

《日常生活的帮助》

前言

下面的四章包含广受欢迎和广泛阅读的《服务真诠》的最后部分，提供了务实可行的日常指南，曾帮助成千上万的人过上了成功的基督徒生活。为了使这些实用的勉言便于阅读和重读，现以这种便携的形式出版。每一章都是名副其实的宝藏，当你面对与自己、与他人、与上帝相处的现实时，值得一遍又一遍的阅读。作者是一位睿智的基督徒，具有与救主相处的丰富经验，并随时寻找机会鼓励和帮助周围的人。她认识到真正的幸福只有通过我们的奉献才能找到。她把每一个基督徒平信徒、医务人员和福音工作者，都看作是涉及他人福利的“工人”，并把他们称为“工人”。随身携带这本小册子。有空的时候读一部分，记住其中的精华。认真思考并付诸实践。生活对你来说就会变得更丰富，更有意义。{HDL 5.1}

怀爱伦著作托管委员会

第一章 日常生活

一个真基督徒安静而言行一致的纯洁生活，有一种感人的力量，远远超过言语的力量。人本身的行为，比他的话有更大的影响力。{HDL 7.1}

奉命去捉拿耶稣的差役回来汇报说：“从来没有人像祂这样说话的”(约 7:46)。因为是从一个清洁、神圣、充满仁爱、怜悯、善良、正直的心中发出来的。{HDL 7.2}

我们的品格和为人决定我们对别人的影响。为了使别人信服基督恩典的能力，我们必须在自己的心里和生活中体验这种能力。我们所传救人的福音，必须先让我们自己的灵魂得救。在这个充满怀疑的世界上，我们只有通过活泼的信心，以基督为个人的救主，才能感化别人。我们若想把罪人从时代的急流中拉出来，自己的脚就必须坚立在磐石基督耶稣之上。{HDL 7.3}

基督教的标志不是外表的记号，不是佩戴十字架或冠冕，而是表现出人与上帝的联合。品格的变化所显示上帝恩典的能力，会使世人相信上帝已差祂的儿子

来作人类的救赎主。无私的生活对人心所发挥的影响，是没有其他的任何影响所能比拟的。爱人而值得人爱的基督徒乃福音最有力的见证。T {HDL 8.1}

试炼的陶冶

要做这样的人，发挥这样的影响，就必须步步作出努力、克己牺牲、经受锻炼。许多人不明白这一点，所以很容易在基督徒的生活中灰心。不少诚心献身为上帝服务的人，发现自己所遭遇的阻碍、试炼和困惑反而比以前更多了，就感到奇怪和失望。他们祈求拥有基督化的品格，以胜任主的工作。他们所处的环境，似乎激起了他们品格中的一切邪恶。他们以前丝毫没有怀疑存在的缺陷显露了出来。于是他们像古代以色列人那样问道：“若是上帝在带领我们，为什么这些事会临到我们呢？” {HDL 8.2}

这些事临到他们，正是因为上帝在带领他们。考验和障碍乃是祂所用以锻炼人的方法，也是祂所指定使人成功的条件。鉴察人心的主知道他们的品格，远比自己所能看见的更为清楚。祂看出某些人所具有资格可以在正确的指导之下用来推进祂的圣工。于是由于天意的安排，祂使这些人落到不同的处境和种种情况之中，使他们可以看出一些他们过去所没有注意的品格上的缺点。上帝给他们弥补这些缺点的机会，以便准备为祂服务。祂时常让患难的火焰继续焚烧，使他们成为洁净。{HDL 9.1}

我们蒙召经受试炼，说明主耶稣在我们身上看到宝贵的材料，要予以开发。如果祂在我们身上看不到可以荣耀祂圣名的东西，祂就不会化时间提炼我们了。祂决不把无用的石头丢进祂的炉中。惟有贵重的矿石，祂才予以提炼。铁匠把钢铁丢在火中，是要知道材料的性质。主让祂的选民被投于苦难的炉中，也是要证明他们的性质，以及是否能受造就为祂工作。{HDL 9.2}

窑匠随着自己的心意把陶土做成各种模样。他揉着、捏着、扯着、压着，弄湿了又晒干，丢在一旁不动，等它完全柔软，再把它做成器皿，在轮子上抛光磨平，在太阳光下晒干，放到窑里烘硬，最后成为合用的器皿。那位大工程师也希望这样造就和塑造我们。我们在祂的手中，就像陶土在窑匠手中一样。我们不可设法取代窑匠的工作。我们的本分是要服从大工程师的陶冶。{HDL 10.1}

“亲爱的弟兄啊，有火炼的试验临到你们，不要以为奇怪（似乎是遭遇非常的事），倒要欢喜，因为你们是与基督一同受苦，使你们在祂荣耀显现的时候，也可以欢喜快乐”（彼前 4:12,13）。{HDL 10.2}

笼中的小鸟，在光天化日下听见其他的乐声，就不会唱主人要教它唱的歌。它东学一句，西学一句，总是学不会整首曲子。但主人把笼子遮起来，放在一个地方，使鸟儿只听它要唱的歌。小鸟在黑暗中学了又学，练了又练，直到学会，就唱出了优美的旋律。然后小鸟被放出来，以后就一直在光明中唱歌了。上帝对祂的儿女也是如此。祂有一曲诗歌要教我们唱；我们在苦难的阴影中学会了，以后就能永远歌唱。{HDL 10.3}

在我们一生事业中上帝的选择

许多人对自己一生的事业不满意。也许他们的环境不顺，觉得自己怀才不遇，郁郁而不得志。他们的努力往往似乎没有什么成绩，或不受人赏识。他们对于前途也没有什么把握。{HDL 11.1}

我们务要记住：虽然我们所做的工作可能不是出于自己的选择，但我们要把它接受为上帝对我们的选择。{HDL 11.2}

不管合意不合意，我们都要尽身边的责任。“凡你手所当作的事，要尽力去作；因为在你所必去的阴间，没有工作，没有谋算，没有知识，也没有智慧”（传 9:10）。{HDL 11.3}

如果上帝要我们到尼尼微城去传信息，我们到约帕或迦百农去都不会使祂高兴。祂把我们的脚步指引到一个地方，派我们到那里去，是有理由的。那里也许有人正需要我们所能给的帮助。那位派腓力去开导埃塞俄比亚的太监，派彼得去帮助罗马百夫长，派以色列的小女子去帮助亚兰将军乃幔的主，今日也差遣男女成人和青年人做祂的代表，去帮助那些需要上帝帮助和指导的人。{HDL 11.4}

上帝的计划是最好的

我们的计划不一定是上帝的计划。祂为了确保我们和祂圣工的最高利益，可能会象对待大卫那样拒绝我们最好的意愿。但有一点我们是可以肯定的。凡诚心献上自己和自己的一切来荣耀主名的人，主祝福使用他们推进祂的圣工。如果祂看到最好不要满足他们的心愿时，祂就会给他们爱的记号，派给他们别的任务，以补偿祂的拒绝。{HDL 12.1}

主对我们的了解，胜过我们对自己的了解。祂本着对我们的关心和爱护，经常不让我们自私地谋求满足自己的野心。祂不容我们错过身边平凡而神圣的本分。这些本分往往是我们预备担任更高的职务所必不可少的训练。我们计划的失败，常常是为了上帝计划的成功。{HDL 12.2}

上帝并没有叫我们为祂作出真正的牺牲。许多事物祂要我们交给祂，但我们这样做只是放弃了天路上的障碍。即使上帝要我们舍弃本身有益的东西，我们也可以确知祂是为了我们更高的利益。{HDL 13.1}

到了来生，如今令我们困惑烦恼的奥秘都将解开。我们将会看到，表面上没有回答的祈祷和失望，实际上列在我们最大的福气中。{HDL 13.2}

每一样本分，不论多么卑微，我们都要视之为上帝神圣事业的一部分。我们要每天祈祷说：“主啊，帮助我尽自己的力量。教导我做更好的工作。赐给我能力和快乐。帮助我在我的服务中表显出救主慈爱的精神。” {HDL 13.3}

摩西一生的教训

想一想摩西的经历。他在埃及作为国王的外孙和王位的继承人，曾受过的非常全面教育。按照埃及人对所谓智慧的理解，凡足以使他成为智士的东西，没有一样不教他的。他接受了行政和军事最高的训练。他觉得自己已作好完全的准备，可以拯救以色列人脱离奴役了。但上帝不这样看。祂安排摩西到旷野去牧羊，再接受四十年的训练。{HDL 13.4}

摩西在埃及所受的教育，在许多方面对他是有益的。但是那使他胜任一生工作最有价值的教育，乃是他作牧人时接受的。摩西生来性情急躁。他在埃及是一个成功的军事领袖，受到国王和国民的宠爱，习惯于接受赞扬和奉承。他把百姓吸引到自己身边，希望靠自己的力量来成就拯救以色列人的工作。但他作为上帝的代表，必须学习一门完全不同的功课。当他带领羊群穿过的荒野进入谷中绿色的草地时，他就学到了信靠、温柔、忍耐、谦虚和忘我的教训。他学会了看顾软弱的，照料患病的，找回迷路的，宽容顽梗的，伺候幼小的，饲养年老体弱的。{HDL 14.1}

这种工作使摩西与那大牧人基督更加亲近。他与以色列的圣者密切联合。他不再想做大事，只求忠心地尽上帝所交给他的责任。他意识到在他的身边有上帝的同在。大自然都向他讲述那一位看不见的上帝。他所认识的上帝是一个有位格

的上帝。他越思考上帝的品德，就越觉得上帝在他旁边。他在永久的膀臂之下找到了庇护。 {HDL 14.2}

这样的经历使摩西预备好听从上天的呼召，把他牧羊的杖换成权柄的杖，离开他的羊群，去担任以色列人的领袖。听到上帝的命令之后，他缺乏自信，觉得自己拙口笨舌，没有勇气，根本无法胜任作上帝的代言人。但他接受了任务，完全信赖主。伟大的使命令他运用了全副的精力。上帝因他的乐意顺从而赐福给他。他就变成有口才，有希望，镇定自若，配担任这项人间最伟大的工作了。圣经论到他说：“以色列中再没有兴起先知像摩西的，他是耶和華面对面所认识的”（申 34:10）。 {HDL 15.1}

那些觉得自己的工作不受赏识，渴望更高职位的人，应该想到“高举非从东，非从西，也非从南而来。惟有上帝断定；祂使这人降卑，使那人升高”（诗 75:6,7）。在天上永远的计划中，每一个人都有他的位置。我们能否充任这个位置，在于我们是否忠心地与上帝合作。 {HDL 15.2}

要谨防顾影自怜。不要觉得自己不得志，你的努力无人赏识，或工作过于艰难。纪念基督为我们所忍受的一切，就可以止息一切怨言。我们的待遇比我们的主所受的待遇好。“你为自己图谋大事吗？不要图谋”（耶 45:5）！主在祂的工作中上用不着那些想得冠冕过于愿背十字架的人。祂所要的，是愿意尽责任过于想得报酬的人，是坚持原则过于希望提拔的人。 {HDL 16.1}

那些谦虚尽职，办事好象是替上帝而办的人，虽然不象一般摇旗呐喊，自认为了不起的人那样耀武扬威，可是他们的工作却有更大的价值。那些大肆铺张的人往往号召人来注意自己，挡在人与上帝之间。他们的工作证明是失败的。“智慧为首，所以要得智慧，在你一切所得之内必得聪明。高举智慧，它就使你高升；怀抱智慧，它就使你尊荣”（箴 4:7,8）！ {HDL 16.2}

许多人因为没有下决心负起责任，作出改变，而养成了错误的行为习惯。但这是不必要的。他们可以培养自己的能力，以作出最好的服务。这样，他们就成为人们所需要的人。他们的全部价值，都会得到承认。 B {HDL 16.3}

如果人真有升职的资格，上帝自会安排，不仅使他们自己觉得，也让那些考验过他们，知道他们的价值，并能理智地推着他们前进的人觉得。凡天天忠心去做指定工作的人，到了时候就会听到上帝说：“升上来”！ {HDL 17.1}

伯利恒山上的牧人在看守羊群的时候，天使来访问他们。同样，如今上帝谦卑的仆人在工作的时候，也有天使站在他们旁边，听他说话，注意他的工作方法，要看他是否能胜任更大的责任。{HDL 17.2}

真正的伟大

上帝评价人，不是看他们的财产、学问或地位。祂所注重的，是动机的纯正和品格的美。祂要看他们有多少祂的精神，与祂有几分相像。要在上帝的国中为大，就必须象小孩子那样谦卑，存单纯的信心和纯洁的爱。{HDL 17.3}

基督说：“你们知道外邦人有君王为主治理他们，有大臣操权管束他们。只是在你们中间不可这样。你们中间谁愿为大，就必作你们的用人”（太 20:25,26）。{HDL 17.4}

在上天赐给人类的一切恩典中，与基督同受苦难是最重大的委托和最高的荣誉。变化升天的以诺，乘火车升天的以利亚，都不比孤独地死在狱中的施洗约翰更加伟大，更加光荣。“因为你们蒙恩，不但得以信服基督，并要为祂受苦”（腓 1:29）！ {HDL 18.1}

将来的计划

许多人对将来没有一定的计划。他们的生活不安定，看不到事情的结果，满心忧虑不安。我们要记住上帝的子民在世上所过的，不过是客旅的生活。我们没有智慧规划自己的人生。我们无法决定自己的未来。“亚伯拉罕因着信，蒙召的时候，就遵命出去，往将来要得为业的地方去；出去的时候，还不知往哪里去”（来 11:8）。{HDL 18.2}

基督在世之时，没有为自己的生活打算。祂接受上帝对祂的计划。天父天天展示自己的计划。我们也当这样依靠上帝，使我们的人生只遵行祂的旨意。当我们把自己的道路交托给祂时，祂就会指引我们的脚步。{HDL 18.3}

许多人在规划灿烂的前程时一败涂地。要让上帝为你计划。要像小孩子那样，信靠主的引导。祂必“保护圣民的脚步”（撒上 2:9）。他们如果能够从起初看到末后，认识到他们与上帝同工所要成就之宗旨的光荣，就会知道祂的子民若不愿意，祂就不会带领他们。{HDL 19.1}

工资

当基督呼召门徒来跟从祂的时候，祂并没有应许他们在今生有什么可以夸耀的前途。祂也没有承诺他们什么利益或属世的荣誉。他们也没有提出有关酬金的任何条件。马太坐在税关上时，救主对他说：“你跟从我来。他就起来，跟从了耶稣”（太 9:9）。马太在参加服务之前，也没有要求和他以前的职业相同的薪水。他毫不迟疑地跟从了耶稣。他以为只要能与救主同来同往，能听祂的教训，能与祂共同作工，这就够他的酬报了。{HDL 19.2}

耶稣以前所召的门徒都是如此。当耶稣吩咐彼得和他的同伴跟从祂的时候，他们立刻舍了船，撇下网，跟从了祂。这些门徒中，有的还有别人依靠他们供给。但当他们接受救主的呼召时，却毫不迟疑，也没有问：“我将如何生活呢？怎样维持我的家庭呢？”他们顺从了主的呼召。后来耶稣问他们：“我差你们出去的时候，没有钱囊，没有口袋，没有鞋，你们缺少什么没有？”他们能回答说：“没有”（路 22:35）。{HDL 20.1}

救主今日呼召我们参加祂的工作，正如从前呼召马太，约翰和彼得一样。我们的心如果被祂的爱所感动，酬劳的问题在我们心里就不算最重要的了。我们必乐意与基督同工，并坦然无惧地信靠祂的照顾。我们若以上帝为我们的能力，就能看清自己的本分，并怀有无私的愿望。我们的生活必受崇高的宗旨所激励，使我们胜过一切卑鄙的动机。{HDL 20.2}

上帝会供应

许多自称跟从基督的人心里忧愁烦恼，因为他们不敢把自己交托在上帝手里。他们没有完全顺服于祂，因为害怕这种顺服的结果。他们若不这样顺服，就得不到平安。{HDL 20.3}

有许多人因为想达到世界的标准，就思虑烦扰，精神痛苦。他们拣选了属世的工作，接受了世俗的忧虑，染上了世俗的风气。于是他们的品格受了毁伤，人生成了烦恼。那种不间断的忧虑，简直把他们一生的精力消耗殆尽了。我们的主希望他们卸下这个奴役他们的轭，并请他们接受祂的轭。祂说：“我的轭是容易的，我的担子是轻省的”（太 11:30）。忧虑是盲目的，不能看明未来的事，惟有耶稣能从起初看到末后。在每一个困难中，祂都有解救的办法。“祂未尝留下一样好处不给那些行动正直的人”（诗 84:11）。{HDL 21.1}

我们的天父有成千种方法来帮助我们，是我们所不知道的。凡以上帝的工作和尊荣为首要的人，必能看见困难消散，脚前现出一条康庄大道。{HDL 21.2}

忠心地尽今天的责任，是应付明天试炼的最好准备。不要把明天的挂虑和苦难收集起来，加在今天的担子上。“一天的难处一天当就够了”（太 6:34）。{HDL 21.3}

我们要有希望和勇气。在侍奉上帝时失望是有罪而不合理的。祂知道我们的每一需要。我们守约的上帝是无所不能的万王之王，也是仁慈温和的牧人。祂的能力是绝对的，是必然成就祂对一切信靠祂之人应许的保证。祂有办法解决一切困难，使侍奉祂、尊重祂所用方法的人得到支持。祂的爱胜过一切的爱，就像天高过地一样。祂看顾自己的子民。祂的爱是无穷无限的。{HDL 21.4}

在最幽暗的日子，在外表上看来似乎是绝望的时候，要信靠上帝，祂正在实施祂的旨意，为祂的子民做好一切事情。爱祂侍奉祂的人，每天有新的力量。{HDL 22.1}

上帝能够并且愿意赐给祂仆人所需要的帮助。祂必赐给各自所需的智慧。{HDL 22.2}

久经考验的使徒保罗说：“祂对我说：‘我的恩典够你用的；因为我的能力是在人的软弱上显得完全。’所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我；我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的，因我什么时候软弱，什么时候就刚强了”（林后 12:9,10）。{HDL 22.3}

第二章 与他人交往

人生的各种交往都需要运用自制、宽容和同情。我们的性情、习惯、所受教育大不相同，所以对于事物的看法也不一样。我们有不同的判断。我们对真理的了解，对于人生行为的观点，在各方面也不尽相同。没有两个人的经验在每一细节上是完全一样。一个人的难处不等于另一个人的难处。一个人认为轻松的事，另一个人会觉得非常困难和复杂。{HDL 23.1}

人的本性是脆弱无知，容易误会的；所以每一个人在评价别人的时候都应该谨慎。我们不了解自己的行为对别人的影响。我们以为无足轻重的言行，如果我们的眼睛能够睁开，就会发现具有或善或恶极其严重的后果。{HDL 23.2}

为肩负重担的人着想

许多人担子轻省，心里没有感受过真正的痛苦，不了解别人的烦恼和困难，不理解真正肩负重担之人的工作。他们不体谅那个人的担子，就象孩子不体谅父亲挂虑和劳苦的重担一样。孩子也许会奇怪父亲为什么恐惧困惑。在他看来，这都是不必要的。但是当他的阅历增长，自己也负起了担子时，他就会回顾父亲的一生，明白他过去所不理解的事了。艰辛的经验使他得到了知识。{HDL 24.1}

许多肩负重任的人在卧倒死亡之前，他们的工作没有人理解，他们的劳苦没有人欣赏。及至别人负起他们所留下的担子，遭遇他们所经历的困难时，才知道他们的信心和勇气曾受过怎样的考验。往往到了那个时候，接替他们的人所曾急于非难的过失，就不再注意了。经验教导他们谅解。上帝把人放在负责的地位上。他们若有错，祂自有办法纠正他们，或调动他们。我们要谨慎，不要将属于上帝的判断工作，拿到自己手里。{HDL 24.2}

大卫对待扫罗的做法中有一个教训。扫罗受膏作以色列的王，是出于上帝的命令。因为他的不顺从，上帝宣布要革去他的王位。但大卫对他依然非常谦和、宽容和礼貌。扫罗追索大卫的性命，来到旷野，进入大卫和他的战士们躲藏的山洞。大卫的随从对他说：“耶和华曾应许你说：‘我要将你的仇敌交在你手里，你可以任意待他。……’”。大卫对他们说：“我的主乃是耶和华的受膏者，我在耶和华面前万不敢伸手害他；因他是耶和华的受膏者”（撒上 24:4-6）。救主嘱咐我们：“你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断。你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们”（太 7:1-2）。要记住你们一生的记录不久就要在上帝面前接受审查。还要记住祂所说的：“你这论断人的，无论你是谁，也无可推诿；……因你这论断人的，自己所行却和别人一样”（罗 2:1）。{HDL 24.3}

容忍冤屈

我们不要为任何真实或想象中所受的冤屈而动怒。我们最可怕的敌人乃是我。人的情绪若不受圣灵的管束，它对于品格的恶劣影响，要超过其他任何的罪。我们所得到的任何胜利，也比不上战胜自我那样宝贵。{HDL 25.1}

我们不要多愁善感。我们活着不是要保守自己的感情或名誉，而是要救人。我们若关心救灵的工作，就不会介意我们与人交往时所常出现的小小分歧。无论

别人对我们怎么看，怎么对我们，都不要影响我们与基督的合一，与圣灵的相交。

“你们若因犯罪受责打，能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦，能忍耐，这在上帝看是可喜爱的”（彼前 2:20）。{HDL 26.1}

不要报复人。要尽可能消除误会的原因。各样的恶事要禁戒不作。在不牺牲原则的前提下，要尽量与人和睦。“你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物”（太 5:23-24）。{HDL 26.2}

如果有人对你说暴躁的话，切不要用同样的态度回应。要记住“回答柔和，使怒消退”（箴 15:1）。沉默中蕴藏着奇妙的能力。有时回答生气的人，只能使他更生气。惟有用沉默来对付忿怒，加上温柔忍耐精神，就能使忿怒迅速消退。{HDL 26.3}

当刻毒非难的话向你袭来时，要将你的心集中在上帝的话上。你的心思意念要储藏着重上帝的应许。若有人亏待或诬告你，与其怒言相对，倒不如背诵这些宝贵的应许： {HDL 27.1}

“你不可为恶所胜，反要以善胜恶”（罗 12:21）。{HDL 27.2}

“将你的事交托耶和华，并倚靠祂，祂就必成全。祂要使你的公义如光发出，使你的公平明如正午”（诗 37:5,6）。{HDL 27.3}

“掩盖的事，没有不露出来的；隐藏的事，没有不被人知道的”（路 12:2）。{HDL 27.4}

“祢使人坐车轧我们的头，我们经过水火，祢却使我们到丰富之地”（诗 66:12）。{HDL 27.5}

我们容易指望人的同情与救助，而不仰望耶稣。慈悲信实的上帝往往使我们在所信任的人身上失望，让我们得知依靠人和依仗血肉的膀臂，是如何愚昧。但愿我们专心谦卑无私地倚靠上帝。祂知道我们心灵深处说不出的忧伤。在一切事物似乎黑暗难明的时候，要记住基督的话：“我所作的，你如今不知道，后来必明白”（约 13:7）。John 13:7. {HDL 27.6}

要研究约瑟和但以理的历史。主并不阻止想陷害他们之人的阴谋。但上帝的仆人如果能在试炼和斗争中保持的信心和忠诚，祂就会使敌人的计谋反而成就他们的益处。{HDL 28.1}

我们在世之日难免常遭遇逆境。必有挑衅临到考验我们的性情；只有用正确的态度去对付，才能培养基督徒的美德。基督若住在我们心里，我们就能忍耐，温柔，宽容，并在烦恼刺激之中保持愉快。日复一日，年复一年，我们能战胜自我，养成高贵的英雄气概。这是分配给我们的任务。然而若没有基督的帮助，坚定的决心，不变的宗旨，时刻的儆醒和不住的祈祷，这个任务就无法完成。每一个人都有自己的仗要打。我们若不与上帝同工，连上帝也不能使我们的品格高尚，生活有为。人若规避这场斗争，就会失去胜利的力量与喜乐。{HDL 28.2}

数算上帝的福气，而不是试炼

我们不必保存自己困苦，艰难，烦恼和忧伤的记录。这一切都写在册子上，由天上照管。我们在历数不如意的事情时，许多快乐的回忆就会从我们的思想中消失，比如上帝时刻环绕我们的慈悲仁爱，令天使惊讶的上帝之爱，竟赐下儿子为我们受死。你作为基督的工人，如果觉得自己的烦恼困苦比一般人多，就要记住你持有不担负这些责任的人所没有的平安。为基督服务，自有安慰与喜乐。要让世人看到，与基督同在的生活并不失败。{HDL 29.1}

你如果不舒畅不快乐，也不要把你的心情说出来。不要把阴影笼罩在别人的生活上。阴郁冷淡的信仰，决不能吸引人归向基督，反而会把人从祂面前赶到撒但为在歧途上徘徊的人所布置的罗网中。与其想灰心的事，倒不如想你奉基督的名所能求得的力量。你的想象要把握看不见的事；你的思想要关注上帝对你之大爱的证据。信心能忍受试炼，抵抗诱惑，承担失望。耶稣活着作我们的中保；凡经祂所能求得的，都归给我们。{HDL 29.2}

你们不知道基督珍爱凡完全为祂而生活的人吗？你们不知道祂会探访凡象祂所钟爱而被放逐的约翰那样、为祂而遭受苦难试炼的人吗？上帝决不会把祂忠心的工人撇在逆境中孤军奋战，蒙受失败。上帝保守每一位将生命与基督一同藏在祂里面的人，视若珍宝。论到这样的人，祂说：“我必以你为印，因为我拣选了你”（该 2:23）。{HDL 30.1}

因此要谈论主的应许，谈论基督如何愿意赐福。祂没有片刻忘记我们。如果我们在逆境中放心依靠祂的慈爱，藏在祂里面，祂同在的感觉必激发深切安谧的喜乐。基督论到自己说：“我没有一件事是凭着自己作的；我说这些话，乃是照

着父所教训我的。那差我来的，是与我同在；祂没有撇下我独自在这里，因为我常作祂所喜悦的事”（约 8:28-29）。T {HDL 30.2}

天父时刻与基督同在。祂所遭遇的一切，都是出于无穷之爱的许可，为要造福于世人。这是祂安慰的泉源。这泉源也是给我们的。凡被基督之灵浇灌的人，就是住在基督里面。临到他的任何事情，都出自与他同在的救主。若不是主的许可，什么事都不会落到他身上。我们遭遇的一切痛苦和忧伤、试探和考验、逼迫和贫乏，总之，我们所经历的万事都互相效力，叫我们得益处。一切境遇和经历都是上帝的工匠，要使我们获益。{HDL 30.3}

不要说坏话

我们如果认识到上帝对我们的恒久忍耐，就不会去论断或责难别人。基督在地上生活的时候，假如熟悉祂的人听见祂说过一句控告、挑剔或暴躁的话，那就是咄咄怪事。我们决不要忘记，爱祂的人要在品格上表现祂。{HDL 31.1}

“爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让”（罗 12:10）。“不以恶报恶，以辱骂还辱骂，倒要祝福；因你们是为此蒙召，好叫你们承受福气”（彼前 3:9）。{HDL 31.2}

礼貌

主耶稣要求我们尊重每一个人的权利，顾及人们社交的权利和做基督徒的权利。我们应当彬彬有礼地对待每一个人，视之为上帝的儿女。{HDL 31.3}

基督的宗教会使人成为有礼貌的人。基督是有礼貌的，即使是对待逼迫祂的人，也是如此。凡真正跟从祂的人也当表显这同样的精神。请看保罗在官长前的态度。他在亚基帕面前的演辞，乃是真礼貌和雄辩口才的一个例证。福音并不提倡社会上所盛行的客套，却要人有发自真诚爱心的礼貌。{HDL 32.1}

外表礼仪最刻意的装饰，也不足以消除暴躁、刻薄和无礼的言语。人若唯我独尊，就永远不会表显出真正的礼貌。爱必须居住在人心中。一个完全的基督徒，凡事的动机都发自爱主的心。唯有从爱主的根源中才会涌流出对弟兄无私的爱心。爱心会使人仁慈有礼、举止高雅、脸上荣光辉发，声音柔和，并使整个人生高雅。{HDL 32.2}

小事的重要性

人生主要不是由伟大的牺牲和精彩的成就构成，而是由许多小事情组成的。带进我们生活的大善或大恶，往往是通过表面上微不足道的小事。我们因没有忍受藉着小事而来的试炼，就养成了习惯，品格也扭曲了。当更大的考验临到时，我们就毫无准备。我们惟有在日常生活的考验中坚持原则，才能获得力量，在最危险最困难的形势下保持坚定和忠诚。{HDL 32.3}

自律

我们决不孤独。不论我们有没有拣选上帝，我们都有一位伴侣。要记住你不论在什么地方，做什么事情，都有上帝的同在。人的思想、言语和行为、都逃不过祂的注意。你的一切言行都有一位见证者，就是圣洁恨罪的上帝。你在说话行事之前，总要想到这一点。你作为基督徒，乃是王室的成员，天上君王的儿女，所以你说话和行动都不要羞辱你“所敬奉的尊名”（雅 2:7）。{HDL 33.1}

要仔细研究神人耶稣的品格，常常自问：“耶稣若处在我的位置会怎么做呢？”这应当成为我们责任的标准。不要不必要地与那些用自己的学识削弱你行义的宗旨、或玷污你良心的人交往。在陌生人中间、在路上、在车中、在家里、不要做任何哪怕是最小的坏事。要天天努力行善，美化和提高基督用自己的宝血所买来生命。{HDL 33.2}

由原则来指导

要始终按原则行事，不要感情用事。要用谦卑与温柔，来消除你们本性的暴躁。不要放纵轻佻和虚浮。口中不要出低级趣味的話。就连心意也要加以约束，夺回顺服基督。要将心思用在圣洁的事上。如此，靠着基督的恩典，你们的心思就能真诚而纯洁。{HDL 34.1}

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）。自制的力量是越用越强的。起初似乎难做的事，因为经常做，就变得容易了，直到正确的思想和行动成了习惯。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。HDL 34.2}

想到或讲说别人的长处

要培养说别人好话的习惯。要多想到与你们相交之人的长处，尽量少注意他们的缺点和过失。当受试探想抱怨某人的言行时，却要赞扬他生活或品格上的美

德。要养成感恩之心。要赞美上帝赐下基督为我们受死的奇妙之爱。思念我们受冤屈的事总是不值得的。上帝要我们思想祂的慈悲和无比的爱，使我们可以颂赞中受感动。{HDL 34.3}

热诚的工人没有时间去注意别人的过失。我们不能靠别人过错或失败的糠秕度日。说坏话对双方都有害。说的人比听的人受害更重。人若播撒纷争不和的种子，就会在自己心中收获致命的果实。找别人的过错，会在自己身上酿成过错。我们若老是想别人的过错，自己也就会变成那个样子。但我们如果仰望基督，谈论祂的爱和完美的品格，我们就会变成祂的形像。我们思考祂摆在我们前面的崇高理想，就会升华到纯净圣洁的氛围中，达到上帝面前。在这里我们身上会发出光来，照亮凡与我们接触的人。{HDL 35.1}

不要批评和声讨别人，而要说：“我必须作成我得救的工夫。我若与那位想救我灵魂的主合作，就当殷勤留意看守自己。我必须抛弃生活中的一切过失，克服所有的错误。我必须在基督里成为新造的人。对奋力抵抗罪恶的人，我非但不削弱他们，反而用鼓励的话加强他们。”我们彼此太不关心了。我们经常忘记我们的同工是需要力量和鼓励的。要注意向别人保证你们是同情和关心他们的。你们要用祈祷帮助他们，并使他们知道你们做了这件事。{HDL 35.2}

耐心对待犯错的人

自称是基督工人的人，不一定是真正的门徒。在信奉祂圣名的人中——甚至在列为祂工人的人中，有一些并没有在品格上表显祂。他们不受基督的原则所约束，往往令在基督徒的经验上幼稚的同工困惑和灰心。然而任何人都不必受到误导。基督已经为我们树立了一个完美的榜样。祂要我们效法祂。{HDL 36.1}

在末日之前，麦子中间总杂有稗子。田主的仆人为了维护主人的荣誉，要求主人容许把稗子拔掉。主人却说：“不必，恐怕薅稗子，连麦子也拔出来。容这两样一齐长，等着收割”（太 13:29,30）。{HDL 36.2}

上帝本着祂的慈悲和宽容，耐心对待顽梗、甚至是虚情假意的人。在基督所拣选的使徒中，有叛徒犹大。现今在上帝的工人中有虚情假意的人，难道值得稀奇或灰心吗？监察人心的主既能容忍那明知要卖祂的人，我们难道不也要耐心地对待有过错的人吗？{HDL 37.1}

并非所有的人，甚至是表面上最坏的人都像犹大那样。暴躁、性急、自恃的彼得，缺点似乎要比犹大多得多，受救主的责备也更多。但彼得过的是何等牺牲服务的人生啊！他是上帝恩典的大能何等的见证啊！我们应当尽自己的力量，像耶稣在世与祂门徒同行共语时那样对待别人 {HDL 37.2}

你们首先要把自己看作同工中间的传道者。救一个人归向基督，往往需要大量的光阴和精力。当一个人弃恶从善时，天上的使者都要欢喜快乐。试问看守这些人的“服役之灵”会高兴看到一些自命为基督徒者的冷淡吗？如果耶稣对待我们像我们经常彼此相待那样，我们有谁能得救呢？ {HDL 37.3}

要记住你们无法鉴察人心。你们不知道你们所以为错误之举的动机。许多人没有受过正确的教育。他们的品格已经扭曲，冥顽不化，性情乖僻，似乎没有一点正直之处。但基督的恩典能改变他们。不要抛弃他们，把他们逼到灰心绝望的地步，对他们说：“你已经使我失望，我不会再帮助你。”我们在生气时说几句轻率的话——我们以为对他们说这样的话，是理所当然的——也许就把他们与我们之间心心相契的绳索割断了。 {HDL 38.1}

言行一致的基督徒生活的影响

言行一致的生活，忍耐宽容的态度，在受刺激时保持镇定的精神，始终是最确凿的理由和最严肃的见证。你如果拥有别人所没有的机会和便利，就该想到这一点，永久做一个智慧、谨慎、温柔的教师。 {HDL 38.2}

为了使火漆上有清晰明显的印，盖印时切莫用匆忙剧烈的动作，而要轻轻地、慢慢地把印按在溶软的火漆上，慢慢地压下，直到火漆硬化。对待人心也是如此。基督徒持续的影响，是它能力的诀窍。这又取决于你表现基督的品格是否稳定。要帮助有过失的人，把你的经历告诉他们。要对他们说，当你犯了大错时，你的同工如何以忍耐、仁爱和扶助，给你勇气和希望。 I {HDL 38.3}

温和体谅地对待反复无常、不讲理性和不配的人所产生的影响，不到审判之日你们是永不明白的。当我们遇到忘恩负义、辜负神圣委托的人时，会表现出蔑视和愤慨。这种表示，犯错的人是料得到的，也是有准备的。但仁慈宽容的态度会令他们惊奇，往往能打动他们的心，使他们向往更高尚的生活。 {HDL 39.1}

“弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人就当用温柔的心把他挽回过来，又当自己小心，恐怕也被引诱。你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法”（加 6:1,2）。{HDL 39.2}

凡自称为上帝儿女的人务要记住，他们作为传道人，要与各种各样的人接触。有粗鲁的，文雅的，谦卑的，骄傲的，虔诚的，怀疑的，受过教育的，愚昧无知的，富裕的和贫穷的。这些不同的人，不能用同样的方法对待。但他们都需要仁爱与同情。我们的心应藉着彼此接触得到提炼与改良。我们是彼此相依，用人类兄弟情谊的纽带紧密地联系在一起。{HDL 39.3}

“大家互相依靠，此乃上天所命，任你是主、是仆、是友。人要彼此求助，直到一个人的软弱变成众人的刚强。”——亚力山大·蒲伯 {HDL 40.1}

基督的宗教乃是藉着社交与世人接触的。每一个接受上帝光照的人，都应当转而照耀那些未认识更好道路之人的黑暗道路。要充分利用那因基督的灵而成圣的社交能力去引人归向救主。不可将基督藏匿在心里，当作神圣美妙的宝贝，专供自己享用。要让基督在我们里面成为泉源，直涌到永生，使一切与我们交往的人得到滋润。{HDL 40.2}

第三章 基督化品格的培养

基督徒生活的内涵超过了许多人的理解。它不只是温柔、忍耐、谦卑和仁慈。这些美德是需要的，但还需要勇气、力量、活力和恒心。基督所指示的是一条克己的窄路。要走上这道路，在困难和失望中前进，不是懦弱的人所能做到的。{HDL 41.1}

品格的力量

现在所需要的，是一班精力充沛的人，是不等待道路平坦，一切障碍消除的人，是那些能以新的热情鼓舞灰心的工人再接再厉，心中被基督的爱所温暖，手臂坚强有力，为主作工的人。{HDL 41.2}

一些从事传道工作的人软弱，缺乏勇气，无精打采，容易灰心。他们缺乏干劲。他们的品格没有产生力量来做一番事业的积极性——能激发热情的精神和动力。想获得成功的人必须有勇气和盼望。他们所应培养的不单是消极的品行，也要培养积极的美德。他们虽然要“回答柔和，使怒消退”，也需要有英雄的勇气

抵制罪恶。除了凡事忍耐的爱心之外，他们还需要品格的力量，使他们的影响成为积极的动力。{HDL 42.1}

有些人没有坚定的品格。他们的计划和宗旨，缺乏稳定性和连贯性。他们在世上没有多大实际的用处。这样的软弱、游移和低效必须克服。在真基督徒的品格中，有一种不屈的气概，是逆境所不能影响或战胜的。我们必须拥有道德的脊梁——一种不为奉承、贿赂和恐吓所征服的正直。{HDL 42.2}

智育

上帝希望我们利用每一个机会来为祂的圣工作准备。祂希望我们在这件事上全力以赴，时刻牢记其神圣性质和严肃职责。{HDL 42.3}

许多本来能成就一番出色工作的人，由于尝试得不多，故成功得也少。成千的人虚度此生，似乎没有生活的大目标和想要达到的崇高标准。其原因之一就是他们低估了自己的身价。基督已经为我们付出了无限的代价，祂希望我们按照这个价值来估量自己。{HDL 43.1}

不要满足于达到一个低标准。我们还没有达到我们所能达到的，或上帝的旨意要我们达到的程度。上帝赐给我们推理的能力，不是要我们闲置或滥用于属世低俗的事上的。祂要我们尽量发展、纯炼、提高和圣化这种能力，用来推进祂国度的事业。{HDL 43.2}

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。{HDL 43.3}

你决不要以为自己已经学够了，而放松努力。人的价值要视其思想的修养而定。你要终身接受教育，天天学习，并实际运用你所学来的知识。{HDL 43.4}

要记得你不论担任什么职务，都是在表显动机，发展品格。所以你不论作什么工作，都要认真勤恳，克服贪图安逸的倾向。{HDL 44.1}

你如何工作？

一个人日常办事的精神与原则，会带到他的整个人生中。上帝所宣召参加祂圣工的人，不是那些希望有固定的工作量和薪水，无需经过训练和培养就能胜任工作的人。那些算计在德、智、体方面如何少化气力的人，不是上帝所能赐予丰

盛福气的工人。他们的榜样会传染别人。支配他们的动机是自私自利。那些需要人监督，只肯做指派给他们工作的人，不会是主将来称之为又良善又忠心的人。现在所需要的工人应能表现出积极、忠实和殷勤的精神，乐意去做任何需要作的事情。{HDL 44.2}

许多人因害怕失败而规避责任，所以就变得无用。他们就这样坐失了来自经验的教育。这种教育是阅读、研究和其他教育方式所无法提供的。{HDL 44.3}

人可以左右环境，而不应被环境所左右。我们应该以环境作为工具，要控制环境，而不要让环境来控制我们。{HDL 45.1}

人经历过反对、拦阻和挫折才会有力量。他们运用自己的能力，会使所遭遇的障碍变成福气。他们获得了自立的能力。斗争和困难会促使他们信靠上帝，表现出产生毅力的决心。{HDL 45.2}

服务的动机

基督的服务是无限的。祂没有用小时来计算祂的工作。祂的光阴、心思和力量，都用来造福人类。在繁忙的白天，祂劳碌作工；在漫长的黑夜，祂为获得恩典和忍耐而跪下祈祷，为了成就更大的工作。祂痛哭流泪向上天呼吁，要求加强祂的人性，使祂能勇敢地应对狡敌的一切诡诈，确保完成祂救拔人类的使命。祂对祂的工人们说：“我给你们作了榜样，叫你们照着我向你们所作的去作”（约 13:15）。{HDL 45.3}

保罗说：“基督的爱激励我们”（林后 5:14）。这是激发他行动的原则，也是他的原动力。如果他在责任的道路上热情减退了，只要朝十字架一看，就可以重新束紧他心灵的腰，在克己的道路上继续前奔。他在为弟兄操劳时，极其依赖基督的牺牲中无穷之爱的显示，及其感服约束的力量。{HDL 46.1}

保罗多么恳切感人地呼吁说：“你们知道我们主耶稣基督的恩典；祂本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因祂的贫穷，可以成为富足”（林后 8:9）。你们知道基督从多么高的地位降下，屈就到何等卑微的地步。祂的脚踏上牺牲的窄路，不偏不离，直到舍弃生命。从天上的宝座到十字架，祂没有片时休息。因为爱人，祂甘心忍受一切侮辱和虐待。{HDL 46.2}

保罗劝我们“各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”他吩咐我们“当以基督耶稣的心为心。”“祂本有上帝的形像，不以自己与上帝同等为强夺的；反

倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以致于死，且死在十字架上”（腓 2:4-8）。{HDL 46.3}

保罗非常希望人能认识和领悟基督的谦卑。他深信若能使人意识到天上之王所作的惊人牺牲，就会从心中排除自私的观念。使徒逐点讲解，希望我们对于救主为罪人所受的奇耻大辱有所领会。他先向我们指出基督在天上祂父怀中的地位，再指出祂怎样放弃自己的尊荣，甘心屈身进入人类生活的卑微环境，承担起仆人的责任，存心顺服，以至于死，而且是最耻辱、最难堪、最痛苦的死——死在十字架上。我们想到上帝奇妙之爱的这种显示，心中岂不感激敬爱，深深感受到我们不属于自己吗？侍奉这样的主，不应该抱着勉强和自私的动机。{HDL 47.1}

彼得说：“你们……知道你们得赎……不是凭着能坏的金银等物”（彼前 1:18）。金银如果能买来人的得救，那位说“银子是我的，金子也是我的”（该 2:8）的主，就能何等容易地成就救赎啊！然而惟有上帝儿子的宝血才能救赎罪人。那些不明白这奇妙牺牲、不肯为基督服务的人，必在自私中灭亡。{HDL 47.2}

目标专一

在基督的生活中，一切事情都服从祂来所要成就的救赎大工。祂的门徒要表现出祂那样的献身、克己牺牲、和对上帝圣言要求的顺从。{HDL 48.1}

凡接受基督为个人救主的人，都盼望得到侍奉上帝的特权。想到上天怎样待他，他的心就被无限的爱和敬慕感激之情所动。他急切地要奉献自己的才能为上帝服务，以表示他的感戴。他切望表显自己爱基督和基督所赎的产业。他酷爱劳苦、艰辛和牺牲。{HDL 48.2}

上帝真实的传道人必须尽到自己的努力，因他这样做就能荣耀他的主。为重视上帝的要求，他愿意行义。他要尽力改善自己的一切才能，履行每一职责，象是对上帝做的。他的心愿就是使基督得到尊荣和完美的侍奉。{HDL 48.3}

有一幅图画画着一头牛站在祭坛和耕犁之间，旁边写着：“作两种准备”——既准备耕田，又准备被献在祭坛上。这就是上帝真儿女的立场——愿意到责任呼召之处，为救赎主的圣工克己牺牲。{HDL 49.1}

第四章 朝着标杆直跑

我们需要不断得到基督的新启示，和与祂的教训相符合的日常经验。高尚圣洁的造诣是我们可以达到的。上帝的旨意是要我们在知识和德行上不断地进步。祂的律法是祂声音的回响。祂对众人的邀请是：“向高处行；要成为圣洁，更加圣洁。”我们每天都可以在完善基督徒品格方面有长进。{HDL 50.1}

从事主圣工的人，需要一种比许多人所想象更高、更深、更广的经验。许多上帝大家庭中的人，不大明白瞻仰主的荣光、荣上加荣的意义。许多人对于基督的优越仅有模糊的概念，便心中充满喜乐。他们渴望对救主的爱有更充分更深刻的认识。他们应当珍重每一种追求上帝的心愿。圣灵要感化愿意受感化的人，陶冶愿意被陶冶的人，造就愿意被造就的人。你们应当培养属灵的思想 and 圣洁的交通。你们所见到的，只是祂荣耀曙光的最初几道光线而已。你们若热心追求认识主，就必发现“义人的路，好象黎明的光，越照越明，直到日午”（箴 4: 18）。{HDL 50.2}

基督说：“这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐，存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足”（约 15:11）。{HDL 51.1}

基督随时看到祂使命的结果。祂在地上的生活虽然尽是辛苦和自我牺牲，但有一个希望鼓舞着祂：祂一切的劳苦不至于徒然。祂为要拯救世人的生命而舍弃了自己的生命，要在人身上恢复上帝的形像。祂要从尘埃中救拔我们，按照祂自己品德的模样，重塑我们的品格，使之反映出祂荣耀的华美。{HDL 51.2}

基督“看见自己劳苦的功效，便心满意足”（赛 53:11）。祂看见永生的长久，看见那些因祂的屈辱而得享赦免和永生之人的快乐。祂曾为他们的过犯受害，为他们的罪孽压伤；因祂受的刑罚，他们得到平安，因祂受的鞭伤，他们得医治。祂听见赎民的欢呼，耳闻得救之人高唱摩西和羔羊的歌。虽然祂必须先受血的洗礼，世人的罪要压在祂无辜的心上，莫可言喻的阴影要笼罩在祂身上，但祂因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难（来 12:2）。{HDL 51.3}

跟随基督的人都要分享这种喜乐。来生不论多么伟大而光荣，我们的报赏并非完全要等到最后得救时才获得。即使在今生，我们凭信心也能享受救主的喜乐。我们要像摩西那样忍耐，如同看见那不能看见的主。{HDL 52.1}

现在教会正在奋斗。我们所面对的是黑暗的世界，几乎完全陷入偶像崇拜。但是日子将到，战争就要结束，胜利必将取得。上帝的旨意，必行在地上，如同

行在天上。除了天国的律法之外，得救的赎民将不知道任何其他的律法。大家要组成一个快乐团结的大家庭，以赞美和感恩即基督的义袍为衣。自然界的一切，显得分外可爱，都要向上帝献上崇敬和赞美。世界将沐浴在天国的荣光中。月光要像日光那样明亮，日光要比现在明亮七倍。快乐的岁月要不断地流转。在那里晨星一同歌唱，神的众子也都欢呼。上帝和基督要同声宣告：“不再有罪恶，也不再死亡”（启 21:4）。{HDL 52.2}

上帝亲手所描述的这些光荣的远景，应该是祂的儿女所珍视的。{HDL 53.1}

评价暂时和永恒的事

请站在永生的门口，倾听对那些在今生与基督合作、并以因祂受苦为特权为荣誉之人的欢迎声。他们和天使一起把冠冕投放在救主脚前，喊着说：“曾被杀的羔羊是配得权柄、丰富、智慧、能力、尊贵、荣耀、颂赞的。……但愿颂赞、尊贵、荣耀、权势，都归给坐宝座的和羔羊，直到永永远远”（启 5:12,13）！{HDL 53.2}

赎民在那里要问候那些曾向他们指出被举起来之救主的人。于是他们同声赞美那位藉着死使人类能得到可与上帝的生命相比之生命的主。大斗争结束了。一切苦难和冲突都终止了。赎民站上帝宝座的周围，胜利的歌声响彻天庭。圣徒齐声庆呼：“被杀的羔羊”是配得的！因为祂救赎我们归向上帝！{HDL 53.3}

“此后，我观看，见有许多的人，没有人能数过来，是从各国、各族、各民，各方来的，站在宝座和羔羊的面前，身穿白衣，手拿棕树枝；大声喊着说：‘愿救恩归与坐在宝座上我们的上帝，也归于羔羊’”（启 7:9,10）。{HDL 54.1}

这些人是从大患难中出来的，曾用羔羊的血把衣裳洗白净了。所以，他们在上帝宝座前。昼夜在祂殿中侍奉祂；坐宝座的要用帐幕覆庇他们。他们不再饥、不再渴，日头和炎热也必不伤害他们；因为宝座中的羔羊必牧养他们，领他们到生命水的泉源；上帝也必擦去他们一切的眼泪”（启 7:14-17）。{HDL 54.2}

“不再有死亡，也不再悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了”（启 21:4）。{HDL 54.3}

我们应当时刻把这未见之事的景象存在心中。这会我们对永恒和暂时的事有正确的评价，会给我们带来能力，影响别人过更高尚的生活 {HDL 54.4}

与上帝同在山上

上帝吩咐我们：“你上山到我这里来”。在摩西成为上帝的工具拯救以色列人之前，祂先安排他在山间幽静之处与祂交往四十年。祂在把上帝的信息传给法老之前，先要在焚烧的荆棘旁与天使谈话。祂在作为百姓的代表领受上帝的律法之前，先被召到山上瞻仰上帝的荣耀。祂在对拜偶像的人实施制裁之前，先被藏在岩洞里。上帝对他说：“我要在你面前经过，宣告我的名”（出 33:19）。“是有怜恤、有恩典的上帝，不轻易发怒，并有丰盛的慈爱和诚实，……万不以有罪的为无罪”（出 34:6,7）。祂在临终放下以色列的责任之前，上帝召祂到毗斯迦山顶，向祂展示应许之地的荣美。{HDL 55.1}

门徒奉命出去传道之前，先被耶稣叫到山上与祂同在。在五旬节的能力和荣耀之前，先有与救主谈话的一夜、加利利山上的聚会、橄榄山上的分别、天使的应许和耶路撒冷楼房上的交通和祈祷的日子。{HDL 55.2}

耶稣在预备经受重大的试炼或执行重要的使命时，必到山间的僻静之处，整夜向天父祈求。在设立十二个使徒，登山训众，变化形像，公堂受审，十字架上的殉难和复活的荣耀之先，都有彻夜的祈祷。{HDL 56.1}

在祷告中与上帝交流

我们也必须安排时间默想、祈祷、领受属灵的新供应。我们对祈祷的能力和功效，没有给予应有的重视。祈祷和信心能成就地上任何势力所做不到的事。我们很少有两次处在完全相同的境遇中。我们会不断遇到新的局面和试炼。以前的经验不足以引导我们。我们必须不断领受从上帝那里来的亮光。{HDL 56.2}

基督始终在向那些听从祂声音的人发送信息。我们的救主在客西马尼园中痛苦的那一夜，睡着的门徒们没有听到耶稣的声音；他们曾隐约感到天使的临格，却因睡意恍惚错过了权能和荣耀的景象，因而没能得到原会在面临的可怕场景中加强他们心灵的证据。今日也是这样。最需要上帝指示的人往往没能得到指示，因为他们没有置身于与上天的交通。{HDL 56.3}

我们每天遭遇试探，所以需要祷告。每一条道路上都潜伏着危险。那些设法救人脱离恶习与毁灭的人，特别容易受试探。他们在经常与罪恶接触的时候，必须紧紧拉住上帝，免得自己被腐蚀。从高尚圣洁的境地堕落到低处的道路十分便捷。在片刻之间，人就可以作出关系自己永久命运的决定。一次的失败就会使心

灵失去保障。一个不良的习惯，若不坚决抵制，就会变成钢锁铁链，把整个人捆住。{HDL 57.1}

许多人之所以被困在试探之中，是因为他们没有时常把耶和華摆在他們面前。我们与上帝的联系一旦中断，就失去了防护。你们一切良好的意图和决心都不足以帮助你们抵挡罪恶。你们必须经常祷告。你们的恳求的声音不可微弱，断断续续，却要诚恳，坚决，恒切。不一定双膝跪下才能祷告。你们独处的时候，走路的时候，或日常工作忙碌的时候，都要养成与救主谈话的习惯。你们的心要在无声的恳求中不断提升，祈求帮助、亮光、力量和知识。要让每一次呼吸都成为祈祷 {HDL 57.2}

我们作为上帝的工人，必须设身处地去接触被黑暗所包围，沉沦于恶习，为腐败所玷污的人。然而当我们的心专注于主我们的日头和盾牌时，我们的衣裳是不会被周围的罪恶所污染的。我们在从事拯救将亡之人的工作时，如果以上帝为我们的依靠，就不会蒙羞。基督住在我们心中，在我们的生命里，就是我们的保障。祂同在的氛围，会使我们的心充满对一切邪恶的憎恨。我们的精神就会与祂同化，我们的思想和宗旨就会与祂保持一致。{HDL 58.1}

雅各藉着信心和祈祷，从软弱有罪的人，变成与上帝同在的王子。你也可以这样成为具有高尚圣洁的宗旨、高贵的人生、不因任何原因而偏离诚实、公义和正直的人。人人都有牵挂、重担和责任。但你的处境越困难，担子越沉重，就越需要耶稣。{HDL 58.2}

疏忽公共敬拜上帝乃是严重的错误。不可轻视侍奉上帝的特权。照料病人的人往往享受不到这种权利。但他们也要当心，不可不必要地缺席敬拜的场所。{HDL 59.1}

比起一般的世俗工作，服侍病人的成效更有赖于献身和自我牺牲的精神。担负责任的人，要处身在能深受上帝之灵感动的地方。你所负的责任比别人重，所以更需要圣灵的帮助和认识上帝。{HDL 59.2}

我们工作的最大需要，就是与上帝交往的实际效果。我们应当在日常生活中显出我们在救主里有平安和安息。祂的平安在人心里，就会流露在人的面容上，并使人的声音带有说服力。与上帝交往能提高人的品格和行为。人看见了就会认

出我们是跟过耶稣的，就象看到第一批门徒一样。它给工人带来的能力是其他方式无法提供的。人不可让自己失去这种能力。{HDL 59.3}

我们必须过两方面的生活，既有思想又有行动，既有静默的祈祷又有诚恳的工作。通过与上帝交往而获得的力量和努力训练自己深思远虑，会使人在任何困难的环境中胜任日常的职责，保持平安的心态。{HDL 60.1}

神圣的顾问

在遇到困难的时候，许多人以为必须去找世上的朋友，向他倾诉自己的烦恼，请他们帮助。在考验的环境中，他们心中充满了不信；前途似乎一片渺茫。但有一位亘古永在的大能顾问时刻在他们身边，邀请他们信任祂。背负世人罪孽的伟大之主耶稣说：“到我这里来，我就使你们得安息。”我们岂能离开祂去求助于飘渺不定的人呢？他们与我们一样，是依靠上帝的。{HDL 60.2}

你们可能觉得自己品格软弱，力量微薄，而工作又十分艰巨。然而你纵然有人间绝顶的智慧，也无法胜任你的工作。我们的主和救主说：“离了我，你们就不能作什么”（约 15:5）。我们一切工作的结果都掌握在上帝手里。所以无论发生什么，我们都要坚定不移地依靠祂。{HDL 60.3}

在事业方面，在结伴消遣方面，在选择终身的伴侣方面，你们的一切交往都要藉着谦卑诚恳的祈祷开始。这样就表明你们是尊敬上帝的，上帝也会尊重你们。在胆怯的时候要祷告。在失望的时候，要对别人闭嘴。不要把阴影投在别人的道路上，而要把一切都告诉耶稣，伸手向祂求助。你们在软弱的时候要持住无限的力量。要求上帝赐你们谦卑、智慧、勇气，加添你们的信心，使你们得在上帝的
光中见光，在祂的爱里喜乐！{HDL 61.1}

献身与信靠

我们谦卑痛悔，上帝就能够和愿意向我们彰显祂自己。我们以过去的恩典和福惠为理由，求祂赐下更大的福气，祂是很高兴的。凡全心信靠祂的人，祂必实现他们的期望而有余。主耶稣深知祂子民的需要；深知我们要造福同胞，需要多少上帝的能力。祂会赐给我们所需要的，以造福他人、提高我们自己的心灵。{HDL 61.2}

我们必须少倚仗自己的能力，多信靠上帝为我们并借着我们能成的事。你们所从事的，不是自己的工作，乃是上帝的工作。要将你的意志和道路交给祂。不要保留，不要与自我妥协。要体验在基督里的自由。{HDL 61.3}

单单每一个安息日听道，一遍一遍地阅读圣经，一节一节地讲解圣经，若不把圣经的真理带到我们的个人经验中，对于我们和听我们讲的人都没有益处。我们的悟性、意志和感情，都必须受上帝之道的管束。这样，上帝的道就必因圣灵的运行而成为我们人生的原则。{HDL 62.1}

你们既求主帮助，就当相信你们确实得到祂的祝福，藉此尊荣你的救主。一切能力和智慧都供我们使用。我们只需祈求。{HDL 62.2}

要时刻行在上帝的光中，昼夜思考祂的品德；这样你们就能见到祂的美，因祂的良善而欢乐。你们的心必感受到祂的爱而熠熠生辉。你们必被高举，似乎有永久的膀臂支撑着。靠着上帝所赐的智慧和亮光，你们必理解更多，成就更多，超过以前所想象的。{HDL 62.3}

“常在我里面”

基督吩咐我们：“你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。……常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。……你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求就给你们成就。你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了”（约 15:4-8）。{HDL 62.4}

“我爱你们，正如父爱我一样，你们要常在我的爱里。……{HDL 63.1}

“不是你们拣选了我，是我拣选了你们；并且分派你们去结果子，叫你们的果子常存；使你们奉我的名，无论向父求什么，祂就赐给你们”（约 15:9-16）。{HDL 63.2}

“看哪，我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我，一同坐席”（启 3:20）。{HDL 63.3}

“得胜的，我必将那隐藏的吗哪赐给他，并赐他一块白石，石上写着新名，除了那领受的以外，没有人能认识”（启 2:17）。{HDL 63.4}

“得胜的……我又要把晨星赐给他”（启 2:26-28）。“我又将我上帝的名和我上帝城的名，并我的新名，都写在他上面”（启 3:12）。 “{HDL 63.5}

“我只有一件事”

信靠上帝的人必与保罗同说：“我靠着那位加添我力量的基督，凡事都能作”（腓 4:13）。不论以前有什么过错和失败，我们靠着上帝的帮助都能踏在脚下。我们可以与保罗同说： {HDL 64.1}

“我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得上帝在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓 3:13,14）。 {HDL 64.2}