

心理、品格与个性

怀爱伦 著（1977年）

李少波 吴涤申 译

前言

在怀爱伦的一生中（1827-1915），生理学这门涉及心智及其能力与功用的学科尚处于初级阶段。然而在她的著作中却到处显出独特的观点，清楚地描述了心理学的指导方针和心理健康问题。

本书的目的是汇集怀爱伦在这个广博、重要、时有争议的领域所作的陈述，以便于研究。安息日复临信徒和其他确信怀爱伦是在上帝之灵的影响下写作的人，都珍视主在这个领域的指导，在心理学思想流派多样化而且不断改变的时代，这个领域对一切人类来说都是非常重要的。

怀爱伦在心理学、营养学和教育及其它领域所发表之观点的正确性已经得到了证明。毫无疑问，随着在心理学和心理健康方面所作研究的进展，她必因阐明纯正的心理原则而声誉日隆。对于虔诚的复临信徒，《心理、品格和个性》这本书会提供许多答案。我们确信，随着真理的展开，本书所取的立场会越来越吸引凡有思想的读者。

既然这样，偶尔出现的诸如“我看见，”“我蒙指示看见，”“我蒙指示”等表达方式就不仅可以理解，而且受到欢迎，因为这种保证所描述的观念来自那位造成人心的主。

在怀爱伦著作托管委员会办公室汇集这些材料时，编者没有试图选择那些支持教育和心理学领域不同权威所提倡之观点的段落。本书中也没有编者预想的观点，而是努力让怀爱伦自由地提出她的观点。这是藉着从她已发表著作的大量贮备中提取材料来完成的——就是她在六十年中所写的材料，曾发表在她现有或绝版的书籍、小册、她数千篇期刊文章和她多卷文稿和信函中，收藏在怀爱伦著作托管委员会的储藏室里。

《心理、品格与个性》的大量内容阐述一般的指导原则。还有许多记录实际警告和劝勉的材料，涉及教师与学生、传道人与信徒、医师与病人或父母与儿女的关系。

在不少对管理人员、传道人、医师、教师、编辑、丈夫、主妇或青少年的劝勉中，可能透露了背景和具体的忠告，带有个人经历的色彩，因此需要注意相关的原则。

怀爱伦显然不是作为一名心理学者来写作。她也没有使用现今心理学领域常用的术语。事实上，读者甚至必须谅解她对“心理学，”“颅相学”等术语的用法。然而，有见识的读者会因这些著作所表明的她对心理学基本原则的非凡洞察力而深受感动。怀爱伦就心智的不同方面、其在人类经验中的重要地位、其潜能、以及使它有最佳机能的各种因素的论述，以合理的顺序汇编在一起，使本书成了怀爱伦逝世后所出版之著作中的上好选本。这两卷书帮助我们理解人是什么，了解人与其现世的环境、与上帝和宇宙的关系。

十年前开始编辑本书时，曾以为它会最吸引那些在心理健康领域进行特别研究的人。因此作出了便于那些考虑分类领域的人查考材料的安排。爱研究的人应该明白，虽然尽可能多地努力避免不必要的重复，在不同章中的少数关键语句还是有重复，学者会发现在不同的适当标题之下会有少许重复。如今这本书显然对所有复临信徒及其朋友们都有至关重要的利害关系，因为我们都卷入了争夺人心的战斗。

编辑们的工作只限于选择材料，将这些材料以看似合理的顺序编排，以及提供标题，包括介绍所选内容的副标题。本书试图包括怀爱伦在积极服务的年间所写的有关这些主题的所有重要论述，因此利用了从各个角度分析一个既定要点的方法，并且尽可能地涵盖最广泛的内容。在这么做时，到处会有一般基本思路

的重复，可能会令肤浅的读者觉得有点恼火。然而细心的学者却会欢迎有助于所讨论问题的每一句话。这样，《心理、品格和个性》有点象百科全书。

每段引文都有来自怀著的明确出处，使读者在许多情况下都可以查考想要的完整的原文背景。为了节省空间，引文出处的参考书目使用了普遍接受的怀爱伦著作的缩写。这些缩写列在前言之后。每一引文都提供了写作日期或初次发表日期。原始资料一般作为主要的参考，若有当前可得到的书籍中的内容，便提供了适当的参考书目。摘自《基督复临安息日会圣经注释》中的内容指在每卷注释结尾或 SDA 圣经注释卷 7A 中的怀爱伦注释。

由于篇幅所限，本书没有收录与心智有关的一些题目，如“精神错乱”等，建议读者在《怀爱伦著作全面索引》中查阅这些题目。

本书是怀爱伦著作托管委员会办公室在怀爱伦遗嘱中所授权的理事会的指导之下编辑的。与大多数怀著的汇编不同，本书是以临时的形式发行的，标题是《心理健康的指导方针》，用作课堂测验和复临教会教育家、心理学者和精神病医师的重要读物。怀爱伦著作托管委员会希望能确定与主题有关的所有著名论述都得到重视，也希望材料的编排能被读者所接受。

来自课堂使用和他人的良好反应确保了本书在怀爱伦去世后发表的许多著作中的地位。本书如今以两卷的形式发行，成了基督徒家庭藏书室受欢迎的部分。

本书现在的版本在内容选择上稍有修正，也在次序编排上有所改进。增添了题为《人类经验中的爱与性》那一章。一些章中的内容也有添加，删掉了一些不必要的重复。两卷书的页码是连贯的，经文和主题索引在全书结尾。

怀爱伦著作托管委员会诚盼善恶两大势力争取控制人心之大斗争的清晰画面，能警告和光照所有的读者，提供建议和指示，帮助他们选择今日的安全指导和来生基业的可靠保证。

怀爱伦著作托管委员会

1977 年 3 月 22 日

于美国首都华盛顿

目录

第一编 心理的研究	10
第一章 心理学的重要性.....	10
第二章 基督徒与心理学.....	13
第三章 心理学的危险.....	18
第四章 属灵的影响与心理.....	23
第五章 狂热的心.....	30
第六章 健康的正常状态.....	36
第二编 基本关系	40
第七章 源于心理的疾病.....	40
第八章 宗教与心理.....	43
第九章 心灵为堡垒.....	47
第十章 理解.....	51
第三编 心智的发育	56
第十一章 圣经研究与心智.....	56
第十二章 勤劳.....	62
第十三章 精神食粮.....	66
第十四章 锻炼.....	71
第十五章 情感的因素.....	75
第四编 成长的个性	79
第十六章 父母的影响.....	79
第十七章 遗传和环境.....	85
第十八章 家庭的保障.....	91
第十九章 父母的影响.....	97
第二十章 家庭的氛围.....	104
第二十一章 基督做人的思想工作.....	108
第二十二章 学校与教师.....	111
第五编 生命的活化力量	120
第二十三章 爱——永恒神圣的原则.....	120
第二十四章 家中的爱.....	123
第二十五章 人类经验中的爱与性.....	127
第二十六章 兄弟之爱.....	142
第二十七章 上帝的爱.....	146
第六编 自私与自尊	149
第二十八章 自尊.....	149

第二十九章 依靠和独立.....	152
第三十章 自私和以自我为中心.....	158
第七编 青春期与青年	162
第三十一章 青年的问题.....	162
第三十二章 迷恋和盲目的爱.....	170
第三十三章 青年所面对的危险.....	178
第三十四章 良心.....	184
第八编 教育的指导原则	190
第三十五章 感知能力的影响.....	190
第三十六章 动机的原则.....	196
第三十七章 学习研究的原则.....	201
第三十八章 教育的均衡.....	207
第三十九章 整个人需要和谐行动.....	213
第九编 身体与心智的相互关系	217
第四十章 身体影响心智.....	217
第四十一章 饮食与心理.....	220
第四十二章 心理和健康.....	226
第四十三章 心理和属灵健康.....	231
第十编 心理健康	237
第四十四章 管理心理的律法.....	237
第四十五章 个性.....	241
第四十六章 人际关系.....	246
第四十七章 精神卫生.....	252
第十一编 情绪问题	256
第四十八章 愧疚.....	256
第四十九章 悲伤.....	260
第五十章 担心和忧虑.....	265
第五十一章 恐惧.....	270
第五十二章 沮丧.....	275
第五十三章 辩论——正方与反方.....	284
第五十四章 用功过度.....	289
第五十五章 痛苦.....	291
第五十六章 愤怒.....	295
第五十七章 仇恨与报复.....	300
第五十八章 信心.....	304
第十二编 调节问题	311
第五十九章 品格的形成.....	311
第六十章 斗争与妥协.....	317

第六十一章	上帝律法的重要功用.....	321
第六十二章	语言.....	327
第十三编	个性.....	334
第六十三章	想象.....	334
第六十四章	习惯.....	339
第六十五章	懒惰.....	343
第六十六章	情感的需要.....	345
第六十七章	性情.....	351
第六十八章	社会关系.....	354
第六十九章	拒绝.....	359
第七十章	批评.....	362
第七十一章	幸福.....	365
第十四编	思想及其影响.....	372
第七十二章	思维习惯.....	372
第七十三章	正确的思考.....	378
第七十四章	疑惑.....	382
第七十五章	想象与疾病.....	388
第七十六章	决定和意志.....	390
第十五编	虚假的治疗方法.....	396
第七十七章	伪科学.....	396
第七十八章	心智控制心智.....	400
第七十九章	催眠术及其危险.....	404
第八十章	撒但高抬自己的科学.....	412
第十六编	原则及其应用.....	416
第八十一章	安全的精神疗法.....	416
第八十二章	科学研究工作.....	421
第八十三章	老年医学.....	424
第十七编	实用心理学.....	429
第八十四章	处理情感.....	429
第八十五章	劝勉.....	434
第八十六章	分享信任.....	441
第八十七章	心理学与神学.....	444
第八十八章	对心理的消极作用.....	449
第八十九章	对心智的积极影响.....	453
附录一	459
	劝勉一位沮丧的中年妇女.....	459
附录二	463
	绝对信靠不顾情绪的改变.....	463

书名缩写

- AA The Acts of the Apostles 《使徒行述》
- AH The Adventist Home 《复临信徒家庭》
- AM An Appeal to Mothers Relative to the Great Cause of the Physical, Mental, and Moral Ruin of Many of the children of Our Time 《对母亲们的呼吁，论当今许多孩童德智体毁灭的大原因》
- 1BC The Seventh-day Adventist Bible Commentary, Vol. 1 (2BC etc. for Vols. 2-7) 《基督复临安息日会圣经注释》卷一至卷七
- CD Counsels on Diet and Foods 《论饮食》
- CEd Christian Education 《基督徒教育》
- CG Child Guidance 《儿童教育指南》
- CH Counsels on Health 《健康勉言》
- CM Colporteur Ministry 《文字布道论》
- COL Christ's Object Lessons 《基督比喻实训》
- CS Counsels on Stewardship 《论理财》（《给管家的勉言》）
- CSW Counsels on Sabbath School Work 《安息日学工作勉言》
- CT Counsels to Parents, Teachers, and Students 《给父母、教师和学生
的勉言》（《基督教育之研究》）
- CTBH Christian Temperance (E. G. White) and Bible Hygiene (James White)
《基督徒节制（怀爱伦）和圣经卫生（怀雅各）》
- CW Counsels to Writers and Editors 《给作家和编辑的勉言》
- DA The Desire of Ages 《历代愿望》
- Ed Education 《教育论》
- Ev Evangelism 《布道论》
- EW Early Writings 《早期著作》
- FE Fundamentals of Christian Education 《基督教育原理》
- GC The Great Controversy 《善恶之争》

GCB General Conference Bulletin 《总会公报》

GH Good Health 《良好健康》

GW Gospel Workers (1892, 1915) 《传道良助》

HC Our High Calling 《崇高的恩召》

HL Health: or How to Live 《健康》或《如何生活》

HP In Heavenly Places 《一同在天上》

HPMMW Health, Philanthropic, and Medical Missionary Work 《健康、慈善和医疗布道工作》

HR Health Reformer 《健康改革者》

HS Historical Sketches of the Foreign Missions of the Seventh-day Adventists 《基督复临安息日会外国布道史略》

KH That I May Know Him 《使我认识祂》

LS Life Sketches of Ellen G. White 《怀爱伦传略》

Lt Ellen G. White Letter 《怀爱伦信函》

MB Thoughts From the Mount of Blessing 《福山宝训》

MH The Ministry of Healing 《服务真诠》

ML My Life Today 《今日的生活》

MM Medical Ministry 《医疗布道论》

MS Ellen G. White Manuscript 《怀爱伦文稿》

MYP Messages to Young People 《给青年人的信息》

PHJ Pacific Health Journal 《太平洋健康杂志》

PK Prophets and Kings 《先知与君王》

PP Patriarchs and Prophets 《先祖与先知》

RH Review and Herald 《评论与通讯》

SC Steps to Christ 《拾级就主》

SD Sons and Daughters of God 《上帝的儿女》

4SG Spiritual Gifts, Vol. 4, part 1 《属灵的恩赐》卷四，第一部分

SL The Sanctified Life 《成圣的人生》

1SM Selected Messages, Book one 《信息选粹》卷一

2SM Selected Messages, Book two 《信息选粹》卷二

SpT Series A Special Testimonies, Series A 《特别证言》系列一

SpT Series B Special Testimonies, Series B 《特别证言》系列二

SpTBC Special Testimonies to the Battle Creek Church 《给巴特尔克里克教会的特别证言》

SpTEd Special Testimonies on Education 《教育特别证言》

SpTMM Special Testimonies Relating to Medical Missionary Work 《关于医疗布道工作的特别证言》

SpTMWI Special Testimonies to Managers and Workers in Institutions 《给机构经理和工人的特别证言》

SpTPH Special Testimonies to Physicians and Helpers 《给医师和助工的特别证言》

SR Story of Redemption 《救赎的故事》

ST Signs of the Times 《时兆》

SW Southern Watchman 《南方守望者》

IT Testimonies for the Church, Vol. 1 (2T etc. for Vols. 2-9) 《教会证言》卷一至卷九

Te Temperance 《论节制》

TM Testimonies to Ministers and Gospel Workers 《给传道人的证言》

TSS Selections From the Testimonies Bearing on Sabbath School Work (1900) 《安息日学工作证言精选》

Und MS Undated Ellen G. White Manuscript 《怀爱伦未标日期的文稿》

WM Welfare Ministry 《论慈善工作》

YI Youth's Instructor 《青年导报》 {1MCP 466.2}

第一编 心理的研究

第一章 心理学的重要性

最美好的工作——对付人心的工作乃是人类所从事的最美好的工作。3T 269 (1873). {1MCP 3.1}

了解管理身心的定律——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 (1905). {1MCP 3.2}

思维的训练和培养——不管你是什么人，……上帝都赐给你智力，有很大的发展空间。要坚持不懈地造就你的能力。要通过学习，观察和思考训练和培养你的心智。你如果不运用一切能力，就无法接触上帝的心。你如果愿意本着敬畏上帝之心，以谦卑和恳切的祈祷出去工作，你的智力就会得到加强和发展。坚定的宗旨能创造奇迹。--LS 275 (1915). {1MCP 3.3}

自律的前途——必须实行自律。……一个普通的人若善于自律，他的成就必远远超过那受过最高教育、最有天才，却不能自制的人。--COL 335 (1900). {1MCP 4.1}

与人心打交道是一项重要的工作——将来的社会如何，要看今日的青年。从他们身上，我们看到将来决定国家的性质和命运的教师，律师，法官，领袖和百姓。所以那些培养年轻一代的习惯、影响他们生活之人的使命是多么重要啊。 {1MCP 4.2}

与人心打交道，是交给人类最伟大的工作。父母的光阴太宝贵了，不要花在满足食欲或追求财富时尚上。上帝已把宝贵的青年交在父母手里，不仅要使青年人今生适合从事有用的工作，还要使他们为天庭作好准备。--HS 209, 1886. (Te 270.) {1MCP 4.3}

教师的效用在于受过训练的心理——教师的效用主要不在于他的实际学识，而在于他决心要达到的标准。真正的教师不满足于迟钝的思想，怠惰的心理或含糊的记忆力。他必不断追求更高的造诣和更好的方法。他的生活是持续长进的生活。这种教师的工作具有一种新意，一种鼓舞人的能力，足以振奋和感化他的学生。--Ed 278 (1903). {1MCP 4.4}

努力达到心智和道德方面的最高标准——认识自己是不容易的。凡正确估计自己的教师，必让上帝塑造并培养他的心智，认识他力量的来源。……认识自我，必使他谦卑地信靠上帝。但这并不代替求进步的努力。凡认识到自己缺乏的人，必努力达到身体、心智和道德方面的最高标准。人若满足较低的标准，就不能参与教育青年。--SpTEd 50, 1896年5月15日.(CT 67.) {1MCP 4.5}

为永恒作准备——在你的一切工作中，你都应象农夫为盼地上的收成那样劳动。表面上他是把种子扔掉了，而埋在泥土里的种子萌芽了，永生上帝的能力赐给它生命和活力。“先发苗，后长穗，再后穗上结成饱满的子粒”（太 4:28）。要研究这奇妙的过程。哦！有这么多可以学习，有这么多可以研究的！我们若尽量改进我们的智力，就必在永恒的岁月中继续学习上帝的道途和作为，并越来越认识祂。--CT 252 (1913). {1MCP 5.1}

基督教的科学与心理——应当掌握基督教的科学——天怎样高过地，这种科学也比任何人间的科学，更为高深广阔。人的心智应当受到教育、训练和培养，因为人必须用同生来的倾向不同的方法事奉上帝。为了成为基督学校中的学生，人往往必须放弃终生所受的教育和训练。人的心应被教导坚定依靠上帝。老年和青年，都当养成那能帮助他们抵挡试探的思想习惯。他们必须学会向上看。他们必须懂得上帝的圣言的原则与日常生活的关系。这些原则与天一样高，并永远长存。他们的每一举动、每一句话、每一思想，都应符合这些原则。--CT 20 (1913). {1MCP 5.2}

只有通过斗争才能前进——没有其他的科学，能与那在学生生活中培育上帝品德的科学相等。那些成为基督门徒的人，发觉他们得到了新的动机，产生新的思想，从而有了新的行动。但他们必须奋斗，才能前进。因为有一个仇敌，一直在与他们争战，试探他们，使他们疑惑和犯罪。他们必须克服天性和习惯的邪恶倾向，使自己的食欲和情欲，都处于圣灵的管理之下。这场斗争在今生是不会终

止的。但既有必须参加的战斗，也必有可以争取的胜利。战胜自我和罪恶，其价值是无法估量的。--CT 20 (1913). {1MCP 6.1}

每一个基督徒都有责任培养思想——每一个基督徒都有责任养成井井有条，贯彻始终，动作敏捷的习惯。在任何工作上行动迟缓，都是不可原谅的。一个人若时时作工，而工作总不能完成，这是因为他的心思没有放在工作上。一个动作缓慢，工作力不从心的人，应该认识到这些都是必须纠正的弊病。他必须仔细思考如何利用光阴来获得最好的成果。有些人因为找窍门，想办法，就能在五小时之内完成别人需用十小时完成的工作。{1MCP 6.2}

有些从事家务的人终日手忙脚乱，不是因为他们有太多的工作要作，而是他们没有计划好如何节省时间。他们办事拖拉的习惯，使简单的工作变得繁杂。但是凡有志者一定可以克服这种忙乱拖沓的习惯。他们的工作应该有一个明确的目标。先考虑一下需要用多少时间来完成任务，然后努力在所定的时间里完成。意志的运用能使手脚灵敏。--COL 344 (1903). {1MCP 6.3}

培训身心的一切机能——上帝把大脑赐给每一个人，希望能用来荣耀祂。……我们的脑力或推理的能力并不太多。我们应培训身心的一切机能——这是基督所买来的——予以最充分的利用。我们应当尽量增强这些机能，因为上帝喜悦我们越来越有效地与祂合作。--在圣赫勒拿疗养院的证道，1904年1月23日。(1SM 100.) {1MCP 7.1}

人的价值要视其思想的修养而定——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 (1905). {1MCP 7.2}

没有耕耘的土地和未经训练的心智惊人地相似。儿童和青少年的心思意念中已有败坏的种子，易于发芽成长结出坏果子。需要最大的关心和警醒才能在心智中培养和贮存宝贵的圣经真理的种子。-- RH, 1886年 11 月 9 日. (HC 202.) {1MCP 7.3}

获得知识和智力的培养——我们追求知识，培养智力的成败，有赖于我们对光阴的利用。智力的培养不必因穷困、卑微或不利的环境而受到阻碍。……坚定的志向，殷勤不息，细心地节约时间，能使人获得知识和智力的培养，以致有资格几乎能担负任何重要的工作。--COL 343, 344 (1900) {1MCP 7.4}

治病时体谅病人的极大价值——理解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。……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。--MH 244 (1905). {1MCP 8.1}

了解心理和人性有助于救灵的工作——要立志按照上帝的呼召，使自己成为有用而有效的人。不论你作什么事，都要彻底而忠诚。要尽可能地争取每一个增强智力的机会。书本的知识要与实用的体力劳动相结合，通过忠实的努力，儆醒祈祷，获得从上头来的智慧。这样作会使你得到全面的教育。你的品格就会提高，并获得感化别人的力量，把他们引到公义圣洁的道路上。--COL 334 (1900). {1MCP 8.2}

工匠，律师，商人，以及各行各业的人，都需要训练自己通晓其专业。难道基督门徒在号称参加圣工之时，却可以缺少智慧，不懂作工所应使用的方法吗？这种获得永生的事业，是超乎一切属世挂虑的。为要引人归向耶稣，我们必须了解人性，研究人心。若要知道如何在真理大道上接近男女，就要多多认真思考，诚恳祈祷。--4T 67 (1876). {1MCP 8.3}

培养能力会增加对我们服务的需求——人没有改变自己的决心，就会在错误中故步自封。他们如果培养自己的才能，就会获得能力从事最好的服务，成为到处都需要的人才。大家也就会重视他们的能力。--COL 344 (1900). {1MCP 8.4}

我们几乎可以达到天使的美德——主已赐给人不断进步的能力，且在这项工作中给予人一切可能的帮助。靠着上帝恩典的供应，我们几乎可以达到天使的优美状态。--RH, 1882年6月20日. (HC 218.) {1MCP 9.1}

第二章 基督徒与心理学

上帝所设立的心理定律——那位创造人心智并设立其规律之主，也为它按照这些规律发展而作了准备。（注：圣经与真科学是完全和谐的。心理学是研究人类心理和行为的学科。——编者）--Ed 41 (1903). {1MCP 10.1}

真正的心理学原则在圣经中——真正的心理学原则是在圣经中得到的。人不知道自己的价值。他行事按照自己未悔改的性情，因他不仰望他信心的创始成终者耶稣。凡来到耶稣面前、信靠祂并以祂为榜样的人，都体会到“祂就赐他们权柄，作上帝的儿女”（约 1:12）这句话的意思。……{1MCP 10.2}

那些经历过真正悔改的人会以敏锐的感觉意识到自己对上帝的责任，就是恐惧战兢作成自己得救的工夫，脱离罪恶的大麻风，得以完全复元。这种经验会导致他们谦卑而充满信靠地依赖上帝。--MS 121, 1902. (ML 176.) {1MCP 10.3}

奉献给上帝的心灵会得到均衡的发展——上帝按照人的现状接纳他们。只要他们肯顺服祂，祂就训练他们为祂服务。上帝的灵被接到心中之后，能唤醒人的一切才能。人的心灵在圣灵的引导下，毫无保留地奉献给上帝，就会得到均衡的发展，有能力明白和实行上帝的要求。软弱动摇的品格，变得刚强稳定。不断的献身在基督与门徒之间建立起非常密切的关系，使基督徒在品格上变得与主相似。于是他就有了更加清晰远大的眼光，更加深刻的观察力，更加公正的判断力。公义的日头赐生命的能力，使他复苏，多结善果，荣耀上帝。--GW 285, 286 (1915). {1MCP 11.1}

纯洁的基督徒生活科学——纯洁，完美，稳定的基督徒生活科学是通过学习上帝的话而获得的。这是人类所能受到的最高教育。我们的学校里应当传授这样的课程，使他们能带着纯洁的思想和清洁的心灵出来，预备登上进步的阶梯，实践基督徒的美德。所以我们希望我们的学校与疗养院，我们的疗养院与学校要联系在一起。这些机构要遵循新旧约圣经所体现的简朴来举办。--MS 86, 1905. {1MCP 11.2}

被平安的气氛所围绕——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。……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）。……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 (1905). {1MCP 11.3}

基督的宗教是有效的疗法——撒但是疾病的创始者；医师乃是在与他的工作

及权势作战。精神的疾病到处流行。……无信仰的人已把这些不幸的情形，大部分归咎于人对宗教的热狂；而其实这却是一种粗制滥造的诽谤，是他们将来不会高兴去对付的。基督的宗教，远非使人疯狂之因，反而是医治疯狂最有效的方法之一；因它乃是最有效的神经安抚剂。--5T 443, 444 (1885). {1MCP 12.1}

进入平安之境——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。……我们与救主相交，就进入平安之境。--MH 250 (1905). {1MCP 12.2}

一切不必要的忧虑就会消除——当人类每天出去劳作，当他向上帝祈祷，夜里睡觉，早晨起来，无论是富人豪宅里的欢宴，还是穷人与孩子们的简单聚餐，他们都得到天父的温柔看顾。上帝关注着每一滴眼泪和每一张笑容。{1MCP 12.3}

只要我们充分相信这一点，一切不必要的忧虑就会消除。我们的生活就不再象现在那样充满失望。因为每一件事情，无论大小，都可以交在上帝手中。祂决不会因众多的眷念而烦心，也不会被众人的重负所压垮。这样，我们的心里就得享受许多人所未领略的安息。--SC 86 (1892). {1MCP 12.4}

用纪律训练心灵——基督徒们啊，基督在我们身上彰显出来了吗？我们必须努力获得健全的身体和强壮的心智，不容易被削弱，能够超越自己，看到所做每一个行动的因果关系。这样我们便踏上通途，作精兵忍受艰难困苦。我们需要有能看到种种困难并能以来自上帝的智慧经历到底的心智，以便能与难题格斗并克服它们。最困难的问题就是钉死自我，在属灵的经验上忍受艰难，用严格的纪律训练心灵。或许这在开始的时候不会带来最令人满意的结果，但后效却必是平安和快乐。--Lt 43, 1899. {1MCP 13.1}

基督有能力激发和恢复——基督既为人敞开了天门，祂所赐的生命就将天国向人心展示。罪不仅使我们与上帝隔绝，而且摧毁了人心中认识上帝的愿望和能力。基督的使命就是要除灭这一切罪恶的作为。祂有能力激发并恢复因罪而麻痹的良知，昏暗的心灵和堕落的意志。祂向我们展示宇宙的一切财富，并藉着祂赐给我们识别和使用这些财宝的能力。--Ed 28, 29 (1903). {1MCP 13.2}

要么受上帝控制，要么受撒但控制——撒但掌握着没有坚决受上帝之灵控制的心。--Lt 57, 1895 (TM 79). {1MCP 13.3}

人所怀的每一种罪恶都会削弱他的品格——不可自欺，以为暂时贪恋罪恶，不久就很容易放弃。事实并非如此。人所怀的每一种罪恶都会削弱他的品格，并加强这种习惯，结果就造成身体、心灵和道德方面的败坏。你也许能痛改前非，而掉转脚步行走正路，但是你心灵所受的熏陶，以及你犯罪的习惯，会使你难以分辨是非。撒但也要藉着你所养成的不良习惯一再向你袭击。—— COL 281 (1900). {1MCP 13.4}

教师的心理资格——我们应当视教师的生活习惯和行动原则，比他的学历更为重要。他若是一个真实的基督徒，就必感觉到需要同样地注意学生的身体、心智、道德和灵性的教育。{1MCP 14.1}

为了发挥正确的影响，他必须有完全的自制。他的态度、言语和举动，都应充满对学生的爱。他应当有坚强的品格，如此他就能塑造学生的心，教导他们科学知识。一般说来，青年早期的教育，要塑造他们终生的品格。凡与青年交往的人，务要十分注意启发他们心智的优点，使他更明白如何使用自己的才能，并把才能用在最好的事业上。--3T 135 (1872). {1MCP 14.2}

要成为新造的人——人要成为基督国度的公民，藉着赐给他们的神能恢复忠诚。上帝通过祂的法则和资源设立的上天与人类的属灵生活交流的方法，其活动就象风的科学和运作一样奥秘（约 3:7, 8）。基督宣布：“我的国不属这世界”（约 18:36）。虽然这个国度对地上的政权产生影响，但它决不接受地上政权的印记，否则会损害上帝的形像。{1MCP 14.3}

上帝在领受之人心中的运行非常属灵，致使每一个人都成为新造的人，同时并不摧毁或削弱上帝所赐给人的任何能力。它洁净每一品质，使之适合与神性联络。从灵生的，就是灵。人一旦从上头所生，心灵就会充满属天的平安。--MS 1, 1897. (SpTBC [No. 3] 8, 9.) {1MCP 14.4}

正确的排斥错误的——父母们！你们的孩子，是充满高尚的思想，还是卑鄙的念头，你们有决定性的作用。你不能使他们活泼的心智什么都不思考，也不能凭着横眉怒目就把邪念吓跑。只有藉着正确原则的栽培，才能排除错误的思想。父母若不在儿童心中栽种真理的种子，仇敌就会撒稗子。正确的教导，是防止那败坏良好习惯之邪恶影响的唯一方法。真理能保护心灵，胜过时常所遇到的试探。--CT 121 (1913). {1MCP 15.1}

只有一天是我的——我们大家都要天天接受培养、训练和教育，以便在今生度有作为的人生。一次只有一天——要想到这一点。一天是我的。我要在这一天竭尽全力。我要用我的口才造福某个人，作一个帮助者，一个安慰者，一个主我的救主会嘉许的榜样。我要操练忍耐、仁慈、宽容，好在今天在我身上发展基督徒的美德。{1MCP 15.2}

每天早上要把你自己，你的灵与魂与身子献给上帝。要养成奉献和越来越倚靠你救主的习惯。你可以完全信任主耶稣爱你，希望你在品格上长成祂的身量。祂希望你在祂的爱里成长，在全备的上帝之爱里得以增长和坚固。这样你就会获得一种对今生和永生都具有最高价值的知识。--Lt 36, 1901. (HP 227.) {1MCP 15.3}

如何获得均衡的心思——劳动是一种福气。我们若不劳动便无法享有健康。全身所有的官能都当加以应用，以便得到适当的发展，使人能够获得均衡的心思。--3T 154, 155 (1872). {1MCP 16.1}

知识和科学必须被上帝的灵所激发——一个人的才干只有完全受上帝之灵的控制，才会充分发挥作用。宗教的戒律和原则是获得知识的第一步，是真教育的真实基础。知识和科学必须被上帝的灵所激发，才能为最高尚的宗旨服务。{1MCP 16.2}

惟有基督徒才能正确地利用知识。为了充分赏识科学，必须从宗教的立场来看待它。这样，所有人就都会敬拜科学的上帝了。因上帝的恩典而高贵的心，能最好地理解教育的真价值。上帝创造之工所表显的上帝品性，只有在我们认识创造主时，才能予以赏识。 {1MCP 16.3}

教师们不但要熟悉真理的理论，而且要体验圣洁的道，以便把青年带到真理的泉源，就是除去世人罪孽的上帝羔羊。知识只有与真虔诚结合，才成为力量。一个倒空自我的人必是高尚的。基督因信住在我们心里，使我们在上帝眼中看为智慧的人。--MS 44, 1894. {1MCP 16.4}

全身投靠上天的医治功能——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 (1905). {1MCP 16.5}

美德并非在短时间内形成——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 (1905). {1MCP 17.1}

第三章 心理学的危险

撒但研究人的心理——几千年来撒但一直在研究人的心理。他已对此十分了解。在末日，他正通过巧妙的工作方法，把人的思想与他的思想连在一起，并把他的观点灌输进去。他正在以欺骗性的方法工作，使那些受他引导的人不知道自己正在受他随意引导。这位大骗子希望混乱人的思想，使人只听到他的声音。--Lt 244, 1907. (MM 111.) {1MCP 18.1}

撒但精通狡猾的诡计——撒但不断谋求用他狡猾的诡计影响人心。他虽蒙上帝赋予极大的智慧，却滥用一切的高贵的智力去反对至高者的策略，想使之失效。--ST, 1893 年 9 月 18 日. (HC 210.) {1MCP 18.2}

他伪装而来——撒但的计划和策略在各方面诱惑拉拢我们。我们始终要记得他是以伪装来到我们面前的，隐藏了他种种试探的动机和性质。他穿着光明的外衣而来，外表披着纯洁的天使的衣袍，使我们看不出那就是他。我们必须非常谨慎，严密审查他的诡计，免得受骗。--MS 34, 1897. (HC 88.) {1MCP 18.3}

误用心理的科学——当今怀疑论和无神论者往往披着科学的外衣出现，我们必须处处提防。我们的大敌正藉着这样的手段来迷惑千千万万的人，并且随意将他们掳去。他极大地利用了科学，就是那与人的心理有关的科学。在此，他像蛇一样不被人察觉地潜入败坏上帝的工作。{1MCP 19.1}

撒但藉着科学进来是精心策划了的。藉着颅相学、心理学和催眠术的渠道，（注：在这篇发表在 1884 年 11 月 6 日《时兆》的文章中，怀爱伦大量摘录并且在某种程度上澄清了最初发表在 1862 年 2 月 18 日的一篇文章，如今收录在《教会证言》卷一第 290-302 页。

这里同时提到的颅相学、心理学和催眠术，描述了撒但利用人类心智的方式，对于不熟悉当时的著作及其侧重点的人来说，可能有点模糊。专门论述生理学和照顾病人的科技著作背面列有广告清单，向公众说明可以得到的文献。这种著作中有一本是福勒和韦尔斯于 1850 年发表的《水疗手册》（284 页），书的一份清单列出了 65 本关于身体和心理健康的著作，在这些著作中，有 23 本是专门论述颅相学、心理学、催眠术和透视的。兹列出几本如下：

《动物磁力原理》；或《解救人类痛苦的方法与实际应用》。\$.12 1/2

《关于颅相学和生理学的常见教训》，平纹细布版，一卷，有精美插图。\$2.00

《魅力》或《迷人的哲学》（磁学）。说明生命的原理。有插图。\$.40

《催眠术和透视的基本原理》，带有方法和实际应用的说明。\$.25

《心理学，或心灵的科学》。有神经系统雕版画。马里兰州约瑟夫·海德克著。\$.25

《颅相学与圣经》（说明它们的一致性）。约翰·皮尔朋特著。\$.12 1/2

《电力心理学》。约翰·博伟·道茨著。\$.50

在西尔威斯特·格雷厄姆博士所著 650 页论人类生命科学的书中（1865 年），有一篇《作者传略》，给许多同类作品作了广告，这次进行了分组并且置于诸如《颅相学作品》，《水疗法》，《催眠术—心理学》等标题下。在一份八页的《西尔威斯特·格雷厄姆生平记述》中，几乎有一整页是《颅相学详述》。所以怀爱伦所写的是当时大众很熟悉的东西。——编者。）他更直接地来到这世代的人面前，并且藉着那种标志着他的努力已接近宽容时期结束的能力作工。成千上万人的心理已被毒害，陷入了背信之中。{1MCP 19.2}

人既然相信某人的心意竟在别人的心思上能发生如此不可思议的作用，那随时准备着伺机暗自渗入其间的撒但，就四处活动起来。而那些致力于这些科学的人，也因他们断定这些人所成就的伟大的善举，而极力的称赞他们，却一点也不了解他们所重视的是一种多么能行恶的能力；但这种能力还会行各样的神迹和虚假的奇事——行各样出于不义的诡诈。亲爱的读者啊，要注意这些科学的影响，因为基督与撒但之间的斗争还未结束。{1MCP 20.1}

忽略祈祷会引人依赖自己的能力，而给试探开了门路。人的想象力往往被科学的研究所掳夺，以至于人自觉能力高强便扬扬得意。涉及人类心理的科学很受

吹捧。它们在自己的位置上原是好的。但它们被撒但利用，作为他有力的媒介，要欺骗和毁灭生灵。他的诡计被人接受，当作是天上来的，从而他就接受了很适合他的敬拜。自以为从颅相学和催眠术多多受益的世人，却前所未有地败坏。藉着这些科学，美德被消灭了，且为招魂术打下了根基。--ST, 1884 年 11 月 6 日. (2SM 351, 352.) {1MCP 20.2}

他的工作要转移人心——撒但已进来，插在上帝和人之间。他的工作是要转移人心，且将他黑暗的影子投在我们的道路上，使我们看不清上帝和我们世上的道德黑暗、腐败和大量的罪孽。那么我们要怎么做呢？我们要让那种黑暗继续存在吗？不要。{1MCP 21.1}

这里有一种能力是支持我们的，会给我们黑暗的世界带来光明。基督已在天上，祂必带来天上的亮光，驱退黑暗，让祂荣耀的阳光照进来。这样我们就会在腐败、污染和污秽中，看到天上的亮光。{1MCP 21.2}

我们务必不可对人类的道德黑暗绝望，并对此念念不忘。我们不可着眼于此……那么我们要做什么呢？我们的工作是什么呢？是要“看父赐给我们是何等的慈爱”（约壹 3:1）。--MS 7, 1888. {1MCP 21.3}

明枪暗箭——要是撒但公然大胆地攻击基督教，就会使基督徒立刻到其强大的拯救者脚前，惟有祂能使仇敌逃跑。撒但一般不这么做。他很狡猾，知道要想成就自己的企图，最有效的办法就是以光明天使的样式来到可怜堕落的人们面前。他以这种伪装在人心运行，要引人离开安全的正路。他总是野心勃勃地要假冒基督的作为，坚固他自己的能力和主张。他诱导受骗的凡人用科学的原理说明基督的工作和奇事；使之看来是人的技巧和能力的结果。他就这样在许多人的心里最终摧毁对基督是弥赛亚，是上帝圣子的真信心。--ST, 1884 年 11 月 6 日. {1MCP 21.4}

年轻的心智是他特别的目标——撒但在这些末后日子的特别工作就是占据青少年的心智，败坏他们的思想，燃起他们的情欲。人人都是自由的道德行动者，同样都需将自己的思想纳入正确的渠道。--Und MS 93. (HC 337.) {1MCP 22.1}

撒但控制不受圣灵指导的心——很少有人相信人类确实已沉沦得很深，彻底地败坏，拼命地反对上帝。“原来体贴肉体的，就是与上帝为仇；因为不服上帝的律法，也是不能服”（罗 8:7）。{1MCP 22.2}

当人的心不在上帝之灵的直接影响下时，撒但就能随意塑造它。他会把他所控制的一切理性能力都世俗化，使人在口味、观点、优先权、好恶、事物与追求的选择上直接反对上帝；使人对上帝所爱的或所嘉许的毫无兴致，反而喜欢上帝所鄙视的东西；所以人就总是采取得罪上帝的行径。{1MCP 22.3}

这便导致与那些正设法行在主道上之人争辩。他们（那些反对真理的人）会称光为暗，称暗为光；称善为恶，称恶为善。--Lt 8, 1891. {1MCP 22.4}

从亚当的日子到如今——撒但一直在掌舵，直到控制了所有接受谎言之人的心智，他曾用那些谎言欺骗夏娃，然后以她作媒介引诱亚当犯了罪。从那日到如今，撒但一直在人心做其似是而非的工作。--MS 19, 1894. {1MCP 22.5}

那些认识真理的人乃是特别的目标——撒但藉着引进误导人的观点和榜样暗地里作工，要混乱那些知道真理之人的心智。那些过着分心的生活，自称侍奉主同时却计划要实现自己的计划——妨碍基督舍命所要完成之工的计划——的人，若不悔改归正，就必被众生之敌欺骗。--Lt 248, 1907. {1MCP 22.6}

撒但藉着辩论的题目转移人的心思——他（仇敌）会很高兴地使人的心思转向任何他可以引起意见分歧和使我们的人陷入辩论的题目。--MS 167, 1897. {1MCP 23.1}

一个人的心控制另一个人的心——撒但常常找到一个能对他人的心理发挥力量的人，作为其作恶的有力工具。这种影响是如此的迷人，甚至身受蛊惑的人，往往还不能察觉其力量。上帝已吩咐我对于这种罪恶要予以警戒。--Lt 244, 1907. (2SM 352.) {1MCP 23.2}

向善和向善的力量——心灵对心灵的影响力若得到圣化，就能产生强大的向善力，但它在反对上帝的人手中，也会产生同样强大的向善的力量。撒但在工作中运用这种力量，向众天使灌输罪恶，装作一付为全宇宙谋利益的样子。作为受膏的基路伯，路锡甫受到高举和天上生灵的爱戴，因而他对他们有很大的影响力。他们中有许多听信了他的话。“在天上就有了争战。米迦勒同他的使者与龙争战，龙也同祂的使者去战争，并没有得胜，天上再没有它们的地方”（启 12:8）。--Lt 114, 1903. (7BC 973.) {1MCP 23.3}

不可倚靠一个人的心智——不可倚靠一个人的心智和一个人的判断，因为会危害太大的权益，难免人性的软弱和错误。……没有任何一个人的心智完全到使

其行动没有错误的动机和从错误的立场看问题的危险。--Lt 41, 1891. {1MCP 23.4}

撒但注意没有防备的心思——撒但正在警觉关注，好发现一时失防的心思，以便占领之。我们不应不晓得他的诡计，也不应为他的诡计所胜。他喜欢人们把他描绘成有角有蹄的怪物，因为他很聪明；他曾是光明的天使。--MS 11, 1893. {1MCP 24.1}

恶天使企图摧毁人的意志——若是得到允许，恶天使就会在人的心智运行（实行迷惑和控制），直到使人没有自己的意见或意志。--MS 64, 1904. {1MCP 24.2}

惟的安全在于抵抗——我们唯一的保障就是不给魔鬼留地步；因为他的建议和意图总是要伤害我们，阻止我们依靠上帝。他会装扮成纯洁的天使，藉着似是而非的试探，用一种我们不觉察其狡计的方式，引诱我们。我们让步越多，他的引诱力在我们的身上也就越强。人若与撒但争执，或与他谈判，都是不安全的。因为我们每一次让仇敌占优势，他总会得寸进尺。{1MCP 24.3}

我们唯一的保障，就是坚决抑制自行其是的第一个暗示。上帝藉着基督的功劳，赐我们充分的恩典，足以抵抗撒但，并得胜有余。抵抗就会成功。“务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了”（雅 4:7）。抵挡务要坚决稳定。若是今日抵抗，明天屈服，则我们一切所得的都会失去。--RH, 1880年4月8日. (HC 95.) {1MCP 24.4}

避免自以为是的举动——有些人鲁莽地置身于危险的境地，使自己容易受到试探，需要上帝行奇事才能把他们不受伤害没有玷污地从那些试探中救出来。这些举动是自以为是的，上帝不喜悦。撒但试探世界的救主，要祂从殿顶上跳下去，但他遭到了坚定的对付和抵制。大仇敌引用了上帝的一个应许作为安全保障，使基督可以靠着应许的力量安全地跳下去。但耶稣用圣经对付了这个试探：“经上……记着说：‘不可试探主你的上帝’”（太 4:7）。撒但也同样催促人进入上帝没有要求他们去的地方，提出圣经来证明他的建议是合理的。--RH, 1880年4月8日. (HC 95.) {1MCP 24.5}

真正的信心与自以为是——上帝的应许并不支持我们采取轻率的主张，在我们不顾一切地冲向危险、违背自然律或漠视上帝已赐给我们去使用的审慎和判断

时还保护我们。这不是真正的信心，而是自以为是。……{1MCP 25.1}

撒但带着属世的尊荣、财富和生活的快乐来到我们面前。各阶层各程度的人都要遇到这些各种各样的试探，引诱他们远离上帝，去侍奉自己而不是他们的创造主。撒但曾对基督说：“我就把这一切都赐给你”（太 4:9）。撒但也对人说“我就把这一切都赐给你。”人就着迷了，受骗了，不忠地受引诱以致灭亡。我们若向属世的心与生活让步，撒但就满意了。--Lt 1a, 1872. (HC 93.) {1MCP 25.2}

控制人心的不是恶天使，就是上帝的使者——控制人心的不是恶天使，就是上帝的使者。我们的心要么受上帝管理，要么让黑暗的权势来统治。我们最好问问自己，今日究竟站在何处？——是站在以马内利大君的血染旗帜之下？或是站在幽暗权势的黑旗之下？--MS 1, 1890. (6BC 1120.) {1MCP 25.3}

除非我们自己屈从——除非我们自己屈从，撒但是无法干预我们的心智或理智的。--MS 17, 1893. (6BC 1105.) {1MCP 26.1}

需要清楚的洞察力——要有清晰的洞察力才能区分糠秕和麦子，撒但的科学和真理之道的科学。大医师基督曾来到我们的世界，为要将健康平安和完全赐给一切愿意接待祂的人。祂的福音不在于外表的方法和表演，一种恶行的知识倒会藉以引进来，被人当作大福气，后来却证明是大祸害。--Lt 130, 1901. (HC 109.) {1MCP 26.2}

祈祷必定胜过撒但——出于信心的祈祷乃是基督徒的极大力量，必定胜过撒但。这就是为何他暗示我们不必祈祷的原因。他憎恨我们的中保耶稣之名；当我们恳切地来求祂帮助时，撒但的全军就惊慌。我们若疏忽祷告的运用，那就正合撒但的心意，因为这样他那虚假的奇事就更易为人所接受。于是撒但便达到他的目的，将他欺骗人的试探摆在世人面前，这就是他用以试探基督所未能得逞的。--1T 296 (1862). {1MCP 26.3}

第四章 属灵的影响与心理

宗教与健康——一个人的虔诚乃是最重要的事。约翰写给该犹说：“亲爱的兄

弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样”（约叁 2）。身体的健康主要依赖于心灵的健康；所以你或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀上帝而行。个人的虔诚是藉着行为举止和语言表现出来的。它使人成长，直到最终达到完全，得到主的称赞，“你们在祂里面也得了丰盛”（西 2:10）。--Lt 117, 1901. {1MCP 27.1}

纯洁的宗教带来宁静，平安和力量——清洁而没有玷污的虔诚不是一种情感，而是怜悯仁慈的实际行动。这样的宗教是健康和幸福所不可少的。它进入污秽的心灵的殿，用鞭子赶出罪恶的暴客。它既执掌了王权，就藉着它的来到而进行彻底的洁净，以公义日头的辉煌光线照亮心灵。它将人心灵的窗户朝天打开，让上帝慈爱的阳光照进来。宁静与平安也随之而来。体力，智力和灵力都增长了，因为天国的空气生机勃勃地充满心间，于是基督就在人心里成为有荣耀的盼望。--RH, 1901 年 10 月 15 日. (WM 38.) {1MCP 27.2}

上帝是喜乐和生命的源头——上帝是全宇宙光明，喜乐和生命的源头。祂对于一切受造之物的恩泽犹如阳光普照，犹如活水长流。无论什么地方，只要人心中有了上帝的生命，就会向别人流露慈爱和福惠。--SC 77 (1892). {1MCP 28.1}

一切受造之物都从上帝领受生命——一切受造之物都是靠上帝的旨意和权能而活的。他们接受的是上帝儿子的生命。不论他们有多大能力，都必须得到一切生命之源的补充。祂是不朽的，住在光与生命之中。唯独祂能说：“我有权柄（把生命）舍了，也有权柄取回来”（约 10:18）。-- MS 131, 1897. (5BC 1113.) {1MCP 28.2}

撒但利用心灵对心灵的影响力——撒但被赶出天庭以后，就把国度设立在世上。从那时起，他不息不倦地引诱人类悖逆上帝。他利用在天上用过的同样手段，就是心灵对心灵的影响力。他把人变成试探同胞的人。撒但非常腐败的情感被人接受以后，就会发挥主导和强迫的作用。在这些情绪的影响之下，人们会相互结成同盟、工会和秘密社团。上帝将不再容忍世界上这些势力的活动。--Lt 114, 1903. {1MCP 28.3}

撒但故意将能力用于自私的目的——撒但有网罗和陷阱，就象捕鸟者的网罗，都预备好了要诱捕人。他处心积虑地让人将上帝所赐给他们的能力用于自私的目的，而不是用来荣耀上帝。上帝希望人们从事会给他们带来平安和喜乐的且

会使他们得到永恒利益的工作；撒但却希望我们合力追求没有益处的东西，随用随坏的东西。--RH, 1910年9月1日。(HC 200.) {1MCP 28.4}

犯罪没有带来活力与激情的新秩序——我们不要以为自从亚当犯罪以后，上帝便使人类处于活力与情欲的新秩序，因为这样就会看似是上帝干预了，给人类灌输了有罪的倾向。一人犯罪，基督就开始了改变人心的工作，好使人藉着顺从上帝的律法和对基督的信心，得以恢复所丧失的上帝的形像。--MS 60, 1905. {1MCP 29.1}

每一个人都须选择两个旗帜中的一个——这里有一个大问题。两大权势在彼此对峙，一方是上帝之君耶稣基督，另一方是黑暗之君撒但。这里开始公开的冲突。世上只有两类人，每一个人都要列于两个旗帜中的一个之下，要么在黑暗之君的旗下，要么在耶稣基督的旗下。--Lt 38, 1894. {1MCP 29.2}

罪恶侵袭整个的人——罪恶影响整个人；恩典也是如此。--Lt 8, 1891. {1MCP 29.3}

任性的心已使心灵的才能衰弱。凡愿意学习救恩科学的人，都必须在基督的门下做顺服的学生，好使心灵的殿成为至高者的居住之所。我们若是愿意学基督的样式，就必须倒空心灵所自豪的一切，以便基督将祂的形像印在心灵上。--Lt 5, 1898. (HC 105.) {1MCP 29.4}

十字架给人心适当的水准——什么使人心有适当的水准呢？乃是髑髅地的十字架。藉着仰望为我们信心创始成终的耶稣，一切荣耀自己的愿望才被撇弃于尘埃。当我们以正确的眼光看问题时，才开始有自我降卑的精神，助长谦卑之念。我们默想十字架时，便能看到十字架已给每一位信徒带来奇妙的供应。上帝在基督里……若是得到正确的看待，就会夷平人的自高与自豪。就不会有自高的事，而会有真正的谦卑。--Lt 20, 1897. (HC 114.) {1MCP 29.5}

人在基督耶稣里得以完全——基督使祂的门徒和祂自己与天父保持活泼的联络。藉着圣灵在人心中运行，人就在基督耶稣里得以完全。与基督联合，也使人彼此团结。这样的联合最有力地向世界证明了基督的威严和美德，以及祂除去罪孽的大能。--MS 111, 1903. (5BC 1148.) {1MCP 30.1}

惟有上帝能提高人的道德价值——上帝藉着人与基督的联合来估计人的价值，因为惟有上帝能藉着基督的义提高人的道德价值。属世的尊荣和伟大所具有

的价值，正是世人的创造主所赋予的价值。他们的智慧乃是愚拙，他们的力量乃是软弱。--Lt 9, 1873. (HC 149.) {1MCP 30.2}

自私及其结果——自私是堕落的本质，人类既已屈服于自私的权势，今日世界便看到人们不忠于上帝。民族、家庭和个人都充满了以自我为中心的愿望。人渴望统管自己的同胞。人的自我中心既使他与上帝和同胞隔绝，他便随从自己不受限制的倾向，行事好像别人的福利有赖于顺服他的霸权似的。--RH, 1908年6月25日. (CS 24.) {1MCP 30.3}

可以获得胜利——藉着培养正义原则，人可以胜过行恶的偏向。他若顺从上帝的律法，理性便不再乖僻扭曲，各种才能也不再因习练使人远离上帝的事而被滥用和浪费。本着和靠着上天所赐的恩典，言语、思想和精神都可得到净化；可以形成新的品格，克服罪恶造成的卑劣。--MS 60, 1905. {1MCP 30.4}

摇摆不定的心乃是试探的开始——屈从试探开始于允许心志摇摆不定、不再一贯倚靠上帝的罪。那恶者始终伺机诱表上帝，吸引人心去注意所禁止的东西。{1MCP 31.1}

若是可以，撒但就会使人心集中在世界的事上。他会尽力刺激情绪，唤起情欲，让你们把感情寄托在于你们无益的事上；但你要做的事乃是使每一情绪和情欲都处在控制之下，镇静地顺服理智和良心。这样撒但就没有力量控制你的心智了。{1MCP 31.2}

基督召我们去做的工作乃是逐渐克服我们品格中属灵的邪恶。要克服本性的倾向。……必须克服食欲和情欲，必须完全将意志置于基督一边。--RH, 1892年6月14日. (HC 87.) {1MCP 31.3}

我们无需为天生的罪恶倾向而感到绝望——撒但时刻警觉地进行欺骗和误导。他千方百计诱人走上叛逆的宽路。他用错误的情感来扰乱人的感官，用假的路标来代替上帝所立指引正路的路标。恶天使正在尽力遮蔽光线，使人看不到天使奉差遣在服务，引导，保护和管理那些将要承受救恩的人。我们无需为天生的罪恶倾向而感到绝望。但当上帝的灵使人看到自己的罪时，犯错的人就必须悔改，认罪，并放弃罪恶。忠心的哨兵正在警惕地指引人行走正路。-- MS 8, 1900. (6BC 1120.) {1MCP 31.4}

因结交而与罪恶有份——因与他人结交而被错误的影响所误导，成了与罪恶

有份的人，行事与上帝的心意和品格相反，这样的人无需绝望。“象这样圣洁、无邪恶、无玷污、远离罪人、高过诸天的大祭司，原是与我们合宜的”（来 7:26）。基督不仅是祭司且为我们的罪代求，也是祭物。祂一次献上自己成了永远的祭物。--Lt 11, 1897. {1MCP 32.1}

撒但的工作是使人灰心；基督的工作是使人生出盼望——不要片刻承认撒但的试探符合你自己的心意。要转离试探，就象转离仇敌本身一样。撒但的工作是使人灰心。基督的工作是使人心生出信心和盼望。撒但谋求颠覆我们的信心。他告诉我们：我们的盼望是建立在错误的前提上，而不是在那不能撒谎之主可靠不变的话语上。--MS 31, 1911. (HC 85.) {1MCP 32.2}

对付各等试探的方法——各种试探都有对付的方法。我们没有被撇下去靠自己的力量独自与自我和我们有罪的本性战斗。耶稣是一位强大的帮助者，一位永不失败的支持者。……既为我们做了这么充分的供应，谁也不必灰心丧胆。--RH, 1884年4月8日. (HC 88.) {1MCP 32.3}

基督的血是惟一的救药——耶和华的律法极其宽广。耶稣……明明地对祂的门徒们说，甚至在思想感情和欲望上也会违背上帝的律法，象在言语和行为上违背一样。爱上帝为至上的心决不会限制祂的律例至最小的要求，顺从、忠心的人在看到律法的属灵能力时，便会快乐地献上完全属灵的顺从。于是诫命就会以其真实的力量深入人心。罪就会显得穷凶极恶。……便不再有自以为义、自尊自大和自我尊荣。自我的安全感也消失了。结果便是深切的愧疚感和自我的厌弃，心灵深刻意识到危险，于是持定上帝羔羊的血为惟一的救药。--Lt 51, 1888. (HC 140.) {1MCP 32.4}

对付那试探者的挑战——撒但会来对你说：你是一个罪人。但是不要让他使你的心充满这种想法：因为你是有罪的，所以上帝已经丢弃了你。而要对他讲：是的，我是一个罪人，因此我需要一位救主。我需要赦免和饶恕，而基督说我若到祂这里来，就不会灭亡。在祂写给我的信中，我读道：“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）。我要相信祂留给我的话。我要顺从祂的命令。当撒但告诉你说你已丧失时，要回答说：是的，但耶稣来为要寻找拯救丧失的人。我的罪越大，我就越需要一位救主。--Lt 98b, 1896. {1MCP 33.1}

把注意力从混乱转向上帝的作为——上帝呼吁人类把注意力从周围的混乱中转离，瞻仰祂的作为。天体是值得思考的。上帝创造它们是为了人的益处。当我们研究祂的作为时，上帝的天使要会来到我们身旁，启发我们的心灵，保护我们不受撒但的欺骗。--MS 96, 1899. (4BC 1145.) {1MCP 33.2}

宗教的作用——真正的宗教能使人的心思高贵，鉴赏力文雅，判断力圣洁，使拥有它的人与天庭的纯洁和感化力有份；能使天使更近，并使我们越来越远离这世界的精神和影响。它进入人生的一切行为和关系之中，并且使我们“有谨守的心”（提后 1:7），结果就是快乐和平安。--ST, 1884 年 10 月 23 日. (CH 629, 630.) {1MCP 34.1}

智力长进——像但以理那样，一个人智力的长进是与他属灵品格的发展成正比例的。--RH, 1898 年 3 月 22 日. (4BC 1168.) {1MCP 34.2}

改善身体健康——心智要变得聪明起来，意志要置于主的一边，身体的健康就会有奇妙的改善。--《医疗布道士》，1892 年 11-12 月. (CH 505.) {1MCP 34.3}

行义是最好的药——行义为善的意识对于有病的身心是最好的良药。上帝特别的福惠落在接受之人的身上，便是健康和力量。凡在上帝里有安静和知足之心的人，已经登上健康的坦途了。意识到主定睛在我们身上，祂的耳朵也垂听我们的祷告，这实在能使我们心满意足。知道有位永远可靠的朋友，我们可以向祂倾诉心灵中的一切隐秘，实在是言语所无法形容的福乐。--ST, 1884 年 10 月 23 日. (CH 628.) {1MCP 34.4}

对耶稣的爱使人心围绕着馨香的气氛——爱耶稣之人的心灵会为一种纯洁馨香的气氛所围绕。有些人隐藏了自己心灵的饥渴。这些人极需温柔话语或仁慈问候的帮助。上帝所白白而丰富地赐予的天上的礼物，我们要挨次白白地给予一切来到我们接触范围之内的人。这样我们就显出一种天生的爱心，且会在白白用来造福他人时得到增强。这样我们就荣耀了上帝。--MS 17, 1899. (HC 231.) {1MCP 34.5}

一时疏忽的后果——我们从良心上拆去了一重保障，放纵一种恶习，疏忽一次责任的高要求，都可成为迷途的开始，终必使你与那事奉撒但的人为伍，而同时口中还时时自称爱上帝及其圣工呢。一时的欠考虑，一步的失足，都可使你一生的方针趋向错误之途。--5T 398 (1885). {1MCP 35.1}

上帝不行奇事阻止应有的结果——主赐给我们警告、劝勉和督责，使我们有
机会纠正我们的错误，免得错误成为我们的第二天性。但我们若是拒绝纠正，上
帝就不会介入来抵消我们自己行动的倾向。祂不行奇事来阻止所撒的种子生长和
结果。{1MCP 35.2}

人若对上帝的真理显出大胆的不信或迟钝的冷漠，不过是在收获自己所撒的
种子。这已成为许多人的经验。他们迟钝冷漠地听着曾使他们心灵激动的真理。
他们撒下了疏忽、冷漠和抵抗真理的种子，而这就是他们收获的结果。冰的冷淡，
铁的刚硬，岩石般不易渗透、不易感动的本性——这一切都可在许多自称基督徒
的人身上看到。{1MCP 35.3}

主就是这样使法老的心刚硬的。上帝曾藉摩西的口对埃及王说话，给了他神
能最显著的证据；但法老顽梗地拒绝了那原本会使他悔改的亮光。上帝没有发出
超自然的能力使那个反叛之王的心刚硬，但法老既拒绝了真理，圣灵就被收回了，
他便被撇弃在他所选择的黑暗和不信中。人们因坚持拒绝圣灵的感化而使自己与
上帝断绝。祂没有预备更有效的中介来启迪他们的心智。他们既处在不信中，祂
旨意的启示就接触不到他们了。--RH, 1882 年 6 月 20 日. (3BC 1151.) {1MCP
35.4}

创造环境，而不是被环境所左右——有些弊端是人可以减弱却不能消除的。
人当克服障碍并创造环境，而不是被环境所左右。他有机会运用自己的才干摆脱
混乱，引进秩序与和谐。在这项工作中，他可以得到上帝的帮助，只要他肯要求。
他并没有被丢下靠自己的力量与试探及考验搏斗。大能的主能提供帮助。耶稣曾
离开尊贵的天庭，在因罪堕落的世界里受苦受死，为了能教导人如何经历人生的
种种考验，克服其种种试探。祂是我们的榜样。--5T 312 (1885). {1MCP 36.1}

上帝希望人心意更新——可疑的原则与做法的垃圾要扫除净尽。主希望人心
意更新，内心充满真理的财宝。--MS 24, 1901. (HC 106.) {1MCP 36.2}

聪明地对付各种人的思想——我们都需要研究人的品格和态度，以便了解如
何聪明地对付各种人的思想，用最好的方法帮助他们正确地理解圣经，过真正基
督徒的生活。我们应同他们查经，引导他们的思想离开暂时的事物，去关注他们
永恒的福利。上帝的儿女有责任为祂作传道工作，结识需要帮助的人。如果有人
在试探之下摇动，就要小心对待，聪明地处理，因为他永恒的福利正处于生死攸

关之际。为他服务之人的言行，对于他来说，要么是活的香气叫他活，要么是死的香气叫他死。--4T 69 (1876). {1MCP 36.3}

不屈的原则乃是基督学生的标志——不屈不挠地坚持原则必成为那些在基督脚前学祂样式之人的标志。--RH, 1882年6月20日. (HC 160.) {1MCP 37.1}

第五章 狂热的心

（注：韦氏词典把“狂热主义”下定义为“过度热情”或“不理智的热情”。——编者）

狂热者和狂热主义将会进来——我们所生活的时代里，形形色色的狂热主义要进入信徒和非信徒中间。撒但会来讲伪善的谎言。凡能欺骗人的各种手段他都要挖空心思使用出来。--Lt 121, 1901. (MM 114.) {1MCP 38.1}

撒但的做法——我们已在经验中发现，撒但若是不能把人捆绑在冷漠的寒冰中，就会设法把他们推进狂热的烈火中。当主的灵临到祂子民中间时，仇敌也抓住机会作工，试图藉着参与那工作之不同的人特殊、未成圣的特性影响上帝的工作。因而总有一种危险，要做出无智轻率的举动。许多人在坚持开展他们自己所发明的工作，一种上帝并未发起未促成的工作。--Lt 34, 1889. (与 5T 644 类似.) {1MCP 38.2}

怀抱有缺陷倾向的结果——有些人不会听，他们久已选择随从自己的道路和自己的智慧，久已怀抱先天遗传和后天养成的有缺陷的品格倾向，以致盲目，看不远了。他们滥用原则，高举错误的标准，制造上天所不认可的考验。……正是这些人中有些人在主里自夸，“好象行义的国民，不离弃他们上帝的典章”（赛 58:2）。--MS 138, 1902. {1MCP 38.3}

丧失健康的心态——那些陷入撒但网罗的人还没有达到健康的心态。他们头昏眼花，妄自尊大，过于自信。唉，主多么忧伤地看着他们，听到他们说虚空无益的大话啊。他们因骄傲而张狂。仇敌看到他们这么容易被掳掠，感到惊讶。--Lt. 126, 1906. {1MCP 39.1}

假谦卑——在自称基督徒的人中间，常常可以看到一阵阵的假谦卑。有些人决心要战胜自我，尽可能地置身卑下；但他们只靠自己的力量努力，于是便被下一轮的赞美或奉承之潮卷走不见了。他们不愿全然顺从上帝，祂也不能藉着他们作工。{1MCP 39.2}

无论什么荣耀都不要归给你自己。不要分心作工，既侍奉自我又侍奉上帝。要始终让自我消失。让你的话引导劳苦担重担的人到慈悲的救主耶稣面前。要做工，就象看到祂在你右边、随时准备赐给你服务的力量一样。你惟一的安全在于完全依赖基督。--RH, 1897年5月11日。 {1MCP 39.3}

过度的快乐情绪——有些人对于聚会，若没有强烈而欢乐的时光，便不满意。他们为要达到此目的，便激起一种感情上的冲动。然而这种聚会的感化力，对人却是无益的。当那种快乐奔放的感情过去之后，他们便消沉下去，比聚会之前更是低落，这是因为他们所得的欢乐并非出于正当的来源。那能使人灵性进步的最有益的聚会，其特点却是一种严肃深切地省察己心的工作；每个人寻求知道自已的情形，并且是迫切又极虚心地力求效法基督。--1T 412 (1864)。 {1MCP 39.4}

奇怪的操练——最近我们在加利福尼亚州我们的人中间看到了奇怪的操练和自称能赶鬼的狂热主义，撒但藉着这种狂热盲信欺骗人，倘若可能，连选民也要迷惑了。这些人自称有给我们的人的特别信息，指控一个又一个的人是被鬼附的。然后便在与他们一同祷告后宣布魔鬼被赶出去了。他们工作的结果证明了他们工作的性质。我奉命对我们的人说，主并不在这些奇怪的活动，但是人们若不受到警告，就会被这种表现欺骗以致灭亡，圣经真理也会受到歪曲。--Lt 12, 1909。 {1MCP 40.1}

生性好斗——有些人生性好斗。他们并不在乎是否与弟兄们和睦。他们愿意参加辩论，喜欢为他们独特的观念而战；但他们应该撇弃这种爱好，因为这不是在发展基督徒的美德。要全力回应基督的祈祷，祂的门徒合而为一，象祂与父合一那样。我们若不天天学习基督的样式，学习祂的柔和谦卑，就没有一个人是安全的。{1MCP 40.2}

你在工作中不要独断专行，严厉苛刻，也不要与人作对。要传讲基督的爱，这会融化和折服人心。要谋求一心一意，与弟兄们和睦亲近，说一样的话。因为大家的想法与你的想法不同，你就说到分开的事，这不是上帝的工作，而是仇敌

的工作。要谈论你能赞同的简明真理。要谈论团结；不要变得狭隘自负；要宽广你的胸怀。--MS 111, 1894. {1MCP 40.3}

随从自定的标准——许许多多的人在倚靠自己的义。他们为自己定立一个标准，不顺从基督的旨意，也不让祂给他们披上祂的义袍。他们按照自己的意愿和乐趣塑造品格。撒但对他们的宗教很满意。他们误表基督完全的品格——基督的义。他们自己受骗了，他们也骗别人。他们不蒙上帝悦纳。他们容易把别人带入错误的道路。他们最终会与那大骗子撒但一同受报应。--MS 138, 1902. {1MCP 41.1}

狂热者的反应——几年之后，一位来自加利福尼亚州雷德布勒夫的 N 先生来见我，向我传达了他的信息。……他认为上帝越过了所有的教会领袖，赐给他这道信息。我设法说服他认识自己的错误。……当我们把理由摆在他面前，指出他错误的时候，他顿失常态，大叫起来……。我们十分作难。他的心理已经失衡，不得不送到精神病院去。--Lt 16, 1893. (2SM 64.) {1MCP 41.2}

如何对付狂热者——上帝号召祂的仆人们研究祂的心意和旨意。这样，若有人带着其好奇心所发明的理论而来，不要与他们辩论，而要强调你所知道的。“经上记着说”要作你的武器。有些人会设法纺出其错误理论的细线。感谢上帝，因为也有学了祂的样式并且知道何为真理的人。--Lt 191, 1905. {1MCP 41.3}

当心表情与态度——现在我们需要非常警醒和谨慎，注意所做成之工的性质。有些人会设法引进错误的理论，且会带来错误的信息。撒但必激动人心在我们中间制造狂热盲信。我们在 1908 年已经见到这类的事。主希望祂的子民谨慎行事，当心自己的表情甚至态度。撒但会利用怪异的态度和声音引起兴奋，影响人心去骗人。--Lt 12, 1909. {1MCP 41.4}

避免人为发明的考验——新奇的东西会不断涌现，诱惑上帝的子民产生虚假的兴奋、宗教的复兴和古怪的举止；但我们的人不应接受人为的考验，以引起任何方面的争论。--MS 167, 1897. {1MCP 42.1}

小心所谓“新的”“奇妙的”现代亮光——我的心情十分沉重，因为我知道摆在我们前面的是什么。形形色色的骗局将要临到那些与上帝没有每日活泼联络的人身上。撒但的使者擅长于作恶。他们会创造出一些被人称之为先进亮光的東西，当作新奇的道理来宣传。这样的信息虽然含有真理的成分，却掺杂着人的发

明，将人的吩咐当作道理来教训人。现在正是我们恳切警醒祷告的时候。 {1MCP 42.2}

许多看似良好的事物需要我们多方祈祷，仔细甄别，因为它们是仇敌似是而非的发明，要引人误入歧途。那条歧途与真理之路十分接近，很难区分。虽然它很难辨认，但信心的眼睛会看明，它是偏离义路的。它起先看上去似乎很正确，但不久以后它就与安全的道路分道扬镳，离通往圣洁和天国的道路越来越远了。我的弟兄们，我警告你们，要为你们的脚修直道路，以免使瘸子走差路。--MS 82, 1894. {1MCP 42.3}

狂热主义很难制止——狂热主义一旦发生而不加制止，就像房子着火一样，难以扑灭。参加和支持狂热主义的人，若是从事普通俗务，倒会更好。他们自相矛盾的行为有损于主的圣名，对上帝的子民也是一种危害。应当使主的工作保持高尚和纯洁，不带丝毫迷信与寓言，而现在却会有许多这类的运动兴起。我们需要时刻警惕，与基督保持密切的关系，不为撒但的诡计所欺骗。--GCB, 1901 年 4 月 23 日. (2SM 35.) {1MCP 43.1}

使人心充满过于琐细的理论——撒但正在以许多方式作工，使本应传讲信息的人忙于过于琐细的理论。撒但会使这些理论显得如此重大，以致要充满人的心思；而当他们以为自己正在经验上极好地大步行走时，其实却在把一些想法偶像化，他们的感化力受了损害，在主这边做的见证很少。 {1MCP 43.2}

要让每一位传道人认真地探知何为基督的心。有些人从圣经和证言中寻章摘句，找一些互不相关的段落或句子来迎合自己的想法。他们在这些内容上冥思苦想，在自己的立场上建造自己，其实上帝并没有带领他们。这一切都使仇敌很高兴。我们不应不必要地采取一种会造成分歧或引起纠纷的做法。我们不应给人留下印象以为我们特别的意见若是得不到遵行，是因为传道人缺乏悟性。 {1MCP 43.3}

基督的教训中有充足的内容可供你讲论。而你和你的听众都不能理解或说明的那些奥秘最好还是留着别讲。要给主耶稣基督亲自施教的机会；让祂用祂圣灵的感化向人的悟性展开奇妙的救恩计划。--MS 111, 1894. {1MCP 43.4}

转离负面（对一位传道人的劝勉）——你若能看到总是考虑负面的结果，就象你多年来或多或少所做的那样，你就会更好地明白《马太福音》第 18 章中记

载的救主的话了。门徒来问耶稣说：“‘天国里谁是最大的？’耶稣便叫一个小孩子来，使他站在他们当中，说：‘我实在告诉你们，你们若不回转，变成小孩子的样式，断不得进天国。所以，凡自己谦卑象这小孩子的，他在天国里就是最大的。凡为我的名接待一个象这小孩子的，就是接待我。凡使这信我的一个小子跌倒的，倒不如把大磨石拴在这人的颈项上，沉在深海里。这世界有祸了，因为将人绊倒；绊倒人的事是免不了的，但那绊倒人的有祸了’”（太 18:1-7）！ {1MCP 44.1}

我的弟兄啊，要抛弃一切邪恶的思想。要在上帝面前谦卑你的心。这样你的眼睛就会张开，你就不再继续看负面了。“倘若你一只手，或是一只脚，叫你跌倒，就砍下来丢掉。你缺一只手，或是一只脚，进入永生，强如有两手两脚被丢在永火里”（太 18:8）。要抛弃你有缺陷的品质，无论这么做对人性来说多么痛苦。“倘若你一只眼”——那么敏锐会看到要批评或反对的事——“叫你跌倒，就把它剜出来丢掉。你只有一只眼进入永生，强如有两只眼被丢在地狱的火里”（太 18:9）。--Lt 93, 1901. {1MCP 44.2}

信心克服消极主义——我们如果凭着信心前进，决心聪明地作上帝的工，就会取得成功。我们不要让那些爱站在反面立场上的人阻挡自己，并表显出小信。上帝的布道工作应当由大有信心的人推进，在力量与效能上稳定成长。--Lt 233, 1904. {1MCP 44.3}

个人独立的危险——教会中总不免有一些经常偏向于个人自由主义的人。他们似乎不明白这种独立的精神容易使人太信任自己，并重视自己的见解，而不尊重弟兄们，尤其是那些上帝所命定领导祂百姓之人的劝导和意见。上帝已将特别的权柄赋予祂的教会。任何人都不能漠视或轻看这个权柄而算为无罪；因为凡这样作的人就是轻看了上帝的吩咐。--AA 163, 164 (1911). {1MCP 45.1}

心怀温柔而得的平安——人惟有怀存温柔谦卑的心才能得到平安。在自私作主的地方，决得不到平安。心灵在自我中心和骄傲的时候是无法在恩典上长进的。耶稣采取了人必须采取的立场，以便基督的平安可以住在人心中。那些献上自己作基督门徒的人，必须天天舍己，必须背起十字架跟从耶稣的脚踪。他们必须走祂的榜样所带领的道路。--Lt 28, 1888. {1MCP 45.2}

基督徒礼貌的美德——保罗虽坚持原则稳如磐石，却总是保持谦恭有礼。他

为要道热心，却没有不顾社交生活应有的优雅和礼貌。属上帝的人并没有吞并属人性的人。--Lt 25, 1870. (HC 236.) {1MCP 45.3}

有些人以刺耳无礼的方式讲话，伤害别人的感情，然后为要证明自己有理，便说：“这是我的作风；我总是想什么就说什么。”他们抬举这种邪恶的品性为一种美德。他们无礼的举止应该受到坚决的斥责。--RH, 1885 年 9 月 1 日. (HC 229.) {1MCP 45.4}

作者蒙召对付各方面的狂热主义——在 1844 年，我们不得不应付各方面的狂热主义。然而主经常对我说：“兴奋的浪潮是有害于圣工的。你的脚步必须紧随基督的脚踪。”我蒙赐予一个信息，要对付各方面的狂热主义。我蒙指示向人们说明在兴奋的浪潮下作着奇怪的事。有些人利用机会介绍种种迷信。这样就关闭了传播纯正道理的门户。--Lt 17, 1902. {1MCP 46.1}

迫近的危险——随着末日的临近，仇敌要竭尽全力把狂热的精神带到我们中间。他喜欢看到安息日复临信徒走向极端，被世人视为狂热的团体。我奉命警告我们的传道人和平信徒要防备这种危险。我们的工作教导人建造在真实的根基上，立足于明确的“耶和华如此说”。--GW 316 (1915). {1MCP 46.2}

心理控制是狂热主义的一种形式——关于那种说什么一个人要把自己的心智交给另一个人支配的危险学说，我已说得很清楚。这是魔鬼自己的学说。{1MCP 46.3}

我们在 1845 年曾不得不对付的狂热主义就是这种性质的。我那时不知道它是什么意思，但我蒙召去做明确的见证，反对任何这类的事。--Lt 130 1/2, 1901. {1MCP 46.4}

怀有公平乐观的见解——我们没有理由注目于错误，以致忧伤抱怨，浪费宝贵的光阴和机会，去为别人的错误悲哀。……我们采取公平的见解，看到多少人正在侍奉上帝、抵抗试探、用他们的钱财和智力荣耀和尊荣上帝，岂不更令上帝喜悦吗？思考上帝奇妙的行奇事的能力岂不更好吗？祂竟将可怜堕落、满了道德污秽的罪人改变成品格象基督的人。--Lt 63, 1893. (HC 248.) {1MCP 46.5}

第六章 健康的正常状态

真幸福的泉源——思想病态的人视宗教为暴君，用铁杖管制他们。这等人时常怨叹自己的堕落，为假想的罪恶悲哀。他们的心中沒有爱，常常愁眉苦脸。青年人或其他人天真的笑容，会令他们寒颤。他们认为一切的休息或娱乐都是罪恶，人心必须经常保持在严峻冷酷的状态中。这是一种极端。{1MCP 48.1}

还有的人认为人应当不断开动脑筋，发明各种娱乐消遣以获得健康。他们学会了靠赖刺激，否则就不舒服。这等人不是真基督徒。这是另一种极端。{1MCP 48.2}

基督教的真正原则，在众人面前敞开了幸福的泉源，其长阔高深，都是无可测量的。基督要在我们里面成为泉源，直涌到永生。这泉源长流不竭，基督徒可随心畅饮，水源永不干涸。--1T 565, 566 (1867). {1MCP 48.3}

狂热不久就会消逝——我们不应鼓励狂热的精神。那只会带来暂时的心，不久就消逝了，留下的是灰心和沮丧。我们需要来自天上赐生命给人的生命之粮。要研究上帝的道。不要受制于情感。所有在主的葡萄园作工的人，必须认识到感觉不是信心。不必始终处于一种兴奋的状态。但是我们必须对作为基督血肉的上帝之道抱有坚定的信心。--Lt 17, 1902. (Ev 138.) {1MCP 49.1}

既不墨守成规，又不自由散漫——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 (1905). {1MCP 49.2}

需要很平衡的心智——在使徒书信中有许多内容论到信仰的纯正。这应该使我们知道谨慎的必要性。我们不可将自己的倾向或倔强的品格织入自己的经验中。这会误表宝贵的、提拔人、使人高贵的真理原则，且会把别人带入歧途。信仰的纯正的意思超过许多人所认识到的。它意味着纠正我们思想行为上的每一个错误，免得我们败坏上帝的道。{1MCP 49.3}

现在需要心智很平衡的、健康、强健的基督徒。许多自称相信基督的人拥有的是病态的经验。他们忍受不了任何不顺利的事。他们若是想到自己在什么方面

受了轻视或伤害，若是弟兄们没有照他们所认为应有的温柔对待他们，他们就灰心泄气了。大医师愿意用祂无限的技巧恢复他们，使他们有纯全的道德健康；但病人却拒绝祂所提供的药方。这些人或许会暂时把上帝的道应用于自己的情况，但他们却不成为行道的人。他们不久就受影响去迎合自己本性的嗜好，抵消他们所获得的一切。--RH, 1896年7月28日. {1MCP 49.4}

所有的机能都要培养——如果我们只知运用某种官能，而忽略了其他的官能，那就是没有在我们的身上充分实行上帝的计划了，因为各种官能都是互相关连，大多彼此依赖的。若无其他各种官能的作用，就不能有效地运用某种官能而善保其均衡。若你只对一种官能予以专神全力，而使别种官能埋没，全部能力既无培养的机会，结果那被注意的一部分就要发育很强，而有趋于极端之势。有些人的心思发育不全，没有适当均衡。大家的心思不是天生一律的。我们有不同的心思，有些人在某方面很强，而在其他方面却是很弱。这些很明显的缺欠是无需有及不应有的。{1MCP 50.1}

那些有此缺欠的人，如果愿意通过教养和运用来强化其品格上的弱点，就会变成刚强的人。--3T 33 (1872). {1MCP 50.2}

身心的一切能力都应加以运用——人若要得到均衡的心智，身心的一切能力都应加以运用和培养。在这个世界上有许多人只发展某一才能，而同时其他才能则置于不用，以致成了片面发展。{1MCP 50.3}

许多青年的教育失败了。他们过度地学习，同时却疏忽了有关实际生活的事。许多男女作了父母，却从未思考过自己的人生责任，结果他们的后代比他们更加软弱。因而人类正在迅速退化。{1MCP 50.4}

当今的学校不断让人学习，却使青少年不适合实际的生活。人的思想必有行动。行动的方向若不正确，就必是错误的。为了保持心智的均衡，在学校中，劳动与学习必需结合起来。--3T 152, 153 (1872). {1MCP 50.5}

进步之道，人人可得之——现今需要那有悟性，能珍重上帝所赐的智能而予以极细心发展的青年人。心智是越用越强大的；人若不忽略内心的修养，品格就会有均衡的发展。进步之道，人人可得之。因此，不应有人使主失望，在祂来寻果子之时，有叶无果。基督恩典所圣化的决心志，必能行出奇迹来。--MS 122, 1899. {1MCP 51.1}

身体、意念与心思都在上帝的控制之下——凡真正敬爱上帝，力争以单一的心志遵行祂旨意的人，必将自己的身体、心智、内心、心灵、力量都用来侍奉上帝。以诺就是这样的。他曾与上帝同行。……那些决心使上帝的旨意成为自己的意愿的，必须在凡事上侍奉和取悦上帝。这样他们的品格就会和谐而平衡、一贯、愉快而真实。--Lt 128, 1897. (HP 190.) {1MCP 51.2}

理智控制全身——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，我们要祂里面成为完全。--MH 398, 399 (1905). {1MCP 51.3}

均衡心智和宽厚的心胸——上帝的工人必须努力成为多面手；就是要有宽厚的心胸，不要单向思维，墨守成规，不知道自己的言语和对真理的宣传必须因人而异，因地制宜。大家都要不断追求发育良好的心智，克服不均衡的品格。你如果要成为有用成功的工人，就必须经常学习这一点。--Lt 12, 1887. (Ev 106.) {1MCP 52.1}

庸俗琐事会使心智萎缩——要使每一个学生认识到，他们若不学习掌握上帝所启示的真理，从内心接受基督福音的教训，他们所受的教育就根本无效。学生若偏离圣经宽广的原则，去随波逐流，把时间和精力，耗费在庸俗琐事之中，他的心智就会萎缩、衰弱，失去成长的能力。所以应当培养学生明白有关永生的重要真理。--RH, 1909年11月11日.(FE 536.) {1MCP 52.2}

心中不要充满无用的东西——今日（1897年）学校中所办的教育是片面的，所以是一个错误。我们既是上帝的儿子所买来的，就是祂的产业，每一个人都应在基督的门下受教育。应该为我们的各学校选择聪明的教师。教师必须与人心打交道，他们要向上帝负责，使人心中铭记必须知道基督是个人的救主。但人若不亲自在基督的门下学习如何施教，就不能真正地教育上帝所买来的产业。{1MCP 52.3}

我必须根据上帝所赐给我的亮光告诉你，我知道学生们花了许多光阴和金钱来获得一种对他们来说如同糠秕的知识；因为这种知识不能使他们帮助同胞形成会使他们适合在更高的学校中与圣徒和天使联合的品格。不要使年轻的心中塞满

大量讨厌的而且在许多情况下对他们来说决没有什么用处的东西，而应使他们受到实际的教育。光阴和金钱竟被用来获得无用的知识了。应该谨慎而聪明地教导心智仔细研究圣经真理。教育的主要目标应该是获得一种我们如何才能荣耀上帝的知识，我们因创造也因救赎而属于上帝。教育的结果应该能使我们明白上帝的声音。……{1MCP 52.4}

象真葡萄树的枝子一样，上帝的道在多样性中呈现出团结一致。其中有一种完全的、超人的、神秘的和谐。它含有上帝的智慧，且是一切真教育的基础；但圣经这本书却受到了漠视。{1MCP 53.1}

现在我们需要前所未有地明白真正的教育学。我们若不明白这个，就决不会在上帝的国里有一席之地。“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）。既然这是天国的代价，我们的教育岂不应该在这些方面开办吗？--《基督徒教育家》1897 年 8 月。{1MCP 53.2}

对他人施以铁腕的约束是羞辱上帝——人们所发明的方法，哪怕是要略微地控制或欺压自己的同胞，上帝也不会予以维护。一旦人开始对他人施以铁腕的约束，他便羞辱了上帝并使自己和其弟兄的心灵处于危险。--7T 181 (1902). {1MCP 53.3}

需要平衡不同的心理——我们不同心智、受过不同教育和训练的人聚在这里，不可期待人人的思路都一样；然而问题是：我们这些枝子嫁接到葡萄树干上了吗？那才是我们想要问的问题，而且我们既想问教师也想问学生。我们想要明白我们是否真的嫁接到葡萄树干上了。我们若真在葡萄树上，就可以有不同的仪态、不同的语调、不同的声音。你可以从一个立场看事情，我们对圣经也有彼此不同的想法，不是反对圣经，但我们的想法可以不同。我的思路对圣经来说可能是常见的，另一个人或许会思想并按照自己的品格特性采取一种观点，在圣经的一个方面看到非常深刻的权益，是别人没有看到的。--MS 14, 1894. {1MCP 53.4}

牛膝草，香柏树和棕榈树——在主一切的安排中，最美妙的无过于祂给予男男女女有各种不同恩赐的计划。教会乃是祂的花园，点缀有各色各样的花草树木。祂不希望牛膝草长到香柏树那么大，也不想橄榄树达到庄严的棕榈树的高度。许多人只领受过有限的宗教及智力方面的训练，但若他们肯存心谦卑，信靠祂去作

工，上帝也有一项工作要这等人去做。--Lt 122, 1902. (Ev 98, 99). {1MCP 54.1}

品格有如不同的花草——从花草树木的千变万化上，我们可学到了一个重要的教训。花卉的形状或颜色是各不相同的。有些有医治的功效，有些是常吐芬芳。一些自命为基督徒的人，以为自己的本分是使每一位基督徒都像他们自己一样。这是人的计划，而不是上帝的计划。在上帝的教会中，也有各式各样的品格，好像园中的花卉一样。在祂属灵的花园中，也有许多种类的花卉。--Lt 95, 1902. (Ev 99.) {1MCP 54.2}

身心的一切机能，都是上帝所赐的——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 (1905). {1MCP 54.3}

上帝要均衡的品格——上帝责备人是因为爱他们。祂希望他们靠着祂的大能刚强起来，有健全的心智与均衡的品格，成为上帝羊群的榜样，言传身教，带领这些人走近天国。这样，他们就能为上帝建造圣洁的殿宇。--MS 1, 1883. (ISM 48.) {1MCP 55.1}

第二编 基本关系

第七章 源于心理的疾病

（见第 75 章《想象与疾病》）

对于疾病的原因研究得太少——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。--MH 380 (1905). {1MCP 59.1}

十分之九的疾病源于心理——精神的疾病到处流行。人们所受的病苦，有十分之九是根源于此。或者有些家庭常生的苦难，正象疮口一样，在咬食人的灵性，弱化人生命的精力。为罪懊悔的苦心有时会败坏人的体质，并使精神失去平衡。也有许多异端邪道，例如永火的地狱及恶人永远受苦之类，用夸大过实及歪曲牵

强的话误表上帝的品德，这些都已在人敏感的心思中产生了相同的结果。--5T 444 (1885). {1MCP 59.2}

心理影响身体——心灵和身体的关系极为密切。一方受了影响，另一方就产生反应。心灵的状况与身体系统的健康有很大的关系。人如果感到自己在行善并因给别人带来幸福而满足，他的心就会快乐自在。这种快乐会对整个身体产生作用，造成更好的血液循环和全身的协调。上帝的福气有医治之能，那些多多造福他人的人会体验到心灵和生活中的奇妙福气。--CTBH 13, 1890. (CH 28; 另见 4T 60, 61 [1876].) {1MCP 59.3}

得到营养的健康大脑——大脑是思维的器官和工具，控制着全身。为了使身体的其他系统保持健康，大脑必须健康。为了使大脑健康，血液必须纯洁。如果我们藉着正确的饮食习惯使血液保持纯洁，大脑就会得到适当的养分。--MS 24, 1900. (MM 291.) {1MCP 60.1}

想象的深远影响——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 (1905). {1MCP 60.2}

大脑的电力激发身体——要强调心灵对身体、身体对心灵的影响。大脑的电力受到心理活动的刺激，会给全身带来活力。这对于抵抗疾病的帮助是无法估量的。还要说明在保持和恢复健康方面意志的力量和自制的重要性，忿怒、不满、自私、或污浊之念对身体的伤害甚至毁损，以及在另一方面喜乐、无私和感恩之心所拥有奇妙的生命力。--Ed 197 (1903). {1MCP 60.3}

有些疾病是因为缺乏意志——在旅行中我遇到许多确实是因思想问题而受苦的人。他们缺乏意志力去抵制和战胜身体和心灵的疾病，以致被疾病所捆绑。……{1MCP 61.1}

我从这些自以为有病的人床边离开时，心里常常想到，这些人正在慢慢走向死亡，因闲懒而死亡。他们的病只有他们自己能医。--HR, 1871 年 1 月. (MM 106, 107.) {1MCP 61.2}

健全的身体里有健全的心智的重要性——智力和道德力是由身体的健康状况决定的。应该教导儿童，凡有碍健康的乐趣和放纵都要放弃。孩童若是受教实

行克己自制，就会远比允许他们放纵爱宴乐和在服装上奢侈的欲望要快乐的多。…… {1MCP 61.3}

良好的健康状态、健全的心智和纯洁的心没有成为家庭的第一要务。许多父母没有教育儿女作有用的和负责任的人。反而纵容和宠爱儿女，直到舍己对他们来说几乎成了不可能的事。他们没有受教知道要过成功的基督徒生活，在健全的身体里发展健全的心智是最重要的。--RH, 1871年10月31日。 {1MCP 61.4}

孩子过早压力太大——在教室里已为各种疾病打下了稳固的根基。然而，更加特别的是，所有器官中最精细的器官，大脑，却往往因太多运用而受到永久的损害。……许多人的性命就这样被野心勃勃的母亲牺牲了。就是那些显然有足够的体力在这种待遇下幸存下来的孩子中，也有许许多多的人终身带着这些影响。脑神经的活力变得那么衰弱，以致他们在成年之后，已不可能经受许多脑力劳动。大脑之精细器官的一些能力似乎已被耗费掉了。不仅是孩子的身体和心智的健康因太早上学而受到了危害，他们在道德观念上也受了损失。--HL 43, 44, 1865. (2SM 436.) {1MCP 61.5}

疾病有时是以自我为中心引起的——许多人在身体、心智和精神上有病患，因为他们将注意力几乎全部集中在自己身上。年幼活泼心思的健康活力和孩子们充沛的精力，可以使这些病人脱离迟钝停滞的状态。--2T 647 (1871). {1MCP 62.1}

很少有人意识到孩子给家庭带来的照料、责任和经验上的益处。……但是一个没有孩子的家是一个荒凉的地方。居住其中的人，他们的心有危险变得自私，喜爱自己安逸，考虑自己的愿望和便利，要人同情自己，却很少同情别人。对有依赖性的孩子们的关爱会消除我们本性中的粗糙之处，使我们变得温柔和富有同情心，且有一种影响可以发展我们品格中更加高贵的成分。--2T 647 (1871). {1MCP 62.2}

抑郁的情绪有害健康——人人都有责任培养愉快的性情而不是念念不忘忧伤和烦恼。许多人不仅以这种方式使自己很可怜，而且牺牲了健康和福乐以致有了病态的想象。他们周围有不合意的事，他们总是沉着脸，皱着眉，显然表示不满。这些抑郁的表情对他们的健康是极大的伤害——因为阻碍了消化过程，干扰了营养的吸收。忧伤和焦虑虽不能补救一点邪恶，却能造成大害；然而愉快和盼

望却会照亮他人的道路：“得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药”（箴 4:22）。--ST, 1885 年 2 月 12 日. {1MCP 62.3}

在治疗疾病时研究心理（见第 42 章《心理与健康》）——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 (1905). {1MCP 63.1}

病从心起——折磨人类的大量疾病其根源都在思想，惟有藉着恢复心理的健康，才能痊愈。这个世界上患有心理疾病的人数远超过我们的想象。心病使许多人消化不良，因为心中的忧虑对消化器官有麻痹的影响。--3T 184 (1872). {1MCP 63.2}

由基督医治——还有些人是心灵患病的，药石无灵，群医束手；应当为他们祈祷，领他们到耶稣基督面前。--MS 105, 1898. (WM 71.) {1MCP 63.3}

气氛带来健康和活力——最要紧的是父母应当让喜乐、礼貌和仁爱的气氛围绕他们的孩子。一个家庭若有爱心居住，在面容、言语和行动上处处表露出爱来，这个家庭就是天使乐意居住的地方。父母们，务要让慈爱、快乐和幸福的阳光照入内心，使其甜蜜的影响洋溢于家庭之中。要表现仁慈忍耐的精神，在孩子心中鼓励这种精神。要培养一切能增进家庭幸福的美德。创造这样的气氛对于孩子们就如阳光对于植物一样，势必增进身心各方面的健康和活力。--CT 115 (1913). {1MCP 63.4}

第八章 宗教与心理

（见第 43 章《心理与属灵健康》）

基督的爱激活全身——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 (1905).

{1MCP 65.1}

基督的作为医治伤心的人——上帝的医治之能贯穿于自然界。一棵树如果被砍断，一个人如果受了伤或断了骨头，自然就立即开始修复伤处。甚至在需要出现之前，医治的手段就已作好了准备；一旦有一个部位受了伤，就全力以赴地进行修复。属灵方面也是如此。在罪恶尚未造成需要之前，上帝就已预备了补救的方法。每一个屈从试探的人都被仇敌打伤了。但哪里有罪恶，哪里就有救主。基督的工作是“医好伤心的人，报告被掳的得释放，……叫那受压制的得自由”（路 4:18； 赛 61:1）。--Ed 113 (1903). {1MCP 65.2}

救主为精神疾病所开的处方——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 (1905). {1MCP 66.1}

福音与科学和文学——科学和文学无法使暗昧的人心进入上帝儿子光荣的福音所带来的光明中。惟有上帝的儿子才能做照亮人心的伟大工作。怪不得保罗惊叹：“我不以福音为耻；这福音本是上帝的大能，要救一切相信的”（罗 1:16）。基督的福音在那些相信的人身上成了个性，使他们成了活的荐信，为众人所知道所念诵。这样，敬虔的影响便进入众人心中。天上的生灵能辨别品格中真伟大的成分；因为只有良善才被上帝看为有功效的。--RH, 1891 年 12 月 15 日. (FE 199, 200.) {1MCP 66.2}

只有福音才能治疗祸害社会的弊病——罪恶和悲伤的唯一拯救之方就是基督。惟有祂恩典的福音才能够医治那危害社会的种种弊端。富人亏待穷人，穷人仇恨富人，都起因于自私。而这种私心只有藉着顺从基督才能根除。惟有祂能赐给我们一颗新的爱心，来代替那有罪的私心。基督的仆人务要藉着天上来的圣灵传扬福音，像基督那样为人类谋利益。这样，他们就会取得非人力所能成就的效果，造福和提高人类。--COL 254 (1900). {1MCP 66.3}

只有和谐发展才能达到完美——促进心智的增长，是我们对自己，对社会，对上帝所应尽的本分。但是我们决不可牺牲道德和属灵的利益来求得知识的提高。唯有心智和道德方面的才能均衡的发展，才是最完美的成就。--CT 541 (1913). {1MCP 67.1}

上帝的面酵改变人心——比喻中妇人把面酵放在面里。必须提供所缺乏的，……上帝的酵也是这样工作的。……人心得以改变；各种天赋开始工作。上帝并没有供给人新的天赋，而是使人已有的天赋得到圣化。迄今一直麻木如死的良心被唤醒了。但人自己不能造成这种改变。惟有圣灵能造成这种改变。……{1MCP 67.2}

我们的心智受上帝的灵支配时，我们就会明白面酵的比喻所施的教训。那些敞开心门接受真理的人，必认识到上帝的道乃是改变品格的伟大工具。--RH, 1899年7月25日。 {1MCP 67.3}

福音真理提供最坚定的宗旨——我们每一个人都需要对圣经的教训有深入的认识。我们的心智必须预备好经受每一考验，抵抗每一试探，无论是外来的还是内在的。我们必须知道自己为什么信，为什么站在主的一边。真理必须在我们心里看守，随时准备敲响警钟，号召我们起来行动，反对每一个仇敌。黑暗的权势会向我们开炮；凡漠不关心漫不经心的人、情系地上财宝的人和不喜欢明白上帝对待祂子民之作为的人，都容易成为牺牲品。只有在耶稣里的真理知识才能使我们坚定；否则，一人就能追赶我们千人，二人就能使万人逃跑（申 32:30）。--RH, 1884年4月29日。(HC 332.) {1MCP 67.4}

把我们自己交给基督带来平安——我们一切的将来都取决于我们敞开心门接受平安之君的个人行为。通过把我们自己交给基督，我们的心可以得到平静和安息，在祂里面才有效能。既获得了祂所提供给你心灵的那种平安、那种安慰、那种盼望，你的心就会在上帝我们的救主里欢喜快乐，因为又大又奇妙的盼望呈现在你面前，你是承认那伟大恩赐的人。于是你就会十分感恩，因所赐给你的大爱和恩典而赞美上帝。{1MCP 68.1}

要注视你的帮助者耶稣基督。要欢迎祂，邀请祂惠临。你的心智可以天天更新，你也有特权接受平安和安息，超越忧虑烦恼，且因你的各样福气而赞美上帝。不要竖起讨厌之事的屏障来使耶稣远离你的心灵。要改变你的声音；不要抱怨；而要因基督一直而且仍在向你表示的大爱而表达感激之情。--Lt 294, 1906. {1MCP 68.2}

思考基督提供动力——如果我们多思考基督和天国，就必在为主作战时获得有力的鼓舞和支持。当我们默想那即将成为我们家乡之美地的荣耀时，骄傲和爱

世界的心就丧失其势力了。除了基督的荣美之外，一切属世的吸引力，皆显得毫无价值。--RH, 1887年11月15日. {1MCP 68.3}

知识加强心灵——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 (1905). {1MCP 68.4}

心智与属灵的战争——我们提高道德的纯正性取决于正确的思想和正确的行动。“入口的不能污秽人，出口的乃能污秽人。”“因为从心里发出来的，有恶念、凶杀、奸淫、苟合、偷盗、妄证、谤讟。这都是污秽人的；至于不洗手吃饭，那却不污秽人”（太 15:11,19,20）。{1MCP 69.1}

邪恶的思想摧毁心灵。上帝改变人心的能力改变人心，精练和净化人的思想。若不付出坚决的努力使思想始终集中于基督，生活中就不能显出恩典之工。心智必须参加属灵的战争。必须将每一个思想都掳来，使之顺服基督。必须使一切习惯都处于上帝的控制之下。--Lt 123 1904. {1MCP 69.2}

关注善事是抵制罪恶的保障——作为抵制罪恶的保障，专心关注善事，比无数法规和纪律的约束更有价值。--Ed 213 (1903). {1MCP 69.3}

不正当的想象产生黑暗——心灵的眼睛如果注视敬虔奥秘的优美，关注属灵财富的利益超过属世财富，全身就会充满光明。想象力若是因迷恋俗世的夸耀和光彩而败坏，直到认为得利似乎就是敬虔，全身就会充满黑暗。心智的能力若是集中于地上的财富，就会降低变小。--RH, 1888年9月18日. {1MCP 69.4}

心志转向创造主，而不是显扬自己——如果世人真能注意这种教育原理（为上帝的荣耀而工作）的重要性，则现行的教育方法必要有一种根本的改革。教师就不会引起青年人自私和骄傲的野心，来助长竞争的精神，却要企图引起爱好良善、真理和华美的心——引起追求至上美德的欲望。.....他们就不至注意世俗的标准，或以显扬自己为动机，因为这种动机适足以使人心胸狭窄。他们的心志却要转向创造主，为要认识祂并变成祂的形像。--PP 595, 596 (1890). {1MCP 70.1}

活水与破裂的水池——耶稣知道人灵魂的需要。虚浮的荣华，财富和名誉都不能满足人的心。“人若渴了，可以到我这里来喝。”无论贫富贵贱，都受欢迎。祂应许解除人精神上的重负，安慰忧伤的人，使灰心的人有希望。{1MCP 70.2}

耶稣的听众之中，还有许多是因失望而悲哀的人，有许多是心里藏着隐忧的人，还有许多人想藉属世的事物和得人称赞，来满足他们烦躁不宁心灵的渴望。但是得到了这一切之后，他们发觉一切辛劳的结果，只是把他们带到破裂的池子，是他们不能用来解渴的。于是他们心中依然空虚苦闷地停立在当时节期欢庆的光耀景象之中。 {1MCP 70.3}

那忽然发出的声音：“人若渴了”（约 7:37），使他们从愁苦的默想中警醒过来。当他们听到其余的几句话时，心里就燃起新的希望。有圣灵使他们看明这表号的意义，直到他们认出其中所带救恩的无价之宝。--DA 454 (1898). {1MCP 70.4}

上帝与人必须联合努力——圣灵提供力量，支持那在急难之中，被亲友敌视，受世人恨恶，并在看出自己缺欠与错误的情况下奋斗的人。人的努力与上帝的大能联合、自始至终与祂保持密切的联络，这是绝对必要的。上帝乃是一切能力之源。--RH, 1904 年 5 月 19 日. (HC 151.) {1MCP 70.5}

第九章 心灵为堡垒

全身的首脑——人体受造的每一器官，都是为心智服务的，心智乃是全身的首脑。--3T 136 (1872). {1MCP 72.1}

心智控制着整个人。我们一切的行动，或善或恶，都发源于心。使我们敬拜上帝且使我们与天上的生灵联盟的，乃是心智。可是许多人终其一生都没有了解装有这个财宝的盒子。--SpTED 33, 1896 年 5 月 11 日. (FE 426.) {1MCP 72.2}

大脑控制身体——今日有许多病人将无法复原，因为无法说服他们相信自己的经验是不可靠的。大脑是身体的司令部，也是所有神经活力和心理活动的中心。来自脑部的神经控制全身。藉着脑部的神经，心理的印象就会像电报线一样很快传达到全身各处的神经；它们还控制着身体系统每一部分至关重要的行动。所有运动器官都由它们从大脑所接受的信息支配着。--3T 69 (1872). {1MCP 72.3}

贯通全身的脑神经是上天与人交流，影响人内在生活的唯一媒介。--2T 347 (1870). {1MCP 73.1}

撒但破坏人的识别力（见第 35 章《认知的影响》）——撒但装扮成光明的天使来试探人，就如他来到基督面前一样。他一直设法把人带进身体和道德的衰弱的状况中，使他可以用他的试探战胜人，然后因人的毁灭而得意。他已经成功地引诱人不顾后果地放纵食欲。撒但深知人一旦败坏了上帝所赐的机能，就无法履行对上帝和同胞的职责。人的大脑乃是全身的首都。如果人的识别力因任何形式的不节制而麻木了，就无法辨识永恒的事物。--RH, 1874 年 9 月 8 日. (MYP 236.) {1MCP 73.2}

习俗的暴政——智力的强弱与我们在今世的用途和最后的得救关系重大。可惜现在人们普遍不了解有关我们身体的上帝定律。任何的不节制行为都违背我们生命的定律。衰弱无能的现象已蔓延到可怕的程度。罪恶因撒但所披上的光明外衣而显得格外诱人。当撒但把基督教界束缚在日常习俗的暴政下，使他们象外邦人那样受情欲的支配时，他是很有得意的。--RH, 1874 年 9 月 8 日. (MYP 237.) {1MCP 73.3}

保护心灵的堡垒——人人都应感到必须以不住的警醒保守支持道德本性。他们应当象忠心的哨兵一样保护心灵的堡垒，决不要以为自己可以片刻放松警惕。--SpTPH 65, 1879. (CH 411.) {1MCP 73.4}

正确受训的心思不会动摇——心思必须在每日的考验中受训练，直到养成忠诚尽责的习惯，使正义感与责任感大过个人的嗜好与意愿。这样，心思便不会像风中的芦苇一样在对与错之间犹疑不定，而是一旦事情临到他们，他们便立刻辨明当应用的原则，他们会本能地选择正确的做法，不会长时间思考这事。他们是忠诚的，因为他们已经养成了忠信诚实的习惯。-- 3T 22 (1872). {1MCP 74.1}

堡垒不设防——我们常因自己所注意的对象而有所改变。人类虽是照着他创造主的形像受造的，然而他仍能教导自己的心意，使那原为他所憎恶的罪变成可喜爱的。他停止警醒祈祷之时，就等于停止保护作为堡垒的自己的心，陷溺于罪污之中。心智既遭贬损，则它在受教奴役其道德与理智的能力、使之降服于卑劣情欲之下时，就不可能将它从败坏中提拔出来了。我们必须继续与属肉体的心作战；我们也需获得上帝恩典之使人高雅的感化力，好让思想趋向上天，习于默想纯洁圣善的事物。--2T 479 (1870). {1MCP 74.2}

生死问题的源头——“你们要思念上面的事，不要思念地上的事”（西 3:1,2）。

人的心就是人的城堡，生死的果效由此发出。人除非心地纯洁，就不配与圣徒相交。鉴察人心的主岂不知谁是留恋罪恶不顾自己性命的人么？难道没有一位见证各人生活上最秘密之事的么？ {1MCP 74.3}

我曾被勉强听到一些男人对妇女和女孩说的话——谄媚的，会迷人骗人的话。撒但利用这一切方法来毁灭生灵。你们有些人也许已这样充其工具；若真如此，你们在受审判时就要应付这些事了。天使论这等人说：“他们从未将心献给上帝。基督不在他们里面。真理也不在那里。其地位已被罪恶，欺骗，及虚伪所占住。不信上帝的话，也没有照着行。” --5T 536, 537 (1889). {1MCP 74.4}

安逸和放纵、自以为平安稳妥乃是城墙之内的卖国贼——以色列人被引诱陷入罪中，正是他们自以为平安稳妥的时候。他们忘记了上帝，忽略了祷告，并存着自恃的精神。安逸和放纵能使心灵的防御松了戒备，于是败坏的思想便乘机而入。那使以色列人落在撒但权势之下的，乃是在城墙之内推翻了正义堡垒的卖国贼。 {1MCP 75.1}

撒但今日仍是这样设法达到败坏人心的目的。一个基督徒在公开犯罪之前，心中必是先经一番长久的思想过程，这过程是世人所不知道的。人的心并不是从纯洁圣善的景况一下子落到败坏、堕落和犯罪的地步的；那些照着上帝形像而造的人堕落到与禽兽无异或与鬼魔一般的地步，是需要相当长久的时间的。心理的定律是：人所注意的事物，必然影响他的品格。人能因放纵不正当的思想，而使自己的心受污秽的影响，以致他原先所憎恶的罪却变成他所爱好的事了。--PP 459 (1890). {1MCP 75.2}

烟草麻痹感官——不管用什么形式抽烟，都对人体产生作用。它是一种慢性毒品，会影响大脑，麻痹感官，使人无法辨识属灵的事物，特别是那些纠正这种污秽嗜好的真理。 {1MCP 75.3}

以任何形式吸烟的人在上帝面前都是不洁的。人既有这种污秽的习惯，就不可能在属于上帝的身体和心灵上荣耀祂。当他们用这种慢性的毒品摧毁自己的健康，降低自己的智力时，上帝是不会悦纳他们的。在他们沉湎于这种有害的习惯，不知道它对他们的危害时，祂可能会怜悯他们，但是当这个问题以真实的亮光摆在他们面前时，他们如果继续放纵这种不良的欲望，在上帝面前就是有罪了。--4SG 126 (1864). {CH 81.1} {1MCP 75.4}

酒精和毒品的奴隶——撒但从各方面引诱青年人走上沉沦的路途；他一旦令他们的脚踏上这条路，便催促他们急速堕落，引他们一再放任私欲，直到他所害的人良心不再敏感，心目中不再敬畏上帝了。他们越来越缺少自制，沉溺于烟，酒和鸦片，越来越败坏。他们成了食欲的奴隶。一度为他们所重视的忠告，他们现在倒学会轻视了。他们得意扬扬，夸口自由，其实他们只是腐败的奴仆。他们对于自由的见解，就是甘愿作自私，败坏的食欲和情欲的奴隶。--ST, 1891年6月22日。(Te 274.) {1MCP 76.1}

撒但的武器——肉体私欲的放纵与灵魂争战。使徒以极其感人的方式对基督徒们说：“所以弟兄们，我以上帝的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的；你们如此事奉乃是理所当然的”（罗 12:1）。身体若是浸染酒精和污秽的烟草，就不是圣洁的，不是上帝所喜悦的。撒但知道这一点，因此便在食欲上向人施加试探，以便使人受这种嗜好奴役，从而造成他们灭亡。--RH, 1874年9月8日。{1MCP 76.2}

情欲和食欲的决定因素——如果有知识的人，因任何不节制的行为而使自己的道德力麻木了，他们在许多习惯上就不比外邦人好多少。撒但不断地引诱人离开救恩的光去随从风俗和时尚，不顾身体、心智和道德的健康。大仇敌知道，如果让食欲和情欲占了上风，身体的健康和心智的能力就会牺牲在自我放纵的坛上，人很快就会遭到毁灭。但是如果让蒙了启迪的心智把持缰绳，控制属血气的倾向，使之服从道德的力量，撒但就知道他很难以试探取胜。--RH, 1874年9月8日。(MYP 237.) {1MCP 76.3}

可能会如何——以往世代的父母若以坚定的宗旨，始终让身体作心智的仆人，不容理智被兽性情欲奴役，在这世代地上就会有一种完全不同的状态。--HL (Part 2) 38, 1865. (2SM 431, 432.) {1MCP 77.1}

选择由头脑还是由身体来控制——每一个学生都需要明白简朴的生活与高尚的思想之间的关系。我们每一个人都必须决定自己的生活是由头脑还是由身体来控制。青年人必须各自选择自己的生活方式，不遗余力地了解他必须应付的种种势力，以及塑造品格和命运的种种影响。--Ed 202 (1903). {1MCP 77.2}

要教导人——要教导人必须抵挡放纵食欲的试探。许多人的失败就在这里。要说明身与心的关系是多么密切。必须把它们都保持在最佳的状况中。--《致医

第十章 理解

需要辨识力和鉴别力——做人的思想工作，是交给人类的最美好，最重要的工作。从事这项工作的人，应当具有清晰的辨识力和良好的鉴别力。{1MCP 78.1}

真正的独立思考与轻率鲁莽完全是两回事。不要轻易放弃那能带来谨慎，虔诚和成熟观念的独立精神，直到有足够的证据证明我们错了。这种独立的精神，会使我们的思想在流行的各种错误中保持镇静不变，还能引导身负重责之人细心考虑各方面的证据，不因别人的影响而动摇，不受环境左右，在没有全面了解情况时就匆匆下结论。--3T 104, 105 (1872). {1MCP 78.2}

一项细心的工作——人类既然使天庭付上了上帝爱子这么大的代价，传道人、教师和父母们就该多么谨慎地对待在他们影响之下的人啊。对付人心是精细的工作，应该恐惧战兢地从事之。{1MCP 78.3}

教育青少年的人应该保持完全自制。因不耐烦或为要保持不适当的尊严和高位而摧毁对一个人的影响力，乃是可怕的错误，因为这可能使基督失去那个人。管理不善可能会使青年的心智变得乖僻，以致所造成的伤害可能永远无法完全消除。基督的宗教应该对青年的教育和训练发挥控制性影响。{1MCP 79.1}

救主舍己、一视同仁和恒久忍耐之爱的榜样对不耐烦的传道人和教师乃是一种责备。祂问这些冲动的教师：“这就是你对待我为之舍命的那些人的态度吗？你对我为救赎他们付上的无限代价没有更多的赏识吗？” --4T 419 (1880). {1MCP 79.2}

医生要接触各阶层的人——某医生应当追求天天增加自己的知识储备，培养礼貌文雅的态度。……他应当记得他所接触的人来自社会各个阶层，他的言谈举止给人们留下的印象，其影响会传播到其它各州，且会反映在保健院（巴特尔克里克疗养院）身上。--3T 183, 184 (1872). {1MCP 79.3}

需要忍耐和智慧——传道人应当小心，不要对仍在错谬的黑暗中摸索的人期

望太多。他们应当做好自己的工作，依靠上帝将圣灵奥秘的、使人复生的感化力传授给求知的人，知道若没有这种感化力，他们的努力就不会成功。他们应该耐心而聪明地对付人心，记得形成个人不同特性的环境是多种多样的。他们应当严格自守，免得自我得势，耶稣被置之度外。--GW 381 (1915). {1MCP 79.4}

基督之爱打动人心——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，惟有显诸言行的基督之爱才能打动人心。--MH 163 (1905). {1MCP 79.5}

结合爱与慈怜——谁都不适合纠正犯错的人。他们没有智慧进行公正地处理，同时充满爱怜。他们不会倾向于看出忠心的谴责必须结合爱与慈怜。有些人总是不必要地严厉，没有感觉到使徒禁令的必要性：“有些人存疑心，你们要怜悯他们，有些人你们要从火中抢出来，搭救他们”(犹 22, 23)。--3T 269, 270 (1873). {1MCP 80.1}

情绪化的人不该参与接触人心的工作——那些在神圣的事物上缺乏坚定信心和洞察能力的人，不可参与上帝的圣工。同样，性情急躁，严酷专横的人也不能托以决定影响上帝产业的重大问题。{1MCP 80.2}

情绪化的人不该参与接触人心的工作。不可委托他处理涉及基督用无限的代价所买来之人的事。他如果负起管理的责任，就会伤他人的心；因为他没有基督的恩典所带来的微妙机智和优雅情操。他自己的心需要被上帝的灵软化和驯服。他的石心还没有变成肉心。--SpT Series A, No. 5, p 18, 1896. (TM 261.) {1MCP 80.3}

要善解人意（对一位文字布道士的劝勉）——文字布道的工作比其他一些部门的工作困难更多；但由此所学得的教训，所受到的训练及机智，将使你们配在别的许多方面作有用的人，服务生灵。凡学不好这种教训并在待人方面粗鲁冒失的人，若参加了传道工作，在与人交接时，也必在礼貌上、机智上和技巧上显出同样的缺点。--《文字布道士手册》，pp. 41, 42, 1902. (CM 34.) {1MCP 80.4}

与易激动、不耐烦、骄傲、自私、自尊心特别强的人接触——与人心接触，乃是上帝所交托人的最佳美、细致的工作。教师时刻需要圣灵的帮助，才能把工

作做好。在入学的学生中，性格和家庭教育都是不大一样的。教师们要与易激动、不耐烦、骄傲、自私、自尊心特别强的人接触。一些青年人长期受无理的限制和粗暴的待遇，以致产生了固执和反抗的精神。另一些人则被偏爱的父母所宠惯，任凭他们遂行己意。父母一直袒护他们的短处、错行，以致品格有了缺陷。--CT 264 (1913). {1MCP 81.1}

需要耐心、机智和智慧——为有效地培养这些性格不同的人，教师们对待他们时要机智、细致，同时，在管理他们上要严格。这些学生往往会厌恶和轻视必要的规章制度。一些人要千方百计地逃避处罚。另一些人则对犯规的后果不在乎。所以这一切都需要负责教育这些青年的人显示出耐心和智慧。--CT 264 (1913). {1MCP 81.2}

在做法上留下难以消除的伤痕——一位教师可能造诣很深，知识渊博，可他是否也有作思想工作的智慧呢？如果教师心中没有基督之爱，他就不够资格担任教育青年的严肃职责。他们既没有受过那更高的教育，就不知道如何应付人的思想。他们自己悖逆的心还想逞强呢。如果儿童易于塑造的心灵和品格接受他们的训练，就必在儿童心中，留下难以消除的伤痕。--CT 193 (1913). {1MCP 81.3}

需要最精细的辨别力——主曾多方多次指示我该如何慎重地对待青年。做人的思想工作，需要最精细的辨别力。每一位从事教育训练青年工作的人，都必须在生活上贴近那位大教师，感染祂的精神，采用祂的工作方法。所传授的功课将影响他们的品格和一生的工作。--GW 333 (1915). {1MCP 82.1}

个人因素的重要性——在一切真正的教育工作中，个人因素是很重要的。基督的教训是针对个人的。祂训练十二个门徒是通过个人的接触和交往。祂有些最宝贵的教训就是在私下的谈话，往往只有一个听众时讲述的。祂夜间在橄榄山向受人尊敬的拉比，中午在雅各井旁向受人藐视的妇人打开了祂最丰富的宝库，因为祂从这些听众身上看到可以受感动的心、敞开的心灵和愿意受教的精神。甚至是常常拥挤在祂周围的群众，在基督看来也不是一群不能区分的人。祂直接对每个人讲话，向每一颗心发出恳劝。祂观察着听众的面容，注意到欣赏的表情和迅速感应的目光，表明真理已经进入他们的内心；于是祂的心弦也震荡了，发出了同情之乐的回响。--Ed 231 (1903). {1MCP 82.2}

过度劳累不适合接触人心——教师自己应当适当地注意健康的定律，使自己

的各方面能力保持在最佳状态，通过言传身教对学生发挥正确的影响。凡因疾病或过劳而身体衰弱的教师应特别注意生命的定律。他们应当花时间休息。不可在体力或智力上承担繁重的教学工作以外的责任，使神经系统产生不平衡，因为这样他就不适于接触人心，对自己和学生都没有好处。--CTBH 83, 1890. (FE 147.) {1MCP 82.3}

理解不同的需要——我蒙指示，看到我们保健院的医生应当是有信心有美好灵性的男女。他们应当以上帝为他们的依靠。很多来保健院的人都是因为罪恶的放纵才招致了疾病，他们几乎患有各样的疾病。{1MCP 83.1}

这等人不配享有他们常常要求的同情心。医生花时间和精力照顾这等人真是一件痛苦的事，他们的身、心、灵都很低劣。{1MCP 83.2}

但有一等人由于无知过着违背自然律的生活。他们无节制的工作，无节制的吃喝，因为这是他们的习惯。有些人已经在许多医生手下受了许多苦，病情却未见好转，反而明显恶化了。最后他们被迫放弃了事业，离开了社会和家人；带着微弱的希望来到了我们的保健院，这是他们最后一招了，希望在这里能得到救济。{1MCP 83.3}

这等人需要同情。应当以最大的温柔对待他们，小心翼翼地使他们明白自身生命的定律，以便他们通过不再违背这些定律，也通过管制自己来避免痛苦和疾病，即违背自然律所招致的刑罚。--3T 178 (1872). {1MCP 83.4}

真理也不是什么时候都能说的——但少数按世俗的作风行事，照俗人的观点看问题的人，却准备在这样的人面前陈明事实。即使是真理也不是什么时候都能说的。有合宜的时机可以讲话，不会得罪人。医生不应劳累过度，使神经系统衰竭，因为这种身体状况不会有利于心思平静，情绪稳定，精神愉快。--3T 182 (1872). {1MCP 84.1}

基督体谅人——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 (1905). {1MCP 84.2}

理解加深了与耶稣的关系——仁慈的话语，慈善的行为，对穷人和受苦缺乏

之人的温柔看顾，这些好行为是基督吩咐我们去结的果子。当你的心向失望忧伤心情沉重的人深表同情，当你的手向穷乏之人广行施舍，当你把衣服给赤身的，将作客旅的接到你家中和你心里，天使就来靠近你，天上就有响应之音。{1MCP 84.3}

每一个公义、怜悯、慈善的举动都使天国奏响美妙的乐章。天父从祂的宝座上垂看着那些行这些仁慈之举的人，将他们算为自己最宝贵的财产。“万军之耶和華说：‘在我所定的日子，他们必属我’”（玛 3:17）。每一个作在贫穷受难之人身上的仁慈怜悯的行为，都被视为好像作在耶稣身上。当你援助穷人，同情遭受痛苦压迫的人，并作孤儿的朋友时，你与耶稣的关系就更近了。--2T 25 (1868). {1MCP 84.4}

基督要求温柔和同情——人与同胞之间表现的真正同情，应成为辨别敬爱上帝的人与不重视祂律法之人的标志。基督来到这个世界为将亡的世界舍命，表显了何等伟大的同情。祂的宗教引导人从事真正的医疗布道工作。祂是医治的能力，祂说：“我喜爱怜恤，不喜爱祭祀”（太 12:7）。这是真理的伟大作者用来区别真假宗教的试石，上帝希望医疗布道士带着基督降世所表现的温柔和同情工作。--SpT MM 8, 1893. (MM 251.) {1MCP 85.1}

幸福人生的极点——经过培养智力乃是宝贵的财富；但若没有同情与成圣之爱柔和的影响，它就不可能具有最高的价值。我们都能藉着友善的言辞与和悦的容色，显示千万种微小的关怀，而这一切都会反映到我们自己身上来。那等轻率的基督徒，由于常常忽视他人，便显明他们与基督并无任何联络。一方面以不仁之心待人，甚且忘了别人的权益，而另一方面要与基督联合，乃是不可能的事。许多人非常渴望得着友善的同情。{1MCP 85.2}

上帝已赐给我们每一个人独特的个性，这种个性是不应泯没于别人的个性之中的；但我们若确实属于基督，祂的心意也是我们的心意，我们个人的特征就不会显得突出。我们的生活应当奉献于为别人谋求幸福和利益，正像我们救主做的那样。我们应当忘却自我，常常寻找机会因别人所给予的帮助而表示谢意，即使在最小的事上也应如此；又当伺机鼓舞别人，以亲切的行动和出自爱心的小小行动减轻他们的忧伤和重担。这种在我们家中开始的体贴的礼貌，若延伸到家庭范围以外，就可协助造成幸福人生的极点；而如果忽略这些小事，就必造成人生痛

苦与悲愁的极点。--3T 539, 540 (1875). {1MCP 85.3}

第三编 心智的发育

第十一章 圣经研究与心智

一切研究的基础——上帝的道应是一切研究的基础，仔细研究启示的话语，理智和内心便会受到吸引，得到加强。我们需要培养智力，以便明白上帝向我们启示的旨意。那些顺从上帝命令的人不可疏于培养智力。上帝赐给我们心智的才能，不是要我们去追求低劣琐碎的事。--MS 16, 1896. {1MCP 89.1}

坚强的原则——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 (1905). {1MCP 89.2}

惟一的真向导——熟悉圣经能提高人的识别能力，加强心志抵抗撒但的攻击。圣经乃是圣灵的宝剑，必万无一失。在一切关乎信仰和实践的事上，圣经乃是惟一的真向导。撒但之所以对人们的心思意念有这么大控制力，是因为他们没有以上帝的道为自己的顾问，没有以真实的检验试验自己一切的行为。圣经必指示我们当行的路，以便我们成为荣耀的后嗣。--RH 1881年1月4日. (HC 31.) {1MCP 89.3}

高等教育的定义——世上没有什么教育，比早期的门徒所受的教育更高的了。这种教育是通过圣经向我们显示的。接受高等教育，要求人完全遵从上帝的话，追随基督的脚踪，效法祂的美德，舍己献身事奉上帝。{1MCP 90.1}

高等教育，比接受单纯的书本知识，有更大更圣洁的要求。它要人从个人经验上认识基督，并摆脱从黑暗之君的学校中得来的思想、习惯和行为；因为这些都是反对效忠上帝的。它要人制胜顽梗、骄傲、自私、属世的野心和不信。这种教育，乃是从罪中得蒙拯救的信息。--CT 11, 12 (1913). {1MCP 90.2}

启发心灵——人可以从上帝的话中，找到许多题旨，来操练最深的思想，启发最高的愿望。从这里我们可以与先祖与先知交往，听见永生上帝向人说话的声

音。从圣经中，我们可以看见天上的君王，如何屈身降卑，成为我们的替身和中保，与黑暗的势力孤军奋战，并为我们得了胜。应当恭敬地默想这些题目，因为他们能熔化、洁净、提高人的心灵，并以新的力量，鼓舞人的心智。--CT 52, 53 (1913). {1MCP 90.3}

它显示人生的目的——我们珍视圣经，还有一个高于一切的原因，就是它向人显示了上帝的旨意。我们可以从其中，学到我们被造的目的，和实现这个方法，并可学得如何聪明地度过今生，如何承受永生。任何其他书，都不能解决人们心中的疑问，也不能满足心灵的愿望。藉着熟悉上帝的话，并加以重视，人就能从堕落的深渊中超升出来，成为上帝的儿子，无罪天使的伴侣。--CT 53, 54 (1913). {1MCP 90.4}

用比喻是要感动和唤醒人心——上帝计划用祂庄严的比喻感动、唤醒和指示人心。祂希望让自然界抵消将科学与圣经的基督教分离的努力。祂希望映入我们眼帘的自然界的事物能吸引我们的注意力，将属天的真理印在我们的心版上。--YI, 1897年5月6日. {1MCP 91.1}

圣经是无可匹敌的——就教育的功能而言，圣经是无可匹敌的。没有什么比要求学生去领会所启示的伟大真理那样，会赋予一切才智以活力。人的心思会逐渐适应它所默想的题目。如果所思念的只是一些平凡的事物，人的心智就必变得弱小衰薄；如果从不要它尽力克服难题，也从不要它竭力领会重要真理，过不久它就要几乎丧失长进的机能了。--5T 24 (1882). {1MCP 91.2}

以单纯的信心接受它——上帝愿人发挥自己的推理能力；研究圣经可加强及提高人的心智，这是其他的研究所不及的。这是人类心智及灵性最好的操练。但我们也当谨防，不可把理性当作神明看待，因为它常服从人性的软弱及缺点。{1MCP 91.3}

我们若不愿自己对于圣经的悟性含糊不清，以致连那最明显的真理也不能了解，我们就当存小孩子的天真及信心，敏于学习，并恳求圣灵的帮助。我们若感觉到上帝的能力与智慧，以及自己的软弱，不能明白祂的伟大，就必激发谦卑的心，并当存神圣敬畏之念去打开圣经，好像是晋到祂面前一样。当我们论及圣经的时候，理性就必须承认那比它更高的权威，我们的心及智力也当向那伟大的自有永有者俯伏。--5T 703, 704 (1889). {1MCP 91.4}

不要学习任何会蒙蔽上帝之道的东西——耶稣基督是我们属灵的试金石。祂显明天父。任何使人对上帝的道心生迷雾或疑云的东西都不应作为大脑的食粮。在耕耘心田的事上不应显出一点粗心大意。心智必须准备好赏识基督的话语和作为，因为祂来自天上，要唤醒一种愿望，并把生命的粮赐给一切渴求属灵知识的人。--MS 15, 1898. {1MCP 92.1}

圣经承认人类的道德选择权——我们查考上帝的道时，天使就在我们身边，将明亮的光线映照在其神圣的篇章上。圣经向人发出呼吁，看人是有权选择是与非的人；圣经以警告、督责、恳劝、鼓励对人讲话。人心必须在上帝之道的庄严真理上接受操练，否则就会渐渐变得软弱。……我们必须自己省察，藉着将经文互相对照来学习我们信仰的缘由。要拿起圣经，屈膝恳求上帝启迪你的心智。--RH, 1884年3月4日. {1MCP 92.2}

心智会得到最高的发展——圣经若是得到了应有的研究，人们就会变得智力强大。上帝的道中所涉及的主题，其表达方式的尊贵纯朴，它向人心呈现的高尚主题，能够开发人里面的才能，是其它方式无法开发的。在圣经中，一个无限的园地开放，供人想象。学生默想它伟大的题旨，与它崇高的意象联络后，在思想感情上就会比花时间阅读纯粹出于人的作品更加纯洁高尚，那些微不足道的事就不用提了。{1MCP 92.3}

年轻的心智若是忽视智慧的最高来源——上帝的道，就不会达到最高尚的发育。我们这么少的人具有优良的心智、坚定稳固的高尚品德，原因就是不敬畏上帝，不爱上帝，没有照着所应当在生活中实行宗教原则。--CTBH 126, 1890. (FE 165.) {1MCP 93.1}

搜求圣经中隐藏的财宝——圣经的明文就是我们的指南。能扩大心智增强理智的，莫过于研究圣经了。其它的研究都不象研究活泼的圣言这样会提高人的心灵，使各种天赋有活力。成千上万福音传道人的心智发育不全，是因为他们仔细研究平凡的事，没有用来寻找上帝的道中隐藏的财宝。当心智用来研究上帝的道时，理解力就会扩大，高级能力就会因理解高贵高尚的真理而扩展。{1MCP 93.2}

心智是按照其所熟悉之事物的性质而变小或扩大的。若不唤起心智作出持久有力的努力，通过将经文互相对照来寻求领会真理，心智就必变小并丧失其品质。我们应当定意查考搜求并非直接摆在表面的真理。--RH, 1897年9月28日. {1MCP 93.3}

圣经把人生带到正确的道路上——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。{1MCP 93.4}

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。--MH 458 (1905). {1MCP 94.1}

圣经显明圣洁生活的准则——主凭着祂的大慈怜已经在圣经中向我们显示了祂圣洁生活的准则、祂的诫命和祂的律法。祂在圣经中告诉我们要躲避的罪恶；祂向我们说明救恩的计划，指出通往天国的道路。凡顺从祂命令（约 5:39）而研究圣经的人，决不会在这些事上无知。{1MCP 94.2}

心灵在美德和神圣的知识上实际长进是藉着加法的计划——不断地恩上加恩，这些恩典是基督付出无限的牺牲才使人人都可得到的。我们是有限的，但我们要有一种无限的意识。{1MCP 94.3}

必须费心默想上帝和祂拯救我们的奇妙计划。这样心灵就会超脱平凡的事，专注于永恒的事。{1MCP 94.4}

想到我们是在上帝的世界，是在按自己形像造了人类的宇宙伟大创造主面前，我们的心就会进入比任何虚构的故事更加广阔尊贵的默想园地。上帝的眼目正在注视着我们，祂爱我们，关怀我们堕落的人类，竟然舍了祂的爱子要救赎我们，使我们不致悲惨地灭亡。这样的思考是高尚的。凡敞开心接受和默想这些主题的人，决不会满足于琐碎煽情的题目。--RH, 1886 年 11 月 9 日. {1MCP 94.5}

“新心”意思是新的意念——“我也要赐给你们一个新心，”意思是我要赐给你一种新的意念。这种内心的改变总是伴随着对基督徒本分的清楚认识，对真理的领悟。我们对真理的认识随着我们对上帝圣言明白的程度而增进。凡以祈祷的精神仔细研究圣经的人，必获得清楚的理解力和正确的判断力，好像他们因归向上帝，在智力上已经达到了更高的水平。--RH, 1904 年 11 月 10 日. {1MCP 95.1}

不要漫不经心地阅读——我们只是漫不经心地读几页就放下圣经是不安全的。……要控制心智完成摆在它面前的高尚任务，且以坚定的兴趣学习之，好使你明白上帝的真理。那些如此行的人必惊讶地发现心智所能达到的程度。--YI, 1893年6月29日。(HC 35.) {1MCP 95.2}

记忆训练帮助心智——必须约束心智，不容其胡思乱想。应当训练心智思考圣经和高尚高贵的题目。可以记住部分或整章的经文，以便在撒但带着其试探而来时对付他。《以赛亚书》第58章是很适合为此而牢记的经文。要用上帝之灵的默示所赐的约束和指示来筑墙保护心灵。{1MCP 95.3}

当撒但诱导人心细想属地的属情欲的事情时，用“经上記着说”可以最有效地抵制他。……当他暗示怀疑我们是不是真的是上帝正在带领的、藉着试验和验证来预备他们在那大日站立得住的那班子民时，要准备好从上帝的道提出明证来对付他的暗示，证明这正是那班守上帝诫命和耶稣真道的余民。--RH, 1884年4月8日。{1MCP 95.4}

研究圣经会得到均衡的心智——那些在圣灵的训练之下的人，必能聪明地讲授这道。我们若以圣经为课本，恳切祈求圣灵的引导，真诚地希望自己的心因真理而成圣，基督的一切应许都必实现。{1MCP 95.5}

人如果这样研究圣经，就会得到均衡的心智；因为体力、智力和道德力会得到和谐的发展。在属灵的知识上就不会有麻木停滞。他的悟性会得到鼓舞，他的感官会更加灵敏，良心会变得敏感，同情心和情感也会得到净化。他的身上会产生更好的道德气氛，获得抵挡试探的新力量。--SpTEd 27, 1896年6月12日。(FE 433, 434.) {1MCP 96.1}

恶毒暗示的解药——心智若储藏了圣经真理，其原则若深深扎根于心灵中，爱好和品味也与真理结合起来，就不会渴望低级的、刺激性的文学作品了，那种作品削弱道德力，破坏上帝所赐使人有为的各种才能。圣经知识必显明是因没有防备的阅读而接受的恶毒暗示的解药。--RH, 1886年11月9日。(HC 202.) {1MCP 96.2}

保护人脱离迷信——若使圣经的教导成为控制我们生活的影响力，若使心思意念受它约束，各教会和家庭中现有的罪恶就会没有立足之地了。……圣经的教导要控制人的心思意念，好使家庭生活证明上帝恩典的能力。…… {1MCP 96.3}

若没有圣经，我们就会被虚假的学说所困惑。我们的心就会屈服于迷信和虚谎的暴君。但我们既拥有世界开端的可信历史，就无需用人的推测和不可靠的理论牵制自己。--RH, 1904 年 11 月 10 日. {1MCP 96.4}

思维的能力就会得到提高——人心若定意研究圣经以获得知识，思维的能力就会得到提高。心智在研究圣经时得到扩展，变得比用来获得与圣经无关的一般书本知识时更加平衡。没有什么知识象从研究上帝的话得到的知识那么坚定、那么一致、那么深远。它是一切真知识的泉源。{1MCP 97.1}

圣经就象一个泉源。你越查考它，它就显得越发深奥。圣史的重大真理具有惊人的力量和荣美，深远如同永恒。没有什么科学可与显示上帝品格的科学同等。{1MCP 97.2}

摩西曾受过埃及人一切智慧的教育，但是他说：“我照着耶和华我上帝所吩咐的，将律例，典章教训你们，使你们在所要去得为业的地上遵行。所以你们要谨守遵行，这就是你们在万民眼前的智慧，聪明。他们听见这一切律例，必说：‘这大国的人真是有智慧，有聪明’”(申 4:5-6)!--RH, 1896 年 2 月 25 日. (FE 393.) {1MCP 97.3}

赋予能力与活力——为何不高举这本书——这个宝藏——并且视之为尊贵良友呢？圣经乃是我们穿越风大浪急的人生之海的航线图。它是我们的旅行指南，向我们显明通向永恒居所的道路，和住在那里所必须具有的品格。熟读任何一本书也不象研究圣经那样能提高和加强人的心智。在圣经中会发现具有最高尚性质的主题，以致调动心智的各项能力。要使我们的各项才能非常有活力，莫过于使它们接触圣经所启示的令人惊叹的真理。努力掌握和测度这些伟大的思想使人心思开阔。我们可以深入挖掘真理的矿井，收集使心灵富足的珍宝。我们可在圣经中可以学到生之真道与死之安途。--RH, 1881 年 1 月 4 日. (HC 31.) {1MCP 97.4}

研究圣经的人，智力必将扩展——圣经是安全通往永生道路上的向导。上帝感动人写出圣经，向我们表达真理并吸引我们。我们如果实行这些真理，就会获得道德的力量，与受过最高教育的人同列。研究圣经的人，智力必将扩展，远远超过其它的学问。它能增强我们的理解力，赋予一切官能以新的活力。它使我们的与广阔高尚的原则相接触，与全天庭有更亲密的联系，得到智能、知识和悟

性。--YI, 1898年10月13日, (SD 70.) {1MCP 98.1}

圣经是耶和华的启示——要始终把圣经坚立为耶和华的启示。交托给人类的上帝圣言要成为上帝的能力。圣经的真理不只是至高者情感的表达，更是祂所说的话语。凡以这些真理为自己生命一部分的人，必在各方面成为新造的人。他们并没有得蒙赐予新的智力，而只是除去了那因无知和罪恶蒙蔽了他们悟性的黑暗。--RH, 1904年11月10日. {1MCP 98.2}

第十二章 勤劳

（见第六十五章《懒惰》）

努力与成就——要努力学习、辛苦工作、恒心用功，才能获得胜利。不要浪费一时一刻。恳切忠心工作的果效必被看见，得蒙赏识。凡希望获得更强心智的人，可以藉着勤奋来获得。心智是越用越有力有效的。它因努力思考而变得强壮。凡极其殷勤地使用自己的智力和体力的人，必获得最大的成效。身心的每一能力都因运用而加强。--RH, 1903年3月10日. {1MCP 99.1}

达到最高的效用——应当仔细考虑教育的真目标。上帝已把才干和能力交托给每一个人，以便收回的时候可以又好又多。祂所赐给我们的一切恩赐都要用到极致。祂要求我们每一个人培养我们的能力，达到最高的效用，以使我们为上帝作高尚的工作，造福人类。我们所拥有的每一项才能，无论是智能、金钱还是感化力，都属于上帝，所以我们可以与大卫一起说：“万物都从祢而来，我们把从祢而得的献给祢”（代上 29:14）--RH, 1884年8月19日. (FE 82.) {1MCP 99.2}

优良智力的造诣并不是偶然的結果——任何工作上的真正成功，决不是机会、偶然或命运的结果，而是实行上帝的旨意，以及信心和谨慎，德行和坚毅的报赏。优良智力的造诣和高尚道德的风度，并不是偶然的結果。机会是上帝所赐，而成功则在乎善用这些机会。--PK 486 (1917). {1MCP 100.1}

需要拥有智力方面的素养——为了应付时代的要求，我们这班人需要拥有智力方面的素养。生计艰难，出身微贱，环境不顺，这一切都不应阻止心智的培养。

智力必须置于在意志的支配之下，不容许思想同时游移或分散于多个不同的题目，而没有一个题目完成的。{1MCP 100.2}

在一切的研究上不免要遇见困难，但切不可因灰心而停止。应当查考，研究和祈求；拿出大丈夫气概勇敢地面对每一困难；振作起意志精力和忍耐的美德来辅助你，然后更加认真地发掘，直到真理宝贝出现在你面前，又明显，又美丽，并且因为寻找费力，便更觉其宝贵了。{1MCP 100.3}

因此，不要老是想着一个问题，把全部精力集中在上面，还经常要求别人注意这个问题，而是应当拿起另一个题目，加以仔细考虑。这样，你就得以逐步理解一个又一个难以理解的事物。这样做，有两个有意义的好处。你不仅得到了有用的知识，你的头脑也由于锻炼而增强了能力和强度。解决一个问题的关键，也可能逐步发展成为在此以前尚未发现的其它知识瑰宝。--4T 414 (1880). {1MCP 100.4}

心理的定律——心理的一个定律是，它可以因经常接触的事物而狭隘或扩大。人的智力若不用来殷勤不懈地研究真理，就一定会退化，并失去领会圣经更深意义的能力。人的心智若用来探求圣经主题的关系，以经文对照经文，以属灵的事对照属灵的事，就会得到扩大，向深层发展。最丰富的思想宝藏正等候着殷勤而聪明的学生去挖掘。--RH, 1888年7月17日. (MYP 262.) {1MCP 101.1}

启发潜在的才能——现今从事普通业务的人中，有许多每天在那里埋头操作，并不知道自己有潜在的能力，若加以唤醒，就足以使他们与古上最伟大的人并驾齐驱。所需要的乃是有人用精巧的手段来启发那潜在的才能。耶稣所呼召与祂同工的正是这样的人，祂赐给他们机会与祂相处三年之久，没有什么拉比学校和哲学家讲堂的课程能与这有同等的价值。--CT 511 (1913). {1MCP 101.2}

许多人可以成为智力巨人——我们的许多工人要是没有满足于达到低标准，而是一直用功，使自己的思想和研究都深入耕耘，今日就能成为智力上的伟人。我们许多年轻人有危险成为肤浅的人，没能在基督耶稣里长成成年男女的身量。他们以为自己对各主题已有足够的认识和理解程度，他们若不喜欢学习，就不会深入耕耘以获得他们能获得的一切宝藏。--Lt 33, 1886. {1MCP 101.3}

必需自律——上帝要求我们训练心智的各项才能。我们需要培养这些才能，以致在必要的时候将真理摆在地上的最高权势面前，好荣耀上帝。上帝也要求我

们天天训练心智和品格。凡自称要作上帝儿女的人，必须实行自律；因为这样才能使自己心意和意志顺从上帝的心意和旨意。在主的圣工中，明确的纪律会比口才和最灿烂的才干更有成效。一个普通的心智若是受到良好的训练，就会成就比最有学问最有才干却不自制的人更多更高尚的工作。--RH, 1896 年 7 月 28 日. {1MCP 101.4}

天使把握有理性的心智——天使们在……作工，以把握有理智的心。他们的能力比黑暗的众军更强大。有些人虽在处理神圣的事物，却与上帝没有密切的联络，也不认识上帝的灵。祂的恩典若不把他们改变成与基督相似的形像，祂的灵就会离开他们，就象水从破漏的器皿漏掉一样。他们惟一的希望在于尽心尽性尽意寻求上帝。然后他们才会合法地较力争胜。你若给撒但一个机会，他就会偷走你的想象力和情感。--MS 11, 1893. {1MCP 102.1}

需要有最圣洁的志向——大教师保证说：“我的恩典够你用的”（林后 12:9）。要感受这句话的精神，永不说出疑惑不信的话。要有魄力。在纯洁无瑕的宗教中，不可有半心半意的事奉。“你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的上帝”（可 12:30）。相信圣经的人需要有最圣洁的志向。--SpTEd 30, 1896 年 6 月 12 日. (CT 360.) {1MCP 102.2}

要保持上帝所赐给你的个性——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, 499 (1905). {1MCP 103.1}

致人枯萎的世界霉菌（给一位喜欢投机的传道人的警告）——你不应该作真理的教师。你应该在经验和认识上帝方面远比现在先进。你应该成为一个有理解力的人；因为上帝已赐给你可以得到最高培养的智力才能。要是你断绝了自己投机的嗜好，要是你在相反的方向努力了，你现在就能为上帝做可蒙悦纳的服务了。 {1MCP 103.2}

要是你正确地培养了自己的心智，并且用你的能力来荣耀上帝，你原会有充分的资格向世人传扬警告的信息。但世界的霉菌已影响了你的心智，以致你的心不圣洁。你没有培养那些会使你在上帝的圣工中成为成功的属灵工人的才能。你可以下工夫在正确的路线上训练自己的心智。你现在若不在真理上变得聪明起

来，就必完全咎由自取。--Lt 3, 1878. {1MCP 103.3}

稳步前进——我希望你立志成圣，以便上帝的天使能用圣洁的热诚鼓舞你的心，引导你坚定地稳步前进，使你成为一盏明灯。你若将灵与魂与身子全部奉献好完成圣洁的工作，你的领悟力就必增长而且越来越健全。要本着和藉着基督的恩典付出一切努力，好达到摆在你面前的高标准。你可以在自己的范围内完全，象上帝在祂的范围内完全一样。基督岂不是说过吗：“所以，你们要完全，象你们的天父完全一样”（太 5:48）？--Lt 123, 1904. {1MCP 103.4}

培养一切才能——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 (1905). {1MCP 104.1}

人人都可得到的机会——有些机会和好处是人人都可得到的，以便加强道德力和属灵的力量。心智可以扩大提高，且应仔细研究属天的事。我们的各种能力应该培养到极致，否则我们就达不到上帝的标准。 {1MCP 104.2}

心潮若不向天流动，就会被撒但的试探轻易掳去，去从事与上帝没有特别关系的属世计划和事业。而且将所有的热心与忠诚，以及不眠不休的精力与热烈的愿望全都用于这样的工作，魔鬼却站在一边哈哈大笑，看人如此恒切地努力角力以求获得那永远得不着抓不住的东西。然而只要他能使他们迷恋没有根据的错觉，以致奉献脑力与体力于他们永远得不到的东西，他就满意了，因为心智的能力属于上帝，上帝对这些能力有要求，而这些能力却被转移，离开了正确的目标，适当的对象。--Lt 17, 1886. {1MCP 104.3}

仇敌无需阻碍每日的进步——要下决心达到高尚圣洁的标准；要把自己的目标定的高高的；行事象但以理一样有认真的宗旨，坚定而恒切；仇敌能做的一切就都不会阻碍你每日的进步了。虽然有不便、改变和困惑混乱，但你仍可在心智的活力和道德力方面不断长进。 {1MCP 104.4}

谁也不必无知，除非他们选择这样。要不断获得知识；它是心智的食粮。我们期待基督降临的人，应该下定决心今生不总在失败的一方度过，而要在属灵的造诣上聪明。要作属上帝的人，站在得胜的一方。 {1MCP 105.1}

凡愿意的，都可得到知识。上帝计划人的心智应当强壮起来，思想更加深刻、

全面、清晰。要象以诺一样与上帝同行；以上帝为你的顾问，你就必定取得进步。
--Lt 26d, 1887. {1MCP 105.2}

持定上帝并且前进——上帝已赐给人理智，又赋予人进步的能力。所以要坚定地持住上帝，抛弃轻浮、娱乐和一切不洁的东西。要克服品格上的一切缺点。
{1MCP 105.3}

虽有本性的倾向要走下坡路，却有一种能力会与人恳切的努力结合起来。他的意志力会有一种抵制的倾向。他若愿意与这种神圣的帮助联合，就可抵制那试探者的声音。但撒但的试探却迎合人的缺点，犯罪的倾向，催人去犯罪。人所要做的一切就是跟随领袖耶稣基督，祂必告诉人该怎么做。上帝从祂天上的宝座召唤你，向你提供不朽的荣耀冠冕，并且吩咐你打信心美好的仗，存心忍耐跑完赛程。要每时每刻倚靠上帝。祂是信实的，必带领你前进。--Lt 26d, 1887. {1MCP 105.4}

上帝对于祂儿女的理想——上帝对于祂儿女的理想，超过人间的最高理想。敬虔——与上帝相似——是我们所要达到的目标。在学生面前，有一条需要不断前进的道路。他有一个目的要实现；有一个标准要达到，这包括一切良善、纯洁和高尚的事。他要在真知识的每一学科中，努力前进，始终不渝。藉着他的努力，在他面前必出现高尚的目标，这目标高过单单自私和属世的利益，犹如天高过地一般。--Ed 18, 19 (1903). {1MCP 105.5}

第十三章 精神食粮

善用和滥用——上帝赐给我们才干，是要我们善用，而不是要我们滥用。教育不过是一种准备的工作，训练我们的体力，智力和道德力，以便最佳地履行生活上的各种本分。不合宜的读物给人一种虚伪的教育。大脑的耐力，动力与活力，是按运用的方式而增强或减弱的。--4T 498 (1880). {1MCP 107.1}

健康的精神粮食——健康纯洁的读物对心灵的作用，就像健康的食品对于身体的作用一样。你可以因此而更加有力地抵挡试探，养成良好的习惯，实行正确

的原则。--RH, 1882 年 12 月 26 日. (SD 178.) {1MCP 107.2}

保卫心灵的通道——为要抵抗试探，我们也有必须努力的地方。凡不愿落在撒但的诡计中成为他掠物的人，必须慎重地保卫心灵的每一条通道；我们不可读，看，或听那足以引起污秽思想的事物。 {1MCP 107.3}

我们不可让思想随着仇敌的诱惑任意游荡。使徒彼得说：“所以要约束你们的心，谨慎自守，……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”（彼前 1:13-15）。{1MCP 107.4}

保罗说：“凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念”（腓 4:8）。人若要作到这一点，就必须恳切祷告，儆醒不倦。我们必须有圣灵住在我们里面，祂就能帮助我们，使我们心志向上，并训练我们的心时常思念纯正和圣洁的事。此外，我们必须殷勤地研究上帝的话。“少年人用什么洁净他的行为呢？是要遵行祂的话”。作诗的人说：“我将祂的话藏在心里，免得我得罪祂”（诗 119:9;11）。--PP 460 (1890). {1MCP 108.1}

读物反映品格——一个人在空闲时所选读的书籍，可以反映他宗教经验的性质。要获得健康的心志和坚定的宗教原则，青年人应当通过圣经而在生活上与上帝保持交通。圣经是我们通往更高更美生活的向导。它指出了藉着基督得救的道路。圣经记载着人类有史以来最有趣、也最有教育意义的历史和传记。凡没有因阅读小说而扰乱了思想的人，必发现圣经是一部最有意义的书。--YI, 1902 年 10 月 9 日. (MYP 273, 274.) {1MCP 108.2}

一些书扰乱人的思想——世上大图书馆中堆积的许多书与其说增进人的悟性，倒不如说扰乱他们的思想。可是人们却花大量的钱购买这种书，且花多年的光阴学习之，其实他们能得到含有主道的那本书，主是智慧的阿拉法和俄梅夏。花在研究这些书上的时间可以更好地用来获得认识救主的知识，正确地认识祂就是永生。惟有那些获得这种知识的人，才会最终听到有话说：“你们在祂里面也得了丰盛”（西 2:10）。--（小册子）《劝勉的话》1903. (CH 369.) {1MCP 108.3}

曲解——若把圣经放在一边，去读那些引人离开上帝，曲解天国原则的书，我们的教育就偏离了宗旨。我们若不彻底清除那搀杂有不信观点的所谓高等教

育，使学生有纯洁的属灵食物，他就不能真正认识上帝。只有在救恩计划中与上天合作的人，才能明白真教育的朴素宗旨。--CT 15 (1913). {1MCP 109.1}

(天使导师的话) **不信作者的暴力**——人心很容易被撒但的谎言所迷住；这些书使人不喜欢默想上帝的话，其实人若接受并且重视上帝的话，就可确保得有永生。你们是由习惯构成的人，切莫忘记正确的习惯乃是福气，既可造就你们自己的品格，也在别人身上有向善的影响；至于错误的习惯，若一旦养成了，就会行使一种暴力，使人的心思遭捆绑。如果你们从来没有读过这些书籍的一句，今天就必更能领会那本超乎万书之上的大经，它是值得研究的，并且惟有它能使人对于高等教育有正确的观念。--6T 162 (1900). {1MCP 109.2}

肤浅的阅读导致病态的想象——我们有许多青少年已蒙上帝赋予上好的能力。祂已赐给他们最佳的才干；但他们的能力却衰弱了，他们的心智也困惑软弱了，多年来他们在恩典和认识我们信仰的缘由上没有长进，因为他们满足于对故事类读物的品味。他们难以控制对这种肤浅读物的欲望，就象酒鬼难以控制对醉人酒类的欲望一样。 {1MCP 110.1}

这些人现今原可从事我们出版社的工作，并成为有效的工人，记账，准备印刷副本，或阅读校样；但他们的才干已被败坏，直到他们的心智变得消化不良了，结果就不适合在任何地方负责工作了。想象力被败坏了。他们过着一种不真实的生活。他们不适合人生实际的义务；而且最可悲最令人气馁的是，他们对可靠的读物全无兴趣了。 {1MCP 110.2}

他们的心已变得迷醉于《汤姆叔叔的小屋》中含有的那种极其令人兴奋的故事，以此为食。该书在当时的确对那些需要觉醒自己关于奴隶制的错误观念的人有益；但我们正站在永恒世界的边界，在那里并不需要这种故事为永生作预备。--5T 518, 519 (1889). {1MCP 110.3}

削弱人心志的书籍——爱情小说以及只予人刺激而毫无价值可言的传奇，对于读者也是有害之物。作者本人或者用意颇佳，同时在其全部写作中，也许交织着宗教的情绪，即使如此，大多数的情形仍不过是撒但披上天使的外袍，务期更有效以遂行其欺骗与迷惑的伎俩而已。须知给人思想影响最深的，莫过于所阅读的文字。轻浮而含有刺激性之传奇的读者，不配担负其应有之责；因为他们所度的是不切实的生活，又没有查考圣经和享用天上吗哪的心愿。心志一经衰弱，就

丧失了对于人生义务与命运之大问题的沉思默想的能力。--7T 165 (1902).
{1MCP 110.4}

小说和不洁的念头——他们（小说读者）所觉得津津有味的神食物，会产生污染的影响，导致不洁和淫欲的念头。我想到这些人因忽略认识基督的机会而蒙受重大损失时，就深感惋惜。我们永生的盼望寄托在基督身上。他们浪费了多少宝贵的时间。他们原可利用这些时间来学习真良善的典范——基督。--CTBH 123, 1890. (MYP 280.) {1MCP 111.1}

陷入弱智之中（对一位患病的家庭主妇的告诫）——多年以来，你的思想犹如一条潺潺的小溪，几乎被乱石和野草所填满，以致清水溢流而糟塌了。你的能力若是一向由高尚的心志所约束，你就不至于象现在那样病弱无力了。你以为自己必须尽情变化口味和大量阅读。{1MCP 111.2}

我见到你的房中，半夜还有灯光，你沉醉于一些迷人的小说，这就刺激你那已经过度兴奋的头脑。这种做法使你放松了对生命的把握，体力，智力和道德力都衰弱了。起居不按时使你的家杂乱无章。长此以往，你的思想就必沦为愚蠢。你滥用了上帝所赐的宽容时期，浪费了上帝所赐的光阴。--4T 498 (1880).
{1MCP 111.3}

精神醉汉——阅读轻浮而刺激性小说的人，无心履行实际生活中的职责。他们生活在一个不真实的世界中。我曾注意过一些任意任读这些小说的少年，无论在家中或外面，都是烦躁、糊涂的。除了生活琐事，他们同别人无话可谈。宗教的思想和言谈，他们是完全陌生的。他们既养成嗜好刺激性小说的习惯，心智的口味就败坏了。若不给他们吃这些不卫生的精神食物，他们就得不到满足。我想不出比“精神醉汉”更适合的名称，可用在他们身上了。读书不节制的习惯对心智的影响，就如饮食方面不节制的习惯，对身体的影响一样。--CT 134, 135 (1913).
{1MCP 111.4}

放纵无度乃是罪恶——人在饮食，睡眠和观赏方面的放纵无度，乃是罪恶。身心全部机能和谐健康的运作会带来快乐；.....心智的能力应该用在关系我们永恒利益的题目上。这会有益于身心的健康。--4T 417 (1880). {1MCP 112.1}

心智过劳——不要允许学生任意将两年的功课放在一年学完。负担双倍的任务，在很大的程度上就是意味着心智过劳。忽略体力锻炼，妄想头脑有能力消化

加倍的精神食粮，根本是不合理的。使脑子工作过度，使心志过劳和肠胃工作过度，同样是罪恶的。--CT 296 (1913). {1MCP 112.2}

检查你交谈的食粮——每一个人都最好仔细检查自己吃的精神食粮是什么。当那些活着就是议论人的人来找你，全副武装地说：“告他吧，我们也要告他”（耶 20:10）时，要停下来想想，你们的交谈是否会有属灵的帮助，属灵的功效，因为在属灵的交通中，你们才能吃上帝儿子的肉，喝祂的血。“主乃活石，固然是被人所弃的，却是被上帝所拣选、所宝贵的”（彼前 2:4）。这些话表达的意思很多。 {1MCP 112.3}

我们不要作说闲话、传播流言蜚语的人，或搬弄是非的人；不要作假见证。上帝禁止我们参加轻佻愚昧的交谈、开玩笑、讲笑话或说什么无聊的话。我们必须为我们所说的向上帝交账。我们要因急躁的言语受审判，那种言语对讲的听的都没有益处。所以我们都要说造就人的话。要记得上帝看你们是有价值的。不要让低劣愚昧的谈话或错误的原则构成你的基督徒经验。--MS 68, 1897. (FE 458.) {1MCP 113.1}

耳闻目睹的事败坏了心灵——某姐妹虽生性拥有优秀的品质，却被她不信的朋友和亲戚拉拢远离上帝，那些亲友不爱真理，也不支持为真理的缘故所必须付出的牺牲和舍己。某姐妹没有认识到照上帝的命令所吩咐的与世人分别的重要性。她耳闻目睹的事已经败坏了她的心。--4T 108 (1876). {1MCP 113.2}

所见所闻及种种影响使人道德败坏——你们有理由为自己的子女深切地担忧，因为他们每前进一步，都必遭遇许多的试探。要他们避免与邪恶的友伴接触，实在是不可能的事。……他们必看到一些景象，听到一些声音，感受各种使人道德败坏的影响，而他们若不彻底提防，这些影响就必在不知不觉中败坏了心志，损毁了品格。--《太平洋健康杂志》，1890年6月。(AH 406.) {1MCP 113.3}

一些友伴就象慢性毒药——假若我的声音能达及全地的父母，我就要警告他们不要任凭儿女们随意拣选朋友或伴侣。一般作父母的很少考虑到：青年人接受有害的印象比接受神圣的印象容易得多；因此他们的社交活动应有利于他们在恩典中长进，并使上帝圣言所启示的真理能在他们的心中扎根。 {1MCP 113.4}

孩子们若常与惯谈无足轻重的属世事物之人在一起，他们的思想必降至同一水平。他们若听见宗教的原理被轻视，我们的信仰被藐视，他们若听见人们对于

真理发表狡诈的反对，这些话语必紧附于他们的思想之中，而形成他们的品格。

{1MCP 114.1}

他们的心中若充满了故事，无论是真实的还是编造的，就没有地方存留本该占据他们心意的有用的信息和科学知识了。对这种肤浅读物的喜爱给人的心智造成了何等严重的破坏啊！它已破坏了那为匀称品格之根基的真诚的原则和真实的敬虔。它就象已经吸入体内的一种慢性毒药，迟早必显出其苦毒的作用。何时在青少年的心中留下了一个错误的印象，一个印记就已印下，不是印在沙土上，而是印在永久的岩石上。--5T 544, 545 (1889). {1MCP 114.2}

注视基督——基督披上人性，就用爱的纽带把人类与自己连结起来。这根纽带是永不会披任何力量割断的，除非人自行切断。撒但不断地引诱我们切断这根纽带，而与基督隔绝。我们需要警醒，努力，祈祷，不要让任何事物引诱我们去侍奉别的主。因为我们随时都有这样的可能性。我们要注视基督，祂就会保守我们。仰望耶稣，我们就得平安。没有什么人能把我们从祂手中夺去。只要我们时常仰望祂，我们“就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的”（林后 3:18）。--SC 72 (1892). {1MCP 114.3}

第十四章 锻炼

顺命的规律——天上的众生在不断地活动。主耶稣在祂一生的工作中已经给众人作了榜样。上帝已在诸天制定顺命的规律。（顺命的规律值得仔细研究。顺命的行为不仅促进身体健康，而且使我们与他人及宇宙和谐相处。）祂所造的万物都在默默而不住地执行所指定的工作。海洋的水是经常流动的。正在生长中的草，虽然“今天还在，明天就丢在炉里，”但仍克尽自己的使命，使田野美丽。树叶迎风飘拂但却看不见那拨动的手。日月星辰都在光荣而有效地履行它们的任务。身心按照上帝形像造成的人也必须活动，才能尽到他所受命的职分。人决不可懒惰；懒惰就是罪。--Lt 103, 1900. (SpT Series B, No. 1, pp 29, 30.) {1MCP 115.1}

身体的机器必须持续工作——要研究主对亚当的计划，亚当受造时是纯净、圣洁、健康的。上帝给了他事情去做。他不能闲着。他的头脑必须工作，但不是仅仅象机器那样机械地工作。身体这部机器一直持续工作；心脏象蒸汽机一样有规律地做着指定给它的任务，持续跳动，将深红的血液不断地泵压到全身各处。身体这部活机器的各部分都在活动。各个器官都必须做其指定的工作。身体如果持续不活动，头脑的活动性就会越来越少。--Lt 103, 1900. {1MCP 115.2}

户外的锻炼——全身的系统都需要户外锻炼使人精神充沛的影响。每天数小时的体力劳动会更新身体的活力，使头脑得到休息和放松。--4T 264, 265 (1876). {1MCP 116.1}

空气，空气，这一人人可得上天宝贵的恩惠，必用其使人精力充沛的影响祝福你们，只要你们不拒绝它进来。要欢迎它，培养对它的爱心，它就会证明是宝贵的神经安抚剂。空气必须不断流通以保持纯洁。纯洁新鲜之空气的影响乃是使血液健康地循环全身。它更新身体，使之强壮健康，同时它也明显地影响人的心思，使人有一定程度的沉着平静。它激发人的食欲，使食物的消化更完全，导致安稳甜美的睡眠。--1T 702 (1868). {1MCP 116.2}

不运动是疾病的原因——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 (1905). {1MCP 116.3}

锻炼的明智管理——管理良好的身体锻炼，使用而不滥用力量的，会证明是一种有效的治疗手段。--MS 2, 1870. {1MCP 117.1}

防止脑力过分劳累——体力劳动决不会妨碍脑力的培养。体力劳动会使人均衡成长，防止脑力过分劳累。身体的劳动会减轻人脑筋的疲乏。许多倦怠无用的女孩认为从事体力劳动会有损她们淑女的形像。但她们的品格是如此显而易见，以至于无法蒙骗明智的人看出她们实在无用。.....{1MCP 117.2}

一个脆弱、无能、专事打扮、总爱傻笑的人可成不了淑女。健全的头脑需要坚强的体格。体格的健康以及对于必要家务的实际知识，对淑女来说都是很重要

的，决不会阻碍脑力的发育。--3T 152 (1872). {1MCP 117.3}

如果没有锻炼，心智就不能正常发挥功能——对一个健康的年轻人来说，严格剧烈的锻炼是在加强脑筋、骨骼和肌肉。也是医生从事其困难工作的必要预备。如果没有这种锻炼，心智就不能正常发挥功能。它就不能生出敏捷迅速的动作使其各项能力有用武之地。它就变得不活跃了。这样的青少年绝不会成为上帝计划他应该成为的样子。他已建了那么多休息之所，以致他变得象一个积水池了。环绕他的是不良的道德气氛。--Lt 103, 1900. {1MCP 117.4}

忽视体育锻炼，智力便受到限制——经常从事脑力劳动的人，无论研究还是讲道，都需要休息和变化。认真的学生经常用脑过度，忽略体力活动，结果身体衰弱，智力也受到了限制。这样，学生就无法完成他若善用精力本来能够完成的任务。--GW 173 (1893). {1MCP 118.1}

平衡脑力及体力的负担——如果平衡学生的脑力及体力的负担，他的头脑就会得到休息而更新。如果他患病，身体运动往往会帮助他恢复到正常状态。学生离开学校时应比入校时更健康，而且更明白生命的定律。健康与品格应该受到同等的神圣保护。--CTBH 82, 83, 1890. (CG 343.) {1MCP 118.2}

锻炼是弥补之方——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。{1MCP 118.3}

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 (1905). {1MCP 118.4}

无所事事的身体是危险的——无所事事的身体在任何情况下都是危险的。认为那些已经过度使用自己的智力和体力，或身心已经垮掉的人必须暂停活动以便恢复健康，这种的想法乃是一个大错误。有的情况完全休息一段时间会避开严重的疾病，但慢性病人很少需要这样。--MS 2, 1870. {1MCP 118.5}

不活动是最大的祸患——对于大多数病人来说，不活动是最大的祸患。尤其是那些因不洁的行为而引起或加重病情的人。{1MCP 119.1}

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。{1MCP 119.2}

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。--Und MS 90. (见 MH 240 [1905].) {1MCP 119.3}

锻炼必须有步骤(对一位有病母亲的劝勉)——主已经给你安排了一份工作，祂不打算替你来。你应当本着原则开始行动，与自然律和谐一致，不考虑自己的感觉。你应该开始遵照上帝已赐给你的亮光行事。你或许不能一下子全部做到，但只要你凭着信心逐渐开始行动，就可以做很多，相信上帝会帮助你，祂会加给你力量。{1MCP 119.4}

你可以藉着步行锻炼身体，履行自己的职责，在家中从事一些轻便的家务，而不是这么依赖他人。你意识到自己能做，就会增加你的力量。倘若你的手更加有事可做，你的大脑少为别人计划，你的体力和智力便会增加。你的大脑并非无所事事，然而你身体的其他器官却没有像大脑一样得到相应的锻炼。{1MCP 119.5}

运动对你有十分有益，然而运动应当系统化并操练衰弱的器官，使其有力。对于那等过于衰弱以致无法运动的病人，运动疗法大有裨益。但是凡依赖运动疗法却忽视自己进行身体锻炼的病人，就犯了极大的错误。--3T 76 (1872). {1MCP 120.1}

现今败坏的洪流乃是滥用身心的结果——正在席卷我们世界的败坏洪流乃是误用和虐待人体机器的结果。男人、女人和儿童都应受教亲手作工。这样大脑就不会过劳以致损害整个机体。--Lt 145, 1897. {1MCP 120.2}

劳累身心可防止不洁的思想——均衡地使用身心的能力会防止不洁的思想和行为倾向。教师们应当明白这一点。他们应当教导学生们：不洁的思想和行为取决于他们学习的方式。尽责的行为有赖于尽责的思想。从事农业劳动和各种劳作能够极好地保护大脑，免得用脑不当。成人或儿童若不使用上帝所赐的全部能力，就不能保持健康，不能本着良心遵守上帝的诫命，也不能爱上帝为至上并爱人如己。--Lt 145, 1897. {1MCP 120.3}

每天做一些体力劳动——所赐我的亮光是，如果我们的传道人愿意参加更多的体力劳动，他们就会收获健康的福分。……每天做一些体力劳动对于身体的健康和思维的清晰是绝对必要的。这样，血液就会从大脑流入身体的其它部分了。
--Lt 168, 1899. (Ev 660, 661.) {1MCP 121.1}

每一个学生都要锻炼——每一个学生应当天天抽出一部分时间来从事体力劳动。这样就可以养成勤劳的习惯，并鼓励自立的精神，而青年人也可以有所保障，得以脱离那常因怠惰而发生的许多邪恶和堕落的行为。这都是与教育的基本目的相符的；因为我们既能鼓励人多活动，殷勤，并追求纯洁，我们就是与创造主相和谐了。--PP 601 (1890). {1MCP 121.2}

在希伯来的学校里所实行的身体和宗教的训练，是值得我们去研究的。一般人还没有充分认识这种训练的价值。人的身体与心智是有密切关系的，为要充分发展道德和心智的能力起见，我们必须注意那管束我们身体的定律。人要得到坚强而均衡的性格，就必须操练并发展他的智力和体力。对于青年人还有什么知识比研究上帝所委托我们的奇妙身体，以及如何保持健康的定律更为重要呢？
--PP 601 (1890). {1MCP 121.3}

体育锻炼使人有活力——身体若不活动，血液就流得很慢，肌肉的大小和力量就会减少。……体育锻炼和畅快地呼吸空气接受光照会使许多衰弱的病人有生气、有力量。空气和阳光乃是上天厚赐众人的福气。……{1MCP 121.4}

工作是一种福气而非咒诅。殷勤工作使老老少少许多人远离撒但的网罗，因为他总是“找一些坏事让游手好闲的人去做”（艾萨克·瓦茨）。任何人都不要以工作为耻，因为诚实正直的辛劳是高尚的。双手在从事最普通的工作时，可以使心中充满高尚圣洁的思想。--YI, 1902年2月27日. (HC 223.) {1MCP 122.1}

第十五章 情感的因素

顺从上帝能摆脱肉体的情欲和冲动——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 (1905). {1MCP 123.1}

情绪要受意志控制（见第 76 章《决定和意志》）——你的责任就是将你的意志摆在基督一边。当你将自己的意志屈服于祂的旨意时，祂就立时控制了你，在你里头运行，使你立志行事成就祂的美意。你的本性就会受祂的灵所支配。就连你的思想也受制于祂。{1MCP 123.2}

你若不能如愿地控制自己的欲望和情绪，你可以控制自己的意志，从而使你的生活发生完全的变化。当你把你的意志交给基督时，你的生命就与基督一同藏在上帝里面。你就与那超越一切执政者和掌权者的能力联合。你获得一种来自上帝的力量，使你与祂的大能紧密联合。于是你就过一种新的生活，就是信心的生活。--CTBH 148 (ML 318.) {1MCP 123.3}

情绪受理智和良心的控制——在每一逆境中，真理的能力都应足够支持人安慰人。正是因为能使信徒对着苦难夸胜，才使基督的宗教显出其真价值。它使食欲、情欲和情绪都在理智和良心的控制之下，并且训练思想在健康的渠道中奔流。然后舌头就不会羞辱上帝，说出有罪的抱怨了。--5T 314 (1885). {1MCP 124.1}

不是凭着感觉或情绪，而是藉着遵行上帝的旨意——你成为上帝的儿女，不是凭着你的感觉或情绪，而是藉着遵行上帝的旨意。如果你的意志变成上帝的旨意，在你面前就展开有作为的人生。你就以上帝所赐的勇气屹然而立，成为善行的榜样。{1MCP 124.2}

这样，你就会帮助维护训练的规则，而不是破坏它们。你也必帮助维持秩序，而不是轻视它，藉着自己的行为助长不规则的生活。{1MCP 124.3}

我怀着敬畏上帝的心告诉你，我知道你如果将意志投放在上帝一边，将会成为什么样的人。“我们是与上帝同工的”（林前 3:1）。你为今世和永生所采用的工作方法，应该经得起审判的考验。你愿意试试看吗？你现在愿意改弦更张吗？基督爱你，为你代求。你愿意现在就归顺上帝，帮助那些维护祂圣工利益的人，而不是使他们忧伤失望吗？ --5T 515, 516 (1889). {1MCP 124.4}

不安和不满得以改变（对一个犹豫不决之人的保证）——何时你开始接受基督为你个人的救主，你内心就会发生明显的改变；你就会悔改归正，主耶稣就会藉着祂的圣灵支持你。你就不会再有烦乱不宁的不安和不满了。{1MCP 124.5}

你喜欢讲话。你的言语若是能荣耀上帝，就没有罪。但你没有体验到侍奉上帝的平安、安息和快乐。你确实不是一个悔改归正的人要遵行上帝的旨意，所以你就感受不到祂圣灵鼓舞人使人活泼的感化力。{1MCP 125.1}

何时你决定自己不能作一名基督徒而仍随心所欲，何时你认识到必须将自己的意愿降服于上帝的旨意，那时你才能答应基督的邀请：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。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。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（太 11:28-30）。--MS 13, 1897. {1MCP 125.2}

控制内心的情感——你若愿意连自己的思想都顺服于基督的心意，就会快乐。你不应当迟延，而要切切省察己心，天天向自我死。{1MCP 125.3}

你可能会问：我如何才能掌管自己的行动，控制我内心的情感呢？ {1MCP 125.4}

很多自称不爱上帝的人也的确能在相当大的程度上控制自己的精神，不用上帝特别恩典的帮助。他们培养了自制。这确实是对那些晓得可以从上帝获得力量和恩典，却不表现圣灵美德之人的谴责。基督是我们的楷模。祂是柔和谦卑的。我们应当学习祂并效法祂的榜样。上帝的儿子是毫无瑕疵的。我们如果想坐在祂的右边，就必须以这样的完全作为我们的目标，像祂那样得胜。--3T 336 (1873). {1MCP 125.5}

人的情感如云彩一样变化无定——但是我们非要等到感觉自己洁净了才来吗？不。基督已经应许：“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）。你可以用上帝的话语来验证祂。你不要等候某种情感的冲动，才相信上帝已经垂听了你。情绪不能作为你判断的标准，因为人的情感如云彩一样变化无定。你必须拥有坚实的信仰基础。主的话语拥有无限的能力，是值得你信赖的。主说过：“你们求就必得着”（约 16:24）。仰望髑髅地吧！耶稣没有说过祂为你代求吗？祂不是说过，你奉祂的名无论求什么，祂都必为你成就吗？你不要依靠自己的良善或善行。你要来投靠公义的日头，相信基督已经除去你的罪，将祂的义赐给你。--ST, 1892 年 12 月 12 日. (ISM 328.) {1MCP 126.1}

情绪不是可靠的保障——感觉常常会骗人，情绪也不是可靠的保障；因为它

们是变化无常且受外界环境左右的。许多人因为依赖令人感情激动的印象而受了迷惑。考验的标准是：你在为基督做什么呢？你在做出什么牺牲呢？你在赢得什么胜利呢？克服一种自私的精神，抵抗一次忽视本分的试探，制服情欲，并且甘心乐意顺从基督的旨意，是远比一暴十寒的虔诚和情感冲动的宗教更大的证据，证明你是上帝的一个孩子。--4T 188 (1876). {1MCP 126.2}

基督徒不可被感情所支配（见 807 页附录一：《对一位忧郁的中年妇女的劝勉》和 811 页附录二：《不顾情绪变化的绝对信靠》）——上帝的儿女不可被感情所支配。当他们徘徊于希望与恐惧之间时，基督是伤心的，因为祂已经赐给他们有关祂慈爱无容置疑的证据。……祂要他们作祂所分派的工作。这样，他们的心就会成为祂手中神圣的琴，每一根弦都必奏出赞美与感谢来，归于上帝所差来除去世人罪孽的主。--Lt 2, 1914. (TM 518, 519.) {1MCP 126.3}

基督制服本性的倾向——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, 131 (1905). {1MCP 127.1}

情感的兴奋不是悔改的证据——撒但诱人以为自己有了一种情感上的兴奋，就算是悔改了。然而他们的生活并没有改变。他们的行为与从前一样。他们的人生没有结出善果。他们经常作很长的祷告，不住地提说自己在某时的感觉。可是他们没有度新的生活。他们被欺骗了。他们经验仅限于肤浅的情感。他们建造在沙土之上，一旦逆风吹来，他们的房屋就会被卷走。--YI, 1901 年 9 月 26 日. (4BC 1164.) {1MCP 127.2}

不安的感觉有时是好的——不安、思乡和孤独的感觉可能对你有好处。你天父的意思是要教导你在祂里面得到友谊、爱和安慰，必满足你最恳切的盼望和心愿。……你惟一的安全和福乐在于常以基督为你的顾问。在辽阔的世界上，你即便没有其他朋友，也可在祂里面幸福快乐。--Lt 2b, 1874. (HC 259.) {1MCP 127.3}

主想要搅动人心——基督看到人们如此专注于世上的挂虑和业务上的困惑烦恼以致没有时间认识祂。对他们来说，天国是一个陌生的地方，因为他们已经将天国置之度外了。他们既不熟悉天国的事物，便厌烦听人讲关于天国的事。他们不喜欢自己的心思因他们需要得救的事而受到搅扰，宁愿去参加娱乐活动。但主却想要搅动他们的心，以便引导他们去把握永恒的现实。祂对他们是诚恳认真

的。无论他们愿不愿意，他们很快就要都认识祂。--MS 105, 1901. {1MCP 128.1}

不要专注自己的情感——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 (1905). {1MCP 128.2}

第四编 成长的个性

第十六章 产前影响

产前影响的重要性——许多父母视产前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 (1905). {1MCP 131.1}

知足的性情影响后代——每一位将要作母亲的妇女，不拘她的环境如何，都当时刻培养愉快知足的性情，知道自己在这方面的努力，必在儿女的身体和道德品质方面得到十倍的报偿。不仅如此而已。她还可以养成思想愉快的习惯，这样便能促进欢乐的心情，并藉此将她自己欢乐的精神反映于她的家人以及凡与她交往的人。{1MCP 131.2}

她身体的健康也必大大地增进。她生命的泉源必获得能力的倾注，血液也不再象她若陷溺于沮丧与忧闷时必有的情形那样滞缓地循环了。她的心智和道德方面的健康，因她的精神活泼便都显得生气蓬勃。--RH, 1899年7月25日。(CH 79.) {1MCP 131.3}

母亲的情感陶冶未出生孩子的性情——母亲思想和情感，在很大的程度上会传给她的孩子。如果她专注于自己的情感，放纵私欲，苛求易怒，就会在孩子的性情上表现出来。许多孩子一生下来就继承了几乎难以克服的犯罪倾向。--ST, 1910年9月13日。(Te 171.) {1MCP 132.1}

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。--MH 373 (1905). {1MCP 132.2}

出生前平安的影响——凡要作母亲的人都应保守自己的心灵在上帝的爱里。她的心态应当平和；她应该在耶稣的爱里安息，实行基督的话语。她应该记住母亲是与上帝同工的。--ST, 1896年4月9日. (AH 259.) {1MCP 132.3}

父亲要熟悉自然的定律——要呵护母亲的体力，减轻她的忧虑和负担，不要她用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 (1905). {1MCP 132.4}

儿女们失去了灵敏的智力——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 (1905). {1MCP 132.5}

孕妇的需要不可忽略——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 (1905). {1MCP 133.1}

妻子的责任——凡是注重原则且受过良好指教的妇女，在这种时期(怀孕期)绝不会稍离饮食简朴的习惯，正如在其他时期一样。她们必考虑到另有一条生命仰赖着她们，也必注意她们的一切生活习惯，特别是饮食习惯。--2T 382 (1870). {1MCP 133.2}

无辜的孩子将成为受苦者——由于父母放纵食欲，许多孩子生来就患有疾病。我们的身体并不是你想吃什么，就需要什么。想吃什么就必须吃什么乃是基督徒女性们应当拒绝的一个大错误。不应让想象来控制身体的需要。凡让口味当家的人，必因干犯其生命律法之罪而受苦；而且其害不止于此，她们无辜的儿女也会同蒙其害。--2T 383 (1870). {1MCP 133.3}

愚忘的顾问往往主张，为了后代的福利，必须满足作母亲的一切心愿和欲望。但这种说法是错误而有害的。由于上帝亲自的吩咐，作母亲的有最严肃的责任要实行自制。我们要听从谁的声音呢——上帝智慧的声音还是人类迷信的声音呢？--ST, 1902年2月26日. {1MCP 133.4}

怀孕的母亲要养成舍己的习惯——一个适合教育儿女的母亲，必须在生育以前养成克己自制的习惯，因为她会将自己的质素，包括品格的优点或弱点遗传给儿女。人类的仇敌比许多父母更清楚这一点。他要对母亲进行试探。他知道母亲如果不抵制他，他就能藉着她影响她的孩子。母亲唯一的希望在于上帝。她可以投奔祂，以获取能力与恩典；她寻求帮助不会徒然。上帝会使她将优良的品质遗传给儿女，帮助他们获得今生的成功和永恒的生命。--ST, 1902 年 2 月 26 日. (CD 219.) {1MCP 134.1}

正当品格的基础——母亲在分娩之前实行严格的节制习惯，就可奠定未来那个人的正当品格的基础。……不可忽视这项要训。--GH, Feb, 1880. (AH 258.) {1MCP 134.2}

人类因为以往世代累积的祸患而呻吟——人类因为以往世代的罪，正在累积祸患的重担下呻吟。可是现代的男男女女几乎想也不想或毫不在乎地放纵不节制的行为，贪食醉酒，从而给下一代留下了疾病、削弱了的智力和败坏的道德作为遗产。--4T 31 (1876). {1MCP 134.3}

无法满足的贪欲和污秽的情欲传给儿女——父母自己的特性，无论是心灵或身体方面的，以及他们的性情和食欲，都能遗传给他们的儿女。……饮酒和吸烟的人，可能而且必然把他们嗜好的癖性、不纯净的血液和易受刺激的神经都传给他们的儿女。放荡无羁的人往往会把他们污秽的情欲，甚至可怕的疾病，遗传给他们的子孙。而且因为儿女比父母少有抵挡试探的能力，所以结果一代不如一代。--PP 561 (1890). {1MCP 134.4}

每一个不节制的人若养育儿女，通常都会将自己的癖好和罪恶倾向传给自己的后代。--RH, 1882 年 11 月 21 日. (Te 170.) {1MCP 135.1}

上帝规定了参孙出生前的生活——对玛挪亚的妻子所说的话，含有一项真理，是今日的母亲应当认真学习的。主对这位母亲所说的话，是对当时一切焦急忧愁的母亲说的，也是对后世所有的母亲说的。每一位母亲都应当明白自己的职责。她应当知道，孩子的品格在很大的程度上取决于她生育以前的习惯和生育以后个人的努力，而不是外界环境的优劣。--ST, 1902 年 2 月 26 日. (CD 218.) {1MCP 135.2}

上帝有重要的工作要玛挪亚的应许之子去做，并保证他获得从事这项工作的

资格，母亲和孩子的习惯都要小心控制。天使指示玛挪亚的妻子说：“清酒浓酒都不可喝，一切不洁之物也不可吃。凡我所吩咐的，她都当遵守。”母亲的生活习惯将影响孩子向善还是向恶。她若要谋求孩子的福利，自己就必须受原则所约束，并实行节制和克己。--CTBH 38, 1890. (Te 90.) {1MCP 135.3}

父母都有责任——父亲和母亲都包括在这个责任里，他们也应该恳切寻求上帝的恩典，以便他们的影响可蒙上帝悦纳。每一位父母都当询问：“我们该怎样待这将要生的孩子呢？”许多人忽视了产前影响的作用；但上天向那对希伯来父母发出指令，以最清楚最严肃的方式两次指示他们，说明创造主非常重视这个问题。--ST, 1902年2月26日. {1MCP 135.4}

父母已把自己的印记传给儿女——父母们.....增强了自己的兽性情欲。增强之后，道德与智力的功能便被削弱。兽情压制了灵性。儿女生来就有了大量发育的兽欲，因为父母已把自己品性的印记传给了他们。.....脑力被削弱，记忆力也缺乏了。.....父母的罪将报应在其儿女身上，因为父母已将自己淫荡习性的印记传给了他们。--2T 391 (1870). {1MCP 136.1}

撒但力求败坏人的心灵——我蒙指示看到，撒但力求败坏那些已经成亲之人的思想，好在他们的儿女身上烙上他邪恶可憎的印记。.....{1MCP 136.2}

相对于父母，撒但更容易影响他们的儿女，因为他能够控制父母的心意，藉着他们将自己的品格印记印在他们的儿女身上。因此，许多儿童生来便具有很强的兽欲，而同时道德的机能却严重衰弱。--2T 480 (1870). {1MCP 136.3}

要由理智来控制孩子的数量——那些增添儿女数目的人，若是请教理智，就必知道一定会把身体和心智的软弱遗传给他们，这是违背上帝律法的后六条律例的。.....他们既在使人类更加退化和使社会更加沉沦上起到了作用，就伤害了自己的邻舍。上帝既然如此重视邻舍的权利，祂岂不在意更亲密更神圣的关系吗？既然一只麻雀落在地上祂都注意，祂岂不在意生到世上的孩子身心有病，在或多或少的程度上终身受苦吗？祂既赐给作父母的人推理的能力，岂不要他们为此交账吗？因为他们将这些高级的能力置诸次要，而且成了情欲的奴隶，结果使后代带有他们身体、智力和道德的缺陷。--HL (Part 2) 30, 1865. (2SM 424.) {1MCP 136.4}

减损了的能力传递开来——已经变得多病败坏的男男女女，在他们的婚姻关

系中往往自私地只想到自己的快乐。他们没有从高尚原则的立场考虑问题，思考能对自己的儿女有什么指望，反而减损了身心的能力，这不但不会提拔社会，反而使之更加沉沦。--HL (Part 2) 28, 1865. (2SM 423.) {1MCP 137.1}

疾病代代相传——有病的男人往往赢得显然健康的女人的爱情，而且因为他们彼此相爱，他们就觉得自己完全有自由结婚。……如果只是那些如此结合的人自己受影响，罪就不会那么大了。他们的儿女也被迫因遗传给他们的疾病而成了受害者。这样，疾病便代代相传了。……他们已把衰弱的人生到社会，并且藉着把疾病遗传下去而起到了使人类恶化的作用，从而累加了人类的痛苦。--HL (Part 2) 28, 1865. (2SM 423.) {1MCP 137.2}

年龄的差异是一个因素——现代人体力与道德水准低落的另一个原因，就是婚姻双方的年龄相差太大。……年龄差异很大的夫妻结合生下的后代，往往心智不平衡。体力也有缺陷。在这样的家庭里，常常会出现各种特别的，往往是痛苦的品性。孩子常常夭折，长大的孩子在很多情形下，其体力，智力和道德水准都有缺陷。{1MCP 138.1}

这样，一等人就被生到世上成了社会的重担。他们的父母在很大程度上要为儿女所发展的品格负责，这是代代相传的。--HL (Part 2) 29, 30, 1865. (2SM 423, 424.) {1MCP 138.2}

上帝要父母为产前的疏忽负责——女人没有始终服从理智的指示，而是心血来潮。她们没有高度的责任感使所缔结的婚姻不会给后代留下道德低落的印记和满足败坏食欲的激情，以牺牲健康甚至生命为代价。上帝必要她们在很大程度上为如此传给后代的健康与道德的状况负责。…… {1MCP 138.3}

这等人有许多已经结婚，且给自己的儿女留下了一份遗产，就是他们自己身体衰弱和道德败坏的污点。兽性情欲和肉欲的满足，已经成了他们后裔的品格特征，而且代代相传，使人间的不幸增加到了可怕的程度，加快了人类的退化。--HL (Part 2) 27, 28, 1865. (2SM 422, 423.) {1MCP 138.4}

父母提供了儿女生活的装备——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 (1905). {1MCP 138.5}

塑造社会和将来——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。…… {1MCP 139.1}

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。 {1MCP 139.2}

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。--MH 371, 372 (1905). {1MCP 139.3}

父母使孩子有了他们自己品格的印记——父母使儿女有了他们自己品格的印记；要是孩子身上不适当地发展了某些特性，而另一个孩子身上显出了其它不可爱的品格方面，有谁应当象父母那样忍耐宽容呢？谁应当象他们那样恳切地在自己的孩子身上培养基督耶稣身上显出的宝贵美德呢？ {1MCP 139.4}

母亲们对自己的特权和潜在价值重视得还不到一半。她们似乎不明白自己可以作最高意义上的布道士，与上帝同工，帮助自己的儿女建造匀称的品格。这是上帝赐给她们的伟大的工作责任。母亲是上帝的代表，要使自己的家人成为基督徒。--RH, 1891年9月15日. {1MCP 139.5}

父母对影响所负的责任——在儿女的训练上，要达到的第一个大目标，就是健全的体格，这会在很大程度上为心智和道德的训练预备道路。身体和道德的健康是密切相关的。父母们身上负有何等巨大的责任啊，因为他们在孩子出生前所采取的行径，与孩子出生后品格的发展有极大的关系。--HL (Part 2) 32, 1865. (2SM 426.) {1MCP 140.1}

该怎么办？——父母们也许已遗传给儿女以食欲与情欲，那么在教导和训练他们严守节制之道、培养纯全善良习惯的工作上，就会更加困难。若是这贪图无益健康的食物、刺激品和麻醉品的食欲，已被遗传给儿女犹如一份遗产，则父母们在对抗那由自己传给他们的恶倾向上，将负有何等可怕而严肃的责任啊！父母们应当多么殷勤而迫切地，本着信心与希望，来向自己不幸的儿女尽其本分啊！--3T 567, 568 (1875). {1MCP 140.2}

父母结账的日子——当末日审判之时，父母们要与儿女们相遇，那将是一场什么样的情景啊！成千上万的儿女，曾作食欲及卑鄙邪恶之奴隶，过道德破产的

生活，这时将与那造成他们这种状况的父母们面面相遇。除父母们之外，还有谁要负起此可怕的责任呢？难道是上帝使这些青年堕落吗？断乎不是！那么是谁做了这种可怕的工作呢？父母的罪岂不是在败坏的食欲和情欲上传给了儿女吗？这工作岂不是那些疏于按照上帝所赐模范训练儿女的人做成的吗？这些父母怎样确实存在，也必怎样确实要在上帝面前受检查。--CTBH 76, 77, 1890. (FE 140, 141.) {1MCP 140.3}

所需要的，不只是人的智慧——父母应当记住，他们的儿女必要遭遇……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 (1905). {1MCP 141.1}

在生活上反映上帝形像的人是有福的——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, 376 (1905). {1MCP 141.2}

第十七章 遗传和环境

遗传的力量——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 (1905). {1MCP 142.1}

儿女往往承受父母的性格——一般说来，儿女总要承受父母的性格和习气，并仿效他们的榜样，所以儿女常犯父母所犯的罪，世代相传。这样，含的邪恶和不孝由他的子子孙孙传了下去，使许多后代的人受到咒诅。…… {1MCP 142.2}

在另一方面，闪对于父亲的尊敬所得到的报赏是何等丰厚啊！在他的子孙中出了何等光荣的一系圣人啊！ --PP 118 (1890). {1MCP 142.3}

母亲应该了解遗传的定律——在过去的世代，若是母亲们曾获悉自身生命的

律法，她们原会明白，自己体质的力量，道德的品质和智力的才能，在很大程度上会再现于他们儿女的身上。她们忽略这个关系如此重大的问题，就是犯罪。--HL (Part 2) 37, 1865. (2SM 431.) {1MCP 142.4}

疾病从父母传给儿女——历经堕落以后的各世代，趋势一直是下降的。疾病从父母传给儿女，代代相传。甚至连摇篮中的婴儿都因父母的罪而受苦。……{1MCP 143.1}

第一位历史学家摩西曾非常清楚地记录了世界早期历史中社会 and 个人的生活。但是我们找不到有婴儿生下来盲、聋、残疾或痴呆的记载，也没有婴儿、少年和青年夭折的事例。……儿子死在父亲之前实属罕见，故需要专门记录：“哈兰死在他父亲他拉之先”（创 11:28）。先祖们从亚当到挪亚，除了少数例外，都活了将近一千岁。从那时以后，人类的平均寿命一直在下降。{1MCP 143.2}

在基督第一次降临时，人类已经很退化，以致不仅老年人，而且中年人和年轻人都从各城被带到救主面前来医治他们的疾病。--CTBH 7, 8, 1890. (CD 117, 118.) {1MCP 143.3}

孩子应当避免父母的错误习惯——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 (1905). {1MCP 143.4}

祖先的罪使世界充满了疾病——我们的祖先把各种习惯和欲念传给我们，使世界充满了疾病。父母的罪，藉着扭曲的食欲，带着可怕的能力，传到第三代和第四代。多世代不健康的饮食，贪食和自我放纵的各种习惯，使我们的贫民院，监狱，精神病院人满为患。在饮用茶，咖啡，葡萄酒，啤酒，甘蔗酒和白兰地，以及吸食烟草，鸦片和其它麻醉品上的不节制，导致了精神和身体极大的堕落，而这种堕落还在不断地加剧。--RH, 1884年7月29日. (CH 49.) {1MCP 144.1}

遗传了刺激品的胃口——对于某些人来说，在家里藏有葡萄酒或果酒，真是一点也不保险的。他们有遗传而来的要求刺激品的胃口，撒但便一直催请他们纵情畅饮。他们若屈服于他的试探，就不知何为止境；胃口就会要求放纵无度，并且以毁灭他们为满足。大脑被麻木而蒙蔽了；理性不再当权，而他们便受制于私

欲。--5T 356, 357 (1885). {1MCP 144.2}

吸烟的弊病传给了子女——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, 329 (1905). {1MCP 144.3}

儿女遗传了各种倾向——儿女虽然遗传了犯错的倾向，但他们也有许多可爱的品格特性。这些品性应该得到加强和发展，而那些行恶的倾向应当予以小心提防和压制。孩童绝不应该受到奉承，因为奉承对他们乃是毒药；但父母应当对他们显出一种圣洁温柔的关怀，这样就能获得他们的信任和爱戴。--RH, 1907年1月24日. {1MCP 144.4}

合适鼓励的话——母亲只要可以对儿女的好行为说句肯定鼓励的话，就不可闭口不说。她应当用赞许的言语和慈爱的表情鼓励他们。这对孩子的心来说就象和煦的阳光，培养他们品格上的自尊和自豪。--3T 532 (1889). {1MCP 145.1}

有时遗传了急性子——有些人从父母那里继承了暴躁的脾气，他们在幼年时并未受教学习自制。这种暴躁的脾气极易产生妒忌和猜疑。--2T 74 (1868). {1MCP 145.2}

撒但利用遗传的软弱——靠着自己的力量，我们不可能克制自己堕落性情的蛮横要求。撒但借着这条通路使我们遭受试探。基督知道仇敌必利用每一个人遗传的弱点，并借着虚伪的暗示使凡不倚靠上帝的人落入他的网罗。我们的主既经过世人所必经之路，就为我们开辟了得胜之道。祂的旨意并不是让我们处于不利的地位去与撒但斗争。……祂说：“你们可以放心，我已经胜了世界”（约 16:33）。--DA 122, 123 (1898). {1MCP 145.3}

悔改会改变先天的倾向——真正的悔改会改变先天和后天的不良倾向。上帝的宗教是由无数纤维精心编织而成的织物。只有来自上帝的智慧才能完成这块布料。许多布匹在开始的时候很漂亮，但却经不起试验。它们不中洗，颜色不牢固。在夏天的炎热中褪色了。布料经不起磨损。--Lt 105, 1893. (6BC 1101.) {1MCP 145.4}

不要被遗传所奴役——我们要考虑的问题是：我们有基督的品性吗？辩解是

没有价值的。一切的环境，一切的食欲和情欲，都要作敬畏上帝之人的奴仆，而不是要统治他。基督徒不要被任何遗传或养成的习性或倾向所奴役。--SpT Series A, No. 9, p 56, 1897. (TM 421.) {1MCP 146.1}

天使帮助人与这些倾向作战——天使总是出现在最需要他们的地方。他们与那些有最艰难的仗要打的人在一起，与那些必须跟爱好和遗传倾向作斗争的人在一起，他们的家庭环境是极其令人灰心的。--RH, 1895年4月16日. (ML 303.) {1MCP 146.2}

信心使心灵脱离先天遗传的不完美之处——那些藉着聪明地领悟圣经，正确地看待十字架的人，那些真正相信耶稣的人，其信心才会有稳固的根基。他们拥有那种生发仁爱并且洁净心灵的信心，使心灵脱离一切先天遗传和后天养成的不完美之处。--6T 238 (1900). {1MCP 146.3}

环境的深远影响——我们生活在撒但邪恶的空气之中。仇敌要用纵欲的诱惑包围每一个没有被基督恩典所保护的人。试探总要临到的。但我们若警惕地提防仇敌，保持自制和自洁，诱惑的灵就不可能对我们产生影响。那些不给撒但留地步的人在试探来到时必有力量抵挡它。但是那些自甘留在邪恶气氛中的人，当他们被制胜而跌倒时，只能怨自己了。将来，人们必要明白主为什么要发出提防邪灵诱惑的警告。那时，基督所说以下的话必要显明其理由：“所以你们要完全，象你们的天父完全一样”（太 5:48）。--CT 257 (1913). {1MCP 146.4}

罗得的女儿被罪恶的环境所毁灭——罗得在琐珥只住了很短的时期。罪恶在那里甚是普遍，正如在所多玛一样，所以他不敢久留，惟恐这城也要遭毁灭。其后不久，琐珥果然照着上帝的旨意也被烧毁了。罗得逃往山间，住在一个洞里。从前罗得为了追求财富，胆敢把他全家置于罪恶城市的影响之下，此时他所求得的一切产业都丧失了。但即使到了这里，所多玛的咒诅还是紧随着他。他两个女儿罪恶的行为，就是从前在那邪恶地方与坏人交往的结果。那里道德的腐败已经同化了她们的品格，以致她们不能辨别善恶。罗得直系的子孙摩押和亚扪两族，都是邪恶，拜偶像，背叛上帝，并与上帝的子民为敌的。--PP 167, 168 (1890). {1MCP 147.1}

杜绝恶伴——很少人意识到应当尽可能地远避一切与宗教生活不利之交往的重要性。在选择环境之时，很少人考虑到以灵性的兴盛为第一。 {1MCP 147.2}

父母和他们的子女聚集到城市，因为他们想象在城市比在乡下更容易获得生计。孩子们放学之后无事可作，就获得了一种街头教育。他们从有害的交往当中学到了邪恶放荡的习惯。父母们见到这一切，但若想要纠正错误，就要作出牺牲，于是他们留在原处，直到撒但完全控制了他们的儿女。最好是牺牲一切世俗的考虑，免得你们奉命养育的宝贵儿女蒙受危险。--5T 232 (1882). {1MCP 147.3}

被天上的气氛所环绕——我们应当为真宗教和理智所引导。我们的心灵应当被天上的气氛所环绕。人人都要自己提防。他们应当时刻警惕，不要让什么言语或举动来破坏他们向善的影响。凡自称为基督门徒的人应当警惕自己，在思想言语和行为上保持纯洁无瑕。他对别人的影响应当是高尚的。他的生活应当反映公义日头的光辉。--CT 257, 258 (1913). {1MCP 148.1}

儿时的偏见形成命运——孩童在很小的时候就容易遭受道德败坏的影响，但自称基督徒的父母却似乎没有看出他们自己管理方针的弊端。但愿他们能认识到在孩子最年幼的时候传给他的偏见会印刻和形成他永生或永死的命运！儿童容易感受道德和属灵的影响，那些在孩童时期受到明智训练的人，虽然有时可能犯错，但他们不会远远地走入歧途。--ST, 1896年4月16日.(CG 198.) {1MCP 148.2}

父母的重大责任——父母对儿女品格的塑造要负很大的责任。他们应该力求使儿女的品格匀称均衡。心智很平衡的人是很少的，因为父母糟糕地忽视了自己的本分，没有激励孩子软弱的特性，压制错误的特性。他们没记住自己有极其严肃的责任，要警醒看守每个孩子的性格倾向，他们的本分乃是要训练自己的儿女有正确的思维习惯和方式。--5T 319 (1885). {1MCP 148.3}

从幼年开始——父母必须从幼年开始对孩子下工夫，好使孩子在世界将其印记印在其心思意念上之前领受正确的品格印记。--RH, 1881年8月30日.(CG 193.) {1MCP 149.1}

人生头三年的重要性——母亲们哪，一定要在儿女一生的头三年正确地训练他们。不要任由他们形成自己的心愿和愿望。母亲必须照看自己的孩子。头三年乃是弯曲嫩枝的时候。母亲们应当明白这段时期的重要性。这正是奠定基础的时候。--MS 64, 1899. (CG 194.) {1MCP 149.2}

头七年与品格的形成大有关系——儿童早年的教育，无论多么重视都不算过分。孩童在人生头七年学到的教训，对他品格形成的影响，要超过他以后岁月所

学的一切。--MS 2, 1903. (CG 193.) {1MCP 149.3}

最初的教训很少会忘记——婴孩、儿童或青少年都不应该从父亲、母亲或家中的任何成员口中听到一句不耐烦的话；因为他们在很年幼的时候便得到印象，父母今日使他们成了怎样的人，他们明天、后天及以后就会怎样。孩童最初得到的教训很少会忘记。……{1MCP 149.4}

在幼年时期留在心中的印象会在以后的年月中看到。这些印象或许会被埋没，但很少会消失。--MS 57, 1897. (CG 193, 194.) {1MCP 149.5}

早年的身体发育——在孩童时代的最初六或七岁中，应当特别注意体力的训练，过于智力的训练。过此之后，若是体格良好，才当注意两方面的教育。婴儿时代，连六七岁都算在内。在此时期之前，应当让孩童，象小羊般，在室内或院中游玩，蹦蹦跳跳，无忧无虑，活泼自由。{1MCP 149.6}

双亲，尤其是母亲，应当是这等幼小心思的唯一教师。不应该用书本来教导他们。孩童们通常会对自然界的景物有兴趣，爱发问题。他们对于耳闻目睹的各种事物爱查爱问，父母应当利用这种机会来教导，耐心地回答那些小问题。他们可在这种方式中，比仇敌更占优势，将好种撒在孩童的心田中，不让恶种有生根之余地，借以强固其心思。孩童们在幼稚年龄之时所需要的，是母亲的亲切教导，来模铸品格。--HL (Part 2) 44. (2SM 437.) {1MCP 150.1}

特别关怀第一个孩子——特别要小心翼翼地训练第一个孩子，因为这个孩子会教育其余的孩子。孩童是按照他们周围之人的影响成长的。他们若是由那些吵闹粗鲁的人照管，就会变成吵闹的人，几乎让人无法忍受。--MS 64, 1899. (CG 27.) {1MCP 150.2}

不同孩子的不同环境——有一些儿童，需要更耐心的教育和温慈的训练，他们所承受的是不良的秉性，所以需要更多的同情和爱心。通过不倦的努力，这些难以教育的人，也能培养好参加主的工作。他们可能有未经发掘的才干，如果得到较好的培养，就能使他们站在人们所认为大有希望之人的前列。--CT 115, 116 (1913). {1MCP 150.3}

所养成的习惯在以后的生活中很少会改变——孩童耳闻目睹的事正在幼嫩的心智中划下深刻的线条，是后来的人生环境无法完全消除的。理智正在形成，情感也在接受方向，得到力量。某些行为经一再重复就成了习惯，以后经过严格

的训练可能有所改善，但很少完全改变。--GH, 1880 年 1 月. (CG 199, 200.)
{1MCP 150.4}

仁慈的医治性影响——在谦卑、仁慈和温柔的感化力之下，所产生的气氛会医治人而不是毁灭人。--Lt 320, 1906. (ML 152.) {1MCP 151.1}

第十八章 家庭的保障

人的爱应当从上帝的爱中获得——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（见第五编《生活的动力》）。只有基督在人心作主，人才会有深切、真诚和无私的爱。--MH 358 (1905). {1MCP 152.1}

实现上帝的理想——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。--MH 362 (1905). {1MCP 152.2}

考虑婚姻时要权衡每一情感——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 (1905). {1MCP 152.3}

真正的结合是在婚后的岁月里——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, 360 (1905). {1MCP 153.1}

想象中婚姻的浪漫消失了——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。{1MCP 153.2}

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和同情而饥饿。--MH 360 (1905). {1MCP 153.3}

爱会促进更高尚的宗旨——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 (1905). {1MCP 154.1}

个性不要泯灭——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 (1905). {1MCP 154.2}

我们都有自己的个性，妻子的个性决不可泯灭在丈夫的个性中。上帝是我们的创造主。我们因创造也因救赎而属于祂。我们需要看到自己能回报上帝多少，因为祂赐给我们道德力，祂使我们有效能，祂赐给我们理智；祂希望我们充分利用这些宝贵的恩赐荣耀祂的名。--MS 12, 1895. {1MCP 154.3}

单要完全顺服耶稣——上帝要求作妻子的始终保持敬畏和荣耀上帝的心。她只能向主耶稣基督做出完全的降服，祂已用祂生命的无限代价买下了她作祂自己的孩子。……她的个性不可消失在她丈夫的个性中，因为她是基督所买来的。--Lt 18b, 1891. (AH 116.) {1MCP 154.4}

不要认为他们的结合是错误或令人失望的——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。真正友谊的热情和心心相印的爱情，乃是天国喜乐的预尝。--MH 360 (1905). {1MCP 154.5}

由理智控制的关系——凡视婚姻关系为上帝的神圣礼节之一，且被祂圣洁的律例所维护的人，必为理性的指令所管束。他们会仔细考虑婚姻关系所准予的每一特权的结果。这样的人会感到自己的儿女是上帝交给他们保守的宝石，要藉着训练除去他们本性的粗糙面，好使他们的光彩显出来。他们会感到有极其严肃的责任，要如此塑造他们的品格，以致他们能终身行善，用他们的亮光造福他人，且使世界因有他们活在其上而变得更好，并最终使他们适合过更高尚的生活，配得那更美的世界，在上帝和羔羊面前发光到永远。--HL (Part 2) 48, 1865. {1MCP 155.1}

组织良好的家庭——应该很好地组织家庭。父母应该一起考虑自己的责任。他们应该一起为儿女的最高利益工作。他们之间不应该有分歧。他们决不应该当着儿女的面批评彼此的计划或质疑彼此的判断。妻子若是没有经验，就应当设法查明自己的工作在什么地方使丈夫为儿女的得救所做的工作更加困难。丈夫也应该扶持妻子的双手，给她明智的劝告和亲切的鼓励。--RH, 1902 年 7 月 8 日. {1MCP 155.2}

父母必须管住自己——成功地管理自己家庭的父母一定先管好自己。他们如果自己希望家中只有令人愉快的话语，就必须只让儿女听到他们口中说出令人愉快的话语。撒下什么样的种子，就会有什么样的收成。父母在言传身教教育自己的儿女方面，有一项严肃神圣的工作要做。他们对上帝有义务，要把自己的儿女引到上帝面前，使他们在很小的时候就对何为跟从耶稣基督有聪明的认识。那些自称相信圣经的基督徒如果有不敬爱上帝的儿女，多数情况是因为父母的榜样不正确。所撒下的错误虚假的种子已结出了荆棘和蒺藜。--MS 59, 1900. {1MCP 156.1}

给家人温柔的话语和微笑——我们不仅有特权而且有责任培养温柔，有基督的平安在心中，作使人和睦的人，跟从基督撒播会结出果子以至永生的种子。自称跟从基督的人可能具有许多良好有益的品质；但他们的品格却因不仁慈、焦躁、挑剔、苛刻论断的脾气而大大损毁了。心怀猜疑和不信任的丈夫或妻子在家中引

起不和与纷争。他们谁都不该只把温柔的话语和微笑留给外人，却在家中显得过敏易怒，从而把平安和满足赶出去了。--Lt 34, 1894. (HC 179.) {1MCP 156.2}

要避免粗俗的谈吐——父亲母亲、丈夫妻子们哪，我劝你们不要沉湎于低级的思想和粗俗的谈吐。粗言粗语，低级的玩笑，家庭生活中缺乏礼貌，会在你们身上留下印记，若是经常重复，就会成为第二本性。家庭是太神圣的地方，不可沾染粗俗、淫荡和反唇相讥。有一位见证者宣称：“我知道你的行为”（启 2:2）。要在心灵的花园中培植仁爱、真诚、仁慈和宽容。--Lt 18b, 1891. {1MCP 156.3}

决不要显出粗蛮无礼或不近人情——你从未在家庭圈子中显出粗蛮、不亲切、不礼貌吗？你若确实在自己家里显出无情，你的信仰表白无论多么高尚，你都是在违背上帝的诫命。--RH, 1892 年 3 月 29 日. {1MCP 157.1}

朋友们不要干预家庭生活（给一个年轻人的勉言）——应当将家庭圈子视为一个神圣的地方，一个天国的象征，一面照出我们自己的镜子。我们可以有朋友和熟人，但他们不可干预我们的家庭生活。应该有强烈的主权意识，这种意识使人感到安心、平静、信赖。{1MCP 157.2}

但你与别的妇女和姑娘的交往对她们来说已经成了一个试探之源，使她们随便越过婚姻关系对每一个男女的限制。你还没有认识到这一点，但你爱娱乐的心和你所助长的精神并没有使人铭记婚姻关系的神圣性。{1MCP 157.3}

实际的家庭生活乃是品格的大试验。一个人是通过在家中的温柔体谅、通过操练忍耐、仁慈和仁爱来决定自己的品格。--Lt 17, 1895. {1MCP 157.4}

妻子渴望亲爱的话语——许多女人渴望从所选为终身伴侣的丈夫得到亲爱仁慈的话语和足够的关注与礼貌。要是男男女女愿意继续培养敬重、关心和能使爱情常保活泼且使他们感到要得到所选择的伴侣就必须说出的赏识感激的亲切话语和人生小小的礼貌谦恭，就会省掉多少烦恼和祸患与不幸之潮啊。{1MCP 157.5}

只要丈夫和妻子愿意继续培养这些滋养爱心的关注，他们就必因彼此的相伴而快乐，也会对自己的家人发挥一种成圣的影响力。他们自己就会有一个幸福的小世界，不会想去这个小世界外面寻找新的吸引和新的爱情对象了。许多作妻子的已因缺乏在仁慈的关心和言语中显出的同情仁爱的鼓励之言而患病早死了。--Lt 27, 1872. {1MCP 158.1}

丈夫要关闭病苦之门——丈夫应当表示大大关心自己的家庭，尤其是对于柔弱妻子的感受，应当十分温存体贴。他可以关闭许多病苦之门。仁爱，喜乐，及鼓励的话，会比那些最有效的良药更好。它们会使灰心丧胆的人生出勇气，那些慈爱的行为及鼓励的言语，使家庭光明喜乐温暖，所费的力量，必得十倍的报酬。{1MCP 158.2}

丈夫应当记得，教育儿女的责任大半落于母亲的身上；在陶铸他们心思的事上，母亲要下许多的功夫。因此丈夫应当有极温存的心，细心留意去减轻妻子的重担。他应当鼓励她依靠他的厚爱，指导她的心思仰望上天，那里有力量与平安以及为疲惫之人预备的最后安息。{1MCP 158.3}

他不应当带着愁眉苦脸到家中，乃是要容光焕发，使家中满堂春风，并应当鼓励妻子仰望及信靠上帝。他们可以同心合意祈求上帝所应许的，使万福临门。不仁不爱，怨天尤人，及怀忿生怒，会把耶稣拒于户外的。我见到一个家中若有不快乐的话语，躁怒，纷争等情形，上帝的天使就要从那里跑开了。--1T 306, 307 (1862). {1MCP 158.4}

丈夫是一家之长——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 (1905). {1MCP 159.1}

妻子是丈夫的助手——上帝亲自为亚当造了一个伴侣。祂“为他造一个配偶帮助他，”——与他相配的一个助手——是专为作他伴侣而造，并能彼此同情相爱，合而为一的。夏娃是从亚当的一根肋骨所造成的，表明她不应作他的首脑去管辖他，也不应作他的奴隶被他践踏，乃是要以平等的地位站在亚当身边，为他所亲爱所保护。女人既是男人的一部分，是他骨中的骨，肉中的肉，她便是他的第二个自己。这是要说明夫妻之间应有亲爱密切的联合。--PP 46 (1890). {1MCP 159.2}

如何在家庭范围造成和睦——丈夫若有每一个真正的基督徒都必须具有的高贵的品格，纯洁的心思，高尚的意念，就必在婚姻关系中表明出来。……他会

设法使自己的妻子有健康有勇气。他会努力说安慰的话，在家庭范围造成和睦的氛围。--MS 17, 1891. (AH 228.) {1MCP 159.3}

作丈夫的应该研究救主的榜样，设法明白《以弗所书》中提出的基督与教会的关系象征着什么意思。丈夫在自己的家庭中要象一位救主。他愿意本着上帝所赐高贵的丈夫气概站立，始终设法提高自己的妻子和孩子吗？他愿意在自己周围发出纯洁甜美的气氛吗？难道他不愿象断言自己有权威那样勤勉地培养耶稣的爱，使之成为自己家中持久的原则吗？--MS 17, 1891. (AH 117.) {1MCP 160.1}

丈夫不要强调自己的地位——作丈夫的不断强调自己作为一家之首的地位，这并不能证明他的男子气概。听到他引用圣经来支持他所声称的权威，也不能使人更加尊重他。他要求自己的妻子，就是他孩子们的母亲遵照他的计划行事，好像他的计划绝无错误似的，这不会使他更有男子气概。{1MCP 160.2}

主已经安排丈夫作妻子的头，作她的保护者，为一家之长，把全家人维系在一起，正如基督是教会的头，和那个奥秘团体的救主一样。要让每一个自称爱上帝的丈夫都仔细研究上帝对他的地位的要求。基督是本着智慧和完全的仁慈与温柔运用自己的权威的；丈夫也要这样运用自己的权柄，效法教会伟大的元首。--Lt 18b, 1891. (AH 215.) {1MCP 160.3}

妻子要乐意维护丈夫的尊严——我也蒙指示，看见在妻子身上往往也有大欠缺。她没有尽大力量去约束自己的性情，使家庭快乐。她往往有暴躁易怒，及不必要的怨天尤人。丈夫在外操劳终日，忙乱疲倦，在回家时遇到的，竟是愁眉苦脸，而不是喜乐鼓励的言语。他不过是人而已，他既不能从妻子身上得着爱情温暖，结果就不爱自己的家庭，他的前途黯黑，他的勇气消沉，失去了上帝要他保持的自重及尊严。{1MCP 160.4}

丈夫是家庭的头，正如基督是教会的头；妻子的任何行动，凡足以减弱他的影响，及使他从尊严及负责的地位上降格的，都会使上帝不悦的。妻子的本分应当使自己的心愿去顺服丈夫的心愿。要彼此顺服，但圣经主张当以丈夫的意见为尚。妻子既选丈夫为自己的参谋，顾问，及保护者，因此顺服他，并不有损于妻子的尊严。在家庭中，丈夫应保持十分温柔而坚决的地位。--1T 307, 308 (1862). {1MCP 161.1}

人类需要群居——在上帝所造地上的一切动物中，没有一个是与人同等的。

所以“耶和华上帝说：那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他”（创 2:18）。上帝造人不是要他独居，乃是要他群居的。人若没有伴侣，则伊甸园美丽的景色和愉快的工作就不能使人得到完全的幸福。即或有天使与他交往，也不能满足他对于同情和友谊方面的愿望。他还没有一个与他性情相同的对象，与他相爱。--PP 46 (1890). {1MCP 161.2}

惟有藉着上帝的灵家中才可能和睦——我们必须拥有上帝的灵，否则我们家中就不可能有和睦。妻子若有基督的精神，就会谨慎自己的言语，控制自己的精神，就会顺服，可是却不会觉得自己是奴隶，而是丈夫的伴侣。丈夫若是上帝的仆人，就不会辖制自己的妻子；不会专横苛求。我们怎样珍重家庭的爱也不会过分；因为家庭若有主的灵住在其中，就是天国的预表。--Lt 18-b 1891. (AH 118.) {1MCP 161.3}

核心集团是极为重要的——我们的一切才能都要为基督所用。这是我们每一个人欠上帝的债。重生的人与基督建立关系，只不过是恢复他原定与上帝的关系而已。他是基督的一个代表，他总要祷告并且警醒祷告。无论远近，他都有责任要负。但他的首要责任乃是对于他的儿女和至亲。他没有理由舍近求远，疏忽自己的家人。{1MCP 162.1}

在最后交账的日子，父母们要就自己的儿女回答问题。他们要受到查问，他们为自己所生养之子女的得救，说了些什么，做了什么。他们要为此负责。他们有没有忽略了家里的小羊，把他们交给外人照顾？父母们哪，你们是不是正任由自己的儿女在不洁和罪恶中长大呢？你对别人所行的大善，不能抵消你在照顾自己的孩子上欠上帝的债。要把你家人的属灵福利放在第一位。要把家人和你一起带到髑髅地的十字架，为他们作工好像将来交账的人。--MS 56, 1899. {1MCP 162.2}

第十九章 父母的影响

受神圣的原则支配——父母身上负有极其严肃的责任，要训练儿女敬爱上

帝。家中要保持最纯洁的道德。要教导儿女严格顺从圣经的要求。上帝之道的教导要控制家人的心思意念，家庭生活就会证明上帝恩典的能力。家中的每一个成员都要按神圣的原则和律例“按建宫的样式凿成”（诗 144:12）。--RH, 1904 年 11 月 10 日. {1MCP 163.1}

父母要理解儿女——父母们不应忘记自己在幼年时代，怎样渴望人的同情和慈爱，和受人责骂时多么不快乐。他们在感情上应当返老还童，以便能设身处地，体谅儿女们的需要。但他们也当柔中有刚，恩威并用，必须要儿女们顺服。父母的话是应当绝对顺从的。--1T 388 (1863). {1MCP 163.2}

上帝已经预备了道路——上帝的众使者正在看守儿童，极深关切，注意他们品格的发展。如果基督照我们彼此相待及我们待儿女的态度来待我们，我们就要全然灰心，失望跌倒了。我见到耶稣知道我们的软弱，祂曾亲受我们所受的一切经验，只是祂没有犯罪；因此祂也为我们预备了一条合乎我们能力及才干的路程，象雅各量着孩子们的力量慢慢前行一样，使我们可得有祂作伴的安慰，并得祂作长途的向导。祂对于这群小孩，不看轻，不忽略，不撇在背后。祂没有吩咐我们迈步向前，把他们撇下。祂没有那样急促前进，把我们和儿童们撇下。祂没有那样行；祂只是量着人生的路程，量着孩子们的能力，慢慢前行。祂要父母们奉祂的名，领他们走进窄路。上帝已经指定我们一条路，是合乎孩子们的能力才干而行的。--1T 388, 389 (1863). {1MCP 164.1}

抑制烦躁——父母们哪，在你们觉得心中烦躁之时，切莫把这危险的急怒毒气传给全家的人，以致陷入大罪。在此之时，应当加倍自守，下定决心不以口犯罪，以便只说快乐鼓励的话。应当对自己说：“我决不说一句躁怒的话，损害我儿女的快乐。”你们若能这样自制，就必更强壮起来，你们的神经系统，也不至于那样敏感了。正义的原理要使你们刚强。你们觉得自己是忠实尽了本分，就可坚固你们。上帝的众天使见到你们的努力，便面有笑容，并帮助你们。{1MCP 164.2}

在你们急躁之时，往往以为错在儿女身上，责备他们，其实他们是不应受这责备的；也许他们在别的时候，行这同样的事，却要受你们的嘉奖，和认为是对的。儿女们是知道的，他们会注意并会觉到这些反复无常，及朝是夕非之事的。有时他们已有几分预备，可以应付这种变化的情绪，但另一些时候，他们却是神

经不安，性情急躁，忍受不住人的责难。…… {1MCP 164.3}

有些父母性情急乱，在操劳疲倦，心事重重之时，不能保持一种镇静的心境，因此对那应为他们在世所最亲爱的人，发作怒气，缺乏忍耐，以致使上帝不悦，使家庭阴惨。儿女们在有困难之时，应当存慈爱同情的心去抚慰他们。彼此和爱忍耐，就会使家庭变成乐园，并会吸引圣天使进入家庭范围内了。--1T 386, 387 (1863). {1MCP 165.1}

父母麻痹的头脑——我们对撒但做工的方式和他多么成功有所了解。根据我蒙指示所看到的，撒但已麻痹了父母们的头脑。他们很迟钝，想不到自己的儿女也能犯罪作恶。这些孩子有些自称是基督徒，父母们继续沉睡，一点也不担心有什么危险，而他们儿女的身心正在遭到毁坏。{1MCP 165.2}

有些父母甚至在上帝的殿中都不照管他们的孩子，让他们和自己坐在一起。年轻女孩参加聚会时或许会和父母坐在一起，但更多的时候是坐在会众后面。她们惯于找藉口离开礼拜的地方。男孩们明白这个，在女孩退场之前或之后也出去了，于是，在聚会结束时，他们便陪伴女孩回家。父母们对此依然一无所知。此外，孩子们又藉口说要去散步，于是男孩女孩便聚到比较好的地方，或者别的某个隐蔽的地方，在那里尽兴玩耍，却没有有经验的人监督他们，警告他们。--2T 481, 482 (1870). {1MCP 165.3}

饮食与父母的影响——父母的生活若健康，满足于简单的饮食，原可节省许多开支。父亲就不会被迫过劳以供应家庭的需要。简单营养的饮食不会有过度刺激系统和兽性情欲，使人郁闷易怒的影响。他若只吃简单的食物，原会头脑清晰，神经稳健，胃处于健康状态，身体系统也会清洁，他原不会失去食欲，后代也会比现在处于更佳的状态。{1MCP 165.4}

但即使是现在，在这么晚的时期，还可有所作为以改善我们的状况。凡事节制是必不可少的。一位节制的父母在桌上没有多种菜肴时是不会抱怨的。一种健康的生活方式会在各种意义上改善家庭的状况，也会使为人妻为人母的有时间专心照顾自己的孩子。{1MCP 166.1}

父母主要的考虑就会是以什么方式能最好地训练自己的儿女在今世和将来在天国成为有用的人。他们会满足于看到自己的儿女穿着整洁朴素而舒适的衣服，没有刺绣和装饰品。他们会认真工作好看到自己的儿女拥有内在的装饰，就

是温柔安静的心，这在上帝看来是极宝贵的。--HL (Part 2) 45, 1865. (2SM 437, 438.) {1MCP 166.2}

父亲是家庭的维系者——一位基督化的父亲是家人维系者，将他们紧紧团结在上帝的宝座。他对儿女的关心永不减弱。家中有儿子的父亲不应完全让母亲照顾这些好动的男孩。这对她来说担子太重了。他应该作他们的同伴和朋友，尽力保护他们避免邪恶的友伴。母亲可能难以操练自制。丈夫若是看到妻子的软弱危及儿女的安全，就应亲自多负些责任，尽力引导儿子归向上帝。--RH, 1902年7月8日. {1MCP 166.3}

母亲不应寻求刺激——那些需要培养青年思想，造就儿童品格的母亲，不应为兴奋和快乐而寻求世界的刺激。她们有一项重要的毕生工作；她们和她们一切的都不可浪费在无益的生活方式上。光阴是上帝托付给我们的一种重要资本，祂必叫我们为此而交账。浪费光阴就是浪费才智。智力可以得到很高的造就。母亲的责任是培养自己的思想，保持心地纯洁。她们应当千方百计增进自己的智力和道德，以便有资格改善她们子女的心智。{1MCP 167.1}

那些纵容自己喜爱交际的人，若不出去拜访别人，或在家里招待来客，就会感到百无聊赖，坐立不安。这样的人没有力量适应环境。对她们来说，必要的神圣的家庭义务似乎平凡无趣。她们不喜欢自省自律。她们的心渴望世俗生活的各种刺激场面。子女们被忽略了，任其放纵；而记录的天使则写道：“无用的仆人。”上帝的旨意并不是让我们的思想毫无目的，却应在今生成就善工。--3T 146, 147 (1872). {1MCP 167.2}

在乳养婴儿时，母亲要保持愉快的心情——婴孩的性格多少必受那从母体吸收的养料的品质所影响。这样看来，在乳养婴儿时，母亲保持愉快的心情，完全控制自己的脾气，乃是何等重要的事啊！如此作，婴儿的食物不致遭受损害，而且母亲在照料婴儿时所采用的平静而镇定的方式，对于陶冶他的心志也有非常的助益。倘若婴儿生来神经过敏或易受刺激，母亲细心而从容的态度必有安抚纠正的作用，可以大大地增进婴儿的健康。--RH, 1899年7月25日. (CH 80.) {1MCP 167.3}

母亲应保持自制——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 (1905).
{1MCP 168.1}

不要因冷漠而伤了孩子敏感的心——年轻的孩童们原是乐群的。大体而言，他们都不懂得享受独居之乐；因此在大多数情形之下，作母亲的应该觉得：当儿女在家时，使他们常在她自己所住的房间里是最适宜的。这样她最容易照料他们，随时听取他们的申诉，为他们解决些无足轻重的纷争，并纠正不良的习惯，自私或忿怒的表现，而且也能导引他们的心志转向正确的方向。孩童们所感到兴趣的事物，他们认为母亲也一样会加以欣赏，而且当他们偶感困惑之时，便自然而然地会求问于母亲。{1MCP 168.2}

因此作母亲的不该漠然置之不顾，或拒受这些琐事的搅扰而伤了孩子敏感的心。在母亲的眼中可能是很小的事，但他们看来却是异常重大的呢。而一句合时的指导或警告的话语，往往具有无比的价值。母亲满意的一瞥，一句鼓励和称赞的话，往往会投射一束阳光到他们年幼的心中整整一天。--HL (Part 2) 46, 47, 1865. (2SM 438, 439.) {1MCP 168.3}

温柔地对待小孩子——母亲们哪，要温柔地对你们的小孩子。基督曾是一个小孩。要为祂的缘故尊重孩童。要视他们为一种神圣的嘱托，不要纵容、宠爱他们，把他们偶像化，而要教导他们过纯洁高尚的生活。他们是上帝的产业；祂爱他们，号召你们与祂合作，帮助他们形成完全的品格。--ST, 1899年8月23日. (AH 280.) {1MCP 169.1}

你的孩子是上帝的产业——我的姐妹啊，你会惊讶你的儿女对母亲的话没什么信心吗？你已教育她爱说谎；主忧伤地看到祂的一个小孩被母亲带入歧途。你的孩子不是你自己的；你不能随心所欲地对待她，因为她是主的产业。要对她施行稳定有恒的控制；教导她知道她是属于上帝的。有了这种训练，她就会长大成人，成为周围之人的福气。但是你必需有清晰敏锐的辨识力，才能压制她要统管你们两个人、随她的心意和方式而行、做她所喜欢的事的倾向。--Lt 69, 1896. {1MCP 169.2}

开朗的性格和可爱的脾气——要教导你的孩子，从小实行克己自制。教导他们欣赏大自然的美景，充分发挥心身的一切才能。要培养他们有坚固的体格、良好的品德、开朗的性格和可爱的脾气。教导他们屈从试探是软弱和错误的，抵挡

试探则是高尚和勇敢的。--CT 127 (1913). {1MCP 169.3}

母亲乃是榜样——母亲们若是希望自己的儿女长大成人有健康的身体和贞洁的品格，就必须在自己的生活中树立榜样，保护他们脱离这时代摧毁健康的种种时尚。基督徒母亲们身上负有的责任是她们没有认识到的。她们应该训练自己的儿女，使他们在这个败坏的时代有坚定的原则和健康的道德。--MS 76, 1900. {1MCP 169.4}

当孩子的心愿成了律法时——在有些家庭中，孩子的心愿就是律法。凡他想要的，就都给他。凡他所不喜欢的，就鼓励他不喜欢。他们以为纵容会使孩子快乐，但这只会使他不安宁不满意。放纵已破坏了他对简单而有益健康的食物的胃口，且使他不简单明了地利用的光阴；自我满足已经做成了颠覆他今生来生品格的工作。--RH, 1898年5月10日. {1MCP 170.1}

撒但设法控制孩子们的心思——父母们哪，你们对撒但设法诱导你们的儿女陷入愚妄中的诱因有所有了解。他正在竭尽所能地把他们带入歧途。他正以许多人没有梦想到的决心设法控制他们的心思，使上帝的诫命在他们的生活中无效。--MS 93, 1909. {1MCP 170.2}

父母要使儿女心系于自己——不可使儿女看到你们的愁眉苦脸。如果他们受试探失败，后来知罪悔过，就应当白白饶恕他们，象你们希望天父白白饶恕你们一样。要和气地教导他们，与他们心心相结，因为这乃是儿童的关键时期。他们要受到许多势力的包围，想要离绝你们，你们必须出动反攻，教导他们信任你们，让他们在你们耳边轻诉他们的苦与乐。藉着这种鼓励，就可使他们离开了撒但为他们无经验的脚步所设下的许多罗网。{1MCP 170.3}

切不可对待儿女一味严肃寡情，忘了你们自己的儿童时代，并忘了他们此时也不过是儿童而已。不可期望他们是完全的人，或是要他们立时行事象成年的男女。若是那样行，就要把你们若用别法或可达到他们的心门关闭了，并迫他们向那些伤害的势力打开心门，在你们觉悟他们的危险之前，他们幼年的脑筋已受人毒害了。--1T 387 (1863). {1MCP 170.4}

公平有力的训练——藉着公平有力的训练，每一个孩子都可获得快乐。孩童最真实的美德在于谦逊和顺从——在于留心听从指令，乐于行在本分的路上，手脚勤快地作事。孩童真正的善良即使在今生也会带来回报。{1MCP 171.1}

幼年适合训练的时期，不仅可以使孩童变得十分有用，在今生满有恩典和真理，而且可以使他获得在上面的家乡为所有忠诚顺从之人预备的地方。我们在训练自己的孩子和别人的孩子时，已经证明他们决不爱较少限制他们行恶的父母和监护人。--RH, 1898年5月10日。{1MCP 171.2}

耶稣显出一种特别可爱的性情——耶稣在童年时代就显出一种特别可爱的性情。祂那乐意帮忙的双手，是随时准备为人服务的。祂的忍耐是没有任何事能以烦扰；祂的信实是决不牺牲正义的。祂坚守原则犹如磐石。祂的生活表现一种无私而有礼貌的风度。{1MCP 171.3}

耶稣的母亲切心关注着祂才能的成长，并看到祂品格上完美的特征。她欢欣地鼓励祂那伶俐而易于受教的心。她从圣灵得到智慧与天上的能力合作，以助长这单称上帝为父的孩子的发育。--DA 68, 69 (1898)。{1MCP 171.4}

心智的专注排除低下的思想——要教育你们所爱之人的才能和爱好；设法抢先占领他们的心思，不给低下恶劣的思想或放纵留余地。基督的恩典乃是预防罪恶的惟一解药。你们若愿意，就可以决定使自己儿女的心中充满纯洁未败坏的思想还是现在到处都有的罪恶——骄傲和容易忘记他们的救赎主。--Lt 27, 1890. (CG 188.) {1MCP 172.1}

被一道不易拆毁的墙围绕——每一个基督徒家庭都应有家规。父母应该通过彼此之间的言谈和举止，为孩子树立一个宝贵生动的范例，表现他们对于孩子的要求。应始终表现纯洁的言谈和真诚的基督徒礼貌。不要鼓励犯罪。不要作恶意的猜测和言谈。{1MCP 172.2}

要教导青少年自尊，忠于上帝，忠于原则。教导他们尊重和遵守上帝的律法。如此，这些原则就会控制他们的生活，并在他们与别人交往时实行出来。他们会爱邻居如同自己。他们会发出纯洁的气氛；产生一种影响鼓励通往圣洁和天国的路上软弱的心灵。每一个教训都应具有高尚的性质。这样，你在天上册子上所留下的纪录就不会使你羞于面对审判。{1MCP 172.3}

受过这种教育的儿女不会成为我们机构（教育、医疗、出版机构等等）中的忧虑和负担，而会成为一种力量，支持负责工作的人。他们将准备好担任重要职务，通过言传身教，不断地帮助别人行义。那些道德敏感性还没有变得迟钝的人，会赏识正义的原则并且愿意实行之。他们会正确地估计自己的天资，且会充分利

用自己的体力、智力和道德力。{1MCP 172.4}

这样的人不断得到加强反对试探；他们被一道不容易拆毁的墙围绕着。所有这一类的人都有上帝的赐福，乃是擎光者；他们的影响倾向于提拔他人过实际的基督徒生活。心智可以得到非常的提高，以致神圣的思考和默想变得象呼吸一样自然。--Lt 74, 1896. {1MCP 173.1}

第二十章 家庭的氛围

家庭影响社会——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 (1905). {1MCP 174.1}

培养品格的有效机构——上帝命定地上的家庭要作为天上家庭的象征。凡按照上帝计划而设立并治理的基督化家庭，乃为养成基督化品格并推进祂圣工最有效验的机构之一。--6T 430 (1900). {1MCP 174.2}

家庭礼拜——我的父母很敬虔。他们用各种方法教导我们认识天父。每日早晚都有家庭礼拜。我们在家中唱诗赞美上帝。全家有八位儿童。父母利用每一机会引导我们把心献给耶稣。--MS 80, 1903. {1MCP 174.3}

越团结就越有影响——全家的人在家庭工作中越团结，父母和子女对外就越有提拔及帮助人的感化力。--Lt 189, 1903. (AH 37.) {1MCP 174.4}

威信必须严为保持——长者的威信必须严为保持，否则许多人就会以轻侮相待。常见父母及年长的人对待青年人的所谓温柔，实在不过是哄骗和放任，其结果对于青年人有极大的危害。在每一个家庭里，坚定果断的管理和明确的规则，是不可或缺的。--PK 236 (1917). {1MCP 175.1}

家庭是一个实际教训——上帝希望我们的家庭成为天上家庭的象征。父母的和儿女要天天记住这一点，作为上帝家庭的成员彼此相依。这样，他们人生就必给世人一个实际的教训，说明凡爱上帝并遵守祂诫命的家庭能达到怎样的地步。基督必得着荣耀；祂的平安、恩惠和慈爱，必如珍贵的馨香弥漫于整个家庭。--RH, 1896年11月17日. (AH 17.) {1MCP 175.2}

平安的原则——如果你心中有基督为平安的原则，家中就不会有暴躁的现象。没有粗鲁无礼的事，也没有莽撞或严厉的话。为什么？因为我们的信仰和行为表明我们是王室的成员。天上君王的儿女，有最坚强的爱，将我们与耶稣基督维系在一起。这种爱是由信心所生发，并能洁净心灵。你爱耶稣并时刻作工，克服一切自私，成为祂宝血所赎众生的福气，安慰，力量和支持。{1MCP 175.3}

我看不出为什么我们不应比去为那些生活与我们无干的人效劳更加切心努力，把基督的平安带给自己的家人。但如果我们在家中有宗教，它自会传扬到家庭之外，而扩散各处。你会带它到教会中，你在出外工作之时带着它。你无论何往它必随着你。我们所需要的，是家中有宗教；我们的需要，就是平安的原则，它要管理我们的精神，生命，与祂以身作则所给我们的基督化品格。--MS 36, 1891. {1MCP 175.4}

爱心应当在行动上表现出来——凡是基督徒的家庭都应当发出圣洁的光辉。爱心应当在行动上表现出来。爱心要在家庭的一切关系上，在亲切的恩慈，温柔和无私的礼貌中流露出来。如今已有一些家庭实行了这些美德，——就是那敬拜上帝并有真诚爱心的家庭。从这些家庭中早晚有祷告如同馨香升到上帝面前。祂的慈爱和宏恩必赐给求告的人，如同早晨的甘露一般。--PP 144 (1890). {1MCP 176.1}

光芒四射的基督化家庭——家庭乃是天家的象征，那促使家庭达此境地的努力，要我们作更大范围的工作。我们受了彼此表现亲切关注的教育，便知为何把真宗教的原则，传给那些需要的人。教会需要一切可能得到的、已培养好的属灵能力，使大家，尤其是主家中的年轻人，可蒙小心保护。那在家中实践的真理，也必在对外所作的无私服务中，自行表现出来。那在家中实践基督教信仰的人，将如明灯，光芒四射各方。--ST, 1898年9月1日. (AH 38, 39.) {1MCP 176.2}

人类的提高是从家庭开始的——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）。--MH 349 (1905).

使家庭有吸引力的因素——温柔的态度，愉快的言谈和仁慈的行为，使儿女的心与父母的相连系，用爱心的丝绳捆在一起；这一切都会使家庭有吸引力，胜过金钱所能买到的稀世饰物。--ST, 1884年10月2日. (ML 200.) {1MCP 177.1}

家庭的纯洁——秩序是天国首要的律法，主希望祂的子民在自己的家中作遍及天庭的秩序与和谐的代表。真理决不将她优雅的脚步在不洁或不纯的道路上。真理不使人粗俗粗鲁不整洁，反而使凡接受它的人升到高尚的水平。在基督的影响之下，进行着不断精炼改进的工作。…… {1MCP 177.2}

主既然那么讲究，要以色列人重视清洁的习惯，祂必不认可祂今日子民的家中有什么不洁。上帝对任何一种不洁都表示不悦。我们家中若不是全然整洁纯净的，怎能邀请祂进来呢？--RH, 1902年6月10日. (CH 101.) {1MCP 177.3}

家的选址——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。{1MCP 177.4}

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 366, 367 (1905). {1MCP 177.5}

精美的家具并不构成一个家——若是缺少了同情和仁爱，则四面墙壁和昂贵的家具、天鹅绒的地毯、雅致的镜子及精美的图画并不构成一个“家。”家这个神圣的字眼并不属于闪闪发光的大厦，那里不知道家庭生活的喜乐。……{1MCP 178.1}

实际上，在这种家庭中，孩子们的安舒和福利成了最后的考虑事项。他们被母亲忽视了，母亲全部的时间都用来维持外表，迎合上流社会的要求。孩子们的心智没有受到训练；他们养成了坏习惯，变得不安不满。他们既在自己家中找不到任何快乐，而只是不舒服的限制，便尽可能快地脱离家庭圈子。他们毫不顾虑地投奔到广大的世界上去，如此便不受家庭的影响及炉边仁慈的劝教所约束了。--ST, 1884年10月2日. (AH 155.) {1MCP 178.2}

挑剔为撒但敞开门户——父母们哪，要警惕。你们在家中的交谈要愉快而鼓舞人心。始终要仁慈地讲话，就象在基督面前一样。不要挑剔，不要控告。这种

话伤害人的心灵。人们说尖刻的话是自然的。那些屈服于这种倾向的人为撒但敞开门户，让他进入他们心中，使他们迅速想起别人的错误和过失。细述别人的失败之处，注意他们的缺陷，说出的话使人不信任正在尽力履行职责与上帝同工的人。撒下不信任的种子往往是因为一个人以为自己应该受到优待却没有受到。--Lt 169, 1904. {1MCP 178.3}

父母缺欠的影响——对有些人来说，郁闷、自私、苛求和傲慢似乎是很自然的事。他们从未学过自制的功课，也不愿约束他们不合理的情绪，无论结果如何。这种人会受到报应，看到他们的伴侣多病，沮丧，他们的儿女带有他们自己讨厌品性的特征。--HL (Part 2) 36, 1865. (2SM 430.) {1MCP 179.1}

不和家庭不吸引天使——不和睦的家庭是不吸引天使的。父母们要停止一切挑剔和抱怨。他们要教育自己的儿女说令人愉快的话，会带来喜乐和阳光的话。我们现在岂不要进入家庭学校作基督的学生吗？要把实际的敬虔带入家中。然后看看你所说的话会不会带来喜乐。{1MCP 179.2}

父母们哪，要在你们自己家中的教会开始恩典之工，行事为人要使儿女看到你们是与天使合作的。你们一定要天天悔改归正。要为在上帝的国中永生训练你们自己和你们的儿女。天使必作你们有力的帮助者。撒但会试探你们，但你们不要屈服。不要说一句会让仇敌占便宜的话。--MS 93, 1901. {1MCP 179.3}

呼吁更加好客——甚至在那些自称为基督徒的人中，也很少实行真实的待客之礼。在我们的信徒中，也未照所应当地视款待客人的机会为一种特权和福气。我们太缺少交谊，也不肯去多请二三人来同桌吃饭，若不是感到简便得太难为情，那便是过于丰厚炫耀。有些客人会推辞说“那是太麻烦了。”其实他不会辞绝你的盛意的，只要你说：“我们没有作什么特别的预备，但是我们欢迎你，我们有什么就吃什么吧。”这意外的客人受了你的款待，会非常感激，过于你作最费事之预备的。--6T 343 (1900). {1MCP 179.4}

使家庭幸福的事——令人愉快的声音、温柔的态度和真诚的情感表露在一切行为中，再加上勤奋、整洁和节俭，甚至会使陋室成为最幸福的家。创造主嘉许地看待这种家庭。--ST, 1884年10月2日. (AH 422.) {1MCP 180.1}

培养真文雅——非常需要在家中培养真正的文雅。这是有利于真理的一个有力见证。无论出现在谁身上，粗俗的言行举止都表明一颗败坏的心。发源于天的

真理决不使领受的人降格，决不使他变得粗鄙或粗暴。真理的感化力是软化人使人文雅的。真理若被接到心中，就使青少年恭敬有礼。只有在圣灵的运行之下才能得到基督化的礼貌。它并不存在于虚饰做作或人为的文雅中，也不在鞠躬和假笑中。这是属世界的人所拥有的那等礼貌，但他们缺乏真正基督化的礼貌。{1MCP 180.2}

真文雅、真礼貌，惟有从基督福音的实际知识才能得到。真礼貌、真谦恭是向众人表示的一种仁慈，无论高低贫富。--MS 74, 1900. (AH 422, 423.) {1MCP 180.3}

第二十一章 基督做人的思想工作

以基督的教训为向导——基督的教训和祂的同情心一样，包括全世界。绝没有什么生活的环境，什么人生经验中的危机，是祂的教训所没有预先提到，祂教训的原则所没有涵盖的。这位教师之王的话，乃是祂同工的指南，直到世界的末了。--Ed 81, 82 (1903). {1MCP 181.1}

祂使听众觉得祂与他们的利益完全相合——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。--MH 24 (1905). {1MCP 181.2}

祂洞悉人心一切隐密的行为——那位曾付出无限代价救赎人类的主准确无误地洞悉人心一切隐密的行为，也知道如何对待每一个人。祂对待人类的原则，与祂在自然界中所表显的原则是一样的。--SpT Series A, No. 3, p 17, 1895. (TM 189, 190.) {1MCP 181.3}

上帝藉着律法平静而有序地运转——上帝藉着自己指定的律法，平静而有序的运转，进行其工作。在属灵的事物上，也是如此。撒但时常设法用粗鲁猛烈的推撞产生后果。但耶稣用人们最熟悉的交往途径与他们接触。祂尽量不用突兀的行动或规定的法则，来扰乱他们惯常的思路。祂以信任之心来尊重人，从而把人

放在荣誉的地位上。祂用宝贵的新亮光，介绍了旧的真理。祂只有十二岁的时候，在圣殿中所发的问题，就曾这样使律法师们惊讶。--MS 44, 1894. (Ev 139, 140.) {1MCP 182.1}

泰然自若，心平气和——祂的慈怜在疲乏烦恼的人身上有一种医治之能。甚至在忿怒仇敌的扰攘之中，祂还是泰然自若，心平气和。祂那和蔼可亲的容貌，温柔可爱的性格，尤其是祂表情和声调之间所流露的爱，把众人，除坚决不信者外，都吸引到祂面前。祂若没有在一言一行之间显出那种温柔同情的精神，就不能吸引那么多的会众。受苦的人到耶稣面前来，觉得祂是他们忠实温慈的朋友，把他们的利害问题看为自己的，于是他们希望多明白祂所讲的真理。天庭与人世因此更近了一步。他们渴望常与祂同在，好不断地得祂慈爱的安慰。--DA 254, 255 (1898). {1MCP 182.2}

祂的生活是和谐的——拿撒勒人耶稣在生活中与众不同。祂全部的生活均以无私的仁爱和圣洁的荣美为特征。祂心怀最纯洁的爱，毫无自私与罪恶的污点。祂的生活是完全和谐的。祂是良善和完全的惟一真模范。从祂传道之初，人们就开始更加清晰地领会上帝的品格。{1MCP 182.3}

一直到基督第一次降临的时候，人们都在拜各种残忍专横的假神。就连犹太人都受影响心存惧怕而非仁爱。基督在地上的使命是要向人们显明上帝并非一位暴君，而是一位天父，对祂的儿女充满了爱与怜悯。--MS 132, 1902. {1MCP 183.1}

祂不会冷酷无情，严厉可畏——许多人误会了基督的生活和品德。他们认为基督冷酷无情，严厉可畏。他们的整个宗教经验染上阴郁的色彩。--SC 120 (1892). {1MCP 183.2}

每一个人无限的前途——祂从每一个人身上都看到无限的前途。祂看出人可以按“主我们上帝的荣美”（诗 90:17）被祂的恩典所改变。祂怀着希望看待他们，鼓起人的希望。祂怀着信心与他们接触，引起他们的信任。祂显示人类真正的理想。为了实现这个理想，祂唤起人的希望和信心。在祂面前，受藐视的堕落之人认识到自己还是人。他们渴望证明自己不辜负祂的关心。许多似乎已对一切圣洁之事死了心的人，现在激起了新的脉息。在许多绝望的人面前，展开了新生活的前途。--Ed 80 (1903). {1MCP 183.3}

祂的心是生命的泉源——常常有人说只见耶稣哭过，却没有见到祂笑过。我们的救主确实常经忧患，多受痛苦，因祂对人类的不幸深表同情。但尽管祂一生舍己，饱受忧患和痛苦，祂的精神却没有被这一切所压倒。祂脸上没有悲伤怨尤的表情，却始终呈现平安和安宁。祂的心是生命的泉源。祂走到哪里，就把平安、安息和安慰带到哪里。--SC 120 (1892). {1MCP 183.4}

基督从来不狂热——基督在祂的生活中实行祂自己的神圣教训。祂的热忱从来没有使祂变得狂热。祂表现出始终如一但不固执，仁慈但不软弱，温柔同情但不感情用事。祂很喜爱交际，但保持尊严，不鼓励任何不正当的亲密。祂的节制没有导致偏执或苛刻。祂不效法世界；但祂并非不关心最卑微之人的需求。祂洞悉所有人的需要。--MS 132, 1902. (Ev 636.) {1MCP 184.1}

用机智应付存有偏见的人——祂传讲慈悲信息的方式是因人而异的。祂“知道怎样用言语扶助疲乏的人”(赛 50:4)。因为上帝使祂“嘴里满有恩惠”(诗 45:2)，可以用最动人的方式，把真理的宝藏传达与人。祂的机智足以应付那些存有偏见的人，并用那些能引起他们注意的比喻，使他们感觉惊奇。--DA 254 (1898). {1MCP 184.2}

祂达到人类祸患的深渊——祂经过迷途之人所走的每一条道路。祂达到人类祸患与痛苦的深渊。--Lt 50, 1897. {1MCP 184.3}

抗击撒但控制人心的能力——基督看到撒但欺骗人心的能力，便立誓要来到这个地球。祂撒下自己的王袍，摘下王冠，走下祂在诸天最高指挥部的宝座，以人性披覆了祂的神性，以使用人性接触人性。祂就是为此来到世间的。祂下到我们尘世，亲自披上了人的本性，经历应该困扰人类的一切考验、一切痛苦和试探，祂在世上与这些试探格斗，经过了亚当堕落的境地，以便挽回亚当可耻的失败和堕落。{1MCP 184.4}

祂在人性中，作为我们的替身，作为我们的中保，把握了我们有特权抓住的希望，而那就是无限的能力。我们的救主藉此胜过了仇敌的试探，获得了胜利。为了谁呢？为了我们。为什么呢？为了人类家庭中的任何一个人都不至在通往永生的道路上绊跌。因为祂已经在我们之前走过这条路了，祂知道每一个障碍，了解世上每一个人必定遇到的每一个困难。祂了解这个，所以祂在受洗时向上天献上恳求的时候，那个祈祷直接劈开了撒但投在你我道路上的地狱般的阴影，信心

也通入了幔内（来 6:19）。--MS 12, 1895. {1MCP 185.1}

帮助寻求的人运用信心——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 (1905). {1MCP 185.2}

上帝的知识可以成为人的知识——上帝的知识可以成为人的知识。每一个传道人都应当仔细研究基督教导人的方式。他们必须理解祂的教训。了解基督服务之荣美、之真本质的人不及二十分之一。他们应查明这事。然后他们才会得尝祂教训的丰硕成果，才会将这些教训充分交织在自己的生活和实践中，基督引入祂教训中的思想和原则才会进入他们的教训中。真理才会开花并结出高贵的果实。工人自己的心也会火热起来；焕发着鼓舞他人志的活泼的属灵生命。--MS 104, 1898. {1MCP 185.3}

与各种各样的人接触——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。--MH 495, 496 (1905). {1MCP 186.1}

我们的心志就与祂合而为一——当我们归顺基督时，我们就与祂心心相应。我们的意志就融入祂的意志。我们的心志就与祂合而为一。我们的思想就会顺从祂。我们就会过祂所过的生活。这就是穿上祂义袍的意义。于是当主来视察我们时，祂所看见的，不是无花果树叶的衣服，也不是罪恶赤裸的丑态，而是祂自己的义袍，就是完全服从耶和华的律法。--COL 312 (1900). {1MCP 186.2}

第二十二章 学校与教师

激发智力——真教育并不是将教训强加于未作准备、不愿接受的人。必须激发智力，引起兴趣。为此上帝提供了教学的方法。那位创造人心智并设立其规律之主，也为它按照这些规律发展而作了准备。{1MCP 187.1}

上帝在家庭和圣幕中，藉着自然界和艺术品，在劳动和庆典时，在神圣的建筑物与纪念碑上，用无数的方法、礼节和表号，赐给以色列人种种教训，解释祂的原则，使他们记住祂的奇妙作为。以后每当询问时，所赐的教训就能铭记在心了。--Ed 41 (1903). {1MCP 187.2}

教育传授赋予生命的活力——教育的最高目的并不单是传授知识，乃是藉着心与心，灵与灵的接触而使人得到那赋予生命的活力。只有生命能产生生命。--DA 250 (1898). {1MCP 187.3}

智力达到最高的水平——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。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。--MH 449, 450 (1905). {1MCP 187.4}

一些学校的危险——许多从学府出来的青年道德品质恶劣，体力衰弱，没有实际生活的知识，也没有什么力量履行人生的职责。{1MCP 188.1}

我既看到这些弊端，便问：我们的儿女非得在道德和体力上变得软弱，才能在这些学校中受教育吗？不应该这样，也不需要这样，只要老师和学生们忠于自然律，自然律也是上帝的律法。身心的一切能力都应该用于积极的锻炼，以便青年成为身体强壮、意识健全的人。--ST,1882年6月29日.(FE 71.) {1MCP 188.2}

留意教育——思想吸收的是什么滋养，就变成什么样子，种的是什么收的也是什么。这些事实岂不足以表明对于青少年的早期教育应予留意的必要吗？我们宁可让青少年长大，对于普通人所谓的教育茫然无知，岂不也比使他们变成轻忽上帝的真理好得多吗？ --6T 194 (1900). {1MCP 188.3}

要说明上帝与人的关系——最重要的是每一个蒙上帝赐予推理能力的人都要明白自己与上帝的关系。为了自己今生和永恒的利益，每一步都要询问：这是主的道路吗？……我们需要极其恳切地呼召每一个人将自己的品格与上帝的律法相比较，并且成为天国的公民。上帝的律法乃是凡愿意进入祂国度之人的品格标准。--MS 67, 1898. {1MCP 188.4}

最高的教育——纯洁，完美，稳定的基督徒生活科学是通过学习上帝的话而获得的。这是人类所能受到的最高教育。我们的学校里应当传授这样的课程，使他们能带着纯洁的思想和清洁的心灵出来，预备登上进步的阶梯，实践基督徒的

美德。--MS 86, 1905. {1MCP 189.1}

教师的习惯发挥影响——应该着重考虑教师的原则和习惯，过于他的文学资质。教师若是真诚的基督徒，就会感到必须同等关心学生的体育、智育和德育和属灵的教育。为了发挥正确的感化力，他必须完全自制，他自己的心必须丰富地充满对学生的爱，这会在他的表情、言语和行为上流露出来。他应该有坚定的品格；这样就能既塑造学生们的心智，又教导他们各门学科。{1MCP 189.2}

青少年的早期教育一般会形成他们终身的品格。那些与年轻人打交道的人应该非常谨慎地调动他们心理的素质，好叫他们知道如何管理自己的能力，以便予以最佳运用。--RH, 1885年7月14日. {1MCP 189.3}

唤起人心中的崇高能力——我们应当非常关心青年教育，改善教育方法，来唤起人心中的崇高能力。父母和教师，若不先学习自制、忍耐、宽容、温柔和仁爱，就不能正确教育他们。父母、监护人和教师的地位何等重要！但是，认识人心最根本的需要，知道如何指导青年发展才智，提高思想和感情的人，真是寥若晨星。--RH, 1885年7月14日. {1MCP 189.4}

受圣灵默示——与人心打交道是所能做成的最棘手的工作，教师们应该受上帝的灵默示，以便能够正确地工作。--MS 8, 1899. {1MCP 190.1}

对付恶行——决不要藉着公布任何学生的错误和恶行来教育他们，因为他们会认为揭露别人的错误是一种德行。决不要藉着将学生的牢骚、过失和罪恶公布全校来羞辱他，你这么做最能使他心肠刚硬、坚心行恶了。要单独与他谈话，一同祷告，显出基督已向你们教师显明的温柔态度。决不要鼓励任何一个学生批评和谈论别人的过错。要尽量在各方面遮掩许多的罪，追求以基督的方法治好他。这种教育会成为一种福气，必在今生显明出来，并且延伸到不朽的来生。--MS 34, 1893. {1MCP 190.2}

做人的思想工作需要有充分的资格——每一位教师都需要因信而有基督住在心里，并为基督的缘故具有忠实、舍己、自我牺牲的精神。一个人可能在所教学科上受过充分的教育，拥有丰富的知识，但是这就保证他有做思想工作的技巧和智慧吗？如果教师心中没有基督之爱，就不适合与孩童接触，不够资格担任教育儿童和青少年的严肃职责。他们既没有受过那更高的教育和训练，就不知道如何应付人的思想。他们自己悖逆的心还想逞强呢。如果儿童易于塑造的心灵和

品格接受他们的训练，就必在儿童心中留下难以消除的伤痕。{1MCP 190.3}

教师若是认识不到对付人心总要显出责任感和细致慎重，他的教育有时就会大有缺欠。他在家庭生活中的训练一直有害于品格，将这种有缺陷的品格和管教复制在受他控制的孩子们身上是一件可悲的事。--CEd 145, 1893. (FE 260, 261.)
{1MCP 191.1}

没有经验的人不适合负责——巴特尔克里克的教会学校是葡萄园中的一个重要部分，要予以开垦。健全的心智和均衡的品格，是各科教师所必须具备的。不可将这种工作交给那些还不知道如何作思想工作的青年男女手中。这一直是个错误，已经给他们所照管的儿童和青少年带来了麻烦。……{1MCP 191.2}

在儿童和青少年中，会遇到各种各样的性格。他们的心是易受感应的。教师若有任何急躁易怒的表现，都可能切断她对所教学生的为善感化力。这种教育会有利于儿童和青少年现在和将来永恒的利益吗？要为了他们属灵的利益而在他们身上发挥正确的影响。--MS 34, 1893. {1MCP 191.3}

致一位性急易怒的教师的勉言——每一位教师都有特殊的品性要注意，免得被撒但利用，藉着他不圣洁的品性去毁灭生灵。教师唯一的安全在于天天在基督的门下学习祂内心的温柔谦卑，于是自我就被隐藏在基督里，就会温柔地负起基督的轭，认为自己是在与祂的产业打交道。{1MCP 191.4}

我必须对你们说明，因为我蒙指示看到在处理学生的错误和过失上并没有总是采用最佳的方法，结果是生灵遭受了危害，有些人失丧了。教师中的坏脾气、不明智的举动和自以为了不起已经坏了事。任何恶习、俗气或醉态对品格的毒害、对心灵的伤害、以及在发动压制良善的一系列祸害上，都比不上人不受上帝之灵的控制而发怒。愤怒一经触动被激起，就无法弥补。 {1MCP 192.1}

多少浪子因自称为基督徒者懒散的品格而被阻止在上帝国度之外啊。嫉妒、猜忌、骄傲和严酷的情绪、自以为义、容易生气、思想恶事、苛刻、冷酷、没有同情心，这些都是撒但的品性。教师们会在学生的品格中遇到这些品质。对付这些东西是一件可怕的事；工人在设法驱逐这些罪恶时，往往养成使他所处理的人心灵受到污染的相似品质。--Lt 50, 1893. {1MCP 192.2}

需要健全的心智——凡在主的葡萄园中，从事这部分工作的教师需要自制，并使自己的脾气和情绪，常处于圣灵的管理之下。他们应当显明自己有健全的心

智和匀称的品格，而不是片面的经验。--CT 191 (1913). {1MCP 192.3}

决心求进的重要性——一个教师的才能或者有限，没有达到他所希望的高深造诣，但他若真正洞察到人类的本性，真诚地爱这工作，认识到工作的伟大，决心求进，愿意认真而坚持不懈地工作，就能明白学生的需要，并以同情进取的精神激发学生追随他向前向上。--Ed 279 (1913). {1MCP 192.4}

心智的机能没有用到一半——设立中等学校和高等学校是很重要的。……从园内园外，传来了许多要求工人的迫切的呼声。男女青年，中年以及一切能从事圣工的人，都应立志努力预备自己响应这些呼吁。根据上帝所赐给我的亮光，我知道我们心智的机能还没有用到为使我们发挥更大的用途而该用的一半。--CT 209 (1903). {1MCP 193.1}

把自然的和属灵的结合起来，达到最高的成就——我们学校的学习要把自然的和属灵的结合起来。农业的活动例证圣经的教训。大地所遵从的律法显明它是处在一位无穷上帝的掌管之下。同样的原则贯穿着灵界和自然界。你们追求知识却离开上帝和祂的智慧，所受的就是残缺不全的、片面的教育，对于一切使人得能力的救人品质毫无感觉，以致不能藉着对基督的信心得到永生。自然界的作者就是圣经的作者。创造和基督教拥有同一位上帝。{1MCP 193.2}

凡忙于获得知识的人，目的都应达到最好的进步阶段。要让他们尽快尽远地前进；他们的学习领域应该宽广到足够他们施展自己的能力，以上帝为他们的智慧，紧紧依靠祂，祂在知识上是无限的，祂能显明历史所隐藏的奥秘，祂能为相信祂的人解决一切难题。祂是独一无二、住在人所不能近的光里的。为基督作活泼见证，继续认识主，就会知道祂出现确如晨光。“人种的是什么，收的也是什么”（加 6:7）。藉着诚实和勤奋，加之适当地照管自己的身体，将心智的每一能力都用来在属灵的事上获得知识和智慧，每一个人都可以在基督里得以完全，祂是完人的完美典范。--SpTEd April 22, 1895. (FE 375, 376.) {1MCP 193.3}

不知道圣经真理的人无法将正确的教训铭记在心——但堕落的人类却不会明白。自然的科学竟被认为是控制自然的上帝的。那些不知道真理或上帝之道的人，无法将正确的教训铭记在心。何时人的心思意念顺从上帝了，何时人象小孩子一样乐于受教了，教育学才会在上帝的道中得以建立。世界的高等教育已经证明自己是一场闹剧。何时教师和学生从自己的高跷上下来，进入基督的学校，

学习祂的样式，他们才会聪明地谈论高等教育，因为他们那时才会明白，高等教育原来是那种使人们能明白科学本质的知识。--MS 45, 1898. {1MCP 194.1}

使用形象的教具——使用实例，黑板，地图，画片会有助于讲解这些教训，让他们牢牢记在心上。父母和教师应不断设法改进教学方法。--Ed 186 (1903). {1MCP 194.2}

精神食粮不要太多样化——上帝希望人的智力保持纯粹洁净。但人们往往吃下太多种类的精神食粮。这样就不可能适当地照管和使用心智的能力。应该使头脑脱离一切不必要的负担。只有那些不仅在今生而且在来生都极其有用、会为身心提供最佳教育的学生才会得以进入来生。--MS 15, 1898. {1MCP 194.3}

学习与实际的生活——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。因为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，作与上帝同工的人，言传身教地帮助那些他应该帮助的人获得不朽的来生。--MS 15, 1898. {1MCP 195.1}

需要实际的训练——学习拉丁文和希腊文对我们自己、对世界和对上帝来说远远不如彻底研究和使整个人体机器来得重要。学习书本知识却忽视研究如何熟悉实际生活中各门实用的学科，乃是一宗罪。就一些人来说，勤奋学习书本知识乃是一种损耗。身体机器缺乏活动导致大量使用脑力。这就使大脑成了魔鬼的加工厂。对我们所居住的人体房屋无知的生活决不是完整的生活。--Lt 103, 1897. {1MCP 195.2}

课本与思维模式（见第 13 章《精神食粮》）——那位说话的人继续以严肃的声音说：“你觉得这些（不信的）作家所写的书对于真正的高等教育是必不可少的吗？你敢于向那些不知其真面目的学生推荐这些书吗？错误的思想习惯一旦接受，就会成为一种坚如钢铁的统治力量扎根在人心中。如果许多接受并阅读这类书籍的人，从来不看这些书，而代之以从神圣教师接受的话，他们就会在圣经神圣真理的知识上进步得很深了。真理的知识会使人有得救的智慧。而上面这类书已经使成千的人走到撒但曾引亚当夏娃进入的地方——接受上帝所禁止他们的知识。由于这些书，学生们已转离上帝的话而去追求无稽之谈”。--RH, 1908 年 3 月 12 日. {1MCP 195.3}

宽广的圣经原则要支配各种观念（见第 11 章《圣经研究与心智》）——要使每一个学生认识到，他们若不学习掌握上帝所启示的真理，从内心接受基督福音的教训，他们所受的教育就根本无效。学生若偏离圣经宽广的原则，去随波逐流，把时间和精力，耗费在庸俗琐事之中，他的心智就会萎缩、衰弱，失去成长的能力。所以应当培养学生明白有关永生的重要真理。--Lt 64, 1909. {1MCP 196.1}

充分利用人体机器的各个组成部分——要是教师们一直在学习主希望他们学习的教训，就不会有一等学生的账单要由别人来付，否则他们离校时就会有重债在身了。教育家们所做的工作还不到一半，他们虽知道一个年轻人要花数年的时间勤奋研究书本，没有设法挣钱支付自己的生活费，却对此事袖手旁观。应当调查每一个人的情况，仁慈关切地询问每一个青年，探知他的经济状况。{1MCP 196.2}

摆在青年面前的一门最有价值的学科，应当是运用他天赐的理智，与他的体力、头、身子、双手和双足相和谐。正确使用自己乃是所能学得的最有价值的功课。我们不要只动脑子，也不要只用体力，而要充分利用人体机构的各个组成部分——脑、骨骼和肌肉、身子、头和心。凡不明白如何去做这事的人，都不适合传道工作。--Lt 103, 1897. {1MCP 197.1}

在娱乐时教师要配合——我看到在瑞士这里有些事是值得效法的（注：写于作者 1885-1887 年访问欧洲期间）。学校的教师们在学生游戏时常出去与他们在一起，教导他们如何取乐，并在旁压制任何无秩序或错误的行为。有时他们带自己的学生出去，长时间与他们一起散步。我喜欢这样；我认为这会使孩子们少有机会屈从试探。教师们似应参加孩子们的运动并管制他们。{1MCP 197.2}

我绝不认可“孩子们必须觉得自己总是不受信任而且不能行事象孩子一样”的想法。而要让教师们加入孩子们的娱乐活动中，与他们合而为一，表明他们希望他们快乐，这会使孩子们有信心。他们可以受爱约束，但不可用一种苛刻坚决的严厉在他们进餐和玩耍时跟着他们。--5T 653 (1889). {1MCP 197.3}

表显出对学生的信任——智慧的教育者在对待学生的时候，必设法鼓励他们的信心，加强他们的荣誉感。信任青少年对他们是有好处的。许多人，甚至小孩子，也很看重名誉，希望得到信任和尊重。这是他们的权利。不应让他们觉得自己出入必须受到监视。怀疑会令人气馁，造成所欲防止的祸害。与学生接触的教

师，不会不断地监视学生，似乎他们有什么可疑的罪恶，反而会看出那不安之心的活动，设法施加影响抵制罪恶。要使青年人觉得自己受到了信任。几乎没有人不愿意证明自己是值得信任的。--Ed 289, 290 (1903). {1MCP 197.4}

学生信任的重要性——教师必须胜任自己的工作，有待人接物的智慧和机警。不论他的科学知识多么渊博，其他方面的素质多么优越，如果他不能获得学生的尊重和信任，他的努力终归徒然。--Ed 278, 279 (1903). {1MCP 198.1}

帮助退步的和没有希望的学生——你若向自己的学生显出亲切、仁爱、温柔的体贴，就会得到同样的回报。教师们若是严厉、批评、专横、不敏于体察别人的感觉，也必得到同样的回报。一个人若是希望保持自重和尊严，就必须谨慎，不可牺牲别人的自重和尊严。对于最迟钝、最年幼、最容易犯错的学生，也应庄严地遵守这个规则。{1MCP 198.2}

上帝将要怎样对待这些显然令人厌烦的青年，你并不知道。上帝在过去曾悦纳和拣选这样的人去为祂做一番伟大的工作。祂的灵运行在人心中，就象电池一样唤醒人显然麻木了的才能，使之进行有力有恒的活动。主在这些粗糙的、令人厌烦的、未经斧凿的石头里看到有宝贵的金属，可以经受暴风雨和炎热如火的考验。上帝看人不象人看人，上帝的判断也不象人的判断——祂是鉴察人心的。--MS 2, 1881. {1MCP 198.3}

如何对待迟钝的学生——教师必须考虑他们是在与孩子打交道，而不是成年男女。他们是什么都要学习的孩子，而且对有些孩子来说比别的孩子学起来更困难。迟钝的学生需要得到更多的鼓励。教师们若被安置在这些各样的心智之上，自然喜爱发号施令彰显自己的权威，会以偏心待人，偏爱他们特别喜欢的学生，却对另一些学生显得严格严厉，就会产生混乱和不顺从的状态。--CEd 154, 1893. (FE 269, 270.) {1MCP 199.1}

课堂的气氛影响学生——许多自称基督徒之人的宗教生活却表明他们不是基督徒。……他们在与别人打交道，对别人的心思发挥影响时，放纵了自己先天遗传和后天养成的品格特性，当作是宝贵的资格。简明地说，他们行在自己所点的火把里。他们有一种屈从环境、受环境支配的宗教。如果事事如意，没有恼人的境遇叫他们显出未折服的、不象基督的性情，他们就是谦逊而友善的，很有吸引力。及至家里或他们与人交往时有事情发生，就搅扰了他们的平安、惹起了他

们的脾气，他们若把每一种境况都摆在上帝面前，继续请求，在从事每日作教师的工作之前恳求祂的恩典，在开始工作前自己知道有基督的能力、恩典和爱住在心里，就会把上帝的天使与他们一同带进教室里。{1MCP 199.2}

但他们若怒气冲冲地进入教室，他们心灵周围的道德气氛就会影响所照管的孩童，他们就不但不适合教导孩子们，反而需要有人教他们耶稣基督的功课。--CEd 149, 150, 1893. (FE 265, 266.) {1MCP 200.1}

需要耐心和适应性（致一位教师的勉言）——你没有成为一名成功的教师是因为你没有耐心和适应性。你不知道如何对待人心或如何以最好的方式传授知识。若是没有达到你的期望，你就不耐烦。你有教育的一切有利条件，但尽管如此，你却不是一个聪明的教师。你很讨厌教导迟钝的学生。你年轻时需要纪律和训练。但你受到纠正时所表现的精神却毁了你的生活。--Lt 117, 1901. {1MCP 200.2}

父母要与教师合作——被忽视的田地象征被忽视的心。父母必须以不同的眼光看待这个问题。他们必须感到自己有责任与教师合作，鼓励明智的训练，为正在教导他们儿女的人多多祈祷。你用焦躁、责难或劝阻是帮不到孩子们的；你因自己所培养的精神而帮助他们叛逆、不顺从、不仁慈、不可爱，也不会起到好作用。--MS 34, 1893. {1MCP 200.3}

宗教团体的责任——没有什么工作比正确地教育我们的青年更为重要的了。我们必须看守他们，打退撒但，不让他把他们从我们怀中掳去。当青年进入我们学校的时候，不应使他们觉得，自己是处在不关心他们灵魂的陌生人中间。应当有以色列的父母为他们的灵魂警醒，好像将来交账的人。{1MCP 200.4}

弟兄姐妹切不可忽视宝贵的青年，似乎你们没有特别关怀他们的职责一样。你既一贯自称是基督徒，就有工作要做，即耐心慈怜地引导他们行在正路上。你必须向他们显出爱心，因为他们是主宝血买来的，是祂家中年幼的成员。--RH, 1884年8月26日。(FE 89, 90.) {1MCP 201.1}

遇到顽梗的心、乖僻的性情——我们的救赎主有宽广包容的仁慈品性。祂的心总是体恤遭受粗暴对待的小孩子所表显的无奈，因为祂爱孩子。祂决不会听不到人类苦难最微弱的呼声。每一个负起教导青年责任的人，都必遇到顽梗的心、乖僻的性情，他要与上帝合作同工，在每一个孩子身上恢复上帝的道德形像。耶

稣，宝贵的耶稣，在祂心中乃是全部的仁爱之源。--CEd 149, 1893. (FE 265.)
{1MCP 201.2}

第五编 生命的活化力量

第二十三章 爱——永恒神圣的原则

爱是行动的原则——当永恒之爱的属天原则充满内心时，就必向别人涌流出来，……因为爱是行动的原则并且修正品格，管制动机，控制情欲，制服敌意，升华爱情使之高尚。--4T 223 (1876). {1MCP 205.1}

与其他的原理有明显的分别——纯洁之爱，其作用是很简单的，并与其他行动原理有明显的分别。--2T 136 (1868). {1MCP 205.2}

一种娇嫩的植物需要呵护培养——爱是一种娇嫩的植物，必须予以呵护培养，拔除它周围的一切毒根，以便它有传播的空间，然后它就会影响心与脑的全部能力，使我们爱上帝为至上并且爱人如己。--MS 50, 1894. (HC 173.) {1MCP 205.3}

撒但的替代物——由于不顺从上帝，人的才能败坏了。自私代替了爱心，性情变得十分软弱，以致靠自己的力量，不能对抗邪恶的势力。撒但眼见自己的目的实现了。他破坏了上帝创造人类的计划，使全地充满灾难和荒凉。--CT 33 (1913). {1MCP 205.4}

自我消失时就会产生爱——当自我消失在基督里面时，就自然会产生真正的爱。这不是感情的冲动，而是成圣的决心，它不在于感觉，而在于整个心灵和品格的变化，就是向自我死而向上帝活。我们的主和救主要我们献身给祂。祂所要求的就是将自我降服于上帝，奉献自己做祂所视为合适的工作。我们只有达到这一点，我们的工作才会快乐，有用，处处取得成功。--Lt 97, 1898. (6BC 1100, 1101.) {1MCP 206.1}

爱不是冲动，而是神圣的原则——以爱上帝为至上，并以无私之心彼此相爱——这就是我们的天父所能赐的上好的福分。这种爱并不是一时的冲动，而是一

个神圣的原则，一种持久的力量。一颗没有奉献给主的心是决不能产生或发动这种爱的。惟有一颗有耶稣在其内作王的心才能有这样的爱。“我们爱，因为上帝先爱我们”（约壹 4:19）。在一颗因上帝的恩典而更新的心里，爱乃是控制一切行动的基本原则。--AA 551 (1911). {1MCP 206.2}

爱是道德和智慧的力量——爱就是能力，智慧与道德力量都包含在这个原则之内，而不能与之分离。财富的力量有使人趋于败坏及灭亡之势；权威的力量，其强悍亦足以伤人；只有纯洁之爱所含的美德和价值，却有使人行善之效，而且惟善而已。凡出于纯洁之爱所作成的事，不论其在人看来是何等微小或可鄙，但仍是全然有效果的；因为上帝对于人行事时所发的爱心的多少，较比做成的多少更为重视。爱是属于上帝的。未悔改的心不能生发或产生这棵天上所栽培的树，因为这树只有在基督统管之下才能存活和茂盛。--2T 135 (1868). {1MCP 206.3}

爱的芳香——每一个人都被自己所产生的气氛所环绕。这种气氛或者充满赐生命的能力，给人带来信心，勇气和希望，发出爱的芳香，或者黯淡而冷漠，带着自私不满的阴影，因怀存罪恶而散发出致命的毒素。由于环绕我们的气氛，凡与我们交往的人都有意无意地受到影响。--COL 339 (1900). {1MCP 207.1}

根除自私与纷争——爱的金链将信徒们的心团结在一起，以友谊与仁爱为纽带，与基督和天父合而为一，使这种关系完美，并且向世人作了基督教能力的见证，是无法反驳的。……这样就会根除自私，叛逆也会不复存在。不会有纷争和分裂。凡与基督有密切关系的人都不会顽梗。谁也不会做出任性冲动的孩子所做顽梗独立不羁的事，甩掉拉着他的手，选择在自己的道路上独自蹒跚而行。--Lt 110, 1893. (HC 173.) {1MCP 207.2}

纯洁之爱的结果——“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人”（太 7:12）。这种行为会带来有福的结果。因为“你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们”（太 7:2）。这两节经文中含着强有力的动机，应当激励我们存纯洁的心，热切地彼此相爱。基督乃是我们的模范。祂周流四方行善事。祂活着为要造福他人。爱使祂的一切行动呈现出美丽而高贵的色彩。{1MCP 207.3}

我们并没有受吩咐说，我们愿意人怎样待我们，我们就当怎样待自己；而是我们愿意人在同样环境之下怎样待我们，我们就要怎样待别人。我们量给人的量器，也必总是用来量给我们。…… {1MCP 208.1}

贪爱势力及欲得别人重视之心，也许会使人过有规矩的生活，往往还有看似无疵的品行；自尊心也许会使我们避免恶事；自私心也许会激励我们作出慷慨的举动，承认现代真理，并在外表上表现出谦卑及爱情；但这一切行为的动机却或许是欺人及不洁的。从这种心涌溢出来的行动，必然缺乏活的香气及真实圣洁的果子，也缺乏纯洁之爱的原则。应当抚育并培养爱，因为爱的感化力是神圣的。--2T 136 (1868). {1MCP 208.2}

爱心会作出忍让——基督的爱深切而诚恳，犹如挡不住的清泉，涌向一切愿意接受的人。在祂的爱里没有自私。这天上来的爱如果常住在我们心中，就一定会表现出来，不仅对我们的亲密同道，而且对一切所接触的人，使我们体谅别人，谦卑忍让，举止仁慈，说温柔、真诚和勉励的话，同情渴望同情的人。--MS 17, 1899. (5BC 1140.) {1MCP 208.3}

爱控制着行动和动机——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。唯有从爱主的泉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、脸上荣光焕发，声音柔和，并使整个人生高雅。--GW 123 (1915). {1MCP 208.4}

爱对于别人的行为和动机总要加以最良好的解释——爱“不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶”（林前 3:5）。基督化的爱心对于别人的行为和动机总要加以最良好的解释。它也不肯无故暴露别人的过错。爱心不喜欢听人讲说别人的缺点，却设法想到别人的优点。--AA 319 (1911). {1MCP 209.1}

爱使整个生活甜蜜——那些爱上帝的人无法怀存仇恨或嫉妒。当永恒之爱的属天原则充满内心时，就必向别人涌流出来。..... {1MCP 209.2}

这种爱的范围不会缩小到仅仅包括“我和我的”，而是博大如世界，高超如上天，且与作工的天使和谐一致。这种爱存在心灵中，使整个人生甜美愉悦，且向周围发挥出使人高雅的感化力。若拥有这样的爱，我们就不会不快乐，无论命运顺遂或蹇逆。{1MCP 209.3}

我们若全心全意爱上帝，也必爱祂的儿女。这种爱是上帝的精神。它是属天的装饰，使人有真正的高贵和尊严，且使我们的生活与主的生活相似。我们无论

有多少好品质，无论认为自己多么光荣优雅，心灵若不受爱上帝和彼此相爱之属天恩典的洗礼，就必缺乏真正的良善，不适合天国，那里尽是爱与团结。--4T 223, 224 (1876). {1MCP 209.4}

真正的爱是属灵的——超越了狂热和冲动的爱可以使内心得到洁净，并在言语和行为之上洋溢出来。基督徒必须拥有一种圣洁的善良和爱心，内心没有不耐烦或者烦躁不安；粗鲁和粗暴的作风必须被基督的恩典所缓解。--5T 335 (1885). {1MCP 209.5}

爱是有行动的——没有行动，爱就不能生存。每一爱的行动，都会使爱增添，加强和扩大。在辩论和权威无能为力之处，爱却能获得胜利。爱的作为是不求利益、不图报偿。上帝命定每一出于爱心的行动，必获得大收获。爱具有扩散的性质；爱的作用是安静的，然而它那战胜大恶的宗旨，却是坚强而有力的。爱的影响，有融化和改变人心的能力，会在其他一切方法无效之时，控制罪人的生活，感化他们的心。{1MCP 210.1}

无论何处若是运用智慧、权威和势力，而不表现爱之能力，我们所要接触之人的感情和意志，就会采取抵制排斥的态度；他们反抗的力量加强了。耶稣是和平之君。祂到世上来，要制服抗拒和权威。祂本可使用智慧与力量，然而祂所用来战胜邪恶的方法，却是智慧和爱心的力量。--2T 135, 136 (1868). {1MCP 210.2}

新生活原则的证据——人若不是因势力或私利，而是因爱而团结，他们就显明一种超出人间一切影响之力量的作用。只要有这种合而为一的精神存在，就可以知道上帝的形像正恢复在人身上，并有一种新的生活原则，在人心中发动。这也可以显明在神性里有一种权能，足以抵抗超自然的恶势力，而且上帝的恩典足以制服那与生俱来的私心。--DA 678 (1898). {1MCP 210.3}

第二十四章 家中的爱

（见第 32 章《迷恋和盲目的爱》）

人类真感情的泉源——我们彼此相爱是因为我们与上帝的共同关系。我们本是一家，理当彼此相爱，像祂爱我们一样。属世浅薄的礼貌，言不由衷的寒暄，如果与这种真诚圣洁而有教养的爱心相比，就像糠粃与麦子之别。--Lt 63, 1896. (SD 101.) {1MCP 211.1}

像基督那样爱人，意味着随时随地藉着仁慈的话语和颜悦色地表现无私的精神。……真诚的爱心，是源于天国的宝贵质量，会随着将芬芳分给别人而增加香味。--MS 17, 1899. (SD 101.) {1MCP 211.2}

心心相印的爱情——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。真正友谊的热情和心心相印的爱情，乃是天国喜乐的预尝。……夫妻都要给予爱，而不要苛求对方的爱。--MH 360, 361 (1905). {1MCP 211.3}

爱情可能纯洁然而肤浅——爱情尽可清明如水晶，有纯净之美；但是因为还没有受过测验及试炼的缘故，也许仍嫌浮浅。因此你当在凡事上以基督为始，为终，为至善。你若常常地仰望祂，则你爱祂的心在受患难试验的时候，就能天天加深加强。你爱主的心既然加增，你们彼此之间的爱情亦可更深更强。“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，如同从主的灵变成的”（林后 3:18）。--7T 46 (1902). {1MCP 212.1}

爱如果不表达出来是不能长存的——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。……不要让牵挂你的心因得不到仁爱 and 同情而饥饿。——MH 360 (1905). {1MCP 212.2}

要温柔地对待爱这棵宝贵的植物——要温柔地对待爱这棵宝贵的植物，它就会变得强壮有力并且多结果子，表达出完全的品格。--Lt 50, 1893. {1MCP 212.3}

爱的冲动不可抑制——你们要鼓励儿女一方面爱上帝，一方面彼此表白爱心。世上之所以有这么多心肠刚硬的人，就是因为真的爱情已经被人视为懦弱，并加以抑制和约束了。这些人所有优秀的本质，从小就受了抑制，除非上帝之爱的光融化了他们那冷酷无情的私心，他们的幸福必要永远遭受摧残了。如果我们希望自己的儿女具有耶稣的温慈，和天使向我们显示的同情，我们就必须鼓励儿童天然的慷慨仁爱的本性。--DA 516 (1898). {1MCP 212.4}

爱情不是情欲——爱情是一株发源于天国的树木。它不是无理性的，也不是

盲目的，而是纯洁、神圣的。但是人本性的情欲则完全不同。纯洁的爱情在所有的计划中都寻求上帝的指导，与上帝的灵完全和谐；情欲则是顽梗，莽鲁，无理性和不顺约束的，并以所选择的对象为偶像。{1MCP 212.5}

凡拥有真正爱情的人，必在一切言行上表显出上帝的恩惠。在筹划结婚的每一个步骤中，他们都表显出节制、纯朴、真诚、道德与信仰。--RH, 1888年9月25日。(MYP 459.) {1MCP 213.1}

真的爱心为成功的婚姻作准备——真的爱心是一种高尚圣洁的原则，其性质与那由于感情冲动，一遇严格考验就会忽然消失的爱是完全不同的。青年人要在父母家中忠于职责，这就能准备他们自己成立家室的资格。他们务要在父母家中操练克己并显示仁爱、有礼和基督徒的同情。这样，就会在他们心中保持温暖而亲切的爱。从这样家庭出来的青年，到自己成家立业的时候，就知道如何增进他所选为终身配偶之人的幸福。于是婚姻就不会是恋爱的坟墓，乃是成为恋爱的开始了。--PP 176 (1890). {1MCP 213.2}

爱心和自制使家庭和睦相处——父母务要在自己的品格和家庭的生活上表现天父的慈爱和恩惠。家庭务要充满温暖和喜乐。这对于儿女比田地或金钱更为宝贵。务要使家庭的爱在他们心中永存不灭，使他们后来在记忆中，以儿时的家庭为一个仅次于天国的平安和幸福的乐园。家庭中成员的性情不都是一样的，所以时常就有表现忍耐和宽容的必要；但藉着爱心和自制，大家就能密切联合，和睦相处了。--PP 176 (1890). {1MCP 213.3}

真爱的特征（对一位固执丈夫的劝勉）——纯洁的爱弥足珍贵。它的感化力是属天的。它是深邃而持久的。它的表现不是间歇无常的。它不是一种自私的情欲。它结有果实。它会使你不断努力使你妻子幸福。你若拥有这种爱，就会自然而然地付出这种努力。它不会显出被迫。你若外出散步或参加聚会，它会使你象呼吸一样自然地选择你的妻子陪伴着你，并且力求使她因有你为伴而快乐。你看她的属灵造诣不如你，但我看到上帝更喜悦她的精神而不是你的精神。{1MCP 214.1}

你配不上你的妻子，她太好了，不合适你。她是一棵娇嫩、敏感的植物，需要温柔的照顾。她切愿遵行上帝的旨意。但她具有一种骄傲的精神，而且羞怯，不敢责备人。她若成为别人观察或议论的对象，对她来说就像死亡一样。你要履

行你的婚姻誓言，爱护、尊重、珍惜你的妻子，她就会走出这种对她来说很自然的缄默含蓄、缺乏自信的境地。--2T 416 (1870). {1MCP 214.2}

心灵渴求更高的爱——你的妻子应当努力摆脱她那种消极胆怯的矜持，在她的一切行动中培养坦率的作风。当你里面的高等能力被唤醒，且因运用而加强时，你就会更好地明白女性的需要；就会明白心灵渴求比存在于低等的兽性情欲中的爱更高等更纯洁的爱。你里面的这些低等情欲因受到鼓励和运用而一直在加强。现在你若本着敬畏上帝的心攻克己身，并且力求以纯洁高尚的爱对待你妻子，她本性中的需要就会得到满足了。你要将她放在你的心里；非常尊重她。--2T 415 (1870). {1MCP 214.3}

爱要在言行中表达出来——L 需要培养对他妻子的爱，会在言行上表达出来的爱。他应当培养柔情。他妻子天性敏感执着，需要珍惜呵护。每一句温柔、欣赏、亲爱鼓励的话语，她都会铭记于心，且将这些福气回馈给她丈夫。L 那不表同情的本性需要与基督更密切的联络，以便上帝的爱征服软化他的刚硬和冷酷的矜持。{1MCP 215.1}

在言行上对自己的妻子表达温柔与同情，不会削弱或牺牲他男子汉的尊严；愿这种爱不局限于家庭圈子，而要延及家庭之外的人。L 要亲自下一番工夫，是别人无法代替他的。他可以藉着在主的圣工中负责任而变得刚强。他的情爱应当集中于基督和天上的事，为永生塑造品格。--3T 530, 531 (1875). {1MCP 215.2}

表现真爱的小小举动——爱若不在外在的行为中表现出来就不能再存在，就象没有燃料就不能维持燃烧一样。C 弟兄啊，你觉得藉着仁慈的行为表现温柔，伺机用温柔的语言和亲切的尊重向你的妻子示爱委屈你的尊严。你的感觉易变，而且颇受周围环境的影响。你一直没有感到全神贯注于世界，然后把属世的困惑为难带到家庭中，让仇敌进入你家中乃是错的，是令上帝不悦的。你很容易这样敞开门户，但你会发现关上就没那么容易了；一旦你把仇敌带进来，就很难赶他出去了。要在你离开业务时就离开你业务上的挂虑困惑和烦恼。应该带着愉快的面容，带着同情、温柔与爱心回到你的家里来。这样，较比花钱为你的妻子买药或请医生要好得多了。如此行，就必导致身体的健康和心灵的力量。--1T 695 (1868). {1MCP 215.3}

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。--MH 393 (1905). {1MCP 216.1}

父母榜样的力量——教育儿女尊敬父母的最好办法就是给他们机会看见父亲仁慈地关爱母亲，母亲尊敬和敬重父亲。孩子们藉着看到双亲之间的爱，才蒙引导遵守第五条诫命，听从这个命令：“你们作儿女的，要在主里听从父母，这是理所当然的”（弗 6:1）。--RH,1892 年 11 月 15 日. (AH 198, 199.) {1MCP 216.2}

父母反映耶稣的爱——何时母亲获得了儿女的信任并且教他们爱她和顺从她，她就给他们上了基督徒生活的第一课。他们必定热爱、信任和顺从自己的救主象热爱信任和顺从自己的父母一样。父母在忠心地照顾和正确的训练上向孩子表明的爱，隐约反映了耶稣对祂忠心子民的爱。--ST, 1911 年 4 月 4 日. (AH 199.) {1MCP 216.3}

母亲的爱代表基督的爱——当母亲教导儿女因爱她而顺从她时，这就是将基督徒生活的第一课教了他们。母亲的爱就是向儿女代表基督的爱。小孩子信赖并顺从母亲，就是在学习信赖并顺从救主。--DA 515 (1898). {1MCP 216.4}

基督徒家庭的影响绝不会被忘记——因爱心、同情和温柔而美化的家庭是一个天使喜爱访问的地方，也是上帝得荣耀的地方。在儿童和青少年时期得到谨慎照管的基督徒家庭的影响是抵御世上腐败的最可靠保障。处在这种家庭氛围中的孩童会学习既爱自己地上的双亲又爱他们的天父。--MS 126, 1903. (AH 19.) {1MCP 216.5}

家庭关系的影响应该成圣。基督徒的家若按上帝的计划建立和管理，就会极好地帮助人形成基督化品格。……父母和儿女应该团结一致向主献上爱心的侍奉，惟有祂能保守人的爱纯洁高尚。--MS 16, 1899. (AH 19.) {1MCP 217.1}

第二十五章 人类经验中的爱与性

注：在怀爱伦生活和工作的时代，公开谈论或写作关于性和夫妻之间的性关系是比较忌讳的。{1MCP 218.1}

她通过祷告确信是正确的步骤之后，便于 1846 年 8 月 30 日与怀雅各结婚。应该注意的是，她完全可以从事传道工作，因为她从主接受异象已有二十个月了。

她与怀雅各结婚生了四个儿子，分别出生于 1847, 1849, 1854, 和 1860 年。{1MCP 218.2}

那是在 1860 年代——领受两个基本的健康改良异象(1863 年 6 月 6 日和 1865 年 12 月 25 日) 的十年——怀爱伦开始论述关于性的问题。后来的言论提供了一些细节。提到婚姻生活中的性行为，她用了“婚姻关系的特权，”“家庭关系的特权，”“性特权”等词语。{1MCP 218.3}

要对怀爱伦在这个敏感领域的教导有正确而完整的观念，就该将她的论述彼此对照，阅读许多内容才能显出平衡，还应谨慎注意所用词语的意义。{1MCP 218.4}

有时会用到诸如“情欲”和“倾向”等类的词语。这些词常有诸如低级的、兽性的、淫荡的、堕落的、败坏的等类的词来修饰限定。这种强烈的措词可能会使一些读者以为一切强烈的感情都是受谴责的，一切性行为都是邪恶的。下述引文不会支持这种看法：{1MCP 218.5}

上帝不但要你管束自己的思想，也要管束自己的情欲和情感。……情欲和情感的力量是很强大的。……你要积极把自己的思想、情欲和情感。不要降格它们去服侍私欲，而要把它们提拔到纯洁之境，将它们奉献给上帝。--2T 561, 564 (1870). {1MCP 218.6}

一切兽性的倾向都必须服从心灵的更高能力。--Ms 1, 1888. (AH 128.) {1MCP 219.1}

在她使用上述一些强烈措词的上下文中，她极力主张情欲要受她所称为“更高尚的能力”、“理智”、“道德约束”和“道德能力”所控制。她写到节制和适度及避免过度。在婚姻生活中，人类共有的那些情欲要受到控制和管制。再请注意：{1MCP 219.2}

凡视婚姻关系为上帝的神圣仪节之一，且被祂圣洁的律例所维护的人，必为理性的指令所管束。--HL, No. 2, p. 48. {1MCP 219.3}

只有很少的人认识到，管束自己的情欲，也是宗教本分之一。……婚约掩盖了色调最黑暗的罪恶。……生命和健康牺牲在下贱情欲的坛上，上等的高贵能力也屈服于兽性之下。……爱是一种纯洁神圣的原则，但肉体情欲却决不受约束，也不容理性的指挥和管束。--2T 472, 473 (1870). {1MCP 219.4}

她写到婚姻关系是一种“神圣的制度”，可能会被“歪曲。”她说道“性特权”“被滥用。”此外，不是情欲被定罪，而是“低级的”和“淫荡的”情欲被定罪。值得注意的是，怀爱伦将婚姻生活的亲昵行为描绘为一种“特权。”她虽然警告人反对婚姻生活中粗俗下流的性行为，却写道一个时候当感情受到适当克制时可以“解除限制。”另一段启发性言论也值得细查：{1MCP 219.5}

关于婚姻我要说，务要阅读上帝的话，即使在这世界历史的最后日子，安息日复临信徒中还是有结婚的。……我们这班信徒从来没有禁止婚姻，除非有时存在明显的原因，婚姻会给双方带来痛苦。即使那样，我们也只能进行勉励或劝导。--Lt 60, 1900. {1MCP 219.6}

由于她和她丈夫所从事之工作的需要，他们曾分隔半个大陆之遥，她在一封写给怀雅各的信中透露：{1MCP 219.7}

我们每天都感到一种极其恳切的渴望，要更加庄严地亲近上帝。这是我躺下的时候、在夜间醒来和早上起来之时的祈祷，更加亲近我的上帝，更近我主。……{1MCP 219.8}

我一个人睡。这似乎是玛丽和我的偏爱。我可以有更好的机会沉思和祈祷。我重视独自一人的时光，除非有你惠临。我只想与你共眠。--Lt 6, 1876. {1MCP 220.1}

她决不参与或宽容那些提倡弟兄和姐妹在婚姻生活中有一种柏拉图式关系的教训。怀爱伦在与一些倡导这种教训的人打交道时，曾劝勉他们不要竭力推行这种观点。她写道，纠缠于这些观念会敞开门路让撒但工作，“使人的想象力不洁”而不是纯洁。--LT 103, 1894. {1MCP 220.2}

对于上帝所赐每一合法的特权，撒但都提供出一种赝品。他设法用不洁的思想取代圣洁纯净的思想。他要用纵容、不忠、过度和性变态取代婚姻之爱的圣洁；婚前性行为、通奸、婚内婚外的兽欲以及同性恋，都在本章中有所论述。——编者。{1MCP 220.3}

(A) 正面论述

(有关特权和劝勉的话)

耶稣与家庭关系——耶稣并没有强迫任何人独身。祂来并不是要破坏婚姻的神圣关系，而是要提高它并使它恢复到原来的圣洁状态。祂高兴地看待由圣洁无私的爱作主的家庭关系。--MS 126, 1903. (AH 121.) {1MCP 220.4}

祂（基督）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 (1905). {1MCP 220.5}

上帝的旨意在婚姻中实现——凡以圣洁的目的——丈夫要获得一个女人心
中纯洁的爱情，妻子要软化和促进她丈夫的品格并使之完全——的人，都在实现上帝对他们的旨意。--MS 16, 1899. (AH 99.) {1MCP 220.6}

婚姻关系的权利——他们（已婚的基督徒）应恰当地考虑婚姻关系每项权利的结果，且以圣化的原则作为每一行动的根据。--2T 380 (1870). {1MCP 221.1}

（她写到）“保护家庭关系之隐私和特权的堡垒”。--2T 90 (1868). {1MCP 221.2}

感情可以安全地解除限制的时候——青年人的感情应当有所约束，直到他们在年龄和经验上成熟，可以安全而无损于尊严地解除限制。--AM 8, 1864. (MYP 452.) {1MCP 221.3}

合法的事情过度的危险——吃喝娶嫁本身并不是罪。婚姻在挪亚的世代是合法的，对于现今的许多人来说也是如此，只要他们能正确地对待合法的事情，不因过度而致犯罪。……{1MCP 221.4}

在挪亚的日子，由于放纵而过度贪爱那若用得适当原是合法的事，以至在上帝面前连嫁娶也成为罪恶了。在现今这个世代，许多人过分专注于嫁娶之念，以及婚姻本身的关系，因而丧失了他们的属灵生命。……{1MCP 221.5}

上帝把人安置在世上，使他们有吃、喝、买卖、嫁娶的权力，但唯有存敬畏上帝的心来行这些事，才是安全的。我们生活在这个世界上，应当关心那永恒的世界。--RH, 1888年9月25日. {1MCP 221.6}

婚姻并不准许人放纵低级的情欲——只有很少的人认识到，管束自己的情欲，也是宗教本分之一。他们既已自己选择结婚对象，就因而推理婚姻准许人放纵低级情欲。甚至那些自命敬虔的男女，也放松了肉体情欲的控制。他们没有想到自己浪费生命活力，削弱自己对生活的把握，使整个身体系统衰败，这一切上帝都是要他们负责的。{1MCP 221.7}

婚约掩盖了色调最黑暗的罪恶。自命敬虔的男女，放纵败坏的情欲而糟蹋自己的身体，以致使自己卑劣到禽兽不如的地步。他们滥用了上帝所赐给他们，要他们在圣洁尊贵中保持的能力。生命和健康牺牲在下贱情欲的坛上，上等的高贵能力也屈服于兽性之下。干犯这等罪恶的人并不了解自己行为的后果。--2T 472 (1870). {1MCP 222.1}

爱情与情欲之间的微妙区别——纯洁的爱并不促使人把妻子当作泄欲的工具。那叫人放纵的，乃是兽欲。{1MCP 222.2}

现今照着使徒所提示的情形，表现他们爱情的人是何其少啊！“正如基督爱教会，为教会舍己……（不使教会污秽，但）把教会洗净，成为圣洁……乃是圣洁没有瑕疵的”（弗 5:25-27）。在婚姻关系中，这种性质的爱才能被上帝认为是神圣的。{1MCP 222.3}

爱是一种纯洁神圣的原则，但肉体情欲却决不受约束，也不容理性的指挥和管束。它不明结局，也不辨因果。{1MCP 222.4}

许多妇女因为忽视了生存律及破坏了自然律，以致身体虚弱，常年被疾病所苦。男女们浪费大脑神经的力量，使之起到反自然的作用，藉以满足卑贱的情欲，并将这一可怕的怪物——卑劣下贱的情欲——美其名曰爱情。--2T 473, 474 (1870). {1MCP 222.5}

爱情与人本性的情欲——爱情……不是无理性的，也不是盲目的，而是纯洁、神圣的。但是人本性的情欲则完全不同。纯洁的爱情在所有的计划中都寻求上帝的指导，与上帝的灵完全和谐；情欲则是顽梗，莽鲁，无理性和不服约束的，并以所选择的对象为偶像。凡拥有真正爱情的人，必在一切言行上表显出上帝的恩惠。--RH, 1888年9月25日. (AH 50.) {1MCP 223.1}

为理性的指令所管束——凡视婚姻关系为上帝的神圣仪节之一，且被祂圣洁的律例所维护的人，必为理性的指令所管束。--HL, No. 2, p 48, 1865. (2SM 440.) {1MCP 223.2}

在家庭神圣的范围里保持信任——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 (1905). {1MCP 223.3}

(B) 反面论述

(约束和警告的话)

婚姻不是用来遮盖肉欲和卑贱行为的——上帝的旨意决非让人以婚姻为名遮盖许多罪行。婚内的放纵肉欲和卑贱行为，为婚外的道德堕落打开门路。--RH, 1887年5月24日。 {1MCP 223.4}

过度情欲危害健康和生命——妻子牺牲自己的健康及生命以满足丈夫的兽欲，这并不是出于纯洁神圣的爱情。..... {1MCP 223.5}

若要不糟蹋自己的身体，去顺从丈夫的过度情欲，这事需要谦卑而亲切的恳劝，甚至冒着失去丈夫欢心的危险。她应当用亲爱温柔的方式提醒丈夫说，上帝对于她整个的人有最先及最高的主权，她不能忽视这等主权，因为她在上帝的大日要为此交账。--2T 475 (1870)。 {1MCP 224.1}

纵欲过度，足以摧毁爱慕敬虔活动之心，夺去保养身体所必需的脑力，最能耗损人的活力。--2T 477 (1870)。 {1MCP 224.2}

败坏神圣的制度——许多人以为自己已经结婚，便可任由自己被兽性情欲控制。他们是在由撒但率领着，他欺骗他们，诱使他们败坏婚姻这种神圣的制度。他很喜欢人们采取低下的思想水平；因为他在这方面已经大有收获。 {1MCP 224.3}

他知道，只要他能激起卑鄙的情欲，且使这些情欲保持上风，他就一点儿不必担心他们的基督徒经验了；因为道德和理智能力会被制服，而兽性情欲会作主且保持优势；而且这些卑鄙的情欲会因操练而增强，同时高尚的品质却会变得越来越弱。--2T 480 (1870)。 {1MCP 224.4}

在婚姻中性权利的滥用——在这个世代，兽欲因人的依恋和放纵已变得非常强烈了，其必然后果就是婚姻生活中说不尽的祸害。兽性在人的思想中不断发展并取得了控制权，直到人类身心的高等官能都屈服于低等的兽欲。结果是什么呢？女性柔嫩的器官过度损耗而患上疾病；分娩产子也不再安全；性的特权被滥用。 {1MCP 224.5}

男子正在败坏自己的身体；妻子成为他们发泄低等无度情欲的工具，直到他们眼中再也不敬畏上帝。放纵败坏身心的情欲成了婚姻生活的常态。--MS 14, 1888。 {1MCP 225.1}

父母的影响——撒但力求败坏那些已经成亲之人的思想，好在他们的儿女身上烙上他邪恶可憎的印记。.....{1MCP 225.2}

相对于父母，撒但更容易影响他们的儿女，因为他能够控制父母的心意，藉着他们将自己的品格印记印在他们的儿女身上。因此，许多儿童生来便具有很强的兽欲，而同时道德的机能却严重衰弱。这些儿童需要极其谨慎的培养，好使他们的道德和理智能力逐渐发育、增强，并逐渐居于领导地位。--2T 480 (1870). {1MCP 225.3}

堕落的过程——无论男女，其心意上的转变，并不是在一刹那间就会从纯洁圣善的标准堕落到败坏、污秽、犯罪的地步。要使属人的转变为属神的，或使原来按照上帝的形像受造的人类，堕落到禽兽或象撒但的样子，都需用相当的时间。{1MCP 225.4}

我们常因自己所注意的对象而有所改变。人类虽是照着他创造主的形像受造的，然而他仍能教导自己的心意，使那原为他所憎恶的罪变成可喜爱的。他停止警醒祈祷之时，就等于停止保护作为堡垒的自己的心，陷溺于罪污之中。心智既遭贬损，则它在受教奴役其道德与理智的能力、使之降服于卑劣情欲之下时，就不可能将它从败坏中提拔出来了。{1MCP 225.5}

我们必须继续与属肉体的心作战；我们需获得上帝恩典之使人高雅的感化力，好让思想趋向上天，习于默想纯洁圣善的事物。--2T 478, 479 (1870). {1MCP 225.6}

对女人的忠告——我很伤心地写到这个时代的女人，无论已婚未婚，都太经常地没有保持必需有的那种矜持。她们行事好像卖弄风情的女子，怂恿单身或已婚的男子注意她们，那些道德力软弱的人就会陷入情网。{1MCP 226.1}

这些事若是听之任之，就会使人丧失道德意识，心思盲目，以致看犯罪不那么有罪了。女人若是端庄自守地守住本位，就不会引起许多想法。她本身虽然可能没有非法的目的或动机，但她却怂恿了男人们，这些男人受了试探，需要他们所结交的人帮助他们。{1MCP 226.2}

藉着审慎、矜持、毫不冒失、不接受任何不正当的关注，而是保持高尚的道德品质和合宜的尊严，可以避免许多罪恶。--MS 4a, 1885. (AH 331, 332.) {1MCP 226.3}

妇女为试探者——自称信仰真理的妇女们，岂可不严谨自防，以免有丝毫助长不合宜之亲昵呢？如果她们能始终严守端庄的品行，许多试探之门就可被她们关闭了。--5T 602 (1889). {1MCP 226.4}

女人往往是试探者。她们用不一而足的佯伪，来博取已婚或未婚男人的注意，引诱他们直到干犯上帝律法的地步，直到他们的贡献败灭之时，并使他们的灵性陷于危殆。--5T 596 (1889). {1MCP 226.5}

表同情的牧师——要作属上帝的人，站在得胜的一方。凡愿意的，都可得到知识。上帝的计划是让人的心智强壮起来，思想更加深刻、全面、清晰。要象以诺一样与上帝同行；以上帝为你的顾问，你就必定取得进步。……{1MCP 226.6}

有些人自称遵守上帝的诫命，愿意探访他们所照管的上帝的群羊，却把不警惕的人引入导致无耻的越轨和亲狎的思路。……{1MCP 227.1}

他（一位传道人）在探访家庭时，会开始询问她们婚姻生活的秘密。她们与丈夫一起生活幸福吗？她们觉得受到赏识了吗？她们的婚姻生活和睦吗？这样就使不警惕的妇人因这些陷害人的问题而向一个外人公开了自己生活的秘密，自己的失望、小考验和委屈，就象天主教徒对他们的神父所做的一样。{1MCP 227.2}

于是这位表同情的牧师便将自己的经验插入其中；说他的妻子也不是他所选择的女人；他们之间没有真正的共鸣。他不爱自己的妻子。她没有达到他的期望。于是便拆毁了障碍，女人便被诱入歧途了。她们认为自己的生活是极大的失望，而这位牧人是极其同情自己的羊群的。相思的情感主义受到了鼓励，这种作为即使没有导致人违背第七条诫命，也破坏了人心灵的纯洁。{1MCP 227.3}

怀存污秽的思想既成了习惯，心灵就有了疤痕且被玷污了。一次的错行和一个污点惟有基督的血才能洁除；若不坚决地厌弃这种习惯，心灵就必败坏，从这个污秽的泉源涌出来的水就会败坏他人。他的影响是一个祸根。上帝必定毁灭凡继续做这种事的人。……{1MCP 227.4}

我们必须得到提拔，成为高贵和圣洁。我们可以在基督里得到得胜的力量；然而若是品格缺乏纯正，若是罪恶已成了品格的一部分，它就有一种蛊惑人的能力，与杯中醉人的酒相似。自制力和理智因污秽整个人的习惯行为而被压服；这些有罪的行为若是继续下去，大脑就会削弱、患病、失去平衡。--Lt 26d, 1887. {1MCP 227.5}

男女和青少年都陷入了道德败坏中——世上众人，无论老幼，所遭受的道德危险都在日益增加。我们所称为堕落的道德错乱，竟然大有用武之地，自称基督徒的男男女女和青少年所发挥的影响是低下的、属肉体的、属鬼魔的。--Lt 26d, 1887. {1MCP 228.1}

撒但正做出精巧的努力，要使男男女女、孩童和青少年陷入不纯洁的行为中。许多人心中接受了他的试探，因为他们没有被他们所自称相信的神圣真理所提高、净化、成为文雅高贵的人。有不少人的思想一直低下卑鄙，言行举止庸俗伪劣，以致撒但的试探一来，他们便毫无道德能力予以抵制，很容易就成了掠物。--Lt 26d, 1887. (HP 199.) {1MCP 228.2}

向下的脚步——撒但惯用的试探便是削弱人对己心的约束，破坏人的自制力。他诱人挣脱那使他与造物主保持圣洁幸福联络的纽带。{1MCP 228.3}

人既离开上帝，情欲就控制理智，冲动便胜过原则，他的思想和行为也就变得有罪；他的判断被扭曲，理性似乎被削弱了，需要按照圣经中有关自我的正确观念，回归上帝，重建自我。--Lt 24, 1890. {1MCP 228.4}

不读、不看、不听任何不洁的事——凡决心不上撒但圈套的人，必须善于保守每一条达到内心的进路；他们必须不读、不看、不听任何足以引起淫念的事。他们不可任凭自己的思想随便思念撒但所提供的每一件事。他们必须忠心防守自己的心门，否则，内在的邪恶必要响应外来的引诱，结果整个心灵就要徘徊于黑暗之中了。--AA 518 (1911). {1MCP 228.5}

你如果要管束自己的思想，防止虚妄腐败的念头玷污你的心，就得忠实地看守自己的眼睛、耳朵和一切感官。惟有恩典的力量才能成就这番最令人羡慕的工作。--2T 561 (1870). {1MCP 229.1}

色情的小说和图片——煽情的爱情小说和淫秽的照片图画，有令人腐化败坏的影响。许多人热切地细读小说，结果他们的想象力变得污秽下流。{1MCP 229.2}

火车上常有许多裸体女子的照片出售。这类令人恶心的照片，散见于公共大厅，也张挂于售卖版画者的墙上。这是一个到处充斥腐败的时代。{1MCP 229.3}

由于目睹与阅读，便激起了眼目的情欲和腐化的情欲。……思想专喜注意那些激发卑劣下贱情欲的景象。这些可耻的形像，既通过已玷污了的幻想而加以注视，便足以使道德败落，进而使这等被欺骗入迷惑的人去放纵肉体的情欲。于

是犯罪不法之事便接踵而至，使那原本照着上帝形像受造的人类堕落到兽类的水准上去，最后更使之陷于沦亡。应当避免阅读或观看那些暗示不洁思想的事物。应当培养道德与心智上的能力。--2T 410 (1870). {1MCP 229.4}

内心是决定因素——保罗说：“我以内心顺服上帝的律”（罗 7:25）。内心若是因放纵兽性的食欲和情欲而被蒙蔽，道德力被削弱，结果便将圣的与俗的置于同一水平。--Lt 2, 1873. {1MCP 229.5}

手淫（注：作者在《证言》卷二第 346-353, 480-482 页和已经绝版的小册子《对母亲们的呼吁》（1864 年）中详细论述了这个问题。《儿童教育指南》第 16 编“保持道德的纯正”，第 439-468 页，全面涵盖了已出版和未出版怀著对这个问题的论述。——编者）——男女青年和儿童也与道德污秽（手淫）有分，放纵这种可憎的、败坏身体和心灵的恶习。{1MCP 230.1}

许多自命为基督徒的人，深为这种恶行所麻木，以致不能唤醒他们的道德感去明白这是罪恶，如果继续下去必定导致身心的全然毁灭。人本是地上最高贵的生灵，是照着上帝的形像造的，却把自己变成了禽兽，使自己粗俗败坏！{1MCP 230.2}

每一位基督徒应当学习约束自己的情欲，且受原则支配。若不作到这一步，他就不配拥有基督徒的名号。{1MCP 230.3}

有些自命为高尚的人，还是不明白手淫的罪及其必有的恶果。这种积习已经蒙蔽了他们的悟性。他们不明白这种可耻的罪是极恶的，足以戕害身体，败坏脑力。{1MCP 230.4}

道德原则与这种恶习斗争起来力量极显微弱。从天而来的严肃信息，也无法有力地感动未曾设防反而放纵了这种可耻罪恶之人的心。因为这种冲动呈现病态，寻求满足反常的情欲，大脑的感觉神经便失去了正当健全的作用。贯通全身的脑神经是上天与人交流、影响人内在生活的唯一媒介。{1MCP 230.5}

任何阻碍神经系统中电流流通的事物，都会削弱人体的活力，造成心智感官的麻木。--2T 347 (1870). {1MCP 230.6}

有些儿童从婴儿期就开始有手淫的习惯了；随着年龄渐长，肉欲也随之渐长增强。他们心神不宁。女孩渴望和男孩交往，男孩渴望和女孩交往。他们的行为既不矜持，也不端庄。他们胆大妄为，唐突孟浪，下流随便。手淫的习惯降低了

他们的思想，使他们心思下贱，心灵污秽。--2T 481 (1870). {1MCP 231.1}

婚前性行为(对一位青年安息日复临信徒的劝勉)——青年人所遭逢的试探，很少能比放纵情欲更危险更致命。没有什么比屈从这种试探更能永久摧毁人的身体和灵魂。……{1MCP 231.2}

我蒙指示，你晚上数小时跟她(N)厮混在一起；你很清楚这些时间是应该怎样度过的。你要我说你是不是已经违背了上帝的诫命。我问你，你没有违背吗？{1MCP 231.3}

夜复一夜，你们在一起是怎样消磨那些时间的呢？你的立场、你的态度、你的爱情是你愿意被记录在天上案卷中的那种情况吗？我看到也听到了会令天使们脸红的事。……没有一个年轻人可以象你那样对 N，除非你跟她结婚了。我非常惊奇，因为见你没有更敏锐地意识到这个问题。{1MCP 231.4}

现在我写信给你，是要为你灵魂的缘故恳劝你，别再与试探周旋了。要快刀斩乱麻，打破这种象可怕的梦魇一样笼罩着你的魔力。如果你有蒙上帝悦纳的愿望，就要永远摆脱她。……{1MCP 231.5}

你晚上花了好几个小时与她在一起，因为你们互相迷恋。……要奉主的名停止与 N 纠缠，要么就与她结婚。……你最好还是跟她结婚，才可以与她在一起，象夫妻那样彼此相待。……{1MCP 231.6}

如果你想在己人生中与 N 长久相伴，就像你目前似乎所享受和迷恋的那样，那你为什么不再往前走一步，作她合法的保护者，以获得无可争议的权利，可以夜复一夜与她依恋相伴呢？……你的言行得罪了上帝。--Lt 3, 1879. {1MCP 231.7}

所多玛道德败坏——我们知道所多玛的毁灭是因其中居民的败坏。先知(结 16:49)在这里指出了导致道德败坏的具体罪行。我们看到所多玛的罪行也存在于现在的世界。这些罪曾招惹了上帝的忿怒，造成她的完全毁灭。--HR, 1873 年 7 月。(4BC 1161.) {1MCP 232.1}

洪水的世代和所多玛人的罪恶正在加增——到处都可见到破坏的人性，荒废的家庭祭坛，破碎的家庭。正义原理被人离奇地废弃，道德的标准被人降低；那使上帝的刑罚降在洪水的世代及用火烧灭所多玛人的种种罪恶，正在迅速地加增着。--5T 601 (1889). {1MCP 232.2}

侵入今日的教会——当今世界不道德的现象极其普遍，甚至在那些自称跟随基督的人当中也是如此。人们的情欲不受约束，兽性的倾向因放纵而越发猖狂，与此同时，人类的道德力量却越来越软弱。……{1MCP 232.3}

那毁灭洪水前人类和所多玛平原诸城的罪恶今天仍旧存在，不仅是在异教国家之中，不仅是在一般的基督徒之中，在一些自称仰望人子降临的人中也是如此。如果上帝将这些展现在祂面前的事显给你看，你心中必会充满惊恐与羞耻。--5T 218 (1882). {1MCP 232.4}

闭眼不看亮光——放纵下流的情欲会使许多人闭眼不看亮光，因为他们害怕看出自己所不愿丢弃的罪恶。凡愿意的都可以看见此光。他们若情愿选择黑暗，不要亮光，那他们的罪恶也不会减少。{1MCP 232.5}

男女们为什么不省察，并在这些对自己的体力、智力和道德力有极严重影响的事上变得聪明呢？上帝已把一个居所交给你们去照顾，当为祂的工作和荣耀而让身体处在最佳状态。你们的身体不是你们自己的。--2T 352 (1885). {1MCP 233.1}

(C) 平衡与得胜

(应许和希望的话)

必须诚心悔改和坚决努力——那些败坏自己身体的人若不诚心悔改，全然改过，敬畏上帝，得以成圣，就不能享受上帝的眷爱。--AM 29 (1864). {1MCP 233.2}

那些惯行恶习的人若要在今生重视健康并且将来得救，惟一的希望就是永远遗弃这些习惯。这些习惯既已放纵了相当长的时间，就需要坚决的努力去抵挡试探，拒绝腐败的放纵。--AM 27 (1864). {1MCP 233.3}

控制想象——要使情欲和情感服从理智、良心和道德，就要坚决而恒切地控制自己的想象。--2T 562 (1870). {1MCP 233.4}

服从上帝的旨意——凡真正明白基督徒本分的人都会知道，跟从基督的人，作为祂的门徒，有责任让自己的一切情感、体力和智力完全顺服祂的旨意。受自己情欲控制的人，不能作基督的门徒。他们专心侍奉自己的主人，就是万恶的创始者，不肯抛弃自己的恶习，选择事奉基督。-- AM 9, 10, 1864. (CG 445, 446.) {1MCP 233.5}

思想是重要因素——不洁的思想导致不洁的行为。基督若是默想的主题，思想就会大大远离一切会导致不洁行为的题目。心智就会因细想使人高尚的题目而得到加强。若训练它驰骋在纯正圣洁的渠道，它就会变得健康有活力。若训练它细想属灵的题旨，它就必自然而然地转向圣洁的方向。但人若不操练在上帝里面的信心，谦卑恳切地仰赖上帝，从祂那里寻求力量和恩典，好使他在每一紧急时刻都能得胜有余，就无法获得这种思想属天之事的吸引力。--2T 408 (1870). {1MCP 234.1}

幻想的罪——你要为你的思想对上帝负责。你如果沉湎于虚荣的想象，允许自己的心细想不洁的题旨，即使你未付诸行动，在上帝面前也算是有罪的。你没有行出来，只是没有机会而已。--2T 561 (1870). {1MCP 234.2}

管束思想——你应该管束自己的思想。这不是一件容易的事。若不作出严格甚至严厉的努力，是无法奏效的。……{1MCP 234.3}

上帝不但要你管束自己的思想，也要管束自己的情欲和情感。你得救与否，有赖于你在这些事上管束自己。情欲和情感的力量是很强大的。如果误用，如果因错误的动机开始动情，如果用错地方，就足以造成你的沦亡，使你落到没有上帝、也没有指望的悲惨境地。--2T 561 (1870). {1MCP 234.4}

怀存的思想成为习惯——怀存污秽的思想既成了习惯，心灵就有了疤痕且被玷污了。一次的错行和一个污点惟有基督的血才能洁除；若不坚决地厌弃这种习惯，心灵就必败坏，从这个污秽的泉源涌出来的水就会败坏他人。--Lt 26d, 1887. (HP 197.) {1MCP 235.1}

正确地控制思想——我们需要高度重视对我们思想的正确控制，因为这种控制预备心灵和谐地为主作工。我们的思想要集中于耶稣，这对我们今生的平安和幸福来说是必不可少的。一个人怎样思想，他的为人就是怎样。我们在道德上的纯正依赖于正确的思想和正确的行动。……{1MCP 235.2}

邪恶的思想摧毁心灵。上帝改变人心的能力改变人心，精炼和净化人的思想。若不付出坚决的努力使思想始终集中于基督，生活中就不能显出恩典之工。心智必须参加属灵的战争。必须将每一个思想都掳来，使之顺服基督。必须使一切习惯都处于上帝的控制之下。{1MCP 235.3}

我们需要不断意识到纯洁思想使人高尚的能力和邪恶思想的破坏性影响。我

们要思想圣洁的事。要让我们的思想纯洁真实，因为任何一个人惟一的安全保障乃是正确的思想。我们要利用上帝已使我们力所能及的每一种方法控制和培养我们的思想。我们要使我们的心意符合祂的心意。祂的真理必使我们的灵与魂与身子都圣洁，使我们能超越试探。--Lt 123, 1904. (HP 164.) {1MCP 235.4}

饮食是一个重要的因素——人无论什么东西吃进胃里，不但影响身体，最终也影响头脑。这句话虽一再强调，亦不为过。粗劣刺激性的食物会使血液发热，刺激神经系统，并往往麻痹道德感官，使理智和良心都被情欲的冲动所压倒。一个在饮食上不节制的人，很难而且往往几乎不可能实行忍耐和自制。--CTBH 134, 1890. (CG 461.) {1MCP 235.5}

肉类会刺激并加强人的下等情欲——不应把肉食放在我们的子女面前。肉类会刺激并加强人的下等情欲，并会使道德能力不断衰退。不用动物脂油烹调而尽可能保持自然本色的五谷水果，乃是凡宣称预备变化升天之人所应有的食物。越少吃令人发热的食物，就越容易控制情欲。不应单求口味的满足，而忽视其与身体、智慧及道德健康之间的关系。--2T 352 (1869). {1MCP 236.1}

治死试探——低级情欲在身体中有地位，并且藉着身体行事。“肉体”、“属肉体的”、或“肉体的私欲”等词，包含低级败坏的本性；肉体本身并不能行事与上帝的旨意相反。我们受命要钉死肉体 and 肉体的邪情私欲。我们要怎么做这事呢？我们要苦待己身吗？不是的；而是要治死犯罪的试探。{1MCP 236.2}

败坏的思想要被根除净尽。要将所有的心意夺回，使之顺服耶稣基督。一切兽性倾向都要服从心灵更高的能力。爱上帝的心必须完全作主；基督必须独自占据完整的宝座。我们的身体当被视为祂所赎回的产业。全身百体都要成为义的器具献给上帝。--MS 1, 1888. (AH 127, 128.) {1MCP 236.3}

将不洁的暗示换为纯洁高尚的思想——必须使心智不断默想纯净圣洁的题旨。必须立刻排除不洁的暗示，接受纯洁高尚的思想、圣洁的默想，从而藉着训练心智默想天上的事，越来越多地认识上帝。上帝有简单的方法适合每一个人的情况，足以达到最大的目的，就是灵魂的得救。{1MCP 236.4}

要下决心达到高尚圣洁的标准；要把自己的目标定的高高的；行事象但以理一样有认真的宗旨，坚定而恒切；仇敌能做的一切就都不会阻碍你每日的进步了。虽然有不便、改变和困惑混乱，但你仍可在心智的活力和道德力方面不断长进。--Lt 26d, 1887. (HP 197.) {1MCP 237.1}

不要制造紧急状况——人要藉着每一危急时刻上帝所赐丰盛的恩典，将所有不圣洁的情欲置于成圣理智的约束之下。然而我们不要自蹈险境，主动招惹试探；谨防言行不慎，授人以柄。--Lt 18, 1891. {1MCP 237.2}

离开边缘——不要探询你能走到离悬崖边缘有多近，仍可以安全无恙。不要迈出危险的第一步。切不可轻忽对待有关心灵的利益。你的资本就是你的品格。要爱护它如同宝贵的财富。要坚定而不断地维护道德的纯洁、自重和强烈的抵抗力。……{1MCP 237.3}

任何人都不要以为没有上帝帮助仍能取得胜利。你必须有从里面的生命里生出来的精力、力量、能力。这样，你就能结出敬虔的果子，而深深厌恶罪恶。你需要不断努力摆脱世俗的思虑，庸俗的言谈和每一件属情欲的事。要追求高尚的心灵和纯洁无瑕的品格。你要保持纯洁的名誉，决不沾染一点虚伪和不义的事，你要为所有善良纯洁的人所尊重，你的名字要登记在羔羊的生命册上。-- MS 4a, 1885. (MM 143, 144.) {1MCP 237.4}

要么撒但控制要么基督控制——当人的心不在上帝之灵的直接影响下时，撒但就能随意塑造它。他会把他所控制的一切理性能力都世俗化，使人在口味、观点、优先权、好恶、事物与追求的选择上直接反对上帝；使人对上帝所爱的或所嘉许的毫无兴致，反而喜欢上帝所鄙视的东西。……{1MCP 238.1}

基督若是住在心里，祂就会在我们一切的思想里。我们最深刻的思想就会是关于祂、祂的爱、祂的纯洁。祂会充满所有心房。我们的情意就会集中于耶稣。我们一切的指望和期望都会联想到祂。现在过因信上帝的儿子而活着的生活，期望和喜爱祂的显现，就会成为心灵最高的喜乐。祂会成为我们喜乐的冠冕。--Lt 8, 1891. (HP 163.) {1MCP 238.2}

终生警觉——只要我们一息尚存，就必须坚定地看守我们的思想感情。我们内有败坏，外有试探。凡有上帝圣工推进的地方，撒但都会安排环境，用强大的试探袭击人。我们如果不依靠上帝，让自己的生命与基督一同藏在上帝里面，就没有一刻是安全的。--Lt 8b, 1891. (2BC 1032.) {1MCP 238.3}

上帝正在预备一班人——上帝的百姓单单明白祂的旨意尚且不足，他们必须加以实行。许多明白真理的人最后要被筛出去，因为他们没有因真理而成圣。真理必须进入内心，圣化他们，洁净其个人生活中的一切世俗和肉欲。心灵的圣殿

必须洁净。每一桩私密的行为都要像作在上帝和圣天使面前。因为万事在上帝面前都是敞开的。世界上没有任何一件事可以逃过祂的眼睛。……{1MCP 238.4}

上帝正在洁净一班人。祂定意要让他们手洁心清地在审判时站在祂面前。标准必须提高，思维必须净化；对肉欲放纵的迷恋必须放弃，灵魂必须得到提拔，思想清洁，行为圣善。凡愿经得住考验和试炼的人，都要脱离世上从情欲来的败坏，得与上帝的性情有份。--RH, 1887年5月24日。 {1MCP 239.1}

第二十六章 兄弟之爱

爱别人会带来喜乐——我要对我在各地的弟兄们说：要培养基督的爱！它应该自基督徒的心中涌出，象沙漠中的溪流一样，振奋人美化人，把欢喜、和平与喜乐带入基督徒自己的生活和别人的生活中。--5T 565 (1889)。 {1MCP 240.1}

无私之爱不可抗拒的榜样——我们在品格上越象我们的救主，我们对祂为之而死的人爱心也就越大。彼此表现无私之爱精神的基督徒，乃是在为基督作见证，这种见证连不信的人也无法否认或抗拒。这种榜样的能力是不可估计的。要成功地击败撒但的计谋和他的差役，扩展救赎主的国度，莫过于信徒们表现基督的爱。--5T 167, 168 (1882)。 {1MCP 240.2}

自我蒙蔽爱心——爱是一种积极的原则；它总是持续不断地把别人的好处摆在我们面前，从而阻止我们不体谅别人的行为，免得我们达不到得人归于基督的目标。爱不求自己的益处。它不会使人去寻求自己的安逸及自我的放纵。正是我们对自我的尊敬，才经常阻碍了爱的成长。--5T 124 (1882)。 {1MCP 240.3}

爱所产生的谦卑——爱是不自夸。它是一种谦卑的品质；它决不使人自夸，高抬自己。对上帝和对我们同胞的爱，不会表现出轻率的举动，也不会使我们傲慢专横、吹毛求疵、独断专行。爱是不张狂。有爱作主的心必对人温柔、谦恭、同情，无论他们合不合我们的心意，无论他们尊敬我们还是恶待我们。--5T 123, 124 (1882)。 {1MCP 241.1}

真爱不喜欢出风头——上帝所要求的献身在对基督为之舍命之人的无伪之

爱中彰显出来。基督住在心中会藉着祂所嘱咐门徒的那种爱表明出来。祂的真儿女会先人后己。他们在任何时候任何地方都不追求最大的份额，因为他们不看自己的才干比弟兄们的才干高超。当情形确实如此时，就会在爱的显示中给出标志，这爱乃是基督向众人表明的爱——一种无私无伪的爱，宁愿让别人在祂自己以先得福。--MS 121, 1899. {1MCP 241.2}

爱能改变品格——要把耶稣的爱呈现给那些不知道真理的人。这爱就会象面酵那样起作用，改变品格。-- 8T 60 (1904). {1MCP 241.3}

自私的爱——上帝希望祂的儿女认识到，为了荣耀祂，他们的情意必须献给那些最需要的人。……在与有同样宝贵信心的人打交道时，不要在表情、言语或行为上显出自私，……无论他们是高是低，是贫是富。那种只对少数人说亲切仁慈的话，对其他人却冷淡漠不关心的爱，不是爱而是自私。那种爱决不会荣神益人。我们的爱不可只局限于特别的人，却忽视他人。要打破玉瓶，让香气充满整个屋子。--MS 17, 1899. (HC 231.) {1MCP 241.4}

能力代替不了爱——空谈，法利赛主义和自我吹嘘的现象特别普遍；但这样做决不能赢得人心归向基督。纯洁、圣化的爱，就是基督的一生工作所表示出来的爱，犹如圣洁的香膏。像马利亚打破玉瓶中的真哪哒香膏一样，它使整间屋子充满香气。雄辩的口才、真理的知识、少有的才干，结合了爱心，是最珍贵的捐献。但单有能力，单有上等的才干，无法取爱心而代之。--6T 84 (1900). {1MCP 242.1}

慷慨是爱的一个证据——我们爱心的证据在基督化的精神中显露出来，乐于将上帝赐给我们的好东西分给别人，欣然实行舍己和自我牺牲以便帮助推进上帝的圣工和受苦的人类。我们决不应掠过要求我们慷慨的对象。我们行事象上帝恩典的忠心管家时，才显出自己已经出死入生了。上帝已把祂的财物赐给我们；祂已在圣言中向我们保证：我们若在管家职分上忠心，就会积攒不会朽坏的财宝在天上。--RH, 1900年5月15日. {1MCP 242.2}

爱是基督真门徒的标志——不管一个人口里讲得多么动听，他的心中若不充满对于上帝和同胞的爱，他就不是基督的真门徒。虽然他拥有强大的信心，甚至有能力和施行神迹，但若没有爱，他的信心仍是没有价值的。他纵然表现慷慨的心，将一切所有的周济穷人，但如果不是本着真实的爱心，而是出于别的动机，这种

行为也决得不到上帝的赞许。在热心的冲动之下，他或许竟能为道殉身，但若不是出于爱心，上帝仍要算他为一个迷信的狂热者，或野心的伪善者。--AA 318, 319 (1911). {1MCP 242.3}

有爱作王的心——有爱作王的心不会充满情欲或因骄傲和爱自己的心会认为无法忍受的种种伤害而起的报复之念。爱不怀疑，对于别人的行为和动机总加以最良好的解释。--5T 168, 169 (1882). {1MCP 243.1}

撒但军队的活动、环绕着人类心灵的危险，都要求每一工人付出精力。但是不会施行任何强迫行为。而是要以上帝的爱心、耐心、恒久忍耐来对付人类的堕落。--6T 237 (1900). {1MCP 243.2}

纠正怪癖——当人与上帝的性情有份时，基督的爱就会在心中成为恒久的原则，自我及其怪癖就不会被展现出来。--6T 52 (1900). {1MCP 243.3}

只有基督的爱才能医治——只有从基督的心里流露出来的爱才能医治。只有这种爱溢流在人里面，正如液汁在树里或血液在人体里那样，才能恢复受伤的心。--Ed 114 (1903). {1MCP 243.4}

为各种境遇作准备——每位真心爱上帝的人，就必有基督的精神，并对弟兄有火热的爱心。人的心越与上帝交通，他的情意便越集中于基督，并越少受今生遭遇的困苦颠沛所惊扰。--5T 483, 484 (1889). {1MCP 243.5}

从来不能藉着妥协获得手足情谊——那些爱耶稣和祂所替死之人的人，会追求使人和睦的事。但他们必须小心，免得他们的努力会为了防止不和而放弃真理，为了避免分裂而牺牲原则。真正的手足情谊决不会藉着损害原则来维持。当基督徒们达到基督化的理想，在精神和行为上都变得纯洁时，他们就会感受到那蛇的怨恨。属灵的基督教会激起悖逆之子的反对。……藉着互相妥协以避免一切意见分歧而获得的平安与和睦是名不符实的。人与人之间的感情有时可以互相迁就，但决不应牺牲一点原则以获得和睦。--RH, 1900年1月16日. {1MCP 244.1}

上帝公正之爱——基督带着慈怜和宽恕的信息来到地球。祂为一个宗教奠定了根基，使犹太人和外邦人、黑人和白人，自主的和为奴的，在共同的弟兄关系上联合在一起，在上帝眼中被承认为平等的。救主对每个人都有无限的爱。在每个人身上祂都看到改进的可能性。祂以神圣的活力与盼望迎候那些祂为之舍命的人。--7T 225 (1902). {1MCP 244.2}

将全人类都归在上帝的慈怀之中——这种彼此相爱的精神是神圣的。在这项大工中，基督徒彼此相爱的感情，要空前地高尚，恒切，恭敬和无私。它能保守基督徒的仁爱，慈善和礼貌，将全人类都归在上帝的慈怀之中，并承认上帝赋予人类权利的尊严。基督徒应当时常培养这种尊严，荣耀和尊崇上帝。--Lt 10, 1897. (5BC 1140, 1141.) {1MCP 244.3}

你对人的爱是你对上帝之爱的量度——基督的生活中表现的舍己和自我牺牲之爱要在跟从祂之人的生活中显明出来。我们蒙召要“照主所行的去行”（约壹 2:6）。……我们有特权坚持上天所赐给我们的亮光。以诺就是这样与上帝同行的。以诺当时过公义的生活并不比我们现在容易。当时的世界并不比现在更有利于在恩典和圣洁上长进。……我们正生活在末后日子的危险中，我们必须从同一个源头领受力量。我们必须与上帝同行。……{1MCP 245.1}

上帝号召你全力以赴投入工作。你必要为你若是一直站在正确的立场上原能成就的善工交账。现在正是你与基督和众天使同工的时候。你愿意觉醒吗？你们中间就有需要你帮助的人。你感到有负担把他们引到十字架跟前吗？要记住，你爱上帝到什么程度，你对弟兄和基督之外失丧灭亡之人的爱也必表现到什么程度。-- RH, 1900 年 1 月 9 日. {1MCP 245.2}

基督的目标是教会中完全的爱——耶稣本来可以发出明亮的光束照亮最幽暗的科学奥秘，但祂不愿有片刻不教导救恩科学的知识。祂的光阴、祂的知识、祂的才能、祂的生命本身，都只被重视为使人们做成得救工夫的手段。这是何等的爱，何等无比的爱啊！{1MCP 245.3}

请将我们乏味、没有生命、半瘫痪的努力与主耶稣的工作相比较。请听祂的话，祂向天父的祈祷：“我已将祢的名指示他们，还要指示他们，使祢所爱我的爱在他们里面，我也在他们里面”（约 17:26）。这是何等的言语啊！多么深刻，多么宽广，多么丰富！主耶稣希望藉着身上的每一个肢体就是祂教会的每一个成员来广传祂的爱，好使那爱的活力流通全身各部并住在我们里面，象在祂里面一样。于是主就能爱堕落的人类象爱祂自己的儿子一样；祂说否则为了我们祂就不会感到满意。--MS 11, 1892. {1MCP 245.4}

第二十七章 上帝的爱

上帝就是爱——“上帝就是爱”（约壹 4:16）。祂的性质和祂的律法就是爱。过去如此，现在如此，将来也永必如此。“那至高至上，永远长存”（赛 57:15）的主，“昨日今日一直到永远是一样的”（哈 3:6）。“在祂并没有改变，也没有转动的影儿”（雅 1:17）。{1MCP 247.1}

上帝创造之能各方面的表现，都是祂无穷之爱的显示。上帝的主权使一切受造之物蒙受丰富的恩惠。……{1MCP 247.2}

善恶之间的斗争史，从它在天上开始直到叛逆势力的最后倾覆，和罪恶的完全消灭，也是上帝不变之爱的表现。-- PP 33 (1890). {1MCP 247.3}

大自然彰显上帝的爱——大自然和圣经都彰显上帝的爱。我们的天父是生命、智慧、喜乐的泉源。请你观察奇妙美丽的自然万物，思考它们是如何神奇地适应人类和一切生物的需要和幸福。给大地、群山、海洋、平原带来生机和滋润的阳光和雨露，向我们述说创造主的慈爱。供应一切受造之物日常需要的乃是上帝。…… {1MCP 247.4}

“上帝就是爱”写在每一朵蓓蕾和每一株芳草上。莺歌鸟语，宛转空间；姹紫嫣红，馥郁芬芳；树高林密，绿荫如盖。凡此美景，无不证明我们上帝的温慈和父亲般的照顾，证明祂希望祂的儿女幸福的愿望。--SC 9, 10 (1892). {1MCP 248.1}

诫命的基础是爱的原则——十诫的训辞是适合于全人类，又是为教导并治理全人类而颁布的。十条诫命是简明、广泛而有权威的。它包括世人对于上帝和同胞的本分；而且都是以爱的大原则为基础的。--PP 305 (1890). {1MCP 248.2}

耶稣和同情仁爱的律法——上帝的律法在性质上是不改变的，所以基督舍了自己为堕落人类作了牺牲，亚当则丧失了伊甸园，与他一切的后裔处于考验时期。{1MCP 248.3}

自从撒但被逐出天庭以后，要是上帝的律法有一条作了改变，撒但堕落后就会在地上得到他堕落前在天上得不到的东西。他就会得到他所要求的一切。我们知道他没有得到。……律法……仍象上帝的宝座一样是不可改变的，每一个人的得救都取决于顺从与否。……{1MCP 248.4}

耶稣因着同情仁爱的律法担当了我们的罪恶，接受了我们的刑罚，喝了罪人该喝的上帝大怒的杯。祂为我们背了舍己和自我牺牲的十字架，好叫我们可以得生，得到永生。我们愿意为耶稣背十字架吗？--Lt 110, 1896. (KH 289.) {1MCP 248.5}

基督敏感仁爱的性情——祂的生活自始至终都是舍己和自我牺牲的。祂在髑髅地的十字架上亲自为堕落的人类作了大牺牲，好使全世界的人若是愿意就都可得救。基督隐藏在上帝里面，而上帝则在祂儿子的品格上向世人彰显出来。…… {1MCP 249.1}

祂生活的每一天、每一个行动都表明了对一个失丧世界的爱。那些被基督的精神充满的人必以祂的路线作工。在基督里上帝的亮光和慈爱在人性中得到了彰显。从来没有一个人曾拥有上帝无罪的圣子那样敏感的本性，祂居于人类之首，代表人类藉着与上帝的性情有分可以成为何等的人。--YI, 1894年8月16日. (KH 288.) {1MCP 249.2}

上帝的爱是活水的泉源——上帝的爱不是消极的，而是一种积极活泼的原则。它是一道活水的泉源，长流不息，加惠于别人。基督的爱如果住在我们心中，我们就非不会对同胞怀恨，而且会千方百计地向他们显示仁爱。--MB 58 (1896). {1MCP 249.3}

宇宙彰显上帝的爱——巴不得每一个人都能正确地估计我们的天父为我们世人所做的宝贵礼物。门徒们感到他们无法表达基督的爱。他们只能说：“这就是爱了”(约壹 4:10)。整个宇宙都表达出这种爱和上帝无限的仁慈。{1MCP 249.4}

上帝本可以差遣祂爱子到世上来，定世人的罪。但何等奇异的恩典！基督竟来拯救，而不是来毁灭人类。使徒们每念及救主的无比之爱，心中便不能不受这题旨感动。使徒约翰觉得无法用言语来表达自己的情感，便叹息道：“你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为上帝的儿女。世人所以不认识我们，是因未曾认识祂”(约壹 3:1)。父何等爱我们，我们实在推算不出。世上没有什么标准，可用来与之对照。--Lt 27, 1901. {1MCP 249.5}

撒但引人视上帝秉性严酷——撒但引人视上帝为秉性严酷的法官和刻薄的债主。他描绘创造主以嫉妒的眼光窥察人类的过犯和罪错，以便降罚予他。为了驱散这层乌云，向世人展现上帝无穷的慈爱，耶稣来到了人间生活。--SC 11 (1892). {1MCP 250.1}

父子之爱是象征——牧人无论多么爱他的羊，总不如爱自己的儿女。耶稣不仅是我们的牧人，而也是我们“永在的父”。祂说：“我认识我的羊，我的羊也认识我。正如父认识我，我也认识父一样”（约 10:14）。这是何等奇妙的一句话啊！耶稣是父怀里的独生子，上帝称祂为“我的同伴”（亚 13:7）。而今祂竟用自己和永生上帝之间的交通，来说明自己和祂地上儿女之间的交通。--DA 483 (1898). {1MCP 250.2}

上帝爱基督的门徒，正如祂爱自己的独生子一样。--MS 67, 1894. {1MCP 250.3}

基督之爱有赐生命和医治之能——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 (1905). {1MCP 250.4}

回顾上帝之爱——感谢上帝为我们描绘了光明的画面。我们应该把祂慈爱的有福确据收集起来，时常予以关注。上帝的儿子为了拯救人类脱离撒但的权势，离开天父的宝座，神性披上人性。祂为我们取得了胜利，又向我们敞开天门，将上帝荣耀所在的殿显示在我们眼前。堕落的人类从罪恶的深坑里拯救出来，重新与无穷的上帝合而为一。他们藉着信靠救赎主而经受上帝的考验，披上基督的义袍，被举在祂的宝座之前。这一切都是上帝希望我们去思考的图景。--SC 118 (1892). {1MCP 251.1}

爱创造了我们的天国——基督的爱创造了我们的天国。但当我们想要述说这爱时，言语却无法形容。我们想到祂在世的生活，祂为我们所作的牺牲，祂在天为我们作中保的工作，祂为一切爱祂的人预备住所时，我们只能赞叹道：“基督的爱何等高深啊！”当我们徘徊于十字架之下，模糊地认识上帝的爱时，我们便说：“不是我们爱上帝，乃是上帝爱我们，差祂的儿子为我们的罪，作了挽回祭，这就是爱了”（约壹 4:10）。但在我们默想基督之际，我们只是徘徊于无量之爱的边缘。祂的爱像浩瀚无际的海洋，没有底，没有岸。--RH, 1902年5月6日. {1MCP 251.2}

上帝之爱无穷无尽——历代以来流贯人心的一切父子之爱，及启发人性的一切慈善之泉，若与上帝无穷无尽之爱相较，犹如涓涓小川之与浩浩海洋之比而已。口舌不能形容；笔墨也无法描述。你可以在有生之日去每日默想，你可以殷勤研究圣经以求明白；你可以集中上帝所赐你的每一分力量与才能，竭力去了解天父的大爱与慈悲；但它仍是永无止境。你可以经年累月地研究那爱；但却不能完全了解上帝牺牲祂的儿子为世人而死的爱，是何等长，阔，高，深。永恒的岁月，始终无法完全将它表明出来。然而我们若研究圣经，默想基督的生平与救赎的计划，这些伟大的题目就要愈久愈启迪我们的悟性。--5T 740 (1889). {1MCP 251.3}

上帝之爱增进不已——永恒的岁月要带来有关上帝和基督的更丰盛更光荣的启示。知识是怎样发展，照样，爱心、敬虔和幸福也要增进不已。人越认识上帝，就越要钦佩祂的品德。--GC 678 (1911). {1MCP 252.1}

第六编 自私与自尊

第二十八章 自尊

培养自尊——我们若是希望向人行善，我们在这些人身上取得的成功就必与他们对我们信仰的相信和赏识成正比。向挣扎中的人心表示尊重，正是可靠的方法，藉着基督耶稣恢复已失丧之人的自尊。我们关于他前途的先进观念，成了我们自己所无法充分认识的帮助。--Lt 50, 1893. (FE 281.) {1MCP 255.1}

尊重他人的人格尊严——只要不危及原则，出于体谅别人，可以接受风俗习惯。但真礼貌要求人不为了遵守习俗而牺牲原则。它无视人的等级地位。它教导人自尊，尊重他人的人格尊严，尊敬人类兄弟大家庭中的每一个成员。--Ed 240 (1903). {1MCP 255.2}

保持自尊——你们所接触的人中有一些可能是粗暴无礼的，但不要因此而减弱自己的礼貌。凡要维护自己自尊心的人，要注意不要无谓地伤害别人的自尊心。在对待最鲁莽最愚钝的人时，应严格遵守这条规则。你们不知道上帝对于这些表

面上没有希望的人存什么旨意。祂从前曾接纳这等有希望或魅力的人为祂成就大工。祂灵运行在人心中，激起每一机能发挥积极的作用。主在这些粗陋未开凿的顽石里，看到了能经得起暴风雨、高温和压力等考验的宝贵材料。上帝看人不象人看人。祂不按外貌评判，而是鉴察人心，按公义判断。--GW 122, 123 (1915). {1MCP 255.3}

责任心产生自尊——有原则的人不需要锁钥的限制；也不需要别人看守。他们会始终真诚高尚地行事，在独自一人没有别人看见他们的时候和在公共的场合一样。他们不会因任何数量的好处或自私的利益而玷污自己的心灵。他们蔑视卑鄙的行为。虽然没有别人知道，但他们自己知道，而这会摧毁他们的自尊。那些在小事上不忠心尽责的人，就算有律法、约束和处罚管制，也不愿实行改革。--SpTPH 62, 1879. (CH 410.) {1MCP 256.1}

要坚定地维护自重——要坚定而不断地维护道德的纯洁、自重和强烈的抵抗力。决不要须臾离开正路；一个亲昵的举止，一次的有失检点，都可能危害心灵，为试探打开一扇门户，从而削弱抵抗的能力。--HPMMW 26, 1885. (CH 295.) {1MCP 256.2}

以自尊衡量对别人的尊重——由于沉湎在罪里，自尊就被摧毁。而且当失去自尊时，对他人的尊重就减少了；我们会认为别人也象我们自己一样不义。--6T 53 (1900). {1MCP 256.3}

错误的习惯使学生失去自尊——他丧失了自制，不能正确理解与他关系极为密切的事。他对待自己的身心既漫不经心，又不合理呵护。他因错误的习惯而毁掉了自己。他不可能得到幸福，因为他忽略了培养纯洁而合乎健康的原则，处在破坏他平安之习惯的控制之下。他多年的苦读付诸东流，因为他毁了自己。他滥用了自己的体力和智力，毁坏了身体的殿。他今生来生都必沉沦。他以为获得属世的知识就是得到了财宝。但他既抛弃了圣经，就丧失了比其他一切更有价值的财宝。--COL 108, 109 (1900). {1MCP 257.1}

不耐烦的话损害自尊——凡任意说不耐心之话的人，必遭受耻辱，丧失自尊和自信，并将痛悔自己丧失自制，说出这样的话来。要是不说出来，那该多好啊！心中若有恩典的膏油，宽容一切刺激，用基督化的温柔和忍耐来忍受一切，岂不更好？ -- RH, 1913 年 2 月 27 日. (MYP 327.) {1MCP 257.2}

父母千万不要因欠考虑的话而丧失自尊——你们不要脱口说出一句烦躁、刺耳或怒气冲冲的话。基督的恩典正等着你支取。祂的灵会控制你的心和良心，主管你的言语和行为。决不要因轻率欠考虑的话而丧失自尊。要留心使你的言语纯净，谈吐圣洁。要给你们儿女树立你们希望他们成为的榜样。……要说平安愉快的话，要有和颜悦色。--Lt 28, 1890. (CG 219.) {1MCP 257.3}

手淫摧毁自尊（见《儿童教育指南》439-468页）——这种下流恶习的危害，对于各人的影响不尽相同。有些儿童，道德能力已经大大发育，只因与有手淫恶习的儿童们交往，便开始陷入这种恶习。对于这些儿童，手淫往往会使他们悲伤忧郁，容易受到刺激，嫉妒猜忌；但他们对于宗教上的礼拜也许仍会尊重，对于属灵的事也许不会表示特别不忠。他们有时会因悔恨而深感痛苦，并且自视下流堕落，失去了自尊心。--2T 392 (1870). {1MCP 258.1}

不可伤害自尊——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, 168 (1905). {1MCP 258.2}

自力更生加强自尊——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 (1905). {1MCP 258.3}

所有权帮助穷人获得自尊——意识到他们（穷人）是自己家宅的业主，会使他们产生要求进步的强烈渴望。他们不久就会学到亲自筹划的技巧；他们的孩子会受教养成勤奋节俭的习惯，智力也会大大加强。他们会感到自己是人而不是奴隶，并且能在很大程度上恢复所丧失的自尊和道德独立性。--HS 165, 166, 1886. (AH 373.) {1MCP 258.4}

自我修养和尊严——基督的传道人务要看出自我修养的必要，以便给他们的信仰表白增光添色和保持适当的尊严。若无心智上的训练，他们就必样样失败。--2T 500, 501 (1870). {1MCP 259.1}

要谨防顾影自怜——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）！ --MH 476 (1905). {1MCP 259.2}

基督恢复自尊——不难记住，主希望你把你的烦恼和困惑都摆在祂脚前，留在那里。要到祂那里去说：“主啊，我的担子对我来说太重了，我担不动。祢愿意为我承担吗？”而祂必回答说：“我愿意承担。我‘要以永远的慈爱怜恤你’（赛 54:8）。我要担当你的罪孽，赐给你平安。不再伤你的自尊心，因为我用我自己宝血的代价买下了你。你是属于我的。我要加强你薄弱的意志，消除你为罪自责的心。” --Lt 2, 1914 (TM 519, 520.) {1MCP 259.3}

对一个丧失自尊之人的劝勉——耶稣爱你，祂要我传一个信息给你。祂无限的慈爱之心在垂念着你。祂告诉你：你是可以挣脱仇敌的网罗的。你是可以重得你的自尊的。你可以靠着上帝圣灵超拔人类的感化力站立在胜利的境地，而不是失败的地方。要拉住基督的手，不要放开。 --Lt 228, 1903. (MM 43.) {1MCP 259.4}

培养自尊——上帝不喜悦你贬低自己。你应当培养自尊，以便过自己的良心所赞许的生活，得蒙世人和天使的嘉许。……你有特权到耶稣那里得洁净，得以站立在律法面前而不致羞愧或悔恨。“如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了”（罗 8:1）。我们虽然不应该看自己过于所当看的，但上帝的道并不谴责适当的自尊。我们作为上帝的儿女，应当自觉在品格上有一种毫无骄傲自大的尊严。 --RH, 1888年5月27日. (HC 143.) {1MCP 260.1}

第二十九章 依靠和独立

1 依靠上帝，而不是依靠人

依靠上帝是绝对的——上帝希望每一个基督所为之死的人都成为葡萄树的一部分，与母干相连接，从中吸取营养。我们对上帝的绝对依赖，应保守我们十分谦卑。由于我们依赖祂，我们对祂的认识也当大大增加。上帝希望我们抛弃一

切自私，来到祂面前，不是作为我们自己的主人，而是作为主所买来的产业。--SpT Series A, No. 8, pp 8, 9, 1897. (TM 324, 325.) {1MCP 261.1}

依靠上帝，而不是依靠人——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, 243 (1905). {1MCP 261.2}

要完全依靠上帝。否则就要先停下来，设法改变现状。……要抱着饥渴的心恳求上帝。要同天上的使者角力直到得胜。要把你的身体和心灵都交在上帝手中，决心献身作祂有爱心的仆人，受祂的旨意所感动，为祂的心意所支配，被祂的圣灵所充满，……这样你就能看清属天的事了。--MS 24, 1891. (SD 105.) {1MCP 262.1}

以上帝为你的顾问——不要把你的困惑为难带到一位弟兄或传道人面前，而要在祷告中带到主面前。不要把传道人放在上帝应该在的位置，而要以他为你祷告的一个对象。在这一点上我们都犯了错误。基督的传道人与他人是一样的。确实，他比一般的商人负有更加神圣的责任，但他不是没有错误的。他也被软弱所困，需要恩典和上帝的启迪。他需要属天的恩膏，以便准确而成功地做他的工作，充分证明他的职分。有些人不知道生命和得救的道路，这些人会发现敬虔的传道人是愿意教导他们应当做什么才能得救的人。{1MCP 262.2}

那些知道如何祷告、知道何为基督福音之邀请、知道祂应许之不变性的人，若把他们的担子放在有限的人身上，就羞辱了上帝。一起商量总是对的，一起交谈也是对的。将任何事业中出现的困难向弟兄和传道人说明也是对的。但不要倚靠人得智慧从而大大羞辱上帝。要向上帝求那从上头来的智慧。要请你的同工与你一起祷告，主就必实现祂的话：“无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间”（太 18:20）。--MS 23, 1899. {1MCP 262.3}

2 在工作关系中的独立和依靠

一个人的意见——使人们觉得为基督作工的人采取任何行动都应先告诉某个负责的人，乃是一个错误。不可教育人们指望人象指望上帝一样。工人们虽然

有必要一起商量和一致行动，但一个人的意见和一个人的判断不可成为控制性力量。--RH, 1894年8月7日。{1MCP 263.1}

更有效率——上帝是祂子民的统治者，祂必教导那些将心智奉献给祂的人如何使用他们的头脑。他们在使用自己的管理才干时，要增加效率。主的产业是由大大小小的器皿构成的，然而每一个人都有其个人的工作。不可依赖一个人的意见或两三个人的意见为大家可以安全听从的意见。而要让人人都指望上帝，倚靠祂，完全相信祂的能力。要与基督同负轭，而不要与人们一同负起轭来，因为人没有能力保守你不跌倒。--Lt 88, 1896。{1MCP 263.2}

对一位管理人员的劝勉——你必须依赖上帝，不可让别人将他们的意见倾倒给你。你不可让他们用他们的劝说把你带入歧途，而要完全倚靠主，祂说：“我总不撇下你，也不丢弃你”（来 13:5）。--Lt 92, 1903。{1MCP 263.3}

依靠上帝会建立信任——当人不再依赖人，而是依靠上帝取得效果时，他们就会彼此更加信任。我们对上帝的信心太软弱了，我们彼此的信任也太缺乏了。--SpT Series A, No. 3, p 48, 1895. (TM 214.) {1MCP 263.4}

依靠自己导致试探——所罗门藉着恳切的祈祷和依靠上帝，竟得到了那使举世羡慕而惊奇的智慧。但当他背弃了他能力的泉源而靠自己行事时，他就成了试探的掠物。于是上帝所赐给这个最有智慧之帝王的非常才能，反而使他变成人类仇敌更有效的工具。--GC 509 (1911). {1MCP 264.1}

依靠别人可能意味着不成熟——本应在每一紧急时刻都保持忠诚，像磁针指向磁极一样的人，却因为害怕失败而逃避责任，努力保护自己不受责难，以致变得低效无能。才智卓越的人，在纪律方面却像婴孩，因为他们不敢承担应负的责任。他们疏于成为能干的人。在上帝的圣工上，他们太久倚靠一个人为他们筹谋判断，其实这些事都是他们足能胜任的。我们经常能够看到心智上有缺陷的人。{1MCP 264.2}

那些满足于让他人为自己筹划思考的人，是没有充分发展的人。若是让他们去为自己计划，就会发现他们是明智的、严于算计的人。而当做上帝的工作时，对他们来说就完全是另一回事了；他们几乎完全丧失了这种才能。他们满足于保持无能和低效，好象别人必须为他们计划，多多替他们思考。有些人似乎完全不能亲自开辟道路。难道他们必须总是仰赖别人为他们计划研究，思考判断吗？上

帝耻于有这样的士兵。祂不能因他们得到尊荣，因为他们虽参加祂的工作，却不过象机器一样。--3T 495, 496 (1875). {1MCP 264.3}

需要独立自主的人——现在需要的是独立自主、认真努力的人，而不是象油灰一样易受影响的人。那些希望自己的工作都是现成的，定量定薪，刚好胜任，不必费力去适应或受训练的人，不是上帝呼召从事祂圣工的人。一个不能使自己的才干适应几乎任何需要之处的人，不是现今所需要的人。{1MCP 265.1}

上帝愿意使之参加祂工作的人，不是软弱无骨，没有品格的筋肉或道德魄力的人。人只有通过持续不断、坚忍不拔的努力，才能受训在上帝的圣工上担当一份责任。当条件和环境极其不利时，这些人不应感到灰心失望。他们不应放弃自己的宗旨，视其为彻底的失败，直到他们确信无疑，知道自己再也无法为上帝的荣耀和生灵的益处做什么了。-- 3T 496 (1875). {1MCP 265.2}

刚愎自用源于自私之心——唯我独尊和刚愎自用的缺点，源于自私之心，若不予以克服，就会大大损害我们的效能，造成我们的毁灭。上帝的使者一再向我重申：“你们要共同商量。”撒但藉着影响一个人的判断，可以尽力控制事态适合他自己，他也可以在误导两个人的心方面获得成功，但几个人共同商量，就稳妥得多了。每一个计划都应更为仔细地评判；每前进一步都应更为细心地研究，就少有草率行事的危险，贸然不智的行动会带来混乱、困惑和失败。团结就是力量，分裂会导致软弱和失败。--5T 29, 30 (1882). {1MCP 265.3}

3 独立的精神

个人独立的危险——总要记得对我们自称为上帝特选子民的基督徒来说什么才是合宜的；并要当心，免得在运用个人的独立时，你的影响会反对上帝的旨意，而你藉着撒但的诡计，成了一个绊脚石，直接挡住那些软弱犹豫之人的道路。有危险给我们的仇敌机会亵渎上帝，嘲笑相信真理的人。--5T 477, 478 (1889). {1MCP 266.1}

独立的精神——教会中总不免有一些经常偏向于个人自由主义的人。他们似乎不明白这种独立的精神容易使人太信任自己，并重视自己的见解，而不尊重弟兄们，尤其是那些上帝所命定领导祂百姓之人的劝导和意见。上帝已将特别的权柄赋予祂的教会。任何人都不能漠视或轻看这个权柄而算为无罪；因为凡这样作

的人就是轻看了上帝的吩咐。--AA 163, 164 (1911). {1MCP 266.2}

和谐的行动——有一点应当谨防的，那就是独立的个性。既然当基督的军兵，就当在各部门的工作上有和协的行动。……每个工人在行动上应当顾及别人。跟从耶稣基督的人，不可各自采取独立的行动。我们的力量必须寄于上帝，也必须予以培养，使能发出高尚团结的行动。切不可在无谓的行动上浪费精力。--5T 534, 535 (1889). {1MCP 266.3}

自满使人暴露在撒但的诡计之中——我们正处在末后日子各样的危险之中，如果我们具有自负及自主的精神，那么我们会暴露在撒但的诡计之中，且要被制服。--3T 66 (1872). {1MCP 266.4}

4 道德上的独立

彼此依靠的定理——我们各人都是人类社会的一分子，是彼此密切相连的；所以我们所作帮助人造就人的事，终必反过来帮助并造就自己。彼此依靠的定理运行于社会各阶层之间。穷人靠富人并不比富人靠穷人更多。穷人固然要求分享上帝所赐予富人的福惠，但富人却需要穷人忠诚的服务，以及他们的脑力和体力；这些就是穷人的资本。——PP 534, 535 (1890). {1MCP 267.1}

依照自己所认定的责任行事——撒但用许多方法藉着人的感化力去捆绑他的俘虏。有许多人因为与一些基督十字架的仇敌发生密切的关系，撒但就藉此笼络他们。这种关系各有不同，或父母、或子女、或夫妻、或社交等等，但其结果却是一样的，真理的敌人既尽力设法辖制人的信仰，那些受他们影响的人就没有充分的毅力和独立的精神去依照自己所认定的责任行事。-- GC 597 (1911). {1MCP 267.2}

牺牲个人的判断力——他们的理性和良心虽然认定那道理是真实的，但他们既受了迷惑，就不敢有什么与自己传道人意见不同的思想，他们自己的判断力和永久幸福，都因别人的不信、骄傲和固执而断送掉了。-- GC 597 (1911). {1MCP 267.3}

为正义独自而立——要超越基督教界的宗教标准，是需要勇气和独立精神的。一般信徒均没有效法救主舍己的榜样，没有做出牺牲，不断设法规避基督宣布作为门徒标志的十字架。--5T 78 (1882). {1MCP 268.1}

反对世俗时道德上要独立——道德上的独立自主，只有在与世俗作对时才是全然地适得其所。我们藉着完全顺从上帝的旨意，就必占有优势的地位，也必看清与属世的风俗习惯坚决分离的必要性。我们不是要只将自己的标准略微提升，使之稍高于世俗的标准，而是要使其区别确实地显而易见。--RH, 1894年1月9日。(FE 289.) {1MCP 268.2}

道德上的独立是一种美德——我们唯一的保障，就是作上帝特选的子民，对堕落世代的风俗习尚，决不让步半寸，保持道德上的独立，不与腐败及拜偶像的风习妥协。--5T 78 (1882.) {1MCP 268.3}

5 思想的独立

真正的独立而不是固执——思想真正的独立并非顽梗。它使青年形成自己对上帝之道的意见，不管别人可能说什么或做什么。若是与不信的人、无神论者或异教徒为伍，它就使他们承认和捍卫自己对福音神圣真理的信心，反对不敬虔同伴的挑剔和俏皮话。他们若与那些认为摆列自称基督徒之人的错误是一种美德、于是嘲笑信仰、道德和美德的人在一起，思想真正的独立就会使他们有礼然而大胆地说明：嘲笑是纯正论据的卑劣替代品。这会使他们透过苛责者看到影响他的那恶者——上帝与人类的仇敌，并且在那恶者的代理身上抵挡他。--RH, 1884年8月26日。(FE 88, 89.) {1MCP 268.4}

需要个人的独立——有人自以为只要改变环境，他们就能成就一番伟大的善工。但与此同时，他们却没有在上帝凭其天意安置他们的岗位上使用自己的才能。人可以创造环境，却不应被环境所改变。人应当利用环境作为工具，协助自己的工作。他应当控制环境，而决不应让环境控制自己。现在需要的品质是个人的独立和个人的能力。个人的性格无需牺牲，而应予以陶冶、净化，提高。--3T 496, 497 (1875). {1MCP 269.1}

独立到何种程度——上帝要祂的子民训练有素，行动和谐，以致能彼此有共同的眼光，同一的心志，及同一的见解。为要达到这种地步，有许多事是应当作成的。……主决不要我们舍弃自己的个性。然而有谁能作正确的判断，决定这种个性独立的情形，应到何种程度呢？……{1MCP 269.2}

彼得劝诫他的弟兄们说：“你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众人，

也都要以谦卑束腰，彼此顺服；因为上帝阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人”（彼前 5:5）。使徒保罗也劝勉腓立比的弟兄们要团结和谦卑，说：“所以在基督里苦有什么劝勉，爱心有什么安慰，圣灵有什么交通，心中有什么慈悲怜悯，你们就要意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念，使我的喜乐可以满足。凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强”（腓 2:1-5）。——3T 360 (1875). {1MCP 269.3}

惟靠上帝的大能——弟兄们哪，我劝你们行事专注于上帝的荣耀，以祂的能力为靠山，以祂的恩典为力量。藉着查经和恳切祷告，求主使你们明白自己的本分，并忠心履行。要紧的是应当在小事上培养忠心，如此就可养成在较大的责任上正直的习惯。我们往往忽略日常生活上的小事；然而形成品格的，却正是这些小事。人生的各项事件，对于或善或恶，都有大影响。人的心思必须经过日常生活试验的训练，才可有一力量在任何困难处境站立得住。在磨难和险恶的日子，你们需要有力量坚持正义，在各方反对的势力之下，巍然独立。--4T 561 (1881). {1MCP 270.1}

第三十章 自私和以自我为中心

我们在本性上是以自我为中心的——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, 158 (1905). {1MCP 271.1}

自私使理智降低——必须始终以自私的利益为次要；因为若是给它用武之地，它就会成为控制性力量，使理智降低，心肠刚硬，削弱道德力。于是人就会失望，使自己与上帝分离，出卖自己去追求没有价值的东西。他无法快乐，因为无法尊重自己。他低估了自己，在理智上失灵了。--MS 21, 1899. {1MCP 271.2}

自私是人类的罪因——自私是缺乏基督化的谦卑，它的存在毒害人类的幸福，是人类的犯罪的原因，使那些心存自私的人信仰破灭。--Lt 28, 1888. {1MCP 271.3}

扰乱了感官——现今象在基督的日子一样，撒但统治着许多人的心。但愿人会识别和抵制他可怕的工作！自私曲解了原则，扰乱了感官，蒙蔽了判断力。虽然全部的亮光都已从上帝有福的话语中照耀出来，仍有人抱着这种奇怪的想法，违背真理的精神和实践。这似乎不可思议。{1MCP 272.1}

希望得到更高的工资，决心剥夺他人天赐的权利，这是出于撒但的心。人既顺从撒但的意愿和道路，就置身于他的旗帜之下。绝不要依赖那些已经陷入这种网罗的人，除非他们彻底悔改重生了；因为他们已充斥了错误的原则，感觉不到这些原则的有害结果。--SpT Series A, No. 10, p 26, Feb 6, 1896. (TM 392, 393.) {1MCP 272.2}

少谈论自己（对一位专横独断之人的劝勉）——你要让上帝圣灵的神圣影响软化并消融你的心。你不应那么多地谈论自己，因为这不会给任何人带来力量。你不应使自己成为中心，想象自己必须不断地照顾自己也使别人照顾你。你要将心意转离自身，转到更加健康的渠道。要谈论耶稣，放开自我；让自我淹没在基督里面，你的心声应是：“现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着”（加 2:20）。耶稣会作你随时随在的帮助。祂不会撇下你独自去与黑暗的权势作战。不会的！那有能力拯救到底的一位必予帮助。--2T 320, 321 (1869). {1MCP 272.3}

别再同情你自己了——别再同情你自己了，要纪念世界的救赎主。思想祂为人做出的无限牺牲，然后想想祂的失望，因为在祂为人做了这样的牺牲之后，人竟会选择与那些恨恶基督恨恶公义的人结盟，变得与那些放纵不正当食欲的人合而为一，从而使自己的灵魂永远灭亡。--5T 508 (1889). {1MCP 273.1}

活着只为自我是羞辱上帝——末日的种种危险正临到我们。那些活着只为取悦和满足自我的人是在羞辱上帝。祂不能藉着他们行事，因为他们会在那些不知道真理的人面前误表祂。.....上帝可能留心你正在培养骄傲。祂可能认为有必要挪去你的福气，因为那些福气非但没有提高你，反而被你用来满足自私的骄傲。--MS 24, 1904. (ISM 87.) {1MCP 273.2}

自满表明属灵的贫乏——有些人不愿作克己的工作。在人劝勉他们去担负些

责任之时，他们就表现出不耐烦地说：“加增知识及经验，究竟有何必要呢？”
{1MCP 273.3}

此语道破了一切。他们觉得自己是“富足，已经发了财，一样都不缺，”其实上天却宣布他们是困苦，可怜，贫穷，瞎眼，赤身的。那诚信真实见证者对这些人说道：“我劝你向我买火炼的金子，叫你富足；又买白衣穿上，叫你赤身的羞耻不露出来；又买眼药擦你的眼睛，使你能看见”（启 3:17,18）。你们的自满自足，显明你们是样样都缺少。你们是属灵的病人，需要耶稣作你们的医师。--5T 265 (1882). {1MCP 273.4}

自我奉承的危险——对我们来说，了解自己是困难的，对我们自己的品格有正确的认识也是困难的。上帝的话是清楚明白的，但将之应用在一个人自己身上时，往往有错误。有一种自欺的倾向，以为圣经的警告和责备不是指着我说的。“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢”（耶 17:9）？自我奉承可能会被解释为基督徒的情感和热心。自爱和自信可能会使我们确信自己是对的，其实我们远远没有达到上帝话语的要求。--5T 332 (1885). {1MCP 273.5}

心中自高的毁灭性影响——人心中抬高自我的印象是那么深，那么强烈地渴望人的权柄，以致许多人的头脑和心灵已经全神贯注于统治和指挥的念头。惟有求主赐属天的眼力才能摧毁人心的这种毁灭性影响。惟有上帝恩典的能力才能使人明白自己的真实处境，为人成就必须在心中成就的工作。--Lt 412, 1907. {1MCP 274.1}

避免极端自信（对一位行政人员的劝勉）——如果你高估自己，你对自己工作的评价就会超过其实际的效果，以致要求濒于骄傲自大的个人独立。你若走到另一个极端，自视过低，就会觉得低人一等，且会产生一种自卑感，而大大限制了向善的影响力。你应避免这两种极端。情感不应控制你；环境不应影响你。你可以对自己有正确的评价，这样就会避免两种极端。你可以有尊严而无虚荣的自信；你可以谦逊柔顺而不牺牲自尊或个人的独立，你的人生可以对高低阶层的人产生极大的影响。--3T 506 (1875). {1MCP 274.2}

以自我为中心使人生病（一道个人的信息）——你若要成功，就必须付出认真、彻底、恒切的努力。你必须作为跟从基督的人学会控制每一个烦躁忿怒的表情。你的心思太多集中在自己身上。你太多谈论自己和自己身体的软弱了。
{1MCP 275.1}

你自己的行径藉着你错误的习惯天天给你带来疾病。使徒劝弟兄们将身体献给上帝。“所以弟兄们，我以上帝的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的；你们如此事奉乃是理所当然的。不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的善良、纯全、可喜悦的旨意”（罗 12:1,2）。--Lt 27, 1872. {1MCP 275.2}

以自我为中心影响感官（另一道个人信息）——你可以在许多方面帮助我们。但我奉主的命令告诫你，不要以自我为中心。要留心你是如何听见，如何明白，又是如何挪用上帝圣言的。当你与弟兄们整齐划一时主就会祝福你。祂所差遣传扬第三位天使信息的那些人一直在齐心协力地与天上的智能合作。主没有让你负责传扬一道会在信徒中带来不和的信息。我再说，祂没有藉自己的圣灵引导任何人去编造一种理论，动摇人对祂已赐给自己的子民要他们传给世界之严肃信息的信心。--MS 32, 1896. (2SM 115). {1MCP 275.3}

要教导每一位儿童忘我的美德——有一种特性是每一位儿童特别要具备和培养的，那就是忘我的精神。它会给人生在不知不觉中带来一种美德。在所有的美德中，这是最优美的。对于每一个真正的终身事业来说，这是最重要的资格。--Ed 237 (1903). {1MCP 275.4}

忘我是真正伟大的基础——耶稣的门徒单是受教得以明白祂国度的性质是不够的。他们所需要的乃是心灵的改变，以便合乎天国的原则。于是耶稣叫了一个小孩子来，站在他们中间，随后很亲切地将小孩子抱在怀里，说：“你们若不回转，变成小孩手的样式，断不得进天国”（太 18:3）。小孩子的天真忘我和信赖的爱，是天上所认为最有价值的美德。这些就是真正伟大的特征。--DA 437 (1898). {1MCP 276.1}

自我赎罪是虚假宗教祷告的原则——外邦人认为祷告本身具有赎罪的功劳，祷告越长，功劳就越大。如果他们真能靠自己的努力而成圣，他们就有高兴的理由和自夸的依据了。这种祷告的观念源于自我赎罪的原则。这是一切虚假宗教的基础。法利赛人接受了这种异教的祷告观。这种观念直至今日还没有消失，甚至在自称为基督徒的人中也是如此。口中重复刻板俗套的词句，心里却不感觉需要上帝，其性质与外邦人的“许多重复话”（太 6:7）是一样的。--MB 86 (1896). {1MCP 276.2}

基督的生活中没有一点自私的成分——在祂的生活中没有一点自私的成分。世人所给予地位、财富和才能的尊敬，与上帝的儿子毫无相干。世人所用来赢得人们忠顺或博取崇拜的手段，弥赛亚概不使用。祂那种完全舍己的精神，表显在以下的这段话中：“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”（赛 42:2,3）。--PK 692, 693 (1917). {1MCP 276.3}

上帝治疗自私和妄自尊大的方法——人心原有一个癖性，就是看自己比别人强，专为自己打算，好高骛远，其结果往往造成无端的猜疑和心怀怨毒的状况。在圣餐之前的洗脚礼就是要消除这些误会，使人去掉自私，放弃妄自尊大的态度，存心谦卑，愿为弟兄服务。{1MCP 277.1}

从天上来的圣洁的守望者必参加这样的聚会，使之成为自省悔过和蒙恩赦罪的良好时机。基督要带着祂丰盛的恩典临格，为要改变那趋于专求利己的思想。圣灵也必鼓舞那些跟随主榜样之人的天良。{1MCP 277.2}

当我们记念救主为我们所受的屈辱时，就必联想起许多事来，一连串的回忆历历在目，如上帝的大恩，友人的帮助和安慰，以及许多辜负上帝，亏欠弟兄的事。那曾损害爱心嫩苗的许多毒根也都显明了。品格上的缺点，本分上的疏忽，对于上帝的忘恩负义和对弟兄们的冷淡无情，都重上心头。这样，我们对于罪恶的看法就必与上帝的看法一样。我们的思想就不再是自满的，而是自责和自卑的了。我们心力就必坚强起来，足以打破一切曾使我们与弟兄疏远的障碍。我们也必放弃一切邪恶的意念和诽谤的言语。于是，罪恶都已承认清楚而且蒙了赦免。基督驯服人心的恩典必临到各人，而基督的爱也必使众人团结一致。--DA 650, 651 (1898). {1MCP 277.3}

第七编 青春期与青年

第三十一章 青年的问题

青年人易感而充满希望——青年们都是易感、活泼、热心，而充满希望的。

他们一旦品尝到自我的牺牲的祝福，除了继续不断地向那位大教师学习，就不会感到满足。对于那些愿意响应祂呼召的人，主必在他们面前开辟道路。--6T 471 (1900). {1MCP 281.1}

青年必须选择人生命运——幼年所怀的思想感情，决定每一个青年人的终生历史。早年所养成正直、善良、大丈夫的气概，必成为品格的一部分，常常表现在人一生的行动中。青年人可以凭自己的选择成为君子或小人。他们可以因诚实高尚的行为而美名四扬，也可以因严重的罪行而臭名昭彰。--ST, 1910年10月11日. (CG 196.) {1MCP 281.2}

导致智力和道德虚弱的训练——我们若正当合适地指导儿童们，照其能力所及与其心思所届，去自行思想及行动，就可使他们有成长的思想，有自尊的感觉，及有办事能力的自信心；反之，若无这种教导，而仅施以严格的训练，那就要养成一班心力德力脆弱的人了。及至他们立身处世，自己行动之时，他们就显露自己实际上所受的乃是象牲畜一样的训练，而非受过教育了。他们的意志未蒙循循善导，而是被父母教师们的粗暴惩戒所制服。--3T 133 (1872). {1MCP 281.3}

心智应受到教导管理生活——儿童是有聪明意志的，应当受到指导来管理他们的一切才能。不会说话的牲畜，是需要驯养的，因为它们没有理智和理性。但人的心智，应受到自制的教导，学会管理自己。牲畜只能由主人管理，要训练它们顺服主人。主人乃是牲畜的意志、心愿和判断。一个儿童也可能像牲畜那样受训练，以致没有自己的意志。他的个性也可能泯灭于训练他的人。他那管理一切才能和意图的意志，也可能顺服于他教师的意志。{1MCP 282.1}

凡如此受教的儿童，必缺少道德活力和个人责任感。他们没有受到教导，使行动从理智和原则出发。他们的意志受别人控制。他们的心智没有受到激发，以便通过运用而得到发展和加强。他们没有受到指导和训练，来掌握自己的个性和才干，以便在需要的时候，发挥他们的特长。教师不可满足于这种境况，而应当特别注意培养儿童较薄弱的才能，使他的一切能力，都得到运用而逐步提高，使他的心智获得应有的发展。--3T 132 (1872). {1MCP 282.2}

许多人不能自己思考——许多有孩子的家庭，表面看来管理严格，训练有素，但束缚的制度一旦取消，他们就显出思想、行动和亲自作决定方面的无能。他们长期受铁腕管理，没有在非常应该自己动脑筋的事上，进行独立思考和行动，以

致不敢按照自己的判断来行动，也不敢有自己的见解。{1MCP 282.3}

当他们离开父母独立行事时，很容易因听从别人的判断，而接受错误的引领。他们没有稳固的品格。他们没有在实际中，迅速广泛地运用自己的判断力，所以心智没能得到适当的发育和加强。他们长久受所完全依赖之父母的绝对控制；父母就是他们的意见和判断。--3T 132, 133 (1872). {1MCP 283.1}

用武力和威吓来控制的后果——那些自夸完全控制儿童心灵意志的父母和教师，若能预见这些屈服于武力和威吓之下的儿童将来的生活，就必不再夸口了。这些儿童，几乎完全没有准备好去担负人生严肃的职责。当他们不再受父母教师的管理，而不得不独立思想行动时，就肯定会迷失方向，屈从试探的势力。他们的人生，不能获得成功，他们的宗教生活，也出现同样的亏欠。--3T 133, 134 (1872). {1MCP 283.2}

激励和加强的训练——除了家庭和学校的训练之外，人人都要应付生活的严格训练。如何聪明地应付这种训练，是要向每一个青少年说明的功课。上帝固然爱我们，为我们的幸福而努力，况且祂的律法若始终被人遵守，我们就绝不会知道何为苦难。但是在这个世界上，因着犯罪的结果，痛苦、烦恼和重担就临到每一个人。我们如果教导青少年勇敢地面对这些烦恼和重担，就能使他们终身获益。我们虽然要同情他们，但不可因此而养成他们的自怜之心。他们需要得到激励和加强，而不是削弱。--Ed 295 (1903). {1MCP 283.3}

对过严规章的反应——在训练时不要有一丝的粗暴。不要对青年人管束过严。正是这些过严的规章和制度，有时会使他们觉得必须而且想要做一些不可做的事。当你劝戒和责备青年人时，要表现出你是特别关心他们的人，让他们看出你是真的希望他们在天国的册子上留下良好的纪录。--Lt 67, 1902. (MM 180). {1MCP 284.1}

年轻人难以承担担子——年轻人若是放弃自己的骄傲和自私，并把自己献给上帝，就能发挥一种强大的影响力；但一般来说，他们不愿为别人担担子。他们自己还需被提携。时候已经到了，上帝要求在这方面有一番改变。祂号召老老少少要发热心并要悔改。他们若是继续处在不冷不热的状况中，祂就必从口中把他们吐出去。那“真实见证者”说：“我知道你的行为。”青年男子，青年女子啊，你们的行为是众所周知的，无论是善是恶。你们在好行为上富足吗？耶稣作为一

位顾问来到你身边：“我劝你向我买火炼的金子，叫你富足；又买白衣穿上，叫你赤身的羞耻不露出来；又买眼药擦你的眼睛，使你能看见”（启 3:18）。--1T 485 (1867) {1MCP 284.2}

思想成了习惯——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 (1905). {1MCP 285.1}

来自历史的不幸鉴戒——拿破仑·波拿巴的品格大受他孩童时期的训练所影响。不明智的教师激励他喜爱征服，组成模拟军队并让他居首作统帅。就此打下了他斗争与流血生涯的基础。要是同样的关心和努力用来使他成为一个善良的人，使他年轻的心充满福音的精神，他的历史就会多么大不相同啊。{1MCP 285.2}

据说怀疑论者休姆早期的生活是本着良心相信上帝的道的。后来他参加了一个辩论社，被指定提出赞同无信仰的论据。他认真恒切地进行了研究，他敏锐活泼的心思便充满了怀疑论的诡辩。不久他便开始相信其迷惑人的教训了，而他后来的全部生活便带上了无信仰的黑暗印记。--ST, 1910年10月11日. (CG 196.) {1MCP 285.3}

阅读的影响（见第 13 章《精神粮食》）——许多青年喜爱读书。他们要阅读所能得到的任何书。我要求这些孩子的父母控制他们读书的欲望。不要在桌上放着登有诱人故事的报刊杂志，而要代之以有助于青年用最好的材料——敬爱上帝、认识基督——来建造品格的书籍；要鼓励孩子，将有价值的知识贮藏在心中，让良善的东西占领心思，管理其精力。不要给低级庸俗的思想留有地位。要教他们约束自己不去阅读那些不能提供有益精神粮食的书籍。买故事书刊的钱，看起来或许不算多，但考虑到这些书害处大、益处少，那就得不偿失了。--CT 133 (1913). {1MCP 285.4}

人的悟性接受它所熟悉之事物的水准——人的悟性接受它所熟悉之事物的水准。若是人人都以圣经为自己的研究对象（见第 11 章《圣经研究与心理》），我们就会看到一班更加发展、能进行更深刻的思考、显出更大智力程度的人，超

过十分认真地努力仅仅研究世上的科学和历史的人。圣经使真心寻求的人得到高级的智力训练。思考神圣的事物，会丰富他的才华，降卑自我，高举上帝和祂所显示的真理。--RH, 1888年8月21日。(FE 130.) {1MCP 286.1}

个人宗教经验的价值——上帝应当是我们思想的最高目标。要默想祂并向祂恳求，提拔心灵并振奋情操。忽略默想和祷告必定会导致属灵兴趣的衰退。于是就会见到粗心和懒惰。{1MCP 286.2}

虔诚不仅仅是一种情绪，一种感觉。它是一种原则，交织在所有日常的责任和人生的交易中。无论什么事物，什么业务，若是会有碍于这种原则，就都不愿接受或参加。要保持纯洁没有玷污的虔诚，就必须成为作工的人，坚持不懈地努力。{1MCP 286.3}

我们自己必须有所作为。没有别人能做我们的工作。只有我们自己能恐惧战兢作成我们得救的工夫。这正是主已留给我们去做的工作。--2T 505, 506 (1870). {1MCP 287.1}

青年需要劳动的训练——今日和以色列人的时代一样，每一个青年人都当在实际生活的本分上受到教训。人人都当学会一种手艺，为了在必要时藉以谋生。这不但在生活变迁时有所保障，而且在身体，心智和道德的发展上也是必要的。即使一个人确知他绝无靠手艺糊口的必需，他仍旧应当学习工作。人若没有身体方面的操练，就不能有坚强的体格和充沛的健康，而且有规律的工作对于获得健全活泼的心志和高尚的品格乃是一样重要的。--PP 601 (1890). {1MCP 287.2}

闲懒乃是一种罪过——对实际有用的劳作一无所知，乃是现今所谓真正的绅士、淑女必须具有的特征，这种观念是与上帝创造人类原有的旨意背道而驰的。闲懒乃是一种罪过，而对于一般的义务懵然不知则是愚妄的后果，在日后的生活中，将成为许多痛苦悔恨的根由。--ST, 1882年6月29日。(FE 75.) {1MCP 287.3}

不可疏忽家务的训练——青少年的实际训练和文化教育必须相结合。应当教训他们如何帮助父母从事力所能及的工作。应当教育他们始终记住所指派给他们的工作。他们既在家中受到劳动习惯的训练，他们就是在接受履行与他们年龄相称之职责的教育了。如果儿童在家中接受了合适的训练，他们就不会荡街游路，接受许多人所接受的有害教育了。以明智的方法爱儿女的父母决不会让他们养成懒惰的习惯，不知道如何做家务。--CT 149 (1913). {1MCP 287.4}

每一位女子所应该知道的——许多女子受过良好的教育，曾以优异的成绩毕业于某个学府，但对于生活中的实际义务，竟一无所知，十分丢脸。她们缺少适当的持家所必不可少，从而使家庭幸福的资格。她们也许会谈论到妇女的高尚地位和权利，然而她们自己却远落于妇女真正的范畴之外。{1MCP 288.1}

夏娃的每一个女儿都应该获得充分的家庭义务知识，接受家务中各个部门的训练。每一位青年女子都应该受到适当的教育，好在蒙召充任为妻为母的职分时，能象王后一般治理她自己的辖区。她应有充分的能力教导她的子女。……{1MCP 288.2}

她应该明了人体的构造和卫生的原则、饮食和衣着的事、劳作与消遣之道、以及其他与她家庭福利直接攸关的无数事务。她有权获得医病的最佳方法的知识，好在子女有病时，可以亲自看护，而不必将她的小宝贝完全放在陌生的护士和医生的手中。-- ST, 1882 年 6 月 29 日. (FE 75.) {1MCP 288.3}

当妇女没能训练自己的心智时——自称敬虔的妇女一般没能训练自己的心智。她们心猿意马随意往来。这是一桩大错。许多人看上去根本没有心智的能力。她们没有训练自己的心去思考；而且因为她们没有这样做，就以为自己做不了。要在恩典中长进，默想和祷告是必不可少的。{1MCP 288.4}

妇女中间之所以缺少坚定和恒心，其原因就在于她们很少训练自己的心智，很少仔细思考。她们任凭自己的心智处于怠惰无为的状态，倚靠别人去为她们动脑筋、去计划、思考和记忆，因而变得越来越无能。一些人需要藉着运用来训练自己的心智。她们应该强迫自己去思考。当她们倚赖某人为她们思考、为她们解决难题，而不肯藉着思想运用脑筋时，就会仍旧没有能力去记忆，去计划未来和辨别是非。每一个人都必须付出个人的努力来训练自己的心思。-- 2T 187, 188 (1868). {1MCP 289.1}

女子的着装反映她们的内心——着装反映人的内心。穿在外面的乃是内心状况的标志。过度讲究衣着并不需要很高的智力和教养。女子在身上穿戴了那么多不必要的装饰，说明她们根本没有时间去培养智力，把有用的知识储藏在心里。--MS 76, 1900. {1MCP 289.2}

要在思想和行动上保持清洁——我再劝你们要在每一思想，言语和行动上保持清洁。我们个人对上帝的责任和工作，是别人所不能代替的。藉着教训，个人

的努力和榜样，会使世界变得更加美好。我们培养社交的能力，不只是为了娱乐，而是有一个目标。许多生灵有待拯救。--RH, 1885 年 11 月 10 日. (Ev 495.) {1MCP 289.3}

手淫使思想降低（见《儿童教育指南》第 439-468 页）——有些儿童从婴儿期就开始有手淫的习惯了；随着年龄渐长，肉欲也随之渐长增强。他们心神不宁。女孩渴望和男孩交往，男孩渴望和女孩交往。他们的行为既不矜持，也不端庄。他们胆大妄为，唐突孟浪，下流随便。手淫的习惯降低了他们的思想，使他们心思下贱，心灵污秽。卑鄙的思想，小说、爱情故事和其它不良书籍的阅读，刺激着他们的想象力，这种东西正适合他们堕落的心思。{1MCP 290.1}

他们不爱劳动，一有劳动，他们便抱怨身体疲惫，背也痛，头也痛。他们这样岂没有充足的理由吗？他们疲惫是因为参加劳动吗？不是的！可是父母们却纵容这些孩子的抱怨，免了他们的劳动和责任。这是父母能为儿女做的最糟糕的事了。他们这样做，几乎就是撤除了阻止撒但自由侵入他们儿女脆弱头脑的惟一屏障。有益的劳作在一定程度上是防止撒但牢牢控制孩童的一道保障。--2T 481 (1870). {1MCP 290.2}

青年人要运用精力——我们的教会需要组织严明、训练有素的青年才干。青少年充裕的精力必须有所发挥。若不纳入正轨，必然危害自己的灵性和他们所交往的人。--GW 211 (1915). {1MCP 290.3}

青年人需要活动——年轻人生性好动。下课之后，若没有合理的范围供他们发泄受到抑制的精力，他们就会焦躁不安，不耐约束，以致去参加那些给许多学校带来羞辱的粗野不文的运动，甚至进入真正淫荡的场所。许多离家时天真无邪的青年人，到了学校之后，因学校的交游而败坏了。--ST, 1882 年 6 月 29 日. (FE 72.) {1MCP 290.4}

回应诱导——最有益于青少年的娱乐，莫过于那些能给别人带来帮助的活动。青年人生性热情易感，对于诱导能迅速作出反应。教师们在计划栽种花木时，应设法引起学生们对于美化校园和教室的兴趣。这会带来双重的益处。学生决不会破坏自己所美化的地方。同时高尚的品味，遵纪守法的意识和爱护公物的习惯也将得到鼓励。所培养友爱与合作的精神，将使学生受益终身。--Ed 212, 213 (1903). {1MCP 291.1}

有时没有看出上帝是慈爱的父亲——一般青年人所有的行为，仿佛都在将宝贵的宽容时期，就是恩典仍然存留的日子，当作一个大假期，而他们活在世上，只不过是寻求寻欢作乐而已，不断地寻求刺激以满足自我。撒但特别努力引领他们从属世的娱乐中寻找幸福快乐，并且竭力想显明这些娱乐是无害而纯正的，甚至是健康所不可或缺的，借此为自己辩护。一些医生竟给人印象说灵性和献身于上帝对健康是有害的。这正合众生之敌的心。--1T 501 (1867). {1MCP 291.2}

病态的想像力会误表上帝——一些思想败坏的人没有正确表现基督的宗教；这等人并没有圣经的纯洁信仰。有些人因为自己的罪恶一直在责罚自己，他们所能看到的就是一位被得罪了的公义上帝。基督和祂宝血功劳的救赎之能他们却看不到。这等人没有信心，他们一般是那些意识不健全，思想不平衡的人。{1MCP 291.3}

因着父母传给他们的疾病和年幼时错误的教育，他们养成了伤害体质和大脑的错误习惯，使道德器官变得患病败坏，使他们不可能有全面合理的思想行动。他们没有稳健的思想。敬虔和公义非但不破坏健康，反而是身体的健康和心灵的力量。--1T 501, 502 (1867). {1MCP 292.1}

需要约束——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 (1905). {1MCP 292.2}

生活中绝不能感情用事——你现在还是学生；要让你的心专注于属灵的题目，生活中绝不能感情用事。要警觉地教育自己，使自己处在自制之下。你正处于品格成形期；凡使你偏离最高最圣洁的利益，在预备作上帝所指定工作的效能上分心的事，没有一件可以被认为区区小事。{1MCP 292.3}

应当时刻保持简朴的举止，提高你的标准，和谐地表现和增进你的智力。要决心改正每一个错误。遗传的倾向是可以克服的；急速暴发的脾气，也可藉着基督的恩典，完全予以改变。我们每一个人都当视自己是在上帝的工场上。--Lt 23, 1893. {1MCP 292.4}

面对劝勉的需要——青年人也不可离开父母和教师的判断，一意孤行。他们应当受教导，尊重有经验之人的判断。要教育他们与教师和父母同心合作，受教

看出接受父母和教师的劝导是适当的。这样，当他们没有人指导时，他们的品格，就不会像随风飘摇的芦苇一样了。--3T 133 (1872). {1MCP 293.1}

上帝希望我们受最高的训练——上帝希望我们得到一切能够得到的教育，以便能把自己的知识传授给别人。没有人知道自己会蒙召到什么地方，或怎样为上帝作工传道。惟有我们的天父知道祂能把人培养得如何。在我们前面，有我们软弱的信心所想不到的事。我们的心智应当受到培养，以便必要时能在世上最高的首长面前宣扬圣经的真理，荣耀主的名。我们绝不可坐失每一个培养智力为上帝作工的机会。--COL 333, 334 (1900). {1MCP 293.2}

心灵是不会停止活动的——儿童的心灵，是不会停止活动的。它一直向善或恶的影响敞开。人的容貌，怎样被摄入照相底片上，照样，种种思想和印象，也必印在孩子的心中。这些印象不论是属世的，或是属灵而有宗教意义的，都几乎难以磨灭。{1MCP 293.3}

在儿童开始懂事的时候，他的心灵是最敏感的，所以头几门课是很重要的。这些教训会有力地影响品格的塑造。如果这些教训是正确的，日后儿童又坚持不懈地遵循，他们今生和来生的命运，就永远决定了。上帝说：“教养孩童，使他走当行的道，就是到老，他也不偏离”（箴 22:6）。--SpTEd 71, c1897. (CT 143.) {1MCP 293.4}

黄金时代的青年——年轻人的心如今就象容易受印记的蜡，你们可以引导他们钦佩基督的品格，否则几年之后蜡可能变成花岗岩。--RH, 1878年2月21日. (FE 51.) {1MCP 294.1}

人在年轻的时候最为热情，记忆力最强，心灵最易受上帝的感化。所以要趁着年轻运用智力和体力，为今生和来生争取重大的进步。--YI, 1894年10月25日. (SD 78.) {1MCP 294.2}

第三十二章 迷恋和盲目的爱

（见第五编《生命的活化力量》）

恋爱需要有良好的常识——青年人太相信感情的冲动了。他们不应轻易决定自己的终生大事，也不应太容易被恋人动人的外表所迷惑。现代的恋爱方式，有其欺骗伪善的一面，与人类的仇敌有关，而与上帝无关。在这个问题上，非常需要理性，但人们做事却很少出于理性。--RH, 1886 年 1 月 26 日. (MYP 450.) {1MCP 295.1}

要培养最高尚的情操——他们的恋爱观是以错误的婚姻观为基础的。他们随情感的冲动和盲目的激情。他们以轻佻的精神恋爱。情侣们往往破坏了礼貌和克制的规则，即使不干犯上帝的律法，也有失检点。他们忽视了上帝设立婚姻制度的崇高旨意，所以无法培育心中最纯洁的感情和最高尚的情操。--MS 4a, 1885. (MM 141.) {1MCP 295.2}

纯洁的感情是属天的，而不是属地的——凡是你不希望圣洁的天使在旁观察并记在天上册子的任何话都不要说，任何事都不要做。你应当专心仰望上帝的荣耀，心中只可怀有一种圣洁的感情，与基督徒的身份相称，其性质是崇高的，是属天的，而不是属地的。凡与此相违的恋爱都是庸俗堕落的。婚姻若不遵循圣经崇高的原则，在纯洁圣善的上帝看来都不能算为圣洁尊贵的。--MS 4a, 1885. (MM 141.) {1MCP 296.1}

谈情说爱至深夜的危险——谈情说爱至深夜的习惯不蒙上帝所悦纳，即使你们俩都是基督徒。这种不合时宜的做法有损于健康，使你不能胜任次日的工作，容貌憔悴。我的弟兄，我希望你要自尊，避免这样的恋爱方式。你若专心仰望上帝的荣耀，就能谨慎行事，不会意乱情迷到看不清上帝对你这个基督徒的崇高要求。--3T 44, 45 (1872). {1MCP 296.2}

热恋不是婚姻牢固的基础——在这邪恶的世代中，深夜放荡的时辰，往往造成双方的沦丧。男女的不自尊，使上帝受到了羞辱，撒但则得意洋洋。他们的名誉牺牲在意乱情迷之中。他们的婚约没有在上帝的嘉纳之下庄严订立。结婚是出于感情的冲动。但在新鲜感过去之后，他们才对自己的作为恍然大悟。--RH, 1888 年 9 月 25 日. (AH 56.) {1MCP 296.3}

虚伪的爱无法控制——那种仅以肉欲的满足为基础的爱必是刚愎、盲目、无法控制的。尊崇、真理和心智的每一高尚能力都成了情欲的奴隶。被这种迷恋所捆绑的人往往听不见理智和良心的声音；争辩和恳劝也不能使他看出自己的行径

是愚妄的。-- ST, 1903 年 7 月 1 日. (AH 51.) {1MCP 296.4}

不圣洁的爱误导人——人间不圣洁的爱情总是误导人，因为它招呼人踏上异路，与上帝所指出的道路不同。--Lt 34, 1891. {1MCP 297.1}

一再犯罪会减低抵抗罪恶的力量——人若一次为试探所胜，第二次就更容易屈服了。人一再地犯罪，就必减低自己抵抗罪恶的力量，并使自己成为盲目冥顽的人。每一次的纵欲就如一粒种子，必要结出它的果实来。上帝也不会行什么神迹来制止这种后果的。-- PP 268 (1890). {1MCP 297.2}

情欲摧毁一切——应该始终将基督的话记在心里：“挪亚的日子怎样，人子的日子也要怎样。那时候的人又吃又喝”（路 17:26,27）。食欲左右了这时代之人的思想和良心。暴食、贪杯、饮酒、吸烟普遍盛行，但跟从基督的人却要在吃喝上节制。他们不会以健康和属灵的成长为代价去放纵食欲。{1MCP 297.3}

他们“又娶又嫁，到挪亚进方舟的那日，洪水就来，把他们全都灭了”（路 17:27）。我们看到在婚姻的问题上人们有同样的表现。青年人，甚至是成年男女，本应明智而审慎地行事，在这个问题上竟如着了魔一般。撒但的势力似乎要控制他们了。他们结成了最不理智的婚姻。他们没有请教上帝。人的感觉、欲望和激情将眼前的一切全都压倒，直到木已成舟。这种婚姻的结果是说不尽的痛苦。上帝遭到了羞辱。婚约掩盖了各种淫荡的可憎之事。在这个问题上难道不需要作出彻底的改变吗？--Lt 74, 1896. (SpTMWI 41.) {1MCP 297.4}

盲目相恋影响一切机能——人一染上这种盲目相恋的传染病，一切机能就都受到影响。他们似乎缺少良好的判断力，他们的行径令人厌恶。我的弟兄啊，你已经成了别人的话题，也降低了你应该重视其赞许的人对你的评价{1MCP 298.1}

许多人这种病症的危机已达到早婚的地步。当爱情的魅力和新鲜感消失之后，一方或双方意识到他们的真情实况，才发现他们并不般配，无奈已结下终身之约。{1MCP 298.2}

双方均被最严肃的盟约所束缚，只得以颓丧的心情熬受他们必过的不幸一生。这时，他们当尽量利用好自己的境况，可是多数人却不愿这样作。他们要么背弃自己的婚约，要么使加在自己颈项上的轭痛苦难当。不少懦怯的人因而结束了自己的生命。--5T 110, 111 (1882). {1MCP 298.3}

十几岁青年的早恋——一般而言，撒但控制着青年人的思想。你们的女儿们

并未受教养成克己自制的习惯。她们受宠爱，心骄气傲。你们容许她们自行其事，直到她们变得顽梗悖逆，刚愎自负，而你们无计可施，一筹莫展，不知该如何拯救她们脱离灭亡。因为她们胆大妄为，缺少女性的端庄与贞洁，于是撒但使她们成了不信之人口中的笑柄。{1MCP 298.4}

你们的儿子也是无法无天。他们还没有进入青春期，便开始陪伴同龄的小女孩回家，并与之谈情说爱了。因为父母从小娇惯溺爱他们的儿女，以致他们不敢采取坚决手段改正儿女的错误行为，并在这个放荡的世代中约束他们发育过快的儿女。--2T 460 (1870). {1MCP 298.5}

暗中相恋——有许多教训是青年需要学习的，其中最重要的是学习认识自己。他们应当正确地认识自己对父母所应负的责任和本分，在基督学校里不断学习如何心里柔和谦卑。他们如果敬爱孝顺自己的父母，也就必尊重教会中有经验之人的看法了。{1MCP 299.1}

一个男青年与一个女青年来往交友，却背着她的父母，他就没有对她的父母履行高尚的基督徒本分。通过秘密的来往和约会，他可以赢得姑娘的芳心，但是他这样做，没有表现出上帝的儿女所应有的高贵与正直。为了达到自己的目的，他们没有光明磊落地按圣经的标准行事，这就表明他们对那些爱他们并忠实监护他们的人不诚实。在这样的情况之下，他们订立的婚约是不符合圣经的。人若引诱一个女子离开本分，使她对孝敬父母的上帝明令模糊不清，他也就不会忠实于婚姻的义务了。--RH, 1886年1月26日。(FE 101, 102.) {1MCP 299.2}

不要玩弄感情——在圣洁的上帝看来，玩弄感情决不是小罪。然而仍有一些人向年轻的女子示爱，等引起她们的爱情之后，便弃之不顾，将他们说过的话和所有的影响，全都忘得一干二净。一副新面孔吸引了他们，他们便重述那一套话，又向另一个人献同样的殷勤了。--RH, 1884年11月4日。(AH 57.) {1MCP 299.3}

谈论心里所想的——许多姑娘谈论的主题是小伙子，小伙子谈论的主题是姑娘。“心里所充满的，口里就说出来”(太 12:34)。他们心里主要思想什么，他们谈论的话题就是什么。记录的天使正在记下这些自称是基督徒的小伙子和姑娘的话语。他们在上帝的大日再次见到自己的人生记录时，将会多么抱愧蒙羞啊！许多青少年是十足的伪善者。那些未公开接受信仰的青年，被这些假冒为善的人绊倒，

任凭别人为他们的得救作多少努力，也无济于事了。--2T 460 (1870). {1MCP 300.1}

为什么青年人喜欢与青年人相处——当年长的人不在场的时候，青年人就觉得更自由自在，这个缘故就是他们觉得大家都是平辈相同的，各人都以为自己象别人一样好，大家都达不到目标，只是彼此衡量，互相比较，忽略了那唯一完美真实的标准，那真实的模范就是耶稣。祂克己牺牲的生活乃是我们的榜样。--1T 154, 155 (1857). {1MCP 300.2}

一位年轻的女士受劝保护自己的感情——你在感情上太随便了。如果让你任意而行，你就会犯下终身的错误。不要在廉价市场上出卖你自己。不要随便地对待任何有身份的学生，而要考虑你正在准备为主作工，以便很好地尽到自己的本分，交还祂所赐给你的银子，听到祂说出那宝贵的称赞：“好，你这又良善又忠心的仆人”（太 25:23），你必须当心，不要随便与人结交。{1MCP 300.3}

为了在侍奉上帝中尽到你的本分，你必须尽可能地在智力方面受充分的训练，才能带着优势出去。你的各项智能需要有力而均衡的培养，在文化上需要优雅的、基督化的多方面发展，才能成为上帝的真工人。你需要磨炼提纯你的品味和想象，并且藉着自制的习惯使你一切的志向都纯洁。你需要凭高尚的动机行事。要集合你所能收集的一切效能，充分利用受教育和培训的机会，好去充任主可能分配给你的任何职位。你很需要在明智的忠告上得到平衡。不要轻视别人的建议。--Lt 23, 1893. {1MCP 301.1}

自律——你容易接受各方面都比你强之人的关心。你必须靠着基督的恩典聪明起来。你必须步步考虑你不是自己的人；你是用重价买来的。愿主作你的顾问。不要做任何会削弱你效能的事。要忠诚地对待你自己；努力自律。耶稣基督的恩典必帮助你走每一步，只要你愿意受教，体谅他人。{1MCP 301.2}

现在我写这封信给你，不久还会写信给你，因为既然你以往生活中的错误已被摆在我面前，我就不敢耽延，要极恳切地劝你严格训练你自己。……{1MCP 301.3}

不要被引入歧途，也不要表现出偏爱与年轻男子们作伴，因为这样做不仅会伤害你自己的名誉和将来的前途，而且会引起你所表示偏爱的那些人心中的期望，他们会变得神魂颠倒，象患了相思病似的，毁了他们的求学生涯。你和他们

上学是为了获得教育，以便有资格在理智和品格上于今生和不朽的来生更加有为。不要错误地接受或鼓励任何年轻人向你献殷勤。主已指定一项工作要你做。要以此你的动机去回应上帝的心意和旨意，不要随从自己的爱好，也不要像铁条一样的绳索捆住你将来的命运。--Lt 23, 1893. {1MCP 301.4}

错误的依恋会削弱智力（对一位十八岁女孩的劝勉）——若不征得你父母的完全同意，你就没有权利将自己的感情寄托在任何年轻人身上。你还只是一个孩子，你对任何一个青年男子表示偏爱而不让你父亲完全知情和赞同，就是羞辱他。你依恋这个年轻人使你心不安，睡不好。这使你心中充满了愚昧的幻想和情感主义。这也阻碍了你的学习，正在对你的智力和体力造成严重的损害。若是受到反对，你就变得急躁易怒，情绪低落。-- Lt 9, 1904. {1MCP 302.1}

学校的制度——这所大学（在加利福尼亚州北部的大学城）的规定严格防止青年男女在上学期间的交往。只有当这些规定暂时解除时，比如有时候的情况，才允许男士们陪伴女士往来参加公共集会。{1MCP 302.2}

我们自己在巴特尔克里克的学院也有类似的规定，但不这么严格。这种规定对于防止青年陷入早恋和不明智婚姻的危险是不可缺少的。年轻人被父母送到学校是为了获得教育，而不是与异性调情。为了社会的福利和学生的最高利益，他们在品格尚未形成，判断力尚未成熟，又得不到父母的照顾和指导之时，不要尝试去选择终身的伴侣。--ST, 1882年3月2日.(FE 62.) {1MCP 302.3}

年龄、身份和智力的因素——在对待学生的事上，我们必须考虑到年龄和性格。对于年长的和年幼的，不可一视同仁。在一些情况下，可以给予那些老成练达、大家信得过的成年男女一些青年人没有的特权。年龄、身份和智力，都必须加以考虑。我们必须聪明地考虑我们的全部工作，但我们决不可减少对各年龄层学生的关心和照顾，不可放松禁止青年和未成年的学生那种无益和不妥当的结合。-- CT 101 (1913). {1MCP 303.1}

热恋的危险——有些已经入学的人，并没有善用他们的光阴。他们充满年轻人的轻浮，拒绝接受对他们的约束，尤其反感禁止青年男女恋爱的规定。在这个堕落的时代，谈情说爱的弊端已经充分显露。 {1MCP 303.2}

在一所有那么多青年人就读的大学里，若在这方面效法世界的习俗，就会妨碍他们的心思追求知识和对宗教事物的兴趣。在求学期间，男女青年谈情说爱，

表明他们缺乏良好的判断力。就象你那样，盲目的冲动控制了理智和判断。在这种恋情诱惑之下，每一个真基督徒所该体验的重大责任被弃置一旁。他们在属灵上死亡了，忘记了审判和永恒的严肃意义。--5T 110 (1882). {1MCP 303.3}

把爱人放在首位——许多人爱人胜过爱上帝。他们公然藐视上帝明确的命令，迈出了悖逆的第一步，结果往往是完全背道。人若随从自己的意思，违背主的要求，始终是很危险的。认识到上帝说一不二，对人来说不是容易的功课。一般说来，选择拒绝基督并践踏上帝律法之人为朋友和伴侣的人，终久与他们有一样的思想和精神。--ST, 1881年5月19日. (SD 165.) {1MCP 303.4}

混杂的婚姻——我的弟兄阿，如果你受引诱与一位年轻幼稚，缺乏人生日常责任实际经验的女子结为终生伴侣，那就铸成大错了。更有甚者，她还不明白自己对于上帝的责任。她并非缺乏亮光，因她本享有宗教的特权，但她却没有感觉到自己离开基督的可怜罪况。你在恋爱的时候，如果一再缺席上帝与祂百姓相聚的祷告会，而与那不爱上帝，对宗教生活不感兴趣的人约会，你又怎能指望上帝成全这种结合呢？--3T 44 (1872). {1MCP 304.1}

信徒与非信徒结婚——现今基督教界对于圣经上有关信徒与非信徒结婚的教训，表现着出奇而惊人的冷淡。许多自称敬爱上帝的人，宁可顺从自己的心意，而不愿接受无穷智慧之主的训诲。在这种有关双方今生及来生之快乐与幸福的大事上，理性，判断，及敬畏上帝之心都被抛诸脑后，而盲目的冲动与刚愎的坚决却当权了。{1MCP 304.2}

在别的方面很明智有良心的男女，在这事上却掩耳不听劝告；对于朋友，亲戚，及上帝仆人们的忠言恳劝，却充耳不闻。忠告与警戒的话，被当作不客气的干涉，那忠实敢进谏言的朋友，竟被当作仇敌看待。这一切都恰如撒但的心愿。他向人施展邪术，叫人受惑入迷。理性任自制的僵绳从肉欲的颈项上脱落，不圣洁的情欲执鞭指挥，直至受害者觉悟到生活的愁惨及束缚时，却是悔之晚矣。这不是出于幻想的描绘，而是事实的重述。凡违犯上帝明令禁止的结合，必不得到祂的许可。--5T 365, 366 (1885). {1MCP 304.3}

不信者的定义——纵使你所选择的伴侣在其他各方面样样相当(其实不然)，但他现在还没有接受现代真理；他既是一个不信的人，那你就被上天禁止而不得与他结合。你决不能忽视这道神圣的教导，否则你的灵性难免招致危险。-- 5T 364 (1885). {1MCP 305.1}

不圣洁想象的禁地(对一个传道人的劝勉)——我看到你正处在大危险之中。撒但正站在你的道路上，时常向你低声说动听的无稽之谈，向你显示某人迷人的图片，说她比你结发之妻，你孩子的母亲更适合作你的伴侣。{1MCP 305.2}

撒但正在不息不倦地悄然工作，藉着特殊的试探拉你下水。他决心成为你的导师，你必须置身于能够获得力量的地方抵挡他。他希望把你引进招魂术的迷宫，让你的爱情从你妻子转到另一个女子身上。他希望让你想念这个女子，直至不圣洁的感情使这个女子成为你的神。{1MCP 305.3}

人类的仇敌引诱耶和華所拣选的守望人思想在来生能与一位他所爱的女子相聚，建立家庭。仇敌已取得了很大的成功，我们不需要这些悦人的图景。这些景象都是那试探者所发明的。……{1MCP 305.4}

我蒙指示，属灵上的无稽之谈已虏获了許多人。他们耽于声色，若不悔改，必定灭亡。我对一切放纵不圣洁想象的人说：止步，为基督的缘故，就地止步。你已踏入禁地。我恳劝你们悔过自新。--Lt 231, 1903. (MM 100, 101.) {1MCP 306.1}

自由恋爱——从离道叛教上，招魂术上，以及自由恋爱主义上，我已经看出这些关于上帝之（招魂术和泛神论）离奇观念所生的后果了。在这些学理中的自由恋爱潮流乃是这样的隐秘，以致最初很难显出它的真情实相来。直到主向我提示的时候，我还不晓得这是叫做什么，但后来我蒙指示称之为不圣洁的精神恋爱。--8T 292 (1904). {1MCP 306.2}

爱不是感情主义——耶稣希望我们向别人所表现的爱和同情，不带感情主义的色彩，因为那是人类的网罗。祂所指的是祂所言传身教的天国之爱。可惜我们往往没有表现这样的爱，反而离心离德，……结果是与上帝疏远，信仰的残缺，基督徒成长的停滞。--YI, 1892年10月20日。(SD 147.) {1MCP 306.3}

辨识虚情假意——使徒警告我们说：“爱人不可虚假，恶要厌恶，善要亲近。爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让”（罗 12:9-10）。保罗要我们分辨清楚，受基督的灵激励的纯洁无私的爱，和世界上充斥的无意义的欺人的虚情假意，两者之间的不同。{1MCP 306.4}

这种卑鄙的伪装已使许多生灵误入歧途。它也会不分是非，姑息犯罪者的行为而不如实地向他指出错误。真正的友谊，绝对不会形成这样的做法。只有世俗

的心才存有这种精神。当基督徒不断地表现得和蔼、同情和宽恕的时候，他就会感到与罪恶格格不入。他会憎厌罪恶，追求良善，宁愿丧失不信上帝之人的联系与友谊。基督的灵，要引导我们憎恨罪恶，而同时却要我们心甘情愿地为拯救罪人而作任何牺牲。--5T 171 (1882). {1MCP 307.1}

选择伴侣——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 (1905). {1MCP 307.2}

第三十三章 青年所面对的危险

习惯决定命运——在青年少时期，人的品格是最容易受影响的。自制的能力必须在这个时候养成。日常起居中所发出的影响，其结果足以影响一生。在幼年所养成的习惯，比任何天赋更能决定人生的成败。青年是播种的时期。今世和来生的收获，都是在这时候决定的。--DA 101 (1898). {1MCP 308.1}

自我锻炼和自我放纵——世界如今正沉溺于任性放纵之中。错误和荒谬之说充斥各处。撒但陷害人的罗网愈来愈多。凡敬畏上帝而愿达到完全圣洁的人，必须学习节制和自约的教训。食欲和情感必须服从更高理智的约束。这种自我的锻炼是我们培养心智的力量和属灵的见识所必不可少的。有了这些，我们才能明白并实行圣经中的神圣真理。为了这个缘故，在预备迎见基督第二次降临的工作上，节制食欲的教训是有其地位的。--DA 101 (1898). {1MCP 308.2}

“要作大丈夫，要刚强”——青年人应当怀有远大的理想，聪明的计划，善用一切的机会，接受当年使徒们所获的启示和勉励。约翰说：“少年人哪，我曾写信给你们，因为你们刚强，上帝的道存在你们心里，你们也胜了那恶者”（约壹 2:14）。有一条崇高的标准摆在青年人面前。上帝邀请他们来为祂忠诚地服务。凡乐意在基督门下学习的真诚青年，只要留心听从主传至今日的命令：“要作大丈夫，要刚强”（林前 16:13），就能为主成就大工。--RH, 1891 年 6 月 16

日. (MYP 24.) {1MCP 309.1}

疏忽训练和特殊准备的危险——凡希望进入工作园地担任传道士、书报员或宣传员的青年人，应当首先为他们的恩召接受适当的智力训练，和进行属灵方面的特殊准备。凡没有受过教育训练和培养的人，还不够资格进入那有知识和教育界的强大影响来敌挡真理的园地去工作。他们也不能有效地应付那由各种宗教和哲学谬论联合起来的荒诞邪说。因为要揭露这些谬论，必须掌握圣经的真理和科学的知识。--5T 390 (1885). {1MCP 309.2}

才气出众不是成功的保障——才气出众的青年不一定取得最大的成功。一些有才学的人担任重要的职务，结果往往失败。他们闪光像金子，但经过试炼以后，却证明只是无用的渣滓。他们因不忠心而工作失败。{1MCP 309.3}

他们不殷勤，没有恒心，不愿追根究底，不肯从阶梯的第一级开始，耐心地逐级攀登，直到梯顶。他们行走在自己所点燃的思想火花中，没有依靠惟有上帝才能赐与的智慧。他们的失败不是因为没有机会，而是因为缺乏冷静的思考。他们没有感觉到受教育机会的宝贵，没有在宗教和科学知识上取得原可取得的进步。他们的思想和品格没有在高尚的正义原则下保持平衡。-- RH, 1891年12月8日. (FE 193.) {1MCP 309.4}

无知不是美德——你们一直认为最重要的是获得各科教育。无知不是美德，知识未必会妨碍基督徒的成长；但你们若本着原则寻求知识，树立正确的目标，感到自己对上帝的义务，要利用自己的才干造福他人并促进上帝的荣耀，那么知识便能帮助你们达成这个目标；它会帮助你们运用上帝赐给你们的能力，为祂服务。--3T 223 (1872). {1MCP 310.1}

选择不信的一边——在最后的大日，上帝的道要审判我们每一个人。青年人高谈科学，视自己比圣经的记载更加聪明；他们设法讲解上帝的工作和方法，以迎合自己有限的理解，结果惨遭失败。{1MCP 310.2}

真科学与圣经是完全和谐的。假科学却脱离上帝，是虚伪无知的。这种迷惑的势力已掳夺许多人的心思，使之沦为奴隶，他们宁取黑暗，不就光明。他们选取不信之人的立场，以疑惑为美德，为大智慧的象征；其实这正表明他们的思想太脆弱太狭隘，不能在上帝创造之工中认识祂。他们即使用毕生之力去研究，仍不能测透天意的奥秘。因为人类有限的心思不能解释上帝的作为，撒但就向人大

售其诡辩，使人陷于不信的迷网之中。如果这些疑惑的人愿意来亲近上帝，祂就会使他们明白祂的旨意。--4T 584, 585 (1881). {1MCP 310.3}

怀疑的毁灭力量——我们没有不信或怀疑的借口。上帝已经作了充分的准备，来建立每一个人的信心，只要他们愿意接受证据作出决定。然而人若坐待每一件似可非议之点都清除了之后才肯相信，他们就永不会安定下来，在真理上有根有基了。上帝从不清除我们路上的表面的困难。那些想要怀疑的人，总可以找到机会。凡是愿意相信的人，也有许多凭据可作他们信仰的基础。{1MCP 311.1}

有些人的立场是无法解释的，甚至于他们自己也无法说明。他们没有锚碇，飘流无定，在疑云迷雾中游荡。撒但很快就抓住舵柄，任意驾驶这脆弱的小舟。于是他们就唯他的意愿是从了。这些人若是不听从撒但，原不至被他的诡辩所惑。他们若是平稳地站在上帝这一边，原不至于迷糊惶惑。-- 4T 583, 584 (1881). {1MCP 311.2}

没有把得到的知识用在实际之中——但是年轻人哪，假如你们获得了非常多的知识，却未能将这些知识实际应用出来，便没有达到目标。你们若为了获得一种教育而非常专注自己的学业，以致忽视了祈祷和宗教的特权，对于自己属灵的福利粗心大意漠不关心，你们若停止在基督门下学习，就是在为一碗红豆汤出卖自己长子的名分。你们不应片刻忘记自己获得教育的目的乃是要发展和指导自己的才干，好使你们更有效用，尽力造福他人。{1MCP 311.3}

你们若因获得知识而更爱自己，更喜欢找藉口脱卸责任，还是不受教育为好。如果你们热爱并醉心于书本，让它们阻碍你们尽本分，以致你们觉得不愿意放下自己的学习和读物去从事必须有人做的基本劳作，就当克制自己学习的愿望，去培养一种爱好，做你们目前不感兴趣的那些事。凡在最小的事上忠心的人，在更大的事上也会忠心。--3T 223, 224 (1872). {1MCP 312.1}

缺少身体活动和过度用脑的弊端——人的全身是需要活动的；如果没有活泼的运动使体力保持在健康状态，智力就无法长期运用，达到最高的效能。在教室里，缺少身体的活动几乎是难以避免的——再加上其他不卫生的状况，使教室成了孩子们饱受煎熬的地方，尤其对于体质柔弱的孩子来说。教室的通风往往不良。不规范的座椅造成了不自然的姿势，阻碍了心脏与肺部的活动。小孩子一天要在这里度过三至五个小时，呼吸污浊甚或含有病菌的空气。怪不得终身的疾病往往

是在教室里奠下基础的。受害最大的，是人体中最纤细的器官、供给全身神经机能的大脑。迫使孩子在不合健康的条件下过早或过度地运用脑力，必使之衰弱，并往往招致终身的恶果。--Ed 207, 208 (1903). {1MCP 312.2}

规避重担和辛劳（两个年轻人的经历）——这些青年人忽略了在家中的本分。他们还没有学会履行职责，担负起家中的职责，就是他们所应尽的义务。他们有一位忠诚劳碌的母亲，担负了孩子们所不应该让她负担的许多担子。他们这样作，就是不孝敬母亲。他们也没有以分担父亲的担子为己任，疏忽了对父亲所应有的尊敬。他们宁肯随从自己的爱好也不肯履行本分。{1MCP 312.3}

他们在生活中自私自利，规避重担和辛劳，没有获得人生成功所必不可少的经验。他们没有认识到在小事上忠心的重要性，也没有认识到对父母所应尽的本分，就是忠心诚实地去实行当前卑微的生活职责。他们忽略了实际生活中所必需的普通知识。--3T 221, 222 (1872). {1MCP 313.1}

休息与娱乐——休息与娱乐是有区别的。真正的消遣能使体力得到恢复。消遣使我们摆脱日常的忧虑和事务，身心得到恢复，以新的活力重新履行人生的职责。反之，娱乐的目的乃是寻欢作乐，不加节制，耗费了人从事有用工作的精力，因此妨碍了人真正的成功。--Ed 207 (1903). {1MCP 313.2}

自私的欢乐——我们的休息活动不应该一味追求快乐，采取无意义的形式。我们休息的方式可以帮助和提高那些与我们结交的人，并使我们与他们能有效地从事交付给我们基督徒的一切本分。--HR, 1871年7月. (AH 493). {1MCP 313.3}

时尚的现代舞——大卫以恭敬喜乐的心情在耶和華面前跳舞，却被一般爱好宴乐的人用为现代舞会的辨证；但这种论辩是没有根据的。今日的舞会是与愚妄的事和夜半的狂饮纵欲分不开的。在这种场合中，人常因追求享乐而把健康和道德都牺牲了。时常往舞厅去的人，绝不会以上帝作他思想和尊敬的对象；而且祷告和赞美的诗歌，在他们聚集的场所总是不适当的。{1MCP 313.4}

这一个试验就足以决定这问题了。凡能减弱人爱好属灵事物之心，和为上帝服务之乐的娱乐，都是基督徒所不可追求的。古时运送约柜时赞美上帝的音乐和舞蹈，与现代的跳舞没有一点相似的地方。前者足以令人纪念上帝，并高举祂的圣名。后者乃是撒但的方法，足以使人忘记并侮辱上帝。--PP 707 (1890). {1MCP 314.1}

在娱乐消遣中寻求满足——仇敌设法用多种方式引我们分心，不让我们研究圣经。他诱导许多人在对属肉体的心来说看似可取的娱乐消遣中寻求满足。但上帝的真儿女却不在这个世界寻求他们的快乐；他们追求的是在基督所住永久之城中的家园的持久的喜乐，赎民将在那里领受顺从上帝要求之人的奖赏。这些人并不想要今生短暂低劣的娱乐，而要天国持久的福乐。--MS 51, 1912. (HC 284.) {1MCP 314.2}

愚昧的想法和无聊的谈话——为何不专心思想基督那测不透的丰富，以便你能向人介绍真理的瑰宝呢？……我们在纵容一种闲懒不安定的精神、不断寻求某种仅仅满足感官、某种逗乐、使人愚昧欢笑的东西时，是不可能把真理介绍给人的。……既有测不透的丰富为我们存留，我们就不应该定意思想这类的事。我们要花上全部来生去领会上帝和耶稣基督荣耀的丰富。{1MCP 314.3}

但人心若被琐屑无意义的读物、令人兴奋的故事小说、或是追求娱乐所占据，就不会默想基督，也无法在祂完全的爱里欢喜快乐。在愚昧的思想和无聊的交谈中得到快乐的人心缺乏基督的喜乐，就象基利波山缺乏雨露一样。-- RH, 1892年3月15日。 {1MCP 315.1}

刺激性的狂欢纵乐——今日各城市中的情况，大有日近所多玛和蛾摩拉的趋势。休假的日子很多；富有刺激性的狂欢纵乐，吸引千万的人们离开人生严肃的职责。种种使人兴奋的娱乐，如：观剧，跑马，赌博，喝酒；以及歌舞狂欢，使人的情欲受到冲动。{1MCP 315.2}

青年也被这普遍的潮流冲去了。凡只为自己而贪爱逸乐的人，就无异是开放门户，让试探的洪流冲进来。他们忘其所以地沉湎于社交游宴与无意义的娱乐。步步放荡，直至丧失了度有为之人生的愿望与才能。他们对于宗教的热忱已冷却；灵性的生活也暗淡无光了。所有心灵方面高尚的机能，以及一切使人与灵界相通的关键，全都堕落了。--9T 89, 90 (1909). {1MCP 315.3}

联欢会——许多人允许年轻人去参加联欢会，以为这对于健康和幸福是不可少的。然而这条道路是多么危险！对于享乐的胃口，越是满足它就越会增强。于是他们的生活大部分是由娱乐所组成了。上帝吩咐我们要谨慎。“自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒” (林前 10:12)。--CT 347 (1913). {1MCP 315.4}

轻浮是危险的——唯一的模范已赐给了青年人，但他们的生活怎能与基督的

生活相比呢？当我在各处目睹自称相信真理之青年男女的轻浮无聊时，就感到惊恐。上帝似乎并不在他们的思想里。他们的心中充满了无意义的事。他们的交谈只不过是虚荣的空谈。他们渴望听音乐，而撒但知道如何刺激他们感官，激发，吸引和迷住他们的心灵，使他们不再想得到基督。他们的心灵缺乏对神圣知识和在恩典上长进的属灵渴望。--1T 496, 497 (1867). {1MCP 315.5}

放纵使人丧失脑力——我们无论何往都看到经上所记伯沙撒那样的衰败。青年男女们哪，你们可能没有认识到上帝正看着你们；你们或许觉得有自由将本心的冲动付诸行动，以便纵情于轻浮琐碎的事，但你们必须为这一切的事交账。你们撒的是什么，收的也必是什么，你们既然正在使你们的房屋失去根基，因放荡和放纵食欲及情欲而使自己的大脑丧失营养，神经失去力量，你们就必须向主交账，祂说“我知道你的行为。”--RH, 1892年3月29日。 {1MCP 316.1}

不加选择的娱乐使心智发育不全——仓促地吃下现世的食物怎样损害身体的健康，贪婪地吞下任何带有娱乐色彩的事也照样使人的心智发育不全，使它拒绝摆在面前的属灵食粮。心智竟受训练渴求娱乐就象酒徒贪杯一样。这样的心智似乎不可能抵挡试探。冷静的思想不合它的胃口，因为表达得不令它满意。阅读和研究永生之道的想法也没什么意思了。--Lt 117, 1901. {1MCP 316.2}

危险的娱乐——任何使他们不能私祷、专诚祈祷或参加祷告会的娱乐都不安全，而是十分危险的。--3T 223 (1872). {1MCP 316.3}

放纵食欲削弱身心的健康——年轻人哪，你有想到吗？你在选择自己的行动原则和使自己的心意服从各种影响时，是在形成你关乎来生的品格。你没有什么事情能向上帝隐藏。你可能暗中进行着一些罪恶的习惯，但这不能向上帝和众天使隐藏不见。他们看到这些事，而你必须再次面对这些事。上帝不喜悦你；祂要你在属灵的知识上远比现在长进。{1MCP 317.1}

你虽有上帝赐给你的诸般机会和特权，却没有相称的行为。你向别人欠着本分没尽，而你若不完全明白这个本分，就不会完全尽到这个本分。你会犯错误有过失，不仅伤害你自己，也会促成别人的错行。你所放纵的饮食习惯既损害你的身体又损害你的心灵。你的习惯一直不节制，反而效法着世人的风俗习惯，你因放纵食欲已经损害了自己的健康。大脑被蒙蔽了，你的习惯和行为在性质上符合上帝的律法之前，你决不会有清晰纯洁的思想。--Lt 36, 1887. {1MCP 317.2}

避免试探——要避免进入试探。当试探围绕你，你又不能控制自己所临到的环境时，便可要求上帝的应许，并用信心和意识力大声说：“我靠着那加给我力量的凡事都能做”（腓 4:13）。你的力量完全在乎上帝。但你若感觉不到自己的软弱和有罪，就决不会感到需要那唯一能救你的力量。{1MCP 317.3}

你宝贵的救主耶稣此时此刻正在向你呼吁，祂要你坚定立场在永恒真理的基础上。你若与祂同受苦难，祂就必在永恒的国度中赐给你荣耀的冠冕。你若愿意为祂牺牲一切，祂便要做你的救主。然而，你若选择自己的道路，就必行在黑暗里，直到你再也没有机会获得永恒的赏赐。--3T 45, 46 (1872). {1MCP 317.4}

怀有正当的抱负——要因为正义而热爱正义，要根据上帝的道分析你的感觉，你的印象。你若服从错误的志向，就必导致悲伤。我正设法捕捉有关这事的措辞和表达方式，而当我的笔有片刻犹豫时，适当的词便来到我心中。我希望你能理解我。{1MCP 318.1}

要怀有一种会因圣灵使之成圣而给上帝带来荣耀的志向。要让那从两个橄榄枝流出来的圣洁的油在你心灵的祭坛上以圣洁的光辉燃烧着。这两个橄榄枝的工作代表圣灵最丰富的传授。--Lt 123, 1904. {1MCP 318.2}

第三十四章 良心

将良心提高到合法的权威地位——上帝赐给人的不仅是动物的生命。祂“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）。祂希望祂为之付出这么大牺牲的人效法基督为他们树立的榜样，过符合祂旨意的生活，从而表明他们赏识祂的爱。祂希望他们藉着为他人的益处而舍己来响应祂向他们所表示的爱。祂希望他们将身心的能力用在祂的服务工作中。祂赐给他们感情，希望他们用这种宝贵的恩赐来荣耀祂。祂赐给他们良心，并且禁止他们以任何方式滥用这种恩赐；反而应当把它提高到祂所指定给它的权威地位。--SW, 1904年3月1日. {1MCP 319.1}

控制良心，培养和蔼可亲的性情——我们都应培养一种和蔼可亲的性情，且

使我们自己服从良心的支配。真理的精神使将真理接到心中的人变得更好。它象面酵一样发挥作用，直到使整个人都与它的原则相一致。它打开因贪财而冻结的心，张开一直向人类的苦难攥着的手，且表显出它博爱仁慈的果子。--4T 59 (1876). {1MCP 319.2}

纯洁的良心是一种奇妙的造诣——对上帝对人无亏的良心乃是一种奇妙的造诣。--MS 126, 1897. (HC 143.) {1MCP 320.1}

丢弃良心是一种可怕的危险——男男女女正在日复一日决定自己永远的命运。我蒙指示看到许多人正处在大危险中。当一个人要做什么或说什么以达到自己的目的时，惟有上帝的能力才能救他。他的品格必须得以改变，之后才能有对上帝对人无亏的良心。自我必须死，基督必须占据心灵的殿。人们因拒绝上帝所赐的亮光而虐待和践踏良心时，就处在大危险中。他们将来永远的福利受到危害。--Lt 162, 1903. {1MCP 320.2}

撒但企图消灭人的良心——撒但利用他的影响要消灭上帝的声音和良心的声音，而世人行事则好象在他的支配之下。人们已经选择他作领袖。他们站在他的旗下。他们不愿到基督这里来得生命。他们既迷醉于寻欢作乐的计划，便努力追求那随用随坏的东西。--MS 161, 1897. {1MCP 320.3}

一步走错改变一生——一次撤除良心的保障，没能做主已规划要做的事，在错误原则的道路上踏出一步，往往就会导致生活和行为的全部改变。……我们惟一的安全在于跟从基督所带领的道路。这条路必越走越明，直到日午。--Lt 71 1898. {1MCP 320.4}

良心一旦被违背就削弱了——良心一旦被违背，就大大削弱了。它需要不断警醒和不住祷告的力量。--2T 90, 91 (1868). {1MCP 321.1}

被违背了的良心成了不可靠的——那听到真理之后，因为接受真理会阻碍他业务上的成功而转离真理的人，是转离上帝和亮光。他在廉价的市场上出卖了自己的灵魂。他的良心永远不会可靠了。他与撒但作了交易，违背自己的良心，他的良心若是保持纯洁正直，对他来说原会比整个世界更有价值。凡拒绝亮光的人必自食不顺从的苦果，象亚当和夏娃在伊甸园所做的一样。--MS 27, 1900. {1MCP 321.2}

丧失正直感使精力麻痹——你丧失正直感时，你的心灵就成为撒但的战场；

你怀存的疑惧足以麻痹你的精力，使你气馁灰心。上帝的恩宠离开时，你便看到你们中有些人设法补充这个位置，寻求以属世的刺激、与俗人交往来弥补没有圣灵见证你是上帝儿女的损失。--Lt 14, 1885. {1MCP 321.3}

被违背了的良心成为一个暴君——被违背了的良心成了一个暴君，压制其他人的良心。--Lt 88, 1896. {1MCP 321.4}

撒但控制因酒精而麻木的良心——酒徒为了一杯毒物而出卖自己的理智。撒但控制了他的理性，情感和良心。这种人正在毁坏上帝的殿。喝茶则有助于做这项工作。可是有多少人却把这些毁人的东西放在他们的餐桌上，以扑灭上帝的品性啊。--MS 130, 1899. (Te 79, 80.) {1MCP 321.5}

饮食影响良心——粗劣刺激性的食物会使血液发热，刺激神经系统，并往往麻痹道德感官，使理智和良心都被情欲的冲动所压倒。--CTBH 134, 1890. (CD 243.) {1MCP 322.1}

健康与良心——健康是无价之宝，与良心和宗教的关系比许多人所认识的更加密切。健康与人的能力也有很大的关系。每一位传道人应该认识到，他如果要作羊群忠心的看守者，就必须保守自己一切的能力，以便从事最佳的服务。--GW 175 (1893). (CH 566.) {1MCP 322.2}

良心是恢复健康的有效媒介——你若是劳苦担重担的人，也不必象枯干枝子上的叶子一样卷起来。愉快和清洁的良心比药物更好，会成为你恢复健康的有效媒介。--HR, 1871年6月. (ML 177.) {1MCP 322.3}

可能会本着良心犯错误——许多人接受的理念是人可以做他在良心上认为是对的什么事。但问题是，那人拥有的是受过良好教育的、无亏的良心呢，还是因自己的成见而有偏差和歪曲的良心呢？良心不可取代“耶和华如此说。”良心并不都是和谐一致的，也不都有一样的灵感。有些人的良心是死的，象被热铁烙焦了一样。人们既会本着良心做正确的事也会本着良心做错误的事。保罗曾经并不相信拿撒勒人耶稣，他从这城到那城追捕基督徒，确实相信他所做的是在侍奉上帝。--Lt 4, 1889. {1MCP 322.4}

人的理解是不牢靠的向导——“眼睛就是身上的灯。你的眼睛若了亮，全身就光明；你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢”（太 6:22,23）! {1MCP 322.5}

这些话有第一层和第二层的意思，有字面的和比喻的意义。就我们用来观看客观物体的肉眼来说，这完全是事实。就属灵的眼睛，即我们用来估计善恶的良心来说，这些话也是事实。心灵的眼睛，即良心，若是完全健康的，心灵就会正确地受教导。{1MCP 323.1}

但是如果良心受没有被基督的恩典所折服和软化的人的理解力所指导，心智便处于有病的状态，看不到事情真意义。想象力在起作用，心灵的眼睛就以错误扭曲的眼光看问题了。{1MCP 323.2}

你需要清晰感应的眼光。你的良心已被滥用，变得刚硬了，但你若是随从正确的路线，良心就会重新敏感。--Lt 45, 1904. {1MCP 323.3}

我们何时可以信任良心——然而有人说：“我没有遵守上帝的诫命，我的良心并没有谴责我。”但我们所读的圣经告诉我们有好的良心和坏的良心，你的良心并没有谴责你不遵守上帝律法的事实并不证明在上帝看来你是不受谴责的。{1MCP 323.4}

要把良心带到上帝的道面前，看看你的生活和品格是否符合上帝在圣经中所启示的公义的标准。然后你就可以决定自己是否拥有一种有理智的信仰，你的良心是什么样的。人的心灵若不处在上帝恩典的影响之下，就是不可倚靠的。撒但利用未蒙启迪的良心，从而引人陷入各样的迷惑之中，因为他们不以上帝的道为他们的顾问。许多人以同样的方式发明了自己的福音，因为他们用自己的律法取代上帝的律法。--RH, 1901 年 9 月 3 日. {1MCP 323.5}

上帝的道是标准——一个人以为自己可以安全地听从良心的指示是不够的。……要解决的问题乃是，他的良心符合上帝的道吗？如果不符合，就不可能安全地听从良心，因为它会欺骗人。良心必须受上帝启迪。必须花时间研究圣经和祈祷。这样心智就会得到坚固、加强和稳定。--Lt 21, 1901. (HC 143.) {1MCP 324.1}

良心会改变你的人生吗？——你可能有一个良心会使你觉悟，然而问题是这种觉悟是否成为一种工作的动力？会否达到你的内心及内在之人的行为？有没有洁净心灵之殿的污秽？这正是我们如今所需要的，因为现在与以色列子民的时代一样；如果你有任何罪恶，不把它纠正和清除，你就决不要罢休。--MS 13, 1894. {1MCP 324.2}

真理对良心和内心的感化力——诗人说：“祢的言语一解开，就发出亮光，使愚人通达”。当真理只在良心上工作时，它会产生许多不安；但当真理被请入内心时，整个人就要被夺回顺服耶稣基督；连心意也被夺回了。因为基督的灵会在那里工作，使人的心顺服上帝的旨意。“当以基督耶稣的心为心”（腓 2:5）。主所解放的人，才是真被解放，而不受罪恶奴役。--MS 67, 1894. {1MCP 324.3}

仅仅良心信奉真理只会使人心不安——每一个诚心的犹太人凭良心都相信耶稣基督是上帝的儿子。可是那充满骄傲和野心的内心却不肯顺服。他们表示反对真理之光，决定予以拒绝和否认。人若仅仅凭良心信奉真理，内心未被感动而接受，真理只能使人心不安。但真理若是被内心接受了，它就会通过良心，用其纯洁的原则来夺回人的心灵。这是圣灵安置在人内心上的。圣灵将真理的美模铸在人心中，使真理改变人心的能力显示在品格上。--MS 130, 1897. {1MCP 324.4}

上帝不勉强人的良心——上帝从来不勉强人的意志和良心。但撒但用来控制他所无法诱惑之人的一贯办法，就是用酷刑加以压迫。他企图用恐吓或武力来控制人的良心，叫人崇拜他。--GC 591 (1888). {1MCP 325.1}

何时良心为可靠的向导——人的良心若是可靠的向导，则圣经向他显示亮光时，他就不会停下来进行推理。他不会受人的劝导所指引，也不让世俗的业务挡在他顺从的道路上。他不会理睬一切自私的利益，并要查考圣经，因为他永恒的福利正系于千钧一发之际。--MS 27, 1900. {1MCP 325.2}

情绪和欲望要服从理智与良心——我们如果不愿意犯罪，就必须避免罪的开端。每一情绪和欲望都必须服从理智与良心。每一不圣洁的思想必须立即予以抵制。跟从基督的人哪，要进入你的密室，本着信心全心祈祷。撒但正在伺机网住你的脚步。你必须来自上面的帮助才能逃脱他的诡计。-- 5T 177 (1882). {1MCP 325.3}

你应当控制每一情绪和欲望，使之冷静顺从良心和理智。这样，撒但就会失去他控制人心的力量。--RH, 1892年6月14日. (HC 87.) {1MCP 326.1}

抹不掉的疤痕——不诚实的人靠世俗的谋划能得到什么呢？他为成功付出了多高的代价？他牺牲了自己珍贵的人格开始走向灭亡的道路。他后来可能悔改了，看到自己对同胞的亏待，并尽量予以补偿，可是他受伤之良心的疤痕是抹不

掉的。--ST, 1884年2月7日. (3BC 1158.) {1MCP 326.2}

基督的恩典足以制服罪恶——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。--MH 250 (1905). {1MCP 326.3}

你可以随自己的抉择造就自己成为什么样的人——当各人的案件最终决定之日，你必面对这些记录，我再次警告你：当使你自己降服于基督，不可迟延；唯有祂能用祂恩典的能力救赎你免去灭亡。唯有祂才能使你的道德力和心智的各项能力处于健康的状态。你的心可以被上帝的爱温暖；你的悟性可以清明而成熟；你的良心可以光明不昧，又敏捷，又纯洁；你的意志可以正直而圣化，顺服于上帝圣灵的管理。你可以随自己的抉择造就自己成为什么样的人。你若现在改邪归正，停止行恶，学习行善，就会真的快乐幸福；你会在人生的战场上得胜，而升入那比今生更好的来生，享受光荣及尊荣。“你今日就可以选择所要事奉的”（书 24:15）。--2T 564, 565 (1870). {1MCP 326}

不可干涉别人的良心——关于上帝的事，良心乃是神圣的财宝，不管是谁，无论是何职位，都没有权力予以干涉。尼布甲尼撒给希伯来青年另一个机会。在他们拒绝之时，王便大发雷霆，命令把窑中烈火加热七倍。他告诉这几位俘虏。他要投他们于这个烈火的窑中。但他们却充满信心地回答说，“我们所侍奉的上帝，必救我们脱离王的手。即或不然，好吧，我们也必献身于信实的上帝。”--Lt 90, 1897. {1MCP 327.1}

不要作别人的标准——上帝并不希望你使自己的良心成为别人的标准。你有本分要尽，是要使你自己愉快的，也培养你慷慨无私的情怀，直到使你周围的人快乐成为你最大的乐趣。--4T 62 (1876). {1MCP 327.2}

父母要帮助儿女保持清洁的良心——我蒙指示对父母们说：你们当尽一切力量帮助儿女有纯洁清白的良心。要教导他们以圣经为粮；要教导他们明白自己是主的小孩。切莫忘记祂已委派你们作他们的监护人。如果你们给他们以合适的饮食，穿着符合健康；如果你们殷勤教导他们主的圣言，律上加律，例上加例，这里一点，那里一点，多多祈求我们的天父，你们的努力就必得到丰厚的报偿。--MS 4, 1905. {1MCP 327.3}

良心应当清洁——心灵之殿的每一个房间，多少已被玷污，需要予以清洁。

我们要进入满布蛛网的良心密室。心灵之窗应向世界关闭，并向上天打开，以便公义日头的光辉可以进入。要用圣经的原理，来唤醒人的记忆力。必须保持心思清白与纯洁，以便能分辨善恶。当你重述基督教导门徒的祷词，并奋力将之应用在日常的生活上时，圣灵就必更新你的心思意念，并赐你力量执行高尚而圣洁的宗旨。--MS 24, 1901. {1MCP 327.4}

清洁的良心带来完全的平安——内在的平安和在上帝面前存无亏的良心，会复苏和激活人的理智，犹如甘露滋润柔弱的植物一样。于是意志就会受到正确的指导和控制，而且更为坚决，却不刚愎。思考也会变得愉快，因为已得到洁净。你可以具有的内心的平静会使与你交往的人都蒙福。这种平安镇静的意志最后会成为自然，且会将其宝贵的光线辉映在你周围的人身上，再由他们身上反馈到你身上。你越多品尝这种属天的平安和内心的平静，它就会越发加增。这种生机勃勃的快乐不会麻痹你的道德力，反倒会唤醒它们去从事更多的工作。完全的平安乃是天国的属性，是天使所拥有的。愿上帝帮助你拥有这种完全的平安。--2T 327 (1869). {1MCP 328.1}

第八编 教育的指导原则

第三十五章 感知能力的影响

心理与灵性的一个定律——心理与灵性的一个定律就是：我们所常注意的事物足以改变我们的性格。人的思想专注于什么事，就必渐渐适应之，并与所爱所敬的事物同化。--GC 555 (1888). {1MCP 331.1}

洪水以前的人因注视罪恶而败坏——人们因注视罪恶而变成罪恶的形像，直到上帝再也不能容忍他们的邪恶，他们就被洪水冲去了。--SpTEd 44, 1896年5月11日. (FE 422.) {1MCP 331.2}

变得更好——我们仰望耶稣，就必对上帝有更清楚的认识。藉着仰望，我们身上会发生变化。我们就会出自本能地表现出仁慈和对同胞的爱来。于是我们就培养了一个与上帝的品德相似的品格。我们既长成祂的样式，就扩大了认识祂的

能力。我们与天上的世界交流越多，就会得到更大的能力来领受那永恒智慧与知识的财富。--COL 355 (1900). {1MCP 331.3}

变得更坏——我们所常注意的事物足以改变我们的性格。所以世人既忽略那彰显上帝品德之完全和圣洁的神圣律法，而被引去注意人的教训和理论，何怪教会中活泼的敬虔每况愈下呢？耶和华说：“我的百姓……离弃我这活水的泉源，为自己凿出池子，是破裂不能存水的池子”（耶 2:13）。--GC 478 (1911). {1MCP 332.1}

藉着仰望而改变人生——上帝的话是我们脚前的灯和我们路上的光。“我将祢的话藏在心里，免得我得罪祢”（诗 119:11）。先被上帝的话占据的心，就得到加强抵挡魔鬼。那些以耶稣为日常的伴侣和密友的人，会认识到不可见之世界的权能在他们周围；而藉着仰望耶稣，他们就会变得与祂的形像相似。他们藉着仰望而变成那神圣的形像；他们的品格得以软化、精练和高贵，适合天上的国度。--4T 616 (1881). {1MCP 332.2}

选择知觉——上帝并不希望我们去听一切要听到的，去看一切要看到的。塞耳不听闭眼不看乃是一个极大的福惠。最大的渴望应该是要清楚地看出我们自己的缺点，迅速地听到一切需要督责和指教的事，免得我们因疏忽和粗心大意而让它们溜走，成为健忘的听道而不行道的人。--1T 707, 708 (1868). {1MCP 332.3}

保持知觉灵敏——如果你应邀出席一个议事会，就先问问自己有没有权衡是非的正确的判断力。如果你不处在正常状况，大脑紊乱，就无权参加会议。你是否易怒，你的性情是甜美芬芳的，还是烦躁易怒，以致会匆匆作出决定？你有没有觉得自己好像在和某人打仗。若是这样，就不要赴会，否则定会羞辱上帝。{1MCP 332.4}

拿一把斧子去砍柴或从事体力活动，直到你的精神镇定下来，容易驾驭为止。正如胃部的毛病会造成脑部的失调，你的话语也可能造成会场里的混乱。消化器官的失调所造成的麻烦，许多人并没有认识到。--MS 62, 1900. (MM 295.) {1MCP 333.1}

良心管制的生活习惯影响人生——凡希望有清晰的头脑辨识撒但诡计的人，必须将肉体的情欲置于理智和良心的管理之下。要完善基督化的品格，就必须积极运用符合道德规范的高级思维功能。智力的强弱与我们在今世的用途和最后的

得救关系重大。--RH, 1874年9月8日. (MYP 236, 237.) {1MCP 333.2}

锻炼改进知觉——如果要维持健康及精力，头脑与肌肉便应作均衡的负担。然后青年人才能在研究上帝的道上得健全的教训及平衡的神经。他们会得到有益身心的思想，并能保守圣道所带给他的宝物。他们会消化圣经的真理，结果便有脑力分辨何为真理。于是，一有机会，有人问他们心中盼望的缘由，他们就能以温柔敬畏的心回答各人。-- 6T 180 (1900). {1MCP 333.3}

越纯全知觉就越灵敏——人越就近纯全道德的标准，他的感觉便要越为灵敏，他对于罪的知觉也必越为敏锐，对于受苦的人也必越为同情。-- GC 570 (1911). {1MCP 333.4}

忧伤蒙蔽了马利亚的知觉——于是她转过身来，连天使也不顾了，因为她想必须找一个人能告诉她耶稣身体的下落。当时另有一个声音问她说：“妇人！你为什么哭？你找谁呢？”马利亚泪眼朦胧地只看见一个人的形状，以为祂是看园的人，便对祂说：“先生，若是你把祂移了去，请告诉我你把祂放在哪里，我便去取祂。”--DA 790 (1898). {1MCP 334.1}

从声音认出耶稣——但是现在耶稣用马利亚熟悉的声音叫她一声说：“马利亚！”这时她知道对她说话的不是一个生人。她一转过身来，就看见活着的基督在她面前。她大喜过望，竟忘记了祂是曾钉过十字架的。她向耶稣扑过去，要抱住祂的脚，说：“拉波尼！”--DA 790 (1898). {1MCP 334.2}

食欲降低判别能力——世界的救赎主深知放纵食欲正在造成身体软弱，判别能力降低，以致看不出神圣而永恒的事物。祂知道自我放纵正在破坏人的道德力，也知道人类最大的需要就是悔改——在心灵中由自我放纵变为舍己和自我牺牲。--Lt 158, 1909. (MM 264.) {1MCP 334.3}

罪恶模糊了我们的意识——罪恶遮暗了我们的的心灵，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）。{1MCP 334.4}

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 464, 465 (1905). {1MCP 335.1}

理解力模糊——骄傲，自恋，自私，仇恨，嫉妒，已使人的理解力模糊。--2T 605 (1871). {1MCP 335.2}

基督如何应付被罪麻木了的知觉——基督屈身采取人性，以便能接近堕落的人类，并救拔他们。可是人的脑筋已被罪恶蒙蔽，他们的官能麻木，他们的见识迟钝，以致看不透祂人性遮掩下的神性。因为他们缺少这种赏识之力，以致祂所要为他们成就的工作便遭受阻碍；同时为要加强祂教训的力量起见，祂往往必须表明及维护自己的立场。{1MCP 335.3}

在提及自己奥秘神圣的品格上，祂设法引导他们的思维，使之易接受真理改变人心的能力。再者，祂又用他们所熟悉的自然界百物来阐明神圣的真理。人的心地经过这番预备，就可接受好种。祂使听众觉得，祂的利益是与他们的合一，祂的心弦是与他们的甘苦共鸣。同时他们又见到祂所表现的权能与卓越，远超过他们最尊敬的拉比们所有的。{1MCP 335.4}

基督的教训，都含有简朴，庄严，及人们从未知道之能力的特质，以致他们不由自主地惊叹说：“从来没有象祂这样说话的”（约 7:46）！百姓喜欢听祂的话。--5T 746, 747 (1889). {1MCP 335.5}

未受控制的情欲会损害人的功能——要严密看守低级的情欲。情欲一旦失去约束，人的感官就会严重滥用。当人放纵情欲时，体内的血液就不再流淌到身体各处，缓解心脏的压力并使思想清洁，反而会过度集中在内脏。结果就产生疾病。人便无法保持健康，直到查出弊病并予以纠正。--SpT Series B, No. 15, p 18, 1900年4月3日。(CH 587.) {1MCP 335.6}

人的心可能被教导接受罪恶——一个基督徒在公开犯罪之前，心中必是先经一番长久的思想过程，这过程是世人所不知道的。人的心并不是从纯洁圣善的景况一下子落到败坏，堕落和犯罪的地步的；那些照着上帝形象而造的人堕落到与禽兽无异或与鬼魔一般的地步，是需要相当长久的时间的。心理的定律是：人所注意的事物，必然影响他的品格。人能因放纵不正当的思想，而使自己的心受污秽的影响，以致他原先所憎恶的罪却变成他所爱好的事了。--PP 459 (1890). {1MCP 336.1}

机能变成仇敌的玩具——上帝不允许人违背生命的定律。可是人竟屈从撒但的试探而放纵私欲，使高尚的机能屈服于动物的食欲和情欲。人类受造原比天使微小一点。他的机能可以得到最好的培养。可是他既让食欲和情欲占了上风，就屈服于撒但的管理。撒但很容易接近那些为食欲所束缚的人。一些人因为不节制

而牺牲了一半甚至三分之二的体力、智力和道德力量，成为仇敌的玩具。--RH, 1874年9月8日。(MYP 236.) {1MCP 336.2}

对一位幻想不存在之受害者的劝勉——D姐妹在一些事上受了欺骗。她以为上帝教给她一种特殊的感觉，你们二人都相信这个并且遵之而行。她自以为拥有的那种特殊感觉的辨识力，乃是仇敌的一个欺骗。她生性敏于观察，敏于理解，敏于预期，而且具有一种极端敏感的本性。撒但利用了这些品格的特性，使你们两个都走上了歧途。{1MCP 336.3}

D弟兄啊，你作一个奴隶已经相当长时间了。D姐妹所以为是辨识力的大多都是嫉妒。她一直用嫉妒的眼光看待一切，几乎怀疑、恶意地猜测、不信任任何事。这使她的心不快乐，失望和怀疑取代了信心和信任。这些不幸的品性使她的思想转入一个阴郁的渠道，放纵一种不详的预感，同时高度敏感的性格使她假想出疏忽、轻视和伤害，其实并没有这些事。.....{1MCP 337.1}

这些不幸的品性，连同强硬顽固的意志，必须予以纠正和改革，否则它们最终必使你们二人在真道上失败。-- 1T 708, 709 (1868). {1MCP 337.2}

不要思想撒但的力量——我们藉着仰望才能有改变。藉着思想上帝及我们救主的爱，藉着默想上帝完全的品格，并因信要求基督的义作为我们的义，我们就可被改变成同样的形像。我们且莫将一切不快乐的影像——罪恶，败坏，失望，撒但权力的凭据等等——挂在我们记忆厅堂的墙上，谈论它，为它而哀恸，以致我们的心灵上充满了沮丧与失望。一个灰心的人就是一个黑暗的物体，不但他自己不能接受上帝的光，反而阻挡了别人也得不到。撒但乐于见到自己胜利的景象所起的作用，使人灰心及失去了信心。--5T 744, 745 (1889). {1MCP 337.3}

环境的影响——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 (1905). {1MCP 338.1}

环境影响经验——后来我又蒙指示，看到.....一个年轻姑娘。她远离了上帝，陷在黑暗里。天使说：“她一度跑得很好，是什么阻拦了她呢？”我蒙指示回顾过去，看到这个姑娘的生活环境发生了改变。她和一群与她一样的青年有了联络，

他们充满了轻浮的欢乐、嬉笑、骄傲和爱世界的心。她若注重了基督的话语，本来不需要屈从于仇敌。“总要警醒祷告，免得入了迷惑”。周围也许尽是试探，但这不该使我们必需进入试探。真理值得我们付上任何代价。真理的影响不是令人趋向堕落的，而是将人提拔、精炼、洁净、高举到不朽的地步和上帝的宝座那里。天使说：“你是要选择基督，还是选择世界？” {1MCP 338.2}

撒但把这个世界最奉承讨好、迷惑诱人的一面摆在可怜的世人眼前，当人注目这些东西时，就被其虚荣的光彩蒙蔽，看不到天国的荣耀和与上帝的宝座一样永恒的生命了。人为了一世短暂的罪中之乐，竟将无法形容的平安、幸福和喜乐、永不再有痛苦、忧伤和死亡的来生牺牲了。--2T 100, 101 (1868). {1MCP 338.3}

耳闻目睹会模铸人的个性——她耳闻目睹的事已经败坏了她的心。-- 4T 108 (1876). {1MCP 338.4}

选择今生利益会使人知觉混乱——罗得拣选在所多玛安家落户，是因为他看暂时的利益高过环绕他和他家庭的道德影响。但他所关心的这些属世事物究竟使他获得了什么呢？他所有的财物都毁于一旦；一些儿女也葬身于罪恶之城的火海之中；妻子也变成路旁的盐柱。他自己虽然得救，“乃象从火里经过的一样。”他自私选择的后果不止如此。所多玛道德的败坏已深深影响了子女品格，致使他们是非不分，善恶不辨。--ST, 1884年5月29日. (MYP 419.) {1MCP 339.1}

知觉模糊无法领略永恒的事物——那些滥用奉献给上帝之财物的人将来必要把自己所经管的事交代明白。一些人因为贪爱钱财而自私地攫取利益。还有一些人良心已经麻木，因为长久怀藏自私而像被热铁烙惯了一样。.....{1MCP 339.2}

他们的心思因长久流于低下自私的思路，以致无法领略永恒的事。他们不重视救恩。似乎不可能提高他们的心思，使他们正确地估计救恩的计划或赎罪的价值。自私的利益已经占据了他们全部的身心，象磁石一样吸住了他们的心意和情感，把他们捆绑在低下的水准。这些人中有一些人决不会达到基督徒品格的完全，因为他们不看这种品格的价值和必要性。无法提拔他们的心意以便他们喜悦圣洁的事。专爱自己 and 自私的利益已经大大扭曲了他们的品格，以致他们无法区分圣的永恒的和俗的。--2T 519, 520 (1870). {1MCP 339.3}

理解力复苏了——当人心洁除了自私自利和自我中心时，就会与上帝传给他

们的信息和谐一致。理解力复苏了，感受力也提高了。同气相求。“出于上帝的，必听上帝的话”（约 8:47）。--5T 696 (1889). {1MCP 339.4}

第三十六章 动机的原则

成功需要目标——任何事业的成功，都必须有明确的目标。凡希望人生真正取得成功的人，必须始终注视值得他去努力的目标。在今日的青年面前，有了这样的一个目标。--Ed 262 (1903). {1MCP 341.1}

立志达到尽可能高——我们人生的特殊地位，是由我们的能力来决定的。不是每一个人都能取得同样的成就，或在同样的工作上达到同样的效率。上帝不指望牛膝草长得与香柏树一样高大，橄榄树长得像棕榈树一样魁伟。但每一个人都应立志达到神人合作所能达到的最高地位。--Ed 267 (1903). {1MCP 341.2}

学生要有真正的目标——应当教导学生为了最崇高圣洁的目的，运用上帝所赐的才能，使他们能在世上成就最大的善工。学生们需要学习什么是人生的真正目的，并对于真教育的意义有高尚的认识。--SpT Series B, No. 11, p 16, 1905 年 11 月 14 日. {1MCP 341.3}

基督鼓励高尚的目标——祂愿意支持我们最高的理想，保障我们最喜爱的财富。--COL 374 (1900). {1MCP 342.1}

没有认识到自己的潜力——许多人没有达到他们可以达到的高度，是因为他们没有尽自己所有的能力。他们没有尽力把握上帝的能力。有些人离开了自己可以达到真正成功的工作。他们为了更高的名利或更称心的工作，就去尝试他们不适合的事。{1MCP 342.2}

许多人本来适合做其他的工作，却偏要从事某一种职业。原本能作一个成功的农夫、工匠或护士的人，却不合适地去充当传道士、律师或医师。还有人本来可以担负重任，却因缺乏干劲、勤勉和坚持，就满足于比较轻松的地位。--Ed 267 (1903). {1MCP 342.3}

伟大的前途——至于一生的成就，有谁能断定什么是伟大什么是渺小呢？有

多少生活地位卑微的工人，因为做了造福世界的工作，而取得了令君王羡慕的成就！ --Ed 266 (1903). {1MCP 342.4}

“求得更好”是真实生活的法则——“求得更好”乃是教育的口号，也是一切真实生活的法则。基督不论要我们放弃什么，祂总是赐下更好的东西来代替。 {1MCP 342.5}

青年人往往喜欢一些表面上并不坏，却不符合最高利益的事物、追求和娱乐。这些东西会使我们的生活偏离最高尚的目标。专横的方法或直接的指责或许不能使这些青年放弃他们所喜欢的事物。要引导他们关注比炫耀、野心或放纵更好的事物。要使他们与更真实的美、更高尚的原则和更高贵的人生接触。要引导他们仰望那位“全然可爱”的主。 {1MCP 342.6}

人一旦注视祂，生活就有了中心。青年的热忱、慷慨献身和激情，就有了真正的对象。责任变为欢悦，牺牲变为快乐。尊崇基督，效法祂的榜样，为祂作工，成了人生的最高愿望和最大喜乐。 --Ed 296, 297 (1903). {1MCP 343.1}

发展那追求进步的最高尚的动机——凡正在接受训练要担任护士医师的人，每天都应受到教导，发展那追求进步的最高尚的动机。他们应当进入我们的大学和医护训练学校。这些学校中的教师必须认识到自己的责任是与他们的学生们一起工作和祈祷。在这些学校中，学生们应当学习成为真正的医疗布道士，专心从事福音工作。 --SpT Series B, No. 11, p 12, 1905 年 11 月 14 日. {1MCP 343.2}

愚蠢的财主自私而没有目标——这个人的目标不比那些死亡的畜类更高。他活着似乎没有上帝，没有天国，也没有来生，好象他的一切都是属于他自己的，既不欠上帝，也不欠世人。诗人用以下的话来形容这个财主：“愚顽人心里说：‘没有上帝’”（诗 14:1）。 --COL 257, 258 (1900). {1MCP 343.3}

没有目的的人生是活受罪——没有目的的人生是活受罪。心智的能力应该用在关系我们永恒利益的题目上。这会有益于身心的健康。 --(CH 51) {1MCP 343.4}

真菌扎根在毫无定见上——人类智力退化、道德衰弱的主要原因之一，就是不专注于有价值的目的。我们自夸书刊发行的广泛。但是浩如烟海的书籍，甚至那些本身并无害处的书籍，也许对人是有害的。 {1MCP 343.5}

现今许多的书刊象埃及的青蛙遍满全地，内容平淡无奇，毫无价值，污秽不

堪，低级下流。它们的影响不仅麻痹和摧残人的头脑，还败坏和毁灭人的心灵。

{1MCP 344.1}

贪图安逸、毫无定见的头脑与心灵，很容易成为罪恶的掠物。真菌扎根在有病而缺乏生命力的机体上。空闲的头脑是撒但的工场。但愿人的心灵被引到高尚圣洁的理想上。但愿人生有高尚的目的，专一的宗旨。这样，罪恶就没有立足之地了。--Ed 189, 190 (1903). {1MCP 344.2}

缺乏目标是不节制的诱因——为了探究不节制的根源，我们必须深入到吸烟饮酒以下。懒惰，缺乏目标和滥交等，都可能是不节制的诱因。--Ed 202, 203 (1903). {1MCP 344.3}

没有什么祸害更为可怕——没有什么祸害比怠惰闲懒没有目标更为可怕的了。然而大部分体育运动的趋势，却令关心青年福利的人十分担忧。……这些运动诱发人寻求娱乐和刺激，对有用的劳动感到乏味，并产生避免实际职责的倾向。这些运动还破坏人对于生活严肃现实和宁静快乐的兴趣，打开了纵欲违法的门户，造成了可怕的结果。--Ed 210, 211 (1903). {1MCP 344.4}

任何人的生活都不该无目的——每个人都应该去传道。他们应当运用自己的体力、道德力和智力，经过圣灵的洁净，与上帝同工。大家都应该积极献身，毫无保留地为上帝服务。他们要在助人的伟大工作上与耶稣基督同工。基督为我们各人而死。祂在十字架上舍命救赎了每一个人。祂这样做，是为了使人不再过无目的的自私人生活，而是为舍命救他的耶稣基督而活了。不是所有的人都蒙召做传道士，但他们应当去服务。不论何人若为服务自我而活，就是侮辱上帝的圣灵。--Lt 10, 1897. (4BC 1159.) {1MCP 344.5}

培养正确的动机——要始终将服务的真正动机摆在老年和青年面前。学生所受到的教育要使他们成为有为的男女。要用尽办法提拔他们，使他们变得高尚。要教导他们最好地使用自己的能力，同等地使用自己的体力和智力。要养成有秩序和自制的习惯。要始终将一种纯洁真诚生活所发挥的能力摆在学生们面前。这会帮助他们预备好参加有用的服务。他们要日益变得更加纯洁和强壮，藉着祂的恩典和学习祂的道得着更好的预备，积极努力地反对罪恶。--RH, 1912年8月22日. (FE 543.) {1MCP 345.1}

行为表现动机——行为表现出人的原则及动机。许多自称是主葡萄园中的树

木，在所结的果子上，却显明他们不过是荆棘与蒺藜。教会全体也许认可一些教友的错行，但这种认可却不能证明错就是对。荆棘的果子是不能成为葡萄的。--5T 103 (1882). {1MCP 345.2}

按动机，而不是按外在的表现来判断——所有的人都有一个重要的本分，就是一天一天地熟悉自己行动的倾向和行为的动机。他们需要熟悉促使特别行为的特别动机。他们生活的每一个行动都是按它的动机，而不是按外在的表现来判断的。--3T 507 (1875). {1MCP 345.3}

基督的门徒发觉新的动机——没有其他的科学，能与那在学生生活中培育上帝品德的科学相等。那些成为基督门徒的人，发觉他们得到了新的动机，产生新的思想，从而有了新的行动。但他们必须奋斗，才能前进。因为有一个仇敌，一直在与他们争战，试探他们，使他们疑惑和犯罪。他们必须克服先天遗传和后天养成的邪恶倾向，使自己的食欲和情欲，都处于圣灵的管理之下。这场斗争在今生是不会终止的。但既有必须参加的战斗，也必有可以争取的胜利。战胜自我和罪恶，其价值是无法估量的。--CT 20 (1913). {1MCP 346.1}

两种对立的动机——圣经乃是它本身的解释者。应将经文与经文互相比较。学生应学会视圣经为一个整体，看到其各部分的关系。他应当了解圣经伟大的主题，上帝对世界原来的旨意，善恶大斗争的起源和救赎的工作等。他应当明白正在争夺上风的两大原则的性质，从历史和预言的记载中追溯它们的运作直至大功告成。他也当看出这场斗争介入人生经验的各个方面；在他自己生活的一举一动中，如何显示两种敌对动机中的一种；不管他愿不愿意，他都要决定自己站在斗争的哪一边。--Ed 190 (1903). {1MCP 346.2}

每一行为都有双重性质——每一个行动方针都具有两重性和重要性。依照促使行动的动机，它要么善良要么邪恶，要么对要么错。一个错误的行动经过多次重复，就在犯错的人和那些在属灵或属世的关系上与他有联系的人心中留下永久的印象。不注意错误的小举动的父母或教师，使青少年养成了那些坏习惯。--RH, 1898年5月17日.(CG 201.) {1MCP 347.1}

行为的价值在于动机——一切行为的价值，全在于其动机。动机如果不是高尚、清洁和无私的，思维和品格就不均衡。--YI, 1898年4月7日.(SD 171.) {1MCP 347.2}

动机决定行为的本质——我们的动机决定我们行为的本质，说明它是卑鄙的或是高尚的。上帝并不以那些众目所睹，众口所赞的大事为最有价值。人甘心乐意尽到的种种小义务，不令人注意的微小奉献，在人看来或许不算什么，但在上帝的眼中往往是最有价值的。一颗信实仁爱的心，比最贵重的捐献更为上帝所重视。穷寡妇为要献上那么一点捐款，已经拿出她所有的生活费。为要将那两个小钱献给她所爱的圣工，她竟牺牲了自己的饮食。她凭着信心去作，笃信天父不会忽略她迫切的需要。使她得到救主称赞的，乃是这一种无私的精神和赤诚的信心。--DA 615 (1898). {1MCP 347.3}

上帝暴露人的动机——上帝引导祂的子民一步一步前进。祂带领他们到了那暴露内心动机的地方。有些人在某一点上忍受得住，但在下一点上却跌倒了。每向前迈进一步，心灵也受到进一步的考验和试炼。任何人若发现自己的心意不服从上帝直接的作为，就当自觉有一番得胜的工夫要作，否则，他们终必为主所弃绝。--RH, 1880年4月8日. (HC 162.) {1MCP 347.4}

我们秘密的动机决命运——我们的言语行为，甚至我们最秘密的动机，在决定我们一生终局的祸福上，都有相当的分量。纵使我们已经把它都忘记了，但它还是要作见证，定我们为义，或定我们有罪。--GC 486, 487 (1911). {1MCP 348.1}

上帝评价人是根据纯洁的动机——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, 478 (1905). {1MCP 348.2}

上帝凭动机来判断——传道人的行为有许多可改进之处。许多人看到并感受到了他们的缺乏，但他们似乎对自己所发挥的影响茫然无知。他们做的时候知道自己的行为，却容许自己忘记这些行为，所以就不改革了。{1MCP 348.3}

传道人若是愿意使每天的行为成为认真思考和慎重回顾的对象，目的在于熟悉自己的生活习惯，就会更有自知之明。他们藉着仔细审查自己每天在一切境遇下的生活，就会了解自己的动机，知道促使这些动机的原则。凡希望达到基督徒品格完美境地的人，必须每天省察自己的行为，看看良心是认可还是谴责。{1MCP 348.4}

许多行为看来是好事，甚至是慈善之举，但若加以仔细审查，就会发现出

于不良的动机。许多人为他们所没有的美德而被人称赞。鉴察人心的主衡量人的动机。往往许多大受人赞扬的行为，却被祂记录为出于私心和卑鄙的伪善。我们生活中的一举一动，不论是良好的和值得称赞的，还是该受指责的，都要被鉴察人心的主按照其动机来判断。--2T 511, 512 (1870). {1MCP 348.5}

很难认识动机——在现实生活的忧虑之中，我们有时很难认识自己的动机。但我们每日都在长进，要么向善，要么向恶。--5T 420 (1889). {1MCP 349.1}

真实的悔改会改变人的动机——真正的悔改乃是感情与动机的决定性改变；乃是实在断绝属世的各种关系，迅速离开他们的精神氛围，从他们的思想、意见、及感化力等种种控制力抽身退步。--5T 82, 83 (1889). {1MCP 349.2}

人心灵的伟大动力——人心灵的伟大动力是信、望和爱；这些都是正确研究圣经所追求的。圣经外表的美，也就是修辞与语言的美，只是它真正的财宝——神圣之美的框架。我们从那些与上帝同行之人的记录上，可以瞥见上帝的荣耀。从那位“全然可爱”的主身上，我们可以看见上帝。天地间一切的美，只是隐约地反映了祂。祂说：“我若从地上被举起来，就要吸引万人来归我”（约 12:32）。--Ed 192 (1903). {1MCP 349.3}

第三十七章 学习研究的原则

心思与感情必须受训练——上帝已赐给人理智，就是心智的能力；但是如果撇下这些才能不予教育和训练，它们就会使人象凶猛的异教徒一样。心思和感情需要教师的教育和指导。必须律上加律，例上加例地指导和训练有道德力量的人与上帝合作同工。上帝藉着祂真理的亮光在人心中作工。人的心智既受真理启迪，就看到真理与谬误的区别。--Lt 135, 1898. {1MCP 350.1}

心智的最高培养最蒙上帝悦纳——人的心智可以受到最高的培养。献身上帝的生活不应该是一种无知的人生。许多人因耶稣拣选了没有学问的渔夫来传扬祂的福音就反对教育。他们强调祂偏爱没有学问的人。其实许多有学问的尊贵人士也相信祂的教训。他们如果能勇敢地顺从良心的感悟，就会跟从祂。他们如果把

自己的才干献上，就必得蒙悦纳，并用在基督的圣工中。可惜他们缺乏道德的力量，不敢在祭司的仇视和官长的嫉妒面前承认基督。他们担心与这卑微的加利利人联合会影响自己的声誉。……{1MCP 350.2}

耶稣并没有轻视教育。心智的最高造诣，只要藉着敬爱上帝之心而成圣，就会得到祂完全的嘉纳。基督所拣选的这班卑微的人与祂相处了三年，接受天上大君高贵的感化。基督是人类有史以来最伟大的教育家。{1MCP 351.1}

只要青年愿意献身给上帝，祂就会悦纳他们，悦纳他们的才能和丰富的感情。他们的才智可以登峰造极。结合上宗教的原则，他们能推进基督降世所要成就的工作。这样，他们就是与主同工了。--RH, 1877年6月21日。(FE 47, 48.) {1MCP 351.2}

不满足于第二流的工作——真教师决不满足于第二流的工作。他如果不让学生尽可能达到最高的标准，就决不罢休。仅将技术知识传授给他们，使他们成为精明的会计，熟练的技工或成功的商人，他觉得是不够的。他立志以真理、顺从、尊贵、正直和纯洁的原则鼓舞他们。这些原则会使他们成为巩固和提高社会的积极力量。他所最希望他们的，是学习无私服务的人生伟大教训。--Ed 29, 30 (1903). {1MCP 351.3}

要提高思想——我蒙指示：我们应当尽量提高学生的思想。要教训他们的心思意念，藉着每日领受永恒真理泉源的供应，来保持自己的纯洁。上帝的心与手历经各代保存了的纯正的创造记录。惟有上帝的道能使我们对我们世界的受造有可信的说明。这圣道要成我们学校中主要的研究内容。我们可以在其中与先祖先知们交谈。在其中我们可以获悉那从起初原与上帝同等的主为救赎我们付出了什么代价，祂牺牲了自己的生命，为要使一班人可以站在祂面前，蒙救赎超凡脱俗，按照上帝的形像得到了更新。--Lt 64, 1909. {1MCP 351.4}

真教育把智力和道德力结合起来——主久已等待我们的教师们行在祂所传给他们的亮光中。需要自我降卑，以便基督在人身上恢复道德形像。所施教育的性质必须大大改变，之后才能正确地塑造我们的机构。只有在把智力和道德力结合起来获得教育的时候，才能达到上帝之道的标准。--RH, 1908年9月3日。(FE 527.) {1MCP 352.1}

真正的虔诚使人文雅高尚——我们各处的人竟允许自己心思太低下，眼光太

短浅。他们竟允许人的计划指导他们，让属世的精神塑造他们，而不是接纳基督的计划和基督的灵。我蒙指示要对我们的人说：要向上看，超脱属地的，看属天的。人数并不是成功的证据；如果是的话，撒但就可以要求更多了。成功的证据乃是道德力在我们的各机构、各学校和各教会中盛行的程度。众人——从最高的到最小的，他们的喜乐都应该是基督化的美德表现基督。我们的教师都要认识到：真正的虔诚，在顺从上帝中表现的爱，才会使人文雅高尚。--Lt 316, 1908. {1MCP 352.2}

必需周到彻底——品格建造的成功，有赖于精密的工作。要有认真的决心，去执行那“大工程师”的计划。材料必须坚固，不可接受漫不经心和不可靠的工艺，因为这会损坏建筑，要全力以赴地参加这项工作。必须聚精会神，决不可把精力浪费在无关重要的事上。必须有人力坚定地投入工作，与神圣的工作者合作。应以不屈不挠的毅力，摆脱属世的习惯、准则和关系，还要有深入的思想，认真的愿望和坚定不移的忠诚。不可懒惰。生活是一个神圣的委托。每一时刻都应加以聪明的利用。--YI, 1903年2月19日.(HC 84.) {1MCP 352.3}

琐事使人心智衰弱——学生若偏离圣经宽泛的原则，随波逐流，把时间和精力耗费在庸俗琐事之中，他的心智就会萎缩衰弱，失去成长的能力，所以应当培养学生明白有关永生的重要真理。--Lt 64, 1909. {1MCP 353.1}

不可疏忽今生的事务——人生是非常严肃的，不可专注于世俗暂时的琐务，也不可为那与永恒利益相比犹如灰尘的事烦劳。然而上帝仍呼召我们在今生的事务上为祂服务。勤劳地从事这方面的工作，与献身传道同样都是真宗教的一部分。圣经并没有认可懒惰。懒惰是摧残世界的最大咒诅。每一个真正悔改的人都必是勤劳的工人。--COL 343 (1900). {1MCP 353.2}

教育所需要的人的素质（见第二十二章《学校和教师》）——上帝的圣工需要品德高尚，堪寄以教育他人之任的教师，他们须是信仰纯正，机警而忍耐，与上帝同行，绝对禁戒各种邪恶，并与上帝密切联络，以致能成为传光的导管的人——简而言之，他们是基督化的君子。这等人所发出的好印象是永不磨灭的，并且他们所施的教育可持至永恒。在这种训练过程中所忽略的，势将无法补救。有谁肯担任这项工作呢？ {1MCP 353.3}

但愿今日有许多刚强的青年人，在信心上有根有基，与上帝有这样活泼的联

络，因着我们领导弟兄们的劝告，而能进入国内更高学府，在那里得有更广阔的研究观察之园地。藉着与各等人士交游，熟悉一般通行的教学法的功用与效果，及领略著名学府中所教授的神学知识，就必对这等工人大有裨益，预备他们可以为那受过教育的人士作工，并能应付现代流行的各种异端。古代瓦典西派的人就曾采用这种方法；我们的青年若忠于上帝象他们一样，就可作成一番善工，甚至在受教育之时，也可把真理种子撒入别人的心田。--5T 583, 584 (1885). {1MCP 354.1}

正确的习惯会在品格中留下印记——正确品格的形成会在孩童的心智和品格中留下其印记，以便他们行正路。使这些孩子处在上帝之灵的直接感化之下，按照主的教训和警诫养育和训练他们意义重大。正确习惯的形成、正义精神的表现，会要求人奉耶稣的名并靠祂的力量付出认真的努力。教师必须有恒心，律上加律，例上加例，这里一点，那里一点，本着全部的恒久忍耐和耐心，同情和仁爱，用基督在他自己身上彰显的爱将这些学生系在他心上。--CEd 153 (1893). (FE 268.) {1MCP 354.2}

品格不是在一个模子里形成的——教师要考虑自己不是在跟天使打交道，而是在跟与他们自己有一样性情的人打交道。人们的品格不是在一个模子里形成的。孩童品格的每一个方面都有遗传来的东西。从而就显明了品性中的缺点和优点。每一位教师都要考虑这一点。肯定会遇到人类品格中先天遗传和后天养成的缺陷，还有品格中的优美，教师若知道如何为了犯错之人现在和永远的益处而对待他们，就会多多培养美德。教师若是怀有冲动、急躁、骄傲、自私自利和自尊自大，就会造成大量不幸，会把人推向撒但的阵地而没有智慧掉转他的航船，却会使他有被撒但的试探所摇动直到失事的危险。每一位教师都有特殊的品性要注意，免得被撒但利用，藉着他那不圣洁的品性去毁灭生灵。--Lt 50, 1893. (FE 277, 278.) {1MCP 354.3}

以基督化的态度做人的思想工作——生发仁爱并且洁净教师心灵的信心，乃是一种天天都要运用的工作手段。上帝明显的旨意有没有作我们最高的权威呢？基督若在你心里成了有荣耀的盼望，上帝的真理就会影响你原来的性情。真理更新的能力，就必改变你的品格。于是你就不会在任何学生面前，显出不圣洁的心思和脾气，因自己的影响而使上帝的真实变为虚谎；也不会因在与人心打交道时

显示自私、不耐烦和非基督化的脾气，而显明基督的恩典并不是在所有的时间和地点都够你用的。这样你就不仅在名义上，而且在实际上表明你服于上帝的权威之下。必须弃绝一切讨厌的或非基督化的性情，无论这对真信徒来说可能会多么困难。--CEd 148 (1893). (FE 263, 264.) {1MCP 355.1}

不断的责难令孩童不知所措——上天在孩童和青少年身上看到各样天分和能力，若是用天上的智慧予以正确的指导和开发，他们就能够与神圣的感化力合作，成为上帝的同工。忿怒的话和不断的责难令孩童不知所措，却决不能使他改过自新。要闭口不说发脾气的话，保守你自己的精神在耶稣基督的管教之下；这样你就会学习如何怜悯同情在你影响之下的人。不要显出不耐烦和严厉苛刻，因为这些孩子若是不需要教育，就不需要受益于学校了。应当耐心地、仁慈地、本着爱心教育他们攀登进步之梯，在获得知识上逐步上升。--CEd 147 (1893). (FE 263.) {1MCP 356.1}

谨慎停学的事——在给学停学的事上，你要十分谨慎。这是一件严肃的事情。只有严重的错误才需要这样的制裁。{1MCP 356.2}

应当小心考虑与此事有关的一切客观状况。学生离家或是很近，或是几千里之远，失去了家庭的照顾；若予以开除，就失了学校的种种好处。他们的一切费用，必须有人负责。这些人原来对于他们寄以厚望和信任，不愿意让他们的钱白化。学生走入或陷于试探，要因自己的过错而受到制裁。他深刻感受到自己的记录有了污点，使信任他的人失望。他们原希望在学校生活训练的影响之下，培养出好的品格，使他们的投资化得值。{1MCP 356.3}

可是现今他因愚蠢的行为而被停学了。他应该怎么办呢？他的勇气已落入低谷，失去了胆量甚至气魄。他成了一个负担，浪费了宝贵的光阴。有谁愿意温柔仁慈地感受到对这些生灵的负担呢？怪不得撒但会趁利用这种环境了。他们被投在撒但的战场上，引发、加强、巩固了人心最坏的感情。--Lt 50, 1893. {1MCP 356.4}

避免产生不公平的情感——当你对那些只有口头信仰，实际上并没有圣经宗教的人所表现出来的行为表示反感时，不要忘记自己是一个基督徒。如果你失去自制力，给他们以丝毫的理由，认为你亏待他们，你就大大降低了你的影响，破坏了你的基督徒经验。要尽可能避免给他们留下这样的印象。在这宽容时期中，

我们要为不朽的来生塑造自己的品格，但这还是不够的，因为在这个品格建造的过程中，我们需要十分谨慎自己如何建造，因为别人会按照我们的榜样建造。--Lt 20, 1892. (MM 209.) {1MCP 357.1}

心灵必须有纯洁的食粮——心灵和身体一样，必须有纯洁的粮食，才能有健康和力量。要给你的孩子们提供超脱自我的思想。常居于清洁神圣气氛中的心灵，绝不会轻浮、愚昧、虚荣和自私。--Lt 27, 1890 {1MCP 357.2}

我们是生于一个高举一切虚伪和肤浅之事物过于那真实、自然，与持久之事物的时代。应当防止那引诱心思趋入歧途的各种事物。我们的心思不宜为那毫无价值而不能使智力加强的小说所害。我们供给心灵的养料的品质如何，我们思想的品质也必如何。--5T 544. (CG 188.) {1MCP 357.3}

不信之人的书籍（见第十三章《精神粮食》）——研究不信之人写的书籍有很大的害处。学生心中就这样撒下了稗子。现今给人头脑的，往往就是这类食粮。许多人对于本应明白的与永恒福利有关的题目，却罕有所知。{1MCP 357.4}

光阴是宝贵的。每一天都是给我们的托付，我们将来要向上帝交账的。光阴是要用来荣耀上帝的，我们若要延长寿命，得到与上帝一样长的生命，就必须给心灵以纯洁的食粮。我们不可浪费那本可用于行善的光阴。--MS 15, 1898. {1MCP 358.1}

学生要学习顺从上帝——我看到我们的学校在上帝的指引下，应发起一场大运动。学生所应学习的伟大教训，就是要尽心、尽性、尽力认识上帝，绝对顺从祂。救恩的科学乃是人生的第一课。书本知识，无论是文学或教育方面的，都不是至高无上的。只有认识上帝和祂所差来的耶稣基督才是永生。{1MCP 358.2}

但愿学生们把敬爱上帝之心带到他们的学校生活中。这种智慧十分宝贵，无法用言语来表达。他们既与上帝联络，论到他们的情况就可以象论到但以理那样说：上帝在一切奥秘的事上赐给他聪明知识。{1MCP 358.3}

学问是好的。所罗门的智慧是值得羡慕的。但那比所罗门更大的智慧，却是远为可羡慕和重要的。我们虽不能通过我们学校的学习达到基督那里，但我们可以藉着基督达到科学阶梯的最高级，因为圣经说，“你们在祂里面也得了丰盛”（西 2:10）。我们的首要任务是看见和承认上帝。这样，祂就会指引我们的道路。--Lt 120, 1896. {1MCP 358.4}

第三十八章 教育的均衡

教育有永恒的效果——教育工作的效果将在无穷无尽的永恒岁月中显明出来。--6T 154 (1900). {1MCP 359.1}

恢复上帝的形像——教育的真正目的乃是在人心中恢复上帝的形像。起初上帝曾照着自己的形像造人，并赋予他崇高的品质。他的心智是均衡的，他全部身心的一切能力都是匀称的。但人类的堕落及其后果，已经败坏了这些天赋。罪恶已经损毁并几乎消灭了人心中上帝的形像。为要恢复这形像起见，上帝才为人类设定救恩的计划，并赐给他一生的试验时期。人生的大目的就是使自己回复到起初被造时的完全景况，——这目的乃是其他一切目的的基础。父母和教师们在教育青年人的工作上，乃是与上帝的旨意合作；他们这样作，就能成为“与上帝同工的”（林前 3:9）。--PP 595 (1890). {1MCP 359.2}

一切天赋都要发展——世人所有各种不同的天赋——心志，灵性和身体的良知良能——都是上帝所赋予，是要用来达到最高的程度的。但这不可成为一种自私和独占的教育；因我们所领受那与上帝相似的品格，乃是善良而慈爱的。创造主所赐给我们的每一种才能和禀赋，都是要用来荣耀上帝并造福同胞的。而且惟有这样作，才能得到最纯洁，最高尚，最幸福的收获。-- PP 595 (1890). {1MCP 359.3}

真教育是广泛的——真教育，并不只是学习某门课程，它的范围是很广泛的。它包括身体、心智各方面才能的均衡发展。它教导人敬爱上帝，并为忠心履行人生的本分作好准备。--CT 64 (1913). {1MCP 360.1}

全面发展以履行每一本分——凡愿意与上帝同工的人，必须努力使身体的各器官以及自己的心智达到完美的地步。真教育乃是使人在德，智，体方面作好准备，以履行人生的各种职责，并在身体和心灵方面进行培养，为上帝服务。这是一种延续到永生的教育。--COL 330 (1900). {1MCP 360.2}

一切才能达到最高造诣——上帝计划让巴特尔克里克学院达到比美国其它

教育机构更高的智育和德育水平。应该教导青少年培养自己的体力、智力和道德能力的重要性，以便他们不仅在科学上达到最高的造诣，也可藉着认识上帝，受教去荣耀祂；发展匀称的品格，从而作好充分的预备，在今世作有用的人，并且获得适合不朽来生的道德品质。--4T 425 (1880). {1MCP 360.3}

各门学科的知识就是力量——我们中间建立的学校负有严肃的责任，因为涉及重要的权益。我们的学校在特殊的意义上成了一台戏，给天使和世人观看。各门科学知识乃是力量。上帝的旨意也要我们的学校教授先进的科学，作为世界历史结束之前要做之工的一项预备。藉着为这工作训练的代表，真理要传到天涯海角。然而虽然科学知识是一种力量，耶稣亲自来传给世界的知识却是福音的知识。真理的亮光要将其明亮的光线照到地上最遥远的地区，而接受或拒绝上帝的信息关系到生灵永远的命运。 --RH, 1891 年 12 月 1 日. (FE 186.) {1MCP 360.4}

青年人要成为有思想的人——每一个按照上帝的形像所创造的人，都赋有与创造主相似的能力——个性，都有思考和行动的能力。凡培养了这种能力的人，都是负有责任，在事业上担任领袖，影响他人品格的人。真教育的任务就是培养这种能力，训练青年人成为有思想的人，而不只是反映别人的思想。{1MCP 361.1}

要引导学生不限于学习人所讲所写的，而是要探索真理的源泉，到大自然和圣经启示的广阔学习园地去。思考有关责任和命运的重大问题，心胸就会得到扩大和加强。如此，学校所培养的人就不会是庸碌之辈，而是思想深刻，行动有力的人，是环境的主宰而不是环境的奴隶，胸襟豁达，思想开明，有勇气实行自己的信念。--Ed 17, 18 (1903). {1MCP 361.2}

真教育发展品格——青少年的教育和训练是一项又重要又严肃的工作。要达到的伟大目标应当是品格的正确发展，好使人适合履行今生的义务并且最终进入不朽的来生。来生会显明人们做这项工作的方式。传道人和教师们若能充分意识到自己的责任，我们就会看到今日世界不同的局面。但是他们的观念和目的太狭隘了。他们没有认识到自己的工作或其结果的重要性。--4T 418 (1880). {1MCP 361.3}

建造品格具有最大的价值——（阿冯代尔学校的）学生们忠实努力地学习。他们肌肉的活力与他们的胆识和稳健度都在增加。这是适当的教育，会从我们的学校培养出既不软弱，也不低效的学生。他们所受的不是片面的教育，而是德、

智、体的全面训练。{1MCP 362.1}

建造品格的人不可忘记，要打下使教育获得最大价值的基础。这就要求而且必须做到自我牺牲。体育如适当地进行，就必为智育作好准备。二者缺一总是不完善的。{1MCP 362.2}

体育和智育相结合，使人的思想品德处在更健康的状态，做出更好的工作。经过这样的训练，从我们学校教育出来的学生将能适应实际的生活，会充分利用他们的各种智能。我们若要正确地对待我们的学生，必须把体育和智育结合起来。我们一直按这个计划操作，取得了非常满意的效果，尽管学生们是在很不方便条件下劳动的。--SpT Series A, No. 4, p 16, 1895 年 8 月 27 日. (TM 241.) {1MCP 362.3}

许多人不明白真原则——许多学生很匆忙地完成自己的学业，以致什么都学得不彻底。很少人有足够的勇气和自制去根据原则行事。多数学生没能明白教育的真正目标，因此就没能采取要达到这个目标的做法。他们用功学习数学或语言，同时却忽视学习对幸福和成功的生活来说远为必要的东西。许多人能与地质学者一起探测地的深处，或与天文学家一起纵横诸天，却对他们自身这部奇妙的机器没什么兴趣。有些人能说出人体中有多少块骨骼，也能正确地描绘身体的每一个器官，可是却不知道健康的律法和疾病的治疗，好像生命是由盲目的命运支配，而不是受明确不变的律法控制似的。--ST, 1892 年 6 月 29 日. (FE 71, 72.) {1MCP 362.4}

教育不只是智力上的培养——已经获得书本知识的学生若没有实际工作的知识就不能自认为已接受均衡的教育。那些本应用在各种实际工作上的才能疏忽了。教育并不只是智力上的培养。体力劳动是每一个青年人的一项重要训练。我们若没有教导学生从事有用的劳动，就是忽略了教育的一个重要方面。--CT 307, 308 (1913). {1MCP 363.1}

均衡地运用体力和智力——关于训练心智进行最高服务的重要性，已经写得很多了。因此有人以为智力若受训练发挥其最高能力，就会为整个人的发展加强体力和道德力。然而时间和经验已证明这是一个错误看法。我们见过从大学毕业的男女一点儿不能适于运用上帝所赐给他们的奇妙的身体组织。全身都是要行动的，而不是怠惰无为的。{1MCP 363.2}

若不均衡地运用体力和智力，智力就必过劳。人体的各部机能若不各尽其职，心智的能力就不能被用到极致。自然力必须受自然律控制，人体的各部机能必须受训按这些自然律和谐一致地作工。我们各学校中的教师若忽视这些细节，就是逃避责任。骄傲使他们寻求一种属世的高标准和智力造诣，以致学生们可能有才华横溢的表现；然而当提到可靠的造诣——那些使男男女女能应付实际生活中所有紧急状况所必不可少的造诣时，就发现这种学生只为成功的人生做了部分的预备。无论他们在什么业务部门，他们有缺陷的教育往往导致失败。--5T 522 (1889). {1MCP 364.1}

不要逃避人生的重担——要使青年人认识到：教育不是要教他们怎样逃避人生不如意的职责与重担；教育的目的是要藉着教导更好的方法和更高尚的目标而减轻工作的困难。要教导他们明白，人生的真正目的不是为自己争取最大的利益，而是要履行自己在世上的职责，帮助比自己软弱无知的人，藉此尊荣他们的创造主。--Ed 221, 222 (1903). {1MCP 364.2}

需要和谐发展——如何正确使用人体的机能，乃是世界上最有价值的功课。我们不是单从事脑力劳动，也不是单从事体力劳动。我们要善用人体的各部器官，包括大脑，骨骼，肌肉，头颅和心脏。--YI, 1898年4月7日. (SD 171). {1MCP 364.3}

无知不能增进灵性——一些青年人并不了解圣经的重要真理，就想去对别人讲解了；其实他们不应从事解释圣经和讲论预言的工作。他们在普通学科的教育上若有欠缺，就不会有什么好的成就；若是他们曾在一所好的学校里受过教育，情况那就不同了。无知不能增进自称为基督门徒之人的谦卑或灵性。一个有知识的基督徒最能欣赏圣经的真理。那些聪明地服侍基督的人，最能荣耀祂。教育的伟大目的，是使我们能运用上帝所赐的能力，以最好的方式表达圣经的宗教，增进上帝的荣耀。--3T 160 (1872). {1MCP 364.4}

教育需要辛勤努力——教师应当领导学生自己去思想，并为自己清晰地明白真理。教师向学生解释，使学生相信，这都是不够的；必须启发他们提出问题，必须叫学生用自己的话将真理陈明，借以显出他确实看清了真理的能力，而且加以应用。借着辛苦的努力，才能将活泼重要的真理铭刻在人的心脑中。这种进程也许是很慢；但较比匆匆忙忙地讨论重要的题目而不加以适当的思考，却更有价

值得多了。上帝期望祂的各机构较比那些世俗的机构更高超；因为它们乃是祂的代表。人若真与上帝联络，就必向世人显明，有比人力更高的一位主站在那里掌舵。--6T 154 (1900). {1MCP 365.1}

设立明确的路标——青年要设立明确的路标，藉以作紧急情况时的向导。当危机来临需要积极的、发育良好的体力和清晰有力务实的脑筋时；当困难的工作要做成，每一努力都需奏效，惟有藉着寻求来自上帝的智慧才能对付困惑混乱时，已经学会藉着认真努力克服困难的青年就能响应对工人的呼召，说：“我在这里，请差遣我。”青年男女的心要清澈如水晶。他们的思想不要轻浮琐屑，而要因美德和圣洁而成圣。他们无需成为别的样子。他们既有因圣灵而成圣的纯洁思想，他们的生活就可以得到精炼、提高、成为高贵。--SpT Series B, No. 1, pp 31, 32, 1900年7月. {1MCP 365.2}

养成正确的习惯很重要——每一个青年的坚定宗旨应该是在一生工作的一切计划中都力争上游。使你一切事情的管理都采用圣经所提出的标准。这是基督徒确实的责任，也应该是他确实的快乐。要培养自尊，因为你是基督所买来的产业。{1MCP 366.1}

成功地养成正确的习惯，在高贵正直的事上进步，会使你有一种人人都重视的感化力。要为自我以外的某种事物生活。{1MCP 366.2}

你的动机若是纯洁无私的，你若始终在寻找必须有人做的工作，你若总是警惕着要表示仁慈的关心，做出礼貌的行为，你就在无意中建立自己的纪念碑。这是上帝号召一切儿童和青少年去做的事。--SpT Series B, No. 1, p 32, 1900年7月. {1MCP 366.3}

自力更生是教育的重要部分——许多学生在求学时若能自力更生，就会得到一种最有价值的训练。青年男女应当依赖自己而不求借贷，不依靠父母的克己。这样，他们就必认识到金钱、光阴、精力和机会的价值，也绝少遭受试探而养成懒惰浪费的习惯。他们这样学到的节约、勤劳、克己、务实和坚定宗旨的教训，将证明为他们从事人生战斗最重要的装备。学生所学自立的教训，必能大大帮助学校不致负上债务。许多学校因陷入债务而使自己的贡献大受亏损。--Ed 221 (1903). {1MCP 366.4}

青年塑造社会结构——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。--MH 406 (1905). {1MCP 367.1}

需要教导农业的学校——我们的学校还会有效地帮助引导失业的人群。千万穷困无助的人——这班人使犯罪的人数与日俱增——若能受到指导熟练勤劳地耕种土地，就能自食其力，过上快乐、健康、自主的生活。--Ed 220 (1903). {1MCP 367.2}

终生教育——基督学校中的学生，是永远不会毕业的。在学生中有青年，也有老年人。凡听从神圣教师训诲的人，必在智慧、风度和高尚的心志方面，不断长进。他们就是这样准备进入那更高的学校，在那里必继续前进，直到永远。--CT 51 (1913). {1MCP 367.3}

真正的抱负——亲爱的青年，你们人生的宗旨与目的是什么呢？你们是否在追求能给你带来世界的名誉和地位的教育呢？你是否怀着不敢披露的心愿，就是有朝一日能在学识上登峰造极，列身于审议和立法的会议中，协助制订国家的法律？这些抱负本身并没有错误。你们每个人都可能实现自己的目标。你们不要满足于平凡的成就。要有崇高的志向，并且不辞辛劳去达到这个志向。-- RH, 1884年8月19日. (FE 82.) {1MCP 367.4}

最重要的知识——青年人追求知识，要努力进步得尽可能快、尽可能远。……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。-- MH 402 (1905). {1MCP 368.1}

我们今日的青年最重要的教育，即预备他们进入天上更高学府的教育，乃是教导他们如何向世人传达上帝的旨意。--RH, 1907年10月24日. (FE 512.) {1MCP 368.2}

认识上帝和祂所差来的耶稣基督，乃是最重要的知识。{1MCP 368.3}

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 (1905). {1MCP 368.4}

还有什么“大学课程”能与之相比呢？——“耶和華的大日临近，临近而且甚快”（番 1:14）。有一个世界需要警告。……成千上万青年人……就当献身从事这项工作。……但愿每一位基督徒教育者能……鼓励和帮助他手下的青年准备好加入队伍。{1MCP 368.5}

没有什么别的工作能使青年人获得更大的益处了。……他们是与天使同工的，更可能说是天使完成自己任务的人间媒介。天使通过他们的声音说话，藉着他们的手工作。人与天使合作，就必因他们的教育和经验获益。还有什么“大学课程”能与这种教育方法相比呢？ --Ed 270, 271 (1903). {1MCP 369.1}

传递知识的重要性——学生需要花一定的时间进行传道工作。这对于他们全面的教育是必不可少的。他们要用时间熟悉当地附近各个家庭的属灵需要。学生的学习负担不可过重，以致没有时间运用得来的知识。要鼓励他们认真地向信从谬道的人传道，与他们结识，引导他们认识真理。他们如能谦卑地工作，向基督寻求智慧，警醒祷告，就能把那些已丰富了他们自己生活的知识传给别人。--CT 545, 546 (1913). {1MCP 369.2}

《心理、品格与个性》卷二 (1977)

第三十九章 整个人需要和谐行动

神秘的相互关系——心灵与身体有着神秘奇妙的关系，是相互作用的。我们一生首先当研究的，就是如何保持身体的健康，培养身体的力量，使这部活机器的各个器官能和谐地运作。忽略身体，就是忽略智力。上帝的子民身体虚弱，智力低下，是不荣耀上帝的。--3T 485, 486 (1875). {2MCP 373.1}

和谐有赖于符合规定的律法——全宇宙的和谐有赖于万有——不论其为动物或植物——的完全符合造物主的律法。上帝已经制定律法，不但要管理一切生

物，也要管理自然界的一切活动。万物都有定律，不容须臾或缺。自然界的万物有自然定律来管理。惟独人类在地上一切生物当中是受道德律的管理。--PP 52 (1890). {2MCP 373.2}

一架有一千根琴弦的竖琴——人人都不仅有特权而且有神圣的责任要明白上帝已在他们身心中设立的定律。……而当他们更加完全地了解人体时，……他们就会设法使自己的身体顺从心智的高尚能力。他们就会看身体是一个奇妙的结构，由那位无穷的设计师所形成，并且交给他们去照管，使这架有一千根琴弦的竖琴发出悦耳之音。--HR, 1871 年 9 月. (ML 148.) {2MCP 373.3}

一个完美整体的肢体——我们都被描绘成身上的肢体，在基督里连成一体。这个身子有不同的肢体，一个肢体不能履行与另一个肢体完全一样的职能。……可是这些器官都是必不可少的，为要成全整体，彼此美妙和谐地同工。手有手的职责，脚有脚的职责。一个不可以对另一个说：“你不如我；”手不可对脚说：“我们不需要你们；”而要全部都与身子联合，各司其职，应当受到同样的尊敬，因为它们有助于使全身舒适有用。--4T 128 (1876). {2MCP 374.1}

智力与道德力的和谐发展——促进心智的增长，是我们对自己，对社会，对上帝的应尽的本分。但是我们决不可牺牲道德和属灵的利益来求得知识的提高。唯有心智和道德方面的才能均衡的发展，才是最完美的成就。--RH, 1881 年 1 月 4 日. {2MCP 374.2}

缺乏和谐的行动带来疾病——人体各部分因缺乏和谐行动而导致疾病。想象可以控制其他器官而给它们带来损害。人体的各部分都必须和谐工作。各个器官，特别是远离心脏的部位，应有血液自由流通。四肢的作用很重要，应予以适当重视。--SpT Series B, No. 15, p 18, 1900 年 4 月 3 日. (CH 587.) {2MCP 374.3}

一个官能受伤会影响整体——倘若有一个官能处于休眠状态，或者出离了其正轨，那么上帝的旨意便不能实施了。所有的官能都当予以良好的发展。要关注每一个官能，因为每一个官能都与其它官能有关系，所有的官能都须运用，以便达到心智的平衡。{2MCP 375.1}

倘若儿女喜爱在某一方面花心思而忽视在其它方面运用心智的能力，所以只是不断培养和使用一个或两个器官，他们便会带着不平衡的心思和不和谐的品格步入成熟。他们在某一方面可以适应，而且非常坚强，但是在另一些同等重要的

方面却极为不足。他们不会成为能干的男女。他们的缺陷必显出来，损害整个品格。--3T 26 (1872). {2MCP 375.2}

传道人，教师和学生，若是持续从事研究，身体没有活动，他们的思维神经就会负担过重，运动神经却没有使用。受累的都是思维器官，因过劳而软弱，同时肌肉却因缺少运动而丧失了活力。人们不愿意通过体力劳动来锻炼自己的肌肉，因为他们厌烦运动。--3T 490 (1875). {2MCP 375.3}

关于工作过度的警告——要记住，人必须保持身体机器和谐运转，藉以保持上帝所赐的智力才干。天天进行体育锻炼对享受健康来说是必要的。使人垮掉、危及生命力的，不是工作而是工作过度，没有休息的时期。那些工作过度的人不久就会达到没有希望工作的地步。{2MCP 375.4}

对主作的工作是以愉快和勇气做的。上帝希望我们把精神、活力和希望带入我们的工作中。脑力劳动者应该适当地关心人体机器的各部分，平衡劳动。体力劳动和脑力劳动若是聪明地结合起来，就会使整个人处于可蒙上帝悦纳的状态。……{2MCP 375.5}

要把希望、勇气和亲切带入白天的工作中。不要工作过度。把白天计划要做的一些工作留下不做，要比损坏自己使自己过劳以致失去执行第二天的任务所必需的勇气要好得多。今天不要违背自然律，免得你丧失明天的力量。--Lt 102, 1903. {2MCP 376.1}

劝勉一个沉湎于夸大其词的人——根据上帝所赐给我的亮光，我知道你身上正在发展属灵的缺陷。你没有无误地展现正义的原则和正确的习惯，反而在给自己收集会把你和凡与你有同样精神的人都排斥在天庭之外的情绪和原则。你的心智因你对待它的方式而变得畸形。我劝你断然作出改变。要制止一切夸张的言辞，因为它会破坏心智的和谐。{2MCP 376.2}

身体需要仔细地教养，好使它处于健康状态。心智也照样需要严格的训练，免得它有些方面发展过度而有些方面发育不足。这些易受影响的器官既是你看不见的，不是你能看到正在伤害自己的智力和多么需要调整的地方，所以你就不知道你在伤害它们。你接受不可靠的理论，且使你的心智适合这些理论。{2MCP 376.3}

你错误管理智力机器的方式正在磨损它。但你却看不到这在造成什么伤害。

和你在一起的朋友们迟早会看到你的思想和行动的不利发展。你的胃正开始证实你心智的活动。匀称而且受过良好训练的心智会改善消化的能力。--Lt 29, 1897. {2MCP 376.4}

和谐使用补偿之力（对一位丈夫的劝勉）——我们无法都有一样的心意，怀有一样的想法；但一个人可以使另一个人受益得福，一个人有缺乏之处，另一个人可以补足所需。你有某些品格缺陷和本性的偏见，这使你可以受益于和一个心智结构完全不同的人接触，以便适当地平衡你自己的心智。你不但不应这么排外地监管别人，反而应当与你的妻子商量，达成共识。你不鼓励家人自立的努力；然而当你明确的指示没有得到小心翼翼的执行，你就总是批评失职的人。--4T 128 (1876). {2MCP 377.1}

低级的倾向要受控制——“我们是与上帝同工的”（林前 3:9）。人要恐惧战兢做成自己得救的工夫；因为是上帝在他心里运行，使他立志行事，为要成就祂的美意。上帝赐给人体力和智力。没有什么是不必要的。任何一种能力都不可误用或滥用。要将低级的倾向控制在高级的能力之下。--Lt 139, 1898. {2MCP 377.2}

身心的健康——但以理的人生，启示了成圣品格的要素。这里提供了一个给众人，特别是给青年的教训。严格顺从上帝的要求，对身心的健康都有好处。{2MCP 377.3}

为了达到道德和智力的最高标准，就必须向上帝寻求智慧和能力，并在一切生活习惯上实行严格的节制。我们从但以理与他同伴的经验中，看到了一个原则战胜放纵食欲之试探的事例。它也告诉我们，青年人藉着宗教的原则能克服肉体的私欲，保持对上帝要求的忠诚，即使要为此作出极大的牺牲。--RH, 1881 年 1 月 25 日. (SL 23.) {2MCP 377.4}

健康的生活有利于品格的完善——纯洁健康的生活却十分有利于基督徒品格的完全和身心能力的发展。-- RH, 1896 年 12 月 1 日. (CH 41.) {2MCP 378.1}

头脑、筋腱和肌肉都要和谐同工——要尽量把我们的才干善用在有益的事工上，保持各器官的健康，使得头脑，筋腱和肌肉都协调工作。这样，我们就能为上帝作出最有价值的服务。--YI, 1898 年 4 月 7 日. {2MCP 378.2}

身心全部机能和谐健康的运作会带来快乐——那些以诚挚和真理侍奉上帝

的人，必成为独特的民，不象世人，与世人有别。他们预备食物不是为鼓励人贪食或满足堕落的口味，而是要使自己获得最大的体力，从而处于最佳的精神状态。……{2MCP 378.3}

我们的天父已赐给我们健康改良的大福气，好使我们藉着顺从祂对我们的要求来荣耀祂。……身心全部机能和谐健康的运作会带来快乐；这些能力越高尚越优雅，快乐也就越纯粹越清洁。--RH, 1884年7月29日。(CH 50, 51.) {2MCP 378.4}

欢乐的影响——上帝的子民有许多教训要学习。他们如果肯记住依靠那一位十分智慧，决不出错，十分善良，决不会伤害他们的主，就必得到完全的平安。他们应当瞻仰上帝的笑颜，并将它反映在别人身上。他们应当看看自己能把多少阳光带入周围之人的生活中。他们应当亲近基督，作祂的小孩子，与祂坐在一起，保持美妙神圣的联合。他们决不可忘记，当他们领受上帝的慈爱时，他们负有把这爱分赠给别人的最严肃的责任。这样，他们可以发挥欢乐的影响，祝福一切处于其范围内的人，照亮他们的道路。--Lt 40, 1903. (MM 45) {2MCP 378.5}

第九编 身体与心智的相互关系

第四十章 身体影响心智

身体与心智的密切关系——人的身体与心智是有密切关系的，为要充分发展道德和心智的能力起见，我们必须注意那管束我们身体的定律。--PP 601 (1890). {2MCP 380.1}

智力成就受身体活力影响——为了完成摆在我们面前的工作，我们应当设法保持我们一切能力的全部活力。凡减损体力的，都削弱智力。因此，应当坚决避免一切不利于身体健康的行为。{2MCP 380.2}

大使徒说：“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 9:27）。我们因故意放纵错误的习惯而损害健康的时候，是不可能保持对上帝的献身的。舍己不仅是得蒙允许侍奉基督的条件之一，也是继续侍奉基

督的条件之一。基督以明白无误的语言亲自宣布了作门徒的条件：“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我”（太 16:24）。{2MCP 380.3}

然而，多少自称基督徒的人却不愿意操练舍己啊，甚至不愿为了基督的缘故舍己。喜爱某种有害放纵的心往往强过在健全的身体里有健全心智的愿望。宝贵的宽容时辰和上帝所赐的钱财被浪费在取悦眼目或满足食欲上。习俗把成千上万的人捆绑在属地属情欲的事上。许多人甘心作俘虏；他们不渴望更好的命运。--ST, 1882年6月1日。{2MCP 381.1}

分辨善恶的能力——任何降低体力的事物都会削弱人的智力，减弱他分辨善恶的能力。--COL 346 (1900)。 {2MCP 381.2}

错误的习惯产生扭曲的观念——某弟兄啊，你专注自我。你以不正当的眼光看许多问题。你怀疑人，很不信任人，嫉妒人，还恶意猜测人。你以为人人都决心要毁灭你。这些考验许多都是你自己发明的。你把许多事情都解释成预谋要伤害你，其实这远非真实的事实。你因自己的错误行径而给自己造成了最大的伤害。{2MCP 381.3}

你是自己最大的敌人。你的错误习惯使血液循环紊乱，使大脑充血，于是你就以错误的眼光看事情了。你的性子又急又猛，你没有培养自制。你认为自己的意见和方式是对的。但你若不看到自己的品格缺陷并在羔羊的血里把自己的衣服洗白净，你就必定丧失永生。你虽喜爱真理的理论，却不让它圣化你的生活。你没有在自己日常的行为中实行你所自称相信的真理的原则。--Lt 27, 1872. {2MCP 381.4}

身体的不良习惯会影响大脑——大脑是全身的中枢。身体的不良习惯会影响大脑，妨碍学生获得他们所希望的造诣——就是完善的智育。学生若不熟悉保全身体和心灵的知识，他们就不会成为成功的学生。学习并不是使身体衰弱的主要原因，主要原因是不适宜的饮食，不节制的食物，缺乏身体锻炼，不注意健康定律的其他方面。我们若尽可能保护健康，我们就能凭信心求上帝赐福给我们的努力。--CT 299 (1913)。 {2MCP 381.5}

彼得与身心的关系——使徒彼得了解身体与心灵的关系。他大声警告弟兄们说：“亲爱的弟兄啊，你们是客旅、是寄居的，我劝你们要禁戒肉体的私欲，这私欲是与灵魂争战的”（彼前 2:11）。许多人以为这节圣经只是警告人不要淫乱而已。

其实它有更广泛的意义。它禁止人有害地满足食欲和情欲。各种扭曲的食欲都会变成与我们敌对的情欲。我们有食欲是为了正确的目的，不应扭曲而成为死亡的执事，堕落到“与灵魂争战”。[见下一章《饮食与心理》]--CTBH 53, 54, 1890. (CD 166, 167.) {2MCP 382.1}

滥用体力会使神经系统失调——滥用体力会缩短我们的寿命，使我们无法以自己的生活来荣耀上帝，完成上帝所交托我们任务。我们若任凭自己养成不良的习惯，迟睡晚起，放纵食欲，损害健康，就埋下了身体衰弱的祸根。我们若忽略身体的锻炼，过度使用体力或脑力，就会使神经系统失衡。{2MCP 382.2}

凡这样忽略自然规律而缩短了自己的寿命，使自己无法胜任工作的人，乃是犯了掠夺上帝之物的罪。他们同时也亏负了他们的同胞。他们造福他人的机会，就是上帝差他们来到世间去作的工作，因他们的行为而受到了阻碍。他们使自己无法作那本来能在短时期内完成的工作。当我们因有害的习惯而剥夺了世人的福惠时，上帝是算我们有罪的。--COL 346, 347 (1900). {2MCP 382.3}

懒惰削弱脑力——青少年脑力和体力那么弱的原因，是他们太少从事有益的劳动了。“看哪，你妹妹所多玛的罪孽是这样：她和她的众女都心骄气傲，粮食饱足，大享安逸，并没有扶助困苦和穷乏人的手。她们狂傲，在我面前行可憎的事，我看见便将她们除掉”（结 16:49,50）。--4T 96 (1876). {2MCP 383.1}

体力劳动使头脑得到放松——全身的系统都需要户外锻炼使人精神充沛的影响。每天数小时的体力劳动会更新身体的活力，使头脑得到休息和放松。-- 4T 264, 265 (1896). {2MCP 383.2}

沐浴使身心充满活力——不论是健康人还是病人，如果进行沐浴的话，他的呼吸会更加自由通畅。沐浴可以使肌肉更加柔韧，心思和身体更加充满活力，智力更加明快，各项才能都变得更加活跃。--3T 70 (1872). {2MCP 383.3}

休息与刺激品——错误的身体习惯伤害大脑，且使整个身体系统紊乱。或许会藉着服用刺激品使疲乏的神经振作起来，但这不会消除困难。{2MCP 383.4}

若不作出坚决的改变，若不聪明地看出必须使大脑休息而不是刺激它，人就会丧失自制，且会羞辱上帝的圣工。--Lt 205, 1904. {2MCP 383.5}

心神安宁——我们应该花更多时间向上帝献上谦卑恳切的祷告，求智慧好按照主的教训和警戒养育我们的儿女。心理的健康依赖身体的健康。我们身为基督

徒父母，一定要训练自己的儿女顺从生命律。{2MCP 384.1}

在基督里他们会得到力量和盼望，不会烦乱地渴望某种使人分心和心意满足的东西。他们既发现了那重价的珠子，心神就安宁了。他们的乐趣具有纯洁、高尚、属天的性质。他们没有痛苦的反省和懊悔。这种乐趣不会使身心衰弱崩溃，而会使身心健康有活力。……{2MCP 384.2}

天上的居民是完全的，因为上帝的旨意是他们的喜乐和最高的快乐。--Und MS 93. {2MCP 384.3}

第四十一章 饮食与心理

大脑必须健康——大脑是思维的器官和工具，控制着全身。为了使人体的其他系统保持健康，大脑必须健康。为了使大脑健康，血液必须纯洁。如果我们藉着正确的饮食习惯使血液保持纯洁，大脑就会得到适当的养分。--SpT Series B, No. 15, p 18, 1900年4月13日。(CH 586, 587.) {2MCP 385.1}

大脑得到生命与力量的供应——人体组织是一部奇妙的机器，但是不可以被滥用。……把食物转变成良好的血液是一个奇妙的过程，人人都应在这个问题上聪明起来。……{2MCP 385.2}

身体的每一个器官都收集自己的营养好保持其不同部分的活动。大脑必须得到它那份营养，骨骼也必须得到自己的那份营养。那位大工师每时每刻都在作工，从大脑到指尖趾尖，供应给每一块肌肉每一个组织生命和力量。--Lt 17, 1895. {2MCP 385.3}

不顾自然律的结果——上帝已赐我们这班人大光，但却没有将我们置身于试探的势力范围之外。……一个病人——表面上十分谨慎，但又固执而自满的人——信口轻视生命及健康的规律，也就是上帝本其慈悲所指引我们这等人应予接受的。他所预备的饮食，务必满足其病态的欲望。他不坐在那供备有益健康之食物的桌前，宁愿去光顾餐馆，因为他可以在那里放纵食欲，而无所拘束。他口若悬河，高倡节制，可是对于节制的基本原理，却置之不顾。他要痊愈，但又不肯付

出克己自制的代价来获得痊愈。 {2MCP 385.4}

这种人正是拜倒在背谬食欲的龛前。他是一个拜偶像者。那原是圣洁，高尚，可以用以荣耀上帝的能力，却因而被削弱，而只作成微小的服务。他不顾自然律的结果，便成了脾气急躁，头脑混乱，及神经衰弱的人。他是无效能及不可靠的。--5T 196, 197 (1882). {2MCP 386.1}

饮食与心理的密切关系——我们在彼得的命令中得知“有了节制，又要加上忍耐”（彼后 1:6）。我（在一次演讲中）提到健康改革的福气和食用适当配合的简单营养食物的益处。详细论述了饮食与一个人的心态和脾气的密切关系。我们担不起因错误的生活习惯而养成坏脾气。--RH, 1906年7月12日。 {2MCP 386.2}

不节制是体力智力衰弱的最大原因——放纵食欲是体力智力衰弱的最大原因，也是人间到处可见虚弱病态的根源。--3T 487 (1875). {2MCP 386.3}

思想被不适宜的饮食所搅乱——我们不应为安息日预备较诸平日更多的食物或更丰盛的菜肴。反之，这一天饮食更应简单，且宜少吃，好使心思清醒活泼，以便领悟属灵的事。因为过量的饮食是使人头脑昏沉的。思想既被不适宜的饮食所搅乱，则虽听到极宝贵的话语，也不能赏识。许多人因在安息日饮食过度，以致出乎他们预料之外地侮慢了上帝。--6T 357 (1900). {2MCP 386.4}

撒但藉着食欲控制人心——撒但藉着食欲控制人的思想和整个人。成千上万本可以活着的人，已进入坟墓，身体，心智和道德都败坏了，因为他们把自己的一切能力都牺牲在食欲的放纵上了。--CTBH 37, 1890. (CD 167.) {2MCP 387.1}

消化器官影响人生的幸福——消化器官对我们终身的幸福有重大的作用。上帝已赐我们智慧，使我们知道应当采用何种食物。我们岂可不作有理性的男女，研究自己所吃的食物，什么对我们适合，什么会引起麻烦呢？肠胃消化不良的人，往往脾气也不好。他们觉得事事都不顺心，容易急躁动怒。我们若要彼此相安，就当多用心，保持一个宁静的胃。--MS 41, 1908. (CD 112.) {2MCP 387.2}

心智的活力依赖身体（给作家和传道人的勉言）——要遵守健康改良的原则并且教育别人也这么做。心智的健康在很大程度上有赖于身体的健康，而身体的健康则有赖于这部活机器受对待的方式。要只吃那些会使你的胃处于最健康状态的东西。 {2MCP 387.3}

你需要更彻底地学习在饮食问题上正确地照顾自己的基本原理。要安排你的工作，以便有规则的用餐时间。你必须特别关心这个问题。要记得实践那在耶稣里的真理需要多多自律。--Lt 297, 1904. {2MCP 387.4}

作息不规则和忽略了健康的定律——人心力交瘁往往不是因为读书过于勤奋，而是因为在不适宜的时间吃了不适宜的饮食，忽略了健康的定律。用餐和睡眠不规则，会使脑力退化。使徒保罗宣称，要达到敬虔的崇高标准，凡事都要有节制。饮食和服装对于我们的属灵成长有直接的关系。--YI, 1894年5月31日。{2MCP 388.1}

胃里负担过重致使精神衰弱——饮食过度，即便是最有益健康的食物，也要避免。身体只能容纳它所需要建造各器官的食量，过多了就会使它受到阻碍。许多学生身体衰弱，原来以为是过度用功，其实是由于饮食过度。人若能适当注意健康的定律，用脑就没有什么危险。但是许多所谓智力减退的人，实际上是胃里负担过重，致使身体疲乏，精神衰弱。--Ed 205 (1903). {2MCP 388.2}

放纵使心智高尚的情操变得迟钝——在过度吃喝上放纵食欲乃是贪食。常在一餐中吃下的大量食物足以造成紊乱的胃和紊乱的性情。因此上帝要求每一个人与祂合作，以便谁也不必在过度吃喝或吃不适当的食物方面越过自己适当的界限。这种放纵加强兽性倾向，使心智的高尚的情操变得迟钝。因着姑息纵容属肉体的卑鄙情欲，整个人都被降格，成了食欲的奴隶。--MS 113, 1898. {2MCP 388.3}

吃得过多使人健忘和丧失记忆（劝勉一位贪吃的人）——你在餐桌前狼吞虎咽。这是你健忘和丧失记忆力的主要原因之一。你说了我知道你说过的话，然后你又转过来说自己讲过一些完全不同的话。我知道这一点，认为是饮食过度的必然后果。可是说了又有何用？因为治不了这个毛病。--Lt 17, 1895. (CD 138.) {2MCP 389.1}

吃得过多会使情感麻木（见《论饮食》131-142页《吃得过多》）——食物的品质虽好，但若饮食不节制，就会使体力衰弱，并麻痹更灵敏更圣洁的情感。若要保持健康，使身体各部的功能活泼地运用，最重要的，就是饮食严格节制。{2MCP 389.2}

严格节制的习惯，加上肌肉和大脑的运用，就能保持智力和体力的旺盛，并有耐力从事传道工作，编辑工作，以及各种文案工作。我们这一班人口口声声倡

导健康改良，还是吃的太多。放纵食欲是体力智力衰弱的最大原因，也是人间到处可见虚弱病态的根源。--3T 487 (1875). {2MCP 389.3}

限制食物种类——我们应当照顾好消化器官，不可强加给它们许多不同的食物。人若在一餐中饱食许多种类的食物，乃是在伤害自己。我们应当吃对自己适合的食物，这比品尝桌上的每一道菜重要得多了。我们的胃没有一扇门户，可以观察其中消化的情形；因此我们必须用头脑来思考因果的关系。你若心神不宁，觉得事事不对劲，这也许就是因为你吃了大量不同的食物所致的痛苦后果。--MS 41, 1908. (CD 111, 112.) {2MCP 389.4}

上帝对我们的计划——上帝希望我们藉着严格的节制来保持心思清晰敏锐，以便我们能区别圣的和俗的。我们应该努力明白上帝无比同情仁爱的奇妙科学。那些吃得太多的人和那些吃不健康食物的人，是自招麻烦，使自己不适合侍奉上帝。吃肉是危险的，因为动物正在患上许多致命的疾病。那些坚持吃肉的人是把灵性牺牲给堕落的食欲。他们的身体变得充满了疾病。--MS 66, 1901. {2MCP 390.1}

肉食削弱智力——心智，道德，及身体的能力也都因惯用肉食而降低。吃肉使身体系统紊乱，蒙蔽智慧，麻钝道德感觉。--2T 64 (1900). {2MCP 390.2}

我们的食物降低智力——我们人体是由食物来构成的。肉食过多会减弱我们的智力。学生们如果不吃肉就能在学业上取得更大的成就。人的肉体部分虽因肉食而增强，可是智力都相应地下降。{2MCP 390.3}

如果杜绝肉食，就能更加成功地过好宗教生活，因为肉食会刺激人的情欲活跃起来，同时削弱人的道德和灵性。“因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争”（加 5:17）。{2MCP 390.4}

我们非常需要鼓励和培养纯洁高雅的思想，加强道德力而不是低级的肉欲。愿上帝帮助我们从小放纵食欲中醒悟！ --Lt 72, 1896. (MM 277, 278.) {2MCP 390.5}

肉食和性情——上帝一般不向祂旷野中的子民提供肉食，因为祂知道肉食会导致疾病和不顺从。为了改变他们的性情，使更高的智力能够积极地运用，祂不让他们吃肉食。--MS 38, 1898. (CD 375.) {2MCP 391.1}

吃猪肉的结果——食用猪肉，不单对于人体的健康有害，对于人的脑筋也有

影响，这些幼嫩的感官，常因食用此种卑劣的食物，而变成愚蠢迟钝。--HL (Part 1) 58, 1865. (CD 393.) {2MCP 391.2}

草率吃喝的人丧失劝勉人的资格——糖对胃没有好处。它会引起发酵，使头脑糊涂、性情暴躁。已经证明两餐比三餐更有利于身体健康。（见《论饮食》第173-178页，进餐的次数。） {2MCP 391.3}

往往在人需要实行最大克己的时候，胃却塞进了一大堆不健康的食物留待腐化，这真是遗憾！胃的损害会影响大脑。不谨慎的进食者并没有意识到他正在使自己无法提供智慧的指导，制定计划最好地推进上帝的圣工。但这是真实的情况。他不能辨识属灵的事物，在开议事会应当说“是”与“阿们”的时候却说“不”。他的提议都不着边际。他所吃的食物麻痹了他的脑力。 {2MCP 391.4}

自私放纵会使人无法为真理作见证。我们为上帝的福气而向祂献上的感谢，因吃进胃中的食物而大受影响。放纵食欲是纷争、骚乱、不和和其他许多祸患的根源。说暴躁的话语，作出不仁慈的行动，虚伪奸诈，情欲冲动，这一切都是因为食物堆积胃中，使大脑神经患病所致。--MS 93, 1901. {2MCP 391.5}

咖啡影响智力和道德力——喝咖啡是一种有害的嗜好。它会暂时使人头脑兴奋，……然而后果却是精疲力尽，极度衰弱，丧失体力、智力和道德的力量。思维失去了活力，若不藉着坚决的努力克服这种习惯，大脑的活动就永远被削弱了。--CTBH 34, 1890. (CD 421.) {2MCP 392.1}

不正当的饮食导致不正当的思想——身体的健康应被视为在恩典里长进及获致平和的性情所必不可少的。如果肠胃没有受着正当的保养，则养成正直高尚的品格就会受阻。脑与神经原是和肠胃交相感应的。不正当的饮食导致不正当的思想和行为。--9T 160 (1909). {2MCP 392.2}

对于赎罪的高度赏识变得迟钝了——我们若在饮食或任何习惯上追求一种会减少智力和体力的做法，就是羞辱上帝，因为我们抢夺了祂所要求我们的服务。我们若以牺牲健康为代价放纵食欲，或者放纵会减少我们的生命力和智力的习惯，就不能高度赏识赎罪，也不能正确地估计永恒的事。我们的心智若是因疾病而被蒙蔽部分瘫痪了，我们就很容易被撒但的试探征服。--Lt 27, 1872. {2MCP 392.3}

对于饮食想得太多——我们应当吃多少份量的食物，不可能用秤来称。最好

不用过秤的办法，免得头脑以自我为中心，对于饮食想得太多。那些不以肚腹为神的人必小心看守食欲。他们必吃简单有营养的食物。……他们会慢慢地吃，充分咀嚼食物。餐后他们会在户外的空气中进行适当的锻炼。这样的人决不需要自找麻烦量出准确的数量。{2MCP 392.4}

许多人心头如负重担，苦思食物的量与质如何最能滋养身体。还有些人，尤其是消化不良者，对餐食则过于牵挂，生怕不足以滋养身体。他们给家人造成了很大的伤害，我们担心他们今生已受苦不浅了。-- Lt 142, 1900. {2MCP 393.1}

依照自己最好的判断去吃，并安下心来——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。我要对这等人说：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判断去吃。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 (1905). {2MCP 393.2}

不节制的人是不可能忍耐的——有充足的原因可以说明为何世上有那么多神经紧张的女人，抱怨消化不良及其一系列的恶果。有因必有果。不节制的人是不可能忍耐的。他们必须先改掉坏习惯，学习过健康的生活，然后再忍耐就不难了。{2MCP 393.3}

许多人似乎不明白心智支持身体的关系。身体系统若因不当的食物而紊乱，大脑和神经就会受影响，一点儿小事就会使如此受苦的人感到烦恼。小小的困难对他们来说也象麻烦的大山。处于这种状况的人不适合给他们的儿女以适当的训练。他们的生活必定显然有极端的行为，有时非常纵容，有时又非常严厉，责难不值得注意的琐事。--HL (Part 2) 41, 1865. (2SM 434.) {2MCP 393.4}

消化不良使人易怒——消化不良的胃总是导致人急躁易怒。发酸的胃导致坏脾气。你若要使自己的身体适合作圣灵所居住的殿，就必须使身体保持顺服。……即使是有益健康的食物也要少吃。要进行适度的锻炼，你就会觉得自己的生活相当重要了。--Lt 27, 1872. {2MCP 394.1}

不健康的食物使良心麻木——我们的人在健康改良上一直在退步。撒但明白自己无法有力地支配那些节制食欲的人，象他控制放纵食欲的人那样。因此他不断地作工，要引人放纵。在不健康食物的影响下，人的良心变得麻木，思想变得暗昧，对于各种印象的敏感性也迟钝了。……{2MCP 394.2}

我们的人愿意看到和感到堕落食欲的罪吗？他们愿意丢弃一切有害的放纵，将这样节省下来的钱投入到传播真理上吗？--Und MS 132. {2MCP 394.3}

饮食节制的定义——节制的范围必须比单单禁酒更广泛。食用刺激品和不易消化的食物，往往象饮酒一样能损害健康，而且时常撒下醉酒的种子。真正的节制教导我们完全避免用各种有害之物，而要审慎地食用一切有益之物。很少人明白自己饮食的习惯对于健康，品格，今生的前途以及永久的命运究竟有多大的关系。我们的食欲必须经常受道德和理性的管束。身体应当服从理智，而理智不应服从身体。--PP 562 (1890). {2MCP 394.4}

避免极端——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 (1905). {2MCP 395.1}

第四十二章 心理和健康

心智控制着整个人——心智控制着整个人。我们一切的行动，或善或恶，都发源于心。使我们敬拜上帝且使我们与天上的生灵联盟的，乃是心智。……身体的所有器官都是心智的仆人，神经乃是使者，将心智的命令传给身体各部，指导这部活机器的行动。…… {2MCP 396.1}

全身各部——头脑、骨骼和肌肉——和谐一致的活动，对于整个人体组织的充分健康发展来说是必不可少的。--SpTEd 33, c1897. (FE 426.) {2MCP 396.2}

大脑的电力给全身带来活力——大脑的电力受到心理活动的刺激，会给全身带来活力。这对于抵抗疾病的帮助是无法估量的。--Ed 197 (1903). {2MCP 396.3}

很少有人认识到思想控制身体的能力——然而很少有人认识到思想控制身

体的能力。折磨人类的大量疾病其根源都在思想，惟有藉着恢复心理的健康，才能痊愈。这个世界上患有心理疾病的人数远超过我们的想象。心病使许多人消化不良，因为心中的忧虑对消化器官有麻痹的影响。--3T 184 (1872). {2MCP 396.4}

病态想象的受害者——思想需要受到控制，因为它对健康有着极其强大的影响。想象力常常误导人，而当患病受苦的人沉湎于想象时，便会招致严重的疾病。.....{2MCP 397.1}

这些自己走入病人行列中的人，最害怕冬季。对于那些被迫住在同一栋房子，睡在同一个房间的人来说，确实是冬天，不仅户外是，户内也是。这些病态想象的受害者把自己关在屋子里，紧闭门窗，因为空气流动影响他们的肺和头。他们的想象力很活跃；料想自己要感冒，就真的感冒了。多少理由也不能使他们相信他们并不明白整个问题的基本原理。他们岂没有证实这事吗？他们会这样争辩 {2MCP 397.2}

确实，他们证实了问题的一个方面，——藉着坚持他们自己的做法证实了，——可是他们即使一点没有暴露，也还是感冒了。他们软弱如婴孩，什么都经受不住；可是他们继续活着，继续紧闭门窗，逗留在炉火旁边，享受他们的不幸。 {2MCP 397.3}

他们已经确实证明自己的做法不但没有使自己好起来，麻烦倒增加了。这样的人为什么不让理智影响判断和控制想象力呢？为什么不现在就尝试一种相反的做法，以一种明智的方式得到锻炼和户外的空气呢？ --2T 523-525 (1870). {2MCP 397.4}

心理妨碍循环（对一位胆小者的劝勉）——如果你心里留下印象并且确定沐浴会伤害你，心理的印象就会传达给全身所有的神经，而神经控制着血液的流通；所以，血液因心理的印象而被限制在血管里，从而丧失了沐浴的良好效果。这一切是因为血液因心思和意愿而受阻，不能畅通无阻的流通，不能流入表皮以刺激和促进血液的循环。 {2MCP 397.5}

举个例子，你认为如果你沐浴，就会着凉。大脑就将这样的情报发送到全身的神经，血管为了顺从你的意愿，就不能履行它们的职能，且在浴后起了反作用。 --3T 69, 70 (1872). {2MCP 398.1}

倦怠恍惚的思想状态的后果（一位年轻女子的劝勉）——你有一种病态的幻想。你认为自己身患疾病，但这大半是出于你的想象，而非事实。你对待自己的态度并不真实。……你看上去好象一个没有脊梁骨的人。你勾肩搭背斜倚在别人身上，这种姿势实在不是一位端庄的女士在别人面前所应有的。只要你这么想过，你就完全可以像别人一样行稳坐直。{2MCP 398.2}

你的思想状态导致了你的懒散和害怕锻炼，其实这种锻炼会证明是你得恢复的一个最重要的方法。你若不放弃这种倦怠、恍惚的思想状态自己醒悟，趁着白天赶紧作工，你就永远不会恢复了。你不仅要有想象和计划，还要去做。你不要再思想那些浪漫的计划。你在自己的宗教信仰中搀杂了一种浪漫的、相思病的情感主义，而这决不能提拔你，只能使你降的更低。并非只有你一个人感染了这种情感主义，其他人也因你的榜样和影响而受害。--2T 248, 249 (1869). {2MCP 398.3}

健康牺牲于情感（对一位个性强烈的女子的劝勉）——亲爱的某姐妹，你有一种病态的想象力，容许情感完全控制你的理智与判断力，因此就羞辱了上帝。你的意志很坚决，以致思想在身子引起了反作用，使血液循环不匀，部分器官充血；健康便成了情感的牺牲品。--5T 310 (1873). {2MCP 398.4}

不圣洁的舌头引起心理疾病（评论一位管理人员妻子的去世）——某姐妹被悲伤所胜，以致丧失了理智。试问在审判的日子，谁要为使那个今日应当发光的人心中丧失了亮光负责呢？在上帝的日子，谁要为使这个病人悲痛忧伤负责呢？她受了几个月的苦，她丈夫也与她一同受苦。而今这个可怜的女人去世了，撇下两个孩子没有了母亲。这一切都是由于不圣洁的舌头造成的。--MS 54, 1904. {2MCP 399.1}

焦心苦思残害健康——有些弟兄们已经投资在各种专利品及生产企业上，却又引诱别的人，就是那当不起在这等业务上劳心伤神的人，来参加他们的业务。他们的焦心苦思，残害到自己已经有病的躯体，结果便陷于绝境，忧苦日增。他们失了一切自信的心，以为上帝已丢弃他们，也不敢相信祂会向他们施恩。--1T 304, 305 (1862). {2MCP 399.2}

心理活动导致健康——上帝希望祂所委派为代表的仆人成为优良的传道士，为此他们必须作勤奋的学生。……勤学的习惯，对天国的坚定的把握，会使他们

有资格充任基督福音传道人的职位。心理的活动会导致健康，而这比迟钝、混乱、未受训练的心智要好。许多人在上了年纪之后成了没有价值的传道人，……要是他们开发大脑，他们原会在年老时一直结果子。--Lt 33, 1886. {2MCP 399.3}

大脑的电力抵抗疾病——从事脑力劳动的人用脑是过度的。他们经常滥用自己的智力。而另一等人的人生最高目的乃是体力劳动。这等人并没有运用自己的心智。他们的肌体已受到了锻炼，可是脑筋却被剥夺了应有的智力，正如脑力劳动者因疏忽身体锻炼而丧失了体力一样。……{2MCP 399.4}

他们向善的影响就少了。他们若像运用体力一样运用脑力，他们的影响就远不止于此。这等人被疾病袭击时，更易跌倒，因为他们的身体没有被大脑的电力所振奋去抵抗疾病。--3T 157 (1872). {2MCP 400.1}

不满和抱怨带来疾病——人身心的疾病差不多都是因不满的情绪和不平的抱怨引起的。他们没有上帝，也没有指望，如同灵魂之锚，抛入幔内，又坚固又牢靠。凡存此指望的人，就必洁净自己，象祂洁净一样。这等人摆脱了不安的渴望和不平不满的欲念。他们不作杞人之忧，庸人自扰。但我们看到许多人过早有了艰难时期，处处表现出忧虑。他们似乎没有任何慰藉，时刻担心大祸临头。--1T 566 (1867). {2MCP 400.2}

不安静的态度有害健康（劝勉一位不安的妇人）——主爱你，关怀你，你丈夫虽然没有总是在你身边，但你有一位卓越的伴侣就在你的屋檐下。不要使你的心思处在不安状态；因为这有害于你的健康。你必须认识到除了你自己，谁也不能构成你的心思。{2MCP 400.3}

你太容易看令人气馁的一面了。这已成为你品格上的一个弱点。它损害你的经验，且使你丈夫的经验显出悲伤的面貌。{2MCP 400.4}

你想得太多了。在任何工作上你若能使你的心思转离你自己，都要去做。你要赏识耶稣基督是给我们世界的伟大恩赐，你可以指望用许多平安、安慰和仁爱来保持你的心处于完全平安之中。每一个信徒都要披戴基督的义，而且那义比亚伯的血所说的更好。--Lt 294, 1906. {2MCP 400.5}

不能合理思维——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 (1905). {2MCP 401.1}

以自我为中心妨碍康复（见第三十章《自私与以自我为中心》）——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 (1905). {2MCP 401.2}

把思想从自己身上转移——锻炼有助于消化。饭后散步，抬起头，挺起胸，做适当的运动很有好处。我们的思想就会从自己转到自然的美景上。饭后越少把注意力集中胃部越好。如果你时常担心饮食会伤你的身体，那就必定会这样。把自己忘记，想一些高兴的事情。--2T 530 (1870). {2MCP 401.3}

行善会释放出积极的力量——行善所带来的快乐会给心灵带来活力并振奋人的全身。行善的人脸上焕发出喜乐的光辉，表现出内心高尚的德行，而那些自私吝啬的人却垂头丧气，愁眉不展。从他们的脸上可以看出他们道德的缺陷。--2T 534 (1870). {2MCP 402.1}

安全感增进健康——当沉湎于错误习惯和犯罪行为的人接受上帝真理的能力，将真理应用到自己的心里时，他就会获得本来似乎瘫痪了的道德能力。领受的人就比将自己的心灵固定在万古磐石之前有了更强更清晰的理解力。由于意识到自己在基督里的安全感，连他的身体健康也改善了。临到领受者身上的上帝特别福气，本身就有健康和力量。--CTBH 13, 1890. (CH 28.) {2MCP 402.2}

合适的工作状况有使人安静的效果（对一位过劳的管理人员的劝勉）——我不应给你定出明确的工作路线。但若有可能，你就应该在你的心智能够保持平衡的某个地方工作，在那里你可以平静安宁，不会有人请教你许多问题。你管理许多事情对你来说不是最好的。你的心智不应过劳。这会大大地伤害你。当太多为难的事堆在你身上时，你的头脑会充血，你便让步于强烈的感情，以致危及你的健康。{2MCP 402.3}

若有可能，就把自己放在不大需要替别人的工作担忧的位置。……你若接受关系重大权益的难题，为管理许多事而计划所导致的混乱就不会对你自己有益，也不会对上帝的圣工有最佳的益处。{2MCP 402.4}

那些使你负上许多需要极其小心管理的多种责任的人是在犯一个错误。你的

心智需要安静。你要做一项不会在你心中产生摩擦的工作。你要依照圣经的标准，本着敬畏上帝的心保守自己的良心，你也要做出稳定的进步，以便你不会以任何方式使自己不适合做上帝赐给你的工作。--Lt 92, 1903. {2MCP 403.1}

安静之心是健康的坦途——行义为善的意识对于有病的身心是最好的良药。上帝特别的福惠落在接受之人的身上，便是健康和力量。凡在上帝里有安静和知足之心的人，已经登上健康的坦途了。意识到主定睛在我们身上，祂的耳朵也垂听我们的祷告，这实在能使我们心满意足。知道有位永远可靠的朋友，我们可以向祂倾诉心灵中的一切隐秘，实在是言语所无法形容的特权。--1T 502 (1867). {2MCP 403.2}

仁爱、盼望和喜乐对于健康的重要性——要有完美的健康，我们的心中应充满仁爱、盼望和喜乐。--SpT Series A, No. 15, p 18, 1900年4月3日. (CH 587.) {2MCP 403.3}

基督是答案——许多人受着心灵疾病的痛苦，远远多于来自身体疾病的痛苦，他们得不到解脱，直到来到生命的源头基督面前。那时他们才会停止疲倦、孤寂和不满的抱怨。令人满足的喜乐会使心智有活力，使身体健康，精力充沛。--4T 579 (1881). {2MCP 403.4}

第四十三章 心理和属灵健康

属灵生命的果子——属灵的生命给其拥有者带来的是虽然全世界的人都在寻求、但若不全然投诚于上帝就永远得不到的东西。--Lt 121, 1904. {2MCP 404.1}

身体与心灵受益于与上帝交流——认识上帝是一切真知识和真发展的泉源。我们无论在道德、身体和属灵方面，只要我们的视线转离罪的败坏，就会得到这种知识。我们若抱着诚实的宗旨，无论用什么方式追求真理，都能使我们与那位看不见而大有智慧的主接触，祂运行并贯乎万有之中。人的心就与上帝的心发生交流。有限的人，就与无限的上帝交往了。这种交往，在灵智体各方面所产生的

效果，是无法估量的。--Ed 14 (1903). {2MCP 404.2}

爱上帝的心对健康是至关重要的——上帝看顾着人体的机器。在照管我们的身体的事上，我们必须与祂合作。爱上帝的心对生命和健康是至关重要的。--SpT Series A, No. 15, p 18, 1900 年 4 月 3 日. (CH 587.) {2MCP 404.3}

身体的健康对于心灵的健康是很重要的——上帝会被承认为我们生命的创造者。祂所赐给我们的生命不可视同儿戏。在身体习惯上的鲁莽也表现在道德品格的鲁莽上。应当看身体的健康对于在恩典甚至性情上长进来说是必不可少的。--MS 113, 1898. {2MCP 405.1}

善行促进健康——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 (1905). {2MCP 405.2}

敬虔与健康律并不冲突——那些行走在智慧和圣洁道路中的人发现“操练身体、益处还少，惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许”（提前 4:8）。他们必享受真正快乐的人生，同时也不会有浪费时间的徒然遗憾，不象世人在缺乏刺激性娱乐的情况下会产生忧闷和惊慌。敬虔与健康律并不冲突，而是与之和谐的。敬畏主乃是一切真兴盛的根基。--CTBH 14, 1890. (CH 29.) {2MCP 405.3}

不断与心中罪恶的思想作斗争——凡希望与上帝的性情有分的人，必须认识到要脱离世上从情欲而来的败坏。我们心灵必须不断地努力与心中罪恶的思想作斗争，坚决抵制思想或行为上犯罪的引诱，借着信靠那一位能保守我们永不失脚的主，保持心灵不受污染。{2MCP 405.4}

我们应当默想圣经的真理，冷静客观地思索有关我们永远得救的事物。主耶稣无限的慈爱与恩典，祂为我们所作的牺牲，值得我们作最严肃的思考。我们应该默想我们亲爱救赎主和中保的品格，以及救恩计划的意义。要思考那位来为拯救祂的百姓脱离罪恶之主的使命。这样不断思考属天的事物，我们的信心和爱心就必增强。--RH, 1888 年 6 月 12 日 {2MCP 406.1}

有害健康的也削弱道德力——凡有害健康的东西，不仅削弱体力，也削弱智力和道德力。--MH 128 (1905). {2MCP 406.2}

思想和心灵是通过身体来表达的。心智和灵性的活跃，在很大的程度上取决

于身体的健壮与活力。凡能促进身体健康的，也能促进健康的思想和均衡的品格。
-- Ed 195 (1903). {2MCP 406.3}

身体是心灵的媒介——人若要发展心灵以达到品格的造就，身体乃是最重要的媒介。因此人类的仇敌常用他的试探来削弱并败坏人的体力。他在这方面成功的结果，往往使人的整个身心屈从邪恶的影响。身体方面的倾向若不受更高能力的控制，必定使人落到败坏和死亡的地步。身体必须顺服更高的能力。情感必须受意志的约束，而意志本身则必须受上帝的管束。那因上帝的恩典而成圣的理智的力量，必须支配人的一生。{2MCP 406.4}

智力、体力和长寿，都有赖于不变的定律。由于顺从这些定律，人就可以制胜自己，制胜自己的癖性，制胜“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）。 --PK 488, 489 (1917). {2MCP 406.5}

生命的活力通过大脑传递给心智——主希望我们的心思清晰敏锐，能够看出祂的话语和服务的要点，遵行祂的旨意，依靠祂的恩典，把清洁的良心和感恩的心带入祂的工作中。这种喜乐促进血液循环。生命的活力是通过大脑传递给心智的；所以绝不可服用麻醉品使大脑麻木，也不可服用兴奋剂使大脑兴奋。要使大脑、骨骼和肌肉协调行动，象井然有序的机械那样工作，各部分都和谐运作，没有一个负担过重。--Lt 100, 1898. {2MCP 407.1}

消化不良使宗教生活不确定——应该使健康改良的原则进入每一个基督徒的生活中。凡漠视这些原则的人都不能纯洁有力地献身于上帝；因为一个消化不良的胃或麻痹迟钝的肝会使宗教生活不确定。{2MCP 407.2}

吃死兽的肉对灵性的影响是有害的。当肉食成为主要的食物时，高级的机能就被低级的情欲压倒了。这些事是得罪上帝的，也是属灵生活衰退的原因。--Lt 69, 1896. {2MCP 407.3}

行义是最好的药——行义为善的意识对于有病的身心是最好的良药。上帝特别的福惠落在接受之人的身上，便是健康和力量。凡在上帝里有安静和知足之心的人，已经登上健康的坦途了。……{2MCP 407.4}

有些人没有感到训练心智细想愉快的题目，以便反映亮光而不是黑暗阴郁乃是一个宗教责任。这等人的心思要么会在轻浮琐碎的交谈、欢笑和玩笑中追求自己的快乐，使心智不断因娱乐活动而兴高采烈得意洋洋；要么就会沮丧，有大考

验和思想斗争，他们认为很少有人经历过或能理解他们。这些人可能自称信仰基督教，但他们欺骗了自己的心灵。他们没有真东西。--HR, 1872年3月。 {2MCP 407.5}

为身体也为心灵努力——我们的医疗工作者要竭尽全力医治人身体和心理的疾病。他们要警醒、祷告和作工，使他们所努力医治的人得到属灵和身体的益处。我们疗养院中的一位医师是上帝的忠仆，他为每一个与他接触的病人都有极其关切的工作要做。他不丧失任何机会，总是把人指向身心的大医师基督。每一位医师都应该按照基督的路线成为熟练的工人。在属灵的事上兴趣不可减少，否则心力就会转移，不再专注于大医师。--Lt 223, 1905。 {2MCP 408.1}

治疗心神错乱之病人的医生——医师需要超越于人类的智慧与能力，以便知道如何救治他所遇见的关于脑及心的许多疑难病症。他若是不明白上帝恩典的能力，就不但不能帮助那受苦的人，反而加深其困难；但如果他坚心倚靠上帝，则必能帮助这患病烦扰的脑筋。他必能向病人指出基督，并教导他们将其一切苦恼烦难都交给那伟大的担负重担之主。--5T 444 (1885)。 {2MCP 408.2}

基督启发人心——医师决不要使病人专注于他，而要教导他们用发抖的信心之手握住救主伸出来的手。这样，人心就会被那世上的光所发出来的亮光所照亮。--Lt 120, 1901。 {2MCP 409.1}

真理具有镇抚的作用——纯洁的真理具有镇抚的作用。这真理的各个方面若能被患病的人所认识和实行，对他们就有言语所不能表达的价值。要时常让病人看到基督的同情和温柔，唤醒他们的良心相信基督解除病痛的能力，引导他们信靠祂这位大医师，这样，你就得了一个人的心，而且往往就是救一条命。-- Lt 69, 1898. (MM 234, 235.) {2MCP 409.2}

真宗教帮助恢复健康（指导疗养院的客人参加当地教会礼拜的话）——基督是我们的大医师。许多人来到这个医疗机构（圣赫勒那疗养院），希望得着医治，延长生命。他们为来到这里付出了相当大的努力。 {2MCP 409.3}

每一个来到疗养院为求身体得医治的人，为何不来到基督面前求灵性得医治呢？我的弟兄，我的姐妹啊，你为何不接受这个盼望呢？你若接受基督，祂必把祂的福气加给用来使你恢复健康的媒介。你为何没有信心相信祂必与你的努力合作使你复原，因为祂希望你康复呢？祂希望你拥有清晰的头脑，以便你能赏识永恒

的现实；祂希望你有健康的筋腱和肌肉，以便你能用自己的力量侍奉祂，藉以荣耀祂的名。--MS 80, 1903. {2MCP 409.4}

劝勉一位倾向于有忧郁感的人——你有本分与压抑的思想和忧郁的感觉作战，就象你有责任祷告一样。你有责任反抗仇敌的手段，坚定地勒住自己的舌头和思想。你一生中需要恩典供应的时候，就是你敏感发炎的消化器官在工作，而你闷闷不乐非常疲倦的时候。{2MCP 409.5}

你可能觉得这样很奇怪，但你因挑剔和阴郁的指责而不断激怒和刺激别人乃是一种咒骂。这一阵阵的消化不良是难受的，但你要勒紧嚼环，以便你不会咒骂你最好的朋友或仇敌。--Lt 11, 1897. {2MCP 410.1}

上帝嘉许的保证——上帝嘉许的保证将促进身体的健康。它能加强我们的心抵御怀疑、困惑和过度的忧伤。这些因素会削弱人的生命力，导致令人极其衰弱和痛苦的精神疾病。上帝已保证祂的话永不落空。祂必看顾义人，垂听他们的祈祷。--LS 270, 271 (1915). {2MCP 410.2}

罪与病之间的关系——在罪与病之间有一种上帝所定的关系。任何医师只要行医一个月，就可看明这种例证。他也许忽视事实，他的心思也许忙着其他的事，而不暇注意及此；但若是他肯诚实观察，就不得不承认在罪与病之间，彼此实有因果之关系存在。医师应当敏察此事，并配以合适的行动。{2MCP 410.3}

当他医治好病人的痛苦，将他从死亡的边缘救回，而博得他们信任心之时，就可以教导他们疾病是罪恶的结果，也是那堕落的仇敌设计引诱他们陷于那些败坏健康及心灵之恶行。他可以使他们铭记在心，需要舍己及顺从生命与健康的规律。尤其是在青年人的脑海中，他可以徐徐灌输正当的原理。{2MCP 410.4}

上帝爱其创造之物，这种爱是刚柔兼济的。祂设立了自然界的定律，但祂的律法却不是独裁专制的。在每一条“不可”的律法中，不论其是有关物质的或道德的，都包含或暗示有应许在内。如果顺从了，就有福气追随着我们的脚步；如果悖逆了，结果乃是危险及不幸。上帝设立律法的本旨，就是要引其子民与祂更加亲近。他们若肯随从主的引导，祂就要救他们离恶归善，但祂却从不勉强他们。我们虽不能看透上帝的计划，但我们却当信靠祂，并用行为来表现我们的信心。--5T 444, 445 (1885). {2MCP 411.1}

福音医治由罪而生的疾病——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 (1905). {2MCP 411.2}

天国是完全健康的——一些人认为宗教有害于健康。这是撒但的诡辩。圣经的宗教不会危害身心的健康。上帝的灵振奋人心的影响力乃是病人的最佳良药。天国是完全健康的。信主的病人越充分地感受到属天的感化力，康复也就越有把握。真正的基督教原则在众人面前敞开了一个价值无法估计的福乐之源。宗教乃是一个持续不断的泉源，基督徒可以随意取饮，而且永远取之不尽。--CTBH 13, 1890. (CH 28.) {2MCP 411.3}

宗教是真正的治疗学——宗教是内心的一种原则，而不是神秘迷人的话语或人心的诡计。要单单仰望耶稣。这是你惟一的盼望，也是你丈夫得到永生的惟一盼望。这是医治身心的真科学。心思不可集中在任何人身上，而要集中在上帝身上。-- Lt 117, 1901. {2MCP 412.1}

对救赎主的爱驱散毒雾——他们的心灵被情欲的毒雾所笼罩。他们的思想需要洁净。如果人能明白自己对待身体的行为是与心灵的活力和纯洁息息相关的话，他们就会大不一样了。{2MCP 412.2}

真正的基督徒能获得成圣的经验。他的良心没有丝毫瑕疵。他的心灵也没有一点败坏的痕迹。上帝律法的属灵意义及其约束的原则已渗入他的生活。真理的光照亮了他的悟性。对于救赎主完全之爱的光辉，驱散了在他的心灵与上帝之间的罪恶毒雾。上帝的旨意已成为他的意志，就是纯洁、高尚、优雅而神圣。他的容颜反映天上的光。他的身体成为圣灵的殿。圣洁装饰了他的品格。上帝可以与他交往，因为他的身心与上帝是和谐的。--Lt 139, 1898. (7BC 909.) {2MCP 412.3}

基督的爱是赐生命的能力——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 (1905). {2MCP 412.4}

第十编 心理健康

第四十四章 管理心理的律法

上帝造人拥有平衡的心思——上帝起初造人原是正直。人受造拥有完美平衡的心思，各个器官都获得了完美的发展。亚当本是人类一个完美的典范。心思的各项才能都是十分相称的，各尽其职，又都彼此依赖，以便各项才能得到充分适当的运用。--3T 72 (1872). {2MCP 415.1}

创造主设立心理的律法——那位创造人心智并设立其规律之主，也为它按照这些规律发展而作了准备。--Ed 41 (1903). {2MCP 415.2}

上帝伟大的律法——自然界有许多大定律支配，属灵的事同样受原则支配。我们要在某件事上收到想要的成果，就必须用某种方法去做。上帝已照各人的才干分派了相应的工作。人要经过教育和实践，才会有应变的能力；所以在人才的安排方面，尤需有聪明的打算，使各人都可以在适当的位置上工作，通过在实践中获得的宝贵经验来提高自己的去担负责任。--9T 221, 222 (1909). {2MCP 415.3}

违背自然律乃是罪——不断违背自然律就是不断违背上帝的律法。如今我们到处可见的痛苦现象，和充斥世界的残废、衰老、疾病和低能，使世界变成了一所麻疯病院，一点儿不象它应该成为和上帝希望它成为的样子。当前的世代在智力、体力和道德能力上软弱无力。这一切的不幸代代累加，因为堕落的人类愿意违背上帝的律法。因放纵败坏的食欲，犯下了最严重的罪行。--4T 30 (1876). {2MCP 416.1}

犯罪破坏了和谐——这维持自然的同一能力，也正在人身上运行着。这管理星辰和原子的同一大规律，也支配着人的生命。那控制心脏活动，调节身体命脉的规律，也就是那大能的全智者用来统治人的规律。一切的生命都是从祂而来。惟有与祂和谐，才能觉察其活动的真范围。因祂所创造的万物，情形都是一样的——即是藉着接受上帝的生命以维持生命，并按照创造主的旨意而使用生命。人不拘在身体、心智、或道德方面违背祂的规律，就是使自己与宇宙不和谐，并招

致不和、混乱与毁灭。--Ed 99, 100 (1903). {2MCP 416.2}

有其因就必有其果——按照上帝自然的定律，有其因就必有其果。所播撒的是什么，将由收获来证明。在这方面是容不得虚假的。人或许可以欺骗同胞，为没有做过的事而获得称赞与报酬。但在自然界中却是无法欺骗的。对于不忠心的农民，所收的庄稼要定他的罪。从最高的意义上说，在属灵的领域也是如此。
{2MCP 416.3}

罪恶的成功只是在表面上的，而不是在实质上。逃学的儿童，学习偷懒的青年，不为雇主忠心服务的学徒或店员，以及在任何事务或专业上不忠于职责的人，也许以为只要能掩饰过错，就对自己有利。但事实上并非如此。他是在欺骗自己。生命的收获乃是品格。决定今世和来生命运的也是品格。--Ed 108, 109 (1903).
{2MCP 417.1}

自欺的魔力——自欺在人心上的魔力，是多么可怕啊！ --4T 88 (1876).
{2MCP 417.2}

心智有辨别力——人的心智赋有辨别是非的能力。上帝不要人凭一时的感触决定是非，却要他们权衡凭据的分量，仔细地以经解经。如果犹太人能放弃成见，把经上所记载的预言，与耶稣生活上的事实比较，就可以看出这位卑微的加利利人的生活和工作，和预言上所写的，实在有至美至妙的吻合。--DA 458 (1898).
{2MCP 417.3}

培养思维具有长久的记忆——粗心大意的习惯必须坚决予以克服。许多人认为这可以作为原谅严重错误的充分理由。但是他们难道不是和别人一样具有智力吗？他们应当培养自己的思维具有长久的记忆力。健忘是罪，疏忽也是罪。你如果养成了粗心的习惯，也可能疏忽自己灵魂的得救；最后你必要发现自己还没有为上帝的国作好准备。--COL 358, 359 (1900). {2MCP 417.4}

心理可因熟悉的事物而狭隘或扩大——心理的一个定律是，它可以因经常接触的事物而狭隘或扩大。人的智力若不用来殷勤不懈地研究真理，就一定会退化，并失去领会圣经更深意义的能力。--RH, 1888年7月17日. (FE 127). {2MCP 417.5}

人心适应所常注意的事物——心理的一条定律乃是：人心必逐渐适应其所常注意的事物。如果人心中只思想一些庸俗的事，势必渐致窄小衰弱。如果人心一

直不应付困难的问题，过不久就要失去生长的能力。 {2MCP 418.1}

就教育的效能而论，圣经是没有什么其他的书足与比拟的。在上帝的話中，人可以找到许多题旨来操练最深的思想并启发最高的希望。圣经是最富有教育性的一部历史。它是直接从永恒真理的泉源中流出来的。上帝的圣手曾在各世代中保守它的纯洁。..... {2MCP 418.2}

这里把人生的本分和结局都阐明了。圣经把那隔开看得见和看不见的两个世界之间的帷幔揭开了，使我们得以看到善与恶互相对抗之势力的斗争，从罪恶开始进入起，直到公义和真理的最后胜利为止；而且这一切都是上帝品德的显示。学习真理的人若能以恭敬的态度来默想上帝在祂話中所显示的真理，他的心就必能与无穷之主交通了。这样的研究不但能炼净并提高人的品格，而也能扩展并加强人的智力。--PP 596-599 (1890). {2MCP 418.3}

所常注意的事物足以改变我们——心理与灵性的一个定律就是：我们所常注意的事物足以改变我们的性格。人的思想专注于什么事，就必渐渐适应之，并与所爱所敬的事物同化。人决不会超过自己所断定的纯洁、良善和真理的标准。如果人以自己为最高的模范，他便永不能达到比自己更高的标准，反而要愈降愈低。唯独上帝的恩典有能力使人高升。人若单靠自己，他的生活一定是向下的。-- GC 555 (1888). {2MCP 418.4}

希望替代的律——由于缺乏坚定和果断而造成了极大的损害。我知道有些父母会说：你不能要这个或那个，然后又发慈悲，以为自己或许太严厉了，便给孩子起先遭到拒绝的东西。这样就造成了终身的伤害。人所不应忽视的人心的一条重要的规律乃是，当想要的东西遭到很坚定的拒绝以致消除了一切希望时，人心不久就会不再渴望它，且会去追求其它东西。但是只要有一线希望得到那个东西，人就会努力得到它。--ST, 1882年2月9日. (CG 283, 284.) {2MCP 419.1}

信念必设法表达出来——上帝的定律之一是，凡相信耶稣真理的人，必宣扬这真理。个人的想法和信念必设法表达出来。凡怀藏不信和批评的精神，觉得能判断圣灵工作的人，必散布振奋他的精神。表现和张扬他们自己的，乃是不信不忠和抗拒上帝恩典的本性。被这些原则驱策的心总想为自己争一席之地并获得拥护者。凡行在背道者身边的人，都会被他的精神所感染，并把自己的想法和自己追求的结果、自己行动的感受告诉别人；因为压抑我们行动的原则是不容易的。

--SpT Series A, No. 6, p 39, 1896 年 7 月 6 日. (TM 290, 291.) {2MCP 419.2}

思想经流露得到鼓励和加强——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 251-253 (1905). {2MCP 419.3}

思想有选择权——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 (1905). {2MCP 420.1}

试探者决不能强迫我们行恶。他不能支配人的心意，除非人让他来支配。人的意志必须先赞同，信心必须先放松对基督的持守，然后撒但才能在我们身上施行他的能力。但是我们心中所存的每一个犯罪的欲望，就是给他一个立足点。我们对于上帝的标准所没有达到的每一点，都是一扇开着的门户，使他得以进来试探我们，毁灭我们。而我们每一个过失，每一次的失败，都是给他毁谤基督的机会。--DA 125 (1898). {2MCP 420.2}

人类是有自主力的——人如今在堕落的人类中间鼓动叛乱，并诡称上帝让世人违犯祂的律法，是不公正的。这狡滑的试探者说：“上帝既知道结果如何，那为什么把人放在试炼之中，以至于犯罪而招致了灾祸和死亡呢？”…… {2MCP 420.3}

今日有千万人正在应和这同样叛逆并埋怨上帝的论调。他们看不出，若是上帝取消人类自由选择的权利，那就是剥夺了他运用理性的特权，而使他成了一种机械而已。上帝不是要强迫人的意志。在受造时，人类原是一个有自主力的动物。他象其他诸世界上的居民一样，必须受顺从的试验；但上帝从来没有让人临到非向罪恶屈服不可的境地。上帝也没有让他遇到他所不能抵抗的试炼或考验。上帝曾为人类作了充分的准备，使他和撒但斗争时尽可以不遭失败。--PP 331, 332 (1890). {2MCP 421.1}

现在影响将来的决定——你的全部前途都将受你现在所选道路或善或恶的影响。--Lt 41, 1891. {2MCP 421.2}

引导人独立自主的好处——上帝从来没有计划，让一个人的心受另一个人完全控制。……有人立志教育学生，让他们感觉自己有能力，把自己培养成有坚固的原则，能胜任人生各种处境的人。这样的教师，是最有用和永远成功的。对于一般肤浅的旁观者而言，他们的工作，或许没有显出最好的成绩。他们劳苦的价值，或许看来不如那些以自己的绝对权威控制学生心思意愿的教师，然而学生将来的生活，将显明那一种教育方针的成果更好。--3T 134 (1872). {2MCP 421.3}

不加控制的心变得软弱——智力要得到充分开发，并因研究属灵的真理而增强。如果让心思几乎完全用在次要问题和日常琐事上，依照一条不变的心理定律，它就会变得软弱轻浮，缺乏属灵的力量。--5T 272 (1885). {2MCP 421.4}

成见阻碍启迪——那些让成见阻碍接受真理的人，无法领受上帝的启迪。当一种圣经观点提出来以后，许多人并不问，它是不是符合上帝的话？而是问，是谁提倡的？而且除非这种观点符合他们的心意，他们就不予接受。他们完全满足于自己的观点，不愿以好学的态度查考圣经的证据，仅仅因为自己的成见，就不肯探究。--GW 125, 126 (1893). (TM 105, 106.) {2MCP 422.1}

幸福在于完全符合上帝的律法——爱的律法既是上帝政权的基础，一切受造之物的福乐就在于他们完全符合这个伟大的公义原则。上帝所求于祂一切受造之物的，乃是出于爱心的侍奉，乃是因为充分认识祂的品德而崇敬祂。上帝不喜悦出于勉强的效忠，所以祂赐给众生自由的心志，让他们出于自愿地事奉祂。--GC 493 (1888). {2MCP 422.2}

第四十五章 个性

个性是一种力量——每一个按照上帝的形像所创造的人，都赋有与创造主相似的能力——个性，都有思考和行动的能力。凡培养了这种能力的人，都是负有责任，在事业上担任领袖，影响他人品格的人。--Ed 17 (1903). {2MCP 423.1}

各人都有不同的个性——福音是涉及个人的。每一个人都有一个灵魂要得救或失丧。各人都有与他人有别的独特个性。各人必须亲自知罪，亲自悔改。每个人必须亲自接受真理、悔改、相信和顺从。各人必须亲自运用自己的意志。谁也不能让代理人做这项工作。谁也不能将自己的个性泯灭在别人的个性里。各人必须藉着自己的行为和敬虔的奥秘投诚于上帝。--MS 28, 1898. {2MCP 423.2}

多样性中的统一——主的计划是在多样性中统一。没有一个人能作其他一切人的标准。我们各样的托付与我们各样的才能是相称的。我清楚地蒙指示：上帝先是赋予人们不同程度的能力，然后把他们安置在能做他们合适之工的地方。每一个工人都应该给予同工他自己希望得到的尊重。--Lt 111, 1903. {2MCP 423.3}

人的心智各不相同——为什么我们需要马太、马可、路加、约翰、保罗以及所有为救主在上传道期间的生活作见证的作家呢？为什么不由一位门徒作一个全面的记录，给予我们一个关于基督地上生活和工作的系统性记载呢？{2MCP 424.1}

四福音虽然不同，但是其中的记载都是和谐一致的。一位作家所提到的事其他作家没有提到。如果说这些地方是重要的，为什么不是所有的作者都提到呢？——这是因为各人的心智是不同的。每个人的思想方法也不是千篇一律的。一些人对某些圣经的真理体会要比其他的人深刻得多；一些要点对某些人来说也比其他要点显得重要得多。这同样的原则也适用于讲道的人。有些讲道的人在一些问题论述得十分详细，而其他则匆匆带过或根本不予提及。这样，真理由几个人来传达要比一个人清楚的多。--MS 87, 1907. {2MCP 424.2}

不要摧毁个性——主并不希望我们的个性被摧毁；祂的目的不是要任何两个人有完全一样的品味和性情。人人都有自己的特点，这些特点不是要被摧毁，而是要按照基督的样式予以训练、塑造、成型。上帝将人本性的倾向和能力转入有利的通道。人若认识到事实上自己一切的能力都是来自上帝的天赋要予以利用，不是为了自私的目的，……而是为了荣耀上帝、造福我们的同胞，他们就会利用上帝所赐的才能，使才干和能力得到发展。--Lt 20, 1894. (HC 90.) {2MCP 424.3}

每一个孩子都有个性——一个孩童可能被训练得象野兽一样，没有自己的意志，他的个性消失于他教师的个性中。……应当尽一切可能训练每个孩童自力更生。藉着运用身体的各项功能，他会明白自己的优点和弱点何在。聪明的教师会

特别留意加强孩子的软弱之处，使他能养成均衡匀称的品格。--RH, 1882年1月10日。(FE 57.) {2MCP 425.1}

婚姻并不消灭个性——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 (1905). {2MCP 425.2}

夫妻要保留个性（对一对新婚夫妇的劝勉）——在你们的终身结合中，你们的爱情应当增进彼此的幸福，各人都要为对方的幸福服务。这是上帝对于你们的旨意。{2MCP 425.3}

你们虽已结合为一体，但不要让各人的个性消失在对方之中，因为你们的个性是属于上帝的。你们要向祂请教：什么是对？什么是错？我可以怎样最好地实现主创造我的宗旨呢？“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）。{2MCP 425.4}

你爱人之心，应当次于爱上帝。你丰富的情感，应当流向那为你舍命的主。人既为上帝而活，就要把最美好、最崇高的感情奉献给祂。你有把你最大的爱潮涌向为你舍命的主吗？如果有的话，你们相互的爱情就必按照上天的等次了。--7T 45, 46 (1902). {2MCP 425.5}

我们都有自己的个性，妻子的个性决不要泯灭在其丈夫的个性中。--MS 12, 1895. {2MCP 426.1}

献身美化个性——过献身侍奉上帝生活的人，其个性会得到发展和美化。谁也不能将自己的个性泯灭在别人的个性中，我们个人都要被嫁接在一个母体上，要在多样性中统一。那伟大的艺术家没有把同一棵树上的两片叶子造成完全一样的；照样，祂创造的能力也没有使所有心智都一样。心智受造是要活到永世无穷的，虽然要有完全的统一，心智与心智相配和；但没有两个人的心智是出于同一个模子的。--MS 116, 1898. {2MCP 426.2}

上帝给各人个别的工作——要思考自然界中的事物，并将它们的教训应用于属灵的生活、属灵的成长。上帝而不是人给了每一个人各自的工作。这是一种个人的工作——按照上帝的样式塑造品格。百合花不要努力象玫瑰花一样。花与果的长成是有区别的，但它们各自的特殊差异都来自上帝。万有都是主的。所以上

帝的计划是连最好的人也不要都有一样的特征。--MS 116, 1898. {2MCP 426.3}

互相尊重——我们各人都有一项工作要做。我们可能来自不同国家，但我们要在基督里合一。我们若是允许特殊的脾气秉性使我们在今世分离，又怎么能指望在天国一起生活呢？我们要彼此怀有爱心和尊敬。我们中间要有基督所祈求的合一。我们是用重价买来的，要在我们的身子和精神上荣耀上帝。--MS 20, 1905. {2MCP 426.4}

模仿别人完全失败——寻求模仿别人特征的人会完全失败。各人都要亲自指望上帝，尽责忠诚地拿上帝给的银子去做买卖。“当恐惧战兢做成你们得救的工夫。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 2:12,13）。弟兄啊，是在你心里，不是在别人心里为你做。你要有个人的经验。然后你才会在自己里面欢喜快乐，而不是在别人里面。--MS 116, 1898. {2MCP 427.1}

各人的心智都有其特殊的力量——我痛心地看着主所使用和要使用的人们受到那么少的重视。千万不要让每一个人的心智都随从别人的思路。有些人可能会把一个人的心智抬举得很高超，但每一个心智都有其特殊的弱点和特殊的力量。一个人的心智会弥补另一个人心智的不足。但若人人都同负一轭，并且受到鼓励去指望上帝而不是指望人，他们就会在圣灵的引导下发展，且会团结一致地与弟兄们同工。一个人要弥补另一个人的不足。--Lt 50, 1897. {2MCP 427.2}

不要塑造别人的心智——上帝已给每一个人个人的责任。“当恐惧战兢做成你们得救的工夫”（腓 2:12）。人不是要做成别人得救的工夫，不是要成为别人心智的副本，而是受命按照上帝赐给他的能力去行。一个人无论有怎样的经验，无论处在什么位置，都不要认为若是依照自己的心智塑造和形成别人的心智，并且教人说出他所要表达的观点，就是成就了一项奇妙的工作。这已再三对人类造成了损害。--MS 116, 1898. {2MCP 427.3}

不要作别人的影子（见第 29 章《依靠和独立》）——工人们多么需要耶稣的精神来改变和塑造他们，就象泥在窑匠手中一样啊！何时他们有了这种精神，他们中间才不会有不和的精神；就不会有人这么狭隘以至希望一切的事都要按照他的想法，照他的方式去做；他与没有达到他标准的同工弟兄之间也不会有任何不和谐的情绪。主不希望祂的任何一个儿女成为别人的影子；而是希望各人都有单

纯的自我，因效法那伟大模范的生活和品格而成为文雅、圣洁、高贵。那种将一切的事都局限在一个人自己的范围之内的狭隘、封闭、排外的精神，已经成了上帝圣工的一个祸根，无论哪里若是容许这种精神存在，都是祸根。--RH, 1886年4月13日。 {2MCP 428.1}

谁也不要泯灭自己的心智——上帝准许每一个人发挥他自己的个性。祂不希望任何一个人将自己的心意埋没在他同人的心意中。凡切望在心思与品格方面得以变化的人，不要仰望世人，而要仰望那位神圣的典范。上帝赐下邀请说：“你们当以基督耶稣的心为心”（腓 2:5）。人们藉着悔改和转变要领受基督的心。每一个人都要以个人的信心、个人的经验站在上帝面前，自己晓得基督已经在心里成了荣耀的盼望。我们若是效法任何人的榜样——即使是我们可以认为在品格上几近完全的人——就会倚靠有缺陷的人，不能给我们一点完全的人。--ST, 1902年9月3日。 {2MCP 428.2}

适合强劲心智的规则——某弟兄和姐妹及某某弟兄和姐妹有强劲的心智是好的。各人都要保持自己的个性。各人都要保持一种不会泯灭在别人个性中的个性。谁也不要作别人的影子。上帝的仆人要心心相印地团结同工。--Lt 44, 1903. {2MCP 429.1}

个人的量度——谁也不能为别人长成成人的身量。各人必须亲自达到自己个人的身量。各人都要在上帝的监管之下成长。--MS 116, 1898. {2MCP 429.2}

没有其他人能完全进入我们的内心世界——从人一方面看来，人生是一条从未尝试过的道路。从我们更深的经验而言，这是一条各人独行的路。没有其他人能完全进入我们的内心世界。小孩子开始他的人生行程之后，他迟早要选择自己的道路，决定自己永远的方针。我们应当努力引导他信赖那可靠的向导和帮助者。--Ed 255 (1903). {2MCP 429.3}

品格是个人的——品格是个人的。我们个人为今生和来世都有一项工作要做。关于品格的形成，上帝痛恨漠不关心的态度。--Lt 223, 1903. {2MCP 429.4}

承认人权——这些原则最为崇高的应用之一就在于承认人对自己的权利，承认人有权控制自己的心智，有权管理自己的才干，有权领受并分赠自己的劳动果实。只有当我们各机构中的人在他们的与同胞的一切关系中承认这些原则时，——只有当他们在交往中听从上帝圣言的指示时，在这些机构中才会有力量和能力。--7T 180 (1902). {2MCP 429.5}

依靠基督——各人都有个性。各人都须时时与基督交通；因为祂说：“离了我，你们就不能做什么”（约 15:5）。祂的原则要成为我们的原则；因为这些原则是永远的真理，本着公义、良善、怜悯和仁爱传扬的。--Lt 21, 1901. {2MCP 430.1}

基督徒经验中的个性要予以保持——要教导每一个人重重地倚靠那无穷的膀臂。每一个人的基督徒经验中都有一种个性要保持，谁也不能推卸这种责任。各人都有自己的仗要打，都有自己的基督徒经验要获得，在某些方面独立于其他任何一个人；上帝也有要各人亲自获得的教训，是别人不能替他获得的。--MS 6, 1889. {2MCP 430.2}

第四十六章 人际关系

（见第六十八章《社会关系》）

彼此依靠的定理——我们各人都是人类社会的一分子，是彼此密切相连的；所以我们所作帮助人造就人的事，终必反过来帮助并造就自己。彼此依靠的定理运行于社会各阶层之间。--PP 534, 535 (1890). {2MCP 431.1}

人类受造彼此需要——在主的计划中，已使人彼此需要。若是人人都愿竭尽全力帮助那些需要他们的帮助、他们无私的同情和仁爱的人，就可做成多么有福的工作啊。上帝已把才干托付给每一个人。我们要用这些才干彼此帮助，好行在窄路上。在这项工作中，各人都与别人联络，大家都与基督联合。我们通过无私的服务才能提高和增加我们的才干。--Lt 115, 1903. (HC 182.) {2MCP 431.2}

帮助别人，自己也得到帮助——有许多人在黑暗之中迷失了方向，不知道何去何从。唯愿那些不知所措的人去寻找其他困惑中的人，对他们说希望和勉励的话。当他们开始这样做的时候，天上的亮光必向他们显示所当行的路。他们安慰受苦的人，自己就得到安慰，藉着帮助别人，自己也得到帮助而走出困境。于是喜乐代替了忧伤。心被上帝的灵所充满，就会发热去温暖每一个同胞。这样的人就不再在黑暗中了；因为他的“幽暗”变为“正午”。--MS 116, 1902. (4BC 1151.) {2MCP 431.3}

我们持续的影响——我们彼此维持着一种极其严肃的关系。我们的影响总是要么有利于要么不利于生灵的得救。我们要么同基督收聚，要么从祂分散。我们应该存心谦卑而行并且把道路修直了，免得使别人转离正路。{2MCP 432.1}

我们应当在思想、言语和行为上保持最严格的贞洁。但愿我们都记得上帝把我们隐秘的罪都摆在祂面前。撒但所暗示的思想感情甚至使最好的人都感到苦恼；然而人们若不是怀有这些思想感情，若是将之当作可憎的予以拒绝，心灵就不会被罪玷污，也不会有别人被这些思想感情所污染。巴不得我们各人对我们周围的人都能成为活的香气叫人活！--RH, 1888 年 3 月 27 日。 {2MCP 432.2}

深远的影响——我们到审判时才会知道仁慈周到的行为对于反复无常，不讲道理和不相配的人会有什么样的影响。如果他们表现出令人生气又不公正的行为之后，你能若无其事地对待他们，甚至努力向他们表现仁慈之举，你就尽到了做基督徒的本分，他们就会感到意外和羞愧，更加清楚地认识到自己的行为和错误，其效果超过你直接指出他们的错行并指责他们。--Lt 20, 1892. (MM 209, 210.) {2MCP 432.3}

无礼极其影响——许多人所拥有的好品质被隐藏了，他们不但没有吸引人到基督面前，反而排斥人。这些人若是能看到自己对不信之人的无礼作风和无情话语的影响，以及这种行为在上帝看来多么讨厌，他们就会以改掉自己的习惯，因为缺乏礼貌对罪人来说乃是一块最大的绊脚石。自私、抱怨、坏脾气的基督徒挡住了道路，以致罪人无意来接近基督。--RH, 1885 年 9 月 1 日. (HC 229.) {2MCP 433.1}

要可爱——要在你一切的行为中彰显基督。要让人人都看出你是耶稣基督活的荐信。……要可爱。要让你的生活赢得凡与你接触之人的心。目前在使真理吸引他人方面做得太少了。-- MS 6, 1889. {2MCP 433.2}

每一个行动都是一种影响——你所说的每一句话，所做的每一个行动，对你所交往的人都有为善或为恶的影响；而你多么需要因信而有耶稣基督住在心里，使你的言语成为生命的言语，你的行为成为仁爱的行为啊。--RH, 1888 年 6 月 12 日. {2MCP 433.3}

为一个人的影响负责——上帝要每一个人，对于他发挥在自己和别人身上的影响负责。祂要求男女青年，严格节制而尽责地使用自己身心的机能。他们只有

最殷切的利用自己的机会，聪明地用自己的才能来荣耀上帝，造福同胞，他们的才干才会得到适当的发展。--Lt 145, 1897. {2MCP 433.4}

环绕着信心的气氛——最重要的是我们的心灵要环绕着信心的氛围。每一天我们都在决定自己永远的命运，与环绕我们心灵的气氛相符。我们个人要为我们所发挥的影响和我们的言行所导致的我们没有看见的结果负责。{2MCP 433.5}

上帝既愿为十个义人的缘故不灭所多玛，若是每一个自称信奉基督之名的人也披上基督的义，上帝子民的忠心就会导致何等大的为善影响啊！{2MCP 434.1}

上帝既能说出和指明硝皮匠西门的住处和行业，并且明确指示百夫长如何在海边的住所找到他，祂也按名知道我们，知道我们的行业或生意，我们住在哪里，以及我们的有什么样的经历。祂知道我们是在清除王道上的垃圾和障碍，以便祂能招唤我们的心灵向前向上，还是在使我们自己的道路充满垃圾和障碍，且将绊脚石放在罪人的路上，阻碍基督为之而死的宝贵生灵得救。--Und MS 23. {2MCP 434.2}

与各种性情的人打交道——主希望我们成圣。我们将不得不对付各种性情的人，我们应当处在知道如何与人心打交道的地步。我们必须求基督使我们说造福别人的话。而当我们这样设法帮助别人时，我们自己也必蒙福。--MS 41, 1908. {2MCP 434.3}

最重要的工作——这（纠正错误行为）是交托给人类最细致最艰难的工作，需要最缜密的机智，最敏锐的感情，对人性的熟悉，天赋的信心与忍耐，乐意工作、警醒和等待。没有什么工作比这更重要的了。--Ed 292 (1903). {2MCP 434.4}

与人心打交道的棘手工作——与人心打交道是非常微妙的事。你可以傲然挺立，却决不能软化他们的心；你也可以接近受苦的人，用一颗充满爱的心领他远离仇敌的战场，而不是把他赶到那里，撇下他在那里成为撒但试探的玩物。--Lt 102, 1897. {2MCP 435.1}

每一个人都有特殊的考验——我们担不起以任何方式妨碍他人。每一个人都有其特有的试探和考验，我们要站在能帮助和加强受试探之人的位置。如有可能，我们就要鼓励扶持那些在信心上软弱上的人。藉着说到上帝的应许，我们有时可以消除那些处在考验和困境中之人心中的沮丧。--MS 41, 1908. {2MCP 435.2}

就个人关系劝勉一位妻子——我蒙主指示要对你说：“你们要努力进窄门。”

我告诉你们，将来有许多人想要进去，却是不能”（路 13:24）。上帝要求你一直亲近祂。说祂要说的，做祂要做的。不要让任何人使你有偏见，使你说话欠考虑。要保持你自己心灵纯洁清晰，思想高尚圣洁。不要赞美人尊崇人以致伤害他们，也不要草率谴责那些你认为行事不聪明的人。要让人人都看出你爱耶稣并且信靠祂。要给你丈夫和你信与不信的朋友们凭据，证明你渴望他们看到真理的荣美。却不要显出那种常常会破坏好行为的痛苦焦虑的渴望。--Lt 145, 1900. {2MCP 435.3}

基督徒的谅解——那些充分利用自己的特权和机会的人，会在圣经的见识上，成为有才干有教养的人；不仅有学识，而且在心智、礼貌和行为举止上有教养。他们会成为优雅、温柔、充满同情仁爱的人。我蒙主指示看到，这正是祂对祂子民的要求。上帝已赐给我们能力，要我们去使用，藉着训练得到发展和加强。我们应该思考和反省，谨慎注意因果关系。若是这样做了，许多人的言行就会更加慎重，以便充分响应上帝造他们的旨意。--MS 59, 1897. {2MCP 435.4}

坦白助长信任（对一位医师的勉言）——若是更多坦白更少隐匿，若是助长了弟兄般的信任，若是更少自我更多基督的精神，若是你愿意对上帝有活泼的信心，就会消除撒但横阻在你心灵周围的乌云。--Lt 97, 1898. {2MCP 436.1}

是改良者，而非固执之徒——在你心上应当谨记住一个目标，自己是改良者，而非固执之徒。在应付不信的人时，不可表现少许鄙吝的精神，因为你若停下来争论小数的钱款，而至终必会失去更大的钱款。他们会说，“那个人很奸巧，他若可能的话，必会欺诈你，因此在你与他作任何交易时，应当小心防备。” {2MCP 436.2}

但若是在你作小交易时，让人得些利益，则别人也会在同样慷慨的算盘上与你来往。少量生少量，吝啬生吝啬。那些采取这种行径的人，看不出对待别人是多么地可鄙；尤其是那些与我们的信仰不同的人，且给真理的宝贵事业带上了这种瑕疵的印记。--Lt 14, 1887. (Ev 90, 91.) {2MCP 436.3}

要正直坦率——我们无论在哪里，都要在我们一切的行为交易中完全坦诚直率。我们担不起为了得到属世的利益而违背上帝的一条诫命。我们是谁呢？基督对祂的门徒说过：“你们是世上的盐。盐若失了味，怎能叫它再咸呢？以后无用，不过丢在外面，被人践踏了”（太 5:13）。--MS 50, 1904. {2MCP 436.4}

必须诚实——在生活的一切细节上，都要保持最严格的诚实原则。这些原则并不是统管世界的原则，因为撒但——骗子，说谎的和压迫人的——乃是这世界的王，他的国民都随从他并且实行他的意图。但基督徒是在一位不同的主领导下服务的，他们所行的必须靠上帝而行，不考虑一切自私的利得。{2MCP 437.1}

在一些人看来，在业务交易上偏离完全公平是小事一桩，但我们的救主却不这样看。祂论到这一点的话是清楚明白的：“人在最小的事上忠心，在大事上也忠心”（路 16:10）。一个在小斤两上欺诈邻舍的人，若是试探临到，就会在大斤两上欺诈邻舍。在小事上有虚假的表现上帝看来象在大事上虚假一样不诚实。{2MCP 437.2}

今日的基督教界欺诈行为到了可怕的程度。遵守上帝诫命的子民应该表明他们超越这一切的事。一个自称相信现代真理的人，绝不应该有不诚实的行为，损害他与同胞交易。上帝的子民稍微偏离正直诚实就会大大损害真理。{2MCP 437.3}

一个人或许没有悦人的外表，或许在许多方面有缺陷，但他如果有正直诚实的好名声，就会受人尊敬。严格的诚实遮盖许多讨厌的品格特性。一个踏实地坚持真理的人，必记得众人的信任。不仅同道弟兄会信赖他，而且不信的人也会被迫承认他是一个受尊敬的人。--Lt 3, 1878. {2MCP 437.4}

不曲的纯正象纯金——上帝的仆人们因商业交易不得不或多或少与世人接触，但他们买与卖时应该认识到上帝的眼目在看着他们。不可用虚伪的天平或欺诈的砝码，因为这些事对主来说是可憎的。基督徒希望弟兄们认为他是怎样的人，就要在每一项交易中作怎样的人。他的行动方针要受基本原则指导。他既不设阴谋，就没有什么要隐瞒的，也没有什么要掩盖的。{2MCP 437.5}

他可能会受到批评，可能会受到试验，但他不曲的纯正会发光如纯金。他是凡与他接触之人的福气，因为他的话是可信赖的。他是一个不会占邻舍便宜的人。他是众人的朋友和恩人，他的同胞信任他的建议。他雇用工人收割他的庄稼吗？他不会欺骗地扣留工人辛苦挣来的钱。他有不急用的闲钱吗？他用来救济不如自己幸运的弟兄的需要。他不设法加添自己的地土或趁人之危损人利己。他的目标是去帮助和造福自己的邻舍。{2MCP 438.1}

一个真诚实的人决不会利用人的软弱或无能来充满自己的腰包。他只接受与

他所卖的东西相称的价值。如果所卖的东西有缺陷，他就坦诚地告诉自己的弟兄或邻舍，虽然这么做会不利于他自己的财利。--Lt 3, 1878. {2MCP 438.2}

了解人性——要改造人性，就必须先了解人性。惟有藉着同情、信任和仁爱，才能打动和升华人性。基督在这里显明了大教师的身份。在古今住在地上的一切人中，惟有祂能完全理解人心。--Ed 78 (1903). {2MCP 438.3}

有一门科学是专门针对那些似乎特别软弱之人的。如果我们要教导别人，我们自己就首先需要向基督学习。我们需要有广阔的眼界，以便能从事真正的医疗布道工作，在与人心接触时表现机智。{2MCP 438.4}

那些事实上最不需要帮助的人很可能受到我们最多的关心。可是我们需要在对待那些表面上不在意、不关心的人上表现特别的智慧。一些人不理解上帝圣工的神圣性质。那些没有能力，不在意甚至是懒惰的人特别需要细心、诚恳地予以考虑。我们在对待这些表面上无知孤僻的人时要机智。我们必须通过坚持不懈的努力帮助他们在主的工作中有用。他们会欣然响应耐心、温柔、仁爱的关心。{2MCP 439.1}

我们应当与主耶稣合作，让无能和犯错误的人重新得到知识和纯洁。这项工作同传福音工作一样重要。上帝呼召我们对拯救那些需要上帝造就的人，表现出不息不倦的关心来。--Lt 113, 1905. (MM 209.) {2MCP 439.2}

不要讨论委曲不平的事——“使人和睦的人有福了！因为他们必称为上帝的儿子”（太 5:9）。谁这样称呼他们呢？天上一切的生灵。那么就不要再鼓励任何受试探的人向你述说一位弟兄或朋友的不平之事。要告诉他们，你不想听他们责难的话和恶言恶语，因为你的“策士”已在祂的圣言中告诉你：你若停止激起纷争并且成为使人和睦的人，你就会蒙福。要告诉他们，这是你所渴望的福气。{2MCP 439.3}

为基督的缘故，不要讲说也不要思想恶。愿主帮助我们不仅阅读圣经，而且要实行圣经的教训。在自己的工作上忠心的人，将温柔与自己的能力结合起来的人，因他的爱而公正，使天上的众生喜乐，且使上帝得荣耀。但愿我们恳切努力做好人行好事，我们就会领受永不衰残的生命冠冕。--MS 116, 1898. {2MCP 439.4}

为别人工作，与别人同工——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 (1905). {2MCP 440.1}

行事温柔——但愿我们不要使自己或别人工作，而要倚靠圣灵。要温柔地对待人。心中充满属灵的温柔，使你顺利进入悔悟之人的心。要让你的话语浸满来自那两个橄榄枝的属天的油。我们需要有金色油倒进预备好的器皿里，以便将之传给那些正在寻求真理的人。始终记得“万军之耶和华说：不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事”（亚 4:6）。--Lt 200, 1899. {2MCP 440.2}

第四十七章 精神卫生

（见第四十二章《心理与健康》）

智力有赖于健康——健康是一种福惠。其价值很少为人所重视。但是我们身心的效能却大都有赖于健康。我们的情感与欲望居于身体之中。为了使我们的才能得到最充分的运用，我们要使身体保持在最佳状态，并让它处于最属灵的影响之下。任何削减体力的事，都会削弱人的思维能力，使人难以辨别是非。-- RH, 1912年6月20日。(MYP 235.) {2MCP 441.1}

一切能力都能培养——许多人行善没能尽量，乃是因为他们只运用其智力在某一方面上，而对于那些他们所认为不合于己的事，却不予以细心注意之故。有些软弱的官能，因为那要它们运用及使其有力的事工是不愉快的，以致就容其埋没了。应当运用心思的全部才能，应当培养各部官能的效用。理解力，判断力，记忆力，以及一切推理的能力，都应当有平等的力量，以便心思能均衡稳定。--3T 32, 33 (1872). {2MCP 441.2}

不能忽略软弱的官能——我们运用那些生来最强的官能，忽略那些软弱而待强化的官能，这种办法虽无不可，但不是最有益的。我们应当小心留意那些最软

弱的官能，以便全部智力善保平衡，各尽其职，犹如一部善加管理的机器一样。

{2MCP 442.1}

我们应当依靠上帝保守我们各种的官能。基督徒对于上帝有义务，应当善予训练心思，使各种官能都强壮，更加充分发育。我们若忽略此事，就永不能达到主赐我们各种官能的本意了。我们无权忽视上帝所赐我们的任何能力。{2MCP 442.2}

我们见到各地许多患偏执狂的人。他们的神志往往是各方面都很清楚，但却在某一方面糊涂不清。原因就是他们特别发挥心思的某一种官能，对其他各种官能却听其埋没无用。那常被运用的官能，既被消磨残废，那人就变成精神破产的了。他这样的行动是不会荣耀上帝的。他若是平均善用各种器官，则各部都会健全发育；因为没有偏劳于一部器官，所以就不至于有某一器官因而损坏了。--3T 33, 34 (1872). {2MCP 442.3}

目标激发心智——你的生活也应当有目标、有宗旨。没有宗旨，便倾向于懒惰，然而若有一个足够重要的目标在望，心智的一切能力就会自发地积极活动起来。为使人生获得成功，思想必须稳定地专注于人生的目标，而不可任其胡思乱想，被不重要的事情占据，或满足于无用的冥想，结果躲避责任。白日梦使人心智堕落。--2T 429 (1870). {2MCP 442.4}

过度操劳的胃削弱智力——儿童们一般没有受到教导，认识何时吃、如何吃、以及吃什么的重要性。他们得到放纵食欲的允许，整天乱吃，除了眼前的水果之外，还要吃糕饼面包，黄油蜜饯之类，几乎吃个不停，成了暴食和消化不良的人。消化器官，就象不停工作的磨臼，变得虚弱，必须向大脑支取精力，帮助胃进行过度的工作，以致脑力也削弱了。这种反常的刺激和精力的耗损，使他们变得神经质，不耐约束、任性易怒。--HR, 1877年5月. (CD 181.) {2MCP 443.1}

发育是努力的结果——孩子们应该受教知道智力和体力的发育在于他们自己；是努力的结果。--ST, 1882年2月9日. (CG 206.) {2MCP 443.2}

不变的律法——身体的正确习惯，会促进精神的优越。智力、体力和长寿有赖于不变的律法。--CTBH 28, 1890. (CD 29.) {2MCP 443.3}

思想只有在正确对待下才能加强——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。 {2MCP 443.4}

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, 310 (1905). {2MCP 443.5}

避免过劳——我听说工人们在所负重担的压力下毁掉了健康，这是不应该的。上帝要我们记住我们不过是人，不可接受太多的工作，不可使自己一直处在体力和智力都被耗尽的压力之下。我们需要更多的工人，以便将一些担子从负担过重的人肩上卸下来。--RH, 1904年4月28日. (Ev 660.) {2MCP 444.1}

将两年的功课放在一年学完——不要允许学生任意将两年的功课放在一年学完。负担双倍的任务，在很大的程度上就是意味着心智过劳。忽略体力锻炼，妄想头脑有能力消化加倍的精神食粮，根本是不合理的。使脑子工作过度，使心志过劳和肠胃工作过度，同样是罪恶的。--CT 296 (1913). {2MCP 444.2}

过度用功削弱自制力（见第五十四章《过度用功》）——过分的学习会增加血液到大脑的流量，产生病态的兴奋，削弱自制的能力，使人受制于冲动和任性。罪恶的门户就这样打开了。败坏的潮流充满世界，很大的原因就是人们不用或滥用了体力。曾导致所多玛毁灭的“心骄气傲，粮食饱足，大享安逸”（结 16:49），也是阻碍现代人类进步的大敌。--Ed 209 (1903). {2MCP 444.3}

思考不同的题目——把心思集中在一个方面，会使头脑失去平衡。但若能均衡地运用智力与体力，思考不同的题目，各个官能就会获得安全的使用了。--Ed 209 (1903). {2MCP 445.1}

科学的研究不可忽视——我们如果注意自己的机会和特权，就会在自我培养的工作中取得很大的成就。真教育不限于大学的课程。科学的研究固然不可忽视，但还有一门更高的课程要藉着与上帝的活泼联络而获得。但愿每一个学生拿起他的圣经，与那位大教师保持交通。他们的心智要受到培养，在追求上帝的真理时努力解决难题。--COL 334 (1900). {2MCP 445.2}

不洁的空气影响智力——许多人在不断抱怨，常受各种小病之苦。这几乎总

是因为他们没有明智地劳动，也没有遵守健康律。他们经常太多时间留在户内，呆在充满不洁空气的热房间里。他们在那里紧张地学习或写作，很少做身体锻炼，工作也几乎一成不变。结果，血液流动缓慢了，心智的能力就被削弱了。--4T 264 (1876). {2MCP 445.3}

避免任何减弱体力或智力的事——任何足以减弱体力或智力的事，都会降低他为创造主服务的资格。--GC 473 (1885). {2MCP 445.4}

如何保持智力——人如果在凡事上有淳朴习惯，控制自己的食欲和情欲，就可以保持自己智力的强健、活跃和精明，对事情作出迅速的思考与反应，锐利地辨别出圣洁与不圣洁，随时准备参加一切荣耀上帝与造福同胞的工作。--ST, 1881年9月29日. (2BC 1006.) {2MCP 445.5}

电流影响生命力——四体不勤不仅削弱智力，也削弱道德力。联络整个人体的脑神经，是上天与人联系并影响人内心生活的媒介。任何阻碍神经系统的电流，削弱生命力，减少心智感受性的事物，都会使人的道德性能更加麻木。--Ed 209 (1903). {2MCP 446.1}

独立思考和道德辨别力——专靠训练记忆而不鼓励独立思想的教育，有一种道德上的负面作用很少为人注意。学生一旦牺牲自行推理与判断的能力，就不能分辨是非，易受人欺骗，随从遗传与习尚。--Ed 230 (1903). {2MCP 446.2}

接受训练达到最高效能——人的体力，智力和情感，都要受到训练，以达到最高的效能。--小册子《我们健康杂志的发行》p. 1, 1901. (CH 445.) {2MCP 446.3}

研究自然增强智力——这些直接来自大自然的教训既简单又纯朴，具有很高的价值。所有的人都需要其中的教训。自然界本身的美能引导人的心灵离开罪恶和世俗的诱惑，追求纯洁，平安与上帝。学生的思想往往充斥人的理论和推测。这些东西居然被妄称为科学和哲学。他们需要与自然界密切接触。要让他们知道自然界和基督教同有一位上帝。要教导他们明白自然界和灵界是和谐一致的。他们眼睛所看见，双手所接触的每一件事物，都要成为品格建造的功课。这样，他们的智力就会增强，品格就会发展，整个人生就会得到提高。--COL 24, 25 (1900). {2MCP 446.4}

圣经研究给心智带来活力（见第十一章《圣经研究与心智》）——凡渴求知

识，以造福同胞的人，自己也必从上帝领受福气。通过研究圣经，他们的智力将得到振奋而活跃起来。他们的才能将会扩大和发展；获得心智方面的力量和效能。
--COL 334 (1900). {2MCP 447.1}

悔改归正消除心智因无知而有的黑暗——圣经中启示了上帝的旨意。上帝之道的真理乃是至高者的话语。凡使这些真理成为自己生命一部分的人，就在全部意义上成了新造的人。他虽没有蒙赋予新的智力，但因无知和罪恶而蒙蔽悟性的黑暗被消除了。“我也要赐给你们一个新心”（结 36:26）的意思是“我要赐给你们一个新的心智。”内心的改变总是伴随着清楚地觉悟基督徒的责任和对真理的理解。凡密切虔诚地关注圣经的人，必得到清楚的理解力和健全的判断力，好像因转向上帝而达到了更高的智力水平似的。--RH, 1913 年 12 月 18 日. (ML 24.)
{2MCP 447.2}

第十一编 情绪问题

第四十八章 愧疚

愧疚损害生命力——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 (1905). {2MCP 451.1}

一个人如何脱离罪疚感——要把这种愧疚感放在髑髅地十字架的脚前。罪的感觉毒害了生命的源泉和真实的幸福。现在耶稣说：“把它放在我身上。我要承担你的罪，赐你平安。不要再放弃你的自尊，因为我已用自己血的代价赎买了你。你是属我的。你的软弱，我必使其变为刚强；你为罪所生的自责，我要除去。”
{2MCP 451.2}

所以你要让你战惊颤抖的感恩之心转向基督，握住那摆在你面前的希望。上帝要接纳你破碎痛悔的心，白白地赦免你。祂要把你接到祂家里，用祂的恩典帮助你的软弱。亲爱的救主要一步一步引导你。你要把手放在祂的手中，让祂带领你。-- Lt 38, 1887. {2MCP 451.3}

耶稣宣布赦免——撒但企图引诱我们的心转离那位大能的帮助者，使我们专注于自己心中的败坏。耶稣虽已看见人过去的罪，但祂已予以赦免了。我们不可因怀疑祂的爱而羞辱祂。--Lt 2, 1914. (TM 518.) {2MCP 451.4}

基督的爱使人摆脱愧疚——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 (1905). {2MCP 452.1}

最大的罪人需要最大的救主——你若觉得自己是最大的罪人，基督就正是你所需要的伟大的救主。要抬起头来，不要再看自己，不要再看自己的罪，而要看被举起来的救主；远离那蛇恶毒的刺痛，转向上帝的羔羊，除去世人罪孽的。--Lt 98, 1893. {2MCP 452.2}

祂给我们安息——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 (1905). {2MCP 452.3}

罪有轻重之分——在人看来，罪有轻重之分。在上帝看来，也是如此。但尽管有一些错误在人眼中是无要紧要的，但在上帝眼中没有一件罪是小的。人的判断是有偏见而不全面的，但上帝权衡万事总是照着实情。人们看不起酒徒，认为他的罪会妨碍他进天国。可是人们往往没有责备骄傲，自私和贪婪。其实这些罪是特别得罪上帝的，因为与祂善良的品德和从未堕落的宇宙所充满的无私之爱背道而驰。陷在一些较明显之罪中的人或许会感觉到自己的羞耻和贫乏，而需要基督的恩典，但骄傲的心，却感觉不到自己的需要，以致关闭心门，拒绝基督和祂来要赐予的无穷福气。--SC 30 (1892). {2MCP 452.4}

有罪的人需要积极的接近——从来没有一个人因斥责和批评而变得更好。告诉一个受试探的人他的罪行是什么决不会激励他下决心要做得更好。要向犯错灰心的人指出主。凡到祂面前来的人，祂都能拯救到底。向他说明他可以成为何等的人。要告诉他，他本身没有什么能令上帝喜悦的，但基督为他而死，使他可以

在爱子里得蒙悦纳。要用希望鼓励他，告诉他靠着基督的大能他可以做得更好。要把他的前途摆在他面前，向他指出他能达到的高度。要帮助他把握主的恩典，信靠祂的赦罪大能。耶稣等着要拉住他的手，等着要给他力量，过高尚正直的生活。--MS 2, 1903. {2MCP 453.1}

撒但把罪的感觉压在人心头——上帝的子民在这里（《撒迦利亚书》第三章）被比作一个正在受审的罪犯。大祭司约书亚正在为他处在大艰难中的同胞祈求福气。他在上帝面前恳求时，撒但站在他的右边与他作对，控告上帝的子民，要尽量使他们的案情显得没有希望。他在上帝面前提出他们的罪恶和缺点，指出他们的过错和失败，希望他们在基督眼中显得十分可恶，不在他们极需要的时候帮助他们。约书亚作为上帝子民的代表，穿着污秽的衣服，站在那里受到指控。他意识到自己百姓的罪，非常灰心。撒但把罪的感觉压在他心头，使他感到几近绝望了。然而虽有撒但与他作对，他仍然站在那里恳求。--COL 166, 167 (1900). {2MCP 453.2}

没有提出上帝的应许——从那时以来，我一直以为许多住在精神病院的人都是因与我自己相似的经验被带到那里去的。他们的良心因罪恶感而受折磨，他们战兢的信心不敢要求上帝所应许的饶恕。他们听着传统地狱的描述，直到它似乎使他们血管中的血液都凝固了，并且烙印在他们记忆的匾额上。无论醒着还是睡着，那可怕景象总是在他们面前，直到现实迷失在想象中，他们就只见到一个烈焰熊熊的骇人地狱，只听到注定灭亡之人的惨叫声了。理智丧失了，脑中充满了可怕梦魇的疯狂幻想。那些教导永恒地狱教义的人，最好认真思考一下他们这种残忍教义的权威性。-- 1T 25, 26 (1855). {2MCP 454.1}

危机常常指出力量的泉源——上帝往往使人遭遇危机，藉以暴露他们的软弱，并向他们指出力量的泉源。他们若儆醒祈求，勇敢奋斗，他们的软弱就会变为刚强。雅各的经验给了我们许多宝贵的教训。上帝教导雅各；靠自己的力量决不能取胜；他必须与上帝较力，寻求上头来的能力。-- MS 2, 1903. {2MCP 454.2}

纪念基督的恩典——雅各在犯了欺骗以扫的罪以后，怀着沉重的负疚感，逃离了父家。这个孤苦伶仃的逃亡者心中最大的恐惧，就是担心他的罪会使他与上帝隔绝，而被上天所撇弃。{2MCP 454.3}

他忧心忡忡地躺在地上休息。四面尽是荒山，天上繁星闪烁。在他睡觉的时

候，有一道奇异光射入他的梦乡。他看到一架高大的梯子，从他躺卧的地方，一直架到天门。在梯子上，上帝的使者上去下来。从至高荣耀之处，上帝的声音传来了希望和安慰的信息。{2MCP 455.1}

这就使雅各明白了，一位救主那能满足他心灵的愿望和需要。他怀着喜乐和感恩的心看见了一条通路，好让他这个罪人能与上帝恢复交往。他所梦见神秘的梯子代表耶稣。祂是上帝与人之间唯一的通道。--SC 19, 20 (1892). {2MCP 455.2}

罪的重担是许多疾病的根源——瘫子从耶稣那里得了肉体 and 灵性两方面的医治。灵性得了医治，接着肉体也得了健康，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。--DA 270 (1898). {2MCP 455.3}

无知不能免罪——如果他们知道自己所虐待的，就是那来拯救犯罪人类脱离永远灭亡的主，他们就会满心悔恨而惊恐了。但他们的蒙昧无知并不能免去他们的罪，因为他们原有机会认识耶稣，并接受耶稣为他们的救主。--DA 744 (1898). {2MCP 455.4}

文过饰非不能减轻罪责——我们不要文过饰非，以减轻罪责。我们必须接受上帝对罪恶的严肃评估。惟有髑髅地才能显明罪的穷凶极恶。我们的罪责如果要是由自己来承担，我们早就被压垮了。但那位无罪之主代替了我们，背负了我们的罪孽，虽然祂完全不该这样。“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）。--MB 116 (1896). {2MCP 455.5}

要虚心认罪——凡没有在上帝面前自卑认罪的人，就是还没有履行蒙悦纳的第一个条件。如果我们没有经历过那“没有后悔的懊悔”（林后 7:10），真正带着谦卑的心和忧伤的灵承认自己的罪，憎恶自己的罪孽，就是还没有真正地求赦罪。既没有求，也就得不到上帝的平安。我们先时所犯的罪没有蒙赦免的唯一原因，就是我们不愿谦卑自己骄傲的心，遵守真理之道的条件。{2MCP 456.1}

关于这件事，已有明确的指示。不论是当众还是私下的认罪，都要真诚而坦

率。罪人认罪不可出于勉强，避重就轻，敷衍了事。也不可强迫未曾认识到罪的可憎性质的人认罪。只有那交融着眼泪与忧伤，出于内心认罪，才能达到怜悯无限的上帝那里。诗人说：“耶和華靠近伤心的人，拯救灵性痛悔的人”（诗 34:18）。--5T 636, 637 (1889). {2MCP 456.2}

弃绝罪恶的根本条件——你继续犯罪，就会使自己被定罪。要靠着基督的大能停止犯罪。上帝已经作了充分的准备，使恩典可以临到你身上，让罪显出其狰狞面目。“若有人犯罪”，他不可灰心绝望、自暴自弃，像一个沦丧离开基督的人那样说话。--Lt 41, 1893. {2MCP 456.3}

上帝赦免一切前来的人——上帝公正地定凡不接受基督为他们个人救主之人的罪；但祂也赦免每一个本着信心来到祂面前的人，赐他能力作上帝的工作，藉着信心与基督合而为一。……主已作了全备的供应，使人人可以白白得到充足的救恩，并在祂里头成为完全。上帝定意要让祂的儿女拥有公义日头的明光，使他们都拥有真理的亮光。上帝付出无限代价，甚至藉着赐下祂的独子，为世人预备了救恩。使徒保罗问道：“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的赐给我们吗”（罗 8:32）？既然如此，如果我们没有得救，错就不在上帝，而在我们，因为我们没有与祂的神能合作。我们的心意没有与上帝的旨意相合。--RH, 1892 年 11 月 1 日. (1SM 375.) {2MCP 457.1}

人人都有希望（见《拾级就主》中《悔改》，《认罪》和《信心和蒙悦纳》三章）——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 (1905). {2MCP 457.2}

第四十九章 悲伤

摧毁生命力——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。……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。--MH 241 (1905). {2MCP 458.1}

削弱血液循环——悲伤会抑制血液和神经的流通，还会妨碍肝脏的功能。悲伤阻碍营养消化的过程，容易使整个身体系统的精髓（内部物质）枯竭。--Lt 1, 1883. {2MCP 458.2}

不能补救一点邪恶——忧伤和焦虑虽不能补救一点邪恶，却能造成大害；然而愉快和盼望却会照亮他人的道路：“得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药”（箴 4:22）。--ST, 1885 年 2 月 12 日. (AH 431.) {2MCP 458.3}

任何境遇都有准备——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, 249 (1905). {2MCP 458.4}

预测困难会使担子加倍——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、试炼和忧伤等待着我们。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。{2MCP 459.1}

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, 248 (1905). {2MCP 459.2}

投下阴影——收集以往生活中不愉快的回忆，乃是不智之举。把不平和失望的事说了又说，怨了又怨，直到灰心丧志，心灵漆黑一团，不但杜绝了上帝的光，还把阴影投在别人的道路上。--SC 117 (1892). {2MCP 459.3}

讲论福分，而不是试炼——主对我们大有慈悲良善。祂必不撇弃那些信靠祂的人。如果我们少讲并少想我们的试炼，多想并多谈上帝的慈悲和良善，我们就

会发现自己得到提升，超越了我们的忧郁和困惑。我的弟兄和姐妹们，当你们感到自己正进入到幽暗的道路中，像被掳到巴比伦的人一样必须把琴挂在树上时，让我们把试炼变成欢喜的歌声吧。{2MCP 459.4}

你或许要说：面对这样黑暗的前途，心灵中怀着这样的伤心和丧失亲人的重担，我如何能歌唱呢？但属世的忧伤岂使我们失去了我们在耶稣里拥有的全能“朋友”吗？上帝赐予我们祂亲爱的儿子这奇妙的大爱岂不应当成为我们不断喜乐的主题吗？当我们把自己的请求带到施恩的宝座前时，不要忘记献上感恩的诗歌。“凡以感谢献上为祭的便是荣耀我”（诗 50:23）。只要我们的救主活着，我们就有理由不停地感恩赞美。--RH, 1881 年 11 月 1 日. (2SM 268, 269.) {2MCP 460.1}

转离控制不住的悲伤（对一个丧亲家庭的劝勉）——象约伯一样，你觉得自己有理由悲伤，不肯受安慰。这是合理的吗？你知道死是无人可以抵挡的一种权势；但你藉无用的忧伤使自己的生活会几乎无用了。你的情绪与反叛上帝相差无几了。我看到你们都在详述你们的丧亲之痛，屈服于你们敏感易激动的情绪，直到你们表示的忧伤的吵闹表现使天使们掩面不看你们。{2MCP 460.2}

你们在如此屈服于自己的感情时，还记得你们有一位父在天上，舍了祂唯一的儿子为我们死，使死亡不再是永远的睡眠吗？你们还记得生命和荣耀的主经过了坟墓，并用祂自己的临格照亮了坟墓吗？那蒙爱的门徒说过：“你要写下：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）。使徒在写这些话时很清楚他在说什么；但当你们屈服于无法控制的悲伤时，你们的行为与这些话所表达的安慰一致吗？ --5T 313 (1885). {2MCP 460.3}

专注自我是自私的（对一位伤心的传道人的劝勉）——某弟兄啊，将心思专注在自己身上是一种自私。这一点也不象使徒保罗，他虽是一个软弱的人，却很少考虑自己。他有过你从未经历也永远不会蒙召去经历的考验，但他转离了这些考验；他不详述这些考验，而是使上帝的恩典显大。{2MCP 461.1}

你的妻子遭受了病患死亡。你的忧伤和你其它一切的麻烦一样剧烈。你抱着忧伤不放，你喜爱细想自己的忧伤，你让自己的思想意念自私地被你的忧伤占据，结果你的健康受了损害。然后你女儿的死又确实是一个悲痛的打击，但别人已在

更难受的景况经历了同样的事。你允许这种痛苦使你丧失男子气概；你细想它，谈论它，你让你无法改变或补救的事折磨你的心灵。你这么对待苦难乃是一种罪。
{2MCP 461.2}

我知道我在说什么。如果让心智被忧伤蒙蔽，食物就得不到消化，结果身体系统就得不到很好的滋养了。--Lt 1, 1883. {2MCP 461.3}

悲伤使血液涌上大脑——在这样演讲谈话和写作的操劳中，我收到了来自巴特尔克里克令人灰心的信件。我在读这些信时，感到了一种难以言表的沮丧心情，使我的心极其痛苦，这在一段时间内似乎使我的生命活力瘫痪了。我有三晚几乎根本没睡。我的思想被扰乱，不知所措了。{2MCP 461.4}

我尽量向我的丈夫和同情我们的家庭隐瞒我的情绪。当我与那个家庭早晚一同灵修时，没有人知道我心中的痛苦或负担，我寻求将我的负担卸给那伟大的负担背负者。但我发自一颗被痛苦折磨之心的恳求和我的祈祷都因无法控制的忧伤而支离破碎。血液冲到我的大脑，常常使我眩晕，几乎跌倒。我经常流鼻血，特别是在努力写作之后。我被迫放下我的著述，但我不能摆脱忧虑的重担和我身上的责任。--1T 576, 577 (1867). {2MCP 461.5}

怎么对待悲伤——你今天充满悲伤吗？要注目那公义的日头。不要试图去解决所有的难题，而要转脸面对亮光，面对上帝的宝座。你在那里会看见什么呢？会看见那立约之虹，上帝活泼的应许。其下是施恩座，凡运用上帝所提供的恩典，将基督生与死的功劳据为己有的人，都在立约之虹中拥有蒙天父悦纳的有福确据，与上帝的宝座一样长久。{2MCP 462.1}

你需要的是信心。不要让信心动摇。要打信心美好的仗并且持定永生。这虽然会是一场硬仗，但你无论如何也要打这场仗，因为上帝的应许在基督耶稣里“都是是的。所以藉着祂也都是阿们的”（林后 1:20）。要把你的手放在基督的手里。虽有困难要克服，但大能的天使会与上帝的子民合作。要面向锡安，向着那庄严之城勇往直前。荣耀的冠冕和天上的织机织成的衣袍等着要赐给得胜者。尽管撒但要将他地狱般的阴影横阻在你的道路上，设法让你看不见那从地上直达上帝宝座的神秘阶梯，其上有天使上去下来，天使本是服役的灵，为那些将要承受救恩的人效力，但你要奋力上进，一级一级的向上攀登，前进到无穷之主的宝座那里。
--Und MS 23. {2MCP 462.2}

同情你的人不一定是朋友——你周围的人如果是那等不设法转变你的谈话和你的思潮的人，如果他们同情你一切感想，好像这些感想尽都真实一样，你就越少与这等人作伴越好。他们不是你的朋友，而是你最坏的敌人。主希望使你快乐。{2MCP 463.1}

你埋葬了亲爱的朋友；我也是这样；但我不敢问：你为什么把我丢到炉里？我为何一再遭受痛苦。答案在经文中重新临到了我：“我所做的，你如今不知道，后来必明白”（约 13:7）。{2MCP 463.2}

上帝的旨意常常隐藏在奥秘中；是有限的人所无法理解的；但祂从起初知道末后，比我们知道的多得多了。我们需要自洁，脱离世俗，完善我们的基督徒品格，以便披上基督的义袍。--Lt 1, 1883. {2MCP 463.3}

为别人做工减轻忧伤——使徒保罗对于那些仍要留在世上，应付偏见仇恨和迫害的人所有的关怀，使他忘了自己将要遭受的痛苦。他再三述说上帝对于为义受逼迫之人所发的宝贵应许，设法坚固并鼓励那几个陪他到刑场的基督徒。他断言，上帝所说一切有关他受苦而忠心之儿女的话，没有一句会落空的。{2MCP 463.4}

他们或许因百般的试探而暂时心情沉重，他们或许没有属世的安慰。但他们应当振作起来，说：“因为知道我所信的是谁，也深信祂能保全我所交付祂的，直到那日”（提后 1:12）。不久，试炼和痛苦的黑夜必要过去，和平快乐的曙光和正午的辉煌将要来到。--RH, 1912 年 1 月 4 日. {2MCP 463.5}

最好的安慰者——那些曾经忍受最大忧伤的人，往往能将最大的安慰带给别人，无论到哪里都带着阳光。这等人因他们所经历的苦难而受了磨炼变为温和可爱了；他们虽倍受患难攻击，却未丧信赖上帝的心，而是更紧地依靠祂护佑之爱。这等人是上帝亲切照顾的活证据。祂造光明也造黑暗，并为我们的益处管教我们。基督原是世上的光；在祂里面毫无黑暗。这是何等珍贵的光！但愿我们活在这光中！要与忧愁埋怨告别。“你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐”（腓 4:4）。--HR, 1877 年 10 月. (2SM 274.) {2MCP 464.1}

悲伤的解药——上帝为每一个伤口提供了药膏。在基列有乳香，也有医治之能。你何不以前所未有的诚心研读圣经，每次面临困境时都向主寻求智慧呢？每逢苦难的时候都当恳求耶稣指点出路，你就会看出主所提供的救药，并能把圣经

有关医治的应许应用在你身上。 {2MCP 464.2}

这样，仇敌就无法诱惑你，使你忧伤不信，你反而对主大有信心，希望和勇气。圣灵会赐你真知灼见，使你们认识并利用各样福惠，使之成为解忧之方，作为医治一切接近你们唇边之苦杯的树枝。每一苦杯必将有耶稣的爱融混其中，你们将不但不埋怨这杯中的苦味，却能发现耶稣的慈爱和恩典是如何地与忧伤搀和，于是忧伤就变为镇静的、圣洁的喜乐了。--Lt 65a, 1894. (2SM 273, 274.) {2MCP 464.3}

与上帝隔绝带来心灵的痛苦——与天父的眷爱隔绝的痛苦使基督的苦难非常剧烈。当心灵的极大痛苦临到祂身上时，祂的“汗珠如大血点滴在地上”（路 22:44）。祂骇人的极大痛苦是因想到在这个急难的时辰上帝已经离弃了祂而引起的，描绘了罪人为时太晚地认识到上帝的灵从他收回时将感到的痛苦。--MS 134, 1905. {2MCP 464.4}

我们在乐园中行走时会明白——地上的历史是人在上帝的乐园中与自己的救赎主同行之前决绝不会明白的。“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 7:17）。--MS 28, 1898. {2MCP 465.1}

第五十章 担心和忧虑

杀人的是忧虑而不是工作——置人于死地的不是劳动，而是忧虑。避免忧虑的惟一办法就是把每一个烦恼都带给基督。我们不要看事物的阴暗面，而要培养快乐的精神。--Lt 208, 1903. {2MCP 466.1}

专注于困难——有些人时常忧虑，自寻烦恼。他们每天都被上帝之爱的凭据所包围，享受着祂丰富的恩赐。可是他们却忽略了这些现实的福分。他们老是想到他们所害怕遇到的不愉快。有些困难可能确实存在。这些困难虽小，却使他们看不到大量需要感恩的事。他们所遇到的困难，没有使他们亲近那唯一的救助之源上帝，反而引起他们的不安和埋怨，而与上帝隔绝了。--SC 121, 122 (1892).

{2MCP 466.2}

忧虑使担子沉重——我很担心我们处在因忧虑而自制枷锁的危险中。我们不要忧虑；因为这样我们就使轭难堪，使担子沉重。我们要竭尽所能倚靠基督而不忧虑。要研究祂的话语：“你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着”（太 21:22）。这些话保证：一位全能的救主所能赐与的一切都会赐给那些倚靠祂的人。作为上天恩典的管家，我们要凭着信心求，然后信赖地等候上帝的救恩。我们不要走在祂面前，试图靠自己的力量去笼络我们想要的。我们要奉祂的名祈求，然后行事好像我们相信祂的效能一样。-- Lt 123, 1904. {2MCP 466.3}

不是上帝的旨意——上帝的旨意并不是要祂的子民重压在忧虑之下。--SC 122 (1892). {2MCP 467.1}

担忧会使人衰弱患病——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，好象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“耶和華的眼目看顾敬畏祂的人，和仰望祂慈爱的人”（诗 33:18）。--MH 229 (1905). {2MCP 467.2}

不再忧虑（对一位面对死亡的朋友的劝勉）——我一直在挂念着你的情形，也为你心中的不安担忧。如果我的力量够的话，我就想要安慰你。那位可爱的救主耶稣，对于你岂不是多次作过在需要中随时的帮助吗？切不要使圣灵担忧，倒要止住烦恼。这是你多次向别人谈过的事。但愿那些不像你一样有病之人的话，可以安慰你，也愿主帮助你：这就是我的祈祷。--Lt 365, 1904. (2SM 253.) {2MCP 467.3}

忧虑使我们自己离开耶稣的怀抱——我们若是教育自己的心灵有更多的信心、更多的爱心、更大的耐心、更完全地信靠我们的天父，在经历今生的斗争时原会有更多的平安和快乐。主不喜悦让我们庸人自扰以致离开耶稣的怀抱。祂是一切美德惟一的来源，是每一应许的履行和每一福气的实现。……我们人生的旅程如果没有耶稣，就确实是孤独的。祂对我们说：“我不撇下你们为孤儿”（约 14:18）。但愿我们珍爱祂的话，相信祂的应许，白天向他人转述，夜晚默想，幸福快乐。--MS 75, 1893. (HC 120.) {2MCP 468.1}

安息在耶稣的爱里——但愿我们离开那尘垢与酷热的人生道途，来歇息在基督之爱的荫下。在这里我们可得到应付争战的力量，在这里我们学习到如何减轻劳碌忧虑，及如何述说，歌唱，赞美上帝。但愿凡劳苦担重担的人，从基督这里学到宁静信靠的教训。他们若要得到主的平安和安息，就必须坐在祂的荫下。--7T 69, 70 (1902). {2MCP 468.2}

上帝的责任和我的责任——如果我们亲手安排与自己有关的事情，想靠自己的智慧去谋求成功，我们就担负起上帝所没有交托我们的担子，并且企图不靠祂的帮助而独自担当。我们擅自承担了属于上帝的责任，把自己放在祂的位置上。我们难免会有挂虑，面临危险和损失的威胁，因为这样的事情确实会临到我们。但如果我们真正相信上帝爱我们，愿意为我们谋利益，我们就不会为将来忧虑了。我们将依靠上帝，就像孩子依赖慈爱的父母一样。于是我们的烦恼和痛苦消失了，因为我们的意志已经融化在上帝的旨意之中。--MB 100, 101 (1896). {2MCP 468.3}

虚构的担忧挂虑——不断信靠上帝才有安全，不会一直担心将来的祸患。这种虚构的担忧挂虑会终止。我们有一位天父，祂关怀自己的儿女，愿意也确实使祂的恩典每当需要的时候都够用。--2T 72 (1868). {2MCP 469.1}

把前途交给上帝——许多人目前的需要虽然有了供应，还不愿把将来的事交托上帝，却经常忧虑，惟恐自己穷乏，儿女受苦。有些人时常预期灾祸的来到，或者夸大真实存在的一点困难，以致他们的眼睛看不出所应当表示感谢的许多福惠。他们所遭遇的困难不但没有使他们从能力的惟一来源上帝那里求帮助，反而引起不安和埋怨，而使自己与上帝隔绝了。.....{2MCP 469.2}

耶稣是我们的良友，全天庭都关心我们的福利；而我们的忧虑和惧怕却使上帝的圣灵担忧。我们不可让自己陷于忧虑之中，因为忧虑只能搅扰我们的心情，消磨我们的志气，并不能帮助我们忍受试炼。我们万不可为不信上帝的意念留下什么余地，以致把全副精神都用来预备应付将来肉体的需要，好象人生的幸福全在乎这些属世的事物似的。--PP 293, 294 (1890). {2MCP 469.3}

不适当的忧虑——谨慎和有远见地使用今生之物，上帝没有定为有罪；但是，对世间东西狂热追求，以及过度的焦虑，不符合祂的旨意。--RH, 1887年3月1日. (CS 159.) {2MCP 469.4}

忧虑削弱体力——保罗所忍受的考验和焦虑已经大大减弱了他的体力。--AA 488 (1911). {2MCP 469.5}

忧愁烦恼的基督徒——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, 481 (1905). {2MCP 469.6}

分分秒秒——有一件事我想要警告你。不要烦恼或忧虑；这么做不值得。不要尝试去做太多。你如果不承担太多的事，就会比你设法执行太多计划成就得更多。总要记住基督的话说：“总要警醒祷告，免得入了迷惑”（可 14:38）。基督是你个人的救主。要相信祂拯救的能力时时刻刻分分秒秒都在为你行使着。祂在每一需要的时刻都在你身边。 --Lt 150, 1903. {2MCP 470.1}

时候未到不要过桥——如今我们行事，是要作为蒙基督的宝血所救赎的人。我们要因基督的血和罪得赦免而欢喜快乐。那就是我们要去做的。愿上帝帮助我们心中除掉黑暗的画面，只思想那些会使我们得到亮光的事。现在我要读另一节经文：“应当一无挂虑”（腓 4:6）。那是什么意思呢？——还没有到桥头，就不要过桥。不要在艰难时期来到之前就制造一个艰难时期。弟兄们，你们不久就会到足够艰难的时期了。我们要考虑今天，我们若是很好地履行了今天的责任，就必为明天的责任作好了准备。 --MS 7, 1888. {2MCP 470.2}

寻求达到世界的标准——现今有许多人，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。他们又因为要满足自私的野心和红尘的欲望，竟不惜违背良心，为自己加添了悔恨的重担。那种不间断的忧虑，简直把他们一生的精力消耗殆尽了。 {2MCP 470.3}

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。” 祂嘱咐他们先求上帝的国和祂的义，并应许他们说，他们今生所需的一切，都必加给他们。 {2MCP 471.1}

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。 --DA 330 (1898). {2MCP 471.2}

信心是不可战胜的——不要忧虑；当困难压迫来临之时，从你的面容和埋怨上，就会表现出衰弱而不健全的信心来。要借着你的言行显出你的信心是所向无

敌的。主乃一切丰富之源。世界是属乎祂的。当仰望那位拥有光明，权能，和功效的主。祂必赐福与每一寻求将光和爱传达与人的人。--7T 212 (1902). {2MCP 471.3}

植物生长不是靠忧虑或有意识的努力——与其因为考虑自己没有恩典上长进而越来越忧虑，不如就履行每天呈现的责任，心中负上救灵的担子，想方设法拯救丧失的人。要仁慈、谦恭有礼、充满同情；谦卑地说出洪福之望；谈论耶稣的爱；讲述祂的良善、祂的怜悯、祂的公义；不再忧虑你是否在长进。植物生长并不是藉着任何有意识的努力。……植物并不总是忧虑自己是否在成长；它只是在上帝的监管下成长。--YI, 1898年2月3日. (ML 103.) {2MCP 471.4}

消除忧虑的方法——上帝看顾和维持祂所创造的万物。……上帝关注着每一滴眼泪和每一张笑容。{2MCP 471.5}

只要我们充分相信这一点，一切不必要的忧虑就会消除。我们的生活就不再象现在那样充满失望。因为每一件事情，小论大小，都可以交在上帝手中。祂决不会因众多的眷念而烦心，也不会被众人的重负所压垮。这样，我们的心里就得享受许多人所未领略的安息。--SC 86 (1892). {2MCP 472.1}

信心驱散忧虑——我们人人都渴望幸福，但很少人找到了幸福，因为他们错误的寻找方法取代了努力。我们必须极其恳切地努力，且将我们一切的愿望与信心结合起来。然后幸福就会几乎不求自得了。……尽管环境不利，我们若是能安然信靠祂的爱，保守我们自己单单与祂在一起，平静在祂的爱中休息，祂同在的感觉就会产生深刻宁静的喜乐。这种经验使我们得到一种信心，那种信心使我们不烦恼、不忧虑，而是依靠一种无限的能力。--Lt 57, 1897. (ML 184.) {2MCP 472.2}

一条原则——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。-- DA 330 (1898). {2MCP 472.3}

最重要的原则就是忠心地尽今天的责任——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 (1905). {2MCP 472.4}

只有今天是属于我们的。在这一天中我们应当为上帝而活。要为这一天而把我们的一切主意和计划交在基督手里，认真地服务，并把我们的忧虑都卸给

祂，因为祂顾念我们。“耶和华说：我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。”“你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳”（耶 29:11；赛 30:15）。-- MB 101 (1896). {2MCP 472.5}

我们不要因明天的担子而使自己悲惨可怜。要勇敢愉快地担起今天的担子。我们今天必须有倚靠的心和信心。但我们不要祈求每次不只过一天。那为今天赐给我们力量的主也必为明天赐给我们力量。-- ST, 1902 年 11 月 5 日. (HP 269.) {2MCP 473.1}

为每一考验赐下力量——我们的天父总是先衡量每一考验的分量，然后才允许它临到信徒身上。祂考虑经受上帝试验之人的境遇和力量，祂决不让试探的力量大过受试探之人抵抗试探的能力。如果人心负担过重，被压倒了，这决不能控告上帝没有在恩典中给人力量，而是受试探的人不警惕，没有常常祷告，也没有凭信使用上帝为他所做丰富的预备。基督决不在信徒战斗的时刻使他失望。信徒必须要求那应许并且奉主的名迎战仇敌，这样他就不会失败。--MS 6, 1889. {2MCP 473.2}

第五十一章 恐惧

亿万的人被恐惧所束缚——亿万的人被假的宗教所压制，为迷信的恐惧和麻木的良心束缚着，像负重的牛马一般，终日辛劳，对于今生毫无希望、快乐或志向，对于来世只有一种渺茫的恐惧。惟有上帝恩典的福音能救拔世人。--DA 478 (1898). {2MCP 474.1}

不信任上帝有一千种担心——许多人疏忽了用上帝所借给他们的钱财行善，从而为自己积攒财宝在天上。他们不信任上帝，对将来有一千种担心。他们象以色列人一样有不信的恶心。{2MCP 474.2}

上帝照这班人所需的给他们作了丰富的预备；但他们为将来自寻烦恼。他们在旅途中牢骚抱怨，说摩西领他们出来是要饿死他们和他们的儿女。想象上的需要关闭了他们的眼睛和心门，使他们看不到旅途中上帝的良善与恩慈，对祂一切

的厚恩忘恩负义。{2MCP 474.3}

在这个不信而且堕落的时代，自称上帝子民的人也是这样充满不信任。他们担心自己可能会陷入缺乏，他们的儿女可能会变得非常贫穷，他们的孙辈会一无所有。他们不敢倚靠上帝。他们虽蒙祂委以今生的福惠和才干用来推进祂的圣工，增进祂的荣耀，却对祂没有真实的信心。--2T 656, 657 (1871). {2MCP 474.4}

撒但试图用恐吓来控制人——上帝从来不勉强人的意志和良心。但撒但用来控制他所无法诱惑之人的一贯办法，就是用酷刑加以压迫。他企图用恐吓或武力来控制人的良心，叫人崇拜他。为要达到这个目的，他便利用宗教和政治双方面的权威，鼓动他们故意冒犯上帝的律法去执行人为的律法。--GC 591 (1888). {2MCP 475.1}

陷于恐惧只能加深恐惧——如果我们缺乏信心，陷于疑惑恐惧之中，或者试图解决自己所未能看清的问题，就只能加深疑虑。但我们在感到自己软弱无奈的时候，如果能怀着信靠的心来到上帝面前，向无所不知的主阐明我们的需要，那位监察万有，按祂的旨意和真道治理万有的主，必乐意垂听我们的呼求，让真光照入我们的心。藉着诚恳的祈求，我们得以与无穷上帝的心联结在一起。我们或许不能即时看到救赎主以同情和爱心垂顾我们的显著凭据，但实情确是如此。我们可能感觉不到祂明显的抚摸，但祂的确怀着仁爱和慈悯，按手在我们身上。--SC 96, 97 (1892). {2MCP 475.2}

身心疾病的原因——人身心的疾病差不多都是因不满的情绪和不平的抱怨引起的。他们没有上帝，也没有指望，如同灵魂之锚，抛入幔内，又坚固又牢靠。凡存此指望的人，就必洁净自己，象祂洁净一样。这等人摆脱了不安的渴望和不平不满的欲念。他们不作杞人之忧，庸人自扰。但我们看到许多人过早有了艰难时期，处处表现出忧虑。他们似乎没有任何慰藉，时刻担心大祸临头。--1T 566 (1867). {2MCP 475.3}

恐惧不能减轻心灵的负担——你应该对福音有清楚的理解。宗教生活并不是忧郁悲伤的，而是平安喜乐的，加上基督化的尊严和圣洁的庄重。我们的救主并不鼓励我们怀有疑惑，恐惧和苦恼的预感。这些东西丝毫不能减轻心灵的负担，应该予以斥责而不是称赞。我们可以拥有说不出来、充满荣光的喜乐。--MS 6, 1888. (Ev 180.) {2MCP 476.1}

信心在与疑惑和恐惧的斗争中增长——上帝经常把我们放在不同的位置，好激励我们作出更大的努力。在祂的天意安排中，有时会出现特别烦人的事，为要考验我们的耐心和信心。上帝让我们学习倚靠的功课。祂希望教我们知道在急需时到哪里寻求帮助和力量。这样，我们就获得关于祂神圣旨意的实际知识，这是我们的人生经验中所非常需要的。信心在与疑惑和惧怕的认真斗争中变得坚强。-- 4T 116, 117 (1876). {2MCP 476.2}

恐惧表明不信——耶稣怎样因信依靠天父的保护，我们也当如此依赖救主的眷顾。如果门徒信靠祂，他们就可蒙保守得平安。他们在危险中的惧怕显明他们的不信。他们努力想救自己的时候，就把耶稣忘掉了；而且惟有在依靠自己到了绝望的地步而转向耶稣时，祂才能帮助他们。{2MCP 476.3}

我们岂不常有门徒的这种经历么？当试探的风暴兴起，强烈的闪电射来，汹涌的浪涛漫过我们时，我们竟独自挣扎，忘记有一位能帮助我们的主。我们常靠自己的力量，直到希望断绝，万死一生的地步，那时我们才想起耶稣。虽然如此，只要我们求祂搭救，总不至于徒然。祂虽然忧伤地责备我们的不信和自恃，但总会赐给我们所需要的帮助。无论在地上或海上，若有救主在我们心里，就不必惧怕。我们对于救赎主若有活泼的信心，这信心就能使人生的苦海风平浪静，并能照着上主所看为最妙的方法，救我们脱离危险。--DA 336 (1898). {2MCP 477.1}

在病房中表现恐惧是危险的——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在小事上忠心了。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，使一个本来可以恢复的病人进入坟墓之中。--MH 219 (1905). {2MCP 477.2}

恐惧让圣灵担忧——信心就是接受上帝的话，不要求理解所临到之艰苦经历的意义。但许多人信心甚小，经常恐惧，自寻烦恼。他们每天被上帝之爱的证据所包围，每天都享受着祂丰富的照顾，但他们却忽略这些福惠。他们所遇见的困难，不但没有促使他们归向上帝，反而心里不安，口出怨言，与上帝分离。……耶稣是他们的良友。全天庭都关怀着他们的福利，但他们的畏惧和怨言却使圣灵担忧。不是因为看见或是觉得上帝已听我们，我们才相信。我们要信靠祂的应许。

我们若抱着信心到祂面前来，我们的每一恳求便进入祂的心中。我们既已求了祂的恩典，就该相信自己必要得着，并且因为已经得着而感谢祂。然后我们就当履行自己的职责，一心相信上帝会在我们最需要的时候，将恩典赐给我们。当我们学会了这样作的时候，就可以知道我们的祈祷已蒙应允。上帝也必“按着祂丰盛的荣耀，”和“祂在基督身上所运行的大能大力，”替我们“充充足足地成就一切”（弗 3:16； 1:20； 3:20）。——GW 261, 262 (1915). {2MCP 477.3}

摆脱罪就摆脱恐惧——亚伦和百姓一见摩西，就畏缩不前，他们“怕挨近他。”摩西看见他们惊惶失措的情形，却不知道是什么缘故。他就劝他们近前来。他向他们提供上帝赦免他们的保证，和上帝重新眷爱他们的应许。他们看出他的声音之中只带着慈爱和诚恳的口吻；终于有一个人敢于走近他。可是竟畏惧得说不出话来，只是默然无言地用手指着摩西的容貌，以后又指着天上。这个伟大的领袖摩西就明白了他的意思。在他们良心自觉有罪并觉得自己仍在上帝的忿怒之下时，他们就忍受不了这天上的光辉。如果他们顺从上帝的话，这光辉就要使他们心中充满喜乐。自知有罪的心是有惧怕的。那脱离了罪恶的心却不会远避天上的荣光。--PP 329, 330 (1890). {2MCP 478.1}

恐惧时该怎么办——惟有感受上帝的同在，才能消除恐惧。这种恐惧会使弱者视人生为重累。让他记住这个应许：“耶和华的使者，在敬畏祂的人四周安营，搭救他们”（诗 34:7）。让他阅读以利沙在山城中的奇妙故事。当时有大队的天使，驻扎在他与敌军之间。让他阅读彼得被定死罪、关在监狱中时，上帝的使者显现了，领着祂的仆人安全地越过武装的卫兵和紧锁的铁门。{2MCP 478.2}

让他阅读那身为囚犯的保罗，在前去受审赴难的途中，向那些在狂风巨浪中饥饿疲劳，筋疲力尽的士兵和水手们所说鼓励与希望的豪言壮语：“现在我还劝你们放心！你们的性命，一个也不失丧。……因我所属所事奉的上帝，祂的使者昨夜站在我旁边说：保罗，不要害怕，你必定站在凯撒面前；并且与你同船的人，上帝都赐给你了”。保罗凭着对这个应许的信心，向他的同伴们保证说：“你们各人连一根头发也不至于损坏。”事情果然如此。因为在船上有一位上帝能藉以作工人，全船的外邦士兵和水手都保住了性命。“众人都得了救上了岸”（徒 27:22-24, 34, 44）。--Ed 255, 256 (1903). {2MCP 479.1}

上帝说得很清楚——祂并不欺哄我们。祂没有对我们说：“不必害怕，在你

的道路上没有危险。”祂知道在我们的道路上，有种种的艰难和危险，就清楚地告诉我们。祂没有意思让祂的子民脱离这个罪恶的世界，而是向他们指出了—一个永远可靠的避难所。祂为门徒祈祷说：“我不求祢叫他们离开世界，只求祢保守他们脱离那恶者。”祂还说：“在世上你们有苦难。但你们可以放心，我已经胜了世界”（约 17:15； 16:33）。--SC 122, 123 (1892). {2MCP 479.2}

将视线转离自己——要将视线从自己转到耶稣身上。你可以承认自己是一个罪人，同时你也有权利承认基督是你的救主。祂来不是要召义人，乃是要召罪人悔改。撒但会向人心提出许多困难和建议，来削弱人的信心，摧毁人的勇气。他用许多试探，接二连三地来诱惑人心。专注于自己的情绪，屈服于自己的感情，就是接待那疑惑的邪恶宾客，陷自己于绝望的困境。你或者要问，在这些可怕的建议面前，我该怎样行呢？要藉着仰望和思念救主无比高深的大爱，把试探驱逐出去。你的情感不论是好是坏，是忧伤沮丧或令人鼓舞，都不要予以颂扬，谈论和崇拜。--Lt 41, 1893. {2MCP 480.1}

信靠耶稣克服恐惧——耶稣邀请我们来就祂，祂也必将重担从我们疲惫的肩头卸下，而将祂那容易的轭和轻省的担子放在我们身上。祂邀请我们所行的道路，只要我们始终行在其中，就毋需经受任何的痛苦。惟有在我们偏离本分的正路时，前途才遍布艰难与荆棘。我们在跟从基督时所必须作出的牺牲，只不过是转回到光明，和平与幸福之途的众多步骤而已。怀疑和恐惧因放纵而增加。它们越放纵，就越难以克服。放开一切现世的支持，握住那能在暴怒的海上拉起和搭救将沉门徒之主的手，乃是安全的。--4T 558 (1881). {2MCP 480.2}

基督是承担罪孽者——要把你的需要，喜乐，忧伤，顾虑和恐惧摆在上帝面前。祂不会被你压倒累垮。连你们的头发祂也数过。祂决不会不关心祂儿女的需要。“主是满心怜悯，大有慈爱”（雅 5:11）。祂的爱心被我们的忧伤和倾诉所触动。把郁积在心中的所有事情都交给祂吧！没有什么大事是祂承受不了的，因为祂托住诸世界，治理宇宙的一切事务。也没有什么与我们平安有关的事，在祂看来是微不足道的。在我们的历史中，没有一页是黑暗到祂不愿意阅读的。也没有什么烦恼是祂难以解开的。上帝最小的儿女所临到的每一患难，伤害心灵的每一忧虑，从他们口中发出的每一喜乐的欢呼和每一虔诚的祷告，都会引起我们天父的眷念和立时关注。……上帝与每一个人的关系，都十分明确而完整的，就象祂

在地只关照那一个人，只把祂的爱子赐给他一个人一样。--SC 100 (1892). {2MCP 480.3}

第五十二章 沮丧

(见附录一和附录二)

许多疾病源于心理沮丧——知足的心和愉快的精神使人身体健康和心灵有力。再没有什么比沮丧、郁闷和悲伤更使人多病的了。--1T 702 (1868). {2MCP 482.1}

人所患的疾病，有许多是因精神忧郁造成的。--MH 241 (1905). {2MCP 482.2}

消除忧郁会加快康复——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.....仰望祂慈愛的人”(詩 33:18)。--MH 229 (1905). {2MCP 482.3}

钢铁般的尊严造成忧郁——一些人保持着冷淡可畏的矜持，一种钢铁般的尊严，使他们影响所及的人反感。这种精神是传染性的；造成一种摧毁人良善的愿望和决心的气氛；阻止人的同情心、诚心和爱心的自然流露；在其影响下，人们变得拘谨，他们的社交和慷慨的属性因缺乏运用而受损。{2MCP 482.4}

不仅属灵的健康受了影响，身体的健康也因这种不自然的抑郁受到了损害。这种不合群气氛的阴郁和寒意反映在面容上。那些仁爱同情之人的面容会闪耀着真良善的光彩，而那些不怀存仁慈思想和无私动机的人，其面部表情却显出他们心中所怀藏的情绪。--4T 64 (1876). {2MCP 483.1}

房间通风不良造成精神忧郁——生活在通风很差的封闭房间里所产生的影响乃是：身体系统变得软弱不健康，循环受到压制，血液流经身体系统很缓慢，因为它没有被纯净而赐人活力的空气净化激活。心思变得沮丧郁闷，整个身体系统都衰弱无力；易生发烧和其它急性病。--1T 702, 803 (1868). {2MCP 483.2}

供氧不足造成忧郁沮丧——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。…… {2MCP 483.3}

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 272, 273 (1905). {2MCP 483.4}

良好的呼吸能安抚神经——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 (1905). {2MCP 484.1}

浮肿和心脏病使怀爱伦精神沮丧（见《信息选粹》卷二 233-245 页《在苦难中坚强》）——我已多年忍受了浮肿和心脏病的痛苦。这会使我精神沮丧并摧毁我的信心和勇气。--1T 185 (1859). {2MCP 484.2}

借来的力量导致沮丧——藉着在家中开始的不节制，消化器官先是变得衰弱，不久平常的食物就不能满足食欲了。不健康的状况既已确立，就有了对刺激性更强的食物的渴求。茶和咖啡能够立即见效。在这些毒物的影响之下，神经系统兴奋起来；在有些情况下，智力暂时似乎是有了活力，想像力也更加活泼了。因为这些刺激品能产生这种令人愉快的效果，许多人便断定自己需要这些东西；但总有一种反作用。{2MCP 484.3}

神经系统已把它将来的资源借来用到现在，这一切暂时的鼓舞之后便是相应的沮丧。从茶和咖啡得到的突然的轻松乃是一个证据，证明那种似乎是力量的东西不过是神经的兴奋，结果必对身体系统造成伤害。--CTBH 31, 1890. (CG 403.) {2MCP 485.1}

婚姻中严厉的冷淡造成忧郁——当你和你的妻子结婚时，她是爱你的。她虽是非常敏感的，但是若有你的辛苦努力，再加上她的坚忍刚毅，她的健康原不会象现在这样。但你严厉的冷淡使你象一座冰山，冻结了爱情的管道。你的责难和挑剔一直象行荒凉毁坏的冰雹落在一棵敏感的植物上，冷冻并且几乎摧毁了它的

生命。爱世界的心正在侵蚀你品格的良好特性。{2MCP 485.2}

你妻子有不同的秉性而且更为慷慨大方。但是当她行出自己慷慨的天性，甚至是在小事上行出来时，你就感觉处于劣势并且责难她。你放纵小气吝啬的精神。你使自己的妻子觉得她是一个重负，一个担子，没有权利花你的钱实行她的慷慨。这一切的事都具有令人灰心泄气的性质，使她感觉既无望又无助，并且没有毅力支持她反对这种感觉，而是屈服于毁灭的势力。她的疾病乃是神经痛。要是她的婚姻生活是惬意的，她就会有很好的健康状况。但在你们的婚姻生活中，魔鬼一直是你们家中的宾客，因你们的悲惨不幸而欢喜雀跃。--1T 696 (1868). {2MCP 485.3}

忧郁有时是因性生活过度造成的——许多家庭生活非常不幸的状况之中，因为作丈夫和父亲的让自己的动物本性来支配理智和道德本性。他们经常感觉虚弱和郁闷，却没有想到这是他们不当行为的结果。我们对上帝负有严肃的职责，要保持心灵的纯洁和身体的健康，以便造福人群，向上帝献上完美的服务。{2MCP 485.4}

使徒曾发出警戒的话说：“所以不要容罪在你们必死的身子上作主，使你们顺从身子的私欲”（罗 6:12）。他敦促我们前进，告诉我们：“凡较力争胜的，诸事都有节制”（林前 9:25）。他劝导凡自称为基督徒的，要将自己的身体献上，“当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的”（罗 12:1）。他说：“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 9:27）。--2T 381 (1870). {2MCP 486.1}

成功之后可能有暂时的沮丧——那常随着强大的信心与光荣的成功而来的反作用，这时正压在以利亚的心上。他惟恐迦密山上所开始的改革不能持久；于是他意气销沉了。他曾一度被高举到“毗斯迦的山顶”上；而今却落在幽谷之中了。当他在全能者的灵感之下时，他曾经忍受信心上最严重的考验；但在这灰心的时候，耶洗别威胁的话在他耳中作响。撒但藉着这个邪恶妇人的毒计显然仍是得势的，他就放松了那握住上帝的手了。他曾被过分高举，如今，反作用也就特别强烈。--PK 161, 162 (1917). {2MCP 486.2}

约束沮丧的心——在沉闷的时候，母亲能够，而且也是应当多多约束自己的神经及心思，甚至于在患病之时，只要她肯训练自己，她也是能够喜乐愉快，并

能多忍受吵闹，过于她以前所想象的限度。她不当使儿女们也感受她的软弱，也不应当用忧郁的精神，把暗云罩住他们幼年敏感的心思，使他们觉得家中好象一座坟墓，母亲的卧室是世上最愁闷的地方。人的心思及神经，是靠着运用意志，才得健全刚强。在许多事情上，这种意志之力，会显出是一剂安抚神经的特效药。
--1T 387 (1863). {2MCP 486.3}

行为上的两种极端——宗教的本分可以训练人的心去思考愉快乐观的事。没有这种认识的人，往往落入两种极端。要么因不断的刺激性娱乐，纵情于轻浮的会话，嬉笑，戏谑而得意忘形，要么精神沮丧，以为自己遭遇了少有人经历或体会的大试炼和思想斗争。这些人也许自称信奉基督教，但他们是在欺骗自己的心。
--ST, 1884年10月23日. (CH 628, 629.) {2MCP 487.1}

书刊有使人快乐或沮丧的能力——我丈夫不知疲倦地做工，以使出版社处在今天繁荣昌盛的状态。我看到他对于弟兄们的同情与爱要超过他所认为的程度。他们热切地查究他的文章以有所得。倘若他们能在我丈夫的文章中找到一种令人振奋的语气，倘若他讲说鼓励的话，他们的心便欢喜快乐了，有些人甚至会因心中的柔情喜极而泣。然而，倘若我丈夫所表达的是忧郁悲哀的内容，当弟兄姐妹们阅读时，他们的表情也就变得悲伤，那表现我丈夫所写之文章特征的精神就反映在他们身上了。
--3T 96, 97 (1872). {2MCP 487.2}

灰心的人是在使自己背负重担（对医科学生的劝勉）——我蒙指示：在你们医疗布道学员的班级中，有些人首先需要了解自己，计算一下代价，在开始建造时应知道自己能否完工，不要在教育他的过程中半途而废而令上帝受辱。一个灰心丧志的人对自己也是一个负担。{2MCP 487.3}

有人以为不论他想做什么，上帝都会支持他，可是他却使自己学习负担过重，危害了健康和生命，干犯了自然的定律。他们的想法是违背了上帝所赐的亮光。自然是不能负担过重的。她不会原谅对于奇妙精致的机体所作的损伤。
--Lt 116, 1898. (MM 79.) {2MCP 488.1}

冷漠和骄横掩饰下的失望——一个儿童常常为某项特殊的过错而受到责备，就会把这项过错看作自己的癖性，认为是无法纠正的。这样，他就会灰心失望，而这种灰心失望往往以冷漠和骄横作为掩饰。
--Ed 291 (1903). {2MCP 488.2}

必须努力才能得胜（对一个家庭的劝勉）——你们可以成为一个幸福的家庭，

只要你们愿意照上帝的吩咐而行，遵祂的命令去履行责任。但是主不会为你们做祂已留给你们去做的事。C 弟兄值得同情。他已那么久感到不快乐，以致生活对他来说成了一个重担。其实不必如此。他的想象力呈病态，他已那么久使自己注目于黑暗的景象，以致若遭遇逆境或失望，他就想象一切都要完了，不久就要遭遇贫乏，事事不顺，和任何一个人极难相处；这样，就使他的人生困苦可怜了。他越这样思想，就越发使自己的生活和他周围之人的生活痛苦难过。{2MCP 488.3}

他没有理由作这样的感想；这一切都是撒但的作为。他不必容让仇敌这样控制他的心智。他应该转离黑暗阴郁的景象，转向亲爱的救主，天国的荣耀，和丰富的基业，就是为一切谦卑顺从，并且对上帝的应许有感恩的心和持久信心之人所预备的。这会使他付上一番努力，一场挣扎；但这工夫必须做成。你现在的幸福和你将来永远的福乐依赖于你将心意专注在愉快的事上，转脸不看黑暗的画面，那是假想的，要看上帝所布置在你路上的福惠，并且超越这些，看到那看不见的和永恒的事物。--1T 703, 704 (1868). {2MCP 488.4}

阴郁预感的后果——你现今的生活很惨，满有不祥的预感。眼前所出现的是阴郁的景象；黑暗不信之念已把你困住。谈论疑惑不信方面的事，使你越来越黑暗，你一直满足于思想那些不快的题目。若是别人想谈论一些乐观的事，你便以各种更恳切与更严重的话，扑灭他们乐观的盼望。你的磨难与痛苦，一直摆在妻子面前，因为她有病你便认为她是一个负担，这乃是一种折磨心灵的思想。你若是喜爱黑暗与失望，谈论它们，思想它们，并尽一切所能地用想象来磨折自己的心灵，那就会使自己埋怨家人及上帝，并使自己的心象一块经过火烧的田地，毁坏了一切青翠的植物，留下的只是一片干燥，焦黑，及开裂的焦土而已。--1T 699 (1868). {2MCP 489.1}

克服情绪上的不稳定——你属于这一种人，心思不十分平衡，忧郁而沮丧，受环境的影响，容易被人影响。除非你培养一种高兴，快乐，感恩的心境，撒但就必终于迷惑你，成为他随心所欲的俘虏。如果你肯顺从主的教导，不受感情的驱使，而只受原理的管制，你就会成为你所居之处的教会的一大帮助，一大力量。切切不可让责难的话出口，它对你周围的人，有如破坏性的冰雹。但愿从你口所说的，尽是高兴，快乐，仁爱的话。--1T 704 (1868). {2MCP 489.2}

不必作沮丧的奴隶——要记住在你的生活中，宗教不只是许多影响中的一个，而是管理其他一切的影响。要实行严格的节制，抵抗每一样试探，不要向狡猾的仇敌让步。不要听从他放在人口中的建议。你有一个胜利要争取，你有一个高尚的品德要追求。可是你若因失败而灰心丧志，就得不到它。要挣脱撒但束缚的绳索。你不要作他的奴隶。基督说：“你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了”（约 15:14）。 --Lt 228, 1903. (MM 43.) {2MCP 490.1}

向一位忧郁的传道人所建议的一个疗法——你们应该小心工作并且按时休息。这样你们就会保持身体和心智的活力，使你们的工作更有效率。F 弟兄啊，你是一个神经紧张的人，常常凭冲动行事。精神抑郁大大影响了你的工作。你不时觉得缺乏自由，并且以为这是因为别人处在黑暗或错误中，或者因为某种你几乎不能断定的事，你在某处或对某人冲动行事，这易于造成极大的伤害。在这种紧张不安的状况中，你若愿意安静自己，休息及镇静地等候上帝，并且求问，这场麻烦是否出于自己，你就会使自己和上帝宝贵的圣工免受伤害。--1T 622 (1867). {2MCP 490.2}

想到不愉快的事——当你看到周围的罪恶时，更当庆幸祂是你的救主，而我们是祂的子民。那么我们还要注意周围的罪恶，专门想到黑暗的一面吗？你既改变不了局面，那就谈论更高尚、更美好、更尊贵的事吧。……{2MCP 490.3}

现在我们可以进入一间地窑，留在那里，观察黑暗的角落，谈论黑暗，并且说：“这里是这么黑暗啊！”并不断地谈论它。可是这能使它更光明么？不能。那么你该怎么办呢？出来吧，从黑暗出来，进入上面光明的大厅，那里有上帝的容颜的光照耀。 {2MCP 490.4}

你知道我们的身体是由所吃的食物构成的。我们的思想也是如此。如果我们老是想到人生中不愉快的事，我们就没有希望。但是我们要想到天上快乐的情景。保罗说：“我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀”（林后 4:17）。 -- MS 7, 1888. {2MCP 491.1}

基督同情人（鼓励一位精神忧郁的基督徒）——我亲爱的老姐妹某某：我因为你有病和受苦十分忧伤。你要坚心依靠你所爱所事奉多年的主。祂曾为世人舍命，并且爱每一位信靠祂的人。祂同情那些患病受苦，精神忧郁的人。祂所爱之人的每一苦痛，祂都感同身受。你应当安息在祂的臂膀之下，知道祂是你的救主，

是你最好的朋友，永不离开和抛弃你。你已多年倚赖祂，你的心灵可以在盼望中安息。 {2MCP 491.2}

你将与其他信靠祂的忠心的人一起出来，用胜利的声音赞美祂。所期望你去做的一切就是在祂的爱里安息。不要忧虑。耶稣爱你，而今在你软弱受苦的时候，祂把你搂在怀里，就象一位亲爱的父亲搂着自己的小孩。要倚靠你所相信的主。祂岂不是在你一生中爱你关怀了你吗？就在所赐给你的宝贵的应许里安息吧。 -- Lt 299, 1904. {2MCP 491.3}

不要给沮丧让步——在夜间的异象中，我在与你交谈。我在对你说：我很高兴，因为你处在这么好的地点，离疗养院很近。不要给沮丧让步，而要让圣灵安慰人的感化力进入你心中，使你得到安慰和平安。……{2MCP 491.4}

我的姐妹啊，如果你愿意获得宝贵的胜利，就要面对从那公义的日头所发出的亮光。要谈论盼望、信心和对上帝的感谢。要在基督里充满快乐和盼望。要训练自己赞美祂。这是医治身心疾病的大药方。 -- Lt 322, 1906. {2MCP 492.1}

沮丧的气氛——假设上帝藉以作工的传道人带着沮丧的神经越来越气馁地参加区会，我就要告诉你，他们周围的气氛就象厚厚的雾毯遮住了晴朗的天空。我们需要怀存信心。我们口中要说：“我心尊主为大；我灵以上帝我的救主为乐”（路 1:47）。 {2MCP 492.2}

我们必须显出有救主同在的意识，坚定地信靠耶稣在掌舵，祂必留心使高贵的船只安全进港。我们要知道，我们不可能救我们自己 and 任何一个人。我们没有能力把救恩给将要灭亡的人。我们的救赎主耶稣才是主。我们只是祂的工具，我们是时刻依赖上帝的。我们要在祂的选民面前和世人面前彰显祂的能力，因为祂藉着自己的赎罪牺牲和自己的血赐给我们伟大的救恩。 --Lt 19a, 1892. {2MCP 492.3}

我不愿沮丧——我有时很困惑，不知道该做什么，但我不愿沮丧。我决心竭尽所能地使全部阳光进入我的生活中。 --Lt 127, 1903. {2MCP 492.4}

我有许多事使我心里悲伤，但我设法不说令人气馁的话，因为可能会使听到的人心中忧伤，我不要做任何加增人忧伤的事。 --Lt 208, 1903. {2MCP 492.5}

凭信穿越黑暗——要是我注意乌云——我工作中临到的烦恼和困惑——我就会没有时间做别的事了。但我知道乌云上面有亮光和荣耀。我凭信穿越黑暗进

入荣耀。我不时蒙召经历经济困境。但我并不担心钱财。上帝照顾我的事务。我做自己所能做的一切，而当主认为我最好有钱时，祂就会把钱给我。--MS 102, 1901. {2MCP 493.1}

必需有信心——我约在三年前访问乐园谷疗养院时，几乎每天早上五点钟都对工人们讲话，稍后对病人讲一个小时。病人中有一个人似乎总是沮丧。我得知他虽相信圣经要道的理论，却没能运用所需要的信心来将上帝的应许据为己有。{2MCP 493.2}

我一个早上接一个早上对病人讲论信心，力劝他们相信上帝的话。可是这个可怜人似乎不能承认他有信心。我单独与他谈话，以各种可能的方式向他介绍真理，然后我问他是不是他不能相信基督是他个人的救主而且帮助他。我们的救主对凡疲倦和担重担的人说：“你们当负我的轭”（太 11:29）。不要负你自己做的轭。“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）。{2MCP 493.3}

终于到了我要离开的时候。我对他说：“现在，我的朋友，你可以告诉我你已学会倚靠那位多受痛苦以便符合每一心境的主了吗？你能够也愿意信靠祂吗？在我离开之前，你可以告诉我你已得到信心相信上帝了吗？” {2MCP 493.4}

他举目向上并且说：“是的，我相信。我有信心。” {2MCP 493.5}

“感谢主，”我回答说。我感到虽有别人也在场，听了我在客厅的讲演，但我在这个人身上已经得到了我全部努力的报酬。--MS 41, 1908. {2MCP 493.6}

玩进撒但手中——不要带着你的考验和试探去找别人；惟有上帝能帮助你。你若达到上帝应许的条件，上帝的应许就会实现在你身上。你的心思若是停留在上帝身上，就不会在考验和试探临到你时从狂喜的状态跌落到沮丧的幽谷。你就不会向别人谈论疑惑和阴暗。你就不会说：“我不知道这个或那个。我不觉得快乐。我不确信我们拥有真理。”你就不会这么做，因为你会拥有灵魂的锚，又牢靠又坚固。{2MCP 494.1}

当我们谈论灰心和阴暗面时，撒但便带着邪恶的快乐倾听着；因为这使他高兴地知道他已经把你束缚住了。撒但不知道我们的想法，但他会观察我们的举动，听我们的话语。他根据自己对于人类的长期了解，利用我们品格上的弱点来设计试探的方式。我们竟经常让他察觉到可以制胜我们的秘密。但愿我们能管束自己

的言语和行动。如果我们的言语不至于在审判之日使自己羞于面对记录，我们将处在何等有利的地位啊！在上帝的大日，这些话与我们说的时候相比，将是多么的不同啊！--RH, 1913 年 2 月 27 日. {2MCP 494.2}

耶稣理解绝望的感觉——在基督断气痛苦之际，因为上帝从前所给祂爱子的嘉奖与悦纳的保证被取消了，信心及指望就为之战惊摇动。世人的救赎主这时只好凭靠着以前坚固祂的证据，就是祂父曾悦纳祂的劳苦及喜悦祂的工作。在祂临死痛苦之时，在祂舍弃其宝贵生命之际，祂只有本着信心靠赖自己素所乐从的父。在祂左右，并没有清楚明亮的希望曙光鼓励祂。四围的一切都是沉闷迫人。在天地一同为之深深惋惜哀悼的骇人幽暗中，救赎主饮尽了那神秘的苦杯，不留余滴。祂甚至放弃了自己将来必可得胜的光明指望及信念，大声喊着说：“父啊，我将我的灵魂交在祢手里”（路 23:46）。祂熟悉祂父的品性，及其公正，慈悲，和大爱，因此祂心顺服，把自己交在父的手中。在天变地动的大混乱中，那些惊奇的观众，都听到了这位“髑髅地之人”的断气遗言。--2T 210, 211 (1869). {2MCP 494.3}

上帝没有改变——不要轻视确信的感觉；我们应该因此赞美上帝；然而当你心情沮丧时，不要以为上帝改变了。还要同样多多赞美祂，因为你信靠的是祂的话，而不是感觉。你已立约要凭信心而行，不被感觉控制。感觉是随着环境变化的。--Lt 42, 1890. (HC 124.) {2MCP 495.1}

没有讲说疑惑之事的意向——藉着基督的功劳，藉着祂的公义，就是因信而归给我们的，我们就可达到基督徒品格的完全。我们每日每时的工作，在使徒的话中说明了：“仰望为我们信心创始成终的耶稣”（来 12:2）。当我们如此行，脑筋就更清楚，信心就更刚强，而希望也更确定了。我们既这样全神贯注于祂的纯洁可爱，以及祂为使我们与上帝和合而作之牺牲，以致我们就没有去讲说那些疑惑及灰心之事的意向了。--5T 744 (1889). {2MCP 495.2}

真基督徒与沮丧——真基督徒不允许任何属世的考虑介入他的心灵与上帝之间。上帝的诫命对他的情感和行动施加一种权威的影响。如果每一位求上帝的国和祂的义之人，都随时准备作基督的工作，通往天国的道路就会容易得多了。上帝的福气会涌入心灵中，你的口中会不断说出赞美主的话。于是你就会根据原则侍奉上帝。你的感觉可能不会总是具有快乐的性质；有时密云会遮蔽你的经验；

但基督徒的盼望并不寄托在沙土的根基——感觉上。那些凭原则行事的人，会超越阴影，看到上帝的荣耀，安息在可靠的应许之言上。他们不会受阻拦不尊崇上帝，无论道路看来多么黑暗。逆境和考验只会使他们有机会显出他们信心和爱心的真诚。{2MCP 495.3}

当沮丧停留在心灵上时，并不证明上帝已经改变了。祂“昨日今日一直到永远是一样的”（来 13:8）。当你觉察有公义日头的光线照耀之时，就确信得蒙上帝的恩宠；然而若有黑云掠过心灵，你千万不要觉得自己已被弃绝了。你的信心必须穿透幽暗。你的眼目必须了亮，全身就光明。必须时时谨记基督恩典的丰盛。要珍藏祂的爱所提供的教训。要让你的信心象约伯一样，以致你可以宣布：“祂虽杀我，我仍要信靠祂”（伯 13:15）。要持定你天父的应许，记住祂从前是怎么对你和对祂的仆人们的；因为“万事都互相效力，叫爱上帝的人得益处”（罗 8:28）。--RH, 1888 年 1 月 24 日。 {2MCP 496.1}

第五十三章 辩论——正方与反方

与上帝合一，必生和谐——上帝是慈悲怜悯和仁爱的化身。凡真实与祂联络的人，决不会彼此不和。祂的灵一旦管理了人的心，就会产生和谐、仁爱与合一。在撒但之子中看到的情况与此相反。撒但的工作，乃是激起忌恨、纷争和嫉妒。我奉我主的名，要问一切自称跟随基督的人，你们结出了什么果子呢？ --5T 28 (1882)。 {2MCP 497.1}

撒播与收获纷争——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。--MH 492 (1905)。 {2MCP 497.2}

撒但喜欢纷争——撒但不断设法要在上帝的子民中，引起怀疑，离间，及恶毒。我们常要受到试探，觉得自己的权力被人侵犯，其实这种感觉是毫无真正理由的。……在弟兄之间的不睦，纷争，及诉讼，足使真理圣工蒙羞。采取这种行动的人，乃使教会貽笑敌人之间，并使黑暗的权势得胜。{2MCP 497.3}

他们是重新刺透基督的伤处，并明明地羞辱祂。--5T 242, 243 (1882).

{2MCP 498.1}

争论导致争斗——撒但特别的欺骗工作已经惹起了争论，而争执辩论是没有益处的。他很清楚这会占用人的心思和时间，引起了好斗的精神，熄灭了知罪之感，在许多人的心中，引起意见分歧，指责和偏见，心门向真理关闭。--RH, 1888年9月11日。(Ev 155). {2MCP 498.2}

弟兄之间的纷争耽误了基督复临——古代的以色列民因不信，抱怨与反叛，四十年不能进入迦南地。……将我们滞留在这个充满罪过忧伤的世界上这么多年的，乃是自称为上帝子民中间的不信，世俗化，不献身和纷争。--MS 4, 1883. (Ev 696.) {2MCP 498.3}

没有时间纷争冲突了——自称侍奉上帝的人，喜欢把光阴和精力化在无关重要的事上。他们喜欢彼此纷争。如果他们献身于主的工作，就不会有纷争冲突，像一家不受管教的的孩子一样。每一只手要从事服务的工作，每一个人要站在自己职责的岗位上，尽心尽意作基督十字架的布道士。……工人们要把儆醒之教会的祷告和同情带进他们的工作。他们要接受基督的指示，没有时间纷争冲突。--RH, 1903年9月10日。{2MCP 498.4}

不要为区区小事争吵。如果每一个人心灵的窗户都朝天开启，朝地关闭，我们主耶稣基督慈爱恩惠的精神就会把我们的心连接在一起。--Lt 183, 1899. {2MCP 498.5}

要停止争论——上帝恩典的能力为人所成就的，超过一生的争论。藉着真理的大能，多少问题得到解决；年深月久的争端用更好的方法平息下来了。相信基督的人若与上帝同工，就必更好地实践那伟大庄严的原则：“在地上平安归于祂所喜悦的人”。于是一些人常挂在嘴上的、圣经没有授权解决的一切小事，就不会被夸张渲染为大事了。--Lt 183, 1899. {2MCP 499.1}

争论会激起人为自己辩护——在对待多马的事上，耶稣给祂的众门徒一个教训。祂的榜样表明我们应当如何对待那些信心软弱和疑惑成性的人。耶稣并没有严厉地责备多马，也没有与他辩论。祂只向这个多疑的人显示自己。多马曾为自己的信心提出最不合理的条件，但是耶稣用宽宏大量的爱心和体谅打破了一切的障碍。不信的心很少能被辩论所制胜的，反而要自显有理，找寻新的论据和借口。但是只要让耶稣以祂的仁爱 and 怜悯，显现为被钉十字架的救主，许多一度顽梗不

信的人便要像多马一样说：“我的主，我的上帝。” --DA 808 (1898). {2MCP 499.2}

对病人不要说争论的话——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 (1905). {2MCP 499.3}

辩论是无益的——我们没有蒙召与坚持假道的人辩论。辩论是无益的。基督从不与人辩论。世界的救赎主所用的武器乃是“经上记着说”。但愿我们贴近圣经，让主耶稣和祂的使者作证。我们知道他们的见证是真的。--LS 93 (1915). {2MCP 499.4}

争论很少软化人心——许多争辩性讲道，很少能软化并驯服人心。--Lt 15, 1892. (Ev 172.) {2MCP 500.1}

正面讲论更有力量——不要怀着争论的精神。攻击的话根本不能成就善工。要摧毁虚假的道理，最稳妥的办法就是传讲真理。要坚持讲正面的道理。让福音的宝贵真理消灭邪恶的势力。要向犯错的人表现出温柔怜悯的精神。要接近人心。--Lt 190, 1902. (Ev 304.) {2MCP 500.2}

唤醒人心的争论——在各世代中，上帝所拣选的使者都曾遭受凌辱与逼迫；然而认识上帝的知识却藉着他们的苦难传播开来了。基督的每一个门徒都应加入这个行列，推进这项工作。要知道仇敌所作的一切都不能阻挡真理，反而会促进真理的发展。上帝定意要使真理发扬光大，引人关注。即使它在受人所蔑视，也是如此。要启发百姓的心。每一场斗争，每一番凌辱，和每一次限制良心自由的努力，都是上帝的手段，用来唤醒一些本来会沉睡不醒的人。--MB 33 (1896). {2MCP 500.3}

父母的不和影响及儿女——家庭的气氛，大半是由父母造成的。父母若有不和，儿女必受其精神的感染。要使你家中的气氛散发出温柔体贴的香气。你们若彼此疏远，失去了圣经基督徒的体统，就当悔改；因为你们在宽容时期的品格，也将是你们在基督复临时所必具有的品格。--Lt 18b, 1891. (AH 16.) {2MCP 500.4}

争论会引起麻烦——你们这家人可以幸福也可以不幸。这在于你们自己。你们自己的行动方针会决定你们的将来。你们二人都需要磨平你们品格上尖锐的棱

角，并且只说你们不会耻于在上帝的日子见到的话语。……你们可能会为不值得争论的小事吵起来，结果会很麻烦。直路是平安的道路。这条路是如此平坦，以致敬畏上帝的谦卑人，可以在其上行走，不至失足，也不需要走弯曲的小路。虽然路并不宽敞；但不同气质的人，却能在其上并肩行走，只要他们都跟随他们救恩的元帅。--4T 502, 503 (1880). {2MCP 501.1}

责骂造成叛逆——严厉暴怒的话语并非出自上天。责骂是毫无益处的，反而会激起人心中最恶劣的情绪。当儿女犯错误，心怀叛逆之念，而你也受试探想表现出严厉的言行时，要暂缓纠正他们。要给他们思考的机会，同时让自己冷静下来。{2MCP 501.2}

当你温柔亲切地对待儿女时，他们和你们都必蒙主祝福。在上帝审判之日，会有人后悔自己曾忍耐亲切地对待自己的儿女吗？ --MS 114, 1903. (CG 246.) {2MCP 501.3}

亲近基督带来团结——家庭和教会中的隔阂与不睦，是因为与基督分离。亲近基督，彼此就会接近。教会和家庭中真正团结的秘诀，不是权术，不是操纵，也不是克服困难的超人努力——虽然必有不少这样的行动——而是与基督联合。{2MCP 501.4}

想象有一个大圆圈，边上有许多线条通向中心。线条越接近中心，彼此就越靠近。{2MCP 501.5}

基督徒的人生就是这样。我们与基督越亲近，彼此就越亲密。当上帝的子民在行动上团结一致时，祂就得了荣耀。--Lt 49, 1904. (AH 179.) {2MCP 502.1}

父母和谐的必要性——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, 394 (1905). {2MCP 502.2}

不要有分歧——倘若父母意见分歧，互相抵触，破坏对方的感化力，家庭就会处在败落的景况中，父母都将必得不到管理良好的家庭所需要的尊敬和信任。……孩子们很快就会发现贬低规则与制度的事，尤其是那些约束他们行为的规则。--RH, 1894年3月13日. (AH 312.) {2MCP 502.3}

在家中的积极引导——你没有权力对微不足道的错误吹毛求疵或严厉苛责，

让乌云遮住儿女的快乐。真实错误的性质是要指出来的，并采取果断的行动避免再犯，但不要让孩子们留在绝望的心情之中，而要鼓励他们改正，以赢得你的信任和嘉纳。孩子们可能希望行善。他们可能心里愿意顺服；但他们需要帮助和鼓励。--ST. 1884 年 4 月 10 日. (CG 279.) {2MCP 502.4}

教会的平安——家中要有平安，教会就会有平安。这种宝贵的经验带进教会，将营造彼此和睦相爱的气氛。争论停止了，真实的基督徒礼貌显现在信徒中间。世人将认出他们是跟过耶稣并向祂学过的。如果全体信徒都过基督徒的生活，教会将给世人留下多么好的印象啊！--MS 60, 1903. (CG 549.) {2MCP 503.1}

死亡消除分歧——当死亡使人闭上了眼睛，双手合在安静的胸上，此时，那些纷争不和的感情，要起多么快的变化啊！没有恼恨，没有苦毒；嫌怨与过失，尽都消释忘怀了。为死者说了多少的好话！回忆起死者多少的善行！歌功颂德，此时侃侃道出；但他已耳不闻，心不动了。……多少的人，当他们严肃地站在死人之前，回想起以前的言语行为，曾使这个从此永远静息的心忧伤，便不禁羞愧交集！{2MCP 503.2}

但愿我们从今以后常常把一切的美，爱，及仁慈，表现在我们的生活中。在我们与别人彼此相交之时，我们应当存体谅，感激，忍耐，及容让的心，并把那些站在垂死及已死之人面前所要发表的心意及感情，在生活上活用在我们日常所交游的兄弟姐妹们的身上。--5T 490 (1889). {2MCP 503.3}

天上没有纷争——谁也不要以为自己是不会犯错误的，即使已经在理论上坚定了对现代真理的信心。然而若是犯了错误，就要迅速予以纠正。我们要避免任何可能引起争执和纠纷的事，因为有一个天国在我们面前，其中的居民是不会有纷争的。--RH, 1907 年 8 月 8 日. (CH 244.) {2MCP 503.4}

需要更多的爱，更少的批评——不同的意见总会存在的，因为每一个人的思想并非同出一辙。要关注先天与后天的倾向，免得它们在小事上制造冲突。基督的工人必须用温柔的同情与爱心彼此靠近。任何人都不要觉得坚持自己的主张、认定主只把辨别力赐给他一个人是一种美德。基督徒的爱心要包容许多的事，而在有的人看来这些可能是缺点。我们需要更多的爱心与更少的批评。当圣灵感动传道人和助手的心时，他们会彰显基督的温柔与爱心。--Lt 183, 1899. {2MCP 504.1}

不要攻击个人——我们有些弟兄在言论和文字上提到的许多事情，被认为是反对政府与法律的表示。这种使我们自己容易遭受误会的做法，实是错误。对政府当局的管理者们不断地寻差挑错，乃为不智之举。因为抨击个人或机关，并不是我们的任务。我们应当极其谨慎，以免被人误会我们是反对政府当局的。固然，我们所从事的战争常是采取攻势的，但我们所使的武器，却须基于“耶和华如此说”这一句明白的话。我们的任务乃是要预备一班人，能以在上帝的大日站立得住。因此我们千万不要转移阵线，以致在与我们不同信仰的人中间，激起争论，或引致敌对的行为。--6T 394 (1900). {2MCP 504.2}

应付怀疑和不同信仰的人——我蒙指示，恶天使要化身为信徒，在我们的队伍中活动，引起强烈的疑惑精神。你不要灰心，却要诚心求主的帮助，抵抗撒但的权势。这些邪恶的势力，会聚集到我们的会场，不是来领受福惠，而是要敌挡上帝圣灵的感化。我们不要提他们所说的话，而要重述上帝丰富的应许，祂的应许在耶稣基督里都是是的，是阿们的（林后 1:20）。我们不要复述人们口中所说的话，以加强恶天使的工作。却要重述基督的话。-- Lt 46, 1909. {2MCP 504.3}

第五十四章 用功过度

我们要保持脑力——我相信主听我的祷告，然后我就去工作，好回应我的祷告，我确信我的祷告是主创作的。我很有勇气。我们不要过度使用上帝赐给我们的力量，而要保持脑力。我们若是滥用这种能力，在发生紧急情况时，就没有储备力量可以支取了。--Lt 150, 1903. {2MCP 506.1}

选择精神粮食所需要的智慧——搜罗群书而穷加钻研，往往会使上帝与世人之间介入大量的知识，而这些知识适足以令人脑筋迟钝，使之对于那原已接受的，无法融会贯通；于是思想就变成消化不良的了。人需要有智慧，以便对这众多的著作家与生命之道，作一正确的选择，这样，才可以得吃上帝儿子的肉，喝祂的血。-- 7T 205 (1902). {2MCP 506.2}

缩短寿命——我要对那些希望在上帝的事业上成为有效之工人的人说：你们

若正在使自己的脑工作过度，以为若不终日学习就会跟不上，你们就当马上改变自己的看法和做法。若不在这方面加以充分注意，就会有许多人过早地进入坟墓。--CT 296 (1913). {2MCP 506.3}

过度集中用脑会磨损主要器官——集中全部心思能力于一个题目，把其他一切置诸脑外，在某种程度上说来，原也很好，但若常是运用这种官能，就必磨损那被召作此工作的器官；因为它们操劳过甚，结果就不能达到极大的效益。一组器官大受折磨，而别的器官却埋没无用。这样，心思不能健全地运用，结果寿命也就缩短了。--3T 34 (1872). {2MCP 507.1}

过劳的心智向试探敞开门户——学生在教室完全投入脑力劳动，会因活动受限而损害整个身体这部活机器。大脑疲劳了，撒但便带来一连串的试探，引诱他们参加被禁止的种种放纵，想要改变，散发多余的精力。他们既屈服于这些试探，便干坏事，伤害自己和他人。这些伤害可能只是在玩闹中造成的。大脑是活跃的，他们想要搞一些恶作剧。但必须有人制止他们在试探之下的恶作剧行为。--Lt 103, 1897. {2MCP 507.2}

心智过劳引起病态的想象——主已将正确的方法显在我面前。要让学生们用他们的脑力劳动调动体力和道德力的运用。要让他们相称地使用身体这部活机器。不断用脑乃是一个错误。我希望用恰当的词语说清这个问题。不断用脑引起一种病态的想象，导致放荡胡闹。在这一个方面受五年教育，还不如在多方面受一年教育有价值。-- Lt 76, 1897. {2MCP 507.3}

太多学习导致堕落——要避免使大脑兴奋。太多的学习刺激大脑，使更多的血液涌向大脑，结果便是堕落。大脑若是过度兴奋，就必产生不洁的思想和行为。整个神经系统都受了影响，而这导致不洁的行为。体力和智力都堕落了，圣灵的殿被玷污了。邪恶的行为被传播，结果无法估计。我不得不明明白白地说出这个问题。--Lt 145, 1897. {2MCP 508.1}

心与头脑必须得到休息（对一位过劳的传道人的劝勉）——要保持渠道畅通无阻，以便圣灵涌进来。无论可能发生什么事，都要保守你的心停留在上帝身上，而不要在任何方面困惑烦恼。{2MCP 508.2}

我在夜间的异象中与你交谈时，看到你脑筋疲惫，便对你说：要把你一切的挂虑卸给主；因为祂顾念你。要把你的重担和种种困惑烦恼放在担担子的主身上。

基督的平安在心里对我们来说比其它任何东西都更有价值。……{2MCP 508.3}

我警告你要小心。我请求你卸下担子；摆脱许多使你的心与脑得不到休息的负担和困惑为难的事。要记得需要注意关乎永恒利益的事。--Lt 19, 1904. {2MCP 508.4}

用脑过度造成疾病——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。{2MCP 508.5}

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 (1905). {2MCP 508.6}

保持智力与体力的协调——我们丧失或获得体力，正是根据我们对待身体的方式。若是将大部分时间用在脑力工作上，想象力的器官就丧失了劲头与能力，同时身体器官也丧失了健康状态。大脑因不断运用而有了病态的兴奋，同时肌肉系统却因缺乏运用而软弱无力了。于是人就显然丧失了力量，更加衰弱没有活力了，这最终影响了大脑。应该尽可能地保持智力与体力的协调。这对整个身体系统的健康来说是必要的。--Lt 53, 1898. {2MCP 509.1}

第五十五章 痛苦

不是上帝使人痛苦——应当表明并不是上帝使人受痛苦，乃是人因为无知及犯罪而自置于此种苦境中。--6T 280 (1900). {2MCP 510.1}

罪恶产生痛苦——六千年来人类的不断犯罪，结出了疾病，痛苦和死亡的果子。我们既已接近末日，撒但唆使人放纵食欲的试探就变本加厉，更难制胜了。-3T 492 (1875). {2MCP 510.2}

疼痛和痛苦是自然的抗议——许多人过着违背健康律的生活，忽视自己的饮食习惯和工作习惯与自身健康的关系。他们不会觉悟自己的真实状况，直到自然

机能藉着身体系统的疼痛和痛苦抗议她所受到的虐待。即使到那时，只要患者肯开始正确的工作，肯采用他们所忽视了的简单方法——水的使用和适当的饮食，自然机能也会得到所需的帮助，就是她早该得到的帮助。如果采取了这种做法，病人一般会康复而不会疲劳过度。--HL (Part 3) 61, 1865. (2SM 451.) {2MCP 510.3}

不节制导致痛苦——许多不节制的人在任何情形下都不肯改变大吃大喝的习惯。他们宁愿牺牲健康，夭折而死，也不愿约束其不节制的食欲。许多人不知道饮食与健康的关系。这等人若得到开导，就可能拥有道德的勇气克制食欲，减少饮食，只吃对健康有益的食物，通过自己的行动免除许多痛苦。--4SG 130, 1864. (CD 158.) {2MCP 511.1}

康复过程所引起的痛苦——疼痛往往是由自然机能努力将生命和活力注入那些因不活动而变得毫无生气的部位引起的。--3T 78 (1872). {2MCP 511.2}

思想态度所夸大的痛苦（一个私人信息）——如果你克制自己喜爱阅读的嗜好，不再寻求取悦自己，要是你花更多时间从事慎重的身体操练，谨慎食用适当的、健康的食物，你原会避免许多痛苦。这种痛苦有一部分一直是想象出来的。你若抖擞精神抵抗病态自怜的倾向，原不会有神经性痉挛。你的心思应当从自己身上挪开，转到家庭的责任上来，保持你家干净、整洁、有品味。--2T 434 (1870). {2MCP 511.3}

病人容易不耐烦——病人能为自己作成别人所不能作得那么好的工作。他们应当着手解除强加于自然机能的重担，他们应当消除病因。短期禁食，让胃有休息的机会。藉着小心而聪明地运用水疗法，使身体减低热度，这些努力都会帮助自然机能清除身体的杂质。{2MCP 511.4}

但是遭受痛苦的人一般都变得没有耐心。他们不愿运用克己自制，受一点饥饿之苦。他们也不愿等候自然机能增进身体过劳精力的缓慢过程，而是决定立刻获得解脱，服用医生开出的强烈的药物。--HL (Part 3) 60, 1865. (2SM 450, 451.) {2MCP 512.1}

因无法控制的因素受苦——有些思想和良心清洁的人，因他们无法控制的因素而受苦。--AM 23, 1864. (CG 445.) {2MCP 512.2}

耶稣基督洞悉一切——耶稣知道我们所受的一切痛苦和忧伤，这是何等奇妙

的思想啊。在我们一切的苦难中，祂也同受苦难（赛 63:9）。在我们的朋友中，有些人不知道人类的祸患或身体的痛苦。他们从来没有病过，因此，他们不能完全明白那些患病之人的感受。可是耶稣却体恤我们的软弱（来 4:15）。-- MS 19, 1892. (2SM 237.) {2MCP 512.3}

上帝十分牵挂人类的痛苦——凡在安息日不帮助受苦之人的，上帝必不以他为无罪。上帝的圣安息日原是为人类设立的，所以仁慈的行为是与安息日的宗旨相符的。上帝不愿意祂所造之物受片时的痛苦，如果那痛苦是在安息日或任何一日所能救助的话。-- DA 207 (1898). {2MCP 512.4}

痛苦时要信靠——你的思想可能常常因痛苦而蒙蔽。所以不要思来想去，只要安下心来，显明自己已经把心灵交托给信实的创造主上帝。你在软弱痛苦之中有权表明自己不怀疑上帝对你的爱，知道应许的主是信实的。你交托在祂手中的灵魂和身体，都必蒙祂保守。{2MCP 512.5}

你的心要思考上帝的良善和祂在救赎工作中所证明对于我们的大爱。祂若不爱我们，不视我们为有价值的，就不会作出这么大的牺牲了。祂施予慈悲和恩典。但愿你的心灵信靠祂，就象疲倦的孩子靠在母亲的膀臂中一样。祂永恒的膀臂托住你。在你一切的苦难中，耶稣同受苦难。…… {2MCP 513.1}

藏身在祂里面，那恶者就不会搅扰混乱你的信仰。耶稣已把祂的平安留下给你。{2MCP 513.2}

“靠着上帝藉祂永生儿子所赐的力量而刚强”（查理·卫斯理《基督精兵奋起》）。…… {2MCP 513.3}

对于信的人，祂恩典的话语乃是吗哪。祂恩言的宝贵应许乃是生命、甘甜和平安。--Lt 16, 1896. {2MCP 513.4}

痛苦不是非基督化行为的藉口——昨天夜里我睡得很少。我尽力仰望耶稣，把自己交在那大医师的手中。祂曾说过：“我的恩典够你用的”（林后 2:9）。基督的恩典引人在各种环境中说正确的话。肉体的痛苦不能作为非基督化行为的藉口。--MS 19, 1892. {2MCP 513.5}

超越痛苦——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 (1905). {2MCP 513.6}

采用疗法并不否定信心——如果他们认为在祈求主医治时不可使用上帝所提供的简单疗法，免得否定了信心，他们就是采取了一个很不明智的立场。简单的疗法并不否定信心，而是完全符合上帝计划的。{2MCP 513.7}

当希西家生病时，上帝的先知给他带来信息说他死不能活了。他便哭求上帝，主垂听了祂仆人的呼求，为他行了一个神迹，传信说加给他十五年的寿数。本来上帝只要说一句话，祂神圣的手指只要触摸一下，希西家就会立即痊愈，但主却赐下特别的指示，取一块无花果敷在患处，希西家便起来得生命了。我们凡事都需要循着上帝天意的路线而行。--HPMMW 54, 1892. (CH 381, 382.) {2MCP 514.1}

撒但喜欢使人受苦——“一切受造之物，一同叹息劳苦”（罗 8:22），原是因为人的罪。这样，痛苦和死亡不但临到人类，而也临到低级动物了。如此看来，人类真应该设法减轻而不可加重那因他的罪而临到上帝所造之物的痛苦。人因为能随意支配牲畜，就常虐待他们，这表明他既是横暴之徒，又是怯懦之辈。{2MCP 514.2}

凡喜好加痛苦于他人或禽兽的心理，都是出于撒但的。许多人认为他们的残忍行为是永远没有人知道的，因为这些可怜的动物自己不能诉说它们的痛苦。但这些人的眼睛若能睁开象巴兰一样，他们就会看出有上帝的使者在旁监察，并要在天庭证明他们的不是。天上必有记录，而且将来有一天必有刑罚降在那些虐待上帝所造之物的人身上。--PP 443 (1890). {2MCP 514.3}

不要加深痛苦——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 (1905). {2MCP 514.4}

基督精神的痛苦大于肉身的痛苦——然而肉身的痛苦不过是上帝爱子所受的痛苦之一小部分而已。世人的罪压在祂身上，同时祂也遭受到干犯律法的刑罚，身感天父之怒。这一切使祂神圣的心灵被压碎了。天父的掩面不顾，使祂觉得自己被爱父所弃，而感到绝望。{2MCP 514.5}

那使上帝与世人因罪而有的隔离，这位无辜受苦的“髑髅地之人”此时深切地体会到了。祂受到黑暗权势的压迫，毫无一线之光以照明前途。撒但说基督已

落在他的权势之下，说他的势力强过上帝的儿子，说天父已不认自己的儿子，又说基督不再蒙上帝的眷爱，就好象他自己一样了。如果祂实在是仍蒙上帝的恩眷，那么祂又何必死呢？上帝不是能救祂免死吗？ --2T 214 (1869). {2MCP 515.1}

第五十六章 愤怒

发怒是向撒但开了心门——但是那些每次自以为受人触犯而任性滥发怒气或愤恨的人，乃是向撒但开了心门。倘若我们要与上天和谐，就必须除掉恶毒和仇恨的心。 --DA 310 (1898). {2MCP 516.1}

罪的奴仆——“顺从谁，就作谁的奴仆”（罗 6:16）。我们若放纵愤怒，情欲，贪婪，仇恨，自私或任何其他罪，就成为罪的奴仆。“一个人不能侍奉两个主”（太 6:24）。我们若侍奉罪，就不能侍奉基督。基督徒会感受到罪恶的骚动，因为肉体的情欲是与圣灵相争的；但圣灵也奋力与肉体抗争，不断作战。在这方面我们需要基督的帮助。人类的软弱与上帝的大能联合，便发出信心的呐喊：“感谢上帝，使我们藉着我们的主耶稣基督得胜”（林前 15:57）。 --RH, 1881 年 5 月 3 日. (SL 92, 93.) {2MCP 516.2}

出于敏感的道德观念的愤怒——固然，有一种愤怒是正当的，即基督的门徒亦所难免。当他们看到上帝受了侮辱，祂的工作蒙了羞耻，无辜的人受了压迫，就不由得有一种义怒激动他们的心。这样的愤怒，乃是出于敏锐的道德观念，并不是罪。 --DA 310 (1898). {2MCP 516.3}

摩西的愤怒——摔碎石版只是表明以色列已经违背了他们最近与上帝所立的约。这是一种对罪的义怒，出于上帝的荣耀的热心，而不是由于爱自己或野心受了伤害。论到这种义怒，经上说：“生气却不要犯罪”（弗 4:26）。摩西的生气就属于这一种。 --RH, 1890 年 2 月 18 日. (TM 101.) {2MCP 517.1}

基督的圣洁怒气——基督的愤慨，是针对着那些使人败坏自己，欺骗他人并玷辱上帝的假冒为善，和其他严重的罪。祂在祭司和官长们的似是而非、自欺欺人的推论之中看出撒但的伎俩。祂谴责罪恶的话虽是严整锐利的，但祂并没有说

报复的话。祂固然对黑暗之君发出义怒，可是祂没有表现暴躁的性情。每一个基督徒也当如此。他的生活若与上帝相和谐，并具有仁爱和怜悯的美德，就必对罪恶感觉义愤。但也不至受感情冲动，以辱骂还辱骂，甚至在应付那些受撒但势力鼓动的人诬告时，他仍必在基督里保持镇定和泰然自若的风度。--DA 619, 620 (1898). {2MCP 517.2}

有些人在积蓄怒气——许多人从最黑暗的一面来看事情；他们放大想像中的忧愁，积蓄自己的怒气，充满报仇和仇恨的情绪。其实他们的这些情绪并没有真正的理由。……要抵制这些错误的想法，你与同胞之间的关系就会发生大变化。--YI, 1886年11月10日. {2MCP 517.3}

不耐烦话语的恶果——在家中说粗暴不耐烦的话是很有害处的，因为暴躁的言语会使另一个人报之以同样的精神和态度。于是就有了口角和争辩。这些话语在你的颈项上造了一付沉重而痛苦的轭，因为这一切刻薄的话会给你的心灵带来痛苦的收获。--RH, 1913年2月27日. (AH 439.) {2MCP 518.1}

严厉的话语，入耳刺心，会激发人最坏的情感，诱惑人干犯上帝的诫命。……言语就像撒出去的种子一样。--Lt 105, 1893. (AH 439.) {2MCP 518.2}

许多人在家中说话自由散漫，嬉戏玩笑，尖酸苛刻，越是放纵，就越是严重。于是不该说的话就说了出来。这些话不符合上帝的旨意，却正合撒但的心意。……愤怒如火的话，切切不可出口，因为在上帝与圣天使看来，这些话乃属咒骂之类。--YI, 1894年9月20日. (AH 439.) {2MCP 518.3}

儿童头三年的生活——要是让孩子在最初的三年生活中自私自利，任性易怒，就很难使他服从有益的训练了。性情已经变坏；喜爱自行其是，讨厌父母的管束。这些罪恶的倾向会与孩子一起成长，直到长成一个极度自私的人；缺乏自制使他被在我国流行的种种罪恶所支配。--HR, 1877年4月. (Te 177.) {2MCP 518.4}

生气时不要管教——上帝温柔地对待儿童。祂希望他们每天取得胜利。我们应当尽力帮助儿童成为得胜者。不要让他们自己家中的成员对他们施暴。不要用你的言行激怒孩子。他们犯错误时要忠实地管教纠正，但不要生气。--MS 47, 1908. {2MCP 518.5}

作父母的人在孩子面前发脾气，然后又奇怪为什么这孩子这么难于管教。请

问他到底能希望得到什么呢？孩子们是敏于仿效的。这个孩子只不过是把他父母在大发雷霆之下所施于他的教训付诸实行而已。…… {2MCP 519.1}

你可能不得不用杖责罚孩子。有时这是必要的。但切不可在恼怒之下责罚。否则就是用两个错误来纠正一个错误。要暂缓责罚，先与自己 and 上帝交谈。问一问自己，我有没有让自己的意志顺服上帝的旨意？应当求上帝饶恕你，把这么难管的癖性遗传给了孩子。要求祂赐你智慧设法应付你任性的孩子，使他与你和祂的天父更加亲近。--RH, 1902 年 7 月 8 日. {2MCP 519.2}

强烈的情绪会危及生命——让强烈的情绪发泄会危及生命。许多人在大发雷霆的情形之下死亡。许多人脾气发作是自己造成的。要是他们愿意的话，这些发作原是可以避免的，但这需要有意志的力量，来克服错误的行动。这一切必须是学校教育的一部分，因为我们是上帝的产业。身体的圣殿必须保持清洁无污，好让上帝的灵住在其中。--Lt 103, 1897. (HC 265.) {2MCP 519.3}

每一次生气的后果——有一等人虽已长大成人，却没有自制的能力，约束不了自己的脾气或舌头。这些人中有一些自称基督的门徒，其实他们并不是。耶稣可没有为他们树立这样的榜样。……他们不讲道理，不听劝导。他们既没有清醒的头脑，就在一时间完全被撒但所控制。每生一次气，神经系统和道德力量就削弱一点，以致再受刺激，就难免生气了。--YI, 1886 年 11 月 10 日. (SD 142.) {2MCP 519.4}

生气如同醉酒——当撒但使人生气到白热化时，他是多么高兴啊！一个眼神，一种手势，一点声调，都能被撒但利用作毒箭，损伤或毒害敞开心灵的心灵。--ST 1888 年 9 月 21 日 {2MCP 520.1}

人一发脾气，就如将酒杯放在唇边，会酩酊大醉一样。--MS 6, 1893 {2MCP 520.2}

基督视生气为凶杀。……生气的话语乃是死的香气叫人死。凡口出怒言的人，没有与上帝合作去拯救自己的同胞。在天庭里，这种恶意的嘲骂是与普通的咒骂列在一起的。人心存仇恨时，上帝的爱就一点儿也不存在了。--Lt 102, 1901. (HC 235.) {2MCP 520.3}

脾气坏的人很难满足——谁也不能象我们自己那样藉着放纵不受控制的脾气削弱我们的感化力。一个生来就脾气坏的人不知道真正的快乐，也很少感到满

意。他总是希望进入更有利的位置，或改变自己的环境以便拥有内心的平安和安息。他的生活似乎背着沉重的十字架和考验，其实，他若控制自己的脾气，勒住自己的舌头，这些苦恼许多原可避免。“回答柔和”才能“使怒消退”（箴 15:1）。报复从未征服一个仇敌。一种受到良好管制的脾气向四围的人发挥出良好的感化力；但“人不制伏自己的心，好象毁坏的城邑没有墙垣”（箴 25:28）。--4T 367, 368 (1879). {2MCP 520.4}

在众人面前更容易发脾气——在会众之前指责每一个人，比到犯错的人那里当面责备他们坏处更大。这种在会众之前严厉，专横，斥责的话语，在上帝看来，其冒犯的程度比对个人当面斥责更为严重，因为听的人更多，受责难的范围更大。因为有许多人在场，就当着会众发泄情绪，这比亲自去见犯错的人，当面开诚布公地指出他们的错误，要容易得多了。{2MCP 520.5}

在上帝的家中感情用事，攻击个人，使全体无辜的人与犯错的人一同受罪，这种工作方式上帝并不认可，是害多益少的。常常见到传道人在会众面前讲批评和谴责的道。这并不能鼓励弟兄相爱的精神，也不会使他们有属灵的心，引他们到圣洁和天国，而会在人心中引起一种苦毒的精神。这种措辞强烈，令人心惊胆颤的讲道有时确实是需要的，为了唤醒人，警告人，使人知罪。但这些讲道若不带有受上帝圣灵指导的特别印记，就会害多益少。--3T 507, 508 (1880). {2MCP 521.1}

被愤怒废黜的理性——我希望你细心地调查一下事实，想想引诱你偏离学院规章的第一个试探。要仔细研究一下我们学校管理的性质。所执行的规章一点也不严格。但你却心存愤怒；理智暂时被废黜，心便成了不羁情欲的掠物。在你意识到之前，你就迈出了几小时之前你在任何试探的压力之下都不会迈出的一步。冲动胜过了理智，你无法取消对你自己和上帝的机构造成的伤害。我们在任何情况下的唯一保障，乃是始终靠我们的救赎主耶稣的力量控制自己。--4T 431 (1880). {2MCP 521.2}

报复只能收获祸患——我们在受到污蔑时表现出忍耐，要远胜过因报复敌人而给自己带来的折磨。仇恨与报复的精神起源于撒但。它只能给怀着这种精神的人带来祸患；而谦卑的心，因住在基督里而产生的温柔，乃是幸福的真秘诀。“祂要用救恩当作谦卑人的妆饰”（诗 149:4）。--MB 17 (1896). {2MCP 522.1}

在受到激怒时不要说话——但愿那些容易生气的人，在听到激怒的话语时不要反击。应当祷告寻求主，请祂指示如何为将在罪中灭亡的人作工。人若忙于这种工作，就必为上帝的灵所充满。他的态度，他的声音，他的整个生活，都必彰显基督。试试看吧！弟兄们，试试看吧！把自己钉在十字架上，而不是设法把弟兄们钉在十字架上。基督说过“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我”（太 16:24）。--Lt 11, 1905. {2MCP 522.2}

用沉默来应付愤怒——沉默有一种奇妙的力量。当人向你讲粗鲁的话时，不要还口。对已经发怒的人应嘴，往往会火上加油，使他更加生气。但怒火遇到沉默，必迅速消退。基督徒务要勒住自己的舌头，决不讲粗暴轻率的话。他既勒住舌头，就能在一切考验忍耐的试炼中取得胜利。--RH, 1907年10月31日. (MYP 135, 136.) {2MCP 522.3}

培养和睦的精神——关于你们现今与教会的关系，我的建议是，你当竭尽一切所能，行你的本分来与弟兄们和睦。应当培养仁爱而和解的精神，莫让报复的心情，到你的心思与意念中。我们生活在这个世界上，只有一点点的时间了。我们应当为今生与永恒工作。应当殷勤，使你们所蒙的恩召和拣选坚定不移。须留意不要误解自己在基督的国度里有一个家的权利。若果你的姓名登记在羔羊的生命册上，那么你的一切就很好了。要作好准备，乐意认错和改过，使你的错误及罪恶，先到审判台前得到涂抹。--5T 331 (1885). {2MCP 522.4}

控制不住脾气是可以克服的——把基督的教训带到生活中，不论它在上帝道德价值的秤上是多么微小，都会使人得到提高。凡尽力克服自己品格上天然缺点的人，只有合法地争取，才能得到冠冕；但那些常常祈祷，寻求上头智慧的人，必要与上帝同化。粗野的态度，控制不住的脾气，将顺服上帝的律法。--Lt 316, 1908. {2MCP 523.1}

抵制愤怒的情绪——这等人只有一个补救的方法，就是在任何情况下都保持积极的自制。争取一个有利的环境，避免烦恼的事，也许有一时的效果。但撒但知道这些可怜的人在哪里。他必一再前来攻击他们的弱点。只要他们多想自己，就会麻烦不断。……但他们还是有希望的。但愿他们将充满争斗和忧虑的人生与基督联合起来，自我不再争先了。……他们应该自卑，坦率地说：“我错了，你能原谅我吗？”因为上帝曾说，我们“不可含怒到日落”。这是要获胜唯一安全

的道路。许多人积蓄自己的怒气，充满报仇和仇恨的情绪。……要抵制这些错误的想法，你与同胞之间的关系就会发生大变化。--YI, 1886年11月10日。(SD 142.) {2MCP 523.2}

第五十七章 仇恨与报复

思想潜伏着恶行——怀恨和报复的精神起源于撒但。这种精神使他将上帝的儿子置于死地。凡心怀怨恨，冷酷无情的人，就是抱着这样的精神，其结果就是死亡。在报复的念头中潜伏着恶行，就像植物包含在种子里一样。“凡恨他弟兄的，就是杀人的，你们晓得凡杀人的，没有永生存在他里面”（约壹 3:15）。--MB 56 (1896). {2MCP 524.1}

仇恨的精神起败坏的作用——我蒙指示，看到撒但一度原是快乐，崇高的天使。后来我又看到他的现状。他依然拥有君王般的形态，他的容貌仍然高贵，因为他毕竟是一个堕落了的天使。但他脸上的表情却满是焦虑、操心、不快、恶意、仇恨、毒害、狡猾和各样的邪恶。……我看见他因长久趋向邪恶，以致每一个善良的本质都已败坏，而每一邪恶的特性都已经养成了。--EW 152 (1882). {2MCP 524.2}

世界历史是爱与恨的斗争史——撒但对于基督的仇恨曾经发泄在跟从基督的人身上。在过去的历史中，我们可以看出撒但如何一贯地恨恶上帝的律法，采用欺骗的策略，为邪道戴上真理的面具，用人的律法来代替上帝的诫命，令人敬拜那创造之物，而不敬拜那创造万物的主。撒但曾在各世代一贯对上帝的品格进行诬蔑，并使人对造物主产生错误的观念，以致不敬爱祂，反而惧怕并恨恶祂。撒但又不住地企图废除上帝的律法，令人以为自己自由，不必遵守这律法。同时，凡是胆敢抗拒撒但之诱惑的人，他就加以迫害。以上种种情况都可以在众先祖，先知，使徒，殉道者和宗教改革家的历史上看出来。--GC x(1888). {2MCP 524.3}

犯罪使人与撒但和谐——当人违犯了上帝的律法时，人的本性就变成邪恶，

他与撒但便是和谐而不是敌对的了。--GC 505 (1888). {2MCP 525.1}

仇恨与罪恶同时存在——只要有罪和罪人存在，那对于纯洁之真理原则的仇恨，以及对于维护真理之人的侮辱和逼迫也必存在。基督的门徒和撒但的爪牙是不能调和的。--GC 507 (1888). {2MCP 525.2}

斥责惹起仇恨——这在天庭发动叛乱的同一种精神，现今还在地上鼓动叛乱。……斥责罪恶的人现今还是会惹起憎恨和反抗之精神的。当上帝的警告感动人心之时，撒但却叫人自以为义，并设法使别人同情他们的罪行。他们不但不改正自己的错误，反而挑唆众人去反对那斥责罪恶的人，令众人看他们为造成困难的唯一祸根。从义人亚伯的日子起，直到我们现今的时代为止，世人向一切胆敢指责罪恶之人所表现的都是这一种精神。--GC 500 (1888). {2MCP 525.3}

嫉妒引起仇恨——扫罗虽然时常寻找机会要杀害大卫，但同时他也惧怕大卫，因为知道耶和华与他同在。大卫无瑕疵的品格引起了王的忿怒；他认为大卫的人生就是对他的一种谴责，因为他的品格与大卫比较起来，就自惭形秽。这一种嫉妒的心使扫罗的人生至为苦闷，并使他手下的这一个青年的性命濒危，朝不保夕。{2MCP 525.4}

这一种品格上的恶性经常在世间造成多少祸害阿！那存在扫罗心中的仇恨，也就是激动该隐杀害他兄弟亚伯的仇恨；因为亚伯的行为是义的，蒙了上帝的尊重，而他自己的行为是恶的，耶和华就不能赐福给他。嫉妒是由骄傲而生；人若存这样的心，就必进一步产生仇恨，至终造成报复和凶杀。撒但激动了扫罗的怒气，使他恨恶一个从来没有加害于他的人；在这一件事上，撒但就把自己的真相显露出来了。--PP 651 (1890). {2MCP 526.1}

罪恶的情绪——上帝的律法却管束着人心里激荡着的想要表现却没有机会表现出来的嫉妒、猜忌、仇恨、恶毒、报复、淫欲和野心等。这一切有罪的情绪在审判的时候都要处置，“因为人所作的事，连一切隐藏的事，无论是善是恶，上帝都必审问”（传 12:14）。--ST, 1886 年 4 月 15 日. (ISM 217.) {2MCP 526.2}

凶杀先存在于心中——耶稣分别论述了诫命，并说明其要求的广大。祂不但一点儿没有减低律法的效力，反而显明律法的原则是何等宽广，并暴露犹太人徒重外表顺从的可怕错误。祂宣称，心中的恶念或眼中的淫色，都使人违犯上帝的律法。人若与一点儿不义的事有分，就是犯了律法，并损害了自己的道德。谋杀

必先心中蓄意。凡心存仇恨的人，就已经走上杀人的路，而且他所献的祭物，也是上帝所憎恶的。--DA 310 (1898). {2MCP 526.3}

违犯第六条诫命——凡足以减短人寿命的不正当行为；怨恨复仇的精神，或损害他人的企图，或幸灾乐祸的意念，（因为“凡恨他弟兄的，就是杀人的”）以及……，这一切在不同的程度上都是违犯第六条诫命的。--PP 308 (1890). {2MCP 527.1}

撒但把他仇恨的精神灌输于人——如果让撒但来塑造人的意志，他就会利用它来达到他的目的。他散布不信的理论，怂恿人悖逆上帝的道，孜孜不倦地把他憎恨和仇视上帝的精神灌输于人，使他们合伙违抗上天的要求和制度，以及圣灵的运行。他把一切恶势力都纠集在他旗下，并亲自率领进入他们投入以恶制善的战场。--RH, 1903年2月10日. (MYP 54.) {2MCP 527.2}

世人恨基督，因祂与众不同——基督的品格与祂当时其他人的品格处处表现出不同；因为这种差异，世人就仇恨祂，恨祂的良善和严格的诚实。基督宣告说，凡彰显这种美德的人也必受人仇视。在临近末日之时，这种仇恨基督门徒的精神必越来越明显。{2MCP 527.3}

基督取了人性，忍受世人的仇恨，以便向人显明，他们可以过无罪的生活。他们的言语、行为和精神都可以成圣归主。我们如果在生活中表现这种能力，就可以成为完全的基督徒。当天庭的亮光不断地照在我们的身上时，我们就会代表基督。基督在祂生活中彰显了公义，与世人迥然不同，引起了他们的仇恨。--MS 97, 1909. {2MCP 527.4}

仇恨源于报复之念——撒但对于上帝的儿子所提出的每一项主张和权分都进行抗争，并利用人作他的爪牙使基督的生活充满痛苦和忧伤。他所用来阻碍耶稣工作的诡诈与虚伪，和他借悖逆之子所表显的仇恨，以及他为诬告这一位度着空前良善之生活的主所用的手段，都是出于他那根深蒂固的报仇雪恨之心。那郁积在他胸中的嫉妒、怨毒、仇恨、报复之念，象烈火一般，在髑髅地山上，都迸发在上帝的儿子头上了。同时全天庭惊愕万状，哑口无言，凝视这一幕惨景。--GC 501 (1888). {2MCP 528.1}

仇恨父母（对一位青年女子的劝勉）——你有一项特别的工作要作：要谦卑地承认你对你父母的不恭。没有什么理由让你如此不尽人情地对待他们。那纯粹

是撒但的精神，你因你母亲不认可你的做法而沉湎于那种精神中。你不仅确实讨厌你的父母，坚决对他们无礼，而且进一步发展出憎恶、怨恨、嫉妒和猜疑，这一切都表现在你的行为中，令他们的生活非常痛苦艰难。你不想使他们幸福，甚至不想使他们过得舒服些。你的感情是易变的。有时心软，一看到他们的某种过错就又紧闭心门了，天使无法使你的心感到一丝爱的情绪。{2MCP 528.2}

一个恶魔控制着你，你既可恨又恨人。上帝已经记下你对父母无礼的话语和不仁的行为，而他们是上帝命令你去孝敬的人，你若看不出这项大罪并悔改之，就会越来越黑暗，直到你被完全撇弃在你邪恶的路途上。--2T 82, 83 (1868). {2MCP 528.3}

撒但喜欢控制儿童的思想——看到那些敬畏上帝之父母的孩子们强横，不顺命，忘恩负义，固执任性，不理睬父母的不安与担忧，是多么的令人伤心呢？撒但喜欢控制儿童的心灵。若有可能，他会将自己的恶意灌输在他们心中。--YI, 1893年8月10日。(MYP 333.) {2MCP 529.1}

仇恨的精神会被定罪——凡恨弟兄，甚至恨仇敌的人，都会被定罪。--YI, 1898年1月13日。{2MCP 529.2}

报复并不能使人满足——要记住，报复的言语绝不会使人感到他获得了胜利。要让基督藉着你说话。不要失去那因不思念恶事而来的福气。--7T 243 (1902). {2MCP 529.3}

仇恨使人理解力模糊——骄傲，自恋，自私，仇恨，嫉妒，已使人的理解力模糊，那能使人有得救智慧的真理，已失其感动及约束人心之力。--2T 605, 606 (1871). {2MCP 529.4}

仁爱的油消除怨恨——不要让愤怒转变成为怨恨，不要让创伤溃烂，发出恶毒的言语来，败坏了听者的思想。切莫让恶意继续存留在你和他的脑海中。要去到弟兄那里，本着谦卑诚恳的态度和他谈论这件事。..... {2MCP 529.5}

在一位受害的人和那行错的人会面时，全天庭都甚关心。.....仁爱的油消除了过失所致的创伤。上帝的灵使二人的心彼此相联，天上也要奏乐，庆祝二人的复和。--7T 261, 262 (1902). {2MCP 529.6}

以德报怨之心——证明我们为上帝家庭成员的，并不是属世的地位，出身，国籍或宗教特权，而是普及全人类的爱。连那些心门尚未完全向上帝的灵关闭的

罪人，也会对仁慈产生感应。他们可能会以怨报怨，或以德报德。惟有上帝的灵才能使人以德报怨。恩待那些不知感恩和作恶的人，行善而不求回报，乃是天国王族的徽章，是至高者的儿女表明自己崇高身份的标志。--MB 75 (1896). {2MCP 529.7}

第五十八章 信心

信心的定义——要教导信心，就是使人得救的信心。这种对于耶稣基督的信心，可以用几句话来下定义：人把自己完全交给耶稣基督保护和管理，心灵的这个行动就是信心。人因信住在基督里面，基督也住在他心中为至上。信徒把自己的心灵和身体交托上帝，并满有把握地说：基督能保全我所交付祂的，直到那日。凡愿意这样做的人，必得救获永生。他得到保证，在基督的宝血里洗净，并在耶稣面前披上祂公义宝贵的衣袍。我们的希望和思想，寄托在我们主的复临上。到那日，审判全地之主将报赏祂子民的信心。--MS 6, 1889. {2MCP 531.1}

其他定义——我们因着信心而领受上帝的恩典，但信心不是我们的救主。信心不能使我们赚得什么。信心乃是握住基督的一只手，用以领取祂的功劳。--DA 175 (1898). {2MCP 531.2}

信心就是依靠上帝，相信祂爱我们，知道什么是对我们最有益的。这样，信心就引领我们不随自己的道路而选择上帝的道路。信心是接纳祂的智慧来代替我们的愚昧，接纳祂的大能代替我们的软弱，接纳祂的公义代替我们的罪恶。我们的生命和我们自己是属于祂的；信心承认祂的主权，并接受祂所赐的福惠。诚实、正直、纯洁是人生成功的秘诀。信心使我们得到这些原则。--Ed 253 (1903). {2MCP 531.3}

信心实行起来简单——信心实行起来简单，效果却很大。很多自称为基督徒的人对圣经有认识，也相信其中的真理，却没有象小孩子那样信靠基督教最重要的东西。他们没有伸手进行那特殊的抚摸，给心灵带来医治的功效。--《救赎：基督的奇事》97 (1874). (6BC 1074.) {2MCP 532.1}

谦卑不是信心——谦卑，温柔，及顺从都不是信心；它们只是信心的成效或结果。--5T 438 (1885). {2MCP 532.2}

信心给人自信——这些事（保罗信靠上帝）记录下来，不仅要让我们阅读和惊讶，还要让这种昔日在上帝的仆人身上运行的信心也在我们的身上运行。只要人的信心成为祂能力的通道，祂就会象古时一样，以显著的方式行事。{2MCP 532.3}

当教导那些怀疑自己，缺乏自信，在操劳和责任面前畏缩不前的人倚靠上帝。这样，许多世界上本来无足轻重，甚至仅为累赘的人，竟能与使徒保罗同说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能作”（腓 4:13）。--Ed 256 (1903). {2MCP 532.4}

在道路上步步需要信心——在人生的小事上需要信心，就象在人生的大事上一样。在我们的日常工作和事业中，只要有恒久的信靠，上帝支持的力量就会赐给我们。--Ed 255 (1903). {2MCP 532.5}

教导信心——应当说明如何运用信心。上帝的每一个应许都是有条件的。我们若甘愿遵行祂的旨意，祂的一切力量就是属于我们的了。祂所应许的一切恩赐，都在祂的应许之中。“种子就是上帝的道”（路 8:11）。正如橡树的生命在橡子里面，照样，上帝的恩赐也一定在祂的应许之中。我们若接受应许，就拥有了恩赐。--Ed 253 (1903). {2MCP 533.1}

信心对于儿童有宝贵的教训——对于那容易因伤害而生气的孩子，信心也具有宝贵的教益。抵制罪恶或复仇报怨的天性，往往出于敏锐的正义感和积极活跃的精神。要教导这样的孩子：上帝永远是正义的维护者。祂爱人类，甚至赐下自己最爱的儿子去拯救他们，所以祂必关怀他们。祂必亲自处置每一个犯错的人。--Ed 256, 257 (1903). {2MCP 533.2}

要教导心灵运用信心——信心能生发仁爱并洁净心灵中一切的自私。人就这样就在爱中得以完全。我们既从基督的宝血中获得恩典与怜悯，又怎么不温柔怜悯人呢？“你们得救是本乎恩，也因着信”（弗 2:8）。要教导心灵运用信心，不存疑惑，猜测和嫉妒。我们太容易视障碍为不可逾越的了。{2MCP 533.3}

相信上帝的应许，凭着信心前进，不受环境的制约，这是一个很难学习的功课，但是每一个上帝的儿女必须学习。要时刻珍视由基督而得到的上帝恩典，因为这是我们亲近上帝的唯一道路。相信上帝藉着基督在云柱中所说的话，原可使

以色列民留下一份性质大不相同的记录。他们因不信上帝而留下了一部盛衰无常的历史。--MS 43, 1898. {2MCP 533.4}

信心不是冒昧——有些人自称对上帝大有信心，还说自己有特别的恩赐，祷告也特别蒙应允，但没有证据证明他们所说的话。他们误把自以为是当作了信心。信心的祈祷决不会落空；但是宣称祷告总会以我们所期望的方式得到我们想要的东西，这乃是冒昧。--1T 231 (1861). {2MCP 534.1}

僭越是撒但的赝品——但是信心与僭越自恃的心是毫无关系的。惟有那具有真正信心的人，才保得住不致僭越自恃。因为僭越自恃的心是撒但用来假冒信心的。信心能领受上帝的应许，并结出顺从的果子。僭越自恃的心也领受上帝的应许，但是它像撒但所作的一样，要用这些应许来原谅罪恶。{2MCP 534.2}

本来信心能引领我们的始祖信赖上帝的爱，并服从祂的命令。僭越自恃的心则引诱他们违犯祂的律法，并相信祂的大爱会救他们脱离犯罪的后果。单单要求上天的恩典而不迎合蒙受怜悯的条件，这绝不是信心。纯正的信心是以圣经的应许和条件为根据的。--DA 126 (1898). {2MCP 534.3}

培养信心——凡谈论信心并培养信心的人就必拥有信心，但凡怀藏并表示怀疑的人就必拥有怀疑。--5T 302 (1885). {2MCP 534.4}

不要以为你犯了错误，就始终处在被定罪的状态。这并不是必须的。不要因那些自称相信的人没有过符合真理的生活就让真理在你的心中贬值。要怀着对第三位天使信息真理的信心。你们如果不培养信心，信心在你们心灵中就会逐渐丧失其重要性。你们会像那五个愚拙的童女那样，有灯却没有油。要培养信心。如果信心软弱了，像一棵有病的植物一样，就要放在阳光下，小心浇灌照顾。--Lt 97, 1895. {2MCP 534.5}

信心超越阴影——当乌云遮挡在你的心灵与上帝之间，当黑暗和恐惧包围你，当仇敌准备夺走你对上帝和真理的忠诚，当异端显为可信而诱人时，务要祷告并运用信靠上帝之心。……人若怀存有信心，就能超越自己，穿透敌人投在每一个奋力争取不朽冠冕之人路上的黑影。--Lt 30, 1896. (HC 126.) {2MCP 535.1}

信心依赖证据——许多人心存种种疑虑和畏惧接受了上帝藉祂的众仆人讲的话。许多人推迟顺从所赐给他们的警告和督责，想等到每一个不确定的阴影都从心中挪去之后再顺从。此种想具备全备的知识之后才信的人，他们的不信永远

不会屈服于上帝乐于赐下的证据。上帝要求祂百姓的信心要依赖证据的份量，而不是依赖全备的知识。那些接受上帝所赐亮光的基督的门徒，必须顺从上帝对他们讲话的声音，纵使有很多其它的声音在大声反对。我们需要辨识力以分辨上帝的声音。--3T 258 (1873). {2MCP 535.2}

我们必须亲自了解基督教的内涵、了解什么是真理、什么是我们所接受的信心，什么是圣经的规则——也就是最高的权威赐给我们的规则。有许多相信的人，信心没有理性的依据，关于事情的真实性也没有充分的证据。若是所提出来一个观点符合他们的先入之见，他们就立刻准备接受，而不辨明因果的关系。他们的信心没有真正的基础。在患难之日，他们会发现自己是建立在沙土之上的。--Lt 4, 1889. {2MCP 535.3}

信心必须表达出来——我们若更多地表达自己的信心，就必对自己所已享有的福气更加快乐。我们知道拥有上帝的大爱、伟大的慈悲及宽容，就必每日有更大的力量。上帝的儿子基督，不是说过宝贵的话，可给我们保证与能力，而对我们有重大的影响么？祂说，我们的天父更愿意赐下圣灵给凡求告祂的人，比把好东西给自己儿女的父母更甚。--Lt 7, 1892. (2SM 243.) {2MCP 536.1}

不要把信心与感觉混淆——许多人对信心的概念模糊不清，以致在生活上没有享受到自己的权利。他们把感觉与信心混淆起来，心中时常困惑烦恼，因为撒但尽量利用了他们的无知与幼稚。……{2MCP 536.2}

我们要接受基督为我们个人的救主，否则我们无法成为胜利者。将自己与祂分离，相信祂可能是我们朋友或邻居的个人救主，我们自己却不可能体验祂的赦罪之爱，这对我们并没有好处。我们应该相信自己是上帝所拣选的，靠赖基督的恩典和圣灵的引导，以及信心的运用而得救，并为祂白赐之恩典的神奇显示而赞美荣耀祂。{2MCP 536.3}

上帝的爱吸引人归向基督，并仁慈地接纳他，把他呈献给天父。藉着圣灵的工作，上帝与罪人的关系得以恢复。天父说：“我要作他们的上帝，他们也要作我的子民。我要向他们施行赦免之爱，将我的喜乐赐给他们。他们要作特属于我的珍宝；因为这是我为自己所造的百姓，要述说我的美德。”--ST, 1893年1月2日. (HC 77.) {2MCP 536.4}

信心与感觉迥然不同——信心与感觉迥然不同，就象东与西的差距一样。信

心不是基于情感。我们应当每天将自己献给上帝，相信基督理解和接纳我们的献身，而无需省察己心，想要知道自己所有的感觉，是否与自己的信心相称。我们岂不是有主保证说，我们的天父非常乐意将圣灵赐给我们，比一般父母乐意将好东西赐给自己的儿女更甚吗？我们应当向前迈进，仿佛我们所呈献于上帝宝座前的每一次祷告，都已得到了那位应许从未落空之主的亲自答覆。即使在忧伤沮丧之时，我们仍有权向上帝奏出心中的美乐佳调。我们若是如此行，就必云消雾散，越过阴影与黑暗，进入祂面前的晴朗阳光之中。--MS 75, 1893. (HC 120.) {2MCP 537.1}

信心不是冲动——许多人长年在疑惑与黑暗之中，因他们觉得不称心如愿。其实感觉与信心毫不相干。生发仁爱并洁净心灵的信心不是一种冲动。信心使人毅然接受上帝的应许，坚信祂所说的祂必能成就。要训练我们的心相信、教导我们的心倚赖上帝的话。圣经说：“义人必因信得生”（罗 1:17），而不是靠感觉。-- YI, 1897 年 7 月 8 日. (HC 119.) {2MCP 537.2}

不要依赖感觉——但愿我们舍弃一切疑惑和对耶稣缺乏信心的事；但愿我们开始过一种赤子般信赖的单纯生活，不是凭着感觉，而是凭着信心。不要怀疑耶稣宝贵的应许而使祂蒙羞。祂要我们以坚定不移的信心相信祂。--Lt 49, 1888. (HC 119.) {2MCP 537.3}

凭信心积极行动——应当不住地仰望耶稣，本着信心献上默祷，持住祂的力量，不论你有没有任何明显的感觉。应当勇往直前，似是每一祷告已达上帝的宝座前，蒙了那应许从不落空之主的应允。纵使在感到愁苦与重负使你沮丧之时，仍然应当前进，唱歌及在心中奏出美调佳音。我本乎所知告诉你，亮光必然来到，我们必有欢乐，愁云惨雾必然消退。我们将要离开阴影与黑暗的压迫势力，进入祂临格的晴朗阳光中。--Lt 7, 1892. (2SM 242, 243.) {2MCP 538.1}

信心和基督教的凭据——你在得到帮助与安慰时，要唱歌赞美上帝。要与上帝交谈。这样你就会成为上帝的朋友。你会倚赖祂。你会得到一种信心，不管你是否喜欢都信赖祂。要记住，感觉不能证明你是基督徒。绝对相信上帝才证明你是祂的儿女。要信靠上帝。祂决不会使你失望。祂说：“我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来。还有不多的时候，世人不再看见我，你们却看见我，因为我活着，你们也要活着”（约 14:18, 19）。我们虽然没有见过肉身的基督，但我们

凭着信心仰望祂。我们的信心要抓住祂的应许。以诺就是这样与上帝同行的。
--MS 27, 1901. {2MCP 538.2}

信心是现实——摩西不仅思念上帝，还见过上帝。上帝经常出现在他眼前。他从未忽略上帝的圣面。{2MCP 538.3}

就摩西而言，信心不是猜测，而是现实。他相信上帝特别管理他的人生。他在人生的一切细节上承认祂。他信赖上帝会赐给他力量抵挡每一试探。--Ed 63 (1903). {2MCP 538.4}

相信基督，而不是相信衣袍——当祂经过时，患有血漏的妇人走上前去，仅仅摸到祂衣服的边缘。就在那时，她知道自己得了医治。她的信心集中于那穿着衣袍的主身上，而不是在那衣袍上。在那一摸之中，她集中了自己一生的信心。她的痛苦与软弱便立时消失。她马上觉得有如电流经过她全身的每一根神经。她有了完全健康的感觉。“她血漏的源头立刻干了，她便觉得身上的灾病好了”（可 5:29）。--Lt 111, 1904. {2MCP 539.1}

信心不是在物体上——在衣袍里没有医治之能。是对穿这衣袍之人的信心，才使她恢复了健康。--MS 105, 1901. {2MCP 539.2}

信心有区别——真理与错谬都是以信心为媒介进驻心灵，人通过信心接受真理或谬论。但我们是相信上帝的话，还是相信人的话，这有天壤之别。当基督亲自向保罗显现时，他才明白逼迫祂的圣徒就是逼迫耶稣。他接受了耶稣的真理。一种改变的能力彰显在他的思想品德上。他在耶稣基督里成了新造的人。他完全接受了真理。世界和阴间都不能动摇他的信心。--ST, 1893 年 6 月 5 日. (ISM 346.) {2MCP 539.3}

信心是大能的医治者——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 (1905). {2MCP 539.4}

每天运用信心——我发现自己每天要打信心美好的仗。我必须运用自己所有的信心，而不倚赖感觉。我的行动，必须如自己确知主已垂听了，会应允并赐福与我一样。信心不是一时欢悦的感觉，而是单纯地相信上帝的话——相信祂必实现祂的应许，因为祂说过。--Lt 49, 1888. (HC 119.) {2MCP 539.5}

生发仁爱的信心——你若仰望髑髅地，就绝不会放弃责任，也不会让心灵沉

睡，反而会激发对耶稣的信心。这是净化心灵中自私淤泥的信心。当我们用信心的手抓住基督时，工作才刚刚开始。{2MCP 540.1}

每个人都有败坏罪恶的习惯，需要在剧烈的斗争中予以克服。人人都要打那信心之仗。人若是跟随基督，与人交易时便不能过于精明，铁石心肠，缺乏同情，也不会言语粗俗，自高自大，唯我独尊，傲慢无礼、出言不逊，一味责难，求全责备。--MS 16, 1890. (6BC 1111.) {2MCP 540.2}

塑造生活——人的生活乃是他的信仰所塑造的。如果光明和真理是我们所能找到的，而我们却不利用听聆和研究真理的上好权利，我们实际上就是拒绝真理，也就是爱黑暗过于爱光明了。--GC 597 (1888). {2MCP 540.3}

信心应许人成功——我们如果凭着信心前进，决心聪明地作上帝的工，就会取得成功。我们不要让那些爱站在反面立场上的人阻挡自己，并表显出小信。上帝的布道工作应当由大有信心的人推进，在力量与效能上稳定成长。--Lt 233, 1904. {2MCP 540.4}

洁净心灵的信心——我们应当有信心，活泼的信心，一种生发仁爱并洁净心灵的信心。我们要学习怀着单纯恳切的信心，把一切交给主。在今生所要负的最大重担就是自己。我们如果不在基督的学校里学习柔和谦卑，就会失去认识耶稣的宝贵机会和特权。我们最难管理的就是自己。在卸下重担之时，别忘了把自己也卸在基督脚前。{2MCP 540.5}

要把自己交给耶稣，受祂的陶冶与感染，使自己成为贵重的器皿。你的试探、你的观念、你的情感，都应卸在十字架底下。然后预备好心灵，听上帝的指示。耶稣要赐给你上帝江河流出的活水。在祂圣灵软化与折服的能力之下，你的冰冷与倦怠就会消失。基督要在你里面成为活水的泉源，直涌到永生。--Lt 57, 1887. {2MCP 541.1}

人生成功的秘诀——真正的信心和真正的祷告是何等有力啊！它们就象两条膀臂，使祈祷的人握住无穷慈爱之主的大能。信心就是依靠上帝，相信祂爱我们，知道什么是对我们最有益的。这样，信心就引领我们不随自己的道路而选择上帝的道路。信心是接纳祂的智慧来代替我们的愚昧，接纳祂的大能代替我们的软弱，接纳祂的公义代替我们的罪恶。我们的生命和我们自己是属于祂的；信心承认祂的主权，并接受祂所赐的福惠。诚实、正直、纯洁是人生成功的秘诀。信心使我

们得到这一切。每一善良的愿望和志向，都是上帝的恩赐。信心从上帝那里接受那唯一能导致真实成长和效能的生命。--GW 259 (1915). {2MCP 541.2}

第十二编 调节问题

第五十九章 品格的形成

每一举动都会影响品格——人生的每一个行动，不论多么无足轻重，对于品格的形成都是有影响的。良好的品格比世上的财产更宝贵，而塑造品格的工作，乃是人所能从事的最高尚的工作。--4T 657 (1881). {2MCP 545.1}

心思是花园，品格是果实——人身上的每一项才能都是一个工匠，正在为今生和来生而建造。这建筑正在日复一日地建造起来，虽然业主并不知道。这建筑必定矗立，要么因它的残缺丑陋而成为一个警告的灯塔，要么成为一座上帝和天使会因它与那神圣的模范和谐一致而予以赞美的建筑。{2MCP 545.2}

上帝赐给我们的心智和道德的能力并不构成品格。它们是才干，我们要予以使用，若是使用得当，就会形成正确的品格。一个人手中可能有宝贵的种子，但那种子并不是果园。种子在成为树之前必须先种下去。心智乃是园子，品格才是果子。上帝已赐给我们才能去培养和发展。我们自己的行为决定我们的品格。我们在训练这些能力以便他们协力形成有价值的品格上，有一项只有我们自己才能做的工作。-- 4T 606 (1881). {2MCP 545.3}

高尚的品格是藉着自己进行不懈斗争而形成的——基督并没有向我们保证说，获得完美的品格是一件容易的事。高尚完美的品格不是与生俱来的。也不是偶然得到的。高尚的品格是靠着基督的功劳与恩典，通过个人的努力而获得的。上帝赐给我们才能和智力，让我们来塑造品格。这种品格必须通过与自己进行不懈而坚决的斗争才能形成。我们必须同遗传的倾向作一次又一次的搏斗，必须严于自我批评，不可让一个不良习惯留着而不予纠正。--COL 331 (1900). {2MCP 546.1}

思考和行动都是必要的——抽象的思考是不够的；忙碌的行为也是不够的；这两者对于形成基督化的品格都是必要的。-- 5T 113 (1882). {2MCP 546.2}

培养良好的思维习惯——我们如果要培养蒙上帝悦纳的品格，就必须在宗教的生活上养成正确的习惯。若要在恩典中成长，每天祷告是必不可少的，对于属灵生活本身也是如此，就象肉身的健康需要属世的粮食一样。我们应当习惯于在祷告中把思想提到上帝面前。若是心思外移，就设法拉回来。藉着恒切的努力，习惯终必成为自然。我们不能片刻离开基督而安全。我们可以步步有祂同在，只要我们履行祂自己所定的条件。--RH, 1881 年 5 月 3 日. (SL 93.) {2MCP 546.3}

必须有认真的决心和坚定的正直——品格建造的成功，有赖于精密的工作。要有认真的决心，去执行“工程师”的计划。材料必须坚固，不可接受漫不经心和不可靠的工艺，因为这会损坏建筑，要全力以赴地参加工作。必须聚精会神，决不可把精力浪费在无关重要的事上。……应以不屈不挠的毅力，摆脱属世的习惯，准则和关系，还要有深入的思想，认真的愿望和坚定不移的忠诚。--SpTEd 75, 76, c1897. (CT 62.) {2MCP 546.4}

定睛于目标上——彼得说：“有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。你们若充充足足的有这几样，就必使你们在认识我们的主耶稣基督上，不至于闲懒不结果子了”（彼后 1:5-8）。……{2MCP 547.1}

你在起步的时候，不必念念不忘这一连串的所有步骤，而当定睛注视耶稣，单单仰望上帝的荣耀。这样，你就能取得进步。满有基督长成的身量，决不是旦夕之功。你如果预先看到所要遭遇和克服的全部困难，就可能灰心丧志。你必须与撒但作斗争。因为他千方百计要引诱你的心离开基督。--YI, 1893 年 1 月 5 日. (MYP 45, 46.) {2MCP 547.2}

在小事上忠心（对一位青年人的劝勉）——你的情形在一些方面与乃缦相似。你不认为必须屈尊去在小事上忠心才能完善基督徒的品格。虽然你蒙召去作的事在你眼中可能看为小事，但只要活着，它们就是你不得不尽的责任。忽略这些小事会给你的品格造成极大的缺陷。我亲爱的孩子，你应该训练自己在小事上忠心。你若不这样作，就无法取悦上帝。你若不甘心情愿遵命而行，就无法获得别

人的爱与感情。你若希望身边的人爱你，就必须对他们表现出仁爱和尊重来。--2T 310 (1869). {2MCP 547.3}

品格要经过考验——建造品格的不同材料，效果大不一样。期待已久的上帝大日很快必考验各人的工程。“这火要试验各人的工程怎样”（林前 3:13）。烈火会证明金银宝石和草木禾秸之间的区别。同样，审判的日子也必考验品格，显明按基督的形像塑造的品格和按自私之心塑造的品格有什么区别。那时一切自私、一切虚假的宗教都要暴露出本来的面貌。无价值的材料都会烧掉。可是精金，就是单纯谦卑的信心必不会失去其价值。它是烧不掉的，因为它是不朽的。一时的犯罪会招致重大的损失。敬畏耶和华是智慧的开端。放纵自我的，必如禾秸烧毁。而不惜代价，坚持原则的精金必永久保留。--RH, 1900年12月11日. (6BC 1087, 1088.) {2MCP 548.1}

未经训练的品格是不和谐的——环境所形成的品格是易变，不和谐与矛盾的。拥有这等品格的人，人生上没有高尚的目标或志向，不能发挥提高别人品格的感化力。他们既无目的也无能力。--4T 657 (1881). {2MCP 548.2}

最能损害我们品格的是我们自己——可以预料，在我们周围有许多虚假的报告。但如果我们遵循正直的道路，不理睬这些事情，其他的人也就会不在意了。让我们把自己的名誉问题交给上帝……我们靠着自己的生活方式，而不是愤慨的话语来攻破谣言。唯愿我们的注意力放在对上帝的敬畏上，用我们的行动证明这些传言都是虚假的。{2MCP 548.3}

最能损害我们品格的是我们自己。软弱的树木和摇晃的房屋需要不断地支撑。当我们表现出十分在意自己的名声，极力抵制外来的攻击时，我们就给人以印象：我们在上帝面前不是无可指责的，所以需要不断地维护。--MS 24, 1887. (3 BC 1160, 1161.) {2MCP 549.1}

由意志来控制——你虽然不能随心所欲地控制你的情感和冲动，但你可以控制自己的意志，使你的人生发生完全的改变。你的意志如果皈依基督，你的生命必与基督一同藏在上帝里面，与那超越一切执政掌权者的能力联系在一起。你必从上帝那里获得力量，使你紧紧地把握祂的能力。你将获得一种新的亮光，就是活泼信心的亮光。……在你里面会产生一种能力，热忱和单纯，使你在上帝手中成为精制的器皿。-- 5T 514, 515 (1889). {2MCP 549.2}

缺点可以克服——任何人也不要说：我无法纠正品格上的缺点。你如果这样想，就一定得不到永生。不能纠正是因为你不愿意纠正。你既不愿意，就不能克服。真正的困难就在于不圣洁之心的败坏和不愿服从上帝的管束。--COL 331 (1900). {2MCP 549.3}

人心如果能得以圣洁，一切也就都能改变了。品格的改变乃是向世人表明有基督住在心内的见证。上帝的灵在人心中产生一种新的生命，使他的思想和愿望都顺服基督的旨意；内在的人就照着上帝的形像而更新了。软弱而易犯错误的男女可向世人显明上帝恩典的救赎之能，足以使有瑕疵的品格发展到匀称和结果累累的地步。--PK 233 (1917). {2MCP 549.4}

有时是遗传的有缺陷品格——在青少年中，会遇到各种各样的性格。他们的心是易受感应的。许多入学的儿童，在家中并没有受到良好的训练。一些人任其所好；另一些人，则因常受到挑剔而灰心丧志。他们很少看见快乐的事，也很少有人对他们说鼓励的话。他们继承了父母不完全的品格。他们所受的家庭训练，无益于公义品格的建立。--CT 192 (1913). {2MCP 550.1}

缺点随年龄而加强——孩子学到了难以忘却的教训。每当他们受到不习惯的约束，或要他们用功学习时，他们就呼吁不明智的父母同情他们、纵容他们。这样，就助长了一种不安不满的精神，使老师的担子更加沉重了。但承受最大损失的是父母管教不善的受害者。藉着正确的训练原可纠正的品格缺陷，却未予以纠正，反而随年增强，损害甚至摧毁拥有这些缺陷之人的效用。--RH, 1882年3月21日. (FE 65.) {2MCP 550.2}

纵容导致品格不稳定——在有些家庭中，儿童的意愿就是法律。他要什么就有什么。凡他所不喜欢的，就鼓励他不喜欢。一般人以为这种纵容会使儿童快乐，其实这只能使他不安、不快，对什么也不满意。纵容败坏了他对有益健康之清淡饮食的口味，以及对他光阴健康单纯的使用。对他的纵容导致他今生来世的品格不稳定。--MS 126, 1897. (CG 272.) {2MCP 550.3}

心思和意念必须受管教——那些得以为所欲为的孩子是不快乐的。那不驯服的心，里面本没有宁静知足的成分。心思和意念必须受管教，服在适当的约束之下，品格方能与那管理我们生命的明智律法协和。不安与不满乃是放纵与自私所结的果子。心田的土壤类似花园的土壤，若不种下宝贵的花种，得不到照顾和耕

作，就会生出杂草和荆棘。看得见的自然界怎样，人的心灵也是怎样。--4T 202, 203 (1876). {2MCP 551.1}

幼年养成的习惯影响终身——幼年所怀的思想感情，决定每一个青年人的终生历史。早年所养成正直、善良、大丈夫的气概，必成为品格的一部分，常常表现在人一生的行动中。青年人可以凭自己的选择成为君子或小人。他们可以因诚实高尚的行为而美名四扬，也可以因严重的罪行而臭名昭彰。--ST, 1910 年 10 月 11 日. (CG 196) {2MCP 551.2}

每天的经验——有没有很好地利用各种机会和便利，决定了智力不断在接受的塑造。我们每天都在塑造品格，要么使学生成为训练有素的士兵，站在以马内利大君的旗帜之下，要么使他们成为叛逆者，站在黑暗之君的旗帜之下。我们到底怎么样呢？ --GH, 1880 年 1 月. (CG 199, 200.) {2MCP 551.3}

品格如何形成——对待人心是一项非常微妙的工作。对一个人所必需的惩戒可能对另一个人就是伤害。所以父母要研究儿女的品格，决不可唐突卤莽，意气用事。 {2MCP 551.4}

我见过一位母亲从孩子手中夺走了他特别喜欢的东西。孩子不明白为什么不让他玩，急得大哭起来，因为他觉得受了亏待和伤害。母亲为了制止孩子哭泣，就把他狠狠地打了一顿。从外表上看，这场冲突平静了。但在儿童柔弱的思想上所留的印象，却是不易消除的。我对那位母亲说：“你实在对不起自己的孩子。你伤了他的心，使他丧失了对你的信任。我不知道该如何弥补。” {2MCP 552.1}

这位母亲很不聪明。她意气用事，没有小心谨慎，也没有考虑前因后果。她粗暴浅薄的手段，激起了孩子心中最坏的情感。在管理家庭时意气用事是最坏的策略。父母若满足于这样管教的孩子，结果就是一场不公正的冲突。身强力壮的成年人对付一个软弱无助的无知儿童，这是多么不公平啊！父母每一次发脾气，都在儿童心中加强了叛逆的精神。 {2MCP 552.2}

一次行动不足以形成品格，只有重复的行动才会形成习惯与品格。要有基督化的品格，就必须有基督化的行动。基督徒将表现圣洁的性情；他们的行动和意愿是受圣灵策动的。--ST, 1912 年 8 月 6 日. {2MCP 552.3}

坚持的重要性——为了完善基督徒的品格，必须坚持行义。我要向我们的青年人强调在建造品格的工作中恒心和毅力的重要性。青年人自幼就当在品格中培

养严格正直的原则，使自己达到做人的最高标准。他们应当时刻牢记自己是用重价买来的，要在身体和心灵上荣耀上帝，因为这一切都是属于祂的。-- YI,1893年1月5日.(MYP 45.) {2MCP 552.4}

用途取决于个人的决定——虽然父母不但要为儿女的教育和训练，也要为他们品格的印记负责，但是我们在世界的地位和用途在很大的程度上仍取决于我们自己的行动。但以理和他的朋友们享受着早年正确教育和训练的好处，但单凭这些优势，并不足以使他们成为日后那样的人。到了一定的时候，他们必须自己采取行动，那时他们的前途取决于他们自己的行动。于是他们决定忠于早年所受的教训。敬畏上帝是智慧的开端，也是他们伟大的基础。祂的灵加强每一个真诚的意愿和每一高尚的决定。--CTBH 28, 1890. (CD 29.) {2MCP 553.1}

虚假危险的哲学——招魂术主张人类是未曾堕落的半神，说“各人要审判自己”，“真知识使人超越一切律法”，“所犯的一切罪都是无辜的”，因为“凡是存在的，都是正确的”，和“上帝不定人的罪”，说最卑鄙的人也已升入天堂。这就无异乎向众人说：“你不论做什么都没有关系；你可以任意妄为。天堂就是你的家。”许多人就这样受骗上当，相信欲望就是最高的法律，放纵便是自由，人只须对自己负责。--Ed 227, 228 (1903). {2MCP 553.2}

怎样成为得胜者——但我们必须对付路上的一切困难，逐一予以克服。我们战胜了第一个困难，就能有力地去对付下一个。每一次努力都能使我们更有力量前进。我们仰望耶稣，就能得胜。我们如果只盯着困难，不敢为正义而英勇奋战，就会变得软弱而丧失信心。--YI, 1893年1月5日.(MYP 46.) {2MCP 553.3}

善用每一天——我们一步一步地前进，就能攀上高峰，登上山顶。不要被你一生所需要做的大量事情所吓倒，因为这些事情并不要求你立时就完成。你要努力做好每一天的工作，善用每一个宝贵的机会，珍惜上帝所赐给你的各种帮助，顺着阶梯步步攀登。要记住你只能一天一天生活下去。上帝赐给你一天的光阴，天上就会记录你有没有珍惜这一天的特权与机会。但愿你能善用上帝所赐的每一天，以致最后能听到主对你说：“好，你这又良善又忠心的仆人。--YI, 1893年1月5日.(MYP 46.) {2MCP 554.1}

第六十章 斗争与妥协

正确参与斗争会养成坚强的品格——属灵的生命是通过奋斗而加强的。善于忍受试炼的人必能养成坚强的品格和可贵的属灵美德。信心，谦卑，仁爱的完美果实，往往在暴风雨的乌云和幽暗中成熟得最好。--COL 61 (1900). {2MCP 555.1}

一场战争——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。--MH 128 (1905). {2MCP 555.2}

斗争不是基督制造的——我们正生活在一个严肃的时期。一项重要的工作要为我们自己的心灵和他人的心灵做成，否则我们就会遭受无限的损失。我们必须被上帝的恩典改变，否则我们就会达不到天国，别人也会因我们的影响而与我们一同失败。{2MCP 555.3}

让我确实地告诉你们：那在履行责任时所必经的挣扎与斗争，我们若效忠基督就必有的克己与牺牲，并不是祂所制造出来的。这一切既不是出于专制或不必要之命令的勉强，也不是出自祂要我们为祂服务时所度的朴实生活。我们若拒绝顺服基督，而成为撒但的奴仆和罪的奴隶，则所经受的磨难必定更大更多。-- 4T 557, 558 (1881). {2MCP 555.4}

人生是一场战斗——今生是一场战斗。我们有一个从不睡觉的仇敌。他时刻警觉着要毁灭我们的心灵，引诱我们离开那为我们舍命的宝贵救主。--LS 291 (1915). {2MCP 556.1}

预备心灵的安息——主让战斗来预备心灵的安息。--GC 663 (1888). {2MCP 556.2}

只能通过战斗而得的宗教经验——我们的青年，必须积极忠实地遵守对于他们的各项要求。这是他们成功的保证。那些在今生属世的本分上没有取得成功的青年，也不可能真正预备好承担更高的责任。宗教经验，只有通过挣扎、挫折、严格的自制和诚恳的祈祷，才能获得。通向天国的阶梯，必须一步一步攀登，每前进一步，都会给下一步带来力量。--CT 100 (1913). {2MCP 556.3}

现在就有快乐——我并不以终点为一切快乐之所在。我是一路走来，一路获得快乐。虽然我经历过考验与苦难，但是我会把脸转向基督耶稣。即便是在坎坷

险峻之地，主也在我们身旁，我们可以与主交流，将身上的重担交给为我们背负重担的主身上，说：“主啊，我再也背不起这些担子了。”祂就对我们说：“我的轭是容易的，我担子是轻省的”（太 11:30）。你们相信吗？我试验过了。我爱祂；我爱祂。我在祂里面看到无比的优美。我要在上帝的国度中赞美祂。--LS 292 (1915). {2MCP 556.4}

两个敌对的原则——上帝的国来到，不是眼所能看见的。上帝恩典的福音，具有一种舍己为人的精神，永不能和属世的精神协调。这两种精神是敌对的。“属血气的人不领会上帝圣灵的事，反倒以为愚拙，并且不能知道，因为这些事惟有属灵的人才能看透”（林前 2:14）。--DA 509 (1898). {2MCP 557.1}

不要效法世界的行动原则和风俗——基督徒往往象以色列人一样，屈服于世俗的影响，效法世界的行动原则和风俗，为要得到不敬虔之人的友谊。但他们至终必要发现这些口头上的朋友乃是最危险的仇敌。{2MCP 557.2}

圣经明明教训我们，上帝的百姓和世俗之间是不能协调的。“弟兄们，世人若恨你们，不要以为希奇。”我们的救主说：“世人若恨你们，你们知道恨你们以先，已经恨我了”（约壹 3:13;约 15:18）。撒但常藉着不敬虔的人，在假装的友谊之下工作，来引诱上帝的百姓，陷他们于罪恶之中，使他们与上帝隔绝；及至他们离开了他们的保障之后，他就引领他的爪牙转过来反对他们；设法把他们消灭。--PP 559 (1890). {2MCP 557.3}

凡火与圣火——上帝的真理没有在祂的信徒身上彰显，是因为他们没有把真理带到他们个人的经验中。他们随从世俗，依靠世俗来发挥他们的影响。他们让世俗来感化他们，用凡火来代替圣火，在工作中迎合世界的标准。{2MCP 557.4}

决不可竭力效仿世界的风俗。这是凡火，而不是圣火。生命之粮不仅要赞赏而且要食用。从天而降的粮给人以生命。那吸收品格的一切成分，与基督的品格合而为一的乃是酵。它改造不良的遗传，按照上帝的形像培养人的倾向。--MS 96, 1898. {2MCP 557.5}

效法基督与效法世界——恩典在人心中工作是何等奇妙！它给人能力、智力，善用金钱的才干，不是靠自我享受，而是靠克己来推进传道工作。上帝的儿子基督乃是派到世界的传道士。祂说：“人若跟从我，就当撇弃所有的。”你不能既爱祂又模仿世俗的习尚，享受世俗的社交。--Lt 238, 1907. {2MCP 558.1}

效法世界会降低标准——随从世俗只能使教会世俗化，而决不能使世界基督化。与罪恶亲狎，就必使人觉得罪恶不是那么可憎。凡故意与撒但的奴仆为友的人，到了那个时候，也就不再惧怕这些奴仆的主人了。当我们为尽本分而象但以理在宫廷中一样接受试炼时，我们可以确信上帝必要保护我们。但我们若把自己置于试探之中，那么迟早总是要跌倒的。--GC 509 (1888). {2MCP 558.2}

效法世界会逐渐偏离正义的原则——与世俗同流正在使我们教会失去自己的特点。要坚持正义的原则不是一下子成功的。上帝的使者用表号把这件事告诉我。就象是一个贼悄悄走近，逐渐地而又稳当地引诱我们的弟兄采用世俗的策略，从而盗走我们的特色。{2MCP 558.3}

人的意见占据了本来应当属于上帝的位置。不论一个人处在什么位置，也不论他的地位有多高，都应象基督那样行事。他所做的每一点工作，他的言语和品格都应是基督化的。--MS 96, 1902. {2MCP 558.4}

团结，但不以妥协为代价——有些自称忠于上帝律法的人离开了真道，羞辱了祂的子民至极，把他们表现为与世俗同流之辈。上帝已观察和注意到这一点。时候已到，我们要不惜任何代价站在上帝指定我们的位置。{2MCP 559.1}

安息日会复临信徒现在应挺身而出，旗帜鲜明地作主所特选的子民。否则他们无法荣耀祂。真理与异端不能同流。现在让我们置身于上帝要我们采取的立场吧。……我们应力求团结，但不能降低水准，效法世界的策略，与流行的教会联合。--Lt 113, 1903. {2MCP 559.2}

一条分界线——在基督复临安息日会中，要进行一番深入彻底的改革工作。不要让世俗来败坏上帝守诫子民的原则。信徒们要发挥一种为天国的原则作见证的影响。参加教会的人应当表现出原则发生变化的证据。如果做不到这一点，如果不在教会与世俗之间小心划出一条界线，结果就是与世俗同化。{2MCP 559.3}

我们给教会及其机构的信息是：“天国近了，你们应当悔改”（太 3:2）。要珍惜基督品格的特性。这些特性要成为上帝子民生活中的一种力量。--MS 78, 1905. {2MCP 559.4}

风俗与自然相争——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, 126 (1905). {2MCP 559.5}

可随从不违犯原则的风俗——人的习俗如果与上帝的律法没有冲突，你们就可以随从。工人们若做不到这一点，就不但妨害了自己的工作，还把绊脚石放在他们工作对象的路上，阻碍他们接受真理。--RH, 1911年4月6日。 {2MCP 560.1}

我劝我们的信徒要小心谨慎地行在上帝面前。流行的服装如果不违犯健康的原则，就可以效法。但愿我们的姐妹穿着朴素，像许多人一样，采用良好而耐久的布料，制作符合时代的服装，不要让服装问题伤透脑筋。我们的姐妹们应当穿着简朴，以正派的衣裳为妆饰，廉耻、自守。要给世人一个以上帝的恩典为内在妆饰的生动范例。--MS 167, 1897. (CG 414.) {2MCP 560.2}

离开世界的风俗习惯——上帝过去怎样向那些希伯来俘虏，向那些与卧在罪中之世界的风俗习惯离得最远的人显示祂的旨意，现在也会把天国的光赐给那些珍惜“耶和華如此说”的人。祂会把祂的旨意告诉他们。那些与世俗的观念最少纠葛的人，最少沾染炫耀，自负，骄傲和野心。他们成为上帝特选的子民，热心行善。对于这样的人，上帝将揭示祂话语的意义。--Lt 60, 1898. (CW 101, 102.) {2MCP 560.3}

不要效法世界的理由（给信徒们的信息）——我们既自称为基督徒，为什么还要与世人同流合污，直到看不见永恒，看不见耶稣基督，看不见天父呢？我要问你，为什么有那么多家庭缺乏上帝的灵呢？为什么有这么多的家庭没有生命、没有爱，没有耶稣基督的形像呢？这是因为他们不认识上帝。他们如果认识上帝，凭着信心仰望耶稣基督为降世舍命救人的主，他们就会看到圣子无比的优美，并藉着仰望而变成祂的形像了。现在你们看出效法世界的错误了吧。--MS 12, 1894. {2MCP 560.4}

真原则流遍全身——藉着真理，藉着以圣经为粮，藉着让圣经的原则流遍全身，并在品格上实行出来，可以抵制效法世界之风。基督通过使徒约翰劝勉我们“不要爱世界和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了”（约壹 2:15）。这句话说得很清楚，是上帝衡量每一个人品格的标准。--MS 37, 1896. {2MCP 561.1}

第六十一章 上帝律法的重要功用

一，十诫

罪恶的知识——上帝不想让我们的始祖拥有的知识是罪恶的知识。而当他们接受撒但虚伪的主张时，悖逆和罪过就进入了我们的世界。这种对上帝明令的违背，这种对撒但谎言的相信，向世界敞开了祸患的洪闸。--RH, 1898年4月5日. {2MCP 562.1}

性情变得软弱——干犯上帝的律法，带来了一系列的灾祸和死亡。由于不顺从上帝，人的才能败坏了。自私代替了爱心，性情变得十分软弱，以致靠自己的力量，不能对抗邪恶的势力。撒但眼见自己的目的实现了。他破坏了上帝创造人类的计划，使全地充满灾难和荒凉。人类已经拣选了一个把他们当作俘虏，绑在他战车上的统治者。--CT 33 (1913). {2MCP 562.2}

上帝的律法容易明白——在上帝的律法中毫无奥秘。最薄弱的智力都能了解这些规律，并依照那神圣的典范而调节生活、塑造品格。人类如果愿意尽力顺从这律法，就能获得智力和悟性，更多地理解上帝的旨意与计划。这种进步不但可以在今生继续，还要延续到永恒的岁月里。--RH, 1886年9月14日. {2MCP 562.3}

简明中的奇妙——耶和华的律法简明，全面而又完美，是何等的奇妙！在上帝的旨意和作为中，有些奥秘是人类有限的心智所不能理解的。因为我们无法测透无穷智慧与能力的秘密，所以对于至高者，我们只能满心敬畏。--RH, 1886年9月14日. {2MCP 563.1}

律法与福音完全和谐——上帝律法与耶稣基督福音是完全和谐的。大教师说：‘我与父原为一’。基督的福音是恩典的好消息。人类藉着它可以从定罪中解脱，并能顺从上帝的律法。福音指出道德律法为生活的准则。律法则藉着它要求不偏不倚的顺从，不断地向罪人指出福音的赦免和平安。{2MCP 563.2}

大使徒说：“这样，我们因信废了律法吗？断乎不是！更是坚固律法”（罗 3:3）。他还说：“律法是圣洁的，诫命也是圣洁的、公义、良善的”（罗 7:12）。对上帝怀有至高无上的爱，对同胞怀有同等的爱，是上帝的荣耀与人类的幸福所

必不可少的。--RH, 1881 年 9 月 27 日. {2MCP 563.3}

完整生命准则——上帝在祂的律法中向我们提供了完整生命准则。人若藉着基督的恩典顺从它，就会因它而活。人若干犯它，这律法就有权定他的罪。律法将人带到基督面前；基督则向他们指出律法”。--RH, 1881 年 9 月 27 日. (HC 138.) {2MCP 563.4}

律法的要求是广泛的——圣经中所提出的上帝律法的要求很广泛。每一个原则都是圣洁、公义、良善的。律法使人对上帝有义务；触及人的思想感情；且会使每一个认识到违背了律法要求的人知罪。如果律法只延及外在行为，人们的错误思想、欲望和企图就没有罪了。但是律法要求心灵纯洁心意圣洁，思想感情要符合仁爱和公义的标准。--RH, 1898 年 4 月 5 日. (2SM 211.) {2MCP 564.1}

只有人类不顺服——只有人类不顺服耶和华的律法。当上帝吩咐大自然见证祂所创造的万物时，它们马上就见证上帝的荣耀。--MS 28, 1898. (3BC 1144.) {2MCP 564.2}

人人都应顺从上帝的律法——基督来给世人树立了一个完全顺服上帝律法的榜样。这部律法是要每一个人顺从的——从第一个人亚当，到世界末日的最后一个人。祂宣布自己的使命不是废弃律法，而是藉着完完全全的顺从而成全律法。祂这样做，是要使律法为大为尊（赛 42:21）。祂在生活中表现律法的属灵性质。在天上的众生灵、未曾堕落的诸世界，以及悖逆、忘恩、不洁的世界面前，成全律法的深远原则。{2MCP 564.3}

祂来显明人若凭活泼的信心与上帝联合，是可以遵守上帝的全部诫命的。祂来显明律法的不变性，宣称人若悖逆与干犯律法，就决不能得到永生的赏赐。祂道成肉身来到世人中，用人性接触人类，同时用神性握住上帝的宝座。{2MCP 564.4}

但祂决没有减轻人类完全顺从的义务。祂没有破坏旧约圣经的有效性。祂成全了上帝亲自预言的事。祂来不是使人摆脱律法，乃是要开一条路，使人可以顺从律法，并教导别人也这样做。--RH, 1898 年 11 月 15 日. {2MCP 565.1}

上帝没有取消自己的律法——主没有通过取消自己的律法来拯救罪人。这律法是祂天地政权的基础。上帝是审判者，是正义的主持者。须臾轻微地干犯祂的律法都是罪。上帝不能废除律法中最小的条款来赦免罪。律法的公正及其道德的

优越性要在全宇宙面前得到维护。要维护圣洁的律法，就不能采用任何比上帝儿子的死更低的代价。--RH, 1898 年 11 月 15 日. {2MCP 565.2}

上帝没有废除自己的律法——上帝没有废除自己的律法，也不作与律法相反的事。祂不取消犯罪的行为，却要施行变化。藉着祂的恩典，咒诅要变成福气。--Ed 148 (1903). {2MCP 565.3}

二，上帝自然界的律法

源于爱心的律法——上帝律法的基础是不变的公正。其体制会增进遵守者的幸福。--RH, 1888 年 9 月 18 日. (SD 267.) {2MCP 565.4}

那每一个人都要遵守的律法，乃是源自无限之爱的心。--Lt 20a, 1893. (2SM 217.) {2MCP 565.5}

服务的定律——基督的门徒蒙救赎是为了服务。我们的主教训我们：人生的真正目的就是服务。基督自己就是一个工人。祂把服务的定律，就是为上帝为同胞服务的定律交给了祂的门徒。基督在这里为人提供了人世间最高的人生观。藉着为他人服务的生活，人类得以与基督联合在一起。服务的定律就成了我们与上帝，我们与同胞之间的链环。--COL 326 (1900). {2MCP 566.1}

“没有一个人为自己活”（罗 14:7）的律法——亚当在上帝管理之下，作为地上家庭的元首，必须维护天上家庭的原则。这样本来会带来平安和快乐。但是那“没有一个人为自己活”（罗 14:7）的律法，遭到撒但的断然拒绝，他要为自己而活，以自我为中心，因此天上就发生了叛乱。人类既接受了这种原则，罪恶就进入了世界。亚当犯罪之后，人类就脱离了天庭所规定的中心，魔鬼成了世界的权威，在上帝宝座应该占有之处，撒但设立了他的座位。世界将它的效忠，拱手献在仇敌的脚前。--CT 33 (1913). {2MCP 566.2}

教导儿童顺从自然界和圣经所启示的律法——你们既关心儿女的利益，不希望看到他们养成扭曲的品味和食欲，就要坚决实行你们自己的方法，抵制流行的观念和做法。你们如果希望他们预备好在世上成为有用的人，在荣耀的国度里获得永恒的奖赏，就必须教导他们顺从上帝在自然界和圣经中所启示的律法，而不随从世上的习惯。--RH, 1883 年 11 月 6 日. (Te 157.) {2MCP 566.3}

挽救少年犯——要是父母们听从了基督的指示，我们现在就不会耳闻目睹成人甚至少年儿童的罪恶和罪行了。社会的邪恶状况之所以存在，是因为父母们漠视了基督的指示，疏于训练和教育自己的儿女敬重和尊荣上帝的圣洁诫命。

{2MCP 566.4}

甚至连宗教教师们也没有介绍藉以衡量品格的圣洁标准，因为他们不再尊重上帝所赐每一条圣洁、公义、善良的律例。人们自己负责竖立了符合他们自己想法的标准，耶和华的律法却受到了羞辱。这就是为何有那么大而且普遍的罪恶行为的原因。这就是我们的日子为何正在变得象挪亚和罗得的日子的原因。--RH, 1893年5月2日. {2MCP 567.1}

上帝的道德律与自然律之间的关系——在道德律与上帝在自然界所设立的律法之间，有着密切的关系。如果人愿意顺从上帝的律法，在生活上实行十诫的原则，它所教导的公义原则就必成为抵制恶习的保障。正如他们放纵扭曲的食欲会败坏品德，他们不道德的行为和违犯自然律，也会使他们软弱不堪。{2MCP 567.2}

我们到处所见到的苦难，以及今日世上所泛滥的残废、衰老、疾病与虚弱，使世界成为一所麻风病院。我们若顺从上帝的道德律法以及祂栽培在我们身上的律法，这个世界的情形原会有何等的不同啊！人因坚持违犯这些律法，大大加重了伊甸园犯罪所造成的祸害。--RH, 1902年2月11日. {2MCP 567.3}

上帝管理的律法——基督徒应对他人成为福惠，这样他自己也会蒙受福惠。“滋润人的，必得滋润”（箴 11:25）。这乃是上帝神圣管理工作中的一个律例，祂定意藉着这一律例使仁慈的河川，象深渊的水一样不住地循环，不断地流归到源头那里。基督教团体的能力乃在于遵行这一律例。--7T 170 (1902). {2MCP 567.4}

管理身体的律法——在上帝的安排下，管理我们身体的律法，以及违犯这些律法的处罚，已经清楚地说明，使有理性的人都能明白。人人都有最严肃的义务要研究这个题目，以便过与自然律相符的生活。要倡导健康的原则，激发大众的心去研究。-RH, 1902年2月11日. {2MCP 568.1}

正确的生活习惯会大大增进人的智力。智力，体力和寿命都有赖于不变的定律。大自然的上帝决不出面干预，保护人免受违犯自然律法的后果。凡较力争胜

的，必须在凡事上节制。但以理清醒的头脑，坚强的意志，以及他追求知识和抗拒试探的能力，在很大的程度上有赖于他简单的饮食和祈祷的生活。--YI, 1903年7月9日 (MYP 242). {2MCP 568.2}

撒种与收获——按照上帝自然的定律，有其因就必有其果。所播撒的是什么，将由收获来证明。懒惰的工人，自然会受到自己工作的指责。所收的庄稼将要显明他的亏欠。属灵的事也是这样。每一个工人的忠诚是要以他工作的成绩来衡量的。他的工作不论是勤劳还是懒惰，都将由收获所证明。他永久的命运也必由此而决定。--COL 84 (1900). {2MCP 568.3}

有人只相信自己所明白的——有人骄傲地自夸只相信自己所明白的。但在每一个有思想的人看来，他们所吹嘘的智慧乃是愚昧。在人的生命和上帝于自然界所显示的大能中，存在着奥秘，是世界最深奥的哲学、最广泛的研究所无法解释的。--RH, 1886年9月14日. {2MCP 569.1}

三， 其他律法

顺从行动之律——运动产生力量。上帝的宇宙充满和谐。全天庭在不停地运动。主耶稣在祂一生的工作中为每一个人树立了榜样。祂周游四方“行善事”。上帝设立了顺从行动之律。祂所造的万物都静默而不息地做指定给它们的工作。海洋不停地流动。茁壮成长的花草，“今日还在，明天就被丢在炉里”，也在执行自己的使命，给大地披上美丽的妆饰。树叶摇摆，却不见有手在晃动。日月星辰，各司其职，既有用又辉煌。--LS 87 (1915). {2MCP 569.2}

律法的普遍要求——凡是这样学习理解自然界教训的人，就会对自然界有清楚的了解。世界就是课本，生活就是学校。人与自然和上帝合而为一，律法的普遍要求，违背律法的后果，必对人的心智和品格产生影响。--Ed 100 (1903). {2MCP 569.3}

违背自然律就是违背上帝的律法——不断违背自然律就是不断违背上帝的律法。要是人们始终遵守了十诫，在自己的生活中实行了十诫的原则，如今泛滥世界的疾病的祸根就不会存在了。--CTBH 8, 1890. (CH 20.) {2MCP 569.4}

犯罪带来精神和肉体的痛苦——每一次违犯生命的定律，自然都会发出抗

议。她尽可能地忍受人的虐待，终致报应临到。人的智力和体力都受到了伤害。惩罚不仅落在违犯的人身上，他放荡生活的后果也表现在他的子孙身上，祸害就这样代代相传。{2MCP 570.1}

许多人在亲友受苦或离世之时怨天尤人。但上帝的旨意并不是让人活着受苦或者壮志未酬而夭折。上帝希望我们享尽天年，每一器官都保持健康，各司其职。在许多情形下，人自己违犯了自然律，却又将后果归咎于上帝，这是不公平的。--RH,1902年2月11日。{2MCP 570.2}

对自然神论的回应——许多人说，物质本身具有能力，就是说物质赋有某种特性，能靠它内在的能力来活动。又说，自然界的一切作用是循着不变的定律的，连上帝自己也不能加以干涉。其实这是虚假的科学，是圣经所不能赞同的。原来自然乃是创造自然之主的仆役。上帝决不废除自己的律法，也不违反律法行事，却常用律法作祂的工具。自然界说明有一位全智者，一位神，一种活力凭着自然律法并在其中运行。在自然界中有圣父和圣子经常地在工作着。基督说：“我父作事直到如今，我也作事”（约 5:17）。--PP 114 (1890). {2MCP 570.3}

顺从带来幸福——当学生学习这样研究一切受造之物和生活经验的教训时，就必看出那管理自然事物与人生境遇的定律，也是管理我们的定律。这些定律是为我们的利益而制定的。惟有服从这些定律，我们才能获得真正的幸福和成功。--Ed 103 (1903). {2MCP 571.1}

律法深远的原则——基督在祂的教训中，阐明了西奈山所颁布的律法有多么深远的原则。祂在自己的生活中实行这原则。律法的原则永远是公义的大标准。在那审判的大日，当案卷都展开的时候，所有的人都要根据这标准接受审判。祂来是要尽诸般的义。作为人类的元首，祂显明了人也可以象祂一样，满足上帝的每一项要求。藉着祂为人类所提供的无量恩典，没有一个人需要被关在天国门外。凡努力追求的人都可以得到完全的品格。这是福音新约的基础。如果说耶和华的律法是一棵树，那么福音就是树上芬芳的花朵和所结的果实。--RH, 1898年4月5日。(ISM 211, 212.) {2MCP 571.2}

最高意义的自由——在救赎的工作上，是没有勉强，也不使用外力的。人在上帝的灵感化之下，可以自由选择所愿意侍奉谁。当人投诚基督时，他在所起的变化中必能体会到一种无上的自由。摒弃罪恶乃是心灵本身的行为。我们固然没

有能力使自己脱离撒但的管辖，但当我们渴望摆脱罪恶，并在我们迫切的需要中，呼求一种身外的超然之力时，我们心灵上的种种能力便充满了圣灵的神能。我们就能按着自己的意志，来实行上帝的旨意了。--DA 466 (1898). {2MCP 571.3}

第六十二章 语言

言语深远的影响——口才 是上帝的恩赐，如果正确使用，就能为上帝所用。口才的作用很大。它可以向上帝表达爱心、忠诚、赞美和歌声，或表达厌恶或仇恨。言为心声。它们可以成为活的香气叫人活，也可以成为死的香气叫人死。舌头要么是一个福气的世界，要么是一个罪恶的世界。--MS 40, 1896. (3BC 1159.) {2MCP 572.1}

毁灭性的冰雹或仁爱的种子——一些人由于每日与上帝交往而带着基督的温柔。他们说话不象毁灭性的冰雹，会砸坏前面的一切，而是甜蜜地从唇间吐露出来，沿路下意识地播撒仁爱的种子，因为有基督活在他们心中。他们的影响超过外面的表现。--MS 24, 1887. (3BC 1159.) {2MCP 572.2}

鼓舞人的话语——从我们的四围可以听到世界忧伤的哀叹。罪恶的阴影紧迫着我们，因此我们的心思必须随时预备每一善言善行。我们知道有耶稣与我们同在。祂的圣灵甘美的感化力在教导并引领我们的思念，使我们所说的话能鼓舞并光照别人的路程。--6T 115 (1900). {2MCP 572.3}

愉快的话语——我们如果看事情光明的一面，就会发现足以令我们愉快喜乐。我们如果对人微笑，人们就会回报我们微笑。我们若说喜乐愉快的话，人们就会对我们说同样的话。--ST, 1885 年 2 月 12 日. {2MCP 573.1}

以基督为中心的话语——人的话表达他们自己的人意；但基督的话乃是灵，是生命。--5T 433 (1885). {2MCP 573.2}

众天使正在倾听着你是如何向世人表述你天上夫子的。你应当谈论那在天父面前为我们代求的主。当你与朋友握手言欢的时候，应当满口满心赞美上帝，这样就能吸引他思念耶稣。--SC 119 (1892). {2MCP 573.3}

基督开门见山——在基督的教训中，没有冗长、牵强、而复杂的推理。祂直截了当地提出要点。在祂的服务中，祂对每一个人的心都了如指掌。祂从祂不竭的仓库中，取出新旧的东西，来阐明和加强祂的教训。祂感动了人心，引起了人的共鸣。--MS 24, 1891. (Ev 171.) {2MCP 573.4}

容易明白——基督教导人的方法是佳美而有吸引力的，始终保持简明的特征。祂使用听众所熟悉的事例和表号来说明天国的奥秘。众人欢乐地听祂，因为他们能够理解祂的话。祂并不使用高深的词汇，使人必须翻字典才能理解。--CT 240 (1913). {2MCP 573.5}

祂用简明的话语——辩论固然有其作用，但简明地解释圣经却能取得更大的成效。基督的教训讲得非常清楚，连最无知的人也能明白。耶稣讲道不用长辞难句，祂只用简明的语言，适合普通民众的思想。祂的讲论决不会深奥到听众无法领会。--GW 169 (1915). {2MCP 574.1}

严肃的话题与闲聊——有什么能比专心研究救赎的计划更有价值呢？这个题目是无穷无尽的。耶稣的爱，祂无穷之爱所给予堕落人类的救恩，圣洁的心，末世时代宝贵的救人真理，以及基督的恩典——这些题目都能激动人心，并使心地纯洁的人感觉到快乐，象门徒在以马忤斯的路上与耶稣同行共话时所得的一样。{2MCP 574.2}

人若将自己的情意集中于基督，就必欣赏这种圣洁的交游，并从这种交往上收取神圣的力量；人若对于这种谈话不感兴趣，而只喜欢谈论感情上无意义的话，他就是远离了上帝，并对于高尚圣洁的愿望变成死的了。这等人把情欲及属世的事解释作属天的事。--5T 600 (1889). {2MCP 574.3}

求人的同情——何时谈话的性质是轻浮的，含有不满的气息，求取人的同情及感激，那就是从情欲恋爱而发生的，这对于人，不论是青年或头发斑白的老年人，都是不安全的。何时上帝的真理成了心中长存的原则，它就要变成活的泉水。即或尝试去压抑它，它仍要自别处迸流出来；源源而出，无法遏止。真理在心中乃是生命的泉源，使疲倦的人苏醒，并禁戒思想与言语上的邪恶。--5T 600, 601 (1889). {2MCP 574.4}

决不说一句疑惑的话——人人都有试炼，有难以忍受的忧伤，和难以抵挡的试探。不要把你的困难告诉与你一样性情的人，而要在祷告中将凡事交托上帝。

要立志绝不出一句怀疑和灰心的话。藉着希望的话语和圣洁的喜乐，你就能光照他人的生活，加强他们的力量。--SC 119, 120 (1892). {2MCP 575.1}

我们的话语会影响我们自己——言语不但表现品格，而且有左右品格的力量。人是会受自己言语影响的。人往往因一时情感的冲动，受了撒但的怂恿，就说出自己并不相信的嫉妒，恶意或猜疑的话来。然而他们的言语会影响他们的思想。他们为自己的言语所欺，竟把在撒但唆使之下所说的话信以为真了。他们一经发表了意见或者决定，往往为傲心所阻，不肯收回，并想证明自己有理，终至确信自己是不错的了。{2MCP 575.2}

说怀疑的话是危险的。对上帝的真光表示怀疑或批评也是危险的。信口开河和非礼批评的习惯足使品格受其影响，养成倨傲不恭和猜疑不信的性情。有不少放纵这种习惯的人，蹈于危险而不自知。久而久之竟到了批评并拒绝圣灵工作的地步。--DA 323 (1898). {2MCP 575.3}

责骂的话会影响自己——责骂的话会影响自己的心灵。训练语言要从我们个人做起。但愿我们不说任何人的坏话。--MS 102, 1904. {2MCP 575.4}

要说带来勇气和希望的话——有许多勇敢的人正处在试探的重压之下。他们在与自我和邪恶势力的搏斗中，几乎要倒下去了。你决不可令这种挣扎中的人灰心，却要用勇敢而有希望的话语，鼓舞他们继续前进。这样，基督的光就从你身上照耀出来。“我们没有一个人为自己活”（罗 14:7）。我们下意识的影响，可以使他人得到鼓励和力量，也可能使他们灰心而离开基督和真理。--SC 120 (1892). {2MCP 576.1}

小节细行和慈言爱语——人生的福乐是由生活上无数的小节细行所聚成；反之，人生的悲剧，则由于在日常生活上忽略了慈言，爱语，和鼓励的话，以及细微的礼节而总和成的。到了末日，我们就要看出克己牺牲而为四围的人造福求利，这在天上的生命册上是占着一大份的。同时事实上也要显明：人若单顾自己，不尊重他人的福利，亦必难逃天父的注意。--2T 133, 134 (1868). {2MCP 576.2}

谨防轻侮、冷漠或嘲笑——大家都应该采集爱的珍宝，不单是为你所喜欢的人，也为每一个奉献身心从事传道工作的人。因为凡参加这项工作的人都属于主。主藉着他们作工。要从耶稣的生活中学习爱的教训。{2MCP 576.3}

对同胞说话要小心。不要自高自大，对上帝的产业作威作福。在任何人的心

中，都不应有阴险的讥笑之念。在话语中丝毫不要有轻侮的语气。说一句自私的话，取一种冷淡的态度，显一点猜忌、成见或嫉妒的精神，工作的处理失当，都将对人心产生后果。--Lt 50, 1897. {2MCP 576.4}

吹毛求疵和责骂会促使人行骗——我的弟兄啊，你蛮横的言语伤害了你的孩子。他们年事渐长，批评的倾向也与日俱增。吹毛求疵的习惯，正在败坏你的人生，也正在传染给你的妻子和孩子。你没有鼓励孩子信任你，或向你承认自己的过错，因为他们知道，你一定会严厉责备他们的。你的言语常如摧折嫩枝的冰雹。这样造成的害处，是无法估量的。你的孩子撒谎是为了躲避你的斥责。他们宁愿说谎，以免受责被罚。严厉冷酷的命令，对他们没有好处。--Lt 8a, 1896. (AH 439, 440.) {2MCP 577.1}

清除每一句草率的话——要记住，凭你的话，要定你为义，也要凭你的话，定你有罪。要勒住口舌。你所说的话，就是撒出去的种子，会结出或善或恶的果子。现今是你撒种的时候。 {2MCP 577.2}

“善人从他心里所存的善，就发出善来”。为什么？因为有基督常住在他心中。使人成圣的真理乃是实行真理之人的智慧宝库，犹如一道活水的泉源，直涌到永生。没有基督住在心中的人，会谈吐庸俗，信口开河，夸大其辞，惹出祸害。说话庸俗下流粗鄙的口舌，要用炽热的火炭来灼治。--MS 17, 1895. {2MCP 577.3}

抱怨阻碍成长——一些才能卓越的人却停滞不前。他们没有向胜利迈进。上帝所赋予他们的才能没有用在圣工上，所以对圣工毫无价值。许多这样的人属于牢骚埋怨之徒。他们说，他们发牢骚是因为不被赏识。但他们对自己并没有足够的认识以致与人类有史以来最伟大的教师合作。--RH, 1903 年 3 月 10 日. {2MCP 577.4}

不要说平庸、严厉和粗暴的话（对一位传道人和作者的勉言）——当我们从事制服自我的崇高工作时，上帝必在我们最需要的地方帮助我们。你的舌上要有仁慈的法则，心里要有恩典的油。这样就会产生奇妙的效果。你将会温柔，同情人，彬彬有礼。你需要这一切的美德。要把圣灵接纳到你的品格中。于是就有圣火发出香气上升到上帝面前。说出来的话不是责备人的，而是能医治人心灵的。你的容貌要反映出上帝的形像。 {2MCP 578.1}

不再说尖刻、批评、冷淡或严厉的话。这是凡火，必须从我们一切的会议中和与弟兄交往时除去。上帝要求每一个为祂服务的人应从圣洁的炭火中点燃他们的香炉。{2MCP 578.2}

不要随便从口里说出平庸、严厉和粗暴的话。上帝的灵要通过人说话。藉着仰望基督的品格，你能变成祂那样。只有基督的恩典才能改变你的心，使你反映出主耶稣的形像。上帝要求我们效法祂，就是纯洁、神圣而没有玷污。我们应当带着上帝的形像。--Lt 84, 1899. (3BC 1164.) {2MCP 578.3}

毁灭生命的话——严峻的考验将要临到你。你应当信靠主耶稣基督。要记住暴躁会伤害你自己的。在任何情况下，你若在基督里坐在天国的席位上，你的话语就不会装有伤害人心、毁灭生命的子弹。--Lt 169, 1902. {2MCP 578.4}

谈论疑惑会增加疑惑——我们不要谈论自己的疑惑与试炼，因为我们每讲一次，它们就扩大了。每当我们说这些话，撒但就取得了胜利。但当我们说：“我要将我的灵交给祂保守。祂是诚实的见证者。”然后我们就可以见证说：我们已经把自己毫无保留地交给了耶稣基督。这样，上帝就会赐给我们亮光，我们也要在祂里面喜乐。我们要置身于公义太阳的光线中，成为世上的光。“你们虽然没有见过祂，却是爱祂。如今虽不得看见，却因信祂就有说不出来、满有荣光的大喜乐”（彼前 1:8）。--MS 17, 1894. {2MCP 578.5}

谈论信心会增加信心——你越谈论信心，就越有信心。你越思考灰心的事，对别人谈论你的试炼，并予以夸张，以博取你所渴望的同情，你就越会有更多的灰心与试炼。对于那些我们无法避免的事，我们何必伤心呢？上帝呼吁我们心灵的窗户朝地关闭，朝天开启，好让祂将天国门口的荣光，照耀在我们心中。--MS 102, 1901. {2MCP 579.1}

有时需要责备——我们说话虽然时时要仁慈温柔，但也不要说什么话，使犯错误的人以为上帝并不厌恶他的行为。这是一种世俗骗人的同情。不允许有不恰当的情感表现和虚情假意的同情。犯错的人需要劝戒与斥责，有时甚至是严厉的责备。--MS 17, 1899. {2MCP 579.2}

言语表达什么——你无论怎么谨慎自己的话语都不过分，因为你说出的话语，表明是什么势力控制着你的心灵。如果基督掌管着你的心，你的话语就表现出纯洁、美丽和芳香，受祂的旨意所陶冶和塑造。撒但堕落以后就成了弟兄的控告者

者。你必须警惕，免得表显同样的精神。--Lt 69, 1896. {2MCP 579.3}

要反复讲——不要以为你讲过一个题目，你的听众就会记住你所讲的一切。有一种危险，就是把一点点的道理讲得太快。你的讲题要简短，语言要简明易懂，而且要反复讲。简短的讲道比长篇讲道更容易记忆。我们的传道人应当记住，他们所讲题目对于一些听众可能是新的，所以仍须将要点反复说明。--GW 168 (1915). {2MCP 580.1}

紧张急促会损害意思的表达——传道人和教师应当十分注意声音的训练。他们应当学习不是紧张而急促地发音，而是缓慢洪亮清晰地说话，清脆地发音，保持音乐般的声调。{2MCP 580.2}

救主的声音落在那些听惯文士法利赛人枯燥无味说教之人的耳中就如音乐。祂说话缓慢而给人深刻的印象，用重音强调祂希望听众特别注意的话。老年和青年，无知识和有学问的人，都能领会祂话的丰富意义。如果祂说话急躁，而在一句与一句之音没有停顿的话，祂就不能有如此良好的效果。民众十分注意祂，议论祂说：祂说话不象文士和法利赛人，因为祂说话正象有权柄的人。--CT 239, 240 (1913). {2MCP 580.3}

说话清晰，重音适当——藉着恳切的祷告和不懈的努力，我们要获得演讲的能力，这能力包括讲清每一音节，语气重音适当。要慢慢地讲。许多人讲得太快，一句紧接着一句，以致说话的效果全然丧失，应当把基督的灵和生命带到你所说的话中。--CT 254, 255 (1913). {2MCP 580.4}

说话带有甜美的音调，一句一句说——我年轻的时候习惯于大声说话。主指示说，我把声音提到不自然的高度，不能给人们留下正确的印象。然后主把基督和祂讲话的方式呈现在我面前。祂的声音带有甜美的音调，缓慢而平静地达到听众耳中。祂的话语透入他们的内心。在下一句话说出来之前，他们就已明白这一句话的意思。一些人似乎以为他们必须赶快把话说出来，否则他们就会失去灵感，听的人也会失去灵感。如果那就是灵感的话，就让它失去吧，而且越快越好。--MS 19b, 1890. (Ev 670.) {2MCP 581.1}

讲话的能力要受理智的控制——你要有深远的感化力。你讲话的能力要受理智的控制。你绷紧发音器官，就使声音失去了抑扬顿挫。要坚决克服讲话过快的毛病。上帝要求人提供力所能及的一切服务。委托给人的所有才干都要珍惜和爱

护，将之作为宝贵的天赋来使用。收割田地里的工人，是上帝所指定的媒介，是祂将天上的亮光传达给人的通道。--SpT Series A, No. 7, p 10, 1897年1月6日。(Ev 668.) {2MCP 581.2}

朗读的科学有最高的价值——带有抑扬顿挫而正确朗读的科学具有很高的价值。不管你在其它方面多么有知识，如果你忽略了培养你的声音和讲话的方式，以便能清楚而有涵养地说话和朗读，你的一切学问用处就不大；因为没有声音的修养，你就不能轻松而清晰地把你所学的知识传达出来。--MS 131, 1902. (Ev 666.) {2MCP 581.3}

事实与想象——有一次，著名的演员贝特顿与坎特伯雷大主教谢尔登博士一同进餐。大主教对他说：“贝特顿先生，请您告诉我，为什么你们演员讲那些虚构的事都能如此深深地感动观众？” {2MCP 582.1}

贝特顿回答说：“我主，你若不见怪，容我启明原因，这全在于热情的力量。我在舞台上讲虚构的事就如它们是真实的一样，而你在讲台上讲真实的事情就如虚构的一样。” --CT 255 (1902年7月6日). {2MCP 582.2}

超凡脱俗的生活——虽然我们被罪恶所包围，却不必受感染。不要讲论世上不法与罪恶之事，而要提高你的思想，谈论你的救主。当你看到周围的罪恶时，更当庆幸祂是你的救主，而我们是祂的子民。--MS 7, 1888. {2MCP 582.3}

要学习沉默的妙处——人一发脾气，就如将酒杯放在唇边，会酩酊大醉一样。要学习沉默的妙处，知道上帝重视基督宝血所买的人。要教育自己天天学习，越攀越高，与上帝更加亲近。要把垃圾清除出君王的大道。要开辟一条道路，让君王可以在我们中间行走。要除去你口中污秽的语言（见西 3:8）。--MS 6, 1893. {2MCP 582.4}

圣洁的约束——人非有信，就不能得上帝的喜悦。我们若要上帝的救恩在我们的家庭中，我们就当相信这救恩，过救恩的生活，并要有长存不懈的信靠上帝之心。我们应当制服急躁的脾气，约束自己的言语，这样我们就要获得伟大的胜利了。 {2MCP 582.5}

除非我们约束自己的言语及脾气，我们仍不免为撒但的奴隶，顺服他，作他的俘虏。一切争吵，不快乐，不忍耐，躁怒的话语，乃是贡献给撒但陛下的一种礼物。这份礼物是很贵重的，甚至于比我们向上帝所呈的牺牲更贵重；因为它破

坏了全家的安宁及幸福，侵害了人的健康，结果甚至剥夺了人永生的福乐。{2MCP 583.1}

圣经上吩咐我们要约束自己，这乃是为我们自己的益处。它会增加我们家庭及我们四围之人们的福乐。它修养我们的品味，圣化我们的观念，并赐我们心安理得，末后还有永生。在这种神圣的约束之下，我们的德性及谦卑就要增加；结果，我们就很容易说出正义的话语来。天生暴躁的脾气必被制服，住在我们之中的救主必时刻增强我们的力量。那服务人的众天使，也要停留在我们的住所，并要快乐地把我们灵程进步的佳音报告到天上，那掌薄的天使也要给我们留下一份可喜可嘉的记录。--1T 310 (1862). {2MCP 583.2}

第十三编 个性

第六十三章 想象

基督运用想像力——祂用想像力感动人心。祂的比喻都取材于日常生活。虽然简单，却含有非常深奥的意义。基督常用具体的事物，如空中的飞鸟，野地的百合花，种子、牧人、羊群等，来说明不朽的真理。此后，祂的听众每逢看见这些自然的景物，就想起祂的话来。所以基督的比喻反复不息地重述祂的教训。{2MCP 587.1}

基督从来不奉承人。祂从不说什么话来迎合他们的幻想，也不称赞他们的花言巧语。然而深思熟虑、不存偏见的人，自会接受祂的教训，觉得这教训足以考验他们的智慧。祂用最浅显的话语所表达的属灵真理，使他们大为惊奇。--DA 254 (1898). {2MCP 587.2}

控制想像力的责任——很少有人认识到自己有控制思想的责任。未经操练的心智是难以集中在有益的题目上的。人的思维若不予以正确地运用，宗教就不能在心中繁荣起来。人的心灵应当为神圣和永生的事所充满，否则，就会塞满一些无价值和肤浅的思想。智力与道德力都需要受到锻炼，在运用中得到加强和提高。--CT 544 (1913). {2MCP 587.3}

疾病有时因想象而起（见第 75 章《想象与疾病》）——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 (1905). {2MCP 588.1}

扭曲的想像——从主给我的启示来看，这等女子（自视过高）已因阅读小说、白日做梦、想入非非，生活在虚构的世界里而败坏了自己的想象力。她们不愿静下心来去思考寻常有益的人生责任。她们不负起自己应负的生活担子，力求为自己的丈夫营造一个幸福快乐的家。她们完全依赖自己的丈夫，一点不担自己的担子。她们希望别人能预先想到她们的需要并为她们服务，她们自己却任意挑剔置疑。这等女子有相思成疾，多愁善感，总是觉得别人不欣赏自己，认为她们的丈夫没有给她们以应有的关注。她们想象自己是受难者。--2T 463 (1870). {2MCP 588.2}

对一个想象病态之人的劝勉——我看到上帝已赐给你亮光和经验，使你可以看出自己的急躁精神是有罪的，并能控制自己情感。你若做不到这一点，就必得不到永生。你必须克胜自己胡思乱想的毛病。{2MCP 588.3}

你非常敏感，别人若说出一句不利于你所采取之行为的话，你就受了伤害。你觉得自己受了责备，必须自卫，救你的生命；而你在努力救自己的生命时，反丧掉生命（太 16:25）。你有一番工夫要下，就是要向自我死，并且培养一种自制和忍耐的精神。克服你没有得到合理使用的想法，别再以为自己受了亏待，以为有人想要排挤你或伤害你。你看问题的眼光是错误的。撒但诱导你以扭曲的观点看事情。--2T 424 (1870). {2MCP 589.1}

理智被想像力所控制——可是你能够控制自己的想象力，并且克服这些神经质的发作。你有意志力，应该使它作你的援手。你没有这样做，却已经容许自己过分使用想象力控制理智。你既这样做，就使上帝的灵担忧。假使你原来无能力控制你自己的情感，这就会不算为罪。可是这样屈从仇敌却并非上策。你的意志需要圣化顺服，而不是与上帝的旨意对敌。--5T 310, 311 (1885). {2MCP 589.2}

饮食影响想像力——不节制始于餐桌上不健康的食物。经过一段时间持续的放纵，消化器官衰弱了，所吃的食物满足不了食欲，形成了不健康的状态，便渴望更刺激性的食物。茶、咖啡和肉食，会很快产生效应。在这些毒素的影响下，

神经系统受到刺激，产生兴奋。在有些情况下，智力似乎一时受到激发，思维也活跃了。--3T 487 (1875). {2MCP 589.3}

茶、咖啡和流行饮料的影响——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 (1905). {2MCP 589.4}

流行的奋兴会与想像——现代一般的奋兴会时常只能迎合人的幻想，刺激人的感情，并满足人喜新好奇的心。用这种方法得来的教友无心听聆圣经的真理，并对先知和使徒的见证没有多少兴趣。宗教的聚会若不带有什么动人听闻的事物，就不足以吸引他们。一种以冷静的理智发出的信息，不能在他们心中起任何作用。圣经中有关他们永远利益的简明警告，就得不到他们的注意。--GC 463 (1888). {2MCP 590.1}

剧院败坏人的想像力——剧院是最危险的娱乐场所之一。它不是倡导道德的学校，而是荒淫之事的温床。邪恶的习惯和犯罪的倾向都因这些娱乐而加强了。下流的歌曲和淫荡的姿态、表情、举止能使人思想腐化，道德堕落。凡经常观看这种演出的青年都必在原则上被败坏。{2MCP 590.2}

在我们国家，没有什么影响力比剧院的娱乐更能毒害思想，毁灭信仰和破坏人们对生活宁静的享乐和严肃现实的欣赏。人们对这些娱乐的胃口会随着每一次放纵而加强，犹如酒瘾随着饮酒加强一样。唯一安全的途径是避开剧院，马戏场以及其他不良的娱乐场所。-- 4T 652, 653 (1881). {2MCP 590.3}

小说制造了虚构的世界——你沉迷于阅读小说和故事，以致生活在一个虚构的世界里。这种读物的影响，贻害人的身体和心灵，削弱人的智力，并使体力惨受重负。有时你几乎神智不清，因为这些虚构的故事使你的想象力太兴奋和出了毛病。应当好好训练心智，使其一切能力均衡发展。..... {2MCP 591.1}

人若不断地用虚构的文学来过分喂养和刺激想象力，想象力不久就会变成一个暴君，控制了心智中所有其他的功能，使人的胃口变坏，思想扭曲。-- 4T 497 (1881). {2MCP 591.2}

阅读影响头脑——我很熟悉一些因错误的读书爱好而丧失了心灵健康的人。

他们生活在病态的想象中，夸大每一小小的委屈。心理健康而明智的人所不在意的事，在他们都是难当的试炼和无法克服的障碍。他们生活在连绵不断的阴影之中。--CTBH 124, 1890. (FE 162, 163.) {2MCP 591.3}

眼目所见的败坏想像力——这是一个到处充斥腐败的时代。由于目睹与阅读，便激起了眼目的情欲和腐化的情欲。心地被幻想所败坏了。思想专喜注意那些激发卑劣下贱情欲的景象。这些可耻的形像，既通过已玷污了的幻想而加以注视，便足以使道德败落，进而使这等有被欺骗入迷惑的人去放纵肉体的情欲。于是犯罪不法之事便接踵而至，使那原本照着上帝形像受造的人类堕落到兽类的水准上去，最后更使之陷于沦亡。 {2MCP 591.4}

应当避免阅读或观看那些暗示不洁思想的事物。应当培养道德与心智上的能力。惟愿这些高贵的能力不因阅读过多，尤其是阅读小说，而致衰败。我认识一些人具有聪慧的脑力，却由于在阅读上不节制而趋于畸形，甚至有部分迟钝或麻木的现象了。--2T 410 (1870). {2MCP 591.5}

手淫与想像力——当人沉溺于手淫的习惯时，就不可能唤醒他们的道德感，使他们赏识永恒的事或喜爱属灵的活动了。心中充满了不洁的思想，意乱情迷，接下来便是几乎无法控制地想要去从事那种污秽的行为。心智若受训练去默想高尚的题旨，想象力也受训练去思考纯净圣洁的事，就会得到加强，防御这种可怕的、卑贱的、毁灭人身心的恶习。心思会藉着训练变得习惯停留在高尚、属天、纯洁而且神圣的事上，而不能被这种低级、败坏而且可耻的放纵所吸引了。--2T 470 (1870). {2MCP 592.1}

梦想引人自高自大——人在幻想或梦想中若自以为了不起，就必表现在自高自大的言行和目空一切的态度上。这些想法不会引人与上帝亲密同行。不为他人着想的人，做事必是不聪明的。他们朝三暮四，蜻蜓点水，用心不专，结果一事无成。他们就象葡萄树一样，未加修整的卷须，向四面八方伸展，触及任何物体，就紧紧抓住。但如果要这棵葡萄树有用，必须让卷须摆脱所攀的物体，经过修剪和培植，再缠绕在使它们有优美形态的支架上。--Lt 33, 1886. {2MCP 592.2}

控制想像力——要是你曾训练自己的心细想高尚的题旨，沉思默想属天的主题，你原能行许多善事。你原能对别人的心有一种影响，使他们转离自私的想法和爱世界的倾向，进入属灵的渠道。要是你的感情和思想都顺从基督的旨意，你

就能够行善了。你的想象是病态的，因为你允许它奔入禁路，成了梦幻。白日梦和浪漫的空想已使你不配作一个有用的人。你已生活在一个幻想的世界里；成了幻想的烈士和假想的基督徒。--2T 251 (1869). {2MCP 592.3}

不可接近撒但迷惑的境地（对一个以自我为中心的家庭的劝勉）——你们不可接近撒但迷惑的境地，不要容许自己的心思动摇对上帝的忠诚。靠着基督，你们可以而且应当快乐，并养成自制的习惯。就连你们的思想也必须应服从上帝的旨意。你们的感情要受理智和宗教的支配。你们蒙赋予想象力，并非任由它胡思乱想，随其所好，而毫不加以限制或训练。如果人的思想错误，情感也就必错误；而思想与情感的结合使造成了道德的品格。作为基督徒，如果你们决定不必约束自己的思想与情感，就是受了恶天使的影响，招惹他们来控制你。如果你屈从自己的观感，让自己的思想沉溺于猜疑、疑惑和埋怨，你们就列在最不幸的人中间，而你们的人生就会失败。--5T 310 (1885). {2MCP 593.1}

如实看待生活——你们只有如实看待自己的生活，抛弃那些华而不实的幻想，脚踏实地，获得谨慎自守的经验教训，才会在为时太晚之前清醒过来。那时你就会意识到自己所犯下的可怕错误。--3T 43 (1872). {2MCP 593.2}

贪婪制造想像的需要——I 弟兄的情形很可怕。这个世界就是他的神；金钱就是他崇拜的偶像。……他不需要任何一个人的责难，而需要大家的怜悯。他的人生已经成了一个可怕的错误。他虽然钱谷满仓，却饱受想象中的缺钱之苦。撒但已经占有了他的心思，刺激他的占有欲，使他在这个问题上变得非常愚蠢疯狂。他身心所有尊贵高尚的能力已大大屈从于这种小气自私的倾向。{2MCP 594.1}

他唯一的希望便是打破撒但的捆绑并胜过自己品格中这种邪恶。他曾试图在自己良心觉醒时如此作，但这还远远不够。只做出一次强劲的努力，和他的玛门分开一点点，就总是觉得自己在失魂落魄，这不是真宗教结出的果实。{2MCP 594.2}

他必须训练自己的心去行善。他必须抖擞精神，反对自己贪得的习性。他必须将善行交织在自己生活的方方面面。他必须培养热爱行善的心，胜过自己已养成的小气吝啬的精神。--2T 237, 238 (1869). {2MCP 594.3}

源于想像的迷信——我蒙指示看到你的经验并不可靠，因为与自然律法相违背，与自然界不可改变的原理相冲突。我亲爱的姐妹啊，来自病态想象力的迷信

思想使你抵触科学和原则。哪个会被迫让步呢？在采取什么做法对你最好的事上，你强烈的偏见和定见长期以来使你无法获得益处。我了解你的情况好多年了，但是我一直感觉没有能力象现在这样清楚地把问题说出来，使你可以看见并领会，且将所赐给你的亮光付诸实践。--3T 69 (1872). {2MCP 594.4}

母亲与想像力——我蒙指示看到那些受病态想象所支配的母亲，她们的丈夫和子女也感受到了这种病态想象的影响。由于作母亲的怕风，家里的窗户必须一直关着。如果她感到寒冷，自己加了衣服，就认为她的孩子也必须这样，从而全家人都丧失了身体的耐力。大家都受了一个人的思想影响，因为一个女人病态的想像力而在身体和心智上受了损害，她认为自己是全家的标准。…… {2MCP 594.5}

人们就因自己的不良习惯而身染疾病；可是面对着亮光和知识，他们竟愿意坚持自己的做法。他们的理由是：“我们难道没有试验过这事吗？我们岂没有凭经验知道这事吗？”但是一个想像力出错之人的经验是任何一个人都不应予以重视的。--2T 524 (1870). {2MCP 595.1}

驾驭思想——人人都有自由的道德意志，所以必须将自己的思想纳入正轨。这是一个广阔的园地，可供思想安全地驰骋。如果撒但要把人的思想转到庸俗下流的事上，就当把它挽回，置于永恒的事物上。当主看见人以坚决的努力保留纯洁的思想时，祂就会象磁铁一样吸引人的心，洁净他们的思想，使他们能清除身上一切隐秘的罪。“将各样的计谋，各样拦阻人认识上帝的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督”（林后 10:5）。{2MCP 595.2}

希望改良的人首先要净化自己的思想。如果思想被引到邪恶的方向去，就应当予以约束，只思考纯洁高尚的题目。若是遇到试探，要顺从败坏的想像时，赶紧来到施恩的宝座前，祈求从天上的能力。靠着上帝的能力，想像力可以得到训练，专思考纯洁属天的事。--Und MS 93. {2MCP 595.3}

第六十四章 习惯

圣经提供原则——圣经上充满着一般的原则，规划出生活的正确习惯，至于证言呢，不论其为大众的或个人的，目的都在于引人更加特别注意这些原则。--5T 663, 664 (1889). {2MCP 596.1}

就象一张铁网——习惯一旦形成，就象张铁网。你拼命挣扎，仍无法打破。你唯一安全之道，就是为今生和永恒而建造。--Lt 117, 1901. {2MCP 596.2}

习惯的规律——大家都有责任遵守生活习惯的严格规律。亲爱的青年，这对你们的身体和品德都有好处。当你们早晨起床时，最好尽量考虑一下当日所该作的事。如有必要，可以准备一个小本子，记下需要做的事情，并安排时间去做。--YI, 1897年1月28日. (Ev 652.) {2MCP 596.3}

有秩序的习惯促进健康——我们的上帝是一位有秩序的上帝，祂希望祂的子民都乐意遵守秩序并服从祂的纪律。因此，打破这以夜为昼、将清早良辰变为黑夜的习惯，岂不更好？如果青年人养成了有规律有秩序的习惯，他们的健康，精神，记忆和气质上都必改善。--YI, 1897年1月28日. {2MCP 596.4}

消除病因——如果人们聪明而坚持不懈地实行正确的习惯，就能消除病因。不要用烈性的药物。许多人步步蹈入违反自然的放纵行为，结果产生了极为反常的症状。--MS 22, 1887. (MM 222.) {2MCP 597.1}

正确习惯赢得健康——正确的生活习惯能赢得身体的健康，而健康又会生出其利息与复利。可是这比银行存款更为贵重的资本，可能因饮食无节制，或因不能善用身体的各部器官以至腐朽锈烂，完全牺牲了。所喜爱的放纵必须放弃，懒惰必须克服。--4T 408 (1880). {2MCP 597.2}

败坏更高官能的习惯——任何习惯若不促进身体系统进行健康的活动，都会使更高的机能退化。错误的饮食习惯导致错误的思维和行动。--RH, 1881年1月25日. (CH 67.) {2MCP 597.3}

克服养成的习惯——在我们取得宗教生活上的进步之前，往往需要战胜已有的习惯和观念。--RH, 1887年6月21日. (FE 118.) {2MCP 597.4}

错误的习惯很难根除（对一位行政人员的劝勉）——对你来说，现在会难以做出上帝要你做的品格上的改变，因为你年轻的时候就难以做到准时和立即行动。当品格已经成形，习惯已然固定，精神和道德机能都已变得固定，想要改变这些错误的习惯，变得行动敏捷迅速，就极其困难了。{2MCP 597.5}

你应当意识到时间的宝贵。你一面把虽不讨人喜欢却极端重要的工作放置一边，希望完全摆脱它，或者以为它们以后会变得不那么讨厌，一面却把时间花在轻松得意的事上，是难辞其咎的。你应当先去做必须做的、涉及圣工重大利益的事，在最重要的工作做完之后，再去做那些次要的事。 {2MCP 598.1}

在上帝的事工上，准时和果断是非常重要的。耽延实际上是失败。一寸光阴一寸金，每分每秒都应予以妥善使用。属地的关系和个人的利益永远应当排在次席。我们决不能因为世上的朋友或最亲的亲属，而让上帝的圣工遭受哪怕一丁点的损失。--3T 499, 500 (1875). {2MCP 598.2}

先天与后天的倾向变成习惯——犹大先天与后天的严重罪恶倾向就是贪婪。他贪婪成习，表现在他的一切交易上。基督化公平正直的原则在他的买卖中没有地位。他的经营习惯发展为一种吝啬的精神，成了一张致命的网罗。他的宗教经验是以得利为准则的；一切真实的公义皆从属于此。他在外表上虽然仍是门徒，但他甚至在基督面前也把属于主库中的钱据为己有。--MS 28, 1897. {2MCP 598.3}

习惯决定将来——必须牢记的是：青年人现在所养成的习惯，十之八九会决定他们的将来。与他们来往之人的影响，他们所结交的朋友，以及他们所采用的原则，将终身随着他们。--4T 426 (1880). {2MCP 598.4}

坏习惯比好习惯容易养成——儿童特别容易受影响。早年所领受的教训要伴随他们终生。他们所能获得的一切学问，永远消除不了他们在幼年时缺乏教养的恶果。一次疏忽，常常重复，终成习惯。一次错误的行动为另一次错误开了门路。那种行为一再重复就成了习惯。 {2MCP 599.1}

坏习惯比好习惯更容易养成，但更难消除。要在一个儿童的心版印上原则和正确的习惯，要比惯坏他的性情更费时费力。只有藉着不住的警觉与抗拒错误，我们才有希望养成良好的性情。 {2MCP 599.2}

母亲们，当你们努力培养儿女良好的习惯时，主必与你们同在。但你们必须趁早开始训练，否则你们未来的工作将很困难。要教导他们，律上加律，令上加令，这里一点，那里一点。要记住，你们的儿女是属于上帝的。他们都要成为祂的儿女。祂希望地上的家庭成为天上家庭的样品。--RH, 1899年12月5日. {2MCP 599.3}

习惯很少会改变——某些行为经一再重覆就成了习惯，以后经过严格的训练可能有所改善，但很少完全改变。习惯一旦养成，对品格的印象就越来越深刻。--GH, 1880 年 1 月. (CG 199, 200.) {2MCP 599.4}

抨击错误的习惯无济于事——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。{2MCP 599.5}

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, 157 (1905). {2MCP 600.1}

改革的努力来自行义的愿望——人在意识到被吸引归顺基督之前，有时确实也能自愧已罪，并放弃一些恶习。但无论何时，只要他们立志归正，存心行义，都是基督的能力在吸引他们。一种他们意识不到的感化力运行在他们心中，唤醒他们的良心，改变他们的生活。当基督吸引他们仰望祂的十字架，看看祂是如何为他们的罪被刺时，他们对上帝的圣诫就有的深刻的认识。他们生活中的罪恶，心灵中根深蒂固的罪孽，都暴露在他们面前。他们开始对基督的义有所领会，于是感叹说：“为了救赎被罪所害的人，竟要作出这么重大的牺牲！救主竟要付出如此的爱心、如此的受苦、如此的屈辱，才使我们不至灭亡反得永生！” -- SC 27 (1892). {2MCP 600.2}

应当克服恶习——我们如同从一面镜子里仰望主的荣耀，就真的会变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。我们期望得太少了。我们所领受的，取决于我们的信心。我们不应坚持自己的方法、自己的计划和自己的观念。我们应当“心意更新而变化，叫我们察验何为上帝的善良，纯全可喜悦的旨意”（罗 12:2）。要战胜易犯的罪，克服诸般恶习，根除不良的性格与情绪，由上帝的灵在我们心中产生圣洁的性情和情感。--Lt 57, 1887. {2MCP 600.3}

坏习惯若遇到反对，就会作出最顽强的抵抗；但若坚持不懈地与之作有力的斗争，就能战胜它们。--4T 655 (1881). {2MCP 601.1}

基督的恩典使人挣脱罪恶习惯的束缚——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 (1905). {2MCP 601.2}

许多男女信徒已经藉着基督的能力挣断了嗜好的锁链。他们已经否定了自私自利的心理。褻渎的人已经变为虔诚，醉酒的人已经变为清醒，荒淫的人已经变为纯洁。过去带有撒但丑态的人，竟变成上帝的形像了。--AA 476 (1911). {2MCP 601.3}

正确的思想和行动能成为习惯——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）。自制的力量是越用越强的。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。--MH 491 (1905). {2MCP 601.4}

第六十五章 懒惰

尽量地发展智力的责任——上帝要求人的智力受到培养。祂希望祂的仆人比世人有更多的知识和更清晰的判断力。祂不喜欢那些太懒惰和不太在意使自己成为有成效、有见识之工人的人。主吩咐我们要尽心、尽性、尽意、尽力地爱祂。这就使我们有责任尽量地发展自己的智力，以致能专心致志地认识并敬爱我们的创造主。--COL 333 (1900). {2MCP 602.1}

人类在劳动中得到幸福——亚当在伊甸园中可以思考有关上帝作为的许多题目，因为伊甸是天国的缩影。上帝造人不仅是让他思想祂光荣的作为。祂既赐给人心智进行思考，也赐给人双手从事劳动。如果无所事事会给人带来幸福，创造主就不会给亚当指定工作了。人可以在默想和劳动之中得到幸福。--RH,1874年2月24日。(1BC 1082.) {2MCP 602.2}

懒惰是最大的咒诅——圣经并没有认可懒惰。懒惰是摧残世界的最大咒诅。--COL 343 (1900). {2MCP 603.1}

每天愉快工作——有些人认为财富和悠闲是真正的幸福。其实那些常常忙碌，每天愉快工作的人，才是最快乐最健康的。井然有序的劳动所产生健康的疲

倦，使人享受舒适酣睡之益。人必须辛劳才能每天得食的判决，和获得将来幸福荣耀的应许，来自同一个宝座，都是福气。--YI, 1901 年 12 月 5 日. (ML 168.)
{2MCP 603.2}

履行所派之工的快乐——惟有为善行善，才能得到真正的幸福。那些忠心履行所派之工的人，将获得最纯洁、最高尚的快乐。--YI, 1901 年 12 月 5 日. (ML 168.)
{2MCP 603.3}

悠闲可能导致失望——失望的情绪往往是过度悠闲造成的。懒惰提供了思想虚幻悲愁的时间。许多人眼前并没有真正的试炼与苦难，却把它们从将来借了过来。如果这些人设法减轻别人的担子，他们就会忘记自己的担子。需要运用智力与体力的积极劳动，将给身心带来不可估量的福气。--ST, 1882 年 6 月 15 日.
{2MCP 603.4}

发展品格——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 (1905).
{2MCP 603.5}

要训练心思不看自己——要训练心思不看自己，而要思考高尚尊贵的题目。人生宝贵的光阴，不应浪费在梦想将来要做的某项大工上，而同时却忽略了眼前的小责任。--ST, 1882 年 6 月 15 日. {2MCP 604.1}

不活动危害健康——病人不要让自己陷于不活动的状况中。这对于健康大有害处。意志的力量必须予以发挥。要克服厌恶活动、害怕责任的心理。他们若不摆脱没精打采的梦幻状态，起来行动，就永无康复之日。--ST, 1882 年 6 月 15 日. {2MCP 604.2}

太懒惰不运用才能——那些太懒惰，没有认识到自己的责任，也没有运用自己的才能的人，会得不到上帝的福气，他们曾拥有的能力会被夺去，赐给积极热心的工人，后者会藉着不断运用来增加自己的才干。--4T 458, 459 (1880).
{2MCP 604.3}

成功不可或缺的有规律的劳动——有些青年人以为若能一生无所事事，就是最高的福气了。他们养成了对有益劳动的厌恶。他们羡慕宴乐之士能终日沉迷于声色犬马。……有这种意念及行为的人，结果必是不幸和伤心。许多青年人因终日无事可做而陷入灭亡。 {2MCP 604.4}

有规律的劳动，对于每一位青年的成功乃是不可或缺的。上帝所给人最大的咒诅，无过于让他们度不活动的生活。闲懒会败坏人的身心，使心灵、品格与体力，全都衰弱。智力受了污损，心门就会向试探敞开一条大路，而落于各种邪恶中。懒惰人招引魔鬼来试探他。--MS 2, 1871. (HC 222.) {2MCP 604.5}

懒惰习惯的祸害（对父母的劝勉）——你们一直对仇敌在你们儿女身上的能力视而不见。家务劳动即使做到疲倦，也不及懒惰的习惯对他们所造成之伤害的五十分之一。要是他们在早年就曾受教导要用他们的时间忙于有益的劳动，他们原会避开许多危险。他们就不会形成这种烦乱不宁的性情，这种渴望改变和想要进入社会的心态。他们就会逃避许多虚荣和从事无用的娱乐、轻浮的阅读、闲谈和胡说胡闹的试探。他们的日子就会过得更感满足，而没有那么大的试探要去寻求异性的陪伴和邪恶地为自己开脱。这种懒惰的结果乃是空虚和做作，无用和确实的罪恶。-- 4T 97, 98 (1876). {2MCP 605.1}

要努力奋斗——人在奋力追求永生时有一项本分要尽。他必须顺应圣灵的工作。要打破黑暗的权势，是需要奋斗的。在人心里运行的圣灵，要作成这事。但人也不能消极闲懒，坐待拯救。他奉命在争取永生的战争中要努力奋斗，动用每一官能，但供应效能的还是上帝。{2MCP 605.2}

无论何人，都不能闲懒坐待拯救。主吩咐我们：“你们要努力进窄门；我告诉你们，将来有许多人想要进去，却是不能”（路 13:24）。“因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少”（太 7:13, 14）。--MS 16, 1896. {2MCP 605.3}

第六十六章 情感的需要

[见第五编《生命的活化力量》和第十一编《情绪问题》]

生存的理由——上帝的律法是爱的律法。祂让美丽包围你，是要教导你明白：你被安置在地上，不是只为自己挖掘，建造，劳作，纺织，而是要藉着基督的爱而使人生光明、快乐而美丽，犹如花卉一样，并藉着爱的服务也使别人的生活快

乐。--MB 97 (1896). {2MCP 606.1}

爱满足内心的需要——务要以爱为行动的原则。爱是上帝天上地上政权的基本原则。它必须作为基督徒品格的基础。唯有爱能使人坚强不屈，经得起考验和试探。--COL 49 (1900). {2MCP 606.2}

培养爱心——要培养爱上帝和彼此相爱的心，因为它象金子一样宝贵。我们现在需要充分表现纯洁而没有玷污的虔诚的性质，这种虔诚的性质和要求是与自私相反的。基督所示范的爱是无与伦比的；它比金、银、宝石更有价值。要祈求和寻求基督所拥有的爱。具有这种爱的基督徒超越人性一切的软弱。--Lt 335, 1905. {2MCP 606.3}

大家都需要爱——我们这个世界上所以有这么多铁石心肠的男女，原因就是真实的爱情视为懦弱的表现，而横加摧折和压制。这等人本性中更好的部分在幼年时已遭损坏，以致发育不良，除非有上帝的亮光融化他们冷酷与无情的私心，他们的幸福就要永远埋没了。我们若想有耶稣在世时所表现的那种柔和的心肠，并有天使为负罪的世人所显示的那种神圣的同情，就必须培养赤子般单纯的同情。--3T 539 (1875). {2MCP 607.1}

心是爱的泉源——无论是 K 弟兄还是 K 姐妹，都没有为真理而牺牲、在好事上富足、积攒财宝在天上的经验。他们既没有依赖人的亲爱的孩子，就一直无从运用自己的同情、关爱和忍耐。他们只是考虑自己自私的便利。他们的心没有成为活水的泉源，涌流出温柔和慈爱。他们若用出于爱心的仁慈言语和怜悯慈善的行为造福他人，就会使自己得福。他们一直以来太过缩小自己的效用范围了。--2T 649, 650 (1871). {2MCP 607.2}

破坏平安的，是爱自己之心——破坏我们平安的，是爱自己之心。当自我活着的时候，我们需要时常提防受到侮慢和屈辱。但当自我死去时，我们的生命与基督一同藏在上帝里面，就不会介意侮慢和蔑视了。我们不会去理睬非难、嘲笑和侮辱。“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息”（林前 13:4-8）。--MB 16 (1896). {2MCP 607.3}

正确思考中的保障——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 (1905). {2MCP 608.1}

失去天性的堕落行为——耶和華用迦南人的可憎之事，向以色列人说明与恶灵相交的结果；迦南人是已经失去天性，拜偶像，奸淫，嗜杀的；他们已经因各样腐败的思想和叛逆的行为而成为可憎的了。--PP 688 (1890). {2MCP 608.2}

恶意的后果是死亡（见第五十七章《仇恨与报复》）——怀恨和报复的精神起源于撒但。这种精神使他将上帝的儿子置于死地。凡心怀怨恨，冷酷无情的人，就是抱着这样的精神，其结果就是死亡。在报复的念头中潜伏着恶行，就像植物包含在种子里一样。“凡恨他弟兄的，就是杀人的，你们晓得凡杀人的，没有永生存在他里面”（约壹 3:15）。--MB 56 (1896). {2MCP 608.3}

需要同伴——许多人若是周围有善良的同伴，且有人向他们说亲切仁爱的话，原会蒙保守脱离有罪的影响。--4T 364 (1879). {2MCP 609.1}

人寻求友伴是自然的——人寻求友伴是自然的。人人要找朋友，或是作别人的朋友。友谊的力量到何程度，彼此影响行善或行恶的力量也到何程度。人人都要结交友伴，并要互相影响。{2MCP 609.2}

那使人心相连的链环是神秘的，因它使两人的感情，爱好和原则密切投合。一个人感受另一个人的精神，又模仿其行为动作。象火漆保留印记一样，在心中也保留彼此交往所受的感应。这些影响虽然可能不易察知，但其力量仍是强大的。--4T 587 (1881). {2MCP 609.3}

主造人就是要他们互相为伴——主造人就是要他们互相为伴。祂希望我们被基督仁爱的性情所充满，通过相处，结成上帝儿女之间亲密的关系，为今生和永生而工作。--Lt 26a, 1889. (MM 48, 49.) {2MCP 609.4}

骄傲摧毁好感——他们（基督的仇敌）看到真理的威严，纯洁与优美，连同其深刻而柔和的感化力，正在紧紧抓住许多人的心。……祂正在拆除那条助长他们骄傲和优越感的隔墙。他们担心长此以往，祂就要吸引百姓完全脱离他们了。所以他们就怀着深刻的敌意尾随祂，想找机会使百姓对祂产生恶感，这样就能使

犹太公会判祂的罪，处死祂了。--MB 47 (1896). {2MCP 609.5}

同伴与品格——俗语说得不错：“欲知其人，先观其友。”青年人并没有认识到他们的品格和名誉是多么明显地受他们所择之友的影响。人总会选择意气相投，爱好相同的人为友。{2MCP 610.1}

一个人若与愚昧无知、性情凶恶的人交往，而不与聪明善良的人交往，就说明他自己的品格是有缺陷的。起初他的习惯和爱好也许与他所交游的朋友完全不同。但当他与这等人结合后，他的思想感情就起了变化。他牺牲了公义的原则，不知不觉而又不可避免地与他同伴同流合污。如同泉水在流过泥地时总会带进泥水，青年的思想和习惯总会感染上他们所交之友的品格。--CT 221 (1913). {2MCP 610.2}

每一个人都要珍惜的关系——上帝已使我们成为一个家庭的成员，这种关系每一个人都要珍惜。有些服务是别人应得的，我们若是忽略了，就不可能遵守上帝的诫命。为自己生活、思想和行事，只能使我们成为上帝无用的仆人。要成为好公民或模范基督徒，不一定需要显赫的头衔和伟大的才干。-- 4T 339, 340 (1879). {2MCP 610.3}

联结的纽带——世上最亲切温柔的关系莫过于母子。故此孩子从母亲的生活与榜样之中，比从父亲那里更易于感受影响，因为有一种更坚韧更亲切的联结将母子系结在一起。母亲身上的责任重大。如果我能让她们铭记她们在塑造自己儿女的心意上所能做的工作，我就会很快乐。--2T 536 (1870). {2MCP 610.4}

基督是最伟大的朋友——我们的交友关系重大。我们可以建立许多愉快而且有益的关系，但没有什么关系象有限的人藉以与无限的上帝联络的关系那么宝贵。当结成这种关系时，基督的话就住在我们里面了。……结果我们就会有纯净的心，审慎的生活和无瑕疵的品格。但是我们惟有藉着与基督相识相交才能变得与祂相似，祂是无误的榜样。--ST, 1885年9月10日. (ML 190.) {2MCP 611.1}

安抚心灵，恢复人心灵的安宁——凡证明自己胜任疗养院负责医师之职责的人将成就伟大的事工。可是他在宗教方面的工作应始终能把解救担负罪担之心灵的神圣解药提供给病人，所有的医师都应明白要温柔而智慧地做这项工作。在我们的机构中常有心灵患病的人被带来治疗。用真理对受苦的人讲安慰的话往往能安抚心灵，恢复人心灵的安宁。--Lt 20, 1902. (MM 189.) {2MCP 611.2}

上帝的恩赐——每一善良的愿望和志向，都是上帝的恩赐。信心从上帝那里接受那唯一能导致真实成长和效能的生命。--Ed 253 (1903). {2MCP 611.3}

为义的内心满足——上帝国度无私的原则是撒但所憎恨和否认的。从善恶的大斗争一开始，他就竭力要证明上帝的行动原则是自私的。他也这样对待所有侍奉上帝的人。因此基督和一切归入祂名下的人，必须驳斥撒但的主张。{2MCP 611.4}

耶稣成为人的样式来到世上，是要用自己的生活来诠释无私的意义。凡接受无私原则的人，应当与基督同工，在实际生活中表现这一原则。要为正义而选择正义；要以苦难与牺牲为代价坚持真理。“这是耶和華仆人的产业，是他们从我所得的义；这是耶和華说的”（赛 54:17）。--Ed 154, 155 (1903). {2MCP 611.5}

世人信任与合作应归功于上帝的律法——世人之所以能彼此信任，互相合作，应归功于上帝在圣经中所赐的律法。这部律法的痕迹，依然可以在模糊不清、几近绝迹的文字中，以及人的心中找到。 -- Ed 137 (1903). {2MCP 612.1}

成功的生活与金钱——我们与上帝建立了正确的关系，无论何往都会成功；我们需要的是成功，而非金钱；我们需要的是实实在在的成功，而上帝会把它赐给我们，因为祂知道我们一切的克己。祂知道我们所做的每一个牺牲。你或许认为自己的克己没有起什么作用，而应当多加考虑等等。但在主看来有极大的作用。{2MCP 612.2}

我一再蒙指示看到，当个人开始期望得到高而又高的薪酬时，就有某种东西进入到他们的经验中，使他们不再处于有利的地位。但当他们接受表面看来自我牺牲的薪水时，主见到他们的克己，祂赐给他们成功和胜利。这类异象一再呈现在我面前。主在暗中鉴察，必公开报偿祂受试炼的仆人所一直乐于做出的每一项牺牲。--MS 12, 1913. (2SM 179, 180.) {2MCP 612.3}

财富中没有保障——许多人认为可以从属世的财富中获得保障。但基督要设法从他们眼目中除掉阻拦他们视线的尘埃，使他们能看清那极重无比永远的荣耀。他们把幻影当作真实，看不见永恒世界的荣耀。基督呼吁他们将目光从眼前转到永恒上来。--Lt 264, 1903. (SD 247.) {2MCP 612.4}

信赖上帝才真正安全——撒但很明白，住在基督里面的最软弱的一个人，也足能得胜黑暗的大军而有余。他也知道，若是露出自己的庐山真面，人们就必抗

拒他。因此他设法勾引十字架的战士离开他们那坚强的堡垒，另一方面埋下伏兵，预备毁灭一切冒险到他阵地上来的人。我们唯有虚心信赖上帝，并遵守祂的全部诫命，才能得到安全。-- GC 530 (1888). {2MCP 613.1}

上帝提供安全——上帝希望我们拣选属天的事物来代替属地的事物。祂向我们展示了投资天国的好处。祂愿意支持我们最高的理想，保障我们最喜爱的财富。祂宣布说：“我必使人比精金还少，使人比俄斐纯金更少”（赛 13:12）。当那些会被虫蛀，会生锈的财富全部过去之时，基督的门徒却要因他们不朽的属天财富而欢欣。--COL 374 (1900). {2MCP 613.2}

真理使人成圣的感化力——任何一个人惟一的安全保障乃是正确的思想。我们要利用上帝已使我们力所能及的每一种方法控制和培养我们的思想。我们要使我们的心意符合祂的心意。祂的真理必使我们的灵与魂与身子都圣洁，使我们能超越试探。我们所说的话必是智慧的话语。--Lt 123, 1904. {2MCP 613.3}

应用真理增进健康——当沉湎于错误习惯和犯罪行为的人接受上帝真理的能力，将真理应用到自己的心里时，他就会获得本来似乎瘫痪了的道德能力。领受的人就比将自己的心灵固定在万古磐石之前有了更强更清晰的理解力。由于意识到自己在基督里的安全感，连他的身体健康也改善了。临到领受者身上的上帝特别福气，本身就有健康和力量。-- CTBH 13, 1890. (Te 108.) {2MCP 614.1}

解除愧疚感——瘫子从基督那里得了肉体 and 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 (1905). {2MCP 614.2}

你的日子如何，力量也必如何——天使愿意帮助你做你无法为自己做的事。他们正等着你的配合，响应基督的吸引。你们要亲近上帝，也要彼此亲近，通过立愿、默祷和抵制撒但的权势，将你的意志归顺上帝的旨意。当你立志抵挡撒但，恳切地祈祷说：“救我们脱离试探”时，你的日子如何，力量也必如何。{2MCP 614.3}

天使的任务就是要亲近那些受试探、被试炼、遭痛苦的人。为要拯救基督所为之死的人，他们长期不倦地服务。--RH, 1899 年 7 月 4 日. (SD 36.) {2MCP 614.4}

第六十七章 性情

不一样的性情——在我们彼此的结交中，务要记得，我们并不都具有一样的才干，也不都具有一样的性情。工人们在计划和想法方面各有不同。各种恩赐的结合对于圣工的成功是必要的。但愿我们记得，有人会比别人更成功地充任某些职位。已蒙赐予智慧和能力适合完成某些特殊方面的工作的人，不该因为别人不能做他或许轻易就能做的工而责备别人。有些事他的同工岂不是比他做的远为成功吗？ --Lt 116, 1903 (Ev 103.) {2MCP 615.1}

不同的性情，不同的看法——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 (1905). {2MCP 615.2}

家人脾气秉性的多样性——在同一个家庭中，家人的脾气秉性往往明显不同，因为上帝的旨意是要各种气质的人结交在一起。当处于这种情况时，家中的每一个成员都应该庄严地尊重别人的感受和权利，藉以培养彼此的体谅和宽容，软化偏见，磨平品格的棱角。一家人可以和睦，各种性情的人住在一起可以使各人都受益。--ST, 1886 年 9 月 9 日 (CG 205.) {2MCP 616.1}

父母遗传性情——父亲与母亲有这同样的责任。父母自己的特性，无论是心灵或身体方面的，以及他们的性癖和食欲，都能遗传给他们的儿女。-- PP 561 (1890). {2MCP 616.2}

遗传的性情——上帝要我们彼此帮助，显出同情和无私的爱心。有人因遗传

脾气和性情特别，可能难以相处，但是我们自己全无错处吗？我们不可使这些人灰心。他们的错处不得作为众人的话柄。基督哀怜并帮助那些判断上有错误的人。为每一个人，祂受了死的苦痛。故此，祂对每一个人都怀有真挚深切的关怀。--9T 222 (1909). {2MCP 616.3}

变得欢乐温雅——“要做醒祷告”，乃是圣经中经常提到的指示，在顺从这项指示之人的生活中，必要流出喜乐的潮流，造福一切与他们接触的人。性情忧郁暴躁的人将要变得欢乐温雅，骄傲的人将变得温柔谦卑。--CT 293 (1913). {2MCP 616.4}

规律和秩序改善性情——如果青年人养成了有规律有秩序的习惯，他们的健康，精神，记忆和气质上都必改善。--YI, 1897年1月28日. (CG 112.) {2MCP 616.5}

性情可以改善——主是本着怜悯才向人们显明他们隐藏的缺陷的。祂希望他们严格检查内心复杂的情绪和动机，发觉其中的错误，改善他们的性情，使他们举止文雅。上帝希望祂的仆人们了解他们自己内心如何。为了使他们对自己的状况有真实的认识，祂便允许苦难的火焰袭击他们，好炼净他们。--RH, 1894年4月10日 (ML 92.) {2MCP 617.1}

阴郁的表情损害教师的效能——尤其重要的是，教育青年的人要谨防愁眉不展，阴郁的表情。因为这样会使他失去学生的同情。若没有他们的同情，他就不能指望帮助他们。我们不可以自己痛苦的阴影投在自己或别人的道路上。我们有一位救主可以投靠。我们尽可把每一委屈向祂同情的耳中倾吐。我们可以把一切挂虑和担子交给祂。这样我们的工作就不再显得那样辛苦，我们的试炼也不再显得严重了。--CT 233 (1913). {2MCP 617.2}

正直与开朗相结合——耶稣的宗教会软化人性情中的刚硬粗糙之处。它使人说话温柔，举止优雅。我们应当向基督学习怎样将纯洁正直的高尚情操与开朗的性情结合起来。温和谦让的基督徒是有利于基督教的最有力的证据。--GW 122 (1915). {2MCP 617.3}

饮食不当败坏性情——许多人因饮食不当而败坏了自己的性情。我们应当仔细学习健康改良的教训，正如我们要好好预备自己的功课一样。我们这方面的习惯，正在帮助我们为来生而塑造自己的品格。人若滥用自己的胃，就有可能败坏

他的属灵经验。-- Lt 274, 1908 (CD 126.) {2MCP 617.4}

肉食产生易怒的性情——上帝在旷野中不给希伯来人肉吃，并不只是要显示祂的权威，而是为了他们的益处，为使他们保持体力和道德的力量。祂知道采用肉食会增强兽性并降低他们的智力。祂知道如果满足希伯来人吃肉的欲望，就会削弱他们的道德力量，使他们养成易怒的性情，以色列全军就不会顺从，丧失关于自己的道德义务的崇高意识，不肯受耶和华智慧律法的约束。--ST, 1876 年 1 月 6 日. (Te 160.) {2MCP 618.1}

糖与性情——糖对胃没有好处。它会引起发酵，使头脑糊涂、性情暴躁。--MS 93, 1901. (CD 327.) {2MCP 618.2}

软化乖张的性情——基督徒经验的长进是以越来越谦卑为特征的，也是知识越来越多的结果。每一个与基督联合的人，都会离开一切不义。{2MCP 618.3}

我本着对上帝的敬畏告诉你们，我蒙指示，你们中的许多人都无法获得永生，因为你们正在把自己对天国的盼望建造在一个错误的根基上。上帝将对你们放手，“是要苦炼你，试验你，要知道你心内如何”（申 8:2）。你们忽视了圣经，轻视并拒绝证言，因为它们责备你们所心爱的罪，扰乱你们自满的心。{2MCP 618.4}

我们的心若珍爱基督，就会在生活中表显祂的形像。在骄傲曾经掌权的地方，谦卑会作王。顺服、柔和、忍耐，会软化生来乖张冲动性情的粗糙特征。对耶稣的爱会在对祂百姓的爱中表现出来。这种爱不是断断续续的，而是平静、深沉、强烈的。{2MCP 618.5}

基督徒的生活必摆脱一切伪装，毫无虚饰，诡计，和谎言，乃是认真、忠诚、高贵的。在基督徒的一言一行中，都看到基督在说话行事。基督徒的生活因住在心中之救主的光而焕发光彩。在与上帝交谈时，也在快乐地默想天上的事时，心灵就在为天国作准备，并努力把他人带进基督的羊栏。我们的救主能够而且乐意为我们成就超过我们所求所想的事。--5T 49, 50 (1882). {2MCP 619.1}

上帝能塑造性情——不论你的性情如何，上帝总能塑造它，使它甜美和基督化。藉着活泼的信心，你能脱离一切不合上帝心意的事。如此就把天国带进你地上生活之中。你愿意这样做吗？如果你愿意，你就会步步有阳光。--MS 91, 1901. {2MCP 619.2}

病人的福气——主会使用悦人的性情和美好的品格给病人带来福气。圣经的真理拥有洁净而改变人心的能力。如果把这能力接到心中并在生活上实行出来，就会成为活的香气叫人活。我们机构里的工作人员应当在日常的言语举止上发出真理的光。只有这样的人，基督才会接受为祂的同工。--MS 69, 1909. (MM 173.) {2MCP 619.3}

各种性格之人和睦相处——各种性格不同的人能够团结一致，和好相处，这实在是最坚强有力的见证，足以证明上帝曾经差派祂的儿子到世界上来拯救罪人。作这样的见证，乃是我们的特权。不过要作这种见证，就必须置身于基督的麾下。我们的品格必须依照祂的品格而陶冶，我们的意志必须降服于祂的旨意之下；于是，才能共同工作，而毫无冲突的挂虑了。--8T 242, 243 (1904). {2MCP 619.4}

为感恩与平安所浸染的性情——人们所寻求，所珍视，所培养的一切事物，在上帝眼中看来，再没有比清洁的心，为感恩与平安所浸染的性情更有价值的了。--4T 559 (1881). {2MCP 620.1}

性情不会因复活而改变——你们若想在天国作圣徒，就必须先在地上作圣徒。你们一生中所怀抱的品格上的特质，不会因死亡或因复活而有所改变。你们从死里复活之时所具有的性情，也就是你们在自己家庭中和社会上所表现的同一性情。--Lt 18b, 1891. (AH 16.) {2MCP 620.2}

第六十八章 社会关系

不可忽视的一门教育——上帝的子民对于基督化的社交确实学得太少了。我们的学校决不可忽视或忘记这方面的教育。--6T 172 (1900). {2MCP 621.1}

社交的才能是一种恩赐——凡拥有充沛感情的人都对上帝负有责任。他们不仅要这种情感用在自己的朋友身上，也要用在一切需要帮助的人身上。社交的才能是一种恩赐，应当为一切与我们接触的人谋利益。--COL 353 (1900). {2MCP 621.2}

不是单独的原子——要教育学生明白，他们并不是单独的原子，每一个人都好比是一根线，要与其它的线一起织成布匹。没有什么学习部门能比在校舍里更为有效地传授这一教训。在这里，每日环绕着学生们的一切机会若能加以善用，就可大大有助于培养他们的社交品性。他们能否善用自己的光阴和机会，发展一个使自己幸福有为的品格，乃在于他们自己。{2MCP 621.3}

那些离群索居，不愿通过友好的社交而造福他人的人，必会丧失许多福气；因为人的心智，会因相互接触而得到提炼和洁净；通过社交，大家彼此结识，情投意合，营造了一派上天所悦纳的爱的气氛。--6T 172 (1900). {2MCP 621.4}

社会关系的重要性——基督教是藉着社会关系与世人接触的。上帝要求每一位体会过基督之爱，心中受过神圣光照的男女，都要把光照在不认识更美之路的人黑暗的道途上。疗养院的每一个工人都应成为耶稣的见证人。藉着因基督的灵而成圣的社交能力来争取生灵归于救主。--4T 555 (1881). {2MCP 622.1}

培养我们的社交天性——如果我们忽略与弟兄在一起聚会的特权，不在侍奉上帝的事上互相帮助和鼓励，就会蒙受损失。我们的心将不再体验圣经真理的活力和重要意义，不再被成圣的影响所启迪和鼓舞，于是在属灵上衰退了。在我们基督徒的交际中，常因缺乏彼此的同情而蒙受许多损失。独善其身的人没有尽到上帝要他尽的本分。要适当培养我们的社交天性，能使我们体谅他人，在侍奉上帝的事上能得到力量和进步。--SC 101 (1892). {2MCP 622.2}

耶稣交往甚广——救主的一生显示了无私的仁慈和圣洁的美。祂是我们的好榜样。从祂开始传道时起，人们开始对上帝的品格有了更清楚的了解。祂在自己的生活中实行祂的教训。祂稳重又不固执，温慈又不懦弱，怜恤同情而又不感情用事。祂交往甚广，但总是操守自重令人不敢对祂疏忽礼貌。祂的节制从不使祂偏执或待人严厉。祂不与世俗同流，但是祂注意到人间最卑微之人的需要。--CT 262 (1913). {2MCP 622.3}

和善的态度和对人格的尊重——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人格；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 (1905). {2MCP 623.1}

教导门徒真正的社会责任——基督曾教导门徒在与别人交往时应当如何行事为人。祂教导他们关于真实社会生活的责任和规则，这些责任和规则与上帝国度的律法是一样的。祂以自己的榜样指教门徒：在参赴公共聚集之时，他们不必没什么可说的。祂的言谈与过去一般筵席上所听到的截然不同。祂口中所出的每一句话都是活的香气叫人活。祂说的清楚简明，祂的话就象金苹果落在银网子里。--RH, 1900年10月2日. (ML 190.) {2MCP 623.2}

不可放弃社交的来往——基督与人类休戚相关的榜样，是凡传扬祂的道，以及一切领受祂恩典之福音的人所应该效法的。我们不可放弃社交的来往。我们不当杜门谢客，与世隔离。为要达到各阶层的人，我们必须在他们的生活环境中找到他们。他们是难得自动找我们的。上帝的真理感动人心，不是单靠讲台上的宣传。另有一个工作园地，或许较为平凡，然而其效能定能与讲台上的工作相比。这个园地就是在卑微人的家庭中，大人物的宅第里，友人的餐桌旁，以及纯洁无害的社交场合里。--DA 152 (1898). {2MCP 623.3}

需要友谊——人们若不参加上帝子民的聚会，就会感到不小的缺失。我们作为上帝的儿女，要参加上帝的每一次聚会，祂的子民受命出席这些聚会，传播生命之道。人人都需要所能获得的亮光和一切帮助，以便他们在听到和领受了来自天上的宝贵信息之后，藉着上帝所指定的媒介，可以预备好把所得的亮光传给别人。--Lt 117, 1896. {2MCP 624.1}

教育塑造社会结构——年轻人所受的教育塑造着整个社会结构。在世界各地，社会都在混乱中，需要彻底的改革。许多人以为，如果用更好的教育设施、更伟大的技能、更先进的方法，就会使事物处于正常状态。他们声称相信并接受活泼的圣言，可是在教育的大体制中，却将上帝的圣言列于次要的地位。那本应居首位的，却屈居于人的发明之下了。--6T 150 (1900). {2MCP 624.2}

家庭的社会影响（见第二十章《家庭气氛》）——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 (1905). {2MCP 624.3}

社交是有力的武器——基督徒的仁慈和社交乃是赢得青年情感有力的武器。
--CT 208 (1902 年 9 月 17 日) {2MCP 625.1}

社会生活的基础摇摇欲坠——那宣称世人不必顺从上帝律法的谬论已经削弱了道德的义务，并且在全世界打开了犯罪作恶的洪流。犯法、放肆和腐败的事，象汹涌的潮水向我们冲来。在家庭中，撒但正在工作。即使在一般自称为基督徒之人的家庭中，也有他的旗帜在飘扬着。其中有嫉妒、猜忌、伪善、离间、暗斗、纷争、辜负圣洁的委托和放纵情欲的事。那本应作为社会生活之基础的全部宗教原理和教训，似乎成了一堆摇摇欲坠即将毁灭的废物。--GC 585 (1888). {2MCP 625.2}

上帝所设定的条例是要防止社会不公——耶和华要在人过于贪爱产业和权势的心欲上加以限制。社会上若是有一班人不断地积攒财富，另一班人一直趋于贫乏落魄，就必产生许多的弊病。如果不加以限制，富人的势力就必发展到独占垄断的地步，而穷人虽然在上帝看来各方面都与富人有相同的价值，终必被他们较为兴盛的弟兄看为卑贱，并加以苦待。 {2MCP 625.3}

这一种压迫必致惹起穷人的愤恨，使他们感到绝望，甚至挺而走险，如此就必败坏社会风纪，并打开各样罪恶的门户。上帝所设定的条例是要增进社会地位的平等。安息年和禧年的安排，必可大大矫正这期间国家在社会和政治问题上所发生的错误。--PP 534 (1890). {2MCP 625.4}

社会阶层检验和发展品格——上帝的旨意并不是让世上永远没有穷人。社会的阶层决不会平等，因为我们人类的各种状况乃是上帝所设计用来检验和发展品格的一个手段。 {2MCP 626.1}

许多人极为热心地主张人人都应均享上帝所赐现世的福气，但这并不是创造主的旨意。基督说过，常有穷人和我们同在（可 14:7）。穷人和富人一样是祂的血所买来的；而且在自称跟从祂的人中间，穷人往往更多存单一的心志侍奉祂，而富人却不断情系他们世上的财宝，而把基督忘记了。今生的挂虑和对财富的贪求蒙蔽了永恒世界的荣耀。若是人人属世的财产上都处于同等的水平，就会成为临到人类身上的最大不幸。--4T 551, 552 (1881). {2MCP 626.2}

上帝不认可社会等级——基督的宗教会把接受的人提到思想和行动的更高境界，同时也说明全人类都是上帝慈爱的对象，是祂儿子的牺牲所赎回的。在基

督的脚前，贫富智愚同聚一堂，毫无阶级或属世特殊地位的观念。我们若仰望这位为我们的罪而被钉的主，就会忘记各种属世的分门别类。{2MCP 626.3}

这位在天上受尊崇之主的克己、谦卑和无穷的慈怜，使人类的骄傲、自高和社会阶级观念相形之下不胜羞愧。纯洁无瑕的宗教彰显天国的原则，使因真理如同成圣的人同归于一。大家都是主的宝血所买的，都依靠那一位救赎他们到上帝面前的主。--GW 330 (1915). {2MCP 626.4}

社会弊病的解决方法——约沙法作王的兴盛，多半在于他如此为百姓的属灵需要作了贤明的安排（安排善于教导的祭司）。人顺从上帝的律法，必是大有裨益的。人何时顺服上帝的律法，何时就有一种改变人心的能力使平安与和睦来到人间。如果每一个男女都能以上帝的训言为控制整个人生的影响，并让心灵与意志受其能力的遏制，则现今存在于国家和社会之中的罪恶就没有立足之地了。每一个家庭就必发挥一种良好的影响，使男男女女都能有坚强的属灵见识和道德能力。这样，不论是国家或个人，都必大受造就。--PK 192 (1917). {2MCP 627.1}

适当培养社交关系会带来幸福——对于那些住家离会幕很远的人，他们每年要费去一个多月的光阴来参赴这些节期。这种敬虔侍奉上帝的榜样，深刻地说明宗教崇拜的重要性，以及有把属灵和永恒的利益置于私人和属世利益之上的必要。{2MCP 627.2}

当我们忽略弟兄在一起聚会的特权，而不在侍奉上帝的事上互相扶持，彼此鼓励时，我们就必遭受损失。上帝之话的真理就要在我们心中丧失其活力和重要性。我们的心既不再被成圣的影响所光照所鼓舞，我们就会在灵性上衰弱了。在我们基督徒彼此之间的交通上，我们常因缺少同情心而丧失了许多宝贵的经验。那专顾自己，独善其身的人，不能充任上帝所要他们充任的地位。我们都是一位天父的儿女，我们的幸福是彼此相依的。上帝和人类的要求都在我们身上。所以那使我们能向弟兄表同情，并在造福他人的事上得到幸福的，乃是在乎适当培养社交的美德。--PP 541 (1890). {2MCP 627.3}

不要受制于人的标准——为了使每一个基督徒都能培养自己，使心智按着原有的潜力成长发展，品格得到提高，我经常向他们提出尽心竭力的重要性。我们所做的一切，都应有利于维持彼此之间基督化的关系。我们应运用每一属灵的能力，认真积极地实行每一明智的计划。上帝所赐的才能应当为救灵而用。我们彼

此之间的关系不应受世人的标准，而应受上帝之爱所支配，这爱显明在上帝给我们这个世界的恩赐之中。--CT 256 (1913). {2MCP 628.1}

为了救灵而培养社交能力——那些尝过基督之爱的滋味的人，尤其要发展自己的社交能力，因为这样他们就能得人归向救主了。他们不该把基督藏匿在心中，好像神圣甘美的宝物专供自己享受；也不该将基督的爱只向那些与自己情投意合的人显示。{2MCP 628.2}

我们要教导学生效法基督，向那些最需要的人显示亲切的关怀和交往的意向，即使这些人可能不是他们自己所要选择的友伴。不论何时何地，耶稣对人类的家庭都表示慈爱的关怀，并流露出喜乐虔诚的光辉。学生们应当受教跟从救主的脚踪。他们应当受教对年幼的友伴表现出基督般的关怀，同情和爱心，并且努力吸引他们归向耶稣；基督应在他们心中成为活水的泉源，直涌到永生，使一切与他们接触的人都得到振奋。--6T 172, 173 (1900). {2MCP 628.3}

我们都当作耶稣的见证人。要充分利用那因基督的恩典而成圣的社交力量，去引人归向救主。让世人看出我们并不是自私和专注自己利益的，而是渴望他人同享我们的福份和权利，让他们看出我们的宗教并没有使我们变成刻薄无情的人。凡自称已经找到基督的人，应当像祂一样为别人的利益服务。-- DA 152 (1898). {2MCP 629.1}

第六十九章 拒绝

夸大表面的困难——许多人大为夸张表面上的困难，然后便开始可怜自己，陷入沮丧之中。这种人自己需要做出一番完全的改变。他们需要训练自己去付出努力，克服一切幼稚的情绪。他们应当下定决心，不将生命虚度在忙于琐事上。每一个人一生中都应该有一个目的，一个目标。……应当约束心智，训练思想持守要点，就象磁针指向磁极一样。应当依照充分制定的计划，将心思导入正轨。这样你才会步步前进。……今生的成功或失败大大有赖于思想受训练的方式。--RH, 1886年4月6日. {2MCP 630.1}

没有理由绝望——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 (1905). {2MCP 630.2}

要谨防顾影自怜——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。--MH 476 (1905). {2MCP 631.1}

顾影自怜的情绪会败坏人的品格，还会破坏别人的幸福。--MS 27, 1902. (MM 177.) {2MCP 631.2}

能忍受忽视——凡爱上帝的人，必上升到疑惑的云雾上面，得到一种光明、广阔，深入和活泼的经验，并变得温柔和基督化了。他把心交给上帝，与基督一同藏在上帝里面。他将能忍受忽视、侮辱和轻蔑的试炼，因为他的救主也曾遭受过这一切。当困难逼近时，他不会烦躁和灰心，因为耶稣也从未失望和灰心过。每一个真基督徒都是刚强的。他不是靠自己善行的力量和功劳，而是靠着因信心而赐给他的基督之义。心中柔和、谦卑、纯洁、无瑕，犹如天上大君生活在人世间一样，这是十分重要的事。--RH, 1889 年 12 月 3 日. (7BC 907.) {2MCP 631.3}

不介意侮慢——破坏我们平安的，是爱自己之心。当自我活着的时候，我们需要时常提防受到侮慢和屈辱。但当自我死去时，我们的生命与基督一同藏在上帝里面，就不会介意侮慢和蔑视了。我们不会去理睬非难，嘲笑和侮辱。-- MB 16 (1896). {2MCP 631.4}

沮丧是太多闲暇的结果——沮丧的情绪常常是太多闲暇的结果。手与心应该忙于有益的劳作，减轻他人的重担；那些如此行的人自己也必受益。闲懒使人有时间念念不忘想象的忧愁；那些没有真正的艰难和考验的人，往往为将来忧虑。--ST, 1884 年 10 月 23 日. (CH 629). {2MCP 631.5}

安慰一位遭到拒绝的孤儿——这是一个冷酷自私的世界。你的亲戚即使不为了你的缘故也应为了你父母的缘故爱你并作你的朋友，但他们却自私地只顾自己，对你没有特别的关心。但上帝会比你地上的任何亲属都与你更亲更近。祂愿意作你的朋友而且决不会撇弃你。祂是孤儿的父。祂的友谊会给你带来甜蜜的平

安，帮助你以极大的毅力忍受人生的苦难。 {2MCP 632.1}

要追求以上帝为你的父，你就会有一位永远的朋友。你会遭遇试探；然而要坚定，努力为你的信仰增光添彩。你需要恩典才能站立得住，但上帝慈怜的眼睛一直垂顾着你。你要多多诚恳地祷告，相信上帝一定会帮助你。你要谨防自己焦躁易怒的脾气，非常着急的精神。你需要培养忍耐自制的美德。要寻求内心的敬虔。要作一个表里如一的基督徒。要拥有纯洁的爱和谦卑的单纯，并让这些美德交织在你的生活中。 --2T 314 (1869). {2MCP 632.2}

决不感到孤寂——你可以决不感到孤寂，决不感到你是独自一人，只要你愿意接受耶稣作你的伙伴和永远的朋友。 --Lt 4, 1885. {2MCP 632.3}

疏忽毁灭灵魂——一个人的灭亡，不单是由于抗拒圣灵，也是由于自己的疏忽。 -- DA 323 (1898). {2MCP 632.4}

彼此宽容——我们必须彼此宽容，记得我们自己的过失。有些人存疑心，你们要怜悯他们；有些人你们要从火中抢出来，搭救他们。不是谁都能忍受同样严格的训练。不是谁都能符合别人对于责任的观念。必须宽容不同的脾气和心思。上帝知道如何对待我们。但我心里难受，因为看到弟兄怎样待弟兄，以及那种抓人话柄和因一句话就把人定罪的性情。……{2MCP 632.5}

现在是人人都要把握工作的时候，不要停下来划分有多少错误是属于别人的，而要各自省察己心，承认自己的错误，把弟兄们交给主。每个人只应对自己的错误负责；当一个人很狭隘地注意拔出弟兄们园中的杂草时，自己园中的毒草却长得强壮茂盛了。但愿每一个工人都保守自己的心，在家中拥有一种幸福、愉快、宽容的精神，大家就都好了。 --Lt 12, 1863. {2MCP 633.1}

不是人人都想得一样——在与人心打交道上需要全心全意的侍奉。我们要记住这一点。我们常受试探去批评居高位的人，因为他没有做我们认为他应该去做的事。但一个负有那么多责任的人并不需要同工的批评；而是需要他们的鼓励，他们的宽容、忍耐和代祷。他需要基督持久的同在；因为他不一定有没有偏见的智慧人可以请教。 {2MCP 633.2}

他既有许多混乱的事要操心，又有许多人要他帮助，他就可能犯错误。在众多求助的呼吁中，你的事可能似乎被忽视了。这时候你要记得你认为没有尽责之人身上的重担。要记得他可能无法答应你的请求。或许答应你就是一个大错误。 --Lt 169, 1904. {2MCP 633.3}

主支持祂的使者——主希望参加祂服务的每一个人都克制一切严厉的指控和责骂。我们蒙指示要智慧地对待教外的人。要把定罪和审判的工作留给上帝。基督邀请我们：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。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 11:28,29）。{2MCP 633.4}

每一个留意这个邀请的人都要与基督同负轭。我们无论何时何地总要表现基督的柔和谦卑。于是主就必支持祂的使者，使他们作上帝的代言人，而凡作上帝代言人的人，决不要说出天上的至尊者在与魔鬼争辩时不会说出的话语。--Lt 38, 1894. {2MCP 634.1}

不要流连于备受困苦的感觉（劝勉一位管理人员）——不要流连于备受困苦的感觉。要撇弃这些情绪。你一旦走上批评和出言不逊的道路，就会变得越来越苛刻，越来越容易批评人。要在开始之前止步。不要给仇敌留一点地步。--Lt 169, 1902. {2MCP 634.2}

第七十章 批评

批评的结果——我们的身体是由我们所吃喝的东西建造的，我们属灵经验的性质则有赖于我们的心智所领受和吸收的东西。许多人因不断细述别人的错误和过失而变得在信仰上消化不良。{2MCP 635.1}

主已吩咐我们：“弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念”（腓 4:8）。但那些忙着仔细剖析别人的言行以便发现一切可反对之点的人，没能看出善良的和令人喜悦的事。他们不吃适当的食物以促进属灵的活力和健康的发育。--MS 4a, 1893. {2MCP 635.2}

互相尊重，彼此相爱——如果我们只想到他人的不仁不义的行为，就不会象基督爱我们那样去爱他们。但我们如果经常思念基督对我们奇妙的爱和怜悯，就会把祂的精神向别人流露。虽然我们难免看见他人的过错和缺欠，仍要彼此相爱

相敬。要养成谦逊虚心的习惯，耐心温柔地对待别人的过错。这样，我们就能消除一切狭隘的自私，使自己成为宽宏大量的人。--SC 121 (1892). {2MCP 635.3}

创造一个虚幻的世界——你可能会在自己的心中创造一个虚幻的世界，描绘一个理想的教会，在那里撒但的试探不再鼓动人行恶，但十全十美只存在于你的想象里。世界是一个堕落的世界，教会乃是一个地方，被描绘为一块长着稗子和麦子的田地。稗子要和麦子一起长，直到收割的时候。我们的职责并不是按照人的智慧根除稗子，免得在撒但的暗示下把麦子当作稗子拔出来。从上头来的智慧必临到心里柔和谦卑的人，而那种智慧不会使人去摧毁而是使人去建造上帝的子民。--Lt 63, 1893. {2MCP 636.1}

要恢复和医治——我们必须面对别人的过错，不是要定罪，而是要恢复和医治。要警醒祷告，前进上进，越来越多地感染耶稣的精神，并在各水边撒播同样的精神。--Lt 89, 1894. (HC 185.) {2MCP 636.2}

撒但鼓励批评的精神——自我总是会高估自己。当人们丧失了起初的爱心时，他们就不遵守上帝的诫命，然后就开始相互批评。这种精神必不懈地力争掌权，直到末日。撒但正设法培育这种精神，使弟兄们在无知中追求相咬相吞。上帝并没有得到荣耀，反而被大大羞辱了。上帝的灵忧伤了。{2MCP 636.3}

撒但却欢喜雀跃了，因为他知道，如果他能在教会中和传道工作中使弟兄们互相监视，一些人就会灰心丧气，以致离开自己的岗位。这并不是圣灵的工作；乃是一种来自下面的势力在人心的密室和灵魂的殿中运行，要把他的品性放在基督的品性应在的地方。-- GCB, 1895 年 2 月 25 日, p 338. {2MCP 636.4}

与基督分离——许多人自称与基督一同聚敛的，却使人远离了祂。所以教会如此软弱。许多人肆意批评指责别人，常常表现出猜疑，嫉妒与不满，而使自己成为撒但的工具。.....所以自命为基督徒者轻佻的行为、自私的放纵，疏忽与冷淡，正在促使许多人转离生命之道。--COL 340, 341 (1900). {2MCP 637.1}

倚靠血肉的膀臂——主知道我们若是指望人，倚靠人，就是依赖血肉的膀臂。祂邀请我们信任祂。祂的能力是无限的。要思想主耶稣和祂的功劳祂的爱，而不要设法发现别人的缺点，细想他们所犯的错误。要调动你的心智思考值得你重视和赞美的事；你若是敏于觉察别人的错误，就要更加敏于承认和赞美别人的良善。你若是实行自我批评，就会发现你在别人身上看到的同样讨厌的东西。那么就让

我们在至圣的真道上不断地彼此坚固吧。--MS 151, 1898. {2MCP 637.2}

企图用攻击别人保护自己——谁也不要用来揭露别人的错误来努力遮盖自己的罪恶。上帝没有让我们做这种事。我们要让别人去谦卑他们自己的心，以便他们来就认识上帝的亮光。--MS 56, 1904. {2MCP 637.3}

把精力浪费在次要的事上——互相批评论断的人是在干犯上帝的诫命而得罪祂。他们既不爱上帝，也不爱同胞。弟兄姐妹们，让我们清除批评，怀疑和埋怨的垃圾，不要把精力浪费在次要的事上。有些人太敏感，无法晓之以理。该敏感的是如何遵守上帝的律法，有没有违犯它。这才是上帝所要的敏感。--GCB, 1903年4月1日 (7BC 937.) {2MCP 637.4}

对一位把骄傲当成敏感之人的劝勉——但你却迅速证明自己是对的，辩解说你很敏感；你的感触很深；你很痛苦。我看到这一切都不会在上帝眼中使你得到开脱。你错把骄傲当成敏感了。你突显了自我。何时自我被钉死，这种敏感，或者说骄傲就会消失了；在那时以前你不是一个基督徒。{2MCP 638.1}

作基督徒就是要象基督，拥有谦卑和一种温柔安静的精神，会忍受任何反驳而不被激怒或变得疯狂。若是能撕开覆在你周围的欺骗，以便你能看自己象上帝看你一样，你就不会再力求为自己辩解了，而会全然在基督上跌碎，惟有祂能消除你品格上的缺陷然后造就你。--2T 573 (1870). {2MCP 638.2}

诚实的自省——如果一切自称为基督徒的人，都愿意运用辨识之力去省察，看自己有什么恶行需要矫正，而不谈论别人的错处，那么今日教会的情形就必更加健全了。 {2MCP 638.3}

有些人在无须付代价之时，是很诚实；及至要以权谋为利己之时，就把诚实忘记了。在一个人的心思中，诚实与权谋是冰炭不相容的。到了时候，若非弃绝权谋，而以真理和诚实为主宰；就必存容权谋，而将诚实忘记了。二者是迥不相侔，决无共通之点的。一个是巴力的先知，另一个却是上帝的真先知。{2MCP 638.4}

当主选用宝石之时，必乐于以真实，坦白，诚实为上选。天使正在为这等人制造冠冕，从这些宝星灿烂的冠冕上，要辉煌地反射出从上帝宝座所发的光芒。--5T 96 (1882). {2MCP 639.1}

毒根——你们在这么乐意地思想和谈论彼此的罪恶，让毒根长起来并且予以

珍爱的时候，你们的影响是从基督分散的，并且使人硬着心抗拒团结和睦的美好精神。要毫不迟延地把这一切都丢掉。基督说：“你们要彼此相爱，象我爱你们一样”（约 15:12）。--Lt 33, 1890. {2MCP 639.2}

信心是照上帝的话接纳上帝——要记住信心是照上帝的话接纳上帝。上帝的儿子正在天上的居所为你预备地方。要因此表示感恩。不要因为你没有觉得总是精神高涨就认为自己不是祂的孩子。要用谦卑和热诚把握祂要你做的工作。赏识每一个机会去做会使你周围的人得福的事。要下决心尽本分使你住的地方成为上帝能嘉许和赐福的地方。--Lt 246, 1908. {2MCP 639.3}

罪人蒙接纳的保证——藉着基督的良善和慈悲，罪人重得上帝的恩眷。上帝在基督里天天恳劝世人与祂和好。祂张开双臂，随时准备接纳和欢迎罪人和浪子。祂在髑髅地表明的垂死的爱，乃是罪人蒙接纳、获得平安与眷爱的保证。要以最简单的方式教导这些事，使罪人因罪黑暗的心灵可以见到从髑髅地的十字架照耀出来的亮光。--Lt 15a, 1890. (ISM 178, 179.) {2MCP 639.4}

我就使你得安息——上帝赐给我一道信息，不仅要传给你，也要传给其他忠心的人。他们怀疑和担忧自己能否被主耶稣基督接纳。祂对你说：“你不要害怕！因为我救赎了你。我曾提你的名召你，你是属我的”（赛 43:1）。你想要讨主的喜欢。你可以藉着相信祂的应许而达到这个目的。祂正等着要接你进入一个满有恩慈经验的港湾。祂吩咐你说：“要休息，要知道我是上帝”（诗 46:10）。你有一段时期心里不安。但耶稣对你说：“到我这里来，……我就使你得安息”（太 11:28）。心中拥有基督的喜乐，值得我们付出一切代价。“他们便欢喜”（诗 107:30），因为他们有特权安息在永远之爱的怀抱里。--Lt 2, 1914 (TM 516.) {2MCP 640.1}

第七十一章 幸福

全部机能和谐运作——身心全部机能和谐健康的运作会带来快乐；这些能力越高尚越优雅，快乐也就越纯粹越清洁。-- RH, 1884 年 7 月 29 日. (CH 51.) {2MCP 641.1}

健康与我们的福乐的关系——健康与我们的福乐关系很密切，以致我们若没有前者就不可能拥有后者。为了在我们的身子上荣耀上帝，关于人类生命科学的实际知识是必不可少的。因此，最重要的是，在为孩童选择学科时，生理学应当居于首位。多么少的人对自己身体和自然律的组织与机能有所了解啊！许多人在随波逐流，没有知识，就象一艘船在海上没有罗盘或没有锚一样；此外，他们并没有兴趣学习如何保持自己的身体处于健康状态，预防疾病。--HR,1866年8月。(CH 38.) {2MCP 641.2}

作用与反作用的定律——我们的快乐会与我们由上帝之爱激励的无私工作成正比例，因为上帝已在救恩的计划中指定了作用与反作用的定律。--ST, 1886年11月25日。(WM 302.) {2MCP 641.3}

行善刺激神经——每一道照射在别人身上的亮光，将会反射进我们自己的心中；对伤心之人所说的每一句仁慈和同情的话语，每一项解救受压迫者的行动，以及每一份济助同胞需要的礼物，若专为荣耀上帝而行，其后果便是使施予者得福。凡这样做的人，是正在遵守一项天国的定律，并要得到上帝的赞赏。行善之乐能奋兴人的感情，继而闪电似地穿越神经，增进血液循环，并使身心同获健康。--4T 56 (1876). {2MCP 642.1}

每一个人都是自身得福之源——在基督里的生活，就是平静安宁的生活。不安，不满，及不安定，都是表明没有救主同在。如果把耶稣引进生活之中，那种生活就要充实着为主而作的善良尊贵的事。你们要忘记服事自己，并要在生活上与亲爱的救主近而又近；你们的品格要变成象基督一样，你们周围的众人都要认明你们是跟过耶稣和学祂样式的。{2MCP 642.2}

每个人本身都具有一种使自己得福或得祸之根。他若愿意，就可使自己超脱许多人所经验的卑鄙及情绪的感觉之上；然而何时他若自满自负，主就不能为他作什么。撒但要提出许多的雄谋大略，使人的神志昏迷，但我们却当时刻保持这宗旨“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 3:14)。你们当尽一切所能地在今生力行各种善事。因“智慧人必发光，如同天上的光；那使多人归义的，必发光如星，直到永永远远”(但 12:3)。--5T 487, 488 (1889). {2MCP 642.3}

人最强烈的愿望——圣经向我们呈现天国那测不透的丰富和不朽的财宝。人

最强烈的愿望催促他去寻求自己的幸福，而圣经承认这种愿望，并向我们说明全天庭都与在一起努力，使人获得真正的幸福。圣经显示了基督的平安被赐给人所基于的条件，描绘了一个永远幸福光明的家乡，那里没有眼泪，也没有缺乏。--Lt 28, 1888. (ML 160.) {2MCP 643.1}

基督徒享有真实的快乐——如果有人应该不断感恩的话，那就是跟从基督的人了。如果有人即使在今生也享有真实的快乐，那就是忠心的基督徒了。--Lt 18, 1859. (HC 201.) {2MCP 643.2}

我们应该成为地面上最快乐的人，不应因为作基督徒而请求世人的原谅。--MS 17, 1893. {2MCP 643.3}

永不离开的朋友——这是耶稣，祂是每一个恩典的生命，每一个应许的生命，每一个典章的生命，每一个福气的生命。耶稣是实体，充满荣耀和馨香，是生命本身。“跟从我的，就不在黑暗里走，必要得着生命的光”（约 8:12）。因此，专为赎民行走的道路并不是令人丧胆的黑路。如果没有耶稣，我们的天路历程确实会是孤独和痛苦的。祂说：“我不撇下你们为孤儿”（约 14:18）。那么我们就要收集每个已经注册的应许，白天重复它们，夜间默想它们，且要快乐。--Lt 7, 1892. (2SM 244.) {2MCP 643.4}

快乐不是任性——耶稣希望你快乐，但你若偏行己路、随从己心的冲动，就不能快乐。……我们的观念、我们的特性，完全是属乎人的，不可迎合或纵容。要将自我钉死在十字架上，不是偶尔钉，而是天天钉，必须将身心灵都顺从上帝的旨意。上帝的荣耀、基督徒品格的完全要成为我们人生的目标和宗旨。跟从基督的人必须在性情上效法基督。……与基督相像乃是口令，不是象你的父母或母亲，而是象耶稣基督——隐藏在基督里，披戴基督的义，充满基督的精神。--Lt 25, 1882. (HC 29.) {2MCP 643.5}

自私之乐是虚浮无定的——凡以自私的动机和不负责任的手段所谋取的快乐，是虚浮无定，不能持久的。这种快乐消逝之后，只能使心灵充满凄凉和忧伤。唯有在侍奉上帝中，才有真正的喜乐和满足。上帝决不会撇弃基督徒，使他行走不平稳的道路，也不会使他白白遭遇灰心和失望。即使我们得不到今生的享受，仍然能展望来世而满有喜乐。--SC 124, 125 (1892). {2MCP 644.1}

与上帝和好的心——许多家庭的祸根在于喜欢炫耀。人人都在想方设法赚

钱，好显得比别人富有。他们虽然拼命努力取得成功，却没有真正的快乐。真正的快乐来自与上帝和好的心。--MS 99, 1902. (7BC 941, 942.) {2MCP 644.2}

爱带来幸福——就属世的观点而论，金钱就是力量；但就基督徒的立场而言，爱才是力量。才智与灵性的能力都包含在这原则之中。纯洁的爱有特殊的为善的功效，而且所行的尽都是善。它能防止不睦与痛苦，导致最真实的幸福。财富往往带有一种败坏和毁灭的影响；权势也充满严重的伤害之力；惟有真理和良善才是纯爱的本质。--4T 138 (1876). {2MCP 644.3}

金科玉律使人快乐——“无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人，因为这就是律法和先知的道理”（太 7:12）。救主教导这个原则是要使人快乐，而不是不快乐；因为别无他法可以得到快乐。上帝希望男男女女过更高尚的生活。祂赐给他们生命之福，不是只为了叫他们能获得财富，而是要他们藉着做祂所委托人类的工作——找出和救济同胞需要的工作——来改进他们的高级能力。人不应为了自己的私利工作，而应为自己周围每一个人的利益工作，用自己的感化力和仁慈的行为造福他人。基督的生活例证了上帝的这个宗旨。--MS 132, 1902. (ML 165.) {2MCP 645.1}

做事的快乐——不管我们的职位如何或能力多么有限，我们都有一项工作要为主去做。我们的美德是藉着运用来发育成熟的。我们既有上帝的真理在心中火热，就无法闲懒。我们在做事时体验的快乐甚至会在今生补偿我们的每一次努力。只有那些在基督的服务中体验过由舍己产生的快乐的人，才能聪明地说到这事。那确实是非常纯洁、非常深刻的喜乐，是言语无法表达的。--Lt 9. 1873. (HC 186.) {2MCP 645.2}

别人的快乐是我们的快乐——基督使祂的教会成了上帝美好的殿。祂宣布：“无论在哪里，有两三个人奉我的名聚会，那里就有我在他们中间”（太 18:20）。祂的教会是圣洁生活的庭院，充满了各种恩赐，并且蒙赋予圣灵。上天给地上教会的每一个肢体分派了适当的责任，人人都要在所帮助和造福之人的快乐中得到自己的快乐。--ST, 1910 年 3 月 1 日. (HC 164.) {2MCP 645.3}

使整个身体系统受益——心灵若是自由快乐的，有行义的意识且因使他人快乐而感到满足，就会产生一种愉悦，对全身都起作用，使血液循环更加通畅，且使整个身体更健康。上帝的福惠是一种医治的能力。那些多多造福于他人的人，

必在内心和生活中体验到奇妙的福气。--CTBH 3, 1890. (ML 150.) {2MCP 646.1}

那些走健康与圣洁道路的人不会因懊悔虚度的时光而烦恼，也不会因象有些人那样，若不参加空虚无益的娱乐就因心中的阴郁和恐惧而困惑不安。--HR, 1872年3月. (ML 150.) {2MCP 646.2}

力所能及的快乐——世上充斥着不满的精神，他们忽视力所能及的快乐和福气，不断寻求他们实现不了的幸福和满足。他们经常紧张地期待某种遥远的比他们所拥有的更好的东西，而且总是处于一种失望状态。他们怀有不信和忘恩负义的精神，因为他们忽视了那就在他们路径上的福气。他们讨厌日常生活中常见的福气，就象以色列人讨厌吗哪一样。--2T 640 (1871). {2MCP 646.3}

娱乐使人兴奋，但反作用是沮丧——娱乐使人兴奋，但沮丧必定接踵而来。有益的劳作和身体锻炼会对心理有更健康的影响，且会使肌肉强健，促进血液循环，是恢复健康的好办法。--HR, 1872年3月. (ML 150.) {2MCP 646.4}

在错误的道路上寻求快乐（对一位青年人的劝勉）——一年之前，我们曾为你的益处劳苦。我蒙指示看到你的危险，我们渴望救你。但是我们看到，你并无力量实践你在那里作出的决定。我为这事不安，惟恐无法完全尽忠，将我知道的所有关于你的事告诉你。有些事我保留了下来，没有告诉你。六月份在巴特尔克里克，我再蒙指示，看到你并未取得任何进步，其原因在于，你没有在身后留下清白的足迹。你不喜爱虔诚。你已经远离了上帝和公义。你一直在错误的路上、在被禁止的娱乐上寻求快乐。你没有道德勇气去承认和离弃你的罪以便得到怜悯。--2T 291 (1869). {2MCP 646.5}

清洁的良心和上帝的悦纳与本性的情欲和属肉体的心——我们有什么好东西让祂剥夺呢？祂只会剥夺我们屈服于属肉体之心的本性情欲的权利。我们若是想生气就生气，便无法保持清洁的良心和上帝的悦纳。但是我们愿意放弃这些吗？放纵败坏的情欲会使我们更快乐吗？正是因为败坏的情欲不会使我们更快乐，上帝才在这方面对我们加以限制。{2MCP 647.1}

生气和养成刚愎易怒的脾气不会增加我们的福乐。随从本心的带领不利于我们的幸福。放纵这些东西会使我们变得更好吗？不；它们会在我们的家中投下一个阴影，给我们的快乐蒙上棺罩。屈从本性的食欲只会伤害我们的体质，彻底摧

毁我们的身体系统。所以上帝愿意让我们约束食欲，控制情欲，使全人保持顺服。而祂已应许赐给我们力量，只要我们愿意从事这项工作。--2T 590, 591 (1871). {2MCP 647.2}

促进健康、延长寿命——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 (1905). {2MCP 647.3}

一个在上帝里面心中安静而满足的人，乃是在通往健康的康庄大道上。--RH, 1880年3月11日.(ML 150.) {2MCP 648.1}

顺从自然定律的结果——顺从管理我们身体的自然定律会带来健康，生命和幸福。如果我们的意愿和方法与上帝相符，做创造主所喜悦的事，祂就会使我们的身体组织保持在良好状态，恢复我们的灵力，智力和体力，以便藉着我们作工，归荣耀给祂。祂恢复的能力要不断从我们的身体上表显出来。如果我们在这方面与祂合作，就一定会获得健康，幸福，平安和功效。--MS 151, 1901. (1BC 1118.) {2MCP 648.2}

病人的康复——要让病人做一些事情，而不要让一种简单的游戏占据心思，这只会降低他们对自己的评价，以为自己活在世上毫无用处。要保持清醒的意志力，因为人的意志若善加运用，正确引导，就能有效地镇抚神经。病人做一点工作会快乐得多，康复也容易得多。--1T 557 (1867). {2MCP 648.3}

乡村生活与快乐（对一位母亲的劝勉）——不错，你在乡间也不可能完全脱离烦恼与困惑；但你在那里就能避免许多罪恶，并堵塞住势将制胜你儿女心志的试探之洪流。他们需有可作之工和多样的变化。家中千篇一律的单调情形，足以使他们局促不安、浮躁不宁，因而日趋堕落，染上当地行为不端的年轻人的恶习，如此便领受了街头的教育。..... {2MCP 648.4}

乡居对他们大有好处；积极的户外生活，极有利于发展身心的健康。他们最好有个可垦植的园子，在那里，他们既可找到乐趣，又可从事有用的劳作。栽种花木有助于培养审美观和鉴别力，对于上帝的有益而又美丽的创造物的认识，足能在心意中挥发文雅而高贵的影响力，指引它归向那位创造与统治万物之主。--4T 136 (1876). {2MCP 648.5}

寻求“自己的权利”——我们所爱的人，也许会不留心地说出或作出一些事，

使我们受伤很深。他们并不是有意这样行，乃是撒但在我们心中放大他们的言行，以至我们被他所发的箭射中。我们若是对那我们以为已经害了我们的一位，存心报复作对，那样我们便是鼓励撒但的试探了。 {2MCP 649.1}

我们若不去求上帝赐力量，以抗拒撒但，反倒坚持我们所谓之“自己的权利”，而使我们大家的幸福受损，那就是让撒但占双倍的优势了。我们若怀着悲愤的心情行动，撒但就要利用我们为工具，去伤害那些原来无心害我们的人。 {2MCP 649.2}

丈夫的要求，在妻子看来，有时也许似乎是无理的，但她若能镇静地，公正地，作退一步之想，尽量顺着丈夫的看法去看，即使是不合乎自己的心情，还是要让步并顺从丈夫的见解，这样就不至于使大家不开心，同时在应付撒但的试探上，也得到一场大胜利了。 --1T 308, 309 (1862). {2MCP 649.3}

上帝除掉妨碍人快乐的事——上帝谋求使我们真快乐。若是什么东西有碍于此，祂就认为必须先将其消除。祂会阻碍我们的意图，使我们的期望落空，使我们通过失望和考验显明自己的真相。……罪乃是我们一切祸患的起因。我们若是愿意拥有内心真正的平安和快乐，就必须除掉罪。--Lt 29, 1879. (HC 81.) {2MCP 649.4}

一些人在天国也不快乐——难道那些一生反抗上帝的人能立即变化升天，眼见那里常存着崇高、圣洁、完美的景象吗？——那里人人心中充满着爱，个个脸上焕发着喜乐的光辉，又有美妙的音乐颂赞上帝和羔羊。坐宝座者的圣颜不断放射荣光在得救者的身上，——难道那些满心恨恶上帝，恨恶真理和圣洁的人们，能够混杂在天庭群众之中，并同声歌唱赞美吗？他们见到上帝与羔羊的荣耀，能忍受得住吗？——断乎不能。上帝已经赐给他们许多年的恩典时期，使他们可以造就合乎天庭的品格，他们却一直没有训练自己去爱慕纯洁，一直没有学习天国的语言，此时是悔之晚矣。 {2MCP 650.1}

他们那种反抗上帝的人生，使他们不配居住天上。那里的纯全，圣洁与和平只能使他们坐立不安，极端苦恼，在他们，上帝的荣耀要成为可怕的烈火。他们要速速逃离那圣洁的地方。他们要欢迎灭亡，以便逃避那为救赎他们而舍命的主。恶人的命运乃是出于他们自己的选择。他们的远离天庭乃是出于他们的自愿；在上帝一方面，这也是公正而慈悲的。 --GC 542, 543 (1888). {2MCP 650.2}

你可以过快乐的生活——我们都要对上帝有信心。要通往直前，冲破撒但投在你道路上的阴影，握住大能者耶稣的膀臂。要把你的事交在祂手里。要祈祷说：“主啊，我向祢呈上我的请求。我倚靠祢，求祢照祢看为适合我现在和将来的效用及我永远的益处赐福我。”当你跪祷完毕站起来时，要相信！当仇敌带着他的黑暗来到时，要歌唱信心和谈论信心，你便会发现自己说着唱着就进入了光明中。{2MCP 650.3}

“你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐”（腓 4:4）。那些如此行的人拥有快乐的生活。不会有不快乐的事从他们口中说出来或从他们心灵的气氛中发散出来，因为他们并不觉得自己比别人强。要隐藏在耶稣基督里；于是上帝的真理就会始终装备你，使你适合不朽的来生。当你信任大能的主时，你的经验就不是借来的，而是你自己的。--MS 91, 1901. {2MCP 651.1}

在永恒的岁月中快乐增进——当我们藉着耶稣而进入安息时，天国就开始了。耶稣既然说：来！学我的样式。我们就要接受祂的邀请。在我们来就耶稣的时候，永生便开始了。人藉着基督而不断地就近上帝，这就是天国。我们在这种天国的福乐中越久，上帝向我们显现的荣耀就越多。我们越清楚地认识上帝，我们就越有幸福。当我们在今生与耶稣同行时，就能被祂的爱所充满，并因祂与我们同在而心满意足。{2MCP 651.2}

凡是血肉之体所当得起的，我们在今生都能领受。但这与来生的福乐相比，又算得什么呢？“他们在上帝宝座前，昼夜在他殿中侍奉祂，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 7:15-17）。--DA 331, 332 (1898). {2MCP 651.3}

第十四编 思想及其影响

第七十二章 思维习惯

思想形成品格——人“心里怎样思量，他为人就怎样”（箴 23:7）。大量的思想构成了一天不成文的历史。这些思想对于品格的塑造有很大的作用。我们必须严守自己的思想，因为一个不纯洁的念头会给心灵上以深刻的印象。一个邪恶的思想会在人的大脑里留下邪恶的痕迹。反之，人的思想若是纯正圣洁的，他的为人就会因而更好。由于这些思想，属灵的脉搏跳动了，行善的力量加强了。正如一滴雨水为第二滴雨水作好准备，来滋润土地，照样，一个好的念头也要为下一个好念头预备道路。--YI, 1901 年 1 月 17 日. (MYP 144.) {2MCP 655.1}

选择思想题材的能力——每一个人都有权选择占据他思想塑造他品格的题材。--Ed 127 (1903). {2MCP 655.2}

需要个人努力——只有你自己能控制你的思想。在努力达到最高标准时，成功或失败大大有赖于思想受训练的性质和方式。如果思想照着上帝所指示的每天受到约束，就会专注在那些帮助我们更加虔诚献身的题旨上。思想若是正确，言语就会正确；行为就会具有那种给人带来快乐、安慰和安息的性质。--Lt 33, 1886. (HC 112.) {2MCP 655.3}

思想要受训练——思想必须受训练。要束上心中的腰，以便心智用在正确的方向，遵照良好制定的计划；然后才会步步前进，没有光阴或力量浪费在随从模糊的想法和随便的计划上。我们必须考虑人生的目的和目标，始终着眼于有价值的宗旨。每一天都应训练思想，使之持守要点如同磁针指向磁极。每一个人都应该有自己的目标和宗旨，然后要使每一个思想和行为都具有完成所定宗旨的性质。必须控制思想。必须有坚定的决心完成你要开始做的事。--Lt 33, 1886. (HC 112.) {2MCP 656.1}

训练思想——人生的实际训练是由小事构成的。思想的训练是必不可少的。--MS 76, 1900. {2MCP 656.2}

内心的训练，思想的控制，若与圣灵合作，就会把握住言语。这是真智慧，必使人得到内心的安宁、满足和平安。默想上帝恩典的丰富必有喜乐。--Lt 10, 1894. {2MCP 656.3}

正确的思想并非生来就有的——这项严肃的工作摆在我们每一个人面前。正确的思想，纯洁圣善的目的，对我们来说并非生来就有的。我们要努力追求才能得到。--RH, 1899 年 11 月 28 日. {2MCP 656.4}

管束思想——若是将人生交给真理管理，真理的力量就是无限的。要把思想管束起来，归向耶稣基督。应该从内心的库房拿出合宜适当的话来。我们尤其应该谨慎自己的言语。保罗写给提摩太说：“你从我听的那纯正话语的规模，要用在基督耶稣里的信心和爱心，常常守着。从前所交托你的善道，你要靠着那住在我们里面的圣灵牢牢的守着”（提后 1:13, 14）。--MS 130, 1897. {2MCP 656.5}

必须坚定地控制心智——青少年应该及早开始培养正确的思维习惯。我们应该训练心智在健康的轨道思想，不许它细想邪恶的事。诗人感叹：“耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语、心里的意念在你面前蒙悦纳”（诗 19:14）。{2MCP 657.1}

当上帝藉着圣灵在人心中工作时，人必须与祂合作。人要约束和控制自己的思维，不去思考那些削弱和污秽心灵的事物。要说出蒙上天悦纳，对同胞有益的话，心思意念必须纯洁。{2MCP 657.2}

基督对法利赛人说过：“毒蛇的种类！你们既是恶人，怎能说出好话来呢？因为心里所充满的，口里就说出来。善人从他心里所存的善就发出善来；恶人从他心里所存的恶就发出恶来”（太 12:34, 35）。--RH, 1888 年 6 月 12 日. {2MCP 657.3}

公开的罪行暴露隐蔽的思想——在受到试探的时候，一个人陷入可悲的罪恶中，不一定是犯下公开的罪行，而只是有邪恶的念头隐藏或潜伏在心灵深处。人“心怎样思量，他为人就是怎样”。“因为一生的果效，是由心发出”（箴 23:7; 4:23）。--MB 60 (1896). {2MCP 657.4}

控制思想的责任——基督在登山宝训中，告诉祂的门徒上帝律法的深远意义。祂教导祂的听众，人在实施罪恶的欲望以前，已经在心中干犯了律法。我们的责任是约束自己的意念，服从上帝的律法。我们高尚的思维能力是上帝所赐的，应当用来默想天上的事物。上帝已经作好充分的准备，好让人在属灵的生活上不断进步。祂已做出全面的安排，帮助我们在知识和美德上长进。--RH, 1888 年 6 月 12 日. {2MCP 658.1}

生来未受训练的心智行事没有高尚的动机——生性自私的心智，若是任由其遂行自己邪恶的欲望，就会行事既不荣神也不益人。思想就会是邪恶的，而且只是恶的，不断地思想恶。……上帝的灵在人的心灵中产生新的生命，使人的心思

和愿望顺从基督的心意。--RH, 1888 年 6 月 12 日. (HC 113.) {2MCP 658.2}

仇敌看不透人的思想——上帝不准众生之敌直接看透人的思想；但撒但是一个精明的观察者。他注意人的言语，估量人的行为，灵巧地使他的试探适合于那些置身其势力范围之内之人的情况。我们若愿努力压制有罪的和感情，不在言语或行为上将之表达出来，撒但就会被击败；因为他不能预备其似是而非的试探来对付情况。但自称基督徒的人因缺乏自制，多么经常地给众生之敌敞开了门户啊！ --RH, 1887 年 3 月 22 日. (1SM 122, 123.) {2MCP 658.3}

许多人因邪恶的思想而烦恼——许多人真的很烦恼，因为他们心中有了低级粗俗的想法，不容易消除。撒但的恶使者在我们周围，他们虽然不能读懂人们的心思，却严密地监视他们的言语和行为。撒但利用人们通过言行显出的品格弱点和缺陷，在人们最没有力量抵抗之处施加他的试探。他提出邪恶的暗示，授意属世的想法，知道这样就能使人被定罪受捆绑。对于那些自私、世俗、贪婪、骄傲、挑剔或惯于诽谤的人——对于一切怀有品格的错误与缺点的人——撒但都提出自我的放纵，引人踏上圣经所谴责、他却使之显得有魅力的道路。{2MCP 658.4}

各种试探都有对付的方法。我们没有被撒下去靠自己的力量独自与自我和我们罪的本性战斗。耶稣是一位强大的帮助者，一位永不失败的支持者。……必须约束心智，不容其胡思乱想。应当训练心智思考圣经和高尚高贵的题目。可以记住部分或整章的经文，以便在撒但带着其试探而来时对付他。……当撒但诱导人心细想属地的属情欲的事情时，用“经上记着说”可以最有效地抵制他。--RH, 1884 年 4 月 8 日. {2MCP 659.1}

惟一的保障在于正确的思想——我们需要不断意识到纯洁思想使人高尚的能力和邪恶思想的破坏性影响。我们要思想圣洁的事。要让我们的思想纯洁真实，因为任何一个人惟一的安全保障乃是正确的思想。我们要利用上帝已使我们力所能及的每一种方法控制和培养我们的思想。我们要使我们的主意符合祂的心意。祂的真理必使我们的灵与魂与身子都圣洁。--Lt 123, 1904. {2MCP 659.2}

细想轻浮的事——我们应当努力使自己的心思处在能受圣灵感动的状况。但是凡让自己不断思想轻浮琐碎之事的人，无法领受增强的亮光。心智应当贮存天上的财宝，接受能使我们在属灵上成长的食物，从而预备我们适合圣洁的天国。--MS 51, 1912. (HC 284.) {2MCP 660.1}

为提高思想作的预备——上帝已作了充分的准备，使我们的思想可以变得纯洁、高尚、文雅、高贵。祂不仅应许要洁净我们脱离一切不义，而且为恩典的供应作了实际的准备，提拔我们的思想朝向祂，使我们能赏识祂的圣洁。我们可以认识到我们是基督的产业，我们要向世人彰显祂的品格。我们既得到天上恩典的预备，就开始披戴基督的义，穿上婚筵的礼服，适合参加婚筵。我们变得与基督合一，与上帝的性情有分，得到洁净，变得文雅高尚，被承认为上帝的儿女——上帝的后嗣，与耶稣基督同作后嗣。--YI, 1897 年 10 月 28 日. {2MCP 660.2}

不可接近撒但迷惑的境地（对一个以自我为中心的家庭的劝勉）——你们不可接近撒但迷惑的境地，不要容许自己的心思动摇对上帝的忠诚。靠着基督，你们可以而且应当快乐，并养成自制的习惯。就连你们的思想也必须应服从上帝的旨意。你们的感情要受理智和宗教的支配。你们蒙赋予想象力，并非任由它胡思乱想，随其所好，而毫不加以限制或训练。 {2MCP 660.3}

如果人的思想错误，情感也就必错误；而思想与情感的结合使造成了道德的品格。作为基督徒，如果你们决定不必约束自己的思想与情感，就是受了恶天使的影响，招惹他们来控制你。如果你屈从自己的观感，让自己的思想沉溺于猜疑、疑惑和埋怨，你们就列在最不幸的人中间，而你们的人生就会失败。--5T 310 (1885). {2MCP 660.4}

劝戒一位年轻女子关于想入非非的危险——你应该管束自己的思想。这不是一件容易的事。若不作出严格甚至严厉的努力，是无法奏效的。但这是上帝对你的要求，是每一个要交账之人所应尽的本分。你要为你的思想对上帝负责。你如果沉湎于虚荣的想象，允许自己的心细想不洁的题旨，即使你未付诸行动，在上帝面前也算是犯罪的。你没有行出来，只是没有机会而已。{2MCP 661.1}

昼夜想入非非，是一种很危险的坏习惯。一旦养成，就很难戒除，把思想集中到纯净、圣洁、高尚的题旨上。你如果要管束自己的思想，防止虚妄腐败的念头玷污你的心，就得忠实地看守自己的眼睛，耳朵和一切感官。惟有恩典的力量才能成就这番最令人羡慕的工作。你在这一方面是软弱的。-- 2T 561 (1870). {2MCP 661.2}

以善除恶——父母们若是愿意，就可以选择是否让自己儿女的心中充满圣洁的思想和情操，但是必须最操心训练和教育他们的口味。必须及早在儿女扩展

的心智面前打开圣经，以便使他们养成正确的习惯和品味。……若不提供纯洁坚定的思想为食物，就无法消除邪恶的成分。--RH, 1886年11月9日. (HC 202.)
{2MCP 661.3}

避免消极的思想——我们既然不是自己的人，我们既然是用重价买来的，每一个自称基督徒的人就有责任保守自己的思想在理智的控制之下，使自己高兴快乐。使他忧伤的原因无论多么苦楚，他都应该培养一种在上帝里面安息平静的精神。在基督耶稣里的安宁，基督的平安，是多么宝贵，其影响多么具有医治之能，多么抚慰压抑的心灵！无论他的前景多么暗淡，他都要怀有一种希望为善的精神。沮丧失望不但一无所得，反而损失很大。愉快和平静的顺从却会使别人快乐健康，对自己也有最大的益处。悲伤和谈论不愉快的事乃是在助长不愉快的场面，使自己重新受到不愉快的影响。上帝希望我们忘记这一切——不要向下看而要向上仰望！--Lt 1, 1883. {2MCP 662.1}

细想地上事物的危险——如果你的思想、你的计划、你的目的全都定向于积累地上的事，你的关切、你的研究、你的兴趣，就会全部集中在世界上。天上的美物就会不再美好……你的财宝在哪里，你的心就会在哪里。你就会没有时间专心研究圣经和恳切祈祷以便逃脱撒但的网罗。--RH, 1910年9月1日. (HC 200.)
{2MCP 662.2}

改变思维模式——我们若长期倾心于地上的事物，就很难改变思维的习惯。耳闻目睹之事往往吸引人的注意力，夺去人的兴趣。我们若要进入上帝的圣城，瞻仰耶稣和祂的荣耀，就必须在今世养成以信心的眼睛仰望祂的习惯。基督的话语和品德应常作为我们思想和言谈的主题。我们每天都应该用一定的时间专门虔诚地思考这些神圣的题目。--RH, 1881年5月3日. (SL 91, 92.) {2MCP 662.3}

更高的思想级别——人反叛了上帝，此后一直尽力随心所欲地行事要获得幸福。但每当他设法使自己的心中充满上帝以外的东西时，就遭受失望。必须有一种比过去更高尚的思想级别，一种更高尚的学习内容，追求达到更高的目标。惟有藉着主耶稣基督才能恢复人类言语和人类品格的混乱和不完全。因而，祂应当成为你们默想的对象，你们交谈的主题。你们若是愿意明白伟大的救赎计划，就必须拥有更高尚的思想和行动。--MS 13, 1897. {2MCP 663.1}

思想和情感之律——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。--MH 251, 252 (1905).
{2MCP 663.2}

为了品格的完全——基督徒的生命是由基督化的思想、基督化的言语和基督化的行为表现出来的。在基督里有一种神圣完全的品格。--Lt 13a, 1879. (HC 184.)
{2MCP 663.3}

蒙赋予新的能力——那些将身心灵都献给上帝的人，既藉着顺从上帝的律法洁净了自己的思想，就会不断领受新的体力和智力。就会衷心向往上帝，恳切祈求有更清楚地领悟力，好看出圣灵的职责和作为。圣灵不是让我们来使用的，而是圣灵来使用我们，陶冶、塑造每一能力。--TSS 106. (CSW 40.) {2MCP 663.4}

第七十三章 正确的思考

(见第 88 章《对心理的消极作用》)

思维能力是来自上帝的恩赐——心智是上帝的托付。心智的能力要予以培养。若是予以聪明的使用，这些能力就会增加。各人都要以能造成最大益处的方式使用自己受托的才干。心智要受训练，以便发挥心灵的最佳精力，使每一才能都得到发展。我们不可满足于低下的标准。我们要不断上进到高而又高的工作路线。--Lt 106, 1901. {2MCP 665.1}

思维要训练——我们的思维能力是我们最宝贵的财富，但必须借着在基督的学校里研究、思考和学习而得到培养。基督是人类有史以来最好最真实的教育家。基督的工人必须长进，必须造就有为的品格；必须训练自己忍受艰难困苦，能够聪明地计划和执行上帝的工作。他必须是一个心思和谈吐都清洁的人——一个愿意一切的恶事都禁戒不做、也不因自己不谨慎的作风而授人以柄受责备的人。他必须是内心诚实的人；他的口里也没有诡诈。--RH, 1885 年 1 月 6 日. {2MCP 665.2}

祂（基督）为我而死，使我可以蒙福，常有祂的喜乐。所以我要保守我的心在那个渠道；我教育它；我训练它；我训练我的舌头；我训练我的思想；我训练

我的一切，以便我能紧紧依靠耶稣基督。--MS 36, 1891. {2MCP 666.1}

我们心智的每种功能，……都显明上帝要我们运用它们，而不是放着不动。
--4T 411 (1880). {2MCP 666.2}

唯一保障是正确的思考——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 (1905). {2MCP 666.3}

以基督为中心的思想——你昨夜最后的思想，你今早第一个思想，都应该出于你永生的盼望所寄托的主。-- Lt 19, 1895. (HC 116.) {2MCP 666.4}

培养积极性——耶稣所表现的积极性和活力，以及品格上的坚稳和力量，要藉着祂所忍受的同样锻炼在我们身上发展出来。祂所得的恩惠乃是为我们用的。
--DA 73 (1898). {2MCP 666.5}

付出的努力与所追求的目标相称——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 (1905). {2MCP 666.6}

亲自思考——你若允许别人替你思考，你的活力就会削弱，能力就会减少。许多人在智力上发育不全，就是因为他们局限自己去仔细思考平凡的题目。你应该尽力思考需要运用最佳心智能力的难题。--RH, 1889 年 4 月 16 日. {2MCP 667.1}

在基督的学校里学习优雅的思想——在那神圣教师的门下学习真正优雅的思想和举止，胜过遵守任何固定的规则。祂的爱充满人心，将这些优良的品质赋予人的品格，使之与祂自己的品格相似。这样的教育会给人以一种天生的尊严和得体的意识，使人有文雅的举止和温柔的态度。这是时尚社会的表面客套所无法比拟的。—Ed 241 (1903). {2MCP 667.2}

需要智育——能把思想集中在手头的工作上，这乃是莫大的福分。敬畏上帝的青年，应该努力履行自己的本分，使自己的思想保持在正确的轨道上，并尽到自己最大的力量。他们应该认清当前的本分，履行职责时不三心二意。这种心理

的操练会使他们受益终生。凡学会用心去作所从事的一切工作，不论这工作在表面看来是多么微小的人，必在世上成为有用的人。--YI, 1903年8月20日。(MYP 149.) {2MCP 667.3}

概念之间彼此的关系——一些人的心很象一个古玩店。他们收集并储藏了许多零零碎碎的真理，却不知道如何清楚连贯地把它表达出来。这些概念之间彼此的关系才赋予他们以价值。每一种观念和言论都必须象一条链子上的链环一样密切联络。当一位传道人把一大堆材料摆在人们面前让他们排序时，他的工作就白费了；因为很少有人愿意这么做。--RH, 1886年4月6日。(Ev 648, 649.) {2MCP 667.4}

为何心智接受了低下的水准——如果人的心智接受了低下的水准，通常是因为让它去处理平凡的事，而没有调动它运用它去领会高尚的真理，真理是象来生一样持久的。这些文学社和文艺团体几乎普遍发挥着一种完全与他们所声称的相反的影响，对青少年是有害的。情况不必这样，但是因为不圣洁的分子带了头，因为世俗的人想要事情讨他们喜欢，他们的心便与耶稣基督不一致。他们是在主仇敌的阵营里，他们不会喜欢那种会使团体中的成员在属灵上坚强稳固的文艺活动。于是便引进了低劣的娱乐项目，不提拔人，也没有教育意义，只是逗乐而已。--MS 41, 1900. {2MCP 668.1}

思考不重要的问题——在醒着的时候，心智会不断活动。若是它思考不重要的问题，智力就会变小变弱。可能偶尔会有闪光的思想，但心智没有受训练作稳定冷静的沉思。有些题目是需要认真考虑的。……藉着思考这些关乎永恒利益的题目，心智才得到加强，品格得到发展。--RH, 1884年6月10日。{2MCP 668.2}

思想给心灵留下的烙印无法消除——一切的恶事要禁戒不做。常见的罪恶，无论被认为多么微不足道，都会削弱你的道德感，消灭你里面上帝之灵的感动。思想的品质给心灵留下它的烙印，一切低级的交谈都污秽心智。一切恶行都毁灭作恶的人。上帝可以也愿意饶恕悔改的罪人，但是虽然赦免了，心灵却受损了；未受损害的心智所可能具有的高尚思想的能力被摧毁了。心灵始终带着伤疤。因而，我们要追求那生发仁爱并洁净内心的信心，以便向世人表现基督的品格。--RH. 1891年12月8日。(FE 195.) {2MCP 668.3}

被圣洁的气氛所包围——我们不可有任何莽撞冒失之举，而当安静地实行我

们的信仰，以单纯的眼睛注视上帝的荣耀。……这样，我们就如明灯在世上发光，不喧哗也不张扬。任何人都不必失败，因为与他们同在的主足智多谋，作为奇妙，有能力成全祂的旨意。祂借着看得见和看不见的，天上的和人间的媒介工作。这是一项伟大的工作。如果所有参与的人都能言行一致，就能增进上帝的荣耀。纯洁的思想是感化别人所不可少的。人应该被圣洁的气氛所包围。这种气氛能振奋呼吸它之人的属灵生命。--Lt 74, 1896. (SD 316.) {2MCP 669.1}

每一精力都要运用（劝勉一位年轻妇女）——属灵的生命若不顺服上帝的旨意，就不能维持。每一精力都要用来遵行上帝的旨意。我们的思想若是停留在上帝身上，就必蒙上帝的爱与能力所引导。因而，我亲爱的孩子，要靠基督口中所出的话而活。愿主加给你力量，赐福你，引导你。要勇往直前，并且相信你若祈求，就必得着。--Lt 339, 1905. {2MCP 669.2}

基督改变思想——基督降世是要改变人类思想及感情的潮流。--1T 196 (1859). {2MCP 670.1}

象花朵向阳那样——我们的心向上仰望，上帝就会让我们呼吸天国的空气。我们这样与上帝亲近，在遇到任何意外试炼的时候，我们就会象花朵向阳那样，自然地倾心于上帝。--SC 99, 100 (1892). {2MCP 670.2}

改变从思想开始——“我也要赐给你们一个新心”这句话的意思是我要赐给你一个新的心智。这种内心的改变总是随着对于基督徒本分的清楚认识，对真理的了解而来的。人对真理的认识随着他对上帝的话明白的程度而增进。--CT 452 (1913). {2MCP 670.3}

我们需要上帝改变人心的恩典完全把握我们的思维能力。我们可以思想恶事，我们可以继续关注讨厌的事，但这对我们有什么效用呢？这使我们全部的经验都与我们所注意的事一致。然而惟有藉着注目耶稣我们才能变得与祂相象。永生上帝仆人的眼光是有目标的。他的眼目是成圣的，耳朵也是成圣的，那些闭眼不看塞耳不听邪恶事的必得以改变。--MS 17, 1894. {2MCP 670.4}

第七十四章 疑惑

我们所测不透的奥秘——上帝的道象祂的品性一样，包含着有限的心智所永远无法充分明白的奥秘。圣经所论罪恶进入世界，基督道成肉身，重生，复活和其他许多问题，是人所无法解释或测透的奥秘。但是我们没有理由因不能明白上帝旨意的奥秘，而怀疑上帝的道。 {2MCP 671.1}

在自然界中，我们一直被无法理解的奥秘所包围，连最小的生物也能给最聪明的哲学家提出他们所无法解释的问题。到处都有所测不透的奇迹。既然如此，我们在灵界发现了无法测透的奥秘，又有什么奇怪呢？问题出在人心的软弱和狭隘上。上帝已经在圣经中赐给我们有关祂神圣品格的充足凭据。我们不要因无法明白祂旨意的一切奥秘，就怀疑祂的道。--SC 106, 107 (1892). {2MCP 671.2}

不除去一切怀疑的藉口——上帝虽已赐人充分的凭证，作为信心的根据，但祂总不会为不信之人除去一切怀疑的藉口。人若想找疑惑的托辞，总是可以找到的。如果非等到每一个反对的意见圆满解决而再无怀疑的余地之后就不肯接受并顺从圣经，这样的人是永远不能得见光明的。 {2MCP 672.1}

不信上帝原是一颗没有重生而与上帝为敌之心的自然现象。但信心乃是圣灵所感召的，并且人惟有保持信心，信心才能成长。人非下一番决心的努力，信心便不能坚强。不信的心也是在得到鼓励之后才加强的。因此，人若不注意上帝所赐那足以支持他们信心的凭据，而让自己疑问并强辩，结果他们便要发现自己的怀疑越来越固执了。--GC 527 (1911). {2MCP 672.2}

证据分量的影响——想要疑惑的人，总有许多可乘之机的。上帝无意消除一切怀疑的因素。祂提出证据，是应当存谦卑的心，受教的精神认真查验的。大家都应按照证据的分量作出选择。上帝赐充足的证据可供无偏见的人相信；但那些因为还有若干是人有限的悟性所不能明白的事，便不顾这证据之分量的人，却要被撇在疑惑不信的冷颤气氛之中，而终于信仰破灭了。--5T 675, 676 (1889). {2MCP 672.3}

不要相信感觉（劝勉一位怀疑者）——仁慈怜悯的大计划从起初就是要每一个受苦的心灵信靠祂的爱。现在你内心因怀疑而受着折磨，你的安全保障并不在于相信感觉，而在于相信永生上帝。祂所要求你的一切就是要你倚靠祂，承认祂

是你信实的救主，祂爱你，赦免了你一切的错误和过失。--Lt 299, 1904. {2MCP 672.4}

不要有怀疑的念头，以致看不见白天的光明——要象亚伯拉罕那样忠心地看守，以免鸷鸟或其它食肉鸟类下来劫掠你献给上帝的祭物。要警惕每一个怀疑的念头，以免发出来让人看不见白天的光明。人一说出尊荣黑暗权势的话语，光明就会离去。我们复活之救主的生命应日日在我们里面彰显出来。--Lt 7, 1892. (2SM 243.) {2MCP 673.1}

长期怀疑的人以自我为中心——长期作一个怀疑者，眼目和思想始终关注自己，这乃是极大的不幸。你注目自己，以此为你思想和谈话的主题时，你是无法指望变得与基督的形像一致的。自我不是你的救主。你自己没有救赎的能力。“自我”是你的信心登上的一艘漏水的船。你怎样确实相信这艘船，它也怎样确实会沉没。{2MCP 673.2}

救生艇，上救生艇！这是你惟一的安全保障。耶稣乃是救生艇的船长，祂从未放弃一个乘客。{2MCP 673.3}

灰心的怀疑者呀，你怎能指望自己的心因基督的爱而火热呢？你在默想且以自己不完全的品格为食时，怎能指望祂的喜乐留在你里面，使你喜乐满足呢？--Lt 11, 1897. {2MCP 673.4}

信与不信——我们没有认识到我们因不信而损失了多少。没有信心我们参加的就是一场必败之仗。我们有一位救主，祂了解我们的人生的每一个阶段。祂知道我们的灰心，也知道我们正需要什么帮助。我们需要对祂有信心，一种生发仁爱并且洁净心灵的信心。--MS 41, 1908. {2MCP 673.5}

信心藉着与怀疑的斗争而增长；德行藉着抗拒试探而力量渐增。--YI, 1873年4月。{2MCP 673.6}

要有信心——不信是没有理由的。上帝再三彰显祂的恩典和权能，藉此教导我们：在任何环境下怀着信心，谈论信心，和实践信心，都是有好处的。不要让怀疑的暗示把疑惑不信的种子播在我们的心中，使我们的手与心发软。--Lt 97, 1898. (7BC 928.) {2MCP 673.7}

疑惑会导致精神疾病——上帝悦纳的保证将促进身体的健康。它能加强我们的心抵御怀疑，困惑，和过度的忧伤。这些因素会削弱人的生命力，导致令人衰

弱和痛苦的精神疾病。上帝已保证祂的话永不落空。祂必看顾义人，垂听他们的祈祷，同时祂要抵制一切作恶的人。在这个世界中，我们如果采取上帝所反对的行径，将会寸步难行。--RH, 1883 年 10 月 16 日. (3BC 1146.) {2MCP 674.1}

不要容猜疑占据我们的的心思——不要容猜疑或不信任占据我们的的心思。不要容对上帝的伟大所有的忧惧搅乱我们的信心。但愿上帝帮助我们在柔和谦卑中降卑自己。基督脱下祂的王袍和王冠，好与人类交际来往，并且证明世人也可得以完全。祂穿着慈悲的外袍，在我们的世界上度了完美的一生，将祂爱的证据赐给我们。祂所行的应当使人不可能不信祂。祂从天庭崇高统帅的地位，屈尊降卑披上了人性。祂的生平乃是我们生活可能达到的范例。为了使我们对上帝伟大的认识不至抹杀我们对上帝之爱的信心，基督就成了一个多受痛苦、常经忧患的人。人心若奉献给祂，就必成为神圣的竖琴，发出神圣的音乐。--Lt 365, 1904. (2SM 254.) {2MCP 674.2}

谈论灰心的事是没有理由的——“父……救了我们脱离黑暗的权势”（西 1:13）。既然这样，我们有什么理由谈论灰心、不信和疑惑的事——把黑暗象一个斗篷一样拉到我们周围呢？我们要击退疑惑的黑影，把它丢在一边，让撒但去承受，他是一切怀疑和灰心的创作者。他正设法将他地狱般的阴影横阻在我们的道路上。我们的信心必须穿透怀疑和不信的黑云，握住基督的膀臂。--MS 102, 1901. {2MCP 674.3}

怀爱伦如何击退怀疑的阴影——当撒但将他邪恶的阴影横阻在我的道路上时，我不看那阴影，也不谈论它，免得藉着谈论魔鬼和他的能力来荣耀他，也不说我正在经历多么艰难的时期。不，我避开阴影，用信心握住耶稣基督。藉着仰望我们得以“变成主的形状，荣上加荣”（林后 3:18）。要谈论信心。你所表示的每一个疑惑都是撒下了一粒种子，而那粒种子会在某个人心中扎根。我们不想说一句疑惑的话来赞美魔鬼奇妙的能力使你处在被征服的状态。不，基督已经买了我，救赎了我。撒但对我没有任何权柄。--MS 16, 1894. {2MCP 675.1}

关于上帝的错误观念——当撒但引诱上帝的儿女不信和失望的时候，他是得意的。他乐于看到我们不依靠上帝，怀疑祂的旨意和拯救我们的能力。他喜欢我们认为主旨意的安排是要伤害我们。{2MCP 675.2}

撒但的工作就是把主表显为没有怜悯和没有同情。他曲解有关上帝的真理，

使人对上帝产生错误的观念。我们不去思考有关我们天父的真理，而往往过于关注撒但的谎言，因着不信上帝，埋怨上帝而羞辱了祂。{2MCP 675.3}

撒但总是设法把宗教生活染上阴郁的色彩，使之显得艰难重重。基督徒如果在生活中表现了这种宗教观，那就是以他的不信附和了撒但的谎言。--SC 116 (1892). {2MCP 675.4}

向疑惑关闭你的心门——当魔鬼带着他的疑惑和不信来到时，要关闭你的心门。要闭眼不看那邪恶的阴影。而要举目，到你能看到永恒事物的地方，你就会每个时辰都有力量了。你信心的考验比金子更宝贵。……它使你英勇地为主作战，“因我们并不是与属血气的争战；乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”（弗 6:12）。{2MCP 676.1}

撒但自称世界是他的，自称我们是属他的。于是我们就要把他所声称的给他吗？不，我是别人的财产。我是用重价买来的，我的任务是在我的身体和心灵上荣耀上帝。我没有时间谈论不信。信心才是我必须谈论的。我必须藉着运用来加强信心。于是我的信心就在我冒险认领上帝的应许时得到增长，我就能领会得越来越多了。{2MCP 676.2}

值得称颂的耶稣，我爱祂，因为祂是我的安慰、盼望、机会和资源；对我个人对你个人都是这样。我希望你认为自己是祂的产业。要坚定地面向锡安。要下定决心，因为那里有你能得到的一份财宝。--MS 17, 1894. {2MCP 676.3}

一句怀疑的话给更多疑言留下地步——一句怀疑的话，一句表达邪恶思想和邪恶言论的话，都给更多同类的话留下地步。这是在撒种，其收成是没有什么人愿意收进仓里的。--Lt 117, 1896. {2MCP 676.4}

埋藏怀疑的种子——那些心怀疑惑和不能解决之难题的人，不应该使其他软弱的心智陷于同样的困惑中。有些人暗示或谈论自己的不信并且将之传递出去，很少想到所产生的影响。在有些情况下，所撒下不信的种子立即有了效果。而在有些情况下，这些种子却埋藏了很长的时间，直到那人采取了错误的做法，给仇敌留了地步，上帝的亮光从他收回，他就落在了撒但强大的试探之下。于是久已撒下的不信种子就发芽生长了。撒但使它们茁壮成长，它们就结出了果子。{2MCP 676.5}

那些应该站在光中的传道人所做的任何事情都有一种强大的影响。他们若没

有站在上帝的明光中，撒但就利用他们作为媒介，向人心发射火箭。这些人还没有预备好抵抗来自他们传道人的火箭。--1T 378 (1863). {2MCP 677.1}

我们有责任相信——要相信上帝的话不会失败，要相信赐应许的主是信实的。你有责任相信上帝必实现祂的话，赦免你的罪，就如你有责任承认自己的罪一样。你必须运用对上帝的信心，相信祂必说到做到——赦免你一切的过犯。{2MCP 677.2}

我们若不绝对相信祂的话，又怎么能知道主确实是我们赦罪的救主，证明在祂里面深深蒙福，祂对内心痛悔的人有伟大的恩典和慈爱呢？唉，有多么多的人悲恸、犯罪、悔改，却总是处在定罪的乌云之下啊。他们不相信主的话，不相信祂必照自己所说的去做。-- Lt 10, 1893. {2MCP 677.3}

贪爱罪恶是怀疑的原因——怀疑的真正原因，虽然十分隐蔽，但大都不外于爱恋罪恶。骄傲而依恋罪恶的心是不欢迎圣经的教训和约束的。那些不愿意顺从圣经要求的人，必怀疑它的权威。为了认识真理，我们必须有真正明白真理的愿望和乐意顺从的心。凡带着这种精神研究圣经的人，就会发现大量的凭据，证明圣经就是上帝的道。他们必明白圣经的真理，接受得救的智慧。--SC 111 (1892). {2MCP 677.4}

行路不慎的人心中所怀藏的——那些行路不慎的人心中怀藏着疑惑和不信。他们的良心痛苦，因为无论是圣经，还是引导他们就近圣经的证言，他们都无法通过其检验。他们没有自我反省，竭力与福音的纯洁原则和谐一致，而是对上帝选用、预备其子民在耶和華的日子站立得住的媒介肆意挑剔，横加指责。--MS 1, 1883. (1SM 45.) {2MCP 678.1}

把怀疑当成确凿的事实——现在一般人教育青年的方法并不符合真教育的标准。不信的观点编进了教科书中，上帝的圣言却被说成是有问题甚至是错误的。青年人就是这样熟悉了撒但的观点。在那些接受的人，过去的怀疑现在成了确凿的事实。一般的解释科学的发现和理解的方法，会把研究科学的人引入歧途。--YI, 1895年1月31日。(MM 90.) {2MCP 678.2}

怎么对付疑惑——你因怀疑而伤了基督的心，因为祂已给了我们祂爱的确证，舍了祂自己的性命要拯救我们，使我们不至灭亡，反得永生。祂已告诉我们要做什么。“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）。--Lt 10, 1893. {2MCP 678.3}

在设法造福他人时，疑惑消失了——有许多人抱怨自己的疑惑，悲叹自己与上帝的关系没有保证。这往往可归因于他们在上帝的圣工中无所事事。但愿他们恳切努力地帮助并造福他人，他们的疑惑和失望就会消失了。--5T 395 (1885). {2MCP 679.1}

那些不断谈论疑惑的事，要求额外的证据来消除他们不信的乌云的人，不在圣道上建造自己。他们的信心依赖于环境，建造在感觉上。但感觉无论多么令人高兴，也不是信心。上帝的道才是根基，我们天国的盼望必须建造在其上。--Lt 11, 1897. {2MCP 679.2}

越谈论怀疑，黑暗就越深（对一位怀疑的传道人的劝勉）——我看到上帝的天使忧愁地看着你。他们已离开了你身旁，悲哀地走开了，撒但和他的使者正咧嘴而笑，对你表示幸灾乐祸。你若与自己的疑惑作战，不鼓励魔鬼来试探你，不畅谈你的不信，也不喜爱仔细研究你的不信，原不会吸引这么多堕落的天使到你周围。但你选择谈论自己的黑暗；你选择仔细研究之；而你越谈论越细究你的黑暗，就越发变得黑暗。{2MCP 679.3}

你在把自己关在每一线天光之外；在你和唯一能帮助你的那些人之间有了一道鸿沟。你若在自己的路上继续前行，就必面临痛苦与悲哀。上帝的手会以不合适你的方式逮住你。祂的忿怒必不打盹。但现在祂邀请你，现在祂正呼召你毫不迟延地转向祂，祂必仁慈地赦免并医治你一切的背道。上帝正在带出一班特殊的子民。祂必洁净净化他们，使他们适于变化升天。凡属肉体的事都必与上帝特殊的宝贵子民分离，直到他们象金子被炼净七次。--1T 430, 431 (1864). {2MCP 679.4}

让亮光驱散怀疑的阴影——我们需要被上帝一切的丰盛所充满，这样我们才会拥有生命、能力、恩典和救恩。{2MCP 680.1}

我们如何得到这些大福气呢？基督受死是为了我们可以奉祂的名凭信领受这些福气。祂已白白提供给我们亮光和生命。那么我们为何还要坚持钉钉子挂上我们的疑惑呢？我们为何要让心中的画廊充满怀疑的阴郁景象呢？为何不让公义日头的明亮光线照进心思意念的内室，驱散不信的阴影呢？要转向亮光，转向宝贵的救主耶稣。{2MCP 680.2}

非但不要注意别人的缺点和瑕疵，反而要默想主的品格，在祂里面没有不

完全。耶稣“超乎万人之上，”“全然可爱”（歌 5:10,16）。我们不要以任何人为我们的模范。上帝已在祂的独生子中赐给我们一个完美的模范，藉着仰望祂，我们会变成祂的形像。要注目基督，祂的宝座是高大的，祂的荣耀遮满圣殿。--Und MS 23. {2MCP 680.3}

第七十五章 想象与疾病

（另见第 7 章《源于心理的疾病》，第 42 章《心理和健康》，第 63 章《想象》）

想象导致严重的疾病——思想需要受到控制，因为它对健康有着极其强大的影响。想象力常常误导人，而当患病受苦的人沉湎于想象时，便会招致严重的疾病。许多人死于主要是想象方面的疾病。我熟悉几个人，他们已因想象力的影响而给自己招致了实际的疾病。--2T 523 (1870). {2MCP 681.1}

本来会得到健康的人却死了——在我们周围有成千生病垂死的人，如果他们愿意的话，本来是会得到健康和生命的，可是他们被自己的想象所困。他们担心劳动锻炼对他们有害处，其实这正是他们康复所需要的改变，否则他们无法康复。他们应当运用意志力，克服疼痛和虚弱，从事有用的劳动，忘记自己背痛，肋旁痛，胸痛和头痛。疏忽全身或部分肢体的锻炼，会造成病态。人体任何一个器官若不活动，就会萎缩并降低肌肉的力量，使血液在血管里流动不畅。--3T 76 (1872). {2MCP 681.2}

想象可以控制其他器官——人体各部分因缺乏和谐行动而导致疾病。想象可以控制其他器官而给它们带来损害。人体的各部分都必须和谐工作。--MS 24, 1900. (MM 291.) {2MCP 682.1}

死于病态的想象——有一次，我应邀去探望一位熟悉的青年女子，她身患疾病，每况愈下，她母亲要我为她祷告。母亲站在旁边流着泪说：“可怜的孩子，她活不长了。”我量了她的脉搏，同她一起祷告，然后对她说：“姊妹，如果你起来穿上衣服，去办公室做平时的工作，一切病症都会消失了。” {2MCP 682.2}

她问：“你觉得我的病会好吗？” {2MCP 682.3}

我说：“会的，你因久病差不多已耗尽了你的生命力。” {2MCP 682.4}

我转身对母亲说，如果他们不认识自己的错误，她女儿就会死于病态的想象。她已养成卧病在床的习惯，这是很坏的习惯。我却对她说：“要改变这种情况，起来穿上衣服。”她顺从了，到今天还活着。--Lt 231, 1905. (MM 109.) {2MCP 682.5}

疾病所影响的想象力——你很敏感而且有深刻的感受。你极其认真尽责，而且在你接受他人的观点之前总是先要说服自己的判断。如果你的身体健康未受损害，你原可以成为一位效用非常的女性。但因你久患疾病，这对你的想象力便大有影响，使你的思想整天想到自己，这种想象已危害身体。--3T 74 (1872). {2MCP 682.6}

克服病态想象——我所得的亮光是，如果你所提的那位姊妹能振作起来培养自己对于健康食品的口味，这一切的症状都会过去的。那位姊妹已经养成了幻想的习惯，仇敌利用了她的身体软弱；使她不能振作起精神来应付日常生活的重担。她所需要的医治，乃是良好而圣洁的思想，增加信心，而为基督作积极的服务。她还需要在户外切实劳动，锻炼肌肉。运用体力乃是她的人生最大的福惠之一。她不需要作一个病人，而应作一个心思健全，体格健康的人，预备完美地实行自己的本分。{2MCP 683.1}

这位姊妹若不尽到自己的本分，一切的治疗对她都无济于事。她需要体力劳动，以增强其肌肉及神经。她无需作一个病人，她是可以从事重要的善工的。她象许多其他人一样，有病态的想象。但她可以得胜而成为一个健康的人。我曾把这个信息传给许多人，效果极佳。-- Lt 231, 1905. (MM 108,109.) {2MCP 683.2}

叫意志来帮助——懒惰是一种大恶。男男女女和青少年因专注自己而以为自己处在比实际更为恶劣的状况。他们呵护自己的不适，想着它们，谈论它们，直到自己似乎一无用处了。许多进入坟墓的人原可以活着，也应该活着。他们的想象有了病。要是他们抵制了向软弱屈服和被软弱胜过的意向；要是他们叫意志力来帮助自己，他们原可以活着，用自己的感化力造福世界。--HR, 1868 年 7 月。{2MCP 683.3}

救人脱离罪恶和治疗疾病是联系在一起的——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的。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 (1905). {2MCP 683.4}

第七十六章 决定和意志

在人的本性中，意志起着支配的作用——在人的本性中，意志起着支配的作用，其他一切官能都受它左右。意志不是兴趣爱好，它是一种决定的力量，在人心中运行，使他们顺从或背逆上帝。--5T 513 (1889). {2MCP 685.1}

任何事物都依靠意志的正确运用——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 (1905). {2MCP 685.2}

一切行动的泉源——你的意志是你一切行动的泉源。意志是人塑造品格的重要因素，可是它在人堕落时竟被交给撒但控制了；从此他一直在人心中工作，叫人立志行事都照着他的意思，结果造成了人类的完全毁灭和不幸。{2MCP 685.3}

但上帝作出了无限的牺牲，赐下祂的爱子耶稣为赎罪祭，使祂能够在不违犯其政权原则的前提下说：“你应当顺服我，将意志献给我；把它从撒但的控制下夺回，让我来控制它；这样，我就能在你里面运行，使你立志行事都成就我的美意。”当祂把基督的心赐给你时，你的意志就变得与祂的旨意一样，你的品格就会变得与基督的品格相似。--5T 515 (1889). {2MCP 686.1}

人的意志有进取精神——人的意志是富有进取精神的，不屈不挠地让一切事物都迎合自己的目的。意志如果站在正义和上帝一方，就会在生活中结出圣灵的果子。上帝已定意要将“荣耀、尊贵、平安、加给一切行善的人”（罗 2:10）。--RH, 1896年8月25日。(HC 153.) {2MCP 686.2}

不能是因为你不愿意——我们全部的生命都是属于上帝的，必须用来荣耀祂。祂的恩典必将每一才能分别为圣并且改善之。任何人也不要说：我无法纠正品格上的缺点。你如果这样决定，就一定得不到永生。不能纠正是因为你不愿意纠正。你既不愿意，就不能克服。真正的困难就在于不圣洁之心的败坏和不愿服从上帝的管束。--YI, 1897年1月28日. {2MCP 686.3}

安抚神经的特效药——人的心思及神经，是靠着运用意志，才得健全刚强。在许多事情上，这种意志之力，会显出是一剂安抚神经的特效药。--1T 387 (1863). {2MCP 686.4}

撒但利用意志——如果让撒但来塑造人的意志，他就会利用它来达到他的目的。……他激起一切罪恶的倾向，唤醒种种不圣洁的情欲和野心。他说：“这一切的权柄，尊荣，财富和罪中之乐，我都可以给你”；但他的条件是你必须牺牲正义，昧良心。他就是这样贬损人的良知，使他们沦为罪的囚奴。--RH, 1896年8月25日. (HC 153.) {2MCP 686.5}

试探压迫意志力到极致——我们作为上帝的儿女，有权利坚守自己所承认的指望不至摇动。有时，试探的强大力量似乎压迫我们的意志力到了极致，并且若想运用信心，就好像与理智或情感所供给我们的证据全然冲突；但是，我们的意志仍须坚守于主的这一边，我们必须相信在耶稣基督里有永存的力量和效能。……我们必须时刻坚守自己的立场，在上帝里面夸胜，倚赖祂的大能大力，作刚强的人。--Lt 42, 1890. (HC 124.) {2MCP 687.1}

教育儿童不可以像训练不会说话的牲畜——在家庭或学校中教育儿童，不可以像训练不会说话的牲畜；因为儿童是有聪明意志的，应当受到指导来管理他们的一切才能。不会说话的牲畜，是需要驯养的，因为它们没有理智和理性。但人的心智，应受到自制的教导，学会管理自己。牲畜只能由主人管理，要训练它们顺服主人。主人乃是牲畜的意志、心愿和判断。--3T 132 (1872). {2MCP 687.2}

意志要指导，而不要摧毁——一个儿童也可能像牲畜那样受训练，以致没有自己的意志。他的个性也可能泯灭于训练他的人。他那管理一切才能和意图的意志，也可能顺服于他教师的意志。凡如此受教的儿童，必缺少道德活力和个人责任感。他们没有受到教导，使行动从理智和原则出发。他们的意志受别人控制。他们的心智没有受到激发，以便通过运用而得到发展和加强。他们没有受到指导

和训练,来掌握自己的个性和才干,以便在需要的时候,发挥他们的特长。{2MCP 687.3}

教师不可满足于这种境况,而应当特别注意培养儿童较薄弱的才能,使他的一切能力,都得到运用而逐步提高,使他的心智获得应有的发展。--3T 132 (1872). {2MCP 688.1}

意志的力量都要保留——摧毁意志的作法,是与基督的原则背道而驰的。儿童的意志应受到引导。意志的力量都要保留,因为全都有用,但要给以正当的指导。要聪明温柔的对待它,看它为神圣的财宝,不可把它砸碎摧垮,却要按着正确真实的榜样,予以塑造,直至小孩长大到可负责任的年龄。--CT 116 (1913). {2MCP 688.2}

教师不要独断专行——那些自私、易怒、独裁、庸俗、粗暴的人,既不细心注意别人的感受,就决不应受聘作教师。他们会对学生有灾难性的影响,按照他们自己的品格塑造学生,从而造成永久不幸。若有男孩子不受约束,具有这种品格的人就会努力打断他的意志;但基督并没有授权人以这种方式对待犯错的人。藉着天上的智慧,藉着内心的柔和谦卑,教师可以指导学生的意志,将之带到顺从的路上;但是谁也不要以为可以用威胁得到学生的爱戴。我们必须象基督那样作工。--TSS 80, 81 (1900). (CSW 174,175.) {2MCP 688.3}

不专的意志是一个网罗——每一个青少年都需要培养果断。不专的意志是一个网罗,会造成许多青少年的毁灭。要坚定,否则你的房屋或者说品格就会建造在沙土的根基上。有些人很不幸,总是站在错误的一边,其实主希望他们作忠诚的人,能分辨善恶。--MS 121, 1898. {2MCP 688.4}

品格的两个要素——品格的力量在于意志的能力和自制的能力。许多青年人误认为放荡不羁是品格坚强的表现,但实际上被自己的情感所控制的人乃是弱者。人真正的伟大和高尚,在于他能控制自己的感情,而不是被感情所控制。最刚强的人,是在受到屈辱时仍能控制自己的情感而赦免仇敌的人。这样的人才是真英雄。--4T 656 (1881). {2MCP 689.1}

意志力与上帝的力量结合起来——如果你们热情地参加工作,把你们的意志力与上帝的力量结合起来,你们就可成为担负责任和具有感化力的人了。须运用智力,但在任何情形下也不可忽略体力的运用。不要让心智的懒惰,闭塞了你们

探求更高深学识的门路。应学习如何仔细思考，正如学习如何研究一般，这样你们的思想就可以扩张，加强和发展。千万不要以为自己已经学够，现在可以放松努力了。衡量一个人的标准乃是看他的头脑是否有教养。你们的教育应当持续终生。你们每天都要学习，并将学得的知识付诸应用。--4T 561 (1881). {2MCP 689.2}

正确运用意志抵挡疾病——我蒙指示看到，许多看似虚弱、总是抱怨的人，其实他们的身体并不像自己想象的那样差。他们中一些人拥有强大的意志力，若是用在正确的方向，就会成为一种有效的手段，可以控制想象力，从而抵抗疾病。但情况往往是意志被用在了错误的方向，而且顽梗地拒绝服从任何理由。那种意志决定了这事；他们就成了病人，并且愿意得到病人应得的关心，不管别人的意见。--2T 524 (1870). {2MCP 689.3}

对付疾病的一种力量——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。.....{2MCP 690.1}

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。{2MCP 690.2}

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 (1905). {2MCP 690.3}

改善健康的应许——邪恶的习惯和行为正在给人类带来各种疾病。要通过教育使人们确信滥用和降格上帝所赐各种能力是有罪的。心智要变得聪明起来，意志要置于主的一边，身体的健康就会有奇妙的改善。{2MCP 690.4}

但仅靠人力是决不能完成此事的。靠着基督的恩典奋发努力，弃绝一切有害的做法和交往，并且在凡事上实行节制，就必须持久坚信要靠着基督的赎罪牺牲悔改以往的罪，并求上帝赦免。这些事必须进入每日的经验中；必有严格警醒和不倦的恳求，以便基督将所有的思想都掳来归于祂自己；祂必将革新的能力赐给人，以便我们作为负责任的人，可以将我们的身体当作活祭献给上帝，是圣洁的，是祂所喜悦的，我们这样侍奉是理所当然的。--《医疗布道士》1892年11-12月。(CH 504, 504.) {2MCP 690.5}

麻醉品与意志——有些人服用麻醉品，且因放纵而助长坏习惯，以致错误的习惯正在获得对意志、思想甚至整个人的控制力。--Lt 14, 1885. {2MCP 691.1}

要说明意志的力量——要说明在保持和恢复健康方面意志的力量和自制的重要性，忿怒、不满、自私、或污浊之念对身体的伤害甚至毁损，以及在另一方面喜乐、无私和感恩之心所拥有奇妙的生命力。--Ed 197 (1903). {2MCP 691.2}

圣灵并不取代意志——上帝的灵无意去尽我们的本分，无论是在立志上还是在行事上。这是人在与上帝的力量合作时应做的工作。我们一倾向于使自己的意志符合上帝的旨意，基督的恩典就准备立即与人合作；但这不会是替我们行事，不用我们下决心和果断行动。所以不是大量的亮光和堆积如山的证据会使人悔改，而是人接受亮光，唤醒意志的活力，认识和承认自己所知道的是公义和真理，从而与上帝所指定的服务的天使合作拯救灵魂。--Lt 135, 1898. {2MCP 691.3}

只有在与上帝联合的时候才安全——人的意志只有与上帝的旨意联合的时候才是安全可靠的。--Lt 22, 1896. (HC 104.) {2MCP 692.1}

人的意志必须融合在上帝的旨意中——在这场义与不义的的斗争中，我们只有靠上帝的帮助，才能取得胜利。我们有限的意志必须顺服无穷上帝的旨意。人的意志必须融合在上帝的旨意中。这样，我们就能得到圣灵的帮助。我们每一次的胜利，都有助于收回上帝所赎的产业，在心中恢复上帝的形像。--RH, 1896年8月25日. (HC 153.) {2MCP 692.2}

转变并不造成新的才能——上帝的灵并不在悔改归正的人里面造成新的才能，而是在那些才能的使用上造成明确的改变。人的心思意念和心灵得到改变的时候，人并没有蒙赐予一个新的良心，而是他的意志顺从更新了的良心，就是一个因圣灵的运行，而使潜伏的悟性被唤醒的良心。--Lt 44, 1899. (HC 104.) {2MCP 692.3}

撒但统治不在上帝控制之下的意志——基督宣布：“我……来，不是要按自己的意思行，乃是要按那差我来者的意思行”（约 6:38）。祂的意志积极地从事救灵的工作。祂人性的意志接受了神性意志的培育。祂的仆人们今日应当扪心自问：“我个人培养的是怎样的意志呢？我有否为了满足自己的欲望，而执意于自私和顽固之中呢？”如果这样，我们就大有危险，因为凡不在上帝之灵控制之下的意志，必常在撒但的控制之下。而当我们置身于与上帝的旨意和谐的地步时，在我

们的生活中就会看到基督的生活所例证的圣洁的顺从。--MS 48, 1899. (HC 107.)
{2MCP 692.4}

意志受无亏良心的指导——内在的平安和在上帝面前存无亏的良心，会复苏和激活人的理智，犹如甘露滋润柔弱的植物一样。于是意志就会受到正确的指导和控制，而且更为坚决，却不刚愎。--2T 327 (1869). {2MCP 693.1}

意志决定生死——惟有永恒的岁月，才能显明人在恢复了上帝的形像之后所能得到的光荣命运。为了实现这个崇高的理想，我们必须抛弃一切使心灵绊跌的事物。罪恶辖制我们，是通过我们的意志。剜目砍手代表意志的顺服。意志顺服上帝在我们看来，往往就像同意让自己终身残疾一样。……{2MCP 693.2}

上帝是生命的源头。我们只有与祂相交，才能得到生命。……如果你们依恋自我，不肯将意志顺服上帝，就是选择死亡。……{2MCP 693.3}

献身于上帝，是要作出牺牲的。但这种牺牲是舍低就高，舍世俗而求属灵，舍灭亡而求永恒的。上帝并不想消灭我们的意志，因为只有藉着意志的运用，我们才能完成祂所要我们去作的事。我们的意志必须降服于祂，经过洁净和提炼之后重新收回，而与上帝的旨意完全和谐一致。这样，祂就能藉着我们倾下祂慈爱和能力的洪流。--MB 61, 62 (1896). {2MCP 693.4}

了解意志的真正力量（对一位不稳定的青年人的劝勉）——你如果不了解意志的真正力量，就一直会处于危险之中。你可以相信或承诺任何事情，但你如果不把意志投放在信心和行为这边，你的承诺或信心就没有价值。你如果以意志的全部力量去打信心的仗，必会取得胜利。你的感觉，意念和情绪都是靠不住的，因为它们本来就不值得信赖。--5T 513 (1889). {2MCP 693.5}

你能控制意志——但是你不必失望。……要将你的意志降服于耶稣基督的旨意之下；你如果这样作，上帝就会立即进驻你的心中运行，叫你立志行事都成就祂的美意。你的整个性情就会服从基督之灵的管理；连你的思想也顺服于祂。
{2MCP 694.1}

你虽然不能随心所欲地控制你的情感和冲动，但你可以控制自己的意志，使你的人生发生完全的改变。你的意志如果皈依基督，你的生命必与基督一同藏在上帝里面，与那超越一切执政掌权者的能力联系在一起。你必从上帝那里获得力量，使你紧紧地把握祂的能力。你将获得一种新的亮光，就是活泼信心的亮光。

但是你的意志必须配合上帝的旨意。--5T 513, 514 (1889). {2MCP 694.2}

与上帝的活力连在一起的链环——我们是与上帝同工的。这是主自己明智的安排。人的意志和努力与上帝的活力合作，乃是人与人彼此团结和与上帝连在一起的链环。使徒说：“我们是与上帝同工的；你们是上帝所耕种的田地，所建造的房屋”（林前 3:9）。人要与上帝所赐给他的便利条件合作。祂说：“当恐惧战兢做成你们得救的工夫。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 2:12, 13）。--MS 113, 1898. {2MCP 694.3}

当意志被置于主的一边时，圣灵便接受那意志，使之与上帝的旨意合而为一。--Lt 44, 1899. {2MCP 694.4}

第十五编 虚假的治疗方法

第七十七章 伪科学

（见第三章《心理学的危险》）

上帝的作为和科学——人类对于物界和灵界的知识都是局部而不完全的。因此，有许多人对于科学的见解不能符合圣经的启示。许多人接受一些理论和学说作为科学的事实，并想以“似是而非的学问”（提前 6:20）来批判圣经。创造主和祂的工作原是超乎他们所能理解的。他们既不能用自然的定律来解释这些事，便认为圣经中的历史是不可靠的。这些以新旧约的记载为不可靠的人，往往还要进一步怀疑上帝的存在，并把无穷的能力归功于大自然。他们既割断了真理的锚碇，结果只有撞在无神主义的礁石上。--GC 522 (1911). {2MCP 697.1}

所需要的不只是世界的科学——我们应当以圣经为向导。要寻求“耶和华如此说”。人的方法已经够多了。单单接受属世学问的教育，是不能明白上帝之事的。但我们的心的心如果悔改成圣了，就会看见圣经中的上帝的大能。只有被圣灵所洁净的心灵，才能看明天上的事。--GW 310 (1915). {2MCP 697.2}

撒但利用心理学——我蒙指示我们必须作全面的防卫，恒心抵御撒但的暗示

和诡谋。他已将自己变作光明的天使，正迷惑引诱着千万的俘虏。他尽量地利用了人心智方面的学问，他在此事上真是灵巧象蛇，也趁人不知不觉之时潜入败坏上帝的圣工。他使基督的工作和神迹看起来象人的技巧和能力的结果。{2MCP 698.1}

撒但若明目张胆地攻击基督教，使基督徒迫于困苦忧伤而投奔到他救赎主的脚前，大能的拯救者便会使这大胆的仇敌落荒而逃。所以撒但就装成光明的天使，下功夫引诱人的思想偏离那唯一安全正直之道。撒但已藉着骨相学，心理学（见第三章注释）和催眠术等作为通路，直接地迷惑这世代的人，这乃是运用那在恩典时期行将结束时表现他作为特色的能力而施行的。--1T 290 (1862). {2MCP 698.2}

撒但十分了解人的心理——几千年来撒但一直在研究人的心理。他已对此十分了解。在末日，他正通过巧妙的工作方法，把人的思想与他的思想连在一起，并把他的观点灌输进去。他正在以欺骗性的方法工作，使那些受他引导的人不知道自己正在受他随意引导。这位大骗子希望混乱人的思想，使人只听到他的声音。--Lt 244, 1907. (MM 111.) {2MCP 698.3}

倡导新奇的学说——上帝现时代所要传给世人的真理之光，不是世上有学问者所要传授的；因为这些人他们的研究工作中，常会得出错误的结论，而且他们因为研读了许多作者的主张和理论，就迷恋于从撒但得来的学说。撒但披上了光明天使的外衣，把似乎十分有趣而充满科学奥秘的事物给人研究。人研究了这些课题，就必接受错误的结论，且与迷惑人的灵联合起来，倡导新奇的学说，诱人偏离真道。--9T 67, 68 (1909). {2MCP 699.1}

与上帝的真理冲突只能是人的猜测——凡认识上帝和祂的道的人，必对圣经的神圣性有坚定的信心。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。他知道上帝的道是真理，而真理决不会自相矛盾的；凡是科学的理说，若与上帝启示的真理有冲突，那么这种所谓的科学不过是人的猜测而已。--8T 325 (1904). {2MCP 699.2}

假冒的真理——只存在着两派。撒但用他狡诈欺骗的能力作工，藉着强大的诱惑捕捉那些不坚持真理的人。他们的耳朵厌烦真理，转向了谎言。撒但自己并不遵守真理。他是那不法的隐意。他阴险狡猾地让他毁灭灵魂的谬见披上真理的

外衣。那些谬见的欺骗性就在于此。{2MCP 699.3}

由于它们冒充真理，招魂术、通灵术等骗局才获得了捕获人心的能力。这是撒但的杰作。他伪装成人类的救主和施主，更迅速地引诱他的牺牲品走向灭亡。

--SpT Series A, No. 9, 1897年9月24日.(TM 365.) {2MCP 699.4}

撒但的蛊惑力——未开化时代的术士，与今日招魂术的灵媒、以及占卦，看相、算命的人是一样的。古时在隐多珥和以弗所讲话的神秘声音，今日仍在用虚谎的话语迷惑世人。如果那遮蔽我们眼目的帷幔能以揭开，我们就可以看见恶使者用各样的诡计施行欺骗和毁灭。无论何处若发出使人忘记上帝的影响，那里就有撒但发挥他蛊惑的力量。当世人屈服于他的影响时，不久他们就要发现自己的神智已经迷乱，污秽。今日上帝的子民必须留意使徒对以弗所教会的劝告：“那暗昧无益的事，不要与人同行，倒要责备行这事的人”(弗 5:11)。--AA 290 (1911). {2MCP 700.1}

冒险站在撒但的立场上——我们应当与上帝的道保持接近。我们需要圣经的警戒与鼓励，忠告与应许。我们需要那惟有在救主的生活及品格上所给出的完全的模范。当上帝的子民行在本分之道上时，祂的使者就要保守他们；但那些故意冒险站在撒但之立场上的人，却不能得到这样的保障。{2MCP 700.2}

大骗子的工具要以各种的谈论及行动，来达成其目标。他自称为招魂术者也好，电疗医师也好，磁疗医师也好，没有多大的关系。他用似是而非的伪装，博取不警醒之人的信任。他装作研究那向他求助之病人的生活史，及设法明白其一切困难及痛苦。{2MCP 700.3}

他虽伪装象光明的天使，其实内心却是黑暗的深坑；他对于求问他的妇女，大表殷切关心。他对她们说一切的烦恼都是由于不快乐的婚姻而起。这话也许是极其真实的，然而这种顾问并不改善她们的情况。他对她们说，她们所需要的是爱与同情。他伪装非常关心她们的幸福，向这些毫不疑心的牺牲者大施魅力，使她们迷醉颠倒，好像蛇对颤抖的小鸟施迷术一样。不久，她们就完全落入他的权力之下；犯罪，羞辱，及灭亡，就是可怕的下场。--CTBH 116, 1890. {2MCP 700.4}

心中的潜力——几乎每一种招魂术的倡导者都说自己有医病的能力。他们把这种能力归因于电学、磁学、和所谓“催眠治疗”，或人类心中的潜力。许多人不依靠永生上帝的能力，也不靠有资格有经验之医师的技术，反而去求助于这些“医

师”，甚至于在基督教发达的今日，也是如此。{2MCP 701.1}

往往看到母亲在孩子的病床旁边，说：“我再不能作什么了。有没有什么医师能治愈我的孩子呢？”于是人们告诉她某一个具有神能或磁力的“医师”所施行奇妙的治疗。她也就将她的孩子交给他，事实上她就是将她所爱的人直接交给撒但，好象有撒但亲自站在她旁边一样。在孩子好了之后，往往他将来的一生就为撒但的能力所控制，以致他几乎永远无法摆脱。--PK 211 (1917). (见 5T 193; Ev 609.) {2MCP 701.2}

撒但的电流——这些撒但的媒介自称能治病。他们将自己的能力归于电、磁、或所谓的“感应疗法，”而实际上他们只是撒但电流的通道。撒但用这种方法对人的身体和心灵施展魔力。--ST, 1887年3月24日. (Ev 609.) {2MCP 701.3}

顺从上帝的旨意和生命及利益本身——那些投顺撒但巫术的人，也许会夸说自己所得的大益处，但这岂能证明他们的道路就是聪明或安全的呢？延长生命有何益处呢？能得今生暂时之利又有何益呢？至终不顾上帝的旨意，那值得吗？这一切表面上的利益，终必显出是无可补偿的大损失。上帝为保护祂的子民脱离撒但的势力，建立了保障，我们若破坏其一，也是不能免罪的。--5T 199 (1882). {2MCP 701.4}

好奇心的诱惑——在福音工作进行的同时，就许多其他的机构也在从事活动。这些机构无非是谎言之灵的媒介。有许多人只因好奇心就与之周旋，但既见到一种超人能力的运行，就渐渐受了迷惑，直到自己完全被一种比自己更强的意志所管束，再也不能逃脱其神秘的能力了。 {2MCP 702.1}

于是心灵的防线被攻破了，再也没有抵挡罪恶的屏障了。人一拒绝上帝的话和圣灵的约束，就不知道自己会堕落到何等深的地步。--DA 258 (1898). {2MCP 702.2}

科学与启示——科学的研究对于许多人已经成了一种祸害。上帝固然已经赐下很多亮光，使科学与技术有了惊人的发明，但即便是人间最伟大的思想家，若不在科学的研究上遵循圣经的指引，便要在试图考察科学与圣经的关系时感到惶惑不解了。--GC 522 (1911). {2MCP 702.3}

基督本来可以打开科学的门户——一位传道人曾说过，他不能不认为基督一定懂一些科学的。这位传道人想的是什么呢？科学？基督本来可以打开一扇又一

扇科学的门户。祂本来可以向人显示科学的宝藏，让他们尽情享受直到今日。可是祂知道这种知识会被用于不圣洁的用途，所以祂没有打开那门户。--MS 105, 1901. (MM 116.) {2MCP 702.4}

黑暗的考验时辰要临到每一个人作为其受教育的一部分——在船上的那一夜对门徒们来说乃是一所学校，他们在那里要为后来做成的大工受教育。黑暗的考验时辰要临到每一个人，作为其为更高的工作、更虔诚献身的努力受教育的一部分。暴风雨临到门徒们不是要使他们遇难，而是要个别地考验和验证他们。…… {2MCP 703.1}

我们受教育的时期不久就会结束。我们没有时间虚耗在徘徊于怀疑和不定的烟云中。……我们可以靠近耶稣身旁站立。但愿无人……规避任何困难的教训，或失掉任何刻苦训练的福气。--Lt 13, 1892. (HC 56.) {2MCP 703.2}

第七十八章 心智控制心智

（见第七十九章《催眠术及其危险》）

掠夺人心的方法——各种的败坏，犹如洪水时代以前所有的一样，都要被引进以掠夺人心。高举自然当作上帝，人类意志的放纵不羁，以及不敬虔之辈的劝告，这一切都是撒但所用达到某种目的之手段。他要利用以思想控制思想的能力来施行他的计划。那最使人悲痛的想法，就是人们在他的欺骗势力之下仍具有敬虔的外貌，而实际上却缺少与上帝真实的联络。恰象亚当和夏娃吃了分别善恶树上的果子一样，现今有许多人正在食用那欺骗人的异端碎食。--8T 293, 294 (1904). {2MCP 704.1}

一种危险的科学——关于那种说什么一个人要把自己的心智交给另一个人支配的危险学说，我已说得很清楚。这是魔鬼自己的学说。--Lt 130 1/2, 1901. {2MCP 704.2}

治疗病人时精神的影响——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。 {2MCP 704.3}

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。{2MCP 705.1}

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。{2MCP 705.2}

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。 {2MCP 705.3}

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 241-243 (1905). {2MCP 705.4}

暂时的缓解，却给心灵带来永久的损害——任何人都不得控制别人的思想。不要以为这样做就能令他获得很大益处。精神疗法是一种最危险的欺骗，可以行使在任何人身上。这种疗法可能会使人得到暂时的缓解。可是这样受制于人的心不可能再强健稳定了。我们可能象那位摸基督衣服隧子的妇女一样软弱，可是我们若利用上帝所赐的机会凭着信心来到祂面前，祂就会迅速回答，就象祂回答那出于信心的抚摸一样。{2MCP 706.1}

上帝并不希望任何人的思想受制于人。复活的基督现在坐在天父右边的宝座上，祂是大能的医治者，要仰望祂医治的能力。罪人只有通过祂才能按着自己的本相来到上帝面前。他们决不能藉着任何人的思想前来，在天上的媒介和受苦的人之间，不可有任何他人介入。 -- MS 105, 1901. (MM 115, 116.) {2MCP 706.2}

把视线从人转到上帝身上——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）{2MCP 706.3}

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, 244 (1905). {2MCP 706.4}

力量和刚强与受控制的心——管教智力成熟的人与训练不会说话的牲畜不同。对于牲畜，只须教它顺服主人就行了。主人就是它的思想、判断和意志。有时人用这种方法训练儿童，结果把他们培养成机器人。他们的思想、意志和良心都受别人控制。{2MCP 707.1}

上帝的旨意不是要人受这样的控制。凡削弱或摧残个性的人，个人必须承担后果不良的责任。儿童在权威之下，也许会表现得像训练有素的士兵，然而一旦约束中止，品格上就必显出缺乏力量和刚强。青年人既没有学会自制，除了父母和教师的要求之外，就不知道其他的约束了。一旦失去了管束，他就不知道怎样运用他的自由，往往沦落到自我放纵，导致灭亡。--Ed 288 (1903). {2MCP 707.2}

良心和个性不受抑制——凡有关信仰的问题，人的心灵必须不受任何约束。没有一个人有权柄控制别人的心意，为别人作决断，或指定他的本分。上帝要每一个人有独立的思想，并按照自己的主见行事为人。“我们各人必要将自己的事，在上帝面前说明”（罗 14:12）。任何人没有权利让自己的个性合并到别人的个性里。在一切事上，凡是有关原则性的问题，“各人要心里意见坚定”（罗 14:5）。基督的国中并没有擅作威福压迫他人的作风，也没有用强制的手段对待人的。就是天使到世界上来也不是要管辖人，勉强人尊敬他们，乃是作怜悯的使者与人合作，将人类提升起来。--DA 550, 551 (1898). {2MCP 707.3}

人的心智不是要受阻碍和束缚的，也不是要受人驱策的。--MS 43, 1895. {2MCP 708.1}

要发挥个性——上帝准许每一个人发挥他自己的个性。祂不希望任何一个人将自己的心意埋在他同人的心意中。……我们若是效法任何人的榜样——即使是我们可以认为在品格上几近完全的人——就会倚靠有缺陷的人，不能给我们一

点完全的人。--Lt 20, 1902. (HC 108.) {2MCP 708.2}

合一但不同化——我们现在要合一，……但是我们要记得，基督徒的合一并不意味着一个人的个性要淹没在另一个人的个性中；也不意味着一个人的心智要受另一个人所控制。上帝没有把一些人通过言行所要求的权力赐给任何人。上帝要每一个人都自由地站立，听从圣道的指示。--8T 212 (1904). {2MCP 708.3}

效忠上帝与效忠人（见第 29 章《依靠和独立》）——你的身心灵都属于上帝。你的心智属于上帝，你的才干也属于祂。无人有权利去控制别人的心智，为别人作判断，规定别人的本分是什么。有些权利是属于每一个侍奉上帝之人的。谁也无权夺取我们的这些权利，就象无权夺取我们的生命一样。上帝已赐给我们自由去思想，我们有权听从自己对责任的感悟。我们只不过是人，一个人对另一个人的良心没有管辖权。……我们每一个人都有一个个性和身份，不能将之交给其他任何一个人。我们个人都是上帝的作品。--Lt 92, 1895. {2MCP 708.4}

传道人要把信徒指向上帝——惟有上帝才是人良心的向导。凡向真理敞开门户的地方，都要传讲真理。要向那些不知道真理的人说明上帝的道。这是上帝传道人的工作。他们不是要教导人们指望他们，也不要设法控制别人的良心。“你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的上帝，主就必赐给他。只要凭着信心求，一点不疑惑；因为那疑惑的人，就象海中的波浪，被风吹动翻腾。这样的人不要想从主那里得什么。心怀二意的人，在他一切所行的路上都没有定见”（雅 1:5-8）。--Lt 26, 1907. {2MCP 709.1}

依仗血肉的膀臂——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。--MH 486 (1905). {2MCP 709.2}

撒但控制施控之人的心智——鼓吹心理治疗术乃是在敞开一扇门，让撒但进来占据人的心思意念。撒但既控制那被别人控制之人的心智也控制那控制别人之人的心智。愿上帝帮助我们明白在我们的救主和救赎主基督之上建造的真科学。--Lt 130, 1901. (HC 109.) {2MCP 709.3}

撒但不能接触不向他投降的心智——对于你个人福利最重要的事，全在你自己的掌握之中。除非你自己容许，无人能加以破坏。撒但的全军都不能伤害你，

除非你朝着撒但的诡计和毒箭自开心门。你的意志若不同意，你就决不会灭亡。你心中若不存污垢，周围一切败德之风就不能玷染或污损你。--Lt 14, 1885. (HC 94.) {2MCP 710.1}

除非我们自己屈从，撒但是无法干预我们心思意念的。--MS 17, 1893. (6BC 1105.) {2MCP 710.2}

不是出于耶稣的信心——接受那发源于天的真理使人心顺服基督。于是因接受和遵行纯洁的原则而得到的心灵的健康就会在公义的言语和行为上表现出来。导致这种状况的信心，并不是那种相信人心能控制人心直到一个人行出另一个人的意愿的信心。相信这种科学的信徒虽然或许会被称为在信心上是健全的，但这却不是出于耶稣基督的信心。他们的信心乃是撒但的作为。他提出巨大的谬论，并且藉着所行的奇事迷惑许多人。他会越来越多地做这种事。一个健康的教会是由健康的成员组成的，就是由在真敬虔上有个人经验的男男女女组成的。--Lt 130, 1901. {2MCP 710.3}

第七十九章 催眠术及其危险

(见第七十八章《心智控制心智》)

警惕——当今怀疑论和无神论者往往披着科学的外衣出现，我们必须处处提防。我们的大敌正藉着这样的手段来迷惑千千万万的人，并且随意将他们掳去。他极大地利用了科学，就是那与人的心理有关的科学。在此，他像蛇一样不被人察觉地潜入败坏上帝的工作。{2MCP 711.1}

撒但藉着科学进来是精心策划了的。藉着颅相学、心理学（为了正确理解作者所说“心理学”一词，读者应该考虑到在 1850 年至 1880 年间该词的内涵和外延。当时该词往往与颅相学和催眠术联系在一起。见本章 720 和 721 页的注释和第二章《基督徒与心理学》及第三章《心理学的危险》）和催眠术的渠道，他更直接地来到这世代的人面前，并且藉着那种标志着他的努力已接近宽容时期结束的能力作工。成千上万人的心理已被毒害，陷入了背信之中。{2MCP 711.2}

人既然相信某人的心意竟在别人的心思上能发生如此不可思议的作用，那随时准备着伺机暗自渗入其间的撒但，就四处活动起来。而那些致力于这些科学的人，也因他们断定这些人所成就的伟大的善举，而极力的称赞他们，却一点也不了解他们所重视的是一种多么能行恶的能力；但这种能力还会行各样的神迹和虚假的奇事——行各样出于不义的诡诈。亲爱的读者啊，要注意这些科学的影响，因为基督与撒但之间的斗争还未结束。…… {2MCP 711.3}

忽略祈祷会引人依赖自己的能力，而给试探开了门路。人的想象力往往被科学的研究所掳夺，以至于人自觉能力高强便得意洋洋。涉及人类心理的科学很受吹捧。它们在自己的位置上原是好的（见 720 和 721 页的注释）。但它们被撒但利用，作为他有力的媒介，要欺骗和毁灭生灵。他的诡计被人接受，当作是天上来的，从而他就接受了很适合他的敬拜。自以为从相学和催眠术多多受益的世人，却前所未有地败坏。藉着这些科学，美德被消灭了，且为招魂术打下了根基。--ST,1884 年 11 月 6 日。(2SM 351-353.) {2MCP 712.1}

控制精神的理论是撒但所发明的——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 (1905). {2MCP 712.2}

撒但催眠亚当和夏娃——撒但在伊甸园试探第一个亚当时，亚当与这个仇敌议论，给了他可乘之机。撒但曾对亚当夏娃实施迷惑。他也想这样对待基督。但祂引用了圣经的话语以后，撒但就不知道自己没有获胜的机会了。--Lt 159, 1903. (5BC 1081.) {2MCP 713.1}

不可以搞催眠术——人们不应该研究如何俘获与他们交往之人的心。这是撒但所教授的功课。我们应当抵制这一类的东西。我们不可以搞催眠术，这是撒但的做法，就是那位曾失去自己的高位，被赶出天庭者的伎俩。--MS 86, 1905. (MM 110, 111.) {2MCP 713.2}

对一位热衷于催眠术之医师的警告——我对你的状况十分担心，所以再写信给你，恐怕你在盲目中不知道在什么地方应当改变。我蒙指示，你所持的一种见

解是上帝所禁止的。我把这些见解称之为精神疗法。你认为自己作为医生在行医时可以用这种精神疗法。我向你发出严肃的警告：当心你的脚站在什么地方，你的心正用在什么地方。上帝没有让你做这项工作。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。{2MCP 713.3}

任何人都不得运用自己的意志来控制别人的感官和理智，使那个人的思想被动地受制于实施控制的人。这种科学表面上看很不错，可是你决不可以实行。……你可以采用比用人性控制人性更好的疗法。 {2MCP 713.4}

我要发出危险信号。唯一真正可靠的精神疗法包括许多内容。医师必须教育人把视线从人转向上帝。创造人心的主洞悉人心所需要的是什麼。--Lt 121, 1901. (MM 111, 112.) {2MCP 714.1}

似乎有价值 and 神奇——在实行你所提倡的疗法时，你正在进行一种教育，既对你自己不利，也对你所教导的人没有什么好处，使人心沾染精神疗法是危险的。 {2MCP 714.2}

在你看来，这种疗法可能很有价值，可是这是撒但为你和其他人所预备的谬说。那蛇的魔力可以致人灵性于死地。这种科学表面上神奇，实际上危害极大。它违背基督的本性和精神，不会把人带到生命和救赎之主面前来。…… {2MCP 714.3}

我在开始工作的时候，就曾应付过这种精神疗法。我奉差遣到各处揭露这种疗法的虚伪性。许多人已接受了这种疗法。他们怀着天真的意图实行这种疗法，来解除神经紧张的病人心中的紧张，可是结果却是多么可悲。上帝派我到各处奔走，斥责与这种疗法有关的事情。--Lt 121, 1901. (MM 112, 113.) {2MCP 714.4}

带来的不是康复而是毁灭——我希望坦率地对你说，你已经做了一项基督徒医师所不应该做的工作，这也是我们的卫生机构所不能容许的。这种精神疗法表面上无害，但若对病人实施，发展下去会给他们带来的不是康复而是毁灭。《提摩太后书》三章形容那些接受谬道的人，就如一个人对另一个人实施完全的思想辖制。上帝禁止这样的事。精神疗法是撒但最大的骗术之一，我们的医师必须看清楚其真面目，因为这种方法会给他们带来极大的试探。在我们的疗养院里不应有这种疗法的立足之地。 {2MCP 714.5}

上帝决没有鼓励我们的医师用一个人的思想来完全控制另一个人的思想，以致使人照别人的意志行动。我们应当学习上帝的方法和旨意，不要让仇敌利用你。不要让他引导你擅自控制别人的思想，致使那人成为你手中的机器。这是撒但工作的技巧。--Lt 121, 1901. (MM 113, 114.) {2MCP 715.1}

与催眠术断绝关系（对采用催眠术之医师的第二个警告的信息）——N 弟兄和姐妹：我奉主的名要求你们记住，你们关于心理疗法的观点若不改变，你们二人若不明白你们确实需要使自己的心意悔改和变化，你们就会成为绊脚石——成为一台可怜的戏，给世人和天使观看。{2MCP 715.2}

真理只对你们有一点点影响。一个人无论多么好，若是去尽力影响另一个人的心智，使之受自己的控制，都是危险的。让我告诉你们吧，精神疗法是撒但的科学。你们在这方面已陷得足够深，会严重危及你们将来的经验。从精神疗法最初进入你们的心直到现在，它一直在极其有害地发展。{2MCP 715.3}

你们若看不出是撒但策划了这种疗法，就难以彻底与它断绝关系了。这种科学的全部原理乃是撒但欺骗的一个杰作。为了你们灵魂的缘故，要斩断与这种疗法的一切瓜葛。你们每一次将关于这种科学的想法输入另一个人的心里，使你们可以控制他的心思，你们都是在撒但的阵地，显然在与他合作。为了你们灵魂的缘故，要挣脱仇敌的这个网罗。--Lt 20, 1902. (2SM 349, 350.) {2MCP 715.4}

上帝禁止教学催眠术——你们二人谁也不该研究你们已感兴趣的这种科学。研究这种科学就是摘取分别善恶树上的果子。上帝禁止你们或其他任何一个凡人学习或教导这种科学。N 弟兄啊，你与这种科学有染，单单这个事实就足以向你显明，你作疗养院的负责医师是前后矛盾的。……{2MCP 716.1}

你在实施精神疗法时，一直在吃上帝曾吩咐你不可摸的分别善恶树上的果子。现在是你早该开始仰望耶稣的时候了，并且藉着注视祂的品格得以变得与上帝相似。{2MCP 716.2}

你们要断绝一切含有催眠术意味的事，那是撒但的爪牙所藉以工作的科学。--Lt 20, 1902. (2SM 350.) {2MCP 716.3}

撒但有大能力（进一步劝勉那位医师和他妻子）——要记住撒但已带着大能力下来，要占据人心，俘虏他们，使他们受他摆布。你们二人若不跟从救主，就不能做什么会蒙上帝悦纳的事，主说：“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的

十字架来跟从我”(太 16:24)。在一切的事上，基督都是我们的榜样。--Lt 20, 1902. {2MCP 716.4}

一门危险的学科——我们没有要求你受任何人的思想控制。精神疗法是有史以来最可怕的疗法。每一个恶人都可以利用它来推行他邪恶的计划。我们决不可采用这种方法。我们应该担心这种疗法，决不可把它的基本原则带进任何机构。--MS 105, 1901.(MM 116.) {2MCP 716.5}

利用别人的弱点——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 (1905). {2MCP 717.1}

关于出版催眠术书籍的劝勉——（若干年来，《评论与通讯》出版社为了保持设备的运作，曾进行商业化工作）出版社的经理们会同意作撒但的代理，出版涉及催眠术问题的书籍吗？这种大麻风会被介绍到出版社吗？…… {2MCP 717.2}

撒但及其爪牙一直在殷勤作工。出版社若听从仇敌的欺骗，上帝还会赐福吗？在众人面前归主为圣的机构，岂能成为职工在里面吃分别善恶树禁果的学校？我们岂能鼓励撒但悄悄进入真理的堡垒，安放下他邪恶的科学，象他在伊甸园所做的那样？ {2MCP 717.3}

在圣工机构工作的人难道不能辨别真假？他们难道不知道发出错误的影响会产生什么可怕的后果？这种书如果给你赚来了上百万美元的钱，这点收益如果与发表撒布撒但的谎言并将之广泛散布于世界所造成的可怕损失相比，那又有什么价值呢？ --Lt 140, 1901. (2SM 350, 351.) {2MCP 717.4}

一种致命的错误——撒但的工具正将虚伪的理论掩藏在美丽动人的外衣里面，犹如在伊甸园时，撒但借蛇来向我们的始祖说话，以隐蔽他自己一样。这些工具将那实际上致命的谬误，灌输进人们的心思中。撒但的催眠势力将要落在那些转离上帝简明的道而趋向悦耳谎言之人的身上。--8T 294 (1904). {2MCP 718.1}

涉足的危险——我们已经遇见了末世的危险，许多人离开信仰去听从引诱人的邪灵和鬼魔的道理。要留意自己读什么，怎样听。不要对这种唯灵学说有任何兴趣。撒但正等着要接近那些愿受他催眠术欺骗的人。一旦他们涉足他的学说，

他就向他们施加影响。--Lt 123, 1904. (MM 101, 102.) {2MCP 718.2}

不要宣扬撒但的理论——我蒙指示，我们不要与招魂术的理论的辩论，因为这种辩论只会扰乱人心。不要把这些东西带进我们的聚会中。我们不要劳心费力去批驳它们。如果我们的传道人和教师们专心探讨这些错误的理论，有些人就会离弃真道，听从那引诱人的邪灵和鬼魔的道理。传道人的工作并不是去宣扬撒但的理论。要稳步前进，修造久已荒废之处，重建累代的根基。要传讲真理，神圣的和使人成圣的真理，不去理会仇敌引诱人的道理。不给他留地步撒播这些理论的种子。我受警告不要参加有关这些问题的辩论。但愿我们的传道人、教师或学生都不要重提仇敌的诡辩。--Lt 175, 1904. {2MCP 718.3}

传道人和医师被拉进网罗——有些传道人和医师一直受由谎言之父所施行的催眠术所影响。尽管发出了警告，撒但的诡辩如今还是在被人接受，就象曾在天庭被天使接受一样。曾骗了我们始祖的那种技术正在欺骗今日的人们。传道人和医师正被拉入网罗中。--MS 79, 1905. {2MCP 719.1}

以往经验的新花样——以往的经验必然再现。在将来，撒但的异端要改装为新的花样。种种谬误将以悦人媚人的样子出现。虚伪的理论也将披上光明的外衣，呈现在上帝子民之前。撒但要这样试行欺骗，倘若能行，连选民也就迷惑了。最能诱人的势力要被运用；许多人的心思要被催眠。--8T 293 (1904). {2MCP 719.2}

作者经历催眠术——不久（1845 年）就有人四处谣传说见异象乃是催眠术的结果，许多复临信徒（剩下不接受第七日安息日的复临信徒）都准备相信并传播这种谣言。一位著名的催眠医生告诉我说，我的异象是催眠术，因为我是个非常容易被催眠的人，而且他能使我进入催眠状态并且给我一个异象。{2MCP 719.3}

我告诉他，主已在异象中向我显明催眠术是来自魔鬼的，来自无底坑，就是魔鬼不久就要去的地方，也是那些继续使用催眠术的人要去的地方。 {2MCP 719.4}

然后我就让他尽他所能的向我自由地施行催眠术。他试了半个多小时，采取了各种不同的手段，然后放弃了。靠着对上帝的信心我能抵抗他的影响，所以他的催眠术一点儿也没影响到我。--EW 21 (1882). {2MCP 719.5}

精神磁学——（1848 年）在新罕布什尔州我们被迫应付与催眠术性质相似的一种精神磁学。这是我们第一次这样的经历。--LS 79 (1915). {2MCP 720.1}

人不要成为被动的工具——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。--MH 242 (1905). {2MCP 720.2}

必须摆脱人的束缚——精神疗法必须摆脱一切人的束缚，不可屈从于人性，而当向着属灵的境地高高飞翔，把握永恒。 --Lt 120, 1901. (MM 110.) {2MCP 720.3}

关于“颅相学和催眠术”的注解——“它们在适当的位置上是好的”：1862 年，怀爱伦在《评论与通讯》发表了一篇很长的文章，题目是《理学和虚空的妄言》。再版于《教会证言》卷一第 290-302 页，共十三页，含有对各种欺骗和虚谎的奇事的警告。在那道信息中，她说，有些科学会被撒但用来吸引人进入他用招魂术现象铺设的网罗中。{2MCP 720.4}

从上下文本身和作者于 1884 年 11 月 6 日在《时兆》发表的文章《误称的科学》中，似乎可以清楚地看出，她在 1862 年使用“颅相学，”“招魂术”和“动物磁性说”等术语时，是以相当笼统的方式使用的，就象提到那些“有关人心智”的科学一样，因为当时人们认为这些术语就是这样的。{2MCP 720.5}

1884 年在《时兆》发表的文章显然是基于 1862 年在《评论与通讯》发表的那篇文章，使用了其中许多的句子，不过改变了一些句子的措辞，使用了更加准确的术语。1862 年的文章中写论到颅相学和催眠术的那些句子尤其如此。{2MCP 720.6}

在 1862 年的文章中她写道：“颅相学和催眠术被大大高举。它们在适当的位置上是好的，但它们被撒但利用为他最有效的媒介，要欺骗并毁灭生灵。他的技术和计谋既被人接受为来自天上的，就摧毁了成千上万人对于能揭露他阴谋的圣经的信心”（《证言》卷一第 296 页）。{2MCP 720.7}

在 1884 年的文章中她写道：“涉及人类心理的科学很受吹捧。它们在自己的位置上原是好的。但它们被撒但利用，作为他有力的媒介，要欺骗和毁灭生灵。他的诡计被人接受，当作是天上来的，从而他就接受了很适合他的敬拜”（《时兆》1884 年 11 月 6 日）。因为这段话看来更正确地描述了作者的意图，所以本章中使用了这段话。{2MCP 720.8}

早期《证言》中的那篇文章应当根据文章本身的其它内容予以评价，且应考虑她早期和稍后就催眠术所写的全部内容。见第三章的注解。{2MCP 721.1}

为了说明“颅相学，”“催眠术”和“动物磁性说”这些术语在十九世纪中叶是如何使用的，我们在此列出了美国在 1852 年发布的一本受欢迎的医疗作品结尾的广告页刊登的一些作品：

《美国颅相学期刊和杂志》，专论颅相学、生理学和自我改善。一年一美元，图表用于记录各种发展。是为颅相学者们设计的。有许多雕版图。6.25 美元

《颅相学答辩》安德鲁·鲍德曼博士著。适合怀疑论者和非信徒的一本好书。50 美元

《动物磁性说原理》，或《解除人类痛苦的方法和实际应用》，12.5 美元

《关于颅相学的常见教训》设计用于儿童和青少年，有插图，50 美元

《神魂颠倒；或迷人的磁学基本原理》举例说明了生命的原理，有插图，25 美元

《婚姻：其历史与哲学》带一份关于幸福婚姻的颅相学功能说明，37.5 美元

《催眠术在印度》一部上好的作品，著名的伊斯达博士著，专业人士大力推荐。50 美元

《婚姻；或适用于选择合适的终身伴侣的颅相学和生理学》，25 美元

《心理学；或心灵的科学》，带有神经系统的雕版图，医学博士约瑟夫·海德克著，25 美元

《颅相学指南》学者用书，带有许多雕版图，12.5 美元

《颅相学年鉴》有插图和许多雕版图，有性格分类图，6.25 美元

《颅相学与圣经》说明它们的一致性，约翰·皮尔朋特著，12.5 美元

《电能心理学》约翰·博维·道兹著，50 美元

《宗教，自然的和启示的；或自然神学与颅相学的道德关系》，50 美元

《颅相学和生理学的自学图书》，带有一百雕版图和一张图表，25 美元。

{2MCP 721.2}

第八十章 撒但高抬自己的科学

（见第六编《自私与自尊》）

人固有能力之学说的危险——撒但若能如此蛊惑并欺瞒人的心思，令人自以为具有完成大善行的内在能力，遂不再倚靠上帝为他们去成就他们所自以为有力量成就的事。他们不承认超然的权能。也不将上帝伟大崇高之尊严所应得的荣耀归给祂。撒但的目的便这样达到了。他看见堕落的人们妄自尊大，……便大为快乐。--1T 294 (1862). {2MCP 722.1}

人有他自己品格的标准——撒但现今欺骗人类的方法和他古时在伊甸园中欺骗夏娃一样，利用谄媚的话，设法唆使人追求上帝所禁止的知识，并鼓励人生出自高自大的野心。他自己曾因这些恶念而堕落了，现在又想利用这些来遂行他毁灭世人的目的。他声称：“你们便如上帝能知道善恶”（创 3: 5）。招魂术教导人说：“人类是进步的生物；他一生的命运就是前进，永远向着上帝前进。”又说：“各人要判断自己的思想，而不必受别人的判断。”“判断既出于自己，这判断就必是正确的。……你就是你自己的主。”有一位招魂术的教师在他受“灵感”时说：“各位同人，我们大家都是未曾堕落的神人。”还有一位说：“任何公正与完全的人就是基督。” {2MCP 722.2}

这样，撒但使人不以无穷的上帝为敬拜的真对象，不注意祂的公义与完全，也不以祂完全公义的律法为人类应当追求的真标准，而以人自己有罪有错的本性为敬拜的唯一对象，为审判的唯一法则，为品格的唯一标准。这种“进步”决不是向上的，而是向下的。--GC 554, 555 (1911). {2MCP 723.1}

基督的教训里所没有的——我蒙指示，得悉《歌罗西书》2:8 对于现代招魂术特别适用：“你们要谨慎，恐怕有人用他的理学和虚空的妄言，不照着基督，乃照人间的遗传，和世上的小学，就把你们掳去。”…… {2MCP 723.2}

“虚空的妄言”已充满了可怜的世人之脑中。他们以为自己有能力，能够成全大事，而无需乎更高的能力，他们的原则与信仰，是“不照着基督，乃照人间的遗传，和世上的小学。” {2MCP 723.3}

耶稣没有教他们这种哲理。从祂的教训中找不出这种事。祂没有引导可怜世人的脑筋去信靠他们自己，去藉他们所有的力量。祂始终是引导他们的脑筋去信

靠上帝，就是宇宙的创造主，认祂为他们能力智慧之源泉。在同章 18 节上，又给我们特别的警告说：“不可让人因着故意谦虚，和敬拜天使，就夺去你们的奖赏；这等人窥探所没有见过的，随着自己的欲心，无故地自高自大。” --1T 297 (1862). {2MCP 723.4}

只对自己负责的理论——从古至今，他用放纵情欲的方法，使千万人归于毁灭，并使人的天性变为兽性。最后为完成他的工作起见，他又藉着灵媒说：“真知识能使人超脱一切律法，”“凡存在的，都是正当的。”“上帝决不会定人的罪。”甚至说：“人所犯的一切罪都是无辜的。” {2MCP 724.1}

因此，众人便以自己的欲望为最高的律法，以自由为纵情任性的特权，并以为人只需要对自己负责。这样看来，世界上充斥着腐败与堕落，又何足为怪？许多人欢喜接受这些教训，使自己可以自由依从情感的冲动行事。许多人不肯克己自制，只知随从情欲的支配，使心智和灵性的能力屈从于兽性的倾向；这样，撒但便欢欣雀跃地看着成千上万自称为基督徒的人陷入他的罗网之中。 --GC 555, 556 (1911). {2MCP 724.2}

路锡甫所要的是上帝的权柄，而不是祂的品德——路锡甫所要的是上帝的权柄，而不是祂的品德。他曾为自己追求最高的地位，凡受他这种精神所鼓动的也必照样而行。于是不免有离心离德，意见分歧和竞争斗气了。最强者得掌大权。撒但的国度就是一个强权的国度，每一个人都看别人是自己前进的障碍，或者是自己爬到更高地位的阶梯。 --DA 435, 436 (1898). {2MCP 724.3}

顽梗断绝上帝的帮助——当上帝差摩西去见法老时，法老曾得到亮光，但他拒绝了，每一次反抗都使人更加顽梗。是上帝加给他力量使他不能转向亮光吗？不是的，是他对证据漠不关心。法老顽梗是因为虽有亮光照耀，他却不愿接受。 --MS 15, 1894. {2MCP 724.4}

顽梗与凭良心（回忆一个任性自欺的人）——你在读我寄到奥克兰的那些信时，会对一个顽梗的人有所了解，他决心随心所欲偏行己路。他不听主的忠告，却认为走在自己所点火把的亮光里是安全的。他愿意做任何事好成为圣工的仆人，但他不愿做主已表示正当做成的事。他若变成叛徒象某某一样，无疑会堂皇地辩解说自己是本着良心这么做的。 {2MCP 725.1}

这种拿良心作藉口的事已得到了彻底的考验和验证。我会心地告诉你我对他

的良心没什么信心。有好的良心也有坏的良心，这个人是十分自欺的。在这种欺骗之下，他会以自己的精神做许多的事，与上帝的灵不和。可是他却坚定如礁石，不听劝，也不接受自己以外的任何方法。--Lt 48, 1892. {2MCP 725.2}

自我欺骗的可怕势力——没有上帝之灵的美德，实是悲惨的；但若如此缺乏基督和灵性，而又自以为义地告诉那些警告我们的人，说我们不需要他们的担心和怜悯，这种情形就更加可怕了。自欺在人心上的魔力，是多么可怕啊！这是何等的盲目！以光为暗，以暗为光！那诚信真实见证者劝我们向祂买火炼的金子，白衣和眼药。这里所推荐的火炼的金子就是信心和爱心。它使人的心富足，因为它曾被熬炼直到炼净。它越经磨练，其光华就越发灿烂。--4T 88 (1876). {2MCP 725.3}

撒但对高抬自我之人的控制力——当撒但在一个高抬自我而不知道自己已沾染撒但之科学的人身上运用他的权势时，人的帮助是何等徒然啊。他本着自恃的心意径直地走进撒但的网罗，被他所陷害。他没有留意所给予的警告，就成为撒但的牺牲品。要是他存心谦卑与上帝同行，原可逃到上帝为他准备的约会处。这样，就会在危机时仍然得安全，因为上帝必为他高举旌旗抵挡仇敌。--Lt 126, 1906. {2MCP 725.4}

导致自杀——世人的行为好像没有上帝一样，他们一心从事自私的追求，不久就会遭遇突然的毁灭，他们必不能逃脱。许多人会继续处在无忧无虑的自我满足之中，直到他们变得对生活感到非常厌烦，以致自杀。 {2MCP 726.1}

他们舞蹈狂欢，饮酒吸烟，放纵自己兽性的情欲。他们就象要被宰杀的牛一样。撒但正以其全副的技巧和魔力作工，要使人们盲目地向前行进，直到主站起来，从祂的居所出来，刑罚地上居民的罪孽，那时地必露出其中的血，不再掩盖被杀的。全世界似乎都在向死亡进军。--MS 139, 1903. (Ev 26.) {2MCP 726.2}

自我还活着，每次触及都颤抖——当你以一颗感恩的心遵从上帝敞开的天意，决心无论生病还是健康，丰富或缺乏，都过单单注目上帝荣耀的生活时，你就会获得何等大的胜利啊。自我还活着，每次触及都颤抖。必须先将自己钉死，你才能奉耶稣的名得胜，领受忠心之人的奖赏。-- 4T 221 (1876). {2MCP 726.3}

最无可救药的罪——上帝绝不能与那只求投合己意而以自己居首的人联合。凡这样行的人，至终必居末后。那最无可救药和几乎绝望的罪，就是自命不凡，

自以为是；这乃是阻碍一切可能之长进的。一个人品格上既有了缺点，而自己却未曾察觉；他既陶醉于自满自足之中，看不出自己的过错来，又怎能得蒙洁净呢？

“康健的人用不着医生，有病的人才用得着”（太 9:12），一个人既自以为其行径无懈可击，焉能指望有所改良呢？ --7T 199, 200 (1902). {2MCP 726.4}

自大之辱——那些认为自己能在这次聚会（在密歇根州召开的一次理事会）领受上帝赐福却不谦卑自己的人，回去的时候会来的时候一样。他们会和来的时候有一样多的困惑烦恼。但是，兄弟姐妹们哪，我们担不起这样。但愿我们在上帝面前谦卑己心。但愿我们让基督用天上的眼药膏抹我们的眼睛，使我们能看见。我们不想作瞎子；我们想清楚地看到一切的事。我们不想一天向迦南进军，一天又退回埃及，一天向迦南前进，然后又退回埃及。我们要逐日稳步前进。想到我们正因远远落在亮光后面而丧失的宝贵福气，我便感到心痛，这使我心中充满强烈的忧伤。 --MS 56, 1904. {2MCP 727.1}

认识自己会导致谦卑——认识自己乃是一项了不起的知识，人若真正认识自己，就会谦卑地敞开心门，让主来发展智力，塑造和培养品格。 --CT 419 (1913). {2MCP 727.2}

离骄傲或自高最远——“人若说他住在主里面，就该自己照主所行的去行。”“人若没有基督的灵，就不是属基督的”（约壹 2:6；罗 8:9）。这种与耶稣的一致性不会不被世人所看到。它会成为人关注并谈论的话题。基督徒自己可能并没有意识到这种大改变；因为他在品格上越近似基督，他对自己的看法也就必越谦卑；但他周围的人都必看到并感到这种改变。 {2MCP 727.3}

那些在上帝的事上有最深经验的人，乃是那离骄傲或自高最远的人。因为他们对自己有最谦卑的想法，对基督的荣耀和优美有最高深的认识，所以就觉得在主的工作上，那最低的地位，对于他们也算是太高贵了。 --5T 223 (1882). {2MCP 728.1}

记得自己的软弱是安全的——人们不仅在同胞面前，而且在天上的世界面前接受考验和审查。他们自己若不恐惧战兢，若不认识到自己的软弱，记住自己以往的失败，力争不再重蹈覆辙，就会犯同样的错误，其结果是他们无法再次承担的。 --MS 43, 1898. {2MCP 728.2}

征服自我是一生的工作——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 (1905). {2MCP 728.3}

上帝的印记——自我不要膨胀到很大的比例，免得整个人都被玷污。一个漏洞会沉没一艘船，一个裂纹会毁掉整个链条；照样，某个先天遗传或后天养成的品格特性也可能在心中发动，在口中说出来，以致造成永远无法抹掉的为恶印象。我们都在为来生建造品格。要让品格在纯洁高贵的言语和正直的行为上带有上帝的印记。这样，全天庭就会观看并且说：做得好，你这又良善又忠心的仆人。--Lt 91, 1899. {2MCP 728.4}

第十六编 原则及其应用

第八十一章 安全的精神疗法

注：本编以正面的方式所阐明的有关心态和心理治疗的正确方法，在本书中始终受到强调，往往与错误的观念形成鲜明的对比。全部收录有关此点的内容会导致大量不必要的重复。少许有益的警告，一些新的说法，可以代表本章的全部内容。——编者。见第 42 章《心理与健康》

正确利用精神影响——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 (1905). {2MCP 731.1}

对一位医生的劝勉——你所接触的可怜的病人，需要你更多的关心。你可以鼓励他们仰望耶稣，通过仰望而变成祂的形像。--Lt 121, 1901. (MM 112.) {2MCP 731.2}

不断与罪恶的思想作斗争，就有安全——凡希望与上帝的性情有分的人，必须认识到要脱离世上从情欲而来的败坏。我们心灵必须不断地努力与心中罪恶的

思想作斗争，坚决抵制思想或行为上犯罪的引诱，借着信靠那一位能保守我们永不失脚的主，保持心灵不受污染。 {2MCP 731.3}

我们应当默想圣经的真理，冷静客观地思索有关我们永远得救的事物。主耶稣无限的慈爱与恩典，祂为我们所作的牺牲，值得我们作最严肃的思考。我们应该默想我们亲爱救赎主和中保的品格，以及救恩计划的意义。要思考那位来为拯救祂的百姓脱离罪恶之主的使命。 {2MCP 732.1}

这样不断思考属天的事物，我们的信心和爱心就必增强。我们的祈祷也越来越蒙上帝悦纳，因为其中有了越来越多的信心和爱心，越来越有智慧和热情，更加坚定地信靠耶稣，每天有活泼的经验，体会基督的旨意和能力。凡藉着祂到上帝面前来的人，祂都能拯救到底。--RH, 1888年6月12日. (HC 113.) {2MCP 732.2}

心灵因与无穷之主联络而充满生机——我们应当默想大自然中的上帝，从祂的作为中研究祂的品格。藉着认识上帝，从祂所创造之物中了解祂的品性，人的心智就会得到增强。当我们瞻仰自然界的美丽和伟大时，我们对上帝的感情就油然而生；可是我们的心灵充满了敬畏，我们的精神也柔和下来，我们的心灵因藉着无穷上帝的奇妙作为与祂接触而充满生机。通过谦卑的祈祷与上帝交通，会发展和加强智力和道德才能，藉着养成思考属灵事物的习惯，属灵的力量也会增强。--YI, 1893年7月13日. {2MCP 732.3}

看守心灵的通道——彼得向信徒强调，我们必须制止自己的思想不去想念上帝所禁止的事，或把心思耗费在无关重要的事物上。凡决心不上撒但圈套的人，必须善于保守每一条达到内心的进路；他们必须不读、不看、不听任何足以引起淫念的事。他们不可任凭自己的思想随便思念撒但所提供的每一件事。 {2MCP 732.4}

他们必须忠心防守自己的心门，否则，内在的邪恶必要响应外来的引诱，结果整个心灵就要徘徊于黑暗之中了。--AA 518 (1911). {2MCP 733.1}

个人气氛的影响——每个人思想和行为的影响都形成一种看不见的气氛，不知不觉会被与他接触的人吸入。这种气氛常常充斥各种有毒的影响，被人吸入后，必造成道德的堕落。--5T 111 (1882). {2MCP 733.2}

被光明与平安的气氛所环绕——基督已经作好一切准备，使祂的教会能成为

一个重生再造的团体，为世上的光所照耀，获得以马内利的荣耀。祂的旨意是要使每一个基督徒都被光明与平安的属灵气氛所环绕。祂希望我们在生活上显示祂的喜乐。 {2MCP 733.3}

人心中若有圣灵居住，就会流露出天国的爱。上帝丰盛的恩典会通过献身的人传给别人。 --COL 419 (1900). {2MCP 733.4}

时常依靠上帝——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）。 {2MCP 733.5}

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 478, 479 (1905). {2MCP 734.1}

活动疗法的价值——我蒙指示：对于大多数病人而言，若是允许甚至劝说他们从事轻微的工作，要比劝他们不活动和空闲更有益处。若是意志力保持活跃，唤醒休眠的机能，对恢复健康有最大的帮助。让那些一生都在过度操劳的人停止一切工作，这种改变十之有九会成为一种伤害。 {2MCP 734.2}

这在我丈夫的病例中已得到证实。我蒙指示：户外的体育锻炼远比室内可取；但若是无法进行户外的锻炼，轻微的室内工作也会占用并转移心思，防止它思想病症和小恙，也会防止思家之念。 --1T 567 568 (1867).（注：关于她成功地帮助怀雅各康复，见《信息选粹》卷二第 306-308 页。） {2MCP 734.3}

精心安排的体力活动——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。 {2MCP 734.4}

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 (1905). {2MCP 734.5}

安慰别人给自己带来安慰——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 (1905). {2MCP 735.1}

休息与恢复（作者对她儿子的忠告）——我有话要对你说。你要不要签署一份保证书，保证你不会再削弱或损伤主的殿，在应该休息时还工作呢？为了能正确的思想，也为了能说出适当的话，你必须让你的大脑休息。你没有花足够的时间休息。如果你愿意在这方面作出改变，你疲惫的大脑和劳累的神经就会充满生机。……{2MCP 735.2}

我们必须学习谨慎自律，拒绝去做会削弱体力、智力和道德力的事。你需要清晰忍耐的心智，可以忍受一切可能发生的事。你需要来自上头的有力把握。要运用信心，并且把结果交给上帝。你既尽了全力，就要很有勇气。要相信，相信，要牢牢把握。仇敌会设法使你做出某种意味着失败的行动，但你担不起这样做。你需要感化力，藉着显出智慧和慎重，你能增进感化力。--Lt 121, 1904. {2MCP 735.3}

休息放松的重要性——我蒙指示看到遵守安息日的人作为一班子民操劳过度，不让自己有所调剂或稍事休息。从事体力劳动的人需要消遣，从事脑力劳动的人更需要消遣。连续工作而过分疲劳，即使是在从事宗教事业，对于我们的得救和上帝的荣耀也是不必要的。{2MCP 735.4}

有一些娱乐，象跳舞，打纸牌，下棋等是我们不赞成的。因为它们都是上天所认为有害的。这些娱乐为很大的罪恶打开了门户。它们非但无益，而且有一种刺激性的影响，在人心中引起癖好，导致赌博和放荡的事。所有如此的玩乐都是为基督徒所应该禁止的，并且应以完全无害的消遣来代替。--1T 514 (1867). {2MCP 736.1}

依靠上帝，拒绝灰心（劝勉一位工作过度的管理人员）——主仁慈地保留了你的性命，让你在祂的战线上工作。祂不希望你靠自己作事，不依赖那惟一能成功地实现祂计划的能力。所以你不要烦恼，而要仰望为你的信心创始成终的耶稣。不要太匆忙。要做你能做而不会使你的体力智力太过劳累的事，不要觉得你必须

负起那么多挂虑和负担以致你无法保守自己的心灵在上帝的爱里。{2MCP 736.2}

葡萄园是主的；各部分的工作也是祂的，而祂希望你这样工作：使你的体力、智力和道德力都得到保持。要记住你是在与天上的力量合作。不要让仇敌参与一点合作。要从上帝接受你的命令，决不要因为你只能做有限的工作而灰心丧气。无限的主会以祂的能力作工，使你有效率。{2MCP 736.3}

不要以为你被撇下去做不可能的事。不要指望别人去做不可能的事。保罗可以栽种，亚波罗可以浇灌，但惟有上帝使之生长（见林前 3:6）。“祢起初立了地的根基；天也是祢手所造的。天地都要灭没，祢却要长存”（诗 102:25, 26）。“天地都要灭没，祢却要长存。天地都要象衣服渐渐旧了；祢要将天地卷起来，象一件外衣，天地就都改变了。惟有祢永不改变；祢的年数没有穷尽”（来 1:11, 12）。--Lt 86a, 1893. {2MCP 736.4}

个人努力的必要性——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。.....{2MCP 737.1}

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, 175 (1905). {2MCP 737.2}

目标的重要性——任何事业的成功，都必须有明确的目标。凡希望人生真正取得成功的人，必须始终注视值得他去努力的目标。在今日的青年面前，有了这样的一个目标。--Ed 262 (1903). {2MCP 737.3}

心智的最高修养——认识上帝的知识是从祂的圣言中获得的。根据经验而得的真敬虔的知识，建立于每日的献身和服务上，保证可获致身、心、灵最高尚的教养。将我们的一切能力完全奉献会防止我们自高。神圣能力的赋予乃加荣于我们诚恳力求智慧的企图，会使我们尽责地运用最高尚的才能荣耀上帝，加惠同胞。这种种才能既都是来自上帝，而并非自己创造的，我们就当存心感激，视之为上

帝所赐予的才干，而用以为祂服务。--MS 16, 1896. {2MCP 737.4}

美德促进健康——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 (1905). {2MCP 738.1}

第八十二章 科学研究工作

学识、能力、良善和品格——真教育并不忽视科学知识或学术造诣的价值；但它重视能力过于学识；重视善良过于能力；重视品格过于知识的造诣。世界需要具有高深学识的人，但更需要具有高尚品格的人；需要有坚定的原则控制其能力的人。--Ed 225 (1903). {2MCP 739.1}

上帝是科学创始者——上帝是科学创始者，科学研究向我们的心展开了思想和知识的广阔田地，使我们从上帝的创作中看见祂。{2MCP 739.2}

无知的人也许用科学来支持怀疑主义，然而真科学非但不支持怀疑主义，反而为上帝的智慧和能力提供了新鲜明确的证据。我们只要正确地加以领会，就会明白圣经和科学是一致的。它们是互相光照的。它们教导我们有关上帝智慧和慈爱的工作定律，引导我们归向上帝。--CT 426 (1913). {2MCP 739.3}

宗教与科学——真知识是神圣的。撒但向我们始祖的心暗示一种对理论知识的渴望，他藉以宣布他们会大大改善自己的状况；但为了得到这个，他们必须采取一种与上帝的神圣旨意相反的行径；因为上帝不愿使他们达到最伟大的高度。上帝的旨意并不是他们应该基于不顺从得到知识。这是撒但想要诱使亚当和夏娃进入的一个宽广领域，也是他现今藉着种种试探向世人开放的那个领域。 {2MCP 739.4}

为何世上的伟人和那些受了大学教育的人那么少顺从上帝诫命的主要原因，就是他们使教育与宗教分离了，以为它们各自应占一个领域。上帝提出了一个足够大的领域，使凡要进入的人都可得到全备的知识。这种知识是在上帝的监督下得到的；它与耶和华不变的律法是密切相关的，而其结果则是完全的幸福。--5T

503 (1889). {2MCP 740.1}

科学就是力量——真科学的知识就是力量。上帝的旨意，是要在我们的学校中教授这种知识，为世界末日所要进行的工作作好准备。--CT 19 (1913). {2MCP 740.2}

圣经与宗教的和谐——巴特尔克里克学院（基督复临安息日会的第一所学院）是为教授科学同时引导学生归向救主而设立的，救主乃是流出一切真知识的源头。在圣经宗教之外获得的知识剥去了其真正的光彩与荣耀。{2MCP 740.3}

我力求使学生们铭记这个事实，我们的学校在教育观点上要采取比任何其它学府更高的立场，在青年学子们面前敞开更高尚的见解，目的和人生目标，并且教育他们对人的责任和永恒的利益有正确的认识。设立我们大学的伟大目标是要贡献正确的观点，显明科学和圣经宗教之间的和谐。--4T 274 (1879). {2MCP 740.4}

需要科学知识——凡希望进入工作园地担任传道士、书报员或宣传员的青年，应当首先为他们的恩召接受适当的智力训练，和进行属灵方面的特殊准备。凡没有受过教育训练和培养的人，还不够资格进入那有知识和教育界的强大影响来敌挡真理的园地去工作。他们也不能有效地应付那由各种宗教和哲学谬论联合起来的荒诞邪说。因为要揭露这些谬论，必须掌握圣经的真理和科学的知识。--GW 81 (1915). {2MCP 741.1}

最重要的科学——科学知识固然是力量，但耶稣道成肉身所赐的知识，乃是更大的力量。救恩的科学，是地上预备性的学校所当学的最重要的科学。所罗门的智慧，是值得羡慕的，但基督的智慧，却更值得羡慕，更加重要。我们不能单凭着智育接近基督。但是藉着基督，我们却能登上学识造诣的最高阶梯。学生追求的艺术、文学和技术的知识，是不应予以阻挠的。但是，他必须首先从经验上认识上帝和祂的旨意。--CT 19 (1913). {2MCP 741.2}

基督使用一切真科学中的科学——不用任何强迫，不用任何暴力，基督使人的意志融合顺服于上帝的旨意。这是一切真科学中的科学，因为藉此在人的心智和品格上造成了有力的改变——凡经过上帝圣城之门的人都必须在生活中发生的改变。--Lt 155, 1902. (ML 340.) {2MCP 741.3}

科学研究与启示没有冲突——上帝是万物的根源。一切真科学是与祂的作为

一致的。一切真教育是使人顺服祂政权的。真科学把新奇的事展开在我们面前。它探索高深的事物。但是它所搜求的事与上帝的启示是没有冲突的。--ST, 1884年3月20日. (7BC 916.) {2MCP 741.4}

科学决不能查出上帝的秘密——“隐秘的事，是属耶和华我们上帝的，惟有明显的事，是永远属我们和我们子孙的”（申 29: 29）。上帝究竟如何作成创造之工，祂从来没有启示给人。人类的科学决不能查出至高者的秘密。祂创造的能力和祂的存在是人所不能明白的。--PP 113 (1890). {2MCP 742.1}

圣经是我们研究科学的可靠向导——我们依赖圣经了解世界的早期历史，人类的被造和堕落。离开了圣经，我们只能依靠传说和推测，而接受错谬必定造成的心智的软弱。{2MCP 742.2}

我们需要有关地球起源，路锡甫的堕落以及罪恶进入世界的权威性历史。若没有圣经，我们就会被虚假的学说所困惑。我们的心就会屈服于迷信和虚谎的暴君。但我们既拥有世界开端的可信历史，就无需用人的推测和不可靠的理论牵制自己。{2MCP 742.3}

基督徒不论在什么地方，都可以与上帝交往。他们可以享受圣洁科学的才智。他们的智力可以象但以理那样增强。上帝曾“在各样文字学问上，赐给他们聪明知识”（但 1:17）。在尼布甲尼撒所考问的所有青年中，“无一人能比但以理、哈拿尼雅、米沙利、亚撒利雅，所以留他们在王面前侍立。王考问他们一切事，就见他们的智慧聪明比通国的术士和用法术的胜过十倍”（但 1:19, 20）。--RH, 1904年11月10日. {2MCP 742.4}

一切的真理都是互相一致的——这些（不相信《创世记》记录的）人已经丧失了单纯的信心。人应当确信上帝圣言的权威。圣经是不能用世人科学的观念来试验的。人类的知识是不可靠的。怀疑派阅读圣经，为要吹毛求疵。他们对于科学和圣经的启示既都是一知半解的，所以不免在这二者之间看到矛盾的地方。其实，他们若能彻底明白圣经与科学，就必看出二者之间是完全和谐的。摩西的著作是在上帝圣灵的引导之下所写成的。真正的地质学决不致有什么发现与是摩西的言论不能协调的。一切的真理，无论是在自然界中或是在圣经里，其所有的显示必都是互相一致的。--PP 114 (1890). {2MCP 743.1}

有些问题需要防备——我们必须不断防备地质学和其他被误称为科学的学

科的诡辩，其中没有一点真理。需要仔细审查伟人的理论，剔除不信的蛛丝马迹。我们学校的教师若播下一颗最小的种子被学生接受了，就必结出不信的果实。上帝赐给人一切卓越的才智，应当奉献为祂服务。--RH, 1898年3月1日. (7BC 916.) {2MCP 743.2}

鉴赏科学，必须由圣灵赋予生命力——知识就是力量，但它只有与真敬虔相结合时，才是向善的力量。它必须由上帝的灵赋予生命力，才能为最高尚的目的服务。我们与上帝的关系越密切，就越能充分地明白真科学的意义，因为那些认识万物的创造主和一切真理之创作者的人，能够最充分地认识上帝在祂创造之工上所显的属性，如此就能使知识得到最高的利用。因为当他们将自己的才能，完全置于圣灵的管理之下时，这些才能就必发挥最充分的作用。--CT 38 (1913). {2MCP 743.3}

宗教的使女——必须建立基于圣经原则、受圣经训诲控制的学校。我们的学校中必须有另一种精神，鼓舞和洁净每一门学科。必须常常寻求上帝的合作。而我们的寻求必不至徒然。{2MCP 744.1}

上帝圣言的应许是属于我们的。我们可以指望那位天上教师的同在。我们可以看到主的灵充满学校，就象充满古代的先知学校那样，每一个物体都分别为圣。那时，科学就会成为宗教的使女，就象她对于但以理那样；而所做的每一努力自始至终都有利于人的身体和心灵的得救，藉着基督荣耀上帝。--ST, 1885年8月13日. (FE 99.) {2MCP 744.2}

第八十三章 老年医学

觉得自己还有用处——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 (1905). {2MCP 745.1}

留在熟悉的环境中——在可能的情况下，要让白发苍苍、步履蹒跚、行将就木的长者仍留在亲友中间。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 (1905). {2MCP 745.2}

设立老人院不是最好的办法——常有人敦促关于照顾我们无家可归的老年兄弟姐妹们的事。可以为他们作什么呢？主启示我的光，再经申述：设立机构收容老年人，让他们住在一起，这不是最好的办法。也不可把他们送到别的地方去得人的照应。每个家人应当服事自己的亲族。如果这事不可能，教会就该办理此事，接受此举，应看作是一种本分，也是一种特权。凡有基督精神的人，必特别以敬重慈怜的心关注老弱的人。--6T 272 (1900). {2MCP 745.3}

使生活美满高雅——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, 205 (1905). {2MCP 746.1}

孩子与老人相依为命——孩子与老人相依为命，孩子向老人寻求指导和智慧，老人向孩子求帮助和同情，这是一幅多么感人的画面！事情也应该是这样。上帝希望青年人所拥有的品格资质，能使他们喜欢与老人交朋友，同那些接近坟墓边缘的人建立亲密的友谊。--ST 1888 年 10 月 19 日. (SD 161.) {2MCP 746.2}

对年长父母的关心——父母该受儿女的敬爱，过于其他的人。上帝亲自把教养儿女的责任托付给父母，所以祂规定在儿女幼年时，父母要向祂代表上帝。凡否定父母应有之权威的人，就等于否定了上帝的权威。第五条诫命不单要儿女尊敬顺服他们的父母，而且要亲切地爱他们，减轻他们的忧虑，保护他们的名誉，并要在他们老年的时候奉养他们，安慰他们。这一条诫命也吩咐人尊敬传道人和官长，以及一切上帝赐以权柄的人。--PP 308 (1890). {2MCP 747.1}

人年纪大了，精力就会衰退——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 (1905). {2MCP 747.2}

适应智力的衰退——往往有这种情形出现，老年人对于自己精神及体力的日见衰弱，不愿知道，也不愿承认。他们把儿女应作的事揽来自办，以至减短了天年。撒但往往利用他们的想象力，使他们对于钱财长怀忧虑，成为他们的偶像，孜孜搜藏，一毛不拔。他们有时宁可剥夺自己生活的安舒，过度操劳，而不愿花用自己的钱财分文。在这种情形之下，他们长感缺乏，因害怕将来缺乏。{2MCP 747.3}

这一切的忧虑都是出于撒但。他煽动那使他们有奴隶般的忧惧及疑忌的感官，以至败坏了高贵的灵性，破坏了高尚的思想和感情。这等人利令智昏，钱迷财狂。{2MCP 747.4}

他们若肯取上帝所要他们取的立场，他们的晚年就会是最好及最快乐的了。人若有诚实及善于理财的儿女，就当信任他们，及让他们使自己享些清福。否则，撒但就要利用他们的精力衰弱而代为处理了。他们应当放下一切忧虑及重担，尽量享几年福，并为天国而妥为预备。--1T 423, 424 (1864). {2MCP 748.1}

刚发生的事也记不住——在上帝的圣工上年迈力衰的人，对周围的事物也许不太敏感，刚发生的事也记不住。但他们对于自己年轻时的经历却记忆犹新。唯愿青年人能认识到必须保守自己的心灵清洁，不为败坏的思想所玷污，避免一切卑陋的行为。因为青年时期纯洁与否，在年老的时候要反映出来。--YI, 1894年10月25日。(SD 78.) {2MCP 748.2}

品性随着年龄而俱增——我蒙指示，见到大卫祈求主在他年老之时不要丢弃他，和他发出这番恳切祈祷的缘故。他曾见到自己四围的老年人大半是不快乐的，而这种不快乐的品性尤其是随着年龄而俱增。有的人若是本来有吝啬及贪得的天性，到了年老之时便益发如此。至于那些生性嫉妒，急躁，不耐的人，在年事已高之时，也更是那样。--1T 422 (1864). {2MCP 748.3}

抑制不住的妒忌和错误的判断——大卫见到一些君王及贵人，在年壮力强之时似乎敬畏上帝，及至年衰体弱之时，竟对自己至好的亲戚朋友也起忌恨，因此他便很愁苦。这些老年人长日惶虑，以为各位亲友的对己表示关切，乃是出于自私的动机。他们听信外人的暗示和欺人的建议，而怀疑自己所应亲信的人。他们有时因为一切未能尽合自己日见衰退的意见，便不禁妒火高烧，愤不可遏。他们

贪多务得的欲望真是可怕。他们往往以为自己的儿女及亲戚都在希望着他们快死，以便能承位继业，接收遗产荣誉。有些人被这种嫉妒及贪得的情绪所控制，甚至于不惜要灭害自己的儿女。--1T 422, 423 (1864). {2MCP 748.4}

大卫为自己的年老祈祷——大卫也注意到有些人在精壮力强之年，虽是正义之人，但到了老年之时，便似乎是失去了自持自制之力，撒但便进来领导他们的心思使他们浮动及不满。大卫见及许多老年人似乎是被上帝弃绝，而自暴自弃于仇敌的嬉笑怒骂之前。{2MCP 749.1}

这使他深受感动；并且预想起自己老年之时的情形，便很愁苦。他害怕上帝会丢弃他，以致自己会变成郁郁不欢之人，象他所注意过的别的老年人一样，给主的仇敌所笑骂。他心中既有了这种重担，因此便切心祈祷说：“我年老的时候，求祢不要丢弃我；我力气衰弱的时候，求祢不要离弃我。”“上帝啊，自我年幼时，祢就教训我；直到如今，我传扬祢奇妙的作为。上帝啊，我到年老发白的时候，求祢不要离弃我，等我将祢的能力指示下代，将祢的大能指示后世的人”（诗 71:9, 17, 18）。大卫对于保持晚节，觉得有小心翼翼的必要。--1T 423 (1864). {2MCP 749.2}

善用上帝所委托的财产——L 弟兄是上帝的管家。上帝将钱财托付给他，他应当觉悟自己的责任，并将属于上帝之物归还给祂。他不应该不明白上帝对他的要求。他应当趁着自己还在世，还有推理的能力，抓住机会善用上帝所委托他的财产，而不是在他生命结束之后留给别人去使用。--2T 675 (1871). {2MCP 750.1}

不陷入混乱无章的状态中——L 弟兄应当管好自己的业务，不让它陷入混乱无章的状态中。他有权在好事上富足，为自己积成美好的根基，预备将来，使他可以持定永生。他随从自己有缺陷的判断是不安全的。他应当跟有经验的弟兄们商量，寻求上帝的智慧，以便做好他的工作。他现在应当认真地作好准备，为自己预备“永不坏的钱囊，用不尽的财宝在天上”（路 12:33）。"--2T 676 (1871). {2MCP 750.2}

不要忽略年老的工人——对于那些曾将一生心血贡献在上帝工作上的人，应当予以最亲切的关怀。尽管他们有许多软弱，但他们却仍具有才能，使他们有资格守住自己的位份。上帝切愿他们在祂的圣工上居领袖的地位。他们曾在风浪和

考验之下忠贞不移，且是我们中间最有价值的顾问。他们能仍然运用自己的恩赐为主服务，我们当何等感激啊！ {2MCP 750.3}

但愿无人忽视这个事实，就是这些认真的角力者在过去牺牲了一切来推进圣工。他们在上帝的服务中已渐衰老头发灰白，这一事实绝不是理由，使他们停止发挥一种比那些对圣工所知甚少且在神圣的事物上经验极少的人要大得多的影响力。 {2MCP 750.4}

他们虽然疲惫衰弱，不能担负较为年轻之人所能并且应当担负的较重的责任，但他们所能给予的忠告却是具有最高价值的。他们曾经犯过错误，但他们已经从失败中学了智慧，学会了避免错误和危险。因此，他们岂不是很有资格提出明智的忠告吗？他们曾经受考验和试炼，虽然现今他们元气稍衰，但他们不应当被经验少的工人们推到一边，这些缺少经验的人对于先驱们的辛劳和自我牺牲知之甚少。主并不撇弃他们。祂赐给他们特别的恩典和知识。--7T 287, 288 (1902). {2MCP 751.1}

他们要得到尊重——不该使仍然在世的老年旗手们处于艰难的地位。那些在工作艰难时服侍主的人，那些在我们的人数稀少时忍受贫穷并坚持忠于真理的人，总要受到尊荣与敬重。我蒙指示要说：每个信徒都要尊重已忍受了诸多试炼艰难和穷困的上了年纪的先驱们。他们是上帝的工人，在建立祂的圣工上起到了显著的作用。--7T 289 (1902). {2MCP 751.2}

象对待父母一样——当年长旗手在工作园地时，那些因他们的工作而受益的人要照顾并尊重他们。不要用重担把他们压倒。要重视他们的建议，就是他们劝导的话语。对待他们要象对待已担当了工作重担的父母一样。在过去预料到圣工需要的工人们做了一项高尚的工作，没有独自包揽一切重担，而是把担子放在年轻男女的肩上，并教导他们如同以利亚教导以利沙一样。--RH, 1900年3月20日. (2SM 227.) {2MCP 751.3}

对年老且经过试验之福音工人的劝勉——愿主赐福并维持我们年老且经过试验的工人们。愿祂帮助他们聪明地保持自己的体力、智力和灵力。我蒙主指示，要对那些在早期传讲信息的见证人说：“上帝已赋予你们理性的能力，祂渴望你们理解并顺从与全人健康有关的律法。不要不谨慎。不要劳累过度。要花时间休息。上帝渴望你们守住自己的位份，尽你们的本分来拯救男女免于被邪恶的洪流

冲下去。祂渴望你们一直穿着军装，直到祂吩咐你们脱下为止。不久你们将得到你们的奖赏。” --7T 289 (1902). {2MCP 752.1}

最大的危险——我奉命要对年老的弟兄们说，要谦卑地与上帝同行。不要成为弟兄们的控告者。你们要在以色列上帝的指示下去做指定给你们的工作。对许多人来说，爱好批评乃是最大的危险。你们受试探要去批评的弟兄们蒙召负有你们可能负不了的责任；不过你们可以成为他们的帮助者。如果你们愿意，就能通过介绍你们过去与别人同工的经验而对这事业作出伟大的贡献。关于纠正并责难弟兄们的工作，主未曾交给你们任何一个人去做。 --Lt 204, 1907. (Ev 106, 107.) {2MCP 752.2}

第十七编 实用心理学

第八十四章 处理情感

我们看不透动机——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。 {2MCP 755.1}

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。 {2MCP 755.2}

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、慢慢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，给你勇气和希望。--TSS 116, 117 (1900). (CSW 100, 101.)
{2MCP 755.3}

与控制人心灵、理智和身体的势力作斗争——在今日的世界上，可以看到群情空前激昂，在寻欢作乐，热心赚钱，争权夺利，争取生存的斗争中，有一个可怕的势力在控制着人的心灵、理智和身体，在这疯狂的忙乱中，上帝正在发言。祂吩咐我们离开这一切与祂交往。“你们要休息，要知道我是上帝”（诗 46:10）。--Ed 260 (1903). {2MCP 756.1}

医治属灵的疾病——全世界是一个广大的病院，但是基督降临乃是要医治病人，报告被撒但掳去的人得自由。祂自己就是健康和能力。祂将自己的生命赐给患病，受苦和被鬼魔附着的人。祂没有拒绝一个前来领受祂医治之能的人。祂也知道那些求祂帮助的人都是病由自取，然而祂仍愿意医治他们。当能力从基督身上出来进入那些可怜的人心中时，他们就觉悟到自己的罪，于是许多人不但身体的疾病得了痊愈，而且灵性的疾病也得了医治。直到现在，福音仍具有这同样的能力，可是我们今日为什么看不见这同样的效果呢？ -- DA 823 (1898). {2MCP 756.2}

人是天使的助手——世人乃是天上媒介的手臂，因为天使们使用人的手作实际的服务。世人作为帮手，要作出天使的学问，使用天使的资质。藉着与这些无所不能的能力联合，我们便因他们更高尚的教育与经验而获得裨益。这样，我们既变得与上帝的性情有分，并从我们的人生中摆脱自私，就蒙赋予彼此帮助的特殊才能。这就是上天给予救人能力的方式。--6T 456, 457 (1900). {2MCP 756.3}

在斗争的时代人的工作和上帝的工作——上帝往往把工作交给人去。这是神与人的合作。人需要顺从上帝所赐给的亮光。如果保罗说：“主啊，我不愿意按照你的特别指示使自己得救”，上帝即使让十倍的光照在他身上，也是无用的。{2MCP 757.1}

这是人与上帝的合作，也是一场最艰苦，最严肃的斗争，需要有很大的决心和毅力，顺服上帝的旨意和方法，依靠伴随他终生的仁慈影响。人必须做顺服的工作。“因为你们立志行事，都是上帝在你们心里运行”（腓 2:13）。品格决定人的意志和行动的性質。不要依从天性，感情用事，而应遵循我们天父已经显明的旨意，顺从圣灵的引导。--Lt 135, 1898. {2MCP 757.2}

谈论上帝的大能——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。{2MCP 757.3}

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, 254 (1905). {2MCP 758.1}

不要把负面的心情说出来——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 (1905). {2MCP 758.2}

微笑和愉快的话语——我们如果看事情光明的一面，就会发现足以令我们愉快喜乐。我们如果对人微笑，人们就会回报我们微笑。我们若说喜乐愉快的话，人们就会对我们说同样的话。{2MCP 758.3}

基督徒若是显得阴郁沮丧好像认为自己没有朋友一样，他们就使人对宗教有了错误的印象。在有些情况下，竟使人们认为愉快不符合基督徒品格的尊严；但这完全是一个错误。天国是完全喜乐的。--ST, 1885年2月12日. {2MCP 758.4}

愉快使路途光明——人人都有责任培养愉快的性情而不是念念不忘忧伤和烦恼。许多人不仅以这种方式使自己很可怜，而且牺牲了健康和福乐以致有了病态的想象。他们周围有不合意的事，他们总是沉着脸，皱着眉，显然表示不满。{2MCP 759.1}

这些抑郁的表情对他们的健康是极大的伤害——因为阻碍了消化过程，干扰了营养的吸收。忧伤和焦虑虽不能补救一点邪恶，却能造成大害；然而愉快和盼望却会照亮他人的道路：“得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药”（箴

4:22)。--ST, 1885 年 2 月 12. (ML 153.) {2MCP 759.2}

进餐时间和情绪——要亲自了解应该吃什么，哪几种食物对身体最有营养，然后顺从良心和理性的指示而行。在进食的时候，要抛弃一切操心挂虑。不可着急，要慢慢愉快地吃，满心感谢上帝赏赐这一切的福惠。饭后也不要立即用脑。运动要适度，让肠胃有一段时间开始工作。--GW 241, 242 (1892). (CH 565.) {2MCP 759.3}

接受错谬妨碍智力发展——人心若接受了错谬的思想，即使他经过谨思明辩，也无法向真理自由发展。过去的理论总要发挥影响。他对于圣洁高尚纯真之事物的识别力会模糊不清。迷信的思想会进入心中，与真实的东西相搀杂，这些思想总要发挥堕落影响。{2MCP 759.4}

基督徒的知识在一切为将来永生作准备的事上带有无比高贵的印记。它把研究和相信圣经、接受真理宝藏的人同怀疑论者和相信异教哲学的人区分开来。{2MCP 759.5}

要坚持“经上记着说。”要从心中排除强加予人的危险学说。人若接受这些学说，思想就会受到束缚，以致无法在基督里成为新造的人。要不断地抑制和防守心思意念。只向它提供那些能加强宗教经验的食物。--MS 42, 1904. (MM 89.) {2MCP 760.1}

上帝的能力是改革的唯一希望——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 (1905). {2MCP 760.2}

天上媒介的能力必须与人力结合起来。这是我们取得成功的惟一办法。--Lt 34, 1891. {2MCP 760.3}

不要专注于自己的情感——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 (1905). {2MCP 760.4}

上帝的灵改变消极情绪——上帝的灵住在人的心里，就必改变人的整个生活。罪恶的思想丢开了，不良的行为抛弃了，仁爱、谦让、和平，代替了愤怒、

嫉妒、纷争，忧愁变成喜乐。人的脸上，反射出天上的光辉。没有人看到上帝为人卸下重担的手，也没有人见到从天庭降下的光芒。当人因着信投靠上帝之时，神恩天福就临到他了。于是肉眼所看不见的能力，就按着上帝的形像造了一个新人。--RH, 1908年11月19日. (ML 46.) {2MCP 760.5}

需要有大智慧——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。……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 (1905). {2MCP 761.1}

基督温柔地对待人心——基督将自己的利益与人类的利益视为一体。带有神圣印证的工作，表现出耶稣的精神，在对待人心时彰显耶稣的慈爱，谨慎和温柔。如果帘幕卷起，让你看见自己对待犯错者态度的结果，你将会得到何等的启发啊。犯错的人需要极其慎重地对待，免得他们一错再错。“所以，你们要把下垂的手、发酸的腿、挺起来；也要为自己的脚，把道路修直了，使瘸子不至差路，反得痊愈”(来 12:12,13)。--SpT Series A, No. 3, pp. 9, 10, 1894年8月3日. (TM 184, 185.) {2MCP 761.2}

赐生命能力之流——在基督一切医治的工作上都带有爱的能力。我们惟有因着信与那爱有分，才能成为祂工作的器皿。如果我们疏忽了，而没有与基督发生神圣的联络，那么祂赐生命的能力就不能通过我们丰丰富富地传给世人。--DA 825 (1898). {2MCP 761.3}

持久的平安只有一个泉源——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 (1905). {2MCP 762.1}

祂的经验必须成为我们的经验——人类痛苦的呼声在基督里达到无限怜悯的天父耳中。祂以人的身份，在上帝的宝座前恳求，直到祂的人性充满属灵的力量，使人性与神性结合起来。由于不断的交通，祂从上帝获得生命，以便将生命赐给世人。祂的经验必须成为我们的经验。--DA 363 (1898). {2MCP 762.2}

第八十五章 劝勉

需要劝勉的人——我们需要智慧周到，思想稳健的将领作可靠的顾问。他们对人性有一定的认识，知道如何本着敬畏上帝的心指导和劝勉别人。--Lt 45, 1893. (2SM 362.) {2MCP 763.1}

要以同情之心倾听——我们所需要的牧人，是愿意在牧长的指导下，去寻找迷路之羊的人。这意味着他们要忍受肉身的痛苦和牺牲自己的安逸；要温柔地关心犯错的人；要有神圣的怜悯和忍耐；要以同情之心倾听人伤心地述说错误、堕落、绝望和愁苦的事。--GW 184 (1915). {2MCP 763.2}

牧师工作的重要性——顾问——医师如何治疗肉身的疾病，牧师也当如何对待患罪病的人。永生怎样比今世更有价值，牧师的工作也照样比医师的工作更为重要。牧师需要应付各种性情的人。他的本分是要熟悉听他教训的家庭中每一分子，以便确定用什么方法最能感动他们朝着正确的方向前进。--GW 338 (1915). {2MCP 763.3}

设身处地接纳人——福音的使命就是设身处地接纳人，尽可能地帮助他们，不论他们在什么地方，处于什么身份或状况。传道士也许有必要走进病人家里说：“我愿意尽自己所能帮助你，我不是医师，可我是一个传道士，我乐意为生病受苦的人服务。”凡是身体有病的人差不多心灵都有病，而心灵有了病，身体也往往会有病。--MS 62, 1900. (MM 238.) {2MCP 764.1}

体谅忧愁——主的工人心中应当怀着耶稣感人的爱。每一位传道人都应生活在人群中。但愿他精心安排，挨家访问，随时携带散发着天上芳香之爱的香炉。要体谅别人的烦恼，困难和忧愁，同情贫富贵贱各色人等的喜乐与忧伤。-- Lt 50, 1897. (Ev 348, 349.) {2MCP 764.2}

需要劝勉——在受考验和被试探袭击的时候，没有经验的人需要受明智劝勉的指导；他们必须受教知道在属灵事物上的造诣需要他们付上坚定且有良好定向的努力。我们必须常常向那些初信的人常提此事：“你们中间若有缺少智慧的，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）。要以赐下

这些话的夫子的精神提出这些话，因为它们比金银宝石更有价值。{2MCP 764.3}

要教导青年门徒把自己的手放在基督的手中，说：“带领我，引导我。”贫穷困惑的人若是愿意谦卑地寻求上帝，就会得到何等大的安慰、盼望和福气啊。条件是他们进入信仰，毫不动摇，在困惑混乱的日子请求指导。这个保证是给每一个真诚寻求之人的：“你必得到亲切的回答。”“你必得着。” {2MCP 764.4}

要常常指教人知道：上帝所说的，决不会落空。倚靠耶和華胜似倚赖王子。我们必须教导每一个人藉着祷告把自己的要求摆在施恩的宝座前。力量和恩典必定临到这样做的人，因为主已应许过了。可是却有那么多的人陷入软弱中，因为他们不相信上帝必照祂所说的去行。--MS 19, 1894. {2MCP 765.1}

上帝已赐下规则——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。{2MCP 765.2}

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, 391 (1905). {2MCP 765.3}

听从经验的劝导（致一位忧心如焚的丈夫和父亲）——你一直在尘世飘浮，但永恒的真理会成为你的锚。你需要维护你的信仰。不要凭冲动而行，也不要信奉含糊的理论。对基督有出于经验的信心和顺服上帝的律法才是对你有最重要意义的事。要乐于接受那些有经验之人的忠告和劝勉。在得胜的工作上不要有任何迟延。要忠于自己、自己的儿女和上帝。你受苦的儿子需要受到温柔地对待。作为一位父亲，你应该记得，神经会为喜悦所激动，也会因最强烈的痛苦而震颤。主与受苦的人类利益与共。--4T 368 (1879). {2MCP 765.4}

忠告本来可以免除独立的青年不智的婚姻——及至他们发觉自己错了，危及到今生的幸福和心灵的得救时，已经太晚了。他们拒不承认别人比他们更了解这方面的事。如果他们接受劝告的话，本来是可以免去多年的痛苦和忧虑的。但他们一意孤行，拒绝忠告。情欲已使这样的人越过了理智和明断所设置的每一道障碍。--RH, 1888年9月25日。(MYP 459.) {2MCP 766.1}

指导者的一些资格——一个蒙拣选照顾病人和助手们属灵利益的人，应当是一个具有健全判断力和坚定原则的人，一个拥有道德影响力，知道如何对付人心的人，这是极其重要的。他应当是一个有智慧有文化的人，有情有义有聪明。开始的时候他可能并不是十分能干的，但他应该藉着认真的思考和才干的运用，使自己有资格做这项重要的工作。在这个岗位上做得可蒙悦纳而又坚贞不屈，需要最大的智慧和温柔，因为必须对付偏见、顽梗和形形色色的错误。--4T 546, 547 (1880). {2MCP 766.2}

私人咨询可能成为一个网罗（劝勉一位传道人）——昨夜你的情况引起我注意。当时我正与你谈话，就象一位母亲与她儿子谈话一样。我说：“某弟兄啊，你不该觉得有责任与年轻的女士谈论某些题目，即使你妻子也在场。你在鼓励她们认为与传道人谈论家庭秘密和困难是完全正确的，其实这些事只应带到上帝面前，惟有祂了解人心，决不会犯错，秉公判断。要拒绝听人讲任何私人问题，无论是家庭的还是个人的。如果人们受到鼓励把自己的麻烦带到一个人面前，他们就会认为继续这么做是完全正确的，这就会成为一个网罗，不仅是对于讲这些事的人，对于听的人也是如此。” --Lt 7, 1889. {2MCP 766.3}

传道人劝勉妇女的限制——妇女们已经被吸引到你面前，且已准备好向你耳中倾吐她们私人的烦恼和家庭的失望。你不应该听她们讲这些事，而要告诉她们：你自己只不过是一个犯错误的凡人；上帝才是她们的帮助者。耶稣知道每一个人心中的秘密，祂能赐福和安慰他们。要告诉她们，你可能会做出错误的判断，也可能被诱导助长罪恶，而不是谴责罪恶。要把她们指向“上帝的羔羊，除去世人罪孽的”（约 1:29）。如果你愿意穿上军装，虽然横遭拦阻，仍在需要的地方对那些因自私和贪婪而向天上的亮光关门闭户的人做个人之工，那么你虽然可能交不到许多朋友，却会拯救生灵。--Lt 48, 1888. {2MCP 767.1}

再三警告——不要把女人吸引到你身边。要本着你内心的正直站立，告诉她们你不是听她们忏悔的人。耶稣才是要了解内心隐秘的那一位。你只不过是人，只不过从人的立场来判断，你可能会做出错误的决定，给出错误的忠告。--MS 59, 1900. {2MCP 767.2}

我的弟兄啊，我在你单独与年轻女士会见的事上看不到任何亮光。要有富有经验的妇女教育和训练年轻女子有适当的举止和影响。不要让她们向任何男人讲

述自己的私事。这不符合上帝的命令，你不应该鼓励这种事。--Lt 9, 1889. {2MCP 768.1}

有效劝勉的因素——当别人在生活中遇到危险，而你试图给予劝告或训诫之时，你的话所发挥向善的感化力，是与你的榜样和精神所产生的感化力相等的。你必须是良善的人，才能做良善的事。你自己的心如果没有因基督的恩典而变得谦卑，纯洁，柔和，你就不可能发挥改造别人的感化力。当你里面发生这种改变时，你就会自然而然地为造福别人而生活，就像玫瑰绽放出芬芳的花朵，葡萄结出紫色的果实一样。--MB 127, 128 (1896). {2MCP 768.2}

训练和经验使摩西成为富有同情心的指导者——有人会认为摩西不需要这么长时期的辛劳和隐居，以为这是徒然枉费时间。但是无限智慧者却叫这个将来作祂子民领袖的人，费了四十年的光阴作一个牧人的平凡工作。这样养成细心，忘我，和对于他羊群亲切的关怀，就准备他，使他成为以色列慈悲忍耐的牧人。人所能给予的训练和教育，没有什么能以代替这样的经验。-- PP 247, 248 (1890). {2MCP 768.3}

有些人不适合与人心打交道（劝勉一位传道人）——你有一些品格特性使你不适合聪明地与人心打交道。你没有以一种会产生最佳结果的方式作工。--Lt 205, 1904. {2MCP 768.4}

对付人心的工作乃是人类所从事的最美好的工作。不是人人都适合纠正犯错的人。他们没有智慧进行公正地处理，同时充满爱怜。他们不会倾向于看出忠心的谴责必须结合爱与慈怜。有些人总是不必要地严厉，没有感觉到使徒禁令的必要性：“有些人存疑心，你们要怜悯他们，有些人你们要从火中抢出来，搭救他们”（犹 22, 23）。--3T 269, 270 (1873). {2MCP 769.1}

人的才智并非万能——清楚地认识上帝以及祂对我们的要求，会使我们对自我有谦卑的看法。正确研究圣道的人，必获悉人的才智并非万能，也必明白若缺少那惟有上帝才能赐予的帮助，人的力量与智慧只不过是软弱与无知而已。--5T 24 (1882). {2MCP 769.2}

彰显基督的恩典——上帝希望每一个人都少看有限的人，少依赖人。我们有些顾问表明他们对基督的恩典没有认识，不明白在基督里的真理。 {2MCP 769.3}

与上帝同工的人对自己要有谦卑的看法。他们不会自夸、自足、自高。他们是恒久忍耐、恩慈、满有怜悯，多结善果的。他们把人的志向放在了次要位置。基督的义行在他们前面。主的荣耀是他们的奖赏。-- SpT Series A, No. 3, p 49, 1895年5月7日。(TM 215, 216.) {2MCP 769.4}

指导者的问题——当我们努力向我们的弟兄姐妹们提出健康改良的道理，向他们说明应当在饮食及一切所行的事上荣耀上帝之时，许多人在行动上表示说：“我吃什么，别人管不着。我们的事，我们自己负责。” {2MCP 769.5}

亲爱的朋友们，你们是大错特错了。你们的错误，不但危害自己，也贻害你们所处的社会。其害处之大，不仅限于你们自己。如果你们因为饮食不节制受苦，我们在你周围的人或凡与你们有来往的人，也都要因为你们的软弱而受累。我们就要因你们的错行而吃苦。 {2MCP 770.1}

你们的心力和体力衰退，我们在和你们交往之时都可觉察，并且受其影响。你们若没有活泼愉快的精神，愁眉苦脸，就使你们四围之人的精神都蒙上阴影。如果我们忧愁苦闷，有困难痛苦，如果你们健康良好，头脑清醒，就可向我们指出正道，引离迷津，并向我们说安慰的话。但若是你们的头脑，因为你们生活上的错误以至麻木不灵，就不能给我们以正确的指教，那岂不是使我们遇到了一场损失吗？你们的影响对于我们岂不是很重大吗？ {2MCP 770.2}

我们对于自己的见解虽然很自信，但我们还是需要大家的指教帮助，因为“谋士多，人便安居”（箴 11: 14）。我们希望自己的行动，在我们所爱的人眼中看来，是言行一致的。我们渴望得他们的指导，头脑清醒的指导。但若是你们的脑力已经衰竭，胃里又装满不正当的食物，或是健康的食物吃得过量，需要抽调大脑的活力去照顾胃，我们还怎能期待你们的见解呢？这等人的判别力又有何足取呢？他们藉着一堆未消化的食物能看到什么呢？所以，你们的生活行动，对于我们是有影响的。你们若采取错误的行动，别人就不免受害。--2T 356, 357 (1870). {2MCP 770.3}

接近人时要小心——粗鲁冒失的人，若参加了传道工作，在与人交接时，也必在礼貌上，机智上和技巧上显出同样的缺点。--5T 399 (1885). {2MCP 770.4}

如何说“简单明白的”事——我已经能对那些困惑的人说一些非常简单明白的事。我除了告诉他们真理，不敢做别的，因为主为他们而赐给我一道信息。--Lt 271, 1903. {2MCP 771.1}

学习象基督那样对付人心——要学习象基督那样对付人心。有时必须慷慨陈辞；但在你说出清晰扎心的真理之前，一定要有上帝的圣灵住在你心里；然后才让真理作切割的工作。你们不要作切割的工作。--G.C.D.B. 1891年4月13日。(2SM 371.) {2MCP 771.2}

病人有感情需要——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 (1905). {2MCP 771.3}

不要责备而要伸出仁慈的手——如果你们见到一个人的话语或态度显出是离开上帝了，不要责骂他。你们的工作不是去定他的罪，乃是要靠近他的身旁帮助他。我们应珍视迷羊的比喻，将它当作每家人的座右铭。那神圣的牧者撒下九十九只羊，出去到荒野寻找那一只迷失的羊。{2MCP 771.4}

那里有丛林，有泥沼，有危险的岩洞，而且那牧者知道，若使这羊留在任何一个这样的地方，都必须施以援手救它出险。……及至找到了迷羊，祂并没有苛责它。祂只有欢喜，因为发现它仍存活着。当祂听到远处羊叫的声音，就不惜冒险犯难，为要拯救祂那只迷失的羊。祂用稳健而温柔的手披荆斩棘，将它从泥沼中救拔出来；温柔体贴地把它放在肩头上，扛回羊圈中。这纯洁、无罪的救赎主背负着有罪、污秽的人。--MS 17, 1895. {2MCP 771.5}

智慧的劝戒——同情是好的，但要运用得宜，明智地给与值得同情的人。圣经如何讲接受忠告和劝勉呢？《箴言》25:9-12说：“你与邻舍争讼，要与他一人辩论；不可泄漏人的密事，恐怕听见的人骂你。……一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。智慧人的劝戒，在顺从的人耳中，好像金耳环和精金的妆饰”。{2MCP 772.1}

如果我们相聚彼此帮助走天路，谈论神圣和属天的事，我们的谈话就有价值。但如果我们把话题集中在自我和属世的琐事之上，那么沉默就是金子了。顺从之人的耳朵，是谦卑，忍耐和肯受教导的。只有这样，我们的交往才会彼此造福，实现上帝的期望。只有双方都履行了神圣的教训，以智慧劝戒人的，才算尽了自己的义务，而顺从的耳朵方能听聆指教，获得益处。--Lt 52, 1893. (SD 166.) {2MCP 772.2}

无论发生什么事情，都必须要保持镇静仁慈——总是会有一些事情出现，烦扰、困扰、并考验……耐心。他们必须为此做好准备，不可变得激动失衡。无论发生什么事情，他们必须要保持镇静仁慈。……他们应当时刻记得，自己是在跟有病态心思的男女打交道，这些人常常以反常的观点看事情，而且十分自信，认为自己完全明白怎么回事。-- 3T 182 (1872). {2MCP 772.3}

不要期望太多——传道人应当小心，不要对仍在错谬的黑暗中摸索的人期望太多。……他们应该耐心而聪明的对付人心，记得形成个人不同特性的环境是多种多样的。--4T 262 (1876). {2MCP 773.1}

平安的氛围——我的弟兄们哪，首要的工作，就是要在你们自己的心中获得上帝的祝福。然后把这种祝福带入你们的家庭中，抛弃你们的批评，克服你们苛求的习惯，让愉快仁慈的精神盛行。你们家中的气氛要被带到机构中，属天的平安也要围绕你的心灵。哪里有耶稣的爱作王，哪里就有对别人的慈怜与体谅。我的弟兄们能从事的最宝贵的工作，就是培养基督化的品格。--5T 558, 559 (1889). {2MCP 773.2}

引向活水的泉源——那到属世的泉水来解渴的人，喝了莫不再渴。无论什么地方，人总是得不到满足的。他们渴望一些能供应心灵需要的东西。但是，只有一位能满足这个欲望。基督耶稣就是世界的需要，是“万国所羡慕的”（该 2:7）。惟有祂所能赐的神恩，像活水一般，能洁净、振作并奋兴人的心灵。--DA 187 (1898). {2MCP 773.3}

明白世俗的观点——开明的判断必使我们承认天上的事优越于地上的事，可是堕落的人心却使人优先选择世上的事。伟人们的意见、被误称为科学的理论，竟与圣经的真理相混杂。--RH, 1891 年 11 月 24 日. {2MCP 773.4}

伟大的策士——要带着你一切的需要来到上帝面前。不要带着你的考验和试探去找别人；惟有上帝能帮助你。你若达到上帝应许的条件，上帝的应许就会实现在你身上。你的心思若是停留在上帝身上，就不会在考验和试探临到你时从狂喜的状态跌落到沮丧的幽谷。你就不会向别人谈论疑惑和阴暗。你就不会说：“我不知道这个或那个。我不觉得快乐。我不确信我们拥有真理。”你就不会这么做，因为你会拥有灵魂的锚，又牢靠又坚固。{2MCP 774.1}

当我们谈论灰心和阴暗面时，撒但便带着邪恶的快乐倾听着；因为这使他高

兴地知道他已经把你束缚住了。撒但不知道我们的想法，但他会观察我们的举动，听我们的话语。他根据自己对于人类的长期了解，利用我们品格上的弱点来设计试探的方式。我们竟经常让他察觉到可以制胜我们的秘密。但愿我们能管束自己的言语和行动。如果我们的言语不至于在审判之日使自己羞于面对记录，我们将处在何等有利的地位啊！在上帝的大日，这些话与我们说的时候相比，将是多么的不同啊！ --RH, 1891 年 5 月 19 日. {2MCP 774.2}

那位历代以来大有能力的顾问你们中间，邀请你们信靠祂。难道我们要转离祂而去投靠与我们一样需要全然依赖上帝的无定的人吗？我们已经落到如此远远低于我们特权的地步了吗？我们岂不是有期望太少之罪，以致没有求上帝所正渴望赐给我们的东西吗？ --RH, 1910 年 6 月 9 日. {2MCP 774.3}

第八十六章 分享信任

忠于职守会使你心思安宁——基督对每一位信奉祂名的人发问说：“你爱我吗？”如果你爱耶稣，也必爱祂为之舍命的人。一个人外表可能不是很令人愉快，或许在许多方面有缺憾，但他若有正直诚实的名誉，就会得到别人的信任。爱真理的心和别人对他的依赖信任的心，就会消除或压服他品格中讨厌的特色。忠实于你的职守和恩召，甘心克己以造福他人，就会使你心思安宁且蒙上帝眷爱。--4T 353 (1879). {2MCP 775.1}

对于辜负信任的反应——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 (1905). {2MCP 775.2}

耶稣是我们的知心朋友——很少有人对于宝贵的祷告特权，有正确的赏识，或善加运用。我们应当到耶稣面前，告诉祂我们一切的需要。我们可以将一切琐细的挂念和烦恼，以及重大的困难，都带到祂那里。任何激动我们不安或使我们

愁闷灰心的事，我们都当在祈祷中带到主前。何时我们觉得每一步都需要基督同在，撒但就少有机会逞其试探。他的处心积虑，就是要勾引我们离开最好的及最具同情心的朋友。我们应当除了耶稣之外，别无心腹之交。我们可以安然向祂作倾心置腹之谈。--5T 200, 201 (1882). {2MCP 776.1}

关于认罪的告诫——绝不要鼓励人们指望从你得到智慧。当人们来找你寻求忠告时，要向他们指出那能读懂每个人内心动机的一位。一种不同的精神必须进入到我们的传道工作中。任何人都不可充当听忏悔的牧师；任何人都不可被抬举为至高。我们的工作乃是要降卑自我，并在众人面前高举基督。在救主复活后，曾应许过，祂的能力会伴随一切奉祂的名出去做工的人。要让祂的能力和祂的名被高举。我们心中需要不断地谨记基督的祷告，那时祂曾祈祷使自我被真理和公义所圣化。--MS 137, 1907. (2SM 170.) {2MCP 776.2}

要不是圣灵的引导，就不要向人承认秘密的罪——要向那些来求你代祷的人陈明这些话：我们是人；我们看不透人心，也不知道你人生的秘密。这些只有你自己和上帝知道。{2MCP 776.3}

你现在若是悔改自己的罪，你们中若是有人能看出自己在什么场合行事与上帝所赐的亮光相反，没有尊重身体，就是上帝的殿，而是用坏习惯使身体即基督的财产退化了，就要向上帝承认这些事。你们若没有圣灵以特别的方式运行，使你们向人承认私人性质的罪，就不要向任何人述说这些罪。--《我们的帐棚大会》，pp 44, 45, 1892. (CH 373, 374.) {2MCP 776.4}

人要向上帝认罪——每一个人都需要亲自信靠上帝的实际经验。不要向人自白，而当向上帝倾心吐意，告诉祂你心中的一切秘密。要把你的大小困难都带到祂面前，祂就会向你指出一条摆脱所有困境的出路。惟有祂知道如何为你提供所需要的帮助。--GW 418 (1915). {2MCP 777.1}

我已经向上帝认罪，祂也赦免了我的罪——谈论自己的软弱和挫折不值得称赞。但愿每一个人都说：“我因屈服诱惑而心中忧伤，我的祈祷苍白无力，我的信心软弱。我没有任何借口为我在属灵的生活中的幼稚开脱。但是我要寻求在基督里得到品格的完全。我犯了罪，但是我爱耶稣。我已经堕落多次，但上帝还是伸出祂的手来拯救我。我已经告诉祂我所有的过错。我已经羞愧而伤心地承认我给祂丢脸了。我已经仰望十字架，说，这所有的一切祂都为我承担了。圣灵已经

向我显示了我的忘恩和明明羞辱基督的罪。那位本来无罪的，赦免了我的罪。上帝呼召我度更崇高的生活，我要朝着摆在前面的奔跑。” --MS 161, 1897. {2MCP 777.2}

向人认罪不是什么特别的德行——我希望没有人存着这种想法，以为认罪就会赚得上帝的恩宠，或以为向人认罪就有什么特别的德行。我们的经验中必须有那种生发仁爱并洁净心灵的信心。基督的爱会征服属肉体的种种倾向。真理不仅自证它来自天上，也证明藉着上帝之灵的恩典，它在净化人心中是有效力的。主愿意我们每天带着我们一切的烦恼和认罪到祂面前来，在我们负祂的轭，担祂的担子时，祂能赐给我们安息。祂的圣灵及其仁厚高尚的感化力，必充满我们的心，使我们的每个思想都顺服基督。--5T 648 (1889). {2MCP 777.3}

人不得向堕落的人认罪——人在造自己的主面前俯伏认罪，并藉一位被钉而又复活之救主的功劳恳求赦免，是毫不降格的。你既已藉着犯罪和背叛而伤害了祂，在祂面前承认你的错误乃是高尚的。这使你在世人和天使面前得到提升；因为“自卑的，必升为高”（路 18:14）。{2MCP 778.1}

但是凡在堕落的人面前屈膝，公开承认自己心中隐秘的想法和想象的人，乃是在藉着降低自己的人格，降格自己心灵每一种高尚的本能来羞辱自己。……罪恶越来越多，污秽了世界，使之配受最终的毁灭，多是因这种有辱人格的向堕落的人认罪引起的。--5T 638, 639 (1889). {2MCP 778.2}

公开承认秘密的罪会撒下恶种——我蒙指示，许许多多的认罪都决不应叫凡人听见；因为其结果是有限之人的狭窄的判断所没有预期的。恶种被撒在了那些听人认罪之人的心思意念里，当他们在试探之下时，这些种子就会发芽生长结出果实，同样可悲的经历就会重演。因为，那受试探的人想，这些罪不会那么严重；因为那些认过罪的，久已作基督徒的人，不也做这些事吗？这样，在教会里公开承认这些隐密的罪就会证明是一种死的香气叫人死而不是活的香气叫人活。--5T 645 (1889). {2MCP 778.3}

揭人隐私、剖析人品的事都会使人与上帝隔绝——我看到，当喜欢讲话的姐妹们聚在一起时，撒但通常是在场的，因为他找到工作了。他站在她们身旁，激动她们的思想，充分利用他所获得的优势。他知道这一切闲言碎语、蜚短流长、揭人隐私、剖析人品的事都会使人与上帝隔绝。这对灵性和安静的宗教感化力来

说就是死亡。{2MCP 779.1}

某姐妹用她的口舌犯了大罪。她本应使用话语发挥为善的感化力，但她经常随便说话。她有时把事情说得与实情不符，有时夸大其辞。于是就有了虚伪的陈述。她本意并非想要说错，但因她长久以来珍爱多言多语、说闲话的习惯而变得讲话漫不经心、鲁莽大意了，她经常自己都不知道自己在说些什么。这摧毁了她原能具有的任何为善的感化力。是时候了，她在这方面要有完全的改革。要是她不曾沉湎于这种有罪的闲谈，她的社交原不会如此不受重视。--2T 185, 186 (1868). {2MCP 779.2}

把烦恼倾诉在人的耳中——我们有时把烦恼倾诉在人的耳中，把我们的痛苦告诉那些不能帮助我们的人，却忽略了把这一切都托付给耶稣，祂能把充满忧伤的道路变成喜乐平安的道路。--ST, 1887年3月17日. (HC 97.) {2MCP 779.3}

要防备不认识上帝的人——耶稣继续教训门徒说：“你们要防备人”（太10:17）。他们不可完全信任那些不认识上帝的人，把圣工的计划向他们说明，因为这就使撒但的使者有机可乘。人的巧计往往与上帝的计划相抵触。凡为上帝建造圣殿的，务要根据上帝在山上所指示的样式。上帝的仆人如果依靠那些不受圣灵引导之人的指示，就是侮辱上帝，出卖福音。属世的智慧在上帝看来是愚拙的。凡靠这种智慧的，必致错误。--DA 354 (1898). {2MCP 779.4}

不可辜负信任或神圣委托——有一个危机会临到每一个在我们机构中的人。来自信徒和非信徒的种种影响会行事反对他们。而今务必不可有任何辜负信任或神圣委托以利己或抬高自我的事。我们应该不断地警醒注意我们的生活，免得给世人留下错误的印象。要说，要行的是：“我是一个基督徒。我不能照世界的格言的行事。我必须爱上帝为至上，并爱我的邻舍如同我自己。我不能参与或默许会以最轻微的方式妨碍我的效用或削弱我的感化力或破坏上帝机构中任何一个人的信任的任何安排。” --5T 479 (1889). {2MCP 780.1}

第八十七章 心理学与神学

在圣经中得到的——真正的心理学原则是在圣经中得到的。人不知道自己的价值。他行事按照自己未悔改的性情，因他不仰望他信心的创始成终者耶稣。凡来到耶稣面前、信靠祂并以祂为榜样的人，都体会到“祂就赐他们权柄，作上帝的儿女”（约 1:12）这句话的意思。{2MCP 781.1}

然而当他在耶稣脚前就位时，他就能看到在自己邪恶有罪的人生中反映出未悔改的人心所能沉沦到的可怕的堕落深渊。他便瞥见那无罪之主的纯洁品格，瞥见所赐给悔改归正之罪人的那种完全。他既披上他救赎主品格的光明衣袍，便与基督一同坐在天上。--MS 121, 1902. {2MCP 781.2}

上帝完全明白人心的作为——主上帝具有正确无误的判断力。祂知道人的心理活动，了解祂所造之人的行动原则，在遇到事情时会如何反映，在受到各种试探，和处在各种环境时，会用什么方法来应付。{2MCP 781.3}

“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）。“耶和华的眼目，无处不在”（箴 15:3）。“因祂鉴察直到地极，遍观普天之下”（伯 28:24）。“祂鉴察众人的心，知道一切心思意念”（代上 28:9）。祂知道我们心里所想的每一样事情。“并且被造的没有一样在祂面前不显然的；原来万物在那与我们有关系的主眼前，都是赤露敞开的”（来 4:13）。--Lt 18, 1895. {2MCP 782.1}

上帝知道人一切秘密的内心活动——男男女女愿意知道上帝怎样对待对祂所造的生灵吗？祂是造成人心的。我们认为一切高尚的思想都是从祂而来的。祂知道人一切秘密的内心活动，因为我们的内心岂不是祂造的吗？上帝看到罪恶已使人堕落败坏。但祂却慈怜地看待他，因为祂知道是撒但控制了他。--MS 56, 1899. (6BC 1105.) {2MCP 782.2}

宗教带来平安和幸福——给人心留下的印象是宗教是有害健康的。这种印象是错误的，不应该接受。纯洁的宗教带来平安、幸福、满足。敬虔对今生和来生都有益。--Lt 1b, 1873. {2MCP 782.3}

坐在耶稣脚前与倚靠人的见解——基督必须结合在我们一切的思想、感情和爱情之中。我们必须在祂交给我们去做的每日服务的最小细节上，将祂例证出来。当我们不倚靠人的聪明也不效法属世的准则，而是坐在耶稣的脚前，热切地吸收祂的训言，向祂学习，并说：“主啊，祢要我作什么”时，我们生来的自恃、自信、和固执己见的心，必变为赤子般顺从和愿意受教的心了。当我们与上帝的关

系正常时，我们就必承认基督管辖我们的权利，以及祂要我们绝对顺从的要求了。
--Lt 186, 1902. (HC 99.) {2MCP 782.4}

将真敬虔的科学心理学结合在一起——祂没有赐下任何其他亮光来取代圣经。这亮光是要把困惑烦恼的人带到祂的话语。祂的话语若是被食用和消化了，就会成为心灵的命脉。于是就有好行为如同明光照在黑暗里。{2MCP 783.1}

你在研究心理学时，若是殷勤地研究了真敬虔的科学，你的基督徒经验就会与现在很不相同。你为何转离黎巴嫩清洁的溪流，去喝平原的脏水——人所发明的欺骗呢？人心需要惟有从上帝的道中才能得着的能力。这种能力就是生命的粮，人若吃了，就永远活着。他不是仅仅偶尔尝一下那天上降下来的粮，而是要以主的话语为生，对领受的人来说，主的话就是灵，就是生命。恳切地掌握真理，亲自赏识基督的话语，造成品格的改变。--Lt 130, 1901. {2MCP 783.2}

圣灵充满洁净了的心——我们需要不断使我们的内心充满基督，倒空一切的自私和罪恶。……你怎样确实倒空心中的虚荣和轻浮，空间就会补充上帝正等着要赐给你的——祂的圣灵。这样，你才能从心中的宝库拿出好东西来，就是丰盛的思想瑰宝，别人也会理解你的话语。……你的思想和感情就会专注于基督，你就会向别人反照那公义的日头照在你身上的光辉。--RH, 1892年3月15日. (HC 115.) {2MCP 783.3}

适用于各种境况的原则——主已发出祂的圣言。那些有福的篇章充满了指示和生命，与真理相和谐。它们是完美的行为准则。所赐的指示，所定的原则，适用于人生的每一种环境，即使可能没有提到某种特殊的情况。对于全备的信心和正确的行为路线所必要的事，没有留下一样未启示。上帝要向我们索取的每一样责任都说明了；如果有人没有得到永生，那必是因为他过于自信、自恃、充满虚荣的自负，而不单单倚赖基督宝血的功劳得救。凡柔和谦卑地以圣经为自己的向导和顾问的人，必不会背离正路。--Lt 34, 1891. {2MCP 784.1}

真理是一种工作原则——真理是一种积极的工作原则，能塑造人的内心和生活，使人不断上进。……每往上攀登一步，人的意志就必获得新的动机。道德的品质也变得越来越与基督的心意和品格相似。进步的基督徒必享有出人意外的恩典和慈爱，因对基督的品格有了神圣的见识，就使他对基督有了深刻的感情。在梯的顶端所显现的上帝的荣耀，只有继续攀登的人方能赏识，他必不住地被吸引

去追求基督向他显示的、更高尚的目标。身心的一切才能都要调动起来。--MS 13, 1884. (HC 68.) {2MCP 784.2}

一个明确的方法——上天注意凡带有平安与仁爱氛围的人，这样的人必得报赏，在主的大日他必站立得住。--MS 26, 1886. (HC 234.) {2MCP 784.3}

劝勉和训练并不妨碍个人与上帝的关系——但是虽然那些有经验之人的教育、训练和劝勉是完全必要的，工人们也该受教知道，他们不可全然依赖任何人的判断。作为上帝的自由代理人，所有人都应向祂求智慧。当学习者全然依赖另一个人的思想，除了接受他的计划不肯前进时，他就只通过那个人的眼睛看问题，顶多是另一个人的一个回声而已。上帝待人是把他们当作负责任的人。祂会藉着祂的灵通过祂放在人里面的心作工，只要人愿意给祂一个机会作工，并且愿意承认祂的作为。祂计划每一个人都要亲自使用自己的心智和良心。祂无意让任何一个人变成另一个人的影子，只发表另一人的观点。--5T 724, 725 (1889). {2MCP 785.1}

上帝悦纳心智的最高造诣——心智的最高造诣，只要藉着敬爱上帝之心而成圣，就会得到祂完全的嘉纳。基督所拣选的这班卑微的人与祂相处了三年，接受天上大君高贵的感化。基督是人类有史以来最伟大的教育家。--RH, 1877年6月21日. (FE 47, 48.) {2MCP 785.2}

我们一切的行动，或善或恶，都发源于心——祂已为人心预备了这个活的居所；它“被联络”，成为主亲自装备的殿，供祂的圣灵居住。心智控制着整个人。我们一切的行动，或善或恶，都发源于心。使我们敬拜上帝且使我们与天上的生灵联盟的，乃是心智。可是许多人终其一生都没有了解装有这个财宝的盒子。--SpTEd 33, 1896年5月11日. (FE 426.) {2MCP 785.3}

受上天指引或被滥用——高尚，纯洁，受上天指引的理智，是建造上帝国度的通用力量。但理智如果被滥用了，就会产生相反的影响。原本受托多行善事的能力，会发挥腐败，欺骗和毁灭的作用。{2MCP 785.4}

上帝已赐给人足够的天赋，使人能聪明地实施并充分地表现上帝对那些爱祂顺从祂诫命之人的奇妙作为。祂希望人顺从上帝的诫命是因为这有益于全人类的健康和生命。{2MCP 786.1}

受托的才干是一种神圣的责任。谁也不必贪求这些才干，除非他藉着恳切的

祷告求得了那从上头来的智慧——这智慧使人能正确地使用上帝所赐的一切能力——决定用所得到的才干尊荣上帝。领受和相信上帝所赐的神圣亮光，并且将之传给那些处在错谬黑暗中的人，乃是一件奇妙的事；因为若是无私地关怀地传授亮光以帮助、造福和拯救将要灭亡的人，这亮光便使忠心的工人得到天上的财宝，使他在天上成为大富豪。他是上帝的后嗣，与耶稣基督同作后嗣，要承受极重无比永远的荣耀。--MS 63, 1900. {2MCP 786.2}

人受造是为了高尚的目的——造就人的是真诚高尚的心，而不是装出优越的样子。正确地培养智力，会使人达到应有的状态。主赐下这些提高人的才能，是要帮助人形成适合不朽来生的品格。人受造是为享有比这个世界所能提供的更高尚更圣洁的快乐状况。人按着上帝的形像受造是为了高尚高贵的目的，引起天使的关注。--4T 438 (1880). {2MCP 786.3}

思潮必须改变——许多人的心智接受了低下的水准，以致上帝无法为他们工作或与他们同工。思潮必须改变，必须唤醒道德感，以便感到上帝的要求。真宗教的主旨和实质乃是藉着言语、服装、举止承认而且不断承认我们跟上帝关系。谦卑应该取代骄傲；谨慎自守取代轻浮易变；专诚献身取代无宗教和漠不关心。--4T 582 (1881). {2MCP 786.4}

侍奉从心出发——我看到去年夏天流行的精神是尽可能多地抓住这世界。人们没有遵守上帝的诫命。我们是用心意遵从上帝的律法的；但许多人的心已在侍奉世界。他们的心既完全被地上的事和侍奉自我占据，就不能遵从上帝的律法了。--1T 150 (1857). {2MCP 787.1}

上帝所悦纳的服务——许多人认为自己品格上的缺点使自己不可能达到基督所竖立的标准，但这样的人所需要做的一切就是在上帝大能的手下每一步都谦卑自己。基督并不按照人的工作量来评价人，而是按照他作工时的精神。{2MCP 787.2}

当祂看到人们负起担子，设法以谦卑的心承担，不信任自己而是依靠祂时，祂就给他们的工作加上完全和资格，使他们的工作蒙天父悦纳。我们是在爱子里得蒙悦纳的。罪人的缺陷被“耶和华我们的义”的完全和丰满遮盖了。那些以真诚的意志和痛悔的心付出谦卑的努力要做到上帝要求的人，天父以慈怜的爱看着他们；祂看这样的人是孝顺的孩子，基督的义也归给他们。--Lt 4, 1889. {2MCP 787.3}

认识基督给心灵带来活力——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 (1905). {2MCP 787.4}

基督决不会失败——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。救主常站在祂受试探和受考验的儿女身边。在祂决没有不成功，受亏损，不可能或遭失败的事。我们靠着那加给我们力量的，凡事都能作。--DA 490 (1898). {2MCP 788.1}

第八十八章 对心理的消极作用

清除一切挑剔——我们应该从思想中清除一切抱怨和挑剔。但愿我们不再继续注意所看到的任何缺点过失。……我们若想好好地持住上帝，就必须不断注意伟大宝贵的事——上帝所给予我们的纯洁、荣耀、能力、仁慈、情意和慈爱。我们这样仰望，心思就会专注在这些关乎永恒利益的事上，我们就不会想要在别人身上找毛病了。--MS 153, 1907. (HC 232.) {2MCP 789.1}

我们容易记住负面的东西——我们必须学会对别人的可疑行为作出最好可能的解释。……我们若总是猜疑恶事，就有危险引起我们所猜想的事。……我们在世度日有时肯定会感情受伤，脾气也受到考验，但作为基督徒，我们必须忍耐、宽容、谦卑、温柔，象我们希望别人的那样。{2MCP 789.2}

唉，可惜我们所受无数善良仁慈的厚待……在我们心中竟如朝露在阳光之下消逝，而想像的或实在的伤害却留下了几乎无法消除的印象！我们所能留给别人的最好榜样，就是自己行事正直，然后把我们自己和我们的名声交给上帝，而不太渴望去纠正每一个错误的印象，使我们的情况显得更有利。--Lt 25, 1870. (HC 237.) {2MCP 789.3}

我们所学习的形像改变我们的生活——凡使我们看到人性软弱的事，主的目的是要帮助我们去指望祂，而决不要倚靠人血肉的膀臂。……我们常注意什么

形像，就变成什么形像。所以敞开我们的心门接受真实的、可爱的、有美名的事是多么重要啊！ -- Lt 63, 1893. (HC 248.) {2MCP 790.1}

记住人性的弱点——在与我们的同胞打交道时，我们都要考虑到他们是与我们有一样性情的人，感到同样的软弱，遭受同样的试探。他们若要保持自己的纯正，就与我们一样要终身奋斗。真基督化的礼貌，联结并成全了公正与文雅，又以恩惠和仁慈充实之，使品格有最完美的润饰和最优雅的气质。--Lt 25, 1870. (HC 236.) {2MCP 790.2}

不要高筑障碍——主不要祂的子民定行错者的罪，即使合理的定罪也不可行；而要采用别种方法。向反对我们的人痛陈罪状，只能驱使他们更远离真理，这与上帝所要我们做的大不相同。基督降世所要做的，并不是高筑障碍，也不是经常用人们在犯错的事实来攻击他们。凡希望开导被欺骗之人的，必须就近他们，本着爱心为他们效劳。他必须成为神圣感化力的中心。--GW 373 (1915). {2MCP 790.3}

克服敏感——许多人有一种强烈的、未经成圣的敏锐感觉，使他们不断注意他人的某些言语，某个表情，或某个行为，将之解释为缺少尊敬与重视。这一切的事都必须克服。每一个人都应该存着敬畏上帝的心前进，竭尽全力而不被赞誉困扰也不因责难跌倒，而是热心地侍奉上帝，学会对别人所做任何看似冒犯的行为都作最有利于他们的解释。--MS 24, 1887. (HC 240.) {2MCP 790.4}

不要追求委屈不平的事——论断我们的弟兄，心里对他们反感，即使我们认为他们确实待我们不对，也不会给我们的心带来任何福气，而且完全于事无补。我不敢让我的情绪奔入追逐我一切的委屈不平的渠道，再三讲述之，住在不信任、憎恨及不和的氛围中。--Lt 74, 1888. (HC 239.) {2MCP 791.1}

丧失正直感——你丧失正直感时，你的心灵就成为撒但的战场；你怀存的疑惧足以麻痹你的精力，使你气馁灰心。--Lt 14, 1885. (HC 94.) {2MCP 791.2}

撒但特别行事为要使人不和——疏于培养彼此之间温柔的体谅和宽容，便造成了纷争、不信任、挑剔和普遍的不睦。上帝……号召我们除掉这种大罪，力求应答基督的祷告，就是要祂的门徒合而为一，像祂与天父合而为一一样。……撒但的特别工作，就是要引起纷争，……剥夺世人原能从基督徒那里获得的最有力的见证，就是显明上帝差遣祂的儿子降世，为要使一切骚乱、骄傲、猜忌、嫉妒、

固执的思想变为和谐一致。--Lt 25, 1870. (HC 237.) {2MCP 791.3}

消极情绪使全身紊乱——猜忌与嫉妒乃是疾病，使人的全部机能紊乱。这两种疾病都是撒但在伊甸园制造的。……那些听从撒但声音的人，会谄过于他人，并且歪曲、作假，以图建立自己的地位。但是凡污秽的都不能进入天国，怀有这种精神的人若不改变，就决不能进去，因为他们也会批评论断天使的。他们会嫉妒别人的冠冕。若不去评议他人的缺欠和错误，他们就不知道要说什么了。-- RH, 1897年9月14日. (HC 234.) {2MCP 792.1}

不圣洁的脾气危及传道士的心智和生命——你甚至在上帝子民的聚会中显出了不圣洁的脾气，这危及你的心智和生命。要扪心自问：我一如既往地 在纷争与辩论中生活下去值得吗？--Lt 21, 1901. {2MCP 792.2}

当失去了上帝的能力时——男男女女都是用重价买来的。这是何等沉重的代价啊！乃是上帝儿子的性命。他们置身使自己的体力、智力和道德力遭到败坏、丧失活力与纯洁的地方，这是一件多么可怕的事啊。这样的人无法向上帝献上可蒙悦纳的牺牲。{2MCP 792.3}

人因堕落的食欲和情欲而丧失了上帝的能力，成了不义的器具。身、心、灵整个的人都患了病。但是已经预备了疗法为要使人类成圣。不圣洁的身心可以得到洁净。已经做了奇妙的准备，我们可以藉以得到赦免和拯救。--Lt 139, 1898. {2MCP 792.4}

人如果在凡事上有淳朴的习惯，控制自己的食欲和情欲，就可以保持自己智力的强健、活跃和精明，对事情作出迅速的思考与反应，敏锐地辨别出圣洁与不圣洁，随时准备参加一切荣耀上帝与造福同胞的工作。--ST, 1881年9月29日. (SD 86.) {2MCP 792.5}

那些堕落的人缺少健康的心态——那些陷入撒但网罗的人还没有达到健康的心态。他们头昏眼花，妄自尊大，过于自信。唉，主多么忧伤地看着他们，听到他们说虚空无益的大话啊。他们因骄傲而张狂。仇敌看到他们这么容易被掳掠，感到惊讶。--Lt 126, 1906. {2MCP 793.1}

自负乃是仇敌的陷阱——当撒但在一个高抬自我而不知道自己已沾染撒但之科学的人身上运用他的权势时，人的帮助是何等徒然啊。他本着自恃的心意径直地走进撒但的网罗，被他所陷害。他没有留意所给予的警告，就成为撒但的牺

牲品。要是他存心谦卑与上帝同行，原可逃到上帝为他准备的约会处。这样，就会在危机时仍然得安全，因为上帝必为他高举旌旗抵挡仇敌。--Lt 126, 1906. {2MCP 793.2}

人心生来就是堕落的——我们必须记住我们的心本已败坏，自己不可能行走义路。只有藉着上帝的恩典，再配合我们认真的努力，我们才能取得胜利。--RH, 1881年1月4日.(HC 111.) {2MCP 793.3}

坏习惯阻碍发展——任何会削弱神经和脑力或体力的坏习惯或行为，都使人无法运用继节制而来的那个美德——忍耐。--MS 13, 1884. (HC 69.) {2MCP 793.4}

懒惰散漫的意志——上帝希望我们不要满足于懒惰散漫的意志，迟纯的思想，和衰弱的记忆力。--CT 506 (1913). {2MCP 794.1}

终其一生与世界格格不入——这些未受训练的人，大多数终其一生与世界格格不入；原可成功而却终归失败。因为世人不给他们谄媚安抚，他们就觉得应该怨恨世界，予以挑战报复。有时环境迫使他们装出言不由衷的谦逊；但这样的谦逊并不赋予他们自然的美德，早晚终必显露出其真相来。--4T 202 (1876). {2MCP 794.2}

仔细检讨每一习惯和行为——必须教导男男女女仔细检讨自己的每一习惯和每一行为，并立即放弃那造成身体衰弱和致令心思暗昧的事物。--RH, 1901年11月12日.(WM 127, 128.) {2MCP 794.3}

如何对付疑惑——甚至久作基督徒的人也常常遭受至可怕的怀疑与动摇的袭击。……你不可因为这些试探而认为自己的情形是没有希望的。……要在上帝里有指望，要依靠祂，安息在祂的应许里。--Lt 82, 1889 (HC 86.) {2MCP 794.4}

当魔鬼带着他的疑惑和不信来到时，要关闭你的心门。要闭眼不看那邪恶的阴影。而要举目，到你能看到永恒事物的地方，你就会每个时辰都有力量了。你信心的考验比金子更宝贵。……它使你英勇地为主作战。……{2MCP 794.5}

你承担不起让任何怀疑进入你心中。不要让魔鬼喜悦，把你正在担负的可怕负担告诉人。你每次这样做，撒但都讥笑，因为他的心能控制你，而你已经看不见耶稣基督你的救赎主了。--MS 17, 1894. (HC 86.) {2MCP 794.6}

重复犯罪削弱抵抗力——无人能将上帝所赐的才能用于世俗或骄傲的服务

而不致置身于仇敌境地的，虽然只有一次，结果也必如此。……每一次重新犯罪，都足以削弱他抵抗的力量，使他盲目，窒息他服罪的感觉。--RH, 1882 年 6 月 20 日. (HC 160.) {2MCP 795.1}

鼓励灰心的人——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, 63 (1905). {2MCP 795.2}

消耗时光、没有效果的事情——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用在比较来说无关紧要的事上了。{2MCP 795.3}

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。--MH 456 (1905). {2MCP 795.4}

活着要有目的——我们应该为来生而生活。过一种随便的、没有目的的生活是非常可怜的。愿上帝帮助我们大家都实行自我牺牲，少些自我照顾，多多忘记自我和自私的利益，并且要行善，不是为了指望由此得尊荣，而是因为这是我们人生的目标，会符合我们存在的目的。但愿我们的每天的祈祷升达上帝面前，以便祂除去我们的自私自利。--Lt 17, 1872. (HC 242.) {2MCP 795.5}

第八十九章 对心智的积极影响

感恩增进健康——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。--MH 251 (1905). {2MCP 797.1}

智力与体力的所有者——我们多么自然地就认为我们完全是自己的人啊！但圣经宣布：“你们不是自己的人……你们是用重价买来的”（林前 6:19, 20）……在我们与同胞的关系中，我们是自己受托的智力和体力的所有者。在我们与上帝

的关系中，我们是借用人，是祂恩典的管家。--Lt 44, 1900. (HC 40.) {2MCP 797.2}

达到合一的目标——上帝的旨意，是要祂的百姓中间存有合而为一和弟兄相爱的精神。基督在被钉之前的祷告，求使祂的门徒能合而为一，如同祂与父合而为一一样，使世人能相信上帝差了祂来。这一个最动人最奇妙的祷告流传万世，直到我们的日子；因为祂祷告说：“我不但为这些人祈求，也为那些因他们的话信我的人祈求”（约 17: 20）。{2MCP 797.3}

我们固然不可牺牲一点真理的原则，但我们应当经常追求达到合而为一的地步。这就是我们作基督门徒的凭据。耶稣说：“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了”（约 13:35）。使徒彼得劝勉教会说：“你们都要同心，彼此体恤，相爱如弟兄，存慈怜谦卑的心；不以恶报恶，以辱骂还辱骂，倒要祝福；因你们是为祂蒙召，好叫你们承受福气”（彼前 3:8-9）。--PP 520 (1890). {2MCP 798.1}

从环境提出积极的成分——你们大家都见过湖中间美丽的白莲。我们曾多么渴望、多么希望、多么努力要得到那朵花啊。无论它周围有多少浮渣、碎屑和污物，都不能摧毁你要得到那朵莲花的愿望。我们想知道莲花在有那么多污秽的地方怎么能那么美丽洁白。{2MCP 798.2}

原来是有一个茎干深入到金色的沙子以下，只吸收最纯净的物质供养莲花，直到它开出纯洁无瑕疵的花朵，就如我们所见到的。这岂不应该给我们一个教训吗？应该的。虽然我们被罪恶所包围，却不必受感染。不要谈论世上不法与罪恶之事，而要提高你的思想，谈论你的救主。当你看到周围的罪恶时，更当庆幸祂是你的救主，而我们是祂的子民。{2MCP 798.3}

那么我们还要注意周围的罪恶，专门想到黑暗的一面吗？你既改变不了局面，那就谈论更高尚、更美好、更尊贵的事吧。谈论那些会在心中留下美好印象的事，就会提拔每一个人的心脱离这种罪孽，进入远处的光明中。--MS 7, 1888. {2MCP 798.4}

数算福气——如果一切错用的精力都用在这一个大目标上——获得上帝在今生为我们预备的丰盛恩典——我们就能在记忆的厅堂中悬挂怎样的奖品和证书，叙述上帝的怜悯和眷爱啊！……这样我们就会养成习惯，作为持久的原则，

热心而恒切地积攒属灵的财宝，犹如属世之辈为获得暂时的属世之财物而努力操劳一样。{2MCP 798.5}

主既有满天的福惠，和储备着供应心灵需要的上好之物的仓库，你尽可以对于眼前的供应表示不满。今天我们需要更多的恩惠，今天我们需要重新得到上帝的爱和祂良善的表征，而祂决不会保留着这些上好的属天财宝，不赐与诚心寻求的人。--MS 22, 1889. (HC 188.) {2MCP 799.1}

与恩赐相应的回报——每一个仆人都受托要为一定的事负责。不同的托付是根据我们不同的能力而定的。上帝在分配祂的恩赐时并无不公。祂是根据祂仆人们已知的能力而分配才干，并且希望得到相应的回报。--2T 282 (1869). {2MCP 799.2}

了解智力与体力的适当运用——我们要在使人成圣的圣灵的领导之下明智认真地利用光阴。在对待我们的财产和我们的智力体力上，我们要明白何为对，何为错。上帝对祂所交给人的每一种能力都拥有绝对的所有权。祂凭自己的智慧规定了人类使用上帝每一项恩赐的条件。凡适当地运用每一能力来荣耀祂名的，祂必赐福。{2MCP 799.3}

口才、记忆力和财产，都要为上帝的荣耀而增加，好推进祂的国度。上帝把祂的货财留给我们，以便在祂不在的时候代为管理。每一位管家在推进上帝国度的事上，都有指定的工作，没有谁可以免除。--Lt 44, 1900. (HC 40.) {2MCP 799.4}

上帝给人才干，人培养心智——我们要培养上帝赐给我们的才干。这些都是祂的恩赐，也应该按照它们之间的正常关系而善予运用，使之纯全完整。上帝赐予才干和心智的能力；人自己建造品格。心智原是主的园圃，而人必须认真地加以垦殖，以便照着神圣的样式塑造品格。--Lt 73, 1899. (HC 106) {2MCP 800.1}

无能是懒惰所造成的——许多人以自己没有能力为托辞，不肯作基督徒的工作。难道是上帝使他们这样无能吗？绝对不是。他们这样的无能是他们自己的懒惰所造成的，又因他们的主动选择而一直保留下来。他们已经在自己的品格上体验到“夺过他这一千来”（太 25:28）这个判决的后果。{2MCP 800.2}

他们不断地错用才能，终于扑灭了唯一的亮光——圣灵。“把这无用的仆人丢在外面黑暗里”（太 25:30）的判决，不过是在他们自己为永恒所作的选择上盖上天庭的印鉴罢了。--COL 365 (1900). {2MCP 800.3}

不同成分的融合——差异中的统一乃是上帝的计划。基督门徒之间须众品相融，彼此适应，各为上帝而从事其特定的工作。各人都有自己的岗位，合力完成那印有基督形像的大计划。……某一个人适合于某一种工作，而另一个人则适合于另一种工作，另一个还有与这两者不同的工作；但每一个人都当补足他人的缺欠。……上帝的灵，藉着各种不同的成分而运行其间，必造成统一的行动。……只由一个灵作主——就是无穷智慧之主的灵，在祂里面，这许多不同的分子彼此相处，便成为完美无比的个体。--Lt 78, 1894. (HC 169.) {2MCP 800.4}

内心在品格中显露出来——我们内心如何，必在品格上显露出来，并影响一切与我们交往的人。我们的言语，我们的行为，若不是活的香气叫人活，便是死的香气叫人死。在审判的时候我们要面对面见到一些人，我们若是每天都与上帝联络，活泼而恒久地关心其灵魂得救，原可藉着合宜的言语与忠告，帮助这些人走上正直安全的道路。--Und MS 73. (HC 241.) {2MCP 801.1}

在别人心上的电能（劝勉一个昏睡的人）——你应该培养品格的活力，因为一个精力充沛之人的榜样是影响深远并且迫使人效法的。在我们的世界上认真的人很少。每一个为上帝作工的人都会遇到障碍和阻拦。但人们心里必须有干劲。精力充沛的、热心的工人不会让自己的道路被堵上。他必冲破障碍。{2MCP 801.2}

你需要一种稳定的、均衡的、不屈的活力。你必须自律。要做出完全的改变。尽力克服一切幼稚的情绪。你太可怜自己了。你应该下定决心不再过忙于琐事的生活。你应当决心有所作为并且去做。你有不少很好的决心。你总是要去做什么事，但你不去了解那事也没有去做。你大多只是说说而不去做。你若肯拥有更加认真的精神并且不顾障碍而有所作为，你的健康状况原会好得多。-- Lt 33, 1886. {2MCP 801.3}

上帝的爱无法界定——基督的爱是一条金链，把信从耶稣基督的有限之人连于无限的上帝。主对于祂子民的爱是无法测度的。没有什么科学能给它下定义或解释它。也没有什么人的智慧能理解它。我们越感悟这爱的影响，就越柔和谦卑。--Lt 43, 1896. (5BC 1141.) {2MCP 801.4}

信仰塑造整个人——真宗教在人心中有其宝座；它是人心中持久的原则，它对外表起作用，陶冶外在的行为，直到整个人都符合基督的形像；甚至连思想也顺服基督的心意了。若是心中没有持久的原则，心思就会按照撒但心意的欺

人样式受塑造，实行他的意愿，使人灭亡。围绕这种人的气氛对他们周围一切的人都是有毒害的，无论是信徒还是不信的人。-- Lt 8, 1891. {2MCP 802.1}

熟悉自然界会使身体、心智、心灵都得享健康——自然界万物都是上帝所赐的福惠，以使身体、心智、心灵都得享健康。这些福惠使健康者保持健康，使有病者恢复健康。这些福惠若与水疗相结合，在恢复健康上就比世上一切药物都更为有效。--7T 76 (1902). {2MCP 802.2}

顺从产生安息——必有平安、持久的平安涌入心灵中，因为完全顺服耶稣基督才能得享安息。顺从上帝的旨意必得享安息。跟着救赎主柔和谦卑的脚踪行的门徒所得享的安息，是世界无法给予也不能夺去的。“坚心倚赖祢的，祢必保守他十分平安，因为他倚靠祢”（赛 26:3）。--Lt 6, 1893. (HC 98.) {2MCP 802.3}

柔和趋向平安——上帝圣子的生活始终以心里柔和谦卑为特征，祂的真信徒若是拥有了这种特征，就会带来满足、平安和幸福，提拔他们超脱虚假人生的束缚。--HR, 1871 年 12 月. (HC 98.) {2MCP 802.4}

饶恕意味着心灵的安息——所应许的“安息”是什么呢？——就是意识到上帝是真实的，永远不会使亲就祂的人失望。祂的赦免是完全而白白赐予的，祂的悦纳意味着心灵的安息，在祂的爱中安息。--RH, 1899 年 4 月 25 日. (HC 97.) {2MCP 803.1}

安息是自我降服的结果——当我们抛弃一切自我辩白，一切出于自私自立场的理论时，就获得了安息。自我的全然归顺，接受祂的道路，乃是在祂的爱里享受完全安息的秘诀。……要照着祂所吩咐你的去作，也要确信上帝必成全祂说过要作的一切。……你是否已经来亲就祂，放弃你一切的权宜之计，一切的不信和自以为义呢？要本着你现在这软弱、无助、垂死的情况来就祂。--RH, 1899 年 4 月 25 日. (HC 97.) {2MCP 803.2}

切身利益在你的掌管中——要记住试探并不是罪。要记住一个人无论被安置在多么难受的环境中，只要他不屈服于试探，而是保持自己的纯正，就没有什么能真的削弱他。对于你个人福利最重要的事，全在你自己的掌握之中。除非你自己容许，无人能加以破坏。撒但的全军都不能伤害你，除非你朝着撒但的诡计和毒箭自开心门。你的意志若不同意，你就决不会灭亡。你心中若不存污垢，周围一切败德之风就不能玷染或污损你。--Lt 14, 1885. (HC 94.) {2MCP 803.3}

控制情绪——我们因盼望而欢喜快乐，而不是因感觉。我们既盼望上帝的荣耀，就知道患难生忍耐，忍耐生经验，经验生盼望。这是什么意思呢？如果我们感觉不如意，我们就要冲冲大怒，说出那些表明我们有撒但品性的话吗？我们担不起说一句刺耳的话或刻薄无情的话，因为我们就站在天上众生面前，正在全天庭的注视之下打仗；我们若以任何方式否认上帝，就会使祂多么伤心啊！基督手上的钉痕表明祂已把我们铭刻在祂的手掌上。--MS 16, 1894. {2MCP 803.4}

鼓励的话能恢复身心——要把富有同情的救主介绍给受苦的人。……祂正怀着恻隐之心垂顾那些觉得自己病情已毫无希望的人。人的心中若充满恐惧，就看不见基督温柔的同情。我们的疗养院要成为一个媒介，把平安和安息带给心中烦恼的人。{2MCP 804.1}

如果你能用充满希望，使人得救的信心鼓舞灰心的人，满足和喜乐就会代替失望和不安。他们的身体状况就会发生奇妙的改变。基督会来医治身体和心灵的疾病。他们若信靠祂，就会体验祂的同情和仁爱，在祂里面得安息。祂是明亮的晨星，照在犯罪败坏的世界道德的黑暗中。祂是世上的光，凡献身给祂的人都会得到平安、安息和喜乐。-- Lt 115, 1905. (MM 109, 110.) {2MCP 804.2}

基督徒不是消极的而是积极的——一个健康的、成长的基督徒在同胞中不会作一个消极被动的人。他必是既给予也接受的。我们的美德是因运用而增长的。与基督徒交往会供给我们纯洁的空气以呼吸，而吸入它我们就必积极主动。所履行的基督化的服务，所供给一切需要之人的同情、鼓励和教导，以及在基督化工作中所需要运用的自制、爱心、忍耐和宽容，必在我们自己的心中生发信心、顺从、盼望，和对上帝的爱。{2MCP 804.3}

要培养灵命的筋肉和力量，少不了心灵的锻炼。必须藉着属灵的活动，利用行善的机会，才能成全善工。……人越忠诚地履行基督徒的义务，就越发健全。--Lt 1, 1882. (HC 260.) {2MCP 804.4}

利用社交能力——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 (1905). {2MCP 805.1}

基督教的潜力——现今从事普通职业的人中，有许多人每天在那里埋头操劳，并不知道自己有什么才能。这些才能若是加以运用，就足能使他们与世上最受尊敬的人并驾齐驱。所需要的，乃是有人用精巧的手段来启发那潜在的才能。耶稣所招呼作祂同工的，正是这样的人。祂赐给他们与祂相处的机会。世上的伟人从未有过这样的一位教师。门徒受了救主的训练之后，就不再是无学问和无教养的人了。他们的思想和品格都受了基督的同化。世人也能认出他们是跟过耶稣的。--DA 250 (1898). {2MCP 805.2}

需要目的和目标——趁你还活着，要有人生的目标。要收集阳光而不是乌云。要追求在上帝的园中作一朵鲜艳美丽的花，向你周围的人散发香气。你这样做，就不至于夭折；但你不快乐地诉苦抱怨，以你的痛苦和不适为谈话的主题，就必缩短你的寿命。--HR, 1871 年 6 月. {2MCP 805.3}

为一个宗旨而生活使人真的快乐——那些生活有目的，谋求加惠和造福自己的同胞和尊荣自己的救赎主的人，乃是地上真正快乐的人，而那不安宁、不满足，寻求这个试验那个，希望得到快乐的人，却总是抱怨失望。他总是缺乏，从未满意，因为他只为自己而生活。要让行善成为你的目标，忠心地尽你人生的本分。-- Lt 17, 1872. (HC 242.) {2MCP 806.1}

用尽一切精力——我们必须充分运用自己的一切属灵神经和肌肉。……上帝……并不希望你们永远是一个新手。祂希望你们攀登至梯子的顶端，然后从那里跨入我们主救主耶稣基督的国中。-- MS 8, 1899. (HC 217.) {2MCP 806.2}

附录一

劝勉一位沮丧的中年妇女

马大啊，我的心挂念你……我们想见到你，我们希望看到你完全倚靠宝贵的救主。祂爱你，曾为你舍命，因为祂重视你的灵魂。我不久以前做了一个梦。我正在经过一个园子，你在我旁边。你不断地说：“瞧这难看的灌木丛，这丑陋的树，那个可怜的矮小的蔷薇花丛。这使我感觉很糟糕，因为它们似乎代表我的人

生和我与上帝的关系。” {2MCP 807.1}

一位形态庄严的人正走在我们前面，并且说：“去采集玫瑰、百合和石竹吧，不要去管荆棘和难看的灌木，也不要伤害基督所精心保守的心灵。” {2MCP 807.2}

我醒了；我又睡着了，并且又做了一次同样的梦。我又醒了，又睡了，第三次又做了这个梦。现在我希望你考虑这事，抛弃你的不信任，你的忧虑，你的担心。要转脸不看你自己，而要看耶稣，转脸不看你丈夫，而要看耶稣。上帝已经对你说了鼓励的话。要把它们收集起来，并且遵之而行，行事为人凭着信心，而不是凭着眼见。“信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据”（来 11:1）。 {2MCP 807.3}

耶稣的手在你下面扶持着你。耶稣不愿让仇敌胜过你。耶稣会使你得胜。祂有功效，祂有义。你或许会指望从自己得到义，但你这么做完全有理由失望，因为那里没有义。耶稣才有义。你凭信心就能得着义，因为你爱上帝，遵守祂的诫命。 {2MCP 807.4}

不要听从撒但的谎言，而要叙述上帝的应许。要采集玫瑰、百合和石竹。要谈论上帝的应许。要谈论信心。要倚靠上帝，因为祂是你惟一的希望。祂是我惟一的希望。我要与撒但的试探灰心打极大的仗，但我必寸土不让。我不会给撒但机会控制我的身体或心智。 {2MCP 807.5}

你若是注意自己，就只会看到软弱。那里没有救主。你会发现耶稣离你自己很远。你必须仰望祂而得活，要仰望祂，祂为我们成了罪，好叫我们得以洁净，脱离罪恶，并且领受基督的义。 {2MCP 808.1}

现在，马大啊，不要看你自己，而要离开自己去看耶稣。要谈论祂的爱，谈论祂的良善，谈论祂的权能；因为祂必不让你受试探过于你所能受的。惟有在基督里才是我们的义。耶稣弥补我们的不足，因为祂看到我们自己做不了这事。在为你祷告时，我看到一道柔和的光线环绕着你，一只手伸出来要救你。上帝的话是我们的证书。我们依靠祂的话。我们爱真理。我们爱耶稣。感觉并不是上帝不悦的凭据。 {2MCP 808.2}

你的生命在上帝眼中是宝贵的。祂有一项工作要你去做。这工作现在还没有向你展开，但你只要凭信而行，不发一言，因为这会使亲爱的耶稣忧伤，也表明你不敢倚靠祂。要把你的手放在祂的手里。祂正从天国的城垛伸出手来，为要让你

你的手放在祂的手里。耶稣向我们表现的是何等的爱，何等温柔的爱啊。圣经的应许乃是上帝园中的石竹、玫瑰和百合。{2MCP 808.3}

唉，多少人行走在黑暗的道路上，看着两边讨厌的、不可爱的东西啊，其实再往上走一步就有鲜花。他们认为自己无权说自己是上帝的儿女，也无权持定摆在他们面前的应许，因为他们没有蒙上帝悦纳的证据。他们的心灵经历了痛苦的挣扎，就象马丁路德曾做过的一样，为要将他自己完全投靠在基督的义上。{2MCP 808.4}

有许多人以为他们只能以那个被鬼附的孩子的方式来到耶稣面前，当那个孩子被带到救主面前时，魔鬼把他摔在地上，折磨他。你不是那种要经过这种斗争和考验的人。理查德·巴克斯特曾经因为他没有经过这种他以为自己应该有痛苦和羞辱的自我观而哀伤。但他对此最终得到了满意的解释，他心中就有了平安。{2MCP 808.5}

主没有要求你亲自负起一个担子，因为你是基督的产业。你在祂的掌握中。祂永远的膀臂怀抱着你。你的生活一直不是一般人所认为的罪孽深重的生活。你有良心害怕做错事，你心里有原则选择正义，现在你需要转脸不看荆棘和蒺藜而看鲜花。{2MCP 809.1}

你要注目于公义的日头。不要认为你亲爱慈爱的天父是一个暴君；而要看见祂的亲切、祂的同情、祂博大的爱、和祂伟大的怜悯。祂的爱远超过母亲对自己孩子的爱。母亲或许会忘记，主说：“我却不忘记你”（赛 49:15）。耶稣希望你信靠祂。愿祂的福气丰富地临到你身上，乃是我恳切的祈祷。{2MCP 809.2}

你生来遗传了容易灰心的性情，你需要不断受到鼓励才能处在充满希望的心态。你从父母领受了特别尽责的品性，也从你母亲领受了一种贬低自我而不是高抬自我的性情。一句话就能感动你，而一个重大的判断才足以感动另一个具有不同性情的人。要是你处在知道自己在帮助别人的立场，那么无论担子多重，工作多累，你都会高兴地做一切的事，并且忧伤自己什么都没做。{2MCP 809.3}

撒母耳从幼年就侍奉上帝，比起一个具有顽固自私意志的人，他需要受非常不同的训练。你的童年虽然有人性的错误，却不是以粗劣为特征的。整个问题都摆在我面前。我知道你远比你自己的要好。上帝必帮助你胜过撒但，只要你愿意倚靠耶稣去打这些艰难的仗，这些仗是你凭自己有限的力量完全打不了的。{2MCP 809.4}

你爱耶稣，祂也爱你。现在，要耐心地倚靠祂，一遍一遍地说：主啊，我是祢的。要衷心地投靠基督。不要因有证据证明你是基督徒而快乐。你的证据是在“耶和华如此说”里。我亲爱的姐妹呀，我凭信心把你放在耶稣基督的怀里。

{2MCP 810.1}

请读下面的诗歌并以之为你自己的心情：

“疲乏灵魂来就主，
主外别无避难所；
求赐矜怜赐保全，
千万千万莫离我；
因我专心仰望主，
专心向主求援助；
身世孤单多愁苦，
救助慈荫容我躲。

“救主恩惠最浩瀚，
能赦万罪救众难；
但愿恩如大江流，
净洗私欲涤忧愁；
更望永远生命源，
在我心中成活泉，
灌溉我灵消痛苦，
万古千秋永丰富。”——查理·卫斯理《耶稣，我灵的良人》

--Lt 35, 1887. {2MCP 810.2}

附录二

绝对信靠，不顾情绪的改变

作者的亲身经验

你若深感阴郁，那是因为撒但将他自己介于你和公义日头的明亮光线之间。在艰难时期，光明被蒙蔽，我们不明白为何保证似乎被撤回了。我们受诱导看自己，和十字架的阴影，而这阻止我们看到那里有给我们的安慰。我们抱怨道路难行，并从基督手中撤回我们的手。然而有时上帝的眷爱突然临到我们的心灵，阴郁就被驱散了。但愿我们生活在髑髅地十字架的阳光中。但愿我们不再停留于阴影中，抱怨我们的悲伤，因为这只会加深我们的烦恼。{2MCP 811.1}

但愿我们永不要忘记，即使当我们行走在幽谷中时，若凭着信心行走，耶稣也照样与我们同在，就象我们行在山顶一样。有话对我们说：“难道你们不愿把担子卸给担担子的主耶稣基督吗？你们不愿意在十字架阳光的一面生活吗？说：我‘知道我所信的是谁，也深信祂能保全我所交付祂的，直到那日。’‘你们虽然没有见过祂，却是爱祂；如今虽不得看见，却因信祂就有说不出来、满有荣光的大喜乐；并且得着你们信心的果效，就是灵魂的救恩’”（提后 1:12；彼前 1:8, 9）。{2MCP 811.2}

我确曾在十字架的阴影下停步不前。象我过去几个月来的深感抑郁，遭受精神方面的十分沮丧消沉，这对我来说，并非常见的事。我不愿玩忽我自己的灵命，而因此戏弄我的救主。我自己若不能照着我教导人的去行，相信耶稣所赐的救恩，将我无助的心灵投靠祂，接受祂所赐的恩惠、公义、平安与慈爱，我就不愿意教导人说耶稣已经从坟墓里复活，而且已经升上高天，在天父面前长远活着为我们代求。我必须信祂，不论我情绪的氛围怎样变迁。我必须宣扬那位召我出黑暗入祂奇妙光明美德的主（彼前 2:9）。我的心必须在我的救主基督里坚定不移，仰望祂的爱和仁慈的良善。我不可有时或偶尔信靠祂，而要始终信靠，使我能显明住在那位用自己宝血赎买我的主里面所有的结果。我们必须学习相信诸般的应许，怀有持久的信心。以便接受那些应许为上帝可靠的话语。{2MCP 811.3}

许多爱上帝、设法荣耀上帝的人，担心自己没有权利要求祂丰盛的应许。他

们细想自己痛苦的挣扎和包围着他们道路的黑暗，这样他们就看不到耶稣基督已经照在他们身上的爱的亮光了。他们看不到已经用无限的代价为他们买来的伟大救赎。许多人远远地站着，好像他们连基督的衣边都不敢摸似的，但祂仁慈的邀请还是延及他们，祂在恳求说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。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。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（太 11:28-30）。--MS 61, 1894. {2MCP 812.1}