

2021年1月

# 利阿賀拿

為所有人指出歸向耶穌基督的道路

尋求  
啓示  
之光



## 先知的話語

神啓示祂旨意的時候，第6頁

## 個人啓示

神想跟你說話，第10，12頁

為所有人指出歸向

# 耶穌基督的道路

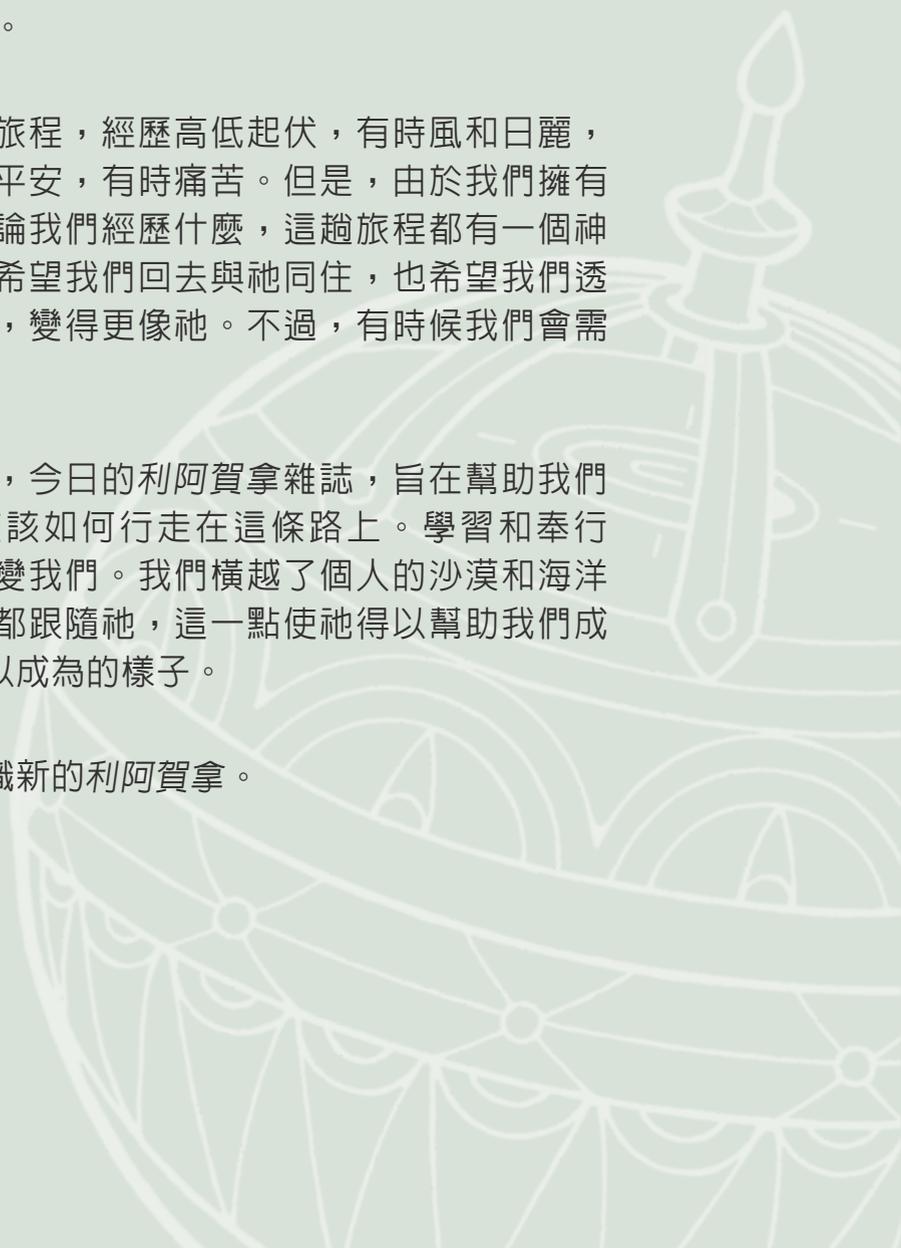
人生是一趟旅程。利阿賀拿可以幫助我們。

在摩爾門經時代，主預備了利阿賀拿，來幫助李海和他的家人在旅程中前進。這「羅盤……指出通往應許地的直路」（阿爾瑪書37：44）。

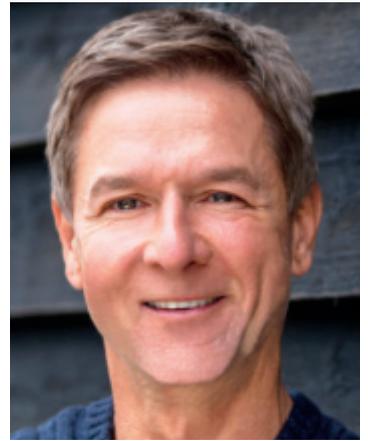
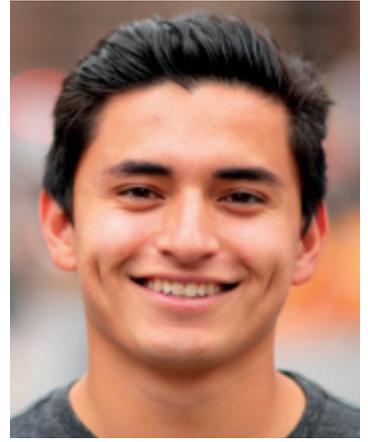
我們像李海一樣踏上旅程，經歷高低起伏，有時風和日麗，有時狂風暴雨，有時平安，有時痛苦。但是，由於我們擁有神聖的潛能，所以不論我們經歷什麼，這趟旅程都有一個神聖的目的。天父不僅希望我們回去與祂同住，也希望我們透過祂的兒子耶穌基督，變得更像祂。不過，有時候我們會需要協助。

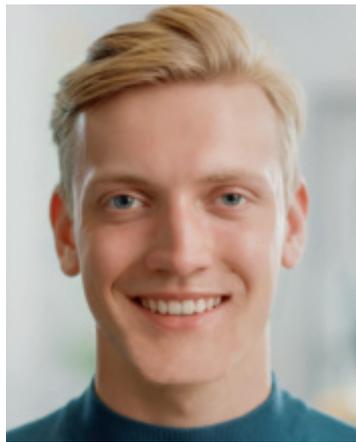
在活著先知的指導下，今日的利阿賀拿雜誌，旨在幫助我們認識這條路，並知道該如何行走在這條路上。學習和奉行耶穌基督的福音能改變我們。我們橫越了個人的沙漠和海洋後，會發現無論晴雨都跟隨祂，這一點使祂得以幫助我們成為祂始終相信我們可以成為的樣子。

繼續閱讀，進一步認識新的利阿賀拿。









## 這本雜誌

能觸及每個人的內心和家庭

無論你來自斯洛維尼亞或西班牙，馬達加斯加或麻薩諸塞州，這本雜誌是為你而寫的。無論你說韓語或吉里巴斯語；無論你住磚房或茅屋；無論你昨天受洗滿80年還是昨天剛受洗。無論已婚、單身、年長、年輕——這些篇章都能觸及你的生活，你的見證、你的經驗、你信心的家族。擁有一本專為全世界成人而寫的雜誌，真是偉大的祝福。這使我們得以合而為一，提醒我們，每個人都是這全世界家庭、全世界教會的一份子。

因此，來加入我們，大家一起更接近耶穌基督。一期一期地讀，一頁一頁地讀。有先知和使徒引領，還有慈愛的救主從旁協助。讓我們大家，齊心向前。



## 新的利阿賀拿 有哪些令人期待的内容

### 先知與使徒的信息

利阿賀拿雜誌將提供更即時的教會領袖信息。無論是以書面或線上方式，這些訊息都能為我們所有人指出歸向救主的道路。

### 為每個成員提供更多支援

在過去，某些成員一年只收到幾期雜誌，依他們的語言而定。但是現在，這三本全球發行的教會雜誌，將會每個月或每兩個月出刊一次，大約97%的成員可收到個人的語言版本。



### 更多數位内容

為了幫助你取得想要的啓發人心内容，我們將以更多你喜歡的方式提供這些内容。你可以在 [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)、「福音生活」和「福音圖書館」應用程式裡、透過電子郵件，以及未來將提供的其他方式，來獲得更好的數位經驗。





## 以家庭為中心的福音學習

每個月，我們會分享許多經驗、活動和教導，來幫助後期聖徒在家中學習福音，教導他們的孩子和家人。

## 真實成員的真實故事

讀到來自世界各地成員許多提振信心的經驗，你自己的信心也會受到鞏固。這會讓你記得，我們不只是支分會的成員，更是這個大家庭的一份子。請到 [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) 分享個人的經驗，或寄電子郵件到 [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org)。



## 與當地緊密相連的故事和訊息

利阿賀拿發行超過60個地區版本，包括特別為不同地區和語言提供的插頁內容。當地專屬的這些版面，會幫助你與所在地區的聖徒、領袖和議題緊密相連。





「小羊群，不要怕；要行善；讓大地和地獄聯合起來與你們作對吧，只要你們建立在我的磐石上，他們就無法得勝。」

教義和聖約6：34

## 教會全球化， 雜誌新風貌

---

親愛的弟兄姊妹：

耶穌基督後期聖徒教會的成員遍布世界各國。雖然我們說許多不同的語言，但是我們團結合一，共同為跟從救主而努力，並且因知道我們都是神的兒女而歡欣。

自教會復興初期，教會雜誌等出版品就一直支持著成員，幫助他們努力學習、奉行和分享福音。受靈啟發的信息已幫助教會成員與領袖，以及成員彼此之間緊密相連。我們懷著將這些祝福擴及神更多兒女的渴望，欣然與你分享第一期的新利阿賀拿。

教會雜誌的其他變更，包括給全球兒童和青少年的新出版品，無論是利阿賀拿、鞏固青年或朋友，都與來跟從我的經文研讀資源攜手並進，支持你在家中的福音學習。這些雜誌也將更容易在數位管道上取得。

教會雜誌的目的依然不變，就是幫助神的兒女更歸信救主耶穌基督。我們感謝你有渴望學習和奉行福音，也知道這些雜誌會在你努力時提供幫助。

總會會長團

謹啓



「我們在接受啓示的時候，就是待在神的面前。」

——羅素·納爾遜會長，第6頁

精選文章

耶穌基督後期聖徒教會正式發行的雜誌

2021年1月，第63卷，第1期  
利阿賀拿17463 265

封面



照片由Getty Images提供。

## 目錄

### 6 逐漸了解啓示的原則

羅素·納爾遜會長

我們要如何更用心、更常聆聽主的話？

### 10 福音基本要點：

神今日依然對我們說話

### 12 個人啓示的力量

教會領袖分享能邀來個人啓示的幾個方法。

### 14 後期聖徒的心聲

世界各地成員展現信心的故事。

### 18 傳教士的天堂一角

史蒂文·杭特

一位返鄉傳教士，看到他多年前的傳道服務產生漣漪效應。

### 22 婦女和聖約的能力

琴恩·賓翰會長

婦女們透過聖職而享有的特權和能力，能使她們感到歡欣。

### 30 研讀教會歷史如何鞏固我的信心

庫布拉尼·米勒西

教會歷史讓我們對事情有不同的看法、體會和靈感。

### 32 接納：

接納每個人

崔西·白朗寧

讓我們打開大門，讓每個人都有歸屬感。

### 34 施助原則：

彼此在一起，並互相堅固

總會慈助會會長團

彼此施助，大家都蒙福。

### 36 忠信地老去：

安享晚年

司考德·艾德嘉

我們年老時可接受改變、繼續服務，並省察我們的祝福。

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·培勒，傑佛瑞·賈倫，迪特·鄔希鐸，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克里斯多，尼爾·安德森，羅納德·羅斯本，蓋瑞·史蒂文生，戴爾·瑞隆，江文漢，尤理西斯·蘇瑞  
編輯：藍迪·范克  
顧問：貝琪·葛雷文，雪倫·尤班克，克麗斯汀娜·法蘭柯，華特·高查利，賴瑞·凱瑟，簡恩·紐曼，亞德里安·歐卓亞，麥可·林格，斐恩·斯坦福

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  
發行助理：艾妮絲·達維拉  
編撰組：大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，賈瑞特·葛夫，強·簡森，亞倫·詹斯頓，夏綠蒂·拉卡貝，米迦勒·莫里斯，艾力克·莫達，約書亞·伯凱，珍·賈柏若夫，理查·羅慕義，歌蒂·梭魯，羅莉·索隆，雀可·瓦德雷，瑪瑞莎·韋迪森

實習編輯：安妮羅絲·卡登那  
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·興格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，艾勒尼·雷格爾，馬可·羅賓森，妮可·沃肯霍斯  
設計實習生：珍娜·帕拉斯奧  
智慧財產協調員：珂莉特·歐尼  
出版經理：艾蒙·哈里斯  
出版組：格藍·艾戴爾，茱莉·布德，荷西·契瓦茲，布萊恩·蓋吉，吉妮·厄爾遜，瑪莉莎·斯密  
印刷作業：約書亞·丹尼斯，艾蒙·哈里斯

印刷主管：司提反·路易斯  
發行主任：納爾遜·高查利  
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320元  
美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至網站store.ChurchofJesusChrist.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.

### 38 親職輔助：

從掃地領悟親職

凱芮·韋伯斯特

神的完美彌補我們在親職上的不完美。

### 40 父母園地：

先知和啟示

用教會雜誌來祝福你和家人的建議。

### 49 教義和聖約的今與昔

#### 來跟從我

### 25 復興初期的婦女：

露西運用她屬靈的恩賜

夏瑞琳·豪柯洛夫

露西·麥克·斯密的生平重要事蹟。

### 26 來跟從我：教義和聖約

本月輔助你每週研讀教義和聖約的文章。

#### 區域插頁

找出利阿賀拿中央插頁位置，與你所在教會區域相關的文章。

#### 年輕成人園地

### 42 從靈性麻木中復原

塔帝歐·穆里羅

如何再次感受到聖靈？

### 46 等候答案而不懷疑

亞曼達·阿寶瑪可

我們可將等候變成有價值的事。

### 48 更多內容！

看看本月為年輕成人收錄了其他那些電子版文章。

#### 「僅提供電子版」文章

讓教義和聖約個人化

艾詩莉·賀德威

將個人啟示的門鎖打開

安妮麗絲·卡登那

一張便條和我靈魂深處的火花

麥迪森·史瑞德

#### 連結更多內容

在 [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) 上，找出各期雜誌的聲音檔、電子版和可列印格式，也有版面空間可供你分享問題、意見和經驗。

此外，若你要聯絡我們，可將電子郵件傳送到 [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org)，或將一般郵件寄至：  
Liahona, floor 23  
50 E. North Temple Street  
Salt Lake City,  
UT 84150-0023, USA



ChurchofJesusChrist.org 線上提交；或以電子郵件寄至：[liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org)；或是來函寄至 *Liahona*, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, 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. © 2021 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 5, Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：[cor-intellectual-property@ChurchofJesusChrist.org](mailto:cor-intellectual-property@ChurchofJesusChrist.org)。

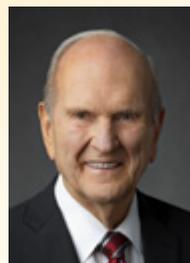
**For Readers in the United States and Canada:** January 2021 Vol.63 No. 1. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150 USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 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.ChurchofJesusChrist.org](http://store.ChurchofJesusChrist.org). (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). 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。





羅素·納爾遜會長  
耶穌基督後期聖徒  
教會會長

# 逐漸了解 啓示的原則

我要鼓勵你們採取必要的行動，以便更用心、更常聆聽主的話，使你們能獲得祂要賜給你們的靈感。

**在** 2017年9月30日，總會大會的午間大會結束後，我到醫院去探望摯愛的定額組成員羅拔·海爾斯長老。幾天前，他心臟病發住院。

我們聊得很開心，他的病情似乎好轉了。他甚至可以自己呼吸，這是個好現象。

但是那天晚上，聖靈對我的心思意念說話，告訴我應該在星期日回去醫院一趟。總會大會星期日晨間大會進行的時候，那個強烈的感覺又回來了。我覺得晨間大會一結束，就應該趕去海爾斯長老的病榻，午餐也不要管了；於是我就這麼做了。

我抵達的時候，看到海爾斯長老的病情已經急轉直下。令人難過的是，我抵達10分鐘後，他就過世了。但是我很感激能在他臨終前，與他心愛的妻子瑪麗和兩個兒子，待在他病床邊。

我多麼感謝聖靈向我低語，提示我去做我原本可能不會去做的事。我多麼感謝今日能有啓示，諸天再次開啓。

今年，我們個人和班級研讀的重點是教義和聖約。凡是研讀這些「神聖啓示和靈感宣言」，並且按照其中的神聖指引採取行動的人，都會蒙得祝福。這些話語邀請「各地的人聆聽主耶穌基督……的話」，<sup>1</sup> 因為「主的聲音實在是對全人類說的」（教義和聖約1：2）。

## 危險、黑暗、欺騙

如同2019冠狀病毒疫情爆發所提醒我們的，在塵世生命中，身體和靈性上的風暴是免不了的。救主預告，在祂第二次來臨之前的日子，將會有極大的苦難。祂說：「多處必有饑荒、瘟疫和地震」（約瑟·斯密——馬太1：29）。

雪上加霜的是，除了這些苦難，我們周圍還充斥著日益增多的黑暗和欺騙。如同耶穌對門徒所說的，在祂回來之前，「罪惡會增多」（約瑟·斯密——馬太1：30）。

撒但統合他的勢力，對主的事工和參與的人進行猛烈的攻擊。我們面對不斷升高的危險，所以比以往都更需要神聖的指引，也比以往都該更迫切地努力聆聽耶穌基督——我們的中保、救主和救贖主——的話。

我被召喚為總會會長之後不久就曾說過，主已準備好向我們啓示祂的心意。這是祂賜予我們最偉大的祝福之一。<sup>2</sup>

主在我們這個時代應許說：「你若祈求，就必獲得啓示上加啓示、知識上加知識」（教義和聖約42：61）。

我知道祂會回應我們的懇求。

## 我們如何聽祂說

今日，了解聖靈如何溝通是很重要的。我們若要獲得個人啓示、找到答案，並得到保護和指引，就要記住先知約瑟·斯密為我們立下的典範。

首先，我們要沉浸在經文中。這樣做會敞開我們的心思意念，接受救主的教導和真理。基督的話「指示〔我們〕所有當做的事」（尼腓二書32：3），尤其是在這動盪不安的時代。

我們面對不斷升高的危險，所以比以往都更需要神聖的指引，也比以往都該更迫切地努力聆聽耶穌基督的話。

接下來，我們要祈禱。祈禱需要積極主動的態度，因此我們要在神前謙抑自己，找一個能常常去的安靜處所，向祂傾吐心聲。

主說：「靠近我，我就靠近你們；勤勉尋求我，就必找到我；祈求，你們就得到；叩門，就給你們開門」（教義和聖約88：63）。

靠近主會帶來安慰和鼓舞，希望和醫治。所以，我們要針對我們的憂慮、缺點、盼望、心愛的人、召喚和疑問，奉祂的名祈禱。

然後，我們要傾聽。

如果我們結束祈禱後，繼續跪著一段時間，那麼想法、感覺和指引就會進入我們腦海裡。將這些感想記錄下來，會幫助我們記得主要我們採取哪些行動。

重複這個過程——套用先知約瑟·斯密的話來說——就會「逐漸了解啓示的原則」。<sup>3</sup>

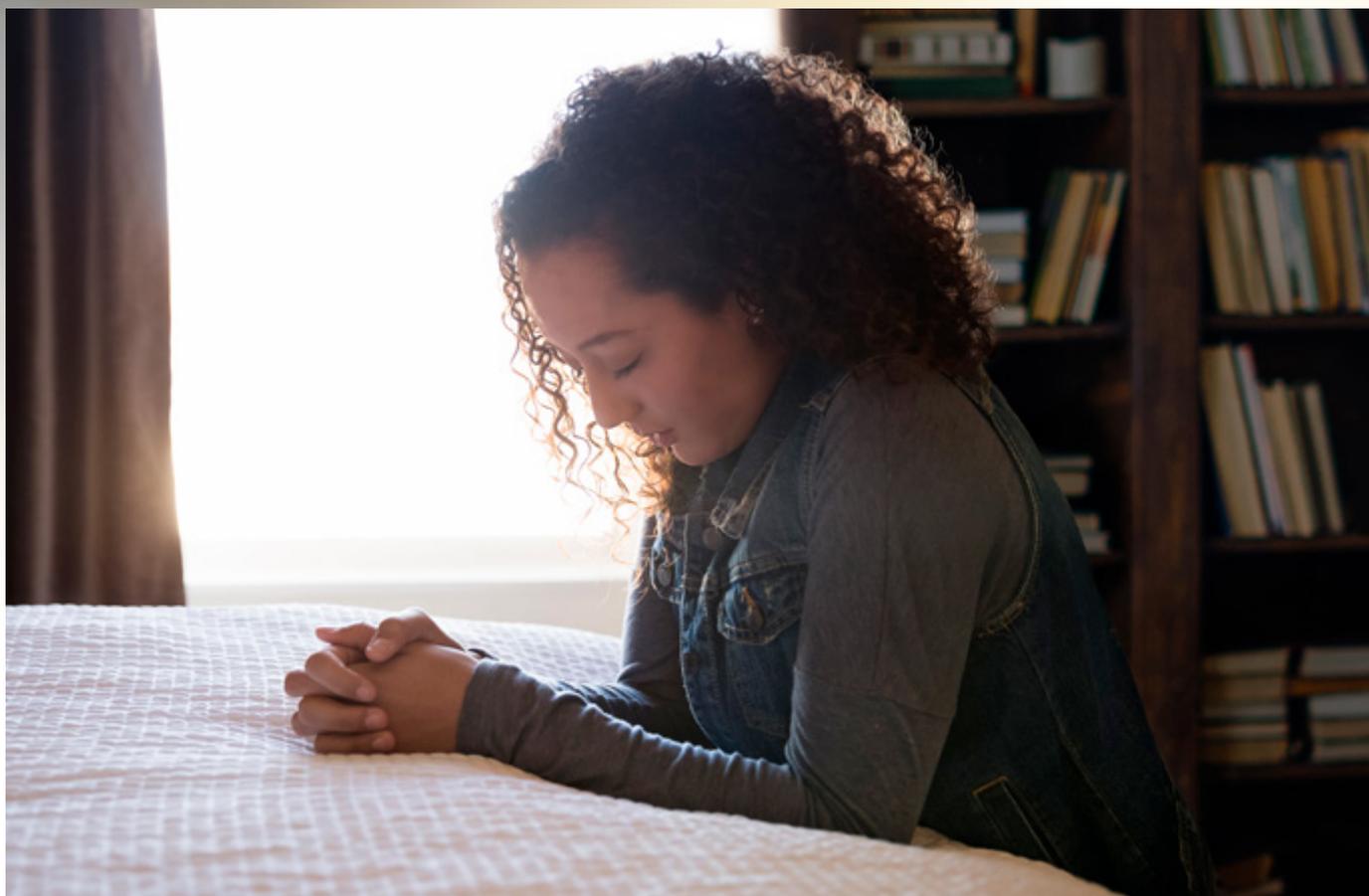
## 配稱獲得啓示

我們必須配稱，才能提升辨認聖靈低語的能力，以及增強接受啓示的能力。配稱並不需要完美，但需要我們努力變得更潔淨。

主期望我們每天努力、每天改進、每天悔改。配稱促成潔淨，潔淨使我們有資格感受到聖靈。當我們以「神聖之靈為指導」（教義和聖約45：57），就有資格獲得個人啓示。

若有事物使我們無法敞開大門，接受天上的指引，我們可能需要悔改。悔改讓我們能敞開大門，更頻繁、更清楚地聽到主的話。

「這個標準很清楚，」十二使徒定額組大衛·貝納長老教導說，「假如我們所想、所看、所聽或所做的事會使我們遠離聖靈，我們就應該停止去想、去看、去聽或去做那件事。」



舉例來說，假如某一種娛樂會使我們遠離聖靈，這種娛樂肯定不適合我們。由於聖靈與粗俗、殘暴或不道德是不相容的，所以這類的事情顯然也不適合我們。」<sup>4</sup>

當我們提升潔淨和服從的程度，並結合禁食、勤奮尋求、研讀經文和活著先知的話語、聖殿和家譜事工時，諸天就會開啓。主會實現祂的應許作為酬賞：「我要把我的靈給你，啓發你的心智」（教義和聖約11：13）。

我們可能需要有點耐心，但神會依照祂自己的方式，在祂認為適當的時間，對我們說話。

## 了解之靈

約伯說：「在人裏面有靈；全能者的氣使人有聰明」（約伯記32：8）。值此新的一年，我要鼓勵你們採取必要的行動，以便更用心、更常聆聽主的話，使你們能獲得祂要賜給

你們的靈感。

海爾斯長老在2017年10月過世之前，曾經準備了一篇短講，要在總會大會上發表，卻沒有機會。他在演講中寫道：「我們的信心會使我們準備好去到主的面前。」<sup>5</sup>

我們在接受啓示的時候，就是待在神的面前，因為祂會向我們揭示祂的心意、旨意和話語（見教義和聖約68：4）。願我們將信心付諸行動——呼求祂、生活配稱獲得祂應許的靈感，並且依照所得到的指引採取行動。■

### 註

1. 教義和聖約緒言。
2. 見羅素·納爾遜，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，2018年5月，利阿賀拿，第94頁。
3. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第132頁。
4. 貝納·大衛，「使我們得以常有祂的靈與我們同在」，2006年5月，利阿賀拿，第30頁。
5. 尼爾·安德森，「主的聲音」，2017年11月，利阿賀拿，第124-125頁。

# 神今日依然對我們說話

天父想要幫助我們，我們是否聽祂說話？



**兩**百年前，天父和耶穌基督向一位名叫約瑟·斯密的青少年顯現。這個第一次異象教導我們各項重要的真理。耶穌再次領導世上的一個教會。就像古代一樣，今日也有先知。神知道我們每個人的名字，會傾聽我們的祈禱。只要每天盡力聆聽祂的聲音，就會獲得祝福。

## 什麼是啓示？

神對祂的兒女說話時，就稱為「啓示」。啓示有許多不同的類型。

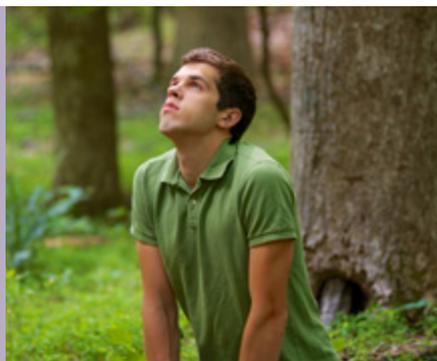
神透過聖靈個別對我們說話時，就是個人的啓示。祂能夠安慰和指引我們。

我們也能夠獲得啓示，得知如何幫助蒙召去帶領的人。例如，父母能夠為家人接受啓示，主教能夠為他的支會接受啓示。

只有先知能夠為整個教會接受啓示，但我們每一個人都能夠祈求知道領袖的教導是否是真實的。

## 我如何能邀來啓示？

我們在任何時候都能透過祈禱，對慈愛、全知全能的天父說話。祂希望我們為得到的祝福感謝祂，與祂談談我們的生活，並為我們所需向祂祈求。然後我們應該留意來自聖靈的想法和感覺；聖靈像是天父差來的使者。



## 啓示來臨時是什麼樣子？

沒有任何單一的方法，能將啓示說明清楚。神用我們能了解的方式，對我們每個人說話（見教義和聖約1：24）。有時人們會有夢境和異象。但是，神更常透過溫暖、平安或喜樂等聖靈的平靜感覺，來對我們說話。

在本月教義和聖約的研讀資料中，我們讀到奧利佛·考德里受到教導，得知啓示會臨到他的意念和心中（見教義和聖約8：2）。

## 經文中有哪些啓示的例子？

許多經文故事都談到神對祂的人民說話：

- 神告訴挪亞如何保護家人安全（見創世記6：17-18）。
- 天父和耶穌安慰一位名叫司提反的門徒（見使徒行傳7：55）。
- 啓示幫助尼腓遵守誡命（見尼腓一書4：6）。
- 儘管其他經文是來自於古代的紀錄，但教義和聖約的內容是近代的啓示。今年，我們有特別的機會研讀這本書，其中充滿直接來自主的話語。■

本期還有其他文章教導我們有關啓示的事（見第6、12、22、25、38、42頁）。

## 應記住的字詞

希望你們喜歡學習有關啓示的事。以下是在本期雜誌中，可以學到的其他一些福音詞彙：

**接受印證：**家人在聖殿中永遠結合在一起（見第18頁）。

**聖約：**人和神之間的神聖承諾，如洗禮時立下的承諾（見第22頁）。

**門徒：**學習耶穌基督的事並盡力效法祂的人（見第32頁）。

# 個人啓示的力量

如何獲得爲你量身定制、  
生命中不可或缺的啓示。

「**奉**耶穌基督的名祈禱，傾訴你的擔憂、害怕、軟弱——當然，還有你內心深切的渴望。然後傾聽！把你腦海浮現的想法寫下來。記錄你的感受，然後根據你受到的提示採取行動。當你每天、每月、每年不斷重複這個過程，你就會『逐漸了解啓示的原則』。

「神真的想要對你說話嗎？是的！」

耶穌基督後期聖徒教會總會會長，羅素·納爾遜會長，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，2018年5月，利阿賀拿，第95頁。

「你能獲得祂爲你量身定制，與祂的誠命相符的個人靈感和啓示。你在生活中有獨特的任務和角色要去完成，而且會獲得特別的指引去完成它們。

「尼腓、雅列的哥哥、甚至摩西都需要渡過大水，但他們各自用不同的方法完成。尼腓用『精細的手工處理木材。』雅列的哥哥建造了『像盤子那樣緊密』的平底船，而摩西『在海中走乾地。』



「他們每個人都收到，為他們量身定制的個人指引，並且他們都信任主並採取行動。」

總會女青年會長團第一諮理，米雪兒·奎格，「屬靈能力」，2019年11月，利阿賀拿，第20-21頁。

「飽享的真義不僅止於一頓美味的餐點，而是一場綜合了喜樂、營養、歡慶、分享、對摯愛親人表達愛意、向神表達感恩，並在享用豐盛美食之際，建立彼此關係的饗宴。我相信，我們飽享基督的話時，應該要聯想到這樣相同的經驗。……

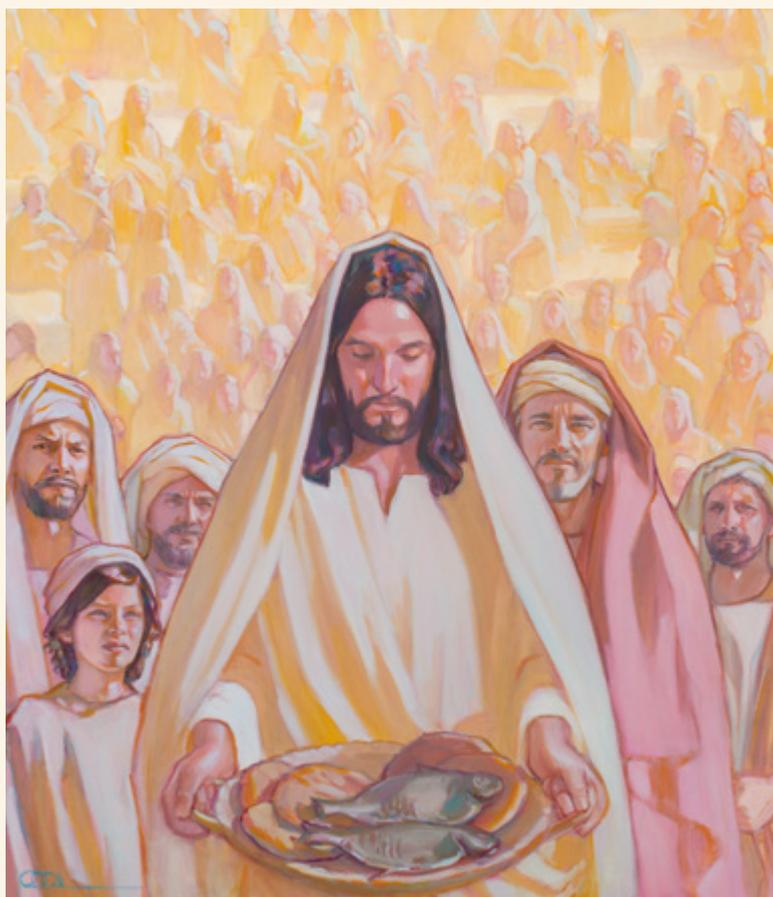
「……飽享基督的話會帶給我們生活所需的啓示，再次肯定我們身為神的孩子，在神前的真正身分與價值，也能帶領我們的朋友歸向基督，邁向永生。」

七十員，和田隆長老，「飽享基督的話」，2019年5月，利阿賀拿，第38，40頁。

「聖餐也是天父教導我們關於祂的愛子，即我們的救主，耶穌基督贖罪的時刻，而且也是我們接受相關啓示的時刻。在這段時間『叩門，就給你們開門』，我們要在這段時間為獲得這知識而求問。在這段時間，我們要向神虔誠祈求能獲得這知識。如果我們這麼做，我相信我們一定會獲得這知識，而讓我們的生活蒙受到無法衡量的祝福。」

七十員，克勞迪奧·柯斯達長老，「他們確實一直記得祂」，2015年11月，利阿賀拿，第103頁。

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



到。不要放棄！永遠不要放棄！」

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

「主已經反覆告訴我們，要『藉著研讀也藉著信心尋求學識』。我們若要是能夠獲得光和理解力，不僅要透過邏輯推理的思維，也要透過聖靈的指引和靈感。……

「那麼，當我們的靈魂結合這兩種觀點，現實事物就會呈現真真實實的全貌。」

七十員，馬提亞·海爾德長老，「藉著聖靈尋求學識」，2019年5月，利阿賀拿，第31，33頁。■

## 了解更多

這些引文取自總會大會演講。請造訪 [gc.ChurchofJesusChrist.org](http://gc.ChurchofJesusChrist.org)，點選「主題」，再點選「啓示」，找出教會領袖的相關教導。

## 更好的選擇

蜜雪兒·沙芬，墨西哥奎雷塔洛

接受到聖靈如此直接的信息，讓我感到很驚訝。  
我知道該怎麼做，一秒都不遲疑。

丈夫離家上班後，我通常會先做完日常的家事，然後躺下來花幾個小時瀏覽 Facebook、Messenger 和 Instagram。每個星期，我會花將近15個小時在社群媒體上面。我總是忍不住會分享有趣的影片和圖片，卻很少分享教會的信息。到了就寢時間，我常常需要丈夫幫助我離開社群媒體，才能入睡。

此時，我設立了一個目標，要讀完聖經，幫助我更了解耶穌基督的福音。我每天都

全心投入，讀上三章左右。在社群媒體吃掉我部分時間的日子，我會試著多讀一點。

一天晚上，我把聖經放在身旁，想讀個幾章。但還沒開始讀，我就拿起手機，花了一個半小時瀏覽社群媒體。當我意識到時候不早了，才把手機放下，跪下來祈禱。我的禱告連10秒鐘都不到。我一站起來，就有個聲音進入我的腦海，說：「我希望你花在祈禱上的時間，跟花在社群媒體上的時間一樣多。」

接受到聖靈如此直接的信息，讓我感到很驚訝。我知道該怎麼做，一秒都不遲疑。我立刻將手機上的社群媒體應用程式都刪掉，開始停用社群媒體。

一星期後，我到聖殿去接受恩道門。與主立下聖約的同時，我答應祂，會在閒暇時間閱讀有關教會和先知約瑟·斯密的讀物，並繼續讀聖經。

我決定作出更好的選擇，離開社群媒體，花更多時間學習耶穌基督復興的福音，天父也因此大大祝福了我。■



## 丹納多·弗德 牙買加聖凱瑟琳區

福音讓我有理由堅持  
下去，期盼未來更加  
美好。

進一步了解

看看丹納多了解福音的復興  
和救恩計畫之後，人生如何  
改變。在「福音圖書館」或  
[ChurchofJesusChrist.org/  
go/12115](http://ChurchofJesusChrist.org/go/12115)網站上，可以閱讀  
本期的這篇文章。



# 我人生和信心的定錨

原伸二郎，日本東京

我越是閱讀摩爾門經，就越相信它是神的話。

**小**時候，我一點都不快樂，但是在兩個美國人敲了我家的門以後，情況就改觀了。

當時我14歲，對這兩位會說日文並自稱是傳教士的美國人，感到很好奇。他們離開後，父親把他們給的書拿給我，書名叫摩爾門經。我開始閱讀摩爾門經，有一些特別的感覺，但不知道那感覺是什麼。一個月後，我讀完了，就把它放在書架上。

三年後，我在東京的火車站，遇到兩位傳教士。他們邀請我聽他們的信息。下一次見面時，我把摩爾門經帶著。

他們一開始就說：「我們想要和你分享一本重要的書。」

我把摩爾門經從袋子裡拿出來，問道：「是這本書嗎？我已經讀過了。」

他們震驚不已。最後，這些傳教士教導我福音，鼓勵我懷著真誠的心求問神，摩爾門經是不是真實的（見摩羅乃書10：4-5）。

一天晚上，我想到神、教會、摩爾門經，以及如何能夠快樂時，內心湧現一股溫暖的感覺，於是決定受洗。

加入教會後，我繼續閱讀摩爾門經。有一天，我在閱讀摩爾門經時，對於

父親高血壓的用藥，出現一個明確的想法。我開始研究這個處方，發現有個副作用可能導致嚴重憂鬱。在我的建議下，父親要求醫生變改用藥。從那時起，他就不再有憂鬱症了。

我越是閱讀摩爾門經，就越相信它是神的話。我變得更快樂，也想與人分享這個真理。

父母反對我去傳教，更把我趕出家門，但是我心意已決。後來我在美國田納西州傳教。我來自佛教國家，卻在美國的「聖經帶」（譯註：美國基督教福音派為主流的地區，多指美國南部）擔任後期聖徒傳教士，因此常被問到，我如何能相信摩爾門經。我向人們作見證，我已祈禱求問這本書的真實性，並獲得答案，知道它是真實的。

傳教後，我完成學業，在日本一家大公司任職，曾被調派到世界上幾個不同的地方，包括緬甸、英國和愛爾蘭。我無論到哪裡，都盡可能與人分享我對摩爾門經的見證，無論對方是計程車司機或國務大臣。

摩爾門經已是——也永遠會是——我的人生和我對耶穌基督的信心的定錨。每當敵人想將我擊倒，我都會讀摩爾門經，藉著天父和救主賜予的靈性力量來克服困難。摩爾門經祝福了我生命中的每一天。■

改變原伸二郎一生的摩爾門經。



# 離家時以家庭為中心的聚會

克里斯多·考佛，美國科羅拉多州

我不在家的時候，如何能幫助孩子  
奠定福音基礎？

**當**羅素·納爾遜會長在2018年總會大會談到教會以家庭為中心，並且當教會於2019年宣布兒童和青少年計畫時，我們一家人都很興奮。

然而，2020年來臨時，我們遇到了很大的阻礙。從一月開始，由於軍隊部署的關係，我必須離家六個月。我知道自己和妻子有神聖的責任，要為五個孩子建立以家庭為中心的福音學習，但我不知道在離家這段期間，如何能盡到我的本分。

孩子們開始腦力激盪，設立目標來幫助他們像救主那樣，增長「智慧和身量，並神和人喜愛〔他們〕的心」（路加福音2：52）。八歲的女兒告訴我，她的一個目標是向爸爸學習烹飪。我很難過，因為我得請她重新設立目標，在這段期間做一些不需我幫忙就能辦到的事。我和兒子們喜歡一起打籃球和跑步，他們想要在這兩方面更精進。我鼓勵他們繼續朝這目標努力，但心裡很清楚，自己將錯過幫助他們的機會。我們全家盡可能作好準備。

家人分隔兩地永遠都是一項考驗，但是將科技與活著先知的指示結合起來，終究讓我能參與家庭的福音學習。

我們研讀來跟從我的時候，儘管相隔10個時區，卻仍感到彼此凝聚在一



起。只要時間許可，我就會在清晨上線，用視訊方式參與家人的晚間經文研讀，談談我們研讀的那幾章摩爾門經。我會透過手機，和孩子們談談摩爾門經影片，並和妻子討論家人家庭晚會的點子。

我想要幫助孩子們進行兒童和青少年計畫，於是設立自己的目標，並且每週將手寫的筆記寄給他們，分享我的進展，同時問問他們目標進行得如何。透過定期的電話聯繫，我有時甚至可以參與家庭祈禱。

我在與家人分離的這段期間，很快就看到了遵從先知指引所帶來的祝福。我也發現，即使我在地球的另一端，仍然可以建立一個福音學習之家！■



我們敲包提斯塔家  
庭的門時，不曉得  
未來數年會看到  
這些祝福。

# 傳教士的天堂 一角

史蒂文·杭特

**在** 1973年11月下旬一個下雨的夜晚，我和同伴在菲律賓馬尼拉挨家挨戶拜訪時，敲到了羅米歐和娜蒂·包提斯塔的家門。他們讓我們進去，很有禮貌地聆聽我們簡短的信息。娜蒂不會說英文（當年我們只用英文教導），但是羅米歐懂英文，也有興趣請我們回去拜訪。他還說，他的妹妹艾薇麗雅在馬尼拉上大學，跟他們住在一起，很可能也有興趣。

我們就像一般年輕傳教士那樣，很興奮有新的慕道友，迫不及待在幾天後回來赴約。課程進行得很順利，讓人難以置信。羅米歐和艾薇麗雅會專心聆聽，並且提出問題；娜蒂也會聆聽，但不大懂我們所說的內容。他們一開始的接受度就很高，這真是傳教士夢寐以求的事！

每次課程結束、我們離開之後，羅米歐會用塔加洛文教導妻子課程。他們會一起慢慢閱讀英文版摩爾門經。那時，他們有兩個年幼的女兒：剛學會走的路得，和新生兒奈美。



娜蒂和羅米歐·包提斯塔和他們的孩子，攝於1973年。

1973年12月，我有幸能為羅米歐和他的妹妹艾薇麗雅施洗和證實。這個家庭的信心和對福音的興趣，令我和同伴相當感動，但我們絕對想不到他們的決定帶來多大的永恆影響，以及無數人的生命也因此在此時和往後數年蒙受祝福。

羅米歐和艾薇麗雅從一開始，就是馬卡蒂分會忠信、堅強的成員。他們洗禮後不久，我就回到了猶他州鹽湖城的家。我因返鄉在即而相當興奮，連羅米歐的通信地址都忘

了要。在那個年代，既沒有網路也沒有手機。

不久後，我遇到了我的永恆伴侶蘇珊。我在1975年教導她、幫助她洗禮、與她結婚，並於1976年在鹽湖聖殿印證。我們養育三個孩子，同時也積極投入教會各項召喚。我對於我們的家庭事業也相當投入。我常常想到包提斯塔家庭，想知道他們過得怎麼樣，但不知道用什麼方法聯絡他們。

後來，在1997年一個特別的日子，我收到艾薇麗雅·威騰博女士寄來的信，郵戳蓋的寄



信地點是澳洲昆士蘭麥基。我在那裡不認識這麼一個人，讀了信之後才得知，羅米歐的妹妹艾薇麗雅遇到了一位荷蘭裔的澳洲男子，兩人結了婚，已在昆士蘭住了幾年。一天，她在進行春季大掃除時，在筆記本裡發現了我的老地址。

我和艾薇麗雅開始通信，迫不及待想知道對方在過去數十年來的情況。她也給了我羅米歐的通信地址；他已經搬到了菲律賓呂宋島南方的蒂維。

我和羅米歐失去聯絡24年後，在那一年開始書信往返，重溫昔日的友誼。羅米歐說，他和娜蒂現在有五個孩子。我返鄉後的那幾年，娜蒂和其餘的家人都受洗了。長女路得在菲律賓達沃傳道部傳過教，二女兒奈美和三女兒瓊安當時正分別在呂宋北部和關島傳教。四女兒琳恩後來在菲律賓碧瑤傳道部服務，小兒子約翰後來在菲律賓卡加延德奧羅傳道部服務。

我和妻子要了奈美和瓊安的地址，在她們



包提斯塔家庭在菲律賓馬尼拉聖殿印證當天。

傳教期間寫信給她們。我們素未謀面，完全不認識，卻感覺很快就建立了一種言語難以形容的情誼，宛如她們就是我們自己的女兒！我們透過書信，重新燃起對包提斯塔家庭的愛，尤其是對奈美和

瓊安，這兩位充滿聖靈、辛勤工作的全部時間傳教士。奈美在一封信中問到，是否可以在聖誕節打電話給我們，因為當時他的父母並沒有電話。她得到傳道部會長的許可，於是在1997年聖誕節當天打電話過來，我們兩人哭了好幾分鐘。然後我提醒她，受話方付費的國際長途電話很貴，不要浪費在哭泣一事上。我們都笑了，儘管她的英語能力有限，我們還是聊得很高興。她邀請我們隔年夏天到菲律賓去，聆聽她的返鄉演講。

1998年夏天，奈美結束傳教返鄉，我規劃好了行程，要帶16歲的女兒一起去菲律賓。我們抵達馬尼拉，與路得見面，一起去菲律賓馬尼拉聖殿。然後，我們往南飛，前往他們位於

蒂維的家。再次見到羅米歐一家人，心中的喜悅筆墨無法形容，深厚的兄弟情誼頓時復現。我們交談、擁抱、回憶往事；我們待在那裡的期間，每天晚上都與他的家庭一起吃飯、讀經文。他們在自己的小分會中，猶如堅強的見證磐石。我們參加蒂維分會的聖餐聚會，聆聽奈美談起傳教的經驗。這真是太好了，幾乎像是在高榮國度。這確實如傳教士的天堂。

羅米歐當時擔任蒂維分會的會長，扮演了關鍵的角色，將福音帶給呂宋北部的家族成員。羅米歐帶家人到聖殿去，與娜蒂和孩子們印證在一起。如今，五個孩子都已結婚，在馬尼拉聖殿印證。有些孩子與返鄉傳教士結婚。瓊安在男友歸信上扮演了關鍵的角色；她在男友洗禮後等待一年，然後兩人在馬尼拉聖殿結婚。娜蒂在2007年突然辭世，但家人依然在福音中穩固、堅強。他們感謝有印證的聖約，並且知道，只要保持忠信，必將再見到他們美麗的妻子和母親。

如今，包提斯塔家族中，有70多人在教會中活躍。整個大家族中，共有17位全部時間傳教士、14樁聖殿婚姻。家族成員中有人擔任過主教和分會會長；支聯會和區會會長；以及慈助會、女青年和初級會的會長和諮理！羅米歐的兒子約翰，曾經是奎松市地區的主教。路得的丈夫在同一個支聯會擔任高級諮議。琳恩

的丈夫也曾在蒂維擔任過分會會長。包提斯塔家族確實在菲律賓建立了服務和力量的堅強傳承。

2008到2010年，我和妻子在菲律賓聖巴勃羅傳道部擔任年長傳教士。有一天，包提斯塔家族大多數的成員都聚集在馬尼拉聖殿，參加約翰·包提斯塔（羅米歐的兒子）和維多利諾姊妹的婚禮。維多利諾姊妹曾在聖巴勃羅傳道部服務，最近剛結束傳教返鄉。

我們的傳道部會長問我們，是否想參加這個喜事，我們立刻計劃動身前往。我的妻子知道我與包提斯塔家庭的關係，但看到這麼多家族成員出席，又如此愛她，令她受寵若驚。她結交了70位一生的朋友。

我常常想起教義和聖約18：15：「假如你們辛勤終生，呼籲這人民悔改，即使只帶領一個靈魂歸向我，你們同他在我父國度中的快樂該是多麼大呀！」羅米歐一人的影響力，猶如池中的一個漣漪，在菲律賓掀起堅強見證和教會服務的波浪。

我有幸能在四十年前，協助將這顆石子投入池內——幫助羅米歐和艾薇麗雅受洗。這個奉行福音的偉大家庭如今到了第三代，我與他們之間的互動，令我體驗到無法言喻的喜悅。這確實就是傳道事工的傳承延續和喜悅，宛如傳教士的天堂一角！■

作者現居美國猶他州。



我在1998年再次見到羅米歐時，我們深厚的兄弟情誼頓時復現。

# 婦女和 聖約的能力





琴恩·賓翰會長  
總會慈助會會長

我們透過聖職而享有的特權和能力，  
能使我们感到歡欣。

**羅**素·納爾遜會長教導說，經由聖職聖約而獲賜神的能力的女人，諸天會向她們開啓，就像對持有聖職的男人開啓一樣。

「我祈求這項真理能烙印在你們每個人的心中，因為我深信這會改變你們的生命，」他說，「我要留下祝福給你們，你會了解你被賦予的聖職能力，並藉著運用個人對主和祂大能的信心來增強那項能力。」

納爾遜會長邀請教會中的婦女，「虔敬研讀」關於聖職能力的事，並「找出聖靈要教導〔我們〕的事」。我們活著的先知邀請我們每一位，要學習，要獲得啓示，以便更有效地「獲得、了解並運用〔我們〕被賦予的能力」；<sup>1</sup>我喜愛先知的這項邀請。

我在一生當中，曾因服從先知的忠告而多次體驗到應許的祝福。這項邀請也不例外。想到納爾遜會長的邀請，我立刻聯想到聖殿——我被賦予聖職能力的地方——以及成爲我人生恩賜的聖職能力。我花了幾年的時間才明瞭，那項能力如何在我的生活中彰顯出來。

聖職能力很像聖靈的恩賜，來自慈愛的天父和個人的正義。我們在遵守與主所立的聖約時，有機會就生活、家庭、工作、課業——我們尋求指引的每一件事——接受啓示。對我們重要的事情，對主一樣重要。當我們邀請聖靈同在，就可以透過聖靈的指引，更了解聖職的能力。

我透過個人研讀和經驗了解聖職能力越多，就越明白它與我們生活各方面是如此息息相關。聖職能力幫助我們爲每天的挑戰接受啓示。

由於我在召喚上是藉著持有權鑰者給予我的聖職權

柄來服務，因此有許多次，我內心有些想法或話語，正是一位女青年、慈助會姊妹或初級會兒童需要聽到的。我知道這些話語之所以來到，是因爲我蒙按手選派到那項召喚時，被賜予了聖職權柄。

人們在婚姻中，就像在任何關係中一樣，都會經歷學習成長的過程和階段。我學習到，當我記得我的丈夫和我自己的永恆身分，以及身爲神兒女的我們應當如何攜手合作時，我的心就轉變了。我們經由聖職權柄被印證在一起，兩人都被賦予能力，也都得到激勵要更加合一。當救主說：「你們若不合一就不是我的」（教約 38：27），祂指的不只是教會而已，還包括我們與家人的關係。

身爲母親，我還記得有個孩子在二十幾歲的時候，正做出一些我知道無法使其快樂的事情。我們都同意要討論這件事，也約了一個時間談話。在約定好通電話的時間來臨前，我已經準備好要說教；我很清楚我要說些什麼。我祈求聖靈與我同在。從談話一開始到這通電話結束，我口裡說出來的，和原本打算說的內容完全不



同，卻正是這個孩子需要聽到的。聖靈的恩賜使我們的心軟化，並找出更好的解決辦法。這件事展現了聖職能力如何在我們的生活中運作。

關於聖職，我學到的其中一件事情是，男性和女性共同努力並彼此依存時，會得到最好的結果。那是主制定的方式，是神聖的模式。我們不需要彼此競爭，因為無論是來自男性或女性，所有不同的恩賜、才華和能力都有用處。主溫柔地引導我們走在那條路上，使我們都能更了解該如何合作，以及如何看重彼此的貢獻。這確實是完成祂事工的最佳方式。

婦女們太常與人比較，但與人比較的時候，沒有人會感到快樂。每位婦女都有許多能力和才華，獨特地融合在她們身上，這些都是神的恩賜。只因為你我不同——每一位婦女都彼此不同——並不表示我們就矮人一截或

高人一等。我們需要找出自己的恩賜並發揚光大，同時記住是誰賜予我們這些恩賜，然後將恩賜用於祂的各項目的。當我們用自己的恩賜來造福他人時，就會在生活中體驗到聖職的能力。

我很榮幸見過許多傑出的婦女，透過行動展現信心和能力。婦女們用各種令人驚嘆的方式，貢獻她們的才華和能力。她們在家庭、職場、教會、學校，或任何其他所到之處，都對周遭所有人的生活，產生巨大的影響。

婦女們不需要等別人告訴她們該如何運用自己的恩賜、才華和能力，我們有能力自己接受到啓示。我們不應該被動等待；我們需要有勇氣依照獲得的啓示採取行動。神應許，只要我們遵守與祂一起訂立的聖約，我們就會獲得聖職能力；尋求靈感，並回應聖靈的引導，便證明我們汲取了這個聖職的能力。

如同納爾遜會長教導說：「還有什麼事比與聖靈一起工作，以了解神的能力——即聖職的能力更令人感到興奮的呢？」他應許說：「當你的理解不斷增加，對主和祂的聖職能力運用信心，就會更有能力汲取主準備好的靈性寶藏。」<sup>2</sup>我知道，活著的先知給予的這些應許是確實的。■

註

1. 羅素·納爾遜，「靈性寶藏」，2019年11月，利阿賀拿，第77頁。
2. 羅素·納爾遜，「靈性寶藏」，第79頁。

## 露西運用她屬靈的恩賜

夏瑞琳·豪柯洛夫  
教會歷史部門

我們每個人都像露西·麥克·斯密一樣，能夠獲得啓示。我們都有獨特的屬靈恩賜，能造福家人和教會。

**在**1838年10月，露西·麥克·斯密在兩個兒子海倫和約瑟被帶走之前，緊抓住他們的手。政府首長已經下令，要聖徒離開該地。幾位教會領袖遭軍人逮捕，一個非法的軍事法庭還下令要處決他們。露西不知道是否會再見到兒子們活著回來。

身為母親的要如何度過這樣的考驗呢？幾年後，露西回顧這段時期，想起自己「藉著說預言的恩賜」，獲得了安慰的信息，而得到鞏固：「關於你的兒子們，你放心吧；他們必不被敵人所傷。」<sup>1</sup>

這個經驗使露西和家人感受到「超越一切世上安慰的慰藉」。

斯密一家人和其他許多後期聖徒家庭，都被逐出密蘇里州。到隔鄰的伊利諾州避難之後，露西和老約瑟·斯密試著尋找兒子的下落，但是一點消



息也沒有。聖靈再次對露西的靈魂說平安的話，告訴她，海倫和約瑟會在隔天晚上回來。

露西獲得這項啓示時，身旁的愛德華·裴垂治主教對此表示懷疑，說：「我過去一直相信你；但是我看不出來這個預言有什麼可能會實現；不過若預言成真，我永遠都不會再質疑你說的話了。」

那天晚上，露西睡著時，在異象中看到她虛弱、飢餓的兒子們，在大草原上前行。露西作好準備，等著他們回家——他們也確實在隔天返抵家門。他們描述的這趟旅程，與露西在夢中看到的一模一樣。在那

次經驗以後，裴垂治主教說，他會永遠認可露西「是真正的女先知」。■

註

1. Quotations are found in “Lucy Mack Smith, History (1845),” 281, 290–91, josephsmithpapers.org.

身為先知約瑟的母親，露西目睹了福音復興。可以在「福音圖書館」應用程式和 [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) 網站上，本期的電子版中，讀到更多關於她的事蹟。

### 經文連結：屬靈的恩賜

使徒行傳2：17-18

哥林多前書14：1

啓示錄19：10

教義和聖約46：10-26

信條第7條



## 教義和聖約 第1篇

(12月28日-1月3日)

# 復興的福音 如何祝福我們？

**主** 在教義和聖約第1篇中聲明：「這些是我的誠命，……給予〔我僕人們〕」（教義和聖約1：24）。祂說明這本彙集啓示、誠命和教導的書，會如何祝福教會及其早期的成員。祂的話語仍適用於今日。

### 討論

若想更了解這些方面的祝福及其他祝福，請閱讀教義和聖約1：19-30。

開始研讀教義和聖約時，注意到神對你說了什麼？



尋求智慧的，  
就可獲得教導  
(見第26節)。

犯罪的，  
「就可受到懲戒，  
好使他們悔改」  
(第27節)。

### 給成員的 祝福

謙卑的會成為堅強，  
蒙得高天的祝福，並獲得知識  
(見第28節)。

### 給教會的祝福

信心在世上增加（見第21節）。  
主的永約必得以建立（見第22節）。  
圓滿的福音會由弱小的人和單純的人  
傳播出去（見第23節）。  
會有能力奠定這教會的基礎，並將  
教會從迷濛和黑暗中顯現出來  
(見第30節)。





約瑟·斯密——  
歷史1：1-26  
(1月4-10日)

## 我如何自己知道？

**年** 輕的約瑟想要確實知道哪個教派是真實的，他在祈禱中求問神，並從神和耶穌基督直接得到回答。他回家告訴母親：「我自己已經知道」（約瑟·斯密——歷史1：20）。

我們可以從約瑟的例子學到什麼？我們如何「自己知道」什麼是真實的？

- 約瑟花了很長的時間讀聖經，他讀到雅各書1：5，知道可以在祈禱中向神提出問題。
- 救主在第一次異象中告訴約瑟，當時的教派沒有一個是對的。祂還告訴他，祂的教會有一天會復興。約瑟需要等候一段時間，才能學到更多。有時我們也需要等候一段時間，才能得到答案。



註

1. 見羅素·納爾遜，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，2018年5月，利阿賀拿，第93-96頁。

- 約瑟不是呆坐在家中等待答案來到，他參加不同的教會聚會。約瑟和不同教派的領袖及成員談話時，覺得好像少了什麼，便決定求問神。盡一己之力學習，可幫助我們蒙福得到來自天父的靈感。<sup>1</sup>

## 摩羅乃 教導了約瑟·斯密什麼？

**在** 1823年9月21日，約瑟·斯密祈求神寬恕他的罪，並想知道他在神面前的地位。約瑟祈禱時，房間充滿亮光，他看見一位天使站在空中。

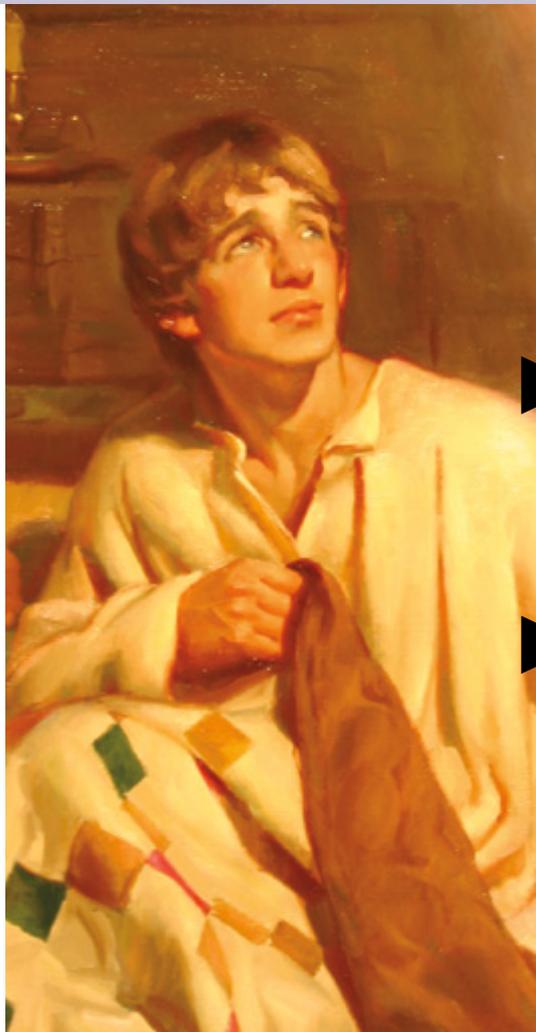
天使叫著約瑟的名字，介紹自己是摩羅乃。他告訴約瑟，神已寬恕他，並且有一件事工要他去做。

### 討論

我們可以從摩羅乃教導約瑟的事情中學到什麼？

約瑟得知附近的山丘埋有金頁片，上面記載了「圓滿的永久福音」（約瑟·斯密——歷史1：34）。摩羅乃也告訴約瑟烏陵和土明的事，那是神為約瑟準備，用來翻譯頁片的（見約瑟·斯密——歷史1：35）。

摩羅乃告訴約瑟，他的名字會「在各國、各族、各方中受好評或惡評」（約瑟·斯密——歷史1：33）。



摩羅乃和約瑟分享一些即將應驗的預言，有關這最後福音期的建立，及帶給世人的祝福。

那天晚上，摩羅乃向約瑟顯現了三次，第二天早上，又顯現了一次。他每一次都向約瑟傳達同樣的訊息，並加上其他的信息和指示（見約瑟·斯密——歷史1：44-46，49）。



# 「你還能有什麼證明 比來自神的證明更大的呢？」

## 這些啓示如何適用在 今日的我們身上？

奧利佛成爲約瑟的抄寫員之前，曾經求問神，約瑟的事工是不是真實的。奧利佛祈禱時，感覺到平安與確證。

奧利佛協助約瑟翻譯時，還是有疑問。他再次求問神，這是否真實。

主提醒奧利佛，他所求問的事，早已得到了答案：

「關於這事，我不是將平安的感覺放進你腦海中嗎？你還能有什麼證明比來自神的證明更大的呢？」（教義和聖約6：23）。

我們和奧利佛一樣，也應該緊守住過往的屬靈經驗，讓這些經驗鞏固我們，度過難關。

## 探索更多

本期的電子版雜誌中，有一個女青年過去曾獲得靈性的經驗，看她想起這些經驗時，發生了什麼事？

## 發生在何時？

• 這些啓示給予的時間是

# 1829

年。

## 發生在哪裡？

• 給予啓示的地點在賓夕法尼亞，哈茂耐。



南賓貝志

考斯威爾

哈茂耐

## 來自神的這些啓示中 提到了誰？

- 約瑟·斯密
- 奧利佛·考德里。他得知約瑟·斯密和金頁片的事，就自願在約瑟翻譯摩爾門經時，擔任抄寫員。

# 研讀教會歷史 如何鞏固我的信心

庫布拉尼·米勒西  
非洲教會歷史顧問

**我** 在南非讀高中時，就很喜歡研究歷史，大學則主修歷史。上福音進修班和福音研究所時，我喜歡所有的課程，但特別喜歡教義和聖約，因為這課程帶我走進了教會歷史。多年來，我熱衷於閱讀教會歷史方面的書籍——甚至包括那些探討我們歷史中備受爭議的主題。我繼續從不同的來源學習教會歷史時，個人的信心也得到鞏固。這有三個原因。

教會歷史幫助我以不同的**觀點**看事情，特別是關於過去的一些作法，包括聖職及聖殿祝福的限制。我第一次得知黑人男性有段時間受到限制，不能持有聖職時，信心大受打擊。我深愛的教會怎麼可以讓黑人持有聖職呢？有些人試著向我解釋，說那是教義或經文的教導。這樣的說法讓人困惑，也很困擾。

後來，還是從歷史的角度來說明最為合理，也最安慰人心。例如，正式宣言二的歷史緒言提到，約瑟·斯密曾按立幾位黑人男性，但在教會歷史早期，教會領袖停止授予黑人聖職。緒言接著提出這項重要的聲明：「教會紀錄對於此事何時開始，沒有提供清楚的見解。」<sup>1</sup> 福音主題文章<sup>2</sup> 和教會其他書籍都提供了更詳盡、更豐富的歷史背景。<sup>3</sup> 這些從歷史的角度所作的說明引起我的共鳴，也鞏固了我的信心。

教會歷史幫助我**感佩那些已經離世的人**。想到那些看似「普通」的成員所作的貢獻時，更是如此。例如，1950和1960年代，在南非、辛巴威及尚比亞各地最初建造的教堂，都是由於成員的貢獻才得以完成。接受聖殿教儀必須付出的犧牲更大。許多成員知道要等好幾十年的時間，非洲

才會有聖殿，因此變賣房子等財產，籌措旅費前往聖殿，參與神聖的教儀。教會在非洲大陸的成長，建立在這群早期成員的信心上，他們擁有的不多，卻付出莫大的犧牲。讀到他們的紀錄時，我的信心穩固了，奉獻的意願也更強了。

**教會歷史鼓勵我作個更好的記錄者。**教會領袖鼓勵我們寫日記，為什麼？因為教會的歷史是其成員「生活方式，……信心和行爲」（見教義和聖約85：2）的紀錄。我每次閱讀教會歷史，包括新的歷

史聖徒時，都深受感動，因為就是有了教會這些普通成員的日記、信件和其他紀錄，才有這些書籍。他們坦率的親身紀事鼓勵我把自己的日記寫得更好，這樣才能幫助未來的歷史學家撰寫出教會在非洲的真實歷史。

閱讀教會歷史並努力記寫自己的紀錄，還帶給我一項個人祝福。正如總會會長團第二諮理亨利·艾寧會長曾經教導的，我會蒙福看到並記得神的手祝福我的生活及家人的生活。<sup>4</sup>這樣的記憶鞏固我的見證，也讓我更有能力面對生活的挑戰。我記寫自己的紀錄，並想到教會其他成員詳實的紀錄時，便開始看到主在這後期時代復興其教會及國度的宏偉模式。

我從研讀教會歷史所學習到的種種，對我個人的屬靈成長有莫大的貢獻。我所學到的事也給我勇氣護衛信仰，因為我了解到我們做很多事情的緣由。體察到我們在很多事情上的作法和信念的歷史背景，讓我成為更好的教師，更好的門徒。■

#### 註

1. 見正式宣言二的緒言。
2. 見「種族與聖職」，福音主題，topics.ChurchofJesusChrist.org。
3. 例見，復興的基礎（教會教育機構課本），2016，第26章。
4. 見亨利·艾寧，「記住啊，記住」，2007年11月，利阿賀拿，第66-69頁。



# 接納每個人

崔西·白朗寧

總會慈助會理事會



如何幫助別人在前來教會的路上  
不那麼焦慮及孤單？

**身**為基督的門徒，我們很多人選擇每星期參加主日聚會時，都確實「站在聖地上」（教義和聖約45：32）。很多人來這裡享有聖靈和聚會，都期望與人連結，被人接納，並有歸屬感。每個人都希望自己「不再作外人和客旅，是與聖徒同國，是神家裏的人了」（以弗所書2：19）。

但是對有些人來說，前來教會的路上充滿著脆弱、焦慮或孤單的情緒。他們的經歷、家庭狀況或境遇也許不符合想像中的「理想狀態」。這樣的想法，經常導致他們覺得自己是局外人，而儘管現實中，並沒有人達到那樣的「理想狀態」。

對神來說，我們的價值不會因個人境遇而有所改變，很多案例顯示，這些不甚理想的境遇會促使我們成長和學習。但是很多人因為這些境遇就覺得無法融入，或沒有人完全了解他們。即使是我們自己，有時候也可能沒有歸屬感，我們要怎麼做才能敞開大門，讓別人甚至我們自己，可以有歸屬感？

## 請接納每個人

讓每個人有歸屬感，是我們需要遵守的一項聖約。我們在受洗時，承諾不會讓任何人獨自受苦，而會在他們哀傷時陪伴他們，安慰他們，並減輕他們的重擔（見摩賽亞書18：8-10）。

營造歸屬感是教會的一項使命。救主歡迎每個人領受祂的救恩，同樣的，我們也應該接納每個和我們一起崇拜的人（見尼腓二書26：24-28，33；尼腓三書18：22-23）。

在我們成為更像救主的路上，讓人有歸屬感是很重要的一部分。對人有愛心並接納那些與我們不同的人進入我們的圈子，是成為完全的一部分（見馬太福音5：43-47）。

總之，如果要成為祂的，我們就必須合一（見教義和聖約38：27）。

## 沒有任何苦痛會被忽略

神愛祂的兒女，祂不排斥任何人，卻接納所有的人，祂邀請所有的人都「歸向祂，



嘗受祂的良善；凡來就祂的，……祂都不拒絕」（尼腓二書26：33）。

祂認識並珍惜：

- 那位剛離婚，討論婚姻時會傷痛的姊妹。
- 那位充滿疑問，祈求得到答案的年輕成人。
- 那位為焦慮所苦，深感孤單和恐懼的姊妹。
- 那位感到不自在的年輕黑人弟兄，因為他的班級正在討論有關種族與聖職的一些錯誤認知。
- 那位未婚並因此覺得自己沒有價值的姊妹。
- 那位擔心殘障孩子不自主的動作會影響別人的母親。
- 那位受到同性吸引，因此覺得前途茫茫，考慮離開教會的弟兄。
- 那位打算回到教會，但擔心別人會論斷她的姊妹。

沒有任何境遇、任何狀況、任何人會被忽略。「祂也記得……，〔所有的人〕對神而言都是一樣的」（尼腓二書26：33），因為我們

和祂早期的門徒一樣，都「是屬基督」的（馬可福音9：41；亦見摩賽亞書5：7）。

### 我們能做些什麼？

如何建立連結，包容弱點，並看到力量？

不妨先從沉思下列問題開始：

- 我如何更努力對支分會裡不認識的人伸出友誼之手，並更認識他們？
- 我可以向需要朋友的人提出什麼邀請？
- 我如何樹立榜樣，成為接納並關愛他人的人？
- 我可以真誠地與誰聯絡，詢問他的近況？
- 我祈求靈感，想知道如何幫助某人時，浮現腦海的是什麼？

更加認識他人之後，就會發現可以從他們身上學到很多。

我們會在未來幾個月分享一些故事，談到弟兄姊妹覺得沒有歸屬感的經驗。希望這些故事會鼓勵我們每個人，更努力遵循神的兩大誡命：愛祂並愛祂所有的兒女。■



總會慈助會會長團

## 彼此在一起，並互相堅固

無論是施助或接受施助，我們都會得到祝福。

**在**最好的情況下，施助並不是單行道。施助他人時，所有參與者——我們、同伴，和接受施助的人——都是蒙福的。我們因彼此的力量而蒙福，我們因支持和協助彼此渡過難關而蒙福，我們因建立的情誼而蒙福。

十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老闡述施助他人的意義時，教導我們要「和他們在一起，並堅固他們」（教義和聖約20：53）。<sup>1</sup>這段經文談到兩個重要的元素，可以幫助我們施助那些我們所關心的人：

- 第一，「和他們在一起」的意思是要好好認識施助的對象，建立有意義的關係，並營造彼此間的信任；這是很重要的。
- 第二，一旦他們知道我們真心愛他們、關心他們，我們

就能一起討論如何支持並「堅固他們」。反過來，我們也會更為堅固。

他們是人，不是專案項目；他們是我們的兄弟姊妹——人生旅途上的同行者。我們要在人生中並肩而行，幫助彼此找到力量，跨越沿途的障礙和絆腳石（見希伯來書12：10-13）。

「堅固」一詞表達的是我們真正的渴望——我們幫忙提供援助和工具，讓每個人都能得到資源和力量向前邁進，並克服生活的挑戰。

我們很多人覺得力有未逮，無法幫助弟兄姊妹解決他們獨有的顧慮。賀倫長老這樣鼓勵我們：「儘管我們都會覺得力有未逮和能力不足——我們每個人都有挑戰——然而，願我們能與果園的主人並肩工作，在回答祈禱、提供安慰、擦乾



淚水，和堅固無力的膝這項艱鉅的神的事工上，成為父神的助手。」<sup>2</sup>

本年度這些「施助原則」的文章，會提供建議及資源，幫助你了解，如何在他人面對生活挑戰時，和他們在一起，並堅固他們。■

註

1. 傑佛瑞·賀倫，「和他們在一起，並堅固他們」，2018年5月，利阿賀拿，第102頁。
2. 傑佛瑞·賀倫，「和他們在一起，並堅固他們」，第103頁。



## 有用的資源

這些資源可幫助你建立有意義的關係。

- 若想更了解關於建立有意義的關係，請見「施助原則：建立有意義的關係」，2018年8月，利阿賀拿。
- 透過改善傾聽的技巧來改善人際關係。閱讀「好的傾聽者會做的五件事」，2018年6月，利阿賀拿。
- 透過更有同理心，成為更好的朋友。學習如何「培養同理心去施助」，2019年2月，利阿賀拿。
- 若想更了解共同商議，請讀「施助原則：商議他們的需要」，2018年9月，利阿賀拿。

### 「和他人在一起，並堅固他們」的建議

一起努力建立有意義的關係。默契來自付出時間和精神彼此認識。討論你們各自希望怎麼做到。你們有共同的嗜好或興趣嗎？經常聊聊天會有幫助嗎？你們能在教會事工或聖殿崇拜上互相支持嗎？

**共同商議需要。**沒有人必須獨自面對。和他們共同商議，會幫助你們一起了解他們的需要是什麼，他們可以做什麼，以及你可以如何幫忙。

### 分享你的想法

請將你施助的經驗寄到 [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org)。

# 安享晚年

司考德·艾德嘉

**隨**著自己逐漸步入「老年」，我發覺生活正在改變，雖然還想多參與家庭及教會，但身體已經不如以往硬朗；萬物照樣運行，好像有沒有我都沒差別。

但是我也學到一件事情：人生這個階段也並非完全不好。當然，腰酸背痛及其他挑戰在所難免，但老化是人生必經的過程，這個階段也同時帶來嶄新且利多的機會。知道家人和朋友愛著我，讓我很欣慰。我相信自己在教會還有些價值。最重要的是，我比以前更確定耶穌基督的福音是真實的。

## 接受改變

人生顯然不是靜止的，而是動態的！儘管我們不希望個人的情況或關係改變，但是改變還是會發生。經文說得好：

「凡事都有定期，天下萬務都有定時。」

「生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；

……

「神造萬物，各按其時成為美好」（傳道書3：1-2，11）。

我們可能很安於過往的生活；懷念往事是無可厚非的，但也要有信心，相信在這幸福大道繼續前行時，還有很多可以學習的事。我們在晚年的成長，取決於個人如何適應並面對改變。坦然接受改變，不抗拒，就能放開胸懷，開始注意新契機，並認識新事物。

我領悟到自己不斷努力跟從耶穌基督時，就會以和年輕時不同的方式，更為接近祂。基督從自己活在世上時的經驗，體會到塵世生命快要結束時的感覺（見馬太福音16：21）。更由於贖罪，祂以我們無法完全理解的方式，完全了

老年可以是一段  
進步及成長的  
美好時光。





解我們特有的感覺。我們可以祈求祂幫助我們利用人生餘下的時間，成為祂期望我們成為的人（見摩羅乃書7：48）。

### 持續服務

不論年紀多大，都可以每天尋找服務的機會，幫助自己準備好在今生以後服務。喬治·斯密會長（1870-1951）曾經教導：「我們來到世上並不是打發消磨今生的時間，然後就進入超升的境界；而是要日復一日地證明，自己在來生能有資格擁有天父要給我們的地位。」<sup>1</sup>

隨著年華日漸老去，這些證明我們「資格」的經驗也和年輕時不同。我看著年輕人扮演起他們的角色，完成我也曾達成的許多任務。我的孩子有他們自己忙碌的生活和家庭的挑戰，我也不大干涉。不過，我相信只要自己以辦得到的方式，繼續幫助別人，這些經驗就會按照神的計畫，不斷教導

我、鍛練我。

### 祝福與問題

你注意到步入老年後有哪些祝福？以下是我注意到的一些祝福。我也列出一些問題，讓我們這些老人家想一想；不過我相信這些問題適用於每個人。

我見證，在這充實的黃金歲月，只要我們跟從耶穌基督，就能選擇專心投入最重要的事。

年華老去對我的祝福：

- 更加注意到周圍的事物。
- 更多安靜的時間閱讀經文、思考和祈禱。
- 對聖靈的提示更為敏銳。
- 家人偶爾的相聚，讓人覺得特別美好。
- 對人、對動物的感覺更為友善。
- 對家譜和聖殿事工更有興趣。
- 違反誠命的誘惑變少了。

問自己：「如何能……」

- 以有意義的方式為教會及家人服務？
- 更接近天父和耶穌基督？
- 給他人良好的影響？
- 再見到神時，潔淨無暇地站在祂面前？■

註

1. George Albert Smith, in Conference Report, Apr. 1905, 62; see also *The Teachings of George Albert Smith*, eds. Robert and Susan McIntosh (1996), 17.

## 從掃地領悟 親職

凱芮·韋伯斯特

兒女的家務工作答覆了我的祈禱。

——早醒來，我覺得十分惶恐，親職的責任非常沉重，我也很清楚自己的弱點。現實中的我和想像中我會成為的那種母親之間，似乎有一大段距離。

我跪下祈禱，告訴天父我有多麼愛祂，告訴祂我有多麼愛我們家庭中，蒙祂祝福所賜的兒女。我開始告訴祂，我努力作個好母親，卻一直覺得做得不夠好。祈禱時，我想到如果由神來養育我的兒女，那該有多好。

接著，一個影像浮現腦海，我看到孩子在廚房掃地。爲了幫忙家務，他們都分配到不同的工作，掃地是其中一項。有時候看著他們掃地，我都不太放心，因爲他們還在學習，常漏掃很多地方。但我還是讓他們掃地，也讓他們做其他日常家務，因爲我對他們有更遠大的目標。我知道透過這些不完美的練習，他們會學習和成長。最後，他們會做得和我一樣快、一



樣好。展望他們將來變得獨立、有責任感，比起什麼都由我一手包辦，更有價值。養兒育女爲的不是眼前的成功——我要幫助他們終身受益。

我想我們在天上的父母或許多少也是這樣。天父知道我們在親職上不能做到盡善盡美，我們做的一些事可能也令祂不太放心，但祂放手讓我們做，因爲祂知道我們會從中學習和成長。祂有最終極的遠見，能預見在親職方面，我們有一天會變得和祂一樣，有完備的愛、能夠有效地教導，並樹立完美的榜樣。祂知道我們跌跌撞撞時，就是在培養耐心和愛心等品格。因此，按著祂的大智，祂放手讓我們去做，失敗了就再試一次。

我多麼希望自己已經是個完美的母親！我發現自己像約瑟·斯密所寫的那樣，經常「陷入許多愚笨的錯誤中」（約瑟·斯密——歷史



1：28）。但是我知道神了解我的心，祂知道我很願意接受指教，這讓我十分欣慰。我最高興的是孩子問我：「我如何能做得更好？」，以及他們希望有所改進的時候。至少，對天父來說，我也是那樣。

所有這些思緒在我腦海中盤旋時，有件事令我沮喪，「我在教養孩子的過程中犯了錯，傷害了他們怎麼辦？」我問，「我不希望自己在這個過程中進步了，卻妨礙他們進步。」

孩子打掃的畫面又出現我腦海。女兒努力拖地，然後急忙跑去玩或做別的事，通常都是我把她漏掉的髒地板洗乾淨的。我想到耶穌基督無限的憐憫和能力，祂的贖罪清除了生活中的每個污漬。祂的恩典補

償了我當母親的缺失，正如祂的恩典補償了我的兒女因我的缺失而承受的痛苦。祂的贖罪能以我們無法理解的方式，醫治所有這一切。

我在那天得到的個人啓示，給了我莫大的安慰，我覺得聖靈教導我，只要盡最大的努力，加上與主的夥伴關係，那就夠了。我知道天父會繼續在我兒女的生活中心下功夫，把我不完美的作為，一點一滴變得完美。有了祂的協助，我的兒女有一天會以自己的方式發光發亮，就好像一開始就是由天父撫養他們那樣。只是祂的計畫在這過程中也改變了我——聖化並塑造我，使我變得更像祂。我們的神何其睿智！■

作者現居美國猶他州。



### 神的協助

「有了天父和我們救主的協助，我們就可以在祈求幫助時，變得更有耐心、更加體貼、更樂於幫忙、更樂意寬恕、更具同理心。在祂們的幫助下，我們可以使我們現在在世上的家成為人間的小天堂。」

羅素·培勒會長，「家庭議會」，2016年5月，利阿賀拿，第65頁。

# 先知和啓示

## 親愛的父母親：

教義和聖約彙集了主的啓示，研讀這些啓示讓我們有獨特的機會，在救主說話時熟悉祂的聲音，因為祂不僅對先知說話，也透過先知，對像我們這樣的一般教會成員說話。

教會雜誌在這個月提供不同的機會，讓你和孩子討論啓示等主題，包括啓示運作的方式，以及神願意和他們談話。

## 福音討論

### 祂應許中的平安（教義和聖約第6篇）

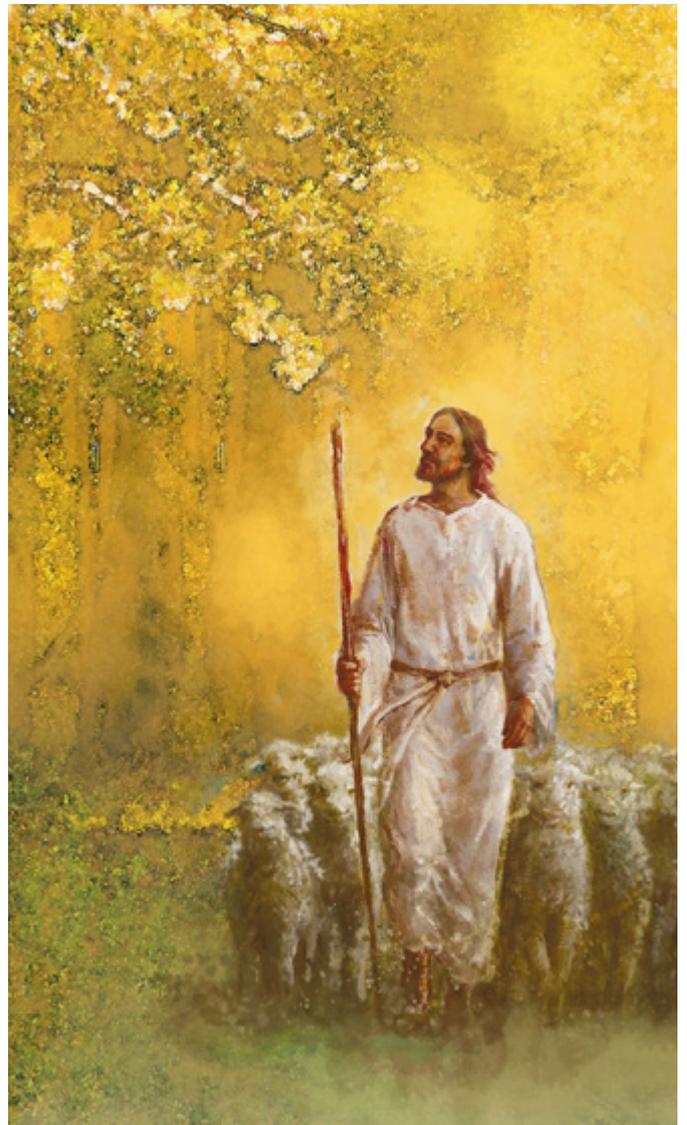
展示第2頁的圖片，並讀出第6篇裡救主的話語。這是在1829年4月給約瑟·斯密和奧利佛·考德里的應許。當年約瑟才23歲，卻已歷經排斥與迫害。這些話如何幫助了約瑟和奧利佛？我們如何將這些話應用在生活中的考驗？我們可以做什麼來獲得這些應許的祝福？

### 先知和個人啓示（教義和聖約第1篇）

主個別對我們說話，也透過先知對我們說話（見第1篇）。運用第10頁的「福音基本要點」來幫助子女學習更多關於啓示的事。不妨一起閱讀第6頁中羅素·納爾遜會長的信息。對於神正透過先知向你說話，你有什麼想法？跟從他的忠告去做，有助於訂立兒童和青少年計畫的目標。（有關這個主題的其他資料，請觀看或閱讀納爾遜會長的演講，「給教會的啓示，給我們生活的啓示」，2018年5月，利阿賀拿，第93-96頁。）

### 來跟從我補充資料

不要錯過第26頁的建議，作為每週來跟從我的研讀補充資料。





## 家庭研讀趣味活動

### 尋找基督

泰福·彭蓀會長（1899-1994）教導：「事實上教義和聖約……的每一頁，都在教導救主的事蹟。」<sup>1</sup>

1. 將時間訂為兩分鐘。
2. 家庭成員快速瀏覽教義和聖約開頭的部分，找找看有多少地方提到基督的稱謂。從緒言開始，到第9篇為止。
3. 時間到了以後，給每位成員額外的時間，選出這些章節中對他們最有意義的一節，並輪流分享。

**討論：**如何在今年研讀教義和聖約時，更以基督為中心？怎麼做才是「聽」主的聲音？

敏慈·熊梅提供的建議

註

1. 泰福·彭蓀，「現代啓示的恩賜」，1987年1月，聖徒之聲，第65頁。



## 本月鞏固青年雜誌的內容

### 介紹2021年青少年主題

閱讀總會男女青年會長團有關青少年主題的信息；該主題出自教義和聖約64：33-34。也可找到2021年主題歌曲的樂譜，以及一系列的資源，供你在一整年中支持該主題。

### 這就是教義和聖約

透過教義和聖約的歷史與宗旨視覺大綱，介紹本年度的來跟從我研讀計畫。

### 「約瑟·斯密：我的先知」

本文中的例子都教導我們，知道約瑟·斯密是本福音期的先知，為何對每個人都很重要。家人一起讀這篇文章，然後請每個人分享自己的心得。

### 歡樂停靠站

這些活動無論是自己或全家一起玩，都很有趣。



## 本月朋友雜誌的內容

### 來跟從我的輔助資源

使用2021年教義和聖約閱讀表來鼓勵子女熱愛經文。還有每個月為年幼的讀者準備的經文故事和著色頁。

### 教會歷史趣味活動

將可供收集的教會歷史卡剪下來，用以幫助子女學習復興的故事。每個月都讀一個故事，認識不同國家的近代先驅者。

### 援助之手的挑戰

閱讀總會初級會會長團的特別邀請，要兒童像耶穌那樣服務。世界各地有許多兒童也正做著同樣的事。閱讀他們的故事，也讀出每個月的邀請和建議，以幫助子女參與！

### 經文時間趣味活動

和子女進行這些每週家庭晚會活動。所有這些都可作為來跟從我的研讀補充資料，其中特別包含針對幼兒的建議。

# 從靈性麻木中復原

我們不再感受到聖靈時，就處於靈性的危機，但是基督會幫助我們克服靈性麻木的狀態。

塔帝歐·穆里羅

**我**們從聖經讀到，麻瘋病是種傳染病，由細菌所引起，造成皮膚嚴重的病變和傷口，不過主要的症狀之一是神經系統遭受嚴重損壞，導致在接觸、溫度、疼痛，或其他方面的感知能力喪失，病患變得完全麻木。

雖然麻瘋病已經不像以前那麼嚴重或常見，但今日世人仍逐漸失去感知的能力——不是身體失能，而是面臨靈性麻木的危機。

十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926-2004）解釋說，這種麻木的狀態源自無視聖靈的提示，以及不遵守神的誠命。他教導：

「我們的感受力在很多方面主宰我們的行為，我們若感覺要行善而不去做，就會喪失這

份感受力。而耶穌正因為對周遭人們需求有敏銳的感受力，所以能以實際行動去回應。

「靈性上的反例就是尼腓那些經常犯錯的兄弟；尼腓注意到他們對靈性事物越來越不敏銳時說：『〔神〕曾用微小的聲音對你們講話，但是你們已麻木了，不能察覺到他的話』〔尼腓一書 17：45〕。」<sup>1</sup>

我們不再感受到聖靈，或甚至不確定聖靈如何對我們說話時，就陷入了極大的危險。每一天，這世界都能夠輕而易舉地使我們分心或偏離正軌，使我們對那每天等著引導我們的微小卻有力的聲音感覺麻木（見列王紀上 19：11-12）。

儘管有時我們覺得自己可能染上了「靈性麻瘋」，但仍可以得到醫治。

我們應該一直記得，耶穌基督就是那位在祂塵世聖工中醫治麻瘋病患的人。祂也是今日能醫治我們靈性麻木，幫助



我們再度感受聖靈的人。以下關鍵能有所幫助。

## 辨識聖靈

再度感受聖靈的一個關鍵，是有能力聆聽和辨識聖靈的低語，就像摩羅乃所教導的：「藉著聖靈的力量，你們可以知道一切事情的真實性」（摩羅乃書10：5）。我們可以去麻木，尋求個人啓示，並感受到一切事情的真實性。

在重新感受聖靈的路上，問自己這些問題，以明瞭你與啓示的關係：

1. 上一次得到個人啓示是什麼時候？
2. 上一次祈求個人啓示是什麼時候？
3. 上一次祈求天父幫助我辨識生活中的個人啓示是什麼時候？

總之，你真的在尋求神的啓示嗎？天國彷彿關上了門的時候，就很難感受到聖靈所結的喜樂果子（見加拉太書5：22-23）。但是，在日常生活中主動尋求啓示，是開啓天國和邀請聖靈回到生活中的關鍵。

## 誤解啓示

不過這也是靈性經驗和個人啓示棘手的地方。談到個人啓示，我們經常立刻想到異象、天使來訪，或撼動人心的聲音。一旦沒有經歷這些，就覺得不可能接受到聖靈的指引。我們可能覺得自己有問題，因此完全放棄尋求聖靈。

但是我們必須明白，感受聖靈時未必是天崩地裂的大場面，主也不是只在我們面臨人生重大抉擇時，才對我們說話。我們會落入的另一個陷阱，是經常在碰到就學、就業、婚姻、家庭等重大抉擇時才轉向主，而沒有在每個思想上都轉向祂（見教義和聖約6：36）。但天父經常對我們說話，以每個人最能認出的方式對我們說話。祂可以每天都指引我們，即使是生活中的那些瑣事。

## 準備接受啓示

我們必須先打開耳朵去聽天國的事情，才能聽到天國的聲音。下列方法可幫助我們打開耳朵，準備好聆聽主的聲音：

**相信。**我們努力克服靈性的癡瘋時，必須改變自己的心態，真正相信天父，信賴祂會，也確實給我們啓示。事實上，我們應該期望祂這樣做。我們甚至可以請求祂幫助我們知道祂如何對我們說話。我們努力跟從救主並遵守祂的誡命時，就應該期望經常得到靈性的經驗。

**天天努力。**我們也可以透過真誠祈禱、研讀經文、領受聖餐、出席聖殿、參與家譜事工、聆聽有靈性的音樂、施助，或任何幫助你感覺與神接近的事，更敏銳感受到聖靈。我們越接近祂，就越能敞開心懷，治癒靈性的癡瘋，並

天父給我們聖靈的恩賜，希望我們將這恩賜運用到極致。

再次感受到聖靈。

服從。邀請聖靈回到生活中還有另一個重要的層面，那就是願意去做聖靈告訴你的事。總會會長團第二諮理亨利·艾寧會長教導：

「只要你展現出服從的意願，聖靈就會給你更多靈感，讓你知道神要你做什麼。

「只要你服從，從靈而來的靈感就會更常出現，越來越與你經常為伴，而你選擇正義的力量就會增強。」<sup>2</sup>

願意放棄自己的意願而服從主的旨意，有時候不是很容易，但只要這樣做，我們就會一直蒙福，有加增的靈性。即使是在小事上服從，如選擇繳付什一奉獻、守安息日為

聖，或甚至按聖靈提示去為某人服務，都能幫助我們在生活中為聖靈留下一席之地。

## 感受到聖靈是一項恩賜

我們也應該記得洗禮時與主立約所包含的應許。我們當中曾經接受聖靈恩賜的人都蒙得應許，只要努力遵行聖約，每天都能有聖靈同在（見教義和聖約20：77，79）。

天父給我們聖靈的恩賜，希望我們將這恩賜運用到極致。經常有聖靈為伴讓我們能夠在作決定時信心十足，遇到挑戰時得安慰，靈性成長，感到平安與喜樂，並知道如何為人服務。這確實是一項恩賜。

要治癒靈性的麻木，有賴個人的信心和意願，即使感覺不到什麼，也會努力接近神。努力邀請聖靈來到生活中時，只要聆聽和服從，就能一點一點地接受到靈感。過著符合神旨意的生活，能幫助我們更敏銳地感受到聖靈，也能逐步治癒我們感受到的任何麻木。即使感覺不到什麼，但只要努力接近救主，祂就會幫助我們感受祂的同在（見教義和聖約88：63）。■

### 註

1. Neal A. Maxwell, *A Time to Choose* (1972), 59.
2. 亨利·艾寧，「聖靈為伴」，2015年11月，利阿賀拿，第105頁。



**塔帝歐·穆里羅**來自哥斯達黎加厄雷迪亞，2013到2015年在厄瓜多爾擔任全部時間傳教士，並在2018年與妻子丹尼拉結婚。他目前在支會的主教團服務；為人服務時，他喜歡記住自己最喜愛的經文：摩賽亞書2：17。

# 等候答案而不懷疑

收穫主的祝福需要耐心，但是我們都知道，等候是最難熬的。

亞曼達·阿寶瑪可

**小**時候，我最討厭等候黎明。想到第二天會發生的事，我就既興奮又煩躁，很多夜晚，我都在床上翻來覆去，半睡半醒，不時跑到窗邊，每每看到天色還很暗，就會因失望而嘆息。對我來說，黎明總是姍姍來遲。

有時候在半夜裡，我會去問爸媽幾點了。他們會向我保證，黎明一定會來到，那總讓我睡得較安穩。

等候應許的祝福有時給人同樣的感覺。我們虔誠祈禱，閱讀經文，感受到那些溫暖的感覺向我們保證。不過一旦情況沒有立即改變——答案或祝福沒有馬上來到——我們就開始懷疑答案或祝福是否還會來臨。

**懷疑答案是否真的會來到**

我從個人經驗得知，懷疑往往源自將注意力放在面臨的情況上，而不是放在救主和祂對我們的愛上面。

我們越是放大的情況，並因事情似乎一時無法解決而絕望，就越不能體會救主對我們的愛；我們向前邁進時，祂每一步都與我們同在。撒但知道這點，因此在我們心裡埋下懷疑的種子，讓我們質疑救主對我們的愛、我們的永恆價值，以及天父看重我們的程度。

**等候而不懷疑**

等候是生活的一部分。有時候，等候主的答案、祝福和應許，會讓人覺得難以忍受。但是為了做到等候祝福而不心生懷疑，我們有幾件事情可做：

**首先**，我們可以回顧過去確實得到答案或靈感的經驗。記住帶給你心靈平安的那些溫暖或喜樂的感覺。那些感覺和答案都來自神，那些真理和應許不會隨著時間而改變。我們可以遵循使徒的忠

告：「擁抱你的神聖回憶。要相信這些事，並且寫下來，……要相信這些臨到你的回憶是來自天父和祂的愛子。讓這些回憶使你在面對懷疑時能忍耐以對，使你在面對困難時能理解原由。」<sup>1</sup>將注意力集中在聖靈和我們知道是真實的事情上，就不會注意到心中的懷疑。我們會得到所需的信心，帶著希望向前邁進。

**其次**，我們必須記得，要得到個人啓示，就必須在沒有完全的知識的情況下，願意以信心之眼繼續前進。就像我總是必須等候黎明來到，我們也能體會到，即使是應許的祝福，也必須在等候的同時作些準備，採取一些小步驟，並學習一些知識。等候時，我們可以繼續學習，並努力保持配稱，以獲得保留給我們的祝福

**最後**，要用永恆的觀點來看事情，記住「有些祝福來得很快，有些祝福來得較遲，有些祝福要等到在天上時才會來到，然而這些祝福必會臨到所有擁抱耶穌基督福音的人，」十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老這樣教導。<sup>2</sup>「神期望你有足夠的信心和決心，能對祂有足夠的信賴，能夠繼續前進、生活，保持快樂。」<sup>3</sup>就像太陽會在每個黎明升起，主的祝福也總會來到。看向永恆，不要只看明天。

## 在等候中學習

心生懷疑讓人覺得身處暗室而沒有天上的光；讓我們切記，救主一直張開雙臂，殷切地等候我們投向祂的懷抱。祂會重申對我們的愛，就像在我擔心黎明不會來到時，父母所做的一樣。

只要把注意力放在救主身上，等候應許的祝福和答案時，就不會那麼難受了。等候的時間，就變成了學習和準備的寶貴時光。我們可以學習專注於天父的旨意，而不是個人的意願。我們可以因此確知祂愛我們，祂每一次都會言而有信。那樣的確信會擊敗所有的懷疑和黑暗。黎明總會來到，祂的應許也是。■

註

1. 尼爾·安德森，「關鍵的靈性回憶」，2020年5月，*利阿賀拿*，第21-22頁。
2. 傑佛瑞·賀倫，「將來美事的大祭司」，2000年1月，*利阿賀拿*，第45頁。
3. Jeffrey R. Holland, "Terror, Triumph, and a Wedding Feast" (Brigham Young University fireside address, Sept. 12, 2004), 3, [speeches.byu.edu](https://speeches.byu.edu).



**亞曼達·阿寶瑪**可來自迦納阿克拉，是個蛀書蟲，也喜歡好音樂。她最快樂的事就是和家人在一起，也很喜歡自己在四姊妹中的老大身分。



## 更多內容！

你可在 [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) 或福音圖書館的一月份利阿賀拿電子版中，找到特別為單身成人準備的更多文章。

本期提供更多文章，講述尋找福音問題的答案、如何面對和克服懷疑，以及如何協助他人做一樣的事。

### 電子版文章

#### 我的疑問與基督的愛

利百加·艾撒森，挪威西福爾

#### 協助所愛的人面對有關信心的問題和懷疑

丹雅·帕爾默，福利和自立服務部門

### 年輕成人週訊

每星期都可在福音圖書館應用程式，「年輕成人」單元的年輕成人週訊中，找到新文章。



# 教義和聖約的 今與昔

2013年版將最近的歷史發現併入各篇的前言中。

1981年版加入：

- 一約瑟·斯密有關**高榮國度**的異象（第137篇），和原載於無價珍珠，約瑟F·斯密會長有關「**死者救贖**的異象」（138：60）。
- 一加入1978年6月8日宣布將聖職擴及「**教會所有配稱的男性成員**」的啟示，成為正式宣言二。

**1831年**—在俄亥俄州舉行的一場大會上，教會領袖表決通過發行先知約瑟·斯密的「啟示和誠命」，命名為**誠命書**。一群暴徒在1833年搗毀印刷機，並燒毀大部分已經印好的書頁。

**1835年**—在一場總會大會上向教會成員介紹後期聖徒教會的教義和聖約：**神的啟示精選**。

**1844年版**—二度在英國傳教的惠福·伍長老奉命發行教義和聖約。**1845與1846年**納府版以金屬印刷版複製1844年版。



陸續來到的  
神的啟示

是本教會  
最重要的  
特色之一。

**1875年**  
—十二使徒定額組奧申·普瑞特長老開始編排新版本，將各篇的内文分節，並將各篇按年代排列。

**1876年版**  
—附加26篇：歷史事件（第2和13篇），經文翻譯（第77和113篇），嘉德蘭聖殿奉獻祈禱（第109篇），以及載於約瑟·斯密歷史卻從未出版的啟示等。

1890年的宣言  
以夾頁的方式黏上去

**1921年版**—  
重做註腳；擴充各則啟示開頭的前言；  
内文分成兩欄；加入宣言成為常設内文；  
刪除「信心的講辭」。

**1908年**—附加正式宣言一（惠福·伍會長在1890年的**宣言**，結束實行多重婚姻）——1876年後首次增添。

年輕成人園地

如何更敏於  
體察聖靈

42



總會  
慈助會會長團  
信息

我們生活中的  
聖職能力

22

來跟從我

探討  
教義和聖約

26

忠信地老去  
活到老，成長到老

36

父母  
從掃地看親職

38



耶穌基督  
後期聖徒教會