

Simple
【換一種活法】

簡單生活

人生的目的不在於創造一個完美的自我，
也不在於塑造一個完美的理想人格；
而是在於如何充分運用現有的能力和潛力，
在生活中確立起自覺、自由、自主和自信，
得到一種健康而簡單的生活智慧。



ISBN 957-0444-35-5



9 789570 444353

00180



勝景文化

SH002

NT\$180



舒活人生系列 ②

換一種活法

簡單生活

作者：張國清

出版者：勝景文化事業有限公司

發行人：黃亦修

文字編輯：陶明潔

封面設計：李淨東

地址：台北市羅斯福路三段283巷4弄11號1樓

電話：(02)2367-1756・2367-1757

傳真：(02)2362-9917

郵政劃撥：18740687 黃亦修

初版一刷：2001年2月

總經銷：旭昇圖書有限公司

地址：台北縣中和市中山路二段352號2F

電話：(02)2245-1480

傳真：(02)2245-1479

定價：新台幣180元

ISBN 957-0444-35-5

(Printed in Taiwan)



勝景文化

國家圖書館出版品預行編目資料

換一種活法：簡單生活／張國清著．－初版．－

臺北市：勝景文化，2001〔民90〕

面；公分．－（舒活人生系列：2）

ISBN 957-0444-35-5（平裝）

1. 人生觀 2. 生活指導

191.92

90001693

目 錄

5	4	3	2	1	序
有為有不為	換一種活法	為生命點燈	命運的真相	心靈的問答	言
2 0 9	1 7 7	1 1 5	0 4 5	0 1 1	0 0 3



舒活人生系列 ②

換一種活法

簡單生活

張國清◎著



勝景文化事業有限公司

序 言

在社會生活日益紛繁複雜的今天，越來越多的人企盼能夠過著一種簡單而健康的生活。但是，對於許多人來說，一個人怎樣才能簡單而健康地生活，卻成了一個難以回答的問題。身為社會生活中的一員，我也一直在思考這個問題。本書便是這種思考的一個結果。

本書試著把「簡單而健康的生活」提升為一種生存智慧，一種生活哲學，並且用它來解決一些具體的人生問題。我想闡發這樣一種「簡單的」人生觀點：儘管每個人都希望自己是成熟的、真誠的、完美的，希望自己能夠有創意地生存和發展，但是「成熟」、「真誠」和「完美」不是人的必然本質或典型本性。這個觀點是簡單而健康的生活的精髓所在。因此，希望讀者能夠從本書中讀出一種推崇「人無完人」的寬容人性觀念，並進一步讀出其中所蘊藏的以下信念：「有效生活離不開對現實生活的有效關注、有效認可



和有效回應。」

在此希望能夠較全面性地闡明以下幾點關於「簡單而健康的生活」的觀念。

首先，人生的目的不在於創造一個完美的自我，也不在於塑造一個完美的理想人格，而在於促成個體自身能夠最大限度地運用其現有的能力和潛力。那些能力和潛力若不是因受壓抑而沒有好好地發揮出來，要不就是因受誤導或誤用而產生了不良後果。因此，一個人不必去追求盡善盡美，但應去實現某些次要而愉快的目標。一個人不應對自己求全責備，而應為自己提供多種選擇的可能性，在生活中確立起自覺、自由、自主和自信，而去獲取一種健康而簡單的生活智慧。

其次，對於許多在心靈上遭受過重大創傷的人來說，想要獲得一種健康而簡單的生活智慧並不是一件容易的事。他們大多囿於過去的某次可歌、可泣、可歎、可悲或可惡的事件之中，把注意力幾乎都放在過去，而過去除了由憂鬱、沮喪、失意、挫折、內疚、煩悶等負面情緒籠罩著的人和事以外，

他們沒有發現任何值得讚賞、留戀的東西。他們因對過去和現在的不滿而感到憂鬱和失落，因對未來的恐懼和失望而感到焦慮和無助。對這些人來說，回首往事，是一連串令人難堪的錯誤、挫折和失敗；看看現在，並沒有任何好轉的希望；展望未來，仍然是一片虛空。

這種情況之下想要給自己帶來人生轉機，就必須清楚，過去已成過去是無法改變的，事實已成事實也是無法改變的。雖然反省過去多少會給人啓示，但是它改變不了過去。一個人必須活在今天，與今天的人和事打交道。當然，透過移動個體的認知座標，一個人可以賦予過去新的意義，不過這個賦予過程必須以他能夠客觀、真實地瞭解過去為前提。因此，回憶過去、追溯不幸的往事，旨在促成個體自身發展出一種真實而客觀地看待過去的能力，來戰勝仍然影響著其當前行爲的各種錯誤思想、不合理信念或認知侷限。

第三，某些不想或不敢面對現實的人、衆多的心緒疾病患者大多生活在不真實的世界裏，生活在只屬於他自己的世界裏。他不願意或不敢注視這個

共同的世界，他處於恍恍惚惚的夢魘之中，卻以為只有自己才是清醒的；沒有勇氣去面對這個外在的現實世界，而是逃避到一個幻想的國度裏；自認為是一個優美的靈魂，一個無力與現實環境競爭的靈魂；是純潔、一塵不染，也是軟弱的；既不願意親近現實，也無力抗拒現實，只有逃避現實。他在現實中找不到幸福和歡樂，在他眼裏，現實永遠是缺乏詩意、沒有新的希望。他只有在某個幻想出來的世界中才能找到幸福和歡樂。因為在幻想的國度裏，所有現實的缺憾都按照自己的想像作了彌補和美化。因而在他看來，幻想的世界是唯一真實的世界，是唯一可以作無窮設計和創造的世界，只有它才是屬於自己的世界。

希望這樣的人能夠擺脫來自彼岸世界的誘惑，能夠認識到其所作所爲，只不過是自己與某個幻想的遊戲。由於自己創造了那個幻想，因而實際上是自己與自己的遊戲。這是一種「被詩化了」的自戀。在如此這般地生活過程當中，他沒有把注意力外在化，指向某個現實對象，而是指向由自己創造出來的某個幻影。這正像古希臘神話中的美麗少年納西瑟斯，因其自戀水中之

影，卒致憔悴而死，而化為水仙花。難道誰真的願意做第二個美麗而憂鬱的納西瑟斯嗎？

因此，為了讓人在現實世界中能夠有效地生存和發展，他的精神世界必須現實化，首先必須放棄「虛擬化的」生存方式，必須丟掉幻想，從夢魘之中清醒過來，一步步地從虛幻世界回到現實世界中來。這將是一次心靈的勝利退卻，他放棄的是一個本不存在的海市蜃樓，他獲得的卻是整個活生生的現實世界。

總之，個體人格發展史是一部不斷地擺脫來自不真實誘惑的歷史。透過精確而客觀地認識自我，認識現實，透過有效地對待自己，對待現實，個人的心靈將迎來一次深刻的革命，個人的人格也將獲得一次難得的成長。

張國清



目 錄

5	4	3	2	1	序
有為有不為	換一種活法	為生命點燈	命運的真相	心靈的問答	言
2 0 9	1 7 7	1 1 5	0 4 5	0 1 1	0 0 3

心靈的問答

1. 問：「這是一本什麼樣性質的書？」

答：首先，這是一本關於生活的著作。多年來，我一直在考慮一個問題：如何使我們的生活更具活力？由於人們一談論到生活，總是意味著要把所有的生存問題全都包括。為此，我想對生活做一個簡單化的工作。也就是說，我想對生活作一番還原的工作，對生活的問題進行具體的分類，然後，再對各個具體問題尋求具體解決的方法。我稱這項工作為生活的格式化工作。在二百多年以前，德國哲學家康德曾經要求人們停下手中正在研究的工作，對研究本身的合理性進行一番考察。現在，我也要求人們暫且忘記



對於生活原有的看法。透過這項格式化工作，我希望你把自己以前對生活的各種感受和領悟通通抹去。現在，讓我們從頭開始，從零開始。透過這番生活的格式化之後，我們就可以逐一地探討具體的生活問題了。

其二，這是一本關於如何獲得一種健康而簡單的生活的著作。正如本書書名所提示的那樣，這是一本關於「簡單生活」的著作。本書遵循的是奧地利哲學家維特根斯坦一個著名觀點：所有的問題都可以劃分為兩大類，一類是可以解決的問題，一類是無法解決的問題。對於那類可以解決的問題，我們應該盡力地給予解決。對於那類無法解決的問題，我們應該把它們從我們的思想中清除掉。在我們的生活中，其實存在著大量無法解決的問題，無法解決的問題大多是一些多餘的問題，它們帶給我們的麻煩比它們帶給我們的快樂要多得多。因此，我們應該想辦法把它們清除掉。

子曰：

學而時習之，不亦說乎？

有朋自遠方來，不亦樂乎？

人不知而不愠，不亦君子乎？

《論語》