#榮譽領航員

我們只有這一生，所以要慢慢來

文 / 李偉文 **2018-04-30**



時代的變遷令人困惑，有位廣告人曾感慨：「這是一個還沒流行就已過時的年代。」的確，一個全新的產品若在研發或生產線上耽擱了幾個月，甚至會慘遭還沒上市就被掏汰的命運。

多長的時間算長？多短的時間算短？

前幾天在高鐵站遇見一個老同學，駐足聊了一下，談到某位共同認識的老朋友，我說：「不久前才遇到他。」可是後來想想，這個「不久前」，其實已經是兩、三年前了。

想起十多年前荒野保護協會花蓮分會才成立沒多久，有一次暑假過後辦活動，我們一群台北的志工幹部就睡在分會館舍的木板教室。晚上大伙出門去找宵夜吃時，有位可愛的小女生蹦蹦跳跳地帶路，不管看到什麼都很興奮，一副久別重逢的樣子。我忍不住問她到底離開花蓮多久了？原來她暑假前才大學畢業離開花蓮，想不到她的二個月不見是好久不見，可是對於我而言，兩三年前是不久，的確，對時間的感受是因人而異的。

到底多快算快？多慢算慢？

有一句流傳在開刀房的名言：「你只有三分鐘時間，所以要慢慢來！」靜下心才能改變對時間的感受，甚至真的會改變時間的流速。就像在棒球場上，一顆時速一百多公里的球，對我們平常人

來說，根本看不到，但是在經過訓練又專注的選手眼中，那顆球是又巨大又緩慢的飄在半空中。

心理學上常常到的顛峰經驗或高潮經驗，在那神奇的時刻中，通常會伴隨著時間感的消失，也許在真實世界已過了二、三小時，可是你卻覺得是一瞬間的事，當然更有可能你覺得你在那物我兩忘的狀態中過了像是一輩子的漫長時間，可是在別人眼中也許你只是恍神了沒幾秒鐘。

這種顛峰經驗在我們這個忙碌時代，愈來愈難遇到了。因為永無止盡的訊息與不斷迎面而來的事物，將我們的心靈切割得破破碎碎，我們很難專心花時間在同一件事情上。

可是就如同小王子書裡提到的:「你為你的玫瑰所花費的時間使你的玫瑰花變得那麼重要。」當我們太快完成一件事，那件事情在我們心中也就沒那麼重要了，在這個連感情都追求速成的時代，許多珍貴與美好的感受也就流失不復存在了。

許多人面對這太過紛亂的生活節奏時，想到的解決方案是時間管理。可是時間其實是無法管理的，因為時間不是我們的，時間也不能「節省」，因為我們無法存下沒用完的時間，我們只能活在每個當下，在每個瞬間迎向每個機緣，或透過分享促成每個因緣的發生。

記得年輕時候看德國兒童文學家邁可安迪所寫的「默默」(有人翻成夢夢公主),故事中有個專偷時間的賊,他鼓勵每個人儘量節省時間,於是每個人開始追求效率,也愈來愈忙碌。奇怪的是,不管人們省下多少時間,卻總是沒空,那些省下來的時間居然都神秘的消失,而且在節省時間的過程裡,每個人的生活愈來愈貧乏,空白而單調。

當年這個童話故事一直提醒著我,時間的意義主要在於運用,時間不是供人節省而存在的。

其實時間就是生命,生命停駐在人們心中,人們省得愈多,失去的也愈多。

是的,我們只有這一生,所以要慢慢來!

圖片來源:https://unsplash.com/photos/-CVg4toX4dc