

《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

第 10 讲：独处，被人遗忘的艺术

这几次我们都在说“独处”的能力这个话题，不仅谈到一些所谓的学术理论，也说到一些实际操作的方法。但如果说，我们根本没有时间独处的话，又怎么样呢？尤其在这个时代，我们生活在时刻地忙碌中，忙着赶进度，忙着应酬，忙着送孩子去各种兴趣班补习班，忙着锻炼身体顺便发张照片加个定位，忙着快餐和快速的聚餐。好像人们几乎都是用忙碌来作衡量自我重要性的尺度。“我很忙”有时候代表着“我有事业”，“我很忙”代表着“我能力很强”，“我很忙”代表着“我生活丰富”，“我很忙”也可能代表着“我的事情才最重要”……

“忙”不仅代表着我们的时间被占据，或许也是我们无法面对停下来，不忙的时刻。或许曾经我们也是一个安静的人，但是世界的大染缸也不断地将我们上色，使我们“不忙”的时候心慌焦虑，因为周围的人都在忙，群体中大家都有所追求东奔西跑，而只有我没有跟上大家的节奏，于是，我们在这种担忧中也越来越忙，渐渐在繁忙中迷失自己，没有时间与自己相处，与心灵脱节，所以更使我们害怕寂寞，害怕面对孤寂的自我。

几年前一个动物实验发现，给单只老鼠注射兴奋剂，需要很高剂量，老鼠才会毙命。但是如果给一群老鼠注射，它们会彼此刺激，只要少量的兴奋剂就会使他们群体毙命。研究者甚至发现，把一只没有用药的老鼠放在一群用药的老鼠当中，十分钟也会毙命。记得曾经常常开玩笑说到一个词叫“脑波干扰”，就好像我们自己的脑电波会受到其他人的脑电波干扰一样，不知不觉受到影响和牵引。虽说我并不知道是不是真的存在脑神经学的这种显现，但是事实显示，无论有意或无意，我们是非常容易受到他人影响的。社会心理学的各项实验研究也表明，群体对个体有的影响非常之大。在群体之中，我们个人会迷失，甚至会作出很多违背自己意愿的举动，甚至这些举动是我们无意识中受到影响的，久而久之，我们变得不知道自己是谁，自己要什么，最终随波逐流，人云亦云。所以，从这种层面上来说，独处更是必要的，至少独处让我们还有空间思考“我是谁”。

独处，就是赤裸裸地在上帝面前面对真实的自己，很可能叫人不安。就像一位作家所说的：“独处除去了生活中的鹰架——就是那些把我撑高，让我感到自己很重要的东西。在独处中，我没有朋友可以交谈，没有电话，没有会议让我处理，没有电视可以欣赏，没有音乐、书籍或报纸，分散我的注意力。我无法把成就、履历表、财产、或是关系带进来，我只能‘照我本像’，成为上帝面前的一个罪人。”

独处揭开了所有的面具，面对了真实的自我，让人们无所遁形。当然，也可以显明出人内在的丰富。美国的大自然作家梭罗最能享受独处的乐趣。有人说，听梭罗与山雀十分钟的对话，远比吃一顿满汉全席还有收获！

人们总是匆匆忙忙，把生活压缩得透不过气来，希望借此捕捉更多的奖牌。匆忙或许并不会让我们失去信心，但让我们分心、焦虑、失去灵性的敏锐、向试探妥协。难怪心理学家荣格说：“匆忙不是属于魔鬼，匆忙就是魔鬼。”

使徒保罗刚信主时，无论是在大马士革，还是在耶路撒冷，都到处碰壁。路加医生很技巧地描写到，保罗一走，教会的人数就增加了：“于是扫罗在耶路撒冷和门徒出入来往，奉主的名放胆传道，并与说希腊话的犹太人讲论辩驳；他们却想法子要杀他。弟兄们知道了就送他（指保罗）下凯撒利亚，打发他往大数去。那时，犹太、加利利、撒马利亚各处的教会都得平安，被建立；凡事敬畏主，蒙圣灵的安慰，人数就增多了。”（使徒行传 9:30-31）

后来，保罗经过了阿拉伯旷野三年的独自隐居，当巴拿巴再次找到他时，他已经是一个满有恩典和智慧的使徒了。

对著名神学家奥古斯丁影响最深的圣安东尼，被人称作沙漠教父。他出身富庶，却尽散家财，周济贫穷，退隐于埃及旷野廿年。他复出后充满了智慧，成为许多人的祝福。

人们总是说，我们花不起时间独处，我们没有时间默想、反省、祷告和读经。当然，我们今天不可能隐居独处，但是，我们也看到，摩西、以利亚、保罗、施洗约翰和主耶稣做出的榜样——他们都是大忙人，但都懂得从独处中得力。主耶稣能力的泉源，也是祂从不妥协让出的，就是祂与父独处的时间。

独处，也意味着操练和经历等待和忍耐。圣经很注重“等待”（等待即是慢），神很看重“等待”的价值。这就与世俗文化大相径庭，完全相反。世俗文化认为“等待”是浪费时间，但神却在自然世界和人类生活中，安排了许多需要等待的现实。例如栽种树木瓜果，你必须等待它们成长；母亲怀孕，必须等待让胎儿发展；生病必须等待复原；要吃好东西，必须花时间去作，我们要等才能吃到。在基督徒灵命长进过程中，等待是十分重要的过程。等待也是神处理的原则，神的时间，往往走得很慢，我们等待得不耐烦。但也因为花时间等待神的作为，我们会一点一点更明白神的旨意。

独处，是一个被人遗忘的艺术。我们不是要偶然地慢下来闻闻路旁的花香，也不是安静下来，只是为了准备讲章。我们乃是要有节制地花时间独处，使我们能清醒地面对心灵的挣扎与呐喊，来校正自己的焦距，来调整自己的视野。

独处不只需要时间，更是一种态度，一种从世界中分别出来，甚至疏离自己的激情与雄心的态度。这是许多宗教所追求的。但独处不是个人的修行，乃是在繁忙中回归上帝的操练，是除去尘埃，滋润生命，帮助成长的泉源。

罗马书 8:24-25:

“我们得救是在乎盼望；只是所见的盼望不是盼望。谁还盼望他所见的呢？但我们若盼望那所不见的，就必忍耐等候。”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；定睛仰望，献上开启新的一天！