
最伟大的服务

目录

| | |
|---------------------------|------------|
| 第一编 真正的医疗布道士..... | 3 |
| 第一章 我们的榜样..... | 4 |
| 第二章 服务的日子..... | 9 |
| 第三章 与大自然和上帝交流..... | 19 |
| 第四章 信心的抚摸..... | 21 |
| 第五章 心灵的医治..... | 29 |
| 第六章 得救为服务..... | 40 |
| 第二编 医师的工作..... | 48 |
| 第七章 神与人的合作..... | 48 |
| 第八章 医师是教育工作者..... | 56 |
| 第三编 医疗布道士及其工作..... | 63 |
| 第九章 教训和医治..... | 64 |
| 第十章 帮助受试探的人..... | 77 |
| 第十一章 为纵欲的人工作..... | 82 |
| 第十二章 帮助失业和无家可归的人..... | 90 |
| 第十三章 不能自立的穷人..... | 100 |
| 第十四章 为富人服务..... | 105 |
| 第四编 看顾病人..... | 109 |
| 第十五章 在病房里..... | 109 |
| 第十六章 为病人祈祷..... | 112 |

| | |
|------------------------|------------|
| 第十七章 疗法的应用..... | 117 |
| 第十八章 心理治疗..... | 120 |
| 第十九章 与自然界接触..... | 132 |
| 第五编 健康原则..... | 136 |
| 第二十章 普通卫生..... | 136 |
| 第二十一章 以色列人中的卫生..... | 139 |
| 第二十二章 服 装..... | 144 |
| 第二十三章 饮食与卫生..... | 149 |
| 第二十四章 肉食..... | 157 |
| 第二十五章 饮食的极端..... | 160 |
| 第二十六章 兴奋剂与麻醉剂..... | 163 |
| 第二十七章 酒的销售和禁令..... | 169 |
| 第六编 家庭..... | 175 |
| 第二十八章 家庭的服务..... | 175 |
| 第二十九章 家庭的建设者..... | 178 |
| 第三十章 家庭的选择和预备..... | 182 |
| 第三十一章 母亲..... | 186 |
| 第三十二章 儿童..... | 190 |
| 第三十三章 家庭的影响..... | 195 |
| 第三十四章 真正的教育--传道训练..... | 198 |
| 第七编 重要的知识..... | 205 |
| 第三十五章 真正认识上帝..... | 206 |
| 第三十六章 推测性知识的危害..... | 216 |
| 第三十七章 真教育和假教育..... | 224 |
| 第三十八章 寻求真知识的重要性..... | 231 |
| 第三十九章 藉着圣经而领受的知识..... | 236 |
| 第八编 工人的需要..... | 241 |
| 第四十章 日常生活中的帮助..... | 241 |
| 第四十一章 与他人接触..... | 249 |
| 第四十二章 发展与服务..... | 257 |
| 第四十三章 更高的经验..... | 261 |

序言

这个世界病了。病患充斥有人居住的地方。到处都有人在求救。

创造主的旨意并不是要人类背负痛苦的重担，因疾病而活动限制，体力削弱，寿命缩短。然而上帝所制定管理生命的律法不断遭到公然的违犯。罪恶进入人心，使人看不出自己需要依靠生命和健康的泉源——上帝。于是就有了犯罪的惩罚——痛苦，疾病和死亡。

了解管理人身体的自然定律，使人的生命活动符合这些定律，这是首要的责任。我们需要明白导致真幸福的许多因素，包括快乐的家庭，顺从生命的定律，与同胞保持正确的关系。

在生病时，我们需要采用各种疗法，与自然的运作相配合，使体力和健康得到恢复。最重要的是，我们要与创造之主恢复正常的关系。我们的生命原是祂所赐。我们的幸福是因祂的充分安排而维系。祂今天依然关心我们的福利。

本书的女作者在人生的实际事务中拥有广泛的经验、独到的眼光和见识，曾为父亲和母亲、男人和女人、专业人员和普通人员提供了大量的信息，说明了生命及其定律，健康及其条件，疾病及其治疗，心灵的病患以及基列的药膏。

本书的语言优美，清晰，流畅，给学生带来知识，给灰心的人带来希望，给病人带来鼓舞，给疲倦的人带来安息。在几十年时间里，它为成千上万的人提供了有益的信息，曾用数十种主要的语言，在世界各地一再重印。

本书为我们展示了更好的生活方式，更简朴，更美满，充满喜乐，能从事“施比受更为有福”有益服务的人生。希望本书能圆满完成它的使命。

怀爱伦著作托管委员会

第一编 真正的医疗布道士

“叫我传福音给贫穷的人，差遣我报告被掳的得释放，瞎眼的得看见，叫那

受压制的得自由，报告上帝悦纳人的禧年”（路 4:18,19）。

第一章 我们的榜样

我们的主耶稣基督来到这个世界，作一个服务人群、不知疲倦的仆人。祂“代替我们的软弱，担当我们的疾病”（太 8:17），满足人类的一切需要。祂来卸除人疾病、苦难和罪孽的重担。祂的使命就是完全恢复人类。祂来带给他们健康、平安与完美的品格。{MH 17.1}

向基督求助的人有不同的背景和需要。但是凡来到祂面前的人，没有一个是得不到帮助而去的。从祂身上涌流出医治能力的源泉，使人的心灵和身体得到痊愈。{MH 17.2}

救主的工作是不拘时间和地点的。祂的怜悯是无限的。祂的教训和医治范围十分广大，在巴勒斯坦没有一座建筑能够容纳蜂拥到祂面前的群众。在加利利的青山旁，在行人来往的大道上，在海边和在会堂里，在可以带来病人的任何地方，都可以找到祂的医院。在祂经过的各城、各镇和各村，祂都按手在受苦的人身上，医治他们。祂遇有心中愿意接受祂信息的人，就用天父慈爱的保证安慰他们。祂终日为来到祂面前的人服务，到晚上还要去看顾那些白天必须为一家的生计劳碌的人。{MH 17.3}

耶稣担负着救赎人类的极重大的责任。祂知道人类如果不在原则和宗旨上起决定性的改变，他们就必全部灭亡。这就是祂心上的负担，也没有人能体会到这压在祂身上的担子有多么沉重。祂在少年、青年和成年时期都是单独行事的。但在祂面前就如身处天庭。祂天天面对艰难和试炼，天天与罪恶接触，看见罪恶在祂所要祝福拯救的人身上的权势。然而祂不灰心，也不丧胆。{MH 18.1}

祂在凡事上让自己的意愿严格服从自己的使命。祂在一切事情上顺从天父的旨意，以此作为祂一生的荣耀。祂年幼的时候，有一次祂的母亲在拉比学校里找到了祂，就说：“我儿，为什么向我们这样行呢？”祂回答说：“为什么找我呢？”

岂不知我应当以我父的事为念吗”（路 2:48-49）？这个回答是祂一生工作的关键了。{MH 19.1}

祂的生活是不断自我牺牲的生活。祂在世上无家可归，不过有几个好心的朋友，把祂作为过客来接待。祂为我们的缘故来度一种最穷困的生活，来往服务于困苦贫乏的人中。祂在祂所大力帮助过的人中间出入，却没有人认识祂，也没有人尊敬祂。{MH 19.2}

祂时常忍耐，时常欢乐；受苦的人都奉祂为平安和生命的使者。祂看到男女老少的需要，就邀请他们说：“到我这里来。” {MH 19.3}

在耶稣传道的时期内，祂所用医治病人的时间比讲道还多。祂说祂来不是要毁灭，而是要拯救。这句话从祂所行的神迹上可以证实。祂无论往什么地方去，前面就传开有关祂慈爱的消息。等祂经过之后，那里就有受祂怜悯的人因为恢复了健康而欢乐，并在试用他们所新得来的能力。许多人围着他们，要听他们述说上帝在他们身上所行的事。耶稣的声音是许多人有生以来所听见的第一个声音。祂的名字是许多人有生以来所说的第一句话。祂的面貌是许多人有生以来所看见的第一个面貌。他们怎能不爱耶稣，不赞美颂扬祂呢？耶稣经过各城、各镇，犹如一道活水，到处散布生命与喜乐。

“西布伦地，拿弗他利地，就是沿海的路，约旦河外，外邦人的加利利地。那坐在黑暗里的百姓看见了大光；坐在死荫之地的人有光发现照着他们”（太 4:15,16）。{MH 19.4}

救主利用每一次医病的机会，将神圣的原则栽培在人心中。这是祂服务的目的。祂赐给人属世的福惠，以便让人心接受祂恩典的福音。{MH 20.1}

基督原可以在犹太国的教师中占一个最高的地位。但是祂宁可选择将福音传给贫穷的人。祂游行遍地，使无论大街小巷的人，都可以听见福音真理的道。在海边，在山旁，在城里的街道上，在会堂里，都可听到祂的声音在讲解圣经。祂也常常在圣殿的外院教训人，使外邦人也可以听到祂的话。{MH 20.2}

基督对圣经的讲解与文士和法利赛人截然不同，以致紧紧吸引了百姓的注意力。拉比们注重遗传，以及人的理论和推测。他们往往用人关于圣经所说所写的话，来代替圣经本身。基督的教训却以上帝的话为主题。祂时常用明确的“经上記着说”，“经上说什么呢？”或“你念的是怎样呢？”来应付提问的人。不论是友是敌，只要有兴趣，祂就将真道告诉他们。祂宣传福音信息的方法是清楚有力的。祂的话把光照在先祖与先知的教训上，于是圣经对人就成了一种新的启示。祂的听众从来没有发现上帝的话竟有那么深刻的意义。{MH 21.1}

从来没有象基督那样的传道人。祂是天上的君王，却降卑自己取了我们的性情，以便设身处地与人接触。立约的使者基督将救恩的福音传给天下万民，就是一切自主的，为奴的，贫穷的，富贵的。祂大医师的名声传遍了巴勒斯坦。身患疾病的人，都来守候在祂要经过的路上，希望向祂求助。也有许多人迫切来听祂讲论，接受祂的抚摸。祂就这样从这城走到那城，从这镇到那镇，传扬福音，医治病人，——荣耀的王穿了人类卑微的衣服。{MH 22.1}

祂参加国中每年的大节期，并对一般注意外表礼节的民众，讲论天国的事，将永生摆在他们眼前。祂把智慧府库的财宝，呈现在众人之前。祂用极浅显的话语对他们讲论，使他们都能明白。祂以自己特别的方法，帮助一切忧伤困苦的人。祂以温柔谦恭慈爱的态度，向罪病缠身的生灵服务，给予医治和力量。{MH 22.2}

这位伟大的教师，以民众最熟悉的事物，作为接近他们的途径。祂宣扬真理的方法，足使听者留下最圣洁的回忆与同情。祂教导人的方式，使人觉得其内容是与他们的利益与幸福完全相合。祂的教训十分直接，祂的例证十分适当，祂的话语充满同情，令人感到愉快，以致听的人无不心动。祂对需要之人所说的话，简洁而恳切，句句神圣。{MH 23.1}

祂过的是一种何等忙碌的生活啊！日复一日，人们会见到祂进入到有缺乏与忧伤的卑微居所，对灰心的人言盼望，对悲伤的人讲平安。祂是恩慈、心地柔和、充满怜悯的。祂周流四方行善事，扶起被压下的人，安慰伤心的人。无论何往，祂都带去祝福。{MH 24.1}

耶稣既为穷人服务，也设法与富人接触。祂结识了有财产有学识的法利赛人，

犹太贵族和罗马官长。祂接受他们的邀请，赴他们的筵席，了解他们的志趣和职业，以便贴近他们的心，向他们显示不朽的财富。{MH 24.2}

基督来到世上，是要显明人如果接受从上面来的能力，就能过没有污点的生活。祂用不倦的忍耐和同情的帮助满足人类的需要。祂以仁慈的抚摸，扫除人们心中的疑云和不安，化仇恨为友爱，化疑虑为信任。{MH 25.1}

祂可以对中意的人说：“来跟从我”。听见的人就起身跟从了祂。世俗的迷恋被打破了。听见耶稣的声音，贪婪和野心就从心中逃跑了。人就起来，获得了解放，跟从了救主。{MH 25.2}

弟兄之爱

基督不承认国籍、阶级或信仰的区别。文士和法利赛人想把天上的恩赐局限于一个地区或一个民族，而排斥世上其余上帝家里的人。然而基督来拆毁每一道隔墙。祂来显明祂怜悯和慈爱的恩赐像空气、阳光、滋润土地的雨露一样，是没有限制的。{MH 25.3}

基督的一生创设了一种不分阶级的宗教，不论犹太人，外邦人，自主的，为奴的，都能联合一起，同为弟兄，在上帝面前完全平等。祂不容任何策略问题左右祂的行动。不分邻舍和客旅，朋友和仇敌，祂都一视同仁。那能打动祂心的，乃是渴慕生命之水的生灵。{MH 25.4}

祂从不弃人如草芥，总是设法实行救治。祂不论在哪一等人中，都提供适合时机与环境的教训。人对同胞所显的每一冷漠或侮辱，都使祂更觉得他们需要祂那兼具神性人性的同情。祂竭力让最粗鲁最无望的人生出希望，保证他们能变成纯洁无罪，并获得上帝的儿女所应表现的品格。{MH 25.5}

祂时常遇见那些曾流浪到撒但的控制之下而无力逃脱他网罗的人。对这一种灰心、多病、受试探并堕落的人，耶稣就要说一些最温慈怜悯的话。这正是人所需要并能明白的。此外，祂还遇见一些与人类的仇敌短兵相接的人，就勉励他们坚持下去，保证他们必要得胜，因为有上帝的天使在他们一边，赐给他们胜利。

{MH 26.1}

耶稣作了税吏席上的贵宾。祂那种仁慈和善的态度，显明祂很尊重每一个人的格；人就发出一种不愿辜负祂信任的挚望。祂的话落在他们干渴的心灵上，发出赐福气和生命的能力。于是他们心中产生新的动机，在这些被社会唾弃的人面前，就展开了新生的希望。{MH 26.2}

耶稣虽是犹太人，却毫不顾忌地与撒玛利亚人来往，置本国法利赛教派的风俗于度外。祂竟不顾他们的成见，而去接受这被藐视之民的款待。祂住在他们的家里，吃他们所预备的食物，在他们的街市上教训人，用极和善的态度和礼貌对待他们。当祂用人类同情的纽带把他们的心与自己接连之时，祂神圣的恩典就将犹太人所拒绝的救恩赐给他们了。{MH 26.3}

个人之工

基督不放过任何传扬救恩福音的机会。请听祂对一位撒玛利亚妇人所说奇妙的话吧。那妇人出来打水的时候，祂正坐在雅各井边，祂向那妇人求助，使她非常吃惊。祂说：“请你给我水喝。”祂要一些凉水解渴，同时也要打开门路，好把生命水赐给那妇人。妇人说：“祢既是犹太人，怎么向我一个撒玛利亚妇人要水喝呢？”原来犹太人和撒玛利亚人没有来往。耶稣回答说：“你若知道上帝的恩赐，和对你说‘给我水喝’的是谁，你必早求祂，祂也必早给了你活水。……凡喝这水（井里的水）的，还要再渴；人若喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生”（约 4:7-14）。{MH 27.1}

基督对这个妇人表现了多么深切的关怀啊！祂的话是多么恳切，多么有吸引力啊！妇人听了祂的话，就放下水瓶，跑到城里，对她的朋友说：“你们来看，有一个人将我素来所行的一切事，都给我说出来了，莫非这就是基督吗”（约 4:7-30）？圣经说：“那城里有好些撒玛利亚人信了耶稣”（约 4:29,39）。又有谁能估计这几句话从那时以后所发挥救灵的影响呢？{MH 28.1}

无论何处，只要人心肯敞开迎接真理，基督就肯立时教导他们。祂将天父显给他们看，又使他们明白怎样敬拜才是那位鉴察人心的上帝所悦纳的。对这样的

人祂不用比喻，却要像对井旁的妇人一样直接地说：“这和你说话的就是祂。”
{MH 28.2}

第二章 服务的日子

在迦百农渔夫的家里，彼得的岳母“害热病甚重。”“就有人告诉耶稣。”“耶稣把她的手一摸，热就退了”(可 1:30; 太 8:15)。她就起来招待救主和祂的门徒。
{MH 29.1}

消息很快传开了。这个神迹是在安息日行的，百姓因惧怕拉比，不敢来求祂医治。但太阳一下山，城中的居民从各家各户，店铺市场，向着耶稣所在的简陋住处蜂拥而来。那些病人，有的被人用床抬着，有的支着杖，有的经友人扶着，都步履蹒跚地来到救主面前。{MH 29.2}

光阴一小时一小时地过去。众人来来去去川流不息，因为谁也不知道明天大医师还在不在他们中间。迦百农从来没有见过这样的日子。狂喜的声音和蒙救的欢呼，响彻云霄。{MH 29.3}

直到最后一个病人得了痊愈，耶稣才肯歇手。众人散去已是深夜了。西门的家里才得安静。劳碌兴奋的一天过去了。耶稣就去安歇。但当合城的人还在睡梦之中，救主却在“天未亮的时候，”“起来到旷野地方去，在那里祷告”(可 1:35)。
{MH 29.4}

彼得与他的同伴清早来见耶稣，说迦百农人已经来找祂了。但是基督却说：“我也必须在别城传上帝国的福音，因我奉差原是为”（路 4:43）。这话使他们大为诧异。{MH 30.1}

当此迦百农全城兴奋鼓舞之际，耶稣使命的真目的就有被人忽视的危险。耶稣并不满足于使人注意自己单是一个能行异迹或医治肉体疾病的人。祂吸引人到祂面前来，乃是要作他们的救主。在众人极切愿相信祂来是要作王，并建立一个

地上的国度时，祂却想使他们的意念从属世的事转移到属灵的事上去。单是属世的成功反而会阻碍祂的工作。{MH 31.1}

一般无心的群众所表示的希奇使祂精神不安。基督的一生，并没有夸耀逞能的作风。世人对于地位、财富或才能的崇拜，这位人子都不介意。世人用以争取忠顺或博得尊敬的方法，耶稣完全不用。在祂降生之前好几百年，先知就有预言论到祂说：“祂不喧嚷，不扬声，也不使街上听见祂的声音。压伤的芦苇，祂不折断；将残的灯火，祂不吹灭。祂凭真实将公理传开”（赛 42:2,3）。{MH 31.2}

法利赛人用他们严紧的礼仪，和他们崇拜与善行的虚饰来求荣誉。他们把宗教作为谈论的资料，藉以证明自己的虔诚。在对立的教派之间所发生的争执喧哗之声，经久不息。在街头巷尾往往可以听见饱学的律法师疾言厉色的争论声。{MH 32.1}

耶稣的一生，却与此迥然不同。在祂的生活上，从来没有吵闹的争论，虚浮的礼拜，或沽名钓誉的行为。基督藏在上帝里面，而上帝却在祂儿子的品格上显现出来。耶稣所要人注意和尊敬的，就是这种显示。{MH 32.2}

公义的日头并不向世人突现赫赫的光辉，以祂的光耀眩人眼目。圣经论到基督说：“祂出现确如晨光”（何 6:3）。晨光熹微，驱散黑暗，唤醒世人，公义的日头也是这样出现，“其光线有医治之能”（玛 4:2）。

“看哪，我的仆人，我所扶持、所拣选、心里所喜悦的”（赛 42:1）。

“祢就作贫穷人的保障，作困乏人急难中的保障，作躲暴风之处，作避炎热的阴凉”（赛 25:4）。

“创造诸天，铺张穹苍，将地和地所出的一并铺开；赐气息给地上的众人，又赐灵性给行在其上之人的上帝耶和华，祂如此说：我耶和华凭公义召祢，必搀扶祢的手，保守祢，使祢作众民的中保，作外邦人的光，开瞎子的眼，领被囚的出牢狱，领坐黑暗的出监牢”（赛 42:5-7）。

“我要引瞎子行不认识的道，领他们走不知道的路；在他们面前使黑暗变为

光明，使弯曲变为平直。这些事我都要行，并不离弃他们”（赛 42:16）。

“航海的和海中所有的，海岛和其上的居民，都当向耶和华唱新歌，从地极赞美祂。旷野和其中的城邑，并基达人居住的村庄都当扬声；西拉的居民当欢呼，在山顶上呐喊。他们当将荣耀归给耶和华，在海岛中传扬祂的颂赞”（赛 42:10-12）。

“诸天哪，应当歌唱，因为耶和华作成这事。地的深处啊，应当欢呼，众山应当发声歌唱，树林和其中所有的树都当如此，因为耶和华救赎了雅各，并要因以色列荣耀自己”（赛 44:23）。{MH 32.3}

施洗约翰在希律的监狱中观望等候着，对救主的工作产生了失望和怀疑。于是他差遣两个门徒来问耶稣：{MH 34.1}

“那将要来的是祢吗？还是我们等候别人呢”（太 11:3）？{MH 34.2}

救主没有立刻回答那两个门徒的问题。他们站在旁边，心中诧异耶稣为何这样默不作声。同时有受苦的人到耶稣面前。大医师的声音贯通了聋子的耳朵。祂一说话，一抚摸，使瞎眼的人得见白昼的亮光，自然的景色，友人的面貌和救主的慈颜。祂的声音达到垂死之人的耳中，他们就起来，健康如常。疯癫而被鬼附着的人，服从基督的吩咐，他们就不再发疯，而来敬拜耶稣。拉比们所视为不洁而远避的穷苦农民和工人，团团地围着祂，祂就对他们讲说永生之道。{MH 34.3}

一天的光阴就这样的过去了。一切的事约翰的门徒都看见听见了。最后耶稣叫了他们前来，吩咐他们去把所看见的告诉约翰，又加上一句说：“凡不因我跌倒的，就有福了”（路 7:23）。约翰的门徒传达了 this 信息，这就够了。{MH 35.1}

约翰想起先知论到弥赛亚的话说：“耶和华用膏膏我，叫我传好信息给谦卑的人，差遣我医好伤心的人，报告被掳的得释放，被囚的出监牢，报告耶和华的恩年，……安慰一切悲哀的人”（赛 61:1,2）。拿撒勒的耶稣就是所应许的那一位。祂的神性已从其能应付困苦人类的需要上证明了。救主屈身为人类，降到我们卑微的地位，祂的荣耀就在此显明了。{MH 35.2}

基督的工作，不但证明祂是弥赛亚，也显明祂的国是要用什么方式来建立的。从前以利亚在旷野里所明白的真理，也启示给约翰了：“那时耶和华从那里经过，在他面前有烈风大作，崩山碎石，耶和华却不在风中；风后地震，耶和华却不在其中；地震后有火，耶和华也不在火中”（王上 19:11,12）。火后上帝用“微小的声音”对以利亚说话。耶稣实行祂的工作，也是如此。祂不动干戈，不图政权，不招摇炫耀，而是用仁慈和自我牺牲的生活，感化人的心灵。{MH 36.1}

上帝的国来到，不是眼所能见的，乃是藉着祂圣道的潜移默化，藉着祂的灵在人心中运行，使人的心灵的与其生命之主相交。天国能力的最大彰显就是使人的本性达到基督品格的完美。{MH 36.2}

基督的门徒应成为世上的光。但上帝没有叫他们自己努力去发光。祂不赞许人自满地努力炫耀自己出色的优点。祂希望他们的心灵受天国原则的感染，在与世人接触时显出内在的光。他们在生活的一举一动上所表现的坚定忠实，将成为发光的手段。{MH 36.3}

推进上帝的圣工不需要外表的财富或高位，豪华的建筑和设备以及各种博人称道引起虚荣的成就。世俗的外表不论多么煊赫，在上帝看来都是毫无价值的。上帝对看不见的永恒事物，要比看得见的暂时事物重视。后者只有表现出前者才有价值。世界上最珍贵的艺术品也无法与圣灵运行在人心中所造成的品格比美。{MH 36.4}

当上帝差遣祂的儿子到世上来的时候，祂已将那永不朽坏的财宝赏赐给世人了；自有世界以来，人所拥有的财宝，若与祂所赐的财宝相比，那就一文不值了。基督怀着所储存的永恒之爱来到地上，站在人类之前，这种爱就是财宝，是我们藉着与祂相交所要领受，显示，及分授他人的。{MH 37.1}

从事上帝圣工的效率，全在于工人的献身精神，在于他们显示基督恩典改变人生的能力。我们应当从世俗中分别出来，因为上帝已经在我们身上盖了祂的印记，又使祂自己仁爱的品格在我们身上显明了。我们的救赎主已用祂的公义遮蔽我们。{MH 37.2}

上帝拣选人为祂服务，并不问他们是否有世俗的学问、口才或财富。祂只问：“他们是否存心谦卑，以致我能将自己的道路指教他们？我能将自己的话语放在他们的口中吗？他们愿意代表我吗？” {MH 37.3}

上帝使用各人的程度，是与各人心灵的殿中可容纳祂的灵多少相称。祂所悦纳的工作，是那能反映祂形像的工作。凡跟从祂的人，都应当将祂不朽之原理的永存的特质表现出来，作为自己向世人的凭证。{MH 37.4}

“祂必用膀臂聚集羊羔，抱在怀中”。

耶稣在城市的街上服务的时候，母亲们抱着她们患病垂死的孩子，从人群中挤来，想引起耶稣的注意。{MH 38.1}

这些母亲神情疲倦，脸色苍白，几乎绝望了，却仍在坚持等待。她们背负着痛苦的重担来寻求救主。当她们被人潮挤到后面去的时候，基督却一步一步朝她们走来，一直走到她们身边。于是她们心中的希望油然而生。她们一看见耶稣注意她们，眼中显出如此的慈爱和怜悯，就高兴得流下了眼泪。{MH 38.2}

救主从中选出一位，引出她的信心，说：“要我为你作什么？”她抽泣着提出自己的大需要：“主啊，求祢医好我的孩子。”基督把孩子从她手中接过来。孩子身上的疾病一经基督的手抚摸就消失了。苍白的死色不见了；生命的血液在血管中涌流；肌肉获得了力量。基督对那位母亲说平安和安慰的话。然后另一位一样急切的母亲前来。耶稣再次施行祂赐生命的能力。于是大家都将赞美和荣耀归给那施行奇事的主。{MH 38.3}

我们经常思考基督一生的伟大和祂所行的奇事。可是祂对于小事的注意更证明祂的伟大。{MH 39.1}

犹太人有一个惯例，就是将小孩子带到一个拉比面前，请他按手为他们祝福。但救主的门徒认为祂的工作太重要了，不能这样受到搅扰。所以当母亲们带着小孩子来见耶稣想要祂祝福时，他们就表示不悦。他们觉得这些孩子太小，即使见了耶稣也没有什么益处，因此就认为耶稣也不会欢喜见他们的。可是那些想要按

着上帝的道教养儿女的母亲，她们的心思是救主所深知的。祂已经听见她们的祈祷，祂已经把她们吸引到自己面前来。{MH 40.1}

本来只有一个母亲领着孩子离家去找耶稣。在路上她将这事告诉了一个邻居。这邻居也想请耶稣为她的孩子们祝福。于是便有好几个母亲都带着自己的小孩子一起来了。其中有几个孩子已经超过婴儿的年龄，到童年和少年的时期了。当母亲们说明了她们的愿望时，耶稣同情地垂听她们畏怯含泪的恳求。但祂等着要看门徒怎样对待她们。及至祂看见他们打发这些母亲走开，以为这样行是为体贴夫子，祂便指出他们的错误，说：“让小孩子到我这里来，不要禁止他们，因为在上帝国的，正是这样的人”（可 10:14）。于是祂将孩子们抱在怀中，按手在他们头上，并赐给他们前来要求的福气。{MH 41.1}

母亲们就得到了安慰。她们各自回家。基督的话使她们有了力量，得了福气。她们得到鼓励，以新的愉快精神负起她们的担子，并满有希望地为她们的儿女努力。{MH 41.2}

如果这一小群人日后的生活能向我们展示，我们就会看到母亲们向孩子提说那天的情景，重述救主慈爱的话语。我们也会看到，在以后的岁月中，这些话语的回忆常常保守孩子们不离开主赎民的道路。{MH 41.3}

今日基督仍与从前在世为人时一样，是同一位仁慈的救主。祂今日对于作母亲的，仍与当年在犹太地聚集小孩子在祂怀中时一样，是真实的一位帮助者。今日我们家里的孩子，正如古时的孩子一样，都是祂用宝血换来的。{MH 41.4}

耶稣知道每一个母亲心中的重担。祂自己有一个与贫寒和穷乏挣扎的母亲，所以祂同情每一个劳苦的母亲。祂曾为解除一个迦南妇人心中忧虑而跋涉长途，现今也必同样地帮助凡作母亲的人。祂曾使拿因寡妇的独生子复活，而且在十字架上受惨痛时，仍纪念自己的母亲。今日祂也必同情母亲的悲痛。在每一次忧伤和每一项需要中，祂必给予安慰和帮助。{MH 42.1}

作母亲的尽可以带着她们的难处到耶稣面前来。她们必可得到恩典，足够帮助她们教养儿女。凡愿把自己的重担卸在救主脚前的母亲，恩典的门是为她们敞

开着的。祂曾说：“让小孩子到我这里来，不要禁止他们”（可 10:14）。现在祂仍欢迎母亲们领着儿女到祂面前来，让祂为他们祝福。{MH 42.2}

耶稣在那些被领来与祂接触的儿童身上，看到一群将来承受祂恩典，并作祂国中子民的儿女，而且其中有一些将要为祂的缘故而殉道。祂知道这些儿童会听从祂的教训，接受祂为他们的救赎主，比那些成年人容易得多了。这些成年人有许多是老于世故而心地刚硬的。耶稣在祂的教训中，常把自己降到小孩子的水平线上。这位天上的主宰却没有轻看小孩子的问题而不答复他们。祂常简化自己重要的教训来适应他们幼稚的悟性。祂将真理的种子撒在他们心中，这些种子日后必定要发芽生长，结出永生的果子。{MH 42.3}

耶稣吩咐门徒不要禁止小孩子到祂这里来，这话是对各世代的信徒说的——是对教会的职员，传道人、牧师，执事和一切基督徒说的。耶稣正在吸引小孩子们归向祂。祂吩咐我们说：“让他们来”。这好像是说，倘若你们不拦阻他们，他们是会来的。{MH 42.4}

不要让你那不象基督的品格使小孩子对耶稣产生错误的印象。不要因你那种冷淡无情和疾言厉色的作风阻止小孩子到耶稣面前来。切不可使小孩子觉得天国若有你在，就不是一个幸福的地方。不要在言语上表示宗教是小孩子所不能明白的事，或者在行动上使他们觉得你不期望他们在幼年时接受基督。不要给他们一个错误的印象，以为基督的宗教是一个消极的宗教，以为到救主面前来，就必须放弃人生的一切乐趣。{MH 43.1}

当圣灵在小孩子心中运行时，你务要与圣灵合作。要使小孩子们知道救主是在呼召他们，而且祂最喜欢他们在青春时期献身给祂。{MH 44.1}

父母的责任

救主对于祂用自己宝血换来的人有无限的慈爱。他们是祂爱心的收获。祂以莫可言喻的热爱看待他们。祂不但爱那些安分的孩子，而且爱那些生来就有或因疏于管教而有不良性情的孩子。许多作父母的不明白他们对于儿女所有恶劣的性情，自己应负多少责任。他们曾使孩子养成那种性情，却没有爱心和智慧来改正

他们的过失。但耶稣明白因果的关系，所以怜爱这些孩子。{MH 44.2}

基督的工人可以作祂的代表吸引这些有错误过失的小孩子归向救主。这等工人能用聪明和机智赢得儿童的心，使他们心中生出勇气和希望来，并靠着基督的恩惠，使他们在品格上起了变化，以致耶稣可以指着他们说：“在天国的，正是这样的人。” {MH 44.3}

五个麦饼两条鱼给众人吃饱

基督在海边讲道，众人整天紧紧地跟着祂和祂的门徒。他们听了这些又清楚，又简单的恩言，对于他们的心灵，犹如基列的乳香。祂圣手的医治之能，使垂死的人得到快乐和生命，使患病受苦的人得到安舒和健康。众人觉得这一日好似天国临到人间，竟完全没有想到自己多久没有吃过东西了。{MH 45.1}

夕阳西下，黄昏临近，可是众人还留恋不散。最后门徒来到耶稣面前，主张为了众人的缘故应当遣散他们。有许多人是从远处来的，从早晨起就没有吃过什么。在周围的城市和乡村里，他们或者可以买到食物。但耶稣说：“你们给他们吃吧”(太 14:16)。于是转身问腓力说：“我们从哪里买饼叫这些人吃呢”(约 6:5)? {MH 45.2}

腓力望着那人山人海，并想着若要预备食物来满足这群人的需要，是一件多么不可能事。于是回答说：“就是二十两银子的饼，叫他们各人吃一点，也是不够的。” {MH 45.3}

耶稣问他们中间共有多少饼。安得烈说：“在这里有一个孩童，带着五个大麦饼、两条鱼，只是分给这许多人，还算什么呢”(约 6:9)? 耶稣吩咐他们把食物拿过来给祂，随即吩咐门徒叫众人在草地上坐下。于是祂就拿起食物，“望着天祝福，擘开饼，递给门徒，门徒又递给众人。他们都吃，并且吃饱了，把剩下的零碎收拾起来，装满了十二个篮子”(太 14:19-20)。{MH 45.4}

基督使这么多人吃饱，是行了一件神迹。然而所预备的食物是极普通的。鱼和大麦饼，乃是加利利海边渔夫的家常便饭。{MH 47.1}

基督何尝不能在众人面前摆出一席珍馐美味。可是单为满足口腹之欲而预备的食物，决不能发挥对人有益的教训。基督希望通过这个神迹给人以简朴的教训。假使世人今日能简化他们的生活习惯，像起初亚当夏娃那样符合自然规律，则人类的一切需要必有富裕的供应了。可惜自私和纵欲造成“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的状态，因而罪恶和痛苦充斥人间。{MH 47.2}

耶稣不想藉着满足世人追求奢侈生活的欲望来吸引他们到自己面前。那一大群人经过终日的兴奋之后，甚觉疲乏饥饿。那简单的一餐饭非但彰显主的能力，而且使他们确知祂必关心他们生活上日常的需要。救主并没有应许给那些跟从祂的人荣华富贵。他们的境遇或许贫苦，但是祂已保证，必能供给他们的需要，而且又应许一件比任何属世的幸福更美的事——祂亲自与他们同在的安慰。{MH 47.3}

众人吃饱之后，剩下来的食物还有很多。耶稣吩咐祂的门徒：“把剩下的零碎收拾起来，免得有糟蹋的”（约 6:12）。这句话的意思，不只是将碎饼放入篮中。其教训是双重的。它教我们不可浪费什么，不可放过一时的机会，也不可忽略凡足以使一人得益处的事。凡能救济世上饥饿之人的，都要收拾起来。我们要照样珍惜从天而降满足心灵需要的粮食。我们要靠着上帝的每一句话而活。凡上帝所说的话都不要失落。凡与我们的永远得救有关的话，没有一句是可以忽略的，没有一句话是白白落在地上的。{MH 48.1}

分饼的神迹给了人一个依靠上帝的教训。基督叫五千人吃饱的时候，食物并不在手头。从表面看来，基督并没有什么东西可以使用。祂两手空空，又在旷野，同时在一起的，除了妇孺之外，人数竟有五千之多。耶稣并没有邀请他们跟来。是他们自己因极愿见耶稣的面，不请自来的。可是祂知道他们这样长久地听祂教训之后，必然会觉得饥饿疲乏。他们离家很远，而且天快要黑了。其中有许多人也没有钱购买食物。那位为他们的缘故曾在旷野禁食四十天的主，不愿叫他们饿着回去。{MH 48.2}

上帝的旨意既将耶稣置于当时的境地，祂就依靠天父的供应来应付当时的需要。我们遭遇困难的时候，也当依靠上帝。在每一次急难中，我们都应该寻求主

的帮助。祂拥有无限的资源。{MH 48.3}

在这件神迹中，基督从天父那里领取了，就分给门徒，然后门徒分给众人，众人再互相授受。照样，凡与基督联合的人，要从祂那里领受生命之饼，就是天上的粮食，并将它分给别人。基督的门徒是世人与祂之间交通所指定的媒介。{MH 49.1}

门徒听见救主的指示，“你们给他们吃罢，”他们的心中就作难了。他们问：我们是否要到乡村里去买食物呢？但是基督却这样说，“你们给他们吃吧。”门徒把一切所有都交给耶稣，可是耶稣没有先请他们吃，而是分给他们叫他们转给众人。于是食物在祂手中增多起来，而门徒向基督伸着手总是满满的。这有限的几个饼，竟够供给所有的人。及至众人吃饱之后，基督这才与祂的门徒同吃这天上供应的宝贵食物。{MH 49.2}

当我们看见贫穷、无知、受苦之人的需要时，未免意志消沉，问道：“我们绵薄的力量和有限的资源怎么能供应这么大的需要呢？我们难道不该等待能力更强的人来指导工作，让某一个组织来做这件事吗？”然而基督说：“你们给他们吃。”要使用你们所有的钱财、光阴和才能，把你们的麦饼交给耶稣。{MH 49.3}

你们的粮食也许不够几千人吃饱，但总可以使一个人吃饱。这些粮食到了基督手里，就能供给许多人。要像门徒那样，把你们所有的都拿出来，基督就必使你们的礼物增多。凡单纯诚实地倚靠祂的人，祂必回报。表面上绵薄的食物，会成为丰盛的筵席。{MH 49.4}

“少种的少收，多种的多收；……上帝能将各样的恩惠多多加给你们，使你们凡事常常充足，能多行各样善事。如经上所记：祂施舍钱财，周济贫穷，祂的仁义存到永远。 {MH 50.1}

“那赐种给撒种的，赐粮给人吃的，必多多加给你们种地的种子，又增添你们仁义的果子，叫你们凡事富足，可以多多施舍”（林后 9:6-11）。{MH 50.2}

第三章 与大自然和上帝交流

救主在地上的生活，是与大自然和上帝交流的生活。祂在这种交流中向我们显示了有能力之生活的秘诀。{MH 51.1}

耶稣是一个热心勤劳的工人。人间从来没有什么人负过这么重的责任。也没有什么人担负过世人忧愁和罪孽这么沉重的担子。从未有什么人像祂那样心中火热为人类的幸福而辛劳。但是祂过着健康的人生。在肉体 and 灵体方面，祂都是用被杀的羔羊所象征的，是“无瑕疵无玷污的”（彼前 1:19）。祂的肉身和心灵都示范了上帝希望全人类顺服祂的律法所应达到的样子。{MH 51.2}

但当众人看着祂时，他们见祂脸上调和着神圣的慈悲和有意识的力量。祂的周围似乎调和着一种属灵生活的气氛。祂的态度虽是温和谦逊，可是祂使人感到一种潜在的、而又不能完全隐藏的力量。{MH 51.3}

基督传道期间不断被狡猾伪善的人所追逐，要谋害祂的性命。奸细跟踪祂。窥视祂讲话，想找出攻击祂的把柄。国内最聪明最有学问的人设计在辩论中驳倒祂。但他们依然无隙可乘，只好退出战场，在这位卑微的加利利教师面前抱愧蒙羞。基督的教训带有人间所未有过的生气与力量。连祂的敌人也不得不承认：“从来没有像祂这样说话的”（约 7:46）。{MH 51.4}

耶稣的童年虽然贫寒，却没有受邪恶世代的习俗所败坏。祂在木匠铺中作工，担负着家庭生计的责任，却常在学习顺从和勤劳的教训之余，到自然界的景色中休息，从研究自然的奥秘中获得知识。祂研究上帝的道。祂最快乐的时间，就是放下工作到田野里去，在幽静的山谷中默想，到山边或树林中与上帝交往。祂常在清晨到僻静的地方默想，查经或祈祷。祂用歌声欢迎曙光。祂以感恩的歌，使劳动的时辰欢畅。祂把天国的快乐带给疲乏灰心的人。{MH 52.1}

耶稣传道期间经常过户外的生活。祂步行着四处奔波。祂的许多教训都是在露天宣讲的。在训练门徒时，耶稣经常离开扰攘的都市，到宁静的田野去。因为这种环境更符合祂所要教训他们的简朴，信心和克己之道。耶稣在加利利海不远处的山边树林里选召了十二位使徒，发表了登山宝训。{MH 52.2}

基督喜欢在蔚蓝的天空之下，绿草如茵的山旁，或波平如镜的湖边，叫众人聚集在祂周围。这里环绕着祂亲手所创造的万物，祂就能使听众的意念从人为的事物转到自然界上去。在自然界的生长和发育中，显明了基督之国的原理。当人举目观看上帝的山岭和祂各样奇妙的手迹时，就能学得神圣真理的宝训。将来自自然界的万物会向他们重述神圣教师的教训。人的思想得以提高，内心也得到安息了。{MH 54.1}

耶稣常常给与祂同工的门徒一点时间回家去休息。但门徒却无法让耶稣放下自己的工作。祂终日为聚集在祂面前的人服务。在黄昏或清早，祂就到山上清幽之处与祂的父交通。{MH 55.1}

祂不间断的辛劳和与拉比们的敌意及假道抗争，常常使祂筋疲力尽，以致祂的母亲和弟兄，甚至祂的门徒都担心祂的性命会牺牲了。然而祂劳碌的一天结束，经过祈祷回来以后，他们却看见祂脸上平安的神态，祂的全身都显示生命与活力。祂每天早晨单独与上帝亲近一段时间以后出来，将天上的光带给人类。{MH 55.2}

门徒刚从第一次传道旅行回来，耶稣就叫他们到旷野去歇一歇。那时门徒正因传福音的胜利而兴高采烈，忽然施洗约翰被希律王杀死的消息传来，这真是一件极其痛苦失望的事。耶稣知道施洗约翰死在监里，给门徒的信心带来了严重的考验。祂看见他们悲痛万分，泪痕满面，就动了恻隐之心说：“你们来同我暗暗地到旷野地方去歇一歇”（可 6:31）。耶稣说这句话是声泪俱下的。{MH 56.1}

离伯赛大不远，沿加利利海的北岸，有一个幽静的地方。当时柳暗花明，春色宜人，正是耶稣和祂门徒退修的好机会。他们就坐船来到此地。这里他们可以避开川流不息的行人，得到休息。在这里他们可以恭听基督的话，而听不见法利赛人恼怒的反驳和控告。这里他们可以在主面前有一个短短的灵修机会。{MH 56.2}

耶稣与祂所爱的门徒单独相处，只有一点点的工夫。这一点工夫对于他们是何等的宝贵啊！他们在一起谈论福音的工作和提高效率的方法。祂向他们打开真理的宝藏。于是神圣的权能增加了他们的活力。希望和勇气也就鼓舞起来了。{MH 56.3}

但不久群众又来找祂了。他们推测祂大概在平时退隐的地方，就跟了过来。耶稣希望休息一会儿也无法如愿。但在这位好牧人的纯洁慈仁的心里，对于这班渴慕、不安的人只有仁爱和怜悯。祂终日为他们的需要服务，到晚上就打发他们回家休息。{MH 57.1}

救主在祂完全谋他人幸福的生活中，觉得有必要放下祂那无休止的工作和对人类需要的服务而去休息，并不间断地与祂的父交往。当跟随祂的群众散去之后，祂就到山间去，独自与上帝同在，倾心为困苦、有罪、贫乏的人祈求。{MH 58.1}

耶稣虽然对门徒说，庄稼多，工人少，却没有叫他们不停地辛劳，而是叫他们“求庄稼的主，打发工人出去收祂的庄稼”（太 9:38）。祂对祂现今劳苦疲乏的工人，也像对祂最初的门徒一样，用仁慈的话说：“你们来同我暗暗地……去歇一歇。” {MH 58.2}

凡接受上帝训练的人，都需要与自己的心、与自然界、与上帝有安静交流的时辰。务要显示一种与世界及其风俗习惯不协调的生活。在获得认识上帝旨意的事上，每一个人需要有一种亲身的经验。我们必须个别地听祂对我们的心说话。当万籁俱寂，我们安静地在祂面前等候时，心灵的静默，就使上帝的声音格外清楚。祂吩咐我们：“你们要休息，要知道我是上帝”（诗 46:10）。这也是一切为上帝工作者的有效准备。在熙来攘往的群众和人生的忙碌紧张中，那能这样得到振奋的人，就有光明和平安的气氛围绕着他。他必获得新的灵力和体力。他的生命必发出香气，并显示一种能达到人心的神能。{MH 58.3}

第四章 信心的抚摸

“我只摸祂的衣裳，就必痊愈”（太 9:21）。说这句话的人，是一个可怜的妇人。她患病已有十二年之久。这个病痛使她的生活苦不胜言。她所有的钱都在延医用药上耗尽了。结果只听医生说，她的病是无药可治的。但是她听说那大医师的事，她的希望又重新振作起来了。她确信只要到祂面前与祂说话，就必痊愈。{MH 59.1}

基督正在前往睚鲁的家。这位犹太拉比求祂去医治他的女儿。睚鲁恳求说：“我的小女儿快要死了，求祢去接手在她的身上，使她痊愈，得以活了”（可 5:23）。这句话触动了基督慈悲的心肠。祂立刻与睚鲁同去。{MH 59.2}

他们走得很慢，因为四面都有人群挤着基督。救主穿过人群，来到了那个患病的妇人所站的地方。她曾一再尝试要接近救主，却是徒然。现在她的机会来了。她知道无法与祂说话，也不想阻碍祂缓慢的前进。但是她听说摸祂衣裳就得医治的事，并且恐怕失去这唯一的机会，就急忙挤到前面，心里说：“我只要摸祂的衣裳，就必痊愈。” {MH 59.3}

基督洞悉她心中的一切念头，就朝她那边走去。祂知道她极大的需要，就帮助她运用信心。{MH 60.1}

正在耶稣经过时，她伸出手来，仅仅摸到耶稣的衣裳繸子。但当时她就知道自己已经痊愈了。她一生的信心，都集中在这一次的抚摸上。她的痛苦和软弱立刻消失了。她立即觉得有一股电流经过她的每一根神经。她感到自己完全康复了。“她便觉得身上的灾病好了。”（可 5:29）{MH 60.2}

这个感恩的妇人希望向大医师表示谢意。这一下抚摸所产生的功效，比十二年来医生们的治疗好得多了。但是她不敢前来。她存着感激的心，想从人群中悄悄地退去。但耶稣忽然立定，向周围望了一下，问道，“摸我的是谁？” {MH 60.3}

彼得奇怪地望着基督，回应道：“夫子，众人拥拥挤挤紧靠着祢，祢还问摸我的是谁吗”（路 8:45）？ {MH 60.4}

耶稣说：“总有人摸我，因我觉得有能力从我身上出去”（路 8:46）。救主能从群众不经意的接触中，分别出信心的抚摸来。一定有人刻意抚摸了祂，并且得到了应允。{MH 60.5}

基督发这个问题不是为了自己要知道。祂有一个教训要给百姓，给祂的门徒和这个妇人。祂想用希望来鼓舞受苦的人。祂要说明信心带来医治的能力。这妇人的信任，不应轻轻放过而不予以称许。上帝必须藉着她感恩的表示而得到荣

耀。基督希望这个妇人知道祂悦纳她的信心之举。祂不想让她得了一半福气就离开，也不想让她不知道祂是了解她的苦情，富有爱心而赞许她这个信心之举的——相信凡来到祂面前的人，祂都能拯救到底。{MH 60.6}

基督望着那妇人，一定要知道摸祂的是谁。妇人知道无法隐瞒，只得战战兢兢地前来，俯伏在救主脚前。她一面流着感激的泪，一面在众人面前对祂述说她为何要摸祂的衣裳，以及怎样立时得以痊愈的经过。她担心摸衣裳是冒昧之举。但基督丝毫没有责备。祂只说赞成她的话。这些话是发自一颗富有慈悲和充满同情的心。祂温柔地说：“女儿，你的信救了你，平平安安地去吧（路 8:48）！她听到这句话多么高兴啊！现在她不用因害怕得罪基督而不敢尽情地快乐了。{MH 61.1}

那些因好奇而挤在基督身旁的群众，并没有得到生命的力量。但那位凭信心摸祂衣裳的患病的女子，却得到了医治。在属灵的事上，不经意的接触和信心的抚摸是不一样的。单单相信基督是世界的救主，永不能使心灵得到医治。使人得救的信心，不仅是赞同福音的真理。真正的信心乃是接受基督为个人的救主。上帝舍了祂的独生子，叫我因信祂而“不至灭亡，反得永生”（约 3:16）。当我遵照基督的吩咐来到祂面前的时候，我就当相信已经领受了祂的救恩。现在我活着，“是因信上帝的儿子而活，祂是爱我，为我舍己”（加 2:20）。{MH 62.1}

有许多人以为信心是一种观念。其实救人的信心，乃是一种交易。凡接受基督的人藉此与上帝立约。活泼的信心意味着能力的增强和坚稳的倚靠。人的心灵藉此倚靠基督的恩典，就能成为制胜一切的力量。{MH 62.2}

信心是超越死亡的胜利者。病人若能受引导凭着信心注视那一位大能的医师，我们就必看到奇妙的成果。我们的身体和心灵都将得着生命。{MH 62.3}

在为恶习的受害者工作的时候，与其指出他们正在匆匆赶往的绝望与毁灭，不如让他们的目光转向耶稣，关注天国的荣耀。用这种方法拯救他们的身心，要比把一切坟墓的恐吓放在这些可怜失望的人眼前好多了。{MH 62.4}

“祂便救了我们……乃是照祂的怜悯”

一位百夫长的仆人患了瘫痪症。在罗马人中，仆人就是奴隶，可以在市场上买进卖出，常常受到虐待侮辱。但是这位百夫长对他的仆人却有很深的感情，甚愿他能得痊愈。他相信耶稣能治好他。他虽然没有见过救主，但所听见的种种消息已鼓舞了他的信心。虽然犹太人的形式主义非常严重，这个罗马人依然深信，犹太人的宗教比自己的宗教更为优越。在他自己的思想上，已经消除了那在征服者与被征服者之间造成隔膜的民族偏见与仇恨。对于敬拜上帝的礼节，他表示尊重。对于敬拜上帝的犹太人，他也时常优待。根据他所听闻的，他在基督的教训中看出那能应付心灵需要的真理。于是他心中所有的属灵意识都响应了救主的教训。但是他觉得不配来到耶稣面前，所以他就托犹太人的长老们代求耶稣医治他的仆人。{MH 63.1}

长老们把这件事告诉耶稣，并恳求祂说：“你给他行这事，是他所配得的；因为他爱我们的百姓，给我们建造会堂”（路 7:4,5）。{MH 63.2}

但耶稣在前往百夫长家的路上，遇见了他差来的几个人说：“主啊，不要劳动；因祢到我舍下，我不敢当”（路 7:6）。{MH 63.3}

救主仍旧继续前进。百夫长只得亲自来到祂面前，把没有讲完的话说出来：“我也自以为不配去见祢，只要祢说一句话，我的仆人就必好了。因为我在人的权下，也有兵在我以下；对这个说‘去’他就去’对那个说：‘来’他就来。对我的仆人说：‘你作这事，他就去作’”（路 7:7；太 8:8,9）。{MH 63.4}

“我是代表罗马的政权，我的兵士绝对服从我的命令。祢也是如此代表至尊上帝的威权；一切受造之物都服从祢的吩咐。祢若能命令疾病退去，疾病自必遵从，只要祢说一句话，我的仆人就必好了。” {MH 64.1}

基督说：“照你的信心，给你成全了。那时，他的仆人就好了”（太 8:13）。{MH 64.2}

犹太的长老们把百夫长推荐给基督，是因为他爱“我们的百姓。”他们说：他是“配得的”；因为他“给我们建造会堂。”百夫长自己却说：“我不敢当。”可是他不怕去求耶稣帮助。他不信赖自己的善行，只信赖救主的慈爱。他本身迫切

的需要就是他求助的理由。{MH 65.1}

每一个人都可以这样来就基督。“祂便救了我们，并不是因我们自己所行的义，乃是照祂的怜悯”（多 3:5）。你是否觉得自己是一个罪人，不能希望到上帝那里领受福气呢？要记住基督到世上来，就是拯救罪人的。我们本没有什么足以取得上帝喜悦的地方，但我们现在和永远所能提出的恳求，乃是我们所处山穷水尽，走投无路的境遇。这种境遇非有上帝救赎大能的帮助不可。我们既将一切信赖自己的心完全丢开，就可以望着髑髅地的十字架说：

“手中毫无赎罪价，”

“只靠主的十字架。” {MH 65.2}

“你们若能信，在信的人，凡事都能”（可 9:23）。那使我们与天庭相接，并给我们力量抵抗黑暗势力的，乃是信心。上帝在基督里已为人预备了方法，使我们得以克服每一个罪恶的癖性，抵抗每一个试探，不论这试探有多么厉害。但许多人觉得自己缺少信心，所以常离基督很远。这些无助不配的人务要全心投靠慈悲救主的怜爱。不要看自己，只要仰望基督。那在世为人时治愈病人，驱逐鬼魔的一位，现今仍是上帝的救赎主。所以务要握住祂的应许，作为生命树的叶子：“到我这里来的，我总不丢弃他”（约 6:37）。你们到祂面前时，要相信祂必接受你们，因为祂已应许过。你们能这样行，就决不致灭亡了。{MH 65.3}

“基督在我们还作罪人的时候为我们死，上帝的爱就在此向我们显明了”（罗 5:8）。{MH 66.1}

“上帝若帮助我们，谁能敌挡我们呢？上帝既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了，岂不也把万物和祂一同白白地赐给我们吗”（罗 8:31,32）？ {MH 66.2}

“我深信无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高大的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与上帝的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的”（罗 8:38,39）。{MH 66.3}

“你若肯，必能叫我洁净了”

在东方一带人所知道的一切疾病之中，最可怕的就是麻疯病了。麻疯极易传染，又无药可治，而且在患者身上的影响非常可怕，所以连最勇敢的人，一提到麻疯，无不谈虎色变。犹太人以此种病为犯罪的一种刑罚，所以常称之为“大灾”，“上帝的手段”。麻疯病也被看为罪的表号，因为它根深蒂固，无可救药，而且是致命的。{MH 67.1}

照犹太人仪文的律法，患麻疯病的人是算为不洁净的。凡他所接触的东西都是不洁净的，连他所呼吸的空气也是污秽的。所以人患了麻疯，便要像已死的人一样与人们的居所隔绝。凡被人疑为患有此病的人，必须到祭司那里受他的检查和鉴定。如果被断为麻疯，他就必须离开自己的家庭，与以色列的会众隔离，只能与患同样病症的人在一起。即便是君王和官长也不得例外。如果一位君王患了这可怕的病，他也必须放弃王位，与社会断绝关系。{MH 67.2}

患麻疯病的人，既与亲友分离，就必须独自承当这恶疾的咒诅。他必须宣布自己的灾祸，撕破自己的衣服，并且口里发出警告，叫众人避开他的污秽。这孤苦的流亡者所发出的“不洁净，不洁净”的凄惨声音，使听者心中不禁生出恐惧和憎恶。{MH 67.3}

在基督传道的地区，有许多患麻疯病的人。其中有一个人听见了耶稣的作为，心中便生出了一线的信心。他如果能来到耶稣面前，就可能得到医治。但他怎样才能找到耶稣呢？他这样一个被社会唾弃的人，怎样才能找到那一位医师呢？基督肯不肯医治他呢？祂会不会像法利赛人，甚至像那些医师那样咒诅他几句，并警告他远离人间呢？ {MH 68.1}

他想到所听见的一切有关耶稣的消息。据说凡求告耶稣的人，没有一个遭拒绝的。于是这可怜的人，就打定主意，要去寻找救主。他虽不能进城，但也许有一天他能在山间的小路上碰到耶稣，或在祂到城外讲道时找到祂。困难虽然不少，但这是祂唯一的希望。{MH 68.2}

长大麻风的人远远站着，听到几句从救主口里出来的话。他看见耶稣按手在病人身上。他看见瘸子、瞎子、瘫子和各种患病垂死的人，都恢复了健康，赞美上帝的拯救。于是他心里的信心坚强起来了。他一步一步地走近那群听众。律

法的禁令，大家的安全，和众人对于他的惧怕，他一时都忘记了。他只想到蒙医治的幸福希望。{MH 68.3}

他的样子实在令人憎厌。他的病势已经发展到可怕的地步。他那逐渐腐烂的身体，令人不寒而栗。众人一看见他就起了恐慌，向后退去。为了急忙避免与他接触，众人互相拥挤。有人想要阻止他走近耶稣，却是徒然。他既不看他们，也不听他们。对于他们那种憎厌的表情，他完全视若无睹。他所看见的只是上帝的儿子，所听见的只是那赐生命给垂死之人的声音。{MH 69.1}

他赶到耶稣面前，俯伏在祂脚前，说：“主若肯，必能叫我洁净了”（太 8:2）。{MH 69.2}

耶稣回答说：“我肯，你洁净了吧。”说着就接手在他身上（太 8:3）。{MH 69.3}

长大麻疯的人身上立刻起了变化。他的皮肤康健了，神经灵活了，肌肉坚实了。麻疯病所特有粗糙鳞状的表皮消失了，代之以一片红润，像健全小孩子的肤色一样。{MH 69.4}

如果祭司知道医治麻疯的事实经过，他们因恨基督，或许会下一个虚假的判断。耶稣希望得到一个公正的鉴定，要那人在这个神迹的风声还未传到祭司耳中之前立即到圣殿里去献上礼物。在接受礼物以前，祭司必须对献祭者进行检查，以证明他的痊愈。{MH 69.5}

他去接受了检查。以前断定他为麻风患者的祭司，现在证明他痊愈了。这位获得医治的人与家人团聚，重返社会。他觉得健康的福惠非常可贵。他恢复了常人的精力，恢复了原有的家庭，快乐极了。虽有耶稣的警告，那人却不再隐藏他蒙医治的事实，高高兴兴地宣扬使他痊愈者的能力。{MH 69.6}

那到耶稣面前来的人，“满身长了大麻疯”，麻疯的致命之毒遍及他的全身。门徒想阻止他们的夫子摸他，因为凡与麻疯病人接触的，自己也不洁净了。但是耶稣接手在他身上，却没有受到沾染，反而发出赐生命的能力，使那长大麻疯的人得以洁净。罪恶的麻疯也是如此——它的毒害根深蒂固，致人死命，是人力所

不能洗净的。正如圣经所说：“满头疼痛，全心发昏，从脚掌到头顶，没有一处完全的，尽是伤口、毒肿、与新打的伤痕”（赛 1:5,6）。但是耶稣来住在人间，并不受玷污。祂的降临有医治罪人的功能。凡来俯伏在祂脚前的人，凭着信心求祂说：“主若肯，必能叫我洁净了。”就必听见祂回答说：“我肯，你洁净了吧”（太 8:2,3）。{MH 70.1}

耶稣有几次医病的时候，并没有立刻赐给病人所求的福。但是对于麻疯症，病人一祈求，祂就立刻允准。在我们求世俗的福惠时，上帝可能迟迟不答应我们的祈求，或者赐给一些我们所没有求的其他的東西，但我们若求祂救我们脱离罪恶，就不是如此。祂的旨意是要洗除我们的罪孽，使我们作祂的儿女，并赐我们能力得以过一种圣洁的生活。“基督照我们父上帝的旨意为我们的罪舍己，要救我们脱离这罪恶的世代。”“我们若照祂的旨意求什么，祂就听我们，这是我们向祂所存坦然无惧的心。既然知道祂听我们一切所求的，就知道我们所求于祂的无不得着”（加 1:4；约壹 5:14,15）。{MH 70.2}

耶稣看到许多意志困窘，心怀重忧，希望破灭，以及在世俗的享乐中想求心灵满足的人，便请他们都到祂那里得安息。{MH 71.1}

“你们心里就必得享安息”

祂很仁慈地劝那些劳苦的人说：“我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息”（太 11:29）。{MH 71.2}

基督这几句话是对每一个人说的。不论世人有没有感觉到，他们都是劳苦担重担的，肩上都压着一个惟有基督能卸除的重担。我们最沉重的担子，就是罪的重担。若让我们自己一直担下去，势必把我们压倒。幸亏那无罪的一位，已经作了我们的替身。“耶和华使我们众人的罪孽都归在祂身上”（赛 53:6）。{MH 71.3}

祂已背负了我们的罪担。祂必从我们疲劳的肩上提去所有的重负，给我们安息。我们挂虑和忧愁的重担，祂也替我们担当。祂请我们把一切的忧虑卸给祂，因为祂常常把我们放在祂心上。{MH 71.4}

我们人类的长兄，现今坐在永生上帝宝座旁边。祂垂顾每一个转脸仰望祂为救主的人。祂从肉身的经历中深知人类的弱点在哪里，知道我们的需要是什么，也知道我们所受试探的力量主要在哪里，因为祂曾“凡事受过试探，与我们一样，只是祂没有犯罪”（来 4:15）。你这战战兢兢的上帝儿女啊，如今祂正在垂念你。你受试探吗？祂必拯救你。你软弱吗？祂必加给你力量。你愚昧无知吗？祂必光照你。你受了创伤吗？祂必医治你。上帝“数点星宿的数目，”但也“医好伤心的人，裹好他们的伤处”（诗 147:4,3）。{MH 71.5}

不论你有什么忧虑和试炼，尽可以将你的事摆在主面前。主必振奋你的精神，使你能坚持下去。祂必为你开路，使你得以脱离窘迫和艰难的处境。你越感到自己的软弱和无能，就越可以因主的力量而变为坚强。你的担子越重，你把它卸给救主之后，所得的安息则越觉可贵。{MH 72.1}

环境可能使朋友分开；汪洋大海、茫茫白水或许使我们与地上的亲友天各一方。但任何环境和距离都不能使我们与救主隔开。我们无论到哪里，祂都在我们右边，支持、维护、搀扶、鼓舞我们。基督对于祂所救赎之人的爱，比母亲对孩子的爱更加伟大。我们有权利安息在祂的爱里，说“我要信靠祂，因祂为我舍命。” {MH 72.2}

人的爱会改变，但基督的爱永不改变。只要我们向祂求助，祂就会伸手搭救。

“大山可以挪开，小山可以迁移，但我的慈爱必不离开你，我平安的约也不迁移，这是怜恤你的耶和华说的”（赛 54:10）。{MH 72.3}

第五章 心灵的医治

“要叫你们知道人子在地上有赦罪的权柄”（太 9:6）。

向耶稣求助的人中，有许多人的疾病是自己造成的；可是祂没有拒绝医治他

们。当祂的能力进入他们的心中时，他们便感悟到自己的罪；许多人不但身体的疾病得到医治，属灵的疾病也痊愈了。{MH 73.1}

迦百农的瘫子就是其中的一个。这个瘫子像患麻疯病的人一样，已失去了一切复原的希望。他的疾病乃是自己一生犯罪的结果，又因为心里悔恨，所以痛苦愈深。他徒然向法利赛人和医生求治，他们却说他不可救药，并斥责他为罪人，必然死在上帝的怒气之下。{MH 73.2}

瘫子陷于绝望之中。后来他听到耶稣的作为。其他像他那样有罪可怜的人，已经得到了医治。于是他受到了鼓励，相信只要被带到救主面前，就能得到医治。但当他想到自己患病的原因时，他顿时泄了气，然而他还没有完全放弃痊愈的希望。{MH 73.3}

他最大的心愿就是解脱罪的重担。他希望看见耶稣，得到赦罪和与上天和好的保证。那么，上帝的旨意不论要他生还是死，他都甘心乐意的。{MH 74.1}

他不能再迟延了。他身上干瘪的皮肉已呈腐烂的征象。于是他央求朋友把他用床抬到耶稣面前，蒙他们慨然允诺。但是救主所在之处，连房子四围都挤满了人，以致这个病人和他的朋友，不要说不能走近耶稣，就是连耶稣的声音也无法听到。当时耶稣在彼得家里讲道。照他们的规矩，门徒靠近耶稣坐着。还有“法利赛人和教法师在旁边坐着，他们是从加利利各乡村和犹太并耶路撒冷来的”（路 5:17）。其中有些人是来窥探耶稣，要寻找把柄控告祂。此外还聚集着庞杂的群众，有热心的、虔诚的、也有好奇的、不信的。从不同的国籍和社会的各阶层中，都有人来挤在那里。“主的能力与耶稣同在，使祂能医治病人”（路 5:17）。赐生命的灵运行在会众之间，但法利赛人和律法师们却看不出祂的临格。他们感觉不到需要，医治之能与他们无分。正如圣经所说：祂“叫饥饿的得饱美食，叫富足的空手回去”（路 1:53）。{MH 74.2}

抬瘫子的人，一再努力想从人丛中挤进去，但是徒劳无功。那病人也左顾右盼地表现一种难言的痛苦。现在，所盼望的帮助就在眼前，他怎能放弃希望呢？于是他请朋友把他抬到房顶上，将房顶拆开，将他缒到耶稣面前。{MH 75.1}

救主的讲论被打断了。于是祂俯视瘫子忧伤的容貌，看着他眼中恳请的神情。祂很清楚这个被罪压害之人心中有什么愿望。他还在家里的時候，救主已感动了他的心。当他悔悟自己的罪，相信耶稣的能力会使他痊愈时，救主的慈爱就惠临他的心。耶稣曾注意他第一点信心的光是如何发旺起来，以致接受祂为罪人唯一的帮助，也看见他每一次努力要到耶稣面前来，他的信心就越发坚强一点。现在吸引他来的，也正是耶稣自己。于是救主用音乐般的声音对他说：“小子，放心吧，你的罪赦了”（太 9:2）。{MH 75.2}

罪的重担从病人的心头卸掉了。他不再疑惑。基督的话，证明祂有鉴察人心的能力。谁能否认祂赦罪的权柄呢？绝望变为希望，浓重的黑暗变为喜乐。他肉身的痛苦都消散了，全身起了变化。他也不再要求什么，只是默然地静躺着，高兴得说不出话来。{MH 76.1}

许多人屏息关注着这个奇迹的每一幕。他们觉得基督的话也是对他们的邀请。他们的心灵难道不也患了罪病吗？他们难道不急于摆脱这个重担吗？{MH 76.2}

但法利赛人害怕自己失去在民间的影响。他们心里说：“祂说僭妄的话了，除了上帝以外，谁能赦罪呢”（可 2:7）？{MH 76.3}

耶稣就用祂那令人畏惧的目光注视着他们，说：“你们为什么心里怀着恶念呢？或说‘你的罪赦了，’或说‘你起来行走’哪一样容易呢？但要叫你们知道人子在地上有赦罪的权柄。就对瘫子说：‘起来，拿你的褥子回家去吧’”（太 9:4,5）。{MH 76.4}

于是那被人用床抬来的人，就立刻生气勃勃地站了起来，“拿着褥子，当众入面前出去了；以致众人都惊奇，归荣耀与上帝说：我们从来没有见过这样的事”（可 2:12）。{MH 77.1}

要使那行将腐烂的身体恢复健康，非有创造的力量不可。现在对那垂死的瘫子说话，使他重得生命的声音，就是从前赐生命给用尘土造成之人者的声音。那赐生命给病人的能力，也更新了他的心。那“说有，就有，命立，就立”的主（诗

33:9)，也将生命赐给死在过犯罪恶之中的人。肉体的痊愈表现了那使心灵更新的能力。基督吩咐瘫子起来行走，“叫你们知道人子在地上有赦罪的权柄。” {MH 77.2}

瘫子从基督那里得了肉体和心灵两方面的医治。他需要先得到心灵的健康，才能赏识身体的健康。基督在医治他肉体的疾病之前，必须先解救他的心灵，洁净他心中的罪。这一层教训是我们所不可忽视的。在现今的世界上，受肉体疾病痛苦的人成千累万。他们都像那瘫子一样极希望听见“你的罪赦了”的信息。他们的病根，无非都是罪的重担，及其不得安宁和不得满足的欲望。他们如果不求那位能医治心灵的医师，就得不到解救。只有祂所赐的平安，才足以恢复身心两方面的精力和健康。 {MH 77.3}

在医治瘫子这件事上所给众人的影响，使他们觉得天开了，显出天上的荣光一般。当这个被治愈的人，拿着褥子像拾起鸿毛似地从人群中出来，步步赞美上帝时，众人就让开一条路给他经过，并带着惊讶之色注视着他，彼此轻声耳语说：“我们今日看见非常的事了”（路 5:26）。 {MH 78.1}

瘫子家里的人，前不久还亲眼看见他躺在褥子上，被人慢慢地抬出去，如今他竟能轻松地自己拿着褥子回来，他们真有说不出的快乐。他们眼中充满了喜乐的热泪围着他，几乎不敢相信自己的眼睛。他富有壮年的活力站在他们面前。他们从前所常见的那些瘫痪不动的膀臂，现在运用自如了。先前干瘪灰白的皮肉，现在变成新鲜红润了。走起路来也步履安稳。他面容的每一表情，显出喜乐和希望，而且有一种纯洁而平安的神色，代替了罪恶和痛苦的面貌。从这个家庭中发出快乐感谢的声音。上帝因祂的儿子大得荣耀。祂曾使绝望的人得到希望，瘫痪的人得到力量。这个人和他全家即或为耶稣舍身亦在所不惜，他们的信心毫无疑惑，他们效忠基督的心没有一丝动摇，因为祂已将光明带给黑暗的家庭了。

“我的心哪，你要称颂耶和華；

凡在我里面的，也要称颂祂的圣名。

我的心哪，你要称颂耶和華，不可忘记祂的一切恩惠。

祂赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。

祂救赎你的命脱离死亡，

……以致你如鹰返老还童。

耶和華施行公义，为一切受屈的人伸冤。……

祂没有按我们的罪过待我们，

也没有照我们的罪孽报应我们。

天离地何等的高，

祂的慈爱向敬畏祂的人，也是何等的大。……

因为祂知道我们的本体，

思念我们不过是尘土”（诗 103:1-14）。{MH 79.1}

“你要痊愈么？”

“在耶路撒冷，靠近羊门有一个池子，希伯来话叫作毕士大，旁边有五个廊子。里面躺着瞎眼的、瘸腿的、血气枯干的许多病人，等候水动”（约 5:2,3）。

{MH 81.1}

池里的水有时会动的。一般人都相信这是超自然的能力所致。在水动之后，谁先下去，无论患什么病就痊愈了。许多病人到这地方来，但当水动的时候，人既是那么拥挤，大家又一同向前冲去，就把比较软弱的男女和幼童践踏在脚下了。有许多人根本不能走近池子。有些人即使挨到那里，也死在池边了。池的周围盖有廊子，藉以保护病人免受白天的日晒和夜里的寒冷。有些人在这些廊子里过夜，天天爬到池子边上，也望不到痊愈。{MH 81.2}

耶稣又来到耶路撒冷。祂独自一边行走，一边默想祈祷，信步来到了池旁。祂看见那些可怜的病人，守着他们认为唯一痊愈的机会。祂渴望行使祂的医治之能，使每一个受苦的人得到痊愈。然而那天恰是安息日。一群一群的人正到圣殿里去礼拜。耶稣知道这种医病的事势必引起犹太人的偏见，以致妨碍祂的工作。{MH 81.3}

但是救主看见一件极不幸的事。有一个病了三十八年的瘫子。他的病大半是他自己犯罪的结果。大家也认为是上帝给他的刑罚。他无亲无友，孤苦伶仃，过了许多年痛苦的生活，觉得自己再也得不到上帝的慈爱了。有一些可怜他的人，在预料池水将要动的时候，把他抬到廊子里来。可是一到那千载难逢的时机，却没有人帮助他下到水里。他也看见过水的波动，但是从没有越过池边。别人比他强壮，总是比他先到水里。可怜无助的他争不过那些自私抢先的人。他多方努力，他的忧虑和屡次的失望，几乎将他余剩的一点精力消耗殆尽了。{MH 81.4}

那病人躺在他的褥子上，不时抬起头来向着池子呆看，忽然有一个面带慈容的人俯身对他说：“你要痊愈吗？”他心中的希望油然而生。他觉得自己总是可以得到帮助了。但这一线曙光立时就消逝了。他想到多少次自己曾努力要到池里都失败了，现在他几乎没有希望活到下次水动的时候了。他懊丧的转过头去，说：“先生，水动的时候，没有人把我放在池子里；我正去的时候，就有别人比我先下去”（约 5:6,7）。{MH 83.1}

耶稣吩咐他说：“起来，拿你的褥子走吧”（约 5:8）。病人带着新的希望注视着耶稣，觉得祂的面容和声调与一般人不同。祂身上有慈爱和能力发出。瘫子的信心把握住基督的话，他毫不迟疑地顺服，他的全身就有了反应。{MH 84.1}

他的神经和肌肉都有了新生命的感觉。那瘫痪的四肢也能活动自如了。他一跃而起，大踏步地走去，赞美上帝，又为自己新得的能力而庆幸。{MH 84.2}

耶稣并没有担保给那个瘫子什么神力的帮助。那人也许会说：“主啊，祢若能使我痊愈，我就听从祢的吩咐。”他可能迟疑一下，就失去他唯一痊愈的机会。然而他相信了基督的话，相信自己已经痊愈，所以他就立刻努力，上帝也赐给他力量。他既然肯走，就真的走了。他服从基督的话，就得了痊愈。{MH 84.3}

因着罪，我们已与上帝的生命隔离。我们的心灵瘫痪了。我们靠自己的能力不能度圣洁的生活，犹如那病人自己不能行走一般。现在有许多人觉察自己的无力，并希望得到那足以使他们与上帝和好的属灵生命，然而他们所有的努力都是徒然。他们在失望中呼喊说：“我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢”（罗 7:24）？这些沮丧的人，向上看吧！救主正俯身用说不出的仁慈和怜悯，对祂宝血所买来的人说：“你要痊愈么？”祂吩咐你起来，得健康和平安。不要等到你觉得痊愈了才相信。只要相信祂的话，这话就必成全。要将你的意志顺服基督。要立志事奉祂，照着祂的话去行，你就必获得能力。无论什么罪恶的习惯，就是那由于长期放纵情欲而束缚你心灵和身体的行为，基督都能够也渴望予以解救。祂必将生命赐给那“死在过犯罪恶之中”的人（弗 2:1）。祂必释放那被软弱、不幸和罪恶的锁链所捆绑的俘虏。{MH 84.4}

罪的感觉毒害了生命的泉源。但是基督说：“我愿意担当你的罪孽，赐给你平安。我已用我的血买了你。你是属于我的。我的恩惠，会加强你软弱的意志。我必消除你对罪恶的悔恨。”当各种试探袭击你，忧虑烦恼围绕你，在你忧伤灰心，几乎绝望的时候，务要仰望耶稣。祂同在的荣光会驱散包围你的黑暗。当罪恶在你的心中争夺主权，压制你的良心时，要仰望救主。祂的恩惠足以制服罪恶。要感激地将你颤抖无定的心转向基督。要把握前面的希望。基督等着要把你接到祂家中。祂的能力必帮助你的软弱。祂必一步一步地引导你。你只须把手放在祂的手里，让祂来领导你。{MH 85.1}

决不要以为基督离你很远。祂常在你的身旁。祂的慈颜惠顾着你。寻求祂吧，祂愿意被你找到。祂希望你不仅摸祂的衣裳，还与祂同行，时刻相交。{MH 85.2}

“去吧，从此不要再犯罪！”

住棚节刚过去，耶路撒冷的祭司和拉比们谋害耶稣的计划失败了。当晚“各人都回家去了，耶稣却往橄榄山去”（约 8:1）。{MH 86.1}

耶稣离开了城市的喧闹和忙乱，离开了热心听道的民众和奸诈的拉比们，转身往幽静的橄榄树园中去，在那里祂可以独自亲近上帝。但清早祂又回到圣殿里来。当众人围上来时，祂就坐下教训他们。{MH 86.2}

过不久祂的话被打断了。一群法利赛人和文士到耶稣面前来，拖着一个惊恐万状的妇人。他们用强硬急切的声调，告她犯了第七条诫命。既把妇人推到耶稣面前，他们假装尊敬地说：“摩西在律法上吩咐我们，把这样的妇人用石头打死：你说该把她怎么样呢”（约 8:4,5）？ {MH 87.1}

在他们假装的尊敬里藏着杀害耶稣的阴谋。如果祂赦免这妇人，祂就会被控告轻视摩西的律法；如果祂宣判她是当死的，他们就可到罗马人那里去控告祂擅自取代罗马政权的罪名。 {MH 88.1}

耶稣举目观看当前的情景——那心惊胆战，满面含羞的妇人，和那些面容严厉，毫无恻隐之心的权贵们。耶稣纯洁无疵的心灵，不忍去看这一幅景象。祂就像没有听见他们的问题：只是弯着腰，看着地，用指头在地上写字。 {MH 88.2}

那些控告的人不耐烦耶稣的耽延和显然冷淡的态度，就围上前来，一定要祂注意这件事。可是他们的眼睛随着耶稣的视线，看到祂脚前所写的字时，他们就住口了。摆在他们面前的，乃是他们各人自己生活上的秘密罪恶。 {MH 88.3}

耶稣就直起身来，注目望着那些布置这次阴谋的长老们说：“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她”。于是又弯着腰，在地上继续写字。 {MH 88.4}

耶稣并没有废掉摩西传下来的律法，也没有越权侵犯罗马人的权柄。控告的人失败了。假仁假义的外衣这时从他们身上剥了下来。他们站在那里，在无限纯洁的救主面前，都是有罪而且被判了罪的人。他们心惊胆寒，惟恐耶稣把他们一生隐藏的罪恶当众宣布出来，所以一个一个地低着头，红着脸，偷偷地走开了。留下了那被害的妇人在慈悲的救主面前。 MH 88.5}

耶稣站起来，望着妇人说：“妇人，那些人在哪里呢？没有人定你的罪吗？她说，主啊，没有。耶稣说，我也不定你的罪，去吧，从此不要再犯罪了”（约 8:10,11）。 {MH 88.6}

妇人曾畏缩惶恐地站在耶稣面前。耶稣所说：“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她，”这句话无异是定了她的死罪。她不敢举目一望救主的面，

只是静待死刑临身。不料竟看见告她的人默默无言，神色仓皇地走掉，就不胜惊奇，接着又听见那带来希望的话：“我也不定你的罪，去吧，从此不要再犯罪了。”于是她的心融化了。她俯伏在耶稣脚前，声泪俱下地表示她的感激，并痛哭流涕地认她的罪。{MH 89.1}

这对于她是新生的开始，就是纯洁和平、效忠上帝之生活的开始。耶稣救拔了这个堕落的女子，实在是行了一件比医治身体上最可怕的病症更为希奇的奇事。这次祂治好了那定能致人于永死的灵性上的疾病。这悔改的妇人成了耶稣一个最坚固的门徒。她以克己牺牲的忠诚和挚爱来报答耶稣赦罪之恩。世人对于这个走迷了路的妇人，只知鄙视和侮慢，但无罪的主却怜恤这罪人的软弱，向她伸出援助的手。当假冒为善的法利赛人控告她的时候，耶稣却嘱咐她说：“去吧；从此不要再犯罪了。” {MH 89.2}

耶稣知道每一个人的情况。罪人的罪越大，就越需要救主。缠在仇敌的罗网中最无助的人，祂神圣的仁爱 and 同情之心就最牵挂。祂已用自己的血，签署了人类的解放宣言。{MH 89.3}

耶稣不希望祂用重价买来的人成为仇敌试探的掠物。祂不希望我们被打败而灭亡。那位在狮子坑中封住狮子的口，又在烈焰中与祂忠心的见证人同行的主，也随时愿意为我们效劳，制服我们本性中的每一罪恶。今天祂正站在施恩的坛前，把求祂帮助之人的祈祷转呈上帝。祂不拒绝任何哭泣、痛悔的人。凡到祂面前来求赦免和恢复的人，祂都白白地饶恕。祂并不把自己可以显示的事全部告诉人，但祂吩咐每一个恐惧战兢的人鼓起勇气。凡愿意的人，都可以持住上帝的能力，与祂和好，祂必与人和好。{MH 90.1}

凡到耶稣面前避难的人，耶稣都会救他摆脱一切控告和攻击。世人或恶天使都不能指摘这样的人。基督让他们与祂自己的神人两性联合起来。他们是站在伟大的罪孽承担者旁边，站在上帝宝座发出的光中。{MH 90.2}

耶稣基督的血“洗净我们一切的罪”（约壹 1:7）。{MH 90.3}

“谁能控告上帝所拣选的人呢？有上帝称他们为义了。谁能定他们的罪呢？”

有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在上帝的右边，也替我们代求”（罗 8:33,34）。{MH 90.4}

基督表显出祂能绝对控制风、浪和被鬼附着的人。祂使风浪止息，使翻腾的海平静，对被撒但骚扰压制的人说平安的话。{MH 91.1}

在迦百农的会堂里，耶稣正在讲论自己释放罪奴的使命。忽然有一声尖锐可怕的喊叫打断了祂的话。有一个疯癫的人从人群中冲出来，喊着说：“拿撒勒人耶稣，我们与你有什么相干？你来灭我们吗？我知道你是谁，乃是上帝的圣者。”{MH 91.2}

耶稣斥责污鬼说：“不要作声，从这人身上出来吧，鬼把那人摔倒在众人中间，就出来了，却也没有害他”（可 1:24；路 4:35）。{MH 91.3}

这人痛苦的原因，还是在他自己的生活。他沉迷于罪中之乐，意在享尽声色之欲。他原有高尚的天性，被不节制和轻浮的习惯所毁。撒但就完全控制了他。事过后悔，已太晚了。及至他想要牺牲财产和享乐来恢复所丧失的人格时，他已在那恶者的铁蹄之下身不由主了。{MH 91.4}

在救主面前，他受到感动，生出了自由的渴望；那污鬼却抗拒基督的能力。疯子想要求耶稣救助之时，那邪灵就把话放在他口里，使他发出惧怕的痛苦声。被鬼附的人有几分知道，他是在一位能释放他的主面前。但他正想要握住那全能的手时，另有一个意志却来拦阻他。他口里说出了鬼魔的话。{MH 91.5}

撒但的势力与他自己要得释放的欲望相斗争，是非常可怕的。这个饱受磨难的疯子，与那摧毁他身心的仇敌相搏斗，似乎要丧命了。但救主带着威权说话，使撒但的俘虏得了自由。这原来被鬼附身的人，站在惊奇的人群面前，恢复了自主。{MH 92.1}

那人因蒙拯救便赞美上帝。他的眼睛方才还显出疯狂的火焰，现在却显出理性恢复的神态，感恩的热泪夺眶而出。众人惊奇得哑口无言。及至神魂稍定，他们就彼此对问说：“这是什么事？是个新道理啊！祂用权柄吩咐污鬼，连污鬼也

听从了祂”（可 1:27）。{MH 92.2}

如今有许多人也象那个迦百农的疯子一样受邪灵的管辖。凡故意违背上帝诫命的人，就是置身于撒但的控制之下。许多人与罪恶周旋，以为随时可以摆脱，但实际上他一再受到诱惑，直到不知不觉被一种比他更强的意志所控制。他无法挣脱其神秘的能力。他被隐秘的罪或强烈的情欲所把持，像迦百农的疯子一样无奈。{MH 92.3}

然而他的处境也不是毫无希望的。没有我们的同意，上帝是不会控制我们思想的；但人人都可自由选择愿受哪一种势力的管束。人不论何等卑劣，何等堕落，决没有不能从基督那里获得拯救的。那被鬼附的人，只能发出撒但的话来代替祷告，但他心中未能发表的祈求，依然蒙主垂听了。在患难中的人，无论有什么呼求，虽未能用言语表达出来，上帝也决不会置之不理。人若愿意与天上的上帝立约，上帝决不会把他们留在撒但的权势或他们本性的弱点之下。{MH 93.1}

“勇士抢去的岂能夺回？该掳掠的岂能解救吗？但耶和华如此说：就是勇士所掳掠的，也可以夺回；强暴人所抢的，也可以解救，与你相争的，我必与他相争，我要拯救你的儿女”（赛 49:24,25）。{MH 93.2}

人如果凭着信心向救主敞开心门，在他身上就会发生奇妙的变化。{MH 93.3}

“我已经给你们权柄”

基督后来派出去的七十个人，像十二位使徒一样，领受了超自然的能力，作为他们使命的印证。在他们的工作完成之后，他们欢欢喜喜地回来说：“主啊，因祢的名，就是鬼也服了我们。”耶稣回答说：“我曾看见撒但从天上坠落，像闪电一样”（路 10:17,18）。{MH 94.1}

从此以后，基督的门徒要看撒但是已被征服的仇敌。耶稣将要在十字架上为他们得到胜利；祂要他们接受这胜利为他们的胜利。祂说：“我已经给你们权柄可以践踏蛇和蝎子，又胜过仇敌一切的能力，断没有什么能害你们”（路 10:19）。{MH 94.2}

圣灵无所不能的力量就是每一个痛悔之人的保障。基督决不容许一个存着悔改和信心来求祂保护的人落在仇敌的势力之下。固然，撒但是有能力的。但感谢上帝，我们有一位大能的救主。祂曾把那恶者从天庭赶出来。当我们夸大撒但的能力时，他是很欢喜的。但为什么不讲论耶稣呢？为什么不彰显祂的能力和祂的爱呢？{MH 94.3}

那环绕天上宝座的应许之虹永远见证“上帝爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生”（约 3:16）。这虹向全宇宙说明上帝永不丢弃祂那与罪恶搏斗的子民。这虹也向我们保证：只要上帝的宝座一日存在，祂必赐给我们能力和保护。{MH 94.4}

第六章 得救为服务

加利利海的早晨。耶稣和祂的门徒经过波涛狂暴的一夜后到岸了。清晨的曙光似乎带来了平安的福惠，照在海面和大地之上。岂知他们一上岸，就看见了比海里风浪更为可怕景象。两个疯子从坟场藏身的地方向他们冲来，好像要把他们撕得稀烂。这两个疯子带着他们逃脱捆锁时所挣断的铁链。他们曾用锋利的石头割破了自己，身上鲜血淋漓。从他们那纠结的长发下面，瞪着眼睛。人的形状似乎已被附在他们身上的鬼完全消灭了。他们的样子简直是野兽，而不是人了。{MH 95.1}

门徒和同行的人大为惊惶，转身逃跑。但他们不久发觉耶稣没有和他们在一起，就转过来找祂。耶稣仍站在原来的地方。那曾平静风浪，又曾亲自与撒但交锋而战胜他的主，不会在这些鬼魔面前逃跑。当那两个张牙舞爪，口吐白沫的疯子来到祂面前时，耶稣举起那只平静风浪的手，他们就不敢越过雷池一步，只得站在祂面前咆哮怒吼，无可奈何。{MH 95.2}

耶稣用权柄吩咐污鬼从疯子身上出来。这两个可怜的人意识到身边有一位能救他们脱离残害他们的鬼魔。于是他们跪在救主的脚前求祂怜悯。但当他们开口时，污鬼却藉着他们大呼大叫说：“上帝的儿子，我们与祢有什么相干？时候还

没有到，祢就上这里来叫我们受苦吗”（太 8:29）？{MH 96.1}

邪灵被迫释放了他们的猎物。那曾被鬼附着的人，身上起了神奇的变化。光明射入了他们的心。他们的眼中放出理性的光彩。那久已成为撒但形像的面目，忽然变得温驯了；他们血迹斑斑的手静止下来了。于是他们扬声颂赞上帝。{MH 97.1}

污鬼从人身上被赶出来以后，就入了猪群，毁了它们。放猪的人急忙去传开了这个消息，于是全城的人都蜂拥着来见耶稣。那两个被鬼附着的人，曾是当地的大患。现在他们已经穿上衣服，恢复了理智的常态，坐在耶稣脚前，听祂讲论，并颂赞治好他们的主。可是当地的民众见了这神奇的景象并没有表示庆幸。他们对于猪群的损失，反看得比两个人从撒但手里得救更为重要。众人惊慌地围着耶稣，苦苦求祂离开他们。耶稣答应他们的要求，就立刻上船往对岸去了。{MH 97.2}

但那两个被治好了的疯子，态度就完全不同了。他们惟愿与救他们的主常在一起。他们在救主身边，就不怕那些残害他们，使他们丧失人性的鬼魔了。耶稣正要上船之时，他们紧紧地靠近祂，跪在祂的脚前，求祂准他们跟随祂，以便常听祂的教训。但耶稣却吩咐他们回家，把主为他们所作的大事告诉别人。{MH 98.1}

这就是他们所应作的工作——回去向不信上帝的家人传讲自己从耶稣那里所领受的恩典。要他们离开救主是不容易的。回去与不信主的乡邻同处，一定有很大的困难。况且他们久与社会隔绝，似乎没有资格去担任耶稣所指定的工作。但耶稣一指出他们的本分，他们就甘心服从。{MH 98.2}

他们不但向自己的邻居传讲耶稣，而且走遍低加波利全地，到处宣扬祂拯救的大能，述说祂如何救他们脱离了鬼魔。{MH 98.3}

革拉森人虽然没有接待耶稣，耶稣却没有任凭他们留在自己所选择的黑暗里。他们求耶稣离开他们时，还没有听过祂的教训。他们所拒绝的，自己并不知道。所以祂差遣他们所不至于拒绝的人，将真光传给他们。{MH 98.4}

撒但使猪群淹死，存心就是要使众人离开救主，阻止福音在那一带传开。然而这一件事，反轰动了全地，并引人注意基督，是任何其他事件所不能作到的。救主本人虽然离开了，祂所治好的人却仍留在那里，见证祂的大能。那两个曾作黑暗之君工具的人，反成了传播真光的媒介，上帝儿子的使者。及至耶稣回到低加波利时，众人就蜂拥而来。有数千人是从各乡各处聚集来的，一连三天，聆听救恩的信息。{MH 98.5}

这两个被治好了的疯子，是基督最先差到低加波利一带传扬福音的人。他们只有片时的机会听基督的教训，并且从来没有听过祂整篇的讲论。他们不能像那些天天与基督同在的门徒一样教导众人。然而他们可以把自己所知道的讲出来，就是自己对于救主的权能所看见的、所听见的和所经历的告诉别人。这是每一位心受神恩感动的人所能作的。这是我们的主所要的见证，而且正因缺少这种见证，所以世人行将丧亡。{MH 99.1}

门徒所宣传的福音不是一种没有生气的理论，而是一种改变人生的活力。藉着上帝的恩典，人可以具有基督化的品格，可以因祂大爱的应许而喜乐。祂要祂的仆人为这一个事实作见证。祂也要我们向人说明，除非人类重新得到作祂儿女的神圣特权，祂是不能满意的。{MH 99.2}340

祂大度地接纳那些曾在行为上得罪了祂的人。他们悔改之后，祂就把祂的圣灵赐给他们，差遣他们到不信的人中间去宣扬祂的慈爱。那些堕落为撒但工具的人，藉着基督的大能，仍能转变为公义的使者，并奉差遣出去述说主曾怎样怜悯他们，为他们成就了怎样的大事。{MH 99.3}

“我要永远颂扬祢”

迦百农的妇人因信心的抚摸得到医治之后，耶稣就要她承认她所领受的福气。福音所提供的恩赐，是不可以偷偷获得或暗中享受的。

“耶和華說：你們是我的見證，我也是上帝”（賽 43:12）。{MH 100.1}

我们既承认祂的信实，就成了上天所拣选向世人彰显基督的代表。我们要承

认祂藉着古圣先贤所显示的恩典；但最有效的，还是我们自己经验的见证。当我们在自己身上表显上帝能力的运行时，我们就是在为祂作见证了。每一个人的生活都是不同的，每一个人的经验本质上也是不同的。上帝希望我们以个人的特色，向祂献上赞美。这些宝贵的见证，就是颂赞上帝恩典荣耀的见证，再加上基督化的生活，就有一种无可抵御的能力，足以拯救生灵。{MH 100.2}

把上帝的恩赐样样记在心头，这是对我们有益的。因为这样可使信心加强，多求多得上天的恩赐。我们把所阅读有关别人信心和经验的记载综合起来，还不如自己从上帝那里所领受最微小的恩典更足以使我们得到鼓励。那响应上帝恩典的心，必像浇灌的园子。他“所得的医治，要速速发明。”“他的光必在黑暗中发现。”耶和华的荣耀必在他身上显现。

“我拿什么报答耶和华向我所赐的一切厚恩？我要举起救恩的杯，称扬耶和华的名。我要在祂众民面前向耶和华还我的愿”（诗 116:12-14）。

“我要一生向耶和华唱诗，我还活的时候，要向我上帝歌颂。愿祂以我的默念为甘甜，我要因耶和华欢喜”（诗 104:33,34）。

“谁能传说耶和华的大能？谁能表明祂一切的美德”（诗 106:2）？

“你们要称谢耶和华，求告祂的名，在万民中传扬祂的作为。要向祂唱诗歌颂，谈论祂一切奇妙的作为”（诗 105:1,2）。

“要以祂的圣名夸耀：寻求耶和华的人，心中应当欢喜”（诗 105:3）。

“因祢的慈爱比生命更好，我的嘴唇要颂赞祢。我还活的时候要这样称颂祢，我要奉祢的名举手。我在床上记念祢，在夜更的时候思想祢，我的心就像饱足了骨髓肥油，我也要以欢乐的嘴唇赞美祢。因为祢曾帮助我，我就在祢翅膀的荫下欢呼”（诗 63:3-7）。

“我倚靠上帝，必不惧怕，人能把我怎么样呢？上帝啊，我向祢所许的愿在我身上；我要将感谢祭献给你。因为祢救我的命脱离死亡；祢岂不是救护我的脚不跌倒，使我在生命光中行在上帝面前吗”（诗 56:11-13）？

“以色列的圣者啊，我要弹琴歌颂祢。我歌颂祢的时候，我的嘴唇和祢所赎我的灵魂都必欢呼。并且我的舌头必终日讲论祢的公义。”

“从我年幼，祢是我所倚靠的。……我必常常赞美祢”（诗 71:22-24,5,6）。

“我必叫祢的名被万代记念，所以万民要永永远远称谢祢”（诗 45:17）。{MH 100.3}

“你们白白地得来，也要白白地舍去”

我们不可把福音邀请的范围缩小，仅仅传给几个我们以为信了道就于我们有益的少数人。这个信息是要传给万民的。上帝赐福给祂的儿女，不单是为了他们自己，而是为了全世界。上帝把恩典赐给我们，是要我们分给别人，使之增多。{MH 102.1}

在雅各井旁与耶稣谈话的撒玛利亚妇人，一找到了救主马上就带别人到祂面前来。可见她传道的工作，比耶稣自己的门徒更有成效。门徒看不出撒玛利亚是有什么希望的传道区。他们只想到将来所要作的大事，却没有看见眼前就有可以收割的庄稼。但现在藉着他们所轻视的妇人，合城的人都得听闻救主的教训。这妇人把真光立刻传给了她的同胞。{MH 102.2}

撒玛利亚妇人的经验说明实践对基督之信心的作用。每一个真基督徒是生来在上帝国中作传道人的。他一认识救主，就会希望别人也认识祂。使人得救成圣的真理不会在他心里秘而不宣。那喝过活水的人，自己便成了生命的泉源。领受的人成了施给的人。基督的恩典在人心里，像沙漠中的甘泉，涌出水来滋润万人，使一切将要沉沦的人都来喝生命的水。这样做能比我们专为自己的利益工作带来更大的福气。我们在传播救恩福音的过程中与救主更亲近了。{MH 102.3}

主论到领受祂恩典的人说：{MH 103.1}

“我必使他们与我山的四围成为福源，我也必叫时雨落下，必有福如甘霖而降”（结 34:26）。{MH 103.2}

“节期的末日，就是最大之日，耶稣站着高声说：‘人若渴了，可以到我这里来喝。信我的人，就如经上所说，从他腹中要流出活水的江河来’”(约 7:37,38)。

{MH 103.3}

领受的人必须转授给别人。求助的呼声正从四面八方传来。上帝呼召人甘心为同胞服务。要争取不朽的冠冕；要进入天上的国度；在无知中将亡的世界要受到开导。{MH 103.4}

“你们岂不说：‘到收割的时候还有四个月’吗？我告诉你们：举目向田观看，庄稼已经熟了，可以收割了。收割的人得工价，积蓄五谷到永生’(约 4:35,36)。

{MH 103.5}

门徒目睹耶稣奇妙的榜样，足有三年。他们天天与基督同行共话，听祂向劳苦担重担的人所讲勉励的话，看祂为患病和遭难的人所显示的大能。当祂将要离开他们的时候，祂就把权能和恩惠赐给他们，要他们奉祂的名继续祂的工作。他们要传播祂仁爱治疗的福音之光。救主应许常与他们同在。藉着圣灵，祂比亲身行走在人世间时与他们更加亲近了。{MH 104.1}

门徒所做的工作，我们也要做。每一个基督徒都要作传道人。我们当存着怜悯同情之心，为需要帮助的人服务，设法以无私的热诚，减轻受苦人类的祸患。

{MH 104.2}

人人都可以找一些事情做。谁也不要以为自己没有地方可以为基督作工。救主把自己和人类的每一个儿女视同一体。祂成了地上家庭的一分子，为要使我们成为天上家庭的一分子。祂是人子，所以也就是亚当每一个儿女的弟兄。祂的门徒不可与周围沦亡的世人脱节。他们也是人类大家庭中的一部分，所以上天看他们是圣徒的弟兄，也是罪人的弟兄。{MH 104.3}

亿万人在疾病、无知和罪恶之中，从来没有听过基督对他们所有的爱。假使我们和他们易地而处，我们愿意他们为我们作些什么呢？想到这里，我们有义务在我们能力所及的范围之内为他们服务。基督所定的人生原则，就是决定我们每一个人在审判大日或存或亡的原则，乃是：“无论何事，你们愿意人怎样待你们，

你们也要怎样待人”（太 7:12）。{MH 104.4}

我们既然比别人有更好的条件——无论是教育，修养，或是品质的高贵，或是基督化的熏陶，或是宗教的经验——我们就欠了那些缺少这些条件之人的债。而且在我们能力范围之内，我们应当为他们服务。如果我们是坚固的，就应当扶持那些较软弱的。{MH 105.1}

那些常见天父面的荣耀天使，欢喜为祂的小孩子服务。天使常来到最需要他们的地方，与那些处在最恶劣的环境中、同自我进行最艰苦战斗的人同在。软弱颤抖，在品格上有许多不良特性的人，是天使所特别照顾的。自私的心所视为耻辱的工作——为不幸的人服务——却是天庭中圣洁无罪之生灵的职责。{MH 105.2}

当我们流离失所的时候，耶稣并没有以天国为可羡慕的地方。祂离开天庭，来度受辱的生活，遭受可耻的惨死。祂本来富有天国无价的财宝，却成了贫穷，叫我们因祂的贫穷可以成为富足。我们要随着祂所走过的道路前进。{MH 105.3}

凡成为上帝儿女的人，从此应把自己看为天上垂下拯救世人之链条的一环，参与基督慈怜的计划，与祂一起寻找拯救丧失的人。{MH 105.4}

许多人认为去访问基督在世时活动的地方，走祂所走过的路，到祂平常教训人的湖边，和祂常常观望的山谷去游览，乃是莫大的特权。然而我们要追随耶稣的脚踪，并不必到拿撒勒，迦百农或伯大尼去。在病床旁，在平民窟里，在都市拥挤的小巷中，在一切人心需要安慰的地方，到处都有耶稣的足迹。{MH 105.5}

我们要使饥饿的人有食物吃，赤身的人有衣服穿，受苦的人得到安慰，在失望的人心中燃起希望。{MH 106.1}

基督的爱表现在无私的服务中，要比刀剑和法庭更有效地改变犯罪的人。为了使违法的人产生畏惧之心，刀剑和法庭确有必要。但是一个充满爱心的传道人却能发挥更大的效果。一颗在斥责之下变硬了的心，往往在基督的爱中熔化。{MH 106.2}

传道人非但能解除人肉体的病痛，而且能将罪人领到那位大医师面前。祂能洁净罪人灵性上的麻疯病症。上帝的旨意是要患病的、不幸的和被污鬼所附的人，都可藉着祂的仆人听见祂的声音。祂要藉着祂人间的代表，成为世人未曾过见的安慰者。{MH 106.3}

救主曾舍去祂宝贵的生命，为要建立一个教会，为要照顾忧伤和受试探的人。某一群信徒或许是贫穷，没有学问，没有名望的；然而在基督里，他们可以在家中，邻里间，教会里，甚至在“以外的地方”（林后 10:16）作一种工作，其结果之远大将要直达永恒无穷。{MH 106.4}

救主对祂今日的门徒，就象对祂的第一批门徒那样说：{MH 106.5}

“天上地下所有的权柄都赐给我了。所以，你们要去使万民做我的门徒。”
“你们往普天下去，传福音给万民听”（太 28:18,19；可 16:15）。{MH 106.6}

祂同在的应许也是给我们的：“我就常与你们同在，直到世界的末了”（太 28:20）。{MH 107.1}

今日没有好奇的群众拥到旷野去看基督或听祂讲道。祂的声音不再从闹市中传出。路旁也没有人喊着：“拿撒勒人耶稣经过”（路 18:37）。然而这句话现在依然是真实的。基督从我们的街市走过，只不过我们看不见罢了。祂带着恩慈的信息来到我们家。祂等着要与凡愿奉祂的名服务的人合作。祂在我们中间要医治我们，祝福我们，只要我们肯接待祂。{MH 107.2}

“耶和華如此说：在悦纳的时候，我应允了你；在拯救的日子，我济助了你。我要保护你，使你作众民的中保，复兴遍地，使人承受荒凉之地为业。对那被捆绑的人说：‘出来吧，对那在黑暗的人说：‘显露吧’”（赛 49:8,9）!

“那报佳音、传平安、报好信、传救恩的，对锡安说：‘你的上帝作王了!’”
这人的脚登山何等佳美”（赛 52:7）。

“耶路撒冷的荒场啊，要发起欢声，一同歌唱；因为耶和華安慰了祂的百姓。……耶和華在万国眼前露出圣臂，地极的人都看见我们上帝的救恩了”（赛

52:9,10)。{MH 107.3}

第二编 医师的工作

“我给你们作了榜样，叫你们照着我向你们所做的去做”（约 13:15）。

第七章 神与人的合作

在医疗工作中，医生必须与基督同工。救主既为人的身体，也为人的心灵服务。祂所传的福音是属灵生命和身体康复的信息。救人脱离罪恶和治疗疾病是联系在一起。这项工作交给了基督徒医生。他必须与基督联合，解救同胞肉体 and 心灵的疾苦。他要作病人仁慈的使者，治疗他们患病的身体和患罪病的心灵。{MH 111.1}

基督是医师真正的领袖。这位大医师在每一位敬畏上帝、解除人类病痛 of 医生身边。医生一边用自然疗法医病，一边对病人指出那位能医治身体和心灵疾病的主。医生只是助手，施行医治的乃是基督。医生不过是在协助大自然治疗的工作。基督本身则是治疗者。医生设法保住生命。基督则能赐予生命。{MH 111.2}

医疗的源泉

救主在祂的神迹中显示了一种不断为人类运行的能力，扶助人、医治人。上帝藉着自然界的各种媒介，日以继夜，时时刻刻地工作，养活我们，增强我们，恢复我们。无论身体的哪一部分受了伤害，一种康复的过程就立刻启动。自然的媒介开始运作，恢复健康。然而藉着这些媒介运行的能力，乃是上帝的能力。一切赐生命的能力都是从上帝那里来的。一个病人的痊愈，乃是上帝帮助他康复的。{MH 112.1}

疾病、痛苦和死亡是仇敌势力的活动。撒但是毁灭者，上帝是恢复者。{MH 113.1}

上帝对以色列人所说的话：“我耶和华是医治你们的”（出 15:26），也是对今日希望恢复身体和心灵健康的人说的。{MH 113.2}

“亲爱的弟兄啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样”（约叁 2）。这句话表达了上帝对我们每一个人的希望。{MH 113.3}

“祂赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。祂救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕”（诗 103:3,4）。{MH 113.4}

基督治好疾病之后，常常警告病人说：“不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加利害”（约 5:14）。祂就是这样教导说，他们患病是因为他们违犯了上帝的律法。人惟有顺从才能保持健康。{MH 113.5}

医师应当教导他的病人在康复的工作中与上帝合作。对于疾病是犯罪的结果，医师的认识不断加深。他知道上帝的十诫和自然的定律都是神圣的。只有服从这些律法，才能恢复或保持健康。他看出许多痛苦都是有害习惯的结果。他们如果尽到自己的努力，是可以恢复健康的。要教导病人，一切损害体力、智力和灵力的行为都是罪。人必须服从上帝为全人类的利益而设立的律法，才能享受健康。{MH 113.6}

医生看见病人因饮食不当，或其他不良习惯而生病，却不对他说明，那就是在损害他的同胞了。酒徒，疯人和放荡的人，都需要医生明确地告诉他们，痛苦是犯罪的结果。凡明白生命原则的人，应当积极努力消除病根。医生眼见病人在痛苦中挣扎，竭力要解除病痛，他怎么能闭口不言呢？他如果不教导严格的节制为治病的方法，能算得上与人为善？ {MH 114.1}

要说明遵守上帝命令的道路是生命的道路。上帝设立了自然的定例，但是祂的律法并不是专横的禁令。不论是自然律法还是道德律法，每一条“不可”都含有一个应许。我们如果顺从，福气就在脚前。上帝决不强迫我们行善，但祂要救我们脱离罪恶，领我们走上义路。{MH 114.2}

请注意上帝向以色列人颁布的律法。祂就他们的生活习惯给予明确的指示。

祂告诉他们关于身体和属灵健康的律法，并以顺从为条件应许他们说：“耶和华必使一切的病症离开你”（申 7:15）。“我今日所警教你们的，你们都要放在心上。”“因为得着祂的，就得了生命，又得了医全体的良药”（申 32:46；箴 4:22）。{MH 114.3}

上帝希望我们藉着基督的恩赐达到完美的标准。祂呼召我们选择正义的一边，与天上的媒介联合，采纳帮助我们恢复上帝形像的原则。祂在圣经和大自然的课本中启示了生命的原则。我们有责任了解这些原则，以顺服的精神与祂合作，恢复身心的健康。{MH 114.4}

人们需要明白：只有领受了基督的恩典，才能充分享受顺从的福气。是基督的恩典使人有能力服从上帝的律法，挣脱罪恶习惯的束缚。惟有从基督的恩典而得的力量才能保守他们坚定地行走正直的道路。{MH 115.1}

纯洁大能的福音一旦被人接受，就能医治由罪而生的疾病。“公义的日头”升起来，其“光线有医治之能”（玛 4:2）。世界上的一切物质，都不能医治一颗破碎的心，带来心灵的平安，消除挂虑，治好疾病。名声，天赋，才华，都不足以使忧愁的心快乐起来，或使浪费了的生命恢复过来。上帝的生命在人心里，是人唯一的希望。{MH 115.2}

基督浸透人全身的爱，是一种赐生命的能力。它给人体的每一重要部分——大脑，心脏，神经——带来医治之能。藉着这种能力，人的最高机能被激活了。它使人的心灵摆脱罪孽、悲伤、焦虑和忧愁等压垮生命力的重累。平静和安宁也就随之而来。它在人心中栽培人世上任何事物所无法摧毁的快乐——就是在圣灵里的快乐，赐健康和生命的快乐。{MH 115.3}

我们救主的话：“到我这里来，我就使你们得安息”（太 11:28），是治疗灵、智、体各种疾病的良方。人虽因自己的错行而给自己带来痛苦，主还是怜悯他们。他们可以从祂那里得着帮助。祂会为信靠祂的人施行大事。{MH 115.4}

虽然历代以来罪恶加强了对人类的控制，虽然撒但用假道和诡计，用他自己的解释给上帝的道罩上了阴影，使人怀疑祂的善良，但是天父的慈爱和怜悯却不

停地倾向人间。只要人向天开启心灵的窗户，接受上帝的恩赐，医治之泉就会涌了进来。{MH 116.1}

医师若想成为蒙悦纳的基督同工，就必须在各方面工作中努力成为有效的工人。他要勤奋学习，以便胜任医师的职责。他要不断达到更高的标准，追求更多的知识，更精湛的技能 and 更深的洞察力。每一个医师都应认识到低能无效的工作不仅伤害了病人，还亏待了同行。医师若满足于技术和知识的低标准，不仅会贬低医疗业，还会羞辱大医师基督。{MH 116.2}

凡发现自己不胜任医疗工作的人，应该选择其他职业。有人适合于服侍病人，但他们的教育和医疗资格有限，最好还是担任低一点的工作，做忠心的护士。他们如果在高明的医师手下耐心工作，不断学习，利用一切机会获得知识，有一天他们也许能完全胜任医生的工作。年轻的医师应该与那大医师同工，“不可徒受祂的恩典，……凡事都不叫人有所妨碍，免得这（服务病人的）职分被人毁谤，反倒在各样的事上表明自己是上帝的用人”（林后 6:1-4）。{MH 116.3}

上帝的旨意是要我们不断上进。真正从事医疗布道工作的医师，应当在技术上精益求精。要发掘和鼓励拥有高超技术的基督徒医师参加上帝的圣工，帮助教育和训练别人成为医疗布道士。{MH 117.1}

医师应当把上帝之道的光收聚在心中，在恩典里不断长进。对于他来说，宗教不只是许多影响中的一种，而要成为控制其他一切影响的影响。他要有神圣高尚的行为动机，因为这些动机来自那位舍掉自己使我们能战胜罪恶的主。{MH 117.2}

医师如果忠心勤奋地努力使自己的工作大有成效，如果他献身为基督服务，时时省察自己的心，他就会知道如何掌握他神圣恩召的奥秘。他可以教育和训练自己，使所有受他影响的人都能看见与全智全能的上帝联合的人会得到何等卓越智慧和学识。{MH 117.3}

医师的工作比其他工作更需要与基督有密切的交往。凡希望正确履行医师职责的人，必须每天每时过基督徒的生活。病人的生命操在医师手里。对于重症病

人来说，一个草率的诊断，一张错误的药方，或手术时略有不慎，只要有毫发之差，就可能断送病人的性命，使人的灵魂永远沉沦。这样看来，医师的职责是多么重大。他多么需要时刻得到那位神圣医师的指导啊! {MH 117.4}

救主愿意帮助一切向祂求智慧和清醒头脑的人。医师的诊断，既然如此关系重大，还有谁比他更需要智慧和清醒的头脑呢？凡打算延长人寿命的人，要仰望基督指导他的一举一动。救主会赐给他智慧和技术的来应付一切疑难病症。{MH 117.5}

照顾病人的人拥有无上的良机。在治疗病人的过程中，要使他们明白医师是在帮助他们与上帝合作与疾病作斗争。要引导病人认识到，他们遵循上帝的律法每走一步，都能指望得到上帝能力的帮助。{MH 118.1}

病人若知道医师是敬爱上帝的，就会更加信任他。他们会相信他的话，觉得受这样的一位医师诊治是很安全的。{MH 118.2}

基督徒医师既认识主耶稣，就有权利祈求请祂光临病房。每当做重要的手术之前，医师要祈求那位大医师的帮助。他要向病人保证上帝会护庇他平安地度过危险。在一切苦难中，上帝都是信赖祂之人可靠的避难所。医师若不能这样做，就会失去一个又一个本来可以拯救的病人。如果他能用话语鼓励病人信靠那一位了解人的一切痛苦，与人深表同情的救主，并且在祈祷中向祂陈述病人的需要，危机往往就能够安全度过。{MH 118.3}

只有鉴察人心的主知道许多病人答应让医生手术时是何等恐惧战惊。他们了解自己的危境。他们虽然信任医师的技术，但也知道这不是万无一失的。但当他们看见医生跪下祷告，求上帝帮助时，他们的心就充满了信任。他们的心门就被感激和信靠所打开，使上帝的医治之能可以进来。他们全身的精力都激发起来，生命力获得了胜利。{MH 118.4}

对于医师来说，救主的临格也是一个力量的要素。有时他觉得责任重大，前途渺茫，心里产生恐惧。这种恐惧和渺茫感会使他的手发软。但他一想到那位神圣的顾问就在旁边扶助指引他，他就释然而放心了。医师的手经过基督的抚摸，

他就有了活力、镇定、信心和力量。{MH 119.1}

等到危险过去，手术取得了成功，他就应该化一点时间与病人一同祷告。要感谢上帝的救命之恩。病人若向医生说感激的话，医生就该把称颂和感谢归给上帝，使病人知道他得救是因为那位天上医师的保佑。{MH 119.2}

医师这样做，就是把病人引到那一位人所赖以得生的主那里。凡到祂面前来的人，祂都能拯救到底。{MH 119.3}

从事医疗布道工作，必须带着深深的救灵愿望。医师和传道人都接受了人间最重大的职责。不管每一位医师有没有意识到，他都负有医治心灵的责任。{MH 119.4}

医师终日接触疾病和死亡，往往疏忽了来生的严肃现实。他在专心营救肉身的危难时，容易忘记心灵的危险。他们所医治的人，可能会丧失性命。最后的机会将会从他手中失去。但在基督的审判台前，医师将会重逢这个人。{MH 119.5}

我们常常因为少说一句适当的话而失去了最宝贵的福气。良机若不予以关注，就会失之交臂。在病床边不可谈论教义或争端。要向受苦的人指出基督。祂愿意拯救一切凭着信心到祂面前的人。要努力诚恳温柔地帮助那在生死之间徘徊的人。{MH 120.1}

医师既认识基督为个人的救主，并在基督里面避难，就知道怎样对待那些恐惧战惊，心患罪病，向他求助的人。当别人问他：“我当作什么才可以得救”时，他知道怎样回答。他会宣讲救赎主慈爱的故事，用亲身的经历讲述悔改和信心的力量。他能够用简单诚恳的语言，在祈祷中向上帝陈述病人心灵的需要，并鼓励病人也祈求和接受慈悲救主的恩典。他既这样在病人的床边服侍，竭力说安慰和帮助的话，主就会使用他并与他同工。病人的心既被引向救主，基督的平安也就充满了他的心。他所得到的心灵健康，就会作为上帝的助手来恢复他身体的健康。{MH 120.2}

医生在治疗病人的时候，经常有机会帮助病人的朋友。当他们在病床边探望，

感到无力解除病人的痛苦时，他们的心是柔软的。他们的难言之隐，往往向医师透露。这时就有机会向这些忧伤的人指出救主。祂邀请一切困倦和背负重担的人来到祂面前。有时还可以与他们一同祷告，把他们的需要，告诉那一切病患的医治者，一切忧伤的安慰者。{MH 121.1}

上帝的应许

医生拥有宝贵的机会可以向病人指出圣经的应许。他应当从仓库中拿出新旧的东西，随时随地对有需要的人说安慰和教导的话。医师的心应成为新思想的库房。他要殷勤研究上帝的话，以便熟悉圣经的应许。他要学会重述基督在上传道医病时所说安慰的话。他要述说基督医病的事迹，祂的温柔和慈爱。决不要忘记把病人的心引向大医师基督。{MH 121.2}

基督在人世间行走时所运用的力量蕴藏在祂的话中。祂医病，赶鬼，平风，静浪，使死人复活，乃是用祂的话。民众都证明祂的话带有能力。祂讲说上帝的话，正如祂对旧约时代的先知和教师说话一样。全部圣经都彰显基督。{MH 122.1}

我们接受圣经作为上帝对我们说的话，不单是手写的，也是口述的。当受苦的人到基督面前来的时候，祂所看到的不单是这些求助的人，也看到各世代中带着同样的需要和信心来向祂求助的人。祂对瘫子说：“小子，放心吧，你的罪赦了”（太 9:2）。祂对迦百农的妇人说：“女儿，你的信心救了你，平平安安地去吧”（路 8:48）。这些话祂也是对其他向祂求助、背负罪担的受苦者说的。{MH 122.2}

圣经的一切应许也是这样地直接对我们个人说的，就像主面对面与我们交谈一样。基督通过这些应许把祂的恩典和能力输送给我们。这些话犹如生命树上的叶子，能“医治万民”（启 22:2）。这些话被人接受和消化，就会成为品格的力量，生命的动力和营养。没有什么其他东西拥有如此的医治之能。也没有什么其他东西能增加人的信心和勇气，给人的全身带来活力。{MH 122.3}

医师一有机会，就应对站在坟墓门口恐惧战惊的人重述救主的话——圣经的话都是救主说的：{MH 122.4}

“你不要害怕，因为我救赎了你。我曾题你的名召你，你是属我的。你从水中经过，我必与你同在；你越过江河，水必不漫过你；你从火中行过，必不被烧。火焰也不着在你身上。因为我是耶和华你的上帝，是以色列的圣者你的救主……因我看你为宝为尊，又因我爱你。”

“惟有我为自己的缘故涂抹你的过犯，我也不记念你的罪恶。”

“不要害怕，因我与你同在”（赛 43:1-4,25,5）。{MH 122.5}

“父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏祂的人。因为祂知道我们的本体，思念我们不过是尘土”（诗 103:13,14）。{MH 123.1}

“只要承认你的罪孽，就是你违背耶和华你的上帝。”“我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义”（耶 3:13；约壹 1:9）。{MH 123.2}

“我涂抹了你的过犯，像厚云消散；我涂抹了你的罪恶，如薄云灭没。你当归向我，因我救赎了你”（赛 44:22）。{MH 123.3}

“耶和华说：你们来，我们彼此辩论。你们的罪虽像朱红，必变成雪白；虽红如丹颜，必白如羊毛。你们若甘心听从，必吃地上的美物”（赛 1:18,19）。{MH 123.4}

“我以永远的爱爱你，因此我以慈爱吸引你”（耶 31:3）。“我的怒气涨溢，顷刻之间向你掩面，却要以永远的慈爱怜恤你”（赛 54:8）。{MH 123.5}

“你们心里不要忧愁。”“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的，你们心里不要忧愁，也不要胆怯”（约 14:1,27）。{MH 123.6}

“必有一人像避风所和避暴雨的隐密处，又像河流在干旱之地，像大磐石的影子在疲乏之地”（赛 32:2）。{MH 124.1}

“困苦穷乏人寻求水却没有，他们因口渴，舌头干燥。我耶和华必应允他们，

我以色列的上帝必不离弃他们”（赛 41:17）。{MH 124.2}

“造作你，又从你出胎造就你，并要帮助你的耶和华如此说：……我要将水浇灌口渴的人，将河浇灌干旱之地；我要将我的灵浇灌你的后裔”（赛 44:2,3）。

{MH 124.3}

“地极的人都当仰望我，就必得救”（赛 45:22。）{MH 124.4}

“祂代替我们的软弱，担当我们的疾病。”“祂为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因祂受的刑罚，我们得平安；因祂受的鞭伤，我们得医治”（太 8:17；赛 53:5）。{MH 124.5}

第八章 医师是教育工作者

真正的医师乃是教育工作者。他认识到自己不仅对他所直接诊治的病人负有责任，也对他所生活的社会负有责任。他是身体和道德健康的监护人。他不仅要尽力教导正确的治病方法，也要鼓励人养成正确的生活习惯，并传播正确的原则。

{MH 125.1}

健康原则教育的必要性

健康原则的教育，现在比以前更加需要。虽然在生活安适和便利，甚至在卫生和治病方面有了奇妙的进步，可是人体的活力和耐力的衰落，也是惊人的，需要引起所有关心同胞幸福的人注意。{MH 125.2}

我们人造的文明正在鼓励那些摧毁健康原则的祸害。习惯与时尚，都在与自然作战。它们所采用的做法和所培养的放纵，都在逐步削弱人的智力和体力，并把难挑的重担压在人类身上。到处都是不节制，犯罪，疾病和痛苦。{MH 125.3}

许多人因无知而违犯健康律，需要有人指导。但有更多的人是明知故犯。需要有人告戒他们必须以自己的知识为生活的指南。医生有许多机会，可以传授健

康的原则，并说明实行这些原则的重要性。藉着正确的教导，医师能纠正许多为害无穷的恶习。{MH 126.1}

随便使用有毒的药物，是许多疾病甚至更大祸害的根源。许多人生了病以后，不肯费心去查病因，只想摆脱痛苦与不便，于是就去找一些成药，其真实性质他们一点儿也不了解，或者请医生开一些药，以消除他们恶习的后果，却根本不想改变他们不卫生的习惯。要是一种药不能立时见效，他们就换一种，乱投药石，后患无穷。{MH 126.2}

要教育人明白，药物并不能治病。有时药物确实能解除暂时的痛苦；病人用了药似乎就痊愈了。这是因为自然有足够的活力排除毒素，纠正致病的状态。尽管用了药，还是恢复了健康。但在多数情况下，药物只是改变了疾病的形式和部位。毒素的影响似乎一时克制了，然而仍残存在体内，后患无穷。{MH 126.3}

许多人因使用有毒的药品，而给自己带来了终身的病患，以致许多本来可以用天然疗法救治的人，却丧失了性命。许多所谓的药品中含的毒质，足以使人成瘾，危害身体和心灵。许多被称为专卖药的流行成药，甚至一些医生所开的药，也会引发酒瘾，烟瘾和吗啡瘾，成为现今社会很可怕的祸害。{MH 126.4}

改善事态的唯一希望，在于指教人正确的原则。医生应当教导人明白，康复的能力不在药物，而在自然之中。疾病只不过是自然使人体摆脱违犯健康律后果的一种发泄。生了病，先要查清病因。要改变不卫生的状况，改掉不良的习惯。然后帮助自然排除污秽，恢复人体的正常状态。{MH 127.1}

自然的疗法

新鲜的空气，阳光，有节制的饮食，休息，锻炼，适宜的食物，水的应用，依靠上帝的能力——这一切都是真正的疗法。每一个人都要了解自然的疗法及其应用。我们必须明白医治病人的原则，并接受实际的训练，以致可以正确地运用这种知识。{MH 127.2}

运用自然疗法，需要许多人所不愿意付出的关怀和努力。自然的治疗和恢复，

是一个逐渐的过程，在不耐烦的人看来似乎太慢。抛弃有害的放纵，需要作出牺牲。但最后我们会发现，自然若没有受到阻碍，就会巧妙地做成它的工作。凡坚持顺从自然定律的人，必收获身心健康的报酬。{MH 127.3}

一般人太不注意保护健康。疾病的预防要比发病后的治疗好多了。每一个人都有责任为自己和他人的缘故了解生命的定律，并凭着良心遵行。大家都需要熟悉最奇妙的组织——人体。他们应该知道各器官的功能，及其为保持人体健康而相互依赖的关系。他们必须学习思想对身体，和身体对思想的影响，以及管理身心的一切定律。{MH 128.1}

为人生的奋斗而训练

健康不是偶然获得的，这一点怎么强调都不过分。健康是顺从律法的结果。体育比赛和竞技的选手知道这个道理。他们要作最精心的准备，经受充分而严格的训练。身体的一切习惯要受到谨慎的控制。他们知道疏忽、过度或粗心，会削弱或摧残人体的器官和功能，必然招致失败。{MH 128.2}

要确保人生奋斗的胜利，这样的谨慎是更加需要的。我们所打的仗不是儿戏，而是涉及永远的结局。我们有看不见的仇敌要对付。恶天使竭力地要控制每一个人。凡有害健康的東西，不仅削弱体力，也削弱智力和道德力。放纵任何不卫生的习惯，都会使人更难辨别是非，更难抵制罪恶，并增加失败的危险。{MH 128.3}

“在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人”（林前 9:24）。在我们所投身的战争中，凡藉着顺从正确的原则而约束自己的人，都可以取得胜利。有人认为在生活细节中实行这些原则是无要紧要、不屑一顾的。但鉴于问题的严重性，我们所必做的事没有一件是小事。我们的一举一动，在决定人生胜负的天平上都有分量。圣经吩咐我们：“你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏”（林前 9:24）。{MH 129.1}

我们的始祖因为不节制的欲念而丧失了伊甸园。在凡事上节制，对于我们恢复伊甸园而言，其意义超过我们所认识到的。{MH 129.2}

使徒保罗指着古时希腊运动会选手所实行的克己说：“凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。所以，我奔跑，不像无定向的；我斗拳，不像打空气的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了”（林前 9:25-27）。{MH 129.3}

改革的进展在于对基本真理的清晰认识。现在一方面的危险是固执狭隘、墨守成规。另一方面的危险是自由散漫。一切持久改革的基础是上帝的律法。要清清楚楚地说明顺从上帝律法的需要，把律法的原则告诉人们。这些原则与上帝本身一样是永恒不变的。{MH 129.4}

最初的背道最可悲的后果之一就是人失去了自制的能力。只有重新获得了这种能力，才会有真正的进步。{MH 129.5}

身体是发展心智和心灵以建造品格的唯一媒介。因此人类仇敌的试探便针对削弱和毁损人的体力。他若能在这方面取得成功，整个人就受恶势力控制了。我们肉体本性的各种倾向，若不受一种更高能力的管辖，就必造成毁灭和死亡。{MH 130.1}

人的身体要受到约束。要让人的高级机能来作主。情欲要受意志的支配，而意志本身则要受上帝的支配。要由上帝的恩典所洁净的理智，来掌管我们的生活。{MH 130.2}

我们必须深刻理解上帝的要求，认识到自制的本分，以及必须洁净和摆脱一切卑劣的嗜好和不洁的习惯。要认识到自己身心的一切机能，都是上帝所赐的，应当保持在最佳状态，为祂服务。{MH 130.3}

在预表福音的古代祭祀中，有残缺的祭物是不可放在上帝的坛上的。预表基督的祭牲必须毫无瑕疵。圣经以此为例证，说明了上帝的子民应是“圣洁没有瑕疵”、“上帝所喜悦的”“活祭”（罗 12:1；弗 5:27）。{MH 130.4}

离开上帝的能力，就无法实现真正的改革。人抵挡先天与后天各种倾向的屏障，无异于怒涛中的沙堤。若没有基督的生命在我们的生活中成为一种赐生命的

能力，我们就无法抵抗内外夹攻的试探。{MH 130.5}

基督来到世上实行上帝的律法，使人可以制服本性中败坏心灵的倾向。惟有那位身体和灵魂的医师能帮助我们战胜私欲。祂已提供了充分的条件，使人可以拥有完全的品格。{MH 130.6}

人既降服于基督，他的思想就受律法所管束；但这是至尊的律法，向每一个被掳的人宣布自由。人藉着与基督合而为一，就获得自由。顺服基督的旨意，意味着恢复完美的人格。{MH 131.1}

顺从上帝，就能摆脱罪的奴役，和肉体的情欲及冲动。人可以作为得胜者而站立，战胜自己，战胜自己的癖性，战胜执政的，掌权的，“管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔”（弗 6:12）。{MH 131.2}

没有什么地方比家庭更需要这种教训，并产生更大的益处了。父母对于品格和习惯的基础负有责任。改革运动始于让父母明白上帝有关人身心健康的律法原则。要指出顺从上帝的话是我们抵制那些正在扫荡世界要使之灭亡之罪恶的唯一保障。要说明父母对于自己和儿女的责任。他们给予儿女的榜样，不是顺从，便是叛逆。家庭的前途和命运，视父母的榜样和教训而定。父母让儿女怎样，儿女便成为怎样。{MH 131.3}

若能引导父母研究他们行动的后果，明白他们的榜样和教训如何能增添和加强或善或恶的势力，那就肯定会发生一种改变。许多人就会放弃习俗和遗传，接受上帝的生活原则。{MH 131.4}

榜样的力量

医师既在人家里从事服务，在病床边看顾病人，解除人的痛苦，把人从坟墓的门口救回来，对垂死的人说希望的话，他就能在病人身上获得别人所难有的信任和感情。即使传道人也没有那么大的机会和那么深远的影响。{MH 132.1}

医师的榜样和他的教诲一样，都应成为积极向善的力量。改革的事业需要一班在生活实际上能作自制之范例的人。我们所倡导的原则需要我们的实践来证

实。这个世界需要一种实际的榜样，来显示上帝的恩惠如何能使人恢复丧失了的主权，使他们能够控制自己。基督化的人生所表显的福音救人的能力是世上所最需要的。{MH 132.2}

医师经常接触需要好榜样的帮助和激励的人。许多人道德力薄弱，缺乏自制的能力，容易被试探所胜。医师惟有在自己的生活上表现出原则的力量，克服一切有害的习惯和污秽的情欲，才能帮助这些人。医师的生活必须显示上帝能力的运行。如果他在这一点上失败，他的言语无论怎样有力动人，他的影响也是不良的。{MH 133.1}

许多前来求医的人因为自己的不良习惯而致道德败坏。他们软弱无能，伤痕累累，意识到自己的愚昧而无力胜过。在这等人的环境中，不应有任何东西鼓励他们延续以前的思想感情。他们需要有高尚的思想，呼吸纯洁的空气。倘若那些应该树立良好榜样的人自己也迷恋有害的习惯，他们的影响反而加强了诱惑的势力，这将是多么可怕呢？！{MH 133.2}

医师和节制工作

许多前来就医的人正藉着吸烟或喝酒摧毁自己的身体和心灵。忠于职责的医生必须向这些病人指出他们的病根。但如果医生自己也是吸烟喝酒的，他的话能有什么分量呢？他既为自己的放纵而问心有愧，又怎么会毫不犹豫地指出病人生活中的污点呢？他自己既吸烟喝酒，怎么能使青年人觉悟烟酒的害处呢？{MH 133.3}

医生自己若放纵恶习，又怎么能在社会中树立纯洁自制的榜样，在节制运动中作有效的工人呢？他自己的呼吸既充满烟酒的臭味，又怎么能在病人和垂死之人的床边提供良好的服务呢？{MH 134.1}

一个人既因使用麻醉的毒品而神经紊乱，头昏脑胀，他又怎么能忠于别人对他的信任，视他为技术高明的医生呢？他又怎么能迅速诊断，实施精湛的治疗呢？！{MH 134.2}

如果他不遵守管理他身体的定律，宁愿满足私欲也不顾身心健康，他岂不藉此表明自己不配对人的生命负责吗？ {MH 134.3}

一位医师无论多么高明和忠心，总会遭遇许多表面上的灰心和失败。他往往不能心想事成。他的病人虽然恢复了健康，但对于病人本身和世界也许并没有真正的好处。许多人医好以后，却重蹈覆辙，象以前那样，迫不及待地陷入纵欲和愚昧之中。医师为他们所做的工作似乎白费了。 {MH 134.4}

基督也有过这样的经历，但祂并没有停止为受苦的人服务。十个长大麻风人的得到了洁净，其中只有一个感恩的，还是一个外人和撒马利亚人。但基督为了这个人而医好了十个人。如果医师没有取得救主那样的成效，他就应该从那位大医师那里学习一个教训。圣经论到基督说：“祂不灰心，也不丧胆。”“祂必看见自己劳苦的功效，便心满意足”（赛 42:4； 53:11）。 {MH 134.5}

如果只有一个人肯接受基督恩典的福音，为了救那一个人，祂也愿意选择辛苦卑贱的生活和耻辱的死。由于我们的努力，如果有一个人得到拯救和提高，以致有资格在主的殿里发光，我们难道不应该欢欣吗？ {MH 135.1}

医师的工作是辛苦繁劳的。为了成功地履行自己的职责，他必须有坚强的体魄和良好的健康。软弱多病的人无法承担医师的繁重工作。一个不能完全自制的人，无法应付各种疾病。 {MH 135.2}

医师的生活似乎不断处在阴影之下。他常常睡眠不足，甚至连饮食也不正常；至于社交的乐趣和宗教的权利，他也大半不能享受。他所目睹的痛苦，和病人求救的惨状，他与堕落人类的接触，都使他痛心疾首，对人性几乎绝望。 {MH 135.3}

在与疾病和死亡作斗争时，医师的各种能力要运用到极限。这种极为紧张的反应，给品格带来了最大的考验。这是试探最为有力的时候。医师比从事其他职业的人更需要自制的心，纯洁的灵，和对上天的信心。为了别人和他自己的缘故，他不能无视健康的定律。生活习惯方面的疏忽，会导致道德的疏忽。 {MH 135.4}

在任何情况下，医师的唯一保障就是按原则办事，为惟独从上帝而来的坚强

宗旨所加强和提高。他必须站在上帝品德的高原，每天、每时、每刻都象是生活在那看不见的世界里。他要象摩西那样忍耐，“如同看见那不能看见的主。” {MH 135.5}

正义的根源是敬虔。人的生命如果不与基督一同隐藏在上帝里面，就无法在同胞面前长期过纯洁坚强的生活。人在世上的活动越广泛，他的心与天庭的交流就必须越密切。 {MH 136.1}

医师的任务越紧急，责任越重，就越需要上帝的能力。他必须从暂时的事上省下工夫，思考永恒的事。他必须抵制世俗的侵袭，以免与能力的源泉隔绝。他必须比众人更多地读经祷告，处于上帝的保护之下。他在生活中必须时刻意识和体现真理，公义，怜悯的原则。这些原则在人心中彰显了上帝的性情。 {MH 136.2}

人如果接受和顺从上帝的话，他的一举一动和品格的各个方面，就必受它的影响力所影响。上帝的话会洁净每一思想，控制每一欲望。凡依靠上帝之话的人，必刚强作大丈夫，超凡脱俗，进入没有污染的气氛之中。 {MH 136.3}

人若与上帝相交，那在异邦宫廷中保守约瑟和但以理不受腐化的坚定不移宗旨，也必使他的人生纯洁无疵，使他品格的衣袍毫无玷污。基督的光必在他身上清晰发出。明亮的“晨星”必以不变的荣耀始终在他上方照耀。 {MH 136.4}

这样的人生在社会中会成为抵制罪恶的力量，成为受试探之人的保障，成为在困难和挫折中寻求正道之人的指路明灯。 {MH 136.5}

第三编 医疗布道士及其工作

他们“在多国的民中，如从耶和华那里降下的露水”（弥 5:7）。

第九章 教训和医治

基督差遣十二个门徒出去作第一次布道旅行时，吩咐他们“随走随传，说：‘天国近了！’医治病人，叫死人复活，叫长大麻风的洁净，把鬼赶出去。你们白白地得来，也要白白地舍去”（太 10:7,8）。{MH 139.1}

后来祂又差遣七十个人出去，对他们说：“无论进哪一城，……要医治那城里的病人，对他们说：‘上帝的国临近你们了’”（路 10:8,9）。基督自己和祂的能力伴随着他们。他们后来都“欢欢喜喜地回来说：‘主啊，因祢的名，就是鬼也服了我们’”（路 10:17）。{MH 139.2}

基督升天以后，这种工作继续进行。祂自己传道时的场景再现了。“有许多人带着病人和被污鬼缠磨的，从耶路撒冷四围的城邑来，全都得了医治”（徒 5:16）。{MH 139.3}

“门徒出去，到处宣传福音。主和他们同工”（可 16:20）。“腓利下撒玛利亚城去宣讲基督。众人听见了，又看见腓利所行的神迹，就同心合意地听从他的话。因为有许多人被污鬼附着，那些鬼……从他们身上出来；还有许多瘫痪的、瘸腿的、都得了医治。在那城里，就大有欢喜”（徒 8:5-8）。{MH 139.4}

门徒的工作

《路加福音》的作者路加是一位医疗布道士。圣经称他为“所亲爱的医生”（西 4:14）。使徒保罗听说他医道高明，就去请他出来，把上帝所委托的特殊工作放在他身上。他就和保罗合作，在一段时间里陪同他到处旅行。过了一些时候，保罗把他留在马其顿的腓立比。他在那里担任医师和福音的教师，继续工作了好几年。他作医师时为病人服务，然后祈求上帝的医治之能降在受苦的人身上。福音信息的门路就这样打开了。路加作为医师的成功，为他提供了在外邦人中传扬基督的许多机会。上帝的旨意是要我们象门徒那样工作。身体的医治是与福音的使命联系在一起的。在福音的工作中，教训和医病是永不能分开的。{MH 140.1}

门徒的工作就是宣传福音的知识。上帝已把对普世宣扬基督带给人类之好消

息的责任交给他们。就当时的人而言，他们已经完成了这项工作。在一个世代之内，福音传遍了天下各国。{MH 141.1}

把福音传给世人，是上帝交托给每一个信奉祂名之人的工作。福音是地上罪孽和忧愁的唯一解药。凡已体验福音医治之能的人，必须以对全人类宣传上帝恩惠的信息为首要任务。{MH 141.2}

当基督差遣祂的门徒出去传扬福音的信息时，世人对于上帝和祂话语的信心几乎已经消失。犹太人自称认识耶和華，却把祂的教训撇在一旁，代之遗传和人的推测。自私的野心，张扬的欲望和贪婪之念，充满了人的心。人既不尊敬上帝，也就不会同情自己的同胞。自私既成了统治的原则，撒但就乘机实行他使人类痛苦和堕落的计划。{MH 142.1}

撒但的使者控制了人类。人类的身体，本来作为上帝的居所而造的，却成了鬼魔的巢穴。人的感官，神经和器官，都被超自然的力量所驱使，放纵最卑劣的情欲。魔鬼的相貌竟然印刻在人的面容上。人类的脸上竟反射出那附在他们身上群魔的姿态。{MH 142.2}

今日世界的状况怎样呢？圣经信仰难道没有被高等考证和推测所摧毁，正如在基督时代被遗传和拉比的教训所摧毁那样吗？贪婪，野心和喜爱宴乐难道没有象当时那样控制着人心吗？在自称为基督徒的人中，甚至在自称为基督的教会中，有几个人是服从基督教原则的呢？在商界，在社会，在家庭，甚至在宗教界，有几个人用基督的教训来指导日常生活的呢？难道不是“公义站在远处；……正直也不得进入。……离恶的人反成掠物”吗？（赛 59:14,15）{MH 142.3}

我们生活在罪病流行的时代。凡是肯深思而又敬畏上帝的人，莫不为之胆战心惊。世上盛行的腐败之风；实非人笔墨所能形容。政治方面的争竞，贿赂，欺诈，日新月异；违法，暴力，对人类的痛苦漠不关心，无情无义，残害人命，这种种痛心的记录日有所闻。还有谋财害命，自杀，以及疯狂的事，更是日益增加。撒但的使者在人间的活动越演越烈，要扰乱和败坏人的心智，污染和摧毁人的身体，这一点还有什么可疑呢？{MH 142.4}

世上充满了这些罪恶，福音却往往以冷漠的方式传扬，以致在人的良心和生活中没有留下什么印象。到处都有人渴望一种他们所没有的事物。他们希望得到战胜罪恶的能力，使他们能脱离罪的捆绑，希望得到那能带来健康、平安和生命的能力。许多曾经认识上帝之道能力的人，住到了不认识上帝的地方，他们渴望上帝的临格。{MH 143.1}

两千年以前世界的需要，就是今日世界的需要，那就是基督的显现。如今需要一场伟大的改革运动。只有靠着基督的恩典，才能完成恢复人灵力、智力和体力的工作。{MH 143.2}

只有基督的方法，才能真正成功地感动人。救主与人相处，为他们谋利益。祂对人表同情，服侍他们的需要，博得他们的信任，然后吩咐他们“来跟从我。”{MH 143.3}

需要通过个人之工与人接触。如果少化时间讲道，多化时间做个人服务，就会更有效果。困苦的人需要解救；患病的人需要照顾；忧伤痛苦的人需要安慰；愚昧无知的人需要教育；缺少经验的人需要指导。我们要与哀哭的人同哀哭，与快乐的人同快乐。这项工作如果带着感服人心的能力、祈祷的能力和上帝之爱的能力，就不会没有成果。{MH 143.4}

我们要时刻牢记医疗布道工作的宗旨是向患罪病的人指出那一位除去世人罪孽的髑髅地之主。通过仰望祂，世人能变成祂的形像。我们应当鼓励患病受苦的人仰望耶稣而得生存。工人们要把大医师基督时刻呈现在因身心的疾病而心灰意懒的人面前。要向他们指出那一位能医治心身疾病的主。要告诉他们，主体恤他们的软弱。要鼓励他们把自己交托给那一位舍身使他们得永生的主照顾。我们要述说祂的慈爱，宣扬祂拯救的能力。{MH 144.1}

这就是医疗传道士的崇高职责和宝贵特权。个人布道往往为此开路。上帝常利用我们解除人身体痛苦的努力来感化人心。{MH 144.2}

医疗布道工作是福音工作的先锋。在医疗布道工作中，需要宣传和实践福音。{MH 144.3}

每一个地区，几乎都有很多人不愿去听上帝圣言的宣讲，或参加宗教礼拜。要把福音传给他们，就必须把它带到他们家中。帮助他们肉身的需要，往往是接近他们的唯一途径。凡照料病员，帮助可怜受苦之人的传道护士，会有许多机会与这些人一起祈祷，为他们读经，讲述救主的事。他们可以为意志薄弱、无法制服败坏之欲念的人祷告，或与他们一同祈祷。他们能把希望之光带进灰心失望之人的生活中。他们无私的爱表现在仁慈的举动中，使受苦的人更容易信从基督的爱。{MH 144.4}

许多人不相信上帝，也不信任人，可是他们欣赏他人的同情和帮助。当他们看见一个人不求地上的称赞和报赏，来到他们家中，为病人服务，使饥饿者得食，给赤身者衣穿，安慰伤心的人，并温柔地向众人指出救主——工人只是祂爱心和怜悯的传达者——他们看到这一切，就会动心。感激之情油然而生。信心也燃起来了。他们看出上帝顾念他们，当祂的话一打开，他们就准备倾听了。{MH 145.1}

不论是在国外的布道区还是在国内的园地，所有的男女传道人如果能为病人服务，就更容易接近人，他们的用途会大为增加。去异邦工作的女传道士，在其他门户都关闭的情况下，可以从这方面得到传福音的机会。所有的福音工作者都应掌握一些简单的疗法，以便做大量解除痛苦、医治疾病的工作。{MH 145.2}

教导健康的原则

传道人也要能教导人健康生活的原则。到处都有疾病；其中大部疾病是通过注意健康律避免的。人们需要认识到健康原则与他们今生和来生福利的关系。要帮助他们意识到自己有责任成为适合创造主居住的居所。祂要人为此作忠心的管家。他们需要明白以下圣经话语中的真理：{MH 146.1}

“我们是永生上帝的殿，就如上帝曾说：‘我要在他们中间居住，在他们中间来往。我要作他们的上帝，他们要作我的子民’”（林后 6:16）。{MH 146.2}

成千上万的人需要并乐于接受关于简单疗法的教导。这些方法正取代有毒药物的使用。在饮食改良方面，也十分需要教导。错误的饮食习惯和采用不健康的食物，在很大程度上造成了祸害世界的节制、犯罪和不幸{MH 146.3}

在教导人健康原则上，我们应当把改良的伟大目标摆在人前，——其目的是要人的身、心、灵得到最高的发展。要显明自然的律法，也就是上帝的律法，乃是为我们的益处而设计的；人若顺从之，便可在今生促进幸福，并对于来生的准备有所帮助。{MH 146.4}

要引导人从自然界的事物上认识上帝的慈爱和智慧。要鼓励人研究奇妙的有机体——人体，以及那管理身体的律法。那些明白上帝大爱之证据的人，以及晓得一些祂律法之智慧与仁慈，和顺从之结果的人，必从一种完全不同的观点来看待自己的责任与义务。他们不看顺从健康律乃是牺牲或克己的事；他们会认为那确实是一种无法估计的祝福。{MH 147.1}

每个福音工人应当觉得，教导人健康生活的原理，乃是自己奉命工作的一部分。现今对这种工作有很大的需要，而且世界也为此开放着。{MH 147.2}

无论在什么地方，都有一种用组织的工作来代替个人努力的趋向。人的智慧是趋向合并和集中，建立大的教堂和机构。多数人把仁爱的工作留给机构和组织去做；他们给自己找借口不与世人接触，爱心就渐渐地冷淡。他们变成专顾自己和冷酷硬心的人。对上帝和人的爱，从他们的心灵中渐渐止息了。{MH 147.3}

基督托付给祂的门徒一种个人的工作，是不可以让别人来代劳的。为病人和穷人服务，传福音给沦丧的人，这些工作不可以推给机构或慈善组织。个人的责任，个人的努力，个人的牺牲，是福音所必需的。{MH 147.4}

基督吩咐说：“你出去到路上和篱笆那里，勉强人进来，坐满我的房子”（路 14:23）。祂要人与所要帮助的人接触。祂说：“将飘流的穷人接到你家中，见赤身的给他衣服，”“手按病人，病人就必好了”（赛 58:7；可 16:18）。福音的福惠要藉着直接的接触和个人的服务来传递。{MH 147.5}

古时上帝启示祂的子民，并未限于某一阶层。但以理是犹大的宗室；以赛亚是王族；大卫是牧童；阿摩司是牧羊人；撒迦利亚是来自巴比伦的俘虏；以利沙是耕田的农民。主拣选先知和王子、贵族和平民作祂的代表，教导他们真理，再传给世人。{MH 148.1}

凡领受主恩典的人，主都委派他们为别人服务。我们每一个人都要站在自己的身份和地位上说：“我在这里，请差遣我”（赛 6:8）。每一个传道人，传道的护士，基督徒医师和基督徒个人，不论他是商人，是农民，是专业人士或技工，身上都负有责任。我们的工作是为世人显示他们得救的福音。我们所从事的一切事业，都应成为达到这个目的的手段。{MH 148.2}

凡担负起主所委派之工的人，不但能为别人造福，自己也会得到福气。工作的成就感会给自己的心灵带来一种影响。灰心的人会忘记他们的灰心。懦弱的人会变成刚强。愚昧的人会变得聪明。所有的人都会在那位召他们的主里面得到可靠的帮助。{MH 148.3}

基督的教会是为服务而组织的。它的口号就是服务。教会的成员就是战士，要接受训练在他们救恩的元帅率领之下作战。基督教的传道人、医师和教师所负的责任，比许多人所想象的更为广泛。他们不但要为人服务，还要教导他们服务；他们不但要用正确的原则教导人，还要教育听众传播这些原则。真理如果不实行、不传播，就会失去它赐生命的能力和医疗的功效。真理的福分只有分发，才能保留。{MH 148.4}

要打破我们侍奉上帝时单调乏味的气氛。每一位信徒都要为主做一份工作。有些人不像别人做得那么多，但每一个人都要尽自己的努力来抵制泛滥普世的罪恶疾病的狂澜。许多人若有人指教他们如何开始，他们是愿意工作的。他们需要得到指导和鼓励。{MH 149.1}

每一个教会都应该成为基督工人的训练学校。要教导教会的信徒怎样查经，怎样教安息日学课，怎样为尚未悔改的人做工，用最好的方法帮助穷人，看顾病人。还要开办卫生学校，烹饪学校，以及各种基督徒服务工作的班级。不但要讲课，还要在有经验的导师指导下进行实际的操作。教师要带头到人群中间工作。其他人要与他们配合，学习他们的榜样。一个好榜样胜过许多口头的教训。{MH 149.2}

大家都要尽量培养自己的体力和智力，以便能到上帝的天意召他们去的任何地方工作。以前来自基督、临到保罗和亚波罗身上、使他们在属灵上出类拔萃的

恩典，现在也要降在献身的基督传道士身上。上帝要祂的子民有聪明有智慧，以致祂的荣耀能清晰有力地显现在我们的世界。{MH 149.3}

受过教育、献身上帝的工人，比没有受过教育的人，能运用更多的工作方法，并从事更广泛的工作。他们所受的智育使他们处在有利的地位。但那些既没有大才华，又没有受过高深教育的人，也能为别人作出蒙悦纳的服务。上帝会使用那些愿意被使用的人。取得最伟大最持久成就的，不一定是聪明最有才华的人。现在需要那些听见天上信息的人。最有效的工人就是那些响应救主邀请的人：“你们当负我的轭，学我的样式”（太 11:29）。{MH 150.1}

现在需要真心的传道人。一个人的心如果受到上帝的感动，对于尚未认识祂慈爱的人，就会充满强烈的渴望。他会把别人的痛苦看作是自己的痛苦。他会义无反顾地出去，担任上天所感动、所差遣的使者，做一种能得到天使配合的工作。{MH 150.2}

那些蒙上帝托付大智大慧的人，若将这些才华用于自私的目的，经过一段时间考验之后，他们就会被撇下随从自己的意思。上帝会使用那些在表面上没有多大天赋、不敢信任自己的人。祂会使软弱的人变为刚强，因为他们信靠祂能为他们成就他们自己所不能成就的事。上帝愿意接纳全心全意的服务，亲自弥补他们的欠缺。{MH 150.3}

上帝经常拣选一些学历有限的人作祂的同工。他们努力为主勤劳，主就报赏他们对圣工的忠诚、他们的殷勤和他们求知欲。祂看见他们的眼泪，听见他们的祈祷。祂从前怎样赐福给巴比伦宫廷中的俘虏，今天也照样赐智慧和知识给祂的工人。{MH 150.4}

一些缺乏学历，社会地位很低的人，靠着基督的恩典，有时在救灵工作中能取得惊人的成效。他们成功的秘诀是信靠上帝。他们天天向主学习。主的力量是伟大的；主的指导是奇妙的。{MH 151.1}

这样的工人应受到鼓励。上帝使他們与那些具有更加杰出才能的人联合，填补别人所留下的空隙。他们能敏锐地看到所应当做的事情，愿意帮助有需要的人，

用他们仁慈的言行，打开用其他办法所无法开启的功效之门。他们与患难中的人接触。他们的话语有一种说服力，能吸引许多颤抖的心灵归向上帝。只要他们愿意，他们的工作就显示出其他数以千计的人所能获得的成就。{MH 151.2}

更广阔的人生

没有什么工作比为别人服务更能激发自我牺牲的热情，拓展和加强人的品格了。许多自称为基督徒的人在加入教会的时候，只为自己着想。他们享受教会的友谊和传道人的照顾。他们成了兴旺的大教会中的成员，满足于不为别人服务。他们就这样失去了最宝贵的福气。许多人只要牺牲他们快乐安逸的交际，就能得到很大的益处。他们应该到教会的工作需要他们出力的地方，学习如何承担责任。{MH 151.3}

挤在一起的树木，是不会健壮的。园丁种树要留下成长的空间。同样的做法也有利于许多大教会的信徒。要把他们放在能积极发挥基督徒作用的地方。他们若没有为别人做自我牺牲的工作，就会丧失属灵的生命，变得萎缩而无能。如果把他们移植到其他传道的园地，就会长得强壮有力。{MH 152.1}

但是任何人都不必等到远方园地的呼召才开始帮助别人。工作的门户到处都敞开着。周围的人需要我们帮助。到处都有寡妇，孤儿，患病的，垂死的，忧闷的，灰心的，无知的和被社会抛弃的人。{MH 152.2}

我们要认识到对于住在周围的人负有特殊的责任。要研究怎样使对宗教不感兴趣的人得到最大的帮助。在探访朋友和邻舍的时候，要对他们今世和属灵的利益表显出同样的关怀。要告诉他们基督是赦罪的救主，邀请他们到你们家来，与你一同阅读宝贵的圣经和解释真理的书籍。邀请他们与你一起唱赞美诗，一同祷告。在这些小小的聚会中，基督必照着祂的应许亲自出席，用祂的恩典感动人心。{MH 152.3}

教会的信徒应该造就自己从事这项工作。这与到国外拯救黑暗中的人是一样重要的。一些人有着到远方救灵的负担，但众多在家的人要认识到对于周围宝贵生灵的责任，同样殷勤地为拯救他们而努力。{MH 152.4}

许多人嫌自己的生活圈子太狭窄。但他们只要愿意，就能使自己的生活宽广而有影响力。凡尽心尽性尽意尽力爱耶稣、又爱邻居如同自己的人，就有一个广阔的园地，可以发挥自己的才能与影响。{MH 153.1}

小小的机会

不要专顾做大事而忽略了小小的机会。你或许能在小事上作得成功，但在图谋大事上却全然失败，因而陷入沮丧之中。你若尽力去做你手所当做的事，你的才能就必得到发展，足以担任更大的工作。可惜许多人只因轻看了平日的机会，忽视了小事，以致成为枯干不结果子的了。{MH 153.2}

不要依靠人的帮助。要把眼光从人转到那一位上帝所差来担当我们的忧愁，承受我们苦难，供应我们需要的主身上。要接受上帝的话，一旦发现有事要做，就着手去做，并且怀着坚定不移的信心前进。我们的力量和坚定，来自我们相信基督的同在。要怀着无私的观念，刻苦的精神和不倦的干劲工作。{MH 153.3}

在条件不好、前景黯淡、许多人不愿意去的园地，却有一班克己牺牲的工人取得惊人的效果。他们刻苦耐劳，不依靠人的力量，而是依靠上帝。祂的恩典支持他们。这种情形下所取得的成就，在今生是不清楚的，但其美好的效果却会在伟大的来生看到。{MH 153.4}

自养的传道人

在许多地方，自养的传道人能取得很大的成效。使徒保罗曾作为自养的传道人把基督的信息传遍世界。他白天在欧亚各大城市宣传福音，晚上则从事他的手艺，维持自己和同伴的生活。他与以弗所教会长老道别的话，说明了他的工作方法，对每一位福音工作者都是宝贵的教训。{MH 154.1}

他说：“你们知道，自从我到亚细亚的日子以来，在你们中间始终为人如何，……凡与你们有益的，我没有一样避讳不说的。或在众人面前，或在各人家里，我都教导你们。……我未曾贪图一个人的金、银、衣服。我这两只手常供给我和同人的需用，这是你们自己知道的。我凡事给你们作榜样，叫你们知道应当

这样劳苦，扶助弱软的人，又当记念主耶稣的话说：‘施比受更为有福’”（徒20:18-35）。{MH 154.2}

今日的许多人如果感染了同样自我牺牲的精神，就能成就同样的善工。他们可以两三个人一同出去做传道工作，探访人，祷告，唱诗，教导，讲解圣经，服侍病人。有人可以作书报员维持生活。有人可以像使徒那样从事手艺或其他工作。当他们开展自己的工作，意识到自己的无用，谦卑地依靠上帝时，他们就会得到一种有福的经验。主耶稣要走在他们前面。他们在富人和穷人中会得到优待和帮助。{MH 154.3}

要鼓励受过训练，准备到国外从事医疗布道工作的人，立即前往要去的地方，在民间开始工作，学习当地的言语。不久，他们就能教导圣经的简朴真理了。{MH 155.1}

世界各地都需要仁慈的使者。需要有基督徒家庭搬到处于黑暗与错谬中的地区去，到国外去，了解同胞的需要，从事主的圣工。如果这些家庭能住到地上黑暗的地区，到被属灵的乌云所笼罩的人中间去，让基督的生命之光通过他们照耀出来，他们将能成就何等高尚的工作啊！{MH 155.2}

这种工作需要自我牺牲。在许多人等待每一个都障碍消除之时，他们本来可以做的事情却没有完成。同时许多没有上帝没有盼望的人，却正在走向灭亡。一些人为了商业利益或获得科学知识，愿意冒险进入动乱的地方，甘心忍受牺牲和艰难。然而有几个人愿意为了同胞的缘故，把家搬到需要福音的地方去呢？{MH 156.1}

要在任何地方、任何状况中接触人，千方百计帮助他们。这是真正的传道工作。只有这样努力，你才能赢得人心，打开接近将亡之人的门路。{MH 156.2}

你们无论做什么事，都要记住你们是与基督联合的，是祂救赎大计划的一分子。基督的爱是赐生命的医治之流，要通过你们的生活涌出去。你们在设法吸引人进入主慈爱的范围时，要用纯洁的言语，无私的服务和快乐的风度，证明祂恩典的能力。要使世人从你们身上看见祂的纯洁和公义，看见祂的荣美。{MH 156.3}

藉着抨击我们所视为错误的习惯来改变别人，是无济于事的。这种做法往往弊多利少。基督对撒玛利亚妇人说话的时候，并没有贬低雅各井，而是介绍更好的东西。祂说：“你若知道上帝的恩赐，和对你说‘给我水喝’的是谁，你必早求祂，祂也必早给了你活水”（约 4:10）。祂把话题转到祂要赐予的财宝上，要向妇人提供一种比她自己所拥有的更好的东西，就是活水，福音的喜乐和盼望。{MH 156.4}

这个事例说明了我们的工作方法。我们要向人提供比他们所拥有的更好的东西，就是出人意外的基督的平安。要向他们讲述上帝的神圣律法，那是祂品格的写真，表达祂对他们的理想。要向他们显示天上不朽的荣耀，远超过世上转瞬即逝的快乐。要告诉他们救主里面的自由和安息。祂宣布：“人若喝我所赐的水就永远不渴”（约 4:14）。{MH 157.1}

要高举耶稣，喊着说：“看哪，上帝的羔羊，除去世人罪孽的”（约 1:29）！惟有祂能够满足人心的渴望，给人心带来平安。{MH 157.2}

在世界所有的人中，从事改革的人应当最无私，最仁慈，最谦恭。在他们的生活中，应看到无私行为的真正善良。工人若没有礼貌，对别人的无知或任性表现出不耐烦，言语急躁，行动草率，就会关闭别人的心门，再也不能感动他们。{MH 157.3}

甘霖和雨露怎样悄悄地降在行将枯萎的植物上，照样，在设法争取人摆脱错误时，也要说温柔的话。上帝的计划首先是感动人心。要凭着爱心讲述真理，相信祂会给我们的话带来力量，改变人生。圣灵必将我们本着爱心所说的话，传到人的心灵上。{MH 157.4}

我们在本性上是以自我为中心和固执己见的。但当我们学习基督希望教导我们的教训时，我们就会与祂的本性有份，从今以后过祂的生活。基督美好的榜样，祂用无比的温柔体谅别人的感情，与哀哭的人同哭，与喜乐的人同乐，这一切都深深影响了真心跟从祂之人的品格。他们必以仁慈的言语和行为，努力使疲乏之人的脚所行的道路易于行走。{MH 157.5}

“主耶和華賜我受教者的舌頭。”“使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人”（賽50:4）。{MH 158.1}

我們周圍都是受苦的人。到處都可以找到他們。唯願我們去尋找這些人，說合宜的話來安慰他們的心，通過我們使憐憫的清泉流向他們。{MH 158.2}

我們與任何人交往的時候都要記住，在別人的經歷中，有我們見不到的篇章。在記憶的頁面上，有一些嚴加防范，不讓好奇的眼睛看見的悲慘歷史。有與極為困難的環境長期艱難的戰鬥，也許還有家庭生活的種種煩惱，一天一天在削弱人的勇氣和信心。對於那些在人生的戰場上奮力作戰的人，只要肯付出一點愛心，給予小小的關懷，就可以使他們得到加強和鼓勵。對於這樣的人，真朋友有力的援手，要比金銀更加寶貴。親切的話象天使的笑容一樣受人歡迎。{MH 158.3}

廣大的群眾在窮困之中掙扎着，因為迫於生計，只得拼命勞力，以期博得那些不足以供給生活上最低需要的微小工資。過度的勞力和人為的剝奪，加以前途無望，致使他們的担子愈顯沉重。如果加上了痛苦和病患，則担子幾乎難以承當了。他們被憂慮壓迫所困，真不知到何處去求解脫。要同情他們的困難，痛苦和失望。這種的同情會為你們開路去幫助他們。要對他們宣布上帝的應許，與他們一同禱告，為他們祈求，以激起他們的希望。{MH 158.4}

在人心靈患病，精神的脈搏微弱的時候，對他說幾句鼓舞振奮的話，救主就把手話算作是對祂自己說的。人心既受到了激勵，天使就表示嘉許。{MH 159.1}

歷代以來，主一直設法幫助人意識到他們之間神聖的兄弟關係。要与主同工。世上雖充斥不信任和疏遠的氣氛，基督的門徒却要表顯出天國所弥漫的精神。{MH 159.2}

要像基督那樣說話，象祂那樣行事，要不斷地彰顯祂品格的美，彰顯祂教訓和待人接物所蘊涵的愛的財富。最平凡的工人若與基督合作，也必能撥動琴弦，發出聲音遠達地極，構成樂曲直到永世無窮。{MH 159.3}

天上的生靈等着要與人合作，以便向世人顯示人類藉着與上帝聯合能達到何

等地步，在拯救将亡之人的工作上能取得什么成就。一个克己忘我，让圣灵进入内心作工，并度完全献身上帝之生活的人，其效用是无限的。凡把灵、魂、与身体都献给上帝的人，必能不断地领受体力、智力和灵力的新恩赐。天上无穷的宝藏是他们可以取用的。基督要把祂自己圣灵的生气和生命的活力赐给他们。圣灵要用祂最大的力量在他们心中运行。靠着主赐给我们的恩典，我们可以获得胜利。这些胜利以前因为我们的错误、成见、品格的缺点和信心的弱小，似乎是不可能获得的。{MH 159.4}

凡毫无保留地献己为主服务的人，都必蒙赐予能力获得无量的果效。上帝要为这些人施行大事。祂要在人心中运行，以致即使在这个世界上，他们的生活中也必表显出有关将来状况应许的实现。

“旷野和干旱之地必然欢喜，沙漠也必快乐，又像玫瑰开花。必开花繁盛，乐上加乐，而且欢呼。黎巴嫩的荣耀，并迦密与沙仑的华美，必赐给它。人必看见耶和华的荣耀，我们上帝的华美。

“你们要使软弱的手坚壮，无力的膝稳固。对胆怯的人说：‘你们要刚强，不要惧怕。看哪，你们的上帝……’

“那时瞎子的眼必睁开，聋子的耳必开通；那时瘸子必跳跃像鹿，哑吧的舌头必能歌唱；在旷野必有水发出，在沙漠必有河涌流。发光的沙要变为水池，干渴之地要变为泉源；在野狗躺卧之处，必有青草、芦苇和蒲草。在那里必有一条大道，称为圣路，污秽人不得经过，必专为赎民行走，行路的人虽愚昧，也不至失迷。

“在那里必没有狮子，猛兽也不登这路，在那里都遇不见，只有赎民在那里行走。并且耶和华救赎的民必归回，歌唱来到锡安，永乐必归到他们的头上，他们必得着欢喜快乐，忧愁叹息尽都逃避”（赛 35:1-10）。{MH 160.1}

第十章 帮助受试探的人

不是因为我们先爱了基督，基督才爱我们；而是在我们“还作罪人的时候，”基督就替我们死了。祂不照我们所应得的对待我们。虽然我们的罪该受处罚，祂却不定我们的罪。祂一年一年地容忍我们的软弱无知、忘恩负义和固执任性。虽然我们徘徊歧途，心地刚硬，硬着心肠，忽略祂的圣道，祂仍伸手拯救我们。{MH 161.1}

恩典是属于上帝的，施行在不配的人类身上。我们没有去寻找恩典，是恩典奉命来寻找我们。上帝乐意把祂的恩典赐给我们，不是因为我们配得，而是因为我们不配到了极点。我们要求得到祂恩典的唯一理由，就是我们的大需要。{MH 161.2}

主上帝藉着耶稣基督终日召唤犯罪堕落的人。祂愿意全部接纳他们，欢迎他们。赦免罪魁是上帝的荣耀。勇士手中的掳物，祂要抢回；被囚的，祂要搭救。祂要把柴从火中抽出来。祂要系下自己慈悲的金链，降到人类苦难最卑微的地步，将那些被罪玷污的堕落生灵拯救出来。{MH 161.3}

基督舍弃自己的生命，无非是要把人救回归向上帝，所以每一个人都是祂关爱的对象。那孤立无助易被撒但罗网恶计陷害的罪人，主却看顾他们，犹如牧人看顾祂的羊群。{MH 162.1}

救主的榜样是我们为受试探、犯错误的人服务的准则。祂怎样对我们关怀、温柔和忍耐，我们也要照样待人。祂说：“我怎样爱你们，你们也要怎样相爱”（约 13:34）。基督若住在我们心中，我们待人接物就会表显祂无私的爱。当我们看到人需要同情和帮助时，不会问“他们配吗？”而会问“我怎样帮助他们？”{MH 162.2}

世上的人不论贫富贵贱，自主的，为奴的，都是上帝的产业。在舍身救赎人类的主看来，每一个人都有无法估量的价值。我们应该从十字架的奥秘和荣耀中，来认识主对人灵魂价值的评估。我们如此行，就会认为：人不论多么堕落，依然价值高昂，不可待之以漠视或奚落。我们应该认识到为同胞服务、使他们能够被

高举在上帝宝座前的重要性。{MH 162.3}

在救主的比喻中，那一块钱虽然落在灰尘和垃圾之中，但它依然是一块银币。主人寻找它是因为它有价值。同样，每一个人不论如何犯罪堕落，在上帝看来还是宝贵的。钱币上怎样刻着统治者的形像和名号，人在被造时也带着上帝的形像和名号，虽然因罪的影响而失去了光泽，但毕竟有痕迹留在各人心中。上帝希望把他找回，在他心中重新刻画祂圣洁公义的形像。{MH 163.1}

对堕落、犯罪和受苦之人的怜悯，是使我们与基督联合最有力的纽带。但是在这方面，我们是多么少与基督表同情啊！我们最大的罪，是对人的无情。许多人以为自己是在显示上帝的公义，同时却完全没有表现祂的温柔和大爱。他们所疾言厉色对待的人，往往处在试探的重压之下。这些人正与撒但搏斗；苛刻冷漠的话语会使他们灰心，而成为试探者权势的掠物。{MH 163.2}

应对人的思想是一件精细的工作。只有那位了解人心的主，才能领人悔改。惟有基督的智慧能使我们挽回丧失的人。你大可傲然挺立，心想“我比你圣洁，”然而不管你的理论如何正确，你的话语何等真实，它们都无法打动人心。翻来覆去的说教和辩论毫无用处，惟有现诸言行的基督之爱才能打动人心。{MH 163.3}

我们需要更多基督化的同情，不单同情那些我们看上去是完全的人，也要同情那些可怜、痛苦、挣扎的人；他们常常陷在罪恶过犯之中，痛心疾首，屡受试探又屡遭失望。我们应当象我们慈悲的大祭司那样，到我们的同胞那里去，体恤他们的软弱。{MH 164.1}

基督呼召税吏、罪人、遭轻视、被厌弃的人；祂用自己的慈爱感动他们归向自己。祂绝不认同那些自以为义并且藐视别人的人。{MH 164.2}

基督吩咐我们：“到路上和篱笆那里，勉强人进来，坐满我的屋子”（路 14:23）。我们应当听从祂的吩咐，到远近各处的外邦人那里去。“税吏和娼妓”必须听见救主的邀请。由于祂使者的仁慈和恒久忍耐，祂的邀请就成了一股勉强的力量，挽救沉溺在罪恶深渊中的人。{MH 164.3}

基督化的动机要求我们抱着坚定的宗旨，不灭的兴趣和不断增加的激情，去营救撒但想要毁灭的生灵。决不要冷却救灵的迫切热诚。{MH 164.4}

请注意在全部圣经中所显示劝人归向基督的迫切精神。我们须利用公开或私下的每一个机会，提出种种理由，激发每一有无比重大影响的动机，吸引人归向救主。我们必须尽力劝人仰望耶稣，接受祂克己牺牲的生活。我们必须表示自己希望他们用基督所赐的一切恩赐来荣耀祂的圣名，从而使祂的心喜乐。{MH 164.5}

得救是在乎盼望

“我们得救是在乎盼望”（罗 8:24）。对于堕落的人，我们须使他们知道重新做人还不太迟。基督以祂的信任表示对人的尊重，从而使人也尊重自己。即使是堕落最深的人，基督也予以尊重。与仇恨、堕落及污秽接触，令祂伤痛不已。但祂从来不说一句话，表现出祂的体谅之心受了动摇，或祂的高雅遭到了冒犯。人无论有什么不良的习惯，根深蒂固的偏见或强烈的情欲，祂总是以同情温柔相待。我们若拥有祂的精神，就会视全人类为弟兄，知道他们会遭遇与我们类似的试探和诱惑，经常跌倒又挣扎着起来，与灰心和困难搏斗，渴望同情和帮助。这样，我们就不会讨厌他们，使他们灰心，反会在他们心里激起希望。他们受到这样的鼓励，就可以满怀信心地说：“我的仇敌啊，不要向我夸耀。我虽跌倒，却要起来；我虽坐在黑暗里，耶和华却作我的光。”祂必“为我辨屈，为我伸冤。祂必领我到光明中，我必得见祂的公义”（弥 7:8,9）。

上帝“从祂的居所往外察看地上一切的居民。祂是那造成他们众人心的”（诗 33:14,15）。{MH 165.1}

主吩咐我们，在对待受试探犯错误的人时，“当自己小心，恐怕也被引诱”（加 6:1）。我们要意识到自己的软弱，体谅别人的软弱。{MH 166.1}

“使你与人不同的是谁呢？你有什么不是领受的呢”（林前 4:7）？“只有一位是你们的夫子，你们都是弟兄”（太 23:8）。“你这个人，为什么论断弟兄呢？又为什么轻看弟兄呢”（罗 14:10）？“所以我们不可再彼此论断，宁可定意，谁

也不给弟兄放下绊脚跌人之物”（罗 14:13）。{MH 166.2}

被人指出错误，总是一件耻辱的事。所以决不要用无谓的指摘，使人倍觉难堪。没有一个人是靠责备争取的；许多人却这样被推开，以致硬着心肠，不肯悔改。温柔的态度，谦和感人的气质，能挽救犯错的人，遮盖许多的罪。{MH 166.3}

使徒保罗在不得不责备错误的时候，多么小心翼翼地表明自己是犯错之人的朋友啊！他多么忧虑不安地向他们解释他行动的理由啊！他告诉他们，他是忍痛责备他们的。对于正在奋斗要战胜罪恶的人，他表现出信任和同情。{MH 166.4}

他说：“我先前心里难过痛苦，多多地流泪，写信给你们，不是叫你们忧愁，乃是叫你们知道我格外地疼爱你们”（林后 2:4）。“我先前写信叫你们忧愁，我后来虽然懊悔，如今却不懊悔，……如今我欢喜，不是因你们忧愁，是因你们从忧愁中生出懊悔来。……你看，你们依着上帝的意思忧愁，从此就生出何等的殷勤、自诉、自恨、恐惧、想念、热心、责罚。在这一切事上，你们都表明自己是洁净的。……故此我们得了安慰”（林后 7:8-13）。{MH 166.5}

“我如今欢喜，能在凡事上为你们放心”（林后 7:16）。“我每逢想念你们，就感谢我的上帝；（每逢为你们众人祈求的时候，常是欢欢喜喜地祈求。）因为从头一天直到如今，你们是同心合意地兴旺福音。我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。我为你们众人有这样的意念，原是应当的，因你们常在我心里”（腓 1:3-6）。“我所亲爱、所想念的弟兄们，你们就是我的喜乐，我的冠冕。我亲爱的弟兄，你们应当靠主站立得稳”（腓 4:1）。“你们若靠主站立得稳，我们就活了”（帖前 3:8）。{MH 167.1}

保罗写信给这些弟兄，称他们为“耶稣基督里的圣徒”。可是他并不是写信给那些品格上完全的人。他的受信人都在与试探作斗争，有跌倒的危险。他向他们指出“赐平安的上帝，就是那凭永约之血使群羊的‘大牧人’我主耶稣，从死里复活的上帝。”他向他们保证：“凭永约之血”上帝必“在各样善事上成全你们，叫你们遵行祂的旨意，又藉着耶稣基督在你们心里行祂所喜悦的事”（来 13:20,21）。{MH 167.2}

罪人若已觉悟到自己的错处，我们就要谨慎，不可伤害他的自尊。不要用冷漠或怀疑的态度使他灰心。不要说：“我要先看看他能否站稳，然后才给予信任。”这种怀疑的态度常使那些受试探的人再次跌倒。{MH 167.3}

我们应尽力谅解别人的软弱。对于那被黑暗捆锁、缺乏意志和道德能力之人心中所受的试炼，我们知之甚少。这种心灵懊悔痛苦之人是最可怜的。他心灵慌张，步履蹒跚，陷于尘埃。他眼前一片模糊，心思暗昧不明，前途茫茫，不知何往。许多这样可怜的生灵受人误解，不被接纳，充满懊悔忧伤，好似歧路迷羊一般。他们找不到上帝，但心中却强烈渴望获得赦免与平安。{MH 168.1}

唉！我们总不要说什么话，来加深别人的痛苦！对那些厌烦罪恶生活而不知从何处可得解放的人，我们应该向他们介绍那位仁慈的救主。应该搀扶他们，提携他们，对他们说鼓励希望的话，帮助他们握住救主的手。{MH 168.2}

我们很容易因那些没有立时对我们的努力作出反应的人而灰心。只要还有一线希望，我们就决不要停止对一个人的工作。人的灵魂是非常宝贵的。我们自我牺牲的救赎主为此付出了昂贵的代价；所以不要轻易把他们放弃在试探者的权下。{MH 168.3}

我们应该设身处地为受试探的人着想。要考虑到遗传的力量、不良朋友和环境的影响，和坏习惯的势力。在这些影响之下许多人堕落了，这值得奇怪吗？他们没有马上回应我们救援他们的努力，这值得奇怪吗？{MH 168.4}

那些表面上粗鲁而没有希望的人，若皈依了福音，常常会成为福音最忠诚的追随者和宣传者。他们并不是完全败坏的。在严峻的外表下面，有可以接近的向善愿望。若没有人帮助，许多人是不会自己回来的。但藉着耐心的坚持不懈的努力，他们是可以拯救上来的。这种人需要温柔的话语，仁慈的体谅和实际的帮助。他们所需要的劝勉，不会熄灭他们心中微弱的勇气。但愿与他们接触的工人考虑到这一点。{MH 168.5}

有些人在罪中深月久，陷得极深，今生永不能达到在更好的环境中所能达到的状况。但公义日头的明亮光芒能够照入他们的心灵。他们仍有权享有可与上

帝的生命相比的生命。要在他们心中培养崇高上进的思想。更用你们的生活向他们说明恶习与纯洁，黑暗和光明之间的差别。要让他们从你们的榜样中看到作基督徒意味着什么。基督能拯救罪孽最深重的人，把他们放到被承认为上帝儿女的地位，与基督同作后嗣，继承不朽的产业。{MH 169.1}

藉着上帝恩典的奇迹，许多人会预备好过有用的人生。他们本来遭人蔑视，被人厌弃，已经完全灰心丧气了。他们可能看上去无动于衷。然而在圣灵的帮助下，那使他们似乎没有希望提高的愚钝不见了。麻木糊涂的心觉醒了。罪的奴隶得到了释放。恶习会消失，无知会克服。藉着生发仁爱的信心，罪人的心会得到洁净，思想得到启发。{MH 169.2}

第十一章 为纵欲的人工作

每一项真正的改革都在福音工作中有其地位，能够鼓舞人过更高尚的新生活。节制的改革特别需要基督工人的支持。他们应当呼吁人们关注这项工作，使之成为一个活泼的话题。他们在任何地方都应宣扬真节制的原则，劝人签署节制保证书。要为那些恶习所困的人下一番切实的工夫。{MH 171.1}

无论在什么地方，都要为因纵欲而堕落的人作工。在教会里，在宗教机构中，在自称为基督徒的家庭内，有许多青年人正在选择走灭亡的道路。他们因不节制的习惯而疾病缠身，又因贪财以放纵有罪的私欲而陷入不诚实的行为之中。他们的健康和品格都毁了。这种可怜的人离开了上帝，为社会所遗弃，对今世和来生都绝望了。父母为他们心碎。人们都说这种做错事的人是没有希望的了。可是上帝并不这样看他们。祂明白造成他们堕落的原因，所以怜悯地看着他们。这等人需要帮助。不要让他们有机会说：“没有人关心我的灵魂。” {MH 171.2}

在各色各等各行各业的人中，都有不节制的受害者。身居高位，拥有奇才，成就大事的人，都屈从于食欲的放纵，直到无力抗拒试探。他们中有一些人曾经腰缠万贯，现在却无家可归，举目无亲，痛苦悲惨，患病堕落。他们失去了自制之力。如果没有人帮助，他们就会越沉越深。就于这些人而言，自我放纵不仅是

道德的罪，也是身体的病。{MH 172.1}

我们在帮助不节制的人时，往往需要像基督常做的那样，先注意他们的身体状况。他们需要有益健康而无刺激性的饮食，干净的衣服，以及保持身体清洁的设施。他们的周围，需要有高尚有益的基督徒感化力的气氛。在各个城市里，都要安排一个地方，让受恶习奴役的人得着援助，以挣脱捆绑他们的锁链。许多人单用烈酒消愁；但如果自称为基督徒的人不学那个祭司和利未人，而能效法那良善的撒马利亚人，情况就不一定会这样了。{MH 172.2}

在与不节制的受害者交往的时候，我们必须记住，我们所面对的，不是头脑清醒的人，而是暂时处于魔鬼权下的人。所以要宽容，忍耐。不要以他们令人生厌的外表为念，却要想到主耶稣舍命所救赎的宝贵生命。当酒徒醒来，意识到自己的堕落时，要竭力向他表示你是他的朋友。不要说责难他的话。也不要表现出指摘或厌恶的举动和神色。那个可怜人可能会咒骂自己。要扶助他起来，对他说鼓励和信心的话，设法加强他品格的每一个优点，教导他如何积极向上，告诉他如何生活以得到同胞的尊敬。要帮助他看到上帝所赐给他，他却忽略使用的才能的价值。{MH 172.3}

人的意志虽已堕落削弱，他在基督里还是有希望的。基督必在他心里激发更高尚更圣洁的愿望。要鼓励他把握福音所摆在他面前的希望。要向这个受试探而挣扎的人打开圣经，一再对他宣读上帝的应许。这些应许对于他必如生命树上的叶子。你们要耐心地继续努力，直到你颤抖的手以感恩的喜乐持住藉着基督得救赎的盼望。{MH 173.1}

要紧紧拉住你想要帮助的人，否则你就无法取得胜利。他们将不断地受到作恶的诱惑，一次又一次几乎被饮酒的欲望所胜。他们可能一次又一次地跌倒；但你不可因此而停止你们的努力。{MH 173.2}

他们已决定要努力为基督而活；但他们的意志力已经削弱。那些看守灵性要向上帝交账的人，必须小心地照顾他们。他们已经丧失了人格，必须重新得回来。许多人被迫与强烈的遗传恶倾向作斗争。他们不自然的欲望，情欲的冲动，都是与生俱来的，必须认真防备。无论身内身外，善与恶都在争取统治权。那些从未

有过这种经历的人，不了解食欲有几乎压倒一切的势力，也不明白决心在凡事节制与自我放纵的习惯之间的斗争是何等惨烈。这种仗是要打了又打的。{MH 173.3}

许多被吸引归向基督的人，没有道德的勇气继续与食欲和情欲作斗争。但工人不可因此而灰心。难道只有那些从最深的坑中救出来的人倒退吗？{MH 173.4}

要记住你们不是孤军奋战的。服役的天使要与上帝每一个忠心的儿女同工。而且基督自己就是恢复者，是大医师。祂站在祂忠心的工人身边，对悔改的人说：“小子，你的罪赦了”（可 2:5）。{MH 174.1}

许多被社会抛弃的人，将握住福音摆在他们面前的盼望而进入天国；还有一些拥有大好机会和大亮光却没有善用的人，却要丢在外面的黑暗里。{MH 174.2}

要唤醒不良习惯的受害者认识到自己需要作出努力。别人虽能尽心竭力地帮助他们，上帝的恩典虽能白白赐给他，基督虽能恳劝，天使虽能服务，但他们若不自己拿定主意，起来与罪恶作战，其他一切的帮助就都是枉然的。{MH 174.3}

当年轻的所罗门即将接受以色列的王冠时，大卫对他所说最后的话是：“你当刚强作大丈夫”（王上 2:2）。上帝也激励每一个人，每一个不朽冠冕的候选人说：“你当刚强作大丈夫。” {MH 174.4}

要使自我放纵的人看到和认识到，他们如果要作大丈夫，就得在道德上进行重大的改革。上帝呼唤他们醒来，靠着耶稣基督的能力，夺回上帝所赐却因罪恶的放纵而牺牲了的大丈夫气概。{MH 174.5}

许多人因感受到试探的可怕势力，以及导致放纵的强烈欲望，就绝望地喊道：“我无法抵挡罪恶。”要告诉他，他是能够而且必须抵挡罪恶的。他虽然屡次被罪恶所胜，但不必总是这样。他的道德力薄弱，被罪恶的生活习惯所控制。他的承诺和决心如同沙做的绳索无济于事。他知道自己失信背约，所以就削弱了对自己诚意的信心，觉得上帝不会悦纳他，配合他的努力。但他不必绝望。{MH 174.6}

信靠基督的人，不要被先天或后天的习惯或倾向所奴役。他们不要被低级的本性所束缚，而要控制一切食欲和情欲。上帝并没有让我们凭自己有限的力量与罪恶作战。我们无论有什么遗传或养成的不良倾向，都可以靠着主乐意赐给我们的能力予以克服。{MH 175.1}

意志的力量

受试探的人需要明白意志的真正力量。在人的本性中，意志占统治的地位——就是决定权、选择权。任何事物都依靠意志的正确运用。人追求纯洁和良善的愿望，要是能实现，原本是不错的；但如果就此止步，这些美好的愿望就无济于事。许多人虽然盼望克服他们罪恶的习性，却仍会沉沦灭亡。这是因为他们不将意志屈服于上帝，没有选择侍奉祂。{MH 176.1}

上帝已经赐给我们选择权，需要我们去行使。我们不能改变自己的心，不能控制自己的思想，欲望和情感，无法洁净自己，以适合侍奉上帝。但我们可以选择侍奉上帝，把自己的意志交给祂；然后祂就会在我们里面运行，使我们立志行事成就祂的美意。如此，我们的全部本性就会处在基督的控制之下了。{MH 176.2}

藉着意志的正确运用，我们的生命会发生完全的变化。将我们的意志顺服基督，我们就使自己与上帝的大能联合。我们会获得从上头来的力量而坚定不移。凡将自己薄弱漂移的意志与上帝全能而毫不动摇的旨意结合起来的人，就能度纯洁高尚的人生，度胜过食欲和情欲的人生。{MH 176.3}

要教导那些正与食欲的势力搏斗的人健康生活的原则。要告诉他们，违犯健康律造成病症和不自然的欲望，是为饮酒的习惯奠下基础。他们只有在生活上顺从健康的原则，才能摆脱对不自然兴奋剂的欲望。他们一方面要依靠上帝的能力砸碎食欲的镣铐，一方面也要藉着顺从上帝的道德律和自然律而与祂合作。{MH 176.4}

要向那些正在尝试改良的人提供职业。不要让那些能够劳动的人期待免费的衣食和住所。为了别人，也为了他们自己的益处，要想办法让他们作出与他们所接受的帮助相应的服务。要鼓励一切自养的努力。这会加强人自尊和高尚的自立。

身心从事有益的工作乃是抵制试探的重要保障。{MH 177.1}

失望和危险

许多堕落的人，虽然作出了改良的承诺，仍会让那些为他们作工的人失望。不少人只在习惯和行为上作出表面的改变。他们是心血来潮，一时之间似乎改良了；但他们的内心还没有真正的改变。他们依然爱自己，依然追求愚昧的快乐，喜欢自我放纵。他们不知道品格的建造之工，不能被信任为有原则的人。他们因满足食欲和情欲而降低了自己的灵力和智力，从而变得虚弱了。他们反复无常。他们容易产生情欲的冲动，常常危害别人。他们既被视为已经实施改良的人，就被托以各种责任，结果他们的影响败坏了无辜的人。{MH 177.2}

即使那些真心追求改良的人，也不能脱离跌倒的危险。要十分温柔而智慧地对待他们。奉承和吹捧那些从罪恶的深渊里救出来的人，有时会毁了他们。请人当众讲述他们罪恶生活的经历，这种做法对于听的人和讲的人都充满了危险。因为详细讲述犯罪的场面是在败坏人的心智和灵魂。突显得救的人对他们也是有害的。许多人受到误导，觉得他们有罪的生活反给了他们某种声望。于是助长了出风头 and 自恃的精神，给人带来致命的危险。他们只有不信任自己并依靠基督的怜悯，才能站立得住。{MH 178.1}

要鼓励那些表显出真实悔改凭据的人为别人效劳。任何人都不要回绝一个放弃侍奉撒但而来侍奉基督的人。当一个人表现出有上帝的灵在争取他的时候，要尽力鼓励他参加上帝的圣工。“有些人存疑心，你们要怜悯他们”（犹 22）。那些拥有上帝智慧的人，会看到需要帮助的人，就是那些已经真心悔改，但如果得不到鼓励就不敢持住盼望的人。上帝必使祂的仆人衷心欢迎这些战兢悔改的人加入他们爱的团体。不管过去缠累他们的罪是什么，不管他们堕落得多么深，只要能存着痛悔的心，来到基督面前，祂都会接纳他们。因此要让他们为主做一些工。如果他们愿出力去救援其他像他们从前一样还在灭亡深坑中的人，就当给他们机会。要让他们与有经验的基督徒为伴，好叫他们的属灵力量得到增长。要使他们的心里和手里充满为主做的工作。{MH 178.2}

当亮光射入人的心灵时，一些表面上曾犯罪最多的人，也会成为成功的工

人，去帮助那些与他们曾经一样的罪人。藉着相信基督，有些人将上升服务的崇高地位，在救灵工作中担负重大的责任。他们知道自己的弱点何在，明白自己本性的堕落，了解罪和罪恶习惯的势力，认识到若无基督的帮助就无法得胜。他们不断地呼喊：“疲乏心灵来就主”（查理·卫斯理《耶稣，爱我灵的主》）。{MH 179.1}

这些人能够帮助别人。那经受试探和考验的人几乎绝望了，但他因为听见爱的信息就得了拯救，所以他明白救灵的科学。他自己曾被救主找到并带回羊圈，因此他心中充满对基督的爱，知道怎样去寻找失丧的人。他能向罪人指出上帝的羔羊。他已将自己毫无保留地献给上帝，并在爱子里得蒙悦纳。他那软弱求助的手，已被握住。藉着这种人的服务，许多浪子会被带到天父面前。{MH 179.2}

“除祂以外，别无拯救；因为在天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救”（徒 4:12）。对于每一个挣扎着要脱离犯罪的生活，过纯洁生活的人来说，祂的名拥有伟大的能力。基督说：“人若渴了，”渴慕安息的盼望，渴慕脱离罪的习性，“可以到我这里来喝”（约 7:37）。罪恶的唯一救法就是基督的恩典和能力。{MH 179.3}

人靠自己的力量所下的一切美好决心，都是无效的。世上所有的保证都不足以摧毁坏习惯的势力。人心若不藉着上帝的恩典而更新，就不可能在凡事上实行节制。我们不能使自己片时摆脱罪恶。我们时刻依靠上帝。{MH 179.4}

真正的改革是从心灵的洁净开始的。只有当基督的恩典再造了人的品格，使人心与上帝有了活泼的联络，我们营救堕落人类的工作，才会取得真正的成效。{MH 180.1}

基督的一生完全顺从上帝的律法。祂在这方面为每一个人树立了榜样。我们要靠着祂的能力，在祂的指导之下，过祂在世上所过的生活。{MH 180.2}

我们在为堕落的人作工时，必须使他们铭记上帝律法的要求和效忠祂的必要性。不要忘记说明侍奉上帝和不侍奉上帝之人的显著区别。上帝就是爱，但祂无法原谅人故意漠视祂的命令。人不效忠祂政权的律法，是难逃其责的。唯有尊敬上帝的人，上帝才能尊重他。人在这世上的行为，决定自己永久的命运。人种的

是什么，收的也必是什么。有因必有果。{MH 180.3}

只有完全顺从，才能达到上帝所要求的标准。祂的要求并不是含糊不清的。凡祂所吩咐人遵守的，都是人与祂和谐所必需的。我们要向罪人指出祂对于品格的理想，并领他们到基督面前来；因为只有藉着基督的恩典才能实现这个理想。{MH 180.4}

救主亲自承担了人性的软弱，过了无罪的生活，使人不再担心因人性的软弱而不能得胜。基督来，要使我们“与上帝的性情有份”。祂的生活说明，人性与神性联合就不犯罪。{MH 180.5}

救主的得胜向人指明了得胜的秘诀。基督用上帝的话对付撒但的一切试探。借着信靠上帝的应许，祂获得了力量顺从上帝的诫命，那试探者就无法得逞了。每一个试探来到，祂都用“经上记着说”来抵挡的。上帝也有同样的话给我们抵御罪恶：“祂已将又宝贵、又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与上帝的性情有份”（彼后 1:4）。{MH 181.1}

要劝勉被试探所胜的人，不要看环境的恶劣，不要看自己的软弱，或看试探的猛烈，而要看上帝的话语的能力。上帝的话所有的能力，都是我们的能力。诗人说：“我将祢的话藏在心里，免得我得罪祢。”“我借着祢嘴唇的言语自己谨守，不行强暴人的道路”（诗 119:11； 17:4）。{MH 181.2}

要对人说鼓励的话，使他们藉着祷告与上帝亲近。许多被试探所胜的人因为失败而抱愧蒙羞，以为亲近上帝也是徒然的。其实这种念头来自仇敌。当他们犯了罪，觉得不能祈祷的时候，要告诉他们，这正是祷告的时辰。他们虽觉惭愧，深感自卑，但只要他们承认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免他们的罪，洗净他们一切的不义。{MH 181.3}

凡感觉自己贫乏，完全依靠救主功劳的人，在表面上看是最无助的，但实际上却是最不可战胜的。藉着祷告，藉着学习祂的话，藉着相信祂时常的同在，最软弱的人也能在生活中与永活的基督联络；主必扶持他们，永不放手。{MH 182.1}

每一个住在基督里的人，都可以把下面宝贵的话语作为上帝对他个人的应许。他可以说：

“我要仰望耶和华，
要等候那救我的上帝，
我的上帝必应允我。

我的仇敌啊，不要向我夸耀。
我虽跌倒，却要起来；
我虽坐在黑暗里，
耶和华却作我的光。

祂必再怜悯我们，
将我们的罪孽踏在脚下，
又将我们的一切罪投于深海”（弥 7:7,8,19）。{MH 182.2}

上帝应许说：

“我必使人比精金还宝贵，
使人比俄斐纯金更宝贵”（赛 13:12）。

“你们安卧在羊圈的时候，
好像鸽子的翅膀镀白银，
翎毛镀黄金一般”（诗 68:13）。{MH 182.3}

那些基督赦免最多的人，必最爱祂。他们在末日将站在最靠近祂宝座的地方
“他们要见祂的面；祂的名字必写在他们的额上”（启 22:4）。{MH 182.5}

第十二章 帮助失业和无家可归的人

善良慷慨的人热心关怀穷人的状况，要设法救济他们。帮助失业和无家可归的人，使他们同享上帝赐给人类的福气，过祂所希望人过的生活，这正是许多人热诚努力要解决的问题。但是能理解社会现状原因之人，即使在教育家和政治家中，也不多见。执政的人无法解决贫困和罪恶增多的问题。他们竭力想在更加稳固的基础上进行商业运作，却是枉然。{MH 183.1}

要是人多注意圣经的教训，他们就能找到解决这些难题的办法。在《旧约》中，可以学到许多关于劳工问题和救济穷人的教训。{MH 183.2}

上帝对于以色列人的计划

按照上帝为以色列人所制定的计划，每一家除了住宅之外，还要有充足的耕田。这样，他们就有条件和理由过有用、勤劳、自食其力的生活。世人无法改善这个计划。今日的贫穷和困苦，在很大的程度上，是因为世人离开了这个计划。{MH 183.3}

以色列人在定居迦南之时进行全民族的土地分配。只有利未支派要在圣所里供职，就没有得到土地的均分。其他支派则按户记名，照着每户人口的数目，分得产业。{MH 184.1}

虽然有人可能暂时出售土地，但他不能将子女的产业永久卖掉。一旦有钱，他就可以赎回。而且每过七年，一切债务都要豁免，到五十年，所有押卖的地产，都要归还本家。{MH 184.2}

耶和华吩咐说：“地不可永卖；因为地是我的，你们在我面前是客旅、是寄居的。在你们所得为业的全地，也要准人将地赎回。你的弟兄，若渐渐穷乏，卖了几分地业，他至近的亲属，就要来把弟兄所卖的赎回。若没有能给他赎回的，他自己渐渐富足，能够赎回，……自己便归回自己的地业。倘若不能为自己得回所卖的，仍要存在买主的手里，直到禧年”（利 25:23-28）。{MH 184.3}

“第五十年你们要当作圣年，在遍地给一切的居民宣告自由，这年必为你们的禧年，各人要归自己的产业，各归本家。”（利 25:10）{MH 185.1}

就这样，每一家的产业都有了保障，不致有贫富极端之虞。{MH 185.2}

职业训练

在以色列，职业训练被视为一种本分。每一个父亲都必须教导儿子一门实用的技术。以色列最伟大的人物也受过职业的训练。每一个妇女都要有料理家务的知识。精通这方面的责任，被视为最高地位的妇女所拥有的荣誉。{MH 185.3}

先知学校中也教授各种手艺。许多学生都是靠手艺自养的。{MH 186.1}

关照穷人

但上述的安排并不能全然消除贫困。上帝的旨意也不是完全没有贫穷。这是祂造就品格的一种方法。祂说：“原来那地上的穷人永不断绝，所以我吩咐你说：‘总要向你地上困苦穷乏的弟兄松开手’”（申 15:11）。{MH 186.2}

“在耶和华你上帝所赐你的地上，无论哪一座城里，你弟兄中若有一个穷人，你不可忍着心，攥着手，不帮补你穷乏的弟兄；总要向他松开手，照他所缺乏的借给他，补他的不足’”（申 15:7,8）。{MH 186.3}

“你的弟兄在你那里若渐渐贫穷，手中缺乏，你就要帮补他，使他与你同住，像外人和寄居的一样”（利 25:35）。{MH 186.4}

“在你们的地收割庄稼，不可割尽田角，也不可拾取所遗落的”（利 19:9）。
“你在田间收割庄稼，若忘下一捆，不可回去再取，要留给寄居的与孤儿寡妇。……你打橄榄树，枝上剩下的不可再打，……你摘葡萄园的葡萄，所剩下的不可再摘，要留给寄居的，与孤儿寡妇”（申 24:19-21）。{MH 186.5}

谁也不必担心慷慨会使人贫穷。顺从上帝命令的人必得富足。上帝说：“耶和华你的上帝必在你这一切所行的，并你手里所办的事上，赐福与你。”“你必借给许多国民，却不至向他们借贷；你必管辖许多国民，他们却不能管辖你”（申

15:10,6)。{MH 187.1}

经营的原则

上帝的话不认可藉着欺压一等人而使另一等人致富的策略。圣经教训我们在一切业务经营上要设身处地为别人着想,不仅只为自己考虑,也要为别人考虑。乘人之危,损人利己的行为与圣经的原则和戒律是背道而驰的。{MH 187.2}

“你不可向寄居的和孤儿屈枉正直,也不可拿寡妇的衣裳作当头”(申 24:17)。
“你借给邻舍,不拘是什么,不可进他家拿他的当头。要站在外面,等那向你借贷的人把当头拿出来交给你。他若是穷人,你不可留他的当头过夜”(申 24:10-12)。“你即或拿邻舍的衣服作当头,必在日落以先归还他;因他只有这一件当盖头;……若是没有,他拿什么睡觉呢?他哀求我,我就应允,因为我是有恩惠的”(出 22:26,27)。“你若卖什么给邻舍,或是从邻舍的手中买什么,彼此不可亏负”(利 25:14。){MH 187.3}

“你们施行审判,不可行不义。在尺、秤、升、斗上也是如此”(利 19:35)。

“你囊中不可有一大一小两样的法码;你家里不可有一大一小两样的升斗”(申 25:13,14)。

“要用公道天平,公道法码,公道升斗,公道秤”(利 19:36)。{MH 188.1}

“有求你的,就给他;有向你借贷的,不可推辞”(太 5:42)。“恶人借贷而不偿还;义人却恩待人,并且施舍”(诗 37:21)。{MH 188.2}

“求你献谋略、行公平,使你的影子在午间如黑夜;隐藏被赶散的人,不可显露逃民。”“求你容我这被赶散的人和你同居。……脱离灭命者的面”(赛 16:3,4)。{MH 188.3}

上帝为以色列人所制定的人生计划,原是要成为全人类的实际教训。如果今日实行了这些原则,这个世界将会多么地不同啊!{MH 188.4}

穷困受苦的人在这大地上仍有可以容身的地方。地上的出产,足以供给他们

的食物。只要人有坚强的意志、勇气和毅力，就能够去发掘地中的宝藏。{MH 188.5}

耕作土地原是上帝在伊甸园中委派给人类的工作。这种工作足以使许多人得以生存。圣经说：“你当倚靠耶和华而行善，住在地上，以祂的信实为粮”（诗 37:3）。{MH 189.1}

成千上万拥挤在城市里设法赚取蝇头之利的人应该去耕田种地。许多人并不把这一点小钱用来买粮食，却投在酒贩的抽屉里，换取摧毁身心的毒物。{MH 189.2}

许多人视劳动为苦事，不肯诚实出力，只想靠诡计来谋生活。这种不劳而获的愿望，打开了艰难、困苦、犯罪、作恶的大门，后患无穷。{MH 189.3}

城中贫民区

在大城市里，有许多人所受的待遇连牛马都不如。试想家家户户拥挤在又暗、又脏、又潮湿、又狭小的住宅甚至地下室里。他们的孩子生在这种地方，长在这种地方，也死在这种糟糕的地方。他们看不见上帝所创造令人心旷神怡的自然美景。他们在罪恶堕落的环境中过着衣衫褴褛、食不果腹的生活。他们的品格受罪恶环境的熏陶。孩子们所听到的，是对上帝圣名的亵渎，和肮脏堕落的污言秽语。烟酒的气味，恶心的臭味，以及道德的堕落，扭曲了他们的感官。许多危害社会的罪犯，就是这样造就的。社会又将他们抛弃在痛苦和堕落之中。{MH 189.4}

住在城市贫民区的人，并不都是这样。敬畏上帝的人，往往中了专事欺诈同胞之徒的诡计，因疾病和不幸而陷入贫困的深渊。许多正直善良的人因缺乏职业的训练而贫穷潦倒。也有人因缺乏知识而无法与人生的困难作斗争。他们流落到都市中，往往找不到职业。声色之乐的包围，使他们陷入可怕的试探中。他们整天与卑鄙下流的恶人为伍。惟有藉着超凡脱俗的能力，他们才能避免坠入这个深渊。许多人坚贞不屈，宁可受苦也不愿犯罪。这等人特别需要帮助、同情和鼓励。{MH 190.1}

如果现今挤在都市中的贫民，能到乡间去居住，不但他们衣食的问题可以解决，且可以得到意想不到的康健和快乐。虽然，乡间的工作是费力的，生活是俭朴的，而且一切都没有都市那样便利。但他们离开城市及其邪恶，骚动，罪行，悲惨和恶劣之状，得享自然界的幽静，清洁，和安宁，乃是多么大的祝福啊！{MH 190.2}

那些住在都市之中的人，连一根草的踏脚地也没有，年去年来，眼前只见那肮脏的门庭，狭窄的小巷，和砖石的墙垣街道，以及灰沙飞扬，烟雾弥漫的天空，——这些人如果能到乡间去看那青葱的田禾，幽致的山林溪泉，明洁的天空，和那清鲜纯净的空气，他们将觉得自己几乎象在天上了。{MH 191.1}

断绝了许多世俗的来往和倚靠，离开社会上种种腐败的格言、习惯和兴奋，他们就与自然之心越来越近。上帝的显现，便能愈见真切。在这环境之中，许多人也会学得倚靠上帝。从自然的景色方面，他们会听得主的声音对他们作心灵的谈话，把祂的慈爱和安宁赐给他们。他们的思想，心灵，和身体，也就不期而然地与医治人、赐人生命的能力共鸣了。{MH 192.1}

若要这些人变得勤劳和自食其力，他们中许多人需要得到帮助、鼓励和指导。对于许多穷苦的家庭，最好的传道工作就是帮助他们安身在土地上，学习如何种地谋生。{MH 192.2}

这种帮助和指导的需要不限于城市。在具有更好生存条件的农村，也有许多极需帮助的穷人。有些地方的人，完全没有职业和卫生方面的知识。一些家庭住在寒舍里，缺乏家具，衣物，工具和书籍，更谈不上舒适便利和文化设施了。堕落的心灵和衰弱丑陋的身体，显示了不良遗传和错误习惯的结果。这些人需要从根本上予以教导。他们以前过的是散漫，荒荡，败坏的生活，必须训练他们养成正确的习惯。{MH 192.3}

他们怎样才能认识到改革的必要性呢？如何引导他们达到人生的更高理想呢？如何帮助他们提高呢？如何使他们在穷困的环境中步步奋斗呢？这件工作确实困难。若无外力的帮助，人决不能实行必要的改革。上帝的旨意是要用同情和帮扶的纽带，把富人与穷人连结起来。拥有财富才华的人，应该利用这些恩赐

为同胞造福。{MH 193.1}

基督徒农民能够从事真正的传道工作，那就是帮助穷人找安身之处，教导他们耕作土地，使之出产。要教他们怎样使用农具，怎样种植各种庄稼，怎样栽种和照看果园。{MH 193.2}

许多种地的人得不到丰富的收成，是因为自己的疏忽。他们的果园没有好好照看，庄稼没有按时下种，耕耘只浮于表面。收成不好，他们就怨土地贫瘠。事实往往并非如此。只要耕作得当，土地就会有丰富的回报。他们潦草的工作，肤浅的计划，和不肯研究最佳的方法，需要大大地改进。{MH 193.3}

要把正确的方法教导所有愿意学习的人。如果有人不愿意听你们高深的见解，那就采取潜移默化的方法。要耕好你们自己的田地，有机会就同邻居说一两句话。让收成替你们正确的方法说话，证明正确耕耘的土地能有什么样的收获。{MH 193.4}

要注意建立各种实业，使穷苦的家庭能找到工作。不论木匠铁匠，凡懂得某种生产技术的人，都应负起责任，教导和帮助失业和没有知识的人。{MH 194.1}

不论是男是女，都可以从事帮助穷人的工作。高明的厨师，管家，裁缝，护士——各种帮助都少不了。要教导穷苦家庭的人怎样烹饪，怎样缝补衣服，怎样看护病人，怎样管好家庭。要让男女青年接受有益的职业教育。{MH 194.2}

传道的家庭

荒芜的地方，需要传道的家庭去住。农民，金融家，建筑师和各种技术人员，都应该到荒僻的地方去开垦土地，建立实业，为自己盖起简陋的住宅，并帮助邻居。{MH 194.3}

在最为丑陋之处，上帝安置了美丽的景物，使崎岖荒凉的地方变得诱人。这就是我们奉命要做的工作。即使是地球的荒凉之处，在表面上毫无吸引力的地方，也能成为上帝的乐园一般。

“那时，聋子必听见这书上的话；瞎子的眼必从迷蒙黑暗中得以看见。谦卑人必因耶和華增添欢喜；人间贫穷的必因以色列的圣者快乐”（赛 29:18,19）。{MH 194.4}

我们帮助穷人最有效的方法，就是教导实用的知识。未受过职业训练的人，一般没有勤劳，坚持，节约和克己的习惯。他们不知道怎样安排，常常因缺乏审慎和正确的判断而造成浪费。如果他们能做到谨慎节约的话，本来是可以体面舒适地维持他们家庭的。“穷人耕种多得粮食，但因不义，有消灭的”（箴 13:23）。{MH 194.5}

我们周济穷人，有时反而害了他们，使他们养成依赖的习惯，鼓励他们自私和不自立，往往导致他们的懒惰，挥霍和放纵。凡能自己谋生的人，决不该依赖别人。谚语“世界有养活我的责任”含有虚假、欺诈和盗窃的成分。一个人既有工作的能力可以养活自己，世界就没有养活他的责任。{MH 195.1}

真正的慈善就是帮助人自立。若有人到我们家门求乞要饭，不可让他饿着肚子离开。他的贫穷也许是时运不济。真正的慈善不单是物质的帮助，而是要诚恳地关心他人的福利。我们要设法了解穷苦之人的需要，把最有益于他们的东西给他们。为他们花费心思，光阴和精力，其价值远在金钱之上。但这是真正的慈善工作。{MH 195.2}

那些受到指教赚取自己报酬的人，更容易学会怎样善用这份报酬。在学习自立的过程中，他们所得到的不但能维持自己，还能帮助别人。要教导那些虚度光阴的人人生职责的重要性。要告诉他们圣经的宗教决不造就懒汉。耶稣一直是鼓励勤劳的。祂对懒惰的人说：“你们为什么整天在这里闲站呢？”“趁着白日，我们必须作那差我来者的工；黑夜将到，就没有人能作工了”（太 20:6；约 9:4）。{MH 195.3}

每一个人都有权利在家庭生活中，在作风习惯和秩序上，对世人证明福音在顺从的人身上所产生的效应。基督曾降到这个世界为我们树立了榜样，说明我们可以成为何等人。祂希望祂的门徒在人生的各个方面都成为正确的模范。祂希望人在外面表显出上帝的感化之功。{MH 196.1}

我们自己的家庭和环境应成为一个实际的教训，显示改进的方法，用勤劳、清洁、品位和优雅，来代替懒惰、肮脏、粗俗和杂乱，用我们的生活和榜样，帮助别人发现他们品格或环境中的污点，以基督徒的礼貌来鼓励改革。我们只要关心他们，就能找到机会教导他们怎样善用生命的机能。{MH 196.2}

希望和勇气

如果没有勇气和坚持，我们就一事无成。要对贫穷灰心的人说鼓励希望的话。若有必要，在他们遭遇难关的时候，就施以援手，证明你对他们的关心。那些占有许多优势的人，应当记住他们在许多事上是有错的。指出他们的错处是痛苦的事。要为他们树立一个正确的榜样，供他们效法。要记住仁慈的作用要比指责大。你教导别人的时候，要使他们明白你希望他们达到一个最高的标准，你也愿意帮助他们。如果他们在什么事上失败，不要急于定他们的罪。{MH 196.3}

朴素，克己，节约，是穷人必学的功课，但他们往往觉得难学而且不欢迎。世俗的榜样和精神，不断刺激和挑动他们的骄傲，虚荣，纵欲，挥霍和懒惰之心。这些罪恶使千万人沦于贫困，又使更多的人无法摆脱堕落与惨境。基督徒应该鼓励穷人抵制这些影响。{MH 196.4}

基督降卑来到这个世界，降生于贫寒之家。祂本是天上的主，荣耀的王，众天军的统帅，却屈身接受人性，自愿过穷苦卑微的生活。祂所享的机会，并没有超过穷人。劳苦，艰辛，穷困，是祂每日生活的一部分。祂说：“狐狸有洞，天空的飞鸟有窝。只是人子没有枕头的地方”（路 9:58）。{MH 197.1}

耶稣并不追求人的尊崇与喝彩。祂不带兵，不统治地上的国度，不讨好达官贵人，不谋国中的要职。祂住在贫民中间，不理睬人为的社会等级，无视高贵的出身，财富，天才，学识和阶级。{MH 197.2}

祂本是天上的王，但祂没有在博学的律法师、官长、文士和法利赛人中间拣选祂的门徒。祂越过了这些人，因为他们以自己的学问和地位为自豪，拘泥于遗传和迷信。监察人心的主拣选了那些卑微而愿意虚心受教的渔夫。祂与税吏和罪人同席，融入平民之中，但不与他们同流合污，而是藉言传身教告诉他们公义的

原则，把他们从世俗和堕落中提拔上来。{MH 197.3}

耶稣设法纠正世人判断人价值的错误标准。祂站在穷人一边，要除去世人加在贫穷之上的耻辱。祂祝福穷人，说他们必承受天国，从而永远推倒了对于贫穷的辱骂。祂向我们指出祂所走过的道路，说：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我”（路 9:23）。{MH 197.4}

基督的工人要设身处地与人接触，不是教导他们骄傲，而是教导他们建造品格。要告诉他们基督如何辛劳，如何牺牲。帮助他们从基督身上学到克己牺牲的教训。还要教导他们防止追求时尚和自我放纵。人生非常宝贵，充满神圣严重的职责，不可浪费在寻欢作乐上。{MH 198.1}

生命的精华

世人几乎还未开始认识人生的真谛。他们受虚荣浮华的引诱，追求世俗的尊荣，牺牲了人生的真正宗旨。人生的精华——朴实、忠诚、正直、纯洁、坚贞——是不能买卖的；无论是没有学识的人还是受过教育的人，是卑微的工人还是尊贵的政治家，都可以白白得到。上帝已经为每一个人预备穷人和富人都能享受的快乐。这是培养纯洁思想和无私行为的快乐，是来自对人说同情的话、行善事的快乐。基督的光从这些为人服务的人身上发出，照亮被黑影所笼罩的人生。{MH 198.2}

你们在物质上帮助别人时候，总要关注他们的属灵需要。你们自己的生活要见证救主保护的大能。你们的品格要显示所有人都可以达到的崇高标准。要用简明的实际教训来传扬福音。你们所接触的每一件事物，都要成为品格建造的教训。{MH 198.3}

在卑微的工作中，最软弱最无名的人也能与上帝同工，得着祂同在的安慰和支持的恩惠。他们不必忧愁挂虑，以致身心疲惫。他们要一天一天地作工，忠心地执行上帝所委派的任务。上帝会看顾他们。祂说：{MH 199.1}

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉上

帝。”“上帝所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念”（腓 4:6,7）。{MH 199.2}

上帝看顾祂所创造的全体人类。祂爱他们，并无偏见。祂最怜悯那些蒙召担负最重人生职责的人。上帝的儿女必须经历试炼和苦难。但他们应该以快乐的精神接受他们的命运。要记住他们在这个世上所没有得到的，上帝必亲自照着祂的厚意补偿他们。{MH 199.3}

在我们陷入困境的时候，上帝会显示能力和智慧，应允我们谦卑的祷告。要信靠祂为垂听祷告、应允祷告的主。祂必向你显现，使你知道祂能在一切急难之中帮助你。主既创造了人，赐给了人奇妙的体力、智力和灵力，就决不会扣留维持祂所赐给的生命所需要的任何东西。祂既把祂的道，就是生命树的叶子赐给我们，就决不会不让我们知道怎样为祂贫困的儿女预备食物。{MH 199.4}

扶犁赶牛的人怎么能得到智慧呢？要“寻找它，如同寻找银子；搜求它，如同搜求隐藏的珍宝”（箴 2:4）。“因为他的上帝教导他农务相宜，并且指教他”（赛 28:26）。“这也是出于万军之耶和华，祂的谋略奇妙，祂的智慧广大”（赛 28:29）。{MH 199.5}

上帝曾指教伊甸园中的亚当和夏娃怎样照料园子，现在祂也愿意指教我们。耕田下种的人能得到智慧。凡信靠顺从祂的人，祂必为他们开出路。他们应当放胆前进，信靠祂会照着祂丰盛的恩典供应他们的需要。{MH 200.1}

主既能以五个饼和两条小鱼使众人吃饱，祂也必能在现今的时候使我们得到劳动的果实。祂从前曾对加利利的渔夫说：“你们下网打鱼”（路 5:4）。他们听了祂的话，就得了满网的鱼，甚至网几乎破裂，祂也愿意使祂的子民在这件事上看到一个证据，证明现今祂会为他们做什么。现在治理天地的还是那位曾从天上赐下吗哪给以色列人吃的上帝。祂必引导祂的子民，使他们在蒙召去做的事上有技巧和聪明。祂必将智慧赐给那些本着良心聪明地努力尽责的人。世界之主拥有丰富的资源。祂必祝福每一个设法为别人谋利的人。{MH 200.2}

我们应该抱着信心举目仰望天国，不要因表面上的失败而气馁，也不要因时

间的耽搁而灰心。我们应当满怀快乐，希望，感恩的精神去耕种，相信大地怀中蕴藏着丰富的资源，给忠心的工人去收获，其宝藏比金银更富足。大山和丘陵要改变，地正如衣服渐渐旧了；但是上帝的福气，在旷野为其子民摆设筵席，却是永不止息的。{MH 200.3}

第十三章 不能自立的穷人

在尽力帮助穷人自助之后，仍有孤儿、寡妇，老人、病人和不能自立的人需要同情和关照。我们决不可疏忽这些人，因为他们是上帝交给祂的所有管家怜悯、关爱和照顾的。{MH 201.1}

信徒一家的人

“所以，有了机会，就当向众人行善，向信徒一家的人更当这样”（加 6:10）。{MH 201.2}

基督特地把照顾教会中穷人的责任，放在教会的身上。祂允许穷人到教会里来。穷人必常在我们中间。上帝交给每一个信徒照顾穷人的责任。{MH 201.3}

正如真实家庭里面的人彼此关照，服侍病人，扶助软弱的人，教导愚昧的人，训练没有经验的人，“信徒一家的人”也要照顾其中贫困无助的人。决不可忽略这些人。{MH 201.4}

孤儿和寡妇

孤儿和寡妇是上帝所特别看顾的对象。

“上帝在祂的圣所作孤儿的父，作寡妇的伸冤者”（诗 68:5）。

“造你的，是你的丈夫，万军之耶和华是祂的名；救赎你的是以色列的圣者，祂必称为全地之上帝”（赛 54:5）。

“你撇下孤儿，我必保全他们的命，你的寡妇可以倚靠我”（耶 49:11）。{MH 202.1}

许多作父亲的人，信道之后去世了，遗下所爱之人于世上，相信主照顾他们的应许。上帝供养孤儿寡妇，不是藉着行神迹，从天降下吗哪给他们，也不叫乌鸦送粮食给他们。然而祂在人们的心中行神迹，把自私自利之念从人的心灵上赶除，并开启那慈善的泉源。祂把这些孤寡受苦的人，作为宝贵的托付，交给祂的信徒。他们最需要我们的同情。{MH 202.2}

在安舒的家宅，五谷丰收的仓库，布帛堆积的货房，储藏金银的地室里，上帝为我们提供财富，来供养贫困的人。祂要我们作祂丰富恩典的通道。{MH 202.3}

许多寡妇带着没有父亲的孩子勇敢地负起双重的担子，常常在不能胜任的劳苦中奋斗，抚养孩子，供给他们的需要。她们没有时间训诲他们，教导他们，没有机会为他们创造照亮他们前途的环境。她们需要鼓励、同情和实际的帮助。{MH 203.1}

上帝呼吁我们尽量帮助这些缺少父爱的孩子。不要高高在上，指责他们的缺点，和他们所制造的麻烦，而要千方百计帮助他们。要设法帮助那焦虑憔悴的母亲，减轻她的担负。{MH 203.2}

有许多孩子完全失去父母的指导和基督化家庭的管束。对于这些无助的孩子，基督徒应该打开心门和家门。上帝交给他们个人的责任，不可转给慈善机构，或等待世人发善心。如果孩子没有亲人照顾，教会的信徒就要收留他们。造我们的上帝，命定我们结合在家庭之中，在基督徒家庭爱的气氛中，儿童的天性会得到最好的发展。{MH 203.3}

许多没有子女的人，可以做照顾别人孩子的善工。与其豢养宠物，把感情倾注于不会说话的动物，倒不如去看顾孩子，按上帝的样式陶冶他们的品格。要把爱心投放在人间无家可归的孩子身上。看看你们能把多少这样的孩子按照上帝的教导和指示抚养成成人。许多人就这样使自己也获得了很大的益处。{MH 203.4}

老年人

老年人也需要家庭的有益影响。在主内弟兄姐妹的家里，可以补偿他们自己失去的家庭。如果能鼓励他们参与家庭的福利和事务，他们就会觉得自己还有用处。要使他们觉得他们的帮助是有价值的，他们在服务别人上仍有事可做。这会使他们高兴，并给他们的生活带来乐趣。{MH 204.1}

在可能的情况下，要让白发苍苍、步履蹒跚、行将就木的老者仍留在亲友中间。要让他们与所爱所认识的人一同敬拜上帝。要有慈爱温和的手照顾他们。{MH 204.2}

在可能的条件下，年老孤苦的人应由他的家人奉养。如果没有条件，教会就应该把这件事视为一种责任和权利。凡具有基督精神的人，都必亲切地关怀年老体衰的人。{MH 204.3}

这种孤苦的人，若有一位在我们家里，那实在是一个宝贵的机会，使我们在慈善工作上与基督合作，培养像祂那样的品格。老年人与青年人相处是有益的。青年人可以把阳光带到老年人的心里和生活中。年老体衰的人需要得益于青年人的希望与活力。青年人则可以受益于老年人的智慧与经验。最重要的，是青年人必须学习无私服务的功课。一个需要同情、容忍和自我牺牲之爱的人，会给许多家庭带来无价的福份，使家庭的生活美满高雅，使老少双方都彰显基督的美德。这种美德会使他们呈现神圣之美和天上不朽的财富。{MH 204.4}

品格的试验

基督说：“常有穷人和你们同在，要向他们行善，随时都可以”（可 14:7）。“在上帝我们的父面前，那清洁没有玷污的虔诚，就是看顾在患难中的孤儿寡妇，并且保守自己不沾染世俗”（雅 1:27）。{MH 205.1}

基督把孤苦贫穷的人安置在门徒中间，是要试验自称为祂门徒的人。我们若关爱和服侍祂穷苦的儿女，就证明我们是真爱基督的。我们若忽略他们，就证明我们是假信徒，不认识基督和祂的爱。{MH 205.2}

在我们尽己所能把孤儿接到自己家中之后，仍有许多需要照顾的人。他们中有许多先天不足，似乎没有什么出息，不讨人欢喜，而且顽皮得很；然而他们是基督的宝血所买回来的，在上帝看来也是与我们自己的小孩子一样宝贵。若不施以援手，他们长大后必致无知无识，沦落到犯罪作恶的地步。孤儿院的工作，能够救援许多这样的孩子。{MH 205.3}

这样的机构若要达到最好的效果，就必须尽量按照基督化家庭的计划办理。与其建立一个大型机构，把许多孩子收养在一起，不如在不同的地方建立小型的机构。机构不要建在城市或城市附近，而要建在乡间，有土地可以耕作，使孩子们与大自然接触，接受手艺的训练。{MH 205.4}

主办这种机构的人，不论男女，都应心地善良，有教养和自我牺牲的精神，为爱基督而承担责任，为了基督而教养孩子。在这样的照顾之下，许多无家可归、无人照管的孩子，能预备好成为社会上有用的人，亲自尊荣基督，并转而帮助别人。{MH 206.1}

许多人轻视节约，把节约与吝啬小气混为一谈。然而节约与慷慨是一致的。事实上若不节约，就不会有真正的慷慨。我们节省是为了施舍。{MH 206.2}

人若不克己，就不可能真正慷慨。唯有藉着简朴的生活，克己节约，才能完成基督所指派我们作祂代表的工作。骄傲与属世的野心，必须从我们心中扫除。在我们所有的工作中，都必须表现出基督一生所显示的无私原则。在我们家庭的墙壁上，在所挂的图片和陈设中，都应该有这样的字：“将漂流的穷人接到家中”。在我们的衣橱里，要看到上帝亲手所写的：“见赤身的，给他衣服遮体”。在厨房里，在摆满丰富食物的桌子上，我们要看见：“不是要把你的饼分给饥饿的人吗”（赛 58:7）？ {MH 206.3}

在我们面前敞开了千万扇服务的门户。我们时常悲叹经济缺乏，但如果基督徒真有热情的话，他们必增多千倍的财富。只有自私和纵欲会阻碍我们服务的道路。{MH 206.4}

有多少财富浪费在偶像之上啊！这些偶像竟霸占了我们本应作更高尚用途的

思想、时间与精力！多少金钱浪费在豪华的房子，家具，自私的宴乐，奢侈，不卫生的食物和有害的纵欲上！多少无益的礼尚往来！自称为基督徒的人，现今化在有害无益之事上的金钱，远远超过在救人脱离那试探者的工作上所化的。{MH 207.1}

许多自命为基督徒的人把大量金钱耗费在衣着上，以致没有多余的钱供给他人的需要。他们认为自己必须拥有贵重的装饰和奢华的衣服，却忽略了那些连最普通的衣服也难置备之人的需要。{MH 207.2}

我的姊妹们：你们若肯按圣经的指示安排衣着，就有足够的钱帮助穷苦的姊妹了。你不仅有钱财，也有了时间。这往往是最需要的。你们可以用自己的劝导、智慧和技术帮助许多人，告诉他们如何穿着简朴而美观。许多妇女没有到教堂去，是因为她褴褛不合身的衣服与他人相比大为逊色。敏感的人往往因这种差异而感到屈辱和不平。许多人因此而怀疑宗教的真实性，以致心肠刚硬，反对福音。{MH 207.3}

基督吩咐我们：“把剩下的零碎收拾起来，免得有糟蹋的”（太 14:20）。现在世界上死于饥荒、流血、瘟疫与火灾的人日以万计。凡有爱同胞之心的人，什么都不可糟蹋和浪费。他们可以藉此帮助别人。{MH 207.4}

浪费光阴和浪费精力都是不对的。追逐私利的每一分钟都是浪费。我们若珍惜光阴，正确利用每一分钟，就会有时间为自己和别人做应该做的事情。每一个基督徒在光阴、金钱、精力、机会的运用上，都当寻求上帝的引导。“你们中间若有人缺少智慧，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的上帝，主就必赐给他”（雅 1:5）。{MH 208.1}

你们要给人，就必有给你们的

“要借给人不指望偿还，你们的赏赐就必大了，你们也必作至高者的儿子，因为祂恩待那忘恩的和作恶的”（路 6:35）。{MH 208.2}

“周济贫穷的，不致缺乏；佯为不见的，必多受咒诅”（箴 28:27）。{MH 208.3}

“你们要给人，就必有给你们，并且用十足的升斗，连摇带按、上尖下流地倒在你们怀里”（路 6:38）。{MH 208.4}

第十四章 为富人服务

哥尼流是罗马军营的百夫长。他出身高贵，并拥有财富，负有重任。他虽生为异教之人，受过异教的教育和熏陶，但因与犹太人接触，就得以认识和敬拜真神，并怜悯穷人，藉以表示他信仰的真诚。他“多多周济百姓，常常祷告上帝。”（徒 10:2）{MH 209.1}

哥尼流不知道基督的生和死所显示的福音，上帝就直接从天上给了他一个信息，同时也传一个信息指示彼得去见他并教导他。哥尼流不是犹太教的教徒，所以不免被拉比们视为“外教”和不洁净的人。但上帝了解他内心的虔诚，就从祂的宝座前差遣使者与祂地上的仆人合作，将福音传给这位罗马军官。{MH 209.2}

今日上帝在上流社会中寻找迷羊，正象在卑微的人中一样。有许多象哥尼流那样的人是上帝希望与祂的教会联络的。他们是同情上帝子民的，但那把他们缠在世界上的力量是强大的。他们若要出来承认基督，就需要道德勇气。我们应当特别为这一等人作工，因为他们所负的责任和所有的交际，使他们处于极大的危险之中。{MH 209.3}

关于我们对受忽略的穷人所当尽的责任，我们已经说得不少了。然而被忽略的富人难道不值得我们关注吗？许多人认为这等人是没有希望的，所以也就不费什么心机去开他们的眼睛了。这些人因世俗的荣华而神魂颠倒，看不见永恒的利益。数以千计的富人没有听到警告就下到坟墓里去了。但许多富人虽然外表上冷漠，心灵却背负着重担。“贪爱银子的，不因得银子知足；贪爱丰富的，也不因得利益知足”（传 5:10）。“对精金说，你是我的倚靠”的人，背弃了“在上的上帝”（伯 31:24,28）。他们“一个也无法赎自己的弟兄，也不能替他将赎价给上帝，……因为赎他生命的价值极贵，只可永远罢休”（诗 49:7-9）。{MH 210.1}

世界的富贵荣华，满足不了人的心灵。许多富人渴望得到上帝的保证和属灵的盼望。他们希望结束自己毫无目的的单调生活。许多在官场中的人，希望得到他们所没有的东西。他们中很少有人上教堂，因为他们觉得没有获得什么益处。他们所听见的道理没有打动他们的心。我们难道不该对他们进行个人的劝导吗？{MH 210.2}

在受害于贫困和罪恶的人中，有些曾经是富人。不同职业和阶层的人，都有被世界的污秽、烈酒和纵欲所战胜、跌倒在试探之下的。这些堕落的人需要怜悯和帮助。但那些尚未如此堕落，踏上歧途的人，难道不需要关照吗？” {MH 210.3}

数以千计位高权重的人在放纵败坏身心的习惯。传道人、政治家、作家、富豪才子，大商家，富豪，商业奇才和大有作为的人，处在极其危险的状态下，因为他们不知道在凡事上约束自己的重要性。需要有人告诉他们节制的原则，不是用狭隘武断的方法，而是依据上帝对于人类的伟大旨意。如果这样把真节制的原则摆在人面前，许多上层人士就会认识到这些原则的价值，并衷心接受。{MH 211.1}

我们要向这些人指出有害的嗜好削弱人体力、智力和道德力的后果。要帮助他们认识到作为上帝恩赐管家的责任，告诉他们怎样把化在有害物质上的金钱，用来行善。要出示戒酒保证书，劝他们把买烟酒和用于其他嗜好的金钱，用来帮助患病的穷人，训练青少年成为社会上有用的人。对于这样的请求，不会有许多人拒绝的。{MH 211.2}

富人还有一种特别的危险，而这也是医疗布道士的工作园地。许多世上的富人并不犯一般的罪，但因为贪爱钱财而走向灭亡。最难举的，不是空的杯子，而是盛得满满的杯子，因为需要保持平衡。苦难和忧患固然使人悲愁失望；但最足以危害属灵生命的，却是属世的兴盛。{MH 211.3}

摩西在旷野所看见的那堆燃烧着却不烧毁的荆棘代表遭遇逆境的人。有天使在荆棘之中。照样，我们在穷困痛苦之中，也有那一位看不见的荣耀之主与我们同在，安慰我们，支持我们。常有人为患病受苦的人祈祷，但最需要我们祷告的，倒是一些有钱有势的人。{MH 212.1}

在屈辱的幽谷中，世人必感觉自己的需要并依靠上帝引领他们的每一步路程，那是比较安全的。但那些俨然站在高峰之上，又因他们的地位而被人看为大有智慧的人，——这些人却正处于最大的危险之中。这样的人若不以上帝为他们的依靠，就必跌倒。{MH 212.2}

圣经并没有为财富而谴责人，只要他的财富是用诚实的方法得来的。钱财不是万恶之根，贪财才是万恶之根。上帝赐给人获得财富的能力。财富在上帝的管家手里无私地使用，对于拥有财富的人和世界来说，都是一种福气。但许多人专注于世俗的财富，意识不到上帝的要求和和同胞的需要。他们视财富为荣耀个人的手段。有了房屋，还要房屋，买了田地，还要田地，家中堆满奢侈品，而他们周围则尽是受苦犯罪、患病将亡的人。凡这样追求自私享受的人，不是在培养上帝的品格，而是在培养恶者的性情。{MH 212.3}

这些人需要福音。他们应该把眼光从虚浮的物质转移到宝贵的不朽财富上。他们应该学习体验施舍的乐趣和与上帝同工的福气。{MH 213.1}

主对我们说：“你要嘱咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠无定的钱财；只要倚靠那厚赐百物给我们享受的上帝。又要嘱咐他们行善，在好事上富足，甘心施舍，乐意供给人，为自己积成美好的根基，预备将来，叫他们持定那真正的生命”（提前 6:17-19）。{MH 213.2}

吸引那些拥有财富、贪爱世界、崇拜世界的人归向基督，不是靠偶然随便的接触。这种人往往极难接近。需要富有传道精神的男女，坚持不懈地为他们作个人之工。{MH 213.3}

有些人特别适合于为上层人士作工。他们应当寻求上帝的智慧，好知道怎样接近这些人，不单与他们作偶然的相识，而是藉着个人之工及活泼的信心使他们意识到心灵的需要，引导他们明白在耶稣里的真理。{MH 213.4}

许多人以为要接触上层阶级，就必须在生活方式和工作方法上迎合他们考究的品味。阔绰的外表，昂贵的建筑，艳丽的服装，豪华的车辆和装备，随从世俗的习惯，时髦社会的人为装饰，典雅的教养和高超的口才，似乎是必不可少的。但这种想法是不对的。世俗的策略不是上帝接触上层阶级的方法。能有效地感化

他们的，乃是无私而坚持不懈地宣扬基督的福音。{MH 213.5}

保罗对付雅典哲学家的经验中有给我们的教训。他在亚略巴古传福音时，曾用逻辑应付逻辑，用科学应付科学，用哲学应付哲学。听众中最聪明的人，都惊讶得哑口无言。他的话无法反驳。但效果不好。没有几个人被引导接受福音。此后保罗采用了不同的方法。他不再用复杂的辩辞和理论，只用简单的话向人指出基督为罪人的救主。他写信给哥林多信徒谈到他们在他们中间的工作说：{MH 214.1}

“弟兄们，从前我到你们那里去，并没有用高言大智对你们宣传上帝的奥秘。因为我曾定了主意，在你们中间不知道别的，只知道耶稣基督并祂钉十字架。……我说的话，讲的道，不是用智慧委婉的言语，乃是用圣灵和大能的明证；叫你们的信不在乎人的智慧，只在乎上帝的大能”（林前 2:1-5）。{MH 214.2}

他还写给罗马信徒说：{MH 215.1}

“我不以福音为耻，这福音本是上帝的大能，要救一切相信的，先是犹太人，后是希利尼人”（罗 1:16）。{MH 215.2}

凡为上层阶级作工的，应当保持真正的尊严，常常记着有天使与他们作伴。他们心思意念的宝库中，应满存着“经上記着说”。在他们记忆的厅堂中，应悬挂基督宝贵的话语。要把它们的价值看作远超金银。{MH 215.3}

基督曾经说过：“骆驼穿过针的眼，比财主进上帝的国还容易呢”（太 19:24）！在这项工作中会有许多令人灰心的现象，暴露许多令人痛心的事。但在上帝凡事都能。祂能够而且愿意藉着人为媒介做工，感动那些一心赚钱牟利的富人。{MH 215.4}

他们必能施行使罪人真诚悔改的神迹，纵然这些神迹现在未为人所注意。地上最大的伟人也是上帝神奇的能力所能感化的。如果那些与上帝同工的人能抓紧机会，勇敢而忠心地尽到自己的本分，上帝就能使一些身负重责，有知识有势力的人悔改。由于圣灵的能力，许多人必蒙引领接受神圣的原则。{MH 216.1}

及至显明了主期望他们作祂的代表，去救助遭受苦难的人类，许多人就会响应，藉着捐款和同情之心来造福穷人。当他们的的心这样被吸引，转离了他们自己自私的利益，许多人就会蒙引导将自己投诚于基督。他们必乐于用其财力与感化力，甘心与上帝所差领他悔改的谦卑的传道人一起，协力合作慈善之工了。藉着正确使用其地上的财宝，他们就会自己积攒“用不尽的财宝在天上，就是贼不能近，虫不能蛀的地方”（路 12:33）。{MH 216.2}

许多人悔改归主以后，就成为上帝手中的工具，为他们阶层的其他人服务。他们必觉得自己有责任将福音传给那些专顾世界的人。他们的光阴和金钱必献给上帝。他们的才能和影响，也必用来救人归向基督。{MH 216.3}

只有来世才能显明这种工作的成效——有多少患病疑惑、厌倦世俗和纷扰的生灵被带到了大医师那里。凡到祂面前来的人，祂都能拯救到底。基督是复活的救主。祂有医治之能。{MH 216.4}

第四编 看顾病人

“手按病人，病人就好了”（可 16:18）。

第十五章 在病房里

服侍病人的人应该明白谨守健康定律的重要性。没有什么地方比病房里更需要顺从这些定律了。也没有什么地方比看护病人的人更需要小事上忠心了。对于重症病人来说，稍微一点疏忽，稍微不注意病人的特殊需要和危险，或表现出恐惧、兴奋或急躁，甚至缺乏同情心，都足以打破生死的平衡，使一个本来可以生还的病人进入坟墓之中。{MH 219.1}

护士的效率在很大的程度上取决于体力。她的身体越好，就越能忍受看护病人的紧张，越能成功地履行职责。看护病人的人也必须特别关注饮食、清洁、新鲜的空气和运动。家庭若同样地注意卫生，就也能使他们忍受额外的负担，并有

助于防止他们感染疾病。{MH 219.2}

在病情严重、需要日夜守护的时候，至少应该由两位称职的护士分担责任，使每一个人都有机会休息和到户外活动。这对于很难在病房里得到大量新鲜空气的人来说，尤其重要。有时往往就是因为不明白新鲜空气的重要性，室内的空气不畅通，使病人和护理人员都处于危险之中。{MH 220.1}

如果采取适当的预防措施，非传染性疾病是不会传给别人的。要有正确的习惯。要通过保持清洁和良好的通风排除病房里的毒素。采取了这样的措施之后，病人就更容易康复了。在大多数情况下，护理人员和家人都不会感染疾病。{MH 220.2}

阳光，空气和温度

为了给病人提供最有利于康复的条件，病房应该宽敞、明亮、舒服、空气流通。应选用家中最符合这些条件的房间。许多房屋没有通风的特殊设备，达到这个要求颇为困难，但总要尽一切努力使病房中日夜有新鲜的空气流通。{MH 220.3}

病房的温度应尽可能保持平均。要查看温度计。照料病人的人由于常常缺乏睡眠，终夜不眠服事病人，会对冷很敏感，因此他们不能够正确地判断室温是否合宜。{MH 221.1}

饮食

护士的重要职责之一就是照顾病人的饮食。不可让病人因缺少营养而软弱无力，也不可让衰弱的消化机能操劳过度。给病人吃的东西应该美味可口。食物的数量和质量，应根据智慧的判断适应病人的需要。病人在恢复期食欲甚强，但消化器官尚未恢复实力，此时若饮食若不当，尤其会发生极大的危害。{MH 221.2}

护理人员的责任

护士和病房相关人员必须愉快、镇定和自制。匆忙、兴奋和混乱都应避免。

开门关门要小心。整座房子要保持安静。发热的病人在危险期来到和降温之时，要特别注意。他们往往需要时刻关注。无知，健忘和疏忽，造成了许多病人的死亡。如果他们曾得到精明周到的护士合适的照顾，本来是不会死的。{MH 221.3}

探望病人

过度的探访病人，是误导的礼貌和误解的善意所造成的。人在病重时是不应该接待客人的。病人在最需要安心静养的时候接待探访者所引起的兴奋，会使他疲惫不堪。{MH 222.1}

对于康复期或慢性的病人来说，知道有人牵挂他，是一件乐事和好事。不过这种关心通过托人带同情的信息或送小礼物来表达，往往比亲自探望更有意义，而且是有益无损的。{MH 222.2}

医疗机构的护理

在疗养院和医院里，护士不断地与大量的病人接触。她们要付出坚决的努力才能始终保持愉快的精神，一言一行都要谨慎周到。在这些机构里，护士非常需要聪明完美地做好自己的工作。她们必须时时记住自己每天所做的工作是在服侍主基督。{MH 222.3}

病人需要得到智慧的指导。护士要天天研究圣经，以便能用言语鼓励和帮助受苦的人。上帝的天使在他们护理病人的病房里。医护人员心灵的氛围应该是纯洁芬芳的。医生和护士要珍爱基督的原则。他们的生活要彰显祂的美德。他们的言行要吸引病人归向救主。{MH 223.1}

基督徒护士在实施治疗，恢复病人健康的时候，要成功而愉快地把病人的思想转移到基督身上。祂是身体和心灵的医师。不经意间所表达的点滴思想都具有影响力。年长的护士要不失时机地引导病人注意基督。他们要随时准备把属灵的治疗和身体的治疗结合起来。{MH 223.2}

护士要用最温柔最和蔼的态度，教导那些希望得到医治的人不要再干犯上帝的律法，不再选择犯罪的生活。人若继续故意干犯天国的律法，自取疾病和痛苦，

上帝就不能赐福给他。但基督要藉着圣灵在停止作恶学习行善的人身上施行医治之能。{MH 224.1}

人若没有爱上帝的心，就会不断破坏自己的身心幸福。但那些意识到在这罪恶的世界中顺从上帝之重要性的人，必愿意戒除一切不良的习惯。他们的心中必充满感激和爱。他们知道基督是他们的朋友。在许多情况下，受苦的人若认识到自己有一位这样的朋友，在疾病康复的过程中，其功效要超过最好的疗法。这两方面是相辅相成的。{MH 224.2}

第十六章 为病人祈祷

圣经说，要“常常祷告，不可灰心”（路 18:1）。人在筋疲力尽，生命没有把握的时候，会感到需要祷告。人在健康时往往忘记上帝日复一日、年复一年的奇妙恩典，不为祂的福惠而赞美祂。但当疾病临到时，他们就想起了上帝。在人的能力失败之际，人就会觉得需要上帝的帮助。我们慈悲的上帝，决不会抛弃凡诚心向祂求助的人。祂是我们在健康和疾病时的避难所。

“父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏祂的人。因为祂知道我们的本体，思念我们不过是尘土”（诗 103:13,14）。

“愚妄人因自己的过犯和自己的罪孽，便受苦楚。他们心里厌恶各样的食物，就临近死门”（诗 107:17,18）。

“于是他们在苦难中哀求耶和华，祂从他们的祸患中，拯救他们。祂发命医治他们，救他们脱离死亡”（诗 107:19,20）。{MH 225.1}

上帝现在愿意恢复病人的健康，正如圣灵藉着诗人说话时一样。基督与祂在地上服务时一样，依然是富有同情心的医师。在祂里面，有治疗任何疾病的药石，有克服一切软弱的力量。现在的基督门徒应该象祂从前的门徒一样为病人祈祷，病人就会得到痊愈，因为“出于信心的祈祷，要救那病人”（雅 5:15）。我们有圣

灵的能力和信心的可靠保证，能提出上帝的应许。主应许我们“手按病人，病人就必好了”（可 16:18）。这个应许现在与使徒的时代一样可靠。这是上帝儿女的特权。我们要凭着信心把握其中所有的权利。基督的仆人是祂作工的通道。祂要藉着他们施展祂的医治之能。我们的工作就是用信心的膀臂把生病受苦的人带到上帝面前。我们要教导他们信靠那位大医师。{MH 226.1}

救主要我们鼓励生病、受苦、绝望的人持住祂的大能。藉着信心和祈祷，病房能变成一个伯特利。医师和护士可以用自己的言行明白无误地告诉病人：“上帝在这里”要施行拯救，而不是要毁灭。基督愿意在病房彰显祂的慈颜，使医师和护士的心充满祂甜蜜的爱。要是医护人员在生命中有基督相伴，来到病人床边，病人就会感受到慈悲的救主在场。这种感悟对于病人身心健康的恢复是大有帮助的。{MH 226.2}

上帝是垂听祷告的。基督曾说：“你们奉我的名求什么，我必成就”（约 14:14）。祂还说：“若有人服事我，我父必尊重他”（约 12:26）。如果我们在生活中遵行祂的话，祂所赐的一切宝贵应许都必成就在我们身上。我们本来不配领受祂的恩慈，但只要我们把自已献给祂，祂就会接纳我们。凡跟从祂的，祂必为他们作工，并藉着他们作工。{MH 226.3}

然而我们只有在生活中顺从祂的吩咐，才能要求祂实现自己的应许。诗人说：“我若心里注重罪孽，主必不听”（诗 66:18）。若是我们半心半意地顺从祂，祂的应许就不会实现在我们身上。{MH 227.1}

圣经中有为病人康复而特别祷告的指示。但这样的祷告是非常严肃的，非经慎重考虑，不可冒然进行。在许多情况下为病人祈祷，所谓的信心只不过是冒昧而已。{MH 227.2}

有许多人因自我放纵而患病。他们没有遵循自然律和严格纯洁的原则。有些人在饮食、着装和工作习惯上忽略了健康律。某种罪恶往往是身心软弱的原因。如果让他们得到健康之福，他们中有许多人就会继续肆无忌惮地干犯上帝的自然律和道德律，以为上帝既应允祷告，医好他们，他们就可以随心所欲地继续不卫生的行为，放纵扭曲的食欲。如果上帝施行奇事恢复他们的健康，那就等于鼓励

他们犯罪了。{MH 227.3}

教导人仰望上帝医治他们的疾病，却不指教他们放弃不卫生的习惯，那是枉费精力。要获得上帝应允祈祷的福气，他们必须停止作恶，学习行善。他们的环境必须卫生，生活习惯必须纠正。他们的生活必须符合上帝的自然律和道德律。
{MH 227.4}

认罪

要告诉那些希望为恢复健康而代祷的人，违犯上帝的自然律或道德律都是罪。要获得上帝祝福，就必须先承认和放弃罪恶。{MH 228.1}

圣经吩咐我们说：“你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治”（雅 5:16）。要对希望我们代祷的人这样说：“我们看不透你的心，不知道你生活中的秘密。这些只有你自己和上帝知道。你既为你的罪懊悔，就有责任承认这些罪。”私下所犯的罪，要向人与上帝之间唯一的中保基督承认。因为“若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督”（约壹 2:1）。每一样罪都是得罪上帝的，所以要藉着基督向上帝承认。公开犯的罪要公开承认。若是亏负了同胞，就要向所得罪的人认罪。寻求健康的人若说过坏话，在家中，邻里和教会内挑拨离间，制造纷争，或是做错了什么事使别人陷在罪中，他们就应在上帝和被得罪了的人面前认罪。“我们若认自己的罪，上帝是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义”（约壹 1:9）。{MH 228.2}

错误得到纠正以后，我们就可以照着圣灵的指示，本着镇静的信心，向主说明病人的需要。祂知道每一个人的姓名，又看顾每一个人，好像祂单单为了那个人才赐下了祂的爱子。上帝的爱伟大而永恒，所以要鼓励病人信靠祂，并保持乐观。为自己担忧会使人衰弱患病。如果病人能摆脱忧郁和沮丧，康复的希望就更大，因为“耶和華的眼目看顧敬畏祂的人，和仰望祂慈愛的人。”（诗 33:18）{MH 229.1}

为病人祈祷的时候，要记主“我们本不晓得当怎样祷告”（罗 8:26）。我们不知道所求的福是否最有益处。所以我们的祷告应有这样的意思：“主啊，祢知道

人心中的一切秘密。祢也认识这些人。他们的中保耶稣曾为他们舍命。祂对他们的爱比我们更大，因此，如果能荣耀祢并使这些病人得益处，我们奉耶稣的名求祢使他们恢复健康。如果他们的康复不符合祢的旨意，我们也求祢施恩安慰他们，与他们同在，在他们受苦时扶持他们。” {MH 229.2}

上帝在起初就知道最后。祂洞悉每一个人的心，看透人心中的一切秘密。他知道我们所代求的人如果活下来，能不能经受住将要临到他们的考验，也知道他们活着对他们自己和世界究竟是祸是福。因此我们在恳求的时候应该说：“然而不要成就我的意思，只要成就祢的意思”（路 22:42）。耶稣在客西马尼园祷告说：“我父啊，倘若可行，求祢叫这杯离开我”（太 26:39）的时候，加上了这一句顺从上帝的智慧和旨意的话。上帝的儿子尚且可以这样说，更何况我们有限而常犯错误的人呢？！ {MH 230.1}

正确的做法就是把我们的愿望告诉无限智慧的天父，然后完全信靠祂，把一切都交托祂。如果我们按照上帝的旨意祈求，我们就知道祂必垂听。然而以不顺服的态度强求是不对的。我们的祈祷必须采取恳求的方式，而不是命令的方式。 {MH 230.2}

有时上帝很明显地施展神能使人恢复健康。但是并非每一个病人都获得医治。许多人在耶稣里安睡了。拔摩岛上的约翰曾奉命写道：“从今以后，在主里面而死的人有福了；圣灵说，是的，他们息了自己的劳苦，作工的果效也随着他们”（启 14:13）。由此可见，如果人没有康复痊愈，也不要据此认为他缺少信心。 {MH 230.3}

我们都希望自己的祈祷能得到迅速而直接的应允，所以在遇到应允迟延或不依着我们的意思成就时，就容易灰心失望。然而智慧慈爱的上帝不一定要按照我们所希望的时间和方式回答我们的祈祷。祂为我们所成就的，要比我们所求的更多更好。我们既信靠祂的智慧和慈爱，就不要勉强祂依顺我们的意思，而要设法遵行和成就祂的旨意。我们要让自己的愿望和情趣消失在祂的旨意中。这种考验我们信心的经历，是对我们有益处的，可以证明我们的信心是否真诚，是单单信靠上帝的话呢，还是随着环境而变化？信心是通过操练而增强的。我们必须发挥

忍耐的全部作用，牢记圣经中对耐心等候上帝旨意之人的宝贵应许。{MH 230.4}

这些原则不是人人都明白的。许多求上帝医治之恩的人，以为祷告必须迅速直接得到应允，否则就是他们的信心不够。因此患病软弱的人需要聪明的劝导，使他们能审慎行事。他们不应忽略对尚存于世之朋友的责任，也不可忽略用自然的方法来恢复健康。{MH 231.1}

人在这方面也常有错误。有人因相信上帝会应允祷告医好他们，就不敢做什么似乎是表显出缺少信心的事。然而他们不可忽略安排身后之事，如同即将辞世的人所应当作的，也不要害怕对亲人说诀别之时所要说的勉励和忠告的话。{MH 231.2}

祷告求医的人不要忽略利用他们力所能及的疗法。使用上帝提供减轻痛苦和帮助自然复原的方法，并不是对信心的否定。我们与上帝合作，使自己处在最有利于康复的状态中，这也不是否定信心。上帝使我们获得了生命定律的知识。这种知识是我们可以运用的。我们应当千方百计利用一切有利条件，配合自然的定律来恢复健康。我们既然祈求使病人康复，就应更加努力，感谢上帝使我们有特权与祂合作，并要求祂祝福祂所提供的方法。{MH 231.3}

圣经准许我们使用治疗的方法。以色列王希西家生了病时，一位上帝的先知去告诉他要死的消息。他就向主呼求。主便垂听了祂的仆人，传信息给他，加他十五年的寿数。上帝完全可以用一句话立刻医好希西家，但祂却特别指示：“当取一块无花果饼来，贴在疮上，王必痊愈”（赛 38:21）。{MH 232.1}

有一次基督把泥涂在一个盲人的眼睛上，对他说：“你往西罗亚池子里去洗，……他去一洗，回头就看见了”（约 9:7）。基督很可以单用自己大医师的能力把这人治好，然而祂利用简单的自然物为辅助。祂虽然没有赞同药物的治疗，但是祂许可使用简单和自然的治疗法。{MH 233.1}

我们为病人的康复祷告，不论结果如何，都不要丧失信靠上帝的心。即使我们面对丧亡之痛，也要接受这苦杯，记住那是天父的手放在我们嘴边的。如果病人痊愈了，领受医治恩典的人切不可忘记自己对创造主有了新的责任。十个麻疯

病人得到洁净，只有一个回来找耶稣归荣耀给祂。我们绝不可像其余忘恩的九个，心中不为上帝的恩典所感动。“各样美善的恩赐，和各样全备的赏赐，都是从上头来的；从众光之父那里降下来的；在祂并没有改变，也没有转动的影儿”（雅1:17）。{MH 233.2}

第十七章 疗法的应用

疾病的产生不是无缘无故的。忽略健康的定律，就预备了道路，邀请疾病进来。许多人承受着父母犯罪的后果。虽然他们不对父母的行为负责，但他们有责任确定哪些事违犯了健康律，哪些没有。他们应当避免父母的错误习惯，藉着正确的生活，使自己处在更好的状况中。{MH 234.1}

但更多的人是因自己的错误行为而受苦的。他们饮食、衣着和工作的习惯不注意健康的原则。他们干犯自然的定律，产生了必然的结果。及至疾病临身，许多人不追究受苦的真正原因，却为所受的苦而埋怨上帝。但上帝并不对无视自然定律所带来的痛苦负责。{MH 234.2}

上帝赐给我们一定的生命力。祂创造了人体的各个器官，以维持不同的生命功能。祂的旨意是让这些器官协同运作。如果我们谨慎地保守生命力，使人体的精致机能处于良好的工作状态，其结果就是健康。但如果生命力消耗得太快，神经系统从力量的泉源借来能力供目前使用，一个器官受到损害，所有的器官都受到影响。起初的时候，自然忍受这种亏待，不作明显的抵抗。但是到了一定的时候，她就要起来坚决排除她所受亏待的影响。她纠正这种状况的努力，表现在发热和其他各种病症上。{MH 234.3}

合理的疗法

当健康遭到破坏、导致疾病的时候，病人往往只能为自己做别人所做不到的事情。第一件事就是要确定疾病的真正性质，然后合理地消除病因。若是人体的和谐运作因过度的劳作、饮食或其他越轨行为而失衡了，就不要施用有毒性的药

物来排除病症。{MH 235.1}

饮食不节制往往是致病的原因。自然所最需要的，就是解除加在她身上的过重负担。许多疾病最有效的疗法，就是让病人禁食一两餐，使工作过度的消化器官有休息的机会。脑力劳动者吃几天水果往往会带来很大的缓解。很多时候短时间的完全禁食，继之以简单适量的饮食，会使病人藉着自然的修复力而痊愈。节制饮食一两个月，会使许多病人认识到克己的道路乃是健康的道路。{MH 235.2}

休息是一种疗法

有些人是积劳成疾的。这种人要恢复健康，就必须休息，摆脱挂虑，并且节食。那些因在封闭的环境中工作而致神经衰弱的人，应该到乡间去，过简朴和无忧无虑的生活，与自然界的万物接触，这是最有益处的。散步在森林田野中，采集美丽的花卉，静听清幽的鸟声，比任何疗法都更有助于他们的康复。{MH 236.1}

清洁的水对于健康和生病的人来说，都是上天最美好的福惠之一，用之得当能促进健康。水是上帝所预备的饮料，为人类和动物解渴的。多喝水有助于满足人体的需要，增强人抵抗疾病的能力。水的外用也是调节血液循环最简便最有效的方法之一。凉水浴益处极大。热水浴能打开毛孔，有助于排除杂质。热水浴和温水浴都能安抚神经，调节循环。{MH 237.1}

但是许多人从来没有体验适度用水的益处，反而怕水。水疗法没有受到应有的重视。要熟练地运用水疗法，就必须作出许多人所不愿意做的努力。但任何人都没有理由在这方无知和漠视。用水解除病痛抵制病症的方法很多。所有的人都应了解在简单的家庭疗法中水的应用。母亲特别要知道如何看顾她们健康和疾病中的家人。{MH 237.2}

运动是生命的定律之一。人体的每一个器官都有它指定的工作。各器官的生长和能力，在于这种功能的发挥。人体各器官的正常活动，会带来生命与力量。停滞不动会导致败坏死亡。把一只手臂扎起来，过几个星期再放开，你就会感到它不及正常活动的手那么有力了。不运动对于整个肌肉系统也有同样的影响。{MH 237.3}

不运动是疾病的主要原因之一。运动会加快和调节血液循环。在空闲的状态下，血液是不畅通的。对于生命和健康至关重要的血液更替，就会停滞，皮肤也失去活力。积极的运动加快了血液循环，皮肤处在健康的状态，肺部吸收了大量纯洁新鲜的空气，体内的杂质就会排出。杂质若不排除，就会给排泄器官带来双重的负担，疾病就随之而来了。{MH 238.1}

不要鼓励病人静止不动。有时身体的某一器官过分疲劳，确实需要完全休息一段时间，以避免引发严重的病症。但对于慢性病人来说，很少有必要完全停止活动。{MH 238.2}

用脑过度、心力交瘁的人应该放下那绞脑汁的工作。但也不要让他们以为用脑就有危险。许多人容易把自己的症状看得过分严重。这种心理不利于康复，不可鼓励。{MH 238.3}

传道人、教师、学生和其他脑力劳动者，常常因为用脑过度，且无身体的运动来缓解，以致生病。这些人所缺乏的，是更加活跃的生活。严格节制的习惯，加上适当的锻炼，能保证身心的活力，给一切脑力劳动者带来耐力。{MH 238.4}

不要鼓励使用体力过度的人完全放弃体力劳动。然而最有益处的劳动，必须是有序而愉快的。户外的活动最好，但要妥为安排，使衰弱的器官得以加强。还要用心来做。不要把手工劳动变成一种苦活。{MH 238.5}

病人如果没有消遣和散心的东西，他们的思想就会集中在自己身上，以致变得烦躁易怒。他们往往摆脱不了恶劣的心情，把自己的病情想得过分严重，结果什么事都不能做了。{MH 239.1}

以上的症状可以用精心安排的体力活动来弥补。有时运动是恢复健康所必不可少的。人的意志要与手中的工作相结合。病人所需要的是激发意志。意志如果消沉了，思想就会失常，以致无法抵抗疾病了。{MH 239.2}

对于大多数病人来说，不活动是最大的祸患。轻微有用的劳动，非但无害于他们的身心，反而能对身心产生愉快的影响。它会加强肌肉，改善血液循环，给

病人一种满足感，因为他知道自己在这个忙碌的世界上不是完全无用的。起初他或许只能做一点事。但不久他的力量就增加了，工作量也就随之而增加了。{MH 240.1}

运动能帮助消化不良的人，使他们的消化器官恢复健康。进食后立即用脑或从事剧烈的运动是不利于消化的。但饭后短程的散步，头伸直，肩放平，是很有益处的。{MH 240.2}

关于运动的重要性，已经说了和写了不少，但仍有许多人不加注意。有人因为身体系统的阻塞而发胖。也有人因为体力用于消化过量的食物而致身体瘦弱。肝脏因排除血液的杂质而负担过重，结果人就患病了。{MH 240.3}

从事文案工作的人无论冬夏，只要天气许可，每日都应作一些户外运动。走路比骑马坐车好，因为能带动更多的肌肉，使肺部进行健康的活动。急步行走迫使肺加快工作，因为行走轻快而不扩张肺部是不可能的。{MH 240.4}

对于许多人来说，这种运动对于健康的好处要胜过药物。医师经常劝病人出海，到有矿泉的地方，访问不同的地方以变换环境。其实大多数人只要肯节制饮食，进行愉快健康的运动，就能恢复健康，并省下光阴和金钱。{MH 240.5}

第十八章 心理治疗

心智与身体的关系十分密切。一方受到影响，另一方就有同感。心情对于人健康的影响，远远超过许多人的认识。人所患的疾病有许多是因心情不好而引起的。忧伤、焦虑、不满、悔恨、内疚、疑虑，都会摧毁人的生命力，招致败坏与死亡。{MH 241.1}

疾病有时因幻想而产生和大大加重。有许多一辈子生病的人，只要相信自己是健康的，就能健康。有许多人以为身体受了一点点暴露就会生病；于是疾病就因期待而产生了。许多人生病致死，其病根完全是出于想象。{MH 241.2}

勇敢、希望、信心、同情、仁爱，会促进健康、延长寿命。知足的心理，愉快的精神，会带来身体的健康和心灵的力量。“喜乐的心，乃是良药”（箴 17:22）。
{MH 241.3}

在治疗病人的时候，精神的影响不可忽视；若正确利用，它会提供抵抗疾病最有效的能力。{MH 241.4}

精神控制

但有一种心理疗法，却是最有效的邪恶媒介。藉着这种所谓的科学，让一个人的精神受另一个人所控制，让弱者的个性融合在强者的思想中。一个人就支配了另一个人的意志。据说这样能改变人的思想倾向，提供健康的脉息，使病人能抵挡和战胜疾病。{MH 242.1}

人们不了解这种疗法的真相和影响，以为对病人是有益的，就贸然予以采用。可是这种所谓的科学是基于虚假的原则，与基督的品性和精神背道而驰，不会引人归向这位生命和救恩之主。人若吸引人归向自己，就会使他们与自己力量的真实源泉隔绝。{MH 242.2}

上帝的旨意不是让人的思想和意志受制于另一个人，成为他手中被动的工具。任何人都不要把自己的个性埋在别人的个性中。他不可指望人为医治的源头。他必须信靠上帝，本着祂所赐人格的尊严，接受祂的控制，而不是受人的理智支配。{MH 242.3}

上帝希望人与祂建立直接的关系。在祂与人的交往中，祂承认个人负责的原则。祂设法鼓励人们依靠祂，使他们认识到个人需要引导。祂设法使人与祂交往，变成祂的形像。撒但则要破坏这个计划，怂恿人依靠人。人心既离开上帝，试探者就乘机使人心受他的支配。这样他就能控制人类。{MH 242.4}

用精神控制精神的理论是撒但所发明的，他要把自己扮演成工程师，置人的哲学于上帝哲学的位置上。在自称为基督徒的人所接受的一切谬论中，没有比这更危险的欺骗，没有比这更足以使人与上帝隔绝了。这种理论表面上无害，但若

用在病人身上，非但不利于康复，反而会造成毁灭。它打开门户让撒但进来，得以支配被人控制的人和被别人控制的人。{MH 243.1}

这种能力一旦落到坏心肠的人手中是多么可怕啊！它会给那些想利用别人弱点和无知的人多少机会啊！多少人会藉着控制别人软弱病态的心，找到满足自己情欲和贪欲的途径啊！{MH 243.2}

比起由人来控制人，我们有更好的事情可做。医师应当教导人把视线从人转到上帝身上。凡到基督面前的人，祂都能拯救到底。医师不要叫人依靠人来医治身心的疾病，而要把他们引到基督面前。创造人心智的主知道人心智的需要。只有上帝能使施行医治。身心患病的人应当仰望基督为恢复者。祂说：“因为我活着，你们也要活着”（约 14:19）。这就是我们应该向病人讲述的人生。要告诉他们，如果他们相信基督为恢复者，并与祂合作，服从健康的定律，因敬畏祂而努力成圣，祂就会将祂自己的生命分给他们。当我们这样把基督介绍给他们时，就是提供一种有价值的力量，因为它由上天而来，是医治身心的真科学。{MH 243.3}

同情

治疗由心理引起的疾病，需要有很大的智慧。一颗痛苦、患病、沮丧的心，需要温柔地对待。许多时候家里的烦恼就象溃疡一样，会侵蚀人的心灵，削弱人的生命力。有时人因罪的自责而身体虚弱、心理失衡。只有藉着亲切的同情才能帮助这等病人。医生首先要赢得他们的信任，然后把那位大医师介绍给他们。如果能让他们信靠这位真正的医师，相信祂能医治他们的疾病，他们的心理负担就会解除，身体也往往就康复了。{MH 244.1}

同情和机智对病人的好处，常常比以冷酷无情的态度所施最高明的治疗更多。当一位医生冷漠淡然地走到病床边，漫不经心地看了一眼病人，言语和举止给人的印象是这个病人不需要十分关照，然后不顾病人的感受就离开了。他这样做对病人是绝对有害的。他的冷漠所引起的疑惑和灰心，往往抵消了他治疗的良好效果。{MH 244.2}

如果医师能设身处地想到病人因痛苦而情绪低落，意志薄弱，渴望同情和安

慰，他们就会更好地顾及病人的感受了。基督对病人所表显的慈爱和同情，若与医师的医术结合起来，医师的出现就会成为一种福分了。{MH 245.1}

坦诚地对待病人，会引起他的信任，对康复极为有利。有些医师觉得不宜将疾病的性质和原因告诉病人。许多人担心说明真相会使病人焦急灰心，就用虚假的康复希望欺哄病人，甚至不警告危险就让病人走进坟墓。这样做是愚蠢的。把病人的危险全部告诉他，不一定是妥善或最好的办法。这可能使病人害怕，会延缓甚至妨碍病人的康复。对于主要是心理原因所造成的疾病，不宜把全部的真相都说出来。这些病人中许多已不讲道理，没有自制的习惯。他们有一种奇怪的想法，把许多不真实的事想到自己和别人身上，以为是真实的。看护他们的人必须表现出始终如一的仁慈和不倦的耐心及机智。如果把真实的情况告诉这种病人，有些就会发怒，有些则会灰心。基督对祂的门徒说：“我还有好些事要告诉你们，但你们现在担当不了”（约 16:12）。虽然不一定在任何情况下都要把真相全部说出来，但欺骗总是不合理和不必要的。医师或护士决不可敷衍搪塞。凡这样做的人，就是置身于不能得到上帝合作的位置。他既失去了病人的信任，也就丧失了为病人的康复提供最有效帮助的手段。{MH 245.2}

意志的力量没有受到应有的重视。保持意志的清醒和正确使用，会给全身带来力量，对于维护健康有奇妙的帮助。这也是一种对付疾病的能力。只要运用得当，意志就能控制思想，成为抵制和战胜身心疾病的有效武器。病人若能运用意志力，摆正自己在生活中的关系，就能有效地配合医师的工作，达到康复的目的。成千上万的人只要愿意，是可以恢复健康的。上帝并不愿意他们生病。祂希望他们健康幸福。他们应该立志成为健康的人。病人往往只须藉着不屈服于疾病，拒绝处在不活动的状态而抵制了疾病。他们应该超越疾病和痛苦，做一些适合于他们体力的活动。这种活动以及充足的空气和阳光，会使许多衰弱的病人恢复健康和力量。{MH 246.1}

治疗的圣经原则

圣经对于希望恢复或保持健康的人有以下的教训：“不要醉酒，酒能使人放荡，乃要被圣灵充满”（弗 5:18）。身心的真正医治和康复，不是靠由不自然不卫

生的刺激所产生的奋兴或麻醉，也不是靠放纵低级的食欲和情欲。在病人中有许多人没有上帝，也没有指望。他们的愿望得不到满足，情欲得不到控制，又受到良心的谴责。他们对于今生的把握一天天地丧失，又没有来生的希望。医护人员不要想用无益、刺激的放纵来帮助这种病人。这些本是他们生命的祸害。如果想从中得到满足，饥渴的心灵将继续饥渴。凡去自私快乐的泉源喝水的人，是受骗上当的。他们把狂欢误解为力量。但是兴奋一停止，他们的快乐也就结束了，结果就更觉惆怅抑郁。{MH 246.2}

持久的平安和心灵的真正安息只有一个泉源。耶稣说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（太 11:28）。“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们；我所赐的，不像世人所赐的”（约 14:27）。这种平安不是祂的身外之物。它就在基督里面。我们只有得到基督，才能得到这种平安。{MH 247.1}

基督是生命的泉源。许多人所需要的，是更清楚地认识祂。要仁慈、耐心、诚恳地教导他们怎样全身投靠上天的医治功能。上帝之爱的阳光一旦照亮人黑暗的心房，惆怅和烦恼就会结束；满足的喜乐会给心灵带来活力，给身体带来健康和力量。{MH 247.2}

我们生活在苦难的世界里。在我们前往天家的道路上，有困难、试炼和忧伤等待着。但有许多人因不断地预料艰难而加重了生活的担子。他们一旦遇到逆境或失望，就认为一切都完了，他们的命运是世人中最苦的，他们将一无所有。他们就这样不仅自己痛苦，还把阴影投在周围的人身上。生活成了他们的重担。其实这是不必要的。要改变他们的思想倾向，需要坚决地下一番工夫。但这种改变是可以成就的。他们今生和来生的幸福，取决于他们关注快乐的事情。他们的视线应当转离想象中的黑暗画面，观看上帝散布在他们道路上的恩惠，再遥望那看不见的永恒世界。{MH 247.3}

上帝为每一次试炼提供了帮助。当以色列人在旷野里走到玛拉的苦水时，摩西求告耶和华。耶和华并没有指示什么新的方法，只是叫他们注意眼前的事物，吩咐他们把祂所创造的一棵小树丢在水里，使水清澈甘甜。奇迹成就以后，众人得以畅饮，恢复了精力。我们在一切试炼之中若寻求基督，祂就会帮助我们，使

我们的眼睛睁开，看见圣经所记载医治的应许。圣灵会教导我们领受解除痛苦的每一样福气。我们可以为唇边的每一滴苦水找到医治的树枝。{MH 248.1}

不要被将来的难题和逆境所吓倒，以致心发软，膝发颤，手下垂。大能的主说：“让他持住我的能力，使他与我和好，愿他与我和好”（赛 27:5）。凡献身与主，受祂指引，为祂服务的人，主决不会使他落到祂所没有作好准备的境地。只要我们遵行祂的话，我们不论在什么地方，都有一位向导指引我们的道路。我们不论遇到什么困惑，都有一位可靠的顾问。我们无论遇到什么忧伤、痛苦和孤独，都有一位充满同情的朋友。 {MH 248.2}

如果我们因无知而走错了路，救主不会丢弃我们。我们决不要感到自己孤单。天使是我们的伴侣。基督所应许奉祂的名差遣的保惠师与我们同居。在通往上帝圣城的道路上，没有困难是信靠祂的人所不能克服的，没有危险是他们不能躲避的。人的一切忧患、悲哀和软弱，祂都提供了解决的办法。{MH 249.1}

任何人都不要自暴自弃于灰心绝望之中。撒但可能到你面前冷酷地暗示说：“你已身临绝境、无可救药了。”然而在基督里你是有希望的。上帝没有叫我们靠自己的力量取胜。祂要我们与祂接近。不论我们遭遇什么困难，压迫我们的身心，祂都等着要释放我们。{MH 249.2}

基督曾降世为人，知道怎样体贴人的痛苦。祂不仅了解每一个人和他的特殊需要及艰难，也知道令他精神挫伤和困惑的一切环境。祂的手温和慈仁地向每一个受苦的人伸出。祂最同情和怜恤受苦最深的人。祂体恤我们的软弱，要我们把所有的困难和忧虑都带到祂的脚前并留在那里。{MH 249.3}

只顾自己、专注于自己的情感是不聪明的。我们如果这样做，仇敌就会摆出困难和试探，削弱我们的信心，摧毁我们的勇气。所以专注自己的情感，感情用事，会招惹疑虑，使我们陷入困惑之中。我们应当把视线从自己转到耶稣身上。{MH 249.4}

当试探袭击你，疑惧、挂虑和黑暗似乎包围你心灵的时候，要举目仰望你最近见过光明的地方。要安息在基督的爱和祂的保护关照之下。当罪恶要在心中争

权，压迫心灵，使良心不安时，当不信之念笼罩心头时，要记住基督的恩典足以制服罪恶，驱散黑暗。我们与救主相交，就进入平安之境。

医治的应许

“耶和华救赎祂仆人的灵魂，凡投靠祂的，必不至定罪”（诗 34:22）。“敬畏耶和华的，大有依靠，他的儿女，也有避难所”（箴 14:26）。

“锡安说：耶和华离弃了我，主忘记了我。妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你。看哪，我将你铭刻在我掌上”（赛 49:14-16）。

“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的上帝。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你”（赛 41:10）。

“你们自从生下，就蒙我保抱、自从出胎，便蒙我怀搆。直到你们年老，我仍这样，直到你们发白，我仍怀搆。我已造作，也必保抱，我必怀抱，也必拯救”（赛 46:3,4）。{MH 250.1}

没有什么比感恩和赞美的精神更能增进人心灵和身体的健康了。我们确实既有责任祈祷，也有责任拒绝忧郁和不满的思想情绪。我们既然要到天国去的，怎么能像一队哭丧的人，怨叹呻吟着前往天父的家呢？{MH 251.1}

自称为基督徒的人如果常发怨言，以愉快和欢乐为罪过，就没有真实的信仰。那些喜爱自然界一切忧郁的景象，观赏枯叶而不采集美丽的花朵，在碧绿的山谷和青翠的高山上里看不到美，闭耳不听大自然欢乐声音的人，并不在基督里面。他们收集忧郁和黑暗；其实他们可以得到光明，就是“公义的日头”带着医治之能在他们心中升起。{MH 251.2}

你的心可能被痛苦所遮蔽。这时不要胡思乱想。要知道基督爱你。祂了解你的软弱。你只要依靠在祂的膀臂上，遵行祂的旨意。{MH 251.3}

自然的一条定律是，我们的思想和情感一经流露，就会得到鼓励和加强。语

言表达思想，思想也随着语言。我们如果多表达信心，因自己所享有的福气——上帝伟大的慈爱和怜恤——而欢乐，就会有更大的信心和快乐。因感激上帝的良善和慈爱而领受的福气，是口舌所无法表达，有限的思维所无法领会的。我们即使在地上，也有泉水般长流不竭的快乐；因为这喜乐之泉是从上帝的宝座那里流出来的。{MH 251.4}

所以我们要训练自己的心和口颂扬上帝无比的爱。要陶冶我们的心灵充满希望，住在髑髅地十字架的光辉中。不要忘记我们是天上的君王、万军之耶和华的儿女。我们有权利镇静地信赖上帝。{MH 253.1}

“又要叫基督的平安在你们心里作主，……且要存感谢的心”（西 3:15）。我们要忘记自己的困难和烦恼，赞美上帝赐给我们生存的机会荣耀祂的圣名。我们的心要为每天的新福气而赞美祂慈爱看顾的证据。早上睁开眼睛，要感谢上帝保佑你一夜平安。要感谢祂赐你内心的平安。早晨、中午和晚上，我们的感谢要象芬芳的香气上升到天庭。{MH 253.2}

当有人问起你的心情如何时，不要想出一些伤心事告诉他，以博得同情。不要谈论你缺少信心，悲伤痛苦。试探者喜欢听这样的话。你讲忧郁的话题就是荣耀他。我们不要专门述说撒但胜过我们的大能。我们述说他的能力，往往就把自己交在他手里。我们倒不如述说上帝的大能。祂的大能使我们与祂利益与共。要述说基督无比的能力，宣扬祂的荣耀。全天庭都在关怀我们的得救。千千万万的天使奉差遣为将要承受救恩的人服务。他们保守我们脱离凶恶，击退想要毁灭我们的黑暗势力。即使道路上似乎困难重重，我们难道没有理由时刻感恩吗？ {MH 253.3}

歌唱赞美

要用诗歌表达我们的赞美与感谢。在受到试探的时候，不要意气从事，而要凭着信心向上帝发出感谢之歌。

上帝啊，我们赞美祢，因祢爱子耶稣为我们死，如今在天。

上帝啊，我们赞美祢，因祢圣灵之光向我们显明救主，驱散黑夜。

荣耀与赞美，归于被杀的羔羊，

祂担我们的罪，洁净我们一切罪污。

荣耀与赞美，归于全恩上帝，

祂赎我、寻我又引导我路。

请再复兴我们；使人人心中充满祢的爱；

愿人人再被圣火点燃。

合唱：

哈利路亚！荣耀归主，哈利路亚！阿们；

哈利路亚！荣耀归主，使我们复兴。{MH 254.1}

歌唱是我们克服灰心的武器。我们这样向救主临格的阳光敞开心门，就能享受健康，蒙祂赐福。

“你们要称谢耶和华，因祂本为善，祂的慈爱永远长存。愿耶和华的赎民说这话，就是祂从敌人手中所救赎的”（诗 107:1,2）。

“要向祂唱诗歌颂，谈论祂一切奇妙的作为。要以祂的圣名夸耀；寻求耶和华的人，心中应当欢喜”（诗 105:2,3）。

“因祂使心里渴慕的人得以知足，使心里饥饿的人得饱美物。那些坐在黑暗中死荫里的人，被困苦和铁链捆锁，……他们在苦难中哀求耶和华，祂从他们的祸患中拯救他们。祂从黑暗中，和死荫里，领他们出来，折断他们的绑索。但愿人因耶和华的慈爱，和祂向人所行的奇事都称赞祂。因为祂打破了铜门，砍断了铁闩”（诗 107:9-16）。

“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望上帝，因我还要称赞祂。祂是我脸上的光荣，是我的上帝”（诗 42:11）。{MH 254.2}

要“凡事谢恩，因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意”（帖前 5:18）。这道吩咐确保即便是表面上不利的环境，也能成就我们的益处。上帝不会叫我们为对我们有害的事物感恩。

“耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我性命的力量，我还惧谁呢？”（诗 27:1）

“因为我遭遇患难，祂必暗暗地保守我；在祂亭子里，把我藏在祂帐幕的隐密处，将我高举在磐石上。现在我得以昂首，高过四面的仇敌；我要在祂的帐幕里欢然献祭，我要唱诗，歌颂耶和华。”（诗 27:5,6）

“我曾耐性等候耶和华，祂垂听我的呼求。祂从祸坑里，从淤泥中把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我的脚步稳当。祂使我口唱新歌，就是赞美我们上帝的话。”（诗 40:1-3）

“耶和华是我的力量，是我的盾牌，我心里依靠祂，就得帮助；所以我心中欢乐，我必用诗歌颂赞祂。”（诗 28:7）{MH 255.1}

病人痊愈的最大障碍之一，就是把思想集中在自己身上。许多病人以为大家都当同情他们，帮助他们。其实他们所需要的乃是把注意力从自己身上转移，思想和牵挂别人。{MH 256.1}

我们常常为受苦、悲伤和灰心的人祈祷。这是对的。我们应该求上帝把光照进黑暗的心灵中，并安慰忧伤的人。然而惟有置身于上帝赐福通道之中的人，祷告才能蒙上帝应允。我们一方面为忧愁的人祷告，一方面还要鼓励他们去帮助比他们更不幸的人。他们在帮助别人时，心中的黑暗也就驱除了。当我们把自己所得到的安慰去安慰别人的时候，福气就回到我们自己身上。{MH 256.2}

《以赛亚书》五十八章是人身心疾病的一付良药。我们如果想得到健康和人生的真正喜乐，就要实行以下经文的规则。主论到祂所悦纳的服务和这种服务的

福气说：

“不是要把你的饼分给饥饿的人，将飘流的穷人接到你家中，见赤身的给他衣服遮体，顾恤自己的骨肉而不掩藏吗？这样，你的光就必发现如早晨的光，你所得的医治要速速发明。你的公义必在你前面行；耶和华的荣光必作你的后盾。那时你求告，耶和华必应允；你呼求，祂必说，我在这里。你若从你中间除掉重轭，和指摘人的指头，并发恶言的事；你心若向饥饿的人发怜悯，使困苦的人得满足；你的光就必在黑暗中发现，你的幽暗必变如正午。耶和华也必时常引导你，在干旱之地，使你心满意足，骨头强壮；你必像浇灌的园子，又像水流不绝的泉源”（赛 58:7-11）。{MH 256.3}

善行是双重的福气，施行的人和承受的人都获得好处。行义的意识是身心疾病最好的药物。当人感受到责任已尽的舒畅和快乐时，造福于他人的满足，以及鼓舞振奋的影响，会给全身带来新的生命。{MH 257.1}

病人不要只想到得到同情，而要同情别人。要把你软弱、忧愁和痛苦的重担卸给慈悲的救主。要打开你的心门，接受祂的爱，再让这种爱流给别人。要记住人人都有难挑的重担，有难以抵挡的试探。你可以出力减轻这些担子。要感谢你所得的福气，欣赏你所得到的关照。心中要充满上帝宝贵的应许，好从这个宝库里拿出安慰鼓舞别人的话语。这样，你就会被鼓舞人心的有益气氛所包围。你要以造福周围的人为你的目的。这样你就能找到帮助家人和别人的机会。{MH 257.2}

如果患病的人忘记自己，关心别人，遵照上帝的吩咐，为比他们更困难的人服务，他们就能感受到预言应许的真实性：“你的光必发现如早晨的光；你所得的医治，要速速发明。” {MH 258.1}

玛拉和以琳

今日的以琳遍地棕榈和水泉，和给旷野疲惫的人带来快乐的树荫；

这是昨日布满尘沙岩石的玛拉，没有树荫，孤独又凄凉。

然而玛拉和以琳都在这块荒土上，热风吹拂在这孤寂之地；

它们坐落在同一个山谷之中，周围有同样的山脉。

我们在地上也是这样，我记得曾经有过的

苦和甜，悲伤和喜乐，凑在一起，发生在同一天。

有时上帝把我们的苦变为甜，有时祂赐给我们快乐的水泉；

有时祂用云柱遮盖我们，有时祂给我们幸福的棕榈树荫。

这又有什么关系？时间并不太久；玛拉和以琳全都经历；

我们荒漠的泉水和棕榈都要过去，我们将最后到达上帝之城。

多么快乐的土地！在这些孤寂之山的那一边，快乐地涌出永远的泉水；

多么圣洁的乐园！在高天之上，我们结束旷野的流浪。

——贺雷修斯·博纳

有福的确据

1 有福的确据，耶稣属我，何等的荣耀向我显明，

被救主赎回，为神后嗣，藉宝血洗罪，圣灵重生。

2 完全顺服主，我灵喜欢，天堂的荣耀，显于我心，

仿佛有天使，由天降临，报明主慈爱，并主怜悯。

3 完全献与主，万事安宁，荣耀的圣灵，充满我心，

时刻仰望主，警醒等候，不住地祈祷，到主再临。

(副歌)

这是我信息，或讲或唱，赞美我救主，心里欢畅。

常讲主慈爱，并颂主恩，赞美我救主，昼夜不分。

芬妮·克罗斯比 {MH 258.1}

第十九章 与自然界接触

上帝为我们的始祖所挑选的环境最适于他们的健康和幸福。祂没有将他们安排在一所宫殿里，用今日许多人所追逐的人造妆饰和奢侈品包围他们。祂使他们接近自然，与天上的圣洁生灵密切交往。{MH 261.1}

在上帝为祂的儿女所预备的家园里，处处有奇花异卉，令人赏心悦目。还有各种树木，其中有许多挂满香甜的果子。树枝上百鸟欢唱赞美的诗歌。树荫下地上的走兽毫无畏惧地玩耍。{MH 261.2}

纯洁无瑕的亚当和夏娃，十分喜爱伊甸园的景色和声音。上帝派他们在园中“修理看守”（创 2:15）。每天的劳动给他们带来健康和快乐。这对幸福的夫妇欢迎他们创造主的来访。在凉爽的时光里，他们和祂一起散步谈心。上帝天天教导他们。{MH 261.3}

上帝为我们始祖所安排的生活计划，对于我们是有教训的。虽然罪恶的阴影投在了地球上，上帝仍希望祂的儿女在祂的创作中找到快乐。人越严格地遵循上帝的生活计划，祂就越奇妙地解救人类的痛苦。病人应当与自然界接触。在自然

环境中的野外生活会为许多无助和几乎绝望的病人创造奇迹。{MH 261.4}

城市的喧嚣、兴奋和混乱，其中受拘束、不自然的生活，是最令病人厌烦疲惫的。城市的空气充满烟尘，含有许多毒素和病菌，于生命有害。病人大都关在屋子里，就象坐牢一样。睁开眼睛所看到的，是鳞次栉比的房屋，拥挤不堪的街道和熙熙攘攘的人群，也许根本看不到青天白日，树木花草。在这种封闭的环境中，他们只能怨病叹苦，累于忧思了。{MH 262.1}

对于道德观念薄弱的人，城市的危险特别多。在城市里，食欲扭曲的病人不断遭到试探。他们需要到新的环境里改变思路。他们需要处于一种与败坏他们生活的影响完全不同的氛围中。他们要在一段时间里摆脱使他们离开上帝的影响，进入更纯洁的空气之中。{MH 263.1}

医疗机构若能建在城市之外，就必更加成功。在可能的情况下，所有想恢复健康的人都应该到乡间去，享受户外生活的好处。大自然是上帝的医师。纯洁的空气，快乐的阳光。花草树木，果园，葡萄园，和在这种环境下的户外活动，会带来健康和生命。{MH 263.2}

医生和护士应该鼓励病人多到户外去。户外生活是许多病人所需要的唯一疗法。时尚的生活会摧毁人的灵力，智力和体力。对于这种生活的兴奋和过度所造成的疾病，户外生活有奇妙的疗效。{MH 264.1}

厌烦了城市生活的病人，日夜处在耀目的灯光和街市的嘈杂之中。他们对于乡间的宁静和自由，将会何等地感激啊！他们多么想来到大自然的美景中啊！当他们坐在露天，享受阳光，呼吸花木的清香，心中是何等欢畅啊！在松树的香脂、柏树和杉树的芬芳里有赐生命的能力。其他树木也有恢复健康的功能。{MH 264.2}

对于慢性病人来说，没有什么比住在迷人的乡间环境里更有助于恢复健康和幸福的了。在乡间，最无助的人也能坐在或躺在阳光或树荫底下。他们只要一抬眼，就能看见美丽的绿叶。当他们聆听微微的风声时，一种宁静和舒畅的甜美感觉油然而生。萎靡的精神振作起来了。衰竭的体力恢复了。不知不觉心境平静了

下来。发热的脉息缓和正常了。病人渐渐强壮，就敢走几步去采集一些可爱的花朵。这些花朵是上帝向祂地上受苦的家庭传达祂爱的宝贵使者。{MH 264.3}

应当制定计划，使病人保持户外活动。要为能够做事的病人安排轻松愉快的工作。要告诉他们这种户外工作是多么有趣和有益。要劝他们呼吸新鲜的空气；教他们作深呼吸，在呼吸和说话的时候运用腹部的肌肉。这是对他们非常宝贵的教育。{MH 264.4}

应当把户外运动作为一种获得生命所必不可少的方法。户外的活动，最好的莫过于种地。要让病人照料花坛，或在果园菜园里劳动。当他们受到鼓励，离开室内，在户外种花或从事其他轻松愉快的工作时，就会忘记自己和自己的痛苦了。{MH 265.1}

病人越到户外去，就越不需要人服侍。他的环境越是怡人，就越有利于他的康复。如果他整天关在屋里，不管房间装饰得多么美丽，他总是烦闷抑郁的。若是让他在自然的美景中，举目就看见茂盛的花草，听见雀鸟在歌唱，他的心就会歌唱与鸟儿相和。他的身心会得到放松，智力会得到启发，心灵会振作起来，预备好欣赏上帝圣言的美。{MH 265.2}

在自然界中，总有使病人忘记自己而想到上帝的事物。他们既处身在上帝的奇妙作为中，他们的思想就从看得见的事物转移到看不见的事物上。自然的美使他们想到天上的家乡。那里没有什么会破坏美丽，造成疾病或死亡，没有污染，也没有毁灭。{MH 265.3}

医师和护士应该从自然的事物中吸取有关上帝的教训。他们要向病人指出那一位创造巨树和花草的主，鼓励他们从一花一木中看出上帝爱祂儿女的表现。上帝既看顾田间的花朵和空中的飞鸟，也必看顾按照自己形像创造的人类。{MH 266.1}

病人在户外上帝所创造的万物中呼吸新鲜健康的空气时，最宜告诉他们在基督里的新生。可以向他们宣读上帝的话，让基督公义的光照入他们因罪恶而黑暗的心。{MH 266.2}

我愿每日竭力寻求，更与上帝亲近，
一心依靠我主圣言，生活自然安顺。

我心深愿靠主而活，日日更新重生，
便有喜乐充满我心，世福不足比衡。

恩主耶稣，求治我心，使我全然属你，
使我不再与主分离，不伤慈心德意。

——本杰明·克里夫兰 {MH 266.2}

身心需要治疗的人要如此与那些以自己的言行吸引他们归向基督的人接触。要让他们处于那位能医治身心的大医疗布道士的影响之下。要告诉他们救主慈爱的故事，以及祂愿意白白赦免凡到祂面前认罪的人。{MH 267.1}

在这样的影响之下，许多受苦的人会被引到生命的道路上。天上的使者要与人合作，将鼓励、盼望、喜乐、平安带到患病受苦的人心中。这样，病人就会得到双重的福气。许多人就恢复了健康。虚弱的脚步又有了弹性，眼神重现光芒。绝望的人有了希望。忧愁的脸上出现了笑容。怨叹的呻吟化为快乐知足的歌声。{MH 267.2}

体力恢复以后，人就更能运用对基督的信心了。这种信心确保心灵的健康。当人意识到自己的罪已经赦免时，他们就有了莫可言喻的平安、喜乐和安息。以前遮住的基督徒盼望豁然开朗了。下面的话表达了他们的信心：“上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时帮助”（诗 46:1）。“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为祢与我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我”（诗 23:4）。“疲乏的，祂赐能力；软弱的，祂加力量”（赛 40:29）。{MH 267.3}

信心向主仰望，十字架上羔羊，神圣之主！

求主听我祈祷；将我罪孽全消；

使我自从今朝，完全归主。

求主分赐宏恩，壮我微弱之心，燃起热诚；

主曾为我舍身，愿我爱主之心，

清洁、热烈、永恒，如火长明。

我行黑暗世程，忧苦四面相侵，作我南针；

为我化暗为明，为我擦干泪痕；

免我迷失路程，离主孤行。

——雷·帕尔默

第五编 健康原则

“不了解健康原则，就无法承担人生的职责。”

第二十章 普通卫生

人体应当是上帝的殿，是祂荣耀显现的居所。这种认识要成为保守和培养我们体力的最高动力。创造主在人体上的作为是奇妙惊人的。祂吩咐我们研究和了解身体的需要，尽力保护身体不受损伤和污染。{MH 271.1}

血液循环

要有健康的身体，就要有良好的血液，因为血液是生命的源流。血液能修复损伤，滋养身体。血液有了合适食物的供应和新鲜空气的接触，就会给身体各部带来生机与活力。血液循环越好，这项工作就做得越好。{MH 271.2}

每次心跳，血液会迅速流到全身各部。血液循环不可因紧身的衣服或束带、或四肢穿着不足而受到阻碍。这种循环的障碍会把血液逼回主要器官，形成阻塞，结果导致头痛，咳嗽，心悸和消化不良等。{MH 271.3}

呼吸

要有良好的血液，就必须有良好的呼吸。在清洁的空气中作深呼吸，能使肺部充满氧气，并使血液清洁，有鲜艳的色泽，把赐生命的液体输送到全身各部分。良好的呼吸能安抚神经，增加食欲，帮助消化，使人睡得安宁香甜。{MH 272.1}

要给肺部以最大的自由。自由的活动使肺的容量扩大。若受到抑制挤压，肺的容量就会缩小。所以弯腰工作，尤其是坐着工作，是很有害的；因为这种姿势无法作深呼吸。浅呼吸很快就形成了习惯，肺就失去了膨胀力。束胸的害处也是如此；胸的下部既没有膨胀的余地，原本用来帮助呼吸的腹肌就不能充分发挥作用，肺的活动也就受到了限制。{MH 272.2}

于是人体吸收的氧气就不足；血液循环减慢了。本来应该随着呼吸排出体外的有毒废物留了下来。血液变得不纯。不仅是肺，连胃，肝和大脑也受到了影响。皮肤泛黄，消化受阻，心脏压抑，思想混乱，精神沮丧，全身萎靡不振，特别容易患病。{MH 273.1}

肺不断在排除杂质，需要新鲜空气的不断供应。不纯的空气无法提供充分的氧气。血液在流经大脑和其他器官时缺乏活力。所以空气要十分流通。住在空气污浊、沉闷封闭、通风不良的房间里，会削弱整个人体。人就很容易得感冒，稍微暴露就会生病。许多妇女终日幽居室中而面黄肌瘦。她们反复呼吸同样的空气，直到空气中充满从肺部和毛孔所排出的有毒物质。杂质就这样又回到了血液之

中。{MH 274.1}

通风和阳光

不论是公共建筑还是私人住宅，在建造的时候都要注意通风和采光。教堂和教室常常存在这方面的缺陷。打瞌睡和走神，往往是空气不流通所致，结果破坏了许多讲道的效果，使教师的工作辛劳无效。{MH 274.2}

供人居住的房屋，要尽可能造在高爽干燥之地，避免潮湿和瘴气引起疾病的危险。但这个问题往往被忽略了。低洼潮湿之处的瘴气和疟疾，造成人们长期的身体不佳，严重的疾病以及多人的死亡。{MH 274.3}

建造房屋特别要注意充足的日光和通畅的空气。每一个房间都要有流通的空气和大量的日光。卧室必须昼夜空气自由流通。凡平常不能获得空气和阳光的房间，不宜用作卧室。在大部分国家里，卧室中需要有取暖的设备，使房间在阴雨寒冷的时候，仍保持干燥温暖。{MH 274.4}

客房和常用的房间要一样讲究，象其他卧室一样，需要空气和日光，以及取暖设备，以除去不常用房间里的潮气。人若住在没有阳光的房间里，或睡在没有彻底干燥通风的床上，就是不顾自己的健康，甚至冒生命的危险。{MH 275.1}

许多人造房子的时候，注意种植花草树木。用于植物的花棚或窗户，总是温和向阳的。因为若没有空气、阳光和温度，植物就不能生长茂盛。植物尚且如此，更何况我们自己，我们家人和客人的健康呢？{MH 275.2}

我们若想有健康幸福的家居和住宅，就必须把家盖在高爽的地方，避开低洼的瘴气和迷雾，让天上赐生命的使者自由进来。不要用厚的窗帘。要把窗户和窗帘打开。爬藤不论多么美丽，也不要容它遮住窗口。房屋周围不要让树木遮住阳光。阳光或许会使地毯和帷幔褪色，使画框变旧，但会给孩子的脸带来健康的色泽。{MH 275.3}

有老人要照顾的人要记住，老人特别需要温暖舒适的房间。人年纪大了，精力就会衰退，抵抗种种不健康影响的力量也减弱了，所以更需要充足的阳光和清

洁新鲜的空气。{MH 275.4}

严格的清洁对于身心的健康是很重要的。皮肤在不断地排出杂质。若不经常沐浴以保持干净，周身数以百万计的毛孔很快就会闭塞。本应从毛孔排出的杂质就成了其他排泄器官的额外负担。{MH 276.1}

大多数人每天早上或晚上洗一次凉水澡或温水澡都能获益。沐浴只要行之得当，非但不会使人着凉，反而会防止感冒；因为沐浴会改善血液循环。血液到了皮肤，流动更加畅快规则。于是身心都受到了激发。肌肉更有弹性，思维也更加活跃了。沐浴能安抚神经，给肠胃和肝脏带来健康和活力，并促进消化。{MH 276.2}

衣服的清洁也很重要。衣服是吸收毛孔所排废物的。若不经常换洗，杂质就会重新吸收。{MH 276.3}

各种污秽都会致病。致命的病菌在被人忽视的黑暗角落里，在腐败的垃圾里，在潮湿霉烂之处滋生。不要让腐菜烂叶堆积在房屋附近，败坏和污染空气。家里不要放任何不洁腐败之物。在一些被视为完全合乎健康的城市中，许多流行病的发生都缘于几个不小心的家庭所堆存腐烂的东西。{MH 276.4}

完全的清洁，充足的日光，家庭生活细节的注重卫生，对于防止疾病、保持家人的健康和快乐是必不可少的。{MH 276.5}

第二十一章 以色列人中的卫生

在上帝赐给以色列人的教训中，保健问题是十分受重视的。那班带着不洁净、不健康的习惯从奴役中出来的百姓，需要在旷野接受严格的训练之后才能进入迦南。要教导他们健康的原则，并实施卫生的条例。{MH 277.1}

预防疾病

不单在宗教礼节上，在日常生活的一切事务上也要区别洁净的与不洁净的。凡与传染病或漏症接触的人必须与营地隔离，在身体和衣服没有彻底清洗之前，不准回来。关于传染病患者的指示是这样的：{MH 277.2}

“他（患者）所躺的床都为不洁净；所坐的物也为不洁净。凡摸那床的，必不洁净到晚上，并要洗衣服，用水洗澡。那坐患漏症之人所坐之物的，必不洁净到晚上，并要洗衣服，用水洗澡。那摸患漏症人身体的，必不洁净到晚上，并要洗衣服，用水洗澡。……凡摸了他身下之物的，必不洁净到晚上；拿了那物的，必不洁净到晚上，并要洗衣服，用水洗澡。患漏症的人没有用水涮手，无论摸了谁，谁必不洁净到晚上，并要洗衣服，用水洗澡。患漏症人所摸的瓦器，就必打破；所摸的一切木器，也必用水涮洗”（利 15:4-12）。{MH 277.3}

关于麻风病的条律也说明了这些法规当时实施得多么彻底：{MH 278.1}

“灾病在他（患麻风的）身上的日子，他便是不洁净。他既是不洁净，就要独居营外。染了大麻风灾病的衣服、无论是羊毛衣服、是麻布衣服；无论是在经上；在纬上；是床布的、是羊毛的、是在皮子上的，或在皮子作的什么物件上，……要给祭司察看。……灾病或在衣服上，经上，纬上，皮子上，若发散，这皮子无论当作何用，这灾病是蚕食的大麻风，都是不洁净了，那染了灾病的衣服，或是经上、纬上、羊毛上、麻衣上，或是皮子作的什么物件上，他都要焚烧，因为这是蚕食的大麻风，必在火中焚烧”（利 13:46-53）。{MH 278.2}

房屋若证明不宜居住，也要拆毁。祭司要“拆毁房子，把石头、木头、灰泥都搬到城外不洁净之处。在房子封锁的时候，进去的人必不洁净到晚上。在房子里躺着的，必洗衣服；在房子里吃饭的也必洗衣服”（利 14:45-47）。{MH 278.3}

清洁

上帝以最感人的方式教导了个人卫生的重要性。百姓在聚集到西奈山脚聆听上帝亲口宣布律法之前，必须把衣服和身体洗干净。违者必要处死。在上帝面前是容不得丝毫污秽的。{MH 279.1}

以色列人在旷野飘流的时候，过的几乎都是野外的生活。污秽之物对他们的危害性，比不上对住在密集房屋里的人。可是以色列人所住帐棚的内外，必须严格保持清洁。营内和营外，不允许有垃圾存在。耶和华说：{MH 279.2}

“因为耶和华你的上帝常在你营中行走，要救护你，将仇敌交给你，所以你的营理当圣洁，免得祂见你那里有污秽，就离开你”（申 23:14）。{MH 280.1}

食物

在一切的饮食事务上，区分了洁净的和不洁净的：{MH 280.2}

“我是耶和华你们的上帝，使你们与万民有分别的。所以，你们要把洁净和不洁净的禽兽分别出来，不可因我给你们分为不洁净的禽兽，或是滋生在地上的活物，使自己成为可憎恶的”（利 20:24,25）。{MH 280.3}

许多周围的外邦人所随便吃的食物，以色列人是不可以吃的。这不是专横的约束。禁止的东西都是无益的。宣布一些食物是不洁净的，是要说明食用有害的食物是会污秽人的。败坏身体的东西也会败坏心灵，使吃的人不适合与上帝来往，担任崇高圣洁的职务。{MH 280.4}

到了应许之地，从旷野开始的训练在有利于养成良好习惯的环境下继续进行。百姓没有聚居在城市里。各家都有自己的土地，确保享有自然正当的生活所带来的一切健康之福。{MH 280.5}

关于以色列人所驱逐之迦南人残酷淫恶的行为，耶和华说：{MH 280.6}

“我在你们面前所逐出的国民，你们不可随从他们的风俗，因为他们行了这一切的事，所以我厌恶他们”（利 20:23）。“可憎的物，你不可带进家去，不然，你就成了当毁灭的，与那物一样”（申 7:26）。{MH 280.7}

以色列人在一切日常事务中，得到了圣灵所启示的教训：{MH 281.1}

“岂不知你们是上帝的殿，上帝的灵住在你们里头吗？若有人毁坏上帝的殿，上帝必要毁坏那人，因为上帝的殿是圣的，这殿就是你们”（林前 3:16,17）。

{MH 281.2}

快乐

“喜乐的心，乃是良药”（箴 17:22）。感激、喜乐、仁慈、信靠上帝的慈爱和看顾——这些乃是健康最大的保障，要成为以色列人生活的主题。{MH 281.3}

以色列人每年三次前往耶路撒冷守节，以及一周的住棚节，是他们户外活动和社会交际的机会。这些节期是欢乐的时辰，因款待穷人、利未人和寄居的客旅而更加甜美，更加祥和。{MH 281.4}

“你和利未人，并在你们中间寄居的，要因耶和华你上帝所赐你和你家的一切福分欢乐”（申 26:11）。{MH 281.5}

所以后来在耶路撒冷对从巴比伦被掳回归的以色列人宣讲律法，百姓因他们的罪而哭泣时，有恩言对他们说：{MH 281.6}

“不要悲哀哭泣。……你们去吃肥美的，喝甘甜的，有不能预备的，就分给他；因为今日是我们主的圣日。你们不要忧愁，因靠耶和华而得的喜乐是你们的力量”（尼 8:9,10）。{MH 281.7}

且有宣告说：“在各城和耶路撒冷宣传报告说，你们当上山，将橄榄树、野橄榄树、番石榴树、棕树和各样茂密树的枝子取来，照着所写的搭棚。于是百姓出去，取了树枝来，各人在自己的房顶上，或院内，或上帝殿的院内，或水门的宽阔处，或以法莲门的宽阔处搭棚。从掳到之地归回的全会众就搭棚，住在棚里；……于是众人大大喜乐”（尼 8:15-17）。{MH 282.1}

上帝指教以色列人有关身体和道德健康的全部重要原则。关于这些原则和道德律法的原则，祂吩咐他们说：{MH 283.1}

“我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女，无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论；也要系在手上为记号，戴在额上为经文；又要写在你房屋的门框上，并你的城门上”（申 6:6-9）。{MH 283.2}

“日后，你的儿子问你说，耶和华我们上帝吩咐你们的这些法度、律例、典章、是什么意思呢？你就告诉你的儿子说，……耶和华又吩咐我们遵行这一切律例，要敬畏耶和华我们的上帝，使我们常得好处，蒙祂保全我们的生命，像今日一样”（申 6:20,21,24）。{MH 283.3}

如果以色列人顺从了他们所得到的指示，利用了他们的优势，他们就必成为世上健康和兴旺的实际教训。他们这班子民如果在生活中遵循了上帝的计划，就不会患困扰其他国家的疾病。他们的体力和智力，会超过任何其他民族。他们必成为世界上最强大的国家。上帝说：{MH 283.4}

“你必蒙福胜过万民”（申 7:14）。{MH 283.5}

“耶和华今日照祂所应许你的，也认你为祂的子民，使你谨守祂的一切诫命，又使你得称赞、美名、尊荣，超乎祂所造的万民之上，并照祂所应许的，使你归耶和华你上帝为圣洁的民”（申 26:18,19）。{MH 284.1}

“你若听从耶和华你上帝的话，这以下的福必追随你，临到你身上：你在城里必蒙福，在田间也必蒙福；你身所生的、地所产的、牲畜所下的，以及牛犊、羊羔，都必蒙福；你的筐子和你的抔面盆都必蒙福。你出也蒙福，入也蒙福”（申 28:2-6）。{MH 284.2}

“在你仓房里，并你手所办的一切事上，耶和华所命的福必临到你。耶和华你上帝也要在所给你的地上赐福与你。你若谨守耶和华你上帝的诫命，遵行祂的道，祂必照着向你所起的誓，立你作为自己的圣民。天下万民见你归在耶和华的名下，就要惧怕你。你在耶和华向你列祖起誓应许赐你的地上，祂必使你身所生的、牲畜所下的、地所产的、都绰绰有余。耶和华必为你开天上的府库，按时降雨在你的地上。在你手里所办的一切事上赐福与你。……你若听从‘耶和华你上帝的诫命，就是我今日所吩咐你的，谨守遵行，不偏左右，……耶和华就使你作首不作尾，但居上不居下’”（申 28:8-13）。{MH 284.3}

耶和华指示大祭司亚伦和他的儿子们说：{MH 285.1}

“你们要这样为以色列人祝福，说：‘愿耶和华赐福给你，保护你。愿耶和华使祂的脸光照你，赐恩给你。愿耶和华向你仰脸，赐你平安’。他们要如此奉我的名为以色列人祝福，我也要赐福给他们”（民 6:23-27）。

“你的日子如何，你的力量也必如何。耶书仑哪！没有能比上帝的；祂为帮助你，乘在天空，显其威荣，驾行穹苍，永生的上帝是你的居所；祂永久的膀臂在你以下……。

“以色列安然居住，雅各的本源独居五谷新酒之地，他的天也滴甘露。以色列啊，你是有福的！谁像你这蒙耶和华所拯救的百姓呢？祂是你的盾牌，帮助你，是你威荣的刀剑”（申 33:25-29）！ {MH 285.2}

以色列人未能遵行上帝的旨意，因而得不到所应许的福气。但我们在约瑟、但以理、摩西、以利沙和其他许多人身上看到了真正人生计划成果的高尚范例。今日同样的忠心也能产生同样的结果。圣经对我们说： {MH 285.3}

“惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属上帝的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗、入奇妙光明者的美德”（彼前 2:9）。

“倚靠耶和华、以耶和华为可靠的，那人有福了”（耶 17:7）。他们“要发旺如棕树，生长如黎巴嫩的香柏树。他们栽于耶和华的殿中，发旺在我们上帝的院里。他们年老的时候仍要结果子，要满了汁浆而常发青”（诗 92:12-14）。

“不要忘记我的法则，你心要谨守我的诫命。因为祂必将长久的日子、生命的年数与平安加给你。……你就坦然行路，不至碰脚。你躺下，必不惧怕；你躺卧，睡得香甜。忽然来的惊恐，不要害怕，恶人遭毁灭，也不要恐惧，因为耶和华是你所倚靠的，祂必保守你的脚不陷入网罗”（箴 3:1,2,23-26）。 {MH 286.1}

第二十二章 服 装

圣经教训人在服装上要正派。“愿女人廉耻，自守，以正派衣裳为妆饰”（提

前 2:9)。这就是叫我们不要在服装上讲究时髦的式样，华丽的颜色和多余的妆饰。任何为引人注目与博取称赞而设计的式样，都不能算为圣经上所说的正派服装。{MH 287.1}

我们的服装要俭朴——不用“黄金、珍珠和贵价的衣裳为妆饰”（提前 2:9）。{MH 287.2}

金钱是上帝所托付的，不可用来满足骄傲和私欲。金钱在上帝儿女手中能使饥饿的人有饭吃，使赤身的人有衣穿。它是受压迫者的保障，也是医治疾病和向穷人宣传福音的资财。你若把你花在打扮上的钱加以聪明的运用，就能把幸福带到许人的心中。要思考基督的一生，学习祂的品德，学习祂舍己的精神。{MH 287.3}

在所谓基督教世界中化在珠宝和不必要的华装丽服上的钱足以使一切饥饿者得食，赤身者得衣。本来可以用安慰贫穷受苦人的钱财却浪费在时髦和炫耀上了。他们剥夺了世界听救主慈爱福音的权利。许多教会萧条零落；千万人因听不到基督的教训而灭亡。在我们的家门口，在异国他乡，都有外邦人没有得到教导和拯救。上帝既已在地上广施鸿恩，让今生的福乐充满人间，又白白赐给人祂救恩的真理知识，我们还有什么理由让孤儿寡妇、患病受苦、得不到教导和拯救之人的哭声上达于天呢？到了上帝的大日，与那位为穷人舍命的主面对面之时，那些把金钱化在上帝所禁止之嗜好上的人，还有什么话可说呢？基督难道不会对他们说：“我饿了，你们不给我吃；渴了，你们不给我喝；……我赤身露体，你们不给我穿；我病了，我在监里，你们不来看顾我”（太 25:42,43）？{MH 287.4}

我们的服装既要朴素正派，也要质地优良，色泽雅观，耐穿适用。宁可选择坚实的料，而不要求好看。要做到保暖御寒。箴言中描写贤慧的妇女“不因下雪为家里的人担心，因为全家都穿着双倍的衣服”（箴 31:21 旁注）。{MH 288.1}

我们的服装要清洁，不清洁的服装是有碍健康的，因而污损了人的身体和心灵，“你们是上帝的殿……若有人毁坏上帝的殿，上帝必要毁坏那人”（林前 3:16,17）。{MH 288.2}

服装的各个方面都要合乎健康。上帝要我们“凡事兴盛，身体健壮”（约叁 2 节）——身体和心灵都强壮。我们必须与上帝合作，以求身心的健康。这两方面都靠有助于健康的服装来促进。{MH 288.3}

衣服要自然朴素、雅观、合身与美。基督曾警告我们防止今生的骄傲，但祂并不反对雅致与自然的美。祂指着田间的花朵和洁白的百合花说：“所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢”（太 6:29）！基督就是这样用自然界的事物来说明上天所欣赏的美，以及那能使我们讨主喜悦的正派、风雅、朴素、纯洁与合宜。{MH 289.1}

祂要我们把最美丽的衣服穿在心上。没有什么外表的妆饰能象主所视为“宝贵”的“温柔安静的心”那样贵重可爱（彼前 3:4）。{MH 289.2}

救主对那些以祂的原则为指导的人，发出了何等宝贵的应许：{MH 289.3}

“何必为衣裳忧虑呢？野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，上帝还给它这样的妆饰，何况你们呢！所以不要忧虑说，……穿什么？……你们需用的一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求祂的国和祂的义，这些东西都要加给你们了”（太 6:28,30-33）。{MH 289.4}

“坚心倚赖祂的，祂必保守他十分平安，因为他倚靠祂”（赛 26:3）。{MH 289.5}

这与追求时尚而导致的疲惫、骚动、疾病和痛苦形成了多么强烈的反差啊！许多时装的款式与圣经的原则是多么悬殊啊！回想过去几百年里，甚至过去几十年时间里，有多少服装的样式一旦不流行，就被算为不正派的啊！有多少会被宣布为端庄自重、敬畏上帝的女子所不宜穿着的啊！{MH 289.6}

专为时尚而改变服装的款式是圣经所不认可的。时装款式的变化和精致昂贵的妆饰，耗费了富人的金钱、光阴和精力，对于中等和较穷的阶层也是一种重担。许多生计困难的人，本可自己制作款式简单的衣服，但为了赶时髦，不得不请裁缝来做。许多可怜的姑娘，为了时尚的外衣而牺牲了温暖的内衣，以性命作为代价。还有许多人因贪羨富人的炫耀和华丽，而被引诱到欺诈羞耻的道路上。许多

家庭牺牲了生活上的安康。不少丈夫为了满足妻子和儿女奢侈的要求而到了窘困或破产的地步。{MH 290.1}

许多女子为了给自己和儿女预备时尚所要求的服装，就不得不日夜操劳。夜深人静之际，许多母亲仍支撑着衰弱的神经和颤动的手指，给儿女的衣服上加添装饰；这种装饰根本无助于健康、安舒和真正的美。她为了时尚而牺牲了健康和正确引导孩子所需要的冷静。心与脑的培养疏忽了；心灵也就发育不全了。{MH 290.2}

母亲没有时间研究身体发育的原则，以便知道怎样照顾她孩子的健康。她没有时间关照他们精神或属灵上的需要，没有时间与他们同尝小小的失望和试炼，同享他们的兴趣爱好。{MH 291.1}

许多孩子几乎一生下来就受时尚的影响。他们所听见的，关于服装的多，关于救主的少。他们看见母亲查阅衣服的款式比研究圣经更为热心，把外表的妆饰和穿戴看得比品格的修养更加重要。父母和儿女就这样失去了人生最美好、最甜蜜、最真实的的东西。他们为了时尚而受骗，忽略了为来生作准备。{MH 291.2}

发明千变万化的时装乃是那众善之敌所怂恿的。他最喜欢使人类受苦灭亡，而使上帝伤心受辱。他为了达到这个目的而采用的最有效的方法之一就是设计那些削弱身体和心灵的时装。{MH 291.3}

妇女易患种种严重的疾病，她们往往也因衣着不当而倍觉痛苦。她们没有保守健康，为将来的试炼做准备，却因不良的爱好而牺牲了健康和生命。给儿女留下一份不幸的遗产，就是残废的身体，败坏的习性，和错误的人生观。{MH 291.4}

拖在地上的长裙是浪费而有害的时髦之一。长裙既不清洁、舒服，又不方便、卫生。它很浪费，不仅需要过多的布料，而且这样长也是不必要的。人若看见过一个穿长裙的女子手里拿着包裹上楼下楼，或挤进车厢，或在人群拥挤的地方走，或在雨中和泥泞的街上行，其不适和不便就不言而喻了。{MH 291.5}

穿腰裙也是一个弊端。这种裙子的重量必须由腰部来支持。如此重量压迫内

脏，将内脏往下拖，引起胃部虚弱和疲乏，穿的人如屈身弯腰，则进一步压迫肺部，使呼吸困难。{MH 292.1}

近来对于束腰的害处已经说得很多了，几乎是无人不晓。然而时髦的影响力是这么大，以致这弊端继续流行。妇女和姑娘因此而给自己带来莫大的害处。为了保障健康，胸腔应当宽敞，好让肺进行充分的呼吸。肺部若受到压抑，吸入的氧气就会不够。血液没有得到适当的澄清，本应排出体外的废物和毒素仍然存留。此外血液的循环受到了阻碍，体内的器官都因受压而本位挪移，不能正常工作了。{MH 292.2}

束腰并不能增进体形的美。人体美观的一个主要因素就是各部分的均称。身体发育的正确姿态应当是照上帝自然的定律，而不是按照法国时装设计师所发明的样式。上帝是众美的作者，我们只有符合祂的理想才能达到真美的标准。{MH 292.3}

时髦之风的另一个弊端是身体各部的衣着分布不平均，有的地方穿得太多，有的地方穿得不够。手和脚离开中心脏器较远，尤其应注意保暖，以免受寒。四肢常常受寒，身体就不可能健康，因为四肢的血若是太少，身体其他部分的血就会太多。完全的健康需要有完善的血液循环。但身体重要部分所穿的衣服若比四肢多三四倍，血液的循环就不能完善地进行了。{MH 293.1}

有许多妇女神经过敏，烦恼多忧，这是因为她们没有呼吸新鲜的空气，并使身体各部自由运动。新鲜的空气能使人有纯洁的血液，运动能使血管里有充足的血液流到全身，赐人生命健康和活力。许多本来能享受健康之福的妇女却成了多病的人。许多本来可以享足寿数的妇女却死于肺病或其他疾病，因为她们在衣着方面没有遵循卫生的原则，在新鲜的空气中运动锻炼。{MH 293.2}

要做有利于健康的衣服，必须仔细研究身体各部分的需要。气候、环境、健康状况、年龄和职业都应加以考虑。穿戴的每一样物品都应宽敞，不妨碍血液的流通和自然的呼吸。所穿的衣服要宽松一些，手臂举起时，衣服须能随之提起。{MH 293.3}

身体虚弱的妇女可以藉着合乎健康的衣着和锻炼为自己造益不浅。她们应穿上适合户外运动的衣服，在新鲜的空气中锻炼。开始时应当小心些，以后按体力逐渐增加运动量。经过这样的锻炼，许多人可以恢复健康，重新在世上担负他们的工作。{MH 293.4}

摆脱时尚

女子不应受时尚所摆布，而当有勇气穿简朴而合乎健康的服装。妻子和母亲不要专门做家务，而要化时间读书，掌握知识，做丈夫的伴侣，与孩子成长中的心灵保持接触。她要善用自己的机会，影响亲人过更高尚的生活。她还要化时间天天以亲爱的救主为她的亲朋好友，研究圣经，陪孩子到野外去，通过上帝创作的美来认识祂。{MH 294.1}

她应当保持快乐与开朗。不要无休止地缝纫，而要使晚上成为一天辛劳之后家人快乐团聚的时光。这样，许多男子就不会到茶坊酒肆里去，而要乐意在家里享天伦之乐了。许多男孩子就不会出去荡街逛店，许多女孩子也就不会结交轻浮害人的同伴了。家庭的影响将在父母和儿女身上实现上帝的理想，造就终身的幸福。{MH 294.2}

第二十三章 饮食与卫生

我们的身体是由所吃的食物造就的。人体组织在不断地新陈代谢。各器官的每一动作都有废物排出。这些废物需要我们的食物来补充。人体的每一个器官都需要一定的营养。大脑需要大脑的营养。骨骼、肌肉和神经也需要各自的营养。食物转化成血液，又用这种血液建造人体各部，这是一个奇妙的过程。这个过程持续进行，给神经、肌肉和组织带来生命和力量。{MH 295.1}

食物的选择

要选择最能提供人体建造最需养分材料作为食物。这种选择不能单凭口

味，因为错误的饮食习惯已使人的食欲扭曲。人往往喜欢那些有害健康，致人虚弱而不是给人力量的食物。社会的习俗不是可靠的指南。到处流行的疾病和痛苦，大都是缘于普遍的错误饮食习惯。{MH 295.2}

要知道什么是最好的饮食，我们必须研究上帝对于人类饮食最初的计划。上帝创造了亚当，知道他的需要。祂指定了亚当的食物说：“看哪！我将遍地上一切结种子的菜蔬，和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物”（创 1:29）。人受到罪的咒诅，离开伊甸园种田谋生时，上帝还允许人吃“田间的菜蔬”（创 3:18）。{MH 295.3}

五谷、水果、坚果和菜蔬是创造主为我们所选择的食物。这些食物用简单自然的方法烹调，最有营养、最有益于健康，能提供体能，耐力与活泼的智力。这是复杂和刺激性食物所无法提供的。{MH 296.1}

然而有益健康的食物并非在所有的情况下都一样适合我们的需要。我们在选择食物时要十分小心。我们的食物要适应时令、当地的气候和所从事的职业。有些食物适合于一种季节或气候，却不适应于另一种。还有不同的食物适合于不同职业的人。适合于从事重体力劳动之人的食物，往往不适合于从事文案工作或高度脑力劳动的人。上帝为我们预备了各种各样有益健康的食物。每一个人都可以凭经验和合理的判断来选择最适合自己需要的食物。{MH 296.2}

自然界有丰富的谷类、水果和坚果。由于交通工具的发展，全地的产品得以更加广泛地运到各地。结果几年前被认为奢侈的许多食物，现在大家每天都可以吃到了。尤其是干果和罐头食物。{MH 297.1}

现在许多人用坚果来代替肉食。坚果可以与五谷、水果及其他根须植物相结合，成为健康营养的食物。但我们也要小心，坚果不要吃得太多。这样做能消除那些认为坚果不利于身体之人的疑虑。但要记住，坚果也有优劣之分。杏仁比花生要好。但少量的花生与五谷相配合，既营养又容易消化。{MH 298.1}

橄榄若是调制得当，就和坚果一样，能代替黄油和肉食。橄榄油比动物油或脂肪要好得多，能润肠通便，有利于肺病患者，治疗发炎受刺激的胃。{MH 298.2}

吃惯油腻刺激性食物的人，有一种不自然的口味，不能立时爱上清淡简单的食物，必须经过一段时间才能恢复自然，让肠胃摆脱所受的虐待。但是坚持吃健康食物的人，不久就会觉得它可口，并领略它的妙处，吃起来津津有味，远胜过不合健康的佳肴。胃既恢复了正常，不发炎也不负担过重，就很容易完成它的任务了。{MH 298.3}

要保持健康，就必须有充分良好营养的食物。{MH 299.1}

只要我们聪明地筹划，几乎到处都可以找到最有利于健康的食物。各种米麦五谷以及豆粒等类，在无论什么地方都能运到。这些食品再加上本地或别处运来的水果和蔬菜，提供了充分的选择余地，使我们完全可以不用肉食。{MH 299.2}

在盛产水果的地方，可以贮存起来，或装罐，或晒干，备作冬天之用。像红醋栗，醋栗，草莓，木莓，黑莓等小水果，吃的人不多，也没有什么人注意种植。但这些果子在许多地方都是可以种植的。{MH 299.3}

在家中罐装食物，最好不用白铁罐而用玻璃瓶。装罐的水果必须是最好的，糖要少用，煮的时间以确保水果的贮藏为度。这种罐装果子是新鲜水果绝妙的替代品。{MH 299.4}

葡萄干，梅干，苹果干，梨干，桃干，杏干等干果若是价钱不贵，可以打破习俗，用作主食。这些食物对于各种工人的健康与活力极有帮助。{MH 299.5}

一餐饭菜的样数不宜过多，以免饮食过度，造成消化不良。{MH 299.6}

在一餐中同时吃水果和蔬菜并不合适的。若是消化不良，二者同食容易引发病患，使人无法用脑。最好是一餐吃水果，一餐吃蔬菜。{MH 299.7}

饭食要多样化。不要天天吃一样的东西，一样的烧法。饭菜经常更换，吃得会更有滋味，并更好地使身体得到滋养。{MH 300.1}

烹饪

饮食专为满足食欲，不讲究食物的质量和烹饪的方法是不对的。如果食物

不好吃，身体就得不到很好的滋养。所以食物要小心选择，精心巧妙地烹饪。{MH 300.2}

制作面包用精白面粉并不是最好的。精白面粉既不经济，又不利于健康。精白面包缺乏全麦面包的营养成分，往往造成便秘和其他不健康症状。{MH 300.3}

做面包用苏打或发酵粉是有害和不必要的。苏打会使胃发炎，常常毒害整个人体。许多主妇以为不用苏打就做不出好面包，这是错的。如果她们肯费心学习更好的方法，所做的面包就必更有益于健康，更有自然的风味，更加好吃。{MH 300.4}

做发酵面包不要用牛奶来代替水。牛奶增加面包的成本，并且大大降低它的营养。牛奶面包不像加水面包那样经久不坏，且更容易在胃里发酵。{MH 301.1}

面包应该松软香甜，不带一点酸味。要做得小一点，尽量烘透，杀尽酵母。刚出炉的发酵面包不易消化，不可立时就吃。但无酵的面包不在此例。热炉里烘烤的无酵麦饼，既美味又合乎健康。{MH 301.2}

用谷类熬粥，须煮数小时。然而流质的食物，比不上需要充分咀嚼的干粮那样有益健康。烘干的面包，或烤过两次的面包，是一种最易消化最可口的食物。一般的发酵面包，最好切成片，在热炉里烘干一切水分，以内外稍微焦黄为度。这种面包放在干燥之处，比一般的面包保存的时间要长；食前重新烤过，就与新鲜的无异。{MH 301.3}

在一般的食物中糖用得太多。蛋糕、布丁、糕饼、果冻、果酱都是消化不良的积极因素。特别有害的是以牛奶，鸡蛋和糖为主要成分的布丁和蛋奶糊。不要同时使用大量牛奶和糖。{MH 301.4}

若是用牛奶，必须完全消毒，才不致有染病之虞。把黄油涂在冷面包上吃，患处比与食物同时加工要少，但完全不用则更好。奶酪就更有害了，完全不适合食用。{MH 302.1}

烹制不良的食物会削弱造血器官，从而减少供血，扰乱人体系统，导致疾病，并伴随着神经过敏，急躁易怒。成千上万的人受烹饪不良的食物所害。许多人的墓碑上可以写着：“因烹饪不良而死”；“因肠胃受虐待而死。” {MH 302.2}

从事烹饪的人负有神圣的责任，要学习怎样制作有益健康的食物。许多灵魂就是因食物烹饪不当而丧失的。做好面包需要用心思和技巧。一块好面包中所含的宗教，超过一般人的想象。真正的好厨师实在太少。青年女子一般都以为烹饪和其他家务是下贱的工作。因此许多女子出嫁以后，虽然负起了治家之责，却不知道做好妻子和母亲的责任。 {MH 302.3}

烹饪决非低微，而是实际生活中最重要的学科之一，是一切妇女都应该学习的。教学方法要有益于贫穷的阶层。使食物美味、清淡而又营养，是要有技术的，但也是能做到的。厨师要知道怎样用简单健康的方法烹饪清淡的食物，并因其清淡而更加营养可口。 {MH 302.4}

每一个不了解健康烹饪技术的家庭主妇，都要下决心学习这门关系到家人健康大事的技术。许多地方的卫生烹饪学校可提供这方面的课程。得不到这种便利的人，也可以向优秀的厨师请教，坚持提高自己，直到掌握精湛的烹饪技术。 {MH 303.1}

按时进食十分重要。每一餐都要定时。在规定的时间内，每一个人都要按照身体的需要进食；到下一餐之前，不要再吃什么东西。许多人在两餐之间不规则地进食，其实身体并不需要，只是因为他们没有足够意志力抵抗食欲而已。在旅行时，一些人只要手头有食物，就吃个不停。这是非常有害的。人在旅行时若能定时吃清淡营养的食物，就不会感到很疲倦，身体也不大会生病了。 {MH 303.2}

另一种有害的习惯就是睡前进食。正餐吃过以后，因觉得无力，就再吃一点。久而久之，这种错误的做法就形成了习惯，甚至到了不吃东西就睡不着觉的地步。由于吃得晚，消化过程就延续到睡眠的时间。胃虽然仍在工作，却不能正常完成；睡眠往往受恶梦的打扰。早晨醒来，周身不爽，早餐也没有胃口。我们躺下睡觉的时候，胃的工作应当完全停止，和其他器官一样得到休息。从事文案工作的人睡前进食特别有害。这往往是致命疾病的开始。 {MH 303.3}

许多人因乏力而想进食，是因为消化器官在白天工作得太累。消化了一餐之后，消化器官需要休息。两餐相隔至少应有五六小时。大多数制定计划尝试每天两餐的人，会发现它比三餐更好。{MH 304.1}

饮食的错误状态

饮食不可过冷或过热。冷食会吸收胃的动力加热后再得到消化。冷饮的害处也是这个原因。过量的热饮也会导致衰弱。事实上进餐时摄入的汤水越多，食物就越难消化；因为水分必须先吸收，消化才能开始。盐也不要用得太多。要戒用腌制和辛辣的食物。水果要多吃，吃饭时就不会要过多的汤水了。{MH 305.1}

饭要慢慢吃，要精咀嚼。这样，唾液就会与食物充分搅拌，使消化液发挥作用。{MH 305.2}

饮食还有一个严重的弊端就是时间不相宜。在激烈运动之后，人已经筋疲力尽，浑身发热。如果进食，就会给神经系统过重的负担。饭前或饭后身心若是剧烈地活动，消化就受到阻碍。人在兴奋、匆忙或焦虑的时候最好不要马上进食，不如先休息放松一下。{MH 305.3}

胃与大脑关系密切。胃生病时，大脑就输送神经的力量去帮助衰弱的消化器官。这种要求若过于频繁，大脑就会充血。人如果用脑多而运动少，就连清淡的食物也不可吃得太多。吃饭时要抛弃一切烦恼挂虑，不要慌张。要慢慢地吃，快乐地吃，满心感谢上帝的一切福气。{MH 306.1}

许多戒除了肉食和其他粗劣有害食物的人，以为自己所吃的既是清淡和有益健康的，就可以放纵食欲，不加限制。他们吃得太多，有时暴饮暴食。这是不对的。无论就食物的数量和品质而言，都不可让消化器官负担过重，劳累不堪。{MH 306.2}

按照风俗，用膳时是一道道上菜的。吃的人不知道下一道是什么，可能就多吃了对他不十分适宜的菜。到最后一道菜上桌时，他往往会越过限量，吃对他没有一点好处的诱人的甜点。若是从一开始就把所有的菜都摆在桌子上，各人就可

以作出最好的选择了。{MH 306.3}

有时饮食过度的后果马上显现出来。有时我们却没有感觉到痛苦。但是消化器官已失去了活力。体力的基础被摧残了。{MH 306.4}

多余的食物成了身体的负担，会导致发热失常的状态。过多的血液集中到胃部，使四肢迅速冷却，还给消化器官以重负，在消化工作完成之后，产生困乏疲倦的感觉。一些时常饮食过度的人称之为饭后的饥饿。这是消化器官工作过度的后果。有时还会有大脑麻木，身心不愿活动的症状。{MH 307.1}

这些不舒服的感觉，是因为身体机能在工作时透支了生命力而致精疲力尽。胃在呼吁：“让我休息。”但是许多人把这种虚弱解释为需要更多的食物。他们非但没有让胃休息，反而加给它新的负担。结果消化器官往往在本应运用自如的时候，就已损耗殆尽了。{MH 307.2}

我们不要在安息日提供比平日更加丰富多样的食物。反之，我们要吃得简单一些，少一些，让思维保持清晰活泼，以领会属灵的事。阻塞的胃导致阻塞的大脑。由于思维受到不适当饮食的困扰，我们听见最宝贵的话却不能理解。许多人因为在安息日吃的太多，就无法领受其神圣机会的福惠，其损失超过他们的想象。{MH 307.3}

安息日应该避免烹饪，但也不必吃冷食。天冷的时候，早一天所预备的食物要重新热过。饭菜虽然简单，也要悦目可口。特别是有孩子的家庭，最好在安息日预备一些平时不常吃的美食。{MH 307.4}

饮食的错误习惯必须立刻纠正，不可迟延。如果肠胃受了虐待而致消化不良，就当谨慎努力，除去一切过重的担子，保存剩下的一点活力。胃受到长期虐待以后，也许永远不能完全恢复健康，但适当的饮食会避免进一步衰弱，许多人多少会获得康复。要定出适合每一个人的规则并不容易。但只要关注正确的饮食原则，就能成就巨大的改革。烹饪的人不必时时费尽心机来引发人的食欲。{MH 308.1}

节制饮食会给人带来精神和道德的活力，还有助于控制人的情欲。过度的饮

食特别有害于生性懒惰的人。这种人应该少吃多运动。如今有许多极具天才的男女，就因为未在克制食欲方面运用自制力，以致所成就的，不到所能成就的一半。

{MH 308.2}

许多作家和演说家的错误，就在于此。他们往往吃了一顿饱餐之后，就立刻坐下来用功沉思，阅读，写作，毫不给身体一点运动的机会。结果，思想言语就不能流畅豁达。他们所写所讲的话，都显得平淡而无效果，没有感动人心所不可缺少的那种魄力和紧凑。{MH 309.1}

凡担任重要职务，尤其是在属灵的事物上居于长者地位的人，必须有精密的思想和敏捷的见解。他们在饮食方面尤其要比普通人谨慎节制。他们的桌上，完全不宜有丰腻华富的食品。{MH 309.2}

身负重任的人每天有重要的大事要决定。他们往往需要迅速思考。只有实行严格节制的人才能应付自如。人的思想只有在正确对待体力智力的情况下才能加强。每一次运用如果不过分紧张，都会产生新的活力。但那些要考虑重要计划、决定重大事项之人的工作，受到了不适当饮食的危害。失调的胃造成失调不稳的思想状态，往往导致易怒，苛刻和不公。许多原能为世界造福的计划之所以被搁置，许多不公正，不公平，甚至残酷的法规之所以实施，都是因为错误饮食习惯所引起的病态所致。{MH 309.3}

现在我们对于一般终日静坐或者工作主要用脑的人，有一个建议。那些有足够的道德勇气和自治之力的人，不妨一试：每餐只吃两三样简单的食物；只吃得不觉得饿了。每天作户外运动。且看究竟能否获益。{MH 310.1}

从事体力劳动的人，身体强壮，对于饮食的数量和质量，并不象脑力劳动者那么讲究。但即使是这等人，若在饮食上实行自制，也会更加健壮。{MH 310.2}

有人希望给他们的饮食定一条准确的规则。他们吃得过多，然后又懊悔了，所以他们总是想着自己吃什么，喝什么。这是不应该的。一个人不能为另一个人立一条准确的规则。各人都应运用自己的理智，实行自制，按照原则行动。{MH 310.3}

我们的身体是基督所买来的产业，因此我们不可随意对待。凡明白健康定律的人，应该意识到自己有责任遵行上帝为人体所定的规则。顺从健康的定律是个人的责任。我们违反这些定律必须亲自承担后果。我们必须为自己的习惯和行为亲自对上帝负责。所以我们的问题不是“世人是怎么做的？”而是“我个人应该怎样对待上帝所赐给我的身体？” {MH 310.4}

第二十四章 肉食

起初指定给人类的食物不包括肉食。直到洪水毁灭了地上的一切植物之后，才允许人食肉。 {MH 311.1}

上帝在伊甸园为人类选择食物时，就说明了什么是最好的食物。祂在为以色列人选择食物时，也给予同样的教训。祂把以色列人从埃及领出来，教诲他们，为使他们成为祂自己的子民。祂要藉着他们祝福和教导世人。祂提供他们最符合此目的的食物，不是肉，而是“天上的粮食”——吗哪。只是因他们不满和埋怨，贪恋埃及的肉食，上帝才让他们吃动物的肉，但仅仅是短时间。食肉导致数以千计的人患病死亡。但是百姓从来没有甘心接受素食。依然是因为他们公开或秘密的不满和怨言，素食的习惯终未长久养成。 {MH 311.2}

以色列人定居迦南以后，得到了肉食的允许，但有严格的限制，以减轻其不良的后果。猪肉和其它不洁虫鱼鸟兽的肉，都在禁止之列。即使是允许的肉食，也严禁食用其油和血。 {MH 311.3}

可以食用的动物，必须处于健康状态，方可宰杀。凡被撕裂或自己倒毙，以及血未流尽的动物之肉，一概不可食用。 {MH 312.1}

以色列人因违背了上帝所定饮食的计划而蒙受了巨大的损失。他们贪爱肉食，就收获了肉食的后果。他们不能实现上帝对于品格的理想，没有成就祂的旨意。上帝就“将他们所求的赐给他们，却使他们的心灵软弱”（诗 106:15）。他们重视世俗过于属灵的事，未能达到上帝所期望于他们的神圣高度。 {MH 312.2}

戒除肉食的理由

吃肉的人只是在吃二手的五谷菜蔬，因为动物是靠五谷菜蔬的营养而生长的。五谷菜蔬的生命力进入食用者身上。我们再通过吃动物的肉而领受这生命力。既然如此，直接吃上帝所赐给我们的食物要好得多了！{MH 313.1}

肉类从来就不是最好的食物。由于动物的疾病迅速增加，肉类就更不适合食用了。吃肉的人很少知道自己在吃什么。他们若看见动物的生活状态，了解他们肉食的质量，往往就会对之厌恶回避了。人们在频繁食用充满结核病有癌症病菌的肉类。结核病，癌症和其他致命的疾病就是这样传染的。{MH 313.2}

猪肉的组织中充满着寄生物。上帝论到猪说：“猪……与你们不洁净……你们不可吃，死的也不可摸”（申 14:8）。发布这道命令是因为猪肉不合作食物。猪是食腐动物。这是它唯一的功用。人在任何情况下都决不可吃猪肉。凡以肮脏之物为食、全身组织都是污秽的动物，它的肉不可能有益于健康。{MH 313.3}

送到市场上出售的肉，往往出自患了重病、主人不敢久留的牲畜。为了销售而增肥的一些方法是致病的。牲畜与光和清洁的空气隔绝，呼吸畜舍的浊气，也许还靠吃腐烂的食物来增肥，周身不久就被肮脏的物质所污染了。{MH 314.1}

牲畜往往从很远的地方运到市场，一路上受了许多苦。可怜的牲畜从草场塞进污浊的车箱，疲惫劳顿地经过尘土飞扬的炎热长路，周身发热，精疲力竭，往往长时间没有吃喝，最后还要加以宰杀，让人类食用它们的尸体。{MH 314.2}

在许多地方，鱼类被所吃的秽物所污染而成为致病的因素，尤其是在靠近大城市下水道的地方。鱼类吃到阴沟里的秽物之后，再游到远处清洁的水中，被人捕捉，吃下去以后，给意识不到危险的人带来疾病和死亡。{MH 314.3}

肉食的危險也许不是立时呈现的，但这不能证明肉食是无害的。很少人肯相信他们所吃的肉会毒化他们的血液，使他们患病。许多人死于完全因肉食引起的疾病。他们本人或别人却根本没有想到致病的真正原因。{MH 315.1}

肉食对道德的害处不亚于对身体的害处。肉食有害于健康，而凡对身体的危

害，也有害于人的思想和心灵。要想到肉食对于动物的残忍，以及在宰杀者和观望者身上所产生的影响。它摧毁我们对于上帝所造之物应有的仁慈之心！{MH 315.2}

不会说话的动物，有许多会显示出与人类相似的智慧，真是神秘。牲畜能看，能听，能爱，能害怕，能痛苦。它们对于自己器官的使用，比许多人更加忠实。对受苦的同类，它们也会表示同情温柔。有许多动物对于喂养它之人所表现的感情，要远远超过一些人与人之间的感情。它们对人依依不舍。分离时痛苦万分。{MH 315.3}

凡具有人心、饲养家畜的人，看见牲畜的眼中充满信任和情感，能忍心让它们死在屠户的刀下吗？他又怎么能吃下它们的肉，当作美食呢？{MH 316.1}

以为肌肉的力量依靠肉食，这是错误的。不用肉食，人体的需要能得到更好的供应，享受更有活力的健康。五谷、水果、蔬菜和坚果中含有制造优良血液所需要的一切营养成分。肉食提供不了这么多、这么好的成分。若是肉食对于健康与活力是必不可少的话，那它就会包括在起初所指定给人的食物中了。{MH 316.2}

中断了肉食，往往会有疲倦无力的感觉。许多人以此竭力主张人类需要肉食。其实正是因为肉食的刺激性，令血液发热，神经奋兴，才使人念念不忘。一些人很难戒除肉食，正像酒徒很难戒酒一样。但若是戒掉，自必更好。{MH 316.3}

取消肉食之后，应代之以各种营养美味的谷物、蔬菜、坚果和水果。这对于身体虚弱或持续做工的人来说特别有必要。在一些普遍贫困的国家里，肉类是最便宜的。这种情况下进行改变要困难一些，但也能成功。然而我们要考虑到当地人的处境和长年习惯的势力。即使是正确的观念，在倡导时也不要操之过急，不要叫人突然改变。要用便宜而有益健康的食物来代替肉食。这件事大半在于厨师。精心巧妙烹饪的食物会既营养又美味，能在很大的程度上代替肉食。{MH 316.4}

在任何情况下都要启发良知、诉诸意志，提供优质健康的食物。这样就容易实施变革，对肉食的需要不久就会停止了。{MH 317.1}

现在岂不是戒除肉食的时候吗？追求清洁、高雅、神圣，以便与天使为伴的人，怎能继续食用有害于身心的食物呢？他们怎能为口腹之欲而杀害上帝所造的牲畜呢？但愿他们恢复当初赐给人类健康美味的食物，以身作则，教育儿童怜恤上帝所造交给我们管理的不会说话的动物。{MH 317.2}

第二十五章 饮食的极端

自称相信饮食改良的人不都是真正的改革家。许多人的改良只是戒除某些不卫生的食物。他们没有充分理解健康的原则，桌上仍堆满了有害的美味，远远没有示范基督徒的节制之道。{MH 318.1}

还有一等人为了树立正确的榜样而走了相反的极端。一些人得不到最适合的饮食，非但没有寻找最佳的替代品，反而吃没有营养的食物，以致无法供应制造良好的血液所需要的原料，健康受损，效用降低。他们的榜样为饮食改良作了负面的见证，而不是有利的见证。{MH 318.2}

还有一等人以为健康既需简单的饮食，就不必在意食物的选择和烹饪。一些人过分刻苦，吃没有营养的食物，也没有足够的品种来供应人体的需要，结果健康受到了亏损。{MH 318.3}

那些对改革的原则一知半解的人，往往最为固执。他们不但实行自己的主张，还向家人和邻舍推广。然而他们的病弱显示了错误改革的结果。他们勉强别人接受他们主张的种种做法，使人对饮食改良产生误解，以致完全拒绝。{MH 318.4}

凡明白健康律，受原则所指导的人，不会走放纵或过度克制的极端。他们挑选饮食，不单为满足食欲，也为身体的健康。他们设法将每一机能保持在最佳状态，以期为上帝和人类作出最好的服务。他们的食欲受良心和理智的管束。他们所得的报酬，就是身心的健康。他们虽然没有将自己的主张强加于人，但他们的榜样却成了正确原则的有利见证。这种人具有广泛的好影响。{MH 319.1}

饮食改良中含有真正的常识。要广泛深入地研究这个题目。任何人都不要因别人的做法没有样样与他们相同就横加批评。我们无法定出一条不变的规则，来约束所有人的习惯。任何人都不要以自己为众人的规范。人的口味各有不同。一个人觉得美味滋养的食物，对另一个人也许乏味甚至有害。有人不能喝牛奶，有人却靠喝牛奶长壮。有人不能消化豌豆和黄豆，有人却能得到豆类的滋养。粗粮对于有些人是极好的食物，但是有些人却吃不了。{MH 319.2}

住在穷乡僻壤的人很难得到水果和坚果，所以不要劝他们放弃牛奶和鸡蛋。固然，身体肥胖和欲性旺盛的人，应该戒除刺激性食物，特别是在子女们多放纵情欲的人家，不该用蛋。然而造血器官虚弱的人，不要完全戒除牛奶和鸡蛋，尤其是得不到能够提供所需养分的其他食物时。但要非常注意，牛奶必须出自健康的母牛，鸡蛋必须出自得到良好喂养的健康母鸡。鸡蛋要煮到最易消化的程度。{MH 320.1}

饮食改良要不断进步。由于动物疾病的增多，食用牛奶和鸡蛋变得越来越不安全。要设法用便宜营养的食物来取代它们。要教导各地的人如何在烹饪时尽可能不用鸡蛋和牛奶，但依然营养可口。{MH 320.2}

一般说来，一日两餐的做法有益于健康。但有时需要第三餐。不过要少吃，而且要吃容易消化的食物。饼干、烤面包、水果或麦片，都是合适的晚餐。{MH 321.1}

有人时常担心自己的食物不论多么简单卫生，都可能对自己有害。我要对这些人说：不要觉得你们的食物对你有害。不要把这事放在心上。你们依照自己最好的评断去吃。你们既求上帝祝福食物增强你们的体质，就当相信祂垂听你们的祷告，并安下心来。{MH 321.2}

由于原则要求我们戒除刺激肠胃、有害健康的食物，我们必须记住，没有营养的食物会造成贫血。这种状况会导致极难治疗的疾病。身体营养不足，就会产生消化不良和全身衰弱。采用这种饮食的人不一定是因为贫穷，而是因为无知或疏忽，或因实行他们错误的改良观念。{MH 321.3}

人疏忽身体，虐待身体，使身体不配为上帝服务，就是不荣耀上帝。持家者的首要任务之一，就是为身体预备美味营养的饮食。宁可在衣着和家具方面节省，也不要刻苦饮食。{MH 322.1}

一些持家的人为了厚待宾客，就节省家中的伙食。这是愚昧的做法。款待客人要简单一些。要先为家人着想。{MH 322.2}

愚昧的节省和虚伪的习俗，往往使人无法实行必要而且有福的接待。我们餐桌上的食物应妥加预备，即便来了不速之客，主妇也无须另行烹饪。{MH 322.3}

人人都要学习应该吃些什么，怎样烹饪。男人和女人都需要明白简单卫生的烹饪方法。他们往往因业务而到不能获得适宜饮食的地方。这时他们若懂烹饪，就必发挥好作用。{MH 323.1}

要认真考虑你们的饮食，研究前因后果。要培养自制力，让食欲受理智的控制。不要吃得太多而虐待肠胃，也不要不让自己吃营养美味、有利健康的食物。{MH 323.2}

一些自称健康改良者狭窄的观念，大大危害了卫生的事业。健康工作者应该记住，饮食改良在很大的程度上是依据他们餐桌上所摆放的食物来判断的。所以他们不要采取羞辱这个事业的行动，而当模范地实行这些原则，将之向坦诚的人显示。任何改良运动，不论多么合理，只要限制人的食欲，许多人就会予以反对。他们只顾口味，而不顾理智或健康的定律。在这等人看来，所有违背习俗、提倡改良的人都是激进派，不论他们的做法多么合理。为了使这等人没有批评的藉口，健康工作者不要故意显示自己与别人是多么不同，而应尽量在不牺牲原则的前提下与他们接近。{MH 323.3}

提倡卫生改革的人若是走了极端，就难怪那些以他们为健康原则代表的人完全拒绝改良了。这种极端在短时间里所造成的危害，往往一辈子循规蹈矩的生活也难以抵消。{MH 324.1}

卫生改革所依据的是广泛深远的原则。我们不可用狭窄的观念和行动来局限

它。但任何人也不要因别人的反对和讥笑，或想讨人喜欢或欲影响别人的愿望，而偏离或藐视原则。凡真正服从原则的人，必坚定不移地为真理而站立。但在与人相处时，他们也会显示真正基督化精神的宽宏大量和节制适度。{MH 324.2}

第二十六章 兴奋剂与麻醉剂

归入兴奋剂和麻醉剂的，有一大批物品，都是用作食物或饮料的，会刺激肠胃，毒害血液，奋兴神经。服用这些物品是绝对有害的。人们追求兴奋剂所带来的刺激，因为这种刺激能产生暂时的欢愉。但它始终存在着不良的反作用。服用不自然的兴奋剂总是容易过量，成了体质恶化败坏的积极性因素。{MH 325.1}

调味品

在这个快节奏的时代，饮食越少刺激越好。调味品本质上是有害的。芥末、胡椒、香料、腌菜等都会刺激肠胃，使血液发热污浊。我们常常用酒徒肠胃的炎症来说明酒的危害。这些刺激性调味品也会引发同样的炎症。没多少时候，普通的食物就满足不了食欲。人体感到若有所失，渴望更刺激性的东西。{MH 325.2}

茶和咖啡

茶具有刺激作用，在一定程度上会使人成瘾。咖啡和其他许多流行饮料的作用是相似的。第一个作用是使人兴奋。胃的神经受到了刺激，就把刺激传到大脑，大脑进而指令心脏加快跳动，使全身获得暂时的活力。疲惫忘记了；力量似乎增强了。智力被激发起来，想象力也更加活跃了。{MH 326.1}

鉴于这些后果，许多人以为茶或咖啡很有益处。但这是不对的。茶和咖啡并不能滋养人体。它们的影响在消化吸收之前就表现出来了。所谓精神，只不过是神经的奋兴而已。等到刺激性过去，不自然的影响消失，结果就是相应程度的倦怠和衰弱。{MH 326.2}

持续饮用这些刺激神经的东西，会造成头痛，失眠，心悸，消化不良，周

身震颤和其他许多病症；因为它们侵蚀了生命力。疲乏的神经需要休息静养，而不是刺激和活动过度。自然需要时间恢复消耗了的精力。我们如果用兴奋剂激发天然的力量，一时之间可能产生更大的效果，但身体系统既因持续运作而疲惫，就逐渐变得更难激发精力达到理想的水平了。对兴奋剂的欲望就更难控制，直到意志被征服，似乎没有力量克服不自然的欲望了。同时需要越来越强烈的兴奋剂，到最后筋疲力尽的自然再也不能作出反应了。{MH 326.3}

吸烟的习惯

烟草是隐性、缓慢而又极危险的毒品。无论怎样使用，都有害于人体。由于它作用缓慢，起先不易察觉，所以就更加危险了！它先是刺激然后又麻痹神经，削弱和蒙蔽脑力。它对于神经的危害，往往比酒更严重，因为烟更加隐蔽，其影响更难从人体消除。烟能引起人饮酒的欲望，在许多情况下奠定了酗酒的基础。{MH 327.1}

吸烟是一种不方便，浪费，不干净的习惯。既污染吸烟的人，也严重骚扰别人。我们无论到什么地方，都会碰到吸烟的人。我们经过一群人时，很少不遇到人们呼出的肮脏毒气喷到我们脸上。留在充满着烟酒气味的火车车厢或房间里，是不愉快、不卫生的。人们坚持使用这些毒品，但他们有什么权利污染别人必须呼吸的空气呢？{MH 328.1}

吸烟对于青少年后患无穷。前辈人不卫生的习惯，影响了今日的青少年。智力迟钝，身体软弱，神经错乱，和不自然的嗜好，都是父母传给子女的遗产。这种恶习由子女继续，其恶果就增多且长存了。现今引起极大恐慌的身体、智力和道德方面的败坏，在很大的程度上是由于这个原因。{MH 328.2}

男孩在很小的时候就开始吸烟。这时身体和思想特别容易受烟草的影响。吸烟的习惯就这样养成了，摧残了他的体力，阻碍了他身体的发育，智力变得迟钝，道德也败坏了。{MH 329.1}

父母、教师和传道人既树立了吸烟的榜样，我们又怎么能警告青少年吸烟的坏处呢？我们常常看到稚气未脱的孩子吸上了烟。若有人劝他们不要吸，他们就

说：“我爸爸也吸烟。”他们还指着传道人或星期日学的负责人说：“他也吸烟。我跟他学有什么害处呢？”许多从事节制工作的人也染上了烟瘾。这种人有什么力量制止纵欲的潮流呢？{MH 329.2}

我呼吁自称相信和顺从上帝圣言的人：你们作为基督徒，怎么能纵容这种麻痹智力、剥夺你们正确估计永恒现实之能力的恶习呢？你们能同意天天剥夺那本应归于上帝的侍奉，并剥夺你们的同胞本应从你们得到的服务和榜样吗？{MH 329.3}

上帝把金钱交在你们手里，你们有没有想到自己作祂管家的责任呢？你们把上帝的金钱浪费在烟草上有多少呢？把一生中这样花费的钱统计一下。花在这种污秽嗜好上的钱，与奉献来周济穷人和宣传福音的钱比起来，相差多少呢？{MH 329.4}

没有一个人是需要吸烟的。千万人正因缺乏金钱而挣扎在死亡线上。这些金钱用在烟草上，比白白丢掉更有害。你是否在滥用上帝的财物呢？你有没有犯抢劫上帝和同胞的罪呢？难道你们不知道你们“不是自己的人，因为你们是重价买来的！所以要在你们的身子上荣耀上帝”（林前 6:19,20）？{MH 330.1}

醉人的酒

“酒能使人褻慢，浓酒使人喧嚷，

凡因酒错误的，就无智慧”（箴 20:1）。

“谁有祸患？谁有忧愁？谁有争斗？谁有哀叹？

谁无故受伤？谁眼目红赤？

就是那流连饮酒，常去寻找调和酒的人。

酒发红，在杯中闪烁，

你不可观看，

虽然下咽舒畅，终久是咬你如蛇，刺你如毒蛇”（箴 23:29-32）。

人间描述酒徒的堕落与所受奴役的语言，没有比上面这段话更入木三分了。酒令人迷恋，使人堕落。人虽然意识到自己的惨境，却无力挣脱酒的桎梏，“仍去寻酒”（箴 23:35）。{MH 330.2}

酒给酒徒所带来的害处，是无据自明的。到处都有那醉眼朦胧，糊涂落魄的人——基督曾为他舍命，众天使为他哭泣。这种人是我们所吹嘘之文明的污点，是各国的耻辱、咒诅和危险。{MH 331.1}

有谁能描述酒徒家里的悲惨、痛苦和绝望呢？想一想他娇生惯养、敏感优雅的妻子，竟与这样一个酒鬼相伴。再想一想他的孩子，非但享受不到家庭的安舒、教育和培养，反而在本该作他们骄傲和保护的父亲淫威之下恐惧度日。他们含羞忍辱被驱入世界，往往还带着贪杯的遗传。{MH 331.2}

想一想每天因酒而造成的可怕事件。铁路的某一位职员疏忽了一个信号或是误解了一个命令；火车向前直驰，结果发生碰撞，死了很多人；或一艘轮船触了礁，全船的人都葬身鱼腹。事经调查，原来是身负重任的人醉酒失职所致。身负他人生命之责的人能喝多少酒才安全呢？他只有绝对戒酒，才能付以责任。{MH 331.3}

清淡的酒

不要让遗传了不自然刺激品嗜好的人看见或接触葡萄酒、啤酒或苹果酒；因为这会让试探常摆在他们面前。许多人以为甜果汁是无害的，就毫无顾忌地放心购买。然而果汁的甜味保持不了多久就会发酵。发酵后的辛辣味，反而使许多人更加喜欢。喝的人不愿承认果汁已经变味发酵。{MH 331.4}

喝一般所生产的甜果汁对健康有害。人若是能从显微镜下观察他们所买的果子汁，恐怕没有几个人要喝了。那些制作苹果汁上市的人并没有十分注意所用苹果的状况。在许多情况下，有虫的和烂苹果的汁也榨了出来。那些不想摄入烂苹果毒素的人，却会喝烂苹果制成的苹果汁，并称之为高档饮品。但是显微镜会显

明这种美味的饮料往往不适于进入人的肠胃，即使是新榨出来的（本文写于 1905 年。当时普遍采用作者所描述的方法生产果汁。今天在不注意食品卫生的地方，依然用这种方法生产苹果汁。但若在卫生的条件下生产的苹果汁，且用优质的水果，反对的理由显然就消失了）。{MH 332.1}

葡萄酒、啤酒、苹果酒和烈酒一样能醉人。这些饮料会激起对更烈性饮料的欲望；饮酒的嗜好就这样形成了。淡酒是训练酒徒生涯的学校。不过这些淡酒的作用十分隐晦；一般人还没有觉察其害处时，就走上了醉酒的道路。{MH 332.2}

有些人从来就没有真正醉过，却时常受淡酒的影响。他们处于亢奋之中，思想不稳定、不平衡。他们自以为很安全，继续喝淡酒，直到打破了了每一道栅栏，牺牲了每一条原则。最坚强的决心摧毁了；最高利益的考虑也不足以把堕落的食欲控制在理性之下。{MH 332.3}

圣经没有一处认可人饮用醉人的酒。基督在迦拿的婚筵上用水变成的酒，乃是纯净的葡萄汁。圣经论到这“葡萄中寻得的新酒”说“不要毁坏，因为福在其中”（赛 65:8）。{MH 333.1}

在《旧约》向以色列人发出以下警告的乃是基督：“酒能使人褻慢，浓酒使人喧嚷。凡因酒错误的，就无智慧”（箴 20:1）。所以祂自己绝不会为人预备这样的饮料。撒但诱人放纵食欲，以致蒙蔽理智并麻痹属灵的见解。基督则教训我们制服肉体的情欲。祂决不把一种会成为诱惑的东西放在人们面前。祂的整个人生是一个克己的榜样。为要打破食欲的力量，祂在旷野禁食四十天，为我们忍受了人所能忍受最厉害的考验。那指示施洗约翰清酒浓酒都不可喝的，乃是基督。那将同样禁令嘱咐玛挪亚妻子的也是祂（士 13:2-5）。基督并不违背自己的教训。祂为赴婚宴的宾客所预备未曾发过酵的酒，乃是有益健康的清凉饮料。这也是我们救主和祂门徒第一次圣餐礼所用的葡萄汁。每次举行圣餐礼，都应该用这样的葡萄汁来象征救主的血。圣餐礼的宗旨乃是要更新人的心灵并赐人生命，决不可使用任何助长罪恶的东西。{MH 333.2}

鉴于圣经、自然和理智有关饮酒的教训，基督徒怎么能种植啤酒花帮助啤酒的酿制，或生产葡萄酒或果酒供应市场呢？他们如果爱邻舍像爱自己一样，又怎

么能参与在邻舍的路上布置罗网陷害他呢？{MH 333.3}

不节制往往是从家里开始的。消化器官因油腻不卫生的食物而削弱，产生了对更刺激性食物的欲望。食欲就这样养成对更烈性食品的不断渴求。对于刺激品的需求变得更加频繁，更难以抗拒。人体多少被毒素所充斥，变得更加衰弱，对于刺激品的欲念就更加强烈。走错一步，就为第二步预备了道理。许多人本来不愿把酒和其他饮料摆在桌子上，但他们所采用的食物引起了对酒的欲望，以致无法抵制酒的引诱。错误的饮食习惯摧毁了健康，为醉酒预备了道路。{MH 334.1}

假如我们在构成和影响社会的青年人心中播下节制的正确原则，就不必开展禁酒运动了。但愿父母在家庭中开展对不节制行为的斗争，教导儿童从小就坚持原则。这样他们就有成功的希望了。{MH 334.2}

母亲要帮助儿女养成正确的习惯和纯洁的口味。要在食欲方面进行教育，教导儿女厌恶刺激品。养育孩子，要使他们拥有道德的力量，以抵御周围的罪恶。应当教育他们不因别人而动摇，不要屈服于强大的影响，却要去影响别人为善。{MH 334.3}

人为了消除不节制的现象已经作出了很大的努力。但是许多力量并没有化在正确的地方。提倡节制运动的人应当意识到不健康的食物、调味品、茶、咖啡的害处。我们祝一切节制工作者成功。但我们要求他们深入探讨他们所攻击之祸害的原因，并确保他们能始终不渝地从事改革。{MH 334.4}

要告诉人们，智力与道德力的平衡，在很大的程度上取决于身体系统的正常状态。一切削弱和败坏身体本性的麻醉品和不自然的兴奋剂，都会削弱智力和道德。不节制是世上道德堕落的根源。人既放纵扭曲的食欲，就失去了抵制试探的能力。{MH 335.1}

在这些方面，提倡节制改革的人有一项工作要做，就是要教育人们明白，用兴奋剂来刺激疲惫的精力，使之进行不自然的突发活动，是危害健康，品格，甚至生命的。{MH 335.2}

关于茶、咖啡、烟和酒，唯一安全的做法就是不摸、不尝、不拿。茶和咖啡等饮料的作用与烟和酒相似。有时这种习惯很难戒除，就象戒酒一样困难。人若试图放弃这些刺激品，会暂时感到若有所失，十分难受。但如果坚持下去，他们就会克服这种欲望，不再感到欠缺。自然需要一点时间来修复所受的伤害。只要给她机会，她就会恢复过来，高尚而健康地履行她的职责。{MH 335.3}

第二十七章 酒的销售和禁令

“那行不义盖房，行不公造楼的，……有祸了！他说，我要为自己盖广大的房宽敞的楼，为自己开窗户。这楼房的护墙板是香柏木的，楼房是丹色油漆的。难道你作王是在乎造香柏木楼房争胜吗？……你的眼和你的心专顾贪婪，流无辜人的血，行欺压和强暴”（耶 22:13-17）。{MH 337.1}

酒贩的行为

这段经文描述了制酒和贩酒之人的行为。他们的业务无异于抢劫，因为他们收了钱，却没有提供等值有用的商品。他们每收一块钱，都给花钱的人带来一个祸根。{MH 337.2}

上帝伸出祂慷慨的手赐福给人类。世人如果能善用上帝的恩赐，就不会有什么贫穷和痛苦！是人类的罪恶把上帝的福气变成咒诅。由于贪婪和食欲的放纵，上帝所赐维持我们生命的五谷和水果变成了带来悲惨和毁灭的毒物。{MH 337.3}

人们每年要消费成百万公升的酒。他们花成百万元的金钱，来购买不幸，贫困，疾病，堕落，情欲，罪恶与死亡。为了赚钱，贩酒的人把败坏和摧毁身心的东西提供给遭他们祸害的人，将贫穷和不幸引进喝酒者的家庭。{MH 338.1}

酒徒死亡之后，酒贩的勒索并没有结束。他还要抢夺寡妇，使孤儿流为乞丐。他毫不犹豫地拿走赤贫家庭中维持生命的几个小钱，来支付为父为夫者的酒账。受苦孩子的哭声，悲伤母亲的眼泪，只会激怒酒贩子。这些可怜人挨饿，又关他

什么事呢？他们堕落毁灭，在他看来又算什么呢？他把别人引进绝境，又靠搜刮他们来使自己发财。{MH 338.2}

妓院，匪巢贼窝，刑事法庭，监狱，济贫院，精神病院和医院里挤满了人，在很大的程度上是贩酒的人所造成的。他就像《启示录》中奥秘的巴比伦那样，贩卖“奴仆、人口”。酒贩子的后面，是那强大的灭命者。他用人间和地狱的一切诡计，把人拉入他的权下。在城市，乡村，火车，轮船，商店，娱乐场所，药房，甚至在教会圣餐的桌上，都有他的陷阱。他用尽一切办法激发和培养人酗酒的欲望。到处都有灯红酒绿的酒馆，兴高采烈地欢迎一般劳苦的工人，闲荡的富家子弟和无知的青年。{MH 338.3}

私人的餐厅和时尚的娱乐场所向女士们提供一种流行的饮料，有诱人的名称，但实际上就是酒。还有广为宣传的所谓“补酒”提供给患病和疲惫的人，其中含有大量的酒精。{MH 338.4}

为要引起儿童对酒的欲望，糖果里加进了酒，然后在商店里出售。贩酒的人便利用这种糖果引诱孩子们到他的酒馆去喝酒。{MH 339.1}

日复一日，月复一月，年复一年，这项工作继续在进行。身为父亲，丈夫，兄长者，本是国家的栋梁、希望和骄傲，竟陆续前往酒商经营之处，出来时则丧魂落魄，身败名裂。{MH 339.2}

更可怕的是，酒的咒诅正在临到家庭的核心。越来越多的妇女正在养成饮酒的习惯。在许多家庭中，小孩子，甚至连单纯无助的婴孩，也因醉酒母亲的疏忽荒唐而天天处在危险之中。儿女在这种可怕罪恶的阴影之下长大。他们有什么前途可言呢？只能比他们的父母陷得更深。{MH 339.3}

这种祸害从所谓的基督教的国家，蔓延到拜偶像的地区，教唆可怜无知的化外人喝酒。连异教徒中的有识之士也意识到酒是一种致命的毒物而予以反对；但他们保护自己的国家不受酒蹂躏的努力却失败了。所谓的文明民族把烟，酒和鸦片强加给信奉异教的民族。化外人放荡不羁的情欲在酒精的刺激下，把他们拖到了前所未闻的堕落之中。再派传道士到这些地方去，几乎是无济于事的了。{MH

339.4}

外邦人本应藉着与基督教民族接触，获得认识上帝的知识，可是他们竟被引诱染上导致整个部落和种族毁灭的恶习。在地球黑暗的地区，文明的民族因此而受到怨恨。{MH 339.5}

教会的责任

酒业是世上的一种势力。它把金钱、习惯和食欲的力量结合在一起。它的势力甚至在教会里也能感受到。“品行端方”的教会信徒，往往直接或间接地参与酒类交易。他们中有许多人热心慈善事业。他们的捐献帮助支持教会的事业并维持传道人员。他们博得敬重表明了金钱的能力。凡接纳这种信徒的教会，实际上是在支持酒类的交易。传道人往往没有勇气主持正义，不敢对信徒宣布上帝有关酒贩工作的话。他若坦率说话，就会得罪会众，牺牲声望，丧失薪水{MH 340.1}

但在教会的裁决之上还有上帝的裁决。那曾对第一个杀人犯说：“你兄弟的血有声音从地里向我哀告”（创 4:10）的上帝，决不会接受酒贩献在祂坛上的礼物。凡想用慷慨来掩饰罪恶的人，必惹起上帝的怒气。他们的金钱带着血迹和咒诅。

“耶和華說：你們所獻的許多祭物于我何益呢？……你們來朝見我，誰向你們討這些，使你們踐踏我的院宇呢？你們不要再獻虛浮的供物。……你們舉手禱告，我必遮眼不看；就是你們多多地祈禱，我也不聽。你們的手都滿了殺人的血”（賽 1:11-15）。{MH 340.2}

酒徒并不是一无所能的。上帝也把才干赐给了他，可以用来荣耀上帝造福世界。但是他的同胞却设下陷阱要陷害他，藉他的堕落肥己。他们自己过着奢侈的生活，而他们所抢夺所损害的可怜弟兄，却生活在贫困和悲惨中。不过上帝是要与那些促使酒徒在灭亡的路上加速前进的人算账的。统治宇宙的上帝，不会看不见酒徒处境的前因后果。祂既看顾麻雀，装饰田间的花草，就决不会忽略按照祂自己的形像所创造、用祂的宝血所买来的人，也不会不听他们的呼告。上帝注意到造成罪恶痛苦的这一切祸害。{MH 341.1}

世人和教会可能姑息那些藉着败坏别人的心灵而发财的人，笑纳那些步步引人走在耻辱堕落道路上的人。但是上帝鉴察分明，必按公义施行审判。世人虽然把贩酒的人当作成功的商人，上帝却说：“他有祸了。”他要为酒带给世界的一切绝望、悲惨和痛苦负责。他要为缺衣少食、流离失所，失去一切希望和快乐的孤儿寡妇的贫乏和苦难交账。他要为那些没有准备好进入永生的人交账。凡帮助酒贩工作的人，都与他的罪有份。上帝对他们说：“你们的手沾满了鲜血。” {MH 341.2}

酒类销售许可

许多人提倡给酒类交易颁发许可证，以利于限制酒的祸害。但是交易一经许可，就受法律保护了。政府既批准了这种交易的存在，就鼓励了它自称要限制的交易。在专卖法的保护下，酿酒厂在各地林立，酒贩竟然把酒卖到了我们的家门口。 {MH 342.1}

法律往往禁止卖酒给酗酒闹事的人，然而把青少年变成酒徒的工作，却在不断进行。酒类交易的命脉，在于引起青年人饮酒的欲望。青年人一步一步被引诱，直到养成饮酒的习惯；既有了欲望，就要不惜代价去满足。比起让我们花样年华的青年人因这种可怕的习惯而被诱惑至灭亡，让那些老酒徒去喝酒的坏处会少一些，因为他们毁灭的命运大都已定。 {MH 342.2}

酒类交易的专卖，使从事改良的人经常面临试探。一些机构已经建立，帮助不节制的受害者克服他们的食欲。这是一件高尚的工作；但只要法律许可酒类的销售，不节制的人从戒酒所里得到的帮助就不大。因为他们不能永远留在那里。他们必须重返社会。饮酒的欲望虽已抑制，却没有完全消灭。当试探在各处来袭击他们时，他们往往很容易重入牢笼。 {MH 342.3}

人如果有一头凶猛的牲畜，明知它的野性却有把它放出来，那么法律就要他对牲畜在外面闯的祸负责。根据上帝赐给以色列人的法律，人若知道自己牲畜的野性却容它出去伤人致死，他就必须以命抵命；因为他必须为自己的不負責任或恶意付出代价。根据同样的原则，颁发执照允许人卖酒的政府，要为酒所造成的祸害负责。把一头凶野的牲畜放出来伤人尚且需要抵命，批准售酒的罪，又是何

其重大呢！ {MH 343.1}

允许专卖的理由是可以增加国库税收。但这笔收入是无法与处置罪犯、疯子和乞丐的庞大费用相比的。这些人正是酒类交易的后果！一个人在醉酒的情况下犯了罪，在法庭受审，批准酒类交易的人，就不得不去应付自己行为的后果。他们所批准销售的酒类，会使神志清楚的人疯狂。现在他们必须把那人送往监狱或刑场，他的妻儿却被抛弃在贫困之中，成为他们所生活之社会的负担。{MH 343.2}

单从经济上考虑，容忍这种交易是何等的愚蠢！有什么收入能补偿理智的丧失，上帝形像的污损，儿女的毁灭，贫困沉沦，在孩子身上长期保留酒徒父亲的犯罪倾向呢？ {MH 344.1}

禁酒

饮酒成瘾的人，处于绝望的境地。他的思想是病态的，意志力十分薄弱。就他本身的能力而言，他的食欲已无法控制了；你劝勉或说服不了他克制自己。决心戒酒的人既被拖进恶习的洞穴，就受到引诱再次举起酒杯，一杯下咽，所有的美好决心都消失了，所有残存的意志也都摧毁了。正所谓只贪今日醉，不顾明朝愁。伤心的妻子被忘记了。堕落的父亲不再关心他孩子的饥饿和衣裳褴褛。藉着贩酒的合法化，法律认可了人这样的堕落，不肯阻止这种让世界充满祸患的交易。{MH 344.2}

这种状况难道必须继续下去吗？人难道必须面对试探门户的敞开，始终为胜利而搏斗吗？文明的世界难道永远要受不节制的祸害吗？难道要继续让不节制的烈焰每年吞灭千万幸福的家庭吗？一只船若在近岸之处失事，岸上的人决不会袖手旁观。他们会冒着生命的危险，竭力救援船上的人免遭灭顶之灾。要救人脱离酒徒的命运，需要作出的努力要大得多啊！ {MH 344.3}

酒贩的工作所坑害的，不仅是酒徒及其家人。他的交易给社会带来的主要祸害，也不单是税收的负担。我们大家都交织在社会的网络中。落到人类大家庭任何一员身上的祸患，都会危害所有的人。{MH 345.1}

许多人因为贪图财富和安逸，不肯参加禁酒运动，及至他们发现酒类交易对他们的危害时，已为时太晚了。他们看见自己的儿女饮酒上瘾，饱受摧残。不法的事日见猖獗。财产处于危险之中。生命也不安全。海上陆地的惨剧天天增多。污秽不幸的巢穴中所滋生的疾病侵入了富贵人家。放荡犯罪人家的孩子所养成的恶习传给了有教养家庭的子女。{MH 345.2}

没有人是不受酒类交易祸害的。为了自身的安全起见，每一个人都必须参与杜绝这种交易的运动。{MH 345.3}

立法机构和法庭比其他涉及世俗利益的地方更应该摆脱酒的祸害。州长、参议员、众议员、法官，制定和执行国家的法律，掌握同胞名誉、性命、财产权力的人，应该严格实行节制。只有这样，他们才不会是非不分。只有这样，他们才能拥有坚定的原则和智慧来行使审判权，并显示怜悯。但实际情况怎么样呢？有多少这样的人因酗酒而思想糊涂，是非不分啊！有多少苛政在实施啊！有多少无辜的人因醉酒的立法者、证人、陪审员、律师、甚至法官的冤枉而被判处死刑啊！有许多“勇于饮酒，以能力调浓酒的人”，“称恶为善，称善为恶，”“称恶人为义，将义人的义夺去”啊！上帝论到这种人说：“祸哉，……火苗怎样吞灭碎秸，干草怎样落在火焰之中，照样，他们的根必像朽物，他们的花必像灰尘飞腾；因为他们厌弃万军之耶和华的训诲，藐视以色列圣者的言语”（赛 5:22,24）。{MH 345.4}

为了上帝的尊荣，国家的稳定，社会，家庭和个人的幸福，我们必须全力以赴地唤起醒民众意识到不节制的祸害。我们现在即或看不到，但过不久就会看到这种可怕罪恶的后果。谁肯毅然决然地制止这种毁灭的工作呢？这场斗争几乎还没有开始。要组织起一支军队，阻止使人疯狂的酒类销售。要说明酒类交易的祸害，形成要求禁酒的社会舆论。要为狂饮的酒徒提供机会脱离奴役。要让全国人民发出声音来，要求立法者禁止这种害人的买卖。

“人被拉到死地，你要解救；人将被杀，你须拦阻。你若说：‘这事我未曾知道’，那衡量人心的岂不明白吗？保守你命的岂不知道吗？祂岂不按各人所行的报应各人吗”（箴 24:11,12）？“那时你还有什么话说呢”（耶 13:21）？{MH 346.1}

第六编 家庭

“人生是一所训练的学校。父母和儿女要从其中毕业，升入上帝居所中的更高学校。”

第二十八章 家庭的服务

人类的恢复和提高是从家庭开始的。父母的工作是其他一切工作的基础。社会是由家庭所组成的。所以家长如何，社会也就如何。“一生的果效”是从心中发出来的（箴 4:23）。家庭是社会、教会和国家的核心。社会的安宁，教会的兴旺，国家的强盛，都有赖于家庭的影响。{MH 349.1}

耶稣的生平说明了家庭生活的重要性和机会。祂从天上来做我们的榜样和教师，作为拿撒勒家庭的一员度过了三十年时间。关于这些岁月，圣经的记载十分简短。没有什么重大的奇迹引起人们的注意，也没有热心的群众跟着祂，听祂教训。然而在这些年间，祂是在履行祂神圣的使命。祂像我们一样，过家庭的生活，服从家里的规则，尽家庭的义务，负家庭的担子。祂在一个卑微的家庭中，过着与我们一样的生活。祂的“智慧和身量，并上帝和人喜爱祂的心，都一齐增长”（路 2:52）。{MH 349.2}

在这些隐居的年间，祂总是帮助别人，同情别人。祂的无私和忍耐，勇气和信心，祂对试探的抵制，祂恒久的平安和淡定的喜乐，不断给人以鼓舞。祂把纯洁甜蜜的气氛带进家庭。祂的生命就像酵一样在社会中发挥作用。没有人说祂曾行过一件神迹。但从祂那里出来的效能，就是爱的医治之能、赐生命之能，达到了这些受试探、患病和灰心之人的身上。祂用这样谦逊的方式，从最小的时候起就为民众工作。这也是祂开始公开传道之后有那么多人欢喜听祂的原因。{MH 350.1}

救主的早年不但是青年人的榜样，也是每一个父母的教训和鼓励。家庭和邻

里是拯救同胞工作的第一块园地。家庭的创建者和监护人所处的地位，比任何人都更加重要。父母工作的效果比所有的人都更加远大，更加广泛。{MH 350.2}

社会的前途，有赖于今日的青少年。这些青少年将来如何，则有赖于家庭。使人类蒙受咒诅的疾病、痛苦和罪恶，大多应归咎于缺乏正确的家庭教育。家庭的生活若是纯洁而真诚的，从其中出来的孩子若已准备好应付人生的职责和危险，世界就会发生多大的变化啊！ {MH 351.1}

为了设立企业和机构，改造恶习的受害者，已经作出了巨大的努力，耗费了无数的金钱和精力。但这些努力仍不足以应付巨大的需要。其效果又是多么微弱！彻底争取过来的人又是多么稀少！ {MH 351.2}

许多人渴望更加美满的生活，但他们缺乏摆脱习惯的勇气和决心。他们不肯付出所需要的努力、奋斗和牺牲。他们的生活毁灭了。连最聪明、最有抱负、最有能力，就其禀赋和造诣而言本来可以担负重任的人，也这样堕落了，丧失了今生和来生。 {MH 351.3}

那些实行改革的人，为了恢复自己的人格，需要作出多么艰苦的奋斗啊！在他们的一生中，身体摧残了，意志动摇了，智力毁损了，心灵软弱了。许多人是在收获自己所种的恶果。如果能做到防患于未然，岂不更好吗？ {MH 351.4}

这项工作在很大程度上落在父母身上。在进行努力抗拒不节制和其他象癌症一样吞噬社会肌体的弊端时，若能更加注意教导父母培养儿女的习惯和品格，就能收到百倍的效果。习惯可以是向善的强大力量，但父母有能力使之成为向善的力量。他们必须从源头起进行正确的引导。 {MH 352.1}

父母可以为儿女打下健康幸福生活的基础，在把他们从家中送出来时，使他们具有抵制试探的道德能力，以及成功地解决人生问题的勇气和力量。父母可以在儿女心中激发一种宗旨，培养一种能力，使他们能在生活中荣耀上帝，造福世人。他们可以修直儿女脚下的道路，经过阳光和荫翳，来到荣耀的高原。 {MH 352.2}

家庭的使命不限于一家之人。基督徒的家庭应当成为实际的教训，显示人生真原则的美妙。这样的显示在世上会成为一股无穷的力量。一个真实的家庭对于人心灵和生活所产生的影响，要比任何演讲都要有力。青年人从这样的家庭出来以后，就会把所学到的教训传给别人。人生更高的原则就此进入别的家庭中。高尚的影响力就会在社会中产生效果。{MH 352.3}

我们的家庭可以使其他许多人蒙福。我们的社交不应受世俗的习惯所支配，而应受基督的灵和祂的教训所指导。以色列人的一切宗教庆典都让穷人、外人和利未人参与。利未人是圣殿祭司的助手，也是宗教教师和传道士。他们被视为百姓的宾客，在各种社交和宗教活动中享受大家的款待，在生病和遭遇困难的时候得到温柔的照顾。我们应当把这样的人接到家里。传道的护士和教师，忧愁辛劳的母亲，或年老体衰、无家可归、贫困潦倒、灰心沮丧的人，若得到这样的招待，定能欢欣鼓舞！ {MH 352.4}

基督说：“你摆设午饭或晚饭，不要请你的朋友、弟兄、亲属和富足的邻舍，恐怕他们也请你，你就得了报答。你摆设筵席，倒要请那贫穷的、残废的、瘸腿的、瞎眼的，你就有福了！因为他们没有什么可报答你。到义人复活的时候，你要得着报答”（路 14:12-14）。{MH 353.1}

你们接待这样的客人没有很重的负担。你们不必摆设奢侈的宴席，不需要刻意炫耀。和蔼亲切的欢迎，炉边和餐桌旁的位置，分享祈祷时光的福气，对于许多这样的人来说，就象是一线天上的光芒。{MH 354.1}

我们的同情心应当超越自我和家庭的范围。那些让自己的家造福他人的人拥有宝贵的机会。社交的影响是一种奇妙的力量。我们只要愿意，就可以用它来帮助周围的人。{MH 354.2}

我们的家庭应成为受试探之青年人的避难所。许多人正站在道路的交叉口。每一个印象和影响，就决定他们的选择，左右他们今生和来生的命运。罪恶向他们招手。它的乐趣耀眼而迷人！它欢迎每一个来的人。我们周围有许多无家可归的青年人。许多人的家庭没有高尚有益的影响，以致青年人流入罪恶的道路。在我们的家门口，他们正在堕入毁灭之中。{MH 354.3}

这些青年人需要一只同情的援手。朴实的仁慈话语，小小的关照，都会扫除聚集在人心头试探的乌云。人心需要基督化言语的芳香，和基督仁爱精神的轻抚。天来之同情心的真诚表达，能开启人的心门。我们如果愿意关心青年人，邀请他们到自己的家里，用快乐有益的气氛围绕他们，许多人就会掉转脚步、走上天路。{MH 354.4}

人生的机会

我们在世的光阴很短。我们度过今生只有一次；所以我们不要虚度此生。我们蒙召所从事的工作，并不需要财富、社会地位或很大的才干，而只需要仁爱和自我牺牲的精神，以及坚定不移的宗旨。一盏灯不论多么小，只要长明不灭，能点燃着其他许多的灯。我们的影响范围似乎很窄，我们的才能似乎浅薄，我们的机会可能很少，我们的造诣也许有限，但藉着忠心地运用家中的机会，我们就可能有奇妙的前景。我们如果敞开家门和心门，接受生命的神圣原则，就能成为赐生命能力之流的通道。从我们家里就会流出医治的泉水，给荒芜不毛之地，带来生命、美丽和累累的果实。{MH 355.1}

第二十九章 家庭的建设者

那位把夏娃赐给亚当作为伴侣的主，在一个婚宴上施行了祂的第一个神迹。基督在亲朋好友欢聚的宴厅中开始了祂的传道工作。祂就是这样对婚姻表示认可，承认婚姻是祂亲自所设立的制度。祂指定男女在神圣的婚姻中结合，组织家庭，使家里的人光荣地成为天上家庭的成员。{MH 356.1}

基督尊重婚姻的关系，用它来说明祂与祂所救赎之人的联合。祂自己是新郎；教会是祂所拣选的新娘。祂对教会说：“我的佳偶，你全然美丽，毫无瑕疵”（歌 4:7）。{MH 356.2}

基督“爱教会，为教会舍己。……把教会洗净，成为圣洁，……毫无沾污”（弗 5:25-27）。“丈夫也当照样爱妻子”（弗 5:28）。{MH 356.3}

家庭的关系是地上最亲密、最恩爱和最神圣的关系。它是为人类的幸福而设立的。人若凭着理智和敬畏上帝的心订立婚约，慎重地考虑婚约的责任，婚姻就会成为一种福分。{MH 356.4}

凡打算结婚的人应当考虑他们所要建立之家庭的性质和影响。他们做了父母之后，就要负起神圣的责任。儿女今生的利益和来生的幸福，在很大的程度上有赖于他们。儿童所接受身体和道德方面的印记，也大都取决于他们。社会的状况，由家庭的性质决定。家庭的影响将左右社会的天秤。{MH 357.1}

终身伴侣的选择应当最有利于父母和儿女的德育、智育和体育，使父母和儿女都能造福同胞，荣耀他们的创造主。{MH 357.2}

青年男女在负起婚姻的担子之前，应当对生活的种种义务和责任有实际的经验。早婚是不宜提倡的，象婚姻这种关系重大而影响深远的事，是不应当在智力和身体尚未充分发育以及毫无准备之时贸然进行的。{MH 358.1}

双方也许没有世俗的财富，但他们拥有远为重要的健康之福。在大多数情况下，双方的年龄不要相差太多，否则会严重损害年轻一方的健康。孩子也往往得不到体力和智力。他们不能从年老的父母身上获得他们幼弱的生命所需要的照顾和陪伴。父母的不测使他们在最需要的时候失去爱护和引导。{MH 358.2}

婚约只有在基督里订立，才安全可靠。人的爱应当从上帝的爱中获得最紧密的关系。只有基督在人心中作主，人才会有深切、真诚和无私的爱。{MH 358.3}

爱是一种宝贵的恩赐，是我们从耶稣那里领受的。纯洁圣善的爱情不是一种感觉，而是一种原则。凡心中存有真诚之爱的人，决不会盲目冲动。他们接受圣灵的教导，爱上帝超乎一切，爱邻居如同自己。{MH 358.4}

凡正在考虑婚姻问题的人，应当权衡他们所要选为终生伴侣之人的每一情感，关注他们品格的每一发展。订立婚约的每一步骤，都应审慎、简朴、真诚地进行，并抱着讨上帝喜悦和尊荣上帝的坚定宗旨。婚姻影响着今后的生活，不论在今生或是来世。一个真诚的基督徒决不会制定上帝所不赞同的任何计划。{MH

359.1}

你们若幸而有敬畏上帝的父母，就当征求他们的意见，把自己的希望和打算告诉他们，从他们的人生经验中接受教训。这样，你就会免去许多心灵的痛苦。最要紧的，你要以基督为你的顾问，藉着祷告研究祂的话。{MH 359.2}

青年女子要在这样的指导下，只接受那纯洁，刚强，勤劳，有志气，诚实，爱上帝并敬畏上帝的人作为她终生的伴侣。青年男子要追求能与他分担人生的担子，提高和陶炼他的情操，并用她的爱使他快乐的女子作为他永久的配偶。{MH 359.3}

“贤德的妻，是耶和华所赐的”（箴 19:14）。“她丈夫心里依靠她，……她一生使丈夫有益无损”（箴 31:11,12）。“她开口，就发智慧；她舌上有仁慈的法则；她观察家务，并不吃闲饭。她的儿女起来称她有福；她的丈夫也称赞她，说：才德的女子很多，唯独你超过一切”（箴 31:26-31）。人若得着这样的妻子，就“是得着好处，也是蒙了耶和华的恩惠”（箴 18:22）。{MH 359.4}

婚姻无论考虑得多么谨慎周详，也很少有夫妇在结婚时是完全结合的。两人真正的结合是在婚后的岁月里。{MH 359.5}

新婚的夫妇所面对的，是生活烦恼和忧虑的担子。想象中婚姻的浪漫消失了。夫妻彼此了解了婚前所不知道的品格。这是他们最危急的时期。他们一生的幸福和前途，全在乎他们这时是否能采取正确的方针。他们往往互相发现了以前所想象不到的缺点和软弱。但他们用爱联结在一起的心也会发现以前所没有看到的优点。但愿大家都看对方的长处，而不是短处。我们对别人的观察，常常受我们自己的态度和我们周围气氛的影响。许多人视爱的表示为懦弱，故保持排斥他人的矜持。这种精神阻碍了同情的热流。交谊和慷慨的冲动既受到遏止，就会枯竭，心地就会变得冷漠。我们要谨防这种错误。爱如果不表达出来是不能长存的。不要让牵挂你的心因得不到仁爱 and 同情而饥饿。{MH 360.1}

虽然会有艰难、困惑和沮丧，但夫妻都不要认为他们的结合是错误或令人失望的。要下决心尽量让对方满意，要延续初恋时的恩爱。在人生的斗争中，要千

方百计鼓助对方。要研究如何增进对方的幸福。要彼此相爱，互相体谅。这样，婚姻就不会是恋爱的坟墓，而是恋爱的开始了。真友情的暖、结同心的爱，是天国喜乐的预尝。{MH 360.2}

在每一个家庭中有一个神圣的范围是不可侵犯的。其他任何人无权进入这个范围。丈夫或妻子不可让别人来分享他们彼此独有的信任。{MH 361.1}

夫妻都要给予爱，而不要苛求对方的爱。要培养你最高尚的品格，善于发现对方的优点。得到别人的赏识，会带来奇妙的满足和激励。同情和尊敬能促使人上进。爱情本身也随着其更高尚的宗旨而增加。{MH 361.2}

夫妻都不要将自己的个性泯灭在对方的个性之中。每一个人都与上帝有个人的关系。关于上帝，各人要问：“什么是正确的？”“什么是错误的？”“我怎样才能最好地实现人生的宗旨？”你的情感要投向那一位舍身救你的主。要在凡事上以基督为始、为终、为至善。你们爱基督的心既更加深厚、更加坚强，你们彼此之间的爱就会得到净化和加强。{MH 361.3}

基督对我们所表显的精神正是夫妻之间应有的精神。“要凭爱心行事，正如基督爱我们。”“教会怎样顺服基督，妻子也要怎样凡事顺服丈夫。你们作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己”（弗 5:2,24,25）。{MH 361.4}

丈夫和妻子都不要试图专横地控制对方。不要强迫对方服从你的心愿。这样做保不住对方的爱。要仁慈、忍耐、宽容、体谅和礼貌。靠着上帝的恩惠，你们定能按照结婚时的誓约使对方快乐。{MH 361.5}

无私服务的快乐

但是要记住，夫妻若只顾自己，满足于彼此倾吐爱情是得不到幸福的。要利用每一个机会为周围的人谋福利。要记住只有在无私的服务中才有真正的快乐。{MH 362.1}

凡在基督里新生的人，必在言行上表显出宽宏和无私。当你们设法过基督的生活，努力克服自我和自私，为他人服务时，你们就会取得节节胜利。你们的影

响就这样给世界带来福气。 {MH 362.2}

不论男女，只要接受基督的帮助，就能实现上帝对于他们的理想。凡人的智慧所办不到的事，基督的恩典却能为怀着敬爱之心信靠祂的人成全。祂的眷顾能用天上的纽带将人的心结合在一起。爱不只是交换几句甜言蜜语。天上的织机能比地上的织机织出更加精致，更加坚韧的织物。这样的织物决不单薄，却能经得起考验和试炼。爱的金色纽带会将心与心恒久地相连。

平安的家，胜似黄金，

那里有天伦之乐，

因着母亲、姐妹或妻子的呵护，

而成为爱的圣地，生命的天堂。

不论家有多么简陋，

因天命而备尝悲愁，

家里的福气不能买卖，

它比黄金更加珍贵。 {MH 362.3}

第三十章 家庭的选择和预备

福音能神奇地简化人生的难题。人若顺从福音的教训，就能消除许多困惑，摆脱许多错误。福音教导我们评价事物的真正价值，把最大的努力投入最有价值的事业，就是那永恒的事业。这种教训是负起建立家庭之责的人所必不可少的。他们不可偏离那最高尚的目标。他们务要记住，地上家庭是天上家庭的象征和预

备。人生是一所训练的学校。父母和儿女都要从这所学校毕业，才能进入上帝家中更高的学校。我们在选择家庭地址的时候，要让这个目标指导所做的决定。要从纯洁、朴素、健康和真正的价值方面考虑，不要被追求金钱的欲望、时尚的趋势和和社会的习俗所左右。{MH 363.1}

世界上的一切城市，愈来愈变成罪恶汇聚之所了。淫声恶色，肉欲的引诱，和堕落的陷阱，比比皆是。犯罪作恶的潮流，接续膨胀不已。杀人、抢劫、自杀、以及种种莫可名状的罪恶，每天都有强暴的记录。{MH 363.2}

城市的生活是虚假而造作的。求财的厚欲、作乐的甜情、喧扰的兴奋、虚荣时尚的贪恋和奢华浮躁的追慕，以及人海潮涌般的忙乱，都使人的思想远离人生的真旨。它们正在敞开万恶的门户。这种诱惑，在青年人身上，有几乎不可抵抗的势力。{MH 364.1}

城市对于青年和孩童最危险最诡诈的引诱之一，就是快乐的追求。休假的日子很多；赛马和种种竞技游戏的场所，挤满了千万的人，这种骚扰奋兴的空气，足使青年人志倒神迷。把人生正经的责任抛在脑后，把应该留作正用的金钱挥霍在娱乐上面。{MH 364.2}

由于托拉斯的活动，工会的罢工等事的结果，城市的生活情形就越来越艰难了。严重的困难正在我们面前；将有许多人家必须要搬到乡间去住。{MH 364.3}

城市的环境，往往对于身体的健康是有害的。那污浊的空气，不清洁的水，不安全的食物，黑暗拥塞的房屋，以及随时疾病传染的危险，都不过是城市的一部分害处而已。{MH 365.1}

上帝的旨意，不要人挤在城市之中，扎在狭小的巷子里面。祂初造人时，把我们的始祖安置在和乐美丽的景色中，这种自然的景色，也是祂现在所要我们享受的。我们的生活愈与上帝的初旨相近，我们的身体、思想和心灵就愈容易到健全活泼的地步。{MH 365.2}

宏壮的房屋，富丽的陈设，以及一切安逸豪华的装置，都不是快乐有为之生

活的必需品。耶稣到世上来，是要成就人间最伟大的事业。祂以上帝特使的资格，来教导我们怎样生活，以求人生最佳的成效。但是那全能的天父为祂儿子所选择的环境是怎样的呢？加利利山中一间僻静的房子；一个勤苦操劳靠手艺度日的家庭；一种简单的生活；每日与艰难困苦奋斗；克己、节省、忍耐和快乐的服务；在母亲旁边打开经卷勤读的光阴；青葱的山谷，晨曦暮蔼的逸景；大自然圣洁的陶冶；对上帝的创造和旨意的研究；以及与上帝心灵上的相通——这些便是耶稣早年生活的状况和境遇。{MH 365.3}

历代最敬虔高贵之人的生活环境，也大都与耶稣相仿。请阅读亚伯拉罕，雅各，约瑟，摩西，大卫，和以利沙的历史。请研究后来许多最可敬地受托担任要职、其影响已经最有效地促进了社会进步、道德提高之人们的生活。{MH 366.1}

这些人有多少都是在乡村中长大的啊。他们不知道奢华为何物，也不把少年的光阴用来追求宴乐。有许多人更不得与艰难和困苦奋斗。从很小的时候，他们就学习工作；户外活泼的生活，使他们一切才能都能全面发展。他们不得不依赖自己的机智，于是就学会了抵抗困难、胜过障碍，并且得了勇气和毅力。他们学会了自立和自制的功课。他们没有多大机会与恶友相交，所以得享一点自然界的清福和几个良朋益友，就知足了。他们的兴致和习惯，都是简纯而有节制的。他们悉听原则的指挥，长大后，就成了纯洁坚强忠实的人。负起人生的责任时，尤能把身体和脑筋的精力都运用在所做的事业上；仗着活泼的精神，能谋能行的才智，以及抗御罪恶的刚毅之气，他们就成了世界上为人群谋福利的积极力量。{MH 366.2}

强健的身体，健全的思想，以及高尚的品格，乃是你们所能给予儿女最好的礼物，这比什么遗产都更宝贵。所以凡是明晓人生成功真谛的人，必定未雨绸缪。当他们在选择家庭的时候，也必不忘记人生的最佳事务。{MH 366.3}

与其住在一处地方，终日只见人的作为，和常常引起罪恶思想的声色，以及惹人厌倦的纷扰喧嚷，不如到能够欣赏上帝作为的地方去。到那幽雅明媚的自然美景中，去求心灵的安息。在那里，你们可以看到绿野、树林、和丘陵。看到未被城市烟尘模糊了的湛蓝的天空，呼吸到旷心怡神的清新气息。去那里，远避城

市生活的娱乐和放荡，你们就能与儿女结伴，在上帝的作为中教导他们认识上帝，训练他们度正直有为的人生。{MH 367.1}

摆设的简朴

我们虚伪的习俗，剥夺了我们的许多福气和享受，使我们无法过最有用的人生。奢华昂贵的家具不但浪费金钱，还浪费了比金钱贵一千倍的东西，给家庭带来挂虑、辛劳和烦恼的重担。{MH 367.2}

一些家境并不宽裕的人家，主要的家务都落在母亲身上。这些家庭的状况怎样呢？最好的房间里所布置的家俱，超过了家庭的经济能力，既不方便，又不实用。还有昂贵的地毯，雅致的帷廉，精雕细琢的家俱。桌子，壁炉台和其他空间，摆满了装饰品，墙上挂满了图画，令人望而生厌。整理和清洁这些陈设，需要化大量的工夫。这项工作和家中其他追求时尚的习俗，要求家庭主妇无休止地劳累。{MH 367.3}

在许多家庭，妻子和母亲没有时间阅读，增加知识，作丈夫的伴侣，没有时间与儿女正在发育的心智接触，没有时间和地点与宝贵的救主作亲密的伴侣。她逐渐成为家务的奴隶。她的精力、光阴和兴趣，专注于越用越坏的事物上。等她意识到自己在家中几乎成了一个陌生人，已经为时太晚了。她影响她亲爱的儿女过更高尚生活的宝贵机会已经错过，一去不返了。{MH 368.1}

主妇们要遵循更智慧的生活计划。你们的首要目标是建立一个快乐的家庭。要添置能减轻辛劳、增进健康和舒适的设施。要预备好款待基督吩咐我们欢迎的客人。祂说：“这些事你们既作在我这弟兄中最小的一个身上，就是作在我身上了”（太 25:40）。{MH 369.1}

你们的家具要简单朴素，经久耐用，又容易保洁，可以更换而费不了许多钱。家中只要有爱和知足，你就能藉着高雅的品味将简单的家布置得美丽动人。{MH 370.1}

美丽的环境

上帝是爱美的。祂让美充满天地之间。祂怀着慈父般的喜乐，观看祂的儿女欣赏祂所创造之物。祂希望我们的家坐落在自然的美景中。{MH 370.2}

住在乡间的人，不论多么贫穷，几乎都有一块草地，几棵树木，和一些美丽的花丛。它们对于家庭幸福的贡献，远超过任何人工的妆饰。它们给家庭带来柔和高雅的气氛，加强人对大自然的爱，使一家人彼此更加亲近，也与上帝更加亲近。{MH 370.3}

第三十一章 母亲

父母的状况在很大的程度上决定了儿女将来的状况。父母的体格、性情、爱好、他们道德和智力方面的倾向，多少会在儿女身上重现。{MH 371.1}

父母的志向越远大，知识和属灵造诣越高，身体越强壮，带给儿女的生命素质就越好。父母自己既培养了最好的品质，就能发挥影响塑造社会，提高将来的世代。{MH 371.2}

父母要明白自己的责任。当今之世，青年人的脚前到处都有罗网。千万人被自私和纵欲的生活所吸引。他们看不出表面上快乐的道路所隐藏的危险和可怕的结局。他们因放纵食欲和情欲而精疲力竭。千万的人不但毁掉了今生，也丧失了来生。父母应当记住，他们的儿女必要遭遇这些试探。在孩子出生之前，就要开始准备让他能胜利地与罪恶作战。{MH 371.3}

母亲身上负有特别的责任。母亲用自己的血脉造就婴孩的体格，供给他营养。她的智力和灵力也影响孩子的思想和品格。有约基别那样信心坚固、“不怕王命”（来 11:23）的希伯来母亲，才有拯救以色列人的摩西。有哈拿那样虔诚、自我牺牲和充满灵感的女子，才有接受天启、大公无私的士师、以色列先知学校的创办人撒母耳。有拿撒勒马利亚的亲戚、与她同气相求的伊利莎白，才有救主的先锋。{MH 372.1}

节制与自治

圣经教导母亲应当谨慎地保守自己的生活习惯。当上帝要兴起参孙拯救以色列时，“耶和华的使者”向他的母亲显现，就她的习惯和如何养育她的孩子给予特别的指示，说：“清酒浓酒都不可喝，一切不洁之物也不可吃”（士 13:13,17）。{MH 372.2}

许多父母视自己的影响为无关紧要的事，但上天不是这样看的。上帝的天使所带来的信息，两次以极其严肃的方式传达，说明它值得我们非常认真地考虑。{MH 372.3}

上帝对那位希伯来母亲所说的话，也是对历代一切母亲说。天使说：“我告诉妇人的一切事，她都当谨慎。”母亲的习惯影响婴孩的幸福。她的食欲和情欲都要受原则的控制。如果她要实现上帝在赐她孩子的事上对她的旨意，有的事情她需要放弃，有的事情她必须抵制。如果孩子出生以前她自我放纵，自私，不耐烦，苛求，这些特性就会在孩子的性情上反映出来的。许多孩子就这样一生下来便承受了几乎无法克服的犯罪倾向。{MH 372.4}

但如果母亲能坚定不移地坚持正确的原则，节制克己，仁慈，温和而无私，她就会把这些宝贵的品性传给自己的孩子们。禁止母亲饮酒的命令是非常明确的。她为满足食欲而喝的每一滴浓酒，都会危及她孩子的身体、心智和道德的健康，并直接得罪她的创造主。{MH 373.1}

许多人主张要满足孕妇的一切愿望。她要吃什么，不论多么有害，都要随便她吃。这种观点是错误的和荒唐的。孕妇身体的需要确实不可忽略。她身上系有两条性命。她的愿望应当体谅。她的需要应当得到充分的满足。但她这时比其他时候更需要在饮食和其他方面避免削弱体力和智力的事情。上帝亲自吩咐她要履行自制的严肃职责。{MH 373.2}

工作过度

要呵护母亲的体力，减轻她的忧虑和负担，不要在她宝贵的力量从事繁重的

劳动。丈夫和父亲往往不了解维系家庭幸福的自然定律。为了生计或追求财富，或者迫于忧虑和困惑，就让作妻子和母亲的人在最关键的时期劳累过度，酿成衰弱和疾病。{MH 373.3}

在细心方面，许多丈夫和父亲可以从那忠心的牧羊人身上学到有益的教训。当以扫催雅各赶快走难行的路时，雅各回答道：{MH 374.1}

“孩子们年幼娇嫩，牛羊也正在乳养的时候，若是催赶一天，群畜都必死了。”“我要量着在我面前群畜和孩子的力量慢慢地前行”（创 33:13,14）。{MH 374.2}

在人生艰难的道路上，丈夫和父亲要体谅旅伴的耐力，“慢慢地前行。”在世界追逐财富权势的潮流中，他要学会放慢脚步，安慰和支持蒙召与他同行的人。{MH 374.3}

快乐

母亲应培养喜乐，知足和愉悦的性情。她在这方面所作的一切努力，都将在她儿女健康的身体和高尚的品格上获得丰富的报偿。她愉快的心情，能增进全家的幸福，对她自己的健康也大有好处。{MH 374.4}

丈夫要以体贴和不变的爱帮助妻子。他若希望妻子活泼快乐，成为家中的阳光，就要协助她负起担子。他的仁慈和体贴对于他的妻子是一种可贵的鼓励。他让妻子快乐，自己心中也必得到喜乐与平安。{MH 374.5}

忧郁、自私、傲慢的丈夫和父亲不但自己不快乐，还将阴影投放在家人身上。结果他必看到他的妻子沮丧病态，孩子们染上了和他一样不可爱的脾气。{MH 374.6}

母亲如果得不到应有的关心和爱护，操劳过度，忧虑不乐，精疲力尽，她的儿女们就必失去本应继承的活力、灵敏的思维和快乐的秉性。因此最好要使母亲心情愉快，感觉不到缺乏，不做费力的工作，消除她的忧愁挂虑，让孩子秉承优良的体格，能精力充沛地投入人生的奋斗。{MH 375.1}

父母在儿童面前代表上帝。这是多么重大的荣誉和责任啊！他们的品格，他们的日常生活，他们的教育方法，都在对孩子们诠释上帝的话。他们的影响能争取或排斥孩子们对上帝应许的信心。{MH 375.2}

父母训练儿童的特权

在生活上反映上帝形像的父母是有福的。他们使上帝的应许和诫命在儿童心里激起感谢和敬意。他们用自己的慈爱、公义和忍耐，对儿童解释上帝的慈爱、公义和恒久忍耐，并教育儿童要敬爱、信靠和顺从自己，从而敬爱、信靠和顺从他们在天上的父。凡把这样的礼物送给儿童的父母，就是给了儿童一种永远长存的财宝，比古今一切财富更加宝贵。{MH 375.3}

上帝将孩子交给母亲，就是让她负起了一项神圣的职责。祂说：“请接受这个儿子，这个女儿，为我而教育他。要使他的品格按建宫的样式塑造，让他在耶和华的殿中永远发光。” {MH 376.1}

母亲往往视自己的工作为无足轻重的劳务。她的工作很少有人欣赏。别人也不知道她的诸多辛劳和挂虑。她整天忙于一些琐事。这些琐事需要她的耐心、自制、机警、智慧和自我牺牲的爱。然而她依然不能自夸已成就什么大事。她只不过把家务料理得整整有条。她往往在疲乏烦恼的时候，还得和声柔气地与孩子们说话，使他们有事做并且快乐，引导他们的小脚走在正直的路上。她觉得自己没有什么成绩。但情况并不是这样。天上的使者关注着忧虑憔悴的母亲，看到她每天所挑的重担。她的名字也许在世上默默无闻，然而却登记在羔羊的生命册上。{MH 376.2}

母亲的机会

天上有一位上帝。当忠心的母亲教导儿女抵制罪恶的影响时，祂的宝座便发出荣耀光辉，照在她的身上。世上没有什么工作比母亲的工作更加重要的了。她不像画家把美画在画布上，不像雕塑家把美凿在大理石上，不像作家把高尚的思想表达在文字里，也不像音乐家把优美的情感宣泄在旋律中。她要靠着上帝的帮助在人的心中培育上帝的形像。{MH 377.1}

凡意识到这一点的母亲，必视自己的机会为无价之宝。她必尽心竭力地藉着自己的榜样和教育方法，将最高的理想摆在儿女面前。她也必定克苦、耐心、勇敢地提高自己的能力，善用最高的智力来教育她的儿女，并步步恳切地询问：“上帝是怎么说的？”她必殷勤研究上帝的话，注目仰望基督，以求自己的日常生活，在卑微的事务和职责中，能真实地反映那生命之主。{MH 378.1}

第三十二章 儿童

天使对希伯来父母的指示，不仅涉及母亲的习惯，还包括儿童的教育。那个将要拯救以色列人的孩子——参孙，单有良好的遗传是不够的，还必须加以审慎的训练，从襁褓时起就要养成严格节制的习惯。{MH 379.1}

关于施洗约翰也有同样的指示。他出生之前，就有天上的信息传给他父亲：
{MH 379.2}

“你必欢喜快乐，有许多人因他出世，也必喜乐。他在主面前将要为大，淡酒浓酒都不喝，从母腹里就被圣灵充满了”（路 1:14,15）。{MH 379.3}

救主宣布，在天上的册子中所记录的伟人中，没有一个比施洗约翰更加伟大。所托付给他的工作，不但需要体力和耐力，还需要最高的智力和灵力。要预备从事这项工作，就必须进行正确的身体训练；所以天上最高级的使者奉命给孩子的父母传达指示。{MH 379.4}

涉及希伯来儿童的指示教导我们，凡与儿童身体健康有关的事，没有一样是可以疏忽的，没有一样是次要的。凡影响身体健康的，都会影响思想和品格。{MH 380.1}

儿童早年的教育，无论多么重视都不算过分。人在幼年和儿童时代所学到的教训，所养成的习惯，对他品格形成和人生方向的影响，要超过他以后岁月的一切教育和训练。{MH 380.2}

父母需要考虑这一点，明白照顾和教育儿童的基本原则，在德、智、体的健康方面培养他们。父母要研究自然的定例，了解人体组织，明白各器官的功能，及其彼此之间的关系和依赖。要研究智力与体力的关系，以及各自健康运作所要求的条件。若没有这样的准备就担负起父母的责任乃是罪。{MH 380.3}

现今，即使在最文明最发达的地方，也存在死亡率高，疾病多和体质降低的现象。人们对于这些现象的原因研究得太少了。人类在不断退化。婴儿的死亡率超过三分之一（在 1905 年，这种关于婴儿死亡率的描述是正确的。但现代医学和适当的婴儿护理已大大降低了婴幼儿死亡率）。至于长大成人的人，也大都带着各种疾病。只有少数的人能享足寿数。{MH 380.4}

使人类遭受痛苦毁灭的祸患，大部分是可以防止的。对付它们的力量多半在父母身上。夺走儿童性命的，不是什么“神秘的天意”。上帝不希望儿童死亡。祂把儿童赐给父母，是要父母培养他们，使他们的今生和来生都发挥作用。父母如果尽力给儿女良好的遗传，再用正确的方法弥补出生时的不足，这个世界的状况就会好得多了！{MH 380.5}

婴儿的照顾

儿童的生活越安静简朴，就越有利于体力和智力的发育。母亲应始终保持镇定、冷静和自制。许多婴儿对神经的刺激极为敏感。母亲温柔从容的态度有一种安抚的作用，对儿童有说不尽的好处。{MH 381.1}

婴儿需要暖和，但人们往往把婴儿放在太热的房间里，没有充分的新鲜空气，这是十分错误的。婴儿在睡眠的时候用被褥盖住脸也是有害的，因为这碍于呼吸。{MH 381.2}

凡削弱或有害于婴儿身体的影响，都当避免。婴儿周围的事物，要严格保持清洁美观。婴儿所处的温度务求稳定，不可忽冷忽热。但无论白天或晚上，醒着或睡眠，都要吸呼清新的空气。{MH 381.3}

婴儿的衣服，务要方便、舒适和健康，不要专求时尚和讨人称赞。母亲不要

化时间在孩子的小衣服上刺绣使之好看，枉费精力，既损害自己的健康，又影响孩子的健康。在应该休息和娱乐的时候，她不要埋头缝纫，既费眼神，又耗心力。母亲应该认识到自己有责任保存体力，以应付对于她的各项要求。{MH 381.4}

儿童的衣服，若兼有温暖、护身和舒服的特点，就可以消除他们焦躁不安的一大原因。儿童会更加健康，母亲也不会觉得照料儿童会那么吃力和耗费时间了。{MH 382.1}

衣服腰身过窄，或裹带太紧，都会妨碍心肺的活动，应该避免。在任何时候，身体的各部分都必须保持舒服，不可因衣服的压迫而碍及自由活动。儿童的衣服要宽松，使呼吸有绝对的自由，并让肩部托住衣服的重量。{MH 382.2}

一些国家流行裸露儿童肩膀和四肢的风俗。这种风俗怎么指责都不过分。四肢离心脏较远，比其他部位更需要保护。输送血液到四肢的动脉较粗。这些动脉提供大量的血液带来热量和营养。但四肢若穿着不足，得不到保护，动脉和静脉就会收缩，身体的敏感部位就会受凉，血液的循环就会受阻。{MH 382.3}

成长中的儿童，应该让一切自然力有充分的机会发育他的体格。如果四肢没有得到充分的保护，除非是在暖和的天气，孩子们，特别是女孩子，就不要到户外去。这样做是怕他们受凉。孩子们若是穿得暖和，则无论冬夏都可以到户外受益于自由活动。{MH 382.4}

凡希望看见儿女健康活泼的母亲，必须让儿女穿合适的衣服，并鼓励他们在一切适宜的天气中多到户外去。破除旧习惯的锁链，使孩子们的穿着和教育都符合健康，是需要化力气的，然而其成效将充分回报所作的努力。{MH 382.5}

儿童的饮食

婴孩最好的饮食是大自然所提供的。除非万不得已，不要用其他食品来代替。母亲为了方便和社交而放弃喂养婴孩的责任，乃是很残忍的事。{MH 383.1}

凡把自己的孩子交给别人喂养的人，应该仔细考虑后果。婴孩吃别人的奶，多少会感染别人的性情和品格。{MH 383.2}

教育儿童养成正确的饮食习惯，其重要性怎么估计也不过分。要让孩子知道，人吃饭是为了活着，但活着不是为了吃饭。这种教育必须从母亲的怀中开始。婴儿进食要定时。随着孩子的长大，进食的次数要逐渐减少。不要给他们吃糖果和不易消化的成人食品。饮食的谨慎和定时不仅有利于婴儿的健康，也有利于他们造就安静愉快的性情，为他们养成造福他们一生的习惯打下基础。{MH 383.3}

孩子脱离婴儿期之后，仍须十分注意培养他们的口味和爱好。父母往往让孩子吃他们想要吃的任何东西，不管是否对健康有害。化在不健康美味上的金钱和精力，往往使孩子以为人生的最高目的和最大乐趣就是放纵食欲。这种训练的结果就是贪食，然后是生病，再后就是服用有毒的药物。{MH 384.1}

父母应当培育儿童的食欲，杜绝不健康的食物。但我们在规范儿童饮食的时候，不要勉强他们吃没有滋味的食物，或让他们吃得太多。儿童有自己的权利，有自己的爱好。只要他们的爱好是合理的，就应得到尊重。{MH 384.2}

要谨慎遵守饮食的定时。在两餐之间，不要吃甜食、坚果、水果和任何食物。饮食不定时会破坏消化器官的正常运作，危害健康和快乐的心情。儿童吃饭时，就不喜欢吃健康的饮食，只想吃有害于他们的食物。{MH 384.3}

纵容儿童的欲望，不替他们健康和愉快的脾气着想的母亲，是在播撒邪恶的种子，日后必生长结果。自我放纵的习惯会随着儿童的年龄一同成长，使智力和体力都遭到摧残。这样的母亲，必在痛苦中收获自己所播下的种子。她们会看见自己的孩子长大后，因思想品格而不适合在社会和家庭中发挥高尚有益的作用。不卫生的饮食，使德、智、体三方面的力量都受到影响。良心麻木了，感受良好印象的能力削弱了。{MH 384.4}

要教育儿童约束食欲，吃健康的食物。要告诉他们，他们只不过是在克制不吃有害于健康的食物。他们舍弃有害的，就接受有益的。餐桌上应摆放色味俱佳的食物，就是上帝厚赐予世人的美物。要让吃饭成为快乐的时光。我们享受上帝的恩典时，应该存感谢的心，赞美赐恩的主。{MH 385.1}

患病儿童的护理

儿童患病，其原因往往是抚养不得法，饮食无定，在寒冷的晚间衣服没有穿够，缺少活泼的运动使血液循环保持通畅，或缺乏新鲜的空气来净化血液等。父母要研究病因，并尽快予以弥补。{MH 385.2}

父母有能力多多研究疾病的护理、预防、甚至治疗。母亲尤其应该了解如何处置家中的常见病。她要知道如何照顾自己有病的孩子，本着她的爱心和见识，亲自去做不能很好地托付给别人的事情。{MH 385.3}

研究生理学

父母应尽早引起儿童研究生理的兴趣，教导他们生理的简单原理。要指教他们如何最好地保持体力、智力和灵力，怎样利用他们的才干造福同胞、荣耀上帝。这种知识对于青年有无穷的价值。有关生活和健康的教育对于他们来说，比学校所教授的许多学科更为重要。{MH 385.4}

父母生存于世，应该多顾及自己的儿女，少参加社交活动。要研究健康的问题，把知识运用到实际中去。要教导儿童考虑前因后果。要让他们知道，他们若要健康和快乐，就必须遵守自然的定律。虽然你可能无法马上看到你所希望的进步，但不要灰心。你仍要恒心忍耐地继续努力。{MH 386.1}

要从你们的儿女在摇篮时起，就教导他们实行克己和自制。要指教他们欣赏自然的美，在有益的活动上，全面运用身心一切才干。要培养他们强健的体格和优秀的品德，以及开朗甜美的性情。要在他们柔嫩的思想印下上帝的真理，使他们明白上帝的旨意不是要我们单为眼前的满足而生活，而要追求最后的幸福。要教导他们，屈从试探是软弱，是犯罪；拒绝试探才是高尚而勇敢的。这些教训必如种子撒在好土里，会结出果子来，使你们心里高兴。{MH 386.2}

最重要的，是父母应当在儿童周围营造一种快乐、礼貌、仁爱的气氛。一个有爱居住，并在表情言行上表现出来的家庭，是天使所乐意显出其莅临的。{MH 386.3}

父母们要让仁爱、欢愉和幸福满足的阳光照入你们自己的心，让快乐甜蜜的

影响充满你们的家。要表显仁慈宽容的精神，也要鼓励孩子们有这样的精神。要培养照亮家庭生活的种种美德。这样营造的气氛对于孩子们来说，就象阳光和空气对于植物那样，能促进身心的健康与活力。{MH 387.1}

第三十三章 家庭的影响

家庭应该是世界上最吸引儿童的地方。母亲的同在应该是最有吸引力的。儿童的天性是敏感爱人的，容易高兴，也容易伤心。母亲可以用温和的训练和慈爱的言行使儿女与自己心连心。{MH 388.1}

小孩子喜欢伴侣，不大乐意独处。他们渴望呵护和同情。他们以为自己所欢喜的，母亲也一定欢喜。他们有什么小小的快乐或苦恼，自然会带到母亲那里。母亲不可用冷淡的态度来伤他们敏感的心。在她所看来的小事，在孩子们看来却是极为重要的。她的同情和称赞非常宝贵。褒奖的神色，鼓励的话语，必如阳光照在他们心里，往往使他们整天快乐。{MH 388.2}

母亲不要厌烦儿童的纠缠和吵闹，把他们赶开，而要为他们安排一些娱乐或轻松的工作，使他们能动手动脑。{MH 388.3}

母亲若能与儿童表同情，指导他们的娱乐和工作，就会得到他们的信任。这样，她就能更有效地纠正错误的习惯，抵制自私或发火的表现。在适当的时候说劝戒和责备的话，具有很大的价值。母亲若有忍耐诚恳的爱，就能把儿童的思想转向正确的方向，并在他们心中培养善良可爱的性情。{MH 389.1}

母亲要谨防把她们的儿童教育成倚赖他人和专顾自己的人。不要让他们以自我为中心，一切都要围绕着他们转。一些父母化大量的光阴和精力让儿童开心。但他们也应教导儿童自己寻找快乐。要运用他们自己的智慧和才能。这样，他们就学会了满足于简单的娱乐。要教导他们勇敢地承受小小的失望和试炼。不要受到一点痛苦或伤害就大惊小怪。要转移他们的注意力，教育他们泰然对待小小的烦恼与不便。要设法教训儿童学会为别人着想。{MH 389.2}

但也不要对儿童置之不理。有时母亲因为众多的牵挂而觉得没有时间耐心地教导孩子，给他们以慈爱和体贴。然而要记住，如果儿童对于同情和陪伴的渴望不能在家中和父母身上得到满足，他们就会转向其他源头。他们的思想和品格就会遭到危害。{MH 389.3}

许多母亲因为缺少光阴和思考而回绝儿童天真的快乐。而她们忙碌的手和疲惫的眼睛，却专注于虚浮的装饰，至多只能在儿童心里引起虚荣和奢华欲望的东西。孩子们长大以后，这种教训就会结出骄傲和道德败坏的果子。母亲为儿女的过错而伤心，却没有意识到她正在收获自己所撒的种子。{MH 389.4}

一些母亲对待儿童没有始终如一的态度，有时纵容他们做对自己有害的事，有时又拒绝他们天真的心愿，不让他们得到快乐。她们这样做，是没有以基督为榜样。基督爱儿童。祂体谅他们的心情，对他们的快乐和试炼深表同情。{MH 390.1}

父亲的责任

丈夫和父亲是一家之长。妻子需要他的爱和体贴，并帮助她教育儿童。这是理所当然的，因为孩子既是母亲的，也是父亲的。父亲对于孩子的福利，与母亲负有一样的责任。孩子需要父亲的支持和引导。父亲对于人生，对于围绕家庭的影响和社交，需要有正确的观念。最重要的，他应当受敬爱上帝的心和上帝的教训所约束，以便指引儿女的脚走在正直的路上。{MH 390.2}

父亲是家庭的立法者。他应当像亚伯拉罕那样，把上帝的律法当作家里的规则。上帝论到亚伯拉罕说：“我眷顾他，为要叫他吩咐他的众子，和他的眷属，遵守我的道”（创 18:19）。亚伯拉罕不会容忍罪恶，不会懦弱愚昧地偏袒纵容，也不会因溺爱而放弃责任。亚伯拉罕不但给家人以正确的教训，还维护公义律法的权威。上帝已赐下规则引导我们。不要让儿童离开上帝的道所指明的平安之路，走上通往四处危险的道路。要亲切而坚定地藉着虔诚不懈的努力，抵制他们错误的欲望和爱好。{MH 390.3}

父亲要在家中实行更加坚强的美德，如活力、正直、诚实、忍耐、勇敢、勤

劳和实用的技能等。凡他要孩子做到的，他自己先要做到。他要用自己高尚的风度，彰显这些美德。{MH 391.1}

但父亲不要让儿女灰心。要把权威和仁爱结合起来，把慈悲和同情与坚定的约束结合起来。要分一点空闲的时间给孩子们；要了解他们，与他们一同劳动玩耍，以赢得他们的信任。要培养与他们，特别是你儿子们的友谊。这样，你就有了坚强的向善感化力。{MH 391.2}

父亲要尽自己的责任使家庭快乐。他不论有什么牵挂和事业上的困难，也不要让阴影笼罩在家庭里。他在进入家门时，脸上要带着笑容，并说愉快的话。{MH 392.1}

从某种意义上说，父亲是家中的祭司，每天早晚要将祭物献在家庭的坛上。妻子和儿女要与他同心祈祷，唱诗赞美。早上出去从事日常的工作时，要把儿女聚集在身旁，跪在上帝面前，将他们交给天父照管。一天的辛劳结束时，一家人要聚集感恩祈祷、唱诗赞美、感谢上帝一整天的看顾。{MH 392.2}

父母不论多么忙，也不可疏忽举行家庭礼拜。要祈求圣天使在你家中保佑。要记住你们的亲人在遭遇试探。人无论老少，每天都有烦恼。凡希望过忍耐、仁爱、快乐生活的人必须祷告。只有不断接受上帝的帮助，我们才能够战胜自我。{MH 393.1}

家庭应该是快乐、礼貌、仁爱常驻的地方。哪里有这些美德居住，哪里就有幸福与平安。家中不免会遇烦恼侵袭，但这原是人的命运。我们的日子虽有乌云遮盖，仍当以忍耐、感恩和仁爱为心中的阳光。这样的家庭有上帝的天使居住。{MH 393.2}

夫妻要关心对方的幸福，不可忽略小小的礼貌和仁慈之举，以使生活光明快乐。夫妻之间要有完全的信任。他们要一起探讨自己的责任，谋求儿女的最高利益。决不要在子女面前批评对方的计划，质疑对方的判断。妻子要当心，不要给她丈夫对儿女的工作增加困难。丈夫要支持妻子，给她聪明的指导和爱心的鼓励。{MH 393.3}

父母和儿女之间，不要有冷淡的隔膜。父母要了解儿女，设法理解儿女的性情与爱好，体谅他们的情感，知道他们的心思。{MH 394.1}

父母们：要让儿女看到你们是爱他们的，并愿意尽一切力量帮助他们幸福。你们若做到了这一点，你们所不得不加在他们身上的限制，就会被他们年轻的心所更加看重。要用慈爱怜悯之心管束孩子，不要忘记“他们的使者在天上，常见我天父的面”（太 18:10）。你们若希望天使在你们的孩子身上做上帝吩咐他们做的事情，就要尽你们的本分与他们合作。{MH 394.2}

在真家庭仁慈智慧的引导下成长的孩子，决不会到外面去滥交和寻欢作乐。罪恶对于他们没有吸引力。家中的气氛会塑造他们的品格。他们所养成的习惯和原则，在他们离开家庭的保护、到世界上立足的时候，会使他们对试探有坚强的抵抗力。{MH 394.3}

儿童和父母在家中都有重要的职责。要教导他们明白自己是家庭的一分子。他们既在家中有吃有穿并受到爱护和照顾，就要分担家庭的责任，努力共谋家庭的幸福，以回报这么多的荣幸。{MH 394.4}

儿童有时受试探对约束感到不满。但到了将来，他们想起在年幼无知时，父母曾忠心地照顾和严密地关注他们，保护和引导他们，那时他们就要感激父母了。{MH 394.5}

第三十四章 真正的教育--传道训练

真教育乃是传道的训练。每一个上帝的儿女都是奉命作传道人的。我们蒙召为上帝和同胞服务。我们的教育目标，就是使自己适应这种服务。{MH 395.1}

为服务而训练

基督徒父母和教师要记住这个目标。我们不知道自己的孩子将来从事哪一方面的工作。他们可能在家庭里度过自己的人生，也可能从事普通的职业，或到异

邦去宣传福音。但他们都蒙召作上帝的传道人，在世界作慈爱的使者。{MH 395.2}

青少年具有活泼的才干、能力、勇气和敏捷的反应，是上帝所爱的。祂要使他们与神圣的力量相配合。他们所获得的教育必须能帮助他们站在基督一边，从事无私的服务。{MH 395.3}

基督论到祂末世所有的子民，就像论到祂第一批门徒那样说：“祢怎样差我到世上，我也照样差他们到世上”（约 17:18），作上帝的代表，彰显祂的精神，宣扬祂的品德，从事祂的工作。{MH 395.4}

我们的孩子就象站在道路的交叉口。到处都有世俗的迷惑，引诱他们追逐私利，自我放纵，远离为上帝赎民所开辟的道路。他们一生的祸福，全在于他们的选择。青年人精力充沛，急于尝试他们尚未用过的能力。他们过剩的精力，必须找到一个出口。他们为善或是为恶都是很活跃的。{MH 396.1}

上帝的道并不压制人的活动，而是予以正确的引导。上帝并不叫青年人降低抱负。那些使人真正成功、并在人间得到尊荣的品格要素——就是追求更大良善的不可抑制的愿望，不屈不挠的意志，百折不回的决心，坚持不懈的努力——是不可予以扑灭的。靠着上帝的恩典，他们要达到崇高的目标。这目标高过单单自私和属世的利益，犹如天高过地一般。{MH 396.2}

我们作为父母和基督徒要给予我们的孩子正确的指导。要谨慎、智慧、温柔地把他们带到基督化服务的道路上。我们已与上帝立下神圣的约，要养育孩子为祂服务。要为孩子营造一种氛围，促使他们选择服务的人生。我们的首要责任是为他们提供所需要的训练。{MH 396.3}

“上帝爱世人，甚至将祂的独生子赐给我们，使我们不至灭亡，反得永生”（约 3:16）。“基督爱我们，为我们舍了自己”。“不是要受人的服侍，乃是要服侍人”（弗 5:2；太 20:28）。这是我们所应该学习和教导的伟大教训。 {MH 396.4}

青年人要牢记，他们不是自己的，而是属于基督的，是祂的宝血所买来的，是祂慈爱的产业。他们靠基督能力的支持而生活。他们的光阴、才能和精力都是

祂的，要为祂而培养、造就和使用。{MH 396.5}

人类仅次于天使，是按照上帝的形像造的，是祂创造作为中最高贵的。上帝希望他们实现祂创造他们的全部理想，尽量利用祂所赐给他们的能力。{MH 397.1}

人生是奥秘而神圣的，是生命之源上帝自身的显示。人生的机会是宝贵的，应该认真利用；一旦错过，就永不返回。{MH 397.2}

上帝把永恒的严肃现实摆在我们面前，使我们能把握永垂不朽的题目。祂展示珍贵高尚的真理，使我们能走在平安稳妥的道路上，尽一切力量追求有价值的目标。{MH 397.3}

上帝审视祂自己所造的微小种子，从它们身上看到美丽的花、树丛或高大的树木。祂也这样看每一个人的潜质。我们生存在世是有目的的。上帝对于我们的一生有祂的计划。祂希望我们达到成长的最高标准。{MH 397.4}

上帝希望我们在圣洁、幸福和效用方面不断长进。人人都要受教把自己的才能看作是上帝的托付和恩赐，要善加运用。祂要青年人培养自己的一切才能，积极予以操练。祂希望他们享受今生一切宝贵有用的东西，为善和行善，给来生积蓄天上的财宝。{MH 398.1}

他们应当立志在一切无私、高尚、尊贵的事上出类拔萃，以基督为榜样，塑造自己的品格。他们要怀着基督在祂的生活中表显的圣洁志向，使世界因他们的存在而更加美好。这是他们蒙召要做的工作。{MH 398.2}

宽阔的根基

救灵的科学是一切学科中最高的科学。人类所能从事最伟大的工作，乃是救人离开罪孽，达到圣洁。为要完成这项工作，必须奠下宽阔的根基。要实施全面的教育。为此父母和教师必须付出比一般学科更多的心思和精力。这种教育与单纯的智力教育不同。教育若不是灵、智、体同等进行，就不完美。品格必须接受合适的训练，才能得到最充分最高尚的发展。身心的一切才能必须得到发展和正

确地造就。我们有责任培养和操练自己的一切能力，使自己成为更加有效的上帝工人。{MH 398.3}

真教育是包括全身的。它教导我们正确地利用自己，促使我们善用自己的大脑、骨骼和肌肉，善用自己的身体和心灵。要让人的高级能力——理智来控制全身。本性的食欲和情欲，必须受制于良心和属灵的情感。基督是人类的元首。祂要引导我们在为祂服务时走高尚圣洁的道路。藉着祂恩典的奇妙作用，我们要在祂里面成为完全。{MH 398.4}

耶稣在家中接受教育。祂母亲是祂第一个人间的教师。祂从母亲口里和先知的书卷中了解天上的事情。祂生活在农民之家，忠心乐意地履行自己的本分，负起家庭的担子。祂本是天上的统帅，却甘愿做听命的仆人和亲爱孝顺的儿子。祂学会一门手艺，亲手和约瑟在木匠铺中劳动。祂穿普通工人的衣服，在小镇的街道上来来去去，忙于祂卑微的工作。{MH 399.1}

那个时代的人是根据外表来判断事物价值的。宗教的能力衰退了，宗教的仪式却增加了。当时的教育家都试图借外表的炫耀和排场来博得人的尊敬。耶稣的人生却与此迥然不同。祂的为人证明人这些人所视为至关重要的事物是毫无价值的。祂不去就读当时那些注重小节而轻视大事的学校。祂的教育来自上天所指定的源头，来自有益的工作、圣经的研究、大自然和人生的经验。这些都是上帝的教科书，对于乐意的手、明亮的眼和聪慧的心充满了教训。{MH 400.1}

“孩子渐渐长大，强健起来，充满智慧；又有上帝的恩在祂身上”（路 2:40）。{MH 400.2}

有了这样的准备，祂才出去执行自己的使命。每当与人接触时，祂都发挥一种造福的影响和改变人心的力量，是世人所从来没有见过的。{MH 400.3}

家庭是孩子的第一所学校。服务人生的基础是在这里奠下的。服务的原则不仅要从理论上教授，也要影响儿童一生的训练。{MH 400.4}

要尽早教导孩子服务的教训。孩子的体力和推理的能力一旦充分发育，就要

让他履行家庭的职责。要鼓励他设法帮助父母，培养克己自制的精神，把别人的快乐和便利放在自己的前面，寻找机会帮助兄弟姐妹和玩伴，善待年老患病和贫穷可怜的人，使他们心中快乐。一个家庭越充满真正服务的精神，这种精神也就更美满地在儿童的生活中培育。他们必学会在为人谋福利的服务和牺牲中找到快乐。{MH 401.1}

学校的工作

家庭的训练，应由学校的工作来补充。要时常注意整个人灵、智、体方面的发展，以及服务与牺牲的教训。{MH 401.2}

能造就品格、引导人生从事无私工作的，莫过于在日常小事上为基督服务。父母和教师的责任就是激发这种精神，鼓励和正确指导这种精神。这是他们最重要的工作。服务的精神是天国的精神。天使愿意配合人努力培养和鼓励这种精神。{MH 401.3}

这样的教育必须以上帝的道为依据。只有上帝的道充分阐明了它的原则。要以圣经为教学的基础。认识上帝和祂所差来的耶稣基督，乃是最重要的知识。{MH 401.4}

每一个青少年都应该认识自己。他应该了解上帝所赐给他的身体，以及保持身体健康的定律。人人都应该有各门普通学科的扎实基础。他们要接受职业的训练，以便成为有实际技能的人，好应付日常生活的各种职责。他们还必须在各项传道工作中获得训练和实际经验。{MH 402.1}

藉着转授而学习

青年人追求知识，要努力进步得尽可能快、尽可能远。他们的学习领域越宽阔就越好。他们一边学习，一边要传授知识。这样，他们的心智就会获得训练和能力。人所受教育的价值在于他对知识的运用。化大量时间学习，却不传授所学到的知识，对于真正的发展，往往有害无益。不论在家里还是在学校中，学生都应该知道如何学习和如何传授所学到的知识。人不论从事什么职业，只要他一息

尚存，就要既做学生，又做老师。这样他就能不断进步，且信靠上帝，依赖那一位无穷智慧、能显示千古奥秘、为信靠祂的人解决任何难题的主。{MH 402.2}

圣经十分强调青年交友的影响，成年人也一样。对于正在发展品格和智力的儿童和青少年，它的影响力大得多。他们所交的朋友，所采取的原则，所养成的习惯，将决定他们今生的价值和来生永恒的福利。{MH 402.3}

有一种可怕的现象令父母们寒心。在许多学校和学院里，青年人被送来原是要接受文化教育的，却因其中所弥漫的影响而品格扭曲，偏离了人生的真正目标，败坏了德行。许多青年人因与不敬虔、爱宴乐和败坏的人交往而丧失了他们的朴素，纯洁，对上帝的信心，以及他们的基督徒父母藉着小心教导和恳切祈祷所培养和维护的自我牺牲的精神。{MH 403.1}

许多入学时立志预备好从事某项无私服务的人，竟埋头于世俗的学科，一心想在学业上出人头地，获得世界的荣誉和地位。他们忘记了入学时的初衷，竟以追求世俗和私利为目标，往往养成了毁灭今世和来生的习惯。{MH 403.2}

一般说来，心胸宽广，宗旨无私和理想高尚的人，都是通过幼年时的交往形成这些特征的。上帝在带领以色列人的时候，曾要求他们特别注意儿女的择友问题。所有政治、宗教和社会的规章制度，都是为了保守儿女不受邪恶同伴的影响，从最小就熟悉上帝律法的规章和原则。这个民族在诞生之日所得到的实际教训，深深地印刻在每一个人的心里。在最后可怕的灾难，就是长子的死亡，临到埃及人之前，上帝曾命令祂的子民将儿女集中在家里，家家户户的门楣上都涂上血为记号，所有的人都要留在这个记号所指定的保护范围之内。照样，今日敬爱上帝的父母，也当将他们的儿女保守在圣约之下，接受基督赎罪的宝血所发挥神圣影响的保护。{MH 403.3}

基督论到祂的门徒说：“我已将祢的道赐给他们……，他们不属世界，正如我不属世界一样”（约 17:14）。{MH 404.1}

上帝吩咐我们：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化”（罗 12:2）。{MH 404.2}

“你们和不信的原不相配，不要同负一轭。义和不义有什么相交呢？光明和黑暗有什么相通呢？……上帝的殿和偶像有什么相同呢？因为我们是永生上帝的殿；就如上帝曾说：我要在他们中间居住，在他们中间来往；我要作你们的上帝，他们要作我的子民。又说：你们务要从他们中间出来，与他们分别，不要沾不洁净的物，我就收纳你们。我要作你们的父，你们要作我的儿女。这是全能的主说的”（林后 6:14-18）。{MH 404.3}

“聚集孩童，”（珥 2:16）“叫他们知道上帝的律例和法度”（出 18:16）。{MH 404.4}

“奉我的名为以色列人祝福，我也要赐福给他们”（民 6:27）。{MH 404.5}

“天下万民见你归在耶和华的名下，就要惧怕你”（申 28:10）。

“雅各余剩的人必在多国的民中，如从耶和华那里降下的露水，又如甘霖降在草上；不仗赖人力，也不等候世人之功”（弥 5:7）。{MH 404.6}

我们被列为以色列人。凡赐给古代以色列人有关教育和训练儿童的一切指示，以及藉着顺从获得福气的一切应许，都是给我们的。{MH 405.1}

上帝对我们说：“我必赐福给你，…你也要叫别人得福”（创 12:2）。{MH 405.2}

基督论到第一批门徒和一切因他们的话而相信祂的人说：“祢所赐给我的荣耀，我已赐给他们，使他们合而为一，像我们合而为一。我在他们里面，祢在我里面，使他们完完全全地合而为一，叫世人知道祢差了我来，也知道祢爱他们如同爱我一样”（约 17:22,23）。{MH 405.3}

这段话何等神奇，简直令人难以置信！诸世界的创造主竟爱那些献身为祂服务的人，甚至像爱祂自己的儿子一样。如今在这个世界上，祂赐给我们的恩惠已到了如此奇妙的程度。祂将天国的光明和至尊赐给我们，又把天上的一切珍宝随同祂送给我们。除了祂对我们来生的应许之外，祂又在今生赐给我们丰富的福气。作为领受祂恩典的人，祂要我们享受一切能提高、扩展和造就我们品格的事物。祂等着要用天上的能力来感动青年人，使他们能站在基督血染的旗帜下，像基督

那样工作，引人走入平安的道路，使许多人的脚踏在万古磐石之上。{MH 405.4}

凡努力配合上帝教育计划的人，必得到祂扶助的恩典，祂的时常陪伴和祂保守的能力。祂对每一个人说：{MH 405.5}

“你当刚强壮胆；不要惧怕，也不要惊惶，因为你无论往哪里去，耶和华你的上帝必与你同在。”“我必不撇下你，也不丢弃你”（书 1:9,5）。

“雨雪从天而降，并不返回，却滋润地土，使地上发芽结实，使撒种的有种，使要吃的有粮。我口所出的话，也必如此，决不徒然返回，却要成就我所喜悦的，在我发他去成就的事上，必然亨通。你们必欢欢喜喜而出，平平安安蒙引导；大山小山必在你们面前发声歌唱；田野的树木也都拍掌。松树长出，代替荆棘；番石榴长出，代替蒺藜；这要为耶和华留名，作为永远的证据，不能剪除”（赛 55:10-13）。{MH 405.6}

在世界各地，社会处在动荡之中，需要彻底的改革。青年所受的教育，要塑造整个社会结构。

“他们必修造已久的荒场，建立先前凄凉之处，重修历代荒凉之城。……人必称你们为我们上帝的仆役；……永远之乐必归与你们；因为我耶和华喜爱公平”（赛 61:4,6-8）。

“我要凭诚实施行报应，并要与我的百姓立永约”（赛 61:8）。“他们的后裔必在列国中被人认识，他们的子孙在众民中也是如此；凡看见他们的，必认他们是耶和华赐福的后裔。……田地怎样使百谷发芽，园子怎样使所种的发生，主耶和华必照样使公义和赞美在万民中发出”（赛 61:9,11）。{MH 406.1}

第七编 重要的知识

“叫我们得知上帝荣耀的光”（林后 4:6）。

第三十五章 真正认识上帝

我们应当像我们的救主那样在世上为上帝服务。我们今生在品格上应当与上帝相像，用服务的人生向世界显示上帝。为了与上帝同工，为了像祂、显示祂的品德，我们必须对祂有正确的认识。我们必须按照祂所显示的自己认识祂。{MH 409.1}

认识上帝是一切真教育和真服务的基础，是抵制试探唯一真正的保障。只有这种认识才能使我们在品格上与上帝相像。{MH 409.2}

凡从事拯救同胞工作的人，必须认识上帝。品格的改变，生活的纯洁，服务的效能，坚持原则的毅力，都依赖正确地认识上帝。这种认识是今生和来世的重要准备。{MH 409.3}

“认识至圣者，便是聪明”（箴 9:10）。{MH 409.4}

“一切关乎生命虔敬的事”，都是从认识祂而来的（彼后 1:3）。{MH 409.5}

耶稣说：“认识祢独一的真神，并且认识祢所差来的耶稣基督，这就是永生”（约 17:3）。

“耶和华如此说：‘智慧人不要因他的智慧夸口，勇士不要因他的勇力夸口，财主不要因他的财物夸口。夸口的却因他有聪明，认识我是耶和华，又知道我喜悦在世上施行慈爱公平和公义，以此夸口。这是耶和华说的’”（耶 9:23,24）。{MH 410.1}

我们必须研究上帝关于祂自己的启示。

“你要认识上帝，就得平安；福气也必临到你。你当领受祂口中的教训，将祂的言语存在心里……全能者就必为你的珍宝。……”

“你就要以全能者为喜乐，向上帝仰起脸来。你要祷告祂，祂就听你；你也

要还你的愿。你定意要作何事，必然给你成就；亮光也必照耀你的路。人使你降卑，你仍可说，必得高升；谦卑的人，上帝必然拯救”（伯 22:21,22,25-29）。{MH 410.2}

“自从造天地以来，上帝的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但借着所造之物就可以晓得，叫人无可推诿”（罗 1:20）。{MH 410.3}

今天我们所看到的自然万物只能隐约地反映伊甸园的荣耀。虽然罪恶污损了世界的美丽，在万物上面留下了它的痕迹，但自然界仍然保留了许多美丽。自然界向我们证明有一位能力无边、伟大良善、怜悯仁爱的主造了这世界，把生命和快乐充满其间。万物即使在受到破坏的状态下，仍体现出那位艺术大师的手艺。我们无论到哪里去，都可以听到上帝的声音，看见祂良善的证据。{MH 411.1}

从隆隆的雷声，不住咆哮的海洋，到林间婉转的歌唱，自然界千万声音，一齐赞美上帝。在大地、在海洋、在太空，万物奇光异彩，千变万化，争艳斗美，我们可以从中瞻仰上帝的荣耀。永久的高山述说祂的权能，树木挥动翠绿的繁枝，百花披着艳丽的新装，都在指出创造它们的主。褐色的大地铺上嫩绿的草坪，说明上帝对他最小的造物所有的关怀。海的洞穴，地的深渊，蕴藏着祂的财宝。那一位把珍珠安放在海洋中，将紫石英和橄榄石隐藏在岩石中的上帝是爱美的。在穹苍中升起的太阳，代表那作为一切受造之物的生命和亮光的上帝。装饰大地、照亮诸天的一切荣耀和美丽，都在述说上帝。

“祂的荣光遮蔽诸天”（哈 3:3）。

“遍地满了祢的丰富”（诗 104:24）。

“这日到那日发出言语，这夜到那夜传出知识。无言无语，也无声音可听。祂的量带通遍天下，祂的言语传到地极”（诗 19:2-4）。{MH 411.2}

万物都证明祂的温慈和父亲般的照顾，证明祂希望祂的儿女得到幸福。{MH 412.1}

那运行于大自然中并托住万有的大能大力，并非如某些科学家所说的，单是

一种充满万有的法则或动力而已。上帝是个灵；然而祂也是一位有位格的神，因为祂曾显示自己说：“惟耶和华是真上帝，是活上帝，是永远的王。……不是那创造天地的神，必从地上从天下被除灭。”

“雅各的份不像这些，因祂是造作万有的主。”

“耶和华用能力创造天地，用智慧建立世界，用聪明铺张穹苍”（耶 10:10,11,16,12）。{MH 413.1}

自然界不是上帝

上帝在自然界所显的作为，并非上帝本身，自然界的事物不过是上帝品德和能力的一种表现，但我们却不可将大自然当作上帝。人用艺术家的技能制造出精巧悦目的作品，我们从这些作品上藉以略知作者的思想；然而作品并不是作者本人。值得推崇的，并不是作品，而是制作者。故此自然界虽是上帝思想的表现，而我们所应当景仰的，并不是自然界，而是自然界的上帝。“来啊，我们要屈身敬拜，在造我们的耶和华面前跪下。”（诗 95:6）

“地的深处在祂手中，山的高峰也属祂。海洋属祂，是祂造的；旱地也是祂手造成的”（诗 95:4,5）。“要寻求那造昴星和参星，使死荫变为晨光，使白日变为黑夜的”（摩 5:8）。“那创山，造风，将心意指示人”（摩 4:13）；“那在天上建楼阁，在地上安定穹苍；”“命海水浇在地上的，耶和华是祂的名”（摩 9:6）。{MH 413.2}

地球的创造

创造的工作无法用科学来解释。有什么科学能解释生命的奥秘呢？{MH 414.1}

“我们因着信，就知道诸世界是借上帝话造成的，这样，所看见的，并不是从显然之物造出来的”（来 11:3）。

“我造光，又造暗；……造作这一切的是我耶和华。……我造地，又造人在

地上，我亲手铺张诸天，天上万象也是我所命定的”（赛 45:7,12）。“我一招呼便都立住”（赛 48:13）。{MH 414.2}

上帝创造世界，并未凭借原已存在的物质。“祂说有，就有；命立，就立”（诗 33:9）。一切事物，不论是物质的或精神的，都随着主耶和華的话而出现，也都是因祂的旨意而受造的。天和天上的万象，地和地上的万物，都是藉祂口中的气而成的。{MH 414.3}

在造人的事上就显明了一位有位格之神的作为。当上帝照着自己的形像造人之时，人的形体在各方面都已完备，只是没有生命，后来一位有位格、自有永有的上帝，将生气吹入那形体之中，于是人便成了有理智的活人。人身体的各器官都活动起来。心脏、动脉、静脉、舌头、手足、五官，以及思想的机能，也各都在定律之下开始工作。于是人就成了有灵的活人。一位有位格的上帝藉着“道”——基督——创造了人，又赋与他理智和能力。{MH 415.1}

我们在暗中受造，我们的形体并不向祂隐藏，我们未成形的体质，祂的眼早已看见了；我们被造的肢体尚未有其一，祂都写在祂的册子上了。{MH 415.2}

上帝预定祂创造之工的杰作——那超乎一切世上受造物的人——应当彰明祂的思想，显示祂的荣耀。然而人却不可高抬自己，以自己为上帝。

“当向耶和華欢呼。你们当乐意侍奉耶和華，当来向祂歌唱。你们当晓得耶和華是上帝。我们是祂造的，也是属祂的；我们是祂的民，也是祂草场的羊。当称谢进入祂的门，当赞美进入祂的院；当感谢祂，称颂祂的名”（诗 100:1-4）。

“你们要尊崇耶和華我们的上帝，在祂的圣山下拜，因为耶和華我们的上帝本为圣”（诗 99:9）。{MH 415.3}

上帝经常地运用并且维持祂所造的事物，正如使用仆役一般。祂藉着自然的定律工作，以这些定律为祂的工具。这些定律不是自起作用的。自然界的作为，证明有一位全智全能的神随己意在万有中运行。

“耶和華啊，祢的话安定在天，直到永远。祢的诚实存到万代。祢坚定了地，

地就长存。天地照祢的安排存到今日；万物都是祢的仆役”（诗 119:89-91）。

“耶和华在天上，在地下，在海中，在一切的深处，都随自己的意旨而行。”
（诗 135:6）“祂一吩咐便都造成。祂将这些立定，直到永永远远。祂定了命，不能废去”（诗 148:5,6）。{MH 416.1}

大地之所以年年生产百物，而且绕日旋转不已，并非靠赖大自然原有的能力。乃是那位无限权能者的手，在不息地引导这个行星。地球之所以维持它转动的方位，全赖乎上帝所时刻施展的大能。那使太阳升在天空中的是上帝，那敞开天上的窗户使雨降在地上的也是祂。“祂降雪如羊毛，撒霜如炉灰”（诗 147:16）。

“祂一发声，空中便有多水激动，祂使云雾从地极上腾；祂造电随雨而闪，从祂府库中带出风来”（耶 10:13）。{MH 416.2}

草木的滋生繁盛，每一片树叶的产生，每一朵花卉的开放，每一个果子的成熟，都是上帝的神能使然。{MH 416.3}

人体的机能是不能全部明了的；其间的神秘即使最有智慧的人也不能了解。心脏的跳动，气息的接续，并不是什么一经发动就能自行工作的机械作用。我们的生活，动作，存留，都在乎上帝。心跳，脉搏，以及人体的每一根神经、每一块肌肉，都因时刻存在的上帝权能而就位运作。{MH 417.1}

圣经告诉我们，上帝住在至高至圣的所在，不是无所事事，静默孤独的。有千千万万的圣天使侍立在祂周围，等待着要实行祂的旨意。祂藉着这些使者，与祂所治理的各方各处保持密切的联系。通过祂的灵，祂是无所不在的。祂藉着祂的灵和祂的天使为人类服务。{MH 417.2}

祂的宝座超乎扰攘不安的尘世之上；万物无不敞开受祂神圣鉴察；祂也按着伟大不变的永恒观点，命定祂神意所认为最完善的。

“人的道路不由自己；行路的人也不能定自己的脚步”（耶 10:23）。

“你要专心仰赖耶和华，……在你一切所行的事上，都要认定祂，祂必指引

你的路”（箴 3:5,6）。

“耶和华的眼目看顾敬畏祂的人和仰望祂慈爱的人，要救他们的命脱离死亡，并使他们在饥荒中存活”（诗 33:18,19）。“上帝啊，祢的慈爱何其宝贵！世人投靠在祢翅膀的荫下”（诗 36:7）。“以雅各的上帝为帮助、仰望耶和华他上帝的，这人便为有福”（诗 146:5）。

“耶和华啊，祢的慈爱遍满大地”（诗 119:64）。

祢“喜爱仁义公平”（诗 33:5）。

“祢本是一切地极和海上远处的人所倚靠的。祂既以大能束腰，就用力量安定诸山，使诸海的响声……并万民的喧哗，都平静了”（诗 65:5-7）。

“祢使日出日落之地都欢呼。”“祢以恩典为年岁的冠冕，祢的路径都滴下脂油”（诗 65:8-11）。

“凡跌倒的，耶和华将他们扶持；凡被压下的，将他们扶起。万民都举目仰望祢，祢随时给他们食物。祢张手，使有生气的都随意饱足”（诗 145:14-16）。

{MH 417.3}

上帝的真体在基督身上显现

有位格的上帝已在祂儿子的身上彰显了自己。那为天父荣耀所发的光辉，为“上帝本体的真像”（来 1:3）的耶稣作为有位格的救主来到世上。祂作为有位格的救主升上高天。现在仍作为有位格的救主在天庭作中保。“有一位好像人子”（启 1:13）的，在上帝的宝座前为我们代求。{MH 418.1}

世上的光基督，隐藏了祂神性夺目的光耀，取了人性住在人间，使人类可以认识他们的创造主而不至灭亡。自从罪使人与造他的主隔绝以来，除了藉着基督所表现的上帝以外，从来没有人见过上帝。{MH 419.1}

“我与父原为一”（约 10:30），基督说。“除了父，没有人知道子；除了子和子所愿意指示的，没有人知道父”（太 11:27）。{MH 419.2}

基督来，将上帝想要让人类知道的教训他们。在穹苍，大地和汪洋大海，我们可以看见上帝的手迹。一切受造之物都证明祂的能力，智慧和慈爱。但我们从基督身上所认识的上帝位格，是我们无法从星辰、海洋和瀑布中了解的。{MH 419.3}

上帝看明要将祂的位格与品德二者同时显出，单靠自然界是不够的。因此祂就差遣祂的儿子到世上来，在人眼目所能忍受的范围之内，显示那位看不见之上帝的本质与属性。{MH 419.4}

向门徒显现

我们且来研究基督于被钉前夕在楼房中所说的话。那时祂受难之期已近，门徒也要遭受重大的试探与磨炼，因此耶稣就想安慰他们。{MH 419.5}

祂说：“你们心里不要忧愁，你们信上帝，也当信我。在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。……{MH 419.6}

“多马对祂说：‘主啊，我们不知道祢往哪里去，怎么知道那条路呢？’耶稣说：‘我就是道路、真理、生命、若不藉着我，没有人能到父那里去。你们认识我，也就认识我父。从今以后，你们认识祂，并且已经看见祂。’{MH 419.7}

“腓力对祂说：‘求主将父显给我们看，我们就知足了。’耶稣对他说：‘腓力，我与你们同在这样长久，你还不认识我吗？人看见了我，就是看见了父，你怎么说‘将父显示给我们看’呢？我在父里面，父在我里面，你不信吗？我对你们所说的话，不是凭着自己说的，乃是住在我里面的父作祂自己的事’”（约 14:1-10）。{MH 420.1}

门徒听了基督这一番话，仍不明白祂与上帝的关系。祂多半的教训，对于他们仍是费解的。然而基督却希望他们对于上帝要有更清楚更真切的认识。{MH 420.2}

祂说：“这些事我是用比喻对你们说的；时候将到，我不再用比喻对你们说，

乃要将父明明地告诉你们”（约 16:25）。{MH 420.3}

直至五旬节那天，圣灵倾降在门徒身上，他们才更充分地明了基督用比喻向他们所讲的真理。以前在他们是奥秘不解的教训，现在也清楚了。然而基督所应许的，门徒尚未完全得着。他们当时接受了所能承受的关于上帝的知识，然而基督应许要将父明明地告诉他们，却未完全实现。今日也正如此。我们关于上帝的认识，是片面而不完全的。等到这场善恶的战争告终，那位降世为人的基督耶稣，在父面前承认凡曾在罪恶世界中为作祂真实见证的忠心工人时，他们就必清清楚楚地明白目前所不了解的奥秘了。{MH 420.4}

基督带着祂得了尊荣的人性升上了天庭。凡接待祂的，祂就赐他们权柄，作上帝的儿女，以致上帝终于可以接待他们作祂的儿女，与祂永远同住。他们若在今生忠于上帝，末后就必得“见祂的面。祂的名字必写在他们的额上”（启 22:4）。得见上帝，这不是天上最大的福气吗？能够仰望上帝的圣面，认祂为父，蒙基督恩惠救赎的罪人所能享的福乐还有比这更大的吗？ {MH 421.1}

圣经明确指出基督与上帝的关系，并且清楚地显示了二者的位格与个性。
{MH 421.2}

“上帝既在古时候藉着众先知，多次多方的晓谕列祖，就在这末世，藉着祂儿子晓谕我们，……祂是上帝荣耀所发出的光辉，是上帝本体的真像，常用祂权能的命令托住万有，祂洗净了人的罪，就坐在高天至大者的右边。祂所承受的名，既比天使的名更尊贵，就远超过天使。所有的天使，上帝从来对哪一个说--

‘你是我的儿子，我今日生你’？

又指着哪一个说，

‘我要作他的父，他要作我的子’”（来 1:1-5）？ {MH 421.3}

天父与祂儿子的位格，以及祂们彼此间的合一，也可从《约翰福音》第十七章基督为门徒代祷的话中看出来。{MH 421.4}

“我不但为这些人祈求，也为那些因他们的话信我的人祈求，使他们都合而为一。正如你父在我里面，我在你里面，使他们也在我们里面，叫世人可以信祢差了我来”（约 17:20,21）。{MH 421.5}

基督与门徒之间的合一，对于双方的位格并无损害。他们是在宗旨，思想，和品格上合一，并不是在身体方面合一。上帝与基督合一，也是如此。{MH 422.1}

上帝的品德在基督身上显现

基督取了人性，降世与人类成为一体，同时又向有罪的人类表显我们的天父。祂从起初就与父同在。祂是看不见之上帝的真像。惟有祂能在人类面前显示上帝的品格。祂在一切的事情上都与祂的弟兄相同。祂成了肉身，像我们一样。祂尝过饥饿、干渴和疲乏的滋味。祂也要靠食物维持生命，靠睡眠恢复精力。祂虽与人类同命运，却仍是上帝无可指摘的儿子。祂在地上作客旅，作寄居的——在世界之中，但不属于世界；祂像今日的男女一样受过试探和考验，但始终没有犯过罪。祂表现上帝的品德，心里柔和慈悲、富有同情，经常体贴别人，时刻为上帝和同胞服务。

“主耶和华的灵在我身上，”祂说，“叫我传好信息给谦卑的人，差遣我医好伤心的人，报告被掳的得释放，”（赛 61:1）“瞎眼的得看见，”（路 4:18）“报告耶和华的恩年，……安慰一切悲哀的人”（赛 61:2）。{MH 422.2}

耶稣吩咐我们：要“爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。这样，就可以作你们天父的儿子”（太 5:44,45）。“因为祂恩待那忘恩的和作恶的”（路 6:35）。“祂叫日头照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人”（太 5:45）。“你们要慈悲，像你们的父慈悲一样”（路 6:36）。

“因我们上帝怜悯的心肠，叫清晨的日光从高天临到我们，要照亮坐在黑暗中死荫里的人，把我们的脚引到平安的路上”（路 1:78,79）。{MH 423.1}

十字架的荣耀

十字架集中了上帝对人类慈爱的启示，其意义是口舌所不能充分表达，笔墨

所不能充分描述，人心所不能充分领会的。我们仰望髑髅地的十字架，只能说：“上帝爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生”（约 3:16）。{MH 423.2}

基督为我们的罪被钉，基督从死里复活，基督升上高天，这就是救恩的科学，是我们应当学习和教导的。{MH 424.1}

这就是基督

“祂本有上帝的形像，不以自己与上帝同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上”（腓 2:6-8）。{MH 424.2}

“有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在上帝的右边。”（罗 8:34）
“凡靠着祂进到上帝面前的人，祂都能拯救到底，因为祂是长远活着，替他们祈求”（来 7:25）。{MH 424.3}

“我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，祂也曾凡事受过试探，与我们一样，只是祂没有犯罪”（来 4:15）。{MH 424.4}

我们藉着基督的恩赐领受一切的福分。通过这个恩赐，我们天天接受耶和華长流不息的恩惠。每一朵鲜艳芬芳的花朵，都是藉着这个恩赐供我们享受的。太阳和月亮是祂所造的。美化穹苍的星星，没有一颗不是祂的创作。每一滴降到地上的雨，每一束照在我们这不知感恩之世界的光，都证明上帝在基督里的慈爱。一切都是通过那莫可言喻的恩赐，就是上帝的独生子赐给我们的。祂被钉在十字架上，是要将这些丰盛的福惠流向上帝所造的万物。{MH 424.5}

“你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为上帝的儿女”（约壹 3:1）。

“从古以来人未曾听见、未曾耳闻、未曾眼见，在祢以外有什么神为等候祢的人行事”（赛 64:4）。{MH 425.1}

改变人心的知识

上帝显现在基督身上的知识，是一切得救的人所必须拥有的。这就是改变品格的知识，一经被人接受，就会按照上帝的形像再造人心，并将神圣的属灵能力赐给整个人。{MH 425.2}

“我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣”（林后 3:18）。{MH 425.3}

救主论到自己的一生说：“我遵守了我父的命令”（约 15:10）。“那差我来的，是与我同在；祂没有撇下我独自在这里，因为我常作祂所喜悦的事”（约 8:29）。耶稣降世为人时怎样，上帝要跟从祂的人也怎样。我们应当靠着救主的能力，过祂那样高尚纯洁的生活。{MH 426.1}

保罗说：“因此，我在父面前屈膝，（天上地上的各家都是从祂得名，）求祂按着祂丰盛的荣耀，藉着祂的灵，叫你们心里的力量刚强起来。使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深；并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充满的，充满了你们”（弗 3:14-19）。{MH 426.2}

“我们自从听见的日子，也就为你们不住的祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道上帝的旨意，好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙祂喜悦，在一切善事上结果子，渐渐的多知道上帝，照祂荣耀的权能，得以在同样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜的忍耐宽容”（西 1:9-11）。{MH 426.3}

这就是上帝邀请我们领受的知识。除此之外，一切都是虚空无谓的。{MH 426.4}

第三十六章 推测性知识的危害

追求知识、研究科学的最大弊病之一，就是把人的理性高举在它的真正价值和合理范围之上。许多人想用自己有限的科学知识，来判断创造主和祂的作为。

他们发明了种种推测性的理论，来界定无穷之主的性质、能力和权威。他们这样做，就是踏入了禁地。他们的研究得不出有价值的结果，只会给心灵带来危害。{MH 427.1}

我们的始祖被引诱犯罪，就是因为想得到上帝不让他们得到的知识。为此他们失去了一切值得拥有的东西。要是亚当和夏娃当初不去碰禁果，上帝本来会赐给他们不带罪恶咒诅、令他们永远快乐的知识。他们听了试探者的话，所得到的只不过是认识了罪和罪的后果而已。因着他们的悖逆，人类与上帝隔绝，地球与天国分离。{MH 427.2}

这个教训是给我们的。撒但今日引诱人要进入的领域，与从前引诱我们的始祖是一样的。他让世界充满动听的虚言，千方百计诱惑人猜疑上帝。他就是这样设法阻止人得到上帝救恩的知识。{MH 428.1}

泛神论

现今潜入各地教育机构和教会的招魂术学说，暗中破坏了人对于上帝和祂圣道的信心。许多自称相信圣经的人，接受了上帝是充满大自然的一种元素的理论。但这种学说不论包装得多么美丽，都是极其危险的欺骗，既误表上帝，又侮辱上帝的伟大和威严，不但迷惑人，还使人堕落。它的成分是黑暗；它的范围是纵欲。接受它的结果，就是与上帝隔绝。对于堕落的人性，它意味着沉沦。{MH 428.2}

罪恶使我们的情形成为不自然的，因此那使我们复元的能力，必须是超自然的，否则即无价值。只有一种能力，能使人心挣断罪恶的束缚，那就是在耶稣基督里的上帝的能力。只有藉着钉十字架之主的血，才能洁净罪恶。惟有祂的恩典，才使我们能够抵抗及制服人类堕落本性的倾向。招魂术之关于上帝的理论，却使这种能力无效。因为如果上帝是一种弥漫在全自然界中的元素，则祂也住在一切人身之中；而人要达到圣洁，只须发展他内在的能力就行了。{MH 428.3}

这些理论随着他们逻辑推断的结果，扫荡了全部基督教的制度。它们废除了救赎的必要性，并使人成为自己的救主。这些有关上帝的理论使主的道无效，并且凡接受的人亦陷于极大的危险之中，终于受迷惑而视全部圣经为虚构的作品。

在这些理论中也许是重视德行过于恶行，但却推翻了上帝主宰的公正地位，反以人类的力量为依恃；然而人力若无上帝，原是毫无价值的。单靠人类的意志，并没有实力去抵抗及克服邪恶。于是人心灵的防线就崩溃，而没有什么保障可以抗御罪恶了。何时我们拒绝了上帝的道及圣灵的约束，就会沉溺于不可测知的深渊中了。

“上帝的言语句句都是炼净的，投靠祂的，祂便作他们的盾牌。祂的言语，你不可加添，恐怕祂责备你，你就显为说谎言的”（箴 30:5,6）。

“恶人必被自己的罪孽捉住，他必被自己的罪恶如绳索缠绕”（箴 5:22）。{MH 428.4}

探索上帝的奥秘

“明显的事是永远属我们和我们子孙的；”但“隐秘的事是属耶和华我们上帝的”（申 29:29）。上帝在圣经中所赐关于祂自己的启示，是供我们研究的。这是我们可以寻求明白的，此外我们就不应该去探察。人间最聪明的人，若要推测上帝的本性，尽可以绞尽脑汁，仍必毫无结果，因为上帝没有要人类解决这个问题。人的思想不能领会上帝。但愿有限的人不要企图解释祂。但愿不要有人沉湎于臆测祂的本性。在这件事上，缄默便是雄辩。全知的上帝，是不可议论的。{MH 429.1}

天上的父子议定救人计划之时，连天使也不准加入会议。人类不可侵入至高者的奥秘。我们像孩童一样对上帝无知，然而我们可以像孩童那样敬爱上帝，顺从上帝。我们不要臆测上帝的性质和权威，而应听从祂所说的话：

“你考察，就能测透上帝吗？你岂能尽情测透全能者吗？祂的智慧高于天，你还能作什么？深于阴间，你还能知道什么？其量，比地长，比海宽”（伯 11:7-9）。

“然而，智慧有何处可寻？聪明之处在哪里呢？智慧的价值无人能知，在活人之地也无处可寻。深渊说，不在我内；沧海说，不在我中。智慧非用黄金可得，

也不能平白银为它的价值。俄斐金和贵重的红玛瑙，并蓝宝石，不足与较量。黄金和玻璃不足与比较，精金的器皿不足与兑换；珊瑚、水晶都不足论，智慧的价值胜过珍珠。古实的红壁玺，不足与比较。精金，也不足与较量。智慧从何处来呢？聪明之处在哪里呢？……灭没和死亡说，我们风闻其名。上帝明白智慧的道路，晓得智慧的所在。

“祂鉴察直到地极，遍观普天之下，……祂为雨露定命令，为雷电定道路。那时祂看见智慧，而且述说；祂坚定，并且查究。祂对人说，敬畏主就是智慧，远离恶便是聪明”（伯 28:12-28）。{MH 429.2}

搜寻地的深处，刺探上帝存在的奥秘，都不能使人得智慧。求智慧的真法，就是诚心诚意地接受上帝所愿意给我们的指示，顺从祂的旨意为人。

耶和華彰显在自然界中的奥秘，即使世上最聪明的人，也不能了解。神圣的启示中含有许多问题，纵是最渊博的学者，也无法解答的。然而提出这些问题，并非要我们答复，而是要唤起我们注意上帝极深的奥秘，并教导我们知道自己的智慧是有限的，在我们日常生活环境中，有许多事物是我们这有限的心智所不能了解的。{MH 431.2}

怀疑论者拒绝相信上帝，因为他们不能理解上帝藉以显示自己的无限神能。然而我们应当从上帝所未曾显示祂自己的事物上，也从祂已向我们的有限智力所显明的事物上，来承认祂。在神圣的启示和自然界中，上帝向人显示祂的奥秘以博取我们的信仰，这是必然如此的。我们尽管永久探寻，永久追求，永久学习，仍是无穷无限的。

“谁曾用手心量诸水，用手虎口量苍天，用升斗盛大地的尘土，用秤称山岭，月天平平冈陵呢？谁曾测度耶和華的心，或作祂的谋士指教祂呢？看哪，万民都像水桶的一滴，又算如天平上的微尘；祂举起众海岛，好像极微之物。黎巴嫩的树林不够当柴烧，其中的走兽也不够作燔祭。万民在祂面前好像虚无，被祂看为不及虚无，乃为虚空，你们究竟将谁比上帝，用什么形像与上帝比较呢？……你们岂不曾知道吗？你们岂不曾听见吗？从起初岂没有人告诉你们吗？自从立地的根基，你们岂没有明白吗？上帝坐在有地球大圈之上，地上的居民好像蝗虫。

祂铺张穹苍如幔子，展开诸天如可住的帐棚。……那圣者说，你们将谁比我，叫祂与我相等呢？你们向上举目，看谁创造这万象，按数目领出，祂一一称其名；因祂的权能，又因祂的大能大力，连一个都不缺。

“雅各啊，你为何说，我的道路向耶和华隐藏；以色列啊，你为何言，我的冤屈上帝并不查问。你岂不曾知道吗？你岂不曾听见吗？永在的上帝耶和华，创造地极的主，并不疲乏，也不困倦；祂的智慧无法测度”（赛 40:12-28）。{MH 431.3}

从圣灵指示祂的先知的话中，我们可以略知我们上帝的伟大。先知以赛亚曾写道： {MH 432.1}

“当乌西雅王崩的那年，我见主坐在高高的宝座上。祂的衣裳垂下，遮满圣殿，其上有撒拉弗侍立，各有六个翅膀；两个翅膀遮脸，用两个翅膀遮脚，两个翅膀飞翔，彼此呼喊说：‘圣哉！圣哉！圣哉！万军之耶和华，祂的荣光充满全地！’因呼喊者的声音，门槛的根基震动，殿充满了烟云。{MH 432.2}

“那时我说：‘祸哉！我灭亡了！因为我是嘴唇不洁的人，又住在嘴唇不洁的民中；又因我眼见大君王万军之耶和华。’” {MH 433.1}

“有一撒拉弗飞到我跟前，手里拿着红炭，是用火剪从坛上取下来的。将炭沾我的口说：“看哪！这炭沾了你的嘴；你的罪孽便除掉，你的罪恶就赦免了”（赛 6:1-7）。

“耶和华啊，没有能比祢的，祢本为大，有大能大力的名。万国的王啊，谁不敬畏祢”（耶 10:6,7）。

“耶和华啊，祢已经鉴察我，认识我。我坐下，我起来，祢都晓得；祢从远处知道我的意念，我行路，我躺卧，祢都细察，祢也深知我一切所行的。耶和华啊，我舌头上的话，祢没有一句不知道的。祢在我前后环绕我，接手在我身上。这样的知识奇妙，是我不能测的；至高，是我不能及的”（诗 139:1-6）。{MH 433.2}

“我们的主为大，最有能力。祂的智慧无法测度”（诗 147:5）。{MH 433.3}

“因为人所行的道都在耶和华眼前，祂也修平人一切的路”（箴 5:21）。{MH 433.4}

“祂显明深奥隐秘的事，知道暗中所有的，光明也与祂同居”（但 2:22）。{MH 433.5}

“这话是从创世以来显明这事的主说的”（徒 15:18）。“谁知道主的心？谁作过祂的谋士呢？谁是先给了祂，使祂后来偿还呢？因为万有都是本于祂，倚靠祂，归于祂。愿荣耀归给祂，直到永远”（罗 11:34-36）。{MH 433.6}

“但愿尊贵，荣耀归与那不能朽坏、不能看见、永世的君王”（提前 1:17）。

“就是那独一不死，住在人不能靠近的光里，是人未曾看见，也是不能见的，要将祂显明出来。但愿尊贵和永远的权能都归给祂”（提前 6:16）。

“祂的尊荣，岂不叫你们惧怕吗？祂的惊吓，岂不临到你们吗”（伯 13:11）？

“上帝岂不是在高天吗？你看星宿何其高呢”（伯 22:12）？

“祂的诸军，岂能数算？祂的光亮一发。谁不蒙照呢”（伯 25:3）？

“祂行大事，我们不能测透。祂对雪说，‘要降在地上；’对大雨和暴雨也是这样说。祂封住各人的手，叫所造的万人，都晓得祂的作为。……祂使密云盛满水气；布散电光之云；这云是借祂的指引，游行旋转，得以在全地面上行祂一切所吩咐的。或为责罚，或为润地，或为施行慈爱。……”

“你要留心听，要站立思想上帝奇妙的作为。上帝如何吩咐这些，如何使云中的电光照耀，你知道吗？云彩如何浮于空中，那知识全备者奇妙的作为，你知道吗？……你岂能与上帝同铺穹苍吗？这穹苍坚硬，如同铸成的镜子。我们愚昧不能陈说、请你指教我们该对祂说什么话。……现在有云遮蔽，人不得见穹苍的光亮；但风吹过，天又发晴。金光出于北方，在上帝那里有可怕的威严。论到全能者，我们不能测度；祂大有能力，有公平和大义，……所以人敬畏祂”（伯 37:5-24）。

“谁像耶和华我们的上帝呢？祂坐在至高之处，自己谦卑，观看天上地下的事”（诗 113:56）。

“祂乘旋风和暴雨而来，云彩为祂脚下的尘土”（鸿 1:3）。

“耶和华本为大，该受大赞美；其大无法测度。这代要对那代颂赞祂的作为，也要传扬祂的大能。我要默念祂威严的尊荣，和祂奇妙的作为。人要传说祂可畏之事的能；我也要传扬祂的大德。他们纪念祂的大恩，就要传出来；并要歌唱祂的公义。……”

“耶和华啊，祂一切所造的，都要称谢祂；祂的圣民也要称颂祂，传说祂国的荣耀，谈论祂的大能；好叫世人知道祂大能的作为，并祂国度威严的荣耀。祂的国是永远的国，祂执掌的权柄，存到万代。……我的口要说出赞美耶和华的话，惟愿凡有血气的，都永永远远称颂祂的圣名”（诗 145:3-21）。{MH 434.1}

我们对上帝的认识既越来越多，对我们在祂眼中状态的认识越来越多，就会在祂面前恐惧战兢。古时有人凭着自己的臆断，擅动上帝所命为圣的事物，他们的送命应作我们现代人的鉴戒。当约柜从非利土地运回之际，有以色列人冒险去开，就因他们不恭敬的唐突，显然受了刑罚。{MH 435.1}

再思考乌撒所受的刑罚。当大卫作王时，就把约柜运到耶路撒冷，乌撒伸手去扶约柜。约柜是上帝亲临的表号，上帝因他冒渎的罪，就把他立时击杀在约柜之旁。{MH 436.1}

摩西见荆棘被火烧着，却没有认出上帝的临格，就转过身去看那奇异的景象，当时即有声音吩咐他说： {MH 436.2}

“不要近前来，当把你脚上的鞋脱下来，因为你所站之地是圣地……”摩西蒙上脸，因为怕看上帝（出 3:5,6）。{MH 436.3}

“雅各出了别是巴向哈兰走去。到了一个地方，因为太阳落了，就在那里住宿，便拾起那地方的一块石头枕在头下，在那里躺卧睡了。” {MH 436.4}

“梦见一个梯子立在地上，梯子的头顶着天，有上帝的使者在梯子上，上去下来。耶和华站在梯子以上说：{MH 436.5}

“我是耶和华你祖亚伯拉罕的上帝，也是以撒的上帝，我要将你现在所躺卧之地赐给你和你的后裔；……我也与你同在，你无论往哪里去，我必保佑你，领你归回这地，总不离弃你，直到我成全了向你所应许的。”{MH 436.6}

“雅各睡醒了说：‘耶和华真在这里，我竟不知道。’就惧怕说，‘这地方何等可畏，这不是别的，乃是上帝的殿，也是天的门’”(创 28:10-17)。{MH 436.7}

旷野的会幕和圣殿都是地上的上帝居所的象征，都有一间上帝临格的至圣所。至圣所门口垂着那绣上基路伯的幔子，除了一人之外，没有别人可以把它拉开。没有奉命而拉开圣幔，闯入至圣所神秘的禁地就是死。因为在施恩座上面有至圣者的荣光，这荣光是无人能见而存活的。每年只有一天是特定进至圣所服务的日子，那天，大祭司战栗地进到上帝面前，当时有烟云遮住那荣光使他看不见。圣殿的院内一切都是肃静无声。外面的坛上也没有别的祭司献祭。参加礼拜的众人都敬虔静默地跪着，恭求上帝的怜悯。{MH 437.1}

“他们遭遇这些事都要作为鉴戒，并且写在圣经上，正是警戒我们这末世的人”(林前 10:11)。

“惟耶和华在祂的圣殿中；全地的人都当在祂面前肃敬静默”(哈 2:20)。

“耶和华作王，万民当战抖。祂坐在二基路伯上，地当摇动。耶和华在锡安为大；祂超乎万民之上。他们当称赞祂大而可畏的名；祂本为圣”(诗 99:1-3)。

“耶和华的宝座在天上，祂的慧眼察看世人”(诗 11:4)。“祂从至高的圣所垂看，”“耶和华从天向地观察”(诗 102:19)。“从祂的居所往外察看地上一切的居民。祂是那造成他们众人心的，留意他们一切作为的”(诗 33:14,15)。“愿全地都敬畏耶和华，愿世上的居民都惧怕祂”(诗 33:8)。{MH 438.1}

人不能藉考察测透上帝。我们不要试图用冒失僭越的手去掀开那遮掩祂荣光的幔子。“祂的判断，何其难测，祂的踪迹，何其难寻”(罗 11:33)! 祂的威权向

我们隐藏，正是祂仁慈的证据；因为我们若掀开那遮掩神圣临格的幔子，就必要死。人类易朽的脑筋，不能明了这位大能者的居住和行为的秘密。惟有从祂看为适于启示的事上，我们才可以认识祂。我们的理智必须承认一个比它本身更高的权威。我们的心思和智慧，必须拜倒于那位伟大的自有永有者之前。{MH 438.2}

第三十七章 真教育和假教育

罪恶同盟的魁首撒但千方百计地要遮盖上帝的道，而提供人的见解。他要使我们听不见上帝的声音：“这是正路要行在其间”（赛 30:21）。他利用错误的教育竭力掩盖天上的真光。{MH 439.1}

那种否认上帝的哲学理论和科学研究已经使成千的人成为怀疑派。今日的学校广泛地传播和详细教授一些学者在科学研究上的结论，给人留下的明显印象是：如果这些学者是对的，那么圣经就是错的了。怀疑主义对人有吸引力，青年人认它有独立的见解，颇为可取。他们受了欺骗。撒但取得了胜利。他培育了撒在青年人心中的一颗怀疑的种子，使之生长结果，不久就会收获背信的累累果实了。{MH 439.2}

人心本来就倾向罪恶，所以在青年人心中撒播怀疑的种子是很危险的。凡能削弱人对上帝之信心的东西，都会剥夺人抵挡试探的能力，拆除人防御罪恶的唯一保障。我们现在所需要的学校，应能教导青年人：真正的伟大在于借着日常生活表现上帝的品德来尊荣祂。我们需要通过上帝的话和作为来认识祂，使我们的生活能符合祂的旨意。{MH 440.1}

不信的作家

许多人以为，要受教育，就必须研究不信之作家的作品，因为其中含有许多启发人思想的精粹。然而谁是这些思想精粹的创造者呢？——是上帝，也只能是上帝。祂是众光之源。当全部的真理都已交付我们，可由我们采用时，我们为什么还要为一点真理而到众多的错谬之中去寻找呢？ {MH 440.2}

那些与上帝政权为敌的人何以有时还会显出智慧呢？因为撒但本身就曾在天庭受过教育。他既有善的知识，又有恶的知识。把宝贵的东西和邪恶的东西掺杂在一起，这是他进行欺骗有力的手段。但是，我们岂能因撒但披着天上的光明外衣就接受他为光明的天使吗？这个试探者有他的代理人。他们已按照他的方式受教育，受他的精神所鼓动，适合于他的工作。我们岂能与他们合作，把他们的作品看作受教育所不可少的吗？{MH 440.3}

如果把那花在研究不信者之观点的时间和精力用来研究上帝的道，如今千万坐在黑暗死荫里的人就会在那生命之光的荣耀里欢呼了。{MH 440.4}

历史和神学知识

许多人觉得为了预备从事基督徒的工作，就必须有丰实的历史和神学知识。他们认为这种知识会有助于他们宣传福音。然而他们花精力研究人的观点，不是加强而是削弱了他们的工作。当我看到图书室里充斥大部的历史和神学书籍时，不禁想：为什么花钱买那不足为食物的呢？《约翰福音》第六章所告诉我们的，就比这些书所含的更多。基督说：“我说是生命的粮，到我这里来的必定不饿，信我的永远不渴。”“我是从天上降下来的生命的粮，人若吃这粮，就必永远活着。”“信我的人有永生，”“我对你们所说的话就是灵，就是生命”（约 6:35,51,47,63）。{MH 441.1}

有一种历史的研究是不该否定的。圣史是古代先知学校的课程之一。他们从有关上帝怎样对待各国的记载中，追溯耶和華的脚踪。现在我们也当研究上帝如何对待地上的各国。我们应当从历史中看出预言的应验，研究上帝的旨意是如何指导着那些伟大的改革运动，看清各国聚集进行最后大战的大事进程。{MH 441.2}

这样的研究会使我们建立起广阔的人生观，对于人生的种种关系有所了解，明白我们是如何奇妙地联结在一个社会和国家大家庭之中。一个人的压抑和堕落会给大家带来多大的损失。{MH 442.1}

但是一般人们所学习的历史，无非记载着人的成就、人战争的胜利、人争取

功名权力的成功。上帝在人间事务中的作用被忽视了。几乎没有人从邦国的兴衰中研究上帝旨意的演进。{MH 442.2}

一般学校所研究和教授的神学，大都是人的推测，用“无知的言语；使上帝的旨意暗昧不明”（伯 38:2）。人们钻研这些书藉的目的，往往并不是为了得到心灵的粮食，而是为了熟悉某些哲学家和神学家，以便能用学者的辞藻和表达方式谈论基督教。{MH 442.3}

人所写的书并不是都能为圣洁生活的目的服务的。大教师说：“我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式。”你们知识上的骄傲不能帮助你们接近那些因缺乏生命之粮而将亡的人。你们读这些书，就排挤了你们应从基督身上学习的实际教训，结果并不能使人得到饱足。这种费尽心神的研究对于造就救灵工人所起的作用是微乎其微的。{MH 442.4}

救主来“要传福音给贫穷的人”（路 4:18）。祂教训人的时候使用最简单的语言和最易懂的表号。圣经说“众人都喜欢听祂”（可 12:37）。现在那些寻求做祂工作的人，需要更深地理解祂所赐的教训。{MH 443.1}

永生上帝的话乃是最高的教育。凡要为别人服务的人应当吃生命的粮，以增进属灵的能力，准备好为各等人服务。{MH 443.2}

古典文学

在学院和大学中，成千的青年把黄金时代的很大一部分光阴，用来学习希腊文和拉丁文。他们在学习的时候，心灵和品格受到了异教作品有害观点的影响，而这些作品则一般认为是研究这些语言的必修课。{MH 443.3}

熟悉古典文学的人说：“希腊的悲剧充满了乱伦、凶杀和献人祭给邪淫爱报复之神的故事。”由这种文学而来的教育不如废除为好。“人若在火炭上走，脚岂能不烫呢”（箴 6:28）。“谁能使洁净之物出于污秽之中呢？无论谁也不能”（伯 14:4）。青年人的教育既受目无上帝律法原则之人的教训所熏陶，又怎能指望他们养成基督徒的品格呢？ {MH 443.4}

学生不服管教纵情恣欲寻欢作乐，无非是仿效了这些学科所给他们的榜样而已。希腊文和拉丁文的知识对某些职业是需要的，一些人必须学习这种语言，但不一定要通过腐朽的作品来获得使用这种语言的实际知识。{MH 444.1}

没有必要让许多的人知道拉丁文和希腊文。与那些教导人正确使用智力和体力的学科相比，学习已死亡的语言应置于次要地位。学生若花很多光阴去攻读已死亡的文字或各方面的书本知识，而疏忽了应付人生实际义务所需的训练，实在是愚不可及的。{MH 444.2}

学生们毕业时把什么东西带出去呢？他们将到什么地方去呢？他们要做什么呢？他们有了能教导别人的知识吗？他们是否有了做父母的资格？他们是否能作为一家之首而对家庭作聪明的指导呢？真正的教育乃是引导青年人效法基督，使他们能担负起人生的种种职责，有资格担任一家之长。这样的教育从研究异教的名著中是求不到的。{MH 444.3}

耸人听闻的文学作品

现今流行的许多书刊，充满耸人听闻的故事，教唆青年人作恶，把他们带到毁灭的道路上。孩子很小就懂得了犯罪的知识。他们受所读的故事的刺激，在想象中重演所描述的情节，直到他们跃跃欲试，想要作奸犯科而逃避惩罚。{MH 444.4}

青少年思想活泼；所描述想象中的未来场面，在他们看来就是现实。由于对暴力活动和种种违法行为的描述，许多人就感染了其中所表现的精神。他们被引诱犯下了比这些耸人听闻的作者所描述的更为严重的罪行。由于这种影响，社会道德日趋败落，不法的种子广为散布，也难怪会收获犯罪的果实。{MH 444.5}

浪漫、离奇和刺激性的小说，对读者的危害也不相上下。作者可能自称要宣扬道德的教训，整部作品也带有宗教的色彩，但这往往只是用来遮掩愚昧和荒谬。{MH 445.1}

世界充斥诱人犯罪的书刊。青年人把圣经所斥为虚谎的东西接受为真理。

他们所爱不释手的欺骗会给心灵带来毁灭。{MH 445.2}

有些小说是为宣扬真理，揭露罪恶而写的。其中一部分确有些益处，但是所造成的危害亦一言难尽。这种小说言过其实的描写，尤其会在青年人的思想中引起很危险的想象。所描述的情节会在他们思想中一再重现。这种读物不利于人增长效用和属灵的经验，反而使人对圣经不感兴趣，并会排斥天上的事物在人思想中的地位。人的思想既集中在所描述的不洁情节，就容易激起情欲，以致犯罪。{MH 445.3}

即使小说没有不洁的描述，专为教授高尚的原则而写，也是有害的，因为它会使人养成草率肤浅的读书习惯，只求故事的情节，不求甚解。这样就会使人失去联系推理的能力，无法默想那有关人生义务与命运的大课题。{MH 445.4}

小说会养成人专爱娱乐的习惯，使人厌弃人生实际的义务。由于其兴奋和麻醉的作用，常成为身体和精神病患的起因。凄惨荒凉的家园，终身的残疾人，精神病院中幽禁的精神病人，有不少是常读小说的结果。{MH 446.1}

常常有人提倡，要使青年人不读无价值的煽情作品，就当用较高雅的小说来代替，这就好象用啤酒或果子酒来帮助醉汉戒酒，以代替他的威士忌，或白兰地一样。然而这只能加重人的嗜好。酒汉的唯一救治之方，就是戒酒。爱读小说的人也是这样，唯一的好办法就是戒读。{MH 446.2}

神话和幻想小说

神话，幻想小说和虚构的故事在今日青少年的教育中占了很大的地位。学校素来用这类书本，在许多家庭中也可看到。身为基督徒的父母怎能允许孩子去读这种充满虚谎的书藉呢？当孩子们问及这些与父母的教训如此相抵触之故事的意义时，父母们往往回答说这些故事不是真实的，但这样回答不可能杜绝读这类书的恶果。这些书所提供的思想足以使孩子们步入歧途，对人生产生错误的概念，羡慕和追求不真实的事。{MH 446.3}

如今这类书藉的流行，乃是撒但的毒计之一。他千方百计使青年人和老年人

忽略品格建造的重大工作。他在世上布满毁灭心灵的骗局，要把我们的儿童和青少年卷走。为此他设法使他们的心离开上帝的道，阻碍他获得那足以成为他们保障的真理知识。{MH 447.1}

含有曲解真理内容的书切不可放在青少年的手中。切莫让我们的孩子在受教育时接受那撒布罪恶种子的概念。如果成年人也不接触这些书，他们不仅自己会安全得多，而且他们正确的榜样和影响会在保护青年避开试探的事上免去不少的困难。{MH 447.2}

我们有很多真实神圣的东西。渴慕知识的人不需要前往污染的泉源。上帝说：“你须侧耳听受智慧人的言语，留心领会我的知识；……我今日以此特特指教你，为要使你倚靠耶和華”（箴 22:17-19）。

“谋略和知识的美事，我岂没有写给你吗？要使你知真言的实理，你好将真言回复那打发你来的人”（箴 22:20-21）。

“祂在雅各中立法度，在以色列中设律法，是祂吩咐我们祖宗要传给子孙的”（诗 78:5）。

“要将耶和華的美德和祂的能力，并祂奇妙的作为，述说给后代听”（诗 78:4）。“使将要生的后代子孙可以晓得，他们也要起来告诉他们的子孙，好叫他们仰望上帝”（诗 78:6-7）。

“耶和華所賜的福，使人富足，并不加上忧虑”（箴 10:22）。{MH 447.3}

基督的教训

基督在福音中也是这样显示真理的原则。我们可以在祂的教诲中喝到流自上帝宝座的清洁泉水。基督本来可以把种种新奇的知识传授与人，使以前的一切知识都黯然失色，使以后的发明都平淡无奇。祂本来也可以把奥秘的事一一显明，使以后一直到世界末日各世代的人都把热切的思想集中在奇妙的启示上，但是祂不能顷刻偏离教导救恩的科学。祂的光阴、才能和生命都只用来成就拯救世人生命的工作。祂来是要寻找拯救丧失的人。祂不愿偏离这个宗旨，也不容任何事物

来干扰祂。{MH 448.1}

基督单单传授有用的知识。祂给人的教导只限于他们实际生活的需要。祂并不回答那出于好奇心的问题。祂反而利用这样的机会来发出严肃诚挚而重要的恳劝。对于那些切望要摘知识树之果子的人，他就给他们生命树的果子。祂关闭了每一条门路，只留一条通到上帝那里去的道路。祂堵塞了一切泉源，只留下了生命的泉源。{MH 448.2}

我们的救主没有劝人去上当时的拉比学校，免得他们的思想就要受“他们说”或“有人说”所腐蚀。我们既然随手可得那更大的确实智慧，为何去接受世人不可靠的话为卓越崇高的智慧呢？{MH 449.1}

我所看见的永恒事物以及人类的弱点给我留下了深刻的印象，影响了我一生的工作。我看不出人有什么值得夸耀和吹捧的地方，也看不出一般属世博学的人和所谓伟人的观点有什么可以信赖和推崇的理由。那些没有上帝光照的人怎么能够正确地理解上帝的计划和作为呢？他们若不是完全否认上帝和无视上帝存在，就是以自己有限的观念来限制上帝的权能。{MH 449.2}

我们应当自觉地接受那创造天地之上帝的教育。祂在穹苍之中安置星辰，指定日月的工作。{MH 449.3}

青年人要使自己的智力达到最高的水平是对的。上帝所没有加以限制的教育，我们也不要加以限制。但我们的造诣若没有用来荣耀上帝或造福同胞，就毫无价值。{MH 449.4}

使头脑塞满那些需要刻苦学习，而在实际生活中用不上的功课，是不妥当的。这样的教育对学生有损无益。这些功课会使他们不爱慕那些能帮助他们成为有用的人、胜任人生职责的课程。实际的训练比纯粹的理论更有价值。单单有知识是不够的，我们还必须有正确使用这些知识的能力。{MH 449.5}

花在没有多大用处之教育上的大量时间、精力和金钱，应用来追求那种能使他们成为有用的人、并胜任人生职责的教育。这种教育是最有价值的。许{MH

450.1}

我们所需要的，乃是能加强我们心灵、提高我们品格的知识。心的教育远比书本的学问重要。获得有关今生世界的知识的确是重要的。但是我们若撇开永生的事物，就会造成不可弥补的损失。{MH 450.2}

一个学生可以全力以赴地追求知识，但他如果不认识上帝，不服从管理他身心的定律，就会自取灭亡。他因不良的习惯而丧失了自赏自制之力。他不能正确地判断对他最有关系的事，不能合理妥善地对待自己的身心。他由于疏忽培养正确的原则而损失了今生和来世。{MH 450.3}

青年人若看清了自己的弱点，就会从上帝那里得到力量。他们若寻求祂的教导，就会因祂的智慧而成为有智慧的人。他们的一生会给世界带来丰满的福惠。但是如果他们一心追求属世的和理论的研究，以致与上帝隔开，就会丧失一切能丰富人生的东西。{MH 450.4}

第三十八章 寻求真知识的重要性

我们需要更多明白我们所参与之战争的重大关系，远过于我们现在所知道的。我们需要更加充分地了解圣经真理的价值，和让我们的心思被那大骗子诱导偏离这些真理的危险。{MH 451.1}

为救赎我们所需作之牺牲的无限价值，显明罪的穷凶极恶。因着犯罪，整个人体的组织都偏离了常规，心思被败坏，想象力也腐化了。罪已使心灵的机能退化。外来的试探与心弦相应，在不知不觉中脚步就偏向邪道。{MH 451.2}

正如为我们所献的祭是完备的，照样，我们得脱离罪恶的玷污也是要完备的。上帝的律法不会原谅任何的罪行；没有任何不义的行为能免于定罪。基督的生平完完全全地应合律法的每一个原则。祂说，“我遵守了我父的命令”（约 15:10）。祂的生活是我们顺从与服务的标准。惟独上帝能更新人心。“因为你们立志行事，

都是上帝在你们心里运行，为要成就祂的美意”（腓 2:13）。但我们也受命：“你们当……作成你们得救的工夫”（腓 2:13, 12）。{MH 451.3}

需要我们思考的工作

在品格上纠正错误，实行改革，靠少许软弱间歇的努力是不行的。品格的建造不是一日一年的事，而是一生的工夫。人要征服自我，求得圣洁和天国，这种奋斗乃是终身的奋斗。若无继续不断的努力，和恒定一贯的活动，在神圣的生活中就不会有什么长进，也不会获致得胜者的冠冕。{MH 452.1}

世人曾从较高的地位堕落的最大明证，乃是回到原位必须付出重大代价的事实。要获得回归之路必须时刻艰苦地作寸土必争的战斗。顷刻间意志的失守，就会使自己跌入邪恶的权势之下；但要挣脱这些枷锁而得享更高尚更圣洁的人生，则需要有比一时立志更多的工夫去争战。志愿或已立定，恢复的工作也已开始，但仍须劳苦、光阴、恒心、忍耐与牺牲，方能成功。{MH 452.2}

我们不可凭冲动而行事，不可片时放松警惕。我们为无数的试探所围攻，必须坚决地抵抗，否则便被胜过。若是我们到了生命的尽头，还没有把工夫做成，那损失便是永远的损失了。{MH 452.3}

使徒保罗的一生不断地与自我作斗争。他说：“我是天天死”（林前 15:31）。他的意志和愿望，日日与责任和上帝的旨意相冲突。他没有顺着自己的倾向，反而按上帝的旨意行事为人，即使要将他的本性钉在十字架上也是如此。{MH 452.4}

保罗在他战斗人生的终点回顾他的奋斗和胜利时竟能说：“那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了。从此以后，有公义的冠冕为我存留，就是按着公义审判的主到了那日要赐给我的”（提后 4:7,8）。{MH 453.1}

基督徒的生活，是要且战且进的。这场战争，是没有休息的，必须时刻坚持地努力。我们对撒但的诸般试探保持胜利，乃在乎继续不断地努力。务须以无可

抵御的精力寻求基督化的正直，更须以毅然决然而坚定不移的志向保持它。{MH 453.2}

人若不肯自己下坚持切实的功夫，别人决不能拖他向上。这人生的仗，各人必须自己去打，战争的结果，也归我们个人承当；虽有挪亚、约伯和但以理在世上，他们也不能用他们的义来救自己的子女。{MH 453.3}

必须掌握的科学

要掌握基督教的科学。这门学科比人间一切的学科都更加深奥，宽广和高超，就像天高过地一样。我们的心智要受到训练、教育和培养，因为我们侍奉上帝的方式同我们与生俱来的倾向是不一致的。我们必须克服先天与后天的犯罪倾向。我们往往需要放弃毕生的教育和训练，才能就读基督的学校。我们必须接受教育，在上帝里面坚定不移。要养成抗拒试探的思维习惯，学习向上仰望。圣经的原则高达穹苍，远及永恒。凡与我们日常生活有关的，我们都应明白。我们的一切思想和言行都要符合这些原则。一切都要与基督和谐并服从祂。{MH 453.4}

圣灵的宝贵美德并非在短时间内即可形成。勇敢，刚毅、温柔、信心及坚定相信上帝的拯救能力，皆是靠着多年的经历获得的。藉着一生圣洁的努力及坚决忠诚守正不阿，上帝的儿女要决定自己的命运。{MH 454.1}

没有时间可以浪费

我们没有时间可以浪费了。我们不知自己的宽容时期多久会结束。最长也只不过这短短的一生。但我们不知道死亡的毒箭何时射向我们的心。我们不知道何时我们要奉命放弃世界和世界的一切利益。永生要在我们面前展开。帘幕就要卷起。再过短短的数年，就会有命令对每一个活着的人发出：{MH 454.2}

“不义的，叫他仍旧不义；…为义的，叫他仍旧为义；圣洁的，叫他仍旧圣洁”（启 22:11）。{MH 454.3}

我们准备好了吗？我们认识天上的主宰和立法者上帝，以及祂差到世上的代表耶稣基督吗？当我们一生的工作结束时，我们会像我们的榜样基督那样说：

{MH 454.4}

“我在地上已经荣耀祢，祢所托付我的事，我已成全了……我已将祢的名显明”（约 17:4-6）吗？ {MH 454.5}

上帝的天使正努力吸引我们脱离自己及脱离地上的事。请不要让他们徒劳无功。 {MH 454.6}

惯于放纵而时常胡思乱想的心，需要改变过来。“所以要约束你们的心，谨慎自守，专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩。你们既作顺命的儿女，就不要效法从前蒙昧无知的时候那放纵私欲的样子。那召你们的既是圣洁，你们在一切所行的事上也要圣洁。因为经上记着说，‘你们要圣洁，因为我是圣洁的’”（彼前 1:13-16）。 {MH 455.1}

思想必须集中于上帝。我们必须付出诚恳的努力克胜属肉体之心的罪恶倾向。我们的努力、我们的舍己、我们的恒心毅力，必须与我们所追求之目标的无限价值相称。我们惟有得胜像基督得胜一样，方能获得生命的冠冕。 {MH 455.2}

需要自我牺牲

世人最大的危险乃在于自欺，放任自满自足的心，因而与他的能力之源上帝隔开了。我们本性的倾向，若经过上帝圣灵的改正，就含有道德死亡的种子。我们若不与上帝有生命的联络，就不能抵抗自爱、自我放纵和罪恶诱惑的不圣洁影响。 {MH 455.3}

为要从基督那里获得帮助，我们必须感悟到自己的需要。我必须正确无误地认识自己。惟独晓得自己是罪人的人，基督才能拯救。惟独承认自己的全然无能为力，并全然放弃依赖自我，我们才能持住神圣的能力。 {MH 455.4}

弃绝自我并非只在基督化人生开始时才须要实行。每向天国迈进一步，还是要如此从新实行。我们一切的善行，都须靠赖来自身外的能力；因此心灵需要不住的仰慕上帝，经常而诚恳的认罪，在祂面前存心谦卑。危险四面环绕着我们，我们得享安全惟一的门路乃是觉悟到自己的软弱，并以信心的手紧握住我们大有

能力的拯救者。{MH 455.5}

基督是真知识的泉源

我们必须撇开千般引起我们注意的题目。有些事情会消耗时光，并引人查问，但其终归只是虚空。最高的利益需要最大的注意与精力，而人们却往往将之用在比较来说无关紧要的事上了。{MH 456.1}

接受新的理论并不将新的生命带给人。即使洞悉本身重要的事实与理论，若不付诸实际的应用，仍旧没有什么价值。我们须感悟自己有责任把食粮供给自己的心灵，藉以培养并促进属灵的生命。

“侧耳听智慧，专心求聪明，……寻找它如寻找银子，搜求它如搜求隐藏的珍宝，你就明白敬畏耶和华，得以认识上帝。……你也必明白仁义，公平，正直，一切的善道。智慧必入你心。你的灵要以知识为美；谋略必护卫你，聪明必保守你”（箴 2:2-11）。

智慧为“持守她的作生命树，持定她的俱各有福”（箴 3:18）。{MH 456.2}

现在我们所当研究的问题是：“何为真理，何为现代应珍视、爱惜、尊重并遵行的真理？”潜心钻研的科学家在他们企图发现何为上帝的努力上已告失败而灰心了。他们此时所当发的问题是：“何为能使我们获致心灵得救的真理？”{MH 456.3}

最重要的问题是：“你们以基督为谁？”你接受基督为你个人的救主吗？凡接待祂的，祂就赐他们权柄作上帝的儿女。{MH 457.1}

基督用一种方法向门徒显示上帝，以致在他们心里成就了特别的工作；这种工作就是基督在我们心里所要成就的。许多人因注重理论而忽视了救主榜样活泼的能力。他们忘记了祂是一位谦卑克己的工人。他们所需要的，就是仰望耶稣。我们每天都需要祂同在的新启示。我们也需要认真地效法祂克己与牺牲的榜样。{MH 457.2}

我们需要保罗所有的经验，有如他所写的：“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着，并且我如今在肉身活着，是因信上帝的儿子而活，祂是爱我，为我舍己”（加 2:20）。{MH 457.3}

在品格上所显示的关于上帝和耶稣基督的知识，其超越性高过地上或天上所珍重的任何其他事物。这也是最高等的教育。是开启天国城门的钥匙。按上帝的旨意，凡披戴基督的都必拥有这知识。{MH 457.4}

第三十九章 藉着圣经而领受的知识

全部圣经都是启示上帝在基督里的荣耀。接受，相信，并顺从圣经，就是变化我们的品格的有力工具。它具有伟大的鼓舞和激励之力，能振奋人的灵力、智力和体力，把人生带到正确的道路上。{MH 458.1}

青年人，甚至连那些成年人之所以容易遭受试探而致犯罪的原因，就是他们并没有按照所当行的，研读并默想上帝的圣言。那在生活与品格上所表现的缺少坚定的意志力，便是由于忽略上帝圣言中的神圣教训所致。他们不愿作诚恳的努力，使心灵从那原是污秽虚伪的事，转移到那足以激发纯洁、圣善之思想的事上。很少人能像马利亚一样选择那上好的福分，坐在耶稣脚前，学习那位神圣教师的样式。很少人既将祂的圣言珍藏于心，又在生活上实行出来。{MH 458.2}

圣经的真理一旦接到心里，就会提高人的思想和心灵。人无论长幼，若能对上帝的圣言抱着应有的敬重，就会有内在的正直和坚强的原则来抵御试探。{MH 459.1}

但愿人们教导并写述圣经的宝物。要将思维、才智和敏锐的脑力，都用来研究上帝的思想。不要研究人所臆测的哲学，而要研究上帝的哲学，祂就是真理。别的文学若与此相较就没什么价值了。{MH 459.2}

属世的脑筋不能从默想上帝的道中找到乐趣；惟有经圣灵改造过的心智，才

会在圣经的字里行间见到神圣的荣美和天光的照耀。世俗的脑筋所以为是荒凉的沙漠，属灵的脑筋却觉得是活水的江河。{MH 460.1}

圣经中所启示的关于上帝的知识，就是我们当给我们儿女的知识。从理智初开之时，我们就当使他们熟悉耶稣的名字和祂一生的事迹。我们所当教他们的第一课，就是上帝是他们的父亲；所该施的第一种训练，就是爱的顺从。我们要从上帝的圣经中拣合乎他们的悟性，足以启发他们兴趣的地方，恭恭敬敬循循善诱地读给他们听。最要紧的，要使他们领会上帝在基督里所显出的爱，及其伟大的教训： {MH 460.2}

“上帝既是这样爱我们，我们也当彼此相爱”（约壹 4:11）。{MH 460.3}

青年人当将上帝的道作为心智与心灵的食物，应将基督的十字架视为一切教育的主要科目，全部教学的中心。将之带入实际生活的每日经验中。那么救主就会天天做他们的知交。他们的心思意念，一一都会归服于基督。他们便可与使徒保罗一样说： {MH 460.4}

“但我断不以别的夸口，只夸我们主耶稣基督的十字架。因这十字架，就我而论，世界已经钉在十字架上；就世界而论，我已经钉在十字架上”（加 6:14）。{MH 460.5}

他们就是这样通过实际知识而认识上帝。他们可以亲自证明上帝之道的真实和祂应许的可靠。他们已经尝过，并且知道耶和华是美善的。{MH 461.1}

蒙爱的门徒约翰有藉自己的经验得到的知识。所以他能见证说： {MH 461.2}

“论到从起初原有的生命之道，就是我们所听见，所看见，亲眼看过，亲手摸过的。（这生命已经显现出来，我们也看见过，现在又作见证，将原与父同在，且显现与我们那永远的生命传给你们），使你们与我们相交。我们乃是与父并祂儿子耶稣基督相交的”（约壹 1:1-3）。{MH 461.3}

所以每一个人都能够从自己的经验中“印上印，证明上帝是真的”（约 3:33），都能够凭着自己所看见、听见、和感受到的基督的能力作见证说： {MH 461.4}

“我所需要的帮助，已经在耶稣身上找到了。我所有的缺乏都已得到补充。我心灵的饥渴已得到满足。我确知圣经是基督的启示。我相信耶稣，因为祂是我神圣的救主。我相信圣经，因为我知道它是上帝对我心灵说话的声音”。{MH 461.5}

凡通过个人经验认识上帝和上帝之道的人，就作好了研究自然科学的准备。圣经论到基督说：“生命在祂里头，这生命就是人的光”（约 1:4）。罪恶侵入世界之前，亚当和夏娃被清晰美丽的光，就是上帝的光所环绕。这光照耀他们所接近的一切。没有什么妨碍他们观察上帝的品性和创作。但他们屈从试探者之后，光就离开了他们。他们既失去了圣洁的服装，就失去了那曾照透自然的光，不能再正确地解读万物，也不能从上帝的作为中认识祂的品格。所以今日的人类靠自己无法正确地理解大自然的教训。若没有上帝智慧的引导，他会把自然和自然的定律高举在大自然的上帝之上。所以人类的科学观念往往与圣经的教训冲突。但接受基督生命之光的人，能再度理解大自然。在十字架的光辉中，我们可以正确地解读大自然的教训。{MH 461.6}

那些藉着个人经验认识上帝和祂圣道的人，必对圣经的神圣性有坚定的信心。他已证明上帝的道是真理，而真理决不会自相矛盾。他并不用人的科学之说来试验圣经；却用圣经无误的标准来试验人的科学之说。他知道真科学与圣经的教训决不会冲突，因为它们有着共同的作者。对于它们的正确理解，会证明它们是彼此和谐的。若是所谓的科学理论与圣经的见证相冲突，就说明它只不过是人的猜测而已。{MH 462.1}

对于这样的学生，科学研究敞开了思想和信息的广阔领域。他在思考自然界的万物之时，会对真理有新的认识。自然界的课本和圣经彼此光照，藉着教导他上帝的品格和祂藉以行事的定律而更加认识祂。{MH 462.2}

诗人的经验是所有通过自然界和启示接受上帝之道的人所能得到的。他说：“因祂耶和華借着祂的作为叫我高兴；我要因祂手的工作欢呼”（诗 92:4）。“耶和華啊，祂的慈爱上及诸天，祂的信实达到穹苍。祂的公义好像高山，祂的判断如同深渊。……”

“耶和华啊，人民、牲畜，祢都救护。上帝啊，祢的慈爱何其宝贵！世人投靠在祢翅膀的荫下”（诗 36:5-7）。“祢也必叫他们喝祢乐河的水；因为在祢那里有生命的源头，在祢的光中，我们必得见光”（诗 36:8-9）。

“行为完全，遵行耶和华律法的，这人便为有福；遵守祂的法度、一心寻求祂的，这人便为有福。”

“少年人用什么洁净他的行为呢？是要遵行祢的话。”“我拣选了忠信的道，将祢的典章摆在我面前”（诗 119:1,2,9,30）。“我将祢的话藏在心里，免得我得罪祢”（诗 119:11）。“我要自由而行，因我素来考究祢的训词”（诗 119:45）。

“求祢开我的眼睛，使我看出祢律法中的奇妙。”“祢的法度，是我所喜悦的，是我的谋士。”“祢口中的训言，与我有益，胜于千万的金银！”

“我何等爱慕祢的律法，终日不住地思想！”“祢的法度奇妙，所以我一心谨守”（诗 119:18,24）。“我在世寄居，素来以祢的律例为诗歌。”“祢的话极其精炼；所以祢的仆人喜爱。”“祢话的总纲是真实，祢一切公义的典章是永远长存。”

“愿我的性命存活，得以赞美祢；愿祢的典章帮助我。”（诗 119:54,140,160,175）“爱祢律法的人有大平安；什么都不能使他们绊脚。耶和华啊，我仰望了祢的救恩，遵行了祢的命令。我心里守了祢的法度，这法度我甚喜爱”（诗 119:165-167）。

“祢的言语一解开，就发出亮光，使愚人通达”（诗 119:130）。“祢的命令常存在我心里，使我比仇敌有智慧。我比我的师傅更通达，因我思想祢的法度。我比年老的更明白，因我守了祢的训词。”“我藉着祢的训词得以明白，所以我恨一切的假道。”“我以祢的法度为永远的产业，因这是我心中所喜爱的”（诗 119:98-100,104,111）。{MH 462.3}

上帝更清楚的启示

我们有权越攀越高，获得上帝品格更清楚的启示。当摩西祈祷说：“求祢显出祢的荣耀给我看”（出 33:18）时，上帝说：“我要显我一切的恩慈，在你面

前经过，宣告我的名”（出 33:19）。主并没有责备他，而是答应了他的请求。{MH 464.1}

罪恶遮暗了我们的心灵，模糊了我们的意识。罪恶一旦从我们的心中清除，显在耶稣基督面上的上帝荣耀的光，就照亮祂的圣言，并从大自然上反映出来，越来越充分地宣告祂“是有怜悯、有恩典的上帝，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实”（出 34:6）。{MH 464.2}

我们将在祂的光中见光，直到我们的心思意念都变得与祂圣洁的形像相似。{MH 465.1}

凡这样把握上帝圣言之保证的人，有着奇妙的前途。在他们面前有广阔的真理原野和能力的丰富资源。荣耀的事将彰显出来。人从未想到的许多圣经中的权利和义务，都要对他们显明。凡走在谦卑顺从的路上执行祂旨意的人，必越来越多地明白上帝的圣言。{MH 465.2}

学生应当以圣经为向导，坚持原则。这样，他就有希望达到任何知识的高峰。人间的一切哲学，若不承认上帝为万物本源，必然导致混乱和羞辱。但上帝所激发的宝贵信心，会带来坚强和高尚的品格。人越思考祂的良善、恩典和慈爱，就越发明白真理，越向往有更加清洁的心灵和思想。人心若保持在圣洁思想的气氛中，就会因与上帝交往和研究圣经而发生变化。在博大精深的真理面前，自我消失了，心地软化了，变得谦卑、良善和仁爱。{MH 465.3}

人的自然机能会因圣洁的顺从而扩大。学生的思想会因研究生命之道而得到拓展和提高。他们如果像但以理那样听从上帝的道，就能像他那样在各门学科上取得进步。他们的心灵必因纯洁而坚强。各种才能都必激活。他们可以教育和造就自己，使他们所影响的人，都能从他们身上看出人与智慧大能的上帝联合，能达到何等的地步，成就何等的事业。{MH 466.1}

永生的教育

我们今生是为永生作准备的。现在所开始的教育，今生不会完毕，而要延续

到永恒的岁月，永远进步，永无止境。上帝救赎计划的智慧和慈爱将越来越显明。当救主带领祂的儿女前往活水的泉源时，祂要赐给他们丰富的知识。日复一日上帝奇妙的作为，祂创造及维持宇宙大能的凭据，要以新的荣美展现在我们眼前。在宝座所发的光辉中，一切奥秘要消失了。人心必因明白了以前所不理解之事的简单而满心惊讶。{MH 466.2}

我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清，到那时就要面对面了。我们如今所知道的有限，到那时就全知道，如同主知道我们一样。{MH 466.3}

第八编 工人的需要

“你上山到我这里来”（出 24:12）。

第四十章 日常生活中的帮助

一个真基督徒安静而言行一致的纯洁生活，有一种感人的力量，远远超过言语的力量。人本身的行为，比他的话有更大的影响力。{MH 469.1}

奉命去捉拿耶稣的差役回来汇报说：“从来没有人像祂这样说话的”（约 7:46）。这是因为从来没有人像祂这样为人。要是耶稣不是那样为人，祂就决不能那样说话。祂的话有一种感服人心的力量，因为是从一个清洁、神圣、充满仁爱、怜悯、善良、正直的心中发出来的。{MH 469.2}

我们的品格和为人决定我们对别人的影响。为了使别人信服基督恩典的能力，我们必须在自己的心里和生活中体验这种能力。我们所传救人的福音，必须先让我们自己的灵魂得救。在这个充满怀疑的世界上，我们只有通过活泼的信心，以基督为个人的救主，才能感化别人。我们若想把罪人从时代的急流中拉出来，自己的脚就必须坚立在磐石基督耶稣之上。{MH 469.3}

基督教的标志不是外表的记号，不是佩戴十字架或冠冕，而是表现出人与上帝的联合。品格的变化所显示上帝恩典的能力，会使世人相信上帝已差祂的儿子来作人类的救赎主。无私的生活对人心所发挥的影响，是没有其他的任何影响所能比拟的。爱人而值得人爱的基督徒乃福音最有力的见证。{MH 470.1}

试炼的陶冶

要做这样的人，发挥这样的影响，就必须步步作出努力、克己牺牲、经受锻炼。许多人不明白这一点，所以很容易在基督徒的生活中灰心。不少诚心献身为上帝服务的人，发现自己所遭遇的阻碍、试炼和困惑反而比以前更多了，就感到奇怪和失望。他们祈求拥有基督化的品格，以胜任主的工作。他们所处的环境，似乎激起了他们品格中的一切邪恶。他们以前丝毫没有怀疑存在的缺陷显露了出来。于是他们像古代以色列人那样问道：“若是上帝在带领我们，为什么这些事会临到我们呢？” {MH 470.2}

这些事临到他们，正是因为上帝在带领他们。考验和障碍乃是祂所用以锻炼人的方法，也是祂所指定使人成功的条件。鉴察人心的主知道他们的品格，远比他们自己所能看见的更为清楚。祂看出某些人所具有的资格可以在正确的指导之下用来推进祂的圣工。于是由于天意的安排，祂使这些人落到不同的处境和种种情况之中，使他们可以看出一些他们过去所没有注意的品格上的缺点。上帝给他们弥补这些缺点的机会，以便准备为祂服务。祂时常让患难的火焰继续焚烧，使他们成为洁净。{MH 471.1}

我们蒙召经受试炼，说明主耶稣在我们身上看到宝贵的材料，要予以开发。如果祂在我们身上看不到可以荣耀祂圣名的东西，祂就不会化时间提炼我们了。祂决不把无用的石头丢进祂的炉中。惟有贵重的矿石，祂才予以提炼。铁匠把钢铁丢在火中，是要知道材料的性质。主让祂的选民被投于苦难的炉中，也是要证明他们的性质，以及是否能受造就为祂工作。{MH 471.2}

窑匠随着自己的心意把陶土做成各种模样。他揉着、捏着、扯着、压着，弄湿了又晒干，丢在一旁不动，等它完全柔软，再把它做成器皿，在轮子上抛光磨平，在太阳光下晒干，放到窑里烘硬，最后成为合用的器皿。那位大工程师也希

望这样造就和塑造我们。我们在祂的手中，就像陶土在窑匠手中一样。我们不可设法取代窑匠的工作。我们的本分是要服从大工程师的陶冶。{MH 471.3}

“亲爱的弟兄啊，有火炼的试验临到你们，不要以为奇怪（似乎是遭遇非常的事），倒要欢喜，因为你们是与基督一同受苦，使你们在祂荣耀显现的时候，也可以欢喜快乐”（彼前 4:12,13）。{MH 472.1}

笼中的小鸟，在光天化日下听见其他的乐声，就不会唱主人要教它唱的歌。它东学一句，西学一句，总是学不会整首曲子。但主人把笼子遮起来，放在一个地方，使鸟儿只听它要唱的歌。小鸟在黑暗中学了又学，练了又练，直到学会，就唱出了优美的旋律。然后小鸟被放出来，以后就一直在光明中唱歌了。上帝对祂的儿女也是如此。祂有一曲诗歌要教我们唱；我们在苦难的阴影中学会了，以后就能永远歌唱。{MH 472.2}

许多人对自己一生的事业不满意。也许他们的环境不顺，觉得自己怀才不遇，郁郁而不得志。他们的努力往往似乎没有什么成绩，或不受人赏识。他们对于前途也没有什么把握。{MH 472.3}

我们务要记住：虽然我们所做的工作可能不是出于自己的选择，但我们要把它接受为上帝对我们的选择。不管合意不合意，我们都要尽身边的责任。“凡你手所当作的事，要尽力去作；因为在你所必去的阴间，没有工作，没有谋算，没有知识，也没有智慧”（传 9:10）。{MH 472.4}

如果上帝要我们到尼尼微城去传信息，我们到约帕或迦百农去都不会使祂高兴。祂把我们的脚步指引到一个地方，派我们到那里去，是有理由的。那里也许有人正需要我们所能给的帮助。那位派腓力去开导埃塞俄比亚的太监，派彼得去帮助罗马百夫长，派以色列的小女子去帮助亚兰将军乃幔的主，今日也差遣男女成人和青年人做祂的代表，去帮助那些需要上帝帮助和指导的人。{MH 473.1}

上帝的计划是最好的

我们的计划不一定是上帝的计划。祂为了确保我们和祂圣工的最高利益，可

能会象对待大卫那样拒绝我们最好的意愿。但有一点我们是可以肯定的。凡诚心献上自己和自己的一切来荣耀主名的人，主必祝福使用他们推进祂的圣工。如果祂看到最好不要满足他们的心愿时，祂就会给他们爱的记号，派给他们别的任务，以补偿祂的拒绝。{MH 473.2}

主对我们的了解，胜过我们对自己的了解。祂本着对我们的关心和爱护，经常不让我们自私地谋求满足自己的野心。祂不容我们错过身边平凡而神圣的本分。这些本分往往是我们预备担任更高的职务所必不可少的训练。我们计划的失败，常常是为了上帝计划的成功。{MH 473.3}

上帝并没有叫我们为祂作出真正的牺牲。许多事物祂要我们交给祂，但我们这样做只是放弃了天路上的障碍。即使上帝要我们舍弃本身有益的东西，我们也可以确知祂是为了我们更高的利益。{MH 473.4}

到了来生，如今令我们困惑烦恼的奥秘都将解开。我们将会看到，表面上没有回答的祈祷和失望，实际上列在我们最大的福气中。{MH 474.1}

每一样本分，不论多么卑微，我们都要视之为上帝神圣事业的一部分。我们要每天祈祷说：“主啊，帮助我尽自己的力量。教导我做更好的工作。赐给我能力和快乐。帮助我在我的服务中表显出救主慈爱的精神。” {MH 474.2}

摩西一生的教训

想一想摩西的经历。他在埃及作为国王的外孙和王位的继承人，曾受过的非常全面教育。按照埃及人对所谓智慧的理解，凡足以使他成为智士的东西，没有一样不教他的。他接受了行政和军事最高的训练。他觉得自己已作好完全的准备，可以拯救以色列人脱离奴役了。但上帝不这样看。祂安排摩西到旷野去牧羊，再接受四十年的训练。{MH 474.3}

摩西在埃及所受的教育，在许多方面对他是有利的。但是那使他胜任一生工作最有价值的教育，乃是他作牧人时接受的。摩西生来性情急躁。他在埃及是一个成功的军事领袖，受到国王和国民的宠爱，习惯于接受赞扬和奉承。他把百姓

吸引到自己身边，希望靠自己的力量来成就拯救以色列人的工作。但他作为上帝的代表，必须学习一门完全不同的功课。当他带领羊群穿过的荒野进入谷中绿色的草地时，他就学到了信靠、温柔、忍耐、谦虚和忘我的教训。他学会了看顾软弱的，照料患病的，找回迷路的，宽容顽梗的，伺候幼小的，饲养年老体弱的。{MH 474.4}

这种工作使摩西与那大牧人基督更加亲近。他与以色列的圣者密切联合。他不再想做大事，只求忠心地尽上帝所交给他的责任。他意识到在他的身边有上帝的同在。大自然都向他讲述那一位看不见的上帝。他所认识的上帝是一个有位格的上帝。他越思考上帝的品德，就越觉得上帝在他旁边。他在永久的膀臂之下找到了庇护。{MH 475.1}

这样的经历使摩西预备好听从上天的呼召，把他牧羊的杖换成权柄的杖，离开他的羊群，去担任以色列人的领袖。听到上帝的命令之后，他缺乏自信，觉得自己拙口笨舌，没有勇气，根本无法胜任作上帝的代言人。但他接受了任务，完全信赖主。伟大的使命令他运用了全副的精力。上帝因他的乐意顺从而赐福给他。他就变成有口才，有希望，镇定自若，配担任这项人间最伟大的工作了。圣经论到他说：“以色列中再没有兴起先知像摩西的，他是耶和华面对面所认识的”（申 34:10）。{MH 475.2}

那些觉得自己的工作不受赏识，渴望更高职位的人，应该想到“高举非从东，非从西，也非从南而来。惟有上帝断定；祂使这人降卑，使那人升高”（诗 75:6,7）。在天上永远的计划中，每一个人都有他的位置。我们能否充任这个位置，在于我们是否忠心地与上帝合作。{MH 476.1}

要谨防顾影自怜。不要觉得自己不得志，你的努力无人赏识，或工作过于艰难。纪念基督为我们所忍受的一切，就可以止息一切怨言。我们的待遇比我们的主所受的待遇好。“你为自己图谋大事吗？不要图谋”（耶 45:5）！主在祂的工作中上用不着那些想得冠冕过于愿背十字架的人。祂所要的，是愿意尽责任过于想得报酬的人，是坚持原则过于希望提拔的人。{MH 476.2}

那些谦虚尽职，办事好象是替上帝而办的人，虽然不象一般摇旗呐喊，自认

为了不起的人那样耀武扬威，可是他们的工作却有更大的价值。那些大肆铺张的人往往号召人来注意自己，挡在人与上帝之间。他们的工作证明是失败的。“智慧为首，所以要得智慧，在你一切所得之内必得聪明。高举智慧，它就使你高升；怀抱智慧，它就使你尊荣”（箴 4:7,8)! {MH 477.1}

许多人因为没有下决心负起责任，作出改变，而养成了错误的行为习惯。但这是不必要的。他们可以培养自己的能力，以作出最好的服务。这样，他们就成为人们所需要的人。他们的全部价值，都会得到承认。{MH 477.2}

如果人真有升职的资格，上帝自会安排，不仅使他们自己觉得，也让那些考验过他们，知道他们的价值，并能理智地推着他们前进的人觉得。凡天天忠心去做指定工作的人，到了时候就会听到上帝说：“升上来”！ {MH 477.3}

伯利恒山上的牧人在看守羊群的时候，天使来访问他们。同样，如今上帝谦卑的仆人在工作的时候，也有天使站在他们旁边，听他说话，注意他的工作方法，要看他是否能胜任更大的责任。{MH 477.4}

上帝评价人，不是看他们的财产、学问或地位。祂所注重的，是动机的纯正和品格的美。祂要看他们有多少祂的精神，与祂有几分相像。要在上帝的国中为大，就必须象小孩子那样谦卑，存单纯的信心和纯洁的爱。{MH 477.5}

基督说：“你们知道外邦人有君王为主治理他们，有大臣操权管束他们。只是在你们中间不可这样。你们中间谁愿为大，就必作你们的用人”（太 20:25,26）。{MH 478.1}

在上天赐给人类的一切恩典中，与基督同受苦难是最重大的委托和最高的荣誉。变化升天的以诺，乘火车升天的以利亚，都不比孤独地死在狱中的施洗约翰更加伟大，更加光荣。“因为你们蒙恩，不但得以信服基督，并要为祂受苦”（腓 1:29)! {MH 478.2}

将来的计划

许多人对将来没有一定的计划。他们的生活不安定，看不到事情的结果，满

心忧虑不安。我们要记住上帝的子民在世上所过的，不过是客旅的生活。我们没有智慧规划自己的人生。我们无法决定自己的未来。“亚伯拉罕因着信，蒙召的时候，就遵命出去，往将来要得为业的地方去；出去的时候，还不知往哪里去”（来 11:8）。{MH 478.3}

基督在世之时，没有为自己的生活打算。祂接受上帝对祂的计划。天父天天展示自己的计划。我们也当这样依靠上帝，使我们的人生只遵行祂的旨意。当我们把自己的道路交托给祂时，祂就会指引我们的脚步。{MH 479.1}

许多人在规划灿烂的前程时一败涂地。要让上帝为你计划。要像小孩子那样，信靠主的引导。祂必“保护圣民的脚步”（撒上 2:9）。他们如果能够从起初看到末后，认识到他们与上帝同工所要成就之宗旨的光荣，就会知道祂的子民若不愿意，祂就不会带领他们。{MH 479.2}

工资

当基督呼召门徒来跟从祂的时候，祂并没有应许他们在今生有什么可以夸耀的前途。祂也没有承诺他们什么利益或属世的荣誉。他们也没有提出有关酬金的任何条件。马太坐在税关上时，救主对他说：“你跟从我来。他就起来，跟从了耶稣”（太 9:9）。马太在参加服务之前，也没有要求和他以前的职业相同的薪水。他毫不迟疑地跟从了耶稣。他以为只要能与救主同来同往，能听祂的教训，能与祂共同作工，这就够他的酬报了。{MH 479.3}

耶稣以前所召的门徒都是如此。当耶稣吩咐彼得和他的同伴跟从祂的时候，他们立刻舍了船，撇下网，跟从了祂。这些门徒中，有的还有别人依靠他们供给。但当他们接受救主的呼召时，却毫不迟疑，也没有问：“我将如何生活呢？怎样维持我的家庭呢？”他们顺从了主的呼召。后来耶稣问他们：“我差你们出去的时候，没有钱囊，没有口袋，没有鞋，你们缺少什么没有？”他们能回答说：“没有”（路 22:35）。{MH 480.1}

救主今日呼召我们参加祂的工作，正如从前呼召马太，约翰和彼得一样。我们的心如果被祂的爱所感动，酬劳的问题在我们心里就不算最重要的了。我们

必乐意与基督同工，并坦然无惧地信靠祂的照顾。我们若以上帝为我们的能力，就能看清自己的本分，并怀有无私的愿望。我们的生活必受崇高的宗旨所激励，使我们胜过一切卑鄙的动机。{MH 480.2}

上帝会供应

许多自称跟从基督的人心里忧愁烦恼，因为他们不敢把自己交托在上帝手里。他们没有完全顺服于祂，因为害怕这种顺服的结果。他们若不这样顺服，就得不到平安。{MH 480.3}

有许多人因为想达到世界的标准，就思虑烦扰，精神痛苦。他们拣选了属世的工作，接受了世俗的忧虑，染上了世俗的风气。于是他们的品格受了毁伤，人生成了烦恼。那种不间断的忧虑，简直把他们一生的精力消耗殆尽了。我们的主希望他们卸下这个奴役他们的轭，并请他们接受祂的轭。祂说：“我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（太 11:30）。忧虑是盲目的，不能看明未来的事，惟有耶稣能从起初看到末后。在每一个困难中，祂都有解救的办法。“祂未尝留下一样好处不给那些行动正直的人”（诗 84:11）。{MH 481.1}

我们的天父有成千种方法来帮助我们，是我们所不知道的。凡以上帝的工作和尊荣为首要的人，必能看见困难消散，脚前现出一条康庄大道。

忠心地尽今天的责任，是应付明天试炼的最好准备。不要把明天的挂虑和苦难收集起来，加在今天的担子上。“一天的难处一天当就够了”（太 6:34）。{MH 481.3}

我们要有希望和勇气。在侍奉上帝时失望是有罪而不合理的。祂知道我们的每一需要。我们守约的上帝是无所不能的万王之王，也是仁慈温和的牧人。祂的能力是绝对的，是必然成就祂对一切信靠祂之人应许的保证。祂有办法解决一切困难，使侍奉祂、尊重祂所用方法的人得到支持。祂的爱胜过一切的爱，就像天高过地一样。祂看顾自己的子民。祂的爱是无穷无限的。{MH 481.4}

在最幽暗的日子，在外表上看来似乎是绝望的时候，要信靠上帝，祂正在实

施祂的旨意，为祂的子民做好一切事情。爱祂侍奉祂的人，每天有新的力量。{MH 482.1}

上帝能够并且愿意赐给祂仆人所需要的帮助。祂必赐给各自所需的智慧。{MH 482.2}

久经考验的使徒保罗说：“祂对我说：‘我的恩典够你用的；因为我的能力是在人的软弱上显得完全。’所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我；我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的，因我什么时候软弱，什么时候就刚强了”（林后 12:9,10）。{MH 482.3}

第四十一章 与他人接触

人生的各种交往都需要运用自制、宽容和同情。我们的性情、习惯、所受教育大不相同，所以对于事物的看法也不一样。我们有不同的判断。我们对真理的了解，对于人生行为的观点，在各方面也不尽相同。没有两个人的经验在每一细节上是完全一样。一个人的难处不等于另一个人的难处。一个人认为轻松的事，另一个人会觉得非常困难和复杂。{MH 483.1}

人的本性是脆弱无知，容易误会的；所以每一个人在评价别人的时候都应该谨慎。我们不了解自己的行为对别人的影响。我们以为无足轻重的言行，如果我们的眼睛能够睁开，就会发现具有或善或恶极其严重的后果。{MH 483.2}

为肩负重担的人着想

许多人担子轻省，心里没有感受过真正的痛苦，不了解别人的烦恼和困难，不理解真正肩负重担之人的工作。他们不体谅那个人的担子，就象孩子不体谅父亲挂虑和劳苦的重担一样。孩子也许会奇怪父亲为什么恐惧困惑。在他看来，这都是不必要的。但是当他的阅历增长，自己也负起了担子时，他就会回顾父亲的一生，明白他过去所不理解的事了。艰辛的经验使他得到了知识。{MH 483.3}

许多肩负重任的人在卧倒死亡之前，他们的工作没有人理解，他们的劳苦没有人欣赏。及至别人负起他们所留下的担子，遭遇他们所经历的困难时，才知道他们的信心和勇气曾受过怎样的考验。往往到了那个时候，接替他们的人所曾急于非难的过失，就不再注意了。经验教导他们谅解。上帝把人放在负责的地位上。他们若有错，祂自有办法纠正他们，或调动他们。我们要谨慎，不要将属于上帝的判断工作，拿到自己手里。{MH 484.1}

大卫对待扫罗的做法中有一个教训。扫罗受膏作以色列的王，是出于上帝的命令。因为他的不顺从，上帝宣布要革去他的王位。但大卫对他依然非常谦和、宽容和礼貌。扫罗追索大卫的性命，来到旷野，进入大卫和他的战士们躲藏的山洞。大卫的随从对他说：“耶和华曾应许你说：‘我要将你的仇敌交在你手里，你可以任意待他。……’”。大卫对他们说：“我的主乃是耶和华的受膏者，我在耶和华面前万不敢伸手害他；因他是耶和华的受膏者”（撒上 24:4-6）。救主嘱咐我们：“你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断。你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们”（太 7:1-2）。要记住你们一生的记录不久就要在上帝面前接受审查。还要记住祂所说的：“你这论断人的，无论你是谁，也无可推诿；……因你这论断人的，自己所行却和别人一样”（罗 2:1）。{MH 484.2}

容忍冤屈

我们不要为任何真实或想象中所受的冤屈而动怒。我们最可怕的敌人乃是自我。人的情绪若不受圣灵的管束，它对于品格的恶劣影响，要超过其他任何的罪。我们所得到的任何胜利，也比不上战胜自我那样宝贵。{MH 485.1}

我们不要多愁善感。我们活着不是要保守自己的感情或名誉，而是要救人。我们若关心救灵的工作，就不会介意我们与人交往时所常出现的小小分歧。无论别人对我们怎么看，怎么对我们，都不要影响我们与基督的合一，与圣灵的相交。“你们若因犯罪受责打，能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦，能忍耐，这在上帝看是可喜爱的”（彼前 2:20）。{MH 485.2}

不要报复人。要尽可能消除误会的原因。各样的恶事要禁戒不作。在不牺牲

原则的前提下，要尽量与人和睦。“你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物”（太 5:23-24）。{MH 485.3}

如果有人对你说暴躁的话，切不要用同样的态度回应。要记住“回答柔和，使怒消退”（箴 15:1）。沉默中蕴藏着奇妙的能力。有时回答生气的人，只能使他更生气。惟有用沉默来对付忿怒，加上温柔忍耐精神，就能使忿怒迅速消退。{MH 486.1}

当刻毒非难的话向你袭来时，要将你的心集中在上帝的话上。你的心思意念要储藏着上帝的应许。若有人亏待或诬告你，与其怒言相对，倒不如背诵这些宝贵的应许：： {MH 486.2}

“你不可为恶所胜，反要以善胜恶”（罗 12:21）。{MH 486.3}

“将你的事交托耶和华，并倚靠祂，祂就必成全。祂要使你的公义如光发出，使你的公平明如正午”（诗 37:5,6）。{MH 486.4}

“掩盖的事，没有不露出来的；隐藏的事，没有不被人知道的”（路 12:2）。{MH 486.5}

“祂使人坐车轧我们的头，我们经过水火，祂却使我们到丰富之地”（诗 66:12）。{MH 486.6}

我们容易指望人的同情与救助，而不仰望耶稣。慈悲信实的上帝往往使我们在所信任的人身上失望，让我们得知依靠人和依仗血肉的膀臂，是如何愚昧。但愿我们专心谦卑无私地倚靠上帝。祂知道我们心灵深处说不出的忧伤。在一切事物似乎黑暗难明的时候，要记住基督的话：“我所作的，你如今不知道，后来必明白”（约 13:7）。{MH 486.7}

要研究约瑟和但以理的历史。主并不阻止想陷害他们之人的阴谋。但上帝的仆人如果能在试炼和斗争中保持的信心和忠诚，祂就会使敌人的计谋反而成就他们的益处。{MH 487.1}

我们在世之日难免常遭遇逆境。必有挑衅临到考验我们的性情；只有用正确的态度去对付，才能培养基督徒的美德。基督若住在我们心里，我们就能忍耐，温柔，宽容，并在烦恼刺激之中保持愉快。日复一日，年复一年，我们能战胜自我，养成高贵的英雄气概。这是分配给我们的任务。然而若没有基督的帮助，坚定的决心，不变的宗旨，时刻的儆醒和不住的祈祷，这个任务就无法完成。每一个人都有自己的仗要打。我们若不与上帝同工，连上帝也不能使我们的品格高尚，生活有为。人若规避这场斗争，就会失去胜利的力量与喜乐。{MH 487.2}

我们不必保存自己困苦，艰难，烦恼和忧伤的记录。这一切都写在册子上，由天上照管。我们在历数不如意的事情时，许多快乐的回忆就会从我们的思想中消失，比如上帝时刻环绕我们的慈悲仁爱，令天使惊讶的上帝之爱，竟赐下儿子为我们受死。你作为基督的工人，如果觉得自己的烦恼困苦比一般人多，就要记住你持有不担负这些责任的人所没有的平安。为基督服务，自有安慰与喜乐。要让世人看到，与基督同在的生活并不失败。{MH 487.3}

你如果不舒畅不快乐，也不要把你的心情说出来。不要把阴影笼罩在别人的生活上。阴郁冷淡的信仰，决不能吸引人归向基督，反而会把人从祂面前赶到撒但为在歧途上徘徊的人所布置的罗网中。与其想灰心的事，倒不如想你奉基督的名所能求得的力量。你的想象要把握看不见的事；你的思想要关注上帝对你之大爱的证据。信心能忍受试炼，抵抗诱惑，承担失望。耶稣活着作我们的中保；凡经祂所能求得的，都归给我们。{MH 488.1}

你们不知道基督珍爱凡完全为祂而生活的人吗？你们不知道祂会探访凡象祂所钟爱而被放逐的约翰那样、为祂而遭受苦难试炼的人吗？上帝决不会把祂忠心的工人撇在逆境中孤军奋战，蒙受失败。上帝保守每一位将生命与基督一同藏在祂里面的人，视若珍宝。论到这样的人，祂说：“我必以你为印，因我拣选了你”（该 2:23）。{MH 488.2}

因此要谈论主的应许，谈论基督如何愿意赐福。祂没有片刻忘记我们。如果我们在逆境中放心依靠祂的慈爱，藏在祂里面，祂同在的感觉必激发深切安谧的喜乐。基督论到自己说：“我没有一件事是凭着自己作的；我说这些话，乃是照

着父所教训我的。那差我来的，是与我同在；祂没有撇下我独自在这里，因为我常作祂所喜悦的事”（约 8:28-29）。{MH 488.3}

天父时刻与基督同在。祂所遭遇的一切，都是出于无穷之爱的许可，为要造福于世人。这是祂安慰的泉源。这泉源也是给我们的。凡被基督之灵浇灌的人，就是住在基督里面。临到他的任何事情，都出自与他同在的救主。若不是主的许可，什么事都不会落到他身上。我们遭遇的一切痛苦和忧伤、试探和考验、逼迫和贫乏，总之，我们所经历的万事都互相效力，叫我们得益处。一切境遇和经历都是上帝的工匠，要使我们获益。{MH 488.4}

我们如果认识到上帝对我们的恒久忍耐，就不会去论断或责难别人。基督在地上生活的时候，假如熟悉祂的人听见祂说过一句控告、挑剔或暴躁的话，那就是咄咄怪事。我们决不要忘记，爱祂的人要在品格上表现祂。{MH 489.1}

“爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让”（罗 12:10）。“不以恶报恶，以辱骂还辱骂，倒要祝福；因你们是为此蒙召，好叫你们承受福气”（彼前 3:9）。{MH 489.2}

主耶稣要求我们尊重每一个人的权利，顾及人们社交的权利和做基督徒的权利。我们应当彬彬有礼地对待每一个人，视之为上帝的儿女。{MH 489.3}

基督的宗教会使人成为有礼貌的人。基督是有礼貌的，即使是对待逼迫祂的人，也是如此。凡真正跟从祂的人也当表显这同样的精神。请看保罗在官长前的态度。他在亚基帕面前的演辞，乃是真礼貌和雄辩口才的一个例证。福音并不提倡社会上所盛行的客套，却要人有发自真诚爱心的礼貌。{MH 489.4}

外表礼仪最刻意的装饰，也不足以消除暴躁、刻薄和无礼的言语。人若唯我独尊，就永远不会表显出真正的礼貌。爱必须居住在人心中。一个完全的基督徒，凡事的动机都发自爱主的心。唯有从爱主的根源中才会涌流出对弟兄无私的爱心。爱心会使人仁慈有礼、举止高雅、脸上荣光辉发，声音柔和，并使整个人生高雅。{MH 490.1}

人生主要不是由伟大的牺牲和精彩的成就构成，而是由许多小事情组成的。带进我们生活的大善或大恶，往往是通过表面上微不足道的小事。我们因没有忍受藉着小事而来的试炼，就养成了习惯，品格也扭曲了。当更大的考验临到时，我们就毫无准备。我们惟有在日常生活的考验中坚持原则，才能获得力量，在最危险最困难的形势下保持坚定和忠诚。{MH 490.2}

我们决不孤独。不论我们有没有拣选上帝，我们都有一位伴侣。要记住你不论在什么地方，做什么事情，都有上帝的同在。人的思想、言语和行为、都逃不过祂的注意。你的一切言行都有一位见证者，就是圣洁恨罪的上帝。你在说话行事之前，总要想到这一点。你作为基督徒，乃是王室的成员，天上君王的儿女，所以你说话和行动都不要羞辱你“所敬奉的尊名”（雅 2:7）。{MH 490.3}

要仔细研究神人耶稣的品格，常常自问：“耶稣若处在我的位置会怎么做呢？”这应当成为我们责任的标准。不要不必要地与那些用自己的学识削弱你行义的宗旨、或玷污你良心的人交往。在陌生人中间、在路上、在车中、在家里、不要做任何哪怕是最小的坏事。要天天努力行善，美化和提高基督用自己的宝血所买来生命。{MH 491.1}

要始终按原则行事，不要感情用事。要用谦卑与温柔，来消除你们本性的暴躁。不要放纵轻佻和虚浮。口中不要出低级趣味的話。就连心意也要加以约束，夺回顺服基督。要将心思用在圣洁的事上。如此，靠着基督的恩典，你们的心思就能真诚而纯洁。{MH 491.2}

我们需要时刻感受纯洁的思想使人高尚的能力。任何人的唯一保障都是进行正确的思考。人的“心怎样思量，他为人就是怎样”（箴 23:7）。自制的能力是越用越强的。起初似乎难做的事，因为经常做，就变得容易了，直到正确的思想和行动成了习惯。只要我们愿意，我们就能拒绝一切卑贱低劣的事物，上升到更高的标准。我们会受人尊重，蒙上帝所爱。{MH 491.3}

要培养说别人好话的习惯。要多想到与你们相交之人的长处，尽量少注意他们的缺点和过失。当受试探想抱怨某人的言行时，却要赞扬他生活或品格上的美德。要养成感恩之心。要赞美上帝赐下基督为我们受死的奇妙之爱。思念我们受

冤屈的事总是不值得的。上帝要我们思想祂的慈悲和无比的爱，使我们可以颂赞中受感动。{MH 492.1}

热诚的工人没有时间去注意别人的过失。我们不能靠别人过错或失败的糠秕度日。说坏话对双方都有害。说的人比听的人受害更重。人若播撒纷争不和的种子，就会在自己心中收获致命的果实。找别人的过错，会在自己身上酿成过错。我们若老是想别人的过错，自己也就会变成那个样子。但我们如果仰望基督，谈论祂的爱和完美的品格，我们就会变成祂的形像。我们思考祂摆在我们前面的崇高理想，就会升华到纯净圣洁的氛围中，达到上帝面前。在这里我们身上会发出光来，照亮凡与我们接触的人。{MH 492.2}

不要批评和声讨别人，而要说：“我必须作成我得救的工夫。我若与那位想救我灵魂的主合作，就当殷勤留意看守自己。我必须抛弃生活中的一切过失，克服所有的错误。我必须在基督里成为新造的人。对奋力抵抗罪恶的人，我非但不削弱他们，反而用鼓励的话加强他们。”我们彼此太不关心了。我们经常忘记我们的同工是需要力量和鼓励的。要注意向别人保证你们是同情和关心他们的。你们要用祈祷帮助他们，并使他们知道你们做了这件事。{MH 492.3}

自称是基督工人的人，不一定是真正的门徒。在信奉祂圣名的人中——甚至在列为祂工人的人中，有一些并没有在品格上表显祂。他们不受基督的原则所约束，往往令在基督徒的经验上幼稚的同工困惑和灰心。然而任何人都不必受到误导。基督已经为我们树立了一个完美的榜样。祂要我们效法祂。{MH 493.1}

在末日之前，麦子中间总杂有稗子。田主的仆人为了维护主人的荣誉，要求主人容许把稗子拔掉。主人却说：“不必，恐怕薅稗子，连麦子也拔出来。容这两样一齐长，等着收割”（太 13:29,30）。{MH 493.2}

上帝本着祂的慈悲和宽容，耐心对待顽梗、甚至是虚情假意的人。在基督所拣选的使徒中，有叛徒犹大。现今在上帝的工人中有虚情假意的人，难道值得稀奇或灰心吗？监察人心的主既能容忍那明知要卖祂的人，我们难道不也要耐心地对待有过错的人吗？{MH 493.3}

并非所有的人，甚至是表面上最坏的人都像犹大那样。暴躁、性急、自恃的彼得，缺点似乎要比犹大多得多，受救主的责备也更多。但彼得过的是何等牺牲服务的人生啊！他是上帝恩典的大能何等的见证啊！我们应当尽自己的力量，像耶稣在世与祂门徒同行共语时那样对待别人。{MH 493.4}

你们首先要把自己看作同工中间的传道者。救一个人归向基督，往往需要化大量的光阴和精力。当一个人弃恶从善时，天上的使者都要欢喜快乐。试问看守这些人的“服役之灵”会高兴看到一些自命为基督徒者的冷淡吗？如果耶稣对待我们像我们经常彼此相待那样，我们有谁能得救呢？{MH 493.5}

要记住你们无法鉴察人心。你们不知道你们所以为错误之举的动机。许多人没有受过正确的教育。他们的品格已经扭曲，冥顽不化，性情乖僻，似乎没有一点正直之处。但基督的恩典能改变他们。不要抛弃他们，把他们逼到灰心绝望的地步，对他们说：“你已经使我失望，我不会再帮助你。”我们在生气时说几句轻率的话——我们以为对他们说这样的话，是理所当然的——也许就把他们与我们之间心心相契的绳索割断了。{MH 494.1}

言行一致的生活，忍耐宽容的态度，在受刺激时保持镇定的精神，始终是最确凿的理由和最严肃的见证。你如果拥有别人所没有的机会和便利，就该想到这一点，永久做一个智慧、谨慎、温柔的教师。{MH 494.2}

为了使火漆上有清晰明显的印，盖印时切莫用匆忙剧烈的动作，而要轻轻地 把印按在溶软的火漆上，慢慢地压下，直到火漆硬化。对待人心也是如此。基督徒持续的影响，是它能力的诀窍。这又取决于你表现基督的品格是否稳定。要帮助有过失的人，把你的经历告诉他们。要对他们说，当你犯了大错时，你的同工如何以忍耐、仁爱和扶助，给你勇气 and 希望。{MH 494.3}

温和体谅地对待反复无常、不讲理性和不配的人所产生的影响，不到审判之日你们是永不明白的。当我们遇到忘恩负义、辜负神圣委托的人时，会表现出蔑视和愤慨。这种表示，犯错的人是料得到的，也是有准备的。但仁慈宽容的态度会令他们惊奇，往往能打动他们的心，使他们向往更高尚的生活。{MH 495.1}

“弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人就当用温柔的心把他挽回过来，又当自己小心，恐怕也被引诱。你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法”（加 6:1,2）。{MH 495.2}

凡自称为上帝儿女的人务要记住，他们作为传道人，要与各种各样的人接触。有粗鲁的，文雅的，谦卑的，骄傲的，虔诚的，怀疑的，受过教育的，愚昧无知的，富裕的和贫穷的。这些不同的人，不能用同样的方法对待。但他们都需要仁爱与同情。我们的心应藉着彼此接触得到提炼与改良。我们是彼此相依，用人类兄弟情谊的纽带紧密地联系在一起。

“大家互相依靠，此乃上天所命，任你是主、是仆、是友。人要彼此求助，直到一个人的软弱变成众人的刚强。”——亚力山大·蒲伯 {MH 495.3}

基督的宗教乃是藉着社交与世人接触的。每一个接受上帝光照的人，都应当转而照耀那些未认识更好道路之人的黑暗道路。要充分利用那因基督的灵而成圣的社交能力去引人归向救主。不可将基督藏匿在心里，当作神圣美妙的宝贝，专供自己享用。要让基督在我们里面成为泉源，直涌到永生，使一切与我们交往的人得到滋润。{MH 496.1}

第四十二章 发展与服务

基督徒生活的内涵超过了许多人的理解。它不只是温柔、忍耐、谦卑和仁慈。这些美德是需要的，但还需要勇气、力量、活力和恒心。基督所指示的是一条克己的窄路。要走上这道路，在困难和失望中前进，不是懦弱的人所能做到的。{MH 497.1}

品格的力量

现在所需要的，是一班精力充沛的人，是不等待道路平坦，一切障碍消除的人，是那些能以新的热情鼓舞灰心的工人再接再厉，心中被基督的爱所温暖，手

臂坚强有力，为主作工的人。{MH 497.2}

一些从事传道工作的人软弱，缺乏勇气，无精打采，容易灰心。他们缺乏干劲。他们的品格没有产生力量来做一番事业的积极性——能激发热情的精神和动力。想获得成功的人必须有勇气和盼望。他们所应培养的不单是消极的品行，也要培养积极的美德。他们虽然要“回答柔和，使怒消退”，也需要有英雄的勇气抵制罪恶。除了凡事忍耐的爱心之外，他们还需要品格的力量，使他们的影响成为积极的动力。{MH 497.3}

有些人没有坚定的品格。他们的计划和宗旨，缺乏稳定性和连贯性。他们在世上没有多大实际的用处。这样的软弱、游移和低效必须克服。在真基督徒的品格中，有一种不屈的气概，是逆境所不能影响或战胜的。我们必须拥有道德的脊梁——一种不为奉承、贿赂和恐吓所征服的正直。{MH 498.1}

上帝希望我们利用每一个机会来为祂的圣工作准备。祂希望我们在这件事上全力以赴，时刻牢记其神圣性质和严肃职责。{MH 498.2}

许多本来能成就一番出色工作的人，由于尝试得不多，故成功得也少。成千的人虚度此生，似乎没有生活的大目标和想要达到的崇高标准。其原因之一就是他们低估了自己的身价。基督已经为我们付出了无限的代价，祂希望我们按照这个价值来估量自己。{MH 498.3}

不要满足于达到一个低标准。我们还没有达到我们所能达到的，或上帝的旨意要我们达到的程度。上帝赐给我们推理的能力，不是要我们闲置或滥用于属世低俗的事上的。祂要我们尽量发展、纯炼、提高和圣化这种能力，用来推进祂国度的事业。{MH 498.4}

没有一个人愿意作一台机器，受别人的思想所操纵。上帝已经赐给我们思维和行动的能力。你只有谨慎行动，求上帝赐智慧，才能肩负重任。要保持上帝所赐给你的个性。不要作别人的影子。要期望主在你里面运行，使用你，并藉着你作工。{MH 498.5}

你决不要以为自己已经学够了，而放松努力。人的价值要视其思想的修养而定。你要终身接受教育，天天学习，并实际运用你所学来的知识。{MH 499.1}

要记得你不论担任什么职务，都是在表显动机，发展品格。所以你不论作什么工作，都要认真勤恳，克服贪图安逸的倾向。{MH 499.2}

一个人日常办事的精神与原则，会带到他的整个人生中。上帝所宣召参加祂圣工的人，不是那些希望有固定的工作量和薪水，无需经过训练和培养就能胜任工作的人。那些算计在德、智、体方面如何少化气力的人，不是上帝所能赐予丰盛福气的工人。他们的榜样会传染别人。支配他们的动机是自私自利。那些需要人监督，只肯做指派给他们工作的人，不会是主将来称之为又良善又忠心的人。现在所需要的工人应能表现出积极、忠实和殷勤的精神，乐意去做任何需要作的事情。{MH 499.3}

许多人因害怕失败而规避责任，所以就变得无用。他们就这样坐失了来自经验的教育。这种教育是阅读、研究和其他教育方式所无法提供的。{MH 500.1}

人可以左右环境，而不应被环境所左右。我们应该以环境作为工具，要控制环境，而不要让环境来控制我们。{MH 500.2}

人经历过反对、拦阻和挫折才会有力量。他们运用自己的能力，会使所遭遇的障碍变成福气。他们获得了自立的能力。斗争和困难会促使他们信靠上帝，表现出产生毅力的决心。{MH 500.3}

基督的服务是无限的。祂没有用小时来计算祂的工作。祂的光阴、心思和力量，都用来造福人类。在繁忙的白天，祂劳碌作工；在漫长的黑夜，祂为获得恩典和忍耐而跪下祈祷，为了成就更大的工作。祂痛哭流涕向上天呼吁，要求加强祂的人性，使祂能勇敢地应对狡敌的一切诡诈，确保完成祂救拔人类的使命。祂对祂的工人们说：“我给你们作了榜样，叫你们照着我向你们所作的去作”（约 13:15）。{MH 500.4}

保罗说：“基督的爱激励我们”（林后 5:14）。这是激发他行动的原则，也是

他的原动力。如果他在责任的道路上热情减退了，只要朝十字架一看，就可以重新束紧他心灵的腰，在克己的道路上继续前奔。他在为弟兄操劳时，极其依赖基督的牺牲中无穷之爱的显示，及其感服约束的力量。{MH 500.5}

保罗多么恳切感人地呼吁说：“你们知道我们主耶稣基督的恩典；祂本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因祂的贫穷，可以成为富足”（林后 8:9）。你们知道基督从多么高的地位降下，屈就到何等卑微的地步。祂的脚踏上牺牲的窄路，不偏不离，直到舍弃生命。从天上的宝座到十字架，祂没有片时休息。因为爱人，祂甘心忍受一切侮辱和虐待。{MH 501.1}

保罗劝我们“各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”他吩咐我们“当以基督耶稣的心为心。”“祂本有上帝的形像，不以自己与上帝同等为强夺的；反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以致于死，且死在十字架上”（腓 2:4-8）。{MH 501.2}

保罗非常希望人能认识和领悟基督的谦卑。他深信若能使人意识到天上之王所作的惊人牺牲，就会从心中排除自私的观念。使徒逐点讲解，希望我们对于救主为罪人所受的奇耻大辱有所领会。他先向我们指出基督在天上祂父怀中的地位，再指出祂怎样放弃自己的尊荣，甘心屈身进入人类生活的卑微环境，担当起仆人的责任，存心顺服，以至于死，而且是最耻辱、最难堪、最痛苦的死——死在十字架上。我们想到上帝奇妙之爱的这种显示，心中岂不感激敬爱，深深感受到我们不属于自己吗？侍奉这样的主，不应该抱着勉强和自私的动机。{MH 501.3}

彼得说：“你们……知道你们得赎……不是凭着能坏的金银等物”（彼前 1:18）。金银如果能买来人的得救，那位说“银子是我的，金子也是我的”（该 2:8）的主，就能何等容易地成就救赎啊！然而惟有上帝儿子的宝血才能救赎罪人。那些不明白这奇妙牺牲、不肯为基督服务的人，必在自私中灭亡。{MH 502.1}

目标专一

在基督的生活中，一切事情都服从祂来所要成就的救赎大工。祂的门徒要表

现出祂那样的献身、克己牺牲、和对上帝圣言要求的顺从。{MH 502.2}

凡接受基督为个人救主的人，都盼望得到侍奉上帝的特权。想到上天怎样待他，他的心就被无限的爱和敬慕感激之情所动。他急切地要奉献自己的才能为上帝服务，以表示他的感戴。他切望表显自己爱基督和基督所赎的产业。他酷爱劳苦、艰辛和牺牲。{MH 502.3}

上帝真实的传道人必须尽到自己的努力，因他这样做就能荣耀他的主。为重视上帝的要求，他愿意行义。他要尽力改善自己的一切才能，履行每一职责，象是对上帝做的。他的心愿就是使基督得到尊荣和完美的侍奉。{MH 502.4}

有一幅图画画着一头牛站在祭坛和耕犁之间，旁边写着：“作两种准备”——既准备耕田，又准备被献在祭坛上。这就是上帝真儿女的立场——愿意到责任呼召之处，为救赎主的圣工克己牺牲。{MH 502.5}

第四十三章 更高的经验

我们需要不断得到基督的新启示，和与祂的教训相符合的日常经验。高尚圣洁的造诣是我们可以达到的。上帝的旨意是要我们在知识和德行上不断地进步。祂的律法是祂声音的回响。祂对众人的邀请是：“向高处行；要成为圣洁，更加圣洁。”我们每天都可以在完善基督徒品格方面有长进。{MH 503.1}

从事主圣工的人，需要一种比许多人所想象更高、更深、更广的经验。许多上帝大家庭中的人，不大明白瞻仰主的荣光、荣上加荣的意义。许多人对于基督的卓越仅有模糊的概念，便心中充满喜乐。他们渴望对救主的爱有更充分更深刻的认识。他们应当珍重每一种追求上帝的心愿。圣灵要感化愿意受感化的人，陶冶愿意被陶冶的人，造就愿意被造就的人。你们应当培养属灵的和圣洁的交通。你们所见到的，只是祂荣耀曙光的最初几道光线而已。你们若热心追求认识主，就必知道“义人的路，好象黎明的光，越照越明，直到日午”（箴 4:18）。{MH 503.2}

基督说：“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐，存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足”（约 15:11）。{MH 504.1}

基督随时看到祂使命的结果。祂在地上的生活虽然尽是辛苦和自我牺牲，但有一个希望鼓舞着祂：祂一切的劳苦不至于徒然。祂为要拯救世人的生命而舍弃了自己的生命，要在人身上恢复上帝的形像。祂要从尘埃中救拔我们，按照祂自己品德的模样，重塑我们的品格，使之反映出祂荣耀的华美。{MH 504.2}

基督“看见自己劳苦的功效，便心满意足”（赛 53:11）。祂看见永生的长久，看见那些因祂的屈辱而得享赦免和永生之人的快乐。祂曾为他们的过犯受害，为他们的罪孽压伤；因祂受的刑罚，他们得到平安，因祂受的鞭伤，他们得医治。祂听见赎民的欢呼，耳闻得救之人高唱摩西和羔羊的歌。虽然祂必须先受血的洗礼，世人的罪要压在祂无辜的心上，莫可言喻的阴影要笼罩在祂身上，但祂因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难（来 12:2）。{MH 504.3}

跟随基督的人都要分享这种喜乐。来生不论多么伟大而光荣，我们的报赏并非完全要等到最后得救时才获得。即使在今生，我们凭信心也能享受救主的喜乐。我们要像摩西那样忍耐，如同看见那不能看见的主。{MH 504.4}

现在教会正在奋斗。我们所面对的是黑暗的世界，几乎完全陷入偶像崇拜。{MH 504.5}

主的喜乐

一百只羊，有九十九，
在主栏中安眠；
但只有一只远离金门，
迷路群山之间；
远在荒山空谷徘徊，
远离良牧照顾慈怀。

此间主有九十九只，
难道还嫌不够？
良牧回答：“那只迷羊
本来是我所有；
路径虽然高低不平，
旷野虽远，我必去寻”。

得救之羊，从未知道，
路中山高水深；
不知长夜何等黑暗，
寻羊何等艰辛。
旷野之中，救主遥闻
迷羊失望垂死哀鸣。

问主：“山径沿途血迹，
到底从何而来？”
主说：“牧人必须流血，
迷羊才救得回”。
问主：“双手因何伤裂？”
主说：“因为路多荆棘”。

远从迅雷轰破之山，
穿过危崖绝壁，
牧人呼声直达天门：

“乐哉，亡羊已得”。

围绕宝座天使和唱：

“乐哉，主已觅得亡羊！”

——伊丽莎白·克雷芬

但是日子将到，战争就要结束，胜利必将取得。上帝的旨意，必行在地上，如同行在天上。除了天国的律法之外，得救的赎民将不知道任何其他的律法。大家要组成一个快乐团结的大家庭，以赞美和感恩即基督的义袍为衣。自然界的一切，显得分外可爱，都要向上帝献上崇敬和赞美。世界将沐浴在天国的荣光中。月光要像日光那样明亮，日光要比现在明亮七倍。快乐的岁月要不断地流转。在那里晨星一同歌唱，神的众子也都欢呼。上帝和基督要同声宣告：“不再有罪恶，也不再死亡。” {MH 505.1}

上帝亲手所描述的这些光荣的远景，应该是祂的儿女所珍视的。{MH 506.1}

请站在永生的门口，倾听对那些在今生与基督合作、并以因祂受苦为特权为荣誉之人的欢迎声。他们和天使一起把冠冕投放在救主脚前，喊着说：“曾被杀的羔羊是配得权柄、丰富、智慧、能力、尊贵、荣耀、颂赞的。……但愿颂赞、尊贵、荣耀、权势，都归给坐宝座的和羔羊，直到永永远远”（启 5:12,13）！{MH 506.2}

赎民在那里要问候那些曾向他们指出被举起来之救主的人。于是他们同声赞美那位藉着死使人类能得到可与上帝的生命相比之生命的主。大斗争结束了。一切苦难和冲突都终止了。赎民站上帝宝座的周围，胜利的歌声响彻天庭。圣徒齐声庆呼：“被杀的羔羊”是配得的！因为祂救赎我们归向上帝！{MH 506.3}

“此后，我观看，见有许多的人，没有人能数过来，是从各国、各族、各民，各方来的，站在宝座和羔羊的面前，身穿白衣，手拿棕树枝；大声喊着说：‘愿救恩归与坐在宝座上我们的上帝，也归于羔羊’”（启 7:9,10）。{MH 507.1}

“这些人是从大患难中出来的，曾用羔羊的血把衣裳洗白净了。所以，他们

在上帝宝座前。昼夜在祂殿中侍奉祂；坐宝座的要用帐幕覆庇他们。他们不再饥、不再渴，日头和炎热也必不伤害他们；因为宝座中的羔羊必牧养他们，领他们到生命水的泉源；上帝也必擦去他们一切的眼泪”（启 7:14-17）。“不再有死亡，也不再悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了”（启 21:4）。{MH 507.2}

我们应当时刻把这未见之事的景象存在心中。这会使我们对永恒和暂时的事有正确的评价，会给我们带来能力，影响别人过更高尚的生活。{MH 508.1}

到山上与上帝同在

上帝吩咐我们：“你上山到我这里来”。在摩西成为上帝的工具拯救以色列人之前，祂先安排祂在山间幽静之处与祂交往四十年。祂在把上帝的信息传给法老之前，先要在焚烧的荆棘旁与天使谈话。祂在作为百姓的代表领受上帝的律法之前，先被召到山上瞻仰上帝的荣耀。祂在对拜偶像的人实施制裁之前，先被藏在岩洞里。上帝对他说：“我要在你面前经过，宣告我的名”（出 33:19）。“是有怜恤、有恩典的上帝，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实，……万不以有罪的为无罪”（出 34:6,7）。祂在临终放下以色列的责任之前，上帝召祂到毗斯迦山顶，向祂展示应许之地的荣美。{MH 508.2}

门徒奉命出去传道之前，先被耶稣叫到山上与祂同在。在五旬节的能力和荣耀之前，先有与救主谈话的一夜、加利利山上的聚会、橄榄山上的分别、天使的应许和耶路撒冷楼房上的交通和祈祷的日子。{MH 508.3}

耶稣在预备经受重大的试炼或执行重要的使命时，必到山间的僻静之处，整夜向天父祈求。在设立十二个使徒，登山训众，变化形像，公堂受审，十字架上的殉难和复活的荣耀之先，都有彻夜的祈祷。{MH 509.1}

祈祷的特权

我们也必须安排时间默想、祈祷、领受属灵的新供应。我们对祈祷的能力和功效，没有给予应有的重视。祈祷和信心能成就地上任何势力所做不到的事。我们很少有两次处在完全相同的境遇中。我们会不断遇到新的局面和试炼。以前的

经验不足以引导我们。我们必须不断领受从上帝那里来的亮光。{MH 509.2}

基督始终在向那些听从祂声音的人发送信息。我们的救主在客西马尼园中痛苦的那一夜，睡着的门徒们没有听到耶稣的声音；他们曾隐约感到天使的临格，却因睡意恍惚错过了权能和荣耀的景象，因而没能得到原会在面临的可怕场景中加强他们心灵的证据。今日也是这样。最需要上帝指示的人往往没能得到指示，因为他们没有置身于与上天的交通。{MH 509.3}

我们每天遭遇试探，所以需要祷告。每一条道路上都潜伏着危险。那些设法救人脱离恶习与毁灭的人，特别容易受试探。他们在经常与罪恶接触的时候，必须紧紧拉住上帝，免得自己被腐蚀。从高尚圣洁的境地堕落到低处的道路十分便捷。在片刻之间，人就可以作出关系自己永久命运的决定。一次的失败就会使心灵失去保障。一个不良的习惯，若不坚决抵制，就会变成钢锁铁链，把整个人捆住。{MH 509.4}

许多人之所以被困在试探之中，是因为他们没有时常把耶和华摆在他们面前。我们与上帝的联系一旦中断，就失去了防护。你们一切良好的意图和决心都不足以帮助你们抵挡罪恶。你们必须经常祷告。你们的恳求的声音不可微弱，断断续续，却要诚恳，坚决，恒切。不一定双膝跪下才能祷告。你们独处的时候，走路的时候，或日常工作忙碌的时候，都要养成与救主谈话的习惯。你们的心要在无声的恳求中不断提升，祈求帮助、亮光、力量和知识。要让每一次呼吸都成为祈祷。{MH 510.1}

我们作为上帝的工人，必须设身处地去接触被黑暗所包围，沉沦于恶习，为腐败所玷污的人。然而当我们的的心专注于主我们的日头和盾牌时，我们的衣裳是不会被周围的罪恶所污染的。我们在从事拯救将亡之人的工作时，如果以上帝为我们的依靠，就不会蒙羞。基督住在我们心中，在我们的生命里，就是我们的保障。祂同在的氛围，会使我们的心充满对一切邪恶的憎恨。我们的精神就会与祂同化，我们的思想和宗旨就会与祂保持一致。{MH 511.1}

雅各藉着信心和祈祷，从软弱有罪的人，变成与上帝同在的王子。你也可以这样成为具有高尚圣洁的宗旨、高贵的人生、不因任何原因而偏离诚实、公义和

正直的人。人人都有牵挂、重担和责任。但你的处境越困难，担子越沉重，就越需要耶稣。{MH 511.2}

疏忽公共敬拜上帝乃是严重的错误。不可轻视侍奉上帝的特权。照料病人的人往往享受不到这种权利。但他们也要当心，不可不必要地缺席敬拜的场所。{MH 511.3}

比起一般的世俗工作，服侍病人的成效更有赖于献身和自我牺牲的精神。担负责任的人，要处身在能深受上帝之灵感动的地方。你所负的责任比别人重，所以更需要圣灵的帮助和认识上帝。{MH 511.4}

我们工作的最大需要，就是与上帝交往的实际效果。我们应当在日常生活中显出我们在救主里有平安和安息。祂的平安在人心里，就会流露在人的面容上，并使人的声音带有说服力。与上帝交往能提高人的品格和行为。人看见了就会认出我们是跟过耶稣的，就象看到第一批门徒一样。它给工人带来的能力是其他方式无法提供的。人不可让自己失去这种能力。{MH 512.1}

我们必须过两方面的生活，既有思想又有行动，既有静默的祈祷又有诚恳的工作。通过与上帝交往而获得的力量和努力训练自己深思远虑，会使人在任何困难的环境中胜任日常的职责，保持平安的心态。{MH 512.2}

神圣的顾问

在遇到困难的时候，许多人以为必须去找世上的朋友，向他倾诉自己的烦恼，请他们帮助。在考验的环境中，他们心中充满了不信；前途似乎一片渺茫。但有一位亘古永在的大能顾问时刻在他们身边，邀请他们信任祂。背负世人罪孽的伟大之主耶稣说：“到我这里来，我就使你们得安息。”我们岂能离开祂去求助于飘渺不定的人呢？他们与我们一样，是依靠上帝的。{MH 512.3}

你们可能觉得自己品格软弱，力量微薄，而工作又十分艰巨。然而你纵然有人间绝顶的智慧，也无法胜任你的工作。我们的主和救主说：“离了我，你们就不能作什么”（约 15:5）。我们一切工作的结果都掌握在上帝手里。所以无论发生

什么，我们都要坚定不移地依靠祂。{MH 513.1}

在事业方面，在结伴消遣方面，在选择终身的伴侣方面，你们的一切交往都要藉着谦卑诚恳的祈祷开始。这样就表明你们是尊敬上帝的，上帝也会尊重你们。在胆怯的时候要祷告。在失望的时候，要对别人闭嘴。不要把阴影投在别人的道路上，而要把一切都告诉耶稣，伸手向祂求助。你们在软弱的时候要持住无限的力量。要求上帝赐你们谦卑、智慧、勇气，加添你们的信心，使你们得在上帝的
光中见光，在祂的爱里喜乐！{MH 513.2}

献身与信靠

我们谦卑痛悔，上帝就能够和愿意向我们彰显祂自己。我们以过去的恩典和福惠为理由，求祂赐下更大的福气，祂是很高兴的。凡全心信靠祂的人，祂必实现他们的期望而有余。主耶稣深知祂子民的需要；深知我们要造福同胞，需要多少上帝的能力。祂会赐给我们所需要的，以造福他人、提高我们自己的心灵。{MH 513.3}

我们必须少倚仗自己的能力，多信靠上帝为我们并借着我们所能成的事。你们所从事的，不是自己的工作，乃是上帝的工作。要将你的意志和道路交给祂。不要保留，不要与自我妥协。要体验在基督里的自由。{MH 513.4}

单单每一个安息日听道，一遍一遍地阅读圣经，一节一节地讲解圣经，若不把圣经的真理带到我们的个人经验中，对于我们和听我们讲的人都没有益处。我们的悟性、意志和感情，都必须受上帝之道的管束。这样，上帝的道就必因圣灵的运行而成为我们人生的原则。{MH 514.1}

你们既求主帮助，就当相信你们确实得到祂的祝福，藉此尊荣你的救主。一切能力和智慧都供我们使用。我们只需祈求。{MH 514.2}

要时刻行在上帝的光中，昼夜思考祂的品德；这样你们就能见到祂的美，因祂的良善而欢乐。你们的心必感受到祂的爱而熠熠生辉。你们必被高举，似乎有永久的膀臂支撑着。靠着上帝所赐的智慧和亮光，你们必理解更多，成就更多，

超过以前所想象的。{MH 514.3}

常在我里面

基督吩咐我们：“你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。……常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。……你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求就给你们成就。你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了”（约 15:4-8）。{MH 514.4}

“我爱你们，正如父爱我一样，你们要常在我的爱里。……” {MH 514.5}

“不是你们拣选了我，是我拣选了你们；并且分派你们去结果子，叫你们的果子常存；使你们奉我的名，无论向父求什么，祂就赐给你们”（约 15:9-16）。{MH 514.6}

“看哪，我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我，一同坐席”（启 3:20）。{MH 516.1}

“得胜的，我必将那隐藏的吗哪赐给他，并赐他一块白石，石上写着新名，除了那领受的以外，没有人能认识”（启 2:17）。{MH 516.2}

“得胜的……我又要把晨星赐给他”（启 2:26-28）。“我又将我上帝的名和我上帝城的名，并我的新名，都写在他上面”（启 3:12）。{MH 516.3}

我只有一件事

信靠上帝的人必与保罗同说：“我靠着那位加添我力量的基督，凡事都能作”（腓 4:13）。不论以前有什么过错和失败，我们靠着上帝的帮助都能踏在脚下。我们可以与保罗同说：{MH 516.4}

“我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓 3:13,14）。{MH 516.5}

