

静默与独处

当你看到这题目「静默与独处」，你的直觉印象是什么？你想到的是等你有空，才有可能安静呢？还是在繁忙或困境中，也可以安静？我想起《荒漠甘泉》（注1）有这样一段话：

有两个画家相约各绘一幅画，表露「宁静」之意。第一个画家画下一个大湖，风静浪平，湖面如镜，山上的美景在水中映得清清楚楚。第二个画家画下一大瀑布，旁边有一棵小灌木的枝子弯在水中，树的顶端分枝上，搁着一个小巢，几乎被浪花浸湿，中间睡着一只知更鸟。第一幅画是「安稳中的宁静」；第二幅画是「危机中的宁静」。



你说哪一个更能表达真正的「宁静」？近日我的身体出现一些状况，需要各种体检——超音波，断层扫描及切片等。每日的心情犹如坐云霄飞车，高高低低及起起伏伏，无法安静，这篇「静默」的文章也写不出来，因为在恐惧中我的心失去了安宁。我就问自己，到底什么是真正的「宁静」？神让我想起诗篇46篇：

1上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。
2所以，地虽改变，山虽摇动到海心，
3其中的水虽澎湃翻腾，山虽因海涨而战抖，我们也不害怕。（细拉）
4有一道河，这河的分汊使上帝的城欢喜，这城就是至高者居住的圣所。
5上帝在其中，城必不动摇；到天一亮，上帝必帮助这城。
6万邦喧嚷，国度动摇；上帝出声，地就融化。
7万军之耶和华与我们同在，雅各上帝是我们的避难所！……
10你们要休息，要知道我是上帝！



这里说到我们所遭遇的如同地震海啸，但是因神的同在我们可以不害怕，因全能的神祂与我们同在，也是在风雨危机中的为我们创造一个遮风避雨，安全的空间。所以，真正的平静安稳不是等风平浪静之时才有的，更是在危机重重中更能彰显出真正的平静安稳。但是这真正的宁谧是自然发生的吗？还是可以选择呢？

「静默独处」的操练是什么呢？是平日生活里操练放下一切，离开杂声与人群，刻意安排时间和空间，聆听神与自己的心声。因着我们的渴求，神会与我们相会，赐下祂的恩典使我们饮于生命的泉源。「静默」就是放下一切，让神作主。独处与孤寂的不同，在于「独处」中有神的同在，与主相会。卢云（Henri Nouwen）曾说：「不独处，就不能有宁静的生命。」（注2）

在这资讯快速及繁忙的时代里，静默独处的好处是什么呢？

1. **滋润心灵**：现代人过着一种充塞而不充实（注3）的生活，常常追逐于满足自己及他人的期待，以致于我们的行程表有做不完的事，因一直有需要去完成要达成的目的。而常常在这些忙碌之后，自问心中满足吗？充实吗？但在充塞的行程表中，却常常感受到那份不充实感及空虚感？我们一直在寻找内心的充实？渴望爱？渴望有意义？我们需要回归在神面前，在神的同在中让我们的心灵得到为滋润，并且能好好地聆听我们的内心的状况，整理我们心中所累积的垃圾及伤害，心中才能重拾那份宁静与充实。

2. **转化生命**：现代人因各种智慧型产品的出现，活在知识（information）爆炸却不能塑造生命(formation)的时代。你想知道的资讯几乎均可在网上或向谷老师（Google）咨询取得，圣经的知识也是如此。但是要问随着资讯的迅速发达，我们的属灵生命有没有因此而转化（transformation）？我们的生命是否因认识真理而有改变？生命愈来愈有耶稣的形象？寻求生命中的指引时，是靠自己或是有神的指引。知识是可以搜寻可得，而生命的转化与深化是需要与神相会的时间空间里，藉由属灵操练来达成。

静默独处可以滋润心灵及转化生命，那我们在静默独处时可以作些什么呢？

1. 聆听上帝的心声（诗篇46:10）：诗人在争战中如何得享安宁？

诗人放下自己手中的一切，让神作主，因为万军之耶和华是止息战争的神。在此时学习放下一切，静默在神面前，在神同在中聆听神的心意。

2. 聆听自己的心声（诗篇42）：诗人为何能在异地胜过孤单沮丧？

诗人听见自己内心的烦躁及忧愁，就转向神求助，因此得到神的安慰与鼓舞，再以神的回意对我们的心说话。

3. 聆听他人的心声（创50:20-21）：约瑟为何能说出「从前你们的意思是要害我，但上帝的意思原是好的，要使许多百姓得以存活。」这番话？

约瑟听见兄长的心声，知道他们担忧害怕，因父亲过世，弟弟将报复杀害他们。但约瑟却安慰他们，以神的爱对待他们。我们静默聆听，就能听见他人的心声，而能以神的属性来彼此相待，而不至于彼此相残。

4. 聆听世界的需要（诗篇67）：诗人如何以神的眼光来为世界祷告？

诗人以神的眼光来看世界，就产生一种神圣的渴望：「好让全地得知你的道路，万国得知你的救恩。」诗人一眼看世界，一眼看着神，为世界祈求。

5. 聆听天籁（诗篇8）：诗人静观神的创造，有什么体验？诗人在神伟大的创造中，体验自己受造的奇妙，人在万物中虽然微小，却被赋予尊贵和荣耀，因此对神发出赞美。

让我们学习放下一切，在静默与独处中与主相会，在其中聆听，让心灵得到滋润，生命得到转化。

注：

- 1、《荒漠甘泉》，考门夫人着，六月十三日。
- 2、《始于宁谧处》，卢云著，基道出版社，第24页。
- 3、《新造的人》，卢云著，基道出版社，第15-25页。

出处

原文作者：叶美珠，[静默与独处](#)

检自：<https://www.ficfellowship.org/>

经许可使用。