

無聊

無聊，是心緒中的一段空白，是無止盡自說自話中的頓號，而我們一刻都不能忍受它，甚至是在還沒認清它時，就直覺地避開，別過頭去，不願再多看一眼。我們對待無聊，彷彿是玩著打怪電動，對著不斷冒出頭的怪物，只有不停揮舞心中的榔頭，好將它們打壓。無聊也像恐怖片中的無臉鬼，面無表情、無聲息地向我們逼進。我們只能拼命向前狂奔，找來各種活動、玩頭，好逃避無聊的面無表情，無悲無喜。

我們害怕無聊，更絕對不能宣告自己無聊，否則就會被貼上「魯蛇」的標籤。在這個講究成就、效益為先，有用才是王道的時代，人之所以無聊，就是不受重視，失去關注。因此，人們總要不斷的引來注意。或呼朋引伴，找人聚會或歡樂；就算是在臉書上，也要想盡辦法貼上一些吸睛的內容，讓人按讚，收集夠多的支持，好讓自己感到不那麼無聊。

人們可能什麼都缺，也千方百計想要擁有一切，最

不想擁有的就是「無聊」。有一首歌作〈好無聊〉：

無聊有沒有解藥，沒有搞頭真糟糕。

現在是幾點鐘？還不想睡覺。

誰來陪我，一起無聊。

每天都覺得無聊，每天都在喊無聊。

一直上網好無聊，夜晚特別地難熬。

深夜問題很多，來我家最好。

誰來陪我，一起無聊。

每天都覺得無聊，每天都在喊無聊。

人們真的很怕無聊。所以有些人即使失了業，也不能沒有網路、還有手機或電腦，再沒錢也千方百計弄了錢來買手機，付網路費用。有些人甚至只因為沒了網路和手機就鬧自殺，或攻擊他人。

網路、手機就像是現代解無聊的良方、安慰劑，是重要的發明，但人們只看到網路的癮頭，卻沒想到它古老的源頭：解決無聊。

無聊就是沒事可做，很糟糕嗎？

嚴格說來，無聊其實是很多無意識的總稱。像很多

人下班一回到家，已經是反射動作般的，隨手拿起搖控器打開電視；或是搭乘交通工具，坐定或站定位置後，便拿出手機滑了起來。無聊就像是意識的空洞，人們多半看也不看就想往裡面塞件東西，這些填充物可能是聲音、可能是影像、可能是滿足味覺的食物，也可能是找個人靠靠。或是一本書，把裡面的字字句句往意識裡倒。

人們從很小就學會逃避無聊，即使有再多玩具，看不完的卡通頻道，也還是會喊無聊，但只要喊了無聊，自有父母家人拉著你一起逃離無聊。長大後，每個人則必須義無反顧的投入逃離無聊的社會運動當中。

無聊真是人人都想逃離的一件事。如果試著跟任何人說：我好無聊。得到的答案多半是建議你可以做些什麼，好解決無聊。換句話說，無聊應該就是沒事可做，或是沒有什麼事想做，引不起興致。可是絕對沒有一個人會問你：你想認識無聊嗎？如果有人這麼問你的話，你打從心裡一定覺得這個人腦袋壞了，不清楚了。甚至回他一句：「你無聊！」

試想，若果無聊只是沒事可做？無聊有那麼糟糕嗎

？為什麼我們甚至還沒弄清楚無聊到底是什麼之前，就只一味想逃離無聊？

有錢是為了無事可做？

前幾年流行過一則漁夫與旅人的故事，故事內容大致是一位富人在某座漁港巧遇窮漁夫，富人向漁夫大談拼經濟之道。在一陣口沫橫飛後，富人向漁人解釋種種努力的目標就是：逍遙自在地坐在這港口，在太陽下打盹兒或眺望美麗的大海。漁夫回答：我現在不就是這樣？要不是你吵了我。我現在應該在打盹呢！¹

這一則有著閒情，又富有哲理的故事固然曾經在網路上被人一時傳頌，但還是比不上流行的理財術語：「創造財務自由，完全被動收入。」來得動聽、吸引人。都市裡到處都有這類極其吸睛的理財話術、廣告，以招徠想有更有錢的有錢人、沒有什麼錢，想要一次翻身的平常人、還有一些口袋只剩一點點錢甚至是家徒四壁的窮人。目標當然是要有錢，可是若要問有錢的終極目的，是什麼？也和只想在太陽下打盹的目標不遠吧？

當然，並非所有人追求財富的目的都懷有如此閒情。相反的，也有些人是想要留給自己的子女，希望他們以後日子可以輕鬆些，這是比較老派的想法，現在有更多的人是想四處旅行、閒逛、吃喝玩樂。最常見的說法

就是：「做自己想做的事。」

做自己想做的事，這句話固然人人都會說，但其實大部分的人可能並沒有真正自己想做的事，要不從未找到過，要不就是從來沒有努力找過。因爲總是有許多人抱怨工作，對自己的工作感到不滿意，都說這不是他想要的工作。盡管大家有許多不滿意，也少有人在工作之餘，認真的尋找，或是充實自己。大多還是得過且過的活著。

再者，如果再認真問問許多人的心裡話，有許多人換工作只因爲薪水更多，待遇更好，而這還是在追求更有錢的循環之中。所謂做自己想做的事，還是賺更多的錢而已。並不是自己真正知道想要什麼。

可想而知的，是在更有錢之後，在太陽下打盹，還是心中不減的願望。

又回到無聊的輪迴中

在太陽底下打盹！只是人們心底想望的一幅圖像。它之所以吸引人，無他，只是比較有畫面罷了，但說穿了就是也是要「閒」、要無所事事而已。怎麼懶懶的生活，像隻吃飽了沒事打盹的貓。

可無聊不就是無事可做嗎？人們從小逃避無聊，無所用其極的要在各種無聊縫隙中填充各種物事，好讓

自己不受無聊侵犯，結果努力了大半輩子，又想回到無聊之中？這難道不是無聊的輪迴嗎？如果我們能和各種動物溝通，了解牠們的想法，說不定會聽到牠們說：「你們人類無不無聊呀？」

想當然爾，有許多人認爲自己並不是圖個「清閒」，尤其是在佛教而言，有個更崇高的目標和作法：修行解脫。所以也有好些人在接觸了宗教，特別是佛教後，打算在生活不虞匱乏時，好好的閉關或是參加禪修、念佛的。

有好些朋友這麼分享著他們第一次參加禪修閉關的經驗。他們長久以來，一心想去參加禪修閉關活動，要體驗一下清靜定心的感覺。卻想不到進了禪堂，才第一枝香，就想要奪門而出，或發狂大叫。不知是不是有許多人有這樣的經驗？但沒有人知道這種感覺是什麼，爲什麼這種令人手足無措的感覺，竟然是在禪修的時候，一切靜寂時，突然之間如千軍萬馬奔騰，從心中跑了出來。這沒由來的念頭、感覺，讓人既無防備，又感到驚怕，只是想要逃跑。

或許有人會說：禪修就是要有福報，之所以會這樣就是沒有福報！這當然是一種解釋。但對於這沒由來的念頭，這些感覺，它的緣由還是沒有任何解釋。它從何而來？如果只是一味要人努力耕耘福報，未能對症下藥

，會不會又只是落入治標不治本，只修得人天福報的循環中。我們是否應該面對和正視這一沒由來的念頭？正如同不論到哪裡，在任何地方都該好好認清我們的心念那般。

面對填空的心理習慣

其實，我們總是很害怕無聊，害怕「空白」，並習慣去掩蓋它，而不是放鬆心情感受它。就像在聚會、交際的場合上，人們總會不由自主地逃避無話可說的窘境、尷尬，尤其身為主人時更是如此，要先預想話題，談談客人感興趣的事，或是天氣、或是最近的時事，或是桌上的菜餚。總是要保持話題不斷，避免冷場。即使是伴侶，夫妻之間也是如此。有很多人害怕相處中的『冷場』，找不到話，無話可說。所以，有很多人擇偶的條件，看重對方的談吐是否風趣。感情專家總是建議：夫妻要有共同的興趣。

但在更多的傳記書裡可以瞥見，有許多人之所以認同另一半，喜歡和另一半生活，是因為生活中雖然多了彼此，自己不會感到受干擾，即使沒有想說的話，想要安靜，也不會因為不說話而感到不自在。當然，這些人並不是對於生活中的無聊能夠應付自如，但至少意識到好的伴侶是能夠一起應付生活中的無聊。

註釋：

1. 這則故事雖然廣為流傳，幾經改版，成了網路故事。

其實它出自一位德國的諾貝爾文學獎得主，亨利希·伯爾（一九一七—一九八五）之手，該文收錄在《懶

認識無聊、面對無聊、接受無聊

其實，不論是對別人還是對自己。人並不習慣面對無聊。無聊讓人找話、多話；無聊讓人沒事找事，有時橫生出是非，但這並非無聊的全貌。如果無聊就是能夠真正的無所事事，感到沒有負擔，心中清清爽爽，而不是自顧自憐，感到自己形單影隻，感到自己有苦無人可訴。讓自己好好認識無聊，認識這個從小到大未曾好好認識的「心朋友」，享受與無聊的友誼，接受無聊的窮追不捨。說不定這中間將有更大的發現和體會。

下次，我們也許可以玩起一種新的桌遊，找一塊盤子，參加者都交出手機，把手機放進盤子裡。圍成一圈坐著，不准說話。你看我，我看你。誰先說話，或是拿起手機，誰就輸了。或是，把我們的手機、電腦都鎖進櫃子裡，讓網路、電視休息個半天。好好坐著面對無聊，與無聊相處。拾起清爽的無聊，可是件清淨的好事。