

## 靜默與獨處

當你看到這題目「靜默與獨處」，你的直覺印象是甚麼？你想到的是等你有空，才有可能安靜呢？還是在繁忙或困境中，也可以安靜？我想起《荒漠甘泉》（註1）有這樣一段話：

有兩個畫家相約各繪一幅畫，表露「寧靜」之意。第一個畫家畫下一個大湖，風靜浪平，湖面如鏡，山上的美景在水中映得清清楚楚。第二個畫家畫下一大瀑布，旁邊有一棵小灌木的枝子彎在水中，樹的頂端分枝上，攔著一個小巢，幾乎被浪花浸濕，中間睡著一隻知更鳥。第一幅畫是「安穩中的寧靜」；第二幅畫是「危機中的寧靜」。



你說哪一個更能表達真正的「寧靜」？近日我的身體出現一些狀況，需要各種體檢——超音波，斷層掃描及切片等。每日的心情猶如坐雲霄飛車，高高低低及起起伏伏，無法安靜，這篇「靜默」的文章也寫不出來，因為在恐懼中我的心失去了安寧。我就問自己，到底甚麼是真正的「寧靜」？神讓我想起詩篇46篇：

- 1 上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。
- 2 所以，地雖改變，山雖搖動到海心，
- 3 其中的水雖澎湃翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。（細拉）
- 4 有一道河，這河的分汊使上帝的城歡喜，這城就是至高者居住的聖所。
- 5 上帝在其中，城必不動搖；到天一亮，上帝必幫助這城。
- 6 萬邦喧嚷，國度動搖；上帝出聲，地就融化。
- 7 萬軍之耶和華與我們同在，雅各的上帝是我們的避難所！……
- 10 你們要休息，要知道我是上帝！



這裡說到我們所遭遇的如同地震海嘯，但是因神的同在我們可以不害怕，因全能的神祂與我們同在，也是在風雨危機中的為我們創造一個遮風避雨，安全的空間。所以，真正的平靜安穩不是等風平浪靜之時才有的，更是在危機重重中更能彰顯出真正的平靜安穩。但是這真正的寧謐是自然發生的嗎？還是可以選擇呢？

「靜默獨處」的操練是甚麼呢？是平日生活裡操練放下一切，離開雜聲與人群，刻意安排時間和空間，聆聽神與自己的心聲。因著我們的渴求，神會與我們相會，賜下祂的恩典使我們飲於生命的泉源。「靜默」就是放下一切，讓神作主。獨處與孤寂的不同，在於「獨處」中有神的同在，與主相會。盧雲（Henri Nouwen）曾說：「不獨處，就不能有寧靜的生命。」（註2）

### 在這資訊快速及繁忙的時代裡，靜默獨處的好處是甚麼呢？

1. **滋潤心靈**：現代人過著一種充塞而不充實（註3）的生活，常常追逐於滿足自己及他人的期待，以致於我們的行程表有做不完的事，因一直有需要去完成要達成的目的。而常常在這些忙碌之後，自問心中滿足嗎？充實嗎？但在充塞的行程表中，卻常常感受到那份不充實感及空虛感？我們一直在尋找內心的充實？渴望愛？渴望有意義？我們需要歸回在神面前，在神的同在中讓我們的心靈得到為滋潤，並且能好好地聆聽我們的內心的狀況，整理我們心中所累積的垃圾及傷害，心中才能重拾那份寧靜與充實。

2. **轉化生命**：現代人因各種智慧型產品的出現，活在知識 (information) 爆炸卻不能塑造生命 (formation) 的時代。你想要知道的資訊幾乎均可在網上或向谷老師 (Google) 諮詢取得，聖經的知識也是如此。但是要問隨著資訊的迅速發達，我們的屬靈生命有沒有因此而轉化 (transformation)？我們的生命是否因認識真理而有改變？生命愈來愈有耶穌的形象？尋求生命中的指引時，是靠自己或是有神的指引。知識是可以搜尋可得，而生命的轉化與深化是需要與神相會的時間空間裡，藉由屬靈操練來達成。

### **靜默獨處可以滋潤心靈及轉化生命，那我們在靜默獨處時可以作些甚麼呢？**

1. 聆聽**上帝**的心聲 (詩篇 46:10)：詩人在爭戰中如何得享安寧？

詩人放下自己手中的一切，讓神作主，因為萬軍之耶和華是止息戰爭的神。在此時學習放下一切，靜默在神面前，在神同在中聆聽神的心意。

2. 聆聽**自己**的心聲 (詩篇42)：詩人為何能在異地勝過孤單沮喪？

詩人聽見自己內心的煩躁及憂愁，就轉向神求助，因此得到神的安慰與鼓舞，再以神的回意對我們的心說話。

3. 聆聽**他人**的心聲 (創50:20-21)：約瑟為何能說出「從前你們的意思是要害我，但上帝的意思原是好的，要使許多百姓得以存活。」這番話？

約瑟聽見兄長的心聲，知道他們擔憂害怕，因父親過世，弟弟將報復殺害他們。但約瑟卻安慰他們，以神的愛對待他們。我們靜默聆聽，就能聽見他人的心聲，而能以神的屬性來彼此相待，而不至於彼此相殘。

4. 聆聽**世界**的需要 (詩篇 67)：詩人如何以神的眼光來為世界禱告？

詩人以神的眼光來看世界，就產生一種神聖的渴望：「好讓全地得知你的道路，萬國得知你的救恩。」詩人一眼看世界，一眼看著神，為世界祈求。

5. 聆聽**天籟** (詩篇8)：詩人靜觀神的創造，有甚麼體驗？詩人在神偉大的創造中，體驗自己受造的奇妙，人在萬物中雖然微小，卻被賦予尊貴和榮耀，因此對神發出讚美。

讓我們學習放下一切，在靜默與獨處中與主相會，在其中聆聽，讓心靈得到滋潤，生命得到轉化。

註：

- 1、《荒漠甘泉》，考門夫人著，六月十三日。
- 2、《始於寧謐處》，盧雲著，基道出版社，第24頁。
- 3、《新造的人》，盧雲著，基道出版社，第15-25頁。

---

#### **出處**

原文作者：葉美珠，[靜默與獨處](#)

檢自：<https://www.ficfellowship.org/>

經許可使用。