



www.20187.org.tw

#寧靜多一點

李偉文老師：迷路原為看花開 寧靜花園整理

文 / 026期玉慧 2012-03-29

[下載mp3~2012.02.02愛的花園專訪\(58\): 荒野保護協會前理事長、牙醫師李偉文~寧靜](#)



李商隱：「曾醒驚眠聞雨過，不覺迷路為花開。」人生就是隨意看花。

從小被教育要追求標準答案，因此認為生命會有標準答案，並訂定既定目標努力達成，而這個目標是社會大眾既定刻板答案，而非自己有興趣的目標，造成枯燥，而停滯。反觀，不刻意設立目標，活在當下者，

卻更能開創自己的成就與格局。

寧靜是指在資訊發達並快速替換的時代，能摒除外在誘惑專注內心世界，與自己對話尋求心自在，知道美好並滿足所擁有的。

因為大自然充滿生命力，若能於大自然中與自己獨處，必能尋求內心的自在與滿足並感到喜悅，而充滿幸福感。

旅行的意義是一種心靈的療癒方法，人們可以透過旅行整理自己的心靈。而藝術創作或藝術欣賞也是追求寧靜的一種方式。若可以每天花半小時，

讓思緒停止紛飛，必可獲得心的寧靜，不受情緒障礙，圓滿處理事情。

徒步旅行計畫，自己決定把時間空下來

欣賞音樂是一種療癒，馬修連恩的自然音樂，鋼琴音樂怪傑 顧爾德 隔除外界的孤獨

現代只剩視覺~荒野志工 能聽到蟲林鳥獸的聲音，讓地荒着回歸大自然

S世代孩子處於多工紛擾的世界，沒有寧靜的環境

S世代戒除手機上癮症

過動、徬徨迷惘的世代，寧靜的美好已經沒有感受經驗

