

聽見花開的聲音

佳作獎·張淑育

壹、前言：看見綠色未來

這是最好的時代，也是最壞的時代；

這是智慧的年代，也是愚蠢的年代；

這是信仰的時期，也是懷疑的時期；

這是光明的季節，也是黑暗的季節；

這是充滿希望的春天，也是失望的冬季。

狄更斯·雙城記

因次貸風暴引起的金融海嘯，重創全球的經濟，一個浮華世界的悲劇¹，
陷全世界於萬劫不復的深淵中，國際金融體系在一夜之間潰堤，成為壓垮駱駝
的最後一根稻草，也壓垮了透過全球化而滲透到大半個地球的「美式生活」²，
及其背後支撐的主要價值觀、行為模式和運作機制。

「紅頂商人胡雪巖口裡所謂『銅錢眼裡翻斛斗』，那些華爾街的金童們，不
斷將自己的利潤極大化，像一輛行進中的馬車，從來不懂得節制，一路搜刮戰

利品

¹ 2008 年 9 月 15 日，美國雷曼兄弟銀行正式向外界宣布破產，自 1930 年代經濟大蕭條以來，雷曼兄

弟所塑造的「不倒神話」，一夕間成為泡影。

² 美式生活：全世界最服膺「消費刺激生產」市場機制的美國，無論房貸、車貸、信用卡，都是使用

財務槓桿的產物，造成一種慣性的積極花錢並積極借錢的生活模式。

，不僅製造危機，也禍延自己，金融王國，瞬間垮台。災害過後，又有多少人能學會在面對誘惑的當下，願意少拿一點？」人類的貪婪導致毀滅，而一座過度發展的城市也可能走向死胡同。³

古人說：『倉廩實則知禮節，衣食足則知榮辱。』⁴意思是說，糧食充足，百姓才懂得禮節制度；衣食豐足，百姓才知道榮譽恥辱。我們現在所處的社會，相對於過去，其實已經富庶許多。然而，在文明的粉飾下，現代人總習於偽裝，我們不由自主，只是追隨自己內在的衝動，永遠不會滿足於眼前已經擁有的一切，甚至做出違背良心的事。

聖嚴法師生前常說：「人需要的不多，想要的太多。」

以NOKIA聞名世界的芬蘭，資源稀少下的高物價，養成人民「夠用」就好的生活哲學，「惜物」與「知足」，才是最珍貴的資產。台灣近幾年流行 199、299 吃到飽、無限暢飲的用餐模式，其實是個誘人的陷阱，量的誘惑是最危險的。甘地曾說：「地球提供的物資，足夠滿足每個人的需求，但不夠滿足每個人的貪婪。」

少即是多，蘊含著強大的解放力量，笛卡兒說：『嘗試改變我的慾望，而不是改變這個世界。』唯有回頭看清自己「需要」和「想要」的界線，風暴才會停止。『除非知道自己身處監獄，否則逃不出監獄；想要擁有全部，就必

³ 請參閱：商業周刊 1102 期，頁 16；1087 期，頁 103。

⁴ 語出《管子》〈牧民第一〉。

須願意放棄全部。』⁵

有人說：這個世界其實很簡單，只是人心很複雜；其實人心也很簡單，只是利益分配太複雜。不管屬於或不屬於自己，都想緊緊握住，不肯鬆手、不願分享。弘一大師〈志別詩〉說：『我到為種植，我行花未開，豈無佳色在，留待後人來。』前人種樹，後人乘涼，如此寬闊的胸懷！

《菜根譚》有言：『醜肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓異非至人，至人只是常。』刺激、新奇的事物不能長久，自然才是真。學習以簡馭繁的生活習慣，透過單純的心靈，培養知足常樂的價值觀，才能體會生活中的歡喜。

『菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。』⁶天地有大美，卻是蘊藏於簡單之中。證嚴法師說：「淡泊養智」，強調人若能對無止境饑渴的追求有所節制，進一步淡泊物質慾望，自然能從淡泊寧靜中增長智慧。

世人歌頌蓮花乃花之君子，北宋周敦頤愛蓮之出淤泥而不染。⁷昔日『世尊拈花，迦葉微笑』⁸，一切妙法，盡在不言中；今天，有一位親身探索過許

⁵ 佩姬·馬克爾（Peggy McColl）著；繆靜芬譯，《祕密沒說完的事：如何擁有好情緒》，初版，台北市：方智，2008.06，頁 12、21。

⁶ 《六祖壇經》，〈自序品第一〉，六祖慧能大師的一首偈。

⁷ 周敦頤，北宋理學創始人，創辦濂溪書院，自號「濂溪先生」。〈愛蓮說〉：『予獨愛蓮之出淤泥而不

染，濯清漣而不妖，中通外直，不蔓不枝；香遠益清，亭亭淨植；可遠觀而不可褻玩焉。』

⁸ 釋迦牟尼佛拈花曉示大眾，下面眾多聽法的人，不明白釋迦牟尼佛拈花究竟含藏了什麼用意？只有

迦葉尊者會意微笑。釋迦牟尼佛與迦葉尊者心靈相通，於是當下就將法傳給迦葉尊者。因為迦葉頓

悟，你是花，花是你，我是花，花是我，你在我裡面，我在你裡面，天地萬物都是一體，一切

多簡單生活形式的心理治療師，以自家後院的生態作為簡化的比喻，透過解說、幽默的小故事，和自我練習的精巧組合，揭露那些隱藏的動力，化為一頁頁的「蓮葉清單」，告訴你我：『簡單生活，就是充滿賞心樂事的生活。』

簡單，就像秋天來臨，葉子就會自動自發地放下執著，輕搖款擺，飄落地面，你不用多麼費心努力，只要靜待發自內在的信號……，創造個人專屬的行動計畫，簡單過日子，活在當下每一刻。

人之異於其他動物，是因為透過不斷的學習，而達到靈性成長的層次，若只追求物質的享樂，是無法達到這個境界的，因為有所警覺、有所行動，而能達到最高層次的進化。通往簡單的道路可能是一條寂寞的路，但如果地球上所有人都願意跨出最舉足輕重的一步，挑起自己應該肩負的擔子，團結是力量，也就不會感到孤單了。

我們現在所處的時代，對人類發展而言是非常獨特的，環境將可以永續利用或一夕崩潰，就看我們如何管理，如何建立新的價值觀與生活態度。生命的意義也許難懂，要過有意義的生活卻不是難事，生活的含義就是編織我們的未來，現在行動，應猶未晚。

坐而言不如起而行。走！讓我們穿過生命迷霧，去看花！⁹

都沒

有分別。

⁹ 聖嚴解惑，潘煊紀實，《慢行聽禪：殷琪問法》，第一版，台北市：天下遠見，2007，頁 2。

貳、重點歸納：簡單始於內在

這是一本談「簡單」的書。

對作者來說，簡單之旅，是一段回歸之旅。當生命始於一個非常簡單的環境，雖然物質嚴重匱乏，反倒讓人更享受所擁有的事物。生活中的每一個經驗，都蘊含著屬於它自己的寶藏，也充滿了可能無法用別的方式得到的教訓、洞見和發現。邁向簡單生活的旅程，可能永無止境，作者之所以會將之形諸於筆墨，有兩個原因。

第一，想在她有生之年，分享在很多不同環境中探索過簡單生活之後，最重要的深刻體會。第二，基於對這顆美麗地球的熱情關切，不忍心見它遭人破壞，期待透過文化的傳播，讓世人了解到，我們亟需文化變革，而每一個人又可以做些什麼來啟動那個變革。

「我們現在就必須採取行動，讓自己的生活型態趨向簡單和永續，以免太遲。」每一個人都必須是創造者，為全體人類找出正確的生活方式。簡單生活就是一個相對於現在，擁有更多思考、夢想和沉吟的時間，以及更多品聞玫瑰的時間，那會是一種要求較少、壓力較少的生活。

作者認為「簡單生活」應具備四要素：

- 一、綠 (green-ness)：一個人要為這顆活生生的地球，負起個人應盡的責任。
- 二、活 (aliveness)：代表一種覺察、一種意願，憑著對周遭世界敏銳的感覺，

打開感知的門。

三、關係 (relationship)：了解自己是整體的一分子，並感覺到自己與地球上

所

有人類、所有生物之間的連結。

四、靈性 (spirituality)：對浩瀚宇宙懷抱更多敬意，展現更多尊重，付出更

多關

懷。作者說：『我們的傲慢可能會毀掉自己』，應與生

活

環境和諧共處，營造奠基於陰陽調和，心靈與精神平

衡

且整合為一體的世界。

今日，消費主義已不急不徐、一點一滴滲入日常的生活，我們無止盡的使用自然界的一切，徹底破壞了生態的平衡，將自己逼到懸崖的盡頭而不自知。人們必須捨棄壓力沉重的生活型態、過度的刺激、各樣的癮、混亂和絕望，然後以更多的賞心樂事取而代之。

『蓮葉清單』七步驟，告訴你我如何過簡單生活。

蓮葉原則一 萬事萬物皆完美：不要再玩譴責的遊戲

『沒有錯誤，只有結果。』帶著禪宗所說「初學者的心」開始投入計畫，不要設法控制思想，也不要企圖強迫自己接受新的思考方式或新的行為模

式，只要用全新的眼光看自己的生活，以及這個世界的狀態就行了。走上簡單這條路的方法很多，但重要的是，要釐清哪一條道路才是個人專屬的簡單生活之道。要用適合自己的方法來做，而不是套用現成的版本。

蓮葉原則二 暫停是必要的：給你自己時間、空間與沉默。

為自己創造一個「暫停體驗」(Time-out experience)，以便再度充滿與周遭

環境產生共鳴的能量，放鬆融入比較緩慢的新節律，在任何地方都可以簡單過生活。若能透過慢食、減速、放鬆、靜坐、冥想等，給自己時間，與周遭的喧囂分道揚鑣，遠離枝枝節節，才能和更深的動向接上線，明白自己的真實樣貌，以及自己的真實想望。

國家文官學院

蓮葉原則三 感官覺察力是快樂的關鍵：讓感覺甦醒過來，與生命保持連線

在邁向簡單生活的旅程中，要仔細留意內在的風景，把每一顆石頭都翻過來，看看事物的陰暗面，質疑每一件事，任何事情都不要認為理所當然。靜靜去聽、去看，去感受，想想山巒的壯麗、夕陽的炫爛、星空的浩瀚，才不會錯失生命中重要的時刻，讓自己活得更充實。

蓮葉原則四 我們可以信任過程：隨著改變和不確定一起流動

生命就是改變，萬事萬物每分每秒都在改變，不管我們承不承認。有意識的認可改變，尊重它是宇宙的一個自然過程，輕輕鬆鬆的與它為伍，讓身、心、靈都能完全接納改變，並且信任過程。把心靈修行納入生活之中，那種修行將會每天提醒我們生命的無常，不要妄想攔住生命之河。

蓮葉原則五 我們都是活生生地球的細胞：像分子那樣思考

為達到物質和心理的簡單，去蕪存菁（de-clutter）是最佳的法寶。在想辦法清理雜亂的周遭事物之後，才會知道它們對我們的思想、感覺和心境影響有多大，因為心理上的忙碌和過度堆積的環境，可能在持續不斷反饋的循環中互相強化。

蓮葉原則六 我們都能讓世界更美好：想看到世界有什麼改變，你自己就要先做改變。

我們是生命共同體，即使只是個人為過更簡單生活所做的小小改變，也會對其他人造成各式各樣的影響，因此，唯一需要做的是：放輕鬆，打開所

有的感官，活在當下每一刻的充實和圓滿之中。如果每一個人都這麼做，問題就解決了。

蓮葉原則七 我們只有當下：培養正念的技巧。

界定生活簡單與否，不在於內容而在於『過程』，重點是內在，不是外在。『不管誰跟你說，你現在喜歡或擁有的某件事物並不恰當，因為你「應該」過簡單的生活，這些人的話你都不要聽。』¹⁰因為「簡單」就好像一棵樹，是從我們的內在自然而然生長出來，而不是來自外在，把新的樹皮貼在自己身上。我們所在的當下，提供我們發現最深沉的寧靜和最深奧的簡單所需的一切。

NACS
NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

參、專書評價：在冬天跳下水，才能更看清自己。¹¹

二十世紀俄國作家高爾基 (Maxim Gorky)：「當你手握有幸福，它看來微不足道；等它從手中溜走，你才知它多重要！」我們要覺醒，要揭開活在當下

和幸福快樂的渴望，沒有哪一個時刻比現在這一刻更適合、更完美。

當年屈原遭放逐後曾感嘆：『舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒。』¹²本

¹⁰ 艾米爾·庫埃 (Emile Coue) 發現了一個法則，他稱之為反效定律 (the law of reverse effect)。有一些事情，如果你設法去做，就會出現相反的結果。如果你不設法去做，你
也許就能做成，正是努力把妳引向反效。

¹¹ 商業周刊，1099 期，頁 148：六個竹科人的反省與新生。

書作者關心地球之情，躍然紙上；急切之心，昭然若揭。先發表「安心宣言」，保證不長篇大論，只為引領大眾輕鬆打開簡單之門，又為祛除人性怠惰，更設計多種簡單易行的測驗，以便自我檢視，可說用心良苦。作為地球的一分子，我們又怎能置身事外、無動於衷？

『彼眾昏之日，固未嘗無獨醒之人？』

羅素曾說：人的各種行動應該出於本能，遇到猶豫不決時，聽從良心的遣使，是與非；做與不做，完全由自己的意識主宰。存在主義者認為：懦夫是由自己造成，英雄也是自己造成。何不自己主動選擇應走的道路，至少選擇的本身，是自由的。

面對世界這麼複雜且環環相扣的系統，沒有人知道未來會變成什麼面貌，但是，今天該做什麼才能使得明天更好，我們已經知道得很多。「生活不是守株待兔的遐想，不是消極的自我研究，只有行動才能決定人生的價值。」

國家文官學院¹³

Just do it，做就對了。

現代的文明已走到了盡頭，迷幻的街景也終究成空。面對混亂的世界，『蓮葉清單』無疑是一股彌足珍貴的清流，若能輔以窮究宇宙萬物之理的《易經》、

¹² 語出《楚辭補註》卷第七〈漁父〉。

¹³ 葉舟編著，《易經的智慧》，二版，台北市：廣達文化，2005，頁 276。

《太極》¹⁴，則能更臻完美，達到身心靈平衡和諧的境界。

肆、心得見解

一、現代啟示錄：從天堂到地獄

冰島宣布破產，就像南柯一夢，醒來已是一場空。從天堂到地獄，從富貴到落魄，都在轉瞬之間。¹⁵ 冰島創造出來的經濟奇蹟，是建立在信貸過度膨脹的虛浮基礎之上，並逐漸形成經濟泡沫，最終引發金融危機。同樣大舉外債發展經濟的杜拜¹⁶，金融蕭條，建案逐一停擺，高度成長的背後，杜拜人特別懷念往日老一輩純樸、打拼的精神。

從冰島的破產和杜拜的沒落，我們學到什麼？那就是：絕不能放棄本國實體經濟生產。世界上有六十多億的人口，都靠土地生產的糧食生活，台灣是個小島，以農立國，山多平原少，人口密度世界第一，但台灣的稻農，任

¹⁴ 太極是中國思想史上的重要概念，源出於《易經·繫辭傳》。《莊子》的〈大宗師〉一篇提到：「……夫道。有情有信。無為無形……在太極之先而不為高。在六極之下而不為深。先天地生而不為久。長於上古而不為老……。」太極，等於是透過儒家思想人本的自覺，去體證道家所說的萬物生生不息的自然循環規律。受《易經·繫辭傳》的啟發，宋代周敦頤在其著作《太極圖說》闡釋其宇宙觀：「無極而太極，太極而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動，一動一靜，互為其根，分陰分陽，兩儀立焉。陽變陰合，而生水火木金土，五氣順布，四時行焉……。」請參閱維基百科。

¹⁵ 冰島，相當於 2.8 個台灣。多個世紀以來，漁業和旅遊業一直是冰島的主要經濟支柱。本文取材自

商業周刊 1092 期。

¹⁶ 杜拜：波斯灣小國，以前是個小漁村，村民都住在石窯裡，如今拜石油之賜，摩天大樓林立，杜拜塔及七星級杜拜帆船飯店，成為全球熱門觀光勝地。

勞任怨，技術優良，也是世界第一。

無米樂¹⁷：土地是咱的寶貝

「陽光下，老農頭頂斗笠，光著腳丫子，走在田埂上，這條路，是他日復一日，年復一年不斷行走的羊腸小徑。他一邊踏著泥土，一邊拔著雜草，一滴滴的汗從他的臉頰緩緩落下，濕濡了他的汗衫，融入他昨日才施肥的泥土中。面對逐漸西下的夕陽，他的雙眼映滿綠油油的稻米，點點陽光閃爍著剛剛出頭的金黃稻穗，以及老農佈滿皺紋的臉期待的神色。」¹⁸

我們常說：要怎麼收穫先怎麼栽，但對老農來說，遵循古老的智慧，依照大地節氣運行¹⁹，稻米播種後就得看老天，即使天有不測風雲，也能笑著說：「心情放輕鬆，不要想太多，這叫做無米樂啦！」豁達的人生觀背後，自省無愧天地，盡人事聽天命。在浩瀚的天地之間，人與人，人與天，人與神，人與土地，是如何微妙地共生共存。

淡樸寫實中有真味，是老農的生活寫照。彎身插秧，將一棵棵秧苗植入

¹⁷ 無米樂：2005.5 上映，導演：顏蘭權、莊益增，中映電影文化公司發行。這支紀錄片企圖拍攝一

群 60、70 歲的老稻農，如何面對 WTO 帶來的衝擊，同時呈現台灣農村的生活與台灣悠久的種稻文

化與技術：如何犁田、淹水、插秧、灑肥料……等待稻子出穗，與最後的收割。

¹⁸ 公共電視台－紀錄觀點，作者的話。請參閱：<http://www.pts.org.tw/~viewpoint/arch/93.9.30htm.htm>

¹⁹ 節氣：聰明的我國先民，在幾千年前就發明了曆法，曆法中把一年分成 24 個節氣，將所有的農事

活動，按照節氣來安排，所謂春耕、夏耘、秋收、冬藏，四者不失其時，則五穀不絕。

沃土，再勤奮灌溉、施肥，靜靜等待稻穗成熟。我們捫心自問：是不是能像他們一樣，認真地面對生活？沒有頭銜、沒有排場、不見華服。當我們把米粒遺棄在孤獨的碗裡，是否能自省：『誰知盤中飧，粒粒皆辛苦？』

「我們都是屬於農夫的時代，是為了讓我們的下一代能夠當律師，讓我們的下下一代能夠當詩人。」²⁰手無寸鐵的老農在面臨大環境的衝擊下，依然認命扮演好一個農夫的角色，以便造就更多的人才。嘴裡雖說「工作這麼多，錢卻沒這麼多」，還是過著風吹日曬雨淋、看天吃飯的生活，因為有土地當依靠，再苦都值得。

近日當政府為打造富麗農村而推動「農村再生條例」時，有一群力倡「護土地，反滅農」的人士，喊出「不要和農村說再見」的訴求。究竟這項條例是啟動農村繁榮的槓桿支點，還是毀滅農村的毒藥糖衣？爭論尚未定案之際，我的腦海浮現的卻是老農無助的身影。

慢食主義²¹，致力於在地食材、祖傳食譜、永續農業、味覺教育以及共食文化的推廣，希望為強調效率、快速、方便的世代，挽回一點緩慢道地的閒情，在吃這一餐的時候還會有時間放鬆，好好品嚐每一口的滋味。慢食，不僅是「品味」，更是「珍惜」，珍惜這塊土地上經年累月發展出來的生活方式，也是在一口一口飯中體會一粒粒米背後老農的心情。

²⁰ 美國第三任總統、美國獨立宣言起草者湯瑪斯·傑弗遜（Thomas Jefferson）名言。

²¹ 1989 年國際慢食協會於義大利北部小鎮布拉正式成立。本文取材自張老師月刊，〈乾乾淨淨的飲食：

日常生活的慢食運動〉，2008 年 11 月號，371 期。

光陰的故事：說我童年往事

我出身農家，在民國 50 年代，民生物資匱乏，記憶中，蘋果的滋味只能在夢裡細細品嚐。在我成長的過程，由於窘困的家境，放學後要幫忙養豬、養雞，做聖誕泡、縫毛線衣，只為有限的工錢。農忙時節，更要下田幫忙除草，抓蟲。

父母整天忙於生計，對於孩子的功課，完全無暇顧及。記得我小學時，有一天老師來家庭訪問，我遍尋家裡每個角落，卻找不著母親，最後終於在離家不遠的鐵道邊那塊種著皎白筍的池塘，看到母親嬌小的身影。寒冷的冬天，母親幾乎整個身體都泡在水裡，我大聲叫她，她才從密密麻麻的葉子縫隙中看到我，聽到老師要來，趕緊從水裡爬起，並把採收的皎白筍紮成兩大捆，挑起扁擔，打著赤腳，一路趕回家。

那是一個沒有電視、沒有電腦、沒有洗衣機、也沒有冰箱的年代。雙腳就是最好，也是唯一的交通工具，一架老舊的收音機，斷斷續續傳來從遙遠的威廉波特，我們的少棒獲勝的消息。全村唯一有黑白電視的家門口，總是擠滿了黑壓壓的人頭，爭看雲州大儒俠史艷文如何與藏鏡人再大戰一回合。

夏天的夜晚，躺在曬穀場上，空氣涼涼的，螢火蟲漫天飛舞，我常常在清涼的夜色中就這樣睡著了。當時物質雖然缺乏，但每一個人節省、惜物，要的不多，守本分有人情味。報載：九旬老太太省生活費買米濟貧，她只有

一個念頭，就是幫助更多人吃飽飯，「只要能填飽肚子，哪有什麼事不能解決？」「到現在我還清楚記得，少年艱苦的日子，有一碗飯，那種滿足的感覺。」

多年後，我仍然非常懷念幼年時期那種『單純的快樂』。

「海角七號」中穿綠色制服的郵差，在過去交通不便、資訊傳遞不發達的年代，曾經扮演著非常重要的角色。倚著大門，癡癡望著巷口，期待綠色身影快點出現。就在一陣急促的腳踏車煞車聲中，等待的考試錄取通知、遠方友人捎來的訊息……，就這樣服務到家。握在手中，感覺如此真實，那真是教人難以忘懷的記憶啊！

如今，E-Mail 的便捷，取代了傳統的魚雁往返，網路的無遠弗屆，天涯咫尺；咫尺天涯，秀才不出門，能知天下事。往日收信的那種期待與雀躍，早已不復存在。科技的進步，讓我們得到許多便利，但同時，是不是也失去了什麼？

生命是一直往前邁進的，我們會美化過去，會忘記過去也有不好的一面。不必試圖把時鐘倒轉回來，或是創造某種不合乎時代需求的事物，我們需要的是往前邁進，利用智慧和創造力，建構一個將過去的精華、現在的成就和未來的巨大潛力整合在一起的世界。

雖說現在經濟不景氣，也沒有人願意回到過去那種苦日子，但和台灣早期的生活狀況來比，其實大家已經擁有很多。可是，又有多少人能像佐賀的

超級阿嬤那樣，窮得開朗、苦得歡喜、活得燦爛？『再艱苦也要笑給天看』²²。

夢想的顏色：We have a dream

台灣人其實是非常有韌性的，走過九二一大地震、SARS風暴，依然堅強的挺立不搖。但這波經濟不景氣，人們卻被嚇壞了，對未來不敢有想像，不再勇敢做夢。一項調查顯示，台灣人目前的願望，排名第一的是「全家平安健康」，其次竟然是「中樂透」。²³

全球化加深了世界運作的複雜度，未來人們將會面對越來越多超乎預期、全新的危機。面對比我們想像更瘋狂的世界，我們要謙卑以對，讓我們即使面對黑天鵝滿天飛的年代，也能有機會在最佳時機，破除環境限制，奮力一擊。²⁴

美國總統歐巴馬打破種族、教育、工作、政治的藩籬，力爭上游。他說：我不是白的，不是黑的，我的顏色就是「夢想的顏色」。²⁵別被外在環境和旁人的既定想法侷限了自己挑戰夢想的勇氣。日本管理大師大前研一說：『不要

²² 島田洋七著，《佐賀的超級阿嬤》，臺北市：先覺，2006，初版，吳念真，推薦序，頁3。

²³ 享樂適應 (hedonic adaptation)：樂透人人想中，但是中獎機率實在很低。有人曾對樂透中獎者進行

研究後發現，中獎者贏得獎金一年後，並沒有比未中獎的人還快樂，也就是人們會自我調適，回復

到狀況發生前平常的快樂程度。

²⁴ 黑天鵝效應 (The black Swan: The Impact of highly Improbable)，塔雷伯 (Nassin Nicholas Taleb)：長久以來，人們認為天鵝都是白色的，直到在澳洲發現黑色的天鵝。人們以為可從過去經驗預測未來，黑天鵝的存在，卻告訴我們未來有多不可測！「我們的想法具有固著性，一旦我們產生了一個理論，很可能就無法改變自己的想法。」

²⁵ 請參閱商業周刊 1094 期：歐巴馬傳奇。

為打翻的牛奶傷心，知道世界正在發生什麼事，讓自己對於世界有觀點』，就能「進退自如、動靜皆宜」。

最珍貴的東西都是免費的，希望、夢想……，世間多少美好的事物，燦爛的陽光、皎潔的星輝，都是免費的，只要你想要，就能得到。老天是公平的，早已把最珍貴的一切，免費饋贈給每一個人。

幸福，不在於擁有多少事物，而在於用怎樣的態度去看待。當你感到幸福無比且正在實現人生的目標時，情緒就會處於平衡、知足和諧的狀態，擁有一個充滿能量的人生就變得簡單易行，而且理所當然，外在的物質反而顯得微不足道了。

二、來自天堂的秘密：在天人合一的境界裡發現快樂

「是誰多事種芭蕉？早也瀟瀟，晚也瀟瀟。是君心緒太無聊，種了芭蕉，又怨芭蕉。」天下本無事，說穿了還是庸人自擾的成分居多。生命長河，如夢如風，我們到這世界，沒有帶來什麼，我們又能從這世界帶走什麼呢？耶穌說：富人進天國比駱駝穿針孔還難。聖經也提到：「所羅門王最富有的時候，所有的財富加起來，其實不如野地裡的一朵百合花。」

埃及人有一個傳說，人離開世間之後，在天堂門口會被問兩個問題，回答的內容會決定將往哪裡走。第一個問題是：「你在世上的這一生快樂嗎？」

另一個問題是：「你有沒有幫助別人更快樂？」西方國家在現代化過程中，人民所得增加了，卻不快樂；物質享受提高了，親情卻疏遠，其實，人民追求的是整體的幸福感。

快樂的國度：一個追求快樂的國家，才是最偉大的國家。

被譽為『世上最後一個香格里拉』，不丹²⁶，奉行『減的生活哲學』，不迷信經濟成長率，虔誠信仰教化出人與自然和諧共處、眾生平等與平衡的理念，讓不丹超越世界大國，因快樂而偉大。這裡的人快樂，是因為精神而不是物質。

丹麥人民之父葛隆維(N.F.S. Grundtving)在 1820 年曾寫下一首民謠：「也許別人的山裡有更多的礦藏，但在丹麥，即使窮人的小屋裡，麵包也不少…，這裡沒有人擁有太多，更少人擁有太少。」²⁷問丹麥人快不快樂？他們會回答：「我們很快樂。」再問為什麼？他們會回答：「因為我們是丹麥人」。

貧者深受物資匱乏之苦，富者卻因精神空虛而惱。只有放下貪念，從生活的桎梏中解脫出來，才能懂得什麼是真正的生活。簡單的生活是最美最真實的，往往也是最寶貴的，人的生活只要簡單就會快樂，粗茶淡飯也甘之如

²⁶ 不丹：國土 3 萬 8 仟平方公里，相當於 1.3 個台灣，土壤貧脊、地勢險峻，街上沒有乞丐、遊民。

有 97% 的人民表示「快樂」，為全球第一個以「快樂」立國的國家，是全世界最快樂的窮國。請參

閱商業周刊 1000 期，林正峰撰文。

²⁷ 丹麥：相當於 1.2 個台灣，活在隨心所欲，安心做自己，無所懼的社會，中國「老有所終、壯有所用、幼有所長」的大同世界，在遙遠的雪國一一實現。請參閱商業周刊 1001 期。

貽；不役於物，則居陋室也可以是天堂。

消費vs. 節儉：經濟學上「節儉的矛盾」(Paradox of thrift)²⁸

從美國引起，然後迅速擴散到全世界的富裕流感 (Affluenza)，使得社會瀰漫著過度消費的奢華風氣。我們常說：「由奢入儉難」，如何抵抗物質誘惑，過著簡約生活，考驗著普羅大眾。然而，『節儉的矛盾』，卻會讓人陷入「消費」或「儲蓄」的兩難。「成長」不能只是數量上的不斷增加，一味追求成長的結果，則可能迷失在消費的狂潮中。

地球上的物質資源非常有限，因此能源的消耗一定要嚴加限制，無法再生的資源，一定要在非使用不可的情況下，才能使用，而且在使用時一定要非常小心，並盡全力做到資源保護的目標。政府若能定下獎勵制度，鼓勵更多人加入研究行列，找出新方法，則能以更少的資源發揮最大的效益。²⁹

一個文化創造者，積極朝向重視個人實現、社會良心這種更有靈性的生

²⁸ **節儉的矛盾**：是經濟學當中有趣的見解之一。即少花錢、多存錢對個人有益，但如果每個人都這樣做，卻對經濟不利。古訓「節儉是美德」，可是近代卻出現另一種論調：節儉會導致經濟衰退。如所有的人都儉約生活，少消費、多儲蓄，廠商就被迫減產、裁員，甚至關門大吉，裁員和廠商倒閉，導致人們收入減少，基於多儲蓄少消費的心態，支出會控制得更少，結果使現有廠商減產更多、裁員更多、倒閉更多。就這樣，一國的經濟體會陷入「消費減少→供應減量→收入更少→消費更少→供應更少」的惡性循環，直到經濟崩潰為止。

²⁹ **節能新境界**：自動感測器，人走就斷電。遠東科技大學創造力中心主任陳玉崗研發「智慧型省電裝置」，利用紅外線感應器，一旦發現使用範圍內沒有人，裝置就會自動斷電，減少待機能源與電費浪費，該作品獲得第 36 屆瑞士日內瓦國際發明展金牌獎。

活前進，願意繳更多稅，以作為改善環境之用，繼而選用具綠色節能標章日常用品，減少購買奢侈品，這樣一個「節儉使用資源」的政府，才是一個具「環保意識」、能「永續發展」的政府。

「節儉的矛盾」給我們的啟示，應該不是一味消費、建設、支出，而是追求好的支出，也就是「尋找有效的需求」。關鍵應該是「有效」二字，當用則用，當省則省。在自己的能力範圍內，合理的支出。

有心的過生活：尋找生命中最初的感動

『湖濱散記』的作者梭羅³⁰，曾在華爾騰（Walden Pond）湖畔獨自築屋耕種，過了兩年多遺世獨立的簡單生活，只為證實一個人確實可以拋棄世俗的紛擾，過著簡樸的生活。他說，「人類以萬物之靈自居，以成千上萬的發明自豪，還有先人嘔心泣血的詩歌詞賦；不過只要在森林一沾春風的喜悅，就不難領悟何者才是文明進化的指標。」「奢侈與舒適的生活，妨礙了人類的進步，最明智的應是，外表雖然窮困，內心卻再富有不過。」他到森林去，因為希望有心的過生活。

生活的真義就在從容、悠閒與豁達。在與大自然合而為一的過程中，在

³⁰ 亨利·大衛·梭羅(Henry David Thoreau, 1817—1862 年)，一生崇尚自然主義，喜愛儉約的生活，書中涉獵了許多自然的議題，在環保意識高漲的現代，更是被公認為最偉大的自然文學經典之作，影響千千萬萬人的心靈。梭羅在華爾騰湖畔的領悟以及己身對於理想的追尋，更是與大自然中的萬物環環相扣，不論湖光倒影、季節挪移，對梭羅來說可是處處皆風景、處處是文章，梭羅從凡塵俗世中跳脫出來，更是反諷世俗人們身陷俗事泥沼之中而不自知。

天人合一的境界裡，發現天堂就在不遠處，「因為我們在大自然和自己的生命中，已經握到了天堂的鑰匙。」³¹

三、我們的台灣，我們的島

【寓言篇】：寂靜的春天

有一個「明日寓言」。³²

春天怎會寂靜無聲？大地出了什麼事？小鎮上，所有的生物都和周圍環境融為一體，富庶的農場與覆滿果樹的山丘，交織成一幅美麗的圖畫。但有一天，不尋常的寧靜突然降臨，大家不禁問，鳥兒都到哪裡去了？蘋果樹花要開了，但在花叢中沒有蜜蜂嗡嗡飛來，所以蘋果花沒有得到授粉，也不會有果實，小溪也失去了生命，因為所有的魚已消失。曾經一度是多麼引人的小路兩旁，現在排列著彷彿火災劫後，焦黃的、枯萎的植物。被生命拋棄的地方，靜悄悄的沒有一點生息，「寂靜的春天」，實在很難讓人接受。

【危機篇】：失去的地平線

當時只記入山深，青溪幾曲到雲林，

春來遍是桃花水，不辨仙源何處尋。

³¹ 丁松青 (Barry Martinson S.J) 原著，三毛譯，《清泉故事》，皇冠雜誌社出版，民 73，頁 20。

³² 瑞秋·卡森 (Rachel Carson) 著，李文昭譯，《寂靜的春天：Silent Spring》晨星，頁 22。

節錄 王維〈桃源行〉

有一條美麗綠色環帶：熱帶雨林，是全世界物種最豐富的地方。雨林的消失，會使得全球暖化的速度加快，產生連鎖反應。³³一份新發表的研究報告顯示³⁴，世界最大珊瑚礁棲地澳洲大堡礁珊瑚，因為海水表面的溫度升高以及海洋酸化的雙重效應，成長速度自 1990 年後大幅降低，是世界海洋即將面臨急速改變的一項警訊。受全球氣候變遷影響，各地氣候異常現象頻傳，反聖嬰現象似乎再現。³⁵

有學者研究，台灣附近海平面上升速度為全球 1.8 倍，本世紀末台灣海岸線將後退 360 公尺。³⁶海平面上升會讓潮間帶消失，魚蝦貝類、野鳥等生態受到影響，且海洋的鹽水會入侵內陸，土壤鹽化，地下水的使用也會受到影響。報載澎湖、綠島珊瑚覆蓋率急降³⁷，墾丁珊瑚礁劣化嚴重。

台灣豐富、美麗的天然資源正面臨永劫不復的危機，台灣的海域需要更積極的保育行動。挽救台灣天然資源已到了「遲一步即將成千古恨」的關鍵。我們只有一個地球，我們只有一個台灣。

³³ 取材自荒野保護協會榮譽理事李偉文部落格：消逝中的熱帶雨林。

³⁴ 摘錄自 2009 年 1 月 2 日法新社報導，美國期刊科學（Science）的研究報告。

³⁵ 反聖嬰現象的科學定義：位於赤道南北緯五度的海水平均溫度，連續五個月比歷年水溫低於 0.5 度。

³⁶ 根據外電報導，美國科學家比對南極冰核的資料後發現，人類造成的氣候變遷，將使得南極冰原崩解加速十萬年，升高海平面約五公尺。

³⁷ 中央研究院生物多樣性研究中心結合民間團體發起全台珊瑚礁總體檢行動。台灣環境資訊協會 98.2.6 公布 2008 台灣珊瑚礁總體檢報告，發現台灣珊瑚礁飽受「珊瑚黑病」威脅、過度捕撈、人為不當開發威脅，「珊瑚黑病」蔓延綠島、蘭嶼，珊瑚礁覆蓋率下降；而台東杉原海域和澎湖東嶼坪是活珊瑚覆蓋率最高的地方。

【行動篇】：今天的一小步，明天的一大步

綠建築³⁸：會呼吸的健康空間

綠建築是一種概念、一種實踐、一種改變。綠建築是人本的建築、是內外和諧的建築、是人與自然永續共生的建築。

(1) 歷史的綠洲：清水地區的玄關

高速公路清水休息站，以環保為前提，創造一個能與清水的生態、歷史與人文互動的公共藝術空間。讓每日如潮湧的旅客有機會跨過滾滾紅塵的障礙，在獨特的、具備休閒（Recreation）價值的「歷史綠洲」中重新發現「清水」與自己美麗的靈魂。

NACS
NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

(2) 環保生態的新典範：國道六號³⁹

第三代國道重視與環境的親和。為避開九九峰自然保護區，選擇繞道，跨越烏溪河床兩次，繞過美麗的山林，減少對環境的破壞。施工過程以鋼棧橋取代便道，以減少開挖面；在工程施做完成後則開闢了生態池、生物逃生

³⁸ 綠建築的定義：在建築生命週期，生產、規劃設計、施工、使用管理及拆除過程中，以最節約能源、最有效利用資源的方式，建造最低環境負荷之情況下提供最安全、健康、效率及舒適的居住空間；達到人及建築與環境共生共榮、永續發展（Sustainable Development）。

³⁹ 國道六號 3 月 21 日全線通車，台中到日月潭只需一小時，因里程縮短、減少塞車，估計改走國道六的車流，一天可少排放二氧化碳將近四十噸。採用新式工法與材料，及許多突破傳統的作法，例如採用「高黏滯性瀝青膠泥」，滲水性強，即使下大雨，雨水也能很快滲入路底排出，提高駕駛能見度。

梯道等設施，讓經過此地區的原生生物，干擾降到最低。為避免鳥類高速飛行撞上隔音牆，牆上貼有台灣原生最大鳥類—鳳頭蒼鷹的貼紙，讓一般鳥類避開。

(3) 貼近群山的自然學堂：西寶國小⁴⁰

環境教育是全民、終身的教育，逐步發展出合乎環境教育目標的課程內

容，其核心價值永遠不會改變。在學習的過程中，讓我們的下一代感受環境

之美，進而學會珍惜環境，養成願意為環境付出的情懷。接受過環境教育的

孩子，有如一顆顆蟄伏的種子，有一天，必將發芽、茁壯，成為守護環境的園丁。

山水生活，寓教於樂。『好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章』。青山為幕，

藍天為帳，山林草木皆是教材。在與大自然融為一體的生活中，培養出純真天然的靈性特質。

⁴⁰ 位於太魯閣國家公園內，是落實環境教育的最佳範例。教室招牌都用心做美化，建築與自然空間相呼應，成為最協調的美景，挑高建築與柔和採光，營造最佳的學習氣氛，輕鬆，沒有壓力。戶外教室以原住民的建築概念為發想，讓原住民文化得以傳承。

西寶國小宛如藝術館的校舍，讓孩子在童年時光中親身體驗天然美學

概

念。在這裡，似乎讓我們看到台灣的教育，除了分數、考試之外，另一個充

滿創意，並能與環境連結的明天。

(4) 哲人日已遠，典型在夙昔：聖嚴法師⁴¹

死後與大自然合一，化為美麗花園。法鼓山積極推廣環保自然葬法，96 年

捐出一塊地作為「台北縣立金山環保生命園區」，這是全國首創的骨灰植存專

區，與大自然合一，上面種植各種花卉，變成美麗的花園。

【靜思篇】：環保有明天

⁴¹ 法鼓山創辦人聖嚴法師，於 2009 年 2 月 3 日圓寂，享壽八十歲。法鼓山遵照聖嚴法師遺言，不發

訃聞、不築墓、不立碑、不撿舍利子，以火化方式將骨灰灑葬於法鼓山生命園區。遺言：「寂滅為

樂」，最後並加附偈語：「無事忙中老，空裡有哭笑，本來沒有我，生死皆可拋」。1989 年創建法鼓山，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念。提出「心五四運動」、「禮儀環保」。長年在國內外為推動「心靈環保」、「種族和諧」、和「世界和平」等工作不遺餘力。獲總統文化獎、中山文藝創作獎、行政院文化獎等。

美國有一個攝影師查梅狄斯，把洛杉磯家裡的地下室當成垃圾場，一年不丟一片垃圾，能回收再利用的就回收，他的做法是，不喝瓶裝水，購物時自備容器、購物袋。至於果皮、廚餘等，就採用自然分解法，然後當成肥料。

台灣也有一個高山清道夫陳大森，擔任玉山國家公園保育志工六年，服務時間超過 3000 小時，97 年獲內政部頒發志願服務績優銅牌獎。得獎的背後是他辛苦付出的累積，冒著刺骨寒風、踩著結冰岩礫，背著 10 多公斤的垃圾下山。平日人跡罕至的高山，一個人在山林中默默清理環境，沒有掌聲，也沒有人當面嘉許，但他樂此不疲，只問付出、不計回報。

荒野保護協會創辦人許仁修認為：「我們童年所享有的資源，下一代卻無法體驗是一件不公平的事。」未來，新科技將不是「征服自然」的武器，而是帶領人類「重返自然」的媒介，透過永續設計，讓地球不再受到傷害，「仿生學」⁴²即為一例。其他如電子廢棄物回收⁴³、國際無車日⁴⁴、世界地球日（Earth Day）⁴⁵，正是人類愛地球的具體實踐。

⁴² 仿生學：基本概念是從自然界擷取靈感，將自然界中生物的概念，應用於人類的發明上。

⁴³ 各國政府逐漸強化立法，落實電子廢棄物回收。例如日本現行法規要求電子用品零售業者必須回收過去售出的商品，代工廠商也必須分攤產品非法傾倒的回收成本。美國部分州把 2010 年電子用品回收率設在 90%，歐盟國家也訂下類似的目標和規範。

⁴⁴ 運輸在城市中，扮演著重要的角色和功能，但也帶來許多問題，許多國家已經開始從運輸部門和車輛設計上採取行動，例如制定政策和方案，發展替代能源、鼓勵綠色汽車等，以減少運輸帶來的環境問題。環保署發布 2009 年環保汽機車評比，列出 15 款低污染、低噪音及低油耗的環保車型，提供民眾在購車時，優先選用綠色運輸車輛。

⁴⁵ 4 月 22 日地球日，是重要的國際環保節日，2009 年國際地球日組織（Earthday Network）關注的焦點主題為「綠色世代（Green Generation）」，台灣環境資訊協會響應 2009 地球日，將台灣地球日主題訂為「綠世代 Be Green!」，大家一起「比綠」。

四、節氣新生活：與生命之河一起流動

【科學寓言】：三隻蜥蜴⁴⁶

森林裡，住著三隻蜥蜴。其中一隻看到自己的身體和環境大不相同，便對另外兩隻蜥蜴說：「我們住在這裡太不安全了，要想辦法改變環境才可以」，說完，便開始大興土木，但最後發現自己能改變的程度實在太有限了。

另一隻蜥蜴說：「這樣太麻煩了，環境有時不是我們能改變的，不如另找一個地方生活。」揹起行囊離開後，最終發現兩個地方其實差不多。第三隻蜥蜴，看了看四周，說：「為什麼一定要改變環境來適應我們，為什麼不改變自己來適應環境呢？」說完，便藉著陽光和陰影，慢慢改變自己的膚色，不久，就在樹幹上漸漸隱沒了。從此，這隻能夠隨著環境變色的蜥蜴，逃過了一次又一次的生命劫難，牠的族類也世代代繁衍生息下來。

國家文官學院

【達爾文 200】：跟著大師的腳步，探索生物演化的奧秘

國際保育專家珍古德博士說：「人類非常需要瞭解演化論，才能體會自己是自然界中的一份子，更加珍惜這個地球。」達爾文說：「適應是永不休止的自然變奏曲」。⁴⁷達爾文的創見深深改變人們對自然的瞭解，這是一個審視人

⁴⁶ 石向前編著，《物種起源現代版—適者生存》，初版，台北市：宇河文化，2007，頁 2。

⁴⁷ 達爾文（Charles Darwin）生於 1809.2.12，提出「演化論」，被美國〈新聞週刊〉喻為當今最有價

與自然關係的最佳時機。

近 50 年來，全球人口暴增，耗用地球絕大部分的資源。全球物種正以每年消失一千種的速度滅絕，2050 年，全球將有三分之一的物種消失，人類從各種生物取得的糧食、醫藥與建材將大量缺乏，人類正面臨非常嚴重的生態危機。⁴⁸

物競天擇，適者生存。心理學家皮亞傑說：「生存智慧的本質就是適應」，你看那候鳥遷徙，只為選擇一個最適合的環境。烏龜相當長壽，因為牠們懂得節約自己的能量有多重要，因此極為適應所處的環境，不管在陸地、海洋、沼澤，幾乎是隨遇而安，歡喜過日子。⁴⁹

大自然是冷酷而公平的，它只相信自然選擇的法則。生物在逆境中，必須靠彈性、變化才能生存下去。適者生存，「適者」指的是「最適合」或「最適應周遭環境」，好比池塘裡的蛙族，以其褐綠相間的膚色掩護行蹤，逃過鷺鷥的銳眼；又如能夠隨著環境變色的蜥蜴，才能逃過劫難，這就是生存之道。

值的「自我錘鍊者」(self-made men)，2009 年是達爾文誕辰 200 週年紀念，也是他在歷經五年的

航海探險，至加拉巴哥群島探訪許多獨特的生物，所完成著名的《物種起源》一書出版 150 週年。

慶祝達爾文日 (Darwin Day)，全球各地達爾文熱潮再度湧現。

⁴⁸ 國際知名生物多樣性學者彼得·雷文於 2009 年 4 月應「龍應台文化基金會」邀請來台演講，他指出

出，人類超支地球生產力，全球人口急速擴張，全球暖化與生態失衡，人類正在引發第六次地球滅

絕，上一回的物種滅絕發生在六千五百萬年前，當時造成恐龍大滅絕。

⁴⁹ 史威普 (Ronald P. Schweppe & 史瓦茲 (Aljoscha A. Schwarz) 著；常全譯，《慢一步快樂法則：開

發內心力量的烏龜七訣》，第一版，台北市：久周，2008.5。

我們常說：「順其自然」，因此，最能適應的人就是生活簡單的人，簡單的生活才是永續的生活。

智者不做弱者，也不做強者，只做適者。身為公務員，面對變革的時代，心態上必須認知，目前所處的環境和過去是截然不同的，未來會是十分不同的工作世代。面對新的環境、新的工作，能否擁有「高適應力」(High Adaptability)，願意去學習，也願意去改變，突破舊有的刻板印象，化被動為主動，才是具有高競爭力的新世代公務員。

就心理層面來說，現代人最大的問題，是煩惱太多、壓力太大。面對排山倒海而來的壓力，有人積極面對；但也有人依賴藥物，選擇以消極的方式逃避。其實，心定，智慧才會開；動中求靜，才能照見自己。做自己能力所及的事，也要接受、順應人生的「變」，看重自己的「有」，而不是比較自身的「無」。

在生理健康層面，所謂的簡單生活，最重要的就是每一個層面都健康的生活。很多人日復一日放任自己過著壓力沉重的生活，得不到紓解。一個處於失衡狀態的生活，不是光靠醫療就能獲得根本解決。物質文明進步，不斷被生活傾軋的人們，毫無喘息的機會，這是工業社會的「必要之惡」，還是如葦伯所說，是一個加諸世界的魔咒？

曾幾何時，各種聲色場所淹沒了原本寧靜的夜晚，成了不夜城，華燈初上，笙歌不輟。現代人已經遠離適其本性的自然環境，耽於享樂，商業象徵

和官能刺激充斥，社會普遍傾向於感官主義、物化主義。

有一個新的生活風尚：『跟著自然節氣的循環過日子，不必急、不必慌，悠悠然，老神在在。』⁵⁰另有一種「晨型人」，利用上班之前的時間，為自己的人生開拓不同的可能性。「你的未來，決戰早晨」⁵¹，有人早起鍛練意志力；有人早起悟人生，發揮創意。一日之計在於晨，早起一小時，人生大不同，早起，不但贏得時間也贏得健康。

易經主張⁵²：仰觀天文、俯察地理，中通萬物之情；通古今之變，究天人之際，探索宇宙。先人的智慧，千古流傳：立春，春而立之，默默耕耘；立秋，秋以養志，收斂沉潛。驚蟄初響，大地回春，⁵³這種適境養生術，是延年益壽的法寶。

人們想要健康長壽，就必須努力去適應自己賴以維生存的自然環境，主動適應四時氣候來養護身體，「春三月，此為發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生…春氣之應，養生之道也。」⁵⁴人們的行為必須順應自然規律，即「天人合一」，日出而作，日落而息，與自然同

⁵⁰ 取材自國立歷史博物館，<http://www.nmh.gov.tw/>：節氣新生活。〈節氣歌〉：春雨驚春清雨天，夏滿芒夏暑相連，秋處露秋寒霜降，冬雪雪冬寒又寒。

⁵¹ 出處：天下雜誌 390 期 2008.1，封面故事。

⁵² 易經：我國最古老的經典，古人『閒坐小窗讀周易，春去已多時』，『不讀易不可為將相』，尊為「群經之首」。有人嘗言，『易經』真是造物主失落在大地上的神奇戲法。

⁵³ 春天到了，春雷初響，那些在嚴寒冬天躲進土壤或石洞裡蟄伏的動物、昆蟲，被春雷驚醒後，開始甦醒、活動，迎接春天的來臨。俗諺「驚蟄聞雷米似泥」，是說在驚蟄日要是打雷，表示節氣無誤，風調雨順，稻穀豐收。

⁵⁴ 《物種起源現代版—適者生存》，同註 46，頁 283。

步，以保障身心的安息。根據季節的變化，配合地球舒緩、安靜的脈博，簡單、自覺的過活。

五、慢活人生：放慢腳步，靈魂才會跟得上

人生最大的財富，就是給自己一點時間（Take Time for Yourself）。

我們的步履總是太匆匆，春天早已悄悄降臨，綻放在枝頭的小花也已盛開，

但我們卻未曾駐足片刻安靜觀賞。19 世紀美國作家約翰·尼爾（John Neal）說：「去嗅聞土地，去品嚐雨水，去輕觸微風，去觀察事物成長，去傾聽日昇與夜落……，去在乎。」

西方有句諺語：

NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

Along the road of life

Don't forget to stop and smell the roses

在人生的旅途中，別忘了偶爾要停下腳步，聞一聞玫瑰的芳香。

阿里山奮起湖旁，有一間座落在薰衣草森林的民宿，實踐慢活哲學，不急，一切慢慢來。民宿的主人說：「森林裡散步的魚，心情緩緩的，走路慢慢的，不趕時間。喚醒身體的每一吋神經，細細感受週遭的一切。」緩慢，不是停滯不前，而是從快的追逐，增加慢的從容，讓該慢的慢下來。

慢，是一種心境，一種悠然，慢活，是一種平衡運動。放慢生活節奏，

是身心的需求；也是對現代文明進行的反省。在衝鋒陷陣之餘，人們需要一座山，可以慢，可以靜，可以悠悠而行。「鬆」的智慧一旦習得，則處處都是怡然自得的廣闊天地。

『萬丈紅塵心不染，空谷無人水自流。』⁵⁵把心安住於生活中的每一個細節、每一個當下。吃飯就是吃飯、走路就是走路，心境恆在寧靜狀態⁵⁶。

老莊哲學中簡樸的美學境界：與自然同在，與天地同行

歐陽修有一首「畫眉鳥」，是這麼寫的：

山花紅紫樹高低，百轉千聲隨意移，
始知鎖向籠中聽，不知林間自在啼。

一個耽於奢靡生活的人，以狂歡刺激來解除心中的壓力，在狂歡過後、刺激消失之際，越是感到空虛。昔日鄭板橋「三間茅屋，十里春風，窗裡幽蘭，窗外修竹」的雅趣固然已不可得，但我們應該學習擁抱大自然。清晨的露珠、夜晚的星辰；陽光、藍天，還有芬芳的泥土、盛開的花朵、歌唱的鳥兒，也就是莊子所謂的「天人合一」：人籟、地籟、天籟。「晴空朗月，何處不可翱翔，而飛蛾獨投夜燭」。追尋快樂實在不須太複雜的過程，快樂就隱藏在最單純簡樸的事物中，美麗的桃花源就在我們的心裡。

⁵⁵ 聖嚴法師送台灣高鐵殷琪董事長的兩句話，目的在不讓任何事物干擾了心，就如空谷水流般處於平靜狀態。

⁵⁶ 《慢行聽禪：殷琪問法》，同註 9，頁 239。

歌德曾說，人能夠看到光，因為人的眼睛中有光。一個人若是沒有美的心境，即使走遍天涯海角，也找不到美的蹤跡。

戶外的天地總是洋溢生機，有著復元、鼓舞的偉大力量。我的好友留學東京，我們常通信。有一次他在信中提到東京的繁華與進步，但是讓他最難以忘懷的卻不是這些，他說，可以自由自在的悠遊於大自然之間，真是一件幸福的事啊！

「這裡的郊區山間遍開一種粉紫的四瓣小花，隔著車窗欣賞，雖不能一親芳澤，起碼覺得離自然不遠。當車子以極快的速度通過那明滅著燈火的黑暗隧道時，我就閉眼幻想，此刻正在穿雲越霧，重歸自然。就在一片燦閃著金陽的草原上，和好友共步，同望遠方，那真是一種非常美的感覺。」

飄泊異鄉，寂寞孤獨，是大自然的力量撫慰了他的心靈與鄉愁。

有人問諾貝爾獎得主李遠哲，在台灣的教育過程中，有什麼經驗對於後來得獎有幫助？他提到，在高中以前，跟著父親到處寫生⁵⁷，接近大自然，從大自然中培養了創造力。

在喧囂中看見自己的孤獨⁵⁸

蜻蜓點水似的旅行，行腳匆匆，令人卻步。我喜歡一個人，在靜謐的山

⁵⁷ 台灣早期藝術家李澤藩，畫風樸實，偏愛台灣鄉間山水風景寫生，1983 年被文建會選為台灣十大畫家之一，1994 年李澤藩美術館成立。

⁵⁸ 參考自由工作者關耀輝，於『威尼斯嘉年華攝影作品分享座談』之主題。熱愛旅行與攝影的關耀輝，曾任聯華電子資訊部門經理，為了圓一個自己大學時代背著相機去環遊世界的夢想，於 2000 年離開職場，開始到世界各地旅行攝影。著有『駱駝，在印度笑了』、『卡薩諾瓦的祕密狂歡』及『托瑪斯曼的美麗憂傷』等旅行攝影故事集。

中享受獨處的逸趣，『抬頭仰望山巒景色，它就是美麗的化身』，沒有聲囂，無須設防。一種獨特的生活，就像一座深邃無底的寶藏，獨自走在山巔水湄，鑑賞美景、品味自然，真是人間至樂。

梭羅曾說：「如果一個人無法與人齊步並行，可能是因為他聽到了和別人不同的鼓聲。」那是一種節奏，僅僅對自己有意義的節奏。『我見青山多嫵媚，料青山見我應如是。』寧靜的時光，讓人有真正活著的感覺，踽踽獨行，長長的山路好似沒有盡頭，那種舊日台灣鄉間特有的寧靜是感動人的，好似走進了一個夢境。

夢裡，連綿不斷的群山，空中雪花紛飛，山中無鳥獸，路上無人跡。『千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅，孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪』⁵⁹，天地之大，卻只有我，孤獨的極致，盡在幽靜清冷的世界中。

原住民的部落，總是教我著迷，「分享」的氣度，是美麗的圖騰。

傳統原住民藝術的特質，就建立在質樸、簡單之中。當人類還生活在部落環境，處於口傳文化之時，群體的智慧與知識是以故事的形式保存下來，埋藏在山川大地之中，一代代流傳。

有一個印地安小男孩「小樹」的成長故事。

「小樹」的奶奶教導他人生最重要的一堂課。奶奶說：「當你發現美好的事物時所要做的第一件事，就是把它分享給任何你遇見的人。這樣，美好的

⁵⁹ 唐宋八大家之一，柳宗元，〈江雪〉，這首詩是他孤獨寂寞心情的自然流露，也表現出他身處逆境而

頑強不屈的精神。

事物才能在這個世界自由地散撥開來。」⁶⁰愛人的定義有很多種，去愛人也有很多方法，將自己的快樂分享出去也是愛人的方法之一。

在清泉，有一棟紅色的磚瓦房，是作家三毛的夢屋，不遠處則是少帥張學良的故居⁶¹。三毛生前曾在清泉有過一段山居歲月，她說：「潺潺的流水聲，似乎和著整片清泉的鬱綠在低語著，漫步在年邁的吊橋上，與遠處的泰雅族人揮手致意，瞬間，淡忘了寂寞，也撫平那糾結的傷痛，只因，視線在通往天堂的旅途中，發現了生命裡最樸實的感動」。

我走入五峰鄉桃山村，造訪原住民部落，也走入泰雅族人的生活。聖稜線上的極致星光，閃耀著泰雅族人的永恆傳說。⁶²泰雅古訓在老人低吟下流傳著：我們都是祖先留下來的好子民，我們要像竹林底下不斷冒出來的箭筍，站在這塊土地上，好好的生活……。V字刺青是泰雅族人的美麗和裝飾，唯一的認識便是土地，唯一的智慧是靈魂的節奏，唯一的美麗是山的世界。

當太陽隱沒在山的另一頭，黑幕緩緩降臨，四周除了蛙聲，就只有天邊

⁶⁰ 佛瑞斯特·卡特 (Forrest Carter) 著，姚宏昌譯，《少年小樹之歌》，再版，台北市：小知堂，2000，原序，頁 3。原名「我和爺爺」，是描述一位小時候和爺爺奶奶在美國東部查拉幾 (cherokee) 山區生活的少年故事，不僅生動描寫了 30 年代經濟大蕭條時人們的生活狀況，還真實地揭露了靈魂之中最深沉的含意，也是一支少數民族的生命詩歌。

⁶¹ 2008 年 12 月 12 日西安事變 72 週年紀念日，位於新竹縣五峰鄉張學良故居落成啟用。「不怕死，不要錢，丈夫決不受人憐，頂天立地男兒漢，磊落光明度餘年。」道盡將軍松風傲骨的情懷。

⁶² 傳說中泰雅族人生活所需的山豬野味，只要呼喚就有，不必辛苦耕作，當時泰雅族人的祖先對於這些呼之即來的物品，抱著感恩與珍惜的態度，絕不會做出浪費的行為，因此，泰雅族祖先們度過了許多快樂的生活。但由於後代子孫有人違背祖先的叮嚀，辜負了大自然的賜與，現在都要用勞力才能換取溫飽。因此泰雅族的祖先不時告誡子孫：不可浪費、不可貪心。這樣的態度不單是對人，對於土地、大自然也是一樣的。

閃爍的星斗。在這樣寂靜的夜晚，我不禁想起，每當颱風季節，山地部落總是首當其衝，飽受土石流無情的摧殘。其實，人們與大自然是沒有紛爭的，原住民的祖先以狩獵和採集為生，仰賴周遭的土地供給食物，必須和土地調和一致，也要和其他共享這片土地的生物和諧共處。

生態學之父李奧帕德說：我們要能像山一般的思考。⁶³上天並未賦予人使用土地與植物的特權，反而是人對土地有責任與道德上的義務。在追求進步的同時，人類必須學會節制，因為我們已經使用太多不屬於我們的資源，而把地球上其他的物種逼向毀滅。

人對土地無節制的貪婪壓榨，終究導致生態失衡，最終受害的是人有形的身和無形的心。⁶⁴人類並非萬物的主宰，人原本就屬於自然，是自然的一部分。

『當你把自己交給大地，大地自然會把你交還給你自己。』我從山中歸來，有了更深一層的領悟。

伍、結語：送你一朵聖潔的青蓮⁶⁵

有一朵青蓮，在水之田

⁶³ 李奧帕德提出「土地倫理」一詞，並在《沙郡年記》詮釋「土地倫理」是人類與土地及其上動植物的關係，這層關係不只限於經濟性。

⁶⁴ 阿寶，《女農討山誌》，初版，台北市：張老師，2004，推薦序，頁 17、246。

⁶⁵ 本詩作者蓉子，本名王蓉芷，在台灣詩壇上，被譽為「永遠的青鳥」，曾獲得「國家文藝獎」、「國際婦女文學獎」等重要獎項。一朵青蓮，是蓉子書寫蓮花也書寫自己的作品，詩中孤獨、寧靜、優雅的青蓮，正是詩人高潔靈魂的寫照。

在星月之下獨自思吟……

有一種月色的朦朧，有一種星沉荷池的古典

越過這兒那兒的潮濕和泥濘而如此馨美……

影中有形，水中有影

一朵靜觀天宇而不事喧嚷的蓮

從另一個星球來，有一頭金黃捲髮的小王子，自然、純真，唯一感興趣的娛樂，便是觀賞日落那份寧靜。他說：「當一個人悲傷時，總是喜歡看夕陽」，「房子、繁星、沙漠之所以美，美在肉眼看不見的地方」。小王子的朋友狐狸告訴他一個秘密：「事物的精髓，光憑眼睛是看不到的，只有用心靈才能看得透徹」⁶⁶

『向晚意不適，驅車登古原，夕陽無限好，只是近黃昏。』唐朝詩人李商隱如是說。面對夕照的遲暮淒美，我的心中卻是滿滿的感恩，感謝一切眾生，在平安喜樂中又度過了美好的一天。

『當時間停止，時間在哪裡？當意念停止，心又在哪裡？…生命並不存在於過去或未來，每一個生命，都只能活在現在……。當你不再為「過去」的意識所俘虜，不再被「未來」的心念所纏繞；當你不坐「現在」之監獄，生命才能得到真正的自由……。你能感受到萬事萬物鮮活的生命力，可以聽到

⁶⁶ 聖·修伯里著，楊玉娘譯，《小王子》，初版，台北市：新潮社，2004，頁 65、69。

山的聲音、樹的聲音、雲的聲音……。」⁶⁷

山水無言，但只有纖細的心靈，能聽得這千年絕景的絮絮呢喃。⁶⁸

此刻，你是否聽見花開的聲音？

陸、參考文獻

一、書籍

- 1、春秋·孔子，《易經繫辭傳》
- 2、春秋·管仲，《管子》〈牧民第一〉
- 3、戰國·屈原，《楚辭補註》卷第七〈漁父〉
- 4、戰國·莊子，《莊子》〈大宗師〉
- 5、唐·慧能，《六祖壇經》〈自序品第一〉
- 6、唐·柳宗元，《江雪》
- 7、唐·王維，《桃源行》
- 8、唐·李商隱，《登樂遊原》
- 9、宋·周敦頤，《愛蓮說》

⁶⁷ 洪啟嵩繪著，《送你一首渡河的歌：心經=The sutra of my heart》，初版，台北市：大塊文化，2008.12。

與耶魯、史丹佛大學合作「放鬆禪法」，希望幫助在太空中的太空人安頓心靈。

⁶⁸ 國家公園季刊，《紋理間的深情：國家公園藝文紀行》，封面故事，2009.03，頁5。

- 10、宋·辛棄疾，《賀新郎》
- 11、明·洪應明，《菜根譚》
- 12、佩姬·馬克爾（Peggy McColl）著；繆靜芬譯，《祕密沒說完的事：
如何擁有好情緒》，初版，台北市：方智，2008
- 13、聖嚴解惑，潘煊紀實，《慢行聽禪：殷琪問法》，第一版，台北市：
天
下遠見，2007
- 14、葉舟編著，《易經的智慧》，二版，台北市：廣達文化，2005
- 15、島田洋七著，《佐賀的超級阿嬤》，初版，臺北市：先覺，2006
- 16、丁松青（Barry Martinson S.J）原著，三毛譯，《清泉故事》，皇冠雜
誌社出版，民 73
- 17、秋·卡森（Rachel Carson）著，李文昭譯，《寂靜的春天：Silent Spring》，
晨星
- 18、石向前編著，《物種起源現代版—適者生存》，初版，台北市：宇河
文
化，2007
- 19、史威普（Ronald P·Schweppe & 史瓦茲（Aljoscha A. Schwarz）著；
常全譯，《慢一步快樂法則：開發內心力量的烏龜七訣》，第一版，
台

北市：久周，2008

20、佛瑞斯特·卡特 (Forrest Carter) 著，姚宏昌譯，《少年小樹之歌》，

再版，台北市：小知堂，2000

21、阿寶，《女農討山誌》，初版，台北市：張老師，2004

22、聖·修伯里著，楊玉娘譯，《小王子》，初版，台北市：新潮社

23、洪啟嵩繪著，《送你一首渡河的歌：心經 = The sutra of my heart》

初版，台北市：大塊文化，2008

24、納西姆·尼可拉斯·塔雷伯 (Nassim Nicholas Taleb) 著，《黑天鵝效應》，

初版，台北市：大塊文化，2008

25、亨利·大衛·梭羅 (Henry David Thoreau) 著，沈漠譯，《湖濱散記》，

初版，台北市：語言工廠，2004

26、里慕伊·阿記故事採集；瑁瑁·瑪邵繪圖，《泰雅族：彩虹橋的審判》，初版，台北市：新自然主義，2002

27、Goldian VandenBroeck 編選；倪婉君等譯，《少即是多》，初版，台

北縣：立緒文化，89

28、證嚴法師著，《清貧致富》，第一版，台北市：天下遠見，2008

29、狄更斯 (Charles Dickens) 著，許天虹譯，《雙城記》(A Tale of Two Cities)，

台北市：桂冠，2006

二、期刊

- 1、商業周刊：〈不丹，最快樂的窮國〉，1000 期，封面故事
- 2、商業周刊：〈丹麥，最快樂的國家〉，1001 期，封面故事
- 3、商業周刊：〈金融海嘯：雷曼兄弟破產啟示錄〉，1087 期
- 4、商業周刊：〈現場直擊：冰島破產〉，1092 期，封面故事
- 5、商業周刊：〈美第一位非裔總統：歐巴馬傳奇〉，1094 期，封面故事
- 6、商業周刊：〈六個竹科人的反省與新生〉，1099 期，頁 148
- 7、張老師月刊：〈乾乾淨淨的飲食：日常生活的慢食運動〉，2008.11
- 8、國家公園季刊：〈紋理間的深情：國家公園藝文紀行〉2009.03
- 9、天下雜誌：〈你的未來，決戰早晨〉，390 期，2008.1，封面故事
- 10、人本教育札記：〈從慢活到慢的教育〉，2009.3，特別企畫，頁 10

三、網路資源

- 1、公共電視台－紀錄觀點，作者的話。

<http://www.pts.org.tw/~viewpoint/arch/93.9.30htm.htm>

- 2、荒野保護協會榮譽理事長李偉文部落格：消逝中的熱帶雨林

<http://blog.chinatimes.com/sow/>

- 3、國立歷史博物館，<http://www.nmh.gov.tw/>：節氣新生活。

- 4、維基百科：<http://zh.wikipedia.org>

- 5、環境資訊中心：<http://e-info.org.tw/>

- 6、法鼓山全球資訊網：

<http://www.ddm.org.tw/ddm/master/index.aspx>