

耶 穌 基 督 後 期 聖 徒 教 會 • 2 0 1 4 年 2 月

利阿賀拿



跟從主為你的
人生制定的計畫的
10個方法，第14頁

七十員定額組的團結情誼——
我們仿效的模式，第38頁

為什麼你的選擇很重要？第62頁

保羅和我的約會決定，第65頁



「倚靠耶和華、以
耶和華為可靠的，
那人有福了！」

「他必像樹栽於
水旁，在河邊扎
根，……葉子
仍必青翠。」

耶利米書17：7-8



信息

- 4 總會會長團信息：
懷著愛心事奉主
多馬·孟孫會長
- 7 探訪教導信息：耶穌基督的
神聖使命：好牧人

特稿

- 14 在生活中享有平安、
喜樂和目標
李察·司考德長老
這10項選擇能幫助你建立
成功、幸福的生活模式。

22 亞伯拉罕的聖約

每位教會成員都是亞伯拉罕聖約中的一份子。此圖表說明了這項聖約的歷史。

26 每塊土地上的先驅者：

「那個大帝國」——
教會在俄羅斯的成長
雅各·米勒

後期聖徒依據現代的預言，
在俄羅斯建立了教會。

32 培植我們的新生活

夏娃·哈特
世界各地的歸信者分享他們如何種下了信心的種子，如今又如何努力使福音根深蒂固。

38 在聖職定額組中建立靈性力量

羅納德·羅斯本長老
七十員定額組之間的合一與愛，可成為所有聖職定額組的模式。

專欄

- 8 2013年十月總會大會筆記本
- 10 舊約的先知：挪亞
- 11 教導鞏固青年：服務
- 12 我們的家，我們的家人：
準備成為永恆的家庭
馬可·卡斯楚
- 44 後期聖徒的心聲
- 80 直到再相會：看板
傑瑞·比克

封面

前：攝影插圖：萊斯利·尼爾遜攝。

封面裡照片：© Yann Arthus-Bertrand/Altitude。

48



48 說話、聆聽、愛
馬可·奧利卓
在三種類型的對話方式中取得平衡，有助於建立良好的人際關係。



看看你能不能找到隱藏在這期雜誌裡的利阿賀拿。
提示：這很重要。

52 聖殿祝福
羅拔·海爾斯長老
準備進入聖殿，是最重要的人生經驗之一。

56 答問篇
「我不常去聖殿，因為聖殿實在太遠了。有什麼辦法可以讓聖殿成為我現今生活中更重要的一部分？」

58 鞏固青年：忠誠而關愛的服務
卡羅·麥康基

60 分享重回家園袋
奧莉薇·蓋桑
威力強大的颱風摧毀了成千上萬的家園。現在我的服務機會來了。

61 如何填寫生命冊
多馬·貝利長老
如何在生活中填滿「真高興我做到了」的活動。

62 為什麼選擇很重要
敏蒂·傅萊曼
想要有好的結果嗎？那就要作好的選擇。

65 約會或不約會
莎娃娜·斯密森
保羅要和我約會，他是我的好朋友。為什麼我不能去？

76



66 收割
青柳弘一長老
稻子才收割了一半，照這樣的速度，我一定不能去教會了。

67 天父愛你
多馬·孟孫會長

68 永遠最要好的家人
奧莉薇·柯瑞
別的女生冷落奧莉薇，她認為一桶油漆並不能解決問題。

**70 特別證人：
為人服務為什麼很重要？**
羅素·培勒長老

71 我們的園地

**72 跟世界各地的人做朋友：
我是雅莉娜，來自俄羅斯**
艾美·李威特

**74 把初級會帶回家：天父為祂的
兒女準備了一個計畫**

76 幼兒園地

81 先知肖像與側寫：賓塞·甘

62



想一想，你今生
想要什麼……

2014年2月，第2期
利阿賀拿10982 265

耶穌基督後期聖徒教會國際版雜誌

總會會長團：多馬·孟孫，亨利·艾寧，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，李察·司考德，羅拔·海爾斯，傑佛瑞·賈倫，大衛·貝納，昆丁·柯克，陶德·克理斯多，尼爾·安德森

編輯：奎格·卡登

顧問：荷西·雅龍索，莫文·亞諾，夏安·鮑文，史坦立·艾利斯，小克里斯·戈登

總監：大衛·華納

作業主任：艾森·方洪

教會雜誌主任：亞倫·洛伯

業務經理：葛夫·肯農

主編：法爾·強生

助理主編：萊恩·卡爾

編撰組：蘇珊·巴瑞特，布特妮·碧提，大衛·狄克生，大衛·愛德華茲，馬太·富利頓，敏蒂·傅萊曼，羅利·傅勒，蓋瑞·葛夫，珍妮弗·瓊斯，米迦勒·莫里斯，沙利·奧笛克，約書亞·伯凱，珍·賓柏若英，理查·羅慕義，保羅·范登堡，瑪瑞莎·韋迪森

美術主編：J.史考特·納德森

美術主任：泰德·彼得生

設計組：珍妮特·安德魯，菲·安德勒斯，甘·巴特，多馬·柴德，奈特·加恩斯，科琳·興格萊，艾力克·強森，蘇珊·羅夫根，史考特·慕義，馬可·羅賓森，布萊德·提爾，K.妮可·沃肯霍斯

智慧財產協調員：珂莉特·歐尼

出版經理：珍妮·彼得斯

出版組：凱文·班克司，康妮·布利吉，茉莉·博德，布萊恩·蓋吉，丹妮絲·柯比，金妮·尼爾森，蓋爾·瑞弗帝

印刷作業：傑夫·馬丁

印刷主管：奎格·塞威克

發行主管：司提反·柯丁森

翻譯主任：仲國強

出版助理：黃鍾秀

地方新聞編輯：范陸平

雜誌價格：一年12期港幣78元，新台幣305元

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

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

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

Intellectual Reserve, Inc. © 2014 版權所有。美國印行。

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

For Readers in the United States and Canada:

February 2014 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480) Chinese (ISSN 1522-9157) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

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

家人家庭晚會建議

本期所載的文章與活動可以用於家人家庭晚會，以下是兩個建議：



攝影：蔡維維

「挪亞」，第10頁：不妨運用皮影戲的方式講述挪亞的故事。在黑暗的房間裡，打一道光（例如手電筒的光）到牆上。你和家人可以用雙手和雙臂在牆上形成各種影子形狀，來代表船、動物、雨、鴿子和彩虹。活動的最後，不妨討論我們可以用哪些方法來跟從今日活著的先知並唱「來跟隨先知」（兒童歌本，第58-59頁）或另一首有關先知的歌。

「永遠最要好的家人」，第68頁：不妨舉行一個能鞏固家人情誼的活動。可以像奧莉薇及真恩一樣一起粉刷，或者進行其他計畫。之後，可以討論如何應付同儕壓力，並回想看看，和家人建立起堅固的情誼帶來了什麼祝福。可以討論一些因為家人間的情誼而受到鞏固的經文人物：例如，馬利亞和伊利莎白、尼腓和賽姆、約瑟·斯密和海倫·斯密。

你的語言

多種語言的利阿賀拿和教會其他出版品均可在網站取得 languages.lds.org。

本期主題

數字代表文章起始頁。

召喚，14，32

平安，14

甘，賓塞，81

目標，62

先驅者，26

光，45

安息日，66

考驗，32

見證，32

定額組，38，44

服務，4，11，14，32，

38，44，58，60，70

俄羅斯，26，72

信心，14，47

洗禮，71

約會，65

耶穌基督，7，14，47

家庭（家人），12，32，68

挪亞，10

婚姻，12，48，52

救恩計畫，22，61，

62，74

喜樂，14

傳道事工，26，32，

66，71

愛，4，46，48，67

感恩，60

聖約，22

聖殿事工，14，26，

32，52，56

聖職，22，38

聖靈，45，80

誠命，62，66

標準，14，65

選擇權，61，62

歸信，32，46



多馬·孟孫會長

懷著 愛心 事奉主

主 耶穌基督曾經教導：「凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必救了生命」（路加福音 9：24）。

多馬·孟孫會長說：「我相信救主是在告訴我們，除非我們能無私忘我地為人服務，否則人生幾乎了無目的。只為自己活的人最後必枯萎凋零，宛如行屍走肉一般；而無私為人服務的人，反而會成長茁壯——宛如救了自己一命。」¹

在孟孫會長以下的演講摘錄中，他提醒後期聖徒要記得自己是主的手，凡忠信地為人服務的人，必將獲得永恆的祝福。

在聖殿中服務

「我們為幔子另一邊的人執行替代教儀，就是提供美好的服務。在多數情況下，我們並不認識那些我們代為執行教儀的人。我們不求獲得感謝，也不確定他們是否接受我們所做的一切。然而，我們提供服務，並且在這過程中，得到了無法以其他方式得到的收穫：我們確實成了錫安山上的拯救者。正如救主捨下自己的性命，代替我們犧牲，同樣地，我們在聖殿為他人執行替代的教儀時，也是具體而微地，做著像救主一樣的事了；因為若是沒有我們在這世上代替他們做點事情，他們就無法繼續進步。」²

我們就是主在這世上的手

「弟兄姊妹們，我們周遭都有需要我們關懷、鼓勵、支持、安慰、仁慈相待的人——他們可能是我們的家人、朋友、認識的人，也可能是陌生人。我們就是主在這世上的手，有責任為祂的兒女服務、提升他們。主要靠我們每一個人來達成這些事。……

「我們大家所蒙召從事的服務，是在為主耶穌基督服務。」³

效法救主的榜樣去服務

「復活的主在新大陸宣告：『你們知道在我教會中必須做的事；因為你們看見我做的事工，你們也要做；因為你們看見我做的一切，就是你們當做的』（尼腓三書 27：21）。

「『拿撒勒人耶穌……周流四方，行善事』（使徒行傳 10：38），我們效法祂的榜樣去服務時，就是在造福別人。我們在世上為天父的兒女服務時，就是在為天父服務，祂一定會祝福我們，使我們找到喜樂。」⁴

需要去服務

「我們需要有人給我們服務的機會。對那些不積極參加活動，或不太願意作承諾的成員，我



們要虔敬地找出一些方法來幫助他們。請他們做某些工作，或許就是讓他們完全回復活躍的一種鼓勵。不過，可以在這方面給予協助的領袖們有時候會有所顧慮。我們需要記住人是會改變的。人可以改掉壞習慣，也可以悔改所犯的過錯。他們可以配稱地持有聖職，他們會努力為神服務。」⁵

我們是否盡力去做一切當做之事？

「這個世界需要我們的幫忙。我們是否盡力去做一切當做之事？我們是否還記得約翰·泰來會長所說的話？他曾說：『如果你沒有光大召喚，神會要你為那些本可因你盡責而得救的人負責。』〔總會會長的教訓：

約翰·泰來（2001），第164頁〕。有人的腳步需要我們去穩固、有人的雙手需要我們去緊握、有人的思想需要我們去鼓舞、有人的內心需要我們去啟發激勵，有靈魂需要我們去拯救。永恆的祝福正在等待著你們。你們所擁有的特權，是要你們在……服務的舞台上演出，不是要你們當觀眾。」⁶ ■

註：

1. 「我今天為他人做了什麼？」，2009年11月，利阿賀拿，第85頁。
2. 參閱「直到再相會」，2009年5月，利阿賀拿，第113-114頁。
3. 「我今天為他人做了什麼？」第85, 87頁。
4. 「救主對服務的呼召」，2012年8月，利阿賀拿，第4, 5頁。
5. 「看到別人能成為怎樣的人」，2012年11月，利阿賀拿，第68頁。
6. 「樂意且配稱地服務」，2012年5月，利阿賀拿，第69頁。
7. 教導，沒有更偉大的召喚：福音教導資源指南（1999），第12頁。

本篇信息的教導

「如果你有基督般的愛，你必更能準備好教導福音。你將受到啟發，幫助他人認識救主並跟隨祂。」⁷ 不妨祈求能對你所探訪的人有更多仁愛。當你對他們產生了基督般的愛，你將更有能力以有意義的方式為主、也為你所教導的人服務。

某個夏天的服務

伊利莎白·布萊特

某年夏天，我到海外某個國家幫助有特殊需要的孩子。我第一次見到這些孩子時，緊張不已。我不會說他們的語言，但是我信賴聖靈會在我與他們互動時指引我。我漸漸認識每個孩子時，體會到語言不是愛的障礙。我與這些孩子一起遊戲、歡笑、做手工藝，情不自禁地完全愛上他們。我彷彿瞥見天父對祂兒女的愛，心中充滿了難以言喻的喜悅。

每當我為人服務，不僅感受到對服務對象的愛，也感受到對天父的愛。我確實體會到：「你們為同胞服務時，只是在為你們的神服務而已」（摩賽亞書2：17）。不論是配合大型的服務計畫或透過微小的善行，我的服務無非都是為了榮耀神（見馬太福音5：16）。我希望我在為他人服務時，人們會看出我對天父的愛，也能看到燃燒在我心中的基督之光。

作者現居美國維吉尼亞州。

愛的鏈環

請一個大人幫你剪出28條細長的紙條，每條約1吋（2.5公分）寬、8吋（20公分）長。這個月每天都做一項服務行為來表達你對某人的愛。你可以幫忙父母打掃家裡，或在字條上寫些好話給某個鄰居。

每天都把你做的服務寫在一張你的紙條上，然後用膠帶或膠水把紙條的兩端黏在一起，做成一個圓圈。你可以在每次寫完一張新紙條之後，就先把這張紙條的一端穿過前一天做的那個圓圈，再用膠帶或膠水把兩端黏起來，這樣就可以把圓圈都串在一起。看！這串愛的鏈環越來越長了！你還可以在二月結束後繼續加長你的服務鏈環。



探訪教導信息

請認真研讀這些資料，並透過祈禱尋求知道該分享哪些內容。瞭解救主的生平與使命會如何增強妳對祂的信心，又會如何祝福妳在探訪教導中所看顧的人？如需更多資訊，請至網站 reliefsociety.lds.org。

耶穌基督的神聖使命： 好牧人

這是以救主使命為主題的一系列探訪教導信息的其中一篇。

耶穌基督這位好牧人教導：「你們中間誰有一百隻羊失去一隻，不把這九十九隻撇在曠野、去找那失去的羊，直到找著呢？……

「我告訴你們，一個罪人悔改，在天上也要為他歡喜」（路加福音 15：4，7）。

當我們了解到耶穌基督是好牧人時，就會更有渴望跟從祂的榜樣，為困苦的人服務。耶穌說：「我是好牧人；我認識我的羊，我的羊也認識我，……並且我為羊捨命」（約翰福音 10：14-15）。由於基督的贖罪，我們沒有人會永遠迷失，找不到回家的路（見路加福音第 15 章）。

多馬·孟蓀會長說：「我們有責任照管羊群。……願我們都努力為人服務。」¹



經文出處

詩篇第 23 篇；以賽亞書 40：11；摩賽亞書 26：21

註：

1. 多馬·孟蓀，「天上的家，永遠的家」，2006年6月，利阿賀拿，第70頁。
2. 伊利莎白·惠尼，我國度中的女兒：慈助會的歷史與事工（2011），第128頁。
3. 多馬·孟蓀，「我今天為他人做了什麼？」，2009年11月，利阿賀拿，第85頁。
4. 雅各·傅士德，「彼遠離羊圈者亦愛」，2003年5月，利阿賀拿，第68頁。

我能做什麼？

1. 知道救主是好牧人，如何為我們的生活帶來平安？

2. 當有人的子女離開教會、不再奉行福音時，我可以怎樣支持這些父母？

信心，家庭，慈助



歷史回顧

伊利莎白·惠尼參加了慈助會的第一次聚會，她談起自己於 1830 年歸信的情形，說道：「我一聽到長老們宣講的福音，就知道那是好牧人的聲音。」² 因此伊利莎白跟從了那好牧人的聲音，接受了洗禮和證實。

我們也可以聽從那好牧人的聲音，與他人分享祂的教導。孟蓀會長說：「我們就是主在這世上的手，有責任為祂的兒女服務、提升他們。」³

正如好牧人會尋找迷途的羊，父母也會尋找迷失的子女。總會會長團第二諮理雅各·傅士德會長（1920-2007）說：「至於那些一向正義勤奮，且虔敬地教導兒女，卻因兒女不服從而傷心的父母，我們要說，那好牧人正在看顧著他們。神知道也了解你們深沉的憂傷。你們還有希望。」⁴

2013 年十月總會大會筆記本

「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 2013 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」）來幫助你研讀和實踐活著的先知、使徒和教會其他領袖近期的教導。



為你提供答案

在每一次總會大會上，教會領袖都會給一些受靈啓發的答案，解答教會成員可能會有的問題。查閱 2013 年 11 月總會大會專刊或瀏覽 conference.lds.org，找出這些問題的答案：

- 神為何如此強調貞潔律法？見達林·鄔克司，「不可有別的神」。
- 我們能如何與神更接近？見泰倫斯·文森，「更加與神接近」。
- 我們能如何避免受騙？見亞德里安·歐卓亞，「向上看」。

先知談論精神和情緒上的障礙

當 你或你愛的人遭遇精神或情緒上的障礙時，你要怎樣回應才最好呢？首先，絕對不要對你的天父失去信心；祂對你的愛超出你的理解力。……永遠都不要懷疑這一點，絕對不要硬起你的心。忠信地實行經過時間考驗，能將主的靈帶進生活的宗教習慣。

尋求對你的屬靈福祉持有權柄之人的忠告。要求並珍惜聖職祝福。每週領受聖餐，緊緊守住耶穌基督的贖罪那能使人成為完全的應許。要相信奇蹟。我曾多次在所有跡象都顯示希望盡失的時候，看到奇蹟的發生。希望永遠不會消失。如果奇蹟沒有很快地或完整地來到，或似乎根本不會來，要記住救主自己受苦的榜樣：如果苦杯沒有被移走，就堅強地喝下去，並相信未來會有更快樂的日子。……

請至 conference.lds.org 閱讀、收看或收聽總會大會演講。

「……我見證，有一天我們會見到今生中曾有殘疾的親人，榮耀地、莊嚴地，身心完美無瑕地站在我們面前。」

十二使徒定額組傑佛瑞·賀倫長老，「好像破碎的器皿」，2013年11月，利阿賀拿，第40-41，42頁。

找出相似處：悔改

一些最重要的主題，不只一位演講者會在總會大會中談到。有三位演講者都談到了悔改這個主題：

- 「對罪感到懊悔而走向悔改或走向絕望，是兩條截然不同的路。使徒保羅教導說：『依著神的意思憂愁，就生出……懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死』〔哥林多後書 7：10〕。」¹
——總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長
- 「要記住，悔改並不是懲罰，而是通往更榮耀未來的一條充滿希望的路。」²——十二使徒定額組李察·司考德長老
- 「救主的贖罪犧牲讓我們有機會經由悔改的原則，在未來獲得救恩和超升。我們只要誠心誠意悔改，贖罪就能幫助我們成為潔淨，改變我們的本性，順利承受我們所面臨的一切挑戰。」³
——七十員理查·梅恩長老

註：

1. 迪特·鄔希鐸，「你現在可以起來了！」2013年11月，利阿賀拿，第56頁。
2. 李察·司考德，「透過耶穌基督的贖罪而來的個人力量」，2013年11月，利阿賀拿，第84頁。
3. 理查·梅恩，「持守到底的力量」，2013年11月，利阿賀拿，第79頁。



先知的應許

「我們不能強迫神的兒女選擇通往幸福的道路，神也不能這樣做，因為祂賜給了我們選擇權。

「天父和祂的愛子，愛神所有的兒女，不論他們選擇做什麼，或成為什麼樣的人。救主已為所有的

罪行償付代價，無論這些罪有多麼十惡不赦。雖然一定要有公道，但是慈悲會在不剝奪公道的情況下，給每一個人機會。……我們都感受過身為天父愛的大家庭的一員、共聚一堂的快樂，而我們一直都能因



數字會說話*

50年前，多馬·孟孫會長成為使徒

1,500萬名教會成員

197個國家可收看、收聽總會大會

80,333名全部時間傳教士

* 到2013年十月總會大會為止



為確實知道此事而勇氣倍增。在神的幫助下，我們能再次感受那樣的希望和喜樂。」

總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長，「給我孫子女的忠告」，2013年11月，利阿賀拿，第71，72頁。

挪亞

「[挪亞]在聖職上……的權鑰僅次於亞當；他由神召喚到這個職位，是他那個世代的衆生之父。」¹——先知約瑟·斯密

我的父親爲我取名挪亞，意思是「安息」，因爲他相信我會爲我的家庭帶來安慰。我生活在一個充斥著暴力、仇恨和其他罪行的黑暗時代。²

神警告我，將有洪水毀滅惡人。祂指示我建造一艘船，積蓄食物並集合動物。藉由我三個兒子的協助和神的啓發，接下來的120年我都在造船，當時一點都沒有降雨的跡象。³

我也宣講悔改，希望有人願意聆聽並躲過洪水。從以諾改變體質到洪水氾濫，許多忠信的人未經歷死亡就被提到天上，但其他的人卻都拒絕悔改。⁴

我們一家人最後登上了方舟，封住了門，直到將近一年後，雨停止，地面乾了，才再度打開了門。⁵ 我們出了方舟後，神立約不會再以洪水淹沒大地。跨越天

空的一道彩虹，便是祂這項應許的一個象徵。神命令我們擴大我們的家庭，繼續奉行福音，而我成了人類的第二位祖先。⁶

幾個世紀後，我以天使加百列的身分⁷向祭司撒加利亞宣布，他將成爲施洗約翰的父親，我也向馬利亞顯現，告訴她，她將生下救主。⁸

我的一生說明了，即使在困難時刻，只要跟從神，絕不會孤立無援。人生的洪水終將停息，你會在生活中看見福音之美，就彷彿是那道橫越天空的彩虹。■

註：

1. 參閱總會會長的教訓：約瑟·斯密（2007），第104頁。

2. 見創世記6：11；摩西書8：9；Bible Dictionary, “Noah.”
3. 見創世記6：14–22；摩西書8：17；總會會長的教訓：賓塞·甘（2006），第140–141頁。
4. 見摩西書7：21，27；8：15–24。
5. 見創世記7：11；8：13–14。
6. 見創世記9：1–17。
7. 見經文指南，「加百列」，scriptures.lds.org.
8. 見路加福音1：11–20，26–33。
9. 見創世記5：3–28。
10. 見創世記9：29。
11. 見但以理書8：15–19；9：21–23。

其人其事：挪亞

名字：挪亞，加百列

出生時間：約在亞當之後1,056年⁹

過世年齡：950歲¹⁰

族譜：拉麥的兒子，瑪士撒拉的孫子，亞當之後第九代

塵世的任務：洪水之前，是宣揚正義的人；他拯救家庭和動物不遭受洪水毀滅；是人類的第二位祖先

塵世後的任務：他以加百列的身分向但以理顯現，教導他有關第二次來臨的事；¹¹亦分別向施洗約翰的父親撒加利亞、耶穌的母親馬利亞顯現。



服務

在本期第 58-59 頁，總會女青年會長團第一諮理卡蘿·麥康基說明，服務就是在實踐耶穌基督的福音。她說：「當我們為人服務，就是在從事救恩的事工。誠如便雅憫王的教導：「你們為同胞服務時，只是在為你們的神服務而已」（摩賽亞書 2：17）。以下建議能幫助你教導青少年和兒童，有關服務及服務在耶穌基督福音中的角色。

教導青少年的建議

- 給青少年的摩爾門信息影片「不凡的禮物」（在線上播放）分享了一位眼盲的男青年以自己的才能祝福他人的故事。你可以和家人一起觀看這影片，討論每位家人分別獲賜哪些不凡的才能作為禮物。我們可以怎樣運用這些禮物來為人服務？
- 在鞏固青年中，我們讀到：「在家中服務家人是你可以在從事的最重要的服務」

（第 32 頁）。和青少年討論在家中服務的重要。家人彼此服務，會帶來哪些祝福？規劃一種方式，讓青少年可以在家中提供更有意義的服務。

- 「最有意義的服務往往是簡單、日常的善行」（鞏固青年，第 32 頁）。邀請青少年擬定一個服務活動，其中包含「簡單、日常的善行。」討論服務和我們在洗禮時所訂立的聖約有何關係（見摩賽亞書 18：8-10）。
- 不妨在家人家庭晚會中玩總會大會尋寶遊戲，讓家人利用一些線索，尋找最近一次總會大會上所講有關服務的一些話。分享所找到的話，並討論你們可以怎樣跟從領袖給予的忠告。

教導兒童的建議

- 幫助兒童了解，到處都有服務機會。請家人找出他們可以在日常活動中的哪



本主題的相關經文

- 馬太福音 25：35-45
- 路加福音 10：25-37
- 聖經雅各書 2：14-17

些地方提供服務，然後聚在一起討論你們的經驗。

- 分享來自你的家譜、教會雜誌或總會大會演講中有關服務的故事。閱讀摩賽亞書 2：17，然後討論我們可以怎樣為人服務，藉此為天父服務。
- 請兒童畫圖來表達他們可以怎樣為人服務。問他們可以做哪些事來為兄弟姐妹、朋友、教師或父母服務。■

準備成為永恆的家庭

馬可·卡斯楚

成功的婚姻沒有神奇祕方，但其要素古今皆同。

看到幾位朋友辦理離婚程序的情形，我和妻子感到既難過又震驚。我們第一個想到的是，要是我們的婚姻面臨困難、受到挑戰，恐怕離婚這件事就要發生在自己身上了。後來我們的婚姻真的出現嚴重危機時，我們決定給自己最後一次機會——但要用正確的方式去做。我們曾有一陣子試著考慮彼此的想法和感受，想藉此解決問題。結果是，我們的關係會暫時改善，但每過一段時間，問題便又回來了。

後來我們體會到，必須讓主在我們的婚姻中扮演最重要的角色。至此，我們的婚姻才開始轉變。我們明白到，單靠自己，我們是絕對無法處理、更遑論是解決這些衝突的。於是我們放下驕傲，做了一些從未做過的事。我們放棄自己的意見，求問主要我們怎麼做。

就在我們將主接納到自己的婚姻之後——也惟有在這時候，我們的婚姻才開始好轉——開始以祂的方式，在祂認為適當的時刻，慢慢地好轉了。

自從我們跪在智利聖地牙哥聖殿的祭壇至今，已經好幾年了，也面對過許多挑戰、許多逆境。回顧過往，我們可以說，我們所經歷的一切都是為了我們的益處。逆境教導我們

要謙卑，也使我們更堅強。我們仍在學習如何讓生活井然有序——我們兩人都還在學習如何懷著愛心和體諒、攜手合作、成為平等的夥伴——而這一切努力都是值得的。

成功的婚姻沒有神奇祕方，其要素一直都在耶穌基督的福音裡，古今皆然。所以我們為自己的家庭寫了一份宣言，配合著總會會長團和十二使徒定額組





所發布的家庭文告¹一起使用。我們的宣言定名為「準備成為永恆的家庭」，其中開宗明義寫道：「我們，卡斯楚家庭，見證：婚姻是神所制定，只要我們服從福音的律法和教儀，就可透過耶穌基督的贖罪，使家庭關係成為永恆。」

後面接著列出了17項原則。在我們看來，這些原則所體現的福音基本價值觀，最有可能讓我們的婚姻和家庭幸福美滿。我們列出的原則並不是新創的；這些原則包含了個人

和家庭祈禱、經文研讀、每週舉行家人家庭晚會、參加星期天的教會聚會、經常去聖殿、互愛互敬，以及提供服務等等。我們也體認到，原則本身並不會發揮任何作用——我們必須實踐這些原則。

放下我們的驕傲，並將主和祂的旨意融入我們的婚姻中，已經使我們走上那條可以成為永恆家庭的道路。■

作者現居智利瓦爾帕萊索。

註：

1. 見「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。



建立在信心的根基上

「成功的永恆婚姻以對主耶穌基督的信心和服從祂的教導為基礎〔見「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁〕。我觀察到，能造就出無價婚姻的夫妻都會奉行以下這信心的模式：他們會每週參加聖餐聚會及其他聚會、舉行家人家庭晚會、進行個人及家庭的經文研讀和祈禱，並誠實繳付什一奉獻。他們共同的目標是做個服從而良善的人。」

七十員會長團惠尼·克雷頓長老，參閱「婚姻：仔細看，好好學」，2013年5月，利阿賀拿，第83-84頁。

七十員會長團惠尼·克雷頓長老，參閱「婚姻：仔細看，好好學」，2013年5月，利阿賀拿，第83-84頁。






在**生活中** 享有平安、喜樂 和目標

願主堅定你的決心、使你更能運用信心，
並且讓你的品格更加堅強，好使你按照祂的
期許，成為促成良善的工具。

這個世界正深陷於嚴重的問題中。美國和其他西方國家的根本價值觀正逐漸受到侵蝕。文明的基石及平安幸福的絕對要素——也就是原則、美德、正直和宗教價值觀——正持續瓦解。我會盡一己所能，盡量以簡單明白的方式與各位分享一個模式，好讓大家即使面臨這樣的處境，仍能在生活中獲得成功和幸福。

神已賜給你能力去運用信心，使你得以在今生找到平安、喜樂和目標。然而，信心若要發揮力量，必須深植在某個穩固的事物上。而那最穩固的根基，莫過於相信天父愛你、相信祂的幸福計畫，並相信耶穌基督願意且有能力實現祂的各項應許。



信心是建立在原則之上，其中一些原則包括：

- 信賴神，而且無論處境多麼艱難，都要堅信神非常希望在你需要的時候提供幫助。
- 要遵守神的誠命，而且你在生活中的表現要足以獲得祂的信賴。
- 要敏於察覺聖靈輕聲的提示，並且勇於貫徹因此而獲得的靈感。
- 如果神讓你經歷困難來獲得成長，而且答案是以每次一點一滴、歷經一段時間後才來到，那麼就要運用耐心和體諒。

信心和品格會交互影響；了解和運用其中的力量會對你有所助益。神會用你的信心來塑造你的品格。品格的塑造來自耐心地實踐教義、原則和服從。品格顯示出你會成為什麼樣的人。神會以你的品格作為標準，以此判斷你是否善用今生。若要培養固守道德的堅強品格，就要持續不斷地在面臨人生考驗和試煉時，作出正確的選擇。要作出這樣的選擇，就要信賴自己所相信的事，而這些事會在你主動實踐時獲得證實，好讓你知道那是真實的。

配稱的品格

當你走到你理解力範圍的邊境，進入朦朧而不確定的地帶時，只要運用信心，必蒙受指引，找到方法來解決人生各樣困難，而那是其他方式無法獲得的。即使你擁有最堅強的信心，神也不會始終都按照你的願望，立即賜給你獎賞。相反地，祂的回應

是按照其永恆計畫，把對你最有益處的一切，每次一點一滴地賜給你。持續運用信心會鍛鍊品格、培養力量，讓你在有迫切需求時，能夠汲取這份力量。這樣的品格並非在面對重大挑戰或誘惑時培養出來，而是在這種時機發揮用處。

品格的根基是正直。配稱的品格會讓你更有能力去辨認和服從聖靈的指引。不論你擁有什麼、學習到什麼或達成什麼目標，堅強的品格都比這些更為重要。持續不斷地運用信心會使人培養出堅強的品格。相對地，品格越堅強，也會使你更能運用信心，從而更有能力和自信去克服人生考驗。這種交互強化的循環會不斷持續，因為品格越堅強，就越有能力運用信心的力量。

不論你居於何處、從事什麼職業，或是生活的重心為何，都會被捲入到拯救世人靈魂的戰爭。你在其中奮戰時，要忠信勇敢。這場戰爭是以品格決定勝負。撒但及其徒眾一心反抗我們天父的旨意，一直不斷地違反天父的誠命，而這就決定了他們的品格。你若持續不斷地作出正確選擇，就會擁有更堅強的品格。你終其一生都會因為致力於作出正確的選擇而受到獎賞。

不論是撒但或其他力量，都無法削弱或摧毀你逐漸茁壯的品格。唯有你自己的不服從才會使品格受損。撒但之所以處心積慮要誘惑你作出傷害自己品格的選擇，原因就在於此。撒但極為擅長使那些會使人毀滅的選擇看來很誘人，甚至很合理。因此，要謹慎。你正處於人生的重要階段，一定會面臨許多選擇。你未來所作的決

要透過研讀經文、祈禱，
並就你所知，做些其他的事，
使你的家中閃耀著福音之光。
對於已經啓示的神的話，
要深加閱讀和研讀，就像
汲飲活泉清水一般。
要謹守神的話。



定會對今生和永恆產生深遠的影響。要明智且審慎地作決定。

根據永恆真理作決定

人們在生活中作決定時可以採取兩種模式：

(1) 根據狀況作決定，以及 (2) 根據永恆真理作決定。撒但鼓吹人們要根據狀況作選擇。這種模式的依據就是：別人都怎麼做？在社交或政治上，大家最能接受的做法大概會是什麼？怎麼做會產生最快速、最令人滿意的結果？這樣的模式最能讓路西弗趁機誘惑人作出會造成傷害和毀滅的決定，雖然這樣的決定可能在作決定的當下看來最吸引人。

採用這種方法時，沒有一套基礎價值觀或標準可持續指引人們作決定。每一個決定都是當下看來最具吸引力的選項。凡是選擇這條道路的人絕對無法期待主會提供協助，於是只能依靠自己和其他願意協助之人的力量。不幸的是，神的兒女多數都是以這種方式作決定。這個世界之所以如此動盪不安，其原因就在於此。

主的模式是要祂的兒女根據永恆真理作決定。若要做到這點，你的生活就一定要持續地以神的誠命為重心。這樣一來，你才能按照不變的真理作決定，並且從祈禱獲得助力、蒙得聖靈的指引。除了你自己的力量和能力外，你會在需要的時候享有從神而來的靈感和能力。你的行為舉止不會超乎預期，而且會讓你影響範圍內所有人

的生活都蒙受祝福。你的生活必會富有意義，並且充滿目標、平安和快樂。

誰都無法保證有什麼人的生活可以安逸無憂。我們在面對和克服挑戰時，才會更快速地成長和學習。你來到世上是要接受驗證、成長進步，以及克服萬難。未來會常有挑戰，這些挑戰會促使你深思、作出適當的判斷，並且採取正義的行動。你會從這些挑戰獲得成長。然而，有些挑戰是你絕對沒有必要去承受的，就是和嚴重違誠有關的那些挑戰。你若繼續避免陷入此類的不幸情況，生活會比較單純、快樂。你會發現身旁有些人作出不同的選擇，他們的行為錯誤、邪惡，而且帶來悲傷。你要感謝天父讓你的生活模式與他們不同，而且讓你一直獲得協助，得以在聖靈的指引下作出選擇。聖靈的提示會幫助你持續行走在正路上。

福音教導我們要根據永恆真理作決定。請勿容許自己為了得到短暫、誘人的好處，或者為了體驗明知不值得參與的事情，因而在這個生活模式上有所破例妥協。我看過許多年輕的夫婦和個人從錯誤的來源尋求生活指引，因而在生命中經歷嚴重失誤。這些人讓自己陷入誘惑，只為了取得影響力、職位或他人的接納就作出些許妥協，偏離了真實的原則。他們為這些偏離正軌的行為尋找合理化的藉口，其說法是：這日後會促成更大的福祉和良善。但那樣的生活模式最後終究會使你落到你絕對不會想要的下場。

我們需要的是能維護家庭的神聖安全、使家庭保持完整的父母；我們需要他們在家中教導兒女培養出對神的信心並遵守神的誡命，使之成為創造豐盛生活的基礎。



保持決心

你要如何保持決心，過著配稱的生活？你要如何確保自己所懷的決心不會因為周遭的壓力而受到侵蝕？如果你蒙福得以結婚，要為了配偶和子女的陪伴而感到喜樂。彼此之間絕對不要有所隱瞞。這樣做會提供有力的保證，使你們持續享有正義和幸福。面對重大議題時，要一起作決定。

要透過研讀經文、祈禱，並就你所知，做些其他的事，使你的家中閃耀著福音之光。要敬重並奉行你所接受到的聖殿聖約。對於已經啓示的神的話，要深加閱讀和研讀，就像汲飲活泉清水一般。要謹守神的話。守安息日為聖。簡而言之，要就你所知，持續去做你該做的事。不論你到哪裡，都要與教會保持緊密聯繫，持續不斷地在教會服務。你若仍是單身，也要繼續持守這些同樣適用的目標。

你們是神傑出的兒女，這個世界極為需要你們。這個世界迫切需要更多像你們這樣能勇於挺身而出、堅守原則的人，因為日益增加的壓力正迫使人們在原則上妥協。這個世界需要有人勇敢地、高尚地擁護主所視為正義的事——而不是擁護在政治上正確的事或可以被社會接納的事。我們需要的是擁有屬靈的正義影響力的人，來激勵

他人過正直高尚的生活。我們需要的是為人正直的政治家，誠實且道德清白的商人，會捍衛正義和司法體系的律師，以及會護守正義原則的政府官員。最重要的是，我們需要的是能維護家庭的神聖安全、使家庭保持完整的父母；我們需要他們在家中教導兒女培養出對神的信心並遵守神的誡命，使之成為創造豐盛生活的基礎。

你們可以像閃耀的明光一樣，發揮正義的影響力，幫助你們所屬的國家和其中的家庭強化其道德根基。你們有許多的朋友過著只為當下而活的日子。他們不了解自己需要原則、永恆律法以及真理。在他們成長的環境中，大家都是根據當下的情況或是未來獲得利益的機會作決定。你要讓他們看到比這更美好的生活、更美好的道路。有些事之所以是錯誤的，是因為神已經如此宣告。真理並非取決於世人的想法，不論他們的地位多麼舉足輕重都一樣。真理是在這世界創造以前由全能之神決定的。真理永存且永不改變。

權勢、影響力、物質財富等，都可能帶來短暫的歡愉，但是真正持久的快樂，那種在清晨時光中誠實面對自己時所感受到的快樂，唯有服從神的教導才能獲得。你必須誠實、正直、貞潔、有美德，並且願意為將來更美好的事物而放棄眼

前某些誘人——甚至令人十分嚮往的事物。我所謂的願意，是指在必要的情況下，願意將所有的一切放在祭壇上來跟從真實的原則。

成功地遵循計畫

我想跟大家分享十個特定方法，幫助各位成功地遵循主為你們的生活所訂的計畫。

第一，建立一套原則，用來指導你生活的各層面——不論是在家、在教會服務、在職業或社區中。許多人嘗試將生活分類，對教會用一套標準，對於職場和生活的其他層面則用另一套標準。我極力奉勸各位別這麼做。其實只有一套標準行得通，那就是耶穌基督的教導。這些教導向我們顯示了信心、服務、服從和正直是多麼重要。

第二，堅守標準，切勿破例。也絕不在標準上妥協。主保護我們的方式之一，就是賜予我們生活上的指引。撒但試圖毀滅我們的方式之一，就是巧妙地誘導我們偏離我們所知的的生活首要核心。我一生中有很長一段時間住在華盛頓特區，我還記得，有時會有些教會成員因為當選為政府代表而來到那裡。其中有些人在從政生涯中始終如一地運用救主的教導，並且成為偉大的公僕。有些人則在從政早期就開始找理由，說：「如果能和別人建立更好的情誼，讓別人更加了解我們，就能取得有利的職位、為大眾提供更完善的服務。」這些人明知自己應該用神的標準來引導自己的生活，卻開始在微小的地方破例。如今，已沒有什麼人記得他們了。他們失敗，是因為他們在標準上妥協破例。

切勿重蹈他們的覆轍。

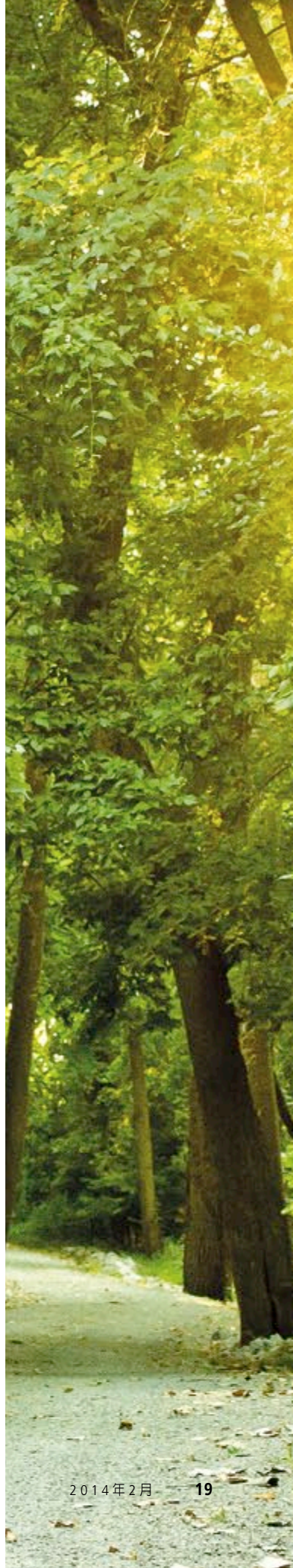
要忠於你從父母和教會領袖所接受的教導。這些教導具有極大的價值。只要你在自己的正規教育中，融入你所知道的主的教導，以及你心中模範人物的配稱榜樣，你就會擁有穩固的根基。你會在生活中創造豐盛的成果，也會從事對他人深具價值的事情。

第三，要忠誠。要對父母和你所愛的人忠誠。尤其要對救主耶穌基督忠誠。當你的行動與主的教導一致，成功就會來到。在找工作時，要找一些對你而言具有挑戰的事，一些能使你的表現有所提升的事。這也許會更困難，但你會成長、進步、更有良好貢獻。你其實還不知道自己是怎樣的人，今生又能成就怎樣的事。你有極大的潛能，遠遠超過你今日所能想像的程度。

第四，你所過的生活要足以讓主指引你到祂要你去的地方服務。你如果配稱地遵守主的誡命、努力在每一方面遵行祂的教導，祂就會指引你。

第五，要為人服務。和他人分享你所知道的事，會帶給你快樂，也會造福他人的生活。

第六，要微笑。我的意思不是要你每天講笑話，不過偶爾說個好笑話，能舒緩身心。人生並沒有那麼糟。你很快就會知道，每個人都有自己的問題，沒人想聽你的問題。暫且拋開那些事，展露笑顏吧。要像先知們那樣，懂得幽默。但願我能告訴各位一些我們所講的事。那些事並不輕率，也沒有不恰當——只是很幽默。我要告訴各位一個如何在清晨醒來時，不管心情如何都能面帶微笑的祕訣，那就是：上床睡覺時，嘴巴撐著一個衣架。要





記住，懂得幽默，對你大有用處。

第七，不要抱怨。人生中不會事事公平。這是事實。然而，只要你知道如何尋找，人生總是充滿美妙的機會。還記得有一次，我盡了最大的努力工作，主管卻把我辛苦得來的所有構思、建議和工作成果呈交給他的上司，彷彿那是他自己提出的建議。有一段時間，我因為這件事而感到很生氣。然而，經過深思之後，我心中浮現一個想法，我決定從那時起用書面向他報告自己正在做或試著要做的所有事情，同時把副本寄給他的上司。這個作法讓他不是很高興，不過卻讓事情獲得圓滿的解決。

第八，要一直持有一項教會的指派事工。我不是說你應該要求得到某個特定的召喚，而是說，不論你到世界的哪個角落，不論主把你帶到哪裡，都要一直為持有權柄的主領人員提供服務。讓那位持有權柄的人決定你服務的地點和方式。要積極投入屬神的事物和事奉神的管道。

最後，是最重要的兩點。

第九，去聖殿。身上要帶著有效的聖殿推薦書。可能有些年輕成人想到要和伴侶到聖殿印證時，才接受個人恩道門。不過，事實上每個人都可以取得並持有一張聖殿推薦書。這會使你維持與聖靈和諧，讓你記得人生最重要的事，並鼓勵你為人提供美好的服務。

第十，要以救主耶穌基督為生活的榜樣。運

暫且拋開你的問題，展露笑顏吧。
要像先知們那樣，懂得幽默。

用祂的教導，以此作為生活的指引。絕對不可破例違背祂的教導。

可以請各位虔敬地思考我們討論過的這些事嗎？很多人都願意跟隨你正義的榜樣。因為你已受到啓迪，你理當盡己所能地為那些跟隨你的人樹立最好的榜樣。這樣不僅他們會蒙受祝福，你自己的生命也會因此更豐盛。你要了解，一個人出於良知、根據真理的原則所作的行為，會產生極大而持久的影響力。要下定決心，在生命的每一刻都反映出你有決心以謙卑的態度樹立正義、正直和堅信的榜樣。有了這樣的人生，你必能達成你來到世上的目的。

依義而行

我在這篇信息的一開始就指出，我已在個人生活中驗證了前面所分享的原則都是真實的。曾經有好幾次，我選擇為了原則挺身而出、對抗強大的勢力，即使這樣的舉動可能意謂著要承受重大的個人損失。但我並不畏縮，依然決心依義而行，而我先前預期的損失卻都不曾真的發生。不知怎麼的，依義而行反而在後來開啓了更美好、更有意義的契機。我見證：不論遭遇多麼嚴峻的挑戰，只要你信賴主和祂的應許，就絕不會出錯。

請容我與你們分享一個經驗。我曾在美國海軍與海曼·李高弗上將共事，他是一位要求很高的人。當我蒙召喚擔任傳道部會長時，他試著勸我不要去履行召喚。當我表示，召喚我的是神的先知時，他說：「如果這是摩爾門教徒的作風，那我就不讓任何摩爾門教徒到我的專案計畫中工作。」我知道，當時美國愛達荷州有許多家庭都靠那個專案計畫的工作維持生計，這件事讓我深感憂心。

我為此事祈禱時，有首聖詩浮現在我的腦海：「依義而行；真理必定得勝利」（「選正義」，聖詩選輯，第161首）。我就是照這樣去做。我不知道要如何讓那位接替我職位的人用我所期望的方式去克服當時面臨的一些挑戰，只能相信「依義而行；真理必定得勝利。」而後來，一切都圓滿解決了。

李高弗上將在得知我會離開去傳教時，早就說過不想再見到我、也不想再跟我說話。就在我和他共事的最後一天，我請他的祕書為我安排時間跟他見面。他的祕書驚訝地喘著氣，以為我們一定會發生激烈的爭吵。

我進門之後，李高弗上將說：「司考德，請坐。你有什麼要說的？我已試遍各種方法，只希望你能改變決定。你究竟有什麼要說的？」

我親手送上一本摩爾門經，說：「上將，我相信神。我相信，只要我們盡最大的努力，神一定會幫助我們。」

李高弗上將接下來說的話，是我先前不曾預想到的。他說：「等你傳教結束後，希望你能回來與我共事。」

「依義而行；真理必定得勝利。」

願主堅定你的決心、使你更能運用信心，並且讓你的品格更加堅強，好使你能按照祂的期許，成為促成良善的工具。我見證祂活著。只要你配稱地尋求祂的協助，祂必會在你的生活中引導你。我以自己所擁有的一切力量來見證此事。耶穌基督活著，並且引導著祂在世上的事工。

我們身為主耶穌基督的使徒，擁有非常神聖的經驗，使我們能夠為祂的名和為祂的大能作見證。我是以深切的確信來作此見證。耶穌基督愛你。祂會在你的生活中引導你。當你面對艱難的挑戰，當你百思不解，不知該作何選擇時，要跪下來祈求天父祝福你，使你對救主和對祂的贖罪的信心，能夠成為你成功生活的磐石和根基。■

摘自2011年4月21日於百翰·楊大學發表的畢業典禮演講。如欲取得全篇英文講辭，請至speeches.byu.edu。

要在生活中獲得成功，就必須：

1. 建立一套原則來指導你的生活。
2. 堅守標準，切勿破例。
3. 要忠誠。
4. 你所過的生活要足以讓主指引你。
5. 要為人服務。
6. 要微笑。
7. 不要抱怨。
8. 要一直持有一項教會的指派事工。
9. 到聖殿崇拜。
10. 效法救主的榜樣。

時代掠影

二之一

從亞伯拉罕到耶穌基督

(二之二將於2014年稍後刊登)

亞伯拉罕是舊約的偉大教長，凡加入耶穌基督後期聖徒教會的人都與他有密切關聯。了解他的生平以及神與他及其後裔所立的聖約，能幫助你更完整地看清自己身為耶穌基督的門徒，應該過著怎樣的生活，也能讓你更了解自己與神所立的聖約（見經文指南，「亞伯拉罕的聖約」，scriptures.lds.org）。

大約4,000年前，耶和華（耶穌基督前生的名字）應許亞伯拉罕，他的子孫將成為萬民的祝福，而且由於這項聖約，後期時代將有偉大的事情發生（見亞伯拉罕書2：9-11）。數世紀以來，耶穌基督曾向其他許多人重申過這項聖約。祂在近代與先知約瑟·斯密更新了亞伯拉罕的聖約（見教約124：58；132：30-31）。藉著訂立這項已恢復的聖約，你蒙福擁有永恆的福音，並且能像古代的人一樣，接受神聖聖職的所有教儀，包括永恆婚姻（見經文指南，「聖約」，scriptures.lds.org）。你的教長祝福包含一項受靈啟發的家系宣告，你可以藉著運用信心、悔改、接受聖職教儀以及持守到底地遵守聖約，來要求透過這家系而來的這些祝福。

研讀此表能讓你更清楚地了解自己在神的幸福計畫中的地位。

亞伯拉罕的聖約

1 亞伯拉罕生於瑤耳，那是迦勒底人的土地。他的父親崇拜假神。

亞伯拉罕書1：1，5-7，27

2 亞伯拉罕受洗；他從麥基洗德那裡接受聖職。

教義和聖約84：14；亞伯拉罕書1：2-4

3 耶和華（耶穌基督）向亞伯拉罕顯現，救了他的命，使他免於淪為假神的祭品。

亞伯拉罕書1：8-16

4 耶和華命令亞伯拉罕離開瑤耳，應許藉由亞伯拉罕的聖工，祂的名字將在世上永為人知。

亞伯拉罕書1：16-19

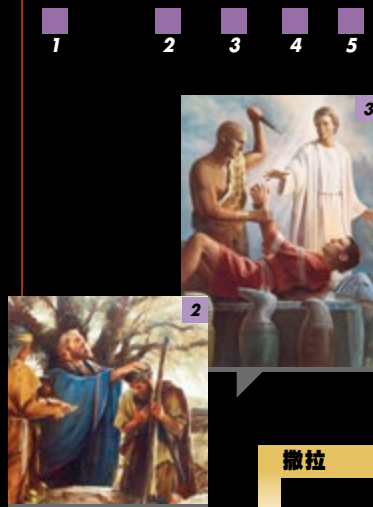
福音期

東半球

西半球

*公元前2025年

*公元前2000年



亞伯拉罕

撒拉

聚集

12 預言亞伯拉罕的一些後裔將「寄居」在埃及。

創世記15：13-14

13 撒拉受了神的命令，將自己的使女夏甲嫁給亞伯拉罕。

創世記16：1-4；教義和聖約132：28-35

14 神的使者向夏甲顯現。她的子孫也是亞伯拉罕的後裔，也會蒙得極大的祝福。以實馬利出生。

創世記16：7-16

15 耶和華向亞伯拉罕顯現，再次證實祂的各項應許。亞伯拉罕讓家族裡的男子都受了割禮，作為立約的象徵。

創世記17：1-27

5 亞伯拉罕、撒拉（他的妻子）和其他家人在哈蘭地定居。

亞伯拉罕書2：1-5

6 耶和華與亞伯拉罕確立祂的聖約；亞伯拉罕的後裔將成為世上所有家族的一項祝福。

亞伯拉罕書2：6-11

7 亞伯拉罕和他的家人定居在迦南地。耶和華應許，只要他的後裔正義，就將這塊土地賜給他們。後來他們前往埃及。

亞伯拉罕書2：6，12-25

8 亞伯拉罕藉由烏陵和土明，看見了神的寶座、前生的世界和地球的創造。

亞伯拉罕書第3~5章

9 亞伯拉罕在埃及成為宣揚福音的偉人，並且昌盛。

亞伯拉罕書複製圖三

10 亞伯拉罕和他的家人返回迦南。耶和華證實祂與亞伯拉罕所立的永恆聖約。

創世記13：1-4，12-18

11 耶和華在異象中與亞伯拉罕交談，亞伯拉罕表示希望能擁有子嗣。主重申與他所立的聖約。

創世記15：1-21

亞伯拉罕

雅列的哥哥（雅列人）

*公元前1950年

*公元前1900年

*公元前1825年

6 7 8 9



9

10 11 12 13 14 15 16 17 18



11



17

19 20 21 22



21



10

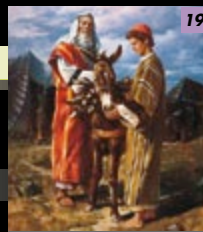
以撒



14

夏甲

以實瑪利



19

利百加（以撒之妻）

以實瑪利人

基士拉

米甸人

分散

聚集

16 預言撒拉將生下一個兒子，名為以撒。神將與他立下亞伯拉罕的聖約。

創世記17：15-21

17 以撒出生。耶和華告訴亞伯拉罕，祂要祝福以實瑪利和以撒。（見第16項預言）。

創世記21：1-5，12-13

18 預言夏甲的兒子以實瑪利將成為「大國」之父。他的後裔成為12個國家或支派。

創世記21：17-20；25：12-16

19 在亞伯拉罕表明願意獻上兒子以撒為祭之後，耶和華與他確立祂的聖約。

創世記22：1-19；摩爾門經雅各書4：5

20 亞伯拉罕受神的命令，娶了基士拉。他們的六個兒子也會蒙受極大的祝福。

創世記25：1-4；教義和聖約132：28-35

21 亞伯拉罕祝福了所有的兒子，並贈予禮物之後辭世，享壽175歲。

創世記25：5-10

22 耶和華向以撒顯現，確認與他、他的妻子利百加和他們的子孫所立的亞伯拉罕的聖約。

創世記26：2-5，24-25；教義和聖約132：37

23 耶和華向雅各顯現，確認與他及其子孫所立的亞伯拉罕的聖約。

創世記28：10-22

24 雅各受神的命令，先後娶了利亞、拉結、辟拉和悉帕，生下十二個兒子和一個女兒。

創世記第29-30章；
教義和聖約132：37

25 耶和華命令雅各返回應許地迦南。雅各的名字被改為以色列。

創世記第31-32章

26 耶和華在伯特利向雅各（以色列）顯現，更新亞伯拉罕的聖約。

創世記35：1-13

27 耶和華向以色列顯現，命令他帶著一家人去埃及。

創世記 46：1-7

28 以色列祝福他的眾子、孫子以法蓮和瑪拿西和他們的家人。他應許他們，將來有一天神會協助他們返回迦南地。

創世記48：21

29 預言約瑟在他的教長祝福中，蒙應許將有眾多的子孫。

創世記48：19；49：22-26

福音期

東半球
西半球

摩西

雅列的哥哥（雅列人）

*公元前1800年

公元前1600年

公元前1300年

23

24

25

26

27

28

30

31

29

32

33

34

35

36

37

38

以掃

猶滴

巴實抹

以東人

利亞

呂便

西面

利未

猶大

以薩迦

西布倫

雅各

悉帕

迦得

亞設

辟拉

但

拿弗他利

拉結

約瑟

以法蓮和瑪拿西

便雅憫

以實瑪利人

米甸人

摩西，亞倫



聚集

分散

聚集

37 耶和華向約書亞顯現，更新祂的聖約，並命令以色列兒女進入迦南地，以此地作為繼地。

約書亞記1：1-9

38 以色列兒女居住在迦南地多年後，不再遵守聖約。他們受到仇敵迫害。

士師記第2-3章

39 耶和華透過先知拿單，與大衛王和他的子孫訂立永久的聖約。

撒母耳記下7：1-17；
教義和聖約132：38

40 預言北方王國（即以色列）和南方王國（即猶大）的人民都將被分散至各國。

阿摩司書9：5-10；
彌迦書3：9-12

41 預言彌賽亞（耶穌基督）將為世人受苦，贖他們的罪。

以賽亞書第53章

42 預言主將救回祂剩餘的人民，並向列國豎立大旗。

以賽亞書11：11-12；
阿摩司書9：9

43 預言主將安慰祂的人民、救贖耶路撒冷並向列國顯示祂的力量。

以賽亞書40：1-2，
11；41：10；52：9-10

30 以色列的後裔在埃及繁衍眾多，被稱為以色列兒女（亦稱以色列家族）。（見第12項預言）。

創世記第50章

31 預言神會「興起」一位先知（摩西）來拯救以色列脫離埃及的束縛。

約瑟·斯密譯本（約譯），創世記50：24，34-36（聖經譯本選輯）；尼腓二書3：10，17

32 預言以色列家族將被分散，其中一根「枝條」會住在美洲大陸。

約譯，創世記50：25（聖經譯本選輯）；尼腓二書3：3-5，16

33 預言一位「精選的先見」（約瑟·斯密）將會復興神與亞伯拉罕所立聖約的知識。

約譯，創世記50：25-33（聖經譯本選輯）；尼腓二書3：6-15

34 摩西從葉忒羅那裡獲得聖職，後來耶和華向摩西顯現。以色列兒女離開埃及（見第31項預言）。

出埃及記3：1-10；13：17-22；教義和聖約84：6

35 以色列兒女在西乃山承諾要遵守亞伯拉罕的聖約。

出埃及記19：3-9；24：3

36 由於以色列兒女違背承諾，他們接受的是屬肉體的誠命的初級律法。

出埃及記第32-34章；加拉太書3：19-24；教義和聖約84：19-26

公元前1000年

公元前700年

公元前400年

公元前100年

39



大衛王

40 41 42
43 44

以賽亞**

45

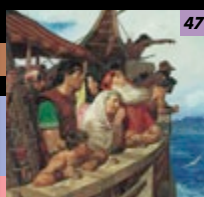


45

46

47

48



尼希米

49



49

50



50

預言：徐納斯的比喻（約公元前1800年至400年）
以色列家族就像一棵逐漸凋零的園生橄欖樹，於是果園主人照料這樹，直到樹開始發出幼嫩的枝條。主人拿走這些枝條，接枝到整個果園裡的其他樹上，並修剪園生樹上的枯壞主枝，焚燒了，然後將野生橄欖樹的枝條接到這棵樹上。

摩爾門經雅各書5：3-14（持續，將載於二之二）



李海（尼腓人和拉曼人）

一些阿拉伯民族

北方王國（見列王紀上12：2-20）

北方王國分散（失散的以色列支派）

南方王國

南方王國分散

44 預言在偉大的千禧年期間，大地將被更新，所有的疾病和憂傷將會終止。

以賽亞書25：6-9；33：20-24；第35章；61：2-5

45 北方王國人民由於邪惡之故，被亞述人分散（見第40項預言）。

列王紀下17：5-18

46 預言一些猶太人（一群遺裔）將被聚集，重返耶路撒冷事奉主。

耶利米書24：4-7

47 耶和華與李海和他的家人訂立亞伯拉罕聖約。他們離開耶路撒冷，成為美洲的一個民族。（見第29，32項預言）。

尼腓一書第1-2，18章

48 南方王國人民拒絕亞伯拉罕聖約，被巴比倫人分散（見第40項預言）。

列王紀下25：1-10

49 一些稱為「猶太人」的以色列兒女返回耶路撒冷，重新建造聖殿。以斯拉勸誡人們要遵守與神所立的聖約。（見第46項預言。）

尼希米記第8-10章

50 哈斯摩尼亞人（馬加比人）在迦南地建立一個獨立的猶太國家，稱為猶大國。



「那個大帝國」

教會在俄羅斯的成長

俄羅斯的後期聖徒根據預言，
在自己的國家建立了教會。

雅各·米勒
教會歷史部門

俄羅斯第一個支聯會於 2011 年在莫斯科成立後，俄羅斯的後期聖徒即邁入一個重要的里程碑。總數超過一千人的教會成員、傳教士和朋友興奮地聚集在一起，支持他們的新領袖，並對於其首都能列入遍及全球的錫安支聯會一事，表達心中的感謝。亞可夫·博伊柯蒙召喚並被支持為支聯會會長，福拉迪墨·亞薩夫、維克特·柯倫邱克分別擔任他的諮理之後，眾人對未來的期許也隨之升高。

亞契斯列夫·普羅托波瓦被提名為支聯會教長時，會眾情緒顯得很激動。這是在俄羅斯的第一位俄羅斯裔教長。當他的名字被宣讀出來，要求支持表決時，大家很快地舉起手，有人甚至開心得差點鼓掌。俄羅斯的聖職領袖首次獲得了世界其他地方的後期聖徒在支聯會中所享有的權鑰和權柄。在俄羅斯的教會已穩固地由本地領袖在帶領，俄羅斯的教會歷史從此開啓了嶄新的一頁。

預言

俄羅斯在教會歷史上一路走到這個重大的日子，要回溯到教會復興早期。1843 年，先知約瑟·斯密召喚十二使徒定額組的奧申·

海德長老和喬治·亞當斯長老去俄羅斯傳教，「向那個大帝國的人民介紹圓滿的福音，〔此事〕關係著神國在末世的發展和建設上一些最重要的事，那是此刻無法說明的。」¹ 然而，先知於 1844 年殉教，使得這項傳道計畫為之中斷，而先知要將福音帶到「那個大帝國」的計畫也一直沒有實現。²

準備

然而，從首次前往俄羅斯的傳教召喚到俄羅斯成立第一個支聯會的這 168 年間，許多來自不同背景の後期聖徒都曾經盡了心力，協助預備那條與俄羅斯人民分享福音的道路。1895 年，瑞典傳教士歐格斯·霍格蘭抵達聖彼得堡去教導約翰·林德夫，因約翰在祖國芬蘭得知了教會的事之後，即寫信給斯堪地那維亞傳道部，請求能有傳教士拜訪他。約翰與霍格蘭長老見面，當晚徹夜長談。兩天後，他和妻子艾瑪要求受洗。1895 年 6 月 11 日，霍格蘭長老伴隨他們兩人到尼瓦河畔，卻找不到一處安靜、隱密的洗禮地點，於是這一行人跪下祈禱，向主求助。很奇妙地，船隻和人群漸漸地都離開了那塊區域。洗禮之後，林德夫姊妹說：「我覺得很快樂！我知道主已經寬恕我。」³ 約翰和艾瑪成了最先在俄羅斯歸信和受洗的人。



這是一位俄羅斯畫家所繪，法蘭西·列曼長老於1903年在聖彼得堡夏宮獻上奉獻祈禱文的情景。

幾年後，由於受到林德夫的歸信和俄羅斯政府規劃的社會改革所鼓勵，十二使徒定額組的法蘭西·列曼長老（1840-1916）擬定計畫要派傳教士到俄羅斯帝國。1903年，當時擔任歐洲傳道部會長的列曼長老前往俄羅斯帝國，奉獻該國為傳播福音之地。他於8月6日和9日分別在聖彼得堡和莫斯科作了奉獻祈禱，求主祝福該國的統治者和國境內的眾多人民，並說：「這些人的血管裡暢流著以色列的血脈。」⁴ 他也祈禱「內心真誠的人可以轉而尋求真理，並懇求主能派遣睿智且忠信的僕人以俄羅斯人民自己的語言向他們宣講福音。」⁵

列曼長老派遣傳教士米凱爾·馬柯瓦到拉脫維亞里加——當時是俄羅斯帝國的領土——並寫信到教會總部，表示他希望很快能召喚傳教士到俄羅斯。然而，在鹽湖城的教會領袖覺得在派遣傳教士到俄羅斯之前，需要更審慎地考慮。因為在當時的俄羅斯，人們宣講的任何事情，只要與俄羅斯東正教的教義有所抵觸，都是違法的。不久後，里加的地方官員就下令要馬柯瓦弟兄離

開。⁶ 最後，隨著第一次世界大戰的戰況更加激烈，俄羅斯的社會和政治情勢緊繃，接二連三發生的革命和一場內戰，使得俄羅斯陷入暴力衝突之中。後來形成蘇聯，最後甚至造成冷戰，因此想要派遣傳教士到俄羅斯已經不可能了。

然而在蘇聯時期，有些後期聖徒仍繼續準備，要在俄羅斯介紹復興的福音，其中一個人是來自烏克蘭奧德薩的移民安德魯·安納斯塔遜。他於1918年受洗後開始將摩爾門經譯為俄文。1970年，他造訪莫斯科回來後，寫道：「我曾兩度在夜裡站在紅場，懇求主開啓道路，將福音帶給俄羅斯人民。我在各處都看見成群的人走動，他們衣衫襤褸，低著頭，神情黯然。」⁷ 大部分根據安德魯的翻譯作成的首版俄文摩爾門經於1981年出版。後來就有許多俄羅斯人接受了摩爾門經的信息，成為自己祖國的先驅者，協助實現了其他人的心願和那些人為他們所作的祈禱。

先驅者

1989年，聖彼得堡（舊稱列寧格勒）的尤里·特瑞班寧和露蜜拉·特瑞班寧以及他們的女兒安娜在匈牙利布達佩斯訪友時，一位後期聖徒友人邀請他們去教會；他們在那裡感受到聖靈，決定和傳教士見面，最後受洗了。雖然一開始在聖彼得堡只有特瑞班寧一家人是教會成員，但不久後他們就不再孤單了。來自芬蘭的教會成員一直在將福音分享給俄羅斯人，包括安東·史格里柯，他成了第一位在俄羅斯受洗的俄羅斯人。

當時，俄羅斯發生政變，在莫斯科居住和工作的美國人開始向他們的俄羅斯友人伸出援手。唐恩·索爾頓弟兄在1989年認識嘉麗娜·康查洛瓦，宗教成了他們之間談論的話題。索爾頓弟兄後來回憶道：「當我送給〔嘉麗娜〕摩爾門經和約瑟·斯密小冊子，不可思議的事情發生了，彷彿整個屋子的光線在那一刻都聚焦在摩爾門經上面。聖靈籠罩在我們身上，〔她〕哭了起來。」⁸ 嘉麗娜告訴他，她覺得這本書是從神而

有關教會 在俄羅斯的預言



1930年：「我見證，在〔俄羅斯〕這塊

土地上會有成千上萬的以色列血脈，並且神正在為他們預備道路。」——十二使徒定額組密文·培勒長老 (1873-1939)¹⁵

來的。她開始參加教會聚會，在1990年6月受洗，成為第一位在莫斯科歸信受洗的人。

由於在聖彼得堡、維堡、莫斯科和其他城市的俄羅斯人紛紛加入教會，俄羅斯的教會歷史展開了新的篇章。1990年4月26日，十二使徒定額組的羅素·納爾遜長老在聖彼得堡作了重新奉獻俄羅斯的祈禱，再次確認列曼長老在將近一個世紀前所作的奉獻，並祈求主將福音的祝福賜給這些人民。

同時在1990年春天，聖彼得堡的塔瑪拉·艾非莫瓦在一位朋友家

成長

教會由「睿智且忠信」的領袖帶領，實現了列曼長老在1903年所作的奉獻祈禱。自從傳教士於1990年初進入俄羅斯後，教會就穩定地成長。忠信的俄羅斯人擔負起與朋友和鄰人分享福音的責任。區會陸續在許多城市成立，許多像費德斯·柯哈布林這樣的領袖就教導、啟發、支持著聖徒。柯哈布林弟兄於1994年加入教會，1995年到1997年間擔任頓河畔羅斯托夫的首任分會會長，隨即又被召喚為俄羅斯羅斯托夫區會會長。他擔任區會會長期間很重視鞏固

1843年：約瑟·斯密召喚傳教士將福音傳至俄羅斯。他於1844年殉教，這些計畫因而中斷。



1903年：十二使徒定額組的法蘭西·列曼長老奉獻俄羅斯帝國為傳播福音之地。

1917年：布爾什維克黨推翻了沙皇退位後所組成的臨時政府，因而引起1917-1922年的俄羅斯內戰。



1922年：蘇維埃社會主義共和國聯盟（蘇聯）正式成立。

時間表

中見過傳教士後，就請他們來自己家。她的父親維契斯拉夫·艾非莫瓦起初很懷疑這些年輕人能教他什麼有關神的新事情。然而，他們的福音信息讓他留下了深刻印象。他寫道：「〔這〕讓我有機會找到答案，解答了我的一些疑問，最重要的是，我了解到，神愛我們每個人——我們是祂的孩子，祂賜給我們祂的兒子耶穌基督成為我們的救主，我們每個人都會復活。」⁹ 在六月，維契斯拉夫、嘉麗娜（他的妻子）和塔瑪拉受洗了。從1995年到1998年，艾非莫瓦弟兄擔任傳道部會長，成了俄羅斯第一位本地傳道部會長。

家庭，也特別用心為青少年服務，幫助他們準備去傳教，進而在聖殿結婚。¹⁰

聖殿

俄羅斯後期聖徒雖然自己的國家沒有聖殿，但這並不能阻撓他們參與主的殿中的教儀。超過15年來，距離他們最近的聖殿是瑞典斯德哥爾摩聖殿和德國弗萊堡聖殿，不過俄羅斯遠東地區的教會成員仍繼續前往韓國首爾聖殿。由於簽證取得不易、路途遙遠再加上旅費昂貴，他們無法常去聖殿。

1991年12月，來自維堡的安卓·



1995年：「你們現在只能在這裡聚會，不

過你們將在有生之年看見教堂和支聯會。你們將按照主的時間看見一座聖殿。」——培道·潘會長，十二使徒定額組會長¹⁶

左起：奉獻俄羅斯帝國圖，艾歐·左弗羅洛夫，不得複製；密文·培勒，李·理查；1917年10月聖彼得堡宮的風景，福拉夫，取自PHOTOS.COM；THINKSTOCK：培道·潘會長的照片，傑德·克拉克攝



西米諾夫和瑪莉娜·西米諾夫家庭成了第一個在聖殿印證的俄羅斯家庭。西米諾夫弟兄說：「我們在瑞典斯德哥爾摩聖殿作了永恆的印證後，為生活帶來了特別的喜樂。」¹¹ 有好幾年時間，俄羅斯每次有人組團去瑞典聖殿，他都會隨團參加。



後來，傳道領袖開始組團去聖殿。第一個這樣的團體於 1993 年 9 月從莫斯科前往斯德哥爾摩。這些聖殿之行顯明了全俄羅斯境內教會成員的忠誠奉獻。



下諾夫哥羅德的韋希寧家庭在 2000 年第一次去到瑞典斯德哥爾摩聖

會長奉獻了烏克蘭基輔聖殿，這是前蘇聯境內第一座聖殿，因此忠信的俄羅斯聖徒就更容易獲得聖殿的祝福了。

俄羅斯的教會

烏克蘭的這座聖殿奉獻，使得俄羅斯成員對於教會在自己國家的未來有了更堅定的希望。奉獻典禮之後，莫斯科的福拉迪墨·柯班諾維表示：「教會將繼續成長——我憧憬著〔俄羅斯〕這裡將成立好幾座錫安支聯會。」¹³ 不到一年，這個憧憬成真了——十二使徒定額組的羅素·納爾遜長老成立俄羅斯莫斯科支聯會。隔



1981年：俄文版摩爾門經發行。



1991年：摩爾門大會堂唱詩班訪問蘇聯。他們的音樂會結束後，俄羅斯當局於5月28日宣布該國正式認可本教會。

1991年：蘇聯於12月正式解散，俄羅斯共和國成了俄羅斯聯邦。



殿。索爾傑、薇拉和他們的女兒艾琳娜旅行到聖彼得堡後，加入了一個由不同城市的俄羅斯後期聖徒組成的團體，再搭乘公車和渡輪抵達聖殿。在聖殿裡，艾琳娜參與了代替死者的洗禮，也與父母印證在一起。她回憶道：「這趟旅行讓我們獲得見證和許多祝福。每個人獲得的見證雖然都很微小，但是這些見證合起來後就幫助了我們，成了我們未來靈性成長的動力。」¹²



戈登·興格萊會長（1910-2008）在 2006 年奉獻芬蘭赫爾辛基聖殿後，終於有一座離俄羅斯比較近的聖殿了。接著，在 2010 年，令俄羅斯全境的後期聖徒歡欣不已的是，多馬·孟蓀



2013年，俄羅斯的後期聖徒組成「摩爾門援助之手」，幫忙清理莫斯科附近一所學校的校園和湖岸。

年，2012年9月，納爾遜長老又在聖彼得堡成立了第二個支聯會。

上述這些時刻代表了俄羅斯後期聖徒20年來的先驅服務和進展，而這只是他們國家在教會歷史上寫下新篇章的開端。十二使徒定額組的陶德·克里斯多長老在2012年6月訪問過東歐區域（包括俄羅斯）的聖徒之後作證說，主正在那裡指導祂自己的事工。他說：「祂的靈籠罩著這個區域，我們將看見意想不到的事情發生。」¹⁴ 只要俄羅斯後期聖徒先驅者繼續服務，接受並奉行耶穌基督的福音，並專注於聖殿，就會有更多的支聯會成立，教會也將在他們的國家持續進步。先知約瑟·斯密曾預見在這大帝國中有神的後期國度，也許我們正在目睹這個異象逐步實現。■

成員人數的成長

1989年：20
1998年：9,179
2008年：19,946
2013年：21,888



教會在俄羅斯的統計數字*

支聯會：2
區會：3
支會和分會：98
傳道部：7
距離最近的聖殿：
烏克蘭基輔、
芬蘭赫爾辛基、
韓國首爾

*截至2013年6月為止



2002年：戈登·興格萊會長於9月訪問俄羅斯，是第一位訪俄的總會會長。



2008年：安托利·雷斯科夫蒙召喚為第一位俄羅斯本地的區域七十員。

2011年：俄羅斯莫斯科支聯會於6月5日成立，這是俄羅斯境內第一個支聯會。



2012年：俄羅斯聖彼得堡支聯會於9月9日成立。

註：

1. Joseph Smith, in *History of the Church*, 6:41. 我們並不清楚先知所說，「此刻無法說明的」「重要的事」是什麼；他可能是指俄羅斯本身，也可能指的是傳道使命或傳教士的信息。
2. 喬治·亞當斯選擇不接受百翰·楊在約瑟·斯密死後成為帶領十二使徒定額組的會長，並且離開了教會。
3. August Höglund to Scandinavian Mission President, July 9, 1895, Scandinavian Mission manuscript history, Church History Library, Salt Lake City, quoted in Kahlile Mehr, "Johan and Alma Lindlöf: Early Saints in Russia," *Ensign*, July 1981, 23.
4. Joseph J. Cannon, "President Lyman's Travels and Ministry: Praying in St. Petersburg for the Land of Russia," *Millennial Star*, Aug. 20, 1903, 532.
5. Joseph J. Cannon, "President Lyman's Travels and Ministry: The Visit to Moscow, the City of Churches," *Millennial Star*, Aug. 27, 1903, 548.
6. See William Hale Kehr, "Mischa Markow: Missionary to the Balkans," *Ensign*, June 1980, 29.
7. 安德魯·安納斯塔遜在1970年11月8日寫給十二使徒議會的書信，鹽湖城，教會歷史博物館。
8. Dohn Thornton, "The Beginnings of the Moscow Branch," in *Papers and Photographs Relating to the Beginning of the Church*

in Moscow, Russia (1990–92), Church History Library, Salt Lake City.

9. Vyacheslav Efimov, in Gary L. Browning, *Russia and the Restored Gospel* (1997), 73.
10. See Allison Thorpe Pond, oral history of Fidorus Khabrakhmanovich Khasbiulin, Aug. 18, 2010, Church History Library, Salt Lake City.
11. 安卓·西米諾夫，於蓋瑞·白朗寧，「俄羅斯的信心傳承」，1998年4月，聖徒之聲，第35-36頁。
12. From an interview with Irina Borodina, Mar. 6, 2013.
13. Vladimir Kabanov, in Jason Swenson, "Russia's first stake a powerful symbol of country's growth," *Church News*, July 9, 2011, ldschurchnews.com.
14. D. Todd Christofferson, in video in "Spirit Attentive to Eastern European Pioneers," Prophets and Apostles Speak Today, lds.org/prophets-and-apostles/unto-all-the-world/spirit-attentive-to-eastern-europe-pioneers.
15. Melvin J. Ballard, in Conference Report, Apr. 1930, 157.
16. 培道·潘，依據丹尼斯·紐恩在1995年11月18日聖彼得堡的一場教會聚會中所作的紀錄。

培植

我們的新生活

夏娃·哈特

萊恩·亞伯拉罕是在 14 歲受洗加入教會的，那時他住在南非開普敦這個臨海的山城。「加入教會是一個很大的祝福，為我的青少年時期指



信心的種子

培植我們的新生活；信心的種子；「教會的目的之一就是培育信心的種子，有時甚至是在懷疑和不確定的沙地上培育。信心就是對沒有看到但又真實的事懷抱希望（見阿爾瑪書 32：21）。

「因此，我親愛的弟兄姊妹們——我親愛的朋友們——請你在懷疑自己的信仰前，先質疑自己的疑慮。」

總會會長團第二諮理迪特·鄔希鐸會長，「來加入我們吧」，2013年11月，利阿賀拿，第21頁。

引方向。」他解釋：「不過加入教會後，我了解到這不只是改變去教會的地點，也要改變生活。」

萊恩的旅程和其他歸信者相仿：他相信福音是真實的，但困難在於，他要轉換到新的文化，承受不同的期待。「有時候我會問自己：『我真的做得到嗎？』」萊恩說。「但當我們奉行我們所知道的事，就會獲得更多的知識和力量。主會讓我們成爲一個光靠我們自己永遠無法成爲的人。」

本文匯集了一些歸信者的見證和經驗。希望讀者能從這七個主題中獲得所需的鼓勵，幫助你繼續參與教會並培植這新的信仰，直到它可以「生根、茁壯、結出果子」（阿爾瑪書 32：37）。

克服考驗

我們按照復興福音的光生活時，就能承受今生的總總紛擾，再次與神同住。我們的天父等著要對我們說：「好，你這又良善又忠心的僕人」（馬太福音 25：21）。這是祂的應許，只要我們盡了本分，祂絕對會實現這應許。

艾爾森·費利拉，1982年於巴西受洗

每當你開始覺得自己好像是唯一一個在受苦的人時，你可以停下來，想想基督爲你做了什麼，以及祂如何爲你受苦。祂總是在我們身邊，幫助我們找到自己的身分，以及我們應該成爲怎樣的人。祂比我們更熟識我們自己。

美紀子·班諾，1993年於日本受洗

鍛鍊基本功

我沒有做過什麼特殊的事情來讓自己在教會中保持忠信。我不曾徒步走 50 哩（80 公里）的路去參加聖餐聚會，也不曾被丟到烈火的熔爐中，受過什麼嚴苛的試煉。不過持續不斷地做簡單的事情——參加教會聚會、研讀經文、祈禱、在召喚中服務——倒是幫助了我培植了自己的見證（見阿爾瑪書 37：6-7）。

阿辛妮·德索薩，1991年於巴西受洗

我 19 歲剛加入教會時非常熱中福音，每天研讀經文對我來說是一場奇幻的冒險旅程。

但在成爲教會成員幾年之後，我卻覺得身心俱疲。我還是會強迫自己每個星期天都去教會，但在聚會中沒有太多的學習，只想趕快回家睡午覺。

和一個朋友的談話讓我明白了自己的一些情況。我檢視自己的靈性習慣，發現自己的祈禱早已不真誠，每天早上的研讀經文也變成一件苦差事，而不是一件樂事。我了解到自己需要在生活中添加一些靈性的滋養和練習。

我開始在每天早晨讀經文前祈禱，明確地祈求在研讀中能獲得帶領和指引。我兼職工作的時候，早上會有 15 分鐘的休息時間，我會用來閱讀幾頁的旌旗——那是我日間的靈性點心，晚上我會閱讀振奮人心的書籍，星期天我則會閱讀總會會長的教訓。

每晚就寢時，我感到平安，因爲我在一天當中餵飽了我飢餓的靈性。因爲我決定要每天落實這個靈性的養生之道，我成爲更樂觀的人，我的見證也成長了。

黛絲·霍金，1976年於美國加州受洗

去聖殿

我第一次學到有關聖殿的事之後，就非常渴望去聖殿。我學習到在聖殿裡，我們可以代替死者接受洗禮，和家人印證在一起，也可以和天父訂立更高的聖約。我一直在準備自己，讓自己保持配稱，以便能進入聖殿。

亞辛塔·烏蘭朵，2012年於印尼受洗

我受洗之後，即和男朋友 JP（已是教會成員）計畫結婚，但因為我想要盛大的慶祝，所以我們把婚禮延後。

2010年1月12日星期二那天，我和未婚夫一起到學校上課，當我坐在電腦前等著教授開始上課時，整棟建築物突然開始劇烈地搖動，我不敢往外跑，因為真的搖晃地很恐怖。

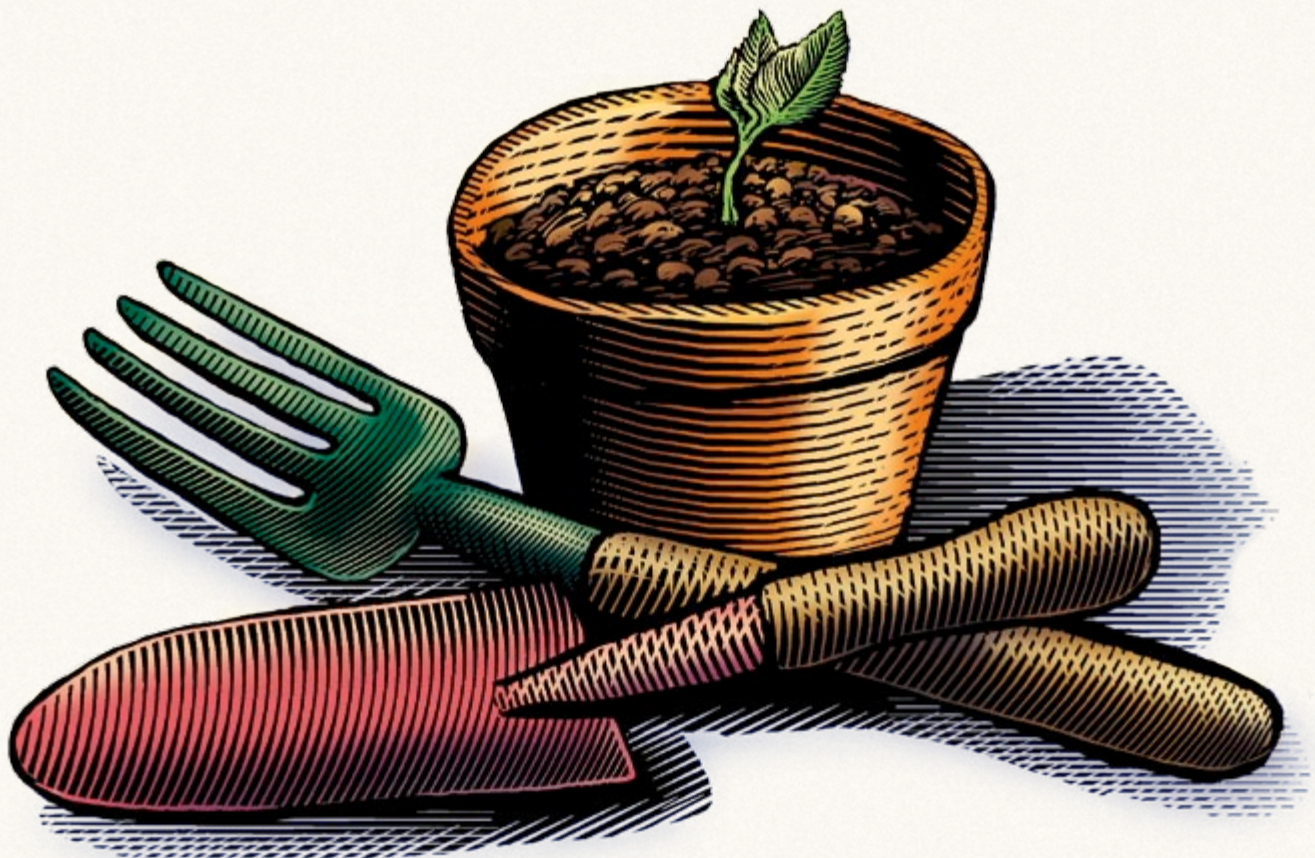
我躲到角落閉上眼睛，在心中向天父祈禱：「請讓我有機會和 JP 在聖殿結婚。」

一會兒之後，搖動平息了下來，我向四周張望，但看不到任何東西，因為落塵不斷地飄下來。我不記得自己怎麼離開教室的，但我最後平安地到了外頭。我淚流滿面，大喊著 JP 的名字。

我很快就找到 JP 的姊姊。「他沒事！」她大喊著。「他在幫忙那些卡在瓦礫堆下的學生。」

和那些沒有逃脫出來的人相比，我沒有比較特別，但我知道天父回答了我的祈禱。2010年4月6日，我和 JP 在聖殿結婚，那是在我洗禮一年後不久，也是地震過後三個月左右。那是充滿平安和喜悅的一天，我永生難忘。我們沒有舉行大型的慶祝派對，但那對我來說仍是最美好的事。

瑪莉·賴博，2009年於海地受洗





分享福音

身為教會的新成員，我熱愛傳道事工。每個人都可以成為傳教士，每當你和一個人分享福音，就是在改變他的生活，同時也幫助自己增強自己的見證。人們會看到你眼中的光，他們會想知道為什麼你有這麼美好的靈性。傳道事工不只讓人們有機會認識教會，也幫助他們感受聖靈和擁有自己個人的靈性經驗。

愛蓮娜·杭特，2008年於美國亞利桑那州受洗

我愛傳道事工！我受洗三個月之後，到馬提尼克和家人一起過暑假。我每天跟弟弟分享摩爾門經和福音。

第一個星期天時，我邀請他去教會，他婉拒了。第二個星期天時，他有跟我一起去教會。聚會結束時，他看起來沒什麼不一樣，好像這三個小時他沒有什麼特別的感受一樣。

雖然接下來的那個星期，我繼續告訴他關於福音的事情，但我沒有

再邀請他去教會。星期六晚上發生了一件奇蹟，當我在燙隔天要穿的襯衫時，我發現他在做一樣的事情。

「你在幹嘛？」我問。

他回答：「我明天要跟你一起去教會。」

「我沒有要強迫你去，」我說。

但他回答：「我想要去。」

之後的每個星期天他都有去教會。

我回到法國南部去讀書之後，弟弟打電話告訴我說他要接受洗禮了。我告訴他我很希望能出席他的洗禮會，但更重要的是當我回到馬提尼克時，他還要繼續待在教會中。

一年後我再度拜訪他們，在聖餐聚會時，我的弟弟強而有力地見證了福音是真實的。想到這位和我共享我生命中最美好時光的弟弟，也能和我分享主的福音，讓我不禁潸然淚下（見阿爾瑪書 26：11-16）。

盧多維克·奧克萊，2004年於法國受洗

若想進一步了解如何跟朋友、家人分享福音，不妨閱讀下列文章：羅素·培勒長老，「倚靠耶和華」，2013年11月，*利阿賀拿*，第43頁；尼爾·安德森長老，「這是個奇蹟」，2013年5月，*利阿賀拿*，第77頁；十二使徒定額組達林·鄔克司長老，「分享福音」，2002年1月，*利阿賀拿*，第7頁。亦見 www.lds.org/training/wwlt/2013/hastening。

作家譜

第一次當家族 史記員嗎？

你可以透過做家譜，幫助自己的祖先歸向基督，將你在洗禮時獲得的喜悅分享給其他人。是一個開始的好地方。只要加入家庭成員的出生及死亡日期，就可以建立你的家譜樹。你所屬支分會中的家譜專員可以協助你找到你的祖先和他們的資訊，包含人口普查和結婚證書等資料。當你蒐集資訊之後，你和其他人就可以為你們過世的親人執行聖殿教儀了。

我在接受傳教士課程之後，便祈禱希望能知道福音是否真實。我親愛的祖父在夢中來訪並見證福音是真實的。從那時起，我開始明白自己對祖先負有神聖的義務。總會會長團第一諮理，亨利·艾寧會長是這麼說的：「你受洗的時候，你的祖先滿懷希望地從靈的世界俯瞰著你。也許他們在經過幾世紀後才很高興地看到，子孫當中終於有一個人立下聖約，要找出他們的名字，讓他們得到自由。……他們的一片心都在你身上。他們的希望握在你手中。」¹

史蒂文·納伯，1979年於美國猶他州受洗

當我們第一個孩子，四個月大的女兒辛西婭·瑪麗因為脊髓破裂引發併發症過世時，我和妻子蘿拉都傷心欲絕。這個悲劇讓我們這對悲痛的年輕

父母，想要尋找能和女兒再次相聚的方法。那時我們還不是教會的成員。

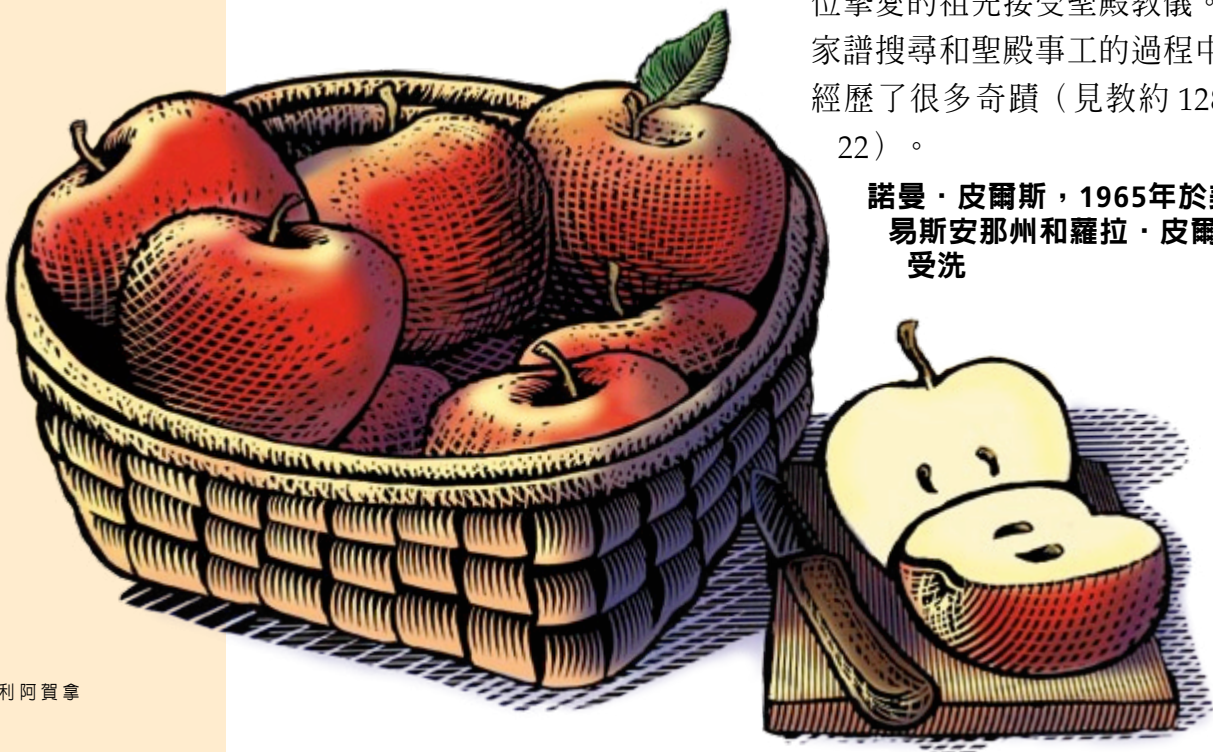
一天早上，蘿拉向天父傾訴心聲，懇求說：「親愛的父，我想要有朝一日能再與女兒相聚，但我不知道該怎麼做，請您告訴我。」

就在那個時候有人敲了我們家的門，蘿拉淚流滿面地去應門，兩位傳教士站在門前。後來，我和蘿拉都獲得見證，知道摩爾門經是真實的，並接受了洗禮。

蘿拉希望我們家庭的每個成員都有機會接受福音。我們洗禮後的頭15年，她不停地為聖殿教儀準備名字，然後我們一起把這些名字帶去聖殿。後來蘿拉的關節炎惡化，我就自己一個人帶那些名字去聖殿。

和關節炎長期奮戰之後，蘿拉於三年前過世了。尋找能再與女兒相聚的這個過程，讓我們幫助了好幾千位摯愛的祖先接受聖殿教儀。在從事家譜搜尋和聖殿事工的過程中，我們經歷了很多奇蹟（見教約128：18，22）。

諾曼·皮爾斯，1965年於美國路易斯安那州和蘿拉·皮爾斯一同受洗



參與教會聚會

在教會祈禱，在上課時發言，以及在聖餐聚會中演講，都能造福你和聽到的人。當你奉耶穌基督的名說話，聖靈會透過你來運作。天父不只是透過經文、先知和使徒來說話，也會透過你來回答某人的問題，鞏固某人的軟弱或消除某人的懷疑。

當主教請我在洗禮之後的聖餐聚會分享見證時，我覺得恐懼而且無法勝任。我從來沒有在一群會眾面前講話過。

「真的有需要這樣做嗎？」我問主教。

「是的！」他說。

在那次的聖餐聚會中，我見證天父如何的愛我，如何回答我的祈禱，幫助我找到復興的福音。當我站在講台前，我感受到強烈的聖靈，我覺得

成為基督真實教會的成員是一項祝福，我心中洋溢著喜樂與平安。天父將我對演講的恐懼轉換成一個美好的經驗。

第二個月我又有機會在聖餐聚會演講。我又感到恐懼了——我憑什麼教導那些比我還懂福音的人呢？但我祈禱聖靈能幫助我說話。再一次，我感受到聖靈感動我，我感覺到天父很喜悅我接受洗禮，我的罪已被寬恕了。

我的經驗告訴我，我是神珍貴的孩子，祂愛我。對我來說，能在聖餐聚會演講，見證耶穌基督已在這世上復興了祂的教會，是一個為神服務的寶貴機會。

帕美拉·沙麗，2012年於印尼受洗

在教會服務

教會召喚可以幫助你學習福音，也賦予你責任，要你到教會來，並幫助你去服務他人，即使你自己遭遇困境時也一樣。

蘇伊·特佛拉，2008年於美國夏威夷州受洗

探訪教導和家庭教導讓我們有機會去看到並感受到真正的基督般的憐憫，也讓我們能親身體驗謙卑與愛，讓自己的生命永遠改觀。我們是天父的孩子，祂需要我們的服務，協助在祂的葡萄園中散布良善的作為。²

雪柔·艾倫，1980年於美國密西根州受洗

我洗禮不久之後，分會會長召喚我擔任男青年會長。能和青少年一起，幫助他們學習福音感覺很

棒。當我在教導的時候，我也同時在學習。這是我一連串召喚的第一個。我每接受到一項新的責任，都會欣喜快樂地迎向新的挑戰。多馬·孟蓀會長教導過：「記著，主召喚誰，便會讓他能勝任。」³ 我必須信賴祂，並謙卑地相信我將有能力勝任。我受洗後不到六個月，就有極好的機會熟習教會各項計畫的運作。

傑瑪諾·洛佩斯，2004年於巴西受洗 ■

註：

1. 參閱亨利·艾寧，「讓心結合在一起」，2005年5月，利阿賀拿，第80頁。
2. 見我國度中的女兒：慈助會的歷史與事工，第103-124頁；多馬·孟蓀，「家庭教導——神聖的服務」，1998年1月，聖徒之聲，第52頁。
3. 多馬·孟蓀，「職責召喚」，1996年7月，聖徒之聲，第49頁。





在聖職 定額組

中建立靈性力量

主讓我們擁有聖職定額組這項祝福，好親自指導我們，「讓〔我們的〕心在合一和彼此相愛中交織在一起。」

不久之前，七十員定額組的保羅·詹森長老和妻子蒙召到智利的某個區域會長團服務。有個星期五，他必須從聖地牙哥的家裡出發，到 900 哩（1,450 公里）外的一個地方，重組一個支聯會會長團。

當他在星期五晚上抵達目的地時，他接到一通電話告訴他，他的妻子正在醫院。他和詹森姊妹通話，詹森姊妹於是說明自己從樓梯上摔了下來，撞碎了膝蓋骨。她向他保證自己已經獲得了良好的照顧，星期一或星期二才會進行手術，然後鼓勵他好好完成指派，重組支聯會和主領支聯會大會。

詹森長老聽了她的話後，便鎖定了下來，立刻發電子郵件給他在鹽湖城的定額組領袖，報告這個情況，然後即著手繼續進行自己的指派。我們可以從他的反應學習到一課：首先，他將情況回報給所屬的定額組領袖，然後他立即進行自己被指派的工作。

七十員定額組的組織中，每個人都有特定的管家職務要照管其他人，其中還包含了對定額組前任成員的細心看顧。因為定額組成員的指派工作遍及全球，他們通常無法親自探訪彼此，但他們透過電話、電子郵件、簡訊和其他電子方式來保持聯繫。每位成員都被要求，當個人或家庭狀況有任何重大變化，要立即告知所屬的定額組領袖。這正是詹森長老所做的事。

以詹森長老的例子來說，他的聖職領袖是克勞迪奧·柯斯達長老，他當時是七十員會長團的一員。柯斯達長老隔天一早打電話給詹



當亞倫聖職或麥基洗德定額組的所有成員一起參與，就會形成一股力量和兄弟情誼的精神。

森長老，當時詹森長老正在與當地的領袖面談。柯斯達長老覺得詹森長老應該要回家，但是他仍仔細聆聽詹森長老說明為什麼他覺得他的妻子現況穩定，他可以完成重組支聯會之事。柯斯達長老請詹森長老繼續工作，他會再做確認。

兩小時之後，柯斯達長老再次致電詹森長老，告訴他在聯繫了定額組領袖之後，他們覺得他應該要回去陪伴詹森姊妹。詹森長老被告知他的機票已經訂好，在機場等他了，並且嘉祿·艾瑪度長老已經在路上，要前來完成重組支聯會會長團之事。

詹森長老抵達醫院時，發現妻子正處於極大的疼痛中，由於無法用當地語言和醫務人員溝通，因而倍加沮喪，亟需丈夫陪伴，而詹森長老那些充滿兄弟情誼的定額組領袖們受到啓發，及時將詹森長老送到了她身邊。

「在這個定額組中，我感到受到照顧，」詹森長老說，「而且還有很多的信心和活力支持著這樣的照顧。我確實感覺自己是定額組的一部分。我想如果我將來被召喚到某個長老定額組的會長團服務，因為這個經驗，我將能成為更好的會長。」

我同意我在這些弟兄們之中所看到的合一和愛，是所有聖職定額組的榜樣。如果大家能效法這個榜樣，教會各地的定額組及成員都將大為蒙福。

定額組力量的來源

亞倫聖職和麥基洗德聖職定額組中有一股力量，或者說，可以有一股力量！這股力量是運用神所賜的權柄來奉祂的名行事，將每位成員的見證、力量和全心的奉獻凝聚在一起。

其結果影響深遠：定額組成員和他們的家庭在靈性上更堅強、每個人都更有安全感，並成為耶穌基督更得力的門徒。我所見到的這種加乘效應塑造了非凡的兄弟情誼，這種兄弟情誼與主的教會之外所存在的任何情誼皆大不相同。

我想起總會會長團第一諮理亨利·艾寧會長的一個見解，他曾分享說：「多年來，我學到一個定額組的力量並不是來自於其聖職持有的人數多寡，也不會自動因成員的年紀及成熟度而增減。事實上，一個定額組的力量絕大部分來自於其成員在正義中團結的程度。」¹

當定額組的成員在正義中團結時，天上的能力會毫無阻礙地澆灌進他們的生活中，而當他們去彼

此服務、幫助家人、教會及他們所居住的社區時，這能力還會持續增加。

76年前，當時的十二使徒定額組成員司提反·理查長老曾這樣為定額組下定義說：「第一，這是一個班級；第二，這是一個兄弟會；第三，這是一個服務單位。」²七十員定額組已有力的展現出這個經典的定義。

定額組是一個班級

居住在鹽湖城區域的七十員成員，每週都會在教會總會舉行定額組會議。在這會議中，他們輪流指導彼此教會的教義、應用和政策，如同教義和聖約第88篇所述：「在你們當中指定一位教師，不要讓大家同時作發言人；一次只讓一人發言，而大家都要聽他說話，好讓大家說完後，所有的人都能彼此啓發」（教約88：122）。

這些會議都是寶貴的經驗，其中充滿啓發，兄弟情誼也被鞏固。同袍情誼的精神、互相支持的感覺和愛充滿在這些會議中。因為不是所有的七十員成員都能出席，這些會議都被錄影下來，讓其他在教會總會之外地區服務的成員也能透過網路觀看。

我的定額組弟兄唐·克拉克長老形容這些會議是「教義和應用的靈性饗宴」。當他在國際區域會長團服務時，他說：「我們每週都期待在區域會長團會議中回顧〔這些影片〕，有很多次主題都剛好是我們需要討論的。」

由於有這些定額組會議的影片，還有教會領袖及定額組弟兄對七十員和他們的家庭的關懷，「我們從來沒

有覺得被孤立，」凱文·鄧肯長老說，「不管我們在世界的哪個角落服務，我們從不孤單。」

當亞倫聖職或麥基洗德定額組的所有成員一起參與，一起彼此教導和分享不同的想法時，就會形成一股力量和兄弟情誼的精神。很多定額組中都有數位教師，這是很棒的方式。

教會各地定額組的領袖可以跟隨七十員的榜樣，找出辦法讓那些不能出席定額組會議的人也能參與。想像一下，致電給一位可能臥病在家或住在療養院的大祭司會對他有什麼影響，他難道不會感謝能接到他定額組弟兄的電話，告訴他定額組會議中討論了哪些事項嗎？科技可以讓這種分享十分容易。

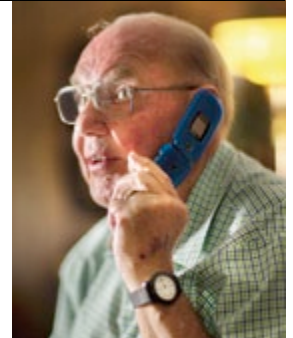
定額組是一個兄弟會

將會議行程著重在真正重要的事物上能夠讓定額組會議更進步。定額組的事務和宣佈事項往往就佔據掉了可以更好地用來提供照顧和建立兄弟情誼的時間。根據理查長老所說的定義，一個有效的定額組會議行程可以著重在三方面——班級教學、兄弟情誼和服務。

在我們的定額組中，我們透過電子郵件來進行分享會議紀錄和宣佈事項。我們的會長團會議行程上第一件事情就是我們定額組成員的福祉。我們會詢問是否有人需要協助，我們會指名道姓地為現任和已卸任的定額組



找出辦法讓那些不能出席定額組會議的人也能參與。



成員祈禱，也會為他們的子女及孫子女祈禱。通常我們會調整會議行程，來討論我們能提供什麼幫助。

定額組事務和服務的指派也需要我們關注，但明智的定額組領袖會花較少的時間在宣布日期和事項（這些都可以透過電子郵件來寄送，或是印成分發資料），而花較多的時間在討論教義，建立兄弟情誼，以及定額組可以怎麼樣去幫助他人。



明智的定額組領袖會花較多的時間在討論教義，建立兄弟情誼，以及定額組可以怎麼樣去幫助他人。

聖職定額組這個兄弟會是世界上其他兄弟會比不上的。多年前，十二使徒定額組會長培道·潘會長指出：「古

時候，當一個男人被任命到某個精選的團體，通常都會用拉丁文寫下此一委任內容，概述出該組織的責任，指出其成員應該包括哪些人，而且無一例外地都會列出以下字樣：*quorum vos unum*，意思是『誠願您們都能合而為一。』」³

沒有什麼比神的靈更能團結人心。透過靈的影響力、定額組成員正義榜樣的鼓勵，以及彼此關懷的精神，定額組對其成員及成員的家庭，還有他們所服務的對象而言，可以成為強大的靈性力量來源。

除此之外，社交活動也很重要。一個堅強的定額組會不定期地在社交活動中聚會，讓定額組成員和他們的家人能有機會用輕鬆愉快的方式互動。社交活動是建立和維持兄弟情誼的重要一環。



定額組是一個服務單位

在許多方面，定額組中的兄弟情誼都能加強定額組所提供的服務。聖職定額組若團結一致、懷著兄弟情誼與愛的精神，就能行奇蹟。

我再次想到了保羅·詹森長老和吉兒·詹森姊妹，他們經歷了數次嚴重的家庭困難，他們有個女兒和年幼的孫子飽受癌症的襲擊。在這兩個情況中，詹森長老的定額組成員所做的祈禱和禁食都為他們帶來了奇蹟般的改變。

教會以及教會所在的社區都一次又一次地因為聖職定額組的忠信服務而蒙受祝福。當定額組成員懷著基督般的愛，在正義中團結付出，這樣的服務就有極大的力量。

我經常注意到，這樣的愛和付出需要很大的犧牲，而其中大部分都要由七十員的妻子共同承擔。幾年前，我去拜訪在哥倫比亞波哥大服務的克勞迪奧·柯斯達長老和瑪格麗特·柯斯達姊妹。有一天晚餐後，柯斯達家庭要和幾個孫子女在網路上進行視訊交談。柯斯達長老為我翻譯時，我發現他們的孫子女稱呼柯斯達姊妹為「電腦奶奶」。在談話結束時，其中兩個分別為兩歲和四歲的孫子女擁抱了電腦螢幕，要給柯斯達姊妹一個擁抱。柯斯達姊妹後來告訴我，那些孩子都以為她和柯斯達長老就住在電腦裡面。

對母親和祖母來說，不能在子女或孫子女的重要活動中出席是很難受的事。但她們仍繼續服務，因為她們愛主，也感覺到自己是丈夫召喚中的一部份。

「我們妻子的付出著實影響深遠，」鄧肯長老觀察到，「她們不只支持丈夫肩負的重擔，還用很多啓發人心的方式與世界各地的成員和領袖交流。我們的妻子著實是喜悅奉獻的榜樣。」

七十員和他們妻子中這樣的合一帶來了強大的力量。我記得一次受指派到日本時，和當時在北亞洲區域會長團服務的崔崙煥長老及崔本景姊妹在各城市間旅行。我知道在他們韓國的家鄉有一些問題，我提起了這個話題。我稍微催促了崔姊妹，她就告訴我那個問題是多麼嚴重，然後提出建議，後來證明這些建議確實幫助了我們找到解決方法。

多馬·孟蓀會長提醒我們：「弟兄們，這世界需要你們的幫忙。有許多的腳步需要人穩固，有許多的手需要人握住，有許多的心思需要人鼓勵，有許多的心靈需要人啓發，還有許多的靈魂需要人拯救。永恆的祝福正在等待著你們。你們所擁有的特權，是要你們在聖職服務的舞台上演出，不是要你們當觀眾。」⁴

的確，真正的兄弟情誼多少都帶些神性。我們越接近那理想，也就越接近神性了。父、子和

聖靈在愛、靈性力量和知識上是如此合一，因此經文裡說他們原為一（見約翰福音 17：21-23；尼腓二書 31：21；尼腓三書 11：27，36）。主讓我們擁有聖職定額組這項祝福，好親自指導我們，達到摩賽亞書所微妙描述的那種合一：「讓他們的心在合一和彼此相愛中交織在一起」（摩賽亞書 18：21）。

我祈求每個定額組領袖和成員都能去主動關懷每位弟兄，了解他們和他們家庭的需要。每個月指定一個星期天，在定額組會議中透過祈禱虔敬地討論，就有助於達成這項重要的工作。知道了有哪些需求後，定額組成員就能找出方法去祝福這些人的生活，並更豐盛地領受天上傾注的能力，由此增強聖職定額組的靈性力量。■

更多關於堅固你定額組的建議，請參看亨利·艾寧，「包裹他們的傷處」，2013年11月，利阿賀拿，第58頁。

註：

1. 亨利·艾寧，「聖職定額組」，2006年11月，利阿賀拿，第43頁。
2. Stephen L Richards, in Conference Report, Oct. 1938, 118.
3. Boyd K. Packer, "The Quorum," in A Royal Priesthood (Melchizedek Priesthood personal study guide, 1975-76), 131.
4. 參閱多馬·孟蓀，「去救援」，2001年7月，利阿賀拿，第57頁。

七十員：服務的傳承

七十員是一項聖職召喚，要擔任耶穌基督的證人並協助主

的先知。當摩西承擔極大的領袖責任時，主告訴他要「從以色列的長老中招聚七十個人，……我……要把降於你身上的靈分賜他們，他們就和你同當這管百姓的重任」（民數記 11：16-17）。



救主之後在祂的塵世傳道中，「又設立七十個人，差遣他們兩個兩個的在祂前面……去」（路加福音 10：1）。

今日，主再次召喚七十員，「在十二位……的指導下，奉主的名行事，在各國建立教會，管理教會一切事務」（教約 107：34）。他們由七位會長主領。主指示只要教會需要，可以召喚多位七十員。（見教約 107：93-96）。

雨中的一部分半鐘

在我的成長過程中，我是那種不用大人操心的小孩：我從小就一直在教會保持活躍，擔任過所屬聖職定額組會長和福音進修班班長，每一次的青年大會、聖殿之旅、童軍活動、協進活動之夜，我絕不缺席，對福音也有見證。不過，進入祭司定額組之後，我卻覺得困難重重，不過，沒有人知道；畢竟，我是不用大人操心的小孩。

在定額組裡的前幾週、前幾個月，我繼續做著以往做的事：參加聚會、協進活動、童軍活動，然而內心卻交戰不已。

我覺得自己不像是小組裡的一份子，也不認為別的男青年需要我待在定額組裡。我很急著想要有歸屬感。

日子一天天地過去，我有疑問、也懷疑自己是否想成為定額組的一份子。不過我繼續保持活躍，靜靜地承受痛苦，希望一些事、一些人能幫助我，讓我覺得受人歡迎。

我和父親剛剛修好我的第一部車，那是一部1967年出廠的福特野馬，漂亮極了。我的男青年會長是司鐵弟兄，他經常問起這部車。而我認為，他的問題

處處顯露出他感興趣的是那輛古董車，而不是我這個男青年。

在一次協進活動之後的雨夜裡，一切都改變了。由於傾盆大雨的關係，司鐵弟兄從教堂開車載大家回家，他讓我最後一個下車。當他看見我那部寶藍色野馬停在車道上時，再度問起了這輛車。我提議請他看看引擎，那是我花了無數小時一直在修理的。

司鐵弟兄不懂車子，家裡又有妻小等著他，但他卻在那漆黑的雨夜裡站著，端詳著那幾乎看不見的汽車引擎。那一刻，我明白到，他這麼做其實並不是為了看古董車——他這麼做是因為他關心我。

由於那站在雨中的一部分半鐘，我找到了我需要的東西。我終於覺得受到歡迎了；我內心的默禱獲得了答覆。

之後，我去了聖殿、去傳教、從大學畢業、努力遵守聖約。司鐵弟兄可能已經不記得那一刻，但我卻永遠難以忘懷。

我們都會有苦苦掙扎的時候，但我們每一天都可以找到另外的一部分半鐘來對神的一位兒女表達關愛之情。這樣做可能會讓一切為之改觀——即使是對一位我們認為不必操心的人也是如此。■

傑森·鮑生，美國猶他州

司鐵弟兄不懂車子，卻在那漆黑的雨夜裡站著，端詳著幾乎看不見的汽車引擎。



我們在黑暗中的光

我們家剛慘遭一場大火，一家八口一起擠在前院一個臨時搭成的活動屋裡，只有三個房間，全家面臨了困境，也各有各的意見。

我先生當時在教會並不活躍，我兩個青少年年紀的兒子的選擇只會讓我憂傷。在此同時，我又擔任支會的女青年會長，有幾位女青年陷入嚴重的誘惑之中。有些家長也面臨到困難，以致在這個關鍵時期，未能協助他們的女兒。

我知道這些女青年需要我來幫助她們度過靈性上的地雷區，我知道我的六個兒子需要我，我知道我的好丈夫需要倚靠我的力量。然而，圍繞我的，好像除了黑暗以外，沒有別的，

我覺得很虛空、軟弱，沒有能力領導這些心愛的人前往安全的境地。

一天晚上很晚的時候，我在那寂靜的臨時屋舍裡，搖著我尚在襁褓中的兒子；思緒一轉，想到了那些需要我來鞏固他們的人。我感覺黑暗無處不在，把他們都團團圍住了。我痛苦萬分，全心祈求天父能向我顯明方法來幫助他們，儘管我是那麼地無能。祂立刻回答了我，告訴了我方法。

我似乎看見自己待在支會偌大的康樂廳裡，那裡沒有窗戶。當時已經是深夜，連一絲微光也沒有。接著，我點燃了一根小小的生日蠟燭，看起來好似起不了什麼作用，但那微乎其微的

光線卻已經足夠驅散黑暗。

那正是我的答案！世上包圍著我們的黑暗的數量，根本不重要。光是永恆的，它遠比黑暗的勢力強大（見哥林多後書 4：6；摩賽亞書 16：9；教約 14：9）。如果我們保持配稱，能有聖靈經常為伴，我們靈魂就必定能反映出足夠的光來驅散任何數量的黑暗，其他的人也會受到我們內心之光的吸引。

這就是我需要知道的一切。這簡單的道理引領我度過了往日的 25 個年頭，讓我知道有主的幫助和指引，我們可以在這個充滿黑暗的世界裡，做到祂要我們做的一切，並成為祂所希望的人。■

蘇珊·惠曼，美國喬治亞州



——天晚上很晚的時候，我在那寂靜的臨時屋舍裡，搖著我尚在襁褓中的兒子；思緒一轉，想到了那些需要我來鞏固他們的人。

天父給我的信息

我剛加入教會不久就結了婚，隨著丈夫移居英國。雖然我曾在學校學過一點英語，但濃重的日本腔讓我的英語難以讓對方理解，而英國腔對我而言更是費解。

我和丈夫雖然都是教會成員，但是我們結婚時，兩人都還沒有完全歸信。我們總是在聖餐聚會之後就回家，沒有留在教會裡參加其他聚會，也不想接受任何教會召喚。

有一天，爲了幫助我更融入教會活動，一位慈助會領袖打電話給我，詢問我是否可以在下週的慈助會活動之夜，分享關於我個人的一點事情。我同意參加，不過，由於我的英

語能力有限，我並不了解其實我應該帶一點東西去展示。

我到達聚會地點時，立刻發現自己應該做哪些準備。三張桌子都鋪上了桌巾和花朵，上頭標記著「來認識各位姊妹」的字樣。其中一張桌子標記著「塔克特姊妹」，但我卻沒有帶任何東西來擺在我那張桌子上。我努力不讓人看到我眼裡湧出的淚水。

每次參加聖餐聚會，都已經夠讓我傷心的了，因爲我無法完全了解大家在說什麼。我常想，「我爲什麼要在這裡？」所以，當我那天抵達那個慈助會聚會，當場發現自己所犯的錯誤時，便覺得自己不

應該再來教會了。我多麼希望自己能消失，但是，我不得不告訴慈助會領袖我什麼都沒準備。

我說：「對不起，我當時沒聽懂，所以沒有帶什麼東西可以擺在我的桌子上。」

她竟然用一種最和善的表情看著我，說：「沒有關係，妳能來我就很高興了。」然後她給了我一個擁抱。

我覺得倍受安慰，聖靈告訴我，她說的是來自天父的信息——天父愛我，祂很高興我到了那裡。我不太懂英語，但是聖靈讓我理解了她的信息。

由於這種感覺，我立刻改變原本的決定。我告訴自己：「如果天父這麼愛我，希望我來教會，那麼無論多麼艱難，我都要來。」

從那時候起，我和丈夫開始參加教會的每一個聚會，我也決定要好好學英語。漸漸地，我比較能懂英語，也會講了。

我很感激那位姊妹在我生命中的那個重要關頭，把從天父而來的信息傳達給我。而今，15個年頭之後，我在日本某個英語區會的區會慈助會會長團中服務，並且接受教會訓練，成了口譯員。■

照美·塔克特（及吉兒·坎貝爾），日本

慈助會領袖給我一個擁抱時，我覺得倍受安慰。



我捍衛自己的信仰

大學一年級時，我才清楚看出，我的學生生活不會再像以往那樣處處受人呵護了，而別人也未必會接受我的價值觀。

我知道有些活動會對我的身體造成傷害，或者會傷害到我和天父的關係；但我發現，每當我拒絕參與這類活動時，自己就顯得特別突兀。不過，我很怕別人批評我是教會成員，因此刻意避開這個話題。

有一天下午上課時，教授帶大家進行一場討論，題目是青少年如何在持續受到歧視的環境裡成長。有個坐在我後面的女同學回答，這些討論令她想起摩爾門教徒。我嚇得縮在一角，因為每當課堂上有人提起教會，不當的言論往往隨之而來。

當我繃緊神經準備接受貶抑的言論時，老師問班上是否有人是後期聖徒。這個問題把我嚇呆了，我的目光掃過教室，卻發現大家正和我一樣掃視教室四周。我還沒來得及多想一會兒，手就已經離開了桌面舒服的姿勢、舉了起來，頓時間，我聽見整個教室裡響起竊竊私語的聲音。

老師說：「有一位。」這幾個字貫穿我的耳朵。沉寂良久之後，老師要我回答後期聖徒是不是基督徒這個極具爭議

性的問題。這個問題對我並不陌生，我已經作好準備回答了。

我充滿自信地回答：「『我們談論基督，我們因基督而快樂，我們傳揚基督』（尼腓二書25:26），我們確實是基督徒。」

耳語停止了，不過我感覺得到每個人都盯著我。我以為自己會很孤單；其實並沒有，我覺得好像救主就坐在我身旁，握住我的手。其他任何事都不重要了，因為我滿心快樂，而這增強了我對主的見證；我捍衛了我的信仰。

我向全班分享更多事情，說明為何後期聖徒是基督徒，

我還沒來得及多想一會兒，手已經離開了桌面舒服的姿勢、舉了起來，頓時間，我聽見整個教室裡響起竊竊私語的聲音。

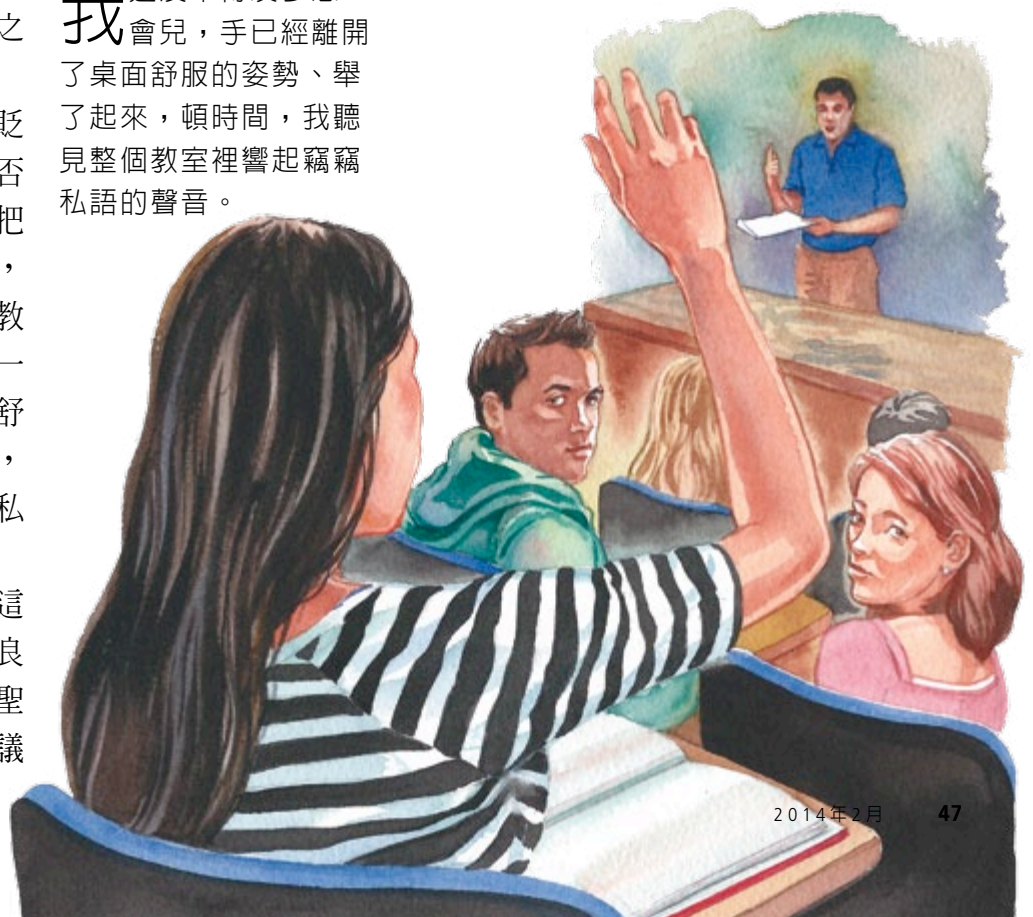
接著又想到多馬·孟蓀會長有一次在搭公車時分享福音的故事。他以這個經驗鼓勵成員要「有勇氣、並且準備好維護我們的信仰。」¹當我想到他的這句話，我知道自己已經完成了自己最怕做的事。

我不知道自己所說的事情是否改變了任何人對教會的觀感，但是我們無論身處何處，都無須害怕起身分享福音。即使我們的話並未造福任何其他的人，我們總是會因此鞏固自己的見證以及自己和天父的關係。■

卡莉娜·彼得森，美國愛達荷州

註：

1. 多馬·孟蓀，「獨自奮戰的勇氣」，2011年11月，利阿賀拿，第67頁。



你和配偶的溝通
是否有效?了解以下
這三種類型的對話
方式，能幫助你們
鞏固關係。

說話、聆聽、愛



馬可·奧利卓

身 為婚姻和家庭輔導員，我經常和夫妻談話，幫助他們修復或加強夫妻之間的關係。在一個真實案例當中，我遇到一位才結婚幾個月的婦女；她告訴我，他們有嚴重的溝通問題。我和她丈夫談過之後，發現這位先生其實很善於溝通——只是不善於和自己的妻子溝通。

多年來我發現良性的溝通會影響一個人的心思和意念。如果更善於溝通，也就是更清楚、更明確地溝通，便能建立更深的感情、能夠解決衝突並且加強婚姻中的關係。以下一些方法能幫助每個人改善人際關係中的溝通品質。

進行有意義的對話

教會成員道格拉斯·賓利博士是一位婚姻暨親職專家，曾經論及人際關係當中的三個溝通層級：表面溝通、個人情感溝通、肯定式溝通。為了在夫妻間建立深層關係，必須在這三種溝通之間取得平衡。¹

表面溝通

提供資訊，且無對抗性的溝通都屬於表面溝通，衝突的可能性低。每一對已婚夫婦在協調行程、討論天氣或評論油

價時，都會花一些時間在這個層級上。雖然這類溝通不可或缺，但如果大部分的溝通都停留在這個層級，人際之間就無法建立深層的聯繫和合一關係。

表面溝通有可能取代深層、有意義的對話，如果夫妻戰戰兢兢地避談那些該談的深度問題，便永遠都學不會如何解決衝突和培養彼此間的感情。夫妻要有凝聚力，需要討論重要的事物，而不是討論不重要的事物。在我執業的生涯中，看過許多夫妻為了試圖維持兩人關係，始終停留在表面溝通；他們因為規避那「更重的事」（馬太福音 23：23），實際上卻毀了自己的婚姻。

個人情感溝通

在個人情感的溝通當中，你們會分享自己的興趣、夢想、熱情、信念和目標，也會坦承說出自己的恐懼和不足之處。以基督般的態度來溝通所有這些議題，是夫妻培養感情、鞏固關係的一個方法。十二使徒定額組的馬文·艾希頓長老（1915-1994）教導：「溝通不只是交談而已，而是明智地分享情緒、感覺與擔憂，是分享全部的自己。」²

男女交往的時候，大概會

處於這個溝通層級，這是男女愛上對方時所處的層級。當你們繼續分享重要事物，便會和配偶感覺互相激賞、想要對方、珍惜對方、需要對方。當你們學著肯定配偶分享的內容——表現出對方說的話對你而言很重要，便會進步到下一個溝通層級。

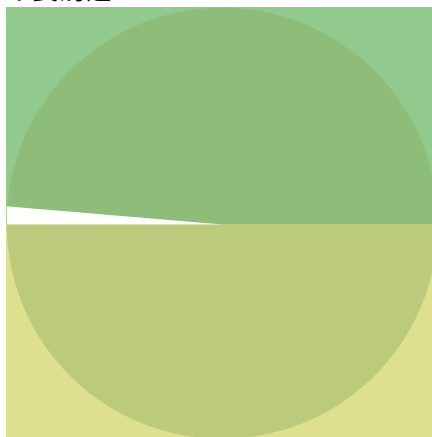
肯定式溝通

夫妻負有彼此滋養、互相安慰的重責大任。³ 婚姻專家珊卓·布雷利和茱迪絲·瓦勒史坦曾寫道：「婚姻若不提供養分及具有修復作用的安慰，便有可能因為情感上的營養不良而告終。」⁴ 肯定式溝通具有啟發、醫治、滋養和讚美的作用。在這個溝通層級裡，我們會對在意的事表達讚美、嘉許。只要進行適度的肯定式溝通，幾乎每一個婚姻關係都能成長茁壯。

肯定是從注意配偶說什麼開始，也包括表達出具有啟發性和治癒性的意見和看法。要多看配偶的長處，並且說出來、告訴對方。如果配偶有一天過得不順遂，你可以藉由聆聽和提供安慰來肯定對方。你可以說：「很遺憾你今天過得不順利；發生了什麼事，再多告訴

我輔導夫妻時，會在白板上畫出一個圓圈，請他們根據花在表面溝通、個人情感溝通、肯定式溝通的時間多寡，按照比例加以分割。婚姻有問題的夫妻大部分花將近百分之50的時間在表面溝通上，肯定式的溝通時間低於百分之5。均衡而有益的模式是百分之25的溝通屬於表面溝通，百分之50屬於個人情感溝通，百分之25為肯定式溝通。

不良溝通



良性溝通



要訣

- 個人情感溝通
- 表面溝通
- 肯定式溝通

我一點。」或「我可以做什麼，讓你今天接下來的時間好過一點？」也許你可以這樣說：「我看得出來為什麼你今天很不順利，不過我對你的聰明才智和工作態度有信心，我知道你一定可以解決問題。」這類的話展現出你同情配偶的苦惱之處，也很在乎對方。藉由在口頭上表明你知道配偶的情緒、恐懼、想法或擔憂，你進行的是肯定式的溝通，也傳達出了讚賞、愛意和尊重。⁵

實踐聽的藝術

最佳的溝通技巧就是做個有效的聆聽者。婚姻當中最能表露愛意的作法是真正專注在配偶身上，而且聽對方說話——真的聽——不論我們自己想說什麼。有人聽我們說話，那感覺等同於有人愛我們；其實，有人聽你說話是尊敬你和肯定你的最崇高方式之一。聆聽的時候，我們等於是在告訴配偶：「你對我很重要，我愛你，你要說的話很重要。」

在婚姻當中，聆聽的目標不該是取得資訊，而是獲得了解。要真正了解配偶，便要以配偶的眼光來看待那件事。十二使徒定額組的羅素·納爾遜長老教導，夫妻應該「學習

傾聽，從傾聽中彼此學習」。⁶有效的聆聽方式能幫助我們捨棄個人的想法和驕傲，與配偶心心相印。

前七十員喬·柯丁森長老勸誡我們：「要騰出時間聆聽你的配偶傾訴，不妨爲此事排出固定的時間。一同傾談並評估你作爲婚姻伴侶的表現。」⁷要排出時間，在沒有干擾的地方談話，這樣做有助於解決問題。要確定自己態度積極正面，保持基督般的言行舉止，避免在配偶說話時打斷對方。

非語言的表示

另一種常被人忽略的溝通層面則是非語言的溝通。說話的內容和方式固然重要，肢體語言亦同樣重要。妻子跟你說話的時候，你是否看著她的眼睛？丈夫跟妳說今天工作不順利時，妳有沒有翻白眼？你的臉部是否流露出感興趣、誠懇

的表情，或者顯露出一副無聊和不耐煩的神情？你是否用肢體語言表達愛意？有時候一個擁抱、一個微笑，遠比千言萬語更能表達愛意。不論對話內容是什麼類型——不論是最近的一則新聞報導或是你畢生的雄心壯志——正面的肢體語言都能強化肯定的功效，鞏固你們的關係。

效法救主的溝通方式

當你們和配偶進行有意義的對話時，要跟從耶穌基督的榜樣，來引導你們的一言一行。祂和別人溝通時，總是散發出愛、在意和關懷的特質。祂說話的方式溫柔，祂的愛純淨；祂流露出體恤，慷慨寬恕他人。祂認真地傾聽，表現出仁愛的胸襟。同樣的道理，如果我們希望關係有所改善，就必須學習以啓發人心、造就他人的正面方式說話。

我和夫妻晤談時，經常請他們分析自己的溝通模式、並加以改善。當他們在自己的關係中運用有意義的對話原則，便能看到他們有所改變，朝著更健全的婚姻邁進。要了解你的配偶、營造一種能坦承溝通和表達的環境，並且展現出深情和愛慕之意，這些都是穩固關係和幸福婚姻的要訣。■

作者現居美國猶他州。

註：

1. See Douglas E. Brinley and Mark D. Ogletree, *First Comes Love* (2002), 123–26.
2. 參閱馬文·艾希頓，「家人溝通」，1976年8月，聖徒之聲，第48頁。
3. 見「家庭：致全世界文告」，2010年11月，利阿賀拿，第129頁。
4. Sandra Blakeslee and Judith S. Wallerstein, *The Good Marriage: How and Why Love Lasts* (1995), 240.
5. Douglas E. Brinley, *Strengthening Your Marriage and Family* (1994), 153–54.
6. 羅素·納爾遜，「從傾聽中學習」，1991年7月，聖徒之聲，第20頁。
7. 喬·柯丁森，「婚姻及幸福的偉大計畫」，1995年7月，聖徒之聲，第69頁。
8. 總會會長的教訓：約瑟F·斯密（1998），第23–24頁。

改善你和天父的關係

在你把這些溝通原則納入自己的婚姻當中之時，可能也會想應用在你和天父的關係上。很多人和神的溝通也處於表面層級。如果你作禱告是出於義務所在，或是一再使用習慣用語，可能會發現很難和天父建立關係，也會覺得祂很遙遠。和神溝通並不是單單對神說話而已。約瑟F·斯密會長（1838-1918）教導：「我們向祂呼求時，無須使用許多話語。我們無須用冗長的祈禱來煩擾祂。……讓我們的祈禱發自內心，不要墨守成規地一再重述

毫無思想或感覺的話。」⁸你是否和天父分享自己內心深處的信念、感受和渴望？你是否曾和祂分享心裡那些不為人知的雄心壯志？你是否能夠向祂傾吐心意？祂回應時，你是否真的傾聽？

在謙卑的禱告中誠懇地說出話語，能使你和天父培養深厚的關係；傾聽和實踐祂的忠告，能豐富和鞏固這關係。當你針對特定祝福表達感激、奉行福音、努力變得更像耶穌基督，就能展現出你對天父的愛。



羅拔·海爾斯長老
十二使徒定額組

聖殿祝福

聖殿的拯救教儀是永恆的幸福計畫裡不可或缺的一環，更是其核心所在。

聖殿恩道門的祝福對我們每個人而言不可或缺，其重要性一如洗禮。基於這個原因，我們要作好自我準備，以便能手潔心清地進入神的殿。聖殿事工除了讓我們有機會進行活人的個人恩道門和訂立聖約外，也能為已逝者執行相同的救贖教儀。基於這個理由，經文指示我們要建造聖殿，並使自己在生活各方面作好準備，以便配稱地領受神聖聖殿裡的教儀和聖約。

經文教導我們，主要求我們個人要配稱地進入聖殿、進而承受當中的神聖聖約，乃是在今生當中所給予我們的最大祝福之一。接著，承受聖殿的聖約之後，若每天以服從的態度奉行聖約，就是在表明我們的信心、愛和忠誠，並且立下

靈性的承諾要榮耀天父和祂的兒子耶穌基督，準備好和祂們在永恆中同住。聖殿的拯救教儀是永恆的幸福計畫裡不可或缺的一環，更是其核心所在。

神聖的聖殿

聖殿是主的殿，我們需要對此獲得見證，也要有一份虔敬的感受。聖殿確實是一個能讓你「生於世卻不屬於世」的地方。當你遇到困難、必須作出重大決定、心情沉重時，可以將這些煩憂帶到聖殿，去接受屬靈的指引。

爲了保持聖殿的神聖性，以使聖殿維持純淨、能邀請聖靈祝福那些進入神聖聖殿接受教儀和聖約的人，我們受到的

教導是：絕無不潔之物能進入聖殿。在聖殿裡保持虔敬，乃是邀請聖靈每一天、每一小時都駐留其中的關鍵要素。

小時候，父親曾帶著我從美國紐約長島出發，我們步上了鹽湖城的鹽湖聖殿廣場，撫摸聖殿，討論聖殿在我生命中的重要之處。我在那個時候下定決心，有朝一日必定要重回此地，進入聖殿、接受教儀。

聖殿是一座神聖的建築、是聖潔的地方，裡面進行著不可或缺的拯救儀式和教儀，能使我们準備好獲得超升。重要的是，我們要確切地知道，準備進入神聖聖殿、參與這些儀式和聖約，乃是塵世生命中最重要的一些事件。

歷來的聖殿祝福

綜觀歷史，主在每一個福音期都命令先知要蓋聖殿，以便讓祂的人民接受聖殿教儀。

嘉德蘭聖殿是近代第一座聖殿，在聖職權鑰的復興上扮演了舉足輕重的角色。當時，救主在榮耀中顯現，接納嘉德蘭聖殿爲祂的屋宇；摩西、以利亞、以來加也分別顯現，將他們在各自福音期所持有的權鑰交託約瑟·斯密。正如瑪拉

基所應許的，以來加復興了他福音期的權鑰，我們因此能在生活中享有聖殿的各項祝福。（見教約第110篇）

納府聖殿是在這後期時代，第一座執行恩道門和印證的聖殿；當先驅者忍受艱辛痛苦，越過大平原前往位於鹽湖谷的錫安時，事實證明這爲他們帶來了莫大的力量。

當約瑟·斯密被帶往卡太基時，聖殿完工對他而言意義重大的原因顯而易見。因爲他知道聖徒將有何遭遇，而爲了具備忍受未來一切遭遇的



準備進入神聖
聖殿、參與這些儀式
和聖約，乃是
塵世生命中
最重要
的一些事件。

力量，他們必須要被賦予能力——聖職的能力。

我們的先驅者祖先在納府時已經印證為一家人，他們在納府聖殿與主訂立的聖約是他們西遷時的一大保護，正如對今天我們每個人的一生一樣。聖殿教儀和聖約能保護我們，使我們能面對日常生活的考驗和患難，面對未來的種種際遇。這是我們的傳承，這正是我們的身分。

對這些早期聖徒來說，參與聖殿教儀對他們的見證而言不可或缺，因為他們流離顛沛、遇到憤怒的暴徒、被驅離位於納府的舒適家園，面前有迢

迢路途、艱辛旅程要走。他們已經在神聖聖殿獲得能力，丈夫和妻子印證給彼此，子女印證給父母。許多人的家人在途中喪生，但是他們知道那些對他們而言並非終點，因為他們

已經在聖殿為全永恆印證在一起了。

聖殿教儀——恩道門和印證

聖殿是人類所知最偉大的學府，能針對世界的創造給予我們知識和智慧。洗濯和膏抹教儀說明我們的身分為何，恩道門的教導則指引我們如何在這塵世生活（見教約 97：13-14）。

聖殿的主要目的是提供必要的教儀，使我們能在高榮國度獲得超升。聖殿教儀引領我們來到救主面前，賜給我們經由耶穌基督的贖罪而來的那些祝福。恩道門一詞的意思是「恩賜」。這教儀由一連串的指示組成，內容包括我們該當如何生活，而我們也立下聖約，要藉著跟從救主來過正義的生活。

另一項重要教儀是在高榮婚姻中為全永恆而印證。這項聖約能使子女印證給父母，並使聖約中出生的子女成為永恆家庭的一份子。

教義和聖約教導我們：「凡你在地上印證的，在天上也必印證；凡你在地上奉我的名和藉我的話語結合的，主說，在天上也必永恆地結合；你在地上赦免誰的罪，在天上也必永

聖殿教儀引領我們來到
救主面前，賜給我們
經由耶穌基督的贖罪
而來的那些祝福。



恆地赦免；你在地上留下誰的罪，在天上也必留下」（教約 132：46）。

我是一名印證人，當一對夫妻跪在祭壇前，我知道我的角色就是主的代表。我知道凡在地上印證的，確實在天上也必印證——如果印證過的人保持忠信、持守到底，這項印證便永遠不被破壞。

聖殿印證室相對壁面的鏡子以特殊角度擺放，能製造出無窮的視覺影像。在印證室一邊凝視這些鏡子，代表我們一路來到這塵世世界的永恆時間。當我們轉身面對室內另一邊，凝視那似乎無窮盡的影像時，則象徵我們離開這塵世脆弱軀體後的永恆。印證室本身即代表我們在世上接受塵世驗證的時期。我們需要從這項聖殿體驗中學習的道理是：我們已經作了正確的決定來到世上、體驗塵世生活，我們如何度過這短暫的生命將決定未來在全永恆中的生活景況。

各位目前正準備迎向塵世生活的試煉，我們自願離開父神的面前，來到這塵世的驗證時期，具備選擇權，知道曾經歷「萬事必須有對立」（尼腓二書 2：11）的情況。我們的



目標（見尼腓一書 15：14）是穿戴神所賜的全副軍裝，以聖靈為劍、信心為盾牌（見教約 27：15-18），抵抗「敵人一切帶火的箭」（教約 3：8），持守到底，以便能配稱地在全永恆中站在父神和祂的兒子耶穌基督面前，並與祂們同住——達成所謂的永生。

我向各位見證，神活著；耶穌是基督；約瑟·斯密是本福音期的先知，他復興了聖職祝福，使我們得以領受聖殿的祝福。■

**聖殿教儀和聖約能
保護我們，使我們能
面對日常生活的考驗
和患難，面對未來的
種種際遇。**

摘自2005年11月15日於百翰·楊大學祈禱會講辭：「聖殿祝福」，英文全文詳見網站 speeches.byu.edu。

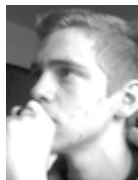
「我不常去聖殿，因為聖殿實在太遠了。有什麼辦法可以讓聖殿成為我現今生活中更重要的一部分？」

如果你盡你所能地經常前往聖殿，主必會悅納你的努力。當你無法前往時，還是可以做很多事讓聖殿成為生活裡更重要的部分。

- 保持配稱進入聖殿。奉行進入主的殿所必須具備的標準，意味著我們時時都準備好到祂的面前去。
- 計畫接受個人恩道門、在聖殿結婚。設立目標來接受這些必要的教儀，能使你將注意力放在聖殿上。
- 衣著端莊。這會幫助你準備好接受個人恩道門。
- 研讀與聖殿有關的經文（例如：出埃及記第 26～29 章；利未記第 8 章；教約第 97，109，110 篇；124：25-42；摩西書第 2～5 章）。2010 年 10 月利阿賀拿亦為聖殿特刊。
- 認識祖先（瀏覽網站 FamilySearch.org），確使有人為他們進行聖殿教儀。
- 問他人，聖殿對他們有何意義並分享你的見證，說明聖殿確實是主的殿。
- 讓家像聖殿一樣：「建立一所家宅，即祈禱之家、禁食之家、信心之家、學習之家、榮耀之家、秩序之家、神之家」（教約 109：8）。

你可以經由祈禱，為這個月選擇一或兩項建議來實行，這樣能幫助你感受到聖靈，並且更了解聖殿。

想一想聖殿為你的生活帶來哪些祝福



如果我們視聖殿為理所當然，聖殿與我們的心便相隔遙遠。我們需要思考聖殿能為我們帶來哪些祝福，然後在能力所及之時前往。即使一年只能去幾次，還是可以藉

著帶家庭名字到聖殿去、或藉著禁食，來使聖殿之旅更有意義。主的殿中的靈是很特別的——你會希望自己的聖殿之旅很有意義

便雅憫，18歲，美國猶他州

保持純潔配稱



聖殿為我今日的生活帶來幸福快樂，當我去聖殿的時候，會學習更多有關天父

和耶穌基督的事。在聖殿裡服務能鞏固、提升我的靈性，也使我更加了解今生的目的。聖殿使我有勇氣面對考驗和誘惑，也賜我力量克服個人的軟弱。聖殿是唯一能使我們印證在一起、成為永恆家庭的地方，所以我要準備好進入聖殿，並保持純潔和配稱。

蜜凱拉，16歲，菲律賓

保有聖殿的靈性

我需要花七個小時才能到德國法蘭克福聖殿，所以我們家一年只能去兩次，一次去一個星期。不過每當我有其他機會可以去，我都會去，因為我知道那會是莫大的祝福。我會每天閱讀經文，藉此保有聖殿的靈性。我把聖殿推薦書拿來當作書籤，每次一看到推薦書，就問自己一些問題，確定自己能

配稱進入聖殿。這不但鞏固了我，也幫助我感受到聖靈。即使聖殿離我家很遠，我還是可以努力生活得好像天天可以進去聖殿一樣。

麗茲，17歲，法國

準備自己



只要帶著誠懇純潔的心去聖殿，就算一年只去兩三次也很好。我們可以鼓勵教會領袖安排聖殿之旅。當無法前往時，讓我們好好準備自己，好在機會來臨時可以帶著喜悅的心情前往。我們的生活很忙碌，但是先知已經應許我們，只要我們前往主的殿必會蒙受祝福。

克麗絲塔，16歲，巴拉圭

擺放聖殿圖片

不妨把你最喜愛的聖殿圖片和「有一天我要去！」這幾個字裱框在一起，放在房間裡，這樣每天就看得到了。列一張表，寫出為了使自己能配稱進入聖殿，你會做哪些事、不會做哪些事，然後把那張表放在圖片旁。

克里遜，13歲，美國愛達荷州

閱讀過去前往聖殿的日記

在日記裡寫下你去聖殿的感受，回家後閱讀，這會幫助你記得你

曾有過的感受。寫下個人啓示特別重要。我去聖殿的時候會非常仔細聆聽聖靈的聲音，因為祂隨時都會幫助我們學習。每一次我聆聽時，就會發現和耶穌基督、天父以及聖殿事工有關的新真理。當我在聖殿裡把心思專注在屬靈事物上，便會更加珍惜這些事，而聖殿也成了我生活中饒富意義的部分。

歐嘉，18歲，白俄羅斯

作家譜



我認為作家譜能讓你即使在聖殿外面，也能感受到類似在聖殿裡的感受。你可以把找到的名字給家人或支會成員，讓他們帶到聖殿去。只要作家譜、讓家保持得像一個神聖的地方，就能讓你即使和聖殿相隔甚遠，也能和她親近。

凱特琳，13歲，美國猶他州



要具備配稱進入聖殿的資格

「願我們能一直保持配稱持有聖殿推薦書。願我們生活的目標之一

就是持之以恆、在固定的時間坐在聖職領袖面前，宣示自己配稱持有這張有形的證明，證明主認可我們的生活方式，認為我們能配稱進入祂的神聖屋宇。

「……只要我們一直保持配稱持有推薦書，並能忠實回答符合資格與否的問題，必將獲得主給予我們的最大恩賜。願主祝福我們有堅定的決心，能不斷保持配稱進入聖殿。」

Elder L. Tom Perry of the Quorum of the Twelve Apostles, "My First Temple Recommend," *New Era*, Apr. 2013, 4

與本主題相關的更多內容，見本期雜誌第52頁，羅拔·海爾斯長老的文章「聖殿祝福」。

下次的問題

「最近我失去了一位好友，我該怎麼面對憂傷？」

請在2014年3月15日之前在網站傳送你的答案，或以電子郵件寄至，或以郵寄方式寄達（地址見第3頁）；可附高解析度照片一張。

因篇幅或文意上的考量，來函可能酌予編輯潤飾。

請務必於電子郵件或信函裡附上下列資料及同意書：（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。

忠誠而關愛的服務



基督般的服務能邀來聖靈，並帶來平安的應許。

我曾在非洲一個偏遠的村落，親眼目睹這幾張照片裡，這個名叫以來加的小男孩將自己的襯衫送給他新認識的朋友，並因這純正、無私的服務而感到喜悅。以來加當時看到迫切的需要，便加以回應。我們也像小小年紀的以來加一樣，也有機會以許多方式為他人服務。我們可能不需要把身上的襯衫送人，然而只要聆聽聖靈的提示，一定能知道該為哪些人服務，又該如何幫助貧困的人。

「服務是遵守神誠命的同義詞」，也代表我們對主的愛。¹ 救主教導：「如果你愛我，就

要事奉我，並遵守我所有的誠命」（教約 42：29）；「你要盡心、盡能、盡意、盡力愛主你的神，並奉耶穌基督的名事奉祂」（教約 59：5）。我們受洗時，已立約要服事神、遵守祂的誠命（見摩賽亞書 18：10）。身為基督的門徒，我們都要不斷努力參與祂的事工，而那包括為人服務。

服務：實踐福音

服務就是在實踐耶穌基督的福音，在我所愛的一則故事裡這個道理展現無遺，這是關於百翰·楊的故事。當他一得知數百位手推車先驅者被困在

大平原上、情況危急時，便在 1856 年 10 月的總會大會上，以簡單而有力的講道這樣教導說：「現在我要告訴大家主題，讓要演講的長老來談一談。……主題就是……我們有許多弟兄姊妹正在那大平原上推著手推車，或許有許多人目前離這裡有 700 英里（1,100 公里）遠；務必把他們帶來這裡，要送救援物資給他們。所以主題是：『帶他們來這裡。』……

「這就是我的宗教信仰，我心中的聖靈是這麼指示的，要去拯救這些人。……

「今天我就要召集所有的主教，不要等到明天，更不能



卡羅·麥康基
總會女青年會長團
第一諮理

等到後天；我需要 60 隊上好的騾子和 12 至 15 輛篷車；我不要派牛隊，而要上好的騾與馬。這地方的騾馬很多，我們非借重牠們不可。除了帶隊的以外，我還需要 12 噸的麵粉及 40 名駕篷車的好手。……

「我要告訴你們，除非你們能夠執行我此刻所教導的原則，否則你們的信心、宗教及信仰宣言，都無法在神的高榮國度裡拯救你們任何一個靈魂。現在去把那些原野上的人們帶回來吧。」²

「拯救這些人」——這就是命令。當我們為人服務，就是在從事救恩的事工。誠如便雅憫王的教導：「你們為同胞服務時，只是在為你們的神服務而已」（摩賽亞書 2：17）。

處處是機會

我們尋找服務的機會時，無需捨近求遠。我們活著的先知多馬·孟蓀會長教導：「我們周遭都有需要我們關懷、鼓勵、支持、安慰、仁慈相待的人，他們可能是我們的家人、朋友、認識的人，也可能是陌生人。我們就是主在世上的手，有責任為祂的兒女服務，提升

他們。主要靠我們每一個人來達成這些事。」³

天父需要我們在屬靈和屬世兩方面施助和援助他人（見摩賽亞書 4：26）。「我們今生能為別人提供的最好的服務，就是……帶領他們透過信心和悔改來歸向基督。」⁴我們要樹立奉行福音標準的榜樣，要分享耶穌基督福音的信息，要從事家譜事工，為祖先把家庭名字帶去聖殿。往往只要一些體恤的微小服務舉動，例如一個簡單的微笑、一句友善的問候、一個溫暖的擁抱，或者一張致謝的字條等，就足以提振心靈、使人歡愉。而有的時候，可能還需要犧牲許多時間和氣力。

然而在每一個實例當中，基督般忠誠而關愛的服務能邀來聖靈為伴，並帶給我們每一個人「今世的平安和來世的永生」的應許（教約 59：23）。■

註：

1. Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. (1966), 706.
2. Brigham Young, "Remarks," *Deseret News*, Oct. 15, 1856, 252.
3. 多馬·孟蓀，「我今天為他人做了什麼？」，2009 年 11 月，利阿賀拿，第 85 頁。
4. 陶德·克理斯多，「救贖」，2013 年 5 月，利阿賀拿，第 110 頁。



分享 重回家園 袋



奧莉薇·蓋桑

寒風吹襲，大雨傾盆，我看到一棵棵連根拔起、光禿禿的樹木；由於供電纜線受損，造成一些區域停電，此刻眼前的景象猶如一座死城，所有的東西吹得一件不剩，災民飢餓難當，亟需食物和遮風避雨的地方。

我滿心渴望服務，和家人、教會其他成員前往一處慘遭颶風肆虐的貧困社區；這場風災殃及數千戶居民，奪走數千條人命，我們到那裡是為了分發

賑災物資給災民。

剛到的時候，我看到的盡是面容哀戚的人群。那時我才體會到，我們是多麼幸福，家園並沒有遭到損毀。

我們在一處沒有屋頂、泥濘不堪的體育館裡分發救濟袋。開始的時候，雨還是下個不停，不過，我們並未受到影響。救濟袋裡裝的是一疊疊的塑膠托盤、水壺、餐盤、湯匙、叉子、玻璃杯和保溫杯——我們暱稱為「重回家園袋」。我和家人把救濟袋遞給那些人的時候，他們對我們報以溫暖的微笑並頻頻致謝。

這些人的感激之情是無價的，這使我深受鼓舞，也感受到聖靈的力量。他們的微笑，表示希望仍舊存在，表示天

父和耶穌基督絕不會離棄我們，一定會為晦暗的日子帶來光明。

我知道只要為人服務、彼此相愛，必能獲得永恆的祝福，繼承到基督般的品格。為人服務而來的祝福不一定立即出現，但只要懷著一顆誠懇的心繼續為人服務，祝福必定來到。我知道，「你們為同胞服務時，只是在為你們的神服務而已」（摩賽亞書 2：17）。■

作者現居菲律賓民答那峨。



神手中的工具

「天父常會透過你來滿足其他人的需求。……獻身為人服務會使你……享有只有在服務……時才能有的快樂。你的能力會增強，並成為神手中的工具，造福祂兒女的生活。」

鞏固青年（小冊子，2011），第32，33頁。



多馬·貝利長老
十二使徒定額組

如何 填寫 生命冊

我要問你們一個問題，這問題和你們正在為人生創造的永恆回憶有關。你們是否在回憶時總是說「真希望當時做到了」，或者，你們可以這樣說：「真高興我做到了」？

回顧過往，要是我們只能選出一項對於「真高興我做到了」的種種回憶特別有所助益的原則，會是哪一項原則？那會是「服從」這項原則。¹

每一天，我們都在為自己的生命冊寫上一些內容。偶爾，我們會檢視一下自己正在寫進哪些內容。當你檢視自己的內容時，會有哪些種類的記憶湧上心頭？會有多少頁包含了「真希望當時做到了」這樣的話？是否有些內容是拖延、未能把握特別的機遇？你是否找到了自己輕率對待家人、朋友，甚

或陌生人的情形？是否有些頁面記載了不正義、不服從的行為所導致的懊悔？

幸好，每一天都為我們帶來了乾淨、空白的一頁，讓我們可以經由認罪、懊悔、悔改和補償的過程，把內容從「真希望當時做到了」變成「真高興我做到了」。因過去種種行為或錯失的機會而沮喪的感覺，將被記憶銀行裡滿滿的欣喜、熱情以及生命的喜悅所取代。

當你檢視自己放入生命冊中的紀念物時，是否能因服從主的律法，在其中找到主所規定的各項事物？當中是否有洗禮證書、男青年的亞倫聖職和麥基洗德聖職按立證書、女青年的女青年獎證書？當然，還有完成全部時間傳道後的光榮解召書？當中是否有有效的聖殿推薦書、什一奉獻收據、在神聖聖殿結婚、接受聖職和輔助組織的召喚？

我勸誡各位，要讓自己的記憶銀行和生命冊儘量充滿「真高興我做到了」的各項事情（見摩賽亞書 2：41）。

要尋求承諾和紀律，去追求一切會導向自由和永生的正面經驗。我向各位見證神活著。只要在生活中順服於神的律法，我們必能在今生找到真正的幸福，在來生獲得永恆的機會。■

摘自1992年11月1日，教會教育機構爐邊聚會。

註：

1. 見以下各記事：小阿爾瑪（摩賽亞書第27章；阿爾瑪書第29、36章），亞當和夏娃（摩西書5：4-11），撒母耳和掃羅（撒母耳記上15：9-11，13-14，20-24），及尼腓（尼腓一書第3～5章）。亦見教約130：20-21。





想一想，你今生
想要什麼……

為什麼選擇 很重要

敏蒂·傅萊曼
教會雜誌

每一天，你都要作選擇，有些選擇和永恆救恩沒什麼關係（例如「我該穿什麼顏色的襯衫？」），有些則和永恆救恩息息相關（例如「我可以違反這項誡命嗎？」）。可能有時候你會這樣想：「我的選擇真的重要嗎？」或者，你甚至會這樣想：「如果沒有人知道我在做什麼，我的決定真的會影響別人嗎？」

答案是：真的！我們的決定的確很重要。

為什麼重要

為了明白為何選擇很重要，讓我們一起回顧一下前生。當天父提出祂的救恩計畫時，並不是每個人都同意。路西弗反對這項計畫，並「尋求破壞……世人的選擇權」（摩西書4:3）。由於這樣，他成了撒但，和他

的徒眾一起被趕出天庭，也失去經由塵世經驗進步的機會。選擇權在神的計畫中如此重要，以至於想要摧毀它的人都被趕出了天庭！

天父的計畫讓我們有機會為自己作選擇，因為這是我們得以學習、成長、變得更像祂的唯一方法。今生的一大目的就是學習善用選擇權。不過，神賦予我們選擇權，並不只是

讓我們可以為所欲為。鞏固青年中教導，「你來到世上，就是要證明自己會運用選擇權，藉由遵守神的誠命來表明對祂的愛。」¹ 選擇遵守誠命就是向神表示我們愛祂、願意跟從祂。我們所作的選擇——包括作這些選擇的態度——在今生的試驗當中都是極為重要的一環。

選擇良善

你一再受到教導：選擇不服從神的誠命會招致種種後果；然而你曾否想過，良好的選擇也是同樣的道理？鞏固青年教導：「你有為自己作選擇的自

由，但你行為所導致的後果卻由不得你選。無論後果是好是壞，都是你選擇之後自然而然、隨之而來的結果。」²

那麼，好的選擇會帶來哪些結果？你大概可以列出很多祝福是來自於作出正義的選擇。經文和鞏固青年小冊子是找到這些祝福的好資源。例如：「如果你遵守我的誠命並持守到底，你必獲得永生」（教約 14：7）；「守安息日為聖會幫助你更接近主，與家人更加親近」；³ 或「如果你服從〔智慧語〕，就能保有自由，不受惡習所約束，能掌握自己的生活。」⁴ 這些看起來都是很偉大的祝福，你甚至還可以找到更多。

主曾說，我們「應當熱心做好事，憑自己的自由意志做許多事」，祂也應許，只要這樣做便能「促成許多正義」（教約 58：27）。因此，我們不僅應該避免做壞事，更應該積極進取地做好事。

有時候，我們會為不該做的事擔憂不已，因而忘了服從的意義也包括要去做我們應該做的事。你大概可以明白選擇違反誠命會對生活造成哪些負面的影響；不過，你是否明白，選擇做好的事情也可以積極正面地影響你自己和他人的生活？



抉擇決定命運

「我們每個人都有責任要作選擇，或許你們會問：『抉擇真的那麼重要嗎？』我要告訴你們，抉擇決定命運。你們作了永恆的決定，就必導致永恆的結果。」

多馬·孟蘇會長，「完全之路」，2002年7月，利阿賀拿，第112頁。



加入談話

為星期日而沉思之事

- 選擇權在救恩計畫裡扮演什麼角色？
- 你的良好選擇如何影響自己和他人的生活？
- 何以小小的決定能幫助你達成偉大目標？

你可以做的事

- 列出目前和未來想達成的目標。
- 當你要作選擇時，看看你列出的那些目標。
- 在教會、家裡或網站 youth.lds.org 上分享你的經驗。

懷著目標生活

那麼，你如何確定自己作的選擇是好的選擇？首先，想一想你今生想要什麼。你想要永生嗎？想在聖殿裡印證嗎？想要當全部時間傳教士嗎？想要大學畢業、找到一份好工作嗎？如果是的話，怎麼達到這



事先作好選擇

「我還是女青年的時候，學習到有些決定只要作一次就可以了。我在小筆記本裡列出一直要做和絕對不做的事情。我列出了遵守智慧語、每天祈禱、繳付什一奉獻，還有絕不錯過教會聚會等等。這些決定我只作了一次，之後在面臨抉擇時刻，我早已清楚知道該怎麼做，因為我事先作了決定。我在高中的朋友說「喝一口不會怎樣」的時候，我笑著說：「我12歲的時候就決定不喝那些東西了。」事先作好決定會幫助你們成為美德的守護者。我希望你們每個人會列出妳們一直會做和絕對不做的事情，然後奉行你們所列的項目。」

依蓮·戴騰，前總會女青年會長，
「美德的守護者」，2011年5月，
利阿賀拿，第123頁。

些目標呢？就像建築工人需要藍圖才能建造摩天大樓一樣，你也需要一份打造正義生活的計畫。

寫下一些目標，以及你計畫達成這些目標的方法，然後把這張表貼在經常看得到的地方。接下來，每當必須作選擇的時候，便可以想一想你的這張表，確定自己並未因眼前想要的事物而放棄你最渴望的事物。設立目標也會讓你在作選擇時深思熟慮、目標明確，而不是隨意、隨機或依情況不同而改變選擇。

實際上該怎麼進行？打個比方，例如你的目標之一是去傳教，那麼每天早晨你的選擇

就是：早起參加晨間福音進修班或者多睡一小時；哪一個選擇會幫助你達到目標？或者，也許你有個目標是在這學年結束以前讀完摩爾門經，那麼，當你放學回家後或上床睡覺前，你的選擇是：讀經文或者從事其他活動，例如看你最喜歡的電視劇等等。你會選擇做哪一件事？諸如此類的選擇每天都會出現在你的面前，時時牢記各項目標能幫助你作出正確的決定，引導你邁向真正渴望之事。■

註：

1. 鞏固青年（小冊子，2011），第2頁。
2. 鞏固青年，第2頁。
3. 鞏固青年，第31頁。
4. 鞏固青年，第25頁。





約會或不約會

莎娃娜·斯密森

在我的學校裡，很多人都有男女朋友。我八年級第一天開學，就遇到一個名叫保羅的人。我們很處得來，他是一個很好的朋友。

第二天放學後，他約我出去約會。我告訴他我不行，他問我原因。我告訴他，我是耶穌基督後期聖徒教會的成員，要到16歲以後才約會。保羅又問原因，我這才發現自己其實

並不知道真正的原因。

那天晚上我回到家，思考保羅的問題，也在網站LDS.org上搜尋和閱讀經文，後來發現了戈登·興格萊會長（1910-2008）說過的一句話：「主讓我們彼此吸引，是為了一個偉大的目的。但這份吸引力若不加以控制，就變成了火藥筒。……基於這個理由，教會不鼓勵太早約會。」¹

我也查考了鞏固青年，上

面說，約會「可幫助你學習和練習社交技巧、培養友誼、以有益身心的方式享受愉快的時光，最終並幫助你找到永恆的伴侶。」²

第二天我把鞏固青年小冊子拿給保羅看，有人看到保羅在讀，我一些後期聖徒的朋友就幫我回答同學的問題；我好高興可以回答保羅的問題。

鞏固青年裡說，16歲以前約會、在青少年階段發展認真的關係都可能導致不道德的行為，也會侷限我們認識的人數。母親也告訴我，我們不應該在16歲以前約會，因為攸關未來成功與否的課業和機會都會受到干擾；我自己就曾目睹一些朋友在13歲時因感情破裂而罹患憂鬱症。

我很高興能夠為自己找出不該在16歲以前約會的原因，又能在不傷害保羅感受的情況下告訴他答案。我結交到了一位良朋益友，也希望這份友誼能長久地維持下去。真感謝主賜給我們朋友，也給我們機會在適當的年齡約會，讓我們都能在未來找到忠實的永恆伴侶。■

作者現居美國內華達州。

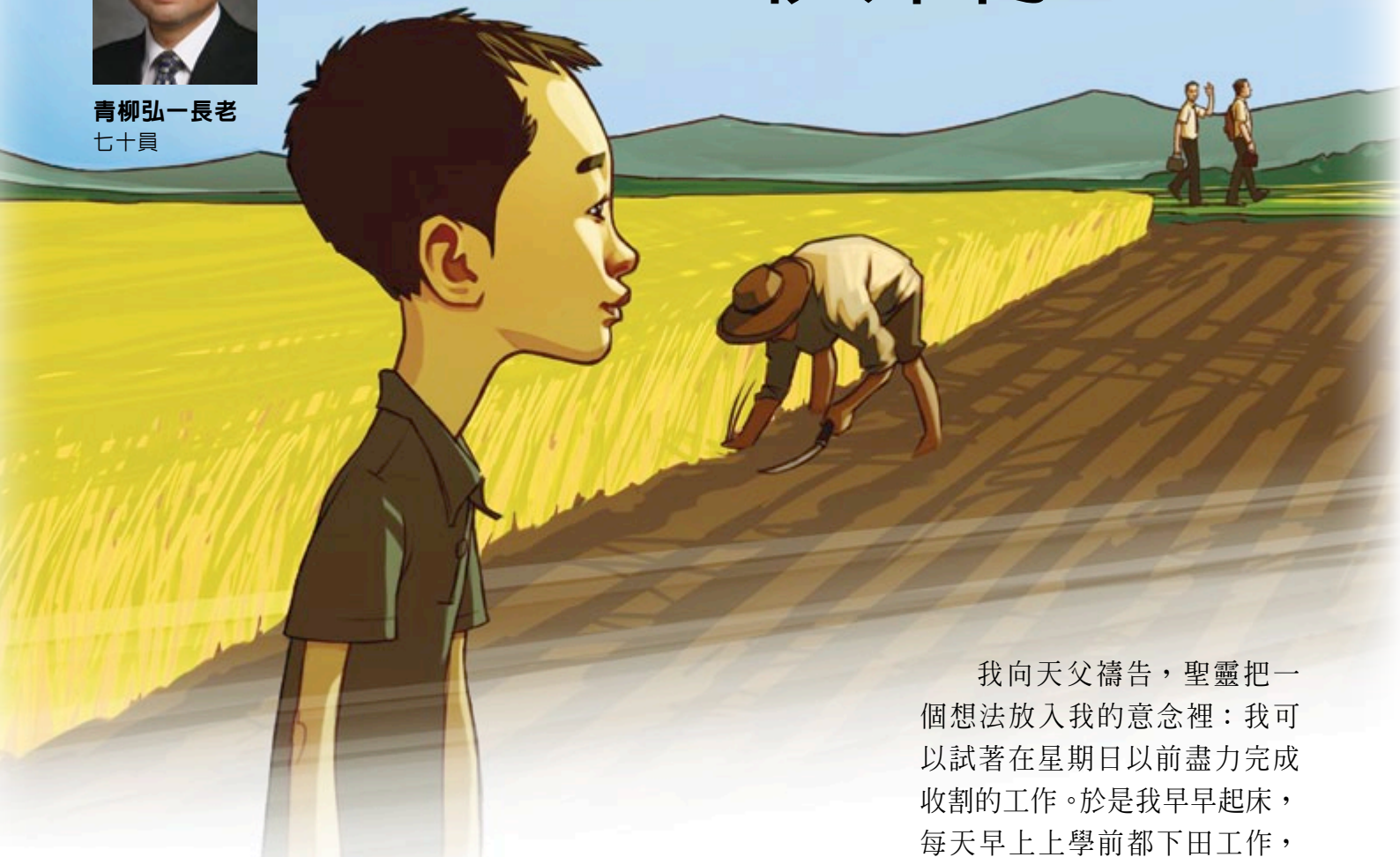
註：

1. 「先知給青年忠告，並為他們祈禱」，2001年4月，利阿賀拿，第38-39頁。
2. 鞏固青年（小冊子，2011），第4頁。



青柳弘一長老
七十員

收割



「聖靈必指示你們所有當做的事」
(尼腓二書32:5)。

小時候我住在日本，很想學英文，但是學費很貴，我沒有足夠的錢繳學費。

有一天，我看見兩位年輕人在發傳單，說有免費的英文課。他們是耶穌基督後期聖徒教會的傳教士，我立刻報名參加他們的英文班。

我感覺到傳教士身上有一股特殊的氣質，他們很快樂、也積極向上。我問起他們教會的事，內心深受感動。當時我

並不了解那是怎麼一回事，其實我感受到的是聖靈的力量；很快地，我想接受洗禮。

父母不想讓我受洗加入和他們不一樣的教會，但是傳教士到我家來，以關愛的態度和我父母說話。聖靈感動了我父母的心，於是同意讓我受洗。

10月的某個星期日，我被指派在教會的一項計畫裡負責重要的事工。不過，在10月份，家裡每個人都要辛苦工作，要到父親的田裡幫忙割稻，連安息日也要工作。

我向天父禱告，聖靈把一個想法放入我的意念裡：我可以試著在星期日以前盡力完成收割的工作。於是我早早起床，每天早上上學前都下田工作，每天下午放學後也一直工作直到天黑。

但是到了星期六晚上，稻子只割了一半，並沒有達成目標，我氣餒不已地去睡覺。星期日早晨我很早就起床，想到田裡工作，父親來到我的房間，慈愛地對我微笑，問我為什麼沒有到教會去。我滿心喜悅，我可以去教會、守安息日為聖了！

當我知道，只要聆聽主的聲音、跟從祂，祂必會一直祝福我們、引導我們，我滿懷感激。■



多馬·孟孫會長

天父愛你

天父愛
妳們每一個人，祂的愛
永不改變。

祂的愛一直都在，無論
妳們悲傷或快樂、灰心失意
或充滿希望，祂的愛
一直都在；

不管妳們的外貌如何、
財產多寡；

不論妳們的才幹和
能力是高或低，祂的愛
不會改變。

無論妳們是否覺得自己配得上
神的愛，祂的愛一直都在，
祂的愛一直、永遠都在。■

摘自「我們的路途絕不孤單」，2013年11月，利阿賀拿，第123至124頁。

永遠最要好的家人

別的女生冷落奧莉薇，
一桶油漆能夠解決
問題嗎？

奧莉薇·柯瑞
根據真實故事改寫

「我有一個世上家庭，多麼美滿溫馨」（「家庭能永遠在一起」，兒童歌本，第98頁）。

奧莉薇在校車上，
聽到後座女生正
興奮地竊竊私語
時，不禁垂下頭來。

「好高興喔，妳媽媽說妳可以跟我在同一站下車！妳有沒有帶遊戲來？」

「帶了，我媽媽還讓我帶一包爆米花！」

奧莉薇眉頭一皺，把臉埋進正在看的書裡。她們難道不知道她聽得到她們講話嗎？她當然不喜歡聽到兩個好朋友在計畫事情，而她沒有受到邀請。

蒂芬妮、利百加和奧莉薇是很久以前的朋友，以前每



件事都一起行動。但是新學年開始後，蒂芬妮、利百加發現她們的老師一樣，奧莉薇則編在另一班！奧莉薇到現在還記得當這兩個女生滿心期待地討論著上課要坐在一起、也要一起吃午飯時，她心裡的那股難受感覺；現在，她又有那種難受的感覺了。

校車來到利百加家門前的站牌，奧莉薇眼巴巴地從車窗看著這兩個女生蹦蹦跳跳地下了車，跑進前院。

校車終於到了奧莉薇家的站牌，這時候的她已經快要忍不住掉下眼淚了，她匆匆忙忙地跑進屋裡。

「上課還好嗎？」媽媽問。

奧莉薇開始哭，她啜泣著：「不好！利百加、蒂芬妮幾乎都不跟我講話，我們本來是永遠最要好的朋友！」

媽媽說：「奧莉薇，我聽了真難過。友誼有變化的時候，的確會令人難過。」她停了一下繼續說：「你記不記得我們去聖殿印證的時候？」她一面問，一面指著牆上掛著的照片。奧莉薇看到他們全家在聖殿前微笑的

模樣。那時候她還很小，不

過還記得和爸媽、姊姊真恩在美麗的印證室的情景。

「妳知不知道為什麼我們要那麼努力準備去聖殿？」

奧莉薇回答：「因為我們想要成為永恆家庭？」

「完全正確。就算妳不能和蒂芬妮、利百加成為永遠最要好的朋友，妳還是有家人可以做妳永遠的朋友。」

奧莉薇說：「對啦；可是不一樣。」

媽媽說：「我知道妳很傷心，但是我很高興看到妳回家，我有件事要妳和真恩做。」

奧莉薇不敢相信她聽到的，媽媽不但沒有幫她開心一點，反而派她做家事！

「去換件舊衣服，然後到後院門廊來找我，叫真恩也來。」

奧莉薇踩著比平常沉重的腳步上樓去，穿上了工作服。

兩姊妹換好衣服來到屋外時，看到媽媽正從工作棚走回來，手上拎著一個綠色的罐子、幾支油漆刷和一張揉成一團的塑膠布。走到門廊上時，她鋪好塑膠布，把油漆刷遞給兩姊妹。

奧莉薇懷疑地問道：「妳要我們粉刷東西嗎？」通常都是



「若要培養穩固、和樂融洽的家庭關係，我們就必須一起做一些簡單的事。」

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

爸爸做這類事情。

媽媽說：「對，我希望晚餐前能把後門粉刷好。」然後便轉身進屋裡去了。

兩姊妹看著對方好一會兒，最後不禁咧嘴笑了；這應該會很好玩！她們把刷子沾上滑順的綠色油漆，開始動手工作。奧莉薇很喜歡做這件事——這一點也不像做家事。真恩教她怎麼移動刷子，可以刷出又長又均勻的效果。不久，兩姊妹便開始說說笑笑，這讓奧莉薇開始想起以前和真恩共度的所有歡樂時光。她很高興，永遠都會有姊姊做她的朋友。

兩個小時之後，姊妹倆渾身沾滿了綠色的漆痕，但臉上掛著燦爛的微笑。奧莉薇小心翼翼地打開閃閃發亮的綠色後門，把頭探進屋裡喊道：「媽，門漆好囉，來看看現在變得好漂亮！」■



羅素·培勒長老

十二使徒定額組

十二使徒定額組的成員是耶穌基督的特別證人。

為人服務為什麼很重要？

天父經常會透過我們——透過你我，來回答另一個人的禱告。

耶穌基督教導，我們應該愛神，愛鄰人、關心他們。

如果我們都日行一善，用微小的善舉為人服務，必定能夠以希望和仁愛來使世界更加美好、獲得滋養。

每天早晨要向天父禱告，祈求能認出為人服務的機會，然後在一整天尋找可以幫助的人。



摘自「熱心做好事」，2012年11月，利阿賀拿，第29–31頁。

我們的園地



約瑟·斯密在樹林裡祈禱，卡羅琳娜，7歲，巴西



生命樹，蕊可兒，7歲，玻利維亞



我的目標是到聖殿印證，擁有一個永恆家庭，而且我也想去傳教。在尼腓一書 6：5，尼腓說他只寫取悅神，而不是取悅世人的事。我也想要做取悅神而不是取悅世人的事。我知道神會幫助我們，祂知道我們的需求。

麗茲，11歲，阿根廷



約拿是先知，百翰，5歲，墨西哥



挪亞方舟，依凡何，9歲，墨西哥



我舅舅現在正在瓜地馬拉擔任全部時間傳教士，我好想他。不過我知道他是在為天父服務，等我長大了也要像他一樣去傳教。這是我喜歡初級會的歌曲「我希望將來能去傳教」的原因。

瑪紐爾，5歲，薩爾瓦多

我期待已久的這一天終於到了，因為我是家裡最小的，所以最後一個受洗。是爸爸為我施洗的，因為他持有聖職，他也是主教。現在我是耶穌基督教會的成員了。

約拿單，8歲，厄瓜多爾






Privet, droog!*

我是雅莉娜 來自俄羅斯

艾美·李威特訪談

你喜歡和別人分享見證嗎？很可能你是在教會裡分享的，也可能會是透過你的好榜樣來和家人、朋友、老師分享的。這位來自俄羅斯喀山的雅莉娜，今年七歲，她想讓你多認識她一點，還有，她在很多方面都知道教會是真實的。■

*這是俄文「你好，朋友！」的意思。



我睡覺以前，都會和媽媽一起讀經文。在尼腓一書裡，李海帶家人離開耶路撒冷的故事是我最喜歡的故事。讀經文、作禱告、作見證都幫助我為洗禮作好準備。





我很喜歡在舞台上表演；一定是媽媽把這個天份遺傳給我的，因為她是一位職業的歌劇演唱家。我很喜歡唱歌、拉小提琴。



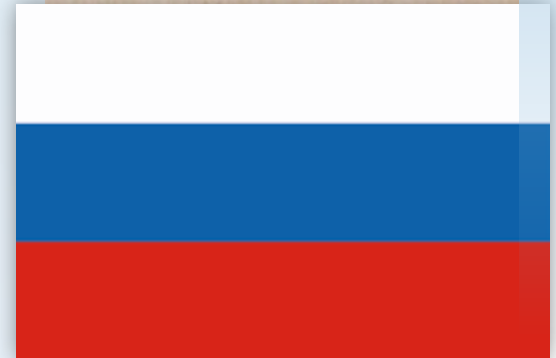
我有很多機會可以和別人分享福音，我會邀請朋友和我一起去初級會。不久以前，我教曾祖母我們祝福食物的方法，現在，我們吃東西時都會一起作禱告。

我在俄羅斯的生活很有趣。要是屋外暖和，我和媽媽會在窩瓦河游泳，或在住家附近的公園散步。冬天很冷的時候，我們喜歡去溜冰；我們也很喜歡看馬戲團裡的動物表演，觀賞玩偶劇場的木偶表演。

我喜歡看到聖殿



每一年，媽媽至少會帶我到烏克蘭基輔聖殿一次。我們會搭火車去，通常要花兩天的時間。沿途欣賞一座座的城市和農田，真是有趣，我很喜歡去聖殿。



俄羅斯國旗

準備好了！

雅莉娜的袋子裡裝了一些她最喜歡的東西。裡面有哪些和你袋子裡會裝的東西一樣？



天父為祂的兒女 準備了一個計畫

亞立聞到了奶奶烤箱裡的巧克力蛋糕香味，而且在爺爺、奶奶的家裡，有一種很虔敬的氣氛。他期待著這個特別的家人家庭晚會已經期待了一整天。

爺爺說：「我們的課程是天父為我們所有的人制定的幸福計畫。今天晚上，廚房代表天國，也就是我們來到世上居住以前，和天父住在一起的地方。」

亞奇問：「爺爺，我以前也在那裡嗎？」亞立看看屋裡四周的人，有奶奶、爺爺、媽媽、爸爸，和弟弟亞奇、亞丹。

爺爺說：「是啊，我們以前都在那裡。當天父把祂的計畫告訴我們，說要創造一個世界、為我們派遣一位救主的時候，我們都快樂得歡呼了起來。」

亞奇和亞丹一面笑，一面又蹦又跳。

爺爺問：「我們家，誰最

先離開天國，來到世界上？」

亞立說：「是爺爺。」

爺爺於是離開廚房，接著是奶奶離開；然後亞立家的人一個一個地跟著爺爺、奶奶到臥室去。

奶奶說：「這個房間代表世界。」她問：「我們可以在世界上做哪些事，幫助我們回到天父身邊？」

亞立說：「洗禮。」

媽媽說：「去聖殿。」

亞奇說：「選正義。」

奶奶笑著點點頭說：離開世界、回到天父身邊的時候到了。

爺爺說：「我先走。」

亞丹說：「爺爺，別走啊！」

爺爺說：「不用擔心，離開世界是天父幸福計畫裡的一部分，我們很快就會再次團聚的。」

一個接著一個，每個人又都回到了廚房。亞奇和亞丹跑向爸爸的懷裡時，爸爸說：「我

們又都回到天國了！」

亞立這時候的感覺好像是和家人久別重逢一樣地高興。他跑過去擁抱弟弟和爸爸、媽媽。現在他了解，爺爺為什麼要說這是天父的幸福計畫了。■

歌曲和經文

- 「我要遵從神的計畫」（兒童歌本，第86-87頁）
- 摩西書 1：39

家庭討論建議

可以輪流說出一些家人為了跟從天父的計畫，已經做了哪些重要的事——例如祈禱、受洗、接受聖職、去聖殿、選擇對的事等等。可以讓家人有機會表達在那些特別的時刻裡，感受到的喜樂。然後家人可以說出一些未來會去做的重要的事，並見證只要繼續跟從天父美好的幸福計畫，幸福必定來到。



尼腓三書 17 : 20
尼腓二書 32 : 9
教義和聖約 124 : 34
尼腓二書 32 : 5
教義和聖約 1 : 32
教義和聖約 33 : 11
教義和聖約 59 : 9
約翰福音 5 : 39
教義和聖約 110 : 7, 9

我要遵從神的計畫

把經文紙條剪下來，上下顛倒地放在桌上。大家輪流各抽一張紙條，查考上面的經文，然後把紙條貼在階梯的字詞旁，這個階梯可以幫助我們回到天父身邊。



回到天父身邊

聖殿

聖職

聖餐

聖靈

洗禮

悔改

信心

經文

祈禱

前生



我陪你走

如你不像眾人能
走路，有些人不
和你一起，



我決不！
決不！

如你不像眾人能說話，有些人會輕視嘲弄，



我決不！決不！
我陪你走，與你
為友，我愛你，
願與你為友。



耶穌從不傷
害人，祂用
愛心待每個人。

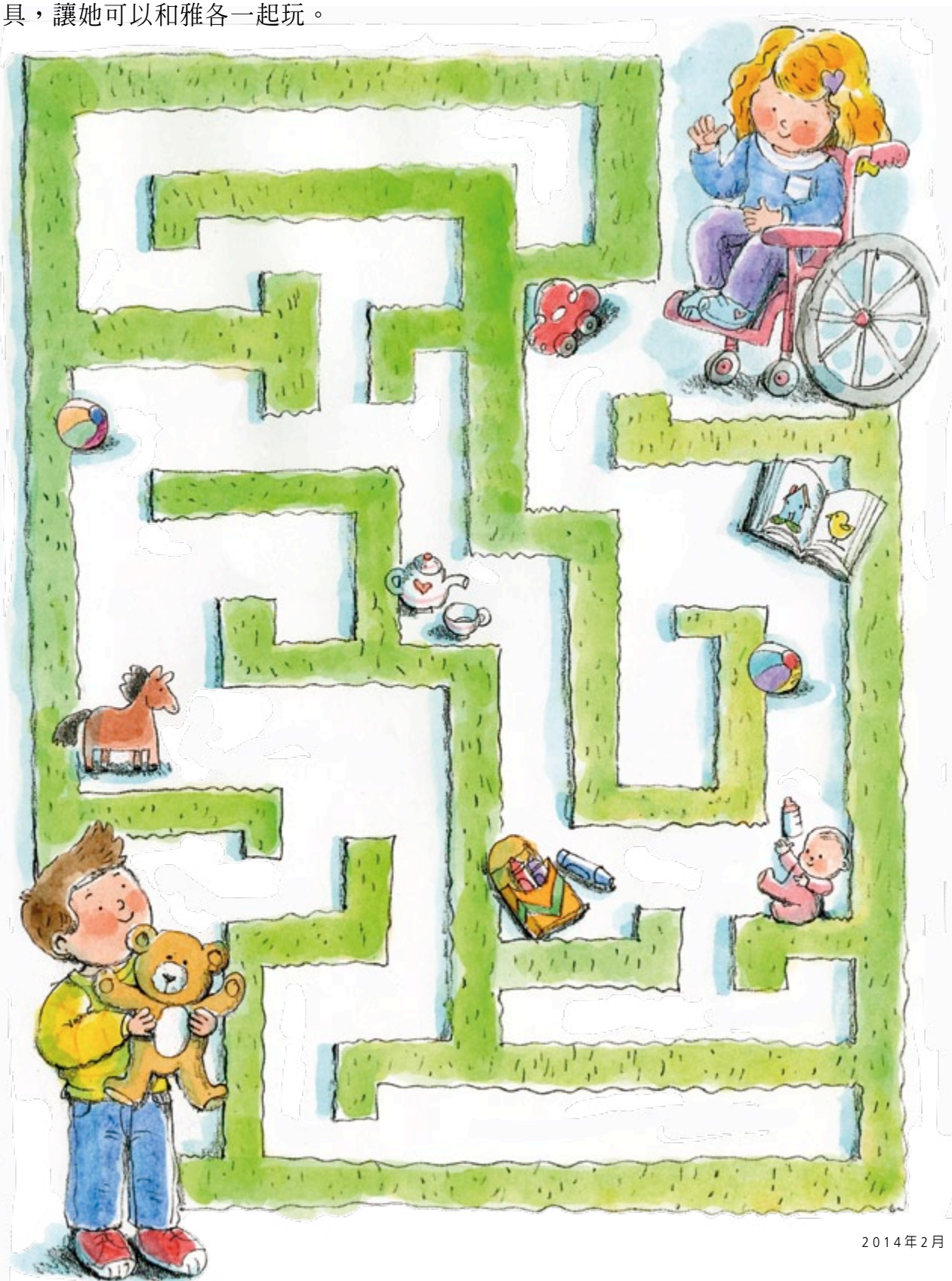


我願意！
願意！■



幫助依莉找到雅各

依莉喜歡對每個人付出愛心，用這個方法來跟從耶穌。
今天，她想和朋友雅各玩。請幫依莉找到散落在路上的
玩具，讓她可以和雅各一起玩。



看板

傑瑞·比克

通常，我選擇行駛本地的一條公路上班，那是我上班最便捷的路線。我會在早上儘早出門以避開車潮；壅塞的車潮會延緩速度、也有可能發生事故。

不過，有天早晨，我比平常晚出門，後來真的遇到了壅塞的車潮。當我也駛上公路時，想到了那天早上研讀的經文。我有一種感覺，覺得自己太專注在屬世的事物上，並沒有足夠的心思放在屬靈事物上。在開車上班的途中，我思考著自己該怎麼在一整天裡，更細心地留意屬靈的事物。

接著，我注意到橫跨公路的大型電子看板上出現了一則信息，提醒駕駛人注意相關的事故或路況。更接近的時候，我看到了「前面美沙路段發生事故——中間車道壅塞。」我才不想大費周章地開下公路呢！倒是很想知道自己還能在公路上撐多久，才不得不開下公路。

接著，另一個念頭出現在我的腦



不知道有多少次，我因為專注在世俗的事情上而漠視了靈性的安全。

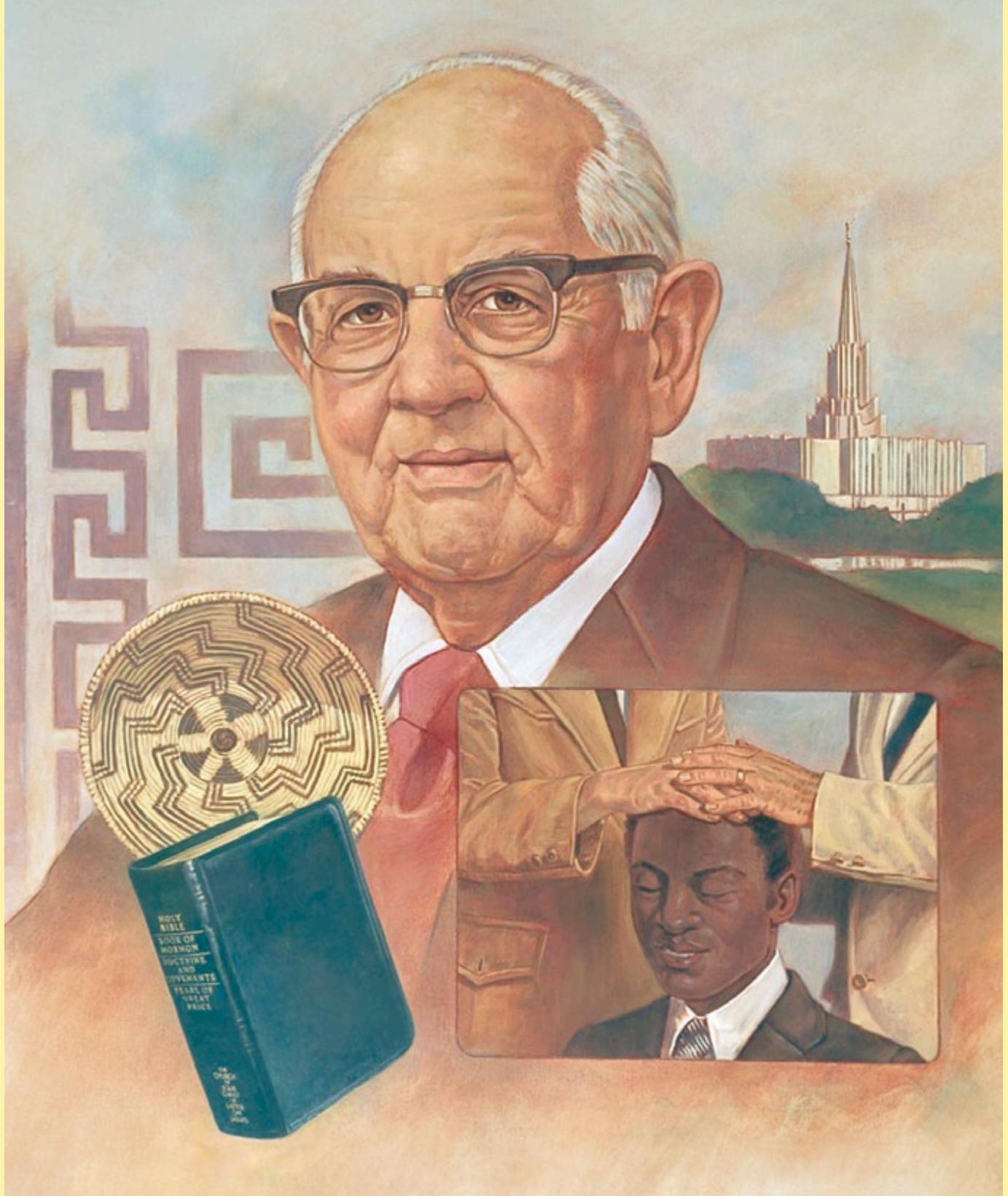
際：如果我忽視這項告示，會不會把自己推進了危險境地？我會不會只因怕行程被打亂，而漠視這警告？顯然地，我當時很想漠視這項攸關人身安全的警告；然而，又有多少次，我將攸關靈性安全的提示棄置一旁呢？

當我沉思著該如何更細心地留意聖靈的提示時，我體認到天父一整天裡大概傳送給我許多信息。不知道有多少次，我錯過了祂的信息，因為我沒有聆聽屬靈的提示。我決心要做得更好。

我查看了交通狀況、變換車道，在下一個出口離開了公路。我因為行駛市區道路去上班，因而能夠在事故排除期間，避開留在公路上的種種害處和危險。

我知道主很愛我，因此把祂的種種信息都傳送給我。我只是需要調整自己的頻道，使之和祂傳送給我的屬靈提示和諧一致。■

作者現居美國亞利桑那州。



賓塞·甘

賓塞·甘喜愛拉曼人的後裔，提籃和背景紋飾代表他喜愛他們的文化。他擔任總會會長時，教會出版了新版經文；他也獲得啓示，得知所有配稱的弟兄都可以持有聖職。在他擔任總會會長期間，有二十多座聖殿奉獻或重新奉獻，其中包括猶他州約旦河聖殿。

本期的其他內容

年輕成人園地

第48頁



說話、 聆聽、愛

你和配偶的溝通是否有效？了解這三種類型的對話方式，能幫助你們鞏固關係。

青年園地

聖殿 祝福



當你必須作出重大決定、心情沉重時，可以將這些煩憂帶到聖殿，去接受屬靈的指引。

第52頁

兒童園地

第66頁



收割

聖靈把一個想法放入我的意念裡：我可以試著在星期日以前盡力完成收割的工作。

耶穌基督
後期聖徒教會