



竹杖芒鞋輕勝馬

文 | 黃淑容

一段旅程，可能帶來生命重大轉折，但這轉折不在於你是否因此擁有「名」或「利」的人生，而是在於那個迷途多時的遊子，終於尋覓到內在閃耀發亮的靈魂，走上心靈真正的旅途……

近期，外緣內擾，甘受驅馳。回顧這一年，多半時日是過著「忙些無關至要的事」，如果年終是「心靈大掃除」的好時機，我的角落太多、塵埃太厚，可能不知道從何掃起：找藉口、找理由、拖延，是我的親密愛人，看起來每件都無傷大雅，但是它卻侵蝕了向上向善提升的動力。師長說：「當下提起正念，不要拖延。」我猛然一驚，是的，「不要拖延」這句話正中我的死穴，「拖延」是我長期以來最致命的惡習。

我常在晚間穿上跑鞋，帶著登山杖夜走，約莫四、五十分鐘時光，行進間，就像電影《魔戒》裡的「咕嚕」在自我對話，體驗汗水流過眉間暢快感。雖一人獨走，猶如領軍千軍萬馬、無所畏懼。這一直是我清理身心垃圾的良方。

我告訴自己，此時此地，就是我的壇城。

境的好壞，決定人的俯仰，卻不是絕對的。順境、逆境，取決於人。

如果中年是人生的秋天，願我的「秋天」，開展生生增上的廣論壯遊，乘悲智雙翼，穿越寂靜的樹林，聆聽樹葉的教誨。為戰鬥內心的怨憎

愛惡纏縛，踏上征途。一年容易又虛度。請穿起適足的鞋，行動吧！

羅曼羅蘭在《米開朗基羅》裡說：「世界上只有一種真正的英雄主義，那就是認清生活的真相後還依然熱愛生活。」

那個能讓你堅持勇敢活下去的，名字叫做「信念」。所謂的信念，就是無論發生什麼事，經歷生命幽谷、踏破鐵鞋，或是被逆境摧毀，你都甘願無悔、打落牙齒和血吞、堅持下去的韌性。這信念會在你生命重重墜落時出現，這信念是「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊

處」時一股讓你安定的力量、堅定不移的信心。即便是生命巨浪來襲，它將會帶你安心繼續的行程，引領你迎接每一個黑暗的撞擊。

當你案牘勞形、苦無對策想放棄時，當你穿越人群看著車流燈海迷茫疲憊找不到歸屬感時；當你感到孤獨時……想想自己的初衷，想想，然後抬頭挺胸勇敢地走下去。

心的力量無比強大。信念也是。

我相信，當你我願意領受一粒粒種子撒向肥沃的大地，她必將開出朵朵燦爛千花。

謝謝，2015秋末這場美麗的生命饗宴。

(本文作者任職衛生福利部科長)

