

採菊東籬下，悠然見南山

-- 《蓮葉清單》讀後感

【佳作獎·賴碧如】

壹、前言

宋朝柳宗元先生所著《種樹郭橐駝傳》一文，文中有人問郭橐駝，何以他所種之樹無不活且碩茂，郭橐駝說道：「橐駝非能使木壽且孳也，以順木之天，以致其性焉爾。凡植木之性其本欲舒，其培欲平，其土欲故，其築欲密。既然已，勿動勿慮，去不復顧。其蒔也若子，其置也若棄，則其天者全，而其性得矣。故吾不害其長而已，非有能碩而茂之也。」自然界的一切均依其自然的規律，憑各自的天賦特質，怡然自得的完成使命。就像一株花苞，因它是花，而把花開了；像一隻鳥，因牠愛飛，而快樂的翱翔天空；像一條魚，因牠愛游，而歡愉地悠游於牠的天地。大地萬物之自得乃順其天致其性而已。

自西方工業革命之後，人類的生活方式因科學的進步科技的躍進而有了非常大的轉變。我們擁有更多物質享受，也為了這「擁有」，付出了難以想像的代價 - 與家人相聚的時間變少，工作壓力日增，無暇嗅聞花草芳香，不再抬頭看看青天白雲。人類因為這「擁有」的慾望，因為這無法「滿足」的需求，違背大自然的律法，濫墾山林、破壞生態，掠奪地球這孕育萬物美麗星球的資源。人類看似掌握一切、擁有一切，但是，違反自然與天地法則的我們，快樂嗎？

本書作者瑪莉安·馮·艾克·麥肯 (Marian Van Eyk McCain) 擁有社會工作與東西方心理學學位，曾擔任超個人心理治療師、工作坊主持人和健康教育者多年。對於人們現今過度的消費文化而逐漸地喪失了感受生活能力也連帶失去了真正的快樂，有一番感觸。瑪莉安親身探索過許多簡單生活形式，她明白的告訴我們，「簡單生活，就是充滿賞心樂事的生活。」只要七步，她就會帶您到那兒去！

且就讓我們展書閱讀，順隨著作者的帶領，透過簡單生活七步驟，按步就班，重新領悟，如何從簡單生活，再度發現賞心樂事。

貳、重點摘要

第一步 逮到那隻蟲

作者曾經有過自以為是簡單生活的夢想，為了實現夢想曾與另一半在澳洲叢林買了一塊小地，翻書找出用什麼方法不用花一毛錢而靠自己的雙手及各種各樣的材料蓋一間房子：石頭、泥巴及乾草捆，整根的原木和對剖的原木，甚至是舊輪胎，並且學會用酒瓶造窗戶等（一天到晚忙著找廢棄物再利用之材料建房子）...，夢想擁有一座自己種植的茂林綠洲（到最後由於不降雨，地慢慢乾裂，樹成了槁木而落空），但作者終於了解，選擇這種生活方式無法達到簡單生活的本衷，及盡己之力拯救地球的理想。因為建造在數百里外的一棟房子，所需要的能源及資源，比起在城裡生活，還要多。因此，向地球拿取的資源更多。

作者要告訴我們的簡單生活第一步，就是「逮到那隻蟲」。那隻「蟲」是指「簡單蟲」。作者為了讓讀者安心，讓讀者知道簡化並非難事，希望讀者如同她一般會發現在自己所能做的事情當中，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。而一旦有此感覺，就表示我們達到了「簡單蟲」。而且，我們一捉到那隻蟲，剩下的自然而然會跟過來。作者進一步表示：「我們是得捨棄一些。但捨棄的是壓力沉重的生活型態、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。

第二步 脫離枝枝節節

印度聖雄甘地說道：「想看到世界有什麼改變，你自己就要先做改變。」(Be the change you want to see happen in the world.) 作者發現許多人一旦和想要生活更簡單的渴望取得聯繫，就會一頭栽進一堆樹葉裡，而不是坐下來好好分析一下，我們的生活到底是怎麼了？為什麼想要簡化它？於是引用一位腫瘤學家卡爾·亨利克·洛貝特的「大樹原理」：大樹的基本原則——活細胞健康運作的各個要件——形成樹幹。將這些原則應用在生活當中的每一個面向，你就會發現自己朝著各個不同的樹枝往外延伸；身體的健康、情緒的健康、大眾的健康... 等等，這一切都是從主幹延伸出去的樹枝。每一根樹枝都可以再延伸出去，變成更小的分枝...。作者認為這個「大樹原理」提供了一個著手處理「簡單」議題的絕佳方法。

人們一定要遠離枝枝節節，直接下探到根部和樹幹，了解自己是什麼樣的人，以及要有哪些基本條件，才能過那種簡單、愉快、有趣又讓人深刻感到滿足的生活。在我們這棵欲望之樹的根部，藏著什麼更深的渴望？由此找到自己的漏水桶子、自己的欲望坑洞。作者用大樹比喻人生活型態，從樹幹，樹枝，小分枝到樹葉而最根本的樹幹是必靠活細胞健康運作的各個要件，人的的需求坑洞隱藏在樹的根部之間若由下往上追溯它們的影響會看到很炫的跑車，巧克力蛋糕，工作狂行徑和兩百四十雙鞋子等等的枝枝葉葉，想設法剪去那枝枝葉葉找

回簡單生活，不如坐下來好好分析一下我們的生活到底怎麼了？我們為什麼要簡化它？用什麼方法才能為生活帶來更多而不是更少的樂趣和喜悅。洛貝特（腫瘤專家）說：「我們沒有辦法跟細胞討論政治或意思型態，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（以及對地球上所有生命）有益，反而對細胞有害的，也會為所有人以及整個世界惹來麻煩。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。作者明白告訴我們「簡單並不是找苦頭吃——而且永遠也不會是——專找苦頭吃」，她認為簡單不過是「擁抱新的快樂罷了」，並且提醒人們「用全新的眼光看你自己、你個人的生活以及這個世界的狀態，彷彿你正透過一副改變一切樣貌的眼鏡觀賞風景似的。這個世界沒有哪裡不對勁，此時此刻，一切就是它們應該有的樣子。」

第三步 開始行動

處理如何簡化的方式是始於內在的旅程，可能發現咖啡因、糖等生理的癮，心中佈滿忽略自己、生理、信念、態度、感覺、承諾等各樣刺藤或癮，在這些深埋刺藤（癮）底下，幾乎一定都有需求坑洞。作者在處理「如何」簡化的方式後，下一個步驟要帶領讀者開始來探索「需求坑洞」這個領域。

簡單生活，最重要的就是每一個層面都健康的生活；只要對我們的細胞有好處，就對地球有好處。許多人日復一日、年復一年的「忽略自己」，不好好留意自己身體的健康，惹得疾病纏身而悔憾不及。任何一種痛苦和不適都是身體在暗示我們，有更深一層的苦惱或失衡的狀態存在。防微杜漸地處理，免得演變成疾病，顯然是最簡單的選擇。「病金絲雀測驗」可以協助辨識其中一些沒有注意到或者注意到

卻依然故我的警告標誌。我們每個人都有一隻非常敏感的金絲雀，那就是我們的身體。如果我們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地高歌；如果不是，那就簡化吧！

在現代的世界裡疾病背後最大的原因之一就是壓力。這表示我們都受制於高過有用程度的「壓迫、緊張和勢力」，只不過方式又千百萬種而已。心情和情感層面一樣都有壓力，通常我們認為事情是好是壞的判斷，讓他們變的有壓力，壓力有一個隱藏的陰暗面，人們一般不會談到的一面；和酒精、毒品、糖一樣壓力也會讓人上癮。所以，在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，把每一顆石頭都翻過來，看看事物的陰暗面。質疑每一件事情，任何事情都不要認為是理所當然。現代生活裡，我們往往對自己身體覺察力有很大部分都被過濾掉，之所以被過濾掉是因為它太熟悉了，它能阻礙重要的心理過程，像是思考某件縈繞心頭的事，計畫擔憂構想對策...等等。我們訓練的狩獵/採集者身體，讓它對自己的需求默不作聲，感官覺察力鈍化也會讓我們喪失最重要的快樂來源之一，那就是感官鑑賞力這是身為動物的我們本來就有的能力。作者認為，我們以為是兩極對立的所有組合，其實都是「天作之合」，整個世界的能量也是來自於兩極創造的張力。因此，「用嶄新的角度欣賞它，來面對簡化路上冒出的各種交換難題」，是生命重要的課題。

第四步 潛入深處

我們若仔細檢視一直以來的生活方式，就會發現許多類型的路標，紛紛指出了我們生活中更深的和不和諧，或者對生活的不滿，而那種生活卻是我們一直告訴我們自己應該過的。不妨不帶任何譴責，帶著科學探究的精神，回頭看看那些路標。

「壞習慣」絕非意外。調查出原因何在，絕對值回票價。要求內

在挑剔鬼列出我們所有的壞習慣，尤其是要列出多年來一直想辦法修正，已到了氣急敗壞程度的那些事情。抽出時間來面對它，更加熟悉自己內在更深的層面，便會發現我們對自我意識的了解只是冰山一角；如此從心靈深處升起的感覺與感動，往往對我們生活中的影響相當大，其中有些事情會破壞我們為了簡化生活所付出的努力。運用我們的創造力、想像力及慈悲心，解讀更深層的意義，找出指引我們往需要且想要的前進路標。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。另一方面，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。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，我幻想當時人們的精神生活遠不如現在這麼複雜。也許那時候真的像我們以前想像的那樣——成長到完全成熟之後便開始慢慢走下坡，邁向老年和死亡。

禪宗老師夏洛特·裘可·貝克 (Charlotte Joko Beck) 曾經說過，人類的生活有一點像那些小漩渦 - 每當河水流過石頭，在河裡常四處可見的那些漩渦。每一個小漩渦雖是互不相連的小實體，但也都是河流的一部分。漩渦來來去去，總會有一些在那兒，只不過出現的日子和地點各有不同。作者認為，就某方面來說，所有人類因為身為同樣的物種，所以是一起向前邁進，深化我們內在的複雜度；而我們也是生活在一個環繞運行、再三循環的世界，一個不斷流轉和變動的世界。那麼，如何與這個螺旋狀的潮流並存？作者相信訣竅在於了解它並順隨它。所以，邁向簡單生活的旅程——就每一個個體，也就是這一整個社會而言——跟我們踏上的任何一個旅程沒兩樣，都是且種螺旋狀的行動，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。

第五步 為我們自己而做

要創造更簡單的生活，應該要向前看而不是往後看。焦點在於我們從現在開始想過什麼樣的生活，而不是我們現在的生活有什麼問題。

然而，我們的心像座冰山，理智只是冒出水面的一角，剩下的 - 嬰兒期的需求和欲望、本能的衝動、尚未滿足的需求、渴望和無意識的設定等等一則藏在底下看不見。用放大鏡仔細觀看大自然中的小生物的世界，一根羽毛，一片葉子，一塊青苔，自己手上的掌紋，皮膚上的細毛等等，用以往不同的尺度觀看，都呈現出全新的樣貌。通往簡化某個生活層面之時，難免遇到難題，若想到達目的地，應與難題做好溝通，交換取得平衡，現代很多被視為理所當然的便利設備都要花費時間也消耗精力，只不過是用金錢換取別人的時間和精力而已，作者的親身體驗自建房子，自己種蔬菜等，所有的時間和精力差不多全消耗在照顧自己的基本需求上。當一切正式上軌道後等於生活開始便利多了也省下精力可做其他的事，但不是每個人都可以像作者那樣可拋下一切從零開始激進方式取得平衡。那從平常生活裡也可以簡化，如還可用的除草機就不需要換一台更奢侈。一個人要創造更簡單生活應該同時往前看（因我們需要願景來決定自己的航線）及往後看，看看自己看過去的經歷，過去所養成的習慣以及之所以養成那些習慣的原因，找出最適合自己的簡單生活，不管是在物質上的簡單或著心理上的簡單為自己而做的。

文中的「伍茲測驗」可以幫助我們「瞻前顧後」，需要一個願景的同時，也看看自己、過去的經歷、養成的習慣，和之所以有這些習慣的成因。依著「伍茲測驗」的設計，列出最樂在其中的十個活動後，再列出花掉最多時間的十個活動，接著比較一下這兩份清單，以此方

法「去蕪存菁」，讓我們釐清最適合自己的簡單生活是哪一種，內心真正的渴望何在。人的個性、偏好、存在於這個世間的方式是那麼的不同，所以作者在這個單元的焦點，是放在我們通往簡單道路可能分歧的種種途徑上。人類的個體差異多過於其他物種各成員之間的差異，重要的是，我們要禮敬這些美好且奇妙的差異，誓言在我們的生活方式中展現自己的真實與獨特，作者在此告訴我們，「去蕪存菁」吧！在想辦法清理雜亂的周遭事物之後，我們才會知道它們對我們的思想、感覺和心境影響有多大。

第六步 大家一起來

怕不怕通往簡單生活的道路可能是一條寂寞的道路？務必記得為自己所做的任何改變，可能使親近的人感到不安，就算只是暫時也一樣。大部分人都得費一番功夫才能適應，只有少數人精通順隨改變之流的藝術。

簡化生活就是放慢生活步調，與環境和個人本質更和諧一致。如果我們渴望自己的生活能有深層的改變，讓自己朝著壓力減少、健康更好、消費降低、靈性提升、對地球和地球本身的多樣性，以及棲息在地球上的物種有更多敬意的方向前進，那你並不孤單，就是德不孤、必有鄰的樂活族。

作者提到她所遇到的惱人問題，後院菜園裡常遭蝸牛及蛞蝓吃光菜葉，但作者本身又不喜歡殺生，兩者大唱反調如何對此張力做出解決問題及交換？對此，作者開始去了解這些惱人的軟體動物是如何生存，並且想出了為數不等的創新解決辦法。以此探討個人如何將簡單生活衍生到家庭成員，以永續發展的觀點，為了下一代再下一代的家庭成員，人們該停下腳步來評估一下狀況，摸索出過得更好，更健康，更簡單的生活途徑。每當我們找到方法適應我們的文化所具有的功能

不彰特質，而讓自己，也包括我們的小孩在內，生活少一點壓力，多一點樂趣，放慢生活步調與環境和個人本質更和諧一致，我們可以慢慢簡化，循序漸進。如同保羅·雷 (Paul Ray) 和雪莉·安德森 (Sherry Anderson) 說：「...如果你渴望你的生活能有深層的改變，讓你朝著壓力減少、健康更好、消費降低、靈性提昇、對地球和地球本身的多樣性，以及棲息在地球上的物種有更多敬意的方向前進，那你並不孤單。愈來愈多人想要看到工業化國家演變的文化產生深入、整體的改變，而你就是其中之一。」

第七步 做就是了

簡單生活，真的可以改善自身健康、生態保育及社會正義等問題。利用本書提供的工具，可以引導自己踏上簡單之旅：有書可讀；有自我治療技巧可以用來更深入凝視自己那無意識的心靈角落；有量尺可以用來估計自己的生態足跡有多大。

在本書的前幾個章節，作者與讀者分享了她那蛙塘的小故事，還有她個人邁向簡單生活 (目前依然持續) 的「螺旋式」旅程發生的一些旅行見聞，作者說出了她的主要發現，也問了讀者很多問題。在本章開始時，作者希望讀者在腦海已開始成形那更簡單的新生活藍圖，唯一剩下的是實行而已——而這正是本章所要談的重點。

那麼，要如何實行呢？作者推薦「暫停體驗」 (Time-out experience)，簡稱為「TOE」。所謂「暫停體驗」，就是先放輕鬆靜修，清除骨子裡日積月累的所有壓力和疲憊後，就會再度充滿一種平靜、簡單，與周遭環境產生共鳴的能量。「暫停體驗」之所以對有興趣簡化個人生活的人有助益，在於它會令人們充滿了能量，一種平靜、簡單，與周遭環境產生共鳴的能量。只有將心換檔，才會開始快樂像氣泡冒出，周遭環境、簡單的賞心樂事、連只是呼吸和活著都令我們覺

得快樂。現代人狂戀科技及理性的西放文化，而忽略了直覺或第六感，大部分人都以為這是女性才有的本能，但很多偉大發現，有很多，甚至可能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樣的自然。避免自責，撥出時間，培養沉默與感覺協調一致，尊重身體萬事萬物都連結在一起，盡所能活在當下。

在邁向更簡單的生活時，大部分人的確需要能夠啟動這種轉變的觸媒，界定我們的生活簡單與否，不在於內容而在於「過程」。在此，作者奉勸，不管誰跟你說你在做或擁有或喜歡的某件事物並不恰當，因為你「應該」簡單生活，這些人的話不要聽，只要靜下心聽聽內在感覺，啟動一顆適合自己的當下的馬達。如同艾克哈·托爾（Eckhart Tolle）所說：「每一刻都要放下過去，你不需要它。只有在過去與現在有絕對的關連時，你才回顧過去。感覺此刻的力量，以及存在的圓滿。感覺你的活著。」作者認為，只要人們可以這樣子停留在當下，那麼過簡單生活就會變成你所能想像的功課之中，最簡單的一個。

參、專書評價

與以往的多數書籍不一樣，作者不再討論那些大多數人都曉得的，而且聽到不但不知如何是好，也已聽到腦袋都麻木的消費社會所帶來的汙染，全球暖化，雨林的破壞及人類似乎正一頭衝過去的自我毀滅等問題，而探討如何發現在自己能做的所有事情當中簡化生活，那可能是令人最快樂，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」——捉到那隻「蟲」剩下的自然就會跟過來。任何人想過著簡單生活，一定要找到真正的樂趣，而不是因為流行或道德的壓力。

一、一個真摯的告示：簡單生活四要素

什麼「是」簡單生活呢？是不是令人想到放山雞下的蛋，自家耕種的蔬菜以及燒柴的鍋爐？還是開始想像自己把閣樓裡一半的雜物丟掉...，在本書中作者給「簡單生活」下的定義具備了四個要素：

要素一：「綠」(green-ness) - - 指一個人要為這顆活生生的星球 - 地球的未來負起他個人應盡的責任。

要素二：「活」(aliveness) - - 指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。同時代表一種意願，願意全心全意投入時時出現的每一個經驗。

要素三：「關係」(relationship) - - 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跟他們分享的狀態。

要素四：「靈性」(spirituality) - - 是指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。

本書提醒了我們一件事，就是我們每個人都有些像是快被煮熟的青蛙。有人說，如果把一隻青蛙放進沸騰的水裡，牠會立刻跳出來，但是，要是把牠擺在冷水裡，然後用非常緩慢的速度把水煮沸，等牠發現危險的時候，恐怕為時已晚。這比喻讓我們警覺到自己迫切需要簡化的個人生活。

二、一個善意的提醒：蓮葉清單

目前所處的世界是混亂、危險、不公平、不穩定且無法永續發展

的。朝向重視個人實現、社會良心這種更有靈性的生活前進，才能為地球上的每一個人創造更美好的未來，本書中的許多方法值得一試並身體力行。這本談「簡單」的書之所以會諸於筆墨，作者表示有兩個原因，第一原因是，距離生命終點比距離生命起來近多了，所以作者想分享對於簡單生活的深刻體會，指望的是，也許讀者會覺得這些體會有趣又有用。第二原因為，對於這美麗地球，不忍心見它遭人破壞，如果身在富裕國家的我們繼續用現在的方式過活，屆時除了我們人類之外，另屬不盡的動植物也註定會消失，所以利用本書「簡單」生活的思維方式幫忙傳播訊息，讓世人了解到：我們急需文化變革，希望每位讀者可以透過此書來啟動那個變革。為此作者列了一份提醒清單——也就是本書的書名：蓮葉清單——期望能因此幫助讀者維持簡單生活，讓我們來看看這份清單：

一、萬事萬物皆完美：不要再玩譴責的遊戲，包括自責在內打破以下的習慣：撻伐自己、叨唸自己、責怪自己、譴責別人（包括你的老闆、小孩、企業或政府）、發牢騷，或任何因為生活不像你期望的那麼簡單，導致可能一直在做的負面事情。

貼心小叮嚀 - 切記：沒有錯誤，只有結果。

二、暫停是必要的：保留「獨處時間」，你的生命就能保有空間與靜默

現代人常讓自己忙得不可開交，但只有給自己時間，與週遭的喧囂分道揚鑣，帶著自己的思緒安靜的坐著，我們才能和更深的動向接上線；我們必須將一定程度的時間、空間嵌入我們的生活裡。唯有為自己創造出這些寧靜之島的時候，我們才會開始欣賞和享受簡單的寶藏。

貼心小叮嚀 - 切記：每年撥出幾週時間、每週撥出幾小時、每天撥出幾分鐘。

三、敏銳的感官覺察力是快樂的關鍵：讓你的知覺始終保持清醒

第三步驟就是鍛鍊感觀察覺察力，之所以要有這一步驟，一是能早早的聽到某些苦惱的低語，並在低語變成吶喊前進行必要的調整；二是當你在所有感官完全開啟的狀態下運作的時候，食物更有滋味，花朵更為芳香，音樂更為動聽，美好事物更加叫人讚嘆，日常生活將變的如此神奇，如此充滿喜悅。

貼心小叮嚀 - 切記：我們都有狩獵/採集者的基因。

四、我們可以信任過程：不管發生什麼事，都要順隨生命之河

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償、持續改變的必然和正當，如果大家採取簡單生活的步驟，那麼事情就會開始轉變，但不要白費力氣妄想去攔住那生命之河。

貼心小叮嚀 - 切記：改變和不確定是無可避免的，那不過是能量的舞動而已。

五、我們都是活生生地球的細胞：永遠要像分子那樣思考

簡單生活就是永續的生活，與我們居住的生態系最能相容，「適者生存」並非爭鬥、掙扎或贏得戰爭，而是「最適合」或「最適應週遭環境」，好比池塘裡的青蛙，以膚色掩護行蹤，逃過鷺鷥的銳眼，因此，最適應的人就是生活簡單的人。他們運用自己的感官，不但全心傾聽身體的需求，也知道自己是活生生地球體內的細胞。

貼心小叮嚀 - 切記：對細胞有好處的，就對地球有好處。

六、我們都能讓世界更美好：只要簡單過生活，你就會讓世界更美好

我們都知道既使一個發生在某地方的小改變，都難免會引發漣漪效應。所以，你為了過更簡單的生活所做的小小改變，也會對其他人造成各式各樣的影響，一種無法預測的影響。因此，我們唯

一所要做的是：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。

貼心小叮嚀 - 切記：想看到世界有什麼改變，你自己就要先做改變。

七、我們只有當下：學習和修行正念

很多時候，我們的心常忙個不停，不是忙著檢驗過去發生的事，就是忙著排演未來可能發生的事情，猶如坐立難安的猴子，鮮少在唯一重要的一刻”也就是此刻”安靜下來。只要可以停留在當下，那麼過簡單的生活就會變成你所能想像的功課之中，最簡單的一個。

貼心小叮嚀 - 切記：當你能夠活在當下，簡單生活就是一件簡單的事。

展書閱畢，筆者感受到這是一本陳述人生智慧箴言、充滿啟發的書，由一位親身探索過許多種簡單生活形式的心理治療師執筆，揭露了那些隱藏的動力，它值得你經常翻閱玩味，給自己帶來啟發和反省。作者瑪莉安不只談表面的生活方式，也不是落伍的簡化生活，而是從心靈深處去探索該如何過活才能具備簡單生活的豐富內涵；透過本書，她分享自己生活的體驗與心靈的感動！瑪莉安以自家後院的生態作為簡化的比喻，透過解說、詩意的沉思、幽默的小故事，和自我練習的精巧組合，帶領讀者深入了解簡化生活的原則，以及如何創造個人專屬的行動計畫。

如同秋天來臨，有一天葉子就會自動自發地放下執著，輕搖款擺，飄落到地面一樣，簡單，也將是如此。關鍵不在於多麼費心努力，而是靜待發自內在的信號。只要順隨作者的腳步，親身體驗，她說：「只要七步（簡單！），你的足跡所到之處，將無一不美！」

本刊訊 | 全
台灣、澎湖社
加上80次促
斷安樂大愛、
一向印給全民
了產生排擠效
，對此身為以
國語扶輪3490
區各社(林口、
五股金鐘、百
新莊市公所和
物伸出援手，特
新莊運動公園林
扶輪關懷弱勢
博覽會」，這
省和地區民眾
會提供的園遊會
來，希望在你手
，這次主動和國
品牌。官政社
除了提供
單位，更
的庇護工場
產品，而當天
扣除活動開銷將
助身障者，持
客。現場有70
8位社友熱衷的
有當紅電視劇
平、王臉、華
欣、蘇炳憲電
與反取同樂。
職業服務 扶
70個社友攤
五股扶輪社社
總社社長陳建
和職業服務部
軸。這次聯合
除行業領域扶
均受與關懷，所
公司設攤，對於
識，加強社會
識和諮詢有相
五股林地區扶
和推廣公共形
70個攤位，北
區花就業服務
多個求職訊息
占有多位新莊
3寶管帶，入
理商-姚盛街

肆、心得見解

「蓮葉清單」書中談如何做到「物質層面」的簡單及「心理層面」的簡單，談到的物質簡單包括少買東西，少開車多走路等，如此可減緩地球暖化及達到節能減碳的效果。而在心理層面部分的論述，認為世上許多人都不是很快樂，探究其因是大家都太忙了，忙著賺錢、工作等，您認為要如何做到「物質」及「心理」層面的簡單，使得人生能過的更快樂呢？荒野保護協會榮譽理事長李偉文在本書推薦序文提了一句話：「賞心樂事的再發現」。他強調再發現，而不是另外去尋找。平常習以為常的生活中，用著放大鏡細細檢視，會有那沒注意到的驚訝與喜樂，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，賞心樂事就浮現在日常生活中。

一、感受天地萬物之美

《莊子·知北遊》云：「天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美而達萬物之理，事故至人無為，大聖不作，觀於天地之謂也。」天地具有偉大的美但卻無法用言語表達，四時運行具有顯明的規律但卻無法加以評議，萬物的變化具有現成的定規但卻用不著加以談論。聖哲的人，探究天地偉大的美而通曉萬物生長的道理，所以「至人」順應自然無所作為，「大聖」也不會妄加行動，這是因為對於天地作了細緻的觀察有了深切的感受所致。

陶淵明有詩：「眾鳥欣有託，吾亦愛無廬。」¹詩人由於看到樹上

¹ 陶淵明(約365年—427年)，名潛，或名淵明，自號五柳先生，晉代文學家，

所有的鳥都有自己的巢、自己的窩，這麼快樂的生活著，所以他領悟到我也愛我自己的家，這是陶淵明詩句中非常感人的十個字，就是從大自然、從鳥類生存、從鳥類有巢來想像到我們自己也像鳥一樣，我們的家就是我們的窩。萬物無分人鳥，均是天地間的一體。

所謂「萬物靜觀皆自得」，均有其適性。藤本當爬，菊本當蔓，薔薇本當舒展，梧桐本當飄擺，否則又如何盡得其間風流！萬物自有其靜，且不去干擾，人們何必非要勝天，且看鳥棲深林，林藏鳥獸，彼此既是主，又是客。相揖相敬，豈不更是融融而見天趣。以環保的觀點來看，只要人人育物而不礙於物；人人適己性，而能不礙他人之性。從人定勝天的抱負，走向天人合一的境界時，這些問題自然就能解決了。人在天地間，本不當獨導。讓幾分與林木、退些許與鳥獸，身外反得幾分清淨土，胸中反得多少寬敞地。

二、珍惜美好物質

現代文明的價值取向，過度強調擁有和追逐，迷信消費能刺激生產，創造種種業績，卻要承受嚴重的兩個後果：汲汲於追求帶來的心力耗竭，以及過度消費造成的資源匱乏。於是現代人普遍覺得不幸福，頗有眾苦煎迫之感。它所表現出來的就是負面情緒：憂鬱、焦慮和敵意。我們想要活得幸福健康，活得喜悅自在，就得先了解以上生活的迷思。日子好與壞，生活快樂或痛苦，往往在自己心念之間，好生活應由自己定義，而非隨外界環境事物左右。達賴喇嘛說：「當我們的思想改變時，肉體上對痛苦的感覺也會改變，你是你自己的主人，你的思想就能改變一切。」

以清新自然的詩文著稱於世。「眾鳥欣有託，吾亦愛無廬」語出陶淵明《讀山海經》，是陶淵明隱居時所寫 13 首組詩的第一首。

唐朝孟郊²《遊子吟》：「慈母手中線，遊子身上衣」這一句唐代古詩，告訴我們當一位遊子不管流浪到天涯海角，走到任何地方，只要想到身上所穿的那件衣裳是母親一針一線親手密密地縫製的，讓他感覺到任何一根線都寄託了慈母不捨的情感，他會有牽掛、也會有許多懷念，那件衣服穿在身上，讓人感覺到的不只是生理上的溫暖，更是心靈上的溫情。「慈母手中線，遊子身上衣」讓我們知道，應當珍惜的是物質事物中所潛藏的那深而真摯的情感。美學教育家蔣勳先生在他的著作《天地有大美》一書中提及，他所要談的生活美學是希望所有人在食、衣、住、行當中能夠滿懷著對物質的感謝，因為這些物都不是從天上掉下來的，而我們要對這樣的事物有一個珍惜、有一種感謝。

用知足，讓生活簡單，是一件好棒的事，但這並不代表生活沒有情趣、沒有美感，知足讓我們珍惜生活那美好的物質，耕種花草、與動物玩耍、和大自然說說話，不花很多錢，但讓生活有滋有味，平安喜樂其實很簡單。

三、快與慢平衡的生活

近幾年來，由義大利開始暢導的「慢食」生活，漫延全世界。現代人開始崇尚沒有壓力的、自然的平和的生活，開始崇尚享受生活。慢食是什麼？美食作家韓良露小姐認為，慢食的精神就是老子說的：「人法地、地法天、天法道、道法自然。」是天地人的生命之法。由此我們可知，享受生活的重點是「心」，當我們放慢腳步，「用心」細細感受，才能嚐得生活中的甘美，就像品一杯好茶，回甘在喉韻處慢

² 孟郊（751年 - 814年），字東野，唐朝湖州武康（今浙江德清）人。現存詩歌500多首，以短篇的五言古詩最多，沒有一首律詩。代表作《遊子吟》是《唐詩三百首》唯一一首歌頌母愛的詩。

慢展現。經常感恩，樂於和他人分享生命的美好，也容易感到快樂。懂得感恩的人比較知足，樂於和他人分享生命的美好。

蘇東坡《赤壁賦》云：「惟江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色，取之無禁，用之不竭，是造物者之無盡藏也，而吾與子之所共適。」漢寶德先生亦言：「恬淡舒暢是悠閒生活中的一個境界，到了這個境界才能『悠然見南山』，才能看到『江上清風』與『山間明月』。但是這些美的感覺並不會產生讚嘆的聲音，只是淡淡的，對大自然節奏的一種體會而已。」³如依蔣勳先生的說法，就是人們回到大自然，回到生活本身，去發現無所不在的美。

其實，所有生活的美好都在於自己的心境。我們的心能維持在一個比較悠閒的狀況，才會帶來滿足感。生活快慢由心，在現今快速節奏的現代化社會，能本著恬然自得的心情，過著快與慢平衡的簡單生活，才是人們追求的恬適生活。蔣勳先生鼓勵大家放慢生活的步調，在快與慢之間尋求平衡，「因為美，應該是一種心境的優閒與從容」。⁴能夠保有自己永遠可以緩慢散步的心情生活，才能去欣賞這個世界，欣賞到它的美好。如果我們在快速的生活節奏中，能夠放慢步伐，以一個緩慢悠閒的心情看待自己的生活環境，感受簡單樸素的美，為自己找回快樂。那麼，我們就能重新在生活中找回美的一種態度，享受那在快與慢之間有平衡感的，最美好的生命。

四、肯定自己 - 以自己為舟航

古人認為，唯有具備與天地一體的開闊胸襟，明白天地、四時、萬物的周流之理，才能循順其自然而產生其中的美感。故莊子的觀照

³ 漢寶德，《漢寶德談美》，聯經出版社，2004年，頁208。

⁴ 蔣勳，《天地有大美 - 蔣勳和你談生活美學》，遠流出版社，2009年。

必以修養為先，不純粹以情感或情緒層次與物交流。這些修養提昇為虛靜心的觀照，由這種虛靜心靈，以天地一體的立場來觀復萬物之美趣。《莊子·齊物論》：「昔者莊周夢為胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻適志與！不知周也。俄然覺，則蘧蘧然周也。不知周之夢為胡蝶與，胡蝶之夢為周與？周與蝶，則必有分矣。此之謂物化。」莊子將自己化身為蝴蝶，這是「物化」的工夫，渾然與蝴蝶結為一體。「化」本指自然中的變化，但莊子將他轉化為人生之修養及境界。⁵

西方諺語：「玫瑰就是玫瑰，蓮花就是蓮花。」⁶自然界的一切生命，各有其美麗，各有其價值。而我們每個人都是獨一無二的，有著各自的特質及長處，只有瞭解自己，才能自由自在地完全發揮自我，找到自己的美麗及價值。赫塞在《流浪者之歌》寫道：「大多數的人就像落葉一樣，在空中隨風飄遊、翻飛、蕩漾，最後落到地上。一小部分人像是天上的星星，在一定的途徑上走，任何風都吹不到他們，在他們心中有自己的引導者和方向。」⁷生命是如此獨一無二，不可替代，又是逝者如斯往前奔騰。古人說：「如何三萬六千日，不放心身靜片時？」王維《鳥鳴澗》云：「人間桂花落，夜靜春山空。月出驚山鳥，時鳴春澗中。」一千多年前，王維聽到「桂花落，鳥鳴澗」的那一夜春山，是怎樣的幽靜啊！若無一顆清明澄淨的心，怎能體會到這般寧靜的美？只有保持心靈平靜才能以開放的心，面對生活的挑戰，並以從容、寬廣的態度，看待所生存的世界。

佛陀在入涅槃前，曾說：「以自己為島嶼、為舟航、為明燈」，我們要能回到自身中，認識自己、接納自己，並且肯定自己、提昇自己，才能找到安身立命之道的法則，才能找到自己的生命節奏與舞步。如

⁵ 傅佩榮，《傅佩榮莊子心得》，國際文化出版公司，2007年。

⁶ 陸宇主編，《影響一生的一句話》，首學文化事業有限公司，2004年。

⁷ 赫曼·赫塞，《流浪者之歌》，小知堂文化事業有限公司，2000年。

此一來，你的心中有了美好的感動，生活中，自然無處不真，無處不善，無處不美！

伍、結語：採菊東籬下，悠然見南山

生命是很奇妙的，當你還是顆種子的時候，根本不知道花的容貌，因為你被埋在土壤裡面。⁸徐志摩說：「船撐得好壞並不重要，重要的是那一葉扁舟，去留由自己的小情小趣。」⁹一語道出那生活中的情趣，去留本由自己；生命中的豐美，也應由自己創造。陶淵明詩云：「採菊東籬下，悠然見南山」，就好像捧飲一掬夏日沁涼的清泉，甘醇、凜冽而甜美，回味之餘，蘊含著多少人生的經驗和哲理。

素樸的生活之美是平凡的、自然的，不容易引起大家的注意，要有自平凡中見豐美的素養者才能體會。有時我們在河邊撿石頭、在路邊摘取一朵小花，會發現有些鵝卵石呈現很悅目的花紋，會發現那不知名花朵花瓣細緻花形優美，這就是平凡中蘊涵的美。「用知足的心來過生活」，是我從本書中享受到最多的意境。如同本書作者所言，簡單，像一棵樹，從我們的內在自然而長出來。讓我們傾聽自己內在的聲音，自然而然地找到我們自己的簡單之道，重新感受到生活的樂趣。蕭伯納(George Bernard Shaw)¹⁰曾說：「只有少年時擁有年經，是件可惜的事。」隨著年歲增長，生活也更加充實，並懂得享受許多

⁸ 李振昌主編，《跑道》，中國生產力中心，1987年。

⁹ 摘自阿剛、林明華、小全選評編輯，《中國新文學大師名作賞析·徐志摩》〈我所知道的康橋〉，海風出版社，1993年，頁238。

¹⁰ 蕭伯納(George Bernard Shaw)，愛爾蘭劇作家及評論家，1925年獲諾貝爾文學獎。作品有《聖女貞德(Saint Joan)》、《人與超人(Man and Superman)》、《華倫夫人的職業(Mrs. Warren's Profession)》、以及後來改編為電影《窈窕淑女(My Fair Lady)》的《賣花女(Pygmalion)》。

事物的樂趣。慢下速度，提高生活的感受，「活在當下」，才是幸福感的來源。當我們能以悠閒的心情去感受周遭事物時，就能從日常生活中再度發現許多賞心樂事。¹¹

朱光潛先生在《談美》書中的一篇文章：「我們對於一棵古松的態度」說道，對同一種事物就可能有三種不同的態度，有科學的、實用的、美感的等等不同的感受。其中木商、植物學家、畫家對於同棵古松有不同的看法，這是因為情境及個人性格影響所看到古松的面目。木商注重其值錢與否，這是實用的觀感；植物學家注重其科屬性，這是科學的觀感；畫家注重其美與不美，這是審美的觀感，這三者都是人性的需求，真、善、美三者兼備，才可以算是完全的人。名作家劉墉先生曾提到小時候家中院子有一棵山茶花，總掉滿一地，每一朵都像剛開的，令人不捨。所以常把花撿起來，放在水盆裡，一朵朵浮著，有一次被鄰居媽媽看到，說「掉在地上的花，多髒！」跟著她先生過來，卻笑道：「哦！居然學會浮花了。真美！」很多很多年之後，劉墉先生才懂，在花藝當中，這種作法叫「浮花」。心中有沒有美，對同樣的東西、對生活的看法，能有完全不一樣的感觸。

《莊子·齊物論》有云：「彼是莫得其偶，謂之道樞，樞始得其環中，以應無窮。」心靈的超拔，有如位於圓中間的圓心，不會和圓外面任一點產生對立；由此無窒無礙的心靈，得到精神上絕對的自由。從有用無用的層面超脫，達到逍遙大用的人生態度。¹²唐朝詩人李白《春夜宴桃李園記》：「夫天地者，萬物之逆旅。光陰者，百代之過客。而浮生若夢〔2〕，為歡幾何？而浮生若夢，為歡幾何？古人秉燭夜游，良有以也〔3〕。古人秉燭夜遊，良有以也。」古人為什麼要秉燭夜遊，

¹¹ 李偉文，《賞心樂事的再發現》，聯合報，2009年7月19日，版12。

¹² 傅佩榮，《傅佩榮莊子心得》，國際文化出版公司，2007年。

是為了桃李花開，唯恐那些花易謝，所以把握時間，夜裡賞花。人生的春、夏、秋、冬四季無時不美，「春城無處不飛花」¹³，是美；「點溪荷葉疊青錢」¹⁴，是美；「霜葉紅於二月花」¹⁵，是美；「尋常一樣窗前月，才有梅花便不同」¹⁶，也是美。花開是美，花謝也是美，走過花園，有人看到花紅葉綠、蝴蝶飛舞，有人看到殘根敗枝、污泥遍佈，也有人，什麼都没看到。生活中重要的是能「在一粒塵沙裡看到世界；在一朵小花中見到天國。」

王俠軍先生在人生五十時，由琉璃藝術轉向選擇白瓷工藝，琉璃、白瓷，同樣是極美而易碎，他說：「易碎是至上的美德」，引領人感恩、惜福，你知它脆弱不希望它破壞，就會特別珍惜、呵護。因而，對待事物的節奏就變慢；咀嚼愈多，回味愈多，對人事感恩、欣賞，這其中蘊涵對生活、品味、美感的細膩思索與敏銳感受。¹⁷人生不也正是如此？想起前些日子，鄉居正值夏耘之際，趁著微風襲來，在鄉間小徑散步，只見一畝畝農地間但有幾點白色之物，慢步緩移者有之，征征佇立不動者亦有之，待閒步接近欲見是何物時，哪知這些「白點」受到驚嚇，振翅而飛，「啊！原來是白鷺鷥呢。」我驚嘆著。只見遠處青山翠綠，藍天碧洗，映著白鷺鷥展翅的姿態，可不正是「一行白鷺上青天」¹⁸，凝望著遠去的鳥兒，當下的情景深深印在我的心

¹³ 語出唐朝詩人韓翃《寒食》，如文前述。

¹⁴ 語出唐朝詩人杜甫《絕句漫興九首》其七：「糝徑楊花鋪白氈，點溪荷葉疊青錢。筍根雉子無人見，沙上鳧雛傍母眠。」

¹⁵ 語出唐朝詩人杜牧《山行》：「遠上寒山石徑斜，白雲生處有人家。停車坐愛楓林晚，霜葉紅於二月花。」

¹⁶ 語出宋朝詩人杜采《寒夜》：「寒夜客來茶當酒，竹爐湯沸火初紅。尋常一樣窗前月，才有梅花便不同。」

¹⁷ 「相對論 2.0 - 主題對談：白瓷人生」專欄，聯合報，2009年7月19日，版A6。

¹⁸ 語出唐朝詩人杜甫絕句：「兩個黃鸝鳴翠柳，一行白鷺上青天。窗含西嶺千

裡，歷久不忘，此時細細咀嚼、回味，但覺生活中果真俯拾皆美，快樂不需向外追求，而應向內探索。

佛家有云：「日日用心，細水長流」，追尋「萬古長空」，也不能遺忘「一朝風月」，必須在每個流過的當下用心。簡單而美好的生活，就在當下。那麼，就讓我們追隨作者的腳步，一起把握當下，一步一步的印下我們生命的足跡。從現在開始，興高采烈的來讀讀書、聽聽音樂、散散步、發發呆、做道菜、品茶訪友，閒享生活的樂趣，美好生活其實很「簡單」！

陸、參考文獻

一、書籍

- 1.朱光潛，《談美》，康橋出版事業公司，1986年。
- 2.余秋雨，《文化苦旅》，爾雅出版社，1992年。
- 3.李振昌主編，《跑道》，中國生產力中心，1987年。
- 4.沈清松，《追尋人生的意義 - 自我、社會與價值觀》，台灣書店，1986年。
- 5.陸宇主編，《影響一生的一句話》，首學文化事業有限公司，2004年。
- 6.黃錦鉉，《新譯莊子讀本》，三民書局，1992年。
- 7.傅佩榮，《傅佩榮莊子心得》，國際文化出版公司，2007年。
- 8.董小蕙，《莊子思想之美學意義》，學生書局，1993年。
- 9.漢寶德，《漢寶德談美》，聯經出版社，2004年。
- 10.謝忠道，《慢食：味覺藝術的巴黎筆記》，果實出版社，2005年。

秋雪，門泊東吳萬里船。」

11. 蔣勳,《天地有大美 - 蔣勳和你談生活美學》,遠流出版社,2009年。
12. 劉墉,《那條時光流轉的小巷》,九歌出版社,2002年。
13. 戴文和注釋,《新讀千家詩》上冊:絕句,漢藝色研文化事業,1992年。
14. 戴文和注釋,《新讀千家詩》下冊:律詩,漢藝色研文化事業,1992年。
15. 蕭新煌、劉維公,《迎接美感社會的來臨 - 現代社會生活與美感》,國立臺灣藝術教育館,2001年。
16. 釋見介,《向佛陀賞花去》,野人文化出版社,2005年。
17. 賈克·瑪奎 (Jacques Maquet) 著,武珊珊、王慧姬等譯,《美感經驗》,雄獅圖書,2003年。
18. 塔沙·杜朵 (Tasha Tudor),《跟著感覺走就對了》,三采文化,2007年。
19. 赫曼·赫塞,《流浪者之歌》,小知堂文化事業有限公司,2000年。

二、期刊、雜誌

1. 朱芷君,《慢食蝸牛大戰速食怪獸》,康健雜誌 110 期,2008年。
2. 《美的學習—捕捉看不見的競爭力》,天下雜誌教育特刊第 35 期,2001 年 11 月。
3. 《品味,成功的另一本存摺》,遠見雜誌第 260 期,2008 年 2 月。
4. 林芝安,《5 步驟,遇見歡喜的自己!》,康健雜誌第 119 期,2008 年 10 月。
5. 黃美嫦,《慢食,有益身心》,讀者文摘,2008 年。
6. 謝曉雲,《扭轉壞日子!減法生活,簡單享受!》,康健雜誌第

本刊訊 | 全
 台灣、澎湖社
 加上 8 次促
 發展大愛、
 一向印全民
 除了產生排
 對此身加以
 國語扶輪 3490
 區各社林口、
 五股金鐘、百
 新莊市公所和
 物伸出援手,特
 新莊運動公園
 扶輪關懷對
 博覽會」,這
 看和地區民眾
 會提供的園遊
 來 希望在你手
 這次主動和國
 品牌。官成社
 除了提供一
 單位,更
 的庇護工場
 產品,而當天
 扣除活動開銷
 助身障者,持
 客。現場有 70
 8 位社友歡樂
 有當紅電視
 平、王臉、楚
 欣、蘇炳憲
 與反取同樂。

職業服務 扶
 70 個社友攤

五股扶輪社社
 總社社長陳
 和職業服務部
 軸。這次聯合
 除行業領域扶
 均受與關懷,所
 公司設攤,對於
 識,加強社會
 識和諮詢有相
 五股林地區扶
 和推廣公共形
 70 個攤位,北
 宜花就業服務
 多個求職訊息
 占有多位新莊
 3 寶管帶,入
 理商-誠感佈

122 期，2009 年 1 月。

三、網路資料

- 1.教育部成語典，網址：<http://dict.idioms.moe.edu.tw>。
- 2.維基百科，網址：<http://zh.wikipedia.org>。
- 3.The Lilypad List: 7 steps to the simple life. 網址：
<http://www.lilypadlist.com/>。
- 4.毛志民，「元氣藥學堂：做就對了！7 步驟，開始簡單生活」，
康健雜誌，2009 年 7 月份網路專欄，網址：
<http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?id=5591>

四、其他

- 1.李偉文，《賞心樂事的再發現》，聯合報，2009 年 7 月 19 日，
版 12。
- 2.「相對論 2.0 - 主題對談：白瓷人生」專欄，聯合報，2009 年
7 月 19 日，版 A6。

採菊東籬下，悠然見南山：《蓮葉清單》讀後感／佳作獎・賴碧如