

健康勉言

Counsels on Health

怀爱伦 著（1923 年）

李少波 吴涤申 译

序言

在为纪念本书勉言的作者而建的怀爱伦纪念医院大厅里，有一块青铜碑牌，上面刻着：

“奉献这所医院是为纪念爱伦·古尔德·怀特，她一生长期无私地致力于减轻患病、受苦和贫困之人的祸患与忧伤；鼓舞青年男女献身于那曾说‘医治病人’（太 10:8）的主的工作。”

对于那些认识怀夫人的人，这些话使他们心中充满了温柔的回忆，想起这个极其仁慈的人一生中几乎无数的事件。在现代女性中，很可能没有其他人象怀爱伦这样对自己同胞的生活产生如此深刻而且持久的影响。在所有领域中，她关于照顾身体——圣灵的殿——的教导是最深远而且全面的。

近半个世纪以来，从多种多样的来源，有大量的亮光照在这个重要的题目上。从著名的巴斯德的头脑中发出了卓越而有穿透力的亮光，论述健康和疾病问题。世人从他得知了细菌，即许多疾病的病因。路易斯·巴斯德发明了治愈炭疽病的疗法，这种毁灭性的疾病使人和牲畜都极其痛苦。他不懈辛劳的顶点是发现了狂犬病的疗法，这是历代以来极其可怕的一种疾病。

李斯特勋爵将巴斯德的法则用到手术室，使人类的外科手术安全了许多。他的天才把医院从恐惧腐败的乱摊子变成了安慰和医治之所。他证明外科手术的伤

口不必留脓，且使手术的死亡率降到了比较微不足道的数字。

然后有了产科医师塞麦尔维斯，库格曼写给他说：“除了少数例外，世界总是钉死和烧死它的恩人。我希望你在光荣作战时不要感到厌倦。”正是这位塞麦尔维斯与产褥热这个可怕的怪物格斗，也是他不断想着这个问题：“这些母亲怎么死的？分娩热是什么呢？”他的努力要了他的命，但他战胜了那种可怕的疾病。

我还可以继续讲述世界因其他许多人的手而得到的福气，如科赫、埃尔利希、尼可莱尔、北里、冯·贝林、弗莱克斯纳、罗纳德·罗斯等等。但怀爱伦却蒙赐予不同的任务。虽然她毕生的工作和教导都符合真正科学的医学，但她所发出的圣洁光辉却是在医术的精神方面。在呼吁男男女女重视自己的身体为至高者神圣的委托并且顺从上帝的自然律和自然界的上帝方面，她的地位是无与伦比的。正是她推崇了身体的神圣性以及使一切的食欲和情欲都处在蒙光照之良心的支配之下的必要性。其他人强调了在健康方面的科学；惟有她强调对待身体之殿的属灵方面。

现代没有其他人曾进入这个属灵领域努力达到她那样的程度。她从年轻到高龄去世的日子，一直都在不知疲倦地努力工作。她在书籍、期刊文章、报纸、传单和小册中，经常而且始终不渝地用号声呼吁男女老幼达到一种更加合理、更加高尚、更加纯洁的属灵生活水平。从教会的讲台和演讲厅，在集会和区会上，不断听到她的声音在敦促人们必需献身，必须在身体和照顾身体方面过基督徒的生活。其他人说明了关于疾病、病因及其治疗的科学事实；怀爱伦却深入说明了那些事实的属灵方面，直至男男女女心灵的最深之处。

所以，虽然她已安睡在坟墓，她疲倦的双手叠在静止的胸前，她的作品却应接续她工作。她在本书中的“勉言”应当流传，以便祝福、加强和指导那些谋求把同胞指向救主之人的生活，惟祂的光线有医治之能。

保罗在写给青年提摩太的第二封信中说：

“在大户人家，不但有金器银器，也有木器瓦器；有作为贵重的，有作为卑贱的。人若自洁，脱离卑贱的事，就必作贵重的器皿，成为圣洁，合乎主用，预备行各样的善事”（提后 2:20,21）。

保罗特别指的是主教会中的肢体。但这些话也多么适用于今日世上构成医术大屋的人类石材啊！其中有如金器银器的医生护士，也有如木器瓦器的医生护士，

有些是尊贵的，有些是卑贱的。“勉言”的目的是要洁净这座医治大屋，帮助按照那大医师的样式塑造它。在这个肮脏的世代，一切神圣的事都在被商业化了，到处都在敬拜金牛犊。然而总是会有一些人渴望着在神圣性上仅次于传道工作的医疗专业的最高理想。希望且以简单的祈祷祝愿本书能对最纯洁最无私的医疗专业有所贡献。现在正是履行其使命的时候。

珀西. T. 梅根

第二版前言

托管委员会有幸出版《健康勉言》第二版。初版发表于 1923 年，这本关于健康问题的怀著汇编证明是一本不可缺少的参考书，初版及其数次印刷均已迅速脱销，远超发行者的预料。本书第二版内容没有改变，并且保持了初版的页码。有一个新的特色会受到细心读者的赏识，就是收录了写作日期或每篇文章初次发表的出处。出版者和托管委员会诚愿本书再版的形式可以继续发挥其重要作用，将我们健康信息的重要地位摆在教会及其教牧人员和医疗人员面前。

怀爱伦著作托管委员会

1957 年 1 月 29 日

于美国首都华盛顿

目录

第一编 世界的需要	10
1 苦难中的众生.....	10
2 堕落的人类.....	13
3 违犯自然律.....	14
4 所需要的改革工作.....	17
5 展望.....	18
6 宗教和健康.....	19
7 基督的爱是医治的能力.....	20
8 基督治病的方法.....	20

9	基督徒医师是布道士.....	22
10	不良习惯的后果.....	24
11	一个尚未得到警告的世界.....	25
	第二编 健康的要素	25
12	认识首要的原则.....	25
13	上帝作为的智慧.....	27
14	管理身体.....	27
15	采用简单的饮食.....	28
16	上帝的赎民.....	29
17	培养能力.....	32
18	在凡事上节制.....	32
19	不要以世界为标准.....	34
20	身体的锻炼.....	34
21	清洁的空气和阳光.....	36
22	深呼吸.....	39
23	关于夜间空气的错误观念.....	39
24	新鲜空气的影响.....	40
25	规范的卫生设备.....	40
26	采用简单的食物.....	41
27	生活习惯和属灵的健康.....	42
28	不用肉食.....	45
29	避免暴食.....	46
30	来自施洗约翰经验的教训.....	46
31	婚姻生活中的仁慈和纯正.....	48
32	关于母亲责任的勉言.....	50
33	拒绝烟叶的污染.....	52
34	吸烟违背信仰.....	53
35	一种欺骗性的毒品.....	54
36	戒绝毒品.....	55
37	克己与祷告.....	55
38	茶叶和咖啡的不良作用.....	56
39	避免使用有毒药物.....	57
40	合乎健康的服装.....	58
41	意志的力量.....	60
42	适当的运动.....	60
43	控制思想.....	60
44	适度的工作.....	62
45	劳动的节制.....	63
46	秩序和清洁.....	64
47	经常洗澡.....	66
48	怎样保持我们的敏感性.....	67
49	致一位弟兄.....	68
	第三编 饮食与健康	68

50 饮食与健康和品行的关系.....	68
51 食欲的力量.....	77
52 忠实奉行健康改良.....	79
53 与上帝的性情有份.....	87
54 无视真光的后果.....	88
55 忠于健康律.....	88
56 合乎健康的烹饪.....	89
57 学习烹饪.....	90
58 一个最重要的成就.....	90
59 不卫生的面包.....	92
60 饮食的改变.....	92
61 有害的混合.....	93
62 不可口的食物.....	94
63 营养菲薄的食物.....	94
64 饮食的极端.....	95
65 吃得太多.....	97
66 工作过度的母亲.....	99
67 暴食是罪.....	99
68 避免虚假的标准.....	100
第四编 户外生活与体力活动	101
69 基督的榜样.....	101
70 自然界是教科书.....	102
71 在乡间.....	103
72 医治的源泉.....	104
73 户外生活的价值.....	105
74 运动，空气和阳光.....	107
75 原来的计划.....	109
76 学校的封闭环境.....	109
77 简朴的方法.....	111
78 体力和脑力劳动的适当平衡.....	111
79 不活动的后果.....	114
80 体育.....	117
81 健康与效能.....	119
82 消遣的时间.....	120
83 家中的阳光.....	121
84 禁止的娱乐.....	121
85 通过锻炼来恢复.....	122
86 为了锻炼而步行.....	123
87 不活动的坏处.....	124
88 打开心灵的窗户.....	124
第五编 疗养院的宗旨和目标	125
89 上帝对于我们疗养院的旨意.....	125

90	胜任服务的教会.....	129
91	供应干渴心灵的活水.....	130
92	疗养院和福音工作.....	130
93	许多地方所需要的机构.....	132
94	在全世界.....	132
95	悉尼疗养院要成为教育机构.....	136
96	农业的优势.....	137
97	对于集权化的警告.....	138
98	对于穷人的责任.....	140
99	我们在加利福尼亚南部的疗养院.....	142
100	我们疗养院中的安息日.....	144
101	不需要巨型疗养院.....	147
102	疗养院中的娱乐.....	147
103	彼此鼓励.....	148
104	不要对病人力传我们教派的观点.....	150
105	为所有的教派和阶层.....	151
106	医疗，正确的生活和祈祷.....	152
107	影响和训练的中心.....	152
108	我们疗养院工人的崇高职责.....	153
109	有益健康的替代品.....	156
	第六编 成功的疗养院工作	156
110	成功的诀窍.....	157
111	道德和知识的培养.....	157
112	疗养院里的卫生改革.....	160
113	忠心工作的效果.....	161
114	保持高标准.....	162
115	疗养院的位置.....	162
116	不要在富人中间.....	165
117	不讨好就诊者.....	166
118	城市的条件.....	168
119	建立疗养院时的节约.....	168
120	木结构的好处.....	171
121	节约办事.....	172
122	忠于我们的机构.....	173
123	疗养院作为一个布道的园地.....	175
124	坚持原则.....	176
125	荣耀归给上帝.....	176
126	牧师及其工作.....	177
127	保持真理的纯洁性.....	178
128	为了别人的幸福.....	179
129	所需要的工人.....	179
130	需要机智.....	180
131	对付情感主义.....	180

132	纯洁的思想使人高尚的能力.....	181
133	批评和挑剔.....	181
134	放纵罪恶的后果.....	183
135	仰望耶稣.....	183
136	学校和疗养院之间的合作.....	185
137	在工资上的平等.....	185
138	出于原则的节约.....	186
139	补偿.....	186
140	工资不要过高.....	188
141	帮助需要帮助的人.....	189
142	疗养院的工人.....	192
143	承认诚实的劳动.....	193
144	基督的榜样.....	194
145	简朴与节约.....	196
	第七编 基督徒医师	197
146	医师的责任.....	197
147	医师的救灵工作.....	203
148	负责医师的工作范围.....	206
149	为各种善工作准备.....	208
150	为真理作见证.....	210
151	心理治疗.....	210
152	基督化的同情.....	212
153	忍耐和同情.....	214
154	慈怜的使者.....	214
155	医师要保持力量.....	217
156	持久的工作.....	217
157	每一个人做好本职工作.....	220
158	危险和机会.....	221
159	成功中的危险.....	224
160	以圣经为顾问.....	225
161	必要的资格.....	228
162	为病人祈祷.....	228
163	顺服和信心.....	230
164	信心和行为.....	233
165	为健康而感恩.....	234
166	医师的影响.....	235
167	顺从与幸福.....	237
	第八编 护士与助工	237
168	学习基督的方法.....	237
169	挨家挨户的工作.....	240
170	对医疗布道士的呼吁.....	240
171	疗养院工人的责任和特权.....	244

172	快乐.....	249
173	效能在于体力.....	250
174	工人的正直.....	250
175	坚定不移.....	252
176	一幅不幸的画面.....	252
177	影响的浪潮.....	253
178	友伴的影响.....	254
179	在我们的学校里.....	257
180	缺乏节约.....	257
181	我们的影响.....	258
182	需要造就基督徒的机会.....	259
	第九编 教导健康的原则	260
183	教会要警醒.....	260
184	福音工作者教导健康改良.....	264
185	节制的改良.....	265
186	在帐篷大会上.....	265
187	善工遇到困难.....	266
188	传播节制的原则.....	267
189	凭着智慧教导.....	269
190	正确地运用意志.....	269
191	签保证书.....	270
192	太早的考验.....	272
193	推进健康改良.....	272
194	要倡导不断的改革.....	273
195	实行你的信仰，教导真理.....	275
196	在华盛顿和其他地方需要疗养院.....	275
197	教育，教育，教育.....	276
198	冷漠和不信.....	278
199	针对招魂术医师的警告.....	279
200	撒但所制造的毁灭.....	283
201	书报员是教师.....	284
202	分发书刊.....	286
203	邀请.....	287
204	健康改良的实际教训.....	287
205	为什么要办疗养院？	288
	第十编 健康食品的工作	289
206	预备健康食品.....	289
207	实际的敬虔.....	292
208	当教导众人.....	292
209	餐馆的工作.....	296
210	教导儿女作饭.....	299
211	大城市里的餐馆.....	299

212	餐馆和诊所.....	300
213	安息日歇业.....	301
214	安息日的神圣性.....	302
215	在各地的健康食品.....	303
216	在南方各州.....	303
217	作为一项学校实业.....	304
	第九编 医疗布道工作	305
218	开拓工作.....	305
219	医疗布道.....	309
220	一个例证.....	312
221	工作的范围.....	312
222	开辟新的园地.....	313
223	基督是我们的榜样.....	314
224	团结工作.....	315
225	对一位主要医师的告戒.....	319
226	背叛健康改良.....	321
227	不是分开的工作.....	322
228	医疗布道士的榜样.....	323
229	福音在实践中.....	325
230	信心与谦卑.....	328
231	得以进入.....	328
232	医疗布道士.....	330
233	方法和计划.....	331
234	医师和传道士.....	333
235	城市的工作.....	337
236	克服偏见的方法.....	340
237	疗养院作为城市的前哨.....	340
238	传道和医疗工作.....	342
	第十二编 羊群的榜样	343
239	正确榜样的重要性.....	343
240	保持健康的责任.....	345
241	清洁的心.....	348
242	社交的纯洁.....	348
243	运动和饮食.....	351
244	所需要的改革.....	352
245	改革运动.....	355
	第十三编 圣洁的生活	356
246	黑暗中的明灯.....	356
247	所罗门堕落的教训.....	357
248	对医师和护士的劝勉.....	358
249	健康的价值.....	364

250	服装的朴素.....	365
251	服装的极端化.....	370
252	不适宜的服装.....	371
253	父母作为改革者.....	371
254	当心道德败坏.....	374
255	唯一的保障.....	376
256	罪的奴仆.....	377
257	因犯罪而盲目.....	381
258	虔诚与健康.....	384
259	先行的一步.....	386
260	宗教与满足.....	386
261	需要献身.....	387
262	完全戒酒.....	388

第一编 世界的需要

1 苦难中的众生

(《教会证言》卷六第 254-258 页，1900 年。)

当基督见到聚集到祂周围的大批群众时，“就怜悯他们，因为他们困苦流离，如同羊没有牧人一般。”基督见到许多患病的，忧苦的，穷困的，堕落的群众，追随祂的脚步不离。全世界人类的需要与祸患都被呈现在祂面前。在高低贵贱的人中，祂注视着那些正在渴望祂已经来到要带来之福惠的人，那些只需得到关于祂恩典的知识，便可成为祂国度的子民的人。“于是对门徒说，要收的庄稼多，作工的人少。所以你们当求庄稼的主，打发工人出去收祂的庄稼”(太 9:36-38)。
{CH 13.1}

今日仍存在着同样的需要。世界需要工人，就是那肯作工如基督向受苦有罪之人所行的一样的人。确实有许多的人需要去接触。这世界充斥着疾病，痛苦，

祸患，及罪恶。到处都是软弱，可怜，无知，堕落的人，需要受人的服务。 {CH 13.2}

毁灭的道路

在各处教会，宗教机构，及自称为基督徒者的家庭中，有许多当代的青年正在选取灭亡之途。由于不节制的恶习，他们自招疾病，并且由于贪得钱财作有罪的放纵，他们陷入了不诚实的做法中。败坏了健康与品格。与上帝生疏，为社会所弃，这些可怜的人们觉得在今生及来世都无指望。使父母的心破碎。许多人提起了这些作错的人，便认为是无望的，但上帝却以爱怜的慈心注视着他们。祂明白那导致他们落在试探之下的一切详情。这一等人是需要为之劳苦作工的。{CH 13.3}

贫困和罪孽泛滥

无论远近都有许多的人，不单青少年，还有所有年龄段的人，贫穷困苦，沉没罪海之中，被罪疚感所压迫。上帝仆人的工作就是去寻找这些人，与他们祈祷并为他们祈祷，领他们一步一步地接近救主。{CH 14.1}

但受苦遭难及需要帮助的人，并不限于那些不承认上帝对他们之要求的人。在今日之世界中，充斥着自私，贪婪，及专制压迫，主的许多真儿女也陷于穷困及痛苦中。在悲惨的下层社会里，周围都是穷苦，疾病，及罪恶，许多人在忍受自己苦难的重担，同时却尽力设法安慰身边被罪打击的人和绝望的人们。他们中有许多人是教会或传道人几乎不认识的；但他们却是主的光，在黑暗中照耀。主对于这些人是特别顾惜，祂呼召其子民去向他们伸出援手，周济他们的缺乏。无论何处，若是有了教会，就当特别留意寻找这等人，为他们服务。{CH 14.2}

富人的需要

我们虽然一面为贫穷的人们服务，同时另一面也应该注意到富裕的人，他们的灵魂在上帝的眼中也是一样的宝贵。基督为一切愿听祂话的人作工。祂不但寻找税吏及社会所弃的人，也寻找富人及有教养的法利赛人，犹太的贵人，及罗马的官长。应当本敬爱上帝的心为有财富的人士服务。这等人往往倚靠自己的财富，

而不觉悟自己的危险。主所交托给人的属世财富，往往成了重大试探的来源。成千的人就是这样被诱导陷入有罪的放纵之中，使他们不节制及邪恶的习惯更加根深蒂固。{CH 15.1}

在这些贫穷犯罪的可怜牺牲者中，有不少先前曾是有钱的人。许多不同职业不同身份的人，已被世俗的腐化恶化所胜，饮用强烈的饮料，放纵肉体的情欲，以致坠入试探之下。当这些堕落的人们激起我们的同情心，要求我们的帮助之时，我们岂可不也注意一下那些正在步他们后尘而尚未沉沦到如此地步的人呢？有成千成万的人，现居尊贵重要的地位，却在放纵种种恶习，以致败坏其身体与灵魂。我们岂可不恳切努力去开导他们呢？{CH 15.2}

福音的传道人，政治家，著作家，有钱及有才干的人，有经商之才与有权有势的人，因看不出有在凡事上实行严格节制的必要，所以正处于致命的危险中。应当呼召他们去注意节制的原理，我们不可用褊狭或武断的方法，乃当用上帝在人身上的伟大目的之亮光去启迪他们。若能将真节制的原理这样带到他们面前，许多上层社会的人士就必认明其价值，而由衷地接受了。{CH 15.3}

用不朽的财富代替地上的财宝

富有阶层的尤其易遭受另一种危险，而在这方面，医疗布道者也有其工作的园地。世上有许多兴盛的人，从来没有涉足于普通形式的各种恶事，可是却因贪爱财富而自趋灭亡。他们被世俗的财宝所迷，便对于上帝的要求及同胞的需要漠然无动于衷。他们不但没有将财富作为一项天资用于荣耀上帝及提拔人类，却视之为放纵自己，荣耀自己的一个手段。他们盖了许多的房屋，买了许多的地皮，金玉满堂，朱门酒肉臭，路有饿死骨，对于四围处在悲惨与犯罪，疾病与死亡中的人置之不顾。他们既这样养尊处优待奉自我，在他们内心所培养的并不是上帝的属性，乃是撒但的属性。{CH 16.1}

这些人需要福音。他们的眼睛必须从物质虚荣的事上，转移到宝贵不朽的财宝上。他们必须学习施舍之乐，及与上帝作同工的福气。{CH 16.2}

这一等的人往往是最难接近的，然而基督却能开路使人们可以与他们取得联系。但愿最聪明，最可靠，及心中最有指望的工人，去寻找这些人。让他们用神圣之爱所生的智慧与机敏，及由基督居心而得之文雅及礼貌，去为这些被世间财

宝的炫丽所迷惑，而见不到天庭珍宝的人们作工。工人们当与他们一起研究圣经，用圣洁的真理去感动他们的心，向他们读上帝的话：“但你们得在基督耶稣里是本乎上帝，上帝又使祂成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎。”“耶和华如此说，智慧人不要因他的智慧夸口，勇士不要因他的勇力夸口，财主不要因他的财物夸口；夸口的却因他有聪明，认识我是耶和华，又知道我喜悦在世上施行慈爱公平和公义，以此夸口，这是耶和华说的。”“我们藉这爱子的血得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照祂丰富的恩典。”“我的上帝必照祂荣耀的丰富，在基督耶稣里使你们一切所需用的都充足”（林前 1:30；耶 9:23,24；弗 1:7；腓 4:19）。{CH 16.3}

本着基督的精神发出这种请求，必不被人认为不恰当的。它必感动许多上层社会人士的心。{CH 17.1}

藉着出于智慧及爱心的努力，可以使许多财主觉悟自己的责任，以及他应向上帝交账的本分。及至显明了主期望他们作祂的代表，去救助遭受苦难的人类，许多人就会响应，藉着捐款和同情之心来造福穷人。当他们的心这样被吸引，转离了他们自己自私的利益，许多人就会蒙引导将自己投诚于基督。他们必乐于用其财力与感化力，甘心与上帝所差领他悔改的谦卑的传道人一起，协力合作慈善之工了。藉着正确使用其地上的财宝，他们就会“预备……用不尽的财宝在天上，就是贼不能近，虫不能蛀的地方”（路 12:33）。他们必为自己得到智慧所贡献的财宝，就是“恒久的财并公义”（箴 8:18）。{CH 17.2}

2 堕落的人类

主把现今人类家庭的脆弱情形显示给我看。一代弱过一代，各种疾病侵害人类，千万可怜的人，体弱，脑衰，神疲，形萎，苟延残喘，凄苦过日。撒但在人类家庭中的势力日见增长。如果主不快来毁灭他的势力，这地球不久也要变成荒场了。{CH 18.1}

我蒙指示，见撒但的势力特别在上帝子民的身上发挥。我看许多现正处于疑惑绝望的情形中。身体的衰弱，对于脑筋也发生影响。这位狡滑而有力的仇敌，正是追随我们的脚步，并运用他的力量及技巧，设法使我们离开正义之道。上帝的子民往往不留心儆醒，以至不识透他的诡计。他善用各种方法来掩蔽自己，

不露形色，而往往达到他的目的。——《教会证言》卷一第 304 页，1862 年。

{CH 18.2}

3 违犯自然律

(《基督徒节制》第 7-12 页，1890 年。)

人类从创造主手中出来的时候，有完善的肌体和美丽的形态。他经受了六千年以来越来越深重的疾病和罪孽，这有力地证明他当初所得到的是多么大的耐力。尽管大洪水以前的人普遍埋头于罪恶，放荡不羁，但还是过了两千多年才明显感觉到违背自然律的后果。要是亚当起初拥有的体力不比今人的体力大，人类就会早已灭绝了。{CH 19.1}

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。……{CH 19.2}

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。{CH 19.3}

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。许多人苦于难以形容的痛苦重担。{CH 19.4}

违背自然律及其痛苦和夭亡的结果，已经盛行了那么久，以致这些结果竟被视为人类注定的命运了；但上帝创造人类时并没有让人处于这种软弱的状态。这种局面并不是天意的作为，而是人造成的，是由错误的习惯带来的——违背了上帝所定用来管治人生存的法则。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。……{CH 19.5}

当人们从事任何行动，不必要地耗费自己的活力或蒙蔽自己的理智时，他们就是得罪上帝，没有在自己本属于祂的身体和心灵上荣耀祂。然而尽管人侮辱了上帝，上帝的爱仍延及人类，祂也允许亮光照耀，使人能看出为要过完美人生，就必须顺从管治他生命的自然律。因而，人应该行在这亮光中，运用身心一切的

能力来荣耀上帝，这是多么重要啊！{CH 20.1}

上帝的子民要本着纯正站立

我们所处的是一个与正义或纯全品格为敌的世界，特别不利于我们在恩典上长进。目之所及，全都是污秽和败坏、缺陷和罪恶。这一切与我们在此将要接受不朽恩赐前夕所必须完成的工作多么相反啊！上帝的子民必须毫无玷污地站在这些末后日子充斥在他们周围的腐败环境中。他们必须保守自己的身体圣洁，心灵纯净。我们若要做出此种工作，就必须立即诚心而聪明地着手从事之。应当让上帝的灵完全管理我们，影响我们的一切行动。{CH 20.2}

健康改良是为主降临预备一班人之大工的一部分。它与第三位天使的信息密切相关，就如手臂与身体一样。人们轻视十诫的律法，但主不会立时惩罚违犯律法的人，而不先给他们传一道警告的信息。人们放纵食欲和情欲，违犯自然律，就是干犯上帝的律法。所以主让健康改良的亮光照耀我们，使我们认识到自己干犯上帝设置在我们身体中之律法的罪。{CH 20.3}

我们慈悲的天父看到世人的惨境；他们许多人无知地忽视卫生原理。祂本着对人类的慈爱和怜悯，赐下健康改良的亮光。祂颁布祂的律法以及违法的处罚，以便众人都知道什么是对自己的最有益处的。祂清楚地宣示祂的律法，就象城造在山上。凡是有理智的人只要愿意，都可以明白它。只有白痴是不必负责的。{CH 21.1}

无知的愚妄

说明自然律，劝人顺从它，是一项伴随着第三位天使信息的工作。如今无知不能作为违背上帝律法的借口了。真光明亮地照耀，谁也不必蒙昧无知，因为伟大的上帝在亲自作人类的导师。人人都对上帝负有最为神圣的义务，留意上帝正在赐予他们的有关健康改良的健全理念和真实经验。祂定意要提倡健康改革这一伟大的主题，激起大众的心思来加以研究，因为男男女女若养成了破坏健康、损及头脑的有罪习惯，就不可能赏识神圣的真理了。{CH 21.2}

那些愿意了解有罪的放纵对健康的影响，并且开始改革之工的人，即使是出于自私的动机，也会置身于上帝的真理能够进入他们内心之处。而另一方面，那

些因圣经真理的讲解而感动的人，处在他们的良心会被唤醒，注意健康问题的地步。他们看到也认识到必须挣脱霸道的习惯和统治了他们那么久的食欲。有许多人愿意接受上帝之道的真理，他们的判断力因最清楚的证据而信服；但属肉体的欲望叫嚣着要得到满足，控制了理智，他们便拒绝了真理，因为真理与他们的邪情私欲相抵触。许多人的心智接受了那么低下的水准，以致上帝无法为他们作工或与他们同工。他们的思潮必须改变，必须唤醒他们的道德感，之后他们才能感到上帝的要求。{CH 22.1}

使徒保罗劝诫教会说：“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）。罪恶的放纵使人的身体不再圣洁，不配成为属灵的敬拜者。人如果珍惜上帝所赐给他有关健康改良的亮光，就会得到重要的援助，藉着真理成圣而配承受永生。但是他如果不理会这亮光，继续过违犯自然律的生活，就必自食其果；他属灵的能力既麻木了，又怎么能敬畏上帝，得以成圣呢？{CH 22.2}

人玷污了心灵的殿宇。上帝呼唤他们醒悟，努力恢复上帝所赐给他们的人格。唯有上帝的恩典才能使人心感悟悔改；习俗的奴隶也只有从祂那里才能获得能力，来打破束缚他们的枷锁。人若继续放纵那剥夺他身体、心智的和道德活力的各种习惯，就不可能将自己的“身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的。”使徒还说：“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 12:2）。{CH 22.3}

好像挪亚的日子

耶稣曾坐在橄榄山上，指示祂的门徒关于祂降临之前要有的预兆：“挪亚的日子怎样，人子降临也要怎样。当洪水以前的日子，人照常吃喝嫁娶，直到挪亚进方舟的那日；不知不觉洪水来了，把他们全都冲去。人子降临也要这样”（太 24:37-39）。在挪亚的日子给世界带来惩罚的各种罪恶，今日仍在世上存在。现在的男男女女又吃又喝，贪食醉酒。这种流行的罪恶，扭曲食欲的放纵，曾激发挪亚时代世人的情欲，导致了普遍的败坏。暴虐与罪恶上闻于天。最终藉着洪水清除了地上的这种道德污秽。{CH 23.1}

同样贪食醉酒的罪也麻痹了所多玛人的道德感，以致罪恶成了那个邪恶城市

居民所喜爱的事。因此基督用以下的话警告世人：“又好象罗得的日子；人又吃又喝，又买又卖，又耕种又盖造。到罗得出所多玛的那日，就有火与硫磺从天下降下来，把他们全都灭了。人子显现的日子也要这样”（路 17:28-30）。{CH 23.2}

基督在这里留给我们一个最重要的教训。祂并没有在自己的教训中鼓励懒惰。祂希望向我们表明将吃喝置于首位的危险。祂说明放纵食欲的后果。道德力被削弱，以致在人看来罪恶并不可憎。人们轻看罪恶，卑劣的情欲控制了人心，直到将美好的原则和动机统统根除，上帝受到了亵渎。所有这一切都是由于过度放纵吃喝导致的。这就是基督所宣称祂再来时的情形。{CH 24.1}

救主向我们提供了应当为之劳力的更高尚的事，而不仅仅是应当吃什么、喝什么、穿什么。对于饮食和服装的过度关注，已变成罪恶，列在末世的显著罪行之中，作为基督快来的兆头之一。光阴、金钱和精力是属于主并由祂托付给我们的，却浪费在多余的服装和满足不正当食欲的奢侈饮食上，削弱了人的生命力，招致痛苦和败坏。我们若因罪恶的放纵而使自己的身体充满了污秽和疾病，就不可能把自己的身体当作活祭献给上帝。我们必须获得有关如何吃、喝、穿的知识，以保持健康。疾病是由违背健康的定律引起的，是违背自然律的结果。我们对上帝，对自己和同胞的首要责任就是顺从上帝的律法，其中包括健康的定律。{CH 24.2}

4 所需要的改革工作

我们生活在罪病流行的时代。凡是肯深思而又敬畏上帝的人，莫不为之胆战心惊。世上盛行的腐败之风；实非人笔墨所能形容。政治方面的争竞，贿赂，欺诈，日新月异；违法，暴力，对人类的痛苦漠不关心，无情无义，残害人命，这种种痛心的记录日有所闻。还有谋财害命，自杀，以及疯狂的事，更是日益增加。撒但的使者在人间的活动越演越烈，要扰乱和败坏人的心智，污染和摧毁人的身体，这一点还有什么可疑呢？{CH 25.1}

世上充满了这些罪恶，福音却往往以冷漠的方式传扬，以致在人的良心和生活中没有留下什么印象。到处都有人渴望一种他们所没有的事物。他们希望得到战胜罪恶的能力，使他们能脱离罪的捆绑，希望得到那能带来健康、平安和生命

的能力。许多曾经认识上帝之道能力的人，住到了不认识上帝的地方，他们渴望上帝的临格。{CH 25.2}

两千年以前世界的需要，就是今日世界的需要，那就是基督的显现。如今需要一场伟大的改革运动。只有靠着基督的恩典，才能完成恢复人灵力、智力和体力的工作。——《服务真诠》第 142,143 页，1905 年。{CH 25.3}

5 展望

（《教会证言》卷七，第 271, 272 页，1902 年。）

这是一个紊乱的世界。我们看到世局，前途很是令人灰心。但基督却以希望的保证对待那使我们失望的男男女女。在他们的身上，祂看出了能使他们在祂葡萄园中作工的资格。如果他们肯坚持不懈地学习，基督必通过祂的深谋远虑，使他们无论男女，都成为适合去作与他们的才能相当之工的人；主必藉着分赐圣灵，使他们有发言的能力。{CH 26.1}

有许多未曾开垦的荒地，必须叫新手前去作工。工人们如果开始就本着谦卑专心于工作，那么，救主对于世上境况所抱的光明看法，就能激发他们的信心，看出他们是当时当地最适当的人选。基督看清楚世上一切愁苦和失望的事，这事若给我们中间一些大有才干的工人见了也必大大丧胆，甚至使他们不知道怎样开始引领人上那得救梯子的头一步。他们所以为严谨的方法，也没有多大的用处。他们只会站在梯子的较低层，向下面的人说，“上到我们这里来。”但那些可怜的人还不知道应当把脚放在何处。{CH 26.2}

基督看见那些在各方面都贫乏的人，看见被人恶待还是温柔的人，看见饥渴慕义似乎从不满足的人，看见许多无能力开始作工的人，便感到乐观。有许多足使传道人丧胆的事态，主对之却好像是欢迎一般。祂纠正我们错误的敬虔，把在世上艰难地方为贫苦缺乏之人作工的担子，委托给那些能体恤愚昧和迷途者的男男女女。主教导这些工人如何应付那些祂所要他们去帮助的人。他们见到可以进去作医药布道工作地区的门户开了，就会受到鼓励。他们既少有自恃的心，就将一切的荣耀归于上帝。他们的手也许是粗笨不熟练的，但他们的心却敏于同情；

他们充满恳切的愿望要作些解除诸般患难的事；基督也与他们同在，帮助他们。祂藉着那些在愁苦中看出慈爱，在丧失万物中看出利益的人作工。当“世上的光”经过的时候，在一切艰难之中便显出殊荣，在纷扰之中便显出秩序，在看来像是失败之中，就显出上帝的成功和智慧。{CH 26.3}

我的弟兄姐妹们哪，你们作传道工作的时候，要与群众接近，提拔那些堕落丧志的人。要看待灾难为变相的福气，看诸般祸患为恩慈。应当用一种使绝望中生出希望的方法来作工。……{CH 27.1}

上帝是智慧和能力的泉源

我要对每个工人说：本着谦卑的信心前进，主必与你同去。但要儆醒祈祷。这是你们做工的技巧。能力来自上帝。要倚靠祂做工，记住你们是与祂同工的。祂是你们的帮助者。你们的力量来自祂。祂必成为你们的智慧、公义和救赎。{CH 27.2}

6 宗教和健康

(《基督徒节制》第 13,14 页，1890 年。)

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。{CH 28.1}

心灵与身体的关系是非常亲密的。一方若受了影响，另一方便有同感。心灵的状态影响身体系统的健康。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。{CH 28.2}

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。{CH 28.3}

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。{CH 29.1}

7 基督的爱是医治的能力

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。{CH 29.2}

基督浸透人全身的爱，是一种赐生命的能力。它给人体的每一重要部分——大脑，心脏，神经——带来医治之能。藉着这种能力，人的最高机能被激活了。它使人的心灵摆脱罪孽、悲伤、焦虑和忧愁等压垮人生的重累。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。——《服务真诠》第 115 页，1905 年。{CH 29.3}

8 基督治病的方法

(《历代愿望》第 823-825 页，1898 年。)

全世界是一个广大的麻风病院，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？{CH 30.1}

基督同情每一个受苦之人的患难。当邪灵摧毁一个人的身体时，基督总能感受他的伤痛。当热病烧尽一个人的生命气力时，祂也能感受到他的痛苦。而且祂今日像当年亲身在地上时一样，愿意使病人得医治。基督的仆人就是祂的代表，是祂行事的媒介。祂极愿意藉着他们行使祂的医治之能。{CH 30.2}

在救主医病的方式上，祂的门徒也可以学得教训。有一次祂用泥抹在瞎子的眼睛上；对他说：“你往西罗亚池子里去洗……他去一洗，回头就看见了”（约9:7）。基督很可以单用自己大医师的能力把这人治好，然而祂利用简单的自然物为辅助。祂虽然没有赞同药物的治疗，但是祂许可使用简单和自然的治疗法。{CH 30.3}

基督对许多蒙祂医治的患者说：“不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加厉害”（约5:14）。祂教训人：疾病就是违犯上帝自然和属灵律法的结果。如果世人的生活符合创造主的计划，世界上就不至于有现在的许多痛苦了。……{CH 30.4}

这些教训也是给我们的。凡愿保守健康的人必须履行健康的条件。人人都应该学习这些条件是什么。耶和华不喜悦人不明白祂的律法，无论是自然的还是属灵的。我们要在恢复身体和心灵两方面的健康上与上帝合作。{CH 31.1}

我们也应当教导别人如何保守并恢复健康。我们应当为病人使用上帝在自然界所预备的治疗法，并把那唯一能使他们恢复健康的主介绍给他们。我们的工作是要用信心的手把患病和受苦的人带到基督面前。我们应当教导他们相信那位大医师。我们当笃信祂的应许，并祈求祂显示祂的能力。福音的本质就是“恢复”，所以救主要我们劝患病，绝望和困苦的人握住祂的能力。{CH 31.2}

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。古时，有一些地方连救主自己都不能行多少奇事，因为那里的人没有信心。同样地，现今的教会也因不信而使自己与那神圣的帮助者隔绝了。教会对于永恒的现实把握得太弱了。因为她缺少信心，她就使上帝失望，并亏缺了祂的荣耀。{CH 31.3}

9 基督徒医师是布道士

(《医疗布道士》，1891年1月。)

那些有基督住在心里的人，必定爱祂为之而死的生灵。那些真心爱祂的人，必定切愿使别人理解祂的爱。{CH 32.1}

我感到悲哀，因为看到那么少的人对黑暗中的同胞有什么真实的负担。任何一位真悔改归主的人都不要安心于在主的葡萄园中作一个无忧无虑无所事事的人。天上地下所有的权柄都赐给基督了，而祂要把力量分赐给跟从祂的人，为了让他们去做吸引人归祂自己的伟大工作。祂不断敦促祂的人间助手行在上天所指定的道路上，在全世界应许总是与他们同在。天上的生灵，“他们的数目有千千万万”(启5:11)，奉差作使者到世人那里去，与祂在人间的代表联合拯救生灵。为何我们对我们所传伟大真理的信心没有在我们内心的祭坛燃起强烈的热情呢？鉴于这些真理的伟大，我要问，为何凡自称相信这些真理的人没有都激发出传道的热心，就是必定临到凡与上帝同工之人的那种热心呢？{CH 32.2}

谁愿说“请差遣我”呢？

基督的工作要做成。要让那些相信真理的人把自己献给上帝。如今只有几个人从事传道工作的地方，应当有几百人作工。谁会感到这个呼召的重要性和神圣伟大性呢？谁愿意舍己？当救主需要工人时，谁愿意回答说：“我在这里，请差遣我”呢？{CH 32.3}

既需要国内传道士也需要国外传道士。就在手边的工作竟被许多人奇怪地忽视了。凡“尝过上帝善道的滋味、觉悟来世权能的人”(来6:5)，为了那些在他们家中和邻舍中的人，都有一项工作要做。必须把救恩的福音传给他人。每一个

已经感到上帝改变人心之能的人，都在某种意义上成了传道士。他可以向朋友讲说上帝的爱。他可以在教会中讲述主对他来说是什么，就是一位个人的救主；本着单纯作的见证会比最有口才的讲道做成更大的善工。在公正地对待众人和存谦卑的心与上帝同行方面，也有一项大工要做成。那些正在做离他们最近的工作的人，正在获得一种经验，会使他们适合更宽广的效用范围。必须有在国内传道的经验作为在国外作工的准备。{CH 33.1}

照顾病人

要怎么做成主的工作呢？我们如何才能接近埋葬在午夜黑暗中的人呢？必定遭遇偏见；腐败的宗教是难以对付的。必须常常祈祷地考虑最佳的工作方式和方法。有一种方法会使许多门户向传道士打开。他要在照顾病人上变得聪明起来，作一个护士，或者学会如何治疗疾病，作一个医生；他若充满基督的精神，在他面前就敞开了一个何等有为的园地啊！{CH 33.2}

基督是世人的救主。祂在地上时，病人和受苦的人曾是祂特别同情的对象。祂在差派门徒出去时，曾委托他们既医治病人也传讲福音。祂差遣那七十个人出去时，曾吩咐他们要医治病人，然后要传讲上帝的国已经临近他们了。先要照顾他们身体的健康，以便预备道路，使真理感动人心。{CH 33.3}

基督传福音的方法

救主花在医治痛苦之人疾病上的时间和工夫比讲道还多。祂给使徒们，就是祂在地上的代表们最后的命令，乃是按手在病人身上使他们痊愈。当主降临时，祂必表扬那些看望病人和解救受苦之人需要的人。{CH 34.1}

堕落受苦的人类引起了我们救主慈怜的同情。你若愿作祂的跟从者，就必须培养同情怜悯之心。对人类祸患的漠不关心必须让位于真实关心别人的痛苦。寡妇、孤儿、有病和垂死的人总是需要帮助。这乃是一个传扬福音的机会——来高举耶稣，祂是众人的盼望与安慰。当受苦的身体得了救助，你也对受苦的人表示了真实的关心，心门就敞开了，你便可以将天上的香膏浇灌其内。你若正在仰望耶稣，从祂汲取知识、力量和恩典，就能把祂所赐的安慰给别人，因为训慰师与你同在。{CH 34.2}

你会遇到许多偏见，大量虚假的热心和误称的虔诚，但在国内外园地中，你也会发现上帝一直在许多人心中预备真理的种子，过于你所想象的。他们会用喜乐的欢呼欢迎所传给他们的神圣信息。{CH 34.3}

但在工人的生活中千万不可有表里不一、弯曲欺诈的行为。虽然任何人即使是真诚地持守错误也是危险的，但在真理上不真诚则是致命的。{CH 35.1}

以热心和热诚作工

在将为主的第二次显现预备道路的激动人心的场景中，我们不要作无所事事的旁观者。我们必须感染基督精兵的热心和热诚。每一个人若不是支持基督的，就是反对祂的。“不同我收聚的，就是分散的”（太 12:30）。不活动在天上的册子中被记为是反对基督工作的，因为它与明确的敌意产生同样的果子。上帝需要积极主动的工人。{CH 35.2}

我们的眼目越清晰地注视将来世界的荣美，就会越深切地关怀这世界的居民。我们不能以自我为中心。我们正生活在光明的权势与黑暗的权势正在作特别斗争的时候。要向前去；要发出你的光来；将其光线传播到全世界。基督和天上的使者们与人间的代表们合作，将完满完成未完之工。我们因为贪爱安逸，想要避免操心和疲劳而不充任我们的位置，这并不是发光；而且这么做的罪是多么可怕，结果是多么可怕啊！{CH 35.3}

应当有人在预备自己成为基督传道的医生和护士。这样，在较高和低等阶层的家庭中就会有门户敞开。我们所能支配的一切影响都必须献给圣工。从国内的传道区应该延伸出一条活泼强烈的光链，环绕世界，每一个声音和每一种影响都回应说：“圣灵和新妇都说：‘来！’听见的人也该说：‘来！’……愿意的，都可以白白取生命的水喝”（启 22:17）。{CH 35.4}

10 不良习惯的后果

在自称信仰基督的世界里，道德力量已经很薄弱了。人们沉溺于错误的习惯，无视自然和道德的法则，以致德行和虔诚的一般标准降到极低。降低身体健康水平的习惯，也削弱心智和道德的力量。放纵反常的食欲和情欲对大脑的神经会产生

生控制性的影响。兽性的器官增强了，而道德力却降低了。一个不节制的人是不可能成为基督徒的，因为他使自己的高级能力成了情欲的奴隶。——《教会证言》卷三，第 51 页，1871 年。{CH 36.1}

11 一个尚未得到警告的世界

我们前面有一番伟大的工作，就是把上帝末后警告的信息传给罪恶的世界。这是祂收尾的工作。但我们做了什么来传讲这信息呢？我恳求你们，要看一看那许许多多至今从未进入的地方。看一看我们的工人们日复一日地行走在同一块土地上，而在他们周围就是被忽视的世界，卧在罪恶与腐败之中——一个还未被警告过的世界。我觉得这是一副可怕的画面。我们对沦亡世界的需要是何等漠不关心啊！——《教会证言》卷七，第 103 页，1902 年。{CH 36.2}

第二编 健康的要素

12 认识首要的原则

(《健康改革者》，1866 年 8 月，卷一，第一号。)

许多人问我：“我要怎么做才能最好地保持健康呢？”我的回答是：停止侵犯你生命的律法；停止满足堕落食欲；要吃简单的食物，健康地着装，就是要端庄简朴；要健康地工作；你就不会生病。{CH 37.1}

生病是一宗罪，因为所有疾病都是犯罪的结果。许多人在因父母犯罪的结果而受苦。虽不能因父母的罪责难他们，但他们有责任查明自己的父母在何处违背了自身的生命律，使他们的儿女承受了如此悲惨的遗传；他们父母的习惯错在哪里，他们就应在哪里改变自己的行径，藉着正确的习惯置身于更好的健康状况中。{CH 37.2}

男男女女应当了解健康的基本原理。有理性之人的心智似乎被蒙蔽在黑暗中，不了解自身的组织，也不知道如何保持身体处在健康状态。现今的世代把自己的身体托付给医生，把自己的心灵托付给传道人。他们岂不是付给传道人很好的薪水，让他为他们研究圣经，以便自己不必费力查考吗？而传道人的职责岂不是告诉他们必须相信什么，解决一切可疑的神学问题，而他们自己并不作特别的研究吗？他们若是病了，就去叫医生——医生无论说什么他们都信，并且吞下医生所开的任何药方；因为他们岂不是慷慨地付费给他，而他的职责岂不是了解他们身体的疾病，知道开什么方子使他们康复，而不用他们为这事费心吗？……

{CH 37.3}

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。{CH 38.1}

克己是必不可少的

放纵兽性食欲已经降格和奴役了许多人。克己和约束兽性食欲对于提高和坚固一种改良的健康和道德状况、净化败坏的社会来说，乃是必不可少的。{CH 38.2}

那些在自己的身体上违背上帝律法的人，在违背上帝从西奈山颁布的律法上也不会迟延。那些不愿遵从已临到他们的亮光，不愿根据原则吃喝而不是受食欲控制的人，在其它的事上也不愿顽强地受原则支配。在吃喝上激起改良问题，会显明人的品格，且会无误地显明那些以自己的肚腹为神的人（腓 3:19）。{CH 39.1}

父母的责任

作父母的应当醒起，本着敬畏上帝的心询问：何为真理？他们身上负有巨大的责任。他们应当是有实际经验的生理学者，好知道什么是什么不是正确的身体习惯，从而能指示自己的孩子。大多数的人对自己儿女的体育和德育象对动物一

样无知和漠不关心。可是他们却胆敢承担为人父母的责任。{CH 39.2}

每一位母亲都亲自熟悉管理身体生命的律法。她应当教导自己的儿女：放纵兽性食欲在身体系统中产生一种病态的活动，并且削弱他们的道德感受力。父母应当寻求亮光和真理，就象寻找隐藏的珍宝一样。父母承受了神圣的嘱托，要在孩童时期塑造自己儿女的品格。他们应当作自己儿女的老师和医师。他们应当明白自然的需要和自然律。小心遵从上帝培植在我们生命中的律法会确保健康，也不会有体质的破坏，使受苦的人受试探去叫医生来帮他们修复。{CH 39.3}

许多人似乎以为自己有权随意待自己的身体，但他们忘了他们身体并不是自己的。造他们的主对他们有要求，是他们不能合法摆脱的。每一次不必要的违背上帝已在我生命中设定的律法，实际上就是违背上帝的律法，在上天看来就与违背十诫的罪一样大。在这个重要问题上无知就是罪；如今亮光正照在我们身上，我们若不珍爱这光，在这些事上变得聪明起来，就是无可推诿的，这是我们要明白的我们在地上最高的利益。{CH 40.1}

13 上帝作为的智慧

要引导人从自然界的事物上认识上帝的慈爱和智慧。要鼓励人研究奇妙的有机体、人体、以及那管理身体的律法。那些明白上帝大爱之证据的人，以及晓得一些祂律法之智慧与仁慈，和顺从之结果的人，必从一种完全不同的观点来看待自己的责任与义务。他们不看顺从健康律乃是牺牲或克己的事；他们会认为那确实是一种无法估计的祝福。{CH 40.2}

每个福音工人应当觉得，教导人健康生活的原理，乃是自己奉命工作的一部分。现今对这种工作有很大的需要，而且世界也为此开放着。——《服务真诠》第 147 页，1905 年。{CH 40.3}

14 管理身体

(《评论与通讯》，1896 年 12 月 1 日。)

生命是上帝的恩赐。祂赐给我们身体是要我们为祂服务。祂希望我们照顾和

赏识我们的身体。我们既有体力又有智力。我们的欲念和情感在身体中有它们的位置，所以我们必须不可做什么来玷污这受托的财产。必须保持我们的身体处于最佳状态，并且处在最属灵的影响之下，以便我们充分利用我们的才干。请阅读林前 6:13。{CH 41.1}

误用身体会缩短上帝计划用在祂服务中的时间。我们让自己养成错误的习惯，晚睡晚起，以健康为代价满足食欲，就是为软弱打下基础。我们因忽视操练身体，因使心智或身体过劳而使神经系统失衡。那些如此因漠视自然律而缩短自己寿命的人，是犯了抢夺上帝的罪。我们没有权利忽视或误用身体、心智或力量，而应将之用于上帝的圣工。{CH 41.2}

人人都应聪明地了解人体结构，以便保持自己的身体处在做主的工作所需要的状态。那些养成习惯削弱神经的力量和身心活力的人，使自己不能胜任上帝所赐给他们的工作。另一方面，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。{CH 41.3}

节制的法则必须控制每一个基督徒的生活。上帝要在我们一切的思想中；我们始终要着眼于祂的荣耀。我们必须远离一切会迷惑我们的思想和引我们离开上帝的影响。我们对上帝有神圣的义务，要管理我们的身体和我们的食欲及情欲，免得它们引我们离开纯正和圣洁，或使我们的心思离开上帝要我们做的工作。请阅读罗 12:1。{CH 42.1}

15 采用简单的饮食

如果有一个时候应当采用最简朴的饮食，那个时候就是现在了。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。{CH 42.2}

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。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？——《教会证言》卷二，第 352 页（1869 年）。{CH 42.3}

16 上帝的赎民

（《教会证言》卷二第 354-359 页，1869 年）

“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从上帝而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人；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）。{CH 43.1}

我们的身体并不属于自己。我们是花重价买来的，那代价就是上帝圣子的受苦和代死。我们若明白这一点，并充分了解这情形，我们就会觉得自己有重大的责任，应当保守自己处在最佳的健康状态，以便为上帝作完全的服务。如果我们采取任何足以消耗生机、降低精力、蒙蔽理智的行动，我们就是得罪了上帝。因为这样的行动，使我们不能在这属于祂的身体和精神上荣耀祂，而且在祂看来，我们正是犯了大错。{CH 43.2}

耶稣不是为我们牺牲了自己的性命吗？祂岂没有付了重价赎回我们吗？既然如此，我们的身体难道属于自己吗？我们的生命，我们的身体，以及我们精神的一切力量，我们的所有，我们的所是，都是属于上帝的，这难道不是事实吗？确实是事实。既明白这事，我们就应该知道自己对于上帝，是负有极大责任的，要保持自己处在这样的状况：能用这原属于祂的身体和精神在这地上荣耀祂。

{CH 43.3}

圣洁的报赏

我们对基督快要降临深信不疑。这对于我们，并非寓言，乃是事实。多年以来，我们从不疑惑，直到今天，我们仍不疑惑。我们今日所持守的，乃是现代真理，我们是临近审判之日了。我们正在预备迎见主，祂要在圣天使全军护卫下，于云中显现，给忠心正义之人完成进入永生的最后手续。祂这次来，不是要洁净我们的罪恶，不是要除去我们品格的缺点，也不是要救治我们脾气及性情上的软

弱。因为这一切工作，要做的都在此前完成了。在主降临时，凡圣洁的，就要仍旧圣洁。那些已保守自己身体和灵性完全圣洁尊贵的人，那时就要接受主完成他们进入永生的最后手续。但那些不义的，不圣洁的，污秽的，也要仍然如故，直到永远。那时再不能为他们做什么工作，无法除去他们的缺点，也不能赐他们以圣洁的品格了。这位熬炼人的主，不再坐下从事精炼的工作，以洁净他们的罪恶和败坏了。这一切都应当在宽容的时期中作成，也就是在现今要为我们作成的。…… {CH 43.4}

我们现今身处上帝的工场之中，我们多是矿场上的粗糙石头。但我们若持守上帝的真理，真理的感化力就会影响我们，使我们高尚，除去我们各种性质的缺陷及罪恶。这样，我们就预备好，觐见荣美的君王，并最后在荣耀的国度中与圣洁的天使联合。此番工作，应在今世作成，我们的身体和精神都应当在此预备妥当，以便配得永生。{CH 44.1}

成圣的工作

我们所处的是一个与正义和纯全品格为敌的世界，它会妨碍我们在恩典上长进。目之所及，全都是败坏、污秽、缺陷和罪恶。在此将要接受永生前夕，我们应当做一番什么工作呢？我们应当保守身体圣洁，心灵纯净，以便能够在这末世四围腐败的环境中，挺身直立，不染污秽。我们若要做出此种工作，就必须立即诚心而聪明地着手从事之。我们不应让自私左右，而应当让上帝的灵完全管理我们，影响我们的一切行动。我们若对天国有正当的把握，对从上头来的能力有正当的把握，就会觉得上帝圣灵使人成圣的感化力在我们的心上做工了。{CH 44.2}

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。”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。{CH 45.1}

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。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，反而愁眉苦脸，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？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）。{CH 45.2}

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？这等人的判断力又有何足取呢？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。{CH 46.1}

基督徒的赛跑

“岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人；你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制；他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。所以我奔跑，不象无定向的；我斗拳，不象打空气的。我是攻克己身，叫身服我；恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了”（林前 9:24-27）。凡参加赛跑想得那荣誉桂冠的人，凡事都要节制，以便肌肉、头脑以及全身各部分，都处在最良好而有益于赛跑的状态下。他们若不凡事节制，就不能活动自如，象在凡事有节制之时那么富有弹性。他们若是节制的人，赛跑就更易成功，得冠冕的把握也就更加确定了。{CH 46.2}

这些参加世界上赛跑的人，尚且在生活饮食上力求自制，以期处于最佳状态，但其实这也不过是一场冒险而已。他们尽可竭力做最好的准备，但却不一定能得那荣誉的冠冕，因为别人稍快一点，就获得了冠军，并且冠军只有一个。但在天路历程上的赛跑，我们都可以跑，也都可以得奖，不会落空，也没有危险。我们应当披戴上天的恩典，定睛仰望那不朽的冠冕，紧随我们前面的模范，时刻不离。祂是多受痛苦、常经忧患的人。我们的眼光要时刻注意我们神圣之主谦卑克己的生活。我们若尽力效学祂，注目天上奖品的标记，我们在这场赛跑上就有把握，

知道自己若尽全力，必可得那奖赏。{CH 47.1}

人们为要得这能坏的冠冕，一日便会枯萎的花冠，就是世人所给的一种荣誉记号，竟肯克己自制，严格训练。何况我们的赛跑，最后的目标是永不朽坏的冠冕和永生呢？我们赛跑所要得的，乃是极重无比永远的荣耀，使徒说：“我们却是要得不能坏的”（林前 9:25）。{CH 47.2}

那些参加赛跑要得这世上暂时之冠冕的人，既能在凡事上节制，我们的目标是那不能朽坏的冠冕，一种永远极重的荣耀，及一种与上帝的生命相比的生命，难道我们就不能凡事节制么？我们既有这伟大的悬赏在前，哪能不“存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣”呢（来 12:1-2）？祂已为我们指出了前面的路途，并在沿途留下了祂自己的脚踪为记号。祂走过的这条路，我们也可以走，与祂同得克己和受苦的经验，并走在印有祂血迹的路中。{CH 48.1}

17 培养能力

不要满足于达到一个低标准。我们还没有达到我们所能达到的，或上帝要我们达到的程度。上帝赐给我们思维的能力，不是要我们闲置或滥用于属世低俗的事上的。祂要我们尽量发展，洁净，提高和圣化这种能力，用来推进以祂国度的事业。{CH 48.2}

没有一个人愿意作一台机器，受别人的思想所操纵。上帝已经赐给我们思维和行动的能力。你只有谨慎行动，求上帝赐智慧，才能肩负重任。要保持上帝所赐给你的个性。不要作别人的影子。要期望主在你里面运行，使用你，并藉着你作工。——《服务真诠》第 498, 499 页 (1905 年) {CH 48.3}

18 在凡事上节制

(《评论与通讯》1884 年 7 月 29 日)

健康改良是第三位天使信息的一个重要组成部分；我们作为自称相信这种改

良的一班人，不应倒退，而应继续前进。我们藉着使自己与生命的定律有正确的关系而确保健康，乃是一件大事，许多人还没有这么做。我们中间的疾病和痛苦大多是违反自然律的结果，是各人因自己错误的习惯而招致的。{CH 49.1}

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。{CH 49.2}

临到人类的这一切病害是上帝天意的安排吗？不是的；而是因为人们与祂天意的安排背道而驰，仍旧轻率地漠视祂的律法。我要用使徒的话恳劝那些没有因错误的教导和习惯而盲目麻痹的人，那些愿意向上帝献上他们所能献上的最佳服务的人：“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）。我们没有权利放肆地违背健康律法的一条原则。基督徒不应随从世界的风俗和习惯。{CH 49.3}

但以理的事迹记在经上是为了我们的益处。他决定采取的方针会使他在王的宫廷中显得奇怪。他不遵照朝臣的吃喝习惯，反而心中定意不吃王的膳不饮王的酒。这并不是一种匆匆形成的摇摆不定的决心，而是经由理智形成并且毅然执行的。但以理尊荣了上帝；那应许就实现在他身上。“尊重我的，我必重看他”（撒上2:30）。耶和华“在各样文字智慧上”赐给他“聪明知识”，他又“明白各样的异象和梦兆”（但1:17）；以致他比王宫廷中的人都聪明，比通国的术士和用法术的更有智慧。{CH 50.1}

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。……{CH 50.2}

在吃喝上过度放纵乃是罪。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。那些已经领受了有关这个重要问题的亮

光的人，有责任对那些仍旧因缺乏知识而受苦的人表现更大的关心。那些正在期待救主快要显现的人，最不应该在这项伟大的改革工作上显出缺乏兴趣。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。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 50.3}

我们的信仰要求我们提高改革的标准，迈出前进的步伐。我们蒙上帝悦纳的条件是与世界有实际的分别。主号召我们这班人：“从他们中间出来，与他们分别；不要沾不洁净的物，我就收纳你们。”世人会藐视你们，因为你们不迎合他们的标准，不参加他们放荡的娱乐，不随从他们邪恶有害的道路；但天上的上帝应许要接纳你们，作你们的父。“你们要作我的儿女。这是全能的主说的”（林后 6:17,18）。{CH 51.1}

19 不要以世界为标准

我们不应该以世界作为我们的标准。现今所崇尚的是放纵食欲，享用珍馐美味和不自然的兴奋剂，从而加强了兽性并摧残道德机能的发展与进步。亚当的任何儿女若不坚决在凡事上实行节制，就没有希望在基督徒的战争中获得胜利。他们若能凡事节制，作战就不会“象打空气的”了。——《教会证言》卷四第 35 页(1876 年). {CH 51.2}

20 身体的锻炼

(《教会证言》卷二第 528-533 页，1870 年)

另一个宝贵的福气是适当的运动。有许多懒惰不活动的人不愿从事体力劳动或体育锻炼，因为这会使他们感到疲惫。即使他们身体疲惫又会怎样呢？他们之所以感到疲乏，是因为他们没有通过运动增强自己的肌肉，因此他们稍一运动，便会感到很累。有病的妇女和女孩更喜欢忙于轻省的活计，比如说编织和刺绣，或针织之类，而不愿参加体力劳动。病人如果愿意恢复健康，就不应停止身体锻

炼；因为他们这样会使肌肉更加无力，且使全身衰弱。若是把手臂绑起来让它保持无用，哪怕只过几个星期，就解除它的捆绑，你也会发现它比另一条在这期间一直适度使用的手臂更软弱。不活动对整个肌肉系统产生同样的影响，使血液没有能力排出不洁之物，若是因锻炼而使血液循环活跃起来，它就有能力排污了。

{CH 52.1}

只要天气允许，无论冬夏，人人都应当尽可能地每天到户外去散步。但所穿的衣服应当适合于锻炼，双脚也应得到很好的保护。即便在冬天，外出散步对于健康的益处，也会好过医生们能开的所有药方。对于那些能走路的人来说，步行比乘车更可取。步行能使肌肉和血管更好地作工，会增加对健康来说十分必要的活力。肺部也会得到需要的活动，因为在一个冬日的早晨到外面呼吸凉爽的空气，不可能不增加肺活量。{CH 52.2}

一些人以为富足闲散就确实有福。但是当一些人获得了财富，或者意外地继承了财产时，便打破了他们积极主动的习惯，他们的光阴未予利用，生活安逸，自由自在，而他们的效用似乎到了尽头；他们变得心神不安，焦虑、不快乐，他们的生命不久就结束了。那些总是忙碌，高兴地去执行他们每天的任务的人，才是最快乐最健康的人。夜晚的安歇与静谧，使他们疲惫的身体得到完全的睡眠。……{CH 53.1}

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。{CH 53.2}

感冒和新鲜的空气

许多人苦于错误的想法，以为只要一感冒，就必须小心防止外面的空气进来，也要增加室内的温度，直到他们的房间过热。他们的身体系统或许会错乱，毛孔被废物堵塞，内脏也或多或少有发炎，因为血液已从体表被召回，集中到内脏。此时肺脏尤其不应被剥夺纯洁新鲜的空气。当身体的任何一部分，比如肺或胃生病的时候，纯洁的空气总是必不可少的。明智的锻炼会使血液流向体表，从而减轻内脏的负担。怀着愉快的精神在户外作轻快却不猛烈的锻炼，会促进血液循环，

使皮肤有健康的气色，且使经纯洁空气活化的血液流通到手足。锻炼能使胃病得到缓解。医生们常建议病人去外国旅游、去温泉疗养、或去航海，以便恢复健康；其实这些病人若是愿意节制饮食，怀着愉快的精神参加有益健康的锻炼，他们十之有九会恢复健康而且节省时间和金钱。锻炼，加上自由而大量的使用空气和阳光——上天已白白赐给所有人的福气，一一就会使衰弱的病人有生命和力量。……{CH 53.3}

不运动与虚弱

那些不每天运用四肢的人，当他们想运动的时候，才会意识到一种软弱。他们的血管和神经没有处在工作状态，使这部活机器保持健康运转，每一个器官都在身体系统中作自己分内的工作。四肢会因使用而加强。每天适度的锻炼会使肌肉有力，若不运动，肌肉就会变得松弛衰弱。藉着每天在户外积极锻炼，肝脏、肾脏和肺脏也会得到加强，去做它们的工作。你要借助于意志力，它会抵抗寒冷，也会使神经系统有活力。在很短的时间内，你就会认识到运动和纯净的空气所带来的益处，以致你若没有这些福气就不愿活着。你的肺脏若缺乏空气，就好象一个饥饿的人缺乏食物。确实，我们若没有食物比没有空气能活得久一点，空气是上帝为我们的肺预备的食物。所以不要视它为敌人，而要看它是来自上帝的宝贵恩赐。{CH 54.1}

21 清洁的空气和阳光

(《如何生活》第4部分，第55-62页，发表于1865年)

在晴朗舒适的天气，决不应剥夺病人充足的新鲜空气的供应。他们房间的构造可能会因打开门窗而使他们直接接触到气流从而着凉。在这种情况下，就应该打开隔壁房间的门窗，从而让新鲜空气进入病人所在的房间。对病人来说，新鲜空气会证明比药物更有益处，而且对他们来说远比食物重要。给他们新鲜空气比给他们食物能使他们做得更好，恢复得更快。{CH 55.1}

许多病人数周和数月禁闭在严密的房间里，与阳光和天上纯净、凉爽的空气

隔绝，好像空气是一个死敌似的，其实这样的空气正是病人复原所需要的良药。……上天所提供的这些有价值的疗法，不用银钱，不用价值，却被弃置一旁，不仅被人认为是没有价值的，甚至被认为是危险的仇敌，而医生所开的有毒药物却被人盲信地接受了。{CH 55.2}

成千上万的人因缺乏纯净的水和清洁的空气而死，他们原本可以活着。又有成千上万的人过着病人的生活，是自己和别人的重担，以为自己的性命依赖于服用医生开的药。他们总是保护自己不通风，也避免用水。这些福气是他们复原所需要的。他们若肯受启迪，不用药物，且使自己习惯于户外的锻炼，让自己家无论冬夏都通风，饮用纯净的水，用清水沐浴，就会相当健康和幸福，而不是苟延残喘地过生活。{CH 55.3}

要考虑护理人员的健康

陪从和护理人员有责任特别照顾自己的健康，特别是在照顾发烧和肺结核患者的危险情况中。不应让一个人禁闭在病房里。依赖两到三个谨慎聪明的护士换班照顾和留在病房会更安全些。每一个人都应尽可能地在户外锻炼。这对护理病人的人是很重要的，特别是在病人的亲友属于那等坚持认为让病房通风如同仇敌而且不允许打开门窗之人的情况。病人和护理的人在这种情况下被迫天天呼吸有毒的空气，因为病人的亲友不可原谅地无知。{CH 56.1}

在许许多多情况下，护理的人不知道身体系统的需要，也不晓得呼吸新鲜空气与维持健康的关系，和吸入病房内败坏的空气会有的摧毁生命的影响。在这种情况下，病人的生命有危险，护理的人自己也容易生病，失去健康，甚至性命。……{CH 56.2}

无论日夜，病人的房间应当尽量有气流通过。气流不应直接冲到病人身上。在高烧肆虐时，很少会有凉的危险。但是当危险期来临，高烧在消退时，就要特别小心。那时就可能需要不断看护以保持身体的生命力。病人必须有清洁爽快的空气。如果没有别的办法可施，就应尽量将病人挪到别的房间，换一张床，而让原来的病房和病床和床上的被褥都藉着通风洁净一番。既然那些健康的人都需要阳光和空气的福气，需要遵守清洁的习惯以便保持健康，病人在衰弱的状况就相应地更需要这些了。{CH 56.3}

有些房屋装饰布置得很奢侈，多是为了满足骄傲，接待来客，很少考虑到舒适、方便和家人的健康。最好的房间总是保持黑暗。阳光和空气被排斥在外，免得天上的光线损坏昂贵的家具，使地毯褪色，或使画框相框失去光泽。来访的人蒙允许坐在这些考究的房间里，就有着凉的危险，因为其中充斥着象地窖一般的空气。客厅和卧室也同样保持密闭，原因也是一样。无论谁躺在这些床上，都不能自由地得到阳光和空气，这样做乃是牺牲健康，甚至往往牺牲生命本身。{CH 57.1}

没有阳光和空气的房间会变得潮湿。床和被褥聚集湿气，这些房间的空气是有毒的，因为没有被阳光和空气净化。……{CH 57.2}

卧室尤其应该很好地通风，且要使其中的气氛因阳光和空气而有益健康。每天有几个小时应该拉开窗帘，门帘也要拉开，让房间彻底通风。凡是会破坏纯净空气的东西，无论什么东西都不应存留，即使是暂时存留也不应该。……{CH 57.3}

卧室应该宽敞，且要布置得使气流日夜都可以通过。那些使自己的卧室不通风的人，应当立刻着手改变自己的做法。他们应该逐渐地使房间通风，增加空气的流通，直到他们冬夏都能忍受而没有着凉的危险。要使肺脏健康，就必须有纯净的空气。{CH 57.4}

那些夜间使自己的房间没有顺畅的空气流通的人，醒来后通常会感到疲劳，发烧，却不知道原因。全身系统需要的是空气，纯净的空气，却得不到。在早晨起来的时候，许多人会受益于用海绵擦洗的沐浴，或者，更使人感到惬意的，可以用手沐浴，仅用一脸盆水就可。这会清除皮肤上的杂质。床上的物件也要逐件拿去晾晒。窗户应该打开，窗帘要拉开，让空气自由地流通数小时，即使不是全天流通，也要有数小时使卧室完全通风。这样，床和衣服都会彻底晾干，不洁之物就从房间被洁除了。{CH 58.1}

能遮荫的树和灌木丛太浓密、太靠近房屋是不健康的，因为它们有碍空气的自由流通，也阻止充足的阳光照进来。结果就使房间很潮湿。特别是在多雨的季节，卧室就变得很潮湿，睡在床上的人就会患有风湿、神经痛和肺部病患，最后通常变成肺结核。许多能遮荫的树落下许多叶子，若不立刻清除，就会腐烂，毒害空气。一个有散布的树木和一些灌木美化的庭院，距离房子有适当的距离，对

家人有幸福愉快的影响，若予精心照顾，就不会对健康有害。如有可能，就应将居所建在干燥的高地。房子若建在四周有水的地方，一段时间有水，后又干涸，结果就会产生有毒的沼气，以及疟疾，喉痛，肺部病患和热病。{CH 58.2}

许多人单因为自己已经求上帝了，就希望上帝会保护他们免除疾病。但上帝却不会看重他们的祈求，因为他们的信心没有因着行为得到成全（雅 2:22）。对于那些不知自爱，而继续干犯健康的律法，及不尽力预防疾病的人，上帝是不会行神迹去保护其生命的。何时我们尽一己之所能去维护健康，然后才可希望那有福的结果随之而来，并能本着信心求上帝赐福我们为保持健康而作的种种努力。如果祂的圣名可因此而得荣耀，祂就会应允我们的祈求。但愿大家都明白，自己都有一份工作要作。凡不留心健康律法，而行在必定招致病苦之道路上的人们，上帝必不行神迹来保持其健康的。{CH 59.1}

22 深呼吸

要有良好的血液，就必须有良好的呼吸。在清洁的空气中作深呼吸，能使肺部充满氧气，并使血液清洁，有鲜艳的色泽，把赐生命的液体输送到全身各部分。良好的呼吸能安抚神经，增加食欲，帮助消化，使人睡得安宁香甜。——《服务真诠》第 272 页 (1905 年). {CH 59.2}

23 关于夜间空气的错误观念

许多人从小被灌输了这样的观点，认为夜里的空气绝对有害健康，因此应当坚决防止它们进入室内。他们将卧室的门窗紧闭，以防止他们认为对健康非常有害的夜气进入，殊不知这样做乃是伤害自己。他们在这个问题上是被欺骗了。在寒冷的夜间，或许有必要给孩子多加衣服，但他们的肺脏却应当得到空气。……许多人现在饱受疾病之苦，正是因为他们晚上拒绝让新鲜的空气进入到他们的卧室所致。上天白白赐给我们的纯净的空气，是我们所能享受的一个最丰盛的福气。——《教会证言》卷二，第 527,528 页 (1870 年). {CH 59.3}

24 新鲜空气的影响

空气，空气，这一人人可得的上天宝贵的恩惠，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。——《教会证言》卷一第 702 页 (1870 年).{CH 60.1}

25 规范的卫生设备

(初次发表于《如何生活》第 4 部分，第页；再版于《评论与通讯》1899 年 12 月 5，12 日)

当家人患有严重的疾病时，家里的每一个成员都极需严格注意个人的清洁和饮食，以保持自己在健康状态，并且藉着如此行，加强自己抵御疾病的能力。同样最重要的是，病人的房间从开始就要适当通风。这会使患者受益，而且对于那些被迫长时间留在病房里的人保持健康是非常必要的。……{CH 61.1}

如果人人都愿藉着严格顺从健康律法来努力防止疾病，就会免受许多痛苦。应当遵守严格的清洁习惯。许多人在健康时怕麻烦，不愿保持健康状态。他们忽视个人的清洁，也不注意保持自己的衣服洁净。人虽察觉不到，不洁之物却不断地通过毛孔经过身体，如果皮肤的表面没有保持健康状态，身体系统就会因不洁的东西受累。所穿的衣服如果不经常清洗晾晒，就会因身体有意和无意地排汗所排出的杂质所污秽。所穿的衣服若不经常洗掉这些杂质，皮肤的毛孔就会把所排出的废物再吸收进去。身体的杂质若未除掉，就会又被吸收到血液里，并且压迫内脏。自然机能为了排除有毒的杂质，使努力使身体系统得到释放，这种努力使人发烧，而发烧被人称为疾病。但即使在那时，生病的人若是愿意藉着使用清洁的水来帮助自然机能做出的努力，仍会避免许多痛苦。但是许多人不但不这么做，力求消除体内的有毒物质，反而把更致命的毒药吃进去，要以毒攻毒。{CH 61.2}

如果每一个家庭都认识到彻底清洁的有利结果，他们就会作出特别的努力，洁除自身和自家的一切污秽，甚至会努力把房前屋后都打扫得干干净净。许多人任由腐烂的蔬菜留在房前屋后，一点不知这些东西的影响。这些腐烂的物质不断发出一种毒害空气的臭气。因吸入不洁的空气，血液就受了毒害，肺部受了感染，周身都患病了。吸入被这些腐烂物质感染了的空气，会引起各种各样的疾病。{CH 62.1}

许多家庭受到热病的折磨，有些人已经死了，家里剩下的人则几乎在抱怨造他们的主，因为他们遭受了丧亲之痛，其实他们一切疾病和死亡的唯一原因乃是他自己粗心的结果。他们自己家里家外的不洁给他们招致了接触传染病，他们却将忧愁痛苦归咎于上帝。每一个重视健康的家庭都应清洁自己的房屋，除掉自家一切腐烂的物质。{CH 62.2}

上帝吩咐以色列人不容他们自身和他们的衣服有任何不洁。凡自身有任何不洁的人都要被关在营外直到傍晚，然后要自洁，并要洗他们的衣服，之后才能进营。上帝还吩咐他们居所内外在营内的很大距离都要保持干净，免得上帝看到他们的污秽便离开他们。{CH 62.3}

关于清洁，上帝现在对祂子民的要求并不比对古以色列人少。忽视清洁会导致疾病。疾病和夭折的临到并非无缘无故。顽固的发烧和暴病已在附近地区和从前被认为是健康的城镇中流行，有些人已经死了，而有些人虽存活下来，体质却已受到摧残，因疾病而终身残疾。在许多情况下，他们自己的院子里就含有毁灭的媒介，将致命的毒素散发到空气中，被家人和街坊四邻吸入体内。不时可见的懒惰和粗心是残忍的，关于这种事对健康造成的结果，人们的无知是惊人的。这种地方应该得到净化，尤其是在夏天，要用石灰或灰洁净，或者每天用土掩埋。{CH 63.1}

26 采用简单的食物

你若想为上帝献上完全的服务，就必须清楚地了解祂的要求。你应该采用最简单的食物，以最简单的方式制备，好使你大脑纤细的神经不会削弱、麻木或麻痹，令你无法辨别神圣的事物，不能评估基督洁净、赎罪宝血的无限价值。——

《教会证言》卷二，第 46 页 (1868 年). {CH 63.2}

27 生活习惯和属灵的健康

(《评论与通讯》1881 年 1 月 25 日)

但以理的品格呈现在世人面前，乃是一个出色的例证，说明上帝的恩典在本性堕落又被罪所败坏的人身上所能达到的成就。他那高尚克己的人生记录，对我们一般人类来说乃是一个鼓励。我们可以从中获得力量，勇敢地抵制试探，并以温柔的美德，在最严峻的考验之中，为正义而坚定站立。{CH 64.1}

但以理的经验

但以理本来可以找出一个说得过去的理由，作为偏离他严格节制习惯的借口；但他把上帝的悦纳看得比世上最有权势之君王的恩宠更加宝贵，甚至比生命更宝贵。但以理的谦恭有礼既获得了管理希伯来青年的委办的好感，他就请求让他们不用王的膳，不饮王的酒。委办担心如果答应了这个要求，会招惹王的不悦，从而危及自己的性命。他象今日的许多人一样，认为节制饮食会使这些青年脸色苍白，显出病态，缺乏体力，而来自王桌的珍馐美味，却会使他们面容红润俊美，并增进身体和心智的活力。{CH 64.2}

但以理请求用十天时间进行试验，再作决定——让这些希伯来青年在这短短的时间里可以用简单的食物，而他们的同伴则仍享用王桌上的饮食。他们的要求最后得到许可；但以理坚信自己会成功。他虽然很年轻，却已看到饮酒和奢华的生活对于身心健康的危害。{CH 64.3}

在十天的试验之后，结果正与委办所担忧的相反。实行节制习惯的人，不但在个人的外貌上，而且在身心的活力上，明显超过他们那些放纵食欲的同伴。结果，但以理和他的朋友蒙准在整个为从事王国的服务而受训的期间吃简单的食物。{CH 65.1}

主悦纳这些希伯来青年的坚贞与克己，祂赐福给他们，“在各样文字学问上，赐给他们聪明知识；但以理又明白各样的异象和梦兆”(但 1:17)。三年训练期满，

他们的能力和学识要经过王的考试。王“见少年人中，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）。{CH 65.2}

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。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。

{CH 65.3}

假如但以理和他的同伴与那些异教的官长妥协了，屈从于形势的压力，接受巴比伦人饮食的惯例，结果会怎么样呢？那一次偏离原则的行为势必削弱他们的正义感和对错误的憎恶。放纵食欲会牺牲他们身体的活力，心智的敏锐和属灵的力量。走错了一步，会步步错下去，直到他们割断了与上天的联系，被试探卷走。……{CH 66.1}

但以理的人生，启示了成圣品格的要素。圣经所说的成圣与全人有关。……谁也不可能在又自私又贪吃时享受成圣之福。这些人因错误的饮食习惯而在软弱的重担之下叹息，错误的饮食习惯确实违背生命和健康的定律。许多人正因放纵堕落的食欲而在削弱自己的消化器官。人的体质拒绝对它施加的虐待的能力是奇妙的；但在过度吃喝上坚持错误的习惯会削弱身体的每一个功能。要让这些衰弱的人想一想，他们若是过节制的生活，促进健康而不是滥用健康，原会怎样。在满足堕落的食欲和情欲上，甚至连自称为基督徒的人都削弱了自然机能的作为，降低了体力智力和道德力。有些正在这么做的人，竟声称向上帝成圣了；但这种主张是没有根据的。……{CH 66.2}

成圣是一种活泼的原则

我们应当思考使徒保罗的话，他以上帝的慈悲呼吁弟兄们，要把他们的身体“献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的。”……成圣不只是一套理论，一种情绪或一组辞令，而是一种积极活泼的原则，深入每日的生活之中。它要求我们饮食与着装的习惯，能保障身体，精神和道德的健康，使我们可以将自己的

身体献给主，不是被错误的习惯败坏了的祭物，而是一种“活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的”（罗 12:1）。{CH 67.1}

但愿凡自称虔诚的人不要对身体的健康满不在乎，以为不节制不算罪，不会影响他们的属灵生命。人类的身体与道德是密切相关的。道德的标准是随着身体的习惯提高或降低的。最好的食物若吃得过度也会产生一种病态的道德情绪。所吃的食物若不是十分有益健康的，结果就更有害了。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。放纵食欲会加强人的兽性倾向，使兽性凌驾于智力和灵力之上。{CH 67.2}

使徒彼得说：“要禁戒肉体的私欲，这私欲是与灵魂争战的”（彼前 2:11）。许多人以为这个警告只适用于淫乱；但它有更广泛的意义。它要人防备食欲或情欲的每一种有害的放纵。它是一个最有力的警告，禁戒人服用茶，咖啡，烟，酒和吗啡等兴奋剂和麻醉剂。这些嗜好完全可以归入对道德品格产生有害影响的私欲。这些有害的习惯越早养成，就越会牢固地将受害者控制在私欲的奴役之中，其属灵的标准也一定越低落。{CH 67.3}

圣经的教训只能在那些因放纵食欲而麻痹了机能的人心中留下微弱的印象。成千上万的人在愿意发动反对自己堕落食欲的战争之前，就不仅会牺牲健康和生命，而且会牺牲天国的盼望。一位多年自称成圣的女士作出了声明：要是她必须要么放弃烟斗，要么放弃天国，她就会说：“别了，天国；我无法克服喜爱烟斗的心。”这个偶像一直被供在心灵里，给耶稣留了一个次要位置。可是这个女人竟声称自己是完全属于主的！{CH 68.1}

那些真正成圣的人无论在哪里，都会藉着保持正确的身体习惯来提高道德标准，并且象但以理一样，向他人呈现节制和克己的榜样。每一种堕落的食欲都成了一种争战的私欲。凡与自然律相冲突的事都引起心灵的一种病态。放纵食欲引起胃弱，肝脏麻木，头脑阴暗，从而使人的脾气和精神反常。而这些被削弱了的能力却被献给上帝，祂是不肯接受的，除非所献的牺牲没有瑕疵。我们的责任是使我们的食欲和生活习惯符合自然律。若是献在基督祭坛上的身体经受犹太人的祭牲所受的严格审查，我们有目前习惯的人谁能蒙悦纳呢？{CH 68.2}

基督徒应当何等慎重地管制自己的习惯，以便保持每种才能的充足活力，好奉献给基督的服务啊。我们若愿在身、心、灵上成圣，就必须过符合上帝律法的

生活。当以牺牲健康和生命为代价放纵食欲和情欲时，内心是无法保持献给上帝的。……{CH 69.1}

保罗反对自我放纵的警告一直传到我们这个时代。……为了鼓励我们，他提出了真正的成圣所享有的自由。“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了，”他们“不随从肉体、只随从圣灵”（罗 8:1,4）。他告诫加拉太人要“顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争”（加 5:16,17）。他列举了一些私欲的形式——拜偶像、醉酒等类。在提到其中有节制的圣灵的果子之后，他又说：“凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了”（加 5:24）。{CH 69.2}

今日有许多自称基督徒的人，会认为但以理过于拘泥小节，说他既狭隘又固执。他们认为饮食问题无足轻重，不需要持这样强硬的立场，以致可能丧失一切属世的利益。但是这样认为的人，在审判的日子，会发现自己偏离了上帝明确的要求，以自己的意见作为是非的标准。他们还会发现自己所视为无足轻重的事，上帝并不那么看。祂的要求必须严格遵守。有些人接受和遵守上帝的某一条命令，是因为方便这么去做，同时他们却拒绝上帝的另一条命令，因为遵守它需要作出牺牲。这些人降低了正义的标准。他们用自己的榜样，引导别人藐视上帝圣洁的律法。“耶和华如此说”应成为我们在凡事上的法则。{CH 69.3}

28 不用肉食

正在预备变得圣洁、纯全、高尚，以便能被介绍与天使为伴的人，岂可继续杀害上帝创造的生命，以它们的肉为生，并当作珍馐美味呢？我蒙主指示看到，这种事态会改变，上帝的特别子民会实行凡事节制。…… {CH 70.1}

吃肉使人生病的可能性增加了十倍。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。……你们最安全的做法就是放弃肉食。——《教会证言》卷二，第 63,64 页 (1868 年). {CH 70.2}

29 避免暴食

有些人对于自己的食欲不加约束，宁愿牺牲健康来纵容口味。结果造成头脑模糊、思想迟钝，这样就不能获得由克己节制而所能达到的成就。这些人从上帝那里劫夺了体力和智力，而若在凡事上有节制，它们本该奉献来为上帝服务的。…… {CH 71.1}

圣经把贪食之罪与醉酒同列。在上帝看来，这罪十分可憎可恶，以致祂指示摩西说，一个孩童若不约束自己的食欲，反而随自己的口味贪食任何食物，就当由父母带他到以色列民中的官长前，并应被石头打死。贪食者的情形，是被认为无可救药的。他不但对人无益，也是对己有害。什么事都不能交托给他。他的影响所及，总是污染别人，世上没有这种人更好。因为他可怕的缺点会长期存在。

{CH 71.2}

任何对于上帝有责任感的人，必不容此兽性倾向来操纵自己的理性。那些如此行的人，不论是谁，不论有多么高的身份，都不能算是基督徒。基督的训诲是：“所以你们要完全，象你们的天父完全一样”（太 5:48）。祂在此向我们指明，我们可以在自己的范围内完全，象上帝在祂的范围内完全一样。——《教会证言》卷四第 454, 455 页 (1880 年). {CH 71.3}

30 来自施洗约翰经验的教训

(《教会证言》卷三第 61-64 页，1871 年)

多年以来，主一直在招呼祂的百姓注意健康改良。这是为人子降临作预备工作的一个主要的分支。{CH 72.1}

施洗约翰本着以利亚的心志与能力，出去预备主的道路，使百姓转向义人的智慧。他是那些生存在这末日，蒙上帝委托神圣真理要传给民众，为基督的第二次显现预备道路之人的一位代表。约翰是一位改革家。天使加百列奉上天指示，给约翰的父母上了一堂关于健康改良的课，说他清酒浓酒都不该喝，从出生就要被圣灵充满。{CH 72.2}

约翰使自己与朋友和奢华的生活隔离。他服装的简朴——一件骆驼毛织成的衣服，对于当时犹太祭司以及一般民众的奢侈与炫耀，乃是一种经常的谴责。他的纯全素食——蝗虫（角豆）和野蜜，对于到处流行的放纵食欲与贪吃暴饮，也是一种谴责。{CH 72.3}

先知玛拉基宣告：“看哪，耶和华大而可畏之日未到以前，我必差遣先知以利亚到你们那里去：他必使父亲的心转向儿女，儿女的心转向父亲”（玛 4:5, 6）。先知在此描绘了工作的性质。那班要为基督复临预备道路的人，是由忠心的以利亚来代表的，正如约翰本着以利亚的心志来预备基督头一次降临的道路一样。改良的伟大主题要予以极力地提倡，民众的思想要加以激发。凡事节制当与这信息相联，使上帝的子民转离他们的偶像，他们的贪食暴饮，以及他们在衣着和其它事上的奢侈浪费。要将上帝向祂特别引导赐福之人所要求的克己、谦卑和节制呈现在人们面前，与那些生存在这堕落世代之人的奢侈浪费，败坏健康的习惯形成对照。 {CH 72.4}

上帝已指明健康改良与第三位天使的信息有着密切的关系，犹如手与身体的关系一样。身体与道德败坏的最重大原因，莫过于忽视这一非常重要的题目。那些放纵食欲和情欲的人，以及那些唯恐见到自己所不愿放弃的种种有罪放纵而闭眼不接受亮光的人，在上帝面前是有罪的。人若在一件事上拒绝了亮光，就必硬起心来漠视那照在其它事上的亮光。人若在饮食和服装上违背道德责任，就会门户洞开，进而违背上帝有关永恒福利的要求。{CH 73.1}

我们的身子并不是我们自己的，上帝有权要求我们好好照顾祂赐我们的这个居所，以便将身体献给祂，当作活祭，是圣洁的，是可喜悦的。我们的身体是属于造身体之主的，我们也有义务明智地学习如何以最完善的方式保守它们免于衰败。假若我们因自我满足，因放任食欲，因穿着损害健康的时髦服装，以求与世俗相符而致削弱身体，我们便成为上帝的仇敌了。…… {CH 73.2}

上天的美意在引领着上帝的子民脱离属世奢侈浪费的风习，远离食欲与情欲的放纵，置身于克己和凡事节制的立场上。上帝所引领的子民必定与众不同。他们不会象世人一样。然而他们若顺从上帝的引导，就必成全祂的美旨，使自己的意愿归服于祂的意愿。基督也必居住在他们心里。上帝的殿要圣洁。使徒说：“你们的身子就是圣灵的殿”（林前 6:29）。上帝没有要求祂的子民克己以致损害身

体的力量。祂要求他们顺从自然律，保持身体健康。自然之道乃是上帝制定出来的，对于任何一个基督徒来讲，这条道路都足够宽阔。上帝用慷慨的手为我们提供了丰富多样的福惠供我们享用。然而，为了使我们享受自然的食欲，以便保持健康并延长寿命，上帝限制了这食欲。祂说：要当心；要约束、克制不自然的食欲。我们若造成了不正当的食欲，便违背了生存的定律，要为滥用自己的身体和招致疾病负责。……{CH 74.1}

舍己乃是真宗教所必不可少的。那些没有学习克己的人缺乏至关重要的实际的敬虔。我们不能指望宗教要求之外有什么事能触及本性的情感和世俗的利益。上帝的葡萄园中有每个人当做之工。{CH 74.2}

31 婚姻生活中的仁慈和纯正

(《教会证言》卷二第 380-383 页，1868 年)

那些自称是基督徒的人若不多多祈祷，从结婚是否能荣耀上帝的高尚立场来谨慎考虑婚姻问题，就不应建立婚姻关系。他们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。在决定要给家庭添丁加口时，他们应当慎重考虑，这些孩子生到世上来，是会给上帝增添荣耀，还是会使祂蒙羞。他们应当自始至终在自己婚姻生活的每一年力求荣耀上帝。他们应冷静地考虑能给自己的孩子提供些什么。他们没有权利把孩子生到世上成为别人的重担。他们有生意可以依靠维持家庭，以便无需成为别人的重担吗？如果没有，他们把孩子生到世上，让他们因缺衣少食，得不到正当的照料而受苦，便是犯罪。在这个快速败坏的时代，人们不考虑这些事。私欲作主而且不愿受控制，虽然它作主的结果是软弱、痛苦和死亡。女性被迫过艰辛、痛苦、遭难的生活，因为那名为丈夫的男人情欲无法控制——这种男人更适合被称为畜生。母亲们终日生活艰难，怀中几乎始终有孩子，想方设法给孩子有饭吃有衣穿。这种累积的悲惨不幸充斥着世界。{CH 75.1}

情欲不是爱

世界上很少有真实、专诚、纯洁的爱。这种宝贵的爱非常罕见。人们把情欲当成了爱。许多女子的柔美情感，在婚后受到了丈夫的虐待和蹂躏，因为婚姻关系听任她称为丈夫的男人残暴地对待她。她发现丈夫的爱情品质竟是如此卑劣，不禁大为厌恶。{CH 76.1}

许多家庭生活在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。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）。{CH 76.2}

照顾妻子

认为妇女在分娩前的生活与平时毫无二致，乃是常见的错误。在这重要的时期，应该竭力减轻母亲的操劳。她的体内正起着极大的变化。她需要更大量的血液，因此必须多吃那些富有营养的食物，好使其转化为血液。如果不充分地供给她营养丰富的食物，她就无法维持体力，而结果她儿女的精力便被剥夺了。她的衣着也必须加以注意。应该十分谨慎，免得身体受凉。她不可因穿着不够的衣服而无谓地将热量消耗在皮肤上面。母亲如果得不到充分增进健康而富有营养的食物，则她血液的质和量都必有所缺欠。她血脉的循环必欠佳，而且她的孩子也必有同样的情形。她的儿女必不能使所进用的食物变成良好的血液以保养身体系统。母子的健壮大半基于良好而暖和的衣服，以及富有营养的食物。应当体谅产妇身体比常人有更多的消耗，而予以供应和补充。 {CH 76.3}

控制食欲的重要性

但是，从另一方面来说，如果因为孕妇的特殊情况，便让她放纵食欲，大吃大喝，这却是基于习俗、而与纯正理性无关的一种错误。妊娠期中的妇女，食欲

变化多端，没有定数，很难满足。照一般的习俗，便是让她想吃什么吃什么，不向理性请教这等食物是否给她的身体和胎儿生长供应适当的营养。孕妇的食物应当富有营养，但却不应有刺激性。习俗的说法，如果她要肉食、腌渍品，或是香料浓烈的食物和肉饼，都当让她吃，只要她有胃口就行。这实在是一种大错，而且害处甚多，简直无法估计。若是有一个时期是需要简朴的饮食和特别注意食物的质量，那就是这个十分重要的妊娠时期了。{CH 77.1}

凡是注重原则且受过良好指教的妇女，在这种时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。她们不可进用那些虽然美味可口，却毫无营养而含有刺激性的食物。太多的顾问都准备劝她们去作那些理智告诉她们不该作的事。{CH 78.1}

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。…… {CH 78.2}

愉快环境的重要性

母亲所处的环境应当密切注意，务求使之舒适愉快。作丈夫和父亲的人负有特别的责任，要尽其所能地减轻妻子和母亲的重担。他应该在可能范围之内分负她健康方面的重担。他须和蔼，有礼，亲切，温柔，特别注意她所有的需要。{CH 78.3}

32 关于母亲责任的勉言

（《评论与通讯》1899年7月25日）

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，并借

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。{CH 79.1}

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。意志力也就足以抵御思想所受到的印象，成为安抚神经最有效的镇静剂。凡被剥夺了父母所应遗传之生命力的孩子们，都当予以最大可能的照顾。借着密切地注意他们自身的法则，可能造成好得多的状况。{CH 79.2}

喂养婴儿

婴孩从母体吸收营养的时期是十分重要的。许多作母亲的在乳养婴孩的时期中操劳过度，或由于烹饪食物的缘故而使血液发热。以至她的婴孩受到了严重的影响，不但从母亲的奶汁中吸收了刺激性的成分，并且他的血液也因母亲不卫生的饮食而受到了毒害，这一类的饮食使母亲的整个身体系统发热，因此影响了婴孩的食料。婴孩也必受母亲的心境所影响。她若时常抑郁不乐，易受刺激，暴躁易怒，好发脾气，则婴孩从母体所吸收的养料中必含有发炎的质素，结果往往使婴孩患上了疝痛，抽筋等症，有时还会引起剧烈的痉挛。{CH 79.3}

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。{CH 80.1}

婴孩往往因不适宜的照顾而受到了极大的伤害。他们有时显得急躁不安，往往就喂之以食物而求其安静，殊不知在多数的实例中，他们的急躁都是由于饮食过度而起，并且母亲错误的习惯往往造成了许多的伤害。加添食物不过使情况更加恶化而已，因为他们的胃部已经充塞过度了。……{CH 80.2}

母亲往往安排她的计划，希望在一天之内完成若干项工作；而当孩子们搅扰她的时候，她不用些时间去安抚他们小小的忧伤，使他们的思想转往他处，却喂以食物求其安静，这样作也许可以奏效一段短时间，但最终反而使情形更加恶化。

孩子们的胃内在毫无需要时却塞满了食物。而实际上所要求的，不过是母亲牺牲一点点时间去照顾一下而已。{CH 80.3}

33 拒绝烟叶的污染

（《属灵的恩赐》卷四，第 126-128 页，1864 年）

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。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。{CH 81.1}

上帝曾要求以色列人遵守严格的清洁习惯。他们若有一点不洁就要留在营外，直到傍晚，然后要自洁才能进营。在那广大的军队中，没有一个吸烟的人。要是有一个，就会要求他作出选择，要么留在营外，要么停止吸食污秽的烟草。在他口中清除了烟草最后一点残留的污秽之后，才可让他进入以色列会众之中。
{CH 81.2}

烟草的污秽得罪上帝

祭司们是服侍圣事的；他们受命要先洗脚洗手，才能进入帐幕上帝面前为以色列人恳求，好使他们不致亵渎圣所。假如祭司们带着被烟草污染了的口进入圣所，他们就会与拿答和亚比户有一样的命运。可是自称为基督徒的人却在他们的家中跪在上帝面前，用他们被烟草污染了的口祈祷。……{CH 81.3}

要求严格清洁

已藉着按手礼被分别出来服务圣事的人，常常带着他们被污染了的口站在讲

台上。他们的嘴唇被玷污了，他们的呼吸沾上了烟草的污秽。他们竟代表基督对人讲话。这种侍奉怎么能蒙圣洁的上帝所悦纳呢？祂要求以色列的祭司在进到祂面前之前要做这种特别的准备，免得祂庄严的圣洁会因他们羞辱祂而消灭他们，就象拿答和亚比户的情况一样。他们可以确知，以色列大能的上帝仍然是一位清洁的上帝。他们自称侍奉上帝的，却以自己的食欲为神，来进行偶像崇拜。烟草是他们所珍爱的偶像。每一高贵神圣的事项都要向它低头。他们自称敬拜上帝，却违犯第一条诫命。他们在耶和华之外有别的神。“你们扛抬耶和华器皿的人哪，务要自洁”（赛 52:11）。{CH 82.1}

上帝要求内心的纯正和身体的清洁，就象祂特别指示以色列人的时候一样。上帝既这么详细地指教那些在旷野中旅行，几乎都在户外的人，祂对我们这些住房屋里的人要求也不会少的，因为在屋里不洁的物质更多，不健康的影响更大。{CH 82.2}

34 吸烟违背信仰

（《评论与通讯》1881年1月25日）

当我看见一些人自称享受完全成圣的福气，同时却作烟草的奴隶，喷云吐雾污染周围的一切，我就想，如果有吸烟的人在天国里，天国会是什么样的呢？提说耶稣宝贵圣名的嘴唇被烟沫玷污了，呼吸被臭气沾染了，连衣服也都污秽了；喜爱这种不洁之物，享受这种有毒空气的人一定也被污染了。挂在外面的记号，证明里面是什么。{CH 83.1}

自称虔诚的人，把自己的身子献在撒但的坛上，向撒但的王权奉上烟草的香。这句话听上去很严厉吗？祭物一定是献给某位神明的。上帝既是清洁而神圣的，就不会悦纳任何污秽的东西。祂拒绝这种浪费，肮脏，不洁的祭物；所以我们断定撒但必是接受这种尊荣的一位。 {CH 83.2}

人类是基督的财产

耶稣受死要搭救人类脱离撒但的魔掌。祂来要用祂赎罪牺牲的血释放我们得

自由。一个已经成为耶稣基督的财产，身体是圣灵殿宇的人，必不会受吸烟有害习惯的奴役。他的才能都属于基督。基督用宝血的代价赎买了他。他的财产也是属于主的。这样看来，他每天用主所赐的钱财满足一种根本没有依据的欲望，岂能无罪呢？{CH 83.3}

可悲地误用钱财

每年有大量的金钱浪费在这种嗜好上，而同时许多生灵却因缺乏生命之道而灭亡。已经在这个问题上得了光照的基督徒，怎能在用于维持福音的十分之一和捐献上夺取上帝之物，同时却在毁灭性私欲的坛上为吸烟献上大量钱财，超过为救济穷人，或供应上帝圣工的需要所捐献的钱财呢？他们若是真正成圣的人，必克服每一种有害的私欲。这样，这一切不必要的花费就会归入主的库房，基督徒就会带头克己，自我牺牲和节制。于是他们就成为世上的光。……{CH 84.1}

削弱了自然的感受力

对于惯于吸烟的人来说，若缺了他所爱的嗜好品，一切似乎都索然乏味。这种嗜好削弱身心自然的感受力，使他对圣灵的感动麻木不仁。如果没有他所常用的兴奋剂，他的身心就产生一种饥渴，不是饥渴慕义，渴望圣洁，渴望上帝的临格，而是渴望他所珍爱的偶像。自称为基督徒的人藉着放纵有害的私欲，天天削弱自己的能力，使之无法荣耀上帝。{CH 84.2}

35 一种欺骗性的毒品

烟草是一种最具欺骗性最危险的毒品。它使人兴奋，然后对人体神经产生麻痹的影响。由于它对身体的作用非常缓慢，最初几乎察觉不到，所以它更加危险。成千上万的人已成了它毒性的牺牲品。——《属灵的恩赐》卷四第128页（1864年）。{CH 84.3}

36 戒绝毒品

(《教会证言》卷三第 569, 570 页, 1875 年)

我们的信徒不断在健康改革上倒退。撒但看明，他们若不放纵食欲，他就无法对他们拥有强大的控制力量。在不健康食物的影响下，良心变得麻木，思想变得暗昧，其对印象的敏感性也迟钝了。但他们违背律法的罪不会因其被违背了的良心麻木无情而减少分毫。{CH 85.1}

撒但正在利用他的各种狡猾的试探来败坏人的心，摧毁人的灵。我们的信徒是否见到并感觉到放纵扭曲食欲的罪呢？他们是否肯戒除茶、咖啡、肉类和一切刺激性的食物，而将消耗于这些有害嗜好的金钱用来推广真理呢？这些刺激品只能给人带来危害，可是我们看到大批自称为基督徒的人正在使用烟草。他们强烈反对不节制的祸害，可是在抨击饮酒的时候却吞云吐雾。思想的健康状态取决于身体各部的机能的正常状态；因此就当留意禁用各种刺激品和麻醉品。{CH 85.2}

烟草是一种阴险的慢性毒药，它对人体系统的影响比酒更难清除。爱吸烟的人能有何力量去制止不节制的蔓延呢？在斧头砍到树根上之前，世人在烟草问题上必须有一番改革。我们需要更进一步关注这个问题。茶与咖啡会加强人的口腹之欲，使人要求更强烈的刺激品，例如烟酒之类。此外，我们还可再进一步，就是注意基督化家庭中日常餐桌上的食物。我们是否在凡事上实行节制呢？我们在家中有没有实行与健康和幸福有关的各项改革呢？每一个真正的基督徒都要约束食欲和情欲。他若不能摆脱食欲的捆绑与奴役，就不能作忠实顺从的基督仆人。放纵食欲和情欲，会使真理无法在人心中生效。人若受食欲和情欲的约束，真理的精神和能力就不能令他的身，心，灵成圣。{CH 85.3}

37 克己与祷告

基督在受最强烈的试探之时，禁食并把自己交托给上帝，藉着迫切祈祷及完全顺从祂父的旨意，而终为得胜者。凡自称相信末世真理，超乎一般口头基督徒之上的人，都应当在祷告上效法这伟大的模范。……{CH 86.1}

耶稣向祂父恳切祈求力量。即使是为了自己，上帝的圣子也认为这是最宝贵

的，过于享用桌上最奢侈的珍馐美味。祂已给我们留下凭据，证明若要得力量去与黑暗的权势争战，及作成那分派给我们的工作，祷告是必不可少的。我们自己的力量是软弱的，但上帝所赐的力量却是伟大刚强的，并要使凡得此力量的人得胜有余。——《教会证言》卷二第 202, 203 页 (1869 年). {CH 86.2}

38 茶叶和咖啡的不良作用

(《教会证言》卷二第 64, 65 页，1868 年)

茶与咖啡的饮用，对于身体也是有害的。在某种程度上，茶会使人中毒。茶进入人体循环之后，渐渐使身体及脑筋的精力受损。它刺激、兴奋人体，驱使这部活机器发生不自然的动作，以致使喝茶的人以为茶对他大有益处，使他的精力增加。其实这是一种误解。茶提神一时，过后却大削弱了神经的力量。当其影响过去，受它刺激而产生的额外活动消失之后，结果如何呢？随之而来的疲倦与虚弱，与茶所引起的虚假活力相等。{CH 87.1}

当人体已经过劳，需要休息时，若是用茶来刺激，驱使人体去作不习惯、不自然的动作，以致精力衰弱，无法支持，结果耗尽体力，难享天年。茶对于身体是有毒的，基督徒应予以弃绝不用。{CH 87.2}

比较来说，咖啡与茶有一样的影响，但它对于身体的害处，则比茶更大。它使人兴奋，提高精神高于常度，但后来却使人衰竭疲劳，低于常度。饮用茶与咖啡的人，在脸上都会留下记号，肤色病黄，毫无生气，脸上一点也看不出健康活泼的神色。{CH 87.3}

茶叶和咖啡没有营养

茶与咖啡并不滋养身体。在它们未被胃消化之前，其效果立刻就出现了。这表明饮用这些刺激物的人，其精力之增添，实由于胃神经受到刺激，便波及大脑，接着大脑受到刺激，心脏便加紧跳动，以致身体出现了暂时的活力。这一切都是虚假的精力，得之反而有害，它们并不增添丝毫天然的力量。饮茶的第二种影响，便是头痛，失眠，心悸，不消化，神经颤动，以及其它许多害处。{CH 87.4}

自我放纵不讨上帝喜欢

“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，你们如此侍奉，乃是理所当然的”（罗 12:1）。上帝要的是活泼健康的祭物，而不是死的或濒于死亡的。我们何时认识到上帝的要求，就会看到祂吩咐我们在凡事上实行节制。我们受造的目的是在我们属祂的身子和心灵上荣耀上帝。我们若因放纵食欲而损害身体和道德的力量，又怎能做到这样呢？上帝要求我们将身体当作活祭献上。因而我们奉命要尽的本分，就是保持身体处于最佳的健康状态，以便我们顺从祂的要求。“所以，你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀上帝而行”（林前 10:31）。{CH 88.1}

39 避免使用有毒药物

（《服务真诠》第 126, 127 页，1905 年）

随便使用有毒的药物，是许多疾病甚至更大祸害的根源。许多人生了病以后，不肯费心去查病因，只想摆脱痛苦与不便，于是就去找一些成药，其真实性质他们一点儿也不了解，或者请医生开一些药，以消除他们恶习的后果，却根本不想改变他们不卫生的习惯。要是一种药不能立时见效，他们就换一种，乱投药石，后患无穷。{CH 89.1}

药物并不能治病

要教育人明白，药物并不能治病。有时药物确实能解除暂时的痛苦；病人用了药似乎就痊愈了。这是自然有足够的活力排除毒素，纠正致病的状态。尽管用了药，还是恢复了健康。但在多数情况下，药物只是改变了疾病的形式和部位。毒素的影响似乎一时克制了，然而仍残存在体内，后患无穷。{CH 89.2}

许多人因使用有毒的药品，而给自己带来了终身的病患，以致许多本来可以用天然疗法救治的人，却丧失了性命。许多所谓的药品中含的毒质，足以使人成瘾，危害身体和心灵。许多被称为专卖药的流行成药，甚至一些医生所开的药，也会引发酒瘾，烟瘾和吗啡瘾，成为现今社会最可怕的祸害。{CH 89.3}

自然之中的恢复能力

改善事态的唯一希望，在于指教人正确的原则。医生应当教导人明白，康复的能力不在药物，而在自然之中。疾病只不过是自然使人体摆脱违犯健康律后果的一种发泄。生了病，先要查清病因。要改变不卫生的状况，改掉不良的习惯。然后帮助自然排除污秽，恢复人体的正常状态。{CH 90.1}

自然的疗法

新鲜的空气，阳光，有节制的饮食，休息，锻炼，适宜的食物，水的应用，依靠上帝的能力——这一切都是真正的疗法。每一个人都要了解自然的疗法及其应用。我们必须明白医治病人的原则，并接受实际的训练，以致可以运用这种知识。{CH 90.2}

运用自然疗法，需要许多人所不愿意付出的关怀和努力。自然的治疗和恢复，是一个逐渐的过程，在不耐心的人看来似乎太慢。抛弃有害的放纵，需要作出牺牲。但最后我们会发现，自然若没有受到阻碍，就会巧妙地做成它的工作。凡坚持顺从自然定律的人，必收获身心健康的报酬。{CH 90.3}

40 合乎健康的服装

(《服务真诠》第 288-294 页，1905 年)

服装的各个方面都要合乎健康。上帝要我们“凡事兴盛，身体健壮”(约叁 2 节)——身体和心灵都强壮。我们必须与上帝合作，以求身心的健康。这两方面都靠有助于健康的服装来促进。…… {CH 91.1}

发明千变万化的时装乃是那众善之敌所怂恿的。他最喜欢使人类受苦灭亡，而使上帝伤心受辱。他为了达到这个目的而采用的最有效的方法之一就是设计那些削弱身体和心灵的时装。{CH 91.2}

妇女易患种种严重的疾病，她们往往也因衣着不当而倍觉痛苦。她们没有保守健康，为将来的试炼做准备，却因不良的爱好而牺牲了健康和生命。给儿女留下一份不幸的遗产，就是残废的身体，败坏的习性，和错误的人生观。{CH 91.3}

拖在地上的长裙是浪费而有害的时髦之一。长裙既不清洁、舒服，又不方便、

卫生。它很浪费，不仅需要过多的布料，而且这样长也是不必要的。人若看见过一个穿长裙的女子手里拿着包袱上楼下楼，或挤进车厢，或在人群拥挤的地方走，或在雨中和泥泞的街上行，其不适和不便就不言而喻了。{CH 91.4}

穿腰裙也是一个弊端。这种裙子的重量必须由腰部来支持。如此重量压迫内脏，将内脏往下拖，引起胃部虚弱和疲乏，穿的人如屈身弯腰，则进一步压迫肺部，使呼吸困难。{CH 91.5}

近来对于束腰的害处已经说得很多了，几乎是无人不晓。然而时髦的影响力是这么大，以致这弊端继续流行。妇女和姑娘因此而给自己带来莫大的害处。为了保障健康，胸腔应当宽畅，好让肺进行充分的呼吸。肺部若受到压抑，吸入的氧气就会不够。血液没有得到必要的澄清，本应排出体外的废物和毒素仍然存留。此外血液的循环受到了阻碍，体内的器官都因受压而本位挪移，不能正常工作了。

{CH 92.1}

束腰并不能增进体形的美。人体美观的一个主要因素就是各部分的均称。身体发育的正确姿态应当是照上帝自然的定律，而不是按照法国时装设计师所发明的样式。上帝是众美的作者，我们只有顺从祂的旨意才能达到真美的标准。{CH 92.2}

时髦之风的另一个弊端乃是身体各部的衣着分布不平均，有的地方穿得太多，有的地方穿得不够。手和脚离开心脏器较远，尤其应注意保暖，以免受寒。四肢常常受寒，身体就不可能健康，因为四肢的血若是太少，身体其他部分的血就会太多。完全的健康需要有完善的血液循环。但身体重要部分所穿的衣服若比四肢多三四倍，血液的循环就不能完善地进行了。{CH 92.3}

有许多妇女神经过敏，烦恼多忧，这是因为她们没有呼吸新鲜的空气，并使身体各部自由运动。新鲜的空气能使人有纯洁的血液，运动能使血管里有充足的血液流到全身，赐人生命健康和活力。许多本来能享受健康之福的妇女却成了多病的人。许多本来可以享足寿数的妇女却死于肺病或其他疾病，因为她们在衣着方面没有遵循卫生的原则，在新鲜的空气中运动锻炼。{CH 93.1}

要做有利于健康的衣服，必须仔细研究身体各部分的需要。气候、环境、健康状况、年龄和职业都应加以考虑。穿戴的每一样物品都应宽畅，不妨碍血液的流通和自然的呼吸。所穿的衣服要宽一些，手臂举起时，衣服须能随之提起。

I{CH 93.2}

身体虚弱的妇女可以藉着合乎健康的衣着和锻炼为自己造益不浅。她们应穿上适合户外运动的衣服，在新鲜的空气中锻炼。开始时应当小心些，以后按体力逐渐增加运动量。经过这样的锻炼，许多人可以恢复健康，重新在世上担负他们的工作。{CH 93.3}

41 意志的力量

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。只要运用得当，意志就能控制思想，成为抵制和战胜身心疾病的有效武器。病人若能运用意志，摆正自己在生活中的关系，就能有效地配合医师的工作，达到康复的目的。成千上万的人只要愿意，是可以恢复健康的。上帝并不愿意他们生病。祂希望他们健康幸福。他们应该立志成为健康的人。病人往往只须藉着不屈服于疾病，拒绝处在不活动的状态而抵制了疾病。他们应该超越疾病和痛苦，做一些适合于他们体力的活动。这种活动以及充足的空气和阳光，会使许多衰弱的病人恢复健康和力量。——《服务真诠》第 246 页 (1905 年). {CH 94.1}

42 适当的运动

对于大多数病人来说，不活动是最大的祸患。轻微有用的劳动，非但无害于他们的身心，反而能对身心产生愉快的影响。它会加强肌肉，改善血液循环，给病人一种满足感，因为他知道自己在这个忙碌的世界上不是完全无用的。起初他们或许只能做一点事。但不久他们的力量就增加了，工作量也就随之而增加了。——《服务真诠》第 240 页 (1905 年). {CH 94.2}

43 控制思想

(《教会证言》卷二第 522-525 页，1870 年)

上帝在创造人类的时候，希望他能够活跃而有用。可是许多人活在这世界上好像无用的机器，仿佛并不存在。他们没有照亮任何人的路途，他们没有成为任何人的福分。他们活着只是给别人增加负担。就他们向善的影响来说，他们是微不足道的；但他们在错误的一边却显出很重的分量。若是仔细考察这种人的生活，就几乎看不到一个无私仁爱的行为。他们死的时候，人们对他们的记忆也就随之消逝了。他们的名字很快就灭没了；因为他们没能藉着真正的良善和有道德的行为活在亲友的爱中。就这种人来说，生活已经成了一个错误。他们没有成为忠心的管家。他们已经忘了他们的创造主对他们有要求，忘了祂原是要他们积极行善，用他们的影响力造福他人。自私的利益吸引了他们的心，使他们忘记了上帝和他们创造主的旨意。{CH 95.1}

所有自称跟从耶稣的人，都应感到自己有责任保持身体处于最佳的健康状况状态，以便他们的心思清明，能够了解属天的事。心思需要受到控制，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。……{CH 95.2}

有些人很害怕空气，他们会把自己的头和身体裹得严严实实，以致看上去好像木乃伊。他们坐在房间里，一般不活动，担心自己若在室内或露天活动会疲倦生病。其实他们能在天气好的时候在户外进行惯常的锻炼，只要他们想这样做就能做到。久坐不动是身体无力和心智软弱的一个最大原因。许多应该很健康并且从而拥有他们所能享受的一个最丰盛福气的人，却生病了。{CH 95.3}

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。{CH 96.1}

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象力而在身体和

心智上受了损害，她认为自己是全家的标准。身体按照病态的想象穿衣，因被衣服层层包裹而致衰弱。皮肤无法发挥其功用；故意避免空气的流动和回避运动的习惯闭塞了毛孔——身体藉以呼吸的小嘴巴，——使身体无法通过皮肤排出体内的垃圾。于是，工作的负担全部落到了肝脏、肺脏和肾脏等器官上，这些内脏被迫去完成本属于皮肤的工作。{CH 96.2}

这样，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？”但是一个想象力出错之人的经验是任何一个人都不应予以重视的。{CH 97.1}

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。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。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？{CH 97.2}

44 适度的工作

为了多赚一点钱，许多人故意安排自己的业务事项，使那些在户外操劳的人和他们的家人都有大量的辛苦工作必需要做。他们的骨骼、肌肉和大脑都极度操劳；大量的工作摆在他们面前要完成，理由是，他们必须完成他们可能完成的一切，否则就会有损失，有浪费。每件事都必须节省，不管结果如何。{CH 98.1}

这样的人得到了什么呢？他们或许能顺利地保持并增加本金。但另一方面，他们损失了什么呢？他们健康的资本，就是对穷人和富人来说都无价的资本，一

一直在不断减少。母亲和孩子都不得不屡次支取健康和体力，以为这样过分地支出决不会耗尽他们的资本，直到他们终于惊奇地发现自己的生命活力被耗尽了。在紧急情况中，他们没剩下什么可以支取的了。生活的甜美与幸福因难以忍受的痛苦和不眠的夜晚而成了痛苦辛酸。身体和心智的活力都用光了。为夫为父的为了得利的缘故，不明智地安排自己的业务，这虽然可能是经为妻为母的完全认可的，但结果却是埋葬了母亲和一个或更多个儿女。健康和生命都因贪爱钱财的心被牺牲掉了。“贪财是万恶之根。有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，用许多愁苦把自己刺透了”（提前 6:10）。——《教会证言》卷一第 478 页（1865 年）。{CH 98.2}

45 劳动的节制

（《基督徒节制》第 64-66 页，1890 年）

饮食不节制，劳动不节制，几乎在每一件事的各个方面，都存在不节制的现象。那些在特定的时间里作出极大的努力完成那么多的工作，并在他们的理智告诉他们应该休息时仍继续苦干的人，是不会成功的。他们是靠借来的资本生活。他们在耗费将来所需要的生命力。在需要他们所无度挥霍的精力时，他们因缺乏而失败了。体力已经消失，智力已经用尽。他们意识到自己蒙受了损失，却不知道是什么损失。需要他们的时候到了，但他们身体的资源已经耗尽了。每一个干犯健康律的人有朝一日都必蒙受或多或少的损失。上帝赐给我们与生俱来的体力，在我们人生的不同时期用得到。如果我们藉着持续过劳不顾一切地耗尽了这种力量，我们有一天就会成为失败者。即使生命没有毁灭，我们的用途也会削弱。

{CH 99.1}

白天的操劳一般不应延续到晚上。假如白天的光阴全都用了起来，延续到晚上的工作又那么繁重，疲劳过度的身体就会不堪重负。我蒙指示，凡这样做的人，往往因精力消耗而得不偿失。他们在紧张的精神状态下工作。他们也许眼前不觉得有什么损害，但他们确实在摧残自己的身体。{CH 99.2}

父母要与家人共度晚上的时光。要撇下白天工作的操劳和困惑。为夫为父的人若是定规不把业务上的麻烦带入家中使家人烦恼忧虑，不损害家人的快乐，就

会大有收获。他或许在困难的事上需要妻子的忠告，他们二人也可藉着同心祷告寻求上帝的智慧来获得解救；然而不断绞尽脑汁地思考业务上的事，会损害身心的健康。{CH 100.1}

晚上的时光要尽可能过得快乐。要让家成为一个快活、礼貌、有爱存在的地方。这会使家对孩子们有吸引力。父母若是不断自找麻烦，急躁易怒爱挑剔，孩子们就会与同样的精神有分，不平不满爱争竞，家就成了世上最痛苦最悲惨的地方。孩子们就会发现在陌生人中间、在不计后果的团伙中、或在街上比家里更愉快。若是实行凡事节制，并且培养耐心，这一切都可避免。家里的每一个成员都实行自制，就会使家成为一个乐园。要尽可能使你们的房间令人愉快。要让孩子们发现家是地上最吸引人的地方。要在他们周围投放这种影响：使他们不去寻求街头的同伴，且以鬼混的恶习为极其讨厌的事。家庭生活若是应有的样子，家中所形成的习惯就会在他们为世界离开家庭的庇护时，作一道坚固的防线抵御试探的袭击。{CH 100.2}

46 秩序和清洁

（《评论与通讯》1902年6月10日）

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踏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。{CH 101.1}

以色列人的军队受了特别的指导，遂将营幕四围的地方整理得清洁有序，免得上帝的天使经过他们的营盘，见到他们的污秽。主对这些事会特别留意么？祂会的；因为事实如此，如果祂见到他们的污秽不洁，祂就不与他们的军队一同出发作战。{CH 101.2}

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？{CH 101.3}

内在纯正的一个外在标志

应当教导信徒：即使他们很穷，他们个人和家庭也无需不清洁或不整洁。必须在这方面帮助那些似乎对清洁的意义和重要性没有意识的人。要教导他们：凡要代表崇高圣洁之上帝的人，必须保持自己的心灵纯洁清白，而且这种纯正必须延及他们的服装和他们家中的一切，以便服役的天使有证据表明真理已在其生活上造成了改变，洁净了心灵，提高了品味。那些领受真理之后在言语或行为上、在服装或环境上没有作出任何改变的人，是向自己活，而不是向基督活。他们还没有在基督耶稣里成为新造的人，得以净化和成圣。{CH 101.4}

有些人很邋遢。他们需要受圣灵引导，为纯净圣洁的天国作好准备。上帝说过，当以色列人来到西奈山，听祂颁布律法时，要以洁净的身体和干净的服装前来。今日上帝的子民也要藉着严谨的整洁和纯正的习惯来尊荣祂。{CH 102.1}

基督徒要按他们所结的果子受审判。上帝的真儿女必是整洁干净的。我们在提防不必要的装饰和炫耀时，也决不要对外表粗心大意漠不关心。我们个人和我们家中的一切都要整洁和有吸引力。要教导青少年在外表上无可指摘且尊荣上帝和真理的重要性。{CH 102.2}

母亲的榜样

母亲的服装应当简朴，但要整洁雅致。母亲若穿着破旧不整洁的衣服，认为在家里穿什么都行，无论多么脏多么破，就给儿女树立一个榜样，鼓励他们不整洁。不仅如此，她还丧失了对他们的感化力。他们必定看出她的外表和那些着装整洁之人的外表之间的差异；便减少了对她的尊重。母亲们哪，要使你们自己有吸引力，不是藉着穿着精心制作的衣服，而是藉着穿那些整洁得体的衣服。要让你们的外表教导他们整洁的教训。你们担不起失去儿女们的尊重。{CH 102.3}

孩童从幼年时起，就应受教关于纯洁的教训。母亲们使儿女的心充满纯净圣洁的思想，从怎么早开始都不算太早。而这样做的一种办法就是使他们周围的一切都干净纯洁。母亲们哪，你们若是希望儿女思想纯洁，就要让他们周围的环境纯洁。他们的卧室要完全整洁干净。要教导他们照管自己的衣服。每一个孩子都应有一个属于他自己的地方，好照管他的衣服。很少有父母穷到不能为此提供一

个大箱子，可以装有架子和美观的盖子。{CH 103.1}

教导属灵的真理

教导儿女整洁的习惯每天都要花费一些时间；但这种时间不是浪费。将来，母亲会因在这方面的努力得到回报而且有余。{CH 103.2}

要注意使孩童每天沐浴，然后要擦身，直到身体发红。要告诉他们：上帝不喜欢看到祂的儿女有不干净的身体和破旧的衣服。然后要更进一步，说到内心的纯正。你们要不断努力提拔自己的儿女，使之高贵。{CH 103.3}

我们是生活在末后的日子。不久基督就要来接祂的子民到祂为他们预备的地方去。但是凡污秽的都不能进入那些地方。天国是纯净圣洁的，那些从上帝之城的城门进去的人，必须在今世内外在都披戴纯正。{CH 103.4}

47 经常洗澡

身体健康的人绝不应忽视沐浴。他们想尽一切办法也要一周沐浴两次。那些身体不健康的人血液里有杂质，皮肤也处于不健康的状况。身体用来呼吸的众多毛孔，或者说小嘴巴，已经被这些废物堵塞充满了。皮肤需要认真彻底地清洁，以便这些毛孔能发挥其作用，使身体脱离污垢；所以，因患病而身体虚弱的人的确需要一周沐浴两次的益处和福气，次数多一些往往确实必要。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。沐浴可以安抚神经，促进身体常规的排汗，加快循环，克服身体内部的障碍，对肾脏和泌尿器官都是有益的。沐浴对于肠，胃，肝脏都是有益的，使这些脏器有活力和新的生命。沐浴还促进消化，不但不会削弱其功能，反而会增强。沐浴不但不会增加感冒的机率，倘若进行的适当，还可以预防感冒，因为它促进了血液循环，或多或少有些阻塞的子宫器官也得到了疏解；因为血液被带到了表皮，而且所有血管中的血液都得以更加畅通正常地流通。——《教会证言》卷三第 70, 71 页(1871 年). {CH 104.1}

48 怎样保持我们的敏感性

(《教会证言》卷三第 50-52 页，1871 年)

上帝造人比天使微小一点，并赋予人各种属性，倘若应用得当，便会使他造福世界，并且把荣耀反射给赐福的上帝。然而照着上帝形像而造的人，却由于不节制，而在自己的身体方面违犯了上帝的律法和原则。任何不节制的行为都会使感官麻木，并削弱脑神经的力量，使人不能赏识永恒的事物，而将之置于俗物的水平。原本要用于高尚目的的高级思维能力，却被低级的情欲所奴役。如果身体的习惯不正确，智力和道德力就无法坚强；因为身体与道德之间存在着极大的感应。使徒彼得明白这一点，并发出警告的声音说：“亲爱的啊，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)。……

{CH 105.1}

那些拥有亮光，晓得如何本着简单的原则，遵照自然律和道德律吃喝、穿戴的人，后来若是背弃指示他们本分的亮光，就也会逃避其它的本分。如果他们的良心麻木，而逃避负起他们应负的与自然法则相一致的十字架，为了避免受到指摘，他们也会违背十条诫命。有些人坚决不愿忍受十字架的苦难和轻看羞辱。有些人会因害怕嘲笑而偏离原则。在上帝的子民——自称在世上是寄居的，是客旅，警醒等候主显现的人——中间，效法世界的风气正在得势。在某地，在自称为守安息日的信徒中间，就有许多人坚持世上的风尚和欲望，而不是固守健康的身体、健全的心智、和圣洁的心灵。……{CH 105.2}

借着赐给末世之精密而率直的真理，主正从世界鉴出一批百姓，洁净他们归于祂自己。骄傲及不健康的时尚，爱炫耀的心，爱称赞的心——都必须留在世界，我们才会在效法我们创造主形像的知识上更新。“因为上帝救众人的恩典已经显明出来，教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日，等候所盼望的福，并等候至大的上帝和我们救主耶稣基督的荣耀显现。他为我们舍了自己，要赎我们脱离一切罪恶，又洁净我们，特作自己的子民，热心为善”

(多 2:11-14)。{CH 106.1}

49 致一位弟兄

天使说：“要禁戒肉体的私欲；这私欲是与灵魂争战的”（彼前 2:11）。你已在健康改良上绊跌了。你看它是真理的一个不必要的附属品。它不是这样的；它乃是真理的一部分。这里有一项工作摆在你面前，比你过去所担当的任何工作都更加严峻和艰难。你在犹豫退后，没能持住你有特权领受的福气时，就遭受了损失。——《教会证言》卷一第 546 页 (1890 年). {CH 106.2}

第三编 饮食与健康

50 饮食与健康和品行的关系

(《基督徒节制》第 41-53 页，1890 年)

赐给我们的生命只有一次；因此每一个人都应扪心自问：我怎样才能利用我的生命获得最大的效益？我应该怎样努力来荣耀上帝并造福同胞？因为生命只有用在这些目标上才有价值。{CH 107.1}

自我发展是本分

我们对于上帝和同胞的首要本分就是自我发展。我们应该培养创造主所赐的每一机能，以达到最高程度的完美，成就尽可能多的善事。所以我们要利用光阴建立和保持身心的健康，不可因过劳或滥用人体机器的任何部分而削弱或损害身心的一个机能。我们若真的这样做了，就要承担后果。{CH 107.2}

每一个人都有机会在很大的程度上决定使自己成为怎样的人。今生的福气和不朽来生的福气，都是他力所能及的。他可以建造一种有坚固价值的品格，每一步都获得新的力量。他可以天天在知识和智慧上长进，因自己的进步而感到新的

快乐，德上加德，恩上加恩。他的才能必因运用而增进；他得到的智慧越多，就越有能力得到。他的聪明、知识和美德，就必如此发展为更大的力量，并且更加完美匀称。{CH 107.3}

另一方面，他也可让自己的能力因缺乏使用而锈坏，或因坏习惯、缺乏自制或道德及虔诚的毅力而被滥用。于是他就会倾向走下坡路；不顺从上帝的律法和健康律。食欲胜过了他；爱好把他掳去了。他更容易让始终在积极活动的恶势力拉他退后，而不是努力胜过他们，奋勇前进。放荡、疾病和死亡便随之而来。这便是许多原可在上帝和人类的圣工中有为之人的历史。{CH 108.1}

因食欲而来的试探

人类不得不对付的一个强烈的试探是在食欲上。耶和华造人原是正直的。人受造时有完全平衡的心智，他全部器官的尺寸和力量都是充分和谐发展的。但是因为狡敌的诱惑，人漠视了上帝的禁令，自然律便使他们受到充分的惩罚。{CH 108.2}

亚当夏娃蒙允许吃他们伊甸家中所有树上的果子，只有一棵不可吃。主对那对圣洁的夫妇说：你们吃分别善恶树的日子必定死。夏娃被那蛇诱骗，相信上帝不会照祂所说的去做。她吃了，还以为自己感受到了新的更高尚的生活，便把那果子拿给她丈夫。那蛇曾说她不会死，她也没有因吃那果子感到什么不良的后果，没有什么可以解释为意味着死亡，反而有一种愉快的感觉，她以为那就是天使们的感觉。她的经验与耶和华的明令相反，可是亚当却容许自己被这种经验诱人歧途。{CH 108.3}

这是我们常常见到的情况，即使在宗教界也是如此。人们违背上帝的明令；而且“因为断定罪名不立刻施刑，所以世人满心作恶”（传 8:11）。面对上帝最为明确的命令，男男女女却愿随从他们自己的爱好，甚至胆敢为自己的做法献上祈祷，要说服上帝赞成他们的观点，允许他们违背祂明显的意愿。撒但来到这种人的身旁使他们受惑，就像他当年在伊甸园里对夏娃所做的一样，他们动了动脑筋，就以为这是上帝赐予他们最美妙的经验。但真正的经验必定与自然律和神的律完全一致。虚假的经验则是与生命律及耶和华的律例相敌对的。{CH 109.1}

食欲控制了大洪水前的居民

人类自从第一次向食欲投降后，一直变得越来越放纵任性，直到将健康牺牲在食欲的祭坛上。大洪水之前的居民在吃喝上是不节制的。他们要吃肉，虽然那时上帝并没有允许人吃动物性食品。他们又吃又喝，直到他们堕落的食欲放纵无度，他们变得那么败坏，以致上帝不能再忍受他们了。他们罪孽的杯满盈了，祂就用一场洪水洁净了地上的道德污秽。{CH 109.2}

大洪水之后的不节制

大洪水之后，当人在地上增多起来，他们又忘记了上帝，在祂面前败坏了自己的行为。各种形式的不节制日益增多，直到全世界几乎都被它左右了。整座城市已从地面上被扫除净尽，因为下贱的罪行和令人厌恶的罪孽使他们成了上帝所造美地上的污点。满足不自然的欲望导致的罪恶促成了所多玛和蛾摩拉的毁灭。上帝将巴比伦的倾倒归因于她的贪食醉酒。放纵食欲和情欲乃是他们一切罪恶的根基。{CH 110.1}

以扫的经历

以扫曾对某种食物有强烈的渴望，他既已那么久满足自我，就不觉得有必要转离令人垂涎的诱人菜肴。他任由自己想念它，直到食欲的力量压倒了其它一切的考虑并且支配了他。他认为自己若是吃不到那种东西，就会遭受很大的麻烦，甚至死亡。他越想念它，欲望就越强烈，直到他的长子名分在他看来失去了价值和神圣性，他便拿它作交易了。他自以为可以任意处置自己的长子名分，也可以随意把它买回来；然而当他想要买回来时，甚至要以极大的牺牲重新得到它时，却买不回来了。那时他多么痛悔自己的轻率、愚昧和疯狂啊，但全都枉然了。他既藐视了福气，主就使福气永远离开了他。{CH 110.2}

以色列人贪恋埃及的肉锅

当以色列的上帝带领祂的子民出埃及时，祂在很大程度上为他们扣留了肉食，而是赐给他们天上来 的粮食和从坚硬磐石而出的水。他们却不满足于这个。他们厌恶所赐给他们的食物，希望回埃及去，在那里可以坐在肉锅旁。他们宁愿

忍受奴役甚至死亡，也不愿被剥夺肉食。上帝准许了他们的愿望，赐给他们肉吃，而且任由他们去吃，直到他们的贪食产生了瘟疫，死了许多人。{CH 111.1}

可以列举一个又一个的榜样说明屈服于食欲的后果。我们的始祖违背上帝命令的那个举动——吃一棵十分悦人眼目而且好作食物的树上的果子——似乎是一件小事，却破坏了他们对上帝的效忠，敞开了泛滥世界的罪恶与祸患的洪闸。{CH 111.2}

不节制和犯罪

后续的每一个世代犯罪行为和疾病都在增加。在吃喝上不节制，放纵低级的情欲，麻木了人类更加高贵的机能。理智非但没有作主，反而沦为食欲的奴隶至惊人的程度。人们放纵食欲，加强对丰腻食物的欲望，直到成了一种时尚风气，要把一切能得到的美味，尽量塞进胃中为止。尤其是在欢乐的宴会中，开怀饱食畅饮，放纵无度。丰富的大餐及很迟的晚餐，都是享用那些调味浓烈的肉食、油腻的羹汤、丰腻的糕饼、点心、茶、咖啡和冰淇淋之类。既有这种饮食，难怪乎人们面有菜色，遭受消化不良的难言痛苦了。{CH 111.3}

针对每一个违反生命律的行为，自然机能都会提出抗议。对于虐待，她能忍就忍；但是报应最终来到，并且既临到智力也临到体力。不仅违反生命律的人遭报，他放纵的结果还会在他后代身上看到，罪恶就这样代代相传下去。{CH 112.1}

我们的青年缺乏自制

今日的青年如何，将来的社会也一定如何。鉴于他们现在的表现，我们今后还能指望什么呢？大多数青年人都喜爱娱乐而不愿意工作。他们缺少道德的勇气克己并回应本分的要求。他们没有什么自制力，动不动就激动生气。各种年龄段和各种身份的人中都有许多没有原则或良心的人；他们生性懒惰挥霍，迅速陷入罪恶，败坏社会，直到我们的世界变成第二个所多玛。食欲和情欲若是处在理智和虔诚的控制之下，社会就会呈现出远为不同的局面。上帝从未计划现在的悲哀局面应该存在；这是因人们严重违背自然律而造成的。{CH 112.2}

品格在很大程度上是早年形成的。那时所养成的习惯，比任何天赋有更大的影响力，可使人在智力上成为巨人或侏儒；因为最有才干的人也会因错误的习惯

而扭曲和衰弱。人越早染上有害的习惯，这些习惯也就越牢固地奴役他，并且越确实地降低他的属灵的标准。另一方面，人如果在年轻时养成正确善良的习惯，这些习惯通常就会伴随他终生。在大多数情况下，我们发现凡长大以后敬畏上帝尊重正义的人，在世俗的罪恶形像尚未印在他们心中之前，就已学到了这个教训。成年人的心往往象坚硬的石头，难以接受新的印象；青年人却是易受感动的。青年正是通过生活获得日常实际知识的时候；这时良好的品格很容易形成。这是建立正确习惯，获得并保持自制力的时候。青年乃是撒种的时期；所撒的种子决定今生和来生的收成。{CH 112.3}

父母的责任

父母应当以此为自己的首要目标：在对待儿女的正确方式上变得聪明起来，以便使他们得到健全的心智和身体。应当在家庭生活的一切细节上实行节制的原则。应当教导儿女克己自制，只要相符，就从婴儿时期坚持在他们身上实行。要教导小孩子：他们吃饭是为了活着，活着不是为了吃饭；必须使食欲服从意志；而意志必须受平静聪明的理智支配。{CH 113.1}

父母若是遗传给儿女种种倾向，以致更难教育他们严格节制，培养纯洁贞洁的习惯，他们身上就负有多么严肃的责任，要竭尽所能抵消那种影响啊！他们应该多么殷勤恳切地藉着不幸的儿女努力尽自己的本分啊！父母蒙受了神圣的委托，要保护自己儿女的体质和道德素质。那些纵容孩子的食欲，不教育他控制情欲的人，以后会看见自己犯下了可怕的错误。他们的孩子喜爱吸烟喝酒，成了烟酒的奴隶，感官麻木了，嘴里说出虚谎和亵渎的话。{CH 113.2}

那些放纵食欲的人是不可能达到基督徒的完全的。你们若不谨慎选择自己儿女的食物，就不容易唤起他们的道德敏感性。许多母亲摆设的餐桌是自己家人的网罗。老老少少都随意地吃肉食、黄油、奶酪、丰腻的糕饼、香辛的食物和调味品。这些东西使胃错乱，刺激神经，削弱智力。造血器官不能将这种东西转化成良好的血液。用油脂烹饪食物使它难以消化。奶酪的作用是有害的。用精面粉制作的面包不能象全麦面包那样给身体系统提供营养。常吃白面包不能使身体系统处在最佳状态。香料先是刺激柔嫩的胃膜，但最终摧毁这个精细隔膜的自然敏感性。血液变得发热，唤起了动物性倾向，而道德和理智的能力却被削弱，成了低

级情欲的奴仆。{CH 114.1}

母亲应当研究把简单然而营养的饮食摆在家人面前。上帝为人提供了丰富的方法来满足一种未堕落的食欲。祂在人面前展开了大地的出产——各种各样美味可口而且营养身体系统的食物。我们仁慈的天父说我们可以随意吃这些食物。水果、五谷和蔬菜，若以简单的方式预备，不用香料和各种油脂，与牛奶或奶油一起烹制，就是最有益健康的饮食。它们滋养身体，且使人有耐力和理智的活力，是刺激性饮食所无法提供的。{CH 114.2}

吃肉的害处

那些随意吃肉食的人不一定有清朗的头脑和活跃的理智，因为食用动物的肉容易引起身体的肥胖，麻木心智更加精细的敏感性。吃肉使人更容易生病。我们毫不犹豫地说：肉食不是维持健康和力量所必需的。{CH 115.1}

那些主要以肉食为生的人有时不免吃到或多或少有病的肉。在许多情况下，用于市场销售的动物在饲养过程中产生一种不健康的状态。它们得不到阳光和纯洁的空气，吸入的是污秽的厩棚中不洁的空气，全身不久就被肮脏的东西污染了；而当这种肉被吃到人体中时，就败坏血液，产生疾病。如果人的血液已经不洁了，这种不健康的状况就会大大加剧。然而很少能使人相信正是他们所吃的肉食毒害了他们的血液，使他们受苦。许多死于疾病的人完全是由于吃肉的缘故，而他们自己和别人却几乎没有想到真实的病因。有些人没有立刻感到它的作用，但这并不证明肉食没有伤害他们。它正在起着损害身体系统的作用，可是受害人却暂时认识不到。{CH 115.2}

猪肉虽是一种极普通的食物，却是一种最有害的东西。上帝禁止希伯来人吃猪肉，并非单为显扬自己的权威，而是因为猪肉对于人类乃是一种不合宜的食物。上帝造了猪绝不是让人吃的，无论在什么情况下。任何动物若是天性喜欢污秽，而以各种可憎之物为食，它们的肉绝不可能有益健康。{CH 116.1}

满足食欲并非人的主要目的。虽有身体的需要要供应，然而因此人就有必要受食欲控制吗？那班正在谋求变得圣洁、纯净、高雅，以便被引见进入天使社会的人，岂可继续取上帝所造动物的性命，以吃他们的肉为乐趣呢？根据主所显给我看的，这种事态将要得到改变，上帝特殊的子民凡事要实行节制。{CH 116.2}

正确地预备食物是一种责任

有一等人似乎认为凡是吃的东西都是浪费了，任何塞进胃里的东西都跟劳心费力预备的食物一样好。然而我们喜爱所吃的食物是很重要的。我们若是不喜欢，只是盲目地吃，就不会得到适当的营养。我们的身体是由所吃的东西构成的；为了产生优质的组织，我们必须吃正确种类的食物，也必须有烹饪的技巧，使之能适合身体系统的需要。负责烹饪的人，要学习如何用各种不同的方法来烹制有益健康的食物，使之又可口又有益健康。拙劣的烹饪正在消磨成千上万人的生命活力。许多人因此沦丧，过于许多人所认识到的。它使身体系统错乱而且产生疾病。既然导致了这种状况，就无法欣然辨识属天的事了。{CH 116.3}

有些人并不认为正确预备食物是一个宗教本分；因此他们就不设法去学习如何烹饪。他们让面包在烘烤之前就发酸了，于是就加上小苏打来补救厨师的粗心，使面包成了完全不适合吃到人胃里的东西。要用心思考才能做出好面包。在一条好面包里所含的信仰比许多人想到的都多。可以把食物做得简单而有益健康，但是需要技巧使它又可口又有营养。为了学会如何烹饪，妇女应当学习，然后耐心地学以致用。人们在受苦是因为他们怕麻烦不愿意这么做。我对这种人说，时候到了，你们要唤醒自己沉睡的活力，使自己精通烹饪。不要以为用来获得预备健康美味食物的全面知识和经验的时间是浪费。无论你在烹饪方面已经有了多么久的经验，你若仍有家庭责任，你的本分就是学会如何正确地照顾他们。如有必要，就去某个好厨师那里，受她指教，直到你也精通了烹饪技术。{CH 117.1}

错误的饮食摧毁健康

错误的吃喝方针摧毁健康，同时也摧毁人生的甜美。有多少次所谓的美食是以牺牲睡眠和安静的休息为代价买来的啊！成千上万的人因放纵堕落的食欲而招致了发烧或其它某种急性病，导致了死亡。那就是以巨大的代价买来的享乐。{CH 117.2}

我们不应因为仅仅为了满足堕落的口味吃喝是错误的，就对我们的食物漠不关心。这是一件具有最高重要性的事。谁也不应采用菲薄的饮食。许多人因疾病而衰弱，需要有营养的烹饪良好的食物。健康改革者们应该比其它一切人都更小心地避免极端。身体必须得到足够的营养。上帝使祂所亲爱的安然睡觉，也给他

们提供了合适的食物来维持身体系统处于健康状态。{CH 118.1}

许多人转离亮光和知识，牺牲原则去满足口味。他们在身体系统并不需要食物时吃东西，因为他们没有道德毅力去抗拒爱好。结果，受虐待的胃造反了，痛苦便随之而来。在饮食上有规律对于身体的健康和内心的平静是非常重要的。在两餐之间绝不要吃一口零食。{CH 118.2}

太频繁的吃喝引起胃弱

许多人沉湎于睡前吃东西的有害习惯。他们虽照常吃了饭，可是因为觉得无力，就以为必须再吃一顿。这种错误的做法因放纵而成了一种习惯，他们就觉得如果不吃东西就睡不着觉。在许多情况下，这种无力是因为消化器官在白天处置强加给它们的大量食物而太过劳累了。这些器官需要一段时间完全休息，不作工，好恢复耗尽了的精力。在胃有时间从消化前一餐的工作得到恢复之前，决不应该吃第二餐。我们晚上躺下休息时，胃应当做完了一切的工作，可以象身体的其它部分一样享受休息。然而若是强加给它更多的食物，消化器官就要再次活动，在睡眠的时间做同样的工作。这种睡眠往往被讨厌的梦打扰，他们早上醒来也不得安舒。若是一直这么做下去，消化器官就会丧失它们自然的活力，人就会发现自己得了可悲的消化不良。违背自然律不仅影响个人感到不适，而且或多或少使别人与他一同受苦。要是有什么人的做法刺激到他，他就会多么迅速地显出不耐烦啊。他若没有特别的恩典，就无法平静地说话或行事。他无论何往都投下阴影。因而，谁还能说：“我吃什么或喝什么不关任何人的事呢？”{CH 118.3}

要避免的弊端

甚至连有益健康的食物也有可能吃得过度。一个人若放弃了吃有害的食物，并不意味着他就可以想吃多少就吃多少。无论食物的质量多么好，吃得过多也会阻塞身体这部活机器，从而妨碍它工作。{CH 119.1}

许多人在吃饭时喝冷水，这是错了。不应用水把食物冲下去。吃饭时喝水会减少唾液的流动；而且水越冷，对胃的伤害就越大。若是在吃饭时喝冰水或冰柠檬水，就会阻止消化，直到身体系统给予胃足够的温暖，使它能继续工作。要慢慢咀嚼，让唾液与食物混和。{CH 119.2}

吃饭时喝进的液体越多，就越难消化食物，因为必须先把液体吸收掉。不要吃大量的盐；抛弃香辣的泡菜吧；不要让火辣的食物进入胃里；要将水果与饭食同吃，就不会受刺激要喝那么多水了。然而若是要用什么来止渴，纯净的水就是自然机能所需要的一切。决不要喝茶、咖啡、啤酒、葡萄酒或任何烈性酒。{CH 120.1}

慢慢地吃

为了获得健康的消化力，应当慢慢地吃东西。凡想避免消化不良的人，和凡认识到自己有责任使一切的能力都处在能使他们向上帝献上最佳服务状况的人，最好记住这一点。如果你吃饭的时间有限，也不要囫囵吞下你的食物，而要少吃些，且要慢慢咀嚼。从食物得到的益处并不很依赖于所吃的数量，而是依赖于食物的完全消化；满足口味也不在于所吞下的食物的数量，而在于它在口中存留的时间。那些兴奋、焦急或匆匆忙忙的人，最好先别吃，直到他们有时间休息或放松，因为重要的能力已经严重消耗，不能提供所需要的消化液了。有些人在旅行时几乎不停地吃东西，只要能得着东西就吃。这是一种极其有害的做法。旅行的人若是饮食有规律，只吃最简单最有营养的食物，他们就不会感到那么疲惫，那么难受了。{CH 120.2}

为了保持健康，就要在凡事上节制——在劳动上节制，在饮食上节制。天父赐下健康改良的亮光，使我们可以避免放纵低级食欲的祸害，让爱慕纯正圣洁的人，知道如何谨慎地利用祂提供给他们的美物，并通过在日常生活中实行节制，藉着真理而成圣。{CH 120.3}

在一般的聚会和帐棚大会中，我们应当有健康有营养的美好食物，以简单的方式制作。我们不应把这些时光变成宴乐的机会。我们若是感激上帝的福气，若是以生命的粮为食，就不会很关心满足食欲的事。我们思想的大负担就会是：我的心灵如何呢？我们就会很渴望属灵的食物——某种会使我们有属灵力量的东西——以致即使饮食很简单我们也不会抱怨。{CH 121.1}

上帝要求我们把身体当作活祭献给祂，而不是死祭或垂死的祭。古希伯来人的祭物必须没有瑕疵，上帝岂会悦纳人献上充满疾病和败坏的祭物呢？祂告诉我们，我们的身体是圣灵的殿；祂要求我们照顾这个殿，使它适合祂的灵居住。使

徒保罗告诫我们说：“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）。人人都应小心地保持自己的身体处在最佳的健康状态，以便向上帝献上完美的侍奉，在家中和社会中尽自己的本分。{CH 121.2}

51 食欲的力量

（《教会证言》卷三第 485-489 页，1875 年）

人类所要遭遇最强烈试探之一，就是口腹之欲。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。不惜牺牲身体的健康，放纵口腹之欲，乃是对感官的滥用。人若参与任何一种不节制的行为，不管是吃或喝，就必浪费体力，削弱道德力。他们不免要遭受违犯自然律的报应。{CH 122.1}

世界的救赎主深知放纵食欲会使人体力虚弱，感官麻木，以致不能明辨圣洁永生的事物。基督知道世人暴食暴饮；这种放纵的生活，败坏了道德力，对人类有很大的影响。为打破这种势力，上帝的圣子为世人禁食约达六周之久。基督徒若要象基督那样得胜，摆在他面前的，是何等艰巨的工作！放纵败坏的食欲，这种试探的强烈，只能从基督在旷野长期禁食的难言苦痛上，得以测度。{CH 122.2}

基督知道若要顺利推进救恩的计划，祂必须在毁灭开始的地方着手救赎人类的工作。亚当因放纵食欲而跌倒。为了让人明白他们顺从上帝律法的义务，基督便以改革人类的身体习惯，来开始祂救赎的工作。世人道德沦落，体格衰弱，主要原因是放纵败坏的食欲。{CH 122.3}

一个严肃的责任

每一个人都负有严肃的责任，尤其是教导真理的传道人，要在食欲问题上得胜。他们若控制了自己的食欲和情欲，用途就会更大；如果他们能把体力和智力的运用结合起来，他们在精神上和道德上的能力就必更加坚强。他们若严守节制的习惯，使身心的操劳互相配合，就可取得大得多的成就，并保持思维的清晰。

如果他们采用这种做法，他们的思绪和语言就会更加流畅，他们的宗教活动会更有生命力，在听众身上的印象会更加深刻。{CH 123.1}

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。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。…… {CH 123.2}

刺激性食物的影响

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。{CH 124.1}

由于这些刺激品能产生暂时愉快的效果，许多人就以为自己真需要这些东西，于是便继续采用。然而这总是有反作用的。神经系统既受了不适当的兴奋，便把储存为未来之用的精力借作临时之用，及至这一切暂时的兴奋消逝之后，接着就是萎靡不振。这些刺激品临时激发体力到何等的高，及至刺激物失效之后，被刺激的器官也要消沉到何等的低。食欲受到培养渴求某种更强烈的东西，以维持和增加这种愉快的兴奋，直到放纵变成了习惯，从而继续渴求更强的刺激品，如烟和酒等。人的食欲越放纵，食欲的要求就越频繁，而且越难控制。人的体格越软弱，就越摆脱不了对不自然刺激品的依赖，渴求这些东西的欲望就越强烈，以致意志被摧毁，似乎是无力抗拒放纵的不自然欲念了。{CH 124.2}

唯一安全之策，就是不摸、不尝、不拿茶，咖啡，酒，烟和鸦片等。与几代以前的人相比，这个世代的人加倍需要运用意志力，靠着上帝的恩典刚强，以便抗拒撒但的试探，抵制败坏食欲的丝毫放纵。但是现代人的自制力已比那时的人减弱了。那些放纵食欲，服用这些刺激品的人，把他们低级的食欲和情欲，都遗传给自己的儿女，因此需要更强的道德力来抵抗各式各样不节制的行为。唯一安全之道，就是坚定地站在节制这一边，切莫冒险走上危险的道路。{CH 125.1}

基督在旷野长期禁食的伟大目的，就是要教导我们必须克己和节制。这种工作应从我们的餐桌开始，并在生活的各方面严格实行。世界的救赎主从天上来帮

助软弱的人类，使人可以藉着耶稣所赐的力量成为刚强，胜过食欲和情欲，并在各方面上得胜。{CH 125.2}

许多父母培育了儿女的口味，形成了他们的食欲。他们纵容儿女吃肉，喝茶与咖啡。有些母亲鼓励儿女吃口味很浓的肉类，喝茶和咖啡，这就给他们开辟了道路，渴求烟草等更强的刺激品。抽烟会诱发喝酒的欲望。吸烟与喝酒都会导致神经衰弱。{CH 125.3}

如果基督徒激发了道德的观念，意识到需要在凡事上实行节制，他们就能以身作则，先从餐桌开始，帮助软弱不能自制，几乎无力抗拒口腹之欲的人。我们如果认识到今生所养成的习惯会影响到永生的福利，我们永恒的命运有赖于严格节制的习惯，那么，我们就要在饮食上严格节制了。藉着我们的榜样和个人的努力，我们可以拯救许多人脱离不节制的堕落，犯罪和死亡。我们的姊妹们，藉着在餐桌上摆放健康营养的食物，能成许多救人的大工。她们也可以用宝贵的光阴，培养儿女的口味和食欲，使他们在凡事上养成节制的习惯，鼓励他们克己并为他人行善。{CH 125.4}

放纵的后果

虽然基督在旷野受试探时克制食欲，战胜食欲的势力，为我们留下了榜样，但是有许多基督徒母亲，却藉着自己的榜样和给儿女的教育，使他们成为贪食滥饮的人。儿童往往受到纵容，想吃什么就吃什么，不管其是否有益于健康。有许多儿童从婴儿时期就养成了大吃大喝的习惯。他们因放纵食欲，在很小的时候就有了胃病。这种饮食不节制，自我放纵的习惯，随着年龄而成长和加强。父母的放纵牺牲了他们的智力和体力。{CH 126.1}

52 忠实奉行健康改良

(《教会证言》卷九第 153-166 页，1909 年)

我蒙指示，要在健康改良的事上将信息传给我们所有的人；因为许多人对于健康改良的原则，已不如从前那样忠心遵守了。{CH 127.1}

上帝的旨意是要祂的儿女在基督里长大成人，满有男女长成的身量。若要成

全这事，他们就必须善用身，心，灵各方面所有能力。他们再不能虚耗一点的智力或体力了。{CH 127.2}

怎样保持健康是一个第一要紧的问题。我们若存敬畏上帝的心去研究这个问题，就可以知道欲使肉体和灵性双方同得进步，莫如采用简单的饮食。但愿我们平心静气地研究这个问题。我们对于这事需要具有相当的知识和判断力，才能采取明智的行动。须知自然律是只宜顺从，不宜违背的。{CH 127.3}

凡已受教明白肉食，茶，咖啡，以及厚味的不卫生食物对于身体所有的害处，并且定意用祭物与上帝立约的人，就不会明知故犯，再放纵自己的食欲去采用那不卫生的食物了。上帝要我们清除不良的嗜欲，对于一切不良的食物要自行抑制。上帝的子民必须先做成这项工夫，然后才能在祂面前得以完全。{CH 127.4}

个人的责任

上帝的余民必须是一班悔改的人。这信息的传扬是要导致人心悔改成圣。在这个运动上，我们须感觉上帝之灵的能力。这是一种奇妙确定的信息；对于接受的人意义重大，当用大呼声传扬。我们须具有真实持久的信心，确信此信息必能愈传愈显重要，直至末日为止。{CH 127.5}

有一班号称为信徒的人，只接受“证言”的某几部分为得自上帝的信息，对于其中凡指斥他们嗜好的部分，却予以拒绝。这种人不单是与自己的福祉作对，也是妨碍了教会的福利。要紧的是：我们必须趁着有光，在光明中行走。凡自命为信从健康改良，而在日常生活行为上却违反其原则的人，实在是在损害自己的灵性，并在信徒和非信徒的脑海中，留下错误的印象。{CH 128.1}

因顺从得力

凡明白真理的人，都负有一种严肃的责任，就是应当有与其信仰相符的行为，以及优雅圣洁的生活，并且要预备以便承担在这信息即将结束之日必须迅速做些工作。他们没有光阴和精力可耗费在放纵食欲上了。“所以你们当悔改归正，使你们的罪得以涂抹。这样，那安舒的日子就必从主面前来到”（徒 3:19）。现在应当急迫地把这句话传达我们。我们中间有许多灵力不足的人，他们若不完全悔改，势必沦亡无疑。试问你能冒险尝试吗？{CH 128.2}

骄傲和衰弱的信心，剥夺了上帝所赐的许多洪福。如今有许多人若不在上帝面前存心谦卑，等到有人喊着说“新郎来了”的时候（太 25:6），就必惊慌失望。他们虽有了真道的理论，但在器皿里却没有点灯的油。我们现在所应有的信仰，不仅是承认或相信第三位天使信息的理论。我们必须有基督恩惠的油可以把灯点燃，使生命的光照耀出去，将路指明给在黑暗中的人。{CH 128.3}

我们若要免除有病态的经验，就当热心而不耽延，恐惧战兢作成我们得救的工夫。有许多人并没有显出什么确实的证据，证明他们是持守受浸时所立的誓约。他们的热忱已因徒有其表的形式，世俗的野心，骄傲，以及爱自己的心而冷淡了。纵然有时感情冲动，但是他们却不跌在那磐石耶稣基督上。他们并不存着痛心悔改认罪的态度到上帝面前来。凡从心里经历真正悔改的人，就必在生活上显出圣灵的果子来。唉，但愿那些缺少属灵生活的人，能够觉察出惟有那脱离世上从情欲来的败坏，得与上帝的性情有份的人，才可以得着永生！{CH 129.1}

凡欲与基督同得天国新生命的人，必须在心灵和思想方面经过一番变化，这种变化非借基督的能力不能发生。救主曾说：“人若不重生，就不能见上帝的国”（约 3:3）。惟有从上帝而来的宗教，才是能导向上帝的宗教。我们若果要正当地事奉上帝，就必须从圣灵而生。这才能使人警醒。圣灵必洁净心灵，更新思想，并赐我们新的能力，得以认识并敬爱上帝。又使我们情愿服从祂一切的条件。这才是真正的敬拜。{CH 129.2}

上帝要祂的子民继续地进步。我们需要知道放纵食欲，最足以妨碍心智的改进与灵性的成圣。可惜我们虽自称明白健康改良，却仍有许多人采用不正当的食物。放纵食欲是使体力和脑力减退的最大原因，又是令人衰弱和夭折的根由。凡欲在心灵上求得清洁的人，都应当记得：控制食欲的能力乃在基督里面。{CH 130.1}

肉食

如果我们能因放纵食肉的欲望而得到益处，我就不会这样劝戒你们了；但我知道这是不可能的。肉食对于身体的幸福是有损的，所以我们应学到不用肉食的地步。凡在可以得着蔬菜为食物的环境之中，而仍在这事上随一己之所欲，任性吃喝，就必渐渐不顾主所赐与的其他有关现代真理方面的教训，也必失却对于何

为真理的理解；这等人的确必收他们自己所种的结果。{CH 130.2}

我蒙指示，我们的学校不可将肉食或明知是不卫生的食物供给学生。凡足以怂恿人想吃刺激品的东西，都不可放在桌上。我劝老年人和少年人，也劝中年人。你们都要弃绝凡足以使你们受害的东西，要本着牺牲事奉主。{CH 130.3}

当使儿童明智地参与这项工作。我们都是上帝家里的人，主要祂的儿女，无论老少，都毅然决然地节制食欲，将金钱节省下来，作为建造会堂和供养布道士之用。{CH 131.1}

我蒙指示，要向作父母的人说：在这个问题上，你们当将自己的心与灵完全归顺上帝。我们须时常记着：当此宽容时期，我们乃是在宇宙之主面前受考验。难道你们还不肯放弃一切于你有害的嗜好吗？口头的承认并无价值；你们应该以克己的行为来证明自己顺从上帝向祂特别子民的要求。应当将你从克己的行为省下来的一部分金钱归入库中，以供推进上帝圣工之用。{CH 131.2}

有许多人觉得没有肉食就不能过日子；但是这些人如能使自己归顺上帝，断然决心遵行祂所指引的路，就必象但以理和他的同伴一般，得着能力和智慧。他们必发觉主会赐给他们良好的判断力。许多人看到舍己行为所能为上帝圣工节储的金钱，就必感到惊奇。那从牺牲的行为所积蓄的少数金钱，在建树上帝的工作上，较比大量不出于牺牲而来的献奉，将有更大的成就。{CH 131.3}

安息日复临信徒正掌握着极重要的真理。四十多年之前，主已在健康改良上赐给我们特别的光，然而我们是如何行在这种光中呢？有多少人曾经拒绝遵照上帝的指导度日啊！我们既为上帝的子民，就应当按着所受之光的多少而迈进。我们有责任要明白而且尊重健康改良的原理。在节制的题旨上，我们原应比其他一切的人前进；可是在我们中间，仍旧有许多很明白道理的教友，甚至有许多传福音的牧师，不顾上帝对于这个题旨所赐的亮光。他们竟随意吃喝，随意行事。{CH 131.4}

凡在我们教会作教师或领袖的人，对于健康改良，都当坚决以圣经为立足点，并且对那些相信我们是处身于这世界历史末期的人，作一个正确的见证。在事奉上帝和事奉自己的人之间必须划出一条区别的界线。{CH 132.1}

我蒙指示，早年所赐给我们的原则在今日是与当时一样重要的，而且应同样予以重视。可惜有许多人从不依照那对于饮食问题所赐的光而行。现在就是应将

灯从斗底下移出来，使其明亮的光线照射出去的时候了。{CH 132.2}

健康生活的原则对于我们个人和全会众，都有莫大的关系。当健康改良的信息初临到我的时候，我的身体是软弱无力的，时常有昏厥之患。当时我就祈求上帝的帮助，祂便将健康改良的大道启示给我。祂指示我凡遵守祂诫命的人，必须与祂自己建立神圣的关系，他们必须藉着在饮食方面有所节制，得以保守自己身心处于最适于服务的情形中。这种亮光对我实在是一种极大的福惠。于是我就定意作一个健康改良者，知道主必加给力量。我现在虽然上了年纪，身体却比从前年轻的时候还康健得多呢。{CH 132.3}

有人传说我并没有实行自己笔下所提倡的健康改良原则；然而我敢说，我的确是一个忠实的健康改良者。我自己家里的人和凡在我家里住过的人，都知道这是实实在在的。{CH 133.1}

“为荣耀上帝而行”

我们在饮食上，不规划出一成不变的方针；然而我们却要说：在一般丰产五谷水果和坚果的国家，肉类的确不是上帝子民的适当食物。我蒙训示：肉食有一种使人性沦于兽性的倾向；劫夺了男女对于众人所应有的爱与同情；并使低级的情欲控制了人高尚的机能。即使肉食向来是有益健康的，现在也不安全了。各种毒癌，肿瘤以及肺部的疾患等，大都是由吃肉造成的。{CH 133.2}

我们并不必以吃不吃肉作为加入教会的一种标准，不过我们也该考虑名为信徒而好肉食的人，在别人身上究有何等的影响。我们既身为上帝的使者，岂不应该对人说：“你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀上帝而行”吗（林前 1:31）？我们岂不应对那放纵堕落食欲的恶习，作一种确定的见证吗？难道福音的传道人，身负宣扬上帝所给予人类最严肃真理之责，自己还要开例回到埃及的肉锅旁去吗？难道身受上帝库房中十分之一供应的人，竟听任自己放纵私欲去毒化那在自己血管中循环的生命之流吗？难道他们竟不顾上帝所赐给他们的亮光和警告吗？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。{CH 133.3}

一切的人现今都在受着试验和考证。我们既已受过浸礼归入基督，如果能各

尽本分，弃绝那一切足以累我们堕落并使我们失去应有之身份的事，就必有能力加给我们，使我们得以长进，连于永活的元首基督，并得以看见上帝的救恩。{CH 134.1}

我们惟有理解健康生活的原则，才能充分警觉那由不适当饮食所产生的恶果。凡发现自己的错误而具有勇气改革自己习惯的人，必定感觉在改革的过程中，颇需一番奋斗和非常的坚忍；然而一旦养成了正当的口味之后，他们就会明白采用以前所以为无害的食物，无非是缓慢而确切的奠下了消化不良与别种疾患的病根而已。{CH 134.2}

作父母的人啊，你们要警醒祷告。要严格谨防各种不节制。要将真实的健康改良的原则教导儿女，使他们知道应当避免什么，以保持身体的健康。上帝的忿怒已开始临到那悖逆之子了。何等的罪行，何等的罪恶，以及何等为非作歹的事，正在各方面显出来！我们这班子民当十分谨慎地保守我们的子女，以免他们结交堕落的友伴。 {CH 134.3}

教导健康原则

应以更大的努力将健康改良的原则教导众人。当设立烹饪学校，并挨家挨户地去教人制作有益健康之食物的技能。无论老少都当学习更简易的烹调法。我们无论将真理传到什么地方，都该教导那里的人怎样烹制简朴而味美可口的食物。要告诉他们，不用肉类也能做出富于滋营的食物。{CH 135.1}

要教人知道：与其明白治病之法，不如明白养生之道。我们的医师须作明智的教导者，警告人不可放纵私欲，并使人知道远避上帝所禁止的事物，乃是避免败坏身心的唯一方法。{CH 135.2}

在预备富有营养的食物，以替代一般学习健康改良之人以前所采用的食物时，必须格外审慎机警。信靠上帝的心，诚恳的意志，和彼此相助的意愿，都是必不可少的。食品若缺少适当的营养成分，就足以使健康改良的运动受人非难。我们都是血肉之人，所以必须用食物来供给身体适当的营养。{CH 135.3}

饮食上的极端

我们有些人在本着良心戒除不适当的食物时，忽略了维持身体所必不可少的

营养。人若对于健康改良采取一种极端的观点，则所预备的食物，恐怕就会淡而无味不令人满意了。预备食物不但应使之富有营养，同时也须使之味美可口。决不可剥夺身体所需要的营养。我用一些盐，并且向来使用，因为盐不但无害，而且确是血液所不可少的。菜蔬中也当加一点牛奶或乳酪或相等的东西以增加滋味。{CH 135.4}

虽然我们得到警告，说奶油有传染疾病的危险，小孩多吃鸡蛋也有害处。然而在适当条件下饲养的鸡所生的蛋，吃一吃不应被认为是违背原则的。蛋里面含有抵抗某些毒质的成分。{CH 136.1}

有的人因为拒用牛奶，鸡蛋和奶油，以致不能使身体得到适当的营养，结果竟衰弱而无力工作。这样，健康改良就要遭受非议了。原为我们所竭力建树坚固的工作，就与上帝所没有吩咐的怪诞之事相混淆，致使教会的能力遭受摧残。但是上帝必从中干预，以防止这些过分想法的结果。福音乃要融和有罪的人类，要召集富贵贫贱的人都来聚集在基督的脚前。{CH 136.2}

时候将到，我们或须废除若干现在所采用的食品，例如牛奶，乳酪和鸡蛋等物；但我们却无需以过早与过分的限制来使自己为难。等到情势需要我们如此行时，主自会为这事开路的。{CH 136.3}

凡欲在宣传健康改良原则上成功的人，必须以上帝的话为指导和顾问。惟有如此行，教导健康改良原则的人才能处于优势。但愿我们绝不因没有采用有益健康而味美可口的食物替代那已弃绝的有害之物，而作了反对健康改良的见证。无论如何不要助长采用刺激品的食欲。只要吃素淡而有益于健康的食物，并要因这健康改良的原则而时常感谢上帝。要在凡事上忠诚正直，这样，你们就必获得宝贵的胜利。{CH 136.4}

各国不同之饮食

在竭力遏制贪食和不节制时，我们也必须认明人类所处境地的情形。上帝已为住在世上各个不同国家的人有所准备。凡愿与上帝同工的人须先审慎地考虑，然后才可列举什么是当吃，什么是不当吃的。我们是要与群众接触的。如果以十分极端的方式将健康改良教导那些处于不可能采纳之环境下的人，结果反而弊多利少。当我向穷人传讲福音时，我蒙指示，要告诉他们吃那最富营养的食物。我

不能对他们说：“你们决不可吃鸡蛋，牛奶或乳酪，也不可用奶油调制食物。”福音必须传给贫穷的人；但规定极端严格之食物的时候还没有到。{CH 137.1}

向犹疑之人进一言

那些觉得可以任意放纵食欲的传道人，真是在远离标准了。上帝希望他们作健康改良者，祂也希望他们照着所赐给这个题旨的亮光实行出来。当我看见那原应对我们的健康原则热心的人，却没有改行生活的正道，就觉得忧伤。我祈求主感动他们的心。使他们觉得自己是在遭受重大的损失。如果那组成我们教会的各个家庭，凡事都达到所应达到的标准，那么，我们就可以为主作加倍的工作了。{CH 137.2}

安息日复临信徒如果要得蒙洁净，并且保持洁净，就必须有圣灵在他们的心中和家中。主已向我指明，若是现代的以色列人在祂面前自卑，并扫除灵宫之中的一切污秽，祂就必垂听他们为病人所作的祷告，并在运用祂的方法治病时，赐福给他们。人若凭着信心，尽其所能地与疾病抗争，使用上帝所预备的简易治疗法，他的努力就必得蒙上帝的赐福。{CH 138.1}

假如上帝的子民在得了这许多亮光之后，仍旧保持不良的习惯，放纵自己，不肯改良，他们就必自食犯罪的必然后果。要是他们不惜任何代价，决计满足那不良的食欲，上帝决不至施展神能救他们脱离放纵的恶果。他们“必躺在悲惨之中”（赛 50:11）。{CH 138.2}

那些自愿任意妄为的人说：“主已医治了我，我毋须限制我的饮食；尽可以随意吃喝，”他们在肉体和灵性双方，不久就会需要上帝复元的能力。因为主已施怜悯医治了你们，你们决不可以为自己仍能留恋在世俗的放纵私欲中。要按着基督在治好人以后所吩咐的去行——“去吧，从此不要再犯罪了”（约 8:11）！决不可让口腹之欲作你们的神。{CH 138.3}

主吩咐古时的以色列人，如果他们能绝对地与祂联合，遵行祂一切的命令，祂就必保守他们不至遭遇祂所加在埃及人身上的这一切疾病；不过这个应许是在服从的条件下赐与的。若是当初以色列人果真服从了所受的教训，善用了他们所得的权利，他们就必在健康与繁荣上做了世界具体的表样。可惜以色列人未能成全上帝的旨意，以致未能获得他们所能享受的福乐，可是从约瑟和但以理，摩西和

以利亚，以及其他许多别的人身上，我们有了那因循生活之正途而产生效果的高贵典范。今日若有同样的忠诚，也必收同样的效果。经上有话对我们说：“惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属上帝的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗、入奇妙光明者的美德”（彼前 2:9）。{CH 139.1}

唉，不知有多少人在康健和属灵的恩赐上，失落了上帝为他们所贮存最丰富的福分啊！现在有许多人竭力要得到特殊的胜利与特殊的福分，以便成就伟大的事。他们为了这个目的，时常觉得必须流泪祷告地奋力挣扎。这班人若恳切祈祷地查考圣经，以求明白上帝所指示的旨意，然后毫无保留毫不任性地从心中遵行祂的旨意，这样他们就必得着安息。一切的痛苦，一切的流泪与挣扎，都不足以使他们得着所希冀的福分。他们必须完全献己自制；必须去做当前的工作，接受上帝所应许赐给凡凭着信心而求之人的宏恩。{CH 139.2}

耶稣说：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我”（路 9:23）。我们当效法救主的淳朴和克己。我们当用言语和圣洁的生活，来高举那“髑髅地的人”。凡将自己献给上帝的，救主就与他们非常接近。如果有一个时候需要上帝的灵在我们心中和生活中运行，现在就是了。但愿我们持住这神圣的能力，以致可以有力度那圣洁而献己的生活。{CH 139.3}

53 与上帝的性情有份

耶稣倚靠祂天父的智慧和力量。祂说：“主耶和华必帮助我，所以我不抱愧，……我也知道我必不至蒙羞。……主耶和华要帮助我。”祂指着祂自己的榜样对我们说：“你们中间谁是敬畏耶和华……的，这人行在暗中，没有亮光，当依靠耶和华的名，依赖自己的上帝”（赛 50:7-10）。{CH 140.1}

耶稣说：“这世界的王将到，他在我里面是毫无所有”（约 14:30）。在祂里面没有丝毫能感受撒但之诱惑的意念。祂绝不赞同罪恶，连一点向试探让步的意思也没有。我们也可以如此。基督的人性与神性联合起来，有圣灵住在祂里面，使祂准备好应付这场斗争。祂来是要使我们与上帝的性情有分。只要我们因着信与祂联合在一起，罪就再不能作我们的主了。上帝牵着我们信心的手，使它紧紧地

握住基督的神性，使我们能达到品格的完全。——《历代愿望》第 123 页 (1898 年). {CH 140.2}

54 无视真光的后果

巴特尔克里克许多人家患病，如果他们顺从了上帝所赐的亮光，原本不必患病。他们象古代的以色列人一样忽视了亮光，看不出自己象古代以色列人一样需要约束食欲。古代以色列人要求肉食，并且说出那样的话来，象现今许多人所说的一样：我们若没有肉吃，就要死啦！上帝让叛乱的以色列人吃肉，但祂的咒诅也随之而来。他们所要求的肉食还在牙齿之间时，就有数千人死亡了。我们从古代以色列人的身上得了鉴戒，警告我们不要效法他们所行的。……我们怎能这样漠不关心地过日子，偏行己路，随从自己的眼光，离上帝越来越远，象希伯来人所行的呢？上帝不能为其子民施行大事，是因为他们心肠刚硬，有罪不信。{CH 141.1}

上帝是不偏待人的；在每一世代中，凡敬畏主且行公义的人，都蒙祂悦纳；而那些埋怨，不信，反叛的人，既不会蒙祂眷爱，也不会得到祂应许给那些爱慕并实行真理之人的福气。凡得到亮光却不顺从，反而忽视上帝的要求的人，必发现他们的福气要变成咒诅，他们的怜悯要变成刑罚。古代的以色列人，原是上帝所特选的子民，但他们因偏行己路而自招灭亡，上帝深愿我们在读到他们的历史时，学习谦卑与顺从。——《教会证言》卷三第 171, 172 页 (1872 年). {CH 141.2}

55 忠于健康律

我确信人若在烹饪时遵从健康的律法，谁也不必使自己在为帐棚聚会作预备时生病。他们若不制作蛋糕点心，而采用简单的全麦面包，多吃水果，不论是罐装的，还是晒干的，他们就不必为预备帐棚聚会而生病，也不会在聚会期间生病。在整个聚会期间，大家都能吃到加热的食物。…… {CH 142.1}

弟兄姐妹们一定不要病倒在营地。在寒冷的早晨和晚间，他们若穿得合适，尤其是要按气温的变化而加减衣服，以便维持良好的血液循环，严格遵守休息和就餐时间，吃简单的食物，不在两餐之间吃零食，他们就不必生病。……那些天天劳苦工作的人，现在放下了操劳，因此他们不该吃平常那么多的食物。否则，他们的胃就会过劳。我们希望参加这些聚会的每个人都有特别充沛的脑力，处于最佳的健康状况，好听从真理、赏识真理、保守真理，以便在回家之后，可以实行真理。如果吃过多的食物，即便样数简单，也会使胃过劳，而脑部的精力便被调动去帮助消化器官。大脑就有了麻木的感觉，几乎不可能睁开眼睛了。那本应该听见、明白和实行的真理，却因身体不适，或因所吃食物过多大脑麻痹，而完全丧失了。——《教会证言》卷二第 602, 603 页 (1871 年). {CH 142.2}

56 合乎健康的烹饪

(《教会证言》卷一第 681, 682 页，1868 年)

许多人没有感觉到这是一个本分的问题，因此他们并不设法适当地预备饮食。可以用一种简单、健康而且容易的方式预备适当的饮食，而不必使用猪油、黄油或肉食。烹饪的技巧必须与简朴相结合。要这么做，妇女必须学习，然后耐心地简化她们学来要实践的。许多人的难处在于不愿意麻烦去学习这个。我对这样的人说：时候到了，你们要唤醒自己潜藏的精力，通过阅读增长知识。学习如何用简单，而又能使食物最美味可口且有益健康的方法来烹饪。 {CH 143.1}

单为满足口味或迎合食欲而去烹饪，这是不对的。可是谁也不应以为菲薄的饮食就是对的。现今许多人衰弱多病，需要丰富、滋養和妥善烹饪的饮食。我们经常发现全麦面包又重又酸而且没烤透。这是因为缺乏学习的兴趣，也不愿尽烹饪的重要本分。有时我们看到有小松糕或软饼干，干缩没有烤硬的，以其它类似的糕点。于是厨师就会告诉你他们按旧式的烹饪法能做得很好，但是，说实话，他们的家人不喜欢全麦面包；这样生活他们会饿死的。 {CH 143.2}

我对自己说过：我对此一点儿不感到惊讶。正是你们预备食物的方式使它不好吃的。吃这样的食物肯定会使人大消化不良的。这些拙劣的厨师和那些不得不吃他们所烹饪的食物的人，会严肃地告诉你健康改良不适合他们。胃没有能力把劣

等厚重的酸面包转变成有益的东西；但这种劣等的面包却会把一个健康的胃转变成一个有病的胃。那些吃这种食物的人知道自己的力量正日渐衰弱。这难道没有起因吗？这些人中有些称自己是健康改良者，但他们不是。他们不知道如何烹饪。他们预备糕饼、马铃薯和全麦面包，但千篇一律，很少有变化，身体系统也没有得到力量。他们似乎以为费心研究怎样预备健康可口的食物，获得一种彻底的经验，乃是浪费光阴。{CH 143.4}

57 学习烹饪

我们的姐妹们往往不知道怎样烹饪。我要向这等人说：我真愿去国内最好的厨师那里请教，如果需要的话，我也愿意留在那里几周，直到我成为巧妇，成为一个聪明而有技巧的厨师。我现在若是四十岁，我还要去学习这一门本事。去学习怎样烹饪乃是你们的本分；教导你们的女儿学习烹饪也是你们的本分。你们教导她们烹饪之时，正是在她们的四围筑下一道篱笆，保守其脱离那试探她们的各种愚昧邪恶的事。我看重我的女裁缝，我看重我的秘书，可是我的厨师善知如何预备食物，维持生命，营养脑筋、骨骼和肌肉，在我家庭的各助手中，他真是居于最重要地位呢。——《教会证言》卷二第 370 页 (1869 年). {CH 144.1}

58 一个最重要的成就

(《教会证言》卷一，第 682-687 页，1868 年)

负责烹饪的人，当学习如何用各种不同的方法，来烹调有益健康的食物，使人吃得开怀，这乃是一种宗教本分。母亲们应当教导儿女如何烹饪。青年女子所受的教育，有哪一部门会比此更重要呢？饮食对生命有大关系。菲薄、营养不足、烹饪不良的食物，会削弱制血的器官，以致常使血液败坏。烹饪的技能应被认为是教育最重要的部门之一，这是十分必要的。现今好的厨司很少。青年的女士们认为作一个厨司，乃是屈尊从事卑贱的职业。其实不然。她们未从正当的立场来看此行业。学习如何制备有益健康的食物，尤其是面包，这门学问不是下贱的科学。……{CH 145.1}

青年女子应当在烹饪这方面受彻底的教导。无论生活环境怎样，这种学问都是可派上实际用场的。这是对人类生活最有直接影响的一门教育，尤其是对于自己最亲爱之人的生活有关。许多主妇和母亲，对于烹饪这一门学问，还没有经过正当的教育而缺少这种技能。她们每天给家人预备着不合适的食物，这些食物正在切实地破坏人的消化器官，制造不良的血液，往往引发炎病急症，并使人短寿夭亡。{CH 145.2}

许多人因吃不易消化及酸的面包而致死。有人向我提及一例，曾有一女佣因制作了一炉不易消化的酸面包，后来她为要弃掉它和不愿被人知道起见，便丢给两条大猪去吃。可是第二天，那家的主人发现他的猪死了。经过检查之后，在食槽里找到了这种不易消化的面包的碎片。他调查此事，那女佣承认了自己所作的事。她先前一点也没想到，这种面包对于猪竟会有这么大的害处。如果这种不易消化的酸面包可以害死那能活吞响尾蛇及几乎什么脏东西都吃的猪，那么对于人的胃——柔嫩的器官，更会有何等的祸害呢？{CH 145.3}

每一位基督教女子，应当立即学习怎样用未筛过的粗面粉制作良好、甘甜、蓬松的面包，这乃是一种宗教信仰上的本分。母亲们应当带女儿们进入厨房，趁她们年幼之时，就教以烹饪的技能。母亲不能希望女儿们未受教导，而能明白治家的窍道。她应当用和颜悦色的态度，说鼓励赞许的话，来忍耐而和蔼地教授此项工作，并尽力使之顺利合意。她们若是失败一次、两次、三次，也不可予以责难。灰心之念正在进行其工作，并引诱她们说这样的话：“这是无用的，我是做不来的。”这不是责难的时候。意志之力正在逐渐减弱。此时需要用鼓励、乐观和希望的话来鞭策，例如：“你做错了，没关系。你不过是初学，免不了会做错的。再试试看。要留心自己所作的，要很小心，你一定会成功的。”{CH 146.1}

许多母亲没有认识到这门学问的重要性，她们情愿自己包办了一切，而不肯麻烦费心去教导儿女，和忍受她们在学习时所犯的错误与失败。当女儿们在尽力工作时有了失败，她却用这种话把她们支使开：“真是没用，你这也不会那也不会，给我越帮越忙，添乱子了。”{CH 146.2}

这样，学者的初步努力受了拒绝，而初次的失败冰凉了她们的兴趣与热心，以致害怕再试，并且提议情愿作缝纫、针线，清洁屋子或其它的工，而不要下厨房。……{CH 147.1}

母亲应带女儿下厨房，耐心地教授她们。这种操作会使她们身体更好，筋肉有力，并在每日终结之时，她们所作的默想更健全而高尚。她们也许很疲倦，然而这种适量操作之后所得的休息，真是何其甜蜜啊！睡眠乃是自然的可爱复原者，它会使你疲倦的身体蓬勃奋兴，备为次日尽责之用。切不可使儿女心中以为他们作不作工，是没有关系的。应当教他们知道，家中需要他们的帮忙，他们的光阴是宝贵的，以及你们依靠他们的劳作。{CH 147.2}

59 不卫生的面包

我有时出门在外，见到人家所预备的面包和食物，一般都于我有害，但我却不得不吃一点，以维持生命。拥有这种食物在上天看来乃是罪恶。我曾因缺少合适的食物而吃过不少的苦。对有胃病的人，你们也许可在桌上供应一些不同样的水果，但也不可在一餐之中摆得太多。你们若能常有变换，就可使人觉得味道良好，并且在饭后感觉好过多了。——《教会证言》卷二，第 373 页（1869 年）。{CH 147.3}

60 饮食的改变

那些放纵食欲，吃惯了肉食、调味浓烈的肉汁，及各种丰腻的糕饼糖果之类的人们，对于简单健康而营养的饮食，是不能马上有胃口的。他们的口味十分反常，以致对于水果、平常的面包，及蔬菜之类的健康食品，没有食欲。他们不必指望自己一开始就会喜爱与他们素常放任自己去吃的东西非常不同的食物。如果他们在开始时不喜欢吃平常的食物，就当禁食，直到对之发生兴趣。这种禁食对于他们会比药物更有益处，因为那曾被滥用的胃会得到久已需要的休息。而且这种真实的饥饿，会因一餐平常的饮食得到满足。{CH 148.1}

要经过一段时间，才能使口味从所受的虐待恢复天然。人若能在饮食上克己自制，持之以恒，不久后会觉得平常而健康的食物十分可口，而且很快就会吃

得津津有味，比那些丰腻的珍馐美味更感满足。胃没有因肉食和过食而发热，而是处在健康状态，可以容易地执行其任务。在改革上不应耽延。应当做出努力，谨慎保持生命力余下的力量，解除每一过重的负担。胃可能决不能恢复健康了，但正确的饮食会使它免于更加衰弱，许多人也会或多或少得到恢复，除非他们在贪食暴饮的自杀行为上走得太远了。——《属灵的恩赐》卷四第 130,131 页 (1864 年). {CH 148.2}

61 有害的混合

(《教会证言》卷二第 368-370 页，1869 年)

论到奶类和糖：我晓得有些人开始害怕健康改良的道理，说自己不愿跟它有什么关系，因为这道理是反对人尽量享用这些东西的。在改良食物时应当分外小心，我们在进行时也应谨慎而聪明。我们采取的方针，应得到当地有知识男女的赞同。大量的奶类和糖一起食用，是有害的，会给人体带来杂质。……糖能堵塞人体器官，也会妨害这部活机器的工作。{CH 149.1}

我所要提到的，是密歇根州蒙坎县的一宗病例。那个人身高 1.83 米，气宇轩昂，一表人才。他生了病，我被请去拜望他。我事先同他谈过关于他生活方式的话。我对他说：“我不喜欢你眼睛的神色。”他吃大量的糖，我问他为何如此。他说因为戒除了肉食，不知道有什么会比糖更能代替它。……{CH 149.2}

你们有些人，在女儿青春年少之时，送她们到学校去读各门学科，而在此前却没有教她们如何烹饪，其实应使这事成为头等重要的事。这里就有一位不知如何烹饪的女子。她从未学过如何配制有益健康的食物。这位为妻为母者，对于这重要学科的知识一窍不通，烹饪不良的食物不足以维持身体的需要，由于吃糖无度，全身都有了病。……{CH 149.3}

在我去拜望这位病人之时，我尽力将我知道的处置方法全都告诉他们。不久他就开始渐有进步。然而他在体力仍然衰弱之时，却仍不注意身体的恢复而滥用气力，进食少量素质不佳的食物，以致身体状况又见滑坡。此时他又没有得到什么帮助，以致身体成了行尸走肉。他成了不良烹饪的牺牲者。他曾尽力用糖来代替肉食，结果只是更加糟糕。{CH 150.1}

我常常在弟兄姐妹家中，用饭时见他们吃大量的奶和糖。这些东西会堵塞身体系统，刺激消化器官，并影响大脑。凡足以妨害这活机器工作的食物，对于大脑都有很直接的影响。我得到亮光，大量吃糖，其危害比吃肉更大。{CH 150.2}

62 不可口的食物

我知道有些家庭抛弃肉食后，却采用了营养不佳的食物。他们的饭菜做得很差，以致倒胃厌食；这样的人告诉我说，健康改良不适合他们，因为他们的体力正在减弱。这就是有些人一直没能成功简化饮食的一个原因。他们的饮食太菲薄了。他们预备食物没有下工夫，而且常常一成不变。每一餐的食物种类不应太多，但也不应餐餐都做一样的，没有变化。食物应当做得简单，也应美好而增加食欲。
——《教会证言》卷二第 63 页 (1868 年). {CH 150.3}

63 营养菲薄的食物

(《教会证言》卷二第 367, 368 页，1869 年)

我已说过食物的质与量应切合健康规律的重要性。但我们不会推荐营养菲薄的食物。我蒙指示看到，许多人对健康改良有错误的看法，采用了太差的饮食。他们靠赖便宜的、品质不佳的食物度日，又不照着身体所需的营养小心预备。小心预备食物是很重要的，使我们在食欲正常的情况下能喜欢它们。我们因为顺从健康原理，废弃了肉类，奶油，肉馅饼，香料，猪油，及其他刺激胃、败坏健康的食品，但也不可给人一种观念，以为我们吃什么没什么要紧的。{CH 151.1}

有些人已趋于极端。他们认为饮食必须照一定的分量，一定的性质，并且限制自己只吃两三样东西。他们在桌上和家人之前，只放少数的食物。他们吃的分量既少，素质又不是最好的，送下胃的东西不能给身体良好的营养。恶劣的食物是不能变成良好血液的。营养菲薄的饮食会使血液贫弱。……{CH 151.2}

有两等人显在我面前：一等没有实践上帝所赐给他们的亮光。……你们自称相信真理的人中，有许多人接受真理只是因为有别人接受了，至于自己的生活，你们却给不出缘由。这就是你们软弱如水的原因。你们不按照永恒权衡自己的动

机，也不实际认识你们一切行动所基于的原则，不亲自向下深挖到底且建造在正确的根基上，而是行在别的某个人点着的火光中。在这方面你们将会失败，因为你们没有实行健康改良。既然你们偏离了原则，就做不到这一点。{CH 151.3}

有些人感觉不到在饮食上荣耀上帝的必要。放纵食欲影响着他们生活中的一切关系。这是从他们的家庭，教会，祷告会，以及他们儿女的行为上，都可以看得出的。它已成了他们一生的咒诅。你们无法使他们明白末日的真理。上帝已为祂一切创造之物的生存和福乐作了丰富的预备。如果他们从来没有干犯祂的律法，一切照祂的神圣旨意而行，便会经验健康，和平与幸福，而非悲惨和罪恶连连了。CH 152.1}

另一等人在健康改良上非常严格。他们若采取一种立场，便顽固地坚持那个立场，几乎每件事都做过头。.....{CH 152.2}

肉食会使血液不良。用香料烹调肉类，并与油腻的糕饼同食，你就会有素质不良的血液了。人体系统在处理这类食物之时大受其累。肉饼和腌菜是决不应进入人胃中的。因为这些会使血液不良。不良的食物，不当的烹调，及不足的分量，都不能产生良好的血液。肉类，丰腻的食物，及营养菲薄的食物，也必产生同样的结果。{CH 152.3}

64 饮食的极端

(《基督徒节制》第 55-59 页，1890 年)

安息日复临信徒有许多的见解与一般的世人大不相同。那些拥护不流行真理的人们，应当比一切其他的人，更加追求在自己的生活上言行一致。他们不应设法使自己如何与别人不同，而是应使自己能如何接近所要感化的那些人，以便能帮助他们达到自己所尊崇宝贵的地位。这种做法必向人推荐他们所信仰的真理。{CH 153.1}

倡导在饮食上改良的人，应当藉着自己餐桌上的食品，最佳地提出卫生的好处。他们应当例证健康改良的原则，使心地坦诚的人对它作出有利的判断。{CH 153.2}

任何形式的改良运动，无论多么合理，若是对食欲定下限制，大批的人就会予以拒绝。他们考虑口味而不是理智和健康律。这等人会反对所有离开习俗的惯例并且提倡改良的人，认为他们是激进分子，尽管他们的行为始终如一。{CH 153.3}

然而谁也不应容许反对或嘲笑使自己转离改革工作或轻视它。那被曾激励但以理的精神所充满的人，不会狭隘自负，而会坚定坚决地支持正义。他无论是与弟兄或他人交往，都不会偏离原则，同时他也不会不表现出一种高贵的基督化忍耐。提倡卫生改良的人若是走了极端，就别怪人们会起反感了。我们虔诚的信仰常常因此名誉扫地，许多时候，那些目睹这种言行不一表现的人，后来就决不会再认为改良有什么好处了。这些极端分子在几个月内造成的损害，过于他们一生所能消除的。他们从事的是撒但喜欢看到它进行下去的工作。……{CH 153.4}

我们决不可因出于原则而放弃那些刺激胃且摧毁健康的东西，就让人以为我们吃什么都不要紧。我不推荐菲薄的饮食。许多需要健康生活的益处、并且出于尽责的动机采纳了他们所认为是健康生活的人，竟受欺骗以为菲薄的饮食，没有经过精心预备，主要由软糊糊的粥和发得不好、又没有烤透的所谓粗面松饼构成的，就算是改良的饮食。许多人在粥里加牛奶和大量的粮，以为自己是在实行健康改良。但是糖和牛奶一起吃容易在胃里引起发酵，因而是有害的。随意使用任何形式的糖都容易阻塞身体系统，常常引发疾病。有些人以为自己必须只吃某种数量和某种质量的食物，限定自己只吃两到三样食物，却因吃得太少、质量又不是最好而没有得到足够的营养。{CH 154.1}

健康改良是真正通情达理的。人们不能都吃一样的东西。对一个人来说又健康又可口的某些食物，对另一个人来说可能是有害的。有些人不能喝牛奶，有些人却靠牛奶维生。对有些人来说，干豆和豌豆是有益健康的，而有些人却消化不了。有些人的胃变得很敏感，以致吃不了比较粗的全麦面粉。所以不可能制定一条不变的规则，管制每一个人的饮食习惯。{CH 154.2}

偏狭的观念，和过分注意小节，已使卫生改良工作蒙受重大的损害。可能有人努力在预备食物上省钱，以致没有做成有益健康的饮食，反而成了非常菲薄的饮食。结果怎样呢？就是贫血。我见过几个极难治愈的病例，就是由于菲薄的饮食造成的。因此受苦的人并非被迫采用菲薄的饮食，而是为了执行他们自己错误

的饮食改良观念才这么做的。日复一日，餐复一餐，他们做的食物一成不变，直到导致了消化不良和全身衰弱。{CH 155.1}

许多采纳健康改良的人抱怨说这对他们不合适；但是，我坐在他们桌前之后，便得出结论，并不是健康改良出了错，而是他们的食物做得太糟糕了。我呼吁已蒙上帝赐予理智的男男女女：要学习如何烹饪。我说男人时没有说错，因为他们也和女人一样需要明白怎么制作简单而有益健康的食物。他们的业务往往把他们带到吃不到健康食物的地方。他们可能要数日甚至数周留在这方面一无所知的家庭中。那时，他们若有这种知识，就能很有效地使用了。{CH 155.2}

要研究你的饮食习惯。考虑因果，但是不要藉着无知地采取一种不利于健康改良的做法来作假见证反对健康改良。不要忽视或虐待你的身体，从而使它不能向上帝献上祂应得的侍奉。就我所确实知道的，我们圣工中一些最有用的工人已经因这种忽视而去世了。照顾自己的身体，为它提供美味加力的食物，乃是家长的首要责任。买不怎么贵的衣服和家具，要比在必要的餐食上精打细算好得多。{CH 155.3}

多数人若是一日两餐会比一日三餐更健康；有些人在现有状况下，在晚饭时间可能需要吃点东西；然而应当吃得很少很清淡。谁也不要以为自己是众人的标准——要每一个人都完全照着他的样子做。{CH 156.1}

决不要剥夺胃的健康需要，也决不要滥用它，让它负不应该负的重担。要培养自制。要约束食欲，使它处在理智的支配之下。不要觉得有必要在有客人来时就在餐桌上摆满不健康的食物。应当考虑你们家人的健康和对你们儿女的影响，也要考虑客人的习惯和口味。……{CH 156.2}

健康改良对我们来说是有意义的，我们不可用狭隘的观点和做法贬低它。我们必须忠于我们正确的信念。但以理蒙福是因为他坚定地做了自己知道是正确的事，我们若是全心全意寻求尊荣上帝，也必蒙福。{CH 156.3}

65 吃得太多

(《教会证言》卷二第 362-364 页，1869 年)

许多人采纳了健康改良，放弃了各种有害的食物，但是他们因为放弃了这些

东西就理所当然地可以随意吃得很多吗？他们坐在桌旁，不管自己应吃多少，一味随从食欲，吃得很过量。胃里的食物超过了它所能消化和所应消化的量，当天其余的时间便因强加给它的负担而饱受折磨。这一切塞进胃里的食物，不但于身体无益，反倒给它增添重担，损害了身体的自然运转，阻碍了这部活机器。身体系统既被壅塞，就无法顺利工作了。各部重要的器官受了不必要的重累，脑部神经的精力也被胃征用，去帮助消化器官的工作，处理大量于身体无益的食物。

CH 157.1}

脑力既被大量征用，去帮助胃作处理重担的工作，因此就衰弱了。及至这种工作完成之后，生机活力经过这种不必要的消耗之后，会有一种什么感觉呢？那就是一种精疲力竭的感觉，使你觉得必须再吃一点东西。这种感觉也许在你进餐时间之前就出现了。这是什么缘故呢？原来身体的自然机能已工作过劳，精疲力尽，以致你有了困乏的感觉。当胃已经衰弱，在那里清清楚楚地喊叫“容我休息”之时，你们竟以为它在说：“再添一点食物”。 {CH 157.2}

胃需要休息的时间

当胃需要休息，以便整顿衰竭的精力，另作一番工夫之时，你反以为它需要更多的食物，以致不让它有休息的机会，又把另一堆食物塞进它里面，不容它作必要的休息。这好比一个人从早就在田里做工，直至精疲力竭，到他中午回来，说已疲乏至极了，但你却叫他再回到田间去做工，说他再作下去就可解脱了。你们对待胃就是这个样子。它已经完全衰竭了，但你却不容它休息，又把更多食物塞进去，结果不得不把全身其他部分的精力，都抽调到胃里去帮助消化的工作。

{CH 158.1}

你们许多人不时感到大脑迟钝麻木，觉得不想从事任何需要运用脑力或体力的劳动，直到你们不再感到强加给身体系统的这种负担。然后你们又有了这种疲惫衰弱的感觉。但你们以为胃需要更多的食物，于是便往胃里塞进两倍的食物要它去处理。即便你们在食物的品质上非常注意，但如果你们吃这么多，又如何能在属上帝的身体和精神上荣耀祂呢？那些把许多食物塞到胃里，使身体的自然机能负担过重的人，无法领会所听到的真理。他们无法让自己大脑麻木的感觉振作起来，以便领会赎罪的价值和为堕落人类所作的伟大牺牲。这样的人不可能领略

那为忠心的得胜者们所保留的伟大、宝贵、极其丰富的赏赐。我们决不应让本性中的兽性部分占据上风，去支配我们的道德和理智。{CH 158.2}

饮食过度对胃有何影响呢？它变得衰弱了，消化系统各器官衰弱不堪，其结果便是疾病及其一连串的祸害接踵而来。如果人本来就患有疾病，此时就会更加难受，而在日常的生活上萎靡不振。他们把精力消耗于不必要的工作上，要处理那填进胃中过多的食物。{CH 159.1}

66 工作过度的母亲

为家人预备食物而做的大量辛苦的工作，大大伤害已经过劳的身体系统。女人花大部分时间在很热的火炉旁，预备食物，多用香料调味来满足口味。结果，孩子们被忽略了，没有得到道德和宗教教育。过度操劳的母亲忽视培养一种甜美的性情，这种性情乃是常住的阳光。永恒的考虑变得次要。所有的时间都被用来预备这些为了满足食欲的东西，摧毁健康，使人脾气变坏，并且蒙蔽理智才能。

{CH 159.2}

在饮食上改良就会节省花费和辛劳。若是满意于简单而有益健康的饮食，就容易供应家庭的需要。丰腻的食物摧毁身心健康的器官。多少人却在很辛苦地成就这种事啊。——《属灵的恩赐》卷四第 131, 132 页 (1864 年). {CH 159.3}

67 暴食是罪

(《教会证言》卷二，第 412-414 页，1868 年)

吃的太多，即便在品质方面没有问题，这种不节制也是罪。许多人觉得，如果不吃肉和比较油腻的食物，便可吃大量简单而清淡的食物，直到吃不下去为止。这也是一种错误。许多人自命为健康改良者，但他们并不比暴食的人好到哪里去。他们使消化器官负担过重，以致要耗尽身体的精力来处理它。这对于人的智力，也有压抑之害，因为要耗费大脑的精力，来帮助胃进行消化工作。饮食过度，即便是简单的食物，也会使脑筋的感觉麻痹，削弱大脑的精力。饮食过度比工作过

度更有害于人的身体。灵魂的精力也会因饮食不节制而更完全地衰竭，过于工作不节制所造成的衰竭。{CH 160.1}

无论是食物的品质还是数量，我们都决不应使消化器官负担太重，使身体系统过劳去处理它们。吃进胃中的一切食物，若是过于身体能将它化为良好血液的分量，就会阻塞人体的生理机能。因为身体既不能将其变成肉血，就会使肝脏受到重累，而引起身体疾病。胃因为要处理这些食物而工作过劳，便有了困乏的感觉。而人却把它误认为饥饿，不但没有让消化器官从其过劳的情形下解脱，得到休息和补充精力的机会，反而又将大量的食物塞进胃中，使那疲劳的机器又再作工。身体因为太多的食物而得不到多少营养，即使是太多品质好的食物，也不如在规定时间吃适量食物所能得到的营养多。……{CH 160.2}

心智若不受训练凝思细想高尚的题旨，就不可能对永恒的事有清晰的概念。一切情感都须完全顺服道德能力。当男男女女自称有坚强的信心和热诚的灵性时，他们若没有控制自己的一切情感欲望，我就知道他们的表白是虚伪的。上帝要求人控制自己的一切情感欲望。这种属灵上的黑暗盛行的原因，就是人的心智同意接受低下的水准，而没有受指导向上进入纯正、圣洁、属天的渠道。{CH 161.1}

68 避免虚假的标准

我们虽警戒你们不可饮食过度，即便是最好的食物，也不可吃得太多。但我们也警戒那些趋于极端的人，不可擅立虚伪的标准然后尽力要人人都按那标准去做。有些人以健康改良家的面目出现，但其实他们没有资格做什么事。他们的知识尚不足以治理自己的家庭，也无法维持他们在教会中担当合适的职位。他们做些什么呢？他们自命为健康改良医师，以为自己可以成功。他们自负有行医的责任，把男男女女的性命把持在自己手中，其实他们对于业务却是茫然无知的。
——《教会证言》卷二，第 374,375 页 (1869 年). {CH 161.2}

第四编 户外生活与体力活动

69 基督的榜样

(《服务真诠》第 51-58 页, 1905 年)

救主在地上的生活, 是与大自然和上帝交流的生活。祂在这种交流中向我们显示了有能力之生活的秘诀。……祂在木匠铺中作工, 担负着家庭生计的责任, 却常在学习顺从和勤劳的教训之余, 到自然界的景色中休息, 从研究宇宙的奥秘中获得知识。祂研究上帝的道。祂最快乐的时间, 就是放下工作到田野里去, 在幽静的山谷中默想, 到山边或树林中与上帝交往。祂常在清晨到僻静的地方默想, 查经或祈祷。祂用歌声欢迎曙光。祂以感恩的歌, 使劳动的时辰欢畅。祂把天国的快乐带给疲乏灰心的人。{CH 162.1}

耶稣传道期间经常过户外的生活。祂步行着四处奔波。祂的许多教训都是在露天宣讲的。在训练门徒时, 耶稣经常离开扰攘的都市, 到宁静的田野去。因为这种环境更符合祂所要教训他们的简朴, 信心和克己之道。……{CH 162.2}

基督喜欢在蔚蓝的天空之下, 绿草如茵的山旁, 或明净如镜的湖边, 叫众人聚集在祂周围。这里环绕着祂亲手所创造的万物, 祂就能使听众的意念从人为的事物转到自然界上去。在自然界的生长和发育中, 显明了基督之国的原理。当人举目观看上帝的山岭和祂各样奇妙的手迹时, 就能学得神圣真理的宝训。将来自然界的万物会向他们重述神圣教师的教训。人的思想得以提高, 内心也得到安息了。……{CH 162.3}

耶稣虽然对门徒说, 庄稼多, 工人少, 却没有叫他们不停地辛劳, 而是叫他们“求庄稼的主, 打发工人出去收祂的庄稼”(太 9:38)。祂对祂现今劳苦疲乏的工人, 也像对祂最初的门徒一样, 用仁慈的话说:“你们来同我暗暗地……去歇一歇。” {CH 163.1}

凡接受上帝训练的人, 都需要与自己的心、与上帝、与自然界有安静交流的时辰。务要显示一种与世界及其风俗习惯不同的生活。在获得认识上帝旨意的事

上，每一个人需要有一种亲身的经验。我们必须个别地听祂对我们的心灵说话。当万籁俱寂，我们安静地在祂面前等候时，心灵的静默，就使上帝的声音格外清楚。祂吩咐我们，“你们要休息，要知道我是上帝”（诗 46:10）。这也是一切为上帝工作者的有效准备。在熙来攘往的群众和人生的忙碌紧张中，那能这样得到振奋的人，就有光明和平安的气氛围绕着他。他必获得新的灵力和体力。他的生命必发出香气，并显示一种能达到人心的神能。{CH 163.2}

70 自然界是教科书

（《基督比喻实训》第 24-27 页，1900 年）

基督在湖边，在山上，在田野和树林里教训祂的门徒。在这里，门徒可以看到祂用来阐明祂教训的自然景物。他们一边向基督学习，一边运用所学来的知识，在工作上与祂合作。{CH 164.1}

我们也应当这样通过自然界认识创造主。大自然是一本伟大的教科书。我们应当将它与圣经结合起来，把上帝的品德教导别人，引领迷路的羊归回祂的羊圈。当人们研究上帝的作为时，圣灵就会使他们的心有所感悟。这种感悟不是靠逻辑的推理。只要人的心还没有黑暗到无法认识上帝，眼睛还没有昏花到看不见祂，耳朵还没有聋到听不到祂的声音，他们就会明白更深的意义，并深刻领会圣经伟大的属灵真理。{CH 164.2}

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。{CH 164.3}

基督用比喻教训人，是与祂设立安息日的宗旨一致的。上帝要人纪念祂创造的大能，从祂所造的万物中认识祂。安息日要我们从祂的创造之工中看到祂的荣

耀。为此，耶稣将祂宝贵的教训与自然美丽的万物联系在一起。在圣安息日，我们应当比平日更多地研究上帝在大自然中为我们所写的信息。我们要到救主说比喻的地方，就是田野和树林里，露天和花草丛中研究这些比喻。我们接近大自然，基督就会向我们显现，对我们的心灵讲述祂的平安与慈爱。{CH 165.1}

基督不仅把祂的教训与安息日联系起来，也与劳动的一周联系起来。对于耕田撒种的人，祂有智慧的教训。……祂也希望我们在各种有益的劳动和生活的方方面面中，发现神圣真理的教训。这样，我们每天的劳动就非但不会转移我们的注意力，使我们忘记上帝，而且会使我们时常想起创造和救赎我们的主。默想上帝，就像是一条金线，贯穿在我们的家务和工作中。为了我们，上帝圣颜的荣光将再次投射在自然界中。我们将经常学习天国真理新的教训，渐渐长成祂纯洁的形像。我们这样接受“耶和华的教训”，在“蒙召的时候是什么身份，仍要在上帝面前守住这身份”（赛 54:13；林前 7:24）。{CH 165.2}

71 在乡间

（《教会证言》卷七，第 85-87 页，1901 年）

在 1901 年 8 月，我参加洛杉矶的帐棚聚会时，在夜间的异象中，我参赴了一次讨论会，所讨论的问题是在南加利福尼亚州建立疗养院。有些人主张这个疗养院当建立在洛杉矶市内，而且提出了反对建在市外的理由。其他人谈到了在乡村选址的好处。{CH 166.1}

我们中间有一位非常清楚且极为简洁地讲述了这件事。祂告诉我们在市区建立疗养院会是错误的。疗养院当有充足的地皮，使病人可以在户外活动。对于神经紧张、忧郁沮丧、衰弱无力的病人来说，户外的工作是价值无量的。要让他们拥有花坛进行照管。在使用耙子、锄头和铁锹时，他们会感到许多病症都得到减轻。闲懒无事是许多疾病的原因。{CH 166.2}

户外生活对于身心都是有益的。这是上帝使人恢复健康的良药。纯净的空气、良好的水、阳光、自然的美景——这些都是祂用来使病人以自然的方式得到康复的手段。对病人来说，躺卧在阳光中或树荫下，其价值远胜过金银。{CH 166.3}

在乡间，我们的疗养院可以有花草树木，果园和葡萄园环护围绕。在这里，

医师和护士们很容易就从自然的事物中汲取教训，教导人们关于上帝的知识。要让他们把病人的注意力指向那位用手造了高耸入云的树木、迅速生长的小草，和美丽花卉的上帝，鼓励病人在每个绽开的花蕾、每朵开放的花朵中看到上帝对祂儿女们的爱。 {CH 166.4}

上帝明确的旨意就是，我们的疗养院自始至终应在远离城市的地方建立。这些机构当尽可能地位于安静、偏僻的地方，在那里将有机会教导病人关于上帝的爱和我们始祖的伊甸家园，这家园因着基督的牺牲将重新归给人类。{CH 167.1}

在致力于恢复病人健康的工作中，要利用上帝所创造的美丽万物。观赏花卉，从树上摘取成熟的果子，倾听鸟儿欢唱。会对神经系统产生特殊振奋的作用。在户外生活中，男女老少都会产生纯洁无罪的愿望。藉着大自然医疗的大资源里所提供的，赐生命赐活力的影响，人体的功能就得到了加强，智力得到开发，思维得到启迪，精神得到振奋，人的心也就会预备好赏识上帝话语的荣美了。{CH 167.2}

在这些影响之下，结合精心的治疗和健康的食物，病人会得到健康。那衰弱的脚步恢复了灵活性。眼目重获光明。绝望之人变得充满希望。那曾经沮丧的面容露出愉快的表情。那抱怨的声调变成满足的声音。言语也表达出信念：“上帝是我们的避难所和力量，是我们随时的帮助”（诗 46:1）。基督徒那阴云环绕的盼望变得光明。信心也重新获得了。会听到这样的话说：“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害；因为祢与我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我。”“我心尊主为大，我灵以上帝我的救主为乐。”“疲乏的，祢赐能力；软弱的，祢加力量”（诗 23:4；路 1:46,47；赛 40:29）。承认上帝在提供这些福惠上是良善的，会使心灵有活力。上帝很近，而且喜悦看到祂的恩赐被人赏识。{CH 167.3}

72 医治的源泉

上帝藉着自然界的各种媒介，日以继夜，时时刻刻地工作，养活我们，增强我们，恢复我们。无论身体的哪一部分受了伤害，一种康复的过程就立刻启动。自然的媒介开始运作，恢复健康。然而藉着这些媒介运行的能力，乃是上帝的能力。一切赐生命的能力都是从上帝那里来的。一个病人的痊愈，乃是上帝帮助他

康复的。{CH 168.1}

疾病、痛苦和死亡是仇敌势力的活动。撒但是毁灭者，上帝是恢复者。{CH 168.2}

上帝对以色列人所说的话“我耶和华是医治你们的”（出 15:26），也是对今日希望恢复身体和心灵健康的人说的。{CH 168.3}

“亲爱的弟兄啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样”（约叁 2）。这句话表达了上帝对我们每一个人的希望。{CH 168.4}

“祂赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。祂救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕”（诗 103:3,4）。——《服务真诠》第 112, 113 页（1905 年）。{CH 168.5}

73 户外生活的价值

（《教会证言》卷七，第 76-79 页，1902 年）

我们城市中称为疗养院的大型医疗机构，如果坐落在能让病人获得户外生活益处的地方，就不会在行善上只有这么小的作为了。我蒙指示，疗养院当建立在乡村的许多地方。这些机构的工作要大大地推进健康和公义的事业。{CH 169.1}

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。{CH 169.2}

大自然是上帝的医师

在乡间，病人发现许多事物使他们的注意力从自身和自己的痛苦转移。他们到处可看见并欣赏大自然的美物——花卉、田地、结实累累满载宝物的果树，森林中的树木投下清凉的荫影，以及小山和低谷漫生着各式各样青绿的草木和各种生物。{CH 169.3}

他们不但得享美丽的环境，也学得最宝贵的属灵教训。在上帝奇妙作为的环绕中，他们的思想就从看得见的事物转移到看不见的事物上。大自然的美景使他

们想到将来的世界中那无可比拟的美丽。在那里没有什么会破坏美景，没有污染和毁灭，也没有造成疾病与死亡的因素。{CH 169.4}

自然是上帝的医生。清新的空气、愉快的日光、美妙的花卉与树木，果木园与葡萄园，以及在这样环境中的户外运动，有赐予健康的力量——长生不老药。户外生活是许多病人所需的唯一良药。其功效足以治好因时尚生活而致的疾病。那种生活会削弱和摧毁体力，智力和灵力。{CH 170.1}

那些过惯了城市生活的病人，日夜所见所闻的，无非是耀目的灯光，和街市上的嘈杂声，一旦得享乡间安静自由的快乐，会何等高兴啊！他们何等渴望观赏大自然的美景啊！若能享受设在乡间之疗养院的好处，在那里安坐户外享受阳光，呼吸鲜花与树木的香气，他们会何等的快乐啊！在那里有松树赐生命之能的香膏，和雪松与冷杉的芬芳气息。也有其它促进健康的树木。不要随便砍伐这样的树木。何处栽种了许多这样的树木就当珍爱它们，何处只有寥寥无几的树木就当多多栽种。{CH 170.2}

对于久病的人，再也没有什么有利于恢复健康与快乐的因素，像住在环境优雅美妙怡人的乡村里了。在太阳光中，或树荫底下，那最衰弱的人可以或坐或卧地休憩养神；他们只需抬起眼睛，就能看到上方的美丽树叶。他们纳闷，为什么自己过去从未注意到树枝弯腰有何等优雅，在他们上方形成一个活生生的华盖，提供给他们正需要的阴凉。当他们倾听微风的低语时，便有舒息和爽快甜美感觉。他们那萎顿的精神重又振作了；衰竭的体力复原了；在不知不觉中他们的心境就和平了；那发热急跳的脉息就渐渐地缓和正常了；病人渐渐强壮，就敢走几步路去采集一些花草——这些花草原是上帝的宝贵使者，向地上受痛苦的人传述上帝的慈爱。{CH 170.3}

健康的运动会创造奇迹

要鼓励病人多呆在户外，定出计划把他们留在户外，通过大自然，他们可以与上帝交通。要把疗养院设立在大片的土地上，在那里，通过耕种土地，病人们能有机会进行有益健康的户外运动。这类运动若与卫生治疗结合起来，就会创造奇迹，使生病的身体得到恢复和活力，使衰弱疲乏的心灵得以振奋。在这样有利的环境中，比起把疗养院设在城市里，病人们将不需要那么多的照顾。在乡间，

他们也不会那么不满不平牢骚抱怨。他们会乐于学习关于上帝之爱的教训，乐于承认祂既对飞鸟和花朵的神奇眷顾，相信祂必照顾按祂形象所造的人。这样，医师们和助手们便获得机会来接近人心，在那些正寻求身体康复的人面前高举自然界的上帝。{CH 171.1}

一所乡间小疗养院

在夜间的异像中，我看见一所乡间疗养院的异象。这机构不大，但却全备。美丽的树木和灌木环绕着它，在外边是果园和小树林。有花园和这地方连接着，在其中女病人们可以随心所欲地种植各种花朵，每个病人挑选一块特殊的土地来照管。在这些花园中的户外运动被规定为常规治疗的一部分。{CH 171.2}

一幕一幕的景象从我眼前掠过。在一幕景象中，许多受苦的病人刚刚来到我们的一个乡村疗养院中。在另一幕景象中，我看到同一群人；但是他们的外貌发生了多大的改变啊！疾病已经消失，皮肤是白皙的，面容是喜乐的；身体和心灵看起来充满了新生命的活力。{CH 172.1}

活的见证

我还蒙指示，得知那些患病而在我们乡间疗养院得到康复的人，回到自己的家中，他们将成为活的见证。许多其他人会因他们身上发生的改变而获得良好的印象。许多患病和受苦的人会离开城市来到乡村，拒绝效法城市生活的习惯、风俗和时尚。他们将寻求在我们某个乡村疗养院中重获健康。因此，尽管我们离城市数十里，但我们能接触到众人。那些渴望健康的人将有机会在最有利的环境下重获健康。{CH 172.2}

如果我们凭信心与上帝合作，祂就会为我们行奇事。因而，但愿我们寻求一条切合实际的途径，使我们的努力蒙上天的赐福，获得成功。{CH 172.3}

74 运动，空气和阳光

(《教会证言》卷二第 525-527 页，1870 年)

许多人成为病人的主要原因，——如果不是惟一的原因——就是血液流通不畅，血液中对于生命和健康所必不可少的交换没有发生。他们既没有锻炼自己的身体，也没有给自己的肺食物，就是清洁新鲜的空气；所以就不可能使血液有活力，血液流经身体系统的时候很缓慢。我们锻炼得越多，血液循环就会越好。{CH 173.1}

死于缺乏锻炼的人比死于疲劳过度的人还多；许许多多的人是锈坏的而不是累坏的。那些使自己习惯于在户外进行适当锻炼的人，一般会有良好且充满活力的血液循环。我们更有赖于所呼吸的空气而非所吃的食物。凡想要健康，愿意享受积极生活的男女老少，都应记得，他们若没有良好的血液循环，就不可能得到这些。无论他们的业务和爱好是什么，都应下决心尽可能多地在户外锻炼。他们应该感到，克服把他们局限在室内、使他们丧失户外锻炼的健康状况，乃是一项宗教义务。{CH 173.2}

有些病人在这事上变得很任性，不肯信服天天到户外锻炼、藉以获得纯净空气的供应乃是非常重要的。他们因为害怕感冒，就年复一年地坚持偏行己路，住在几乎没有活力的气氛里。这等人不可能有健康的血液循环。整个身体系统都因缺乏锻炼和清洁的空气而受苦。皮肤变得虚弱无力，对空气的任何改变都更加敏感。他们便多加衣服，室内的温度也提高了。第二天他们需要更高一点的温度和更多一些的衣服才能觉得完全暖和，这样他们迎合每一感觉的变化，直到自己没有一点活力，忍受不了一点儿寒冷。{CH 173.3}

有些人可能会问：“我们该怎么办呢？难道你要让我们挨冻吗？”如果你要增添衣物，请一点一点地增加，并且倘若可能，就要进行运动，好重新得到你所需要的热量。如果你确实无法参加积极的锻炼，那就守着火炉取暖吧。但只要你感到身上暖和起来，就要脱掉额外的衣物，并要离火炉远一些。如果那些能做到的人愿意从事某种积极的工作，好使他们的心思转离自己，他们一般就会忘了自己很冷，也不会受害了。你们一旦恢复自然的温暖，就应降低室内的温度。对于肺脏虚弱的病人来说，没有什么比过热的空气更糟糕的了。{CH 174.1}

75 原来的计划

上帝的旨意，不要人挤在城市之中，扎在狭小的巷子里面。祂初造人时，把我们的始祖安置在和乐美丽的景色中，这种自然的景色，也是祂现在所要我们享受的。我们越是与上帝最初的计划相近，我们恢复和保持健康的地位就越有利。
——《教会证言》卷七，第 87 页 (1902 年). {CH 174.2}

76 学校的封闭环境

(《教会证言》卷三第 135-138 页，1872 年)

过去多年来，所推行的教育方式，是有碍于健康，甚至有害于生命的。许多青少年，每天在教室里度过五小时的光阴。这些教室不通风，不够宽敞，不适应学生健康的需要。这种房间的空气，很快就会使呼吸的人肺部受害。{CH 175.1}

那些肌肉肢体还不健壮，智力还不发达的儿童，被关在室内受罪。许多人年纪很小时就开始读书，学校中日复一日的限制，使他们神经衰弱，身患疾病，他们由于精疲力尽而发育不良。若是生命的火光熄灭了，教师和父母，仍不会认识到他们对熄灭生命火花的事，负有什么直接责任。{CH 175.2}

当伤心的父母，站在孩子的坟墓旁边望着死者，以为是天意的特别安排时，他们却不知道，正是他们自己不可原谅的无知毁灭了他们孩子的生命。把孩子的死归因于天意，乃是一种亵渎的行为。上帝希望孩子存活并受教育，使他们能获得优美的品格，在今生荣耀祂，在来生赞美祂。{CH 175.3}

不了解自然的要求

父母和教师在负责训练儿童的事上，没有在上帝面前感到有责任熟悉身体的构造，以便正确地对待儿女和学生的身体，使他们保持生命和健康。成千上万的儿童因父母和教师的无知而死亡。母亲们在自己和儿女的服饰上做不必要的工作，浪费大量时间，为了炫耀打扮自己和孩子，然后就辩称自己抽不出空来，去

学习并熟悉照顾儿女健康所必需的知识和信息。她们认为把自己和儿女的健康交给医生会麻烦少些。为了追赶时髦和潮流，许多父母牺牲了儿女的健康和性命。
{CH 175.4}

熟悉奇妙的人体器官、骨骼、肌肉、胃、肝、肠、心脏、皮肤的毛孔，认识一个器官和另一个器官，对于整个人体正常运作的互相关系，乃是绝大多数的母亲所没有注意的一门学问。她们一点儿也不知道，身体对于心智，或心智对于身体的影响。他们似乎不知道心智的作用，是把有限的人与无穷的上帝联系起来。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。{CH 176.1}

人们如今都允许孩子们吃肉食、香料、奶油、干酪、猪肉、丰腻的糕点，和一般调味品，并在不规则的时辰及二餐之间，吃不利于健康的零食。这些东西干扰肠胃，刺激神经发生反常举动，并使智力衰退。父母们没有认识到，他们正在播下那造成疾病和死亡的种子。{CH 176.2}

孩子因学习任务太重而受到伤害

许多儿童由于专心追求知识，就忽视增强体力而毁掉了生命。许多人夭折于童年时代，是由于不智的父母和教师，在他们太年轻、看不清教室里所有东西的时候，就用哄慰和威吓来强迫他们学习。他们的心智不应受到干扰，直至有足够的体力，来从事文化学习。可是这时，他们却负担着各门功课。小孩子应当像羔羊那样，在室外自由奔跑，活泼快乐，让他们用最好的时机，为健康的体格打好基础。{CH 176.3}

儿童八岁或十岁以前，父母应是他们唯一的教师。应当按着他们的理解力，在他们面前打开上帝大自然的课本。母亲应少倾心于家庭的摆设、服装和打扮，应培养自己和孩子喜爱美丽的蓓蕾和盛开的花朵。她既引导孩子们注意花朵的各种颜色和形状，就能使他们熟悉那创造一切美丽的东西，使他们心旷神怡的上帝了。她能把他们的心引向创造主，在他们幼小的心灵里，唤起对天父的爱心，因为祂已向他们显示了如此的大爱。父母可以从上帝所造的万物联想到祂。儿童八岁或十岁以前的唯一课堂，应当在露天盛开的花卉和自然的美景之中。他们最熟悉的课本，应是自然界的宝藏。在自然界美丽动人的景色中，这些教训留在孩子的心中，是决不会轻易忘记的。{CH 177.1}

为了使儿童们健康、快乐、活泼、使肌肉和智力，得到良好的发展，应当让他们常到户外去。要妥善地调济劳动和娱乐。青少年若关在教室，限制在书本上，就不会有强壮的体格。只用脑子学习，却没有相应的体育锻炼，就会把血液都吸引到大脑上。血液在身体里的循环不均衡，大脑的血液太多，而四肢的血液就減少了。应当有规律地让青少年，在一定的时间学习，另一部分的时间，应从事体力劳动。他们吃穿和睡觉的习惯，若符合健康的定律，他们所受的教育，就不会牺牲身体和心智的健康了。 {CH 177.2}

77 简朴的方法

如能回到简朴的教学方法，必为青少年所欢迎。在花园和田地里从事劳作，对于那些疲乏于抽象课程的人，乃是一个可喜的改变，年幼的心智绝不应局限于抽象的课程。尤其对于因绞尽脑汗记忆课本内容，而用脑过度的儿童或青少年，这种变化非常可贵。研究大自然，可以使他获得快乐和健康。其中的教训，必使他铭记不忘，因为这些教训，已与他经常看见的事物联系在一起。——《基督教教育之研究》第 187 页 (1913 年). {CH 178.1}

78 体力和脑力劳动的适当平衡

(《教会证言》卷三第 152-159 页，1872 年)

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，以致片面发展。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。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。{CH 179.1}

过去早就应当扩大教育范围。应有农场和工厂与学校结合，也应当有教授家

务劳动的教师。每天都应有一定时间用来从事劳动，使体力和智力均衡地得到操练。如果当初学校按照我们所提出的计划建立，现在就不会有这么多发育不均衡的人了。……{CH 179.2}

我不禁要问：为了获得学校的教育，必须牺牲我们青年身上所有宝贵的品质吗？如果有工厂和农场与我们的学校相结合，如果我们能用有才干的教师从学习和劳动的各个方面教育青年，每日用一部分时间学习知识，用一部分时间进行体力劳动，世界上就会出现更加高尚的青年人，发挥改造社会的影响。许多学生就会带着稳健的品格从这些学校毕业出来。他们将具有坚韧不拔的勇气来克服障碍。他们决不会因普遍流行的邪恶影响而动摇自己的原则。……{CH 179.3}

我们原应有经验丰富的教师来教导少女烹调的技术。应当教她们如何裁剪和修补、缝纫衣服，使她们受到人生实际职责的教育。还应为男青年设立学习各种手艺的工厂，使他们的肌体和智力都得到锻炼。如果青年人只能接受单方面的教育，那么两者相比——获得一切学科的知识而牺牲健康和生命，与获得实际生活的劳动知识——哪一个更重要呢？我们毫不犹疑地回答说：后者。如果有一项必须舍弃的话，那就舍弃书本的研究。{CH 180.1}

有许多已婚成家的女子，对于作妻子作母亲的职务几乎没有什么实际的认识。她们能阅读、能奏乐，却不会烹调。她们不会做美味的餐食，而这对于家庭的健康又是很重要的。她们不会裁剪缝纫，因为她们从来没有学过。她们视这些事为无关紧要的。在她们的婚后生活中，她们和她们的小孩子不得不靠别人来做这些事。由于她们对这些生活上最重要的职责无可原谅的无知，致使许多家庭不幸福。{CH 180.2}

认为劳动对时尚生活来说是可耻的，这种观念已经导致成千上万原本可活着的人过早地进入了坟墓。那些单单从事体力劳动的人经常劳累过度，不给自己休息的时间；而那些从事脑力劳动的人又用脑过度，因缺少体力劳动能给予他们的健康活力而受苦。如果知识分子愿意稍微分担一下劳动阶级的担子，藉此增强自己的体力，劳动阶级就能减轻负担，抽出一部分时间从事智力和道德方面的培养。那些坐着用脑的人应当进行身体锻炼，即使他们的生计无须靠劳力维持，为了健康，他们应当使体力劳动与脑力劳动相结合{CH 181.1}

为了造就全面发展的人，德、智、体方面的教育应当互相结合。有些人比别

人更适合于从事脑力劳动，有些人则爱从事体力劳动，这两等人都应设法加强他们的不足之处。……{CH 181.2}

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。人若满足于一生从事体力劳动，而让别人为他们动脑筋，自己只知实行别人所计划之事，他们就必有强壮的体力而缺少智力。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敏锐的脑力所振奋去抵抗疾病。{CH 181.3}

凡赋有良好体力的人应当训练自己善于思考，不要靠别人为他们动脑筋。许多人错误地认为劳动是下等的。因此青年人都非常希望把自己培养成教师、职员、商人、律师，担任那几乎用不着体力劳动的职务。女青年则视家务为低贱的事。虽然家务所要求的体力劳动不太繁重，但有利于增进健康，可是她们却设法培养自己成为老师或职员，或者学会某项技术，使自己能在室内坐着工作。健康的红润之色从他们的脸颊渐渐消失了，疾病缠住了他们，因为他们丧失了体力劳动，他们所培养的大都是不正当的习惯。所有这一切都因为这是时尚！他们喜欢虚弱腐朽的奢华生活。{CH 182.1}

青年女子不愿以家务为业，的确是有理由的，因为雇用厨女的人往往待她们如同奴仆。雇主往往不尊重她们，视她们似乎不配作为家庭的一员，他们没有给予她们与女裁缝、秘书和音乐老师同样的权利。然而没有什么工作比家务更重要的了。熟练的烹调，将合乎卫生的美味食物摆在桌子上，需要知识和经验。一个预备食物给人食用，以致进入人的肠胃，转变为血液而滋养身体的人，乃是处在最重要最高尚的地位上。秘书、裁缝、音乐教师工作的重要性不如厨师。{CH 182.2}

上面的论述是一种正确的教育制度原可以做到的。现在想去完成那本应在以往世代完成的工作，实在时间太短促了。但是我们在这末后的日子仍然有大量的工作可做，来纠正青年的教育工作中流行的弊病。并且因为时光短暂，为要给予青年人与我们信仰一致的教育，我们更应当认真而热心地工作。我们是改革者，

我们希望自己的儿女在学习中取得最好的成效。为了达到这个目的，应当使他们参加劳动，使他们的身体得到锻炼。每日进行有组织的劳动应成为青年教育的一部分，即使在这末期也当如此。把劳动与我们学校的工作相结合，可以有许多收获。由于实行了这个计划，学生将获得活泼的精神和思想，在学校期间将在知识上比单单进行学习获得更多的进展。他们将带着没有受损的体格离开学校，有力气和勇气去担任上帝可能要他们担任的任何职务。{CH 183.1}

79 不活动的后果

(《教会证言》卷三第 148-152 页，1872 年)

目前的教育计划向青年打开了试探的门。虽然这些计划中安排大量学习的时间，可是还留有许多时间却无所事事。这空闲的时间通常是随随便便度过的。坏习惯从一个人传给另一个人，罪恶也大大加增了。许多青年人在家中曾受过宗教的教育，入学时比较天真纯洁的，但因与品行不端的同伴结交而腐败了。他们失去自重之心，牺牲了崇高的原则，于是就预备好走上堕落的道路。因为他们的良心麻木，罪在他们看来不再是那么可恶了。但是，如果将学习与劳动相结合，这些弊端就能在很大的程度上得到纠正。这同样的罪恶也存在于高校当中，其恶果更甚。许多年轻人养成了恶习，他们的良心也都麻木了。{CH 184.1}

许多父母高估了儿女的稳定性和好品质。他们似乎没有考虑到自己的儿女会接触到那些不良青年的欺骗性影响。父母把儿女送到那么远的学校，其实心中也存有疑虑，但又自以为儿女既拥有好的榜样与虔诚的教育，就会在中学生活中忠于原则。许多父母对于在这些学校中存在的放荡行为到了什么程度知之甚少。许多时候，父母辛苦劳作，省吃俭用，目的只有一个，就是他们的儿女能够完成学业。许多父母尽了一切努力之后，尝到的苦果却是子女从学业得到的还有放荡不羁的习惯和堕落了的体质。而且他们常常对父母无礼，不感恩，不圣洁。这些受到伤害的父母，就这样得到忘恩负义子女的回报，他们悔恨自己当初不该把儿女送到远离自己的地方，使他们暴露于试探之中，最终带回的是身体、精神、和道德的损毁。父母们看到自己原本寄予厚望的子女随从败坏的习惯、糟践自己的身体，不禁大感失望，伤心不已。……{CH 184.2}

过度的学习

一些学生把所有精力都放在学习上，全神贯注于接受教育的目的。他们运用脑力而体力却没有运用，因而用脑过度了，而肌肉却因没有活动而衰弱了。这些学生毕业时，可以看出他们所得的教育是由于牺牲了健康。他们曾夜以继日，年复一年地使自己的心智处于不断的紧张之中，而同时却没有充分的锻炼身体。他们为了各科的知识牺牲了一切，过早进入坟墓。{CH 185.1}

少女们不间断地进行学习，同时却忽略了对实际生活来说比书本知识更重要的其他教育。她们虽受了教育，可是往往变成终生残废。她们长期闭门读书，不去享受户外的新鲜空气和上帝所赐的阳光，以致疏忽了健康。这些青年女子当初若能使学习与家务劳动和户外活动相结合，她们就能带着健康的身体从学校中出来了。{CH 185.2}

健康乃是无价之宝，它是人类所能获得的最宝贵的财富。富足、尊荣和学问如果是以牺牲健康为代价换来的，这代价真是太大了。若没有健康，这些收获都不能给人带来幸福。滥用上帝所赐予我们的健康是很可怕的罪过；因为每一次损害健康都削弱我们生活的能力，使我们成为失败者，即便我们获得了一定的教育。{CH 186.1}

许多富裕的父母并没有认识到对于儿女实际生活义务方面的教育，是与科学方面的教育一样重要的。他们没有看到，为了儿女思想和心智的发育，为了他们将来成为有用的人起见，有必要将实用劳动的全面知识向他们传授。他们的儿女应该具有这种知识，以致患难来到时，他们就能屹然而立，知道如何运用自己的双手。他们若有体力，即使没有一元钱，也不至于贫困。许多在年青时富裕的人，后来也许会被剥夺了一切财富，还有父母、兄弟姊妹靠他们养生。因此每个青年人应受劳动的教育，以便应付任何意外，这一点是何等的重要！富人若因有财富而妨碍了儿女学会实用的劳动，以致不能应付实际生活，那末，财富确实是个咒诅了！{CH 186.2}

那些无须从事体力劳动的人，往往没有为身体的健康而进行积极足够的锻炼。青年人因为没有将自己的智力与体力应用在积极的活动中，就养成了懒惰的习惯，常常获得最令人担忧的街头教育——在商店闲逛，吸烟，喝酒，打牌。……

{CH 186.3}

贫困在许多情况下乃是一个福分；因为它防止了青少年因懒惰而致灭亡。体力和智力都应受到培养和适当的发育。父母的首要任务是使他们的儿女有坚固的体格，成为健壮之人。要达到这个目的，没有身体的操练是不可能的。为了孩子们身体健康、道德优良，我们应当教他们劳动，即使就生活需要而论并不要求他们这样作。如果他们要有纯洁优美的品德，就必须进行必要的劳动锻炼，以致使所有器官都受到操练。儿童们在劳动和舍己助人中所得到的满足，将成为他们所能享受的最有益的乐趣。富人为何使自己和自己所爱的儿女丧失这个大福气呢？

{CH 187.1}

懒惰是咒诅

父母们，懒惰乃是临到青少年的一个最大的咒诅。不要让你们的儿女在早晨躺在床上，睡过宝贵的时辰。这时光是上帝交给他们用在最好目的上的。他们要为这时光向上帝交账。母亲对自己女儿最大的伤害就是代她们挑担子。为了她们目前和将来的利益，这担子本来应由她们自己来挑的。很多父母纵容自己儿女的懒惰，满足他们阅读浪漫小说的愿望，使他们不适合现实生活。阅读小说和故事是青年所能放纵的最大恶行。阅读小说和爱情故事的人总是无法成为优秀的、实际的母亲。他们是空中楼阁的建设者，生活在一个不现实的虚的世界中。他们变得多愁善感，具有病态的幻想。他们矫揉造作的生活损害了他们，以致无法从事任何有益之事。他们在智力方面是侏儒，尽管他们自以为在心智和礼仪上高人一等。家务劳动的锻炼对于少女有极大的益处。{CH 187.2}

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。她们说说笑笑，矫揉造作。她们似乎不能光明正大地说话，而是咬着舌头忸忸怩怩地说。这也算是淑女吗？她们并不是天生的傻瓜，而是受教成为傻瓜。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。{CH 188.1}

80 体育

(《教育论》第 210-213 页, 1903 年)

经常令教师感到困恼的一个问题, 是如何为学生提供合适的娱乐。体育运动在许多学校中发挥重要的作用; 但若缺乏细心的监管, 就往往行之过度。许多青年在健身房为了大显身手, 而自己带来了终生的伤害。{CH 189.1}

健身房内的运动, 不论如何妥为实施, 也不能代替户外的活动, 因此我们的学校应提供较好的机会。要让学生进行积极的锻炼。没有什么祸害比怠惰闲懒更为可怕的了。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。教师们一想到这些运动对学生学业的进步和日后生活的成功所产生的影响时, 就心里不安。运动耗费了学生大量的时间, 使他们在学习上分了心。这些运动既无助于预备青年在人生中从事认真实际的工作, 其影响也不足以养成高雅, 豁达或真正男子汉的气概。{CH 189.2}

一些最流行的娱乐项目, 比如足球和拳击, 已成了非常野蛮的活动, 培养了古罗马竞技的特性。争霸的野心, 崇尚暴力的傲慢, 对生命的蔑视, 都在败坏青年人的道德; 这是非常可怕的。{CH 189.3}

其他体育项目虽然没有那么野蛮, 也带来同样的祸害, 因为人往往沉湎过其中。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。{CH 189.4}

联谊会

在一般情况下, 联谊会也会妨碍人心智或品格的真正发展。滥交、奢侈、寻欢作乐和放荡的习惯一经养成, 就会贻害终身。父母和教师应当提供健康而又有乐趣的活动来代替这些娱乐。{CH 190.1}

在这件事上, 正如在有关我们福利的所有事情上一样, 圣经已经指明了道路。古时在上帝指导之下的百姓, 生活是简朴的。他们的住处贴近大自然。他们儿女分担父母的辛劳, 并研究自然宝库的美丽与奥秘。他们在田野和森林的寂静处, 思考那世代相传、作为神圣托付的伟大真理。这种训练能造就健壮的人。{CH 190.2}

户外活动

现代的生活已经变成矫揉造作；人自身也堕落了。我们不可能完全恢复古人简朴的习惯，但我们可以从他们身上学到教训，使我们正当的娱乐活动真正有利于身心的成长。{CH 190.3}

家庭和学校的环境与娱乐活动有很大的关系。在选择家庭和学校的地址时，应当考虑这些因素。凡重视身心健康胜过金钱或社会的要求与时尚的人，应当为子女谋求大自然教训的益处，在自然界的环境中娱乐。每一所学校若能设在这样的环境中，使学生有田地可以耕种，并接近田野和森林，对教育的工作必大有帮助。{CH 190.4}

在学生的娱乐活动中，教师能藉着亲自的合作而取得良好的效果。真正的教师所能给与他学生的礼物，是很少能比他亲自与学生交往更有价值的。我们惟有本着同情心与他们接触，才能理解他们。我们必须先理解人，才能提供最有效的帮助。与成年的男女交往是如此，与青年及儿童结交则更是如此。要加强师生之间的同情心，最有效的方法莫过于在课外与学生作愉快的交往。在有些学校中，每逢举行娱乐活动的时候，教师常与学生在一起，与他们一同活动，陪他们出行，与他们打成一片。我们的学校若能更普遍地采用这种办法，那就好了。教师需要作出很大的牺牲，但他也必有丰盛的收获。{CH 191.1}

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。{CH 191.2}

从事园艺劳动或去郊野森林游览还有一种益处，就是促使学生关心那些未能来到这些美好地方的人，让他们一起来欣赏自然的美景。S{CH 192.1}

细心的教师会发现许多引导学生帮助别人的机会。小孩子特别信任和敬仰教师。只要教师提示他们在家中帮助家务，在日常活动中忠心，为有病和贫苦的人服务，就肯定会有成效。这件事的益处也是双方面的。好主意对于提出的人自己也有好处。家长的感激与合作会减轻教师的负担，并照亮他的道路。{CH 192.2}

抵制罪恶的保障

对于娱乐活动和体育的关注，有时无疑会打断学校正常的工作程序。但这种打断不会带来真正的妨碍。在身心的运动中，培养了无私的精神，用共同兴趣和友谊的纽带将师生联结起来。这样付出的光阴和努力，必有百倍的收获。青年人本来容易造成危害的活跃精力将得到有益的排解。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。{CH 192.3}

81 健康与效能

(《教会证言》卷四第 264-270 页，1876 年)

为了从事这项伟大艰巨的工作，基督的传道人必须拥有身体的健康。为达到这个目的，他们必须端正自己的习惯，采用健康的生活方式。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。{CH 193.1}

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。这样会促进全面的健康，可从事更多的教牧工作。许多传道人不停地阅读和写作，使他们不适合教牧的工作。他们在理论的学习中消耗了原应用来在适当的时刻帮助有需要之人的宝贵光阴。……{CH 193.2}

我们四五十岁的传道人不要觉得自己工作效率不如以前了。年长而有经验的人正应该作出坚强而正确的努力。这个时代特别需要他们。失去他们是教会承受不起的。这样的人不要说到自己身心的软弱，觉得自己有用的日子已经过去了。{CH 193.3}

他们中有许多人用脑过度，甚至身体的锻炼也弥补不了。结果他们的能力削弱了，有推却责任的意向。他们需要更加积极地工作。这不限于那些因时光流逝而鬓发霜白的人，也包括陷于同样精神衰弱状态的青年人。他们有一套讲道的题

目；但他们如果不越过这些界限，就会失去影响力。{CH 194.1}

过去的牧师骑在马背上旅行，花大量时间探访他的羊群，尽管艰辛而风尘仆仆，却比我们今日的传道人更加健康。如今的传道人尽量不运用体力，将自己局限于书本之内。{CH 194.2}

年长而有经验的传道人应该认识到自己作为上帝仆人的责任，就是要前进，每日进步，在工作中提高效率，不断收集新的材料摆在人们面前。每一次讲解福音都应比过去有所进步。每一年他们都应达到更深的虔诚，更温柔的精神，更高的属灵造诣，对圣经真理有更充分的认识。他们的年纪越大，经验越多，就应该越能接近人心，对人心有更全面的认识。{CH 194.3}

82 消遣的时间

(《教会证言》卷一第 514, 515 页，1876 年)

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。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。{CH 195.1}

我看到我们不应该模仿世人的方式来度假，但是又不能毫不在意地度过，以致给孩子们带来不愉快。在假期中，孩子们既然有受罪恶影响的危险，并因世俗的娱乐和兴奋而遭败坏，父母们就当研究并安排一些事物来代替这些危险的娱乐，让孩子们知道你是关心他们利益和幸福的。{CH 195.2}

住在一个城市或村镇的几个家庭可以联合起来，离开使他们身心疲劳的居所而去乡下旅行，到美丽的河畔或森林间。在那儿大自然的风景是美丽的。他们应当为自己预备一些简单而卫生的食物，以及一些美好的水果和谷物，并在树荫下或露天铺张他们的桌子。旅行、运动以及美景都能促进食欲，致使他们可以享受

连君王都羡慕的美筵。{CH 195.3}

在这样的场合中，父母和子女们都必感到摆脱了忧虑、操劳和烦恼。父母们应使自己也成为孩童，与儿女在一起，并尽量在各样事上使他们快乐。他们要整天时间都用来休养。户外活动对于那些在室内工作和惯于久坐的人是有益于健康的。凡能够作到的人都应当以此为当行的本分。这样做必多多获益而万无一失。他们能够带着新活力和勇气回到工作岗位上去，热情地从事他们的工作，而且他们还增加了抵抗疾病的能力。{CH 196.1}

83 家中的阳光

你们若愿意让自己的家美好动人，就要使它们有明媚的空气和阳光。除掉你们厚重的窗帘吧，打开窗户，拉开遮光的东西，享受丰富的阳光吧，即使以你家的地毯被晒得掉色为代价。宝贵的阳光可能会使你们的地毯褪色，但它会使你们儿女的面颊有健康的气色。你们若有上帝同在，并且拥有诚恳亲爱的心，那么一个因空气和阳光而明亮欢快、且因乐于无私地接待客旅而充满愉快的简陋的家，对你的家人和疲乏的客旅来说，会成为一个地上的天堂。——《教会证言》卷二第 527 页 (1870 年). {CH 196.2}

84 禁止的娱乐

(《教会证言》卷四第 652, 653 页，1831 年)

从事学习的人需要休息。心智不可常处于紧张的思索之中，致使精致的心智机器受到耗损。身体和心灵都必须得到活动，但是娱乐方面的节制也是非常必要的，就如在其他的事上一样。我们应当留心而充分地考察这些娱乐的性质。每一个青年要自问：这些娱乐对身体，精神，道德健康的影响如何呢？我的心会不会留在娱乐中而忘记了上帝呢？我会不会再以荣耀上帝为念呢？{CH 197.1}

纸牌游戏应当禁止。参与玩牌或希望玩牌都是危险的。在赌场或任何玩牌的

地方，黑暗权势的首领都在其中主持。恶天使是这些场所中的常客。这种娱乐对心灵和身体毫无益处，既不会增强智力，又不能给头脑装点将来有用的东西。这种场合的谈话往往是无聊而低级的。耳闻的都是不合宜的俏皮话，低俗、下流的污言秽语，这些只会降低并损毁人性真正的尊严。这些游戏是青年人可能参加的最无意义，最无用，最无益处，最危险的活动。玩纸牌的人会变得越来越兴奋，不久他们就对有用的和使人高尚的事全无兴致了。玩纸牌的技巧不久就会使人想要用这种知识和机智获取个人的利益。先是以小额的金钱进行赌博，然后逐渐增多，终至嗜赌成性，使人彻底败亡。多少人因这种有害的娱乐而致犯罪，贫困，监禁，谋杀和被处绞刑。然而许多父母们却没有看到那向青年人张口的可怕深渊。

{CH 197.2}

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。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。{CH 198.1}

但有些娱乐方式对于身心都有很大的助益。一个开明和有鉴别力的人必会找到丰富多彩的娱乐方式。其来源非但无害，而且富有教育意义。户外的活动，默想上帝在自然界中的作为，会具有最高的益处。{CH 198.2}

85 通过锻炼来恢复

(《基督徒节制》第 100, 101 页，1890 年)

有人认为，那些过度使用了自己的体力和智力，身体或心智已经垮掉的人，为了康复，就必须中止活动。这种看法是十分错误的。在很少的情况下，可能需要短时间的完全休息，但这是非常罕见的。在大多数情况下，这种变化太大了，不会有益。{CH 199.1}

那些因紧张的脑力劳动而垮掉的人，应该停止疲倦的思考。但是要教导他们：把自己的病情想象得比实际情况严重乃是错误甚至危险的。他们会变得更加紧张，终于成了关心他们之人的大麻烦。他们在这种心情中很难康复。{CH 199.2}

不要鼓励使用体力过度的人完全放弃体力劳动。完全不让他们运动在许多情况下会阻止他们康复。人的意志要与手中的工作相结合；意志如果消沉了，思想就会失常，以致病人无法抵抗疾病了。在这种情况下，能临到一个人的最大祸根就是不活动。{CH 199.3}

自然之精细而奇妙的机制需要不断运用以便处在能完成其既定目标的状态。无所事事的体系在任何情况下都是危险的。在有益的劳作上操练身体对心智有一种快乐的影响，使肌肉有力，促进血液循环，使病人知道自己多么有耐力、在这个忙碌的世界上并不是完全无用的而感到满足。然而，若是在这方面受到限制，他的注意力就会转向自己，便不断有夸大自己难处的危险。病人若是参加某种受到良好指导的身体锻炼，使用他们的力量而不是滥用它，就会得到一种有效的康复方法。{CH 199.4}

86 为了锻炼而步行

那些虚弱而懒惰的人不应当屈服于不活动的倾向，由于怠惰而使自己丧失空气和阳光，却应当在户外进行身体锻炼，或在园子里工作。他们会变得非常疲惫，但这不会使他们受到伤害。……不要因为在锻炼之时感觉疼痛，就放弃对某些肌肉的锻炼，这并非上策。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。活动这些长期闲置不用的肌肉会引起疼痛，因为自然在唤醒它们活过来。{CH 200.1}

只要情况允许就当步行，步行乃是治疗患病身体的最佳疗法，因为在进行这项运动时，身体全部的器官都活动起来了。很多依赖运动疗法的人可以藉着肌肉训练获得比各种动作更大的益处。在某些情况下，缺乏锻炼会导致内脏和肌肉衰弱并萎缩，这些由于缺乏使用而衰弱的器官还可以藉着锻炼得到力量。任何锻炼都不能代替步行。步行可以大大促进血液循环。——《教会证言》卷三第 78 页

(1871 年). {CH 200.2}

87 不活动的坏处

身体锻炼和劳动相结合，对心智有快乐的影响，能强健肌肉，促进循环，使病人因知道自己的耐力而感到满意；然而，若是限制病人作有益健康的锻炼和体力劳动，他的注意力就会转向自己。他就有总想着自己比实际上更糟糕的危险，以致养成一种病态的想象，使他不断担心自己在过度使用自己的耐力。一般来说，他若能从事某种管理良好的劳动，善用自己的力量而不是滥用它，就会发现身体的锻炼对于他的复原甚至比他正接受的水疗更有效力。{CH 201.1}

就有益的劳动来说，身心能力的不活动使许多病人处在衰弱状态，使他们觉得没有力量站起来；还给他们更大的机会去放纵不洁的想象，这种放纵已使他们中的许多人陷入了虚弱的现状。他们蒙告知在辛苦的劳动中耗费了太多的活力，其实十有八九，惟有他们所从事的劳动才能在他们的生活中帮助他们恢复，使他们脱离完全的毁灭。当他们的心智这样忙着工作时，就没有机会去作贱自己的身体和完成自我毁灭。对所有这样的人来说，停止身心的劳动就是给他们充足的机会被撒但的试探掳去。——《教会证言》卷四第 94, 95 页 (1876 年). {CH 201.2}

88 打开心灵的窗户

罪的重担及其不安不满的欲望，大多是罪人所受痛苦的根源。基督是患有罪病之人的伟大医师。这些可怜的受苦者，应该对祂有更清楚的认识。正确地认识祂，便是永生。他们需要受到忍耐，慈爱，而又恳切的教导，好知道如何敞开心灵的窗户，让上帝之爱的阳光照亮那幽暗的心房。最高尚的属灵真理可以藉着自然界的事物深入人心。空中的小鸟，田野鲜艳美丽的花朵，滚动的麦浪，葡萄树果实累累的枝条，发出嫩芽的树木，辉煌的日落，预示着美好明天的红云，四季的流转——这一切都能教导我们关于倚靠和信心的宝贵教训。想象力在这里有一

片多产的园地可以驰骋。聪明的脑筋若默想救主与自然界的事物联系起来的神圣真理的教训，就会得到最大的满足。{CH 202.1}

基督严厉地责备了祂那个时代的人，因为他们没有从自然界学到原可学到的属灵教训。一切的事，无论是有生命的还是没有生命的，都在向人传达上帝的知识。运行在自然界事物上的同一个神意正在向人们的心思意念讲话，使他们对某种自己所没有的东西产生一种难以形容的渴望。世上的东西不能满足他们的渴望。——《教会证言》卷四第 579, 580 页 (1881 年). {CH 202.2}

第五编 疗养院的宗旨和目标

89 上帝对于我们疗养院的旨意

(《教会证言》卷六第 219-228 页，1900 年)

安息日复临信徒所建立的每一个机构，对于世人之间的关系，都要象约瑟之于埃及，但以理与其同伴之于巴比伦。因为出于上帝的美意，这些特蒙选召之人被俘掳去，给外邦列国带来了那因认识上帝而临到人类的福气。他们要作耶和华的代表。他们决不可与拜偶像之人妥协；在他们的宗教信仰，和因作敬拜永生上帝之人的名望上，都肩承着一种特殊的荣誉。{CH 203.1}

他们果然这样行了。在顺境和逆境中，他们都尊重了上帝，上帝也重看了他们（撒上 2:30）。……{CH 203.2}

照样，上帝现代子民所设立的机构，也是为要荣耀祂的圣名。我们若要实现祂的期望，唯一的方法，就是充当祂现代真理的代表。在基督复临安息日会所设立的机构中，应当使人认识出上帝来。借着它们，这现代真理要以令人信服的能力，传扬在世人之前。{CH 203.3}

我们蒙召要向世人显明上帝的品格，犹如昔日向摩西所显现的一样。摩西祈求上帝说，“求祢显出祢的荣耀给我看，”主垂听他的祈祷，便应许说，“我要显我一切的恩慈，在你面前经过。”“耶和华在他面前宣告说，耶和华，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。为千万人存留慈爱，赦免罪孽、过犯和罪恶”（出 33:18,19; 34:6,7）。这是上帝向祂子民所期望的果效。在他们纯洁的品格上，在他们圣洁的生活上，在他们的慈悲仁爱与怜悯上，他们要表明“耶和华的律法全备，能苏醒人心”（诗 19:7）。{CH 203.4}

上帝对于祂今日各机构所存的旨意，也可以从祂昔日欲藉着犹太民族完成的旨意上看出来。祂期望要借以色列人将丰盛的福惠赐与万民，并藉他们预备道路，好将祂的亮光普照全球。……{CH 204.1}

上帝渴望使祂的百姓以色列成为赞美与光荣。各种属灵的权利都已赐给他们。上帝为要使他们可以作祂自己的代表，并没有保留任何有利于他们造就品格的事。{CH 204.2}

他们顺服上帝的律法，就必使他们在世上列国面前显出惊人的兴盛。那位能赐他们智慧和各种精巧之工的技能的主，仍要作他们的教师，并使他们因顺服祂的律法而成为尊贵高尚。如果他们肯顺服，就必蒙保守不受其它各国所遭受的疾患，并要蒙福得活泼的智力。上帝的荣耀，祂的威严和权能，必要在他们的兴旺中彰显出来。他们要成为祭司和君王的国度。上帝已给予他们各种便利，为要使他们成为世上最伟大的国家。…… {CH 204.3}

多年前主曾给我特别的启示，关于建立一个健康机构，使患者在此所获得的治疗与从世上其它机构所获得的完全不同。它的创设与管理要遵照圣经的原理而行，作主的工具，在祂的手中成为向世人发光的最有效媒介。上帝的旨意，是要它立在人前，有科学的才干，有道德及属灵的能力，并从各方面作健康改革运动的忠实哨兵。凡参加此机构工作的，都应当是改革家，尊重其原理，并听从那照在我们身上的健康改革的亮光。{CH 204.4}

灯塔的光

上帝希望祂所设立的机构立在人前如灯塔，警告人，并责备人。祂要向世人证明，一个照宗教原理而经营的机构，作病人的避难所，可以不必牺牲它特别、圣洁的品质，而仍得到维持；并可以避免其它医疗机构中所有的那些无可非议之点。这一机构要作为一个工具，致使大改革发生。{CH 205.1}

主指示说，疗养院的兴盛并非单单倚靠医师们的知识及技术，而是靠赖上帝

的眷爱。它要成为世人所称道的一个承认上帝为宇宙之君王，并在上帝特别的监护领导之下的机构。它的经理人员，在一切事务上，要以上帝为始，为终，及为至上。它的力量，亦在乎此。若照上帝所嘉许的方法办理，它可大得成功，并比世间同类的所有其它机构尤为进步。更大的亮光，更多的知识，及更优越的特权都赐与它。那些受托推进这机构工作之人的责任，当与他们所得的亮光相称。{CH 205.2}

虽然我们的工作发展了，机构增加了，上帝设立这些机构的旨意还是一样的。兴旺的条件也没有改变。{CH 206.1}

人类家庭因为干犯上帝的律法而受苦难。上帝愿意人们蒙引导得以明白他们受苦的原因及唯一的解救之道。祂希望他们能看明，他们身体，精神，及道德方面的幸福，均赖乎他们顺从祂的律法。祂的目的是要我们的机构作为实物教训，向世人显明顺从正当原理的效果。{CH 206.2}

宣扬健康的原则

在预备一班人迎接主复临的事上，有一番伟大的工作要借着宣传健康原理而完成。应当指导人们明白圣经上所教授的，身体机构的需要与健康生活价值，以至能把上帝所创造的身体，奉献给祂作活祭，配为祂作蒙悦纳的服务。当为受苦的人类做一番大工作，应当采用上帝所预备的自然作用来解除他们的痛苦，并教导他们如何藉着管制食欲及情欲，来防止疾病。应当教人们知道，干犯自然之律法就是干犯上帝的律法。应当教他们，“敬畏耶和华的，得着生命”（箴 19:23）。这真理应用于身体方面如在灵性方面一样有效，基督说，“你若要进入永生，就当遵守诫命”（太 19:17）。“遵守我的命令，便得存活；保守我的法则，好像保守眼中的瞳人”（箴 7:2）。顺从上帝的诫命，乃是“得着它的，就得生命，又得了医全体的良药”（箴 4:22）。{CH 206.3}

我们的疗养院是一种教育的力量，要教导人们明白这些原理。那些领了教的人，又可挨次地把一种恢复健康的知识及保持健康的原则，转传给别人。这样，我们的疗养院就成了一种接近人们的工具，并是一个媒介，向人们指明忽视生命及健康律法的恶果，并教导他们如何保持身体有最佳的健康状况。应当在我们布

道士所进入的各国建立疗养院，并使之成为中心，可以由此开展医治，恢复，及教育工作。{CH 207.1}

我们当为人体的健康和灵魂的得救而劳力。我们的使命是与主的使命一样的。圣经上说祂周流四方行善事，医治凡被撒但压制的人（徒 10:38）。祂提到自己的工作，说：“主耶和华的灵在我身上，因为耶和华用膏膏我，叫我传好信息给谦卑的人。”“差遣我医好伤心的人，报告被掳的得释放，瞎眼的得看见，叫那受压制的得自由”（赛 61:1；路 4:18）。当我们效法基督为别人的益处劳力的榜样时，就必能唤醒人注意我们所爱所事奉的上帝。{CH 207.2}

纪念上帝

我们疗养院的各部门，都应当用来纪念上帝，作祂在人心上播撒真理种子的工具。如果正当地管理，就必如此。{CH 207.3}

我们的医疗机构，应当向人显明上帝活泼的真理。许多来就医的人，是饥渴羡慕真理的，若能正当地传扬真理，他们就会满心快乐地接受。我们的疗养院已成为高举现代真理的工具，将真理揭橥在千万人之前。这些机构中所洋溢的宗教感化力，已感动了来宾存信任的心。有主在那里主持一切，这个保证以及为病人而作的许多祈祷，都在他们的心上留下了深刻的印象。许多从来没有想到灵性价值的人，受上帝圣灵的折服，有不少的人蒙引导，改变了一生的行径。许多素来自满的，以为自己的品格标准够高，从不觉得需要基督之义的人，也要得到永不磨灭的印象。当未来的试验临到之时，当亮光照耀他们之时，这些人中将有不少要与上帝的余民采取同一的立场。{CH 208.1}

如此办理的机构，就使上帝得到尊荣。祂本其慈悲，使疗养院有一种解救人肉体痛苦的能力，以致成千成万的人会被吸引前来，要医治他们的病痛。许多的人，在身体受医治之余，灵性也随之得医治。他们从救主那里罪过得到赦免。他们领受基督的恩典，并使自己与祂和祂的利益、祂的尊荣相认同。许多人从我们的疗养院中出来时，都有了新的心。这种改变是显著的。这些人回家之后，变成了世上的光。主使他们作祂的见证人。他们的见证词是：“我已见过祂的伟大，我已尝过祂的良善。‘凡敬畏上帝的人，你们都来听，我要述说祂为我所行的事’”（诗 66:16）。{CH 208.2}

这样，藉着上帝使它们亨通的手，我们的疗养院就成了实现伟大善工的工具。它们要高升，高而又高。上帝必与尊重祂的人同工。{CH 209.1}

生命之泉

上帝计划藉着祂仆人所要成就的工，乃是奇妙的，以致祂的圣名可得荣耀。上帝曾使约瑟成为埃及国的生命之泉。藉着约瑟，全国之人的生命赖以保全。上帝也藉着但以理救了巴比伦全国哲士的性命。这些拯救，都是作为实物教训；向人表明，他们因与约瑟及但以理所敬拜之上帝相联络，就可得到属灵的福气。照样，借着祂现代的子民，上帝也愿意赐福给世人。有基督住在心内的每个工人，每个向世界表明上帝之爱的人，就是与上帝同工造福人类的。当他接受了救主的恩典，又转赐给别人时，就从他整个的人身上，涌出属灵生命的洪流。基督降世作大医师，医治罪恶在人类家庭中所造成的伤害；祂的灵藉着祂仆人们运行，赐给患罪病、痛苦的人类一种伟大的医治之能，治愈人的身体与灵性。圣经说，“那日必给大卫家和耶路撒冷的居民开一个泉源，洗除罪恶与污秽”（亚 13:1）。从这个泉源所出的水是含有医疗之物质的，能治愈人身体和灵性方面的疾病。{CH 209.2}

在以西结的异象中，曾见过这个泉源所涌流出来的滔滔大河。“这水往东方流去，必下到亚拉巴，直到海。所发出的水必流入盐海，使水变甜。这河水所到之处，凡滋生的动物都必生活，……在河这边与那边的岸上必生长各类的树木。其果可作食物，叶子不枯干，果子不断绝。每月必结新果子，因为这水是从圣所流出来的。树上的果子必作食物，叶子乃为治病”（结 47:8-9,12）。{CH 210.1}

我们的疗养院，藉着上帝的能力在其中运行，必如祂所计划的，成为一条生命与医治的河流。{CH 210.2}

90 胜任服务的教会

基督已授权祂的教会做祂在服务期间所做同样的工作。祂今日与祂在地上服务时一样，依然是富有同情心的医师。我们应该让受苦的人明白在祂里面有治疗

任何疾病的药石，有克服一切软弱的能力。现在的基督门徒应该象祂从前的门徒一样为病人祈祷，病人就会得到痊愈，因为“出于信心的祈祷，要救那病人”（雅 5:15）。我们需要圣灵的能力和信心的平稳保证，能提出上帝的应许。——《评论与通讯》1904 年 6 月 9 日. {CH 210.3}

91 供应干渴心灵的活水

上帝需要聪明的男女担任护士，安慰和帮助患病受苦的人。…… {CH 211.1}

我们建立疗养院的目的是为了救灵。我们在每天的服侍中见到许多饱经忧患、充满悲伤的面孔。这些人脸上的悲伤说明什么呢？说明心灵需要基督的平安。可怜的忧愁的人们到破裂不能存水的池子去取水，想要止息他们的干渴。要让他们听到有声音说：“你们一切干渴的都当就近水来，”“到我这里来得生命”（赛 55:1；约 5:40）。{CH 211.2}

为了引导干渴的人就近活水，我们要求建立疗养院。不是建立豪华的大型疗养院，而是在舒适的地方建立家庭式的机构。{CH 211.3}

不要建造庞大的建筑，而要建立许多小型的疗养院，以接触病人，成为盏盏明灯照在黑暗之中。从事这项工作的人应当反映基督脸上的阳光。他们要作不失味的盐。通过适当开展疗养院的工作，纯洁真正的宗教的影响就会扩展到许多人的心中。{CH 211.4}

受过训练的工人要从我们的疗养院出来，进入真理从未传到的地方，为主做服务工作，要求那应许：“我就与你们同在，直到世界的末了”（太 28:20）。——《特别证言》系列二第 8 号，第 13, 14 页(1907 年)。{CH 211.5}

92 疗养院和福音工作

(《评论与通讯》1906 年 3 月 23 日)

我们的疗养院是与各界人士接触的最有效方法之一。基督本身已不在世上周

游各城镇乡村医治疗人了；但祂委托我们继续进行祂所着手的医疗传道事业。我们在这种工作上须竭尽全力。要建立照顾病人的机构，使身受病患的男女得以在敬畏上帝的医师和护士的顾助之下不用药而痊愈。那些因不正确的饮食习惯而自招疾病的人会来到这些机构。要教导这些人健康生活的原则，教他们知道克己和自制的价值。要给他们提供简单、健康、可口的饮食，让他们受明智医生和护士的照顾。{CH 212.1}

我们的疗养院是福音的右手，为痛苦的人类敞开门路，使之从而听到藉着基督而得蒙医治的佳音。在这些机构中，可以教导病人将他们的事交给那位大医师，祂就必与他们诚恳的努力合作，恢复健康，而使他们的肉体和灵性同得医治。{CH 212.2}

在我们的疗养院中有最宝贵的布道工作要做成。基督和天使在其中作工，要解救人们因身体患病而受的痛苦。而且工作决不应就此止步。要为病人献上祷告，并向他们打开圣经，使他们认识那位伟大的医疗布道士。要让他们注意主才是能医治一切疾病的那一位。他们要学习永生的伟大恩赐，就是主耶稣渴望赐给那些接受祂之人的。他们要学习如何为基督已去为爱祂之人预备的地方作准备。祂说过：“我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在哪里，叫你们也在那里”（约 14:3）。在上帝的道中有恩慈的应许，那些身心受苦的人可以从中得到安慰、盼望和鼓励。{CH 212.3}

为了正确地照顾病人而提供机构的计划原是主首创的。祂已指示祂的子民要建立这些机构。机构里要有聪明地敬畏上帝的医生，知道如何从医术高明的基督徒医师的立场治疗病人。这些医生要认真而且积极，以自己的活跃侍奉主。他们要记得自己是在本位、在那大医师的监管之下作工。他们是作基督已用自己的血买来之人的监护人，所以他们必须受高尚的原则所支配，执行那位神圣的医疗布道士的旨意，祂始终在看护着病人和受苦的人。{CH 213.1}

凡被设立作病人健康监护者的人，都应凭经验明白基督恩典的抚慰之能，以便能向那些来找他求医治的人讲说上帝特有真理的提拔人、使人健康的能力。医生在亲自认识那来拯救患罪病将亡生灵的主之前，是不适合做医疗布道工作的。基督若是他的教师，他若对真理有经验上的认识，就能在病人和垂死的人面前高举救主。{CH 213.2}

病人仔细注意医生的言语表情，当基督徒医师跪在病人床边，请求那大医师接手病例时，病人的心中就会留下印象，可能导致他的灵魂得救。{CH 214.1}

93 许多地方所需要的机构

基督把世界包括在了祂的传道工作中，主已藉着启示告诉我，祂的计划不是建立大中心，大机构，把我们在世界各地信徒的钱财耗费在支持少数大型机构上，其实时势要求按照上帝的天意所开的道路，在许多地区有所作为。应该在全世界不同地区建立机构。先进入葡萄园的一部分，然后进入另一部分，直到整个园地都被开垦了。要在凡需要最大的地方付出努力。但我们不能在推进这一攻势的同时把财力过分耗费在少数几个地方。{CH 214.2}

巴特尔克里克疗养院太大了。需要大量工人照顾来疗养院的病人。来到那个机构的病人数量相当于在十个医疗布道中心可得到最佳照顾的病人数量。应该在所有不熟悉上帝大工的城市建立起中心。上帝要警告世人：万物的结局近了。那大教师说：“太集中在一个地方了。”——《教会证言》卷八第 204, 205 页 (1903 年). {CH 214.3}

94 在全世界

(《教会证言》卷七，第 51-60 页，1902 年)

上帝赋予祂的子民光照世界的资格。祂赐给他们才能来推展祂的圣工直到地极。他们在全世界各地都要设立疗养院、学校、出版社等机构来完成祂的工作。

{CH 215.1}

福音最后的信息要传给“各国、各族、各方、各民”(启 14:16)。必须在外国创立和扩展许多机构来推广这个信息。在美洲和欧洲都需要开办卫生餐馆、诊所和疗养院来医治患病受苦的人。要在许多地方设立医疗机构作为上帝的助手为受苦的人服务。{CH 215.2}

基督与那些从事医疗布道工作的人合作。凡无私地在许多地方建立疗养院和诊所的人，必得到丰富的报赏。到这些机构里就诊的人必在灵、智、体方面受到帮助。疲乏的人得到休息，有病的人得到医治，担负罪担的人得到解脱。在遥远的国度中，由于那些医疗机构的工作，使人心由罪的奴仆转为义的仆役。人们的心中发出感恩和颂赞的声音。他们感恩赞美的歌声作出了见证，会争取其他的人效忠基督，与祂相交。 {CH 215.3}

使罪人悔改归向上帝，是人所能参加的最伟大、最高尚的工作。在这项工作中，上帝显出了祂的大能，祂的忍耐，祂的圣洁，以及祂的无涯之爱。每一真实的悔改，都荣耀祂，并且使众天使发声歌唱。 {CH 215.4}

我们正接近这世界历史的末了。上帝圣工的各条战线都要以比目前表现出更多的自我牺牲进展下去。这末后日子的工作在一种特殊的意义上乃是一项传道工作。现代真理的传讲自始至终都意味着传道的努力。所要完成的工作每前进一步都需要自我牺牲。从这种无私的服务中，必有经过净化和精练的工人涌现出来，象被火试验过的金子一样。 {CH 216.1}

我们既见到人们在罪中行将沦亡，就当付出更大的努力，把现代真理的亮光传给那些在黑暗中的人，尤其要传给那些还没有建立起纪念上帝场所之地的人们。在世界各地，本当很久以前就已做成的圣工现在要开展并推进直到完成。 {CH 216.2}

欧洲国家

我们的弟兄们对于在欧洲国家建立疗养院，一般并没有表现出应有的关注。在这些国家的圣工中，将会因为各种园地特有的情形而出现最令人困惑的问题。但根据所赐给我的亮光，将建立起各种机构来，尽管起初规模不大，但靠着上帝的赐福将变大变强。 {CH 216.3}

我们在任何国家建立的各种机构不当全挤在一个地点。上帝从未计划真理的亮光要因此受限。犹太民族曾经受命在耶路撒冷敬拜。但耶稣对那撒玛利亚的妇人说：“妇人！你当信我，时候将到，你们拜父，也不在这山上，也不在耶路撒冷。时候将到，如今就是了，那真正拜父的，要用心灵和诚实拜祂，因为父要这样的人拜祂。上帝是个灵，所以拜祂的，必须用心灵和诚实拜祂”(约 4:21,23,24)。

在我们可能进入的每一个地方，真理都当得以栽种。当把真理带到对上帝毫无认识的区域。人们将蒙赐福，接受那位作为他们永生盼望中心的主。接受耶稣里面的真理，会使他们的心中充满赞美向上帝的旋律。{CH 216.4}

在少数几个地方吸收大量财力，这与基督化的原则是相悖的。建造每个建筑物都应顾及在其它地方建类似建筑的需要。上帝要求受托负责祂圣工的人，不要阻挡前进的道路，自私地只在几个受偏爱的地方，或是一个或两个工作的领域，使用能得到的全部财力。{CH 217.1}

在传播信息的早年，我们很多人都拥有克己和自我牺牲的精神。因此有了正确的开端，且有成功伴随着所付出的努力。但工作没有按当发展的情况展开，过度集中在巴特尔克里克和奥克兰等地。我们的弟兄们绝不应当在任何一个地方建筑规模如此庞大，象他们在巴特尔克里克做的一样。{CH 217.2}

主的意思是祂的工作应本着和开工时同样的精神来推进。世界当受到警告。当进入一个又一个的园地。给我们的命令是：“增添新的领土；增添新的领土。”作为一班子民，我们岂不该藉着我们的事务安排，藉着我们对未蒙拯救之世人态度，比二十或三十年前做出更为清楚而明确的见证吗？{CH 217.3}

关于这个世界历史的末日，已有大光照临我们。我们不要因缺乏智慧和活力证明我们属灵上的盲目。上帝的使者们必须披戴能力。他们必须高度尊敬真理过于现有的状况。主庄严而神圣的警告信息必须在最为艰难的园地中和罪恶滔天的城市中宣讲出来——就是在第三位天使信息亮光还未照亮的每一个地方。当向每个人发出羔羊婚宴的最后邀请。{CH 218.1}

在传扬信息的过程中，上帝的仆人们将要蒙召遭遇许多困惑，并要战胜许多障碍。有时候工作会很难进展，就如同先驱们在巴克特克里克、奥克兰和其它地方建立机构时一样。但所有人都要尽力而为，以主为他们的力量，免去一切的自私，并藉着自己的善行祝福他人。……{CH 218.2}

在各地

主号召我们醒来，认识到自己的责任。上帝已赐给每个人要做的工作。每个人都可度一种有用的人生。但愿我们学习所能学到的一切知识，然后分授真理的知识造福他人。但愿每个人按照自己的才能做工，甘心帮助承担重担。{CH 218.3}

在各处都有为社会各阶层的人当做的工作。我们当接近贫穷和堕落的人，那些因不节制而堕落的人。同时我们也不当忘记高层人士——律师、牧师、议员和法官，他们中许多人都是不节制之恶习的奴仆。我们应当不惜任何的努力，促使他们明白自己的灵魂是值得救赎的，永远的生命是值得去追求的。对那些位高权重的人，我们当提出完全戒酒的誓约，请他们把本来要花费在有害的烟酒放纵上的钱奉献出来，建立起机构，使孩童和青少年可以在那里预备好充任世上有用的职位。{CH 218.4}

天使等着合作

大光已照临我们，但我们反照给世界的光却多么微小啊！天使们正等待人类与他们合作，实行真理的原则。这项工作的做成，多是藉着我们的疗养院和类似的机构。这些机构当成为上帝的纪念碑，让祂的医治能力可以触及各个阶层，无论贫富贵贱。为基督的缘故在其中投入的每一块钱，都会给施予者和受苦的人类带来祝福。{CH 219.1}

医疗布道工作，乃是福音的右手。它是推进上帝的圣工所必需的。男男女女既藉此受引导看清正确生活习惯的重要性，就会明白真理的拯救之能。每个城市应由受过训练的工人进去作医疗布道工作。犹如第三天使信息的右手一样，上帝治疗疾病的方法也要打开门户，让现代真理可以传入。健康书报必须在许多地方散发。我们在欧洲和其它国家的医师们应该认识到，需要由当地能提供最重要的教训以应付人需要的人，来预备健康书刊。{CH 219.2}

疗养院的合作

对于我们已建立的疗养院，主将赐给机会与祂合作，帮助新建立的机构。每个新机构都当被看成是姊妹助手，来从事宣传第三天使信息的伟大工作。上帝已赐给我们的疗养院一个机会，发动一种工作，犹如那赋有生命气息的活石，由看不见的手来推动，越滚越大。但愿这块神秘的石头开始活动。{CH 220.1}

主指示我要警告那些在新的地区兴建疗养院的人，要谦卑地开始工作，把才能奉献给祂的服务。建立疗养院不需要豪华庞大的建筑。在我们的培训学校附近可以建立小型的地方性疗养院。在这些疗养院中，应聚集有能力并献身的青年男

女——就是那些本着爱心和敬畏上帝之心行事的人，那些准备毕业时不会觉得自己知道了一切需要知道的东西，而是会勤奋地学习和小心地实行基督所赐教训的人。基督的公义必行在这样的人前面，上帝的荣耀必作他们的后盾。{CH 220.2}

95 悉尼疗养院要成为教育机构

(《第二个十分之一：为悉尼疗养院的定期捐献》第 3-6 页，1899 年)

主已就这个机构的重要性和建立这个机构的必要性再三作出指示。祂希望我们建立这个疗养院，与祂同工解救人类的痛苦。{CH 221.1}

在疗养院的工作中，医师、主管和护士要与上帝合作，使病人恢复健康。他们在这么做时，要与祂合作在人心中恢复祂的形像。我们不要限制以色列的圣者。基督岂不是正在天上的圣所中，在上帝的右边为我们供职吗？祂岂不是正在为那些身体上和精神上受苦的人代求吗？祂邀请他们到祂面前来，祂曾死过，但又活了，并且活到永永远远。{CH 221.2}

上帝希望受苦的人受教知道如何藉着实行正确的饮食和着装习惯来避免生病。许多人在有罪习惯的压力之下受苦，藉着聪明地遵守生命和健康的定律，藉着与曾死过好使他们可以拥有永生的主合作，他们是可能恢复健康的。这就是男男女女所需要的知识。他们需要受教知道如何学习基督为全人类的益处而赐下的神圣的律法。这就是在我们的疗养院中要做成的工作。{CH 221.3}

上帝的机构应当谋求跟从那位神圣医治者的脚踪。那些来到疗养院的人应当受教知道如何照顾身体，记得这些话：“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）。是的，我们是上帝的财产，顺从自然律的道路乃是直达天庭的道路。凡在吃喝和着装上改正错误的人，是在预备好听从真理并将之领受到善良乐意的心里。许多人藉着实行自然律和把上帝更新的恩典领受到心灵里，肉身和属灵的生命得以延长。“敬畏耶和华是智慧的开端”（箴 9:10）。要听到智慧的声音，因为“他的道是安乐；他的路全是平安”（箴 3:17）。……{CH 221.4}

福音的荣耀

福音的荣耀所根据的原理，就是藉着时常显出善行，而在堕落人类的身上恢复原有的神圣形像。这种工作是在天庭开始的。上帝在天上先给人类一个昭然无疑的证据，显明祂是怎样地爱他们。“上帝爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生”（约 3:16）。{CH 222.1}

上帝对世人动了慈心。父、子、圣灵就制订了救赎的计划。为了充分实现这个计划，便决定上帝的独生子基督要舍命作赎罪祭。什么方法能衡量这爱的深度呢？上帝使人不可能说祂原能做得更多。连同基督祂赐下了天庭一切的资源，以致在救援人类的计划中，一无所缺。这就是爱——默想这爱应该使人心中充满难以言表的感激！这是何等的爱，何等无比的爱啊！默想这爱会洁净心灵脱离一切自私自利。它必致使门徒舍己，背起十字架跟从救赎主。{CH 222.2}

人人都应有份

建立教会和疗养院只是上帝之爱进一步的表现，上帝的子民个个都应参加这项工作。基督在地上建立祂的教会，明显是为了藉着信徒们宣扬上帝的恩典。祂在全世界的子民要举起祂安息日的纪念碑，这是祂和祂子民之间的证据，表明祂是使他们成圣的那位。这样，他们就要表明自己已重新效忠并坚定支持祂律法的原则。{CH 223.1}

96 农业的优势

主允许大火烧毁了《评论与通讯》出版社和疗养院的主要建筑物，从而消除了极力反对搬出巴特尔克里克的最大障碍。祂的计划并不是重建一个大型的疗养院，而是我们的人应该在几个地区建立机构。应该在可获得农用耕地的地方建立这些小型的疗养院。上帝的计划是农业应该与我们疗养院和学校的工作相连。我们的青少年需要从这方面的工作获得教育。在这方面实现主的计划是好的，而且不仅是好的，还是必要的。——《教会证言》卷八，第 227, 228 页（1903 年）。{CH 223.2}

97 对于集权化的警告

(《教会证言》卷七, 第 99-102 页, 1902 年)

(1902 年 9 月 4 日写于加利福尼亚州圣赫勒纳, 致我们医疗工作的领袖们)

亲爱的弟兄们: 主正在祂葡萄园的各部毫无偏私地工作着。但那破坏祂工作使之紊乱的乃是人。祂并没有赋予祂的子民以特权, 聚敛这许多的金钱, 只在少数的地方设立机构, 而不留余款来在别处也兴建一些类似的机构。{CH 224.1}

在美国的城市之中要设立许多的机构, 尤其在美国南方一带的城市, 现在成就甚少。同时在外国也应当创立许多的医疗布道事业, 并向前推进, 达到成功。在欧洲及其他国家, 也如同在美国一样, 必须设立疗养院。{CH 224.2}

主愿祂的子民对于所要作成的工作有正确的理解, 并要象忠心的管家一样, 精明地进行投资。在建筑房屋的事上, 祂要他们善作估计, 看看自己所有的款项是否足够使其竣工。祂切望他们记着, 不要自私地聚敛一切能得的钱财投资于少数地方上, 乃应兼顾那也需要建设各种机构的其他许多地方。{CH 224.3}

节约和慈善

我蒙启示, 我们各机构的经理, 尤其是那些新近成立的疗养院的经理, 对于经济的使用, 应求精审慎重, 尽可能帮助在世界别处也设立许多同样的机构。即使已有大量的款项存在库房中, 他们还是应当作各种计划, 兼顾到上帝大布道区中的需要。{CH 224.4}

主的旨意并不要祂的子民在任何地方建筑庞大的疗养院, 乃是要建立许多的疗养院, 他们无需宏大, 只要力求周全, 足能做成美好有效的工作便可以了。{CH 225.1}

我屡次得到警戒, 关于如何训练护士及医疗布道士的工作。我们不要把这种工作集中在任何一处地方。在所设立的每一所疗养院中, 都应该训练青年男女为医疗布道士。及至他们出发去为主作工的时候, 祂就要在他们面前开路。{CH 225.2}

先知预言的应验已在我面前留下许多凭据，证明万物的结局近了。在我们素来集中工作的地方之外，犹有许多重要工作要做成。{CH 225.3}

当我们引一股水来灌溉花园的时候，我们没有使水专注在一处，而留下其他部分干旱荒芜，喊着说：“给我们水吧！”然而这正是我们把工作局限于少数地方而忽略广大田地的情形。难道我们要让那些荒芜的地方仍然荒芜吗？不！我们应当让水将快乐及生产力流沛各地。{CH 225.4}

谦卑和无私

我们决不可信赖世人的认可及品评。在建立机构时，我们决不可在规模和华丽方面与世俗的机构竞争。我们与敌人斗争取得胜利不在于兴建宏大的建筑群，而是靠具有基督化的精神——柔和谦卑的精神。背负十架，忍受失望而终获永生，要远胜与王候同居而丧失天国。{CH 225.5}

人类的救主曾来到这个因罪而被咒诅的邪恶世界，降生在贫寒之家，在加利利的小镇拿撒勒城默默无闻地长大。祂在穷困之中开始工作，没有什么属世的门第。上帝就是这样将福音传给世人，祂所用的方法，与我们现在许多人在传扬这一福音时所用自以为聪明的方法，是截然不同的。{CH 226.1}

在最初传布福音的时候，祂教导自己的教会不要信赖世俗的地位和煊赫光彩，而要依靠信心和顺从的能力。上帝的悦纳比金银更宝贵。圣灵的能力具有不可估量的价值。{CH 226.2}

主这样说：“建造的人只有按照我关于建立这些机构的指示办事，才会有利于我的圣工。如果那些管理和维持圣工的人，过去一直受纯洁无私的原则所支配，就不会把我的大批资金只用在一两个地方，而必在许多地方设立了机构。真理的种子也必播撒在更多的地方，发芽结果使我得荣耀了。”{CH 226.3}

“许多已被忽略了的地方，现在应当予以注意。我的子民要作一种伶俐快捷的工作。凡动机纯正而全然献上身，心，灵给我的人，将要按着我的方法及奉我的名行事。每个人要站在自己的岗位上，仰望我做他的向导及顾问。”{CH 226.4}

“我要教训无知的人，并用天上的眼药擦在许多现处于灵性黑暗中之人的眼目上。我要兴起代行者实践我的旨意，预备一班人在末后的日子站在我面前。在许多久应设立疗养院及学校的地方，我要设立我的机构，并且这些机构要成为训

练工人的教育中心。” {CH 227.1}

上帝提供的机会

在一些出人意外的地方，主必在人的心中行事。有些人看来似乎是真理的仇敌，在上帝的安排之中，投资发展产业及建筑房屋。但到了时候，这些产业却要以低价出让，其价之廉，远在原有价值之下。本会的人将要看明这种出让，乃由上帝的手所支配，并要购得这有价值的产业，以供教育工作之用。他们将要本着谦卑，克己，及自我牺牲的心，来计划安排。这样，那些有钱的人就在不知不觉之中予以补助，使主的子民可以迅速推进祂的工作。 {CH 227.2}

在各处地方，都要购置产业来做为疗养院之用。我们的人应当寻找机会去买那些在城市之外的产业，其上有已经建好的房屋及已经结实的果园。地乃是宝贵的产业。我们疗养院应当有地，并将一小部分作为服务人员及在受医疗布道训练的人们居家之用。 {CH 227.3}

98 对于穷人的责任

(《教会证言》卷四第 550-552 页，1881 年)

疗养院的管理人员不应受支配其它同类机构的原则所管辖。那些机构的领导们按权谋行事，往往尊重富人忽视穷人。穷人通常极其需要同情和指导，却不一定能得到，尽管他们的道德价值在上帝的评价中可能远比更富有的人高尚。使徒雅各已就我们应该对待富人和穷人的态度给出了明确的劝勉： {CH 228.1}

“若有一人带着金戒指，穿着华美衣服，进你们的会堂去；又有一个穷人穿着肮脏衣服也进去；你们就看重那穿华美衣服的人，说：‘请坐在这好位上’；又对那穷人说：‘你站在那里’，或‘坐在我脚凳下边’。这岂不是你们偏心待人，用恶意断定人吗？我亲爱的弟兄们，请听，上帝岂不是拣选了世上的贫穷人，叫他们在信上富足，并承受他所应许给那些爱他之人的国吗”（雅 2:2-5）？ {CH 228.2}

尽管基督在天庭是富足的，祂却成了贫穷，好叫我们因祂的贫穷可以成为富

足。耶稣藉着分享穷人的卑微来尊荣他们。我们要从祂生平的事迹中学习如何对待穷人。有些人把慈善的本分做过了头，确实伤害了非常贫穷的人，因为为他们做得太多了。穷人不一定照所应该的尽了自己的力。虽然不应该忽视他们，任凭他们去受苦，但是必须教导他们自助。 {CH 228.3}

上帝的圣工不应该因为我们优先关心穷人而受到忽视。基督曾就此给了门徒一个非常重要的教训。当马利亚将香膏浇在耶稣头上时，贪婪的犹大以穷人作为藉口，抱怨说他认为这是浪费了金钱。但耶稣为这个行动作了辩护，说：“为什么难为她呢？她在我身上做的是件美事。”“普天之下，无论在什么地方传这福音，也要述说这女人所做的，以为记念”（可 14:6,9）。这就告诉我们应当把我们最好的财物奉献给基督，以此来尊荣祂。要是我们把全部的关心都投入在救济穷人的需要上，上帝的圣工就会遭到忽视。上帝的管家们若尽自己的本分，就应该使两方都不受损，但应当首先考虑上帝的圣工。 {CH 229.1}

穷人应当受到与富人同样多的关心和注意。尊重富人而轻忽穷人的做法在上帝看来是一宗罪。那些生活尽享安舒，或因富足而受世人宠爱和纵容的人，并不象久与贫穷作斗争的人那样感到需要同情和温柔的体谅。后者在今生没有什么东西使他们幸福愉快，他们会很感激别人的同情和爱心。医生和助手们决不应忽视这等人，因为他们这样做就是在基督的圣徒身上忽视了基督。 {CH 229.2}

教会的责任

我们建立疗养院是为了让世上受苦的人受益，无论富人还是穷人。我们许多教会对这个机构没有多少关心，尽管他们有充足的证据证明这个机构是上帝所设计的一个工具，要把人带到真理的影响之下，好拯救许多人。有穷人在他们中间的众教会不应忽视他们的管家身份，把穷人和病人的重担丢给疗养院。各个教会的每一个成员都因他们中间受苦的人而在上帝面前负有责任。他们应该挑起自己的担子。他们若想让他们中间的病人受益于治疗，他们若有能力，就应把他们送到疗养院。他们这样做，就会不但赞助上帝所建立的机构，也会帮助那些需要帮助的人，照上帝所要求我们去做的关怀穷人。 {CH 229.3}

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。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。若是人人在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。{CH 230.1}

99 我们在加利福尼亚南部的疗养院

（《评论与通讯》1906年6月21日）

医师和传道人要联合努力引导男男女女顺从上帝的诫命。他们需要研究顺从与健康之间存在的亲密关系。医疗布道士身上负有严肃的责任。他们要做真正意义上的布道士。在我们的医疗机构中，务必不可让委托给他们照管的病人和受苦的人失望。他们要受教知道如何过与上天和谐的生活。他们在学习如何顺从上帝的律法时，必在身体和心灵上多多蒙福。{CH 231.1}

户外生活的价值

决不可忽视户外生活的好处。我们应当多么感恩啊，因为上帝在天堂谷、格伦达勒和洛马林达赐给了我们美好的疗养院地产！“出离城市！出离城市！”——这一直是我多年以来的信息。我们不能指望病人在某个城市中、关在四壁之内时能迅速恢复健康，那里没有外界的风景，只有房子、房子、房子——没有生气勃勃的东西。可是有些人却多么迟于认识到拥挤的城市不是有利于疗养院工作的地方啊！{CH 231.2}

不是很多年前，甚至在加利福尼亚州南部也有一些人喜爱在洛杉矶的中心建立一座大型的疗养院。根据上帝所赐给我的亮光，我们不能同意执行这种计划。在夜间的异象中，主曾指示我看到乡间空闲的地产，适合作疗养院，而且售价远低于原价。{CH 231.3}

找到合适的地方

在我们找到这些地方之前一段时间，我们获得了天堂谷疗养院，靠近圣地亚哥。几个月后，在上帝美意的安排下，我们的人注意到了格伦达勒的地产，并且买来准备作疗养院。然而亮光来到，说明我们在加利福尼亚州南部建立疗养院的工作还没有完成，在几个不同的场合，主有赐下证言说必须在雷德兰斯的某个地方做成医疗布道工作。{CH 232.1}

在《评论与通讯》1905年4月6日发表的一篇文章中，我写道：{CH 232.2}

“在我们回到雷德兰斯的途中，当我们的火车经过数英里的桔林时，我想到应该在这个美丽的山谷作出努力，传扬现代真理。我看出了加利福尼亚州南部的这个地区是曾在异象中呈现在我面前的地方之一，且有话说这里应该有一座装备完全的疗养院。”{CH 232.3}

“为什么撇下象雷德兰斯和里弗赛德这样的园地几乎未开垦呢？当我从车窗观望，看到结果累累的树木时，便想：在属灵方面若是付出了认真的、基督化的努力，岂不也会丰收吗？这些城镇在几年之内就建起来并且发展了，当我看到它们的美丽和它们周围乡村的富饶多产时，眼前便出现了一个异象，显明要是为救灵付出了恳切的、基督化的努力，属灵的收成原会怎样。”{CH 232.4}

“主希望有勇敢恳切的男男女女在这些地方开展祂的工作。上帝的圣工要在加利福尼亚州南部取得比过去更迅速的进步。每年都有成千上万的人访问加利福尼亚州南部寻求健康，我们用各种各样的方法谋求使他们得到真理。他们必须听到为就要临到我们的上帝的大日作准备的警告。……”{CH 233.1}

“上帝号召我们把现代真理传给那些年年从美国各地来到加利福尼亚州南部的人。能向大批群众讲话的工人要住在能会见人和把警告的信息传给他们的地方。传道人和文字布道士应该在场，伺机提出真理和举行聚会。他们要迅速抓住机会，把现代真理摆在那些不知道的人面前。他们要清楚有力地发出信息，以便凡有耳的，都可以听。”{CH 233.2}

我们要记住，一个最重要的媒介就是医疗布道工作。我们决不可忘记疗养院建立的伟大目标，就是在地上推进上帝最后的工作。{CH 233.3}

洛马林达不仅要作为一个疗养院，而且要成为一个教育基地。我们有了这块地方，就有了建立教育机构的重大责任。在这里要建立一所学校，培养医疗布道

士。 {CH 233.4}

100 我们疗养院中的安息日

(《教会证言》卷七第 104-109 页，1902 年)

我蒙指示，我们的医疗机构应成为上帝的见证人。它们的建立是为了解救患病受苦的人，唤起探究的精神，传播亮光，推进改革。这些机构若正确地运作，就会成为媒介，带给许多我们以别的方式无法接近的人必要的改革知识，为主的降临预备一班百姓。 {CH 234.1}

我们医疗机构的许多顾客，对于他们所拜访的机构中有上帝的同在，评价很高；他们深深感受弥漫其中的属灵影响力。如果所有的医师，护士和助工都谨慎地行在上帝面前，他们在对待这些人上就有超人的力量。每个机构中的助手们若献身，就会充满属天的能力；于是，顾客们不仅得到身体疾病的救治，而且也为自己患罪病的心灵找到了医治的香膏。 {CH 234.2}

我们信徒的领袖们要强调在我们医疗机构需要保持强烈的宗教影响。主的计划是这些地方要以言行来尊荣祂，使祂的律法为大为尊，并使圣经的真理得到强调。医疗布道士当为上帝做一番大工。他们当非常明白而且儆醒，披戴基督徒的全部军装，勇敢地上阵。他们当忠于自己伟大的领袖，遵守祂的诫命，包括那条作为他们身份标志的诫命。 {CH 234.3}

我们身份的标志

遵守安息日是上帝和祂子民之间的记号。让我不要耻于带有那使我们与世人区别的记号。当我近来在夜间思考这件事时，那位有权威的主劝导我们研究关于安息日的教导：“你们务要守我的安息日，”主对他们宣布说，“因为这是你我之间世世代代的证据，使你们知道我耶和华是叫你们成为圣的。所以你们要守安息日，以为圣日。……六日要作工，但第七日是安息日，是向耶和华守为圣的；凡在安息日作工的，必要把他治死。故此，以色列人要世世代代守安息日为永远的约。这是我和以色列人永远的证据”（出 31:13-17）。 {CH 235.1}

安息日永远是区分顺从之人和不顺从之人的证据。撒但用巧妙的手段，废掉

了第四条诫命，使人看不见上帝的记号。基督教界践踏了主的安息日，遵守仇敌设立的一个伪安息日。但上帝有一班忠诚于祂的百姓。祂的工作当以正确的路线推进。那带有祂印记的百姓要建立教会和机构，作为祂的纪念。这些纪念无论外观上何等地卑微，都要不断地做见证反对撒但设立的伪安息日，支持主在伊甸园中设立的安息日。那时晨星一同歌唱，上帝的众子也都欢呼。{CH 235.2}

在遵守安息日上，我们的疗养院很容易感染到一种不敬虔和疏忽的风气。那些负责医疗布道工作的人，有责任将上帝圣日的神圣性，教导医师，护士，和助手们。每位医师更应以身作则，竭力树立正确的榜样。作医师的人每因职务的性质，自然而然地会觉得作一些原应在安息日禁止进行的事，是正当合理的。因此，他应当尽可能地将自己的工作安排妥当，将一切寻常的工作放在一旁。{CH 236.1}

决不要忽略受苦的人

医师和护士在安息日往往仍不免要应召为病人服务，而且有时候他们简直忙得连休息和参赴属灵聚会的时间也没有了。固然病苦受难之人的需要，原是不应忽视的。救主自己也曾留下榜样，向我们显明在安息日为人解除痛苦乃是正当合理的。但是不急需的工作，如普通的治疗以及可能延搁的手术，则应改期施行。要使病人明了：医师及其助手们也当有一天休息的时间。更要使他们了解：这班职工敬畏上帝并欲守此日为圣，因为这一日系上帝为顺从祂的人而设，要他们遵守，作为祂与他们之间的证据。{CH 236.2}

在我们医疗机构中任教以及受教的人，都当记得，正当地遵守安息日，对于他们自己和病人，都是非常重要的。借着遵守安息日——就是上帝吩咐当守为圣之日，他们就显出自己身份的标记，清楚地表明他们是站在主的一边。{CH 236.3}

摆脱世俗的纠缠

自今以后，我们都要坚持作特选之民的立场，不参与一切属世的方策，不要与那班缺少智慧，不能辨识出上帝设在祂律法中一切明白之要求的人相联合，免受困窘。我们所设立的一切医疗机构乃是属于基督复临安息日会的，旨在表现福

音医疗布道工作的各种特点，借此为主预备祂降临的道路。我们要显明自己是力求与上天合作的。要向各国，各族，各方证明：我们乃是一班敬爱上帝，并守祂创造纪念日为圣的人，这日是作祂与祂顺命之儿女间的证据，表明祂是使他们成圣的，并且也要毫无隐讳地显明我们对于主即将驾天云降临的信念。{CH 237.1}

在我们的弟兄中有少数身负重责的人，他们的行动竟背离了那原来的路标，以致整个团体都蒙了极大的羞辱。有人因要实行个人的计划，竟在言词上否认了自己的信仰。这事显明人的智慧和人的见解是何等地不足靠。现今我们较诸以往更需要看出那因疏忽而被引诱违背上帝吩咐的危险；也需要认识清楚：上帝已给我们一种警告世人的确定信息，正如祂古时给挪亚警告洪水前之人的信息一般。本会的信徒应当谨慎，切莫轻视安息日的重要性，去与不信之人联合。他们也当小心，谨防离开了本会信仰的原则，使人认为随从世俗并无错误。更要提防，不受任何人的怂恿，不论其地位如何，只要他所行的是与上帝保守祂子民与世俗隔离的原则不符，都不可听从。 {CH 237.2}

上帝正在试验祂的子民，要察看研究谁是忠于祂真理之原则的。我们的任务是向世人宣传第一，第二，和第三位天使的信息。在履行任务时，我们既不要畏敌，也不要轻敌。和不信之人缔交定约，是与上帝的旨意不合的。固然我们应当对那般拒绝效忠上帝的人谦恭有礼，但却绝对不能在上帝圣工的重大利害关系上，听受他们的怂恿。我们要完全信托上帝，毅然决然地向前迈进，大公无私地办理祂的事，谦谦卑卑地倚靠祂，将我们自己以及有关个人现在未来的种种，都付托于祂的安排，将我们起初确实的信心坚持到底；时常记得我们得蒙上天的福佑，并非因为自己是配得的，而是由于基督的美德，并且藉着相信祂，才得以承受上帝丰盛的恩典。{CH 238.1}

蒙召作圣洁的子民

惟愿我的弟兄们要认清楚：第三位天使的信息对于我们关系至大；同时，遵守真安息日，要作为辨别侍奉上帝和不侍奉上帝之人的标记。凡打盹睡觉和漠不关心的人，都当警醒起来。因为我们原是蒙召成圣的，故此当谨防给人留下一种印象，认为保持我们信仰的特色与否，并无足轻重。我们身负严肃的职责，要为真理和正义采取较诸以往更为坚定的立场。那守上帝诫命和不守上帝诫命之人的

界线，应该毫无疑误地显明出来。我们要本着良心尊荣上帝，勤谨地利用各种方法，以求保守与祂立约的关系，这样，我们就可承受祂所赐的福分，就是那要受严重试炼之人所不可或缺的福分。至于给人留下印象，以为我们的信仰，我们的宗教并非支配我们生活的能力，这实在是大大地侮慢了上帝。我们如此转离作为我们生命的诫命，便否认祂是我们的上帝，我们是祂的子民了。{CH 238.2}

101 不需要巨型疗养院

我已经一再地蒙指示，营建庞大的机构乃是不智之举。我们为生灵所作最伟大的工作，并不在乎机构的宏大建筑。一所庞大的疗养院是需要许多职工的。何处有了许多的人聚居在一起，便极难维持那崇高的灵性标准。在大机构中，往往有些没有属灵思想的人担任重职。他们不用智慧来应付那些若蒙善待即可警醒，信服，及悔改的人。{CH 239.1}

如果我们疗养院的职工自己接受了彻底的宗教训练，就会作成那可能作成的向病人讲解圣经的工作，然而现今却连四分之一也没有做到。{CH 239.2}

凡有多数工人聚居的地方，都需要有一种比较我们各大疗养院所常有的更高尚的属灵风气。——《教会证言》卷七第 102, 103 页 (1902 年). {CH 239.3}

102 疗养院中的娱乐

(《教会证言》卷四第 577-579 页，1881 年)

在疗养院负责的人应当极其谨慎，不要让娱乐具有降低基督教标准的性质，使这个机构降到其它机构低下的水准，削弱在这个机构工作之人心中真敬虔的能力。属世的或戏剧性的娱乐表演对疗养院的兴旺或病人的健康来说都是不必要的。他们越多拥有这种娱乐，就会越少感到满足，除非不断进行这类表演。心智处于不安的发烧状态，寻求某种新颖刺激的东西，而这正是它不应该拥有的东西。而一旦这些娱乐得到允许，人们就会指望再来一次，病人就对占用时间的任何简

单安排失去了兴趣。但休息而不是兴奋才是许多病人所需要的。{CH 240.1}

这些娱乐一引进来，许多人心中便消除了对看戏观剧的异议，而请求在剧场演出道德和高雅的戏剧则拆毁了最后的屏障。那些愿意允许这等娱乐在疗养院进行的人，最好寻求来自上帝的智慧，好带领这些可怜的，又饥又渴的人到那喜乐、平安和幸福的泉源。{CH 240.2}

一旦偏离了正路，就难以返回了。屏障拆除了，保障也拆毁了。在错误的方向迈出一步就为下一步预备了道路。一杯葡萄酒就可能打开试探的门户，导致醉酒习惯的养成。一个报复性情绪得到放纵，就可能向一连串的情绪打开门路，直至终结于谋杀。稍微偏离正义和原则就会导致与上帝隔绝，可能终结于背道。我们做过一次的，就更容易更自然地做第二次；在某条道路上前进，无论是对是错，都比起步的时候更容易。在上帝面前败坏我们的作为，不及在品格上培植公义和真理的习惯费时费力。一个人若习惯了做什么，无论其影响是善是恶，都难以放弃。{CH 240.3}

疗养院的管理人员们最好马上作出决定，决不能满足那等只能在新奇兴奋的事上得到快乐之人的心思。对许多人来说，这种东西竟成了他们终生智力上的饮食；有些人是心智上的消化不良者，也有些人是身体上的消化不良。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。{CH 241.1}

医生和工人们若自以为找到了医治病人各种病患的万应灵药，乃是提供给他们一轮娱乐活动，就必定会失望，这些娱乐与一直使他们的生活受咒诅的东西相似。不要将这些娱乐放在那活水泉源应该居于的位置。饥渴的心灵只要享用这些不能令人满足的乐事，就会继续饥渴。然而那些就饮于活水的人，必不再渴求轻佻、俗气、令人兴奋的娱乐活动。使人高贵的宗教原则会加强心智的能力，且会摧毁人在这些事上得满足的嗜好。{CH 241.2}

103 彼此鼓励

(《评论与通讯》1907年8月8日)

我们在建设疗养院时，在钱财的支出上必须谨慎提防任何不必要的奢侈铺张。我们的本分是要学习简朴。然而也有少数特别重要且有影响力的地方需要比其它地方的疗养院更好的住宿条件。我们希望在病人心中留下的印象是我们所教导的真理，而不是宏伟的建筑。{CH 242.1}

我们有多少疗养院都不算太多。我们的世界上有一片广大的园地让真正的医疗布道士去工作。我们的疗养院要象明灯照耀在道德的黑暗中。病人和受苦的人要在其中看到基督行奇事的能力彰显在工人们的生活中。基督说：“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父”(太5:16)。要让灯光从上帝的道中清楚地照耀出来。{CH 242.2}

要让与疗养院有关的一切及其周围的环境保持秩序整洁，以便这工作受人重视，不断发挥振奋人的感化力。……{CH 242.3}

学校要靠近疗养院

应与我们所有的疗养院一起开展教育工作。我们的学校工作和我们的疗养院之间有密切的关系，只要在可行的地方，靠近疗养院办一所学校就有明显的好处。应当作出安排，使这两方面的工作都得到明显的好处。{CH 242.4}

说鼓励的话

我们不要令彼此灰心。我们要团结一致地使主各方面的工作都取得成功。若有人来到你这里，灰心丧气地谈起我们一个或另一个机构的工作，告诉你他们浪费无度，你就要对他说：“如果这样我很难过，但如果他们处在困难中，就让我们帮助他们脱离困境吧。”你若这样说，便会避免许多你要是扣留同情、拒绝帮助那些可能遭到误传之人就会导致的罪恶。连那些已经做错的人我们也决不要使他们灰心，待他们好像他们对我们犯了不可饶恕的罪似的。我们反而要以各种可能的方式鼓励他们，我们若是看到他们在在一个有价值的事业中苦苦支撑，就要与他们一同支撑。……{CH 243.1}

我们需要即时祷告。我们的大特权是把我们无助的心灵寄托在耶稣基督上，将我们的得救完全倚靠祂的功劳。我们要说会提拔人使人高尚的话，和会在与我

们交谈之人心中留下愉快印象的话。主希望我们成圣并且存谦卑的心行在祂面前。我们若是顺从祂的诫命，就没有一个责备能公正地落在我们头上。别人或许会谈论我们，可能会说我们的坏话，但这些谣言必不真实。{CH 243.2}

基督化的行为

在我们的机构中，许多不同性情的人聚到一起，各人必需培养一种无私的精神。谁也不要觉得自己的地位是塑他人符合他个人的意见或观点。虽然各人都会显出个性，但这种个性应当处在圣灵的支配之下。我们若是仁慈而基督化的，就必有心相契合利益与共，使大家都受益。{CH 243.3}

我们的疗养院要成为使病人得到健康的媒介，这种健康保持在心灵的快乐和平安中。每一个工人都要与医师合作，因为藉着表现仁慈和亲切，他可以把医治的香膏带给患病受苦的人。{CH 244.1}

每一个人都要为利用自己的能力而向上帝负责。他有责任天天在恩典上长进。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。{CH 244.2}

我们活着不是要高举自己，而是作为上帝的小孩，可以充分利用我们的能力做祂所交给我们的工作。我们的职责是给他人留下正确的印象。我们正在为永恒作准备，为上面的疗养院作准备，在那里大医师要擦去各人的眼泪，在那里生命树的叶子为医治万民。{CH 244.3}

104 不要对病人力传我们教派的观点

（《教会证言》卷三第 166, 167 页，1872 年）

基督的宗教不应被置于次要地位，其神圣的原则也不应当被降低以便迎合任何一等人，无论那等人多么受欢迎。倘若真理与圣洁的标准被降低了，上帝的计划就不会在这所保健院得到实施了。{CH 245.1}

但我们不应与病人讨论我们独特的信仰。他们的思想不应因为关注与我们不同的问题而产生不必要的兴奋，除非他们自己愿意；之后要格外小心，不可因催

促他们相信我们特殊的信仰而刺激他们的思想。保健院（巴特尔克里克疗养院原来的名称）不是讨论我们的信仰与一般宗教界不同之处的场所。保健院里要有祷告会，人人都可自愿参加，但就圣经的宗教来说，我们有大量的内容可以论述，不必触及令人不快的不同点。沉默的影响要比公开的辩论更有效力。{CH 245.2}

在祷告会的劝勉中，某些守安息日的信徒感觉他们必须提出安息日和第三位天使的信息，否则就觉得不自在。这是心思狭隘的特征。病人不了解我们的信仰，也不知道何为第三位天使的信息。倘若不作清晰的解释就提出这些术语，便只能带来危害。我们必须设身处地为人着想，可是我们不必牺牲任何一条真理的原则。祷告聚会对病人，助手和医生都是一个福气。简短而有意义的祈祷和见证礼拜会增进病人对医生和助手的信心。若非必不得已，助手们不应当因为工作而被剥夺参加这些聚会的机会。助手们需要参加并享受这些聚会的乐趣。I {CH 245.3}

藉着经常参加祷告聚会，病人们便会产生对保健院的信心，更有在家的感觉。这样就为真理的种子在一些人心中扎根作好了准备。这些聚会尤其吸引一些自称是基督徒的人，也给那些不是基督徒的人留下一种良好的印象。这会增进彼此之间的信任，减少偏见，在许多情况下会完全消除偏见。于是他们就会渴望参加安息日的聚会。而那里，就是上帝的家里，才是讲述我们观点的地方。在那里传道人可以清楚地详述现代真理的要点，本着基督的精神，以温柔和爱心向大家力陈顺从上帝全部要求的必要性，让真理感服人心。{CH 246.1}

105 为所有的教派和阶层

我们要邀请贫富贵贱，各宗派和各阶层的每一个人来分享我们医疗机构的好处。我们接待各个基督教宗派的人来我们的机构。至于我们自己，我们严守教派的立场。我们是上帝所命名的，受上帝统治的。但我们不要不智地把我们的信仰特点强加给任何人。——《教会证言》卷九第 109 页 (1902 年). {CH 246.2}

106 医疗，正确的生活和祈祷

我看到当病人正在违犯健康律法之时，上帝没有更充分地应允祂仆人为他们所做的祷告，因为祂若如此行，并不能使祂得荣耀。我还看到上帝有意使健康改良运动及保健院作开路的工作，使信心的祈祷能得到充分的应允，信心与善行应当携手并进，救助我们之中的病苦者，使他们在今生能荣耀上帝，并在基督复临时可蒙拯救。保健院的管理人员若单从属世的立场工作，而在保健之外加以奉养以色列中父母的福分和德行，以致让这些病人在发觉之时感到失望忧伤，这是断乎不可的。{CH 247.1}

不要以为保健院是他们来藉信心的祷告得痊愈的地方。这个地方乃是藉着治疗及正确的生活习惯，解除人的病苦，并教导人如何避免疾病。现今在普天之下若有一个地方，让虔诚而有信心的男女献上安慰同情的祈祷，那就是保健院了。医疗人员在推进这项重要的工作时，应当坚心信靠上帝赐福于祂所惠然预备的方法。祂慈怜地招请我们这班人，要特别注意纯净的空气，清洁，健康的饮食，合宜的劳动及休息，与水之用法。他们不应在这项重要而严肃的工作之外有什么自私的利益。——《教会证言》卷一第 561 页 (1865 年). {CH 247.2}

107 影响和训练的中心

(《评论与通讯》1912 年 5 月 2 日)

主已命定要在许多地方建立疗养院，作为祂的纪念物。这是祂所选定的一个传扬第三位天使信息的方法。藉着这种方法，许多人会得到真理，要是没有这些媒介，他们就决不会得到福音信息的光照。在介绍真理时，有些人会被福音信息的一个方面所吸引，而有些人则被另一个方面所吸引。我们蒙主指教要如此作工，好接触各阶层的人。信息必须传到全世界。我们的疗养院工作要帮助补满上帝子民的数目。通过这方面的传道努力，会使不信的人悔改归主。藉着在我们的疗养院里发生的奇妙复原的事，会引导许多人仰望基督为身心的医治者。{CH 248.1}

应当拣选对上帝充满信心的自我牺牲的工人们负责这些机构。有能力作护士

的聪明的男男女女要安慰和帮助病人和受苦的人。我们的疗养院要如同明灯照在黑暗之地，因为医师、护士和助工都反照基督之义的阳光。……{CH 248.2}

建立和管理疗养院，要使它们具有教育的性质。它们要向世人显明上天的仁爱。虽然肉眼看不到基督的临格，但工人们可以要求那应许：“我就与你们同在，直到世界的末了”（太 28:20）。祂已向跟从祂的保证：祂要赐给那些敬爱祂的能力，好继续祂所开始的工作。祂周流四方行善事，教导无知的人，医治患病的人。祂的工作并没有止于显示祂控制疾病的能力。祂使每一次医治的工作都成了一机会，向人心传授祂仁爱慈悲的神圣原则。祂的跟从者们也要这样工作。基督本人虽然不在这世上，但祂已委托我们推进祂所开始的医疗布道工作；而且我们要在这项工作中尽心竭力。为了推进这项工作，要建立照顾病人的机构，在有男男女女因疾病而受苦的地方，可以将他们安置在敬畏上帝的医师和护士的照管之下。{CH 248.3}

在我们的疗养院中，要珍爱真理，不要驱逐或隐藏真理使人不见；现代真理的亮光要以清晰明确的光线从这些疗养院照耀出来。这些机构是主的工具，用来复兴一种纯洁高尚的道德。我们建立疗养院不要作为一项投机的业务，而要帮助男男女女遵循正确的生活习惯。那些如今无知的人要变得明智。要解除痛苦，恢复健康。人们要受教知道如何藉着小心运用自己的习惯来保持健康。基督受死为要拯救人们脱离灭亡。我们的疗养院要作祂的助手，教导男男女女如何过尊荣上帝的生活。我们的疗养院中若是没有开展这种工作，那些管理疗养院的人就会犯一个大错误。{CH 249.1}

108 我们疗养院工人的崇高职责

（《教会证言》卷七第 68-71 页，1902 年）

我们疗养院的职工有一种高尚而圣洁的职责。他们需要觉察并认清自己工作的神圣性。这种工作的性质及其影响范围之大，都要求他们作迫切的努力及毫无保留的献身。{CH 250.1}

我们的疗养院应使患病痛苦之人明白，他们需要灵性上的帮助，正如身体上需要复原一样。应当给他们种种的便利，使身体的健康得以恢复，同时也当使他

们看明，有了基督的亮光与生命之福，以及与祂联络，究竟有何意义。应当使他们看出，有基督的恩典在心灵中，会使整个人提拔起来。他们要学习基督的生活，唯一的善策，就是观察一般基督徒在生活上所有的表现。{CH 250.2}

忠心的工人是要不住地定睛仰望基督。他要记得自己的永生之望是在乎基督的十字架，并决定不要使那为他牺牲性命的主蒙羞。他深切地关心人类的痛苦。他祈祷并作工，为人的灵魂时刻警醒，好像那将来要交账的人一般；因他深知上帝既使他们与真理及公义有所接触，这就表明他们乃是值得拯救的。{CH 250.3}

我们疗养院的工人正在参加一场神圣的战争。他们要向患病受苦的人宣扬耶稣里的真理；他们要说明真理的全部严肃性，同时语言简朴，态度柔和，吸引人就近救主。他们要以言行高举祂为永生的盼望。不说一句严厉粗暴的话，不作一件自私的事。工人要以慈爱对待所有的人。他们的言语要温柔仁爱。那些表现出真正谦虚和基督徒礼貌的人，必能救人归主。{CH 250.4}

平安的气氛

我们应当尽力使那些来到我们疗养院的人恢复身体及灵性上的健康。我们应当准备，领他们暂时离开那使他们与上帝隔绝的环境，而进入一种更纯洁的气氛中。病人在那四周有上帝所创造之佳景美物的户外，呼吸着那新鲜及赐人健康的空气，最容易听人讲述那在耶稣里的新生命。在这里可以将上帝的话教导他们，将基督公义的日光照进他们那被罪恶黑暗所遮蔽的心中。当耐心而同情地使病人看出自己是需要救主。告诉他们，疲乏的，祂赐能力；软弱的，祂加力量。{CH 251.1}

“我欢欢喜喜地坐在祂的荫下”（歌 2:3），这句话的意义，我们应当予以更充分的重视。这句话并不使我们想到一幅紧张忙乱的情景，而是使我们起一种平静安息的感觉。有许多自称为基督徒的人，焦急而沮丧，终日是这样的忙碌，以致毫无片暇在上帝的应许中安静地休息。他们的行动好像他们担不起拥有平安及恬静似的。对于这一等人，基督的邀请是：“到我这里来，我就使你们得安息”（太 11:28）。 {CH 251.2}

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。 {CH 251.3}

经验的宝库

凡参加疗养院工作的人，应当有一个满贮丰富经验的宝库，因为真理乃是要种植在心中，并须当作圣物照料，而用上帝的恩典来喂养的。他们要扎根生长在真理之中，也要具有一种使人生发仁爱以致洁净心灵的信心。要常常寻求福气，他们心灵的窗户应向世界关闭，以杜绝世俗的瘴气；但却应向天庭敞开，以承受那公义日头的辉煌光线。 {CH 252.1}

有谁预备聪明地去从事医疗布道的工作呢？借着这种工作，可以引导那些来我们疗养院受治疗之人的心归向基督，并教导他们将自己的软弱与祂的力量相联合。每一个工人应当成为聪明而有效率的人。这样，在一种高尚而广阔的意义中，他便能将那藏在耶稣里面的真理贡献给人。 {CH 252.2}

我们疗养院中的工人，是不断地暴露在试探之下。因为他们是与非信徒相接近，而且凡信仰不健全的人就会为这种接近所害。然而那些住在基督里面的人，却要与非信徒接近，象基督与非信徒接近一样；他们不但不肯放弃自己忠顺于主的心，反而时常预备说合时的话，随时预备撒播真理的种子。他们要警醒祈祷，坚决维持自己的忠贞，并且日日表示自己始终如一的信仰。这种职工的影响是要造福多人的。他们用整饬有序的生活吸引人来就十字架。一个真实的基督徒是时常承认基督的。他是时常快乐，随时向那有病苦的人说出有希望及安慰的话来。 {CH 252.3}

“敬畏耶和华是知识的开端”（箴 1:7）。一句圣经上的话，是远比人的千万种意见及辩论更有价值。凡拒绝跟从上帝之道的人，最后必受到这种判决：“离开我去吧！”但何时我们肯顺服上帝的道路，主耶稣就要引导我们的思想，并使我们的口充满了确信的话。我们可以仰赖主，倚靠祂的大能大力，作刚强的人。我们接受基督，便是披盖了能力。那住在我们里面的救主，要使祂的权能成为我们的产业。真理也成了我们的商品。在我们的人生中见不到不义。我们也可以向那些不认识真理的人，按时分粮。基督在心里是一种赐生命的大能，增强全人的力量。 {CH 253.1}

自满的危险

我蒙指示要向我们疗养院的工人们说：他们应当时刻严防那不信及自负的危险。他们乃是与罪恶进行战争，故此应当用恳切及热心的精神，使病人可以觉察到他们无私之服务中提拔人的感化力。{CH 253.2}

不要让自私的毒素来破坏我们的服务。“你们不能又事奉上帝，又事奉玛门。”应当高举祂，就是那位髑髅地的主。当用在上帝里面活泼的信心来高举祂，以致你的祈祷可以生效。我们可曾感觉到耶稣要与我们何等的接近吗？祂正向我们个别地谈话。祂要向那些凡愿意披上祂义袍的人亲自显现。祂宣告说：“我耶和华你的上帝，必搀扶你的右手”（赛 41:13）。但愿我们把自己放在祂手所能搀扶之处，在那里我们可以听见祂用保证及权威说道：“我……是那存活的，我曾死过，现在又活了，直活到永永远远”（启 1:18）。{CH 253.3}

109 有益健康的替代品

取消肉食之后，应代之以各种营养美味的谷物、蔬菜、坚果和水果。这对于身体虚弱或持续做工的人来说特别有必要。在一些普遍贫困的国家里，肉类是最便宜的。这种情况下进行改变要困难一些，但也能成功。然而我们要考虑到当地人的处境和长年习惯的势力。即使是正确的观念，在倡导时也不要操之过急，不要叫人突然改变。要用便宜而有益健康的食物来代替肉食。这件事大半在于厨师。精心巧妙烹饪的食物会既营养又美味，能在很大的程度上代替肉食。——《服务真诠》第 316, 317 页 (1905 年). {CH 254.1}

第六编 成功的疗养院工作

110 成功的诀窍

疗养院的成功有赖于保持敬虔的纯朴，避免世人在饮食、服装和娱乐上的罪恶行为。疗养院的一切原则都必须改革。不要发明任何东西去满足心灵的需要，却占据基督和祂的服务所要求的空间和时间；因为这会摧毁疗养院的能力。这个机构本是上帝的一个工具，要使患罪病的可怜人悔改归正。他们不知道生命和平安的道路，竟在骄傲和空虚放荡中寻找幸福。 {CH 255.1}

“立定志向”（布立斯《效法但以理》）应成为凡在疗养院工作之人的立场。虽然谁也不该敦促病人接受我们的信仰或与他们进行宗教论战，但应精心选择我们的书刊，使之到处可见。宗教必须作主导的力量。这一直是而且将永远是疗养院的力量。不要败坏我们的健康机构去侍奉世俗和时尚。我们的国家已经有足够多的卫生机构更象住宿的旅馆，而不能使病人和受苦的人身体的疾病得到医治，患罪病的心灵在耶稣里得到在其它任何地方得不到的平安和安息。要强调宗教的原则并且保持下去；要丢弃骄傲和得名望的心；要让朴素和坦率，仁慈和忠信到处可见；这样，疗养院就会成为上帝所希望的样子，主才会喜爱它。——《教会证言》卷四第 586, 587 页 (1881 年). {CH 255.2}

111 道德和知识的培养

(《教会证言》卷四第 545-549 页，1878 年)

我在 1878 年 10 月 9 日得见的异象中，蒙指示看到我们在巴特尔克里克的疗养院应占居的位置和在其中工作的人应该保持的品格和影响。这个重要的机构是按上帝的旨意建立的，而祂的祝福对它的成功来说是必不可少的。医师们既不是庸医也不是没有信仰的人，而是了解人体系统和最佳治病方法的人——敬畏上帝而且热心关怀病人的道德和属灵福利的人。该机构的管理人员不必隐瞒这种对属灵利益和身体利益的关心。他们可以藉着过真基督徒纯正的生活给世人一个值得效法的榜样，他们应当毫不犹豫地让人看到，他们除了医病的技术之外，还在不断从基督获得智慧和知识。基督乃是有史以来最伟大的教师。他们必须与一切智

慧之源有这种联络，好使他们的工作取得成功。{CH 256.1}

真理的能力

真理有提高接受者的能力。圣经真理若是在人心上发挥了其成圣的感化力，就会使信徒更加聪明伶俐。基督徒若真与为世人舍命的上帝羔羊有联络，就会明白自己对上帝和同胞的责任。我们只有藉着不断善用智力和道德力，才有希望符合我们创造主的旨意。 {CH 256.2}

上帝不喜欢无效

有些人是太粗心，太懒惰，不肯成为功效著而见闻广的工人，上帝因这等人而不悦。基督徒应比世人更聪明，更机警。研究上帝的话，可不断地发展人的心思，强化人的智力。人若时刻运用心思，查究明白重大的真理，就必使品格文雅高尚，各部功能活泼，这不是其他任何事物所能促成的。 {CH 257.1}

人的心思，若是只应付平凡的事物，就必衰弱不发育，决不会超乎平凡事物的水准之上，也不会觉察那些冥不可见的奥秘事。人的悟性渐渐落到司空见惯之事物的水准。心智若不用于增益知识，尽力发展，力求明白在自然界和圣经中所启明的上帝大能，就必日见萎缩，而丧失其本能。 {CH 257.2}

然而若不付诸实用，所熟悉的事实和理论无论本身多么重要，也没有多少真价值。那些主要接受书本教育的人，有认识不到自己在经验知识上是新手的危险。那些在疗养院工作的人尤其如此。这个机构需要有思想有能力的人。医生，主管，护士长和助工们应该是有文化有经验的人。但是有些人没能明白这样的机构需要的是什么，他们年复一年辛勤工作，没有取得明显的进步。他们似乎墨守陈规；每天都只不过是前一天的重复。 {CH 257.3}

这些呆板工人的心思意念是贫乏的。许多机会摆在他们面前；他们若是勤学，就可获得具有最高价值的教育；但他们却不赏识自己的特权。谁都不该满足于自己现有教育。人人都可天天使自己有资格充任某个受托的岗位。……{CH 258.1}

敬畏上帝的工人影响

聪明的、敬畏上帝的工人，在改革那些来到疗养院接受治疗的病人方面，能

做大量的工作。这些人不仅身体有病，心理和道德上也有病。许多人所受的教育，所养成的习惯，甚至整个人生都是错误的。他们无法在数日之内就做出必要的大改变，接纳正确的习惯。他们必须有时间考虑这事，认识到真相。凡在疗养院工作的人，若是都正确地代表了我们圣洁信仰和健康改良的真理，就会发挥一种塑造病人心智的影响力。将错误的习惯与那些和上帝的真理和谐一致的习惯相对照，具有一种使人知罪的能力。{CH 258.2}

人没有成为可以成为的样子和上帝的旨意希望他成为的样子。撒但在人类身上的强大能力使他们处在一个低下的水平；然而不必如此，否则以诺就不能变得那么高尚高贵而与上帝同行了。人终其一生都无需停止在智力和属灵上成长。但是许多人的心志太多为自我和自私的利益所占据，以致没有余地进行更加高尚的思考了。智力标准和属灵造诣都太低劣了。许多人所居的职位越高越重，对自己就越满意，心想职位能够给人增光添彩。很少有人认识到自己面前不断有一项工作要做，就是发展自制，同情，仁爱，责任心和忠诚，这些品性对那些身居要职的人来说是不可缺少的。凡在疗养院工作的人，都应尊重他人的权利，这不过是在顺从上帝律法的原则。{CH 258.3}

这个疗养院里的一些人，不幸缺乏对他们所接触之人的福乐非常必要的品质。工作各部门的医生和助手都应该谨防一种自私的冷淡，一种疏远孤僻的性情；因为这会离间病人的感情和信任。来到疗养院的，有许多是优雅敏感的人。他们非常机智，眼光锐利，会立即发现缺点，予以评论。人们不可能爱上帝为至上并且爱邻舍如同自己却又冷若冰霜。他们不仅抢夺上帝应得的爱，也抢夺了邻舍应得的爱。爱是上天所栽培的植物，必须加以培育和养护。慈善的心肠，诚实而仁爱的言语，能使家庭幸福，并且对凡来到他们影响范围之内的人发挥一种提拔人心的感化力。{CH 259.1}

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。…… {CH 259.2}

既是学生也是教师

我们应当始终谨记：我们不仅在这个世界作学生，也要做教师，使我们和他

人适合来生更高尚的行动范围。人的效用尺度乃是认识并遵行上帝的旨意。改善我们的心智和仪态以便上帝不会以我们为耻，乃是我们力所能及的事。疗养院必须有一个更高的标准。在我们的队伍中若是发现有修养、有智力和道德力的人，就要召他们到前线来，充任我们各机构中的职位。{CH 260.1}

医生在任何方面都不应该有缺陷。他们面前有广阔的施展园地。他们若不能成为医术高明的人，就只能怪自己。他们必须作勤奋的学生；藉着严格地学以致用和忠实地注意细节，他们应该成为会照管人的人，不必有人跟着他们，看他们的工作有没有做错。{CH 260.2}

那些身居负责岗位的人，应该教育和训练自己，以便凡受他们影响的人，都可看到人若与上帝的智慧和能力相连，就可以成为怎样的人，能够做什么。有如此特权的人为何不在心智上变得很强大呢？属世的人一再嘲笑相信现代真理的人弱智，缺乏教养，没有地位或影响力。我们知道这不是真的，但这种言论岂是毫无理由的吗？许多人竟把无知和无教养当作谦卑的标志。这种人在何为真谦卑和基督徒的温柔上受了欺骗。{CH 260.3}

112 疗养院里的卫生改革

我们的健康机构中最大的危险之一，就是医师、主管和助工自称相信现代真理，却从未完全采取支持健康改良的立场。一些人没有在自己的饮食和着装上本着良心有所顾忌。医师或任何一个人在纵情使用有害的东西时，又怎么能如实介绍这个问题呢？上帝的福气必临到每一次唤起人们注意健康改良的努力，因为到处都需要健康改良。在这个问题上必须有一次复兴，因为上帝的旨意是要藉着这种媒介成就许多事。{CH 261.1}

一般说来，药物治疗乃是一个祸害。应当教育人远离药物。越来越少使用它们，而更多依靠卫生的手段；然后身体自然就会响应上帝的“医师们”——纯净的空气，纯净的水，适当的锻炼，清洁的良心。那些坚持饮用茶，咖啡，而且吃肉的人会感到需要药物。但是许多人如果愿意顺从健康的律法，不需一粒药就可恢复健康。很少需要使用药物。{CH 261.2}

如果内心因顺从真理而得到洁净，就不会有自私的倾向和败坏的动机，不会

有偏见。相思恋爱的感伤情绪也就不会滋长起来，我们的各机构已经感受到这种情绪的败坏影响。要严加提防，不要让这种祸根毒害败坏我们的健康机构。——
《健康、慈善和医疗布道工作》第 42, 43 页 (1890 年). {CH 261.3}

113 忠心工作的效果

(《教会证言》卷三第 173-176 页，1872 年)

我看到我们的人中间有大量盈余的钱财，应当从这些钱财中拿出一部分投入保健院。我还看到我们的人中间有许多可敬的穷人，他们生病受苦，一直盼望保健院能帮助他们，但他们没有能力支付常规的食宿和治疗等费用。过去的三年，保健院在苦苦挣扎要摆脱债务，根本没有能力接待不能支付全款的病人。上帝喜悦我们每一个有能力的人慷慨购买保健院的股票，使它能够帮助上帝卑微配得的穷人。与此有关，我看到基督把自己与受苦的人类视同一体，而且我们有特权行在祂称为弟兄的祂最小的儿女身上，就是行在上帝的儿子身上了。……{CH 262.1}

使保健院走出 1869 年秋天的低迷状态，发展到今天的昌盛繁荣，充满希望的状况，其中所付出的努力和牺牲，是外界的朋友们知之甚少的。那时这里欠着一万三千美元的外债，而且只有八位付费病人。更糟糕的是，前任经理们的做法使保健院的赞助者们非常灰心，以致无心提供钱款减轻保健院的债务或介绍病人来资助保健院。正在这种艰难的关头，我丈夫决定出售保健院的资产以偿还债务，剩余的资金按照各位股东出资的比例予以退还。但是一天清晨在家庭的祭坛祷告时，上帝的灵临到他身上，当时他正为如何处理保健院的事而寻求上帝的带领。他俯身屈膝呼喊说：“主必维护祂藉异象论到保健院的每一句话，保健院将要脱离低迷状态，光荣地兴旺起来。”{CH 262.2}

从那一刻开始，我们认真把握住了保健院的工作，肩并肩为保健院作工，抵消那些自私的人给它带来的困窘。我们献出了自己的钱财，从而给别人树立一个榜样。我们鼓励凡在保健院工作的人勤俭节约，力劝医生和助手们为很少的工资努力工作，直到保健院再一次完全立足于本会人的信心。我们作了清楚的见证，反对任何一个在保健院工作的人自私的表现，劝勉督责犯错的人。我们知道，主

的祝福若不停留在保健院，它就不会成功。若有上帝的祝福伴随着保健院，赞助圣工的人就会有信心，相信它是上帝的工作，感到将自己的钱财捐献给保健院是安全的，可以使它成为活泼的机构，成全上帝的旨意。{CH 263.1}

医生和一些助手开始认真工作。他们在极大的拦阻下努力工作。金雷医生、张伯伦和兰姆逊医生领着微薄的薪水刻苦热诚地工作着，要扶起这个下沉的机构。感谢上帝，最初的欠款终于清偿完毕。为改善病人的住宿条件而新借的钱也都偿还了。《健康改革家》的销量是保健院成功的真实基础，它的销量增加了一倍，成了热门期刊。我们大多数人完全恢复了对保健院的信心，保健院一年到头都有足够的病人入住并得到医生适当的治疗。{CH 263.2}

114 保持高标准

在我们重要的机构中任由事情陷入一种松懈散漫的方式，要比清除讨厌的、会败坏和摧毁信任与信心的事容易多了。让工人的人数少一些，完成的工作也少一些，尽可能地让参加这工作的人是心地诚实、坚持原则稳如磐石、热爱全部真理、顺从上帝全部诫命的人，这样会好得多。{CH 264.1}

上帝的宝座周围那群穿白袍的人，不是由爱宴乐不爱上帝的人构成的，他们宁愿随波逐流而不愿对付反对的浪潮。凡保持纯洁，没有被当代盛行的精神和影响所败坏的人，必经历剧烈的冲突。他们将从大患难中出来；他们必洗涤自己品格的衣袍，将它们在羔羊的血里洗白净。这些人要在荣耀的国里唱得胜之歌。那些与基督一同受苦的人，将与祂同享荣耀。——《评论与通讯》1883年10月16日。{CH 264.2}

115 疗养院的位置

(《教会证言》卷七第80-83页，1902年)

凡负责为我们疗养院选择地址的人，应当恳切祈祷地研究疗养院工作的性质及目的。他们应当时常记得，他们所从事的工作，乃是在人的身上恢复上帝的形

像。他们一手持送药物解除人身体上的病苦；另一只手则是用福音来使那被罪压倒的灵魂得蒙解救。这样，他们就是执行真正医疗布道士的工作了。他们是在许多人的心中播撒真理的种子。{CH 265.1}

在为我们的疗养院选择地址的事上，我们不应让自私之念及个人的野心搀杂其中。基督降世向我们显明如何生活及操劳。但愿我们效法祂，不要为本会疗养院选择那最能迎合我们爱好的场所，乃是要选那最适于我们工作的地方。{CH 265.2}

设在城市之外

我蒙指示，在医疗布道的工作上，我们蒙受了莫大的亏损，因为我们未曾察觉在选定院址的计划上应该加以改变，主的旨意是要这些机构设在城市之外，要办在乡间，尽可能地在那优美环境之中。在自然界——上帝的园囿之中，病人常会发现一些事物，吸引他们的注意力，转离自己，而提升他们的思想倾向上帝。{CH 265.3}

我蒙启示，应当照护病人离开城市的扰攘，远离车马的喧嚣。那些从乡间家庭来到本会疗养院中的人，必欣赏这样一个安静的地方，并且在休息静养之中，病人也必更容易受上帝之灵的感化。{CH 265.4}

在自然的景色之中

我们始祖的家乡伊甸乐园，原是一个极其幽雅的地方。优美的灌木及娇艳的花卉笑靥迎人。园中种植各种的树木，其中垂着累累的清香娇嫩的佳果。在枝条之间，雀鸟欢唱赞美之歌。亚当与夏娃在毫无玷污的纯洁之中，欢然欣赏伊甸园的美景与乐歌。时至今日，虽然罪的阴影已经笼罩大地，但上帝仍然愿望祂的儿女，从祂造化的作品中寻得欢乐。把本会的疗养院设置在自然美景之中，这乃是顺从上帝的计划；我们越是遵行这计划，祂必越发奇妙地作成那使痛苦之人获得康复的工作。我们的教育及医疗机构应选择那远离罪恶黑云笼罩之大城市的地 方，在那里“必有公义的日头出现，其光线有医治之能”（玛 4:2）。{CH 266.1}

我们工作的领袖们当教导会众，疗养院应设在最幽雅的环境中，在远离城市骚乱的地方，能用聪明的教导使病人的思想与上帝的思想相联的地方。我曾一再

地描述这一类的地方；然而听者仍是置若罔闻。近来，我又得到一个最清楚及最使人信服的指示，关系本会机构，尤其是疗养院和学校，设立在城市之外的益处。
{CH 266.2}

城市的环境不利

我们的医师们为什么这样热望居留在城市中呢？城市中的气氛是沾染污秽的。在这样的氛围中，那要克服横逆之食欲的病人，不能得到正当的照料。城市中的酒店对于酒瘾已深的病人，乃是一种经常的试探。把我们的疗养院设置在那不敬虔的环境中，乃是于那恢复病人健康的努力大有阻碍的。{CH 267.1}

在将来，城市的事态局势，将愈变愈可厌憎，而且人也要承认城市环境的影响，对于我们疗养院所应成就的工作不利。I{CH 267.2}

从健康的立场上说来，城市的烟雾与灰尘是极其有碍卫生的，那些病人，一大部分的光阴困居于病房的四壁之内，往往觉得自己象囚犯一样。当他们凭窗眺望的时候，目之所见无非是房屋，房屋，房屋。那些被如此拘留在房间之内的人，很容易想念到自己的痛苦及忧闷。有时病人会被自己呼吸的气息所毒害。{CH 267.3}

把这些大的医药机构设在大城市里，常有许多别的恶事接踵而来。 {CH 267.4}

户外生活的效果

我们为什么要剥夺病人在户外生活中所能得的恢复健康之福呢？我蒙训示，若能鼓励病人出离病房，消闲于光天化日之下，培植花草，或是作一些轻省而快乐的工作，他们的思想就会转离自己，而去想一些更能予人健康的事物了。户外活动应当列为一种赐福气及赐生命的必需品。病人越能多在户外活动，也就越少需要人的看护。他们的环境愈舒畅，,他们也就愈有望。把他们放在自然界的美丽景物之中。使他们可以看见花草的茂美，听闻雀鸟的歌唱，他们的心也就要欢然吟咏，与百鸟的歌声相和。若把他们关闭在病室内，其中的陈设虽极优雅。他们也要变为暴躁而郁闷的。应当给他们享受户外生活的福惠，这样，他们的灵性便要升高，身心皆得慰藉。{CH 267.5}

我的信息就是“离开城市！”我们的医师们早就应该大大地觉察到这一点了。我盼望，祈求，而且相信，他们而今会觉悟到乡间去的重要性。{CH 268.1}

城市生活的危险

时候已近，大城市将要遭遇上帝的报应。过不多时候，这些城市必发生可怕的震动。不论其中的建筑物是何其壮伟何其坚固，或是有多少的防火设备，若是让上帝一触及之，则在数分钟或数小时之内，就必成为废墟。{CH 268.2}

世上不敬虔的城市，必要被毁灭的扫帚所清除。从今日落在伟大建筑物及大部分城市的灾难上，上帝正是把那将要临到全地的祸患显示给我们。祂已告诉我们说：“你们可以从无花果树学个比方：当树枝发嫩长叶的时候，你们就知道夏天近了。这样，你们看见这一切的事，也该知道人子近了，正在门口了”（太24:32,33）。{CH 268.3}

116 不要在富人中间

（《教会证言》卷七第 88, 89 页 1902 年）

在我们看来，最好选择那些富庶之区，来开办我们的疗养院；这样不但能使我们的工作显出特色，而且也便于为此机构招来主顾。但主的教训却不然。“因为耶和华不象人看人”（撒上 16:7）。人是看外貌，上帝是看内心。在我们的机构周围，堂皇的建筑物愈少，则我们所将遭受的烦扰也愈少。许多资财富足的人是不虔诚不尊敬上帝的。世俗的思想充斥他们的头脑。世俗的娱乐、嬉戏和狂欢占据的他们的光阴。服装与生活上的奢侈放纵耗费了他们的资财。他们不欢迎天国的信使到自己的家中。他们希望上帝在遥远的地方。{CH 269.1}

谦卑是人类难以学会的功课，对于富人和自我放纵的人尤其难学。那些对于自己一切所拥有的不认为有责任向上帝交账的人，被引诱高抬自我，好像田产和银行股票所构成的财富使他们可以不依赖上帝。他们心中既充满骄傲和自负，便用自己的财富来估价自己。{CH 269.2}

许多富足的人在上帝眼中是不忠心的管家。祂在他们得财和用财的方法上，看到了抢夺的行径。他们忽视了那位伟大的万物所有者，并且没有运用托付给他

们的财富来解救受苦的人和受压迫的人。他们一直在为自己积蓄忿怒以致那忿怒的日子来到；因为上帝要按各人的行为报应各人。这些人不敬拜上帝；自我是他们的偶像。他们忘记公义与怜悯，代之以贪婪和争竞。上帝说：“我岂不因这些事讨他们的罪呢”（耶 9:9）？{CH 269.3}

把我们的任何机构放在这样的社区，无论看来好处有多大，上帝都不会喜悦的。自私的富人对于其他人的心灵有一种塑造性影响，而且仇敌会通过他们来做工，阻碍我们的道路。邪恶的同伴对于敬虔和献身总是有害的，而且上帝所赞许的原则会被这样的同伴所破坏。上帝不愿意让我们任何人像罗得一样。他选择的住处使他和他的家人不停地与罪恶接触。罗得进入所多玛时是富裕的；他离开时却一无所有，当天使拉着他的手离开时，愤怒的使者正等着使火从天降下，烧灭那曾极受恩宠之城的居民，涂抹其使人着迷的美景，使上帝曾令其非常美丽的地方荒凉光秃。{CH 270.1}

我们的疗养院不应设在有财富之人居处的附近，因为疗养院既要接纳各等各色的病者，则办在这种地方，就必令人觉得新奇刺眼，并要受到不友好的评论。那清洁没有玷污的虔诚，使凡作上帝儿女的都成为一家的人，在上帝里面与基督联合起来。但世俗的风气，则是骄傲，偏袒，排斥他人，而只加惠于少数人的。{CH 270.2}

我们在建房时，必须远离世上伟人们的家。他们若要寻得所需的帮助，就当离开旧有的交游，到更为退隐的地方去。我们不可使上帝不悦，把我们的疗养院建在服装与生活奢侈浪费的人中间。这种人会吸引那些能大作炫耀的人。{CH 270.3}

117 不讨好就诊者

（《教会证言》卷七第 95-97 页 1902 年）

我们为什么要建立疗养院呢？为了让前来就诊的病人既可解除身体的痛苦，也可获得属灵的帮助。由于他们的健康状况，他们易于接受帮助他们康复的医疗布道士使人圣化的影响。我们要为病人最大的利益智慧地工作。{CH 271.1}

我们建立疗养院不是作旅馆用的。我们的疗养院只应接收那些愿意遵循正确

的原则，接受我们按着良心摆在他们面前之食物的患者。我们如果让病人在房间里喝酒吃肉，他们就得不到他们前来我们疗养院所应得到的帮助。我们必须说明，根据健康的原则，我们疗养院和卫生餐馆中要杜绝这些饮食。难道我们不想看到自己的同胞解脱疾病和软弱，享受健康与活力吗？但愿我们忠于健康的原则，犹如磁针对准磁极一样。{CH 271.2}

从事救灵工作的人必须摆脱世俗的策略计划。他们不可为获得某个有钱人的影响而制订羞辱自己信仰的计划。他们不可为财利而出卖自己的灵魂，不可做任何阻碍上帝工作，降低公义标准的事。我们是上帝的仆人。我们当与祂同工，以祂的方法来做祂的工。这样，我们所服务的人会可以看出我们的愿望是达到更高的圣洁标准。我们所接触的人也会看到，我们不仅是谈论克己和牺牲，而且藉着自己的生活将之显明出来。我们的榜样要鼓舞那些在工作中所接触的人，使他们更好地了解有关上帝的事情。{CH 271.3}

我们如果要花钱建立疗养院，帮助患病受苦的人得救，就必须规划我们的工作，使我们希望帮助的人得到他们所需要的帮助。我们要尽己所能医治人身体的疾病；但我们更当重视医治心灵的疾病。那些前来我们疗养院的病人当受到教导明白救赎之道，好使他们悔改并听到有话说：你的罪已蒙赦免；平平安安地去吧，以后不要再犯罪了。……{CH 272.1}

我们不可把那些能按主所规定的方式推进祂圣工之人的光阴和精力，用在为寻欢作乐的人提供住宿和娱乐的机构。那等人最大的愿望就是满足自我。让工人们进入这样的机构，会危及他们的安全。要使我们的青年男女始终远离这一切危险的影响。我们的弟兄若从事这样的工作，就不能推进他们自以为能推进的救灵工作。{CH 272.2}

我们的疗养院建立的目的，就是推广现代的真理。疗养院的管理要给那些来接受治疗的人心中留下有利于真理的明确印象。工人们的操行，从总经理到职位最低的工人，都当支持真理。这个机构当有属灵的氛围。我们有警告的信息要传给世人。我们的诚恳和对上帝圣工的献身精神，应当感动前来我们疗养院的人。……{CH 272.3}

我们正生活在这世界历史结束的边缘。我们当谨慎地行动，明白何为主的旨意，被祂的灵充满，做对祂圣工有意义的事，向在罪恶中沉迷，受骗，沦亡的世

界传扬警告的信息。{CH 273.1}

118 城市的条件

我多年来得蒙赐予特别的亮光，教我们不要将我们的工作集中在各大城市。那漫布在这些大城市的骚动与纷乱，以及工会与罢工所造成的景况，必然大大阻拦我们的工作。人们正在设法，使各行各业的人在各种工会之下受着辖制。这种计划不是出于上帝，乃是出于那我们始终不应予以承认的权力。上帝的话正在应验中；恶人正在自行联合起来象禾捆，预备被焚烧。{CH 273.2}

我们现在要用尽一切受托的才干，去向世人传扬最后的警告信息。在这种工作上，我们要保持自己的个性。我们不要参加什么秘密的会社或是各种工会。我们要在上帝里面自由地站立。不住地仰望基督的训示。我们的一切活动，都应当感觉到我们为上帝所要作成之工作的重要性。——《教会证言》卷七第 84 页 (1902 年). {CH 273.3}

119 建立疗养院时的节约

(《教会证言》卷七第 90-94 页，1902 年)

我们作上帝选民的人，决不能摹仿世人所有的习惯，志趣，常例，或样式。我们并非被撇下在黑暗之中，而去仿效世俗的模样，去靠赖表象来博取成功。主已向我们说明，我们的能力是从何而来。“这是耶和华指示所罗巴伯的，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)。照着主的美意，祂要将能力赐给凡遵行祂道的人，使之能为行善而发出坚强的感化力来。他们所倚靠的是上帝，并且在如何运用祂所委托的才能上，必须向祂交账。他们须认明自己乃是上帝的管家，而且应竭力尊祂的名为大。{CH 274.1}

不需要外表的炫耀

凡爱慕上帝的人，必致成功。他们必在基督里忘却自己；所有属世的事物，

无力诱惑他们放弃其忠诚。他们必看透外观的华美实不足予以力量；虚饰和徒有其表的炫耀，并不能正确表现我们作上帝选民之人所要做的工作。凡在我们疗养院工作的人，都当以基督的恩典为妆饰。这样，他们在善事上就必有最伟大的感化力了。{CH 274.2}

主对我们是非常认真的。祂所赐下的应许都附有条件，就是要我们忠心遵行祂的旨意；因此，在疗养院的建筑上，当以上帝为始，为终，为至善。{CH 274.3}

但愿凡与上帝工作有关的人都当谨慎自守，惟恐因希求炫耀以致误引他人也落到放纵与自夸的地步。上帝不愿祂的任何一个仆人参与靡费太大而并无必要的事业，叫人们担负重债，以致剥夺其可供圣工之用的金钱。凡自称相信现代真理的人，只要他们遵行主道，秉公行义，总可期待主赐予兴盛。反之，他们一旦逸出窄路之外，则必使自己连同凡仰望他们指导的人，都惨遭败亡。{CH 274.4}

无私的榜样

凡是在设立医疗机构的事上作领袖的人，务必树立一个正当的榜样。即使有现款，他们也不应使耗费超过绝对的需要。进行主的工作，应顾及祂葡萄园其他各部分的需要。因为我们都是一家人，同是一位父的儿女，运用主的款项，也必须考虑使祂普遍全世界的工作利益均沾。主垂顾祂园地的各部分，祂的葡萄园乃是要整个耕种的。{CH 275.1}

我们绝不应将库里的全部款项用在少数的地方，反之，倒要努力在许多地方将工作建立起来。要为主的国增加新的领土。祂葡萄园的其他部分亦应予以相当的设备，以便显明工作的特色。主禁止我们在为祂所作的工作之中，掺入自私的计谋。祂禁止我们采取任何会剥夺那能使邻舍尽自己的本分传扬真理之设备的计划。我们要爱邻舍如同自己。{CH 275.2}

我们的建筑代表我们的信仰

我们也必须记着：我们的行为必须与我们的信心相称。我们既然相信主必快来，难道在建筑房屋时，不应表示出这种信仰来吗？难道我们还要将巨款耗费在一座即将于烈火中化为乌有的建筑上吗？须知我们的钱财与生灵有关，原该用来将真理的知识传给那班因过犯而被上帝定罪的人。故此我们当抑制自己好大喜功

的计划；谨防奢侈浪费，免得虚耗主的财物，而致使负责建筑的人无法完成其预定的工程。{CH 276.1}

在一些历史较为悠久的机构上，业已花费了远超乎其所需的钱财。造成这种局面之人以为这样的花费乃在使工作扬名出色；然而这种说法毕竟不能作为无谓浪费的借口。{CH 276.2}

上帝希望我们的各机构能时常表现出那原为天上至尊，为荣耀之君的主所有的质朴，柔和与谦卑的精神。可惜人对于基督首次降世的事，未曾照所应该的加以研究。祂来乃是要在凡事上作我们的榜样，祂所度的乃是极其严格的克己生活。如果我们要学祂的样式，就决不应不必要地消费钱财；也决不应寻求外表的炫耀。但愿我们所表现的，乃是从我们的好行为上发出真理的光来，这样，上帝就必因所采用之最优良的祛病复元的方法，而得到荣耀了。须知显出工作之特色的，并不在乎投资于堂皇的建筑物上，而是在乎以高尚的基督化品格，维持宗教原则的真正标准。{CH 276.3}

已往在建筑上所犯的错误当作为前车之鉴，使我们在未来知所取舍。我们要以他人的过失作为鉴戒，非但不重蹈覆辙，更思有所改进。在我们一切进步的工作上，我们务须顾到节约的必要。切莫作无谓的消费。因为主即将复临，我们在建筑上所有的花费，必须和我们的信仰相符。我们的款项当用在供备舒适的房间，有利于健康的环境，以及合乎卫生的食物上。{CH 277.1}

我们对于我们机构的建筑与设备的观念，应以真切的认识那存心谦卑与上帝同行之意义为规范，绝不应以为有炫示阔绰的必要。更不要以为成功非靠外观不可。这实在是一种妄想。讲究与上帝所交托我们的工作不相配合的外观，而这种外观必须花费大量金钱方能维持，实在是一位残酷的暴君。它正如溃烂一般，要将人的元气侵蚀殆尽！ {CH 277.2}

安慰比口才更重要

常人莫不视舒适较诸风雅虚华为重。如果以为保持一种体面的外表，就能多得病人，因此可以多赚钱财，这种想法并不正确。况且纵使如此作风可增加主顾，我们也不能容许按时下奢华的观念，来装修我们的疗养院。因为这样来牺牲基督徒的感化力，实在太不值得。故此本会机构所有的环境，无论内外，务必与基督

的教训以及本会信仰的表现协和。我们各部分的工作，应作为成圣的辨识力的实例，而非虚华及浪费的例证。{CH 277.3}

那使我们工作具有感化力并且得到成功的，并不是巍峨昂贵的建筑物。也不是奢华丰富的设备，更不是满桌盈厨的珍馐美味。惟有生发仁爱以致心灵洁净的信心；惟有那环绕于信徒四围的恩典的气氛，以及那在人心思意念中运行着的圣灵，才会令人发出活的香气叫人活，并使上帝赐福给他的工作。{CH 278.1}

上帝今日仍晓谕祂的子民，赐给他们智慧好遵行祂的旨意，正如祂在古时晓谕祂的子民，在建造圣幕的事上赐给他们智慧一般。在这一建筑物的构造上，祂给予人一种代表祂能力与威权的象征；照样，在今日为祂所造的建筑物上，祂的名也当受到尊敬。在每一部分上都当表现出真实，坚固，和适用来。{CH 278.2}

与上帝同工

凡负责建筑疗养院的人，应本着上帝的精神和慈爱而行，以代表真理。现今也当象挪亚昔日建造方舟时警告世人一般，藉着那在建筑主的机构上所忠心作成的工作，向人讲道，这样有些人就必认罪悔改了。故此，工人们都当感觉到极其渴慕基督作随时的帮助，好使这已建立的各机构，不致形同虚设。当建筑工程正在进行之时，他们要记得：在挪亚和摩西的日子，上帝是如何详细指示关乎建造方舟与圣幕的细节，照样，今日建立祂的机构，祂也要亲自照应，直至大工告竣。他们也要记得：那位伟大的工程师也要藉着祂的话，祂的灵，和祂的神意，来指导祂的工作。他们应当多用功夫去向祂请教。祈祷的声音当伴和着圣歌的乐调，如同馨香上升。人人都当承认自己是完全靠赖上帝；要记得他们现在所建造的这所机构，乃为推进一种有关永恒后果之工作，并且看出从事这种工作，他们就算是与上帝同工的了。“仰望耶稣”要永远作为我们的格言。那保证乃是：“我要教导你，指示你当行的路；我要定睛在你身上劝戒你”（诗 32:8）。{CH 278.3}

120 木结构的好处

砖石建筑物对于疗养院不是最可取的，因为它们通常既寒冷又潮湿。或许有

人说砖造的建筑物外观要好看的多，而且建筑物应当美观。但我们需要宽敞的建筑物。如果砖价太贵，我们就用木头建造。我们必须学习节约。这是必须的，因为在上帝的道德葡萄园中，许多方面都有大工必须做成。 {CH 279.1}

有人提出病人在木制房屋内会因害怕火灾而不觉安全。但我们若是住在乡间，房屋不象在城市里那般密集，火灾就会源自屋内而不会来自外部；所以砖房并不安全。应该向病人说明，木制房屋比砖房更可取。——《教会证言》卷七第 83, 84 页 (1902 年). {CH 279.2}

121 节约办事

(《教会证言》卷四第 571-573 页，1881 年)

在钱财支出上节约，是基督化智慧的一个卓越方面。那些在我们的各机构中身居要职的人没有充分考虑这个问题。金钱是上帝给人的一个极好的恩赐。它在上帝儿女的手中乃是饥饿之人的食物，干渴之人的饮料，赤身之人的衣服，受压迫之人的保护和病人得到健康的手段。不可将钱财不必要地浪费在满足骄傲或野心上。{CH 280.1}

必须用原则来控制

为了满足人们真实的需要，宗教原则的坚定宗旨必须成为控制的力量。当基督徒与世俗的人聚在一起时，他们不可与不圣洁的人同化。两者之间必须保持鲜明的对比。他们是两个主人的仆人。一等人力求持守顺从上帝要求的谦卑道路，就是纯朴、温和谦卑之路，效法他们的模范基督耶稣。另一等人却在各方面都与前一等人相反。他们是世界的仆人，热心渴望在奢侈的服装和食欲的满足上随从世界的时尚。这就是基督赐给那些在疗养院的人做指定工作的园地。他们不可就近世人的标准，离开主为赎民所筑要他们行在其间的高尚道路，以此来缩短我们和俗人之间的距离；而要让基督徒生活中所显出的吸引力——在我们日常的工作中，在将食欲控制在理智之下，保持服装的简朴和从事圣洁的交谈中所实行的原则——成为一盏明灯，不断光照那些有错误习惯之人的道路。……{CH 280.2}

凡在我们各机构工作的人，都应该热心注意什么都不要浪费，即使这事不在

指定给他们的工作范围。每一个人都可以在节约方面有所作为。人人都应做自己的工作，不是为了赢得人们的称赞，而是要做得能经得往上帝的详细审查。{CH 281.1}

有一次，基督曾给祂的门徒以一番值得细心注意的，有关节俭的教训。祂行了一个神迹，给数千饥饿的听祂教训的会众吃饱；然而在大家都吃而且吃饱之后，祂却不许糟蹋剩下的零碎。那位在他们需要之时能藉其神力供给他们食物的主，吩咐祂的门徒把剩下的零碎收拾起来，免得有糟蹋的。这个教训不但是为生存于基督那时代的人，也是为我们的益处而赐下的。上帝的圣子关心世人今生的需要。祂虽然能够随时任意摆设筵席，却绝不忽略筵席所剩下的零碎。我们机构的工人也很可以听从这个教训：“把剩下的零碎收拾起来，免得有糟蹋的”（约 6:12）。这是众人的本分；而那些身居领导职位的人应该作出榜样。{CH 281.2}

122 忠于我们的机构

（《健康、慈善和医疗布道工作，第 29-33 页，1888 年》）

在巴特尔克里克的疗养院是在困难的压力下建起来的。要采取明确的措施，与那些作助工的人签订合约，保证他们确定有几年留在疗养院。这是确实必要的。在获得帮助之后，经过相当辛苦的努力，这些人才成为能干的工人，富有的病人曾提出更高的工资引诱他们，为了自己特别的利益让他们在自己家里作护理。这些助工往往离开疗养院与他们同去，没有考虑所付出的努力使他们有资格作能干的工人。这种事例不只有一两件，而是有许多件。{CH 282.1}

还有人从其它没有实行宗教原则的机构来到疗养院作资助人，且以极其狡猾的方式引诱助工离开，许诺给他们更高的工资。也有医生变心，放弃信仰离开了机构，他们离开是因为不能在凡事上任意而行。有些人被解雇，他们在获得其他助工或病人的同情之后，便把这些人拉走了；他们在遭受极大的损失，自己想方设法竭尽所能之后，结果一败涂地，关门停业了，招致了他们偿还不了的债务。这些事一再重演。这种举动毫无公平和正义。他们没有选择“主的道路”，而是偏行己路。他们诱骗了不警惕的人，轻易征服了那些喜爱改变的人。他们太盲目

了，不考虑这种做法对不对，也太鲁莽了，不小心。{CH 282.2}

因而巴特尔克里克疗养院有必要签订合约，约束那些作助工的人，以便他们受到教育和训练作护士和水疗助手之后，不会因别人的引诱而离开。已经预付了钱财给一些特别的人，好使他们获得医学教育，在机构中作有用的人。某医生对其中的一些人寄予厚望，希望他们能减轻很重地压在他身上的责任。有些人已经变得不自在不满意，因为那些在本国其它地方开设了机构的人设法奉承和引诱他们到他们的疗养院去，许诺给他们更好的待遇。这样，工人们——至少有一些人——就变得不安不定，自负而且不可靠了，即使他们还没有离开疗养院，因为他们感到别处有为他们敞开的机会。那些刚刚开始实习的人竟觉得自己准备好负大责了，其实把责任交在他们手里是不安全的，因为他们没有证明在小事上忠心。

{CH 283.1}

现在我们希望大家都从基督徒的立场来看这个问题。这些试验显明了要构成品格的真实材料。在十诫中有一条诫命说：“不可偷盗”（出 20:15）。这条诫命包括这些行为。一些人偷盗了别人曾有负担为他们自己的工作而培养训练的帮助。任何卑劣的计划，任何设法获得别人所使用和培训的助手的收买行为，都不亚于赤裸裸的偷盗。{CH 283.2}

还有一条诫命说：“不可作假见证陷害人”（出 20:16）。一直有人贿赂已经能做某种工作的助工，努力贬损那些管理机构之人的计划，批评他们的管理。关于他们想要获得服务之人的管理方针受到质疑。他们的虚荣心受到奉承，暗示他们没有得到应该得到的快速晋升，他们应该处在责任更重的岗位。{CH 284.1}

我们机构的医师和经理们要对付的最严重的困难，乃是已经逐步受到带领、教育和培训要充任重职的人，竟变得自我膨胀、自负自足，对自己的能力估计过高。他们若蒙托付两千银子，就觉得完全有能力处理五千。他们若是聪明地使用了那两千银子，在交给他们的小事上忠心，在所照管的一切事上周到彻底，就会有资格负更大的责任。他们若能一级一级地攀登那梯子的每一级，在小事上显出忠心，就会证明他们配担负更重的责任，且会在大事上忠心。但是许多人只想浮光掠影。他们不深思，也不熟悉自己的本分。他们觉得准备好握住梯子的最高一级，不用费力地逐级攀登。我们将他们经手的工作与上帝惟一能接受的忠心的正义标准相对照时，便感到痛心。他们的工作有讨厌的缺陷、疏忽懈怠、浮皮潦草、

缺乏可靠性和聪明知识，不仔细不彻底。上帝不能对这种人说：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理”（太 25:21）。{CH 284.2}

人们必须本着良心持守自己的岗位，感到自己是在做上帝的工作。他们必须心中有倚靠，好纠正撒但丢在正路上的一切诡辩和欺骗，撒但的目的是不让他们选择主的道路，而是随从他们自己未受训练之品格的冲动。他们内心若是成圣且受圣灵引导了，他们就不会冒险，而会对他们所承诺要为耶稣去做的一切善工有把握；他们在正直地做自己的工作时，就在今生安然站立，有来自上头的坚定把握，蒙引导进入每一条善良纯洁的道路。他们必坚持原则。他们做自己的工作必不是为了获得大名声或高工资，也不是为了把自我交织在他们一切的工作中，在世上显得了不起，而是要凡事在上帝眼中看为正。他们不会急于做大事，而是无论做什么都忠心去做，注目于上帝的荣耀。这种人在上帝眼中看为大。这种人的名字在羔羊的生命册上被记为至高上帝忠心的仆人。这些人在上帝眼中比精金更宝贵，甚至比俄斐的纯金更宝贵。{CH 285.1}

123 疗养院作为一个布道的园地

疗养院要成为充分意义上的传道机构，它必须保持这方面的性质，否则就不会带有上帝的印记。要使它保持这种性质，需要其中的每一位工人有敬虔的生活和品格。必须根据上帝的话看待这个机构的成功。真正的成功必带有上天的认证。为上帝作工的人必在主里喜乐，同时对自己的努力感到不满意。在主里因成功而欢喜快乐的时刻，也必是因疏忽和不忠遗留的未做成之工而自卑的时刻。{CH 286.1}

在我们任何一个健康机构任职的人都应该这么做，尽可能充分认识到自己的责任。主已应许作需要时随时的帮助，在疗养院没有做更多真实的医疗布道工作是无可推诿的。应该更好地注意获得履行每日职责的资格。工人们应当寻求进步，以便以最好的方式和忠诚做工，得蒙上帝嘉许。行善的机会总是在前面把工人们落得远远的，因为他们没能看出和善用这些机会，因为义行之敌对他们的心思有一种控制的能力。——《健康、慈善和医疗布道工作》第 46, 47 页 (1888 年). {CH

124 坚持原则

(《教会证言》卷四第 576, 577 页, 1881 年)

曾在旷野中侵扰基督的试探——食欲，爱世界和冒昧——乃是常常胜过人们的三大主要诱惑。疗养院的管理人员们常受试探要偏离应该管理这种机构的原则。但他们不应偏离正路去满足爱好，去照顾富有病人或朋友们堕落的食欲。这种做法的影响只能是邪恶的。背离讲章或书刊中的教训，对疗养院的感化力和道德品质有极其不利的影响，并会在很大程度上抵消为教导和改革堕落食欲及情欲的牺牲者，使他们归向唯一的保障基督而付出的一切努力。{CH 287.1}

邪恶不会就此止步。这种影响不仅会侵袭病人，工人们也会受感染。屏障一旦被拆毁，就在错误的方向一步一步走下来了。撒但向那些愿意偏离原则，牺牲正直和基督徒尊荣以获得不敬虔之人嘉许的人，提出媚人的属世前景。他的努力往往很成功。他在本应遭到严拒和挫败的地方获得了胜利。{CH 287.2}

基督为我们抵制了撒但。我们有救主的榜样加强我们软弱的意志和决心；然而尽管如此，还是会有人因撒但的试探而跌倒，而且他们不会独自跌倒。每一个跌倒的人都因他们的影响而把别人也带倒了。那些没有和上帝联络，领受智慧和恩典以炼净和提高他们自己生活的人，会因他们原能行善却因与世俗的人联络和与不圣洁的人为友而没有去行的善事受审判。{CH 287.3}

全天庭都关心人类的得救，并且随时准备倾福于人，只要人肯遵从基督所定的条件：“你们务要从他们中间出来，与他们分别；不要沾不洁净的物”（林后 6:17）。{CH 288.1}

125 荣耀归给上帝

我们奉命，或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀上帝而行。有多少人是凭良心根据原则行事而不是凭冲动行事，并切实遵行这命令呢？在某地，有多少青年

门徒已经以上帝为他们的分和他们的靠山，切求明白和实行祂的旨意呢？有许多人名义上是基督的仆人，但在行为上却不是这样。凡受宗教原理管束之处，犯大错的危险就小；因为那总是使人盲目和受欺骗的自私之念，已贬居下位了。有益于他人的诚意占据优势之时，自我便被忘记了。宗教原则若予坚持，乃为无价之宝。这也是人类所能得的最纯洁，最高尚，及最优越的感化力。这种人有所根据，他们的每一行动都是经过缜密考虑的，以免其影响会危害别人，引人离开基督。
——《教会证言》卷二第 129 页 (1868 年). {CH 288.2}

126 牧师及其工作

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。{CH 289.1}

这个职位不应由一个易怒好斗的人充任。必须当心，不可使基督的宗教因苛刻或急躁而令人厌恶。基督的仆人应该谋求藉着谦卑溫柔和仁爱，正确地表现我们的神圣信仰。他虽然不可隐瞒十字架，但也当讲述救主无比的爱。工人必须充满基督的精神，然后心灵的宝藏才能藉着言语呈现出来，进入听者之心。基督的宗教若在跟从祂之人日常的生活中体现出来，就会发挥比最动人的证道大十倍的感化力。……凡在疗养院工作的人，若是都正确地代表了我们圣洁信仰和健康改良的真理，就会发挥一种塑造病人心智的影响力。将错误的习惯与那些和上帝的真理和谐一致的习惯相对照，具有一种使人知罪的能力。——《教会证言》卷四第 546,547 页 (1878 年). {CH 289.2}

127 保持真理的纯洁性

(《评论与通讯》1906年2月1日)

那些在主的机构中负责的人，需要多多得到上帝的力量恩典和保守之能，才能行事不与真理的神圣原则相反。许许多多的人迟于领悟自己有义务保持真理的纯洁，不使其沾染一点错误。他们的危险是轻待真理，因而给人留下的印象是我们信什么并不重要，只要我们能藉着执行人所发明的计划，在世人面前高抬自己，身居高位要职。{CH 290.1}

上帝需要内心绝对可靠的、会坚定地持守纯正、不因环境而气馁的人。祂需要愿意与真理的敌人们保持分离的人。祂需要不敢倚靠人血肉膀臂的人，这样的人即使为了建造机构也不愿与俗人合伙得钱推进祂的圣工。所罗门藉着与不信的人结盟获得了大量金银，但他的兴旺却证明了他的毁灭。今日的人并不比他聪明，他们也容易屈服于使他堕落的种种影响。几千年来，撒但一直在获得学习如何欺骗人的经验；并且带着几乎无法抵抗的能力来到今人面前。我们惟一的保障在于顺从上帝的话，我们蒙赐予圣经是要我们以它为可靠的向导和顾问。上帝今日的子民要保守自己为独特的人，与世人分别，脱离其精神和影响。{CH 290.2}

“你们务要从他们中间出来，与他们分别”(林后 6:17)。我们是要听见和顺从上帝的声音呢，还是要半途而废，试图又侍奉上帝又侍奉玛门呢？我们每一个人面前都有认真的工作。正确的思想、纯净圣洁的目的，不是自然地临到我们的，而是我们必须争取的。在我们一切的机构，我们的出版社、学院和疗养院中，纯净圣洁的原则必须扎根。我们的机构若是上帝计划应有的样式，那些在其中工作的人就不会效法属世机构的样式了。他们就会屹然而立，成为独特的、受圣经原则管理和支配的机构。他们不会为了获得顾客而与世界的原则取得一致。没有什么动机会有足够的力量促使他们偏离本分的直路。那些在上帝之灵支配之下的人，不会寻求自己的喜悦或娱乐。基督若是在祂教会成员的心中作主，他们就会响应这个呼召：“你要务要从他们中间出来，与他们分别。”“免得与她一同有罪”(林后 6:17；启 18:4)。{CH 291.1}

128 为了别人的幸福

在对待病人时，人人都应受比自私的利益更高尚的动机所驱使。每一个人都应该认识到，这个机构是上帝的一个工具，要解除身体的疾病，并且将患罪病的生灵指向那既能医治身体又能医治心灵的主。人在履行所指派给他们的特别责任之外，都应关心他人的福利。自私自利是与基督教的精神相反的。——《教会证言》卷四第 564 页 (1881 年). {CH 291.2}

129 所需要的工人

(《评论与通讯》1909 年 12 月 30 日)

我们应当谨慎，要让凡在我们疗养院工作的人都是愿意对这工作发挥正确影响的人。要在这里仿照那神圣的样式塑造品格。昂贵的衣服并不能使我们有感化力，但我们藉着真基督徒的谦卑，便能尊崇我们的救主。我们在向来到我们的疗养院作宾客的世人行善方面，获得成功的惟一希望在于每一个工人都与上帝保持活泼的联络。疗养院助工的着装要端庄整洁，但着装不如举止那么重要。具有最重要结果的事，乃是我们自己的生活中活出真理，我们的言语与我们自称持守的信仰相符。我们疗养院中的工人若是愿意投诚于上帝，作为真理的信徒采取高尚的立场，主就会予以认可，我们就会在这些机构中看到一项大工告成。{CH 292.1}

有经验的助工

我们的疗养院如果招收太多没有经验的，充当见习者的人而同时缺乏有经验的称职工人，就是不智之举。我们需要有更多女主管，更多有坚定原则的老练工人，他们是敬畏上帝，聪明地履行职责的实干者。有些人因为喜欢疗养院，或希望在里面学习，就来要求工作，索要的工资较低。可是如果疗养院招收大批无经验的助工，并不是真正的节约。{CH 292.2}

如果为我们的疗养院配备了合适的人员，如果大家都能在上帝面前谦卑已

心，那么即使疗养院欠下重债，上帝也会设法减轻债务，引人悔改归向真理，因为他们看见工人是在追随主的道路，遵守祂的诫命。这是我们疗养院兴旺的唯一指望。想别的办法是无用的。我们若是随着自己的意思事奉上帝，对祂置之不理，就不能指望祂的福气临到我们身上。{CH 292.3}

我们不必去迎合世界娱乐的要求。在世界上有别的地方人们可以寻欢作乐。我们的疗养院需要脚踏实地的人，需要那些表现出真敬虔之朴实的人。当病人来到我们的机构时，应当让他们认识到有一种神圣的能力在运行，上帝的天使也在场。{CH 293.1}

130 需要机智

我们疗养院的属灵工作不应受医师们控制。这项工作需要思考，策略和对圣经广泛认识。要让拥有这些资格的传道人加入我们的疗养院。他们当从基督徒的观点高举节制的标准，指出身体是圣灵的殿，并使人记住自己作为上帝所赎买的产业，有责任使心灵和身体成为圣殿，适合圣灵居住。——《教会证言》卷七第75页（1902年）。{CH 293.2}

131 对付情感主义

（《健康、慈善和医疗布道工作》第26-28页，1885年）

机构的监护人必须始终保持高标准，细心看护父母们所交给他们在不同部门作学员或助手的青年。当青年男女一起工作时，他们中间便产生一种共鸣，常会陷于情感。监护人若是对此漠不关心，就可能对这些人的心灵造成持久的伤害，机构的道德品质也会受损。若有什么病人或助工在得到明智的指导之后，仍藉欺骗继续他们的亲昵行为，就不应让他们留在机构中，因为他们的影响会侵袭那些无辜的人和对他们没有疑心的人。年轻的姑娘会失去她们少女的端庄，被诱导作出欺骗的行为，因为她们已陷入情网。……{CH 294.1}

要教导青年人在一切的交往中既坦率又谦虚自重。要教导他们尊重正确的规

章制度和权威。如果他们不肯服从，就开除他们，不管他们处在什么位置上，因为他们会带坏别人。年轻姑娘孟浪地置身于青年男子群中，逗留在他们工作的地方，与他们交谈，讲说轻浮无聊的话，就是在贬损女性的尊严。这使她们变得下流，甚至那些行这种事的人自己看也是下流的。……{CH 294.2}

愿那些自称相信基督宗教的人不要堕落到去作轻浮无聊的交谈，与已婚或单身的女人有不适当的亲密行为。他们应当以全然的尊严保持自己适当的地位。同时也要待人友善、仁慈、谦恭有礼。年轻女子应当矜持端庄。她们应当不给人任何机会使自己的善被人毁谤。……那些给出证据证明自己思想下流、其谈话容易败坏别人而不是振奋别人的人，应当立即从我们的机构开除，因为他们必定会带坏别人。{CH 294.3}

始终要记住：我们的健康机构乃是传道园地。……你们岂可原谅轻浮随便的行为，说那是你们欠考虑的结果呢？基督徒的本分岂不是要冷静地思考吗？若有基督在心中作王，思想还会狂奔吗？……{CH 295.1}

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。{CH 295.2}

132 纯洁的思想使人高尚的能力

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。——《服务真诠》第 491 页（1905 年）。{CH 295.3}

133 批评和挑剔

（《健康、慈善和医疗布道工作》第 23-26 页，1885 年）

那些访问我们的机构，看到所做的工作没有达到最佳益处的人，若是更有经验，知道更成功的管理方法，就应与那些管理机构的人磋商，设法帮助他们看到正确的行动方式。那些没能这么做的人就是疏忽自己的职责，不忠于上帝赐给他们的责任。这样的人若是没有对适当的人说什么就离开那个机构，且对不在那个机构工作的人说他看到那里有失败之处，看到所招致的花费于机构无益，他就没能表现出基督的精神，且对自己弟兄和上帝不忠不信。他若有亮光，主就希望他散布亮光；他若提不出很好的计划，把所看见的错误告诉他人就是作恶。他若没能使工人们得到他所认为是上等智慧的益处，他若只是挑剔而不以正确的精神告诉人如何改进，就不仅伤害机构的名誉，而且伤害工人们的名誉，后者可能正在按照他们所拥有的最佳亮光而行。{CH 296.1}

需要仔细考虑这些事。每一个人都要扪心自问：“我是在谁的旁边呢？我是在增进还是在拆毁上帝的一个机构呢？”{CH 296.2}

有一件事使我感到很悲痛，而那就是我们机构中的工人们之间并不总是和谐一致。我曾想，有没有可能有什么人愿意挑剔那些在工作中与他们联络的人呢？有没有什么人会向病人或访客或同工暗示说有许多事应该做成却没有做成，还有许多事做得不对呢？他们若是这么做，就不是在做基督徒的工作。{CH 296.3}

已被任命到不同岗位上的人要受到尊敬。我们不要指望得着在各方面都完全的人。他们或许正在谋求使品格完全，但他们是有限的而且容易犯错。那些在我们的机构工作的人，应该感到自己有责任热心保护工作和工人们免受不公平的批评。他们不应该欣然接受或说出责难任何参加上帝圣工之人的话，因为这么做会羞辱上帝，且使祂正藉着机构做的工作大大受阻，可能会使前进的车轮在上帝说“往前走”时受到阻碍。{CH 297.1}

在我们的人中间大范围存在的一种很大的弊端，就是放纵思想的缰绳，质疑和批评别人做的每件事，小题大做，以为他们自己的道路才是正确的，然而，他们若是处在弟兄的地位，可能做得还不如人家一半好。有些人挑剔别人的行为就象呼吸那么自然。他们已经养成了批评他人的习惯，其实他们自己正是应受严厉指责的人，他们的恶言恶语和怨毒的情绪应当被上帝之爱洁净人心的烈火洗净。……{CH 297.2}

一个人若是愿意让任何程度的猜疑或责难落到自己的同工头上，而他既不斥责抱怨的人也不忠心地把这事摆在受责难的人面前，就是在做仇敌的工作。他是在浇灌不和与纷争的种子，将在上帝的日子不得不面对这样做的结果。……{CH 297.3}

这种对他人的不尊重，这种对正义或公平的漠视，并不罕见，在我们的各机构中或多或少都可见到。若有一人犯了错误，就有一些人以此为自己的任务，专事谈论此事，直到家喻户晓。不应该这样，而应有一条神圣的原则，规定凡在我们的机构工作的人，都要保护每一个同事的权益和名声，就象他们希望自己的名誉得到保护一样。{CH 298.1}

134 放纵罪恶的后果

我们世界上最坚固的罪恶堡垒，并不是无耻罪人或堕落之徒邪恶的人生，而是那外表上纯洁，正直，高尚，实际上却在助长和放纵罪恶的生活。对于那些正在暗中与强烈的试探较量，在悬崖边上岌岌可危的人来说，这种榜样是最有效的犯罪引诱之一。那些对生命，真理和尊荣有充分的认识，却故意违犯上帝圣律法中某一条的人，是在滥用祂所赐的高贵禀赋，使之成为犯罪的诱饵。天赋，才能，同情，甚至是慷慨仁慈之举，都能变成撒但的圈套，把其他人引诱到今世来生毁灭的悬崖上。——《福山宝训》第 94, 95 页 (1896 年). {CH 298.2}

135 仰望耶稣

(《特别证言》系列二第 19 号第 29-31 页，1902 年)

昨夜我有奇妙的经历。我在异梦中参加了一次问答集会。我在凌晨一点钟醒了并且起来了。我在房间里踱了一会儿步，极其恳切地求主使我有清晰的思想，有眼力和体力写出必须写的事。我恳求主帮助我作一个见证，在为时永远太晚之前唤醒祂的子民。……{CH 299.1}

我倾心考虑上帝圣工将来进展的事。那些对这工作的开端没什么经验的人，

常常就应该如何推进这工作做出错误的判断。他们在许多点上受试探。他们以为若是有才干的工人按照他们所做工作的重要性得到高工资，就会更好。{CH 299.2}

但是有权威的一位在昨夜我参加的会中站在我们中间，说了决定这个问题的话。他说：“要仰望为你们信心创始成终的耶稣，追溯祂取了人性之后的工作，要记得祂是你们的榜样。在救灵的工作中，祂在我们的世界所过神-人二性的生活要作你们的向导。祂创造了世界，然而当祂住在这个世界时，却没有枕头的地方。”{CH 299.3}

要是给最有才干的工人更高的工资，那些做更辛苦工作的人就会也渴望得到更高的工资，且会说他们的工作与已经做的任何工作一样重要。{CH 299.4}

要在许多方面推进工作。要增添新的领土。但是不要造成耶路撒冷那样的中心。若是有了这样的中心，天上的主上帝就会把祂的子民从中分散出来。{CH 299.5}

上帝的工作要继续开展，不用外表的炫耀。我们在建立机构时，决不要在规模和壮观上与世俗的机构竞争。我们不要与那些不爱上帝或不敬畏上帝的人结盟。那些没有现代真理的亮光、经受不住看见那不能看见之主的人，被象午夜一样黑暗的属灵黑暗包围着。内心里全是凄凉。他们不知道在主里喜乐的意义。他们对永恒的现实不感兴趣。他们全神贯注于地上的琐事。他们急速追求虚荣，力争用不公平的手段得利。他们既离弃了活水的泉源上帝，便给自己凿出破裂不能存水的池子。不要让这样的人与那些已经尝过来世权能的人在一起。{CH 300.1}

节约和自制

只要有机会，就要撒播真理的种子。在新地区开展工作时，要尽可能在各方面实行节约。要把零碎收拾起来，免得有糟蹋的。……{CH 300.2}

我们正接近世界历史的结局。上帝各部门圣工的推进，需要比以前作出更多的自我牺牲。末日的工作是一项传道的任务。现代真理自始至终都是传道的工作。要做的工作每一步都要作出牺牲。工人们要经过净化和精炼的考验，象金子经过火炼一样。{CH 300.3}

136 学校和疗养院之间的合作

我们训练工人的学校，最好设在我们健康机构的附近，使学生都可以学习健康生活的原则。凡培植工人能说明其信仰的原因，并具有那生发仁爱和洁净心灵之信心的机构，都是极有价值的。我蒙指示很清楚地看出：在可能的情形下，学校应尽可能设在我们疗养院的附近，使双方可以互策互助，两得其便。那创造人类的主对于受痛苦的人，颇为关怀。祂已指导我们建设疗养院，并要我们将学校设在疗养院的附近，使二者在训练男女为受苦之人服务的工作上，得以成为有效的器皿。{CH 301.1}

但愿基督复临安息日会的医疗工作人员，都记得主上帝全能者作王。自古以来基督是这被罪咒诅之世界的至大医师。主希望祂的子民到祂面前来求医治之能。祂必用圣灵给他们施洗，使他们配在那使凡需要医治者得以恢复灵性与身体的健康上，作造福他人的服务。……{CH 301.2}

主希望祂的工人特别尽力，向凡有疾病痛苦的人指出那位创造人身的大医师。——《教会证言》卷九第 178 页（1909 年）。{CH 301.3}

137 在工资上的平等

（《特别证言》系列二第 19 号，第 32, 33 页，1902 年）

亲爱的弟兄：

我没想到要这么久才会实现我写信给你的承诺。我一直在考虑你所琢磨的工资问题。你建议如果我们能付出较高的工资，我们就能获得可以充任要职的人才。事情也许会这样。可是我将会很遗憾地看到我们的工作人员为他们所得的工资来从事我们的工作。上帝的圣工需要凭着牺牲与上帝立约的工人。需要因爱人，而不是为得工资工作的工人。{CH 302.1}

我很尊重的弟兄，你关于工资的意见，说得是世俗的话。服务就是服务，一项工作与另一项是一样重要的。每一个人都有他的工作。有严肃，重大的工作要

做，涉及不舒适的条件，要求技艺和机智。在上帝的圣工中既需要体力也需要脑力，两者都是重要的，都是必不可少的。如果我们在脑力和体力劳动之间试图划一条界限，我们就会使自己处于非常为难的境地。{CH 302.2}

出版社曾试行给人发高工资。一些人得到高工资，而另一些同样也从事严肃辛劳之工作的人所得的工资却难以维持家庭。然而他们的负担一样沉重，常常过度工作，过于疲劳，而其他的人没有负一半的担子，却拿两倍的工资。主监察这一切事情。祂一定会与人算账，因为祂是公正和公平的上帝。{CH 302.3}

凡具有现代真理知识的人应在一切业务交易中表现出高尚和纯洁。上帝的仆人决不要追求经理或主管之类的高位。这些职务伴随着很大的试探。{CH 303.1}

我们的护士受到鼓励保证自己为了一定的金额为某些人工作。他们约束自己如此如此地服务，后来就感到不满意了。有必要在对待我们的护士上表示更加平等。我们中间有聪明尽责的护士，一直忠心地工作着。这才是我们需要的护士，他们应当得到更好的工资，以便他们在生病时可以有足够的钱获得休息和改变。此外，这些护士的父母往往实行了很大的舍己才能使他们的儿女去学护士课程。这些护士在受了教育之后，就应得到足够的报酬，他们的父母若是需要帮助，他们就能帮助自己的父母了。{CH 303.2}

138 出于原则的节约

凡慷慨解囊响应维持上帝圣工的呼吁，并解救穷乏受苦者的人，决不是在业务管理方面松懈、散漫、拖拉的人。他们时时谨慎，以免入不敷出。他们基于原则而实行节俭；他们觉得节俭是他们的本分，以便有所奉献。——《教会证言》卷四第 573 页 (1881 年). {CH 303.3}

139 补偿

(《教会证言》卷七第 206-209 页，1902 年，本文是写给我们出版社的经理和工人，收录在这里是因为其中所含的原则也适用于疗养院的工人。)

上帝不希望祂的工作因经常欠债而受窘，所以每当似乎需要为一所机构增添建筑物或其他设备时，须留意有否超出你们的财力。最好稍作迟延改善，直至上天敞开门户，不必拖欠巨额的债务和付利息。{CH 304.1}

出版社已成为我们的信徒存放金钱的地方，因此，就能供应钱财，支持不同区域中的各种工作，并协助推展其他事业。这是不错的。在这些方面所作的亦不算太过。主都看见了。但依照祂给我的亮光，在每一项的努力中，都应当固守着不欠债务为原则。{CH 304.2}

出版的工作原是以舍己为基础，故应实行严格的经济原则。钱财问题是可以通过处理的，若果有金钱方面的压力，工人们就要同意减低工资。这是主所启示给我，要带进我们各机构的原则。当缺乏金钱的时候，我们就应当乐于抑制自己的欲望。{CH 304.3}

对出版的刊物当予以合适的估价，然后让各出版社的所有人员研究，在每一种可行的方法上节约，即使会造成相当不便也当如此。要注意细微的支出，填补所有的漏洞。须知千里之堤，毁于蚁穴；要将零碎收拾起来，免得有糟蹋的。勿把时间耗费于无谓的闲谈中；糟蹋分秒的时间，就会有数小时受损。持久殷勤，凭信工作，必获成功。{CH 304.4}

有些人认为照顾微小的事物有损他们的尊严，只有器量小和吝啬的人，才会斤斤计较。但许多时候，却因一点点的罅漏，船就沉没了。凡可供使用的东西，都不该浪费。缺乏节约措施，必定会使我们的机构欠债。即使收入甚丰，这些钱财也会在工作的各方面逐渐地失去的。节约并不是吝啬。{CH 305.1}

在出版社中受聘的每一位男女同工，都当作为忠实的守望者，注意勿有任何的糟蹋。各人应该防范那想象出来要花费金钱的欲望。一些人每年只靠四百元过活，但是生活却比年入八百元的好。我们的机构也是如此。一些人比较其他人更能运用较少的资本。上帝期望所有的工人实行节约，尤其是要作忠心的会计员。{CH 305.2}

我们机构中的每位工人都当得到公正的报偿。如果工人们领取到适当的工资，他们便会因对圣工作出贡献而得到满足。某些人领取大笔收入而其他人尽管做了重要和忠心的工作，却收入非常少，这样做是不对的。{CH 305.3}

然而有些情况必须有所区别。参加出版社工作的一些人担当繁重的责任，他

们的工作对于机构具有极大的价值。他们若在许多其它的岗位上，挂虑就会少得多，在钱财上收入也要丰厚得多。若付给这种人的工资不比仅仅做机修工的高，所有的人都会看到这是不公平的。{CH 305.4}

如果主指派一位妇女从事某一项工作，就应按某工作的价值评估她的工作。有些人可能以为让人白白奉献光阴劳力是一个好办法。可是上帝不赞成这样的办法。在因缺乏资金而需要克己时，这个担子不应完全落在少数人身上，所有的人要一起作出牺牲。{CH 305.5}

主希望那些祂所委以资财的人表现出仁慈和慷慨，而不要小气。他们不要在办事时，尽量榨取每一分钱。上帝藐视这样的方法。……{CH 306.1}

主所需要的，就是那看明工作的伟大，领会从工作创始以来就交织在一起之原理的人。他不愿在工作中用世俗的制度，以致使工作与祂为其子民所创定的方式全然不同。我们的工作，必须与那创始者的性格相称。{CH 306.2}

在基督为堕落的人们做出牺牲时，慈爱和诚实彼此相遇，公义和平安彼此相亲。最出色最显然成功的工作若与这些品质脱节，就毫无意义。{CH 306.3}

上帝没有单独挑出少数几个人施予恩宠，而不顾念其他人。祂不会高举一个人，撇弃并压迫另一个人。所有真正回转的人都会表现出相同的精神来。他们将象对待基督一样对待自己的同胞。谁也不会忽视别人的权利。{CH 306.4}

上帝的仆人们对于自己经手的神圣工作应当极为尊重，这样，他们就不会把自私的痕迹带入其中。{CH 306.5}

140 工资不要过高

不应当给与任何人过高的薪水，即使他或许拥有特殊的能力和资格。为上帝和祂的圣工所做的工作是不当以金钱为基础的。在出版社工作的工人们比起在其它领域工作的工人们，没有担当更为繁重的劳作，没有更为巨大的开销，没有更为沉重的责任。他们的劳动并不比忠心的传道人更为辛苦。相反，传道人通常比在我们机构工作的工人们付出更大的牺牲。传道人要去他们被差派的地方；他们是随时应召的士兵，预备好随时行动，去应付任何紧急情况。在很大程度上，他们必须要和家人分离。在出版社工作的工人们通常有固定的家，而且可以和家人

生活在一起。这样极大地节约了开支，在付给传道部门和出版社工人们报酬时，应该考虑这方面的关系。{CH 307.1}

那些全心全意地在主的葡萄园中劳作的人，竭尽自己最大的能力作工，他们不是那种对自己的服务做出最高估价的人。他们非但不骄傲自大，精确地计较每小时的工作量，而是把自己的努力和救主的工作相比较，并把自己看成是无用的仆人。{CH 307.2}

弟兄们，不要去研究你可以做得多么少以达到最低的水准；而当醒悟来领会基督的全备，以便你们为祂做许多事情。——《教会证言》卷七第 208, 209 页（1902 年）。{CH 307.3}

141 帮助需要帮助的人

（《教会证言》卷八第 136-144 页，1890 年）

作为上帝的代表，我们要有肉心，充满了慈爱，促使我们去帮助那些比我们贫穷的人。我们若看到弟兄姐妹在贫困和债务下挣扎，若看到各教会需要财务上的帮助，就应对他们表现无私的关心，按着上帝赐我们的进项帮助他们。你们主持一个机构的人若看到其它机构在为获得立足之地英勇奋斗，以便做与你们机构所做类似的工作，不要嫉妒猜疑。{CH 308.1}

不要图谋排挤别的工作力量而高抬你们自己故意显得优越。而要缩减你们的一些大计划，并帮助那些正在奋斗的人。帮助他们实现他们的某些计划，增加他们的设施。不要把每一块钱都用来扩大你们的设施增加你们的责任。而要保留部分财力用于在其它地区设立健康机构和学校。你们需要有大智慧才能知道在哪里设立这些机构，好使人们最为受益。这一切的事都必须予以公正考虑。{CH 308.2}

凡身负重责的人都需要来自上面的智慧，以便行公义，好怜悯，不仅向少数人表示怜悯，也向每一个与之接触的人表示怜悯。基督把自己的利益与祂子民的利益看成一样，无论他们可能多么贫穷匮乏。教会必须向有色人种开放，每一个人都应力求有所作为而且现在就做。 {CH 308.3}

需要在不同的地区建立机构，好使男男女女可以存敬畏上帝的心竭尽全力开

始工作。谁也不该忽视自己的使命和工作。每一个人都应力求成功地推进放在自己手中的工作。我们所有的机构都应将此谨记在心并力争成功；但同时也要记住，他们的成功必与他们施行无私的慷慨，与正在争取立足之地的其它机构分享他们的丰盛成比例增加。我们兴旺的各机构应该帮助那些上帝已说过应该存在并兴旺，却仍在为生存而奋斗的机构。在我们中间真实无私的爱很少。主说：“凡有爱心的，都是由上帝而生，并且认识上帝。没有爱心的，就不认识上帝，因为上帝就是爱。”“我们若彼此相爱，上帝就住在我们里面，爱祂的心在我们里面得以完全了”（约壹 4:7, 8, 12）。见到人只看顾自己的事，闭眼不顾别人的利益，上帝是不喜悦的。{CH 309.1}

一个机构为另一个机构所能做的

在上帝的天意安排中，巴特尔克里克疗养院已大大兴盛了，在这就要来到的一年中，那些负责的人应当约束自己的需要。他们不应随心所欲地扩大设施，而应为上帝无私地做工，伸出慈善的手去关怀其它地区。藉着给在圣赫勒拿的乡村健康休养所奉献数千美元，他们能使这个机构多么受益啊！这种捐款会使那些负责的人有勇气，鼓舞他们前进上进。{CH 309.2}

在巴特尔克里克疗养院的早期历史中，曾有捐款奉献给它，这个疗养院岂不该仔细考虑自己能为太平洋沿岸的姐妹机构做什么吗？我在巴特尔克里克的弟兄们哪，你们约束自己的需要，缩减盖楼的活动，不在那个中心扩建我们的机构，岂不是与上帝的命令相合吗？你们为何不应感到去帮助那些需要帮助的人乃是你们的特权和责任呢？{CH 309.3}

需要改革

我蒙指示，在这些方面需要改革，更为慷慨大方应该在我们中间盛行。有一种常在的危险，就连安息日复临信徒也会被自私的野心胜过，愿意将一切财力与能力集中在他们所特别主管的事业上。人们有危险心中起意嫉妒，猜忌与他们所经管之机构同样重要的机构。凡心中怀有纯洁基督教美德的人，不会漠不关心地看待主大葡萄园中的任何一部分工作。凡真正悔改归正的人，必对葡萄园各部门的工作同等关心，也必乐于帮助凡需要帮助之处。{CH 310.1}

阻止人们帮助那些上帝的工作不如他们所监管的机构兴旺之地区的，乃是自私自利。那些负责的人应该为上帝圣工的每一部门细心谋福利。他们应该鼓励并支持其它地区的权益及他们自己的权益。这样，手足情谊的纽带就会在上帝在地上的家庭成员之间得以加强，人们的心门也会向卑鄙的嫉妒不满关闭，若无上帝的恩典控制人心，则职位与兴盛必会引起嫉妒不满。{CH 310.2}

保罗写道：“少种的少收，多种的多收，这话是真的。各人要随本心所酌定的，不要作难，不要勉强，因为捐得乐意的人是上帝所喜爱的。上帝能将各样的恩惠多多的加给你们，使你们凡事常常充足，能多行各样善事。”“叫你们凡事富足，可以多多施舍，就藉着我们使感谢归于上帝。因为办这供给的事，不但补圣徒的缺乏，而且叫许多人越发感谢上帝。他们从这供给的事上得了凭据，知道你们承认基督顺服祂的福音，多多的捐钱给他们和众人，便将荣耀归与上帝。他们也因上帝极大的恩赐显在你们心里，就切切的想念你们，为你们祈祷。感谢上帝，因祂有说不尽的恩赐”（林后 9:6-8, 11-15）！…… {CH 311.1}

工资问题

疗养院现在正处在兴旺状态，它的经理们不该坚持早些年间所必需的低工资。杰出有效的工人应该领合理的工资，应该让他们运用自己的判断力去使用自己的工资。决不该使他们工作过劳。负责的医生自己应该有较高的工资。{CH 311.2}

对负责的医生我要说：虽然工资问题不是你亲自管理的，但你最好还是仔细调查一下这件事；因为作为疗养院的领袖，你是有责任的。不要叫工人们做那么多的牺牲。要约束你扩大机构和增加责任的野心。要把涌入疗养院的一些财力用在各机构需要的帮助上。这肯定是正确的，是与上帝的旨意和道路一致的，也必带来上帝对疗养院的赐福。{CH 311.3}

我要特别对管理委员会的董事们说：“要记得应该按照工人们的忠心付给他们报酬。上帝要我们以最严格的忠诚彼此相待。你们中的有些人负担了过多的挂虑和责任，我蒙指示，你们有危险变得自私，错待你们所雇用的那些人。”{CH 312.1}

每一次的业务交易，无论是对身负重责的工人还是疗养院中职位最低的工

人，都应做得能蒙上帝能嘉许。要趁你们拥有亮光时行在光中，免得黑暗临到你们。少花些钱在楼房上而按照与工人们的工作相应的价值付给他们工资，会好得多，要向他们行公义好怜悯。{CH 312.2}

根据主喜悦赐给我的亮光，我知道祂不喜悦发生在工人身上的许多事。上帝虽没有向我敞开每件事的细节，但已赐下警告，许多事都需要坚决的改革。我蒙指示，需要有以色列之父之母们与疗养院联合。应该聘请献身的男女，他们既没有不断地受到各种挂虑和责任的压制，就能照看职工们的属灵利益。在这个大疗养院里，必需有这样的男男女女不断在传道战线上作工。在这方面做的工作还不到应该做成的一半。这些男女应该在属灵方面为职工们作工，给他们指导，教他们如何得人，向他们说明这不是藉着许多的讲论做成的，而是藉着一贯的、基督化的生活做成的。工人们易受世俗的影响；但他们不该被这些影响所模塑，而应成为献身的传道士，受一种使人高尚优雅的感化力所控制。这样，他们就会学到如何对付不信的人，如何发挥一种会得人归向基督的感化力。 {CH 312.3}

传福的导管

1895 年 8 月 28 日写自新南威尔士州库兰邦

上帝有一项工作给每一个在疗养院中工作的信徒去做。每一个护士都要成为一个传福的导管，领受来自上面的亮光并将之照耀他人。工人们不可效法那些来疗养院治疗之人的时尚炫耀，而要把自己献给上帝。围绕他们心灵的气氛要成为活的香气叫人活。试探会在各方面困扰他们，但他们要求上帝的同在和指导。主对摩西说过：“我必与你同在”（出 3:12）；这个保证也是赐给每一个忠心献身的工人的。 {CH 313.1}

142 疗养院的工人

（《特别证言》系列二第 19 号，第 35-37 页，1905 年）

亲爱的弟兄：

你知道某医生想收多少服务费吗？一位医生若是医术高明，他的才干就应该得到承认，但我们也有可能陷入混乱的危险。我们若是引入新的付费体制，给外科医生高工资，过不了多久可能就会有难题要解决。别的医生也会要求高工资，我们的传道人也会要求报酬。……{CH 314.1}

我们对我们疗养院中的工人的待遇极需坚决的改革。应当雇用忠心尽责的工人，而他们在一天之内做了合理数量的工作之后，应该换班以便得到所需要的休息。{CH 314.2}

只应要求合理的工作量，而且工人应当因此得到合理的工资。若是不给助工适当的休息时间，摆脱他们累人的工作，他们就会丧失力量和活力。他们便不能适当地处理工作，也不会有疗养院雇员应有的表现。如有必要，就应雇用更多的助工，工作的安排也应该使一个人在工作一天之后可以放假，得到必要的休息以维持体力。{CH 314.3}

谁也不要认为自己的职位是判定一个妇女应有的工作量。应当聘请一位胜任的妇女作女主管，若有女子没有忠心地作工，女主管就应处理那事。应当支付合理的工资，也应仁慈有礼地对待每一个女子，不可斥责她们。{CH 314.4}

那些主管男工的人也要谨慎，免得太过苛求。人们应当有定期的工作时间，及至他们的工作时间满了，不要舍不得给他们休息的时间。一所疗养院应当完全名副其实。{CH 315.1}

每一个工人都应教育自己迅速地做自己的工作。女主管应当教导她手下的人如何做出迅速而细致的动作。要训练年轻人机智周到地作工。这样，当工作时间结束时，人人都会觉得时间没有浪费，工人理当得到休息。{CH 315.2}

应当给每一个疗养院中的工人提供受教育的机会。应该使工人有一切可能的便利适应所指派给他们的工作。{CH 315.3}

143 承认诚实的劳动

工人们要按他们诚实工作的时间得到报酬。凡把全部光阴投入工作的人应按时取得报酬。如果一个人把灵，智，体都用来担负责任，他就应得到相应的工资。

——《教会证言》卷七第 208 页 (1902 年). {CH 315.4}

144 基督的榜样

(《特别证言》系列二, 第 19 号第 37-40 页, 1903 年)

亲爱的弟兄:

你曾建议说若是我们机构的经理们提供更高的工资, 他们就会获得更高阶层的工人, 从而做出更高等级的工作。我的弟兄啊, 这种推理与主的计划不符。我们都是祂的仆人。我们不是自己的人。我们是用重价买来的, 要在我们属于上帝的身子和精神上荣耀祂。这是我们需要学习的一门功课。我们需要那对发展完全的基督徒品格来说十分必要的训练。{CH 316.1}

我们的机构应完全处在上帝的监督之下。这些机构是在牺牲中建立起来的, 只有藉着牺牲才能成功地推进它们的工作。{CH 316.2}

扩宽工作

凡参加主的工作的人, 都负有实现这个使命的责任: “所以, 你们要去, 使万民作我的门徒, 奉父、子、圣灵的名给他们施洗。凡我所吩咐你们的, 都教训他们遵守”(太 28:19, 20)。{CH 316.3}

基督亲自为我们树立了要如何作工的榜样。请读《马太福音》第四章, 学习生命之君基督在祂的教训中所遵循的方法。“(耶稣) 离开拿撒勒, 往迦百农去, 就住在那里。那地方靠海, 在西布伦和拿弗他利的边界上。这是要应验先知以赛亚的话, 说: 西布伦地, 拿弗他利地, 就是沿海的路, 约但河外, 外邦人的加利利地, 那坐在黑暗里的百姓看见了大光; 坐在死荫之地的人有光发现照着他们”(太 4:13-16)。{CH 316.4}

“耶稣在加利利海边行走, 看见弟兄二人, 就是那称呼彼得的西门和他兄弟安得烈, 在海里撒网; 他们本是打鱼的。耶稣对他们说: ‘来跟从我, 我要叫你们得人如得鱼一样。’ 他们就立刻舍了网, 跟从了祂。从那里往前走, 又看见弟兄二人, 就是西庇太的儿子雅各和他兄弟约翰, 同他们的父亲西庇太在船上补网,

耶稣就招呼他们，他们立刻舍了船，别了父亲，跟从了耶稣”（太 4:18-22）。{CH 317.1}

这些卑微的渔夫是基督最初的门徒。祂并没有说他们要为自己的服务得到一定的薪水。他们要与祂分担祂的舍己和牺牲。{CH 317.2}

“耶稣走遍加利利，在各会堂里教训人，传天国的福音，医治百姓各样的病症。祂的名声就传遍了叙利亚。那里的人把一切害病的，就是害各样疾病、各样疼痛的和被鬼附的、癫痫的、瘫痪的，都带了来，耶稣就治好了他们”（太 4:23, 24）。{CH 317.3}

基督是完全意义上的医疗布道士。祂来到这个世界要传福音和医治病人的。祂来既作身体的医治者也作人类心灵的医治者。祂的信息乃是顺从上帝国度的律法会给男男女女带来健康和兴盛。……{CH 317.4}

基督原可以在犹太国的师傅中，占一个最高的地位。但是祂宁可选择将福音传给贫穷的人。祂游行各地，使无论大街小巷的人，都可以听见福音真理的道。祂作工的方式正是祂希望自己现今的工人所要采取的。在海边，在山旁，在城里的街道上，在会堂里，都可听到祂的声音，讲解旧约圣经。祂的讲解与文士和法利赛人截然不同，以致紧紧吸引了百姓的注意力。祂教训人就象一个有权威的人，不象文士。祂带着权能清楚地宣讲了福音信息。{CH 318.1}

从来没有象基督那样的传道人。祂是天上的君王，却降卑自己取了我们的性情，以便设身处地与人接触。立约的使者基督将救恩的福音传给天下万民，就是一切自主的，为奴的，贫穷的，富贵的。人们向祂蜂拥而来！远近各处都有人来求医，祂把他们都治好了。祂大医师的名声，传遍了巴勒斯坦，从耶路撒冷直到叙利亚。病人从各处来到他们认为祂会经过之处，以便向祂求助，祂医好了他们的疾病。富人也来了，急于听祂的话，并接受祂圣手的抚摸。祂就这样从这个城市到哪个城市，从这个乡镇到哪个乡镇，传扬福音，医治病——荣耀的王披上了人性卑微的外衣。“祂本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因祂的贫穷，可以成为富足”（林后 8:9）。{CH 318.2}

145 简朴与节约

(《特别证言》系列二第 19 号, 第 27-29 页, 1904 年)

在建立和推进圣工时, 始终要显出最严格的节约。要雇用既是生产者又是消费者的工人。决不可将钱财用于炫耀。福音医疗布道工作要本着简朴推进, 因为它原是天上大君的工作, 祂既看到一个有罪丧失之世界的需要, 便撇下王袍和王冠, 以人性披覆了自己的神性, 以便作人类的家长。祂做传道工作的方式给人们留下了一个完美的榜样去效法。祂宣布: “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)。每一个真正的医疗布道士都会顺从这些话。祂不会绞尽脑汁去随从世俗的习惯和作炫耀, 以为这样能争取生灵归于救主。不, 不会的。既然天上的至尊能离开祂光荣显赫的家, 来到一个因咒诅而伤痕累累的世界, 来确定做医疗布道的正确方法, 我们跟从祂的人也应该实行同样的舍己和自我牺牲。{CH 319.1}

基督向众人发出邀请说: “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)。若是人人都愿负基督的轭, 若是人人都愿在祂的门下学习祂所教导的功课, 就会有足够的财力, 在许多地方建立福音医疗布道工作。{CH 319.2}

谁也不要说: “我从事这工作为的是得到规定的工资额。如果得不到这个数目, 我就不会工作。”那些说这种话的人表明自己没有在负基督的轭; 没有学习祂的柔和与谦卑。基督原可带着一队随行的天使来到这个世界, 但祂反而成了一个婴孩, 过了卑微贫穷的一生。祂的荣耀原在祂的简朴里。祂为我们忍受了穷困缺乏之苦。我们岂可拒绝为祂的缘故而舍己吗? 我们岂可拒绝成为医疗布道士, 除非我们能随从世界的风俗, 作出象世人那样的炫耀吗? ……{CH 320.1}

我的弟兄, 我的姐妹啊, 要就地开始从事你们的工作。要尽力而为, 始终仰望为你们信心创始成终的耶稣。我们没有其它的方法可做上帝的工作, 使祂的真理发扬光大。惟有跟从主耶稣的脚踪, 祂放弃了自己的最高指挥部, 来到了我们的世界, 好藉着祂的屈辱和苦难, 使人类可以与祂的性情有份。祂为我们的缘故成了贫穷, 好叫我们因祂的贫穷, 可以拥有永恒的财富。……{CH 320.2}

现在所需要的是聪明、舍己、自我牺牲人——认识到上帝工作的严肃性和重要性的人，作为基督徒慈善家愿意实现基督托付的人。所赐给我们去做的医疗布道工作对我们每一个人来说都是有意义的。它是一项救灵的工作；它是传扬福音信息。{CH 320.3}

第七编 基督徒医师

146 医师的责任

(《教会证言》卷五第 439-449 页，1885 年)

“敬畏耶和华是智慧的开端。”凡从事专门工作的人，不论他是从事何种职业，都需要上帝的智慧。尤其作医师的人，特别需要这种智慧，去应付各界的人士及各种的病患。他所处的地位甚至比担任福音工作的传道人责任更重大。他奉召作基督的同工者，他需要忠于宗教原理，并与智慧的上帝有紧密的联络。他若接受上帝的指导，就必得到那大医师与他协力合作，也必在行动上极其小心，以免因为自己的措置不当，而致伤害上帝的创造物之一。他要坚持原则，固若磐石，而对于众人却仍仁慈有礼。他必须对自己的地位有责任感，从他的行为上可显出他是凡事出于纯洁无私的动机和使基督的教训得美名的愿望。这样的医师必具天生的庄严，并要成为世上有力的行善工具。虽然他也许不蒙那些与上帝无联络之人们所钦服，但他却要受上天的敬重。在上帝看来，他是比金子，甚至于比俄斐的纯金更为宝贵。{CH 321.1}

节制的榜样

医师应该是一个严格节制的人。人类身体的病患无数，医师不得不对付各种各样的疾病。他知道自己努力要解除的病患痛苦多是不节制和其它各样自私放纵

的结果。他蒙召要照顾因麻醉品和烟草而自招疾病的青年，壮年和成年人。他若是一位聪明的医师，就能追溯疾病的起因，但他自己若不弃绝吸烟，就不敢触及罪恶的根源，如实地向患者揭示病因。他就不能敦促年轻人必须在坏习惯根深蒂固之前克服之。他自己若吸烟，又怎能向无经验的年轻人提说其有害影响呢？吸烟不仅对他们自己有害，也危害他们周围的人。……{CH 321.2}

在世上的所有人中，医师和传道人应该有严格节制的习惯。社会的福利要求他们完全节制，因为他们的影响不断在支持或反对道德改良和社会进步。他们若不知道健康律或对之漠不关心，就是故意犯罪，因为人们指望他们比别人更明智。对医师来说尤其如此，人的性命委托于他。他不应沉湎于任何会削弱生命力的习惯。…… {CH 322.1}

问题并不是，世界在做什么？而是，专业人员们关于普遍盛行的吸烟的灾祸在做什么？已蒙上帝赐予聪明才智的人，和身居神圣委托职位的人们，会忠诚地听从明智的情理吗？这些负责的人既有人在他们的照管之下，受他们影响走上或对或错的方向，他们会成为可资效法的人吗？他们会藉着言传身教使人顺从管理身体系统的律法吗？他们若不将所拥有的统管自己生命之律法的知识付诸实用，就不配受托他人的生命。他们有本分坚持自己天赐人格的尊严，脱离任何食欲或情欲的束缚。{CH 322.2}

吸食烟草的人不仅在伤害自己，也在伤害所有来到他影响范围之内的人。若是必须叫一位医师来，也不该叫爱好吸烟的医师。他不会是一位安全的顾问。若是疾病源自吸烟，他就会受试探不说真话，而将病因归于某种别的原因；因为他怎能谴责自己每日所行的呢？ {CH 323.1}

行医之道甚多，但能得上天嘉许的只有一种。上帝的治法是采用简单的自然能力，利用其强有力特性，既不使身体负担过重，也不容其趋于虚弱。纯净的空气及水，清洁，合适的食物，纯正的生活，及坚心信赖上帝，这些都是千万垂死之人所需要的治疗；但是这些治疗法现今已渐过时，其原因是由于巧妙应用此疗法所需之手续未蒙人们重视所致。新鲜的空气，运动，纯洁的水，以及清洁雅致的居室，这些都是费用甚少，而为人力所能及的；至于药品，则不论是金钱方面的付出，或是在身体上所生的后果，都可算是代价昂贵的。 {CH 323.2}

属灵疾病的医师

基督化医师们的工作，并非治疗人肉体的疾病而已；乃当扩大其努力去医治人心思方面的疾病，去救人的灵性。除非有人要求他那样做，他也许无须去提述真理的各项论据；但他却可以向病人指明基督。神圣教师的教训是随时都适用的。医师应当叫忧怨者注意上帝眷爱及关切的永远鲜明的表号，以及祂在自己创造之工中所显露的智慧与良善。然后就能引人的心思由自然界而达到自然界的上帝，并集中于上帝为爱祂之人所预备的天国。{CH 323.3}

医师应当知道怎样祈祷。在许多症状中，为了救命，他必须加重患者的痛苦；无论病人是不是基督徒，他若知道医师是敬畏上帝的人，就会更觉得安全。祈祷能给病人持久的信任心。在许多时候，若存谦卑信靠的心，把他们的病情呈在大医师之前，就会使他们得到较诸一切药物更为有效的助益。{CH 324.1}

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。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。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。{CH 324.2}

医师需要超越于人类的智慧与能力，俾得明了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。{CH 325.1}

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。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。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。……{CH 325.2}

很少有人将敬爱上帝的医师与那些无信仰或公然反对宗教的医师相比较，应该优先选择这类医师而不是后者。我们有充分的理由可以不信任不虔诚的医师。一道试探的门向他敞开着，狡猾的魔鬼会暗示卑鄙的想法和行动，只有上帝恩典的能力才能压制激烈的情欲并防御罪恶。对那些道德败坏的人来说，并不缺乏败坏纯洁心意的机会。但在上帝的日子，放荡的医师会显为如何呢？他虽在自称照顾病人，却辜负了神圣的委托。他使上帝所造之人的身心堕落，使他们的脚踏上通向灭亡之途。把我们所爱的人委托在一个不洁之人的手中是多么可怕啊，他会毒害道德毁灭灵魂！不敬畏上帝的医师在垂死之人的床边是多么不合适啊！{CH 326.1}

亲近受苦的人

医师差不多是天天与死亡对面相见，他实在可说是脚踏在坟墓的边缘上。有许多的实例，显明有些医师因为对于痛苦及死亡的情景已经司空见惯，结果便对人类的祸患漫不经心，冷漠无情，并在治病的工作上冒险草率。这种医师好似没有温柔同情之心。他们粗暴鲁莽，使病人望而生畏。这等人，不论其学识与技术多么高明，对于病苦的人无甚裨益；但若是医师除了学识之外，兼有耶稣所表现的服务病人之仁爱与同情，他的同在就会是一个福惠了。他必不视病人仅为一架肉做的机械，而是看他为一个应予拯救，否则必要灭亡的生灵。{CH 326.2}

医师需要同情

医师的职责是辛苦的。很少人明白他的精神及身体是多么的紧张。在与疾病及死亡搏斗中，他必须运用每一分的精力及才干，作最深切的挂心。往往他知道手术的偶一不慎，或是方位差之毫厘，就要把一个没有预备好的生灵永远断送了。忠心的医师多么需要上帝子民的同情与祈祷啊！他在这方面所应得的，并不逊于那些虔诚献身的牧师或传道人。他往往被剥夺了必要的休息与睡眠，甚至于在安息日的宗教权力上也享受不到，他需要加倍的恩典，每日新鲜的供应，否则，他将失去信靠上帝的心，并比别种职务的人有更深陷于灵性黑暗之危险。他还要常常忍受无辜的谴责，独力奋斗，任劳任怨，作撒但最烈试探的目标，觉得自己被人误会，被朋友出卖。{CH 327.1}

有许多人因为明白医师的职责是多么艰难，卸下挂虑的机会是多么少，甚至在安息日也难例外，便不愿选择这种工作为其终身职业。可是那大仇敌现在不断在设法破坏上帝亲手创造之物，因此许多有教养及有智慧的人士，便奉命来与这残暴的权势相争斗。现今需要更多合适的人才来献身于这种专业。应当苦心尽力引导适当的人，使他们造就自己配负起这项工作。他们必须是品格建立于圣经广大原理之上的——是具有天赋的精神，力量，及恒心，以便能达到优秀的崇高标准。并非人人都能作成功的医师。有许多人参加这种专业，在各方面未曾预备好。他们没有基本必要的学识；也没有机警应变之才，细心及聪明，这些都是欲图成功所不可少的。{CH 327.2}

一个医师若是体强力壮，就可作成更好的工作。他若是软弱，就要受不住这业务的操劳。一个人若是身体虚弱，消化不良，或是不能完全自制，就不配应付各种的疾病。我们应当特加小心，不可鼓励一个也许在责任较轻的工作上会有贡献的人，在无多大成功希望的情形之下，花大量的光阴及金钱去学医。{CH 328.1}

不忠心和不信

有些人被选拔认为可能在医药工作上有些贡献，并受鼓励去学医了。可是有些人在开始学医的时候，原为基督徒而竟不遵奉上帝的律法为首；他们牺牲了原则，并失去了信靠上帝的心。他们觉得自己单独不能遵守第四诫，及应付那些雄心勃勃，贪爱世俗，浮滑，怀疑，及不信之流的揶揄与取笑。他们未曾预备好应付这种逼迫。他们雄心万丈，想攀跻世上更高的地位，结果竟在阴森森的疑惑大

山上绊跌，而变成不可靠的人。各种各式的试探在他们之前展开，他们无力抗拒。其中有些人已变成不诚实，阴谋多端的人，并犯下了重大的罪。{CH 328.2}

在现代每个学医的人是很危险的。往往他的教师们是只有世俗智慧的人，他的同学们是没有信仰的人，毫不想到上帝，因此他很有受这些无宗教信仰之交游影响的危险。虽然如此，但也有些人读完医科而仍是忠于原则的。他们不肯在安息日上课，并证明自己有行医的资格，而不辜负那些资助其学医者的期望。他们象但以理一般荣耀了上帝，上帝也保守了他们。但以理曾心中立志，不理王朝的惯例，不食王膳，不饮王酒。他仰望上帝施恩赐力，上帝便赐给他聪明，才能，及学识，超过通国的术士，用法术的，和行邪术的。在他的身上证实了主的应许：

“尊重我的，我必重看他”（撒上 2:30）。{CH 329.1}

年轻的医师可以接近但以理的上帝。藉着神圣的恩典与权能，他可以在其职务上大奏成效，正如但以理在其崇高的地位上成功一样。但若是把科学的准备列为第一重要的事，而忽略了那行医成功之基础的宗教原理，那就错了。有很多人在医术方面被人誉为国手，他们讥笑这种在工作上要靠耶稣赐智慧的思想。但是这些信靠自己科学知识的人，若得上天之光的启迪，就要达到何等更优越的成就！他们的能力该是何等的更加强固，在应付难症时，自信心也必更大啊！那和医治人灵性及身体之大医师有密切联络的人，就有天地的资源听其使用，他能聪明而谨慎无误地行事，这是不信上帝之人所不能行的。{CH 329.2}

那些受托照顾病人的，无论医师还是护士，都应谨记自己的工作必须经受住耶和华洞悉一切之眼目的详细审查。没有什么传道的园地比忠诚而敬畏上帝的医生所从事的岗位更为重要的了。没有什么地方比这里能使人成就更大的善事，为他快乐的冠冕增添更多熠熠生辉的宝石了。他可以把基督的恩惠，如同甘美的芳香，带到他所进入的每一间病房。他可以把真正的治病膏油，带给患有罪病的心灵。他能向患病和垂死的人指出除去世人罪孽的上帝羔羊。不要以为向那些性命垂危的人讲论有关他们永久利益的事是有危险的，会使他们的病情加重。因为告诉他们赦罪的救主十有八九对他们的身心都有利。耶稣能限制撒但的权势。祂是患罪病的人可靠的医师，能医治他们身心的病患。{CH 330.1}

147 医师的救灵工作

(《教会证言》卷六第 229-234 页, 1900 年)

每一位医师都可以因信基督而具有最高价值的医疗法，拯救患有罪病的生灵。那悔改并因真理成圣的医师，要在天庭登记为与上帝同工者，耶稣基督的门徒。上帝赐给因真理而成圣的医师及护士们有治病的智慧及技术，并且这种工作可打开许多人紧闭的心门。许多男女可得引导明白那拯救心灵和身体所必需的真理。{CH 331.1}

现代的工作将因此项要素而生色。医疗布道工作乃是必须向堕落世界宣传之第三天使信息的右臂；医师，经理，及各部职工，在忠心尽职时，就是作传扬信息的工作了。这样，真理之声将传遍各国，各族，各方，各民。天上的使者在此事上也有一份工作。他们唤醒那些脱离病苦之人的心，使之油然而生属灵的快乐及赞美，并从许多接受宝贵真理之人的口中发出感谢上帝之声。{CH 331.2}

在我们队伍中的每一位医师都当是一个基督徒。只有那些真正实行圣经道理的基督徒医师们，才能正直履行其高尚的职分。{CH 331.3}

医师若明白自己职务的责任与本分，就必觉得在工作上，需要基督同在，因为他所服务的人，都是祂曾为之作过重大牺牲的。他必以凡事为次要的，而以有关生命的更高利益为首要，使人可以得救直到永生。他要尽力之所能去拯救人的身体与心灵。他要实行若基督今日在他的位置所要行的工作。医师若爱基督及基督为之代死的生灵，他就要迫切设法把生命树的叶子带到病房里。他要尽力向受痛苦的人分擘生命之粮。纵然遇见许多的阻碍及困难，医师们仍当实行这庄严神圣的医务工作。{CH 331.4}

效法基督的方法

真正的布道工作，就是最能代表救主的工作，最切实效法祂的方法，最能增进祂的荣耀。布道的工作若不与此标准相符，就必被天庭记下为有瑕疵的，并要在圣所的天秤上显出是有亏欠的。{CH 332.1}

医师们当设法指引病人的心倾向基督——肉体与心灵的大医师。在医师们只是试图要作的事，而基督却能成全了。人间的医生千方百计想延年益寿，而基督本身就是生命。祂藉着死败坏那掌死权的，祂是一切活力生机之源。在基列有乳

香，在那里有医生。基督在极端羞辱的环境之下忍受了痛苦死亡，为要使我们可以得着生命。祂舍了自己宝贵的生命，以便能征服死亡。但祂从坟墓复活了，千万的天使来看祂收回自己曾舍了的生命，见祂站在约瑟裂开的墓口，听祂得胜的欢乐之声宣传说：“复活在我，生命也在我”（约 11:25）。{CH 332.2}

基督照亮坟墓

“人若死了，岂能再活呢？”这个问题已得了答案。基督忍受罪的刑罚，下到坟墓里，使一切因信而死之人的坟墓得到光明。上帝取了人的样式，藉着福音，将不能朽坏的生命彰显出来。基督借着死来使一切信祂的人得永生。祂藉着死来判决了那发动罪恶及叛乱的魁首，定他受罪的刑罚——永死。{CH 333.1}

惟独那永生的拥有者和赐与者——基督——才能战胜死亡。祂是我们的救赎主；凡配称为真正传道士的医师有福了，他是基督为之舍命之人的恩人。这样的医师要天天从大医师那里学习怎样警醒作工，去救男女世人的灵性与身体。在病房及手术室中救主也必在场；祂的能力必为其圣名之荣耀而成就大事。{CH 333.2}

医师可以指出耶稣

医师若与那大医师联络，就可作成高尚的工作，对于那满心同情病人的亲友，他会发现机会讲述生命之道；他也可以安慰及鼓舞病人的心，使之仰望那位凡来向祂求救的人都能蒙祂拯救到底的主。{CH 333.3}

当上帝的灵在受苦之人的心中运行，引导他询求真理之时，医师就当为这宝贵的生灵作工，象基督愿为之作工一样。不要极力要求他相信任何一种特殊要道，只要向他指明耶稣是赦罪的救主。上帝的天使必感动他的心。虽然有些人会拒绝让上帝所愿赐的亮光去照澈他思想的内室和灵魂的殿堂；但大多数的人却会响应亮光，那些各种各式的欺骗和错误，就要被清除一空了。{CH 333.4}

应当慎重善用每一机会去作工，象基督作工一样。医师应当谈论基督所行的医治工作，祂的温柔与爱。他当相信耶稣是他的良伴，贴近他的身边。“我们是与上帝同工的”（林前 3:9）。医师切不可忽略将病人的心指向基督，伟大的医师。如果有救主住在他自己心里，他的思念就会一直贯注在那肉体与灵性的大医师

上。他必使病人心向基督，就是那能恢复人的主，祂曾在地上医治病人，使人的灵性及身体同得健康，说：“小子，你的罪赦了”（可 2:5）。{CH 334.1}

医师切不可因为与病人太相熟了，以致变得粗心及缺乏同情。在危险的病症上，罹受病苦的人觉得自己是向医师求恩活命。他仰望那医师是自己在世的唯一希望，此时医师便当向那战战兢兢的病人始终指明那比自己更伟大的一位，就是上帝的儿子，祂曾为他舍命，救他免死，祂可怜受苦的人，并可藉其神能赐技巧和智慧给凡求告祂的人。{CH 334.2}

当病人不知自己的病情将作何转变之时，医师便当利用此机会来感动人心。他不当存心来显扬自己，乃当向人指明基督是个人的救主。如果这条命被救活了，医师就有为这灵命警醒的本分。病人觉得医师就是自己的生命之所系。这种重大的信任心，应当善用在何事上呢？应当常用来得人归向基督，并显扬上帝的大能。{CH 334.3}

赞美归于上帝

当危险过了，显然有成功之望时，不论病人是不是一个信徒，都当用片刻功夫与他一同祈祷，表示你感谢上帝救了他这条性命。医师实行此法，便引导他的病人到他赖以活命之主那里。病人也许会向医师感谢，因为藉着上帝他已将这生命与他自己的生命相联系；但我们却当将赞美与感谢归给上帝，祂虽非肉眼所能见，却是随时随地同在的。{CH 335.1}

病人在病床上往往会接受基督并认罪悔改；这种情形在将来会比在过去更多，因为主在我们世上的工作要快快作完。医师的口当说智慧的话，基督要浇灌所撒的种子，使其生长结果直到永生。{CH 335.2}

合时宜的话

我们因为忽略说合时宜的话，便失去了许多极宝贵的机会。往往那宝贵的才干，本可得到千倍的收获，却未予利用。黄金的特权如果不加留意，便消逝了。有些事得到了允许，便拦阻了医师，使他不能完成其作为公义的执事所指定的工作。{CH 335.3}

传道的虔诚医师原来为数不多。有许多的工应当作成，传道人与医师应当完

全合作。路加福音的作者路加，被称为“亲爱的医生”，那些在作与他所作同样工作的人，正在活出福音。{CH 335.4}

医师有数不尽的机会，可以警告顽梗不悔改的人，鼓励伤心失望的人，为人的身心健康而处方。医师若这样把真实节制的原理教导人，作人灵命的监督，指导那些精神及肉体有病的人，他便是在预备一班人迎接主的大工上尽了他的一份责任。这就是医疗布道工作在推进第三位天使的信息中所应成就的。{CH 336.1}

传道人与医师应恳切和谐地为拯救那些陷入撒但网罗中的人而作工。他们要把世上的男女指向耶稣，他们的义，他们的力量，及他们脸上的光荣。他们当时刻为人的灵命警醒。有许多人在与强烈的试探奋斗，在与撒但势力的争战上有失败之虞。你们难道弃置不顾，不予施援么？如果你们见到一个人亟需帮助，纵然你们不认识他，也当与他交谈，帮忙他，与他祈祷，把他指向耶稣。{CH 336.2}

这种工作属于医师，正如同是属于传道人一样。医师应当在公共的或私下的服务上，尽力得人归向基督。{CH 336.3}

在我们一切的企业和机构中，都应当公认上帝是工长。医师们不过是居于祂代表的地位而已。医疗业已有了许多的改良，而且仍然在继续进步中。那些手握人类生命的人，应当是受过教育，文雅，成圣的人。然后主就要藉他们施展大能而荣耀祂的名。{CH 336.4}

148 负责医师的工作范围

（《评论与通讯》1914年8月13日）

关于我们疗养院的工人，已有宝贵的亮光赐给我。这些工人要本着道德的尊严站在上帝面前。医师们若将自己局限在专门做疗养院日常的工作，就犯了一个错误，因为他们以为自己的在场对机构的福利是必要的。每一位医师都应看到必须在尽可能宽广的范围内发挥主所赐给他的一切感化力。他受命要让自己的光照在人前，好叫人看见他的好行为，便归荣耀给在天上的父。{CH 337.1}

我们疗养院的负责医师不要把自己排斥在向人们传讲真理的工作之外。他们的灯不要藏在斗底下，而要放在能使信徒和非信徒受益的地方。救主论到祂的代

表们说：“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。你们是世上的光。城造在山上是不能隐藏的。人点灯，不放在斗底下，是放在灯台上，就照亮一家的人。你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父”（太 5:13-16）。这是一项被奇怪地忽视了的工作，而且因为这种忽视，生灵会丧失。我的弟兄们哪，要醒来，要醒来！{CH 337.2}

他们的光要照到海外

我们的负责医师若是将自己的才干和感化力局限在一个机构里，就不荣耀上帝。他们有特权向世界显明：健康改革者们带有明确的影响，支持真理和公义。他们应当使自己在所工作的机构之外知名。他们的责任是向凡能接触到的人发出亮光。疗养院虽然是他们特别的工作园地，但是还有其它重要的地方需要他们的感化力。给医师们的指示乃是：要让你们的光照在人间。要把每一项才干用来以智慧的劝勉和指示对待不信的人。我们的基督徒医师若是愿意想到不可用未泡透的灰抹墙，并且愿意学习聪明地处理圣经真理的题目，设法在每一个可能的场合提出其重要性，就会打破许多偏见，感动许多生灵。……{CH 337.3}

我们不要成为昏暗的教会，而要发出光来，以便世人接受亮光。上帝藉着祂的仆人以赛亚宣布：“我必因耶路撒冷欢喜，因我的百姓快乐”（赛 65:19）。当那些能站在负责岗位的人发出光来，就会证明这些话是真实的。负责的医师在我们自己的人以外有一项工作要做。他们的影响不要受到限制。基督的工作方法要成为他们的方法，他们要学会实行祂圣言的教训。每一个在机构中居首的人都对上帝负有严肃的责任，在每一个出现机会的地方以越来越明亮的光线发出现代真理之光。{CH 338.1}

我们疗养院中的工人不要以为机构的兴旺惟独靠赖负责医师的影响力。在每一个机构中都应有男男女女会发挥一种公义文雅的感化力，且是能负责任的人。主要的责任应由几个工人分担，以免负责的医师太过局限于他的习惯。应当给他机会到需要说劝勉和鼓励之言的地方去。作为那如今在天庭的大医师的代表，他要向新的会众发言，拓宽自己的经验。他需要不断接受新思想，不断传授他所储存的知识，不断从一切智慧之源领受智慧。我们必须始终使自己处在能接受增强

亮光的位置，有更深刻的新思想，对上帝和祂子民之间必须存在的亲密关系获得更清晰的见解。而我们是藉着与那些蒙召向其说仁慈的话语和饶恕的恩典之人结交，才得到这些见解和思想的。{CH 338.2}

在我们一切的工作中，都要始终着眼于交流才干的价值。要付出辛苦的努力接触人并争取他们归于真理。我们受命要在我们帐棚聚会的大型集会中传达健康改良的原则。在这些场合需要各种各样的恩赐，不仅是为了在那些与我们信仰不同的人面前讲道，也是为了指教我们的人如何作工以便获得最佳的成功。我们的医师要学习如何参加这种工作——他们藉以向世人发出明亮光线的工作。{CH 339.1}

149 为各种善工作准备

(《健康、慈善和医疗布道工作》第 36-40 页，1892 年)

主必垂听和应允基督徒医师的祷告，他可以达到高尚的标准，只要他愿意持定基督的手，坚决不放松。绝好的机会向基督徒医师开放，因为他可以对与他接触的人发挥一种宝贵的影响力。他可以藉着在自己的病人面前持守天国的原则来指导、影响和塑造病人的生活。{CH 340.1}

医师应当让人们看到他并不视自己的工作属于低劣的等次，而是视它为高尚、高贵、提拔人的工作，因为这工作负有神圣的责任，要与基督曾付上至宝贵的祂血的无限代价所买来之人的身心打交道。医师若有基督的心，便会愉快、满有盼望和福乐，而不是懒散轻佻的。他必认识到天使陪伴着他到病房去，欣然诚恳地对病人说出会振奋和祝福他们的话。他的信心必对主充满单纯的、孩子似的信任。他必能向悔改的人重述上帝恩慈的应许，从而将受苦之人发抖的手放在基督的手中，使他们在上帝里得到休息。{CH 340.2}

这样，医师就能藉着所赐给他的恩典，实现天父对他的要求。在精细而危险的手术中，他会知道耶稣就在他身旁，要给他忠告和力量，使他鼓起勇气以精确和技巧努力拯救人的性命。上帝若不临格在病房里，撒但就会在那里提出危险的实验，设法搞乱人的神经，灭人的性命而不是救人的性命。{CH 340.3}

医师因为与病态的心灵、患病的心智和受苦的身体打交道，就比福音传道人处于更加重要的位置。医师若是无论得时不得时都愿专心，就能介绍基督徒品格的高尚标准。这样他就是为主作传道士，忠心地做主的工作，也必在不久以后得到奖赏。{CH 341.1}

基督徒要不发表己见，也不向不信的人泄露任何秘密。他不要传达任何会使上帝的子民受贬损的秘事。要保守你们的思想，向试探关闭门户。要象在那位神圣的守望者眼前那样做你们的工作。要存心忍耐作工，指望靠着基督的恩典在你们的职业上取得成功。要维持上帝为你们的安全而竖立的屏障。要切切保守你心，因为或生或死的果效由它发出。{CH 341.2}

医师应当严格注意自己的专职工作，不应让任何事使他分心离开自己的职责，或使他的注意力转离那些正指望他解除痛苦的人。在合宜的时间向受苦的人说出使他有信心和希望的话，往往会解除他内心的痛苦，使他对医师产生信任。应当表现出仁慈和礼貌；但甚至在一些自称是基督徒的人中间也很习惯说的凡俗低劣的谈话，不应在我们的机构里听到。我们变得真有礼貌、没有虚饰、没有不适当的亲密的惟一办法，就是饱饮基督的精神，听从那命令：“你们要圣洁，因为我是圣洁的”（彼前 1:16）。我们若遵照在上帝的道中所定下的原则行事，就不会喜爱放纵不适当的亲密行为。{CH 341.3}

我们机构中的工人应当作他们希望那些在机构中的病人所成为之人的活榜样。一种正义的精神和圣洁的生活对他人乃是一种不断的教导。社交界虚伪礼貌在上帝眼中毫无价值，众人的行为受祂衡量。不应有偏爱和伪善。医师应当随时准备做每一项善工。他的生命若与基督一同藏在上帝里，他就会成为最高意义上的布道士。{CH 342.1}

当基督的医师们聚到一起时，行事为人要象上帝的众子。他们要认识到自己是在同一个葡萄园里作工，自私的障碍要打破。他们要彼此深感关心，不沾染自私自利。凡自己是改革者的人，能在设法改革别人上成就善工。他能藉着言传身教成为活的香气叫人活。巴不得帘幕能够卷起，我们能看到上帝的天使多么深感兴趣地关注着治疗病人的机构。医师所从事的工作——站在活人和死人中间——具有特别的重要性。{CH 342.2}

上帝已把一项大工交在医师们手中。受苦的人类在一定程度上在他们的掌管

之中。病人多么关注那关怀他身体福利的人哪。医师的言语行为，甚至面部表情，都是他们研究的内容。当受苦之人的痛苦因忠心医师的努力而解除时，他的心中涌出何等的感激啊。病人感到自己的生命是在如此照顾他的人手中，于是医师或护士就能容易地对他讲起宗教的题目。患病受苦的人若是处在神圣感化力的支配之下，基督徒医师或护士就能多么温柔地将宝贵的真理种子撒入心田啊。他能把上帝的应许带到无助的心灵面前。医师若有信仰，就能传授属天恩典的香气，软化和折服患病受苦之人的心。他能指导病人思想那位伟大的医师。祂能向患罪病的心灵介绍耶稣。{CH 342.3}

医师往往得到信任，病人便将自己的忧伤和考验摆在他面前。这时他就有宝贵的机会本着敬爱上帝的心说安慰的话，传授基督的忠告。医师应当充满对基督替死之人的深切的爱。我本着敬畏上帝的心告诉你，惟有基督徒医师能正确地履行这个神圣职业的职责。{CH 343.1}

150 为真理作见证

我们要为一个目的建立疗养院——传扬现代的真理。疗养院的管理要给那些来接受治疗的人心中留下有利于真理的明确印象。每一个工人的操行都当维护真理。我们有警告的信息要传给世人，我们的诚恳和对上帝服务的献身，要为真理作见证。——《教会证言》卷八第 200 页 (1904 年). {CH 343.2}

151 心理治疗

(《服务真诠》第 241-244 页，1905 年)

心灵与身体的关系十分密切。一方受到影响，另一方也就有同感。心情对于人健康的影响，远远超过许多人的认识。人所患的疾病有许多是因心情不好而引起的。忧伤，焦虑，不满，悔恨，内疚，疑虑，都会摧毁人的生命力，招致败坏与死亡。{CH 344.1}

疾病有时因幻想而产生和大大加重。有许多一辈子生病的人，只要相信自己

是健康的，他们就能健康。有许多人以为身体受了一点点侵袭就会生病；于是疾病就在幻想中产生了。许多人生病致死，其病根完全是出于想象。{CH 344.2}

勇敢、希望、信心、同情、仁爱，会促进健康、延长寿命。知足的心理，愉快的精神，会带来身体的健康和心灵的力量。“喜乐的心，乃是良药”（箴 17:22）。{CH 344.3}

在治疗病人的时候，精神的影响不可忽视；若正确利用，它会提供抵抗疾病最有效的能力。{CH 344.4}

精神控制

但有一种心理疗法，却是最有效的邪恶媒介。藉着这种所谓的科学，让一个人的精神受另一个人所控制，让弱者和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。{CH 344.5}

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源泉隔绝。{CH 345.1}

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没在别人的个性中。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，而不是受人的支配。{CH 345.2}

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。{CH 345.3}

用精神控制精神的理论是撒但所发明的，他要把自己扮演成工程师，置人的哲学于上帝哲学的位置上。在自称为基督徒的人所接受的一切谬论中，没有比这更危险的欺骗，没有比这更足以使人与上帝隔绝了。这种理论表面上无害，但如果用在病人身上，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控制别人的人。{CH 345.4}

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！{CH 346.1}

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。创造人心灵的主知道人心灵的需要。只有上帝能施行医治。身心患病的人应当仰望基督为恢复者。祂说：“因为我活着，你们也要活着”（约 14:19）。这就是我们应该向病人讲述的人生。要告诉他们，如果他们相信基督为恢复者，并与祂合作，服从健康的定律，因敬畏祂而努力成圣，祂就会将祂自己的生命分给他们。当我们这样把基督介绍给他们时，就是提供一种有价值的力量，因为它由上天而来，是医治身心的真科学。{CH 346.2}

152 基督化的同情

（《教会证言》卷三第 178-184 页，1872 年）

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。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。{CH 347.1}

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的苦，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。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。…… {CH 347.2}

应当记念基督，祂来直接和受苦的人类接触。虽然在许多情形下，受苦的人是因违法自然律的罪恶行为而给自己招致了疾病，但是耶稣仍然同情他们的软

弱，当他们带着最讨厌的疾病来到祂面前时，祂并没有因怕沾染不洁而退避三舍；祂摸他们并且斥退疾病。{CH 347.3}

医治麻风病人

“进入一个村子，有十个长大麻疯的，迎面而来，远远的站着，高声说‘耶稣，夫子，可怜我们吧！’耶稣看见，就对他们说：‘你们去把身体给祭司察看。’他们去的时候就洁净了。内中有一个见自己已经好了，就回来大声归荣耀与上帝，又俯伏在耶稣脚前感谢祂；这人是撒玛利亚人。耶稣说：‘洁净了的不是十个人吗？那九个在哪里呢？除了这外族人，再没有别人回来归荣耀与上帝吗？’就对那人说：‘起来，走吧！你的信救了你了’”（路 17:12-19）。{CH 348.1}

这是给我们所有人的一个教训。这些麻风病人因疾病而身体腐烂，他们不得接触社会，以防感染别人。当局限定了他们的活动区域。当他们看见耶稣时，便在极大的痛苦中向祂呼叫，只有祂有能力解救他们。耶稣吩咐他们将身体去给祭司查看。他们有信心启程上路，相信基督医治他们的能力。他们行路的时候，认识到那可怕的疾病已经离开他们了。然而，在这十个人中，只有一个具有感恩之心，只有一个人因基督为他行的这件大事而对基督深感亏欠。他回来赞美上帝，极其谦卑地俯伏在基督脚前，感激地承认为他行的大事。这人是个外人，而其他九个人却是犹太人。{CH 348.2}

只有这一个人会正确使用上帝所赐的健康之福，耶稣为这一个人的缘故把十个人都医治了。那九个人走了，没有赏识为他们做成的事，也没有因耶稣做了这事而向祂表示任何感谢。{CH 349.1}

这正是我们保健院的医生付出努力后会受到的待遇。但是，在他们帮助受苦人类的努力中，二十个人中只要有一个人正确利用所领受的福惠，感激医生们为他付出的努力，医生们就应感到心满意足。既然十个人中有一个人活命，一百个人中有一个人得救进入了上帝的国，凡在保健院工作的人所付出的一切努力就得到了充足的报赏。他们所有的挂虑和努力都不会白费。如果荣耀的君、天庭的王在为受苦世人服务后，祂神圣的援助都很少人赏识，我们保健院的医生和助手的微薄努力若不被所有病人赏识且在一些人身上是白废了，他们就因此抱怨，岂不该脸红吗？…… {CH 349.2}

对待身心患有疾病的男男女女是一项精细的工作。为了通过影响病人的思想以治好他们的身体，保健院的医生需要极大的智慧。然而很少有人认识到心思控制身体的能力。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。{CH 349.3}

为要接触这类病人，医生们应当有洞察力，耐心，仁慈，和爱心。一颗伤痛、患病、沮丧的心，需要柔和的对待，只有藉着温柔的同情，这类人的心才能得到医治。医生们应当首先获得他们的信任，然后，再向他们指明那位医治百病的大医师。倘若能指引他们的心，归向这位能替人担负重担的主，使他们有信心，能相信祂必关心他们，他们患病的身心就必得痊愈。{CH 349.4}

153 忍耐和同情

总是会有一些事情出现，烦扰、困扰、并考验医生和助手的耐心。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。{CH 350.1}

医生们应当明白，柔和的回答能消退怒气。在治疗病人的机构里，必须使用策略，以便成功地控制有病的心思，使病人受益。倘若医生面对轻率激烈的言辞风暴仍能保持镇静，倘若他们在被激怒受辱骂之时，仍然能控制自己的情绪，就是真正的胜利者。“制服己心，强如取城”（箴 16:32）。征服自我，使自己的激烈情绪受控于意志，乃是男男女女所能取得的最大胜利。——《教会证言》卷三第 182, 183 页 (1872 年). {CH 350.2}

154 慈怜的使者

(《教会证言》卷七第 72-75 页，1902 年)

基督徒医师应成为病人慈怜的使者，给他有病的身体和患罪病的心灵带来解救之方。当他运用上帝所提供的简单疗法，解救身体的痛苦时，他就要述说基督

医治心灵病患的大能。{CH 351.1}

医师必须与救主有亲密的交通。他所接触的患病受苦之人需要唯有基督才能赐予的帮助。他们需要由祂圣灵所启示的祷告。受苦之人把自己交给医师，靠他的智慧和怜悯。他的技能和忠心或许是病人唯一的盼望。因而医师应成为上帝恩典的忠心管家，心灵和身体的护卫者。{CH 351.2}

医师如果领受了从上头来的智慧，知道基督是他个人的救主，因他自己已被带到了避难所，他就知道如何对待那向他求助的战战兢兢，自觉有罪，患有罪病的人。他能肯定地答复那询问：“我当如何行才能得救呢？”他可以讲述救赎主慈爱的故事。他可以用亲身经历来谈论悔改和信心的大能。当他站在受苦之人的病床旁，努力讲给病人带来帮助和安慰的话语时，主就与他同工并通过他做工。当受苦之人的心思集中在那大能的医治者身上时，基督的平安就充满他的心；所临到他的心灵的健康如同上帝帮助的手，使身体的健康得以复原。{CH 351.3}

医师有宝贵的机会，可以在他所接触的那些人心中唤起对基督极大需要的感觉。他当从心灵的宝藏库中拿出新旧的东西来，讲出他们渴望听到的安慰和教导的话语。他当不停地播撒真理的种子，不是讲说关于要道的题目，而是谈论赦罪救主的爱。他不仅应当从上帝的圣言里给与教导，命上加命，令上加令；他也当以自己的眼泪浸润教导，以自己的祷告使之加强，这样，人便可以从死亡中得蒙拯救。{CH 351.4}

医师们在认真积极救治肉身急症的同时，有可能疏忽人心灵的危险。医师们哪，务要当心，因为在基督的审判台前，你们将与那些而今你们站在他们临终之床边的人面面相对。{CH 352.1}

医师工作的严肃性，以及他不断地接触病患和垂死之人，都要求他尽可能地免去其他人所担任的世俗职责。任何不必要的负担都不应当加在他身上，这样他可以有时间了解自己的病人心灵的需要。他的心思当不断地在圣灵的影响之下，这样，他才可以讲出合宜的话，唤起信心和盼望。{CH 352.2}

在垂死病人的床榻旁，不要讲任何关于信条或辩论的话。当把受苦者的目光指向那位乐意拯救凡凭信心来就近祂的人。要恳切而温柔地努力帮助在生死边缘挣扎的人。{CH 352.3}

把人指向耶稣

医师绝不要把病人的注意力引到自己身上。他当教导他们以信心的手握住救主伸出的手。然后，心灵将被从公义的日头发出来的光照亮。医师们所努力做的，基督都用行为和真理实践过。他们设法拯救生命；祂就是生命本身。{CH 352.4}

医师们努力把病人的心思引向健康的行动，必须脱离一切人的迷惑，不可卑从人性，而要高升到属灵的境界，把握住永恒的事物。{CH 353.1}

医师不应成为恶意批评的对象。这会把不必要的负担加在他身上。他的负担是沉重的，需要在工作上与他相关之人的同情。他应当得到祷告的支持。他会因觉察自己受赏识而获得盼望和勇气。{CH 353.2}

罪和疾病

聪明的基督徒医师会不断深入地认识到罪恶与疾病之间的联系。他竭力越来越清楚地看明因果之间的关系。他看出那些学习护士课程的人，应获得健康改良原则的充分教育，也当受教在凡事上严格节制，因为那些分别出来教导他人如何生活的人，在健康法则上粗心大意是不可原谅的。{CH 353.3}

一个医生在诊治那因不良饮食而生病受苦的病人时，若不对他说明此事，并指出健康改良的必要，他乃是伤害自己的同胞。醉汉酒鬼、神经错乱以及纵欲过度的人，都在向医生证明，各种痛苦乃是犯罪的后果。我们已获得关于健康改良的大光。那么，为什么我们不更加迫切坚决地抵制引发疾病的种种因素呢？眼见人与疾病的不断挣扎，时刻竭力要脱离苦海，我们的医生们怎能闭口不言呢？他们怎能不扬声发出警告呢？他们若不教导人严格实行节制乃是治病良方，怎能说是慈悲为怀和济世救人呢？{CH 353.4}

医师们哪，要学习保罗写给罗马人的警告：“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；你们如此侍奉，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）。{CH 354.1}

155 医师要保持力量

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有利于心思平静，情绪稳定，精神愉快。……{CH 354.2}

保健院的医生应当时而获得休假的权利，尤其是那些承担着重要责任的人。如果人手不够不能休假，就应当多雇些人。使医生们工作过度，因而不能尽他们作医生的责任，乃是一件可怕的事。应当尽可能地避免这种情况，因为其影响不利于保健院的利益。医生的身心应当保持良好的状态。一定不能让他们因为过度劳累或自己蛮干而病倒。——《教会证言》卷三第 182 页 (1872 年). {CH 354.3}

156 持久的工作

(《教会证言》卷八第 195-200 页，1903 年)

(1903 年 6 月 25 日写于加利福尼亚州圣赫勒拿)

致我们疗养院的医生们：

我亲爱的弟兄们：那些在主的圣工中担任负责职务的人被比作锡安城墙上的守望者。上帝要他们在人间发出警报。要让全平原的人都听到。祸患的日子，荒废毁灭的日子，快临近一切行不义的人。主的手要特别严厉地落在那些没有把人对创造主和救赎主的责任清楚地告诉他们的守望者身上。{CH 355.1}

我的弟兄们，主要求你们严格地省察己心。祂要求你们在每日的行为和彼此的一切交往中披戴真理。祂要求你们有生发仁爱并洁净心灵的信心。你们将良心的神圣要求视同儿戏乃是危险的。你们树立把他人引向错误方向的榜样也是危险的。{CH 355.2}

基督徒无论何往，都应带有基督之义的馨香，表明他们在依从主的邀请：“学我的样式；因为我心里柔和谦卑，这样，你们心里就必得享安息”(太 11:29)。你每日都在基督的门下学习吗？学习如何解除疑惑和恶意的猜测，学习如何公平高尚地对待你的弟兄们，为你自己的缘故，也为基督的缘故。{CH 355.3}

现代真理是引人向上

现代真理是引人向前向上的，要召集穷苦，受压迫，受苦难和贫困的人。凡愿意的，都要被带进羊栏。他们的生活要发生变化，使他们成为王室的成员，天上大君的儿女。男男女女因听到真理的信息而蒙引导接受安息日，并藉着洗礼加入教会。他们要藉着遵守创造的安息日而带有上帝的印记。他们要自己明白顺从上帝的诫命就意味着永生。{CH 355.4}

钱财和诚恳的努力可以放心投入这样的工作，因为这是一项持久的工作。死在罪恶过犯中的人就这样与圣徒相交，和基督一同坐在天上。他们脚被安置在稳固的根基上。他们也得到能力达到一个崇高的标准，就是信心的最高峰，因为基督徒们为自己的脚把道路修直了，免得瘸子差路。{CH 356.1}

大家都要起作用

每一个教会都应为自己界内界外的将亡之人作工。信徒们要作为上帝殿中的活石发光，反射天上的亮光。不要做任何漫不经心，杂乱无章的工作。挽救将亡的人不只是为醉酒的人祷告，因为他哭泣并承认自己心灵的污秽就宣布他得救了。有一场又一场的仗要打。{CH 356.2}

但愿每一个教会的成员都感觉到自己对周围之人的特殊责任。但愿每一个自称要站在基督旗下的人都感到自己与上帝进入立约的关系。要做救主的工作。但愿那些开始从事这工作的人在善事上不要厌倦。当得赎之民站在上帝面前之时，那些宝贵的生灵将被点名应声而出，站在那些曾为其下过忠心耐心之苦功，殷勤迫切地劝请其逃到“保障”之人们的身边。如此，那些曾在今生世上与上帝同工的人们，将领取他们的报赏。{CH 356.3}

一般教会的传道人将不允许真理从他们的讲台上传给人们。仇敌引导他们苦毒恶意地抗拒真理。种种谎言编造了出来。基督在犹太官长手中的遭遇重演了。撒但竭力遮蔽上帝照耀祂子民的每一线亮光。他藉着传道人工作就象在基督的日子藉着祭司和官长们工作一样。认识真理的人岂能加入他一边，妨碍，为难和阻挠那些按上帝指定的方式努力推进祂圣工，将真理的旗帜插在黑暗地区的人呢？

{CH 357.1}

当代的信息

包含着第一位和第二位天使信息的第三位天使信息，乃是当代的信息。我们高举的旗帜上写着：“上帝诫命和耶稣真道。”世人不久就要面对那位伟大的立法者了。祂的律法曾遭到破坏。而今决不可闭目不见摆在我们面前的大问题。上帝要求祂的子民使律法为大为尊。{CH 357.2}

当晨星一同歌唱，上帝的众子也都欢呼的时候，安息日就赐给了世人，好使人永远记住上帝在六日内创造了世界。祂在第七日安息了，赐福这日作为祂安息的日子，并且将之赐给了祂所造的人，好使他们可以记住祂为又真又活的上帝。{CH 357.3}

虽有法老的反对，上帝还是以祂的大能大力拯救自己的子民出了埃及，为使他们遵守在伊甸园中赐下的律法。祂把他们带到了西奈山，听祂颁布这律法。{CH 358.1}

上帝亲口向以色列人颁布十诫，证明了其重要性。在赫赫威仪之中，祂展示自己作为世界统治者的权威和尊严。祂这样做是为了让百姓铭记祂律法的神圣性和遵守律法的必要性。颁布律法时的能力和荣耀显示了其重要性。我们的救赎主基督从西奈山所说的话，乃是一次交付圣徒的真道。{CH 358.2}

我们与上帝关系的记号

藉着遵守安息日，以色列民要与其他所有的民族区别开来。基督说过：“你们务要守我的安息日；因为这是你我之间世世代代的证据，使你们知道我耶和华是叫你们成为圣的”“这是我和以色列人永远的证据；因为六日之内耶和华造天地，第七日便安息舒畅。”“故此，以色列人要世世代代守安息日为永远的约”（出31:13, 17, 16）。{CH 358.3}

安息日是上帝与祂子民关系的一个证据，表明他们是祂顺命的国民，遵祂的律法为圣。遵守安息日乃是上帝所命定的一个方法，藉以保存对祂自己的认识并将祂忠诚的国民与违背祂律法的人区别开来。{CH 358.4}

这是那曾一次交付圣徒的真道，圣徒们本着道德能力屹立在世人面前，坚定地维护这真道。{CH 359.1}

当我们传扬第三位天使信息的时候，必要遭遇反对。撒但必千方百计使曾一

次交付圣徒的真道失效。“将有许多人随从他们邪淫的行为，便叫真道因他们的缘故被毁谤。他们因有贪心，要用捏造的言语在你们身上取利。他们的刑罚，自古以来并不迟延；他们的灭亡也不打盹。”（彼后 2:2, 3）。然而尽管有反对，所有的人仍要听到真理的道。{CH 359.2}

上帝的律法乃是所有持久改革的根基。我们要向世人清楚地阐明遵守这律法的必要。遵守上帝的律法乃是最伟大的动机，鼓励人勤奋、节约、诚实，而且公正地彼此相待。{CH 359.3}

持久改革的基础

上帝的律法要成为家庭教育的手段。父母有最严肃的责任，要顺从这律法，给自己的儿女树立一个严格正直的榜样。身负重责的人，既有深远的影响，就要极其当心自己的作风与行为，始终保持对主的敬畏之心。“敬畏耶和华是智慧的开端”（诗 111:10）。那些殷勤倾听主声音并高高兴兴地遵守祂诫命的人，必列在得见上帝的人中。“耶和华又吩咐我们遵行这一切律例，要敬畏耶和华我们的上帝，使我们常得好处，蒙祂保全我们的生命，像今日一样。我们若照耶和华我们上帝所吩咐的一切诫命谨守遵行，这就是我们的义了”（申 6:24, 25）。{CH 359.4}

我们作为真理信徒的任务，就是要把上帝律法的不变性呈现在世人面前。传道人和教师，医生和护士，都因与上帝立约而有义务提出顺从祂律法的重要性。我们要显明为一班遵守诫命的人。主已明说祂有一项工作要为世人做成。如何做成呢？但愿我们努力找到最好的方法来完成主的旨意。{CH 360.1}

157 每一个人做好本职工作

保健院的医生不应勉强去做助手能够做的工作。他们不应在浴室或活动室服务，将自己的活力耗费在别人可以做的事上。不应缺少助手护理病人，看护需要看护的虚弱的人。医生应当保持精力体力，以便成功履行自己的专业责任。他们应当告诉别人做什么。如果缺少他们可以信任去做这些事的人，就当雇用合适的人，予以适当的教导，并付给他们相应的报酬。——《教会证言》卷三第 177, 178 页（1872 年）。{CH 360.2}

158 危险和机会

(《特别证言》系列二第 15 号第 11-15 页, 1907 年)

加利福尼亚疗养院, 1907 年 6 月 3 日

医师处在一个困难的地位。强烈的试探会临到他, 如果没有上帝的能力保守, 他在工作中的所见所闻就会使他灰心丧胆心灵污秽。他的思想应当不断提升到上帝面前。这是他惟一的安全保障。{CH 361.1}

医师有无数的机会可以争取人归向上帝, 鼓舞灰心的人, 解除身体受痛苦折磨时所临到心灵的绝望。{CH 361.2}

然而一些蒙选当医师的人, 太容易偏离自己的职责了。一些人因滥用而削弱了自己的能力, 以致不能为上帝作完美的服务。他们使自己无法精力充沛, 机智熟练地工作。没有认识到因为忽视身体的定律而使自己效能削弱, 从而抢夺并羞辱了上帝。{CH 361.3}

医师的精力不应偏离自己的工作。他们也不要过份地从事医务工作而使自己健康受到损害。他们应当存有敬畏上帝的心, 智慧地运用上帝所赐的力量。他们决不应忽视上帝所提供之保持健康的方法。他们有责任让理智来控制上帝所赐的一切能力。{CH 361.4}

休息、学习和祈祷的价值

在所有的人中, 医师应尽量有规则的休息时间, 这样他就会有耐力承担工作的辛劳。在忙碌的生活中, 医师会发现, 查考圣经和诚恳祷告会带来富有生命的思想和稳定的品格。{CH 361.5}

要设法达到耶稣基督的期望。祂必帮助在正确方向的每一次努力。要记得人生没有一个行为、内心没有一个动机不是向救主的恩典赤露敞开的。{CH 362.1}

通向上帝宝座的道路始终是开放的。你虽不能一直屈膝祷告, 但你默默的恳求可以不断升到上帝面前, 为要得力量和指导。你必定会受到试探, 那时你可以逃到至高者的隐秘处。祂永远的膀臂必托住你。要让这些话鼓舞你: “然而在撒

狄，你还有几名是未曾污秽自己衣服的，他们要穿白衣与我同行，因为他们是配得过的”（启 3:4）。{CH 362.2}

当基督在你里面成了荣耀的盼望，你就会很平衡安定，你就不会容易改变，而会超越使那些没有持定基督之人气馁烦乱的种种影响。你就能证明成为明智成功的医师同时作一个诚心侍奉上帝的活跃的基督徒是可能的。敬虔乃是真正的尊严和品格完全的根基。{CH 362.3}

周到和准时是必要的

我们疗养院的医师如果不养成周到的习惯，按时履行职责，他们的工作就会遭人指责，主所设立的机构就会失去他们的影响。医师因疏忽责任而羞辱了他所代表的大医师。不论同什么病人交往，或是高贵的，或是卑微的，他都应严格遵守时间。任何一位护士都不允许有疏忽的行为。要讲信用，及时赴约，因为这对病人来说很重要。{CH 362.4}

文雅得体

在基督徒医师中间，始终应该努力保持真文雅得体的最高等次，保存男女之间应有的那些矜持的屏障。{CH 363.1}

我们所生活之时代的世界被描绘为就象挪亚的日子，也象所多玛的时代。我经常说明青少年和刚刚步入成年的男男女女所遭受的大危险，我不敢保持沉默。在思想和结交上都需要更加文雅。基督徒在言语和行为上也需要更加高尚得体。{CH 363.2}

医师的工作具有一种性质，他本性上若有什么粗劣之处，就会明显出来。所以，医师应当谨慎自己的言语，避免一切凡俗的谈吐。他所治疗的每一位病人都在藉着他的言行了解他品格的特性和他的道德品质。{CH 363.3}

主就这事赐给我的亮光乃是：应该尽可能地让女医师照顾女病人，男医师照顾男病人。每一位医师都应当尊重病人的敏感。女病人在男医师面前的任何不必要的暴露都是错误的，其影响是有害的。{CH 363.4}

在我们的机构中，不应由男医师来给女病人做细腻的治疗。女病人决不应单独与男医师在一起，无论是为特别的检查还是为治疗。医师在任何情况下都要忠

心地保持端庄得体。{CH 364.1}

在我们的医疗机构中，应当始终有成年而且富有经验的女子受训治疗女病人。妇女应当尽可能完全地受教育，获得充分的资格成为开业医生，治疗折磨女性的疑难杂症，因为她们的私处不应让男人看到。应该有更多的女医师，不仅受教作训练有素的护士，而且受训作医师。这种使男人看到女人私处或让女人治疗男人的做法是极其可怕的。{CH 364.2}

女医师应当完全拒绝看男人的私处。女人应当受到彻底的训练，好为女人工作，男人为男人工作。要让男人知道，他们必须找男医生而不要找女医生。这对女人是一种侮辱，上帝憎恶地看待这些常见的事。{CH 364.3}

医师既然蒙召教导社交的纯洁，就要实行在实际的纯洁中作为一门经常功课的得体。女人可以作为开业医师做一项高尚的工作；但是当男人要求女医师给他们作需要暴露私处的检查和治疗时，她就要断然拒绝做这种工作。{CH 364.4}

在医疗工作中，有许多危险是医生们应当了解而且不断提防的。真正悔改归正的人才是应该受聘在我们的疗养院作医师的人。有些医师很自负，认为自己能保守自己的作风；然而他们只要有自知之明，就会认识到自己极需来自上头的帮助，需要一种更高的智能。{CH 364.5}

有些行医的人因为他们对女性所采取的态度而不适合给女人作医师。他们对人过分亲昵，直到对他们来说违反贞洁的律法成了平常的事。我们的医师应该高度尊重上帝在救祂的教会出埃及时给他们的指示。这会保守他们在态度上不散漫，在贞洁的律法上不粗心。凡以上帝在西奈山所赐律法为生的人，都是可靠的。{CH 365.1}

需要熟练的助产士

男医师作助产士的工作不符合上帝在西奈山所赐的指示。圣经说到女人分娩时是由女人来照料的，就是这样而且应该永远这样。女人应当受教育和训练给同性作熟练的助产士和医师。应当开设学科教育女人治疗妇科疾病，实际上也应有男人彻底受训担任内科和外科医师。妇女的工资应当与其服务相称。她的工作应当很受赏识，就象男医师的工作受赏识一样。{CH 365.2}

我们应该训练妇女，使她们有才智技能，可以诊治其同性的疾病。她们有时

会需要有经验的男医师的忠告和帮助。当陷入难堪的境地时，人人都要受至高智慧的带领。人人都要记住：他们在自己的工作中需要也可以拥有那大医师的智慧。
{CH 365.3}

我们应该创办一所学校，由女医师教导妇女，使能尽其最大可能治疗妇女的疾患。{CH 366.1}

在我们这班人中，医疗工作应占有其最高的地位。医师应当谨记：他们的工作是要使人的身体和心灵适合天上的生活。他们对上帝的侍奉不要被有害的惯例所败坏。{CH 366.2}

每一位开业医师都应该认真学习上帝的道。要阅读《利未记》第十章第 1-11 节所记亚伦两个儿子的故事。这里讲的是一个因喝酒而麻木了意识的案例。上帝要求医师的食欲和一切生活习惯都保持在严格的控制之下。他们在处理病人的身体时，要不断记得上帝的眼目在关注着他们的工作。{CH 366.3}

要了解病因

医师工作最高尚的部分，就是引导他所照顾的男男女女看到病因是违背了健康律，并且鼓励他们达到更加高尚更加圣洁的人生观。他们作出的指示应当既能为心灵的疾病也能为身体的疾病提供解药。惟有这样疗养院才会成为正确原则得以确立的健康机构。医师虽知道身心疾病的疗法，却疏忽他工作的教育性部分，就必须在审判的日子对他的疏忽作出说明。要注意语言的严格纯正，谨慎每一言每一行。{CH 366.4}

159 成功中的危险

(《给医师和助工的特别证言》第 15-17 页，1879 年)

对于有才干为上帝的圣工作出贡献的人而言，这是一个危险的时代，因为撒但要时常试探这样的人，使他充满骄傲与野心，以致在上帝要用他的时候，他却独行不羈，自负甚高，认为单靠自己能站立得稳。某医生啊，这将是你的危险所在，除非你度一种不断信靠和祈祷的人生。你可以对永恒的事和在祂的生活中显

明的对人类的爱有一种深刻而持久的意识。与天上保持密切的关系，会使你的忠诚有正确的方向，成为你成功的基础。你的依赖之心会驱使你祈祷，你的责任感会使你努力。祈祷而努力，努力而祈祷，会成为你的职责。你必须祈祷，把一切效能和赞美都归于上帝。你必须工作，好像责任都是你自己的。如果你需要能力，你可以得到它，它正等着你去支取。只有相信上帝，接受祂的话，凭着信心行动，福气才会临到。{CH 367.1}

在这件事上，天才、逻辑、口才没有帮助。上帝接纳有谦卑，信靠、痛悔之心的人，听他们的祷告。有了上帝的帮助，一切障碍都会克服。多少有才能，有学问的人放在负责的位置上都失败了，而一些知识较低，环境又不利的人，却取得了奇妙的成功。秘决在于：前者信靠自己，后者与上帝联合。祂会给予奇妙的指导，在实行祂旨意时大有能力。{CH 367.2}

你的工作总是很急迫，你难以得到时间用于默想和祷告；但这是你不应该不做的。每日求得上天的福气，要作为你生命的粮，使你的道德和属灵力量得到增长，就像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。{CH 368.1}

你疏于参加公开敬拜上帝是犯了严重的错误。神圣礼拜的特权会使你和别人一样受益，是十分必要的。你也许不能象许多别人那样常常享受这些特权。你常常要在安息日访问病人，可能不得不在这日疲惫不堪地工作。这种解除病人痛苦的工作被我们的救主宣布为一项仁慈的工作，是不干犯安息日的。但当你常把安息日用来写作或工作，不作出特别改变的时候，就是在伤害自己的心灵，给他人树立一个不值得效法的榜样，也不尊荣上帝。{CH 368.2}

你没能看到不仅参加宗教聚会，而且为基督和真理作见证的真实价值。你若不藉着忠心履行每一个基督徒的责任来获得属灵的力量，从而与你的救赎主有更加亲密更加神圣的关系，你的道德力就会变弱。{CH 368.3}

160 以圣经为顾问

(《勉言》1903年)

上帝希望所有要作福音医疗布道士的人都勤奋学习大教师的教训。他们若要

得到安息和平安就必须这样做。他们若向基督学习，心中就会充满唯有祂才能赐予的平安。{CH 369.1}

人人都必需要学习的那一本书乃是圣经。要存虔诚敬畏的心学习，它是最伟大的教育家。在它里面毫无诡辩。它的篇章充满了真理。你愿意获得认识上帝和祂所差到世上来为罪人生为罪人死的基督的知识吗？为了获得这种知识，就必须恳切殷勤地研究圣经。{CH 369.2}

在地上的大图书馆中堆积的许多书更多混乱人的头脑而不是帮助人理解。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戛。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）。{CH 369.3}

要更多研究圣经，更少研究医界同人的理论，你便会拥有更大的属灵健康。你的心智也会更清晰更有活力。医学课程的大部分内容都是绝对不必要的。那些接受医学培训的人花大量时间学习没有价值的东西。他们所学习的许多理论在价值上可以比作文士和法利赛人所教导的遗传和格言。他们所熟悉的那些错综复杂的东西对他们的心智是一种伤害。{CH 369.4}

上帝多年来一直将这些事敞开在我面前。在我们的医学院和医疗机构中，我们需要对圣经有更深刻认识的人，已经学过上帝之道的教训的人，且能将这些教训清楚简明地教导他人的人，就象基督教教导门徒知道祂认为最重要的教训一样。{CH 370.1}

大医师的安息之方

我们的医疗布道工人若是愿意遵循大医师叫人得安息的处方，一种平安的医治之流就会流经他们的心灵。这个处方乃是：“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）。{CH 370.2}

当我们的医疗布道工人遵循这个处方，从救主得着能力彰显祂的特性，他们的专业工作就会更纯全。因为上帝的道一直受到忽视，最近的医疗布道工作便做

出了奇怪的事。主无法接受现在的表演。{CH 370.3}

要研究这道，上帝本着祂的智慧仁爱和良善已使这道十分简明。《约翰福音》第六章告诉我们研究这道意味着什么。要深入理解圣经所启示的原则。我们要吃上帝的话；就是说，我们不可偏离它的训诫。我们要把它的真理带入我们日常的生活中，掌握敬虔的奥秘。{CH 370.4}

要向上帝祈祷。要与祂谈心。要验明上帝的心意，就象那些为永生而奋斗的人和必须知道祂旨意的人。只有当你知道真理在基督里时，你才能揭示真理。你要领受和吸收祂的话；它们要成为你的一部分。这就是吃上帝儿子的肉喝祂的血的意思。你要靠从上帝口中所出的一切话而活；也就是说，靠上帝所启示的而活。并没有全部都启示出来，我们受不了这样的启示。但上帝已启示了我们得救所必需的一切。我们不要撇下祂的话去寻求人的推测。{CH 371.1}

要藉着负基督的轭来获得对上帝的经验上的认识。祂赐智慧给柔和谦卑的人，使他们能判断何为真理，说明目的和缘由，指出某些行为的结果。圣灵必教导研究圣经的人以真理和公义的标准判断一切事。上帝的启示必向他提供他所需要的知识。{CH 371.2}

人若来到基督跟前接受并实行祂的教训。使祂的话成为他们生活的一部分，就必获得所需要的知识。凡使自己处于伟大的医疗布道士的教导之下、作祂同工的人，必获得世界的一切传统学科所不能提供的知识。{CH 371.3}

要以圣经为你的顾问。你若保持自己的心脱离世上的无稽之谈，就必迅速地熟悉圣经。你越研究圣经，就越深地认识上帝。圣经的真理必写在你的心中，留下不可磨灭的印象。{CH 371.4}

不仅学生自己会受益于学习上帝的道。他的学习还是凡与他交往之人的生命和救恩。他必感到一种神圣的责任，要传授他所领受的知识。他的人生会显出他与圣经交通所得的力量和帮助。圣灵的成圣会在思想、言语和行为上看出来。他所说所行的一切都会宣扬上帝就是光，在祂毫无黑暗。论到这种人，主耶稣确实可以说：“你们是与上帝同工的。” {CH 372.1}

161 必要的资格

我蒙指示：医生和护理人员应是最高等次的，在经验上认识真理，令人肃然起敬，言而有信的人。他们应当是思想没有病态，有完全自制能力，有恒心或不易改变，脱离了嫉妒和恶意猜测，拥有意志力，不会屈服于轻微小病，没有偏见，不思想恶事，思想行动均沉着冷静、体谅人，总是先考虑上帝的荣耀和他人福利的人。决不能让一个人单凭自己的意愿就晋升到负责的岗位。只应选择有资格的人担任要职。那些负责任的人应先经过考验，证明他们没有嫉妒心，不会讨厌这人或那人，只交几个好友却理会别人。上帝让每一个人在那个机构中都可以采取正确的行动。——《教会证言》卷一第 567 页 (1867 年). {CH 372.2}

162 为病人祈祷

(《我们的帐棚大会》第 44-48 页，1892 年)

在为病人祈祷的事上……我一直在思考过去就这个问题曾呈现在我面前的许多事。{CH 373.1}

假如在我们某届帐棚大会上，有二十个人提出自己为代祷对象，这会不可能发生，因为那些患病受苦的人会竭尽所能以获得解救，恢复力量和健康。关于这二十个人，很少有人注重了关于纯洁和健康改良问题的亮光。他们疏于在饮食和照顾自己的身体上实行健康原则，其中有些已婚的人已经养成了粗俗下流的习惯，沉湎于不圣洁的行为。而那些未婚的人则一直对健康和生命粗心大意。虽然亮光已清晰地照在他们身上，但他们没有尊重那光，也没有谨慎而行。可是他们却请求上帝的子民代祷，还叫来教会的长老。{CH 373.2}

要是他们重得健康之福，他们中的许多人就会采取同样不注意的行径，违反自然律，除非得蒙启迪，得以彻底改变。……{CH 373.3}

罪已把他们中的许多人带到了现有的地步——身心都软弱无能的状态。岂可不详述情由就向天上的上帝献上祷告，求祂当时当场医治他们呢？我说，不可以，

断乎不可。那么要做什么呢？要把他们的情况呈在主面前，祂按名知道每一个人。

{CH 373.4}

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。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。{CH 373.5}

基督是你的救赎主；祂一点儿不会利用你羞辱的认罪。你若有私人性质的罪，就要向基督承认，祂是上帝与人之间惟一的中保。“若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督”（约壹 2:1）。你若是犯了扣留上帝当得的十分之一和供物的罪，就要向上帝和教会承认你的罪，并且听从祂所赐给你的指示：“你们要将当纳的十分之一全然送入仓库”（玛 3:10）。……{CH 374.1}

一个极其严肃的经验

为病人祷告是一件极其严肃的事，我们不应以随便匆忙的方式从事这项工作。应该调查那些愿意得到健康之福的人是否沉湎于说坏话、离间和纷争。他们有没有在教会的弟兄姐妹们中间撒下不和的种子呢？他们若是做了这些事，就应在上帝和教会面前承认。承认错误之后，才可照着上帝的灵可能感动你们的，将代祷的问题以恳切和信心呈在上帝面前。{CH 374.2}

然而请求无条件的康复并非总是安全的。要让你们的祷告包含这种思想：“主啊，祢知道人心的每一个秘密。祢熟悉这些人；因为他们的中保耶稣曾为他们舍命。祂比我们更爱他们。因此，若是使这些受苦的人恢复健康能荣耀祢的名且对他们有益，我们就奉耶稣的名求祢此时赐给他们健康。”这种请求丝毫不会表明缺乏信心。{CH 375.1}

主“并不甘心使人受苦，使人忧愁”（哀 3:33）。“父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏祂的人！因为祂知道我们的本体，思念我们不过是尘土”（诗 103:13, 14）。祂知道我们的心，因为祂了解心灵的每一个秘密。祂知道所代祷的那些人如果活着是否能够忍受那要临到他们的试炼和考验。祂从起初知道末

后。在大艰难时期火炼的考验临到我们的世界之前，许多人要睡去。这是我们为何在恳求之后要说“然而，不要成就我的意思，只要成就祢的意思”（路 22:42）的另一个原因。这种恳求决不会在天上记录为没有信心的祷告。{CH 375.2}

使徒受命写道：“从今以后，在主里面而死的人有福了！圣灵说：‘是的，他们息了自己的劳苦，作工的果效也随着他们’”（启 14:13）。由此我们可以看出，并非人人都会康复；而他们若是没有恢复健康，也不可断定他们不配得永生。既然世界的救赎主耶稣都祈祷说“我父啊，倘若可行，求祢叫这杯离开我，”又说：“然而，不要照我的意思，只要照祢的意思”（太 26:39），有限的凡人同样降服于上帝的智慧和旨意岂不是很适当的吗？{CH 375.3}

按照祂的旨意

在为病人祷告时，我们要祈求说：若是上帝的旨意，他们就可恢复健康；若不然，祂也必赐他们恩典安慰他们，祂的临格必在他们的痛苦中扶持他们。{CH 376.1}

许多应该整顿自己的家的人却疏忽去整顿，因为他们希望自己会在祷告蒙应许时恢复健康。他们既飘浮在虚假的盼望上，便不觉得需要对自己的儿女、父母或朋友说劝勉和忠告的话，这是很大的不幸。他们既得到保证会在代祷时得医治，便不敢提到要如何处置自己的财产，如何照顾自己的家人，也不敢说他们若认为自己会死去就会想说的事。这样就给家人和朋友带来了灾难，因为许多应该说明的事却没有说，因为他们担心说这些事会否认他们的信心。他们既相信自己会藉着祷告得康复，就没有利用他们力所能及的卫生措施，担心那也会否认自己的信心。{CH 376.2}

我感谢主，因为我们有特权在恢复的工作上与祂合作，使我们利用一切便利恢复健康。我们置身于最有利于康复的环境并不是否认我们的信心。{CH 376.3}

163 顺服和信心

（《教会证言》卷二第 146-149 页，1868 年）

这一类的病痛乃是由于撒但控制了心思而来，因此作祷告之前，应当先下一

番缜密的自省工作，察看是否还有罪恶需要悔改，承认和丢弃。应当在上帝面前深切谦卑，坚决而虚心地单单信靠基督宝血的功劳。在因行动错误而使心思远离上帝之时，禁食祈祷也是无用的。“我所拣选的禁食，不是要松开凶恶的绳，解下轭上的索，使被欺压的得自由，折断一切的轭么？不是要把你的饼分给饥饿的人；将飘流的穷人接到你家中；见赤身的给他衣服遮体；顾恤自己的骨肉而不掩藏么？”“那时你求告，耶和华必应允；你呼求，祂必说，我在这里。你若从你中间除掉重轭，和指摘人的指头，并发恶言的事；你心若向饥饿的人发怜悯，使困苦的人得满足；你的光就必在黑暗中发现，你的幽暗必变如正午；耶和华也必时常引导你，在干旱之地，使你心满意足，骨头强壮；你必象浇灌的园子，又象水流不绝的泉源”（赛 58:6-7； 9-11）。{CH 377.1}

上帝所要的乃是内心的工作，好行为来自爱所充满的心。大家都当留心而虔诚地思想上面的经文，并省察自己的动机和行为。上帝给我们的应许原是以顺从及符合祂的一切要求为条件。先知以赛亚说：“你要大声喊叫，不可止息，扬起声来好象吹角，向我百姓说明他们的过犯，向雅各家说明他们的罪恶。他们天天寻求我，乐意明白我的道；好象行义的国民，不离弃他们上帝的典章，向我求问公义的判语，喜悦亲近上帝。他们说，我们禁食，你为何不看见呢？我们刻苦己心，你为何不理会呢”（赛 58:1-3）？……{CH 377.2}

信心和平静

我蒙指示看到，若是有人害病，在我们为病人祈祷并无阻碍的时候，不应起骚动的兴奋，而应以平静的信心把病情交给主。只有祂熟悉人过去的生活，并晓得他将来怎样。这位熟悉万人之心的主知道那人病好之后，是会荣耀祂的名，还是会离道叛教而羞辱祂。我们所需要作的只是求问上帝，如果合乎祂的旨意，就使那人病好，并相信祂垂听我们所提出的理由，及所作的热切祈祷。如果主看这样最能荣耀祂，祂就要应允我们的祈祷。但我们若不顺服祂的旨意，只是力求使病人痊愈，就是不对的。{CH 377.3}

上帝所应许的，祂随时都能作成，祂所给祂子民去作的工，也是祂能藉他们作成的。如果他们照着祂所说的每句话而生活，祂所说的每句良言及应许，就要在他们的身上实现。但他们若是达不到完全的顺从，伟大而宝贵的应许就要离他

们远去，以至无法实现。{CH 378.1}

在为病人祈祷的事上，我们所能作的，只是迫切地为他们恳求上帝的看顾，并要全心信赖地将这事交托在祂的手中。我们的心中若注重罪孽，主必不听我们。祂能藉着属于祂的人去作成祂所愿意的事。祂要在那全然跟从祂的人里面运行，并藉他们做工，而使自己得荣耀，以致叫人知道祂是主，他们所行的是靠上帝而行。{CH 378.2}

信心和顺从

基督说：“若有人服事我，我父必尊重他”(约 12:26)。当我们来到祂面前时，我们应当祈求使自己可以参与和成全祂的旨意，以致可以因上帝的心愿及兴趣，而忘却我们自己的心愿及兴趣。我们应承认我们接纳祂的旨意，而不是祈求祂向我们的心意让步。上帝没有常照我们所求的如时如愿应允，这乃是对我们更有益处。祂要为我们所行的，必定比实现我们一切的心愿更多而且更好；因为我们的智慧乃是愚昧。{CH 378.3}

我们曾同心合意地在男人女人及儿童的病榻之前恳切祈祷，并且觉到他们能起死回生，正是主应允了我们恳切的祷告。在这些祈祷中，我们认为自己必须是积极的，并为运用信心起见，我们必须只求生命。我们不敢说：“如果能使上帝得荣耀，就……”，因为害怕那样说，就是等于承认自己有疑惑不信之念了。我们曾切心观察那些可以说是起死回生的人。我们已见到其中有些人，尤其是青年人，在康复之后，便忘记了上帝，生活放荡，使父母及亲友伤心难过，并使自己成为那些害怕祈祷之人的耻辱。他们并不为荣耀上帝而生活，反倒以罪恶的人生咒骂祂。{CH 378.4}

我们不再自己划定方法，也不设法使主来顺从我们的心愿。如果病人的一生能荣耀主，我们便求主使他们可以存活，然而不要照我们的意思，只要照祂的意思。我们将心愿交托给全智的上帝，不急躁焦虑，而只全心信靠，完全依赖祂，我们的信仰就会坚固而且更加可靠了。我们有了应许，也晓得如果照着祂的旨意求，祂就必听我们。{CH 379.1}

我们的祈求绝不可是命令式的，而应是代求式的，求主成就我们所希望祂做的事。教会若是联合同心，就会有能力及力量；但若有一部分人与世界联合，许

多人喜欢上帝所憎恶的贪心，祂就只能为他们作成很少的事。不信及罪恶使他们与上帝隔绝了。我们是这样的软弱，以致在属灵的前程上不能有多大的成功，免得我们荣耀自己，将良善与公义归功于本身，认为这是我们获得上帝显著祝福的原因；其实这一切是因为我们慈悲天父的伟大怜悯和慈爱，而不是因为在我们里面有什么善行。{CH 379.2}

164 信心和行为

(《健康、慈善和医疗布道工作》第 51-54 页，1892 年)

在为病人祷告时，必须有信心；因为这符合上帝的话。“义人祈祷所发的力量是大有功效的”(雅 5:16)。所以我们不可放弃为病人祷告，我们若是不能有特权接近上帝，把我们一切的软弱和缺点都摆在祂面前，把这些事都告诉我们慈悲的救主，相信祂垂听我们的恳求，就应当感到非常悲哀。有时我们的祈求不会立即得到应允；有时我们得耐心等待，继续恳切地祈求我们所需要的东西，那个情辞迫切的求饼者的情况说明了我们的情况。“你们中间谁有一个朋友半夜到他那里去”(路 11:5) 等等。这个教训的意义超过我们所能想到的。我们要继续求，即使我们没有体验到对我们祷告的立即回应。“我又告诉你们，你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。因为，凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门”(路 11:9,10)。{CH 380.1}

我们需要恩典，我们需要上帝的启迪，以便藉着圣灵知道如何求我们所需要的东西。我们的祈求若是出于主的，就必蒙应允。{CH 380.2}

圣经中有宝贵的应许给那些等候主的人。我们都希望我们的祈求立即蒙应允，若是我们的祷告没有立即得到应允，就受试探变得灰心丧气。如今，我的经验教我知道这是一个大错误。迟延是为了我们特别的益处。我们有一个机会看到我们的信心是真实真诚的还是易变如海中的波浪。我们必须用有力的信心和爱心的绳索把自己捆在祭坛上，且让忍耐成全她的工作。信心藉着运用而加强。这种等待并不意味着我们既求主医治自己就无所事事了。正相反，我们要充分利用本着祂的良善在我们需要时提供的方法。{CH 380.3}

我见到许多人在为病人代祷上走了极端，我感到我们这部分的经验需要更多坚固的、圣化的思想，免得我们采取的行动虽自称为信心，实际上却完全是自以为是。被痛苦压低的人需要明智的劝勉，以便他们个别行事；他们在把自己放在上帝面前求医治时，也不要采取立场认为应该忽视符合自然律的恢复健康的方法。{CH 381.1}

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。简单的疗法并不否认信心；而是完全符合上帝计划的。当希西家生病时，上帝的先知给他带来信息说他必死不能活了。他便哭求上帝，主垂听了祂仆人的呼求，为他行了一个神迹，传言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。{CH 381.2}

人应当有信心，且应与神能合作，使用每一才能，利用一切按他的理智来说是有益的东西，遵照自然律行事；而他在这么做时既不否认也不隐藏信心。{CH 382.1}

165 为健康而感恩

健康的人往往是如何地会忘记那日复一日，年复一年，所施与他们的奇妙恩典啊。他们并不赞美上帝，感激祂一切的恩泽。及至有了疾病，这才记起了上帝。切望恢复健康的心意引起了恳切祈祷，这本来是应当的。因为上帝原是我们在疾病时的避难所，正如在健康时一样。可是许多人没有把自己的事交给祂；他们为自己挂虑，以致助长了软弱和疾病。他们若停止怨尤，并超脱悲苦忧伤，他们的康复就更有把握了。他们应当存感激的心，记着自己已享受健康之福有多久；如果这次恢复了此宝贵的福乐，就决不可忘记自己与创造主重新立了约愿。当十一个大麻风的人被医好时，只有一个回来见耶稣，将荣耀归与祂。但愿我们不要象那九个忘恩的人，他们的心未被上帝的恩典所感动。——《教会证言》卷五 315页 (1885 年). {CH 382.2}

166 医师的影响

(《教会证言》卷四第 566-569 页, 1881 年)

我蒙指示看到医生应该与上帝有更加密切的联络，并且靠祂的力量认真地站立和工作。他们要起到负责任的作用。不单是病人的生命有危险，他们的心灵也有危险。许多在身体上受益的人，可以同时在属灵上大得帮助。身体的健康和心灵的得救在很大程度上依赖于医生们的做法。他们采取正确的立场，不仅有学术上的知识，而且知道上帝旨意和道路，这是极其重要的。他们身上负有重大的责任。{CH 383.1}

我的弟兄们，你们应当看到和感到自己的责任，并且因此在上帝面前谦卑己心，恳切求祂赐智慧。你们还没有认识到，你们正在设法解除其身体痛苦的人，他们的得救在多大的程度上是有赖于你们的言语、行为和举止。你们正在做必须经受审判考验的工作。你们必须保护自己的心灵脱离自私自利、自足自负和自恃的罪。{CH 383.2}

从隐藏的泉源吸水

你们应该保持真基督徒的尊严，避免一切的矫揉造作。要在内心和生活上严格诚实。要让信心象棕榈树一样，深深扎根于表面之下，并从上帝恩典和怜悯的活泉获得属灵的更新。有一个活水的泉源是直涌到永生的。你们必须从这个隐藏的泉源汲取你们的生命。你们若脱离自私，并且藉着不断与上帝交通来加强自己的心灵，就可促进凡与你们接触之人的幸福。你们就会注意被忽视的人，教导无知的人，鼓励受压迫的人和沮丧的人，并且尽可能地解救受苦的人。你们不仅会指出通向天国的道路，你们自己也会行在其中。{CH 383.3}

不要满足于肤浅的知识。不要因奉承而得意，也不要因挑剔而沮丧。撒但会引诱你们采取让你们受到赞美和奉承的做法，但你们要避开他的诡计。你们是永生上帝的仆人。{CH 384.1}

你们和病人交往是一个令人精疲力竭的过程，若不作出改变，得到恢复的机会和上帝天使的保护，你们就会逐渐耗尽生命的泉源。你们若能看到这些天使每天带领你们平安地经过的许多危险，感激之情就会油然而生，并且由你们的口中表露出来。你们若以上帝为你们的能力，即使在最沮丧的环境下，你们也能达到

你们很难想象可以达到的基督化完美的高度与宽度。你们的思想可以变得高尚，你们可以有崇高的志向，对真理的清晰认识，和提拔你们远超越卑鄙动机的行为宗旨。{CH 384.2}

你们若要达到品格的完全，思想和行动都是不可少的。你们在与世人接触时，应当谨防自己过分热心地寻求世人的称赞和照着他们的意见生活。你们若想走得安全，就必须小心谨慎；要培养谦卑的美德，将你们无助的心灵寄托于基督。在属世群众的迷惑与试探之中，你们仍能以全然甜美的精神保守心灵的独立自主。

{CH 384.3}

每日与上帝交往

你们若每日与上帝交往，就会学习以祂的标准去衡量他人，这样，你们所承当造福苦难人类的职责就必赢得甘心情愿的响应。你们不是自己的人，你们的主对于你们至上的爱情和人生的至高服务，都有神圣的要求。祂有权使用你们身体与心灵全部的才能来增添祂自己的尊贵与荣耀。无论要你们背怎样的十字架，无论祂的手把怎样的工作或苦难加给你们，你们都要毫无怨言地去承当。{CH 385.1}

你们所为之操劳的人是你们的弟兄。他们因身体的失调和属灵上罪恶的大麻风而悲伤痛苦。你们若有什么比他们好的地方，都应归功于基督的十字架。许多人活在世上既没有上帝，也没有指望。他们有罪、败坏、堕落，受着撒但诡计的奴役，然而这些人还是基督从天而来所要救赎的。他们乃是最深切怜悯，同情和不倦努力的对象；因为他们已濒于灭亡了。他们苦于不得满足的愿望，错乱的情欲，以及自己良心的谴责；他们真是痛苦万状，因为他们对今生已失去了把握，对来生也全无指望。{CH 385.2}

活泼警醒

你们既有重要的工作园地，就应当活泼警醒，愉快而全然顺从地响应主的呼召。始终记得应该以坚定的仁慈付出你们要改革别人的努力。远远避开你们希望帮助的人会永远一无所得。你们应当始终把这个事实摆在病人们面前，就是你们建议他们改革自己的习惯和风俗，是在把要拯救他们而不是毁灭他们的东西摆在

他们面前；他们放弃至今所重视所喜爱的东西，乃是在一个更加稳固的基础上建造。虽然要毅然决然地提倡改革，但也要谨慎避免一切固执的表现或专横的精神。基督已赐给我们关于忍耐、宽容和仁爱的宝贵教训。粗鲁并非能力；飞扬跋扈也不是英雄的品质。上帝的儿子是善于说服人的。祂显现出来是要吸引众人归向祂。跟从祂的人必须更加认真地研究祂的生活，并且行在祂榜样的光中，无论要怎样牺牲自我。必须将改革、不断的改革摆在人们面前；而你们的榜样应该加强你们的教训。{CH 385.3}

167 顺从与幸福

要始终谨记：卫生改良的大目标是要尽可能地使心智、心灵和身体获得最高的发展。一切的自然律都是上帝的律法，是为我们的益处而设计的。顺从它们会促进我们今生的幸福，也会帮助我们为来生作好准备。——《基督徒节制》第120页（1890年）。{CH 386.1}

第八编 护士与助工

168 学习基督的方法

（《评论与通讯》1914年12月24日）

我们可以从基督的工作方法上学到许多宝贵的教训。祂不只采用一种方法，而是设法用各种方法去吸引群众的注意，获得成功之后，再把福音的真理传给他们。祂主要的工作在于照顾穷人和无知的人。祂简明地在他们面前敞开福惠，好让他们接受，从而唤起他们的心灵渴慕真理，即生命的粮。{CH 387.1}

基督的生活是凡跟从祂之人的榜样，显明那些已经学了生命之道的人有责任教导他人明白相信上帝的道是什么意思。现在有许多在死荫里的人需要受教明白福音真理。几乎全世界都卧在罪恶里。对于每一个相信基督的人，都有希望的话赐给那些坐在黑暗里的人：“西布伦地，拿弗他利地，就是沿海的路，约但河外，外邦人的加利利地，那坐在黑暗里的百姓看见了大光；坐在死荫之地的人有光发现照着他们”（太 4:15, 16）。{CH 387.2}

现在需要真诚献身的青年人参加上帝的工作担任护士。当这些青年人认真地利用他们所获得的知识时，他们的能力就会提高，并越来越能胜任作主的助手。
{CH 387.3}

主需要聪明的男男女女能作护士，安慰和帮助生病受苦的人。但愿所有受苦的人都受到基督化医师和护士的服务，帮助他们把疲乏痛苦的身体交给大医师看顾，凭着信心仰望祂来进行恢复工作！如果通过聪明的服务引导病人把心灵交给基督，使他们的思想顺服上帝的旨意，那就是取得了一个伟大的胜利。……{CH 388.1}

传道的护士有许多工作要做，训练有素的护士有许多机会可以进入家家户户，设法引起人们对真理的兴趣。在几乎每一个社区，都有许多人不愿听上帝之道的教导或参加任何宗教活动。如果要让他们听到福音，就得把福音传到他们家中。解救他们肉身的需要往往是接近他们的唯一途径。
{CH 388.2}

传道的护士照顾病人，解除穷人的苦楚时，有许多机会可以与他们一同祈祷，向他们读经，讲论救主。他们可以与那些没有足够力量控制那被情欲败坏之食欲的无助者一起祷告，并为他们祷告。他们可以把一线希望带进失败灰心的人生中去。他们克己的爱，表现在无私的仁慈上，会让受苦的人易于相信基督的爱。
{CH 388.3}

许多人不相信上帝，也对人丧失了信任。可是他们欣赏同情和帮助的举动。当他们看见一个人不求地上的称赞和报赏，来到他们家中，为病人服务，使饥饿者得食，给赤身者衣穿，安慰伤心的人，并温柔地向众人指出救主——工人只是祂爱心和怜悯的传达者——当他们看到这一切，他们的心就受了感动。感激之情油然而生；信心也被激起来了。他们看出上帝顾念他们，便预备好倾听圣经的教导了。
{CH 388.4}

福音工人要照顾病人

无论是在外国布道区还是在家乡布道园地，所有传道士，无论男女，若是能照顾病人，就会得到更加现成的机会接近人，也会发现自己的效用大大增加。作为布道士去外邦国家的女子，在其它接近人心的门路都关闭时，也可如此得到机会把福音传给那些国家的女人。所有的福音工人都应知道如何进行简单的治疗，大大减轻痛苦消除疾病。{CH 389.1}

福音工人也要能教导人健康生活的原则。到处都有疾病；有许多疾病是可以通过注意健康律避免的。人们需要认识到健康原则与他们今生和来生福利的关系。要帮助他们意识到自己有责任成为适合创造主居住的居所。祂要人为此作忠心的管家。{CH 389.2}

成千上万的人需要并乐于接受关于简单疗法的教导。这些方法正取代有毒药物的使用。在饮食改良方面，也十分需要教导。错误的饮食习惯和采用不健康的食品，在很大程度上造成了祸害世界的不节制，犯罪和不幸。{CH 389.3}

在教导人健康原则，我们应当把改良的伟大目标摆在人前，——其目的是要人的身、心、灵得到最高的发展。显明自然界的律法，也就是上帝的律法，乃是为我们的益处而设计的；人若顺从之，便可在今生促进幸福，并对于来生的准备有所帮助。{CH 390.1}

应当鼓励人研究人体这个奇妙的有机体、以及那管理身体的律法。那些明白上帝大爱之证据的人，以及晓得一些祂律法之智慧与仁慈，和顺从之结果的人，必从一种完全不同的观点来看待自己的责任与义务。他们不看顺从健康律乃是牺牲或克己的事；他们会认为那确实是一种无法估计的祝福。{CH 390.2}

教导健康改良原则

每个福音工人应当觉得，教导人健康生活的原理，乃是自己奉命工作的一部分。现今对这种工作有很大的需要，而且世界也为此开放着。{CH 390.3}

基督托付给祂的门徒一种个人的工作，是不可以让别人来代劳的。为病人和穷人服务，传福音给沦丧的人，这些工作不可以推给机构或慈善组织。个人的责任，个人的努力，个人的牺牲，是福音所必需的。{CH 390.4}

基督吩咐说：“你出去到路上和篱笆那里，勉强人进来，坐满我的房子”（路

14:23）。祂要人与所要帮助的人接触。祂说：“将飘流的穷人接到你家中，见赤身的给他衣服，”“手按病人，病人就必好了”（赛 58:7；可 16:18）。福音的福惠要藉着直接的接触和个人的服务来传递。{CH 390.5}

凡担负起主所委派之工的人，不但能为别人造福，自己也会得到福气。工作的成就感会把自己的心灵带来一种影响。灰心的人会忘记他们的灰心。懦弱的人会变为刚强。愚昧的人会变得聪明。所有的人都会在那位召他们的主里面得到可靠的帮助。{CH 391.1}

169 挨家挨户的工作

那些从事于挨家挨户工作的人，将在许多方面发现服务人的机会。他们应当为病人祷告，并要尽他们所能地去救人脱离痛苦。他们应当在卑微、贫穷，和受压迫的人当中作工。我们应当为软弱无助的人祷告，并且与他们一同祷告，他们没有意志的力量去管制已被情欲败坏了的食欲。必须付出恒切的努力，去救那些在心中被唤起兴趣的人。许多人只有通过无私仁慈的行动才能被接触到。他们身体上的需要必须先予以救助。在他们见到我们无私之爱的凭据时，要他们相信基督之爱就较为容易了。{CH 391.2}

布道的护士们最有资格作这种工作；但别人也当与他们合作。这些人虽然没有受过特别的教育和护理训练，但他们可以从自己的同工们学到最好的作工方式。——《教会证言》卷六第 83, 84 页 (1900 年). {CH 391.3}

170 对医疗布道士的呼吁

(《教会证言》卷九第 167-172 页，1909 年)

我们正处于末世。万物的结局近了。基督所预言的兆头在迅速地应验着。暴风雨的时期即将临到，但是我们却不可说一句不信或灰心的话。那明白时势之需要的主自会安排一切，使各处传福音的工人获得良机，以便更有效地引起人们的注意。祂明白祂羊群中最软弱者的需要与缺乏，就将自己的信息传至大街小巷。祂以永远的爱来爱我们。我们应该记得我们是要将一种医治的信息，传给这充斥

着罪病之人的世界。但愿主加添我们的信心，帮助我们看出祂极愿我们大家都认识祂医治的服务和祂的施恩座。祂期望祂的恩光要从许多地方照射出来。{CH 392.1}

疗养院作为传道机构

许多地方还有人未曾听见过这信息，所以我们应当抱着热诚，以前所未有的热忱来推进医疗布道工作。原来这种工作实在是使真理可藉以进入许多大城市的门户，故此当在许多地方设立疗养院。{CH 392.2}

疗养院的工作是与各界人士接触的最有效方法之一。我们的疗养院是福音的右手，为痛苦的人类开路，使之从而听到藉着基督而得蒙医治的佳音。在这些机构中，可以教导病人将他们的事交给那位大医师，祂就必与他们诚恳地努力合作，恢复健康，而使他们的肉体和心灵同得医治。{CH 392.3}

基督本身已不在世上周游各城镇乡村医治病人了；但祂已经委托我们继续进行祂所着手的医疗传道事业。我们在这种工作上须竭尽全力。要建立照顾病人的机构，使身受病患的男女得以在敬畏上帝的医师和护士的顾助之下，得以不药而愈。{CH 393.1}

我曾蒙指示，我们在健康改良方面所应该做的工作，不可再延搁了。我们须藉着这种工作惠及大街小巷中的人。我得蒙赐予特别的亮光，将有许多人要从我们的疗养院中，领受并顺从现代真理。在这些机构里，男女都要受教，明白怎样一面保重自己的身体，同时在信仰上也得以健全。他们也要受教明白，吃上帝儿子的肉喝祂的血，究竟是什么意思。基督说：“我对你们所说的话，就是灵，就是生命”（约 6:63）。{CH 393.2}

我们的疗养院要成为将医疗布道的知识教导人的学校。他们要将生命树的叶子给那些身患罪病的人，使之在基督耶稣里恢复和平，希望与信心。{CH 393.3}

大城市的工作

但愿主的圣工向前进步，但愿医疗布道与教育工作同时并进。我确实知道我们最大的缺欠就是缺少热诚，专心，精明，能干的工人。在各大城市之中，都当有代表真正医疗布道的工作。但愿现在许多人都问说：“主啊，我当作什么”（徒

22:10) ? 主的旨意是要藉着我们的医疗机构，在各大城市之中发扬不用药物的治疗法。凡在可能得到门路的各处继续深入前进的人，上帝就赐以圣洁的尊严。撒但必尽可能阻难这种工作，然而神圣的能力必接济所有存心诚信的工人。惟愿我们在天父的指导之下，勇往直前，利用每一机会推广上帝的圣工。{CH 393.4}

主对所有的医疗布道士说：去！今天到我的葡萄园去作救人之工。上帝必垂听凡诚心寻求祂之人的祈祷。祂有我们大家所需要的能力。祂使人心里充满了仁爱，喜乐，和平与圣洁。品格是不断发展的。我们绝不能将光阴用在与上帝旨意冲突的事上。{CH 394.1}

有些医师因为以前曾在我们的疗养院作过事，就发觉在这些机构附近开业，颇为有利。但是对那曾经忽略而尚未开垦的广大田地，他们却视若无睹，其实若能不自私地到那里去做工，就能够造福多人。传道的医师能发出一种提高，炼净，并圣化的感化力来。医师若不如此行，便是妄用自己的才能，并做了上帝所否定的事。{CH 394.2}

训练敏捷的工人

上帝一直藉着我说话，以下我说的话就是祂说的：凡从事教育，传道，以及医疗布道各项工作的人，都当团结一致，在上帝的督导之下，竭力同工，互助互惠。{CH 394.3}

在我们的学校和疗养院中工作的人员，都应热诚而敏捷地去作。凡出于爱上帝和爱人之心，而在圣灵指导下所成就的工作，就必带有神圣的印记，并使多人铭感于心。{CH 395.1}

主呼召我们的青年进入我们的学校，迅速准备从事服务。要在许多离开城市的地方开办学校，使我们的青年能获得相当的教育，准备出去从事福音传道和医疗布道的工作。{CH 395.2}

必须给上帝机会，指示人明白他们的本分，并感化他们的心。任何人均不应局限自己若干年限必须在某一班人的指导之下或固定于某部门的服务；因为主必亲自召选人，象祂从前召选卑微的渔夫一样，祂也必亲自将作工的地点和当遵循的方法，指教他们。祂必从农田和其他行业中召选人，去将这最后的警告传给将亡的生灵。为主人作工的方法很多，那位大教师必启迪这班工作者的悟性，使他

们能从圣言里面看出奇妙的事来。 {CH 395.3}

护士是传道士

那位伟大的医疗布道士基督乃是我们的模范。圣经论到祂说：祂“走遍加利利，在各会堂里教训人，传天国的福音，医治百姓各样的病症”（太 4:23）。祂一面传福音，一面医治病人。在祂的服务上，医治人和教训人二者是密切相连的。在今日，这两件事也不可分开。{CH 395.4}

我们的机构中训练出来的护士，也该有资格担任医疗布道士，使传道和治疗的工作联络并进。{CH 396.1}

我们必须将我们的光照耀在道德的黑暗之中。许多人至今还在暗中摸索，他们一旦见到“世上的光”的返照，就必觉得自己也有得救的希望。你的光虽或微小，但仍要记得这是上帝所赐你的，而且祂也要你负责将光返照出去，或者有人会从你的光上点燃他的灯火。而他的光或能再引导别人从黑暗中出来。{CH 396.2}

在我们的周围敞开着许多服务之门。我们应该与邻舍熟悉，设法引导他们归向基督。我们若如此行，就必得蒙主的悦纳与合作。{CH 396.3}

基督在世时，每到一处作工，城中的居民往往要留祂住下，请祂继续在他们当中作工。但是基督却告诉他们说，祂必须到那些尚未听见祂所应讲之真理的城邑去。祂每将真理传给一地之人以后，就让他们从所已得的真理上去建设，自己却再到别处去工作。今日凡受命继续祂工作的人也必须采取这种方法。我们要一处一处地去传扬这信息。每逢真理在一地传扬过了，我们就当再到别处去警告其他的人。{CH 396.4}

组织成团队

我们要将护士，传道士，牧师，以及文字布道士，及传福音的学生等组织成团队，并给予极充分的训练，以造就与那圣者相似的完美品格。我们现在的宗旨就是要预备在天上的学校中受那更高尚的教育。{CH 396.5}

从主所不时给我的教训上，我知道应该有一种专门旅行各村各镇做医疗传道工作的人。做这工作的人在上下各等人中间，都必收美满救人的效果。这项工作

最好由忠实的文字布道士先行开路。{CH 397.1}

许多人必要蒙召作挨家布道的工作，与人查经，并与慕道的人一同祈祷。{CH 397.2}

但愿凡已在传道工作上有经验的我们的传道人，也学习如何实施简易治疗方法，然后就可灵敏地从事医疗布道工作了。{CH 397.3}

紧急任务

现今所需要的工人，就是能传福音的医疗布道士。你们决不能再费多年的光阴去准备了。再过不久，那现在尚为真理敞开着的门将永远关闭了。现在就当传布信息。不要等待，免得敌人占据那现今在你们面前开放的地方。当组成小队出去做基督所派给门徒做的工作。要象布道士一样地作工，分散我们的出版物，与所有接触的人谈真理。也要为病人祈祷，供给他们所需要的；不用药物，而用天然的方法治疗他们，并且教导他们怎样恢复健康，预防疾病。{CH 397.4}

171 疗养院工人的责任和特权

（《教会证言》卷四第 554-562 页，1881 年）

管理象疗养院这么大而重要的机构，必然在现世和属灵的问题上涉及重大的责任。最重要的是，这个救济身心患病之人的医疗机构，应该有那大医师耶稣在他们中间主持，使所做的一切都可受祂圣灵的支配。凡在这个机构工作的人，都应该使自己有资格忠心地履行上帝所赐给他们的责任。他们应该在照料每一个小职责上象对重大的问题一样忠诚。人人都应虔诚研究自己怎样才能变得最有助益，使这间病人的医疗之所大获成功。{CH 398.1}

我们没有体会到病人多么焦急地带着他们的各样疾病来到疗养院。他们虽然个个都渴望得到帮助，但有些人疑虑重重，缺乏信任，有些人却比较有信心，认为自己会得到解救。那些还没有来过这个机构的人，正在很感兴趣地关注着机构管理者们心中所怀原则的每一次表露。{CH 398.2}

凡自称是上帝儿女的人，要常记着他们是传道者，在工作中要与各阶层的人士相接触。其中必有文雅的和粗俗的，谦卑的和骄傲的，虔诚的和好怀疑的，轻

信的和多疑的，慷慨的和贪婪的，纯洁的和败坏的，受过教育的和无知的，富足的和贫穷的；事实上，在疗养院的病人中会有各等品格和各样状况的人。来到这个疗养院的人是因为需要帮助；所以无论他们的地位或条件如何，他们都承认自己无力自助。对这些不同的心思虽不能一律对待；然而，不拘他们或贫或富，或贵或贱，或依赖人的，或自主的，都需要仁慈、同情和爱心。藉着彼此接触联络，我们的思想会得到润饰和升华。我们都是互相关联、彼此依赖的，当本着手足的情谊紧密相连在一起。

“上天使人彼此依赖，
无论是主是仆是朋友，
人人都叫别人来帮忙，
一人的软弱就变成众人的刚强”（亚力山大·蒲柏《人论》）。{CH 398.3}

社会关系的价值

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。{CH 399.1}

与那些在品格、性情和脾气上大相径庭的人打交道，即使尽了力，也会遭遇考验、困惑和冲突。他可能会厌恶所遇到之人的无知、骄傲和自恃；但他不可灰心。他应该掌控局面，而不被人所左右。他若坚持原则稳如磐石，加上一种聪明的信心，就能站立得住而不为周围的势力所败坏。上帝的子民不应被他们不必接受的各种影响所改变，反而必须为基督站起来，并靠祂圣灵的帮助，对那些被错误的习惯所扭曲和被罪恶所玷污的人发挥改变之能。{CH 399.2}

圣洁的美

不可将基督埋藏在心里，闭锁起来，当作所心仪神圣而美好的珍宝，只让自己享受。基督要在我们心里成为活水的泉源，直涌到永生，使凡来与我们接触的人都得到振奋。我们要公开而勇敢地承认基督，在我们的品格上彰显祂的温柔、谦卑和仁爱，使人人都被圣洁的荣美所吸引。我们保藏自己的信仰，象把香膏保

存在瓶子里免得香气逸出来，这不是最好的办法。{CH 400.1}

我们所遇到的冲突和回绝，是要使我们更加坚强，信心更加稳定。我们不要象风中的芦苇那样，被每一阵经过的影响所摇摆。我们的心灵既因福音的真理而温暖有活力，又被上帝的恩典所更新，就要开放和扩张，向别人散发它们的香气。我们既披上公义的全副军装，就能对付任何影响，并且保持我们的纯正不失光泽。

{CH 400.2}

人人都应思考上帝对他们的要求是高于其它一切的。上帝已赐给每一个人能力去善用，以便人将荣耀反馈给赐予者。每一天都应该有所进步。工人们在离开疗养院时若跟进入疗养院时一样，没有取得明显的进步，也没有在知识和属灵的力量上长进，他们就已遭受了损失。上帝希望基督徒不断成长，直到在祂里面长成男女成人的身量。凡没有变得更加刚强，在真理上更加坚定地有根有基的人，都是在不断倒退。{CH 400.3}

世上的光

应该作出特别的努力，获得谨慎尽责的基督化工人的服务。上帝的旨意是要有一个专门由安息日复临信徒所组织和控制的健康机构。如果不信的人居于了负责的岗位，那里所发挥的影响就会对疗养院极其不利。上帝无意让这个机构按照美国任何其它健康机构的方式运营，而是要让它在祂手中成为一个最有效的工具，向世界传送亮光。它应当以科学的才干，道德和属灵的力量站立，在各方面做改革的忠心哨兵；凡在其中工作的人都应该作改革家，尊重其规定，并且注意现今照在我们这班人身上的健康改良的亮光。{CH 401.1}

人人都可成为别人的福气，只要他们肯置身于能正确表现耶稣基督的宗教之处。但是人们却更希望使疗养院的外观在各方面都很体面，以便迎合属世病人的心思，而不是与上天保持活泼的联络，警醒祈祷，使上帝的这个工具可以完全成功地对人们的身体和心灵行善。{CH 401.2}

塑造的能力

能够说什么，能够做什么，才会唤醒凡在这个机构工作之人心中的信念呢？怎样才能使他们看到和认识到，若不天天在上帝的事上有活泼的经验，就会有采

取错误行动的危险呢？医生们所处的位置，如果发挥与他们的信仰一致的影响，就会对凡在该机构工作的人产生一种塑造的作用。这是世上最好的一个传道园地，凡处在负责地位的人都应该与上帝熟识，始终领受来自天上的亮光。……{CH 402.1}

有些人不是上帝原希望他们成为的样子。他们生硬而且苛刻，需要上帝之灵软化人折服人的感化力。背起十字架和走舍己的道路决不是方便的，可是必须这样做。上帝希望人人都有祂的恩典和祂的灵，好使他们的人生芬芳。有些人太独立，过于自信，没有照着所应该的和别人商量。…… {CH 402.2}

凡在疗养院中有影响力的人，都必须遵循上帝的旨意，降卑自我，敞开心门接受基督之灵的宝贵影响。在火中试验过的金子代表爱心和信心。许多人几乎没有爱心。自足自负蒙蔽了他们的眼睛，使他们看不到自己的大需要。他们有绝对的必要天天献身于上帝，在宗教生活上有新鲜深刻的日常经验。{CH 402.3}

尤其应该在医生们的心中唤起一种极其恳切的愿望，拥有那种唯独上帝才能赐予的智慧；因为他们一旦信靠自己，就会被撇下，去随从不圣洁之心的冲动。当我看到这些医生若与基督联络可以变成什么样子，和若不每日与祂联络就会达不到的样子时，就满心忧惧他们会满足于达到属世的标准，毫无热切的渴望，不如饥似渴地寻求圣洁的荣美，在上帝看来极宝贵的温柔安静之心的装饰。{CH 402.4}

基督的平安——金钱买不到，卓越的才干支配不了，才智也得不到它；它是上帝的恩赐。基督的宗教——我不晓得怎样使大家明白，他们在日常生活中，若不实行其神圣的原则，所遭的损失是何等的重大！基督的温柔与谦卑就是基督徒的能力。它确实比有天才的人所能创造，或是富贵的人所能购买的一切事物，都更宝贵。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。{CH 403.1}

上帝和谐的真理和仁爱如果存在心中，就会在言行中表现出来。生活礼节和外表品行方面最为仔细的修养，仍不足以杜绝一切暴躁，武断及不合宜的言语。人心中必须充满真正仁慈的精神。爱心会使人风度翩翩，举止优雅，礼貌仁慈，容光焕发，声音柔和，文明高尚，与上帝融洽，因为爱是天国的特征。{CH 403.2}

许多人有一种危险的思想，以为人忙着操劳，写作，行医，或是从事日常各

种的业务，因而放弃祷告，忽略安息日，和不去作礼拜，是可以原谅的。这样，他们就把圣洁的事降格，以迎合自己的便利，同时却不理会本分，克己和十字架等。医师或助手若不花时间祷告，就不可从事工作。凡承认爱上帝的人，若愿本着信心来就祂，自觉软弱，而渴求祂的能力，上帝就要作他们的帮助者。何时他们离开上帝，他们的智慧就必显为愚拙。他们若自视渺小，诚心依赖他们的上帝，祂就会作他们能力的膀臂，使他们的努力有成绩；但是他们若容许自己的心思离开上帝，撒但就要乘虚而入，控制思想，颠倒是非。……{CH 403.3}

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。要緊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。{CH 404.1}

在知识上进步

只要你们觉得需要上帝的帮助，祂是愿意多多帮助你们的。耶稣爱你们。你们应当不住地寻求在上帝智慧的光中行走，在经过人生的各种变化中，力求自己的心意与创造主的旨意相合，否则不可自认为满意。藉着信靠祂，你们就可以得到力量抵抗撒但的每一试探，这样，你们就可因上帝的每一试炼而加增道德力量。{CH 404.2}

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。 {CH 405.1}

你们若在内心和生活中实践美德和珍爱正直，就是在增进真正的尊严和道德

价值。不要让你们的品格沾染一点自私自利的大麻风。一颗高贵的心灵，加上有教养的理智，会使你们成为上帝用在神圣委托岗位上的人。{CH 405.2}

这个机构所有工作人员的第一要务，就是要摆正与上帝的关系，靠着基督的力量站立，不受错误的势力所影响。他们若以上帝之道的宽广原则作为品格的根基，就可在上帝的天意安排可能召他们处于的任何地方屹立，无论周围有何种有害的影响，也不偏离义路。{CH 405.3}

172 快乐

(《服务真诠》第 222-224 页，1905 年)

在疗养院和医院里，护士不断地与大量的病人接触。她们要努力保持愉快的精神，一举一动都要谨慎周到。在这些机构里，护士非常需要聪明完美地做好自己的工作。她们必须时时记住自己每天所做的工作，是在服侍主基督。{CH 406.1}

作好准备

病人需要得到智慧的指导。护士要天天研究圣经，以便能用言语鼓励和帮助受苦的人。上帝的天使在他们护理病人的病房里。医护人员身上的气氛应该是纯洁芬芳的。医生和护士要坚持基督的原则。他们的生活要彰显祂的美德。他们的言行要吸引病人归向救主。{CH 406.2}

基督徒护士在实施治疗，恢复病人健康的时候，要成功而愉快地把病人的思想转移到基督身上。祂是身体和心灵的医师。不经意间所表达的点滴思想都具有影响力。年长的护士要不失时机地引导病人注意基督。它们要随时准备把属灵的治疗和身体的治疗结合起来。{CH 406.3}

护士要用最温柔最和蔼的态度，教导那些希望得到医治的人不要再干犯上帝的律法，不再选择犯罪的生活。人若继续故意干犯天国的律法，自取疾病和痛苦，上帝就不能赐福给他。但基督要藉着圣灵在停止作恶学习行善的人身上施行祂医治之能。{CH 406.4}

173 效能在于体力

护士的效率在很大的程度上取决于体力。她的身体越好，就越能忍受看护病人的紧张，越能成功地履行职责。看护病人的人也必须特别关注饮食、清洁、新鲜的空气和运动。家庭若同样地注意卫生，就也能使他们忍受额外的负担，并有助于防止他们感染疾病。……{CH 407.1}

护士和病房相关人员必须愉快、镇定和自制。匆忙、兴奋和混乱都应避免。开门关门要小心。整座房子要保持安静。发热的病人在危险期来到和降温之时，要特别注意。他们往往需要时刻关注。无知，健忘和疏忽，造成了许多病人的死亡。如果他们曾得到精明周到的护士合适的照顾，本来是不会死的。——《服务真诠》第 219-222 页 (1905 年). {CH 407.2}

174 工人的正直

(《给医师和助工的特别证言》第 59-65 页，1879 年)

疗养院的助工不应觉得有自由把提供给病人的食物据为己有。在纵情吃喝给新来之人的东西上，这种试探尤为强烈，新来的病人要逐渐受引导纠正有害的习惯。有些工人象以色列人一样，容让败坏的食欲和放纵的旧习惯叫嚷着作主。他们象古时的以色列人一样渴望得到埃及的韭菜和葱。凡在这些机构工作的人，都应当坚持生命和健康的定律，藉自己的榜样表明，他们丝毫不赞同别人的错误习惯，正是那些习惯使他们来到疗养院求解脱的。{CH 408.1}

职工无权随便吃饼干、坚果、葡萄干、枣、糖、橙子或任何种类的水果；因为，首先，在两餐之间吃这些东西，如人们通常所做的，乃是在伤害消化器官。两餐之间不应吃任何食物。其次，那些吃这些东西的人所吃的并不是他们自己的东西。常有试探在他们面前，引诱他们去品尝正在预备的食物；此时也是他们控制食欲的极好机会。然而食物似乎很丰富，他们也忘了这些食物都是病人用钱买来的。一个又一个的人欠考虑地放纵品尝和随便吃东西的习惯，直到认为这种做法真没有罪。{CH 408.2}

人人都应小心，不要对问题怀有这种观点，因为良心就是这样丧失其敏感性的。人或许推理说：“我吃那么一点算不了什么。”但归根结底的问题是：数量小就能减轻罪行了？此外，一个人吃的那一点儿可能算不了什么，但是当五个人都这么做时，五个人都吃一点也被接受了。然后十个、二十个、甚至更多人可能采取同样的做法，直到工人们每天都伤害自己，把他们无权接触的许多小东西据为己有。聚少终于成多。但受损失最大的，还是那些离了宗旨的人，因为他们正在违背公义的原则，学习看在小事上犯罪就象根本没有犯罪一样。他们忘了基督的话。“人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不义，在大事上也不义”（路 16:10）。{CH 408.3}

在做出努力纠正这些行为时，人们一般认为这是管理人员们小气吝啬的一个证据。有些人不会做出任何改变，而是继续使良心刚硬，直到象被热铁烙焦了一样。他们起来反对任何约束，言语行为目中无人，好像他们的权利被侵犯了似的。但上帝看这一切的事都如偷盗，在天上也是这样记录的。{CH 409.1}

一切欺诈和谎言都为上帝的道所禁止。直接偷盗和公然撒谎并不是负责的人有危险陷入的罪恶。正是在小事上犯罪最初引人远离上帝。亚当和夏娃因着吃禁果这一宗罪，就给世界打开了祸患的洪闸。有些人可能视那个过犯为小事一桩，但我们看到它的结果却非同小可。天上的天使拥有比我们更广阔更高尚的行动范围，但正义对他们和对我们来说是同一回事。{CH 409.2}

疗养院的管理人员们责备所提到的错误，要求疗养院达到这种机构应有的样式，这并不是受一种小气吝啬的精神所促动的。在这些事上保护疗养院的权益并不有损尊严。那些自己就忠心的职员，自然会期望他人也忠心。严格的正直应该主导管理人员的行为，并实行于所有在他们指导下工作的人身上。{CH 410.1}

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。……{CH 410.2}

凡在小事上不能得胜的人，不会有道德力量去抵挡更大的试探。凡力求使诚实为人生日常事物的主导原则的人，需要警惕自己不要“贪图一个人的金、银、

衣服”（徒 20:33）。他们若有衣有食就知足了，就容易保守自己的心和手不被贪婪和不诚实所玷污。……{CH 410.3}

那些在我们的疗养院工作的人，在许多方面都有最佳的优势，可以养成正确的习惯。谁也不会被置于试探接触不到之处，因为每一个人的品格上都有弱点，若受到攻击就有危险。……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。他们唯一的保障在于恳切的祷告和活泼的信心。{CH 410.4}

那些开始漫不经心地行路的人，在他们意识到之前，他们的脚就会陷在网罗里，是他们自己不可能解脱的。人人都应以诚实正直为一个既定的原则。他们无论贫富，无论有朋友还是独自一人，无论会临到什么，都应该靠着上帝的力量下定决心，不让任何影响使他们去犯一个至小的错误。大家都应当认识到，疗养院的兴旺在一定的程度上有赖于他们个人。{CH 411.1}

175 坚定不移

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。——《教会证言》卷三第 22 页 (1872 年). {CH 411.2}

176 一幅不幸的画面

(《给医师和助工的特别证言》第 87-89 页，1879 年)

当疗养院的状况在异象中呈现在我面前时，上帝的天使似乎引导我到了不同的部门的各个房间。让我听到的房间里医护人员的交谈不具有提高和加强心智或道德的性质。轻浮的谈话，愚昧的玩笑，没有意义的笑声，听来让人心痛。……{CH 412.1}

我感到惊讶，因为看到人们放纵了嫉妒的精神，听到了猜忌的话，不顾后果的交谈，这些事令上帝的天使感到羞耻。人的言语，行为和动机，都被记录下来。但现今那些头脑轻浮肤浅，心地刚硬的人，对于上帝的天使怎样记下他们如何利用宝贵时刻的事，却知道得何其少啊。上帝要显露人的每一言语和每一行动。祂是无所不在的。祂的使者虽是眼不可见，但却在你的起居室中访问。在黑暗中隐藏的事要被敞露。人心的思想、意愿和宗旨都要显露出来。万物在那与我们有关的主眼前，都是赤露敞开的。{CH 412.2}

我蒙引导到了几个传来祈祷声的房间。这声音多么受欢迎啊！我的向导在用手描绘每一句恳求的话时，他的脸上发出明亮的光。“主的眼看顾义人；主的耳听他们的祈祷”（彼前 3:12）。{CH 412.3}

讨厌的批评

从别的房间传来了十分讨厌的低劣的俏皮话和虚荣的谈话。有些人在把某些个人当笑柄，甚至模仿在聚会时说的话；神圣的事竟成了玩笑的对象。人们对青年男女评头评足，百般挑剔，以庸俗讨厌的方式谈论恋爱与婚姻问题。几乎没有有人说一句严肃的话，所进行的交谈使人思想下流道德污秽。人都没有把自己交给上帝就休息了。{CH 412.4}

177 影响的浪潮

你或许永远不知道你的影响一天一天造成的结果，但要确知它是为善还是为恶的。许多心地仁慈欲念善良的人竟容许自己专注于属世的业务或快乐，而指望他们指导的人却随波逐流以致绝望毁灭了。这种人或许在人看来有崇高的信仰表白，很能站立得住，但在上帝的日子，当我们的行为都要与那神圣的律法相比较时，就会发现他们没有达到标准。一些看见他们行为的人比他们还低下一些，又有别人比这等人更低下，堕落的行为就这样继续下去。{CH 413.1}

把一颗小石子投进湖中，湖水就起了涟漪。这涟漪扩散开来，圆圈越来越大，一直达到岸边。我们的影响力也是这样，虽然看似无关紧要，却会继续扩大，远

远超过我们所知道或控制的范围之外。——《评论与通讯》1882年1月24日。

{CH 413.2}

178 友伴的影响

(《教会证言》卷四第587-591页，1881年)

在我们的各机构中，许多人在一起同工，彼此交往的影响是很大的。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。{CH 414.1}

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。{CH 414.2}

如果能劝导青年与纯洁，体贴，和蔼的人交往，得益自必很大。如果所选交的友伴是敬畏上帝的人，影响所至，必引人倾向真理，责任和圣洁。真正的基督徒生活是一种向善的能力。但另一方面，人所交游的男女朋友，若道德不佳，习性恶劣，不久，他也要行在同样的路上了。人心的倾向本是向下的。若与猜忌的人相交，不久自己也变成多疑的人，若与卑鄙的人作伴，结果必定要变成卑鄙。人顺从不敬虔之人的计谋，就是迈出站在罪人的道路和坐亵慢人座位的第一步。

{CH 414.3}

选择高尚的友伴

凡要养成正直品格的人，就应当选择严肃，审慎，虔诚的友伴。凡已计算好代价，希望为永恒而建造的人，必须用上好的材料来建设。若是使用朽木，满足于有缺欠的品格，所建造的就注定要毁坏。大家应当留心自己如何建设。试探的风暴必来侵袭这建筑物。若不坚定忠实地建造，它就经不起考验。C{CH 415.1}

美名胜于精金。青年人常爱同品德和思想低级的人交游。请问青年人自愿同这些思想，感情和品行标准低下的人相交，究竟能期望得到什么真福乐呢？有些

人品味败坏，习惯庸俗。凡愿意与这等人交游的，就必效法他们的榜样。我们生活在危险的时代。人人都要心中恐惧。我们看见许多人飘荡在怀疑论的迷宫之中，原因就在于无知，骄傲和有缺点的品格。堕落的人类很难学习谦卑的功课。在人心中会兴起一种念头，抵制已经显明的真理，就是关于上帝和罪人，关于干犯上帝的律法，及藉着基督获得赦免等题目。{CH 415.2}

研究圣经

我青年和老年的弟兄姊妹们哪，你们一有空闲，就当打开圣经，把宝贵的真实藏在心中。在工作之时，也当保守心思，使之思考上帝，少说话，多默想。要记住：“凡人所说的闲话，当审判的日子，必要句句供出来”（太 12:36）。要谨慎自己的言语；这就向众生之敌关闭了门路。在一天开始之时就要祷告；行事如在上帝眼前。祂的天使在你们旁边，记录你们的言语，品行和作工的态度。{CH 415.3}

如果你们弃绝善意的劝导，情愿与那些自称为基督徒而你们有理由怀疑其没有信仰的人交游，你们不久就要与他们一样了。你们是自置于试探的路上，撒但的战场中，若非时刻防守，就必为他的诡计所败。一些人有时口头上相信宗教，实际上却没有上帝，也没有易于受感的良心。他们虚荣轻浮，谈吐粗俗。心中所想的，全是恋爱婚姻，把高尚的思想，全抛诸脑外。{CH 416.1}

工人们所选的友伴，决定其今生及来生的命运。有些一度真诚忠实的人，发生了不幸的变化。他们与上帝断绝了关系，被撒但引诱到他那一边。他们现在是无信仰，不恭敬，对那些易于被人陶冶的人有影响。与恶人交往，会败坏品格；原则也被抛弃。“与智慧人同行的，必得智慧；和愚昧人作伴的，必受亏损”（箴 13:20）。{CH 416.2}

避免调情

青年人现正处于危险之中，但他们不知道自己所行之道的趋势及结果。他们之中许多人轻浮调情，如痴如迷。这种恋情毫无高尚，尊贵或圣洁的成分，都是出于撒但的怂恿，其影响使撒但高兴。他们对于警告充耳不闻。他们刚愎，顽固，傲慢，认为警告，劝导或责备都不适用于他们。他们行动冒昧，与上帝的爱和光

长期隔绝。他们失去了属灵的眼光，看不透圣洁和永恒的事物。他们虽然继续实行基督徒本分的枯燥形式，其实心不在焉。等到这些受骗的人明白了“引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少”之时(太 7:14)，却是悔之晚矣。{CH 416.3}

人的言语，行为和动机，都被记录下来。但现今那些头脑轻浮肤浅，心地刚硬的人，对于上帝的天使怎样记下他们如何利用宝贵时刻的事，却知道得何其少啊。上帝要显露人的每一言语和每一行动。祂是无所不在的。祂的使者虽是眼不可见，但却在你的工作场地和起居室中访问。在黑暗中隐藏的事要被敞露。人心的思想，意愿和宗旨都要显露出来。万物在那与我们有关系的主眼前，都是赤露敞开的。{CH 417.1}

工作人员要把耶稣带到每一个工作部门。不论作什么事情都要准确周密，能经得起检查。要用心工作。在人生的普通职责和更大的责任上，忠心都是必要的。一些人可能认为他们的工作不高尚，其实他们恰恰应当使之成为高尚的工作。只有他们能提高或贬低他们的工作性质。我们希望迫使每一个懒汉自己劳动谋生。因为工作是一种福气，而不是咒阻。勤劳的工作会使我们摆脱撒但的许多网罗。他总是“找一些恶作剧让游手好闲的人去做”(瓦茨《不能懒惰和淘气》)。{CH 417.2}

不要以工作为耻

我们任何人都不要以工作为耻，不论这工作在表面上看是多么卑微。劳动是高尚的。从事脑力和体力劳动的都是工人。不论是洗衣服，洗盘碗，还是去开会，大家都一样是在尽自己的责任，给自己的信仰带来尊荣。当我们双手在从事最普通的工作时，我们可以用纯洁圣善的念头来提高我们的思想境界。任何工人若不尊重宗教的事，就当让他离开圣工。不要让任何人感到圣工是依靠他们进行的。

{CH 418.1}

在我们机构里就业的人应当成为负责任的工人，在任何岗位上都靠得住，就象指南针指向磁极一样忠于职责。如果他们善用自己的机会，就会有匀称的品格，并在宗教信仰上有深刻而活泼的经验。但是有一些人与上帝分离，把宗教放在一边。他们没有把宗教当作人生的原则，不论走到哪里，投身到什么社会，都加以小心爱护，证明其为灵魂的锚。我希望所有的工作人员都仔细考虑今生和来生的

成功在很大的程度上取决于小事上的忠心。凡希望负更高责任的人就当在上帝安排的地方履行职责。{CH 418.2}

上帝工作的完美，从极小的昆虫到极大的雄鹰身上都显而易见。信仰基督的小孩子，在基督的眼中看来，他的生命是与祂宝座四围天使的生命是一样宝贵的。

“所以你们要完全，象你们的天父完全一样”(太 5:48)。上帝在祂的范围内完全，照样，人也当在自己的范围内完全。凡是手中所作的工，都当彻底迅速地去作。人在小事上忠心正直，履行小小的本分，发出小小的善举，都会使生命的途程欢欣快乐。及至我们在世的工作结束之时，每一忠心执行的小本分，都将如奇珍瑰宝保藏在上帝之前。{CH 419.1}

179 在我们的学校里

在我们的学校中，那些要作传道士的护士们，应当从有良好资格的医师领受教训，其教育的一部分也当学习如何与疾病相争，并且说明自然疗法的价值。这种工作是极其需要的。许多的城市正沉浸于罪恶及道德的败落中，然而仍有许多的罗得在每个所多玛城中。罪的毒性正在社会的心脏发作，上帝呼召改革者兴起，为上帝所制定的管理人身体的规律站起辩护。同时他们也当在训练意念和培养心思上维持一个高尚的标准，好使那伟大的医师，可在救助受苦患病之人的必要而慈善的工作中，与人类的助手协力合作。——《教会证言》卷六第 136 页 (1900 年). {CH 419.2}

180 缺乏节约

(《给医师和助工的特别证言》第 90, 91 页，1879 年)

我的向导引导我经过不同部门时，各处缺乏节约的现象激起了我心中的忧伤，因为我曾充分意识到笼罩着机构的债务。司录的天使记下了小小的不诚实和对责任自私的忽视。到处都有浪费，在一年期间浪费的数目就相当大了。这些浪费大多都是助工们可以避免的；但每一个人都会说：“这些事不归我管。”要是由

他们自己承受损失，他们还会对这些事漠不关心吗？不会的，他们就会准确地知道要做什么和怎么去做；然而与此大不相同，因为损失是由机构承担的。这就是自私自利的果子，被记在他们的名下，标题是不忠心。{CH 420.1}

我在餐厅和厨房看到了疏忽和不整洁的痕迹。地板不干净，十分缺乏周到、缜密和次序。这些事在向凡进到这些屋子的人讲话，说明工人的性质。不会给人留下疗养院有一班整洁、忠心、有序的助工的印象。一些人忠心地工作着，一些人却机械地做着自己的工作，好像他们对之毫无兴趣，只想快点做完它。秩序和周到被忽视了，因为没有人在身边监视他们，评价他们的工作。他们的名下写着不忠心。{CH 420.2}

女主管虽然看到了我所看到的一切，但她和善地忽略过去了，似乎没有意识到真正的事态。我看到有几个人设法使局面好转，并且请求人们忠心尽责；但却激起了愤怒的抗议，那些斗胆负起这种责任的人受到了极其无情的攻击。人们毫不留情地说出了讨厌的评论，嫉妒和猜忌的情绪得到了放纵，那些一直真诚忠心的人发现那么多的人反对他们，以致他们被迫任由事情随波逐流与从前一样。这就是疗养院现存的一些罪恶。{CH 420.3}

181 我们的影响

我们生活上的每一行动，对于别人都有或好或坏的影响。我们的影响会使人向上或向下。别人会感受到我们的影响，并要照样而行，以致再生出更多或更少的影响。如果我们的榜样能帮助别人在善良的原则上有长进，我们就是给他们力量去行善了；而他们又要挨次向其他人发挥这同样的德惠感化，这样就有成百上千的人受我们不知不觉地的感化力所影响了。如果我们的行动使我们四围拥有邪恶势力之人变得更加强盛、更有力量，我们就要与他们的罪有份，并要为我们向他们可行而未行的善交账，因为我们没有以上帝为我们的力量，我们的向导和我们的顾问。——《教会证言》卷二第 133 页 (1868 年). {CH 421.1}

182 需要造就基督徒的机会

(《健康、慈善和医疗布道工作》第 13-16 页，1890 年)

没有时间祷告，没有时间查考圣经，心灵就不可能旺盛。人人都应尽可能地运用特权参加公开的敬拜。人人都应既有灯又有恩典的油在器皿里。最重要的是那些被迫陷入世俗交往的工人需要把耶稣高举在他们面前，以便他们仰望上帝的羔羊，除去世人罪孽的。他们所遇到的不敬神的人使他们必须做个人之工。谁能与这些病人保持密切的关系，听他们讲话，吸收围绕他们心灵的气氛，而不冒风险呢？应该始终发挥与之对抗的影响，免得世俗的人藉着撒但诱惑人的魅力，把人心从上帝偷走。决不要让属世的阶层受尊荣和极大的尊重，过于那些爱上帝和寻求遵行祂旨意的人。{CH 422.1}

那些在安息日不论因什么原因而不得不工作的人，始终处在危险之中。他们感觉到这种损失。他们从做必要的工作起，到养成了在安息日做不必要之工作的习惯。安息日的神圣感就消失了。圣洁的诫命失效了。在遵守安息日的问题上应当花一番特别的努力进行改革。疗养院的工作人员并没有都运用自己的特权，尽自己的本份。他们往往觉得太疲倦，就松懈了。其实不应该这样。人的心惟有住在上帝面前，才能得到丰富的恩典。上帝才是疗养院、《评论与通讯》出版社、我们各学院的伟大业主。在这些机构中，管理人员必须领受来自上头的指示。每当最强烈的试探藉着与不敬虔的人交往来到时，都必须极其小心，要将工人安置在与基督和祂所发出的感化力密切联络的地位。祂的话必须在凡事上作我们的向导；若是因我们遵守清楚明白的“耶和华如此说”而遭遇了贫困，我们也必须坚持主道，即使损失其它的一切也在所不惜。这样是更好的，虽然在现世的事物上贫穷，却住在基督里，受祂话语的滋养，祂的话就是灵，就是生命。“人活着，不是单靠食物，乃是靠上帝口里所出的一切话”（太 4:4）。当我们向世人重述这些话时，他们可能一笑置之，但这是上帝儿子的话。祂说：“吃我肉（基督对我们所说的话）……的人就有永生，在末日我要叫他复活”（约 6:54）。{CH 422.2}

我们不能总是屈膝祷告，但通向施恩宝座的路始终是敞开的。我们在从事积极的工作时，可以祈求帮助；而那必不欺骗我们的主应许说：“你们就必得着。”基督徒可以也愿意花时间祷告。但以理是一位政治家；他身上负有沉重的责任；

但他一日三次寻求上帝，主就赐给他圣灵。今日的人也可这样寻求至高者神圣的遮盖，确信祂的应许：“我的百姓必住在平安的居所，安稳的住处，平静的安歇所”（赛 32:18）。凡真的渴望这样的人都能找到一个地方与上帝交通，那里没有别的耳朵可以听到，只有向无助、哀伤、贫困之人敞开的主的耳朵可以听到，祂甚至连小麻雀的掉落都注意。祂说：“你们比许多麻雀还贵重”（太 10:31）。{CH 423.1}

如果我们让繁忙的工作使自己偏离了每天寻求主的宗旨，那就犯了最大的错误，我们就会蒙受损失，因为主不与我们同在。我们关闭了心门，使祂无法进入我们的心。可是如果我们即使在操劳时也祈祷，救主就会侧耳倾听我们的恳求。我们若是定意不与我们的力量之源隔绝，耶稣就会同样坚定地在我们右边帮助我们，使我们不致在我们的敌人们面前蒙羞。基督的恩典能为我们成就我们一切的努力成就不了的事。那些敬爱上帝的人可能被大量操心费力的事所包围，可是他们的脚必不绊跌，也不走弯曲的道路。上帝在你工作的地点照顾你。不过一有可能，就要到平日祷告的地方去。救主说：“在撒狄，你还有几名是未曾污秽自己衣服的，他们要穿白衣与我同行，因为他们是配得过的”（启 3:4）。这些人靠着羔羊的血和自己所见证的道得胜了。他们在四处盛行的道德污秽中，持守了自己的纯正。为什么呢？他们与上帝的性情有份，从而脱离了世上从情欲来的败坏。他们变得在信心上富足，承受了一份比俄斐的纯金更宝贵的产业。惟有不断依靠救主的人生才是圣洁的人生。{CH 424.1}

第九编 教导健康的原则

183 教会要警醒

（《教会证言》卷七第 62-67 页，1902 年）

我们已经到了一个时候，每一位教会的信徒都应当从事医疗布道的工作。这

个世界真是一个麻风病院，其中住满了身体和精神上有病的人。到处都有许多人因缺少那交托给我们的真理知识而灭亡。信徒们需要觉悟，认清自己的责任，去传送这些真理。凡已经蒙真理启迪的人，乃是世上的擎光者。在这时代中隐藏亮光，就要造成悲惨的错误。今日给上帝子民的信息乃是“兴起发光；因为你的光已经来到，耶和华的荣耀发现照耀你”（赛 60:1）。{CH 425.1}

我们到处见到那些拥有丰富亮光及知识的人，故意拣选邪恶来代替良善。他们既无心作改良的努力，便每况愈下。然而上帝的子民却不该行在黑暗之中。他们应当行在光明之中，因为他们乃是改革家。{CH 425.2}

在真正的改革家面前，医疗布道的工作要敞开许多的门户。任何人都不需要等待到远方服务的呼召，才下手去帮助别人。无论你在何处，都可以就地立即开工。人人都有机会。你应该负起将来要交账的责任，在你家庭邻舍之间作应作的工。不要等待别人来敦促你去作。当本着敬畏上帝的心前进，不要耽延，并在心中记着：你是要向那为你牺牲自己生命的主单独负责。你行事要如同听了基督亲自呼召你去尽力为祂服务一样。不要看别的人是否预备好了。如果你是真实献身，上帝就要以你为工具，引领别人进入真理；祂要用你作传光的导管，光照许多在黑暗中摸索的人。{CH 425.3}

人人都能起作用

人人都有些能作的事。有些人尽力原谅自己，借口说：“我的家务，我的儿女，占去了我的光阴和金钱。”作父母的人啊！你们的儿女应当成为你们的助手，增加你们的能力及才干，去为主作工。儿童乃是主家庭中的年幼分子。应当引导他们将自己奉献给上帝，因为由于创造及救赎的缘故，他们是属祂的。应当教导他们知道，他们身，心，灵的一切能力都是祂的。应当训练他们，在各种无私的服务中有所贡献。切不可让你们的儿女变成障碍物。应当使他们与你们分担灵性及身体上的重担。这样，他们就可藉着帮助别人，而增进自己的幸福及作为。

{CH 426.1}

我们的信徒应当对医疗布道工作表现出强烈的兴趣。但愿他们研究阐述我们这方面教训的书籍，准备自己成为有用的人。这些著作应当比较现在更受人的注意与重视。有许多有益于人，且为人所当明了的著作，其宗旨特为阐明有关健康

原理的教训。凡研究及实行这些原理的人，在肉体与属灵上都必大得福惠。人若认识健康的原理，这就成为他的保障，防备许多与日俱增的邪恶。{CH 426.2}

在家中学习

许多希望获得医疗布道工作知识的人，因有家务羁身，不能去与别人共同研究。这些人可以在家中尽力学习上帝在这种布道工作上所阐明的旨意。这样，就可增加他们的才干去帮助别人。作父母的人啊！你们要研究本会的书籍与刊物，尽可能从其中获得益处。要阅读《健康》杂志，因为其中充满了有价值的知识。应当用时间向你的儿女宣读有关健康的书籍，如同宣读那些特别注重宗教题目的书籍一样。当教导他们爱护身体的重要，这身体乃是他们所居住的房屋。要组织家庭读书会，在聚会的时间内，家中的各人要放下日常的职务，来共同阅读研究，父亲，母亲，兄弟，姊妹，你们都要热心进行这种工作，并观察这家庭教会是否会大有进步。{CH 427.1}

尤其是那些惯于阅读小说及庸俗故事的青年们，可以从参加晚间读书会中获得效益。男女青年们，你们要阅读那些会带给你真知识、并造福于全家的书籍。要坚定地说：“我不愿花宝贵的时间去阅读那些无益于我，无助于我为别人服务的著作。我的时间和精力要用来获得事奉上帝的资格。我要闭目不看虚浮罪恶的事。我的双耳是主的，不听仇敌狡猾的挑唆。我的声音决不不服从未受圣灵感化的意志。我的身体是圣灵的殿。我的所有精力都要用在有价值的事工上。” {CH 427.2}

青年是上帝的助手

主已经指派青年人作祂的助手。如果在每一个教会中的青年人肯献身归主，在家中实行克己，解除他们母亲的辛劳，母亲就有时间去探访邻居。在有机会时，他们自己也可做一些慈善仁爱的小事来相助。可以把有关健康和节制的书刊放在许多家庭中。推销这些书刊是很重要的，因为可以将有关治病的宝贵知识分赐给别人。这种知识对于那些看不起病的人乃是一个很大的福气。{CH 428.1}

研究生理学

父母应当设法唤起子女研究生理学的兴趣。在青年人中很少有人确知有关生命的奥秘。关于奇妙的人体组织，各种复杂器官之间相互依恃的关系，父母们很少予以注意。虽然上帝对他们说，“亲爱的兄弟，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样，”但他们还是不明白身心互有影响。许多不必要的小事占去了他们的注意，以致他们借口没有时间，不去获得那必须的能帮助他们善导儿女的知识。{CH 428.2}

如果人人能得到这一方面的知识，并且察觉将此知识付诸实用的重要，则我们必可见到更佳的情形了。父母们啊，要教导你们的儿女辨明因果关系。指示他们如果违反了健康的定律，就必自食痛苦的恶果。要向他们指明，人若忽视身体方面的健全，势必也忽视了道德。你们的儿女需要你们耐心忠实的照护。单是供给他们衣食，那是不够的；你们也当设法发展他们的智能，并将正当的原则灌输在他们的心中。可惜许多人往往只渴慕外表，以致忽视了优美的品格及和爱的性情。唉，父母们啊，你们不要受世人的意见所支配；也不要去劳力达到世人的标准。你们应自行决定人生的大目的是什么，然后尽其全力去达成那个目的。你们决不能轻忽了对于儿女的正当训练，而仍可无罪。他们那有瑕疵的品格，要公布出你们的不忠来。你们纵容了那不文雅不经心的态度，不恭敬不顺从的作风，和不殷勤不注意的恶习，而不予以纠正：这些都要使你们的名誉受羞辱，并使你们的人生感到痛苦。儿女的命运，一大部分是操诸你们的手中。你们若是失职，恐怕就将他们置于仇敌的行列中，使他们成为他的工具，去破坏别人了；相反地，你们若是忠心教导他们，在自己的生活上给他们立下敬虔的榜样，便可引领他们归向基督，并且他们也要转而感化他人，这样，许多的人就要因着你们的协助而可得救了。{CH 429.1}

教育儿童

父母们啊，你们是否感觉到你们所负的责任是何等的重要？你们是否觉得需要保护自己的儿女不沾染那粗率及伤风败德的各种恶习？应当只让你们的儿女去参加那能善化他们品格的交际。除非你们知道在晚间他们是在什么地方，作什么事，就不要让他们出外。应当用纯洁道德的原理教导他们。如果你们曾经忽略了你们的本分，没有命上加命，令上加令，律上加律，例上加例，这里一点，那

里一点点去尽力教导他们；就应当立即下手实行。应当负起你们的责任来，并为今生及永生而工作。不要再蹉跎一天而不向儿女承认你们的疏忽。当告诉他们，从现在起你们要实行上帝指派给你们的工作。请求他们与你们一同决心改革，勤力挽救以往的过失。不再逗留在老底嘉教会的情形中。我奉主的名呼求每一个家庭要表现出它的真品质来。要改革你们自己家中的教会。{CH 429.2}

你们这样忠心执行在家中的本分，父亲为一家的祭司，母亲为家庭的布道士，就会大大增加在家庭之外行善的工具；并且这样培植增进自己的能力，也便是使你们更配在教会及邻居中服务。藉着使儿女与你们自己及与上帝联结，父母及儿女就成了与上帝同工者了。{CH 430.1}

为了扫除偏见并感化人心起见，我们必须做医疗布道工作；不但只在一两处地方，也要在许多尚未传开真理的地方做此工作。我们作为福音医疗布道的工人，须用救恩的信息来医治患了罪病的生灵，这是破除偏见的最有效的工作。——《教会证言》卷九第 211 页（1909 年）。{CH 430.2}

184 福音工作者教导健康改良

我们的传道人应具有关于卫生改良的知识。他们应当明白治理肉体生活的规律，以及这些规律对于心脑健康的关系。{CH 431.1}

成千成万的人都不大明白上帝所赐之身体的奇妙，及应当如何加以爱护；反而着重研究一些毫不重要的题目。传道人在这件事上有一种工作要做的。他们若在这事上立场正确，就必大有成绩。他们在自身生活及其家庭上，都应遵守这生命律，实行正当的原理，度健康的生活。然后，他们才可对这题目说出确当的话，领导别人在卫生改良的工作中步步上进。他们自己若在光中生活，就能向正需要这种见证的人，传说这有伟大价值的信息了。{CH 431.2}

传道人若将健康问题与他们在教会中所作的一切努力配合起来，就可得到宝贵的福乐及丰富的经验。众人必须有这卫生改良的光。……{CH 431.3}

各区会的会长们，应当觉得现今正是对这问题采取正确立场的时候。传道人及教师们应将自己所得到的光传送给别人。他们在各方面的工作都是需要的。上

帝必定帮助他们；他的仆人若坚持立场，不偏离真理公义，以致纵容私欲，上帝就会使他们刚强有力。——《教会证言》卷六第 376, 377 页（1900 年）。{CH 431.4}

185 节制的改良

在节制问题上需要进行一场大改革。世上充满了各种自我放纵的事。由于兴奋剂和麻醉品使人麻木的影响，许多人的心已不能辨别圣与俗了。他们的智力削弱了，他们看不出上帝的道中深奥属灵的事。{CH 432.1}

基督徒要在凡事上节制，包括饮食，着装和生活的各方面。“凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕”（林前 9:25）。我们没有权利放纵任何会导致心灵阻碍上帝的灵感动我们尽责的事物。撒但的杰作就是使人难以被福音所接触。{CH 432.2}

在我们这班人中间难道不该复兴节制的工作吗？我们为什么不作出多得多坚决的努力来反对酒类交易呢？酒类交易正在毁灭人的灵魂，引起各种强暴和犯罪。上帝既已委托给我们的大光，我们就当在每一项真正的改革工作中站在最前线。饮用换了麻醉药的酒精饮料正在使人疯狂，导致他们去犯极其可怕的罪行。由于大都因饮酒而引起的罪恶，今日上帝的审判正在临到我们这个世界。我们难道没有严肃的责任，要作出认真的努力，来反对这种大祸害吗？——《评论与通讯》1907 年 8 月 29 日。{CH 432.3}

186 在帐篷大会上

（《教会证言》卷六第 110, 111 页，1900 年）

各种真实的改革，都在第三天使信息的工作中有它的地位。尤其是节制是我们所当注意并尽力支持的。在我们的帐篷大会上，我们应该唤起人们注意这项工作，并且使之成为一个人们积极讨论的问题。我们应该把真节制的各项原则呈现在人们面前，并且要求他们签署节制保证书。应当小心注意那些向来被烟酒恶习所奴役的人们。我们必须领导他们来到基督的十字架前。{CH 433.1}

我们的帐棚聚会中，应有医务人员的服务。这些人应当是智慧及判断力健全的人，尊重传道的工作而非为疑惑所害的人。他们有监护信徒健康的责任，他们是当受大家公认及尊重的。他们应当教导会众们明白不节制之害。在应付这种恶习上，将来必须有胜于已往更大的胆量才行。传道人及医师们应当把不节制之害，痛陈于人前。他们都当在福音上同工，用力指责罪恶及高举公义。那些未向信徒作个人请求的传道及医师，他们是怠忽了自己的本分。他们没有进行上帝所派定他们的工作。{CH 433.2}

在许多别教会中，有基督徒起来拥护节制的原理。我们应当和这些人接近，设法使他们与我们来并肩作战。我们当请那些社会名流及慈善家赞助我们，尽力拯救那些失丧的。{CH 433.3}

如果我们推进节制的工作，象三十年前开始时的那样努力；如果在帐棚聚会中，我们向会众们提到饮食的不节制，尤其是饮酒之害处；如果我们把这些事与基督快来的凭据连在一起传讲，就会在民众之间发生极大的反应。如果我们表现一种与所传之真理的重要性相符的热心，我们就可成为救人的工具，救了成百成千的人免于灭亡。{CH 433.4}

187 善工遇到困难

现代真理包含在健康改良的工作中，正如它包含在其它各方面的福音工作中一样。任何部门，若与其它的部门分开，都不能成为美满完全。{CH 434.1}

健康的福音已有能干的倡导人士，但由于这许多的传道人、牧师、区会会长及其他有权有势的人们，对于健康改良问题没有给予适当的重视，以致使他们的工作非常困难。他们没有看出健康改良的工作与福音信息工作的关系犹如身体与右臂一样。虽然许多教友和一些传道人牧师们，对这部门的工作不甚重视，但主已对这工作表示关心，使其十分兴旺。健康改良的工作，若能善予进行，便是一种插入劈开的楔形物，可为其它的真理打开通达人心的门径。当第三位天使的信息被人完全充分地领受时，健康改良的道理也必在各区会的会议中，在教会的工作上，在家庭中，在餐桌上，在各种家务的安排上，得其所然。然后这右臂才会

发挥其为身体服务并保护身体的功能。——《教会证言》卷六第 327 页 (1900 年). {CH 434.2}

188 传播节制的原则

(《评论与通讯》1908 年 6 月 18 日)

上帝吩咐祂的子民团结一致地侍奉祂，以便他们按照基督的路线作工。最后警告的信息必须传给世界，不断需要有人愿意前去把信息带到正在求助的传道园地。有些人虽然不能亲自到这些园地去，但他们可以用自己的钱财帮助支持这项工作。{CH 435.1}

许多人可以参加销售我们期刊的工作。这样他们就能在家乡园地的小路和篱笆那里撒播真理种子的同时挣钱帮助外国园地的工作。这种工作必蒙上帝赐福，也必不会做得徒然。{CH 435.2}

无论你到哪里，都要让你的光照出来。要把我们的报刊和小册子递给你所交往的人；当你乘车，访问，与邻舍交谈时，要善用每一个机会说合宜的话。圣灵会使那种子在一些人心中生产。{CH 435.3}

我们这班子民在与人接触时应培育仁慈和有礼的态度。我们应当避免一切粗鲁之举，始终以一种从容的态度表现真理。这真理对于接受的人就是永远的生命。所以要研究如何从容有礼地把暂时的话题转到属灵永恒的话题。救主工作时是最有礼貌的。要设法以最温柔的方式从事你的工作。当你走在路上，或坐在路旁时，可以在人心中撒下真理的种子。{CH 435.4}

关于南方出版社即将出版的《守望者》(《我们的时代》) 节制特刊，我要说几句鼓励的话。我会很高兴看到我们的区会藉着大量推广这期特刊来帮助这项工作。不要禁止这种努力，而要让大家协助发行这期节制特刊。{CH 435.5}

现在是推广这场运动的最好时机，因为节制问题正在引起广泛的兴趣。我们各地的人要坚定地负起责任来，宣扬我们在节制问题上的立场。要千方百计发出强烈而激动人心的呼吁，要求关闭酒馆。要让这份刊物成为强大的向善力量。我们的节制工作要更有精神，更加坚决。{CH 436.1}

在你们散发到各城各镇的书报中，必发出宝贵的亮光。你们谦卑的祈祷，你们无私的活动，必蒙上帝赐福，在耶稣里的真理也必临到那些需要它的人。基督在世上时曾对人们说过的话，祂要藉着谦卑忠心的信徒再次讲说。祂要藉着他们赐给人们生命的粮和救恩的水。弟兄们哪，要存谦卑的心开始从事这项工作。真敬虔的纯朴会使你们受到尊重，也会引领男男女女寻求你们的力量之源。相信，就必得着你们所求的东西。{CH 436.2}

与基督徒节制工作者合作

基督教妇女节制协会是一个倡导节制原则的组织；我们可以与他们衷心合作。主已赐我亮光，我们不应离他们远远站着，而要在不牺牲原则的前提下，尽量在节制改良的工作上与他们联合。我丈夫和我在我们的工作中与这些节制工作者们联合，也曾快乐地看到一些与我们联合作工的人遵守了真正的安息日。在他们中间对我们有一种强烈的偏见，但我们不要藉着站得远远的来消除这种偏见。上帝正试验我们。我们要在有条件的时候与他们合作；在彻底关闭酒馆的问题上，我们确实可以与他们合作。{CH 436.3}

当人的意志服从上帝的旨意时，圣灵就会感动他所服务之人的心。我蒙指示，我们不要回避基督教妇女节制协会的工作人员。我们在戒酒的事上与他们合作，并不改变我们遵守第七日的立场。我们可以表明我们赞同他们关于节制问题的立场。我们可以敞开门户，邀请他们在节制问题上与我们联合，从而使我们在节制战线上获得他们的帮助。藉着与我们联合，他们也会听到圣灵正要启示他们的新真理。{CH 437.1}

我的弟兄们，要与基督同工。无论得时不得时，都要竭尽所能努力传播现代真理的亮光。主已教导我们知道那把我们系在永活磐石上的缆索是多么安全。这里有一个机会为那些只在某些要点上拥有真理、但在其它要点上却不牢靠的人作工。你们只要可能，就要和人们保持联络。“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父”（太 5:16）。{CH 437.2}

189 凭着智慧教导

我们改革的步伐不能快过信徒的认识。我们能使人在良心和理智上对于我们所倡导的真理认识到何种地步，就带领他们到何种地步。我们必须按着他们现有的程度对待他们。我们中间很多人通过多年的努力才达到目前健康改革的地步。在饮食上进行改革是一项漫长的工作。我们要面对强大的食欲；因为世界都卖给了暴饮暴食。我们若容许人有足够的时间达到目前健康改革的高级状态，就必须大有耐心，容许他们像我们过去一样一步一步前进，直到他们的脚站立在健康改革的平台上。但我们要十分谨慎，改革的步伐不可过于迅速，免得我们不得不退回来。在进行改革工作时，我们落后于标准一步好过超过标准一步。如果有错，也要错在靠近百姓的一边。{CH 438.1}

最重要的是，我们若没有在自己的家庭和餐桌上进行实践，就不应该用文字倡导这样的立场。……{CH 438.2}

我们在接触那些还没有明白健康改革亮光的人时，如果一开始就提出自己最强烈的立场，那么，他们在看到自己需要放弃的是如此之多时，便有气馁的危险，导致他们不去做出努力来改革。我们必须耐心而循序渐进地带领人，切记不可掉进自己所挖的坑中。——《教会证言》卷三第 20, 21 页 (1872 年). {CH 438.3}

190 正确地运用意志

(《服务真诠》第 174-179 页，1905 年)

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。{CH 439.1}

当年轻的所罗门即将接受以色列的王冠时，大卫对他所说最后的话是：“你当刚强作大丈夫”(王上 2:2)。上帝也激励每一个人，每一个不朽冠冕的候选人说：“你当刚强作大丈夫。”{CH 439.2}

要使纵欲的人认识到，他们如果要作大丈夫，就得在道德上进行重大的改革。

上帝呼唤他们醒来，靠着耶稣基督的能力，夺回因罪恶的放纵而牺牲了的大丈夫气概。{CH 439.3}

许多人因感受到试探的可怕势力，以及放纵的强烈欲望，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。{CH 439.4}

信靠基督的人，不要被先天或后天的习惯或倾向所奴役。他们不要被低级的本性所束缚，而要控制一切食欲和情欲。上帝并没有让我们凭自己有限的力量与罪恶作战。我们无论有什么遗传或养成的不良倾向，都可以靠着主乐意赐给我们的能力予以克服。……{CH 440.1}

藉着意志的正确运用，我们的生命会发生完全的变化。将我们的意志顺服基督，我们就使自己与上帝的大能联合。我们会获得从上头来的力量而坚定不移。凡将自己薄弱漂移的意志与上帝全能而毫不动摇的旨意结合起来的人，就能度纯洁高尚的人生，度胜过食欲和情欲的人生。{CH 440.2}

要教导那些正与食欲的势力搏斗的人健康生活的原则。要告诉他们，违犯健康律造成病症和不自然的欲望，是为饮酒的习惯奠下基础。他们只有在生活上顺从健康的原则，才能摆脱对不自然兴奋剂的欲望。他们一方面要依靠上帝的能力砸碎食欲的镣铐，一方面也要藉着顺从上帝的道德律和自然律而与祂合作。……{CH 440.3}

“除祂以外，别无拯救；因为在天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救”（徒 4:12）。对于每一个挣扎着要脱离犯罪的生活，过纯洁生活的人来说，祂的名拥有伟大的能力。基督说：“人若渴了，”渴慕安息的盼望，渴慕脱离罪的习性，“可以到我这里来喝”（约 7:37）。罪恶的唯一救法就是基督的恩典和能力。{CH 440.4}

191 签保证书

(一份单张，写于 1887 年 4 月 19 日)

我们作为基督徒，在捍卫节制上应当站稳立场。没有哪一等人能比敬畏上帝的青年人在与不节制所作的斗争中取得更大的成就了。在这个时代，我们各城市的青年应该组成一支军队，坚定果断地反对每一种自私而毁坏健康的放纵行为。他们可以拥有何等大的向善能力啊！他们可以挽救多少人不在厅堂和花园里败坏啊！这些厅堂和花园配有音乐和其它诱惑青年人的娱乐。不节制、淫荡和亵渎乃是姐妹。{CH 441.1}

每一个敬畏上帝的青年都要穿上军装勇往直前。当有人邀请你在节制保证书上签名时，不要提任何藉口，而要签署摆在你面前的每一份保证书，并劝导别人和你一起签署。要为自己和别人灵魂的益处而效劳。要不失任何时机将你的影响投在严格节制这一边。{CH 441.2}

我们感谢主，因为已经取得了一场胜利，但我们希望把我们的弟兄姐妹们带到一个更高的标准，在那里他们会签署保证书，戒除咖啡和来自中国的那种香草。{CH 441.3}

喝咖啡是一种有害的嗜好。它会暂时使人头脑兴奋，以致产生异常的活动，然后后果却是可悲的——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。{CH 441.4}

有时要戒除饮用茶和咖啡的习惯，就象酒徒戒酒一样困难。用在把茶和咖啡当作普通饮料上的钱比浪费了还糟糕。无论男女，饮用它们都是有害的，而且不断产生损害。{CH 442.1}

所有这些刺激神经的东西都会摧毁生命力；被损坏的神经所引起的不安，焦躁，神经衰弱，成了积极抵制属灵成长的因素。基督徒是让自己的食欲受理智控制呢，还是因离了兴奋剂就要“沮丧”，像酒徒离酒那样而继续放纵呢？提倡节制改良的人对这些有害的东西难道不应有所认识吗？保证书难道不应把茶和咖啡列为有害的兴奋剂而把它们包括进去吗？{CH 442.2}

192 太早的考验

上帝要我们的传道人，医师和信徒们都当小心，不可催促那些还不明了我们信仰的人，立时改变他们的饮食，以免他们受太早的考验。我们应当提出卫生改革的原则，而让主引领那诚心的人，他们就必听信了。主也不要祂的使者们以一种会引起偏见的方法，去传这健康生活的美好真理。无论何人都不要把绊脚石放在正行走无知黑暗道路之人的脚前。即使是称赞一件好事，最好也不要过分热情，免得使来听的人离开正道。应当以最感人的方式传播节制的原则。——《传道良助》第 233 页 (1915 年). {CH 442.3}

193 推进健康改良

(《教会证言》卷九第 112, 113 页, 1909 年)

我们这班子民已受了上帝的托付，要做一种宣传健康改良各项原则的工作。有些人以为饮食问题没有必要列入传福音工作之内，这是大错了。圣经上说：“你们或吃或喝，都要为荣耀上帝而行”(林前 10:31)。节制的道理，在其所含的一切信息上，都在救恩的工作中有一重要的地位。{CH 443.1}

关于城市布道的指示

在我们的城市布道工作中，须备有几处合宜的房间，足供那些已被引起兴趣的人们聚集领受教导之用。此项必要的工作，不应以微不足道的方式推行，以致在人心中留下不利的印象。一切所行的事，应以能给“真理的创始者”作有利的见证为宗旨，并且恰如其份地显示第三位天使信息之真理的圣洁性和重要性。

{CH 443.2}

应当开办烹饪学校。应当教导人们如何调备有益健康的食物。应当指示他们，有戒除危害健康食物的必要。但我们切不可提倡菲薄挨饿的饮食。不用茶、咖啡和肉食，也会有更健康而营养丰富的饮食。当教导人们如何配备那对于健康有益而且美味可口的饮食，这乃是一项极其重要的工作。{CH 443.3}

健康改良的工作乃是主的方法，用来减轻人间的疾苦，并净化祂的教会。要

教导人知道，他们能作上帝的助手，与那位“工长”合作恢复身体与灵性的健康。此种有上天印记的工作，将打开进入其它宝贵真理的门户。凡聪明地用心去从事这项工作的人，都有作工的机会。{CH 443.4}

要把健康改良的工作保持在前面，这是主指示我所要传的信息。要把这种工作的价值明明白白地显示出来，使四方的人都可觉得其需要。真宗教的后果，就是戒除一切有害的饮食。凡彻底悔改的人，必要放弃各种有害的习惯与食欲。藉着根除这一切，他就必胜过凡是破坏健康的情欲与嗜好。{CH 444.1}

往前走

我蒙指示要对各位健康改良教育者说：往前走！这世界需要你们所能发挥的每一点感化力，来击退现今这道德沦亡的狂澜。凡传扬第三位天使信息的人都要站稳立场。“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，你们如此侍奉，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）。愿上帝用最清晰的真理信息，武装那些劳苦传道教导人的人。只要祂的工人能以纯朴、坚信、权威去传扬这些信息，主就必与他们同工。{CH 444.2}

194 要倡导不断的改革

（《我们健康杂志的传播》第1-4页，1901年）

发行我们的健康书刊是一件很重要的工作。凡相信现代特殊真理的人都应当关心它。上帝希望现在比过去任何时候都更加深切地激发人研究节制的大题目和真正健康改良的原则。要认真地教育、训练和培养人的肉身生命，使上帝本性的丰盛能藉着男男女女彰显出来。人的体力，智力和情感，都要受到训练，以达到最高的效能。{CH 445.1}

我们要在世人面前进行持续的改革。我们要言传身教推广我们的教训。真正的宗教和健康的定律是携手并进的。在救灵工作中我们不可能不告诉人们必须与罪中的之乐决裂，因为那会摧毁健康，败坏灵性，使神圣的真理无法感动人心。

要教导人仔细省察每个行为和习惯，立刻放弃危害身体、给心灵罩上阴影的事物。

{CH 445.2}

上帝的子民要作擎光者

上帝希望祂的儿女成为擎光者，照亮处在午夜黑暗中的世界。但是如果他们拒绝行在上帝照耀在他们道路上的光中，他们的光明最后就会变为黑暗。他们不作世界的擎光者，就会迷失在周围的黑暗中。上帝希望祂的擎光者能在世人面前树立崇高的标准。通过言传身教，他们必须把这完美的标准高举在撒但虚假的标准之上。如果我们遵循撒但的标准，就会导致身心的痛苦、堕落、疾病和死亡。

{CH 445.3}

作老师的，应该了解疾病及其原因，认识到人的一切行动，都必须完全符合生命的定律。上帝所赐健康改良的亮光是为帮助我们和世人得救。要告诉人们，创造主预备我们的身体，是要作为祂的居所。祂要我们作忠心的管家。这些重大的真理必须传给世人。我们要设身处地接触人，藉着言传身教使他们看到更好生活方式的美。{CH 446.1}

这个世界急切地需要这方面的指导。时候已到，每一个人都要坚守上帝所赐的每一道亮光，并开始认真地把健康的福音传给大家。如果我们在自己的生活中实行这些真理，我们就有能力这样做。如果我们都遵循所接受的亮光，上帝的福气就会临到我们。我们就会急于将这真理传给那些还不知道的人。…… {CH 446.2}

在我们所有工作中，必需小心不让任何一个部门特别受优待，而忽略了其它的部门。对于发行我们的卫生书刊一事，没有引起应有的重视。不要疏忽发行这些书刊，否则人们将会蒙受很大的损失。{CH 446.3}

任何人都不要把发行卫生书刊看做次要的事。所有的人应以更大的兴趣从事这项工作，并在这方面作出更大的努力。上帝会大大赐福给那些认真从事这项工作的人，因为现在这项工作应当引起注意。{CH 447.1}

传道人能够而且应该做许多工作来促进卫生书刊的销行。每一位教友应当像对待其它书刊一样认真对待这些书刊，两者之间不应有矛盾。两项工作都是重要的，要同时进入园地。它们是互相补充的，不能互相取代。卫生书刊的销行乃是

一种强有力手段，预备人们接受特殊的真理，迎接人子的不久降临。{CH 447.2}

195 实行你的信仰，教导真理

我要对一切卫生改革者说：要严格遵照你们已蒙光照之心的确信生活。不要受亲友的恳劝陷入放纵之中。在家里要实行改革，出国时也要实行。要实践改革，并在适当的时间、适当的地点，以适当的方式讲论改革的原则。决不要让亲友的反对或好意的恳劝说服你。要不断前行，并用一切适当的方法努力使你周围的人铭记这个题目的重要性。——《基督徒节制》第 200, 201 页 (1890 年). {CH 447.3}

196 在华盛顿和其他地方需要疗养院

加利福尼亚疗养院，1903 年 7 月 5 日.

我亲爱的弟兄们：

我们的人无论远近都需要扪心自问主如何看待他们对美国重要中心的忽视。在这个国家有许多地方真理还未传扬过。许多年以前就应该在华盛顿特区有一所疗养院。但是人们在许多事上偏行己路，真理本应藉着建立医疗布道工作进入的地区，却一直受到忽视。……{CH 448.1}

那些已经在医疗布道工作中起到带头作用的人为何没有负担把在饮食和着装上节制的信息传到华盛顿呢？在这个地方传讲节制的信息会比在别的地方少一些困难。{CH 448.2}

有许多地方需要福音医疗布道工作。应当在这些地方建立设施。上帝计划我们的疗养院成为接触高低贫富之人的一个手段。疗养院要这样管理，以便藉着他们的工作，唤起人们注意上帝传赐给世界的信息。许多人不会留意仁慈的呼召；然而仍要把这呼召传给众人，使凡愿意的，都可以来喝生命的水。——《评论与

197 教育，教育，教育

(《基督徒节制》第117-122页，1890年)

我们应当教育自己，不但要过符合健康律的生活，也要教导别人更好的生活方式。许多人，甚至自称信仰现代特别真理的人，对于健康和节制蒙昧无知，令人悲叹。他们需要受教育，律上加律，例上加例。要经常对他们宣讲这个题目。不要视为无关紧要；因为几乎每一个家庭都需要得到启发认识这个问题。要唤醒人的良知意识到实行真正改良原则的责任。上帝要求祂的子民在凡事上节制。他们若不实行真正的节制，就不会也不能敏于感受真理使人成圣的感化力。{CH 449.1}

我们的传道人在这个问题上应当有智慧，不该茫然无知，也不该因别人说他们是极端分子而退缩。但愿他们了解真正健康改良的内容，通过教导和安静而始终如一的榜样倡导健康改良的原则。在我们的大型聚会中，要宣讲健康和节制。要努力唤醒人的理智和良心。要运用所掌握的一切才干，并继之以节制主题的书刊。“教育，教育，教育”是一直感动我的信息。{CH 449.2}

在我们所有的传道区中，都应有聪明的妇女主持家务的安排，她们知道如何又好又健康地预备食物。餐桌上应该充分供应最佳品质的食物。若有什么人的口味是败坏的，渴望喝茶、咖啡，吃调味品和不健康的菜肴，就要开导他们。设法唤醒他们的良心。把关于卫生的圣经原则摆在他们面前。在可以得到许多好牛奶和水果的地方，是没有什么理由吃动物的肉的。没有必要取上帝所造任何动物的性命来供应我们平常的需要。在某些生病或衰竭的情况下，或许以为最好吃点肉，但要极其小心，确定是健康动物的肉。在这个世代吃肉是否安全已经成了一个十分严肃的问题。决不吃肉要比吃并不健康的动物的肉要好。……{CH 449.3}

我再三蒙指示看到上帝正在尽力引导我们，逐步回转到祂起初的计划中——要人类靠地上自然界的土产生活。在那些等候主降临的人们中，终必放弃肉食，停止以肉类来作为他们食物的一部分。我们的眼光应当始终如一守住这个目标，

并为此坚定努力地工作。……{CH 450.1}

健康烹饪的知识

许多人已经在健康改良上变得灰心的一个原因，乃是他们没有学会如何烹饪以便提供经过简单预备的适当食物，取代他们通常的饮食。他们先是对做得很差的食物变得厌烦，接下来我们便听到他们说他们已经尝试过健康改良，过不了那样的生活。许多人尝试执行健康改良方面很不足的指示，而且做得很差，以致损害了消化力，也使凡参与这种尝试的人灰心。你们自称是健康改良者，因此你们就应该成为好厨师。那些有机会到卫生烹饪学校学习正确烹饪的人，会发现这在他们自己的行为方面和教导他人方面都大有益处。{CH 450.2}

聪明地言传身教

不要抓住一个观念并使它成为一个考验，以致批评那些做法与你的意见不一致的人；而要宽广深入地研究这个题目，设法使你自己的想法和做法与真基督徒节制的原则完全相符。{CH 451.1}

有许多人设法纠正别人的生活，便攻击他们所视为错误的习惯。他们去找自己认为错了的那些人，指出他们的过失，却不设法把人心指向真正的原则。这种做法往往远远达不到想要的结果。当我们显然在设法纠正别人时，往往会引起他们好斗的精神，害多益少。责备人的人也有危险。凡自己负责去纠正别人的人，可能会养成一种挑剔的习惯，不久他的全部兴趣就在挑剔和找错上了。不要监视别人，挑他们的毛病或暴露他们的错误，而要藉着你自己榜样的力量教育他们养成更好的习惯。……{CH 451.2}

医师是教师

藉着开导我们所接近的人，可以成就大量的善工，是关于医治病人和预防疾病痛苦的最佳方法。努力开导病人，使之明白所患疾病的性质和原因，教导他们如何避免生病的医师，可能要做费力的工作；但他若是一位尽责的改革者，就会明说在饮食和着装上放纵和过度使用生命力的毁灭性结果才使病人到了现在的地步。他不会藉着开药来加重恶果，直到病人的自然机能放弃了努力，而会教导

病人如何养成正确的习惯，帮助自然做恢复的工作，聪明地使用简单的自然疗法。
{CH 451.3}

在我们所有的健康机构中，都应以教导健康律为工作特色。应当将健康改革的原则仔细而彻底地摆在众人面前，无论是病人还是助工。这项工作需要有道德勇气，因为虽然许多人会因这种努力受益，也会得罪一些人。但基督真门徒的心与上帝的心是和谐一致的，他在不断学习的同时，也受教引导别人的心思向上，远离世上盛行的错误。{CH 452.1}

教会的工作

若是更多关心健康改良，阻止第三位天使信息感动人心的许多偏见就可消除。当人们对这个问题感兴趣时，就为其它真理的进入预备了道路。他们若见到我们在健康上很聪明，就会更容易相信我们在圣经要道上是纯正的。{CH 452.2}

主的这部分工作没有受到应有的注意，且因这种忽视而造成了许多损失。上帝正亲自藉着改革设法使教会适合祂的降临，若是教会愿意对改革表现更大的兴趣，他们的感化力就会比现在大得多。上帝已对祂的子民发言，祂希望他们听到和顺从祂的声音。健康改革虽然不是第三位天使信息，但它与第三位天使的信息是紧密相连的。传扬第三位天使信息的人也应该传讲健康改革。这是我们必须明白的一个题目，以便为就要临到我们的大事做好准备，健康改革应该拥有显著的地位。{CH 452.3}

198 冷漠和不信

我蒙指示：健康改良的工作几乎还没有开始。虽然有些人深有感触并且在工作中将自己的信心付诸了行动，但有些人却仍旧漠不关心，在改良上几乎还没有迈出一步。他们似乎有一种不信的心，而且因为这种改良约束强烈的食欲，许多人就退缩了。他们除了上帝之外还有别的神。他们的品味，他们的食欲，就是他们的神；而当斧子放在树根上时，那些以健康为代价放纵了堕落食欲的人受了触动，他们的罪被指出了，他们的偶像被显给他们看了，但他们不愿信服；虽然上

帝的声音将要直接向他们讲话，要他们放弃那些毁坏健康的嗜好，有些人还是会执着于他们所喜爱的有害的东西。他们似乎是与他们的偶像结合的，上帝不久就要对祂的天使说：任凭他们吧。……我看到我们作为一班子民必须在这项大工上取得进步。传道人和平信徒必须一致行动。上帝的子民没有为第三位天使的大呼声作好准备。他们为自己有一项工作要做，是他们不该留给上帝去为他们做的。祂已把这项工作留给他们去做。这是一项个人的工作；谁也不能替别人做。——
《教会证言》卷一第 486 页 (1865 年). {CH 453.1}

199 针对招魂术医师的警告

(《基督徒节制》第 111-116 页，1890 年)

我不时收到各地教会传道人及教友们的信，请教可否咨询于招魂术及交鬼的医师。撒但的这些工具极多，一般人竟趋之若鹜，纷纷向他们领教，因此我觉得实有发言警告的必要。{CH 454.1}

上帝已赐给我们能力，得以明白健康的规律。祂也定此为我们的本分，应当尽力保持最健康的体魄，以便为祂作可蒙悦纳的服务。上帝已仁慈地把这种光与知识，置于人所可及之处，凡拒绝利用这光与知识的，便是拒绝了祂所赐给人一种促进灵性及肉体健康的方法。他们乃是自行暴露在撒但的迷惑之前。{CH 454.2}

在这基督教时代及信奉基督教的国家中，许多人求问邪灵，而不信靠永生上帝的大能。那在床前照应病孩的母亲，喊问说：“我没办法了。难道就没有什么医师能够使我的孩子复原了吗？”有人告诉她说，有些透视或催眠术所施行的奇妙治疗，因此她便把自己亲爱的宝宝交给他们，其实也等于放在撒但的手中，好像撒但与她同在一边似的。在许多情形之下，这孩子的未来生命就由撒但的势力所摆布，似乎是再也无法挣脱了。{CH 454.3}

我曾听见一位母亲哀求不信上帝的医师去救她孩子的性命；但当我劝她去祈求那位“大医师”，就是那向一切存着信心来求助之人能拯救到底的主时，她却不耐烦地掉头而去。{CH 454.4}

亚哈谢的经历

以色列王亚哈谢生病时，他“差遣使者说：‘你们去问以革伦的神巴力西卜，我这病能好不能好。’”使者在路上遇见了以利亚，王不但没有得着来自偶像的信息，反而听到来自以色列上帝的可怕谴责：“你必不下所上的床，必定要死”（王下 1:2, 6）。{CH 455.1}

那吩咐以利亚去向背道的王说这话的，乃是基督。耶和华以马内利对亚哈谢不敬畏神大为不悦并非无因。在博取罪人的心，以及感动人向祂存不疑的信心上，还有什么工作是基督所未作的呢？历代以来，祂向其子民显明最谦和的仁慈，及无可伦比的大爱。从先祖时代以来，祂就显明自己是如何“喜悦住在世人之间”（箴 8:31）。凡诚心寻求祂的人，祂无不立予帮助。“他们在一切苦难中，祂也同受苦难；并且祂面前的使者拯救他们；祂以慈爱和怜悯救赎他们”（赛 63:9）。然而以色列人仍是反叛上帝，而转向主最恶劣的仇敌求助。{CH 455.2}

希伯来人原是世上唯一蒙恩认识真神的国家。当以色列王派人去求问外邦人的神言之时，就无异是向外邦人宣告说，他信仰他们的偶像，过于本国人民的上帝，创造天地的主宰。照样，今日自称有圣经知识的人，若远离力量智慧的源头，面向黑暗的权势求助请教，他们也是侮辱上帝了。如果上帝因一个邪恶拜偶像君王有这样的举动便向之发怒；那么今日自称为祂仆人者，若有这同样的行动，你想祂将如何处置呢？{CH 455.3}

不智的信任

许多人不肯付必要的努力去获得生命律的知识和用来恢复健康的简单方法。他们不肯置身于生命的正常关系中。及至因干犯自然律而得了疾病，他们不设法纠正自己的错误然后求上帝的赐福，反而忙于寻医问药。如果得了康复，他们就完全归功于医师和药物。他们随时情愿膜拜人的力量和智慧，似乎只知有受造之物——尘灰所聚成的人——而不知有上帝。{CH 456.1}

信任不敬畏上帝的医师乃是不可靠的。人心未受上帝恩典的感化，乃是“比万物都诡诈，坏到极处”（耶 17:9）。他们的目标就是自尊自大。在医业的掩护下，不知隐匿了多少的罪恶，支持了多少的迷惑！一个品格堕落，行医与健康律相反

的医师，可能自命学识渊博，医术高明。耶和华我们的上帝向我们保证说，祂正等着广施恩惠；祂请我们在患难之日求告祂。{CH 456.2}

此外，这些医师的教训不断引人远离上帝所赐给我们有关健康的原则，尤其是在饮食问题上。他们说我们没有照着所应该的生活，规定我们作出与上帝所赐亮光相反的改变。弟兄们哪，我们正前往仇敌的阵地时，上帝怎能赐福我们呢？{CH 456.3}

上帝是祂子民的帮助者

那创造人类的主宰，祂能用一触，一言，一视，而治愈各种疾病，为什么人们这么不愿意信靠祂呢？有谁能比这位为救赎我们而做出如此伟大牺牲的主，更配得我们的信任呢？关于我们对于病人的本分，主曾藉着使徒雅各赐给我们确定的指导。在人无能为力之时，上帝必作祂子民的帮助者。“你们中间有病了的呢，他就该请教教会的长老来，他们可以奉主的名用油抹他，为他祷告。出于信心的祈祷要救那病人，主必叫他起来”（雅 5:14,15）。如果自称为基督门徒的人，肯存清洁的心，多多运用其对上帝应许的信心，象他们依靠撒但的工具那样，他们就要明白圣灵在人的身心方面有起死回生之力了。{CH 457.1}

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。在我们之中，有谁正在向以革伦的神求助呢？且看这种实在的，并非虚构的情形吧。现今的人，甚至在安息日复临信徒中，有多少可表现其出色的特性呢？一个病人——表面上十分谨慎，但又固执而自满的人——竟大胆宣称自己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。{CH 457.2}

这种人正是拜倒在堕落食欲的龛前。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。谁若有勇气及诚心去警告他的危险，就要惹动他的怒气。最轻微的忠告或非议，都足以

激起他的争辩之心。但现在有了机会能向行邪术的人求助时，他却对此非常切心，花费大量的光阴及金钱，希望得到他们所提的幸福。其实他是受骗，着迷了。术士的能力，因人的交口称誉而建立，使别的人也受影响，而向之求助。这样，以色列的上帝就受了羞辱，而撒但的能力却受崇拜及高举了。{CH 458.1}

我奉基督的名，要对自称为祂门徒的人说：你们应当持守于当初所接受的信仰中，“远避世俗的虚谈”（提后 2:16）。不要信靠行邪术的，但要信靠永活的上帝。那引人到隐多耳及以革伦的路线是受咒诅的。凡胆敢涉足于禁地的人，必要绊跌仆倒。在以色列中有上帝，一切受压迫的人，靠祂就可得救。公义乃是祂宝座的根基。{CH 458.2}

人稍为远离主的教训，就必有危险。我们若离开那明显的本分之道，种种事故就要接踵而来，似有雷霆万钧之力，非把我们拖离正义远而又远不可。与那些不尊敬上帝的人作不必要的亲密交游，我们就必在尚未觉察之前受其引诱。我们因为害怕得罪世俗的朋友，以致不敢表示感激上帝之心，也不敢公认我们是倚靠祂的。{CH 458.3}

我们应当与上帝的道保持接近。我们需要祂的警戒与鼓励，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。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。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惑一样。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。

{CH 459.1}

我们唯一的安全在于保持古老的界标。“人当以训诲和法度为标准；他们所说的若不与此相符，必不得见晨光”（赛 8:20）。{CH 459.2}

200 撒但所制造的毁灭

(《善恶之争》第 589, 590 页, 1888 年)

藉着招魂术，撒但要以人类福星的姿态出现。他要医治众人的疾病，并要提供一种新的和更高尚的宗教制度，但同时他也要进行毁灭的工作。他的试探使无数人趋于败亡。不节制使人失去理性；于是放纵情欲，互相纷争和杀人流血等事便相继发生了。撒但最喜欢战争，因为战争能激起人类最恶劣的情绪，然后正当他们沉溺于罪恶与流血之中时，他就要把他们推到永久的死亡里去。撒但的目的是要鼓动列国彼此争战；这样，他就能转移人的心思，叫他们忽略他们应当从事在上帝的日子可以站立得住的准备。{CH 460.1}

撒但也会利用天然灾害把许多没有准备好的生灵收入他的网罗。他已经研究过大自然的奥秘，并在上帝许可的范围之内，竭力控制这些自然的能力。当他得到许可去磨练约伯的时候，约伯的牛群、羊群、仆人、房屋、和儿女等，是多么迅速地一扫而尽。在一刹那间，灾难接二连三地降下来了。惟有上帝能保护祂所造的万物，并荫庇他们脱离毁坏者的势力。但基督教界已经表示轻蔑耶和华的律法，所以主必要照着自己所说的话去行。祂要从地上收回祂的福惠，并从那些背叛祂律法而又教导并强迫别人如此行的人身上撤回祂的保护。撒但必要统治一切不受上帝特别护卫的人。他要向某一些人赏恩，使他们兴旺，以便推进他的计划；但他也要使另一班人遭遇患难，同时叫他们相信，那使他们受苦的乃是上帝。{CH 460.2}

撒但一方面向世人显出自己是一个大医师，能医治他们所有的疾病；另一方面他却把疾病和灾祸降在世上，直到许多人口稠密的大都市荒废冷落。就是今天，他仍在工作。在海洋与陆地上的许多意外事故和灾害中，在大火灾中，在剧烈的暴风和可怕的冰雹中，在暴风雨、水灾、旋风、浪潮和地震中，在各处地方，在千变万化的形式之下，撒但正在施展他的能力。成熟的庄稼被他一扫而光，饥荒和艰难就接踵而来。他分布致命的毒菌在空气中，使成千成万的人遭受瘟疫而死。这些灾害将要越久越多，也要越来越烈。毁灭要临到人类和走兽。“地上悲哀衰残，”“居高位的人也败落了。地被其上的居民污秽，因为他们犯了律法，废了律例，背了永约”（赛 24:4,5）。{CH 461.1}

有些人将要被骗，以为这些奇事是从上帝而来的。我们也要见到病人被医好，

以及各样的神迹在我们面前行出来。撒但的虚谎奇事将要大显身手，请问我们是否预备好，可以应付这场试炼呢？是否有许多人要陷入罗网而被擒捉呢？许多人远离上帝明显的诫命典章，去听捏造的谎言，他们的心思正是预备接受这些虚谎的奇事。我们大家现刻应当全副武装，预备那快要经历的斗争。应当信仰圣经，虔诚研究，切实奉行，这就是我们抵抗撒但势力的盾牌，并使我们靠着基督的宝血得胜。——《教会证言》卷一第 302 页（1862 年）。{CH 461.2}

201 书报员是教师

（《评论与通讯》1903 年 6 月 23 日）

上帝的子民应当坚决支持节制运动。不节制的精神正在力争优势。自我放纵的事在不断增多。所以非常需要有关卫生改革的书刊。这方面的文字材料是福音有力的助手。要引导人研究圣经，更好地理解真理。要发出警告的声音，反对不节制的弊端。为了达到这个目的，每一个守安息日的人都应研究和实行我们的卫生书刊中所载的教训。他们不止要做这一些，他们应当作出诚挚的努力来，在邻居中推销这些书刊。{CH 462.1}

我们卫生书刊的销售，决不会妨碍第三位天使信息其它方面书刊的销售。这一切都是为主的再来预备道路。{CH 462.2}

我们书报的价值

文字布道士应该唤起他们所探访的人注意我们的健康书报，告诉他们这些期刊所含照顾病人和医病方法的价值。告诉他们这种指示若是得到了学习和实践，就会给家人带来健康。要说明每个家庭明白生活的科学是多么重要。要把他们的心思指向造成和保持身体这部奇妙的活机器运转的主。要告诉他们我们的本分是与上帝合作，聪明地照顾我们一切的才能和器官。正确地照顾身体乃是一个大责任，要求聪明地了解它的各部分。要告诉他们：人若为了满足食欲和情欲而滥用身体这部机器，以致它的工作困难无力，就使上帝受了羞辱。要告诉他们：你们所销售的书提供非常有价值的关于健康的指示，藉着实行这种指示，可以免却许

多痛苦，节省付给医生的许多钱。要告诉他们：这些书中的忠告是他们在短期造访医生时所不可能得到的。{CH 462.3}

身教

文字布道士在与人接触的时候，可以做许多事情来表现健康生活的价值。如果有可能，他就不要住在旅馆里面，而是住进私人家里。当他与这家人坐在桌旁时，他可以实行他所售之书中所倡导的教训，举起严格节制的旗帜。一有机会，他就可以讲论健康饮食的价值。他决不要羞于启口说“不，谢谢，我不吃肉。”如果端来了茶，他也当拒绝，解释说这有害健康。茶虽然给人以一时的兴奋，但兴奋的效果过去以后，精神就会萎靡不振。他应当解释刺激性酒精类饮料，以及烟草，茶叶，咖啡对消化器官和大脑的影响。{CH 463.1}

照顾病人

文字布道士从一个地方走到另一个地方时，会发现许多病人。他应当有关于病因的实际知识，也应了解如何施行简单的治疗，以便解救受苦的人。此外，他还应该本着信心和纯朴为病人祷告，把他们指向那位大医师。他这样与上帝同行同工时，服役的天使就在他身旁，使他能接近人心。忠心献身的文字布道士面前有何等广阔的布道园地，他殷勤作工必得何等大的福气啊！{CH 463.2}

一项神圣而重要的工作

青年男女们哪，你们蒙主呼召继续祂的工作。祂的要求太神圣，不可轻忽。我奉主的名请求你们战胜每一种不法的食欲和情欲，藉着信仰真理来洁净自己的心灵。靠着羔羊的血和你们所见证的道得胜。要忠心履行你们的职责，指望从上帝得力量。{CH 464.1}

教会肢体们哪，要觉悟传播我们书报的重要性，并花更多时间在这项工作上。要把报刊、小册和书籍放在人们家中，它们会以各自的方式传福音。没有时间可以浪费了。要让许多人甘心乐意而且无私地献身于文字布道工作，从而帮助敲响急需敲响的警钟。当教会开始从事所指定给她的工作时，她就会前进，“美丽如月亮、皎洁如日头、威武如展开旌旗的军队”（歌 6:10）。{CH 464.2}

202 分发书刊

(《时兆》1875年11月11日)

1875年9月12日，也就是纽约州罗姆帐篷大会的第一天，有好几位传道人向一大批留心倾听的听众讲道。那天夜里我梦见一位气宇非凡的青年在我讲道以后立即来到我的房间。这个人过去二十六年来时常在重要的异梦中出现在我面前，给我指示。他说：你们已经使众人注意到一些重要的题目；这在许多人听来，是新奇的，一些人对此深感兴趣。讲道的人已经尽力将真理传开了，引起了人们心中的疑问和兴趣。但如果不去进一步的努力加深这些人心中的印象，你们的工作效果可能就会丧失殆尽。撒但有许多迷人的东西来转移人的思想。今生的思虑和钱财的迷惑会一起把播在心中的真理种子挤住，使它在多数情况下结不出果实来。{CH 465.1}

你们现在所作的每一努力若配合推销合适的读物，就会产生更好的效果。有关现代真理要道的小册子应当免费分发给凡愿意接受的人，不要银钱，不要价值，这最终可导致百倍的回报收到库里。你们务要在各水边撒种。{CH 465.2}

印刷品是一种有力的工具，能打动人的心。世人利用了印刷品，千方百计把有毒的读物提供给人阅读。受世俗和撒但精神感染的人，尚且如此热心地推销败坏人的书刊读物，你们岂不更应当热心将那些能提高人拯救人的读物提供给人吗？{CH 465.3}

关于健康改良的小册子

应当作出更加诚挚的努力，将健康改良的伟大题旨启迪世人。4页、8页、12页、16页或更多页数的小册子要登载精心撰写的有关这个伟大题旨的文章，像秋天的落叶那样撒开。{CH 466.1}

以多种语言发行小册子

应当以不同的语言印刷论述适用于当代的圣经真理不同要点的小册子，并且发放到凡可能阅读它们的地方。在印刷品方面，上帝已经把有利条件放在了祂子民手中，印刷品若与其它传道媒介相结合，就会在扩展真理的知识方面获得成功。

传单、报纸和书籍，在情形需要时，应该在我国所有的城市和乡村发行。这是人人都要参加的传道工作。{CH 466.2}

203 邀请

“圣灵和新妇都说：‘来！’听见的人也该说：‘来！’口渴的人也当来；愿意的，都可以白白取生命的水喝”（启 22:17）。{CH 466.3}

204 健康改良的实际教训

（《教会证言》卷六第 112, 113 页，1900 年）

我们信徒的大型聚会提供了最佳的机会阐述健康改良的原则。若干年前在这些大会中，讲到很多关于健康改良和素食好处的道理，可同时却在就餐帐篷的餐桌上供应肉食，而且在食物摊上售卖各种对健康有害的食品。信心若没有行为就是死的，健康改良的教导若被行为所否认，也就不会给人极深刻的印象。在后来的帐棚聚会中，那些负责的人既用教训也用行为施教。在就餐帐棚中没有供应肉食，而是大量的水果、五谷和蔬菜。当来宾们问起为何不见肉食的问题时，便坦白地说明理由，肉类不是对健康最有益的食物。{CH 467.1}

当今面临末时，我们在基督教节制及健康改良的问题上，必须上升到高而又高的境界，用更肯定而坚决的态度，把它表明出来。我们不单在言语上，也要在行为上不断地奋力教导民众。教训若与行动相结合，就可产生莫大的影响。{CH 467.2}

在帐棚聚会时，应向会众教授健康的题目。当我们在澳大利亚举行聚会之时，每天都有健康讲座，引起听众们深切的兴趣。我们设立了一个医疗帐篷，有医生和护士们在场免费作医药指导。许多人来求助，有数千人来听演讲。到了散会之时，许多人以学得不够为遗憾。在我们举行帐棚大会的几个城市中，有些当地领袖催促我们开办疗养院分院，并且应许合作帮助。在几个城市中，这项工作已经很成功地开展了。一个健康机构，若能正确管理，就会使我们在新地区的工作有特色。这不仅有利于民众，而且与这工作有关的工人们也可帮助在福音传道战线

上的工人们。 {CH 467.3}

在每个城市，凡是有教会的地方，就需要有一个治疗的场所。在我们教友的家中，几乎没有可提供的房间和设施来对病人进行适当的照顾。当提供一个地方来治疗常见的疾病。房屋或许是不太雅观，甚至是简陋的，但应当提供简单治疗的设备。这一切若善加运用，不仅对我们的信徒而且对他们的邻舍都会带来福气，成为唤起许多人注意健康原则的媒介。 {CH 468.1}

主的旨意是在我们生活的世界各地都要建立起健康机构，作为福音工作的分支部门。这些机构要成为祂的代理，接近一等用其它任何方法都无法接近的人。这些机构无需建造高楼大厦，但当设法使工作有效地完成。 {CH 468.2}

在举行帐棚聚会的每一个显眼的地方都可以开工。开始时规模小一点，随着环境的需要再行扩大。要计算每个项目的开销，好使你们可以确信能完成工作。尽量从财务部门少支取费用。需要有信心和理财能力的人节俭地作计划。我们疗养院的建设必须要少些开支。开工时的房舍可以常以低价获得。 {CH 468.3}

205 为什么要办疗养院？

(《特别证言》系列二第 13 号第 9, 10 页，1905 年)

我们的弟兄在来信中问道：“我们为什么要花那么大的工夫建疗养院呢？我们为什么不祈求病人得医治，却要建立疗养院呢？” {CH 469.1}

关于这些问题，有更多的理由在起初就很明显。在我们工作的早期历史中，许多人曾藉着祷告得医治。有些人在得到医治之后，与过去一样放纵食欲。他们没有以避免生病的方式生活和工作。他们没有表明自己赏识主对他们的良善。他们再三因自己的粗心轻率的做法而自招痛苦。主赐给他们健康的礼物怎能得荣耀呢？ {CH 469.2}

当亮光临到，说明我们应该开始疗养院的工作时，是清楚说明了原因的。有许多人需要受教知道健康的生活。当这工作进展时，我们受到指示：要提供适当的地方，我们可以把对我们这班人和圣经几乎一无所知的患病受苦的人带到那里，教导他们知道如何藉着合理的疗法恢复健康，不用求助于有毒的药物，同时

用提拔人的属灵感化力围绕他们。作为治疗的一部分，要给他们上有关饮食和着装的正确习惯的课。要指导他们如何选择和预备食物，说明食物可以预备的既健康有营养又美味可口。{CH 469.3}

在我们的医疗机构中，应当系统地细致地教导病人如何藉着明智的行动方针来预防疾病。藉着讲座和献身医生护士始终实行健康生活的原则，许多人被蒙蔽的悟性会开窍，以前从未想过的真理会铭记在心中。许多病人会蒙引导保持身体处在最可能健康的状态，因为身体是主买来的产业。……{CH 470.1}

当我们告诉人们我们拥有健康改良的正确原则时，我们还当继续向人说明节制问题的方方面面，使人彻底理解。{CH 470.2}

我们付那么多代价建立疗养院是为了拯救男男女女的心灵，医治他们的身体。上帝计划藉着祂亲自栽培的这些媒介，使贫富贵贱的人得到天上的粮和生命的水。祂计划他们要在属灵和身体方面受教知道正确的生活习惯。许多人的得救处在重要关头。在上帝的天意安排中，要给许多病人机会暂时离开有害的交往和环境，置身于可以得到恢复健康的治疗和来自基督徒护士及医师的明智指导之处。建立疗养院乃是天意的安排，藉以接触来自各教会的人，使他们熟悉现代真理。

{CH 470.3}

第十编 健康食品的工作

206 预备健康食品

(《教会证言》卷七第 124-126 页，1900 年)

(1900 年 3 月 10 日写于新南威尔士州库兰邦)

昨天夜里，许多事情曾经显示在我面前。关于制造并发售卫生食品的事，实

在需要藉着祷告而予以缜密的考虑。{CH 471.1}

主必在许多地方，确切地将如何制备那合乎卫生而又味美可口之食物的知识指示许多人；只要祂看出他们会正当地运用这种知识，祂就必如此行。禽畜是越来越多病患了，再过不久，不但基督复临安息日会的人，连许多别的人，也要摒弃肉食了。因此要制造那足以维持营养而又合乎卫生的食品，以便无论男女都不再需要吃肉。{CH 471.2}

上帝要在世界各处教导多人，使之采用那维持生命而又免致疾患的瓜果，谷类和菜蔬，配合作为食物。一班从未见过目前市上所制卫生食品之食谱的人，将要对这些土产的食物加以精心地研究实验，得到关于如何使用这些食品的亮光。主必指示他们当行的道。{CH 471.3}

那位在世上某一地区将技能和悟性赐给祂百姓的主，也必同样在别的地区将技能和悟性赐给祂的百姓。按照上帝的旨意，各国所出产的种种食物，都应经过一番制作，以适合该出产国家之用。上帝怎样从天赐下吗哪来养活以色列人，祂现今也必照样在各不同地区，将如何利用当地出产的技能与智慧赐给祂的百姓，使他们能制成食品，用以代替肉类。这一类的食品应在各国就地制造；因为若从这一国转运至另一国，则花费昂贵，而一般贫民势必无力购用。切不可靠赖美国一国来供应其他各国所需要的卫生食品。因为要想运货进口而不使经济遭受损失，的确是极其困难的事。{CH 471.4}

所有经管健康食品的人都当为同胞的利益无私地工作。人们需要让主来引领他们的心思，否则将会出现数不清的困难，因有不同的人从事这项工作。当主赐给某个人技能和悟性时，那人要记住，这智慧不单单是为了他个人的益处，而是使他能以之帮助他人。{CH 472.1}

知识要分给别人

任何人都不要自以为拥有关于预备健康食物的一切知识，或是唯独自己有权力在这工作上运用主从地上和树上出产的宝物。任何人都不应当感到可以任意按自己的喜好使用上帝在这个问题上所赐给他的知识：“你们白白地得来，也要白白地舍去”（太 10:8）。{CH 472.2}

聪明的办法，莫过于由我们自行制备简单，经济，而又合乎卫生的食品。我

们的信徒大都并非富有之人，因此卫生食品的供应，其定价应使贫民亦足堪担负。主的计划乃是要各地贫苦的人，也能得到价廉物美之卫生食品的供应；故此当在许多地方设立制造这一类食品的工厂。这种事业既然能加惠于一处的工作，则对于另一处极难获得款项的地方，自然也是能造福的。{CH 472.3}

上帝仍在为祂的百姓工作。祂不愿他们有资源缺乏之虞。祂正在引导他们转回采用那原先赐给人类的食物，他们的食物乃是那由祂所预备的材料所制成的食品。这些食品主要的材料该是水果，五谷和坚果，但各类的根菜也可采用。{CH 473.1}

这一类食品的利润，大部分当得自世人而非得自主的百姓。因为上帝的子民需要维持祂的圣工；他们必须进入新的地区设立教会。许多布道的事业都要他们担负；故此一些不必要的负担就不应再加在他们的身上。上帝对于祂的子民，乃为急难中随时的帮助。{CH 473.2}

为我们的卫生刊物预备食谱的人，应当格外小心。有些目前特备的食品仍有改良的可能，食用的方法亦须加以修正。有的人吃坚果制成的食物太多了。许多人已写信给我说：“我吃不惯坚果一类的食物；请问我可用什么来代替肉类呢？”有一天夜间，我似乎是站在一班人面前，告诉他们在所预备的食品中，用的坚果太多了；如果按照有些食谱所列的，则身体的组织系统简直受用不了；然而倘使加以节制，结果必更圆满。{CH 473.3}

新鲜水果的价值

凡住在那一年到头大都有鲜果可得之地的人，上帝希望他们觉悟那食用水果的福气。须知我们若愈多靠赖那刚从树上采来的鲜果，则我们所得到的幸福也必愈大。有些人在采用素食之后，又去恢复肉食。这种人真是愚不可及，同时也可显出是缺少如何预备合宜食物用以代替肉类的知识。{CH 473.4}

在美国及其他国家都应设立烹饪学校，由聪明的导师主持。我们要竭尽一切的可能，使人明了改良饮食的价值。{CH 474.1}

我们的餐馆有危险采取这样一种经营的方式，使助手们日复一日，周复一周地非常努力地工作，可是却没有什么好结果。这件事需要仔细的思考。我们没有权力束缚我们的年轻人来从事一项不能结果子荣耀上帝的工作。{CH 474.2}

尽管餐馆的工作被视为成功行善的奇妙方法，但却有危险在经营时只促进其服务对象的身体福利。工作或许表面上具有卓越超群的特征，但在上帝的眼中却是不好的，除非在作工时有热切的渴望要实行祂的旨意并完成祂的目标。如果上帝不被承认为我们行为的创始成终者，那么，我们的行为被放到圣所的天平中就会显出亏欠。——《教会证言》卷七第 120 页 (1902 年). {CH 474.3}

207 实际的敬虔

世人信服真理，将不是藉着讲台的说教，而是通过教会信徒的生活。传道人在讲台上所宣扬的是福音的理论；而教会的实际敬虔则彰显福音的大能。——《教会证言》卷七第 16 页 (1902 年). {CH 474.4}

208 当教导众人

(《教会证言》卷七第 132-137 页，1902 年)

(1902 年 8 月 20 日写于加利福尼亚州圣赫勒纳)

凡是真理传布之处，就当在那里讲述关于预备健康食品的教训。上帝希望各地的人受教，知道如何善用那容易采购得到的出产。练达的教师应当指示人怎样去充分利用本国本地所能种植或购得的出产；这样，无论是贫民或是境遇较佳的人，都能学习健康的生活了。{CH 475.1}

从开始提倡健康改良的工作起，我们就发觉有教育，教育，再教育的必要。上帝切望我们继续进行这种教导人的工作。我们不要因恐影响本会健康食品厂出品的销路而忽略这事。那并不是最要紧的事。我们的任务乃是要使人明白：如何能获得并制备那最有益于健康的食物；如何能在自身恢复上帝善良的形像上与祂合作。{CH 475.2}

我们的工人们在预备健康食物上当运用智巧。任何人都不当刺探凯洛格医生的秘密。所有的人都当明白，主正在许多地方教导许多人制作健康食物。有许多产品，如果适当地加以配制，就能制成各种食物，对于无钱购买更为昂贵、经特殊加工的健康食品的那些人，将是一种福气。在建造圣所时，祂曾赐人技能和聪

明，使他们能做各种巧工，祂也必赐给祂子民技能和聪明，使他们能配制天然的食品，从而向他们表明如何获得健康的饮食。{CH 475.3}

关于预备健康食品的知识乃是上帝的财产，且已传达与人，为的是让他传达给自己的同胞。我这样讲的时候，不是在指凯洛格医生和其他人长久研究且耗资甚多来加以完善的特殊加工方法。我特别在指所有人都能为自己制作的简单预备，是指关于应当慷慨地施予那些渴望过健康生活之人的指导，尤其是针对穷人的。{CH 476.1}

上帝的计划乃是要在各处都有男女受到鼓励，借着从自己本国本地的天然土产制造出健康食品的事，发展其才能。他们若仰望上帝，在祂圣灵的指导之下运用自己的技能与巧思，就必学得将自然产物制成健康食品的方法。这样，他们才能去教导穷人如何为自己预备那足以代替肉类的食品；而那些如此得到帮助的人，又可以去转教别人。象这样的工作，尚有待于人以委身从事的热忱与精力来完成。如果这种工作早经提倡，今日就必有更多的人相信真理，也必有更多的人能够去教别人了。我们应先学会明了自己的职责是什么，然后尽力而为；决不应专事依赖而无自助之力，等候着要别人来完成上帝所交托我们的工作。{CH 476.2}

食物的选择

在选择食物上，我们应当运用良好健全的常识，一旦我们发觉某种食物与自己的胃口不合，大可不必贸然写信去问人关于这种不适的原因。不妨先改换饮食；减少某些食物；试用别种烹调的方法。不久，我们就会知道这是由于某些食物配合不当所致。我们既是具有理智的人类，就当个人自行研究饮食的原理，并根据自己的经验与判断，来决定何种食物对于我们是最为合适。{CH 476.3}

我们所采用的食物应适合所从事的职业，和所居之地的气候。也有一些食物虽在这一国适用，却不适于另一国。{CH 477.1}

有些人如果在一周之中节食一两天，则所得的效益，较比任何治疗或延医诊察更变显著。一周之中禁食一天，对于他们亦将有莫大的助益。{CH 477.2}

坚果食物的使用

我蒙指示，知道坚果制成的食物往往运用不当，坚果的分量用得太多，有的坚果也不见得和别的一样有益于健康。例如杏仁就比较花生更好；不过少量的花生，连同谷类配合着食用，颇是富有滋养而易于消化的。{CH 477.3}

橄榄若调制得宜，则每餐食用，也可能产生良好的效果。原来从奶油所得到的益处，也可于食用调制合宜的橄榄而获得。因为橄榄所含的油质可解除便秘；并且对于患肺痨的人，以及对于患胃炎肠胃易受刺激的人，其效用更为任何药物所不及，作为食物，橄榄油的确是较比任何间接从动物得来的脂肪为佳。{CH 477.4}

最好的办法莫过于少吃烹调而多吃新鲜的水果。我们尽管教人多吃新鲜的葡萄，苹果，桃，梨，各种浆果，以及一切可能得到的果类。可以用罐头或玻璃瓶将这些水果贮存起来，以备过冬之用，不过在贮藏时，最好尽可能地不用锡罐。{CH 477.5}

关于肉食，我们应当教人摒弃不用，因为肉食是与体力，智力，和道德力的最佳发展相背驰的。同时对于反对饮用茶和咖啡，我们也当作一番明确的见证，最好不用太丰腻的甜品或点心。至于牛奶，鸡蛋，和奶油，却不应列入肉食一类。在有些情形之下，食用鸡蛋是有益的。现在还不到时候，说是牛奶和鸡蛋也当完全戒绝，不少穷苦人家的食物，大都只是有面包和牛奶两样。他们所吃的水果既少，而又无力去购买那坚果一类的食物。在教导人健康改良的道理上，也当如其他福音的工作一般，须适合人们的现状。在我们尚未教他们如何制备那味美价廉而又富于营养之健康改良食品以前，决不应贸然向其作关乎饮食健康改良最先进的建议。{CH 477.6}

改良当循序渐进

饮食改良当循序渐进。要教导人怎样烹调不用牛奶或奶油的食物，告诉他们日子即将来到，那时食用鸡蛋，牛奶，乳酪，或奶油，也不安全，因为禽畜的疾病亦随世人的罪恶而增多了。日子近了，那时由于堕落之人类的罪过，整个动物界全都要在困扰全地的疾病之下呻吟着。{CH 478.1}

上帝必将才能和机智赐给祂的百姓，使之不用这一类的东西也能制出来有益健康的食品，本会信徒应禁绝凡不合卫生的食谱。他们须学习如何度健康的生活，

并将所学得的转教他人。也要将这种知识当作圣经的教训一般，分授与人。他们要教导人避免那大量使世界充满慢性衰弱的烹饪，因而保持健康，增进体力。应当以身作则，在言语和行为上显明出来，惟有上帝在亚当未犯罪前所赐给他的食物，才是世人在追求恢复那种无罪状态时可采用的最佳食物。{CH 478.2}

用智慧教导

那些教导健康改良原理的人们，必须通达疾病的起始原因，明白人体器官的每一作用都应与生命之律完全和谐。上帝所赐的健康改良亮光，是为拯救我们和拯救世人的。应当告诉男女大众，人的身体是创造主所装备要作祂居所之用的，祂也切望我们对此作忠心的管家。“因为我们是永生上帝的殿，就如上帝曾说：我要在他们中间居住，在他们中间来往。我要作他们的上帝，他们要作我的子民”（林后 6:16）。{CH 479.1}

应当坚持健康改良的原理，并让主引领心存诚实的人。应当将节制的原理，照其最动人的姿态呈献在人前。应当销售那教导健康生活的书报。{CH 479.2}

现今人们亟需我们健康书报所发出的亮光。上帝切望使用这些书报为媒介，以其闪烁的亮光来吸引人们的注意，导使他们听从第三天使警告的信息。本会的健康刊物乃是田地里的工具来做特别的工作，向这些在上帝准备大日中的世上居民，发出他们所应得的亮光。这些书报要在健康、节制和社会纯洁等改良方面发出非言语可形容的感化力，并要成就极大的善工，将这些道理用正当的方式及真相向民众显明。{CH 479.3}

主已给我们令上加令，我们若拒绝这些原则，就不是在拒绝教导这些原则的信使，而是在拒绝赐下这些原则的主。{CH 480.1}

擎光者

我们务须在人前提倡改良，继续不断地改良，并须以身作则，加强我们的教训。健康的律法应与真正的宗教相辅而行。若欲拯救一般的男女，却不由他们说明必需除绝一切有罪的满足——就是那败坏健康，降低灵性，并阻止真理深印心思之恶习，实在是不可能的事。必须教导男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。上帝亟愿祂的擎光者时

常在他们面前保持一种高尚的标准。他们必须在言行上高举那完善的标准，使之超越撒但虚伪的标准；人若顺从撒但的标准，就必令身体和灵性双方都遭受穷困，败坏，疾病，和死亡。但愿凡已获得知识，明了如何在饮食服装上讲求卫生保持健康的人，也将这种知识分授他人。更愿有人从实际的观点将健康的福音传给穷人，使他们得知如何正当照顾那作为圣灵之殿的身体。{CH 480.2}

209 餐馆的工作

（《教会证言》卷七第 115-120 页，1902 年）

我们必须比以往做更多的工作，接近各城市的人。我们不当在城市中建起庞大的建筑物。再三赐给我的亮光乃是，我们应当在各城建立小型工作场所，使之成为影响力中心。{CH 481.1}

主有一道信息要给我们的各大城市。我们要藉着帐棚聚会、各种公众布道会及我们的书刊传扬此信息。此外，我们也当在城市中设立卫生餐馆，藉此传扬节制的信息。应当安排与我们餐馆有关的聚会。无论何时若有可能的话，应当预备一个房间，请顾客来听健康科学及基督徒节制之道的演讲，教导他们配制健康食品及其它重要的道理，在这些聚会中，要有唱诗、祈祷、及演讲，不但是健康及节制的题目，也兼有其它合适的圣经道理。当人们受教如何保养身体健康之时，也可得到许多的机会，散布天国福音的种子。{CH 481.2}

演讲的题目及方式要给人留下良好的印象。聚会不可有哗众取宠的性质。不应只由少数几个人唱诗，而应鼓励在场的人都参与诗歌礼拜。有些人赋有唱歌的特殊恩赐，借着个人独唱或几个人合唱，往往会使会众得着上帝的特别信息。然而不可经常只是由少数人来歌唱。善于唱诗，乃是一种有影响力的才干，上帝希望人人都有这种素养并用以荣耀祂的名。 {CH 481.3}

读物的运用

应当供应读物给到我们餐馆来的顾客们。应当引他们注意我们有关节制和饮食改良的书刊。许多讲述基督教训的单张小册，也要分发给他们。供应此类读物的责任，应由全体信徒分担，务使每位顾客都有材料可读。有许多人可能对此不

屑一读，但接到你们所分发之读物的人中也有些却可能是寻求真光的人。他们会阅读及研究你们所给的材料，并将之转送给别人。{CH 482.1}

我们餐馆的工人应当在生活上与上帝有密切的联络，以致能认出圣灵的提示，亲自对到来餐馆的顾客谈论属灵的事情。当自我被钉在十字架上，基督在心里成为荣耀的盼望时，我们就会在思想、言语和行为上显明我们相信真理的事实。主必与我们同在，圣灵也必藉着我们做工，影响那些在基督以外的人。{CH 482.2}

主已指示我，这一工作当由主办我们餐馆的人来做。生意的压力和忙碌不可导致我们忽视救灵的工作。服侍我们同胞身体的需要固然是好的，但如果找不到方法使福音亮光照射给那些每天来就餐的人，上帝如何能藉着我们的工作得到荣耀呢？{CH 482.3}

当餐馆的工作一开始进行，我们期待这会成为接近许多人的途径，传给他们现代真理。已达到这个目的了吗？那有权威的一位向我们餐馆的工人提出的问题是：“你们向多少人谈到关于他们得救的问题了？有多少人从你们口中听到恳切的请求，要他们接受基督作为个人的救主呢？有多少人因你们的话语而受引导，转离罪恶，侍奉永生的上帝呢？”{CH 482.4}

在我们的餐馆中，当人们得到今生食物的供应时，工人们不可忘记他们自己以及他们服务的那些对象需要不断得到天上之粮的供应。要让他们不住地留心寻找机会把真理告诉那些未知的人。{CH 4823.1}

关怀助手们

我们餐馆的经理们要为员工的得救做工。他们不可工作过度，因为这样他们就会既没力气也没意向在灵性上帮助工人们。他们当把最好的精力投入到在属灵方面教导员工上，向他们解释圣经，与他们一同祷告并为他们祷告。他们要用心监护这些助手的宗教权益，如同父母们监护自己儿女的宗教权益一样。他们当耐心而温柔地看护他们，尽一切所能地帮助他们在基督徒的品格上达到完全。他们的言语当像金苹果落在银网子里；他们的行为当完全脱离自私和苛刻的痕迹。他们当象随时应召的士兵一样站立，为灵魂时刻警醒，好象那将来交账的人。他们当努力使他们的助手们保持在有利的地位上，使他们的勇气得以不断地增强，他们对上帝的信心不断地增长。{CH 483.2}

我们的餐馆应当这样经营，否则就有必要警告我们的信徒不要把他们的孩子们送到那里当工人。许多光顾我们餐馆的人没有带上帝的天使同来；他们不渴慕这些圣洁生灵的陪伴。他们带来的是世俗的影响。为了抵挡这种影响，工人们需要与上帝密切地联络。我们餐馆的经理们务必多做一些来拯救受雇于他们的年轻人。他们必须付更大的努力，保持雇员活泼的灵性，这样，他们年轻的心就不会因不断接触世俗的精神而动摇。我们餐馆中的女孩和年轻女子也需要牧人。他们每个人都需要受到家庭影响的护蔽。{CH 484.1}

年轻人作为信徒加入到我们的机构中，渴望帮助上帝的圣工，他们有危险变得疲倦灰心，失去热诚与勇气，变得冷淡漠不关心。我们不能让这些年轻人挤在狭小黑暗的房间里，剥夺他们家庭生活的特权，然后期待他们拥有健康的宗教经验。{CH 484.2}

重要的是当订立明智的计划，照看在我们所有机构中的助手们，特别是为那些受雇于我们餐馆的人。当获得好的助手，也当提供一切有利条件帮助他们在认识基督的恩典和知识上长进。不当丢下他们任环境支配，没有固定的时间祈祷，也没有时间研究圣经。当他们这样被遗弃时，就会变得粗心大意，对永恒的现实漠不关心。{CH 484.3}

在每家餐馆，当有一对夫妻作工，担任助手们的保护者，就是一对热爱救主和祂为之舍命之人，并且遵守主道的夫妻。{CH 485.1}

年轻的女子当在一位智慧、审慎的女主管的照看下。这位主妇应是完全悔改的，愿意细心地保护工人们，尤其是年纪尚青的。{CH 485.2}

工人们当感到他们有一个家。他们是上帝的助手，应当受到细心温柔的对待，如同基督所说祂门徒中间的小孩子当受的对待一样。“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。”祂说：“你们要小心，不可轻看这小子里的一个；我告诉你们，他们的使者在天上，常见我天父的面”（太 18:6,10）。照顾这些员工乃是在大城市中建立几家小餐馆而不是一家大餐馆的原因之一。但这不是为何要在大城市的的不同地区建立几家小餐馆的唯一原因。{CH 485.3}

小餐馆的好处

较小的餐馆与大餐馆一样能很好地推荐健康改良的原则，而且在管理上会容易得多。我们没有受命要喂养全世界，但我们受教要教育百姓。在较小的餐馆，不会有太多的工作要做，而且助手们会有更多的时间投入到圣道研究中，有更多的时间学习如何把自己的工作做好，也有更多的时间回答想要学习健康改良原则之顾客们的询问。{CH 485.4}

我们若在这工作上完成了上帝的旨意，基督的公义就要行在我们面前，主的荣耀也要作我们的后盾。但如果没有人，如果助手们自己没有在属灵上受益，如果他们没有以言语和行动来荣耀上帝，我们为什么要开办并维持这样的商业机构呢？如果我们不能经营我们的餐馆来荣耀上帝，如果我们不能通过它们发挥宗教的影响，那么，我们最好还是关闭它们，或在圣工的其它方面运用我们青年人的才干。但我们的餐馆的经营可以使它们成为救灵的媒介。我们应恳切地寻求主以获得内心的谦卑，使祂可以教导我们如何行走在祂劝勉的亮光中，如何明白祂的话，如何接受祂的话，如何付诸实践。{CH 486.1}

210 教导儿女作饭

不可忽略教导你们的儿女如何作饭。你们如此行，便是将他们在宗教教育上应该具有的原则传授给他们。你们在给儿女们讲解生理学和教他们如何简单而又灵巧地烹饪时，正是为最实用的教育科目奠定基础。要想作出松脆可口的面包，那是需要技巧的。良好的烹饪中含有宗教的原理，对于那等太无知，太粗心，以致不学习烹饪的人，我很怀疑他们的宗教信仰。——《教会证言》卷二第 537 页（1870 年）。{CH 486.2}

211 大城市里的餐馆

（《教会证言》卷七第 54-56 页，1902 年）

1901 年的冬天，我在纽约的时候，领受了关于在那个大城市中作工的亮光。夜复一夜，我们的弟兄应该采取的方针，呈现在我面前。在纽约的市区及郊区，真理的信息要象点着的明灯一样照射出去。上帝会为这项工作兴起工人来。祂的

天使会行在他们前面。虽然我们的各大城市正在迅速接近与洪水前的世界相似的状况，虽然他们的邪恶如同所多玛，可是在其中还有许多诚实正直的人，他们在听到复临信息的惊人真理时，就会感到圣灵使人信服的能力。纽约已经预备好了，可以开工。在那个大城中，要以上帝的大能传出真理的信息。主在呼召工人们。祂呼召那些在圣工中已获得一种经验的人本着敬畏祂的心开始从事并发扬要在纽约和美国其他大城市作成的工作。祂也呼召人将钱财用在这项工作上。{CH 487.1}

我蒙指示，我们不应当因为在布鲁克林有一家素食餐馆而感到满足，乃当在城市各个市区都要设立餐馆。在纽约这一大地区生活的人，不会知道在这大城市其它地区发生了什么事。那些在不同地区我们所设立的餐馆中进食的男女，将会感到在健康上有了进步。一旦得到了他们的信任心，他们就会更容易的接受上帝的特别真理信息了。{CH 487.2}

医疗布道的工作，无论推展到哪个大城市，就当在那里开办烹饪学校。无论在何处兴起强大的教育布道工作，那里也应相继设立卫生餐馆这一类的企业，以便给人们实际的示范，知道怎样选择食物而加以有益健康的配制。{CH 487.3}

我在洛杉矶时曾蒙指示，不仅应在那城的不同地区，也要在圣地亚哥和南加利福尼亚州的其它旅游度假地点，建立起健康餐馆和诊所。我们在这些方面的努力，应当包括那些较大的海滨休憩胜地在内。犹如施洗约翰在旷野所发“预备主的道”（太 3:3）的呼声被人听见一样，主的使者也必须在各大旅游胜地及海滨休憩所发出呼声，遐尔传闻。{CH 488.1}

212 餐馆和诊所

我得到亮光，在许多城市将餐馆和诊所结合起来是明智之举。此二者可以合作传扬正确的原理。诊所最好还设有病房，可供病人留宿之用。这等机构可作为那些位于乡间的疗养院吸收病人的地方，而且最好用租用的建筑物。我们不要在城市里建立庞大的建筑物来治疗病人，因为上帝已清楚地指出，病人在城外能得到更好的照顾。在许多地方将需要在城市中开办疗养院；但一旦找到合适的地方，就要尽可能把这项工作转移到乡村。——《教会证言》卷七第 60 页。{CH 488.2}

213 安息日歇业

(《教会证言》卷七第 121-123 页, 1902 年)

有人问我：“我们的餐馆应否在安息日照常营业？”我的答复是：绝不应当！因为遵守安息日乃是我们对上帝的见证，是祂和我们之间的标记或表号，表明我们是属祂的子民。这种记号是永不应涂抹的。{CH 489.1}

我们餐馆中的工人若在安息日也和一周之中平日所作的一般，去为那大批的顾客预备饭菜，试问他们哪里会有安息之日呢？他们有什么机会可以恢复体力和灵力呢？{CH 489.2}

不久以前，曾有特别关于这事的亮光赐给我。我蒙指示知道将有企图破坏我们遵守安息日标准的事发生，因为人们要请求我们餐馆在安息日照常营业；但这事决不可照办。{CH 489.3}

有一番景象在我面前出现。我是在旧金山我们的餐馆中。那天正是预备日。有好些工人正在忙着将使人方便带回家去的食物包装起来，同时也有一批人在等候着收取这些包裹。于是我就问这是什么意思，工人们告诉我说，在他们的顾客中，有些人为了餐馆在安息日关门停业的缘故而感到不便，因为他们在安息日这天得不到平日所惯用的同样食物。他们承认从这家餐馆所得到美好食物的价值，因此抗议在第七日不照常供应，又请求餐馆的主人在一周之中，天天照常营业；并且提出这事如不照办，他们将要遭受的不便。工人们说：“你今天所看到的，即是我们对安息日需用卫生食品之要求的答复。这些人可以把要留到安息日用的食物，在星期五这天拿去，借着这种办法，我们可避免因餐馆拒绝安息日营业而遭受责难。”{CH 489.4}

我们信徒与世人之间的分界线，必须使之永远清白无误。我们的立足点是上帝的律法；律法命定我们须遵守安息日；因为守安息日乃是上帝和祂百姓之间的证据。正如《出埃及记》第三十一章上所明白提到的，在那里上帝说：“你们务要守我的安息日，因为这是你我之间世世代代的证据；使你们知道我耶和华是叫你们成为圣的。……这是我和以色列人永远的证据，因为六日之内耶和华造天地，第七日便安息舒畅。”{CH 490.1}

我们要留意“耶和华如此说”这一句话，纵使为了我们的顺从，给那不尊重安息日的人以极大的不便，亦在所不计。因为在一方面只是人们莫须有的需要；而另一方面却是上帝的命令。究竟哪一方面对我们最为重要呢？{CH 490.2}

我们疗养院的病人，连同医师，护士，和助手们，其饮食的供应也当和其他家庭一样，在安息日这天，尽可能地减少劳力费事。但我们的餐馆却不应在安息日照常营业。要使工人们确实知道：这一天是特地留给他们敬拜上帝的。在安息日停业，便无异乎标明这家餐馆乃是特地设来纪念上帝的，借此表示第七日乃圣安息日，凡不需要的工作，在这一天都当停止。 {CH 490.3}

我蒙指示，明白这些卫生食品的餐馆和诊所为何应设在各大城市的中心区，其主要理由之一，就是要借此引起社会上领导人物注意第三位天使的信息。社会上有识之士一留意到这些餐馆的办法与普通饭店全然不同，他们就会下手探询其所以采用不同营业方法的理由，同时也必调查研究那促使我们供应上等食品的原则。这样，他们就必被引领明白现代的信息了。{CH 491.1}

具有思想力的人一看到我们的餐馆在安息日停业，他们势必要询问那令我们在星期六这天停业的原理。在答复他们所发的问题时，我们就有使他们熟悉我们信仰缘由的机会了。我们不妨送给他们一些我们的定期刊物和单张小册，好使他们也得以明了“事奉上帝的和不事奉上帝的，”究竟有何不同。{CH 491.2}

可惜我们的信徒并未全都按着所当行的，严格地遵守安息日。但愿上帝帮助他们实行改革。每一家的家长均应在服从的立场上，站立稳固。{CH 491.3}

214 安息日的神圣性

凡在上帝已赐给你的那六天能做成的事，你都应在那六天完成。但是圣日的时间，你不应抢夺上帝一时一刻。那尊重安息日，并认识到自己有遵守这圣日之义务的人，上帝应许赐极大的福分给他们。——《教会证言》卷二第 702 页 (1871 年). {CH 491.4}

215 在各地的健康食品

我蒙主指示要说，关于最好地预备健康食物，祂并未限定将所有亮光给少许人领受。……{CH 492.1}

上帝是一切智慧、一切聪明、一切才干的创始者。在预备健康食品方面，祂愿意赐给许多人智慧，藉此使祂的名显为大。祂既这么做，制造这些新的食品就不当被看成是侵犯了那些已在生产健康食品之人的权力，虽然在某些方面不同的人制造的食品可能会类似。上帝会使用普通人，赐给他们技巧和聪明利用大地的出产。祂公平地对待祂的工人们。其中没有一个是被祂忘记的。祂会感动守安息日的商人来建立实业，为祂的子民提供就业机会。祂会教导祂的仆人们如何预备廉价的健康食品，使穷人也能购买。{CH 492.2}

在我们一切的计划中，我们总要记得：健康食品事业乃是上帝的资产，决不应以之作为替个人牟利的经济投机。这种事业既是上帝给祂百姓的恩赐，则其盈利自当为各处受苦患病之人而用。{CH 492.3}

特别是在北美的南部各州，要发明许多东西，提供许多设施，使穷人和非常贫穷的人能用健康食品行业来供养自己。在为他们灵魂得救而努力做工之教师的帮助下，他们要受教如何栽培并预备本地最适宜生长的东西作食物。——《教会证言》卷七第 128, 129 页 (1901 年). {CH 492.4}

216 在南方各州

(《教会证言》卷七第 56, 57 页，1902 年)

关于南方的园地我有一道要传的信息。在这个园地我们有番大工要做。那里的境况对于我们自称的基督教信仰是一种谴责。且看那里多么缺乏传道人，教师和医疗布道士，那里众多百姓的无知、贫穷、痛苦、悲伤。然而这园地就在我们的门口。我们对于自己的邻舍是何等的自私，何等的漠不关心啊！我们冷酷地从他们身旁经过，几乎没有做什么来解救他们的苦难。如果我们的信徒研究并顺从福音的使命，南方本应领受到相称的服务。如果已领受亮光的人行在光中，他们本来会意识到自己有责任栽培这部分久已被疏忽的葡萄园。{CH 493.1}

上帝正在号召祂的百姓把祂托付给他们的钱财献给祂，好在穷乏、庄稼成熟的园地建立起机构来。祂号召那些在银行中有存款的人使钱流通起来。藉着奉献我们的财产来维持上帝的工作，我们就以实际的方式表现出我们爱祂为至上，并爱邻舍如同自己。{CH 493.2}

而今要在南方各州的许多地方建立学校和疗养院。要藉着开办食品店和素食餐馆在南方许多城市建立影响力中心。要让那里也有生产简单、廉价健康食品的设施。但不要让自私和世俗的策略引入到工作中，因为上帝禁止这样做。要让无私的人们以敬畏上帝的心并怀着对同胞的爱来从事这工。{CH 493.3}

所赐给我的亮光是要在南方的园地，如同在其它地方一样，应当生产健康食品，不是做投机为个人谋利，而是作为上帝所设计的一个企业，为当地百姓打开盼望之门。在南方应当对穷人给与特别的体谅。这些人被严重地忽视了。有能力并能节俭的人当被选来从事食物方面的工作；因为要取得成功，就必须运用极大的智慧和节俭。上帝渴望祂的子民在预备健康食物方面做蒙悦纳的服务，不仅是为了自己首先要负责的家人，也是为帮助各处的穷人。他们当表现出基督化的慷慨，意识到自己在代表上帝，自己一切所有的是祂的恩赐。{CH 494.1}

弟兄们，要把握这项工作。不要给灰心留地步。不要批评那些努力在正义的战线上有所作为的人，而要亲自去做工。{CH 494.2}

要建立与健康食品生意相关的各种实业，这将有助于南方园地的圣工。上帝的布道士所能做的一切事情，现在都当去做；因为倘若有园地需要医疗布道工作，那就是南方了。光阴已经永逝。许多人本应藉着个人之工，藉着施舍自己的钱财来供养自己和那园地上的其他工人，在南方与上帝同工。{CH 494.3}

217 作为一项学校实业

(《大洋州联合会记录》1899年7月28日)

所赐给我的亮光是：不会很久以后，我们将不得不放弃吃任何动物性食品。甚至牛奶都得放弃。疾病正在迅速增多。上帝的咒诅正临到地上，因为人使它受了咒诅。人们的习惯和做法使大地陷入了这样一种状况，以致人类必须用其它某

种食品来代替动物性食品。我们根本不需要肉食。上帝能赐给我们别的东西。{CH 495.1}

当我们谈论这片土地时，有话说“这里什么都不长。”我说：“然而，主能在旷野摆设筵席。”在祂的指示下，食物会足够。当我们与祂保持正常的关系时，祂就会帮助我们，我们顺从祂而吃的食品就会使我们感到满足。我们能够用远少于我们所以为能吃的食品生存，只要上帝赐福那食品；只要祂的荣耀能使食品增多。{CH 495.2}

我们需要明白上帝是在健康改良运动中。何时我们将基督放入其中，我们抓住每一可能性就对了。{CH 495.3}

健康食品业务应该与我们的学校相连，我们应该为此作好准备。我们正在建房为了照顾病人，而病人将需要食品。无论在哪里若是引起了兴趣，就要教导人们健康改良的原则。若是引进了这方面的工作，就会成为现代真理工作的一个楔入点。应该在这里建立健康食品的业务，使之成为与学校相联系的实业之一。上帝指示我：父母们可以在这种实业中找到工作，并把他们的孩子送到学校去。但应该以最简朴的方式完成每一件要做的事。在任何事上都不要有铺张浪费。工作要踏实，否则的话，就会导致草率行事。……工作必须扎实。这方面工作的助工一受圣灵控制，主就会赐给他们制作各样食品的机智和聪明，就象祂曾赐给制作帐幕的工人们聪明和才干一样。祂就能使他们在建造身体的殿方面做正确的工作。{CH 495.4}

第九编 医疗布道工作

218 开拓工作

(《评论与通讯》1914年12月17日)

医疗布道工作是福音工作的先锋，现代真理藉着这个门户进入千家万户。上

帝的子民要成为真正的医疗布道士，因为他们要学会照顾心灵和身体的需要。我们的工人们所表现最纯洁的无私，就是带着由实际工作获得的知识和经验，出去医治病人。当他们走家串户时，就必得着进入许多人心的门路。这样会接触到许多否则原本绝不会听到福音信息的人。展示健康改良的原则，会消除许多人对我们传道工作的成见。那位大医师，就是医疗布道工作的创始者，必祝福一切如此宣扬现代真理的人。{CH 497.1}

身体的医治是与福音的使命联系在一起的。基督在打发祂的门徒第一次出去旅行传道时，曾吩咐他们：“随走随传，说‘天国近了！’医治病人，叫死人复活，叫长大麻疯的洁净，把鬼赶出去。你们白白的得来，也要白白的舍去”（太 10:7, 8）。而当祂结束自己在地上的服务时，祂给了他们使命，说：“信的人必有神迹随着他们，就是奉我的名赶鬼；说新方言；手能拿蛇；若喝了什么毒物，也必不受害；手按病人，病人就必好了”（可 16:17, 18）。{CH 497.2}

所亲爱的医生

论到基督升天之后的门徒们，我们读道：“门徒出去，到处宣传福音。主和他们同工，用神迹随着，证实所传的道”（可 16:20）。路加被称作“所亲爱的医生”（西 4:14）。他曾在腓立比与保罗同工，当保罗离开那地方时，路加留了下来，作为医生和福音传道人做双倍的服务。他确实是一位医疗布道士，他的医术也为接触许多人的心打开了门路。{CH 498.1}

基督的榜样

上帝的使命无需改良。基督传扬真理的方法也无须改进。救主给门徒的是实际的教训，教导他们如何作工使人们因真理而快乐。祂同情疲倦的、担重担的、受压迫的人。祂供应饥饿的人，医治患病的人。祂经常周流四方行善事。祂藉着所行的善事，藉着仁爱的话语和仁慈的行为，向人们诠释了福音。{CH 498.2}

祂公开传道的时期虽短，却完成了祂来所要作的工。祂所教导的真理是多么地感人！祂毕生的事业是多么地完整啊！祂既向成千上万饥渴的生灵提供了生命之饼，祂每天所分给的是怎样属灵的食物啊。祂的生平就是圣道活生生的传播。祂所应许的都是祂履行过的。{CH 498.3}

祂用那么简单的方法，表达生命之道，连儿童也能明白。男人、女人以及儿童，都深为祂讲解圣经的态度所感动，以致他们能听懂祂说话的语调，领会其言语的重点，并仿效祂的表情姿态。青年人受其服务精神所感动，寻求效仿祂恩慈的方法，以期帮助那些他们看到需要帮助的人们。 {CH 498.4}

我们怎样循着河流所产生的青葱草木追溯河流的踪迹，照样，也可循着基督沿途每一步所留下的仁慈行为，得以寻见祂。祂无论何往，都有健康产生，祂所经之地，都有福乐随来。瞎子和聋子在祂面前欢喜快乐。祂向愚蒙人所讲的话为他们开启了生命之源。祂不住地广赐福惠。这些福惠乃是收藏的永恒财宝，主在基督里所赋予人类的丰盛恩赐。 {CH 499.1}

基督为人类的利益所做的工作并没有结束，今天依然在继续。照样，祂的使者们也要传讲福音，彰显祂对沦亡之人的怜爱。他们要藉着无私地关怀那些需要他们帮助的人，实际证明福音的真理。在这项工作中，所包含的远非仅仅讲道而已。向世人传福音乃是上帝赐给那些奉祂的名出去之人工作。他们要与基督同工，向那些将要沦亡的人彰显祂慈怜的爱。上帝要求成千上万的人为祂工作，不是藉着向那些知道现代真理的人讲道，而是藉着警告那些从未听过最后怜悯信息的人。要存着对生灵充满恳切渴望的心作工。要做医疗布道工作。这样你就会成功接近人心，也会为更明确地传讲真理作好预备。 {CH 499.2}

谁是在这项蒙福的医疗布道工作中与基督同工的人呢？谁学了夫子的教训，知道如何巧妙地对待基督为之而死的生灵呢？我们需要许多已经在基督的门下受教、能按基督的路线作工的医生。我们的任务就是认识那一位作为道路、真理和生命的主。我们应当让人们注意到有关心灵和身体健康的题目。信徒们有一个明确的信息要传，以便为上帝的国开路。 {CH 500.1}

要让圣经真理的伟大主题进入社会的每一员心中，使人悔罪改过，并看出自己必须做好准备，以便进入基督对门徒所说，祂为爱祂的人所预备的家宅。当圣灵做其职责工作时，石心就会变成肉心，撒但就不会藉着他们抵消基督来到地上要做的工作。 {CH 500.2}

需要同情和支持

今后要以更大的热心推进医疗布道工作。应当开设医疗布道团作为先锋机构

传扬第三位天使的信息。需要多么大的财力去做这方面的工作啊！如果没有钱财支持，就不能建立福音医疗布道团。凡是这样的事业都需要我们的同情和钱财，以便提供设备使工作成功。{CH 500.3}

在人们经常来往之处，要进行一项特别的工作。基督许多时候都在迦百农工作，因为有旅客不断经过这里，许多人还往往逗留一段时间。{CH 500.4}

基督到人们所在之处寻找人，把祂国度的伟大真理摆在人面前。祂到处奔波的时候，祝福安慰受苦的人，医治患病的人。这就是我们的工作。要有小队的人前去做基督曾指定给门徒的工作。他们在作为布道士作工时，可以看望病人，与他们一同祈祷，若有需要就治疗他们，不是用药物，而是用自然疗法。{CH 501.1}

在许多地方建立设施

有许多地方需要福音医疗布道工作。应当在这些地方建立设施。上帝计划我们的疗养院成为接触高低贫富之人的一个手段。疗养院要这样管理，以便藉着他们的工作，唤起人们注意上帝所赐给世界的信息。{CH 501.2}

愿主加添我们的信心，帮助我们看出祂极愿我们大家都认识祂医治的服务和祂的施恩座。祂期望祂的恩光要从许多地方照射出来。那明白时势之需要的主自会安排一切，使各处传福音的工人获得良机，以便更有效地引起人们注意有助于拯救人们脱离身体和属灵疾病的真理。{CH 501.3}

要培养怜悯与同情

堕落受苦的人类引起了我们救主慈怜的同情。你若愿作祂的跟从者，就必须培养同情怜悯之心。对人类祸患的漠不关心必须让位于真实关心别人的痛苦。寡妇、孤儿、有病和垂死的人总是需要帮助。这乃是一个传扬福音的机会——来高举耶稣，祂是众人的盼望与安慰。当受苦的身体得了救助，你也对受苦的人表示了真实的关心，心门就敞开了，你便可以将天上的香膏浇灌其内。你若正在仰望耶稣，从祂汲取知识、力量和恩典，就能把祂所赐的安慰给别人，因为训慰师与你同在。{CH 501.4}

你会遇到许多偏见，大量虚假的热心和误称的虔诚，但在国内和国外园地中，你也会发现上帝一直在许多人心中预备真理的种子，过于你所想象的。他们会用

喜乐的欢呼欢迎所传给他们的神圣信息。{CH 502.1}

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。罪的重担及其不安不满的欲望，大多是罪人所受病苦的根源。基督是患有罪病之人的伟大医师。这些可怜的受苦者，应该对祂有更清楚的认识。正确地认识祂，便是永生。他们需要受到忍耐，慈爱，而又恳切的教导，好知道如何敞开心灵的窗户，让上帝之爱的阳光照进来。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。{CH 502.2}

219 医疗布道

(《医疗布道士》1892年11月和12月)

澳大利亚墨尔本，1892年9月16日。

我对医疗布道工作和男男女女为这项工作受教育的问题深感兴趣。我希望在一个护士受训的地方，能有一百个人受训。应该这样。男人和女人作为医疗布道士都能比没有受过医学教育的布道士更有效用。我越来越多地感受到要就这个问题作更明确的见证，必须作出更加直接的努力去关心适当的人，向他们说明每一个布道士若是了解如何治疗身体的疾病，如何照顾患罪病的心灵，就会得到的益处。这种双重的服务会使与上帝同工的人进入人的家庭，接触社会各阶层的人。
{CH 503.1}

聪明地了解如何依据卫生原则治疗疾病，会获得许多人的信任，否则这些人就不会接触真理。许多人在痛苦中才降卑自己的心灵，而一个正设法减轻他们身体痛苦的人向他们所说赞同真理的话，也就能感动他们的心了。简短的、满载最温柔的同情、凭着信心将受苦的人呈现给那大医师的祷告，会使他们心中产生信任、安息和倚靠，往往会使身心都恢复健康。{CH 503.2}

我很惊讶，医师们竟问我是否认为他们若是放弃自己的医疗实习而去参加传道工作，上帝就会更喜悦。我准备好回答这样询问的人：你若是一名基督徒且是一位有能力的医师，你就有资格作为一个传道士为上帝做十倍于你仅仅作一个传

道人所做的工作。我希望劝告青年男女注意这个问题。危险的时期就在我们前面。全世界都将陷入困惑混乱和痛苦危难之中，各种疾病会临到人类家庭，而现今流行的这种对健康律的无知会导致极大的痛苦，使许多原可得救的人丧命。{CH 503.3}

撒但在不断极力利用人们的无知，藉着不适当治疗身体来给疾病打下基础，然而自称上帝儿女的人要趁机获得对人体系统的认识，了解如何保持身体健康。我们要利用上帝所赐给我们的每一项心智的才能。主不会行神迹保持任何不愿努力认识上帝所赐这个奇妙居所之人处于健康状态。我们要藉着研究人体组织来学会纠正我们的错误习惯，这些错误习惯若得不到纠正，就必带来疾病和痛苦，使人生成为重担。我们祈祷的真诚只能藉着我们努力顺从上帝诫命的活力来证明。

{CH 504.1}

品格的优点

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。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。{CH 504.2}

那些自称相信严肃神圣现代真理的人，愿意振作他们懒散的精神，置身于可以收集照在他们路径上一切光线的渠道中吗？上帝要求凡自称相信现代真理的人都尽力运用每一能力去获得知识。在我们奉召前往的各国中，我们若要提高道德的标准，就必须先从改良他们的生活习惯着手。人的品德，全赖乎适宜的运用身心的能力。{CH 505.1}

甘愿无知是一种罪

我们这班拥有许多亮光的人是有罪的，因为我们没有赏识或善用关于健康改革所赐的亮光。许多人因误会和曲解的观念而受骗。那些教导别人真理和应该作群羊牧人的人，要对他们的甘愿无知和漠视自然律负责任。这不是可以轻忽、可以一笑置之的小事。当我们接近这世界历史的结束，自私自利、暴力和罪行象挪亚的日子一样盛行，那时古代的世界便在大洪水中灭亡了。我们作为相信圣经的人，需要采取支持公义和真理的立场。{CH 505.2}

当宗教逼迫威胁我们国家的自由时，凡坚持良心自由的人都会处在不利的地位。他们为自己的缘故，趁着还有机会，应当学习医疗知识，了解疾病的原因和防治。凡是这样做的人将会到处找到工作的园地。有许多受苦的人需要帮助，不仅在与我们信仰相同的人中，而且主要在那些不认识真理的人中间作工。{CH 506.1}

因为时间急迫，凡自称相信现代真理的人应当行动起来。需要有个人的信仰，个人的悔改，个人的信心和爱心。我恳求在我们这班人中有一场普遍的觉醒。靠着基督所赐的力量，我们应该也能够教导他人如何与那些天上的亮光已显明必须予以克服的情欲较力。我们要不断警醒，不倦祈求圣灵的帮助，也要利用上帝所赐的一切帮助和亮光。{CH 506.2}

要拣选有希望的青年

几乎在每一个教会都有青年可以接受教育成为医师或护士。他们决不会拥有比现在更有利的机会了。我奉劝大家怀着祈祷的精神考虑这个问题。要作出特别的努力，挑选那些显示出效用和道德力量的青年，让他们接受一种教育，……作传道士到主可能召他们去作工的任何地方去。应当使他们始终谨记：他们的工作不仅要解除人们身体的痛苦，而且要照顾将要灭亡的心灵。重要的是每一个担任医疗布道士的人都要能够熟练地照顾人的心灵和身体。他要做一个效法基督的人，向病人和受苦的人介绍纯洁没有玷污的虔诚的宝贵。他在尽力解救身体的疾病和保留这个凡人的性命时，应当指出大医师耶稣的爱与仁慈，祂降世以便“凡信祂的，不至灭亡，反得永生”（约 3:16）。{CH 506.3}

现在需要工人。我们作为一班子民在做的工作，不及作为积极主动的传道士应该做成的五十分之一。只要我们被圣灵激发起来，在如今只有一个传道士的地

方，就会有一百个传道士。然而传道士们在哪里呢？现代真理岂没有能力激动那些自称相信它之人的心吗？当有呼召要人做工时，为何要有那么多的声音说：“请你准我辞了”（路 14:18）呢？要在这个国家树立和高举真理的旗帜。极其需要工人，且有许多可以作工的方式。处在高位和低位的人都有工作要做。……人人都需个别地下一番内心的工夫。单凭人力是做不成一项善工的。因为必须与上帝有至关重要的联络、与至高的活动之源有交通，才能充分发展理智和属灵的能力，使之有功效。这样，我们的心灵既为主十分火热，便能造福他人。耶稣说过：“人若喝我所赐的水就永远不渴。我所赐的水要在里头成为泉源，直涌到永生”（约 4:14）。品尝基督恩典的人要把别人带到活水的江河那里。{CH 507.1}

这样与耶稣合作岂不是一个特权吗？参加救灵的伟大工作，起到救主所指派给我们的作用，岂不是一种尊荣吗？人自己若没有领受恩惠，就不能造福别人。“滋润人的，必得滋润”（箴 11:25）。{CH 508.1}

220 一个例证

基督为瘫痪病人所作之工，例证了我们应当如何作工。这个人从朋友听到了耶稣的事，就请求人把他抬到那大能的医师面前。救主知道这瘫痪者因祭司们的暗示而深受折磨，他们说因为他有罪所以上帝弃绝了他。故此祂的第一步工作，就是使他的心得平安。祂说，“小子，你的罪赦了。”这种保证使他的心充满了平安快乐。但当时在场的人中，有些却在心里发出怨言说，“除了上帝以外，谁能赦罪呢？”基督为要使他们知道人子在世上有赦罪的权柄，便对病人说：“起来，拿你的褥子回家去吧”（可 2:5,7,11）。这件事表明了救主怎样把传福音的工作与医治病人的工作联在一起。——《教会证言》卷六第 234 页（1900 年）。{CH 508.2}

221 工作的范围

（《教会证言》卷八第 204, 205 页，1903 年）

福音医疗布道工作的广阔性还未被人认识。现今所提倡的医疗布道工作乃是在基督升天前给祂门徒的使命中所概述的工作。祂说：“天上地下所有的权柄都赐给我了。所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施

洗。凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了”
(太 28:18-20)。{CH 509.1}

这些话指出了我们的园地和我们的工作。我们的园地是世界；我们的工作是宣扬基督来到世上要宣扬的真理。男男女女都要有机会获得现代真理的知识，有机会知道基督是他们的救主，因为“上帝爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生”(约 3:16)。……{CH 509.2}

但愿那些已能胜任到国外从事医疗布道工作的人，到他们希望前往的工作园地去，在人们中间开始工作，并学习当地的语言。不久他们就会发现，他们能教导上帝之道的简明真理。{CH 509.3}

在我们国家里还有广大未曾开垦的园地。数以千万计的有色人种，需要每一位基督忠实信徒的关心与同情。他们没有生活在遥远的外国，也没有向木石的偶像跪拜。他们住在我们当中。上帝藉着圣灵的证言一而再地呼吁我们关注他们，并告诉我们这里有人被忽视了。{CH 509.4}

我们面前有广大的园地还没有开垦，需要上帝所委托给我们的亮光。 {CH 510.1}

222 开辟新的园地

要调动力量开辟新的地域，在每一个可以找到出口的地方建立新的感化中心。要使人们学会如何做简短恳切的祷告。要使他们学会讨论世界的救赎主，举起髑髅地的人子，高而又高。要把树木移植出密集种植的苗圃。把这么多的机构集中在一个地方并不荣耀上帝。我们需要聪明的园艺工，把苗木移植到不同的地区，为它们提供生长的环境。传到教会以外乃是一个明确的责任。要集结具有真正传道热诚的工人，前往远近各处散布亮光和知识。要让他们把健康改良的活泼原则带到那些在很大程度上不知道该怎么做的社区里。要有男男女女将这些原则教导各等没有巴特尔克里克大疗养院便利的人。藉着疗养院的影响，成千上万的人确实开始注意天上的真理，可是有一项要做的工作被忽略了。当我们看到在芝加哥和其他几处地方正在做的工作时，就受到了鼓励。但集中在巴特尔克里克的

巨大责任，多年前就该分散了。——《健康、慈善和医疗布道工作》第 49, 50 页，1895 年。{CH 510.2}

223 基督是我们的榜样

(《教会证言》卷八第 209, 210 页, 1903 年)

基督在地上的生活充满了辛苦与牺牲，却因想到祂这一切的辛苦不会白废而受到鼓舞。藉着献上自己的生命挽回人的生命，祂愿赢回人类的忠诚。虽然先要领受血的洗礼，虽然世人的罪要压在祂无罪的心灵上，但是，因为那摆在祂面前的喜乐，祂还是选择了轻看羞辱，忍受了十字架。{CH 511.1}

要研究基督给真传道士下的定义：“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我”(可 8:34)。这句话告诉我们，跟从基督不是伪装，也不是闹剧。耶稣希望祂的门徒紧跟祂的脚踪，忍受祂所忍受的苦难，并像祂那样得胜的。祂急切地等待着要看到自称为祂信徒的人显出自我牺牲的精神。{CH 511.2}

凡接受基督为个人救主的人，既选择与祂的苦难有份，过祂舍己的生活，为祂的缘故经受羞辱，就会明白成为一个真正的医疗布道士意味着什么。{CH 511.3}

顺从和理解

何时我们的医疗布道士都过在基督里的新生活，何时他们以祂的圣言为他们的向导，则他们对于医疗布道工作的真正意义就会有更清楚的认识。何时他们绝对遵守上帝的指头写在两块石板上，且包括遵守安息日的诫命，这种工作对他们来说就有更深切的意义。基督曾亲自藉着摩西向以色列人讲论这件事，说：{CH 511.4}

“你要吩咐以色列人说：你们务要守我的安息日；因为这是你我之间世世代代的证据，使你们知道我耶和华是叫你们成为圣的……以色列人要世世代代守安息日为永远的约。这是我和以色列人永远的证据”(出 31:13-17)。{CH 512.1}

但愿我们殷勤研究上帝的道，好使我们可以有能力宣讲传给末日的信息。许多已蒙救主自我牺牲之生活的亮光照在身上的人，不肯过与祂的旨意一致的生

活。他们不愿过一种为他人的益处而牺牲的生活。他们渴望高抬自己。对这样的人，真理和公义已失去意义，他们非基督化的影响引领许多人转离了救主。上帝需要真实坚定的工人。他们的生活会抵消那些敌挡祂之人的影响。{CH 512.2}

跟从你的领袖

我蒙指示对每一位医疗布道士说：要跟从你的“领袖”。祂乃是道路，真理，生命。祂是你的榜样。凡从事医疗布道工作的人，都有责任不住地思念基督无私服务的人生。他们要时常注目耶稣。祂是他们信心的创始成终者，是众光之源，众福之泉。{CH 512.3}

224 团结工作

（《教会证言》卷六第 288-293 页，1904 年）

我曾一再地蒙指示，医疗布道工作与第三位天使信息之工作的关系，犹如手臂之于身体的关系一样。在神圣元首的指导之下，它们要同心协力地工作，为基督降临预备道路。真理的右臂应当时刻活动，时刻作工，上帝就必使之刚强有力。然而这不是说它就可以代替身体了，同时身体也不可以对手臂说，“我用不着你。”身体需要手臂，以便能作活泼积极的工作。双方都有其派定的工作，如果要行动独立，双方都必受害甚大。{CH 513.1}

对于传扬第三天使信息的工作，有些人的看法并未照着上帝所计划应有的看法。虽然它在救赎人类的功用上应占重大的地位，但却一直受到次等工作的待遇。必须招唤人心趋向圣经，这乃是救灵工作最有效的工具，而且传扬这道乃是伟大的教育力量，可以获致此项结果。那些看轻传道工作，想要独立进行医疗布道之工的人，乃试图把身体与手臂分开。假使他们成功了，其结果又将如何呢？——我们只见到手臂乱挥乱动，滥花经济，毫不听命于头脑的指挥，工作就变成畸形发展，失去平衡了。上帝所计划本来应当作手臂的，反而取代了全身的地位，而传道的工作就要被人看轻，或者是完全都不顾了，这样，就使人心不平并且带来混乱，以致主葡萄园中的许多地区就被荒废了。{CH 513.2}

医疗布道的工作应当是各地教会工作之一部分。若不与教会相联，它不久就

要变成一种奇怪的混乱瓦解的原子了。只会消费，不会生产。它不但不成为上帝推进真理的助手，反而会削弱教会的生命与力量，使这信息衰微。若使之独立进行，不但要消耗其它部门所需要的才干及经济，而且在这种帮助无助之事工上，若离开了传道的工作，那就会置人于一种会讥诮圣经真理的地位上。{CH 514.1}

团结工作的力量

医疗布道的工作，必需传福音的工作来坚定持久之；而传扬福音的工作也需要医药布道的工作来表现福音的实际任务。两者偏废其一，工作就不完全。{CH 514.2}

救主快来的信息必须传遍世界各方，在此项工作的各部门中，都应显出高贵庄严的特色。广袤的葡萄园需要作工，聪明的农夫必利用每一方寸之地来生产。如果在医药布道的工作上，真理活泼的原则保持其纯净，不让任何足以黯淡其光芒的事物来污秽它，主就要主持此项工作了。如果那些负有重大责任的人，能在真理原则上忠实坚立，主就要维护并支持他们。{CH 514.3}

医疗布道工作与传道的工作，应当联合一致，这是在以赛亚第五十八章中已经清楚说明了的。那些参与本章所论及之工作的人，必得智慧与福气。这章圣经是非常明晰的，足以启迪任何一个有志实行上帝旨意的人。它提到我们有丰富的机会可以为受苦受难的人类服务，同时又可以作上帝手中的工具，将真理之光传给行将沦亡的世界。如果第三天使信息的工作能以正确的路线进行，传道的工作就不至于被人认为次要的，穷苦病痛的人也不至于被人忽视不顾。上帝在圣经上已把这两种工作配合在一起，无论何人都不可使之分开。{CH 514.4}

分开而软弱

在为贫苦可怜的人作所当作之工的时候，可能有或已经有了一种危险发生，那就是忽视了真理的伟大原则，但我们却应当时刻铭记在心，在推进此项工作之时，应始终以灵性的需求列为首要。在我们正力图救济现时的需要之际，有使最后的福音信息与它重大而急切的特点分离的危险。在有些地方，医疗布道的工作，已吸收了那属于其它部门工作的人才及经济，并使那些更直接与灵性有关的事工

被忽略了。由于对各界人士之现世需要的服务机会与时俱增，上帝交给我们在各城市中应传的，基督快要复临，及顺从上帝诫命与为耶稣作见证之必要性的信息，却有被这工作蒙蔽的危险。本会工作的重大责任，乃是传扬这信息。这是应当扬声宣传，遍及全球各地的。不论在国内或国外，健康原理的传扬，当与此项信息互相配合，不可单独地进行，或以任何一种方式取而代之；也不可使此项工作太过引人的注意，以致把其它部门的工作看轻了。主指示我们，当考虑工作的全部发展，务求其有合理，均匀，平衡的发展。{CH 515.1}

现代真理包含着全部的福音。若是宣传得当，就会使人有改变，证明上帝恩典之能力在人心上作工。它要作一种完全的工作，并促成一个完全的人。在真正医疗布道工作与传福音工作之间，是不可分开界线的。这两种工作应当联合发出邀请说：“请来吧，样样都齐备了”（路 14:17）。二者应当合作无间，正如手臂之连于身体一样。{CH 516.1}

把圣工视为整体

主需要各种熟练的工人。“祂所赐的有使徒，有先知，有传福音的，有牧师和教师。为要成全圣徒，各尽其职，建立基督的身体，直等到我们众人在真道上同归于一，认识上帝的儿子，得以长大成人，满有基督长成的身量”（弗 4:11-13）。{CH 516.2}

上帝的每个儿女应当有圣化的判断力，视圣工为完整一致的，各部彼此联络，无一或缺。园地广大，重大的改良工作需要推进，这不但是一两方面的工作，而是全方面的工作。医疗布道工作乃是此项改良工作的一部分，切不可使其成为一种分化的工具，把园地间传福音的工人隔开了。医药布道的学生，若非受训练知道如何与教会及传道人联络，他们所受的教育就不是完全的；而那些预备参加传福音工作的人，若能在重大的健康要旨上有知识，他们的贡献也可以大为增进了。这种工作若要适当地平衡发展，及在各方面上稳定前进，圣灵的感化力乃是不可少的。{CH 516.3}

团结一致

主的工作是一体的，祂的子民也当合一。祂没有指示说，这信息的哪一部分

工作应当独立前进，或是要全部精力都贯注在哪一件事上。在祂一生的服务中，祂将医布道的工作与传道的工作合并进行。祂派出十二使徒，后来又派出七十人，去向人传福音，也赐他们能力，并奉祂的名医病赶鬼。今日主的使者们也当这样参加祂的工作。现今临到我们的信息乃是：“父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。说了这话，就向他们吹一口气，说，你们受圣灵”（约 20:21,22）。{CH 517.1}

撒但要发明种种可能的诡计，来分化上帝正要设法使之合而为一的那些人。但我们切不可被他的诡计所误导。如果医药布道工作被视为福音工作的一部分去推进，世人就可看出我们所行的良好成绩；他们必受其真诚所感服，而乐意予以支持了。{CH 517.2}

我们正在临近世界历史的结局，上帝呼召大家高举那旗帜，上面印有：“他们是守上帝诫命和耶稣真道的”（启 14:12）。祂呼召祂的子民完全和谐一致作工。祂呼召那些参加本会医疗工作的人要与传道的人联合；祂呼召传道的人去与医疗布道的工人合作；祂又呼召教会负起其预定的本分，在其范围内高举真正改良的旗帜，而让那些受过训练及有经验的工人出发去开辟新工。不可说什么令人灰心的话，因为那将使基督的心担忧，而令仇敌大感快意了。大家都需要圣灵的洗礼；大家都应当禁止批评诋毁的话，要亲近基督，以便能感激那与基督同工之人所负的重责。我们神圣的导师说的话是：“团结一致，团结一致。”团结就是力量，分散就是软弱及失败。 {CH 517.3}

应当留心

在我们为穷苦不幸之人所作的工作上，我们应当留心，免得找来了许多的责任是我们所负担不起的。在采纳那需耗用大批款项的计划及办法以先，我们应当考虑一下，看它们是否盖上神圣的印记。上帝必不许我们把一件工作向前推进，而不顾及其它部门的工作。祂计划以医药布道工作来开路，以便传扬现代救人的真理，宣传第三天使的信息。如果合乎这个计划，这信息就不至于被蒙蔽，也不至于受阻挡不前了。{CH 518.1}

上帝所要求的，不是许多的机构，伟大的建筑物，或大事张扬炫耀，而是祂所拣选所宝贵的特别子民能采取和谐一致的行动。每个人应当立在自己的岗位上，照着上帝圣灵所感动的去思想，说话，及行动。只有这样，工作才能完全均

衡合一。{CH 518.2}

225 对一位主要医师的告戒

(《教会证言》卷八第 158-162 页，1898 年)

(1898 年 2 月 3 日写于新南威尔士州墨尔本)

我亲爱的弟兄：我蒙赐予特别的亮光，看到你有危险忽略当代的工作。你在竖立障碍使你的工作和你所教育的那些人与教会分离。那些在医疗布道方面受教的人，应该蒙引导认识到，他们所受的教育是要使他们配与上帝的传道人更好地同工合作。我的弟兄啊，你要记得，主在地上有一班人是祂所重视的。但你的话语及你通常讲话的方式，引起人不信我们这班人所居的位置。你有危险不能持定曾一次交付圣徒的真道。有话发出：“一点渗漏会使船沉，一个劣环使全链无用。”

{CH 519.1}

训练医疗布道士

我的弟兄啊，须记得医疗布道工作不是要把人们从传道事工取走，而是要把人们安置在传道园地中，因他们具有医疗布道工作的知识而更有资格传道。年轻人应该在医疗布道方面受教育，然后前去与传道人同工合作。他们不该受影响专门去做搭救堕落与退化之人工作，那项工作到处都有，要与预备一班人的工作结合起来，使圣经真理成为他们的防卫，反对世人和已倾倒之教会的诡辩。第三位天使要以大能出发。但愿无人轻忽此项工作，或视之为无关紧要的事。要将真理传给世人，使男男女女得以见光。{CH 519.2}

我们今日的工作

主在《以赛亚书》第 58 章怎么说的呢？那一整章都具有最高的重要性。上帝问：“我所拣选的禁食，不是要松开凶恶的绳，解下轭上的索，使被欺压的得自由，折断一切的轭吗？不是要把你的饼分给饥饿的人，将飘流的穷人接到你家中，见赤身的给他衣服遮体，顾恤自己的骨肉而不掩藏吗？这样，你的光就必发现如早晨的光；你所得的医治要速速发明。你的公义必在你前面行；耶和华的荣

光必作你的后盾。那时你求告，耶和华必应允；你呼求，祂必说：我在这里。”

{CH 520.1}

“你若在安息日掉转你的脚步，在我圣日不以操作为喜乐，称安息日为可喜乐的，称耶和华的圣日为可尊重的；而且尊敬这日，不办自己的私事，不随自己的私意，不说自己的私话，你就以耶和华为乐。耶和华要使你乘驾地的高处，又以你祖雅各的产业养育你。这是耶和华亲口说的”（赛 58:6-9, 13, 14）。{CH 520.2}

这就是我们的工作。我们所拥有的关于第三位天使信息的亮光乃是真光。兽的印记，确实是一如我们素来所传的。到现在虽未能全盘明了此事，而且非至书卷展开之日无法明白；但仍有一番最严肃的工作，要在我们这世上作成。主向其仆人们发出的命令是：“你要大声喊叫，不可止息；扬起声来，好像吹角，向我百姓说明他们的过犯，向雅各家说明他们的罪恶”（赛 58:1）。要传扬一道唤醒各教会的信息。要竭尽全力将这光传扬出去，不仅传给我们自己的人，也要传给世界。我一直得蒙指示，应将《但以理书》和《启示录》的预言印成小册子，加上必要的解说，散发到全世界。我们自己的教友也需要这光以更清晰的方式摆在他们的面前。{CH 520.3}

上帝的圣工没有改变

上帝圣工的一般特色不要有改变，而要清楚且显著，因为预言已经使它这样。我们不要参与世人任何的联盟，以为那样行可有更大的成就。我的弟兄啊，你若站在路上，拦阻上帝所派的各项工作的进行，就必使上帝大大不悦。要发出警告的信息，在你忠心地完成了自己那部分工作以后，不要阻止主其他的仆人前去做他们应该做的工作。不要使为退化堕落之人作工成为首要关键的工作。这项工作要与教导众教会的工作相结合。我们的人要受教知道如何帮助贫穷和被弃的人。

{CH 521.1}

那已经使我们成了何等人的信仰路线，无一是可以减弱的。我们已在真理，经验，及责任上有了古道的界标，我们当在世人的眼前坚立，捍卫我们的各项原则。我们要心中充满关心挂念，向那些在大路和小径上的人发出邀请。要做成医疗布道的工作。但这只是要完成之工作的一部分，不可使之成为全部，贯乎全部之中。它对上帝的工作来说，就象手臂之于身体一样。可能会有不配的人参与传

道服务，但谁也不能忽视传道服务而不忽视上帝。{CH 521.2}

我的弟兄啊，你的景况被呈现在我面前，显出你有危险远离我们的人，觉得自己是一个完全的整体。但你若将自己跟那些合你心意的人捆成捆，远离教会，即基督的身体，你就会形成一个必要破碎的联盟；因为除了上帝所结成的联盟，没有任何联盟能站立得住。那些在医疗方面受教的人不时听到贬损教会和传道事工的暗讽。这些暗讽乃是种子，会发芽生长并且结果。学生们可以更好地受教，认识到基督在地上的教会是要受尊敬的。他们需要清楚地认识我们信仰的缘由。他们必须拥有这种认识，以便可蒙悦纳地侍奉上帝。他们必须律上加律，令上加令地领受那在耶稣里的真理的圣经证据。{CH 522.1}

我请求你，不要在学生们的心中灌输会使他们对上帝所指定的传道人丧失信心的想法。但你正极其确定地在做这事，无论你有没有意识到这一点。在主的天意安排中，你已被安置在一个可以在福音传道工作中为祂作一项善工的位置，把真理带到许多别无他法可以知晓真理的人面前。试探会临到你，使你以为要推进医疗布道工作，就必须远离教会组织或教会纪律。持这样的立场会使你处在不稳定的地位。为那些来向你求教之人做的工作是不完全的，除非他们受教与教会同工。{CH 522.2}

不可使医疗布道工作成为一切并占据一切。在这一点上你正在走极端。有一项大工要做成。书刊教导的真理要流通各处。医学生不该受鼓励只销售涉及健康改良的书籍。当心不要按你自己的计划行事而忽视上帝的计划。{CH 523.1}

226 背叛健康改良

自从健康改良开始，一些人心中便起了争战。当初以色列人从埃及往迦南去的路上，曾因食欲受到约束而心中叛逆，如今他们的情形和当年的以色列人是一样的。自称跟从基督的人，既然一生都考虑自己的快乐和自己的兴趣，自己的安逸和自己的食欲，就没有预备好改变自己的行为方式，为了上帝的荣耀而生活，效法他们无误的榜样耶稣基督的自我牺牲的生活。上帝已将一个完美的榜样赐给基督徒去效法。基督门徒的言行应当成为真理与圣洁的纯净原则传向世人的管道和媒介。基督的门徒乃是世上的盐、世上的光。——《教会证言》卷二第 394

227 不是分开的工作

(《教会证言》卷六第 240-242 页, 1900 年)

在福音的工作中, 主使用各种不同的工具; 但什么也不许分裂这些工具。一间疗养院的成立, 切不可成为独立于教会的企业。我们的医生们应当与福音的传道人们联合同工。藉着他们的勤劳工作, 许多生灵要蒙拯救, 以致上帝的圣名可得彰显。{CH 524.1}

医疗布道工作绝不应同福音传道事工分离开来。主已清楚指明二者要紧密联系, 如同手臂与身体一样。离开这种联合, 两者任何一方的工作都不完全。医疗布道的工作乃是福音的例证。{CH 524.2}

但上帝的计划, 并不是让医疗布道的工作遮蔽第三位天使信息的工作。手臂不能成为身体。第三位天使的信息是这些末后日子的福音信息, 绝不应当让其它的任何利益遮盖它, 使其显得不象必须考虑的事项。在我们的机构中, 当任何事物被置于第三天使的信息之上时, 福音在那里就不是伟大的领导力量了。{CH 524.3}

十字架是一切宗教机构的中心。这些机构当在上帝圣灵的掌控之下; 在任何机构中都不应当是某一个人作唯一的头。在每个地方, 都有人拥有上帝的心。{CH 524.4}

藉着圣灵的能力, 上帝指派的每一工作都要得到提高成为高贵, 并要使之成为主的见证。人必须使自己置身于那永远常在者的控制之下, 要在每个细节上顺从祂的命令。{CH 524.5}

让我们努力明白我们与上帝同行同工的特权吧。尽管福音包含上帝明确的旨意, 但除非人们使自己顺从上帝, 无论高低贵贱, 富足或贫穷, 福音对他们都毫无价值。那向同胞提供治疗罪病方法的人, 自己必须先被上帝的灵所感动。除非他已经在神圣指导之下, 就切勿划桨。除非他从无穷的智慧那里, 而不是从人那里, 明确知道上帝喜悦他的计划, 他就不能有效地工作, 不能与神圣的心意和谐, 无法完成上帝的旨意。{CH 525.1}

上帝慈悲的计划包括祂工作的每一分支。当认明并顺从相互依赖和影响的律法。“我们没有一个人为自己活”（罗 14:7）。仇敌已利用了彼此依赖的链条把人们拉拢到一起。他们已经联合起来，要在人身上毁灭上帝的形像，藉着曲解福音的原则来反对福音。上帝的圣言已说明他们是被捆成捆预备焚烧。撒但正联合他的力量，要施行毁灭。上帝选民的团结已经被可怕地动摇了。上帝提供了救法。这种救法并非是许多影响力中的一种影响，与别的影响力处于平等的水平；它乃是一种超乎地上一切影响力之上的影响力，要纠正人、提拔人、使人高贵。那些从事福音工作的人，当被提拔并圣化，因为他们正在跟上帝的伟大原则打交道。既与基督一同负轭，他们就是与上帝同工的人。因此，主希望使祂的门徒们紧紧地联系在一起，好使他们成为向善的力量，每个人都尽自己的本分，但所有人都当珍视那神圣的原则——依赖元首基督。{CH 525.2}

228 医疗布道士的榜样

（《评论与通讯》1904 年 6 月 9 日）

在基督的日子，圣地没有疗养院。但那大医师无论何往，都带着医治的功效，治愈每一种精神和身体的疾病。祂将这种医效赐给处在仇敌使人受苦的权势之下的人。祂在所经过的每一个城镇乡村，都以慈父的关怀按手在受苦的人身上，使他们痊愈，且向他们说最慈怜同情的话。祂的话对他们来说多么宝贵啊！从祂涌出的医治能力之流使病人痊愈。祂以毫无犹豫的甘心乐意和由衷的快乐医治了男男女女，因为祂喜爱能够使患病受苦的人恢复健康。{CH 526.1}

祂家人的忧虑

那大能的医治者不停地操劳，祂的工作那么紧张，而且常常没有饭吃，以致祂的一些朋友担心祂忍受不了多久这种持续紧张的状态了。祂的弟兄们听见了这一切，以及法利赛人控告祂藉着撒但的势力赶鬼的事，他们深深地感觉自己因与耶稣有血亲关系而受的耻辱。他们决定要用说服或强制的手段令祂停止这种工作的方式。他们又劝说马利亚与他们合作，以为耶稣既敬爱母亲，他们或能劝祂更

加谨慎从事。{CH 526.2}

耶稣还在教训人的时候，祂的门徒来报信说，祂母亲和他弟兄站在外边想要见祂。耶稣知道他们的心事，就“回答那人说：谁是我的母亲。谁是我的弟兄？就伸手指着门徒说：看哪，我的母亲，我的弟兄。凡遵行我天父旨意的人，就是我的弟兄，姐妹和母亲了”（太 12:48-50）。{CH 526.3}

人心对福音所怀的敌意，是上帝的儿子所深深感觉得到的。最使祂痛心的，就是祂自己家中也有这种现象；因为祂自己心中充满仁爱，并赏识家庭关系的亲切。但祂的弟兄们用短短的尺度无法测量祂来要成全的使命，所以也就不能在祂的试炼中与祂表同情。{CH 527.1}

法利赛人的敌意

基督嘱咐祂所医治的一些人不要告诉任何人。祂知道法利赛人、撒都该人和官长们越多知道祂的奇事，就会越设法挡住祂的路。然而尽管祂预先发出警告，“但耶稣的名声越发传扬出去。有极多的人聚集来听道，也指望医治他们的病”（路 5:15）。祂再三被祭司们跟踪，他们发表了激烈反对祂的观点，为要激起民众的敌意。然而当祂留在一个地方不再安全时，祂就转到另一个地方去。{CH 527.2}

在做医疗布道工作时，我们会遇到反对，与基督所遭遇的相同。祂断言：“你们要为我的名被众人恨恶。惟有忍耐到底的必然得救。有人在这城里逼迫你们，就逃到那城里去。我实在告诉你们，以色列的城邑，你们还没有走遍，人子就到了”（太 10:22, 23）。{CH 527.3}

基督的生活与祂对受苦之人的照顾是不可分割地连在一起的。根据所赐给我的亮光，我知道医疗布道工作和福音事工之间应该永远存在一种亲密的关系。它们以神圣的结合联结为一项工作，永远不分开。那些自称跟从救主脚踪的人要采用和实行天国的原则。祂用自己的榜样向我们说明医疗布道工作不是要取代传福音，而是要与它结合在一起。基督藉着将医师和传道人的工作结合在一起、照顾身体和心灵的需要、医治身体的疾病，然后说出给烦恼的心带来平安的话，从而完美地表现出真正的敬虔。……{CH 528.1}

指出耶稣

我们要时刻牢记医疗布道工作的功效是向患罪病的人指出那一位除去世人罪孽的髑髅地之主。通过仰望祂，世人能变成祂的形像。我们建立疗养院的目标是要鼓励患病受苦的人仰望耶稣而得生存。我们医疗机构的工人们要把大医师基督时刻呈现在因身心的疾病而心灰意懒的人面前。要向他们指出那一位能医治身心疾病的主。要告诉他们，主体恤他们的软弱。要鼓励他们把自己交托给那一位舍身使他们得永生的主照顾。要使他们的心坚定在全然可爱、超乎万人之上的主身上。我们要述说祂的慈爱，宣扬祂拯救的能力。{CH 528.2}

主希望每一位工人都尽力而为。没有在我们的医疗机构受过训练的人，可能以为自己做不了什么；然而，我亲爱的同工们哪，要记得在按才干受托的比喻中，基督并没有给所有的仆人们同样数额的银子。而是给了一个仆人五千，另一个两千，再一个一千。即使你只有一千银子，也要聪明地使用它，藉着把它交给兑换银钱的人使它增长。有些人不能和别人做得一样多，但是每一个人都要竭尽所能地击退席卷世界的疾病与痛苦的浪潮。要前来帮助耶和华，帮助耶和华反对黑暗的强大权势。上帝希望祂的儿女个个都有才智和知识，以便在我们的世界清楚明白而且有力地彰显祂的荣耀。…… {CH 529.1}

基督已授权祂的教会做祂在服务期间所做同样的工作。祂今日与祂在地上服务时一样，依然是富有同情心的医师。我们应该让受苦的人明白在祂里面有治疗任何疾病的药石，有克服一切软弱的能力。{CH 529.2}

229 福音在实践中

(《总会公报》第 202-204 页，1901 年)

约在三十五年前，当健康改革初次引起我们注意的时候，所呈现在我面前亮光包含在这些经文里：“主耶和华的灵在我身上；因为耶和华用膏膏我，叫我传好信息给谦卑的人，差遣我医好伤心的人，报告被掳的得释放，被囚的出监牢；报告耶和华的恩年，和我们上帝报仇的日子；安慰一切悲哀的人，赐华冠与锡安悲哀的人，代替灰尘；喜乐油代替悲哀；赞美衣代替忧伤之灵；使他们称为‘公

义树’，是耶和华所栽的，叫他得荣耀。他们必修造已久的荒场，建立先前凄凉之处，重修历代荒凉之城”（赛 61:1-4）。{CH 530.1}

在很久以前赐给我的亮光中，我蒙指示看见我们自己的人既自称相信现代真理，就应该做这项工作。他们要怎么做呢？要依照基督把那十二个门徒叫到一起并打发他们出去传福音时所赐给他们的指示。{CH 530.2}

“耶稣叫了十二个门徒来，给他们权柄，能赶逐污鬼，并医治各样的病症。”

“耶稣差这十二个人去，吩咐他们说：“外邦人的路，你们不要走；撒玛利亚人的城，你们不要进；宁可往以色列家迷失的羊那里去。随走随传，说‘天国近了！’医治病人，叫死人复活，叫长大麻疯的洁净，把鬼赶出去。你们白白的得来，也要白白的舍去”（太 10:1, 5-8）。{CH 530.3}

要求改革

在多年以前赐给我的亮光中，我蒙指示看到不节制会在世上盛行到惊人的程度，上帝的每一个子民必须在改革习惯和做法上采取高尚的立场。那时我一天吃两餐或三餐，一天要昏厥两三次。主在我面前呈现了一个普遍的计划。我蒙指示看见上帝愿意赐给祂守诫命的子民一种改良的饮食，而且当他们接受这种饮食时，他们的疾病和痛苦就会大大减轻。我蒙指示看见这项工作会前进。{CH 531.1}

需要一所疗养院

数年以后，所赐给我的亮光是我们应当有一所疗养院，一个健康机构，就建在我们中间。这是上帝用来使祂的子民正确理解健康改革的方法，也是我们藉以接近与我们不同信仰之人的方式。我们要有一个病人能在那解除痛苦而无需药物治疗的机构。上帝宣布祂自己要在这项工作中行在祂的子民前面。{CH 531.2}

这项工作一直在稳定增长。道路已向我们各教会敞开，要我们予以把握。我到各处传讲了健康改良。星期日下午我在我们的帐棚大会上发了言，我讲在吃喝及着装上节制的信息。这是我在去澳大利亚之前就传了数年的信息。{CH 531.3}

但是有些人不符合上帝所赐的亮光。有些参加我们帐棚大会的人饮食不当。他们的饮食不符合上帝所赐的亮光，他们不可能赏识真理庄严圣洁的意义。{CH 532.1}

各阶层都要受益

所以亮光一直在逐渐进来。主再三赐下指示说我们的健康机构要接触各阶层的人。耶稣基督的福音包括帮助病人的工作。当我听说凯洛格医生已经开始从事医疗布道工作时，便衷心地鼓励他，因为我知道只有藉着这项工作才能打破世人对我们信仰的偏见。{CH 532.2}

在澳大利亚我们设法去做我们在这方面能做的一切。我们住在库兰邦，那里的人要到 40 公里以外去请医生，而且要付 25 美元出诊费。我们尽我们所能的帮助了患病的人和受苦的人。人们既见我们对疾病有所了解，就把病人带到我们这里，我们就照顾他们。这样，我们就完全打破了那地方的偏见。……{CH 532.3}

医疗布道工作是开拓的工作，要与福音传道事工相连。它是实际的福音，实际执行出来的福音。看到我们的人还没有照着所应该的把握这项工作，使我感到很难过。……{CH 532.4}

全天庭都关心解救受苦人类的工作。撒但正在运用他一切的能力控制人们的心灵和身体。他正设法把他们绑在他战车的轮子上。我看到我们的各教会就感到悲伤，他们应该同心合意实行医疗布道工作。…… {CH 532.5}

传道人应当执行福音的计划

我要告诉你们，不久以后，除了医疗布道之外，没有别的传道工作可做了。传道人的工作就是服务。我们的传道人应当从事服务的福音计划。……{CH 533.1}

你若不对医疗布道的工作，对医治，造福和加强人的福音产生强烈的兴趣，就永远成不了符合福音要求的传道人。要前来帮助耶和华，帮助耶和华攻击强大的黑暗权势，以便论到你不至于说：“应当咒诅米罗斯，大大咒诅其中的居民；因为他们不来帮助耶和华”（士 5:23）。{CH 533.2}

正因为我接受了主的指示，我才有勇气站在你们中间这样说话，不管你们如何看待医疗布道工作。我要说，医疗布道工作是上帝的工作。主希望祂的每一个传道人都来参加。要掌握医疗布道工作。它会使你与人接近。在你们为他们的需要服务之时，他们的心就会受感动。在你们解除他们的痛苦时，你们就有机会对他们讲说耶稣的爱。…… {CH 533.3}

上帝必帮助那些喜爱真理的人、把自己的心思意念和力量献给祂的人。当上帝传道人的内心充满对以色列家可怜迷羊的爱时，上帝就必有力地与他们同工。要追寻退后的人，即那些曾经知道信仰是什么的人，并且把怜悯的信息传给他们。

{CH 533.4}

基督之爱的故事会触动他们的心弦。基督用上帝从天上垂下来要拯救人类的绳索牵拉人归于祂自己。若是能测度这条绳索，才能测试基督的爱。……{CH 534.1}

医疗布道工作，照顾病人和受苦的人，不能和福音分开。愿上帝帮助那些已经开始注意这个问题的人有基督的心意，基督的同情。愿上帝帮助你记得基督是一位工人，祂到各处医治病人。我们若象祂门徒那样与祂有密切的联络，上帝就能藉着我们医治许多患病受苦的人。{CH 534.2}

230 信心与谦卑

基督的福音是要在信徒每日的生活上实行出来的。所以上帝的仆人应该摒除一切冷淡和自私。真诚、温和、谦逊的态度，在上帝的工作上是极有价值的。你们要设法团结上帝的工人，要使他们相互信任，彼此相爱。若做不到这一点，各人须管好自己，将其余的事留给上帝去管。要时常祷告，抱着信心作工。要拣选年轻的基督徒，培养他们作上帝的工人——不是心硬如铁的工人，乃是能与人融洽相处的工人。{CH 534.3}

我求上帝改变那些刚愎之人的心，他们若不领受更多恩惠，就容易陷入诱惑。我求上帝驯服并软化每个人的心。我们须与上帝贴近，以便彼此相爱，象基督爱我们一样。惟有如此，世人才能知道我们是基督的门徒。——《教会证言》卷九第 218, 219 页 (1909 年). {CH 534.4}

231 得以进入

(《医疗布道工作》1893 年)

我非常关心医科学学生受教育作传道士。这正是在别的方法都不奏效的地方介绍真理的办法。{CH 535.1}

我看到上帝的天意让医疗布道工作成为一个伟大的切入点，藉此接触患病的人。{CH 535.2}

何等有为的一个园地敞开在医疗布道士面前啊！耶稣基督就是完全意义上最高典范的布道士，而与那大医师的布道工作相结合的，是医治各样的疾病。许多处在基督时代的人不肯相信自己处在失丧的状态。当基督在他们中间作身体病患和患罪病的心灵疾病的强大医治者时，有些人不肯到祂面前来得生命。他们拒绝受光照。在我们的日子也会这样。有些人不愿医治他们心灵的疾病。{CH 535.3}

每一位医师都能够也应该作基督徒，若是这样，他就带有一个治愈身心的疗法。他是在做使徒的工作和医师的工作。多么需要有宝贵的清洁没有玷污的虔诚，以便属灵的教师在解除身体痛苦的同时能给予心灵所需要的东西啊！受苦的、连遭打击的人听到希望的话，就是上帝说给受苦患病之人的话，听到为他而献上的祷告，便感到多么舒畅啊！传道士了解使人身体受苦的疾病，联合受过教育照顾身体疾病的医师，与忠心尽责的羊群牧人一起，使所做的服务有神圣性和加倍的效能，这是多么必要啊！{CH 535.4}

本着祂伟大的良善和无比的爱，一直在敦促祂人间的机构，说明传道士若不知道如何治疗患病受苦的人，就确实没有完成他们的教育。若是曾认为这是传道士工作教育的一个重要的分支，许多已经丧命的人原可以活着。要是他们明白如何治疗身体的疾病，如何考虑因果，他们就能藉着聪明地了解人体和治疗身体疾病的方法，接触别无他法可以接触的许多暗昧的心思。{CH 536.1}

大医师与每一位工人在一起

大医师基督在每一个真实、恳切、敬畏上帝、用自己所获得的知识解除人身痛苦的医生身旁。大医师随时准备分配基列的乳香。祂必垂听医师和传道士所献上的祈祷，只要祂的名可以因此得荣耀；受苦病人的寿命便会延长。上帝在万有之上。祂是所有医学专业布道士的真实元首，那与大医师相连的医师也确实有福。他不仅向祂学习治疗患病的身体，而且为人的灵魂警醒，明白如何应用药方，作为牧人运用基列的乳香医治罪给心灵造成的损伤和人类的身体因被那蛇咬伤而

受的痛苦。医师摆脱自私，正确地认识耶稣基督所做的赎罪，以便能在绝望的人面前高举耶稣，并保持与上帝交往，这是多么重要啊！他懂得身体疾病的治疗，又有救恩计划的知识，拥有何等大的财富啊。他既安心信靠耶稣作他个人的救主，就能引导他人充满希望和得救的信心，获得安息和平安及在耶稣基督里的新生命。……{CH 536.2}

主认可献身的工人作为真牧人的努力。他或许没有什么时间讲道，但他能把讲的道行出来，这要有力得多。在活泼无私的行为里表达的真理乃是支持基督教最有力的证据。解救患病的人，帮助痛苦哀伤的人，乃是按照基督的路线作工，证明最有力的福音真理表明基督在地上的使命和工作。懂得解救受苦人类的技术，乃是打开无数的门户，使真理在人心找到落脚之处，使人得救得生——永远的生命。用这种方法甚至可以接近最心硬而且显然被罪牢笼的心灵，使他们对敬虔的奥秘有所了解而且十分着迷，以致若不认识耶稣基督和祂拯救的恩典，就绝不罢休。……{CH 537.1}

要按照基督徒工作的规范组织一个团队，看看每一个有责任的人能在留意和善用机会方面为主做什么。祂有一个葡萄园，每一个人都可以在里面从事善工。受苦的人类处处需要帮助。{CH 537.2}

232 医疗布道士

(《医疗布道士》1903年11月19日)

现在要派遣有实际的知识、知道如何治疗病人的青年，与更有经验的福音工人一起去做福音传道工作。这些青年若是献身研究上帝的道，就会成为成功的传道士。与这些青年同工的传道人要给他们学习的机会，就象以利亚给以利沙机会一样。他们要向这些青年说明如何教导他人真理。在可能的地方，这些青年应该访问医院，在有些情况下，他们可以暂时与医院同工，无私地工作。{CH 538.1}

眼下我们的医疗布道工人们要显出无私的最纯洁的榜样。他们既有从实际工作获得的知识和经验，就要出去治疗病人。当他们挨家挨户走动时，就会得到进入许多人内心的通路，接触到许多否则绝不会听到福音信息的人。{CH 538.2}

鼓励青年工人

那些不以文凭为医师充分资格的人能成就许多善事。有些人要预备作称职的医师。在这种人的指导之下，许多人能做蒙悦纳的工作而不必花以往所认为必需的那么长时间学习。{CH 538.3}

许多没能在学校进行正规学习的人将出去为主作工。上帝会帮助这些工人。他们会从更高的学校获得知识，而且适合在普遍工人中作护士。那位伟大的医疗布道士注意藉着提出健康改革原则来接近人心的每一次努力。{CH 538.4}

我们的世界正在发生明显的改变。主已宣布祂要翻转倾覆。迄今一直卑微无名的人，现今要得着机会成为工人。{CH 539.1}

我要对那些出去做医疗布道工作的人说：要用成圣的理解力侍奉主耶稣基督，与福音传道人和大教师联合同工。你们在献身侍奉主，殷勤地作工和学习，尽力解救患病受苦的人时，赐给你们使命的主也会赐给你们技巧和聪明。{CH 539.2}

要把慈悲的救主介绍给那些厌倦了罪恶的生活，却不知道转向哪里得解脱的人，救主充满了仁爱和温柔，渴望接受那些以破碎痛悔的心来到祂面前的人。要握住他们的手，扶他们起来，对他们说有希望有勇气的话语。帮助他们握住主的手，主已说过：“让他持住我的能力，使他与我和好，愿他与我和好”（赛 27:5）。{CH 539.3}

基督宣布：“看哪，我必快来！赏罚在我，要照各人所行的报应他”（启 22:12）。上帝号召我们这样说：“主耶稣啊，我愿你来”（启 22:20）。上帝的子民若是愿意对祂有信心，祂就会为他们做更多的事。{CH 539.4}

233 方法和计划

（《医疗布道丛书》第 5 号第 14-16 页，1906 年）

在我们一切的疗养院中，所做的工作都应该具有争取人归向耶稣基督的性质。在我们的健康机构中有一片广阔的布道园地，因为各国的人来到这里，想要

恢复健康。在我们疗养院工作的最好的助工乃是那些愿意以圣经为自己的向导的人，那些愿意付出自己的智力和道德力以正确的方式推进工作的人。{CH 540.1}

疗养院中的工人要记住：建立这些机构的目的不单单是要解除痛苦医治疾病，而且要拯救灵魂。这些机构的属灵气氛应该是这样：来到疗养院治疗身体疾病的男男女女要学习他们患病的心灵需要医治的教训。{CH 540.2}

传福音的意义远远超过许多人的理解。它是一项广泛深远的工作。我蒙指示：我们的疗养院是传扬福音信息最有效的媒介。{CH 540.3}

真实医疗布道士的工作，主要是属灵的工作，包括祷告和按手；所以他的工作应像传道士一样分别为圣。而那些被选担任传道之医师的人，也应该这样分别出来。这会加强他们抵制试探的力量，使他们不离开疗养院的工作去从事私人的业务。不要让自私的目的引诱工人离开岗位。与传扬第三位天使信息一起做成的医疗工作，要产生奇妙的结果。它要成为一种成圣团结的工作，符合教会的伟大元首派遣最初的门徒去做的工作。{CH 540.4}

基督把这些门徒叫到一起，给了他们使命：……“随走随传，说‘天国近了！医治病人，叫死人复活，叫长大麻疯的洁净，把鬼赶出去。你们白白的得来，也要白白的舍去。’‘我差你们去，如同羊进入狼群；所以你们要灵巧象蛇，驯良象鸽子’（太 10:7, 8, 16）。{CH 541.1}

我们最好阅读这一章，让其中的指示预备我们工作。早期的门徒奉基督差遣，受祂委托出去作工。祂的精神要在他们前面预备道路。他们要感到既有这样的信息要传，有这样的福气要给人，他们就应受到欢迎，被人们接到家里。……{CH 541.2}

区会要聘请医疗布道士

藉着最初的门徒，一个神圣的礼物曾提供给以色列：今日忠心的福音传道士要在我们的传道士进入的各城做类似的工作。这是一项我们在某种程度上已设法在我们的一些疗养院去做的工作，然而仍需在这些方面获得更加宽广的经验。{CH 541.3}

我们的区会会长们岂不能为我们学校中的学生开路，让他们参加这方面的工作吗？我再三蒙指示看见“我们要将护士、传道士、牧师，以及文字布道士、传

福音的学生等组织成队，并给予极充分的训练，以造就与那圣者相似的健全品格。”在解救受苦人类方面有一项重大的工作要做成，藉着正接受教育和训练要成为能干的医疗布道士的学生们的工作，住在许多城市中的人会知道第三位天使信息的真理。有经验的献身的领袖和教师开始的时候应该和这些年轻的工人一起出去，指示他们如何作工。当那些敬畏和尊荣上帝的人好意提供食物时，要接受他们的好意。这样就有机会进行交谈，解释圣经，唱经文歌和与那家的人一起祷告。这样做工会使许多人得福。{CH 541.4}

每一个工人去出去做这种工作时，都应该认识到他确实是上帝所差遣的，与起初的门徒们一样。上帝的眼目追随着他们；祂的灵伴随着他们。……{CH 542.1}

我很感恩，因为想到靠近我们的疗养院所建学校的优势，这样建校是为了把这两种教育机构的工作结合起来。这些学校的学生在现代真理的知识方面获得教育的同时，可以学习如何医治他们前去照顾的那些人。{CH 542.2}

若有一个时候我们的工作应当在上帝之灵的特别指示之下，就是现在了。要唤醒那些正过着安逸生活的人。要让我们的疗养院实现其应有的宗旨，成为照顾医治患罪病之人的家。当工人们与那位大医师有活泼的联络时，这个目标就会实现。{CH 542.3}

234 医师和传道士

鼓励一位医师的话（一封通函，1910年）

你们在城市中所做的工作正受到上天的嘉许。你们所做的事表明，我们的医师若与传道士共同合作向人宣传真理，就能产生比单靠传道士工作更大的效果。我切望其他医师在这方面能效法你的榜样。{CH 543.1}

你不要认为主已使你和疗养院分开，因为你做了更加直接的努力，去接触城市里的生灵，他们需要悔改归正。你有负担做把信息传给人的工作。要把基督介绍为医治罪病心灵的主。你在园地中的工作会使你获得比你若局限在一个机构里更广泛的影响。{CH 543.2}

你参加聚会和从医师的立场传讲真理时认识的人会有助于你获得一种影响

力，而这方面的工作会成为把一班能大大受益的人带到我们疗养院的方法。要安排你的计划，以便能自由地从事这方面的工作，以便你的缺席不致对机构的工作造成损害。{CH 543.3}

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。你们在聚会时所作的健康演讲，将是宣传我们疗养院的最好办法之一。{CH 543.4}

基督为我们树立了一个榜样。祂既根据圣经教导福音真理，也医治那些到祂面前求助的受苦者。祂是人类有史以来最大的医师，然而祂把医疗工作同传扬救灵真理的工作结合在一起。{CH 544.1}

我们的医师也当这样工作。当他们作为布道士，教训人如何让主耶稣医治心灵的时候，他们是在做主的工作。每一位医师应当知道如何提供适当的治疗，并凭着信心为病人祈祷。同时他应当作为上帝的传道士，教导人悔改，使身体和心灵得救。这种互相结合的工作能丰富他的经验，大为增加他的影响。{CH 544.2}

与人接触

我知道一件事，我们医师最大的任务是用正确的方法接近世界上的人。世界即将在罪中灭亡，谁愿负起城市里的责任呢？凡跟随耶稣基督脚步的医师乃是最伟大的。{CH 544.3}

有一项工作要在我们各城里做成，那些依然作工并且存谦卑的心与上帝同行，天天努力作得胜者的人，必逐日获得宝贵的胜利。本着谦卑的心做的工作会带有上帝的认证。我们要隐藏在上帝里。我看得很清楚的就是男男女女必须团结一致地做我们各城中需要做成的工作。……主长久宽容人，祂恳切地要求人人都悔改。传道人、医师愿意开始从事这项几乎还没有触及的工作吗？愿上帝帮助我们忠心去做现在最重要的工作。{CH 544.4}

现在是我们做出坚决的努力唤醒还从未受到警告之人的时候。许多脑力和体力都用在了文字工作上。这是好的，但是如果更多的努力用在派遣活的传道士去传讲真理上，就会唤醒更多的人，使他们归于真理。耶稣虽然在天上的真圣所里服务，但祂也正藉着祂的圣灵通过祂地上的使者们作工。这些人会比书报成就更多的工作，只要他们愿意靠着圣灵和基督的能力前进，从而使这个应许实现在他

们身上：“我就常与你们同在，直到世界的末了”（太 28:20）。{CH 545.1}

在向不信的人介绍真理时，先提出一些他们会与我们意见一致的题目是好的。健康和节制的原则会吸引他们的判断，我们可以从这些题目引导他们明白第四诫的约束性要求。我们的医师可以帮助做这项工作。当人们看出关于健康生活所给指示的价值时，就会赢得他们的信任，使他们相信教导这些原则的教师们在别的方面也有真理。{CH 545.2}

主的计划是很精通圣经真理的医师要与传道人在城市中联合同工，帮助发出应该传给世界的全部和谐的警告信息。应该选派我们机构中一些具有最佳资格的人做这项工作。{CH 545.3}

在有些人看来，把能胜任主任医师岗位的人调走，放在城市里去做工可能似乎是不明智的，即便选人充任他们在机构中的职位也是如此。但我们需要对工作有更广泛的看法，并且要考虑主正要求在城市中做成一项特别的工作，一项需要有清晰洞察力的人们付出努力的工作，他们靠着圣灵的能力，能在大批会众面前介绍健康改革的原则。{CH 545.4}

有见识的医师宣扬圣经的原则会对许多人产生重大影响。效果和能力会伴随着那些把医疗工作及传福音工作相结合的人。这样人们就会明辨出那是上帝的作为。 {CH 546.1}

对医师的实用提示

我为我们的医师们感到担心，因为他们太忙了，无暇顾及上帝要他们做的传道工作。根据主指示我的亮光，我知道现在很需要献身上帝，并知道怎样信靠祂的充满活力的传道士。现在只有一个工人的地方我们需要有一百个工人。我们在撒但的反对封闭我们道路，使我们失去工作机会之前，就应成就一番大工。时间很快在过去。我们的书刊很多，可是主呼召我们教会里拥有亮光的人从事实际的传道工作。他们应当虚心运用上帝所赐的才能宣扬现在应传给世界的信息。{CH 546.2}

我希望你们在这项工作中运用自己的一切才干。要从医师的角度宣扬现代真理的重要性。受过教育的医师能进入其他人所进不去的城市。要传扬健康改革的信息。这将会对人们产生影响。{CH 546.3}

主必指导你，只要你愿意努力遵行祂的旨意，即使那会妨碍你自己的一些愿望和计划。你在遵照上帝的忠告行事和作工时，机会之门就会在你面前敞开，使传道人的工作和医师的工作联合起来。{CH 547.1}

你和你妻子如果在波士顿和其他东部城市联手开展医疗布道工作，你们的效用就必增加，而且会有新的任务清晰地展现在你们面前。在这些城市里，第一位天使的信息曾在 1842 年和 1843 年大力传扬。现在时候已到，第三位天使的信息要在东部广泛传扬。有一项大工摆在我们东部的各疗养院面前。随着工作的结束，这信息要以大能传扬出去。{CH 547.2}

要让你的话具有尊崇上帝之道的性质。要实践和教导健康改革的原则。强调你信仰基督徒们一般都会赞同的伟大真理。你在提倡上帝的真理时，要在各方面作信徒的榜样。{CH 547.3}

进入大城市作工，仍然是我们的一项重要任务。多年以来，主一直催促我们负起这个责任，然而我们看见在大城市里工作很少有成就。如果我们真的毅然决然地负起这项工作，撒但就会制造出种种困难来。在这些久被疏忽的城市，我们还远没有成就应做的工作。现在开展工作比几年以前更加困难了。可是如果我们奉主的名负起工作，障碍就会被除去，我们就会取得决定性的胜利。{CH 547.4}

在这项工作中需要医师和布道士。我们必须恳求上帝，竭尽全力打开大城市的门户。如果我们在过去遵从了上帝的计划，就会有许多灯光明亮地照耀出去。
{CH 548.1}

在传播属灵的真理的时候，我们也应介绍上帝就健康和节制问题所说的话。我们必须千方百计地帮助人接受上帝感化和改变人心的大能。要唤醒我们各教会中的信徒起来尽他们的本分。要指定祷告的时辰，我们要恳切寻求主增加我们的信心和勇气。传道人和教会的其他成员要前所未有地为生灵劳苦作工。我们不要只把时间花在向已经很了解真理的各教会一遍遍讲同样的事上。要让教会的肢体们在各自的战线团结一致地作工，引起人们的兴趣。基督的门徒要团结一致地做拯救将亡灵魂的工作。工人要邀请他人与他们一致努力，以便使许多人热心为主作工。{CH 548.2}

我恳劝各城中的教会肢体们用坚定的努力持定主，求圣灵的洗。要确知撒但是不睡觉的。他会尽可能地将一切障碍放在那些愿意推进这工作之人的路上。这

些障碍往往被视为不可逾越的。现在每一个人都要彻底地真正地悔改，然后用信心聪明地把握住这工作。{CH 548.3}

235 城市的工作

(《教会证言》卷七第 110-114 页，1900 年)

1900 年 12 月 12 日写于加利福尼亚州旧金山

在加利福尼亚州有工作要完成。这项工作一直很奇怪地被人忽视。但愿这项工作不要再被耽延了。当传讲真理的门户敞开之时，我们就要准备好进去。在大城市旧金山已经做了一些工作，但是当我们研究这地时，发现只开了个头而已。应该尽快地在该城及奥克兰的不同地区作出有良好组织的努力。旧金山的邪恶还没有被人认识到。我们在该城的工作必须拓宽加深。上帝看到其中有许多人要得救。{CH 549.1}

在旧金山已经开办了一个卫生餐馆，还有一个食品店和诊所。这些都在做一项善工，但它们的影响当大大地拓展。与市场街上的那家相似的其它餐馆当在旧金山和奥克兰开办。关于在这些方面正在付出的努力，我们可以说：阿们，阿们。不久，给人们带来福气的其它方面的工作也要建立。医疗布道的工作应当用极其谨慎而周密的方式来推进。这种庄严神圣的救人工作，当用纯朴高尚的方法来发展。{CH 549.2}

工作人员从何而来呢？应当由彻底悔改的人，就是具有鉴别力与远大先见之明的人来担任主管。在聘请人来参加这种特别工作时，应当详细甄审，选用那些爱上帝，谦卑行在主前，能作上帝手中有效的工具，完成祂所要达到之目标——就是提拔及拯救人类——的人。{CH 549.3}

医疗布道士能作卓越的先锋工作。传道人的工作，应当与医疗布道士的工作密切配合。基督化的医师应看自己的工作与传道人的工作一样高尚。他负有双重的责任；因为他身上兼有医师及福音传道人的两种资格。他的工作是伟大，神圣，必不可少的。{CH 550.1}

医师与传道人应当认清他们乃是从事同样的工作。他们应当彼此合作无间，共同商讨。藉着他们的团结合一，证明上帝已差遣祂的独生子降世，要救一切相信祂而以祂为个人救主的人。{CH 550.2}

大城市里医师

医术比普通医生高明的医师，应当在大城市中为上帝服务。他们应设法与上流人士接触。在这方面，旧金山已有所作为，但还有更多要做。但愿谁也不要误解这些事业的性质和重要性。旧金山是一个大园地，是主葡萄园中的一个重要部分。{CH 550.3}

参加福音布道活动的医疗布道士，所作的工，是与其传道同工们所作的一样高贵。这些人所效劳的，不限于一般贫苦民众。上流社会的人士很奇怪地被忽略了。在从事高层职业的人当中，会找到许多对真理做出响应的人，因为真理是合理一致的，并带有福音的高尚品质的标记。从这样得来的有才干的人，将有不少人会毅然地参加主的圣工。{CH 550.4}

富人将会帮助

呼召那些负责任有地位，那些已蒙祂赋予宝贵恩赐的人，运用他们的才智及资财为祂服务。我们的职工当在这些人面前，简明地提出我们工作的计划，告诉他们我们需要什么来帮助贫苦缺乏的人，和怎样建立这种工作在稳固的根基上。其中有些人要受圣灵的感动，将主所赐的资财，用来投资推进主的圣工。他们会帮助在大城市中设立感化人的中心机构，以成全主的旨意。发生兴趣的人将被领而献身于各种的布道工作了。要开设卫生餐馆。然而这项工作是需要何等小心的进行呀！ {CH 551.1}

每一所卫生餐馆都要成为一所学校。其中的工作人员应不断学习和实践，使自己能提高制作健康食品的水平。在城市里这项教育工作应比小地方更加大规模地进行。然而在每一个有教会的地方，都要教导人制作简单健康的食品，让那些希望按健康改革的原则生活的人食用。信徒们应当把他们在这方面得来的光分给邻居。 {CH 551.2}

我们学校中的学生们，应当受教如何烹饪。在教育的这一部门中，应有机智

和技巧。撒但运用其一切不义的诡诈来作工，要诱青年人的脚步陷入那导致灭亡的试探之途。我们应当坚固并帮助他们，抵挡那在各方面要遇到的放纵口腹之欲的试探。在教导他们健康生活的科学上，我们乃是在为主作布道之工。{CH 551.3}

许多地方的烹饪学校

应当在许多地方创办烹饪学校。这种工作可从小规模作起，但是当有才智的厨师努力教导别人时，主就要赐给他们技能与聪明。主的吩咐是，“不要禁止他们，因为我要亲自向他们显现，作他们的教师。”上帝要与凡实行祂计划的人合作，教导他们如何借着预备健康廉价的食品，来改良饮食。这样，穷苦的人也会受鼓励，采纳卫生改良的原理；并可帮助他们成为勤奋而自食其力的人。{CH 552.1}

我蒙指示，见到许多有才干的人蒙上帝教导，知道如何用合理的方法来配制有益健康而味美可口的食物。这些人中有许多是青年人，也有不少是成年人。我蒙指示，应当鼓励在开展医疗布道工作之处，开办烹饪学校。凡足以引人归向健康改良之事，都当陈明在他们之前。应当尽量光照他们，教导他们尽其所能，在配制食物方面有各种进步，并鼓励他们将其所学转授别人。{CH 552.2}

我们岂可不尽力之所能，在各大城市推进圣工呢？在我们附近有成千上万的人，需要我们在各方面的帮助。但愿福音传道人记住主耶稣基督对祂门徒所说的话：“你们是世上的光；城造在山上，是不能隐藏的。”“你们是世上的盐；盐若失了味，怎能叫它再咸呢”（太 5:13,14）？ {CH 552.3}

主与他们同工

主耶稣必为祂的子民行神迹。在《马可福音》十六章中我们读到：“主耶稣和他们说完了话，后来被接到天上，坐在上帝的右边。门徒出去，到处宣传福音，主和他们同工，用神迹随着，证实所传的道”（19,20 节）。由此我们可知，主在升天后，使祂所拣选的仆人们有资格从事医疗布道工作。{CH 553.1}

从圣经上所记，主在婚姻筵席上供给酒，和在给众人食物的两件神迹上，我们可得到一个极其重要的教训，健康食品事业乃是主自己的工具之一，为供应人的需要。在任何时候，任何情形下，在如何预备最好食物的事上，那位在天上供

应一切食物的主，必不让其子民蒙昧无知。{CH 553.2}

236 克服偏见的方法

那些久已认识真理的人，必须十分真诚地寻求上帝，使他们的心充满为邻舍作工的念头。弟兄姐妹们，要拜访住在附近的人，寻求用同情和仁慈感动他们的心。所用的工作方式务要消除偏见而不是创造偏见。——《教会证言》卷九第34页（1909年）。{CH 553.3}

237 疗养院作为城市的前哨

（《特别证言》系列二第13号，第11-13页，1906年）

如同梅尔罗斯，洛马林达的主要好处之一就是周围各种美丽的风景。我们相信我们已经买下的这两处地产是最有利于建疗养院的。{CH 554.1}

可是比壮丽的风景、美丽的建筑和广阔的场地更重要的是，这所疗养院离人口稠密的地区较近，因而有机会把第三位天使的信息传给许许多多的人。我们应有清楚的属灵眼光，否则就不能领会上帝为我们传光给世界所作明显的安排。大危机就在我们面前，现在我们应当通过上帝为此赐给我们的媒介，传出警告的信息。我们要记住，一个最重要的媒介就是医疗布道工作。我们决不可忘记疗养院建立的伟大目标，就是在地上推进上帝最后的工作。{CH 554.2}

洛马林达位于一个十分富饶的地区的中部，那片地区包括三个重要城市——雷德兰斯、里弗赛德和圣伯纳迪诺。这片园地必须从洛马林达开始作工，就象波士顿必须从梅尔罗斯开始作工一样。{CH 554.3}

当新英格兰疗养院从南兰开斯特迁到梅尔罗斯时，主指示我这是按照祂敞开的天意安排的。梅尔罗斯的建筑物和场地有利于我们的医疗布道工作的推广。医疗布道工作不仅要在波士顿开展，而且要在新英格兰其他许多未开工的城市里开展。梅尔罗斯的场地有利于把与我们信仰不同的人吸引到疗养院来。贫富贵贱各等人都会来疗养院就诊，受益于健康的恢复。{CH 554.4}

波士顿积极进取的工作

主多次向我指出要在波士顿忠实地开展工作。亮光要照到市区和市郊。梅尔罗斯疗养院是把真理传到波士顿的最大媒介之一。波士顿及其郊区必须听到传给我们世界的最后怜悯信息。必须在多处举行帐棚大会。工人们必须充分运用上帝赐给他们的才干。恩赐将藉着聪明的使用而增加。但不可抬高自我。不要制定精确的路线。要让圣灵指导工人。他们要始终仰望为他们信心创始成终的耶稣。如果大家都愿意存谦卑的心与上帝同行，这个大城市的工作就会因圣灵的启示而引人注目。……{CH 555.1}

我们希望负责新英格兰圣工的人与梅尔罗斯疗养院的管理人员合作，采取积极的步骤推进波士顿的工作。可以有上百位工人在波士顿不同的地区服务，从事各方面的圣工。……{CH 555.2}

爱惜光阴

可怕的灾难正面临着大城市，我们应当积极行动起来，在尚有机会的时候，向人口密集的中心都市传出警告的信息。在城市中传扬我们信息的最有利时机已经过去。罪恶正在迅速滋长。所以我们现在应当更加认真地工作，以挽回时间。
{CH 555.3}

医疗布道工作是一个门户，可以让真理进入城市的千家万户。在每一座城市里，都会有人赏识第三位天使信息的真理。上帝的审判正在迫近。我们为何不唤醒住在美国大城市中的人，使他们觉悟将临的危险呢？我们的人没有照着他们所应该地敏锐地认识到自己身上负有向住在这些未受警告的城市中的百万居民传扬真理的责任。
{CH 556.1}

有许多灵魂要拯救。我们自己的心灵必须在真理的知识上有稳固的根基，以便争取别人脱离错误归向真理。我们现在需要殷勤地查考圣经，当我们开始与不信的人熟悉起来时，我们要高举基督为受膏、被钉、复活的救主，是众先知所见证，众信徒所证实的，我们的罪恶藉着祂的名得到赦免。
{CH 556.2}

我们现在需要坚定地信仰真理。我们要明白何为真理。时间很短暂。整个城市在被一扫而空。我们在尽自己的本分，传讲会为主的降临预备一班人的信息

吗？愿上帝帮助我们善用我们的机会。{CH 556.3}

238 传道和医疗工作

(《呼吁在澳大利亚作工》第 13-15 页，1899 年)

国内外的布道区都应连同传道事工一起来做。推进医疗布道工作不要与福音事工脱节。主的子民是要合一的。在祂的工作中不可有分别。在一个方向上推进得太热心的工作占用了光阴和钱财。主并没有指定人这样做。祂曾差遣十二个使徒后来又差遣那七十个人出去向人们传道，并赐给他们权柄医治病人，奉祂的名赶鬼。这两方面的工作不可分开。撒但会想尽一切办法使上帝正设法使之合一的人分开。我们不可被他的诡计误导。医疗布道工作要与第三位天使的信息相连，就象手与身体相连一样；学习医疗布道的人若不受训做教会和传道的工作，他们所受的教育就不完全。{CH 557.1}

在传道事工中有大有信心和经验的人，他们能说：“论到从起初原有的生命之道，就是我们所听见、所看见、亲眼看过、亲手摸过的。……我们将所看见、所听见的传给你们”（约壹 1:1-3）。这些人要教导他人。……{CH 557.2}

医疗布道工作不是使人离开传道事工，而是要把他们安置在园地中。凡是举行帐棚大会的地方，在医疗布道方面受教育的青年就应觉得有责任尽自己的本分。应当鼓励他们发言，不仅在这些专业方面，而且在现代真理的要点方面，说出我们为何是安息日复临信徒的缘由。这些年轻人既得着机会与年长的传道人同工，就会得到许多帮助和福气。……{CH 557.3}

不可轻看传福音的工作。无论举办任何事业，都不应使人因而认为传道工作是次要的。传道工作决不是次要的。凡轻视传道工作的，就是轻视基督。传道工作的任何一方面都是所有工作中最高尚的。所以，应当使青年人时常记得，没有什么工作较比传福音的工作更蒙上帝赐福。{CH 558.1}

不可拦阻我们的青年参加传道的工作。现在有一种危险，就是有人会因热情动人的宣传，而被吸引偏离上帝所吩咐他们当行的路。有一些人原应预备自己加入传道工作，却被人怂恿，转而习医去了。主呼召更多的人进入祂的葡萄园里作

工。有命令发出来说：“要巩固前哨阵地。世界各处都要有忠心的哨兵。”青年们，上帝呼召你们。祂呼召胸襟开阔，志向远大，深爱基督和真理的青年大军。……{CH 558.2}

传道工作所需要的，并非伟人和博学之士，也不是滔滔能言的演说家。上帝所召的，乃是愿将自己献给祂，好被祂的灵充满的人。因为基督和人类的圣工需要成圣的、自我牺牲的人，能到营外忍受凌辱的人。他们为人当刚强，勇敢，配担当重大的事业，也要用祭物与上帝立约（参来 13:12,15；诗 50:5）。{CH 558.3}

第十二编 羊群的榜样

239 正确榜样的重要性

（《给传道人和工人的特别证言》第 7 号，第 36-41 页，1896 年）

最重要的是，传道人和工人们要树立正确的榜样。他们若是持有和实行松懈散漫的原则，那些爱说不爱行的人就会提出他们的榜样来充分地为自己的行为辩护。所犯的每一个错误都使耶稣的心忧伤，也确实损害真理的感化力，真理乃是上帝救灵的能力。撒但一会的人全都在注意那些设法表现基督之人生活中的错误，并且充分利用他们的每一缺点。{CH 559.1}

要留意，免得因你们的榜样使别人处于危险之中。你们丧失自己的灵命是一件可怕的事，但造成别人沦丧的行径更为可怕。我们的影响会成为死的香气叫人死。想到这一点，真是可怕，但这是可能的。所以我们应当认真保守自己的思想、言语、习惯、性情和品格。上帝要求我们个人更加圣洁。我们只有显示基督的品格，才能在救灵工作上与祂合作。{CH 559.2}

始终如一之生活的价值

主的工人在言行一致上怎么谨慎都不过分，因为惟有始终如一的生活才能博得尊敬。我们的行为若与我们的教导相符，我们的言语就会见效；然而不以尽责

原则为基础的那种虔诚就象失了味的盐。说而不做就象鸣的锣响的钹一般。我们努力谆谆教导我们并不本着良心实行的原则是不会有用处的。{CH 559.3}

要警醒祷告。只有这样你才能完全投入主的工作中。自我必须置于幕后。那些突显自我的人所获得的教育不久就会成为他们的第二天性；他们很快就会认识不到他们非但没有高举耶稣，反而高举自我，非但没有成为活水藉以涌流去滋润别人的渠道，反而占用了他们周围之人的同情和关爱。这并不是忠于我们被钉十字架的主。{CH 560.1}

活的荐信

我们是拥护基督的使者，我们活着不是为了保全自己的名誉，而是要拯救将亡的生灵脱离灭亡。我们每日的努力应当向他们表明他们可获得真理和公义。我们非但不要藉着给人印象以为我们没有受到赏识来引人同情我们，反而要完全忘我；我们若因缺乏属灵的辨识力和至关重要的虔诚而没能这么做，上帝就会向我们手中讨我们本应该为之作工的那些人的命。祂已作了预备，使每一个侍奉祂的工人都可以得到恩典和智慧，以便成为活的荐信，为众人所知道、所念诵。{CH 560.2}

藉着警醒祷告，我们可以成就主计划我们成就的。藉着忠心、辛勤地履行我们的职责，藉着为灵魂警醒好像将来交账的人，我们可以消除别人路上的每一个障碍物。藉着恳切的警告和劝勉，我们自己的心中怀着对那些将要灭亡之人温柔的关怀，我们就可以争取他们归于基督。{CH 560.3}

使圣灵担忧

我巴不得弟兄姐妹们记住使圣灵担忧是一件严重的事，当人因为十字架太沉重或舍己太大而设法自己工作，不肯侍奉主时，圣灵就担忧了。圣灵想要住在每一个生灵里面。倘若祂备受欢迎，视为贵宾，那凡接受祂的人就必在基督里完全；而这已开始的美好工作将会完成；圣洁的心思意念，属天的情感和如基督的作为，将会取代污秽的思想、败坏的感情和叛逆的行为。{CH 561.1}

圣灵是一位神圣的教师。我们若听从祂的教训，就会变得有得救的智慧。但我们需要好好保守我们的心，因为我们常常忘了所领受天上的指示，设法行出我

们本性的倾向或我们未成圣的心思。各人都须亲自与自我打仗。要留意圣灵的教训。如果这么做了，圣灵就会再三重复其教训，直到留下的印象宛如“永远刻在磐石上”。……{CH 561.2}

漠不关心和反对

主已赐给祂子民关于健康改革的信息。这亮光三十年来一直照在他们的道路上，主不能支持祂的仆人采取与之相反的做法。祂的仆人们行事若与这个要点的亮光相反，祂就不喜悦。祂把这信息传给他们，是要他们将之传给他人。当一半的工人在一个地方作工，教导人们健康改革的原则与第三位天使的信息是紧密相连的，就如手臂与身体一样，而他们的同工却藉着自己的行为教导他们完全相反的原则，祂怎能喜悦呢？这在上帝看来乃是一种罪。……{CH 561.3}

使主的守望者们遭受这种挫折的，莫过于与那些虽有智力，也明白我们信仰的缘由，却藉着言传身教表明对道德义务漠不关心的人联络了。{CH 562.1}

主所赐关于健康改革的亮光，若是受到轻忽，就必对那些尝试改良的人造成伤害；任何人若藉着言传身教行事反对上帝所赐的亮光，就不能指望在上帝的工作中取得成功。责任的声音就是上帝的声音，是与生俱来的、天赋的向导，在这些题目上，主是轻慢不得的。凡漠视上帝就保持健康所赐亮光的人，乃是厌恶使自己受益，也不肯顺从正在为其最佳益处行事的主。{CH 562.2}

基督徒的责任

每一个基督徒的责任是遵从主已指明对祂仆人来说是正确的行动方针。他始终要记得上帝和永恒就在他前面，他不应漠视自己属灵和身体的健康，即使是受到妻子、儿女或亲戚引诱去这么做，也不可去做。“若耶和华是上帝，就当顺从耶和华；若巴力是上帝，就当顺从巴力”（王上 18:21）。{CH 562.3}

240 保持健康的责任

（《传道良助》第 172-175 页，1892 年版）

我看到这么多身体软弱、卧病在床、英年早逝的传道人，感到非常痛心。他们曾在上帝的圣工上担负责任，尽心作工。当他们知道自己必须放下所爱的工作时，心中的痛苦比病痛甚至是死亡的念头更为沉重。{CH 563.1}

现在岂不是我们应该明白自然机能不会长久忍受虐待而不抗议的时候了吗？我们的天父并不希望人类痛苦忧伤。祂不是疾病和死亡的创造者，而是生命的源泉。祂要人活着，顺从生命和健康的定律，得以生存。{CH 563.2}

凡接受现代真理并因此而成圣的人，必强烈希望在自己的生活和品格中表显真理。他们深深盼望别人也能看见并享受亮光。当忠诚的守望者带着宝贵的种子出发，在各水边撒种，流泪祈祷之时，压在心头上的担子是极其沉重的。他的心灵深处受到了扰动，在持续紧张的状态下难免身心憔悴，精力早衰。每次的讲道都需要力量和效能，需要从上帝圣言的府库中，时时重新拿出新旧的东西，使听众得到生命和能力。上帝不希望你们这样精疲力竭，以致工作缺乏新的活力或生命。{CH 563.3}

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。{CH 563.4}

户外劳动是一种福气

传道人若能聪明地作工，适度运用身心，就不会这么容易患病了。如果我们所有的工人都能每天安排数小时进行毫无拘束的户外劳动，这对于他们来说就是一种福气，使他们能更成功地履行职责。他们如果没有时间放松全身，则不妨在用手作工时进行筹划和祈祷。这样，当他们回到传道工作中时，身体和精神就有了新的力量。{CH 564.1}

我们的一些传道人觉得每天必须做一些工作，才能向区会汇报。他们这样做的结果，往往使工作软弱无效。他们应当有休息的时间，完全放下繁重的工作。但这不能取代每日的身体锻炼。{CH 564.2}

弟兄们，当你们花时间修理庭园，从而得到人体系统良性运作所需要的锻炼时，你们就是为上帝作工，如同主持聚会一样。上帝是我们的父；祂爱我们，不希望祂的仆人糟蹋自己的身体。{CH 564.3}

饮食无规律和消化不良

还有一个患病和工作无效的原因就是消化不良。人若是滥用自己的消化器官，头脑就不能进行最好的工作。许多人匆促地吃下多样食物，使肠胃变成战场，头脑也就混乱不清了。采用不卫生的食物，或者卫生的食物吃得太多，都是要避免的。许多人不顾健康的定律，吃个不停，致使头昏脑胀。这样放纵恶习，不注意上帝相关亮光的人，又怎么能盼望蒙上帝的光照呢？弟兄们，现在不正是你们悔改这些自私放纵行为的时候吗？“岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人；你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制；他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。所以我奔跑，不象无定向的；我斗拳，不象打空气的。我是攻克己身，叫身服我；恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了”（林前 9:24-27）。要郑重地学习这段经文。{CH 564.4}

然而不要以为你的本分就是饮食不足地生活着。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。{CH 565.1}

这些并不是无关紧要的小事。我们从事各部门工作若想有健康的活力和良好的精神，就必须注意这些事。工作的性质和效力，大都有赖于工人的身体状况。与会者的消化不良给许多委员会和其他议事会带来了不愉快的气氛。传道人的消化不良使许多讲道蒙上了阴影。{CH 565.2}

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。{CH 566.1}

我们在这个问题上都缺乏实际的知识。人体这部奇妙的机构受到的关心还不及没有生命的机器受到的一半。人们花数年的时间学习为传道事工作准备，可是他们在做这种预备工作期间竟大大削弱自己的能力，以致过早去世了。{CH 566.2}

我们的工人应当运用他们生命和健康定律的知识，应当研究因果关系。要阅读有关这些题材的最佳著作，诚心遵行理性所告诉你们的真理。{CH 566.3}

241 清洁的心

你们需要清醒活泼的思维，才能赏识真理的高尚性质，重视赎罪，正确地估计永恒的事物。你们若继续走在错误的路上，沉湎于错误的饮食习惯，以致智力衰弱，就不会高度重视那会激励你们使自己的生活与基督的生活一致的救恩与永生；你们也不会按照上帝圣言的要求，为了完全符合祂的旨意而作出诚恳克己牺牲的努力，而这些是必不可少的，为要使你们得到适当的品格以最终成为不朽。
——《教会证言》卷二第 66 页 (1868 年). {CH 566.4}

242 社交的纯洁

(《教会证言》卷二第 450-457 页，1868 年)

耶和华与古时的以色列人立了一个特别的约：“如今你们若实在听从我的话，遵守我的约，就要在万民中作属我的子民；因为全地都是我的。你们要归我作祭司的国度，为圣洁的国民”(出 19:5-6)。祂对末后守祂诫命的百姓这样说：“惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属上帝的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗、入奇妙光明者的美德”(彼前 2:9)。“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)。{CH 567.1}

并非所有自称遵守上帝诫命的人，都保守他们的身体圣洁尊贵。人类有史以来最严肃的信息已委托给这班人，他们若因这信息成圣，就能拥有一种强大的影响力。他们自称是站在永恒真理的高尚平台上，遵守上帝的全部诫命；所以，他们沉湎于罪恶，犯奸淫和通奸，他们的罪就比我已提到的那几等人重十倍，后者不承认上帝的律法对他们有约束力。那些自称遵守上帝律法的人若违背律法的戒律，就在一种特殊的意义上羞辱了上帝，且使真理蒙羞受辱。{CH 567.2}

以色列人经验的警告

奸淫这种罪在古时的以色列中普遍流行，招致了上帝明显的不悦。于是祂的审判紧随着他们可憎的罪恶临到，数千的人仆倒，他们污秽的尸体被撇弃在旷野。

“但他们中间，多半是上帝不喜欢的人，所以在旷野倒毙。这些事都是我们的鉴戒，叫我们不要贪恋恶事，像他们那样贪恋的；也不要拜偶像，像他们有人拜的。如经上所记：‘百姓坐下吃喝，起来玩耍。’我们也不要行奸淫，像他们有人行的，一天就倒毙了二万三千人；……他们遭遇这些事都要作为鉴戒，并且写在经上，正是警戒我们这末世的人。所以，自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒”（林前 10:5-12）。{CH 567.3}

虔诚的榜样

安息日复临信徒比起世界上所有其他的人，更应在内心和言谈上作虔诚圣洁的榜样。……他们既有了这样高尚的信仰，若仍放纵罪恶及不义，他们的罪就大极了。主责备一个人的罪，好使别人有所警戒和畏惧。……那些不控制自己低级情欲的人，必不能赏识赎罪，无法正确估计一个生灵的价值。他们并没有经验或明白救恩。他们生活的最高追求，便是满足兽性的情欲。上帝所悦纳的唯有纯正与圣洁；品格上的一个污点，一道皱纹，一点瑕疵，都必永远阻止他们得到天国及其一切的荣耀与财富。{CH 568.1}

凡诚心实意、深思熟虑、本着敬畏上帝的心，着手开始成圣之工的人，上帝已经为他们作了充足的预备。能力、恩典和荣耀早已藉着基督预备妥当，要由服役的天使带给将要承受救恩的人。人只要肯抛弃罪恶，止住罪孽，而且全心全意转向永生的上帝，就决不至因为过于卑贱、过于腐败邪恶而无法在为他们受死的耶稣里寻得力量、洁净和公义。……{CH 568.2}

我蒙指示看到这段经文：“所以，不要容罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲。也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具；倒要像从死里复活的人，将自己献给上帝，并将肢体作义的器具献给上帝”（罗 6:12-13）。自称是基督徒的人啊，如果你们容让自己受低级的情欲控制，即使你们没有得到比这篇证言中所给你们的更多的亮光，你们也会无可推诿。…… {CH 569.1}

我久已打算对我的姐妹们讲话，要告诉她们：根据主所乐意时时指示我看到的，她们中间有一种极大的错误。她们没有小心地禁戒一切的恶事。她们没有都谨慎自己的行为，与自称敬虔的女子相称。她们也不象领受上帝恩惠的妇女所应该的那样谨慎择言。她们与弟兄们过分亲密，流连于他们周围，倾身于他们，似

乎要选择与他们作伴。她们对他们的关注感到非常满足。{CH 569.2}

按照主所赐给我的亮光，我们的姐妹应当采取一种完全不同的做法。她们应当更加矜持，不过于大方，以“廉耻自守”自勉。弟兄姐妹在一起的时候，彼此太耽于欢叙。自命敬虔的妇女竟纵情于戏谑、玩笑与可笑的事。这是不相宜的，且使上帝的灵担忧。这些表现暴露出缺乏真基督徒的优雅。这些举动不能使心灵在上帝里面坚强，反会带来极大的黑暗；它们赶走纯洁高雅的天上使者，使那些参加这些不道德行为的人堕落到低劣的水平。{CH 569.3}

我们的姐妹们应当鼓励真正的温柔；她们不应卤莽，多言，胆大妄为，而应端庄谦逊，言语和缓。她们可以心存礼貌谦恭。要仁慈、温柔、同情、宽恕而且谦卑，才会相宜且很讨上帝喜悦。她们若常居此位，就必不致被会内会外的男士们过分的关心所累了。众人都必觉得在这班敬畏上帝的妇女四周有一种纯洁的神圣氛围环护着，使她们免受任何不正当的狎昵行为所侵扰。{CH 570.1}

有一班自命敬虔的妇女，竟带有轻率粗野的放肆态度，因而导致了罪恶与邪行。但那些敬虔的女子，其心思意念尽是默想会使生活更纯洁，提拔心灵与上帝交通的题旨，就不会轻易受引诱而远离妇德与正道。这等人的心志必得以坚固，不为撒但的诡辩所惑；她们也必准备好抵挡他诱人的技俩。{CH 570.2}

虚荣自负、世界的时尚、眼目的情欲、肉体的情欲，都与不幸的堕落有关。那使本心和体贴肉体的心喜悦的东西受人珍爱。他们若从心中根除了肉体的情欲，就不会这么软弱了。我们的姐妹如果感到有洁净自己思想的必要，并且决不容自己有导致不当行为的轻率举动，就一点不必玷污她们的纯洁了。她们若是像上帝启示我的那样看到了实情，就会极其憎恶不洁的行为，以致不会列身于那些因撒但的试探而跌倒的人中间，无论撒但选择谁为媒介。{CH 570.3}

一个传道人可能虽然处理圣事，可是心却不圣洁。他可能将自己交给撒但去行邪恶的事，败坏他群羊的灵魂和肉体。然而自称热爱并敬畏上帝的妇女和青年女子的心智若被祂的灵加强，她们若曾训练自己的思想纯洁，教育自己禁戒一切的恶事，就会免遭任何不当求爱之害，得到保护脱离他们周围流行的败坏。使徒保罗论到自己说：“我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反而被弃绝了”（林前 9:27）。{CH 571.1}

如果一个传福音的人不能约束自己低级的情欲，如果他没能效法使徒的榜

样，甚至连提到放纵罪恶也有辱他的职位与信仰，那么我们自称敬虔的姐妹们就切不可有片刻的自庆之心，以为她们的传道人既敢放纵邪行，则罪恶与不法之事也就因而减少其可憎性了。事实上，身负重责的人虽显明他们对于罪恶已习以为常，也不该使任何人心中减轻邪行和罪恶的可憎性。罪恶仍当和以前被视为的一样的显为有罪，显为可憎；而心意纯洁高尚的人，当痛恨并远离放纵罪恶之徒，犹如逃避咬人致死的毒蛇一般。{CH 571.2}

243 运动和饮食

（《教会证言》卷三，第 489-492 页，1875 年）

传道人，教师和学生，对户外体力活动的重要性，尚未达到应有的认识。他们忽略了这项最重要的保持健康的本分。他们专心理头于书本，吃饭却按体力劳动者所需的数量。在这种习惯下，一些人发胖了，因为人体系统的堵塞。还有一些人变得瘦小软弱，因为他们的活力因排除过多的食物而枯竭了；肝脏受到沉重的压力，不能清除血液中的杂质，结果就生病了。如果体力活动能与智力的运用相结合，血液循环就必畅通，心脏的功能也就更加美满，杂质被排除了，身体的各部位就可以体验到新生命与活力了。{CH 572.1}

神经系统紊乱

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。{CH 572.2}

基督的传道人自称作祂的代表，就应当效法祂的榜样，比其他所有的人更需养成最严格节制的习惯。他们要藉着克己，牺牲和积极行善的生活，将基督的生活和模范摆在人们面前。基督为人类胜过了食欲；照样，传道人也当代表基督在别人面前树立可供效法的榜样。凡不觉得需要在食欲方面得胜的人，必得不到本来可以获得的宝贵胜利，却成为食欲和情欲的奴隶。这种罪使地上的居民恶贯满盈。{CH 572.3}

克己与效能

向世人传扬最后警告信息的人，应当在自己的生活上，切实应用他们所传给别人真理。这道信息决定生灵的命运。他们应当在饮食和纯洁的言行上作众人的榜样。但世上各处许多自称为基督代表的人，却以圣洁的外袍来掩饰贪食，放纵低级情欲的严重罪行。有些禀赋很高的人，没有达到他们若在凡事上节制所能成就的一半。放纵食欲和情欲，会使人思想糊涂，体力减低，道德力削弱。他们思路不清，说话无力，没有上帝圣灵的感动，以便深入听众的心。{CH 573.1}

我们的始祖因放纵食欲而失掉伊甸园，我们恢复伊甸园的唯一希望，就在于坚决克制自己的食欲和情欲。节制饮食和约束诸般情欲，可使人保持智慧，增强精神和道德的活力，使人的一切的性情受更高能力的管理，能分辨善恶，明察圣俗。基督离开天家降世为人，为要藉着祂自己的生活告诉人如何抵制试探。凡真正体会基督这种牺牲的人，就会甘心克制自己，愿意与基督同受苦难。{CH 573.2}

由什么来掌权？

敬畏耶和华是智慧的开端。凡象基督那样得胜的人，仍需时刻警醒自守，防备撒但的试探。应当约束食欲和情欲，使其受已蒙上帝启发的良心所管束，以致智力不受损害，洞察力保持清晰，不至于把撒但的作为和网罗当作上帝的天意安排。许多人希望得到那给予得胜者的最后赏赐与胜利，但他们不肯象他们的救赎主那样忍受辛劳，穷困和克己。我们只有藉着顺从和继续努力，才能象基督那样得胜。{CH 574.1}

口腹之欲掌权，会毁灭成千成万的人。他们若在这一点上得胜的话，本来会获得道德的力量战胜撒但其他一切试探的。但那些食欲的奴隶无法完善基督徒的品格。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。{CH 574.2}

244 所需要的改革

(《评论与通讯》1902年5月27日)

安息日复临信徒若是实践了他们自称所相信的，他们若是真诚的健康改革者，就会确实成了一台戏，给世人和天使观看。他们就会显出大得多的热心，拯救那些不知道真理的人。{CH 575.1}

在那些声称仰望基督早日降临的子民之中，应当显出一种更大的改革。健康改良的运动，要在我们的人当中，做一番从未作成的工作。现今那些人本应觉悟肉食的危险，却仍在吞食动物的肉，从而危害到身体、精神和灵性的健康。在肉食的问题上，许多现今只悔改一半的人，将要离开上帝的子民，而不再与他们同行了。{CH 575.2}

在我们一切的工作中，我们都必须遵从上帝赐给我们的律法，以便身体和精神的活力可以和谐工作。人们可能有敬虔的外貌，甚至会传福音，可是却不洁净不圣洁。传道人应该在饮食上严格节制，免得为自己的脚修弯曲的道路，使瘸腿的人——那些在信心上软弱的人——差路。人们在传扬上帝所赐极其严肃而重要的信息时，若是藉着放纵饮食上的错误习惯来与真理作战，便使他们所传的信息完全丧失了力量。{CH 575.3}

吃肉的害处

那些纵情吃肉、喝茶和贪饮暴食的人，是在撒下收获痛苦和死亡的种子。把不健康的食物吃到胃里便加强与灵魂争战的私欲，发展低级倾向。常吃肉食容易发展兽性。兽性得到发展便削弱灵性，使人心不能明白真理。{CH 575.4}

上帝的话就这样明确地警告我们，我们若不禁戒肉体的私欲，身体的本性就会与心灵争战，私欲的放纵就会与健康和平安争战。一场战争在人的高级属性和低级属性之间开始了。各种低级的习性，既强烈又活跃，压迫着心灵。人的最高利益因放纵上天所不认可的不圣洁的食欲而受到危害。{CH 576.1}

应当极其小心地养成正确的饮食习惯。所吃的食品应该能制造最佳的血液。精致的消化器官应该受到尊重。上帝要求我们藉着凡事节制来尽我们保持自己处于健康状态的本分。祂无法启迪一个使自己的胃成为化粪池之人的心智。祂也不垂听那些行在自己所点火把亮光中之人的祷告。{CH 576.2}

饮食上常见的错误

在所吃食物的质量上和数量上都可以看到不节制的现象。主已指示我：我们通常把太多食物吃到胃里了。许多人因吃得过多而使自己很不舒服，结果往往就是生病。主并没有使人遭受这种惩罚。他们是自己招病上身，上帝希望他们认识到痛苦是犯罪的结果。{CH 576.3}

消化器官既天天受虐待，就不能很好地工作了。制造出来的血液质量很差，这样，因为不正当地吃东西，整个人体机器就残废了。要少吃些东西到胃里。要是适当地注意所吃食物的质量和数量，胃就会得到恢复。{CH 577.1}

许多人吃得太快。有些人则一餐吃多种不适合的食物。只要男男女女肯记住他们在使胃受苦时使心灵多么痛苦，胃受虐待时多么使基督深受羞辱，他们就会克制食欲，从而使胃有机会恢复其健康的作用了。我们坐在餐桌旁时，可以藉着为荣耀上帝而吃喝来做医疗布道工作。{CH 577.2}

安息日的食物

在安息日吃与工作日等量的食物是完全不合适的。安息日是分别出来用于敬拜上帝的日子，在这日我们要特别小心我们的饮食。阻塞的胃意味着阻塞的大脑。我们在安息日往往吃大量东西，以致头脑迟钝麻木，不能赏识属灵的事了。吃喝的习惯与安息日许多迟钝的宗教活动大有关系。安息日的饮食应当参照该日的责任进行选择，这日要向上帝献上最纯净最圣洁的侍奉。{CH 577.3}

吃东西与宗教大有关系。属灵的经验因人对待胃的方式而大受影响。按照健康律吃喝促进有效力的机能。然而胃若是因不符合自然律的习惯而受到虐待，撒但便利用所犯的错误使胃与公义为敌，引起失调影响全身。神圣的事便不受赏识。属灵的热情减少了。内心的平安也失去了。便有了分歧、纷争与不和。急躁的话说了出来，不仁慈的行动做了出来；接下来便是不诚实的行为和愤怒的表现——这一切都是因为大脑因胃常受虐待而失常了。{CH 577.4}

遗憾的是，往往当最应该实行克己时，胃却塞满了大量不健康的食物，堆在那里腐烂。胃的痛苦使大脑痛苦。鲁莽的吃客并没有认识到他是在使自己没有资格给出明智的忠告，没有资格为最佳地推进上帝的圣工制定计划。然而事情就是这样。他看不透属灵的事，在议事会中，当他应该赞成时，他却反对。他提出的

主张离题很远，因为他所吃的食物麻痹了他的脑力。{CH 578.1}

健康改革与灵性

没能遵循纯正的原则已经损毁了上帝子民的历史。在健康改革上一直有持续的倒退，结果上帝因人们大大缺乏灵性而受了羞辱。已经树立起来的许多障碍是上帝的子民若行在光中本来决不会出现的。{CH 578.2}

我们拥有这种大机会的人岂可让世人在健康改革上超过我们呢？我们岂可用错误的吃喝贬低我们的头脑，滥用我们的才干呢？我们岂可藉着随从自私的行为来违反上帝圣洁的律法呢？岂可让我们的言行不一成为笑柄呢？我们岂可过如此不象基督的生活以致救主会耻于称我们为弟兄呢？{CH 578.3}

我们岂不愿意做那本为实际的福音的医疗布道工作，过上帝的平安能在我们心中作主的生活吗？我们岂不要从不信之人脚前除掉一切障碍物，始终记得什么对自称相信基督教来说是合宜吗？放弃基督徒的名号要比作出信仰表白同时却放纵那加强不圣洁情欲的食欲好得多。{CH 579.1}

要求改革

上帝号召每一个教会成员都将自己的生命毫无保留地奉献于主的服务。祂要求明确的改革。一切受造之物都在咒诅之下叹息。上帝的子民应当置身能在恩典上长进之处，因真理而使灵与魂与身子都成圣。当他们挣脱摧毁健康的种种放纵时，他们就会有更清晰的洞察力，看出何为真正的敬虔。在宗教经验上就会见到一种的奇妙的改变。……{CH 579.2}

“现今就是该趁早睡醒的时候；因为我们得救，现今比初信的时候更近了。黑夜已深，白昼将近；我们就当脱去暗昧的行为，带上光明的兵器。行事为人要端正，好象行在白昼。不可荒宴醉酒，不可好色邪荡，不可争竞嫉妒；总要披戴主耶稣基督，不要为肉体安排，去放纵私欲”（罗 13:11-14）。{CH 579.3}

245 改革运动

我在夜间异象中，看见上帝的百姓中掀起了一场大改革运动。许多人在赞美

上帝。患病的人被医好了，还有许多别的奇迹。众人都表露一种切心恳求上帝的精神，正如五旬节之前的情形。千百信主的人都在走访人家，在人前宣示上帝的道。人心既被圣灵的能力所感服，就显出真正悔改的精神。各方面的门户都为宣扬真理敞开了。世界似乎因天上的感化力而发光。凡是上帝真实而谦卑的子民，都得到了极大的福气。我听见感谢和颂赞的声音，似乎是发生了我们在 1844 年所见到的那种大改革。{CH 580.1}

然而还是有人不肯悔改。他们不肯走在上帝的道路上，并且在为推进上帝圣工而要他们奉献乐意捐时，有些人仍一味自私地紧握着他们世上的财富。这些贪吝的人终与信徒的团体隔绝了。——《教会证言》卷九第 126 页 (1909 年). {CH 580.2}

第十三编 圣洁的生活

246 黑暗中的明灯

在这末后的日子，主已将其亮光赐给我们，使那因以往历代犯罪纵欲所积聚的阴郁黑暗可以在某种程度上被驱散，也使那因不节制饮食而导致的连绵祸害得以减少。{CH 581.1}

上帝本着祂的智慧，想要引导祂的子民达到一种地步，使他们在精神和习惯上与世人分别，他们的儿女也可以不那么轻易被引诱去拜偶像，被现代风行的腐败所毒化。上帝的心意，是要信主的父母和他们的儿女，当站在人前作基督活生生的代表，作好预备，承受永生。凡与上帝性情有份的人，就必脱离这世上从情欲而来的败坏。那些放纵食欲的人，不可能达到基督徒的完全。你若不对儿女的饮食慎加选择，就无法唤醒他们的道德感。——《教会证言》卷二第 399, 400 页 (1870 年). {CH 581.2}

世界乃是一所培训学校，训练人进入更高的学校，今生乃是为来生作预备。我们要在此世预备好进入天庭。我们要在此世领受相信并实行真理，直到我们预备妥当得在光明中与众圣徒同住在天家。——《教会证言》卷八第 200 页 (1904

年). {CH 581.3}

247 所罗门堕落的教训

(《教会证言》卷二第 305-307 页，1868 年)

如果所罗门始终保持了德行，他的人生原可一直卓越直到最后。但他使这种特殊的恩赐屈从于私欲。他在幼年时仰望上帝，寻求上帝的引导并信赖他，而上帝也拣选他，将震烁古今的智慧赐给他。他的能力和智慧在全地得到赞扬。但好色乃是他的罪。他在成年后没有控制这种情欲，它便成了他的网罗。他的妃嫔引诱他去敬拜偶像，当他开始在生活上走下坡路时，上帝便收回了赐给他的智慧。他失去了品格上的坚定，变得幼稚轻浮，在对与错之间摇摆。他既放弃了原则，便置身于邪恶的洪流中，因而使自己与上帝隔绝，远离了他力量的基础和源头。他偏离了原则。智慧对于他曾比俄斐的精金更为宝贵。但可悲的是，私欲竟得了胜。他被女色所欺骗所毁灭。这是多么令人警醒的一个教训啊！这个见证表明，我们是何等地需要上帝的力量以坚持到底啊！{CH 582.1}

在与内在的败坏和外来的引诱作战时，连大有智慧和能力的所罗门都被打败了。人即便最轻微地偏离最严格的正直都是不安全的。“各样的恶事要禁戒不作”（帖前 5:22）。当一个妇女把她家中的烦恼，或她对丈夫的怨尤，向别的男子吐诉时，她便是违背了婚姻的誓约；她也是羞辱了自己的丈夫，拆毁了为保持婚姻关系的神圣性而树立的墙垣；她也就大大地敞开了门户，邀请撒但带着他阴毒的试探进来。这正合乎撒但的心意。假如一位妇女来到一个基督徒弟兄的跟前诉说她的忧患，失意的事和考验，他总要劝她说：要是她必须向人吐诉自己的苦衷，就要从姐妹中选择几位作为心腹之交，这样便能免除一切足以使上帝的圣工遭受羞辱的恶事了。{CH 582.2}

请记住所罗门的教训。列国中没有哪个君王像他那样蒙上帝眷爱。但他却跌倒了。他受诱离开上帝，并因放纵私欲而败坏了。这是现今的时代所盛行的罪恶，其进展是可怕的。自称守安息日的人并不洁净。有些自称相信真理的人内心是腐败的。上帝要试验他们，他们的愚妄和罪恶便要显露出来。只有纯洁谦卑的人才能住在上帝的面前。“谁能登耶和华的山？谁能站在祂的圣所？就是手洁心清，

不向虚妄，起誓不怀诡诈的人。”（诗 24:3-4）。“耶和华啊，谁能寄居你的帐幕？谁能住在你的圣山？就是行为正直，作事公义，心里说实话的人。他不以舌头谗谤人，不恶待朋友，也不随伙毁谤邻里；他眼中藐视匪类，却尊重那敬畏耶和华的人。他发了誓，虽然自己吃亏，也不更改。他不放债取利，不受贿赂以害无辜。行这些事的人必永不动摇”（诗 15:1-5）。{CH 583.1}

248 对医师和护士的劝勉

（《特别证言》系列二第 15 号，第 16-23 页，1900 年）

主指示我向我们的医师提出下述经文：“弟兄们，我还有话说：我们靠着主耶稣求你们，劝你们，你们既然受了我们的教训，知道该怎样行可以讨上帝的喜悦，就要照你们现在所行的更加勉励。……上帝的旨意就是要你们成为圣洁”（帖前 4:1-3）。“你们既然接受了主基督耶稣，就当遵祂而行，在祂里面生根建造，信心坚固，正如你们所领的教训，感谢的心也更增长了。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”（西 2:6-8）。{CH 584.1}

医师处于会遇到特殊试探的位置。他们若是没有准备好藉着实行真理的原则来抵挡试探，就会在撒但引诱他们时堕落。有些福音传道人太软弱，抵挡不了试探。他们或许已经多年传讲福音，且有显著的成功；他们或许已经赢得了人们的信任，但是当他们以为自己很强壮时，却显出他们不能独自站立而不被战胜。他们若不管制自己的习惯和情欲，若不紧紧靠近基督身旁，就会丧失永生。传道人既有这种危险，医师的危险就更多了。{CH 584.2}

医师的危险显在我面前。我们疗养院中的医师不可以为自己没有危险。他们绝对有危险；但他们若是存谦卑的心与上帝同行，当心不要自以为是，就可避免包围着他们的危险。“自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒”（林前 10:12）。一种比人力更高更强的能力必须在我们的医疗机构中坚守岗位。{CH 584.3}

有经验的引导者和顾问

每一个疗养院都应有一对成年夫妻工作，他们须是坚持真理原则稳如磐石的人，能担任引导者和顾问。疗养院中男男女女的教育乃是一项极其重要而且精细的工作，医师们若不靠着上帝的能力常为这种工作做准备，就会受引诱用不圣洁的心思意念看待女士的身体。{CH 585.1}

始终应该有成年的妇女在我们的疗养院工作，她们须为这种工作受过教育和训练，有能力治疗女病人。无论代价如何，也要聘请她们；若是请不到，就应教育有正当性情和品格特性的妇女准备从事这种工作。{CH 585.2}

医师要慎重周到

医师必须避免一切对女性随便的态度，无论是对已婚的还对未婚的。他们的行为举止应当始终慎重周到。我们的医师最好是已婚的男人，他们的妻子能与他们联合同工。医生和他的妻子都应在上帝的事上有活泼的经验。他们若是献身的基督徒，他们的工作就会象精金一样宝贵。{CH 585.3}

生灵总是处在危险中。就连已婚的医师也常遭受试探。有些人已堕入撒但为他们预备的网罗中。我们谁也不会免受他狡猾诱人能力的攻击。有些人不仅意识到自己的危险，而且认识到撒但正在作出巧妙的努力要胜过他们，便藉着恳切的祷告奋起履行自己的职责。他们在这个下级房间——世界——得蒙上帝的能力保守。他们藉着考验得以适合作战。他们在羔羊的血里洗净了罪恶。{CH 585.4}

倚靠耶稣

凡靠自己的力量站立的医师，没有一个是安全的。医师不可带着粗心不敬的思想开始自己的工作。他们要时刻倚靠为堕落人类舍命的主，主尊重祂所买来的产业。他们这么做就会正确地看待基督的血所买来的人。他们就会穿上天上的全副军装，以便得蒙保护脱离仇敌的袭击。这是医师若想在工作中取得成功就必须获得的一个安全保障，能够抵挡罪恶。{CH 586.1}

我们的身体是属于上帝的。祂不但为我们的灵魂，也为我们的身体付出了赎价。“你们不是自己的人，因为你们是用重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀上帝。”“身子不是为淫乱，乃是为主，主也是为身子”（林前 6:19,20,13）。创造主看顾着人这台机器，使之运转，要不是祂不断的看顾，脉搏就不会跳动，心

脏就会停止，大脑也不再发挥作用。{CH 586.2}

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。{CH 586.3}

带来疾病的状况

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。{CH 587.1}

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。要有完美的健康，我们的心中应充满仁爱、盼望和喜乐。{CH 587.2}

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。{CH 587.3}

“与主联合的”——在恩典的约里与主连在一起——“便是与主成为一灵。你们要逃避淫行”（林前 6:17,18）。不要停留片刻去理论。撒但会喜悦看到你被试探颠覆。不要停下来去与你软弱的良心辩论。要转身离开犯罪的第一步。{CH 587.4}

约瑟的榜样

但愿凡自称聪明，觉得能靠自己的力量履行人生义务的人，都能效法约瑟的榜样。一个聪明人不会受自己的食欲和情欲控制，而会控制和管制它们。他必亲近上帝，努力预备身心去正确履行人生的职责。{CH 588.1}

我深愿医师们认识到，他们不可能一方面任意思考想象，一方面安全地履行自己的职责。撒但是毁灭者，基督是恢复者。我希望我们的医师们充分认识这一点。他们可以正确运用自己所得的知识而救人脱离死亡，也可以抵制那位伟大建筑师的工作。他们可以与上帝合作，但也有可能因不与祂配合而破坏祂的计划。{CH 588.2}

保持健康

所有的医师都应接受大医师的管理。他们要在祂的引导下做所当作的事。可是主不会施行神迹奇事来救那漫不经心地滥用祂所建造的房屋的医师（林前 3:9）。医师应当尽可能地遵守规则的饮食习惯。他们应进行适量的锻炼，下决心与那大工程师合作。上帝在工作，人也当投入战斗与祂合作，因为祂是他们身体的救主。{CH 588.3}

医师们比其他任何人更应明白为了保持健康和生命，人类需要与上帝维持的关系。他们需要殷勤研究圣经，以免忽视健康的定律。他们没有必要变得软弱和失调。在天上权威的引导下，他们可以在在清楚笔直的路线上前进。可是他们必须密切注意上帝的律法。认识到自己是上帝的财产，是用重价买来的。所以应在凡事上荣耀祂。藉着研究上帝的道，他们要始终清醒地记住这个事实：人类因创造也因救赎而是主的产业。他们要说：我要尽力拯救我所为之工作的那些人的身体和灵魂。他们是用重价买来的，就是用基督的血买来的，我必须竭尽所能去帮助他们。{CH 588.4}

关于我们的医师，我所得到的指示是他们必须恳切殷勤地研究上帝的道。上帝说：“你们要……出来……分别， ……不要沾不洁净的物”（林后 6:17）。要顺从这话，无论要在社会地位、属世尊荣或财富上付上什么代价。要倚靠主。要存完全谦卑的心行在祂面前。用信心持定祂的话，你就可以前进。{CH 589.1}

避免外表的炫耀

医师不要倚靠外表的炫耀、雅致的家具或时髦的设备来使自己受人喜爱和尊崇真理。倚靠这些东西的医师是受从下面来的权势鼓动的。堂皇的房屋、高雅的家具、任何外表的炫耀，都不能使我们的疗养院获得真正的标准。与上帝有密切关系的医师必竭尽所能消灭想要虚荣和炫耀的倾向。……{CH 589.2}

谦卑、舍己、仁爱、忠心地缴纳十分之一，这都表明上帝的恩典正在心中运行。世上曾知道的最伟大的教师、最伟大的医师基督赐下了许多需要谦卑的教训。跟从祂的人要把这些教训带入实际的生活中。他们要过舍己和自我牺牲的生活。对许多人来说，这会是一种新经验，但他们的得救有赖于此。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”（可 8:34）。跟从基督便产生基督品格的美德。谦卑是一种宝贵的恩典，特别令上帝喜悦。基督说：“我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息”（太 11:29）。那些跟从基督的人必胜过试探，且会领受永生的光荣奖赏。而他们必将一切赞美和荣耀都归于基督。{CH 590.1}

过圣洁的生活

我要对正在接受训练成为医师护士的青年说：应当亲近耶稣，仰望祂，你就能变成祂的形像。要记住你不是在为恋爱和结婚受训练，而是为了与基督结婚。你可以拥有真理的理论知识，可是这些却救不了你。你必须从经验上认识到罪的本质以及你需要耶稣作为你个人的救主。只有这样你才能成为上帝的儿女。你唯一的理由就是你的大需要。{CH 590.2}

要聪明地挑选参加我们疗养院护士课程的人。不要鼓励品格虚浮的姑娘学护士。许多希望学做医师的青年并不具备能经得起医师经常面临之试探的品格特性。只有那些有希望能胜任传播真正健康改革原则之伟大圣工的人，才可以选来。
{CH 590.3}

在我们机构里工作的青年女子务要严格自守。她们要谨慎自己的言行。当她们与已婚的男子说话时，不可表露丝毫随便。我要对我们疗养院里工作的姐妹们说：要穿好盔甲。同男人说话时，要温和有礼，但决不可随便。有人在看着你，注意你的举止，看你是否真正是上帝的儿女。要谦虚，不要有任何邪恶的表情。要穿上天国的盔甲，否则为了基督的缘故你还是退出疗养院为好，因为那些可怜而不幸的人要在疗养院里找到安息之地。凡参加疗养院工作的人务要谨慎自守，决不要因自己的言行使恶人有任何机会来毁谤真理。{CH 591.1}

在世界上只有两个国度，就是基督的国和撒但的国。我们每一个人必定属于其中的一个。基督在为门徒献上的奇妙祷告中说：“我不求祢叫他们离开世界，只求祢保守他们脱离那恶者。他们不属世界，正如我不属世界一样。求祢用真理使他们成圣，祢的道就是真理。祢怎样差我到世上，我也照样差他们到世上”（约 17:15-18）。{CH 591.2}

发挥一种救人的影响力

上帝的旨意不是叫我们与世隔绝，而是要留在世界上，同时又洁净自己归主。我们不可效法世界。我们在世界上应成为正确的影响，就象有味的盐。我们在拜偶像的不圣洁的世代中保持圣洁，表明基督的恩典有能力在人身上恢复上帝的形像。我们应当在世界发挥一种救人的影响力。 {CH 592.1}

“使我们胜了世界的就是我们的信心”（约壹 5:4）。这个世界已经成为罪恶的麻疯院和败坏的场所。它不认识上帝的儿女，因为它不认识上帝。我们不可采用世界的方法，随从世界的风俗习惯。我们必须不断抵制它松懈的原则。基督对祂的门徒说：“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父”（太 5:16）。医师和护士有责任把光照在世界败坏的影响之中。他们应当坚持世界所无法玷污的原则。{CH 592.2}

教会若要健康，就必须由健康的基督徒构成。但在我们的各教会和机构中，有许多有病的基督徒。在《腓立比书》第三章中清楚地表达了主所赐给我的亮光。应当仔细阅读和研究这一章。应当实行它所含的教训。{CH 592.3}

凡与大医师同工的人必保持自己的神经、筋键和肌肉处在最佳的健康状态。若要人体这部机器正确地运转，就需对它仔细注意。必须保持身体各部和谐运作。{CH 592.4}

在主里刚强

对心灵也是这样。要谨慎地保护和保守自己的心。“人就是赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？人还能拿什么换生命呢”（可 8:36, 37）？基督必须因信住在心里。祂的话是生命的粮和救恩的水。通过不断地与上帝交通，我们就会信任这道的丰富。我们藉着吃基督的肉喝基督的血获得属灵的力量。基督供应心脏的命脉，基督和圣灵也使神经有力量。心灵既重生有了活泼的盼望，充满新本性活泼的能力，就能够升得高而又高。保罗为以弗所人向上帝献上的祷告是：“求祂按着祂丰盛的荣耀，藉着祂的灵，叫你们心里的力量刚强起来，使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充满的，充满了你们”（弗 3:16-19）。{CH 593.1}

恩典的福分被赐给人，以便天上的宇宙和堕落的世界可以看到基督品格的完全，这是他们别无他法可以看到的。那大医师曾来到我们的世界，向人表明，靠着祂的恩典，他们可以度这样的人生，以致在上帝的大日，可以听到以下宝贵的证言：“你们在祂里面也得了丰盛”（西 2:10）。{CH 593.2}

医师们应表显基督的性情，坚持不懈地从事上帝委派他们的工作。天使奉命让那些忠心从事这项工作的人更多地看到基督的品格和工作，祂的能力、恩典和慈爱。他们就这样反映祂的形像，每天成长直到在基督里长大成人。上帝的儿女有特权不断加深对真理的理解，使他们把对上帝和天国的爱带到工作中去，让大家都因上帝丰盛的恩典而赞美感谢祂。{CH 593.3}

我们有理由永远感激上帝，因为祂给我们留下了一个完美的榜样。每一个基督徒都应努力认真地跟随救主的脚踪。我们应当献上感谢赞美和感激之情，因为我们竟蒙赐予这样一位大能的帮助者，一个抵御每一试探、反对每一种不适当的思想、行为和言语的保障。{CH 594.1}

我们防止陷入罪中唯一的保障，就是使自己不断地处于圣灵的塑造之下，同时在真理和圣洁的事业中积极工作，履行上帝所交付的每一项责任，同时拒绝上帝所没有交给我们的担子。医师们应当坚立在第三位天使的旗帜之下，坚持不懈而成功地打美好的信心之仗，穿上天国的盔甲，用上帝的话武装起来，始终不忘他们有一位领袖从来没有也不可能被邪恶所胜。{CH 594.2}

249 健康的价值

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，或因不能善自运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。{CH 595.1}

我们许多传道人诉说生病之苦的原因，是他们没有足够的运动且沉湎于饮食过度。他们没有认识到，这种行径足以伤害最强壮的体质。那些象你自己一样慢性子的人，应当吃得很少，而且不躲避体力劳动。我们的许多传道人正在用牙齿

自掘坟墓。身体为处理加于各消化器官的重担而受苦，也使头脑负了严重的差事。人干犯健康律法的每一罪行，必使犯法的人在自己的身体上蒙受惩罚。{CH 595.2}

使徒保罗一放下积极的传道，就从事做帐篷的工作。这是他由于接受了不受欢迎的真理而不得不做的工作。他在信奉基督教之前，曾身居高位，不必依赖劳动谋生。犹太人习惯教儿女某种手艺，无论他们将来有望充任多么高的职位，以便环境不利时，他们不致于无力谋生。保罗依照这种习惯学会了制造帐篷，他把自己的钱财都用来推进基督的圣工和维持自己的生活之后，仍靠手艺谋生。——《教会证言》卷四第 408, 409 页 (1880 年). {CH 595.3}

250 服装的朴素

(《教会证言》卷四第 628-647 页，1875 年)

我们见到我们的姊妹们放弃简朴的装束，培养对世俗风尚的爱好，心中便觉忧愁。她们因走向这一方面，就离开上帝并忽视内在的装饰。她们不应该觉得自己有自由把上帝所赐的光阴，枉费于这些不必要的衣服装饰上。她们若是把这些光阴用于查考圣经，以便彻底明白预言和基督的实际教训，那该多好啊！{CH 596.1}

作为基督徒，我们不应从事任何不能本着良心求上帝赐福的工作。我的姊妹们，你们不必要地在自己的服装上下工夫时，觉得良心无亏吗？你们在满脑子想着衣服的褶边、蝴蝶结和丝带时，能够在祷告中将心灵提升到上帝那里，以致祂会祝福你们的工作吗？这样浪费的光阴原可用来向他人行善和修养你们自己的心志。{CH 596.2}

我们的许多姐妹拥有优秀的才华。她们的才干若用来荣耀上帝，就能成功地争取许多人归于基督。……{CH 596.3}

我们传道人的妻子在服装方面要特别当心，不可离开圣经明确的教训。许多人视这些训诲过时了，不值得注意。但那位向祂门徒发出这些教训的主，知道我们时代爱慕服饰的危险，才给我们发出警告。我们是否愿意听从警告作聪明人

呢？现今衣饰的奢华有增无已，漫无止境，花样不断翻新。我们的姊妹也在竞趋时尚，不顾光阴或金钱的代价。有许多花费在服装上的钱，本来是应该归还给赐予者上帝的。{CH 596.4}

时装成了绊脚石

较贫穷阶层的人所穿朴素整洁的服装，往往与富裕姐妹们的服装形成鲜明的对比，而这种差异常使贫穷的一方感到尴尬。有些人设法仿效比较富裕的姐妹们，便将质量较次的装饰尽量加在自己的衣服上。可怜的女孩们，她们的周薪不过两美元（写于 1875 年。当时美元的价值要大大高于后来的年代），却愿花掉每一分钱用来使自己的服装与不必辛苦谋生的人一样。这些年轻人没有什么东西投到上帝的库中。她们的光阴完全用来使自己的服装象她们的姐妹们一样时髦，以致没有时间提高自己的心智，学习圣经，私祷，或参加祷告聚会。她们满脑子想的都是如何使自己显得跟姐妹们一样好。为了实现这个目的，身体、心智和道德的健康都牺牲了。快乐和上帝的悦纳都牺牲在时尚的祭坛上了。{CH 597.1}

许多人不愿在安息日参加对上帝的礼拜，因为她们的服装在款式和装饰上显得跟姐妹们不一样。我的姐妹们愿意考虑一下这些事的真相，愿意充分认识到她们对别人有多大的影响吗？她们自己既行在一条禁路上，就把别人带入了同样悖逆和堕落的道路。基督徒的简朴牺牲给了外表的炫耀。我的姐妹们哪，我们要怎样改变这一切呢？我们要怎样挣脱撒但的网罗，打破那捆绑我们奴役我们的时尚之链呢？我们要怎样重新获得我们已浪费了的机会呢？怎样将我们的能力用于健康有力的活动呢？只有一个办法，就是以圣经为我们的人生准则。……{CH 597.2}

许多人效法世人的装束，想藉此感化不信的人；但这是一个不幸的错误。他们如果要有真正救人的感化力，就当实行自己的信仰，藉公义的行为表现信仰，将基督徒与俗人明确区分开来。要在言语，服装和行动上为上帝作见证。然后就有一种圣洁的感化力散布在周围的人身上，连不信的人也会认出他们是跟过耶稣。任何人若想发挥有利于真理的影响，就当实行自己的信仰，效法那位谦卑的模范。……{CH 598.1}

骄傲，无知和愚昧常常串在一起。主不喜欢自称为祂子民的人表现出骄傲。

祂因他们效法这堕落时代不健康、不庄重、奢侈浪费的时尚而受了羞辱。……{CH 598.2}

服装的改革

为了保护上帝的子民免受世界败坏的影响，促进他们身体和道德的健康，我们中间才引入了服装改良。这原不是要成为一个束缚的轭，而是要成为一个福气；不是要增加工作，而是要节省工作；不是要增加服装的花费，而是要节省开支。它要使上帝的子民与世界迥然有别，从而作为一个屏障，抵制世界的时尚和愚昧。那从起初知道末后的主，明白我们的本性和我们的需要，我们满有怜悯的救赎主看到我们的危险和困难，并且屈尊来在我们的生活习惯上，甚至在正确地选择食物和衣服上给我们及时的警告和指示。{CH 598.3}

撒但不断在设计某种新的服装款式，伤害人的身体和道德的健康。当他见到自称基督徒的人急于接受他所发明的时尚时，便得意洋洋了。不自然不健康的服装对身体造成的伤害无法估计。许多人因顺从时尚的要求而成了终身残废。……{CH 599.1}

在这些有害的时尚中有一种是大撑裙箍，这常使人很不得体地暴露身体。与此形成对照的是一种整洁、端庄、合宜的服装，不用撑裙箍和拖尾裙，对四肢也有适当的遮盖。然而服装改革不仅包括缩短长衣和遮盖四肢，还包括人穿的每件衣服。它通过用肩膀承担裙子的重量来减轻了臀部的负担。它取消压迫肺脏、胃和其它内脏并导致脊骨弯曲及造成几乎无数疾病的紧身胸衣。服装改革为身体的各部分提供了适当的保护和发展（关于这种款式的服装现在不再提倡的原因，见《教会证言》卷四 635-641 页）。……{CH 599.2}

我们的服装是见证

许多信服真理的人因我们的姊妹们所表现的骄傲和贪爱世界而决定反对真理。所传的道理显然是清楚而和谐的；听众觉得，如果要接受真理，就必须背起一个沉重的十字架。当他们看见我们的姊妹如此炫耀服装，就说：“这等人与我们穿得一样华丽。她们不可能真正相信她们所表白的信仰；总之，她们必是受骗了。她们如果真的相信基督快要来了，每一个人的案件即将作出永生或永死的决

定，就不会把时间和金钱浪费在时尚的穿戴上了。”自称信主的姊妹对于自己的穿戴正在向人讲道，知道得多么少啊！ {CH 599.3}

我们的言语，行为和着装，每日都是活的传道士，不是同基督收聚，就是同基督分散。这不是区区小事，可以一笑置之。服装的问题需要我们认真思考，多多祈祷。……{CH 600.1}

我们切不可鼓励人在服装上不慎重。我们的衣着应当合宜得体。虽是便宜的衣服，也应保持整洁。衣服上无需配上绉边，这样不单可由自己剪裁以节省一些材料，同时也可自行洗熨以省下不少的金钱。有些家庭效法时髦来装扮自己的孩子，以致负担很重。这是多么浪费光阴啊！小孩子的衣服，即使没有褶绉或装饰，只要能保持整洁，也会引人喜爱。这种式样的衣服易于洗熨，不觉得吃力。……{CH 600.2}

孩子受时尚所影响

然而最大的害处，还是在儿童和青年身上发生的影响。他们几乎一出世就受了时尚要求的约束。小孩子所听到的更多服装而不是他们的得救。他们见到母亲切心查阅时装样式，过于查考圣经，多跑时装店，过于去教会。她们看外表的装饰比品格的装饰更为重要。孩童把好衣服弄脏了，就要受严厉的责罚，在不断的约束之下，他们的心思变得暴躁易怒了。{CH 600.3}

母亲最感到烦恼的，不是有毛病的品格，而是肮脏的衣服。因为母亲熟知时尚，过于知道她的救主。所以孩子们听到的，多是论到衣服，而不是论到德行。她的榜样往往将小孩子环围在有毒的气氛中。邪恶的事，在时髦的伪装之下，便侵入了儿童之中。{CH 601.1}

服装简朴能使有见识的妇女有最好的表现。按照穿戴的式样，我们可以判断一个人的品格。虚华的衣饰暴露人的虚荣和弱点。朴实敬虔的妇女，穿戴必是朴实的。选用简洁合式的衣服，可以表现人有文雅的口味和有教养的心智。{CH 601.2}

永不败坏的装饰

有一种装饰是永不败坏的，会促进今生所有在我们四围之人的幸福，并要在

永恒不朽的来生发出辉煌不灭的光芒。这种装饰，就是温柔谦卑的精神。上帝吩咐我们在心灵上穿著最华丽的衣装。每当对镜顾盼之时，那些崇拜时尚的人，都应该记起自己忽略了心灵。花在梳妆室里的每一个小时都要责备他们浪费精力。然后就会有一场改革，提高人生的一切目的和宗旨。我们不应追求外表的金饰，而应切心寻求那比精金更宝贵，比红宝石更有价值的智慧。……{CH 601.3}

服装对品行的影响

喜爱服装的心危及道德，使女人成不了端庄自守的基督徒。浮华炫耀的服装，往往会怂恿穿着者内心的情欲，并激发观赏者卑鄙的欲望。上帝看出品格的败坏往往是由人在服装方面放纵骄傲和虚荣而来。祂看出昂贵的衣服会打消人行善的愿望。{CH 602.1}

人们在服装上花的钱越多，能用来给饥饿的人食物吃给赤身的人衣服穿的钱就越少；应该不断涌流的慈善之溪就干涸了。通过舍弃不必要的装饰而省下来的每一块钱，都可救济贫困的人或放在主的库中以支持福音，派传道士去外国，增加我们的书刊，好把亮光传给处在错谬黑暗中的人。不必要地花费的每一块钱，都使花钱的人丧失了一个行善的宝贵机会。……{CH 602.2}

你在把一件无用的或奢侈的衣物穿戴在身上时，就是扣留了赤身之人当得的。你把自己的才干浪费在不必要的多种昂贵的食物上时，就是在忽视喂养饥饿的人。自称的基督徒啊，你的记录如何呢？我劝你不要把上帝库中所要求的钱和应该施舍给穷人的钱花在愚昧有害的放纵上。但愿我们不要穿高价的衣服，而要象自称敬虔的妇人那样，用好行为披戴自己。不要让寡妇孤儿的呼求的声音上升于天反对我们。不要让生灵的血沾在我们的衣服上。不要把宝贵的宽容时期浪费在珍爱心中的骄傲上。难道没有穷人要探访吗？难道没有眼目昏花的人需要你给他们读上帝的话吗？难道没有灰心沮丧的人需要你安慰的话语和祈祷吗？……{CH 602.3}

我的姊妹们哪，你们切不可再以自己的心灵及上帝为儿戏了。我已蒙指示看到你们背道的主要原因就是爱慕服装。这事使你们忽略了重大的责任，你们在心中竟难以找到上帝之爱的一点火花。切不可迟延，要立即放弃你们背道的原因，因为那是得罪你们自己的心灵和上帝的。切不可被罪的欺骗所硬化。{CH 603.1}

我们被看作是为一班特别的子民。我们的立场和信仰与其他教派不同。如果我们在生活和品格与世人不相上下，他们就会轻蔑地指着我们说：“这些人就是安息日复临信徒。”“我们这里就有一个典型，说明那群守第七日为安息日的人是什么样的。”本应落在那等人身上的污名就落到所有本着良心遵守安息日的人身上了。这等人还是不说自己是顺从真理的为好！——《教会证言》卷五，第 138 页 (1882 年). {CH 603.2}

251 服装的极端化

(《教会证言》卷一，第 424-426 页，1864 年)

我们作为一班子民并不认为出离世界不合时尚是我们的本分。我们若是有整洁、朴素、端庄而舒适的服装设计，而俗人选择穿得象我们一样，我们就要改变这种服装款式为要与世界不同吗？不，我们不应为了与世人不同的缘故而穿奇装异服，免得他们因此轻视我们。基督徒乃是世上的光，地上的盐。他们的服装应该整洁端庄，言谈应当纯洁属天，举止应该无可指摘。{CH 604.1}

我们应该怎么着装呢？在引进撑裙箍之前，若有人仅仅为了炫耀而不是为了舒适穿着厚重的棉裙，就是得罪自己，损害健康，他们的本分乃是要保持健康。若有人现在穿厚重的棉裙仅仅为的是看起来象穿了撑裙箍一样，他们也是犯罪；因为他们在追求效法可耻的时尚。在引进撑裙箍之前就有了罗纹裙。我从十四岁时就穿一条轻便的罗纹裙，不是为了炫耀而是为了舒适得体。我没有因为人们穿撑裙箍就把罗纹裙丢掉了。我现在岂可因为撑裙箍这种时尚的流行就把它丢在一侧吗？不；那就走极端了。 {CH 604.2}

我应该总是谨记，我必须作榜样，所以我务必不可陷入这种或那种时尚里，而要走平稳独立的路线，在服装上不被驱入极端。丢掉始终端庄舒适的罗纹裙，穿上一条薄薄的棉裙，从而走另一个极端，显得可笑，我就错了，因为那样我就不会树立一个正确的榜样，而会使穿撑裙箍的人口中有理。他们为了证明自己穿撑裙箍是正当的，就会指着我这个不穿撑裙箍的人，说他们不愿象我这样羞辱自己。我们若这样走极端，就会摧毁我们原有的感化力，使穿撑裙箍的人为自己的做法辩护。我们必须穿得适当，毫不重视撑裙箍的时尚。{CH 604.3}

在这些事上有一个中庸立场。但愿我们都能明智地找到那个立场并且持守它。在这个严肃的时期，但愿我们都省察己心，悔改己罪，在上帝面前自卑。这是我们自己的灵魂和上帝之间的事，是一种个人的工作，每个人都有足够的事去做，不必批评弟兄姐妹的服装、行为和动机。‘世上遵守耶和华典章的谦卑人哪，你们都当寻求耶和华！当寻求公义谦卑，或者在耶和华发怒的日子可以隐藏起来’（番 2:3）。这就是我们的工作，这并不是对罪人说的，而是对世上凡遵守耶和华典章和诫命的人谦卑人说的。有一项工作是给人人去做的，若是人家都愿顺从，我们就会在守安息日的人中看到美好的团结。{CH 605.1}

252 不适宜的服装

我们并不认为穿美国式服装，撑裙箍，或走极端穿拖及地面的长裙与我们的信仰一致。女人着装若是比街上的污秽高出一两英寸就是适度的，更容易保持清洁，也更耐穿。这样的服装是与我们的信仰一致的。——《教会证言》卷一第424页（1864年）。{CH 605.2}

253 父母作为改革者

（《教会证言》卷三第 562-568 页，1875 年）

节制的工作，必须从我们的家庭，我们的餐桌上开始。母亲们有一项重要的去做，就是藉着正确的训练和教育，贡献给世界能充任几乎任何职务，也能敬重和喜爱家常生活本分的儿女。{CH 606.1}

母亲的工作是极重要而神圣的。她应当从儿童襁褓时代就教以克己自治的习惯。如果她的光阴大半被这堕落世代的各种愚昧之事占去，如果装饰及宴会累住了她的宝贵时间，她的儿女就不能得到那为养成正确品格而必需的教育。基督徒母亲不应只焦虑着她儿女的外观，而应注意他们有强健的体格和善良的道德。

{CH 606.2}

许多母亲惋惜世上各处所生的放荡，而没有深究其中的原因。她们每日预备各种花样和口味浓重的食物，引诱食欲，促使饮食过度。我们美国人所预备的饮

食，一般都有使人成为醉汉的情形。大批的人受了口腹之欲的主宰。无论何人放纵食欲，饮食次数过多，及所用的食物质量不好，就是削弱自己抗拒食欲及情欲之骚动的能力；同时在其它方面，他们也相应地加强了自己养成不正确饮食习惯的劣性。母亲们应当感悟自己对上帝及对世人的义务，而向社会供给有良好发展品格的儿女。男女登上人生行动的舞台而有坚定的原则，就配在这道德污浊的腐败世代中纤尘不染了。母亲的义务是，利用她们黄金般的机会，正确教育他们的孩子，使其成为有用和负责的人。……{CH 606.3}

不节制开始之处

我们再说一次：不节制开始于我们的餐桌。人们一直放纵食欲，直到这成了他们的第二天性。藉着饮用茶和咖啡，产生了对烟的欲望，而这又鼓励了对酒的欲望。{CH 607.1}

许多父母规避耐心训练儿女养成克己的习惯和教导他们如何正确利用上帝所赐一切福惠的任务，反而放任他们随时随意吃吃喝喝。食欲和自私的放纵若不予以积极约束，就必随年龄增长而加强。及至儿女开始自己的生活，立足于社会之时，他们便无力抵抗试探。今日世上遍地有伤风败德的污秽和作奸犯科的罪恶。那诱人放纵口味和满足爱好的试探，并未随年龄的增长而减少，一般青年都是受冲动所管治，作食欲的奴隶。从沉迷烟酒和贪食无餍之徒的身上，我们可看出不良教育的恶果。{CH 607.2}

当我们听到男女基督徒为当今可怕的放纵恶习哀声悲叹时，心中立刻出现一个问题：是谁把青年教育成这样，又是谁给他们的品格烙下印记？是谁鼓励了他们后天养成的食欲？……{CH 607.3}

我看到撒但正在藉着他的试探创立不断变化的时尚，诱人的集会和娱乐，引诱母亲们将上帝所赐的宽容时间，用在虚浮无聊的事上，以致她们很少有机会去正确教导和适当训练她们的孩子。我们的青年需要他们的母亲自他们在襁褓中时，就开始教导他们控制情欲，克制食欲，克服自私。他们需要命上加命、令上加令、律上加律、例上加例、这里一点、那里一点地受教育。{CH 608.1}

上帝曾指示希伯来人如何训练他们的儿女远避外邦国家的偶像崇拜和邪恶。“你们要将我这话存在心内，留在意中，系在手上为记号，戴在额上为经文；也

要教训你们的儿女，无论坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论”（申11:18-19）。……{CH 608.2}

母亲的责任

我们警告基督徒的母亲们，恳劝你们要认识到自己作母亲的责任，不要为取悦自己，而要为荣耀上帝而活。……妇女应在家庭中充任一个比宝座上的君王更神圣更崇高的地位。她的伟大工作，就是让自己成为她乐愿儿女效法的榜样。她要藉着言传身教，将有用的知识贮存在她儿女心中，并引导他们为了别人的益处而克己牺牲。对于辛劳，背负重担的母亲而言，最大的鼓舞莫过于眼见每一个受到适当训练的儿女，里面都存着长久温柔安静的心为装饰，并愿为天国而妥作准备，配在主的宫廷中大放异彩。……{CH 608.3}

孩童和青年们，若被教育并训练以克己自制的生活习惯，若受教明白，饮食是为生存，生存不是为饮食，世上就会有更少的疾病与更少的道德污化。若是那组成社会及造成风习的青年们，能培养节制的正确原则，现今社会就无需有那么多收效甚微的节制运动了。因为他们会有道德的价值和道德的坚贞，靠耶稣的力量，来抗拒末世的腐化污染。{CH 609.1}

家中的节制

要忘掉后天养成的习惯和食欲，这是一件最难的事。不节制之恶魔，是不易打败的。它有巨大的力量，难以克服。可是父母们应当在自己的家中就开始反对不节制之害，从婴儿时代起就将这些原理教导他们的孩子，这样方可有望成功。母亲们哪，你们若利用上帝所赐的宝贵光阴来培养、启发和训练自己儿女的品格，教导他们严格坚持这些在饮食方面的节制原理，这种工作是值得的。{CH 609.2}

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！{CH 609.3}

父母们应当以明白生命与健康之律为首要之务，不容自己烹饪任何食物或因

其他任何习惯，而在儿女身上形成不良的倾向。母亲们更当小心研究，为儿女预备最清淡，最有益健康的食物，使消化器官不致削弱，神经系统不致失衡；她们给儿女的教导，不致因摆在面前的食物而抵消。这种食物要么削弱，要么加强儿女的肠胃器官，与控制身体和道德健康有很大的关系。……那些放纵儿女的食欲及不控制其情欲的人们，必在爱烟嗜酒的奴隶身上看到自己所犯的可怕错误，他们的感官麻木、口吐谎言秽语。{CH 610.1}

在最后算账时，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，已是食欲及卑鄙恶习的奴隶，过道德败坏的生活，那时将与造成他们这种状况的父母们面面相对。除父母们之外，还有谁必须负这可怕的责呢？{CH 610.2}

254 当心道德败坏

（《教会证言》卷二第 457-460 页，1868 年）

姐妹们若是高尚的且保持心地纯洁，则任何邪行妄念，即使是出自她们的传道人的，也会毫不犹豫地坚决拒绝。人若因为发出引诱声音的是传道人，便听从引诱，因而违背上帝明确的命令还自以为没有犯罪，心思就必被撒但可怕地迷惑。我们岂没有听到约翰的话吗：“人若说‘我认识祂’，却不遵守祂的诫命，便是说谎话的，真理也不在他心里了”（约壹 2:4）。律法怎么说呢？“不可奸淫。”一个男人若自称遵守上帝圣洁的律法，并且担负圣职，却利用人们对他的信任，谋求放纵自己卑鄙的情欲，这一事实本身就足以使一个自称敬虔的女子看明，虽然他的信仰表白高及诸天，出自他的一个不洁的建议却来自假扮成光明使者的撒但。那些这么容易将自己的清白和贞操牺牲在肉体情欲之坛上的人，我无法相信上帝的圣言住在他们心中。{CH 611.1}

我的姐妹们啊，要禁戒一切的恶事。在这个因腐败而臭气熏天的放荡时代，你们若不谨慎自守，就不安全。端庄及贞操是罕见的。我呼吁你们身为基督门徒的人，既作出高尚的表白，就应以无价的端庄为珍宝。这会保卫贞操。你们若希望最终被高举，加入纯洁无罪天使的行列，生活在没有一点儿罪污的氛围中，就要珍爱端庄和贞操。纯洁，只有庄严的纯洁才经得起重大的审查，在上帝的大日

站立得住，并被接进纯净圣洁的天庭。{CH 611.2}

拒绝不正当的亲热

无论多么隐微的暗示，不问它是从哪一方面来的，若是引诱你放纵罪恶，或容许些微不正当的亲狎行为，都当视之为有辱你高贵的女性尊严而予以坚决拒绝。在不合适的时间和地点吻你的面颊，应当令你生出憎厌之心而拒斥这撒但的密使。这事若出于身居高位、担负圣职的人，则罪恶的严重性更比常人高过十倍，应该使敬畏上帝的妇女或青年女子惊恐地退避三舍，不仅厌恶他所要诱你去犯的罪，也唾弃这被众人当作上帝仆人、而加以尊敬并推崇之人的伪善与丑恶。这样的人虽身居圣职，却在传道人的外袍下掩盖着他内心的卑劣。要害怕任何这种亲密随便的行为。确信任何稍微接近这种行为的表现都证明是出自淫荡的心和好色的眼。若在这方面给出丝毫的鼓励，若是所提到的任何放肆的行为得到容忍，都证明你们的心不象应该的那样纯净贞洁，罪恶和犯罪行为对你们具有吸引力。你们降低了自己高贵贞洁的妇德标准，且给出明白的证据表明你们心中仍容许低劣、兽性、庸俗的情欲和私欲存活着，从未将其钉死在十字架上。{CH 612.1}

我既蒙指示看到那些自称相信更美之事的人中间存在的罪恶和危险，而人们没有想到他们有犯这些污秽罪恶的危险，便不由问道：主啊，当祢显现的时候，谁能站立得住呢？只有那些手洁心清的人才能在祂降临的日子站立得住。{CH 612.2}

端庄与矜持

我感到主的灵催促我，让我敦促自称敬虔的姐妹们珍重举止的端庄与合宜的矜持，廉耻自守。这个腐败世代中人们所接受的放肆随便，不应作为跟从基督之人的标准。这些流行的亲密表现，不应存在于预备承受永生的基督徒之间。倘若时下放纵情欲、不洁、奸淫、不法，以及凶杀等，乃是那些不认识真理，拒绝不受上帝圣言的原则所约束之人中司空见惯的事，那么，凡自称跟从基督，与上帝和天使具有亲密联合的人，就当向他们显示出一条更美善，更高尚的大道来，该是何等重要的事啊！藉着自己的贞洁和德操，与放纵兽欲之辈作显著的对比，又是何等重要的事啊！ {CH 613.1}

我问过：年轻姐妹们的行为何时才会适当得体呢？我知道不会有明确的改善，除非父母们意识到在正确教育他们儿女时更加谨慎的重要性。要教导他们行动做派端庄谨慎。训练他们成为有用之人，去帮助别人，照顾别人，而不是受别人的伺候和服侍。{CH 613.2}

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。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。{CH 613.3}

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。{CH 614.1}

255 唯一的保障

地位越是重要的人，便越需要正当的感化力。每一个蒙上帝拣选参加特别工作的人，都要成为撒但攻击的目标。试探重重，迅速地临到他的身上；因为我们机警的仇敌深知道人的行动会在别人身上有模铸品格的影响。……我们任何人的唯一保障，就是紧贴着耶稣，而不让任何事物来使我们的心灵与大能的帮助者相离。——《教会证言》卷五第 428, 429 页 (1885 年). {CH 614.2}

256 罪的奴仆

(《教会证言》卷二第 346-353 页，1896 年)

我蒙指示看到，我们生活在末日的危险中。因为不法的事增多，许多人的爱心渐渐冷淡了。“许多人”指的是自称跟从基督的人。他们受风行的不法之事所影响，背弃了上帝，但他们不必这样受影响。这种衰退的原因是他们没有远离不法之事。他们因不法的事增多而渐渐冷淡了爱上帝的心，这个事实表明他们在某种程度上与这种不法的事有份，否则不法的事就不会影响他们爱上帝的心和他们对祂圣工的热心和热情。{CH 615.1}

有关世人状况的一幅可怕画面曾被呈现在我面前。到处充斥着不道德的事。放纵情欲乃是这世代的特别罪恶。罪恶从未象现在这样厚颜无耻地抬起它丑陋的头来。人们似乎麻木了，喜爱美德和真善良的人几乎因罪恶的大胆、强劲和流行而灰心了。不法的事不仅仅在不信的人和好讥诮的人中间增多。要是那样倒好了，事实却不是那样。许多自称信奉基督教的男女也是有罪的。甚至有些自称期待主显现的人，也象撒但一样，没有为那件大事作好准备。他们没有洁净自己，脱离一切污秽。他们服事自己的私欲这样长久，以致自然而然变得思想污秽，想象力也败坏了。要他们的心思去想念纯洁神圣的事物是不可能的，正如不能使那飞流急下的尼亚加拉瀑布向上倒流一样。{CH 615.2}

落入陷阱的青年

男女青年和儿童也与道德污秽有分，放纵这种可憎的、败坏身体和心灵的恶习。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！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。{CH 616.1}

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。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。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。鉴于这些事实，可知传道人和自称敬畏上帝的人，应当洁身自爱而不被这令人堕落的邪恶所污，这真是何等的重要啊！ {CH 616.2}

我蒙指示看到自命为上帝子民之人的软弱境况，我的心灵便大为忧伤。不法的事增多，许多人的爱心才渐渐冷淡了。当公众舆论和风俗习惯对犯这罪的人未加责难之时，在自称为基督徒的人当中，也只有少数人对这事有正确的看法，并适当地管束自己。现今那些能觉得自己有道德上的责任，及眼中敬畏上帝，而约束其情欲的人，真是太少了。人的高等官能，都作了食欲和腐败情欲的奴隶。{CH 617.1}

有些人明知纵欲犯罪之害，但却自我原谅说，他们无法胜过自己的情欲。这种自白出自称呼基督之名的人，乃是极其可怕的。“凡称呼主名的人，总要离开不义”（提后 2:19）。为什么这种弱点难以克服呢？原来人身上的兽欲因实行而加强，最后势必凌驾于高等官能之上。男男女女都缺乏原则。他们因长久放纵自己本性的欲望，以致似乎全无自治之力，便在属灵上趋于死亡了。他们本性中的下等情欲占了上风，那原应作为治理能力的，却变成败坏情欲的奴仆。心灵被捆绑于最下贱的境地，色情之念消灭了渴慕圣洁之念，并使属灵的前程衰落了。

{CH 617.2}

懒惰的后果

我的心为那些在这堕落世代中形成品格的青年人忧伤。我也为他们的父母战兢，因为我蒙了指示，知道就一般而论，他们都不明白训练儿女走所当行之路的责任。因为顾及风俗与时髦，以至他们的儿女不久就被这些所左右而败坏了。与此同时，他们那放纵的父母，自己却是麻木酣睡，不知他们的危险。只有极少数的青年不沾染腐败的恶习。因为担心青年人过度劳累，便免去了他们大量的体力操作。父母们自己负起了儿女们所应负的担子。过劳固然不好，但闲懒的结果却更是可怕。{CH 617.3}

懒惰会引人放纵败坏的恶习。勤劳操作所耗的体力，远不及手淫恶习之害的

五分之一。父母们哪，如果以为简单有节的操劳会使你们的儿女筋疲力尽，那么你们应该知道，在操劳之外，还有一些事会伤害他们的身体，使他们整日疲倦而精神不振。应当给儿女们劳力的工作，这会使神经和筋肉得到运用。由于劳动而起的疲乏，可以减少他们沉迷于恶习的倾向。懒惰是一种大害，它会产生放荡的恶习。{CH 618.1}

主将许多例子显给我看，当我见到了他们的内在生活，这些自命敬虔并谈论要变化升天之人的腐败内心，我的心便因此忧闷厌烦。我常常问自己，我可以信任谁呢？有谁是远离不义的呢？{CH 618.2}

一个堕落的例子

有一次，我和丈夫去参加一个聚会。一位患有严重肺结核的弟兄引起了我们的同情。他身体衰弱、面色苍白，请求上帝的子民为他祷告。他说他家里的人生病，还失去了一个孩子。他的悲伤之情溢于言表。他还说他久已盼望想见我们夫妇。他相信如果我们肯为他代祷，他就会得到医治。散会之后，弟兄们请求我们关注这件事。他们说，教会正在帮助他，他的妻子有病，他的孩子死了。弟兄们曾聚集在他的家中，为这受苦的家庭同心代祷。当时我们已经很累了，在聚会中曾十分辛劳，所以想要推辞。{CH 618.3}

我曾经下过决心，若不是主的灵指示我，我就不为任何人代祷。我曾蒙指示看到甚至在自称守安息日的人中间，也有非常多不法的事，所以我不愿意为那些我不知道其历史的人代祷。我说明了我的理由之后，弟兄们却向我保证说，据他们所知，这是一位可敬的弟兄。我和那位请我们代祷以便得医治的人谈了几句话，但我总觉得不自然。他痛哭流泪地说，他曾经长久等候我们的来到，并且十分相信，如果我们肯为他代祷，他就必定会恢复健康。我们告诉他，我们还不熟悉他的生平，我们宁愿由那些了解他的人去为他代祷。但因他那样迫切的请求，我们便决定考虑他的情形，并于当夜将这事向主提出；如果看来没什么阻碍，我们就可同意他的请求。{CH 619.1}

那天晚上我们跪下祷告，将他的事向主提出。我们祈求明白上帝在这个人身上的旨意。我们只愿上帝得到荣耀。主是否愿意我们为这受苦的人代祷呢？我们把这个担子交给主，然后就去休息了。在梦中主清楚地展示这个人的情形，显明

他从小到大的生活。即便我们为他代祷，主也不会垂听，因为他心里注重罪孽。次日早晨，那人又来请我们代祷。我们领他到一边，告诉他我们很抱歉，不得不拒绝他的请求。我向他述说我的梦，他也承认那是真实的。他从小就有了手淫的恶习，婚后仍不能放弃，但他说要努力戒除这种恶习。{CH 619.2}

这个人有一种积习需要克服。他已到中年，但他的道德原则却非常薄弱，一旦与放纵的积习冲突，就会一败涂地。低级的情欲已凌驾于高等的性情之上。我问他是否实行了健康改良，他说他过不了那样的生活。他若买了全麦粉回来，他妻子会把它扔到门外去。教会曾经帮助过这个家庭，大家也曾为他献上祷告。他们的孩子已经死了，他的妻子还在病着。这位为父为夫者把他的情形告诉我们，请我们为他在那纯全圣洁的上帝面前代求，求祂行神迹，使他复原。这人的道德感觉真是麻木了。{CH 620.1}

青年人若在精神幼嫩的时期染上了恶习，他们就永不能得到力量，去充分正当地发展其身体、智慧和道德品质。这个人天天手淫，还敢来到上帝面前，祈求恢复他所卑鄙浪费的精力。如果上帝允许了，他又会浪费在他的私欲上。上帝是何等地忍耐！如果祂按照人败坏的行为对待他，有谁能在祂眼前存活呢？如果我们不小心，贸然把这人的情形向上帝代求，而他同时却在犯此恶习，上帝会垂听吗？上帝肯答应吗？“因为祢不是喜悦恶事的神，恶人不能与祢同居。狂傲人不能站在祢眼前；凡作孽的，都是祢所恨恶的。”“我若心里注重罪孽，主必不听”

（诗 5:4-5；66:18）。{CH 620.2}

这不是唯一的例子。甚至婚姻关系都不足以使这个人远离幼时的恶习。我巴不得能相信，上述的情形是很少的；然而我却知道这类事非常普遍。父母受这种败坏情欲的支配，他们所生的儿女也缺乏道德品质。这样的儿女只能比父母沉沦的更低，对于他们还能有什么别的期望呢？我们对于这新兴的一代能有什么指望呢？现今成千上万的人毫无原则。这些人把自己鄙陋败坏的恶习传给了后代。这是什么样的遗产啊！千千万万的人过着毫无原则的生活，玷污他们所交往的人，并将他们的邪情恶欲传给他们的儿女。这种父母将自己败坏品格的印记烙在儿女身上，他们要为此负责。{CH 621.1}

道德的原则是唯一的保障

我要再对基督徒们说，如果一切自命顺从上帝律法的人都能远离罪恶，我的心就要得到安慰了，可惜他们却不是那样。甚至于自称是遵守上帝全部诫命的人，还犯奸淫的罪。我能说什么来唤醒他们那麻木的感觉呢？严格实行道德原理，乃是人心的唯一保障。如果有一个时候应当采用最简朴的饮食，那个时候就是现在了。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。{CH 621.2}

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。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。“岂不知你们的身子就是圣灵的殿么？这圣灵是从上帝而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人；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）。 “岂不知你们是上帝的殿，上帝的灵住在你们里头么？若有人毁坏上帝的殿，上帝必要毁坏那人；因为上帝的殿是圣的，这殿就是你们”（林前 3:16-17）。 . {CH 622.1}

257 因犯罪而盲目

（《教会证言》卷五，第 141-147 页，1882 年）

撒但很高兴自称守安息日的罪人进入教会，同时又允许他控制他们的思想感情，他可利用他们去欺骗并败坏别人。{CH 623.1}

在这堕落的世代，许多看不到罪恶可憎性的人选择了淫乱的生活，因为这种生活适合其本性邪恶的倾向。他们不肯面对上帝律法的明镜，使自己的思想品格达到上帝的标准，却容任撒但的爪牙在他们心中树立了他的标准。败坏的人觉得曲解圣经以支持他们的恶行，要比放弃罪恶，洁净心灵与生活容易得多了。{CH

623.2}

这等人的数目远比一般人所想象的要多，而我们越接近末日，这等人也将越发增多。如果不在圣经的真理上扎根，与上帝有活泼的联络，许多人就会受迷惑上当。看不见的危险困扰着我们的道路。我们唯一的保障就是不断地警醒祷告。我们在生活上越亲近耶稣，就越与祂清洁神圣的品格有分；我们越觉得罪恶可憎，就越尊崇和羡慕基督的纯洁与荣耀。……{CH 623.3}

在异端邪道及情欲淫行中，常有迷惑的力量。人的心思既受迷惑到不能运用理智思想之力的地步，就不断地随从幻想的领导，远离纯正了。属灵的眼光变成蒙昧不明的；那些品德清白无玷的人，也被那些自称为光明使者的撒但的工具，施用欺诈诡辩之道所迷惑了。那使这些工具大为得势的，就是这种迷惑。如果这些工具大胆出面，公开进行，人们就要毫不犹豫地拒绝他们；然而他们却先设法取得人的同情，及博得人的信任，叫人看他们乃是圣洁而克己牺牲的属上帝的人。到了人以为他们是上帝的特别使者之后，他们才开始其狡诈的工作，试图废弃上帝的律法，引人离开正义之道。{CH 623.4}

传道人若如此利用信徒对他们的信任心，引人到了灭亡的地步，则他们传道的地位越高，就使自己比一般普通罪人的罪也越重。在上帝的日子，天上的总账簿揭开之时，就必见到有许多的传道人名列其上，记明他们曾伪装内心和生活的纯正，并自称受托有基督的福音，而其实却是利用其职位之便利，去诱惑人干犯上帝的律法。……{CH 624.1}

人若不拣选与德行纯洁的人交往，反拣选心思不洁，习于邪荡的人交往，那就实在显明其品味与倾向相投，道德水准已到低落的地步了。这等受骗入迷的人反称这低下的水准，为一种高尚而圣洁的精神共鸣——一种属灵的和谐。然而使徒却称之为“天空属灵气的恶魔”（弗 6:12），正是我们要向它发动猛烈攻击的。{CH 624.2}

当这骗子开始其骗人的工作时，他往往遇到各种品味和习惯不同的人；但他以大敬虔为伪装，就博得人们的信任，及至作到了这一步之后，他就随心所欲而施行其狡猾迷惑之能力，以实现其阴谋诡计。妇女们与这等危险的分子来往，便惯于吸收污秽的风气，而几乎不觉得自己也感染了同样的精神。她们失去了自己的身份，就变成了那迷惑她们之人的影子了。{CH 624.3}

伪善的改革者

有些人自称有新的亮光，自命为改革家，他们在某等信服现代存在的种种异端，及不满教会属灵情况的人身上，将有很大的影响。这等人有正直诚实的心，渴望见到向善的改革，达到较高的标准。如果基督的忠仆能将纯洁纯粹的真理传给这等人，他们就要接纳，并因顺从而洁净自己。然而那时刻机警的撒但却追踪于这等寻求真理之人的路上。有的人俨然宣称以改革家的身份来到他们之前，就如撒但化装光明的天使来到基督面前一样，把他们领离正道更远了。{CH 625.1}

那随着放肆淫乱而满载俱来的不幸与堕落，是无法估计的。这世界被其上的居民所污秽。他们的罪恶已渐近满盈；但那必引致最重报应的，乃是以敬虔为外衣而实行的不法。对于真心悔改的人，其罪恶无论是如何深重，世人的救赎主从不摒弃他们；但祂对于法利赛人及假冒为善之辈，却是大发火烈的谴责。那些公开露面的罪人，倒比这等人更有希望呢。……{CH 625.2}

我以基督使者的身份，奉劝你们这自称信仰现代真理的人，要立刻憎恨所有倾向不洁的事，并拒绝与那些有此不洁气息的人交往。应当最痛切憎恨这些污秽的罪。应当逃避那些虽然只在谈话时，亦将心思引入这种邪途的人：“因为心里所充满的，口里就说出来”（太 12:34）。{CH 625.3}

世上犯这些污秽罪恶的人日见增多，并要闯进我们的教会中来，因此我警告你们，不可给他们留有余地。应当转离这诱惑人的。他虽自称是基督徒，其实却是化装人形的撒但；他借用天庭的服装，以便能为其主人作更佳之服务。你们切不可给不洁、隐秘的建议有分毫的机会；因为这等建议会使你的灵性玷污，象被不洁的水流过的沟道，也沾染了污秽一样。{CH 626.1}

宁可选取穷困，责备，与朋友分离，或任何苦难，而不使自己的心灵为罪所玷污。每一基督徒的格言应当是，宁死不辱，或宁死不干犯上帝的律法。我们这等人既号称为改革家，珍重上帝圣言中最庄严纯洁之真理的人，就必须提高标准，远超乎现代标准之上。必须迅速处理教会内的罪恶及罪人，以免他人也受染污秽。要达到诚实与纯洁的地步，就需要我们更加彻底清洁帐棚，铲除营中的亚干。凡居负责地位的人，不可姑息一个弟兄的罪。应当向他指明，他必须清除罪恶，否则当离开教会。{CH 626.2}

258 虔诚与健康

(《时兆》1884年10月23日)

智慧人说，智慧的“道是安乐，她的路全平安”(箴3:17)。许多人认为献身给上帝会影响健康和社交生活的快乐。然而行走在智慧和圣洁道路中的人都发现“操练身体、益处还小，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。……{CH 627.1}

敬虔与健康的定律并不冲突，而是与之相和谐的。人们要是顺从了十诫的律法，并在生活中实行了这些原则，就不会有现在泛滥世界的疾病咒诅了。人们或许教导说轻松的娱乐对于保持心智不失望是必要的。心智可能暂时这样转移一下；然而在兴奋过后，安静的反思便来到。良心起来对人说：“这不是获得健康或真幸福的方法。”{CH 627.2}

有许多娱乐使头脑兴奋，然而沮丧必定接踵而至。有些模式的消遣虽是无罪而且有益健康的；但提供身体锻炼的有用的劳作往往会对头脑更有益处，同时它还会加强肌肉，促进血液循环，证明是恢复健康的一种有力媒介。{CH 627.3}

“有何人喜好存活，爱慕长寿，得享美福，就要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话。要离恶行善，寻求和睦，一心追赶。耶和华的眼目看顾义人；他的耳朵听他们的呼求。耶和华向行恶的人变脸，要从世上除灭他们的名号。义人呼求，耶和华听见了，便救他们脱离一切患难”(诗34:12-17)。{CH 628.1}

义行是最好的药

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。那些道德能力被疾病蒙蔽的人，并不是能正确表现基督徒生活或圣洁的荣美的人。他们往往处在狂热盲信的热火或漠不关心冷漠阴郁的冷水中。{CH 628.2}

那些不认为训练心智细想愉快题目是一种宗教责任的人，通常会处于两个极

端之一：他们要么会因不断进行令人兴奋的娱乐、沉湎于轻浮的交谈、欢笑和玩笑而兴高采烈得意洋洋，要么就会沮丧，有极大的考验和心理冲突，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。……{CH 628.3}

闲懒和失望

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。{CH 629.1}

有许多的欺骗是在宗教的外衣下进展的。情欲控制了许多人的心，他们的思想和感情已因“心骄气傲，粮食饱足，大享安逸”（结 16:49）而变得堕落了。这些受骗的人自以为有属灵的心志而且特别献身，其实他们的宗教经验存在于一种有病的感情主义而不是纯洁、真实的良善和自我的降卑。心思应该远离自我；应该运用心力想方设法使别人更好更幸福。“在上帝我们的父面前，那清洁没有玷污的虔诚，就是看顾在患难中的孤儿寡妇，并且保守自己不沾染世俗”（雅 1:27）。{CH 629.2}

真正的宗教使人心高贵

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。{CH 629.3}

使徒保罗对腓立比的弟兄们说过：“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。”要以此为人生的准则。“应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉上帝。上帝所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念”（腓 4:8, 6, 7）。{CH 630.1}

259 先行的一步

在医疗布道方面的教育工作，能唤醒人们的道德感，是具有重要性的先行的一步。如果传道人按照上帝已赐亮光在不同部门把握住这工作，就本应当在吃、喝、和穿衣上有最坚决的改革。但有些人却正在拦阻健康改革的道路。他们用无动于衷或定罪审判的话语，或是用笑话和戏谑的口吻拦阻了人们。他们自己和许多其他人都是将死的受苦者，但都未学到智慧。——《教会证言》卷六第 377 页 (1900 年). {CH 630.2}

260 宗教与满足

(《教会证言》卷一第 565, 566 页，1867 年)

撒但曾进入伊甸园，使夏娃相信她需要某种东西，比上帝为她的幸福所赐之物更好，以为禁果对她的身心有一种特别振奋的影响，会提高她，甚至在知识上与上帝同等。但她想要得到的知识和利益结果成了她的可怕咒诅。{CH 631.1}

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。他们的心中没有爱，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。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。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。{CH 631.2}

杞人之忧，庸人自扰

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。{CH 631.3}

这等人乃是羞辱上帝，使基督的宗教名誉扫地。他们没有真心爱上帝，也没有真心爱他们的伴侣及儿女。他们的爱情是病态的。虚浮的娱乐决不能纠正这种人的思想。他们需要的是上帝的灵改变人心的能力，才能幸福快乐。他们需要受益于基督作中保的工作，方能享受到神圣而实际的安慰。“人若爱生命，愿享美福，须要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话；也要离恶行善，寻求和睦，一心追赶。因为，主的眼看顾义人；主的耳听他们的祈祷。惟有行恶的人，主向他们变脸”（彼前 3:10-12）。凡对这节经文的意义有经验上认识的人是真正快乐的。他们认为上天的嘉许比地上的娱乐更有价值；基督在他们心里成了荣耀的盼望，使他们身体健康，心灵强壮。{CH 632.1}

261 需要献身

（《评论与通讯》1906 年 5 月 31 日）

传道人和医师们，你们在工作中负有沉重的责任。不要让你们的思想因缺乏基督的恩典而变得低劣、庸俗或自私。我们必须在今生为天上的家作好准备。基督的恩典必须交织进品格的每一个方面。{CH 633.1}

我对凡自称要悔改的人说，你们的心真的悔改了吗？你们在警醒祷告，保持一种细心一致的行动方针，以便不仅有虔诚的外表，而且有宝贵的、真正内涵吗？传道人和医师们哪，你们在接受基督时经验过深感属灵的需要吗？作传义道的人，接受上天所赐的亮光和圣灵里的仁爱、喜乐、和平，对你们来说有多大的意义啊！你们要充满对基督的这种爱，以致你们会把自己全部的情意交给祂，将自己的生命投诚于为祢舍命的主。你们既被基督的爱充满，就受激励进行无私的服务，直到这种行为成了你的生活习惯。天天在基督的生活上长进便在心灵里产生一种属天的平安；这样的人生是不断结果子的人生。{CH 633.2}

弟兄姐妹们哪，我们需要凡得蒙救赎的人都必须拥有的改革，洁净心思意念脱离一切罪污。在那些用基督的血赎回之人的生活中，会不断看到自我牺牲。也会看到善良和公义。安静内在的经验会使人生充满敬虔、信心、温柔、忍耐。这

要成为我们日常的经验。我们要形成无罪的品格——在基督的恩典里并且靠基督的恩典得成公义的品格。我们的心要在主为除掉罪而流的血中洗净，脱离一切污秽。{CH 633.3}

当传道人为我们救主基督的道理增添光彩，当医师在言语行为上和感化力上显出基督医治的恩典，当救主被彰显为全然可爱的那位时，就会为其他生灵做成一项大工。上帝要求真理进入人的心灵的至圣所里，以便整个的人可以成为基督生活的代表。……{CH 634.1}

我劝作传道人或医师的弟兄姐妹们在自己的生活中行出真理的宝贵原则，以便他人知道你们是跟过耶稣并且学了祂的样式的，祂是纯洁神圣没有玷污的，在一个有罪败坏的世代无可指摘的。这样，许多人就会因那些知道真理之人为他们所做恳切的努力而转向主。{CH 634.2}

262 完全戒酒

当节制作为福音的一部分提出来时，许多人就会看到自己需要改良。他们会看出酗酒的祸害，也会看出完全戒酒乃是上帝的子民可以本着良心站立的唯一立场。这样的教导发出时，人们就会对圣经研究的其它方面感兴趣。——《教会证言》卷七，第 75 页，1902 年。{CH 634.3}