

簡單生活，生活簡單 — 邱惠敏

時序入夏，氣溫已直逼 40 度大關，世界各地氣候異常，熱浪、狂風、暴雨、暴雪、乾旱、地震、火山爆發等重大災情頻傳，顯示全球暖化的情況愈來愈嚴重，已經造成了許多氣候災害、氣候難民與物種的消失。

氣候變遷已是不爭的事實，許多人開始深切反省生活、人與大地的關係，皆因我們過度耗費自然資源，例如濫墾濫伐、化學藥劑使用對生態環境嚴重破壞，愈來愈多人呼籲重新思考生活方式，並積極付出行動。

例如成立至今屆滿 40 年的 4 月 22 日世界地球日（Earth Day），這場全球性的環保運動，每年都因應全球環境問題，訂定不同的主題，1990 年以「資源回收」為主題，2000 年則把焦點放在全球溫室效應與推動乾淨能源，2009 至 2010 年的主題為「綠世代」（Green Generation），期待大眾展開「綠行動」，從個人到學校企業全面改善環境，所有人一起參與保護地球的行動，給自己與孩子更好的未來。這或許是全人類生活朝向永續的轉捩點，以邁向綠生活（the green life）的方式來守護地球，在全球形成一股新生活運動。

這股綠生活運動就如一陣清新的節能減碳「綠」風——綠建築、綠色消費、綠知識、綠行動、綠趨勢、綠色態度等，都是希望改變人類本位、經濟掛帥的價值。綠生活標榜的精神為簡單（simple）、健康（healthy）與永續（sustainable），在生活中透過簡單的生活，來改善自身的健康，對大地友善，與大自然和諧共處，來達到永續的目的。

綠生活帶動一連串的綠行動，無論是一日不吃肉、低碳素食、少坐車多走路、衣著輕便不吹冷氣、早睡早起不耗能、在地消費減少食物里程等，都是要我們具有全球化思惟，透過在地化消費、草根性行動，加上永續的考量，拉近人們與土地的距離，親近大自然，體會地球與我們是共存的。

在台達電子文教基金會工作的張楊乾，身為「低碳生活部落格」格主，他的綠行動已行之有年，從改變生活習慣做起，例如少吃進口食物、多吃素食、隨手關燈、多走樓梯，搭乘大眾運輸、響應共乘等，這些已成為他的新生活準則。

綠生活除了展現在積極的綠行動上，首要精神是鼓勵人們回歸「簡單」，調整生活方式；藉由簡單生活減少對物質的追求，無形中也有益我們的身心健康，培養我們對環境友善的綠態度，保護了我們所生存的地球，形成善的循環（永續）。例如日本環境部繼推廣衣著輕便少開冷氣後，又推行早睡早起一小時，善用白天日光的時間，減少晚上活動，可大大減少碳足跡，許多民眾反映健康因此獲得改善。

有「環保木工師」之稱的謝東育，早在兩年前即力行早睡早起，將調整作息視為簡單生活的第一步，而且全家奉行「手作」，日常生活所需盡量自己動手做，不

僅減少消費，也讓物資再生利用，以手作貼近自然，家庭因此健康和樂，也達到環保、愛護地球的目的。

在宜蘭港邊社區推動社區總體營造的前發展協會理事長林銀河，不僅全家落實簡單生活，不看電視、沒有冷氣、自己種菜，飲食愈吃愈簡單，生活愈過愈簡單。因為意識到環保的重要性，也將簡單生活的觀念推廣至社區，希望共創一個掙脫物質束縛的環境，學習老祖宗與自然和諧共處的智慧。

簡單生活並不是要人回歸到「原始」生活，而是一種生活態度，不是徒具形式或一味追求清貧，而是一種「從心改變」的生活方式。就像《女農討山誌》的作者阿寶，在梨山實踐她「還林於山」的計畫，但她也使用手機與電腦等 3C 產品，她清楚知道，自己使用科技設備的心態，與時下追求時髦或打發時間的心態絕對不同，「簡單」已經內化到阿寶的生命，成了一種生命情調。

聖嚴法師曾說：「環保必須從我們的生活簡單化、淳樸化著手，除了必須用的，不要多用，更不要浪費。對我們擁有的生活環境，要知福、惜福、保護。」鼓勵大眾應該以禪修的方式為生活行為的準則，因為禪修讓人們懂得利用最少的資源，便可以享有舒適與豐富的生活。

綠生活強調簡單的生活態度，態度的培養則要從心改變起，早在 1990 年代，聖嚴法師即提出「心靈環保」，他認為環境的污染不離人為，而人為的問題就是「心靈」的問題，從根源著手——心靈，才能真正解決日益惡化的環保問題。如果我們不從心改變，一切綠行動都將淪為口號，行動無法持續。

以這樣的信念從「心」出發，對待我們賴以生存的地球，將有不一樣的視野與作法。聖嚴法師在 2001 年提出「大地觀」：「大地，猶如我們的母親，我們要體會大地的功德和恩惠，以及大地對我們的影響和功能，另外，也要進一步深思，我們究竟是怎麼對待大地的？」唯有多接觸大地，才能感受大地與我們的關係，梵天劇場藝術總監吳文翠參加進香行腳已經二十年，她說，長程徒步時，雙腳與大地溫柔接觸，益發覺得天地對人的恩惠，面對天地，人只能謙虛、知足，感恩心自然生起。

感恩之外，如何報答大地的恩情？不要小看個人的力量，聖嚴法師在《禪的世界》說：「禪的修行者，一定會將內心所體驗的，表現到外在世界來，自己體驗到的，必定也勸導他人一同分享，也會影響他人、帶領他人，來共同達成心靈環保的任務。」吳文翠自身領受到得自於大地的感動，也進而奉獻自己的所長，在所居住的三芝推廣她從身體的覺受到人與大地的連結，讓更多人貼近自己、疼惜大地。

簡單生活讓人身心安和，也讓我們更親近大自然，感恩大地的功德與恩惠，進而知福、惜福，為自己與地球培福、種福，珍惜自然資源，感動更多人加入簡單生活的行列，形成善的循環。

當生活變簡單，心靈的欲望與負擔也減少了，內心的幸福感油然而生。您準備好加入綠生活了嗎？

《人生》雜誌 324 期