



用清閒迎接人生

文／林彥佑 圖／林勝裕、駱致軒

送走了 2014 年最後一道夕陽之後，2014 年諸多的不滿、不悅、不吉祥，都在絢麗的晚霞中，與我們揮手告別；我們引頸期盼著 2015 將是一個充滿感恩，幸福與憧憬的一年。

那一天，在臉書上看到一句非常令人贊同的推文：「2014(惡靈已死)。2015(惡靈已無)」，瞬間，所有的陰影都一掃而空，彷彿新的一年將沒有任何的煩憂與恐懼，我

們都這麼祝禱著，希望一切成真。隨著第一道曙光乍現，接著萬丈光芒照臨，所有的人歡迎鼓掌，紛紛許下美好心願，我們在等待什麼？在渴求什麼？

回首過往，自己一年來的生活，若用一個代表字形容，那應該就是「忙」吧！「忙」，便是「心」加上「亡」，意即「心已死」；我回顧這一年，機械式僵化的日子，沒有心靈活水的灌注，所以生活無法解鎖。

忙碌，是現代人的生活通病，曾經我以為「忙」只是一種藉口，卻沒想到，自己卻成了「忙」底下的苟活的人類。常常，我是這樣的：早上一起床，忙著梳理，忙著吃完早餐，就急著往車庫走，再急急忙忙地到上班地點：一路上，車子壅塞，我的心又不自覺地「忙」了起來、緊張了起來。有時候，匆匆忙忙進到辦公室，一急，又飆出汗來，整個情緒在埋首公務中，載浮載沈，無法自我

掌控。這一年來，接了幾個大案子，搞得自己人仰馬翻，情緒常在緊繃狀態，幾乎忘記微笑為何物。我也終於慢慢體會有些商家在結帳的地方寫著：「忙碌之處，若有微笑不夠，請多多包涵」。我忙著處理公文、忙著與長官和老師們聯絡，忙著輸入輸出資料、

① 讓所有的不快樂，在絢麗的晚霞中，與我們揮手告別



2

忙著完成交辦的事。我恨不得 8 小時的時間可以擴編為 16 小時，好讓忙碌可以稍稍化解。其實，我是一個急性子的人，所以一有棘手任務，便希望能當下處理，絕不拖延。有時，看到同事的動作稍慢，或是感覺沒有效率的話，便會露出不耐煩的表情，其他同事見狀，常跟我說，要我不要太急：「慢慢來，輕鬆做，事情永遠做不完的，一急，把身子搞壞

了就不好。」但是面對應接不暇的公事，要如何放慢自己的腳步？如何輕鬆面對下一秒鐘？

下班之後，時有公文得扛回家處理。晚餐之後，總沒有多餘的時間再看些電視節目、陪家人聊天，我便抱著那一疊

資料在電腦桌前，思考著、抱怨著，但有時會也有一種「多做多學」的良性感覺召喚著我，要我「歡喜做，甘願受」。忙碌，確實

② 學習停下來，欣賞沿途美景 (林勝裕攝影)

③ 遠眺，讓心沈靜 (林勝裕攝影)

會有一些抱怨，一些情緒上的負面反應，我也經常學習，如何化解這些忙碌之下的副產品，不要日子過得行屍走肉。

有一次，聽了一場講座，講題是教導大家如何在忙碌中取得一點清閒。主講者說，他以前常常要跑外務，上山下海是家常便飯。他說，以前總是很緊張地拜會客戶，又急急忙忙地下山處理案子，但這樣的生活，只剩下「開車」和「陪客戶」。了悟之後，他喜歡慢慢開車上山，在找客戶的當下，也欣賞了好山美景，甚至把沿途的風景拍下來存在手機，供自己欣賞，或傳到臉書與客戶們分享。他相信，「境隨心轉」，自己的心態可以改變做事的方法。從此之後，他每次出差，都是快快樂樂的，甚至就當做難得的小旅行，讓自己如同徜徉在山水林壑；讓心靈沉澱、放空，這樣的生活小確幸，是唾手可得的，不用額外再付出時間，何樂而不為呢？

我聽了之後，深有同感，我的工作，每個星期得到學校一次，自從高雄縣市合併之後，原高雄縣的偏遠山區，全都屬於我們的服務範圍。我給自己一個「禮物」，我發誓新的一年，如果到深山學校走訪的時候，一定要好好放鬆心情，沿途欣賞山裡的湖光景色，慢遊其中，樂活其間，好讓忙碌的心，找到出口。有人言「旅行是最好的療癒方式」，這位作家她常在工作中找到旅遊樂

趣，也在旅遊中順便工作，這種心情轉換可以成為生活快樂處方。我偶會翻翻國外的休閒生活，看到歐美的下午茶時間，總是令人欣羨。他們常常就是坐在咖啡小店中，一待便是一個下午，一本書、一杯咖啡，書香伴隨著咖啡香，光是用想的，就令人想沉醉在裡頭，有時旁邊一台小筆電，或是一些文件，便能在悠閒的氣氛中完成任務。我想想自己，好像從來不曾這麼做過，放鬆、偷閒的片刻到底是被誰偷走了？

閒，這一字，寫得恰到好处。「門」加上「月」，這個字的涵義是，只要有時間可以站在門邊，抬頭望見月亮，這時刻便是一種清閒、自在的空靈。有醫學報導指出，人若能適時地找到生活的調劑品，包括休閒娛樂、聊天、紓壓、戶外踏青、睡眠、運動，對於身體是有幫助的；反之，如果長期處



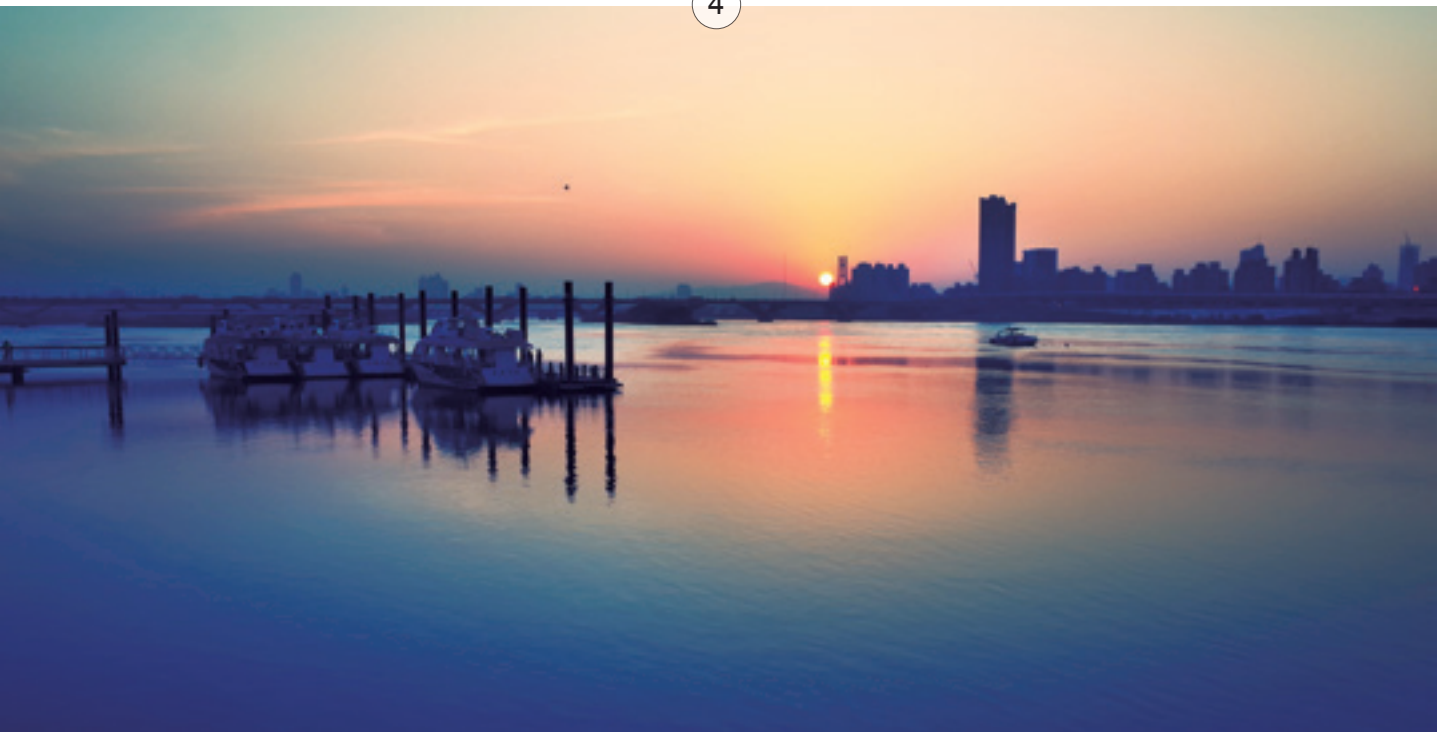
3

在高壓、緊張、忙碌、易怒的情況下，則容易讓身體抵抗力下降，引來不必要的疾病。我視此報導為殷鑑，深深期許自己能擺脫煩憂，也與每一位讀者共勉。

有時，我渴望讓清悠的生活進到我的日子裡。想想李白「舉杯邀明月，對影成三人」，這種月下品酌的清趣，有幾人能懂？我們在夜店、酒吧應酬，放縱式的酗酒；或是在喧鬧的音樂聲中，麻痺了自己的官能，而自以為是時髦，高尚的休閒方式。殊不知激情過後，換來的是更加的疲憊不堪。陶淵明在〈歸去來辭〉中所提及的

「舟搖搖以輕颺，風飄飄而吹衣」的灑脫，一個人可以很平靜地在湖上划著小船，和輕風一起在湖面上漫遊，拙耕的窮困生活又何妨？是呀！如果心過於忙碌，有這樣的閒情逸致嗎？又或是朱熹〈觀書有感〉：「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊，問渠哪得清如許，為有源頭活水來」，如果生活當中，沒有一些知識的深究，聖賢的智慧心得，怎麼能夠注入源源不絕的活水，來滋潤自己的生命呢？生活當中，如果容不下一點「閒」，怎麼有時間去思考生命的問題，感受生命的層次呢？

4



5

現代人，對於「閒」的定義是：只要不工作的時間，通通都可以是「閒」時間。所以大家下班之後還得隨時在網路平台上接受訊息、玩玩線上遊戲、在虛擬空間交交朋友，然後又不能充分休息。否則就「閒得慌」，新的一年，也許我們都可以改變我們的思維，換個不同的角度，想想自己要過的生活：工作環境中，試著在自己的辦公桌上播放輕柔的襯景音樂；在桌面置放一盆讓人耳清目明的小盆栽；又或是一缸小水族，看著魚兒在水裡搖頭晃腦地悠遊；又或是相約和同事在辦公室裡，來個 20 分鐘

的下午茶時間；又或是和同事在辦公室外，信步放空 20 分鐘……。

忙裡偷閒，工作中也可以轉換心境，讓人不只是「窮忙」、「瞎忙」。在一個「翻轉」當道的現代，我們確實要「翻轉」忙碌的生活，讓清閒留駐。我很喜歡佛教的偈語，其中有四句是這樣的：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事在心頭，便是人間好時節」。細細咀嚼，味道濃了，道理悟了，

心自然就開了！2015 年，也期許每一位讀者，都有嶄新的夢想，幸福的生活！

源

④ 夕陽一抹，帶走疲憊的心（駱致軒攝影）

⑤ 「翻轉」忙碌的生活，讓清閒留駐