

最愛不過 清淨靜



知足是一種智慧，而常樂並不等於放棄喜愛與理想的追求，而是要在無窮的慾望和有限的資源之間取得平衡。

「我希望我能有個美好的人生，生命中能有大半的時間活在恩典裡。」不要忘記這句話的主詞是「我」：美好的人生、活在恩典裡是從幫助自己開始的。

「美好」看似意識層面，天馬行空，但「人生」硬是將她從雲端拉下，落實人間。所以美好的人生是要能接地氣，踏實而行。

曾經參加一場婚姻輔導課程，老師一開場就出了的一道題目：「請閉上眼，想想你覺得會讓你感覺幸福的畫面。」當我們張開眼睛，陸續有人回應所想畫面，老師接著問：「請問你會怎麼做，讓幸福成真？」

一剎時，感覺錯愕，想像，多是天馬行空，那……可以實作嗎？

很幸運地，略給時間，我的確把二者搭上了線，我的幸福畫面是——微風輕拂一片開著小小花朵的原野。我將這畫面拆解為——輕盈、光影、流動 三個動詞。

輕盈源自「物少」、
光影映於「几淨」，至於
流動則與「開窗」相伴。

原來，心裡幸福的畫面，一直影響著我在真實生活裡的操作，反過來說，也可以理解為生活裡習以為常的灑掃進退，已經成為我心靈呼吸的氧氣操。

記得婆婆晚年身體不適，曾經來家小住月餘，第一個週日，看見我們在進行例行的清掃，驚訝地問：「今天有客人要來嗎？」孫女回答：「阿嬤，沒有喔！」她不解地看著我們的活動。

從小在家裡，爸媽領著我們週週樓層小打掃，季季物件勤擦拭，年年裡外大掃除，讓我親身經歷被清潔後的環境所提供的舒適感。季節交換時，為我們效勞數月的風扇，總會被拆卸好好清洗後收納；預備過年時，全家總動員將家裡一片片窗與紗窗

卸下清洗後，再將三樓層地板，仔細上蠟擦亮，這才算是真正準備迎接新的一年，更別說「灑掃」這樣的字詞，更是生活化於日日。

一位作家說得好：「空間是一個容器，裝的是『生活』，清潔就是一種『好好使用』空間的態度與習慣。空間的美有兩個活的條件，一是使用，另一是維護。『用』，空間才有人的能量，而『維護』是表達我們對空間的敬意；無論身在何處，人與空間都是彼此照顧、彼此效力的。」

已經銘刻在我的肌理的習慣，讓我對於「養護，讓舊物像新的一樣好」深具信心。因此我對「喜新厭舊」缺乏熱情的薪柴，看來，我喜歡「物少」是必然的——能與採購之時、熱情悅目的物件好好地相處，愛其被造之用，這讓我無需過多擁有，荷包不失血、擔子又輕省。若再細想，這幸福的獲得，無需索求於他人；這份心靈的快樂，完全可以自給自足。

《莊子》中有一篇很短的寓言：堯想要把天下讓給他的老師許由，許由不要，他說：「小鳥在森林裡築巢，只需要一根樹枝；一隻土撥鼠在河邊喝水，只需要把肚子喝飽。你把整片森林給一隻鳥，牠用不到；整條河給一隻土撥鼠，牠喝不完。」

人真正賴以為生的物質其實不是多、而是少。物少，看似簡樸，並非刻意為之，而是生活真正需要的不多，當想為自己的生活添加一件物品，難免會想：有此

必要嗎？讓事物與生活都回到價值的真面目之上，是我對生活最根本的希望。

千萬年以來，人類有過很長、很久、很豐富的生活經驗，但是這近幾十年來因全球化的便捷，帶來的生活變革是前所未有的經歷。重讀近三千年前老子的話：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」意思是五種顏色讓人眼睛都快瞎了，五種聲音讓人耳朵都快聾了，五種口味讓人嘴巴都失去知覺了，馳騁畋獵這種活動讓人心發狂，難得珍貴的東西出現時，人的行為就偏差了，想偷、想騙、想搶。

如今，顏色、聲音、滋味、獵奇，又哪裡僅僅是「五」，而是千種萬樣。而這段話用來描繪當今，竟完全沒有違和感。直播分享、快時尚、配送到府，過量的物質與經驗，讓人目不暇給，「想要」，讓人困乏於選擇；「擁有」，讓人堆累出重擔。

《傳道書》四章6節提醒得好：「滿了一把得享安靜，強如滿了兩把勞碌捕風。」物極必反下，生活風格「斷、捨、離」順勢流行，我們對於物質的捨棄，也許該學習的並非是在擁有之後的丟棄，而是清楚思考之後做出「不取」的選擇。面對那表面上看似美好或合情合理，我們需要為自己把關的警覺——先是「不取」（斷），接之才是「捨、離」，或許這正是一種事半功倍的選擇。

有時候我會渴望有一種很簡單的購物行為，以真正的需要與不需要為基礎的購買活動，而不受各種誘惑促銷或健康威脅進行

的生活。學習對物質節制的功課上，運用類型化的能力，商業的特質就是把一個相同的東西以不同的面貌推銷到我們的跟前來，撥開這些雲霧（顏色、外觀），才能看到自己真正的需要。如此分辨這一件東西跟那一件東西在功用上、美感上是不是雷同，若已有了一件，自己又能以此變化，那何需另一件，更需避免因為便宜而一直買、一直買。正如《世說新語》上說：「君子使物，不為物使。」物應受人支配，而不應支配人、奴役人，人要做物的主人，而不是奴隸。在運用物件上，多有想像力與舉一反三，更容易使我們在商業廣告的洗腦下清醒。

以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。你們卻說：不然，我們要騎馬奔走。所以你們必然奔走；又說：我們要騎飛快的牲口。所以追趕你們的，也必飛快（賽三十15-16）。流行、一窩蜂、跟風，不都有這樣的影兒。

《提摩太前書》中，那段對生命振聾發聵的提醒：敬虔加上知足的心便是大利了；因為我們沒有帶什麼到世上來，也不能帶什麼去。只要有衣有食，就當知足（提前六6-8）。

知足常樂。知足是一種智慧，而常樂並不等於放棄喜愛與理想的追求，而是要在無窮的慾望和有限的資源之間取得平衡，生活平衡帶來一種最美好的結果就是「和諧」，心靈的和諧與生活品質的和諧是可以並行的，而和諧更使日子充滿微風吹動的美感。我只要清楚自己的「選擇」是什麼，要「捨棄」其餘的就不難。

我想起《生活簡單就是享受》裡的一段話，它恰恰描述了我最愛不過——「清、淨、靜」的生活基調。

「複雜」是一切煩惱與慌亂的根源。對個人而言，生活複雜是一種生命的浪費，因為你要花時間去選擇，花時間去整理；關係複雜是一種自我的摧殘，因為你要費精力去應對，費心力去憂掛。

你是否也想回答文章開頭的那個提問：

「請閉上眼，想想你覺得會讓你感覺幸福的畫面。」

「請問你會怎麼做，讓幸福成真？」

