

從變幻中去尋覓永恆

《天倫樂》第 125 期

作者：葛琳卡博士，臨床心理學家

人因變幻莫測而感到焦慮

無論是人或動物都有一種本能上的需要，需要尋求一種安穩、安全的感覺。這是一種求生本能的反應，焦慮不安的感覺帶動人去採取適當的行動去保護自己，保障自己的生命，免受災害和痛苦。人比動物更高的層次，是懂得居安思危，預防將來的不測，及早謀算！

因此，生存在變幻莫測的世界，人開始面對自己的極限，對宇宙萬物，甚至自己的生命，都無從完全操控，內心需要尋求一種終極的安妥，讓自己可以無憂地去享受生活的每一天。

人因焦慮而畢生去尋覓

自古以來，人不斷尋求方法和能力，去增加人對外環境、事物、生命的控制：從古代的尋求長生不老的藥、鍛鍊一個百毒不侵的身體、利用算命、八卦、求神問卜去破災擋禍，及至現今的透過科技、醫學、研究，去征服太空、延長人的生命、控制大自然的定律、複製自己的下一代，都是反映人感到對生命的無奈和自己的渺小，企圖增加自己操控的力量，才能讓自己更安心及安全地生活。

以人的力量去控制這世界——徒然

究竟人最終是否能夠操控自己的生命和這個變幻莫測的世界呢？歷代不同的醫學家、科學家、及天文學家都從不同的途徑，透過不同的研究去尋求答案，卻未能成功，研究所帶來卻是對宇宙創造者奇妙莫測的設計而感到肅然起敬，方知人類認知的渺小，距離所需要和能夠瞭解的遙遙無期，也將目標轉向尋覓這位宇宙創造者。

借助神的力量——徒然

當人接納自己力量的渺小，自然會尋求外在的神力，保佑自己平安渡過此生，彼此落入互相利用的關係，會奉上香燭拜祭，使其廟宇香火旺盛，換來的是保障生命平安、萬事順利及旺財旺運。如果這個神靈的靈力不足，或者聽聞更有能力的神靈，轉向或參與求助更通顯的神靈，從拜祖先、關公、觀音、佛祖、四面佛、法輪功至 New Age 等，關係的模式是基於恐懼自己的力量薄弱，需要找一些靠山，而同時又怕得罪神靈，招來災禍，這種的關係並不安全，有條件式的，心靈並不能得到真正的安息！

唯有找到愛自己的神——才是真正歸家

人心靈的安息是最終並不是靠自己的控制或借助神靈的力量，而是找一個家，回歸創造者的身邊，正如奧古斯丁所說：「直到我找到神，我的心才能安息！」進入與創造者的關係的開始是承認自己需要的不是能力、庇祐、或者創造者可以給予的優惠，而是一個父親和兒女的關係，一個被愛、被接納、被寬恕的關係，才能夠真正滿足心靈的那份空虛，不再不安尋覓，而是回到屬於自己的關係，空虛被愛所填滿，感到充實和滿足！

橫觀不同的宗教中，只有基督教和天主教所描述的神是以天父自稱，無條件的接納和寬恕一切承認自己的不足和所犯的罪，並且給予他們兒女的名份及一切及他們準備的屬靈的福分。

同樣道理，孩子反映的情緒或行為問題，並非是豐足的物質，額外的全能，輔助的工人所能滿足，而是父母對孩子的愛、關心和肯定，才能讓孩子感到安全和滿足！孩子常要父母的愛，人也需要天父的愛，才能穩足！父母對孩子的愛是有限，不能盡是無私；唯有造物者的愛是完全、無條件和長長久久的，超越時間和空間的限制，無窮無盡、永永遠遠！

只有這樣的愛，才能讓人完全安息在主的懷抱中，安然面對世界上一切的風風雨雨，起起落落的波浪中，仍然能夠有平安喜樂的心，坦然面對一切的得失成敗，甚至比生命的盡頭、死亡的權勢也不能控制，因為已經遇上永恆的主，在變幻中找到了永恆！

