



# 少與多 簡單與豐富

哲學家尼采曾寫過一段話：「快樂，只需要一點點就可以滿足！最細微的東西，最溫柔的事物，最輕盈的玩意，一隻蜥蜴發出的沙沙聲，一次呼吸，一個眨眼，眼波流轉……這些微不足道的東西，創造了難以比擬的快樂。」

的確，我們住的房子究竟要多大？我們需要多少的東西才足夠？日本都市空間跟台灣一樣擁擠，但是他們住家再狹窄，也會留出一方小小的庭園，一個與自然生命接觸的場域，而台灣卻往往把陽台推出去，變成室內，甚至想辦法不斷往外加蓋。

詩人布雷克曾提醒我們：「還要更多！還要更多！這是受苦靈魂的呼喊！」是啊！所謂窮人不是那些擁有很少的人，而是那些欲望很多的人。

隨著科技的進步，我們創造了許多的東西，而且人類的力量也無遠弗屆，地球上任何可以開發利用的物質也都納入全球經濟體系的一環，所以我們正活在一個物質太過豐盛的時代裏，甚至為了擔心經濟蕭條，各國政府無不以鼓勵消費來確保經濟發展。



當每一個人都陷入了拚命工作，拚命消費的循環時，其實也逐漸喪失了對生活的感受能力，形成了物質愈豐盛，但是精神和心靈卻愈空虛的現象，換句話說，我們愈富足卻愈不滿足。

總是覺得，當一個人不斷購物，不斷想擁有更多時，用的其實並不是金錢，而是時間，然而時間就是生命，當我們用生命換來的那些物品，是我們真正想要的嗎？

這些年隨著節能減碳的風潮，簡單生活也似乎形成另一種時尚，因此「少就是多」「簡單就是豐富」也出現在許多人的口中。少與多是相反的意義，簡單與豐富也是相反的概念，為什麼會等於呢？

這是因為人的時間是有限的，人的精神注意力是有限的，當一個人的心裡充塞太多東西的時候，其實什麼也就感受不到了，反而是當簡單的時候，我們的心才會活在一個更大的空間中。就像一個吃得很飽的人，對食物就不會有任何興趣一樣，一個沒有感受力的心靈，是無法擁有真實的快樂的。



當我們擁有的東西少，就會好好去使用它，注視它，跟它產生感情，少反而形成了感受的多，這就是少就是多的原因吧！

因此，簡單的生活反而是充滿感受的生活，心靈反而會更覺得豐富，這也是簡單就是豐富的真諦。

聖嚴法師說：「我們需要的不多，想要的卻太多了！」

泰戈爾說：「一個人擁有什麼，他的限制也就在那裡。當我們追求並擁有許多想要的東西時，或許我們是富裕的；但若能夠不需要它們，這就是力量。」

總會想起小時候，那個物資很少、人情卻很多的時代，當時的生活雖然清苦，然而快樂滿足總是比憂慮煩惱多，而且大家都過得很安心。

是否能夠偶爾熄掉燈光、關掉聲音，停掉機器、推掉邀宴？「少」，有的時候是「更多」。根據研究與統計，滿意度最高的活動，往往是去除聲色刺激、花費最少的活動，好比看夕陽、散步、沉思、與好友盡興聊天、溯溪，或是在公園裡做運動。生命中最美好的事物，其實都是免費的。

只有從聲色徵逐中慢下來，我們才能再看到天空、雲朵、花樹、蝴蝶和路人，再看到真正的生活。

讓我們在生活中開始有意識的過簡單的生活吧，因為少就是多，簡單就是豐富。

