

独家中文版权

CECILE
ANDREWS

(美) 塞西尔·安德鲁斯博士 著
李安龙 译

返朴归真

——重回美好的生活

天津人民出版社
TIANJINRENMINCHUBANSHE

返朴归真

——重回美好的生活

[美] 塞西尔·安德鲁斯 博士 著
李 安 龙 译

本书帮你

远离：烦闷·忧郁·疲惫·失望·压力……

找回：宁静·怡然·自由·健康·快乐……

本书根据美国 Harper Collins Publishers 97 版译出

天津人民出版社

Circle of Simplicity: Return to The Good Life

Copyright © 1997 by Cecile Andrews

© 1997 中文简体字版专有权属天津人民出版社

Published by arrangement with Bedford Book Works

Copyright Licensed by Arts & Licensing International, Inc.

版权所有 不得翻印

著作权合同登记号:02-97-757

返朴归真

——重回美好的生活

[美] 塞西尔·安德鲁斯博士 著

李安龙 译

*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠 189 号)

新华书店经销

高等教育出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 10 印张 220 千字

1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印数:1-10000

ISBN7-201-03063-9
G·1281 定价:19.80 元

导 言

许许多多的人在令人难以察觉的绝望状态下生活。

——亨利·大卫·梭罗

工作开始占据了琼的全部生活。她整日就在想着工作——而且通常相当紧张，心也吊得老高。这倒不是因为她是总经理之类的人物——不过是个保健组织的副总裁而已，她只是搞不清下一步会发生什么：预算会受到削减吗？老板会突然再增加一个紧急项目吗？甚至，她会想到，她会丢掉这份工作吗？

还是回头详细讲一讲吧。她认为她这份儿工作很保险，不过苏珊也这么认为。苏珊这时候该在做些什么呢？她和大卫已经花光了她们全部储蓄，为了新房子的首期付款，她们连五岁女儿的上学储备金都花进去了。

最近琼没怎么和苏珊聊过天，只是在吃午饭时偶尔打一声招呼。事实上，好多朋友今年都还没见到了。她实在无精力邀人到家里搞晚餐聚会——这样她要整理房间，清扫大堆垃圾，还要亲自下厨做饭！这极有可能并不那么好玩，因为最近一段时间她的某些同志、朋友已经在背后不断地

诋毁她了。

而且，什么时候有时间搞这种聚会呢？比如在礼拜天，她和乔尔能去郊外玩上一玩，哪怕是携满需要处理的工作文件也好。理论上说，她们可以离开城市，共度良辰，可是她们两人都得不断打电话，回电话，和在办公室专门赶工作的人保持联系。这样的话，她们也许最好呆在家里——电话费用或许要便宜些。

她过去从来就没为钱操过心，可是最近她在不断地消耗钞票，买一些她不需要的东西，比如新鞋子和面包机。面包机！真是一个笑话儿。又一套永远也派不上用场的厨房用具。

她本来已经累得不行，而乔尔最近似乎也更令人发火。每次两人在一起，他总在偷偷看表。她觉得别的夫妻在性生活上绝对没有他们这么可怜——两人在深夜精疲力尽，非常无望地躺在床上。好长一段时间两人都没笑过了。

如此的忙碌奔波简直要把她逼疯。即使是在周末，她也似乎控制不住。她多想坐下来望一望星空！

不过最糟的还是周日晚上的恐惧。一想起周一早上的工作，她的心就吊得老高，浑身紧张。事实上，这种感觉从周六就开始了。一到周六，她就想，所有的差事都干完了吗？我能好好轻松一下吗？是该散散步呢，还是去洗洗衣服呢？只有在周五晚上她才感到彻底放松，不过这时已经疲惫不堪了。不到8点30分他们就在沙发上睡着了，电视没有关掉，兀自在那里闪烁。

这是怎样的一种生活？难道就不能再增加点什么了？

许多人和琼的感觉类似——匆忙、凌乱、紧张。他们没

时间和朋友在一起；他们在家中性情急躁，他们不怎么笑。不过越来越多的人不愿意这样生活。他们在寻找简化生活的方法——更少奔忙、更少工作、更少花费，他们开始减慢节奏，重新享受生活。

与此相关掀起了一场运动——它是被称作自愿性的返朴归真运动，遍及全美国，成千上万的人都在简化他们的生活。对于把成功与金钱、特权和聚敛物品相等同的经典看法，他们提出了怀疑。他们正在重返美好生活。

出于种种原因，人们对这个运动十分关注。许多人是要找回更多时间，有些人是要找到节约钱的方法，找到更少依赖而去生活的技巧。大部分人是要找到更多的生活意义。几乎所有的人都对环境表示关心，因为他们意识到我们目前的生活形式正在不断破坏自然。他们全都在寻求一种方法，以便使自己能够在每天早上醒来时为生活本身而激动，以便使自己在工作中找到真正意义上的快乐，以便使他们能够感觉到自己与所有的生命相关联。

人们正在放慢生活节奏，充分享受他们的时间，仔细品尝他们的牛排，与他们的朋友交流。请听听他们的声音：

在我看来，志愿返朴归真就是有意识地生活，尽可能去除不必要的、表面上的乱七八糟的东西。要尽可能少地消费，以便使生活符合全球经济的伦理道德。

我觉得志愿返朴归真就是有目的地生活，保证有时间做我想做的事，而不希望时光流走。

我觉得志愿返朴归真就是对你自身、对环境保持真实，

就是发现生活各个方面的合适位置，搞清多少就够了。我觉得这是崇高的。

这个运动，就是要通过置身于能使你真正感到充实的事情中来提高你的生活。它给了我有关成功、财富、社团和快乐的新观念。

志愿返朴归真是将生活和现实（有限的收入、时间和精力）与价值结合，并将它们应用到一种舒适、有效的生活方式中。我认为志愿返朴归真是一种“生活的艺术”，我相信它是一种谋求生存、面对自我和勇于革新的艺术。

这是主张返朴归真的人说的话，这些人背景不同，年龄各异，但都认为有使自我改变得更好的方法。

许多人都认识到，仅靠读一本书或进一个研习班是不够的。他们为新想法激动了几周，然后就又重新滑回到老的习惯中去了。要使变化持久、深远，人们需要参加返朴归真小组。返朴归真小组是一小组人的集合，他们聚在一起，无需专家或权威，他们互相帮助，简化他们的生活；他们一起思想，互相交流不同的生活方法。要是你和志趣相投的人一起工作，和心灵相通的人交流，和能够分享你价值观的人一起探索，你就更容易变化。

学习新方法

开始参与自愿返朴归真运动时，所用的方式与许多人

一样。我总在工作，轻松的机会很少。工作慢慢变得有些乏味。由于我是一个社区的经理、继续教育的指导老师，我认为我可以通过发展一种有激励性的、启发性的工作来为人们做出一些重要的贡献。可是事情越来越难，我开始感到沮丧和烦躁。

有一年，我经历了一次人生转折。那是在一个秋季典礼上——另一个社区学校学年的开始。

每年十月初，我都设法想出从这个典礼上逃走的方法。全校的工作人员聚在一起听校长欢迎我们重返校园，讲话总是没有生气，总是客套，总是强调一番我们如何如何是一个大家庭，学生如何如何是最重要的等等，等等，等等。

由于我是行政主管，不能不去，所以我总是坐在前面，以保证校长能够看到我。为了避免因为单调而打盹，我挨着一个好朋友坐着，这样我们可以不时偷偷聊上两句，就我们听到的蠢话作番评论。

今年可不同。我们邀请了一位美国本土的演说家讲述他的童年教育的故事，这种教育与我们美国大部分学校惯用的方法不同。他说他祖父曾带他走进树丛，一整天都静心地在里面观看海狸。看完后，他祖父问：“你看到什么了？有什么感觉？学到了什么了？”

他继续讲到他所受的教育，一种真正的国民教育，如何来自于真正的实践，而不是来自于书本。他讲到他所学的东西如何把他与自然和社会关联起来，讲到教育如何改变了他，并在他内心起到了支配作用。这些故事催人泪下，我坐在前排泪流满面，抽泣不已。我本以为这又是一次无聊的讲演。不料整个房间静悄悄的，只有人们的呼吸声，我自己也不好意思揩鼻涕了，我扭身用袖口擦擦鼻涕。

学习和人类成长的新视角

从这次开始，我找到了学习和更新的新方法。我哭泣，是因为他传达的消息感动人、激励人，同时又让人伤感。为什么我就没受到那样的教育呢？——使我全身心投入，改变我，并促使我直面生活的学习经历。而且，作为一个教育者，为什么我的工作不能像他那样具有活力呢？

那一天的研讨使我找到了一个学习的新视角。这一视角犹如一粒种子，逐渐成长为返朴归真小组——一个新的、更激动人心、更有意义的学习方法诞生了。

普通人创造了变化

最近几年，有关志愿返朴归真运动的增长，在新闻传媒中有不少故事。因为传媒喜欢耸人听闻的例子，所以有许多报纸开始把一些有戏剧性变化的人与这个运动联系起来——比如辞去高薪工作，每个月仅靠几百美元生活。尽管这些故事很能吸引人，可有些人却认为志愿返朴归真运动只是少数人的事。听到传媒讲到的这些故事，一般人可能会谢绝参与这个运动。他们会想：我可做不到这一点。他们会认为参加志愿返朴归真运动会使他们可能一无所获。不过在返朴归真小组里的人会发现，每个人都可通过某些方法简化其生活，他们所做的再小一件事也是必要而且有意义的。他们认识到简化生活绝对不只一种方法；相反，每个人都可以从自身生活中摸索出一套独特的方式。

新闻媒介报告的许多故事总是在宣扬一种过时的个人

主义——反抗潮流，独自求索。而返朴归真小组提供了另外的视野——集体探究。志愿返朴归真不是一个公式，不是一系列要做的事——它是一种探索，对于新的生活方法的探索。

返朴归真小组既充实了个人，又改变了社会。变化不总是自上而下，也不是由一个人开始。而正是那些过着普普通通生活的人们寻求到了答案，带来了变化。

对 话

本着返朴归真小组的精神，我写了这本书来与大家对话。我知道我没有所有问题的答案，和许多人一样，我也在寻找生活的新方法。

我作为教师的时间越长，就越感到我们必须拒绝把我们的生活交给专家。专家和权威使我们缄默，使我们放弃自己的思想。当我们缄默时，我们开始变得消极和失望。只有大家都参与，我们才能解决我们所面临的问题；只有大家都加入对话，我们才能开始参与。

所以我不是作为一个专家而写作，我是作为一个探索者而写作。我要用我自己的故事，鼓励别人也考虑他们自己的故事，因为真理必须植根于我们的经验之中。正如德国诗人歌德所说：“所有的睿智的思想都经历了成千上万人的思考；不过要想让它在我们这里也是一条真理，我们必须老老实实地反复咀嚼，直到它们置身于我们自身的经验中。”

变化的比喻

在决定如何组织这本书时，我想到了许多耳熟能详的比喻。有的比喻为绘制地图，地图给你指示方向。我们的信念系统犹如地图——它们是我们所了解的信念系统，这个系统把真实的情况给我们描绘了出来；它们告诉我们该如何生活，取什么方向。人们已经发现传统的路线把我们导向了不毛之地——它们不能把我们带到我们所认为的快乐和幸福的目的地。不过我认识到我不是在找一幅新地图，也许把生活看作是通往某一目的地的旅程这一看法不再有益。

有些谈到从恶梦中醒来，谈到为把事实看得更清楚些，就比喻为去掉自己的眼罩。我很欣赏这个比喻，因为返朴归真是现代人的愿望。

不过时时萦绕于我耳际的比喻是有关“火”的——它重燃起我们对生活的喜悦之情。我一直很喜欢威廉·巴特勒·叶芝的诗句：“教育不是装满一桶水而是燃起一把火。”我总希望通过教育重新燃起人们的心灵之火，让他们对生活充满热情。

这么说来，我怎么能让这些比喻浑然一体，而不是乱糟糟的一团呢？我一直记着童年时的一些事：小的时候，我们去野营时，我们所封过的头衔——探路人，拾柴人，生火人，火炬信使。我喜欢这些名字！至今这些名字还令我激动。可是我怎么能用这些呢？我老在想把这样的东西组织进一本书是很愚蠢的。不过我丈夫（一位作家）说，不，要是是一个思想老萦绕于心，那你就得引起注意。

每次我想到这些名字，我就想到的不只是生活旅程的

象征，而是围坐在篝火旁的形象。野营时，你给自己找个位置并且坐了下来。有时你出去探险，不过你还要回来。你们出去沿路拾柴，回来后开始生火，随后，你们围坐在火堆前讲故事、唱歌，相互亲密无间，感到自己成为黑夜的一部分，成为周围自然的一部分。啊，我想到，这是多么好的一个比喻啊！围着火堆讲故事，返朴归真小组！

因此，我们不是去描绘一幅新地图，我们可以更适度地做一些事——我们可以寻找我们自己的路。我们要探寻一条最终能把我们带回我们出发地的路径，并在那里燃起温暖和光明之火。

不过在踏上路途之前，我们必须清醒起来，意识到我们过去一直是昏昏沉沉的，我们所取的方向并不是我们自己选择的。我们必须看得更清楚些，看一看在生活中什么是最重要的。

只要清醒了，我们就可以着手探寻新路。我们需要披荆斩棘，发现路径。我们需要开发的第二个领域是很清楚的——把生活中杂乱的东西清除干净，这既包括身体上的，也包括情感上的；同时，我们也要减少对时间的需求，减低消费。

这样我们就成了探路人，探寻生活的新路，探寻一种新的生活哲学。这是我们所找到的独特之路——一条把我们带回真实自我的道路。我们学习真实地生活，发现我们的生活热情，找到生活的意义。

我们沿路而行，我们开始拾柴。我们把柴聚敛起来，我们与别人、与自然一起创造了一个团体——返朴归真小组。

随后我们就成为点火人，燃起我们的心灵，抓住生活的精髓。

随后我们就成为改变大社会的火炬手，寻求社会正义、改变社会制度——并把火炬传给别人。

最后，我们齐集在小组中，保证火焰旺盛，保持社会持续变化，与许多团体和互相交流的人一起进行工作。

一个国家的传统

对于美国人来说，围聚火边具有特殊意义。因为这是我们最早使用的方法——我们曾聚拢在我们亲手所建造的房屋的火炉边或者在开始穿越整个大陆时聚拢在露天的火堆旁。在我们着手创造一个新的生活观时，我们需要把它建立在我们曾有的梦想基础上。一个国家如果要有一种尊严感，她就需要对其传统有一种自豪感——美国黑人的寻根意识、妇女在追求解放时对其自身历史的肯定正是这样一种情形。建立我们国家的先辈赞成的这种简朴生活，提防过于侈奢和浅薄的物质主义，劝诫我们发展内在生活。很长一段时间以来，人们已经忘记了这些。而现在，人们又重新记起了这个传统，重新认识到返朴归真的生活就是美好生活。

THE CIRCLE OF SIMPLICITY
RETURN TO THE GOOD LIFE

本书献给挣脱
世俗、寻觅美
好生活的人们

目 录

导 言

第一部分 心灵复苏：重回美好的生活 ……… (1)

心灵的灾难就是社会秩序的灾难，人们的精神一旦枯萎，那么人类所创造的一切也将随之枯萎。当你失去一定程度的严肃感，失去渴望，失去热情，失去风趣，你就应该引起警惕。愿我们都加入返朴归真中来吧。

1. 现代人的生命力压抑
2. 现代生活的梦魇
3. 返朴归真，拯救心灵

第二部分 扫除障碍：净化心灵 和生活空间 …………… (25)

你需求的越少，你得到的自由就越多。大多数豪华的生活，以及许多所谓的舒适的生活，不仅不是必不可少，而且是人类进步的障碍。高雅之人更愿过简单和粗陋的生活。

4. 只去面对生命中最重要
5. 过简朴而有意识的生活
6. 转变“消费”的观念

第三部分 探索自己的生活方式 …………… (77)

每个人的生命都代表着他自己的人生之路。
没有一个真实的自我，也就没有充满活力的生活方式。生活是一支光芒四射的火炬，我们要尽可能使它燃得更亮，然后把它传给未来的一代。

7. 活出真实的自我
8. 活出你的热情
9. 发掘生活的内涵

第四部分 社区生活：众人拾柴火焰高 …… (123)

“我感到能同我所喜欢的人在一起已经足够了……拥有这样的人情味已足够了……”社区的主题是被尊重的情感，是被接受和被关心的情感。我们是地球的一部分，没有地球这个大我，就没有人类这个小我的存在。

10. 和你喜欢的人在一起
11. 大家走到一起来
12. 珍爱地球朋友

第五部分 从自然中点燃心灵之光 (159)

重新思考我们的心路历程，发现自然的精神，学会过一种与自然相和谐的日常生活。自然正被越来越多地认为是哲学的源泉，是一盏航行的路灯。我们对自然有了一份尊重，便是对真实的自我有了一份尊重。

- 13. 同自然的生命力相联结
- 14. 从自然中获得灵性
- 15. 激发日常生活的灵性

第六部分 举起新生活的火炬 (189)

我们需要转变我们的思维方式以及改变使我们产生这种思维方式的社会。企图消除金钱的动机是错误的，但若一味把心思放到追求金钱上去，造成的破坏如同制造暴力一样可怕。在这个社会中，人和我们居住的星球的生命质量比聚集财富重要。

- 16. 扭曲变态的财富
- 17. 构建以生态为中心的社会
- 18. 改变工作方式