

塔莎奶奶的美好生活 ①

跟着感觉走
就对了



[美]塔莎·杜朵 著
[美]理查德·布朗 摄影
魏采如 萧云菁 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

塔莎奶奶的美好生活. 1, 跟着感觉走就对了 / (美) 杜朵著; 魏采如, 萧云菁译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2010. 6

书名原文: Tasha Tudor no Kotoba: Omou toorini ayumeba iino yo

ISBN 978-7-5019-7632-4

I. ①塔… II. ①杜… ②魏… ③萧… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第081222号

Tasha Tudor no Kotoba: Omou toorini ayumeba iino yo
edited by Media Factory, Inc.

Copyright © 2002 by Tasha Tudor & Family, Inc.

Original Japanese edition published by Media Factory, Inc.

This edition published by arrangement with Media Factory, Inc. through The English Agency (Japan) Ltd.

责任编辑: 刘云辉

责任终审: 劳国强

责任监印: 张可

封面设计: 杜广芳

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编100740)

印刷: 精一印刷 (深圳) 有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2010年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印 张: 5.75

字数: 55千字

书号: ISBN 978-7-5019-7632-4 定 价: 34.80元

著作权合同登记 图字: 01-2010-3449

邮购电话: 010-65241695

传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100352S7X101HYW

塔莎奶奶的美好生活 ①

跟着感觉走就对了

作者序

与你分享我的生活方式



很高兴我的画作和绘本，能受到各位的喜爱。我没有什么其他特别的方式可以建议各位“应该如此活下去”，我只是拥有一套自己的哲学，关于自己是如何生活着，以及想要如何生活。如果各位朋友，对我的生活方式感兴趣，并认为它有价值的话，对我而言，将会是双重的喜悦。

塔莎·杜朵

目 录

- 1 幸福就是：满足的心灵 5
- 2 可随心所欲创造世界的职业 29
- 3 孩子们总能因微不足道的小事而快乐 58
- 4 园艺、大蒜、山羊乳 78
- 5 有价值的好事，值得花费时间精力去完成 112
- 6 连死亡也不畏惧，因为人生已无遗憾 156
- 塔莎的魅力 174
- 塔莎·杜朵简历 178
- 塔莎·杜朵绘本作品一览表 183



7 幸福就是：满足的心灵

仅只是活着，就值得感谢了不是吗。
就算公害与令人恐惧的事件层出不穷，
这世界依然如此美好。
即使是早已见惯的，天上的星辰，
若是想着一年或许只能看到它一次，
仍会满心感动，是吧？
无论什么事，都试着这么想，如何？



我们真正想要的，并非物质，而是心灵的富足。

想获得幸福，就是希望心灵得以充实吧。

我满足于身旁的任何事物。

无论是屋子、庭院、动物或是天气，

佛蒙特的一切，都令我满足。

我喜欢与自己相处的时间。
即使说我任性也没关系。
为了那些离家独立，
并表示不想再与父母同住的孩子们而感到
落寞的母亲们呀，
请试着环顾你的周遭吧。
只要想做就能完成，并且充满乐趣的事物，
真的比比皆是呢。
人生并不长久。
若是漫不经心地蹉跎下去，什么事都未完成，
人生就已到达终点了啊。





家人们半是有趣地开创了一个名为静水（Still Water）的教派。

命名为静水的含义是，

崇尚没有压力的、平和的生活。

静水教派的信徒们是享受生活的。

不可将生活视为重担。

第一条戒律，

来自安吉里柯（Fra Angelico）的名言：

“人世中的忧郁只是阴影。

在它背后，伸手可及之处有着喜乐。

抓住那份喜乐吧。”

快乐的事，其中有一大部分也包含着，
愉快地等待它时的那种喜悦。

快乐的节日是指在那天到来前开心地期待着，
并在节日当天尽情地享受它。

然后，尽可能地将这份快乐延续下去。

现代人过于忙碌。
黄昏时，
不妨坐在阳台的摇椅上，
一边喝着甘菊茶，
一边倾听鹤鸟清亮的鸣叫声。
这样，每天的生活，
一定会变得更快乐啊。



