

# 發現生命的軌跡

## -- 《蓮葉清單》讀後感

【佳作獎·郭俊開】

### 壹、蓮葉小語 - 前言

蓮葉孤掌向天，像池塘水面上綠色的漩渦，一夜風吹雨打，葉面竟不著痕跡，彷彿大雨狂舞只是夢境虛擬，風雨之後，蓮葉又張開，迎接溫暖的陽光。讀後「蓮葉清單」，才發現書中所敘述的簡單生活，正是引領著我走出癌症的陰影，重新感受新生命的喜悅。六年前，當我身體不適就醫，經各種詳細檢查後，醫生宣佈我罹患大腸癌合併轉移淋巴，離生命的終點大概只有六個月。這突如其來的惡耗，讓我既驚訝又恐懼，心情跌落谷底。

接受一年六個月的化療期間，我徹底改變過去的生活方式，不斷傾聽自己內在的聲音，順隨過程，找到自己的簡單之道。這些簡單的生活，讓我發現生命的軌跡，癌症猶如一陣狂風暴雨，若能從中調整出最合適的生活步伐，癌症何嘗不是一個轉機，讓我在簡單生活中看到生命的亮光。

對於如何面對癌後的生活態度，我開始學會如書中所敘慢下生活的步伐，學會開放心胸來經驗世界，學會不偏執在自己的認知裡而能接納大自然任何的呼喚，也學會擴展心靈的限度並學會愛人、愛土地、愛地球上所有的資源，並學習與自然的對話，接受簡單生活的真

諦。

當有人問起我六年來的抗癌，在醫療康復的支出時，我很坦然地說只花不到台幣五萬元，讓大家很驚訝，我如何做到？其實很簡單，我在簡單生活的清單裡找到充滿賞心樂事的生活，也展現出心靈完整的一面。

本文不僅是我讀後的心得報告，更是我實踐簡單生活最真實的見證。讀後或許會心頭為之一震，這些心得故事相信會帶給我們更多的啟發。人的存在是有意義的，尤其我們的身體，像書中所說是一隻非常敏感金絲雀，要懂得珍惜自己的健康，更要珍惜自己的生命。在死亡邊緣的癌症病人，無不把握一分一秒活著的時光，做他想做的事。

讀後這本書，讓我發現了生命的軌跡，生命的運轉都有跡可循。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？為自己找出最簡單的生活之道，在健康、和諧、與生命之網裡與其他生物和平共存，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，為自己為全人類找出最正確生活方式。

癌後讓我生活步調慢下來，平日習以為常的生活中，用著放大鏡細細檢視，竟會有許多沒注意到的驚訝與喜樂，如過去所種的許多小樹苗，都已成林，置身綠野，傾聽大自然的聲音，練氣打坐，樹木沒有忘記我，它陪我一起抗癌。這種簡單的喜樂，不必另外去尋找，平常就蘊藏在我們的生活中，既使癌上身，也可以很喜樂。

書中所介紹七個簡單生活的步驟，也是我一步一履向心靈內在的探索。當面對自己生命的傷口，在這本書的論述及故事裡，再次觸景生命的真善美，感受了人與自然間的愛、簡單生活信仰的力量。

## 貳、蓮葉萌芽 - 從頭說起

作者以樹葉比喻人生的起起落落，如果我們任意拔掉樹上的樹葉，樹木有生命，會吶喊，但是等到秋天來臨，有一天它們會自動自發地放不執著，輕搖款擺，飄落到地面。

人生，也是這樣在因緣中輪轉，如果從外在、欲望、世俗的成功開始，無法讓人賞心樂事，唯有從簡單生活及心靈的滿足來改變，才是可靠的。尤其人的身體十分脆弱，一旦面臨巨大變化，就像樹葉飄落時，我們只有不執著放下一切，反省改善過去生活的方式，所謂心田不長無明草，性地常開智慧花，必然能重展新的簡單生活。

什麼是「簡單生活」呢？並非是獨居深山荒野，或是把居家裡一半的雜物丟掉，作者給「簡單生活」下的定義具備了四個要素：

要素一：「綠」一個人要為這顆活生生的地球的未來負起他個人應盡的責任。

要素二：「活」查覺到我們自己是活生生的，會悸動，有感覺，一直在體驗中，且對週遭的世界敏感至極的生物。

要素三：「關係」是指了解自己是整體的一份子，以及感覺到自己與地球上所有人類，所有生物之間的聯結。這包括隨時準備要在互相尊重合作和關懷的情況下，他們分享的狀態。

要素四：「靈性」是一種萬物皆有神聖之處的感覺，一種人性，一種對於宇宙如此浩瀚廣袤，以至於我們有限的心智，無法理解其神秘運作方式而產生的敬意。

作者在開始探索什麼是「簡單生活」的旅程時便遇到一個巨大的矛盾，猶如一顆大岩石矗立在路中央。他經多年探索，若不繼續過著這樣的生活方式，是不是就可讓自己擺脫掉這一切的罪惡感？那麼生活在某些方面一定會變得更複雜，因此，他認為「阻力最小的道路」是最簡單的道路。

作者指出，如何發現自己能做的所有事情裡，「簡化」可能是令

人最快樂，最有成就感，最喜悅且最感到滿足的其中一件事。一旦有那種感覺等於就逮到了「簡單蟲」，一旦捉到那隻蟲剩下的自然就會跟過來。

對我，癌細胞就是「簡單蟲」，讓我徹底改變了生活，以下是我的心路歷程。

癌症，我始終不會想過這個問題，更不敢相信會在我年過半百後必須面對。我自認身體很硬朗，幾十年來似乎沒有感冒過，更不用說住院動手術。也許對自己的健康太有自信，加上每天作息時間填得滿滿，沒有多餘時間去做任何的健康檢查。直到六年前的元旦，大家正高興與迎接新的一年，而我卻被意外診斷出大腸惡性腫瘤合併淋巴轉移。當時的情況十分危急，遺囑還來不及寫，就被推上冰冷的手術台上。刺眼的手術燈光洒落在身上，我才如夢初醒，人生是多麼無常。

罹癌後，第一件事就如作者所說找個地方安靜坐著或躺著，瞭解自己的生活某方面需要藉由進一步簡化來改善，我列了一份清單，檢討自己的生活。

我服務公職已有三十多年，工作忙碌，卻樂在其中。工作上，抱持「今日事，今日畢」的態度，當日處理未完的公務，帶回家熬夜處理。餓了，禁不住吃宵夜的誘惑，各種油炸食品及醃漬物，吃得津津有味。幾乎每個晚上總是大快朵頤後拖著體力透支的身體入睡。怎麼也沒想到，熬夜及宵夜，正如一把鋒利的雙面刀刃，劃破生命的沙漏，一點一滴把健康的身體吞噬了。

九二一大地震後，毅然投入南投縣及台中縣的救災及復建工作，先協助組合屋的營建及周邊環境綠美化，然後在集集社區大學開設休閒農業課程，也利用下班後及假日奔波各災區，協助農民規劃休閒農場及社區綠美化。每天早出晚歸，一心只想災民生活能早些安定下來，也能及早重建家園及事業。當時自己的生活緊張而忙碌，猶如書

中所敘述在沸騰水裡的青蛙，等發現身體已無法負荷外在壓力而出現警訊時，為時已晚。

忙碌了一年，剛開始，只是輕微的腹瀉症狀，到診所看病，服了一些腸胃炎的藥後，不理會身體發出的警訊，繼續過著忙碌又緊張的生活。後來，腹脹的症狀越來越明顯，腹痛也更加劇烈。服藥後病情一直無法改善，也未警覺到自己的健康已刷爆了。

在這份清單裡看到了自己，平時看保健方面的書，總會教人防範於未然，早期發現，早期治療，我一直未把它放在心裡。我安慰自己，小小毛病大概只是胃腸發炎而已，不會那麼倒楣是癌症吧！正如書中所說，有許多因素使我們一直原地踏步，被舊習慣綁住、工作過量、消費過度、東奔西忙，最後筋疲力竭，以致癌已上身，渾然不知。

直到持續三個星期無法排便及進食，開始出現疲倦、噁心、嘔吐及發燒症狀，才開始準備找一家大型醫學中心來檢查時，突然全身虛脫倒在辦公室裡。經緊急送往醫院做腹部超音波檢查，已出現一大片腹水。接著接受大腸鏡的檢查，才發現癌細胞已攻占了一大段的腸道，附近的組織極像被烤焦又泡水的香腸，怵目驚心。

看到病床掛的病歷卡，我驚覺到生命的旅程像是書中所說是一種螺旋狀的行動，或向前或繞圈，或停或走，或是搖搖晃晃，我該如何選擇？

緊急手術完成，從恢復室被推回病房，不到一百公尺的距離，卻讓我感受到與死亡的近距離接觸，是如此無奈。

公務生涯中，與同事間幾乎不會談到死亡的問題，那是很遙遠的事情，既使與長輩在一起，也不會談到死亡時，想要做些什麼準備與了解。因為傳統上這是很大的禁忌。尤其，我才年過半百，提早面對，不是破壞好心情嗎？

作者說得很好，我們從很多不同的路徑過來，最後都會在書上的



每一頁相遇，我罹病的心路正與作者的小故事，不期而遇了。

## 參、蓮葉新生 - 原則一：萬事萬物皆完美： 不要再玩譴責的遊戲。

讀了「蓮葉清單」後，才發現我們無法排斥死亡，也無法抗拒，更無法討價還價。而發生的過程，是那麼深深感覺無能為力與無助，沒有人想經歷這樣的時刻。當時的心情是複雜的，但我沒有撻伐自己，開始思索如何重新調整自己的生活，就如書中所說萬事萬物皆完美，不要再玩譴責的遊戲，包括責怪自己，責怪別人，責怪自己對社會關懷的過度付出。

作者認為創造簡單生活應帶著「初學者的心」開始投入計畫而不被舊有的思考模式、態度、回憶及過去的經驗等等汙染，不責怪自己，不譴責別人，不設法控制自己的思想，不強迫自己接受新的思考方式或新的行為模式，用新的眼光看自己，看自己個人的生活及世界狀態就行了。

癌後在生活上就是嶄新一頁，宛若一張乾乾淨淨的白紙，只要用全新的眼光看自己，彷彿自己正透過一副眼鏡觀賞多變化風景似的，這是簡單生活的第一步驟，我做到了。

作者非常地不喜歡數字管理。認為數字管理可以讓目標具體，但不適用於生命管理，那是壓力的來源。他認為生命充滿偶然與機運，這是要用心體會，強迫用數字來規範只會徒增許多無奈與惋惜。正如患癌期間，許多的癌症指數上上下下，太過於專注，反而增加自己的壓力。

病痛讓人無法忘記，躺在病床上氣若游絲，全身插滿管子，其中的鼻胃管，塑膠製的，口徑與冷氣機的排水管似乎沒有二樣，從鼻孔

直達胃，的確很不舒服。每天量著流出墨綠色的胃液，只有加重心理的負擔。為了化解情緒上的牽纏，想出了點子，把自己想像是古時的武俠劍客，笑傲江湖，視俗事如浮雲般的瀟灑自在，與天地融為一體。而一條管子，一瓶瓶胃液，只是簡簡單單一些用具而已，算得了什麼？這念頭一轉，心情竟然舒暢許多了。

作者在書中指出：「把眼光放在天上一顆星星上面，就這樣看風怎麼吹，潮水怎麼流，然後畫一張美麗的圖畫」，我的心理移轉，讓我學會簡單化的心思，舒解了許多的病痛。

住院三個星期，傷口發炎拆線，清除糜爛的肉塊，再縫合，短短過程，卻讓人痛徹心扉。醫師要替我注射止痛藥，我拒絕了，不是我很勇敢，而是我相信人本身就有很強的韌性，只要意志堅強，都能激發出體內一股潛在的力量。以前練拳所學的放鬆方法及靜坐練氣，或許可以試試。手術後幾天，身體十分虛弱，只能做一些簡單的放鬆動作。十天後，略能站立時，病房裡或會客室，都可以看到我身上還掛著鼻胃管及引流管在練太極拳，醫護人員嘖嘖稱奇，還說是頭一遭看到呢。

我住三人的病房，不覺孤寂，病友與家屬間都會分享抗癌的心得，許多故事背景雖然不盡相同，但勇敢面對癌症的心情卻是一樣。同事、親友、社區大學的學生，還有遠從國外趕來的家屬及在台的家人，不斷給我打氣加油，都是精神上最大的支撐力量。偶而聊到一些輕鬆話題，濃郁的親情及開朗笑聲劃破了寧靜的空氣。

罹癌，或許生命出現了一個缺口，但何嘗不也是對生活的一種反省。就如書中所強調的這個世界是完美的，在此時此刻，想像和萬花筒的圖案一樣，這個世界會一直變，但不管怎麼變，都要相信一樣完美。正如新生的蓮葉一般，可以無限的開展，沒有錯誤，只有結果，過去的已過去，我是新生的，一切都放空，重新調整自己的生活方式，

如能藉由調適飲食習慣及生活方式來修補身體；同時，也能學習笑口常開，積極面對生命與惜福，必然會獲得更多啟發與成長。住院，正是我一生中最大的轉捩點。

作者在書中以自己為具體實例，分享如何超越悲傷與壓力，他說：「我們每個人有一隻非常敏感的金絲雀，那就是我們的身體，如果我們過的生活完全符合基本的動物天性，那麼這隻金絲雀就會心滿意足的高歌。」我們的身體是否過度耗損呢？作者列了二十道自我檢測題目，很顯然的，以前的我對待自己的身體是不合格的。

作者談到如何從壓力到接納失落的事實，從經歷痛苦到適應新的環境，並對失落經驗重新詮釋、體會，原來「生命不圓滿而依舊有它的美」，「把每一顆石頭都翻過來，看看事物的陰暗面，質疑一件事，任何事情都不要認為是理所當然」，癌症不就是一顆石頭，不妨翻過來，檢視一下自己過去生活的缺失，我就是新的生命了。

作者認為萬事萬物皆完美，事情發生沒有對錯，端看態度，不要用負面來約束自己。他引用一段祈禱文：「祈求上天賜於我平靜的心，接受不可避免的事；給我勇氣，改變可以改變的事，並賜給我分辨此二種的智慧」，他說：這種智慧很簡單，要分辨可改變與不可改變，端看那件事是自己的事還是別人的事，是自己的就是可以改變，是別人的就是不可以改變，就這樣簡單。癌在我身上，是自己的事，我當然可以去改變，萬事萬物皆完美。

簡單並不是找苦頭吃，人們愈是了解和處理自己的需求坑洞，那追求簡單生活的旅程就會愈順利了。落貝特所說「我們沒有辦法跟細胞討論政治或意識型態，因它們只關心生命的維繫和繁衍所需的條件。它們也提醒我們是自然的一份子，這是無可避免的事實。」只要對細胞有益的就對人類就有助，而對細胞有害的，也會為所有人以及整個世界惹來麻煩。如果細胞的必要條件沒有得到滿足物種就會滅



絕。人們與大自然的密切關係是脫離不了的，與大自然共處共存屬人類根本。

## 肆、土中生蓮，轉識成智 - 原則二暫停是必要的：給你自己時間、空間與沉默

目前忙碌的社會，疾病背後最大的原因之一就是壓力。這表示我們都受制於「壓迫、緊張和勢力」，只不過方式有很多種。心情和情感層面一樣都有壓力，壓力有一個隱藏的陰暗面，人們一般不會去注意。所以，再邁向簡單生活的旅程中我們繼續往前行的時候，要仔細留意內在的風景。

病房裡看到牆上一幅蓮花的畫，我忽然領悟到，病痛正是陶器，菩提是瓷器，泥土的性質是一樣的，不同的是菩薩用來盛蜂蜜，煩惱的人用陶器裝許多雜七雜八的東西。所謂識就是煩惱，生活複雜，所謂智，就是菩提，煩惱由無明業識而生，菩提由清淨簡單生活而長。

這樣的感觸可以回應到作者所指出我們要無煩惱，一定要讓自己遠離枝枝節節一直下探到根部和樹幹，瞭解自己是怎樣的人，以及要有哪些基本條件，我們才能過那種簡單、愉快、有趣又讓人深感到滿足的生活。

假期能為生活注入新活力，每隔一段時間，要讓自己休息一下，唯有為自己創造出寧靜的時候，才會欣賞和享受簡單之美。

作者強調，愈是瞭解和有能力處理自我需求的人，追求更簡單過生活的旅程就會更順利。

他的道理很清楚，在情緒緊張及煩惱的狀態下，人體會釋放大量能量，如果沒有確定的活動方向去使用這些能量，那麼這些能量就會使人處於一種沒有方向的激動狀態。正如灌溉田地一樣，如果水放得

很足、很急，卻沒有水渠引導水流，這時水勢泛濫，反而會損害莊稼。人在焦急或很生氣時，如果不知道怎樣去應付所遇到的事件，就會渾身發抖，不知說什麼好，也不知幹什麼好，其原因即在於此。

讀完後發現作者很有條理地以生理學的角度切入，探究生活緊張對人體造成的影響，雖然每個人有其個別的差異，同樣的狀況發生在不同人身上，也會有截然不同的前因後果。但是我們大部分的壓力，都是來自於社會上的人際、或是自我成就動機所造成，這些壓力把我們捆住，無法動彈，但也同時鞭策著我們向前進步。壓力就像是一把雙面刃，要如何適當的使用它，端靠我們自己做出理性的抉擇了。

記得，當時手術醒來時，在新加坡醫院擔任麻醉科醫師的大妹已僕僕風塵出現在病榻前。當時，心想她一定會帶些止痛的良藥或是千古秘方來，結果從她行李箱裡掏出來的是一本印刷精美的「金剛經」。她放下身段，第一次扮演看護的角色，幫忙處理病房生活起居各種雜務。忙完後，她娓娓而談生活中修持的故事，霎時才恍然大悟大妹的關心，要我養病，也要養心養性，試著放下心中一切羈絆牽掛。

如果說住院也是一種暫停，那是必要的，我們要能安於獨處才能體會生活，孤獨與寂寞是不同的，孤獨是物理狀態，是分離的個體，而寂寞是心理狀態，是意識的孤鳥。

在享受孤獨體會生活中，不妨多傾聽自己內心的聲音，然後陶醉於大自然音響的和聲與生命脈動的節奏中，讓這種優美的旋律，喚起我們對生命的憧憬，觸動豐富的心靈甘泉。

作者指出我們要學會和自己身體對話，身體一旦悄悄傳遞著苦惱的訊息，就要仔細傾聽，不要等到症狀成熟，完全顯現才來就醫，就要付出更大的代價了，我就是一個活生生的病例。

生活中有太多沉重壓力，我們要列出一份清單，認真的反省，然後生活上做必要的調整。儘早踏出第一步是很重要的。生命就是改

變，萬事萬物每秒都在改變，我們要學著與生命之河一起流動，將會種下甜蜜的「簡單」種子，在生活裡開花結果。

## 伍、蓮葉憚悟 - 原則三 感官覺察力是快樂的關鍵：喚醒你的感官

蓮葉與水，因緣合而成；因緣離散而滅，法亦無所從來，去亦無所至。人生諸相是由因緣所合成，我們的身體，我們的命運，甚至於我們的環境，何嘗不是因緣所作呢。因此，時時運用我們感官去察覺生命的軌跡，就會發現生命真理。

作者認為活在當下是一種專注又開放的精神狀態，打開所有的感官，讓所有的感知可以進入人類知覺的深層狀態，賞心樂事就會浮現在日常生活中

當我們無緣無故地感到疲倦，某些事情一直縈繞心頭，或覺得精力耗盡，或無精打采時，就應警覺到我們的敏覺力及察覺力大不如從前，或者大部份被過濾掉了，就像某些事情一直徊繞內心。因此，作者強調培養感官覺察力是簡單生活重要的關鍵，讓感覺甦醒過來，學會與生命對話。

作者在書中有突破性發現，他指出當我們在所有的感官完全開放的狀態下運作的時候，食物會變得更有滋味，花朵變得更芳香，織物的質感更形豐富，音樂更為動聽。

簡單生活，可以有效清除環境及身體方面的毒素。環境污染物被我們的身體吸收後，可以造成長期持續的傷害，而出現疲倦、思考混沌以及其他許多徵兆，甚至癌症，這一切都阻礙了靈性覺察力及靈性的增加。

我們的物質生活愈來愈複雜，精神生活的複雜度也隨之提高。當人類還生活在部落環境，群體的智慧以故事的形式保存下來，埋藏在山川大地之中，一代代相傳，當時的人類生活雖然簡單，但精神生活是豐富的。這種「個人成長」的潛力實際上是無限的。

記得出院後，腹部還綁著繃帶，醫師說不必擔心傷口會裂開，只要不怕痛，儘量讓身體動一動。因此，我開始思考如何融入早期先人豐富的文化活動，又能以最簡單方式提昇生活的品質，我選擇了以武術運動讓感覺甦醒過來。

武術起源於農村社會，歷代相傳至今，已有數千年歷史，在琳琅滿目的體驗活動中，武術是一種內外兼修的運動，強調意識與肢體動作的統一協調，要求意、氣、勁、形的統一。

武術之所以能吸引我，不僅因為它是一種增強體質的運動，而且更融合了防衛武技、藝術、哲學、兵器、醫學及農村文化為一體。更重要的，武術是一種極為簡單的運動，不需設施，不需裝備，消費很低，不消耗地球資源。

武術運動裡常顯現出天人合一的農村傳統文化，這種內外合一的整體運動規律，反映出習武者與自然界的融合為一體，這是武術運動獨具的特色，也是書中簡單生活的核心價值。

作者認為成長有兩方面：一是外在，另一是內在。外在是人口的膨脹，那是量的成長。而內在成長就不是量的成長，而是質的成長，那是複雜度的成長，包含我們的頭腦和生活方式在內。太極拳講求心靜、身靈、氣沉、姿勢舒展簡潔、動作鬆柔，緩慢勻速。癌後持續練習，感覺筋骨舒展，氣血調和，精神飽滿，在內在成長中，培養了感官豐富覺察力。

作者在書中提到生理上的疼痛和不適並非壞事，它是我們的朋友與嚮導，它像路標一樣出現在我們的生命中指引方向。這裡的方向不

對，指的是生活方式的不對，不帶任何的譴責，而是以科學的探究精神來看。只要深入分析我們一直以為是「壞習慣」的事情，就可以從中發現與自己有關的重要資訊，這些資訊可以幫我們找到更多簡化生活的方法。這是作者經過多年的心路探索之後，純粹發自內心的一種對簡化生活的追求。

作者指出，在這個功利的年代，人們被洶湧的資訊所淹沒，漸漸的失去自主的意識乃至能力。我們真正需要的又是什麼呢？作者推動的簡化生活理念，是否能實現，端賴我們是否願意跳下去。日常生活有許多習慣並沒有經過思考，甚至做了也不察覺。追尋改變生活態度的人卻擁有一種力量，可以打破這些僵化的生活模式，達到真正的自由，那便是在日常生活之中經常保持覺察能力及正念。

這份覺察的能力可以幫助我們分清楚兩個很容易被混淆的概念：需要及想要。其實在我們生活環境，多數人基本生活所需已得到滿足；得不到滿足的只是人們無止境的慾望！我們所需的只是很少，但我們想要的可以是無窮無盡。

## 陸、蓮葉順水流 - 原則四我們可以信任過程：隨著改變和不確定一起流動

作者在本章一開始就指出改變是一件令人深感恐懼事情，我們喜歡緊抓固定的生活不放，因為固定的生活比較有安全感。我們害怕過去生活中的失敗經驗，因此，都會選一些熟悉、已知及安全事物來做。

的確，過去的失敗過並不代表未來也是如此，只要我能去改變，必定會有成功的一天；失敗不代表一事無成，但改變卻能代表我學到了教訓；失敗也不代表落後，卻代表我「改變」過自己，鼓起勇氣去面對當下；失敗更不代表我浪費了時間，卻代表我「改變」了時間，



使我還有東山再起的理由。

很多人害怕改變，因而喪失了許多的好機會，倘若我們願意去嘗試，就像是河流裡的漩渦，來來去去，就是一種「改變」。如果我們一直害怕改變，我們就只能停留在原地，不會再進步了。所以，準備好要「改變」自己，就要忘記背後，努力向前，向著標竿前進。

本書的第四個步驟就是要把某種心靈修行納入生活之中。這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，以及這個世界裡具有的幻象本質，這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。

改變是一種生活的態度，也是一個靈性的生活，許多人的生活是不快樂的。不快樂的人常常會帶給別人壓力，他們經常抱怨。改變需要智慧，能適時改變的人都活得都很快樂，很灑脫，也很豁達。他們體悟到生命的無常，不知何時災難突然就來，唯有保持豁達才能從容應付。能改變的人非常清楚如何安排生活。不懂如何改變的人，每天睜開眼睛總是懷疑周邊許多事情，他們痛苦的來源是因為把自己擺錯了位置。

一個人要創造更簡單生活，也應該同時往前看及往後看，看看自己過去的經歷，以前所養成的習慣以及既成習慣的成因，找出最適合自己的簡單生活，不管是在物質上的簡單或者心理上的簡單，都是為自己而做。

曾經，我每天工作往往超過十六小時，尤其九二一大地震後參與社區的重建，常常忙到凌晨，輾轉難眠。長時間的工作勞累及熬夜，加上一直處於緊張的狀態，我的身體變差了，經常無故腹瀉，以致後來大腸癌纏身。

我改變了生活的態度，但不能否認，社會的關懷是我的心願，也是生活中快樂的來源，但不再是唯一。方法上我也改變了，許多事情

必須按步就班，循序漸進。在參與癌友團體的互動過程中獲得心靈上許多的滿足，而感觸最深遠的是在安寧病房擔任志工的階段。

在安寧病房裡，我學會怎樣照顧喪親孩童的情緒、如何讓面臨親人死亡的家屬用最健康的方式面對傷痛、如何提供病人及家屬情緒的支持等等。但我發現病人家庭問題許多時候是無法改變的，當人們情與愛消失的時候，改變只是勉強維持一些責任與義務。當心頭的怨，無法藉由寬恕而獲得平復時，責任與義務也蕩然無存。

安寧病房猶如社會的縮影，人間的喜怒哀樂都在這裡呈現出來。我們生活的周邊，有許多人需要我們協助，我們要有一顆仁慈的心，同理心的關懷。若自身處在充滿敵意、競爭、恥辱謾罵的生活中，愛的動力及靈田遲早要枯竭。

這本書指出人的個性、偏好，存在於這世間的方式是多麼的不同。人類是很複雜的生物，充滿了矛盾和衝突，在安寧病房所見，正是最好的印證。

如果用放大鏡仔細觀看大自然中的小生物，如一支羽毛，一片葉子，一塊青苔，或者自己手上的掌紋，皮膚上的細毛等等，用與以往不同的尺度觀看整個奇妙的世界，也是種快樂的來源，而且簡單到不能再簡單了。

在物質的簡化方面，書中強調要更輕盈地生活在地球上，關鍵就是待在目前所處之境，留下我們真正喜愛且經常使用物品，包括飲食，徹底的檢討與簡化，以減少對環境的衝擊。癌後開始清理家裡堆積很久，又不會再使用的物品，也不隨意添購新的用具，面對樸實及簡單的家具，感覺是一種心靈上的清淨。在飲食方面，也朝簡單、清鮮及衛生的方向著手。

「癌」字有三個口，意思大概是吃得太多太複雜，吃得不對才會致癌吧。因此，罹癌後的飲食及生活，全面的脫胎換骨。不再熬夜及

宵夜，充份的休息及睡眠。不吃加工品、油炸品及冰品，多吃清鮮蔬菜水果及雜糧，每天定時定量用餐，保持營養的均衡，以提高身體的免疫力。飲食上，不同蔬果及雜糧，各有不同的抗癌效果。該怎麼吃？烹調的原則就是以最簡單的水煮或打汁方式處理。

生活的步伐不再緊張，凡事放寬胸懷，慢慢想、慢慢做、慢慢走，慢慢吃。

書中指出生活忙碌，不論心理或物質也呈現出複雜化，往往在想辦法清理雜亂的周遭事物之後，我們才會知道，它對我們的思想、感覺和心境影響有多大，對一個癌患者，這種體驗特別深刻。

## 柒、微塵中蓮葉，見一切法界 - 原則五 我們都是活生生地球的細胞：像分子那樣思考

蓮生長在大地，是宇宙一份子，因此，每一點滴最小的塵埃中，都可以看到一切的法界。這是多麼美麗的境界，人心之小可以小到微塵一般，人心之大則大到遍滿蓮葉藏的世界。

作者遇到惱人問題，後院菜園裡常遭蝸牛及蛞蝓吃光菜葉，但作者又不喜歡殺生，在矛盾的心情下，應如何對此張力做出解決問題及交換？作者開始了解這些惱人的軟體動物是如何生存的並想出了為數不等的創新解決辦法。

書中強調，人是宇宙一份子，簡單化最深刻的意義是指人的行動必須與整體環境一致並協調，簡單生活是永續的生活，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」，好比動物的保護色，就是生存之道。

作者說最能適應環境的人就是生活簡單的人，他們運用自己所有的感官，不但全心傾聽大自然的聲音，也知道自己是地球一份子。

這個簡單生活原則裡，透露一個很重要的觀念，要感覺自己活得很充實，不妨打開自己感知的門，去關心周遭的人、以及所有的生物，關心地球上每一份子，然後大家一起來做，既使是很簡單的生活，也會感到很充裕。我投入環境綠化工作已二十年了，感觸最深的是，我為大地綠化，不僅幫助了許多人，也在癌後幫助了自己，印證讀後這本書的心得。

九二一地震為台灣中部地區帶來了前所未有的浩劫，造成民眾生命與財產的嚴重損失。為及時解決災後民眾居住問題，並協助災後心靈重建，我毅然投入各處組合屋的綠美化工作。在綠化過程中，激發大家參與各項植栽及維護管理工作，並透過解說增進大家對植物的認識。幾個月後，居民漸漸能放鬆自己，積極重建災後簡單的生活，同時，藉綠化之團體互動，建立彼此之互信互愛及互相扶持，獲得很好的效果。

當我向民眾講解植物維護方法時，特別如書中所提的「一成法則」，有病蟲害，不必用農藥去傷害昆蟲，留給昆蟲用，只要有一成的觀賞葉子，我們就該心滿意足了，大家都能接受這種觀念。

不同的植物形態或不同的藝術形式，都有不同的觀賞價值及心理紓解作用。如在組合屋內很受歡迎的鳳仙花、石竹、矮牽牛、非洲菊、長春花及波斯菊等，其色彩絢麗，使居民感覺溫暖、熱情及興奮。有的觀葉植物碧綠青翠或色彩豐富，如在組合屋內普遍可見到的變葉木、春不老及黑板樹等，使居民感覺寧靜、嫺雅及清爽。在大家細心照顧下，芳香四溢，沁人肺腑，讓大家重拾生活的信心。植物也是地球一份子，只要感覺連在一起，將使民眾在綠色的意境中引申出聯想，啟發與神往，從大自然中植物的生長，汲取生命的意義與生存的



活力。在心靈重建過程中，將災民心情寄託於花木，不失為簡單生活裡心理治療最好的方式之一。

此外，書中也提到在簡單生活中，要少些壓力，多一點樂趣，讓自己慢慢簡化，循序漸進，在大的生活圈，大家一起來做，效果會更好。

組合屋綠化，可說是一項團體性的活動，大家一起參與討論，一起分工合作，除可增加民眾對共同的生活圈產生認同感，歸屬感，使人我的互動關係而深化自我觀念，培養出合作與協調的社會性，還能增進體力，保持健康的身體。對於地震所受的種種挫折與情緒，也可從團體的工作中獲得紓解。許多第一次接觸花木的民眾，彼此互相討論種植方法，互相幫忙挖植穴，互相讚美對方的花開得美，這種透過實務的體驗，突破了人際間的藩籬，也才能帶動民眾走向重建之路。

慢下速度，必能增加生活的感受，也正如許多宗教與靈修不斷提醒我們的「活在當下」，才是幸福感的來源。當我們以悠閒的心情去感受周遭的事物時，就能從日常生活中再度發現許多賞心樂事

## 捌、清淨之蓮，生生不息 - 原則六 我們都能讓世界更美好：想看到世界什麼改變，你自己就要先做改變

一片片蓮葉，從泥沼的淺地中昂然抽出，開出許許多美麗的音符，彷彿無視於外在環境的污染。而我們究竟要怎樣的歷煉，才能像這片片的蓮葉，簡單而快樂。

作者指出有很多偉大發現，大部分都來自純粹的直覺。直覺就像我們的呼吸一樣，是一種自然能力。培養直覺的訣竅是放鬆、完全信任，它就像呼吸一樣的自然。直覺其實沒什麼神秘，它是我們與地球



的其他生物連結在一起的感覺，我們借由感覺的連結，加上放鬆，來到一種新的境界。避免自責，撥出時間，培養沉默與感覺協調一致，尊重身體與萬事萬物都連結在一起，盡所能活在當下。

書中要我們做的是：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。簡單生活讓我們過得更安靜、平和、緩慢，所以，我們可以靜靜聽到內心的聲音。

生活中要尋找快樂並不很難，最要緊的是，我們一定要放鬆自己的步伐，放鬆到我們看到一片片蓮花花瓣飄落下來，都使我們動容顫抖，知道它的意義。

讀後這本書，讓我時時警惕自己，要隨時點一盞心燈，才不至於像一個盲亂的人。尤其癌症手術後，我躺在病床上，暫時放下所有的事務，放空自己，為自己創造某種「暫停體驗」，開始新的生活。但要如何展開新生活並且付諸行動呢。

我發現腹部的手術刀痕，好像一條拉鍊，我自問何不拉開，檢視自己過去的生活方式，然後一一清理。我發現拉鍊裡竟有三個抽屜 - 心情、營養及運動。我把三個抗癌的抽屜裡，不能存的，或者該存進的，都整理得有條不紊了，抽屜裡是滿滿的喜悅與信心。

清理第一個抽屜後，生活的步伐不再緊張與焦慮，也不再熬夜。聽聽古典音樂，打坐練氣，一無掛礙，恬淡自適，簡簡單單過生活，原來，面對癌症的第一步，是這麼容易。

手術後，閱讀許多膳食營養的書。剛開始，照書中的食譜做，常為食材的選購累癱了。只好換個方式，以當季新鮮的蔬菜、雜糧、水果及少量白肉為主。把握飲食的多樣性及營養的平衡，食材隨意組合而有變化。當然，鹽醃、煙燻、燒烤及加工的食物，在飲食清單中一概排除。

癌症不應只視為身體的疾病，它是透過身體而反映出對生活應有

的反省。我很高興清理好了三個抽屜，在各項的檢查中，不僅癌細胞不見了，各種的健康指數還都是頂標的呢！

出院後，我加入癌友團體擔任志工，也在生活中與許多癌友及同事分享抗癌的心得。這個過程，讓我發現沒有二位癌病人的病情及治療方法是一樣的。當面對不同情境時，除以同理心表達關懷與正念情緒支持，也鼓勵遵照醫囑接受必要的治療外，對於生活及飲食習慣的調適，都是康復中非常重要的一環。

癌後的心情猶如書中所說的像看魚一樣，雖然每個人看魚的角度不盡相同，重點是內在，不是外在。心境、態度、專注程度，這些才重要。

從探討個人如何簡單生活衍生到家庭成員，為了下一代該停下腳步來評估一下，摸索出過得更好，更健康，更簡單的途徑。每當我們找到方法適應自己的生活文化時，我們應該學習生活少一點壓力，多一點樂趣，放慢生活步調，並與環境協調一致。

## 玖、蓮葉葉圓，春滿華枝 - 原則七 我們只有當下：培養正念的技巧

本書的目標不在提供簡單過生活的處方，而在協助我們創造出自己獨特的處方。因此，簡化計畫活動中，活動本身無法使我們安住在當下時刻，我們還可以透過「正念」讓自己留在那裡，要達到這個境界，就要培養「目擊者自我」：不批判，不干預，純粹觀察的「我」，不管任何時刻佔據在我們內心的是什麼念頭，感覺，行動等等，這個「我」都只有客觀的評論。

簡單生活的第七步驟，就是努力達成一種心無雜念，洞察一切的心靈狀態，也就是所謂的正念。作者指出這種正念，對一個人的健康，

對生命滿足，以及許許多多不如意的事情都可以轉換成快樂的生命泉源。那麼，要如何培養正念呢？作者指出培養正念，就是要排除心中任何的雜念或病痛。

這個技巧在冥想及打坐的背景下最容易培養出來，然後漸漸的延伸，涵蓋愈來愈多的日常生活裡。

癌症對許多人來說，是痛苦的，無法接受的殘酷現實，在我經歷這場大病後，卻因正念，持快樂而簡單的人生觀去看待，生活卻充滿喜樂。

偶爾會探訪一些老朋友，當話匣一打開，大家總會關心我的健康狀況，追蹤的結果如何如何，這份深情的關懷，讓人倍感溫馨。當談到身上的刀痕，感覺人生總是會有那麼一點點不美滿時，許多人紛紛掀開上衣，竟然大家身上都有不同圖案的刀痕，有像小蜈蚣，也有像拉鍊，有橫的，也有直的，一比之下，我這個像地震斷層帶的刀痕最為壯觀。原來，刀痕也可以這麼多樣化，每道的刀痕都記錄了一篇篇生命故事，有淚水，更有成長的喜悅，只要以正念去看，一切都是那麼美麗。

手術總是會留下刀痕，刀痕並不一味是傷痛的回憶，重要的是以何種心態面對新的人生，同時，也願意在心中劃出美麗的火花，讓人看到亮光。

從這一段的生命歷程，可以體悟簡單生活，正如書中所說它像一棵樹，從我們的內在長出來，任何風雨都無法吹毀它。有人欣賞到的是花團錦簇的美景，有人看到的是殘枝敗根，心念不同，所結的果也不同。

## 拾、蓮葉簡語一尾聲

蓮葉之美，在於蓮花所襯托出香味之美，在於根莖所支撐力之美，如果蓮葉有一部分是缺失的，就不能呈現出清淨香潔的蓮葉了。同樣情形，書中所推介的七種簡單生活步驟，若缺少其中一種，就不能算是完美的簡單生活。

會賞蓮葉的人，就會看雲、看月、看星星，並在簡單生活中看到智慧。

簡單生活，就是充滿賞心樂事的生活，「大」不見得就好，「多」也不見得就是富有；唯有簡單自在，充滿賞心樂事的生活，才真正是一種享受！

癌後五年來的追蹤檢查，一切的數值及影像都很正常，沒有復發，也沒有再轉移現象。很慶幸自己走過這段艱辛的抗癌日子。自己成功的經驗其實只有一個秘訣：簡單生活。除了重新檢視自己的生活態度，簡化物質生活外，也要把心靈修行納入生活中。這種修行將會時時提醒我們生命的無常，也會激勵我們凡事順其自然，多接近自然，融入自然。

罹癌，是人生的一種意外，也是一種轉機，只要意志堅強，存有正念，以美麗人生的態度去看待生命的轉彎處，調適出最健康的生活方式，快樂面對，必會領受到生命豐盛。

閱讀這本書的過程中，許多生命的問題不停的在腦海中打轉，作者認為生命無常，我們還是可以創造某種比現在更簡單的生活，若能學會身、心、靈的合一，我們的生活就會感覺更輕盈，通往簡單生活道路也會突然看起來又短又直，春花夾道。簡單是一種生活態度，也是一種生活方式，只要身體力行，必然會為自己的生命留下美麗的軌跡。

對於如何面對簡單生活的態度，作者從一些實例中指出，如果，我們在人生的過程裡，學會開放心胸來經驗世界，學會不偏執在自己

的認知裡去實踐簡單生活，也學會擴展心靈的限度並學會愛人與接受的真諦，珍惜地球上任何的資源，惟有如此，才找尋到真我、展現出完整真我的生活方式，那時，生命將是豐收時刻，也是透澈人生、了悟人生的時刻。

這本書也提供如何與環境相處、與失落和解、與生命對話之道，是一本助人助己的書！書中不談生活哲學及理論，卻處處是實踐理論的書！一本貼近人類心靈、深層呼喚的書！作者觀察生活情境、人性的細緻，悠然見於字裡行間；不僅指出人們生活的困境、情緒處理的漠視、環境關懷的僵化模式等，並誠懇表達了人們生活的方式，必須捨棄一些現有沉重壓力的生活型態，努力調整腳步，以取得生活平衡的心路歷程與作為。

簡單生活鞏固心與靈的力量，讓生活更真更善更美，這篇文章既是讀後心得，也是癌後簡單生活的驗證，希望能滋潤人心也更能滋潤自己。

發現生命的軌跡：《蓮葉清單》讀後感／佳作獎・郭俊開

