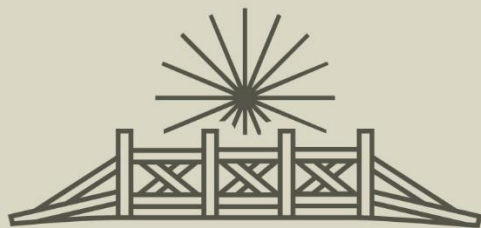




THE
MENTORING
PROJECT

保守你的心：
在充满诱惑的世界
中保护你的灵魂



TODD SMELTZER

保守你的心：
在充满诱惑的世界
中保护你的灵魂



TODD SMELTZER
(托德·斯梅尔策)

目录

引言.....	4
第一部分：侧耳倾听.....	6
第二部分：藏于心底.....	10
第三部分：慎言.....	14
第四部分：保守你的眼.....	18
第五部分：思考你的道路.....	21
结论.....	24
注释.....	7

保守你的心：在充满诱惑的世界中保护你的灵魂



引言

“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”——

箴言 4:23

“建立安全周界”的概念在生活的各个层面都不鲜见。历史上，人们利用城墙、堡垒和战壕等防御工事来保护内部人员免受外部威胁。这些昔日的建筑曾作为屏障，抵御心怀不轨的入侵者。忽视它们会使人们处于不安全且易受攻击的状态。

从军事或执法部门的角度来看，建立安全区域既能确保行动继续，又能将潜在干扰降至最低。试想一个国家的武装部队进入危险区域后，会立即建立起安全防护，以便顺利推进计划的下一阶段。我们也可以想象，在发生暴力事件后，也会迅速建立起类似的防御周界，以控制威胁并最大限度地减少进一步的损失。

我们已经习惯了建筑物和场所周围设有安保措施。摄像头、大门，以及某些地方的保安人员共同确保只有获得授权的人才能进入。对于私人住宅而言，门铃已升级为可视门铃，来记录房屋前任何移动的物体。为了保护我们的财产和物品，我们似乎无所不用其极。无论流浪动物或送货员触发多少次警报，能随时查看情况仍然会让人感到安心。

我们不愿过多谈论周围的危险，但我们也意识到忽视适当的安全措施是不明智的，尤其是在潜在威胁清单不断增加的情况下。我们甚至还没有谈到网络安全以及人们利用科技伤害他人的种种方式。

我们要保护的事物越珍贵，防范其受损就越发必要。监控建筑物或数字平台是一回事，但当牵涉到生命时，这就是完全不同的领域了。

对我们每个人来说，情况也是如此。我们允许进入我们内心和思想的事物可能造成毁灭性的影响。因此，面对层出不穷的危险，我们必须扪心自问：“在这个充满诱惑的世界里，我们如何才能更好地保护自己的灵魂？”

实践指南

值得庆幸的是，关于如何保护自己免受属灵危险，神的话语并没有让我们感到迷茫。本指南将以箴言 4:20-27 为框架，探讨主关于保守心灵的教导。所罗门的这些智慧之言为我们提供了多方位的途径来帮助我们在灵魂周围筑起一道屏障以抵御威胁和迎接真理。

1

侧耳倾听

“我儿，要留心听我的言辞，侧耳听我的话语。”——

箴言 4:20

“侧耳倾听”一词的含义或许你一时难以理解。它意味着侧耳倾听，专心领受所传讲的话语。我们应该倾向于聆听什么？神的话语。所罗门将要分享的话语来自宇宙的创造主。然而，我们也都知道我们的耳朵很容易被其他事物所吸引。

你是否难以集中注意力？

世界充满各种干扰。我经常被短信、邮件和电话分散注意力。我们内心深处似乎在上演一场拉锯战，各种各样的事物都在争夺我们的注意力。即使我们采取各种预防措施来帮助我们保持专注，另一个想法或干扰也会在瞬间占据主导。诱惑以各种形式出现，且来自四面八方。

能够分散我们注意力的思绪纷至沓来，有时甚至令人难以招架。这不仅包括犯罪的诱惑，还包括许多让我们陷入胡思乱想的念头。若要回溯思绪，弄清注意力究竟是如何被夺走的，这过程可能会令人不寒而栗。这个想法会引出另一个想法，那个想法又会让我们想起过去的经历，或是对未来的某种考量。

随着我们的注意力从一件事转移到另一件事，事情的复杂性也随之增加。我们的情绪受到影响，这会驱使我们想方设法去应对这种情绪变化。然后再加上最近与他人的互动，局面就完全失控了。不知不觉中，你原本正一边品着最爱的咖啡，一边默想神的话语，却被前一天某人的一句话搅得心烦意乱。你明明正享受着安静的灵修时光，怎么会被这种事分心呢？

原因似乎无穷无尽。事实上，我们每个人的思维方式都不同。我们都习惯让自己的大脑在各种事情之间快速切换。在各种干扰之中，我们也必须意识到我们正身处一场属灵争战中。我们无法知道有多少攻击是针对我们的，试图让我们偏离正道，分散我们对主的专注。

实践指南

我时常想起的一个画面是“那恶者一切的火箭”，我们需要信德的藤牌来抵挡它们（以弗所书 6:16）。“火箭”攻击的形式多种多样。这可能源于最近与配偶的一次不如预期的谈话以至于产生深深的沮丧或羞愧感。也可能是与孩子的一次互动，让你反复思索，想知道事情本可以如何更好地解决。或许还有与教会或工作中某人之间尚未解决的问题，让你难以释怀。

因此，我们将困境带到全能神面前，恳求祂垂听，并赐恩典帮助我们专注。正如大卫在诗篇 86 篇 1-6 节中所说：“耶和華啊，求你側耳應允我，因我是困苦窮乏的。求你保存我的性命，因我是虔誠人。我的神啊，求你拯救這倚靠你的僕人。主啊，求你憐憫我，因我終日求告你。主啊，求你使僕人心里歡喜，因為我的心仰望你。主啊，你本為良善，樂意饒恕人，有豐盛的慈愛賜給凡求告你的人。耶和華啊，求你留心聽我的禱告，垂聽我懇求的聲音。”

你关注的是什么？

唐纳德·惠特尼（Donald Whitney）在其著作《基督徒灵修操练》（*Spiritual Disciplines for the Christian Life*）中写道：“就我个人的牧养经历和基督徒个人经验而言，我可以肯定地说，我从未见过哪个人不是通过操练才达到属灵成熟的。敬虔源于操练。”¹

书中重点引用的经文之一是：“在敬虔上操练自己。操练身体益处虽少，唯独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。”（提摩太前书 4:7b-8）然而，我们完全明白，操练和约束自己并非自然而然就能做到，因为即使是这种愿望也必须来自主。

我曾与一位弟兄见面进行门徒训练，他对我安排见面的方式感到惊讶。他一开始很乐意每周聚会一起读经和讨论圣经，并祷告求主引导我们将神的话语应用到生活中。然而，在彼此了解一段时间后，他坦言自己经常心不在焉，总是很快从一件事跳到另一件事。作为一个单身父亲、小企业主，再加上他注意力经常分散，坚持读经和祷告对他来说一直是个挑战。

我们最初尝试为聚会制定一些计划，但他却说：“说实话，我从来没能坚持读经计划，也没能持之以恒地读经和祷告。”我鼓励他每周试着从神的话语中找出一点并带到我们的讨论中来。

保守你的心：在充满诱惑的世界中保护你的灵魂

几周的会面过去了，有趣的是，他每次都有新的感悟要分享。随着时间的推移，我的朋友逐渐意识到神的话语与他的生活息息相关。

你现在是否也像我的朋友在我们刚开始聚会学习神的话语时那样感到迷茫？你是否觉得总是被各种琐事分心以至于无暇顾及神的话语和祷告？我鼓励你考虑邀请一位朋友进入你的生活，帮助你养成更规律的读经和祷告习惯。或许你可以像我和我朋友一样，每周聚会一次，讨论当周从神的话语中领悟到的一点。你也可以先从每周一次 15 分钟的电话开始，彼此分享祷告事项并一起祷告。从小事做起，循序渐进。

你在听谁的声音？

试图影响我们的声音多到令人震惊。它们来自四面八方，无论何时何地，通过社交媒体等媒介，它们随叫随到。它们中的任何一个都有可能激发或削弱我们对主的爱。乔纳森·爱德华兹（Jonathan Edwards）曾指出，基督徒的喜乐包含两方面：首先，它源于“基督的卓越、他恩典的卓越以及他救赎之道的良好”。其次，基督徒的喜来源于“他们拥有如此卓越的救主和如此卓越的恩典”。²

这也是你今天的喜乐吗？你在基督里有喜乐吗？你是否因着信心，知道他属于你而喜乐？如果不是，其他“影响者”的干扰是如何扼杀你在基督里的喜乐？跟随耶稣不单是专注于他，更是要以他为乐。当我们分心时，我们的喜乐往往会减弱。

克里斯·伦德加德（Kris Lundgaard）在他的著作《内在的敌人》中这样描述这种挑战：“当人的心思意念想要认识神时，肉体却强加给我们无知、黑暗、谬误和琐碎的念头。人的意志无法靠近神，因为顽固的重压阻碍它。渴望去渴慕神的情感，却不断地与感官的诱惑或冷漠的疾病争战。”³

既面临这般的属灵争战，使徒保罗所说的“将人所有的心意夺回，使它都顺服基督”也就不足为奇了。（哥林多后书 10:5）我们应当何等感恩我们的好牧人“是要叫羊得生命，并且得的更丰盛”，正如我们“我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我”即便面对一切阻碍（约翰福音 10:10, 27）。

当我们考虑到家庭关系和经常联系的人时，我们就更需要明辨该听从谁的教导。我们需要从主那里获得智慧，才能知道应该允许谁对我们的生命说

实践指南

话。我们也需要智慧去分辨神将谁带入我们的生命，好让我们能对他们的生命说话。

威胁从四面八方而来。如果你列出所有经常通过视频、播客、书籍和社交媒体接触到的声音，你会如何评价它们对你的影响程度？即使你只把它们当作背景音乐或开车时打发时间，也请把它们添加到列表中以便全面了解你日常的信息摄入。这些影响是帮助你更爱耶稣还是让你远离他？这或许是个值得向和你一起学习这本实践指南的人提出的问题。

讨论与反思

1. 你觉得在哪些方面难以专注？这会对你聆听主的教诲产生什么影响？
2. 你是否正在关注某些需要重新思考的事情？是否有某些特别有益的事情，需要你投入更多精力去关注？
3. 你所聆听的人如何激励你更加效法基督？

2

藏于心底

“都不可离你的眼目，要存记在你心中。
因为得着它的就得了生命，又得了医全体的良药。”——
箴言 4:21-22

圣经将我们的心描绘成一个能存放许多不同事物的仓库。即使是截然相反的事物也可以被容纳其中，并以完全不同的方式影响我们。在本部分，我们将探讨神的话语中关于心的一些描述以及它们如何影响我们保守它的方式。

你心中的心版

暂且放下“Tablet”（平板）一词在数码领域的含义，回到圣经中，这个词让我们想起神赐给摩西的十诫。出埃及记 24:12 记载：“耶和华对摩西说：‘你上山到我这里来，在那里等候，我要将石版赐给你，上面有我所吩咐、要教训他们的律法和诫命。’”这些由神指头亲自写的诫命，神的子民应当遵守。神的子民不可忘记他的话语，而要谨守他所吩咐的。

所罗门在箴言 3:3 中也引用这一意象：“不可使慈爱、诚实离开你，要系在你颈项上，刻在你心版上。”他在箴言 7:2-3 中再次重申：“遵守我的命令就得存活。保守我的法则，好像保守眼中的瞳人，系在你指头上，刻在你心版上。”以色列人这样做，是为了确保神的话语永远与他们同在。

然而，我们也从以色列人的例子中一次又一次地看到，仅仅拥有神的话语并不能保证他们会行正确的事。事实上，神设立了一整套献祭制度来遮盖他的子民无数次背离他话语的行为。尽管他们拥有神的话语，他们的心却是石心。

这时神奇妙的应许就显得尤为重要。在以西结书 36:26-27，神告诉他的子民：“我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面，又从你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心。我必将我的灵放在你们里面，使你们顺从我的律例，谨守遵行我的典章。”这些话语直击福音的核心，就是耶稣坚

实践指南

定地走向十字架，成为赎我们罪孽的最终祭物。与此同时，天父应许差遣圣灵内住在每个基督徒的里面，使他们的心成为血肉之心——一颗写有神话语的心。

乔纳森·利曼在他的著作《爱的法则》中阐述了这种转变所带来的奇妙差异。他写道：“当然，若没有神的灵，神的律法本身并没有改变我们的能力。然而，藉着神的灵，爱神意味着爱他的律法，因为律法彰显了他的品格。这样的爱，藉着圣灵的大能，在我们生命中具有生成力。当我们开始效法神时，我们便成长、扩展、变得更宽广。我们内化了神的行事方式、神的本性、神的治理、神的品格。这样，我们便成为那棵结满果子的树，造福我们周围的人。”⁴

你心中的宝藏

另一种描述我们内心的方式，既可以指积攒的行为，也可以指储存的物品，那就是我们内心深处的财宝。财宝一词也常用于指你我积累的一切，无论是在地上还是在天上。耶稣在登山宝训中教导众人的其中之一是“只要积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷”（马太福音 6:20）。他接着把我们积攒财宝的地方与我们心之所向联系起来。

所以，让我们来思考一下我们的财宝都存放在哪里。想想你辛勤劳作所积累的一切，它们都堆积在一处。现在问问自己：你积累的这些更适合天上还是地上？你的财宝是属灵的（例如，在恩典和敬虔上的成长）还是属世的（物质的）？这些财宝相互之间的比例如何？当你努力保守你的心时，你应当渴望天上的财宝不断增长，远胜过你所获得的任何世俗收益。

我们不仅有充足的外在空间来储存东西，我们的内心也有一口深井，影响着我们的外在行为。所罗门写道：

“我儿，你若领受我的言语，存记我的命令，侧耳听智慧，专心求聪明，呼求明哲，扬声求聪明，寻找她如寻找银子，搜求她如搜求隐藏的珍宝，你就明白敬畏耶和华，得以认识神。因为耶和华赐人智慧，知识和聪明都由他口而出。他给正直人存留真智慧……”（箴言 2:1-7a）

根据所罗门的说法，内在的积蓄是什么样的？

1. 领受神的话语
2. 聆听智慧和聪明

保守你的心：在充满诱惑的世界中保护你的灵魂

3. 求明哲和聪明
4. 像寻找银子一样寻找它，像搜求隐藏的珍宝一样搜求它
5. 因为耶和華赐予并积蓄真智慧给他的儿女

愿我们今天这样祷告：“天父，感谢你是一位慷慨的神，为你的儿女积蓄智慧。求你饶恕我们没有竭力寻求它。求你帮助我们以更大的信心和渴慕来聆听并祈求明哲和聪明。奉耶稣的名祷告，阿们。”

你心中的渴慕

多年前，我辅导的一位弟兄在相对年轻的时候面临失去他母亲的痛苦。这让他重新审视自己在那之前跟随基督的方式。他认识主，且也是我们教会的忠实成员。然而，他感觉到自己的渴望与以往所渴望的有所不同。我们一起研读圣经的时间越长，我们的谈话内容也开始发生变化。

起初，他认为自己在属灵上已经走得够远了。毕竟，他致力于阅读、祷告和讨论神的话语，这看似已经足够了。然而，随着我们相处时间的增加，在几次谈话中有一次特别令人难忘。在谈话中，他回忆起自己过去的想法：只要给了主所该给的，就算是对主忠诚了。

然而，随着神的话语越来越深入他的内心，和圣灵借着我们相处的时间帮助我们二人在基督里成长，他对人生的追求显然正在发生变化。那种与主之间交易式的关系正在逐渐消逝。要与他走得更远的想法不再被视为过高的期望。相反，随着时间的推移，他内心的渴慕逐渐改变。他渴慕更多地以神为乐。

这正是约翰福音 15:7-8 的真实写照：“你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求，就给你们成就。你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。” 当他与主同在，而神的话语也更加丰盛地住在他里面时，他内心的渴慕开始转变。这的确值得欢欣鼓舞，因为我们也见证了保罗的话语应验。“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。”（腓立比书 4:7）

我们心中所存的对我们今生和永恒的生活都有直接的影响。愿我们的日子更多的是遵行他的意愿，而不是我们自己的意愿。

实践指南

讨论与反思

1. 主此刻正在你心版上刻下什么？
2. 诗篇 2:1-7a 中，你最需要成长的是什么？为什么？
3. 常在基督里如何影响你内心的渴望？

3

慎言

“你要除掉邪僻的口，弃绝乖谬的嘴。”——

箴言 4:24

你上一次说完话后立刻想方设法收回是什么时候？也许是一句讽刺的话，出口时却比你预想的更尖锐、更伤人。或许你一直在拖延一场艰难的谈话，结果导致潜在的紧张气氛以意想不到的方式爆发，并使情况变得更糟。又或许你像我一样，有时说话不经大脑，而不是小心谨慎。我们如何才能因说神的话语而喜乐，而不是因说自己的话而后悔莫及？

你说什么

在这本实践指南中，如果有什么是我们最容易误以为“只要更努力就能掌控”的，大概就是言语了。我的意思是，听从父母的教诲——“如果没什么好话要说，就别说”——究竟有多难呢？然而，正如我们都意识到的，这比我们最初想象的要难得多。

表面上看遵守使徒保罗的教导似乎很容易。“污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处”（以弗所书 4:29）。收到。说造就人的好话，不要说败坏人心的话。就这么简单。

然而，我们都经历过这样的时刻：单单更加努力也不够。不正的言语仍然会脱口而出。正如我认识的一位男士所感叹的：“我的嘴给我带来的麻烦几乎比我身体其他所有部位加起来还多。”

正是在这里，我们意识到，我们所能集结的一切道德努力都无法在我们内心周围筑起一道坚固的屏障。因此，我们回到福音这一保罗呼召我们遵守这些诫命的根基。以下是他为以弗所教会所作的部分祷告：

“并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望，他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀；19 并知道他向我们这信的人所显的能力是何等浩大，20 就是照他在基督身上所运行的大能大力，使他从死里复活，叫他在天上坐在自己的右边”（以弗所书 1:18-20）。

实践指南

神那无法测度的能力之伟大，就是那使耶稣从死里复活的大能大力，也住在每一位信徒里面，要藉着他们的生命成就他的旨意和工作。这包括祈求神赐予我们智慧和能力，让我们能够说出造就他人而非拆毁他人的话。

你怎么说

如果我们能就此打住，不再谈论慎言这个话题，该有多好。可惜的是，或许正是上面的小标题提醒我们，还有一句老生常谈的格言一直萦绕在我们心头：“重要的不是你說什麼，而是你怎么说。”

如果这段话描述的是我们的本性，人生将会多么不同啊，“智慧人的心教训他的口，又使他的嘴增长学问。24 良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。”（箴言 16:23-24）

然而，即便我们并非有意如此，我们对他人说话的方式却常常像这些严厉的话语。“说话浮躁的如刀刺人”，而不是“智慧人的舌头却为医人的良药。”（箴言 12:18）

这让我想起我和妻子参加的一个婚姻研讨会。那位知名的演讲者用他和妻子最近的一次互动来阐述他的观点。他的妻子就他在那次谈话中的评论方式向他提出了反馈。

起初，他完全没有意识到她是如何看待他在评论中的表现的。于是，他想让听众参与进来，以展示这种差异。这时，他开始重演他们的对话，当他说到被反驳的那些评论时，他询问我们觉得他的语气如何。

当他尝试用当时对妻子说话的语气重现那段对话时，在场的所有人都被他话语中的强烈程度所震惊，集体倒吸一口凉气。然后，他非常谦逊地分享了这件事如何让他大开眼界，意识到他之前并没有察觉自己对心爱的妻子的说话方式。

我们有多少次因为语气而使我们话语的本意被误解了？你是否也曾因为说话方式不当而给你的配偶、孩子、大家庭成员、同事、朋友和邻居带来痛苦？愿主赐给我们每个人更深刻的洞察力，让我们明白自己言语的意图和影响，从而能造就他人而不是拆毁他人。

何时说

根据以下两个极端情况，你倾向于哪一边：是过于被动，等待太久才说需要说的话，几乎从不发言；还是经常操之过急，过早地把话脱口而出？

保守你的心：在充满诱惑的世界中保护你的灵魂

了解自己的倾向有助于与他人交流获得鼓励和反馈。一方面，我们可以从雅各书 1:19-20 中汲取宝贵的智慧：“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的，但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，因为人的怒气并不成就神的义”。说话太快可能是愤怒的表现，也可能是自私、缺乏自制力或对交谈对象缺乏同情心的表现。

另一方面，箴言 25:11 说：“一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里”。这句智慧之言强调在恰当的时机以恰当的方式说话的价值和影响。

主希望你采取哪些实际的步骤，使你能在合适的时间说出合适的话呢？是当你向祂祈求时，操练更大的坚定与主动，求祂赐你在基督里的胆量、勇气和信心，使你在圣灵引导时勇敢开口吗？还是在与你交谈的人身上表现出更多的耐心和爱心，祈求圣灵帮助你学会快快地听、慢慢地说，并在操练让他人先表达时不断成长？无论哪一种适用于你，愿主继续在你里面成就祂美好的工作，塑造并更新你，使你越来越被模成基督的形象。

对准说

你能想象有时候要避免闲话有多难吗？如果你和我一样，就很容易忍不住想把一些实际上别人不该知道，而自己也绝对不该说的事情告诉别人。

我们总能想出各式各样的理由来解释为什么必须把我们知道的告诉这个人。比如，我们可以用“需要发泄”或者“需要精神支持和鼓励”来表达。我们甚至可以用“祷告”的名义来为闲话辩解，而真正的动机却远没有那么体面。

圣经充满了关于舌头力量的警告和对不当言语的严厉诫命。然而，闲话或诽谤的诱惑有时就是会打败我们。正是在那些时刻，我们才意识到“传舌人的言语，如同美食，深入人的心腹”（箴言 18:8）这句话的真实性。

我们也意识到无论我们有多努力，靠我们自己的力量是无法控制自己的舌头的。“唯独舌头，没有人能制伏，是不止息的恶物，满了害死人的毒气。我们用舌头颂赞那为主、为父的，又用舌头咒诅那照着神形象被造的人。颂赞和咒诅从一个口里出来，我的弟兄们，这是不应当的！”（雅各书 3:8-10）

因此，让我们面对现实吧，没有人能在主面前完美地做到这一点。所以，我们要如何在生命中的这个领域增长智慧和力量？以下三点值得考虑：

实践指南

1. 为他人谋求益处。开口之前先祷告。祈求主的洞见，明白你即将说的话或你要对谁说，是否对他们有益处。

2. 问问自己：“这个人能帮上忙吗？”我记得我的一位导师曾问我：“你打算与之交谈的人能对这种情况做些什么吗？”这个问题让我顿时语塞。在那种情况下，答案是否定的。此后，记住这个问题在其他一些场合也证明很有帮助。

3. 反思你的动机。正如雅各书 3:13-18 所描述的，我从他人那里寻求的智慧，是来自对上头智慧的渴望，还是来自对下头智慧的渴望？是来自你心中的嫉妒和自私的野心，还是来自圣灵的引导，使你保持公正、真诚和寻求和平？

讨论与反思

1. 你最需要在哪些方面祈求主的帮助来慎言？
2. 你说话是比较轻声细语还是比较大声？你需要如何在这方面调整自己，才能更好地与他人沟通？
3. 有意识地慎言会对你说话的时机产生怎样的影响？
4. 在哪些方面你最需要注意你要对谁说话？

4

保守你的眼

“你的眼目要向前正看，你的眼睛当向前直观。”——

箴言 4:25

我想你早就预料到会谈到这一点。任何关于如何在充满诱惑的世界中保守灵魂的讨论最终都会涉及我们的眼睛。所以，让我们一起勇往直前，因为我们知道，在面对诱惑时，我们每个人都有不同的方式、不同程度的挣扎。

回顾

我们首先必须认识到，回顾过去并不是坏事。正如引言所述，在设定安全周界以保护自己时，若不时刻警惕身后，便是愚蠢之举。圣经中也贯穿着一个反复出现的主题：要铭记神过去的作为。正如诗篇 143:5 所说：“我追想古时之日，思想你的一切作为，默念你手的工作。”

然而，一个诱惑是美化过去。你是否曾发现自己在想，如果能回到过去，重温那些日子，生活就会更好？“他们中间的闲杂人大起贪欲的心；以色列人又哭号说：‘谁给我们肉吃呢？我们记得在埃及的时候不花钱就吃鱼……现在我们的精力都枯竭了，除这吗哪以外，在我们眼前并没有别的东西（民数记 11:4-5）！’”别忘了他们曾被奴役，而神在摩西带领他们前往应许之地时，每日信实地供应他们。然而，我们也很容易落入同样的陷阱。

另一个诱惑我们让眼目沉湎于过去的原因是渴望过去享受过的关系。这可能包括一些更明显的罪恶行为，如即使已婚，仍然出于好奇而寻找高中时的初恋。也可能表现为将老朋友与现在的朋友进行比较，以至于对神在这个季节安排在你生命中的人感到不满。

与过去的朋友和弟兄弟姐妹保持联系固然有益，但如果我们只停留在那里，那也会造成伤害。如何造成伤害？首先，沉湎于过去会让我们无暇帮助他在基督里成长，也会让我们错失神赐予的培训门徒的机会。最近我和一

实践指南

位弟兄谈到门徒训练时，他感叹自己所有的朋友都还是高中同学。如今他已年过四十，显然，他从那时起就没能有意义地参与到当地教会中。

回顾过去看似有益且健康，但如果这让你我无法关注现在和将来培养门徒，那代价将是永恒的。

环顾四周

回顾过去固然重要，而环顾四周也同样重要。之所以要环顾四周是因为威胁无处不在。在我们取自箴言的主题经文中，所罗门的教导将义人的道路（箴言 4:18）与恶人的道路（箴言 4:19）做了对比。前者如同黎明的曙光，后者如同幽暗的深渊。前者指引我们走向正路，后者则将我们引向歧途。

正如我们学习骑自行车或开车时所学到的，我们看向哪里，就是我们会前进的方向。当我们寻求在不同的地方或不同人的生命中被主使用时，这是积极的。但如果只是漫无目的地四处张望，而没有保守内心的意图，那无数其他事物都会引起我们的注意。我们周围的物质世界和触手可及的网络世界都提供了无穷无尽的属灵危险。作为罪人，我们天生就倾向于渴望那些危险的事物。雅各书 1:14-15 说：“但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引、诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”

多年前，我曾向一位朋友作见证。他叫史蒂夫，经营着一家小型家族制造企业。我们的谈话涉及各种话题，从生意到家庭，再到他提出的各种属灵问题，无所不谈。随着时间的推移，我们的关系越来越密切，他开始想和我谈谈他面临的一些挑战。其中一个主要困扰他的挣扎是他长期与色情成瘾作斗争。

他迫切地想要摆脱色情对他生活的控制和影响，却又感到无力抵抗它对它的辖制。在一次谈话中，他的一句话至今仍让我记忆犹新。他说：“我并不完全明白为什么我总是回到那些明知具有如此破坏性的事情中去。然而，我可以告诉你的是……我这样做已经够久了，以至于我知道，当我坐在电脑前点击那些我知道是错误的东西时，我能真切地感受到屏幕背后那邪恶的存在。”

你是否深陷于自己明知是邪恶的事情中？如果是，请向主承认。告诉你的导师。寻求问责。靠着神的恩典，你所经历的捆绑可以因耶稣在髑髅地所成就的而得以断开。

保守你的心：在充满诱惑的世界中保护你的灵魂

向前看

那么，我们该如何在视觉领域加强我们的防御？首先，让我们记住我们是多么容易被我们所看到的事物所诱惑。耶稣在路加福音 11:34-36 中说：

“你眼睛就是身上的灯。你的眼睛若了亮，全身就光明；眼睛若昏花，全身就黑暗。所以，你要省察，恐怕你里头的光或者黑暗了。若是你全身光明，毫无黑暗，就必全然光明，如同灯的明光照亮你。”

第二，反思一下你最近在保守你视觉方面做得如何。你是否在保护你身体的“灯”上有所疏忽？黑暗是否已经占据你内心的某些部分？

第三，要具体求主引导和保守你的眼睛。“求你叫我转眼不看虚假，又叫我在你的道中生活”（诗篇 119:37）。

第四，向神安排在你生命中的一位或几位重要人物敞开心扉、悔改和得力的心扉，彼此扶持和互相鼓励。

虽然，谈论如何保守我们的眼睛可能会让人感到尴尬和不舒服，但意识到自己并非孤军奋战绝对是值得的。如果你和你的导师已经定期讨论你生命中的这一方面的内容，感谢神。如果没有，务必尽快提出，因为这样做你会受益匪浅。

讨论与反思

1. 你是如何被引诱以不健康的方式回顾过去的？
2. 在环顾四周的诱惑上，你们可以如何彼此代祷？
3. 主让你向前看什么？你们可以如何彼此鼓励做到这一点？

5

思考你的道路

*“要修平你脚下的路，坚定你一切的道，
不可偏向左右，要使你的脚离开邪恶。”——*

箴言 4:26-27

我永远不会忘记二十多年前，当克里斯来找我，谈起想花些时间亲近主这个想法。我们一直定期见面彼此帮助在基督里成长，这非常有益。然而，他最近萌生了与耶稣度过一段从容的时光的想法。可以是几个小时，半天，或者在某个地方过夜。

我们俩都有固定的读经时间，也几乎每天早上都祷告，但这次有所不同。我们好奇，如果只带上圣经、日记本和笔，远离日常的纷扰，去森林里徒步旅行，会是怎样的一种体验。于是，我们计划外出一个晚上，与他独处，有多一些时间，并谈谈他在我们生命中的作为。

这开启了我每年坚持一两次的习惯，尤其是在我思考我一直与主同行的道路时。通常我会在日常生活之外的某个公园待上几个小时左右。有时，我会带着一个困扰已久的重大问题而去；有时则只是为了得到一般性的更新。

我可以坦诚地说，主每次都以无比的慈爱和信实，用清晰的方式藉着他的话语指引我。主多次保守我，不让我偏向左右，因为他一直在引导我的脚步。如果你从未有过与他安静独处的时光，我建议你现在就安排时间，独自一人或与他人一起享受这段时光。

崎岖之路

我们都曾经经历过人生不如意的时候。无论是突如其来的试炼还是自身不义的倾向，崎岖的道路总是危险的。在那些时刻或时期，如果是咎由自取，坦诚面对你是如何走到这一步的就至关重要。如果是他人的过错或只是身处这个堕落世界的结果，坦诚同样至关重要。抵制将一切藏在心底、只与主独处而不寻求他人帮助的冲动，这一点至关重要。

保守你的心：在充满诱惑的世界中保护你的灵魂

如果我们真心祈求主帮助我们尽全力保护自己的内心，那么我们理应善用他所赐予我们的一切方法。这其中就包括他带到我们生命中的关键人物。这些人可能包括我们的配偶、家人、门徒训练伙伴，或是教会的其他成员。

鉴于你目前身边的弟兄姐妹，你是否拥有一个稳固的属灵支持网络，可以坦诚地与他们分享你人生道路上的坎坷？如果是，感谢神。如果不是，它在哪些方面需要加强？

或者你是否觉得可以更有意识地利用神为你提供的现有关系？若是如此，今天主在引导你向谁更坦诚？你是否因为恐惧或尴尬而不愿意分享某些事情？

如果是这样，愿在未来的日子里，你能看清这条崎岖之路的本质……一条会让我们绊跌的艰难道路。愿我们善于管理主已经带到或将要带到我们生命中的人，让他能使用这些人来引导和指引我们的脚步。

蜿蜒之路

我们都渴望相信，只要祷告并将神的话语应用到生活中，我们的人生道路就会笔直明朗，对吗？然而，我们很快就会意识到事实并非如此。高中毕业后，我曾苦苦寻求主的指引，不知何去何从。那时，我和父亲有过多次交谈，其中一次印象深刻的对话便是他告诉我，他当时已经工作了几十年，却仍然对自己所走的道路有所疑问。

回想起来，我多希望那次交谈以及其他的交谈能够让我更加满足于主安置我的地方。然而，焦躁不安和不满却常常充满我的生活。任何让我感觉原地打转的境况或时期都难以忍受。我似乎无法像使徒保罗那样，无论身处何种境况都能知足（腓立比书 4:11）。

直到我们第一个孩子出生后，主才终于让我意识到，我应该充分利用他赐予我的机会来荣耀他。在此之前，一想到我错过了多少服侍他人的机会，我便不寒而栗，因为我那时只顾着为自己的处境和主的引导方向感到迷茫。我的心只顾自己，完全没有外向的倾向去认识和回应那些就在我眼前需要福音的人。

我当时觉得人生道路曲折蜿蜒，另一个结果是让我变得傲慢自大，自以为比主更清楚自己应该在这地方或那地方待多久。沉浸于这些问题，难免会让我们偏向其他方向。

实践指南

哦，但愿我能更忠实地遵行申命记 5:32-33 的这些话：“所以，你们要照耶和华你们神所吩咐的谨守遵行，不可偏离左右。耶和华你们神所吩咐你们行的，你们都要去行，使你们可以存活得福，并使你们的日子在所承受的地上得以长久。”

愿主赐给我们每个人更大的满足感和信念，明白他在国度中将我们安置在何处服侍他，就是通过爱他人、引领人归向他。

平坦之路

你所走的道路涉及如此之多，我们必然知之甚少。诗篇 25:4-5 是一段非常适合沿着这些思路祷告的经文。“耶和华啊，求你将你的道指示我，将你的路教训我。求你以你的真理引导我，教训我，因为你是救我的神。我终日等候你。”这样祷告，意味着我们认识到，我们所认为的平坦之路与主眼中的平坦之路并不一定相同。

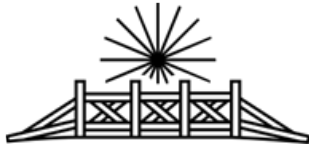
只需翻阅哥林多后书，特别是保罗在第 11 章列举的苦难清单，就能明白，在神的安排中，所谓的“平坦”绝非轻松无痛。保罗的生命中，苦难与圣灵的能力之间显然存在着一种联系。因此，无论我们在自己和他人看来，道路表面上如何，当我们寻求顺服他时，其中所发生的事远比我们所意识的要多。

“我们有这宝贝放在瓦器里，要显明这莫大的能力是出于神，不是出于我们”。（哥林多后书 4:7）ESV 研读圣经版对这封信的导言强调了“保罗使徒生涯、事工和信息中苦难与圣灵能力之间的关系”。⁵这同样适用于我们的人生，尽管在我们所处的属世世界里，情况往往并非如此显而易见。我们需要更长远的视角。事实上，保罗将我们所走的道路延伸至永恒，让我们有了正确的观点（哥林多后书 4:16-18）。

那么，最近你是以怎样的心态在思考自己的人生道路的？你从被你允许对你的生命说话的人那里感受到了什么？当你继续跟随他时，你的观点发生了怎样的变化，从而更深刻地明白为什么主正好把你放在他要你待的地方？

讨论与反思

1. 最近你在保守内心的道路上遇到哪些阻碍？
2. 在跟随基督的道路上，你是否容易偏向左右？
3. 你需要在哪些方面再次感谢主使你的道路平坦？



结论

“我儿，要留心听我的言辞，侧耳听我的话语，都不可离你的眼目，要牢记在你心中。因为得着它的就得了生命，又得了医全体的良药。你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。你要除掉邪僻的口，弃绝乖谬的嘴。你的眼目要向前正看，你的眼睛当向前直观。要修平你脚下的路，坚定你一切的道，不可偏向左右，要使你的脚离开邪恶。”（箴言 4:20-27）

正如我们所见，尽全力保守你的心是一项极其值得的努力，尤其是因为生命的源泉从那里流出。然而，生活中有很多显而易见应该去做的事，我们却选择放弃，转而选择更轻松或更令人愉快的方式。

这样做还有一个原因，就是“警醒”一词所包含的意义。根据韦氏词典的定义，警醒是指“时刻保持警觉和机敏，对机会、活动或危险的迹象作出回应的状态”。⁶ 因此，我们需要在内心周围建立一道安全的周界，这对于赐予并保全生命至关重要。

同样，试想一下，如果我们像所罗门在箴言中教导他儿子那样，通过我们当地的教会教导我们的直系家人和属灵的子女们，会是怎样的一番景象？再试想一下，如果他们因着神的恩典，凭着信心听从这些智慧之言并将它们传递给他人，那么在这个不断充满诱惑的世界里，我们所有人的灵魂将会得到多么大的保护？我们的教会又会在保护和宣扬福音方面健康多少？

主正在引导你采取哪些步骤来更好地在你内心周围建立安全周界？你目前在哪些方面最脆弱：侧耳倾听；在心中积攒永恒的财宝；慎言；保守你的眼睛；还是思考你的道路？你和与你一同跟随主的人，如何在这些方面彼此帮助，使你们在基督里的道路更加稳固？

实践指南



注释

1. 唐纳德·S·惠特尼，《基督徒灵修操练》 (Colorado Springs: NavPress, 2014), **PG #???
2. 乔纳森·爱德华兹，《宗教情感》 (Carlisle: Banner of Truth Trust, 2004), 176。
3. 克里斯·伦德加德，《内在的敌人》 (Phillipsburg: P & R Publishing, 1998), 42。
4. 乔纳森·利曼，《爱的法则》 (Wheaton: Crossway, 2018), 74。
5. *The ESV Study Bible: English Standard Version* (Crossway Bibles, 2008), **PG #???
6. “警醒”，*Merriam-Webster.com* (Merriam-Webster, 2011)。2025年6月1日。



托德·斯梅尔策现任俄亥俄州伦敦市伦敦浸信会教会的主任牧师。他与妻子朱莉结婚，两人育有三个孩子。

