

《聖經》 的健康原則



《聖經》的健康原則

道格拉斯 · S · 溫奈爾

現代科學不斷驗證《聖經》的健康法則。上帝的話語為所有願意學習的人指明了更健康的生活之路。

關於作者和這本小冊子

道格拉斯·S·溫奈爾在密西西比大學醫學院取得解剖學與預防醫學哲學博士學位，並在洛瑪琳達大學公共衛生學院取得健康教育、營養與國際衛生碩士學位。他是位於北卡羅萊納州夏洛特的神的仍存在教會 (Living Church of God) 的傳道人，並擔任教會行政主任，與世界各地的牧師一起工作。

這小冊子中的信息不能取代與符合資格之專業衛生人員的個人一對一關係。然而，《聖經》是一個長期被忽視的健康和營養資源，溫奈爾博士一生中的大部分時間，都致力於教育人們了解《聖經》所蘊含的智慧。過去四十年來，他曾為幾所學院和大學的學生講授健康與保健的課題，提供了許多在這項工作所收集的真知灼見。

我們希望這本小冊子能激勵您在做出有關健康、飲食和生活方式的決定時，開始將上帝的話語納入其中。

目錄

序言：	有後果的選擇：	
	我們如何看待健康問題？	vi
第一章：	疾病：年代久遠的詛咒	1
第二章：	膳食的律法：您真的想吃那個嗎？	8
第三章：	運動：為活動而設計的身體	21
第四章：	觸染：戰勝傳染病	27
第五章：	心靈：心理健康的靈性層面	35
第六章：	上帝的國度	42
結論：	行之有效的生活方式	48

BPHC-T 1.0 版 | 2025 年 7 月

翻譯自：Biblical Principles of Health. Douglas S. Winnail, M.P.H., Ph.D.

由 <https://tomorrowworldhk.com/literature/booklets/biblical-principles-health> 於 2024 年 12 月 1 日下載版本

翻譯：林紀裕；編輯：林美寶

©2025 神的仍存在教會 (Living Church of God™)

版權所有。加拿大印刷

本小冊子不得出售！

它是由神的仍存在教會提供的免費公眾教育服務
除非另有說明，否則經文引自《和合本修訂版》，
版權屬香港聖經公會所有，蒙允許使用。

序言

有後果的選擇：我們如何看待健康問題？

**身體好是不是「運氣」的問題？還是個人可以做出
能夠改善生活質素，甚至延長生活的決定？**

在〈創世記〉的開頭幾章中，我們讀到上帝在伊甸園中為亞當和夏娃栽種了許多樹。然而，上帝**特別**叫他們注意**兩棵樹**。這兩棵樹象徵兩種截然不同的生活方式（〈創世記〉2:9），每種生活方式都能深刻地影響整個人類歷史。我們讀到，上帝讓亞當和夏娃在這兩種不同的生活方式之間**做出選擇**（〈創世記〉2:16-17）。可悲的是，在撒旦的影響下，他們做出了一個致命的決定，產生了**深遠而持久**的後果。生命樹代表對上帝的順服和採納他的生活方式，正如在《聖經》的律法和教導中所概述的。選擇這個選項的結果就是得到各樣的祝福。知善惡樹描繪了人類選擇撇開上帝的

指導而遵循人類推理。亞當和夏娃選擇了第二棵樹，拒絕了上帝的生活方式，而選擇了一條導致痛楚、苦難和疾病的道路——當人類接受撒旦的致命影響時不可避免的後果。

摩西在以色列人進入應許之地前，也向他們強調這些選擇。他說，「我已經將生與死，祝福與詛咒，擺在你面前。所以你要揀選生命，好使你和你的後裔都得存活。要愛耶和華——你的上帝，聽從他的話，緊緊跟隨他，因為他是你的生命，必使你的日子得以長久」（〈申命記〉30:19-20）。上帝的生活方式意味著遵守他的律法和教導，但摩西也警告說，忽視或違背上帝的指示將導致苦

難和死亡。遺憾的是，以色列人選擇了帶來負面後果的道路，包括病痛與病症。

在整本經文中，我們一再發現相同的主題：兩種截然不同的生活方式。古代大衛王寫道：「不從惡人的計謀……惟喜愛耶和華的律法……這人便為有福」（〈詩篇〉1:1-2）。所羅門王也同樣說過，「敬畏耶和華是知識的開端；愚妄人藐視智慧和訓誨」（〈箴言〉1:7）。所羅門還警告說，「有一條路，人以為正，至終成為死亡之路」（〈箴言〉14:12）。耶穌基督教導他的追隨者，大多數人選擇通往苦難的寬闊道路，只有少數人找到通往生命的狹窄道路（〈馬太福音〉7:13-14）。正如您將在這本小冊子中所發現的那樣，《聖經》和人類歷史見證了有關身體健康的基本真理：**人類選擇了一種不適當的方式來看待健康與疾病，與上帝原先提供給我們遵循的方式大相逕庭。**

您將要閱讀的內容可能會讓您大吃一驚。然而，當您開始理解並應用我們將討論的簡單卻功能強大的《聖經》原則時，您將會踏上一條非常實用的道路，這條道路可能會為您的生命增添歲月，甚至為您的歲月增添生命。

當然，上帝並沒有應許人在這短暫的人生永遠保持完美的健康（〈希伯來書〉9:27；參閱〈傳道書〉9:11）。事實上，這個世界上許多疾病和創傷的成因都是由於**他人**的不順服所造成的，並非我們所能控制。隨著整個世界越來越拒絕上帝的生活方式時，似乎連環境本身也在對我們不利。

然而，在《聖經》中，上帝為我們提供了強而有力的原則，這些原則有可能對我們的健康質素以及生活的各個方面產生真正的影響。當您學習更多關於《聖經》的健康方法，並將其付諸實踐時，您將為一個令人興奮且充滿挑戰的未來做好準備，而這個未來很快就會改變整個世界。

第一章

疾病：年代久遠的詛咒

緣何病痛與病症會在人類歷史上如此持久和普遍？

當我們審視不同文明如何應對健康和疾病時，一些非常重要的教訓開始呈現。從公共衛生的角度來看，人類歷史就是一個**持續與疾病鬥爭**的故事。古埃及的木乃伊和法老時代的醫學典籍顯示，古埃及人曾罹患許多目前折磨現代埃及人民的**同樣**疾病：哮喘、癌症、心臟病、靜脈曲張、癲癇、失明、壞血病、肝炎、鼠疫和許多寄生蟲疾病。

縱然許多古代文明都有大批的祭司醫師，但他們**從未成功**消除無時不在的疾病威脅。但為何會失敗呢？是因為他們缺乏現代科學資訊和技術，還是因為他們對健康和疾病這主題的基本態度？

可悲的是，今天的情況幾乎沒有改變。儘管各國花費了**數**

十億美元，醫學科學在查明許多疾病的病因方面取得了巨大進步，甚至開發出「神奇療效」和「靈丹妙藥」來治療以前的致命疾病，但病痛和苦難所造成的悲慘影響，仍像陰影般籠罩著我們的現代世界。我們向癌症、糖尿病和心臟病「宣戰」，但它們仍然是導致死亡的主要原因。現代醫學為根除瘧疾付出了巨大的努力——這種疾病曾經幫助推翻羅馬帝國——但今天瘧疾又復仇歸來。結核病曾一度被認為在已開發國家幾乎絕跡，但隨著地球上欠開發地區的人口遷移，結核病再度蔓延。任憑在對抗愛滋病（獲得性免疫缺陷綜合症）的禍害方面作出了巨大努力，但這種疾病仍在肆虐各國，摧毀世界各地的生

命。寄生蟲疾病繼續折磨著數百萬。

我們是否忽略了什麼？可有**另一條**我們尚未走過的**道路**，可以在我們克服疾病禍害的鬥爭中，帶來更美好、更健康的未來？

藥物與迷信

當我們研究數千年有記錄的醫學史時，一個非常觸目的主題開始出現，同時也出現了鮮明的對比。大多數人類社會在處理疾病問題時都採用類似的方法。人們非但沒有改變導致病痛的行為，反而試圖以迷信的儀式、祭品和供品來祈求或安撫他們的神明。

大多數古代文明也記錄了詳盡的治療疾病藥物清單。古代著作包含了針對各種病理狀況之外科手術細節，以及巫師用以驅除疾病的**符咒**。他們的醫療知識通常被認為是祭司醫師的**專有領域**，這使普通人依靠祭司來治療疾病。在美洲早期，這種私有知識往往是在祭司職內由父傳子。在埃及，醫學知識在與神廟相關的學校中得到保護和傳承。埃及人在埋葬前對死者進行防腐處理的做法，也讓埃及醫師對人體解剖學有了相當的認識。希臘詩人荷馬（Homer）（約公元前 850 年）寫

道：「在埃及，人的醫術比任何人類都要精湛」，還有，希臘歷史學家希羅多德（Herodotus）（約公元前 450 年）指出，埃及有許多醫師，每位醫師都專門治療特定的疾病——眼睛、牙齒、胃部和身體其他部位的疾病。¹

一項對世界各地古代文明的對比性研究顯示，除了向神明尋求治療的迷信做法，例如在神廟睡覺和佩戴護身符之外，幾乎所有的社會在處理疾病時，都狹隘地遵循**以治療為導向**的方法，包括藥物和手術。

這些過往的社會都沒有一個成功地以這樣的方式消除病痛和病症的禍害，但同樣的方式仍然主宰著我們今日的醫療體系——隨著疾病的禍害持續在全球蔓延，這些體系正變得昂貴得令人卻步，而且越來越不堪負荷。雖然我們應該感謝現代醫學治療疾病的能力，但我們是否有可能**忽略了**另一個重要的層面？

古代以色列：促進健康與預防疾病

歷史提供了一個**鮮明的對比**，那就是有一個民族被賦予了一個非常不同的方法來處理健康和病

症。這個例子就是希伯來人和古代以色列國——主要是在摩西的著作中描述，雖然在整本《聖經》中也可以找到相關的其他原則。與他們的鄰國和古代世界的其他文明相比，希伯來人受默示而寫成的《聖經》著作，並**沒有**記錄詳盡的藥物和物質清單，也沒有提供治療疾病的手術程序細節。反而，《聖經》為我們提供了**基本原則**，而現代的醫學科學家已經意識到，這些原則可以在**促進健康和預防疾病**方面發揮強大的作用。

歷史上不同的評論家都承認這些《聖經》指引的用意和好處。一位學者指出：「可以清楚地看到，大多數〔《聖經》〕律法都是傾向於公共衛生……這些律法是上帝為了國家的整體健康而精心制定的」。²

而且，與周遭文化形成進一步對比的是，希伯來祭司並沒有將這些基本原則視為他們的私有知識去看守。反而，上帝告訴他們要傳播這些重要的資訊，並將這些基本原則公諸於世，**教導**人們**如何避免**病症的詛咒，過著健康的生活。以色列祭司的工作重點是**教育和預防**，而非事後的醫療。「與之前的埃及祭司不同的

是，他們避免實際行醫，而專注於遵守食物、清潔和檢疫方面的健康規則」。³事實上，正如醫學史學家明確承認的，「摩西確認了一個偉大的原則，那就是疾病的預防通常比疾病的治療更簡單，而且總是影響更深遠」。⁴摩西也被稱為「世界上最偉大的衛生工程師」，他在〈利未記〉中記載的公共衛生準則「可以用今天的衛生目標來總結——純淨的食物、純淨的水、純淨的空氣、純淨的身體和純淨的居所」。⁵

《聖經》也記載上帝將他的生活方式揭示給古代以色列，好讓希伯來人成為世上的明燈和榜樣（見〈申命記〉4:1-10）。上帝希望其他國家看到以色列人的成功，並願意效法他們的榜樣。他不希望他的律法成為以色列的專有財產——這些律法是要與全世界分享，讓其他國家和民族也能享受這種上帝賜予之生活方式的好處。

摩西的著作，以及我們將要討論的其他《聖經》原則，勾勒出一種針對健康和病症主題之非常特殊、實用的方法。《聖經》的方法著重於**教育**，即**預防**病症和**積極促進**健康，而不只是將治療和護理方法編成目錄。

古代的衛生律法以及一個現代的矛盾

《聖經》中有關健康的律法和教導，對任何相信要遵循《聖經》教義的人來說，都是一個有趣的難題。《聖經》清楚說明某些食物不能吃，某些行為是有罪的，在上帝看來是可憎的。然而，幾個世紀以來，自稱基督教神學家的一直聲稱這些律法是只適用於猶太人的繁瑣限制，耶穌來就是要徹底將之廢除。評論家認為這些古老的律法過時、怪異，有時是野蠻的，而且肯定對基督徒不再具有約束力。然而，其他仔細閱讀《聖經》的人則覺得很奇怪，上帝會命令他所選定的子民，**為了他們自己的益處**而遵守這些律法和教導（〈申命記〉10:13），然後派耶穌基督以某種方式駁斥這些同樣的律法和教導，認為它們毫無用處，不再需要。任何有常識的人都能看出，這根本說不通。

《聖經》中的許多健康原則都存在於上帝所默示的律法和法規中，這些律法和律例通常被稱為「摩西律法」——神學界對於這些原則的起源和目的，一直有相當多的爭論和猜測。有些學者認為摩西只是從鄰近的國家收集

原始的禁忌來形成一套法典。其他人則聲稱，「潔淨」（適合人類食用）與「不潔淨」（不適合人類食用）的指稱純粹是武斷、不合理且無法解釋的。有些人推測不潔動物是其物種的不完美成員，但是，如果您對豬說出這一點，您可能會得到應得的厭惡性鼻息。有些被誤導的神學家還斷言《聖經》中的健康律法與健康毫無關係，而只是為了將以色列人與他們的異教鄰居分開而設計的儀式，倘若今天有人需要遵守這些律法的話，那就只有猶太人了。或者他們認為這些法律無非是寺廟崇拜的遺物，在我們這個時代已經不合時宜了。然而，所有這些嘗試去解釋或撇開《聖經》健康律法的做法都是非常不充分的，而且完全忽略了歷史、科學和《聖經》的事實和觀察，而這些事實和觀察都支持非常不同的結論。

閱讀比較客觀的參考書籍對《聖經》健康律法的看法，是相當有參考價值和教育意義的。《哈雷〈聖經〉手冊》（*Halley's Bible Handbook*）指出：「摩西的律法 包括其健康與食物法規，遠比古代巴比倫、埃及或任何其他國家的任何法律更純

正、更理性、更人道、更民主，而且展現出遠遠超前的智慧」。⁶《埃德曼斯〈聖經〉手冊》(*Eerdmans Handbook to the Bible*) 指出：

「今天，我們更能理解和欣賞這些律法所表達的飲食、衛生和醫學的妥善原則」。⁷《釋經家〈聖經〉註釋》(*Expositor's Bible Commentary*) 在評論〈利未記〉第11章時指出：「關於潔淨的利未律法，在周遭的文化中並無如此全面之對比」——因此摩西借用原始禁忌的觀點是站不住腳的，因為「周遭的文化幾乎沒有這方面的律法」。⁸這些都是相當驚人的說法！

雖然有些學者錯誤地宣稱，上帝賜下《聖經》中的健康律法是為了習俗和禮儀上的理由，而不是為了健康，但《釋經家〈聖經〉註釋》正確地指出「律法的靈性和衛生理由仍然可能得到肯定。它們在公共衛生領域非常有價值……〔並〕保護以色列免受不良飲食、危險害蟲和傳染病之害……。這些都是上帝在他的智慧中賜給一個不知道該規定原因之民族的經驗法則」。⁹因此，說這些《聖經》中的健康律法過時、陳舊、不合理，而且與健康毫無關

係，簡直是一派胡言——在《聖經》和科學上都是毫無根據的。

從以色列的前境與失敗中學習

但為什麼上帝要在《聖經》中記錄關於身體健康的律法呢？這是一本宗教書籍而不是一本醫學科學書籍。當上帝將以色列人從埃及的囚禁中帶出來時，他賜給他們律法、誡命和律例，使他們能夠與他建立關係，並在世上的眾人之上蒙福（〈申命記〉7:14）。這些律法包括基本的健康律法，旨在讓他們受益。

正如我們將要看到的，《聖經》清楚揭示健康是學習並遵守上帝的物理定律和原則的**結果**，這些定律和原則是為了促進健康和幫助預防疾病而設計的。在《聖經》中，病痛和病症都是背離上帝、忽視和違背這些基本律法和原則的**結果**。任何理解並遵守這些律法的社會都是更健康的社會。

上帝明確地告訴以色列人，「你若留心聽從耶和華——你上帝的話，行我眼中看為正的事，側耳聽我的誡令，遵守我一切的律例，我就不將所加於埃及人的疾

病加在你身上，因為我是醫治你的耶和華」（〈出埃及記〉15:26）。

〈出埃及記〉23:22-25 重複了相同的指示，上帝告訴以色列人，順服的祝福包括，「他……必從你中間除去疾病」（第 25 節）。在

〈申命記〉第 7 章中，他再次對以色列人說：「你們若聽從這些典章，謹守遵行……耶和華必使一切的疾病遠離你；你所知道埃及各樣的惡疾，他不加在你身上，反要加在所有恨你的人身上」（〈申命記〉7:12,15）。雖然在這些段落中肯定有一個主動、神聖的祝福與詛咒的元素，但我們將看到，假定這是唯一的元素將是一個嚴重的錯誤。

《聖經》清楚地揭示上帝賜給以色列人律法是**為了他們的益處**（〈申命記〉10:13）。這些律法絕對不是負擔（參閱〈約翰一書〉5:2-3）——雖然有許多人都被誤導了。

事實上，上帝希望**其他國家**也能學習以色列的生活方式。在他為以色列所定的其他目的中，上帝要他們以身作則，向世人展示一種切實有效，並帶來真正的、可衡量的益處之**生活方式**。正如摩西向他們講述這些律法時所說，

「你們要謹守遵行；這就是你們在萬民眼前的智慧和聰明。他們聽見這一切律例，必說：『這大國的人真是有智慧，有聰明』」（〈申命記〉4:6）。

反過來，上帝警告以色列人，如果他們**不**順服他，瘟疫、熱病和癆病就會接踵而來，還有許多其他的詛咒（〈申命記〉28:15-28）。遺憾的是，以色列人真的這樣做了：背棄了愛他們的上帝，也背棄了上帝交付給他們的生命之道。

而同樣令人遺憾的，是這些詛咒也確實隨之而來。

雖然其中許多咒詛應當是以色列人的靈性狀況和他們拒絕造物主的結果，但《聖經》中受默示的話語表明，他們所經歷的一些咒詛只是他們不服從的**自然後果**——這是一個因果關係。例如，上帝透過先知耶利米告訴以色列人：「**你自己的惡**必懲治你，你背道的事必責罰你」（〈耶利米書〉2:19）。永生主透過何西阿宣稱：

「我的百姓因**無知識**而滅亡……你既**忘了你上帝的律法**，我也必忘記你的兒女」（〈何西阿書〉4:6）。上帝說他賜給以色列人「許多條律法，他卻以為與他毫無關係」

（〈何西阿書〉8:12）。這是對我們現代世界的描述。

違反造物主健康律法的結果，是古代悖逆的以色列所經歷的懲罰之一。然而，今天許多人仍在重複古代以色列的教訓。很可惜，各階層的許多人，包括許多自認為是基督徒的人，都將《聖經》中上帝所賜的健康律法視為奇怪、過時的觀念，在現代科學時代已不再適用。然而，正如我們在接下來的篇章中所看到的，事實並非如此。

第二章

膳食的律法：您真的想吃那個嗎？

**上帝為何禁止食用某些動物？
我們今天應該遵循同樣的指示嗎？**

對今天的許多人來說，關於潔淨和不潔淨動物的飲食律法是《聖經》中最令人困惑的指示之一。幾千年來，這些律法一直是身份的顯著標誌，將那些遵循《聖經》準則的人與世界上其他的人區分開來（〈利未記〉20:25-26）。然而，幾個世紀以來，這些相同的指示也一直是各個宗教團體之間爭論和混亂的根源，甚至那些聲稱自己的信仰來自同一本書——《聖經》——的團體也是如此。

具有洞察力的學者承認，這些律法表達了上帝的旨意，代表了明智、合理且有益的措施，揭示了「上帝對他子民健康的關懷」。¹很可惜，今日大多數人——包括神學家——對上帝的指示背

後正確的醫學原因知之甚少或完全不了解，因為《聖經》飲食律法背後的科學智慧很少被教導或解釋。反而，這些律法普遍被視為〈舊約〉中對猶太人的陳舊規定，不再適用於基督徒或普羅大眾。然而，正如《埃德曼斯〈聖經〉手冊》所評論的，「〈利未記〉第11章和〈申命記〉第14章所列的潔淨和不潔淨的動物清單 具有經常被忽視的意義。這些清單絕非是基於時尚或幻想的食物禁忌目錄，而是強調一個直到上世紀末才被發現的事實 動物帶有危害人類的疾病」。²事實上，在《聖經》中被標籤為不潔的動物，今天**仍然帶有**危害人類的寄生蟲疾病。

儘管有這些重要的科學事實，許多神學家和世俗學者仍然輕蔑地認為〈利未記〉和〈申命記〉中的飲食指引是毫無意義的、令人厭惡的、武斷的、非理性的想法，這些想法起源於原始迷信，而非上帝的意念。他們甚至問：「這一切與宗教有何關係？」³

《聖經》揭示了幾個訂立飲食律法的重要原因。在〈出埃及記〉中，我們了解到上帝選擇了以色列國，並將他們分別出來以實現特殊目的（〈出埃及記〉19:5-6），而飲食法規也有助於實現這一神聖目的：「我是耶和華——你們的上帝，是把你們從萬民中分別出來的。你們要分辨潔淨和不潔淨的飛禽走獸……你們要歸我為聖，因為——我耶和華是神聖的；我把你們從萬民中分別出來，作我的子民」（〈利未記〉20:24-26）。按照上帝的神聖律法生活本應使以色列成為模範國家，成為世界的光和榜樣，因為各國都看到他們所享有的祝福，包括健康的祝福（〈申命記〉7:15）。

正如我們將看到的，飲食律法不僅有助於以色列人的健康，還將促進對環境資源的明智和有效的管理。從這個角度來理解，

潔淨與不潔淨的動物之區別扮演了一個角色，幫助我們為上帝的創造作好管家去「耕耘看管」土地（參閱〈創世記〉1:28;2:15）。的確，要完全掌握《聖經》飲食律法的意義，我們必須從上帝對人類的整體目的來查看。

留在草地上

〈利未記〉第11章和〈申命記〉第14章是《聖經》中描述飲食律法的主要段落。這些章節提供了非常具體的資訊，這些資訊以簡單易懂的原則歸納，早在顯微鏡發明和細菌理論提出之前就可以應用。今天，現代科學的發現揭示了這些律法的重要性和實用性。

從利未記第11章開始，我們讀到上帝吩咐摩西和亞倫告訴以色列人：「地上一切的走獸中可吃的動物是這些：凡蹄分兩瓣，分趾蹄而又反芻食物的走獸，你們都可以吃」（第1-3節）。符合這種描述的植食性哺乳動物（食草動物）稱為**反芻類動物**。這些動物有四腔的胃，可以將人類和其他動物無法食用的草轉化為營養豐富的優質蛋白質產品（肉和奶），然後供人食用。潔淨動物的例子包括所有牛、綿羊、山羊、

鹿、野牛、麋鹿、羚羊、瞪羚、馴鹿和長頸鹿。牠們都是分蹄食草動物，透過放牧或啃食草和其他植物來獲取食物。

從明智的環境管理角度來看，這些指引很有道理。全球廣大的區域都被牧地（熱帶稀樹草原、非洲南部大草原和潘帕斯草原）覆蓋，這些地區通常被稱為「貧瘠土地」，因為降雨量不足以支持玉米或小麥等糧食作物的生產。「牛、綿羊和山羊有能力將植物碳水化合物和蛋白質轉化為可供人類使用的營養物質，使原本無法使用的土地具有生產力」。⁴

上帝允許他的模範民族食用潔淨的動物——透過分蹄和反芻很容易辨別——旨在以經濟和生態良好的方式生產營養食品。這些指引是上帝希望世界透過以色列的榜樣看到的主要好處。

避免食用豬

關於反芻牲畜的飲食律法也禁止食用所有肉食性動物，原因非常合乎邏輯。上帝為了許多其他目的而創造了不適合人類食用的不潔淨動物。肉食性動物作為獵食野獸，在控制其他動物的數量上扮演著重要的角色。舉例來

說，以鹿群為食的狼和山獅不僅能控制數量，還能透過撲殺年老、生病或體弱的動物來維持鹿群的健康。這就是我們不應該吃肉食性動物的原因之一——牠們可能會吃生病的動物，並將疾病傳染給人類。

《聖經》中特別提到豬是不潔淨的，不適合作為人類的食物（〈利未記〉11:7-8；〈申命記〉14:8）。雖然一些神學家表示，「我們不知道為何豬被禁止」，⁵但其他人則發現了許多與生態、經濟、營養和公共衛生有關的原因。在野外，豬通常是夜間活動的動物，以翻尋食物。牠們夜間覓食的習慣會讓牠們與人類的接觸減到最低。可是，幾個世紀以來，飼養的豬一直被用作人類居住區周圍的清道夫。豬可以通過吃任何東西來迅速增加體重，從簡單的穀物到垃圾、動物屍體和人類排泄物，而且還能在屠宰後用作「食物」，因此在許多人看來，擁有像豬這樣的雜食性動物是一種相當不錯的安排。

但真的是這樣嗎？人類和豬隻消化道的相似性，使他們成為許多相同類型食物的生態競爭者。為了滿足社會對豬肉的渴求，

大量玉米和其他穀物被轉用來餵養豬隻，而不是更直接、更有效率地餵養人類本身。⁶

但豬並不是《聖經》警告我們要避免食用的唯一動物。兔子和嚙齒類動物會傳播土拉菌病（也稱為兔熱、斑蛇熱和蜚熱）給接觸過這些動物的肉和體液的人類。這種細菌性疾病在北美以及整個歐洲、中東和亞洲流行。它也可以由叮咬受感染動物然後叮咬人類的蜚蟲或蚊子傳播。⁷

《聖經》的飲食指引也禁止食用蝙蝠和猴子，因為牠們被認為是埃博拉病毒的來源，這種病毒已在赤道非洲出現，並造成毀滅性的影響，在那裡，蝙蝠和靈長類動物都被當作「叢山野味」來食用。⁸ 蝙蝠和駱駝被指與中東呼吸綜合症（MERS）有關聯。事實上，食用不潔淨的動物，例如蝙蝠、豬、果子狸和其他各種「珍稀」卻不潔淨的動物，已被認為與現代許多流感流行病和大流行病的可能起源有關，例如嚴重急性呼吸道綜合症（SARS）、豬流感和讓世界感染新冠肺炎（COVID-19）的冠狀病毒。病毒學家賴明詔指出，「嚴重急性呼吸道綜合症和大多數流感病毒起源

於中國南方這一事實不足為奇」，並援引了該地區人們食用野生動物的習慣。賴強調，一些人懷疑嚴重急性呼吸道綜合症從動物轉移到人類之前，先與可能在另一種動物（比如豬）「醞釀」的人類病毒混合。⁹

不要吃蟲

旋毛蟲病是由一種進入肌肉組織的小型寄生蛔蟲引起的，是由豬和其他不潔淨動物傳播的主要疾病之一。這是一種全球性疾病，感染了約 1,100 萬人。¹⁰ 這並不奇怪，因為豬肉長期以來一直是世界上最受歡迎的肉類，直到最近才被家禽超越。¹¹ 平均而言，每個美國人每年消耗超過 50 磅（23 公斤）豬肉。¹²

然而，豬並不是唯一一個，**許多**肉食性和雜食性動物都感染了寄生蟲旋毛蟲。除了豬肉之外，熊肉和海象肉也是人類感染的重要來源。透過肉類將這種寄生蟲傳播給人類的不潔淨動物包括松鼠、老鼠、貓、狗、兔子、狐狸、豹、獅子和馬。¹³ 上帝禁止食用這些動物絕非偶然或巧合。

條蟲是另一個嚴重的健康問題，全球約有 1 億人受其困擾。

雖然牛肉和魚可能含有條蟲，它們會寄居在人體消化道並引起不適，但豬肉條蟲則危險得多。豬肉寄生蟲的幼蟲一旦進入人體腸道，就會透過組織遷移到心臟、眼睛和大腦，最終導致死亡。¹⁴ 豬肉條蟲感染「在拉丁美洲、東歐、撒哈拉以南非洲和亞洲……衛生條件差的欠發達社區更為普遍，那裡的人吃生豬肉或未煮熟的豬肉」。¹⁵

雖然避免動物寄生蟲感染的一般醫學建議是充分煮熟肉類，但避免這些疾病的最有效方法，是避免食用沒有分蹄和不反芻嚼草的不潔淨動物，正如上帝在3,500年前對摩西和以色列人的指示。如果《聖經》飲食規範中的**這一部分**能在今天應用，全球寄生蟲疾病的負擔就可能會在一代人的時間內大幅降低。

別吃清潔隊員

討論過可食用的陸上動物後，第二套主要的神聖飲食指令涉及水產生物。《聖經》教導：「水中可吃的是這些：凡在水裏，無論是海或河，有鰭有鱗的，都可以吃……凡在水裏無鰭無鱗的，對你們是可憎的」（〈利未記〉11:9,12）。

這些神聖預定的《聖經》指引是為了指導人吃最安全的魚類。

符合《聖經》的潔淨魚類一般在水域中自由遊動。大多數不潔淨的魚類要么是底棲動物，要么是掠食性食腐動物。禁止食用沒有鱗片的魚是為了防止食用體內經常產生有毒物質的魚類。一份美國陸軍的生存手冊指出：「大多數的有毒魚類都有許多相似的身體特徵。一般而言，牠們的形狀都很奇怪——像盒子般或幾乎是圓形——而且皮膚很硬（通常覆蓋著骨板或刺）、嘴巴很小、腮很小、腹部的鰭很小或沒有」。¹⁶ 許多以有毒著稱的海洋生物（例如：4種鯊魚、58種魴魚、47種鯰魚、57種鮎、15種蟾魚）並沒有真正的鱗片。¹⁷ 鰻魚是夜間活動的掠食性食腐動物，吃「幾乎任何動物食物，不論死的活的」，也會被認為是不潔淨的，因為牠們沒有鱗片。¹⁸ 鰻魚的血液含有一種有毒物質，如果「接觸到眼睛或其他黏膜」，「可能會很危險」。¹⁹

沒有鰭和鱗片的貝殼類很明顯是《聖經》飲食律法所禁止的。但是，為什麼龍蝦、螃蟹、小龍蝦和蝦——在世界上許多地方被認為是美味佳餚——會被禁止

呢？答案在於了解牠們在大自然中所扮演的角色。

龍蝦是夜間覓食者。牠們是底棲的掠食性食腐動物，以死去的生物和其他底棲生物和殘骸為食。²⁰ 龍蝦通常是在以死魚為誘餌的龍蝦罐中捕獲的。龍蝦全身長有長長的觸角和細小的毛髮般的感應器，「可以偵測到環境中特定的化學分子（由腐爛的生物所釋放），這可以幫助龍蝦辨識和定位食物」，即使在黑暗中也是如此！也有人觀察到龍蝦把死魚埋起來，隔一段時間再挖出來吃一點。²¹

螃蟹被稱為「職業垃圾獵人」，因為牠們是幾乎什麼都吃的食腐動物。螃蟹喜歡死魚，但也會吃任何腐肉。普通蝦白天生活在海灣和河口的泥底或沙底，但到了晚上就變成活躍的掠食性食腐動物，是「底層棲息的碎屑餵食者」。²²

這些生物都是為了一個非常重要的生態目的而被創造出來的。本質上，牠們是湖泊、河流、海灣和海洋底部的「垃圾收集員」或「清潔員」。牠們既不是設計來做人類的食物，也不適合用作人類的食物。

半殼上的危險

上帝創造蚌、生蠔、貽貝和扇貝，然後標示牠們不潔淨、不適合人類食用，也是有重要且合乎邏輯的原因的。這些生物出現在湖泊、溪流和沿岸地區，在那裡牠們扮演特殊的角色。作為靜止的濾食性軟體動物，牠們會將大量的水抽到黏液覆蓋的腮上，捕捉微小的食物（如淤泥、植物碎屑、細菌、病毒），然後將其吃掉。因此，有些人認為貽貝和類似的生物是海洋的終極清道夫。

濾食性生物是水生環境的「吸塵器」。牠們的作用是淨化水質。

一旦您了解上帝創造貝類的目的，牠們被視為不潔淨的原因就應該很明顯了。我們大多數人都不願意用吸塵器袋子裡的東西，或火爐過濾器或化糞池收集的材料來做飯。這句話很好地描述了貝類的作用：「因為〔貝殼類〕以過濾沖過貝殼床的水為食，所以會累積對人有害的致病細菌和病毒」。²³

貝類引起的疾病之威脅有多嚴重？美國食品和藥物管理局表示，「美食家喜愛的生蠔、蚌和貽貝佔所有因食用海鮮引起的疾病的85%」。²⁴ 霍亂、傷寒、甲型肝炎、諾沃克病毒、沙門氏菌和麻痺

性貝類中毒等疾病的爆發，只是經常牽涉到食用這些軟體動物的健康問題的其中幾種。也許這就是為何諾沃克病毒不時在遊輪上爆發的原因，因為遊輪上通常會提供這些軟體動物。公共衛生當局建議，孕婦、長者和「因某些疾病（癌症、糖尿病和愛滋病）而免疫力下降的個人應該……避免食用或處理未煮熟的貝類」。²⁵ 只要理解並遵守《聖經》中禁止食用沒有鰭和鱗片的海洋生物的飲食律法，就可以避免危險且可能危及生命的後果。

從鳥類到蟲類

《聖經》規範涵蓋的最後一類生物是鳥類、昆蟲和爬蟲類。基本上所有的不潔淨鳥類都是獵食鳥或食腐動物，例如禿鷹和海鷗（〈利未記〉11:13-19）。肉食性鳥類對於控制其他動物的數量非常重要。這些鳥類吃獵物血肉的習慣使牠們成為傳播疾病的潛在媒介。以魚為食的捕食性鳥類（如老鷹）往往會在體內累積大量有毒化學物質。這些鳥類大多不是人類重要的「食物」來源。

爬蟲類也被列為不適合人類食用的動物之一（〈利未記〉11:29-30;42-43）。至於昆蟲，只

有蝗蟲和蚱蜢科的昆蟲可以作為食物（第 21-23 節）。這些昆蟲的特點是「後腿有力，可以彈跳」，²⁶ 歷來是中東地區的糧食來源。

少吃脂肪

有關潔淨和不潔淨的動物的律法並非《聖經》中唯一關於飲食的指示。《聖經》不僅告訴我們哪些動物適合食用，還告訴我們動物的哪些部分可以吃，哪些部分不能吃。《聖經》明確指出，當我們吃肉時，應該避免食用脂肪和血：

「脂肪和血都不可吃」（〈利未記〉3:17）。為何特別指出這兩樣東西呢？仔細閱讀《聖經》和研究，會發現更多的啟示。

〈利未記〉中所描述的「脂肪」是指肝臟、腎臟和腸道周圍的內臟脂肪，並可能包括可以從肉上切除的可見脂肪（〈利未記〉3:3-16）。這些脂肪要在祭壇上焚燒，作為獻給上帝的祭品，並且**禁止**人類食用（〈利未記〉3:17;7:23,25）。但為什麼上帝會指示我們不要吃這些脂肪呢？他反對美味的食物嗎？事實上，在〈利未記〉中被列為禁忌的油脂，正是英國烹飪的主食——用來製作鹹甜布丁和其他傳統菜餚。

大多數現代醫學研究都指出，含某些脂肪量高的飲食（例如〈利未記〉中所列的一些脂肪）與體重增加、肥胖、心臟病、各種癌症和其他問題有關，這絕非巧合。²⁷ 雖然關於哪些脂肪有益、哪些脂肪有害的複雜細節存在一些爭議，²⁸ 但《聖經》的建議很簡單、易於遵循，並且 3,000 多年來一直保持一致。

可是，並非所有脂肪都是不良的。舉例來說，《聖經》並不禁止食用肉類內的大理石花紋脂肪，因為這些脂肪會讓肉類更有風味。這種「肌內」脂肪在化學上有別於上帝禁止的脂肪，研究顯示它含有幾種受禁脂肪所沒有的健康脂肪酸。²⁹ 適量的牛奶、芝士、牛油和乳酪可以是有益健康的糧食來源，這與亞伯拉罕和撒拉在造物主造訪他們時所供應的膳食（〈創世記〉18:6-8）是一致的。當然，《聖經》沒有禁止堅果、籽類、水果、蔬菜和（潔淨的）魚，這些都可以是健康脂肪的來源。³⁰ 即使各種營養文獻在其他方面不同意，對膳食脂肪給予的建議都一致涉及**適度節制**，這也是一條《聖經》原則（〈腓立比書〉4:5，《英王欽定本》）——這個原則對西方

飲食並不致以好評，因為西方人士每天都會光顧快餐店，及其「超大分量」的含糖汽水、大堆薯條，以及油脂飽滿的三層漢堡。一般而言，他們的餐單上沒有《聖經》中的適度節制。

我們該吃血嗎？

《聖經》的飲食律法也禁止將血當作食物食用（〈利未記〉3:7;7:26-27）。然而，視乎您的文化背景，您可能會驚訝地發現，動物的血被用於製作**許多**傳統食物——從英國的黑布丁、德國和歐洲其他地區的血腸（blutwurst），到亞洲的血旺（tiê' tcanh）（一種由豬或鴨等動物的生血製成的布丁）。

有些營養業人士甚至鼓吹將血液當作一種食物，認為血液是屠宰場的「被廢棄產品」³¹——潛在的「超級食品」，也是從肉品行業獲利的另一途徑。³² 可是，大多數倡議者很少提及製造和食用這些血液製品所涉及的健康風險。越南科學、技術與食品安全協會（Vietnam Association of Science, Technology, and Food Safety）的 Tran Van Ky 博士在一份報告中，詳述了一些在慶祝越

南農曆新年時食用血旺的人的死亡情況，並指出這種習俗的致命性：「血液帶有動物身上的許多疾病。人吃了病豬的生血會感染豬細菌、蠕蟲和其他消化道疾病，而吃了病雞血的人則可能感染 H5N1 或 H1N1 病毒」。³³

雖然許多神學家認為〈舊約〉中關於不可吃血的命令只適用於猶太人，而且已被耶穌基督廢掉，但第一世紀的使徒仍教導〈新約〉基督徒，包括外邦人，不可吃血（〈使徒行傳〉15:20,28-29）。正如 Ky 博士所指出的，遵守這個《聖經》的健康原則可能意味著生與死之間的差別。

甜點和澱粉：適度與明哲

說到糖和澱粉的攝取，情況大致相同。我們現代的西方飲食中含有大量高度精煉的這些成分，基本上被剝奪了其他營養素，例如維生素、礦物質和纖維，因此被稱為「空有熱量食物」。許多研究顯示，經常飲用含糖的汽水和「能量」飲料，以及早餐麥片、曲奇、糖果、蛋糕等含糖食物和類似的加工食品，會導致嚴重的健康問題。事實上，這些添加糖在我們

的飲食中越容易獲得，體重增加、肥胖、高血壓、糖尿病、心臟病和其他慢性疾病的風險也越大。³⁴

然而，許多這些病症和慢性症狀都是可以避免的，只要遵循《聖經》中有關食用糖分的指引即可。在〈箴言〉中，我們再次發現了適量的原則：「你得了蜜，吃夠就好，免得過飽就吐出來」

（25:16）和「吃蜜過多是不好的」（25:27）。早在社會意識到過量攝取糖分會危害我們的健康之前，《聖經》就勸告我們要適可而止和**自我約束**，這兩項重要的品質在其他經文中也有建議（例如〈哥林多前書〉9:25；〈加拉太書〉5:23）。

澱粉對人體的影響與糖類相似，許多研究指出，飲食中充滿精煉澱粉和簡單碳水化合物（如雜貨店貨架上許多品牌的麵包中發現的那樣）會造成危害——包括心臟病、糖尿病和各種癌症。相比之下，含有**複雜**碳水化合物——精煉程度較低並使用全穀物，包括其纖維成分——的食物和麵包，已被證實可降低同類疾病的風險。³⁵

上帝給以西結一份多穀麵包的食譜，是用小麥、大麥、豆子、

扁豆、小米和斯佩耳特小麥製成的麵包（〈以西結書〉4:9），而不是用漂白精煉白麵粉製成的「新改良」麵包，這只是巧合嗎？

這些《聖經》中關於糖、澱粉和甜點的原則是任何有興趣促進健康和預防疾病的人的指引。研究清楚指出，我們若不遵守這些原則，將會自食其果。

適當使用酒精

許多誠懇的人認為喝酒是不對的，甚至是有罪的。然而，保羅建議提摩太喝一點酒來緩解胃部不適（〈提摩太前書〉5:23），雖然我們不知道他所針對的情況細節。還有，我們應該注意到，耶穌的第一個神蹟是在婚宴上將水變成酒（〈約翰福音〉2:1-11）。如果飲酒是一種罪過，他就不會這樣做。

過去幾十年來，禁酒運動大肆宣揚飲酒的禍害，有些宗教團體也教導禁慾。然而，醫學研究證實，飲用適量的酒精對某些人的健康有好處。³⁶ 在某些情況下，健康適量飲酒的人比酗酒或完全禁酒的人更少心臟病發作。適量的酒精也可能提高血液中的高密度脂蛋白（HDL）的含量，有利健康。³⁷

與此同時，今天對酒精的態度已經轉向另一個極端。過量飲酒已成為西方社會許多人的常態，導致不可避免的悲劇性後果。但《聖經》在這方面也提供了指引。上帝的話語宣告醉酒是一種罪，在整本經文中都受到譴責（〈箴言〉20:1；〈以弗所書〉5:18；〈彼得前書〉4:3）。祭司被禁止在工作時喝酒（〈利未記〉10:9），國王也被警告不要喝酒（〈箴言〉31:4-5），以確保他們的判斷力不受影響——正如所有在敏感場合工作的人都應該格外小心一樣。如果遵守《聖經》有關適度飲酒的指示，將可以避免多少心痛、傷害甚至死亡？

《聖經》中關於正確使用酒精的教導與科學證據相符，而且在今天仍然適用，這也是意料中事。《聖經》講解我們**可以**使用酒精，但我們必須具備**正確**使用酒精所需的品格，而且過量飲酒是上帝所禁止的。

耶穌廢掉了飲食律法嗎？

正如我們所看到的，上帝揭示了一些精深的原則，這些原則可以保護環境，提供安全、健康的食物，並為遵循這些教導的個人和

社會降低疾病的風險。實際上，以源自不潔動物的流感病毒和新冠肺炎等大流行病為例，我們可以看到，在全球某個地區遵守或不遵守上帝的健康律法，可以影響整個世界。

那麼，如果這些律法是如此合乎邏輯、對我們有益，為什麼所謂的「相信《聖經》」的基督徒似乎常常站在拒絕這些律法的最前線呢？

撇開更廣泛的神學和教義上的錯誤不談，許多人誤解和曲解了《聖經》中的一些經文以致禍及自身。仔細看看這些經文，就會發現其中一些錯誤解釋背後的真相。

例如，在〈馬可福音〉第七章中，耶穌向批評者解釋他的門徒為何用餐時不按照法利賽人的洗手儀式傳統。有些《聖經》譯本在第 19 節耶穌的回答中加了一些文字，暗示他捨棄了飲食的律法——例如，《修訂標準譯本》

(*Revised Standard Version*) 將這句話翻譯為「因此他宣告所有的食物都是潔淨的」。然而，這個翻譯會誤導讀者，將耶穌**沒有說過**的話放在他的口中。耶穌的意思是，經口嚥下的污垢最終會被排

出體外，不會在靈性上玷污一個人，因為它不會進入「心」而影響態度（第 18-23 節）。污垢會經過消化道排出。有些譯本對這句話的處理要準確得多，例如《國際標準譯本》(*International Standard Version*) 將第 19 節讀成「因為它不是進入他的心，而是進入他的胃，然後再進入下水道，從而排出所有的食物」。

〈馬可福音〉這一章根本沒有討論關於潔淨和不潔淨牲畜的飲食律法，〈馬太福音〉15:10-20 也沒有討論，這一章討論的是同一事件，但沒有誤導性的翻譯。事實上，〈馬太福音〉15:20 清楚總結耶穌的教導：「這些才玷污人。至於不洗手吃飯，那並不玷污人」。

有些人也會引用〈使徒行傳〉第 10 章所記載彼得的異象。在那個異象中，上帝給彼得看一群不潔淨的動物，並三次告訴他要「吃」。彼得每次都拒絕，因為他相信吃那些動物是錯的（第 13-16 節）。請記住，這是同一位由基督訓練了三年半的彼得，他聽過耶穌關於按照法利賽人的人為傳統，用沒有洗淨的手吃飯的說法，但多年後他仍然相信吃不

潔淨動物的肉是錯的。彼得對他的異象的意義感到困惑（〈使徒行傳〉10:17），直到三個外邦人來敲他的門，要求聽他解釋福音（第21-27節）。彼得以前是不會與這些聖約群體之外的人交往的，因為猶太人認為外邦人「不潔淨」。

當彼得把這個拼圖的各個部分拼湊起來時，他得出了結論：「上帝已指示我，不可稱**人**為俗人，或為污穢」（第28節）。他意識到上帝希望福音也傳給外邦人，這些外邦人要像那些來自猶太背景的人一樣進入上帝的教會。彼得並沒有在這裡或〈新約〉其他地方得出飲食法已經被廢掉的結論。若要得出不同的結論，就等於以不同於彼得自己的方式來詮釋彼得的異象。

我們可否吃「一切所有被造之物」？

有些神學家試圖用〈提摩太前書〉4:1-5來提議飲食律法對基督徒不再有效。然而，在這些經文中，使徒保羅討論的是假教師，他們鼓吹基督徒透過實行禁慾主義和素食主義、不吃上帝為我們提供的食物，即可以「更具靈性」的想法。當保羅說：「上帝所造之物樣

樣都是好的，若存感謝的心領受，沒有一樣是不可吃的，都因上帝的話和人的祈禱而成為聖潔了」時，我們要問：在《聖經》中哪裡有上帝所「分別為聖」或「分別出來」給人食用的受造物？答案就在〈利未記〉第11章和〈申命記〉第14章的潔淨動物清單中。在「上帝的話」中，保羅在哪裡見過不潔淨的動物被上帝「分別為聖」或「分別出來」給人食用呢？答案是——**沒有**。

保羅並非要擱置上帝的命令，來宣告不潔淨的動物可以吃。恰恰相反：他用上帝的話來糾正那些根據「**人**的誠命和道理」而不是上帝的誠命來譴責信徒吃肉的人（〈歌羅西書〉2:21-22）。

引用這些經文作為繞過《聖經》飲食律法的藉口，既漠視了上帝的指示，也忽略了這些經文對公共健康所帶來的益處。

況且，如果耶穌廢除了飲食律法，那麼〈舊約〉中討論即將來臨之上帝的國的幾段經文就說不通了。例如，以賽亞記載了基督再來時對這個問題的態度的預言：「看哪，耶和華必在火中降臨，他的戰車宛如暴風，以烈怒施行報應……耶和華必以火與刀審判凡

有血肉之軀的……那些潔淨自己獻給偶像，進入園內，跟隨在其中一個人去吃豬肉和鼠肉，並可憎之物的，他們必一同滅絕」（〈以賽亞書〉66:15-17）。

以賽亞明確指出，上帝的審判會落在那些漠視和拒絕他神聖默示之律法的人身上，包括《聖經》中關於潔淨和不潔淨的動物的飲食律法。

從此刻到永恆

自稱基督徒的人對飲食律法的反感衍生自公元二世紀的動亂，其中最令人遺憾的後果之一，就是數百萬人因吃了上帝從來不打算讓他們吃的食物而染上疾病，受苦甚至死亡。不知何故，《聖經》中關於撒但會欺騙全世界的簡單明瞭的陳述（〈啟示錄〉12:9）被忽視或輕易遺忘了。這騙局包括相信簡單、實用、理性且有益的飲食指令已被廢掉，不再有效！

不過，這種情況很快就會改變。當耶穌基督再臨大地時，「萬物」（〈使徒行傳〉3:20-21）將會復興——「萬物」將包括造物主的《聖經》飲食律法。

第三章

運動：為活動而設計的身體

我們生活在可能是人類歷史上最久坐不動的時代。

但是我們的身體就是為了活動而設計的。

多動有多動的好處，不動就得付出代價。

基督信息的一個主要方面是「我來了，是要羊 * 得生命，並且得的更豐盛」（〈約翰福音〉10:10）。這無疑指向永生的應許，但也指向我們今天可以享受的豐盛生命。數以千計的人發現，當他們欣然接受上帝在他的話語和耶穌基督的教導中向他們提出的生活方式時，他們現在確實經歷到更豐盛的生命。{* 編者註：《新標點和合本》另註，「羊」或譯作「人」。}

當然，許多人相信他們現在就擁有「豐盛的生活」，這要歸功於現代發明和二十一世紀所提供給我們的奢侈品。在很大程度上這當然是對的，但也不乏諷刺意味，因為我們讓一些現代發明和奢侈品奪去了我們本來可以擁有的**真正**豐盛的生活。

花大量時間看電視的人 要付出沉重代價

由於現代社會從農業轉向製造業，從劇烈的戶外活動轉向室內休閒，例如玩電子遊戲、看電視、不斷使用智慧手機，以及每天花數小時上網，我們的文明可能比人類歷史上任何其他時期都較少活動。這種**缺乏活動的流行**帶來了健康的衰退和慢性疾病發病率的上升。

眾多研究顯示，當人們坐得越多、活動得越少時，他們面臨各種健康問題的風險就越高，包括肥胖、高血壓、心臟病、糖尿病、結腸癌、焦慮、憂鬱、骨骼退化和肌肉萎縮。¹ 世界衛生組織估計全球有 60% 到 85% 的人口沒有足夠的體育活動，並表示久坐不動

的生活方式每年導致 320 萬人的可預防性死亡。² 引人注目的頭條新聞宣稱，缺乏運動與吸煙一樣危險，而且美國的青少年現在和 60 歲的成年人一樣缺乏運動。³

現代「久坐症」的結果之一就是體重增加和肥胖，而這與缺乏活動是密不可分的。在美國，超過 30% 的兒童和近 70% 的成人超重或肥胖。⁴ 全球有近 20 億成年人超重或肥胖，這一數字自 1980 年以來增加了一倍以上。⁵ 這使得公共衛生官員認為，全球正面臨一場與缺乏體育活動和肥胖相關的「大流行病」——一個世界性問題。⁶

兒童可能是我們這個缺乏體育活動時代最不幸的受害者。據估計，將近一半的兒童沒有足夠的運動來發展健康的心臟和肺部，超過 90% 的兒童至少有一個心臟病的主要風險因素。⁷ 看電視、玩電子遊戲、家長的不良榜樣，以及許多小學取消小休時間，都與這日益嚴重的問題有關。⁸

這種令人悲傷的景象——一種與慢性病增加有關的全球不活躍流行病——並不是耶穌為我們構想的「豐盛生活」。

為活動而設計

這種久坐不動的生活方式與造物主對人體的設計是相衝突的。人體的一切都顯示出它是為了**活動**而設計的。如果我們不按照設計的方式來使用我們的身體時，當它開始損壞時，我們就不應感到驚訝了。

智慧的所羅門王歷來告訴我們：「詛咒不會無故臨到，正如麻雀掠過，燕子翻飛」（〈箴言〉26:2），使徒保羅也反映了這個明智的建議：「不要自欺；上帝是輕慢不得的，因為人種的是甚麼，收的也是甚麼」（〈加拉太書〉6:7）。因果定律不會從世上刪除，它也適用於我們今天久坐不動的生活方式。如果我們不願意從沙發上站起來，按照身體設計的方式使用身體，我們可以繼續預期人類健康狀況不斷惡化，就如我們在報章的統計數字中看到的。

然而，如果我們立志接受造物主的設計，站起來，多做運動，這些與我們久坐不動的生活方式有關的疾病大多數都是可以預防、控制，甚至逆轉的。我們目前的血肉之軀**並非用來**永久活著（〈希伯來書〉9:27），但如果我們依照其設計來使用，我們就能

盡量提高生活的質與量。即使是行動不便的年老體弱者，也可以從力所能及的事情中體驗到一些好處。

活動的效益

現代研究顯示，體育活動的好處對每個年齡層都極為重要。身體活躍的兒童和青少年擁有更好的健康、更強健的骨骼和肌肉、更好的睡眠和情緒、更少的壓力、更強健的免疫系統，以及降低罹患許多疾病的風險。⁹ 能強化肌肉和增加有氧體能的體育活動也能改善兒童的思考能力、短期記憶力、學業成績和自信心。¹⁰ 活躍的兒童也較少參與吸煙和濫用藥物等破壞性的行為。¹¹

身體活躍的成年人罹患許多疾病的風險都低得多。他們享有更強健的肌肉和骨骼、更強的免疫系統、更少的感冒和病假、更低的血壓、更好的體重控制、降低心血管疾病和中風的風險、更積極的精神面貌，以及更快的傷口癒合。¹² 事實上，即使是有肥胖遺傳傾向的人，經常運動似乎也能將這種影響降低三分之一。¹³ 正如耶穌所願，身體活躍的人的生活確實更加豐盛。

對於開始運動或在力所能及的範圍內保持體育活動的高齡人士也有好處。他們可以保持肌肉質量和骨質密度，有助於平衡和移動能力，並可減少跌倒和骨折的恐懼，幫助他們更快地行走、更好地爬樓梯。¹⁴ 有規律的體育活動也能幫助他們減少過多的體重、控制壓力和改善情緒，並降低罹患糖尿病、心血管疾病和癌症的風險或影響。¹⁵ 身體活躍的長者較少經歷抑鬱，也較少需要昂貴的醫療照護。他們的預期壽命會延長，整體生活質素也會提高，從而增強他們的獨立感。¹⁶ 有規律的體育活動甚至可以延緩正常的老化過程。即使是那些只能躺在床上或坐在輪椅上的人，如果參與運動計劃，也會感覺更好。¹⁷

體育活動最吸引人的地方之一就是它對大腦的正面影響。據觀察，保持身體活躍生活方式的人精神更穩定、更有效處理壓力、展現更佳的心智技能（創造力、記憶力、數學、組織能力和邏輯推理能力），而且罹患抑鬱症的機率較低。¹⁸ 這似乎與運動能提供腦部更多氧氣、加快神經脈衝傳輸，以及釋放能提升情緒、消除疼痛的安多酚有關，而安多酚能使腦部自然放鬆。¹⁹

我們會改變方向嗎？

在二十世紀末期，人們為遏制這種不活躍流行病付出了重大努力。越來越多的人開始步行、跑步、游泳、騎單車和參加運動課程。企業開始為員工制定健康促進方案。甚至有人建議美國政府製作警告標籤（類似於酒精和煙草產品上的警告標籤），上面寫著：「公共衛生局局長已確定，缺乏體育活動會危害您的健康」。²⁰ 公共政策專家現在大力提倡改變既有的態度、習慣和行為，讓個人和社會都能獲得定期體育活動所帶來的好處。

如果我們想要體驗耶穌基督所說的豐盛生活，我們大多數人都需要改變我們的思維、我們所相信的，以及我們日常生活的方式——包括我們的實質生活方式。

要改變態度和習慣並不容易。既有的想法和行為會抗拒改變。然而，當我們清楚地看到延續舊習慣的危險性、了解採納新行為所能獲得的好處，並學習需要採取哪些行動來取代舊習慣時，改變就會變得較容易。這樣我們就有了一條清晰的道路。

如果我們期望達成持久的改變，基本動機也很重要。大多數

人已經知道運動或更積極的生活方式會改善他們的身體健康或外表，但這些知識並不足以激勵他們**採取行動**，或者即使他們開始**行動**，也無法保持足夠的動機繼續下去。我們需要更深層、更深遠的動機來實現持久的改變，而我們對上帝的信心和透過管理我們的身體來取悅他的願望，可以幫助提供這樣的動機。當信仰的理由與實質的理由結合時，真正的改變就更有可能發生，因為我們的動力來自於我們的核心信念，知道什麼榮耀上帝，什麼不榮耀上帝。

保羅告訴哥林多信徒，「你們的身體是聖靈的殿 所以，要在你們的身體上榮耀上帝」（〈哥林多前書〉6:19-20）。雖然這段經文是針對哥林多信徒的不道德行為而寫的，但它包含了一個更廣泛的原則，應該引起我們的注意。基督徒有責任盡力照顧上帝給我們的身體。這可以成為一個強大的激勵因素！

保羅進一步指出，雖然靈性的成長最為重要，但是「操練身體有些益處」（見〈提摩太前書〉4:8）。的確，有規律的活動或運動只會在**今生**對身體有益。但從另一個角度來看，運動所需的**自**

律性會成為我們品格的一部分，而品格卻是**永存**的。

在我們的生活中做出改變，即使是很小的改變，往往也會令人產生畏懼。但是我們要記得，真正的基督教不是一場觀賞性的運動，而是一種具有挑戰性的生活方式，涉及成長和改變、克服舊的態度和習慣，並用新的行為取代有害的行為。但是，除非我們決定**開始**，否則什麼都不會發生。

關於更活躍的生活方式，好消息是幾乎**無論任何**定期活動都比什麼都沒有活動更好。也許您想從每天活動 30 分鐘開始，但這似乎太多了。您可以考慮嘗試每天三次，每次 10 分鐘。與其喝咖啡休息，也許您可以散散步。您可能會發現您覺得神清氣爽，而且您可以在生活中增加活動，在消耗卡路里的同時強化您的心、肺、骨骼和肌肉。您可以與朋友或寵物一起運動，或將其作為家庭活動。讓您的子孫看到您的榜樣。邀請他們一起來，向他們展示應遵循的道路。有規律的運動會改變您的生活——您的感覺、您的思維和您的外表。

當然，每個人的情況不同，您應該謹慎行事（〈箴言〉22:3）。在

開始任何運動計劃之前，明智的做法是諮詢您的醫生。他或她可能會很樂意幫助您找到適合您和您特定情況的運動類型。

「與基督同行」的新觀點

當然，耶穌自己對體育活動也不陌生。耶穌長大時是個木匠（〈馬可福音〉6:3），他花了許多時間鋸木、磨平木板、鑽孔、用錘子和鑿子塑造接縫。身為「少木之地」的建造者，耶穌大概也用石頭工作。²¹ 在沒有電動工具的年代，這種勞動需要消耗**相當多**的體力。您曾與木匠或建築工握過手嗎？耶穌毫無疑問是一個體格強壯、肌肉結實、握手有力的人。

耶穌經常步行穿越加利利山區。耶穌每年按慣例三次到耶路撒冷守聖日（逾越節、五旬節和秋節——〈利未記〉第 23 章；〈路加福音〉2:41-42），如果他全程步行，每次來回大概要行走 150 英哩。光是為了守聖日，耶穌每年就可能行走了**超過 450 英哩**。當您考慮到他在一年的其餘時間可能每天步行一英哩或更多，就不難發現耶穌每年可以輕易步行超過 1,000 英哩。這是**相當多**的體育活動！

我們沒有人活在第一世紀的猶大，但是一想到您的救主本人也是身體活躍，這可能會讓您更有動力，盡您所能使用上帝賜給您的身體。也許您獨自在公園或小徑散步時，會想起耶穌基督，以及他與門徒在猶大山地的徒步旅行。使徒約翰甚至告訴我們，我們要「照著他所行的去行」（〈約翰一書〉2:6）——這句話明顯是指他的正義榜樣，但在我們日常外出時，這句話可能會讓我們的腳步增添一些活力，因為我們想像自己是以一種非常不同的方式「跟隨他的腳步」。

第四章

觸染：戰勝傳染病

**《聖經》是否掌握克服全球傳染病挑戰的重要關鍵？
宗教能否在促進健康和預防疾病方面發揮作用？**

在政府和醫學領域具有洞察力的世界領導人開始意識到，更多的金錢、藥物、研究和立法並不能贏得對抗疾病的鬥爭。許多國家的醫療系統在人口激增和有限的財政資源的壓力下每況愈下。新的疾病爆發（例如新冠肺炎大流行），為各國的醫療保健系統帶來了嚴峻的考驗，各國都在努力應對。世界衛生組織前總幹事格羅·哈萊姆·布倫特蘭（Gro Harlem Brundtland）醫生多年前承認，「人人享有健康……的目標仍然遙不可及」——這是一個不斷從地平線上滑落的幻想。¹

也許是時候問問：為什麼在二十一世紀，我們仍在為戰勝疾病而奮鬥呢？我們是否忽略了有

效的解決方案？我們是否忽略了上帝提供的有力工具——這些工具可能在對抗困擾世界各地數百萬人並導致其死亡的傳染病瘟疫方面取得巨大進展？

一個全球性的詛咒

1900 年代初，傳染病是美國和歐洲人民痛苦和死亡的主要原因。衛生條件的改善以及其他醫學的發展，大大減少了這些大陸上的瘟疫。

然而，在發達國家之外，我們仍然看到令人震驚和發人深省的景象，因為貧窮助長的傳染病肆虐著數量驚人的人口。瘧疾、腹瀉、結核病和呼吸道疾病等可預防、可治療的疾病，每年在較

不發達國家造成超過一千萬人死亡，其中兒童所受的影響尤為嚴重。² **面對與罹患**這些疾病的人數之多令人難以置信。

每年有超過 400,000 人死於瘧疾，其中包括 300,000 名 5 歲以下的兒童，主要是在撒哈拉沙漠以南的非洲地區。³ 據估計，全球有 32 億人（約佔全球人口的 40%）有感染瘧疾並死亡的風險。⁴ 在發展中國家，與瘧疾一樣是可以預防和治療的腹瀉疾病，也是造成兒童死亡和殘障的另一個主要原因。⁵ 每年有超過 1,000 萬人感染結核病，造成每年近 200 萬人死亡。⁶ 事實上，根據某些估計，「全球約有三分之一的人口患有潛伏性結核病」，意即他們感染了這種細菌，但沒有生病。⁷

在世界上的熱帶和亞熱帶地區，約有 25 億人面臨由蚊子傳播的致命登革熱的風險。每年有超過 5,000 萬個病例，而且疫情正蔓延到熱帶以外的地區。⁸ 愛滋病毒 / 愛滋病正迅速成為許多非洲和亞洲國家健康、經濟發展和國家穩定的最大威脅。自出現以來，它已奪走了超過 3,500 萬人的生命。如今，近 3,700 萬人為愛滋病毒呈陽性反應，每年約 200 萬新病例報

告。⁹ 在發展中國家，蝸牛熱（血吸虫病）影響約 2.07 億人，¹⁰ 而腸道蠕蟲感染則困擾著近 20 億人。¹¹ 在貧困的鄉村地區，超過 1.9 億人有可能罹患細菌性沙眼，這是造成視力受損和失明的主要原因。¹² 超過 1.2 億人面臨盤尾絲蟲病（河盲症）的風險，每年有 1,800 萬人受到感染。¹³ 麻瘋病每年仍導致 100 萬至 200 萬人喪失能力，約有 20 萬名新感染者。¹⁴

遭受傳染病詛咒的人數確實是一個天文數字。更糟的是，近年來，另一項令人警醒的事態發展加劇了發展中國家沉重的疾病負擔。由於這些國家的人民越來越多仿效較發達國家的行為和飲食習慣，他們發現心臟病、癌症和其他發達國家普遍存在的病症都在增加。¹⁵

可悲的是，傳染病和慢性病最沉重的負擔落在了「最底層的十億人」身上，他們「基本上沒有錢生活」，陷入了無盡的貧困循環。¹⁶ 這些最貧窮和最不發達地區的許多國家背負著沉重的債務、破敗的基礎設施和猖獗的腐敗，根本無力解決這些駭人的難題，因此其人民繼續在全球的疾病詛咒下承受著不成比例的痛

苦。一位英國殖民地醫生曾寫道：「廣大的非洲 比世界上任何其他地區都承受了更沉重的疾病負擔 〔而且〕熱帶非洲的現代居民比其他任何民族感染了更多種類的人類寄生蟲」。¹⁷ 在熱帶非洲的某些地區，60%-90% 的人口感染了多種寄生蟲。

為了減輕並消除這病痛的折磨，我們必須理解並解決問題的真正成因。

打破惡性循環

對於許多醫療專業人員而言，解決傳染病問題的唯一方法就是投入更多的資金研發藥物和設立診所提供治療。人通常希望殺死入侵的病原體，或透過治療症狀來減輕痛苦，但卻很少著重於解決**根本原因**。困擾發展中國家的大多數傳染病都與貧窮有關——居住環境擠迫、不衛生、缺乏乾淨的水源、沒有妥善處理人類排泄物和垃圾，以及缺乏對帶病昆蟲的防護（窗紗、蚊帳、驅蟲劑和殺蟲劑）。生活在貧困中的人根本無法獲得這些促進健康的資源和工具，而資金緊絀的政府也無法提供這些資源和工具。令人遺憾的是，貪腐的領導人往往讓問題更

加嚴重，他們挪盜用國際援助的資金來中飽私囊。

無知也扮演著重要的角色。生活在全球貧困鄉村地區的人，通常不了解傳染病的傳播方式，也不知道如何輕易預防傳染病。有時，人們並沒有認識到傳染病的真正原因（例如細菌、病毒、原虫、蒼蠅和蚊子），而是歸咎於「邪靈」。無數人沒有意識到或不想承認性活動和注射街頭毒品可以傳播愛滋病毒 / 愛滋病。許多人在被人類和動物排泄物污染的溪流、湖泊和水坑中游泳、洗澡、洗衣服，並飲用其中的水——這可能是唯一可用的水！食用會傳播疾病的動物和其他生物也是造成嚴重疾病傳播的因素之一。往返於疾病肆虐的地區，與病人及其個人物品密切接觸，也會促進傳染病的傳播。

動機是促進健康和預防疾病的重要因素。許多人都**知道**在大小便後以及準備或進食食物前應該仔細洗手，但是他們並沒有根據這些知識**行動**。改變個人行為是對抗疾病的主要挑戰。必須解決這些基本問題，才能減輕疾病負擔，並贏得與疾病的鬥爭。

一個新的視角

但是，沒有錢，您怎能消除疾病和貧困的後果呢？您如何克服無知？您如何激勵人以不同的方式思考和行動？這些通常不是醫生、衛生規劃者、政府部長或經濟學家的專業領域，但在這些領域找到答案對於減輕疾病負擔至關重要。

要完成這些任務而不是僅向問題投放金錢，我們需要重新思考我們的方法。教育顯然必須在驅除無知方面發揮重要作用，但如果不建造更多學校、僱用更多教師或讓更多人加入政府工作，如何幫助大量民眾呢？一個人的信念是促使行為改變的另一個主要因素。我們可能會問，**是否已經有人在位，能勝任這種工作？**

不管你相信與否，宗教領袖在消除無知和促進戰勝疾病的行為上，佔據著理想的地位。在許多國家，宗教領袖每週都會與大量的人接觸——通常是所有年齡層的人。他們提倡影響個人行為的價值觀。許多人已經由私人組織支付費用，亦有許多人無私地提供自己的努力和資源來提供援助，例如蚊帳和水井資金。

主要問題是，大多數宗教領袖沒有充分認識到其立場的強大

潛力，也沒有充分準備好發揮這一重要作用，即教導基於《聖經》的疾病預防和健康促進原則。大多數神職人員，就像許多政府和醫學界的人一樣，認為宗教的主要作用是安慰病人和慰藉死者家屬。雖然這些都很有幫助，但他們忽略了上帝**為宗教領袖設定的另一個角色**——一個《聖經》中明確概述的角色。

《聖經》中可教導的原則

在前面的一個篇章中，我們回顧了如果每個人都遵守上帝關於潔淨和不潔淨動物的命令，我們將看到對人類健康的正面影響。選擇不吃那些不適合人類食用的動物本身將大大有助於減少傳染病造成的損害。但《聖經》的指導並不止於此。

《聖經》的訓誡也告訴我們要避免接觸死去的動物或接觸過牠們的任何物件（參考〈利未記〉11:32-40）。可能被污染的多孔陶器將被毀掉，以避免疾病傳播。這些《聖經》法規與完善的微生物學技術一致，是對抗傳染病的重要程序。祭司的工作是教導和解釋這些原則。祭司將那些患有以皮疹為特徵之傳染病病人指定為不潔者，例如麻風病、麻疹、

天花和猩紅熱。這些人被隔離於其他人之外，以防止疾病傳播（見〈利未記〉第 13 章）。幾個世紀以來一直使用的醫學上完善**檢疫程序**，都是建基於這些《聖經》指引。「保持社交距離」和隔離是應對 2020 年冠狀病毒大流行的早期有力工具，這是有充分理由的——因為使自己遠離疾病的《聖經》健康原則是**管用的**。

《聖經》的指引包括避免接觸病人的個人物品，因為這些物品可能傳播細菌（〈利未記〉13:47-59）。受污染的物品要清洗或燒毀（從而消滅微生物）。《聖經》的健康指導甚至適用於住所：有黴菌或真菌生長的房屋被隔離，直到受影響的材料被刮掉、更換並用新石膏覆蓋——如果房屋無法清洗，就會被拆除（〈利未記〉14:33-48）。

這一指令將大大有助於改善拉丁美洲 2,500 萬人的生活，這些人有感染美洲錐蟲病的風險，而美洲錐蟲病是生活在貧瘠住房裂縫中的親吻虫咬傷造成的。¹⁸利未祭司的職責之一，是透過充當**建築檢查員和公共衛生教育者**來促進健康，並幫助預防疾病。

《聖經》確認體液可以傳播疾病（〈利未記〉第 15 章）。接觸人類

排泄物、鼻涕、眼淚、唾液或髒毛巾都可能散播傳染病。沙眼是細菌感染的結果，也是可預防性失明的主要原因。沙眼通過接觸髒手巾和在人類和動物糞便上產卵的尋眼蒼蠅傳播。¹⁹接觸病人體液的人要用水洗手和衣服、洗澡，並與其他人隔離直到晚上，作為預防疾病傳播的預防措施（〈利未記〉15:11）。這些不僅僅是禮儀性的律法。這些衛生律法的目的是促進健康和預防疾病。

《聖經》中最實用、最有力的告誡之一指出，人類排泄物應遠離居住地掩埋（〈申命記〉23:12-14）。這可以防止廢物與人類、蒼蠅和其他傳播疾病的生物體接觸，並保持水源的純淨。穿鞋和不使用人類排泄物作為肥料也是重要的預防措施。許多疾病，如腹瀉、痢疾、鉤蟲、蛔蟲、霍亂、肝炎、沙眼和傷寒，都是由接觸人類排泄物引起的。

衛生處理人類排泄物和獲得清潔的水，是預防疾病的其中兩個最重要的方法。²⁰上帝告訴以色列宗教領袖要推廣這些保護人民健康的指示。不幸的是，現代宗教領袖未能抓住他們提供《聖經》指導的機會的重要性，這些指導可以顯著預防疾病及其傳播。

關於割禮的困惑

古代，上帝指令亞伯拉罕和他的後裔以色列人要在男嬰出生後第八天行割禮（〈創世記〉17:12-14；〈利未記〉12:3）。有趣的是，這一指令與科學研究相一致，表明嬰兒的血液凝固機制可能要到第八天才能發育完全。由於出血的威脅，早點做手術是不明智的。²¹雖然一些善意的人認為男性包皮環切術是野蠻的，但醫學科學表明，其好處大於風險。割禮的男孩患泌尿道感染的風險較低，割禮的男性患前列腺癌和陰莖癌的風險較低，還有，與割禮的男性結婚的女性患子宮頸癌的風險較低。²²研究得出結論認為，割禮的男性感染或傳播愛滋病毒／愛滋病和其他性傳播疾病的可能性較低，因為去除包皮可以消除病毒可能存在的環境。²³雖然〈使徒行傳〉第15章明確指出，割禮不再是一種**靈性上**的要求，但醫學證據無疑支持這樣的觀點，即《聖經》中描述的割禮可以幫助預防疾病和促進健康。

女性「割禮」的習俗則**完全是另一回事**。這種惡劣的習俗並不符合《聖經》，也不應該與《聖經》中僅切除包皮的男性割禮混淆。

相比之下，女性「割禮」根本不是包皮環切術，而是一種恐怖的屠宰行為，在這種行為中，女性生殖器的一部分——不僅僅是多餘的皮膚組織——被切除。女性的「割禮」確實是一種野蠻的殘害，與《聖經》的割禮毫無關係。

還有身體穿孔和刺青嗎？

儘管歷史上各種異教文化都用紋身、切割、結疤和插入擴大嘴唇和耳垂的裝飾品來「裝飾」人體，但這些改變身體和變形的做法近幾十年來在西方國家成為一種熱潮。當許多人將這些做法稱為「人體藝術」之際，紋身和奇異穿孔的嚴重風險和健康後果卻很少被提及或考慮。

上帝將我們的皮膚設計成抵禦致病生物的屏障。當我們刺穿這個屏障時，我們創造了細菌和病毒進入皮下組織的機會。許多報告警告說，紋身和穿孔會增加皮膚細菌感染、肉芽腫，和破傷風、葡萄球菌、肝炎和愛滋病毒等通過血液傳染的疾病之風險，以及對物質和工具本身的過敏反應。²⁴許多人特別警告不要在懷孕期間紋身或穿孔，因為存在感染以及紋身顏料中的有毒元素遷

移到胎兒的風險。²⁵ 雖然紋身和穿孔的成本相對較低，但去除它們可能會很痛苦且昂貴——**假如可以去除的話。**

上帝希望以色列這個國家成為世界的光和榜樣，所以默示摩西教導的其子民，「不可為死人割劃自己的身體，也不可在身上刺花紋」（〈利未記〉19:28）。由於肉體上的紋身和切割破壞了皮膚提供的保護屏障，故此不健康並且帶有感染疾病的風險。上帝「照著他的形像」創造了人體（〈創世記〉1:27），並譴責這些使身體變形的異教宗教習俗。

健康專家警告病人遠離紋身和身體奇異穿孔是有原因的——這些做法可能對您的健康有害。

道德律法可預防傳染病

《聖經》將婚姻定義為一男一女終身的結合（〈馬太福音〉19:4-6），並強烈反對《聖經》婚姻範圍之外的性行為，例如姦淫、淫亂和同性戀（〈利未記〉第18章）。與不受限制的性活動是解脫之現代觀念形成鮮明對比的是，《聖經》尖銳地指出「行姦淫的，便是無知」（〈箴言〉6:32），並且性濫交的人得罪了自己的身

體（〈哥林多前書〉6:9,16-18; 〈羅馬書〉1:22-27）。過往反對此類行為的公共政策可能考慮到道德問題，但其效果是幫助防止性傳染病的傳播，包括被稱為「二十一世紀瘟疫」的愛滋病毒 / 愛滋病。²⁶ 現代從公共政策中消除任何道德考慮並使濫交正常化的工作，正在助長流行病的傳播。「一盎司的預防勝過一磅的治療」的古老建議已被大部分人遺忘，但這仍然是個好建議，而且在金錢和生命方面的成本要低得多。限制夫妻的性活動在忠誠的一夫一妻制婚姻中，是迄今為止避免傳播性傳染病的最有效方法。這是上帝讓宗教領袖傳達的《聖經》信息，但今天卻常被忽略。

醫學研究揭露了《聖經》對當今流行的性濫交生活方式發出強烈警告的原因。許多報告顯示，「男同性戀和雙性戀男性比任何其他群體受愛滋病毒影響更嚴重」，而且他們「感染梅毒、淋病和衣原體等其他性傳播疾病的風險也更高」。²⁷ 當愛滋病毒進入人體時，它會削弱並最終破壞人體的免疫系統，導致愛滋病，並使人遭受其他疾病和致命的機會性感染：肺炎、結核病、淋巴瘤、

卡波西氏肉瘤（血管壁癌）、帶狀疱疹、腦炎和失智症。研究還表明，性伴侶越多，感染愛滋病毒的幾率就越高，這大大增加了感染其他傳染病和早逝的風險。²⁸ 由於沒有治療愛滋病毒 / 愛滋病的方法，醫學人士確認消除危險與冒險行為的重要性：不要有多個性伴侶，不要共用針頭和針筒（例如用於注射毒品的針頭和針筒），不要與妓女發生性關係，並注意紋身針可能未經徹底消毒。²⁹ 這項醫療建議見證了古代《聖經》指令的智慧，禁止那些會帶來嚴重後果的高風險行為——淫亂、姦淫、同性戀和其他危險活動。

許多《聖經》原則的明確意圖是**在問題出現之前作預防**。〈箴言〉22:3 說：「通達人見禍就藏躲；愚蒙人卻前往受害」。從公共衛生的角度來看，透過事先採取明智的預防措施，大多數疾病都可以預防，從而挽救生命和節省金錢。

即將來臨的復興

《聖經》解釋說，撒但迷惑了普天下（〈啟示錄〉12:9），而領袖們往往對明顯的解決方案視而不見（〈以賽亞書〉56:10；〈馬太福音〉15:14）。今天的神學家和牧師，

大多忽略了他們在預防疾病和促進健康方面可以發揮的作用——教導人們在食物和行為上區分潔淨和不潔淨（〈以西結書〉22:26）。

然而，整個世界都將學會按照上帝的律法生活並從中受益的時刻即將到來。《聖經》揭示，雖然目前「一切受造之物一同呻吟」（〈羅馬書〉8:18-23），但「萬物復興」就在前面（〈使徒行傳〉3:19-21）。耶穌基督將回到地上建立上帝的國度，上帝的律法將從耶路撒冷向全世界宣揚（〈以賽亞書〉2:2-4;9:6-7）。在這個即將到來的國度中，教會和國家將聯合起來（〈啟示錄〉5:10）。耶穌基督和聖徒將教導人遵守上帝的律法和律例（〈以賽亞書〉30:20-21），人類將體驗改變行為的美妙結果。對抗疾病的鬥爭將會勝利，疾病將開始消失（〈以賽亞書〉35:5-6；〈耶利米書〉30:17）。雖然這聽起來令人難以置信，但這卻是福音的一部分——關於未來的喜訊。

第五章

心靈：心理健康的靈性層面

**《聖經》包含有關心理健康的重要觀點，
但這些觀點在醫學教科書中被忽略和漠視。
應用這些觀點可以改善數百萬人的生活！**

衛生專業人員認識到，保持健康不僅僅是不生病。許多人都明白，良好的飲食習慣、定期運動和獲得醫療保健並不能保證您感覺良好，並有效地應對生活中的挑戰，這就是為什麼世界衛生組織將健康定義為「不僅為疾病或羸弱之消除，而系體格、精神與社會之完全健康狀態」。¹ 世界衛生組織的這一定義承認，大腦與心靈的運作會對我們的身體健康產生重大影響。

健康教育教科書提到，社會和心理因素——能夠獨立運作、以可接受的方式表達情緒、與他人有效互動並感覺互相聯繫，以及管理壓力——都有助於改善健康。環境因素，例如在安全、充滿愛和支持的家庭中長大，並有

挑戰和成長的機會，也有助於我們的心理健康。即使是與大自然的接觸也會產生影響。²

然而，近幾十年來最有趣和令人驚訝的事態發展之一，是認識到健康有重要的**靈性**層面。「靈性健康」的概念認識到信仰和價值觀可以以非常顯着的方式影響行為和健康。³ 事實上，數百項研究顯示某些宗教信仰和習慣對身體健康有正面的益處。⁴ 更令人驚訝的是，現代科學發現正在證實古代促進健康的《聖經》指令的有效性，並證明漠視這些靈性原則會產生負面後果。

這些近期的發現如此令人驚訝的一個主要原因是反宗教態度主導了社會學、心理學、精神病學和醫學領域，並且在過去的幾

個世紀裡一直如此。自 1800 年代中期以來，社會哲學家認為，隨著社會變得更加現代化和科學化，宗教將失去其合法性並變得過時。⁵ 西格蒙德·佛洛伊德稱宗教為一種幼稚的迷信，源於對「願望實現」的渴望——這是他的開創性著作《幻象的未來》(*The Future of an Illusion*) 的中心論點。此後許多臨床醫師都同意這一點。

因此，很少有人考慮宗教在促進健康或預防疾病方面的作用。然而，隨著科學研究不斷出現明確的證據，闡明為什麼我們今天會遇到重大的健康和社會問題，這種偏見的心態也正在變得過時。

日益加重的精神疾病負擔

我們現代世界每天都有數以百萬計的人，因精神疾病而掙扎，而且這一數字正在增加。世界衛生組織將精神疾病列為世界上導致殘疾的第三大原因，僅次於心血管疾病和常見傳染病。⁶ 臨床抑鬱症在低收入國家中排名第八，而在中高收入國家中，它與焦慮症一起排名第一，這表明現代化和富裕並不能抵禦這些疾病。在美

國，精神疾病是年輕人和成年人（18-44 歲）住院的第三大原因，自殺是年輕人（10-34 歲）的第二大死因——是第十大整體死亡原因。⁷ 最近的報告表明，抑鬱和焦慮是大學校園中日益嚴重的問題——在過去的幾十年裡，抑鬱症人數增加了一倍，自殺人數增加了兩倍。⁸

在富裕的發達國家，那裡的人民可以隨時獲得世界上一些最好的醫療服務，為何精神疾病卻如此普遍且不斷增加？我們處理這個普遍存在的問題之方法是否有所遺漏？

很久以前，摩西告訴以色列人，如果他們遵守上帝的律法，他們就會受到祝福，但如果他們漠視這些指令，後果之一就是「耶和華必用癲狂……攻擊你」（〈申命記〉28:28）。那麼，我們漠視了哪些《聖經》指令和例子，可能正在影響當今數百萬人的心理健康呢？現代研究結果是否提供了一些線索？

與創造接觸的價值

過去幾個世紀以來，人們從鄉村遷入城市已成為趨勢。1790 年，美國祇有 5% 的人口居住在城市，

而如今，約有 80% 的人口居住在城市地區。⁹ 如果全球趨勢持續下去，到 2050 年，世界約 68% 的人口將居住在城市地區。¹⁰ 這種全球城市化在人類歷史上是前所未有的。

大城市的生活肯定會帶來一定的優勢，與此同時，如果不小心的話，城市生活也跟可能對您的健康造成負面影響的狀況有關（尤其是心理健康）。

除了城市生活的擁擠、擠塞、噪音、污染和壓力之外，研究發現，「與鄉郊地區居民相比，城市居民患焦慮症的風險高出 20%，情緒障礙的風險高出 40%。在城市出生和長大的人患精神分裂症的可能性是其他人的兩倍」。¹¹ 隨著數百萬人從鄉郊遷移到城市，我們看到嚴重的心理健康問題急劇增加，這並非巧合。現代研究開始將心理健康狀況下降，與失去與大自然的接觸聯繫起來。澳洲迪肯大學衛生與社會發展學院榮譽教授瑪迪·湯森 (Mardie Townsend) 博士觀察到：「越來越多的證據表明，與大自然的接觸對心理健康具有顯著的積極影響」，以及「與自然環境的日益脫節正在加劇精神疾病發病率的上

升」。¹² 她的觀察結果得到了最近數百項研究的支持，這些研究記錄了所謂的「自然匱乏」或「大自然不足症」的後果，而助長這些後果的因素不僅有城市環境，還有長時間盯著電子設備螢幕——手機、平板電腦和電腦。¹³

一項將自然與健康聯繫起來的早期研究，比較了可以看到窗外樹木的醫院患者，與只能看到牆壁的患者的手術後反應。擁有自然景觀的患者有更好的康復體驗。¹⁴ 較近期的研究指出，不僅觀看自然，就算觀看自然的圖片（例如，山脈、樹木、瀑布和草原），甚至聆聽自然的聲音（例如，海浪、雨聲、鳥類和動物的聲音）對身心都有類似的正面影響。¹⁵

事實證明，在自然區域散步或在自然環境中度過一段時間可以減輕肌肉緊張和壓力；降低血壓、心率和膽固醇水平；緩解抑鬱、改善情緒；降低罹患精神病的風險；並延長壽命。¹⁶ 沿著繁忙的城市街道散步並不會產生同樣的正面效果。研究人員報告說，「與自然相關的具體健康結果的範圍令人驚訝」，其好處包括減少抑鬱症和焦慮症、糖尿病、傳染病、癌症、心血管疾病、注意缺陷障礙等。¹⁷

接觸大自然對健康的好處來自於眾多因素。植物會釋放植物殺菌素——一類抗菌有機化合物，可以降低血壓並刺激免疫系統。森林中和流水附近的空氣含有負離子，可以減輕抑鬱症並刺激免疫系統。大自然的景象和聲音會抑制交感神經系統（我們的戰鬥或逃跑機制）並刺激副交感神經系統（我們的休息和消化機制），這有助於恢復注意力並幫助康復。接觸大自然可以提高脫氫表雄酮（DHEA）（一種具有抗糖尿病、抗肥胖、抗抑鬱和保護心臟特性的荷爾蒙）的水平，有助於控制血糖，刺激免疫系統產生抗癌細胞，並降低與糖尿病、抑鬱症和心血管疾病有關的蛋白質。¹⁸

研究還表明，兒童透過花時間在戶外接觸大自然可以獲得多種好處，例如提高記憶力、學習和決策能力；更高層次的韌性和自我價值；減少抑鬱和焦慮；以及改善神經行為障礙（注意缺陷障礙和過度活躍症）。¹⁹ 一項大型研究報告稱，生活在「綠色」社區的人比生活在「較少綠色」環境中的人，患疾病的幾率要低 20%。²⁰

研究自然與健康之間關係的人的結論都指向同一個方向。與大自然的接觸對我們人類有好處；

而隨著向城市遷移，人類與自然環境日益脫節，導致精神病的發病率不斷上升——這種情況需要「作為緊急事項」改變。²¹ 繼續有證據表明，「人類不僅依賴自然來滿足對水、食物和住所等物質需求，還要滿足其情感、心理和靈性上的需求」。²² 在自然環境中度過時光，即使觀看自然，越來越被視為「一個主要的健康決定因素……〔這可能〕構成一種有力的、廉價的公共衛生措施」，²³ 以預防精神病和促進數百萬人的活力與健康。²⁴

但是這些關於自然和心理健康的發現與我們在《聖經》中看到的內容有何關係呢？現代研究表明，許多《聖經》經文不僅僅是古樸的睡前小故事，還提供了對人類健康產生真正影響的觀點。〈創世記〉2:7-19 揭示，上帝並不是把亞當和夏娃安置在大城市的空調高層公寓大樓裡，而是在自然環境中——一個有樹木、植物、動物和流水的花園。在〈詩篇〉第 23 篇中，大衛將在可安歇的水邊的青草地上度過時光與精神煥發聯繫在一起。

宗教的角色

研究證實，宗教信仰遠非像一些

世俗評論家所聲稱的那樣，是精神病的原因或形式，而是有助於預防精神疾病並促進心理健康。我們已經看到，近幾世紀人口從鄉村移徙到城市中心的同時，精神失常的情況也在增加，而在同一時期，人也不再信奉宗教——尤其是近幾十年來。²⁵ 這一時期見證了從更「以社會為中心」的社會，向更「以自我為中心或個人主義」的社會之轉變，「隨同常見精神障礙的增加」。²⁶

宗教似乎透過提供希望、社會支援和「有利於我們的身心健康」的歸屬感，來對抗這些負面趨勢。²⁷ 摒棄有組織的宗教（強調集會中的社會聯繫）已經產生了一種「日益嚴重的孤獨現象」，專家描述這是一種「全球流行病」，可能導致「與肥胖症一樣多的死亡」。²⁸ 在美國，超過 25% 的人口獨居，這種社會隔離使過早死亡的風險增加了一倍以上。然而，遵守《聖經》中與其他信徒聚會的勸告——例如〈希伯來書〉10:24-25，其中告訴我們不要放棄「聚會」，以及〈利未記〉第 23 章中的命令，即在每週的安息日和每年的聖日，於「聖會」中定期聚會——不僅可以增強個人的**靈性**

健康，還可以促進更好的**心理**健康，有助於預防精神病。

嚴重精神抑鬱症的特點是傾向於迴避社會接觸和獨處，並有自殺的念頭。然而，眾多研究記錄了宗教在應對抑鬱症方面的重要作用。研究顯示，增添了靈性層面的行為治療可以幫助減少絕望和自暴自棄，而有強烈宗教信仰的抑鬱症患者，比沒有那麼強烈信仰的患者復原快 70%，有宗教信仰的抑鬱症患者嘗試自殺的次數也較少。²⁹ 一個多世紀前，人們就注意到自殺增加與宗教情緒下降之間的關係，而最近的研究則發現，宗教信仰較少的歐洲國家的自殺率，相比宗教信仰較多的美國為高。³⁰ 研究也顯示，高度虔誠的成年人——每天祈禱並定期參與宗教崇拜儀式——更快樂，與家人關係更融洽，也更有可能幫助他人。

感激、欣慰、寬恕和關心他人的基督教價值觀，長期以來被認為有助於改善社會關係。³¹ 現代研究證實，表現出感激和欣慰的態度，可以帶給個人多種與健康相關的好處。正向心理學領域的研究指出，懂得感恩的人更能照顧自己、更常運動、飲食更健

康、更能應付壓力、更樂觀、免疫力更強，並且心臟病和癌症的發病率較低。³² 懂得感恩的青少年會更快樂、更積極樂觀、表現也更良好。他們的成績更高，有更多的朋友，睡得更好更長，抑鬱程度更少，免疫系統更強，整體健康狀況也更好。³³

意義與目的

哈佛大學公共衛生學院對4,500名成年人進行研究後發現，如果人的生活有目標，就能更好地應對衰老。³⁴ 他們發現，與生活中很少或沒有目標的人相比，有目標地生活的人可以保持更多的肌肉力量，可以行得更快，採取更健康的行為，睡得更好，感覺更好，且壽命更長。那研究顯示，保持更積極、更目標明確的心理觀點的人，會獲得生理優勢，有助於改善健康。同一研究的另一篇報導得出的結論是，生命擁有一個目標——一個早上起床的理由——心理上能提供一種幸福感，對一個人的身心健康有益。³⁵

發現人生目標也被認為戒毒計畫的基礎。研究顯示，對酒精、毒品和其他破壞性行為上癮的人，似乎都有更深層的「靈性弊病」。他們的生活空虛、不充

實、不快樂。由於看不到生命的意義或目的，也沒有活下去的理由，他們通常嘗試用提供短暫快感的化學物質來填補空虛，但這只會帶來更多的痛苦，最終摧毀他們的身心健康。許多復康計畫已經證明，重新點燃一份目標感是戒除毒癮的關鍵。³⁶ 臨床心理學家兼成癮輔導師史丹頓·皮爾（Stanton Peele）博士對現有的治療理念提出了挑戰，即成癮是一種由神經化學異常和大腦功能障礙引起的疾病。他認為，許多成癮是由於一個人的生命缺乏目的和意義而造成的³⁷——許多正在康復的成癮者會同意他的評估。

尋找生命的意義和目的往往不被認為屬於醫學的範疇，而通常被認為是哲學和宗教的領域。精神病學和心理學可能會有所幫助，但即使這些領域也僅限於在物理層面上可以看到和研究的內容。靈性的概念超出了他們的範圍，通常被看作猜測事宜而已。然而，心理健康專家承認，**人生目的**在引導我們的決策、影響我們的行為、為我們的人生設定目標和方向，以及賦予我們所做的一切意義方面，都扮演著核心的角色。有些人透過他們所選擇的職業或所承擔的責任來獲得一種

「意義」感，但這些目的是依賴於我們的環境和感知，儘管那可能是暫時的、錯誤的。唯有上帝所默示的話語，才能提供我們他所賜的超越、真實、**永恆**的生命目的。

如果您有興趣進一步了解有關生命這一重要方面，請索取我們內容豐富的免費資源《生命的意義是什麼？》，可從本手冊背面列出的任何地區辦事處獲取。

整合而言

現代研究證明，按照《聖經》準則生活的宗教人士生活更快樂、更健康，較少經歷焦慮和抑鬱，能更好地應對壓力和困難情況，更樂觀，更有希望，對生命有更大的目標感和意義。這樣的結果顯示上帝在他的話語中教導的不只是一套信念，他提供的是一種**生活方式**。符合《聖經》的世界觀所提供的人生觀，不只是提供資訊和讓人安心，還能改善我們的生活（參閱〈約翰福音〉10:10）。在我們這個現代化、世俗化、高科技的世界中，那種對《聖經》的看法不幸缺失了。為了您自己的緣故，不要讓它從您的生命中消失！

第六章

醫治：神蹟之上帝

除了提供健康的律法和原則之外，
上帝是否也可能超自然地代表我們進行干預呢？
《聖經》揭示了什麼？

我們生活在一個提倡世俗主義和懷疑主義的時代。對超自然現象抱持偏見的評論家斷言上帝不存在，《聖經》只是一本神話和傳說的書，神蹟不可能發生，而且，對超自然神蹟的信念在「無知和野蠻的國家」¹或「不文明和未受過教育的國家」²中更為普遍。然而，這些觀點——儘管今天媒體、教育機構甚至一些神學家給予了很高的評價——卻與大多數人的想法背道而馳。研究顯示，近 80% 的美國人相信上帝或更高的力量，³ 71% 的美國人相信《聖經》是上帝所默示的。⁴ 至於神蹟，51% 的美國人相信《聖經》中記載的神蹟確實發生過，67% 的人相信神蹟今天也可能發生，

近 40% 的人說他們在生活中經歷過神跡。⁵ 更有趣的是，約 74% 的美國醫生相信神蹟會在今天發生，而且 55% 的醫生表示他們曾見過病人似乎神蹟般地痊癒了。⁶

當我們考慮到懷疑論者對於超自然上帝的存在和《聖經》神蹟之真確性的想法，與數百萬人的信仰和經驗——甚至許多醫生的觀點和經驗——如此脫節時，我們就該考慮《聖經》在醫治和神蹟這兩個重要議題上實際揭示了什麼。事實上，《聖經》的明確陳述、歷史事實以及數百萬人（包括醫生）的經驗都表明神蹟**確實會**發生。儘管上帝已經給了我們清楚的指示，教導我們如何促進並維持最佳的健康狀態，但我們仍有

可能面臨健康的挑戰，而當我們面臨挑戰時，我們可以來到他面前尋求神蹟般的醫治。

什麼是神蹟？

但神蹟究竟什麼是呢？一個「神蹟」可以定義為「上帝干擾事件自然進程的特殊行為……神蹟可能看起來像任何不尋常的事件，但它有一個超自然的原因。它是根據上帝的心意以上帝的力量，為一個神聖的目的，為了驗證一個神聖的訊息或目的而施行的」。⁷ 神蹟也可以定義為「物理世界中偏離已知自然規律的事件或效果，或超越我們對這些規律的認識；由超人類媒介所帶來的超常、反常或異常事件」。⁸ 創造宇宙的上帝當然可以在其宇宙中以神奇的方式行事。要證明神蹟不可能發生，就需要證明上帝不存在。

《聖經》在〈舊約〉和〈新約〉中描述了數十個神蹟事件。實際上，「基督教的核心宣稱依賴神蹟的護教價值」——《聖經》中所描述的神蹟確實發生了的事實。⁹ 神蹟展示一個超自然上帝的大能。如果《聖經》中記載的神蹟從未發生過，那麼《聖經》就不可信——

這正是許多世俗評論家提出的論點。然而，許多《聖經》神蹟記載的作者聲稱自己是那些事件的目擊者（〈彼得後書〉1:16），而那些目擊者中有許多人因為堅信自己說的是真話而死去。

與任何其他書籍不同的是，《聖經》讓我們瞥見了**奇蹟般的、超自然的干預**如何在健康、醫治和疾病中發揮作用。《聖經》揭示上帝是一個充滿慈愛和憐憫的生命體（〈約翰一書〉4:8；〈詩篇〉86:5；〈馬太福音〉9:36），他的品質在《聖經》記載的許多神蹟中顯而易見。想想看，上帝奇蹟地使撒拉在年老時懷孕，以履行他對亞伯拉罕的應許（〈創世記〉17:15-19;18:10-15）。以色列人離開埃及後，他奇蹟地在曠野養活了他們 40 年（〈出埃及記〉16:12-15,32-35）。他奇蹟地為以利亞提供了食物，並透過他使一個寡婦的兒子從死裡復活（〈列王記上〉第 17 章）。在希西家向上帝懇切祈禱後，他醫治了他，並讓他多活了 15 年（〈列王紀下〉20:1-6）。

〈新約〉描述了耶穌基督所行的三十多個神蹟——〈馬可福音〉中近**三分之一**的篇幅專門

講述了他的神蹟。除了變水為酒（〈約翰福音〉2:1-11）、平息風暴（馬可福音〉4:37-41）和在水上行走（〈馬可福音〉6:48-51）之外，耶穌還醫治疾病和軟弱（〈馬太福音〉8:1-17），趕鬼（〈馬太福音〉9:32-33；〈馬可福音〉1:23-26），使盲人復明（〈馬太福音〉9:27-31；〈馬可福音〉8:22-26），並且超自然地餵飽了數千人兩次（〈馬可福音〉6:35-44;8:1-9）。

一份醫治、賜予生命的事工

根據《聖經》記載，耶穌至少使三個人從死裡復活：一個猶太領袖的女兒（〈馬可福音〉5:22-24,35-43）、一個寡婦的兒子（〈路加福音〉7:11-17），以及他的朋友拉撒路（〈約翰福音〉11:1-44）。當然，上帝的話記載耶穌預言了自己的死亡，並透露三天後他會復活（〈馬太福音〉17:22-23）。同一份歷史記錄指出，耶穌在復活和升天之間的40天期間（〈使徒行傳〉1:3），門徒（〈路加福音〉第14章）和其他人，包括500人，都**看見耶穌活著**，保羅說他寫這封書信時，這批人大部分都還活著（〈哥林多前

書〉15:1-9）。許多資料來源證實了這一重大神蹟事件的《聖經》和歷史證據。¹⁰

《聖經》記載，耶穌委任他的門徒進行同樣的事工——傳揚即將到來的上帝的國的福音（〈馬可福音〉1:14-15;16:15）並「醫治病人，使死人復活，使癱瘓病人潔淨，把鬼趕出去。你們白白地得來，也要白白地給人」（〈馬太福音〉10:5-18；〈馬可福音〉16:15-18）。耶穌還告訴他的門徒，他們要做比他所做**更大的事**（〈約翰福音〉14:12）。

就此，我們在〈使徒行傳〉中讀到彼得和約翰治好了一個癱腿的人，讓圍觀者驚嘆不已（〈使徒行傳〉3:1-10）。使徒們行了許多「神蹟奇事」，吸引了耶路撒冷附近的人，他們帶著病人來，看他們奇蹟地得醫治（〈使徒行傳〉5:12-16），司提反在耶路撒冷的人中也行了大奇事（〈使徒行傳〉6:8），這引起了嫉妒的宗教權威的迫害。腓利行神醫和趕鬼的奇事，為撒瑪利亞的百姓帶來喜樂（〈使徒行傳〉8:5-8）。掃羅（後來成為保羅）在前往大馬士革的途中被上帝擊瞎了眼睛，後來得到醫治並信了主（〈使徒行傳〉

9:1-22)。彼得在呂大治癒了一個癱瘓的人，在約帕使一個名叫多加的婦人從死裏復活，這個神蹟廣為人知（〈使徒行傳〉9:32-42）。保羅在塞浦路斯趕走了一個魔鬼（〈使徒行傳〉13:6-12），然後在路司得醫治了一個瘸子（〈使徒行傳〉14:8-12），後來又在特羅亞使一個摔死的男孩復活（〈使徒行傳〉20:8-12）。耶穌基督和他的門徒透過上帝的神聖能力，奇蹟地醫治患病和受苦的人的例子，在《聖經》記錄中比比皆是。

神聖的醫治

但所有這些歷史上的神蹟與**今日**的基督徒有何關係呢？

《聖經》向我們應許「耶穌基督昨日、今日、一直到永遠，是一樣的」（〈希伯來書〉13:8），並提醒我們上帝說：「我是主，我不改變」（〈瑪拉基書〉3:6）。多個世紀前醫治那些尋求他的人的上帝，就是今日在天上掌權的上帝。

上帝默示大衛王寫道：「我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他一切的恩惠！他赦免你一切的罪孽，**醫治你一切的疾病**」（〈詩篇〉103:2-3）。雖然許多人承認上帝赦免罪，但許多人似乎不相信

上帝也主動提出**醫治我們所有的疾病**。他的神聖名字之一是「醫治你的耶和華」，這是他在〈出埃及記〉15:26 中為自己取的稱號：「你若留心聽從耶和華—你上帝的話，行我眼中看為正的事，側耳聽我的誠令，遵守我一切的律例，我就不將所加於埃及人的疾病加在你身上，**因為我是醫治你的耶和華**」。

正如我們在這本著作中所顯示的，以符合《聖經》的方法來處理健康，涉及學習遵行上帝在《聖經》中所揭示的指令。不遵從上帝的律法不僅代表罪（〈約翰一書〉3:4），也往往對我們的生命和健康造成實際的後果。

儘管許多人似乎明白耶穌的犧牲是為了使罪得赦免，但許多人**並不**將祂的犧牲與身體的醫治連繫起來。然而《聖經》清楚表明，「因他受的鞭傷，我們得醫治」（〈以賽亞書〉53:4-5；〈彼得前書〉2:24）。當然，**並不是所有的病痛、病症或傷害都是由於個人的罪造成的**——基督向他自己的門徒闡明了這一點（〈約翰福音〉9:1-3；參閱〈路加福音〉13:1-5），而造物主告訴摩西說他自己「使人口啞、耳聾、目明、

眼瞎」(〈出埃及記〉4:11)。然而，正如我們在前面的篇章中已經徹底證明的那樣，有些病痛、病症和傷害**確是**由於罪造成的。無論哪種情況，上帝都會提供神聖醫治的可能性。

使徒雅各勸告基督徒，「你們中間若有人病了，他該請教會的長老們來為他禱告，奉主的名為他抹油。出於信心的祈禱必能救那病人，主必叫他起來；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以，你們要彼此認罪，互相代求，使你們得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的」(〈雅各書〉5:14-16)。雅各清楚鼓勵他的基督徒同伴向上帝尋求醫治，方法是請來上帝的教會的長老——這個訓誡今天仍然有效。這訓誡包括「彼此認罪」(第16節)的指示，這意味著我們有責任找出並改變我們所做的任何可能導致問題的事。

這並不表示基督徒不能諮詢醫生，或尋求醫療協助和建議是缺乏信心的表現。完全不是這樣。儘管人類的知識永遠都是零碎且不完美的，但在現代，我們有幸擁有**大量**關於身體如何運作的知識。不過無論我們採取什麼其他

行動，這些經文**確實**告訴我們，基督徒應該尋求上帝的醫治，並且應該透過其指定的事工來進行。

如果長老離得很遠呢？從教會最早期開始，當親自去探訪生病或受苦的人不可行時，事工就會安排送去抹了油的布(〈使徒行傳〉19:11-12)。由耶穌基督所建立真的神的教會，繼承《聖經》的這一做法。

信心與觀點

《聖經》指出，醫治常臨到有有信心的人身上(例如〈馬太福音〉8:5-10)，但情況並非總是如此。有時，上帝選擇讓信徒承擔軟弱的重擔，是為了他更大的目的；有時，出於他的憐憫，他甚至會為那些信心較小的人進行干預。

拉撒路死了已經四天，因此當耶穌使他復活時，他肯定**沒有**運用信心(〈約翰福音〉11:37-44；參閱〈傳道書〉9:10)！使徒保羅當然對上帝奇蹟醫治(〈使徒行傳〉19:11-12)——甚至復活(〈使徒行傳〉20:9-12)的能力深具信心。然而他告訴我們，雖然他「三次求主」醫治他的苦難，但他後來明白上帝當時的目的不是要醫治他(〈哥林多後

書》12:7-10)。反而，上帝希望在保羅的生命中結出更重要的屬靈果子（第9-10節）。

儘管如此，如果我們牢記上帝的願景比我們的願景更大，並且我們應該尋求**他的**意願而不是我們自己的意願（〈馬太福音〉26:42），那麼，當我們遭受病痛之苦或軟弱時，我們就會懇求他介入。

耶穌教導他的門徒：「你們祈求，就給你們；尋找，就找到；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得著；尋找的，就找到；叩門的，就給他開門」（〈馬太福音〉7:7-8）。耶穌也說，「你們奉我的名無論向父求甚麼，他會賜給你們」（〈約翰福音〉16:23），並且我們被勸告要「憑著信心祈求」（〈雅各書〉1:6）——知道上帝會照他的時間和方式回應，並且「萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處」（〈羅馬書〉8:28；另請參閱〈哥林多前書〉10:13）。我們如何知道他聽見我們的請求呢？使徒約翰告訴我們，那是「因為我們遵守他的命令，行他所喜悅的事」（〈約翰一書〉3:22）。這將意味著要為違反他的律法悔改——包括他的健康律法和原則。

《聖經》清楚說明，《聖經》中的上帝是超自然、行神蹟的上帝，《聖經》中記錄和保存的神蹟彰顯了他作為我們慈愛的父的能力和憐憫——一位渴望在愛他的人生中行事的父（〈歷代志下〉16:9）。

若要從《聖經》中獲得更多關於醫治的觀點和啟發人心的細節，以及有關您如何能夠得到他所提供的醫治的資訊，請閱讀我們的免費小冊子《上帝今天會醫治嗎？》您可以向您附近的區域辦事處索取該小冊子（列於本小冊子背面），或者在 TomorrowsWorldhk.com 線上閱讀。

結論

行之有效的生活方式

您會做出促進身體與靈性健康的正確選擇嗎？

在《聖經》有關兩棵樹的記載中（〈創世記〉2:8-9;3:1-7），我們看到上帝並沒有**強迫**亞當和夏娃接受他神聖地揭示的教導。他們選擇使用人類的推理，有別予上帝的指示。為了贏得與疾病的長期戰役，今天我們每個人都必須做出自己的選擇。我們是要順服上帝，還是認為自己有更好的方法（〈申命記〉30:15-20；〈馬太福音〉7:14）？我們是否會考慮證據（〈帖撒羅尼迦前書〉5:21）並汲取歷史的教訓，從而做出明智的選擇？

我們已經看到，病痛與病症自古以來一直困擾著人類，古代和現代文明都在艱苦應付因健康狀況不佳和體弱所造成的人類痛苦。根據歷史記錄，大多數文化

都使用一種共同的方法來對抗我們長久以來與疾病的鬥爭，也就是「事後」的方法，依賴藥物、手術、咒語和魔法，以及用祭品——甚至是自殘和活人獻祭——去祈求神明。儘管現代醫學通過藥物、療法和手術在診斷和治療疾病方面取得了非凡的進步，但我們仍然面臨成本飆升、新病和舊病復發的問題。

然而，《聖經》透過一個民族的例子為我們展示了一個不同的方法，這個民族使用價值觀和教育的方法來**預防**疾病，而不是在疾病出現後純粹依賴治療來緩解病情。與其他古代文明形成鮮明對比的是，上帝賜給古代希伯來人一套律法和律例，使他們有別於其他民族，成為促進健康和預防

疾病的更好生活方式的明燈和榜樣。其他國家的祭司醫師將他們的技術視為神秘和機密而加以保護，而古代以色列的祭司則不同，他們奉命將這些寶貴的資訊公諸於世。《聖經》中的健康律法是希伯來《聖經》以及以色列人宗教和生活方式的重要部分。

神聖的律法來自神聖的立法者

歷史證實，《聖經》的健康律法在古代世界是獨一無二的。這些指引簡單而全面，解決了廣泛的個人和公共衛生問題——這些原則顯然是超前的。直到顯微鏡的發明、細菌的發現，以及病理學家在近幾個世紀的開創性工作——這些進步證明了這些古老的《聖經》律法在今天仍然具有科學效力——我們才真正能夠完全理解這些定律的原因。

我們的現代世界已經忘記了上帝是《聖經》健康律法的作者，而古代異教世界也從未理解過這一點。《聖經》揭示上帝不會改變（〈瑪拉基書〉3:6）——這意味著他的**基本律法**不會改變。當耶穌被釘十字架時，生物學的定律並沒有突然改變或停止運作。在摩

西時代引起或預防疾病的因素，今天仍在運作，而且上帝賜給摩西的健康律法也同樣有效！

所以，不要被那些聲稱《聖經》中的健康律法已經過時、落伍、不再適用於現代世界的人的論據所誤導。**耶穌基督來不是要廢掉上帝的律法**（〈馬太福音〉5:17）！那些律法是我們的造物主和設計者心靈的產物，反映了上帝的旨意，也是他為人類計劃的一部分。如果您遇到牧師、傳道人或教授，他們告訴您相反的事情，他們根本不知道自己在說什麼（〈以賽亞書〉8:20）！

一個令人敬畏的目的

上帝正在預備一群人來協助耶穌基督改變人類歷史的進程。即將來臨的上帝政府將消除疾病的災害，並提倡一種生活方式，不僅帶來身體、心理和靈性的健康，還帶來永恆的生命。

如果我們願意把生命交給上帝，尋求在耶穌基督的帶領下力求過他的生活方式——包括照顧他賜給我們的身體——我們將得到獎賞，其中包括當基督再來建立上帝的國度時與他一起作王統治全地（〈啟示錄〉5:10）。與基督

一起統治的聖徒將充當教師（〈以賽亞書〉30:20-21），他們將向全人類解釋上帝的律法，包括這些重要的《聖經》健康原則。由於這些工作，「認識耶和華的知識要遍滿全地，好像水充滿海洋一般」（〈以賽亞書〉11:9）。

當您開始掌握上帝對人類計劃的範圍時，您會發現有強而有力且令人興奮的理由，讓您學習遵循造物主所默示的《聖經》健康原則來生活。

《聖經》中的健康律法和原則是由人類的設計者所揭示的基本鑰匙，用以促進健康和預防疾病。那些律法和原則是上帝呼召當今相對少數人採納的生活方式的一部分——不只是悔改不良的健康選擇，也要悔改不良的屬靈選擇，並透過從罪中悔改、受洗和接受上帝的聖靈，完全回轉歸向上帝。如果您覺得上帝可能正在呼召您悔改和接受洗禮，並且您想了解更多上帝之道，請聯繫最近您的區域辦事處（列於TomorrowsWorldhk.com 網站和小冊子背面）。我們的代表將很樂意在您方便的時間和地點與您交談。我們的代表多年來一直奉行《聖經》中的肉體和靈性戒律，他們很樂意與您討論任何問題。

只要正確地理解、解釋和應用，上帝的生活方式就有可能成為每一個活過的人的美好祝福。

《聖經》清楚揭示，當耶穌基督返回並在地球上建立上帝的國度時，上帝的律法——**包括《聖經》中的健康律法**——將從耶路撒冷向世界宣告（〈以賽亞書〉2:2-4）。當全球的人都學會遵守這些簡單但卻非常重要的律法時，他們的健康就會改善，而長久以來的疾病詛咒也會開始消失（〈以賽亞書〉35:5-7）。

但我們不必等待。透過在我們今天的生活中應用這些現存的律法，我們現在就可以採納這種生活方式，體驗其好處並學習如何教授這些律法。

尾註

第一章：疾病：年代久遠的詛咒

- 1 Ralph A. Major, *A History of Medicine*, vol. 1 (Springfield: Charles C. Thomas, 1954), 27; and Otto Bettmann, *A Pictorial History of Medicine* (Literary Licensing LLC, 2012), 2–3.
- 2 R. Laird Harris et al., *Theological Wordbook of the Old Testament*, vol. 2 (Moody, 1980), 569
- 3 Bettmann, *A Pictorial History*, 13.
- 4 Major, *A History of Medicine*, 62–64.
- 5 Henry H. Halley, *Halley's Bible Handbook* (Zondervan, 2014), 138.
- 6 Halley.
- 7 David Alexander and Pat Alexander, eds., *Eerdmans' Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), 175.
- 8 Frank Gaebelein et al., eds., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2 (Grand Rapids: Zondervan, 1990), 568.
- 9 Gaebelein et al., 568.

第二章：膳食的律法：您真的想吃那個嗎？

- 1 Frank Gaebelein et al., eds., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2 (Grand Rapids: Zondervan, 1990), 530.
- 2 David Alexander and Pat Alexander, eds., *Eerdmans' Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), 176.
- 3 “Leviticus 11–14,” *The Interpreter's Bible* (Abingdon-Cokesbury Press, 1954), 52.
- 4 “Ruminant Nutrition for Graziers,” ATTRA Sustainable Agriculture, 2008, accessed March 31, 2020.
- 5 *The Interpreter's Bible*, 56.
- 6 Jonathan Foley, “It’s Time to Rethink America’s Corn System,” *Scientific American*, March 5, 2013.
- 7 Epidemiology of Tularemia,” *Balkan Medical Journal* 31, iss. 1 (March 2014): 3–10.
- 8 “Ebola (Ebola Virus Disease),” Centers for Disease Control and Prevention, November 5, 2019; and “Ebola Virus Disease,” World Health Organization, February 10, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ebola-virus-disease>.
- 9 Joanne Lee-Young, “SARS: Where Did It Come From?,” *Popular Science*, July 2, 2003.
- 10 “Parasites - Trichinellosis,” Centers for Disease Control and Prevention, November 15, 2019.
- 11 “Meat and Dairy Production,” *Our World in Data*, November 2019, <https://ourworldindata.org/meat-production>.
- 12 “Per capita consumption of pork in the United States from 2015 to 2029,” *Statista.com*, March 24, 2020.
- 13 “Pork,” *World Book Encyclopedia*, vol. 15 (World Book, Inc., 1995), 679.
- 14 Ralph Muller and John Baker, *Medical Parasitology* (J.B. Lippincott, 1990), 83–84.
- 15 “Parasites - Taeniasis,” Centers for Disease Control and Prevention, January 10, 2013.
- 16 John Boswell, ed., U. S. *Armed Forces Survival Guide* (MacMillan, 2007), 244.
- 17 Roger A. Caras, *Venomous Animals of the World* (Prentice-Hall, 1974), 103.

- 18 “Eel,” *International Wildlife Encyclopedia*, vol. 7 (Marshall Cavendish, 1990), 824.
- 19 Keith Banister and Andrew Campbell, *The Encyclopedia of Aquatic Life* (Facts on File, 1988), 26.
- 20 “Lobster,” *Encyclopædia Britannica*, vol. 7 (Encyclopædia Britannica, 1995), 430.
- 21 “Lobster,” *International Wildlife Encyclopedia*, vol. 13 (Marshall Cavendish, 1990), 1464.
- 22 Banister et al., 235.
- 23 “Shellfish Harvesting,” United States Environmental Protection Agency, March 2018.
- 24 Roger W. Miller, “Get Hooked on Seafood Safety,” *FDA Consumer* 25, iss. 5 (June 1991):6.
- 25 Guy Murdoch, “Consumer Tips,” *Consumer Research* (July 1993):2.
- 26 Gaebelien et al., 572.
- 27 “Different Dietary Fat, Different Risk of Mortality,” *The Nutrition Source*, Harvard T.H. Chan School of Public Health, July 5, 2016.
- 28 “Why Everything You Know About Nutrition Is Wrong,” *New Scientist*, July 10, 2019.
- 29 Declan, J., et. al, “Health Implications of Beef Intramuscular Fat Composition,” *Korean Journal for Food Science of Animal Resources* 36, iss. 5 (October 2016):577-582.
- 30 “Good Fats, Bad Fats, and Heart Disease,” *HealthLine.com*, August 13, 2019
- 31 Jack A. Ofori and Yun-Hwa P. Hsieh, “Issues Related to the Use of Blood in Food and Animal Feed,” *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 54, no. 5 (January 2014):687-97.
- 32 Jenny L. Cook, “Is black pudding the latest health food du jour?,” *NetDoctor.co.uk*, March 17, 2016.
- 33 “Say no to pig blood pudding, doctors advise as swine bacteria kill 4,” *ThanhNienNews.com*, March 1, 2013.
- 34 “The Sweet Danger of Sugar,” *Harvard Men’s Health Watch*, November 5, 2019.
- 35 “The Sweet Danger of Sugar”; and Jukka Montonen, et.al., “Whole-Grain and fiber intake and the incidence of type 2 diabetes,” *The American Journal of Clinical Nutrition* 77, iss. 3 (March 2003):622-629.
- 36 Harvey E. Finkel, “Wine and the Gastrointestinal Tract,” *Alcohol in Moderation Digest*, November 18, 2008.
- 37 Christian Nordqvist, “Wine: Health Benefits and Health Risks,” *Medical News Today*, April 7, 2016; and Honor Whiteman, “Moderate drinking may benefit ‘good’ cholesterol levels,” *Medical News Today*, November 14, 2016.

第三章：運動：為活動而設計的身體

- 1 Mfrekemfon P. Inyang and Stella Okey-Orji, “Sedentary Lifestyle: Health Implications,” *Journal of Nursing and Health Science* 4, iss. 2 (March-April 2015): 20–25.
- 2 Mukta Agrawal, “What do you know about a sedentary lifestyle?,” InLife Group, February 26, 2017.
- 3 “Lack of exercise as ‘deadly’ as smoking,” National Health Service, July 18, 2012; and Robert Preidt, “Are U.S. Teens Now as Inactive as 60-Year-Olds?” *WebMD*, June 16, 2017.
- 4 “Overweight & Obesity,” Centers for Disease Control and Prevention, April 10, 2020.
- 5 “Obesity and Overweight,” World Health Organization, April 1, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- 6 Matt Sloane, “Physical inactivity causes 1 in 10 deaths worldwide, study says,” Cable

- News Network, July 26, 2012.
- 7 “The Facts on Sedentary Lifestyle,” WalkND, August 20, 2012, <http://sites.nd.edu/walknd/2012/09/20/the-facts-on-sedentary-lifestyle/>
 - 8 Clifton B. Parker, “School recess offers benefits to student well-being,” *Stanford University News*, February 11, 2015; and Denise Mann, “Pediatricians Promote Benefits of Recess,” WebMD, December 31, 2012.
 - 9 Angelina Tala, “Exercise Benefits Children Physically and Mentally,” *Healthline*, January 10, 2017; and “How Regular Exercise Benefits Teens,” WebMD, April 18, 2019.
 - 10 Len Kravitz, “Exercise and Children: Better Brain Health, Less Obesity, Less Stress,” IDEA Health & Fitness Association, May 10, 2017; and Maureen Salamon, “Stronger Muscles May Pump Up Kid’s Memory Skills,” *HealthDay*, April 19, 2017.
 - 11 David R. Brown, “Physical Activity, Sports Participation, and Suicidal Behavior: U.S. High School Students,” *Medicine & Science in Sports & Exercise Journal* 39, iss. 12 (May 2005):2248–2257.
 - 12 “Health Benefits of Physical Activity,” *OnHealth*, May 11, 2017, https://www.onhealth.com/content/1/health_benefits_physical_activity; Mayo Clinic Staff, “Exercise: 7 benefits of regular physical activity,” Mayo Clinic, May 11, 2019; Len Kravitz, “The 25 Most Significant Health Benefits of Physical Activity & Exercise,” IDEA Health and Fitness Association, October 1, 2007; and “Physical Activity,” Centers for Disease Control and Prevention, February 7, 2020.
 - 13 Amy Norton, “No Excuses: Exercise Can Overcome the ‘Obesity Gene,’” *MedicineNet*, April 27, 2017.
 - 14 “Physical Activity,” World Health Organization, 2020, <https://www.who.int/behealthy/physical-activity>.
 - 15 NIH Senior Health, “Exercise: Benefits of Exercise,” Pasadena Senior Center, <https://www.pasadenaseniorcenter.org/blog/agewell/1759-exercise-benefits-of-exercise>.
 - 16 Robert Preidt, “Exercise a Great Prescription to Help Older Hearts,” *Everyday Health*, March 24, 2017, <https://www.everydayhealth.com/senior-health/exercise-great-prescription-help-older-hearts/>.
 - 17 Wojtek J. Chodzko-Zajko et. al., “Exercise and Physical Activity for Older Adults,” *Medscape*, March 1, 2010.
 - 18 Sophia Breene, “13 Mental Health Benefits of Exercise,” *The Huffington Post*, December 6, 2017.
 - 19 “Exercise and Depression,” *WebMD*, February 18, 2020.
 - 20 Jayne O’Donnell, “Surgeon general to target couch potatoes,” *USA Today*, February 5, 1996, A1.
 - 21 *Everyday Life in Bible Times* (National Geographic Society, 1967), 330.

第四章：觸染：戰勝傳染病

- 1 Katherine Yester, “The Global War for Public Health,” *Foreign Policy*, November 16, 2009.
- 2 “Global Report for Research on Infectious Diseases of Poverty,” World Health Organization, 2012, 9; and Phillip Stevens, “Diseases of poverty and the 10/90 Gap,” *International Policy Network*, November 2004, 7.
- 3 “Malaria in children under five,” World Health Organization, April 26, 2017.
- 4 “Malaria,” Centers for Disease Control and Prevention, September 16, 2019, <https://www.cdc.gov/malaria/>

- cdc.gov/globalhealth/newsroom/topics/malaria/index.html.
- 5 “Diarrhoeal Disease,” World Health Organization, May 2, 2017.
 - 6 “Tuberculosis,” World Health Organization, October 17, 2019, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>.
 - 7 “What is TB? How is it treated?,” World Health Organization, January 18, 2018.
 - 8 “Dengue and severe dengue,” World Health Organization, March 2, 2020.
 - 9 “HIV/AIDS,” World Health Organization, November 15, 2019.
 - 10 “Schistosomiasis (Bilharzia),” *Medscape*, September 20, 2018.
 - 11 Peter J. Hotez, *Forgotten People, Forgotten Diseases* (Second Edition, 2013), 5.
 - 12 “Trachoma,” World Health Organization, January 2, 2020.
 - 13 “Onchocerciasis (River Blindness),” *Medscape*, June 22, 2018.
 - 14 “Leprosy,” World Health Organization, September 10, 2019.
 - 15 “The maladies of affluence,” *The Economist*, August 9, 2007.
 - 16 Peter J. Hotez et al., “Rescuing the bottom billion through control of neglected tropical diseases,” *Lancet*, World Health Organization 373 (2009): 1570–1575.
 - 17 Oliver Ransford, *Bid the Sickness Cease: Disease in the History of Black Africa* (1984), 7, 13.
 - 18 “Chagas disease (also known as American trypanosomiasis),” World Health Organization, March 10, 2020.
 - 19 “Trachoma,” *Medscape*, July 24, 2019; and S.I. McMillen, *None of These Diseases* (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1974), 20–21.
 - 20 Albertha A. Nyaku and Stanley K. Diamenu, “Water and Dirt—matters of life and death,” *World Health Forum* (Vol. 18, 1997), 266–268.
 - 21 McMillen, 20–21; and Bert Thompson, “Biblical Accuracy and Circumcision on the 8th Day,” *Apologetics Press*, 1993.
 - 22 “Circumcision Basics,” WebMD, November 13, 2018; and “Circumcision (male)” Mayo Clinic, March 31, 2020.
 - 23 Aaron A.R. Tobian and Ronald H. Gray, “The Medical Benefits of Male Circumcision,” *Journal of the American Medical Association*, JAMA Network 306, iss. 13 (October 2011); and Nancie George, “4 Health Benefits of Circumcision,” *Everyday Health*, May 29, 2014.
 - 24 Mayo Clinic Staff, “Tattoos: Understand risks and precautions,” Mayo Clinic, February 28, 2020; and “Think Before You Ink: Are Tattoos Safe?” U.S. Food and Drug Administration, May 2, 2017.
 - 25 “Tattoos When Pregnant,” American Pregnancy Association, accessed April 28, 2020; “Tattoos and Piercings During Pregnancy,” *Health and Parenting*, 2018; and “Toxic nanoparticles in tattoo inks may harm your immune system,” *The Times of India*, September 13, 2017.
 - 26 Sebnem Kalemli-Ozcan, “AIDS, ‘reversal’ of the demographic transition and economic development: evidence from Africa,” *Journal of Population Economics*, JSTOR 25, iss. 3 (July 2012): 871–897.
 - 27 “HIV Among Gay and Bisexual Men,” Centers for Disease Control and Prevention, September 13, 2017, <https://www.thebodypro.com/article/hiv-among-gay-and-bisexual-men>.
 - 28 “What Puts You at Risk for HIV?,” WebMD, January 15, 2020; and John R. Diggs, Jr., “The Health Risks of Gay Sex,” Corporate Resource Council, 2002.
 - 29 “What You Need to Know About HIV and AIDS,” *WebMD*, June 23, 2019.

第五章：心靈：心理健康的靈性層面

- 1 *Constitution of the World Health Organization* (World Health Organization, 1948), 1, <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>.
- 2 Diane Hales, *An Invitation to Health*, (15th Edition, Wadsworth Cengage Learning, 2013).
- 3 Hales.
- 4 Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *ISRN Psychiatry* 2012 (December 16, 2012).
- 5 Vexen Crabtree, "Secularization Theory: Will Modern Society Reject Religion? What is Secularism?," The Human Truth Foundation, 2008.
- 6 "Global Leading Categories of Diseases/Disorders," National Institute of Mental Health, accessed April 28, 2020, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/global/global-leading-categories-of-diseases-disorders.shtml>.
- 7 "Mental Health by the Numbers," National Alliance on Mental Illness, September 2019.
- 8 Margareta Tartakovsky, "Depression and Anxiety Among College Students," *PsychCentral*, October 8, 2018.
- 9 "New Census Data Show Differences Between Urban and Rural Populations," United States Census Bureau, December 8, 2016.
- 10 "Urbanization," *Our World in Data*, November 2019, <https://ourworldindata.org/urbanization>.
- 11 Rob Jordan, "Stanford researchers find mental health prescription: Nature," *Stanford University News*, June 30, 2015.
- 12 Tori Rodriguez, "The Mental Health Benefits of Nature Exposure," *Psychiatry Advisor*, October 20, 2015.
- 13 Ming Kuo, "How might contact with nature promote human health?," *Frontiers in Psychology*, August 25, 2015; and "How Does Nature Impact Our Wellbeing?" University of Minnesota, 2016.
- 14 Robert S. Ulrich, "View through a window may influence recovery from surgery," *Science* 224, iss. 4647 (April 27, 1984): 420–421.
- 15 Rodriguez, "Mental Health Benefits"; and Mardie Townsend and Rona Weerasuriya, *Beyond Blue to Green: The benefits of contact with nature for mental health and well-being* (Beyond Blue Limited, 2010) 1, https://www.deakin.edu.au/_data/assets/pdf_file/0004/310747/Beyond-Blue-To-Green-Literature-Review.pdf.
- 16 "Health and Wellness Benefits of Spending Time in Nature," United States Department of Agriculture, https://www.fs.fed.us/outernet/pnw/about/programs/gsv/pdfs/health_and_wellness.pdf; and Ulrich, "View through a window," 420–421.
- 17 Kuo, "Contact with nature."
- 18 Kuo.
- 19 Townsend and Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*.
- 20 Kuo, "Contact with nature."
- 21 Rodriguez, "Mental Health Benefits."
- 22 Townsend and Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*.
- 23 Kuo, "Contact with nature."
- 24 Cecily Maller et al., "Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations," *Health Promotion International* 21, iss. 1 (March 2006): 45–54.
- 25 George Barna and D. Kinnaman, eds., *Churchless: Understanding Today's Unchurched and How to Connect with Them*, (Tyndale Momentum, 2014), 13.

- 26 Dinesh Bhugra, “Commentary: Religion, religious attitudes and suicide,” *International Journal of Epidemiology* 39, iss. 6 (December 1, 2010): 1496–1498.
- 27 Clay Routledge, “Is religion good for your health?,” August 31, 2009, <https://www.soothingemotions.com/religion--culture/is-religion-good-for-your-health>.
- 28 “Loneliness Can Impact Longevity,” *Newsmax Health*, August 8, 2017.
- 29 Bhugra, “Commentary,” 1496–1498.
- 30 Rodney Stark, *America’s Blessings: How Religion Benefits Everyone, Including Atheists* (West Conshohocken, PA: Templeton Press, 2012), 104–105.
- 31 Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, “Counting Blessings vs. Burdens; An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life,” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, iss. 2 (February 2003): 377–389.
- 32 Elizabeth Heubeck, “Boost Your Health with a Dose of Gratitude,” *WebMD*, January 11, 2006.
- 33 “10 Reasons Why Gratitude is Healthy,” *The Huffington Post*, July 21, 2014, https://www.huffpost.com/entry/gratitude-healthy-benefits_n_2147182.
- 34 Amanda MacMillan, “People Age Better If They Have a Purpose in Life,” *TIME*, August 16, 2017.
- 35 Lisa Rapaport, “Can having a purpose in life keep you strong in old age?,” *Thomson Reuters*, August 31, 2017.
- 36 “Life After Addiction: Finding Your Meaning and Purpose,” *New Method Wellness*, August 23, 2017.
- 37 Stanton Peele, “Addiction Wars: Meaning and Purpose v. Disease,” *Psychology Today*, March 29, 2011.

第六章：醫治：神蹟之上帝

- 1 Norman L. Geisler, “Miracles, Arguments Against,” *Baker Encyclopedia of Christian Apologetics* (Grand Rapids: Baker, 1999), 459.
- 2 Lee Strobel, *The Case for Miracles* (Grand Rapids: Zondervan, 2018), 31.
- 3 Kate Shellnutt, “80% of Americans Believe in God. Pew Found Out What They Mean,” *Christianity Today*, April 25, 2018.
- 4 Lydia Saad, “Record Few Americans Believe Bible Is Literal Word of God,” Gallup, May 15, 2017.
- 5 Strobel, *The Case for Miracles*, 30.
- 6 Strobel, *The Case for Miracles*, 31; and Shoba Sreenivasan and Linda Weinberger, “Do You Believe in Miracles?,” *Psychology Today*, December 15, 2017.
- 7 Geisler, “Miracles,” 451.
- 8 Herbert Lockyer, *All the Miracles of the Bible: The Supernatural in Scripture, Its Scope and Significance* (Grand Rapids: Zondervan, 1961), 13.
- 9 Geisler, “Miracles,” 451.
- 10 Strobel, *The Case for Miracles*, 189–210; Josh McDowell, *The New Evidence that Demands a Verdict* (Nashville: Thomas Nelson, 1999), 203–284; and Geisler, “Miracles,” 644–669.

區域辦事處

美國

PO Box 3810, Charlotte,
NC 28227-8010

電話：+1(704) 844-1970

中美洲

Departamento Hispano,
P.O.Box 3810, Charlotte,
NC 28227 USA

電話：+1 (704) 844-1970

澳大利西亞

PO Box 300, Clarendon,
SA 5157, Australia

電話：+61 8 8383 6266

加拿大

PO Box 465, London,
ON N6P 1R1

電話：+1(905) 814-1094

電話 / 傳真：+44 844 800 9322

香港

如果您對上帝的生活方式、神的仍存在教會或洗禮有疑問，
請將您的問題連同聯絡資料，發送至我們的香港辦事處：

contact@tomorrowsworldhk.com

電話：+852 5801-1161

網址：



新西蘭

PO Box 2767, Shortland Street,
Auckland 1140

電話：+64 9-268 8985

菲律賓

PO Box 492, Araneta Center Post
Office, 1135 Quezon City,
Metro Manila

電話：+63 2 8573-7594

南非

Private Bag X30, Menlo Park, 0102,
Pretoria, GP

電話：+27 12 331 0058

英國

Box111, 43 Berkeley Square,
London, W1J 5FJ