



Life 2.0

我的樂活人生

王文華



王文華作品集

Life 2.0——我的樂活人生

(全書採用環保紙印刷)

作者——王文華
主編——林怡君
編輯——蕭名芸
美術設計——張士勇工作室
執行企劃——鄭偉銘
董事長——孫思照
發行人——莫昭平
總經理——莫昭平
總編輯——林馨琴
出版者——時報文化出版企業股份有限公司

108 台北市和平西路三段二四〇號三樓

發行專線——(〇二)二三〇六一六八四三

讀者服務專線——〇八〇〇—三二一七〇五·(〇二)二三〇四一七一〇三

讀者服務傳真——(〇二)二三〇四一六八五八

郵撥——一九三四七二四 時報文化出版公司

信箱——台北郵政七九〇九九信箱

時報悅讀網——<http://www.readingtimes.com.tw>

電子郵件信箱——comics@readingtimes.com.tw

法律顧問——理律法律事務所 陳長文律師、李念祖律師

印刷——華展印刷有限公司

初版一刷——二〇〇七年九月三日

定價——新台幣二五〇元



◎行政院新聞局局版北市業字第八〇號
版權所有 翻印必究
(缺頁或破損的書，請寄回更換)

國家圖書館出版品預行編目資料

Life 2.0—我的樂活人生／王文華作。
-- 初版。-- 臺北市：時報文化，2007.09
面：公分。-- (時報王文華作品集；07)

ISBN 978-957-13-4717-2

855

96014894

ISBN 978-957-13-4717-2
Printed in Taiwan

Life 2.0

我的樂活人生

王文華



14

食

沒有愛情的時候，你就多吃...16／不是牛的錯...26
食物里程...32

38

衣

請吃我的衣服...40



46

住



陽光、空氣、花和水...48／多喝水...58
綠色獎狀...64／「能源之星」大戰「電子蝙蝠」...70
不插電...76／花的小孩...82

88

行

我愛混血兒...90／比不上巴西...96



102

工作



我「P」腿...104／失敗的贏家...110
追殺比爾...118／閉嘴或投票...122

Life20

¹²⁸理財

比爾·蓋茲的明牌...130



¹³⁸玩樂



生態旅遊...140／夏天，請你走慢一點...146

時間膠囊...152／第一本書...158

發呆亭...164／我曾為她許下諾言...170

¹⁷⁶Shopping

紅孩兒...178／公平貿易...186
比基尼...192

¹⁹⁸保健

薑餅屋女孩...200

胚胎幹細胞...204



²¹⁰關懷



The Long Goodbye...212／我是非洲人...218

小額善心...224／休息5分鐘...230

我的下一步...236

目錄



1歲時，哥哥抱我。39年後，我終於學會擁抱自己。

認識自己

2007年3月27日晚上10點，我照例做我的廣播節目。一位台北的女生call in進來，要我幫她打給她在南部的男友。我撥通電話，男的自然是一頭霧水。我說：「我是王文華，你女友在線上。」那男的很直接，卻誠實地反應：「王文華是誰？」

大哉問！這兩年來，我也在問這個問題。

事實上，誰不問自己這個問題？

希臘古城Delphi的阿波羅神殿前，刻著這句話：

「認識你自己。」

你若問我人生的意義是什麼？我會說：「認識林志玲！」你若說：「別鬧了，人生的意義到底是什麼？」我會說：「認識你自己。」

兩年前離開企業界、寫了《史丹佛的銀色子彈》以來，我的主業是認識自己，或者說，「重新」認識自己。過去我以為我已經很認識自己了，直到某些事發生，手忙腳亂之際，才發現：「乖乖，我竟然被自己騙了！」

是啊，我40歲了，在孔子所謂的不惑之年，我還充滿迷惑，掙扎地要認識自己。

我想我在80歲時還會做這件事。而你知道嗎，我以此為傲。

因為認識自己，是創造美好生活的基本動力。

我1967年出生，從小就瞎忙，一路忙到2005年。忙著搶第一、忙著作榜樣、忙著更上層樓、忙著征服世界。在2004年後期，我知道我必須改變，否則會變成亞歷山大大帝。不是像他一樣打到波斯，而是像他一樣早死。

2004年年底，我辭去工作。這兩年多不上班的日子，我的生活有了很大的變化。我像個嬰兒，重新學步。有時快樂，有時辛苦。我第一個承認，我已經不配再當過去當過的青年楷模。因為嚴格講起來我學非所用，變成無業遊民。

這兩年來我有徬徨，也曾感覺迷失，我自己都需要一個楷模來指點迷津，但發現這種楷模很少。但兩年下來，嬰兒的腿慢慢茁壯，我隱約找到一條路。這種生活方式，我叫它「Life 2.0」。

Life 2.0

我不想把「Life 2.0」講成一個發明，好像它有什麼革命性的智慧。更不敢把它講成一個真理，好像它能解決所有問題。「Life 2.0」並沒有解決我所有的問題。你若是現在看到我，可能會看到我在吃藥，個子沒以前高。但我可以很誠實地說：它的確讓我比以前過得更好。

Life 2.0，是比Life 1.0更好的版本，但所用的原料，卻少了很多。

屈指算算，只有3個S。

Simple、Small、Sustainable。

簡單、渺小、永續。

1967年生，我已經40歲了。過去40年，我嘗試過很多種生活方式。1980年代，我過的是高中男生鹹濕的XXX生活。1992年，我開始燒殺擄掠的MBA生活。1999年回台灣，我開始外黃內白的ABC生活。現在，我過的是SSS的生活。再過幾十年，我可能就ZZZ，安然長眠。

我曾經迷戀複雜、追求高大、喜新厭舊、用了就丟。不僅在我的寫作，也在我的生活。不僅在我的工作，也在我的愛情。但那是1.0的我，你們都已看過，如今不用多說。

如今的我，想進入2.0的世紀。用3S，取代3P。用更少的物質，擠出更鮮美的果汁。

Simple

3S的第一項是Simple。想要Simple，當然是過去太複雜了。在Life 1.0的後

期，2004年年底，我的生活像一場剛開始撕殺的象棋：所有的棋子都擠在一起，往哪兒走似乎都有危機。

白天我當一家跨國公司的總經理，晚上主持廣播節目。同時在大學的夜間部教課，還參加許多演講和座談。我同時經營著各種人際關係：老闆、同事、讀者、聽眾、剪不斷的舊愛、邂逅的新歡。我忙著找老婆，別人說我是同志。我愛上年紀可以當我女兒的女生，第二天我懷疑她會不會真的是我女兒？

聽起來很瘋狂，但老實說：我還蠻享受這樣的生活。忙碌是「重要」的假相，電話一多，就自以為是宇宙的中心。別人必須圍著我轉，連吃飯都懶得拿起飯碗。我當時想：這樣也不錯。我經營一個小小的王國，大家表面上都要聽我的。我的薪水很好，做個10年，45歲就可以退休。

這計畫完美無缺、毫無破綻，以犯罪的術語來說，是個「Perfect Crime」（完美犯罪）。只要所有的環節都依計行事，最後大家都有優厚的報酬。壞人遠走高飛，警察銷案。太陽還是會出來，沒有人受傷害。

只可惜，我的心不聽話。

當時忙碌的生活中，我已經慢慢感到空虛。雖然我還是能準時地趕到每一個會議、熱切地交換名片、假裝跟大家很熟、滔滔不絕地發言，但我的聲音中已經少了一些感情，我的ideas已經沒有新意。老闆或同事看不出來，但我自己知道：過度繁雜的生活已經把我稀釋，我像一杯冷掉的淡咖啡，不再是最好的自己。

當我是最好的自己時，我都還不那麼喜歡自己，別說當我變成了稀釋的版本。

所以在2005年1月，我辭去工作，和所有的邀約。花了畢生積蓄供我去念

MBA的媽媽雖然不解，但仍然送我上飛機。我回到母校史丹佛大學，尋找十年前那個還沒「上市發行」，還在「Beta測試」的自己。接下來一年，我去了歐洲、大陸，過了一段不刮鬍子、不穿襪子、摸不到滑鼠、但踩得到老鼠的日子。後來，我回到台灣，繼續寫作。但從那時開始，就再也沒有回到企業界的「正職」。

和昔日MBA的同學見面，他們都已經是NASDAQ公司的副總裁，或剛上市的大老闆。他們問我在做什麼，我說什麼也沒做。「你一定有在做某些事情吧！」「喔，對，我寫作！」

他們皺起眉頭、鼓起鼻子。此時，他們的黑莓機響起。我能與之抗衡的，只有一支鉛筆。

簡單的生活，讓我能更了解自己。了解自己，幫助我把真正喜歡做的事做到最好。當你什麼頭銜都沒有，你會更積極地為每一天找價值。但你沒有滿檔的行程，你開始經營滿檔的心情。這兩年來，我寫的東西不比以前多，但我活過的寫作素材卻很豐富。我深刻感受到活的狀態，而不再像從前，對工作鞠躬盡瘁，但對生活交差了事。愛同事，超過愛自己的姪子。

有留白，才能看到重點。我終於承認，我不是超人。我無法做每一件想做的事、愛每一個想愛的人。過去，所有的人和事都是流水年華、浮光掠影。現在，我只能選擇和一個人、一件事，培養有意義的關係。

有留白，才能加入新的東西。我愛上了旅行、爬山、美食、公益，這些我在當總經理時打死也不會想到，別人提起時我還會嘲諷的東西。同學笑說：「你怎麼現在就開始過退休生活！」我想：這些對自己好、對別人好的事，為什麼要等到退休才做？現在做，享受的時間不是更久，幫助的人不是更多？我過去

所有的大決定：上的學校、選的工作、交的朋友、愛的人，都不曾後悔。唯一後悔的是：

我沒有「早一點」去做那些事！

當然，我完全了解同學們的邏輯，畢竟我也曾經那麼相信、甚至幫忙書寫過那種邏輯。曾經短暫當過「菁英」的我心知肚明：大部分菁英追求的，是名、利、自我、和權力。年紀輕輕就開始賞花溜鳥、保護鯨魚，一定是在現實世界中活不下來的輸家。

我知道有些同學這樣看我，我沒有狠狠看回去。當輸家也好，我不需要一直贏。我有幾個第一志願的同學，生命結束在台北近郊的後山。我那些所謂「放牛班」的朋友，正帶著全家在紐西蘭跟牛玩。我前半生有贏有輸，學到的唯一智慧是：人生只要在大二、三件事情上做對（工作、婚姻），就會快樂了。其他一千件小事，隨他去吧。我有過名、錢，和小小的權利，也許是因為我擁有的規模不夠大，或因為我是個怪ㄣㄣ，但天殺的，我真的沒有很快樂。我也不知道旅行、爬山、美食、公益是否能讓我長久快樂，但此時此刻，這一切很不錯。

這就延伸到第二個S，叫Small，渺小。

Small

和我一樣「五年級」的同學，從小被當聖人來教。我們的目標，是要「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」（見225頁）。我們的步調，是「十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十從心所欲不逾矩」。所以每個人都要當總統、太空人、科學家、蔣中正。很少人

要當廚師、園丁、裁縫、木匠（可能也有，但都被老師打頭嚇阻了）。

30年後，我看到我的同學們，沒人當上總統、太空人、科學家、蔣中正。當然也沒人當上廚師、園丁、裁縫、木匠。但有很多人因為不快樂而自殺了。

為什麼？他們不都是被當做社會的菁英在培養？他們不都享用了這個社會最好的資源？如果連他們都自殺了，那些命沒有他們那麼好的人怎麼辦？

其實他們的命不好。因為從小到大社會把一個大帽子戴在他們頭上，那帽子大到蓋住他們的眼睛、鼻子，讓他們無法看見真正的人生，也無法呼吸。

我們大部分的同學，都在30歲左右經歷幻滅，然後明白兒時的夢想不會實現，於是一笑置之，去過真實的人生。但那些自殺的同學沒有一笑置之，他們把那大而無當、尾大不掉的志願當真了。他們的遺照，個個英氣勃發。只不過最後沒有擺在全國教室的前方，而是擺在令老父傷感的靈堂。

當我走出同學家中的靈堂，我領悟：還是活得小一點吧。那些試圖征服世界的同學，大部分不快樂。他們永遠有新的目標要完成，新的成就要創造。他們的名氣或帳戶都很大，但人生卻出奇的小。

當我把生活簡化、變小之後，我開始照顧自己。2005年，就在我改變生活方式的同時，台灣出現了「樂活」這兩個字。

Sustainable

兩年後的今天，「樂活」已被不同廠商賦予不同的意義。它像「愛」一樣，每個人都有一套說法，沒有人的定義會令人服氣。對我來說，「樂活」的意義很簡單：就是健康、環保、關懷。讓自己健康、也讓身旁的人健康。保護環境，讓我們之後的世世代代能健康活下去。不僅自己活，也幫助弱勢團體，讓

他們和他們的子孫也有活的機會。

這說來簡單，但也像愛一樣，做起來千頭萬緒。但不管你怎麼樂活，最重要的觀念，就是永續（Sustainable）。永續的意義是：你的生活方式，不致於傷害自己、旁人、或環境。它可以自給自足、長久不斷。這種生活方式不需要駕駛者出生入死、表演特技。它可以放在auto pilot（自動駕駛）上，談笑間，帶你飛越天際。

以愛情來說，過去我追求激情，從認識、追求、約會、甚至爭吵，都要充滿戲劇性。一定要愛得要死要活、刻骨銘心，才算真愛。沒有她我若還活得下去，那就不是真愛！能眼睜睜看到她跟別的男人在一起，我就還沒有愛到骨頭裡！

但要死要活的愛很少能持續兩晚，因為第二天早上醒來畢竟還要上學上班。除非公司離家很近，否則很難每晚都刻骨銘心。不過這種愛的短暫，並不減損它們的價值。有些事情本來就不應該長久，它的美就在於短促。初戀若持續到40歲，哪還有浪漫可言？做愛若能延續整晚，可能會傷到椎間盤。

我很慶幸過去我談過要死要活的愛情，當時快要發神經，現在回憶起來很甜蜜。那些刻骨銘心的愛，留給我很多回憶、紀念品、和好幾本小說。它們是我的一部分，我慶幸。

但人生是往前走的。我老爸老媽若永遠在談要死要活的愛情，我也不會活到今天（或者會變成營養不良的小孩）。現在，自己也到了爸媽當年生我的年紀，我想追求的，也變成永續的關係。（好啦，我騙你的。我當然還是想追求既有激情、又能永續的關係。但我也承認那種愛很少。而且照照鏡子，我何德何能？怎麼消受得起？）

人生到了下半場，當我籌碼盡出、亮出底牌時，我不願，但不得不承認：我沒辦法再像20歲談戀愛一樣，每晚MSN到凌晨五點，七點鐘還為她送早餐。天知道我有這個心，可惜沒有這樣的肝。就算我有這樣的肝，我愛的人總是睡過頭，沒空吃我煎的荷包蛋。

現在坐在桌前寫情書，我掉不下愛的淚珠，掉的是逐漸稀疏的頭髮。現在躺在床上談戀愛，我終於體會到真正能給人安慰的，不是我的小說，而是藍色小藥丸。

所以，我改行追求水到渠成、細水長流的愛。在這種愛中，因為彼此真心、價值對應，兩人的付出與接受是自動而平衡的，不需要提醒或證明，不需要勉強或做戲，不需要靠汽車洋房的大禮，不需要靠歃血為盟的毒誓。毒誓是沒用的，我知道，因為我發過很多。

除了愛，在生活其他層面，我也在尋求永續的方式。吃，我想要吃有機食物。這些食物不用農藥和化學肥料，這樣的土壤才能生生不息。住，我想住透光通風的房子。這樣的空間不需要電燈和冷氣，這樣的舒適才能永不變質。

30而立、40熱鍋

這本書中33篇文章，就是我追求3S的心得和心情。我把它分成食、衣、住、行、工作、理財、玩樂、Shopping、保健、關懷等主題。我不想騙你，這些原則我沒有做到100分。我偶爾還是吃垃圾食物，談垃圾愛情。我也會生病、吃化學藥品。但大體上我朝這些方向前進，也因此變成一個更快樂的人。我不知道這些方法適不適合你，畢竟希臘老祖先的名言是「認識你自己」，而不是「聽我怎麼說」。

我認識自己，所以在40歲的這一年，再一次改變了生活。除了繼續學習和實踐樂活，我也更積極地投入公益。2007年6月，我和「趨勢科技」的創辦人張明正一起創辦了「若水」公司（www.flow.org.tw）。「若水」出自於老子《道德經》第八章：「上善若水，水善利萬物而不爭。」

我們還沒達到，但嚮往那個境界。

「若水」的目的是投資「社會企業」。

所謂「社會企業」，是指有營收、能獲利的公司，它不靠捐贈，而靠日常的營運自給自足。和一般公司不同處，是它的產品或服務能解決教育、環保、醫療、貧窮等領域的社會問題。它用商業的手法來做公益，用企業的力量來濟弱扶傾，消弭不公平。

媒體說我「重出江湖」，沒這麼偉大。其實我一直沒有離開。想做「社會企業」，因為從個人的角度，它把我的專長（商業）和熱情（公益）結合在一起。從社會的角度，它能让公益團體持久經營，讓企業的慈善資源有效運用。

20歲時，我追求「弱水」。40歲時，我鍾情「若水」。

「若水」的工作結合了我前半生最美好的經驗和能力，是我給自己40歲的生日禮物。但當我吹蠟燭時，其實心知肚明，在人生中很多事上（如婚姻和小孩），我已嚴重落後。但在某些事上（如夢想和健康），我正快步前進。從小喜歡跟人比的我，此時，是安然認輸的。但我仍精神奕奕地早起，因為就要迎接一場新的牌局。世界很大、人生很短，40早已過半，我已看得到最後的晚餐。倒數計時吧，就從2.0開始。

2007年8月 台北

OI\食

「和愛情相比，食物不會可歌可泣，但至少不會騙你。沒有愛情的時候，你就多吃！」

Oh, My God! 我飽讀詩書，卻發現這才是真正的醒世箴言！

