

瑣事



讀博士的最後一年，我一邊寫論文，一邊為前途和未來感到焦慮。“未來”又大又模糊，襯托得我手頭上的事又瑣碎又無聊，讓我煩躁不安。

這時候，有個老師問我願不願意去佛學院給僧人上心理學課，我毫不猶豫地答應了。聽起來，佛學院像一個不食人間煙火的地方。我想，我終於有機會從瑣事中逃離了。

上課的第一天，上完課，我在佛學院用餐。原本以為吃飯是一件稀鬆平常的瑣事，但我見識了一套非常複雜而莊嚴的程序。吃飯之前，每個人把碗筷擺放整齊。一聲鈴響，所有的人止語保持肅靜，然後大家齊聲唱誦感謝供養的“供養偈”。念完“供養偈”，所有人端正坐姿，在靜默中用餐。在用餐過程中，會有僧人提著盛飯菜的桶從桌前經過兩次。如果要加飯或者加菜，你需要在僧人經過時把碗往前推，如果只要一點點，你需要做手指半握的手勢示意。用餐畢，大家擺正餐具，齊聲念一遍“結齋偈”，再一起有序退場。

在日本，我到訪過一座寺廟，寺廟掩蔽在茂密的樹林中，安靜肅穆。不過我看到寺廟旁邊有一塊巨大的荒地，甚是不解，便問陪同的住持，他緩緩道來：

“你所看到的荒地上原先是一座寺廟，後來，我們把它拆掉了，在旁邊重新建起一座寺廟，你現在看到的就是我們新建的。每20年我們都會拆掉寺廟，在其旁邊重建一座。”

“這不是沒事找事嗎！”我禁不住說。
“非也！”住持說，“我們寺廟中的僧人，有的是木匠，有的是磚瓦匠，有的是雕花匠，這樣他們就有機會練習手藝，年輕的僧人就有機會向他們學習手藝，並派上用場。”

住持頓了頓，繼續說：
“更重要的是，我們要讓大家明白一個道理，人生之中沒有什麼是永恆的，即使我們的寺廟，也是在不斷地拆與建之中延續。”

作者：(巴西)保羅·科埃略

熟悉規則以後，我慢慢喜歡上佛學院這種專注而靜默的用餐方式，這讓餐食顯得特別美味。

我並沒能從瑣事中逃離，但我在佛學院學到了另一個更重要的東西：一件事是不是瑣事，並不是由這件事的性質決定的，而是由你對待它的態度決定的。如果你不輕慢它，以莊重的態度對它，那它就是重要的事。

在毛姆的小說《刀鋒》里，主人公拉里拋棄了上流社會的生活和美麗的未婚妻去流浪，在印度修成正果

後，到紐約當了一名出租車司機。他並不對無聊瑣事感到失望，瑣事跟他的關係特別平等而單純。他不急著去什麼地方，也不急著做什麼，反而自由了。而那些想要逃離的人，卻到處看到囚牢。日常生活中的瑣事，逐漸演變成了壓迫和反抗、控制和逃離、意義感和無意義感的撕扯。

有一天早上，我去佛學院上課。佛學院的門鎖著，進不去。那天很冷，又下著雨。我在門口等了十幾分鐘，開門的學生才匆匆趕來。我正想抱怨幾句，那學生說：“老師，你看風景多美！”我抬頭一看，雨後的遠山煙雨濛濛，滿山的茶樹正在發芽，襯托著近處的幾枝紅蠟梅。如果剛剛我不是急著等開門，那就能多欣賞十幾分鐘的美景了。

那一瞬間，我覺得我悟到了什麼。

我悟到了什麼呢？也許是，等待的時間，其實也是我的時間，我本可以好好利用和享受。也是，要想脾氣好，還得風景好啊。

作者：陳海賢

不斷重建的寺廟



1, 交通工具改變空間感

工業革命以前沒有蒸汽機，沒有汽車、火車，人類的步行空間範圍非常狹小。

各位朋友如果去巴黎旅行，會覺得這個城市大得不得了，從中心點坐地鐵一兩個小時以後還在大巴黎的範圍當中。最早的巴黎有多大？大家知道有一條塞納河，河當中沙洲上的聖母院是著名的觀光景點。聖母院所在的島法文稱作 *cité*，就是英文的 *City*，島周邊有一圈圍牆，這個範圍就是最早的巴黎市。你會不會嚇一跳，原來最早的巴黎是這麼小！

以前大部分人沒有交通工具，出外全靠步行，貴族或有錢人才可能騎馬或者駕着牛車，可是牛車的速度也很緩慢。所以在當時，城市的比例跟空間都不會太大。可是隨着工業革命，這個城市擴大了好幾百倍，因為蒸汽機使得交通工具的速度加快，我們整個空間感完全改變了。

印象派中代表性的畫家莫奈有一幅作品《聖拉薩火車站》，場景就是巴黎聖拉薩火車站內，一個冒着黑煙的火車頭向前直衝過來。印象派可說是第一代享受火車這種交通工具的畫家，他們覺得火車好美，連聞到火車噴出來的黑煙都覺得很興奮。

我們今天大概很少會有人跑到火車站去聞火車的味，可是當時他們覺得火車帶來了一種快樂，這個快樂就是速度感，讓你有空間擴大的感覺。

所以工業革命最早帶來交通工具的改變，使得我們的空間感整個發生了非常大的變化。

2, 我們為什麼要一直趕路？

隨着工業革命的發展，人口大量密集到城市中，開車族越來越多。一段時間每個人談到這些大城市的交通都覺得行不得也，老被塞在路上；還有個難題是停車位難求，大家繞來繞去可能一個小時還找不到位子，於是生活的品質、心情的焦慮，都因為行的阻礙而發生了。

交通部分發生阻塞，好像我們的血管被堵住一樣。“行”的暢通，絕對是決定城市美學的重要因素之一。一個城市中如果大家開車塞成一團不能動彈，大概沒有辦法談到“美”這

件事吧！

“行”這件事情不見得只有開車而已。大家會不會覺得在船上看到的景象跟坐火車、開車是不一樣的？我看過最美最美的高雄落日是在台灣輪上，三點鐘從澎湖上船，進高雄港時正好是黃昏，那時海上最美的晚霞景象我一輩子都忘不掉。

所以我會覺得交通帶來的美學常常給人很大的感動，尤其是海島其實可以藉助交通工具發展出豐富的美學規則出來，也許是步行、騎馬、船、車子等，都內含着不同美的感受跟節奏。

老電影里我們看到以前人在碼頭送別時，會從船上丟下一根紙線和碼頭牽着，隨着船慢慢離開時那根線就斷掉了。電影《泰坦尼克號》就有這樣的鏡頭，離別變成一種美學，一種人跟人告別情感的方式。

1972年我第一次離開台灣的時候，全家人都來送行，我脖子掛上好幾個花環，然後一直拍照，所有的人都哭成一團，就覺得這個人以後再也回不來似的。那時我們也會覺得告別這件事情有一個儀式，好像有很多的捨不得。現在大家可以常常去出行，根本不當一回事，似乎也缺乏一種真正告別的情感。

可是現在事物的速度越來越快了，我們在追求快速度的同時，往往忘掉了保有一種心情。當可以快，但你可以選擇慢的時候，這才是一個行的美學。

有時候我會對朋友說：“既然你平日開車惹了一肚子氣，周二日時你可不可以放棄開車，去走一走路？”

我覺得其實“行”可以改變我們很多的心情，它讓你覺得生命並不是從生到死要拼命趕路。

我們為什麼要一直趕路？

我們為什麼不停下來？

我最喜歡的一種古代建築是亭子，它就是告訴你不要再走了，你“停”下來，因為這裡風景很好，你看一看風景吧。所以特別注意一下，速度快，並不是進步的“行”的美學。

盲目地追求速度感、盲目地追求一種空

間的改換，最後也可能變得更為茫然或者一無所得。

3. 漫走人生路

我覺得自古以來沒有一個世代這麼幸福，可以在短促的一生當中同時擁有這麼多生命的不同經驗。一年當中，我可以一下飛巴黎、一下飛東京地到處去旅行。

有時候看到朋友想在假期中規劃旅行，這種想法當然無可厚非，因為平常上班忙碌，總希望能借此逃開，轉換不同的生活經驗。

可是我想很多朋友都應該有這樣的經驗，參加到奇奇怪怪的旅行團，到當地之後各式行程像趕鴨子一樣拼命地趕時間；回到家的時候，可能自己都在懷疑到底有沒有去過那個城市，因為印象非常淡薄。

我特別舉一個例子。我在巴黎讀書時，打工擔任當地的導遊。當時的歐洲旅行團經常安排一個月玩十八個國家，大家馬上可以算得出來，每個國家平均待不到兩天。

他們連下車的機會都很少，我講左邊風景，他們的頭就看左邊；我講右邊，他們的頭就看右邊。我從後照鏡里看到來自故鄉的這些人時，其實產生出一種同情，我真的很想仔細地為他們介紹巴黎，可是時間實在太短促了。

到埃菲爾鐵塔前，我在車上儘量說明相關歷史，到達後讓大家下車拍一張照片，五分鐘以後就上來，他們就下去然後再沖上來。

進到盧浮宮，那里收藏幾十萬件藝術品，可是我們只能看三件，就是達·芬奇的《蒙娜麗莎》，以及古希臘的《勝利女神像》、《米羅的維納斯》。這三件藝術品擺放的位置距離

飯菜涼了

一名脫口秀演員在比賽場上吐槽外婆每天催他趁熱吃飯，彷彿這世界上最恐怖的事情就是飯菜涼了，引起全場雷鳴般的掌聲。台下都是與他年齡相仿的人，對這句話的認同度之高，可見一斑。

年輕時，我也被這句話催得很焦灼，特別是父母在左等右等反復熱菜之後著急地埋怨，讓我有時甚至感覺隨着年齡的增長，父母的世界萎縮得只剩一張飯桌了，飯菜的冷熱成為最重要甚至唯一值得關注的事情。那時候，我會對父親說：“你難道只對飯菜涼了這件事緊張嗎？”

我們對人生的認知，是一個循序漸進的過程。有些感悟，不身臨其境嘗到酸甜苦辣，是無法明白的。不說生離死別，成住壞空這類大詞，就是對飯菜溫度這種小事，也是“事非經過不知難”的。

直到女兒的到來，讓我也成了一個父親。上天把她送到我身邊，一向對世界漠不關心的我開始在意天氣的冷暖，在意路邊的小樹枝或一塊突起的石頭，生怕碰到孩子，一向莽撞的我開始變得溫柔。一向視廚房為畏途的我，開始學著做孩子喜歡的食品，從嬰兒時的隔水燉子蛋到幼兒時的雙皮奶，再到少年時的天蠶土豆和青春期的煎牛排。我無師自通，學會了做很多女兒喜歡的食物，且往往是女兒閒談中無意提到的食物，吃飯時餐桌上一定有它的身影。這時，我恍然驚覺，這難道不正是當年父母為我做的？

所謂愛，也許就是你在無意中提到某一種食物，到吃飯時，它已悄悄出現在你面前。而這個過程，其實一點都不簡單。

你見過一鍋米在火上從蝦眼泡開始，到逐漸生出蟹珠泡，再沸騰出一鍋浮

沫，然後由邊沿開始安靜，凝結，膨脹，最終聚成一鍋潔白芳香的飯的過程嗎？那一顆顆飽滿晶瑩的飯粒上繚繞的，是熱氣，是香味，是靈魂。你見過一鍋排骨，在火與水的作用下，上下翻滾，與冰糖花椒共舞，與八角山柰齊飛，與花生枸杞結伴，在油與火的煎熬里最終成爲一道外酥里糯的佳肴的過程嗎？送入口中，骨肉立分，吐出口時，骨頭上還有一絲兒未散盡的熱氣，吸引著桌下守候多時的小狗。

溫度，是一道菜的靈魂。你如果坐在一盤紅燒肉面前，注視著它，由煙香盛放，到暖氣盡收，再到溫度漸冷，透明的油色變得凝固渾濁，最後到僵硬冰冷。那是一個由歡快到平淡最終歸於落寞的過程，那是一個由熱切盼望到淡然直至變冷漠的過程。

誰說菜沒有知覺？哪一段散落的感情和破敗家庭的飯桌上，沒有這樣一道



由熱變冷、由期待變失落的菜肴？

漸老的我守在熱氣騰騰的飯菜前，想象著女兒大快朵頤的樣子。聽一位川菜大師講，川菜很看重溫度，有一熱當三鮮之說。講究的廚師，對菜的溫度，甚至精確到計算上菜步數的地步。我是一個對食物沒什麼特殊講究的人，因為對飯桌上那點熱氣的嚮往，居然當起了講究人，學人家定時上菜，並可以精準到和妻兒回家的時間同步。當然，反復問她們回家的時間有點婆婆媽媽顯得不夠爺們兒，但相比于她們得到的那份暖意，我覺得很值。

作者：曾穎

蔣勳：我們為什麼要一直趕路？

很遠，所以你就看到一個團體在盧浮宮里面小跑步，到目標物之一趕緊拍一張照片，接著說“走！再看下一個！”

忽然我會覺得這樣的旅行、這樣的速度感、這樣一種所謂對美的“貪婪”……對不起！我用了“貪婪”這個詞，因為我覺得好像來不及要看更多、更多東西的時候，其實有點像填鴨的方式，什麼都沒有消化。

我們當然感謝交通工具，幫助我們可以更豐富地認識這個世界，可是不要忘記，不要變成交通工具的奴隸！

在安排假期時，可以安靜下來多做一點思考：我是不是要跟大家一樣去湊熱鬧？

其實所有的美學都在於自己的心境。如果我們的心境沒有辦法維持一個比較悠閑的狀況，那麼衣食住行擁有再多的物質性的改善，也不見得就會帶來滿足感。

所以也祝福很多的朋友，當我們提到“行”的時候，特別注意一下人們如何在擁有最快速交通工具的同時，仍保有自己永遠可以緩慢散步的心情，這兩種情況其實互不衝突。因為如果不處於步行的悠閑當中，我將只是匆匆越過這個城市，而沒有欣賞到它的美好。

如果從誕生到死亡是一條高速公路，那麼我寧可另闢蹊徑。人生只有一次，我為何要那麼快走全部的路程，我覺得可以慢慢地走，每一段過程、每一分、每一秒，都可以停下來做一點觀看、做一點欣賞。

