祂要求什麼做為回報呢？祂要求我們遵守祂的誠命，使我們能蒙福一直有祂的靈與我們同在（見摩羅乃書 4：3）。

誠命是一項愛的禮物。救主簡單扼要地說：「你們若愛我，就必遵守我的命令」（約翰福音 14：15），但為什麼呢？因為祂愛你！祂希望你快樂。祂希望你的生活充滿喜樂和無限的可能性。祂希望你得到安全和保護，不受這世界種種邪惡的危害。祂希望傾

福於你，「甚至無處可容」（尼腓三書 24：10）。祂希望你能回去再度與祂同住，領受天父所應許的一切祝福。

永遠都要記住天父是多麼愛祂的兒女。祂對你有著完全的愛，你可以藉著遵守誠命來表達對祂的愛，你正義的行為，會為你和你周遭的人帶來極大的祝福。

正如羅素·納爾遜會長說的：「我們需要你與我們一起留在主的這個青少年兵團。少了你就是不一樣！」他邀請你藉著遵行鞏固青年裡的標準，和藉著遵守誠命「挺身而出，有別於世人」——「你的言行舉止和穿著，都像耶穌基督真正的門徒」（「以色列民全力起〔全球青少年祈禱會，2018年6月3日〕，第16頁，HopeOfIsrael.lds.org」）。



只要你努力服從主和祂的先知，聖靈的力量會使你充滿神的愛，並向你見證你是神的兒女這項神聖身份。這些祝福會隨著你努力過正義的生活而增長。主和先知信賴你，也愛你。我們應許，只要你服從和遵守神的誡命，你會獲得極大的自信、自我肯定和安慰。

遵守我的誡命

總會男青年會長團

你是否曾經想過：「我要怎樣讓天父看到，我真的很希望祂回答我的祈禱和祝福我？」救主耶穌基督給了我們一個答案，祂說：「你們若愛我，就必遵守我的命令」（約翰福音 14：15）。

換句話說，我們藉著遵守誡命來表達對天父的愛。

有時候，答案並未依照我們期望的方式或時間來到，我們可能會受到誘惑想要放棄或不再服從。但是如果我們有耐心並聆聽，主會依照祂自己的時間和方式回答。祂一直都會答覆正義的祈禱，祂總是祝福服從的行為（見摩賽亞書 2：21-24）。

這世界教導人們愛並不包含責任，但事實正好相反。我們藉著甘心樂意和勤奮遵守祂的誡命，來表明我們對神的愛。

耶穌教導：「真理必叫你們得以自由」（約翰福音 8：32）。先知阿爾瑪進一步宣告：「邪惡絕非幸福」（阿爾瑪書 41：10）。主透過先知約瑟·斯密教導：「在這個世界奠基以前，在天上就已頒定了不能取消的律法，所有的

祝福都是根據那律法而來——當我們從神那裡獲得任何祝福時，那是由於我們服從了那祝福所根據的律法」（教約 130：20-21）。

幸福、祝福和指引是經由服從而來。天父希望你快樂和自由，因為祂愛你，而那正是祂為何賜給人誡命的原因。若要獲得在這世界上找不到的平安，我們就必須了解，順服天父的旨意是獲得幸福的唯一途徑。

天父希望你獲得永恆的幸福，祂的先知希望你獲得莫大的喜樂。我們因跟從救主而找到平安，我們希望你能獲得這種平安。行走在祂所顯明的道路上（見「主，我願跟隨您」，聖詩選輯，第 137 首），選擇服從，你的樂意服從會帶來真正的自由和幸福。■



如果我們愛祂

2019年協進活動主題曲

詞/曲：尼可·戴

積極地 ♩ = 96-108

F Gm Dm Bb

5

1. 愛 不 是 只 有 說 說， 愛 超 越 靈 魂 深 處 的 感 受。
2. 祂 賜 給 我 們 方 向， 祂 的 恩 典 能 夠 帶 來 祝 福。

5 F Gm Dm

8

愛 讓 祂 來 到 世 上， 使 孤 單 的 心
展 現 出 對 祂 的 愛， 跟 隨 祂 的 話，

8 Bb F Gm

11

能 找 到 光 明 希 望。 放 手 愛， 像 祂 去
徹 底 改 變 非 夢 想。

11 Dm Bb F

Intellectual Reserve, Inc. © 2018 版權所有。
本曲可複印，供教會或家庭偶爾作非商業目的之用。
每份樂譜皆須列出此行說明。

14

愛， 一起跟 隨祂腳 步。 我們若

Gm Dm B \flat

17

真正愛 祂， 就會表 達。

F Gm Dm

20

§

我們 會敞開 心去為鄰 人服 務， 找

B \flat F Gm 7

23

出沉重的手努力 去扶 助， 按 祂方式生活照 祂

F B \flat F

26

教導做，如果愛祂， 如果愛祂， 如果愛

26 Gm⁷ F B^b

29 1. 祂。

29 F Gm Dm B^b F

2. 3. 祂。

34 To Coda ☺

34 如果愛 祂。 放手愛，

34 Gm⁷ Dm⁷ B^b C

38 一切將改 觀。 帶著祂的 愛， 讓我們

38 Dm B^b F C

42

有一切力量去愛，愛從祂來。我們

Dm C7

45

會做開心去為鄰人服務，找出沉重的手努力

F Gm Dm

48

去扶助，按祂方式生活照祂教導做，如果愛祂。

Bb F Gm Dm

52 D.S. al Coda

我們

53 CODA rit.

Bb F Gm Dm Bb

rit.



1945年1月21日在
猶他州亞美利加
福克出生

曾任
執業律師



2008年4月，接受
支持為**十二使徒**
定額組成員

13歲時，
他在母親
手術後休養
期間，協助
烤麵包。



他一直這麼
做，直到離家
上大學為止。

1968年
與凱薩琳·
雅各在
鹽湖聖殿
結婚



育有
5名子女
和**16名孫子女**



聖餐和變得 更像基督

陶德·克理斯多長老
十二使徒定額組

思索主的晚餐中聖餐所象徵的意義，真的很美好。麵包和水代表祂的肉和血，而祂正是生命的糧和活水（見約翰福音 4：10），這強烈地提醒我們，祂為了救贖我們而付出代價。將麵包擘開，是記念救主肉體撕裂所受的苦。喝水的時候，我們思考祂在客西馬尼園和十字架上流的血，以及其中的聖化力量（見摩西書 6：60）。

然而，吃祂的肉、喝祂的血這個象徵，還有更深一層的涵義，就是要把基督的特質和品格內化成我們的一部分。……我們每個星期領受聖餐的麵包和水時，要思考如何完全而徹底地將祂的品格，和祂那不沾染罪惡的生活模式，融入我們的生活和我們的特質當中。耶穌若不是清白無罪的，

就無法救贖別人的罪。由於公道無權對祂提出要求，祂才能代替我們獻上自己，滿足公道的要求，然後施予慈悲。……

吃救主的肉和喝祂的血，意思是將任何和基督般的品格不相容的事從生活中排除，並以祂的屬性取而代之。這就是比較廣泛的悔改的意義，不只要離棄過去的罪，更要「把心和意志轉向神」，繼續前進（見經文指南，「悔改」）。神會向我們顯明我們的缺點和弱點，但是祂也會幫助我們轉弱為強（見以帖書 12：27）。如果我們真心誠意地求問：「還缺少什麼呢？」（馬太福音 19：20）祂不會讓我們憑空猜想，卻會為了我們的幸福，慈愛地答覆我們，並給我們希望。■

摘自 2017 年 10 月總會大會講辭。



你們若愛我，
就必遵守我的命令。
約翰福音 14 : 15

年輕成人園地

人生太沉重了嗎？

本期談到幫助你改善情緒
和心理健康的方法。

42



約瑟·斯密
回憶先知的良善
與品格

28

青少年
在四個方面變得像
耶穌基督一樣

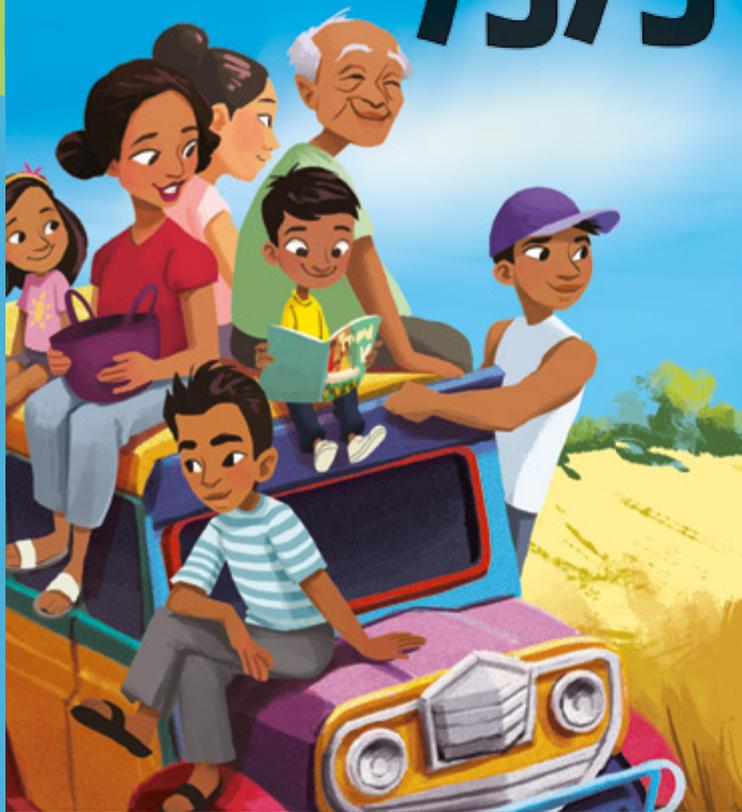
52

協進活動新主題
來自救主的邀請

58

耶穌基督
後期聖徒教會

朋友



給你的
新兒童
單元！



羅素·納爾遜會長

認識耶穌

神差遣祂的兒子耶穌基督來幫助我們。只要你做這些事，就可以獲得來自耶穌基督的能力：



研讀「活著的基督」，這是先知和使徒對於耶穌基督的見證。



在每個思想上都要努力仰望祂（見教義和聖約6：36）。一旦這麼做，懷疑和懼怕都會消散。



認識救主。幾年前，我讀了跟耶穌基督有關的每一節經文，並劃上底線。完成這件事以後，我告訴妻子：「我整個人都不一樣了！」



耶穌是基督！
每一個人
都能獲得
祂的能力。



願意挺身而出，勇於發言，和世人有所不同。



訂立神聖聖約並遵守這些聖約。

摘自「把耶穌基督的能力帶進我們的生活」，2017年5月，利阿賀拿，第39-42頁。

幫助栽種 我們的園子！

耶穌在世上時，總是仁慈待人。我們仁慈，就是在跟從祂。

就像園子裡種植許多不同的植物、花朵和蔬菜，我們的仁慈也可以用不同方式表達。

今年，我們的園子要栽種仁慈！只要你向人表達仁慈，就把這件事寫在花朵、仙人掌、葉子、蔬菜或園內益蟲的剪紙圖案上面！然後寄來給我們。在封底，我們會告訴你要怎麼做。或者，製作你自己的仁慈園子，把一張你在「栽種」園子的照片寄給我們！

你們要彼此相愛，
像我愛你們一樣：
這就是
我的命令。*

*約翰福音15：12

奈及利亞奧孫州的初級會兒童做出花朵，
以加進栽種仁慈的園子！



見證就像植物

要有見證到底是什麼意思？

瑪麗莎·丹尼斯
教會雜誌
根據真實故事改寫

依莉莎走進初級會，坐在她的朋友亞曼多旁邊。

「歡迎！」盧索姊妹說。「我們先來唱歌。」

依莉莎和同學們一起唱。「信心就像小種子，種下就會長大」（兒童歌本，第50頁）。

盧索姊妹發下紙和蠟筆。「想想我們剛才唱的歌，」她說。「你種下信心的種子，就會長出見證。現在請畫畫看，如果你的見證是一株植物，會長得什麼樣子。」

依莉莎盯著自己的白紙，其他人都開始畫了。依莉莎偷瞄了亞曼多的圖畫，他的植物有直直的莖，還有很多葉子，看起來很像她家公寓陽台上的羅勒。也許她的見證看起來也像這樣！她拿著蠟筆，照著他畫的植物去畫。

「請翻開經文到阿爾瑪書第32章，」盧索姊妹說。

他們讀的經文談到把種子種在心中，並感受它的成長。依莉莎看著她的見證植物；她有見證嗎？這到底是什麼意思？她想問，但是太害羞了，不敢問。

下課時，盧索姊妹走到依莉莎身邊。

「你好像在想心事。有什麼問題嗎？」盧索姊妹問道。

依莉莎又低頭看了自己的圖畫。「我不確



定我有沒有見證，其實我不明白這是什麼意思。」

盧索姊妹親切地對依莉莎微笑。「沒關係，你記得信心是什麼嗎？」

依莉莎點點頭。「就是相信某件我們看不見的事？」

「沒錯！」盧索姊妹說。「你相信哪些事呢？」

這個問題很簡單。「我相信天父和耶穌基督，我知道祂們愛我。」

盧索姊妹微笑著。「你剛才分享見證了！見證就是你相信有關福音的哪些事。」

依莉莎想了一會兒。「所以我已經有見證了嗎？」

「是的！」盧索姊妹拿起自己的經文。「記得我們今天讀的經文嗎？你會做一些事給種子養分，比方說來教會，然後你的見證會越來越茁壯。」

依莉莎覺得自己懂了。「所以，這就是我們把見證畫成植物的原因？」

「沒錯，因為植物是一點一點地長大，」盧索姊妹說。「見證也是這樣的。見證通常不會立刻出現，而是一點一點地培養出來。」

依莉莎更喜歡她剛才畫的植物了。她回到家，在她畫的圖旁邊寫著「我的見證植物」。她把圖畫掛在她的床邊，她知道她的見證已經在成長。她想要繼續跟從耶穌，好讓見證可以越長越大！●



培養你的 見證

見證

就是你相信
是真實的事情，像是「神愛我」
或「我相信家庭是永恆的」。

植物需要

水份和陽光，才能長大。
對我們的見證來說，經文、祈禱
和教會就像是水份和陽光。

植物的根

會讓植物長得強壯。
我們要每天記得天父和耶穌，
讓見證保持堅強！

就像植物，

每個人見證成長的速度
不一樣。你的知識就算只增加了
一點點，天父都會很高興。

信心的種子

先知阿爾瑪把培養見證比作播下種子（見阿爾瑪書第 32 章）。當你祈禱、讀經文和幫助他人時，你的信心就會成長！嘗試做這項實驗，觀察種子發芽的情形。

你需要的東西：



乾豆子
(任何一種)



紙巾或
衛生紙



可以封口的
乾淨塑膠袋

- 1 把濕的紙巾或衛生紙放進一個塑膠袋裡，再把豆子放在上面，封住袋子。
- 2 把袋子放在曬得到太陽的地方。一個星期後，豆子應該開始發芽了！
- 3 讓植物繼續生長一段時間，等你看到長出一些根，就把幼苗種在土裡。給它水和陽光，看著它長大！



植物配對

每個人的見證都不一樣。你可以把每種植物和它的影子配對嗎？



信心

詞：畢台·傑克森 (Beatrice Goff Jackson)
曲：麥可·穆狄 (Michael Finlinson Moody)

堅定地 ♩ = 80-92

r C G7 C F C

1. 信心就是知道陽光會照亮每一天，
2. 信心就是知道我前生和神在一起，

3

Dm G7 C D G7

信心就是知道天父聽到我的祈禱。
信心就是知道來生我能回神身旁。

3 5

Am C F C G7 C

信心就像小種子，種下就會長大。
信心就是相信神，也相信主耶穌。

1

Am C F C G7 C

信心會在我心中成長，只要我守誠命。
信心會堅強也會成長，只要我跟隨祂。

5 1 5 3

Intellectual Reserve, Inc. © 2018 版權所有
本聖詩可複印，供教會或家庭偶爾作非商業目的之用。
每份樂譜皆須列出此行說明。

來自 菲律賓 的問候！



我是保羅。

我是瑪歌。



今年
我們要到世界各地，
去認識一些
神的孩子。和我們
一起去
菲律賓吧！



菲律賓大約有一億的人口，還有許多有趣的動物！



菲律賓有八種主要語言，這本摩爾門經的文字叫做宿霧文。



要怎麼去教會呢？有些菲律賓家庭會搭乘吉普尼小巴士到各地去！



這枚「選正義」戒指的文字
是菲律賓的塔加洛文。
「選正義」這樣說：
piliin ang tama。

這是在宿霧市和馬尼拉的聖殿。
而且你猜怎麼著？馬尼拉正在蓋
第二座聖殿！還有烏達內塔、
卡加延德奧羅這兩個城市也會蓋聖殿。



菲律賓小孩會玩一種遊戲，叫做
luksong tinik，或稱「跳過荊棘」。一個或兩個小孩坐在地上，他們的手和腳互相疊起來。接著其他小孩要試著跳過去，不碰到他們疊起來的手和腳。

感謝你與我們
一起探索菲律賓！
下回見！



來認識我們的一些 菲律賓朋友！



「我總是很期待晚上的家庭經文研讀，我每次讀經文都覺得很快樂。」
蘭妮亞，10歲，菲律賓中央呂宋



「我第一次學習閱讀時，覺得很難過，因為我不能讀得很快。我的父母和姊姊幫助我，現在我很高興我會讀經文。」
亞庫曼，7歲，菲律賓中央呂宋

你來自菲律賓嗎？
寫信給我們！我們希望
收到你的來信！

冰棒傳道基金

麥肯娜·克拉克
根據真實故事改寫



「耶穌說：『你餵養我的羊』」（約翰福音21：17）。

在大太陽底下，雅列跟爸媽一起從教會走路回家。他想著他的初級會課程。雅列的聽力不好，所以要特別注意教師展示的圖片和她在白板上寫的字。

那天他們學到，耶穌要求門徒們都當傳教士。雅列想知道他能做些什麼來分享福音，就像耶穌要求的那樣。他知道自己還不能去傳教，於是他想到了一個好點子。也許他可以開始為

傳教存錢！

到家時，雅列直接略過他的寵物山羊安柏，跑進屋裡。他拿了一個大塑膠罐，小心地在頂端割開一個洞，在罐身寫上「傳道基金」。然後他到房間去，從床底下拿出他的錢，把一個個硬幣投進去。但是他全部的硬幣還不夠鋪滿罐子的底部，要怎麼再賺一些錢呢？

雅列想來想去。他看著窗外耀眼的太陽，菲律賓的天氣好熱啊。雅列和他的朋友幾乎每



天下午放學後，都要吃椰子冰棒。「就這樣！」他想。也許他可以做一些冰棒，賣給其他想要享受清涼的人。

雅列跑去找媽媽。「你可以教我做冰棒嗎？」雅列比手語。他們用手語交談，就是用手來表達的一種語言。媽媽微笑著，點點頭。

隔天，雅列和媽媽走路到戶外的大市集，買了所有的用品。他們回到家，雅列拿出一個大碗，把椰奶、煉乳、香草和椰絲混合在一起。雅列和媽媽用漏斗把這些混合物裝進一個個小袋子裡，然後把所有袋子都放在冷凍庫裡。「好極了！」母親比手語。

這些冰棒花了很久的時間才結凍。但是隔天放學後，終於準備好了！雅列爬到椅子上，把冰箱上面的白色冰桶拿下來。他在冰桶底層鋪了一些毛巾，再把冰棒放在上面。他等不及

要去賣冰棒！

雅列跑到屋外塵土飛揚的街道上，他的朋友們正在玩自製的風箏，向錫罐丟出夾腳拖鞋，要把錫罐擊倒。

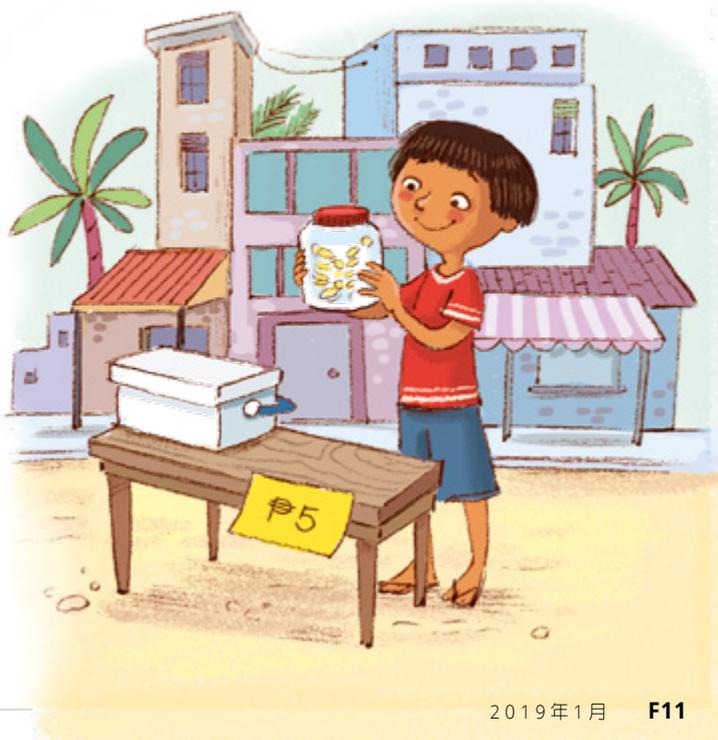
在馬路另一邊，雅列擺了一張桌子，放一塊招牌，寫著：「冰棒，5披索。」他的朋友約納跑過來，指著冰桶。他給雅列5披索硬幣，雅列給了他一支冰棒，兩人互相擊掌問好。

很快地，雅列又有一些朋友來買冰棒。幾個小時後，媽媽叫雅列吃晚餐，那時候只剩下幾支冰棒了。

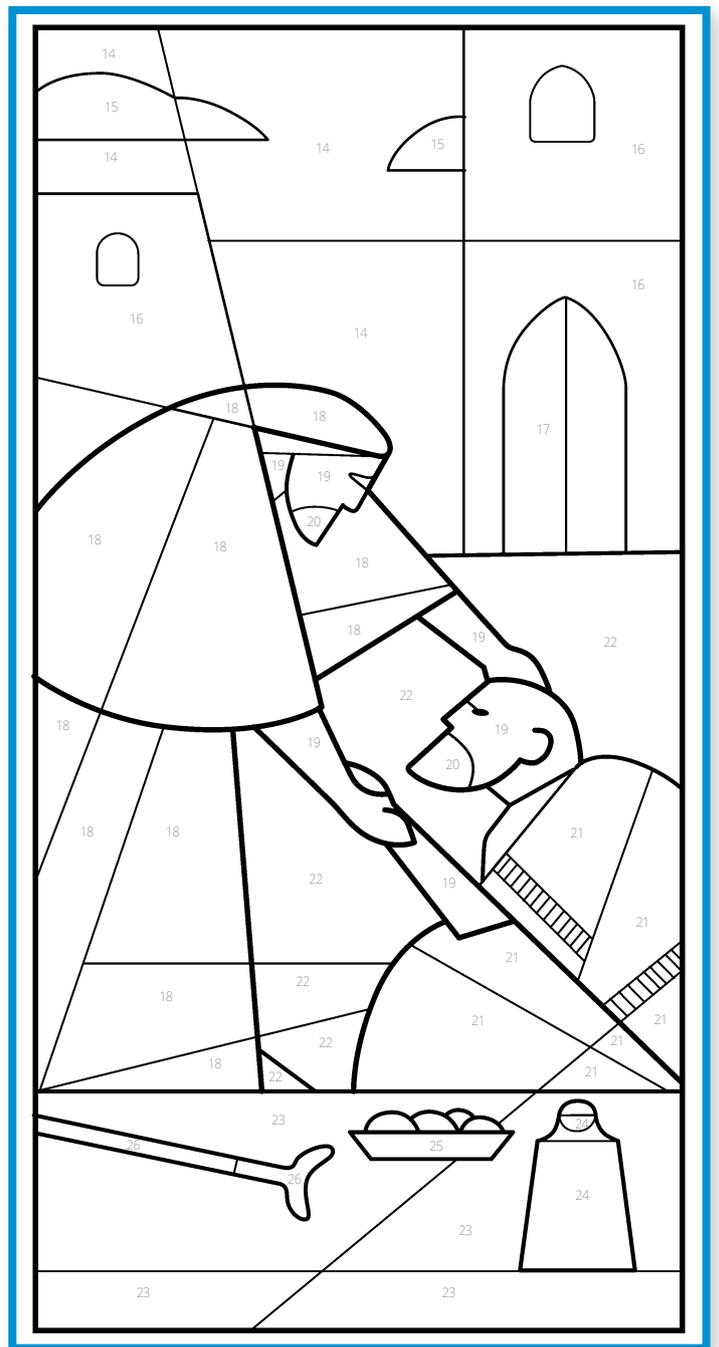
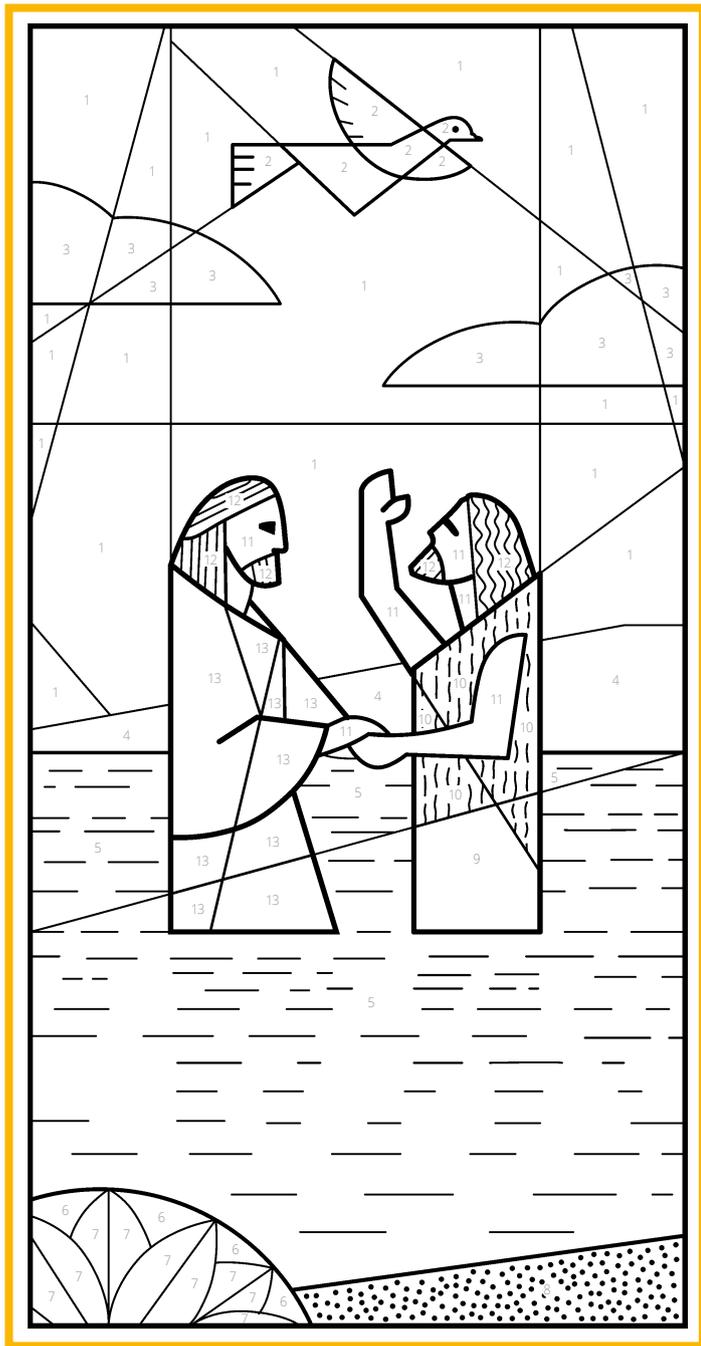
雅列拿起快要空了的冰桶和硬幣。他在一個口袋裡放了一些硬幣，這是他的什一奉獻；再把剩下的硬幣放進另一個口袋。他好想趕快看到他的傳道經費撲滿能存滿。

他在家中，把用作傳道經費的硬幣投進去，加到罐子底部的那堆硬幣裡。還是有很多的空隙！但是雅列想到將來要去傳教，心裡就覺得暖暖的。他決定每天賣冰棒，一直到他的罐子存滿為止。賺了錢，可以去當傳教士，做到耶穌的要求，真的很快樂。●

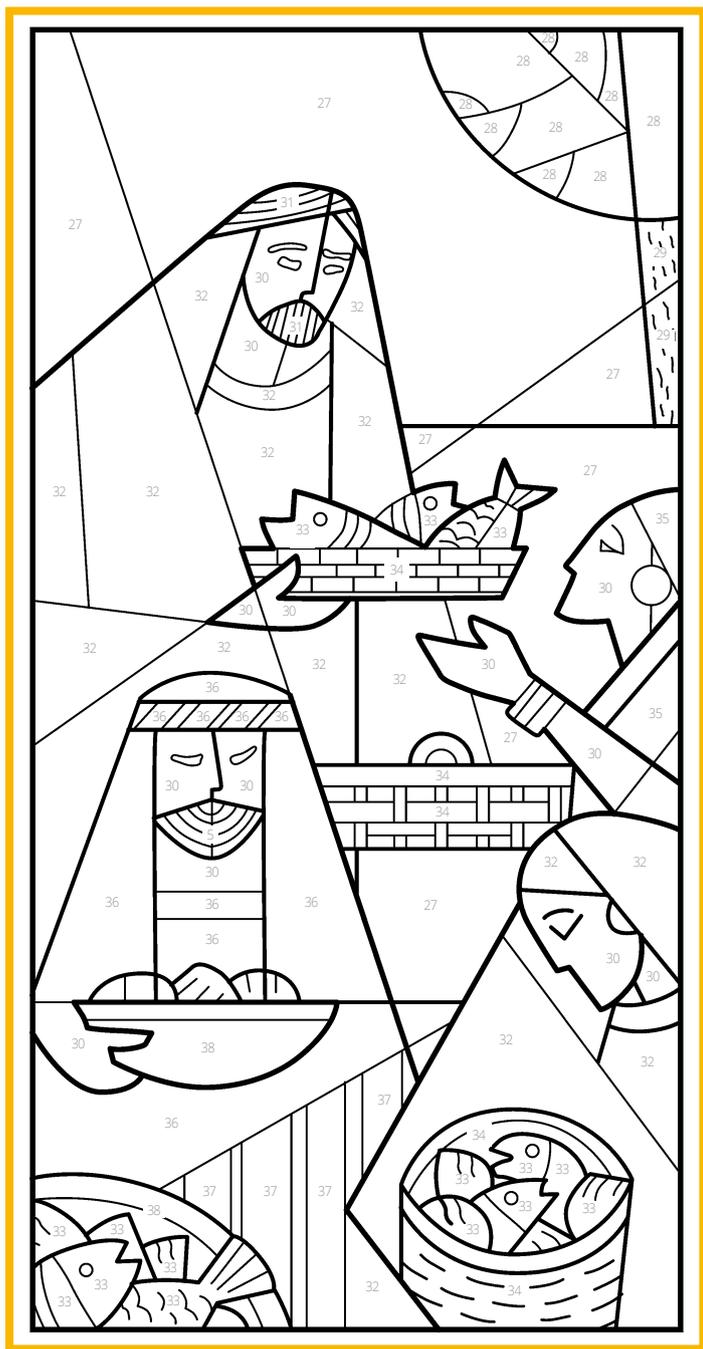
作者曾在菲律賓擔任傳教士，現居美國維吉尼亞州。



新約研讀表



今年研讀新約，可以讓你越來越認識耶穌！每個星期，你可以先閱讀第F14頁的經文，來準備初級會的課程。讀完之後，把空格塗上顏色。



新約研讀表

這些經文是配合2019年課程的每週研讀範圍。

1. 馬太福音25：1-4，8-13

2. 路加福音1：30-38

3. 路加福音2：40-49，52

4. 約翰福音1：1-5

5. 馬太福音3：11-17

6. 馬太福音4：1-10

7. 約翰福音3：1-5，14-17

8. 馬太福音5：14-16

9. 馬太福音6：5-8

10. 馬可福音4：35-41

11. 馬太福音12：6-13

12. 馬太福音13：1-9

13. 馬太福音14：22-31

14. 馬太福音16：13-19

15. 馬太福音17：14-20

16. 約翰福音20：10-18

17. 路加福音10：30-37

18. 約翰福音10：9-18

19. 路加福音17：11-19

20. 馬可福音10：13-22

21. 馬太福音21：12-17

22. 馬太福音25：31-40

23. 約翰福音13：33-35

24. 馬可福音14：22-24

25. 路加福音23：32-34，39-43

26. 約翰福音20：24-29

27. 使徒行傳9：1-6，18-20

28. 使徒行傳3：1-10

29. 使徒行傳12：5-11

30. 使徒行傳17：22-31

31. 使徒行傳26：12-20

32. 羅馬書6：3-11

33. 羅馬書10：13-17

34. 哥林多前書2：11-14

35. 哥林多前書13：1-8

36. 哥林多前書15：13-22

37. 哥林多後書1：3-7

38. 哥林多後書9：6-9

39. 加拉太書6：1-10

40. 以弗所書2：4-10

41. 以弗所書6：10-18

42. 歌羅西書2：2-7

43. 帖撒羅尼迦後書3：7-13

44. 提摩太後書3：14-17

45. 希伯來書1：2-10

46. 希伯來書7：1-6

47. 雅各書3：1-10

48. 彼得前書3：12-18

49. 約翰一書5：2-5

50. 啓示錄5：1-10

51. 路加福音2：4-12

52. 啓示錄12：7-11

我可以隨時隨地
為任何事情祈禱，天父會聆聽
並回答我的禱告。



培勒會長造訪美國德州

使徒前往世界各地，施助人們，教導他們關於耶穌基督的事。

一個叫做哈維颶風的大風暴襲擊美國德州休士頓，許多人的家被洪水淹沒或毀壞。羅素·培勒會長搭飛機到那裡救災！



1

他的飛機一抵達，他立刻去指揮中心，教會在那裡收集物資，派遣「摩爾門援助之手」的義工。



3

他與正在幫忙的傳教士和教會其他成員見面。



2

然後他到附近地區，那裡有許多住家都淹水了。有些道路封住了，所以他走路到一戶戶的人家去。他傾聽人們，與他們分享天父的愛。





4

他在一場祈禱會和三個聖餐聚會中演講，好跟許多人分享天父的愛。



幫助



傾聽



祝福



分享



表現仁慈

施助是什麼意思？

耶穌基督會施助他人，祂的使徒也是一樣。把文字和圖片配對，看看今日的人們如何施助！

5

培勒會長見到一位住家毀損的老先生，他說：

我是耶穌基督後期聖徒教會的使徒。……我們希望你知，我們愛你。我們在這裡，是因為耶穌基督希望我們在這裡。



你今天要如何幫助某個人？

分享 無價之寶



艾力克·莫達
根據真實故事改寫

「我認爲，我們不可以帶狗去學校，」媽媽說。「但是你還有其他很特別的寶物可以分享。」

不久，迪亞哥就開始尋寶！他找到一只猴子填充玩偶。他應該帶這個去嗎？不過迪亞哥繼續尋找。

他看了廚房椅子後面，他看了書架上

「明天很特別，」迪亞哥的老師說。「我們要上『展示和講解』課！」
迪亞哥露出微笑。他愛「展示和講解」課！他等不及要向朋友們展示一件特別的東西。

放學後，他告訴媽媽這個好消息。

「我該帶什麼去？」他問。

「某件對你來說很特別的東西，」媽媽說。

「我可以帶羅寶！」



謝達·阿布瓦比繪



課，很特別，」媽媽說。「你會怎麼在班上談耶穌的事？」

「每個人都可以開開心心，」他說。
「因為耶穌愛每一個人！」●

面，沒找到合適的東西，他就不罷休。

然後他看了他的床邊。他找到最合適的東西了！

迪亞哥跑去找媽媽，拿給媽媽看。他緊緊拿著他的寶物。

「媽媽！」他說。「看！我找到最好的東西了。」

他舉起一張小圖片給媽媽看，那是耶穌小時候的圖片。迪亞哥看著圖片，覺得很快樂，他想讓學校的朋友也覺得快樂。

「帶這件東西去『展示和講解』



耶穌學習並成長

瑪瑞莎·韋迪森
教會雜誌

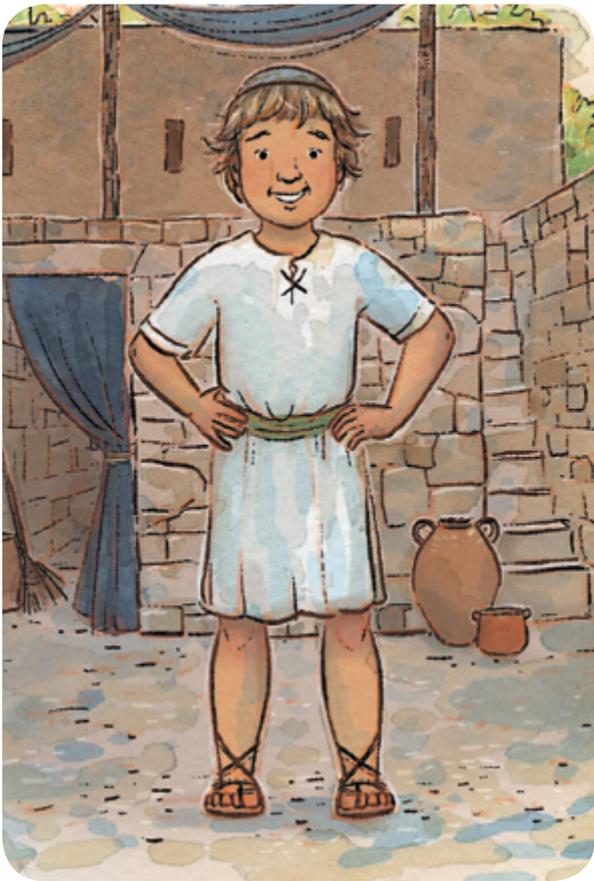
耶穌出生的時候是
個小嬰兒。我從前
也是個小嬰兒！



馬利亞和約瑟會照顧
耶穌。誰照顧我呢？

耶穌和我一樣，在各方面
成長。祂的智慧增長，
這表示祂會學習新事物。





祂的身量增長，這表示
祂的身體漸漸長大。

神喜愛祂的心增長，這表示祂了解
有關天父的事，學習祈禱，
閱讀經文。



人喜愛祂的心增長，
這表示祂結交新朋友，
待人親切，幫助家人。



我會讓自己的心智和身體都成長，學習跟從神，當別人的好朋友。
我會在好的方面成長，就像耶穌一樣！●

閱讀耶穌童年的故事，在路加福音2：40-52。

我在成長



親愛的父母和其他成人

我們很高興介紹新的朋友雜誌！這本雜誌會和你的利阿賀拿一起出刊。如果你的家中沒有小孩，我們希望你跟孫子女、鄰居或初級會兒童分享。

- 你會在新的朋友雜誌發現這些：
- 超過20頁的故事、歌曲和活動
- 容易著色、畫圖和剪裁的紙張
- 一篇來自總會會長團的信息
- 十二使徒定額組在全球施助的故事
- 世界各地兒童的故事
- 家人家庭晚會和家庭經文研讀的資源

我們很希望知道你的一些想法：

- 你的家庭使用新朋友雜誌的經驗。
- 你和他人分享這本雜誌的經驗。
- 任何改進的建議。

New Friend

**50 E. North Temple Street, Room 2393
Salt Lake City, UT 84105 USA
liahona@ldschurch.org**

我們愛你們！
朋友



找出藏在這裡面的利阿賀拿！

內容

- F2** 來自總會會長團：認識耶穌
- F4** 見證就像植物
- F6** 活動：信心的種子
- F7** 音樂：信心
- F8** 來自菲律賓的問候！
- F10** 冰棒傳道基金
- F12** 新約研讀表
- F15** 聰明點子海報：祈禱
- F16** 使徒在世界各地：培勒會長造訪美國德州
- F18** 分享無價之寶
- F20** 跟從耶穌耶穌學習並成長
- F23** 著色頁：我在成長

朋友封面
梅麗莎·曼維繪。