

慢 的 艺 术

〔澳〕布鲁克·麦卡拉里 著

Brooke McAlary 程静译



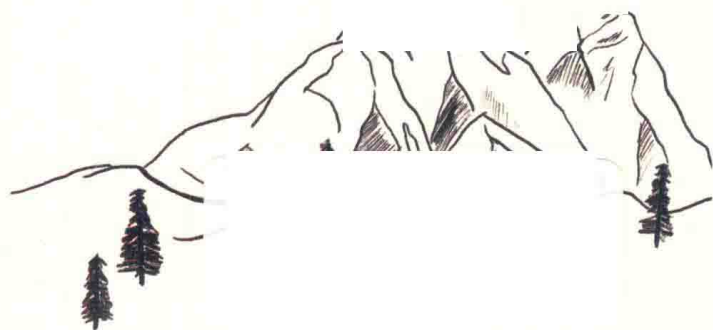
南海出版公司

S L O W

慢的艺术

〔澳〕布鲁克·麦卡拉里 著

程 静 译



南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

慢的艺术 / (澳) 布鲁克·麦卡拉里著 ; 程静译

——海口 : 南海出版公司, 2019.1

ISBN 978-7-5442-9486-7

I. ①慢… II. ①布… ②程… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 258698 号

著作权合同登记号 图字 : 30-2018-081

SLOW by Brooke McAlary

Copyright © Brooke McAlary 2017

Illustration copyright © Astred Hicks, Design Cherry

First published in 2017 by Allen & Unwin Pty Ltd, Sydney, Australia

Published by arrangement with Allen & Unwin Pty Ltd, Sydney, Australia
through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Thinkingdom Media Group Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

慢的艺术

〔澳〕布鲁克·麦卡拉里 著

程静 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 翟明明

特邀编辑 李怡霏 李茗抒

装帧设计 李照祥

内文制作 王春雪

印 刷 山东鸿君杰文化发展有限公司

开 本 850毫米×1168毫米 1/32 书

印 张 7.5

字 数 160千

版 次 2019年1月第1版

印 次 2019年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-9486-7

定 价 49.00元



版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至zhiliang@readinglife.com

目 录

Contents

前 言 / 3

第一章 从寻找初衷开始 / 15

第二章 清理杂物 / 41

第三章 不持有 / 83

第四章 正念 / 109

第五章 远离网络，重建人际关系 / 141

第六章 林中小屋 / 171

第七章 相对的平衡 / 193

第八章 退步的艺术 / 217

后 续 / 225

致 谢 / 233

亲爱的琼斯先生和琼斯太太：

我打算退出比赛，不再追赶你们的脚步，特以此信告知。我一直忙着与你们一争高下，如今才发现，这种竞争心态对我的健康、银行账户、自信心和感受满足的能力都非常不利。我不想继续付出这样的代价。

我累了。我很沮丧，而且满腹怨恨。我渴望简单的生活：躺在草地上看云卷云舒，心血来潮开车去海边，伴着后院点燃的篝火度过一个个夜晚，在泥土里种下一颗种子、细心呵护它成长、获得无与伦比的满足，与家人享受一个电影之夜，漫无目的地闲逛，纯粹出于兴趣写写字，不让周末被各种运动、聚会和必须参与的活动占满。

很显然，如果继续与你们攀比，我还会失去更多。现在，我只觉得从前的自己是那么不可理喻。

请将此信视为我的正式通知，立即生效。

您真诚的

布鲁克

A handwritten signature in cursive script that reads "Brooke".



前言

六年前，我的生活堪称完美。我有一个优秀的丈夫，一岁的女儿活泼可爱，肚子里怀着第二个宝宝，同时还经营着一个像模像样的手工珠宝首饰品牌。我们重新装修了房子，还刚从国外度假回来。

我们花费了许多时间追求这些，并成功将它们收入囊中，可我仍旧整天闷闷不乐。

没错，我的生活很“满”，是被**物质**填满的。双车位车库被杂物塞得满满当当，却从没停过车；衣橱挂满了衣服，但我一件都不喜欢（根本没有能穿的！）；柜子里玩具泛滥，供一整个幼儿园的孩子玩都绰绰有余。

与此同时，还有债务、焦虑感和压力充斥着我们的生活。日子过得忙碌而慌乱，我们总是超负荷运转，却越来越迷茫，越来越沮丧。

我们没有停下脚步反思自己是否将重点放错，没有去想心中为什么不快乐，反而加快脚步，不停地买买买，忙忙忙，制订一个又一个越来越高的目标。我们买下很多无法负担的物品，给自己挖下更深的陷阱。我们不甘落后于人，却未曾意识到自己已经深陷攀比的深渊。

第二个孩子出生后，我患上了严重的产后抑郁症。状态好的时候，我就像一架机器——做事倒是干脆利落，可是满脸冷漠，不带任何感情。状态最差时则如同噩梦——易怒、焦躁、伤心，充满怨恨，而且总是闷闷不乐，轻生的念头常在脑海里出现。

有一次，我坐在精神病医生的办公室里，回忆前一天的情况，讲述每当闲下来时便会爆发的焦虑。医生看着我问道：“你没考虑过少做点事吗？或者放慢生活节奏？”

少做事？放慢节奏？她没开玩笑吧？笨蛋才会想着少做事，能力差、无所事事的人才会放慢节奏。平庸、平常、普通——不，我

绝不能跟这些字眼沾上一丁点儿关系。我谢过了她，可是坦白说，我感觉她低估了我，心中很是不快。

然而，医生的话却像一粒种子，在我那疲倦的头脑中悄然扎下根来。不久后的一天，当想到还有那么多事不得不**做**，那么体面的形象不得不**维护**，那么多东西不得不**买**，我就感到烦躁透顶。这时候，我才试着考虑医生的那番话。少做事？放慢节奏？好吧，试试也无妨。可是该从哪里下手呢？

很自然的，我想到了上网，于是便读到了里奥·巴伯塔的博客“禅意生活”。他通过减少对物质的需求，彻底改变了自己的生活。他坚定地舍弃了八口之家多年来囤积的过量物品，从而获得了更健康的身体，更丰厚的幸福感和成就感。工作、家庭、育儿、人际关系、经济状况等各方面都变得越来越好。他极力倡导人们减少对物质的欲求，而且这样的呼吁并非孤掌难鸣。了解越多，我越是发现，全世界有数以百万计的人拥有与他相同的价值观。他们懂得拒绝，懂得精简事务，懂得舍弃。他们说自己拥有的物质变少了，压力和责任变轻了，却获得了更多的东西，比如时间、精力和自由。他们享受着更多乐趣，有更多时间与家人、朋友相处，身体也变得更健康了。

一天深夜，我坐在杂乱的办公间里，脸庞被电脑显示屏的光映得发蓝。家人们在旁边的屋子里安睡，杯中的咖啡在手边变冷。这一刻我恍然大悟：我想成为他们当中的一员，那样一种懂得取舍的生活正是我衷心向往的境界。

接下来的一年，我和我的丈夫本毅然决然地展开了杂物大清

理的工作。我们打定主意要把多余的杂物扔掉。当年对那些物品有多么渴望，如今舍弃它们的心情就有多么迫切。那一年，我们从家里清理掉了超过两万件物品（没错，我都记着呢），接下来的几年，我们又陆陆续续处理了很多（我没能坚持记录下去，否则又会演变成新的恋物癖）。

我们还做出了许多其他的改变。我们通过学着拒绝、精简事务、不计较得失而重新开始享受周末；我开始思考对物品的渴望到底是“需要”还是“想要”，从而减少了无意识消费；我们重新定义了何为成功，并且开始制订长期的创业计划；我们学着感恩，学会知足常乐，尽量活在当下。渐渐的，我们意识到自己并不想成为琼斯夫妇那样的人。实际上，我们根本不喜欢他们，所以我们选择退出这场竞赛。虽然我们仍旧不完美，而且一切仍在变化中，但我们却获得了前所未有的平静。

掌握了减少物质、缓解压力、不满和焦虑的方法后，我们拥有了更多的时间和空间，变得更快乐，也更有创造力。我们的身体更健康，人际关系更融洽，睡眠质量更好，而且敢于进行更多有趣的冒险了。我们正在创业，难免带来各种纷杂的问题，但好处在于生活安排起来更有弹性，更加自由，我们有了更多属于自己的时间，并且对工作更容易感到满足。

你要是以为这是一种低调的吹嘘，那就错了。接下来我想说的是：慢生活和简单的生活并不一定是更轻松的生活。至少在刚开始时不是这样。生活变得简单了，这没错，可是并没有变得轻松。所谓慢生活，只是把重要的事情摆在前面，或以它们为中心来生活而

已。现在，我们终于能在大部分日子里松一口气，因为我们相信自己能把注意力、爱和空间留给那些重要的事情。我们也终于明白，人生中最重要并不是拥有多少物质。

每个星期我都会收到一些电子邮件，询问我们是如何实现这种以价值观为中心的生活的。这说明有许多人正面临着我和我丈夫六年前努力应对的挑战。相信我，我做到了。

如今，人们的住宅变得越来越大，郊区的自助式存储仓存放着越来越多的物品。我们发现自己逐渐沉迷于如何获得更多的物质、地位、活动、点赞数、关注数、朋友和钱，而且深陷其中，无法自拔。

产品销售目录每天准时送到。一天二十四小时都有人在网上购物。购物疗法被当成真正的治疗方案。人们通过社交媒体兜售新衣服、新的生活方式、新的商机和新的养生趋势。广告里不断冒出了不起的新产品，让我们觉得缺了它们简直活不下去，最后终于忍不住下手购物，只是为了不被社会的主流抛弃。

就像美国演员威尔·罗杰斯所说，我们咬牙买自己消费不起的东西，只为让自己不喜欢的人看了眼热，而这种事层出不穷。

我们的日程中安排着一场场的会议和聚会，课程和训练，我们一边哀叹自己的忙碌，一边不断定下新的行程。

我们做这些事，是因为相信它们能在某种程度上给我们带来快乐。我们相信，只要让物质和身份地位进行完美组合，终将填补生活中那些未能获得满足的欲望。

但是我们却面临着前所未有的巨大压力。

每一天，滚滚的信息洪流都让我们应接不暇。我们欠下越来越

多的债务。我们有大房子，却大到自己无力维护。我们在车里吃早餐和晚餐。我们的周末早在几个月前就已经全部排好了活动。我们已经忘了什么是少——少一些物质，少一些压力和期待，少做一些事，少一些头衔，少一些需要证明的东西。我们在一个互联互通的世界里闭目塞听，在社交媒体上与陌生人打得火热，却从不跟邻居打招呼。

每当有机会与人们面对面谈起慢的艺术和简单生活的话题时，对方的反应几乎总是一模一样，他们肩膀一塌，叹了一口气：“唉，我需要的就是这个。”

通常紧随而来的是这句话：“可是怎样才能做到呢？”

我写这本书的目的，就是想解释，为什么这种生活方式更容易让人心生满足，并给如何达到这一目标提供一份实用的建议。

因为我深知，面对着塞得满满的橱柜，排得满满的周末和日常行程表，要活得简单或放慢脚步是多么不容易。而且我也知道，如果缺乏实际的操作指引，要从理论过渡到实践有多么困难。

不过，那正是我们需要慢生活的理由。

什么是慢生活？

在过去的两年中，我在“慢居家”播客节目中采访过一百多人。对于怎样才是放慢节奏的生活，他们各有各的看法。无论是田园生活还是都市生活，住小房子还是提倡消费节制，自给自足还是慢食运动，不一而足。确实，慢生活远不止一种方式，因为慢一点、简单一点的生活本来就不止一种方式。

作家兼慢生活倡导人艾琳·雷克纳告诉我，对她而言，慢生活

这本书讨论的是我们如何选择放慢脚步的方式。远离永不满足的物欲旋涡，离开攀比的游戏。不再将一个月的约会塞进一个周末，拒绝追随潮流，过自己的生活。轻松地行走在这个世界上，打造更简单、更慢，以及最重要的——打造最适合自己的家和生活吧。

是一种“可以多在意也可以少在意”的二元论，就是说，找出值得自己多加在意的事物，舍弃那些不值得在意的。自从放慢脚步，更加专注地生活后，她更在意的是怎样更多地帮助朋友们，而不是家里的灰尘。换句话说，并不是非要住在某种房子里，穿着特定颜色的衣服，或一定要自己烤面包、种菜才叫慢生活。不过，如果你曾经关注过“慢生活”这个话题，认为这种生活方式的标志就是一身洗旧了的素色衣服、林间漫步、木地板加白墙、磨损的炉头周围摆着漂亮的旧砧板、拉花的拿铁和雨天皱巴巴的床单，那也情有可原。

但实际上，我认为艾琳一语中的：慢生活是一种有趣的混合体，它将拥有与舍弃、事事关心与懂得放下、说“好”与说“不”、执着于当下和勇于放弃、做重要的事和忘记不重要的事、现实与自由、重与轻、中规中矩与随心所欲、复杂与简单完美地结合在了一起。

它要求我们追求生活中——特别是**我们自己**生活中——那些重要的事物。

它要求我们培养自我意识，舍弃家中的闲置物品，学习如何专注地生活，坚持自我的价值观，选择适用于自身境况的建议，将不适合我们的关于家庭、家人、工作和价值观的建议舍弃。

它是一种生活，更是一种生活方式。它要求我们留心生活中的点点滴滴，花时间去观察一切：感受牵着的手，感受泪痕，感受日出，感受不确定，感受爱、愤怒、快乐和嫉妒。

所以，虽然这本书一开篇便是向琼斯一家宣布我们的决定，让他们尽管继续展示自己的完美生活，但实际上和他们没有多少关系，反而与我们自己息息相关。因为你心中重要的事物和我的一定是不

同的，也一定与他们的不同。

这本书没有提供任何速成法。我无法保证在几天或几个星期内就会有立竿见影的效果。我一直在努力为我的家庭做出改变，已经努力了六年多，如今我仍旧在路上。

因为远方不存在终点。这不是一场有确切起点和终点的比赛，而是一个缓慢的、不完美的、不断尝试和不断变化的过程。

所以，我们都向着同一个方向努力，我很高兴能与你同行一程。

怎样使用这本书？

就像快乐、满足、以价值观为基础的生活没有一定之规一样，如何从现在的位置走到你心中的目的地，也没有固定的方式。请不要浪费你的精力，将自己的人生与某个朋友、姐妹或慢生活书籍的作者相比较。比较是一场没有胜算的游戏，我更喜欢看到你与自己比赛。

对我而言，慢生活是从处理家中过剩的物品开始的。六年前，我的情绪压抑、低落到了极点，打不起精神探索自己的内心世界，所以我选择从生活中最容易的部分开始，也就是处理我们没有用过的、不需要甚至是不想要的东西。

这项工作进展缓慢但效果显著，家中的杂物和我头脑里的冗余都开始渐渐消失。清理了几个月的杂物之后，我甚至能够开始检视自己生活中其他需要精简的地方。直到这时，我才开始审视我的念头、日常安排、对待事物的看法和我的身体。久而久之，我开始学着练习专注，并且形成了我们家特有的生活节奏。我把简单生活的理念与育儿、旅行相结合，改变了我们的饮食结构和烹饪方式。我

开始练瑜伽，不再使用一次性塑料袋。从我的例子中可以很清晰地看出，我的生理状态首先发生变化，而心理状态也开始逐渐模仿这种变化，最后整个家庭过渡到了一种完全不同的生活方式——对我们而言，这是最好的方式。

我的一位好友与我有非常相似的生活哲学。她支持慢生活，自己栽种大部分蔬菜，倡导冒险、旅行和不插电的活动，并且经常亲自实践。她活在当下，是一位了不起的母亲。她决定开始慢生活的过程和我完全不同：在经历了一次几乎让她和腹中的宝宝丧命的车祸后，她开始学习冥想。

多年后，当她清理父亲的遗物时，内观^①才开始在生活的其他方面渐渐显现。这位朋友的父亲在她年幼时便已离世，多年来，父亲留下的遗物一直是家庭成员之间重要的情感联结。但这么多年来，她甚至没有想过要回头看一看那些物品。不过她最终还是去做了，在她认为合适的时候，在她感到自己需要去做的时候。

这就是殊途同归吧：我们怀着不同的目标，最终得到相似的收获。

没有什么唯一的正确方法，对你奏效的方法就是正确的。所以请花些时间，把这本书从头到尾读一遍，在怎样才叫放慢节奏、简单生活方面得出自己的见解。读完这本书，我对你只有一个请求：回到第一章，将列出来的那些问题答完。然后，从哪里开始，舍弃什么，以怎样的速度（快也好，慢也好）开始这个过程，都取决于你自己。

^①印度最古老的禅修方法之一，在印度巴利语中，意思是观察事物真正的面目。

