

## 樂活

### 南方壺

最近流行“樂活”一詞，英文是 LOHAS。這是由 Life-styles Of Health And Sustainability 句中五個英文單字的第一個字母所組成。意思是“健康而可持續的生活方式”。樂活就是一種健康生活，快樂生活的理念。“樂活族”崇尚簡單-智者的簡單。但並非生活單調貧乏，或缺乏內容，而是去繁就簡。雖然簡單，但却能健康又快樂。

做事也要有樂活的精神，要崇尚簡樸，不要將事情弄得太複雜。否則為了解決衍生出來的問題，為了善後，所花的精力，常不如做那件事所帶來的效益。

走路，騎腳踏車，都屬於樂活。約從去年 11 月起，我每日走路上學，單程 3.9 公里，要 40 分鐘，車子就留在學校。我住的不遠，原先就不用常加油，自走路上學以來，更是很久才需加一次油，頗為環保。走路當然得多花點時間。但原本開車單程也要 10 分鐘，每天等於多花 1 小時，1 週要多花 7 小時。7 小時看起來不少，但有時應酬吃頓飯加上來回車程花 3 小時以上是稀鬆平常。有人週末去爬山，總也要開車，爬山中途也要休息，全程一趟很容易花 3, 4 小時，但中間真正的運動，却可能只有 1 小時餘。這樣說來，那一週的 7 小時不但不算什麼，而且是不需要花一毛錢，很有效率的運動。

心在南方

長期走下來，除了健康外，還可認識鄉土。開車多年，一向飛馳而過，對住家以及學校附近的環境，都不太了解。只有走路，能仔細觀察沿路的各種生態，也可學會如何與途中一隻隻對你汪汪叫，兇狠之至的狗周旋。以往我對狗都敬而遠之，也一直想不透為何有人那麼喜歡狗，有些人還視如己出，狗生病時，焦慮萬分。牠們是如此兇惡，怕都怕死了，怎會又摟又親？如今發現狗是最色厲而內荏的。有回有隻狗邊吠邊向我快速衝過來，我站住並轉向牠。那隻狗有如緊急煞車般，硬生生的止住，然後低著頭向旁走開。我真想告訴牠，這樣煞車對膝蓋不好。有些狗可能因職責所在，得宣示主權。看到有人走過其領地，就叫得很大聲，且在後面追趕，一付要將入侵者驅逐出境，甚至就地正法的樣子。即使不理牠地往前走，牠仍會向你接近，還露出利牙，令人生畏。但若你轉身朝牠走去，牠就後退，與你保持安全距離，雖繼續叫，但將頭轉向牠處。好像要讓你明白，不叫不行，因對主人總要有交待，但不朝著你叫，這是狗妥協的方式。現在流行將人歸類：藍色，綠色；統派，獨派；謝系，蘇系，馬家軍。主子有難，子弟兵便跳出來。但狗是不得已才被歸為某一類，為了生活，不得不效忠主人。發現你不怕牠，知道你也不好惹，牠夾在列強間，也頗無奈。於是希望你大人大量，就饒了牠吧！趕快離開，你們個個主權獨立，不怕飛彈，牠却只能狗仗人勢。狗雖欺善怕惡，但並不詭詐，也頗識時務。

走路還有一點好處，就是可好好思考。走在路上，總不需要太專心，沒什麼干擾，又無法做其他事，於是可趁機把一些事好好想一下。曾子說“吾日三省吾身”，每天來回的

80 分鐘裡，可以省吾身好多回。我思故我在。由於每天有 80 分鐘可以思考，所以自走路上學以來，不但神清氣爽，還可感覺自己存在，這是好長一段獨處的時光。我們經常整天忙來忙去，人來人往，真是長恨此身非我有。一旦出門，開車也希望儘快抵達目的地。遇到紅燈，或塞車，難免心煩氣躁。找不到停車位時，更恨不得將車隨便一放，讓它被拖吊算了。走路就都沒這種煩惱。快不起來，也慢不到那裡去，好整以暇，安步當車。

去年 12 月去台北公館的師大分部開會，從機場坐程車先經台大，一看里程才 5.2 公里，到師大也才 7 公里多。原來台北其實沒有想像的大，很多地方都可走到。下次可以試試，我心中想。

現在飛機班次愈來愈少，3 月中到台北仁愛路那一帶開會，時間是下午 4 點。若不想遲到，只能搭抵台北是 3 點的飛機。坐計程車十來分鐘便到了，得枯等 40 餘分鐘。於是我從機場走路去，才約 3 公里，沒問題。沿著敦化北路，中途經南京東路口的環亞百貨公司，還進去買了幾張電影的 DVD。它們地下室賣 CD，DVD 的店面相當大。我一向沒什麼機會去，幾年前到台北過年，曾帶女兒去過一次。走路經過剛好可以順便去一下，進出不過 10 分鐘。在高雄，我買 DVD 都是到漢神百貨公司，去一趟還頗麻煩的。敦化北路的人行道很寬敞，商店不少，走在那兒，相當舒適，又能趁機買點東西。能走真不錯。

要樂活，就從走路開始。(96.05.13)