

# 我的禪意人生



「原來幸福這麼近，只是被遺忘！」

這些年我讓生活慢下來，懂得停一下，在生活之中望、聞、問、切一番，駐足凝眸，便積累出許多美好的生活體驗，它成為這本書的起點。

人生很多時候是一個人，必須學會與自己的孤獨相處，才能享受一個人的風景、擦身而過的美好。

眾聲喧嘩反而聽不見蟲鳴鳥叫，聞不到花香、看不見日月升落，只因太忙。

春花、夏蟬、秋月、冬芒，那是自在運行的律令，驚蟄、穀雨、芒種、霜降未曾逆行，少了覺察，便充耳不聞了。

很久沒有凝眸靜觀星星、月亮、太陽的人，一定忙得不可開交。該看見月亮的時間卻看到亮彩的日頭，該遇見陽光時，望見了皎潔的月，顯示過著日夜顛倒的生活。人生有如急行軍，有何美學可言？

有些事要快，比方說，養成閱讀習慣；有些事宜慢，比方說，見閻王。快慢合宜才是真如人生。

80歲是高壽，90歲是長壽，100歲鐵定是人瑞，120歲可能會是妖怪了，從工作到退休約莫30年，應該怎麼彩繪短如流星的人生？

80歲，大約只有4,160周29,170多萬小時的長度，而且是減法，過一天少一天，又怎可不珍惜？理解這些，幸福便能提存。

人生是一間「幸福銀行」吧！該先有存摺，投入本金，才會得到利息，看見、聽見、想見，幸福才會來！

韓愈這樣寫春：「天街小雨潤如酥，草色遙看近卻無。最是一年春好處，絕勝煙柳滿皇都。」張志和的詞兒裡頭有「西塞山前白鷺飛，桃花流水鱖魚肥。青箬笠，綠蓑衣，斜風細雨不須歸。」王



維寫下「人閒桂花落，夜靜春山空；月出驚山鳥，時鳴春澗中。」俯拾即是的人生風景，其實都非詩人專利，而是屬於生活的，只因詩人們懂得放、會偷閒，因而遇見罷了。

快速的步調若不改變，任誰都會忽略了周遭美麗的身影的，不是嗎？

只此一生，不再重來，如果都忙，便不會有閒，一直低頭，就抬不了頭。沒有豎耳聆聽，鳥兒的鳴唱是不會震盪耳膜的！沒有凝視，春光是會悄悄潛進眼簾的！沒有嗅聞，哪知花有多香？少了觸碰，難以理解涼熱。這是生命的知覺，少了這些，人生哪來溫度？一直走、一直走的終點不一定是夢想，可能是麻木。演的是機器，不是活跳跳的人。

心沉澱下來，人便慢了下來，就遇見幸福！

那一扇綠彩的窗真的從未關門，穿過了便是幽深的樹林，滿地黃葉代表季節的迭變，一切如常。城市單車，來來去去，去去來來，我們只當它是工具，忘記它的閒情；上了美妝的餐廳，我們當它是食堂，忘了它的味道與風情萬種。池子裡的蓮花一直盛開、咸豐草賣力演出白色之舞、酢漿草的紫花繽紛、路上的綠牆結出綠茸茸的果實，見著的有幾人？羅丹是這麼說的：「世界不缺美，而是缺少發現美的眼睛。」

只要慢下腳步，遺失的眼睛便找得回來囉！

「幸福存摺」並不難典藏，比方買一束百元的百合花，分成大小 5 個花器，置於客廳、書房、臥室等不同處。

每個角落低消 20 元，我便可以得一個 10 天到 2 星期的浪漫。

美是一種幸福，不是用錢堆疊的，而是心。

定睛欣賞有時也能遇見幸福，瑰奇唯美的雲，在日落之前，依舊形象特異的盤踞，天空當畫布，金黃鑲邊，在天際線上泛色，微風中，我靜看一輪金黃從山的另一頭沒入。

滑落的剎那，我按下快門，瞬間凝固了美的永恆。

