

前行的動力

圖／盈園
文／Dei gratia



凡事謝恩

「子晴，我看妳從剛才就一直忙著寫字，本子上密密麻麻的字跡，都是寫些什麼呢？該不會是新年新希望之類的吧？」羽恩忍不住好奇詢問。

「我這本是感恩週記，記錄這週值得感謝的事。因為今天是週末，我習慣邊寫邊回想這週發生的事；所以，需要一些時間書寫。」子晴邊看著筆記上的內容，邊回應羽恩。

「這時代還有人寫週記，也太特別了！是說哪來這麼多『值得感謝的事』可以寫？換成是我，應該寫不到三行吧？還有啊！



作為一個科技時代的大學生，要記錄也是用筆電或平板吧？我都幾百年沒寫字了！」羽恩對子晴專注書寫感恩週記，且能手寫這麼多字的能耐，感到十分不可思議。

「本來是感恩『日記』，但我實在太忙，一不留心一週就過了，才改成一週寫一次。用筆記是因為打開電腦太容易分心，網路連結經常一個點了又好奇下一筆資訊，時間一下子就被消磨光了。」子晴不疾不徐地回答。

「有道理，不知道是不是錯覺，總感覺時間愈走愈快。但是，為什麼要寫感恩週記啊？我聽過有人為了時間管理寫子彈筆記，為了記錄生活點滴寫日記，就是沒聽過寫感恩週記的；再者，是要感恩些什麼呢？」羽恩不解地提問。

「妳可能沒有印象，之前我有一段時間像突然消風的氣球般失去動力，感覺不知道自己在忙些什麼，每天都像陀螺般轉啊轉的，卻都是原地踏步。日子一天天過去，卻毫無長進，我常想：這樣是不是在浪費生命？我不想當『躺平族』，但也沒有前行的動力。」

子晴看羽恩認真聆聽，於是接著說：「有天我看到一本書這麼寫著：每天都完成三件事，並在睡前寫下三件感謝他人的事，過一段時間後回顧，就不會覺得人生虛度。我心想：反正自己也愛寫字，就試試吧！就到文具店挑了本筆記，從去年9月開始寫。我只是把日記改成週記而已。」

羽恩聽後若有所思，突然想起小時候常背的聖句：「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意」（帖前五16-18）。就對子晴說：「子晴，我覺得妳說的很有道理，聖經也是要我們『常常喜樂，持續禱告，凡事謝恩』。何況日子一天一天過，如果沒有特別去思想和記錄，真的會在一年將近時，感嘆自己又老了一歲！」

子晴大笑：「妳是在擔心變老嗎？也太早擔心了！不過，回應妳一開始說的『新年新希望』，其實我也思考：這一年有什麼未完成的事？或許會是明年要優先處理的重點事項，是說『新年新希望』這幾字怎麼聽都覺得有些老派啊！」羽恩尷尬地回：「看來我的確老了！哈！」

子晴微笑地回：「可是，我認同妳所說的『凡事謝恩』。開始寫感恩週記後，我學會感謝主為我安排的每一天，也感受到生活中存在許多值得感謝的人事物。遇順境時，固然值得開心；遭逢逆境，也是一種學習，讓我學會依靠神和練習待人溫柔並謙卑。」

先行後動

羽恩：「子晴，有件事我覺得很有意思，想詢問妳的想法。」

子晴：「嗯，是什麼事呢？」

羽恩：「就是妳說『之前有一段時間像突然消風的氣球般失去動力』，但妳後來有了動力也願意去做出改變。所以，我看到的是很有行動力的妳，如果沒有特別提起，我確實沒有印象妳曾經消沉、沮喪過。我好奇『沒有動力卻仍運轉著』的妳，是怎麼改變的呢？」

子晴：「羽恩，不得不說『仍運轉著』這詞用得很生動啊！我當初因為找不到所謂的人生目標，也沒有什麼方向，心境就是處在一種動彈不得、進退失據的狀態。說真的，我不想當躺平族，那樣太不負責任。可是，我這人實在也沒什麼專長和興趣，對未來更是一片茫然。」

直到有天，我意識到：與其花費時間找目標和方向，原地打轉，還不如就先『行』。雖然沒有明確的目標，感覺較沒有效率，但我相信人只要『行』，哪怕做的是微不足道的小事，隱約中仍會產生一股『動能』。這股能量會推著我們前進。所以，我開始試著每天都完成一到三件事，若能寫下來更好，因為日後回顧就很踏實。沒有既定方向，就選擇『往前』。

基督徒在信仰上緊緊抓住神的應許，每天讀經和禱告與主交通，而在生活中也是同樣的概念：每天廣泛閱讀，不設限地學習各種知識與技能；每週思想主恩，將值得感謝的事書寫下來。透過類似的固定行為習慣，讓自己的思維與生活維持『運轉狀態』，就像一個人看似漫無目的往前直走，但走著走著就走到了一處柳暗花明」。

羽恩：「原來如此，妳的意思是無論如何不要躺平，要讓自己活在有意識生活的狀態中，並且仍與主交流、與人互動，這樣至少不虛度生命，對嗎？」子晴：「是呀，妳知道嗎？推薦一個不常運動卻想減重的人，花錢去健身中心運動是一種方式，但也可以陪著他到附近外出走走。不那麼激烈的動，僅僅是維持著『行』的習慣，至少能幫助他『活動』，而且因為沒有勉強和痛苦的感受，反而有機會減輕體重喔！」

羽恩：「嗯，謝謝妳的分享，以前我都認為要先找到目標，若目標沒有訂定好，似乎就無法行動，很多時候就是卡在確定目標；但仔細一想，即使沒有特定目標，我們還是可以在每天的日常中盡本分地生活。」



即使沒有明確的目標，相信只要先去「行」，找到一些可「著力的點」，哪怕只是微不足道的小事，也會產生一股「動能」，在生活中推著我們前進。

子晴：「對啊！目標不明也還是可以有所作為的。就像聖經也是提醒我們：『這些事都已聽見了，總意就是：敬畏神，謹守祂的誠命，這是人所當盡的本分。因為人所做的事，連一切隱藏的事，無論是善是惡，神都必審問』」（傳十二13-14）。

子晴：「對了！『行』也是一種『動』的形式，只是較不明顯的動。我主要想表達的概念是，對於本身沒有什麼動力、沒有目標和方向的人，與其要他『想開點』，或做出較大的變革，不妨試試做些對自己有益，也不難完成的小事。在日常之中找到一些可『著力的點』，漸進式地尋回對生活的掌握感與主導權，自然會在有意識的生活中找到前行的動力。」

立定心志

無論是住在身內、離開身外，我們立了志向，要得主的喜悅。因為我們眾人必要在基督臺前顯露出來，叫各人按著本身所行的，或善或惡受報（林後五9-10）。

每逢新的一年即將到來，我習慣挑本新的手札，準備好迎接全新的開始，就像現代人所說的「儀式感」。以往，「年度目標」頁上會填寫著：考取正式教師、通過碩士在職進修、完成碩論……；然而，上述項目逐

一達成後，「立定心志，得主喜悅」這件事浮上心頭。

說起來，世上有太多可以追逐的成就和物質上的享樂，足以讓我們看得眼花撩亂，渴盼能多了解、獲得或賺取一些利益，因為能滿足人們的慾望，使我們感到心滿意足，但聖經提醒我們：「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富」（路十二15）。

新年「心」希望，行在光明之途的我們，必須更加善用時間，對生命中各項事務的輕重緩急當有所分辨與規劃，並且因清楚知道我們是為天上不朽壞的冠冕奔跑，故當「奔跑定向」（目標明確），「攻克己身，叫身服己」，免得被主棄絕了（林前九25-27）。

再者，你們曉得現今就是該趁早睡醒的時候；因為我們得救，現今比初信的時候更近了。黑夜已深，白晝將近；我們就當脫去暗昧的行為，帶上光明的兵器。行事為人要端正，好像行在白晝。不可荒宴醉酒，不可好色邪蕩，不可爭競嫉妒；總要披戴主耶穌基督，不要為肉體安排，去放縱私慾（羅十三11-14）。

願眾人在新的一年，蒙救主引導，得力前行，綻放光明！

