

剖析受纪律约束与成圣心思的构成要素

我们生活在一个后现代时代，人们的思想正以前所未有的程度遭受海量信息的冲击。由于信息技术的发展、互联网的普及以及无处不在的社交媒体，不论是儿童、青少年还是成人，都被现代科技的影响淹没，如今甚至还包括了如 ChatGPT 和 DeepSeek 等人工智能的出现。自从 2020 年新冠疫情爆发后，人们对心理健康给予了更多关注。当时我们专注于患者身体的康复，却可能无意中忽略了疫情带来的心理影响，而我们也必须尽自己的责任来弥补这一点。

《海峡时报》在 2025 年 6 月 16 日刊登了一篇由精神科顾问医生阿基尔·科普拉 (Dr Akhil Copra) 撰写的深刻文章，题为《化疗能杀死癌细胞，但谁来医治灵魂？》，值得一读。

提摩太后书 一 7 说：“因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”重生生命带来的一个积极结果，就是心思意念的更新转变（罗马书 十二 1-2）。这是成圣全过程的一部分，一个蒙救赎的神的儿女，会发展神所赐予的各样能力，包括心智。以赛亚书 二十六 3-4 中说：“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。你们当倚靠耶和华直到永远，因为耶和华是永久的磐石。”

谦卑的心思

当一个人的内心被圣灵重生时，他的心思也会随之改变。罗马书 十二 1-2 中，保罗提到信徒的心意要更新而变化。神会有效地成圣人的心思。耶稣在马太福音 二十二 37-38 告诉我们：“你要尽心、尽性、尽意、爱主你的神。”那什么是基督徒的心思呢？请参考以下关于基督徒心思纪律的圣经原则。

首先，保罗在腓立比书 二 5 中明言：“你们当以基督耶稣的心为心。”那么，耶稣的心是怎样的？请参阅第 6 至 8 节，它描绘的是一个谦卑和卑微的心思，是仆人（或奴仆）的心思。

腓立比书 二 3 说：“凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。”“kenow”（参考《新约希腊文语言钥》）意指“倒空自己”。基督在世上三年半的公开传道事工中，倒空了祂的荣耀（而非神性）。这不是一种骄傲或自大的心态，而是温柔谦卑的心（马太福音 十一 28-30），对神有敬畏、对人有尊重。保罗在罗马书 十二 3 中也劝勉说：“我凭着所赐我的恩，对你们各人说：不要看自己过于所当看的；要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。”一个谦卑和低微的心思，是与蒙救赎的罪人身份相称的，他承认至高神的伟大，也看清自己灵魂的败坏与可怜。

尊崇神的心思

其次，这是一种高举、荣耀、敬重并把神放在生命首位的心思。彼得前书 三 3-4 中劝勉姊妹们在心思意念上如佩戴装饰品一般。歌罗西书 三 2 劝我们说：“你们要思念上面的事，不要思念地上的事。”这里的动词“phroneo”（参考《新约希腊文语言钥》）可翻译为“心里思念”或“思考”。这是一种专注于永恒之事的心态，而不是追逐短暂地上享乐与奖赏，也不应沉迷于邪术（如塔罗牌、瑜伽、占星术、恐怖电影和沉迷的网络角色扮演游戏，以及不造就人并且不道德的网站）、世俗追求（如电影、赌博、沉迷手机游戏）、享乐主义（如在阿里巴巴或淘宝购物、听属世音乐如 Spotify）、贪财，以及其他无益的世俗兴趣（如动漫、角色扮演、人偶崇拜、饮酒、粗俗玩笑、无意义闲谈、夜店饮酒与电子烟等）。

我们生命中的优先顺序会决定我们心思的关注点（马太福音 六 21-33）。在一个充满诱惑的物质主义与肉体私欲的世界中，拥有正确的优先顺序是极其需要的。什么在你生命中居首位？是什么常常占据你心思？你是否拥有这样的属灵心态？要努力培养属天的心思（哥林多后书 四 18），不要被这短暂虚幻世界的诱人事物所迷惑与吸引。相反，让我们为永恒而活，让我们的生命为基督而有价值。理查·斯蒂尔

(Richard Steele) 也恰当地提醒我们，即使在祷告或敬拜中，也要提防游离的思绪。

持之以恒祷告的心思能力

第三，这是一颗因热切和常常祷告而与神和好、得享平安的心思（罗马书 五 1-8）。腓立比书 四 6-7 告诉我们：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”以赛亚书 二十六 3 也同样说道：“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。”你是否有一颗在主里面安稳、平静、喜乐的心？还是你的心思充满纷乱、被无理的疑惑和神经质的焦虑所麻痹？基督徒的心思首先是一颗祷告的心，然后才有平安（约翰福音 十四 27）、无论处于任何环境中都能充满爱和知足的心。因为这样的心思是专注于基督的。长期忧郁和心神大乱，并不是神的旨意，而是撒但邪恶的网罗。一颗平安的心来自于悔改痛悔的心、充满神的话语、行在神旨意中并常常讨神喜悦的生活，这是神所喜悦的。健全、自律的心（提摩太后书 一 7），一颗即使身处多变环境中仍能祷告、平安、喜乐、信靠的心（就如保罗一样），正是神为我们所预备的。

火热而预备好事奉的心

第四，这是一颗积极事奉、随时预备的心思。彼得在彼前 一 13 劝勉我们说：“所以要约束你们的心，谨慎自守，专心盼望耶稣基督显现的时候所带来给你们的恩。”这是一个专注于神国之事、积极行事、常常准备就绪的心思。这里的图像出自古代东方习俗：人们在劳作前，会束紧宽大的袍子，以便行动自如。现代相似的表达可能是：“让我们卷起袖子，为主的事工准备就绪。”罗马书 十二 11 说：“殷勤不可懒惰。要心里火热，常常服事主。”你是否总是预备好、也愿意以甘心乐意的心事奉主？这是一种勤奋、有纪律、有毅力的心思，不是懒散和无规矩的。你每天是以什么样的心态服事主呢？是懒散怠惰，还是警醒热忱？要记得，懒惰的心是魔鬼的作坊。基督徒要效法箴言 六 6-11 中蚂蚁的榜样（而不是猪），所罗门用蚂蚁来比喻勤奋有序的生活。

殷勤且专注的心思

第五，这是一颗自律的心。保罗在哥林多后书 十 5 中说：“将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。”将一切的心意夺回归服基督，就是“不分心的心思”，没有虚妄的思想、世俗或其他，也没有游荡的念头。我们的思想必须顺服基督，这是过圣洁生活的基本前提（林后 七 1）。

如果我们允许，撒但也能操控我们的思想。基督徒成圣的过程包括越来越圣洁的心思，这是通过默想神的话语逐步被塑造的。这不是一颗懒惰、容易被世界分散的心思，也不是如诺曼·文森特·皮尔（Norman Vincent Peale）所传授那种“积极思想魔法”或“自尊心提升法”（他去世时被发现是 33 级共济会成员），也不是已故自由派牧师舒勒（Robert Schuller）所倡导的不合乎圣经的“可能思维”（他的教会最终破产），而是一颗殷勤、自律的心；祷告和平安的心；首先尊崇神的心；一个预备好事奉神和愿意阅读神话语的心。我们要在圣灵的帮助和引导下努力培养这样属神的心思（以弗所书 五 15-17）。不要让感官的、无价值的、情欲的思想占据你的心思，而要“将你们的心志改换一新”（以弗所书 四 23）。保罗在腓立比书 四 7-8 提醒我们：“神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”请记住：“懒惰的心是魔鬼的作坊。”托马斯·华生（Thomas Watson）也曾说：“懒惰的思想会引诱魔鬼来试探我们。”

培养敬虔心思的习惯

我们的心思受我们所阅读和专注事物的影响。每天要腾出时间来阅读圣经，深入地研读并将神永恒的话语铭记于心（诗篇 一一九 9，11，115）。同时，也应阅读其他优质的基督教书籍。这个世界充斥着各种书籍与文献，但许多都写得糟糕，内容也不健全，不值得阅读。神的儿女最得益的，就是熟悉神亲自启示的权威之书——圣经。其他有造就性的基督教书籍可以为我们的思想和灵命成长带来帮助。挑战自己，努力不懈，付出有意识的努力去操练属灵心思，看神的灵如何改变你的思想。

不要让那恶者控制你的思想。罗马书 十二 1-2 总结地提醒我们——要心意更新而变化。

笔者建议你阅读一些造就人心的灵修和神学书籍，作者包括司布真（Spurgeon）、怀特腓（Whitefield）、爱德华兹（Edwards）、图伦廷（Turrentin）、威廉·艾姆斯（William Ames）、J.C. 莱尔（JC Ryle）、A.W. 平克（AW Pink）、劳埃德-琼斯（Lloyd Jones）、《天路历程》的作者约翰·班扬（John Bunyan）、《殉道者传记》的福克斯（John Foxe）；以及改教家如加尔文（Calvin）、布林格（Bullinger）、丁道尔（Tyndale）、贝扎（Beza）和诺克斯（Knox）；还有清教徒如托马斯·华生（Thomas Watson）、文森特（Vincent）、布鲁克斯（Brooks）、巴克斯特（Baxter）、约翰·欧文（John Owen）；以及近代作家如约翰·麦克阿瑟（John MacArthur）、彼得·马斯特斯（Peter Masters）、乔尔·比克（Joel Beeke）、辛克莱·弗格森（Sinclair Ferguson）等。

同时也可访问一些与末世异端辨识有关、传讲改革宗教义、警戒新纪元运动、邪教与神秘主义的基督教网站。阅读马太·亨利（Matthew Henry）或马修·普尔（Matthew Poole）的注释书，谢尔登（Sheldon）、菲利普·沙夫（Philip Schaff）或 W.A. 莱利（WA Rylie）所写的教会历史；比克（Beeke）撰写的《信经与告白》；以及一些可靠的灵修指南，如《每日纪念录》（Daily Remembrancer）、《剑与铲》（Sword & Trowel）、《福音时报》（Evangelical Times）等——这些资源在教义与灵修上都能滋养我们的心思意念。让我们的思维训练成为一种健康而有活力的操练，当主在适当的时候使用我们时，我们的思维能力能成为主所用的器皿。

专注而非分散的心思

神赐予我们一颗健全、成圣、专注的心思，我们应当用来聆听造就的讲道、默想祂的话语和其他灵命益处的资料。这颗心思不该是对神的话语漠不关心或懒惰的。人生的不同阶段与境遇中，都蕴含着丰富且多样的功课，这些经历可帮助我们发展并扩展我们的心思，以被主使用。我们在生活中会经历各种不同的境遇和地位，从中可以汲取丰富多样的教训，

以帮助我们拓展心思为上帝所用。当人生中出现教导时刻，要保持敏锐和可受教的心，在主里不断在知识上成长。“你所做的，要交托耶和华，你所谋的，就必成立。”（箴言 十六 3）

要训练并约束我们的心思，使之成为我们属灵生命的滋养，进而也成为别人生命的祝福。马太福音 二十二 37-38 提到我们也要用心灵和心思爱主。保罗在哥林多后书 十 4-5 中提到，这场属灵争战不是属血气的，而是要把心思夺回、使其顺服基督。让我们有意识地运用神所赐予的才能，并加以培养，以推展神的国度，造就圣徒。

结语

心理健康是新加坡和许多国家都极其重要的问题，不容忽视。信徒也不例外，我们也有神圣的责任。我们生活在一个堕落败坏的世界，这末后的世代里，现实与虚拟的诱惑层出不穷。许多基督徒难免会在思想上动摇和困惑，很多人容易分心、抑郁、压力重重、思绪混乱。我们的生活中确实有许多正当的忧虑，但我们也必须负起责任，每天都训练和约束自己的思想，使之抵御那些无益、侵扰性的思想攻击。信徒得着了神所应许的“健全的心思”，这是向所有人开放的，只要心思定睛在基督（以赛亚书 二十六 3-4）。要把我们的心思和情感放在上面的事，不是地上的事，全心全意爱主与祂的话语——用我们的心、思念来爱主和祂的道。

孙友强牧师

权望堂笃信圣经长老会

（想更深入探讨此主题者，可阅读 Isaac Watts 所著《改善心思》（*Improvement of the Mind*），Soli Deo Gloria 出版社，1998 年）