

# 利阿賀拿



三座園子和第一個  
復活節，第10頁

孩子教導我有關福音的事，  
第24頁

安息日的八個祝福，第26頁

幫助女青年在慈助會中找到  
自己的位置，第30、32頁





「神救我脫離監  
獄、束縛和死亡；  
是的，我信賴祂，  
祂仍會拯救我。」

阿爾瑪書36：27



## 信息

- 4 總會會長團信息：  
「學我的樣式」  
多馬·孟孫會長
- 7 探訪教導信息：  
照著神的形像創造

### 封面

前：你們安歇吧，瓦特·雷恩繪。  
封面裡：照片 © iStock/Thinkstock。  
封底裡：Painting © YakimSerg/iStock/  
Thinkstock。

## 特稿

- 16 得著你的生命  
陶德·克理斯多長老  
為救主的緣故喪掉生命而得著生命的意思，是指我們要公開我們的門徒身分。
- 24 經由母職增進對福音的見解  
凱特·麥基  
我與我的小孩的幾個經驗幫助了我更加明白自己和天父的關係。
- 26 安息日的祝福  
瑪瑞莎·韋迪森  
成員們分享他們所看到，一些經由守安息日為聖而來的祝福。

## 30 相似度大於差異度

邦妮·奧斯卡森及琳達·柏頓  
無論你在女青年組織或慈助會，你仍然是福音中的姊妹，可以彼此珍惜、互相學習和照顧。

## 32 晉升到慈助會

身為女青年或慈助會的領袖，你可以做什麼使女青年更順利輕鬆地晉升到慈助會？

## 36 完全之日子之光

賴瑞·勞倫斯長老  
使我們內在的光越來越亮的五個方法。

## 專欄

- 8 2015年10月總會大會筆記本
- 10 福音經典之作：神的三座園子  
布司·麥康基長老
- 41 音樂：無罪之人  
大衛·勞森及珍妮·貝利
- 42 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：  
復活——不朽的開端  
達林·鄔克司長老

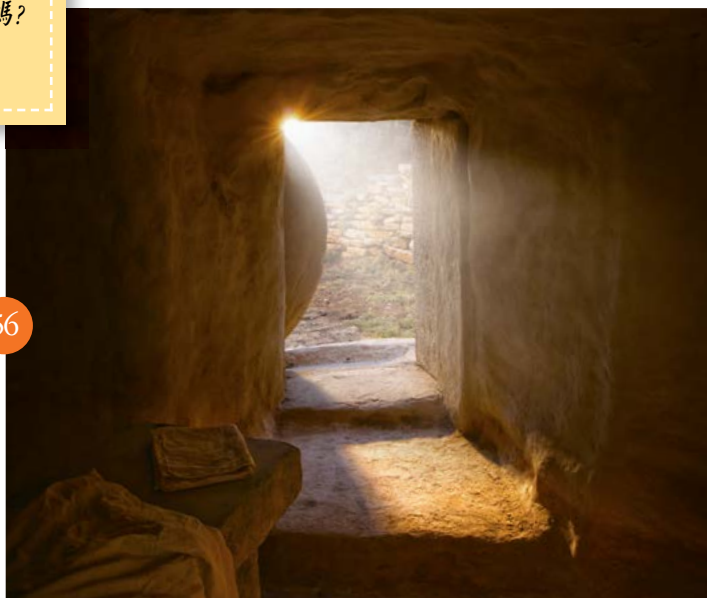




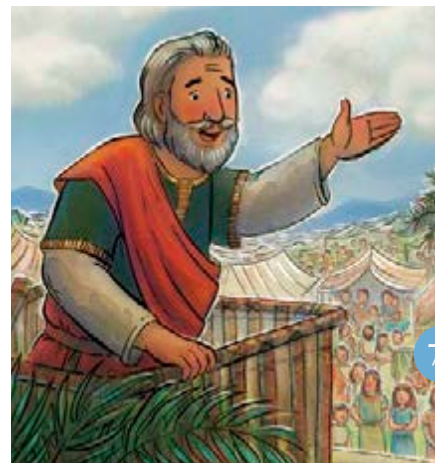
- 46 在福音研究所中感受聖靈**  
 珍尼佛·葛梅茲  
 我終於找到一個地方，讓我在堅持我的標準時，不會感到孤單。



看看你能不能找到隱藏在這期雜誌裡的利阿賀拿。  
 提示：  
 你演奏樂器嗎？



- 48 我們救主的贖罪**  
 羅素·培勒長老  
 救主的榜樣向我們表示伸出援手助人的重要性。
- 52 悔改的八個迷思**  
 有時候悔改是困難的，但明白這些事會有幫助。
- 56 海報：祂克服死亡**
- 57 我感到……**  
 你感到孤單、沮喪、困惑嗎？馬上拿出一張經文卡，獲得透過基督的贖罪而來的確信。
- 61 教會領袖的回答：如何促進合一**  
 亨利·艾寧會長  
 合一帶來喜樂，這三個重要的原則會幫助我們建立合一。
- 62 我們為何要代替死者洗禮**  
 當我們在聖殿裡做洗禮時，慢子的另一邊會發生什麼事？
- 64 我知道我的救贖主活著**  
 姓名保留  
 我的弟弟提醒我，雖然我們的父母不在我們身邊，但我們有基督在我們身邊。



- 66 真正的珍珠**  
 艾美·摩根  
 潔特真的可以離開她的家庭，去學習如何彈鋼琴嗎？
- 68 一顆糖果**  
 布萊德·魏可斯  
 荷西解釋他為什麼不吃咖啡口味的糖果。
- 70 使徒的回答：我如何可以不那麼擔心？**  
 傑佛瑞·賀倫長老
- 71 我們的園地**
- 72 離復活節更進一步**  
 與你的家庭每星期試試這個為期四個星期的活動，一直到復活節。
- 74 摩爾門經的英雄：阿賓納代很勇敢**
- 75 我會閱讀摩爾門經**
- 76 摩爾門經的故事：便雅憫王教導他的人民**
- 79 著色頁：我們聽今日的先知說話**



2016年3月，第3期  
利阿賀拿 13283 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟孫，亨利·艾華，迪特·鄔希鐸

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

編輯：約瑟·希塔提

副編輯：雅各·馬提諾，卡羅·麥康基

顧問：布萊恩·艾希頓，藍道·班尼，奎格·卡登，雪柔·艾斯普林，克里斯·戈登，道格拉斯·何梅茲，賴瑞·勞倫斯，卡羅·史蒂芬

總經理：大衛·華納

營運主管：艾森·沃恩

教會雜誌主管：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：法爾·強生

助理主編：萊恩·卡爾

出版助理：梅根·韋海英

編撰組：布特妮·畢提，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，羅利·傅勒，蓋瑞·葛夫，藍妮·高恩特，吉兒·海金，夏綠蒂·拉克貝，歐蒂·萊維特，米迦勒·莫里斯，莎莉·奧雷克，約書亞·伯凱，珍·賓柏若英，理查·羅慕義，保羅·范登堡，瑪露莎·韋迪森

實習編輯：艾麗西亞·斯坦頓

美術主編：史考特·納德森

美術主管：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德魯斯，曼蒂·貝特利，甘·巴特，多馬·柴德，奈特·加恩斯，科琳·奧格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，馬可·羅賓森，布萊德·提爾，妮可·沃肯霍斯

智慧財產協調員：珂利特·歐尼

出版經理：珍妮·彼得斯

出版組：康妮·布利治，茉莉·博德，凱蒂·鄧吉，布萊恩·蓋奇，丹妮絲·柯比，金妮·尼爾森，蓋爾·瑞弗帝

印刷作業：傑夫·馬丁

印刷主管：奎格·塞威克

發行主管：司提反·柯丁森

翻譯主任：蔡鈺龍

中文出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣305元

美加以外地區的訂閱事宜以及價格，請至store.lds.org查詢，或洽詢當地教會發行中心或支會、分會領袖。

投稿或有任何疑問，請至網站liahona.lds.org線上提交；或以電子郵件寄至：liahona@ldschurch.org；或是來函寄至Liahona, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA。

利阿賀拿(本詞出自摩爾門經，意謂「羅盤」或「導向器」)發行下列語言版本：阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、碧斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、中文、簡體中文、克羅埃西亞文、捷克文、丹麥文、荷蘭文、英文、愛沙尼亞文、斐濟文、芬蘭文、法文、德文、希臘文、匈牙利文、冰島文、印尼文、義大利文、日文、吉里巴斯文、韓文、拉脫維亞文、立陶宛文、馬達加斯加文、馬紹爾文、蒙古文、挪威文、波蘭文、葡萄牙文、羅馬尼亞文、俄文、薩摩亞文、斯洛文尼亞文、西班牙文、斯瓦希里文、瑞典文、塔加羅文、大溪地文、泰文、東加文、烏克蘭文、烏爾都文及越南文(發行期數依語言之不同而有區別)。

Intellectual Reserve, Inc. © 2016 版權所有。美國印行。

利阿賀拿雜誌的文字與圖案可以複製，供教會或家庭作為附帶、非商業用途。美術作品於作者欄內標示限制用途者，均不得複製。若有任何版權問題，請洽詢 Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA；電子信箱：cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

For Readers in the United States and Canada:

March 2016 No. 3. 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 Poste 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.

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

訂閱雜誌 香港地區：+852-2756-5777，地址：香港九龍塘多實街18號。台灣地區：+886-(0)2-2192-4974，地址：台灣10642台北市大安區金華街183巷5號B1。如遇雜誌破損、缺頁，請寄回上述地址更換。

# 家人家庭晚會建議

本期所載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是兩個範例：



「如何促進合一」，第61頁：艾寧會長提醒我們，讚美他人是我們能營造合一的一個方法。你可以透過角色扮演的情境，邀請家庭成員談談他們對其他人的意見，來練習友善地說話。你可以用「你的弟兄好嗎？」或「你喜歡你的主日學教師嗎？」等問題。談談你可以用什麼方法來更加友善地與他人說話和提高家庭的合一。你可以唱「溫和的言語」來結束家人家庭晚會(聖詩選輯，第144首)。

「真正的珍珠」，第66頁：考慮建立一份家庭成員的才能列表。你可以列出家庭成員已發展或希望發展的才能。你也可以討論如何提高和運用這些才能。你可以問：「在我們的家庭、支會或鄰里中，有誰可以因為我們家庭的才能而獲益？」考慮擬定計畫來發展和運用你的才能，像故事中的潔特一樣服務天父。

## 線上提供更多資料

多種語言的利阿賀拿和教會其他出版品均可在網站languages.lds.org取得。欲尋找家人家庭晚會建議、主日學課程資料，以及能與親友分享的內容，請造訪網站lds.org。

## 本期主題

數字代表文章起始頁。

女青年，30，32  
才能，66  
什一奉獻和捐獻，44  
平安，42  
母職，24  
光，36  
合一，61  
安息日，26  
服務，4，16，26，32，36，43  
門徒身分，16  
信心，10，24，45，70  
勇氣，74

祈禱，46  
耶穌基督，4，10，16，24，41，48，56，57，64，72，80  
悔改，52  
神性，7  
探訪教導，43  
救恩計畫，62，80  
復活，10，48，56，62，72，80  
復活節，10，41，56，72  
智慧語，68  
傳道事工，26，68

愛，4，16，24，36  
慈助會，30，32  
經文研讀，4，36  
聖殿事工，36，62  
聖職祝福，45  
福音研究所，46  
寬恕，52  
摩爾門經，74，75，76  
歸信，4，42  
犧牲，66  
贖罪，10，41，48，56，57，80





多馬·孟孫會長

# 「學我的樣式」

**在**耶穌基督後期聖徒教會中，我們所有人都是教師，也是學生。我們的主給我們所有人這項溫柔的邀請：「學我的樣式；這樣你們心裡就必得享安息。」<sup>1</sup>

我邀請所有後期聖徒沉思自己在教導和學習時所付出的心力，而且在這樣做時，仰望救主作我們的嚮導。我們知道這位「由神那裡來作師傅的」<sup>2</sup>不僅只是一位教師。祂教導我們要盡心、盡性、盡力、盡意愛主我們的神，要愛鄰人如同愛自己一樣，祂是萬世師表，是完美生活的典範。

宣告以下這些話的就是祂：「來跟從我。」<sup>3</sup>  
「我已為你們作了榜樣。」<sup>4</sup>

## 你們若不回轉

耶穌教導過一個簡單但意義卻深遠的真理，馬太福音記載，耶穌和祂的門徒從變形山下來後，在加利利停留了一會兒，就前往迦百農，在那裡，門徒進前來，問耶穌說：

「天國裡誰是最大的？」

「耶穌便叫一個小孩子來，使他站在他們當中，

「說：『我實在告訴你們，你們若不回轉，變成小孩子的樣式，斷不得進天國。』」<sup>5</sup>

在教會裡，教導福音的目的並不是把資訊灌輸到神的兒女的腦海裡，不論在家中、教室或在傳道地區，一切的教導都不是在展現父母、教師或傳教士知道多少，也不是僅為了增加對救主和祂的教會的知識。

教導的基本目的，是要幫助天父的兒女回到祂的面前，並與祂共享永生。要做到這一點，教導福音時就必須鼓勵他們每日善盡門徒的本分並遵守神聖的聖約。它的要旨在於啟發個人去思考、去感受，然後採取行動來遵行福音原則。它的目標則是培養對主耶穌基督的信心，進而歸信祂的福音。

使人蒙受祝福、歸信並獲得拯救的教導，就是效法救主榜樣的教導。效法救主榜樣的教師會愛他們所教導的人，並為他們服務。他們以神聖真理的永恆教訓啟發聆聽的人。他們過著值得效法的生活。

## 愛與服務

救主的整個傳道聖工立下了愛鄰人的典範。是的，通常祂所教導的就是祂的愛和服務。讓我記憶最深刻的教師就是像這樣的人，他們認識學生、愛護學生、關心學生；他們尋找迷失的羊，教導了讓我永遠牢記在心的人生課程。





你們要彼此教導國度的教義。

「你們要勤奮地教導，我的恩典必伴隨你們。」<sup>6</sup>

露西·葛琪勤奮地教導，因為她的愛讓她不感到倦怠。

### 給予希望與真理

使徒彼得勸誡：「有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人。」<sup>7</sup>

或許一位教師所能給予的最大希望，就是在耶穌基督福音的真理中所找到的希望。

「你們應當希望什麼呢？」摩爾門問。「看啊，我告訴你們，你們應當希望靠著基督的贖罪和祂復活的大能復活，而得到永生，……這希望要因你們對祂的信心而實現。」<sup>8</sup>

教師們，要提高你們的聲音，為神組的真正本質作見證。要宣告你對摩爾門經的見證，傳達救恩計畫中那些榮耀美好的真理。要使用教會核准的教材，特別是經文，教導耶穌基督復興福音中純正又簡單的真理。記住救主的訓示：「你們

露西·葛琪就是一位這樣的教師，她認識她的每個學生，她一定會去探訪那些星期天沒來或通常都不來的人。我們知道她在乎我們，沒有人會忘記她或她教導的課程。

多年之後，當露西即將走到生命的盡頭時，我去拜訪了

她。我們追憶起許久以前她還是我們教師時的種種情景，聊到班上的每一個同學，討論他們現在在做什麼。她的愛與關懷是持續一生的。

我很喜歡主在教義和聖約裡的一項訓示：

「我也給你們一條誡命，

### 本篇信息的教導

**M** 孫會長邀請我們「沉思自己在教導和學習時所付出的心力，且在這樣做時，仰望救主作我們的嚮導。」不妨與你探訪的人一起查考經文，從耶穌基督教導和學習的方式中

找出些心得。你可以用孟孫會長引用的一些經文作開始，例如馬太福音 11:29，約翰福音 5:30，以及馬可福音 4:2。你可以討論：認識基督如何能幫助自己「與神的能力有分」。



查考聖經，因你們以為內中有永生；給我作見證的就是這經。」<sup>9</sup>

要幫助神的兒女明白今生有哪些事既真實又重要，幫助他們培養力量，選擇那條會讓他們安全地邁向永生的道路。

要教導真理，而聖靈會助你一臂之力。

### 「學我的樣式」

由於耶穌基督對祂的父完全地服從、順從，祂的「智慧和身量，並神和人喜愛祂的心，都一齊增長。」<sup>10</sup> 我們有沒有決心做同樣的事？就像耶穌「獲得恩典加恩典」，<sup>11</sup> 我們在努力學習福音時，必須耐心和持續地尋求神的光與知識。

聆聽是學習的必要元素。為接受教導作準備時，要透過祈禱尋求來自聖靈的啟發和證實。我們沉思，我們祈禱，我們應用福音的教訓，我們尋求父對我們的旨意。<sup>12</sup>

耶穌「用比喻教訓他們許多道理」，<sup>13</sup> 而這些道理需要耳能聽見，眼能看見，心能明白。當我們配稱地生活，就能比較清楚聽到聖靈的低語，祂會「將一切的事指教〔我們〕，並且要叫〔我們〕想起……一切話。」<sup>14</sup>

我們回應主「學我的樣式」這項溫柔的邀請，就能使自己與神的能力有分。因此，讓我們秉持著服從的精神上邁步前進，效法耶穌的榜樣，教導祂要我們教導的事情，學習祂要我們學習的事情。■

註：

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. 馬太福音11：29。     | 8. 摩羅乃書7：41。    |
| 2. 約翰福音3：2。       | 9. 約翰福音5：39。    |
| 3. 路加福音18：22。     | 10. 路加福音2：52。   |
| 4. 尼腓三書18：16。     | 11. 教義和聖約93：12。 |
| 5. 馬太福音18：1-3。    | 12. 見約翰福音5：30。  |
| 6. 教義和聖約88：77-78。 | 13. 馬可福音4：2。    |
| 7. 彼得前書3：15。      | 14. 約翰福音14：26。  |

## 兒童園地

### 認識耶穌基督

**聖**靈會給我們平安的感覺，幫助我們知道耶穌真實存在而且愛我們。把你認識耶穌的一些事情寫出來或畫出來。



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

## 照著神的形像 創造

**神**說：『我們要照著我們的形像、按著我們的樣式造人。』……

「神就照著自己的形像造人，乃是照著祂的形像造男造女」（創世記 1：26-27）。

神是我們的天父，祂照祂的形像創造了我們。關於這項真理，多馬·孟蓀會長說：「我們的天父有耳朵傾聽我們的禱告，有眼睛注視著我們的行為，有嘴巴和我們說話，有一顆體諒及愛人的心。祂的確存在，祂是活著的。我們是祂的兒女，是照著祂的形像造的。我們和祂非常相像。」<sup>1</sup>

「後期聖徒則認為，所有的人徹徹底底都是神的兒女；他們認為，每一個人都有著神聖的起源、天性和潛能。」<sup>2</sup> 每一個人都是「天上父母所心愛的靈體兒女。」<sup>3</sup>

### 想想看

知道「每一個人都是照神的形像造的」如何幫助我們與其他人交往？



「〔先知〕約瑟·斯密也學習到，神渴望祂的兒女都能像祂一樣，獲得同樣的超升。」<sup>4</sup> 正如神說的：「這是我的事工和我的榮耀——促成人的不死和永生」（摩西書 1：39）。

### 其他經文出處

創世記 1:26-27；哥林多前書 3:17；教義和聖約 130:1

註：

1. 多馬·孟蓀，「我知道救主是活著的」，1988年4月，聖徒之聲，第6頁。
2. 福音主題，「成為像神一樣」，[topics.lds.org](http://topics.lds.org)；亦見摩西書 7：31-37。
3. 「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。
4. 福音主題，「成為像神一樣」，[topics.lds.org](http://topics.lds.org)；亦見總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第221頁。

信心，家庭，慈助



### 經文記載

在摩爾門經中，雅列的哥哥想辦法，讓八艘設計用來運載雅列人渡過大水到應許地的平底船能有照明。他「從岩石中熔出十六顆小石子」，祈求神會用祂的手指「觸摸這些石子」，「讓石子能在黑暗中發光。」然後，神「就伸出手來，用祂的手指——觸摸了石子。」幔子從雅列的哥哥眼前除去，「他看見主的手指；主的手指像人的手指。……

「主對他說：你相信我要講的話嗎？」

「他回答說：相信，主啊。」

於是「主就顯現給〔雅列的哥哥〕看」，並說：「你是否看到你是照我自己的形像造的？是的，所有的人人在開始時都是照我自己的形像造的」（見以帖書 3：1-17）。



# 2015年10月總會大會筆記本

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

各位在複習 2015 年 10 月總會大會演講時，可以運用這幾頁的內容（和以後幾期的「總會大會筆記本」）來幫助你研讀和實踐活著的先知、使徒和教會其他領袖近期的教導。



## 救主的贖罪

「我們救主的贖罪不僅僅是保證我們所有的人都會復活而不死，更給了我們機會藉由悔改和洗禮洗淨我們的罪。祂經歷過我們今生所有的軟弱，因此祂的贖罪也提供我們機會，去呼求祂給我們力量，好能背起塵世的重擔。祂知道我們的痛苦，祂隨時都會幫助我們。如同那好撒馬利亞人，

祂發現我們受傷倒在路邊，就會包紮我們的傷處，照顧我們（見路加福音 10：34）。耶穌基督和祂的贖罪所具有的醫治和增添力量的能力，是給所有祈求祂的人的。」

參閱十二使徒定額組達林·鄔克司長老，「因耶穌基督的贖罪而成為堅強」，2015年11月，利阿賀拿，第64頁。

## 先知的應許



## 我們可以選擇相信

「我見證，就算在最困難的時刻，救主都會像在加利利擁擠的街道上對一位焦急的父親說話那樣，對你說：『不要怕，只要信。』」

「我們可以選擇相信。」

「一旦相信，就能開始理解光。」

「我們會發掘真理。」

「我們會找到平安。」

「我們會因為這信仰而永遠不餓也不渴。神所賜的恩典能使我們忠於我們的信仰，讓我們的靈魂充實飽滿，猶如「泉源，直湧到永生」（約翰福音 4：14），體驗真正和持久的喜悅。」

總會會長團第一諮理迪特·鄔希鐸會長，「不要怕，只要信」，2015年11月，利阿賀拿，第79頁。

請 [conference.lds.org](http://conference.lds.org) 閱讀、收看或收聽總會大會演講。2015年10月總會大會筆記本。

## 立下一項家庭座右銘

妮爾·馬利奧姊妹的家庭根據他們對「主的慈悲和大能的知識」，選擇了「事情都會解決的」當作家庭的座右銘。可以在家裡與家人討論救主如何鞏固了你們，然後立下你們家庭的座右銘。（見妮爾·馬利奧，「讓我們的心順從於神」，第31頁。）

事情都會解決的

## 為婦女提供答案

在每一次大會上，先知和使徒都會提供一些受靈啓發的答案，解答教會成員可能會有的問題。查閱2015年11月總會大會專刊或造訪 [conference.lds.org](http://conference.lds.org)，找出這些問題的答案：

- 為什麼遵守聖約的後期聖徒婦女對於本教會而言很重要？——見羅素·納爾遜，「對姊妹們的一項呼籲」，第95頁。
- 為什麼母職是如此神聖且尊貴的責任？——見傑佛瑞·賀倫，「看，你的母親」，第47頁。
- 身為婦女，你在救恩事工中的目標是什麼？——見卡羅·麥康基，「共同為達成正義的偉業而努力」，第12頁。
- 為什麼知道自己具有神聖的特性及目標很重要？——見羅絲瑪莉·魏克森，「發掘內在的神性」，第6頁。



## 你並非已沒有希望

「我們犯了什麼罪，犯了多少罪，都不重要。……

「……重要的是，祂在父面前為我們這樣懇求，……這才是真正重要的事，這才應該是使我們所有人重燃希望，下定決心再接再厲的事，因為祂沒有忘記我們。」

「我見證，當我們為了悔改而謙卑地尋求救主，祂必不會離棄我們，也必不會認為我們已沒有希望，更不會說：『噢！不！怎麼又是你！』祂必不會拒絕我們，因為祂明白遠離罪惡有多困難。祂完全明白這一切。……

「悔改有能力減輕重擔，用希望取代重擔。」

七十員艾倫·海尼長老，「要記住我們信賴的是誰」，2015年11月，利阿賀拿，第122-23頁。

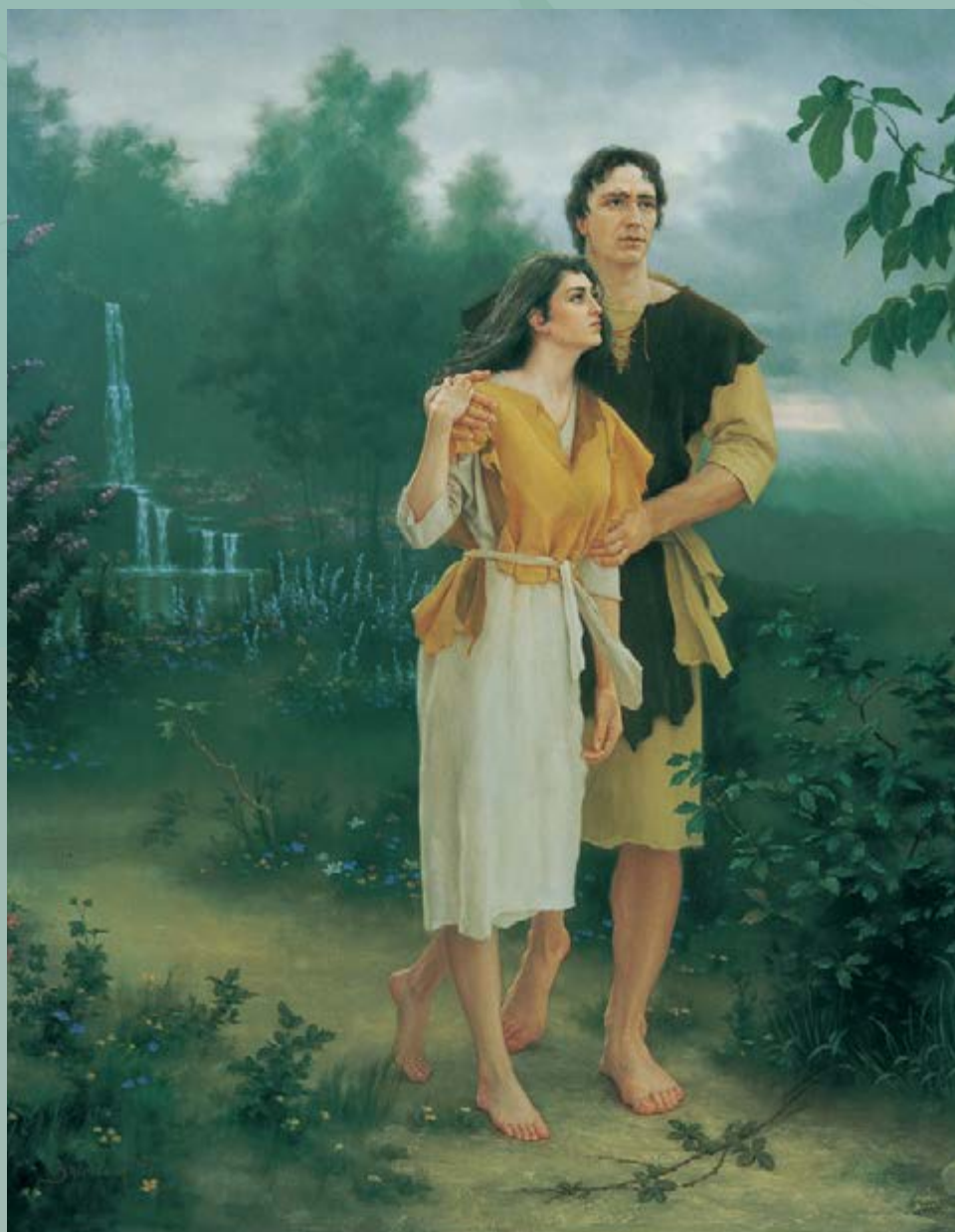






在伊甸園，我們見到所有被創造的事物都處在一種樂園的狀態下——沒有死亡、沒有繁衍，也不會經歷試驗。

亞當和夏娃從不朽和樂園榮耀的狀態淪入在世上受考驗試煉的狀態，這就是所謂的墜落。





布司·麥康基  
長老  
(1915-1985)  
十二使徒定額組

# 神的 三座園子

讓我邀請你們  
與我一起  
對贖罪獲得一份堅定  
而確切的知識。

**聖**靈似乎呼應了我的感覺，那就是我能夠宣講的最重要教義，能夠作的最有力見證，就是主耶穌基督的贖罪犧牲。

主的贖罪是最非凡崇高的事件，從創世以來，之前從未發生過，將來直至無盡的永恆，也不會再發生。

這是至高無上的善行和恩典，唯有神能做到。藉此，父永恆救恩計畫中所有的條件及條款，就能履行。……

講到這些奇妙的事時，我要用自己的話來敘述，雖然你可能認為這些都是經文，或其他先知和使徒已經說過的話。

這件事雖然確實有其他人宣講過，但現在這些話是我自己說的，因為神的聖靈已向我見證此事千真萬確，就如同主最先向我顯明一般。我因此曾經聽到祂的聲音，明白祂的話。……

讓我邀請你們與我一起對贖罪獲得一份堅定而確切的知識。

左：伊甸園，老揚·布呂赫爾繪 © MUSEO THYSSEN-BORNEMISZA/SCALA/ART RESOURCE, NY；樂園，老揚·布呂赫爾繪 © BPK, BERLIN/GEMAELEGALERIE/JÖRG P. ANDERS/ART RESOURCE, NY；離開伊甸園，約瑟·布利奇繪；右：亞當和夏娃被逐出伊甸園，同部圖，蓋瑞·卡普繪；基督在客西馬尼園，同部圖，哈利·安德生繪，復活，復活，哈利·安德生繪



基督的門徒在附近等候，不久就睡著了，耶穌獨自進入客西馬尼園。耶穌「第三次來，對他們說：『現在你們仍然睡覺安歇吧（或作嗎？）！夠了，時候到了。看哪，人子被賣在罪人手裡了』」（馬可福音14：41）。



耶穌在客西馬尼園（上）流出寶血，在髑髏山（下），死在十字架上。祂為世人贖罪，從墜落中救贖我們。



我們要撇開世人的哲學理論，摒棄聰明人的智慧，聆聽聖靈的話語；神已將聖靈賜給我們，祂會指引我們認識所有的真理。

我們必須查考經文，接受它們乃是主的意念、旨意和聲音，也就是神使人獲得救恩的力量。

當我們研讀、沉思和祈禱時，心裡會浮現神的三座園子——伊甸園、客西馬尼園和那空墓所在的墓園，也就是耶穌向抹大拉的馬利亞顯現的地方。

在伊甸園，我們見到所有被創造的事物都處在一種樂園的狀態下——沒有死亡、沒有繁衍，也不會經歷試驗。

我們將會明瞭，這個如今尚未為人所知的創造過程，乃是能夠提供「墜落」的唯一方法。

然後，我們會看見亞當和夏娃，第一個男人和第一個女人，從不死的狀態和樂園的榮耀中淪入塵世，成為最早的血肉之軀。

世上的人將有必死的生命，他們會生育兒女和死亡；也因為違誠，於是有了有一段試煉和考驗的驗證時期。

然後，在客西馬尼園，我們會見到神子救贖世人，解救我們擺脫因墜落所導致的屬世和屬靈的死亡。

最後，在一座空墳前，我們將知道我們的主基督已經掙脫死亡的束縛，永遠戰勝墳墓。

耶穌基督的身體  
被安置在墓園的  
一個墓穴中。





三天後，基督從墓穴裡起來，留下了空墓穴。祂掙脫死亡的束縛，戰勝墳墓而起來——因此完成了完美的贖罪。



在空墓穴中，復活的基督向抹大拉的馬利亞顯現，問她：「婦人，為甚麼哭？」……馬利亞以為是看園的，……就轉過來，用希伯來話對他說：『拉波尼！』（拉波尼就是夫子的意思。）」（約翰福音20：15-16）。

左：他活著，賈門，杜威繪；右：基督向抹大拉的馬利亞顯現，亞歷山大·伊凡諾夫 / 俄羅斯聖彼得堡俄羅斯國家博物館 / SCALAVART RESOURCE, NY  
左下：耶穌喚她，馬利亞，威廉·惠德克繪，教會歷史博物館惠予提供；

因此，創造是爲了墜落；經由墜落，才会有世人和死亡；經由基督，才能帶來不死和永生。

如果沒有那招致死亡的亞當的墜落，就不會有那帶來生命的基督的贖罪。

現在，關於這完美的贖罪，藉由神流出的寶血而成就的——我見證此事確實曾在客西馬尼和各各他發生。對於耶穌基督，我見證祂是活神的兒子，爲世人的罪被釘死在十字架上。祂是我們的主，我們的神，我們的王。我自己確實知道此事，完全不靠任何人。祂是我們的主，我們的神，也是我們的王。這是我自己知道的，沒有依靠任何人。

我是祂的證人之一。不久，我就要親手觸摸祂手上和腳上的釘痕，並用我的淚水浸濕祂的雙足。

而我此時此刻格外確切地知道，祂就是神全能的兒子，是我們的救主及救贖主。除了祂贖罪的寶血以外，沒有其他任何方法可以使人獲得救恩。

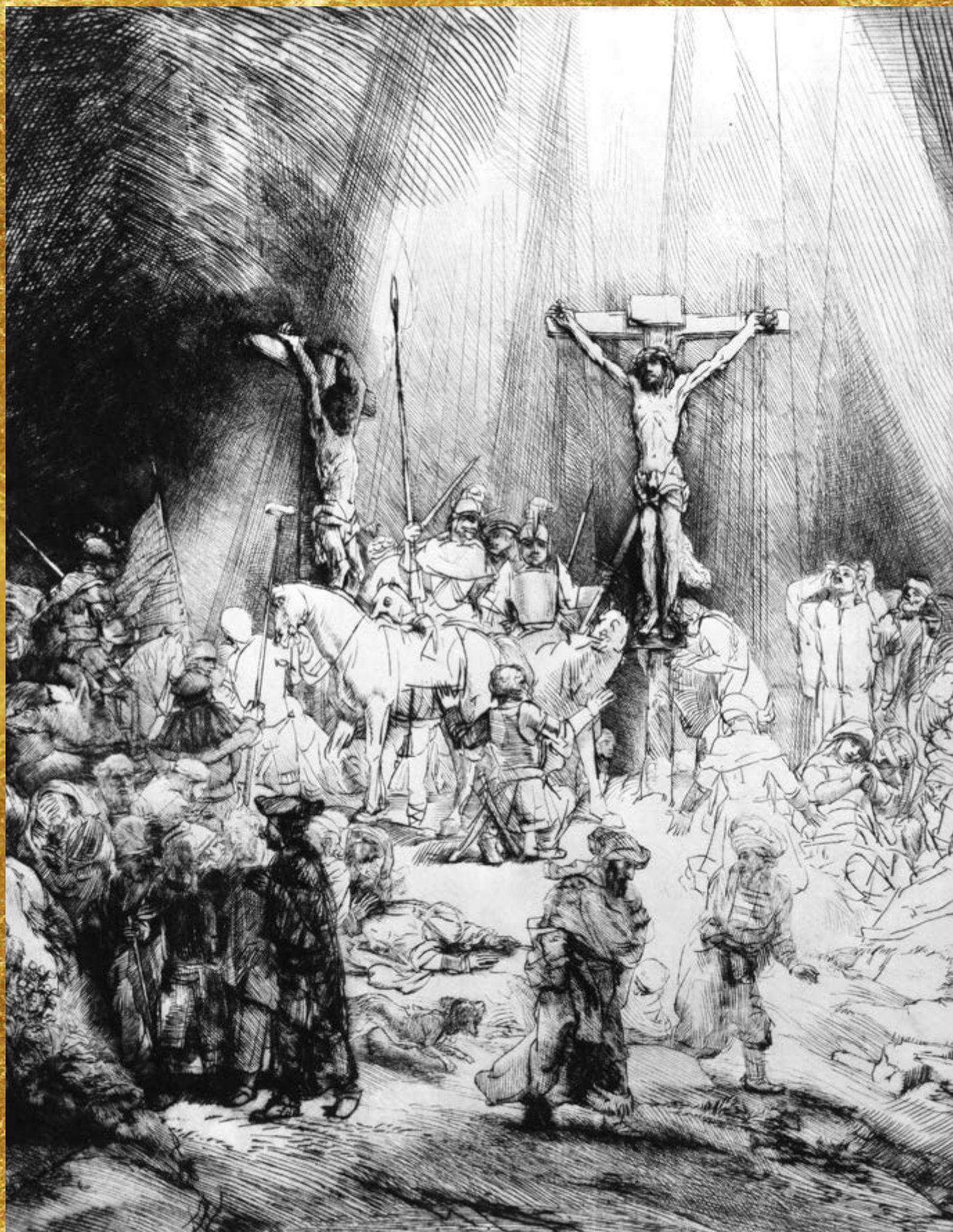
神賜福給所有的人，讓我們可以在光中行走，就像我們的父神在光中一樣，因此，根據那項應許，祂的兒子耶穌基督的寶血會潔淨我們，使我們擺脫一切的罪。■

摘自「客西馬尼園的潔淨力量」，1985年4月大會報告，聖徒之聲，第9-11頁。  
這是麥康基長老在世上最後一次以使徒身分作見證；他於兩週後辭世。

然後耶穌對  
馬利亞說：  
「不要摸我，  
因我還沒有升上  
去見我的父。」  
（約翰福音  
20：17）。











陶德·克理斯多  
長老  
十二使徒定額組

# 得著你的生命

基督藉由捨命，不只拯救了自己的生命，也拯救了  
我們所有人的生命，祂使我們可以用最終將  
歸於無有的塵世生命，來換得永生。

**耶**蘇與祂的使徒一起來到凱撒利亞·腓立比時，問了他們這  
個問題：「你們說我是誰？」（馬太福音 16：15）。彼得虔  
敬有力地回答說：「你是基督，是永生神的兒子。」（馬太  
福音 16：16；亦見馬可福音 8：29；路加福音 9：20）。

讀到這段話讓我感到震撼，說出來也讓我感到震撼。這個神聖  
時刻過後不久，耶穌跟祂的使徒說祂即將死亡和復活，彼得反駁了  
祂。彼得因此受到嚴厲的訓斥，耶穌說他不能配合或不體貼神的意  
思，「只體貼人的意思」（馬太福音 16：21-23；亦見馬可福音 8：  
33）。然後耶穌「對〔祂〕訓誡的人表示更多的愛」（教約 121：  
43），親切地教導彼得和他的弟兄關於背起自己的十字架和喪掉自  
己的生命，才能找到豐富且永恆的生命，而祂本身就是完美的榜樣  
（見馬太福音 16：24-25）。

我想和大家談一談這項看似弔詭的宣告，「得著生命的，將要  
失喪生命；為我失喪生命的，將要得著生命」（馬太福音 10：39；  
亦見馬太福音 10：32-41；16：24-28；馬可福音 8：34-38；路加福  
音 9：23-26；17：33）。這段話教導了一個既有力又意義深遠的教義，  
需要我們去理解和實踐。



有一位頗有見地的教授提出了以下見解：「天怎樣高過地，同樣地，神在你生命當中所做的工也大於你希望訴說的人生故事。祂的生命大於你的計畫、目標或恐懼。爲了拯救你的生命，你必須放下自己的故事，然後，一分鐘接著一分鐘，日復一日，將你的生命交還給祂。」<sup>1</sup>

我越是想到這一點，就越感到驚奇。耶穌在生與死當中，始終如一地把祂的生命交給父，那麼完全地讓祂的生命吞沒在父的旨意中。而撒但的態度和做法就恰恰相反，普遍受到當今這個以自我爲中心的世界所採納。

在前生的會議中，耶穌自願在天父的神聖計畫中擔任救主的角色，祂說：「父啊，願您的旨意得成，願榮耀永遠歸於您」（摩西書 4：2）。另一方面，路西弗則說：「看啊，我在這裡，派遣我，我要作您的兒子，我要救贖全人類，使一個靈魂都不失落，我一定會做；所以把您的榮譽給我」（摩西書 4：1）。

基督命令我們要跟隨祂的這條誠命，就是要我們再次拒絕撒但的模式，並且喪掉我們的生命，來促成真正的生命、真實的生命、神所展望我們每一個人能在高榮國度生活的生命。這樣的生活會造福我們接觸的每一個人，也能使我們成聖。由於我們現在的眼界有限，這樣的生活是超乎我們所能理解的。實際上，「神爲愛祂的人所預備的是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的」（哥林多前書 2：9）。

我真希望我們能有更多耶穌和祂的門徒之間的對話，這樣會很有幫助，能夠提供更多的光來了解爲主喪掉生命而因此得著生命的實際意義。不過當我仔細思量時，我留意到救主提出這項宣

告時前後所說的話，提供了極寶貴的指引。讓我們來思量這三段上下文。

## 天天背起你的十字架

首先是主在說「凡要救自己生命的，必喪掉生命」（馬太福音 16：25）之前所說的話。正如馬太、馬可及路加福音所記載的，耶穌說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我」（馬太福音 16：24）。路加增添了天天一詞，即「就……天天背起他的十字架」（路加福音 9：23）。在約瑟·斯密聖經譯本的馬太福音，主對背起自己的十字架的定義充分闡明了這段話的意義：「而要背起他的十字架，就是要除去一切的不虔敬和各樣世俗的慾望，並遵守我的誠命」（約譯，馬太福音 16：26，經文指南，第 269 頁）。

這項宣告與雅各的宣告一致：「在神我們的父面前，那清潔沒有玷污的虔誠，就是……保守自己不沾染世俗」（聖經雅各書 1：27）。背起自己的十字架，就是在每日的生活中避免一切不潔的事物，並且確實地遵守那兩條最大的誠命——即愛神和愛同胞——即一切其他所有誠命的總綱（見馬太福音 22：37-40）。因此，喪掉我們的生命，選擇主爲我們所預見的更美好生命，其要件之一包括天天背起祂的十字架。

## 在人的面前承認基督

第二段相關的話指出，因救主和福音的緣故喪掉生命卻反而得著生命的意思，還包括願意對外公開自己的門徒身分。「凡在這淫亂罪惡的世代，把我和我的道當作可恥的，人子在他父的榮耀裡，同聖天使降臨的時候，也要把那人當作可

喪掉我們的生命，  
選擇主爲我們所預見的  
更美好生命，其要件之一  
包括天天  
背起祂的十字架。





恥的」（馬可福音 8：38；亦見路加福音 9：26）。

另外在馬太福音中，我們也能找到相關的話：

「凡在人面前認我的，在我天上的父面前也必認他；

「凡在人面前不認我的，在我天上的父面前也必不認他」（馬太福音 10：32-33）。

承認基督而喪掉自己生命的其中一項明顯且嚴肅的意義，就是爲了維護和捍衛自己對基督的信仰而確實喪命。我們從小到大一直都認爲這種極端的要求只適用於歷史書上所讀的殉教者，古代大多數的使徒皆是如此。

但如今我們發現，這種歷史上的情況也在今日真實上演。<sup>2</sup>

我們都不知道未來的情況會如何，但是如果我們當中有人因爲夫子的緣故，必須面臨真正喪掉生命的痛苦經歷時，我相信我們都會展現出相同的勇氣與忠誠。

然而，最常應用救主這條教訓的地方（通常也最難做到），則與我們日常的生活有關，與我們所說的話、所立下的榜樣有關。我們的生活應該是對基督信仰的一種聲明，一言一行都見證我們對祂的信心與忠誠。當我們面對「淫亂罪惡的世代」（馬可福音 8：38），遭到反對祂的人的嘲弄、

**我們的生活應該是對基督信仰的一種聲明，一言一行都見證我們對祂的信心與忠誠。**



歧視或毀謗時，我們一定要堅決捍衛這樣的見證。

關於對祂的忠誠，主在另一個場合說了以下這番不尋常的話：

「你們不要想我來是叫地上太平；我來並不是叫地上太平，乃是叫地上動刀兵。

「因為我來是叫人與父親生疏，女兒與母親生疏，媳婦與婆婆生疏。

「人的仇敵就是自己家裡的人。

「愛父母過於愛我的，不配作我的門徒；愛兒女過於愛我的，不配作我的門徒；

「不背著他的十字架跟從我的，也不配作我的門徒」（馬太福音 10：34-38）。

說祂來不是叫地上太平，而是在地上動刀兵，第一印象看來似乎與經文互相矛盾，經文中記載了基督是

「和平的君」（以賽亞書 9：6），而祂誕生時宣告的是：「在至高之處榮耀歸與神！在地上平安歸與他所喜悅的人」（路加福音 2：14），其他為人所熟悉的話還有「我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們」（約翰福音 14：27）。

「基督的確是來賜平安的——那是信徒與神之間的和諧，人與人之間的和平。但是，基督的到來無可避免的結果是衝突——那是基督與反基督者之間的衝突，光明與黑暗之間的衝突，基督的兒女與魔鬼兒女之間的衝突，這樣的衝突甚至可能會發生在家庭成員之間。」<sup>3</sup>

我相信今天有很多人接受耶穌基督的福音以及與祂訂立聖約時，可能遭到父母與兄弟姊妹們的拒絕和排斥。無論如何，你們對基督超凡的愛需要你們犧牲珍貴的關係，而你們也因此流下很多淚水。但你們的愛不會消滅，你們在祂的十字架下堅定不移，證明你們不因神子為恥。

## 門徒身分的代價

幾年前，有位教會成員與他住在美國俄亥俄州的一位阿米許朋友分享摩爾門經。這位朋友開始閱讀摩爾門經，讀到愛不釋手。他和他的妻子受洗了，後來七個月內另外又有兩對阿米許夫妻歸信受洗，成為教會的成員。他們的子女也在接下來的幾個月內接受了洗禮。

這三個家庭雖然已經捨棄阿米許的信仰，但仍決定留在自己的社區，繼續過阿米許的生活方式。然而，他們卻被其他關係密切的阿米許鄰居「孤

我們可以而且必須彼此相愛，就如耶穌愛我們一樣。正如祂說：「你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」



立」。孤立是指阿米許社區裡沒有人會和他們交談，與他們一起做事、做生意或在任何方面與他們往來。不只是朋友這樣對待他們，他們的家人也都這樣對待他們。

起初，這些阿米許的聖徒感到孤單和受到隔離，因為連他們的子女也被孤立，並被阿米許的學校開除。他們的子女都忍受著被祖父母、表兄弟姊妹，以及附近的鄰居孤立。這幾個阿米許的家庭當中，甚至有些並未接受福音、年紀較長的子女，都不願意與他們的父母說話，或承認他們的父母。這幾個家庭努力從孤立所造成的社交與經濟衝突中恢復過來，這個過程很辛苦，但他們正在獲得成功。

他們的信心還是很堅強，孤立的逆境和對立使他們變得堅定不移。這幾個家庭受洗一年後在聖殿裡印證，並且繼續忠信地在每個星期都參加聖殿教儀。他們藉由接受教儀，以及訂立並遵守聖約而找到力量，他們在自己的教會組織中都是活躍的，並且繼續設法透過仁慈的行為及服務與家人和社區分享福音的光與知識。

的確，加入耶穌基督後期聖徒教會的代價可能會非常高，但是，愛基督勝過愛所有其他的人，甚至勝過我們最親近的家人，這樣的訓誡也適用於在聖約中出生的人。我們當中有許多人是在沒有受到反對情況下成為教會的成員，有些人可能當時還是小孩。我們遭遇到的困難可能是在面對父母、姻親、兄弟姊妹、甚至子女之行為、信仰或選擇上讓我們在主與他們之間無法兩全時，仍然對救主和祂的教會保持忠信不渝。

這不是愛不愛他們的問題，我們可以而且必須彼此相愛，就如耶穌愛我們一樣。正如祂說：「你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認

出你們是我的門徒了」（約翰福音 13：35）。因此，我們雖然還是愛家人，但為了更高層次的愛，某些關係卻可能中斷，甚至在某些情況下，我們再也得不到他們的支持或包容（見馬太福音 10：37）。

實際上，幫助我們所愛的人最好的方法——愛他們最好的方法——就是繼續把救主放在第一位。如果我們因為同情所愛之人所受的痛楚或苦

難而脫離主的道路，我們就會失去可以用來幫助他們的方法。然而，如果我們繼續對基督有堅定的信心，就能得到並且能提供神聖的幫助。

當我們心愛的家人一心想尋求那唯一且持久的幫助時，他們將會知道該信任誰來指引和伴隨他們。同時，有了聖靈恩賜的指引，我們就能持續地施助，減輕不當決定所帶來的痛苦，並在可行的範圍內療傷止痛。否則，我們不能為自己及為我們所愛的人服務。

幫助我們所愛的人  
最好的方法——  
愛他們最好的方法——  
就是繼續把救主  
放在第一位。

## 放棄這世界

為主的緣故喪掉生命的第三個要素可在主的話語中找到：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」（馬太福音 16：26）。就如約瑟·斯密聖經譯本所說：「人若賺得全世界，卻不接受神所按立的人，和賠上自己的生命，並被趕出去，有甚麼益處呢？」（參閱路加福音 9：25）。

為了接受「神所按立的人」而放棄這世界，是違背當今世界的文化，這種說法一點也不為過。我們的周遭（有時候是在我們的內心裡）最常見的優先次序和興趣盡是極度的自私自利：包括渴望受到肯定；堅決自己的權利受到尊重；對金錢、物質及權力的極度渴求；認為應該過



著舒適享樂的生活；想把責任減到最低和避免爲了他人的益處而作出任何的個人犧牲——這樣的情形不勝枚舉。

這並不是說我們不應該追求成功，或甚至不在教育和高尚的職業等有價值的事上追求卓越。這些重要的成就固然值得讚賞，但是如果我們要拯救自己的生命，就必須時時切記，這些成就並不是最終的目的，只是爲了達成更重要目的的途徑而已。懷著對基督的信心，我們不應該將政治、商業、學術和類似形態的成功，視爲界定我們的標準，而要將其視爲使我們能夠爲神及同胞服務的管道。而這樣的服務要先從家中做起，然後盡可能地向外延伸到世界的最大範圍。

個人的發展若能有助於培養基督般的品格，就有價值。在衡量成功方面，我們了解支撐其他所有事物的深奧真理——即我們的生命屬於神我們的天父、屬於我們的救贖主耶穌基督。成功的意思就是過著與祂們的旨意和諧的生活。

相較於自我陶醉的生活，賓塞·甘會長（1895-1985）簡單地說明了一種更卓越的方式：

「爲同胞服務時，不僅我們的作爲能協助別人，也會對自己的問題有新的看法。我們多關懷別人時，就沒有那麼多時間擔憂自己！在服務的奇蹟中存有耶穌的應許，就是透過喪失自己，我們才能找到自己！〔見馬太福音 10：39。〕

「我們不僅透過感謝生活中有神聖指引來『找到』自己，如果越常以合宜的方式爲同胞服務，靈魂還能更加豐盛充實。……爲人服務，生命就變得更具體實在——我們確實更易於『找到』自己，因爲自己還有那麼豐盛的內在可供發掘！」<sup>4</sup>

## 因事奉主而喪掉生命

最近我得知一位年輕成人姊妹決定去全職傳教。她培養出幾乎能與每種宗教、信仰、政治理念與國籍的人交往及建立關係的能力。她擔心每天從早到晚戴著傳教士的名牌可能會成爲一種標記，阻礙她與人建立關係的不凡能力。她在開始傳教的幾個星期後，寫信回家談到一次簡單且有意義的經驗：

「我和李姊妹把藥膏抹在一位年長女士的雙手上，那位女士患了關節炎，我們一人一邊擦抹她的手，當時坐在客廳裡。她不想聽任何說出來的信息，而是要我們唱歌，她喜歡我們唱歌。謝謝你，傳教士的黑色名牌，讓我可以與完全陌生的人有密切的經驗。」

先知約瑟·斯密經由他所蒙受的苦難，學會了在事奉他的夫子朋友時喪掉生命。他曾說：「我給自己立下這規定：只要主吩咐，就去做。」<sup>5</sup>

我認爲，如果我們能夠達到約瑟·斯密弟兄這樣的忠信程度，便會心滿意足了。即使如此，他有好幾個月在密蘇里州利伯地監獄裡被迫受苦，在肉體上受苦，但可能在情緒上和精神上受到更多的苦，因爲當他所愛的妻子、兒女、聖徒們受到虐待和迫害時，他卻無法去幫助他們。他依照啓示和指引帶領他們來到密蘇里州建立錫安。如今，他們卻在冬天被驅離自己的家園並被迫離開該州。

儘管發生這一切事情，在監獄這樣的情況下，他仍撰寫了一封受靈啓發的信給教會，使用最優美和振奮人心的詞句，其中一部分構成了教義和聖約第 121、122 和 123 篇，並在結束

在衡量成功方面，  
我們了解支撐其他所有事物  
的深奧真理——即我們的  
生命屬於神我們的天父、  
屬於我們的救贖主  
耶穌基督。





時寫下這些話：「讓我們高高興興地做一切我們能力範圍內的事；然後願我們以最大的確信站住，看神的救恩，並爲了讓他的臂膀顯露」（教約 123：17）。

喪掉自己生命而拯救自己生命的最偉大例子，當然就是：「我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全」（馬太福音 26：42）。基督藉由捨命，不只拯救了自己的生命，也拯救了我們所有人的生命，祂使我們可以用最終將歸於無有的塵世生命，來換得永生。

救主一生的宗旨是「我常做〔父〕所喜悅的事」（約翰福音 8：29）。

我祈求你們也會以此作爲你們一生的宗旨，如果你們這樣做，必能拯救自己的生命。■

摘自2014年9月14日教會教育機構於楊百翰大學發表的一篇祈禱會講辭：「拯救你的生命」。如欲閱讀全篇講辭，請到[devotionals.lds.org](http://devotionals.lds.org)。

**喪掉自己生命而拯救自己生命的最偉大例子就是：「我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全。」**

註：

1. Adam S. Miller, *Letters to a Young Mormon* (2014), 17–18.
2. See Martin Chulov, "Iraq's Largest Christian Town Abandoned as ISIS Advance Continues," *The Guardian*, Aug. 7, 2014, [theguardian.com](http://theguardian.com).
3. Kenneth Barker, ed., *The NIV Study Bible*, 10th anniversary ed. (1995), 1453.
4. 總會會長的教訓：賓塞·甘（2006），第85頁。
5. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第160頁。



# 經由 母職

## 增進對福音的見解

母職會賦予我們獨特的機會，  
經由聖靈學習主的教義。

凱特·麥基

**當** 過母親的都知道，家裡一旦有了孩子，時間管理上便會有極大的改變。在我重新學習管理自己的時間來照顧四個小孩時，我經歷了令人氣餒的時刻——尤其是在福音研習方面。要安排時間研讀經文並確保那是有意義的研讀是很不容易的。然而幾次經驗下來，我學習到只要我服從並虔誠祈禱，主會以其他方式教導我。

## 我們天上的父母

有一天我在熨衣服時，一歲大的克萊兒開始在嬰兒床上哭了起來。那是午睡時間，所以我知道如果我很快塞個奶嘴給她，她就會再次入睡。那時三歲的露西正在我熨衣服的房間玩耍，我內心交戰了一會兒之後，決定繼續讓熨斗開著，我知道自己只會暫時離開房間一下子。「露西，你看到高腳桌上的那個熨斗了嗎？」我問道。「那非常燙喔。我要去把克萊兒的奶嘴拿給她。我離開後，千萬不要去碰那個熨斗，不然你會受傷。」

我確定露西聽懂後，就很快地離開了房間。片刻之後我回到房間，聽到了椅子後面傳來一陣抽噎聲。

「露西？」我問道。「你在哪裡？」

她沒有回話。

「你還好嗎？你怎麼躲起來了？」

我走到椅子後面，然後坐到地上。露西用雙手摀住臉，扭捏了好幾次都不肯告訴我發生了什麼事，最後她終於開口答道：「媽咪，我碰了你的熨斗了。」

起初我懊惱她沒有聽從我的警告，接著我感到痛心，她在犯下一個小錯後竟躲了起來，不敢見我，生怕失去我的愛與信任。我知道她無力把疼痛除去，只有我能幫她紓緩她燙傷的手指頭。我安慰著露西，帶著她衝到浴室的洗手台減輕她的痛楚時，聖靈在我心中低語說：「當天父的兒女沒有聽從祂的警告，在最需要的時候，又不讓祂來減輕他們的痛苦時，天父的感受就是這樣。」在那一刻，我因為知道這件事，還有因信賴主必樂意教導我，內心感到非常開心。

## 純正的仁愛

幾年後，我蒙召喚在支會擔任慈助會會長團的諮理。我覺得自己能力不足，無法光大此一召喚。我開始去研讀仁愛的原則，並祈求能對我所服務的姊妹培養出更多

基督般的仁愛，但我不太確定這項屬靈的恩賜看起來或感覺起來會是如何。

有一天我在準備午餐時，心中感覺忐忑不安。我第三個女兒安妮正坐在樓梯轉彎平臺處的中央，沉浸在她兩歲小孩的幻想世界中。我看著她傾身向前去拿玩具，結果失去平衡，從樓梯平臺上往下滾了四、五個階梯。我衝向女兒，試著安撫嚎哭的她。我讓她稍為安靜下來後，聽到從廚房餐桌那裡傳來了小小的啜泣聲。我望過去，看到五歲的克萊兒在哭。

「過來這裡，」我說。「怎麼了？」

她跑過來抱緊我和安妮。她說的話正好答覆了我祈禱時對仁愛問題的求問。

她說：「我看到安妮摔下來，然後我看著她，看到她好傷心的樣子，我寧可代替安妮從樓梯上摔下來，也不想看到她摔下來。」

聖靈立刻給了我這個想法：「這就是仁愛了。」

## 在信心中成長

最近，我丈夫在教導孩子摩西的故事。我說：「我認為摩西母親的信心真是了不起！她把摩西帶到河邊，然後祈求天父保佑他平安。你能想像她要付出多大的信心把寶寶交託在天父的手中嗎？」

露西於是問：「媽媽，你的信心也有那麼大嗎？」

這個問題很有深度。我思考了一下，然後分享我成功運用信心倚靠主的幾個經驗。隨後的討論讓我們整個家庭受益良多。她的問題經常在我的腦海浮現。知道我的信心能像摩西的母親一樣鞏固了我。

只要我靠著信心前行，禱告求問，順從地研讀，主會利用我為人母的經驗，經由聖靈教導我祂的教義。儘管為人父母時間有諸多限制，祂還是會經常教導我。■

作者現定居美國愛達荷州。



# 安息日的 祝福

世界各地的聖徒談論他們的生活如何因這特別、  
神聖的一日而蒙受獨特的祝福。

瑪瑞莎·韋迪森  
教會雜誌

**想** 像自己接到了生命中最重要的一項邀請：有機會花一天的時間與耶穌基督相處。你會如何在屬靈和屬世方面為這一天做好準備？你希望這樣的會面能帶來哪些祝福？

主邀請我們每個人撥出一天與祂交流，也就是安息日，祂已祝福這一天成為聖日（見出埃及記 20：11）。你因為守安息日為聖而享有哪些祝福？這裡有世界各地聖徒的一些想法，可能會啟發你獲得自己的想法與靈感。

## 接近神和基督

來自巴西聖保羅的安迪亞·茱利歐姊妹發現，就像我們花時間與世上朋友相處時，彼此的關係就會變得更緊密，當我們透過安息日的崇拜將心思專注於天父，我們與祂的關係就會變得更穩固。

茱利歐姊妹去拜訪不是教會成員的家人時，決定要在星期日早起，試著找到該地區的後期聖徒教堂。她的家人安排了一整天冒險刺激的娛樂活動，但茱利歐姊妹卻在鄰近地區不斷尋找，直到有人向她指出遠方的一座尖塔，讓茱利歐姊妹

得以出席崇拜聚會。她說：「那是我度過最美好的安息日，我強烈感受到天父的愛。我覺得祂很高興自己的兒女服從祂的教導；我也因此獲得對耶穌基督的教會更堅強的見證。」

## 醫治與抒解

十二使徒定額組的羅素·納爾遜會長，談到他還是個年輕醫師時，安息日如何祝福他的生活。「我第一次體會到安息日是可喜樂的，是在許多年前，那時我是個忙碌的外科醫生，我知道安息日成了我個人療癒的一天。每個星期即將結束時，我的雙手因為一再使用肥皂、水和豬鬃刷擦洗而疼痛不已。我也需要在沉重的工作壓力中喘一口氣。那時星期日提供了迫切需要的抒解。」<sup>1</sup>

## 找時間做家譜

不久前，年僅十歲，來自加拿大亞伯達省埃德蒙頓的伊莉莎在聖餐聚會中演講，她談到專注在適合安息日的活動上如何造福了她的生活。由於伊莉莎有時候會在星期日感到無聊，於是她和家人覺得編製索引是個不錯的活動，因此決定試







試。伊莉莎很快就發現她非常喜愛輸入名字及紀錄的工作！她告訴會眾說：「我一開始就停不下來，只希望永遠不停地做下去。」

伊莉莎的曾祖母聽說她喜歡做家譜，於是就教她如何為線上家譜樹加入故事和照片。「真的很好玩，我很喜歡！」伊莉莎說。「做家譜事工時，我可以感受到以來加的靈。這是一種美好的感覺。」

### 提升靈魂

總會初級會會長團第一諮理雪柔·艾斯普林姊妹，為安息日領受聖餐所得到的祝福作見證。「領受聖餐時，我有時會在腦海中描繪一幅

圖畫，內容是復活的救主張開雙臂，就好像祂已準備好要給我們祂慈愛的擁抱。我很喜愛這幅圖畫。在主理聖餐的時候，只要我想到這幅畫，我的靈魂就獲得振奮，我彷彿可以聽到救主說：『看啊，我慈悲的臂膀已伸向你們，凡願意來的，我必接納他；那些歸向我的人有福了』（尼腓三書 9：13-14）。」<sup>2</sup>

### 服務的機會

十二使徒定額組的多馬·貝利長老（1922-2015）教導，我們需要在星期日休息不工作的原因之一，是因為工作會讓我們「沒有機會為他人服務。」<sup>3</sup>

佐菘·阿迪傑姊妹漸漸愛上在安息日服務他人，這是在迦納克彭分會的成長過程中學到的一件事。她在暑假期間從住宿學校放假回家時，會和其他青少年一起去拜訪好一陣子沒見到的分會成員。阿迪傑姊妹說：「這是一種犧牲，因為在聚會結束後，我們多半都覺得很餓，我們離家也很遠，沒有時間吃飯後再集合。」但這樣的犧牲非常值得，因為他們可以和分會裡的成員一同祈禱和唱聖詩，並邀請他們參加教會聚會和活動。其中一位青少年也主動提出下個星期日要陪他們一起走路到教會。

阿迪傑姊妹說：「這個行動把我們緊密地連結在一起。當我們決定走出去，在安息日奉獻出幾個小時帶回我們迷失的朋友之後，我們當中有些人到現在還維持穩固的友誼。」

## 傳道機會

在今日的世界，讓星期日成為神聖的一天確實會讓我們與眾不同——當別人注意到我們每週不同的生活常規，就會讓我們有機會以自然的方式分享福音。戴維斯家庭住在格瑞那達島時，他們的小女兒艾德蕾就有這樣的經驗。艾德蕾的母親，麥肯姿·戴維斯姊妹解釋說：「艾德蕾所有的朋友都不是本教會的成員，雖然他們許多人相信神，但星期日對他們來說，只不過是週末的一天而已。」

幾個月前，艾德蕾受邀在星期日參加一場在電影院舉辦的慶生會。她的家庭決定不去看電影或參加派對，但會把禮物送到。戴維斯姊妹說：「因為我們只是順道表達祝福之意，所以能用友善、公開的方式，與他們分享我們的信仰，及對安息日的看法。我的小女兒已經開始分享福音，這讓我很快樂。」

## 受保護不為世俗沾染

教義和聖約 59：9 載明：「為了更完全地保守自己不為世俗所玷污，你要在我的聖日到祈禱

之家獻上你的聖餐。」近代的先知和使徒教導我們要保守自己「不為世俗所玷污」；這是一項邀請，同時也是一項應許的祝福，兩者相輔相成。

如同總會會長團第二諮理雅各·博士德會長（1920-2007）所教導的，只要我們在安息日避免世俗的干擾，就會蒙福受到保護，不致沉迷於屬世的事物。「在現今這個物慾橫流的社會，的確有個萬全的方式能保護我們及子女免受此橫流的侵擾。令人驚奇的是，該保護之道就在於守安息日。」<sup>4</sup>

## 家庭的珍貴時光

美國猶他州百翰市的奧申家庭發現，即使在安息日的某個方面做小小的改變，都能帶來偉大的祝福。他們在安息日不看一般電視節目，只看教會製作的媒體內容。他們發現和子女一起觀看聖經影片（見 BibleVideos.org）能邀來聖靈，也會促使孩子提出問題，讓家人進行良好的討論。

蕾西·奧申姊妹說：「在安息日不看電視，讓我大大地轉移了焦點。我們可能會覺得星期有許多規定，但我認為安息日在服務和仁愛方面是沒有限制的。如果我們選擇這麼做，安息日就可以幫助我們重新獲得力量面對下一週屬世的挑戰。」

主在經文中教導我們「當記念安息日，守為聖日」（出埃及記 20：8）。當我們了解安息日是獲取屬靈祝福的寶貴機會，那些話語就成了祂的一項邀請。我們會如何回應？神為我們和我們的家庭預備了哪些應許？■

### 註：

1. 羅素·納爾遜，「安息日是可喜樂的」，2015年5月，利阿賀拿，第129頁。
2. 雪柔·艾斯普林，「聖餐——更新我們的靈魂」，2014年11月，利阿賀拿，第13頁。
3. 多馬·貝利，「安息日和聖餐」，2011年5月，利阿賀拿，第9頁。
4. 雅各·博士德，「主的日子」，1992年1月，聖徒之聲，第35頁。



# 相似度 大於 差異度

當女青年晉升到慈助會，  
得到慈助會姊妹的歡迎時，  
她們雙方很快會發現彼此有著  
很多共通點。

在一個女青年及慈助會的聯合活動中，  
18歲的月桂組成員及81歲的婦女都獲  
邀請討論她們的第一次約會。「她們  
驚喜地發現這相隔幾十年的約會，有著許多的  
相似之處。」<sup>1</sup>她們發現彼此之間共同點比她  
們原先所想的還要多很多。

從女青年跨入慈助會似乎時常令人怯步，有  
時甚至感覺很可怕。身為一位女青年，妳可能會  
問：「我與這些年齡較大的婦女有何共通之處？  
慈助會中有我一席之地嗎？」<sup>2</sup>

這些問題的答案絕對是「有」！正如上述故  
事的兩位婦女一樣，你可能會發現你們之間的共  
同點比你所想的還要更多。慈助會中的確「有」  
你的一席之地。但是正如人生所有的發展一樣，  
我們需要攜手合作，才能成功地從一個階段跨到  
另一個階段。



## 女青年



邦妮·奧斯卡森  
總會女青年會長

我應許你們這些女青年，當你付出努力了解你支會的姊妹，你們將會祝福彼此的生活。要全心投入，也讓大家知道你已經準備好在世界上歷史最悠久、規模最大的婦女組織當個活躍的成員。你們是後期救恩事工中不可或缺的一份子，而身為天父遵守聖約的女兒，你已準備好要善盡其責，建立神在世上的國度。準備好自己體驗美好的事物。

### 18歲的月桂組成員可以做什麼？

當你環顧慈助會教室裡各年齡層的姊妹，問問自己這個問題：「我可以向這些了不起的婦女學習什麼？」當你敞開心房，你會訝異於你和這些比你年長的姊妹們將會建立的友誼，她們有許多經驗和智慧可以與你分享。

### 女青年領袖可以做什麼？

你們在慈助會保持活躍的態度，會深深影響你們班級的女青年對慈助會的感受。你們可以分享個人蒙受祝福的經驗，或是透過參與慈助會祝福他人生活的經驗。你們應鼓勵並協助18歲的月桂組成員，在晉升慈助會時滿懷喜悅。

註：

1. See Carole L. Clark, "Knit Together in Love," *Ensign*, Oct. 1993, 25.
2. 見邦妮·奧斯卡森，「幫助女青年欣然進入慈助會」，2014年8月20日，教會新聞。
3. 引述自露西·麥克·斯密，*我國度中的女兒：慈助會的歷史與事工*（2011），第25頁。

## 慈助會



琳達·柏頓  
總會慈助會會長

慈助會姊妹要如何協助指導「新姊妹」成功勝任我們在救恩事工中的必要角色呢？你們可以幫助她們明白，她們是神國度中神聖事工的重要一環。分享我國度中的女兒這本書或線上連結，這有助於闡述我們在慈助會的神聖事工。

當我們爲了永生的祝福一起作準備時，你們可以互相扶持並對彼此敞開心胸。你們可以擴大自己的圈子，將女青年納入其中。如此一來，你們就是在實現露西·麥克·斯密對首批慈助會姊妹的願望了：「我們必須彼此珍惜、彼此看顧、彼此安慰，並且接受教導，使我們都能在天國中一同坐席。」<sup>3</sup>

### 慈助會領袖及姊妹可以做什麼？

要知道這群女青年各有各的才能與恩賜，並渴望與人分享這些才能和恩賜。當這群女青年進入慈助會時，要確使她們身旁有個朋友與她們同坐。給她們機會，她們就能爲慈助會注入熱情的火花。要意識到不只是你們能給這些年輕姊妹深遠的影響，她們也同樣能爲你們樹立慈愛的榜樣。你們在教導慈助會課程時，要確使教導的內容涵蓋各個年齡群組的情況——不要只針對母親授課你們甚至可以給女青年機會，讓她們在慈助會授課。在探訪教導和其他服務的機會上，不妨試著把年輕的姊妹和年長的姊妹搭配在一起。你們可以成爲一項祝福，幫助她們消除年齡上的隔閡。■



# 晉升

到慈助會

去年，總會女青年會長邦妮·奧斯卡森姊妹和總會慈助會會長琳達·柏頓姊妹，於她們的教會臉書頁面上發布了一項邀請。她們請求女青年及慈助會姊妹們，以及女青年的父母、領袖和教師協助女青年，分享她們從女青年晉升到慈助會時的個人經驗。這兩位會長收到來自世界各地的回應。

許多女青年對於身邊有堅強的婦女表達興奮之情，有些則態度有所保留。

以下是一些讓女青年更順利輕鬆地晉升到慈助會的意見。這些意見分為兩類：（1）我們可以在女青年組織裡做些什麼？以及（2）我們可以在慈助會中做些什麼？





## 在女青年組織裡

### 1. 出席慈助會開會儀式。

許多慈助會領袖會邀請女青年每月出席一次慈助會的開會儀式，並偶爾邀請月桂組成員來上慈助會的課程。

一位慈助會領袖姬兒分享了她支會的做法。她寫道：「我們邀請女青年在慈助會聚會前坐在一位慈助會姊妹身旁，然後問一些跟她生活有關的事。這樣做有助於女青年看到慈助會姊妹跟她們並非那麼不同。」

### 2. 在社交場合互相認識對方。

一位女青年拉結寫道：「我清楚記得有次在一個喪禮午宴上幫忙洗碗，我和其他在廚房的姊妹一起聊天說笑，這讓我覺得好像是她們中的一分子。她們表達了對我的信賴。那對我來說是相當重要的一刻。」

一位慈助會姊妹百加主動去認識女青年。她寫道：「我利用社群媒體去和年輕人做朋友，慢慢去認識他們喜愛的事物。最後，我們就成爲朋友了。」

### 3. 向喜愛慈助會的婦女學習。

布里特瑪莉寫道：「我在瑞典斯德哥爾摩以外的一個小鎮長大。家母是單親媽媽。我和母親受洗的那年，我將近 13 歲。母親出席慈助會晚間的活動時，都會帶我一塊去，這樣我才不會一個人在家。等我終於滿 18 歲時，我已認識並深愛每一位姊妹。」

寶拉寫道：「我在 14 歲歸信時就努力去爲寡婦、單親媽媽，以及較不活躍的姊妹服務。不久她們便邀請我到她們家參與家庭活動。所以我剛進慈助會的第一個星期天時，覺得整間教室裡的姊妹都像是我的母親。」

琳賽寫道：「我的母親、外婆及阿姨們都藉著榜樣分享她們的見證，也會邀我一起參與她們的服務活動。我迫不及待要正式加入慈助會，兩者之間的轉換一點也不突兀，我覺得自己一直去的地方就是慈助會。」

### 4. 樹立榜樣。

艾蜜莉說道：「我超級興奮要去慈助會的。我想部份原因是由於我一直感到與女青年領袖關係密切。她們非常尊重我。我毫不猶豫地加入慈助會的姊妹之中，因爲我估計她們會和女青年領袖一樣，事實也的確如此。」

瑪瑞莎寫道：「我真希望女青年領袖能多向我提及慈助會的事，以及那當中存在的愛和姊妹情誼。」

泰莎寫道：「領袖們對女青年如何看待慈助會整體有著極大的影響力，我認爲女青年領袖鼓勵女青年進入慈助會，以及慈助會姊妹表示歡迎是相當重要的。」

娥曼達寫道：「真希望我的女青年領袖沒有把慈助會說得很無聊。因爲她這麼說了，我到慈助會時就覺得很無聊。」



## 在慈助會裡

### 5. 讓過渡期不只是一次性的事件。

許多慈助會會長會在女青年第一次出席慈助會時，會做些特別的事來歡迎她們，不過從一些意見反應看出，領袖們也意識到晉升到慈助會是一項持續進行的過程。

巴西的慈助會領袖拉奎兒分享她們會長團所做的事：

「(1) 我們會在女青年來慈助會的第一個星期天給每位女青年一份見面禮。這樣的時刻總是歡樂的。(2) 我們會長團會為她們做一些訓練，讓她們知道有需要時可以來找我們。」

(3) 我們建議這些剛晉升的女青年不要馬上被召喚到初級會或女青年去。」

### 6. 讓課程適用於所有姊妹。

克莉斯蒂寫道：「在我成長的過程中一直跟母親有深入的福音對話，而我發現慈助會裡的對話跟那些對話通常很接近。」

姬蓮寫道：「我一直渴求屬靈的見解，獲得的時候總是很感激。」

瑪瑞莎寫道：「我很難對課程以及年紀似乎比我大很多的姊妹產生共鳴。」

艾蜜莉寫道：「我很興奮能聽到婦女們跟我分享她們對今生目的的看法和觀點，那是我尚未見識過的。」

### 7. 星期天與朋友同坐。

一位女青年蕾西寫道：「我沒有家庭成員和我坐在一起。能有姊妹對我說句問候





的話，或和我坐在一起，對我而言意義非凡。」

慈助會姊妹凱莉的話很中肯。她寫道：「假如一個人覺得不受歡迎，就很難會繼續來參加聚會。」

很遺憾，妮基就是一位感到不自在的姊妹。她寫的內容提醒了我們，我們總是可以再多做一些事。「像我的情況，有些人已變得不活躍了。慈助會需要成爲一個不分年齡、不論身分或做過什麼事，都能接納彼此的地方。」

克莉絲朵在她第一次來慈助會時哭了。她寫道：「我之前的女青年領袖用手臂摟著我，並邀我與她同坐。我和那些妻子們、母親們和祖母們同在一起。我分享我的感受，她們都聆聽。我第一次感受到身爲這群努力成爲更像基督的婦女中的一員的力量。我覺得自己非常蒙福，能成爲這遍及全球組織的一員。」

## 8. 給女青年服務的機會。

艾美寫道：「我獲邀在我們星期日的聚會司琴。知道她們需要我，這有助於我與姊妹們建立關係。就像戈登·興格萊會長（1910-2008）所說的，教會的新成員需要有朋友、有

指派工作，並且以神美好的話滋養著（見「尋找羊、餵養羊」，1999年7月，利阿賀拿，第114頁）。我同樣也需要這些。」

一位慈助會的新姊妹凱特寫道：「我蒙召喚擔任教師後，我學習到自己在慈助會扮演著一個很重要的角色。我獲益良多。我還未婚，但我感覺自己已準備好迎接婚姻和母職，感謝慈助會。」

女青年夏綠蒂採取主動。她寫道：「我尋找服務的機會，因爲我鮮少有機會出席星期天的慈助會聚會。然而，服務的機會隨處可見，並教導了我慈助會的意義。」

## 9. 要知道你受到歡迎，並且被需要。

布魯克寫道：「我支會的女青年會問我們問題，她們很想知道什麼對我們來說是重要的，這點深深地影響了我。我體會到即使這些婦女和我有著不同的人生經歷，我們仍然有著共同的基本願望、夢想和恐懼。」

可是，蘿萍卻很難適應。她寫道：「我是新來的，慈助會裡沒有人和我同齡。剛開始時我感覺自己並不屬於這裡。」不過蘿萍繼續和母親一同出席。「漸漸地，我開始認識那些婦女，

也愛上慈助會和探訪教導。」

底波拉寫道：「當慈助會會長邦妮請我協助她打掃一位姊妹的公寓時，我知道我是慈助會的姊妹。那位姊妹生活貧困，然後有天突然猝死離世。當我們輕手輕腳地收拾她困苦一生的遺物時，我們無意中翻到這位姊妹的婚紗照。她身穿白色緞面的婚紗，閃亮動人的眼睛，襯著她褐色的頭髮，笑容可掬地望著我們。邦妮靜靜地說：『這會是我們記得她的模樣。』剎那間，我對一位我在今生從未見過的姊妹生起了一股親愛的感覺。我們是慈助會的姊妹。我和邦妮帶著淚水和擁抱結束那一天。」

讓我們成爲真正的「姊妹圈子」，就如同十二使徒定額組會長培道·潘會長（1924-2015）曾溫柔地如此稱呼慈助會的姊妹。讓我們以我們的共同之處爲基礎。從女青年晉升到慈助會是神要祂女兒成長和發展的道路。是的，正如慈助會的座右銘所言：「愛是永不止息」（見哥林多前書13：8）。■





賴瑞·勞倫斯  
長老  
七十員

# 完全之日的 光

成功通過塵世生命考驗的秘訣，  
就是竭盡所能地累積更多的光。

**如**果你得知你的人生成功與否有賴於你在今生獲得多少的光，是否會大吃一驚？成功，與你賺多少錢、贏多少面獎牌、獲得多少名氣都無關，得到光，才是我們存在的真正目的。

我們的身體攝取到有營養的食物時，就會長大健壯；我們的靈接受到光時，也會越來越明亮。「神就是光，在祂毫無黑暗」（約翰一書 1：5）。我們在天上的父曾經也是血肉之軀，後來才逐漸進步，直到成為擁有完全的光的人。祂希望你我也能如此，因為完全的光意謂著完全的快樂。

我們的天父非常愛我們，所以在我們離開前生來到這世上時，賜給了我們每一人一份臨別的禮物，即基督的光，也就是我們的良知。正如經文所說的：「靈把光給每個來到世界的人」（教約 84：46）。

天父最大的願望，就是要我們跟隨這份與生俱來的光，這樣我們才能接受到更多的光。只要我們繼續跟隨父發出的光，我們就能接受到更多的光，變得更像祂一樣。





## 我們能得到更多的光，只要我們：

- 愛人。
- 研讀經文。
- 遵守誡命。
- 聽從聖靈。
- 在聖殿服務。

除了與生俱來的光，聖靈的恩賜能帶給我們極大的好處，它是我們今生所能接受到的最大恩賜之一，因為它會帶來更多獲得光和真理的機會。若無聖靈，我們就像一個拿著手電筒作為引路、緩步回家的人。我們接受耶穌基督的福音並受洗後，會獲賜一盞探照燈和一位熟知方向的嚮導。此時我們就可以走得更快，並且在我們回家的路上看清方向。

### 在光中進步

「凡屬神的就是光；那接受光又繼續在神裡面的，接受更多的光；那光越來越亮，直到完全的日子」（教約 50：24）。

這段經文完美摘要了我們今生

的目的。永恆進步的意思就是指在光中進步。當我們的靈變得越來越明亮時，我們就是在朝著那「完全的日子」前進，直到我們變得像神一樣，與神同住。

下次參加聖殿恩道門教儀時，不妨思考一下這個「光的概念」。開始時你處在一昏暗的室內，隨著你的知識增加，室內變得越來越亮，最後你的光之旅程會帶你進入榮耀的高榮室。我們在聖殿的經驗象徵著我們今生的旅程。萬事會變得越來越亮，直到我們最後重新進入主的面前。

每一位已經復活的高榮人物都擁有極亮的光，那是他們的一個屬性。當年天使摩羅乃在約瑟的房間向他顯現時，這位年輕的先知觀察到天使的「面容確如閃電一般」

（約瑟·斯密——歷史 1：

32）。馬太也用了同樣的詞來形容站在主墳墓旁的天使，他記載他們的「像貌如同閃電」（馬太福音 28：3〔亦見約瑟·斯密譯本，馬太福音 28：3，英文註腳 a〕）。

當我們每個人復活的時間到來時，主要如何決定我們要接受低榮的身體、中榮的身體，還是高榮的身體呢？答案可能比你所想的更簡單。假如我們的靈累積足夠高榮的光，我們就會在復活時獲得高榮的身體。假如累積的光只符合中榮或低榮身



體的資格，那就是我們復活時獲得的榮耀。

教義和聖約解釋道：

「你們的榮耀將是那使你們的身體復甦的榮耀。

「你們凡藉著部分高榮榮耀復甦的，以後將



獲得同樣的榮耀，直到獲得全部」（教約 88：28-29）。

只要我們持守在這窄而小的路上，努力地遵守誠命並改進自己，我們就是在累積光。但當我們偏離了這條路、違反了誠命時，會發生什麼事？我們的光又會如何？

經文清楚地說明這點：「凡不悔改的，即使他已得到的光，也必被取走」（教約 1：33）。換言之，有些人會得到光，有些人會失去光。每當我們不服從真理時，撒但就有能力取走光（見教約 93：39）。

問題的重點是：我們如何得到更多的光，並讓那光在我們裡面「越來越亮」？我要在此建議五個方法。

## 愛人

得到光的最佳方法之一就是學習像天父那樣去愛人。我們稱這樣的愛為仁愛。摩爾門勸告我們要「全心全力向父祈求，好使你們滿懷父賜給祂兒子耶穌基督的真正信徒的這種愛」（摩羅乃書 7：48）。愛會迅速地將更多的光注入我們的靈裡；紛爭和嫉妒則會取走光。

記住，第一條誠命是要盡心、盡性、盡意地愛主（見馬太福音 22：37-38）。愛神以及把神放在生活中的首位會帶來莫大的酬賞。耶穌曾教導，「如果你們的眼睛專注於我的榮耀，你們全身必充滿光明」（教約 88：67）。

第二條誠命則是愛人如己（見馬太福音 22：39）。這可能更難做到，因為我們的鄰人都不完全。學習去愛人的真正祕訣是去為人服務。這正是我們的孩子即使離完美還那麼遙遠，我們還是能很自然地去愛他們的原因。

服務越多就越有愛心，越去愛就會得到更多的光。傳教士——不管是年長的或年輕的——他們周遭都會散發出一股光芒，讓其他人清楚看到。全部時間的服務會以許多屬靈的光作為酬賞。

## 研讀經文

學習真理是沒有捷徑的。你需要投資時間在研讀經文及先知的教訓上。如果你想獲得屬靈的增長，就得每天讓你的靈飽享神的話。根據教義和聖約，真理就是光的另一名稱（見教約 84：45）。

每天打開經文研讀前，要祈求能學習到新的事物，把光加添到你的靈裡，接著再尋找新的見



解和理解力。此外亦要問自己：「我要如何把讀到的這些事應用在我的生活中呢？」假如你想得到更多的光，就必須願意投資一些時間。

能將光注入我們靈裡的另一個光源是去熟背經文。十二使徒定額組的李察·司考德長老（1928-2015）說過「經文如微小的光束般〔能〕



照亮啓迪我們的心智」，也說過「熟背經文能帶來偉大的力量。」<sup>1</sup> 熟背經文會成爲你送給自己的禮物，這是一份能帶來更多光的禮物。

### 遵守誠命

當你發現經文裡的誠命時，就要去做。例如，假如你讀到神勸告你要「早睡」「早起」時（教約 88：124），你最好服從。假如你在讀教義和聖約時看到這條誠命「不可說鄰人的壞話」（教約 42：27），那麼你最好從現在起就留意自己說的話。學習真理時，必須加以應用，才能累積光。

得到光卻不去運用，可能就會失去光。

### 聽從聖靈

聽從聖靈是多馬·孟蓀會長得到那麼多光的一個方法。他學習到要服從那臨到他的聖靈提示和靈感。經文教導：「每個聽靈聲音的人都歸向神」（教約 84：47）。

如果你期待聖靈的提示，那提示就會來到。假如你按照提示行動，就會得到更多提示。假如聖靈要你去去做一件困難的事（如戒掉一個惡習），只要你聽從，靈性就會突飛猛進，體會到大量的光傾注在身上。

### 在聖殿中服務

當我們思考主的聖殿時，自然而然會想到光。例如，思考一下 1836 年嘉德蘭聖殿奉獻時，先知約瑟·斯密所寫的這段話：「附近的人一起跑來（因聽到裡面有一種不尋常的聲音，並看到像火柱一樣的亮光停在聖殿上方）。」<sup>2</sup>

人們可從聖殿服務中得到非常多的光和真理，因此聖殿可稱爲主的大學。聖殿的光對你靈的好處，甚於陽光對你身體的好處。假如你能經常沉浸在這種天上的光中，就能稱自己是有福的。

### 成爲一道光

每一座聖殿、每一座教堂、每一個傳道部、每一個後期聖徒的家，以及每一位教會成員都應該成爲世人的光。彼得曾提醒當時的聖徒，神已「召你們出黑暗入奇妙光明」（彼得前書 2：9）。

我祈求我們終其一生都能竭盡所能地累積更多的光到我們的靈裡。我見證，這樣做就是成功通過塵世生命考驗的秘訣，我也見證遵從以上這些建議就能得到光。■

註：

1. 李察·司考德，「經文的力量」，2011年11月，利阿賀拿，第6頁。
2. 引述自約瑟·斯密，*History of the Church*, 2:428.

# 無罪之人

詞：大衛·勞森 (David B. Larsen)

曲：珍妮·貝利 (Janice Kapp Perry)

熱情地

1. 無 罪 純 潔 神 聖 之 人 唯 他 能 行 此 事， 神  
 2. 無 罪 純 潔 神 聖 之 人 唯 他 能 行 此 事， 神  
 3. 無 罪 純 潔 神 聖 之 人 唯 他 能 行 此 事， 神  
 4. 無 罪 純 潔 神 聖 之 人 唯 他 能 行 此 事， 神

的 兒 子 親 自 面 對 這 永 恆 的 眞 理： 若  
 初 受 賜 之 前 就 己 順 從 神 所 付 復 的 贖 出 意 價 墓 唯 他 在

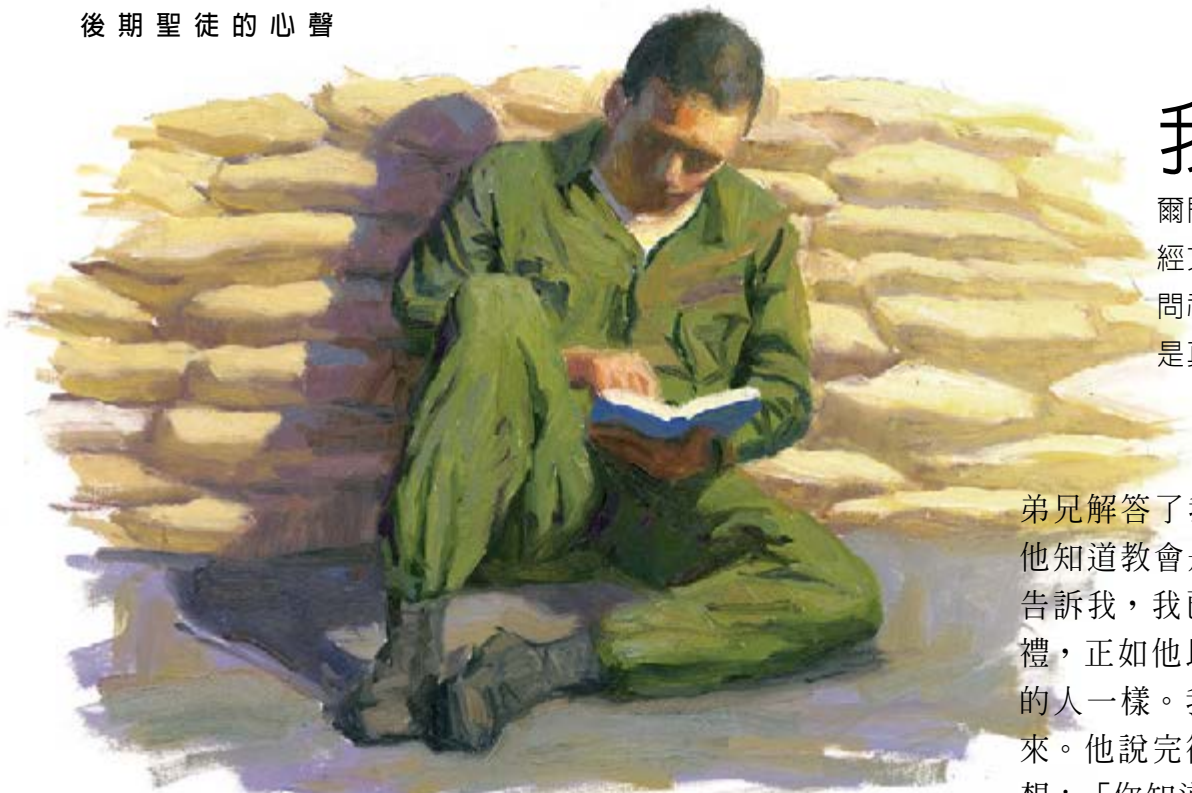
無 偉 大 贖 罪 恩 賜， 人 類 都 會 迷 失； 若  
 有 慈 他 純 潔 獻 甚 祭 整 克 仍 如 罪 惡 終 死 亡 價 開 無 他 頌

無 罪 靈 揚 他 寶 離 他 爲 血 開 戰 罪 贖 了 勝 惡 回 十 犧 牲 我 字 字 架 架 神 全 將 榮 工 人 無 耀 就 類 一 走 歸 都 人 出 無 蒙 失 墳 有 福 落 墓。

靈感來自 2015 年 4 月總會大會，傑佛瑞·賀倫長老的演講「何等完全，何等寬仁」。

© 2016 大衛·勞森及珍妮·貝利。版權所有。  
 本曲可複印，供教會或家庭於伴奏、偶發之非商業性質演出時使用。每份樂譜皆須列出此行說明。





**我** 坐在自己的防空洞讀摩爾門經，決定按照經文的指示，去求問神摩爾門經是否是真實的。

弟兄解答了我的問題，並見證他知道教會是真實的。接著他告訴我，我已經準備好接受洗禮，正如他以前傳教時所見過的人一樣。我驚訝地說不出話來。他說完後，我發現自己在想：「你知道，他是對的。」

過了一會兒，我坐在自己的防空洞讀摩爾門經，決定按照經文的指示，去求問神摩爾門經是否是真實的（見摩羅乃書 10：4-5）。我低下頭，向主獻上我的請求。我這樣做沒多久，就感到一種無法否認的溫暖和平安的感覺，那是我從沒經歷過的。我知道天父已答覆了我的祈禱。我知道摩爾門經是真實的。知道了摩爾門經是真實的之後，我知道約瑟·斯密必定是先知。沒多久後，我在越南北部灣受洗。

當我從洗禮的水裡出來時，我有一種全然潔淨的感覺。生命從沒如此甜美過。我旅行到幾千英里外的一個戰地，最後竟在那裡找到我靈魂深處一直在尋找的平安。■

羅伯特·斯文森，美國阿拉巴馬州

## 戰爭竟為我帶來平安

**我** 高中畢業五天後就應徵入伍。在我出發前往越南前，我得到一個清晰的靈感，讓我清楚知道當兵入伍將為我展開一趟靈性之旅。

在我抵達新單位兩個小時後，敵人的火箭砲就擊中了軍營。當天晚上隨之而來的是迫擊炮襲擊。這一切看來似乎都很刺激，一直到第二週有幾位士兵喪生，我才清醒過來，開始省思人生的意義。

不久，我遇到一位名叫奎格·史帝芬斯的直昇機地勤組長。一天我們聊起宗教這個主題。他告訴我，他是耶穌基督後期聖徒教會的成員，然後問我是否想了解更多。雖然我的父母不是教會成員，但他們教

導我對耶穌基督的信心。

那天晚上在一個空的防空洞裡，奎格把第一個課程讀給我聽。讓我印象深刻的，並不是課程的邏輯，也不是他授課的方法，而是這位年輕士兵展現出的誠意和謙恭態度。

奎格在接下來的幾天中教導我其他的課程。每一個課程結束時，我們都會跪下來禱告。他總是叫我禱告，但我似乎就是做不來。我記得自己開始對某些教義的原則感到困擾，因而決定不想再聽有關教會的事。奎格隔天花了一整天的時間去找能夠回答我問題的人。

傍晚時分，他帶了另一個部隊的一位直升機飛行員——一位返鄉傳教士來見我。這位

## 我能做什麼呢？

**我**坐在客廳裡哭泣。在我流產後沒幾天，我無法停止去想我們失去孩子的事。太多東西讓我想起這場悲劇，特別是整個衣櫃的孕婦裝。

每當我走進自己的房間，這些衣服就彷彿從衣架上凝視著我。這些衣服大都是全新的，從來沒穿過，提醒我現在已經不再懷有身孕了。我的身體仍然很虛弱，連多站幾秒，把衣服收起來的力氣也沒有。

突然之間有人敲我的門。我一打開門，就看見我的探訪教師站在台階上。當醫生向我的丈夫和我證實我流產的時候，就是這位探訪教師幫我照顧我的孩子。

**我**躺在床上時，她幫助我摺好衣服，放入箱子裡面。

「我能為你做些什麼呢？」她問到。

我回答說：「有，我需要你幫我把孕婦裝收起來。」

我讓她進臥室，清空抽屜，並且清空衣架上的衣服。然後我躺在床上時，她幫我摺好衣服，放入箱子裡面。當她封好箱子，把衣服搬到樓下之後，我覺得精神一振，因為我再也不必看到這些衣服了。

之後，她走進廚房，把碗盤放入洗碗機，擦拭流理臺，並將我無法整

理的東西都整理好。她離開的時候，我的家一塵不染，我的孕婦裝都離開了我的視線，而我的心也不再那麼沉重。

使徒約翰曾經教導，「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。」（約翰一書4：18）。當我們伸出援手分享救主的愛時，我們也因祂的勇氣而鞏固。由於我的探訪教師滿懷基督的愛，因此她一受到靈的指示便立刻前來。

在那段痛苦難熬的日子裡，我們接受到各種形式所表達的愛，包括收到花、卡片、杯子蛋糕、還有幫忙照顧孩子，我們感激這所有的一切。但是幫助最大的方式，是我的探訪教師在不知道我極為需要她的幫忙時，敲了我家的門，問道，「我能為你做些什麼呢？」■

羅拉利·萊維特，美國華盛頓州





## 黑莓叢

**在**加拿大西岸一帶，黑莓就像雜草一般滿地生長。黑莓叢會四處發芽生長，而且佔據所有能觸及的一切——田野、人行道、馬路，連沙灘也佈滿了黑莓叢。秋季，街坊鄰居皆一同採收黑莓回家享用。

有一年我加入了採黑莓的行列，我決定不只採收夠自家使用的份量來做果醬，我還想多做一點來送給我所探訪的姊妹。社區下方的小學是採黑莓的最佳地點，那裡的小路以及田野邊長滿了將近八呎高（2.4公尺）的黑莓。我一個星期前

就已經在那裡採過了，也知道有很多人已經去過那裡，所以那裡應該不會剩下太多的果實。

當我準備再去採黑莓的時候，我覺得應該到不同的地方試試。從我廚房的窗戶往外看，可以看到街道旁邊有一處空地。很少人去過那裡，而且那裡的黑莓叢遍佈超過一英畝的地。那裡肯定會有很多黑莓，因為沒有人去那裡採過。我把桶子放在車子後面，便動身前往該地。

不久我便發現自己站在那畝黑莓地的中間，渾身又熱、又被刺傷，還滿心困惑。那裡的

黑莓地非常貧瘠，又佈滿了刺，完全看不出有開花結果的痕跡。整片土地上我只找到三顆莓果，我不明白為什麼會這樣。但是我的果醬瓶還有些空著，沒有裝滿，所以我又去小學那裡看看還有沒有採剩的果實。

當我到了小學的田野時，發現那裡的黑莓多過我所需要的數量，而且還有許多果實就快成熟了，雖然已經有很多人去那裡採過了。我突然了解到這是怎麼一回事了；那就是越多人採摘的地方，黑莓叢就越多產。由於我們的社區多年來享

**我**又去小學  
那裡看看  
還有沒有採剩的  
果實。





## 我信不足，求主幫助

用這塊地，所以這裡的黑莓叢年復一年地盛產予以回報。而那些沒被使用過的黑莓叢，就一直乾枯，也沒結果子。由於我們已經共享這塊黑莓地許多年，我們共同創造了豐足——結的果子比起我們所有人所需的量還要多。

這個經驗提醒了我什一奉獻和禁食捐獻是怎麼運作的。主已應許我們，只要我們繳付什一奉獻，祂會「敞開天上的窗戶，傾福與〔我們〕，甚至無處可容」（尼腓三書 24：10）。我們透過教會中受靈啟發的計劃分享所擁有的事物，就會為我們的家庭、社區和自己創造出屬世及屬靈的富足。■

利蘭·加拿，美國加州



有一個週末，我起床後，發現我的左耳聽不到聲音。我打電話給一位耳鼻喉科的醫生預約門診時間。

醫生立即將我轉到一位聽覺矯治專家那裡做聽力測試。我的左耳聽不到任何測試的聲音，我開始憂心忡忡。測試結束之後，聽覺矯治專家的結論是我有感覺神經性聽力損失，即我的腦管聽力的神經已經受損。

當下我整個人楞住了。我當時才 26 歲，就已經在談論需要戴助聽器的事了。音樂是我的一大愛好。今後我還能彈奏樂器和唱歌嗎？

醫生開了類固醇給我，看看有沒有幫助，但他很肯定我的聽力損失是永久性的。

我的情緒隨即失控，不禁淚眼盈眶。對將來會怎樣我感到恐懼，而對於不能再正常地聽到聲音則感到憂傷。

那天晚上，我的丈夫布萊恩提議要給我一個聖職祝福。我預期那個祝福會給我安慰和力量去面對聽力喪失這件事，但是布萊恩的祝福竟應許我的聽力將會完全恢復，我簡直不敢相信。

我心想：「我的丈夫一定弄錯了。」醫生看過許多和我類似的案例，他說我的聽力是

無法恢復的。

後來，我問布萊恩他認為那個應許的祝福是他的心意還是神的旨意。布萊恩告訴我，他獲得強烈的聖靈提示給我這個應許，但我還是不相信。

我沉思自己的狀況，想起馬可福音的一段經文，耶穌告訴一位絕望的父親「在信的人，凡事都能。」那人回答：「我信！但我信不足，求主幫助」（馬可福音 9：23-24）。這是我當晚對天父的請求。我想相信我會被治癒，但又不確定。對於主會在危難中幫助我一事，我缺乏信心。

我禱告後，想起我教導過女青年一個課程，是關於聖職祝福的力量。我告訴班員們要祈求祝福，主便會透過祝福來治癒疾病。如果我缺乏信心，怎麼能期望她們會相信呢？我決定信靠主，祂從未對我說過謊。

兩星期之後，我的聽力完全恢復，那位聽覺矯治專家感到非常震驚。

我會永遠感謝天父讓我的聽力恢復，但我更感謝我所學到的事情。即使我們得到的祝福未必如所應許的那樣，但我知道只要我們對主有信心，信賴祂，祂必定會祝福我們。■

斯蒂芬妮·休斯，美國德州



# 在福音研究所 中感受聖靈

有時候大學裡的負面環境使我心情沉重。當我感受到福音研究所裡的氣氛時，我知道我並不孤單。

珍妮弗·葛梅茲

大學生活開始後，我愛上了這個教育的環境，也愛看到同學們充滿熱誠。感謝天上的父、永久教育基金，還有我的家庭給我的支持，我的夢想就此實現了。

第一週上課的時候，我才發現在未來的五年，有很多事情等著我去完成：作業、測驗、考試以及報告。我開始愛上了

我所選擇的專業和我的學校，但我也知道在這之前我是生活在象牙塔裡。我清楚地看到我和其他的大學生不同。他們聽的都是帶有猥褻歌詞的音樂，而且他們的談話多數是不雅的內容，他們還使用禁藥，在週末時也會喝酒。

我的同學多次邀請我參加他們的週末活動。在我向他們解釋有關我的標準及信仰後，他們很多人都尊重我的觀點，也不再堅持要我加入他們，但更多人嘲諷我的信仰。我嘗試對這些批評不予理會，但我好奇的是「我可以一直這樣下去嗎？」我經常禱告希望得到力量，不再感到孤單。但是我感覺不到我的祈禱得到答覆。然後我開始理解到學校所發生的事情不會有所改變。我即使上了大學，還是繼續參加女青年，所以在某一次聖餐聚會中得知

有關福音研究所的事情。我決定在接下來的星期三去福音研究所，詢問有關永久教育基金的問題。

在學校經過忙亂又漫長的一天後，我前往福音研究所。我乘坐大眾交通工具，上車後坐下來，開始看回家作業的下個章節。我深深地嘆了一口氣，很想喘息一下，然後往上看，但只望見我周遭所發生不恰當的事情。我到站後下了車，步行到福音研究所，不斷在想有關隔天要交的作業。

即使我是依照福音的標準來過生活，但是當我走進福音研究所的大樓時，大學的環境氣氛仍然使我心情沉重。我走進去，看到年輕成人的大學生穿得很端莊，也聽到他們尊敬地彼此談話。他們這個學期上的是什麼課程呢？教義和聖約？摩爾門經？傳道準備？

我走到職員那裡，得到我想知道的答案後，便準備離開。當我差不多走到出口的時候我回過頭，感受到福音研究所的氣氛。我走出門口，眼睛裡盈滿著淚水，我感到無比的喜悅。我乘坐大眾交通工具回到家裡，喜極而泣。一個永難忘懷的念頭浮現：我並不孤單。



在那一刻我的禱告得到了答覆。我感受到聖靈，回想我的經驗，我感謝天父讓我因相信福音而得到喜樂。

我回到家後，擁抱我的媽媽，並告訴她我感受到神的愛的美好經驗。祂從來沒有離棄過我，時常與我同在，在我們最需要祂的時候，祂會與我們每個人同在。我在大學的時間一直都去福音研究所，我認識了很多人，他們現在仍然是我的好朋友。但是耶穌基督是我們愛與支持的最大來源，祂從來不會離棄我們。■

作者現定居哥倫比亞



### 福音研究所的力量

「我知道參與福音進修班和福音研究所能得到力量。那力量豐富了我的生命。我知道對你們也是這樣。它會在你四周放置保護你的盾牌，使你免受這世界的試探考驗。擁有福音知識是一項很大的祝福。而我也知道，教會的年輕人要獲得神聖事物的知識，除了在教會的福音進修班和福音研究所課程中，是找不到更好的地方了。」

十二使徒定額組多馬·貝利長老（1992-2015），「接受真理」，1998年1月，聖徒之聲，第69頁。







羅素·培勒長老  
十二使徒定額組

# 我們救主的贖罪

我相信如果我們能真正地了解主耶穌基督的贖罪，  
就能了解神的每一個兒子及每一個女兒  
有多寶貴。

在 2004年1月，我們家痛失愛孫拿單，他因飛機失事喪生。拿單曾經在說俄語的波羅的海傳道部傳教，他愛那裡的人民，也知道為主服務是一項特權。我為他主持永恆婚禮，使他能與他心愛的珍妮芙共結連理後的三個月，這場意外奪走了他的生命。拿單這麼突然地離開人間，使我們每個人的心思意念都歸向主耶穌基督的贖罪。儘管我無法用言語充分表達出基督贖罪的意義，然而我祈求我能闡明祂的贖罪對我及家人所具有的意義，以及對各位及各位的家庭可能具有的意義。

不論是救主意義非凡的誕生、祂的一生、在客西馬尼園的贖罪、還是在十字架上受苦、被葬在約瑟的墓穴及榮耀的復活，我們都重新體驗這一切的真實性。救主的復活向我們保證，所有的人將來也會像祂一樣體驗自己的復活。透過耶穌基督——那位全人類的救主及救贖主的慈愛恩典而來的這項偉大恩賜，是多麼令人感到平安與安慰。因著祂，我們知道我們會再與拿單在一起。

天地間再沒有比神之子英勇的贖罪行爲更偉大的愛的體現了。如果沒有天父在世界奠基前就已制定的那項計畫，全人類——不論是過去、現在、或未來——都沒有希望享有永恆的進步。由於亞當違



誠，人於是與神隔絕，（見羅馬書 6：23），如果沒有找出打破死亡枷鎖的方法，人類必將永遠遭到隔絕。這並不容易，因為需要由一位純潔無瑕之人代替其他人犧牲，並且承擔全人類的罪於一身。

我們滿心感謝耶穌基督在古耶路撒冷勇敢地付出犧牲。在那寧靜孤寂的客西馬尼園，救主跪

---

## 救主跪在粗糙多節瘤的橄欖樹下，以一種難以理解、一種人們無法完全了解的方式承擔起世人的罪。

---

在粗糙多節瘤的橄欖樹下，以一種難以理解、一種人們無法完全了解的方式承擔起世人的罪。雖然祂的一生純潔無瑕、了無罪惡，卻為罪付出了最大的代價——為你、為我、為每一個曾經活過的人。」祂的精神、情感與心靈都承受莫大的痛苦，使得祂的每一個毛孔都流出血來。（見路加福音 22：44；教約 19：18）。然而耶穌甘心承受這些，使我們每個人都有機會變得潔淨，那方法是透過對祂的信心、悔改我們的罪、在適當的聖職權柄之下受洗、接受使人潔淨的聖靈恩賜的證實禮、以及接受所有其他的必要教儀。要是沒有主的贖罪，我們無法獲得以上任何祝福，也不能變得配稱，準備好自己回去與神同住。

我相信如果我們能真正地了解主耶穌基督的贖罪，就能了解神的每一位兒女有多寶貴。而我相信天父對祂兒女的永恆目的，大部分是透過我們為彼此做的一些微小簡單的事達成的。贖

罪（Atonement）這個英文字中間的幾個字母是 *one*，意思是一個。如果所有的人都了解這件事，就絕不會有任何人受到冷落、不被關懷，不論其年齡、種族、性別、宗教或社會、經濟地位為何。我們會努力效法救主，絕不會對人刻薄、冷漠、不予尊重或毫不察覺別人的感受。

如果我們真的了解贖罪以及每個靈魂的永恆價值，就會去找出走入歧途的男孩、女孩，以及每位走入歧途的神的兒女。我們會幫助他們明白基督對他們的愛，也會盡全力幫助他們準備獲得福音的救恩教儀。

當我想到拿單我的孫子、想到他對我們而言有多寶貴時，就更能深刻了解、感受到天父關愛祂所有兒女的那份心情。我們不希望神因為我們並未盡全力向祂的兒女分享所啟示的福音真理而垂淚。我祈求你們去尋求了解贖罪的祝福，並因此努力保持配稱，以便到傳道地區為主服務。耶穌說：「假如你們辛勤終生，向這人民呼籲悔改，即使只帶領一個靈魂歸向我，同他在我父的國度中，你們的快樂將是多麼大啊！」。（教約 18：15）。不僅這樣，對於悔改的靈魂，主也會感到多麼的快樂啊！因為每一個靈魂對祂而言都很寶貴。

天父透過救主的贖罪來救助我們。祂邀請所有的人「歸向基督，祂就是以色列聖者，並共享祂的救恩，和祂救贖的力量」。（奧姆乃書 1：26）。祂教導我們，藉著忠信固守福音原則，藉著接受已被復興的救恩教儀，藉著不斷服務，也藉著持守到底，我們才能回到祂的神聖處所。這世上還有什麼事比知道此事更重要？

可悲的是，在今天的社會，一個人重不重要往往取決於有多少觀眾來看他的表演。這是現在評價媒體與運動節目的方式，有時候也是決定企



如果我們真的了解贖罪以及每個靈魂的永恆價值，就會去找出走入歧途的男孩、女孩，以及每位走入歧途的神的兒女。我們會幫助他們知道基督對他們的愛。

業機構聲望好壞的方式，而且也往往是獲取公職晉升的方式。這可能是為什麼像父親、母親、傳教士這樣的角色很少受到起立鼓掌的讚美。父親、母親及傳教士「面對」的只是極少數的觀眾。但是在主的眼中，也許具有永恆重要性的只有一種觀眾——那就是每一個人，是你和我，是神的每一位兒女。贖罪蘊含了兩方面的意義，一方面贖罪是無限而永恆的，另一方面一次只為一個人。

絕對、絕對不要低估了這每一個是多麼寶貴。永遠都要記得主的這番簡單的忠告：「你們若愛我，就必遵守我的命令」（約翰福音 14：15）。總要時時努力在生活中保持配稱，使自己配得主耶穌基督贖罪的一切神聖祝福。當我們因為與我們的寶貝拿單生死相隔而悲傷的時候，卻獲賜唯有救主及救贖主才能賜予的那份平安，我們全家都轉向救主，一個個地轉向祂；如今我們全都懷著更深地感激與了解唱出：

啊，這事太神奇，祂這樣照顧我不惜為我而死！

啊！這事太神奇，真正太神奇！

（「令我驚奇」，聖詩選輯，第 116 首。）

願你們將主耶穌基督贖罪的每一項祝福都給予其他人，而且自己也能蒙得這些祝福。■

摘錄自 2004 年 4 月總會大會講辭。





星期日課程

本月主題：  
耶穌基督的贖罪

假如你不知道自己有什麼需要悔改或何時需要悔改，這裡提供一些解答。

# 悔改的 八個迷思

**悔**改並不容易，而且有時候很痛苦的，但是你能做到。悔改需要改變和謙卑，而你做得到！這裡有一些對悔改常見的誤解，及很好的解答。

**迷思#1：我仍然記得我的罪，所以我一定還沒得到寬恕。**

「撒但會企圖說服我們，說我們的罪沒有被赦免，因為我們還記得所犯的罪。撒但是個大騙子，他試圖模糊我們的視線，領我們遠離悔改和寬恕的道路。神不會應允說我們會不記得自己所犯的罪。記憶會幫助我們避免重蹈覆轍。但如果我們保持忠信和忠誠，我們對自己所犯的罪的記憶，會隨著時間的流轉而變淡。」<sup>1</sup>

——迪特·鄔希鐸會長

**迷思#2：我仍然有罪惡感，所以我一定還沒得到寬恕。**

「凡真心悔改但似乎無法得到解脫的人：要繼續遵守誡命。我向各位保證，解脫會在主認為適宜的時間來到。治療也需要時間。」<sup>2</sup>

——尼爾·安德森長老

**迷思#3：不潔的思想來到我的腦裡，我毫無辦法。**

「有些壞思想是本來就有的。有些是從所看的，所聽的東西而來的。談論或觀賞……色情圖片會激起強烈的情緒。會引誘人去看不當的〔影片〕或電影。這些事物在你周圍，但是一定不要接近它們。想美好的事情，才能保持思想的潔淨。我們的心一次只能想一件事。要利用這個事實把醜陋的思想排除。最重要的是，不要讀或看不好的東西來滿足壞思想。如果不控制思想，撒但就會一直誘惑你，直到你付諸行動為止。」<sup>3</sup>

——李察·司考德長老（1928-2015）

**迷思#4：因為我犯了錯，所以神不會再愛我了。**

「神愛祂的每個子女，祂一直不斷地愛著我們，並對我們寄以厚望。天父的計畫明白清楚，祂的應許無比美好：「因為神差祂的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人……得救」（約翰福音 3：16-17）。」<sup>4</sup>

——迪特·鄔希鐸會長

**迷思#5：我的罪孽深重，不能得到寬恕。**

「無論你是否認為自己已經錯過太多機會，犯下太多錯誤，或者自認沒有才華，無論你是否覺得自己已經離家、離家人或離神太遠，我都要向你見證，無論你離開多遠，神的愛是無遠弗屆的。無論你沉淪多深，基督贖罪的無限光輝仍舊照在你身上。」<sup>5</sup>

——傑佛瑞·賀倫長老

**迷思#6：我已經不再犯這嚴重的罪，所以我不需要去見主教。我只需要祈禱就好了，或者是告訴我的父母。**

「但是主已經說過，主教才是以色列的公眾法官（見教約 107：72，74）。他有責任判斷支會成員配稱與否。主教藉由他所獲得的按立和過正義的生活而有資格從聖靈那裡獲得與支會成員有關的啓示——這也包括你在內。

「主教可以幫助你走過悔改的過程，那是父母或其他領袖無法提供的。如果罪行嚴重到一個程度，他可以決定你在教會的某些權益應該受到限制。例如，他可能會要求你一段時間不領用聖餐或行使聖職，作為你悔改過程的一



部份。會和你一起討論，決定什麼時候你已經再配稱去恢復這些神聖的活動。」<sup>6</sup>

——司考德·葛洛長老

### **迷思#7：我不能告訴主教，因為他會看不起我。**

「我向各位保證，他不會定你們的罪。他是主的僕人，聽你講述事情的時候，他會很仁慈，而且會試圖了解你。接下來，他會幫助你走過悔改的過程。他是主慈悲的使者，要來幫助你透過耶穌基督的贖罪變得潔淨。」<sup>7</sup>

——司考德·葛洛長老

### **迷思#8：我又再犯了，所以我不配得到寬恕。也許我根本改變不了。**

「有時候，在每天努力悔改變得更像基督的過程中，我們會發覺自己一再被同樣的困難糾纏。就如同攀登蒼鬱的山林一樣，有時候我們看不到自己的進展，一直要到接近山頂，從高處回頭望時，才看得出來。不要沮喪。只要你持續努力悔改，你就在經歷悔改的過程。」

「此刻，有人會說：『安德森弟兄，你不了解。你根本不懂我的感受。要改變實在太難了。』

「沒錯，我是不完全了解。不過，神了解。祂感受到你的痛苦。祂曾說：『我將你銘刻在我掌上』〔以賽亞書 49：16〕。救主一直都在那裡，伸出雙臂，邀請我們每個人：『歸向我』〔尼腓三書 9：14〕我們可以悔改。一定可以！」<sup>8</sup>

——尼爾·安德森長老

### **承認錯以後，你的感覺會更好**

**你**或許會擔憂你的主教會說些什麼，他會怎樣想你。但你的擔憂不會成爲事實。你的主教想要幫助你。他不會批評你或定你的罪。你的主教會了解。承認罪以後，你的感覺會好上百倍，而且潔淨之後的感覺真的很美好。如果你有問題，現在就去處理。你越早處理，就會越早潔淨，得到喜樂。

莫莉·珍妮特



### **不需要去見主教嗎？**

**不**久之前我犯了罪，然後我做了一個祈禱便認爲自己已經真正地悔改了。一天有我心中有一個很強烈的感覺，就是我需要誠實地與主教談談。我和主教談過後，他引導我，讓我知道我該如何改進。我禁食，也虔誠地禱告。這一次我真的感受到自己已經真正地悔改了。我知道天父關心我們，而在我們悔改和認罪之後，基督的贖罪會爲我們帶來真正的寬恕。

亞利耶路·高麥

無論是多大的罪，你永遠都可以悔改

**耶**穌基督為我們忍受贖罪，好讓我們可以悔改我們的罪。先知們曾說過無數次，無論罪的大小，你永遠都可以悔改。救主希望你悔改，祂會助你一臂之力。但祂不會強迫我們；你必需要讓祂走進你的生活，透過禱告讓祂知道你希望也需要祂進入你的生活。經歷過所有的考驗後，我知道神愛我。

麥迪遜

你們做得到的！

**那**些跌倒的人：請你們悔改。你們有那些愛你們的教會領袖和那些愛你們的人，他們想要你們成為最好的樣子。你們可以一起經歷這一切。要時常記得耶穌基督愛你們，你們的每一步都有祂同在。

麥可·李

悔改會改變你

**能**有機會感覺得到寬恕，對我來說非常寶貴。你會在內心真正地感受到如釋重負的感覺，你也會感受到愛和安慰。如果改變是一種挑戰，這值得一試。悔改會使你完全改變，你會轉變成另一個人，就是神希望你成為的人，就是你來到世上該發憤成為的人，甚至變成更好的人！鼓起勇氣！

羅德里戈·奧克塔維奧



神希望你悔改

**悔**改——一項由天上的父所賜予的美好恩賜。祂藉著基督的贖罪使我們有機會變得像祂一樣。祂希望我們悔改，歸向祂。像柯林安頓一樣，我們人人都會犯錯，有些人可能犯的罪比較嚴重，但我們「都」會犯錯。也像柯林安頓一樣，我們都可以悔改和改變我們的生活。（見阿爾瑪書第39-42章。）天父非常愛我們，祂希望我們回到祂的身邊。不論你做過什麼，總能再找到平安與幸福。■

麥凱拉

註：

1. 迪特·鄔希鐸，「平安返航點」，2007年5月，利阿賀拿，第101頁。
2. 尼爾·安德森，「悔改……讓我治癒你們」，2009年11月，利阿賀拿，第42頁。
3. 李察·司考德，「作正確的選擇」，1995年1月，聖徒之聲，第41-42頁。
4. 迪特·鄔希鐸，「平安返航點」，第99頁。
5. 傑佛瑞·賀倫，「葡萄園裡的工人」，2012年5月，利阿賀拿，第33頁。
6. 司考德·葛洛，「我需要向主教認罪的原因和內容是什麼？」2013年10月，利阿賀拿，第58頁。
7. 司考德·葛洛，「我需要向主教認罪的原因和內容是什麼？」第59頁。
8. 尼爾·安德森，「悔改……讓我治癒你們」，第41頁。



# 祂克服死亡

「由於我們心愛的救贖主作了犧牲，死亡再無毒鉤，墳墓沒有得勝，撒但不再持有永久的權能，而我們要『藉耶穌基督從死裡復活，重生了……，叫我們有活潑的盼望。』」（彼得前書1：3）。

總會會長團迪特·鄔希鐸會長，2015年4月總會大會





# 我感到……

這些經文卡能在你沮喪的時後提振你。

**無**論你現在有什麼樣的感覺，神都知道，祂愛你，也明白你所經歷的事。事實上，天父非常愛每一個人，因此祂差遣祂的獨生子耶穌基督來完成贖罪，好使你能克服挑戰，幸福快樂，並回去再次與祂同住（見約翰福音

3：16）。在你覺得沮喪的時候，可能要做到並不容易，但你能夠從一個地方尋求幫助：經文。

以下的小卡描述了經文中一些很好的例子，顯示了神總會在你左右幫助你。每當你感到傷心、寂寞、或挫折時，都可以拿出這些小卡，翻到經文列表，知道神與你同在。

## 害怕

基督克服了一切，所以我無需懼怕。

**馬可福音4：36-41**：門徒在海上遇到狂風巨浪時感到害怕。基督讓風浪平息，祂命令說：「住了吧！靜了吧！」當我害怕時，我呼求主，祂會幫我感受到平靜。

### 其他經文出處：

以賽亞書41：10  
約翰福音14：27  
提摩太後書1：7  
教義和聖約6：34

## 困惑

主知道怎樣解決我所面對的每樣困難，所以我能仰賴祂的贖罪。

**約瑟·斯密——歷史1：5-20**：約瑟·斯密對於應該加入哪一個教會而感到困惑。他求問神而獲得答案，後來復興了主的教會。當我感到困惑時，我向神禱告，祂會回答我。

### 其他經文出處：

路加福音1：37  
摩賽亞書26：13  
以帖書2：16-3：6  
教義和聖約58：4

## 悲傷

基督感受過所有我所感受到的悲傷，所以祂能安慰我。

**教義和聖約121：1-9**：約瑟·斯密在利伯地監獄時，由於自己和教會的成員遭受苦難而感到絕望。他禱告並獲得了保證。只要我轉向神尋求安慰，神便會與我同在。

### 其他經文出處：

約翰福音14：18  
約翰福音16：33  
阿爾瑪書17：10  
教義和聖約第122篇





**指示：**剪下這些卡片，用活頁環、細繩、或是絲帶將這些卡片串在一起。你也可以護貝，或是用資料保護夾來保存。你可以在 [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org) 下載，列印多份給你的朋友和家人。

### 罪惡感

救主承擔了我的罪，使我能得到寬恕，從憂傷及罪惡之中獲得釋放。

**阿爾瑪書36：16-21：**小阿爾瑪犯了一些嚴重的罪，但他仍然能得到寬恕，如釋重負的放下他罪惡的重擔。經由悔改，我能得到阿爾瑪所描述的平安。

.....  
**其他經文出處：**

啓示錄3：19  
尼腓二書9：21-22  
阿爾瑪書38：8-9  
摩羅乃書10：32-33。

### 沮喪

當我試圖了解基督的贖罪和汲取祂的力量時，就能克服沮喪。

**阿爾瑪書26：27：**艾蒙提醒他的弟兄，當他們感到沮喪時，主會安慰他們並應許他們會獲得成功。若我轉向神，祂也會給我同樣的應許。

.....  
**其他經文出處：**

馬太福音11：28-30  
馬太福音26：36-46。  
阿爾瑪書29：10-13  
摩羅乃書7：33

### 不勝負荷

透過耶穌基督的贖罪，我能獲得信心和力量去忍受一切。

**摩賽亞書24：13-15：**阿爾瑪的人民受到邪惡宰制者的奴役。他們祈求能獲得力量來承擔重擔。當我感到不勝負荷時，主會給予我力量。

.....  
**其他經文出處：**

阿爾瑪書26：27  
阿爾瑪書3 1：33  
阿爾瑪書36：3  
教義和聖約24：8



## 疑惑

我在福音當中能找到問題的答案，並能信賴救主，祂會幫助我克服我的疑惑。

**雅各書1：5-6：**雅各鼓勵我向主求問我不明白的事情，但他告誡我要用信心來求問。他了解求問會讓人引起渴望去明白，而疑惑則引致不信。

.....  
**其他經文出處：**

摩賽亞書4：9  
 阿爾瑪書32：28  
 摩爾門書9：27  
 教義和聖約6：36

## 患病

主知道如何救助我，因著祂，有一天我所有的疾病都將痊癒。

**路加福音8：43-48：**基督在世上時醫治了很多人。我也能得到醫治。我未必能立刻或在今生得到醫治，但祂會安慰我（醫治的一種），在復活時完全地治癒我。

.....  
**其他經文出處：**

馬太福音4：23-24  
 馬可福音9：14-27  
 阿爾瑪書7：11-13  
 尼腓三書17：7-10



## 挫折

基督的恩典能給我耐心去克服對自己及他人產生的挫折感。

**尼腓二書4：16-35：**即使像尼腓這樣有信心的人，也會有對自己感到失望的時候。當我嘗試克服自己的軟弱、完成一項任務、或抗拒誘惑時，我知道主會幫助我，也會給我平安使我找到安慰。

.....  
**其他經文出處：**

阿爾瑪書34：41  
 阿爾瑪書38：4-5  
 教義和聖約67：13  
 教義和聖約98：12



## 毫無價值

因為基督愛我，也知道我的永恒價值，因而為我受苦。

**路加福音15：3-7：**迷失的羊的比喻使我們知道那好牧羊人，耶穌基督，會做一切事來找回那一隻迷失的羊。對於天父和耶穌基督來說，我的價值很大，因此祂們為我提供回到祂們身邊和變得像祂們一樣的方法。

.....  
**其他經文出處：**

約翰福音3：16  
 約翰福音15：13  
 阿爾瑪書24：14  
 教義和聖約18：10-13



## 寂寞

由於基督已經為我贖罪，因此我不需要獨自忍受考驗。

**約伯記1：21-22：**約伯遭遇可怕的事情，包括孩子死亡。他因信靠主而得以忍受這苦。當我更加認識主歸向祂時，我會知道我從來都不是孤單無依，因為主與我同在。

### 其他經文出處：

路加福音22：39-44  
約翰福音16：32  
教義和聖約121：9-10  
教義和聖約121：46



## 傷痛

我受過的任何傷痛都能透過基督的贖罪而得到醫治，祂的愛啟發我，使我能寬恕他人。

**尼腓一書7：6-21：**拉曼和雷米爾捆綁尼腓並威脅他要把他留在荒野。尼腓祈禱，並藉著主的幫助而得到釋放，而他也寬恕了他的哥哥們。我也能禱告、感受平安，和找到寬恕的力量。

### 其他經文出處：

詩篇147：3  
以賽亞書53：3-5  
路加福音23：1-47  
尼腓一書19：9

## 軟弱

基督的慈悲和恩典給我力量來克服挑戰，即便是在我自覺軟弱的時候。

**阿爾瑪書2：27-31：**尼腓人在戰爭之時，他們轉向主而變得堅強。當我面對各種靈性和情感上的襲擊時，我或許會覺得軟弱，但主會使我堅強。

### 其他經文出處：

馬太福音7：24-27  
摩賽亞書9：17-18  
希拉曼書5：12  
以帖書12：27





亨利·艾寧會長  
總會會長團  
第一諮理

## 如何 促進合一

**我**們生活在各種不同的環境裡；我們來自各國及許多不同的種族背景，但都加入了神的國度。

我們都曾有過這樣的經驗，知道當我們蒙福團結合一時，喜樂便隨之而來。但是天父無法將這項祝福個別地賜給我們。祂很想把合一的喜樂賜給我們，但這種喜樂是無法單獨賜給個人的。**我們必須**和他人一起**努力尋求並符合獲得**這項祝福的條件才行。難怪神催促我們要**聚集**起來，這樣祂才能把祝福賜給我們。祂希望我們的家人能聚在一起，祂也設立了班級和支分會，並命令我們要經常聚在一起。在神為我們安排的這些聚集場合裡，我們有著大好的機會。**我們可以**為達成合一而**祈禱、努力**，這種**合一**會為我們帶來喜樂，使我們服務的能力倍增。

除了教儀以外，我們全體教友還要遵從一些能促進合一的原則。

**1. 啓示。**啓示是讓我們知道該如何共同遵行主的旨意的唯一方法。這需要來自天上的光。聖靈會向我們內心，以及像那些和我們聚集在一起的人的內心作見證，說出祂要我們做的事。然後藉著遵守祂的誠命，我們的心就能交織合一。

**2. 要謙卑。**……驕傲與合一是敵對的，各位都見識和感受過它的威力。值得高興的是，我看到越來越多技巧高超的和事佬，他們會在釀成傷害之前，就先讓爭端平息下來。你們不論是自己與人發生衝突，或者是局外人，都可以當這樣的和事佬。我看到過一個行得通的辦法，就是找出大家的共識。

**3. 說別人的好話。**想一想上一次有人問你對某個家人或教會成員的表現有何觀感時，你怎麼回答。我**應許**各位，只要你秉持基督之光多稱讚他人，必會擁有**平安喜樂**的感受。



### 你怎樣 運用這項原則？

主希望我們愛我們的弟兄姊妹，即使他們和我們不一樣。我們需要把我們的弟兄姊妹帶回教會。假如我們愛他們以及為他們祈禱，他們會回到教會來，重回主的懷抱之中。

撒母耳，16歲，美國，亞利桑那州

隨著我所見到的合一情況日益增加，主將能施行被世人視為奇蹟的一切。只要聖徒們在正義中完全地合一，便能夠達成主的任何目的。■

摘錄自2008年10月總會大會講辭。





# 為何要代替 死者洗禮

其實代替死者洗禮這件事的背後，還有更多意義。

**若**你曾經代替死者洗禮，你可能已經感覺到聖殿崇拜的祝福：覺得壓力減輕、更能專注，而且心

中充滿更多平安與信心。去聖殿所獲得的祝福是非常美好的，但聖殿崇拜不只是你接受到的祝福而已。有時候你可能會忘記自己的聖殿崇拜還涉及其他人，他們不只是藍色或粉紅色單子上的名字而已。代替一個

人洗禮或接受證實的時候，你是在幫助一個真實的人。

所以對於這些已逝的人，你知道多少呢？代替他們洗禮或接受證實，對你來說為什麼很重要？經文提供了很多訊息，告訴我們來生是怎麼樣的。



## 聖殿事工：沒有更偉大的祝福

「你，一個平凡的男孩或女孩，可以代表曾活在世上某個偉大的男人或女人，那是件多麼美妙的事：缺少了你們所能給予的祝福，他們完全無法向前邁進。……沒有比這更偉大的祝福。……過配稱的生活以便能去主的殿、代替別人受洗，是你的特權、機會及責任。」

參閱戈登·興格萊會長（1910–2008），「受靈啓發的思想」，2002年4月，利阿賀拿，第4頁。

## 1 肉體的死亡

由於亞當的墜落，全人類都會經歷屬世的死亡（見摩西書6：48）。死亡時，人的靈會和身體分離，靈會到靈的世界，等待復活。

## 2. 靈的世界：樂園與靈監

靈的世界有兩個地方：樂園與靈監。在今生洗禮又持守到底的人會被接到樂園，那裡有安息、平安和喜悅。耶穌基督在死亡後與復活前，曾探訪和教導樂園裡的靈（見教約 138：18-27）。

沒有獲得福音知識就死去的好人會到靈監；在今生不服從或邪惡的人也會到這裡。義人的靈教導這些人福音，他們接著會有機會接受福音和悔改（見教約 138：28-37）。但是他們沒有身體，不能接受洗禮或參與其他教儀來獲得永生。（見阿爾瑪書 40：14。）



## 3. 替代教儀

幸好天父是慈悲、仁愛和公正的，祂提供了一個拯救祂所有兒女的方法。這就是你幫得上忙的地方；你執行替代教儀時，他們便有機會接受這些教儀。在他們通往永生的路上，你可以為他們做他們自己做不到的事。這些悔改的靈魂將「藉著服從神家宅中的教儀而得到救贖」（見教約 138：58；另見 59 節）。幫助別人從靈監接受這些必要教儀時，你也可以感受到極大的喜悅。



## 4. 復活

由於耶穌基督的復活，每一個出生在世上的人都能克服肉體的死亡而復活（見哥林多前書 15：22）。耶穌教導說：「因為我活著，你們也要活著」（見約翰福音 14：19）。復活時，每個人的靈會與自己的身體重新結合，意思是每個人，包括過邪惡生活的人、過正義生活的人，和死後悔改並接受替代教儀的人。



## 5. 審判

復活後，每個人會見到神，並「按照他們的行為」受審判（見尼腓三書 27：15），包括他們是否接受教儀（見尼腓三書 27：16-20）。只有那些接受教儀（不論親自執行或透過聖殿替代事工），並持守的人能獲得永生。

因為你仍活在世上，也配稱持有聖殿推薦書，你有非凡的機會和責任幫助神的兒女踏上永生的道路。你是神計畫的核心。■





# 我知道 我的救贖主活著

父母拋下我們之後，我們了解到耶穌基督永遠不會拋下我們。

姓名保留



**我** 14歲的時候，父親離開了我們，母親被迫逃離祖國，留下了我和三個弟妹：9歲的以法蓮、6歲的約拿單和3歲的葛瑞絲（姓名已變更）。這改變太突然，我們完全沒有準備。我們第一次這樣孤苦無依。



## 祂賜給我們力量

「我們的救主……知道我們的苦楚、心痛、誘惑和痛苦。也因為如此，祂的贖罪讓祂有能力救助我們——給予我們能承受一切的力量。」

**十二使徒定額組達林·鄔克司長老，「因耶穌基督的贖罪而成為堅強」，2015年11月，利阿賀拿，第62頁。**

現在幾年過去了，從床上抬頭看到這句話的畫面，依然留在我心中。我和弟弟以法蓮在擔任全部時間傳教士時，那句話也一直幫助我們，現在我們則努力過著高榮婚姻的生活。

如果我當時懷疑基督，不信賴祂，我的人生可能會失去很多事物。無論生活如何艱難，都比不上救主在客西馬尼園所受的苦難。祂可以透過一句話，支持一個人的一生。祂從太初起就知道一切。祂的安慰比今生的任何心痛都來得有力。透過祂的贖罪，沒有永遠的困難——只有持續的希望、恩典、平安和愛。相信我，我知道！我知道我的救贖主活著！■

作者現居菲律賓。

親戚們很快就提出要分別領養我們，但如果和他們同住，我們四個人就要分開。這是一個艱難的決定。我們怎能拒絕他們的好意呢？但與此同時，我們怎能放棄未來許多年一起玩耍、一同歡笑、彼此照顧、看著對方成長的機會呢？

最初弟弟和我拒絕了他們的幫助，認為我可以工作來養活我們，那樣我們可以繼續住在一起。但我們知道，我們無法照顧最小的妹妹，只好含著眼淚送她離開。

接下來的幾個月裡，我當油漆工賺錢買食物養活兩個弟弟和我。我的收入不足以支付電費和水費，所以不得不過著沒有水電的生活。

儘管有這樣的考驗，加上其他隨之而來的流言，我們的信心並沒有動搖。每天晚上，我找以法蓮和約拿單一起圍著油燈研讀摩爾門經。我需要修剪燈芯，這樣產生的煙會比較少，但我們仍必須把鼻子洗乾淨，因為到讀完的時候鼻子已經燻黑了。但這是值得的。

研讀摩爾門經使我們更接近基督。讀完經文後我們會跪下來一起輪流禱告，祈求神安

慰我們，即便我們的問題似乎無法解決。讀完摩爾門經的時候，我們對耶穌基督的信心也更為茁壯堅定。

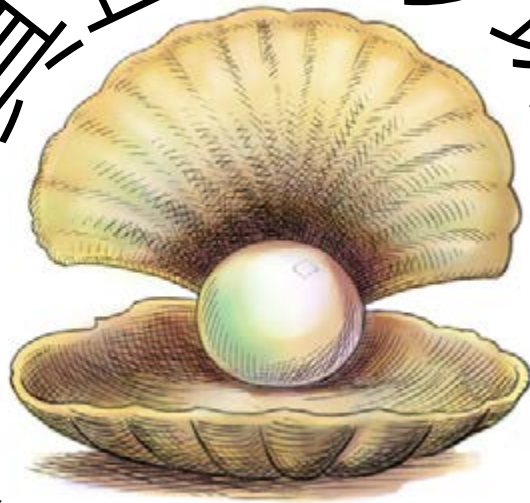
有一天，我下班回家很累了，撲倒在雙層床的下舖。抬起頭，我看到上面貼了一張紙，紙上寫著：「我知道救主活著！」弟弟約拿單把它貼在那裡。孩子是如此的接近天堂，即使是初級會的孩子，也能成為神的工具，傳遞從神而來的訊息，安慰困苦的心靈！

我了解到自己再也無法撐起這個家，我們不得不離開家時，這個見證一直支持著我。約拿單被帶去和母親的家族一起生活，以法蓮和我選擇了留在祖父母家，因為他們是教會的成員。在他們家，我們要早起在上學前做家務，晚上要照顧祖父到深夜。這讓人精疲力竭。然而，神看顧著我們，而且我們住得離教堂很近。

每當我想放棄，就會想起那個特別的時刻，我與弟弟圍著油燈研讀摩爾門經。我知道基督在那些困難的時刻都陪在我們身邊。從我們一家人彼此分離的時候開始，祂就沒有拋下我們。「我知道救主活著！」



# 真正的珍珠



艾美·摩根

根據真實故事改寫

「藉著微小而簡單的事  
能成就偉大的事」

(阿爾瑪書37:6)。

潔特·珍珠·史都華在門廊脫下帽子，坐到父親旁邊。「什麼是珍珠？」她問。

八歲的潔特知道什麼是珍珠，但她喜歡聽父親回答。像往常一樣，父親解釋珍珠是如何一層又一層地在牡蠣中生長，直到變成明亮耀眼的珍品。

「珍珠就是像你這樣的耀眼，我的小潔特·珍珠」他微笑著說。潔特也笑了。她喜歡當父親的珍珠。

晚餐的時候，父親告訴潔特他有一個重要的問題要問她。

父親說：「你從小就對音樂有特別的天分，你想學鋼琴嗎？」

潔特瞪大了眼睛。「哦，我想學！」

母親說：「不過這樣你就需要去很遠的地方，住在老師那邊一段時間，米爾本這裡沒有人可以教你。」

潔特的笑容消失了，她從來沒有離家超過一天，更何況

潔特想彈鋼琴，  
但她可以  
離開家人嗎？

要到很遠的地方。……

父親說：「雖然很困難，但是對我們來說，培養才能是很重要的。」

母親點點頭，說：「你必須非常努力地學習。」

潔特喜愛音樂，她一直想彈鋼琴。慢慢地，笑容回到了她臉上。「我要去學鋼琴！」

但在第二天早上，潔特看著父親將馬兒拴上馬車，卻一點也不興奮，今天，她只覺得害怕。她沒想到這麼快就要離開了。

潔特慢慢爬上馬車到父親身邊。

「潔特·珍珠，你準備好了嗎？」他說。

潔特覺得她沒有準備好，但她點點頭。馬車急促地前進。

過了一會兒，父親看向她，「你知道我和母親是多麼以你為榮嗎？」

潔特點點頭。「但要是你在家裡需要我幫忙怎麼辦？」

父親笑了。「我們肯定會想念你的，但只有你能幫這個忙，培養天父給你的才能，你就能為祂服務。」

她不會這樣想過。難道她的音樂天賦真的是天父的恩賜？

父親繼續說道：「這需要時間，但慢慢地你鋼琴會越彈越好，然後就可以為很多人服務。」

潔特感覺她的恐懼逐漸散去，她要去學鋼琴並為天父服務。這很讓人害怕，但她知道祂會幫助她。

父親眨了眨眼。「一層又一層，我的小珍珠變得越來越明亮耀眼。」

就像父親說的，潔特漸漸學會了彈鋼琴，甚至學會了演奏管風琴。

幾個月後，潔特回家了。那個星期天，她成為米爾本第一個管風琴司琴！她坐在社區籌錢買來給她演奏的大型管風



琴前面，心跳加速。管風琴那麼美麗，潔特幾乎不敢去碰它。她必須坐在一本書上才能彈到琴鍵。

她深深地吸了一口氣，就開始彈奏。美麗紮實的琴聲飄

揚在教堂裡。

潔特偷偷看了群眾，群眾唱歌的時候都面帶笑容，潔特也笑了。她的演奏還不是很完美，但她用自己的恩賜去服務。

她想起了父親的話：「珍

珠就是像你這樣的耀眼，潔特·珍珠。」

一點又一點、一層又一層，天父將她雕塑為一顆真正的珍珠。■

作者現居美國猶他州。



# 一顆糖果

分享糖果  
很容易，  
那分享福音呢？



布莱德·魏可斯

根據真實故事改寫

「我現在就想當個傳教士」

(兒童歌本，第90頁)。

「要來點糖果嗎？」在從學校一起坐市區巴士回家的路上，荷西拿出一顆棕色的糖果給他的朋友佩卓。

佩卓說：「當然要。」。他伸手拿了糖果丟進嘴裡。

荷西從小袋子裡面挑了一顆黃色的糖果。兩人一路上都很安靜。他們所在的阿根廷城市很大，每天要坐很久的公車才能到學校。荷西的媽媽都會給他錢去買一小包糖果，幫助打發時間。

「還想要嗎？」荷西又拿出一顆棕色的糖果。

「好啊，

謝謝！」佩卓說。「你為什麼不喜歡棕色的糖果？他們很好吃啊。」

荷西停頓了一下，想了想又舔了舔嘴唇：「大概因為它們是咖啡口味。」

「你為什麼不喜歡咖啡口味？很好吃啊。」

「嗯，我是摩爾門，我們不喝咖啡，所以我也不想試這個口味。」

佩卓一臉疑惑。「什麼是摩爾門？為什麼你們不喝咖啡？」

「摩爾門指的是耶穌基督後期聖徒教會的成員。我們相信，神希望我們把自己的身體照顧好，所以我們不喝咖啡，也不喝茶或酒。我們也不抽煙。」

佩卓說：「但這只是糖果，不是真正的咖啡。」

「我知道，」荷西說。「但我還是不想吃。」

佩卓點點頭。「好吧，你可以把所有棕色的糖果都給我。你們教

會還教導什麼？」

「我們每個星期天去教堂，學習耶穌和天父的事。我們也學很多有趣的歌曲。事實上，這個星期天所有的小朋友都會在聚會的時候唱歌跟演講。你要不要問問你媽媽，看你可不可以跟我一起上教會？你也可以和傳教士見面。」

「好吧，」佩卓說。「他們也有不要的咖啡口味糖果嗎？」

荷西笑了起來。「沒有，但他們有更好的東西可以和你分享！」■

作者現居美國猶他州。

## 什麼是智慧語？

耶穌基督給了先知約瑟·斯密智慧語，要幫助我們保持身體健康強壯。你可以在教義和聖約第89篇讀到這個啓示。

智慧語告訴我們什麼是對身體有益的，什麼是對身體有害的。

### 對我們有益的：

水果  
蔬菜  
穀類  
少量的肉

### 對我們有害的：

酒  
煙草和毒品  
咖啡和茶





傑佛瑞·賀倫  
十二使徒定額組

你的未來充滿  
機會，很多美好  
的事情等著你  
去做。

你有著  
大好的前程。

# 我如何 可以不那麼 擔心？

盡量不要  
一直想著世上  
的煩惱。

想著最好的事，  
懷抱最好的希望，  
對未來  
充滿信心。

天父愛你。

取自“Let Virtue Garnish Thy Thoughts  
Unceasingly,” New Era, Oct. 2007, 4-7.

# 我們的園地



我用積木做了一個多明尼加共和國聖多明哥聖殿的模型。

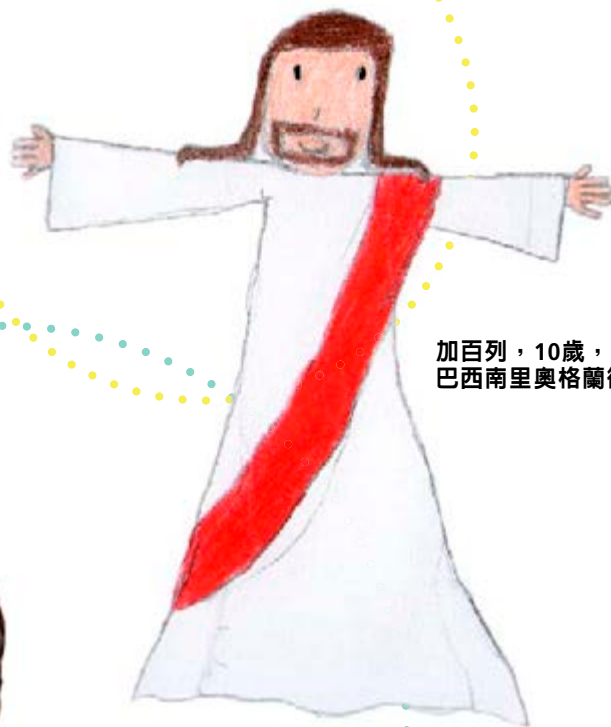
但以理，11歲，多明尼加共和國聖多明哥



我的小貓名叫盧斯。我的小貓常常跑到人行道上，然後再自己回來，但有一天早上她出去之後，我就沒有看到她了。我想到要祈禱，因為阿爾瑪書37：37說：「你所做的一切事都要與主商量，祂必指導你做有益的事。」

一做完祈禱，我就聽到她脖子上的鈴鐺聲。我打開門就看到小貓站在那裡，等著進來，我很驚訝也很感謝天父，即使在最小的事情上祂也會聽我們的祈禱。

碧安卡，11歲，阿根廷聖塔菲



加百列，10歲，巴西南里奧格蘭德

初級會音樂指揮教我們一首歌，關於耶穌基督是我的榜樣。我知道我必須跟隨祂對神服從的榜樣。我服從的時候，神會祝福我。如果我們跟隨耶穌的榜樣，服從父母，祂會祝福我們。

馬查，7歲，剛果民主共和國卡南加



# 離復活節 更近一步

## 第1週活動： 耶穌來到耶路撒冷

經文：馬太福音21：1，6-11。

歌曲：「和散那！復活節」  
(2003年4月，利阿賀拿，詳見LDS.org)

**和散那棕櫚：**製作棕櫚葉，提醒你當時的人如何揮手歡迎耶穌。從綠色的紙上剪下五、六個手印（或用白紙剪下後塗上綠色）。用膠水把手印黏在木棒上。

有什麼方式可以表達你對耶穌的愛？

你和家人可以在這個月的每個星期都一起學習關於耶穌和他復活的事。祂活著！

**第2週：****耶穌賜給我們聖餐**

**經文：**路加福音22：1，14，19-20

**歌曲：**「謙卑求主」（聖詩選輯，第106首）

**聖餐提醒：**在紙上寫下一些字詞，提醒你耶穌為我們做的事。把這張表放在經文裡，在聖餐時可以看。

如何能在家裡或學校記得耶穌？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**第3週：****耶穌對人和善**

**經文：**路加福音22：47-51；路加福音23：33-34；約翰福音19：25-27

**歌曲：**「祂差遣愛子」（兒童歌本，第20頁）

**復活節包包：**把這些物品放在袋子裡，在復活節的星期天打開。你會在下週的活動中知道這些東西是要做什麼用的：

- (1) 三枚硬幣，(2) 小杯子，
- (3) 打結的繩子，(4) 肥皂，
- (5) 一小段紅布，(6) 牙籤做的小十字架，(7) 白布，(8) 肉桂棒或其他香料，(9) 小石頭，(10) 折疊好的白布，(11) 耶穌的圖片。

你如何能跟隨耶穌，像祂一樣對人和善？

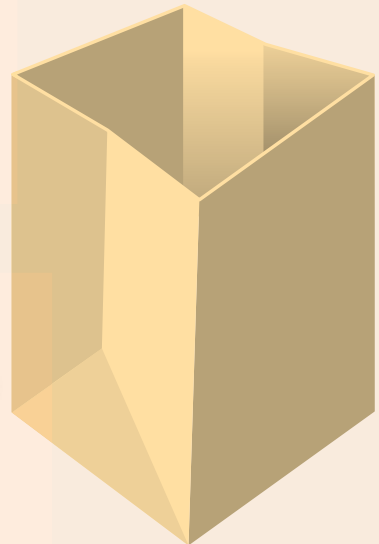
**第4週：****祂已復活！**

**歌曲：**「主耶穌是否已復活？」（兒童歌本，第45頁）

**經文與活動：**閱讀這些經文時，把相對應的物品從復活節包包中拿出來。

- (1) 馬太福音26：14-15；(2) 馬太福音26：36，39；(3) 馬太福音27：1-2；(4) 馬太福音27：22，24；(5) 馬太福音27：28-29；(6) 馬太福音27：31；(7) 馬太福音27：59；(8) 約翰福音19：40；(9) 約翰福音20：1-4；(10) 約翰福音20：5-7；(11) 約翰福音20：10-20

知道耶穌復活為什麼讓你感到高興？■





# 阿賓納代很勇敢

**阿**賓納代告訴尼腓人，天父希望他們悔改。諾亞王和他的祭司不想悔改，威脅要殺害阿賓納代。但他服從天父，繼續傳教。你能像阿賓納代這樣勇敢嗎？



有個星期天在教會聚會後，我拿了一些宣傳卡片回家。我有一些學校裡的朋友不是後期聖徒，我想在隔天給他們卡片。那天晚上我開始覺得緊張，所以我跪下來祈禱。我感覺好多了，也變勇敢了，第二天我把卡片交給我的朋友。他們真的很喜歡，我也很快樂，因為我把卡片給了他們。

艾娃，8歲，美國猶他州



布魯克斯，8歲，美國佛羅里達州



剪下，對摺，並保存這張挑戰卡！

## 我可以很勇敢！

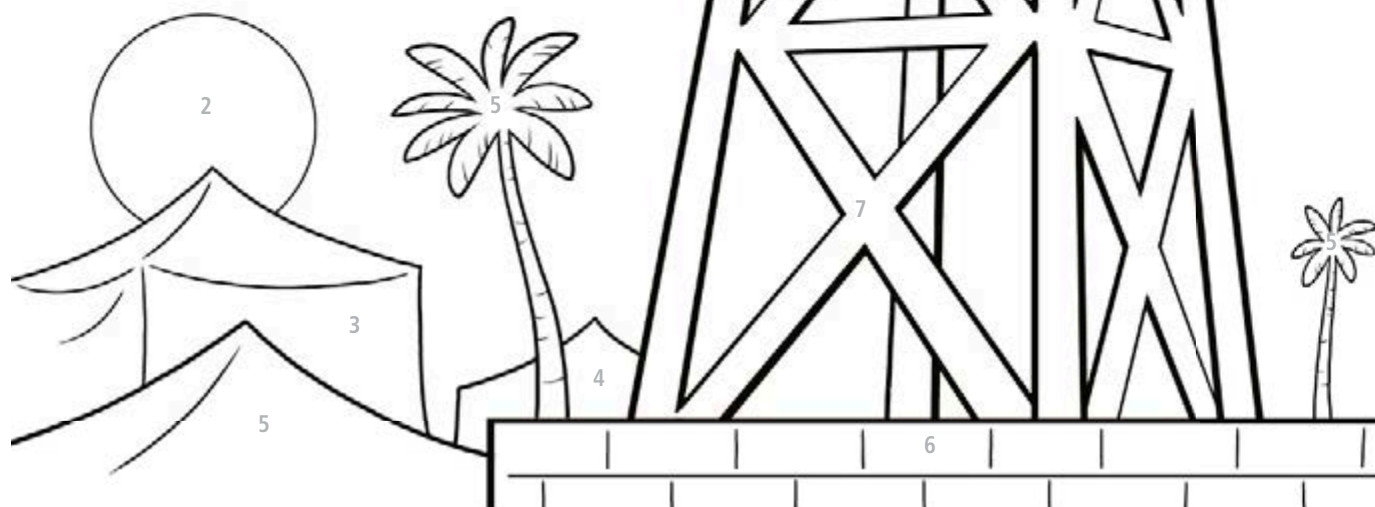
- 背誦摩賽亞書17：9。
- 做好的選擇——即使很困難。
- 到[scripturestories.lds.org](http://scripturestories.lds.org)觀看摩爾門經動畫第14章。
- 我要挑戰自己去……

阿賓納代

## 本月經文

讀完一段經文後，在高塔上相對應的數字範圍內著色！

- 1 尼腓二書31：4-13
- 2 摩賽亞書2：5-9，16-19，41
- 3 摩賽亞書3：5，8-10，19
- 4 摩賽亞書11：1-3，20，27-29
- 5 摩賽亞書16：1，9，13
- 6 摩賽亞書17：1-10
- 7 阿爾瑪書11：21，38-46
- 8 尼腓三書11：3-11，13-17



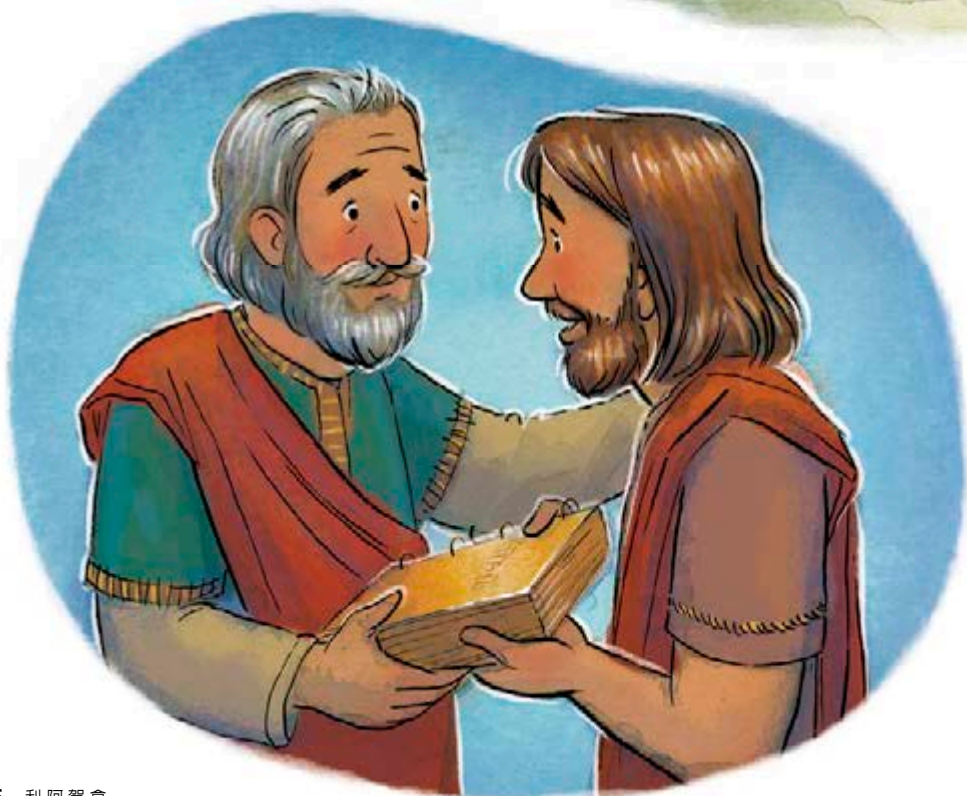
### 便雅憫王的高塔

便雅憫王站在高塔上，向人民宣講悔改、耶穌基督的贖罪，和要相信神。從接下來的文章中更認識便雅憫王。今天，先知透過電視、電腦和教會雜誌對許多人講話。在下個月尋找另一個閱讀挑戰！■



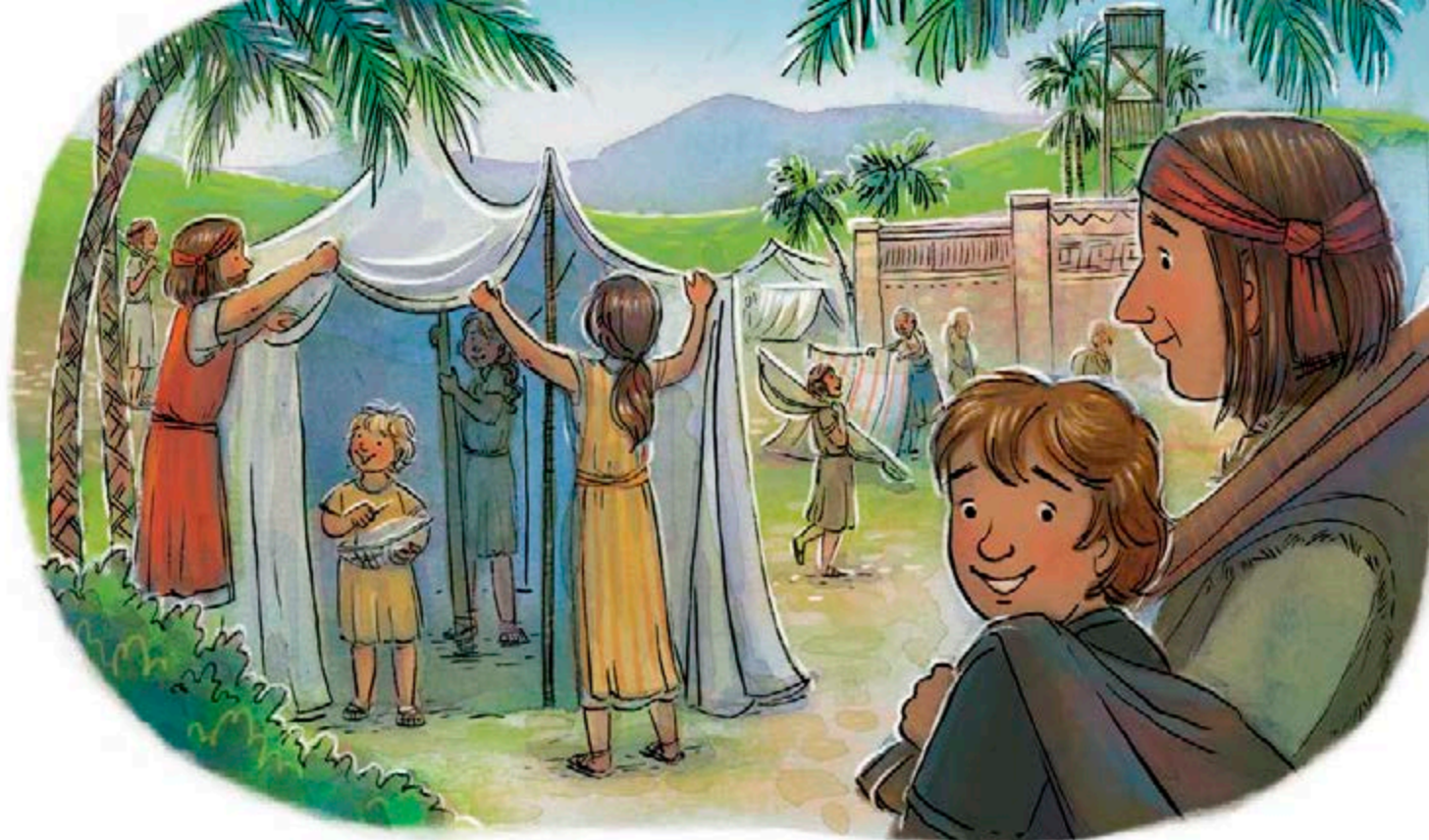
# 便雅憫王教導人民

從前有個好國王，  
名字叫做便雅憫。  
他教導人民服從  
神，這樣才能  
享有和平。



便雅憫王越來越老。  
他把經文和一個叫做  
利阿賀拿的指南針交  
給兒子摩賽亞，希望  
他能好好照顧這些  
重要的東西。





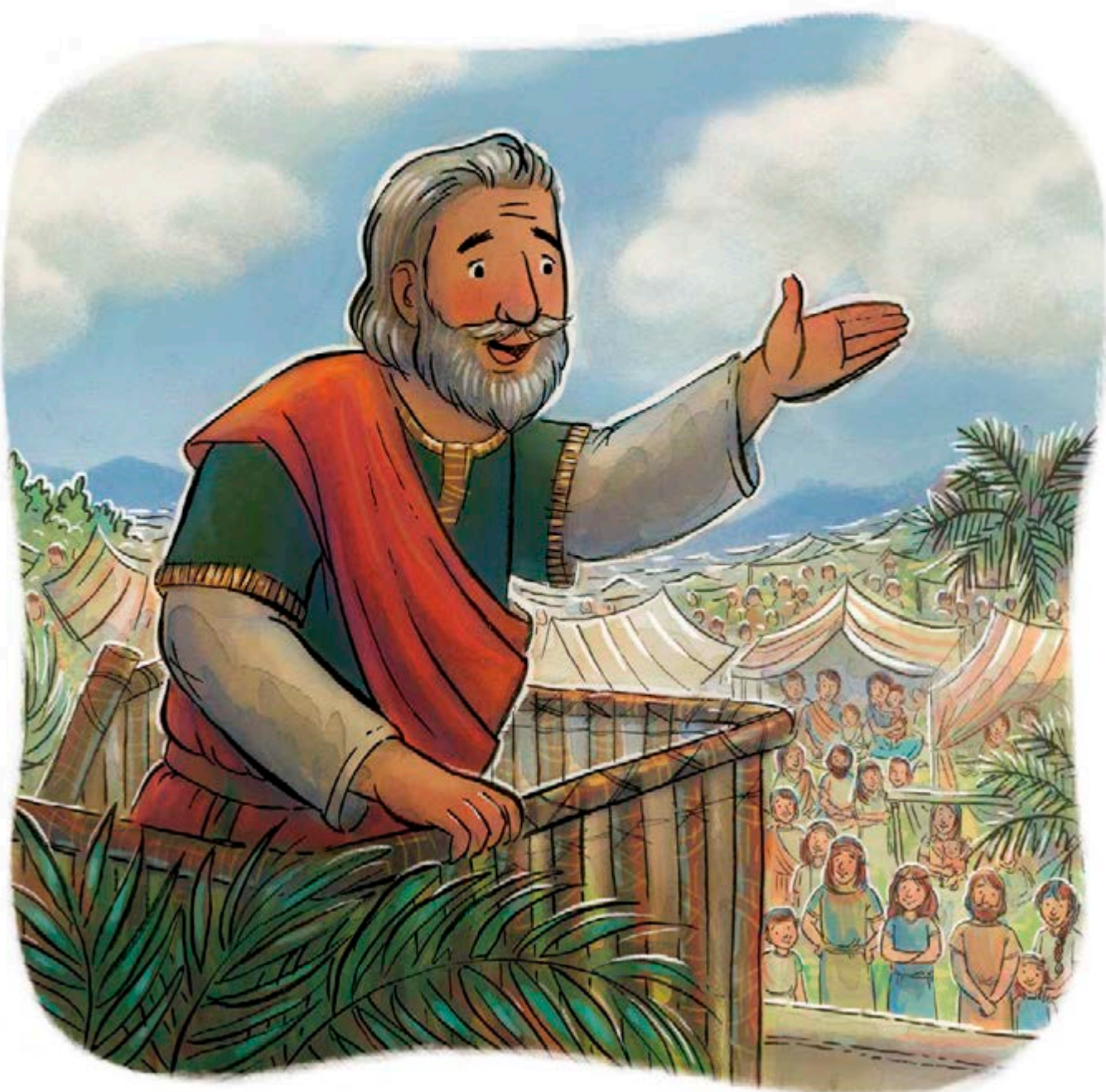
便雅憫王想在死前和人民講話，因此要他們都到聖殿來。

人民從四方聚集過來，與家人搭起了帳篷。國王會告訴他們什麼呢？

人民抬起頭，看見國王站在塔上。於是國王開始講話。







便雅憫王向人民說了天父希望他們知道的事，也告訴他們耶穌基督的事。他告訴他們要遵守誠命，還要幫助別人。然後他們會被稱為基督的信徒，有一天會與天父再次住在一起！

今日我們的先知也教導我們天父想要我們知道的事，使我們將來能與天父住在一起。■

見摩賽亞書第2-5章。

著色頁

# 我們聽 今日的先知說話



愛麗兒·史托特繪





達林·鄔克司長老  
十二使徒定額組

## 復活—— 不朽的開端

死亡並非個人存在的終了。

**我**不知道我們是否都滿心感謝我們信仰中一個極其重要的信念——那真實且普遍的復活。……先知約瑟·斯密說：

「我們宗教的基本原則是使徒和先知對耶穌基督的見證，見證祂死亡、被埋葬，第三天復活，以及升天；有關我們宗教所有其他的事都只是這見證的附屬部分」〔總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第49頁〕。

在基督榮耀使命的一切事物中，約瑟·斯密何以獨將對救主死亡、埋葬及復活的見證當作是我們宗教的基本原則……？答案就在於，救主的復活正是眾先知稱為「那拯救死亡的，偉大而永恆的計畫」（尼腓二書 11：5）的中心。

在我們的永恆之旅中，復活是個重要的里程碑，意味著今生的結束和永生的開始。……



我們也從現代啓示中得知，我們的靈和身體如果在復活時不重新結合的話，我們就無法獲得「豐滿喜樂」（教約 93：33-34）。……

「復活所帶給我們的『活潑的盼望』〔見彼得前書 1：3〕，使我們確信死亡並非個人存在的終了；那只不過是在神所制定的轉變過程裡，從必死到不朽的一個必經步驟罷了。這種盼望改變了我們對塵世生命的整個看法。……

復活的保證使我們有力量及洞察力去承擔我們每個人以及我們所愛之人在今生都必須面對的挑戰，例如在身體、精神

或情感方面先天或後天的缺陷。由於復活，我們知道今生的這些缺陷只不過都是暫時的！

復活的保證也給予我們有力的動機，幫助我們在塵世生命中遵守神的誡命。復活不僅是靈和被墳墓擄去的身體重新結合而已；……艾繆萊克先知教導：「那個在你們離開今生時佔據著你們身體的同一個靈，將有力量在永恆世界中佔據你們的身體」（阿爾瑪書 34：34）。……

復活的保證能讓全家人——丈夫、妻子、父母、兄弟姊妹、子女、孫子女——有機會在一起，而這份保證對於我們應在今生善盡家庭責任，是一項莫大的鼓勵；它同時也幫助我們在今生與家人在愛中一同生活，以期盼來生充滿歡樂的團聚與情誼。■

摘自「復活」，2000年7月，利阿賀拿，第16-19頁。

# 真知灼見



## 在敵人強大風浪所捲起的激流裡，我們該如何避免被波及呢？

讓我們感謝這艘美麗的老船錫安號，因為沒有它我們便漂泊無依、孤單無力，無舵無槳隨波逐流，隨著敵人強大風浪所捲起的激流打轉。

弟兄姊妹們，要緊握住耶穌基督後期聖徒教會這艘榮耀的船艦並向前航行，就會抵達我們永恆的目的地。



# 本期的其他內容

## 年輕成人園地

### 在福音**研究所** 中感受**聖靈**

開始讀大學時，我發現我的標準和同齡的人是如此不同。我祈禱渴望能找一個不會令我感到孤單的地方——我找到了。



第46頁

## 青年園地



第52頁

### 悔改的 **八個迷思**

你是否在悔改後，還是覺得愧疚？你是否覺得自己得不到原諒或不值得原諒？閱讀這篇文章，你會更了解悔改的真理。

## 兒童園地



### 離**復活節** 更近一步

第72頁

在這個月的每個星期進行這些活動，以更了解耶穌基督和復活節的事！

耶穌基督  
後期聖徒教會

