

【觀照城市】



林偉欣



司徒素心



學愚教授

素人



在物質豐裕的香港，素人追求的卻是返璞歸真，簡約少欲的生活是值得我們學習的生活態度。這篇文章找來兩位素人，讓她們為大家分享簡約生活的心得，以及由香港中文大學的學愚教授分享他對簡約生活的看法。



林偉欣： 愈簡單，愈豐足

吃簡單的素食是簡約生活的一部分。視覺設計師、攝影師、時尚博客、網上時裝店主理人林偉欣在2018年出版首本著作《素系風格——素食與簡約生活練習》，與人分享素心，她從素食悟出「愈簡單，愈豐足」的道理。她笑着說，豐足分兩方面，身體方面，簡約的素食帶來健康的體魄，令腸胃暢順和沒有負擔；生活方面，自己擁有的物品少了，心靈上沒有負擔。簡單到如記事簿，小時候可能同時使用十本記事簿，看見它們已有無形壓力。現在她只需要一本記事簿已經足夠，「愈簡單的事物帶給我愈直接的快樂。」

對於素人來說，素食只是每天的「修行」方法，要修的始終是心。林偉欣認為物質方面不一定豐盛，才能滿足自己。當這個意識改變後，就會影響對其他事情的看

法，譬如開始欣賞生活上簡單的事情，像平時經過的地方，因為忙碌，走馬觀花。看到花朵不會覺得漂亮，大腦只想着其他事情。現在她走路，沿途看到生活中很多美好的事物，它們都可以觸動她的心靈。她有感而發指出，也許微小的東西容易被忽略，但現在學會了仔細觀察。

消費與執拾是大學問

林偉欣認為生活中的物品愈簡單及愈少，心靈就會愈少負擔，就像英文所說的Less is more，並非擁有很多，才令自己覺得擁有，了解自己想要什麼，感覺會更加滿足。

她分享如何實現簡約生活：在衣着方面，會問自己真的需要很多不同顏色或款式，才能滿足自己的需要？其實並不是，只要找到適合

自己身型或品質好的衣服，穿着舒服，其實不需要有十件，可能只需一件很好的衣服，已經足夠，也穿得好看。

冬天來臨了，周圍都在推銷漂亮的床單或被套，買了之後，物品儲存霸佔了主人的生活空間。所以現在她只會買少量很喜歡的優質物品，用了感到舒服，真正感受到less is more的感覺，其實帶給她的快樂很簡單。

每年冬天感恩節和轉季大減價，有些人可能喜歡瘋狂購物。她認為很多人很少去收拾原本擁有的物品，如果不收拾，自己也不知道擁有什麼，所以首先要了解自己擁有什麼，以及收拾自己的物品。收拾完成，可能發現已經擁有三對不同款式的鞋子，原來自己只需要穿一對鞋已經最舒服，而且這對鞋可以配襯所有衣服。同時，明白不需



要其他兩個款式的鞋子，收拾是了解自己喜好的過程。

她強調簡約生活的好處是減少很多廢物，例如買鞋子，除了得到鞋子之外，還帶來紙盒、包裝紙、塑膠袋，包裝是浪費，重視環保的人會在乎這一點。其次，簡約生活不需要再買太多物品，令自己節省了不少錢。

物慾是煩惱的起點

幾年前林偉欣去了一個背包旅行，當時只帶一個小小的背包去旅行，沒想到充分足夠她一個月的生活。這次旅行令她領悟到人生中其實不需要太多的隨行物品。從此，她努力做到斷、捨、離。「雖然有一定難度，但可以慢慢練習。」林偉欣說。

家裏很多覺得有紀念價值的東西，隔了幾年才捨得扔掉，後來要

搬家，她不想帶着太多隨行物品，於是扔掉了一些有紀念價值的東西，並且徹悟到：有紀念價值的物品帶來的回憶最重要放在心裏面。

她輕鬆地說，簡約生活對醫治生活壓力和工作壓力有幫助，有時物品聚集在睡房的一角，令人感到有壓力，但當家裏回復乾淨，則會感到非常舒服，同時帶給我們寧靜的感覺，讓心靈釋放出空間。

香港是個購物天堂，社會鼓吹消費購物。林偉欣認為這是社會發展帶來的影響，現代人工作容易有壓力，但可能沒有時間做運動舒緩壓力，而是花錢去換取物品或服務帶來的愉悅。她反問真的需要用這種方法舒緩壓力？建議每天做一點運動，放假去遠足，就能舒緩壓力了。

香港是國際社會，名牌物品琳瑯滿目，商人在不同地方製造物

品，她認為運輸帶來很多碳排放，對環境造成負面影響，過度購物也對環境帶來不良的影響，所以需要懂得如何去選擇。她十分欣賞市面上有zero waste（即零浪費）的行動，環保概念很好，例如去買米，沒有包裝，要自己帶包裝去買，減少碳排放。

雖然香港是個物質豐盛的社會，但物慾是煩惱的起點，奉行簡約生活，才能排去心靈的廢氣。要實行簡約生活不難，做任何事情，只要相信自己的出發點，每日提醒自己信念是什麼，再去實行就不困難了。

斷 捨 離

「斷」：斷絕不需要的物品

「捨」：捨棄家中的廢物

「離」：脫離對物品的執着

司徒素心：

素食、環保和惜福， 一脈相通



純素護理品創辦人司徒素心的父母是佛教徒，一直教導她慈悲和愛護環境的觀念。她小學的時候，經常看見雙親拆開信函後，把信封儲起來循環再用。她的父母吃素，她從小時候就開始吃「三淨肉」，後來茹素，差不多吃了20年素。

司徒素心認為環保和吃素是息息相關的，畜牧業的碳排放很大，消耗大量的糧食飼養動物才長一斤肉，種植這些糧食也要大量的水源，無疑對環境帶來負擔。她又

批評製造皮毛衣服是殘忍和不人道的事。過去人類感恩牛耕作，但現在商業化的社會，養牛只是一門生意。

司徒素心表示，如果我們不去保護環境，反之就會破壞地球，慢慢下去，很多問題就會出現。育有一子一女的她，希望孩子的未來可以在良好的環境中生活，所以她盡力去保護環境。

她教導兒女要惜物、惜福。不要浪費福氣。她舉例，吃自助餐時

不要拿食物回來，吃一口就扔掉，雖然已付款，別人不怪責你，但這是福氣，要積多少福才能坐在那裏吃自助餐呢？她說：「如果不去積福，去耗盡它，把福氣浪費在自助餐那裏，值得嗎？」她用這種方法教導女兒惜物、惜福，希望「量食而點餐」，如果有剩餘食物，要盡量吃了。

善用資源愛地球

司徒素心致力過綠色生活，平時她外出，會帶着不鏽鋼飲管、摺疊餐盒和外賣袋。她透露自己的環保袋是網狀，慎防外賣飯盒漏汁。由於尼龍或布的環保袋難乾，網狀的環保袋即時清洗，下班時已經乾透了。

三淨肉

- 不自殺：不是自己親自動手所殺。
- 不教他殺：不能教唆別人殺生給自己吃。
- 不聞殺：聽見殺牲畜之聲，這肉也不能吃。

司徒素心和女兒自製手工肥皂



司徒素心平時外出，會帶着不鏽鋼飲管、摺疊餐盒和網狀環保袋。

雖然香港多了很多人明白環保的重要性，但她認為做得還不足夠，例如逛街去洗手間，本來用一張抹手紙就已經足夠抹手，但她看到有人最少用兩張抹手紙。有一次她看見兩名女孩子拿了許多抹手紙，差不多用了十多張。司徒素心看見兩名女孩傷害地球，向自己的女兒說：「我很心痛。」

她無奈地說，一個洗手間到底用了多少抹手紙？已經不計算其他樓層了。她覺得用乾手機比抹手紙更好，同時建議政府拍更多的宣傳片支持環保，如果政府推行，大家的環保意識就會增強。

司徒素心知道綠色生活不止吃素，應包括整個起居飲食，所以她不想使用一些地球不能分解的物品，避免破壞環境。此外，綠色生

活態度也要善用資源，例如用天然的物品，取代會破壞地球或破壞身體的物品。她的女兒出生時，有少許的濕疹，司徒素心就開始用一些沒有動物成分的物品，這個開始，促成她後來經營純素護理品店舖。

創業路就是綠色大道

她憶述當年在機玄巧合之下，台灣的朋友送給她兩塊有機香皂，她用完之後覺得很好，於是找朋友學製造香皂。回到香港之後，開始自製香皂，並將它普及。後來再慢慢發展純素護理品。她努力看書和找朋友交流，才研發了護理品，她直言這條路很辛苦，但終於找到了。

她透露純素護理品成本高很

多，但自己產品的售價比別人便宜，她笑着說自己的店舖是「理念店」，當有環保、動物保護和純素活動團體找她贊助產品時，她義不容辭答應，平均每一至三個月會贊助一個活動，她想把自己的理念普及。

RoadShow舉辦「綠星級環保大獎2014」，司徒素心曾經奪得公開組綠星級環保大使獎。她說：「那一次獲獎，可能是自己積極地推廣環保、純素和動物維權。我沒有刻意去奪獎，平常心去做，盡力而為。」

林偉欣和司徒素心共通之處是兩人在繁華的都市中，堅持簡約的生活，不為華麗的生活而奔波，寧靜從容追求樸實和環保的人生，所以活得輕鬆，活得健康。



學愚教授：

簡約生活就是 知足、放下、隨緣



香港中文大學禪與人類文明研究中心主任學愚教授認為一般人身處物質世界，希望享受生活，不過物質財富和世間萬事萬物都是無常的，很多人不知滿足。當出現無常時，結果必然是痛苦的，所以佛教主張過的簡約生活，就是知足、放下、隨緣，不要過分追求物質生活，當然也不要過分去過清貧的苦行僧生活，因為佛教提倡的是中道，要去除過度享受，也要去除過度的苦行。

飲食生活應懷感恩心

樸實的生活是一種美德，但學愚教授認為這還不算修行，只不過

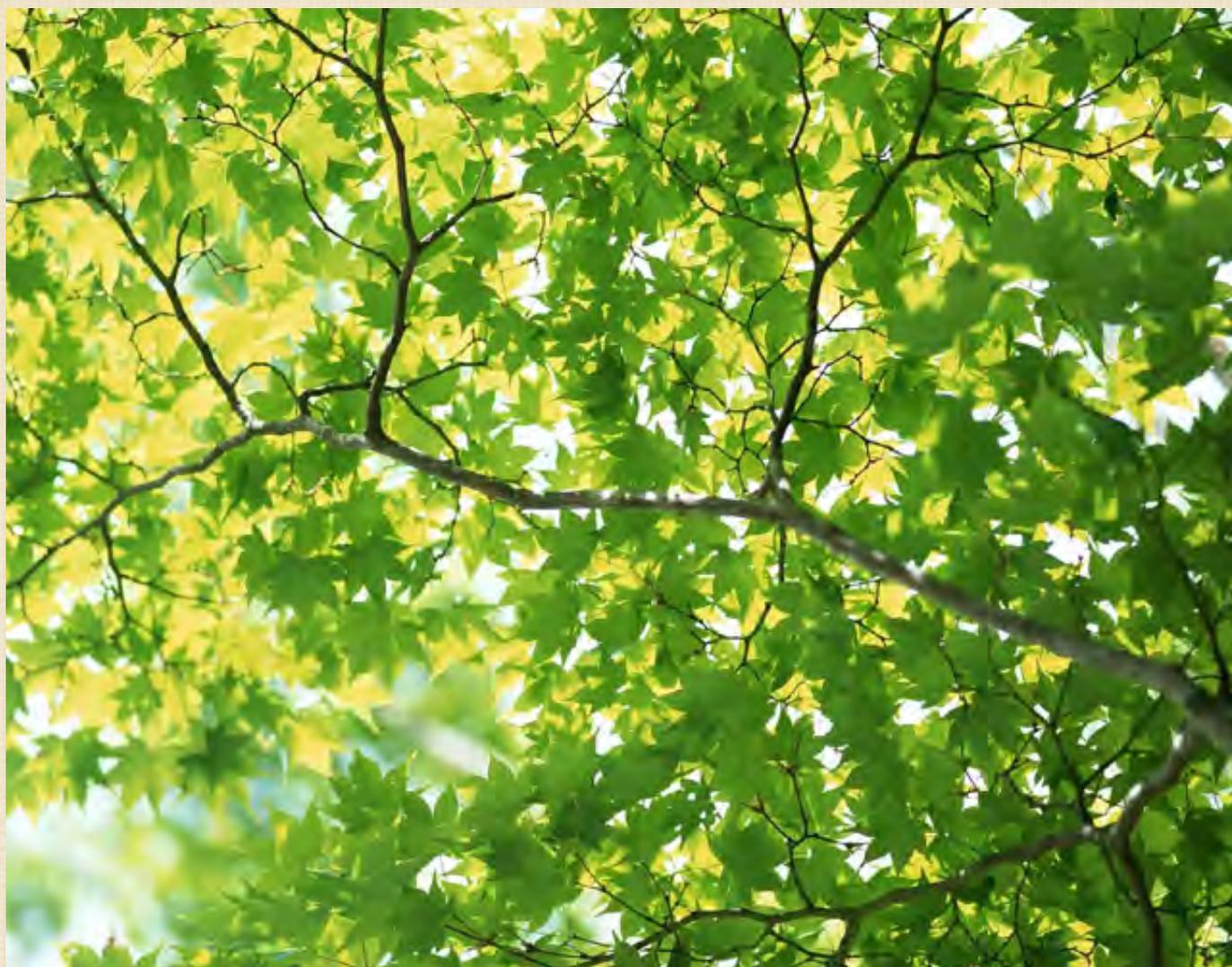
是做人的基本和修行的前提，在這個基礎上，實行簡約生活，可以更好地修行。他認為值得提倡吃素，茹素不單止可以培養一個人的簡樸和淡泊，也能對社會、自然界、人的生命產生積極的作用。

「吃素是以佛教基本的慈悲和護生的思想作為底蘊，如果一個人能夠吃素，並且真正明白吃素的意義和背後的道理，值得讚歎。」

學愚教授認為大家吃素也好，吃葷也好，最重要的是生活態度，大家應該懷着感恩和慈悲的心去飲食和生活，因為每個人都必須依靠其他眾生的勞動，才有糧食。素食是簡約生活的一部分，但不能說吃葷就不懂簡約生活，吃葷的人也可

以過簡約生活。如能做到不貪、懂得知足，不過分消費，無論吃素或吃葷，也帶來正面的影響。即使吃素，如果過分消費，對地球也是一種破壞。

目前的氣候變化，對人類的危害和對地球有情眾生帶來傷害，令吃素的人產生共鳴，於是非常積極推動素食，例如歐美國家。佛教和吃素的觀念完全相符合，因為吃素是一種慈悲心，不傷害他人。但吃葷傷害大自然，帶來因果反應，產生很多自然災害，對人類和生態帶來很多破壞性。學愚教授認為素食是當代社會的一個轉向，也是令世界更美好的一個轉向。



簡樸的生活能夠洗滌內心的污垢，也能夠令心靈煥然一新，從而反思物多則亂、物多則愁。

《佛說八大人覺經》有云：「多欲為苦，生死疲勞，從貪欲起；少欲無為，身心自在。」佛陀開示眾生，多欲為生死的根本。眾生之所以在三界六道中輪迴，生生死死，受着無窮的苦迫，都由貪欲所引起。正如《佛遺教經》所云：「多欲之人，多求利故，苦惱亦多；少欲之人，無求無欲，則無此患。」又云：「知足之人，雖臥地上，猶為安樂。不知足者，雖處天

堂，亦不稱意。」「不知足者，雖富而貧；知足之人，雖貧而富。」少欲知足之人是天底下最富有、最快樂的人。追求少欲知足的簡單生活，是人生大智慧。

現代社會充滿着各種誘惑，人心也隨着這些誘惑變得愈來愈浮躁、愈來愈複雜，然而我們可以選擇隨緣不變、知足常樂的生活方式，隨心自在，隨喜而作，隨遇而安，不受物慾的牽絆，不做欲望的奴隸。這就是簡約生活所追求的終極目標。

孟子云：「養心莫善於寡

欲」，既然物慾是煩惱的導火線，平時消費前應想清楚是真實需要或只是滿足心中欲求，平日常收拾家居，檢視擁有什麼物品，按情況實行「斷、捨、離」，就是減少煩惱的良方，是一種良好的生活態度，也是處世之道。

如何才能回復簡約樸素的生活？可以從衣食住行的小枝小節去實踐，下頁的簡約生活錦囊可供大家作為參考。達到自利利他，也能保護地球。當生活空間淨化後，才能體會到簡樸生活的美好，也能享受到心靈的自在。 ▣

簡約生活錦囊



- 儲存足夠的衣物才使用洗衣機，盡量使用室溫水及快速洗衣程式，以節省水及電。
- 選購防縮、免熨、免乾洗質料的衣服，以節省熨衣時耗用能源和避免乾洗時污染環境。
- 破損或過時的衣物，經修補或改裝後可繼續穿着。
- 棄用的棉質衣物，可作為抹布。



- 少買獨立包裝的用品，多買家庭裝或補充裝。
- 在家減少開燈，盡量使用天然光線。
- 選購一級能源標籤的電器及使用慳電膽。
- 電器及其相關的周邊設備，避免保留在備用狀態。
- 夏天把冷氣機調到攝氏25.5度，以節省耗電。
- 用花灑淋浴代替浴缸浴，以及避免淋浴時間過長。
- 使用洗衣用過的水洗地或作清潔用途。
- 把可回收的廢物分類，投進分類回收桶。
- 攜帶手帕外出，代替紙巾。
- 少用紙張，紙張可雙面書寫，或把用過的紙張裁切成備忘紙。



- 選擇多纖維、低脂、低膽固醇的食物，多吃新鮮蔬果。
- 以蒸、灼方式煮食，比煎、炸、焗、炆更節能。
- 不要把熱或沒有蓋好的食物放進冰箱，以增加額外的電力。
- 自備購物袋購物，以及盡量選購少包裝材料的產品。
- 外賣食物時，自備食物盒，棄用膠袋及發泡膠盒。
- 自備水壺外出，減少購買瓶裝或罐裝飲品。
- 在外進食時，避免使用即棄餐具。
- 多購買本地食品，可減少長途運輸所造成的能源消耗和環境污染。
- 可選購以有機方式種植的食品，減少化學農藥和肥料毒害身體和環境。



- 步行短路途，以節省金錢及做運動。
- 多用公共交通工具和集體運輸工具，如鐵路和巴士，避免乘坐的士或私家車。
- 若使用私家車，停車等候時要關掉引擎，以避免污染空氣和節省能源。

資料來源：環境保護署網頁／香港電燈網頁／香港房屋委員會網頁