

克服心中的懈怠

文／Rakers 圖／張黑熊



曠野看似荒蕪，卻是神向人說話的地方。
只要願意在懈怠中回轉，
帶著敬畏與渴慕的心退到神面前，
那曾讓人感到無力與倦怠的曠野，
最終必將開出屬靈的繁花……。

一、前言

在信仰的路程中，「心中的懈怠」就像一片「曠野」，這曠野是缺乏、乾旱且危險的。這種「懈怠」往往不是突然發生，而是慢慢形成；若置之不理，將會成為一種靈性上的「溫水煮青蛙」，讓人充滿疲倦與無力感。然而，從屬靈的角度來看，曠野也常是神與人相會、重建生命的地方。

在聖經希伯來文中，「曠野」和「說話」源於同一個字根，彷彿暗示著：曠野不只是荒涼之地，更是神向人說話的地方。因此，耶穌在世傳道時，常常退到曠野去禱告（路五16）；摩西在曠野牧羊四十年後，才聽見神的呼召；以利亞在靈性最低谷時，也曾在曠野走了一日的路程，甚至來到羅騰樹下絕望求死；神卻在那裡差派天使喚醒他並賜下飲食，使他重新得力。

以下，我們稍加探討懈怠如何形成，以及我們該如何在這片內心的荒野中，藉著「退到曠野」的操練，克服懈怠，重新找回起初的動力。

二、熟能生巧，巧能生怠

人在面對任何新事物時，起初總是戰戰兢兢、全神貫注。剛信主時，我們對聚會充滿渴慕；剛接下聖工時，不論是領詩、司琴，還是宗教教育的教員，我們都會花上許多時間練習，同時迫切祈求神的幫助。那時的我們，因為深知自己的「不足」，所以凡事緊緊抓住神。

然而，日子久了呢？我們熟悉了聚會的流程，掌握了服事的技巧與相關注意事項，甚至能夠憑藉著豐富的經驗，毫不費力地完成各項事工。這本是生命成長的自然結果，但潛藏在「熟能生巧」背後的，往往是「怠」——正所謂「熟能生巧、巧能生怠」。翻開字典，「怠」的意思正是「鬆懈、懶惰、輕慢、疲倦與疲累」。

例如：一位資深的教員，授課對他而言已是信手拈來，他可能因此隨意備課，憑著老經驗「放膽」上陣，甚至將禱告形式化，失去了迫切尋求神幫助的渴慕之心。當「技巧」取代了「依靠神」，當「經驗」取代了「求告神」，我們的屬靈生命，很可能早已落入荒蕪的曠野裡了。

在這種狀況下，我們依然聚會、依然奉獻、依然服事，但內心卻失去了對神的敬畏與虔誠的態度。這種「靈性的怠惰」，常常不是在遭遇苦難時發生，反而是在一切看似平穩、安逸、駕輕就熟的狀態下悄然滋生。

因此，當我們的敬拜與服事，不知不覺成為形式化的例行公事，就很可能已進入了「巧能生怠」的地步。曾有一位傳道者對領會人員分享：「每一篇講章，都要當成第一次講；每一次講道，都要當作第一次上臺，即使這篇講章你已經講了上百次了。」

沒錯！巧能生怠，但對於自身職分的敬畏和尊重，能叫人「謹慎」。這並非否定經驗的價值，而是強調存「敬畏之心」對抗惰性的必要性。

三、退到曠野， 積極安靜祈求神的幫助

面對心中的懈怠，我們首先要有所覺察，接著要保持積極的態度，主動「退到曠野」，安靜地祈求神的幫助。這裡的「積極」，是一種「主動轉向神」的選擇。在曠野中保持積極，表示我們願意勇敢地面對自己內心的荒蕪——不掩飾、不逃避，而是將這份軟弱真實地呈明在主面前。

先知以利亞在迦密山上大戰巴力的假先知，那是他信仰的高峰（王上十八）。但緊接著，在王后耶洗別的威嚇下，他瞬間陷入了極度的恐懼與疲憊，甚至逃到曠野向神求死。神沒有立刻責備他，而是先讓他吃喝、休息，恢復他的身心，再帶他前往何烈山。在狂風、地震、山崩與烈火過後，神才用微小的聲音對他說話（王上十九12）。

以利亞的經歷告訴我們，克服懈怠的第一步，是學會在曠野中安靜下來，重新調整自己信仰的腳步。我們之所以懈怠，除了失去敬畏之心，往往也是因為我們的耳朵充滿了世俗的雜音——人的聲音、社會的喧嚷、手機的資訊……，以至於聽不見神那微小的聲音。

曾有一位弟兄，在聚會時總覺得無力，他心想：「為什麼講臺上的東西總是講了又講呢？這些我都聽過了啊！」一次、兩次、三次……直到他覺察到自己的狀況，便開始積極地主動轉向神。

他不倚靠自己的意志力，而是選擇退到曠野，安靜地求告神。在神面前，他不用戴著面具禱告，而是坦白地挖出自己的軟弱，將自我的無力與驕傲攤在神的面前。後來，聖靈動工了，他被聖靈大大更新。雖然臺上同樣是聽過的道理，但對他而言，神的話語卻是越嚼越甘甜。

四、從懈怠走向更新的三個操練

1. 刻意的抽離

在現今資訊爆炸的末世中，我們的感官無時無刻不被填滿。為了「退到曠野」，我們必須刻意放下手機與外在的紛擾，給自己一段專屬於神的安靜時間，每天固定10到30分鐘也好。在這段時間裡，藉由讀經與禱告

轉向神，坦然地求告祂。因為在我們荒蕪的曠野裡，若有神同在，祂必在曠野開道路，在沙漠開江河！（賽四三19）。

2. 焦點的轉移

有時我們在工作或生活中感到疲乏，該如何重新得力呢？我們可以將目光從「我為神做了什麼」，轉移到「神為我做了什麼」。當我們重新思想十字架的救恩，再次被主的愛激勵而生發感謝，明白「為何而戰、為誰而戰」，我們枯乾的心田就會重新湧出活水，恢復為主做工的積極態度。

3. 等候的操練

但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏（賽四十31）。

我們必須學習「等候」神。很多時候，我們尋求祂，常是渴望立刻得到某種改變，或是難題馬上得到解決；但神所應允的，往往不是外在環境的瞬間翻轉，而是我們生命本質的蛻變。

五、思想人的終局：

天國是努力的人進去的

除了上述的操練，我們還需要一個更深的動力，就是重新思想人生的終局。

往遭喪的家去，強如往宴樂的家去；因為死是眾人的結局，活人也必將這事放在心上（傳七2）。

思想終局，不是為了帶來悲觀與絕望，而是重新思想與衡量今日活著的價值。當我們面對人生的終局，是要走向榮耀的天國，還是墜入痛苦的地獄火湖呢？

主耶穌曾說：

從施洗約翰的時候到如今，天國是努力進入的，努力的人就得着了（太十一12）。

「努力」這個詞在希臘原文中，帶有「強烈、急迫」，甚至近乎「猛烈與強求」的意涵。然而，這裡的「努力」並不是靠人的行為換取救恩，而是指一種迫切回應恩典、竭力進入神國的態度。這句經文在近期的中文譯本中，多被翻譯成「天國受到強烈的攻擊，強者奪取它」的文意。這也告訴我們，天國的門雖然是敞開的，但行走天路的过程卻絕非安逸輕鬆。

既然天國會受到仇敵強烈的攻擊，強者也會想盡辦法奪取它，所以當年的施洗約翰飽受苦難，被關在監裡，甚至最後被殺；主耶穌在世時也遭到強烈反對，甚至惹來殺機。同理，今天我們所行走的信仰路，不是寬路，而是窄路。

因此，當我們面對世界的誘惑、魔鬼的攪擾，以及自身肉體的情慾與惰性時，我們也強烈需要「聖靈的能力」，好叫我們猛烈地對付自己的懈怠，堅決抗拒靈性的沉睡，並奮力抓住神的應許！因為「天國是努力進入的，努力的人就得着了」。

六、結語

心中懈怠，好像退到曠野；看似荒蕪，但這裡卻也是神要加增我們力量的地方。神曾說：「疲乏的人，我使他振作；愁煩的人，我使他滿足」（耶三一25）。

我們的曠野若沒有神，便是荒地；但曠野中若有神，就是聖地。

只要我們願意在懈怠中回轉，帶著敬畏與渴慕的心退到神面前，甚至以極其迫切、努力的態度想要得著天國，我們心中的曠野，就必經歷聖靈降下的滋潤，重新嚐到神話語的萬般甘甜。那曾經讓我們感到無力與倦怠的荒野，最終必將開出屬靈的繁花，結出豐盛的果實，引領我們一路走向那榮耀的應許之地。

