#榮譽領航員

人間有味是清歡

文 / 李偉文 **2017-02-13**

文章出處:李偉文部落格

春天到了，和朋友利用假日到附近的郊山走走，看到路旁小店在賣現摘現炒的野菜，點了幾盤，就在天光雲影涼風徐徐中用餐，忽然想起數百年前蘇東坡也是如此情境，在忙碌的生活中偷得浮生半日閒，吃得雖然是粗糙清淡的食物，但是只要心情對了，就是生命中美好的滋味，於是寫下了人間有味是清歡的感慨。

的確，慢下速度，增加生活的感受，也如許多宗教與靈修不斷提醒我們的，『活在當下』，才是幸福感的來源。當我們能以悠閒的心情去感受周遭的事物時，就能從日常生活中再度發現許多賞心樂事。像是坐在家裏陽台看著夕陽緩緩落下，與三兩好友喝茶聊天，陪著孩子沿著河岸騎單車…，這些令人快樂的事，其實並不必花錢。

我們或許有這樣類似的經驗，在眾多旅行中，某一次在德國小鎮公園裏餵天鵝，或在日本京都古寺裏睡個長長的午覺，這些似乎無所事事的時光，卻令人印象深刻，反倒是住了一間又一間高級旅館，

一餐又一餐豪華飲宴，還沒回國就記憶模糊了。精神上的富足與物質上的擁有，似乎是背道而馳的追求，當我們呼喊著「多一些，還要更多」時，其實是我們靈魂受苦的癥兆。

然而，我們可能拼命的工作，賺了錢然後又拼命的消費，甚至連休閒也變成了物質消費的一環的得趕著時間去做，於是逐漸地喪失了感受生活的能力，連帶的失去了真正的快樂。或許就像梭羅所講的：「我們花了大半輩子釣魚，結果發現我們要的根本就不是魚。」美國喜劇明星喬治卡森也這麼提醒著：「想藉由累積物品來讓自己快樂，其實就像是用三明治拍遍你的全身，好讓你感覺吃飽了一樣。」

泰戈爾說：「一個人擁有什麼，他的限制也就在那裏。」當我們以豪宅積蓄著金銀財寶時，那鐵門鐵窗電網監視器不就正是我們親手築出的牢籠嗎？

不過在這個消費時代裏，舖天蓋地無所不用其極的廣告早已滲透到我們生活中的每個領域，充斥我們所有的視野，要拒絕這些誘惑的確不太容易。當我們企圖以各種「新生活規範」來勉強自己不去做什麼，或一定要做什麼時，其實是痛苦而且效果很差。因為戒律是負面的能量，它要你「不去」做什麼，在這同時，我們內心就必須用更多能量去對抗想做的慾望，我們的精力與信心就消耗在無形的「掙扎」之中。

通常我不會「規定」自己一定得做什麼、不做什麼；我將當下每個時刻視作有無數自在的可能選擇，我只是輕鬆自在的選擇一項。比如說面對吃健康的食品或垃圾食物，我不是勉強自己不能吃美食，不能吃暈食，我只是在吃的當下那一次決定我想吃什麼，我不去想以

前怎麼吃，不去想以後還得怎麼吃，我只針對當下那一刻怎麼吃做決定，因此，我是自在的，沒有規律來限制，沒有道德來勉強。(人很奇怪，若是面對選擇時，想到以後都必須照此規範，覺得好累好辛苦好可憐，往往我們就會現在就逃避一次，放縱自己一次...)從簡單生活中找到真正的樂趣，不是因為流行或道德壓力，不要因為別人覺得你「應該」這麼過而勉強自己去做。

總覺得「簡單」就好像一棵樹，從我們的內在自然而然長出來，而不是來自於外在，把新的樹皮貼在自己身上。要傾聽自己內在的聲音，順隨過程，找到我們自己的簡單之道，重新感受到生活的樂趣。