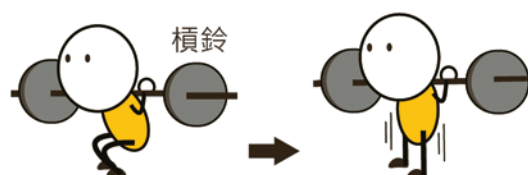


操練就是一場掙扎

文、圖／吳盈光

聖經說：「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。（提前四8）」我平時上健身房做重訓，深深覺得，不管操練身體，還是操練信仰，操練就是一場掙扎。

健身房裡有一項訓練叫做「背槓深蹲」，就是背著槓鈴，蹲下去到半蹲的高度，然後站起來，我們就以這項訓練為例，思考一個問題：既然神很慈愛，為何要任憑我們掙扎？



訓練是為了特定目的而進行的活動，例如增肌減脂，訓練不必好玩，但一定要有效，否則就白練了，而效果最好的訓練通常「稍微超過負荷」，那會是什麼樣子？

第1-4下	還行 	 姿勢標準，動作流暢
第5-6下	變辛苦了 	 吃力，不想繼續
第7-8下	卯盡全力 	 姿勢不標準，動作遲緩，仍可獨立完成
第9-10下	力竭 	 無法獨自完成，需要協助

當你想停止卻咬著牙繼續下去的時候，你就是在掙扎了，最後那幾下很痛苦，但訓練效益最大，對成長不可或缺，如果你在訓練的過程中都沒有掙扎的感覺，從頭到尾都談笑風生，覺得「還可以」，可能訓練強度根本不夠，只是在做暖身運動。

既然神很慈愛，為何任憑兒女而掙扎？

慈愛的天父為何要任憑基督徒遇到患難，備受煎熬，遲遲不肯出手相助呢？可能有以下原因：



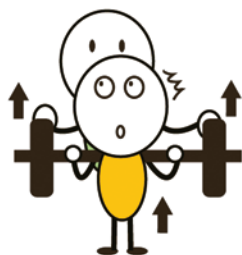
1. 試驗人的信心

教練為了要測試學員的能耐，會逐漸增加鐵片重量，神也會丟個重擔給我們扛，看看人在壓力下會有什麼反應，平常飽讀聖經，此時是否能把道理行出來。



2. 曝露人的屬靈弱點

當人越來越沒力，姿勢會開始走樣，身體的弱點會逐一顯露，這些弱點平常看不出來，當重量大到一個程度，就無法隱藏。信仰上，當患難大到一個程度，或時間拖久，靈性的弱點也會顯露出來，神藉此讓人看清自己的軟弱，好讓我們事後檢討改進。



3. 使人體驗神的大能

學員站不起來的時候，教練會幫忙扛一些重量，協助學員站直，學員心知肚明，若非教練相助，自己絕對沒辦法站起來。人在無能為力的時候，只能仰望神的憐憫，這種時候才會深刻體驗到神的大能，最後若安度難關，會把榮耀歸給神，而不是認為自己很厲害。



4. 使人學習忍耐，滿足訓練量

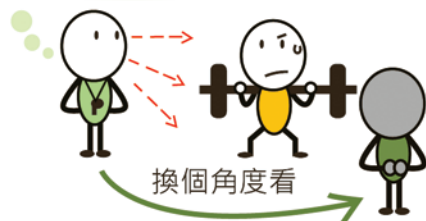
每次訓練，教練心裡都會有一個「目標訓練量」，訓練量（重量X次數X組數）要夠大，才會有效果。神或許也有一個「目標訓練量」，困難要夠大或等候的時間要夠久，靈性才會成長，過程中你可以有軟弱，但要堅持下去，神會施恩（降低傷害、安慰鼓勵、讓事情好處理），幫助我們熬過去，完成這次操練。



202502版權所有

操練過程中，教練都在做什麼？神又在做什麼？

脊椎中立？膝蓋打開？
兩邊對稱？



訓練過程中，教練其實很忙，一開始他會站在旁邊維護學員安全，檢視各項細節，還會從四面八方觀看，確保學員維持正確的姿勢，以免發生運動傷害。

信仰操練中，神也環繞在我們身邊，陪伴、保護，檢視我們在各個層面表現得如何。

加油，再兩下，
你可以的！

別怕，
有我在！



202502版權所有

訓練進行到一半時，教練會默默地從學員旁邊繞到背後，準備隨時救援，但他只是伸出手護著槓鈴，並沒有出力，此時還是會放手讓學員試試看，等到學員真的沒力了，才會出手相助。

患難深處，當人快撐不下去了，神正緊緊守在我們身邊，明知兒女苦不堪言，還是會放手讓我們掙扎一段時間，這樣人才能學到功課，靈性才會成長。

教練在背後保護我，
就算站不起來也沒關係，
全力以赴就是了



每次我看見教練繞到身後，都感到安心，即使明知一旦蹲下去，就無力站起，還是勇敢蹲下去，因我信任教練，知道他會救我，也救得起來。

患難中因有主同在，我們便感到安心，有勇氣面對挑戰，把一切交託給主，這種沒有後顧之憂的安全感，正是主裡的真平安。

「耶和華遇見他在曠野荒涼野獸吼叫之地，就環繞他，看顧他，保護他，如同保護眼中的瞳人。又如鷹攪動巢窩，在雛鷹以上兩翅展開，接取雛鷹，背在兩翼之上。（申 32:10-11）」

神操練選民，如同老鷹教導小鷹飛翔，老鷹故意攪動巢窩，讓小鷹掉出來，小鷹只得展開翅膀，奮力飛翔，老鷹環繞在小鷹身邊，若見小鷹飛得不好，就會飛過去接住小鷹。

操練就是一場掙扎，神任憑人遇到患難，是希望我們經歷一番掙扎之後，靈性更加成熟強壯，如果你正處於操練中，別怕，主耶穌是盡責的教練，當你辛苦掙扎時，主已繞到你的後面，一面替你加油，一面伸出手，準備做你隨時的幫助了。