

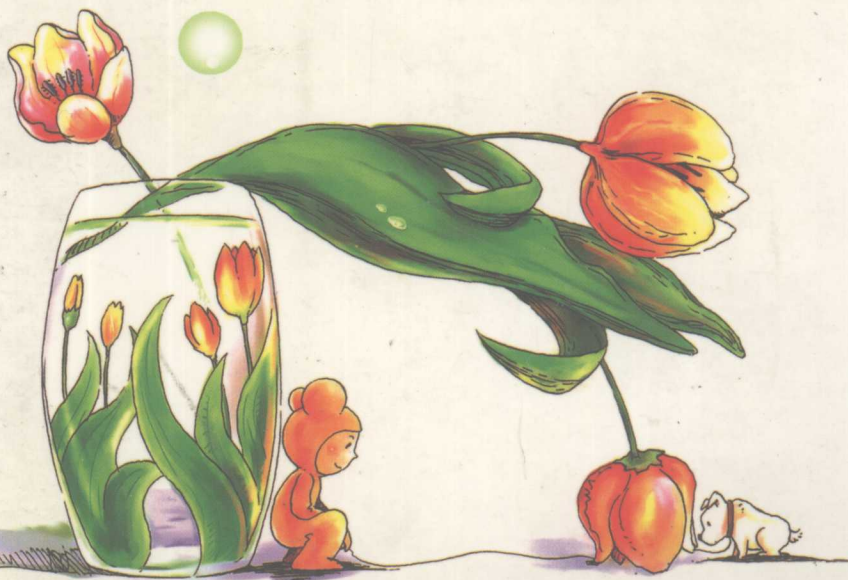
得凯文化

生活 中英对照 其实很简单

Simplify Your Inner Life

◆作者 [美] 查尔斯·瓦格纳 ◆译者 公涵

以简单的优质生活方式
轻松享受快乐人生



百家出版社

生活其实 很简单

[美]查尔斯·瓦格纳◎著
公涵◎译



百家出版社



生活其实很简单

SIMPLIFY YOUR INNER LIFE

著 者 (美)查尔斯·瓦格纳

译 者 公 涵

策 划 得凯文化

责任编辑 王 刚

出版发行 百家出版社(上海天钥桥路180弄2号)

经 销 全国新华书店

印 刷 上海印刷(集团)有限公司

开 本 889 × 1194 1/32

印 张 10

插 页 32

字 数 200000

版 次 2004年5月第1版第1次印刷

ISBN 7-80703-031-3/B·2

定 价 30.00 元



以简单的生活方式
享受快乐人生



目 录



纷繁复杂的生活 OUR COMPLEX LIFE	1
简单的要义 THE ESSENCE OF SIMPLICITY	17
简单的思想 SIMPLICITY OF THOUGHT	25
简单的语言 SIMPLICITY OF SPEECH	41
简单的义务 SIMPLE DUTY	57
简单的需要 SIMPLE NEEDS	73
简单的快乐 SIMPLE PLEASURES	89
平静的生活 NOTORIETY AND THE INGLORIOUS GOOD	105
简单的家庭生活 THE WORLD AND THE LIFE OF THE HOME	121
简单的美 SIMPLE BEAUTY	137
简单的交往 PRIDE AND SIMPLICITY IN THE INTERCOURSE OF MEN	153
简单生活的教育 THE EDUCATION FOR SIMPLICITY	169
结论 CONCLUSION	193
英文版	201

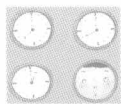




纷繁复杂的生活

现在布莱查兹家里所有的事情都乱成一团。这全是因为伊芳小姐下星期二就要结婚。可是想想看，今天都已经星期五了！

客人们拎着大包小包的礼物，送货员弯着腰，扛着包在数不尽的人群中来来往往。佣人们早都忍无可忍了。不管是新娘、新郎，还是他们的家人，都无法过正常的生活，一刻也不得闲。他们一整个上午都在和裁缝、女帽售货员、装潢商、珠宝商，还有餐馆老板交涉。之后还得在许多办公室之间穿梭，一边排队，一边茫然地盯着那些忙碌的办事员。如果够幸运，待这一切忙完之后还有时间的话，他们还要跑回家为那一长串的正式宴会梳妆打扮——比方像是订婚宴会啦、介绍宴会啦、定居宴会啦、欢迎会或是舞会等等。午夜时分回到家之后，虽然又烦又累，却还得整理那些新来的堆积如山的包裹以及像洪水一般源源不断的来信，有表示恭喜祝贺的，也有那些被邀请为伴娘和招待的朋友的回信，以及送货员延误交件的托辞。就在最后一分钟出现了意外——不是某



人突然去世，打乱了婚礼的安排，要不就是讨厌的感冒让最受欢迎的歌手发不出声音，诸如此类，不胜枚举。可怜的布莱查兹一家啊！他们永远都无法安排就绪，他们本来还以为自己能够预见一切呢！

这种情况已经持续一个月了。他们几乎喘不过气来，连半个小时的休息时间都没有，根本无法让人平静下来。不，这根本就不是生活！

令人感到欣慰的是，祖母的房间还没有卷进这种忙乱之中。祖母已经快八十岁了，饱经人世的辛酸和磨难，使她有了处变不惊的自信，以及深刻的欢点和豁达的胸襟。她静坐在扶椅中，默默地享受长时间沉思的安静，各种事情如洪水一般在屋子里汹涌而过，却都在她的房门前退潮。在这退却的当口，嘈杂声渐渐安静了下来，脚步声也变轻了许多。年轻的未婚夫妇想躲避一会儿，于是，他们便逃到祖母这里来了。

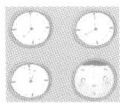
“可怜的孩子呀！”她安慰道：“你们都累坏了！歇一会



儿，享受一下属于你们自己的空间吧。这一切都算不了什么，别让它们牵着你们的鼻子走，那是不值得的！”

其实这两个年轻人心里也很清楚，几个星期以来，他们的爱已经多次让路给这些数不清的习俗和无聊的事情！看来，在他们一生中最重要的时刻，命运却执意要把他们的注意力从最重要的事情上拉开，赶着他们去忙那些没完没了的琐事。所以，当祖母带着慈爱的微笑对他们说：“亲爱的孩子们，这个世界正变得越来越复杂，可是它却没有让人们变得更加快乐——恰恰相反，人们变得没有以前那么快乐了！”他们打心底里同意祖母的看法。

我也赞同祖母的看法。的确，从出生到死亡，现代人不管是身处困境还是享受幸福，不管是对世界的看法还是个人观点，都在永无止境的错综复杂中挣扎。任何事情都不再简单了——想法不再简单，行动不再简单，快乐也不再简单，甚至连死亡都不再简单。我们早已用自己的双手为自己平添了一连串的苦难，并亲手摧毁了自己的诸多快乐。我相信，成



千上万的同伴们正在咀嚼着过于造作的生活所带来的苦果，如果我们试着让他们发泄他们的不满，试着证明那些让他们感到有些压抑的遗憾是人之常情，他们将会感激不尽。

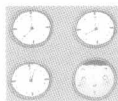
我们先来说几件能缓和这种窘境的事实，这也是我们希望展现出来的真理。

生活的复杂主要表现在我们对物质需求的数量上。随着资源的不断丰富，我们的需求也在增加，这是个普遍承认的事实。需求的增加本身并不是罪恶，因为某些需求的产生往往象征了进步。比方说，想洗澡、想穿漂亮衣服、想住舒适的房间、想吃健康的食品、想修养自己的身心，这些都是优越的象征。但是，如果说某些需求的存在是正确的、值得的，那么另有一些需求所产生的影响却是致命的，它们就像我们生活中的寄生虫一样，无穷无尽，而且十分专横，彻底地吞噬了我们。

不知道我们的父辈是否预见到我们有一天会需要一些方法和措施来简化和抵制物质生活。他们应该早就预料到，我



们越是独立就会越快乐，世界上的商品竞争也会越来越少：甚至他们可能早就想到了，只有透过简化我们的生活，我们的道德水准才能更上一层楼。可是这些事情连一件都没有实现，既没有快乐，也没有友爱。而且，善行的力量也没有增强。首先，从整体上来说，你是否觉得你的同辈比他们的父辈更易于满足，不再像他们的父辈那样为将来而努力？我不想问他们是不是该去了解其中的原因，我想问的是，他们真的如此吗？仔细观察他们的生活，看起来大多数人都对自己的命运感到不满，而且，最关键的是，他们大都沉溺于物质需求，并且对未来感到担忧。现在我们有了更营养、更丰富的食物、也有更漂亮的衣服和更好的房子，可是对于这些需求却也更加关心并且要求更高。如果有人认为，“我们明天吃什么？喝什么？拿什么钱来买穿的？”这些问题只会出现穷人在面前，只有穷人才会面临明天就没有面包吃、没有地方住的困境，那他就大错特错了。对他们来说，这个问题是再自然不过的，而且也是最简单的。如果你到那些正在开始一点一点地享受



悠闲乐趣的人当中去看一看，你就会发现，无论他们从自己所拥有的东西中获得多大的满足，也会为他们所没有的东西而感到遗憾。如果你想了解一下人们对于未来物质利益的焦虑和关心，尤其是为了各种奢侈用途的物质利益，你可以观察那些拥有较小资产的人，不过，最重要的还是那些富有的人。并不是只有一件衣服可穿的妇女在喋喋不休地问自己该穿什么，也并不是那些不愁温饱的人在绞尽脑汁地思考自己明天该吃什么。“人们的需求会因为不满足而提高”这个原则所产生的必然结果就是：一个人所拥有的东西越多，他想要的东西就越多。一般来说，一个人对自己的明天越有把握，他便会越关心自己到底该如何生活，如何对自己的孩子和他的孙子提供些什么。一个人在生活中会有多少顾虑，简直让人无法想像——他们的繁衍、发展，以及他们想要改变现状而遇到的困难。

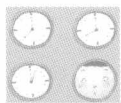
从这些情况可以看出，各种完全不同的社会秩序已经兴起，随着情景的不同，它们不断地被修正，其强烈的程度也



一直在发生变化，这是一种很普遍的焦虑不安——一种很复杂的精神状态，就像一个被宠坏的孩子闹别扭的时候的状况，才刚刚满足了一个愿望，马上就又不知足地产生新的愿望。

如果我们没有变得更快乐，那么我们既不会变得更平静，也不会变得更友爱。一个人的欲望和需求越多，他将会发现，自己与同伴发生冲突的场合就越多；如果他们发生冲突的原因越缺乏公正，那么他们的冲突就会越加激烈。这就是“为面包而战，为生存而战”的自然规律，尽管这条规律听起来很残酷，但也情有可原，况且它仅为最原始的残酷。但是，为那些多余的东西——为权力野心、为富贵淫乐——而发生的冲突却是完全不同的。饥饿从来都不会驱使人们变得如此嫉妒、贪婪、穷奢极欲。但是当人们变得越来越讲究的时候，自尊自大也变得越来越有害了。现在我们看到，有越来越多的兄弟开始反目成仇，而我们的灵魂也越来越不如以前平静了。

这样看来，我们还有必要问我们是否比以前大有进步这个问题吗？人自身所具有的道德力量就不能惠及人自身以外的



事情吗?除了沉溺于物质需求、个人需要,以及对自己的野心、嫉妒、幻想的满足之外,我们又何曾为他人做了点什么事呢?如果一个人完全屈服于迎合自己的欲望,使它们不停地滋长和繁衍,以至于它们的力量变得比燃烧弹还厉害时,那么他就会沦为欲望的奴隶,道德沦丧,萎靡不振,无法辨别和实践一切美好的事物。他已经完全屈服于内心紊乱不堪的欲望,而最终它们又会导致身心活动的混乱。在道德生活中,我们是自己的主宰;而在没有道德的生活中,我们却被自己的需求和一时的冲动所主宰,这样一来,道德生活的基础就慢慢地发生改变,我们判断是非的准则也偏离了正轨。

正因为人们沉溺于无数纷繁复杂的奢求当中,财富也就成了至高无上的东西,以及其他一切美好事物的泉源。在我们为财富争夺得你死我活的时候,我们就会开始憎恨那些拥有财富的人;当财产所有权落在别人手中而不是在我们手里的时候,我们就会逐渐否认财产所有权的存在。我们越是激烈地抨击其他人所拥有的财富,就越证明我们认可了财富的



极端重要性。到最后，人和物都必须以售价来估量，或者以能从他们身上获取多少利润来衡量他们的价值，不能带来任何利润的东西就毫无价值可言。如果一个人什么都没有，那么他就什么也不是，一个穷光蛋，即使他再诚实，也有被羞辱的危险；一个富有的人，即使他的钱得来十分肮脏，也不会被认为是不好的人。

有人会提出这样的异议：“既然你这样大肆谴责人类的进步，难道你想让我们回到古老的苦行僧时代吗？”

绝对不是这样！想重拾过去，是最没有结果、最危险的乌托邦之梦。美好生活的艺术并不包含从生活中隐退的这种方式。事实上，我们只是试着证明有一种严重阻碍人类进步的信念是错误的，以便找到补救的办法，这个错误的信念就是：透过改善外部生活条件，则人们会变得更幸福，生活会变得更美好。再也没有比这个虚伪的社会原则更加荒谬的了。相反地，一味追求物质繁荣，忽视其他因素，不但会削弱人们感受快乐的能力，也会降低他们的人格，这已是一个屡试不



爽的事实。文明社会的价值，最核心的是人的价值，如果文明社会中的人缺乏道德正直，那么文明的“进步”只会每况愈下，每进一步都会引发社会问题。

这个规则在其它领域可能要比在物质领域更能被证实，就以教育和自由为例吧。我们记得，当那些闻名遐迩的预言家宣称把邪恶的世界改造成天堂，他们只需要推翻三种力量——暴政、无知和贫穷，这三种可怕的力量曾经并存了太久。今天，其他传教士也在宣扬相同的真理。我们已经看到，贫穷的逐渐消失并没有使人们变得比以前更快乐或是更幸福。这个期盼已久的愿望是否已经透过大幅度的关注教育而即将实现了呢？事实好像并非如此，而这个失败正是我们国家的教育学者之所以感到绝望的原因所在。

那么我们该捂住人们的耳朵、抑制公众教育、关闭学校吗？绝不。教育就像我们这个时代的诸多发明和创造一样，它只是一种工具而已，所有的一切都取决于由谁来使用这个工具。自由也是一样的道理。如果自由成为罪犯或者那些轻率



粗心之人的特权，那么就可能产生致命的结果，或是以付出生命为代价，难道自由不是这样吗？自由是美好生活的空气，人们只有透过慢慢的、耐心的内在转变，才能呼吸到这种空气。

所有的生命都有其各自的规律。人的生活之所以比低等生物的生活高级许多，就是因为人的生活更珍贵，人也更善于调节自己。对于一个人来说，这种规律首先是外部规律，但是它也可以转变成内部规律，一旦人们认识到内部规律，并遵循这种规律，那么，他已经因这种遵从和屈服而变得成熟了：如果没有这种有力的、至高无上的内部规律的调整，他是无法呼吸到自由的空气的。因为他可能会因自由而放任自流，勃然大怒，迷失本性。用内部规律来引导自己生活的人，就像已经在蛋壳里面长全羽毛的鸟儿一样，他们再也不必屈服于外部的权势。但是，如果一个人还没有能力控制自己的话，那么，他就像得不到外界保护、羽翼未丰的鸟儿一样，没有办法在自由的规律下正常生活。这些事情都十分简单，古