

信仰
專欄

行道體悟



保守你心

文／李銘祥

我們都需要如滋潤甘雨的神與我們同在。

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出（箴四 23）。

這節經文，在讀經時常會看到，但真正要在生活中實踐，卻是不簡單。怎麼說呢？每天從電視、廣告、報紙、網路中，就能看出這些媒體營造出的商業價值與廣告效應。而現代人因為瀏覽的次數與時間變多了，就會看到許多資訊，而人性中想要探詢私密資訊的念頭，常會被媒體所營造的效果所吸引，甚至產生模仿效應，進而造成行為上的敗壞。

主耶穌說，眼睛就是身上的燈，眼睛若明亮，內心就光明。反之，就是讓生命進入黑暗，嚴重的話，會影響個人的靈性生命。小則小錯不斷，大則犯罪得罪神，與永生隔絕，到時候哀哭切齒就來不及了。

個人認為在吸收媒體資訊前，必須檢視自己的能耐與受誘惑的程度！曾有位弟兄見證，談到為何不使用臉書的原因。他認為若使用這類社交通訊軟體可能會影響家庭生活，甚至家人的感情，所以乾脆不要用。一開始不太能了解，後來私下問他，才知道他經過自我檢視後，發現自己不適合用這類的軟體，所以他才畫下界線，雖然這樣的例子僅止於他個人。但他的這種方法卻讓我更加思考，自己若沒有能力去篩選資訊時，就該畫下界線，而不是無條件的吸收，這樣才不至於讓這些過多或不當的訊息產生不良的影響。

我們獲取資訊的時間以及地點上也必須注意。有人常說，夜晚是越夜越美麗；然而我們在休息時間，沒有好好休息，反而花時間瀏覽資訊，便會因大腦與身體的疲憊，影響判斷力，就算看到不該看的資訊，也不易察覺。長久下，這種不良的習慣就會影響到正常的生活。其實，這樣的錯誤生活型態就像保羅所說，一點舊酵會讓全團發起來。所以，我們在時間的調整上應該明確的界定，在什麼時間做什麼事，該休息就休息，這樣才不易陷入在判斷力失準的錯誤。

首先，該審（檢）視自己是否對網路資訊的吸收會沉迷或沒有抵擋能力？若發現自己無法去曝斷食，就該降低或不去看這些資訊。

再來，建立規律的作息時間，以及公開瀏覽資訊的地點。因大部分在隱祕的地點，容易讓人去瀏覽不當的資訊，而規律的生活習慣與良好的運動皆能讓我們有效的遠離不當的網路資訊。

最後，多多參加教會團契與聚會。其實，社交軟體不就是透過網路來認識朋友、聯繫感情。那麼，為何不多認識教會的弟兄姐妹，或參加教會的各類課程與活動，既能自我靈修，也能增加同靈間的情誼。讓多餘的時間被這些有意義的事情填滿，就不易接觸到不當的資訊。

其實，真的要鼓勵大家落實自己的靈修與禱告生活，花更多時間尋求神，乃至於被聖靈充滿。這樣，才能夠真正拒絕不當的網路資訊，並擁有靈性與身體健壯。但願大家時時靠主保守自己的心，不要輕易迷失在網路的世界中。

