



約束自己的心

「所以要約束你們的心，謹慎自守，專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩。」(彼前 1:13) 這節經文，蘊藏著基督徒生命轉化的三個重要向度：約束、謹守與盼望。使徒彼得以當時人束緊腰帶的動作來比喻心靈的操練，提醒我們在奔走天路的旅程中，需要時刻管理自己的心。

「約束你們的心」原文為「束上你們心中的腰」。在當時，人們穿著寬鬆的長袍，工作或奔跑前必須束緊腰帶，以免被衣袍絆倒。同樣，我們的心也需要如此被「束緊」，要有意識地管理思想、情感和意志。現代人最大的問題之一，就是心靈過於鬆散，任由各種雜念如野馬奔騰，被環境、情緒與慾望牽引，無法專注於當下。

「約束心靈」的首要功課，是在思想層面建立屬靈的過濾器。我們每日接收大量資訊，其中不少充滿著焦慮、比較、貪婪與虛空。若不加以約束，這些意念便會滲入內心，漸漸扭曲我們對自己、對他人乃至對神的認識。

「謹慎自守」是約束心靈的第二個層面，這關乎情感與慾望的管理。我們的情感如海浪般起伏不定，今日歡喜，明日憂愁；此刻熱心，轉眼冷淡。彼得提醒我們要在這動盪中持守清醒，不被短暫的情緒支配。謹慎自守的人，能在順境中不自滿，在逆境中不絕望，因為他知道情感的波動並不代表生命的真相。

然而，「約束」與「謹守」需要有一個積極的目標，就是「盼望」。彼得這節經文教導我們要專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩(彼前 1:13 下)。這是最關鍵的一環，心靈的約束不是為了約束本身，而是為了讓我們能更清晰、更專注地仰望那將要顯現的恩典。我們約束心靈，也是為了在紛亂的世界中，將視線仰望基督再來的榮耀盼望上。這「盼望」不是虛無縹緲的樂觀主義，而是建立在對基督再來的期待。當我們深知眼前的一切苦難、試探與空虛都將過去，那真正的、永恆的恩典必然臨到，我們便能在當下有力量約束自己，不被短暫的苦難所轄制。

所以，作為基督徒我們要常常操練約束心靈，活出一個完整的生命、情感被恩典調和、意志被盼望堅固。這樣便不容易被環境擺佈，而能在任何處境中持守內心的安穩與清醒。信徒在神的靈裏得自由，這自由不是想做什麼就做什麼，而是不想做什麼就能不做什麼。讓我們今天開始這操練：在每一個意念臨到時，便問自己「這符合真理嗎？」；在每種情緒湧現時，問自己「這能引我更靠近神嗎？」；在每次行動之前，問自己「這是出於對恩典的盼望嗎？」如此，我們的心便像被束緊腰帶的僕人，預備好迎接主人的歸來。當主再來時，我們必得著主的稱讚與賞賜，這是我們的盼望。

張國基區長