

二十一、 沉思冥想

所 罗门说：“他在想什么，他就是什么样的人”（箴言23章7节）。如果你能改变某人的思维方式，就能改变他的一生。也许我们监狱系统存在的一大问题就是：我们改变了罪犯的环境和控制了他们的自由，但是却没有设法改变他们的思想。如果一个人犯罪的本性不变，那么任何惩罚都不能阻止他在获得自由后再次犯罪。

一个人整日阅读腐朽的东西，脑袋里总想着这些东西，却还可以不受其影响，这种想法十分荒谬，不符合《圣经》的教导。保罗说通奸始于内心的淫念（马太福音5章28-32节）。其他罪行也都始于内心的欲望。小孩子最开始是内心叛逆，然后做出一些事情来折磨他们的父母，折磨有权约束他们的人。基督徒的行动往往走在思想的后面。想都想不到事情，就更别说去做了。

我们常听人说起冥想及其益处。但问题是，他们宣扬的这种冥想和《圣经》提倡的冥想往往大相径庭。现代人指的冥想是要专注于内心。要面对太虚境界放松，回归内心。上帝指的冥想是专注于上帝和上帝的道义，好让上帝及其道义对我们起作用。《诗篇》第1章中有福的人喜爱上帝的法律，并昼夜思想。

什么值得我们依靠？

“未了，弟兄姐妹们，你们要常常留意那些美善和值得颂扬的事。一切真实、高尚、公正、纯洁、可爱，和光荣的事都应该重视”（4章8节）。

要重视真实的。想到真实的事物就必然想到上帝

的道义，上帝的道义就是真理（约翰福音17章17节）。除了上帝的道，我们还需要重视其他真理。我们脑子不能总装着幻想，停留在我们脑子里的应该是真实的事物。我们不能重视流言蜚语、不能重视含沙射影，不能重视那些歪曲的事实，我们要重视真理。即便是基督徒，也急需做到这点。我常想，我认识一些牧师，如果他们

他们没有听到关于其他牧师或教会的传言，也许到了星期天布道的时候，他们就没什么可说的了。如果说宗教领域的流言蜚语不比世俗间的蜚短流长更糟糕，他们的不良影响至少可以相提并论。

如果基督徒都因为诚心向着上帝的道，而不愿意听人传播流言蜚语，这难道不是件好事吗？这会给我们带来革命性的转变，使我们振奋不已。

要重视高尚的。“高尚的”指那些高贵、庄严，受人尊敬的人或事情。《提摩太前书》中第3章8节用这个词来形容教会执事。《提多书》第2章2节也用这个词来劝勉那些年长的人。这里的意思是要我们心里装着高尚的事物，不要装着粗俗的东西。不要向那些做得不好的人看齐，要看得更高、更远，要寻找值得我们学习的人和事。

想念公正的事物。有些事情虽然真实但却错误。我们要重视公正的事物。我参加了特赖因·斯塔恩斯的葬礼，他生前在得克萨斯州长期担任牧师一职。许多人赞美他的一生以及他对人们的影响，有个人说到：“不论教会热衷于什么样的事情，遇到什么纷争，特赖因从不参与其中。他只是一如既往地随时随地传播福音”。这可是对他极大的肯定！我不想别人认为我对

“未了，弟兄姐妹们，你们要常常留意那些美善和值得颂扬的事。一切真实、高尚、公正、纯洁、可爱，和光荣的事都应该重视……”
腓立比书4章8-9节

教会或者这个世上的错误事情很拿手。我们要念想公正的事物。

要重视纯洁的。“对洁净的人来说，一切都是洁净的；但对那些污秽和不信的人来说，没有一件东西是洁净的，因为他们的心地和良知都污秽不堪”（提多书1章15节）。这里说的摯拷郇指的是纯粹。有纯洁的思想就是不能对上帝有二心。我们要把自己的生命和思想完全奉献给上帝，不要把好和坏都融入我们的生活，也不要指望这种不好不坏的生活能给我们带来回报。

要重视可爱的。“可爱的”一词的词根寓意友爱，但是，此处的意思是我们要重视生活中美好的事物。你是否注意到有些人似乎每天都能发现生活的美好，他们能觉察任何事物美好的一面。然而，有些人却总是看不到这些美好的东西。他们来到花园，只看到杂草和臭虫。他们登临山顶，却见不到上帝造物之美，看到的只是山峰的险峻。为了感受生命的充实，我们要把目光集中到那些美好可爱的事物上。

要重视光荣的。名声重要吗？当然！虽然并不是所有的事情都名副其实，但我们仍然要重视世上享有美名的事物。那些在基督教边缘徘徊的人物从来都遭到人们质疑，不会因为给人带来了好影响而获得美名。

要重视美善的。美善事物是高洁的事物。美德的标准很高。想蒙混过关是行不通的。美国制造业中许多人认为能蒙混过关就得了。他们常常生产出劣质产品，广大消费者对很多产品失去了信心。真是丢人啊！我们时时事事都应该全力以赴。如果我们注重美善的事物，我们决不会退而求其次。

要重视值得颂扬的。值得颂扬和被颂扬有时候是两种绝然不同的事情。有些事情值得我们颂扬，却从未得到人们的颂扬。有些事情得到了人们的颂扬，却从不

值得我们去颂扬。上帝不是要我们专注于那些被颂扬的事情。专注于被颂扬的事物会让我们追名逐利，破坏我们做人的原则。专注可颂扬的事物意味着专注有价值的事物，不管这种价值是否为人们认可。

要思考，也要行动！

我们思考什么问题很重要，但仅仅思考是不够的。保罗接下来说到：“你们从我所学习，领受，或听到，看到的言行，都要实行出来”（4章9节）。保罗告诫他们要去思考、去冥想的事情是他们能从保罗一生的行事中查觉到的事情。因此，保罗告诫他们要把他们所思考的这些事情时时付诸实践。

如果我们仅仅满足于思考正确的事情，我们并没有多大的进步。基督徒的生活始于内心的想法，但这内心的想法会推着我们时时过上一种全新的生活。

读到这里，我在想：别人从我身上学习，领受，或听到，看到的是什么？我们都应该花时间想想别人从自己身上看到了些什么。我们的行为和我们曾经对他们的教导是一致的吗？如果我们对孩子们说的是一套，自己做的又是另一套，那我们就无法教他们为上帝而活。

“那赐平安的上帝会与你们同在”

如果我们思考对的事情，做正确的事情，我们就能够得到回报，上帝就会来到我们的身边。他是赐予我们平安的上帝，因为借着耶稣之血我们已经归顺了上帝（4章9节）。对基督徒来说，最大的荣幸莫过于能永远和上帝在一起时刻享受他的关爱。

Studies of Biblical Literature © 2005, 2006 by Truth For Today Publications.