#榮譽領航員

少，就是多

文 / 李偉文 **2018-09-27**

本文刊登於康健雜誌網路專欄 2010年9月

隨著科技的進步我們創造了許多的東西，而且人類的力量也無遠拂屆，地球上任何可以開發利用的物質也都納入全球經濟體系的一環，所以我們正活在一個物質太過豐盛的時代裏，甚至為了擔心經濟蕭條，各國政府無不以鼓勵消費來確保經濟發展。

當每一個人都陷入了拼命工作，拼命消費的循環時，其實也逐漸喪失了對生活的感受能力，形成了物質愈豐盛，但是精神和心靈卻愈空虛的現象，換句話說，我們愈富足卻愈不滿足。

總是覺得，當一個人不斷購物，不斷想擁有更多時，用的其實並不是金錢，而是時間，然而時間就是生命，當我們用生命換來的那些物品，是我們真正想要的嗎？

這些年隨著節能減碳的風潮，簡單生活也似乎形成另一種時尚，因此「少就是多」「簡單就是豐富」也出現在許多人的口中。少與多是相反的意義，簡單與豐富也是相反的概念，為什麼會等於呢？

這是因為人的時間是有限的，人的精神注意力是有限的，當一個人的心裏充塞太多東西的時候，其實什麼也就感受不到了，反而是當簡單的時候，我們的心才會活在一個更大的空間中。就像一個吃得很飽的人，對食物就不會有任何興趣一樣，一個沒有感受力的心靈，是無法擁有真實的快樂的。

這些年來，雖然已經不太會追逐物質消費，也很少逛街買東西，但是畢竟還是生活在這個時代中，往往不知不覺中身邊還是累積了不少東西，當歲末大掃除清理東西時，赫然發現自己在不經意中，也就是不帶感情的，丟棄了一件又一件的物品，的確，物質的豐盛已經變成了對物的薄情，就像清朝詞人納蘭容若所寫的:「情到多時情轉薄。」

記得看過日本的一則調查報導提到，許多日本青少年流行在網路上召號同伴相約自殺，這些生活空虛，覺得人生沒意義的孩子，往往來自於一個要什麼就有什麼的環境。因為東西太多，對任何東西也就沒有感情，當我們對周遭環境的一切都沒有感情時，也就不會有連繫，當一個人跟周遭都沒有關連時，自我的存在就無所依託，可有可無了。

當我們擁有的東西少，就會好好去使用它，注視它，跟它產生感情，少反而形成了感受的多，這就是少就是多的原因吧！

因此，簡單的生活反而是充滿感受的生活，心靈反而會更覺得豐富，這也是簡單就是豐富的真諦。

常常會想起小時候，那個物質很少，人情卻很多的時代。以現在標準來看，當時的生活雖然簡陋清苦，可是快樂滿足的時候總是比憂慮煩惱多，而且大家都過得很安心很踏實。

聖嚴法師曾一再地提醒:「我們需要的不多，想要的卻太多！」西藏俗語也這麼警惕著我們:「如果你已經有一，然後你還要二，就等於敞開大門請魔鬼進來。」

詩人布雷克的話是我們這個時代的當頭棒喝:「還要更多！還要更多！這是受苦靈魂的呼喊！」的確, 所謂窮人不是那些擁有很少的人, 而是那些慾望很多的人！

讓我們在生活中開始有意識的過簡單的生活吧, 因為少, 就是多。