

# 你在想什么？

道格·巴契勒 牧师



**一个奇妙的真相：**人类大脑只有 3 英镑重（约 1400 克），却能储存大约 10 亿兆个字节。换句话说，它比美国国会图书馆所有印刷书籍中包含的信息量，还要多出 100 倍。人类的大脑能够容纳的信息，比 23,400 张 DVD 所储存的还要多！

现代医学对人类心脏的研究，远比对大脑的研究要多得多。某种意义上讲，人类的大脑将是地球上最后一块尚待开发的伟大领域。

但是，如果你也像我一样去思考，那么你就会很少地用到自己的思维。人的思想，通常是在电光火石的刹那之间发生。它就像一艘没有锚的船，常会信马由缰。

同样，如果我们能够学会弹钢琴，或掌握第二门语言，那么我们也可以训练自己，在任何情况下运用好自己的思维。我相信，这对处在世界末时的我们是至关重要的——我们需要一个敏锐的头脑，去预备战胜魔鬼的一切挑战。

能用抽象思维去推理的能力，或许就是人类与上帝所造的其他物种间最根本的区别。这是一个本质上的不同。因为将来的某一天，你和我都将在上帝面前，为我们选择去思考的事情作答。

**“因为耶和华不像人看人，人是看外貌，耶和华是看内心。”**（撒上 16:7）或许我们可以一边藉自我的“义行”来愚弄别人，同时又在某种程度上为只停留在思想上的罪而自娱自乐，享受着那些仅限于想象中的被禁止的越轨行为的乐趣。但上帝仍然能看透，祂知道你的内心。正如箴言 23:7 所说，你心中怎样思量，你的为人就如何。

在胡佛大坝建造之前，数亿吨的雨水沿着科罗拉多河直冲而下，汇入大海。但当这些水资源被有效控制之后，便能用来饮用、灌溉和发电。大多数的人，会任由他们的思想漫无目的地天马行空，然后被遗忘。但如果在圣灵的感动和控制之下，我们便能熟悉地运用思维去成就很多正确事。

问题是，我们要怎样做？

## 罪恶的思想

等一等！我们真的要对自己的想法负责吗？毕竟，人的思想如同在传送带，往返穿梭于我们的脑海。心理学家估计，我们的大脑每天大约有 10,000 种想法。所以，有时候我们无法控制自己去想什么，特别是在大量信息如同暴风雪一般涌向我们的感官之时。

虽然如此，但我们可以选择将什么信息保留在大脑中。

许多基督徒总是思想污秽和罪恶，而不是专注于圣洁、良善和真实。耶稣教导说，我们会在思维中作假见证，杀人和犯奸淫。祂说：“**惟独出口的，是从心里发出来的，这才污秽人。因为从心里发出来的，有恶念、凶杀、奸淫、苟合、偷盗、妄证、谤讟，这都是污秽人的。至于不洗手吃饭，那却不污秽人。**”（太 15:18-20）根据耶稣所说，罪恶往往是始自于心——这正是为什么我们不能忽略如何去思考的原因所在。

但这并不意味着，当试探的念头出现时，比如一个在商店偷窃的想法冒出来时就会自动变成罪。如果我告诉你，不要去想一只紫色的猴子，你很难不去想，对吗？我猜你现在已经在想着它了！有时候，生活在一个充满着羞耻广告和暴露衣着的世界里，我们无法控制魔鬼根植在我们思想中的恶念。但是，如果我们能迅速地拒绝这些恶念，并从脑海中将其删除，我们就不会犯罪。相反，当我们故意选择去专注这些邪恶念头并接受时，这就构成了罪。

因此，如果我们的头脑不停地生活在垃圾堆中，我们的生活也将会是这样。若我们专注于向上的、属灵的事物，思想就能翱翔畅游于天国之美好。可悲的是，上帝的子民常常喜欢把作为基督徒所想的和所获的相联系。著名的研究学者乔治·巴纳这样说：“大部分的基督徒没有表现出与众不同，是因为他们所想的和其他人没什么两样。”那么一个人怎样才能以属灵的事为念，以上帝希望我们去想的思维去思考问题？

## 你见，故你思

训练思维的一部分，就是要控制输入。如果我们眼睛不断地盯着现今的娱乐节目，我们的头脑就会很容易陷入充满罪恶的思想当中。我们的所见，会影响我们的所思。

如果你在睡觉前看恐怖片，会作噩梦的可能性有多高？这是一个值得我们关注的问题。我们注入思维的内容越有毒性，我们的思想就会变得越恶毒，行径也就越可怕。以赛亚论到邪恶的人，说：“**他们的脚奔跑行恶，他们急速流无辜人的血，意念都是罪孽；所经过的路都荒凉毁灭。**”（赛 59:7）若我们的思想是受所见之物的影响，那么我们为什么不谨慎去选择所见与所听的内容呢？

有些基督徒想知道，主啊，为什么我不能更像耶稣基督呢？为什么做基督徒的路这么难走？可是，他们满脑子所想的，尽是与基督为敌的事。我们自我安慰说：我不会杀人、奸淫、偷盗、或说谎，但很多人却故意选择去观看含有这些行为的娱乐项目，当作自己间接地参与其中，这是多么令人震惊的自相矛盾啊！

事实上，这也是教会中最危险的问题之一——人们所观看、收听和阅读的，尽是一些轻浮、下流的东西，他们的心灵就会充斥着污秽和诱惑。不要被骗了！“**体贴肉体的就是死，…原来体贴肉体的，就是与上帝为仇，因为不服上帝的律法，也是不能服。而且属肉体的人不能得上帝的喜欢。**”（罗 8:6-8）我们在头脑中播种什么，就会在思想和行为上收获什么。

## 学什么，就会变成什么

圣经说，“**你当竭力在上帝面前得蒙喜悦，作无愧的工人，按着正意分解真理的道。**”（提后 2:15）每一位信徒，都应该每日花时间进行有质量的祈祷和圣经学习。

我希望现在，你可以在家中建立一个小小书库，并放入一些励志性的书籍，或开车时可以收听的宗教音乐或证道 MP3。在网上，你可以下载许多可供阅读的资料和证道视频。当然，也有一些不好的东西，所以要懂得分辨。所以，我会强烈推荐您将奇妙真相网站作为最佳阅读的开端！（网址：<http://www.qimiaozenxiang.com>）

你要把每天的祈祷和学习圣经的时间，视作如同每日饮食那样重要而有规律。约伯说，“**我看重袖口中的言语，过于我需用的饮食。**”（伯 23:12）好的学习，是改变你想法的最有效方法之一。真理需要切实的思考。遗憾的是，一般人并不渴慕圣经的教义，因为那需要他们深入地研究或思考。他们希望牧师喂养他们甜蜜的灵粮。希伯来书讲道：“**看你们学习的工夫，本该作师傅，谁知还得有人将上帝圣言小学的开端另教导你们，并且成了那必须吃奶，不能吃干粮的人。凡只能吃奶的，都不熟练仁义的道理，因为他是婴孩。唯独长大成人的才能吃干粮，他们的心窍习练得通达，就能分辨好歹了。**”（来 5:12-14 新校订标准版）

上帝邀请我们，每天有意识地训练大脑去祷告、学习和默想祂的真理。好的圣经学习，不仅仅是大段大段地读经，或经常听讲道光碟。它需要我们去思考，去咀嚼所阅读的经文。当我们思考圣经的话语时，头脑就会将这些思想和准则整理归档，留待将来运用。

好的学习，必须是将默想和实际处理相结合。保罗指示提摩太说：“**你要以宣读、劝勉、教导为念，直等到我来。…这些事你要默想，并要在此专心，使众人看出你的长进来。**”（提前 4:13, 15 新英皇钦定版）当然，我不是在谈论东方那种让人清空头脑的冥想方式。相反，我要说的是符合圣经的默想——以基督、天国、真理、圣洁为中心的思想。我们要将真理印刻在头脑中，围绕它，并从不同角度来研究的属灵之旅。

下面是我找到的一段对圣经默想的总结描述，非常好：

“沉静比交际更好，缄默比说话更智慧。我们若是经常独自在一处，等候上帝，因默想祂的话而得到属灵的力量，以便服侍祂。那么，我们必会成为更好的基督徒。我们应当以上帝的话为乐，因为我们可以从那里得到真实的营养。真道像一挂葡萄，若我们要得到葡萄汁，就必须多踹，我们必须再三地压榨、挤拧。踹酒之人的脚，必须用力的踹，不然汁水是不会流出来的。并且，你需要把葡萄踹透，不然，仍有许多宝贵的汁液消耗。因此，我们要想得到安慰的葡萄汁，就得用默想，来踹真道的葡萄。

我们的身体得以存活，并非单把食物吃进嘴里就算完事。真正供给肌肉、神经、筋腱和骨骼的乃是消化作用。因着消化作用，内脏才能吸收外来的食物。我们灵性的营养也是如此，我们听上帝的真道，不能在这里听一会，在那里听一会，或在别处又听一会，就算够了。听、念、记、学，都需要在里面加以消化，直到完全能运用出来才行。真道的消化，多赖于默想真道的意义。为什么有一些基督徒，虽然常听道，而他们属灵的生命长进得却是非常缓慢呢？因为他们忽略了私下的祷告，也没有透彻地默想上帝的话语。他

们喜欢麦粉，但他们并不去磨；他们愿意有麦穗，但是不愿到地里去拾；树上的果子累累，但他们却不采摘；水就流在他们的脚下，但他们却不弯腰去喝。上帝啊！愿祢救我们脱离这种愚妄。今晨，愿我们以“我要默想祢的训词”作我们的誓言。”（摘自《每日灵粮》 查尔斯·司布真 著）

## 更好的思考之步骤

自私的人类也能用上帝希望我们去思考的方式去思想，这是千真万确的！怎样才能做到呢？这不会是一夜之间发生的，但需要我们寻求和相信。圣灵愿意在我们的思想中创造奇迹：“**因为随从肉体的人体贴肉体的事；随从圣灵的人体贴圣灵的事。**”（罗 8:5）

在接受基督为救主前，我所说的话都是污秽不堪的。我活在这个世界，而这个世界的话语都是很可怕的，因此我习惯于咒骂。然而，当我邀请主进入我的内心时，我发现想说粗话或不恰当的言语时，上帝会紧急勒住我的舌头。一个微小的声音低声说，“别这样说。”赞美上帝，因为我看到了上帝圣灵的帮助，我真的控制住自己的思想了。其实，那是圣灵在掌管并控制了我们的思想和言语。只要你愿意，上帝也会为你这么做。

如果我们记住第一要紧的诫命，我们就会有不同的想法：“**你要尽心、尽性、尽意，爱主你的上帝。**”（太 22:37）我们怎样才能尽意爱上帝呢？我可以告诉你，这不是靠想象为荣耀上帝献上一束花就可以。而是告诉祂，我们想像祂一样去思考，以基督的心为心。上帝告诉我们：“**我的意念非同你们的意念，我的道路非同你们的道路。天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路，我的意念高过你们的意念。**”（赛 55:8,9）

因此祂邀请我们以祂的心去思考：“**你们来，我们彼此辩论。**”（赛 1:18）

上帝思想的作为，都体现在祂的两本伟大“书籍”中——圣经和创造。宇宙和我们在世上所见的一切瑰丽宏伟的自然奇观，都是上帝思想的例证。多花点时间到大自然当中去，在祂创造之物的包围下，你会发现，自己在呼应着祂的想法。

另一个思考上帝想法的方式，正如前面提到的，就是坚持祷告和研究圣经。正如空洞、情欲的世俗文化，可以影响我们的思想一样，圣经同样可以将圣洁属灵的思想，注入我们的大脑。不看那种电影或电视节目，而是阅读上帝的话语，并与祂立约，你会很快就能看到圣灵如何改变你的思想。“**我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。你的命令常存在我心里，使我比仇敌有智慧。我比我的师傅更通达，因我思想你的法度。**”（诗 119:97-99）一种崭新、积极的思维模式，就是上帝改变我们心灵的最好标志。

上帝正在与你立一个新约，一颗祂想放入你里面的新心。“**清心的人有福了！**”——清洁的心思意念——“**因为他们必得见上帝。**”（太 5:8）你所思考的是什么，真的很重要。你今世身体上任何一个原子，都不能进入天国，大脑也不行。那什么才能带进天国？——惟有你的思想，你的品格，将会被上传到一个全新的身体中。

此刻，你是否开始思考，你正在思想的是什么？