

利阿賀拿

先知的使徒身份，
第28頁

與我們一同加入福音研究所，
第18頁

做個信徒：2009年協進會主題，
第36頁

小班會在星期天買東西嗎？
第F14頁



成人園地

總會會長團信息

- 2 讓我們提高警告之聲
亨利·艾寧會長

探訪教導信息

- 25 保持堅定不移的信心

特稿

- 10 使你研讀教義和聖約的經驗更加豐富
總會主日學會長團
研讀教義和聖約獲益更多的四種方法。

- 18 透過福音研究所滋養靈魂
多位年輕成人分享心得，告訴您福音研究所如何增強他們的見證，改變他們的生活。

- 26 涉水過河的信心
亞當·奧申
在水深及胸的暴漲河流裡，拉斐爾學到：凡是做主的差事的人，都有資格獲得祂的幫助。

- 28 約瑟·斯密：耶穌基督的使徒
丹尼·紐恩長老
約瑟·斯密蒙神召喚為使徒，擔任證人，見證耶穌基督的真實性、復活以及救贖力量。

專欄

- 14 教義和聖約的信息：在神面前的自信
西安·戴長老
哪些行動可以幫助我們獲得神的信任？

- 44 後期聖徒的心聲
一位母親的忠告；一個家庭祝福；
因贖罪而來的平安。

- 48 運用本期雜誌
家人家庭晚會建議；本期主題；
成功的家人家庭晚會。

封面

前：我看見一道光，約恩·麥克諾頓繪。
後：約瑟與海倫殉教，蓋瑞·斯密繪。

青年園地

特稿

- 8 發現神 馬利亞·威尼格
我前往阿拉斯加，除了工作之外，也為了尋找一個問題的答案。

- 22 最有用的一項知識
克雷頓·柯丁森長老
我急切地需要知道摩爾門經是否是真實的。

- 36 信徒的榜樣
總會男女青年會長團
你能扭轉乾坤！

- 40 海地充滿希望
理查·羅慕義
海地青少年正在培養傳教士的精神。

專欄

- 17 海報：讓它傾注而下！

- 35 即時信息
一份好禮；一首最愛的聖詩。

- 39 律上加律：提摩太前書4：12
解析今年的協進會主題。



2009年1月,第33卷第1期
利阿賀拿04281 265

耶穌基督後期聖徒教會正式發行之國際版雜誌

總會會長團:多馬·孟孫,亨利·艾摩,迪特·鄔希鐸

十二使徒定額組:培道·潘,多馬·貝利,羅素·納爾遜,達林·鄔克司,羅素·培勒,約瑟·胡適令,李察·司考德,羅拔·海爾斯,傑佛瑞·賀倫,大衛·貝納,昆丁·柯克,陶德·克理斯多

編輯:史賓塞·孔迪

顧問:蓋瑞·戈曼,肯尼斯·詹森,菊地良彥,道格拉斯·沈尉

總監:大衛·費雪

編輯主任:維多·凱夫

資深編輯:賴理·希勒

圖像編輯主任:亞倫·洛伯

主編:法蘭·強生

助理主編:珍妮佛·葛林伍,亞當·奧申

副編輯:萊恩·卡爾

助理編輯:蘇珊·巴瑞特

編輯人員:克莉絲緹·班茲,大衛·愛德華,馬太·富利頓,藍尼·高恩特,凱莉·卡斯頓,珍妮佛·麥蒂,梅麗莎·梅羅,米迦勒·莫里斯,莎莉·奧苗克,萊迪絲·保勒,約書亞·伯凱,查德·法爾斯,珍·賓柏若英,理查·羅素義,唐·席爾,珍妮特·多馬,保羅·范登堡,茉莉·霍德

資深秘書:羅瑞兒·契爾

美術總監:川崎正仁

美術主任:史考特·坎本

出版經理:珍安·彼德斯

設計及出版人員:卡麗·艾若育,珂莉特·歐尼,豪德·布朗,茉莉·布德,多馬·榮德,雷金納德·柯丁森,金·范斯特麥可,凱瑟琳·豪德,艾力克·強森,丹妮絲·柯比,史考特·羅義,吉妮·尼爾遜

印前作業:傑夫·馬丁

印刷主任:奎格·塞威克

發行主任:藍迪·彭孫

美加以外地區的訂閱事宜,請洽當地教會發行中心。

利阿賀拿編輯委員會:

翻譯主任:陳新寧

出版助理:黃鍾秀

地方新聞編輯:李明潔、梁程淑賢

發行者:耶穌基督後期聖徒教會

承印者:總會鹽湖城印刷中心

投稿或有任何疑問請來函寄至Liahona, Room 2420, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; 或以電子郵件寄至liahona@ldschurch.org.

利阿賀拿(本詞出自摩爾門經,其意為「羅盤」或「導向器」)以下列語言發行:阿爾巴尼亞文、亞美尼亞文、波斯拉瑪文、保加利亞文、柬埔寨文、宿霧文、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、海地文、北印度文、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、錫蘭文、斯洛文尼亞文、西班牙文、瑞典文、塔加羅文、大溪地文、坦米爾文、特魯谷文、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別)。

Intellectual Reserve, Inc. ©2009 版權所有
美國印行

利阿賀拿雜誌的文與圖可複印供教會及家庭作為輔助資料或於非商業用途時使用。圖片說明處若有限制字樣,則不得複印。若有任何版權問題請洽: Intellectual Property Office, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150, USA; 電子信箱: cor-intellectualproperty@ldschurch.org。

您可透過網際網路閱讀多種語言版本之利阿賀拿,請至網站www.lds.org 點選,英文請點選Gospel Library,其他語言請點選世界地圖。

如有破損、缺頁,請寄回更換。

地址:10642台北市大安區金華街183巷5號B1。

電話:(02) 2192-4974

兒童園地

來傾聽先知的聲音

F2 效法耶穌基督

迪特·鄔希鐸會長

特稿

F8 才藝表演 艾莉森·帕麥爾

F14 小班的一週 雷娜·克姆維德

專欄

F4 分享時間:我有一位天上的父,祂愛我

雪柔·艾斯普林

F6 先知約瑟·斯密的小故事:

摩爾門經出版

F10 新朋友:全心全意

理查·羅慕義

F13 著色頁



朋友封面
史提夫·柯拉普繪。



試試看,你能找到隱藏在這期雜誌裡面的保加利亞文選正義戒指嗎?選出正確的那一頁喔!



讀者來函

我把新分會當作「家」了

我最近在印度班加羅爾謀得一職,這座城市距離我的家鄉清奈很遠。我很喜歡這份新工作,可是,到新的分會裡卻是截然不同的感受。我覺得自己是個陌生人,而且好想念家鄉的分會。後來我讀了2008年1月利阿賀拿裡面「讓支會有『家』的感覺」一文,覺得頗受安慰,於是開始向許多教友自我介紹。我接受了一項新召喚,也交了新朋友。最重要的是,我更明白自己到教會的目的。現在我總是尋找新面孔,主動認識他

們。真感謝這篇文章。

約瑟·以撒,印度

利阿賀拿幫助我宣講福音

我總是隨身攜帶利阿賀拿雜誌,因此,我能夠拿到很多回條給傳教士。在醫院候診時,我閱讀這本雜誌,旁人都很好奇,所以我就把握機會,跟他們談耶穌基督的福音以及神教導我們的救恩計畫。不論到哪裡都隨身攜帶利阿賀拿,使我能跟他人談論耶穌基督以及宣講福音。

瑪格麗塔·貝婁,墨西哥



讓我們提高 警告之聲

亨利·艾寧會長

總會會長團第一副會長

主很仁慈，所以召喚許多僕人向人們警告危險的事情。但那些最值得提出警告的危險，人們往往不相信是真的，正因為如此，使得那樣的呼籲、警告越來越困難，卻也更形重要。請想一想約拿；由於尼尼微人對於罪惡造成的危險視而不見，主便召喚約拿前去警告他們，但是一開始約拿逃避了這項責任。他知道世世代代以來，邪惡的人總是拒絕先知，有時候甚至殺害先知。然而當約拿懷著信心前往時，主祝福了他，讓他平安順利地達成任務。

我們也可以從為人父母、為人子女的經驗裡面學習這件事；為人父母者都會因為已經察覺到兒女尚未看清的危險而憂心忡忡。鮮少有人會像父母那樣熱切祈禱求問，想知道如何打動孩子的心，讓他們遠離危險。我們大部分的人都感受過聽從父母警告之聲的祝福。

小時候有個星期六的下午，我要求母親答應讓我去做一件我認為很合理、而她卻知道很危險的事；我至今

仍記得當時母親用很溫柔的口吻對我說話的模樣。直到現在我還很佩服母親有那麼大的能耐，三言兩語就改變了我的心意，而我相信那股力量是來自於主。就我的記憶所及，她當時是說：「哦，我想你或許可以去做。可是，你自己作選擇吧。」她唯一的警告就是強調或許可以以及作選擇這些字眼。然而，這對我而言已經夠清楚了。

她能以三言兩語提出警告，其力量來自於我所知道關於她的三件事。第一，我知道她愛我。第二，我知道她曾經遇過相同的情況，但因為作了正確的選擇而蒙受祝福。第三，她向我表達了穩固的見證：我必須作的選擇非常重要，如果我求問主的話，祂就會告訴我該怎麼做。愛、榜樣以及見證：這三樣正是那天的關鍵所在；而在那之後，每當我因聆聽、進而遵從主的僕人的警告時，這三件事都是我蒙福的關鍵所在。

對於與耶穌基督立過約的門徒而言，能夠發出警告的聲音去打動別人是非常重要的。以下是賦予每一位耶



主的話對於傳教士和我們來說，都是千真萬確的：
「假如你帶領一個靈魂歸向我，進入我父的國度，你們就那麼快樂，那麼，如果你們帶領很多靈魂歸向我，你們的快樂將是多麼大呀！」

當

你邀請其
他人選擇
接受傳教

士的教導時，就
能見證他們不
但會教導真理，
也會提供通往
幸福的選擇。

耶穌基督後期聖徒教會教友的責任：「看啊，我派你們出去作見證並警告人民，而每一個被警告過的人，應當警告他的鄰人」（教約88：81）。

警告的職責

警告鄰人的職責落在所有已經接受洗禮聖約的人身上，我們應該與還不是教友的親朋好友談論福音。我們的目標是邀請他們接受全部時間傳教士的教導，因為全部時間傳教士是經過召喚以及按手選派來教導的人。如果有人選擇接受這項教導的邀請，一張帶有偉大應許的「回條」就產生了；他們非常有可能進入洗禮的水中，並且保持忠信。

身為教友，你們要有心理準備，全部時間傳教士或者支、分會傳教士會詢問是否能協助你們擬出一份分享福音的名單。傳教士會建議你們想一想親戚、鄰居或是認識的人，也可能請你們設定一個日期，在這個日期以前，由你們設法幫助這些人或家庭準備好接受傳教士的教導。我自己就有這樣的經驗；因為我們家庭接受了傳教士這樣的邀請，我才有幸為傳教士姊妹教導的一位高齡八十多歲的寡婦施洗。

當我把手放在她的頭上，證實她為教會的教友時，我心有所感，便說：她選擇洗禮，將會為在她之前以及之後的世代帶來祝福。即使在她去世之後，當她的兒子在聖殿裡與她印證在一起時，我也能夠在一旁觀禮。

你們可能跟那些受邀接受教導的人有過類似的經驗，因此也了解到這是人生裡少有的甘美時刻。主的這番

話對於傳教士和我們來說，都是千真萬確的：「假如你帶領一個靈魂歸向我，進入我父的國度，你們就那麼快樂，那麼，如果你們帶領很多靈魂歸向我，你們的快樂將是多麼大呀！」（教約18：16）。

傳教士會幫助我們、鼓勵我們，但這些發生在洗禮池或是聖殿的時刻能否經常出現，取決於我們如何看待自身的責任，以及我們選擇為這件事採取哪些行動。如果沒有危險的話，主不會使用警告這樣的字眼。然而，就我們所知，有此認知的人並不多。這個社會正在瓦解，人們的生命及家庭也缺乏他們曾經以為指日可待的平安，他們已經很習慣對這些日益明顯的跡象視而不見。那種有意忽略危險警訊的態度很容易讓你們這麼想：我何必向那些安於現狀的人談福音呢？如果我什麼都不做、什麼都不說，他們或者我會遇到什麼危險呢？

也許，危險可能難以察覺，但卻是真實存在的，不論對他們或對我們都是如此。例如，在來生的某個時刻，每個你在今生遇見的人都會知道你現在所知道的一切。他們會知道：能與家人、天父和祂的愛子耶穌基督永遠生活在一起的唯一方法，是選擇由持有來自神的權柄之人的手施洗，進入那扇門。他們會知道，家人能永遠在一起的唯一方法，是接受並遵守神在世上聖殿裡的神聖聖約；他們也會知道，其實你已經知道這些了。而他們也會記得，你是否曾將別人告訴過你的事告訴他們。

要說「時機不對」很容易，但拖延是非常危險的。多年前我在加州工



作，我的雇主不但雇用我，也對我很好，似乎很器重我，而我可能是他唯一熟識的後期聖徒。但我不明白自己為什麼老是想等待更好的時機來跟他談福音，我只記得後來聽到他的不幸遭遇後，心裡那股悲傷的感覺——他後來退休了，而我與他相隔甚遠，他和他的妻子在某個深夜開車回加州卡梅鎮時因車禍喪身。他愛妻子、愛子女、愛父母，也愛孫子女，愛所有的後代子孫，並且希望跟他們永遠在一起。

我不知道今生的芸芸眾生，在來生會被如何安置。但我猜想我會遇見他，在他凝視著我的雙眼時，我會在他的眼中看到這個疑問：「亨利，你既然知道，為什麼不告訴我？」

每當我想到他，再想到我施洗的那位寡婦，想到她的家人現在將與她印證在一起、她們全家也將彼此印證在一起時，我就想做得更好，想更盡力去邀請人們接受教導。只要心存這樣的渴望並且相信神會幫助我們，我們都會做得更好。

愛是第一要素

愛永遠是第一要素。單單一個善意的舉動

往往不夠。主以這樣的話來描述我們必須感受到的愛，以及接受我們邀請的人應該從我們身上找到的愛：「愛是恆久忍耐」，而且要「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐」（哥林多前書 13：4，7）。

我已經領略過何謂「恆久忍耐」、「凡事忍耐」。有個家庭搬到我們家附近；房子是新的，所以我和其他一些後期聖徒花了好幾個晚上的時間幫他們美化庭院景觀。我記得在最後一晚完工時，我站在那位丈夫旁邊，他仔細端詳我們做的工作，然後對我們這些站在他身邊的人說：「這是你們摩爾門教徒為我們整理的第三座庭院，而我覺得這座最漂亮。」然後他低聲卻很堅定地告訴我，他十分滿意自己所屬的教會，而他住在那裡的那些年，時常這麼對我說。

在那段時間，大家對他以及他家人的親善舉動從未間斷，因為鄰居們真的很愛他們。一天晚上，我回家時看到他家的車道上停了一輛卡車，聽說他們要搬到另一州去了，於是我上前想看看他們需不需要人手。我沒有認出把家具搬上卡車的那個人是誰，但走近時，他輕聲對我說：

「你好，艾寧弟兄」。我一開始沒有認出他，原來他是那位鄰居的兒子，曾經住在這裡，後來長大結婚、搬走了。由於曾受到許多關愛，因此他現在已經受洗成為教友。我不知道這個故事的結局如何，因為它不會結束，但我知道它是由愛開始的。

第二：在邀請別人做事時，我們自己要先作更好的榜樣。在這日趨黑暗的世界，救主的這項誠命就更形重要：「你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父」（馬太福音5：16）。

我們大部分的人都很自謙，認為自己的榜樣猶如小小的燭光，可能微弱得無法引起注意。但其實你和你們家人受到的矚目，超過你們了解的範圍。多年前我有機會參加一場大會，並對在場將近300位其他教會的牧師、宗教領袖發表演講；我在演講裡談到了本教會的起源，約瑟·斯密年輕時經歷的第一次異象，以及活著的先知等等。我儘可能地和這些聽眾個別交談，也詢問他們為何對我的信息那麼感興趣；每個人的答案大致上相同，他們都提及自己認識的某位教友或某個教友家庭的故事。我聽到的往往是：「他們是我所知道最美滿的家庭。」他們也常談到教友在社區服務或響應救災方面的美好貢獻。

我在那些會議中遇到的人可能尚未明瞭教

義中的真理，但卻已經從教友的生活裡目睹了真理所結的果子，所以他們也準備好聆聽了。他們已經準備好聆聽那復興的真理，這真理就是家人可以永遠印證在一起、福音可以改變我們的本性。他們能夠準備好，是因為你們的榜樣。

第三件我們必須做得更好的事，就是運用見證來邀請他們。愛和榜樣會為我們開啓道路，但我們仍必須張開我們的口去作見證。我們可以得力於一項簡單的事實：即真理與選擇是密不可分的。對天父所有的兒女來說，要先作出一些選擇，才有資格獲得屬靈真理的見證；而一旦認識了屬靈真理，就必須選擇是否規範自己的生活來符合這些真理。當我們向親人、朋友見證真理時，必須讓他們知道一旦明白真理後，必須作哪些選擇，在此列舉兩項重要的選擇：邀請別人讀摩爾門經，以及邀請別人同意接受傳教士的教導。

若要明白摩爾門經是真實的，就必須親自閱讀，作出摩羅乃書裡提到的選擇：求問它是否是真實的（見摩羅乃書10：3-5）。如果我們這麼做了，就能夠以親身的經驗向朋友作見證，說明他們也能作同樣的選擇，了解同樣的真理。當他們知道摩爾門經是神的話語時，會面臨另一個選擇：是否接受你的邀請跟傳教士上課。若要運用見證提出邀請，你需要知道傳教士都是蒙召喚擔任神的僕人的。

給家庭教導教師的建議

虔敬地研讀過本篇信息後，向教導對象分享這篇信息，分享的方式要能激勵他們參與。以下是一些範例：

1. 用紙製作三把鑰匙，分別貼上「愛」、「榜樣」以及「見證」的字樣。說出艾寧長老的母親的故事，然後展示這幾把鑰匙，問教導的家庭，這三把鑰匙在這個故事裡如何發揮作用。運用文章裡面的例子，說明警告鄰人的重要。請教導的家庭談談這三把鑰匙可

以如何幫助我們警告鄰人。結束時，讀出文章最後一段裡艾寧長老的見證。

2. 考慮帶一些糖果、餅乾給探訪的家庭，放在大家都看得到的地方，但是不請他們吃。說出艾寧長老加州雇主的故事，討論艾寧長老在得知他的死訊後內心有何感受。問教導的家庭，如果你在告辭時仍不請他們吃這些糖果餅乾，他們內心有何感受。討論我們可以運用哪些方法與他人分享福音。

你可以選擇邀請傳教士到家裡教導家人及朋友，進而獲得這樣的見證；傳教士會很高興有這樣的機會。如果他們在教導的時候你也坐在一旁，那麼你就會像我一樣，知道這些傳教士都受到靈的啓發，具備的能力遠超過他們的實際年齡和教育程度。那麼，當你邀請其他人選擇接受傳教士的教導時，就能夠見證他們不但會教導真理，也會提供通往幸福的選擇。

一項保證

也許我們有些人很難相信自己有能力愛人，或有美好的生活，或有充分的見證能力，足以讓鄰人接受我們的邀請。其實主知道我們可能會有這樣的感覺；請聽聽祂指示放在教義和聖約第一篇裡的話語；祂賦予我們責任時鼓勵我們：「警告之聲將藉著我在這末世揀選的門徒的口，傳給所有的人」（教約1：4）。

接著，請聽聽祂如何描述我們門徒應具備的條件：「世上弱小的事物將出來擊倒強而有力的事物」（教約1：19）。

接下來祂說：「使我圓滿的福音得以由弱小的人和單純的人傳遍世界各角落」（教約1：23）。

然後祂又說：「只要他們謙卑，就可成為堅強，蒙得高天的祝福」（教約1：28）。

這些保證是給教會第一批傳教士、也是給今日的傳教士的，其實，也是給我們所有人的。我們必須有信心，相信自己足以愛人，也相信福音已經深深觸動我們的生命，因此在我們邀請人們作選擇時，能讓他們覺得猶如聽

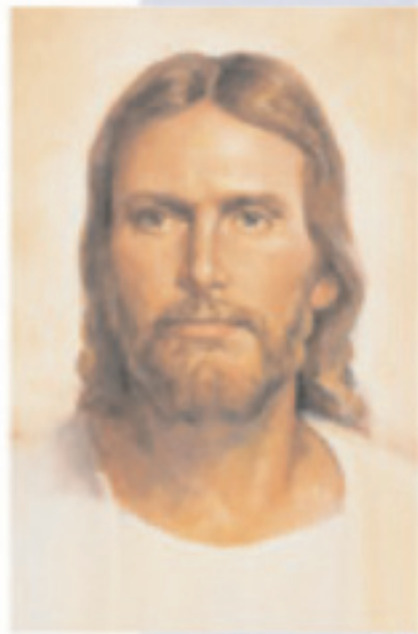
到夫子親自的邀請。

祂為我們所必須做的事樹立了完美的榜樣。就算你不曾回應，就算你想分享福音的對象不曾回應，你還是會感受到祂的愛及祂的眷顧。一次又一次地，祂邀請你接受祂僕人的教導，你可能沒發現就在家庭教導教師及探訪教師拜訪你的時候，或是在主教的一通電話裡，祂邀請我們接受幫助、接受教導。主一向都是先清楚說明結果，再讓我們為自己作選擇。

主的僕人李海教導他兒子們的那番話，對我們所有的人來說是個亙古不變的真理：「現在，我兒啊，我希望你們仰賴那位偉大的中保，聽從祂偉大的命令；忠於祂的話語，並遵照祂神聖之靈的旨意，選擇永生」（尼腓二書2：28）。

接下來，我們從雅各的這番話裡得到了鼓勵，促使我們必須盡責作這樣的見證——選擇接受傳教士的教導，就是選擇走上通往永生的道路，而永生是神所有恩賜中最大的：「因此，你們當滿心歡喜，記住你們有自己採取行動的自由——選擇永遠死亡的道路或永恆生命的道路」（尼腓二書10：23）。

我見證唯有接受並奉行耶穌基督復興的福音，才能帶來主在今生所應許的平安，以及在來生獲得永生的盼望。我見證神已賦予我們特權及義務，要為天父的兒女提供真理，以及使他們獲得上述祝福的選擇；他們都是我們的弟兄姊妹；耶穌是基督，祂活著，這是祂的事工。■



我們必須有信心，相信自己足以愛人，也相信福音已經深深觸動我們的生命，因此在我們邀請人們作選擇時，能讓他們覺得猶如聽到夫子親自的邀請。



發現神

馬利亞·威尼格

我快18歲的時候，飛到阿拉斯加州一個叫做索東納的小鎮，打算在那裡暑期打工。那是我初次離家生活，在父母的安排下，我在他們的好友賴特家庭裡寄宿工作；賴特家庭在當地開了一家雜貨店。我希望賺到足夠的錢上大學，也希望在回家的時候，能夠解開一直縈繞在心頭的疑問：真的有神嗎？

我需要親自獲得這個答案，所以決定每天晚上作禱告，求問神祂是否真的存在。不知道為什麼，我總覺得如果神真的存在，就會回答我的禱告；如果我一直得不到答案，那麼我就知道祂不存在。我認為就是這麼簡單的一回事。

住在賴特家的時候，我跟他們的女兒莉莎共用一個臥房。莉莎是百翰·楊大學的學生，當時正好回家過暑假，也跟我一起在雜貨店裡打工。我從一開始就很佩服莉莎，她美麗、聰明、充滿自信，也熱愛生命。那年夏天，我們每天幾乎時時刻刻都待在一起。

我很喜歡聽莉莎告訴我她校園生活的種種，她的生活好像很有趣，也非常獨立自主。莉莎把生活打理得井井有條，各方面也都能保持平衡，凡事分出輕重緩急，分寸拿捏妥當。

看著莉莎每天閱讀經文、每天早晚作禱告，讓我對莉莎更加佩服得五體投地了。我想問莉莎是怎麼獲得對神的信心的，不過也對自己缺乏信心感到羞愧。我記得自己當時躺在床上，很想知道莉莎在祈禱時到底都跟神說些什麼。

我每天晚上跪在床邊，快速地作個禱告，

求問神祂是否存在，但是卻從來沒有任何特別的或是靈性的感覺，也沒有聽到什麼聲音，我覺得禱告後跟禱告前沒什麼兩樣。每天晚上這樣的例行祈禱持續了兩個月，我很氣餒，發現自己越來越懷疑神了。

一天晚上，我特別想家，淚水盈眶。我好想、好想跟家人、朋友在一起，想待在熟悉的環境裡面。我渴望跟了解我、愛我的人傾吐心聲，於是跪下來，開始作禱告：「神哪，此時此刻我真的需要您。」在接下來的幾分鐘裡，我向天父吐露內心真實的感受。我告訴祂每一件事，我跟祂說話，彷彿相信祂就在我身旁。

這時一股暖流籠罩著我，我開始覺得天父好像從天而降、把我擁抱在懷裡。我不再孤單，愛與平安圍繞著我，我知道神的確存在。

我不知道為什麼花兩個多月的時間才獲得禱告的答案。耶利米書29：13給了我答案：「你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」

當我探索自己的內心深處之後，我的禱告終於得到了回答。我對於神的存在運用了信心，並且流著淚水向高天的神傾訴、求問。

我的生命因為那一個晚上而改變了。我去傳教，也在聖殿結婚。我相信神存在，而且這信心不斷在增長。

我經常回想在阿拉斯加度過的那個夏天，如果不是莉莎的榜樣，我可能不會在那幾個月裡堅持不懈地禱告。我可能會半途而廢，無法發現天父的愛。我永遠感激莉莎以及她的榜樣，是她幫助我認識神，並且感受到祂對我的愛。■



使你的研讀教義和 聖約的經驗 更加豐富



會長羅傑·梅瑞爾（中），第一副會長但以理·賈德（左），第二副會長威廉·歐瓦。

今年我們每個人都有大好機會，透過閱讀教義和聖約來獲得莫大的祝福；這本非凡的啓示之書是當代的著作，為現代人所寫。

總會主日學會長團

教義和聖約這本書有時候被稱為是主在復興事工方面的手冊，其中包含了「主耶穌基督……溫和而堅定的聲音，在這圓滿時代的福音期，再對世人講話」。¹

很多教友對這本書愛不釋手。有位姊妹說：「教義和聖約裡面針對個別人物所給予的啓示非常有幫助，我覺得可以從這些人物身上找到共鳴。」

還有一位姊妹說：「教義和聖約能使我聯想到我正在面對的情況，因為這部書的年代並不那麼久遠。」有位弟兄說：「我很喜歡教義和聖約，因為它幫助我了解聖職。」

我們見證教義和聖約的確是主在我們的時代對神的每位兒女發出的聲音，凡是研讀的人都會獲得莫大的祝福。我們也要提出四項建議，讓你今年

在研讀時收穫豐富，我們也建議了一些方法，讓主日學來協助各位。

讀完整本書

教義和聖約及教會歷史班員研讀指南鼓勵教友在2009年「讀完整本教義和聖約」，²並且完成每週日指定的閱讀進度，這些內容是按照主題編排的。

這樣的研讀方式可以幫助我們了解各篇的上下文關係以及各篇的內容，同時幫助我們準備好在主日學課程中熱烈討論，這樣一來，我們的見解與靈感便會隨之增加，供我們在個人以及家庭生活裡運用。

每天研讀經文的時候，如果每週特別安排出一、兩天來預習課堂上要討論的特定進度，然後再繼續從頭到尾、循序漸進地閱讀教義和聖約，你會發現這樣的作法很有幫助。

心中設定問題來閱讀

瓜地馬拉的雷佐·馬提亞



如果教師和學習者都了解，教會所有課程的教師其實是聖靈，而且班員參與討論會邀來聖靈作見證的話，那麼福音的教導就會產生巨大的影響力，也會帶來由聖靈啟發的學習效果。

弟兄發現，運用研讀經文為自己的生活獲得個人啟示，會產生莫大的力量。

他說：「2001年，米契颯風橫掃中美洲，所經之處一片狼籍，我心裡滿是疑問。於是，我去找一位深受我敬重的朋友，想找尋答案。他說，『去讀經文吧；你會在裡面找到最好的答案。』」

馬提亞弟兄說：「這讓我的生活有了徹底的改變，研讀經文很長一段時間之後，我開始找到問題的答案。我了解到，我的人生的確是有意義的。就在當下，我決定去傳教。」

不久之後，米提亞長老就

到宏都拉斯的德古斯加巴傳道部服務，幫助他人透過研讀經文發現力量。

如果心裡能帶著特定的問題來閱讀經文，就能夠讓主啟發我們、帶領我們面對挑戰與機會。你不妨列出問題，透過祈禱把這些問題融入經文研讀之中。一旦獲得答案，你就會受到啟發，想在主日學裡分享看法。班員如果聽到彼此適切地分享見證，說出主如何透過經文提供個人指引及啟示，就會受到啟發。

找出關聯、模式以及主題

十二使徒定額組的大衛·

貝納長老建議我們在研讀經文的時候，一定要找出關聯、模式以及主題。³

在教義和聖約裡面，跟關聯有關的例子是：服從和應許的祝福之間的關聯。「你們若做我所說的，我，主，就是受約束的；但是你們若不做我所說的，你們就得不到應許」（教約82：10）。要是能體認到這種關聯，進而下定決心履行主命令我們的事情，我們的經文研讀就會變得更有意義。

在教義和聖約裡，有一個模式與這本書本身的特色交織融合在一起。誠如緒言指出的：「這些神聖的啟示，是在答覆祈禱的時候和需要的時候蒙得的，出自真人真事。」⁴那些啟示是給個人的，是針對特定的問題給的答案，而且都是關於天父認為要教導一個人的「最有價值的事」（教約15：6；16：6）。⁵這種尋求、繼而獲得個人啟示的模式，是我們可以在個人生活裡依循的一個模式。

所有經文裡面最常見的主題是「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」（教約88：63）。這類主題鼓勵我們在閱讀以及沈思神的話語時，針對個人的研讀負起更大的責任。

教義和聖約雖然不是從頭到尾都是一個個的故事，卻是

以關聯、模式以及主題等方式交織而成。在主日學裡一起討論經文的祝福之一是，當我們分享自己的見解、同時聆聽他人的見解時，就會更明白這所有的見解。

尋求獲得啓發，並一起快樂

主已經說過，當教友藉聖靈彼此學習、教導，「雙方都被啓發，並一起快樂」（教約50：22）。如果教師和學習者都了解，教會所有課程的教師其實是聖靈，而且班員參與討論會邀來聖靈作見證的話，那麼福音的教導就會產生巨大的影響力，也會帶來由聖靈啓發的學習效果。

2007年2月全球領導人訓練會議的主題是教導與學習，十二使徒定額組的傑佛瑞·賀倫長老除了邀請我們在學習福音方面負起更大的責任外，也親自示範了受到聖靈啓發的教師如何能夠邀請班員更積極地

參與課程討論，而不是消極被動地參與。

賀倫長老說：「如果能幫助學習者負起學習的責任，如果我們為我們所教導的真理作見證，神將在我們和學生的心中證實耶穌基督福音的信息。」⁶

班員在一週當中虔敬地研讀，然後一起閱讀經文、分享見解，聖靈就會作見證，把每一位班員特別需要知道、採取的行動（見尼腓二書32：3-5）帶入他們的「心上」（尼腓二書33：1）。

個人的邀請

今年在研讀教義和聖約、從中學習時，我們對天父以及耶穌基督的信心會得到鞏固，對約瑟·斯密是神復興事工的先知一事的見證也會增強。主會啓發我們的理解力，經文在我們的生活裡也會成為更加不可或缺的部分。⁷

在這新年度的開始，我們

誠摯地邀請各位加入我們的行列，與我們一同快樂地「查考這些〔在教義和聖約裡面的〕誠命，因為這些誠命真實而可靠，其中的預言和應許都必應驗」（教約1：37）。■

註：

1. 教義和聖約：緒言。
2. 教義和聖約及教會歷史班員研讀指南（1999），導言，第3頁。
3. 見大衛·貝納，「活水的蓄水池」（教會教育機構年輕成人爐邊聚會，2007年2月4日），www.ldsces.org。
4. 教義和聖約：緒言
5. 其他特殊的個人啓示實例，見教約第7～9；11～12；14～17篇。
6. 傑佛瑞·賀倫，「教會中的教導與學習」，2007年6月，利阿賀拿，第73頁；*Ensign*, June 2007, 105。本場轉播於網站www.lds.org有數種語言的版本。請點選「Gospel Library」，「Additional Addresses」，然後選擇「Worldwide Leadership Training: Teaching and Learning」。
7. 見約瑟·斯密——歷史1：73-74。接受洗禮之後，約瑟斯密和奧利佛·考德里就「為聖靈所充滿」。接著他們的心智受了「啓發，而開始了解許多經文。」

教義和聖約及
教會歷史
班員研讀指南



研讀「研讀指南」

在上主日學之前，如果能在研讀的時候使用班員研讀指南，就會使我們準備得更充分去「彼此教導國度的教義」（教約88：77）。研讀指南裡包含了各種研讀資源：

- 教義和聖約導言
- 每週指定的閱讀進度以及經文圈。
- 教會歷史年代表簡介。
- 教會重要史蹟地點地圖。
- 激勵信心的問題，藉以鼓勵班員進行福音討論。
- 一份「家庭：致全世界文告」



在神面前的自信



只要我們增強信心
與承諾，就會與
天父更接近。

西安·戴長老

七十員

先知約瑟·斯密在「宗教派系的鬥爭」（約瑟·斯密——歷史1：11）你來我往的情形下，想知道該加入哪個教會的經歷，對於所有真心誠意想要尋求真理的人來說，是一則充滿靈感與希望的故事。約瑟只是個默默無聞的14歲男孩，心裡有個簡單的問題，有份誠摯的渴望；當他從聖經裡面讀到以下的章節時，內心得到的莫大安慰可想而知：「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他」（聖經雅各書1：5）。

這段經文針對我們每個人跟天父之間應該維繫的關係，提出了一項很重要的見解，也明確地傳達出，慈愛的天父對於一個問祂問題的兒子，是懷著溫柔的慈悲以及心意。一般來說，天父並不會像在聖林裡面一樣以異象的方式回答禱告，但是祂提供的答案卻會帶來許多安慰與平安。祂對我們的應許是要厚賜給我們，並不會斥責

或懲罰。

在我小的時候，有好幾次機會驗證這項應許；我見證這是一個很可靠的應許。不論我是弄丟了玩具、銅板、或者任何心愛的東西，也許對大人來說那些東西一點都不重要，但是天父都會回答我的禱告，讓我心裡覺得很平靜。我清楚記得自己當時很有信心，知道一定會得到答案。這就是一個小男孩的信心，也是約瑟·斯密年少時的信心。

這樣的信心與禱告能否得到回答一事是並行不悖的，就如同下面這句經文說的：「只要憑著信心求，一點不疑惑」（聖經雅各書1：6）。

當我年歲漸長，發現要運用堅定不搖的信心越來越困難。世人會在我們的心思意念裡面埋下懷疑以及偏見的種子，因此，救主要我們「變成小孩子的樣式」（馬太福音18：3）這句訓誨，成了我畢生追求的目標。我發現有時候可以讓自己產生「像一粒芥菜種」（馬太福音17：20）般的信心，可是有時候卻是難以做到。



我們如何讓自己持之以恆地運用這樣的信心呢？針對這項正義的尋求，以下的忠告提供了見解：「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）。

這就是約瑟·斯密經歷的過程。就像他的前輩，他持之以恆地運用信心，正義地運用選擇權，藉此來證明自己。他繼續在神裡面，接受更多的光，那光越來越亮，直到完全的日子。

先知生命裡的一個事件，對年輕時候的我產生了莫大的影響力：

「深夜時分，約瑟因為深感疲憊，

已經躺下、沈沈睡去。……過了一會兒，一群情緒激動的暴徒破門而入，……一把抓住他，將他拖出屋外，這時只聽見愛瑪的驚聲尖叫。……

「……一群人湊在一起，……互相商議了一番。……之後達成協議，為首的暴徒決定放他一條生路，但是要脫下他的衣服，鞭打、凌虐他的身體。……他們把還把滾燙的焦油攪拌器戳向他的臉，企圖插入他的喉嚨。……

「這些人離開之後，約瑟嘗試著站起來，但因為疼痛、虛脫，再次倒下。但是他總算剝除了臉上的焦油，

救 主要我們「變成小孩子的樣式」這句訓誨，成了我畢生追求的目標。



由於他在聖林裡面尋求智慧，後來又勤奮努力，我們才能夠享有耶穌基督圓滿的福音。

讓自己可以順暢地呼吸。……

「先知找了一些蔽體的東西，進入屋內，花了整夜的時間清理身上的穢物、包紮傷口。……

「第二天早上是安息日，人們依照平常的崇拜時間聚會，其中有一些暴徒。……

「約瑟渾身傷痕累累，卻仍去聚會，站在會眾面前，平靜而勇敢地面對前一晚攻擊他的人。他發表了一篇有力的講道，並且在同一天為三個信徒施洗，讓他們加入教會。」¹

我連想都不敢想像約瑟先知必須忍受的疼痛與不適。他有充分的理由隔天早上不去講道，但是不論是這次或是後來遭遇許多類似、或更慘烈的經驗，他從不退縮、推卸責任。所以，如果我們因為小小的不適或不便就退縮、不履行職責的話，怎能心安理得呢？

只要我們增強信心與承諾，就會與天父更接近。

「那時你求告，耶和華必應允；

你呼求，祂必說：我在這裡」（以賽亞書58：9）。

「然後你的自信必在神面前愈發堅強；聖職的教義必如來自上天之露，滴在你的靈魂上。

「……不用強迫就永永遠遠流向你」（教約121：46）。

我深感榮幸，能夠見證約瑟·斯密是神的先知；由於他在聖林裡面尋求智慧，後來又勤奮努力，我們才能夠享有耶穌基督圓滿的福音。以下是約翰·泰來會長（1808-1887）在擔任十二使徒定額組成員的時候寫下的一篇讚頌詞，字裡行間充分地描述出先知約瑟·斯密對所有人的貢獻：「約瑟·斯密，主的先知和先見，為世人的救恩所做的，除了耶穌之外，較任何曾在世上活過的人都多。……在神和他的人民眼中，他活得偉大，死得偉大；像古時候主大部分的受膏者那樣，他用自己的血印證了他的使命和事工」（教約135：3）。

但願我們持之以恆地、明智地運用選擇權，並且效法先知約瑟·斯密，不論在什麼情況下，都運用堅定不搖的信心，讓我們的自信「在神面前愈發堅強」。■

註：

1. George Q. Cannon, *Life of Joseph Smith the Prophet* (1986), 133-35；亦見 *History of the Church*, 1:261-64。

讓它傾注而下吧！

辨認出如大雨般傾注在你身上的祝福，
然後懷著感恩之心盡情享受。
(見教約105：12)

透過福音研究所 滋養靈魂

福音研究所幫助學生與天父更接近、交朋友、設立事情的優先順序，藉此鞏固見證、進而改變人生。

改變我的目標

在某個星期天的聖餐聚會裡，我很專心地聆聽一位演講者談論福音研究所。他分享十二使徒定額組貝利長老的話，說：「〔福音研究所〕豐富了我的生命，我知道對你們也是這樣。它會在你四周設下一道防禦的屏障，使你免受這世界的試探考驗。」¹當時我才了解，貝利長老這番

福音研究所是個讓你學習福音、並且與其他後期聖徒建立友誼的好地方。

話的真理，早已經在我的生命裡彰顯出來了。我真感謝因為去上福音研究所，獲得了許多祝福。

不久以前，我開始上福音研究所，當時正好上到以賽亞的教導。直到如今，那個課程仍舊是改變我最多的一門課。那個學期對我而言，本來是一段很混亂的時期，我的目標以及事情的優先順序並不與福音原則完全一致。但是，我按時去上福音研究所，也經常與研究所的教師一對一地探討教會教義。日積月累之下，我的觀念改變了，我慢慢地、謹慎地修訂目標來符合主對我的計畫。

一直到在聖餐聚會裡聽到貝利長老的這句話，我才恍然大悟，這些新的目標對我而言究竟





是多麼大的祝福。去上福音研究所之後，我整个人生有了顯著的好轉。我更能接受聖靈的提醒，而屈服於誘惑的次數也比以前少了很多。我的心態和觀念也因為去上課而改進了。

珂絲塔·蕊恩，美國，亞利桑那州

註：

1. 多馬·貝利，「接受真理」，1998年1月，聖徒之聲，第69頁。

鞏固我的見證

在福音研究所裡面學習到的事物，常常令我感到驚喜。記憶所及，每一次上課我總能學到一些新的事物，或對某些福音原則有更透徹的了解。因此，我的人生改變了。

我去上福音研究所獲得了許多祝福，其中包括改善家人關係以及對經文更感興趣，同時我的見證也增加了。去上福音研究所之前，我並不確定自己要不要去傳教，現在我知道傳教是我需要去做的事。

福音研究所對我而言是個難能可貴的經驗，它幫助我了解並服從教會的標準。教會的教義是通往救恩以及超升的的管道，我很感激能夠在福音研究所裡面學習到這些事。

艾伯特·羅瑞古茲，墨西哥



先知的應許

「不要忽視參加福音進修班和福音研究所的機會。要參與在這些絕佳的宗教教育環境裡所教導的經文課程，並盡力吸收。這些課程會幫助各位準備好，向你有機會遇見的人介紹復興的福音信息。」

十二使徒定額組多馬·貝利長老，「提高標準」，2007年11月，利阿賀拿以及*Ensign*，第48頁。

展現信心

我之所以喜愛福音研究所，得從我喜愛福音進修班談起。我14歲的時候加入教會，當時我求知若渴；除了喜歡學習福音外，也很敬愛這一路上遇到的那些令人欽佩的朋友以及教師。

有時候要去上福音進修班很困難，我的家人不是教友，並不支持我去上課。但是透過其他後期聖徒的幫助，我能夠去上晨間福音進修班。家人都看得出來，我很重視自己的教友身份，而我很堅持要為此多付出一份心力。

就像福音進修班使我的青少年歲月多姿多姿一般，福音研究所也讓我剛進入成人階段



福音研究所專為單身以及已婚的學生開辦，一般而言，學生的年齡在18到30歲之間。

找到新朋友

我傳教返鄉幾年後，搬到了一個人生地不熟的城市去。我到福音研究所上課，期待在那裡能夠結交到新朋友，開始跟那個區域的其他年輕成人交誼，就像以前一樣。

然而剛開始，我發現頗為困難。其實並沒有人不友善，只是友誼似乎進展得很緩慢。有些人彼此已經很熟識了，有時候我覺得孤單、格格不入，倒是在教會外面很快就結交了不少好朋友。

有時候，不去上課好像比去上課容易許多。我沒有車子，所以每個星期都必須走路或者騎自行車去上課。我已經在其他的其他地方找到了志趣相投的好朋友，此外，我早就從福音研究所畢業了。

不過，當我想著這種種不去上課的理由時，回想起以前在福音研究所裡面上的課、交的朋友，在在使我成長良多。福音研究所滋養了我的見證，幫助我更了解主為我擬定的計畫。於是我決定繼續去上課，也很高興自己能說到做到。慢慢地在那一年，我真的在福音研究所結交到了好朋友，也有人邀請我參加社交活動；過了一陣子後，與大家更

的那段時光更加豐富。我把基督的話珍藏在心裡、在意念裡（見教約6：20；84：85）。這些教導使我在擔任傳教士的時候，能夠運用更有效的方式為主服務。

我很感激有福音研究所，也知道這是一個受到靈啟發所開設的課程，因為我已經在我自己身上、以及在他人身上看到它帶來的祝福了。

瑪玲達·莫里森，澳洲，西澳

與主更加接近

自從我開始按時上福音研究所，莫大的靈性祝福便降臨到我的生命裡。我對福音研究所班員培養出基督般的愛，我對主的信心更為堅定，也因為研讀經文而與耶穌基督更加接近。

這個課程使我更了解如何善用選擇權，進而使我有依循的方向，也幫助我以積極的眼光面對挑戰。我從中學習到，神時時刻刻都在我的身旁幫助我克服困境。上福音研究所的時候，心裡的疑問總是能夠獲得解答。每當我實踐課堂裡教導的道理，生活裡面的其他事情似乎比較容易變得井然有序。

我覺得上福音研究所是年輕的我善用時間的最佳方法之一。

葛姿奇·奧萬杜，奈及利亞，阿比亞



能打成一片。

要在新的地方參加福音進修班，一開始並不容易，但是因為我持之以恆，因此獲得了屬靈以及社交方面的許多祝福，那些是我在別的地方無法獲得的。

大衛·葛林，英國，英格蘭

回家

父母分居的時候，我第一次離家生活。當時我才剛進大學一個月，由於家庭生活的變故，我苦苦地思索家這個字的含意。當父母正式離婚、家人搬離我住了18年的家時，我對這個字眼特別迷惘。我知道我並不是無家可歸的人，但卻有那樣的感受。

我經常聽人把教會形容成「避難所」，是「躲避暴風雨」（教約115：6）的地方。在我對抗生命裡這場新的暴風雨時，福音研究所成了我的避難所。我報名上課，雖然課堂上的內容，我無法一一清楚地重述，但是卻絕對忘不了聽課時所感受到的平安與慰藉。我開始發現天父對我的愛，也開始跟前所未有的最佳顧問熟稔起來，祂就是耶穌基督。

我上大學必須繳學費，然而我卻從福音研究所的課程裡，免費地學到了最寶貴的教訓。如今我明白，家這個字的定義不一定是指你成長階段所住的屋子，而是指一個教導你人生道理、充滿愛的地方。我在福音研究所裡學習到這些事並且感受到聖靈，這裡因而成了我的新家。能夠有個地方讓我感受到被愛、受歡迎，真是一件美好的事。■

蘇珊娜·葛柏，美國，猶他州



艾伯特



珂絲塔



瑪玲蓮



葛姿奇



大衛



蘇珊娜

我如何找到距離我最近的福音研究所？

瀏覽網站<http://institute.lds.org> 即可獲知全球500多個福音研究所的地點；許多地方現在已能上網註冊。

無法上網？你的主教或分會會長有福音研究所的地址一覽表。



最有用的一

克雷頓·柯丁森長老

區域七十員
北美東北部區域



熟 悉牛津大學的人也許知道，那是全世界最古老的大學。我在那裡讀書的時候，住的那棟建築建於1410年——看起來典雅美麗，住起來卻很不舒服。我到達牛津的時候，知道如果想成為活躍的教友很難，因為提供我獎學金的羅德獎學金基金會（the Rhodes Scholarship

Trust）為獎學金受獎人安排了很多活動。

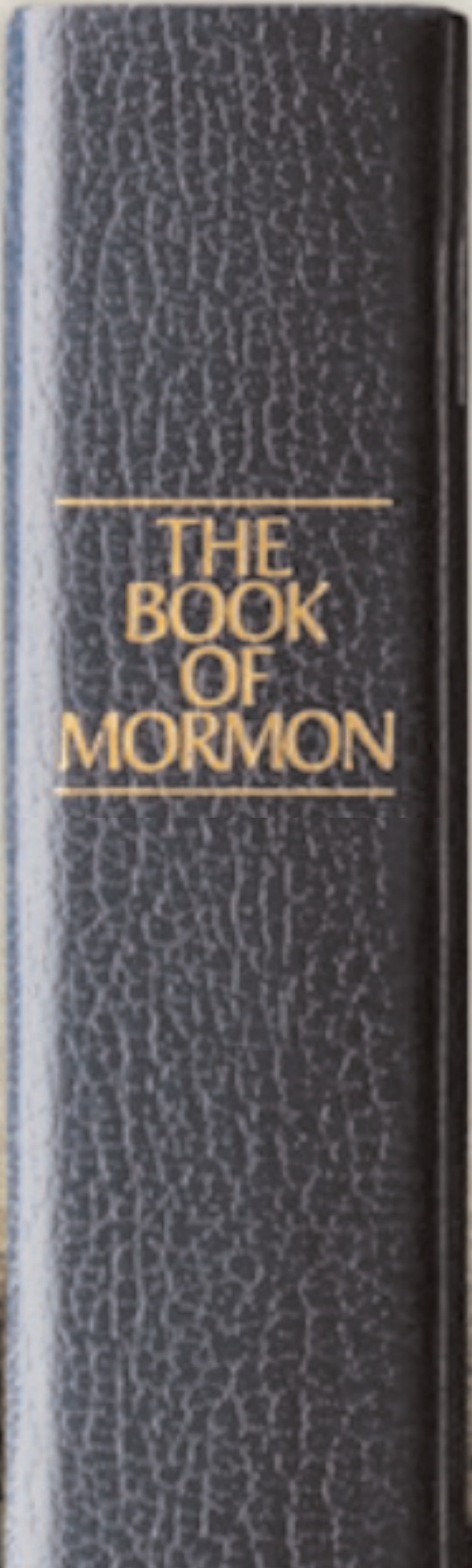
就在我審視自己想要投入教會的活動到什麼程度時，發現自己還不確定摩爾門經是不是真實的。這部經文我已經讀過好幾遍，不過通常只是為了完成父母或者百翰·楊大學的教師指派的功課而已。但這一次，我迫切地想知道摩爾門經是不是真實的，所以決定每天晚上撥出11點到12點這段時間，專門研讀摩爾門經，看看它到底是不是真實的。

我不知道自己敢不敢花那麼多時間做這件事，因為我修習的是應用經濟學，課業很繁重；我打算在兩年以內完成學業，但大部分的人是花三年的時間。我不知道自己能不能每天都撥出整整一小時的時間來做這件事。

然而，我做到了。晚上11點的時候，我先靠在石牆的小暖爐邊，跪下來開口禱告。我告訴神，我非常想知道摩爾門經到底是不是真實的。我告訴祂，如果祂向我顯明這

在 追求教育的過程裡，最值得學習的事物之一就是自己去發現摩爾門經正是神的話語。

頂知識



THE BOOK OF MORMON

部書是真的，那麼我願意奉獻一生來建立祂的國度。我告訴祂，如果它不是真實的，我也需要有確切的答案，好讓我能窮一生之力去探索哪些事才是真實的。

我閱讀摩爾門經的第一頁，讀到頁尾的時候便停下來，思考剛剛閱讀的那一頁內容，然後問自己：「這是一個招搖撞騙的冒牌貨所寫的，還是真的出自神的先知之手？這本書對於我的人生有何意義？」然後我放下書本，跪下來祈禱，再次求問神：「請告訴我這是不是一本真實的書。」然後我坐在椅子上，拿起書本，翻開它，閱讀它，在頁尾的地方再度停下來，重複相同的事。我在牛津那寒冷、潮濕的房間裡面，每天晚上花一個小時這樣做，夜復一夜。

有一天晚上，我出聲禱告，然後坐在椅子上，打開書本，當時我已經讀到尼腓二書最後幾章了。突然間，一股美好、溫暖、充滿愛的聖靈感覺翩然降臨，圍繞著我，滲透我的靈魂，使我籠罩在一片愛的氛圍裡，我從來沒想過自己會擁有那樣的感受。我開始哭泣，透過淚光凝視摩爾門經裡的字句，我可以了解到那些字句裡確實蘊含著真理，在那之前，我不敢奢望自己會了解這件事。我看見了永恆的榮光，看見神視我為祂的眾子之一，為我預備的一切。那股聖靈的感覺在我身邊停留了一整個小時，後來每一個夜晚只要我在房間裡面禱告、閱讀摩爾門經，情形都是如此，那相同的聖靈的感覺總是會回來；它徹底地改變了我的心、我的人生。

我

邀請你們
每天安排
一小時的
時間，自己探索
摩爾門經是不是真
實的，因為這樣做
會改變你們的心。



如今，我回顧當初內心的掙扎，不曉得自己能不能在應付應用經濟學的課業之餘，每天花一小時探究摩爾門經到底是不是真實的。我可能一年才用得到一次應用經濟學的道理，但是當我知道了摩爾門經是神的話以後，我在生活裡的每一天都要運用到這項知識好多次。在我接受的所有教育裡面，那是我所獲得最有用的一項知識。

如果你們還有人靠著他人的見證而活，我邀請你們每天安排一小時的時間，自己探索摩爾門經是不是真實的，因為這樣做會改變你們的心，就

像它已經改變了我的心一樣。如此一來，有一天你們也可以回到當初神向你啓示這些事情的地點，指著那個地方向你的兒女、配偶說：「那是個神聖的地方，因為就在那裡，我學習到耶穌是基督。」

我一直致力於光大召喚、了解耶穌是基督，我可以見證：我確實知道祂是神的兒子，祂活著；我也確實知道祂認識我們，也愛我們每一個人。■

摘自2004年6月8日百翰·楊大學愛達荷分校祈禱會講辭。英文版全文詳見

www.byui.edu/Presentations/transcripts/devotionals/2004_06_08_christensen.htm。

保持堅定不移的信心

教導能符合探訪對象需要的經文與引言，為教義作見證，並邀請教導對象分享她們所感受及學習到的事。

摩賽亞書5：15：「〔要〕穩固不移，總要多行善事，使



全能的主神基督，能印證你們是屬於祂的，帶你們到天上，使你們能……得到永遠的救恩和永恆的生命。」

如何保持堅定不移的信心？

尼腓三書6：14：「除了少數歸信真正信仰的拉曼人外，各地的教會都分裂了；那些拉曼人不會離開教會，因為他們堅定穩固不移，願意盡最大的努力遵守主的誠命。」

總會婦女會會長茱麗·貝克：「後期聖徒婦女一定要在信心上堅定不移。她們可以做

到，也應當做到的，就是奉行福音，分享對主耶穌基督和祂復興福音的見證，在這方面成為世人的最佳表率。要做到這點，我們就需要：

「1. 與祂立約，並遵守所立的聖約。

「2. 保持配稱，在祂的聖殿裡崇拜。

「3. 研究經文中祂的教義及眾先知的訓示。

「4. 配稱擁有聖靈，並能辨認聖靈、跟隨聖靈。

「5. 分享並捍衛祂的福音。

「6. 作真誠的個人和家庭祈禱。

「7. 舉行家人家庭晚會。

「8. 奉行自立的原則，過未雨綢繆的生活。

「要先做這些要緊的事，然後再做其他次要的事。這些簡單、不可缺少的事，講起來似乎很平常，……卻不能由別人代勞——這些是個人的作為和習慣，也正是我們與眾不同的地方，顯示出我們在堅定不移地擁護正確的事」（參閱「後期聖徒婦女的最佳表現：堅定不移」，2007年11月，利阿賀拿，第109-110頁）。

總會兒童會會長雪柔·藍特：「我們若過著主所期許的生活，穩固不移地遵守一切誠命，而非只是遵守對我們方便的誠命，就會歸信。我們若每一天都盡力做得比昨日更好一點，這項過程就成為精煉的過程」（「正義的傳統」，2008年5月，利阿賀拿，第13-14頁）。

為什麼應該保持堅定不移的信心？

十二使徒定額組羅素·培勒長老：「你對復興福音的信心和知識會為你帶來力量，使你對與主訂立的聖約忠貞無二，並且樂意分享你的優點和才能，來建立世上神的國度！你對耶穌基督的見證是你所能擁有的最重要的碇錨，不論未來會遭遇什麼樣的挑戰和誘惑，這碇錨都將幫助你堅定不移地守住正義的原則」（“Steadfast in Christ,” *Ensign*, Dec. 1993, 52）。

十二使徒定額組李察·司考德長老：「今天的你很難遙想，一心一意服從主的這份決心會讓你在未來的人生中獲致多少成就。你不屈不撓、意志堅定、默默地過著正義的生活，將使你蒙得超乎你現在所能理解的靈感與力量」（參閱「作正確的決定」，1991年7月，聖徒之聲，第30頁）。■

涉水渡河的信心

「祂從高天伸手抓住我，把我從大水中拉上來。祂救我脫離我的勁敵」（詩篇18：16-17）。

亞當·奧申
教會雜誌

一個風雨交加的午後，天色昏暗，拉斐爾·馬提歐與兒子華利康（又名「華利」）看著眼前因雨勢暴漲、水勢洶湧的河流，不由得停住了腳步。拉斐爾是多明尼加共和國聖荷塞歐寇分會會長團第一副會長，華利則是分會長老定額組會長；他們結束了一整天的教會聚會及會議後，正在回家的路上。

他們在傾盆大雨中涉水渡河，早已成了落湯雞。歐寇河一氾濫，便橫斷教堂和他們家之間的通路，形成險惡的障礙。旱季時，從位在山谷一邊的教堂走下坡，再走到山谷另一邊山腰上的家，路程有6公里（4英里）長，通常要走一個小時。但是雨季來臨、河水高漲時，拉斐爾一家必須繞道而行，尋找一個稍微安全的過河點，這一趟路則要花3小時的時間，走15公里（9英里）。

這趟路程拉斐爾已經走過無數次。12年來，他每天都要渡河去工作。他在受洗兩個月後便被召喚為分會會長，擔任這項召喚的6年期間，他往返的次數就更多了；分會會長的召喚結束後，他被召喚擔任長老定額組會長，之後又被召喚回分會會長團服務。

然而，對這條河瞭若指掌並不會降低其危險性。暴漲後的湍急水流，與匯合後寬廣的河面一樣，能致人於死。就在不久前，一位鄰居在渡河時失足滑倒，怒潮將他沖落狹窄的水道，奪走了他的性命。

父子兩人在岸邊遲疑了一會兒，最後拉斐爾終於舉足涉水。河道其實並不寬，但因有充沛的水量從這裡沖過，使得河水出乎意外地深。冰冷湍急的水流先是及膝，然後到腰部，不久翻騰的河水便湧至他的胸口。

拉斐爾知道自己處境危急。河床十分滑溜，高低不平，強勁的水勢沖得他險些失足。他走到河中央，使勁地勉強穩住了身體，卻再也無力移動，在那裡進退不得。

就在他以為自己虛弱得再也抵不住水勢時，感覺背後有人將他推向對岸。等到他抵達岸邊，才發現救他的並非華利，因為華利還在河的另一邊。

他把自己獲救的經歷歸功於救主，也就是曾經幫助他倖免於身體與靈性上種種危險考驗的救主。

馬提歐弟兄說：「在為主服務的過程中，我曾多次必須站在深及胸口的河流中，但是我還是感到對主虧欠太多。祂賜給我的不僅是為祂服務的機會，更是持守的毅力。」

就像大衛王一樣，馬提歐弟兄知道救主「伸手抓住我，把我從大水中拉上來。祂救我脫離我的勁敵」（詩篇18：16-17）。

那見證曾給他力量度過種種考驗，雖不至於像那風雨交加的午後與華利渡河的經驗一般驚心動魄，卻是一樣的真實。

馬提歐弟兄不計旅費，帶著妻子艾達葛萊莎和三名子女在2001年到聖殿去印證。此後，他們一直都盡量省吃儉用，存下足夠的旅費，每年至少前往聖殿兩次。

對於馬提歐弟兄來說，這一切的事工與犧牲，不管是在俗世或在靈性方面，都是值得的。

他說：「如果你知道這一切的目的為何，就不會覺得辛苦。我們所致力的是更崇高的目標，而非世俗的事物。」■



有資格得到主的幫助

「要記住，這不只是你的或我的事工，更是主的事工。我們做主的差事時，

就有資格得到主的幫助。」

多馬·孟蘇會長，「服務的神聖召喚」，2005年5月，利阿賀拿，第56頁。



約瑟·斯密：

耶穌基督的使徒

丹尼·紐恩長老

七十員

在教義和聖約裡，我們讀到斯密·約瑟「蒙神召喚，被按立為耶穌基督的使徒」（教約20：2）。使徒的召喚首先就是要為耶穌基督作見證或擔任見證人。舊約的先知為祂的來臨作見證；新約的先知為耶穌的存在以及祂復活的絕對真實性作個人的見證。這種使徒的見證正是他們教導的基礎。「你們……要……作我的見證」（使徒行傳1：8）就是耶穌給最初的十二使徒的指示。五旬節當天，彼得對「從天下各國」（使徒行傳2：5）聚集的猶太人作見證：「這耶穌，神已經叫祂復活了，我們都為這事作見證」（使徒行傳2：32）。同樣地，在給哥林多人的書信中，保羅提到耶穌「也顯給我看」（哥林多前書15：8）。對基督的存在和祂復活的真實性的確切見證，正是這種使徒見證的第一個柱石。

使徒見證的第二個柱石則著重在救主救贖與拯救的力量上。彼得教導我們「眾先知也為祂作見證說：『凡

信祂的人必因祂的名得蒙赦罪』（使徒行傳10：43）。

對基督的見證若沒有這兩個柱石，就不會有使徒。這樣的見證出自於經驗、神聖的命令和指示。例如，路加就寫到基督「受害之後，……將自己活活地顯給使徒看，四十天之久向他們顯現，講說神國的事」（使徒行傳1：3）。

先知約瑟·斯密有多符合這些作使徒的條件呢？答案是「完全符合。」

第一次異象

約瑟·斯密在使徒方面的養成教育始於1820年。他在思考種種宗教問題時，很快就發現，要從不同教會、



神召喚先知約瑟·斯密為基督的真實性與復活做見證，也為祂救贖和拯救的力量作見證。



約瑟對宗教的疑問

得到了父神以及祂活著的神子耶穌基督的回答，祂們親自向他顯現。

教條中找出哪個是正確的，光靠辯論或爭論個人意見的方式來得到一個絕對的定論，是不可能的。若沒有神聖的顯現，年少的約瑟只能在現有的「言語的論戰和意見的紛亂中」（約瑟·斯密——歷史1：10）再多添一則意見而已。然而約瑟對宗教的疑問得到了父神以及祂活著的神子耶穌基督的回答，祂們親自向他顯現——這次的經驗即所謂的第一次異象。

一如最初的使徒，約瑟與神的接觸是直接且個人的。我們無須徵求他人的意見或是開會商

議，來為他所見的一切下定義，或找出此事對他的意義。約瑟的異象原本是一次純屬個人的經驗——是對於一個特定問題的解答。但是隨著時間的推移，再加上日後得到的經驗與指導，這次異象遂成了為教會復興奠定基礎的啓示。

這次的顯現說明了基督的存在及復活，讓約瑟·斯密獲得了一個使徒的見證，但是耶穌要教他的並不僅於此。少年約瑟學到的第一課，從基督顯示祂絕對的、無所不在的神聖力量開始。約瑟在樹林中祈禱時，至少



親自體會到了基督救贖、拯救的力量所代表的諸多意義中的一點。當他開始祈禱時，他說：「濃厚的黑暗圍繞著我，有一陣子我似乎覺得自己好像註定要被突然毀滅」（約瑟·斯密——歷史1：15）。約瑟用盡身上的力氣，呼求主將他從敵人的手中拯救出來。

「就在我快要淪入絕望而任由自己被毀滅的剎那……，我看見一道光柱。……

「我就發現自己已從捆住我的敵人那裡被救出來」（約瑟·斯密——歷史1：16-17）。

約瑟·斯密遭遇魔鬼一事不免讓人聯想起摩西遇到過的一次經驗，但有關摩西的那次經驗，是先知約瑟在數年之後才知道的。不同於少年約瑟的是，摩西是先目睹神的偉大，之後與魔鬼對峙，最後才獲得神的拯救而擺脫魔鬼的勢力。（見摩西書第1章。）

這些事件發生的先後順序並不相同，有其重大的意義。摩西在這個事件發生之前，已經有一定的年紀和影響力，並且具備豐富的知識。摩西遇見魔鬼之前，主向他展現了偉大的能力，就是要幫助他重新審視自己的人生。在體驗了神的榮耀之後，摩西說：「現在，這樣看來，我知道人算不得什麼，這是我從來沒想到的事」（摩西書1：10）。這件事有助於摩西抵抗魔鬼的一切誘惑。

反觀約瑟·斯密，他當時是個少不更事的少年，一生中將會面對層出不窮的邪惡勢力以及連帶的種種棘手難題。約瑟先是遭逢魔鬼，後來父與子顯現為他解圍，讓他學到這個無法忘懷的教訓：不管邪惡的力量多麼強大，只要正義出現，邪惡必定遁形匿跡。

這個教訓在約瑟的使徒養成教育當中至為關鍵。他之所以需要知道這個道理，不僅因為往後會遭遇到許多個人的試煉，也因為在建立、領

導教會的過程中會面臨排山倒海般的反對勢力。

少年約瑟進入樹林尋求智慧，也得著智慧。他的使徒養成教育就此展開。第一次異象給他的一項重要的使徒養成教育是，他學到救主和天父具有骨肉的身體，也學到有關祂們大能的最基本的一課——這兩者正是使徒見證的兩大柱石。

摩爾門經

約瑟·斯密早期的使徒養成教育在翻譯摩爾門經期間依然繼續著。摩爾門經讓約瑟接觸到「圓滿的永久福音」（約瑟·斯密——歷史1：34），其中包括組織教會之前必須了解的原則。先知也得以飽覽眾多先知與使徒對救主所作的「明白而最寶貴的」（尼腓一書13：26）見證，所有這些都是他依循的典範。

摩爾門經裡的眾先知在教導基督時，對祂的稱呼超過了100種，每個稱呼都有助於約瑟了解救主的神聖身份。¹正因為這些教導，約瑟·斯密對古代的先知都能有深層的認識，也更能洞悉自己的重任所蘊含的神聖目的。

摩爾門經清楚教導基督贖罪的普世特質。救主神聖的犧牲所普及的範圍並不侷限於祂在世時的聖地，也不只針對最先的十二使徒足跡所到之處。贖罪恩澤擴及神一切的創造物——過去、現在、未來都包含在其中。雅各所教導的「無限的贖罪」（尼腓二書9：7）必然已深深地烙印在少年約瑟的心中，特別是這教導與當時基督教的說法迥然不同。

摩爾門經還首度提出了復活的普世特質以及其他的相關教義。李海、雅各、便雅憫王、阿賓納代、阿爾瑪、艾繆萊克、拉曼人撒母耳，以及摩羅乃對這項教義的教導，全都是豐富的學習資源。

在翻譯摩爾門經的過程中，先知在基督救贖與拯救力量這方面也獲得了特別寶貴的個人指

摩

爾門經是
「我們宗
教的拱心

石」，因為此書不但
包含了許多先知們
對於基督的見證，
也是教會復興的
具體證物。

導。1828年，馬丁·哈里斯說服約瑟將摩爾門經一開始的116頁手稿借給他。馬丁·哈里斯遺失這些手稿時，先知感到非常絕望。²他的母親露西·麥克·斯密記載約瑟呼喊道：「噢，神啊，……完了，一切都完了。我該怎麼辦？我犯了罪——是我激起神的憤怒。……我要怎麼去見祂呢？至高之神所差來的使者再怎麼責罰我都不為過！」³

整整一個多月，主讓約瑟留在極端的懊悔之中，⁴然後才予以安慰，並教給他使徒需要了

解的教訓。主告訴約瑟：

「神的事工、設計、目的絕不會挫敗，也不會落空。……

「雖然一個人可能蒙得許多啓示，並有能力行許多奇事，但是如果他誇耀自己的能力，藐視神的勸告，順從自己的意思和肉慾的指使，他必墜落並招致公正之神的報復」（教約3：1，4）。

這番話詳細地描述了約瑟·斯密所經歷的感受。他學到使徒召喚嚴格的一面，以及使徒應該不計代價地效忠誰。神告訴約瑟：「雖然世人藐視



神的勸告，輕視祂的話，……然而你本當忠信」（教約3：7-8）。約瑟·斯密有一段時間失去保管頁片的資格，也學到了一記寶貴的教訓。後來，約瑟才又再度得到頁片，重新恢復翻譯員的身分。

翻譯摩爾門經所得到的教訓，對於約瑟·斯密肩任使徒責任的成長過程，是多麼關鍵啊！摩爾門經是「我們宗教的拱心石」，⁵因為此書不但包含了先知們對於基督的許多見證，也是教會復興的具體證物。

持續不斷的啓示和經文

約瑟·斯密於1829年完成摩爾門經的翻譯，並於1830年建立教會。此後，他仍藉由翻譯其他經文的過程，繼續接受使徒的養成教育。這包括歷時三年的聖經翻譯，以及從1835年開始亞伯拉罕書的翻譯。約瑟·斯密從翻譯聖經，對舊約先知以及新約使徒所扮演的角色有了更透徹的認識。翻譯聖經也帶來更多的啓示，即摩西書。

摩西書讓先知深刻了解救主的使命，包括祂在創世的工作上所肩負的任務。「主對摩西說：……我是開始也是結束，是全能的神；我藉我的獨生子創造了這些」（摩西書2：1）。祂更進一步說：「我創造了無數的世界；……我藉著子創造了這些，祂是我的獨生子」（摩西書1：33）。

摩西書闡明了在前世時基督與天父的關係，也加深先知對於正義力量凌駕一切的領悟。在這次啓示中，先知約瑟·斯密學到的最美好的一課，就是確認了神的愛。這顛覆了眾人認知中神嚴苛、無情、審判世人的形象。摩西書揭示的是一位有著無限憐憫的神。以諾見到「天上的神」因那些不願接受祂的人民而「哭了」

（見摩西書7：28）。以諾希望明白神哭泣的原因，他得到的答案與聖經的一些記載相仿：「〔我〕已給他們誠命，他們應當彼此相愛，他們應當選擇我，他們的父；……所以，看著這些人將要受苦，諸天能不哭泣嗎？」（摩西書7：33，37；亦見申命記6：5；利未記19：18；馬太福音22：37-39）。

藉由翻譯摩西書，先知對救主的救贖與拯救的力量也更明白了。就像主所說的，這個世界是「藉我能力的話語」（摩西書1：32）所創造的，是爲了「促成人的不死和永生」（摩西書1：39）。許久以前，在救主教導多馬與十二使徒「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裡去」（約翰福音14：6）之前，主就已經向摩西啓示：「這就是藉著我獨生子的血給全人類的救恩計畫，祂要在全盛時期來臨」（摩西書6：62）。

聖林中的第一次異象、摩爾門經的翻譯、聖經的修訂、摩西書的啓示、以及亞伯拉罕書的翻譯都爲本教會奠定了最根本的基礎，而此事大體上則要歸功於先知約瑟·斯密對於耶穌基督的了解和見證的快速增長。

先知將所得到的啓示編纂成教義和聖約，這些啓示包含著有關救主的豐富知識。即使一個人查盡了主題指南和經文指南裡種種有關耶穌基督的主題與交互參照的經文，仍然無法全盤了解先知約瑟·斯密帶給世人有關救主的諸多資料。我很感謝能知道耶穌「在太初與父同在」（教約93：21），也很感謝能知道祂「替〔我〕承受了這些，〔我〕若肯悔改就可以不受苦」（教約19：16）。

我對先知啓示之事的見證

關於救主的傳道事工，還有一件事也深深

我

非常感激
有啓示教
導我：

那些曾經活過、
愛過、服務過、
盼望未來更美好、
卻無緣聽到或接受
祂福音的人，也能
蒙得救主的贖罪。

地震撼我的靈魂，令我十分感激。從瑪拉基的應許、摩羅乃初次拜訪約瑟·斯密、救主對尼腓人的一席話語，到以來的加於嘉德蘭聖殿顯現，一路研讀下來，我學到神深愛祂的兒女，並且提供了一條道路，讓每一個人都能回到祂身邊。在我看來，沒有一條教義，沒有一則教導，比對死者的救贖更公正，更能帶給人希望的了。我非常感激有啓示教導我：那些曾經活過、愛過、服務過、盼望未來更美好、卻無緣聽



到或接受祂福音的人，也能蒙得救主的贖罪。即使我對福音一無所知，單是知道這一點就足以使我歸信了；至少對我而言，這就是對耶穌基督和祂的贖罪犧牲最有力的見證。

那麼，我們要如何說明基督無與倫比的拯救力量呢？約瑟·斯密在聖林中學到了正義的力量能戰勝邪惡，預示了這世界的最終一幕也將如此。主如此啓示：

「我，已成就並完成我所屬的那位，即父，對我的旨意——我完成了這事，好叫萬有歸服我——

「我保有一切能力，可以在世界末日及最後的大審判日摧毀撒但和他

的工作」(教約19：2-3)。

我們對救主的見證，是因先知約瑟·斯密的見證與教導而成型的。難怪先知會教導「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；有關我們宗教的所有其他事情都只是這見證的附屬部分。」⁶

約瑟·斯密以使徒的身份對耶穌基督神性的真實性與復活所作的見證，以及他對救主救贖拯救力量的了解，可以從他優美、有力、簡潔的證詞中看得出來：

「現在，在許多對祂作的見證後，最後，這是我們對祂作的見證：祂活著！

「因為我們看見祂在神的右邊，也聽到有聲音作見證說，祂是父的獨生子——

「諸世界現在和過去都是藉祂、經祂、由祂創造的，其上的居民也是神所生的兒女」(教約76：22-24)。

我真的很感謝神召喚約瑟·斯密為使徒！■

改寫自對七十員發表的講辭

註：

1. 見*Book of Mormon Reference Companion*, ed. Dennis L. Largey (2003), 457-58.
2. 見Lucy Mack Smith, *History of Joseph Smith*, ed. Preston Nibley (1958), 128-29.
3. *History of Joseph Smith*, 128, 129.
4. 這116頁在1828年6月遺失。7月時，約瑟·斯密獲得如今是教義和聖約第3篇的內容。9月時，先知再度獲得頁片。見教約第3篇、第10篇中的歷史前言。
5. *History of the Church*, 4:461.
6. *History of the Church*, 3:30.

一位年輕傳教士

勞高·莫寇菲西

那天是我好朋友13歲的生日。上學前我急得要找個禮物送給她，可是卻什麼也找不到。後來，我看到了摩爾門經，於是決定給自己一個挑戰，把書送她作禮物。我心裡很開心，但也有些忐忑不安，因為我從來沒有送摩爾門經給別人過，所以很擔心她不會接受。

到了學校以後，我去找她，並且告訴她我要送給她一本很特別的書。她接過了書，看到封面裡一張我的全家福照片。我告訴她那是本摩爾門經，這本書告訴我們來到這個世界的真正原因。我也向她道歉沒能送她更好的禮物。

她看著我的眼睛，說這是我能送她最好的禮物。她這番話讓我很感動，差點哭了出來。我覺得自己已經是個傳教士了！真想快快長大，好去傳教，跟其他的人分享福音，就像跟我的朋友分享一樣。■

尋找最愛的聖詩

麥可·尹楊

我們的傳導部會長一直勸勉我們迦納阿克拉傳道部的傳教士們要「專心一志」。大家都知道他最喜歡說這句話。在地帶會議上，他提出了幾個能讓我們專心一志的方法，其中一個就是找出一首最喜歡的聖詩。

他告訴我們要選一首最喜歡的聖詩，並熟記下來，好在受到誘惑或是心情低落的時候唱出來。這番話在我的思緒中迴盪了一整天。

當時我非常想家。家人已經有好些時候沒有來信了，讓我心裡非常沮喪，情緒也有些散漫。這正是我該挑

選一首聖詩來給自己打氣的時候。我們綠皮的聖詩歌本裡，有許多耳熟能詳的聖詩，但哪一首才是我的最愛呢？

那天晚上，我拿了一本破舊的聖詩歌本，在幾乎被翻爛了的書頁間反覆翻閱，尋找一首能夠安慰我的聖詩。頓時間，我靈光一閃。當時的西非洲區域會長是七十員謝頓·柴德長老，他曾經到傳教士訓練中心探視我們，並以贖罪為題發表演說。他在結尾時說：「如果你們這些年輕的傳教士都能了解我們主耶穌基督的贖罪，就不需要有傳教規定了。」

我需要的正是那樣的聖詩。我茅塞頓開，如果我能牢記一首有關贖罪的聖詩，便能感到救主對我的愛，得到安慰，也就能專心一志地致力於祂希望我做的事了。

最後我選擇了聖詩第76首：「我知道救主活著」。

今日的我很感謝當時傳導部會長睿智的勸誡。如今，我已將最喜歡的聖詩熟記在心，時時思量，並且也記得在陷入低潮、面對考驗、遭遇困頓時將它唱出來。「我知道救主活著的！這令人興奮好消息！……祂活著，給我急時需。」■



「總要在言語、行爲、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣」(提摩太前書4：12)。

總會男女青年會長團

一個正義的男青年或女青年的影響力，可以改變世界嗎？答案是當然可以！

你受洗時，救主耶穌基督讓你承受祂的名。祂信任你可以感激的心過著良好的生活，來代表教會和你的家庭。祂吩咐你要作「信徒的榜樣」，引領他人接近祂，行奇蹟，並幫助祂建立神在世上的國度。

2009年協進會的主題出自提摩太前書4：12，是使徒保羅對他的年輕朋友提摩太的勸勉。保羅對提摩太的教導也適用於今日的你，因為你就像提摩太一樣，是一位信徒！「你們是精選的靈，出生在這樣一個〔耶穌基督的福音已經復興〕……的世代」。¹ 透過信心的力量及正義的榜樣，你可以對整

信徒的榜樣

個世界發揮影響力。就像保羅知道提摩太可以做得好，我們知道你也可以做得好！

多馬·孟孫會長曾就如何成為「信徒的榜樣」一事提出精闢的建言。他說：「各位在做每個重要決定之前，請想一想以下的問題：這會對我造成什麼影響？這樣做好嗎？不要讓你的行爲準則放在『別人會怎麼想？』上面，而是『我會怎麼看自己？』要接受那微小聲音的影響。記住，在你接受證實時，一位持有權柄的人曾按手在你的頭上對你說：『接受聖靈』。敞開你的內心，也就是你的靈魂深處，傾聽那個特別為真理作證的聲音。」²

信徒會對耶穌基督懷有不斷成長的個人見證，體認到個人見證所帶來的偉大祝福，並

且渴望與他人分享他們的所知所聞。你可以透過你的言語和榜樣來分享你的見證。

孟孫會長也教導我們：「當你穩穩地建立你……的見證，這些見證就會影響你一生的作為：幫助你決定如何運用時間、跟哪些人交往；也會影響你對待家人、與他人互動的方式；也會為你的人生帶來愛、平安和喜樂。」³

你身處在一個事事都要瓜分你的時間和心思的世界。你要面對許多的壓力，也遭受很多聲音的干擾。有時你會徬徨失據，無所適從。但每一個星期你有機會領受聖餐，更新聖約，「一直記得祂，並遵守祂……的誡命」(教約20：77)。當你這麼做，就是向天父表示願意承受祂子的聖名。你的一



給女青年的邀請函

作個「信徒的榜樣」並不容易，必須天天努力不懈，並記得自己的身分以及信徒的本分。我們要邀請妳在每天的生活中必定做到三件事情，這麼做會帶給妳力量，幫助妳成為家人朋友的榜樣。身為女青年總會會長團，我們每日都切實地身體力行這些事。妳願意加入我們嗎？

首先，每天祈禱。

其次，每天至少研讀摩爾門經五分鐘。

第三，每天微笑。

我們邀請妳要常常微笑，是因為妳活在耶穌基督的福音已經復興的大好時代。神的先知教導過，當世上良善的人「看見妳與眾不同的快樂表現」時¹，將會為妳所吸引。

想一想，如果成千的女青年都像妳一樣每天做到這三件事情，將會有什麼結果？

人生許多歷久不衰的成就都奠基在長期持續不懈地做一些微小的事情。這三件事情雖然微



總會女青年會長依蓮·戴騰（中），第一副會長瑪麗·柯克（左），與第二副會長安恩·迪博。

小而簡單，但是要記得「藉著微小而簡單的事能成就偉大的事」（阿爾瑪書37：6）。我們知道只要妳每天做這三件事情，必會感受到其中的祝福。如果妳有一天忘了做，可以隔天重新開始。

我們見證，只要妳每天都祈禱、研讀摩爾門經、微笑，就會因妳的努力而得到祝福，妳將會成為信徒的榜樣——成為能改變世界的女青年。

註：

1. 參閱賓塞·甘，「正直婦女的責任」，1980年3月，聖徒之聲，第138-140頁。

言一行都向別人表明你確確實實在遵守聖約。當你更新並遵守聖約時，聖靈必會引導你，「指示你們所有當做的事」（尼腓二書32：3）。

遵守鞏固青年裡的標準會使你更加堅強，會幫助你保持堅定、成為榜樣。當你遵守這些標準生活，就可擁有聖靈的指引，並時時有祂陪伴。你的思想行動將不同於一般世人，你的榜樣將影響他人。「你們……會對自己有很好的感覺，也會對其他人的生活產生良好的影響。」⁴你自己會感到快樂，而你身上散發出來的光和



快樂也會吸引你的朋友家人。

所以我們要請問你：「一個盡力奉行福音生活、作為信徒榜樣的男青年或是女青年，可以改變世界嗎？」我們心裡

都很明白，這個答案是個響徹雲霄的當然可以！我們相信只要你在思想、言語、行為上純潔無暇，就可以改變世界。我們相信你！■

註：

1. 鞏固青年 (2001), 第2頁
2. 多馬·孟孫, 「你要作榜樣」, 2005年5月, 利阿賀拿, 第113頁。
3. 2005年5月, 利阿賀拿, 第114頁
4. 鞏固青年, 第2頁

致亞倫聖職的男青年

保羅曾提醒提摩太一件非常重要的事——這不僅是對提摩太，也是對每一位亞倫聖職持有人的：「你不要輕忽所得的恩賜，就是從前藉著預言、在眾長老按手的時候賜給你的」（提摩太前書4：14）。保羅所說的正是聖職的重要。

何謂「不要輕忽」我們的聖職？首先，這是指生活配稱，配稱獲得聖職所帶來的祝福。我們要確保自己的思想、言語、行為都是純潔的。在生活各方面都足以成為「信徒的榜樣」：每天禱告和研讀經文、上福音進修班、繳付什一奉獻，並且如果

地點允許，到聖殿代替死者接受洗禮。

第二，這是指光大聖職——運用聖職為人服務，造福他人的生活。要達成這個目標，我們可以履行聖職指派工作、提供個人與定額組的服務、或者是關懷家人、學校朋友、工作同事，及時說一句關心的話、給一個微笑、或者是拍拍肩膀鼓勵打氣。

第三，這是指學習聖職的意義與責任。閱讀並沉思有關聖職的經文，特別是阿爾瑪書第13章以及教義和聖約第13、20、84、107、121篇。閱讀最近一次總會教友大會聖職大



總會男青年會長查爾斯·達桂斯特
(中)，第一副會長狄恩·伯基斯
(左)，與第二副會長米迦勒·尼德

會的講辭，然後問自己：「我要如何運用學到的事情來光大聖職？」

我們很愛你，我們對你有信心。只要你努力光大聖職，就會更充分地準備好來為主擔任全部時間傳教士。正如保羅對提摩太應許的，你的服務與榜樣將會祝福你周遭的人。願神在你盡心努力時祝福你。

提摩太前書 4:12

今年協進會的主題告訴我們要如何
為世人立下榜樣。

不可叫人小看你年輕

保羅告訴提摩太，雖然他相當年輕，但是這並不影響他奉行福音及在教會的服務。曾有許多年輕人都有過深刻有力的靈性經驗。請查考以下經文，閱讀其中幾位的經驗：撒母耳記上 17：12-49（大衛）、尼腓二書 2：4（雅各）、摩爾門書 1：15（摩爾門），以及約瑟·斯密——歷史 1：7-20（約瑟·斯密）。

你如何在生命的現階段表現出你對福音的熱忱？請在日記裡寫下來。

言語

我們若能在言語上合宜得體，就是展現了上乘的自制力（見聖經雅各書 3：2）。我們的言談不應該貶損他人，而是要造就他人（見以弗所書 4：29；教約 108：7）。若要在這一方面力求進步，可以寫下明確的目標，例如，對家人表達讚美、說話更溫和有禮，語氣及用詞更和顏悅色，並且避免污穢莽撞的言語。

行為

指的是日常的行動舉止。

榜樣



「我們無須等待身處的世界發生什麼災難或驚天動地的事件，或是等別人特地邀請，才作榜樣、讓人效法看齊。

我們的機會俯拾即是，但卻也稍縱即逝，可能就出現在我們家裡、我們日常生活的舉手投足之間。我們的主及夫子立下了典範：『祂周流四方，行善事』（使徒行傳 10：38）。祂的一言一行都是值得效法的典範——是信徒的榜樣。

「那麼，我們呢？」

參閱多馬·孟孫會長，「信徒的榜樣」，1993年1月，聖徒之聲，第89頁。

信心

若要在信心上作榜樣，便須遵照使徒雅各的教訓：「我便藉著我的行為，將我的信心指給你看」（聖經雅各書 2：18）。

12 不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。

愛心，也就是仁愛

「我們應該在心中種下仁愛的種子，就是基



督純正之愛。祂是仁愛的完美典範。祂的一生，特別是祂的贖罪犧牲，就是仁愛的最好表現。祂的所有作為都反映出對全人類、對我們每一個人絕對、毋庸置疑的愛。祂的榜樣教導我們：仁愛就是甘心樂意為別人的福祉而犧牲自己。我相信我們在邁向超升與永生的進度如何，正取決於我們對仁愛的原則學了多少、做到了多少。」

參閱十二使徒定額組約瑟·胡適令長老，「更新種子」，1989年7月，聖徒之聲，第8頁。

清潔，也就是純潔

閱讀聖詩「使我更加聖潔」（聖詩選輯，第71首）的歌詞，思考在純潔上作榜樣是什麼意思。



海地 充滿 希望

在這個島國上，傳教士精神方興未艾，新一代更立志要持守下去。



理查·羅慕義

教會雜誌

編按：由於海地政治局勢不穩，其他國籍的傳教士於2005年全數撤離該國。目前於海地太子港傳道部服務的全部時間傳教士皆為海地人，教會在此地欣欣向榮。

現年18歲的杜華·德孟桑與19歲的羅賓森·尚恩是最好的朋友，他們希望這樣的友誼永遠維持下去。

羅賓森解釋：「我們以前是鄰居，經常一起打籃球。我16歲的時候加入教會，之後我邀請杜華也一起來。我常常為這件事禱告而且十分堅持。現在，看看他，已經是個信心堅強的教友了。我以他為榮。」

杜華說：「羅賓森邀了我許多次，最後我終於答應了。他說話用字一向都很高雅，好像什麼都懂似的。所以他的邀請不會讓人覺得不舒服，反倒是非常特別。過了不久我就開始跟傳教士上課，並在17歲那年加入了教會。」



最理想的方式

那正是傳道事工最理想的方式——與朋友分享福音，同時把回條交給傳教士，由他們來教導。羅賓森說：「先從我一個人加入教會開始，現在變成兩個人，而且我們兩個要一起繼續這麼做。」由於他們努力的結果，杜華的一個哥哥及一個朋友現在也加入教會了。一個變成兩個，兩個變成四個。

自從2005年由於政治動亂，國外的傳教士撤離海地以後，海地北太子港支聯會中支會的羅賓森和杜華就成了今日海地傳道事工的寫照。海地太子港傳道部不假外求，在本地就找到了生力軍。目前只有海地人才能在海地傳教，青年都計畫好一到傳教年齡就去傳教，他們甚至在蒙召喚擔任全部時間傳教士之前，就已經發揮傳教士精神，主動去關懷鄰居朋友了。

18歲的法拉·尚芭提斯特也隸屬

羅賓森·尚恩、杜華·德孟桑、娜塔莉·拉吉爾、法拉·芭提斯特這些後期聖徒相信福音可以改變他們的人生和他們的國家，他們心中的希望猶如花朵般正在盛開。奉獻儀式在太子港的山頂上舉行，將海地全國奉獻為宣講福音之地。海地的後期聖徒笑容滿面地站在那裡，正在為將來作準備。



最上方：傳道部會長夫婦與在傳道部辦公室裡服務的長老們閒話家常。皮耶璠會長鼓勵後期聖徒青年現在就開始與他人分享福音。他說：「你們已經是傳教士了。」上：海地北太子港支聯會法蘭斯龍會長與妻子兒女合照。他說教會在許多方面都祝福了青年。

中支會，她說：「在海地，凡是可以看到耶穌基督後期聖徒教會的地方，教友都是海地人。對於男女青年來說，知道我們對此地教會的未來責無旁貸，是一種很大的驅動力。」

法拉17歲的朋友娜塔莉·拉吉爾也在同一個支會，她說：「這裡教會的男女青年都立志跟隨救主。我們要追隨祂的腳步，也希望看見祂的事工向前推進。所以，看到海地人在海地傳教，我們心裡都十分欣喜。他們充滿了熱誠和喜樂，而且在傳教結束後，告訴我們這段經歷是多麼的美好。他們邀請我們也去獲得同樣的經驗，並且從今天就開始與朋友分享福音。」

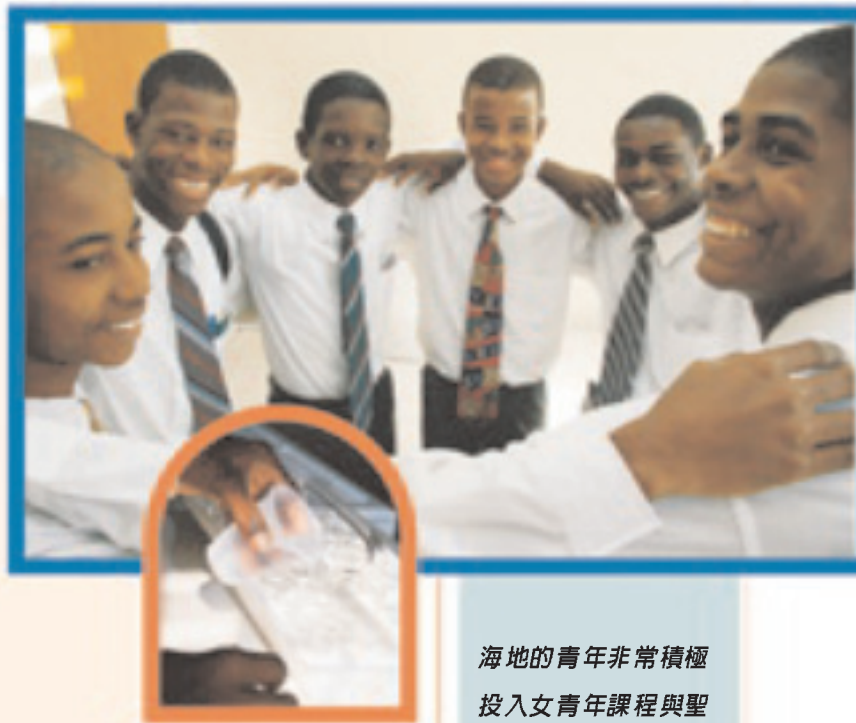
她說雖然女青年不像男青年有聖職義務擔任全部時間傳教士，「但我們也看見去傳教的人會得到許

多祝福。你不但可以祝福別人，自己也因而受到啓迪。傳教給你力量面對人生中的挑戰，也讓你在福音中堅定不移。去傳教表明你確實是耶穌基督的門徒，是祂的見證人，願意效法祂的榜樣。」

希望

北海地太子港支聯會會長賈默德·法蘭斯龍說：「神在海地的國度大有希望。青年們真的很嚮往去傳教。他們成長的過程中自然而然就將傳教當作需要優先完成的一件事，甚至比接受大學教育更優先。如果你在街上遇見傳教士，只要稍加詢問，他們都會告訴你他們暫停學業，因為蒙受召喚為主服務。」

他特別提到由於他的妻子也是返鄉傳教士，他感受到自己的家因此蒙受祝福。他認為傳道服務直接造就了更穩固的家庭和更堅強的領袖。他說：「如果許許多多的海地人都在海地傳教，想像一下15到20年後，這裡的教會將是何等的規模！」他還說教友們「都能感受到來自先知、總會當局人員以及曾經在這裡傳教的外國返鄉傳教士的愛與支持，但是現在這裡的傳教士全都是海地人，包括傳道部會長福查德·皮耶璠在內。他也是返鄉傳教士，大約10年前在海地傳教。」



未來

有些人以為這裡的教會沒有外來的支援，可能會陷入困境。但目前正在海地太子港傳道部傳教的亨利·米契爾長老卻說：「我可從來都不擔心。教會絕不會挫敗，這是耶穌基督的教會，所以是不會挫敗的。」

杜華說，其實，只要人們明白福音所帶來的幸福，教會就會在海地持續成長下去。他說：「我真的很感謝羅賓森跟我分享福音，所以我也很希望跟別人分享福音。上個星期我才問自己，我以前知道什麼是快樂嗎？因為今天雖然我在物質上並不是一無所缺，但我內心卻總是平安的。我心中充滿希望，我會一直與天父保持親近的。」

羅賓森說：「我已經開始試著當傳教士了。我每天都在背包裡放幾本摩爾門經，好與他人分享。很多人都知道我是教友。我也很渴望分享見證。擔任全部時間傳教士，就是藉著服務神的兒女來為神服務的大好機

會。傳教是我熱切盼望去做的事。」

杜華說他經常跟返鄉傳教士聊天。他說：「他們告訴我主如何透過傳教士來祝福世人，我也很想能帶給別人這樣的祝福。他們告訴我在傳道區域的生活，以及他們是多麼樂在其中。還有，他們傳教結束之後，都成了配稱優秀的榜樣。我希望能像他們一樣。」

未來會是什麼樣的光景？杜華說：「天父對海地自有安排，祂在給這裡的教友成長的機會。由海地人來教導自己的同胞，這樣的安排會帶給海地人更大的祝福。」

羅賓森很快就會收到傳道召喚，他希望地點是在海地。杜華不久也會申請傳教，他也希望在家鄉服務。但是不管是到海地或到其他國家，他們知道自己會在教會裡交到更多朋友，而他們之間的友誼也將長存。因為，福音中的朋友，就是永遠的朋友。■

海地的青年非常積極投入女青年課程與聖職定額組。他們不但牢記受洗時所作的承諾，也每天按照這些承諾生活。



別忘了你是個摩爾門教徒

希爾多·芙羅爾

多馬·孟蓀會長曾說道：「我們犯了錯，沒有盡力而為，實際上也等於是忘了母親。……人若記起了母親，就會棄絕邪惡而順服本性中較好的一面。」¹

孟蓀會長的信息一直帶給我很大的力量。當我第一次讀到他這番話時，不由得想起了我的母親，以及幾年前我加入教會不久後她給我的忠告。

我的母親是別的基督教教會的教友，但是她對教導我的傳教士非常和善。我決定成為後期聖徒之後，她一直都很支持我。

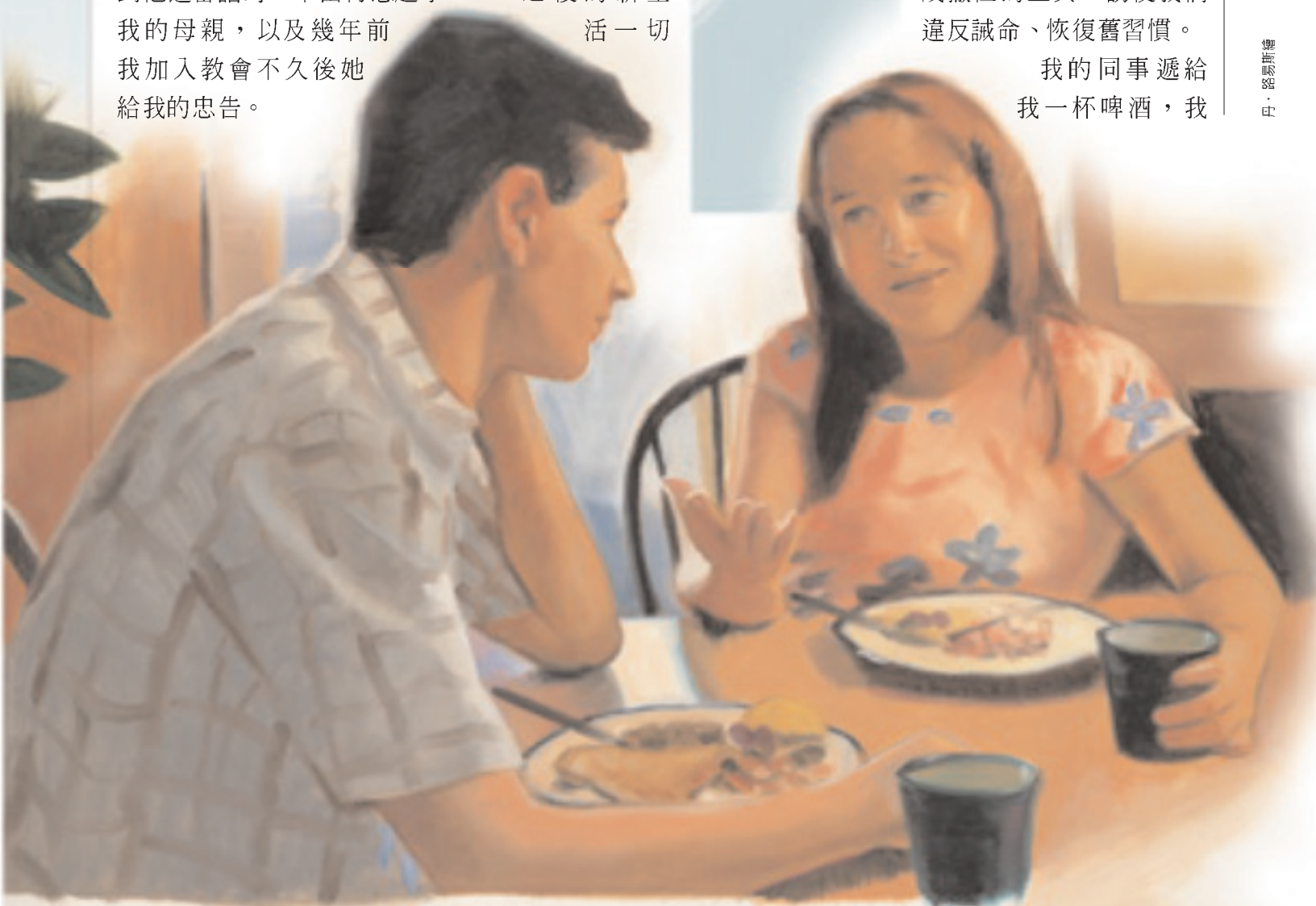
成為教友之後的新生活一切

我決定不再去教會。一個星期後，家母直視著我的眼睛，對我說了一番讓我不敢或忘的話。

都很順利，直到有一次我參加家鄉祕魯舉行的新聞節慶祝活動的時候，事情開始起了變化。在我出席的那一場宴會上，人們高談闊論、恭維之聲不絕於耳，接著開始觥籌交錯。我在宴會越久，與朋友對飲的誘惑就越大。

歸信者接受福音加入教會時，常常需要作的一個改變就是必須結交新的朋友。而我發現在某些情形下，以前的朋友可能會變成撒但的工具，誘使我們違反誠命、恢復舊習慣。

我的同事遞給我一杯啤酒，我



接過來喝了，
並且一喝再喝。
宴會結束時，我開始
受到良心的譴責。我墮落
了。母親會怎麼說呢？

回到家，我躡手躡
腳地進門，並且立刻上床睡
覺。母親什麼都沒說，但是我
感到非常慚愧，並決定離開教
會。一個星期後，我們
坐在餐桌前吃午飯，母
親直視著我的眼睛說：
「兒子啊，別忘了你是
個摩爾門教徒。」


我騎自行車上下班
時都會經過教堂。每次
經過，我的良心都會感
到不安。一天晚上，我
終於受不了罪惡感的折
磨，於是把自行車停在
分會會長辦公室的前面，走進
去，請求面談。

我告訴分會會長我所做的
事情，並懇求寬恕，之後他給
我一些忠告。從那以後，我再
也沒有違反過智慧語的誡命。

母親離開人世已20多年
了，但是我一直銘記著她吩咐
我不要忘記的事：我是耶穌基
督後期聖徒教會的教友。■

註：

1. 「看，你的母親！」，1998年4月，
利阿賀拿；第4頁。



我不知道我
們的寶寶會不會
活下來，但是我
知道只要我轉向
主，祂就會幫助
我擔負我的重擔。

雙重祝福

安琪拉·李

我跟外子請醫生檢查我
們未出世寶寶的性別
與發育情形，沒想到
我的人生卻從此永遠地改變
了。我們發現懷的是雙胞胎，
這讓我喜極而泣。但是當醫生
說這對雙胞胎有多重併發症，
可能等不到出生就會胎死腹
中，我高興的眼淚瞬間變成絕

望的眼淚。醫生建議我中止懷
孕，更說如果我不這麼做會有
很大的風險，而且到了某個階
段還得住院。

明知有許多危險，我們決
定還是要把孩子生下來。

開車回家的路上，我開始
意識到事態的嚴重。我心想，
要把丈夫跟三個孩子留在家
裡，自己長期住在醫院裡，我
怎麼能放心。我們的寶寶可能
會早產，還可能會夭折。這件
事對我打擊太大了，我不知道
自己能不能度過這個難關。

後來，外子和公公給了我聖職祝福，我的心才感到平安。我明白不論結果如何，我的家人跟我都會安然無恙。我感受到救主的愛，知道不論是喜是悲，祂都會與我們同在。

過了一段時間，我揮別家人，住進醫院，住院時間長短未定。醫院持續密切觀察這兩個寶寶的心跳速率，以確保他們安全。看到他們的心跳變慢我心如刀割，不知道他們到底能不能撐到34週的預產期。在25週半時，其中一個寶寶的心跳速率降到了告急的程度，幾乎快停了。醫生決定，如果他的心跳再不恢復正常，就必須在幾分鐘內緊急剖腹把兩個寶寶都生下來。我聽見護士打電話告訴外子我要準備接受手術、新生兒醫療小組已經在待命，我心裡驚慌不已。

我知道要
度過這次難關，
必須依靠天

父的幫助。我默默祈禱，祈求寶寶能好轉，讓這對雙胞胎有多一點的時間在子宮裡發育。我也祈求能得到安慰。我再度感到平安，就像接受聖職祝福時的感覺一樣。我不知道我們的寶寶會不會活下來，但是我知道只要我轉向主，祂就會幫助我擔負我的重擔。結果，寶寶的心跳轉為正常，我不必接受手術了。

我繼續在醫院住了兩個月，在這期間有許多次我們很擔心嬰兒起起落落的心跳速率，但是幸好兩個寶寶的心跳都沒有再降得比以前更低。我們的兒子約翰與雅各，在33週出生了。他們的臍帶糾纏在一起，打了8個結，曾經心跳驟降的兒子約翰則是臍帶繞頸兩圈。我們的雙胞胎待在醫院的早產兒加護病房中，直到體溫跟呼吸都能正常為止。雖然可能有潛在的早產兒問題，但是約翰跟雅各只住了19天就能回家了。

如今我們的
雙胞胎已經在蹣跚學步了，而且
沒有因為早
產出現

任何缺陷。我很感激原先的這場考驗，如今竟成了我一生中最大的祝福之一。我得到了兩個健康的兒子，對聖職祝福的力量與禱告的見證也得到鞏固。我很感激，在知道主了解我的情況時，能記起曾感受到的平安與愛。那個時候我學會，只要有主的幫助，我們就有力量承受考驗。■

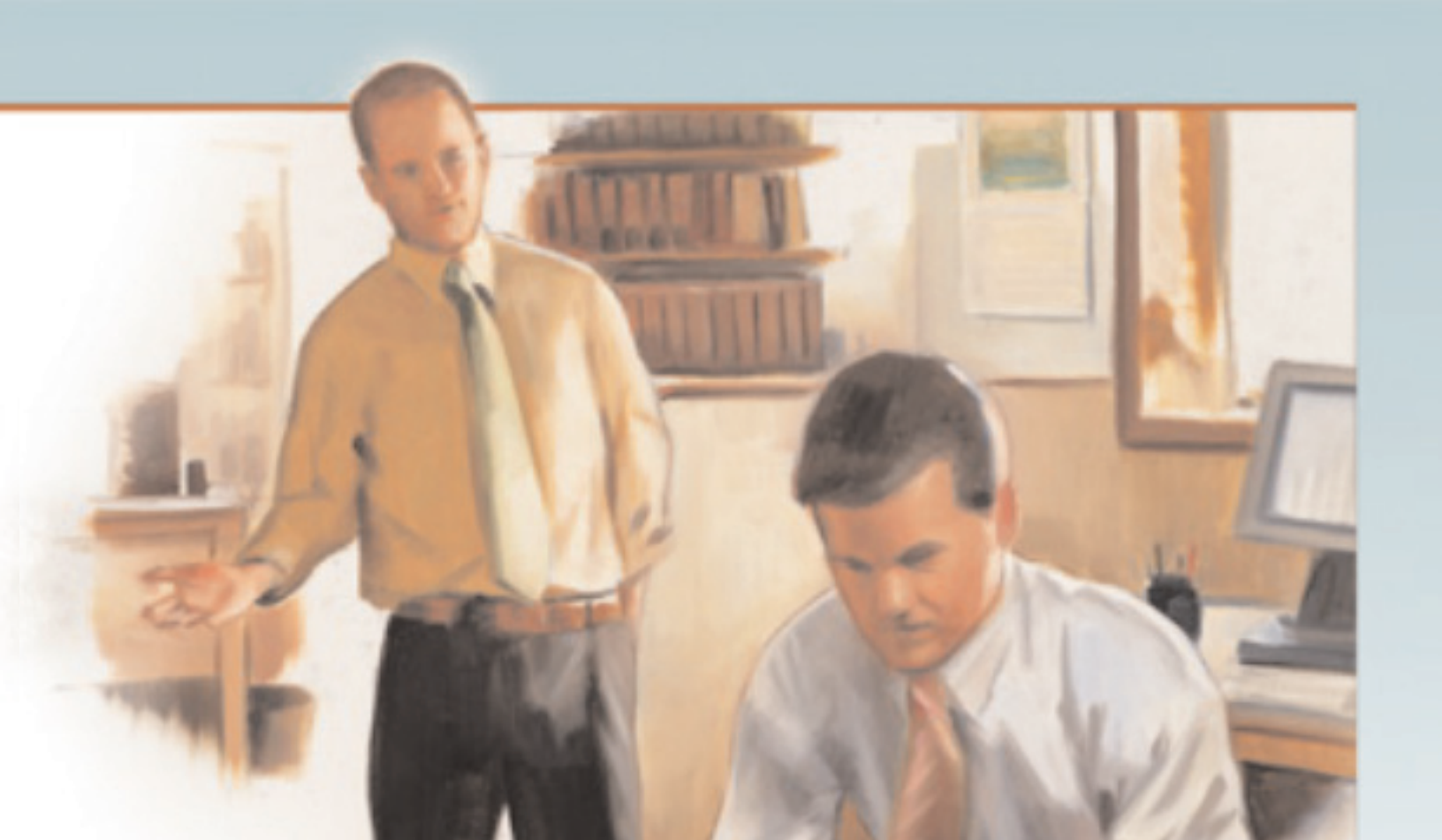
我能揮別 過往嗎？

馬可仕·渥克

像我這樣在行銷領域工作的人，積極快樂的態度是不可或缺的。不過幾年前，我感到非常沮喪，不願意與任何人交談。有一天下午，情況更是如此。

想必是我的表情洩露了我低落的心情，一個經常和我聊天的同事開始問起我的狀況。於是我向他解釋在結婚六年之後，我跟太太離婚了。這個月我離婚正好滿六年，所以現在我離婚的時間跟結婚的時間一樣長了。我心煩意亂，充滿了痛苦煎熬。我知道自己正在錯過孩子們許許多多的成長歷程，而這一點一直折磨著我。我飽受寂寞之苦，眼前看不到





任何解決辦法，也沒有一絲希望。我對同事說，這是我為自己的過錯所必須付出的代價。

我的同事是別的基督教會的教友，他問我：「你所說的代價是什麼？如果你已經真心悔改了你的罪，那麼耶穌基督就已經為你償付代價了。還是你不記得祂來到這世上的原因是什麼？」

他的回應讓我很驚訝，一時啞口無言，整個下午他那一番話一直在我心底迴盪著。沒錯——雖然我仍必須為自己的過錯承擔後果，但耶穌基督確實已經償付了代價。我以前為

我的內心充滿了痛苦和憂傷。我對同事說，這是我為自己的過錯必須付出的代價。

什麼沒有領悟到這點？我明明知道這教義，也知道這教義是真實的。能夠頓悟到贖罪可以在我生活裡產生力量，讓我心中充滿了平安和慰藉，這種感覺至今仍深印我心。

自從那次在工作時發生的經驗後，已經過了許多年。我明白有些行為的後果會跟著我們一輩子。許多後果也會影響我們心愛的人。寂寞雖然

難熬，卻能幫助我看清自己的弱點，也讓我尋求天父的寬恕，同時也尋求受創最深的人（我的孩子和他們的母親）的寬恕。

比照那天下午的心境，我可以說自己現在已擁有平安和希望了。我知道耶穌基督償付了罪的代價，這點我毫無疑惑，因為我已悔改。祂在我受試煉的這幾年一直支持著我。縱然試煉依舊存在，但是我知道只要我悔改、轉向主、遵守誡命，祂就會繼續支持我。■

數字代表文章起始頁。

F = 朋友	探訪教導, 25
才能, F8	教育, 22
主日學, 10	教義和聖約, 10
安息日, F14	教導, 10
希望, 40, F2	傳道事工, 2, 35, 40
見證, 2, 8, 18, 22, 28, 36	愛, 2, F4, F8
亞倫聖職, 38	經文, 10, 22, 28, 39, F4
使徒, 28	聖詩, 35
兒童會, F4, F8	榜樣, 2, 8, 36, 39, 40, F2, F10, F14
信心, 14, 18, 25, 26, 39, 45, F2	福音研究所, 18
約瑟·斯密, 10, 14, 28, F6	誘惑, 44
耶穌基督, 46, F2	摩爾門經, 22, 28, 35, F6
家人家庭晚會, 48, F10	禱告, 8, 10, 14, 45
悔改, 46	犧牲, 26
祝福, 17, 18, 26, 45	贖罪, 28, 35, 46
基督般的特質, F2	

家人家庭晚會建議

這些教學建議可供您於課堂及家中使用，不妨依照家人及班員的需要加以修改。

「使你研讀教義和聖約的經驗更加豐富」，第

10 頁：與年紀較長的孩子討論，上主日學前，可以用哪些方法準備好學習和參與課程。請

他們設立一個特定的目標，以便在這一年裡為參與主日學課程作好更充分的準備，或者由全家設定一個可以一起完成的家庭目標。協助年幼的孩子設定他們能夠達成的目標，例如帶經文去上課、準時到達、為老師禱告，或舉手發言。討論可以用哪些方法互相幫忙，以

達成目標。

「信徒的榜樣」，第36 頁：請家人寫下他們看到別人做過哪些事堪稱「信徒的榜樣」。分

享大家列出的清單，討論每位家人可以用哪些方式來作好榜樣；根據討論的結果設定一些目標。

「才藝表演」，第F8 頁：閱讀本文，然後指出瑪莉發現自己有什麼才能。為了幫助家人發掘他們潛在的才能，請每個人說出坐在他（她）左邊的人的才能。如果時間允許，可多進行幾次。結束時，請讀出摩羅乃7：47 以及邊欄裡多馬·貝利長老的引言。

「小班的一週」，第F14 頁：



閱讀本文，並點出小班需要勇氣請爺爺不要在星期天購物。討論家人要怎樣勇敢地努力遵守誠命。以角色扮演的方式演出一些需要勇氣選正義的情況。

改變我們家人家庭晚會的一堂課

我們有三個年幼的孩子，年紀分別是5 歲、3 歲、1 歲。最初我們的家人家庭晚會慘不忍睹：孩子們常會為了吸引大家的注意而打斷課程。太太跟我簡直束手無策。

有一個星期一晚上，內人用法蘭絨板圖片當作視覺教材，來教導拉曼人撒母耳的故事。我們大家配合故事裡面提到的

人物，輪流把圖片放在板子上。孩子們非常喜愛這個活動，這是許多個月以來我們第一次能舉行這麼祥和、充滿聖靈氣氛的家人家庭晚會。

這堂課改變了我們的家人家庭晚會。我們開始設計更多互動的課程，孩子們也主動幫忙很多事，好使家人家庭晚會順利進行。我們開始花更多時間規劃家人家庭晚會。我們確

定每一次家人家庭晚會的內容都不相同。活動豐富多變也幫助孩子們保持興趣。

雖然編排並且維持這樣多變化的家人家庭晚會需要花費我們許多的心思，但是我們的孩子現在都很期待家人家庭晚會，並且比以往更積極地配合參與了。

法蘭西斯·尼莫瑞北與艾達·尼莫瑞北，奈及利亞，阿布加

你最喜歡的家人家庭晚會

歡迎您將最喜歡的家人家庭晚會寫下來，寄至 liahona@ldschurch.org。

朋友



效法 耶穌基督



鄔希鐸會長
說明培養基督般
特質的意義。

迪特·鄔希鐸會長

總會會長團第二副會長

耶穌基督在開始塵世傳道的時候指示祂的使徒：「來跟從我，我要叫你們得人如得魚一樣」（馬太福音4：19）。我們需要「跟從〔祂〕」，而且只要我們這麼做，救主就會祝福我們，讓我們超越本身的能力，成為祂期望我們成為的那種人。

要跟從基督，就是要變得更像祂，也就是要學習祂的品格。救主邀請我們學習祂的福音，而學習福音的方法就是遵行祂的教導。從古至今，先知們在說明如何遵行基督的教導時，都以這四個字來說明：「遵守誠命」——沒有其他的說法。

經文裡描述了我們活在世上時需要培養的一些基督般的特質，其中包括知識和謙卑、仁愛和愛心、服從和勤奮、信心和希望。基督般的品格是從神而來的恩賜，如果沒有基督的幫助，我們就無法培養這些特質。而這份幫助，也已透過耶穌基督的贖罪，慷慨地賜給我們每一個人了。

對耶穌基督和祂的贖罪有信心，意思就是要完完全全地信賴祂——信

賴祂無限的大能、大智與大愛。當我們有了對基督的信心，就會對主產生足夠的信賴，願意去遵守祂的誠命——即便不完全瞭解其中的道理，也願意去遵守。在致力於效法救主的同時，我們還必須透過確實悔改的過程，信靠耶穌基督的恩德以及祂贖罪帶來的祝福。

當我們在生活中一點一滴地培養基督般的特質後，這些特質「必背起〔我們〕，如同在老鷹的翅膀上一樣」（教約124：18）。信心加上希望，使我們能橫越誘惑的海洋，飛過苦難的山峰，平安地帶領我們回到永恆的家園和目的地。●

摘錄自2005年10月總會教友大會講辭。

想一想

1. 經文幫助我們明白耶穌是什麼樣的人。你最喜歡有關耶穌的哪一則經文故事？
2. 耶穌既謙卑又有信心。還有哪些特質可以用來形容祂？
3. 我們是一步一步地學習變得更像耶穌。你可以從哪一件事情做起，來表達對朋友或家人的愛？





我有一位天上的父，祂愛我
「你們……都是至高者的〔兒女〕」
(詩篇82:6)。

註：若不想從雜誌上拆下這幾頁，可以複印或從網路上列印這個活動，網址是 www.lds.org。英文請點選「Gospel Library」（福音圖書館）。其他語言請點選「Languages」（語言）。

我有一位天上的父，祂愛我。

「你們……都是至高者的〔兒女〕」(詩篇82：6)。
雪柔·艾斯普林



你怎麼能真正地知道自己是神的兒女呢？有許多小朋友不知道他們有一位天上的父，這位天父愛他們，也會幫助他們；許多小朋友也不知道他們來到世上以前，曾和天父住在一起；他們不知道可以向祂祈禱。他們就和你一樣，已經忘記當時住在天上的情形。

你有經文、先知、聖靈和家人來教導你、提醒你，你和天父住在一起的情形。經文教導，你在天上曾接受過那最初的啓蒙教育，準備好要來到世上(見教約138：56)。經文也教導，聖靈「與我們的心同證我們是神的兒女」(羅馬書8：16)。歌曲「我是神的孩子」(兒童歌本，第2-3頁)和「我曾住在天上」(1999年4月，利阿賀拿，第C-5頁)會提醒你，你是誰以及你從哪裡來。

天父希望你記得祂是你靈體的父親；祂創造了你。你祈禱的時候，要祈求天父幫助你記得你是祂的孩子。聖靈也可以幫助你在思想和行為上表現出你是神的孩子。

活動

剪下第F4頁的書籤，貼在厚紙板上，然後對折。用膠水將背面黏合，在上端打個小洞，繫上絲帶或毛線。把書籤夾在經文裡，用來提醒你有一位天父，祂認識你、愛你，隨時都願意傾聽你的祈禱、回答你的禱告。

分享時間建議

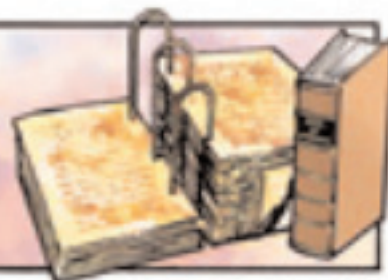
1. 利用兒童會6，第2頁上的圖來準備救恩計畫的

人偶及字條，並依照順序展示出來。首先告訴兒童，天父愛我們，為我們安排了一個完美的計畫。耶穌基督是這計畫裡最重要的人物；只要我們跟從祂，就能回到天父身邊與祂同住。把兒童分成四組，每組指派一個不同的生命階段。分發紙張、鉛筆或蠟筆、參考經文，並指派一首歌曲或動作(如下所列)。請每組兒童讀出他們的經文，然後畫出在計畫的那階段裡會發生的一件事。等各組都完成後，依序教導救恩計畫，請各組兒童協助教導他們負責的那部分。**前生**：教約138：56；摩西書4：2；亞伯拉罕書3：22-23(動作：舉手，輕聲說：「好耶!」)。**今生**：亞伯拉罕書3：24-25；信條1：3(歌曲：「遵守神的誠命」兒童歌本，第68-69頁)。**靈的世界**：阿爾瑪書40：11-14；教約138：30-32。**榮耀國度**：低榮——教約76：81；中榮——教約76：71；高榮——教約76：92-96(歌曲：「家庭能永遠在一起」，兒童歌本，第98頁)。

2. 展示一張聖殿圖片。問：「你看到聖殿或聖殿圖片的時候，心裡有什麼感覺？想一想為什麼人們這麼努力保持聖殿的美觀和潔淨？」說明因為聖殿是個很神聖、聖潔的地方。幫助兒童背誦哥林多前書3：16。說明我們的身體就和聖殿一樣神聖、聖潔，必須好好照顧。展示福音圖片集114(但以理拒食國王的酒肉)，講述但以理和他的朋友把身體當成像聖殿一樣時，發生了什麼事。(見但以理書1：5-20)。展示一些物品，分別代表睡眠、健康的食物、運動、潔淨和端莊(例如：枕頭、水果、球、梳子、領帶)。請兒童一邊唱有關聖殿的歌曲，一邊傳遞這些物品。然後不定時地停下音樂，請當時拿著物品的兒童說出他們可以做什麼事來把身體當成像聖殿一樣。見證我們的身體就和聖殿一樣神聖、聖潔。●



先知約瑟·斯密的小故事
摩爾門經出版



1829年，約瑟·斯密在他的抄寫員奧利佛·考德里的協助之下，完成了摩爾門經的翻譯工作。

奧利佛，
主對我們很喜悅。

現在我們需要
出版這本
偉大的著作。

於是約瑟和奧利佛到紐約拋邁拉，與一位印刷商埃
格巴·格蘭丁洽談。

這本書需要
印製5,000本，而且
越快越好。

費用是
(美金)
3,000元。
這本書頁數不少，
而且要印這麼多本，
我可能需要一年以上的
時間。

幾個月後，格蘭丁先生開始擔心約瑟付不出錢，
所以把印刷摩爾門經的工作暫停下來，等確定
能拿到錢再說。

我已經抵押了我的農場來印刷摩爾門經。
這樣格蘭丁先生應該可以放心了。

那太好了，
馬丁！



格蘭丁先生有一部新印刷機，印刷過程比舊印刷機快多了。不過，他還是花了一段很長的時間才印好。

格蘭丁先生，這些書快印好了，而且只花了七個月！

我不明白這是怎麼回事。



摩爾門經一出版，主就吩咐約瑟成立教會。1830年4月6日，大約有60個人在老彼得·惠特茂的家裡聚會。

弟兄姊妹們，歡迎你們。



教友們支持約瑟為先知，並領用聖餐。



雖然教會剛成立時教友人數很少，約瑟後來在嘉德蘭跟幾位弟兄談到了教會的未來。

你們今晚在此只看到幾位聖職弟兄，但本教會將遍布南、北美洲——甚至遍及全世界。

才藝表演

「然而仁愛是基督純正的愛，這種愛永遠持守；凡在末日被斷定有仁愛的，他的景況一定很好。」
(摩羅乃書7：47)。

艾莉森·帕麥爾
根據真實故事改寫

瑪莉正和她兒童會班上的小朋友坐車去養老院。她從車窗裡向外看，希望車子裡其他的女孩沒看到她眼裡含著的淚水。



當初吉布森姊妹提議要在活動日舉行才藝表演的時候，這點子聽起來挺不錯的。每個女孩都很用心地去構想要表演的才藝。瑪莉也很努力地想過，但就是想不到要表演什麼。

有兩個女孩要彈鋼琴，有一個女孩要拉小提琴，有一個要唱歌，還有一個要朗誦自己寫的詩，瑪莉最好的朋友莎麗要表演後空翻。安德莉雅不做表演；她做了一些餅乾，請大家在表演之後享用。

瑪莉越是想到這次的才藝表演，就越覺得自己根本沒有才藝。她不知道自己為什麼要來。吉布森姊妹曾經試著安慰她，說她只是還沒發現天父賜給她的那一項特別才能而已。可是瑪莉很難相信這樣的說法。她覺得自己什麼都不拿手。

養老院的大廳裡靜悄悄的，到處都是老人，這讓瑪莉更緊張。她不知道該對他們說什麼或做什麼。其他女孩看起來也有同樣的感覺。她們幾個人靠在一起，害羞地四周張望，直到吉布森姊妹招呼她們，大家才依指示坐定。

節目開始的時候，瑪莉的心情還是很糟。後來，就在第一首鋼琴獨奏之後，她聽到背後有



人在咳嗽。瑪莉轉過頭，看到是一位白髮的婆婆，她每次咳嗽，身體就跟著顫抖起來。

瑪莉暫時忘記自己的煩惱，開始擔心起這位婆婆來了。她悄悄地從口袋裡掏出一顆硬糖，走到那位婆婆面前。瑪莉一手放在她的肩膀上，一手拿出這份小禮物。這位婆婆伸出滿是皺紋的手接下糖果，同時對瑪莉微笑。瑪莉心裡覺得很快樂、很平安。

瑪莉在接下來的節目都陪在這位婆婆身邊，握

著她的手，偶爾告訴她現在表演的是什麼。能夠為別人做點事，讓她覺得很快樂，不再自怨自哀。

到了要離開的時候，這位婆婆擁抱了瑪莉一下，並輕聲地說：「謝謝妳和我說話。妳有能力讓人感受到愛，這是一項了不起的才能。」

回教堂的路上，瑪莉心裡充滿感謝，感謝她終於知道自己也有一項才能。為別人服務讓她感受到天父的愛，也能讓別人感受到祂的愛，這真是一項非常特別的才能。●



「神賜給我們每個人充分的才幹、美麗與能力。」

十二使徒定額組多馬·貝利長老，
“Staying Power,” *Ensign*, July 2003, 42.

全心全意

世界各地的兒童都愛耶穌基督、崇拜祂——就和你一樣！這個月，讓我們來認識多明尼加共和國聖多明哥的雷卡度·傅杜納。

理查·羅慕義

教會雜誌

雷

卡度·傅杜納不管做什麼事，都興致勃勃。這個八歲的男孩來自多明尼加共和國的聖多明

哥，他打起棒球來，像職業球員一樣賣力。他會和朋友、弟弟用玩具卡車來賽車，或拿玩具恐龍作模擬戰。每當媽媽請他到廚房一起做炸芭蕉餅的時候，他特別開心。

雷卡度總是熱心地參與家人家庭晚會，他每天早晚都很認真地和家人一起祈禱，也常常閱讀經文。他甚至希望每星期能多去幾次兒童會！雷卡度不管做什麼事，都很盡心。

還有一件事更是雷卡度全心全意在做的，那就是：愛主。他知道這是一條誠命，因為他在聖經裡讀到：「你要盡心、盡性、盡意愛你的神」（馬太福音22：37）。

雷卡度說：「那就是說你要盡你所能去愛祂。」聖誕節期間是最能在他們住的公寓裡感受到這份愛的時候。那時，他們每天晚上一起閱讀有關救主誕生的經文；有的經文談到在聖地發生的事，有的經文談到在新大陸發生的事。

雷卡度說，在聖誕節記得耶穌基督很重要，因為那是大家都在慶祝祂誕生的時候。他說：「不過，每天都想到耶穌，並且跟隨祂的榜樣也很重要。我們應該牢牢記住，祂教導我們關於天父的事，也教導我們怎麼崇拜天父，祂還差遣聖靈與我們同在。」

傅杜納家公寓裡的大門上掛了一幅救主的大畫像，在客廳裡不管走到哪裡，都

看得到救主。雷卡度說：「這幅畫提醒我們要想到祂，不只是在聖誕節，而是在一整年裡都要想到祂。」

雷卡度最喜歡的經文

雷卡度很喜歡信條，尤其是第5條，他背得 *muy rápidamente*（滾瓜爛熟），他唸出這條信條：「我們信人必須蒙神召喚，藉著預言和有權柄者的按手禮，才可以傳講福音和執行其教儀。」然後說：「這告訴我們：教會的領袖是主所召喚的，而且我們是藉著權柄來教導福音。」

有趣的食物

要做雷卡度最愛吃的點心炸芭蕉餅得花一點時間，不過他覺得每一分鐘都很值得。他和媽媽小心地剝去芭蕉皮、切片。芭蕉看起來很像香蕉，但並不甜。他們把芭蕉片放在熱鍋裡油炸，拿出放涼，然後

小心地把油吸乾。接下來是雷卡度最喜歡的部分，他把每片芭蕉放在木模子裡壓平，然後再把每片芭蕉重新炸過。他尤其喜歡吃炸芭蕉餅配臘腸。

好榜樣

雷卡度常常跟弟弟馬可斯、朋友曼紐一起玩耍；曼紐也是後期聖徒，就住在附近的公寓。雷卡度知道真正的朋友要互相勉勵做正確的事。

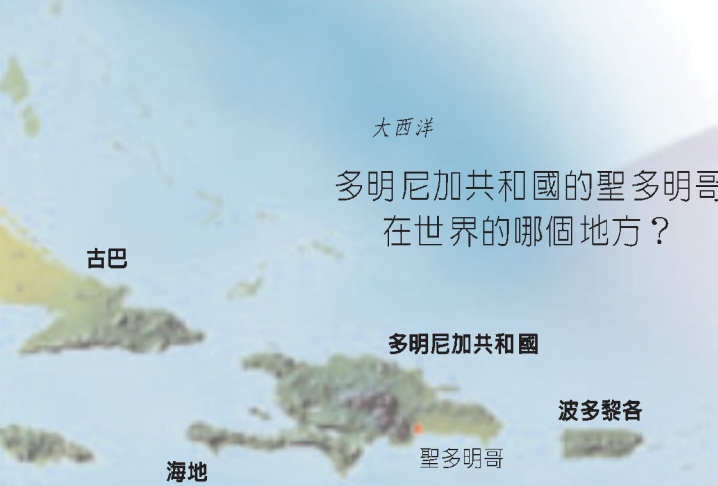
他說：「因為他們會把我當作他們的榜樣，所以我一定要做個好榜樣才行。」



雷卡度說每天都想到耶穌基督是很重要的。他和父親經常會看他們公寓裡掛的那幅救主的圖片，也會閱讀有關救主生平事蹟的經文。

大西洋

多明尼加共和國的聖多明哥
在世界的哪個地方？



雷卡度住在多明尼加共和國，該國和海地在同一個島上。他會炸芭蕉、烤臘腸，喜歡打棒球，也喜歡玩玩具恐龍和玩具卡車。

雷卡度跟他的爸爸媽媽也很親近。他說：「我愛爸爸和媽媽。他們幫助我、陪我玩、教導我，也和我一起看書。他們每天早晚都會和我一起作禱告。」

他也敬仰多馬·孟蓀會長，把他當作榜樣。雷卡度說：「我知道他是神的先知，他傳達神的話語。我知道他會作禱告、閱讀經文，所以我也應該這麼做。」

雷卡度說，耶穌基督是最偉大的榜樣。「祂教導我們做正確的事、要服從、要正確地祈禱，而且要保持虔敬、尊重別人。」●





我是天父靈體的孩子

「你們……都是至高者的〔兒女〕」（詩篇82：6）。

小班的一週

雷娜·克姆維德

根據真實故事改寫

「主賜福與安息日，定為聖日」（摩賽亞書13：19）。

小班坐在車子裡，手臂靠在身邊的行李箱上，爸爸和媽媽要載他到爺爺家。小班要和爺爺住一個星期，沒有哥哥，也沒有小妹妹——只有小班和爺爺。

小班已經和爺爺說好他們一起住的那一週要怎麼過了。爺爺說這一個星期是小班的星期，他們要做小班喜歡做的事情。小班看著窗外。該帶的東西都帶齊了嗎？他已經帶了他的幸運釣魚帽、太陽眼鏡和幾本最喜歡的書。

媽媽在前座說：「要記得，爺爺不是我們教會的教友，他是好人，也是個好爺爺，不過他家裡有些東西對你來說可能不太一樣。」

「比方說呢？」小班知道爺爺沒有去教會，不過他沒想過會有什麼不一樣。

爸爸說：「你可能要提醒他，你不喝檸檬茶。」

小班說：「好。」

媽媽說：「你這星期天不能去教會，不過你可以用其他的方式守安息日為聖。」

小班說：「我知道。」

到爺爺家的時候，爺爺已在前廊上等他們了。小班最先下車。「爺爺！」

「我七歲的乖孫，你好不好？」爺爺緊緊地擁抱小班。「這一週都是你的，你準備好了嗎？你可以決定我們要一起做什麼。」

小班問：「我們可以去釣魚嗎？我帶了我的幸運釣魚帽。」

爺爺說：「當然可以囉。」

小班問：「我們可以去動物園嗎？我帶了太陽眼鏡。」

爺爺說：「當然可以囉。」

小班問：「我們可以一起看書嗎？我帶了幾本我最喜歡的書。」

爺爺說：「當然可以囉。我想我們還需要去玩具店，讓你選一件玩具。」

小班說：「哇，這一定會是我最開心的一週！」





「做一個真正的後期聖徒。
……守安息日為聖。」

泰福·彭蘇會長 (1899-
1994)，「致教會的兒童」，
1989年5月，利阿賀拿，
第79頁。



星期五，爺爺和小班去釣魚。
星期六，爺爺和小班去動物園。
隔天早上，爺爺做了煎餅當早餐。
爺爺說：「今天我們要去買東西。」
小班歡呼著：「好耶！我該買什麼玩具呢？」

接著小班想起來——今天是星期天。他該怎麼向爺爺解釋他不在星期天買東西呢？

吃過早餐後，小班在房間裡作了個禱告。他請天父幫助他向爺爺解釋他要守安息日為聖。

作完禱告後，小班坐在床上。爺爺叫著小班：「等我穿好鞋，我們就出發嘍。」

小班深吸了一口氣，站起身來。他看到爺爺在綁鞋帶。

「爺爺，謝謝你帶我去釣魚、去動物園。不過我想今天我們應該要休息。」

爺爺問：「怎麼啦？我答應過你要帶你去買東西啊。」

「我知道，可是我們可不可以改天再去呢？」

「你還好吧？身體不舒服嗎？」

小班說：「沒有，爺爺。今天是星期天。在我們家，我們星期天不到外面買東西。」

爺爺沒有回答。

小班問：「我們今天可不可以待在家裡？我們可以散步，也可以看書。」

爺爺對著小班微笑。他說：「當然可以囉。這一週都是你的，所以什麼都由你來決定。」

小班抱著爺爺說：「我就知道這會是最開心的一週。」 ●





「藉著微小而簡單的事能成就偉大的事」(阿爾瑪書37:6)，大衛·柯赫繪

年輕的露西·麥克·斯密為兒子約瑟和海倫讀經文，當時他們住在紐約州曼徹斯特鎮區聖林附近的木屋。約瑟雖然出身寒微，後來卻成為最後福音期的先知，將圓滿的福音復興到世上。這兩個男孩長大成人後，於1844年6月27日殉教，親自為復興的真實性作見證。



丹尼·紐恩長老寫道：「少年約瑟進入樹林尋求智慧，也得著智慧。他的使徒養成教育就此展開。第一次異象給他的一項重要的使徒養成教育是，他學到救主和天父具有骨肉的身體，也學到有關祂們大能的最基本的一課——這兩者正是使徒見證的兩大柱石。」見「約瑟·斯密：耶穌基督的使徒」，第28頁。