忙與閒，人生大哉問

文／游乾桂(作家)

「說停就停」的人生哲學，大約傳襲自父親無誤。

現代人太重視時間卻又忽視時間，什麼都想快，忘了慢更有味道，旅行時要慢，慢、慢、慢才能凝固美好，讓每一分鐘都成了邂逅：路旁的野花，美麗的酢醬草，紫花霍香薊，黃澄澄的油菜花，通泉草，烏子草，彩麗生活。

圖／游蕓如

忙中空度日，閒裡有太虛

我的生活大師頭銜其實是爸爸的身教烙印的，他在農忙時很忙，但停下就偷閒，門口的幾隻貓，便成了他的伙伴，圍著他，說著老人與貓的故事，他們之間多半只是靜靜的，各據一角，各自享受人生，畫面單調卻和諧，彷彿一種安寧。

「忙中空度日，閒裡有太虛，人生自來去，生死兩瀟灑」是我的人生理解，但傳授者是媽媽，「累死了就去睡覺」是她的口頭禪，我後來也是這樣做的，煩也無用就睡吧。

她嫁給爸爸之後，農事繁忙，插秧、播種、餐點，「丙丁盤碗出租店」開張之後更累，天天清洗油膩膩的碗盤，泡在劣質清潔液中，得了風濕症，雙手變形，於是體會出忙的傷愁，因而告訴我：人生不該只有工作吧。

工作並非一無是處，至少孩子有了溫飽，遮風避雨的家有了著落，人生有了願景，但是如果只有工作，一定只剩疲憊、煩惱、壓力，家成了房子，不是一處有溫度的家園了。

適時按暫停，健康最重要

媽媽的親身體證，讓我提早明白，青春兌換財富，金錢換取健康，她那佝僂變形的身軀，應該是這樣輪迴而得的，怎會覺得值？

媽媽的感嘆，讓我比別人早一點明白，千萬不要用工作換金錢，最後再用金錢買健康，讓晚年的病痛成了擾人的魔咒。

媽媽相信人生不該只是轉輪，必須適時按下「暫停鍵」，不必是急如星火的進行式，如風火輪一般瞪著眼猛力向前。

一直無止盡的工作，看來不是好事，沒有工作效率，充其量叫做工作量，如同一部奔馳在高速公路的車子，沒有停下來，遲早會耗光汽油，媽媽未必不知道這些道理，但為家著想便無法考慮那麼多了，這是我在她離世之後的某一日深睡時，在夢中想起來的事，有些不捨。

人真的不該只為了得到自己想要的而虛浮一生，至少要抽離一些時間，好好享受自己所得的吧。

（下轉第13頁）

做個慢好人

文／胡毓豪(攝影家)

要成為一個受歡迎的人，有四件事必須做。一存好心，二做好事，三說好話，四讀好書，四件事完全做到，就與聖賢同列。只做到其中一項？世上沒有這樣的好人，因為我們看人是看整體的。

心直口快容易得罪人

通常四項當中，有你的強項，也有你的罩門，長短不一，最是悲哀。

我的罩門在第三項，雖心無惡念，但經常嘴快，吐出的言語即便十分平常，也會臭味雜陳，傷人而不自知，卻又理直氣壯。

晚年隱於紛擾不止的台北市，靜心修善，懺改昔日所造眾惡業。以前，誤認為朋友多是好事，現今反倒覺得識人多時是非多。無友，即不需言語，沈默是金的道理因靜而現。

人事清靜之後，可以禁語而活，凡事慢慢來，說好話的機會就增多了。說話得罪人，心直口快是原因，快就會思慮不周，沒有考慮到對方的立場、處境和感受。但一言既出駟馬難追，一時之間對方也許只能尷尬以對，然已埋下禍因。

在成長過程，師長、父母和環境，無不以快為標的教育我們，無形中快和有效率，是被獎賞的。所以，求快成了習氣，想慢下來反而變成難事。口慢不下來，得罪人；行動慢不下來，車禍造成死傷；年長者造成跌倒摔傷，老骨易碎，骨損造成行動不便，影響生活，怎麼辦？給自己畫一條線吧！強逼自己將慢帶回生活中。

一個時間只做一件事

領略到慢的好處，才能一心不亂，一個時間只做一件事，心不雜、意不亂，犯錯的機率就會降。經常無過錯，才是最高效率的表現，登山專家最知道慢和專心的重要，所以他們奉行「走路的時候不看風景；看風景的時候不走路」；因為分心會一失足成千古恨。

存好心、做好事、說好話，會因慢而得福，讀好書也不例外。在這四主軸上，仍有細則要搭配的，就像古時候木匠紮桶，大片木板、小片木板相互支撐，才能拱成圓桶。圈成圓桶是功夫，但功用的顯現必須木板子等長，才可裝入最多水。如果有一片木板很短，雖然你有很多長的，但也裝不到最多，水會從最短的地方流掉。

有人誤以為自己優點不少，只是嘴巴不好而已，殊不知那就是一片短木板。以鏈條為例，不能有一目脆弱，才不會從那地方斷鏈，斷裂的鏈條只有一目，卻整體功用報廢。勤修之外，均衡發展更要注意。想被人尊重，身、語、意皆是關鍵，我們一起努力吧！

（上接第12頁）

快樂如蝴蝶，伸手難捕捉

托爾斯泰說：「人生是一樁十分沉重的工作。」

這聽來就很可怕，必須想盡辦法預防，錢是好用，它買得了房子、車子等等物慾生活，但買不了幸福、快樂等心安自在。

「快樂好比一隻蝴蝶，你若伸手去捉它，往往會落空；但如果你靜靜地坐下來，它反而會在你身上停留。」

羅曼羅蘭的名言，我現在明白了，「忙」得了錢，但「閒」得了天下，閒比忙值錢。