

# 服务真诠

## 第十七章治病方法的应用

“我们是与上帝同工的。” {MH 234.1}

疾病之来，决不是无因的。人干犯了卫生的定律，就为疾病开路，请了疾病进来。有许多人因父母的罪而受苦。虽然父母所犯的罪不能归在他们身上，但他们也有责任要研究怎样是干犯卫生的律法，怎样是不干犯卫生的律法。他们应当避免他们父母的恶习惯，在正当生活之中改进自己的地位。 {MH 234.2}

然而大半的人是因为自己不正当的行为而吃苦的。他们在饮食、衣着、和工作等等的习惯方面，不注重卫生的原理。他们既干犯自然的定律，就有一定的结果发生。等到疾病临身时，许多人就不把痛苦归诸于真正的原因，反因所受的灾难怨恨上帝。但是人犯了自然之律而受的苦难，上帝是不负责的。 {MH 234.3}

上帝赐给我们每一个人有一定限度的生活力。他也建造我们，使人体各部器官专司维持各种生活作用之职。按着他的计划，这一切的器官都是行动一致的。如果我们能善自珍摄，保守我们的生活力，使身体的各部机能都处在良好的情形中，其结果便是健康。但若是生命的机能消耗得太快，那么神经系缺少精力的接济，就要从它的能力之源挪借精力来救目前的急用；而且一个器官受亏损，各部都要受影响。起初的时候，自然或能经受这种亏损，不作明显的抵抗；但是到了一个时候，它就要起来毅然决然地要除去它屡次所受的种种虐待。发热和其他病状，往往就是自然纠正这种不良情形的表示。 {MH 234.4}

### 合理的补救法

人虐待自己的身体已到致病的地步，那么补救的方法往往是只有他自己所能施而为他人所不能施的。第一件事是要断定病的真性所在，然后依理好好地去扫除病因。若是身体机械作用已因积劳或过度的饮食以及其他越轨的情形而失其均匀的活动，那么不要再用有毒的药物来加重身体的担负，硬想加以补救。 {MH 235.1}

### 饮食治疗

不节制的饮食往往是致病之由；自然所需要的，就是解除那加诸于它的过重的负担。有许多疾病最有效的救济方法，就是叫病人禁食一两餐，使那工作过度的消化器官能有一个休息的机会。用脑的人，往往一连几天专吃水果，就只得很大的益处。有很多的时候，一个短时期的节食，继以轻微简单的饮食，就足以使病人借着自然的调养之功，医好所有的疾病。无论什么有病的人，若能在一两月之中节制自己的饮食，就会知道克己之路便是健康之路。 {MH 235.2}

### 休息为治病之一法

有些人是因为积劳致病的。这种人要复原，就必须安心息虑，多休息，少吃。凡因长时期的工作和幽闭一室的生活以致神经衰弱的人，应该到乡间，过一些时期闲散简单的生活，与自然界的百物多接近，这是最有益的。遨游于森林田野之中，采集美丽的花卉，静听那清幽的鸟声，比无论什么医药方法更足以恢复他们的健康。 {MH 236.1}

## 用水治病

清洁的水，对于无论健者病者，都是天赐的恩泽。用之得当，水就能增进人的健康。水是上帝所预备的饮料，供人类和牲畜解渴的。多喝水，能帮助身体内部的需要，并且加添人身抵抗疾病的能力。用在身体的外部，水也是一种最简便最有效的流通血液的补品。凉水浴和冷水浴对于身体是极有益处的。温水浴更能使毛管开畅，帮助废料的排泄。温水浴和体温热水浴都能安抚神经，调和血运。 {MH 237.1}

但是有很多人，还没有由经验中学悉正常用水的益处，他们反而怕水；因此水疗法并没有得到它所应得的重视。而且施行水疗的方法，若求熟练，须费一番手续和工夫，这种工夫大概是人所不肯费的。虽然如此，我们也不可把这事不加注意地轻轻放过。用水消除痛苦抵抗疾病的方法很多，至少简易的家庭水疗法，是人人所应该明白的。尤其是做母亲的人，应该明白怎样看护一家之中有病和健康的人。 {MH 237.2}

## 运动的益处

活动是我们生存的定律。身体的每一器官，各有其指定的职务，而各部器官的发育和健全，也全在它之能尽这种职务。身体的各部都照着常规活动，全身就刚强而有力，否则，停止不动，就要腐败死亡。试把一只手包起来，只过几个星期的时间，再放开时，你就会觉得没有那只常在动的手强壮了。不活动对于周身的肌肉，都有同样的影响。 {MH 237.3}

不活动是酿成疾病的一个原因。运动能加增并调和血液的循环，但在安闲的时候，血液便不能流畅，以致身体所一刻不能少的血液的更换，便受阻止，皮肤也因之麻木了。血液因运动而流畅，皮肤常在健康的情形中，肺内充满了新鲜的空气，体内不洁之物，就可以尽量地排泄了。但不活动呢？体内一切污物都堆积起来了，排泄器官就负了双重的担子，疾病也因之而生了。 {MH 238.1}

不可怂恿虚弱久病的人，终日无所活动。有的时候，身体的各部实在过分劳力了，那么一个短时期完全的休息，往往能够避免重大的病症。然而虚弱久病的人，很少是需要停止一切活动的。 {MH 238.2}

凡用脑过度以致精疲力尽的人，应该丢下他们那绞脑汁的工作，谋相当的休息。然而他们也不可以为一用脑力就是有危险的。有许多人容易把自己的症状看得过分危险，这种心理是不利于复原的，所以是不可怂恿的。 {MH 238.3}

牧师，教员，学生，和其他用脑力的人，常常因为用脑过甚，且无体力的运动来调节，以致生病。这些人所缺少的，就是一种更活动的生活。绝对节制的习惯，加以适当的运动，就足以保持身体和脑力双方的强健，且能加增用脑之人的耐久力。 {MH 238.4}

凡用体力过度的人，也不可把粗重的劳作完全放弃。劳作若要有最大的益处，必须愉快而有次序。户外运动是很好的，但是也要预先安排，务使衰弱的器官得以健强。再者，手在做工的时候，心也要放在上面；用手做的工作，总不应该变成徒用蛮力的苦工。 {MH 238.5}

虚弱久病的人，若没有什么可以供他们的消遣和注意，他们的思想就要集中在自己身上，脾气就变成急躁易怒；而且他们往往就整天地专想不快乐的事，保存着恶劣的心绪，把自己的环境和前途，看得比实在的景况更坏，以致一点事也不能做了。 {MH 239.1}

以上这些情形，很可以用一种有纪律的运动来补救的。而且运动也是有些疾病企求痊愈所必不可少的。人的意志，是与手中的工作并行的。虚弱久病者所需要的，就是兴发他们的意志；因为意志既是消沉，思想就失了常态，要抵抗疾病就不能够了。 {MH 239.2}

对于虚弱久病的人，不活动可说是最大的祸患。若是他们做一些轻微的工作，于他们的脑筋和身体非但没有损害，反能有一种愉快的影响。在身体方面，他们的肌肉得以强健，血液得以通畅；在心理方面，他们可以觉得自己虽是虚弱，而在这忙碌的世界上，他们仍不是完全无用的；这样，他们就得到一种满足。在起初的时候，他们或者只能略为做一点事，然而不久，他们的能力增加，工作也能随之增加了。 {MH 240.1}

运动尤能帮助消化不良的人，使他们的消化器官恢复强健的情形。在进食后立刻用功读书或作剧烈的运动，是有碍消化的；但是短程的散步，头伸直，两肩向后，这是极有益的。 {MH 240.2}

关于运动的重要，我们听人讲的不少，书上写的也很多，只是仍有许多人不加注意。有的人因为身体内部各器官都壅塞了，反就显得肥胖了；还有些人变得羸瘦孱弱，这是因为体内的精力都为消化过量的饮食而耗尽了。血液的不清，使肝负过分的滤清之责，疾病于是就发生了。 {MH 240.3}

凡是终日习坐的人，无论冬夏，只要天晴，每日应该作些户外的运动。走路比坐车和骑马都好，因为能牵动更多的肌肉，而且可使肺部活动。急步行走的时候，肺就不能不加快工作。 {MH 240.4}

这种运动对于身体大多都要比吃药好些。医师常劝病人出洋，或到什么温泉和名胜的地方去改换水土，但大多数的人只要能肯饮食节制，举行散心快乐的运动，往往就能够把病治愈，如此，既省光阴，又省金钱。 {MH 240.5}

## 第十八章精神治疗

精神（mind）和身体是痛痒相关的，彼此之间有十分密切的感应。精神对于人身健康的影响，实非一般人所能觉察的。人所患的疾病，有许多不过是因精神不爽快而起的，诸如愁闷，忧急，不安，悔恨，罪恶，疑虑，都足以毁灭人生的精力，引进朽坏和死亡。 {MH 241.1}

疾病有时是从幻想中产生，也往往是因幻想而大大加重的。有许多终生多病的人，若能相信自己能够痊愈，就不致常与床褥为伍。有许多人以为身体受一点点侵袭，就会生病的，于是疾病就在幻想中发生了。有许多人甚至生病而死，但是究其病根，无非是精神上幻想的恐惧而已。 {MH 241.2}

勇敢，希望，信仰，同情，仁爱；这些品性是延年益寿的。知足的心境，愉快的精神，就是身体的康健和心灵的强固。《圣经》上说：“喜乐的心，乃是良药。” 箴言17:22 {MH 241.3}

在治疗病人方面，精神的影响是不可忽视的。若能好好利用，这种影响便是抵抗疾病的一种极有效的势力。 {MH 241.4}

## 以脑制脑

然而也有一种所谓精神治疗，却是最能为罪恶张添声势的一种媒介。这种所谓科学，是使一个人的脑筋受另一个人的管束，以致一个弱者的思想和个性，并入了另一个强者的脑筋之中。这个人就施行另一个人的意志和行动。据说在此情形之下，思想的旨趣可以改变，强身的情绪可以授受，病人也可以从别人那里得到抵抗疾病的能力。 {MH 242.1}

人不明白这种治疗法的真相和趋势，以为是于病者有益的，就贸然地采用施行。可是这种所谓科学的精神治疗法是以虚伪的原理为基础的，与基督的品性和精神毫无关系。基督是人类的生命和救星，但是这种控制思想的科学，是不把人引到基督面前的。凡人若吸引人心归向自己，就是使他们与那真正的能力之“源”隔绝。 {MH 242.2}

一个人的思想和意志受别人的拘束，而在别人手中作被动的工具，这不是上帝的旨意。一个人不该在别人之下埋没自己的个性。他不可把什么人当作可得医治的源头。他必须完全靠托上帝。尊严高尚的人性，原是上帝所赐的，所以应该直接受治于上帝，而不可受人的支配。 {MH 242.3}

上帝要人与他有直接的关系。在他与人类的一切交接上，他都承认那个人负责的原理。他要鼓舞人都有自立的精神，同时也要使人感觉个人指导的需要。使要引俗人与神灵相接，致人类可以化成神体的形象。撒但却要竭力破坏这个计划，他要鼓励一种专依靠人的思潮。因人的心既离开了上帝，诱惑者就能施以压服，就能够管理人类了。 {MH 242.4}

以脑制脑的学说，原为撒但所创，要捧出他自己为人事的魁首，以世俗的哲理来代替神圣的哲理。在现时一般基督徒所接受的一切谬说之中，没有比这更阴险更确实地足以使人与上帝隔离了。表面上看来，这种学说或许是纯洁的，然而施诸病人，非但于他们无益，反有大害。这种所谓精神治疗，无非是为魔鬼开放门户，让他进来把被动者和主动者两人的脑筋一并统治。 {MH 243.1}

再想这种辖制他人思想的能力，一到那些思想恶劣的男女手中，是多么可怕呀！一到那些专以利用他人的弱点和愚拙为利的人手中，就有多少作恶的机会呀！有多少人能借着这支配别人思想的方法，在意志薄弱的人身上满足他们的情欲和贪念呀！ {MH 243.2}

这种人管人的意念，不是我们所当有的，我们有更好的事可做。当医师的，该教导人民从人的身上看到上帝的能力。基督能救尽凡到他面前去的人，做医师的当引人到基督前，而不可叫人靠着人去求身体和心灵的医治。那造人脑筋的一位，他知道脑筋所需要的是什么。能使人得痊愈的，惟有上帝。所以人不论是身体或精神有病，都应该到基督面前去求医治。他有话道：“因为我活着，你们也要活着。” 约翰福音14:19 这就是我们所应该向病人所述说的人生。告诉他们，如果他们信靠耶稣为他们的救星，与他合作，服从卫生的定律，并因敬畏他而努力成圣，他就必将他自己的生命分

给他们。我们如此地把基督介绍给人，就是给人一种真有价值的精力，因为这是由上天而来的医治身体和灵性的真方法。 {MH 243.3}

## 同情

凡从精神上来的病，须用十分机巧的方法去对付。病痛创伤的心和颓灰失望的脑筋，需要柔和的慰藉。有许多时候，家庭里的烦恼对于人的心灵犹如蛀蚀的毛病，吸尽人生的精力，吞灭他们的命根。也有的时候人因觉悟罪孽而懊伤，致使身体乏力，精神失常。这一等人，只有慈仁同情的态度能够帮助他们。医师第一步先当得到他们的信任，然后把那位伟大的“医师”介绍给他们。只要能使他们信靠这位神“医”，相信他已担任医治他们的病，他们的心神就可安宁，身体也就不难复原了。 {MH 244.1}

同情和机警使病人所得的益处，往往要比以冷酷无情的态度而施的最精敏的手术更多。一个医师若是淡然漠视地走到病人床边，有意无意地对他看了一眼，就毫不经心地走开，并在言语和举动上使病人觉得他的病症值不得医师多少的注意，那么这医师就是直接地加害在病人身上了。他即或替病人开方给药，但是他那冷酷态度在病人心中所引起的疑惧和灰心，足以打消一切诊治的功效。 {MH 244.2}

要是做医师的人能设身处地地想到病人的精神是何等地潦倒，意志是何等的因痛苦而衰落，心中是何等地渴望听几句安慰壮胆的话，他就更能体会病人的感觉了。医师若能在医学知识之外再加以基督对病人所显的仁爱 and 慈怜，那么他每到一处地方，单是他的仪容就能惠及病人了。 {MH 245.1}

用直爽的态度对待病人能引起他的信任心，所以是极能帮助复原的。有些医师不肯把病的根源和真相告诉病人，怕病人知道了真情要生出灰丧或忧急的心，所以就用假的希望哄骗他们，甚至宁看他们进入坟墓而不加以警告。他们以为这是聪明的办法，其实这都是愚笨的。把病人的危境完全告诉他，不一定是妥善或最好的办法，因这或要使病人受惊，致使痊愈迟延或且要阻止复原。还有一般人所有的痛苦，大半是自己的心理作用而来的，那么实在的情形也不可完全告诉他们，因为这种人有许多是没有理智的，不惯于管束自己。他们有一种奇特的幻想，常常把许多不实在的事想到自己和别人身上，就以为是真实的。对于这种人，看护者须显出极和蔼的态度和忍耐机敏的精神。如果把真实的病情对这种病人说明了，有的就要发怒，有的就要灰心。基督对他的门徒说：“我还有好些事要告诉你们，但你们现在担当不了。” [约翰福音16:12](#) 不过无论如何，欺骗终是不合理的，也是不必要的。无论是医师或护士，决不可用支吾哄骗的话对付病人。凡这样行的人，就是把自己放在不能与上帝合作的地位；并且使病人失去对于他的信用，以致放弃了人工方面帮助病人复原最有效的工具。 {MH 245.2}

## 意志的能力

意志的能力没有受人相当的重视。我们若能使意志时时儆醒，作正当的使用，就能使全身得力，这于维持身体的康健方面，有无穷的辅助，且也是应付疾病的一种能力。只要管理得当，用之有方，意志就能支配思想，且为克服身体和思想双方疾病的要素。病者若能运用意志，使自己的生活各方面都有正当的调节，就很可以与医师合作，把身上的疾病治愈。有许许多多的病是能够治好

的，只要他们自己愿意痊愈。上帝并不要他们生病，乃要他们康健快乐；他们自己也应该立志做康健的人。身体衰弱的人，往往能抵抗疾病，只要是不屈服于疾病的影响之下，不从事于懒惰的生活。他们应当制服疾病，驾乎痛苦之上，作适于他们体力的操作。这种操作的活动，加以充分的空气和阳光，能使许多衰弱的人恢复康健和精力。 {MH 246.1}

### 《圣经》中的治病原理

《圣经》中对于凡欲恢复或保持康健的，有教训道：“不要醉酒，酒能使人放荡，乃要被圣灵充满。”以弗所书5:18 身体和心灵方面真正的爽快和调治，不能从不自然和不卫生的刺激物所发生的奋兴或暂时的麻醉中得到的，也不出于卑下的情欲和嗜好的放纵。在一般病人之中有许多人不认识上帝，也没有什么希望。他们受苦，是由于希望的不满足，情欲的紊乱，和良心上的不安。他们对于此生，一天天地失去把握，对于来生更没有什么希望。看护病人的总不要想用奋兴而无益的嗜好物来帮助这种病人。这些物品原来就是他们生命的祸害。如果要在这种刺激物上求满足，那么饿的到底还必是饿，渴的终究仍归是渴。到私欲快乐的泉源去解渴的人，是上当的。他们把醉后的高兴误认为真正的力量，但是兴奋一过，他们必更觉惆怅抑郁，他们的“激励”也消灭了。 {MH 246.2}

永久的安宁和精神上真正的抚慰，只有一处“根源。”耶稣说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们；我所赐的，不象世人所赐的。”马太福音11:28;约翰福音14:27 耶稣就是平安之“源”他所赐的平安，并不是他身体以外之物。这平安就在他里面，所以只有得到基督，才能得到他的平安。 {MH 247.1}

基督是生命的水泉。许多人所需要的，就是更彻底地认识他。应该有人以仁爱忍耐的精神和诚恳直率的态度，教他们怎样把全身投置于上天的医治之功之下。人的心灵暗处，一经上帝的仁爱之光照入，一切惆怅和烦恼就必消灭，满足的快乐，便使脑筋得力，身体强健。 {MH 247.2}

### 患难中的扶助

我们是处在一个受罪的世界中。在未到天家之前，我们这寄旅的行程中，沿途都有忧患艰难和困苦等着。但是有许多人，因为时刻在那里预想艰难，生活的担子就显得加倍沉重了。一遇到一点不如意的事，或困逆的境地，他们就自叹命薄，以为凡事都是失败，自己是不免于穷乏了。因此他们不但自己加上精神的痛苦，更在旁人身上罩了一层乌云。生活对于他们便成了重担。其实，这都可以不办的。他们思想的倾向，是可以改变的，不过要下一番坚决的切实工夫罢了。他们的幸福——今生和来生双方的幸福——就在乎他们能移转目光，向乐观的一方面看。他们当掉过头来，丢开那幻想中的黑暗景象，看到上帝为他们前途所造成的幸福，再向前看，看到那看不见的无限的将来。 {MH 247.3}

上帝为了每桩试炼，都已备有帮助。以色列人在旷野中走到那玛拉的苦水之处，摩西就求告耶和华，耶和华并没使出什么新奇的治法，只叫他们注意眼前之物，吩咐他们把他所创造的一棵小树丢在水里，使水化成清甜鲜洁。等到此事成了，众人就得畅饮止渴，重增精力。我们在一切困难试炼之中，只要恳求基督，他就必扶助我们，使我们的眼睛睁开，看出他《圣经》中所载的医治的应

许。圣灵必教我们怎样领取一切却除忧伤的福气，凡到我们唇上的每一滴苦水，我们都可以找到一株治疗的枝子。 {MH 248.1}

莫让将来与将来的难题和逆境把我们吓倒，使我们的心神沮丧，裹足不前。大能的主说：“让他持住我的能力，使他与我和好；愿他与我和好。”以赛亚书27:5 凡献身与主，受他指引，为他效力的人，主决不使他走到绝境。只要我们顺从主的话，那么在无论什么境地，主是我们前驱的“向导；”无论遇见什么难题，他是我们可靠的“顾问”；无论有什么忧伤，哀悼，孤独，主是与我们患难相共的“朋友。” {MH 248.2}

即使我们因无知走错了路，救主总不丢弃我们。我们永远不必觉得孤单。天使是我们的同伴。基督所应许以自己的名义差来的保惠师，是与我们同在。在到上帝之城的路上，没有困难是信靠主的人所不能胜过的，没有危险是他们所不能躲避的。人的一切忧患，一切悲哀，一切弱点，主无不备有补救。 {MH 249.1}

人尽可以不必自弃，尽可以不必灰心。撒但也许要到你面前很残酷地对你说：“你的情形是没有希望的，你是不可救药的。”然而在基督里你是有希望的。上帝并未叫我们仗着自己的力量取胜。他邀我们与他接近。不论我们经受什么困难，不论那困难是多么沉重，多么足以压倒我们的身体和灵性，他却等着要使我们得自由。 {MH 249.2}

基督到世上来做过人，所以知道怎样体贴人的苦楚。他不但熟悉每一个人，知道他个人特殊的需要和艰难，也明白他精神上的创痕和困苦的情形。他的手是很温和慈仁地向每一个受苦的子民伸着。对于受苦愈甚的人，他的同情和怜恤也愈深。他体恤我们的软弱，他要我们把所有的忧患苦难带来放在他的脚前，丢在那里，留在那里。 {MH 249.3}

望着自己，研究自己的情感，这不是聪明的政策。如果我们这样做，仇敌要指出困难，施行诱惑，减低我们的信心，压倒我们的勇气。所以详细地考究自己的情感，凭着我们的感觉用事，就是接待疑惑，陷自己于迷途。我们要丢开自己，注视耶稣。 {MH 249.4}

在诱惑向你施行攻击，疑惧，挂虑，和黑暗似乎要包围你心灵的时候，你当举目向你以前见过光明的地方仰望，去到基督的爱中求安息，在他的慈爱之下受保护。每觉罪恶在心中争权，压迫灵性，使良心不宁的时候，每遇疑惑使脑筋糊涂的时候，要记得基督的恩惠足能压制罪恶，驱散黑暗。一与救主相通，我们就入安全之境了。 {MH 250.1}

## 慰抚的应许

“耶和華救贖他仆人的靈魂；凡投靠他的，必不至定罪。”诗篇34:22 {MH 250.2}

“敬畏耶和華的，大有依靠；他的兒女也有避難所。”箴言14:26 {MH 250.3}

“锡安说：耶和華离弃了我。主忘记了我。妇人焉能忘记了她吃奶的嬰孩，不怜恤她所生的兒子？即或有忘记的，我却不忘记你。看哪，我将你铭刻在我掌上。”以赛亚书49:14-16 {MH 250.4}

“你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的上帝；我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。”以赛亚书41:10 {MH 251.1}

“你们自从生下，就蒙我保抱，自从出胎，便蒙我怀抚。直到你们年老，我仍这样，直到你们发白，我仍怀抚，我已造作，也必保抱，我必怀抱，也必拯救。” [以赛亚书46:3-4](#) {MH 251.2}

## 感激与颂赞

能增进人心灵和身体康健的，没有比感激和颂赞的心境更有效了。拒绝忧郁和不知足的意念，确实是一种积极的责任，象祷告是一种责任一样。我们既是要到天国去的，怎能在一路之上，象一队哭丧的人，怨叹呻吟地到我们“父”家里呢？ {MH 251.3}

凡自称是基督徒而常在怨叹中，似乎以为愉快和幸福是有罪的，这种人没有真实的信仰在心里。人若喜爱自然界一切忧郁的景象，专集枯萎的黄叶而不采美丽的鲜花；见高山平野而不见其青翠和可爱，闭目塞耳地不见不闻宇宙间和谐悦耳的声音，这种人不在基督里面。他们是在收集忧郁和黑暗；其实他们尽可得到光明和快乐，尽可得到那“公义的日头”在他们心中放出医治之能。 {MH 251.4}

往往人的脑筋因为受痛苦，就被遮暗了。在这种时候最好不要思想什么。你知道基督爱你。他明白你的软弱。只要靠在他臂上安息，就可遵行他的旨意了。 {MH 251.5}

依天然的定例，我们的思想和感觉，每经发表就更加坚决坚固。言语固然发表思想，思想却也跟着言语。我们若能多表示信心，多庆祝自己所有的福气——上帝伟大的慈爱和怜恤——我们就可以有更大的信心和快乐。

因感激上帝的仁爱而来的福气，是没有舌头能发表的，是没有脑筋能领会的。我们虽在地上，也能有泉水那样长流不竭的快乐；因为这喜乐之泉是从上帝宝座那里起源的。 {MH 253.6}

故此，我们当培养我们的言语和思想，来颂扬上帝无量的慈仁，陶化我们的灵性，来做乐观有望的人，常处在十字架的光芒之中。总不要忘记我们是天上大“王”的子孙，是万君之耶和华的儿女。镇静地信赖上帝，这是我们的权利。 {MH 253.1}

“要叫基督的平安在你们心里作主；……且要存感谢的心。” [歌罗西书3:15](#) 我们要忘记自己的忧患和困难，来感谢上帝的恩惠，因为他给我们生存的机会，容我们沾享他光荣的名号。每当日晓，我们心中就当领略主的看顾，兴起新的感谢。早上醒来，应该感谢上帝因他保佑你一夜平安，且使你心中安宁。早上、中午、晚间，我们心中都应存着感谢，如同香气上升，达于天庭。 {MH 253.2}

有人向你问安，切不要想出一些悲惨的事告诉他，借以求他的同情；不要谈起你是怎样缺少信心，怎样地困苦烦闷。魔鬼喜听这样的话。你讲忧郁沮丧的话，正是荣耀他。我们不可专谈到撒但，但有怎样大的能力可以胜过我们。往往我们因为传述他的势力，就把自己交在他手里。与其宣传撒但的能力，何不谈论上帝的大能，这大能要使我们一切的福利与他联合起来。我们要颂扬基督的无穷之力，要宣传他的荣耀。天庭全体都注意我们的救恩。天上千千万万的天使，都受了差遣，要服事凡要承受救恩的人。他们保守我们脱离凶恶，打退那伤害我们的黑暗。我们岂不应该时刻感谢——岂不应该在患难临头的时候仍存感激的心吗？ {MH 253.3}

## 歌唱赞美



我们当用诗歌来表示我们的感激。在受试探的时候，不要受情绪的制服，乃当以信靠上帝的精神向他唱感谢的歌。 {MH 254.1}

歌唱是一种我们常可用以克服灰心的兵器。我们若这样地开心门让主的荣光照临，就可得享康健和他的赐福。 {MH 254.2}

“你们要称谢耶和華，因他本为善；他的慈爱，永远长存。愿耶和華的赎民说这话，就是他从敌人手中所救赎的。” 诗篇107:1-2 {MH 255.1}

“要向他唱诗歌颂，谈论他一切奇妙的作为。要以他的圣名夸耀；寻求耶和華的人，心中应当欢喜。” 诗篇105:2-3 {MH 255.2}

“因他使心里渴慕的人，得以知足，使心里饥饿的人，得饱美物。那些坐在黑暗中死荫里的人，被困苦和铁链捆锁，……他们在苦难中哀求耶和華，他从他们的祸患中拯救他们。他从黑暗中，和死荫里，领他们出来，折断他们的绑索。但愿人因耶和華的慈爱，和他向人所行的奇事，都称赞他。因为他打破了铜门，砍断了铁门。” 诗篇107:9-16 {MH 255.3}

“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望上帝；因为还要称赞他。他是我脸上的光荣，是我的上帝。” 诗篇42:11 {MH 255.4}

要“凡事谢恩，因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。” 帖撒罗尼迦前书5:18 这吩咐可使我们确实知道，虽是表面上于我们不利的事，终必成全我们的益处。上帝不致于叫我们感谢那对于我们有害的事物。 {MH 255.5}

“耶和華是我的亮光，是我的拯救；我还怕谁呢？” {MH 255.6}

“因为我遭遇患难，他必暗暗的保守我；在他亭子里，把我藏在他帐幕的隐密处，将我高举在磐石上。现在我得以昂首，高过四面的仇敌；我要在他的帐幕里欢然献祭；我要唱诗，歌颂耶和華。” 诗篇27:1; 5-6 {MH 255.7}

“我曾耐性等候耶和華，他垂听我的呼求。他从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当。他使我口唱新歌，就是赞美我们上帝的话。 诗篇40:3 {MH 256.1}

“耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心里倚靠他，就得帮助，所以我心中欢乐；我必用诗歌颂赞他。” 诗篇28:7 {MH 256.2}

## 行善

疾病痊愈的最大障碍之一，就是病人的思想太集中于自己身上。许多病人以为人人都应该怜恤他们，帮助他们，岂知他们所需要的恰是相反，他们应该把自己忘记，想到别人，设法帮助别人。 {MH 256.3}

我们往往请大家为那些受苦受难灰心的人祈祷，这原是应该的。我们应该求上帝使心境幽暗的人得见光明，使困苦忧伤的人得着安慰。然而惟有置身于上帝恩惠之上的人，才得蒙上帝应允祷告。我们一方面为那些愁苦的人祷告，一方面还得激励他们去帮助比他们更不幸的人。在帮助别人的时候，他们自己心中的忧郁也就会消除了。我们既将自己所得的安慰去安慰别人，那福气就回到我们自己身上。 {MH 256.4}

以赛亚书五十八章是人体和灵性疾病的一帖良药。若是我们要得健康和人生的真乐，就非奉行这章《圣经》上的典章不可。主论到他所悦纳的服务和这种服务的福气道：{MH 256.5}

“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，他必说，我在这里。你若从你中间除掉重轭，和指摘人的指头，并发恶言的事；你心若向饥饿的人发怜悯，使困苦的人得满足；你的光就必在黑暗中发现，你的幽暗必变如正午；耶和华也必时常引导你，在干旱之地，使你心满意足，骨头强壮。你必像浇灌的园子，又像水流不绝的泉源。”以赛亚书58:7-11 {MH 256.6}

善良的行为是兼益双方的；受的人固然受恩，施的人却也得福。无愧的良心是医治身心疾病的一种最良的药品。因为人若自觉责任已尽，并能因施福于人而得到一种满足，那么他的精神自能逍遥自在，他那清高愉快的空气，就能使他的全身充满新的生命。{MH 257.1}

所以衰弱久病的人不要常想得人的怜悯，却应该去怜悯别人。你自己的软弱忧愁和痛苦，尽可一并丢在那位慈祥的救主身上。开你的心门，接受他的爱，再让这爱转流给别人。要知道人人都有难挑的重担要负担，都有难御的试探要抵抗，你若能出一点力，就可减轻这些担子。蒙恩待时，应当致谢；受人帮助，须示感激。心中要存满上帝宝贝的应许，好从这宝库里拿出安慰抚贴的话，安慰伤心的人，扶助软弱的人。能如此，你的周围就能生出清高提神的空气。你要以服务旁人为目的——帮助你自己家里的人，和外面的人——就能找到服务的机会。{MH 257.2}

以赛亚的预言说：“你的光必发现如早晨的光；你所得的医治，要速速发明。”若是一般身体衰弱的人，能忘记自己，专求他人的利益，照着上帝的吩咐去服务比他们更苦的人，那么他们必能亲身感觉以赛亚的话实在是真实无误的了。{MH 258.1}

## 第十九章与自然界相接触

“来吧！你我可以往田间去。”{MH 261.1}

上帝为我们第一代祖先所选的生活环境是最适于他们健康和幸福的。他没有将他们安插在一所宫殿里，也没有以现今世人所逐鹿追求的人造装饰和豪华来包围他们。他使他们得与自然十分接近，能与天上的圣者有密切往来。{MH 261.2}

那伊甸乐园便是上帝为他儿女所预备的家乡。这是有端庄的灌木和娇艳的花丛，随处显在他们眼前。还有各种树木，多半挂满着香甜的果子；树枝上百鸟唱着清脆赞美的诗歌；树荫下有一切走兽，毫无惊惧地在那里跳跃玩耍。{MH 261.3}

在园中的亚当和夏娃，心地是完全光明纯洁的，他们爱听园中的声音，爱看园中的景色。上帝派他们在园中“修理看守。”每天的工作，增添他们快乐和康健。到天起凉风，上帝来看他们的时候，这一对快乐的夫妻就欢呼跳跃地迎接上帝。上帝与他们散步谈心，天天教训他们。{MH 261.4}

上帝对于我们第一代祖先所安排的生活计划，对于我们是有教训的。虽然现今的世界已被罪的黑影所盖，但上帝仍要他的子女在他亲手所造之物中寻快乐。人愈遵循上帝的生活计划，上帝就愈能施行他神妙的手段来救治人类的痛苦。所以患病的人应该多与天然的景物接触。在自然环境之中的野外生活，对于许多羸弱和几乎不能复原的病者，有意想不到的神效。 {MH 261.5}

城市的骚扰喧嚷，和那种繁乱兴奋的不自然的生活，是病者最大的苦闷和烦恼。城市的空气，充满烟尘，含有许多毒质和病菌，于生命颇有危害。那床上的病人，关在四壁之内，几乎觉得自己是在牢狱之中，睁开眼睛只见接连在一起的房屋，拥挤烦乱的街道，和匆忙往来的行人，至于那明媚的阳光，青天白云，以及树木花草，怕连影踪都见不到。在这种终日幽禁的情形之下，他们就要怨病叹苦，累于忧思，以致病上加病了。 {MH 262.1}

城市生活对于道德观念薄弱的人，尤有莫大的危险，志趣失常和有嗜瘾的病人，住在热闹的地方，时时可受诱惑的侵袭，他们的生活和道德，已被城中的影响破坏了，若求复原，必须改换环境，完全离开一切于他们有害的声色，和一切使他们与上帝隔开的影响，而在纯洁的空气之中过一些时的纯洁生活，好把思想的趋向改变过来。 {MH 263.1}

治病的机关，若能离开闹市的地方则其成绩必更美满，如其可能，凡欲恢复健康的人都应该住在乡间，获野外生活的益处。自然是上帝那里来的神医。那清鲜的空气，融乐的阳光，花草树木，果园，瓜田，都是爽心悦目的。在这样的环境之中散步运动，最能怡情养性，增进健康，加添精力。 {MH 263.2}

医师和护士当劝病人多到户外散心。户外的生活，是许多病弱之人的唯一良方。多受兴奋刺激和过于时髦的生活，对于人的德智体三育都是有害的；惟户外的生活，有神秘的功效，能治种种因此而起的病。 {MH 264.1}

那些讨厌了城市生活的病人，日夜所见所闻的，无非是耀目的灯光，和街市上的嘈杂声，一旦得享乡间安静闲逸的快乐，要何等的感激，何等地欢迎呀！当他们坐在阳光之下，见那空旷的野景，吸那花木的清香，胸中是何等地畅快呀！松柏的馥郁，和其他树木的馨香，都能予人以新的生命，都能够提神壮力。 {MH 264.2}

那媚人的乡间生活，对于久病力尽的人，真是增福添寿的仙方。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；只要一抬起头，就可以看见那美丽的丛绿，再听那如怨如慕的微风吹声，他们的心灵和身体上面就得着一种甜蜜的舒息和爽快。他们那萎顿的精神重又振奋了；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准常了；病人渐渐强壮，就敢走几步路去采集一些花草——这些花草是上帝的使者，向地上受痛苦的人传述上帝的慈爱。 {MH 264.3}

对于病人的户外生活，应有相当的计划。应为凡能做事的病人，安排一些轻松有趣的工作；告诉他们这种户外的工作是多么有趣多么有益；劝他多吸清鲜的空气；教他们作深长的呼吸，在呼吸和谈话时，运动腹部的肌肉。这是极有益于他们的教育。 {MH 264.4}

应该把户外运动作为一种施生命所不可少的良药。户外的运动，最有益的莫如种地。要叫病人栽花掘地，管理一块指定的花地，或在果园菜园中操作。他们离了病房。在户外种花或做他种轻松快乐的工作时，就会忘记自己和自己的痛苦了。 {MH 265.1}

病人愈能常在门外，就愈不需人的服事，他的环境愈是愉快，他的痊愈愈有希望。若是终日幽居室中，不论室内是陈设得多么美丽，他的精神总是烦闷抑郁的。若是能在自然美丽之中，举目可见茂盛的花草，侧耳可闻雀鸟的歌声，他的心里就会歌唱与鸟声相合。脑筋和身体上的重担就会卸除；他的思想也振作兴奋起来，更能领略上帝之言的美质。 {MH 265.2}

自然界的优美景色，总有一些是能使病人忘记自身而想到上帝的。他们的周围即列满着上帝的手工，他们的思想就从看得见的事上移到看不见的事上。那林泉胜景，能使他们想起天上的家乡，那里没有什么致病或死亡的事物，一切都是十全十美，没有伤害，没有破坏。 {MH 265.3}

医师和护士应借宇宙间的景物，教病人与上帝认识。那高的树木、花草，都是上帝的手所造的。服侍病人的人，应藉被造之物向他们介绍那造物的主，使他们从一花一木之中都看出上帝爱他儿女的表显。田间的花，空中的鸟，上帝都看顾；人是他照着自己的形像而造的，他必要看顾的。 {MH 266.1}

病人在空旷之地，呼吸清鲜有益的空气，看着上帝手造的景色，这时候，同他们讲在基督里的新生命，读《圣经》中上帝的话，最是适宜，基督的公义之光，能在这时候照入他们那被罪恶所蒙蔽的心。 {MH 266.2}

要使那些在身体和灵性上需要医治的男女得到拯救，须有真正具有基督徒精神的护士和医师，在这种环境之中，用言语和行为把他们引归基督。最要紧的，就是要使他们受到那位最大的医病传道士——耶稣——的势力影响，他是能医肉体，也能医灵性的。要使病人知道救主是何等地慈爱，何等地愿意赦免凡到他面前去认罪的人。 {MH 267.1}

在上面所讲的这种情形之下，许多受苦的人就能随着引导走进永生之道。天上的使者是与地上的人力合作的，要使那病痛的心得到平安、快乐、希望、和激励，于是那病弱的人就可得双重的福气，以致复原。颠簸虚弱的脚步，恢复以前的稳健，暗淡无神的眼睛，重现原有的光芒。绝望的人，便有望了；忧愁的脸上现出笑容；怨叹的呻吟，化成快乐知足的歌声。 {MH 267.2}

人的体力即得复原，就更能信靠基督，这种信心便使他们的灵力也得坚固强壮。良心上觉得罪的赦免，使他们有说不出的平安和快乐。以前被乌云所遮住的基督徒的希望，化为光明了。《圣经》上的话就代他们发表心中的信仰道：“上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害；因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。” 诗篇46:1; 23:4 “疲乏的，他赐能力，软弱的，他加力量。” 以赛亚书40:29 {MH 267.3}

## 第五编健康的原理

若非具有一种健康原理的知识，则无人配负人生的各种责任。 {MH 270.1}

## 第二十章 普通卫生

“你们是上帝的殿。”“凡不洁净的，总不得进去。” {MH 271.1}

人当为上帝的殿，是他荣耀显示的所在。这一种的认识，乃是保重并发展我们体力的最高的激励。造物主在人的身体上所显出的手段，是神奇可惊的。他吩咐我们要研究身体的构造，明了身体的需要，并尽我们的本分，保护身体，不使损伤，不使沾污。 {MH 271.2}

### 血液的循环

要有强健的身体，必须有优良的血液；因血液是生命的源流。血液能修补身体的废坏之处，能营养全身。有了正当食料的接济和新鲜空气的清滤和奋兴，血液就供给身体各部的精力和活素，血液的循环愈通畅，身体就愈强壮。 {MH 271.3}

心房每次跳动的时候，血液照例应该很快很容易地运动周身。血液的流行，断不可因紧窄的服装或束带或四肢无论哪一部过少的衣著而受阻碍。不然，血液就要被逼回到心房，壅塞起来，结果便发生头痛，咳嗽，心悸，和消化不良等病状。 {MH 271.4}

### 呼吸

要有良好的血液，就必须作适当的呼吸。在清净的空气中作深长的呼吸，能使肺部贮满氧气，使血液清洁，有鲜明的颜色，流出去为生命的泉源，达于身体各部。良好的呼吸，不仅有益于血液，也能安抚神经，增添食量，辅助消化，予人以安宁酣浓的睡眠。 {MH 272.1}

肺部的动作，不可受丝毫的限制。肺的容量须有宽畅的活动才能膨涨；若是受抑受压，就要减缩。所以弯着身子工作——尤其是坐着做的工作——是很有害的；因为人弯着身子是不能作深长呼吸的，久而久之，短促微细的呼吸便成了习惯，肺就失去了它的膨涨力。束胸有害，也就是这个理；因为胸膛的下面一部束紧，肺就没有膨涨的余地，一方面腹部的肌肉，也不能充分地尽它帮助呼吸的职务，肺的作用也就受抑止了。 {MH 272.2}

肺既不能有充分的作用，所吸入的氧气就不够身体的需要，血液的循环便迟慢起来，以致身体中应由肺中呼出的废料和毒质不能除去，而留在血内，血液当然不清了。因之不但是肺变衰弱，肝、胃、和脑部等处也无不受影响。于是皮肤变淡黄色了。消化也受碍了，心好象被压住了，思想模糊不清了，人的精神上好象罩了一层乌云，全身都缺少精力，笨重拖滞，而且非常容易得病。 {MH 273.1}

### 清洁的空气

肺是时刻在那里排除污物而时刻需要新鲜空气的。不洁的空气不能供给充分的氧气，以致血液经过脑和身体各部的时候，便不能供给它们所需要的精力。照此看来，空气的流通实在是非常紧要的。人若住在窄小壅塞的室中，那么那污浊的空气，会使全身受害。在这种情形之下，人就极容易感冒受寒，丝毫的疏忽，就会生病。有许多妇人面黄肌瘦，就是因为终日幽居室中的缘故。她们所呼吸的，只是室中的一些空气；呼出，吸进，吸进，呼出，没有新鲜的空气接济，以致室中充满了肺内和毛孔中所排出的浊气，这许多浊气却又从肺吸入，回到血液里。 {MH 274.1}

## 房屋的通气和光线

不论是私人的住宅或公共的场所，在建筑的方面都应该注意空气的流通和光线的布置。有许多会堂和教室对于这两方面是有缺点的。听众在礼拜堂里瞌睡，学生在课室里不注意，往往也是因为空气不流畅所致；演讲的效果就因此而失；教员的工作也因之烦重而寡功。 {MH 274.2}

凡是预备为人居住的房屋，最好要造在高爽干燥之地，务忌潮湿和瘴气，以免疾病的危险。可惜造屋的人，往往不十分注意这一点。人体时常软弱，严重的疾病，以及许多的死亡，都是住在低洼潮湿之处而受瘴气疟疾所侵的结果。 {MH 274.3}

充分的日光和通畅的空气，是造屋特别紧要之点。每一个房间，都须有流通的空气和多量的日光。卧室必须设法使日夜有流畅的空气。不是这样，就不宜为卧室。在气候寒冷的地方，卧室中须有取暖的设备，务使室中在阴雨寒冷的时候，仍能干燥温暖。 {MH 274.4}

预备为客人住的房间，也应与常用的房间一样讲究，也应该与卧室一样多有空气和日光，以及热炉，好收干那常积在不用之室中的潮气。人若住在没有日光的室中，或睡在未曾干透或不经空气流洗的床上，就是不顾自身的健康，也是冒生命之险。 {MH 275.1}

有许多人造房子的时候，也注意及树木和花草的陈设。花棚或摆花的窗户，总是温和向阳的；因为若没有空气、阳光和热度，植物是不能生长茂盛的。植物尚且如此，那么我们对于自身，对于一家之人，和对于来住在我们家中的客人的生命，岂不更应该加意打算吗！ {MH 275.2}

我们若要家里常有健康和幸福，就必须把家庭建设在高爽的地方，在那低洼处的瘴气和迷雾以上，让天上的生机的传布者（太阳和空气）随便进来。厚的窗帘不要用。窗户和窗外的遮窗要常常打开。攀在墙上的藤，不论多么美丽，不要容它遮暗窗口；房屋四周，不要容树木蔽住阳光。阳光照入室内，或许要晒退地毯帷幔的色泽，和房中陈设的画镜照片等的美颜；但是儿童的脸上，会有强壮的丰采。 {MH 275.3}

凡是家中有老年人要照顾的，应该记住年老的人特别需要温暖安适的房间。人的年纪老了，精力就减退，抵抗外界侵袭的力量，也自然微弱得很，所以更需要多量的阳光和清洁新鲜的空气。 {MH 275.4}

## 清洁

要有健全的身体和健全的思想，非十分严密地注意清洁不可。人身的皮肤，常在排出不洁之物，若不时沐浴，周身的千万毛孔就很容易闭塞起来，致那些应由毛孔输出的体内污物，就堆积起来，成为其他排泄器官的重担。 {MH 276.1}

多半的人，若能每天无论或早或晚行一次冷水或微温水浴，必能获益。每天的沐浴，只要行之得当，非但不会使人受寒，反可保护人不致感冒；因为沐浴能使血到皮肤面上来，就运行得更畅快，所以是促进血运的。于是脑筋和身体都加添精力，肌肉更活动，思想也更灵敏了。沐浴尤能安抚神经，利通大便，增补肝胃的功能，帮助消化。 {MH 276.2}

衣服清洁，也是要紧的。因为衣服是吸收毛孔中所排出的污料的；若不勤于更换洗涤，毛孔就会把衣服上的污物重吸进去。 {MH 276.3}

无论什么样的污秽，都是致病的。杀人的霉菌，专生在黑暗潮湿的墙角里和霉烂秽臭的垃圾中，房屋的附近，不可容腐菜烂叶等垃圾堆积，致霉菌丛生，而使空气污浊。房屋之内，尤不可有霉烂秽物屯贮。在一般很清洁很讲究卫生的城中，有许多流行病都是因几家不小心的家中堆存腐烂的东西而起的。 {MH 276.4}

绝对的清洁，充分的日光，以及家庭日常生活各方面的卫生的注意，是避免疾病维持一家之人的健康快乐所不可缺少的。 {MH 276.5}

## 第二十一章以色列人中的卫生

“服从上帝的律法就有健康。” {MH 277.1}

上帝所给以色列人的教训，对于卫生一则是很注重的。那些才从奴隶的压迫之下出来，带着在奴籍中养成的不清洁不卫生的习惯的人民，在未进迦南之前的旷野里受了极严切的训育。上帝教他们卫生的条例，布行卫生的律法。 {MH 277.2}

### 疾病的预防

不单是在事奉上帝的礼节上，即在日常的一切人事方面，洁净与不洁净的界限也是划分得很严密。凡有传染病或漏症的人，必须离开民间；并且在他的身子和衣服尚未完全洗净以前，不准归来。关于患有传染症者的命令是这样： {MH 277.3}

“他（患者）所躺的床，都为不洁净，所坐的物，也为不洁净。凡摸那床的，必不洁净到晚上，并要洗衣服，用水洗澡。那坐患漏症之人所坐之物的，必不洁净到晚上，并要洗衣服，用水洗澡。那摸患漏症人身体的，必不洁净到晚上，并要洗衣服，用水洗澡。……凡摸了他身下之物的，必不洁净到晚上；拿了那物的，必不洁净到晚上；并要洗衣服，用水洗澡。患漏症的人，没有用水涮手，无论摸了谁，谁必不洁净到晚上；并要洗衣服，用水洗澡。患漏症人所摸的瓦器，就必打破；所摸的一切木器，也必用水涮洗。” 利未记15:4-12 {MH 277.4}

再看关于麻疯的条律，也可证明当时法则的施行是何等地彻底。 {MH 278.1}

“灾病在他（患麻疯的）身上的日子，他便是不洁净，他既是不洁净，就要独居营外。染了大麻疯灾病的衣服，无论是羊毛衣服，是麻布衣服，无论是在经上，在纬上，是麻布的，是羊毛的，是在皮子上，或在皮子作的什么物件上，……要给祭司察看。……灾病或在衣服上，经上，纬上，皮子上，若发散，这皮子无论当作何用，这灾病是蚕食的大麻疯，都是不洁净了。那染了灾病的衣服，或是经上，纬上，羊毛上，麻衣上，或是皮子作的什么物件上，他都要焚烧；因为这是蚕食的大麻疯，必在火中焚烧。” 利未记13:46-52 {MH 278.2}

不单衣服如此，即是房屋若经证明认为不宜居住，也必拆毁。祭司要“拆毁房子，把石头，木头，灰泥，都搬到城外不洁净之处。在房子封锁的时候，进去的人必不洁净到晚上。在房子里躺着的，必洗衣服；在房子里吃饭的，也必洗衣服。” 利未记14:45-47 {MH 278.3}

### 清洁

关于个人的清洁，主也用了极深刻的方法教训他们。在聚集于西乃山下听上帝亲口宣布律法之前。百姓都必把衣服和身体完全洗净。不从者必死。在上帝面前不能容留污秽。 {MH 279.1}

以色列人飘流在旷野的时候，几乎完全是在野外生活。污物之为害，并没有象害居住在壅塞的房子里的人那样可怕。可是以色列人所住的帐棚内外，必须是极其清洁的；营内和营外的周围，不容丝毫秽物存留。主吩咐他们道： {MH 279.2}

“因为耶和华你的上帝常在你营中行走，要救护你，将仇敌交给你，所以你的营里当圣洁，免得他见你那里有污秽，就离开你。” 申命记23:14 {MH 280.1}

## 食物

以色列人一切的食物方面，什么洁净，什么不洁净，是分别得十分明白的： {MH 280.2}

“我是耶和华你们的上帝，使你们与万民有分别的。所以你们要把洁净，和不洁净的禽兽，分别出来，不可因我给你们分为不洁净的禽兽，或是滋生在地上的活物，使自己成为可憎恶的。” 利未记20:24-25 {MH 280.3}

当时许多外邦人所常吃的食物，上帝却不准以色列人吃。这并不是上帝专制，横加约束，上帝所禁止的东西，都是无益的。他们可从此知道吃用有害的食物，就是污秽自己的身子，所以上帝说它们是不洁净的。凡足毁坏身体的食物，也能毁坏灵性，使吃的人不配与上帝来往，不配担任高尚圣洁的职务。 {MH 280.4}

## 优良的环境与规例

以色列人到了迦南之后，上帝仍继续他们在他们身上所施的训育。那时，他们的环境是很适于养成良好的习惯。人民并不聚居于城中，各家都有自己的土地，可以随意享受天然的健康和纯洁的人生。 {MH 280.5}

关于那些被以色列人赶走的迦南人的残酷淫恶的行为，主耶和华道： {MH 280.6}

“我在你们面前所逐出的国民，你们不可随从他们的风俗，因为他们行了这一切的事，所以我厌恶他们。” 利未记20:23 “可憎的物，你不可带进家去，不然，你就成了当毁灭的，与那物一样。” 申命记7:26 {MH 280.7}

在以色列人一切日常事上，耶和华都要他们牢记圣灵的教训：“岂不知你们是上帝的殿，上帝的灵住在你们里头吗？若有人毁坏上帝的殿，上帝必要毁坏那人；因为上帝的殿是圣的，这殿就是你们。” 哥林多前书3:16-17 {MH 281.1}

## 快乐

“喜乐的心，乃是良药。” 箴言17:22 感激、喜乐、仁慈、信托上帝的仁爱 and 照顾——这些乃是健康最大的保障。上帝要以色列人以此为生活的要旨。 {MH 281.2}

以色列人每年三次上耶路撒冷守节，以及住棚节的一周，乃是他们施行交际和赏心作乐的机会。这些节期都是快乐的节期。在那时候，每家人家都款待穷人，利未人，和寄居的客旅；这种善举使节期更快乐，更有仁慈的精神。 {MH 281.3}



“你和利未人，并在你们中间寄居的，要因耶和华你上帝所赐你和你家的一切福分欢乐。” 申命记

26:11 {MH 281.4}

所以后来那被掳的以色列人从巴比伦回到耶路撒冷听以斯拉宣读律法，自觉有罪而痛哭的时候，尼希米就对百姓说： {MH 281.5}

“不要悲哀哭泣；……你们去吃肥美的，喝甘甜的，有不能预备的，就分给他；因为今日是我们主的圣日；你们不要忧愁，因靠耶和华而得的喜乐是你们的力量。” 尼希米记8:9-10 {MH 281.6}

耶和华也说：“在各城和耶路撒冷宣传报告，说，你们当上山，将橄榄树，野橄榄树，番石榴树，棕树，和各样茂密树的枝子取来，照着所写的搭棚。于是百姓出去，取了树枝来，各人在自己的房顶上，或院内，或上帝殿的院内，或水门的宽阔处，或以法莲门的宽阔处搭棚。从掳到之地归回的全会众就搭棚，住在棚里；……于是众人大大喜乐。” 尼希米记8:15-17 {MH 282.1}

### 顺从上帝律法的结果

关于肉体 and 道德方面的健康所有一切重要的规律，上帝无不教训以色列人，并且要他们遵守，象遵守他的十条诫命一样郑重。他吩咐他们说： {MH 283.1}

“我今日所吩咐你的话，都要记在心上；也要殷勤教训你的儿女，无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。也要系在手上为记号，戴在额上为经文。又要写在你房屋的门框上，并你的城门上。” 申命记6:6-9 {MH 283.2}

“日后，你的儿子问你说，耶和华我们上帝吩咐你们的这些法度，律例，典章，是什么意思呢？你就告诉你的儿子说，……耶和华又吩咐我们遵行这一切律例，要敬畏耶和华我们的上帝，使我们常得好处，蒙他保全我们的生命，象今日一样。” 申命记6:20, 21, 24 {MH 283.3}

如果以色列人遵守了上帝的教训，利用他们所有的特殊权利，他们就必在身体的健康和境遇的亨通方面，做世界的模范。如果他们照了上帝的方针而生存，他们就不致患列国所患的病症。他们的体力和智力，都必超乎万民之上。他们必为世上最强最大之国；因为上帝曾说： {MH 283.4}

“你必蒙福胜过万民。” 申命记7:14 {MH 283.5}

“耶和华今日照他所应许你的，也认你为他的子民，使你谨守他的一切诫命，又使你得称赞，美名，尊荣，超乎他所造的万民之上，并照他所应许的，使你归耶和华你上帝为圣洁的民。” 申命记

26:18-19 {MH 284.1}

“你若听从耶和华你上帝的话，这以下的福必追随你，临到你身上。你在城里必蒙福，在田间也必蒙福。你身所生的，地所产的，牲畜所下的，以及牛犊，羊羔，都必蒙福。你的筐子和你的抔面盆，都必蒙福。你出也蒙福，入也蒙福。” 申命记28:2-6 {MH 284.2}

“在你仓房里，并你手所办的一切事上，耶和华所命的福必临到你；耶和华你上帝，也要在所给你的地上赐福与你。你若谨守耶和华你上帝的诫命，遵行他的道，他必照着向你所起的誓，立你作为自己的圣民。天下万民见你归在耶和华的名下，就要惧怕你。你在耶和华向你列祖起誓应许赐你的地上，他必使你身所生的，牲畜所下的，地所产的，都绰绰有余。耶和华必为你开天上的府库，按时降雨在你的地上；在你手里所办的一切事上赐福与你；……你若听从耶和华你上帝的诫命，就是

我今日所吩咐你的，谨守遵行，不偏左右，……耶和華就必使你作首不作尾，但居上不居下。”申

命记28:8-13 {MH 284.3}

耶和華吩咐大祭司亞倫和他的兒子們說： {MH 285.1}

“你們要這樣為以色列人祝福，說：願耶和華賜福給你，保護你。願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你。願耶和華向你仰臉，賜你平安。他們要如此奉我的名，為以色列人祝福；我也要賜福給他們。”民数记6:23-27 {MH 285.2}

“你的日子如何，你的力量也必如何。耶書倫哪！沒有能比上帝的；他為幫助你，乘在天空，顯其威榮，駕行穹蒼，永生的上帝是你的居所；他永久的膀臂在你以下…… {MH 285.3}

以色列安然居住，雅各的本源，獨居五穀新酒之地，他的天也滴甘露。以色列啊！你是有福的，誰象你这蒙耶和華所拯救的百姓呢？他是你的盾牌幫助你，是你威榮的刀劍。”申命记33:25-29 {MH 285.4}

可惜以色列人未能遵行上帝旨意，就未能得所應得的福氣。然而只要看約瑟，看但以理，看摩西，看以利沙，和上帝其他許多忠仆，我們就可以知道遵行上帝方針的人，能有什麼結果。我們今日若是象他們一樣忠心，也可收與他們一樣的效果。聖經告訴我們道： {MH 285.5}

“你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬上帝的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。”彼得前书2:9 {MH 286.1}

“倚靠耶和華，以耶和華為可靠的，那人有福了。”耶利米书17:7 他們“要發旺如棕樹，生長如利巴嫩的香柏樹。他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們上帝的院裡。他們年老的時候，仍要結果子；要滿了汁漿而常發青。”诗篇92:12-14 {MH 286.2}

“不要忘記我的法則；你心要謹守我的誡命；因為他必將長久的日子，生命的年數，與平安，加給你。……你就坦然行路，不至碰腳。你躺下，必不懼怕；你躺臥，睡得香甜。忽然來的驚恐，不要害怕；惡人遭毀滅，也不要恐懼；因為耶和華是你所倚靠的，他必保守你的腳不陷入網羅。”箴言3:1-2, 23-26 {MH 286.3}

## 第二十二章服装

“祂告訴你們什麼，你們就作什麼。” {MH 287.1}

論到正派的服裝，《聖經》有教訓道：“願女人廉耻，自守，以正派衣裳為妝飾。”提摩太前书2:9 這就是叫我們不可在服裝方面專講時髦的式樣，和浮顯的顏色，以及虛華的妝飾。衣裳的無論什麼花樣，若是單以引人注意，和討人稱贊為目的的，就不能列在上帝所吩咐我們穿的正派衣服之內。 {MH 287.2}

我們的衣服務以儉樸為尚——不可用“黃金、珍珠、和貴價的衣裳為妝飾。”提摩太前书2:9 {MH 287.3}

金錢是上帝所托付的。我們不可用以滿足自己的欲望和驕傲。上帝子女手中的金錢應該使飢餓人有飯吃，使赤體人有衣穿，使被壓迫者受保護，使病者得痊愈，使窮人得聽福音。現在耗費在虛華

的妆饰上的金钱，若能好好地用，可以使多人心里得着福乐。我们当思忖基督的人生，学习他的品格，并与他的克己和牺牲有份。 {MH 287.4}

基督教界所费在虚浮的妆饰上的金钱，够使一切饥饿赤身的人得饱暖了。他们把本可使穷苦人得安适的金钱，灌注在时髦妆饰和炫耀上面。他们是在劫夺世界上救主慈爱的福音。教会因之凋零，千万人乃因听不见基督的教训而丧亡。在我们的闾里之内，及那远乡异地中的邪教人，没有人去教导，没有人去拯救。上帝在地上广布鸿恩，随意施舍人生的福乐，又白白地把救恩之真理奉送了我们。我们若仍硬着心肠，尽让那些孤儿、寡妇、和贫病困苦，以及迷途无救的人去受罪，以致他们的怨声上达于天，试问我们将怎样卸去责任呢？到上帝的大日，那位为穷人而舍命的主与世人面对面算帐之时，凡违背了上帝的吩咐为嗜好而浪费金钱的人，有何话可说呢？基督岂不要对他们说，“我饿了，你们不给我吃；渴了，你们不给我喝；……我赤身露体，你们不给我穿；我病了，我在监里，你们不来看顾我”吗？**马太福音25:42-43** {MH 287.5}

我们的衣服固然要朴素正派，但材料却必须坚固，颜色也得优美，并要适宜于工作。选择衣料时，应当以耐久、温暖、和身体适当的保护为标准，不可专顾好看。箴言书上描写贤慧的妇人说，她“不因下雪为家里的人担心，因为全家都穿着朱红衣服。”译者按英文作“全家都穿双重的衣服。”**箴言31:21** {MH 288.1}

“我们的衣服必须清洁，不洁的衣服是不卫生的，足以污损身体和灵性。“你们是上帝的殿，……若有人毁坏上帝的殿，上帝必要毁坏那人。”**哥林多前书3:16-17** {MH 288.2}

衣服在一切方面必须合乎卫生，因为上帝要我们“凡事兴盛，身体强壮。”——灵体和身体都强壮。我们须与上帝合作，以求身体和灵体的强壮。合乎卫生的衣服，能促进身体和灵性双方的健康。 {MH 288.3}

衣服当有庄重美观，和自然朴素之风。基督警戒我们谨防今世之骄傲，然而他没有叫我们拒绝端庄和自然的美。他指着田间的野花和含苞初放的百合花说，“所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢。”**马太福音6:29** 基督这样说是借自然之物，表明上天所重视的美是怎样的美，使我们知道怎样穿着朴实清洁风雅的衣服来讨主的喜悦。 {MH 289.1}

那最美丽的衣服，主要我们穿在灵体上。没有什么外表的妆饰，能比得“温柔安静的心”那样贵重可爱。这种灵性的妆饰，“在上帝面前是极宝贵的。”**彼得前书3:4** {MH 289.2}

救主向那些凡以他的主义为响导之人所说的应许之话，是何等宝贵啊！他说： {MH 289.3}

“何必为衣裳忧虑呢？”“野地里的草，今天还在，明天就丢在炉里，上帝还给它这样的妆饰，何况你们呢？所以不要忧虑，说，……穿什么？……你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国，和他的义；这些东西都要加给你们了。”**马太福音6:28, 30-33** {MH 289.4}

“坚心倚赖祂的，祂必保守他十分平安，因为他倚靠祂。”**以赛亚书26:3** {MH 289.5}

## 世俗的时髦

这种依从上帝的教训而得的平安，与仿效世俗的时髦而致的疲惫、骚动、困苦、病痛，是何等相反啊！所谓时新的服装，与《圣经》的规则是何等悬殊啊！想一想近百年来，或近几十年来，人类

服装的式样，有多少是一不时行，就被算为淫荡啊！有多少是一个敬畏上帝高尚庄重的妇人所不宜穿的啊！ {MH 289.6}

专为时式的竟尚而改服装，这不是《圣经》的教训所准许的。时装和华贵的妆饰，对于有钱的人不但耗费金钱，也是消磨光阴和身心的精力；对于平民和穷苦人，更是一种重担。许多生计困难的人本可以自己制衣的，然而为了学时髦，就不得不请成衣匠做。许多可怜的女子，为了时新的外衣的样式，就牺牲了温暖厚实的衬衣，拿性命来付时髦的代价。还有许多人，为了贪羡富人的华美和妆饰，而受诱惑流落到犯罪可耻的地步。许多家庭牺牲了生活上的安康，许多做丈夫的被迫到经济窘困破产的境地，也是为了要满足妻子和儿女奢华的要求之故。 {MH 290.1}

许多妇人因时势趋尚的支配，要为自己和儿女做新式的服装，就不得不日夜地劳碌。深夜人静的时候，有许多母亲还在灯光之下，支撑着衰弱的心神，和颤动的手指，一针一针地在儿女的衣服上加许多花色，于衣服的卫生、安适，及真正的美观上既无所补，反把她自己的康健，和教养儿童所不可少的温和安静的精神，在服装的风俗上面牺牲掉。思想和心神的培养，因之疏忽，灵性也因之衰弱。 {MH 290.2}

这种母亲没有工夫研究身体发长的原理，去保持儿童的健康；没有工夫去注意他们思想和灵性上的需要；没有工夫与他们同乐同忧，或在他们的得失休戚上，与他们分一份兴趣。 {MH 291.1}

许多儿童几乎生下就受时髦的影响。他们所听见的，关于衣裳的多，关于救主的少。他们看见母亲查考衣服样本，比研究《圣经》更恳切。外表的装饰和穿戴似乎比品格的修养更为重要。在这种情形下，父母和子女都失去了人生最上好最佳良最真实的事。为了时髦他们就受骗而失去了来生的准备。 {MH 291.2}

### 不适当的衣服对于身体的影响

衣服的时髦之风，和样式的常常改变，全是那与一切善良之事为敌的撒但的鬼计。他最喜欢使人类遭患灭亡，而使上帝忧愁，使上帝受辱。时髦的习尚，能使身体亏损，使脑筋衰弱，使灵性堕落，所以是为魔鬼成全他害人之目的的有效的工具之一。 {MH 291.3}

妇女常患厉害的疾病，她们的痛苦也往往因所穿的衣服而大大增加。她们非但不保养身体，以备应付那必有的难关，却反在不良的习俗上，往往不但把健康和生命一齐牺牲，还传给子女一个不幸的遗产——残废的身躯，腐败的习性，和错误的人生观。 {MH 291.4}

拖在地上的长裙，是所谓时髦样式的糜费和恶作剧的作为之一。不清洁，不安适，不便利，不卫生，以及许多别的……这些都是长裙子的害处，讲到经济方面，长裙尤其是无谓的糜费，非但消耗材料，且不耐穿，无论何人曾看见到妇人穿了长裙，手中拿了许多包札上楼下楼，或是上车下车，或在人丛拥挤的地方走，或在雨中和泥泞的街上走，当不必再需什么证据来证明它的难堪与不便了。 {MH 291.5}

穿重而硬的腰裙，也是一种极大的害处（译者注：美国妇女盛行一种插有钢条的裹腰裙，以为能保持腰部形态的美观），这种很重的裙子，紧压着身体内部的器官，把它们往下拖吊，就使胃部衰

弱，引起一种疲乏的感觉，使穿的人常常要屈身弯腰，以致肺部受压，而使正常的呼吸格外困难。 {MH 292.1}

近年以来，对于裹腰的害处，曾有充分的宣传，可以说是没有人不知道了。然而因为时髦之风的风势力极大，裹腰的恶习依旧流行。现在有许多妇人女子还持守着这种习尚，而使自己受无穷之害。要身体康健，必须使胸部有充分发育的余地，以致肺可以尽量地吸入清气。如果肺受了压制，吸入的氧气也就减少，氧气既减少，血液便不能好好地滤清，那本该泄出体外的废料和毒汁也就留在血里。此外血的循环也要受着阻碍，身体内部的器官，都因受压离了原位，不能有正常的作用了。 {MH 292.2}

束胸和束腰，并不有助于姿态。人体美的最重要的原则之一，就是均匀的发育，和身体各部的相称。优美的姿态，是在乎身体能依照上帝的自然之例，正当发育，而不在乎法国服饰专家的人造模型。上帝是一切美丽的技师，我们要达到真美的标准，非遵守他的规例不可。 {MH 292.3}

还有一种时风所怂恿的坏事，就是身体各部衣服不平均的分配，有的地方穿得太多，有的地方穿得不够。手足四肢离身体中心的重要部分较远，应该格外多穿衣服，以免受寒。四肢常常寒冷，身体就不能康健，因为四肢的血若是太少，别处的血就要太多。健全的身体，须有健全的血液循环，但若身体的中心重要部分所穿的衣服比四肢躯干多了三四倍，那么血液的循环便不能健全了。 {MH 293.1}

有许多妇人，急躁不宁，烦闷多虑，这是因为她们自己放弃了清鲜空气之故。清鲜的空气，能使人有纯粹的血液，使身体各部有舒畅的行动，致血管内能有充分的血液流到全身，增进全身的精力和健康。有许多本可享康健之福的妇人，却成了孱弱多病的残废。还有许多本可享足寿数的妇人，却患了痨病和别的病而死。这是因为她们在衣服方面没有讲究卫生的规例，没有多在野外运动呼吸清气之故。 {MH 293.2}

要做最合乎卫生的衣服，须先精细研究身体各部之所需。地势、气候、卫生的状况，和生活的环境，以及本人的职业等等，也是不可不注意的。衣裳鞋帽每一件所穿的东西，都应该宽大适体，务使不阻碍血液的流畅和顺自然的呼吸。手臂举起之时，衣服须能随之提起。 {MH 293.3}

身体衰弱的妇人，若能在合乎卫生原则的穿著和运动上加以注意，则对她们的身體不无帮助。作户外运动时，衣服应当相宜。起初时，要小心节制，以免过度。后来可以照身体的力量，逐渐加增。这样调息休养，就可以再得康健，活在世界上担任她们的工作。 {MH 293.4}

### 脱出时髦潮流的范围

女子本身应该有勇气按着卫生的原理和俭朴的美德穿衣，而不听时髦风俗的播弄。为妻母者，应该省出工夫求知识的增进，注意子女脑力上的发展，做丈夫的真伴侣，善用自己所有的机会，感化所爱的人，以便进入高尚的生活。不要终日被家务的劳苦所压倒。她应该用工夫求救主做她的好朋友，用工夫研究《圣经》，用工夫同孩子们到田野里，从主所创造的万物和自然的美景上，与上帝认识。 {MH 294.1}

她当保持快乐活泼的精神。夜间的光阴，不要一味地专事缝纫，要设法使一家的人，在一天工作之后，大家有团聚的快乐。能如此，则许多男子就欢喜在家里享天伦之乐，不致到茶坊酒肆和别的地方去游逛了。许多孩子也不致在马路上和三叉路口闲荡。许多女孩子也可免交轻浮害人的同伴了。这样的家庭，其影响对于父母和子女，就能造成终身的幸福，且可算是与上帝的旨意相符了。 {MH 294.2}

## 第二十三章饮食与卫生

“按时吃喝，为要补力，不为酒醉。” {MH 295.1}

我们的身体是由所吃的食物造成的。人身的细胞，时刻在那里新陈代谢，每一器官的一举一动，都有废料发出，这种废料，要靠我们的食物补足。身体的每一器官，都需要一定的营养。脑筋要脑筋的养料，骨髓、肌肉、和神经各需它们的养料。至于食物如何化成血液，血液又如何化成身体的肌肉筋骸，这实是一种神妙的作用；而且这作用是继续不停的，因之神经，肌肉，组织就能时刻得到精神和活力。 {MH 295.2}

### 食物的选择

选择食物，必须视其建造身体原料成分的多少为取舍。在这一方面，口味是不足恃的，因为人的食性，大多已被不良饮食的习尚所腐化了。往往那有害健康而足以使人患病的食物，我们偏以为美味。社会的饮食习俗，我们也不可当作稳妥的指导。现今各处流行的困苦病痛，多半是由于饮食方面通常的错误所致。 {MH 295.3}

要知道什么是最好的饮食，我们必须研究上帝对于人类饮食的初旨。上帝造了亚当，当然明白亚当的需要。他指定亚当的食物道：“看哪！我将遍地上一切结种子的菜蔬，和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。” [创世纪1:29](#) 到人受了罪的咒诅，离了伊甸园自己去种田谋生时，上帝仍准人以“田间的菜蔬”（[创世纪3:18](#)）为食物。 {MH 295.4}

五谷、水果、硬壳果（如花生胡桃等）和菜蔬，这是造物主为人类所选的食物。这些食物，依最自然最简单的方法调制，便是最有益最养生的食物，足以增添人身体和心智方面一种坚强持久的能力，是其他复杂而含刺激性的食物所不能供给的。 {MH 296.1}

然而一切有益健康的食物，并不是在一切情形之下都适于我们的需要的。我们在拣选食物的时候，应当十分谨慎。我们的食物须适于时令，适于我们所居之地的气候，和我们所操的职业。有些食物适于这一种气候，却不适于那种气候；也有的食物适于这种职业的人，却不适于那种职业的人。往往那做操劳费力工作之人所可吃的食物，就不适于终日静坐用脑筋的人。但上帝为我们预备了很多种类的补身食物，各人应凭经验和靠判断来选择最合于个人需要的食物。 {MH 296.2}

地上所出产的五谷水果和硬壳果极多；因着交通的便利，这一切出产也逐年更普遍地运到各地，结果，有许多几年前人所以为奢费的食物，现在大家都可以得之为日常的食物了。晒干的果子和罐头食物，尤其是如此。 {MH 297.1}

现在有许多人都用硬壳果来代替肉食。五谷、水果、和其他根须植物都可以与硬果相和，成为养生有益的食物。不过我们也得小心，不可吃硬果太多。若有人觉得硬果不利于身体，应注意这一点，就可以防免许多困难。同时我们也当明白，各种硬果也有优劣之别。譬如杏仁比花生好，不过少许的花生与五谷相和是滋养而易消化的。 {MH 298.1}

橄榄（与中国的青果不同）若是调制得好，就象硬果一样足以代替牛奶油（俗称白塔油）和肉食。橄榄所含的油质，比动物的脂肪好得多，而且是润肠利便的，更能疗治发炎及受刺激的胃，对于患瘰病的人尤为有益。 {MH 298.2}

惯食丰腻而多刺激性食物的人，有一种不自然的胃口，一时自不能爱好清淡简单的食物，必须经过相当的时间，才能使食性回反自然，使胃从以前所受的虐待恢复原状。但是只要坚持到底地专吃合乎卫生的食物，不久就能领略菜蔬的美味，食时也必格外觉得愉快，而且胃既复了原状，不因刺激物而发炎，不因不易消化的食物而负过重之担，就能很灵敏地做它消化的工作了。 {MH 298.3}

## 饮食的更换

要有康健的身体，必须有充分良好滋养饮食的接济。 {MH 299.1}

只要有聪明的打算，那有助于康健的食物是几乎随处可得的。各种的米麦五谷以及豆粒等类，在无论什么地方都有运到的。这种食品，再加上本地所产或别处运来的水果和蔬菜，很足供人选择一种完美而齐备的饮食，尽可以不必用肉了。 {MH 299.2}

水果若是出产的多，就可存贮起来，或装罐，或晒干，备作冬天之需。象红醋栗（currants），醋栗（gooseberries），杨梅、覆盆子（raspberries），黑莓等的小水果，吃的人不多，也没有什么人注意种植，但这些果子，在许多地方都可以繁殖茂盛的。 {MH 299.3}

家中装制罐头食物，最好舍铁罐而用玻璃瓶。果子必须上好精选，糖以少用为宜，煮的时间以能保持果子贮藏不坏为度。这种罐头果子，是新鲜水果的绝妙代替品。 {MH 299.4}

晒干的果子，象葡萄干，梅干，苹果干，梨干，桃干，杏干等类，我们不大用作主要食物，然而若是价钱便宜，尽可以多吃，对于作各种工作的人，都是极有益极补力的。 {MH 299.5}

一餐的饭菜样数不可太多，以免饮食过度，难以消化。 {MH 299.6}

水果和蔬菜同一餐吃是不相宜的。若是消化不良，二者同食，就易发生病痛，使人不能运用脑力。所以水果和菜蔬，以各主一餐，分吃为妙。 {MH 299.7}

饭菜应当时常更换，不可天天老是吃一样的东西，一样的煮法，免致生厌。因饭菜时常更换，食时必觉更有滋味，身体也更得营养。 {MH 300.1}

## 烹饪

饮食单为口腹，这是不对的，然而饮食的品质和烹饪的方法，却也不可不讲究。口里所吃的，心里若是不欢喜，身体就不会得最大的益处。所以食物的选择不可不计议考虑，烹饪不可不求其精明技巧。做面包（译者按：中国人不做面包，但做饼和蒸馒头或其他面食都是一样的）最好不用上白

面粉，白面粉既不经济，也不卫生，尤缺少麦中主要的滋养成分。便秘和许多身体不健全状况，往往是因为专吃白面粉所致。 {MH 300.2}

做面包放苏打碱水或酵粉，是有害的，也是尽可不必的。碱能使胃发炎，而且往往使全身中毒。许多主妇以为没有碱便不能做好面包，这是错了。只要她们肯费心学更好的方法，所做的面包就必于身体更有益，更有自然的滋味，更好吃。 {MH 300.3}

做发酵面包时不应用牛奶代水。牛奶非但价贵，且大减面包的滋养。牛奶面包也不能象平常面包那样经久不坏，吃到胃里也更快地作酿发腐。 {MH 301.1}

面包应该轻松而味甘，不容有半点酸味，做得不可过大，烤或蒸的时间要充分长久，以期杀尽酵母菌。才出灶的热面包，是不易消化的（专指烤的面包），不可立时就吃。但无酵的面包不在此例。热灶内烤的无酵麦饼，是很好吃而很卫生的。 {MH 301.2}

用米或麦煮粥，须沸煮数小时，然而流质的食物，总不如需细嚼的干粮之能养身。烘干的陈面包，是一种最易消化最适口的食物。平常的面包，最好切成薄片，烘干一切湿气，至四面内外焦黄为度。这种面包放在干燥之处，极能经久不坏，食时再烤一烤，就能与新鲜的无异。 {MH 301.3}

平常我们食物中所用的糖实在太多。糕、布丁、饼、果酱、都是妨碍消化的健将。特别害人的，乃是那以牛奶，鸡蛋，和糖为主品的布丁和蛋糕。牛奶和糖不可同用过多。 {MH 301.4}

若是用牛奶，必须完全消毒，方不致有病菌的传染之患，把牛奶油涂抹在冷的面包上吃，比用来煮东西害处较少，然而总以完全不用为妙。至于干酪（cheese）那是更不可用了，简直不配算为食物。 {MH 302.1}

烹制不良的食物，不能供给制血器官的营养，就要亏及血液，减低全身的活力，引起疾病，而且身体既到了衰弱之境，神经就呈过敏之象，人的脾气也变成急性而易怒。为烹饪粗劣而受害的人；每年何止数千万。许多人的墓碑上，都可以加这两句“为饮食烹调不得法而死的，”“因肠胃受虐待而死的。” {MH 302.2}

烹饪者必须学习怎样调制合乎卫生的饮食。这是一种神圣的责任。有许多生灵是因为饮食调煮的不得法而丧失的。做好面包，必须用心思和技巧；然而一块好的面包之中所含的宗教，实也过于一般人所想的。真能精于调制饮食的，实在很少。一般青年的妇女，大都以为烹饪和一切家中的杂务，是下贱的工作；因此许多女子出嫁以后，虽然负了治家之责，却不知道怎样做妻子，怎样做母亲，更不觉得这种责任是何等地重要。 {MH 302.3}

烹饪非但不是低微的事，反是人生极重要极切实的一种科学，是每个妇人所当学的。贫穷的人，我们尤当用特别的方法教导，使他们也可以明白。饮食要求其清淡而养生，同时又要讲究适口，自非有特殊的技巧不成，但也未尝是不可能的。担任烹调食物的人，当知道怎样用清淡简单的原料，煮成简单而养生的食物，务使其因简单而愈有优美的滋味，愈能强身壮力。 {MH 302.4}

凡是一家的主妇而尚未明白卫生烹饪之法的，应当决心研究，这对于她一家人的健康实有莫大的关系。许多地方有烹饪学校可供有志者学习，但若是当地没有这种学校，她也该去请教精于此道的厨司，抱着坚决的心志去学习，务期完全贯彻这种厨房的技艺。 {MH 303.1}



## 饮食要有定时

按时进食，是极重要的事。每一餐都当有一定的时间。在规定进餐的时间，各人要按身体的需要吃饱，既离了餐桌，就不可再放什么到口里，直到下一餐再吃。可惜有许多人，因为没有这一点意志之力拒绝口腹之欲，就不按一定的规则，不论什么时候随意进食，在身体不需要食物之时乱吃闲食。尤其是在旅行的时候，往往有人看见可吃之物，就随时放进口里咀嚼。这种习惯于身体实有无穷之害。人在旅行之中，若能按一定的时候吃清淡而滋养的食物，就不会觉到十分的疲乏或多患疾病了。 {MH 303.2}

还有一种害身体的习惯，就是在临睡之时进食。晚饭或已吃过了；但因觉得疲乏无力，就再吃一些食物。久而久之，这种贪吃的心理，就因放纵而成习惯，甚至临睡之前，不吃就似乎不能睡了。殊不知因为临睡进食或晚餐过迟，胃就不得不在睡眠的时间仍进行消化的工作，但胃的工作，虽然进行，却不能有良好的效果；而且睡眠不能深熟，往往要做恶梦，早晨醒来，必觉周身不爽，早餐也就没有胃口。我们睡到床上休息之时，胃的工作应当完全结束，那么胃就得与身体其他器官同得休息。对于整日静坐的人，迟的晚餐尤其是有害的，往往足以发生致命的疾患。 {MH 303.3}

有许多人之所以到晚间觉得肚里饥饿，是因为消化器官在日间工作太甚之故。每于消化一餐之后，肠胃须有相当的休息。从第一餐到第二餐相隔的时间，至少应有五小时或六小时。对于多数的人，每天两餐反比三餐有益；他们若能一试，就可知道了。 {MH 304.1}

## 饮食的通常错误

过冷或过热的饮食，都是不相宜的。冷的食物进到胃里，必先吸收胃的一部分工作力来暖它以后才能消化，冰冷饮料之有害消化，就是这层道理。至于过于多喝热的饮料，也能使消化器官衰弱。实在讲来，进餐之时，汤水愈喝得多，消化就愈困难；因为胃必须先把流质吸尽，才能开始消化。盐也不可用得太多。腌辣和香烈的食物，应当免用。水果要多吃，那么饭餐之时就不会想喝过多的汤水了。 {MH 305.1}

进食应当缓慢，并当细细咀嚼。这是必需的，以便口里的涎沫能与食物正当地相和，而使消化液起作用。 {MH 305.2}

常人在饮食方面还有一种极大的弊病，就是在不相宜的时间进食，如在激烈运动之后，那时人已经是十分劳顿困倦了。神经系于进食之后，立刻有很重的工作要做；若是脑筋或身体于食前或食后也负了重的担子，消化的工作就要受阻碍了。人在兴奋，慌忙，或烦恼的时候，不如先定了心，休息一下，然后再进食为妙。 {MH 305.3}

胃与脑的关系是很密切的，每遇胃有病时，脑就遣出神经之力去帮助那衰弱的消化器官。何时此种情形发生了，那么脑部就要患充血症。人在多用脑力而少运动的时候，连清淡的食物也不可吃得太多。吃饭时当把一切烦恼挂虑丢开，不要慌忙焦急，但要满心存着喜乐和感谢神恩之意，慢慢地吃。 {MH 306.1}

## 过分的饮食

有许多戒除了肉食和其他粗劣有害的饮食的人，以为自己所吃的既是蔬菜淡饭就可以履足食欲，漫无限制地乱吃了，因此常常吃得过度，甚至成为贪食之徒，这也是一种过错。我们不该使消化器官负过重的担子，叫它去消化那些在质与量上同是难为身体的食物。 {MH 306.2}

依社会的风俗，在用膳时，菜是按道上桌的。吃的人既不知道后面有什么要来，往往就把对于他不十分适宜的菜吃饱了。等到末一道菜上桌之时，他往往容易越过肚子的容量，吃那最后诱人的点心——对于他无益而有害的点心！若是一切食品在开始时一齐都放在桌上，那么各人就可以随意选择了。 {MH 306.3}

有的时候，我们能立刻发觉饮食过分的结果。然而有时我们并不觉得什么痛苦，只是消化器官已暗中失了健全的机能，体力的本源就被摧残了。 {MH 306.4}

除了身体所需要的养料以外，那多余的食物、就是身体的重累，足以发生胃口失常和发炎的状态，使分外的血液，聚集到胃里，致手足四肢等部容易发冷。非但如此，那过多的食物，尤足以作为消化器官的重压，以致消化工作完成以后，肠胃还留下一一种困乏凋疲的感觉。有些时常饮食过分的人，称这种感觉叫做“食后饿，”却不知道这是消化器官工作过度的征象。有的时候，还有脑筋麻木，懒于动弹等象征。 {MH 307.1}

这种不适的征象，是因为自然之功已在非必须的情形下用了过分的精力，虽作成了它的工作，但已到精疲力尽了。胃在那里叫，“容我休息。”然而许多人误以为这种耗竭的感觉是肚饥，所以非但不容胃有相当的休息，反去再加一层重负。结果，消化器官往往在应该能运用自如的时候，就已磨损殆尽了。 {MH 307.2}

## 安息日的食品

我们不该在安息日预备比平常较丰富较多的食物。反之，我们在安息日当吃得比平常更简单更少，以致脑筋可以清楚而活泼地去领悟属灵的事。壅塞的胃，就必造成壅塞的脑筋。因为脑筋受不正当饮食之扰，我们也许会听了最可贵的话而不觉其意义。许多人为了在安息日上吃的太多，而使自己不配受神圣之福，他们所失去的机会，实有过于他们所想的。 {MH 307.3}

在安息日应该避免烹饪，但也不必因此吃冷食。天冷的时候，那早一天所预备的食物，必须重热。所吃的饭菜，虽是简单，却要悦目可口。尤其是有孩子的家庭，最好在安息日能略备一点特别好的东西，与平日略示一点不同。 {MH 307.4}

## 饮食的改良

饮食方面如果有什么不良的习尚，应该立刻着手改良，不可迟延。如果我们因为以前的胡吃乱喝，以致胃受了虐待，起了消化不良之症，就应该努力谨慎，除却一切过重的担子，来保养剩下的一点精力。经过长时期的虐待以后的胃，也许永不能完全恢复原状，然而适当的饮食，至少可以避开往后的衰弱，且使许多人多少复回强健的地步。在饮食上要迎合各个人的需要，自是不易办到，但我们在饮食方面若能遵行卫生的原理，就可改良许多积弊，并且煮饭的人，也可以不必时时费许多心机，去引发人的食欲了。 {MH 308.1}

人在饮食上节制所得的报偿，是思想上的灵敏和道德方面的刚强，而且也能助人制服情感。过度的饮食，对于性质怠惰的人尤其有害；这种人应该少吃而多运动。如今有许多极具天才的男女，就因为未在饮食方面节制，以致所成就的，不到所能成就的一半。 {MH 308.2}

许多著作家和演说家的错误，就在于此。他们往往吃了一顿饱餐之后，就立刻坐下来用功沉思，阅读，写作，毫不给身体一点运动的机会。结果，思想就不能流畅豁达。他们所写所讲的话，都显得平淡而无效果，没有感动人心所不可少的那种泼力和紧凑。 {MH 309.1}

凡担任重要职务，尤其是在属灵的事物上居于长者地位的人，必须有精密的思想和敏捷的见解。他们在饮食方面尤其要比普通人谨慎节制。他们的桌上，完全不宜有丰腴华富的食品。 {MH 309.2}

凡身负重责的人，每天有许多事情要断定。他们那一决之下的关系十分重大，影响十分长远，而且他们没有多少工夫可以考虑，往往要立下决断。遇到这种境地，那绝对节制的人，便能应付自如。人的脑筋在身体和思想受正当待遇的情形之下，便能强固。如果脑力不是用得过度，那么每次的运用都能生出新的精力。然而往往这身任要职，对于重大问题要商议决断的人，因为饮食不当，就大受其害。有病的胃，引起有病的脑筋，使思想紊乱失常。诸如急躁的性情，暴戾的脾气，蛮横无理的态度等等，往往是从胃里来的，许多能为世界造福的打算和计划之没有实行，许多不公正的律法和压迫的手段，甚至暴虐的命令之颁布施行，不知有多少是当局者受了不良饮食的影响所致的呢！ {MH 309.3}

现在我们对于一般终日静坐而且工作多半用脑的人，有一个建议。那些有相当的意志和自治之力的人，不妨一试：每餐只吃两三样简单的蔬菜；不可吃得过饱。每天作户外运动。且看究竟能否获益。 {MH 310.1}

做劳力之工的人，身体强健，整天地在那里运动，对于饮食的多少和品质，就不一定要象静坐的人那样仔细。然而连这等人，若能在吃喝方面有节制，也必会更加强壮。 {MH 310.2}

有的人，先是乱吃乱喝，后来懊悔，就想定一种准确不更的规例。他们心中专念着吃什么，喝什么，这也是不对的。人的情形和需要各有不同，所以一个人不能为另一个人立什么一定的规例。各人应按着自己的理智和自制之力，遵循卫生的原理去行才是。 {MH 310.3}

我们的身体，是基督付了代价买来的产业，所以我们不能依自己的意思对待身体。凡人既明白上帝在人体中所定的卫生之例，就该觉到服从这种规例的责任。这种服从原是一种个人的责任。若是我们干犯这种规例，受苦的还是我们自己。在上帝面前，我们各人也必自己交帐，自己承当我们的习惯和行为。所以我们的问题并不是“世界上的风俗是什么？”却是“我个人应该怎样对待上帝所赐给我的身体。” {MH 310.4}

## 第二十五章饮食改良的极端

“当叫众人知道你们的中庸之道。” {MH 318.1}

口中承认信服饮食改良的人，并不都是真正的改革家。许多人之所谓饮食改良，不过是戒除某种不卫生的饮食而已。他们并不彻底了解健康的原理，桌子上仍堆满着有害的珍馐，要他们在基督徒的节制之道方面做真正的模范，资格还相差得远哩！ {MH 318.2}

另有一等人，为了切心要做饮食改革的模范，就趋于对方的极端——有些人得不到最适宜的饮食，就非但不设法找可作代替的食物来补救，反随便地吃菲薄无滋养价值的东西，以至所吃的不够供给制造良好血液所需的原料，致使身体受亏损，工作的效率也就减少。这种人的榜样非但不为饮食改良的主义争荣，反予人以不利的口舌。 {MH 318.3}

还有一等人以为健康之道既以简单的饮食为尚，那么我们对于食物的选择和烹饪就不必多费心思。于是有的人就过分地克苦，吃极空乏菲薄的食品，质既粗劣，种类又不够身体各部的需要，他们的健康就发生问题，周身都受影响。 {MH 318.4}

对于卫生改良主义一知半解的人，往往是最严格而固执的。他们不但实行自己的主张，更要硬叫亲戚和邻舍服从他们的意思。然而他们自己病弱的身体所显示错误改革的结果，和他们那勉强别人服从自己主张的种种行为，往往引起许多误会，终究使人完全拒绝卫生改良的主义。 {MH 318.5}

那真能了解卫生之道而依着规例行事的人，必取中庸之道，不走过分或不足的极端。他们拣选食物，不单为口腹的满足，也从身体的建造方面着想。在一切事上，他们总打算保养全身的精力，以期上帝和人类作最重大的服务。他们的食欲，是受良心和理智管束的，他们所得的酬报，便是身体和心灵的强健。在这种情形之下，他们虽不以侵略的态度，在别人身上硬行自己的主张，然而他们的榜样，却是优美主义的好见证。这种人有广大的好影响。 {MH 319.1}

饮食改良的道理中，包括真正的常识。人们对于这端道理，应作广博深切的研究。若是两人的主张和见解不能样样方面相同，谁也不该批评谁。我们不能立什么一定不变的规则来管理各人，所以没有人可把自己算为众人的规范。再说人的口味，各有不同，这个人以为美味滋养的食物，那一个人也许要算为乏味，甚至有害。象有些人不能喝牛奶，有些人却几乎靠牛奶度日。有些人不能消化豌豆黄豆等，有些人却很能得到豆的滋养。又如黍谷之类，对于有些人是极好的食物，但是有些人却不能吃。 {MH 319.2}

住在穷乡僻壤的人，若是难以得到水果和坚果等食品，我们就不该催迫他们把牛奶和鸡蛋放弃。固然，身体肥胖和欲性旺盛的人，应该戒除戟刺食物，特别是在子女们多放纵情欲的人家，不该用蛋。然而对于一般制血器官衰弱的人，牛奶和鸡蛋却也不能完全丢开——尤其是在不能得到一切别的适宜食物时，不过吃牛奶的人不可不注意选择壮健的牛，吃鸡蛋的人，应选择壮健的鸡，方不致受疾病的传染。而且鸡蛋应当煮得最易消化为要。 {MH 320.1}

饮食改良，应有进步的趋势。牲畜的疾病天天增多，那么吃牛奶和鸡蛋的危险也必愈久愈大。我们当趁现今的时候，设法找滋养料丰富而价钱便宜的食物来代替鸡蛋和牛奶，一方面到处去教导人民怎样在烹饪方面免用鸡蛋和牛奶，而仍有滋养可口的食物。 {MH 320.2}

一天两餐的办法，据一般人试行是很有益于身体的；然而在有的情形之下，第三餐也确是不可少的。不过人若是吃第三餐，必须吃得少，而且吃容易消化的物品，如饼干、面包干、水果、或麦茶，都是晚餐最适宜之品。 {MH 321.1}

有些人时常关怀他们的食物，无论它是如何简单与卫生，总以为是与己有害的。我（怀氏自称）要对这等人说：不要想你们所吃的饭食于你们有害，一点也不要放在心上。你们依自己最好的评断去吃，既求上帝使饭食营养你们的身体，就该安心息虑地相信他会听你们的祈祷，不必瞎想了。 {MH 321.2}

按卫生的原理，凡是刺激肠胃而有害健康的食物，我们一概必须戒除，同时我们尤要记得过于菲薄的饮食，能使血液衰贫。而且饮食不足，会酿成极难医治的疾病。身体的营养不足，胃病和痲痺等病就因之而起。那些采用这种饮食的人，并不都是因为贫穷的缘故，乃是因为没有知识，或是疏忽，或是因为要实行他们错误的改良观念的缘故。 {MH 321.3}

人疏忽身体，虐待身体，使身体不配为上帝服务，这就是不荣耀上帝。治家者的一种首务，就是预备美味而强身的饮食来营养身体。宁可在衣着和家用的器具上面节省，终不可刻苦饮食。 {MH 322.1}

有些主持家政的人，为了厚待宾客，就吝节家中的伙食。这是愚笨的打算。款待客人的饮食，应该力求简单。我们该先为自己家里的人着想。 {MH 322.2}

愚笨的节省与虚伪的习俗，往往拦阻人实行那有需要而且有福的接待客旅之事。我们平日桌上的饭菜应该如此适宜，以至随时有客人来，主妇都可以不必另备饭菜。 {MH 322.3}

我们应该吃什么东西，应该怎样煮菜煮饭，这是人人都当学习的事。男子也象女人那样，需要学习简单卫生的烹饪之法。他们往往因公务而到不能获得适宜饮食的地方，在这种时候，若是他们有一点烹饪的知识，必能大有帮助。 {MH 323.1}

我们对于饮食一道，要详加考虑，作彻底的研究。我们需要修养自治的能力，使食欲受理智管束，总不要胡吃胡喝地虐待肠胃，也不要刻薄身体的需要，不吃优美滋补的食品。 {MH 323.2}

一般改革不彻底之人的狭窄观念，于卫生的道理有很大的妨碍。卫生家应该明白人们对于饮食改良的主义，是要看那已实行改良的人桌上所排的食物而作判断的。所以卫生改革的信徒，应该以身作则地代表他们的主义，使公正坦白的旁人，见货估价，万不可做愚笨的事，而使主义受毁谤。但有很多人是怀着成见反对饮食改良的。无论是什么运动，无论多么合理，若是对于饮食方面宣传什么节制，他们总是要反对的。这等人专顾口中的滋味，而不遵从卫生的条例。凡违反旧风俗而提倡改革的人，不论理由是多少充足，他们都以为是激烈派。在这等人面前，卫生家不可故意地显示自己与他们是多么不同，却应该尽量地在不牺牲主义的形势之下与他们妥协。 {MH 323.3}

提倡改革的人，若是趋于极端，旁人以为真正的卫生家都是这样的，就难怪要完全拒绝他们的主义了。这种极端举动，对于主义的威信在很短的时期中所能造成的害处，往往要比一生合理的榜样所建设的功绩更甚。 {MH 324.1}

卫生的改革是根据宽大广泛的主义为标准的，我们不可把狭窄的主张和举动来限止它的范围。然而我们也不可因别人的反对和讥嘲，或讨人欢悦的心理而游离主义。凡真正服从主义的人，必能坚定不移地为真理而站立；然而在与人相处之间，他们也会表示一种基督那样宽宏大量的真精神。 {MH 324.2}

## 第二十六章刺激物与麻醉剂

“不可拿，不可尝，不可摸。” {MH 325.1}

所谓刺激物和麻醉剂者，也包括一般人日常饮食方面一切足以刺激肠胃，毒害血液，奋兴神经的物品。服用这些物品，于人身是绝对有害的。普通人之喜食刺激物，大都因为贪一时的快乐，然而后来的反应，他们也是要受的。而且人吃含有刺激性的物品，往往愈吃愈多，容易过分，大足以伤害身体，戕弱精力。 {MH 325.2}

### 香料

此骚动扰攘的时代，饮食愈平淡愈好。香料一类的调味品是有害的：诸如芥末、胡椒、桂皮、茴香、以及其他同类物品，都足以刺激肠胃，使血液污浊发热。我们常讲到喝酒的人的胃那种发炎的情形，然而香辣的食物，在胃中也能发生同样的危害。不久普通的食物就不足以满足食欲，全身感觉一种缺欠，并有一种贪求更含刺激性食物的欲望。 {MH 325.3}

### 茶和咖啡

茶有刺激的作用，并且多少带着麻醉性。咖啡等类的饮料，也有同样的作用。反应的第一步，就是提神。胃的神经受了刺激，传到脑中，心脏以及全身各部，就都加添了暂时的泼力。疲倦忘记了，周身觉得格外有力。思想似乎特别灵敏，想象力也更觉活泼。 {MH 326.1}

鉴于这种种效果，许多人就以为茶和咖啡于他们有很大的益处，其实这是不对的。茶和咖啡并不营养身体。在它们未经消化之先，它们的效果就发现了，所谓精力的加添，其实不过是神经的暂时奋兴而已。等到刺激性过去，身体的天然精力也就减退，结果，身体就要依着方才奋兴的程度，反受亏损。 {MH 326.2}

头痛、失眠、心悸、消化不良、周身震颤、以及其他祸害，都是常用这种刺激神经之物的结果；因为它们把生命之力消磨了。疲乏的神经是需要休息静养，而不应加以刺激和使之作过分的活动的。人身天然的精力既经用罄，就需相当的时间恢复。我们若用刺激的物品，驱策神经继续活用，在一时之间，固然达到目的，然而身体的精力既因常受刺激而渐减退，日久害深，我们就更难去使它达到预期的地步。那贪求刺激物的欲望也愈久而愈难遏止，终致意志力完全消失，对于不自然的嗜好乃毫无抵抗之能。同时身体对于刺激物的需要也就与日俱增，直至体质衰竭而不再能起反应作用为止。 {MH 326.3}

### 吸烟的习惯

烟草的毒害是很和缓与很隐暗，但却是极凶险的。初起时几乎不能察觉；因为如此，所以毒就更其可怕了！凡是吸烟的人，无论吸的是哪一种烟，他所受的害处，都必在他身上显出来。烟的作用，先是奋兴神经，后来麻木神经，脑力和思想就因之衰弱模糊。烟对于神经的害处，往往要比酒更厉害；因为烟的害处，阴险而深刻，也更难以补救。再说烟能引起人贪浓酒的欲望，所以吸烟往往是喝酒的根基。 {MH 327.1}

吸烟这种习惯，既不经济，尤碍清洁，更不便利；一方面污浊本身，他方面惹别人的厌。我们无论到什么地方，都会碰到吸烟的人，走过人多的地方，几乎没有一次不有人把那肮脏的毒气，喷到你的面上。在旅行的车中，或在房间里，往往充满了烟酒的熏气，人留在这种地方，实在不爽快，也是不卫生的。吸烟的人，虽是自己甘受毒害，但他们却有什么权利可以去污秽别人所必须呼吸的空气呢？ {MH 328.1}

吸烟的习惯，对于青年和儿童，实是无穷的危害。前辈人的恶习，影响了今日的儿孙。无用的脑筋，软弱的身体，错乱的神经，和种种不良的嗜好，都从父母身上传给子女，算是一种遗产；而且这种恶习，再由子女继续去行，则其祸患就愈其扩大而深刻了。现今社会上那种惊人的堕落——体力的堕落，道德的堕落——一大部分不可谓不是这个原因！ {MH 328.2}

儿童在很幼稚的时候就吸烟了，在这时期，孩子的身体和脑筋，特别易受外界的影响，一有了吸烟的习惯，他的身体的发育就受阻碍，智力就变得迟钝，道德也日趋腐败。 {MH 329.1}

然而现今的父母、教员、牧师等，既都留下吸烟的榜样，我们还有什么方法可叫儿童明晓烟的害处呢？我们往往看见很小的孩子，还没有脱出童年的时代，已在那里吸烟了。若有人去叫他不要吸烟，他就要说，“我的父亲也吸烟的。”他还要指着牧师或主日学的主任说，“某某人，他也吸烟的，我跟着他学，有什么害处呢？”甚至有许多从事于节制运动的人员，也沉溺于吸烟的恶习。这种人能有什么力量来制止放纵之进行呢？ {MH 329.2}

我（怀氏自称）对凡承认自己是信从上帝之道的人，有所请求：你们既为基督徒，能容这种污秽的嗜好来麻醉你们的智力，剥夺你们对于永生产业的正确估计力吗？你们能天天同意去剥夺那应归于上帝的服务，并剥夺你们的同胞，使他们不得你们的服务和榜样吗？ {MH 329.3}

上帝把金钱交在你们手里，你们做他的管家有否想到自己的责任？你们把上帝的金钱费在烟草上的有多少？你们把一生所费的金钱——计算起来，花在这种污秽嗜好上的钱，与捐作周济穷人宣传福音的钱比较起来，相差几何？ {MH 329.4}

没有一个人是需要吸烟的，然而千万的人却因为缺少了金钱，正在那里穷乏死亡。这些金钱用在烟草上，是比白白丢掉更有害。你是否在那里滥用上帝的财物？有否抢劫上帝和人类的权利的罪名？岂不知你们“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。”哥林多前书6:19, 20 {MH 330.1}

## 致醉的酒

“酒能使人褻慢，浓酒使人喧嚷；凡因酒错误的，就无智慧！”（箴言20:1 {MH 330.2}

“谁有祸患？谁有忧愁？谁有争斗？谁有哀叹？谁无故受伤？谁眼目红赤？就是那流边饮酒，常去寻找调和酒的人！酒发红，在杯中闪烁；你不可观看！虽然下咽舒畅，终久是咬你如蛇，刺你如毒蛇！”箴言23:29-32 {MH 330.3}

人的文字，描写在酒下牺牲、堕落、做奴隶的景象，没有比上面的一段话更真切更透彻了。酒能辖制人、堕落人，甚至人虽然觉悟了自己困苦不堪的地位，也没有能力脱出酒的桎梏。“仍去寻酒。”箴言23:35 {MH 330.4}

酒在人身上的害处，我们也不用辩论了。那昏迷朦胧，形态狼籍的人——基督为他死，天使为他哭的人——到处都有。这种人是我们所夸示的文化的污点，是世界上各国各族的耻辱、危险、和咒诅。 {MH 331.1}

至于酒徒家中内幕里的那咱困苦绝望的景象，又有谁能描摹呢？试想他那娇生惯养优娴秀雅的妻子，伴着这样一个被酒所化成的恶魔酒鬼。再想那些天真烂漫的儿童，非但享不到家庭的安乐、教育、和训练，反而在那本该作他们的保障和荣耀的父亲的淫威之下恐怖度日。他们含羞承辱地被驱入世界，往往还有贪酒的性格遗传在身。 {MH 331.2}

再想酒在每天所造成的许多可怕的不测之事。在铁路上某职员疏忽了一个信号或是误解了一个命令，火车向前直驰，与对面的快车撞了，死的人很多；一艘轮船触了礁，全船的人都葬身鱼腹。事后调查，原来是身负重任的某职员醉酒失职所致。那身负许多人生命之责的人能喝多少酒呢？他除非绝对地把酒戒除，就不能负什么责任。 {MH 331.3}

## 和淡的酒类

人若从遗传方面有什么贪爱不自然的刺激食物的嗜好，那么无论黄酒啤酒以及果子酒等，一概应该远避，连看也不可给他看见，免致常常受引诱。（译者注：果子酒原文作cider，系用果子榨汁，如苹果汁、梨汁等类。此种果汁存贮稍久，即发酵酿，如我国之酒酿，下同。）许多人以为甜的果子酒，是无害的，所以就毫不踌躇去买来喝，然而果子酒经不得多时就会发酵，发酵以后那剧辣的味儿，似乎反觉开胃可口，喝的人更往往不肯承认所喝的已是发了酵和有害的。 {MH 331.4}

普通市上所售的果子酒，即便新鲜的，也于卫生有害。若是人能从显微镜中看见所买的果子酒，恐怕没有几个人要喝了。制造果子酒的人，对于所用的果子往往不十分小心，连那腐烂，生虫的苹果也拿来榨汁。腐烂生虫的苹果，谁都不要吃的，但是烂苹果的汁，大家喝了还以为是好东西。不过从显微镜中看来，这种所谓可口的饮料，即使是才从榨床上榨出的，也是完全不配供人享用。 {MH 332.1}

饮酒足以醉人，苹果酒、啤酒、和黄酒，也一样足以醉人。用这些饮料，要激起尝试较浓烈饮料的欲望，于是饮酒的嗜好，便养成了。和淡的饮料，乃是一般人受训练度酒汉生涯的学校。不过这和淡饮料的作用是如此地阴险难察，以致一般人还没有疑到危险时，却早已走上了醉汉的大路了。 {MH 332.2}

有一些人虽然没有真正地醉过，却是时时置身在和淡的麻醉物势力之下。他们常呈热狂之象，脑筋也错乱失常。由于自觉没有危险，以致天天喝那和淡的酒，终致人格上的一切保障完全破除，一



切主义尽都牺牲，最强的决心也被消灭，最高的意志都不足使堕落的嗜好克服在理智之下。 {MH 332.3}

《圣经》从来不赞许醉人的酒，基督在迦拿用水所化成的“酒”，纯是葡萄的鲜汁，就是“葡萄中寻得新酒，”就是《圣经》所说“不要毁坏，因为有福在其中”的新酒。以赛亚书65:8 {MH 333.1}

在旧约《圣经》中曾有警告以色列人的话说，“酒能使人褻慢，浓酒使人喧嚷，凡因酒错误的，就无智慧。”箴言20:1 基督既亲自警告人不可饮酒，自必不会自己造酒。撒但诱人在凡足以蒙蔽理智，使人灵体眼光模糊的事上放纵，基督则教我们克服卑下的品性。他决不把诱惑放在人脚前。他的一生为人，是克己的模范。他在旷野禁食四十天，为我们受人类最严酷的试炼，也无非是要打破口腹的权势。吩咐约翰不可喝浓酒和淡酒的是基督，命令玛挪亚的妻子实行节制饮食的也是基督。基督不会违反自己的教训。他在婚筵席上所拿出的未发酵的葡萄汁，实是一种可口滋补的饮料，也就是救主和他门徒设立圣餐之礼时所用的葡萄汁。现在我们每次举行圣餐礼时，也应该用同样的葡萄汁来代表基督的血。圣餐的用意，原是要复兴人的灵性，赐人以新的生命，决不能涉及什么能引起罪恶之事的。 {MH 333.2}

既是《圣经》的话，天然的定例，和我们的理智，对于饮酒一事都有明切的警戒，那么做基督徒的人，怎能从事于造酒和果子酒的事业，或把田间的出产来供应酿酒者的需要呢？若果他们爱邻舍象爱自己一样，焉能帮同恶人在邻舍的路上张置罗网呢？ {MH 333.3}

## 父母的责任

不节制的习惯，往往是在家庭中开始的。先是消化器官因为常吃油腻不卫生的食物而衰弱，一种爱吃更含刺激性食物的欲望，就从此而生。这种欲望愈久而愈深，也愈难遏止。到后来，身体内部就或多或少地藏毒质，毒质愈多，各器官的功能也就愈减退，而对于刺激物的需要也愈甚。一步的走错，足为第二步开路。有许多人本不愿把酒放在桌上的，然而因为他们的饮食不适当，以致引起一种嗜酒的欲望，使他们几乎不能拒绝酒的引诱。所以饮食的不慎，足以毁坏康健而开醉酒的门户。 {MH 334.1}

如果我们能在那构成和形成社会之青年人的胸中，种下节制的真旨，不久我们就不必有什么禁酒的运动了。但愿做父母的人，应该在家庭之内开始提倡节制，从小就教训儿童服从正义，那么节制运动的成功就有希望了。 {MH 334.2}

帮助儿童养成正当的习惯和纯洁的个性，做母亲的人有责任要尽，要培养正当的食性；教儿童摒弃刺激性的食物。使他们长大起来有坚强的道德力，足以抵御周围的恶影响。又要教他们不可盲从别人去走错路，以致他们不但不屈服于强烈的恶势力，反而要去感化别人行善。 {MH 334.3}

## 个人的责任

世人为节制运动奋斗，费的力已是不少，可是有许多时候，所费的力没有用在适当的地方。提倡节制运动的人，应当觉悟饮食中的香料、茶、咖啡、和一切不卫生食物的害处。我们对凡从事节制运动的人，谨祝他们一路成功；不过同时我们还得请他们作更进一步的研究，要注意他们所攻击的恶魔的根源所在，一致进行，没有什么矛盾。 {MH 334.4}

智力与道德力的平衡，大部分是在乎身体各部运行的平衡。这个定理是必须在人民面前宣传的。一切麻醉剂和不自然的刺激物，凡足以戕弱体力的，也足以减削道德和理智的功能。不节制是现今世上道德堕落的根本原因。人既放纵于卑下的食欲，就因此失去抗拒引诱的能力。 {MH 335.1}

在这些方面，提倡节制运动的人，有一种工作要做，就是使人们明白用刺激物来奋兴已竭的精力，使作不自然的狂热的活动，是危及品格、危及健康、危及生命的。 {MH 335.2}

谈起茶、咖啡、烟、和酒，唯一的安全办法，就是不要摸，不要尝，不要拿。茶和咖啡一类的饮料与烟酒有同样的作用。有的时候喝茶喝咖啡的人，要他们戒茶戒咖啡，真象吸烟喝酒的人要他们戒烟戒酒一样地难。用这种刺激物的人，一旦实行戒除，起初必觉难堪，好象失去了什么似的，然而若能坚持到底，必能克服嗜好，那种缺欠的感觉，也终必完全消灭。人身的天然作用，也许需要一些时间来恢复已往的伤害，但是只要给它相当的时间和机会，它必渐渐恢复，依旧好好地尽它的职务。 {MH 335.3}

## 第二十七章酒的贩卖与禁令

“给人喝酒使他喝醉的有祸了。” {MH 337.1}

“那行不义盖房，行不公造楼的，……有祸了。他说，我要为自己盖广大的房，宽敞的楼，为自己开窗户；这楼房的护墙板是香柏木的；楼房是丹色油漆的。难道你作王是在乎造香柏木楼房争胜吗？……你的眼，和你的心，专顾贪婪，流无辜人的血，行欺压和强暴。” 耶利米书22:13-17 {MH 337.2}

### 酒贩的行为

以上的一段话，是制酒和贩酒之人行为的写照。他们的营业，无异盗劫，因为他们收人家的钱，没有给以相等价值的货品。他们每得一块钱，反使花钱的人多受一分灾祸。 {MH 337.3}

上帝以他的宽宏大量，把福气赐给人类。世人果能善用上帝的恩典，世界就不致有今日的贫穷和困苦！只是人的罪恶，把上帝的恩典转成了咒诅。为了贪财的欲望和口腹的嗜好，人就把上帝所赐给我们养生的五谷和果子化成造祸作孽的毒物。 {MH 337.4}

人们每年所喝的酒，何止几千万桶。花了成千累万的金钱，无非是买来些困苦、穷乏、病痛、堕落、情欲、罪恶和死亡。为了要赚钱，贩酒的人就用伤害身心的东西分给那遭他祸害的人，把贫穷和困苦引进喝酒之人的家庭。 {MH 338.1}

喝酒的人死了，酒贩的刻薄手段还不停止。他还要向寡妇抢夺，使孤儿流为乞丐。那破残的家中所有的几个生活钱，他也毫不犹豫地接受，作为那男人的酒帐。孤儿的哀求，寡妇的眼泪，只能冲激他发怒而已。他们饿死，于他有什么相干？他们堕落流离，在他算得什么一回事？他把别人引进绝境，搜刮别人的脂膏，来肥自己的口袋。 {MH 338.2}

许多娼妓馆、罪恶巢、法庭、监狱、医院、济贫机关、疯人院，都挤满了人。这种现象，大部分可说是酒贩的成绩。贩酒的人象《圣经》启示录书上所说的巴比伦一样，是以奴仆和人口作买卖的。酒贩的后面，就是那伟大的灭命者（撒但）。他用尽了人间和地狱里所有的一切诡计和诱惑，

把人罩入他的权威之下。不论在城中、在乡间、火车和轮船上、营业之处、游戏场、药房内，甚至于教会里圣餐的桌上，也都有了酒的陷阱。凡是能激发酒的嗜好，养成爱酒的欲望的计策方法，无不尽量地用尽用绝。差不多无论走到哪一处地方，都可以看见那灯红酒绿的酒馆，兴高采烈地在那里欢迎一般劳苦的工人，闲荡的富家子弟，和无知的青年。 {MH 338.3}

在私人的食堂里和时髦的游戏场中，女子也可得一般时髦的饮料。这种饮料，名虽好听，其实就是醇酒之类。至于报纸广告上的所谓“提神壮力”及“最合病后衰弱”的药剂和饮料，大也都含着酒精的成分。 {MH 338.4}

为要养成儿童喝酒的习惯，人们就把糖果里面也加了酒精，而在糖果店里出卖。贩酒的人使用这种糖果诱儿童到他的酒肆去喝酒。 {MH 339.1}

这种破坏的工作，日积月累地进行。许多做父亲做丈夫做兄长的人——国家的柱子和光荣——高头阔步地往酒贩巢穴中走去，而出来时却变得衰弱残废，狼狈不堪了。 {MH 339.2}

尤可怕者，酒的咒诅已经达到家庭的中心了。妇女喝酒的，已日见众多。在许多家庭中，连那无知无罪的婴孩，也因着喝酒的母亲的疏忽荒荡而天天处在危险的境地。在这种危险黑暗的可怕恶影响之下，幼稚的男女儿童，一天一天地长大起来。试问他们的前途有什么光明可言？他们的堕落，难保不比他们的父母更低更深哩！ {MH 339.3}

酒的毒害，竟至从一般所谓基督教的国家，传到拜偶像的区域去教那可怜无知的野蛮民族喝酒。但是那迷信邪教的人民中间，也有知识高尚的人起来反对，指酒为可怕的毒物，要保护他们国土不受这种祸害，只是他们的奔走呼号，没有显什么成效。烟、酒、鸦片，尽由所谓文明的民族硬放在信奉邪教的人民头上。所以那野蛮人民放浪不羁的性情，再加上酒的刺激，便把他们直拖到空前的堕落之中。现在再要派教士去救，已是近乎绝望的事了。 {MH 339.4}

崇奉邪教的人，与基督徒之邦接触，本该从他们而认识上帝。可是情形恰是相反，基督徒引他们走到罪恶的路上，竟使他们全族全群灭亡。为了此故，文明之邦的人民，就在世界的黑暗之处受怨恨。 {MH 339.5}

## 教会的责任

酒的事业，在世上确是一种伟大的势力。它有金钱的威权，习惯的魔力，和嗜好的权势。即在教会里面，也觉到这种势力。往往有些所谓“名誉高尚行为端正”的教友，却是直接或间接地由酒的事业上赚钱的。他们对于各项捐款和慈善事业，大多慷慨得很。教会的事业和牧师们的薪水，也得他们的接济。因为有钱，别人也似乎另眼看待他们。凡接受这种人做教友的教会，实际上无异是在拥护酒的事业。往往做牧师的人，没有履行正义的胆量，不敢对教友们宣布上帝对于贩酒者所说的话。他若是坦白直言，也许要得罪大众，失去自己的声誉，牺牲掉自己的薪水。 {MH 340.1}

只是教会的裁判之上，还有上帝的裁判。那曾对世界上的第一个凶手说，“你兄弟的血，有声音从地里向我哀告”（[创世记4:10](#)）的上帝，他决不接受酒贩所献在他坛上的礼物。凡想要借慷慨的捐款来掩饰罪恶的人，是要惹起上帝怒气的。他们的金钱，有血的污迹，是带着咒诅的。 {MH 340.2}

“耶和华说，你们所献的许多祭物，于我何益呢？……你们来朝见我，谁向你们讨这些，使你们践踏我的院宇呢？你们不要再献虚浮的供物，……你们举手祷告，我必遮眼不看；就是你们多多的祈祷，我也不听；你们的手都满了杀人的血。” **以赛亚书1:11-15** {MH 341.1}

酒徒并不是一无所能的。他们也受天赋的才能，可以荣耀上帝，福惠人群。只是有些人在他们的路上设了陷阱，在他们的堕落和失败上，建设了自己。当他们做了牺牲者，一生在困苦惨绝的境遇中讨生活之时，而那抢劫他们陷害他们的盗贼，却在那里奢华作乐。但是那驱策酒鬼进入败亡的人，上帝是要向他算帐的。那位治理诸天的上帝，未尝看不见酒徒所处境地的前因后果。他既养活雀鸟，装饰田间的花草，必不目睹那依他自己形像而造经他自己的血赎来的人受害而不顾，他也决不塞耳不听他们的哀告。人间一切造成困苦愁怨的罪恶，上帝都注意的。 {MH 341.2}

世人和教会对于谋财害命的人纵能姑息容忍，纵能向那引人步步堕落者含笑点头，但是上帝鉴察分明，必按公义审判。世人虽然把贩酒的人当作成功的商人，但上帝却说，“他有祸了。”酒所带到世界上来的一切惨毒、困苦、烦恼，都要由他负责。那无衣无食流离失所一生福乐丧尽的孤儿寡妇的苦况，都写在他的帐上。那未及准备得到永生之人的性命，上帝要向他讨索。凡是帮助维持贩酒的人，都要分担他的罪名。对这些人，上帝说，“你们的手满了杀人的血。” {MH 341.3}

## 酒业执照

现今有许多人主张酒业登记，领了执照公开发卖，说是这样可以限制酒的害处。但是一经登记领照，酒便受法律保护了。当局既发给执照，无形中即是赞许酒业，名为限制，实则怂恿，于是酒厂糟坊，都可以随处林立，酒贩也竟可以到人家中挨户兜售，上门劝饮了。 {MH 342.1}

法律往往禁止卖酒给那些常常醉酒闹事的人，然而把大好青年造成酒徒的工作，却仍在那里天天进行。原来酒商的营业命脉，全赖乎养成青年人喝酒的嗜好，把他们一步一步地引进牢笼，终至喝酒的习惯造成，贪酒的嗜好兴发，为要满足这种嗜好，就不惜任何牺牲了。与其如此，何如让那些老酒徒去喝他们的酒，因为他们的命运大都已定，为何偏要沾染陷害许多青年之花呢？ {MH 342.2}

酒一经发照公卖，一般诚心愿意改革的人，就要常常受引诱。社会设了机关要帮助受烟酒之害的人戒除他们的恶习，这本是高尚的事；然酒既在法律之下存在，不节制的人就不能从醉汉院得什么实益。他们不能永久住在那里的，还得回到社会上做人。他们喝酒的瘾虽已压平，却没有完全消灭；一有各方面的诱惑来侵，他们往往就轻易地重入牢笼了。 {MH 342.3}

人若有一口野性难驯的牲畜，既知道它的野性而又不关住它，那么它到外面去闯的祸，按法律是要主人负责的。照从前上帝所宣布给以色列人的法律，人若知道自己的牲畜性野而竟容它出去伤人致死，那么他必须以命抵命；因为他不是疏忽，便是故意害人。据这理来讲，若是政府发给执照容人卖酒，则酒所造成的祸害，也必由政府负责。放一头凶野的牲畜在外伤人尚须抵命，那么准酒通行的罪，又是何其重大呢！ {MH 343.1}

赞成发给卖酒执照者的理由，是增加国库捐税的收入。然而这一笔收入，与处置酒业所产生的罪犯疯人乞丐等所需的那笔浩大费用比较起来，是如何呢？一个人喝醉了酒，犯了国法，被提到法

庭，那批准卖酒的当局，就不得不去对付自己所造成的案子。酒本来能使神志清楚的人发疯，当局偏把酒列为合法，现在人因酒的作用犯了法，当局又要把他送入监狱，或押赴刑场，同时他的妻子儿女就遭难落魄，成为地方的负担。 {MH 343.2}

单就财政方面来讲，解除酒禁真是何愚之甚的政策！但人喝酒后在理智上的损失，与生命方面上帝形像的消失，以及子女的流离堕落，再加上终身遗传的祸害，这种损失，拿什么来补偿呢？ {MH 344.1}

## 禁酒

饮酒成性的人，真可说是处于绝望之境了。他的脑筋失了常态，意志力十分薄弱。从他本身讲来，他的嗜好是完全无法制伏的了，任你去同他理论劝戒，他终不能约束自己，被拖进了罪恶的洞穴。那赌咒发誓不喝酒的人，只要看见酒杯，就会抓住不放，一杯下咽，所有的好志愿和决心都消散了。所谓但贪今日醉，不顾明朝愁。那荒荡的父亲，只求自己酣畅；爱妻的眼泪和儿女的饥饿褴褛，一概置之度外。由于法律的准酒公卖，真无异是纵容国民的堕落，眼见那充斥人间的造祸作孽的营业而不阻止。 {MH 344.2}

这种祸患难道就是这样下去吗？诱惑的门，真要常此大开，使生灵天天要奋斗挣扎吗？文明的世界岂真要永远留着不节制之祸害的污点吗？酒象浓烈的火焰，我们真要让它每年吞灭千万欢乐的人家吗？一只船若在近岸之处沉没，岸上的人决不闲站观望。他们冒上自己生命之险，努力去救船上的男女免遭灭顶之祸。今日要救世界上的酒徒的命运，真是需要何等更大的努力啊！ {MH 344.3}

贩酒者所害及的人，不仅是喝酒者和其家族，所造的孽累，非独是乡里间税务的负担。人与人的相处，彼此有纵横密切的关系，凡是临到人身无论哪一部分的祸患，无不连带危害及大众。 {MH 345.1}

有许多人因为名利的关系，或贪闲省事，不肯出力拥护禁酒的运动，待至看见自己的子女们受了酒的影响，流入歧途，周围犯罪作恶的事日见猖獗，财产不稳妥，生命也不安全，水上陆上覆车沉舟的惨剧天天增多，平民窟中污秽的疾病，侵入了繁华豪富的人家，高雅门中的青年子弟，流入了卑贱下流的路上。那时他才知道酒的害处，原来也关及他个人的。可是这种觉悟已是太迟了。 {MH 345.2}

从事于酒业的人，没有不害及别人的，所以凡欲谋自身安全的人，不可不竭力扑灭酒祸。 {MH 345.3}

政府各机关之中，立法院与审判厅尤其是应该脱出酒的祸害。省长、议员、人民代表、以及审判官等，掌了一国司法立法之权，国人的名誉、生命、财产，都在他们的手中。这种人应该绝对地在饮食起居方面节制有度，才可以有清楚敏锐的脑筋，来鉴别是非，才可以有大公无私的精神和主义，来执行公理，施布恩慈。但是事实到底怎样呢？立法员、陪审员、律师、证人、甚至正式的审判官，有多少是在那里花天酒地，以致思想模糊，是非心错乱的啊！他们所定的法律，有多少是苛横的，所定的死罪，有多少是无辜的啊！有许多这种执政的人员，是“勇于饮酒，以能力调浓酒的人，”是“称恶为善，称善为恶，”“称恶人为义，将义人的义夺去”的人。对这种人，上帝说： {MH 345.4}

“祸哉，……火苗怎样吞灭碎秸，干草怎样落在火焰之中，照样，他们的根必象朽物，他们的花，必象灰尘飞腾；因为他们厌弃万军之耶和华的训诲，藐视以色列圣者的言语。” **以赛亚书5:22-**

**24** {MH 346.1}

为求上帝的尊荣，国家的稳固，地方的福利，家庭的快乐，和个人的安全，我们必须各出全力，唤起民众，来与酒魔奋斗。酒的祸害，目前即或不十分明显，然而过不多时，我们就要认识它的惨毒了。谁肯伸出坚强的手，拦住酒的破坏工作呢？以目前的情形，我们的战争还未可算开始哩。我们急须组织义军来打退那驱人疯狂的酒之营业，来广传酒的祸害，来造成禁酒的公论和民意，来替狂饮的酒徒开一条脱离奴籍的出路，来鼓动全国人士，一致起来，要求当局下令禁止这种害人的营业。 {MH 346.2}

“人被拉到死地，你要解救；人将被杀，你须拦阻。你若说，这事我未曾知道；那衡量人心的，岂不明白吗？保守你命的，岂不知道吗？他岂不按各人所行的，报应各人吗？” **箴言24:11, 12** “那时你还有什么话说呢？” **耶利米书13:21** {MH 346.3}

## 第四十一章人与人的交接

“你们各人的重担，要互相担当；如此就完全了基督的律法。” {MH 483.1}

世人相处，事事都须表示自制、宽厚、和同情的精神。我们的性情、习惯、所受的教育，彼此大有不同，所以对于凡事观点和态度，也就不能一致，各有各的判断和见解。我们对于真理的明白，对于人生行为的理想，不是在一方面都能符合的，世界上找不出两个在各种经验方面完全一样的人。这个人的困难，不是那个人的困难；这个人所以为容易的事，那个人却以为是最费力最艰重的。 {MH 483.2}

人的品性是十分脆弱，十分容易误会的；所以各人必须谨慎，不可以随便量度人。我们鲜能知道自己的行为要使别人受什么影响。有时我们说了一句话，或作了一件事，自己以为是无关紧要的；然而我们的眼睛若得睁开，就可以看见这一言一行之间，系有极沉重的或善或恶的结果。 {MH 483.3}

### 为负重担的人着想

有许多人是没有背过什么重担，心上没有受过什么真正的伤痛，也没有为别人感觉过什么烦恼和痛苦，所以就不能知道真负重担之人的难处，正如同天真烂漫的儿童不会明白父亲的挂虑和劳苦一样。孩子或许会奇怪父亲为什么要这样忧惧，这样烦闷；在他以为这都是可以不必的。但是等到年事增长，自己负起了重担，他就要回顾父亲的一生，明白以前所茫然不懂的事了。所谓事非亲经不知难；苦恼的经验，给了他知识。 {MH 483.4}

许多负重任之人的工作，没有人知道，他们的劳苦，没有人体会，直到死亡来把他们按倒。及至别人来负起他们所遗下的担子，遭遇他们所遭遇的困难，那时他们就也能知道前人的信心和勇气，曾如何地受了试练。于是他们以前所急于斥责的种种过失，往往就不显了。经验给了他们同情的教训。上帝让人处于负责的地位。他们若有错，上帝自有方法改正他们，或是撤除他们。审判是上帝的工作，我们要谨慎，不可把上帝的工作抢到自己的手里。 {MH 484.1}

在大卫对待扫罗的行为上，有一个教训。扫罗受膏作以色列的王，是出于上帝的命令。后来因为他的不顺从，上帝就宣告要革去他的王位，然而大卫待他仍是何等地谦逊，何等地宽容啊！扫罗追索大卫的性命，来到旷野，竟单身进了大卫和他的战士躲着的山洞。跟随大卫的人“对大卫说：‘耶和華曾应许你说：我要将你的仇敌交在你手里，你可以任意待他。’”大卫对跟随他的人说：“我的主，乃是耶和華的受膏者，我在耶和華面前万不敢伸手害他；因他是耶和華的受膏者。” **撒母耳记上 24:4-6** 救主曾有这样的吩咐给我们：“你们不要论断人，免得你们被论断。因你们怎样论断人，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。” **马太福音7:1-2** 记着，你们为人的记录，不久必要在上帝面前受审查。再记着，他对你们说过这一句话：“你这论断人的，无论你是谁，也无可推诿，……因你这论断人的，自己所行的却和别人一样。” **罗马书2:1** {MH 484.2}

### 容忍人的错处

别人待错我们，不论是真的待错或我们自己以为被别人待错，我们决不可因之而心中忿怒。我们所最当防畏的敌人，就是自身。人的情绪，若不受治于圣灵之下，其所足以在品格方面造成的灾害，要比无论什么罪恶更剧烈。我们所能得的胜利，也没有比克服己身的胜利再有价值了。 {MH 485.1}

我们不可轻易伤情。我们活着，是要救人，不是要保守自己的情感或名誉。我们一心专以别人的得救问题为念，就不会再介意我们与人彼此相处之间所常有的小意见。别人对于我们，无论怎样想，怎样行，我们都不该因之而碍及我们与基督和圣灵的关系。“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。” **彼得前书2:20** ” {MH 485.2}

你们不要报仇。在可能的情形之下，要尽力减除误会的缘故，要竭力避免一切不良的心地和形迹；在不牺牲主义的范围之内，要尽力与别人求和。“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。” **马太福音5:23-24** {MH 485.3}

若有人对你们说躁怒的话，切不可用同样的态度回答他。记着，“回答柔和，使怒消退。” **箴言 15:1** 而且静默有惊人的能力。有的时候，对恼怒的人对话，反足使他更发怒；惟用静默来对付忿怒，加以柔和忍耐的态度，就能使忿怒立即消退。 {MH 486.1}

在别人用非难刻毒的话向你侵来之时，要把胸怀守住在上帝的话中。你的心中和脑中，要贮着上帝的应许。若有人亏待你或诬告你，与其怒容相对，倒不如在心中背诵那宝贵的应许： {MH 486.2}

“你不可为恶所胜，反要以善胜恶。” **罗马书12:21** {MH 486.3}

“将你的事交托耶和華，并倚靠他，他就必成全。他要使你的公义，如光发出；使你的公平，明如正午。” **诗篇37:5-6** {MH 486.4}

“掩盖的事，没有不露出来的；隐藏的事，没有不被人知道的。” [路加福音12:2](#) {MH 486.5}

“衲使人坐车轧我们的头；我们经过水火；衲却使我们到丰富之地。” [诗篇66:12](#) {MH 486.6}

我们往往容易到人面前去求同情，求救助，而不去找基督。慈悲忠实的上帝，为谋我们的利益起见，却往往使我们在最亲信的人身上失望，以致我们可以觉悟，靠托人和倚仗肉体之力是何等地愚昧。但愿我们存着谦卑的态度，公正无私的精神，全心依赖上帝。他知道我们心灵深处所感觉而不能发表的忧伤。在一切显得黑暗而无出路的时候，要记着基督的话，“我所作的，你如今不知道，后来必明白。” [约翰福音13:7](#) {MH 486.7}

要研究约瑟和但以理的事迹。上帝并不阻止那些要害他们之人的阴谋和奸计；然而因为他们能在困苦和艰难中依旧保持他们的忠诚和信托，上帝就利用敌人的计策，反过来成就他们的好处。 {MH 487.1}

我们在世之日，不能不遭遇逆境。种种的刺激，常要对我们袭来，试炼我们的性情；我们只有以正当的态度去对付，才能够发展基督徒的美德。如果基督住在我们心里，我们必能忍耐，必能温柔，必能宽容，必能在烦恼和刺激之中保持欢愉的精神，必能日复一日，年复一年地克服己身，养成更高尚的英雄气概。这是我们应当修炼的功夫；然而若没有基督的襄助，和坚决的志气，稳定不移的宗旨，时时儆醒的矢守，以及不辍不怠的祈祷，这个目的就不能达到。各人都有自己的仗要打。连上帝也不能使我们的品格高尚，不能使我们的人生有为，除非我们与他协力同工。人若不肯作此奋斗，也就失去胜利的勇力和快乐。 {MH 487.2}

我们的困苦、艰难、烦恼、忧伤，自己不必保存什么记录。这一切都写在天上的册子上，必由天上照管。当我们在那里数算种种不如意的事情之时，许多回味甜蜜的思想，诸如时刻围着我们的上帝的慈悲和仁爱，和天使所惊奇的上帝的爱，竟使独生子给我替死；这种美妙的事就从我们的记忆中消逝了。你既做基督的工人，如果觉得你的烦恼困苦比一般人重，不要忘记你也要得一种安宁，是那些不背负你那样的重担之人所不知道的。为基督服务，其中就有安慰和欢乐。当使世人明白，与基督一同为人是没有失败的。 {MH 487.3}

若是你不觉得快乐舒畅，就不要对人谈你自己的心境；不要把黑云赶到别人的人生上去。冷酷而无日光的信仰，是决不能吸引人来归向基督的；反而足以把人从基督面前驱走，赶到撒但为凡在歧途上徘徊的人所设的罗网里去。与其想种种灰心之事，倒不如想到你奉着基督的名所能求得的能力。你的意想，应须及到看不见之物；你的思潮，当灌注于上帝对你之大爱的证据。信能经受困苦，抵抗诱惑，担当灰心和失望。耶稣活着，为我们代求；凡是他所能求到的，都是我们的。 {MH 488.1}

你们不以为基督珍爱凡完全为他而生存的人吗？不以为他会亲自顾访凡象他所钟爱的被放逐的约翰那样为了他的名字而在苦难中的人吗？凡是真心为上帝服务的人，上帝决不撇下一个让他独自作战而被大难所胜。他保守每一个将生命与基督一同藏在他里面的人，象保守珍宝一样。他对每一个这样的人说：“我必以你为印，因我拣选了你。” [哈该书2:23](#) {MH 488.2}



从此，我们就应该谈论一切应许；谈论基督是何等地愿意赐福。他是一刻也不把我们忘记的。如果我们在不良的情形中仍能泰然仰仗他的慈爱，躲藏到他里面，那么我们觉得有他同在，就会从心里发出一种深切永恒的安乐。基督讲到自己说：“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；他没有撇下我独自在这里，因为我常作他所喜悦的事。” [约翰福音8:28-29](#) {MH 488.3}

天父的慈容，围着基督；除了无穷的爱所允许之有益于世界的事之外，什么都不能临到他头上。基督的安慰之源，就在乎此，而他的安慰之源，也就是我们的安慰之源。为基督的灵所沾的人是住在基督里的；他的周围，有基督在，凡临到他的事，是从基督那里来的，除了主所准许的事以外，没有什么可以碰他。我们一切痛苦忧伤，一切试探患难，一切愁闷烦恼，一切危害逼迫——总而言之，凡事都互相效力，叫我们得益处。我们一切境遇和经历，都是上帝的工具，要使我们借以获益。 {MH 488.4}

## 不要说坏话

我们若能觉得上帝对待我们的宽容和忍耐，就不致于去论断或咎责别人。基督在世上的时候，倘若跟随他的人与他熟悉以后，听见他说出一句苛刻、毁谤、或暴躁的话，就要何等的惊异呢？我们决不要忘记，爱基督的人，在品格上是要代表他的。 {MH 489.1}

“爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。” [罗马书12:10](#) “不要以恶报恶，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。” [彼得前书3:9](#) {MH 489.2}

## 谦让

主耶稣要我们尊重每一个人的权利。人在社会上的权利，和做基督徒的权利，都应该受人顾及的。我们要以文雅周慎的礼貌，待每个人如上帝的儿女。 {MH 489.3}

基督教，能使人成为君子。基督是有礼貌的，甚至于对待那逼迫他的人也是有礼貌的；真正跟从他的人，也必有同样的精神。且看保罗在官长面前的态度是怎样的。他在亚基帕王之前的演辞，是真礼貌和真口才的一个例证。基督的福音，不提倡社会上流行的客套，却要人从真正仁爱的心里，涌出谦恭的礼貌。 {MH 489.4}

人心里若有暴躁的脾气，苛刻的毁谤，和无礼的言语，那么任你怎样修饰外表的作为，都不足以把内心的毛病铲除。我们如存了惟我独尊的态度，就永不能显出真正的文雅。爱须住在心里才好。一个彻底的基督徒，一举一动的动机和用意，是从心的深处爱主的意念而生的。从爱基督的根上，才会长出顾念弟兄的克己精神。爱把美德、礼义、和高雅的品行灌输给有它的人；使人脸上生光，使人发声柔和，美化人的全身，提高人的人格。 {MH 490.1}

## 小事情的重要

人生不是伟大的牺牲和非常的事业所组成的，乃是许多小事情所并成的。我们品行方面的大善或大恶，最普通是由那些似乎不足介意的小事所酿成的。因为在小事上不肯忍受试炼，我们的习惯就

此养成，品格就成畸形；到大的试炼来时，我们便毫无准备。所以我们惟有在平日的小试验上坚守道义，才能够养蓄精力，来在最危急最困难的地位，忠而且勇地站立得稳。 {MH 490.2}

## 自励

我们从来不是孤独的。不论我们拣选上帝或是不拣选上帝，我们终是有一个同伴的。不要忘记，你无论到哪里，无论作什么，处处都有上帝在。人的思想、言语、行为，没有能逃过他的注意的。你的一切言论作为，都有一位证人——圣洁而恨罪的上帝。所以在说话行事之前，终要先想到这一方面。你做基督徒，就是皇家的一份子，是天皇的儿女；所以不要说什么或作什么，来侮辱你“所敬奉的尊名。” 雅各书2:7 {MH 490.3}

当仔细揣摩那位神人的品格；常常自问：“耶稣若在我的地位，他要怎样行？”这应当作我们的本分的标准。不要徒然与那些有意要消灭你行善的宗旨或使你良心受疑难的人为伍。在生人面前、路上、行旅的舟车中、家里，不要作有半点不良形迹的事；乃要天天努力行善，来使你这经基督用自己宝血所赎的生命有所进步、提高、成为完美。 {MH 491.1}

你们行事，常要以大义为主，切勿以情感为主。要用温柔与和平，来消除你们本性的暴躁。不要纵意于轻佻浮泛的事。卑鄙的戏谑诙谐之言，一句也不可以出口。就是你们的思想，也不可以让它横行；乃须加以约束，克服于基督之下，委置到圣洁的事上。如此，你们的意念，就能得力于基督的恩惠，趋于真诚纯洁了。 {MH 491.2}

我们当时刻感觉那纯洁思想之使人高超的能力。任何生灵之惟一的保障，就是正当的思想。人的“心怎样思量，他为人就是怎样。” 箴言23:7自制的力量，是愈用愈强的。起初觉得难做的事，因为常做，就容易了；久而久之，正当的思想和行为，就成了习惯。只要我们打定主意，我们就能放弃一切卑贱低劣的事物，升到高超的标准；就能够受人尊敬，并蒙上帝宠爱。 {MH 491.3}

## 嘉奖与鼓励

要培养说别人好话的习惯。与你们相交相识的人，要多讲他们的长处；对于他们的缺点和过失，则愈少介意愈好。在心里想要怨怪什么人所说或所做的事之时，要反过来赞扬这人所有的美德。你们尤要养成感恩的心。上帝使基督代我们死，我们要颂赞他这神妙的慈爱。思想不平的事，在无论什么时候都是不值得的。上帝叫我们要思想他的慈悲和无比的仁爱，以致我们可以在歌颂的声中满心受感。 {MH 492.1}

热诚的工人，没有工夫去想别人的过失。我们不能靠着别人之过失或失败的糠秕而度日。说坏话的害处，是双方的；说的人比听的人受损失更重。人若撒纷争和风潮的种子，就要在自己身心上面收那惨毒的恶果。找别人过失的这种行径，必在找的人自己身上酿成过失。我们既絮絮不休地专讲他人之过，自己也就渐渐地与他们同化了。但我们若仰望基督，讲论他的爱和完美的品格，我们便能化成他的形象。他已把高尚伟大的理想和标准树在我们之前，我们思之念之，就可以升到圣洁纯美的空气中，就是上帝所在之处。住在这样的空气之中，我们身上就会发出一种光辉，烛照凡与我们交接的人。 {MH 492.2}

不要批评人，不要论断人；要如此对自己说：“我必须作成我自己得救的工夫。若是我与那位想要救我的主合作，就当殷勤留神地保守身心。我人生上所有的一切过失，一切错处，都必须丢开，都必须制胜；我必须在基督里作新造的人。那么对于那些在与罪恶奋斗的人，我非但不减低他们作战的能力，反能用鼓励的话，增添他们的力量了。”我们彼此相待，往往太漠不关心了。有很多的时候，我们不想到旁边的伙伴需要精力和鼓励。你们该留心对别人保证你们是与他们表同情，是顾念他们的。你们要在祈祷中帮助他们，并且使他们知道你们是这样做。 {MH 492.3}

### 对犯罪的人显忍耐的态度

表面上自认是基督工人的人，并不个个都是基督的真门徒。在挂着他名字的人中——甚至连在列为他的工人的人中间——有些是没有在品格上代表他的。这些人是不受基督的主义所治的；并且往往足使其他在基督徒的经验方面还是幼稚的同工们发生疑问，在道理上灰心；然而我们都不必跟着他们走错。基督已给了我们一个完善的榜样，他要我们效法他。 {MH 493.1}

直到时候的末了，麦子中总是要有稗子的。田主的仆人，因为关心主人的尊荣，要求主人容他们去把稗子拔除。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。” [马太福音13:29-30](#) {MH 493.2}

上帝以他的慈悲和宽容，很耐心地待犯罪的人，连那些假心假意的人，他也是同样容忍他们。在耶稣所选的门徒中，也竟有卖他的犹大；那么现今上帝的工人中若有假混的人，我们又何必希奇，何必因此灰心呢？洞察人心的基督，既能容忍那明知要卖他的人，那么，我们对待有过失的人，就应当何等地忍耐呢？ {MH 493.3}

而且人人——甚至那些表面上最不好的人——不是都象犹大。暴躁、性急、凡事自持的彼得，在形式上要比犹大落后得多，他常常受救主的责备。然而彼得的人生，是何等牺牲，何等为社会为上帝服务的人生呀！是何等地足以证明上帝恩惠的神能呀！我们应当尽我们力之所及，对待别人，象耶稣在世上与他的门徒来往谈话时对待他们一样。 {MH 493.4}

你们先要把自己看为同工间之传道者。要救一个人归向基督，往往须费极多的工夫。既有一个人弃恶从善，在天上的众天使也都欢喜。试问看守这些悔改了的人的“服役之灵，”——天使——难道欢喜看见他们受有些自称为基督徒的人之冷淡的待遇吗？如果耶稣待我们，也象我们素常彼此相待一样，我们中间有谁能够得救呢？ {MH 493.5}

须记得，你们是不能识透人心的。你们以为不正当的举动，其动机究在何处，你们是不知道的。有许多人是因为没有受过正当的教育；他们的品格已成弯曲，性情顽梗而生了节，似乎在一切方面都不正直。然而基督的恩典，仍能变化他们。切不可把他们丢在一旁。切不可把他们逼到灰心丧胆的地步，对他们说：“你已使我失望，我不再想帮助你了。”我们在恼怒中躁然地说了几句话，在我们以为这样的人，只配听这样的话；然而也许这几句话就足以把彼此心心相契的势力之绳割断了。 {MH 494.1}

信行一致的生活，宽容忍耐的态度，在受冲撞而不发怒的精神，常常是最结底的理由，和最郑重的恳求。如果你已有了他人所未有的机会和便利，就该想到这一层，而永久做一个敏慧、谨慎、柔和的教师。 {MH 494.2}

你们要使火漆显出一个清楚明显的印，决不猛然把印对火漆上乱打乱掀；乃是要轻轻地把印按在溶软的火漆上面，徐徐地压下，直到火漆化硬，印便显然地留着。对付人的心灵，也是要这样的。基督徒影响的持续不断之功，即为其能力的所在；而这又在乎你们表示基督品格的稳恒与否。见有过失的人，你们要把自己的经验告诉他们，好帮助他们。告诉他们，你们行了大错之时，同工伙伴的忍耐、仁爱、和扶助，曾怎样地给你勇气 and 希望。 {MH 494.3}

温和仁爱的手段，对于反覆无常的人，不讲理性的人，和卑贱无价值的人，有何等伟大的影响，不到那审判的大日，你们是永不明白的。我们遇有不知感恩的人，或是辜负圣托的人，就要勃然作怒，愤恨交加；这种表示，对方是料到的，也是准备受的。但是和善宽容的态度，就使他们惊奇，而往往足以打动他们的良心，激发一种要做高尚之人的愿望。 {MH 495.1}

“弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人，就当用温柔的心，把他挽回过来；又当自己小心，恐怕也被引诱。你们各人的重担要互相担当；如此，就完全了基督的律法。” 加拉太书6:1-2 {MH 495.2}

凡自认是上帝儿女的人，大家应当记着，他们作传道的人，必要与各种思想不同的人接触——粗人、细人；谦虚的人、骄傲的人；虔心信教的人，多疑善难的人；受过教育的人，愚昧无知的人；富人，穷人。这种种头脑不同的人，不能用一样的方法对付；然而仁爱 and 同情，却是大家都需要的。从彼此的接触上面，我们的思想应受修润精炼。我们是彼此相依的；在人群一家的同胞交谊中，是彼此关系密切的。 {MH 495.3}

“大家是靠大家，天是这样的安张，任你是主是仆，是友是朋。一人成不了事，得有邻舍帮忙，单身的软弱，就变了大家的强壮。” {MH 496.1}

基督教与世人接触，原在于社会的种种关系上面。凡已受了神光之照的人，不论男女，都须把光照在黑暗的路上，耀示一般不认得真路的人。人的社交力量，须经基督的灵圣化，利用来救人归向基督。我们不可把基督隐在心里，象藏匿的财宝，专供己用；乃是要有基督在我们里面像泉水之源，直涌到永生，给一切与我们交接的人解渴安劳。 {MH 496.2}