

自在生活，優雅存在

文／墨客 圖／編輯部



「影響我生命的一句話 自在就好」

前陣子，在一場聚會當中，大家自由選擇一個位置來坐；有時，難免遇到尷尬的情況。例如，看到一位有點熟但又不太熟的朋友，到底要不要和他一起坐？又如，有一位曾經很熟，但後來因為細故，所以斷了聯絡，如果我坐過去，會不會勾起我們一些不好的情景？又如，他們有三個好朋友，我只有隻身一人，我要進去和他們圍坐著一桌嗎？

後來，會場中的一位工作人員，看到了我內心的不安與猶豫；他走了過來，向我說：「自在就好」，位置任你選。他和我聊了一下，打破了原本冰冷又陌生的僵局。我一直對他所講的這幾個字「自在就好」，印象特別深刻，它也成了我後來和一些朋友對話時，或是辦理活動時，經常掛在口中的一句話。

「年齡愈大，愈需要為自己而活」

大家對大提琴家馬友友應該都不陌



生，他曾經在一場演出時說過：「我之所以能在演出前保持平常心，是因為我已經到了一定的年紀，不需要再證明自己有多優秀。」年輕時我們都太在乎別人怎麼看自己，而活得很辛苦，當然就會很焦慮。年齡愈大，經歷愈多，認識的彼此也愈複雜，我不必再去證明自己，所以可以活得愈來愈自在。另一方面也是我們真的體會到，每個人都有自己忙不完的事情與煩惱，即便評論到你，也都是隨口說說，若在意這些無足輕重的話語，就是跟自己過不去。

有一次，大家茶餘飯後，閒著開始講講身邊認識的人。我突然成了他們口中的對象：「你要常常來我們這裡吃飯啦，你看，你這麼忙碌，我們都快忘記你是誰了」。我心裡想，這應該就是隨口說說的話吧！因為大家也才第二次吃飯，何來知道我太忙碌呢？後來，我也沒刻意去聽他們說這些話，我一定平常過自己的日子。

「假如你不為自己的人生而活，究竟是誰要為你的人生而活？」這是猶太教經典《塔木德 (Talmud)》裡的一段話。這本書也提到了一個問題：每個人都有自己的生命課題，我們不希望別人介入自己的生活，同樣地，我們也不該介入別的人生，即便是家人，我們更不該要求孩子的人生是為了滿足自己的期望而活。

“不可否認，人際關係也是重要的”

儘管如此，不可否認的，人際關係還是重要的，畢竟我們不能離群索居，而人所存在的意義與價值，也脫離不了和他人所產生的依存關係。曾經有一段話是這樣的：「假設有十個人，其中一個人討厭你，不論發生什麼事都會批評你，你也不喜歡他；有兩個人跟你非常合得來，無論如何都會支持你；至於剩下七個人，並不特別屬於哪一邊，你的焦點會放在批評你的



人？還是那兩個喜歡你的人？」

我們都知道，我們如果想過得開心自在，就要聽那兩位朋友的話。但偏偏，那一位討厭你的人所說的話，卻會一直影響著你。簡單來說，我們在理智上會選擇那兩個人；但在情感上，卻被那一個人給纏困著。當我們經歷越多、年齡愈大，就要好好改變關注的焦點，更要學習認知框架的擴大。

“尼采的精神層次論”

有一次讀到作家李偉文先生的文章，他說，哲學家尼采 (Friedrich Wilhelm Nietzsche) 曾提出精神層次的三境界——「I must、I will、I am」觀點，尼采認為：「我該 (I must) 是被動的，我要 (I will) 代表個人意志的成長，但是這不是最高境界。我是 (I am) 則超越前二者，是自我意志的明確定位與新境界之抵達，這是一個全新的開始，一個自主滾動的輪子，一個神

聖的肯定。」

「我是」，是一種來自內心，而不是倚靠外界的讚美，這種來自每個人內在的自我認知是毫不勉強，也是最持久的力量。「我是」同時也是認識自我的開心，也是一個人與生俱來本就擁有的生命力。所以，當我們開始學會自我介紹的時候，我們都會說「我是……」，因為「我」本身，就是一個充滿力量的自己。

“宗教帶來的心靈力量”

其實，現在的我，最欣賞一種「處事泰然，不急不徐」的人。這代表的是，他對於事物、對於人物，都能夠很有條理、很有系統、很有心思地去處理它，而且是充滿理性與感性地去完成一件事情的。這樣的人，面對任何困境，總是能夠迎刃而解，而且不容易驚動大家，大家也都能放心地把事情交給他。

我就有過這樣的朋友。他說，他有宗教信仰；因為宗教，讓他能夠做起事來，有條不紊，而且心有所寄託、充滿向上與向善的力量；而且若遇到複雜、掛念於心的事，他便會省視自我，沉澱自己，運用宗教學理與智慧，來協助他內心與外在的自我修行。宗教的力量，是無形的，倘若我們沒有宗教信仰的話，多數時候是無法

理解其帶來的真理，然而，一旦有了這樣的信念，我們最終就會相信，有宗教的力量，可以扶持我們一把，特別是當我們心有旁騖與捉摸不定的時候。

在《<< 隨緣自在 >> 這本書中，作者泓逸和尚說，我們生在人世間，必須得學會接受現實，雖然有時候現實很殘酷。我們要學會隨緣一世，這樣才能活得自在。人有太多的追求，不懂得提起只能與憂愁相伴，在人生的道路上迷失方向；人有太多的慾望，不懂得放下只能在誘惑的漩渦中喪生。提起並不等於癡迷，放下並不等於放棄，我們應該提起我們所擁有的，放棄那些永遠也無法擁有的。當你手中抓住一件東西不放時，你只能擁有這件東西，如果你肯放手，你就有機會選擇別的。

人的心若死執於自己的妄念，不肯放下，那麼他的智慧也只能達到這種程度而已。生活的內容很多，我們不可能全部擁

有，那些能讓我們快樂的事情也同樣能使我们痛苦，所以我們不要因為得到而欣喜若狂，也不要由於失去而痛苦不堪。用一顆感恩的心去面對世間一切，這才是幸福。隨緣自在，隨遇而安，只要自覺心安，東西南北都好。

“讓身旁的人，留下美麗的印象”

時光流轉，世事總在運行；每個人來到世界一遭，總會有離去之時；不管活到幾歲，完成多少豐功偉業，每個人一定會告別這個世界，而且沒辦法帶走任何東西，但我們來世界一趟，究竟留下些什麼？我們可不可以很優雅地道謝、道愛、道歉最終而道別？我們所留下來的，是給大家一個溫暖與美好？還是那些讓我們厭棄的東西？「你是否有讓與你擦肩而過的人，留下美麗的印象」，或許是更值得自省的生命課題。🍷

