

溪寮客

這句「從從容容，匆匆忙忙」，像是一記當頭棒喝。在這個分秒必爭、人人爭搶注意力的時代，我們太習慣快餐式的語言、即時的情緒與短線的快感。卻忘了，生活的根本不在速度，而在方向；人生的美好，不在喧囂，而在心安。

近來全國各大平台都在熱傳一句話：「本來應該從從容容、遊刃有餘；如今卻是匆匆忙忙、連滾帶爬。」短短兩句，道盡現代人的寫照。人們被時間追趕，被壓力牽引，走得急、想得快、活得累，於是我們不再從容，也忘了該如何的好好生活。



by Benny- Photo / 台中觀光旅遊網

拋下平日的壓力與煩惱，台中的「外埔忘憂谷」是很不錯的選擇！四季都有不同美景

當「從從容容」成為網路上最火的口號時，也映照出人們內心最深的焦慮。每個人都在尋找出口；想要在快節奏的時代裡，找回一份慢的勇氣、一份靜的力量。

於是，我試著從生活的七個角度，談一點關於「從容」的體悟：在「忙與慢之間的修行、孤獨與成長的節奏、情緒與理性的磨合、心安與堅持的力量、清醒與放下的智慧、從容與風度的厚度、以及天地靜好的心境」。

或許，這些不過是每個人生命的七個片段，但當我們願意一一體會，也就逐漸懂得「匆匆忙忙，是日常；從從容容，才是理想。」

一、忙與慢之間的修行

有人說：「溪水中看不到倒影，盛怒中也看不到真相。」心若浮躁，就難見本真。

在《楊絳傳》中有這樣一段話：「把圈子變小，把語速放緩，把心放寬，把生活打理簡單，用心做好手邊事情，不戀塵世浮華，不寫紅塵紛擾；看天上的月，吹人間的風。過平常的日子，該有的，總會有。」

這話像一帖溫柔又有力的清涼劑，提醒我們；真正的成熟，不是讓生活越來越快，而是讓心慢下來。

人生的節奏，終究不是比誰更快，而是比誰更穩。微笑與沉默，是最有力量的兩種語言。微笑能化解許多問題，沉默能避開許多風險。懂得靜下來的人，反而能看得更清楚。

二、熬得住寂寞，方配得上遠方

「熬得住無人問津，才配得上詩和遠方。」一個人若總是焦躁於眼前，就難以走向更遠。真正的成長，往往是在孤獨中發芽的。沒有人陪你走一輩子，所以你要學會樂在其中；沒有人會幫你一輩子，所以你要建立強大的自己。

世間沒有誰能替你走路，也沒有人能替你承擔該經歷的考驗。與其抱怨風雨，不如磨練翅膀。有時候，那段無人問津的時光，正是命運在為你築基，為你培養厚度。就像一隻站在樹上的鳥兒，不怕樹枝折斷，因為它相信的不是樹，而是自己的翅膀。

三、情緒，是心靈的修煉場

不要太看不起自己，也不要太看得起自己。人最難平衡的，不是成就與挫折，而是情緒的拿捏。在生活與職場的壓力場裡，能管理好情緒的人，才真正掌握了主導權。脾氣人人都有，拿出來是本能，壓得下去是修養。

面對誤會，沉默比爭辯更有力量；遇到挑戰，微笑比焦慮更具說服力。學會在紛亂中不亂，在喧鬧中自持，那才是真正的修行。簡單的事，不必爭；複雜的事，不必煩。生活的平衡，其實就在一念之間。當你懂得以靜制動，世界便不再那麼令人焦慮。

四、人生，唯有心安方能久遠

人生沒有絕對的對錯，許多爭論，不過是立場不同。「在誰的場，就捧誰的場」，懂得換位思考，是一種成熟；學會反省自己，是一種智慧。多想想自己的錯，就會慢慢忘記別人的過。不糾纏，是給自己最好的慈悲。

人這一生，走過許多彎路，才懂得：不去驚豔誰的人生，只溫柔自己的歲月。順境時，滿堂喝采；失意時，冷暖自知。人生的起伏，不過潮起潮落。不要太執著於眼前的輸贏，該來的會來，該去的留不住。

低谷不是失敗，而是生命給你的沉澱期。在那些無聲的時刻裡，你會慢慢學會一件事；真正的強大，是靜靜地與自己和解。

五、修得一份不焦慮的清醒

「不要提前焦慮，也不要預知煩惱。」焦慮是一種對未來的懲罰。無論你今天多努力，明天的落葉依然會飄下，世上有太多事無法提前準備，唯有活在當下，才能與命運和解。

弘一法師說：「人要有翻篇的能力，不依不饒就是畫地為牢。」有時候，你不是被別人困住，而是被自己的執念困住。生活從來不完美，但每一個缺口，都是陽光照進來的地方。別讓情緒決定方向，也別讓他人的眼光，影響你的人生節奏。真正的清醒，不是什麼都看得透，而是選擇性地看開。能放下，便能走得更遠。

六、從容，是一種人生風度

人生的功課，不在於你擁有多少，而在於你能否從容。聖人云：得道前，砍柴時惦記著挑水；得道後，砍柴即砍柴，擔水即擔水。生活的智慧，就是如此簡單；該做的事安然去做，不多想，不妄求。

無論身在企業、職場或家庭，人們都被「效率」與「績效」推著向前，但越來越多有智慧的人開始明白：真正的競爭力，不是跑得快，而是走得穩。

慢一點沒關係，準一點更重要。從容不是懶散，而是一種心境的自持。它是一種底氣，也是一種美學。見過繁華仍能淡然，歷經風雨仍能微笑，那是生命真正的成熟。

七、天地靜好，歲月無驚

人到某個年紀，終於明白-最難的修行，是在俗世中保持安然；最美的風景，是心裡那片無塵之地。人生本就是一場感受。有人誤解你、有人離開你、有人背後議論你，這些都無妨，因為那正是生命的一部分。只要不失去善良與真誠，世界終會回報溫柔。

幸福，其實一直都在。只是我們常常仰望別人的山巔，卻忽略自己腳下的花。懂得停下來看看山嵐、吹吹清風、賞一抹虹霓，心靈便在從容中得到了滿足。真正的幸福，不是沒有風浪，而是心裡有一片能安放自己的港灣。懂得放過別人，也懂得放過自己，看淡得失，看輕成敗。這樣的生活，才是最動人的平凡。

本來應該從從容容、遊刃有餘；
如今卻是匆匆忙忙、連滾帶爬。
從從容容，是理想；
匆匆忙忙，是日常。
該從從容容，偏偏匆匆；
願見見面面，都不忙忙。

願我們都能共享-「閒聊半晌，真情不散；天地靜好，歲月無驚。」