

丹戈尔橘之梦

情^调女人的一年

Romancing
The Ordinary
A Year of Simple Splendor



欧美数百万女性的私房书
简单而奢华的贵族时尚
纽约时报最佳畅销书作者经典之作

【美】萨拉·班恩·布雷纳克 著

张开感觉的每个毛孔，让浪漫渗透到灵魂



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

R

ing

The Ordinary
Year of Simple Splendor

丹戈尔橘之梦
情调女人的一年

[美] 萨拉·班恩·布雷纳克 著

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

时娜 译

图书在版编目 (CIP) 数据

丹戈尔橘之梦/[美] 布雷思纳克著; 时娜译. —北京: 中信出版社, 2005.3

书名原文: Romancing the Ordinary

ISBN 7-5086-0347-8

I. 丹… II. ① 布… ② 时… III. ① 女性—修养—基本知识 ② 女性—生活—知识
IV. Z 228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第117570号

Romancing the Ordinary by Sarah Ban Breathnach

Copyright © 2002 by Simple Abundance, Inc.

Chinese translation copyright © 2004 by CITIC Publishing House & Global
Infomedia Information Services, Inc.

Simplified Chinese characters edition arranged with SCRIBNER, an imprint of
SIMON & SCHUSTER INC. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan,
Malaysia.

All Rights Reserved.

丹戈尔橘之梦

DANGEER JU ZHI MENG

著 者: [美] 萨拉·班恩·布雷思纳克

译 者: 时 娜

责任编辑: 贾永莉

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 **印 张:** 17.75 **字 数:** 300千字

版 次: 2005年4月第1版 **印 次:** 2005年4月第1次印刷

京权图字: 01-2003-7817

书 号: ISBN 7-5086-0347-8/G · 103

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

只有一种浪漫——属于灵魂。

——W. B. 叶芝

*There is only one
romance—the Soul's.*

——W. B. Yeats

向我的先生们献上爱意

并向安妮·温莎致以无尽的感激

*To my Sins with love and Anne
Windson with boundless
gratitude*

从天国到人间，从心灵到读者，

在她的密切关注下，

涉过危险的浅滩，到达安全的港湾。

*From Heaven to Earth; from Heart to
Reader; Past shoals to safe harbor
on her good watch.*

即便如此，你在生活中如愿以偿了吗？

是的。

那么你想要的是什么呢？

让自己被爱，让自己感觉到在这个世界上是被爱着的。

——雷蒙德·卡弗 (Raymond Carver)

*And did you get what
you wanted from this life, even so?*

I did.

And what did you want?

*To call myself beloved, to feel myself
beloved on the earth*

*Raymond Carver
"Late Fragment"*



落笔之前

Upon Reading This Book

善用你的眼睛，犹如你将在明天遭遇失明……去聆听美妙的乐曲，鸟儿的歌唱，管弦乐队强劲的旋律，犹如你将在明天失去听觉。触摸每一件你想要抚摸的物品吧，犹如你将在明天触觉衰退。嗅闻所有鲜花的芳香，品尝每一口佳肴吧，犹如你将在明天再也无法使用嗅觉和味觉。把每一种感官都发挥到极致吧，并为世界向你展露的每一分喜悦和美丽而自豪。

——海伦·凯勒 (Helen Keller)



January
March
May
April
August
June
December
September
October
July

亲爱的读者：

欢迎你。不管你是我的新朋还是旧友，我都很高兴与你共度这一年的年末。虽然这本书是我在生命中最黑暗的阶段构思的，虽然那时的我绝望地以为幸福再也不会降临，但那却是我最快的一次写作经历。

20世纪80年代中期，有一次吃完饭，我发现杞人忧天并非无稽之谈：天真的会突然塌下来，并且化做一块巨大的屋顶镶嵌板落在我头上，把我砸倒在桌子上。幸好餐厅里并没有其他人受伤。

头部的伤让我一连几个月卧床不起，神志不清，丧失判断力，并且在一年半的时间里生活能力不健全。在恢复期的前几个月里，我的感觉都是有偏差的。这时，有个不可思议的情节没有征兆地来到我面前：海伦·凯勒启发我们去沉思默想。我的视力很模糊，而且对光非常敏感，所以卧室的帘子必须一直垂着。甚至连床铺被子上的不同图案都会惊扰我的平静，因此必须把被子翻过来，只露出里面那光滑的细棉布。

我不能听音乐，因为那会令我眩晕；我也不能在电话里与人交谈，因为如果没有可视的线索，比如嘴唇，我就无法处理从耳朵里传来的声音，无法在脑子里把它们重新组合以表情达意。

我不能品尝食物，或者闻小女儿刚洗过的头发的甜美香味儿。在那些日子里，连最轻微的碰触都是疼痛的；一片轻如薄纸的东西放在我赤裸的腿上，都成了不可承受的重负。把运动衫将过我的胳膊肘，那举动所引起的战栗就像手指甲划过黑板一样。

我当时认定，我已经痛失其他感觉，它们与我这一生再无缘分。就像一只猫失去它的胡须，我失去了平衡感，以及对深度和距离的感知。因为这次事故，我不再享受最亲密伙伴的安慰——书面的和口头的文字，更别提谋生了。我不得不整天在床上度日，不能跟我的家人在一起，不能照顾我的女儿……我失去了身份感，如果我不是个妻子、母亲、作家，那么我是谁？我的幽默感、空间感、意志感、安全感，还有最重要的安

宁感，都消失了。

这些混乱的副作用持续了好几个月，并且以我难以想像的方式影响着我的生活。由于不能发音清晰地说话，也不能运用理解力去阅读，因此我充满羞耻感。在我可以下床活动之后，也从来不敢迈出后院一步。我甚至不愿意去拜访朋友，很自然地，这又滋长了我的孤独感。我的每一天都充斥着无边的失落感，而在夜晚，涌上心头的又是对未来的无限恐惧。

如今在纸上向你们描述那些艰难的日子，又惹出了我的眼泪。不过，正如罗伯特·福斯特（Robert Frost）所说：“作者没有眼泪，读者就没有眼泪；作者没有笑声，读者就没有笑声。”感谢上苍，我的故事有一个精彩的、神话般的结尾。但是，如果你在18年前说我不仅会奇迹般痊愈，而且还将成为一名颇受欢迎的作家、出版者和演说者，我会认为你是残酷的人，并立刻把你赶走。

在那个知觉混沌的时期，我痛苦地一遍遍问苍天：“为什么是我？为什么会这样？为什么是现在？”但我遭受灾难的那个时期，正好创造了一个绝佳的良机，让我集中精力关注心灵。有很多精神上的珍贵体验有待我去体会。我将成为大炼金士的学徒——学习这个时代的秘密：如何把铅块变成更多的金子。

在这些发现中，最主要的是：“惊喜”是天堂另一个不为人知的名字，天堂总是存在于你最意想不到的时间和地点。摩西在一片燃烧的矮树丛中找到了他的天堂。而我，是在一罐自制的意大利细面条作料中。在一个寒冷的夜晚，你会发现天堂就在柔软的毛毯里，带给你无微不至的温暖；疲惫时，你会发现天堂就在那一口甘菊茶里，为你带来暖暖的抚慰，以及家园玫瑰的芬芳。

在我遭遇事故之后，意大利细面条作料是我在几个月里能够清清楚楚闻到的第一样东西。一个好心的朋友送来的礼物正放在炉子上炖着，当那股芳香飘到我的房间时，我简直不能相信自己的鼻子。那味道陌生而又似曾相识，有大蒜、洋葱、深紫西红柿、胡椒和牛至。我怀着难以名状的欣喜，循着那味道

下楼，来到了厨房，我高兴得要命。出于本能的反应，我挪动身体去脱掉鞋子。我发现了平凡生活中的奇迹，并且知道我的生活将从此改变。

我几乎精神错乱了，拿起一只调羹伸进那作料炖出的汤里，然后放进我的唇间。虽然嗅觉和味觉是两种最接近的感觉，但我还是无法尝出那汤的味道，只能辨别它的温度和口感。不过没关系。能够呼吸到正常生活的美丽香味，我已经感激涕零了，再无其他奢求。我到楼上洗手间拿了一罐清洁剂。对！桉树味的！然后拿了地下室地板上的脏衣服。这突然好转的迹象给了我很大鼓舞，以至于我产生了洗衣服的冲动。好几个月没有做这种日常生活的琐事了，我发现这项最普通的家务其实很神秘。当我把脸埋进温暖的衣物，深深呼吸新鲜衬衫的芬芳时，我清楚地感到了天堂正用爱意将我拥抱。

在接下来几个星期的幸福时光里，我像好奇的大猎犬一样出声地嗅着，并凭着像我的女儿一样非凡的惊奇感，重新认识了生活的面目。接着我恢复了味觉，然后是听力、视力和触觉。每一种感觉的恢复都用最感性的方式给我带来精神上的启迪，因为它向我展现的不仅是一个前所未有的崭新世界，而且还有一个前所未有的崭新女人，正伸开双臂拥抱生活给予她的惊喜。就像在经历了漫长而痛苦的疏远之后重修旧好一样，每一种感觉的复苏都伴随着意想不到的狂喜和突如其来的眼泪。吃一只熟透而多汁的桃子时，我流泪了；看到耀眼灿烂的阳光流过刚刚擦洗过的窗户时，我流泪了；聆听音乐也惹出了我的眼泪；还有我能够穿上最喜爱的运动衫的时候。

曾几何时，我甚至闻不到鼻子正下方的东西，我为自己这种能力的严重缺失而头疼、羞愧。我发誓，我永远不会忘记。我在生活边缘的那段经历已经结束了。我像一个纵欲者一样，生气勃勃地敞开感官每一个毛孔，新生活正在拉开帷幕。

纵欲者？不要惊奇。这本书不会引导你走向道德大滑坡。纵欲者就是沉迷于对生活的感官体验的人。古往今来最杰出的纵欲者，不是示巴女王（the Queen of Sheba），马塔·哈里

(Mata Hari, 巴黎历史上著名的脱衣舞女, 也是周旋于法、德两国之间的“美女双料间谍”——译者注), 或者玛丽莲·梦露, 而是一个又瞎又聋又哑的女子。但是, 海伦·凯勒剩余的觉是如此丰富充沛, 以至于她为生活的质感、味道和芬芳而欣喜若狂, 并不断鞭策别人也这样做。对她来说, 每一个平凡的日子都是一种令人心醉的新体验。

本书就如同一次贯穿一年的漫步, 我用它来赞美觉的灵性。我深信, 上苍赋与人们的感觉不止5种, 而是7种, 每个月我们都将探索它们的乐趣。

和你们一样, 我也是个平凡的女人, 一边忙工作、一边帮孩子做家庭作业, 我不仅清楚地知道我们多么关心我们所爱的人, 而且还知道我们多么难得关心自己。但是在这本书里, 我只是向你个人来推荐感官愉悦。

在与这本书朝夕共处的日子里, 我终于与我灵魂的配偶重新结合在一起, 我也想让你们与我一同为此陶醉。我已经满怀热情地爱上了生活——尽管“他”有着各种各样的坎坷、妥协和矛盾, 生活也热情洋溢地告诉我, 除了我自己对自己的爱, 我是如何被爱着。相信我, 你再也不会找到一个像生活这样的爱人, 崇拜你, 需要你, 爱抚你, 拥抱你, 取悦你。所以, 请每天给我几分钟时间, 我们来聊聊生活。你不会有任可损失, 除了你的不满、气馁, 以及无论已婚还是单身都会拥有的一种隐秘而深刻的孤独感——也许连你自己都还没有意识到。

至于收获, 你会发现人间天堂, 并且轻歌曼舞地走向那天堂。

萨拉·班恩·布雷思纳克

2002年6月于英国林肯郡

牛顿礼拜堂

Romancing The Ordinary

A Year of Simple Splendor

目录

落笔之前

Upon Reading This Book

上苍赋予女人们的感受不止 5 种，
而是 7 种

1月
January



蜷缩在你最心爱的椅子上……

1

- ♀ 囤积袜子
- ♀ 沐浴香氛
- ♀ 胡萝卜橘子果酱蛋糕
- ♀ 米酒盆浴
- ♀ 守冬
- ♀ 成年女孩的热可可
- ♀ 造访直觉
- ♀ 感激朴素

2月
February



记住，调情对灵魂很有好处

25

- ♀ “你的味道真好”
- ♀ 午夜按摩精油
- ♀ 熏香
- ♀ 烹饪“春药”
- ♀ 魔幻巧克力
- ♀ 巧克力牛奶浴

3月
March



雨中哭泣？哦，没关系，眼泪是灵魂的防冻剂

49

- ♀ 乐在雨天
- ♀ 烘制姜饼
- ♀ 嗅觉疗法
- ♀ 好厨娘
- ♀ 秘鲁烤鸡
- ♀ 清理衣橱

4月
April



猛地推开窗户，让它就那样开着……

71

- ♀ 春季美容DIY
- ♀ 8杯水
- ♀ 玛德琳蛋糕
- ♀ 法国香水
- ♀ 春季调味汁
- ♀ 听之漫步
- ♀ 贝多芬鸟

5月
May



这个月，地球充满了天堂的气息…… 87

- ♀ 粉红瓷器
- ♀ 邈远女孩
- ♀ 神圣足浴
- ♀ 和家一起玩
- ♀ 香料清单
- ♀ 性感主妇

6月
June



她的香水中散发着性感与一种让人安神的味道…… 105

- ♀ 欣赏静物画
- ♀ 淡妆
- ♀ 裸体
- ♀ 胸罩尺码
- ♀ 玫瑰配方
- ♀ 优雅细节

7月
July



我闲荡，邀请我的灵魂，倾身，发现夏日绿草的嫩苗 127

- ♀ 肥沃心灵
- ♀ 美味烧烤
- ♀ 去野餐
- ♀ 夏日沙拉
- ♀ 海滩佳丽
- ♀ 玛格丽特酒

8月
August



只“穿”香奈儿5号上床……

153

- ♀ “坏女孩”
- ♀ 读书
- ♀ 挑选帽子
- ♀ 享受水果
- ♀ 激情瞬间
- ♀ 冰激凌苏打
- ♀ 逃往宁静

9月
September



泪水是一条河，它带你去一些地方……

173

- ♀ 亚麻床单
- ♀ 小睡
- ♀ 香枕
- ♀ 闺房
- ♀ 菊花茶
- ♀ 苹果的诱惑

10月
October



每一个转弯处都有奇迹发生……

193

- ♀ 首饰盒
- ♀ 珍珠心情
- ♀ 田野写生
- ♀ 跳蚤市场
- ♀ 茶叶占卜
- ♀ 小女人

11月
November



在冰雪到来之前，爱上赤裸裸的
11月……

211

- ♀ 与自己约会
- ♀ 选择“惟一”
- ♀ 秘密婚姻
- ♀ 夜行
- ♀ 美味土豆
- ♀ 音乐相随
- ♀ 葡萄酒
- ♀ 美丽信纸
- ♀ 感冒
- ♀ 蔬菜新宠

12月
December



打开门，让往日时光离去

239

- ♀ 节日纪念册
- ♀ 绒毛粉扑
- ♀ 圣诞花絮
- ♀ 冬日散步
- ♀ 平安夜

成书之际

如果我们对平凡生活有敏锐的视觉与
感触，那就像去聆听青草的生长与松
鼠的心跳

January 1.

1月里有什么？干干净净的账本。空白的日记。365个崭新的日子整整齐齐地堆砌成一个个星期、月、季。大量的时间，大块的生活……这些就好比管弦乐队在演出开始之前的调音试弦。

——菲莉斯·尼科尔森 (Phyllis Nicholson)
《乡村礼赞》(Country Bouquet, 1947)

早餐之后的黑暗。晚餐之前的黄昏。飞雪连天。炭火芬芳，空气清新，脸颊绯红，烛火跳动。让我们来细数1月的乐趣——有趣的雪中漫步，引人入胜的阅读，一杯香浓的可可，一次身心愉悦的小酌。然后，从紧闭的门和蒙霜的玻璃窗后面，瞥一眼那轮乳白色的月亮，想像她是一位俯瞰枯藤老树的美人，披着华丽的白色斗篷，戴着冰一样的钻饰，只为你一人的快乐而闪耀。所以，躲进来吧，与我紧紧相依。这里有一首冬日牧歌在等候，咏唱的是朴素的光辉。

