

心舒服了！ 就是幸福的滋味

文/breeze 圖/SU+0

幸福，進行式，
落落長，你是否也想起
那散落生活裡，專屬於
你，讓你的心舒放的
人、事、物？



舒服啊！正如經云：「耶和華所賜的福使人富足，並不加上憂慮」（箴十22）。

人人都有一顆心，獨一無二。各人幸福的「條件、誘因或內容」，可各自表述，無仿效他人經驗「複製、貼上」之絕對。就如同藝術欣賞，就算專家說得精采，看不懂、想像不來，沒辦法體會就是沒辦法。反之，我的「欣賞不足」，也無損它在鑑賞者心中的價值。因此，對於幸福的描繪，符合「箴十四10」的智慧見解——「心中的苦楚，自己知道；心裡的喜樂，外人無干。」若要口語些，那就是——「生活是自己的，不用說服別人相信。」

才德婦人有彩蛋

年輕時讀到箴言三十一章10-31節，對「才德婦人」的描述，對她獨當一面的膽識與運籌帷幄的能力，好生羨慕，真是有為者亦若是！

及至，自己就業了，結婚了，生子了，這段經文在生活裡有機會真實地操辦起來。一來慶幸二十世紀已進入機器化、電腦化時代，社會上許多便利的供給

大大降低了手作的體力活。居都市生活，無鄉野農作需分神，對我而言，那段文字中許多的句子都可以雙線刪除，忽略不計。

篩除不必要也用不上的，忽略掉無法操之在我的，餘剩，字字珠璣，耀閃金光——「觀察家務」、「享受操作所得的」、「想到日後的景況就喜笑」，彷彿行之生活的點、線、面，我就此開展經營小家業務。

二十多年前，孩子還在小學低年級，一次與一位姐妹聊起家務分派，她不以為然我的孩子們能在小小年紀便被教導（或可稱之為「被要求」）參與整理、打掃、洗滌等家事。猶記當時分享我的想法是，我希望我的家人不會因為沒有我的照顧，就失去讓自己能好好生活的能力。能力，不是神蹟，無法一步登天，立竿見影，它需要時間的醞釀，在一次次練習的機會中，熟能生巧，自信建立。

我心想事成了嗎？是的！在孩子建立的小家庭裡，我看見功效。自己在教養上的小堅持，被好好理解而且接受，雖然並非模樣一致，但何妨？青出於藍而勝於藍，我樂於看見被超越，甚而被她們的視野帶領眼界擴張；在一次次自己的遠行獨旅中，我無需瞻前顧後，也沒有要牽腸掛肚的未竟事，滿巢、空巢轉換之間，心情無縫接軌。

觀察／享受／喜笑，發現到藏在才德婦人身影中的彩蛋，如果空巢，可以對我的前半生有一次回望，那麼我深刻感謝這些生活關鍵詞。

接待家庭的幸福時光

擔任大專團契的接待家庭數年，每遇冷鋒過境，我都有一種安心感，因為這為不諳廚藝的我解了套，麻油雞——是第一道出現在我腦海裡溫暖的料理！

常常在下午請了假，回到家中，放了音樂，換了家居服，就進了廚房一道一道的烹飪起來！

記得某一年我在料理就序後，為消除空間味道，在孩子們入門前，點起香茅精油，檸檬般的草香味，希望一小時的預備能讓空間氣味清新，給從外面進來的孩子一個舒服的嗅覺！

因為想讓料理保溫，所以孩子們進來時，桌上沒看到菜，問過安的孩子便紛紛詢問要幫忙些什麼嗎？五分鐘，分盤放好，一切就緒，感謝後，令人訝異地是出奇的安靜，我在廚房洗鍋，忍不住問怎麼這麼安靜啊？契長回答我：「太餓了，沒時間說話啦！」

主領的課程進行中，我雖然在關上門的廚房準備課後的點心，還是感受到孩子們上課時的熱絡，在一試再試紅豆薏仁湯的甜味時，想到一位料理人說的「料理是——愛、真心、誠意」，心中不免感謝神讓我體會服事與分享的美好！

常常，除了食物，我都會想再分享二篇好文章。課後的點心時間，看著好多孩子們低頭閱讀著文章，那形影讓我覺得，這個知性的分享，也是他們所期待的！

那日，可能外面實在是太冷了，孩子們久久不想離去，我第一次站在門口笑說：「再不回家的人，可能是想讓我抱一抱吧！」地「恐嚇」，沒想到他們的動作還是遲緩（換我要害怕了，難不成大家都想一個擁抱！）契長笑說：「我下學期畢業，就可以給學姐抱一抱了！」（這也是一個之前的約定——一個離別擁抱、一個衷心的祝福！）

賴皮中，我還是打開大門，將孩子們全部請出——風雨再冷，還是要面對啊！

我總是在這接待中，看到孩子們成長的變化，在舉手投足間——成熟；在讀經分享裡——深入，成長與歲月，彼此琢磨著美好的意義！

小森時光——葉葉，揚起清風

我很慶幸自己對於「多」有暈眩感。因此，「少」，深得我心。

因為怕多，所以三十年前搬入時，沒有採取大部分人將陽臺納入屋內空間的增擴，而維持它的空曠感。應該有二十多年的習慣了吧！每年四月，我總會選一天，數小時待在陽臺裡，聚攏鵝卵石，為植物疏盆、修

枝，清潔枯葉流沙，為即將來到，在我眼前上映此起彼落的自然演繹，預備相襯的場地。

陽臺上的植物，與孩子的年齡相去不遠，多少春夏秋冬，哪一盆，喜歡在哪個季節，秀色綻放；哪一盆，一到冬天，便繁華落盡；誰，不怕剃個精光，重新來過；誰，又四季淡定，忠於自我；這些都印記在我的心中，它們的自然演繹也教導我深刻地盼望，無需揠苗，不必助長。

疏盆、拓土時，常讓人驚喜的是隱藏在土壤裡，已繁衍的無數生機，為今夏募足登臺角色。在這空間裡，誰都不會無理霸佔一處，常常是互為主客，彼此烘托，各得主場與退場，花草成簇，恣意發揮。清晨，當我拉開落地窗簾，迎接我的便是這樣一幕生氣勃發、日日微調的景色。

前些日子，隔路對望的鄰居，曾為此向我致謝，因為綠意盎然的小樹們，也是獨居者的她日日凝神欣賞的風景。而，享受這一片小森風情的何只有「人」？小鳥築巢、蜜蜂採蜜、蝴蝶飛舞、夏蟬鳴叫，都是常客。

當我靜坐屋內，遠看窗外，葉葉，揚起清風；近觀屋內，玻璃几面映襯樹影，我的森療時光，時時刻刻，我的心，常常是如此舒服地棲息在這一片小森時光中。

幸福，進行式，落落長，你是否也想起那散落生活裡，專屬於你，讓你的心舒放的人、事、物？

