



欣賞稻草人可愛的造型

## 蟬禪饒纏

### 人生四大願的省思

「蟬」是生活環境的指標，「禪」是心靈的安定狀態，  
「饒」是身體的口腹之欲，「纏」是人際關係的鬆緊拿捏。

**退** 休後最常做的事是跟老伴一起散步。早晨或傍晚，漫步在都市、在

鄉間，在山區、在海邊，兩人享受恬靜的共處時光，閒話家常，欣賞周遭景緻。我們會帶著飲料點心，找一個適當的地方坐下來，吹吹風、曬曬太陽，有時東張西望看看人、看看景，有時靜靜的聆聽自然的聲音，覺得人生無限美好。

以「蟬、禪、饒、纏」四個同音字為本文的題目是一時的心血來潮，也是突發奇想的結果。剛開始是聽見蟬叫聲的那種悸動，感覺上，愈是盛夏大熱天，牠們就叫得愈起勁。於是由蟬想到禪，接著想到饒與纏。很有意思的是，愈想愈有心得。

既然有心得，就順手把所思所感寫下來。蟬、禪、饒、纏猶如人生四件事，或四大願，「蟬」是生活環境的指標，「禪」是心靈的安定狀態，「饒」是身體的口腹之欲，「纏」是人際關係的鬆緊拿捏。

#### 蟬聲·活力與生機

晨間漫步於公園綠地水湄，最常聽到的是蟬



多吃蔬菜，有益排便

鳴鳥叫聲。有一次，我們登上觀景台，好幾棵大樹就在眼前，聽到的蟬聲離我們很近。定睛仔細的找，果然在不遠處有一隻蟬趴在樹幹上，賣力的發出聲響，牠努力與同伴唱合的身影深深地吸引我們的眼光。

就這樣，蟬鳴合奏彷彿如魔咒似的讓我們待在那兒，許久許久。牠們的叫聲顯示對環境的感動與回應，表露活力與生機。如果說「蟬」代表自然與環保，這是現代人的第一個把關的任務。蟬聲不絕於耳代表生機盎然，這也是環保的成就。

#### 禪定·和平與安寧

「禪」是休養生息，是和平及安寧，是人的第二關。現代人雜務多、勞煩重，心情起伏不定，雖或知寧靜以致遠、養生方長久，及定、靜、安、慮、得的道理，但卻知易行難，很難做到禪定的工夫。

坐禪數日，為的是靜靜地平復受傷的心靈，反求諸己鍛鍊律己的行為。休養生息後，再迎接面臨的挑戰。一日三省吾身所為何來？應是為了檢討所作所為，是為了調整身心，讓自己處於更好的狀態。

#### 嘴饒·口腹與滿足

「饒」代表口腹之欲，嘴饒是人情之常，許多



營養的食物滿足口腹之欲



人際關係鬆緊拿捏，有愛無礙

生物具有此特質。美食常難以抗拒，不過糖衣內可能包藏有毒藥。滿足口欲的嘴饞，讓吃東西不只為生存，而成了享受，也因此往往導致飲食過量，胃腸增加負擔，且體重、血壓、血脂肪、膽固醇等有增高之虞，結果使身體處於不健康狀態。

可口食物裡可能隱藏著黴菌、毒素、農藥，以及添加物、香料、色素、防腐劑等，成年累月的累積會對人體造成傷害，甚至誘發癌症。饞暗藏著危機，應該要好好地把關。

有識者建議多吃新鮮清潔的蔬菜及適量的水果（台灣水果很甜，是農業的一大成就。適量進食就好，不要太多，以免糖分太高，體重增加），維持理想體重，讓體重指數（BMI）落在20~23之間。

## 纏綿·共生與共榮

「纏」是生物的特性，相互纏繞繁殖才能生生不息。以愛為基礎的纏，是愛的堅持的表現。它在夫妻、親子、同胞、同袍之間存在，表現出同情與尊重、包容與擁有、和平與善意、互愛與互助、共生與共榮。

可是有人會因誤解纏的實質意義，產生獨占性的霸道，超越共同愛惜的分際，逞一時之快，毀滅愛的標的，而演出有我無你，甚或玉石俱焚的悲劇。最常發生的是，單方面的愛，得不到對方的回報而憤恨不平，失去了理智，做出法理不容的事，也毀了自身的大好前程。

纏是人際關係的鬆緊拿捏與適時的護衛所愛，

纏的力量可以擋住刀刀，但卻要有縫隙讓和風吹入，也讓廢氣排出。至情至性的纏要能有規則、有條理的呈現不同的紋理。

## 四大願·蟬禪饞纏

蟬禪饞纏是人的四大願，與環保、修身、養生、人際有關。蟬聲是好環境的指標，保護環境，森林草木長得茂盛，生氣蓬勃，我們就可以常聞蟬鳴。

心靈的寧靜最能展現出個人的修養與風度、坐禪是達到心靈純淨及寧靜最有效的方式。不拘形式、不拘地點，靜下心自我檢視生活的點點滴滴，自然會心平氣和。

吃要得法，才是享受。吃不對，就會受罪。要懂得吃，有節制的吃，才能一直享有口福。多吃新鮮蔬果，不暴飲暴食。攝取足夠的營養及食物纖維、每日排便、重視體內環保及排毒。每日運動，達到有氧及出汗的效果。

愛是生命的動力，纏是愛的具體表現，但要鬆緊適當。愛本就有抽象與形體雙重的涵義，所以要尊重及關懷。尊重就要保持距離與彈性，關懷是要保護與愛惜。真正的愛不是據為己有，而是讓他在愛與被愛時能夠無負擔，且自由自在。愛要得法，家庭、學校及社會都要加強愛的教育。 腳



多參加有益身心的活動



採摘新鮮蔬菜-田園樂