

耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 • 2 0 1 7 年 2 月

利阿賀拿

在配偶沾染色情時，
找到幫助和希望，
第26頁

更加傾聽聖靈的
四個方法，第16頁

找出往事片段的
意義，第22頁

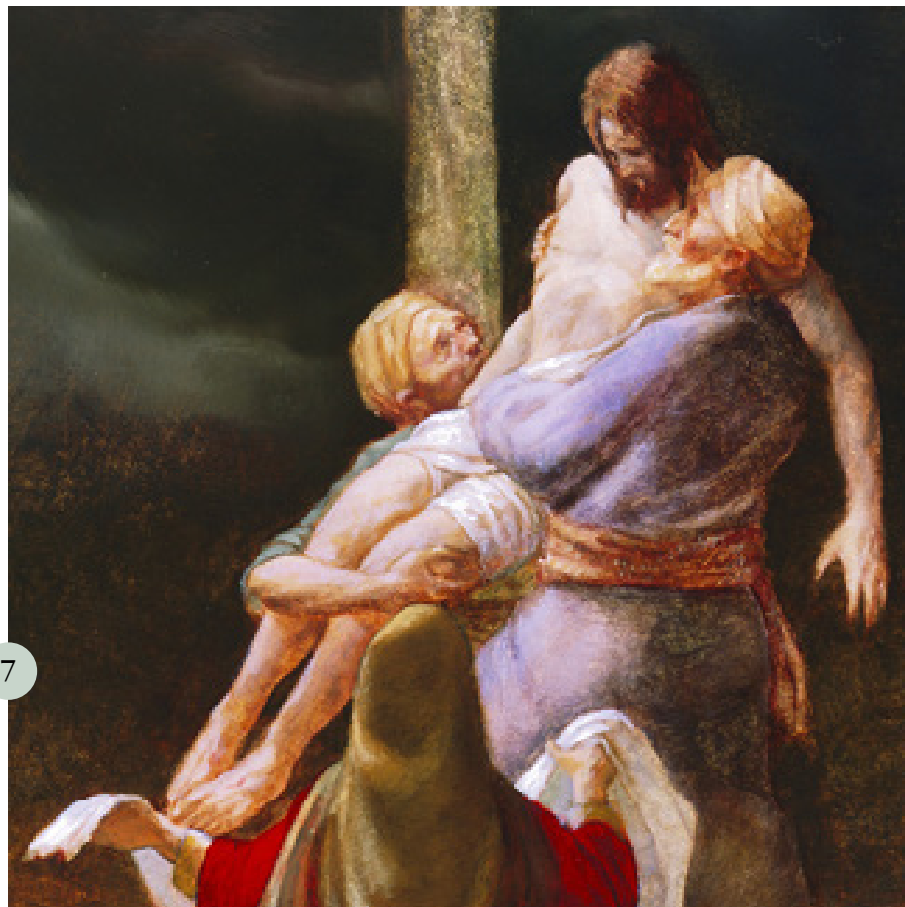
家譜及聖殿事工：
強力的組合，
第34頁





照片由教會歷史圖書館惠予提供

這些長老在1913年於丹麥服務。主早在幾十年前就已向先知約瑟·斯密啓示，田地已經「可以收穫了」（教約4：4），而「那對你最有價值的事，就是對這人民宣講悔改」（教約15：6）。因此，先知和後繼的教會總會會長都召喚許多成員擔任傳教士，在世界各地服務。



7

信息

- 4 總會會長團信息：
「我怎樣愛你們」
多馬·孟蓀會長
- 7 探訪教導信息：
基督的贖罪證明了神的愛

特稿

- 14 生命是一齣劇：
救恩計劃的三幕劇
瑪格莉特·威爾頓
我們的永恆生命就像是一齣
三幕劇，而耶穌基督的福音
就是我們的劇本。
- 16 靈的聲音
奧得多·賈瓦瑞長老
只要我們仔細聆聽聖靈的
聲音，祂會警告我們、引導
我們、對我們說話。

- 22 藉著研讀和信心了解教會歷史
奇斯·艾瑞克森
我們要如何才能最有效地研讀
不完整的歷史片段？

- 26 心碎與希望
配偶觀看色情的人，可以用
七種方法，找到堅持下去的
希望和力量。

- 32 我動身尋找聖殿
蜜雷耶·胡菲
我一直在尋找聖地，結果卻找
到了我的永恆家庭。

- 34 家譜及聖殿祝福
戴爾·瑞隆長老、路得·瑞隆
和艾詩莉·瑞隆
將家譜和聖殿的祝福結合在一
起，就能獲得真正的力量。

專欄

- 8 2016年10月總會大會筆記本
- 10 我們談論基督：真正的醫治奇蹟
強納森·泰來
- 12 我們的家，我們的家人：
我會不會死掉？
葛利·漢柏林
- 20 信心的化身：
安卓安娜·岡薩雷斯
- 40 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：不智蜜蜂的比喻
雅各·陶美芝長老



封面

她會找到那失散的，局部圖，
布萊恩·柯士尼克繪。

44



44 在不完美中找到平安

伊利莎白·倫德

個人的弱點可能會令我們氣餒，但是不完美讓我們有機會獲得個人的成長。

48 克服弱點，描繪信心

崔西·威廉斯

我必須在傳教前和傳教的時候，學會仰賴救主——並且在過程中找到自己。

50 友誼的十字路口

司提反·歐文

走在孤單的道路上可能不容易，但是這樣的選擇卻決定了我們的命運。

53 海報：伸出友誼之手

54 尋找、帶去、教導：加入聖殿挑戰

卡麗莎·克拉默

你要如何幫助主的事工向前推進？很簡單——只要尋找、帶去和教導！

56 參與家譜事工的三種方法

莎莉·奧笛克

想到家譜事工，有時很難知道要從哪裡開始。三位青少年分享他們做了哪些事。

59 律上加律：哥林多前書10：13

60 教會領袖的回答：如何改變

傑佛瑞·賀倫長老

61 我們的天地

62 答問篇

功課占據好多時間，我要如何撥出時間參加教會活動、家人家庭晚會和經文研讀？

64 當計劃成真

愛莉莎·霍姆

我的女青年領袖去世之後，我忽然覺得救恩計劃不只是一張流程圖而已。

嗨！

我叫蘭德琳



68

66 我？欺侮？

梅里利·布仁

傑夫只是想跟小班玩而已。但是山姆怎麼辦呢？

68 有愛心的兒童：與朋友分享愛

戴凡·簡森

70 乘法高手

潔西卡·拉森

盧卡得通過九九乘法表的考試。祈禱會有幫助嗎？

72 使徒的回答：什麼是聖職權鑰？

蓋瑞·史蒂文生長老

74 經文人物：洗禮和聖職的復興

75 總會大會佳句卡

76 耶穌的故事：耶穌小的時候

金·韋伯·李特

79 著色頁：我能表達愛心



本期雜誌中的利阿賀拿藏在哪裡？

提示：如何在遊戲區表現友善？

50

家人家庭晚會建議

本期所刊載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是兩個範例。



「我會不會死掉？」，第 12 頁：了解救恩計劃對於我們的永恆進步來說是不可或缺的。你們可以藉著閱讀以下經文來研究這個計劃：尼腓二書 2：22-25；9：10-11；阿爾瑪書 34：32-33；40：11-14；42：5-15；或教義和聖約 76：30-113。你們可以輪流畫出救恩計劃中，與每一段經文有關的各部分，做出一張圖表（以宣講我的福音第 54 頁的圖表當範例）。你們也可以練習互相教導救恩計劃的原則，這樣一來，你就可以很容易地向某個對此計劃

有疑問的人說明。

「尋找、帶去、教導：加入聖殿挑戰」，第 54 頁：你已經接受這項挑戰了嗎？主的使徒已經邀請每個人要「準備好提交到聖殿的名字，數量要與你在聖殿中所執行的洗禮數一樣，並幫助別人也這樣做」，你們可以全家一起完成！若要更加了解這項挑戰，請造訪 templechallenge.lds.org，並找出做家譜的逐步指示和秘訣。你們可以在日後的家人家庭晚會中準備要帶去聖殿的名字，並教導朋友們如何做他們自己的家譜。

上網瀏覽更多

多種語言的利阿賀拿和教會其他出版品均可在網站 languages.lds.org 取得。若要尋找靈感信息、家人家庭晚會建議和可與家人朋友分享的資料，請造訪 facebook.com/liahona.magazine（提供英語、葡萄牙語和西班牙語）。

本期主題

數字代表文章起始頁。

上癮，26

什一奉獻，61

平安，12，41，42，44

永恆的家庭，4，32，34

色情，26

希望，26

朋友，50，66

信心，22，40，48，70

洗禮，74

祈禱，42，70，72

耶穌基督，7，10，12，

42，48，76

家譜，32，34，54，56

弱點，44，48

悔改，60

逆境，64，80

救恩計劃，12，14，64

教會歷史，22，74

傳道事工，32，40，42，

48，68

愛，4，7，64，79

聖殿，32，34，54，56，

61，76

聖餐，41

聖職，72，74

聖靈，16，42

誘惑，59，61

優先順序，62

醫治，10，26

離婚，26，43

贖罪，7，10，14，44，

48



多馬·孟孫會長

「我怎樣愛你們」

多年前，有個名叫路易斯的朋友跟我說了一個感人的故事，一個關於他那和善、說話溫柔的母親的故事。她去世的時候沒有給子女留下一大筆錢，卻在榜樣、犧牲和服從方面留下了豐厚的遺產。

她已經成年的孩子們在葬禮上說完悼詞，悲傷地去過墓地之後，開始整理母親留下來少數的財物。路易斯在其中發現了一張紙條和一把鑰匙。紙條上指示：「在角落的臥房，我的衣櫃最下方的抽屜裡有一個小盒子，裡面有我最珍愛的寶貝。這把鑰匙能打開那個盒子。」

所有的人都很好奇母親到底有什麼寶貴的東西，需要用鑰匙把它鎖起來。

路易斯等人把盒子從安放之處拿了出來，小心翼翼地用鑰匙打開，他們檢查了盒子裡的東西，發現了每個孩子的獨照，照片上寫著那個孩子的姓名和出生日期。然後路易斯拿出了一張手作的情人節卡片。他認出那生硬、看起來像是孩子的字跡是他寫的，於是把自己 60 年前寫的字讀了出來：「親愛的母親，我愛你。」

他們的心變得柔軟，聲音變得輕柔，眼眶也濕潤起來，母親的寶貝是她的永恆家庭。鞏固家庭的堅固基石就是「我愛你」。

在今日的世界，沒有任何地方比家中更需要愛的基石。在這世界上，將愛作為家庭生活

核心的後期聖徒家庭，應該是那塊基石最好的榜樣。

救主耶穌基督對於我們這些公開表明自己是祂門徒的人，給了這項影響深遠的指示：

「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」

「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。」¹

如果我們想要遵守彼此相愛這條誡命，就必須以同理心和尊重彼此相待，在日常互動中展現我們的愛。有愛就會有仁慈的言語、耐心的回應、無私的行為、善解的耳朵和寬容的心。在我們所有的人際交往中，這些和其他類似的行為，都能具體表現我們心中的愛。

戈登·興格萊會長（1910-2008）說道：「愛……就是彩虹盡頭的那罐黃金。然而，愛不僅是彩虹的盡頭，也是彩虹的起頭，美麗的虹彩從愛中湧出，橫跨暴風雨的長空。愛是孩童所哭求的保障，是年輕人的願望，是鞏固婚姻的黏著劑，是防止家中產生嚴重摩擦的潤滑油；愛也是老年遲暮的平安，是劃破死亡所照耀出的希望之光。能與家人、朋友、教會成員及鄰居相處愉快的人，是何等富足！」²

愛是福音的精髓，也是人類靈魂最高貴的品格；愛能解救處境困難的家庭、不健康的社會，



和弊病叢生的國家；愛是一個微笑，一個揮手，一句好話，一聲讚美；愛是犧牲、服務和無私。

丈夫們，要愛你們的妻子，以尊重和感激對待她們。姊妹們，要愛你們的丈夫，以尊敬和鼓勵對待他們。

父母們，要愛你們的子女，為他們祈禱、教導他們，並向他們作見證。子女們，要愛你們的父母，對他們表示尊重、感謝和服從。

摩爾門勸告，沒有基督純正的愛，「〔我們〕就算不得什麼」。³我祈求我們能遵從摩爾門的勸告：「全心全力向父

祈求，好使〔我們〕滿懷父賜給祂兒子耶穌基督的真正信徒的這種愛；使〔我們〕得以成為神的兒子；使我們在祂顯現時像祂一樣。」⁴ ■

註：

1. 約翰福音13：34-35。
2. 參閱戈登·興格萊，「其中最大的是愛」，1984年8月，聖徒之聲，第1頁。
3. 摩羅乃書7：46；亦見第44節。
4. 摩羅乃書7：48。

本篇信息的教導

子 孫會長教導我們，展現真正基督般的愛有多重要，在家庭中尤其如此。思考你能做哪些事，對你拜訪的家庭表達愛。你也可以請他們討論，他們能用哪些方式對彼此展現更多的愛。你可以鼓勵他們選出一個構想，擬訂計劃，全家一起完成。舉例來說，有些家人可以每個星期偷偷地為另一位家人服務。你可以請他們在之後回想：他們在為目標努力時，如何使家中的愛增加。

祈求平安

莎拉

我的父母通常在教會聚會完後都要開會，然後我就會照顧三個弟弟，幫他們準備午餐——雖然他們常常又急又餓。如果他們起了爭執，我通常可以很快解決小的問題。但是有時候，他們打起架時，我就很難讓他們和好，因為我會很煩躁。

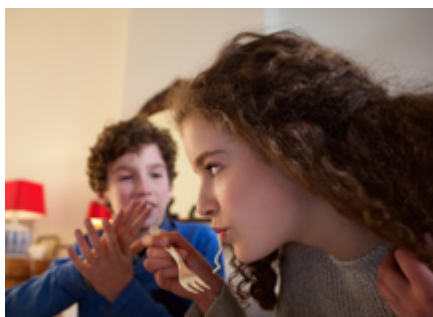
有一天下午，弟弟們處得很不好。因為我很生氣，所以在努力平息爭端時，反而讓情況變得更糟。於是我乾脆去做自己的午餐，然後一聲不吭。最後，我跟大家宣佈：「我要祈禱了，可不

可以安靜一下？」他們平靜下來之後，我祈求神祝福食物。在我結束祈禱前，又補充說：「請幫助我們成為使人和睦的人。」

一開始，他們好像沒有聽到，並且又開始爭吵。我覺得很煩，但是我知道自己必須盡量保有愛心並且冷靜，因為我剛剛才祈求能有平安。過了一分鐘後，我感到非常平靜。我不發一語吃著午餐，

而弟弟們最後停止了爭吵。我了解到我所感受到的平安，就是那個簡單祈禱的回答。我祈求能成為使人和睦的人，雖然當時我很想大吼，但天父幫助我保持冷靜。我知道祂真的可以賜給我們平安。

作者現居美國亞利桑那州。



兒童園地

真正的寶藏

孫會長說了一個故事，關於一位擁有特別藏寶盒的母親。她的兒女打開盒子的時候，看到了自己的照片。這位母親的寶藏是她的家人！

真正的寶藏不是金銀珠寶，而是你愛的人。你愛的人是誰？在藏寶盒中畫出他們，或是寫下他們的名字。



基督的贖罪 證明了神的愛

請認真研讀這些資料，並透過祈禱尋求靈感以知道要分享哪些內容。了解慈助會的宗旨，如何幫助神的女兒準備好獲得永生的祝福。



信心
家庭
慈助

天父將祂的獨生子賜給我們，我們才能不死，並且有可能獲得永生。明白這件事幫助我們感受到神對我們的愛無遠弗屆，超乎我們的理解。救主也愛我們。

「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？……」

「因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事。

「是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裏的」（羅馬書 8：35，38-39）。

十二使徒定額組的陶德·克理斯多長老談到耶

穌基督的贖罪，他說：「救主在客西馬尼園裡所受的苦和在十字架上所承受的折磨，滿足了那要求我們的公道，使我們能從罪中被救贖出來。祂施予慈悲並原諒那些悔改的人，贖罪也治癒並補償我們在無辜中所受的苦，滿足了公道對我們的虧欠。『因為看啊，祂承受所有人的痛苦，是的，承受屬於亞當家族的每一個人，包括男人、女人和小孩的痛苦』（尼腓二書 9：21；亦見阿爾瑪書 7：11-12）。」¹

基督已「將〔我們〕銘刻在〔祂〕掌上」（以賽亞書 49：16）。總會慈助會會長琳達·柏頓姊妹說：「至高無上的愛足以

讓我們每一個人屈膝跪下來祈禱，感謝天父如此地愛我們，使祂派遣祂完美的獨生子為我們的罪、我們心痛的事以及我們人生中一切看似不公平的事受苦。」²

其他經文和資料

約翰福音 3：16；尼腓二書 2：6-7，9；reliefsociety.lds.org

註：

1. 陶德·克理斯多，「救贖」，2013年5月，利阿賀拿，第110頁。
2. 參閱琳達·柏頓，「對耶穌基督贖罪的信心是否寫在我們心上？」2012年11月，利阿賀拿，第114頁。



思考要點

我們
要如何為
救主贖罪
的恩賜，
向神和
耶穌基督
表達感激
和愛？

2016 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 2016 年 10 月總會大會的演講時，可以運用這幾頁的內容（和以後幾期的「總會大會筆記本」）來幫助你研讀並實踐活著的先知、使徒和教會其他領袖近期的教導。



精選教義

智慧語

在 1833 年，主向先知約瑟·斯密啓示了過健康生活的一個計劃。我們可以在教義和聖約第 89 篇讀到這個計劃，也就是眾所周知的智慧語。其中對於我們的飲食列出了明確的指示，也禁止使用對身體有害的物質。

「凡服從主誡命的人，以及忠信恪守智慧語的人，都蒙得應許會有特別的祝福，例如健康與加增的耐力等〔見教約 89：18-21〕。……」

「……智慧語是神所賜的計劃，願我們都遵守其中制定的原則，好好照顧自己的身體與心智。我由衷為這項榮耀的祝福作見證，只要我們遵守，必定得到。」

多馬·孟孫會長，「原則與應許」，2016年11月，利阿賀拿，第78、79頁。

先知的應許



感謝有安息日

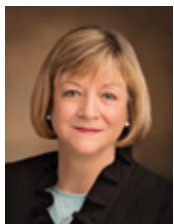
「我們……有機會每個星期領受由神持有權柄的僕人為我們準備、祝福和傳遞的聖餐。我們會很感謝有聖靈向我們證實，那些獲得授權的聖職持有人所說的聖餐祈禱文是天父認可的。」

「……我們對救主會有更大的愛和感激，由於祂無限的犧牲，我們的罪能被潔淨。我們在領受麵包和水的時候，要記得祂為我們受過的苦。我們對祂為我們所做的一切心存感謝，就會感受到祂對我們的愛，和我們對祂的愛。」

「我們獲得這份愛的祝福，會讓我們更容易去遵守『一直記得祂』的這條誡命〔摩羅乃書4：3；5：2；教約20：77，79〕。你們可能也和我一樣，對聖靈懷有一份愛和感謝；天父已經應許，只要我們忠於所訂立的聖約，就能一直有聖靈同在。我們可以每個星期天數算這一切的祝福，心存感謝。」

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長，「在安息日的感謝」，2016年11月，利阿賀拿，第100頁。

在這危險的日子， 憑著力量奮起吧！



我 全心相信，我們這些姊妹們，確實有與生俱來的
力量和信心，讓我們能面對活在末世時代的挑戰

……

「……我們需要研習和了解〔耶穌基督〕的贖罪

……

「……我們需要了解在此
後期時代，〔透過先知約瑟·
斯密而來的〕復興教義、組織、
以及權柄的權鑰的必要。……

「……我們需要研習並了
解聖殿的教儀和聖約。……

「……我見證主已祝福我
們〔這些處於今日危險日子的
婦女〕，使我們有一切必要的
能力、恩賜和力量。」

總會女青年會長邦妮·奧斯卡森，「錫安的
姊妹，憑著力量奮起吧！」，2016年11月，
利阿賀拿，第13，15頁。



我們要如何認識主？

「塵世生活的崇高目標之一，
不僅是要學習有關天父獨生子
的事，還要努力去認識祂。有
四個基本步驟可以幫助我們認
識主，那就是：運用對祂的信
心、跟從祂、事奉祂，並相信
祂。……

「將來有一天，「萬膝都
必跪拜，萬口都必承認」〔摩
賽亞書27：31〕耶穌是基督。
在那應當稱頌的日子，我們會
知道祂認識我們每個人，也
知道我們的名字。我見證並應
許，……我們……不僅會知道
有關主的事情，更會認識主。」

十二使徒定額組大衛·貝納長老，「你們若
認識我」，2016年11月，利阿賀拿，第103，
105頁。

找出相似處

將我們見證的根基奠定在 基督和祂的教義上

幾 位演講者對那些掙扎著要確立見證的人說話。運用 2016 年 11 月
總會大會專刊，或造訪 conference.lds.org，閱讀他們所說的話。

——見迪特·鄔希鐸，「向阿爾瑪和艾繆萊克學習」，第 71 頁。

——見羅素·培勒，「我們還歸從誰呢？」，第 90 頁。

——見昆丁·柯克，「對有關耶穌的見證勇敢」，第 40 頁。

——見羅納德·羅斯本，「免得你忘記」，第 113 頁。

請至 conference.lds.org 閱讀、
收看或收聽總會大會演講。

真正的醫治奇蹟

強納森·泰來

在發生意外之後，我學習到身體的癱瘓是無法治癒的——但是因為耶穌基督的贖罪，靈性上的癱瘓卻可以痊癒。

在2000年，許多重大事件發生在我的家庭和我身上。我和妻子慶祝了結婚一週年紀念。我們成為新手父母。我也在那一年癱瘓；而事情就發生在我們女兒出生五週之後。

那年夏天，我定期會騎自行車到離我們住的公寓幾個街區遠的地方，幫助支會一位年長的姊妹除草。但是，有一天早上我非常疲勞，沒有像平常那樣保持應有的警覺，結果意外地被一輛車撞到。儘管我奇蹟似地生還，但還是不幸地受了傷。意外發生一週後，我醒來時發現自己癱瘓了，胸部以下的肌肉都沒辦法動。

癱瘓是終生殘疾。即使現代科學和醫學如此進步，還是無法治癒癱瘓。很自然地，我一開始非常害怕，擔心自己怎麼作人家的丈夫和父親。這種恐懼後來被憤怒所取代，我氣自己怎麼這麼愚蠢，竟然沒有在十字路口停下來，也沒有戴

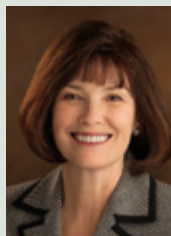
安全帽。

我覺得自己是別人的負擔。協助我復健的醫院花了好幾個月的時間，教我如何在餘生中接受自己的殘疾，並且能再次自理生活。同時，接受我已經癱瘓的事實，也幫助我更了解經文和救主的贖罪。

其中一個特別的啟發，就是在我沉思基督所施行的奇蹟時得到的。在馬可福音第2章裡，耶穌赦免了一個癱瘓的罪，然後治好他。文士質疑耶穌是

否能赦罪的時候，祂說：「或對癱子說『你的罪赦了』，或說『起來！拿你的褥子行走』，哪一樣容易呢？」（第9節）。

我以前讀過這節經文很多次，但是一直到發生意外之後，才了解它的意思。閱讀這一章提醒了我們，醫治真的是一件奇蹟。今日，即使已經過了2,000年，醫學上也有長足的進步，但還是無法光靠人類醫治這個狀況；我每天都活在這個現實當中。許多人認為這節經



最大的奇蹟

「對我而言，今生最偉大的奇蹟不是把海水分開，把山移開，也不是治癒身體。

最偉大的奇蹟發生的時刻，是在我們謙卑祈禱接近天父，熱切懇求寬恕，然後藉著救主的贖罪犧牲，滌淨那些罪的時候。」

總會慈助會會長團第二諮理，琳達·瑞福斯姊妹，「偉大的救贖計劃」，2016年11月，利阿賀拿，第90頁。



文背後的教導是：基督有能力治癒無法被治癒的人。但是這節經文還有更深層的意涵，尤其是當我們不只看到基督在身體上所行的奇蹟，而是著重祂在靈性上行的奇蹟的時候。

就像身體癱瘓的人不可能「起來」「行走」一樣，一個人光靠自己，也不可能克服因罪而導致的靈性癱瘓。我從這節經文中學到，救主的贖罪才是真正的奇蹟。在我的塵世生命中，我或許再也體驗不到身體再度站起來行走的奇蹟，但是透過我的主和救主耶穌基督的贖罪，我獲得了更大的奇蹟，

也就是罪的赦免。這個奇蹟真實存在的證據就在第 10 和 11 節：

「『但要叫你們知道，人子在地上有赦罪的權柄。』就對癱子說：

「『我吩咐你，起來！拿你的褥子回家去吧。』」

從罪的影響中蒙治癒是我們每個人在生活中所獲得的最偉大奇蹟；而這都要歸功於耶穌基督。基督為我們贖罪，承擔了我們的軟弱和罪惡。祂知道我們在生活中所經歷的事。祂明白我們每個人的殘疾、弱點和挑戰，無論是大或小。這

世界上沒有其他的人能醫治由罪而導致的靈性癱瘓。

我很感謝我能蒙福獲得這樣的啟發，提供我必要的視角，讓我能接受自己身體的殘疾，並努力應用這項知識來學習成長。我現在可以不再自怨自艾，而且能做意外發生前喜歡做的事，我也蒙福在這樣的狀態下，還能去服務。有些人可能會覺得，身有殘疾很難心存感謝，但就算在這些時候，神仍然會繼續祝福我們。我很感謝我的救主，感謝祂的贖罪，也感謝我生命中這項令人驚奇的奇蹟。■

作者現居美國懷俄明州。

我會不會死掉？

葛利·漢柏林

我不知道兒子為何突然間會有害怕死亡的想法，但是福音真理包含了他所需要的保證。

我七歲的兒子猛踩自行車的踏板，卻哪裡也去不了。腳踏車的鏈條掉下來了。我過去幫助他解決這窘況，把整台自行車翻過來，以便處理鏈條。修車時，他問：「爸爸，我死的時候會不會滿身是血？」

我愣了一下，抬起頭來看著他。他含著淚。

我說：「你說什麼？不會！你不會死。」我坐在人行道邊，他坐在我的大腿上，不停地哭。這念頭是打哪兒來的？

他問：「我的內臟會掉出來嗎？」

我的小男孩是不是看了恐怖電影之類的東西？我說：「不會！」我再次告訴他，他不會死。

「不，爸爸。每個人都會死掉，對不對？」

我深吸了一口氣；我沒有預料到要和年紀這麼小的孩子進行這番對話。

成為一名父親時，我承諾自己一定要對孩子說實話。但

是，想到要告訴任何一個孩子，他們總有一天會死，簡直是場夢魘。我嘗試躲避他的問題，我說：「你現在不需要擔心這件事，你只要當個快樂的男孩，過得開心，無憂無慮就好了。你會活很久、很久的。」

他說：「我不要死掉。」

我自問：「我現在該怎麼做？」我腦中不斷想到，若是說錯話，就會對他造成永久的心靈創傷。「我該怎麼辦？」我默默祈禱，尋求幫助。

我開始向他說明救恩計劃。我告訴他，我們都是這個世界的過客。我告訴他每個人都由兩個部分組成的，有身體和靈體。我告訴他，人死的時候——是的，所有人總有一天都會死——只是身體停止運轉。我們的靈體是永恆的，永遠不會死（見阿爾瑪書 40：11）。

我告訴他，雖然我們有時候必須分開一陣子，但是耶穌基督是我們的救主，祂讓我們

所有人都能在一起。我告訴他，救主為我們而死，並且已經復活，因為祂活著，我們的靈體有一天會回到身體，而且我們再也不會死亡（見阿爾瑪書 11：43-45）。

他問我是不是看過死人。我告訴他，我參加過祖父母的喪禮，向他們道別。我告訴他，雖然他們的身體已經死了，但他們的靈依然活著，有時候我們能夠感受到他們就在我們身旁。

兒子的恐懼消退了，破涕為笑，又如平日一般。聽到看不見的親人會來找我們，讓他不由地笑了。

我們一起走回家，把修好的腳踏車牽回車庫。我思考著自己剛剛說過的話，也思考著自己想要對孩子說實話的渴望，以及我方才給兒子的回答。

在那一刻，我極為感謝自己擁有對耶穌基督福音的見證。由於我已經知道救恩計劃



是真實的，才能夠自信、如實地向兒子說明一切，給他力量克服恐懼。

早在兒子出生之前，我就開始為這一刻作準備。在準備傳教的時候，我的目標是對每個我需要教導的福音原則都獲得見證。我最感到困難的部分，就是死人的復活。

我研讀、沉思、祈禱，並且禁食尋求見證。一陣子之後，聖靈向我見證復活是真實的，死後的生命確實存在，救恩計劃的應許都是真實的。（見尼腓一書 10：19。）

這項見證在我傳教時變得很重要，然而，在我兒子需要找到平安時，這項見證更成為我最珍貴的恩賜之一。

我非常感謝這項見證，也要見證救恩計劃是真實的。我見證，鞏固自己的見證很重要，如此一來，當自己或所愛之人感到恐懼時，我們可以因為對耶穌基督福音的見證和了解而找到平安。■

作者現居美國內華達州。

生命是一齣劇：

救恩計劃的三幕劇

我們處在三幕劇當中，
萬事未盡了解，但專注於
基督會幫助我們找到
永恒幸福的結局。

瑪格莉特·威爾頓

燈

光暗了下來，厚厚的紅色布幕升起，你周圍身著戲服的人物開始走動。誰是英雄？誰是反派？還很難說。

你站在舞台中央，一點也摸不著頭緒。除了你以外，每個人似乎都知道是怎麼一回事。一位演員悄悄說：「這是第二幕，看看劇本吧。」

我們不見得都是演員，但是這齣戲離真實生活其實並不那麼遙遠。試著把救恩計劃，也就是「偉大的幸福計〔劃〕」（阿爾瑪書 42：8），想像成一齣三幕劇。第一幕是我們從哪裡來，第二幕是今生，第三幕是我們要到哪裡去。上演第二幕時，我們不記得自己的過去，對於未來也所知甚少，不過幸好有耶穌基督的福音——也就是這齣戲的劇本——讓我們的塵世生活有脈絡可循。

第一幕：了解我們的起源

我們從經文和活著先知的話語中，知道了前生（見亞伯拉罕書 3：22-24）。我們來到世上以前，曾與天父共同參加了一場會議。我們得知自己會來到世上取得身體，生養後代，遭逢對立，在光和真理中成長。如果我們服從，並變得更像基督，有朝一日就可以再度和天父同住。

由於我們會在人生路途中犯錯，因此，耶穌基督蒙揀選來擔任我們的救主，償付罪的代價。祂為我們每一個人受苦，因為祂的犧牲，我們才得以透過悔改獲得潔淨。

但是撒但（他在前生被稱作路西弗）反叛神，企圖奪取我們選擇對錯的能力，一場天上的戰爭因此展開。撒但落敗了，他和那些選擇跟隨他的靈，都被趕出了天庭（見摩西書 4：1-4）。

雖然我們無法記得前生的情形，但我們知道自己當時已經承諾，一旦我們來到世上，就要竭盡所能地回到神的面前。而祂應許我們有選擇權，讓我們能選擇跟從祂。

第二幕：運用我們的選擇權

現在我們身處於第二幕，而神已提供劇本來指引我們回到祂身邊；這劇本也就是耶穌基督的福音。我們的挑戰是要運用選擇權來照著劇本走，使我們得以準備好重回天父身旁（見亞伯拉罕書 3：25）。我們的塵世生活可能會錯綜複雜，

就像戲劇充滿複雜的情節，其中充斥著誘惑、考驗和各種悲劇。但事實上，第二幕的重點完全在於我們是否要選擇跟從基督的教導，好使我們能夠變得更像祂。

經文提供了幸福的完美模式，鼓勵我們要「努力前進，飽享基督的話，並持守到底」（尼腓二書 31：20）。只要我們訂立聖約並加以遵守、服從誠命、悔改我們的罪，就會逐漸成長。只要我們讓自己沉浸在經文和先知的教導中，就會一直專注於我們在第一幕裡已歡欣同意要遵從的計劃。

第三幕：擁抱永恆

我們的身體會在第二幕落幕時死亡，但是故事並沒有就此結束。事實上，第三幕不會落幕，而是永恆的（見亞伯拉罕書 3：26）。

因為耶穌基督的贖罪，神所有的兒女只要來到世上，就必會復活。還有什麼會比復活更快樂呢？（見教約 93：33。）

幾乎所有的人，都會依據他們的行為，獲得某種程度的榮耀：低榮國度，有著像星星的榮耀；中榮國度，有著像月亮的榮耀；或高榮國度，有著像太陽的終極榮耀（見教約 76：50-113）。在高榮國度裡，我們將會和父與子住在一起。相對少數的人，將「必仍污穢」（尼腓二書 9：16），並被丟進外層黑暗，他們在那裡永遠無法進步。

你的故事會是如何？

如果我們在第二幕跟從耶穌基督的福音，我們劇中的第三幕將是難以想像的榮耀。布幕已經升起，戲已經開演，舞台上的你將怎麼做？■

作者現居美國紐約。

本文靈感來自十二使徒定額組會長培道·潘會長（1924-2015），於 1995 年 5 月 7 日在教會教育機構年輕成人爐邊聚會所作的演講：「戲劇和計劃（The Play and the Plan）」。



靈的聲音



奧得多·賈瓦瑞
長老
七十員

仔細聆聽聖靈能幫助我判斷自己是否走在正確的道路上，
或者需要改變方向。

我年少的時候，父親經營一間鐘錶行，
店裡販售兼維修鐘錶。我們的家就位於店鋪後方，因此鐘錶聲一直陪伴著
我長大。

每天打烊後，我父親會帶回白天修理的一些壁鐘，把它們掛在家裡靠近臥室的牆上。我不明白為什麼他要這樣做，也不明白為什麼我們必須跟著那些聲響一起入睡。但隨著時間過去，不同的鐘所發出的聲響，成了寧靜夜晚中的熟悉聲音。

幾年後，我開始和父親一起在店裡工作，向他學習如何維修手錶。有天早上，他的一番話開啓了我的心智，幫助我明白為什麼他要把壁鐘掛在臥室外，而不是留在店裡。

他問道：「你可以把昨晚掛在靠近你臥室的壁鐘帶來給我嗎？我在夜裡聽著它的聲音，發覺有些不對勁，我需要再檢查一次。」

這就對了！在靜默無聲的夜晚，他就像醫生聆聽病患心跳聲一樣，聽著鐘的聲音。他一輩子都在維修各類不同的鐘錶，在這過程中，他訓練自己的耳朵，藉由聆聽時鐘的聲音，來判定它們

運作得完不完美。

那次經驗以後，我開始像父親一樣，在夜裡注意鐘的聲音。這麼做讓我學會辨認時鐘是否運作正常，或是需要作些調整。

當我年紀漸長，並了解福音原則之後，我開始把這個經驗，與聖靈能夠在我們生活中發揮的正面影響力，進行比較。我開始把童年夜晚的安靜時刻，比作屬靈的反省和沉思，也開始把時鐘的聲音，比作靈的聲音，不時地警告我、引導我、對我說話。

重要的屬靈特質

這個經驗幫助我體認到，尼腓聽到聖靈低語的經驗是真實的。我們從摩爾門經中學到，尼腓告訴他的哥哥賽姆「主藉著神聖之靈對〔他〕顯示的事」（尼腓一書 2：17）。

尼腓相當熟悉聖靈的影響力。他的生活充滿著父和子的愛，這些愛藉著聖靈向他顯明出來。我們若回顧尼腓的一生，就會清楚看見神在許多例子中，透過回答禱告和賜予屬靈指引來顯明祂的愛。這些例子包括：

- 尼腓的生命樹異象（見尼腓一書第 11 ～ 15 章）。
- 按照信心運作的利阿賀拿（見尼腓一書 16：10，16，26-30）。
- 解救尼腓掙脫捆綁他的繩索（見尼腓一書 7：17-18）。
- 主在尼腓的家庭渡海時賜予指示（見尼腓一書 18：21-23）。
- 主警告他逃進曠野（見尼腓二書 5：5）。

尼腓年少的時候，父母的榜樣可能幫助他發展出察覺靈的聲音的敏銳度，而他又運用下列重要的屬靈特質，培養出這樣的能力：

- 渴望：「事情是這樣的，我，尼腓，……非常渴望知道神的奧〔秘〕，因此，我向主呼求」（尼腓一書 2：16）。「我渴望了解父親所看到的事情」（尼腓一書 11：1；亦見第 3 節）。
- 信心：「我相信了父親所說的一切」（尼腓一書 2：16）。
- 虔敬祈禱：「我，尼腓，經常上山，也經常向主祈禱；所以，主向我顯示偉大的事」（尼腓一書 18：3）。
- 服從：「事情是這樣的，我，尼腓，對我父親說：我會去做主所命令的事，因為我知道，主決不命令人類兒女去做任何事情，除非祂為他們預備道路，來完成祂所命令的事」（尼腓一書 3：7）。

聖靈的工作

尼腓有十足的資格談論神組的第三位成員。他已經學會，不論是在平靜的水面或翻騰的海中，都要聆聽靈的聲音，他的經驗引導他寫下



「聖靈的工作」¹（見尼腓二書第 31 ～ 32 章）。我們從尼腓和其他先知那裡學到：

聖靈給予啓示：「沒有人會只接受聖靈，卻未蒙受啓示。聖靈乃是啓示者」²（見尼腓一書 10：17-19；尼腓二書 32：5；摩羅乃書 10：5）。

聖靈啓發人：祂賜給我們思想、感受和話語，啓迪我們的理解力，引導我們的思想（見尼腓一書 4：6）。

聖靈作見證：祂為父與子作見證（見尼腓二書 31：18；尼腓三書 28：11；以帖書 12：41）。

聖靈教導人：祂增加我們的知識（見尼腓二書 32：5）。

聖靈使人聖化：我們受洗後，可以藉著接受聖靈而聖化（見尼腓三書 27：20）。

聖靈作提醒：祂在我們的意念中，叫我們想起最需要的事（見約翰福音 14：26）。



聖靈與個人啓示

「聖靈提供個人啓示，幫助我們作出生命中的重大決定，例如教育、傳教、職業、婚姻、子女，還有我們要和家人住在哪裡等等。在這些事情上，天父期望我們運用選擇權，根據福音原則，在腦海中好好研判事情的狀況，然後在祈禱時把我們的決定告訴祂。」

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老，「聖靈」，2016年5月，利阿賀拿，第105頁。

聖靈給予安慰：在患難或絕望的時候，聖靈可以提升我們的靈性，帶給我們希望（見摩羅乃書8：26），教導我們「國度中令人平安的事」（教約36：2），幫助我們感受到「神所賜、出人意外的平安」（腓立比書4：7）。³

聖靈的影響力

在摩爾門經的第一章裡，我們學到李海「充滿了主的靈」（尼腓一書1：12）。在摩爾門經的最後一章裡，摩羅乃應許我們，神「必藉聖靈的力量，向〔我們〕顯明〔摩爾門經〕的真實性」（摩羅乃書10：4）。

這本受靈啓發的經文，從第一頁到最後一頁，都可發現聖靈積極地參與神的生活。摩爾門經的所有讀者，只要祈禱，表現出信心，真誠渴望認識真理，就可以體會這股強大的影響力，獲得感動（見摩羅乃書10：4-5）。

我們要如何辨認聖靈，運用我們身為耶穌基督後期聖徒教會成員的權利，在生活中接受聖靈的影響力？七十員會長團奎格·柯丁森長老曾教導：「我們都曾經有感受過聖靈的經驗，只是我們不一定每次都會察覺到。當我們的腦海中出現靈感，就可以藉著心中感受到的靈性感覺，知道這些靈感確實可信。」⁴

若要在生活中增強接受聖靈影響

力和指引的能力，就要像尼腓一樣，培養接受的渴望，運用對主耶穌基督的信心，「常常祈禱，不要灰心」（尼腓二書32：9），並遵守誠命。

還有一件事是多馬·孟蓀會長要我們做的，那就是：「打開你們的心，甚至你們的靈魂，聆聽那個為真理作見證的特別的聲音。……願我們一直都與靈和諧，能聽到那會撫慰我們、指引我們的聲音，來保護我們的安全。」⁵

透過父親，我從修理鐘錶的實際方式學會了聆聽這一課。今日，我珍藏著他所教導的教訓。事實上，聖靈仍繼續在我的心思意念中，叫我想起這教訓，並賜

給我美事將臨的應許。

那個經驗幫助了我學會尋找安靜的時刻，以便聆聽聖靈的聲音。仔細聆聽聖靈能幫助我判斷自己是否走在正確的道路上，或者需要改變方向，好讓我符合天父的期望。■

註：

1. 羅拔·海爾斯，「聖靈」，2016年5月，利阿賀拿，第105頁。
2. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第132頁。
3. 如欲進一步了解聖靈的角色，見大衛·貝納，「一直保有罪的赦免」，2016年5月，利阿賀拿，第59-62頁；羅拔·海爾斯，「聖靈」，第105-107頁。
4. 奎格·柯丁森，「神所賜之難以言喻的恩賜」，2012年11月，利阿賀拿，第14頁。
5. 多馬·孟蓀，「遵守神的誠命」，2015年11月，利阿賀拿，第84頁。





信心的化身

我問起廚房中間那張淺藍色桌子，才知道安卓安娜曾經有段時間連桌子也沒有。她辛苦維持生計，在上了教會的一門自立課程後，認為她要是有一張桌子，就可以烤麵包來賣。於是她祈求幫助，用廢木材做了一張桌子。

寇迪·貝爾，攝影師

安卓安娜·岡薩雷斯

巴拉圭中央省

神已垂聽我發自內心求問的一切，祂已垂聽，因為祂知道這樣對我好。現在，我們有兩張桌子。這張桌子是我們家庭的中心，我們坐在這裡，互相分享。我們在這裡工作，在這裡彼此教導所學到的事情。透過自立，我學到要看重自己。我發掘了神賜給我的才能，用來幫助自己和家人。我試著把所學到的事傳授給慈助會的姊妹們，幫助她們看重自己是神的女兒。我很感謝我有能力造福身邊的人。

如欲觀看更多有關安卓安娜的照片和故事，請前往 lds.org/go/21721。

如欲了解教會的自立計劃能如何幫助你，請造訪 srs.lds.org。



藉著 研讀和信心 了解教會歷史

今天的我們透過歷史的零碎片段了解過去。我們在研讀這些紀錄時
必須記住，它們並不代表完整的過去。



奇斯·艾瑞克森
教會歷史圖書館主任

學習歷史，不只是熟背日期和史實來應付考試。教會歷史圖書館的檔案管理員、圖書室管理員及歷史學家，每天都在收集、保存和分享過去的紀錄，幫助我們在教會歷史和個人生活中分辨出神的手。在了解教會歷史時所經歷的學習和探索的過程，能夠鞏固我們的見證、幫助我們抵擋疑惑、訴說最佳的故事、辨別真實的教義，並提升我們的思維。我們「獲取歷史的知識」之後，也會協助促成「錫安的救恩」（教約 93：53）。

身為歷史學家，我體悟到我們是「藉著研讀也藉著信心」了解歷史（教約 88：118）。我們若是結合信心和研讀，就會透過祈禱來飽享經文、閱讀和反思許多歷史資料、將經文章節及歷史資料互做比對、在適當的脈絡下思考資料、找出模式以及主題，並辨別相關的教訓。這些做法幫助我們將史實融會貫通，並找出問題的答案。有幾個原則可以幫助我們敞開心胸思索歷史，獲得更深入的理解。

逝者已矣——遺留下來的只是片段

從當下的觀點來看，過去的事物幾乎都已消逝。故人已逝，他們的經驗也已終止。不過，過去的片段仍會遺留下來，像是書信、日記、組織紀錄、有形的物件等。今天，我們只能透過遺留的片段，間接地學習有關過去的事。在過去和現在之間，總是缺少著許多資料。我們必須研讀確實流傳下來的紀錄，同時記得它們並不代表完整的過去。

想想一個例子：約瑟·斯密對聖徒講道時，通常都沒有事先準備講稿，也沒有錄音或錄影。縱然有些出席者可能會寫下筆記或心得，但是流傳下來的筆記卻是少之又少。因此，我們無法宣稱我們知道約瑟·斯密所說的一切，但我們可以引用惠福·伍在約瑟講道時所做的筆記。

但有些情況則是，與教會歷史有關的重要資料尚未被發現。比方說，關於彼得、雅各和約翰來訪的紀錄，也不如施洗約翰來訪的紀錄那樣詳盡（見約瑟·斯密——歷史 1：66-75）。在歷史這門學問中，缺乏證據本身並不是懷疑的正當理由。雖然我們暫且不對那些因缺乏史料而無法完全了解的歷史作定論，但是我們了解過去，就是盡量在收集可靠且可能獲得驗證的歷史證據。

事實不會自己說話，但說故事的人會

由於過去的片段流傳至今已支離破碎，所以有些人爲了說故事，會試著將這些片段拼湊起來。最初的故事都是參與該事件的人說的，他們通常會描述自己經歷的事，以及該事件對他們來說爲什麼很重要。有些參與者會在不同的場合，向不同的聽眾訴說他們的故事。有些事件會促使許多參與者講述他們的經驗；另外有些事件則被遺忘了，要等到之後遇到某個經驗，才又浮上心頭。

人們搜集故事和反覆訴說故事的原因有很多，像是取悅聽眾、出售商品、形成公眾輿論、或是提倡變革。每個故事都是對過去的一種詮釋，既建立在片段的事實，也會受到敘事者的回憶、興趣和目標所影響。因此，過去的故事不但不完整，有時還會互相矛盾。我們一定要考慮是誰在說故事、他們是怎麼說的、以及他們爲何要說這些故事。

提到如何評估說故事的人和事實，約瑟·斯密本身就是個例子。1838年，他觀察到已有「居心邪惡和有陰謀的人散播的許多有關耶穌基督後期聖徒教會的興起和發展的報導」。因此，他所寫的歷史旨在「把已發生的，有關我和教會的這段歷史，盡我所知寫出來，……並讓所有探詢真相的人獲知實情」（約瑟·斯密——歷史1：1）。並非所有提到約瑟·斯密的故事都同樣重要或正確。有些人跟過去的事件關係較爲密切，因此他們所說的故事可能比較可靠。最好的故事會考量過去所有可用的片段，並認出資料所採的觀點。



當我們遭遇不完整、有詮釋的空間以及和我們的假設有出入的歷史時，我們必須「信賴那位引導人……謙卑……的靈」（教約11：12）。不以自己的標準論斷先人，需要謙卑的心。

過去跟現在不同（但這不要緊）

在努力理解過去的片段，以及有關這些片段的故事時，我們會發現和自己不一樣的人物、地點、經驗和傳統。出生、飲食、旅行、假日、衛生、約會、醫藥和死亡的經驗，會因爲科學、技術和文化的演變而有所不同。不同的政治經濟系統會產生不同的教育、選擇、自由和機會的經驗。關於工作、家庭、公共服務，以及婦女和弱勢者的角色和身份，過去和今天的觀點，也有些不一樣。人類的每項屬世經驗，都會隨著時間，發生大大小小的改變。

比方說，從我們現代的觀點來看，約瑟·斯密使用先見石翻譯摩爾門經一事似乎非常怪異。然而在他的時代，許多人相信實體的物品可以用來獲得神聖的信息。這樣的信念有一部分源自聖經的故事中將物品用於神聖用途（見民數記17：1-10；列王紀下第5章；約翰福音9：6）。爲了組織教會，約瑟獲得一項啓示，說明神已「給他來自高天的力量，用已預備好的工具翻譯摩爾門經」（教約20：8）。雖然那些「工具」包括了先見石及烏陵和土明，我們仍然可以認出其中的教義信息是：「神確實……在這時代……感召並

召喚世人做祂神聖的事工；藉此顯明祂昨天、今天、永遠都是同樣的神」（教約 20：11-12）。

用當代的假設扭曲過去

因為我們的時代跟過去不一樣，所以我們必須格外小心，不要根據現代的想法和價值觀去設想過去。我們不能以為過去的人就像我們一樣，或認為他們會很欣賞我們的文化或信仰。我們不能假定我們現在已經知道所有的事、已讀遍每筆資料，或我們目前對於過去的理解永遠不會改變。很多時候，所謂過去發生的弊病，實際上不過是當代人所做的不當假設。

例如，約瑟·斯密宣告：「我從未告訴你們我是完全的。」¹我們要是假設眾先知從沒犯過錯，那麼當我們發現約瑟曾多次犯錯的時候，可能會感到訝異。為了「解決」這個問題，我們應該避免固執地認為約瑟很完美，也不該指控教會騙人。相反地，我們可以承認約瑟也是血肉之軀，並像看待其他經文故事裡的眾先知那樣看待他。這樣，我們就可以調整我們的假設，承認所有的先知都是凡人，因此會有不完美之處。我們可以

感受到神是如何耐心地對待我們每個人，而心懷感恩。有時候，承認我們自己的想法有誤，是了解歷史最困難的部分。

學習歷史需要謙卑

當我們遭遇不完整、有詮釋空間且與我們的假設有出入的歷史時，我們必須「信賴那位引導人……謙卑……的靈」（教約 11：12）。我們站在今日的觀點，肯定比歷史參與者更了解過去的結果，但對於他們活在過去時空的經驗，我們所知的卻遠比他們少。生活在過去的人有自己所屬的時代、地域和情境。為了能用仁愛看待他們的差異，用同理心體貼他們的經驗，我們必須開始以謙卑的態度看待自己的限制。不以自己的標準論斷先人，需要謙卑的心。承認我們不知道所有的事、耐心等候更多的答案、以及繼續學習，需要謙卑的心。如果發現新的資料，使我們對自以為早知道的事獲得新的理解，為了修正我們的理解，也需要謙卑的心。■

註：

1. 總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第522頁。

藉著研讀和信心學習的模式

要運用信心研讀教會歷史，可以遵循阿爾瑪的描述，按照栽植種子之比喻中的模式去做（見阿爾瑪書32：27-42）：

1. 我們藉著應用此處所列的原則，讓出地方來學習歷史。
2. 我們透過仔細閱讀和反思，將種子種在我們的心思意念中。（這是過去的片段還是事後講述的故事？誰創造的？為什麼？重點是什麼？有哪些證據支持這論點？）
3. 若要分辨我們閱讀的事有多重要，就要想想資

料來源有多真實可靠、把我們的答案放入適當的歷史脈絡，並找出適用於我們個人情況的永恆原則。

4. 我們能在一生當中，透過勤奮地研讀、思考、祈禱、分享和教導，來滋養忠信研讀教會歷史的行動。
5. 我們若照著做，終會獲得忠信研讀的果子，那時，我們的理解力會改善、信心會加深，我們會變成更好的學習者和教師、父母和子女、門徒和聖徒。

心碎
與希望：



當配偶使用色情媒體

有七種方法可以幫助色情媒體
使用者的配偶熬過心碎，
看到應許的希望。

艾美作了每位父母都希望子女會作的選擇。她得到強烈的靈感，要嫁給她的丈夫之後，他們就在聖殿印證了。

她的未婚夫在婚前也作了勇敢的選擇，向她承認自己曾使用色情媒體。

短短一年過後，艾美發現他還沒有克服色情這個問題。結婚三年，有了一個八個月大的孩子後，艾美的丈夫外遇，隨後被教會開除教籍，使她承受了難以想像的痛苦。

艾美如何熬過心碎的呢？其他類似處境的許多男女又是如何熬過痛苦的呢？

許多色情媒體使用者的配偶和其他家人，從自己和別人的經歷中發現他們的一些共同行為很有幫助，且能帶來希望。他們勇敢分享了自己的故事。

教會網站 **Overcoming Pornography.org** 將其中七種共同行為稱為「關鍵行為」。這些行為都要按照個人步調、自行設定順序去進行，而且經過

證實，對許多人在情緒、心理及靈性上的療癒至關重要。

關鍵行為1： 處理遭背叛的創傷

認識及處理一個人在發現配偶使用色情媒體時所感受到的創傷、自責和其他反應。

伊娃發現丈夫接觸色情時，覺得「非常痛苦、憤怒、心痛、憂鬱、變得緊迫盯人」。配偶使用色情媒體是一種背叛，對遭受這種創傷的人來說，變得緊迫盯人其實是很常有的反應，因此伊娃對這些強烈情緒的行為反應，也並非不尋常。她開始緊迫盯人想知道丈夫和他的行動。他在哪裡？他在和誰說話？他在做什麼？丈夫對色情和性上了癮，這個問題成了她生活的中心。她拼命想解決他的問題，因為她相信，如果能把他的問題控制住，他們就會幸福。

潔咪得知丈夫使用色情媒體時，反應是渴望掌控一切，她的渴望是可以理解的。她以

為自己可以安排丈夫強恩的生活，讓他不會用色情去尋求立即的滿足——這樣他在沒有其他選擇的情況下，就只能選擇正義。她幫他寫下每日活動清單，列出他可以從事哪些休閒活動，以及需要完成哪些家務。

潔咪經歷中的轉捩點來了，她的主教得到靈感向她強調說：「潔咪，這不是你的錯。不是你做了什麼，他才看色情刊物。是他選擇要看。」也正因為不是她導致丈夫看色情刊物，所以她也無從阻止。理智上，潔咪早就知道主教說的是實話，但卻在主教提醒後才說：「我不再寫清單了。我不想再控制他的行為，不再逼他選正義。然後，我把焦點放在自己身上。」實際上，潔咪是讓自己感受自己的痛楚，並努力讓自己康復。

潔咪領悟後，強恩仍奮力對抗色情，也常常故態復萌，但他為自己的行為負起了責任。強恩和潔咪發現，他們分別致力於自己的療癒時，無論是個人或夫妻，都會療癒得比較好。

配偶除了仰賴主，還可以尋求家人、朋友、教會領袖和專業人士幫忙，取得他們的支持。



關鍵行為2：安心談論

透過適當的談論，來找到了解、支持和認同。

潔咪和強恩的另一個轉捩點，發生在他們一個孩子需要祝福的時候。他們打電話給家庭教導教師，這位教師勇敢說明自己有使用色情媒體的問題，正在尋求協助。他提議找別人給予祝福。他的坦白讓強恩和潔咪對自己的情況不再感到那麼丟臉。強恩終於感到夠安心，可以和潔咪以外的人討論他上癮的問題。

家庭教導教師的妻子主動說要跟潔咪談時，潔咪不了解其用意，因為找她談不會解決強恩的問題——而她那時的目標，就是解決強恩的問題。不過，潔咪和家庭教導教師的妻子談過後，覺得輕鬆多了。什麼都沒改變。強恩仍在努力克服自己的問題，但她卻鬆了一口氣，因為有人知道她所經歷的事，所以她覺得自己的世界還沒毀滅。

關鍵行為3：重建屬靈的自信

感受聖靈的提示，加以聽從，恢復對神的信賴。

艾美面對丈夫被開除教籍這件事時，知道救主可以為她覺得不堪負荷的重擔提供解答。然而，她說她「的處境和耶穌基督的醫治力量之間，有一道鴻溝」，而她不确定要如何「跨越」。她不知道要如何才有可能找出——或建造——一座橋。

起初她試著緊盯著丈夫，也求主醫治他，希望能藉此減輕自己的痛苦。但是有一天，聖靈的提示改變了一切：艾美了解到，控制他人的行為不是天父計劃的一環，也不會幫助她更

接近救主。所以，她說，她最需要做的是展開自己的療癒之旅，並將丈夫的療癒之旅交還給丈夫。她透過靈感逐漸了解到，自己需要停止把應付色情當作是生活的全部，卻要信賴耶穌基督和贖罪那加添能力的力量，讓這股力量鞏固和祝福自己。

艾美回顧說，搜索和調查丈夫的行動不會為她帶來平安的感覺。她說，那時的生活「一直很不安」。「我體認到天父〔為我和丈夫〕準備了一個計劃後，才感到平安」。她運用自己的選擇權來轉向神、尋求祂的幫助，「神就提供了幫助」，使得她的痛苦和救主的幫助之間的那道鴻溝，感覺不再那麼寬，她也就不再那麼痛苦了。

關鍵行為4：取得幫助

透過專題文獻、合格的治療師、輔導員或經認證的有效療程等等資源，找出療癒的方法。

吉娜結婚 25 年後，發現丈夫使用色情媒體，而且對她不忠。心理受創的吉娜打電話給主教。她很快就發現主教懂得傾聽，會讓她在需要哭的時候哭出來——她知道處境和

她相同的其他配偶，不是每一位都享有這樣的祝福。

吉娜記得，他們剛開始會面時，主教就「建議我立刻接受婚姻諮商，不為婚姻，也不為丈夫，就為了讓我在面對眼前的挑戰時，能獲得可靠的支持。他希望我感覺有人關心，而他知道自己可能沒有所需的背景經歷。他看我又沮喪又焦慮，因此建議我找醫生談談我可能需要的醫療協助」。

接下來的幾年中，吉娜定期參加支持團體，接受諮商，同時尋求家人的支持——偶爾打電話給他們，請他們為她祈禱，幫助她度過最難熬的日子。她說，她了解到，「天父絕不會把我留在黑暗中」。

關鍵行為5：要坦誠

經常與所愛的人談談個人療癒的經歷，談論時要坦白、真誠。

梅麗莎決定再次嘗試拯救自己的婚姻——因為她和丈夫就像兩個不相干的陌生人。就在那時，她的丈夫卡莫隆向她坦誠使用色情媒體。在她的敦促下，他同意告訴主教，最後兩人都跟父母談。但是，就像他說的，「花了兩年，終於了

解，悔改不只是跟幾個人吐實，做做祈禱就夠了」。他還必須了解，光是不看色情刊物是不夠的。他若要確實維持在康復的狀態，就必須轉向神，找出健康的方法，來處理會觸發他的渴望，讓他去觀看色情刊物的壓力、恐懼、羞愧和焦慮。

卡莫隆某次故態復萌後，答應參加戒癮計劃，隨著時間過去，他逐漸了解救主並沒有在我們犯錯時，立刻放棄我們。

梅麗莎也透過參加12步驟計劃，感覺到自己的家庭終於有方法可以向前邁進。她還記得頭幾次的12步驟聚會很難熬，但是輔導員鼓勵她。他建議梅麗莎說：「試試看我們的聚會90天。如果你不喜歡，我們會把你的不幸還給你。」梅麗莎終於了解到，就像她從別人的故事中感受到希望一樣，她或許也能談談自己的經驗，幫助別人感受到希望。

梅麗莎原本以為，如果沒離婚，就只能假裝幸福。她的想法後來改變了，因為她了解到，救主看出她、卡莫隆和天父所有兒女的潛能。祂是世界的光和生命，卻獻出全部自己，為的就是拯救我們，再次給我

們機會。梅麗莎說，因為救主，她現在可以真誠地笑，因為自己可以活著而開心。

關鍵行為6：設立界線

與色情媒體使用者一起建立適當的界線，建立一個既能運作，又能療癒的架構。

強恩和潔咪努力克服色情好一段時間後，發現到設立界線很有幫助。因為這些界線能帶來內心的平安，所以即使強恩好一陣子沒有使用色情媒體，他們今日仍保有這些界線。潔咪說，在她最脆弱的時候，設立界線「保護了我的內心」。

她和強恩同意，要在適當的時間，用適當的方法，來討論故態復萌的問題。他們同意不要有「簡訊戰爭」，卻要當面說話。他們也同意，如果討論快要轉變成爭執，他們可以中斷討論，稍後再談。

潔咪和強恩的許多界線，都與他們的溝通有關，不過有些其他的界線，則是採取「如果……就……」的方式進行，也就是雙方同意某些特定的行為會帶來特定的結果。潔咪說，這個作法能讓他們倆感覺生活沒那麼混亂。

祈禱、研讀經文、去聖殿，可以幫助
受苦的配偶接受救主的醫治力量。

關鍵行為7：練習照顧自己

每天從事一些可以醫治和滋養身、心、靈的例行工作。

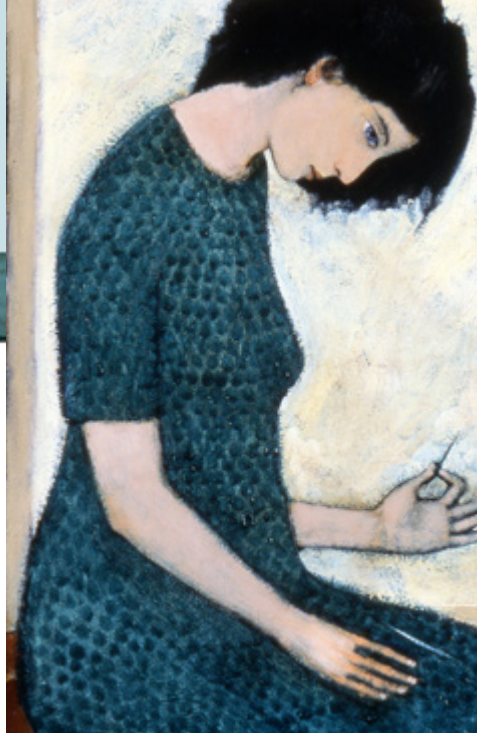
吉娜記得與主教第一次會面後不久，主教就建議她做一些很像標準答案的事情。她回憶說：「他溫和地敦促我去聖殿、讀經文、繼續祈禱。」

吉娜在後來充滿挑戰的歲月中，發現這些「標準答案」成了她照顧自己的方法。經文成了她的聖所。她說：「我會讀一節經文，把它寫下來，努力思考這節經文對我的處境有什麼意義，然後把想法寫下來。」「我知道自己必須比以往更聽主的話，了解這些話對我的更深層意義。我自己的世界的其他部分讓我難以理解，但是在讀經文的時候，我可以一次一節經文，逐漸了解一些事。」

同樣地，禱告和去聖殿也有了新的意義。吉娜回憶說：「我向神傾訴心聲，講完時會說：『天父，現在輪到您了。』」然後她會靜靜地等著聽。她說，她發現「即使在最黑暗的時刻」，她的「靈也在成長茁壯」。

活在希望中

每個人的療程都和別人的不同，每個療程都是一個過程——不是終點。然而，我們從許多故事中了解到一個共同的事實，那就是任何程度的色情都是不好、不正常的。因此，一個人不論使用的頻率或程度多低，配偶都會感到心碎、嚐到背叛的創傷、感覺被嫌棄、感到丟臉和質疑自我的價值。使用色情媒體會破壞關係、破壞信任，也會破壞健康關係中所必要的溝通——因此對配偶而言，尋求希望和療癒至關重要。



另外，我們也發現一個令人欣慰的共同事實：在這樣的痛苦經歷中，配偶不必等到漫長

的試煉結束，才終於找到那甜美的果實。在試煉的過程中，只要懷著希望，轉向耶穌基督，就能逐漸嚐到那美果。

如今，吉娜離婚了，並專心讓自己和子女療癒；她經常伸出援手，幫助類似處境的婦女找到希望。梅麗莎和卡莫隆沒有離婚，努力過著康復的生活。潔咪和強恩也是一樣，他們透過救主和祂的贖罪獲得醫治，現在正積極幫助其他夫婦同樣得到醫治。

伊娃離婚了，並定期參加12步驟聚會，她在那裡努力讓自己康復時，感覺很安心，也獲得認同。她慢慢了解到，自己曾經把丈夫上癮的問題當作生活的重心，而當她把救主放在生活和努力的中心時，就得到醫治。

艾美和丈夫沒有離婚——儘管他不斷故態復萌。然而，艾美作證說，當她觀看總會大會，想著「我要如何醫治自己的痛苦」，而不是「我希望丈夫會聽到這個演講」，平安就來到。她知道，耶穌基督的醫治力量，以及自己對無限贖罪所懷的信心，能為丈夫，也為自己帶來希望。

一位受色情所害的姊妹說的這句話，可能代表了所有人的心聲：「救主不要我們加倍努力；祂要我們快一點歸向祂。」這七種關鍵行為能幫助男男女女努力做到這點。■

十二項真理

除了採用這七種關鍵行為以外，許多色情媒體使用者的家人也研讀教會戒癮計劃資料中的十二項真理，藉此找到希望和醫治。有關給配偶和家人的資料和支援，如需更多資訊，請見 addictionrecovery.lds.org。

1. 神「必在你們苦難時安慰你們」（摩爾門經雅各書 3：1）。使用色情媒體是很嚴重的，但是神很注意我們，知道我們的處境，祂永遠不會離棄我們，而且會在我們受苦時支持我們，知道這一點能讓我們找到安慰。
2. 「掙脫捆綁你們的鎖鏈」（尼腓二書 1：23）。我們不必為別人的行為負責，也不應因他人上癮而受責備。我們是神的孩子，了解自己的神聖特質和目標，也知道我們可以自由採取行動，運用選擇權為自己作選擇。
3. 「祂要承擔人民痛苦、疾病」（阿爾瑪書 7：11）。我們將重擔交給主時，便是了解祂可以醫治我們最深切的痛苦，祂不會不祝福我

們，而改變需要時間。

4. 「靠近我」（教約 88：63）。主的幫助是不可或缺的，我們可以領受聖餐、去聖殿、尋求祂的聖靈為伴，藉此得到祂的幫助。
5. 「完成自己的救恩」（摩爾門書 9：27）。我們無法控制他人，治好其上癮的問題，但我們可以專注在自己的療癒、照顧好自己，並藉著了解有關上癮的事，來培養同理心。
6. 「承擔彼此的重擔」（摩賽亞書 18：8）。我們除了仰賴主，還必須尋求適當的協助，包括家人、朋友、聖職領袖、慈助會領袖、導師、支持小組和專業人士的支持。
7. 「凡事感謝」（教約 98：1）。只要我們承認神的手在幫助我們的生活，為此表達感謝，認出自己的恩賜和才能，並在我們所愛的上癮者身上看出良善之處，那麼就算經歷沮喪、恐懼和憤怒，我們還是可以獲得喜悅。
8. 要「堅定穩固」（希拉曼

書 15：8）。我們可以設立適當的限制，來保護自己和家人；我們不必忍受任何一種虐待行為。同時要尋求主的指引，以便知道是否應該或要如何維持某個關係。

9. 我們「將那些暗昧可恥的事棄絕了」（哥林多後書 24：2）。色情的使用會在暗中滋生，只有對自己和對心愛的人坦承，與對方建立坦誠的溝通管道，才能著手解決這個問題。
10. 「扶起垂下的手」（教約 81：5）。我們可以關愛心愛的人，為他們祈禱，在他們準備好時，給予更多支持。
11. 「用耐心忍受這一切」（阿爾瑪書 38：4）。康復是一個過程，雖然不應以故態復萌為藉口，但可以用愛和希望來回應。
12. 「我留下平安給你們」（約翰福音 14：27）。運用信心，就能得到主應許的平安，因為我們知道只要我們寬恕那些違背諾言和讓我們心碎的人，祂就一定

當時是1973年。我遇到一些難題，因此深深渴望認識神，所以我決定讀聖經。有一天我在歷代志下第2～5章中讀到所羅門聖殿，覺得這樣的聖地可能存在於世上。於是我禁食、祈禱，希望聖靈能指引我找到聖殿。我心想，如果找到聖殿，就可以把問題告訴主的一位僕人，請他幫忙解決。

於是我動身尋找聖殿。當時我住在巴黎外郊的芳田布瓦，所以就開車到市區找聖殿。我看到許多的建築，包括教堂和猶太教的會堂，但就是沒找到聖殿。我回到家後就祈禱，想知道為什麼找不到聖殿。是我不夠純潔嗎？還是我只是還沒準備好？

我動身 尋找 聖殿

我想要尋找
聖地，結果却
找到成為永恒
家庭一份子
的方法。

後來我把找不到聖殿這件事整個給忘了，直到1980年2月耶穌基督後期聖徒教會的姊妹傳教士來到我家。她們告訴我，距離最近的聖殿是位於瑞士措利科芬的瑞士伯恩聖殿。

1980年4月12日，我受洗了，一年多後的1981年5月5日，我第一次去了聖殿。我在那裡為家族中的幾位婦女做了聖殿教儀，包括我的內、外祖母、阿姨，和表姊妹。

這些婦女中，我只認識表姊奧嘉。

奧嘉來自義大利，很年輕的時候就結婚了，但不幸的是，她的丈夫對她施暴，也對她不忠。奧嘉在父親和弟弟的協助下，決



定離開丈夫；當時她懷著第五個孩子。

她去跟父母、弟弟同住。奧嘉生下孩子，就過世了。奧嘉的父母對她的驟世很震驚，一直無法釋懷。

我在聖殿中為奧嘉執行教儀時，腦中一直浮現兩個字：傳教。我很困惑——我要獨力扶養三名子女，根本不可能去傳教。

答案在幾個月後出現了。有一天，我的表哥倫佐告訴我，奧嘉的母親，也就是我的阿姨安妮塔過世了。我突然想起，我星期二為奧嘉完成了聖殿教儀，她的母親則接著星期五就過世。我心裡很感動，聖靈告訴我奧嘉一直渴望能接受聖殿教儀，這樣她就可以在靈的世界歡迎她的母親，然後教導她。或許這就是奧嘉的傳道使命。

但我也有傳道使命，要幫助自己的父母。我曾多次試著跟他們談教會的事情，但他們一直不感興趣。所以我父母死後，我就儘快地為他們做了聖殿教儀。

我的父母印證時，我內心悸動，眼中充滿愛的淚水。然後我和父母印證。我不禁想到母親，因此想要擁抱代理她的那位姊妹，感謝她代表我的母親。那位姊妹也眼中含淚，謝謝我給她這樣的經驗。雖然我不認識她，但我們感覺就像一家人。

接著是將我的父母印證給他們的父母，並由我代表奧嘉，印證給她的父母，即我的姨丈馬里諾和阿姨安妮塔。

我每次想起這些經驗，都很感動。我想到奧嘉，希望她正在幔子另一邊履行她的傳道使命。因為聖殿教儀，我不再是家族中唯一的教會成員。我相信我的父母都接受了為他們執行的教儀。我滿心歡喜，感謝主透過神聖聖殿的各項祝福，讓我得以建立永恆的家庭。■

作者現居法國奧弗涅—羅納—阿爾卑斯大區。



家譜及 聖殿祝福

戴爾·瑞隆長老

十二使徒定額組

與路得·瑞隆和艾詩莉·瑞隆





戴爾·瑞隆長老與夫人路得及女兒艾詩莉在2016年尋根科技大會講座上提醒後期聖徒：把家譜事工和聖殿祝福結合，才能帶來真正的力量。

瑞隆長老：1963年12月時，我們家庭從赫爾辛基開了六小時的車，到芬蘭西岸的拉什莫島。那是我父親長大的地方，也是我祖母蕾娜·蘇菲亞住的地方。

更早之前，在1912年，我的祖母蕾娜·蘇菲亞與祖父利安德透過來自瑞典的傳教士聽到了復興的福音。那時候，全世界的傳教士還不到800人。

那些傳教士教導了復興福音的信息，蕾娜·蘇菲亞和利安德隔天就受洗，成了芬蘭第一個小分會的成員。

就在幾年後，一直跟他們住在一起的利安德的母親因肺結核過世。1917年，利安德也死於肺結核，留下蕾娜·蘇菲亞守寡，當時的她還懷著他們的第10個孩子。那個孩子，也就是我的父親，在利安德過世後兩個月出生。在10個孩子當中，蕾娜·蘇菲亞一共埋葬了7個。對這個窮困的農婦來講，要維繫剩下來的家著實不易。

有將近二十年的時間，她都無法一夜安眠。她白天打很多零工，才勉強掙到買足食物的錢，夜裡還要照顧病危的家人，死亡如影隨形地跟著他們。那個時候，劈開的木材通常放在屋頂上曬乾，然後用來給過世的人當棺木。真是很難想像蕾娜·蘇菲亞的感受。

1963年，我見到她的那一天，我剛滿11歲，她87歲，一生的勞苦讓她的背都駝了。因為駝得很嚴重，所以她要從椅子上站起來的時候，其實看起來差不多高。她臉上和手上的皮膚受盡風霜，粗糙得就像磨舊了的皮革一樣。

她盡可能地站直，指著牆上利安德的照片，用瑞典話對我說：「Det här är min gubbe」（這是我的丈夫）。

那年秋天，我已經在用瑞典語教學的學校註冊，從頭學習瑞典語。我認為她用現在式動詞說「這是我的丈夫」是錯的，因為利安德已經過世46年了。我跟媽媽說，蕾娜·蘇菲亞應該要講「我死去的丈夫」。我媽媽只告訴我：「你不懂。」

她說得沒錯。我是不懂，但是現在懂了。後來，我多次思索那個經驗的意義，以及祖母給我的教導。

想必她了解印證的力量，從中獲得了何等的力量與安慰！那力量引導著我們去搜尋並學習祖先的事情。家譜與聖殿祝福可以為我們的生活帶來意義，但是只有在我們把兩者結合以後，才能帶來真正的力量。這可不是隨意把兩個東西湊和在一起，而是兩者互相牽引。蕾娜·蘇菲亞知道這些教儀有一天會為她和利安德執行，必定為她長年寡居的歲月帶來安慰與平靜。

家譜的真正價值

艾詩莉：沒有家譜，印證權柄就無法發揮所用，而唯有透過印證權柄，家譜才能展現真正的價值。兩者結合才能產生真正的力量。

瑞隆姊妹：我喜歡這個概念。我們在經文中到處都看到這些祝福。把它們結合起來就能為我

們的生活帶來更多的祝福和力量。我們來看看經文中的幾個例子。

主在教義和聖約中告訴我們，祂差以利亞來，「將對父親所作的應許，植在兒女心中」。家譜和聖殿祝福會使兒女的心轉向父親。戴爾，我想這就是你祖母在你身上栽植的部分。主隨後



告訴我們，要是沒有發生這件轉向的事情，「全地必在〔救主第二次〕來臨時完全荒廢」（見教約2：2-3）。這是很震撼人的一項訊息。

因此，即使我們擁有全世界所能提供的家譜紀錄，而且盡一切所能收集家譜後，若是沒有先知以來加所復興的印證權柄，創造的目的就會受挫，而且變得「荒廢」。這是主在我們這個福音期最早啓示給先知約瑟·斯密的信息之一。

瑞隆長老：你說的沒錯，路得。我並不知道我這輩子其實已經從祖母和其他祖先的故事和榜樣中感受到了力量和能力。

教義和聖約第128篇有一個預言，約瑟·斯

密在其中引述了瑪拉基書 4：5-6。他從印證權力和為死者洗禮的角度來解釋使「兒女的心轉向父親」這句話。然後，他說：「不僅如此，在這個圓滿時代的福音期，凡從世界的奠基以來，從未被顯示，而且從聰明通達的人面前一直被隱藏的事，將向嬰孩與吃奶的顯示。」（見教約 128：17-18）

不可思議啊！約瑟·斯密預見了即使孩童也能了解並知道有學問的男女無法解釋的事。全世界的孩童和青少年每天都領受著這些祝福，就像我 11 歲的時候，從祖母和母親那裡學習這些觀念一樣。那些在世時從未聽過救主的人，將來會跟那些在今生聽到過的人一樣，有機會獲得這些祝福。每一個人都有這個獲得祝福的機會。

聖殿教儀與個人能力

瑞隆姊妹：聖殿教儀對個人能力是很重要的。主其實已經給了我們幾個顯示這種個人能力的例子。早期的聖徒得到教導，在他們能夠推動救恩事工之前，必須先接受自己的恩道門。

「我認為我的長老必須為錫安的救贖，等待一段短時期——

「好使他們準備好，也使我的人民更完全地受到教導，獲得經驗，更完全地知道他們的職責和我向他們手中要求的事。

「但是在我的長老蒙得來自高天的能力之前，這事不可能發生。」（教義和聖約 105：9-11）

所以，主在教導準備接受聖殿恩道門的重要性，好讓長老們可以蒙受來自高天的能力。這祝福使聖徒們得以持續接受更完整的教導，知道如何善用那能力。

瑞隆長老：如果你們繼續讀第 109 篇，嘉德蘭聖殿的奉獻祈禱文，就能更加理解。約瑟·斯密祈求說：「使所有進入主家宅門檻的人，都能感覺到您的能力，感覺到必須承認您已聖化了這家宅，而這是您的家宅，是您神聖之地。」（教約 109：13）

艾詩莉：沒錯，聖殿教儀純淨而有力。但是我明白，當你把聖殿教儀與研究和學習祖先的努力加在一起時，力量會更大，而且把我們的祝福提升到更高的層次。

瑞隆姊妹：戴爾，你覺得蕾娜·蘇菲亞跟你講到利安德的時候理解這一點嗎？她的理解有因為承認聖殿的力量及她對丈夫與家人的愛而變得更有力量嗎？

瑞隆長老：有的，這正是她所教導的。蕾娜·蘇菲亞知道她過世已久的丈夫從過去到永恆都與她相伴。透過永恆家庭的教義，利安德繼續活在她的生命裡，並且成為她對未來無限希望的一部分。蕾娜就像其他「存著信心死的」人一樣，「並沒有得著所應許的；卻從遠處望見，且歡喜迎接，又承認自己在世上是客旅，是寄居的」（希伯來書 11：13）。

1938 年，蕾娜·蘇菲亞懷著對印證權柄強烈肯定的信心，把過世時已經超過八歲的子女的家庭紀錄提交到聖殿去。這樣，他們的聖殿事工才得以執行，而她自己一輩子都沒有去過聖殿。這些是從芬蘭提交給聖殿作教儀的最早一批紀錄。

你們還記得十二使徒定額組的尼爾·安德生長老在 2014 尋根科技大會上給我們的挑戰嗎？

艾詩莉：他說：「盡可能協助提交許多名字給聖殿，就像你在聖殿所執行的洗禮教儀一樣多。」¹

瑞隆姊妹：2015年，他多加了八個字：「幫助別人也這樣做。」²

增添靈性力量

瑞隆長老：沒錯。我一直在想使徒所給的這項挑戰，還有後續會有什麼樣的進展。從我們的對話來看，我相信我們可以為這項應許增添些許的靈性力量。我們來讀讀以西結書第47章：

「他〔天使〕帶我〔以西結〕回到〔主的〕殿門，見殿的門檻下有水往東流出（原來殿面朝東）。這水從檻下，由殿的右邊，在祭壇的南邊往下流。

「他帶我出北門，又領我從外邊轉到朝東的外門，見水從右邊流出。

「他手拿準繩往東出去的時候，量了一千肘，使我蹚過水，水到踝子骨。

「他又量了一千肘，使我蹚過水，水就到膝。再量了一千肘，使我蹚過水，水便到腰。

「又量了一千肘，水便成了河，使我不能蹚過。因為水勢漲起，成為可湊的水，不可蹚的河。……

「他對我說：『這水往東方流去，必下到亞拉巴，直到海。所發出來的水必流入鹽海，使水變甜（原文是得醫治；下同）。

這河水所到之處，凡滋生的動物都必生活，並且因這流來的水必有極多的魚，海水也變甜了。這河水所到之處，百物都必生活。』」（以西結書 47：1-5，8-9）

以西結看到從聖殿裡流出一條河，水越流越多。從聖殿流出的水代表從聖殿裡流出的祝福，能醫治家庭並賜予生命。

艾詩莉：那水也越流越深，直到遠處。我不

懂這個意思。

瑞隆長老：想想我（一個人）、我的父母（兩個人）、我的祖父母（四個人），再往上和往下延伸。那河的寬廣深流就好比我們家庭經過世世代代呈指數的成長。

聖殿的祝福可及於每個人事物。多棒的祝福啊！「這河水所到之處，百物都必生活。」

「她等得夠久了」

瑞隆長老：主有一個計劃來幫助蕾娜·蘇菲亞克服個人的不幸，我們的損失，你的災變——實際上，也就是每個人的苦難。祂已經把祂的聖職和印證權柄復興到世上。蕾娜·蘇菲亞知道，我母親瑪莉安娜也知道。

瑞隆姊妹：你是說她提交蕾娜·蘇菲亞的名字到聖殿作教儀的事嗎？

艾詩莉：我喜歡那個故事。蕾娜·蘇菲亞在1966年過世後不久，祖母瑪莉安娜親自把她的名字送到族譜部門去。³櫃台後面的弟兄告訴她，教會的政策是過世者必須至少等一年才能為他做聖殿事工。祖母瑪莉安娜回答說：「我不喜歡那個答案。讓我跟一個能給我不同答案的人講話。她等得夠久了。」

祖父艾克說他試著向她解釋，但她給了他一個再熟悉不過的眼神，他當下就知道多說也是無益。祖父在日記中寫道：「我或許應該為城裡說至少要一年才能做教儀的人感到抱歉。他真的不知道他惹上了誰。本來想告訴他的，但是他沒有問。」⁴

瑞隆長老：不到兩個月，在總會會長的授權下，他們完成了蕾娜·蘇菲亞和利安德的聖殿事工。祖母瑪莉安娜和祖父艾克在鹽湖聖殿代替蕾



娜·蘇菲亞和利安德接受今世及全永恆的印證。你們知道，教會現有的政策是，如果無法享有聖殿祝福是距離因素所致的話，是不需要等一整年的嗎？這樣，其他像蕾娜·蘇菲亞情況的人可以儘快得到那些祝福。就像祖母瑪莉安娜跟族譜部門那個人說的一樣，「他們等得夠久了。」

瑞隆姊妹：那真是你家族的大日子啊！想一想利安德和蕾娜·蘇菲亞得到的喜悅，他們子女的快樂更是不在話下！這就是家譜和聖殿事工結合之下的極致祝福，點燃我們今天談到的力量。

最近我想到十二使徒定額組大衛·貝納長老所講的這個力量。幾年前，他試著鼓勵人們去肯定聖殿與家譜這兩大神聖事工結合後所帶來的祝福。

貝納長老說：「家譜和聖殿崇拜不是兩個單獨的計劃。所有一切都在基督裡合而為一。尋找〔你〕自己的祖先，把家人的名字帶到主的屋宇去，做這件事情會帶來一股力量。我親身體驗過。我曾經和成千上百位做過這項事工的人一起工作和談話，雖然我們在聖殿裡的感覺很好，但是如果我們能為自己過世的親人執行教儀，感覺會更好。」⁵

艾詩莉：十二使徒定額組羅素·納爾遜會長也應許我們會在生活中看到這股力量。他說：「聖殿和家譜事工不僅有力量造福在幔子另一邊的人，也同樣有力量造福活著的人。這項事工對參與者有一種淨化提升的影響力；他們的確是在協助家人獲得超升。」⁶

保護的應許

瑞隆長老：除了他們的見證外，我很感激我可以加上我的見證，以使徒的聲音來支持這項聖殿挑戰。我要延續以往所提供的這項保護的應許。弟兄姊妹們，只要你和你的家人接受挑戰，盡可能找到許多名字給聖殿，就像你在聖殿中所執行的教儀一樣多，並幫助別人也這麼做，我應許各位一定會得到保護。

如果你們接受這個挑戰，祝福將如以西結所說的那條河的力量一樣，流向你和你的家庭。當你們繼續執行這項事工，並幫助別人也這麼做時，那條河還會擴大。你們不只會找到對抗這世界誘惑和禍害的保護，也會找到個人的力量——改變的力量、悔改的力量、學習的力量、被聖化的力量、讓家人的心凝聚在一起的力量，以及讓需要得醫治的被治癒的力量。■

摘譯自 2016 年 2 月 6 日在美國猶他州鹽湖城舉行的 2016 尋根科技家譜大會講座內容。欲收看本講座英文、葡萄牙文或西班牙文錄影者，請造訪 lds.org/go/217Renlund。

註：

1. 尼爾·安德森，「『這個時代』的聖殿與科技」，2015 年 2 月，利阿賀拿，第 31 頁。
2. Neil L. Andersen, in Ryan Morgenegg, "RootsTech 2015: Elder Andersen Adds to Temple Challenge," lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge.
3. 現在稱為家譜部門。
4. Mats Åke Renlund, "Reflections," personal journal, 119.
5. 大衛·貝納，摘錄自「讓心轉向」（影片），<https://www.lds.org/callings/temple-and-family-history/leader-resources/to-turn-the-hearts?lang=zho>
6. 羅素·納爾遜，「世世代代以愛相繫」，2010 年 5 月，利阿賀拿，第 93 頁。



我聽主教的話
去繳了罰
款。我知道這麼做
是對的，但我還是
非常渴望能存錢去
傳教。

靈敏觀察，
健忘

放棄我的傳道基金

我是在過 21 歲生日前加入教會的，那時我非常想去傳教，但處境卻十分艱難。由於父親棄家不顧，我需要在經濟上負起照顧母親和三個弟弟的責任。我所有的錢幾乎都用在家庭上。那時，在申請傳教以前至少要有 500 英鎊（660 美元）。我存了兩年，才存到 250 英鎊。

經濟上的打擊接二連三地發生。弟弟惹了麻煩，被罰了 240 英鎊。家裡的人要我把錢借給他，那幾乎是我所有的錢。雖然弟弟答應只要有錢就會還我，但是看來我還是得在傳教和弟弟之間作個選擇。我忖度著，還去尋求主教的忠告。他勸我幫弟弟的忙。我聽他的話去繳了罰款。我知道這麼做是對的，但我還是非常渴望能去傳教。

我想可能還要好幾年才能存到那筆錢，但是我謙卑地作

過禱告後，對未來有了新的想法。聖靈告訴我不要期待弟弟會還錢，來年我會去傳教的。我花了兩年的時間才存到給弟弟的那筆錢，但主現在告訴我，在年底以前，我會存到兩倍的錢。

我雖然心裡懷疑，不過還是繼續存錢，這樣過了 10 個禮拜後，奇蹟終於發生了。支會裡有個年輕單身成人聽說我失去了我的傳道基金就給了我 100 英鎊去傳教。第二個星期，另外一個年輕成人也為同樣的理由給了我 100 英鎊。我不得不謙卑下來，開始為自己的不信而悔改。

後來，雇主提出自願裁員辦法（給自願者的離職獎金），我自願離職，但是未被批准，因為他們投資了很多錢讓我去受訓。經理問我為什麼想被解雇，我說是因為傳教的關係。

他於是給了我從幾個星期前算起的一筆加薪，而且接受了我的離職申請，又在我的資遣費中加了一筆津貼。

我後來找到一份臨時工作，不料在兩個星期後變成了正職，還讓我可以在週末加班，所以我每個星期六都去加班。不久，我提出傳道申請書，被召喚到英國倫敦布里斯托爾傳道部服務。在不到一年的時間裡，我存了 2,500 英鎊，得到的比付出的整整多了 10 倍。路加福音 6：38 說：「你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裡；因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。」

我知道，因為聽取了主教的忠告，我在服從與信心上得到了祝福。■

斐德烈·霍特，英國西薩塞克斯郡

靈敏觀察，
健忘

在聖餐中找到寧靜

我年輕的時候，爲了五個活潑且需要費心照顧的孩子，整天忙碌地打轉，很難找到片刻的寧靜。好不容易才能騰出短短的五分鐘或十分鐘，都是我珍惜的空檔。

我經常轉向天父，向祂祈禱，尋求力量、耐心與寧靜。星期日通常是最抓狂的一天，

要給嬰兒餵奶，又要給小小孩穿衣，還要監督大小孩準備好上教堂。諷刺的是，我是在一個忙碌的星期日找到解答的。

那天，我聽著聖餐祈禱文：「使他們能一直有祂的靈與他們同在」（教約 20：77），這句話突然有了特別的意義。

我有主的靈與我同在的權

利。以前怎麼從來沒有領悟這項應許的意義呢？

在吵鬧的生活中，聖餐反而是讓我得以安靜並沉思的時刻。我在聖餐的教儀中找到了尋覓多時的寧靜。

雖然我在領受完麵包和水後，可能需要把靜不下來的小孩帶出聖餐聚會，但是我一定讓自己記得享受那段特別的時間。我也懷著以前不曾有過的熱情去期待那些寶貴的片刻。

現在，孩子都長大了，我奢侈地享受著更多安靜的時光。儘管如此，我依然珍惜著領受聖餐的時間。■

珍·麥克布萊，美國科羅拉多州

以前怎麼從來沒有領悟這項應許的意義呢？



基督的安慰力量

幾年前，我的朋友約瑟打算從美國猶他州開車到華盛頓特區。他邀我一起走這趟旅程。我們沿途造訪教會歷史景點，抵達東岸後，就開進了紐約市。

我們到那裏的時間，正是2001年9月11日悲劇事件發生後的兩個星期。我們強烈地感覺應該到雙子星大樓被夷為平地的地方去看一看。

我們看到一個軍人在繁忙的街口招呼著參觀大樓殘骸的人群。他分送紙巾，讓人們擦

拭眼淚。

我和約瑟都覺得那事件深深傷害了每一個人，因此我們想做一點事情。我們認為我們能做的最好的一件事，就是和這些人講話，聽他們的故事，或許也和他們分享耶穌基督復興信息中一項與希望有關的信息。

回旅館的路上，我們搭的是地鐵。坐在我對面的是一位在閱讀的女士。我納悶著她的生活發生過哪些事情。我介紹了我自己，告訴她我們是到紐

約來玩的。我說，我們很想知道不久前發生的911事件對她有什麼影響。

她叫瑪莉亞，在紐約市已經住了數十年，上班的大樓離雙子星只有幾條街而已。她告訴我們，在911的前幾個星期，她有個強烈的感覺就是應當祈禱，求問神是否存在。她說，在那之前，她很少做禱告，而且也不覺得需要做禱告。她不覺得自己的禱告得到答覆，直到雙子星大樓發生重大恐怖攻

她告訴我們，在911的前幾個星期，她有個強烈的感覺就是應當祈禱，求問神是否存在。

接受主的教導：單親親職

擊的那天早上，當周遭一片混亂與迷惘的時候，她卻突然感受到平靜。瑪莉亞告訴我們，她感受到一股出奇的平安，儘管當時這場毀滅來得莫名其妙，但是她感覺到神在她的身邊看顧她。

瑪莉亞向我和約瑟講了這些事後，我們告訴她，那股特別的平靜與安慰，就是她感受天父的靈的一種方式。我們告訴她，只要她在祈禱中尋求神，又查考摩爾門經，就能一直感受到那股平安。我們給她一本摩爾門經，告訴她這本書會持續為她帶來尋覓已久的平安。她非常高興地收下，並且感謝我們。

我不知道瑪莉亞後續的情況，因為我和約瑟到站後就下了車，但是我知道天父愛祂的每個兒子和女兒。我知道祂關注著我們生活中的點點滴滴，尤其是當周遭的一切分崩離析的時候。祂透過祂兒子耶穌基督的力量，賜與那來自祂靈無法言喻的平安。由於基督已經克服了一切，所以祂的光能夠穿透因考驗或悲劇而造成的重重黑暗。■

克里斯·迪佛，美國加州

我沒想到自己在25歲左右便成了單親媽媽，要獨力撫養四個小孩，這令我震驚不已。我的家境普通，有四個小孩要照顧，學歷只有高中程度，真不知道要如何在經濟上供養我年幼的子女。答案並沒有在幾天或幾個月內出現，但許多年來，我服從著一個又一個的提示。

幸好，我有一個習慣，就是在煩惱的時候都會轉向主。某個夜裡，答案清楚地來到：「去讀書。」我心想，我身上扛著經濟責任，要怎麼去讀書，於是便去找父母與主教談一談。他們贊同讀書這件事是對的，過沒幾個禮拜，我便進了本地一所大學就讀，並且取得了有特殊教育認可的初等教育學位。

從事教職的收入，仍然無法滿足我成長中子女的經濟需求，因此我為資金的匱乏繼續祈求主。某次與主教面談時，他建議我回到學校去取得碩士學位。我回到家為此祈禱，並在下一個學期回到學校上課。

幾年後，我受到提示要再次回到學校去。我安排時間接受必要的考試，面談有關教育行政管理的課程計劃，並且再度進入本地另一所大學研修碩士課程。

完成學業之後，各種新的就業機會紛紛向我開展，新的人際關係豐富了我的生活，這些機會也促進了我個人的成長，幫助我發掘新的才能。

儘管我很努力工作，生活仍舊入不敷出，某天晚上在聖殿裡，我向神傾訴我的沮喪。我與上天溝通時感到一股暖意提醒著我：不論是靠我自己工作，還是靠別人的慷慨付出，我家庭的一切需求都已得到滿足；只要我一直服從，我們會蒙受照顧的。阿爾瑪書20：4提醒我：「我知道〔我〕可以憑主的力量做任何事。」

我非常感謝天父，給我提示要我完成學業，以及隨後來來的種種就業機會。我也很感謝這些年來，在我生命中所有細心體貼的人。我學到，只要有天父的幫助，我所能做的事超過我想得到的。同樣重要的是，我也學會大方接受，慷慨付出。■

蘇珊·凱吉，美國猶他州

在不完美 中找到平安

伊利莎白·倫德
後期聖徒家庭服務處

有一項錯誤觀念，可能會讓我們在今生感到糾結不已，那就是關於完全的概念。許多人誤以為，我們必須在今生達到完全，才能獲得拯救或超升。

身為一位治療師，我曾經與一位女士面談，當時她突然哭了起來。她說：「我不知道自己要怎樣才夠好？」她接著繼續談到自己是多麼地不配稱。我們在探究她的感受時，她的過去或現在並沒有出現什麼罪大惡極的事，她就是覺得自己不夠好。她拿自己跟鄰居、朋友、親戚，以及她心目中所想到「比她好」的每個人作比較。

思想成為事實

我知道有許多人無論是在召喚上、在為人父母的角色上、或在一般情況中，都感覺自己不完美，缺乏安全感。這些感

覺會讓我們隱藏自己的才能，對人有所隱瞞，或是感到灰心、焦慮或沮喪。我們對自己的看法會大大影響我們的行為和感覺。我們許多人會對自己說些絕不會對別人說的話，這樣的結果會阻礙我們發揮真正的潛能，還會削弱我們的能力和才能。泰福·彭蓀會長（1899-1994）說道：「撒但就想盡辦法使他們感到絕望、灰心、沮喪、意氣消沉，進而征服他們。」¹

所幸，如七十員戴維恩·柯尼西長老所說：「唯一真正重要的，是天父對我們的看法。請真誠地求問祂對你的看法。祂會愛我們、糾正我們，但絕不會讓我們感到沮喪；那是撒但的伎倆。」²

不完美就是機會

我們在世上有歡樂，其中一部分歡樂來自於我們所創造、所相信、所接受的事物。

只期待現在變得完全，就等於否認自己還有成長的機會。

如果我們接受自己是帶有缺點的神的孩子，終其一生都在學習，這樣就能接受自己的不完美。期望即刻變得完全，就等於否認自己還有成長的機會，也就會在生活中拒絕接受悔改的恩賜、耶穌基督的大能，和祂贖罪的力量。十二使徒定額組的布司·麥康基長老（1915-1985）說：「主耶穌是唯一完全的人。如果世人必須成為完全，且嚴格、完整並透徹地遵



行所有的律法，那麼永恆中將只有一個人得救。先知〔約瑟·斯密〕教導說，爲了達成我們的救恩，即便在死亡之後，還有許多事要做。」³我們的不完美，也許正是神準備我們回到祂身旁的一個方法。

弱點可以變為優點

我們若因不完美而轉向天父，就需要謙卑的態度。以帖書描述了這個過程：「如果世人到我這裡來，我必讓他們看見自己的弱點。我賦予世人弱點，使他們得以謙卑；我給所有在我面前謙抑自己的人的恩典是充分的；因爲如果他們在我面前謙抑自己，並對我有信心，我必爲他們使軟弱的東西變成堅強」（以帖書 12：27）。當我們謙卑的時候，天父必會向我們敞開雙臂，幫助我們從自身的弱點中學習。新約中便有一個這樣的例子。保羅在與「〔他〕肉體上的刺」搏鬥時，學習到這個弱點使他謙卑下來，因而更接近神（見哥林多後書 12：7）。這種謙卑和學習的意願，正是我們必須應用來改善自身不完美的態度。我們必須從這些弱點中學習，使這些弱點可以變爲優點。

謙卑與沒有價值感也是有差別的。謙卑引領我們更接近主，羞愧和罪惡感卻會驅使我

們遠離神。神不希望我們貶低自己，認爲自己在祂眼中毫無價值。這對祂、對我們，都是一種傷害。要緊的是，要確實知道付出時間和努力作改變是值得的。塵世生活的目的之一，就是找到方法來改變自己的弱點。有些弱點可能需要終其一生與之對抗，有些弱點可能比較快就可以克服。

幾年前，我曾幫助過一位名叫拉結（姓名已更改）的客戶，她有酗酒方面的問題。喝酒成了她的一種精神寄託，也是她在艱困的生活中解除壓力的方法。她決定要克服酒癮，後來在一些幫助和鼓勵下，她不再喝酒了。在還沒有完全克服酗酒問題之前，她不會因爲自己的弱點而鄙視自己，她承認自己的弱點。然後，拉結憑著決心，在一位好主教、主和一些關鍵人士的幫助下，她決心要戒酒。我最後一次和她談話時，她表示已經不想喝酒了。

爲了讓我們從弱點中成長，我們必須懷著信心、希望轉向主，並且了解祂會將我們放在祂的掌上。十二使徒定額組的羅素·納爾遜會長曾提出忠告：「內心軟弱或害怕的人，要對自己有信心。今生無法達到完全的境界，而是要到來生。別給自己不合理的要求，而是要求自己要有所進步。只要讓

主幫助你，祂就能彌補一切的不足。」⁴

現在就選擇快樂

在使自己變得更好的同時，可以選擇現在就享有平安與快樂。即便處在最糟的情況中，我們仍可以選擇自己的態度。知名的精神科醫師，同時身爲大屠殺的倖存者維克多·弗蘭克說道：「人有一樣東西永不會被剝奪，就是人類最後的自由，不管情況如何，你還是可以選擇自己的態度，自己要走的路。」⁵

經文告訴我們：「成了世人，才能有快樂」（尼腓二書 2：25）。這並不說神會施展魔法，讓我們的生活充滿快樂。快樂是我們大多數人的選擇，這需要付出努力，並練習運用感謝、信賴和信心等特質。如果我們讓負面的思想進來，它就會佔據我們全部的生活。我們也許不能改變所處的環境，卻可以選擇要如何作出反應。多馬·孟蓀會長說：「我們不能改變風向，但是可以調整風帆。爲了獲得最大的幸福、平安和滿足，願我們選擇積極的態度。」⁵

當我們選擇專注於好的事物，仰賴主和祂的贖罪，接受我們的不完美並從中學習，就可以除去不切實際的個人期望，

努力在生活中追求良善與幸福。我們會與自己的不完美和平共處，並在神的救贖之愛中找到安慰。只要我們盡力而為，使自己能配稱地再與天父同住，儘管我們的努力不盡完善，救恩計劃仍能引領我們回到祂身

旁，知道這一點會讓我們的內心找到喜樂。■

註：

1. 參閱泰福·彭蓀，「切勿沮喪」，1987年3月，聖徒之聲，第2頁。
2. 戴維恩·柯尼西長老，「我夠好嗎？我做得嗎？」，2016年11月，利阿賀拿，第33頁。
3. Bruce R. McConkie, "The Seven Deadly Heresies" (Brigham Young University devotional, June 1, 1980), 6–7, speeches.byu.edu.
4. 羅素·納爾遜，「到時將人心惶惶」（影片），mormonchannel.org。
5. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (1959), 86.
6. 多馬·孟蓀，「過豐富的人生」，2012年1月，利阿賀拿，第4頁。



談到選擇如何回應挑戰時，多馬·孟蓀會長說：「我們不能改變風向，但是可以調整風帆。」

克服弱點， 描繪信心

崔西·威廉斯

我花了七年的時間，才有資格從事全部時間的傳道工作。當我頭一次跟塔普祿路主教談到傳教時，他給了我一些準則，要我努力奉行。他說如果我照著去做，學會服從，就會蒙受祝福。頭幾項準則都很切實可行，包括：每日研讀經文、每週出席教會聚會，我心想：「這很容易。」不過當他告訴我要改變生活中某些「世俗」的事物，以及妨礙我改變的驕傲和倔強時，可就讓我有點反感。

爲了想要找個容易一點的辦法，我搬去了四個不同的支會，與四位不同的主教面談，甚至還回到學校去念醫學學位。後來，我受到提示，要放下一切，再次爲傳教作準備，於是我這樣做了。我回去找塔普祿路主教，謙卑地請求他協助。他告訴我傳教士有體重的規定，這下我才知

道自己超重了。沮喪、尷尬的感覺，立刻把我心裡攪得一團亂，但主教卻鼓勵我。他表達他的愛和對我的信心，說道：「我的門永遠敞開著。我們可以一起努力！一次解決一個弱點。」

於是我每週都去拜訪主教，一次解決一個弱點。我不知道自己還得再等四年，只是努力讓自己符合資格去傳教。

信靠救主

那些年裡，我努力接近基督，在生活中應用祂的教導。挑戰來臨時，祂的贖罪變得真實而實在。我最好的朋友去世時，我們家庭失去我們的家時，我發生車禍時，都是依靠著祂經由贖罪賜給我的能力、安慰、力量來度過。當各種情況讓我失去許多朋友時，我掉入了情緒的谷底，但救主卻把我拉了出來。每週五晚上，我不再與

我在準備傳教以及開始傳教時，都必須學習如何仰賴救主來克服我的弱點，加強我的優點。

朋友相約，而是在健身中心運動，並且研讀耶穌基督的贖罪。

我每天晚上都爲將來我會服務的人，甚至是我未來的傳教同伴祈禱！

最後，我終於符合資格，蒙召喚在紐西蘭奧克蘭傳道部以東加語服務。

街頭塗鴉和聖靈

我一進入傳教士訓練中心，便知道自己對於耶穌基督

和祂的贖罪還有許多要學習的，而我自己也有要學習的部分。雖然我的祖籍是東加，但從未去過南太平洋群島，因此東加語對我是個挑戰。我到紐西蘭的時候，根本不知道跟我說東加語的人們究竟在說些什麼。我想說的話很多，卻因為不會說這種語言，說出口的話很少、很簡單，而且很差。只要有人問我問題，我只能猛點頭。他們笑我，我也跟著他們一起笑，

但是私底下，這些笑聲都化作挫折、沮喪的淚水。我心想：「我努力了七年，難道就是爲了這樣的結果而來到這裡嗎？」

於是我向天父祈禱。我們在以帖書 12：27 學習到，如果我們信賴天父，我們的弱點就能變爲優點。我告訴天父我的弱點，也告訴祂我信賴祂，我重新振作起來，一次又一次地振作。我開始更加仰賴基督，還有我的優點。

我熱愛這個福音，也喜愛街頭塗鴉，因此決定要把兩者結合在一起。我在後背包裡裝了經文、素描本、炭筆、油性麥克筆，以及幾罐噴漆。同伴笑著問我：「你帶噴漆要做什麼啊？」我向她解釋：「我也許還不會說東加語，但可以向別人展示我的見證。」

在我剩餘的傳教日子裡，我用街頭塗鴉——是畫在紙上而不是建築物——和聖靈教導別人有關基督的事。這聽起來很瘋狂，卻很有用。很多人不想聽我的信息，我就畫給他們看。當我告訴他們我會塗鴉時，許多門敞開了，許多人的眼睛也睜開了。他們並不相信我。他們給我三分鐘的時間，我在教導信心時，就畫出信心這個詞。他們當中有許多人感覺被論斷，也不受人關愛。我可以見證，只要我們對基督有信心，就可以感受到祂的愛和寬恕，祂能幫助我們變得更好。對我而言，確實如此。

爲傳教所作的七年準備，幫助我找到了自己。那段時間，讓我獲得一項見證，就是基督的贖罪和祂的大能幫助我克服弱點，且運用自身的優點與他人分享我所知道的事。到頭來，那七年是值得的。■

作者現居美國猶他州。





司提反·歐文
總會男青年會長

我

14歲時作了一個決定，因而改變了一切。某個星期五晚上，我和幾個朋友走在街上，像往常一樣，我們玩得很開心。但今天晚上發生了一個問題，我知道自己得有所行動，只是不確定做不做得到。

過去幾年來，我這些朋友開始嘗試抽菸喝酒。起先還算保守，只是偶一為之，但是到這個星期五的時候，他們經常在我們一起出去時抽菸喝酒。

我以爲，只要讓自己保持潔淨，依然可以和朋友玩得很開心。當然，我的父母會說些我朋友的不是，而我朋友又會說我父母不認同他們，我夾在中間很爲難，發現自己一再地在父母面前爲我的朋友辯護，然後又在朋友面前爲我的父母辯護。

所以，時間回到那個星期五晚上，我們走在街上，我朋友開始喝酒抽菸，而我們終於明白他們的行爲讓我有麼不舒服，於是我作了一個選擇。

我走到馬路的另一邊。

朋友們嘲笑我，說我是「假正經」。

他們說如果我待在那邊，就不再是他們的朋友了。

後來我們到了路的盡頭，朋友們向左轉，我則向右轉。回家的路有三公里，那是我走過最漫長的三公里路。你也許以爲我作出這麼有勇氣的選擇，感覺一定很好，其實那一刻，我感覺糟透了。第二天一早我醒來時，才赫然發現自己沒有朋友。

友誼的

十字路口

我發現自己一再地
在父母面前
為我的朋友辯護，
然後
又在朋友面前
為我的父母
辯護。

了，現在我是孤單一人了。對一個 14 歲的孩子來說，那真是嚴重的打擊。

我們仍然是好朋友。而這一切都始於在
我正需要的時候，打來的一通簡單的電
話。

新朋友

過沒幾天，我接到一位認識的教會成員的電話，他的名字叫大衛。他問我星期六晚上要不要去他家，同時也請我隔天去他家吃晚餐。以我現在沒有朋友的情況來看，這聽起來有意思多了，於是我答應了。

大衛和我處得很愉快，當然，我們當中沒有煙和酒。當我聽大衛的爸爸作飯前祈禱時，感覺非常好。我開始想，也許——只是也許而已——事情會好轉。

大衛和我後來成了最要好的朋友。我們一起踢足球，一起上學，幫助彼此去傳教。我們返鄉後，成了大學的室友。我們互相幫忙找到合適的女子結婚，幫助彼此持守在通往聖殿和之後的窄而小的路上。經過這些年以後，

母親的影響力

至少，我認為是這樣開始的。數年以後，當我發現精心安排這段友誼的幕後推手竟然是我媽媽時，可以想像我是多麼驚訝！我失去舊朋友沒多久，她便注意到我不太對勁，因此打電話給大衛的媽媽，看能不能想出個辦法來幫我。於是，大衛的媽媽說服大衛跟我聯絡，請我去

沿路上還有其他人
作出了困難的決定，
選擇站在主這一邊。
他們將與你同行。

他家。有時候，去幫助某個需要的人的提示來自於聖靈，有時候則來自於「藉著聖靈的力量講話」（尼腓二書 32:3）的天使，比如母親。

我時常在想，如果我媽媽沒有察覺我的掙扎並採取行動，我和大衛的人生會是另一番如何的風景。這難道不會提醒你天父是如何祝福我們的嗎？

祂知道我們所有的需求，並「藉由愛心之人的言行，自高天賜福」（“Each Life That Touches Ours for Good,” Hymns, no. 293）。

攜手同行

我們終究都要為自己的選擇負責。多馬·孟蓀會長一再地說：「我們作的選擇會決定我們的命運」，¹而許多的選擇必須由個人親自來作。往往我們所作的決定會使我們感到孤立，甚至孤單，但是天父並沒有把我們孤零零地送到這裡。

我在重要時刻所作的許多決定，祝福並引導了我的一生，但這些決定，都是因為我母親的祈禱和努力，以及大衛的支持和友誼，而受到啟發並獲得力量的。

我們稱之為塵世生活的這場考試，與我們常常在學校考試時，你的眼睛只能盯著自己的考卷，不可以幫助鄰座的同學。然而在這場考試中，我們可以，而且必須互相幫助；事實上，這正是考題的一部分。所以當你的選擇有時會讓你站在馬路孤寂的這一邊，請務必知道，沿路上還有其他人作出了困難的決定，選擇站在主這一邊。他們將與你同行，也需要你與他們同行。■

註：

1. 多馬·孟蓀，「選擇」，2016年5月，利阿賀拿，第86頁。



伸出 友誼之手

「我請求各位會有勇氣……確保每個人都受到接納，感受到關愛和敬重。」

多馬·孟孫會長，「願你們具備勇氣」，2009年4月總會大會。



尋找、 帶去、 教導：

加入聖殿
挑戰

使徒已發出這項挑戰——
你接受了嗎？



卡麗莎·克拉默

十二使徒定額組的尼爾·安德森長老，已邀請青少年「準備好提交到聖殿的名字，數量要與你在聖殿中所執行的洗禮數一樣，並幫助別人也這樣做。」¹十二使徒定額組的戴爾·瑞隆長老也應許，參與使徒所提出的這項挑戰，可帶來靈性的保護，使家庭獲得醫治。²

仔細想想——主的使徒鼓勵每個人要參與家譜事工，帶著自己家庭的名字到聖殿去。如果你在聖殿裡執行的每一項教儀都是為你自己家庭做的，那不是很棒嗎？安德森長老已邀請世界各地的青少年這樣做，並且要幫助朋友和家人也這麼做。

一旦你接受這項挑戰，就可以感受到聖靈，增強見證，提升你的聖殿經驗。不確定怎麼開始嗎？我們一步步來說明這項挑戰：

尋找

首先，找出名字帶到聖殿去，並把名字加至 **FamilySearch.org**。如果你已經完成四代以上的家譜，試著利用 FamilySearch 的「後代檢視」來尋找。你的家譜樹如果空蕩蕩的，開始時可以查看 **FamilySearch.org/findnames**。

帶去

透過 FamilySearch.org 保留和列印教儀後，接著，你就可以帶著聖殿推薦書，將名字帶到聖殿去執行洗禮和證實教儀了！邀請接受過恩道門的家人或朋友來完成其餘的教儀，也可以透過 FamilySearch.org 將名字提交到聖殿去，以便完成教儀。

教導

與你周遭的人分享參與家譜事工的喜悅！與朋友進行一個家譜之夜，或是與父母、兄弟姊妹坐下來，一起填寫你們的家譜樹。你也可以在社群媒體上使用 #TempleChallenge 分享你的經驗。

準備好了嗎？

不管你做家譜的經驗如何，有許多方法可以讓你參與這項挑戰。想想看你今日可以如何協助推動主的事工。■

作者現居美國猶他州。
註：

1. Neil L. Andersen, "Is Anything Too Hard for the Lord?" (address at RootsTech conference, Feb. 14, 2015), [lds.org/topics/family-history](https://www.lds.org/topics/family-history).
2. See Dale G. Renlund, in "Opening General Session" (address at RootsTech conference, Feb. 6, 2016), [lds.org/topics/family-history](https://www.lds.org/topics/family-history).



「你們是神的兒女，是約民，也是神國度的建造者。你們不需要等〔待〕……履行你們的重責大任，來協助人類家庭獲得救恩的此項事工。」

十二使徒定額組大衛·貝納長老，「兒女的心轉向父親」，2011年11月，利阿賀拿，第26頁。

挑戰成功

「我聽說如果接受聖殿挑戰，就會獲得應許和祝福，因此我決定試驗這段話。我強烈地感受到聖靈，我知道在幔子另一邊的靈也都很興奮。」

衛斯理，法國

在 [templechallenge.lds.org](https://www.templechallenge.lds.org) 接受、完成、分享這項挑戰。用 #TempleChallenge 分享你的經驗。

1 發掘家庭故事的
同時，也會在過
程中認識自己。



參與

家譜事工 的三種方法

莎莉·奧笛克
教會雜誌

十 二使徒定額組的大衛·貝納長老說：「你們手指靈巧地學會如何在電腦和手機上發短信，不僅僅是為了跟朋友迅速互通訊息而已，而是為了加速和促進主的事工，」他說的就是你們！他接著說：「我鼓勵你們研究、找出祖先的資料，並準備好自己在主的屋宇為自己已逝的祖先執行代替洗禮的教儀」（「兒女的心轉向父親」，2011年11月，利阿賀拿，第25，26頁）。

世界各地有成千上萬的男女青年接受了他的邀請，研究、找出祖先的資料，並為他們執行替代洗禮的教儀。一位名叫凱倫的女青年發現，帶著家族成員的名字到聖殿去，會使整個過程更有

意義。

她說：「開始執行家庭聖殿教儀時，我意識到，身處這個混亂不安的世界，我唯一能夠靜下心來的地方是在這神聖之地的圍牆內。我也開始感受到與幔子另一邊的人更接近。執行洗禮和證實時，我不由得想起所有那些苦苦等候這一刻來到的人。那是一種難以形容的感覺，充滿著愛和希望；這樣的感覺大大增強了我的見證。」

參與家譜和聖殿事工有許多不同的方式，但是該從何著手呢？三位青少年分享他們學習家庭故事、訪談家族成員，和找出家族姓名帶到聖殿去的經驗。

我的祖先都是我的好榜樣

凱爾，美國德州

我的父母和我在 2011 年 10 月總會大會上聆聽貝納長老的演講，他說做家譜會使我們受到保護，不受敵對者侵襲。我們從那時起便開始家譜的工作。我不斷從家譜中學習和成長；家譜真的很有趣。

我想了解我的根源，了解我的祖先。我從他們的經驗中學習，運用在生活中，幫助我成為更好的人。找出他們是誰、靠什麼維生，他們的生活樣貌，以及他們的日子有多麼艱難，那種感覺真的很奇妙。

例如，我很喜歡研究一位祖先，他在 1870 年代從美國田納西州和家人搬到德州，經營牧場。他在生活中遭遇到各種挑戰，從他那裡我了解到生活不都是一帆風順的，因此堅持自己的信念是很重要的。

我在生活中遇到挑戰時，家譜事工讓我覺得祖先一直陪伴著我，幫助我通過困難的考驗，就像貝納長老應許我們的那樣。

如何找到你的家庭故事

收集和祖先的喜好有關的故事。讓祖先變得栩栩如生，並找出你和他們之間共同點。他們做什麼運動？他們吃什麼食物？他們的學校是什麼樣子？

與父母和祖父母談談他們的生平故事。可以利用教會的我的家庭小冊子，開始收集和分享家庭故事。可以把照片、故事、資料來源、錄音和文件都放到 FamilySearch.org 上，幫助家族的其他成員認識祖先。造訪 FamilySearch.org，然後按「回憶」，就可以開始了。



家譜事工如何改變我們

「我們的心轉向祖先時，我們的內在便有了改變。我們感覺超越了自我，而成為大家族的一份子。而當我們透過聖殿的神聖教儀與祖先連繫在一起時，我們與生俱來、想跟親人團聚在一起的那份渴望便實現了。」

十二使徒定額組會長，羅素·納爾遜會長，「世世代代以愛相繫」，2010年5月，利阿賀拿，第92頁。



記錄祖父母的故事

馬提亞，美國猶他州

我的外祖父母住在烏拉圭。外祖父母來拜訪我們時，我趁機和他們談話，了解他們成為教會成員的經過。我從未聽過他們的故事，因此聽到外祖父母講述他們的故事，真讓我耳目一新。

在談話的過程中，我邊做筆記，邊用手機錄音，這樣我想聽的時候就可以再聽一遍。我將聲音檔上傳到 FamilySearch，這樣無論是現在還是將來，其他的人也可以聽他們的故事，並從中獲益。

幾個月後，我有機會記錄和上傳與祖父母談話的內容。我學到很多以前不知道的事，他們也告訴我很多生活中的事，比我預期的還要多。

很高興可以聽到祖父母講述他們的故事，以及給我的一些忠告。我知道，花幾分鐘做這些訪談，會幫助我和摩爾門經中的先知尼腓為他的後裔所做的一樣，「勸〔我的〕子女……相信基督」（尼腓二書 25：23）。我知道，我的子女聽到我祖父母的見證時，他們的見證也會增強。

如何訪談家族成員

可以在支分會活動中，與青少年一起採訪家裡的長輩。想一兩個你想要問父母或祖父母或其他親戚的問題。然後和他們一起坐下，問他們一個有關他們生平的問題，用手機錄影或錄音。完成後，可以將檔案上傳到 FamilySearch.org 的回憶單元。

我的目標：提交10個家族姓名到聖殿

里賈納，牙買加

我對家譜事工一直很感興趣，所以區域會長團給青少年一個目標，要他們搜集 10 個祖先的名字到聖殿執行洗禮與證實教儀時，我欣喜若狂。

我在沒有任何協助的情況下，開始研究，卻一直在原地踏步。我有三個沒有任何資料的名字，我覺得在屬靈和屬世兩方面都被卡住了。我決定向母親求助。她建議我打電話給她的母親。我打電話給外祖母時，她非常樂意幫忙，甚至允許我代理我們討論到的那些人。我欣喜不已且萬分感激。

聖殿之旅的日子近了，我還沒有父親這邊的名字。離家前幾個小時，靈提示我去墓園，並請父親打電話請他的姑姑來。到了墓園，我一邊看著父親和姑婆在墓園周圍走動，一邊覺得自己被引領到一些祖先的墓碑前。我覺得他們願意接受福音，成為其中的一份子。在聖靈和家人的協助下，我達成了目標。我準備好 16 個祖先名字到聖殿去！

去到聖殿時，我可以感受到我那些準備好且迫不及待的祖先的熱切和興奮。洗禮和證實的時候，我能感覺到他們的靈魂充滿了喜悅與平安。我覺得很奇妙，我只想感謝他們讓我有機會參與如此特別的事。

如何找到家庭名字帶到聖殿

嘗試 FamilySearch.org 的後代檢視畫面，幫助你找出需要完成聖殿教儀的祖先。然後接受青少年的聖殿挑戰：見本期雜誌第 54 頁。■

哥林多前書 10:13

使徒保羅教導我們如何才能禁得住誘惑。



誘惑

「敵人對我們知之甚詳。他知道可以在什麼地方、哪些時候，用怎樣的方法誘惑我們。我們若服從聖靈的提醒，就可以看清敵人的誘惑。……」

「衡量我們是否成功的標準，不是我們所受的試探有多強，而是我們抱持的信心有多大。「我們必須向天父求助，尋求祂的兒子耶穌基督的贖罪所帶來的力量。」

十二使徒定額組羅拔·海爾斯長老，
2009年4月總會大會。

神是信實的

信實的一值得信賴、忠誠的。我們可以信賴神的應許，祂會幫助我們承受和避免誘惑。

過於所能受的

我們應該盡量避開誘惑。有時候我們未能在誘惑臨到時立刻回絕，而讓境況變得更加困難。誠如十二使徒定額組尼爾·麥士維長老（1926-2004）教導的：「耶穌當然注意到臨到祂的各種巨大試探，但祂沒有一再反覆檢視這些試探。反而立即拒絕了它們。如果我們去理會誘惑，不久就會換成是誘惑在把玩著我們！」（1987年4月總會大會）。

13 你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。

一條出路

總會有一條出路的——另一種選擇，另一個去處，做另一件事。實在無計可施，就效法埃及的約瑟，只管跑得遠遠的（見創世記39：7-12）。

人所能受的

我們可能有不同的誘惑，但每個人都會受到誘惑。誘惑是必要的，「魔鬼誘惑人類兒女是必要的，否則他們無法成為自己的主宰」（教約29：39）。

能忍受得住

我們有責任避開誘惑，經文提供了一些秘訣幫助我們禁得住誘惑：

- 隨時警醒，常常禱告（見馬太福音 26：41；阿爾瑪書 13：28；31：10；34：39；尼腓三書 18：18；教約 31：12）。
- 仰賴耶穌基督（見阿爾瑪書 37：33），因為「他自己既然被試探而受苦，就能搭救被試探的人」（希伯來書 2：18；亦見阿爾瑪書 7：11）。
- 「在主前謙抑自己」（阿爾瑪書 13：28），並「要慎防驕傲」（教約 23：1）。
- 「聽神的話並緊守住」（尼腓一書 15：24）。

編按：本頁並非這段精選經文的完整解說，僅提供您作為個人研習的起點。



傑佛瑞·賀倫長老
十二使徒定額組

如何 改變

一旦犯了罪，並察覺所犯過錯的嚴重性時，最大的挑戰就是相信自己可以改過自新。不相信這一點就很容易掉進撒但的圈套，讓撒但打擊你，使你挫敗。悔改不是一個不祥的字眼，除了信心以外，悔改是基督信仰辭彙中最令人振奮的字眼。**你可以改變！**你可以在正義中成就任何事。

如果有什麼感嘆是我無法忍受的，那就是人們自艾自憐的說：「我本來就是這樣啊！」如果你想談談什麼是令人沮喪的態度，這就是令我沮喪的一種態度。請不要對我說「我本來就是這樣啊」。我聽過太多

存心犯罪的人這樣說，意圖用心理學的說法來搪塞。我用罪這個字來概括各式各樣會招致氣餒、懷疑和絕望的習慣。

你可以改變任何你想改變的事，而且很快就可以做到。撒但有另一種矇騙人的方法，就是讓你以為悔改要花上很多年，需要很長很長的時間。只要你說「我會改變」——且願付諸行動時，就能悔改。當然，你還要解決問題，要做補償。你會用——事實上，你最好用——**畢生的日子來證明你的悔改是持久的。**但改變、成長、更新和悔改會在轉瞬間臨到你，正如臨到阿爾瑪及摩賽亞的兒子那樣。



不要誤解，悔改並不容易，並非毫無痛楚，並非方便易行的。悔改是地獄般的苦杯。只有撒但才會令你以為，認罪所必然附帶的短暫痛苦會大過永遠棲身地獄的痛苦。只有他會說：「你不能改變。你改不了。改變要費太長的時間，改變太難了。放棄吧！屈服吧！不要悔改了。你本來就是這樣。」朋友，這是自暴自棄的謊言，別上當了。■

摘自1980年3月18日楊百翰大學祈禱會講辭。

我們的天地



什一奉獻和出乎意料的祝福

我第一次繳付十足的什一奉獻是在加入教會一個月的時候。我是家中唯一的教會成員，什一奉獻對家人而言太過困難，難以理解。母親勸阻我繳付什一奉獻，要我把錢給她。

有一天上班前，我發現冰箱裡沒有食物，我得買一些東西吃。我身上沒有錢，就向媽媽借錢吃午飯。她拒絕了，說我沒有錢是因為我繳了什一奉獻。

我拿出摩爾門經並告訴她，這本書會給我當日所需的滋養——靈性的滋養。我當著母親的面翻開書，發現裡面夾有 100 比索（足夠買午餐）。這是一個奇蹟——我並沒有把錢放在經文裡。我學到寶貴的一課：儘管處處有挑戰和誘惑，我會一直蒙受祝福，因為我繳付十足的什一奉獻並遵守誠命。■

蒙瑟雷特，墨西哥聯邦區

去聖殿的時間到了

滿 12 歲，我就拿到第一張聖殿推薦書。我永遠不會忘記第一次去聖殿的經驗。我感受到的平安如此獨特。雖然從我台灣南部的家到聖殿要四個小時的車程，我決定每個月在支聯會聖殿日時去一次聖殿。即使沒有人陪我，我也會去。

不久，我開始邀請教會的

朋友一起去。雖然一開始他們沒有什麼興趣，但現在他們每個月都會去。支會中有許多人也開始去聖殿。現在，不管我們的支會多常規劃聖殿之旅，總會有很多人參加——這在支聯會是前所未見。

我決定每個月去聖殿後不久，家人也決定每個月去。即使學校在聖殿日的隔天要考試，我和家人還是會定期去聖

殿。我和家人經常去聖殿至今已經七年了。聖殿是主的屋宇，我們知道去聖殿的重要。■

劉季昀，台灣台南

把你最喜愛的經文或建立信心的經驗投稿至 liahona.lds.org；或用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org。請附上所屬支會和支聯會的名稱，以及家長同意書，表示同意刊登你的文章。

「功課佔用好多時間，我要如何撥出時間參加教會活動、家人家庭晚會，和經文研讀？」

想

像每天什麼都不吃，只吃冰淇淋。聽起來很棒吧——直到你的身體感覺不太對勁。但只吃花椰菜就能保持健康嗎？不能，身體健康需要各種均衡的食物。

現在想想生活中的許多活動。靈性、人際關係和教育全部都是成長的關鍵。那麼，如何考量重要事情的優先順序呢？

審視什麼是眼下最重要的事情，然後祈禱求問要將重心放在哪裡。十二使徒定額組羅素·培勒長老鼓勵說：「在你寫下每天所安排的工作時，最要謹記在心的是你與主所立下的聖約。」¹把主置於首位就會一切順利。

請記住，「有些事則更好，還有些事是最好的。」²尋求聖靈幫助你決定什麼是最重要的。你或許需要在寫功課之前先安慰哭泣的弟妹，但參加協進活動可能比和朋友看電影更重要。也可以找出生活中讓你分心的事物。與網絡上的朋友消磨時間之前，不如先花點時間讀經文。

總之，不要忘記仰賴主獲取能量，這樣就可以「行走卻不疲乏」（見以賽亞書 40：31）。

註：

1. 羅素·培勒，「保持生活的平衡」，2012年9月，利阿賀拿，第48頁。
2. 達林·鄔克司，「好、更好、最好」，2007年11月，利阿賀拿，第105頁。

去做就對了

如果只是說：「哦，到時候我就會去做」，撒但會引誘你永遠別去做。騰出時間從事提升靈性的活動，即便那意味著要拒絕其他的活動。

艾莉森，20歲，美國猶他州

將時間花在重要的事情上

如果找不出時間過福音生活，就表示我們太忙了，需要減少一些活動。規劃活動時，要以福音和自己的職責為優先，這樣就會有時間過福音生活，並去做真正重要的事情。

挪亞，13歲，美國亞利桑那州



先研讀經文

我會在做功課之前先研讀經文。做功課之前先研讀經文，頭腦比較清醒，會記住更多的資訊。至於每週的活動，要先將這些活動排入週計劃中，若還有餘力，則將其他活動擠進去。

克拉克長老，20歲，智利南康塞普森傳道部

規劃時間

學生的時間並不容易規劃，但是我畫了一張時間表來規劃每週的活動，包括上課、與室友的晨間祈禱會、個人經文研讀、上福音研究所，和其他活動。我還按照活動的重要性來評估排序。規劃活動幫助我克服拖延。

但以理，19歲，奈及利亞埃多



記住永恆的事物

我努力記住媽媽的話：永恆的事物應該最為優先，因為他們持續到永恆（不像世俗的事物只能持續一段時間）。我學習到優先考慮神的事物時，其他的一切就會井然有序。我確信我們從事神的事工時，神會幫助我們做好我們的工作。

瑟莎麗，18歲，印度安得拉邦



訂立時間表

剛醒來時可以讀經文，哪怕是短短幾節；只要早五分鐘起床讀經文。有關家庭研讀，可以與家人設定一個時間，全家人暫時放下手邊的工作，一起研讀。至於男女青年活動，由於都是既定的時間，所以就go吧，和支會的男女青年聚聚。

埃倫娜，15歲，美國愛達荷州



把主置於首位

學習訂出優先順序幫助我們有時間做需要做的每一件事，特別是主的事。對我來說，最重要的一件事就是每天參加福音進修班。只要早上參加福音進修班，然後再去上學，那一天似乎就不只24小時。學校



力量的泉源

「忙亂的活動不會帶給人力量，立足於真理和光的穩固根基上則會帶來力量。這力量來自於將我們的注意力和心力放在耶穌基督復興福音的基本事項上。這力量來自於專注在至關緊要的神聖事物上。」

總會會長團第二諮理迪特·鄒希鐸會長，「最重要的事」，2010年11月，利阿賀拿，第22頁。

課業更得心應手，個人和家庭經文研讀也成為一種樂事。記得將主放在生活的首位，這會幫助我們以新的觀點看待其他一切事物，幫助我們確定優先順序並達成目標。

碧安卡，19歲，烏拉圭沛山杜

聰明地工作

我一放學回家就先寫功課，這樣就不會落後，也有充分的時間參與教會活動。還有一件事也很有幫助，我母親做了一個日程表，讓我將每天要做的每件事填上去這讓我參加活動、做功課和讀經文變得簡單多了。

拉結，13歲，巴西聖保羅

下次的問題

「如何要求朋友不要說話中傷或批評他人？」

請在2017年3月15日之前在網站 liahona.lds.org 傳送你的答案（按「送出文章」），或用電子郵件寄至 liahona@ldschurch.org；亦可附高解析度照片一張。

請附上以下資料：（1）全名，（2）出生日期，（3）支會或分會名稱，（4）支聯會或區會名稱，（5）你的書面同意書。如果未滿18歲，請同時附上家長同意書（電子郵件亦可），表示同意刊登你的回答及照片。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

當計劃 成真

突然間救恩計劃不再是個流程圖而已——
而是我希望和安慰的來源。



愛莉莎·霍姆

詹森姊妹對我們的月桂組班級說：「寫下你所有的才能，然後告訴我們其中一項。」我自豪地說排球是我最大的才能，而下一個賽季——我在排球隊的最後一年——將會是最好的一個。

詹森姊妹教導：「才能有很多形式，有些是屬靈的恩賜，我覺得天父賜給我的祝福是能夠愛身邊每一個人。」

詹森姊妹無論到哪裡都散發出的愛光芒，並且總在日常對話中分享見證。她的愛真誠、和藹，就像基督的愛。對我而言，她不僅僅是女青年領袖——在我高中時期，她好像是我第二個母親、姊姊或最好的朋友。我們一起聽演唱會，一起逛街，一起作草莓果醬。我拔掉智齒時，她帶自製的布丁給我，她也很喜歡到我打工的冰沙販賣亭看我。她在我的學校工作，因此會去看我所有的排球比賽。

幾個月後，在暑假快結束時，我在凌晨3：00被電話鈴聲吵醒。媽媽接了電話後，來到我的臥室。她說：「詹森一家人從家族聚會回家途中出了車禍，車子滾落高速公路，詹森姊妹不幸遇難。」

我的心頓時一沉，我想：「這不是真的，我今天還發簡訊給我，怎麼現在就走了？」

震驚、困惑和悲傷同時湧上心頭。幾分鐘後，淚水奪眶而出，媽媽抱著我哭。我完全睡不著，後半夜我就躺在床上流淚，讓思緒漫天飛舞。

在接下來的幾個星期，我陷入前所未有的哀傷中。排球已經不再重要，我也不再期待開學。之前讓我興奮企盼的一切，現在都埋沒在悲傷中。有天晚上我在日記上寫著：「我真的好難過，

我無法停止哭泣，總是感到疲乏。」

開學的前一天晚上，我躺在床上哭，想到詹森姊妹的死。我被悲傷煩透了，我知道我需要有人幫助我克服痛苦。我需要祈禱。

我祈禱著：「請幫助我了解為什麼她會死，我該如何應付這一切。」

我默默地跪在那兒，不知道祂會不會回答。幾分鐘後，我開始領悟這之間所發生的一切。我的心感到溫暖，我的心思振奮。我知道這些想法不是我自己的，是聖靈在教導我。

救恩計劃——我從初級會就開始學習的流程圖——是真實的。詹森姊妹出生了，經歷了幸福，忍受了試驗，也分享了她的愛，現在她在靈的世界裡。她的靈依然存在，我會再見到她。我體會到這個計劃，這個幸福計劃，的目的在幫助我們回到天父、家人和朋友身邊。在那一刻，我最想要的就是過正義的生活，這樣我就可以再次見到她。

剛開學那幾個星期，我努力嘗試培養詹森姊妹愛所有人的才能。我專注於關愛他人時，我的痛苦開始慢慢消退，我感到快樂多了。我了解到，我們可以透過許多方式向別人表達我們的愛：傾聽他們訴說，對他們微笑，送他們小點心，或者稱讚他們。這些都是詹森姊妹為我做過的小事情，所以紀念她最好的方式就是散播她那樣的愛。

詹森姊妹雖然去世了，但我會一直感受到她的愛。我每天努力多付出一點愛給其他人時，就是在過她那般的生活——離再次見到她又更近了一步。■

作者現定居美國猶他州。

「要以恩慈相待」（以弗所書4：32）。

今天在學校好開心，整個下課時間，傑夫都和他最要好的朋友小班一起玩噴火龍遊戲。傑夫轉到這所學校已經兩年了，他好高興終於交到一位好朋友。小班和傑夫喜歡的東西都一樣，他們總有聊不完的話題。

傑夫回到家時，看到媽媽正在等著他。她看起來很不高興，他的笑容也消失了。「傑夫，」媽媽說：「今天校長打電話給我，說你欺侮班上的一個男生。」

「我才沒有！」傑夫說。他知道欺侮是不對的，欺侮會讓別人覺得難過又害怕。傑夫從來沒有做過那樣的事。

「你確定嗎？」媽媽問。媽媽挪了挪位置讓傑夫也坐下來。「校長說你和小班叫山姆走開，說他不是你們一國的，還說除非他從溜滑梯上跳下來，不然就不讓他加入你們。」

傑夫低下了頭。山姆幾乎天天都要求和他們一起玩。但是小班是他最要好的朋友，他們喜歡自己玩。這樣應該不算是欺侮吧？

「我和小班想要自己玩，有什麼不對嗎？」傑夫問。只因為他想和好朋友玩，就被說是欺侮，這樣不太公平吧。

「你們兩個還是可以常常一起玩，但是山姆也在時，讓他覺得受到排擠和冷落就不對了。校長說，山姆不敢從溜滑梯跳下來，你們就罵他。」

「我沒有！」傑夫說。但是小班有罵他，而且他還笑他。

「還記得我們剛搬來這裡時你的感覺嗎？」媽媽問。

我？ 欺侮？

傑夫點點頭。一開始的時候，在學校裡真的很孤單，他一直努力祈禱，希望能交到一個好朋友。

「你希望當時大家會做些什麼？」媽媽問。

「我希望他們在下課時找我一起玩，或是在午餐時，邀我和他們坐在一起。」

「現在你有一個這麼要好的朋友，是不是好棒？」媽媽說。「你可以去幫助孤單的人，你以前也曾經孤單過啊。我要給你一個挑戰，我要你明天去找出山姆的三項特點，放學回來後告訴我。」

「應該可以吧。」傑夫盯著自己的鞋子這樣回答著。他從沒想過要欺侮別人，他很想效法耶穌基督，對人親切友善。明天他會向山姆道歉，而且他會告訴小班，他想讓山姆和他們一起玩。

媽媽說：「嘿，」她扶起傑夫的小臉，「你是一個親切友善的好男孩，山姆會很幸運，能有你這個朋友。而且啊，我敢說你一定也會發覺，能有山姆這個朋友也很幸運。」

傑夫有了一絲笑容。小班還是他最要好的朋友，但再多一個朋友應該也沒問題。■

作者現居美國猶他州。

親切友善的挑戰

- ☐ 從你不太熟悉的人身上找出三項特點。
- ☐ 想想耶穌會怎麼做。哼唱初級會歌曲，像是「如果救主在我身旁」。
- ☐ 你不必和每一個人都成為最要好的朋友，但你可以選擇作個親切友善的人。為一個你相處不來的人做件貼心的事。



與朋友分享愛

戴凡·簡森，美國猶他州

嗨！

我叫蘭德琳。

我住在太平洋上一個名叫維諾的小島上；
維諾是楚克環礁湖中眾多小島中的一個。我會
和朋友一起跳舞，一起唱歌並邀請他們來
教會，以表達我對他們的愛。



愛的歌曲

我和朋友喜歡一起唱歌。我最喜歡的歌曲有「愛心由我而起」、「我是神的孩子」和「我喜歡看到聖殿」。我愛我的家人，我想去聖殿和他們印證在一起。

邀請朋友

我邀請朋友戴米娜和希娜來教會，她們有時候會和我一起去。我希望她們有一天能接受洗禮。



蘭德琳表達愛的舉動

- ★ 邀請朋友來教會。
- 🐚 一起快樂地唱歌跳舞。
- 🌀 與家人保持親密的關係。
- 👉 和傳教士作朋友。

友誼之舞

我和朋友正在跟傳教士哈蒂姊妹學跳芭蕾舞。我們正在練習一支舞曲，內容是一位名叫莉莉的女孩在島上迷路了，需要朋友為她指引方向。



拜訪表兄弟姊妹

我很愛我的表兄弟姊妹！我搭船到羅曼努島去看他們。我的叔叔和表哥以開船為生，他們也開著船在各小島間接送傳教士。



幫忙讓世界充滿愛！

你如何透過表達愛來跟隨耶穌呢？把你的愛心故事及照片，連同父母的同意書寄給我們。透過網站 liahona.lds.org 提交（點選「提交你的作品」），或寄電子郵件至 liahona@ldschurch.org。

乘法 高手

就要考試了，可是
盧卡有一個計劃。

潔西卡·拉森
根據真實故事改寫

「溫柔、善良、負責
任」（兒童歌本，
第14首）。

9 乘以 7 等於
63，6 乘以 8
等於……42 嗎？

不，不對啦！

盧卡很生
氣地把答案擦掉。

「時間到！」盧卡的老師宣布著，
「請大家把考卷交上來。」

「哦，不！」盧卡心想，「我都還沒寫完！」
盧卡交卷時嘆了一口氣。他必須在九九乘法
表的限時測驗中考 90 分才算通過，才能成為班
上的乘法高手，但是他完全不知道該怎麼辦！

那天晚上在家庭研讀經文時，爸爸讀到教義

和聖約，說：「因此，你們
若向我祈求，你們就必得到；你們若叩門，就必
給你們開門」（教約 6：5）。

盧卡坐直了身子，這就是答案了！祈禱！
盧卡開始每天為能考好九九乘法表的限時測

「有一次我想學爬單槓，卻摔了下來。我再試一次，又摔了下來。我只能爬到第三根，我懇求天父幫助我要更勇敢。祈禱之後，我覺得我可以再試一次。這一次我成功爬到第四根！然後又爬到第五根！我做得越來越好！我知道天父會幫助我能更勇敢，一直努力去試，這樣就會做得更好。」



莉莉，7歲，美國阿肯色州

驗祈禱。一定會有效的，這非得有效不可。他最後一定會成為乘法高手的！

星期二，盧卡放學回家拿了籃球。

「你功課需不需要我幫忙啊？」媽媽問。

「不必了！不會有問題的！」盧卡邊說邊跑出家門。他深信祈禱的功效，甚至連乘法字卡都沒拿出來練習。

到了星期五，盧卡知道自己一定會通過考試。但當他坐下來寫考卷時，他就是不會寫，考得甚至比以前還要差！

盧卡垂頭喪氣地從車站走回家。他那麼努力祈禱，祈求能成為乘法高手。為什麼天父沒有答覆他的祈禱呢？

回到家後，他就去投籃，直到爸爸下班回來。爸爸停車時對他按了按喇叭。

「學校都順利吧？」爸爸問道。

「不太好。」盧卡說著垂下了頭。「我沒辦法通過乘法測驗。」

爸爸說：「聽到這事我很難過。」爸爸張開手要盧卡傳球給他。

「我本來應該會過的！」盧卡說。「我全心全意地祈禱了。爸，你說天父會答覆祈禱，今天祂肯定沒答覆我的禱告！」

「你有用乘法字卡來練習嗎？」爸爸問道。

「沒有。」

「你有溫習嗎？」

「沒有。」盧卡說。「但是我這整個禮拜都

在祈禱！」

爸爸拍著球，看著盧卡。「其實乘法和籃球還有點像。你籃球怎麼打得這麼好呢？」

「我練習啊。」盧卡說。

「對了，也就是說我們在比賽前禱告求天父幫忙時，並不是求祂像變魔術那樣，把你變成籃球高手，我們是祈求什麼呢？」

「祈求讓我記得練習過的技巧。」盧卡說。

「對啊。我們做了自己應做的部分，同時祈求天父的幫助，這樣的祈禱最有功效。」爸爸說。

「所以我該做的就是溫習乘法字卡囉？」盧卡問道。

「沒錯。」爸爸邊說邊把球傳回給盧卡。

盧卡呼了一口氣，然後射籃。球撞到籃框彈走了「好。這還需要多加練習。我想我要用功念書，並且祈求天父幫助我。」

「你說得對！」爸爸說，「你準備好來場一對一比賽嗎？」

盧卡笑了，同時抄走爸爸手上的球。「好啊！只要你順便幫我複習乘法！」

「沒問題！」爸爸說，「6 乘以 8 等於幾？」

「48！」盧卡邊說邊射籃，這一球空心入網。靠著練習和祈禱，他一定可以成為乘法高手。■

作者現居美國德州。





蓋瑞·史蒂文生長老
十二使徒定額組

什麼是聖職權鑰？

聖職權鑰並不像車鑰匙那樣可以摸得到或拿在手中，聖職權鑰是奉天父的名行事的權柄或許可。聖職權鑰使教會領袖能指導聖職在世上的運用方式。



總會會長團和十二使徒定額組指導聖職的運用，使天父的兒女都蒙受祝福。他們將部分的聖職權鑰，委派或授予給主教和分會會長。



耶穌基督持有聖職的所有權鑰，教會復興時，主將聖職權鑰授予約瑟·斯密，讓他擔任先知。總會會長團和十二使徒定額組在今日持有這些權鑰。



現在世上有了聖職權鑰，我們可以接受洗禮和證實，在生病時接受聖職祝福，而且在聖殿裡接受印證。

被鎖在門外！

外面好冷，凍得史蒂文生一家人的臉頰和鼻子都痛了。開心滑雪玩了一整天，他們走過雪地要回車上去。他們好想回到車上，開暖氣來暖暖身子。

但當史蒂文生長老伸手進口袋裡一摸，車鑰匙竟然不見了！他心想：「鑰匙去哪兒了呢？」大家都急著等他開車門。沒有了鑰匙，他們就被鎖在門外了！他們沒辦法開車門發動車子，也不能開暖氣。

史蒂文生長老做的第一件事就是祈禱，祈求天父幫助他們找到車鑰匙。接下來他努力地回想，可能在哪裡掉了鑰匙。然後他記起來今天稍早時曾滑下一座滑雪跳台，他心想：「或許鑰匙就掉在那裡的雪地裡。」

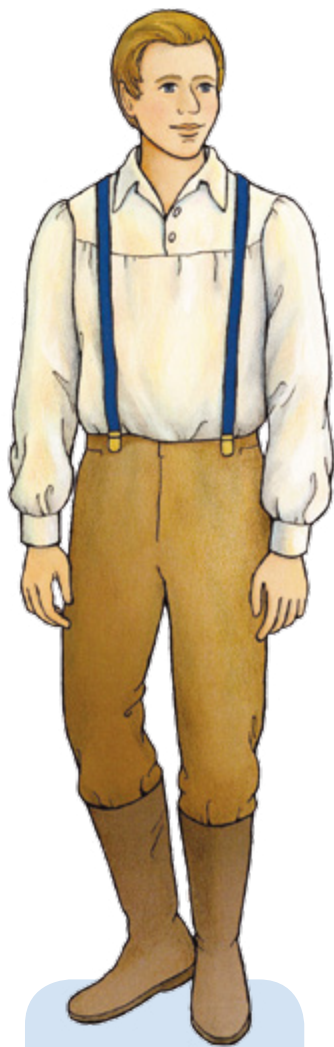
有幾位家人和史蒂文生長老一起回到滑雪場的山坡上，再滑下來一趟。他們滑到滑雪跳台下時，太陽已經快要下山了。天色越來越暗，他們四處找尋鑰匙。他們好驚訝，鑰匙竟然在天色全暗下來之際就找到了。

這次祈禱和找到車鑰匙的經驗，讓史蒂文生長老想到天父絕不會不顧我們，讓我們受凍。祂授予教會領袖聖職權鑰與權柄，幫助他們引領我們平安返回天家。■

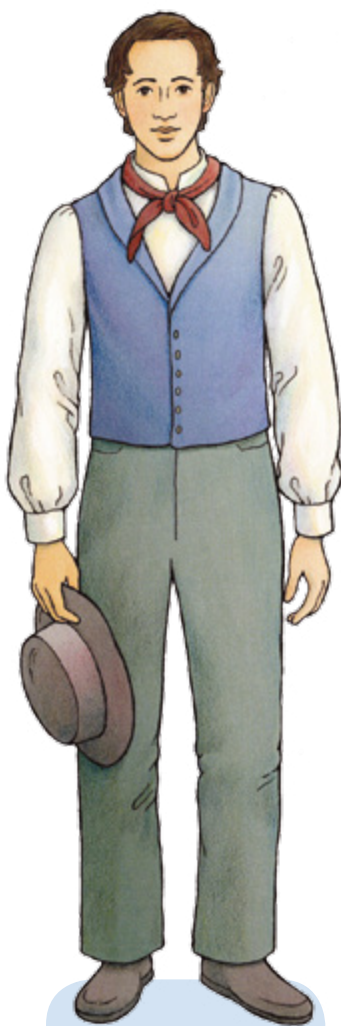


洗禮與聖職 的復興

運用這些經文人物來分享教會歷史故事！



約瑟·斯密



奧利佛·考德里



奧利佛·考德里協助約瑟·斯密翻譯摩爾門經。約瑟·斯密讀出翻譯的經文，而奧利佛則把經文寫下來。讀到有關洗禮的事情時，他們求問主，洗禮應該如何進行。主答覆了他們的祈禱，施洗約翰來授予他們亞倫聖職並教導他們。約瑟為奧利佛施洗，然後奧利佛為約瑟施洗。後來彼得、雅各和約翰，將麥基洗德聖職授予約瑟和奧利佛。

大會佳句卡

以下是我們最喜歡的10月總會大會佳句！

「天父認識並愛你們
每一位，祂總是準備好
要幫忙。」

羅納德·羅斯本長老



「事情
會被導正。一切
都會很好。」

迪特·鄔希鐸會長



「祈禱
是來自
神的一項
恩賜。我們
永遠都不必
覺得迷惘
或孤單。」

卡羅·麥康基姊妹



「唯一真正
重要的，是天父
對我們的
看法。」

戴維恩·柯尼西長老



耶穌小的時候

金·韋伯·李特

耶穌小的時候，與馬利亞、約瑟和祂的兄弟姊妹住在一起。祂向自己的家人還有天父學習，身體日漸茁壯也越發有智慧。



耶穌和家人每年都要長途跋涉到耶路撒冷，去那裡慶祝逾越節。



有一年，在回家的時候，馬利亞和約瑟以為耶穌和朋友們走在一起。過了一天，他們注意到祂不見了。耶穌在哪裡呢？



馬利亞和約瑟趕緊回到城裡去找耶穌。他們在聖殿找到了祂，祂正在教導教師經文，回答他們的問題。教師都很驚訝，祂怎麼這麼聰明。



耶穌說祂留在聖殿裡為天父服務。我們可以研讀經文，並且告訴人耶穌的故事。這樣我們就也能為天父服務！■

故事取材自路加福音2：41-52

著色頁

我能表達 愛心





雅各·陶美芝長老
(1862-1933)
十二使徒定額組

不智的蜜蜂的比喻

我們有多少人比那隻不智的蜜蜂聰明呢？

有時我發覺自己因為工作上的關係，需要一處安靜而隱僻的地方。……我最喜愛的僻靜之處是一幢大建築物高樓中的上層房間，……這個房間頗不容易進入，相當確定可以不受人打擾。……

然而，我並非永遠沒有訪客，特別是在夏季，因為，要是我坐著時把窗戶打開，會飛的小蟲偶爾就會找到入口，與我共處一室。……

有一次，一隻蜜蜂從鄰近的山丘飛進房間裡，在那一個多小時的時間裡，我每隔一段時間，就會聽到它飛翔時振奮的嗡嗡聲。這個小東西知道自己被困住了，但它設法從半開的窗子尋找出出口的一切努力，都告失敗。就在準備關門離開時，我把窗戶打開，先設法以引導的方式讓它飛向自由與安全，接著又以驅趕的方式幫助它，因為我很清楚，它如果繼續留在房間裡，就會像其他被



困在房間裡的昆蟲一樣，在密閉的乾燥空氣中死去。但是我愈是設法驅趕，它愈決心抵擋並抗拒我的努力，而先前平和的嗡嗡聲，如今成了憤怒的吼聲，急速地飛翔，也變得充滿敵意與威脅。

然後，就趁我沒有防備時，它螫了我的手——這原本可以引領它獲得自由的手。最後，它降落在天花板垂下的飾物上，我既構不著去幫助它、也傷害不了它。它那不友善的一螫所帶給我的劇烈疼痛，在我心中升起的是同情而非憤怒。我知道，因錯誤的反抗與防衛所招致的必然懲罰是什麼，我只好讓這個小東西自生自滅了。三天後，我回到那個房間，發現

寫字桌上躺著已經乾了的蜜蜂屍體，它已經因為固執付出了它的生命。

在蜜蜂的短見和自私的誤解裡，我是個敵人，一個頑強的迫害者，一個欲置之於死地的迫害仇敵；但事實上我是朋友，想救贖它的生命，但那生命卻由於它自己的錯誤而失去，我不顧它的情況，想努力將它救出死亡的牢獄，並使之重回戶外自由的空氣中。

我們是否比蜜蜂聰明許多，不至於使生活與蜜蜂不智的行徑相類似？有時候，我們很容易在盛怒與憤怒之下反抗逆境，然而那逆境最後卻往往彰顯出更高超的智慧與慈愛的關懷，引導我們離開一時的安適而去獲取永恆的祝福。在屬世的憂患與災難中，有一股神聖的施助力量，只有不信者的靈魂才會全然無法洞悉。對許多人而言，財富的損失是一種祝福，是神的美意，是引導或驅使人從自私放縱的牢籠走向光明坦蕩大道的方法，那裡有無盡的機會等待著人們，只要是勤奮努力的人都可以獲得那些機會。失望、憂傷與患難可能是全智的父仁慈的表現。

想一想那隻不智的蜜蜂帶來的教訓！■

摘自「三則比喻——不智的蜜蜂，貓頭鷹列車，兩盞燈」，2003年2月，利阿賀拿，第36-41頁。

往前要人許多有必

我盼望主
到祂的殿
我們所往
行祂的路
因為律法
出於錫安
主也必
行祂的路
主也必
行祂的路

鄭金大繪



必有許多人要前往（描繪的是台灣台北聖殿），
鄭金大繪

「必有許多人要前往，並說，來吧，我們登主的山，到雅各的神的殿；祂必將祂的道教訓我們，我們也要行祂的路；因為律法必出於錫安，主的言語必出於耶路撒冷」（尼腓二書12：3）。

本期的其他內容

年輕成人園地

在**不完美**中 找到平安

我們一生中往往有許多時刻都覺得自己不夠好。我們的不完美讓我們能選擇在成長、進步中心懷喜樂，也能在軟弱中找到力量。



第44頁

青年園地

第54頁



尋找、帶去、教導： 加入聖殿挑戰

你曾想過，你已學過，現在就是投入家譜和聖殿事工的時候了。這裡有幾個建議，能幫助你開始。

兒童園地

什麼是 聖職權鑰？

聖職權鑰並不是真正的鑰匙，但聖職權鑰為我們開啓了許多祝福，像是洗禮等等！讀了就知道。



第72頁

耶穌基督
後期聖徒教會