

沉靜是一種語言

在找不到語言之前

許文耀／嗨啾／沈耀 888PI 著

二〇二五年六月十七日創作起點・七月一日完整書稿入雲端（台灣時間）

二〇二六年十月書籍文章修訂稿

版權資訊

書名：沉靜是一種語言：在找不到語言之前

作者：許文耀（嗨啾／沈耀 888PI）

出版者：許文耀（個人自行出版）

原稿寫作：二〇二五年；本版書面修訂：二〇二六年十月

原稿與本版文字 © 許文耀。保留所有權利。

作者網站：<https://silentschool.studio/zh>

目錄

版權資訊

作者序

導讀

第一部 聽見沉默

理解

不知道

理解，是我學會最慢的一件事

那些我在網路上，始終不知道的事

當人們說「世界不等人」，我已經在靈魂裡翻山越嶺

第二部 辨認自己

自己

單身

差異性

情緒價值

思想

主見

善良

焦慮

期待

批評

恐懼

挫折

悲傷

第三部 選擇與承擔

逃避

慣性

妥協

分散注意力

憤怒

選擇

清醒

從容

責任

價值

需求

進化

第四部 與世界相處

相信

說謊

二元對立

矛盾

人性

慾望

隨機殺人，與我們活著的方式

貪污

死刑

自由與秩序

統一與認同

美

第五部 信仰與存在

神與希望

在黎明前，靜靜說——沉靜流派與信仰的微光對話

存在

AI

0 與 1

存在與虛無

重量

終章 無言

死亡

死亡，沒有答案，但我後來才明白

無言

結語

關於作者

本書寫作與修訂時間

作者序

這本書的第一句話，從「理解」開始。二〇二五年六月十七日，我開始寫下沉靜流派的口播文字。那時候，我想談的不是如何把一句話說得動聽，而是人在難過、害怕或失去方向時，為什麼連自己的感受都難以說清。

口播有口播的呼吸。它能在短短幾分鐘裡，陪一個人度過當下；但放進書裡，語句需要有自己的來處、轉折與去向。因此，這次修訂讓原本散落的感受接成文章，也保留我當時一再追問的事：理解是否只能用說的？沉默是退讓，還是尚未找到能被接住的方式？選擇之後，責任要回到誰身上？

我不想把二〇二五年的自己寫成現在的樣子。當時的我以「嗨啾」發聲，對理解、信仰、死亡與責任已經有自己的判斷；今天的我建立了更明確的責任鏈檢查路徑。這兩個時間裡的我，都是真實的。我保留早期文字的立場，也由現在的我為它署名承擔。

我把這本書交到你手上，不替你完成你的判斷。如果你有自己的主體，可以沿著文字尋找自己的確定；當問題成為行動，責任仍要回到作出選擇的人身上。

導讀

我從人與人之間說不出口的話寫起，先試著辨認自己，再談選擇與承擔。後半部，我把目光轉向社會、信仰、存在與死亡，最後回到無言。從私人感受走到公共議題時，我把自己的立場放在頁上，也願意讓它接受檢查，由我承擔。

我說的「沉靜」，不是要求人忍耐，也不是把所有衝突安靜地吞下。它是說話之前的一次停頓：我知道多少、還不知道多少？我是在描述自己的感受，還是在替別人下判斷？若一句話會帶來後果，我願不願意承擔？

這些篇章起於我在二〇二五年寫下的口播與短文，如今整理成能連續閱讀的散文。你可以按順序讀，也可以從眼前最需要的篇章開始。二〇二六年我建立的 SCBKR 責任鏈語言模型，另在結語交代，不倒寫進二〇二五年的原文。

第一部

聽見沉默

理解

一場爭執常常在雙方把話說盡後，仍留下一個沒有被碰到的地方。話語可以分出輸贏，卻未必能讓人知道彼此究竟在難過什麼。

有時候，人與人之間不是誰錯了，而是太多話卡在心裡，說不出口。一邊在氣頭上，一邊在退讓中。明明都還在乎，卻只會越走越遠。我們活在一個習慣爭贏的時代，卻很少有人教我們——如何讓一個人，在你面前卸下武裝。所以，我們學會了用沉默保護自己，用冷淡壓住難過。於是，誤會發酵，話語失準，好意被懷疑，靠近變成拉扯。

人，不是真的不懂你，只是不知道該怎麼走到你身邊。理解，不是「我知道你經歷什麼」，而是「我願意站在你的位置，什麼都不說，陪你待一下」。退一步，不是輸，而是給彼此多一點空間，看清那份在意的樣子。而沉默，有時不是不想說話，而是還沒找到一個能被接住的方式。

我想留意的，是我們太常把自己的判斷叫做理解。對方一沉默，我便替他填上原因；他一開口，我又急著替他整理答案。真正靠近之前，也許先要把這些替人完成的句子放下。

若一個人此刻說不出來，理解可以先替他保留一個不必立刻回答的位置。等他願意開口，對話才有可能從那裡重新開始。

不知道

搜尋框能帶來資訊，卻回答不了一個人為何在深夜失眠。越是關乎自身的問題，越難靠一個現成句子讓心安定。

我們學會了掩飾，學會了快答，彷彿「知道」是必要的標準。但後來，我開始看見一「不知道」從來不是錯。它像是一扇開啟的門，帶來誠實，也帶來可能。在資訊洪流裡，總有人催促著要更快知道更多。錯過一則消息，好像被世界遺忘；沉默片刻，彷彿就落後了步伐。而我感受到，智慧不只是答案的堆積，有時是靜下來容納那些空白的瞬間。

急著「知道」的時候，我們也許忘了感受的重量。「不知道」，是一種安靜的存在。當承認「我不知道」，也許才是真正開始聆聽，開始看見。不是要拆解每一個感覺，而是允許自己靠近那份尚未命名的情緒。很多時候，成熟不是篤定，而是願意承認「我不知道」，仍然願意前行。

自由，或許不在於擁有所有答案，而是在於不需要答案，在於學著和未知共處。這世界上有太多聲音，說著「要懂，要快，要確定」，但理解的另一面，可能是保持一份謙卑和連結。如果有人問我：「你是誰？」我會說：「我不知道。」但這並非終點，而是過程。在「不知道」中，我慢慢成為自己。

這不是逃避，而是一種信任——信任時間，信任自己，信任靈魂在適當時候，會給出答案。我不急著解釋，也不急著標籤。只是陪伴自己，走過一段又一段未知的路。如果你此刻，也在這樣的狀態裡——不確定下一步，感到疲憊，不知如何表達，不知未來如何，我想說，「不知道」本身，就是一條路。

不是軟弱，也不是迷失，而是靈魂在深處悄悄發芽。每一個「不知道」，都有可能化為未來的溫柔和堅定。那不是為了證明什麼，只是靜靜地，陪伴著走過類似的旅程。

承認不知道，並不使提問失去方向。它只是把求證與等待重新放回生活：能查的慢慢查，還不能查的暫時留下。如此一來，未知不再只是羞愧，也成為不草率對待自己和他人的方式。

理解，是我學會最慢的一件事

我曾以為，理解是一種準確讀出對方心意的能力。真正靠近一個人時，我才發現，最難的往往是承認自己沒有那種能力。

曾經，我以為理解是「知道別人在想什麼」。後來我才發現，那只是一種猜測。真正的理解，是我願意承認我不懂，也不急著懂。有些時候，我面對身邊的人，不知道該說什麼，對方也沒有說清楚，只留下一堆情緒和沉默。曾經試圖分析、解釋、找原因，但那些都讓距離更遠了。直到有一次，我什麼都沒說，只是靜靜地坐著，陪他一起不確定。

我才真正感受到什麼叫「理解」。那不是一句話能完成的事，而是願意不逃避的存在。我開始明白，理解不是要把別人裝進我能理解的框架裡，而是容許他的狀態和我不一樣，甚至讓我感到困惑，也沒有關係。我寫這段話，不是為了教你什麼，只是想留下這個感覺。

如果你也曾在關係裡手足無措、語塞到喉嚨卻說不出口，也許你會懂：理解，從來都不簡單。

這份承認並不容易。人總希望自己一聽就懂，好像懂得越快，關係就越親密。可真正的親密，或許允許一句「我還不明白」，再請對方把他的感受說得更靠近一點。

那些我在網路上，始終不知道的事

網路把許多答案放到指尖，卻沒有把每個人的處境一併放進搜尋結果。資料變多了，人的疑問仍可能留在原地。

我曾經以為，世界的問題都可以被「查」解。輸入關鍵字、點擊搜尋，資訊就會湧現，彷彿理解，就能取代未知。我也曾安慰自己：只要還能找答案，就不算迷路。但慢慢地，我發現，有些事，查得到但仍然不知道。像是「為什麼痛苦總在深夜加劇？」「人與人之間的感覺，為什麼會忽遠忽近？」「我努力的樣子，有誰真的看見了嗎？」

這些問題，沒有標準答案，也沒有演算法能保證誠實。你只會在論壇、影片、各種整理文中，看到一種趨近統一的回應方式，然後發現，那裡面從來沒有你的模樣。我不否定思考的力量，但我也開始懷疑，「知道」這件事，是不是被過度崇拜了。因為知道可以讓人快速分類、快速作答、快速表態，但不知道，卻讓人慢下來。

讓人必須直面自己還沒有準備好的部份。而世界真正脆弱的地方，不是在於人們無知，而是在於人們害怕不知道。所以寧可填滿、假裝、模仿，也不願在黑暗裡，靜靜待一下。我開始練習讓自己承認：是的，我不知道。我不知道怎樣才算活得好。我不知道那些消失的關係是我錯了還是剛剛好。我不知道現在這條路，會不會走到哪裡。

但我知道，不知道，從來不是錯。它只是提醒我：還活著。還有選擇的空間。還在摸索的路上。也許，「不知道」不是缺陷，而是誠實。是一種拒絕盲從的誠實，一種願意承認不完整的勇氣。因為查不到的，不一定不存在。它只是藏在你還沒說出口的某段寂靜、某次崩潰後醒來的凌晨四點半，或某篇你始終不敢寫下的文章裡。這些事，你查不到。

只能慢慢，活過去。

我可以搜尋一個概念，卻搜不到一個人此刻需要怎樣的陪伴；可以找到大量說法，卻不能把其中任何一句直接套在自己的日子裡。資料提供入口，理解仍需要回到具體的人和具體的生活。

當人們說「世界不等人」，我已經在靈魂裡翻山越嶺

「快一點」是有效的提醒，卻不是衡量每個人努力的唯一刻度。有些準備看不見，仍在決定一個人能否真正出發。

世界真的不等人。節奏、現實、轉折點、機會，那些我們無法安排的節拍，確實持續運作著。這樣的提醒，是這個時代的必要之聲。它幫助許多人清醒，提醒我們別沉溺於等待。但也許，有些聲音，並不是為了對抗這個節奏，而是為了溫柔地說一句：有些人不是不願意走，只是選擇在靈魂與步伐真正對齊之後，才出發。

翻山越嶺的，不一定是在拖延，有時，那份靜默本身，就是為自己尋找合適的出口。我並不否認這個世界的速度、現實的節拍，我只是想，留下一個補充：有時我們不是跟不上世界，而是忘了——我們一直在用自己的方式，與世界對齊。與其急著追趕，不如先確認方向；與其等待機會，不如靜靜調頻。

因為不是所有準備都能被看見，有些人正在沉靜地，往前走。我相信每個人都有屬於自己與世界對話的節奏。沉靜，不是停下，

是選擇一種不吵醒靈魂的方式前行。那你呢？你走得慢，是因為害怕，還是因為你終於願意用自己的節奏走？

慢，也有必須誠實檢查的一面：我是在積累力量，還是在用準備之名延後出發？我不能只靠一句「每個人有自己的節奏」替所有停滯辯護。確認方向後，仍得由我自己跨出腳步。