

## 戀上春樹

筆者最近看了一套喜劇「戀上春樹」，男主角自小生活無憂無慮，可惜因考不上大學，才驚覺自己前景一片暗淡。當他自覺漫無目的、迷失方向之際，他毅然離開大城市，走入深山學斬樹，最後竟然悟出人生意義。

數碼時代令世界變得虛擬，溝通方式改變了，上網短訊拉遠了人與人之間的距離。當大家覺得迷惘，生活枯燥乏味，甚或看見子女迷失於虛幻的世界裡，不妨返樸歸真，選擇回歸大自然，再一次與大自然連繫。

在香港這個大都會，到深山斬樹確實是痴人說夢，取而代之我們可以選擇走進大自然。如果採用旅遊觀光的心態，這樣郊遊就像一位旁觀者，完全不能了解大自然的真諦。從城市跑到郊區去，可嘗試懷著禪修的心情，進行一天「行禪」。其優點是無論步行到哪裡，我們都可以在行走時習禪。此外，在郊遊時要嘗試有目的地感受沒有便利店、沒有科技、沒有數碼的生活。忙裡偷閒，帶著好奇心看如詩如畫的世界，欣賞鳥語花香，感受所見所聞，和蛇蟲鼠蟻打交道，擁抱大自然。大自然生活雖然簡單純樸、與世無爭，感覺反而更加真實。活在當下，或許大家會在郊遊途中找回自我，悟出屬於自己的人生目標，要記住簡單的生活伴隨著快樂。

前人種樹，後人乘涼，在大自然面前，生命只是一個循環。落其實者思其樹，飲其流者懷其源，我們有責任延續前人這種薪火相傳的精神，因此我們現在應該為社會為下一代作出貢獻，因「植樹」不是一蹴即成之事！行行出狀元，要找一份適合自己的職業，在工作中找到樂趣和意義，這樣人生才能綻放異彩！

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 林震

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>