

共賞荷塘清趣

--讀《蓮葉清單》之感與悟

【銅椽獎·王昭銘】

壹、前言：露荷煙芰滿池塘¹

泉眼無聲惜細流，樹陰照水愛晴柔。

小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上頭。²

當您怡然於這一塘清趣，得著恬適自在，當能會心於「人閑桂花落」的悠閑。您無須化蝶，也不必成為快樂的魚。您只要在當下放空放下，融入周遭的良辰美景與人情，就可以賞心樂事，獲得快樂。

譬如，您可以賞心於：樹梢，雲在遐觀。林間，風在諦聽。光，玩著捉迷藏。山泉-----如歌奔行，泠泠；如舞娉婷，輕靈；如耳畔玎鈴，笑語盈盈。或者悅目於：翔鷺凌波，鷗鳥戲潮，夕暉翩翩漫舞紅霞。儷影依依風徐徐，一泓秋水脈脈。我，踽踽行過，不寂寞。

您啊！只要在某情某景下，忘我，就能投入呵！

也就是說，想要樂享清趣，並非皆渾然天成，而是先要有客觀的景，再融入主觀的情，才能情景交融。換句話說，假使景觀中的生態環境遭受破壞，如何得以怡情養性？如果一心奔競於流俗，與名利相

¹ 宋，柳永，〈玉山枕〉。

² 宋，楊萬里，〈小池〉。

追逐，任生活熙來攘往，耗神竭慮身疲體憊，那麼，就算空有幽靜山林清雅庭園，也難以一聆「泉涓涓而始流」之清新可喜和獨享「眄庭柯以怡顏」的靜謐寧祥。想要涉園成趣，「採菊東籬下，悠然見南山」，就需要擁有輕鬆悠閒的心情。想要流憩遐觀「雲無心以出岫，鳥倦飛而知返」，自然生態與生活環境則必須維護在理想狀態。

同樣地，外在環境與生活空間，以及個人的身體和精神心靈，如果容受太多無用雜物，時時忙碌於瑣事冗務，處處憚精於機心，以至於「遁天倍情」，那麼，必然要大肆清理雜亂冗贅，滌神潔慮清心寡欲，以及調和心理保健身體，才能夠復得自然與養生。

雖然我冀望過構築自己的「一山林，一林花，一花田，一田舍，一舍菜香茶香，一屋樂聲笑聲」的退休生活。如今知足惜福，我只想要「一枝筆，幾張任意紙。一盃茶，幾本隨興書。一個人，幾個忘機友。簡簡單單自自在在，活生生過日子。悠哉遊哉！」我的意思是，我仍然要繼續工作謀生，仍要在紅塵俗世裡好好過活。但是我想要調節各種壓力，放慢生活步調，諧和人際關係，簡化資產器物，避免過度消費，重新整理家居，改正一些生活習慣……。

我當然可以按自己的想法去做。但是，觀摩別人的慧見卓識，參考別人行之有效的方法，不也是一種活得簡單的訣竅嗎？自然環境與社會文化都需要永續發展。而人們的身心，允宜如本書作者所提倡的良方：「活得簡單又快樂！」如果再加上「健康」就更理想了。

貳、專書評價：芙蓉萬朵，清妍賦情味³

像一顆露珠，
顫動的，在荷盤中閃耀著晨曦。⁴

本書以「簡單生活」與「永續發展」為主題，符合現代社會忙碌與壓力下眾生的需要，切中人類不當發展之時弊。作者採身歷其境導覽，融情入景，藉機發揮，循循善誘，讓讀者跟隨作者的眼、身、心、意，步步前行，逐漸深入心靈深處。手法高明，富機趣，輕易就達到引導與啟發讀者的上乘境界。本書適時適地融入作者的知識與見解，既不賣弄專業，也沒有堆砌教材，不會讓人生畏厭煩。除了寫景之外，大都是描述生活經驗和說故事的表達法，讓人感到輕鬆親切。文中設計了一些似遊戲實為教材或處方的把戲玩意兒，既可休閒益智，也可供讀者自我省思，甚至在潛移默化中還具有心理療效。使人讀書時舒懷暢意、怡情養性，讀完後可以簡化人心和生活，是其優點。

當夜闌人靜，沏一杯茶獨坐書桌時；或是悠閒午后，泡杯咖啡慵懶街頭時；或是徜徉山居，風簷展書讀時，應該都會被本書所吸引。

「讀書可以怡情，可以點綴，可以長智。」⁵本書兼達，值得以輕鬆心情玩索品味。

³ 宋，方千里，〈花犯：荷花〉。

⁴ 徐志摩，〈她是睡著了〉。

⁵ 佛蘭西斯·培根，〈論讀書〉。

參、大意旨趣：灼若芙蕖出綠波⁶；化出白蓮千葉花⁷

水光浮動著你夢期待中白蓮⁸

勞倫斯·卜洛克在《卜洛克的小說學堂》(Telling Lies for Fun and Profit) 一書中說：「寫大綱，做摘要，就要你把作者煞費苦心撰寫的文字、對話與角色描述，全部略去，只剩下最簡單的脈絡，讓你可以一眼看穿故事的內容。」⁹

雖然本書沒有特別強調，但是尋繹貫之其間的脈絡裡，流動的正是心理治療的良方和當下流行的「樂活」概念與「永續發展」理念。然而本書內容處處珠璣，意境與機趣更值得一玩味，大可放鬆放慢細細讀透。謹略述本書的大意旨趣，以及最精要的摘錄數則。

解析作者的用心：簡單生活、快樂、永續發展

作者開宗明義道：「這本書要分享的是，我對於如何恰如其分地生活在一個人自己的小池塘裡，與池外的自然界合而為一，活得簡單又快樂這件事有關的發現。」

究原作者的本意，可以理解為：一方面，簡單生活是一種自我認知後所採取的生活方式；另一方面，是與外在環境和諧共處的一種生活態度(價值觀)，而這樣子的生活，可以讓人獲得快樂。換句話說，人們應該要以快樂的心情，去過簡單生活，並維護環境體系的永續發

⁶ 三國，曹植，〈洛神賦〉。

⁷ 宋，賀鑄，〈鷓鴣天：千葉蓮〉。

⁸ 林徽音，〈你是人間的四月天〉。

⁹ 勞倫斯·卜洛克著，劉麗真譯，《卜洛克的小說學堂》，頁 43，木馬文化，2006。

展。而不是人云亦云，逐潮流風尚，為簡單而隨性簡單；或者是順應道德要求，或屈從權威外力，訴諸人謀而虛應。

爰此，解析作者的用心，作者主張兩種價值：「快樂」與「永續發展」；採用一種手段：「簡單生活」。

作者認為「簡單生活就是充滿賞心樂事的生活。」但是這並不容易實現。活得簡單又快樂，對我們大多數人而言，通常是需要經由努力建構、經營、維護和付出代價獲得，以及需要透過學習、體會或覺悟的生活實踐與成長歷程。

當然，萬物之靈也覺知到：「如果身在富裕國家的我們繼續用現在的方式過活，地球的資源將無法維持我們的生存。」因此作者呼籲道：「唯一確定的前進道路就是：檢視我們自己、我們的需要、我們身為人類的意義何在；為自己找出最合適的生活之道，在健康、和諧與生命之網裡的其他生物和平共存的狀態中，活得長長久久。我們每一個人都必須是發明者、創造者、發現者，為全體人類找出正確的生活方式。」於是乎，作者希望：「在這趟追尋的旅程中，我有一些重要的發現，想要儘可能和愈多人分享愈好。」讓每個人都能找到自己的簡單之道。

簡單生活四要素

什麼是簡單生活？

作者提出了簡單生活定義的四個要素：綠、活、關係、靈性。

就我個人的理解，「綠」指的是優質生活環境與資源；「活」是正向的生活態度與方式；「關係」是人與環境的相處之道；「靈性」則是貫之其間的精神涵養。唯有靈性才會維護快樂的根源，得著快樂。融合簡單生活四個要素，我領悟到的意義是：「稟於靈性與自覺，在永續發展環境裡，和諧地，以正向的生活態度，簡單的生活方式，悠然

於賞心樂事，得到快樂與健康。」

簡單生活七步驟：蓮葉清單（原則）

「作者透過她心理治療師的專業背景，以親身體驗與幽默的小故事，帶著詩意的沉思反省和直指人心的解說，協助我們創造出屬於每一個人專屬的獨特處方。」¹⁰

作者建議的處方（清單）即下列的七則「蓮葉原則」：

- （一）萬事萬物皆完美：不要再玩譴責的遊戲。
- （二）暫停是必要的：給你自己時間、空間與沉默。
- （三）感官察覺力是快樂的關鍵：讓感覺甦醒過來，學會與生命保持連線。
- （四）我們可以信任過程：隨著改變和不確定一起流動。
- （五）我們都是活生生地球的細胞：像分子那樣思考。
- （六）我們都能讓世界更美好：想看到世界怎麼改變，你自己就要先做改變。
- （七）我們只有當下：培養正念的技巧。

捨棄

我們是得捨棄一些。但捨棄的是壓力沉重的生活形態、過度的刺激、各種各樣的癮、無聊、混亂和絕望。然後以更多的賞心樂事取而代之。

成長螺旋

¹⁰ 李偉文，本書推薦序，〈賞心樂事的再發現〉，《蓮葉清單：簡單生活七步驟》，頁3，遠流，2008。

邁向簡單生活的旅程，都是螺旋狀的行動，或向前或繞圈，或停或走，有時還搖搖晃晃，但總會愈來愈深入。這是一個可能永無止盡的旅程。

順隨改變，信任過程

有意識地認可改變，尊重它是宇宙的一個自然過程。

要把某種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、持續改變的必然和正當，以及這個看似穩固的世界具有的幻象本質。那種修行也會每天激勵我們順其自然，不要白費力氣，妄想攔住生命之河。

找到自己的簡單之道：做就是了

作者說：「我跟你分享了我那蛙塘的小故事，還有我個人邁向簡單生活的『螺旋式』旅程發生的一些旅行見聞。我說出了我的主要發現，也問了你很多問題。我建議你能做的改變可以在那裡找得到線索。我也給了你一些點子、一些基礎，讓你在上面建立起比你直到現在所過的更簡單、更甜美也更充實的生活。此外我也提醒你，只要簡單生活，你真的可以改善那些問題。」

「本書最後還有許多工具，你可以利用它們來引導自己踏上簡單之旅：有書可以讀；有自我治療技巧可以用來更深入凝視你那無意識的心靈角落；有量尺可以用來估計你的生態足跡有多大。唯一剩下的是實行而已。」

自己獨特的處方：我的荷葉札記

作者期許道：「本書的目標不在提供簡單過生活的處方，而在協助你創造出自己獨特的處方。」如同泰戈爾詩云：「故鄉的荷花在這

陌生的水域綻放了，同樣的醇美，只是換了個名字。」¹¹讀本書，有所思，有所得，體現了作者的用心，也因實踐終身學習而獲益良多。爰擷取荷葉，略抒感悟心得七則，「化出白蓮千葉花」，以就教大方。

肆、我的荷葉札記：接天蓮葉無窮碧，映日荷花別樣紅¹²

就像在圖書館裡一樣，不可以隨意打擾別人，
也別好奇別人都在做些什麼事，讀些什麼書？
你只要輕輕鬆鬆、快快樂樂地做回你自己就行了。

著名繪本作家幾米在《躲進世界的角落》一書中，彩繪了一幅綠意盎然的奇妙景致，畫裡人兒輕鬆自在地閱讀著，書頁一隅寫著上述話語。但是，當我隨著這一色彩繽紛的書頁漫遊，沿著一堵巨大的灰牆漫步，行至終點，我看到了熟悉的童話故事，一則我曾經認為荒唐的故事——以手指堵塞海堤缺縫的孩童試圖拯救家園的故事。幾米在圖中透過孩童說出：「每天能為世界做一件微不足道的小事，就是我一天最重要最美好的事情了。」如同寓言和童話故事終了述明寓意，幾米在最後語重深長地寫著：

儘管這個世界破洞百出，但真的不用擔心唷。

每個破洞都會找到一個補洞的人。

但是，如果我們輕易放棄我們該做的，
世界同樣也會放棄我們。

最後，連角落都不給我們躲藏了！

¹¹ 泰戈爾，《漂鳥集》。

¹² 宋，楊萬里，〈曉出淨慈寺送林子方〉。

我覺得用這些話來闡釋《蓮葉清單》一書的主要觀點非常貼切。

人們的生活方式和生命的意義與其生息依繫的環境是攸關的。人們是難以遺世獨立的。而我們最低限能做且該做的就是儘量少破壞生生所資的環境體系。上一世代的簡單生活主要是因為清貧，新一世代的簡單生活則大都是對過度奢侈與沉重壓力的反思。我則介於新舊世代之間，曾經與多數人共同度過物資缺乏的年代，也曾與多數人一樣，經歷從無到有進而追求滿足物慾的歲月。對我來說，活得簡單快樂又健康的觀念，可以說是像樹葉自然脫落般隨性發展而來，其實也是在有心反思與無意自覺過程中潛移默化而得。

有許多人，辛苦忙碌一生，想要回歸田園。於是花錢買一塊地，蓋一幢屋，想要就此悠哉度餘生。結果是終日與蚊蚋土石草木奮戰，毫無閒趣可享。也有許多人，努力多年稍有所成，便致力於打造一座精美宅邸來圓夢，想要就此享受好日子。結果是工作之後還要打理（無論自為或外僱）清潔、整理和維修等一大堆庶務雜物，毫無閒情可談。還有更多人就此積累出無數的髒亂與冗物，毫無生活品質可言。這樣的生活，如此的人生，與我所想要的大相逕庭吧！

讀《蓮葉清單》一書，讓我重新審視省思：我想過的是什麼樣的生活？而這樣的人生有什麼意義？荷花對東方人意義深遠，因此將讀書心得稱為「荷葉札記」，同為七則。

一、與天地共生：我見青山多嫵媚，料青山見我應如是¹³

諾，葉何田田，蓮何翩翩

你可能想像

美在其中，神在其上¹⁴

¹³ 宋，辛棄疾，〈賀新郎〉。

¹⁴ 余光中，〈蓮的聯想〉。

您可喜歡逐稻浪荷香臨風翩翩漫舞？那裡啊！是令我繫念縈懷的家鄉呵！螢飛蛙鳴橘花芬芳，赤足追風單騎逐雲，數不完幻想夢想，湛藍天空自在翱翔。小時候，生活在樸實無華，清靜安寧的鄉下。那年頭，家家戶戶摘竹葉綁粽子，用無患子洗衣服，垃圾可以逕往堆肥坑倒。青蛙是稻田裡釣的，河蜆是溪裡摸的撈的，農家栽種的蔬菜是有機的。飯菜裡，可以感覺到陽光在嘴裡柔柔地綻放，微微的田野的芳香，淡淡的大地滋養的甘甜，溫潤地流暢入喉。因為，連菜乾都是陽光曬的。一切就是那麼貼近自然。

本書作者說：「簡單的生活就是永續的生活。與我們居住的生態系最能相容的生活，就是這種生活。『適者生存』並非指爭鬥、掙扎或贏得戰爭。在這個脈絡裡，『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。這就是生存之道。」

曾幾何時，過度消費，過度污染，過度廢棄，讓鄉間的青蛙不自在，螢火蟲少了潔淨水源。當然，都市裡就更不用說了。塑膠袋、保麗龍碗、紙杯、保特瓶、人造纖維舊衣物、破爛傢俱，甚至壞電視電冰箱、洗衣機觸目皆是蚊蠅蟑螂與鼠輩。回過頭再看郊野，電鍍水污染了鴨蛋，良田成棄土場、垃圾掩埋場以及汽車墳場。鎬污染的土地不可以種稻米，多氯聯苯傷害的身體無法復原。如今還剩餘多少「淨土」？青蛙還有多少棲息處？山巔水涘也有垃圾哩！清灘淨山能淨出多少「清淨家園」？作者質問道：「如果我們沒辦法像這些青蛙那樣，與自己的生活環境和諧共處的話，也會有將我們生吞入腹的鷺鷥嗎？全球暖化鷺鷥和氣候變化鷺鷥、水源短缺鷺鷥和荒漠化鷺鷥，牠們和其他鷺鷥將會從宇宙的外緣飛進來，攫住我們一口吃掉。」

作者省思道：「如果我們現在改頭換面呢？會不會為時已晚？」改過不論時，「東隅已逝，桑榆非晚」，讓我們盡力而為吧！如果，我

們的土地裡是有機肥料和綠肥，而耙不出塑膠袋；我們田園裡灌注的是乾淨的天然水而不是有毒有害的水；我們的山林降下的是甘霖而不是酸雨；我們呼吸的是清新的空氣而不是瘴氣穢氣。那麼，清淨的空氣、水、土就可以再產出健康的食物，給養出健康的人們。

屆時，一切回歸自然；種籽落土，生命都有出路。來自天上湧自地下的水，俱具是清泉甘霖。一切，取諸天地，還之天地。

二、我們都能讓世界更美好：一夜越溪秋水滿，荷花開過溪南岸¹⁵

大地讓草原透著芳菲的新綠

因它承受了馥郁的愛的付予¹⁶

漢密爾頓·馬堡在〈人與自然〉一文中闡述了人與自然的關係，他寫道：「從地球上出現人類開始，人與自然之間的親密關係也隨之誕生。從某一個觀點來看，自然曾一度是我們的監工，現在卻變為我們的奴僕。但從另一個觀點來看，自然一直是我們最忠實的朋友、教導者和啟發者。」

近來，人與自然之間的親密關係不僅只是疏離了，而且益發支離破碎。雖然已有部分人覺醒，試圖降低對自然的戕害，並開始設法彌補過錯。但是，正如本書作者所言：「我們現在擁有一大堆知識，瞭解地球的生態系統如何自己自足，瞭解這小小一顆我們稱之為家的藍色星球要健康運作的必要條件，也瞭解屬於地球一份子的各種形態的生命，但是人類卻持續不斷地毀滅這一切，這不只是諷刺，而是一齣

¹⁵ 宋，歐陽修，〈漁家傲〉。

¹⁶ 張香華，〈綠色的聯想〉。

荒唐的悲劇。」作者進一步說：「如果人類——尤其是在富裕的工業化國家，必須為過度消費和污染的雙重問題負起責任的那些人——不學習新的存在方式，不現在就馬上採用那些方式，那麼地球上各種型態的生命大部分將會走向滅絕。從我們此時所在的位置，到我們為了永續生存而必須前往的目標，人類這個物種面對的是有史以來最為陡峭的學習曲線。」作者認為：「對每一個人來說，應該從自己開始做起。開始的方法則是，讓我們的思想徹底回歸基本：如果要永續生存，非達成不可的必要條件是什麼？」有一個已經被作者和許多人認同的看法是：「簡單生活就夠了。如果每個人都這麼做，問題就解決了。」

是啊！如果每個人都隨身攜帶手帕，少用一張擦手紙，可以少砍幾棵樹；少吃一口肉，八分飽，可以省養幾頭牛；多走路，常騎腳踏車，搭乘大眾運輸工具通勤與往來，省省油料減污染；少裝潢，家居簡樸，垃圾減量；少用高耗源電器，節約能源。如果每個人都減少浪費，減少耗源，每個人都稍微改變，問題就比較容易解決了。

關於進行簡單生活的改變，如作者所見：「愈來愈多人正在連結起來、動員起來、要求改變、創造改變、互相激勵和鼓舞。」因此，可以預見每個人都這麼做時，我們與自然的關係將日益修好。讓自然休息養生，人與自然之間的親密關係將更和諧。作者呼籲道：「雖然常聽見大家在講『順其自然』，但是呢，我們當中有多少人真正在生命中的每個時刻都不忘實踐這個概念？學著跟生命之河一起流動，可能是我們做得到的事情當中，轉變力量最大、最能改變生命和創造快樂的一件事。」是啊！我們能讓自己的生命和世界更美好！

三、你只能拿你需要的東西：採得百花成蜜後，為誰辛苦為誰甜¹⁷

名為公器無多取，利是身災合少求；
雖異匏瓜誰不食，大都食足早宜休。¹⁸

《少年小樹之歌—The Education of Little Tree》一書，敘述了一位名叫「小樹」的印第安小孩，在爺爺奶奶照顧下，從自然中成長的人生。他學到了大自然的規則：「你只能拿你需要的東西。」書中寫道：「只有小蜜蜂提比不明白，它儲藏的花蜜遠超過自己需要的，所以它的蜜會被熊偷吃，還有浣熊，還有查拉幾族人也來分一杯羹。人類也像蜜蜂一樣，總貪取多過自己應得的那一份東西。他們從別人那兒奪取，戰爭便發生了。他們永遠改變不了這個大自然的規則。」

時至今日，台灣仍有一些原住民依循著相同的自然法則生活著。他們與大自然同生共榮的觀念難以被世俗理解。同樣地，他們也難以理解他們生活依繫的山林竟然是某些人的產業，或屬於國家所有。他們取其所需的，留下其它的任由生長或回歸自然。永續發展對他們來說並不成為問題。即使大自然有風有雨，總會為他們留下活路。所以他們從自然中，只拿取他們所需要的。

然而文明社會的人們常愛講：「資源有限，欲望無窮，所以要選擇，要分配。」他們貪多務得，永不饜足。路易斯·史蒂文森在〈黃金國〉一文寫道：「人活一世，渴望的東西好像很多：不勝枚舉的婚姻和決戰等；無論身居何方，每天固定的時刻，我們都不可避免地將

¹⁷ 唐，羅隱，〈蜂〉。

¹⁸ 唐，白居易，〈感興二首〉，其一。

一份津津有味的美食迅速地吞入腹中。粗看一下，傾盡所能去獲取就是紛擾人生唯一的目的。」於是乎，大多數人總拿取遠比他們所需要的多還要更多。貪婪竟被「理性經濟人」一詞給合理化，也給了政客們說不完地崇高理想的口實。

貪多務得，這已經是錯綜複雜且根深柢固的結構性和制度化的問題。有的人除了經由競爭而得之外，甚至訴諸強取豪奪。政治體系的權威性價值分配與權力運作，以及市場上的價格機能與分配機制，在反映出「各盡所能，各取所需」只是一句嘩眾取寵的口號。

相對地，實踐「只拿你需要的東西」這一原則的人都是自覺自發的。有一對富有的企業家夫婦，某次在滿足地享受完一碗牛肉麵後，感嘆人生不過爾爾，再多也吃不下，於是轉而幫助那些生活窮苦，無法取得日常維生所需的人。我的一位同事，因以前曾經困苦求學有所體悟，所以當她行有餘力時，便開始資助需要幫助的學生。我的另一位同事，簡居輕食，不積攢財富，把多餘奉獻四方。這些人們，正是體現了本書作者對簡單生活所下定義「綠、活、關係、靈性」的深意，特別是「靈性」。

四、生命是一條走向無所等待的路¹⁹：蓮心知為誰苦？²⁰

一朵八瓣俱足的青蓮 / 冉冉停在面前 / 我看見我還是重壓在/水泥森林裡面的裡面的 / 一片墜葉 / 蓮瓣上一顆晶亮的露珠 / 盈盈的，把它托住²¹

簡單生活不等同於無所用心，怠惰安逸的生活。

西奧多·羅斯福在〈艱辛的人生〉一文中認為：「一種怠惰安逸的

¹⁹ 霓虹，〈如果用火想〉。

²⁰ 金，元好問，〈摸魚兒〉。

²¹ 向明，〈墜葉〉。

生活，一種僅僅是由於缺少追尋偉大事物的願望或能力而導致的悠閒，這對國家與個人都是沒有價值的。安逸的生活終究不是一種令人很滿意的生活，而且，最主要的是，過那種生活的人最終肯定沒有能力擔當世上之重任。」簡單生活為的不應是避世遁世，或貪圖懶散安逸。人生的意義與價值端在於為所當為。沒有生產，何能消費？沒有勞動，怎有收穫？簡單生活只是一種「安身」的方式，而不是「立命」的處世態度。簡單生活為的是讓心靈清明，精神安定，不旁騖於競逐俗情外務，使得以盡為人本分，追求生命的價值。

史賓塞·邱吉爾在〈人的指導者〉一文中提醒：「在人類歷史的這一刻，對於自然力量的控制，人類已經大大超越了以往所夢想的程度。如果人類希望的話，擺在他們面前的是一個和平與發展的黃金年代。他們僅僅需要征服最後也是最厲害的敵人——自己。」

我認為，人類要征服的自己，其實就是驕縱無度、恣意妄為的自己。簡單生活的目的之一，正是要人們不要恣意戕害，甚至於耗竭，自己的精神、健康，以及天賦環境、資源等。唯有如此，人們才得以安身，也才有本錢用來立命以成功建業。

歐納斯特·海明威說道：「在一個奢華浪費的年代，我希望向世界表明，人類真正需要的東西是非常微少的。」像他這般明智者們，不會習於奢靡虛華，大多過著簡單的生活。子曰：「士志於道，而恥惡衣惡食者，未足與議也！」。子曰：「賢哉回也，一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也！」子曰：「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲。」古老智慧所謂的樂天知命，應該就是要人們快樂地過著簡單生活，認真地做著有意義的事吧！

只圖活得簡單又快樂，卻疏於營生，無異捨本逐末。況且，怠惰安逸的生活終將令人乏味無趣。子曰：「飽食終日，無所用心，難矣

哉！」人活著豈是為了等吃等睡，被當成動物般豢養？

簡單生活不應是無所用心，無所事事，靠人給養地渾渾噩噩過日子。活得簡單又快樂，是過程，不是目標，不是終點。樂天知命，如同荷花般，花開妍盡風情，花謝結子化生，無所等待為所當為之後，「稻花香裡說豐年，聽取蛙聲一片。」才是真快樂哩！

五、樂在工作：大家來唱採蓮謠；採得蓮花樂陶陶²²

荷葉羅裙一色裁，芙蓉向臉兩邊開。

亂入池中看不見，聞歌始覺有人來。²³

這首詩把採蓮女的衣裙、容顏和荷葉、荷花融為一體，生動地描繪出動人的形象與歡愉的工作氣氛。再如「若耶溪傍採蓮女，笑隔荷花共人語。」；「秋江岸邊蓮子多，採蓮女兒憑船歌。」²⁴等等，同樣顯示出，儘管是勞動仍然可以快快樂樂地工作。

佛教十方叢林的僧侶們奉行著「一日不作，一日不食」的修行法門。認為勞動是基本的生活之道，不宜坐枯禪以待布施供養。蘇格拉底說：「小人為吃喝而生活，君子則為生活而吃喝。」達文西也說：「被充分利用過的一天，可以為人帶來幸福的睡眠；同樣地，被充分利用過的一生，可以為人帶來幸福的死亡。」所以，一個人在退休前應該工作，退休後仍應維持勞動或運動。

英語有句俗話說：「光讀書不玩耍，讓小孩變成大呆瓜。」而一味埋頭苦幹的人生則是痛苦的，或是難以長久的。所以，不管工作是為謀生而辛勞，還是為幸福而快樂付出，都應該在工作之中和工作之

²² 韋瀚章(1905~1993)，〈採蓮謠〉。

²³ 唐，王昌齡，〈采蓮曲〉。

²⁴ 唐，李白，〈採蓮曲〉。唐，張籍，〈採蓮曲〉。

後好好過活，更該過簡單生活，不再讓自己額外地勞心耗神。

那麼，如何在工作中快樂地過簡單生活呢？首先，如班傑明·富蘭克林所說：「今日必須工作時，就當工作，因為你不知道明天你會遇到什麼阻礙。一個今日勝過兩個明日；今日事今日畢。」當自己不用擔心未竟事務時，才会有好心情過生活。其次，要多方學習，善用才能、方法和工具，處事有效率富效能，才会有餘閒餘力。偷來的懶散時間和賺來的休閒時間大大不同。理想的簡單生活絕非無所事事。如果我們能有效率富效能地完成工作，才能行有餘力去享受簡單生活帶來的樂趣。此外，要未雨綢繆儲能蓄源，才能好整以暇以從容應付所需。如《聖經》所載：「螞蟻在夏天預備食物，在收割時聚斂糧食。」我們應該在有能力工作時，減少浪費，積攢適量的財富；拋棄無用的冗贅雜物，留一些空間；不要過量工作，擁有些寬裕的時間。留餘地餘力以備需時能應付裕如。如果終日勞碌仍不得溫飽，或無所事事而一無所有，那種生活只算是清貧或懶散，如何能真正過簡單生活？

簡單生活並非只是一味的休息。奧里森·馬登在〈如果我休息，我就生鏽〉一文中寫道：「在一把舊鎖上發現了一則重要的銘文——如果我休息，我就生鏽。對於那些為懶散而苦惱的人來說，這將是至理名言。甚至勤奮工作的人也可以此為警惕。如果一個人有才而不用，就像廢棄鑰匙上的鐵，很快就會生鏽，最終不能適應工作。」

休息不是簡單生活的要義。簡單生活可以讓休息快樂有情趣。

六、愛蓮之出淤泥而不染²⁵：雨滴當中/有另一個世界²⁶

儘管荷蓋上承滿了水珠 但你從不哭泣
仍舊有蓊鬱的青翠 仍舊有妍婉的紅燄
從澹澹的寒波 擎起²⁷

多年來，我的妻子，除了專注於工作之外，一直用心地照顧著家人。直到我整理她的遺物時，在一本筆記裡看見，她對於我雜亂的書桌和一些生活習慣充滿無力感，以及她多麼希望居家環境和生活能如陶淵明般：「戶庭無雜塵，虛室有餘閑。久在樊籠裡，復得返自然。」頓時，「淚一直流成水，水一直流成無限的思念。」²⁸

「驟雨過，珍珠亂糝，打遍新荷。」²⁹經過好長一段歲月的渾沌，我愕然驚覺，身心雜亂如榛莽叢林。蓊鬱的茂林，有巨木，有小樹，有花有草有藤蔓，有朽幹枯枝爛葉。當發現我的生活和生命已深陷入幽黯混亂，想安頓身心的念頭遽然開展。於是我想，就從清理藤蔓開始吧！把朽木枯枝爛葉收拾掉，雜草也慢慢拔乾淨吧！接著，砍雜木修冗枝，留空隙以迎陽光，開路闢徑墾荒以築園圍。我知道，我必須營造良好的生活和生命空間，才能迎向新生活。

我想起了《莊子·天道》所說：「樸素而天下莫能與之爭美。」《莊子·刻意》所言：「平易恬淡，則憂患不能入。」以及《老子》倡導的：「見素抱樸，少私寡欲。」我環顧周遭親友，看到他們的生活方式和

²⁵ 宋，周敦頤，〈愛蓮說〉。

²⁶ 大江健三郎（1994年諾貝爾文學獎得主），《如何造就小說家如我》，頁9，麥田出版，2007。

²⁷ 蓉子（王蓉芷），〈一朵青蓮〉。

²⁸ 蘇紹連，〈岸，你沉沉的睡著〉。

²⁹ 金元之際，元好問，〈驟雨打新荷〉。

活動是：勤勞節儉；素食寡欲；整齊清潔；能施能捨；資源回收。這是過去被我忽略的活生生例子。

我的父親，菲薄飲食，簡樸無華；大學主修農業教育，蒔花種樹最在行，退休後卻屢屢攜回牆隙路縫挖取的花草樹木妥善安置。我的母親，是個多才藝，有智慧，慈悲為懷的素食主義者。她茹素數十年，認為素食對身體、心靈和自然都有益。我的岳母，生活不虞匱乏，卻樂於四處回收資源以善利萬物。我的岳父和妻子都是軍人榮退，他們安於整齊、清潔、簡單、樸素的生活。愛妻一生樸實，對她的鋼琴學生們愛護有加。我竟然一直忽視了她日常幫我整理書桌，折疊衣服的瑣事。如今，伊人往生淨土，不知是否還會惦記著隨性的我，擔心這裡髒那裡亂？掛心孩子是否已把家裡打掃乾淨，衣服洗好？

想想啊！他們竟然都簡單地過著日子。而我，心裡老是掛記著些俗務，總以忙這個煩那個為口實，而放任自己生活無章無序。《莊子·繕性》有言：「喪己於物，失性於俗者，謂之倒置之民。」如今既知本末倒置，自當幡然改悟，不再勞形怵心。

驀然回首，原來，簡單始於內在。

七、守拙歸園田³⁰：笑指吾廬何處是，一池荷葉小橋橫³¹

午夢偏舟花底，香滿西湖煙水。

急雨打篷聲，夢初驚。

卻是池荷跳雨，散了真珠還聚。

聚作水銀窩，泛清波。³²

³⁰ 晉，陶淵明，〈歸園田居〉。

³¹ 明，陳繼儒，〈攤破浣溪沙〉。

³² 宋，楊萬里，〈昭君怨：詠荷上雨〉。

「廉頗老矣，尚能飯否？」人終歸要面臨退休和終老的問題。人生有限，體能智力也會衰退，除非必要，儘管老當益壯大可不必鞠躬盡瘁。老年人需要活動，但不一定要勞碌不休。因此，可以退休，也可以退而不休。也就是說，退休後的生活可以是隨興的，也可以是精心安排妥為規劃的。歸隱西湖或養拙人境，都是人生樂事！

《莊子·達生》道：「達生之情者，不務生之所無以為；達命之情者，不務知之所無奈何。」我冀望退休後的生活是：不以養傷身，不以利累形，在怡然自得的閑趣中健康快樂地過日子。

我想：行腳雲邊去，擎斗杓，暢飲天河。遊方四海歸，閉隻眼，戲看人生。闢一方水土，築一舍安樂窩，結籬遠紅塵，自在逍遙。早醒來，漫步花叢林徑；午睡起，坐看雲影悠悠；晚來時，伴瓊音雅樂清揚，硃批墨註，趣讀書閑寫字。偶有忘機友，三盃兩盞茶香，不知年，老來人生爾爾。想當年，輕狂多情，摘星邀月；想當年，壯志豪情，笑談風雲。老來人生閑趣，忘年忘機，如此爾爾。

我想走在平疇沃野，在立春才過，雨水時節，等待驚蟄春雷。我想縈滿懷欣悅，在晨星啟明喚醒綢繆，晨霧與山嵐繾綣難分的山中，徜徉在初萌的春心，紅芽新綠的溫柔裡，為自己譜一首緬懷昔日的戀歌：「春情蕩漾的山櫻花呀！風中最美麗的悸動！緋紅，是伊含羞帶怯女兒紅；嫣紅，是我情醉神迷癡凝眸。窈窕懷春的山櫻花呀！霧中最濃郁的浪漫！緋紅，是伊丰姿綽約美人妍；嫣紅，是我依戀愛憐心嬋媛。」我想跌坐在蜂蝶逐香鳥囀蟲鳴的花海，陶然於無限風情。我想流連於蓮潭荷塘，迎著旭昇的琉璃光，忘我於：娉婷嫋嫋臨風淅露，一朵菡萏，初晨。我想走入山林，踏著霜露凋零滿地的楓槭，佇望藍天，那孤伶伶緊緊抓住，最後一葉餘輝，孤傲枝頭的一蒼涼。

我想回歸鄉村，「白首臥松雲」。自己栽自己種幾株花木蔬果，除除草曬曬太陽，做個低食物里程的「本地食者 (locavore)」。我久居

都市，也想築個小小行館在水泥叢林裡，不要寬大，只要容我歇歇腳，容我興起時邀三兩親友敘敘舊，「悅親戚之情話，樂琴書以消憂。」當然，我也想利用有限的人生，有餘的能力，做做有益的事。這些生活方式和活動是藝文、運動、養生、旅遊、休息、義工、走訪親友以及勞作等等兼容並顧。老來人生如此，得願足矣！

伍、小啟示 - 綠楊堤畔問荷花³³：自然之美 改善了心靈中的自我³⁴

最是那一低頭的溫柔，
像一朵水蓮花不勝涼風的嬌羞，
道一聲珍重，道一聲珍重，
那一聲珍重裏有蜜甜的憂愁，
沙揚娜拉！³⁵

簡單生活妙招良方不勝枚舉，各有所好，各有所長。老子曰：「不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。」人們如能清心寡欲，生活自然趨於簡單。惟養生易簡，臨終難捨。如王國維所寫：「最是人間留不住，朱顏辭鏡花辭樹。」生死都是自然。但大家高談簡單生活，卻幾乎不論及人生終點。我對年老後的生活沒有新創意，只是稍有不同於流俗的想法罷了，略述如下：

一步一蓮花：這絕妙的甜美，已開放在我自己心靈的深處³⁶

³³ 北宋，仲殊，〈南歌子〉。

³⁴ 沃爾多·愛默生，〈美〉。

³⁵ 徐志摩，〈沙揚娜拉〉。

³⁶ 泰戈爾，〈蓮花〉，《吉檀迦利》。

在家：赤腳踏實地，衣著簡單，清水輕食；善用自然光，空氣流通，多種綠色植物；用鉛筆寫字，用熱水洗碗。出門：和光同塵；安步當車，輕囊行遠；腳踏車代替機車，大眾運輸工具代替開車。

蓮花化生：光明在我生命的中心跳舞³⁷

我曾經從各方面認真探討安樂死問題。我認為自殺或安樂死並非善策。如果我生重病，除非當代醫學可以救且癒後生活有意義，否則，藥石罔效下苟活無益，不必虛耗資源。我將放棄積極治療，靜待天命。

自在蓮花：無人賞、自家拍掌，唱得千山響³⁸

天籟最妙，人聲最美，無須擾人的伴唱機，陶然放歌，怡然自得最樂。當我辭別人間世，無須佛懺道儀，只要親友清唱一曲〈浮雲歌〉：「不要問我是誰，不要問我來自何方……。」這曾是愛妻的遺願。

紙蓮花：我的存在，是一個永恆的驚奇，這就是人生³⁹

一個真豁達的人，當他一切皆空時，是否也能以最簡樸的方式善終？愛妻的告別式，我遵其囑咐，臨之以「簡」與「樸」。至於我，日後只需一具「再生紙」製的棺材⁴⁰就夠了！

蓮之淨土：如是我聞，五蘊皆空

慎終追遠不重在行禮如儀，而應以發自內心的虔敬、信仰與情感來維繫。人們往生後，事實上連墓園寶塔都是累贅。日後，我希望以

³⁷ 泰戈爾，〈光明〉，《吉檀迦利》。

³⁸ 清，止崑，〈點絳脣〉。

³⁹ 泰戈爾，《漂鳥集》。

⁴⁰ 2007 綠化生活 - 能源、環保暨水科技展「綠色生活好主張」徵文 - 佳作。本人作品，非抄襲。

任何回歸自然的方式安返淨土。

陸、結論：所有的星星都盛開著花⁴¹

小楫輕舟，夢入芙蓉浦。⁴²

唯有綠荷紅菡萏，卷舒開合任天真。⁴³

「當一個人衣食無虞之後，下一步是什麼？」亨利·大衛·梭羅於《湖濱散記》〈民生篇〉中如是問。他也問道：「生命的意義究竟為何？我們目前所過的生活方式，真的是自己所屬意的嗎？會不會只是抱持著兩害擇其輕的心態來逃避現實呢？」

梭羅於該書〈村莊軼事〉一文中認為：「心靈簡單就是美，生活簡單就是享受。」於〈民生篇〉中則說：「生活簡單看似簡單，但文明的惡果卻是無所不在的。因為人人都在競爭奢華。」又說：「我依然享受著文明的成果，只是很有技巧性的剔除不必要的包袱。」

想要過簡單生活，有部分人是經由自省而來的。他們似乎自覺已經「悟透」或「看破」了。但是就算看破了悟透了又如何？其實，人生的真正意義並不在於看破或悟透，而是在於「圓成」。

一個圓滿的人生不在於能捨能棄，少私寡欲，或清淨無為等作為本身，而在於一個人做這些修為，對自己、對他人、對周遭外物、對生存依繫的環境、對天地，是否有所「圓成」。譬如，過簡單生活是否可以圓滿成就自己的價值，同時無害他人，甚至有益眾生？

除了人們的身心靈健康、生活的意義以及生命價值需要圓成，陽光、空氣、水、土、住居、環境、地球等的健康(全)也都需要圓成。

⁴¹ 聖修伯里，《小王子》。

⁴² 宋，周邦彥，〈蘇幕遮〉。

⁴³ 唐，李商隱，〈贈荷花〉。

所以說，過簡單生活只是方法手段；目的是落實永續發展理念來維護健全的生活環境體系，以輔成自己快樂又健康地活在當下，並有益（或降低損害）其他人和以後世代人的生活。

誠如本書作者所言：「所謂的簡單生活，最重要的就是每一個層面都健康的生活。」如果每個人都這麼做，問題就解決了。

歸根究柢，解決問題的出發點在於個人自己。甘地說：「想看到世界有什麼改變，你自己就要先做改變。」簡單始於內在，始於個人的身心靈健康。更重要的是，健康之中要得到快樂。

亞當·傑克森在《人生的四大秘密》一書中寫道：「許多人終其一生都在尋找快樂，卻從來沒有找到，……你光是改變生命中的一些事，是無法找到快樂的，除非你改變自己。」又說：「快樂，是生命中最大的禮物，而這是每個人都有的。你找不到快樂是嗎？那就去創造它啊！不管你的情境怎麼樣，你都有創造自己快樂的能力。」

過簡單生活是一種創造快樂的有效手段。因為，「簡單生活就是充滿賞心樂事的生活。」而其中最有益於身心靈健康和快樂的賞心樂事則跟自然環境習習相關。

沃爾多·愛默生在〈美〉一文中說：「俗世紛擾牽絆了人的身心，一旦回到大自然中，自然的醫療妙用就得以發揮，讓人們恢復身心健康。走出熙熙攘攘鬧市的商人和律師，抬頭看見藍天和樹木，就會重新感受到人的本質。在大自然恒久的天籟中，他領悟到自我真實的一面。」梭羅在〈孤獨〉一文中說：「在任何一樣大自然的事物中，你總能找到最甜蜜、最柔和、最純真、最讓人最精神振奮的伴侶，就是對那些憤世嫉俗的人和整天憂心忡忡的人也是一樣。生活在大自然中，只要感官還在發揮作用，就不可能有太深的憂鬱……當我享受著四季的友愛時，不管什麼都不會讓生命成為我沉重的負擔。」

其次，家居生活、旅遊和休閒活動也能充滿賞心樂事。居家要簡

單，才能得清閑享清趣。旅遊要簡單，才能輕囊行遠，才能享受無拘無束的自由。休閒要簡單，才能輕鬆自在，滌盡身心的疲憊。

近年來開始吹起一陣「樂活」生活風。樂活是譯自英文「Lifestyle of Health and Sustainability」的首字語「LOHAS」，意思是「重視健康和環境永續發展的一種生活態度」。「樂活族」則泛指某些愛自己、愛家人、愛地球的特定族群。他們在生活與消費行為上會考慮到自己和家人的身心健康與對環境的責任，並且追求快樂、健康和自在。他們生活於健身養生、天然有機食品、節能綠能、環保再生、預防醫學和自然療法等；部分人還進行社會參與和追求身心靈成長。凡此種種能讓人活得健康快樂的東西或活動都屬於所謂的「樂活」。此外，他們也有著一種精神覺知和正義感，諸如拒斥來自於剝削勞工生產的咖啡豆和虐待動物而得的毛皮等等。介於「樂活族」和「亞米希人 (the Amish)」之間，還有一種稱為「樂簡；LOVOS」的族群。他們過著「自願簡樸的生活型態 (Lifestyle of Voluntary Simplicity)」。他們雖不像亞米希人駕馬車，不使用電燈，但是生活仍然力求簡樸。

相對於個人自覺的生活態度，政府與國際組織間也積極在推動永續發展。1987 年，「世界環境與發展委員會 (WCED)」於聯合國第 42 屆大會中，發布了「我們共同的未來 (Our Common Future)」報告，將「永續發展 (sustainable development)」一詞定義⁴⁴為：「能夠滿足當代的需要，且不致危害到未來世代滿足其需要的發展過程。」另外，「氣候變化綱要公約」第三條的「跨世代衡平 (intergeneration equity)」原則認為：「每一世代所接收的自然及文化遺產，均係受託自前一代，並且須為後代而保管；每一世代對後世代均有義務將文

⁴⁴ 「永續發展」一詞，請參閱，台北市永續發展全球資訊網《<http://www.epb.taipei.gov.tw>》永續發展 Q&A，並請參閱，「何謂二十一世紀議程」與「臺灣因應永續發展的進程為何？」二則。

化及自然遺產，以不劣於其所承受時之狀態，移交給後代，但亦有義務對本世代提供合理使用地球遺產之機會。」⁴⁵嗣後，聯合國更成立「永續發展委員會」，以協助及監督各國永續發展之推動。⁴⁶

自此，永續發展成為各個國家、社區和社團的重要推行事項。從鼓吹「環保生活」、「綠色消費」和「綠色國民所得帳 (Green GNP)」⁴⁷，到勵行「節能減碳」和降低「食物里程 (food miles)」⁴⁸；從採用「生態工法」⁴⁹到提倡「綠建築」⁵⁰，種種努力日見成效，值得欣喜。

不過，儘管有政府和社區、社團的有識之士的推動和參與，如果無法落實到個人的實質生活層面，永續發展是無法奏效的。所以讓人們經由「覺知」而「感動」，進而「覺悟」願意「奉行」是必由之途。而最有效的誘因是從提倡健康生活做起，然後以「簡單生活」做橋樑把「永續發展」和「健康生活」連結在一起就水到渠成了。

最重要的是，如作者所說：「界定我們生活簡單與否，不在於內容而在於『過程』」。重點是內在，不是外在。心境、態度、專注程度—

⁴⁵ Article 3,para.1 & para.4 of the United Nations Framework Convention on Climate Change.

⁴⁶ 本段文字引用自本人某一作品，非抄襲。該文所涉引用部分均已註明出處。

⁴⁷ 「綠色國民所得帳」(Green GNP)，本質上即為一整合經濟和環境的社會會計帳，它將經濟成長效益、自然資源消耗以及環境污染所帶來的負面影響納入考量，具體的描述並呈現經濟和環境系統之間的互動關係，作為有效管理和使用自然資源的依據，並且可以用作衡量經濟永續發展的指標。

⁴⁸ 「食物里程」指有機食品運送至消費者所需之距離。距離越遠，耗費油料與排放廢氣越多，則有失享用有機食品之本意。爰此興起了一群只吃當地食物的「本地食者 (locavore)」。

⁴⁹ 「生態工法」，亦即在於施工強度與安全性得以確保的前提下，利用符合生態與保育標準的工程方式的概念與做法。請參考，全國生態工法入口網站《<http://eem.pcc.gov.tw>》。

⁵⁰ 簡單的說，透過施工、建材及建築設計，以消耗最少的地球資源、使用最少能源及製造最少廢棄物為原則，所建構出來的建築就是所謂的「綠建築」。

這些才重要！」以及「因此，你唯一需要做的是：放輕鬆，打開你的所有感官，活在當下每一刻的充實和圓滿之中。」如同倡導簡單生活的梭羅於〈孤獨〉一文中所說：「猶如自己也化成樹海中的一片綠葉，又豈會擔心被大自然所遺棄？」

如果您已建立自己的簡單生活原則，那麼就順隨自然，好好過自己的健康快樂日子。假使您還沒有屬於自己的簡單生活原則，那麼，先從參考本書的看法開始，並且經常「提醒自己重溫簡化原則『蓮葉清單』：避免自責、撥出時間、培養沉默、與我的感覺協調一致、尊重我的身體、信任過程而不要追求確定、記得萬事萬物都連結在一起，並且盡我所能活在『當下時刻』。」直到像呼吸一樣自然。

歸結而言，簡單生活的真諦在於健康快樂與永續發展相互調和，並滿足圓成。如果每個人都依自己的簡單之道健康快樂地過日子，同時所有的人們也都活得簡單快樂又健康，那麼，誠如作者所言：「我們都能讓世界更美好。」許多問題也就解決了。

此次，我藉由撰寫《蓮葉清單》一書之讀書心得，順勢重溫了《湖濱散記》裡「在複雜中求簡單」的生活理想，也再次省思老子的「道法自然」與墨子的「節用節葬」哲理。我尋回了純真的童趣，也回憶起鄉居生活的情景。我感動於周遭親友們的淳樸；感動於諸多有心人士為這世界所做的努力與付出；更感傷於自己馳心於俗務，沒能讓愛妻健康快樂地與我悠然偕老。我因此重新認真地省思：「生命的意義究竟為何？」也檢視了目前的生活方式，並期許自己展開新生活。

我期許自己能如本書所倡導：「活得簡單、快樂又健康！」更希望大家共同推行「永續發展」志業，共創美好的將來。