

動轉靜 靜與動

《天倫樂》第 111 期

作者：葛琳卡博士，臨床心理學家

靜與動是相對的，在靜態中人才可以觀察和吸收外在的資料，包括接收別人發出的訊息，觀察別人的行為表現，世界事物的動態，甚至書本和電腦上的資訊，然後進入分析思考，作出個人的結論。這個過程也是學習的基本元素。學習的後部過程則進入動態的實踐，把所吸收消化的資料通過分享、寫作、計劃化成行動，發揮出來。靜與動兩者相輔相承，完全配搭，缺一不可。

停不了的動

不知何時開始，人漸漸喜歡動，不喜歡靜，於是靜便悄悄引退，動的表達則越來越多姿彩。鄉村的人厭煩單調的生活，搬進城市繁華的節奏，生活空間減少，人的生活被各式各樣的活動充塞，漸漸這種生活型態成為另一種習慣，一種城市的文化。

前進的假象

過多的動與過少的靜構成現代人的忙碌，後果卻是容易產生判斷上的錯誤，因為動的背後缺乏靜的觀察、瞭解和構思，單憑自己一套的理念，就如無頭蒼蠅，到處亂碰亂撞，容易迷失方向，人云亦云，表面上好像非常有效率，列出一連串行動的成果，內部卻缺乏深度和意義，於是產生一種前進的假象，自我安慰和讚賞。

靜的迷惑

在寧靜中獨處並不容易，人在靜中初期往往感覺迷惘，產生一種不安的情緒，不知該如何面對自己真正的內在。這種不安和迷惘反映一種不熟悉的狀態，不知道將會有什麼發生。面對新的經驗而不知道該做些什麼，會使人產生焦慮不安，越不安越逃避面對，於是惡性循環，更不懂得怎樣面對自己。

我的真相

雖然人對自己有一定程度的認知，但是人卻可以欺騙自己，利用各種自我保護的方法把真我隱藏。原來靜卻帶來真誠的能力，使人不能藉著動去掩飾真正的自己，在靜的一刻，一切假象被披露，真理藉著人的良知控告自己，使人不可以逃避。

不肯定的明天

等候那不知道將會發生的事，有如熱窩上的螞蟻，可是生命中這些等待卻是必然的。能夠安靜等待適當的時機，而不魯莽衝動行事，是成功必備的條件。然而，

在靜候中所產生焦慮和不安，使人有衝動去行動——抓著一些東西或人——增加安全感和信靠的感覺。

過去的傷痕

人被過去的傷痕所壓抑的情緒往往在獨處的時候被牽引出來，使靜的時刻更難面對。情緒的波動如海浪般，有時排山倒海，洶湧澎湃，於是不能讓頭腦空閒，要盡量充塞各種思想、計劃，不讓情緒有任何空間去表達。

死亡的陰影

人生的生老病死都不是別人可能分擔，要自己獨個兒去承擔。在安靜獨處中，人都要面對這個人生的真理！雖然人都會安慰自己，我尚有時日，不用現在去面對，然而在靜默中，這個陰影又隨即出現，揮之不去。

重遇

雖然人因在安靜、獨處和等候中所產生不安和煩擾的情緒非常苦惱，然而如果能夠繼續堅持，卻可以尋到生命之道！在靜中看到真我，不再掩飾，不再自己欺騙自己，可以接納自己的有限和罪性。聖經說：「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約一 1：9）永生的神每天等候我們在靜處中與祂相遇，祂已經勝過死亡的毒澍，在祂有永生之道，叫一切信祂的都得永生。（約 3：16）

靜中得力

遇見生命之主後，靜候不再憂慮煩燥，因為「那等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」（賽 40：31）再不用憂慮等候那不知道的事，只要「將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。」（詩 37：5）靜候中學習交託信賴，成為一股新的力量的支柱，並且再也不用被過去的傷痕所綑綁，「因祂的鞭傷，我們得醫治。」（賽 53：5）

靜轉動

靜不再是如此恐懼和難受，反而成為祝福的泉源。邂逅生命之主、安靜、獨處和等候，成為動力的來源，從祂支取生命的力量、喜樂和平安，去面對生命每一天的變動，然而動的背後是有靜的歷程，是有真理，有方向和有盼望！

