

生活美学日记

简单富足

Simple
Abundance



如果没有什么好创造的，那么就创造你自己吧！

—— 荣格

(美) 莎拉·班·布瑞斯纳 著

生活美学日记

简单富足

(美) 莎拉·班·布瑞斯纳 著

Simple

高志仁 译

Abundance

陕西人民教育出版社

(陕)新登字 004 号

责任编辑:刘勃亚

封面设计:木 易

排 版:骆杰勇

简 单 富 足

(美)莎拉·班·布瑞斯纳 著

高志仁 译

陕西人民教育出版社出版发行 新华书店经销
(西安长安路南段 376 号) 陕西省新华印刷厂印制

850×1168 毫米 1/32 开本 16.25 印张

350 千字 1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-5419-6162-9/G·5412 定价:25.00 元

(版权所有 翻印必究)

作者:

莎拉·班·布瑞斯纳(Sarah Ban Breathnach)

她的作品以礼赞静谧的喜悦、简单的乐趣和每天的启悟为主。

著有《侠菩太太的传统》平装本名为《维多利亚时代家居欢》等书，为《华盛顿邮报》和《洛杉矶时报》的特约撰述作家，同时也在数个简单富足工作坊教导女性如何重新安排生活。

她同时创立了“简单富足慈善基金会”。是一个非营利性质机构，其宗旨在阐扬“做好事”和“过好日子”是分不开的。她和丈夫艾德华·侠菩、女儿凯蒂和四只猫住在马利兰州的达柯玛园。

拥抱其温柔教诲，品赏其伟丽常思，
勇敢地活出其热情真理，
与每一个你遇见的女人，
分享这份不凡与喜悦的赠礼：
真实的自我即为灵魂的呈现。

《简单富足》集合了三百六十六篇为想要活出自我的女人所写的文章为你一年中的每一天。过去女人的精神层面似乎总和她们的生活型态搭不上边。《简单富足》告诉你如何在日常生活中呈现出真实的自我……当你为自己挑选出最美味的蔬菜，在跳蚤市场寻宝，在家里创设自我静思的“神圣空间”（《神圣空间》见坎伯的著作），依循季节与年岁的节奏，在这里，生活与性灵第一次美妙地结合在一起。你自己真实的道路每一天都在引领你走向一种更快乐与更完美的生活。

我们必得愿意放弃计划中的生命，
以便拥有等待着我们的生命。

—约瑟夫·坎伯

无知让人拥有丰富的可能性。

—乔治·艾略特

生活方式只有两种。

一种认为是世上没有奇迹。

一种认为是无事不是奇迹。

—艾伯特·爱因斯坦

如今我们的手头都太紧，
唯一拿出来有趣的东西只有赞美。

—奥斯卡·王尔德

跟随第一个季节过活；
呼吸空气，喝饮料，品尝水果，
浸润于季节的影响之中。
那是你唯一的养颜饮料与草药。

—亨利·大卫·梭罗

We must be willing to get rid of the life we've planned,
so as to have the life that waiting for us.

—JOSEPH CAMPBELL

Ignorance gives one a large range of probabilities.

—GEORGE ELIOT

There are only two ways to live your life.

One is as though nothing is a miracle.

The other is as though everything is a miracle.

—ALBERT EINSTEIN

Nowadays we are all of us so hard up
that the only pleasant things to pay are compliments.

—OSCAR WILDE

Live in each season as it passes;

breathe air, drink the drink, taste the fruit,

and resign yourself to the influences of each.

Let them be your only diet drink and botanical medicines.

—HENRY DAVID THOREAU

失败是生命中的一道菜，
我从不曾错过它的滋味。

—罗莎林·罗素—

那么，
让我们起而行，
一颗心开放给所有命运；
仍在成就，
仍在追求，
学着努力与耐心等候。

—亨利·华兹渥斯·朗费罗

如非习俗与仪典，
纯真与美丽何所栖身？

—叶慈

并不是随时都非得工作不可……

有一种神圣的闲散，
几乎所有人都忽略了它的养成。

—乔治·麦当纳

Flops are part of life's menu
and I'm never a girl to miss out on a course.

—ROSALIND RUSSELL

Let us,
then, be up and doing
With a heart for any fate;
Still achieving,
still pursuing,
Learn to labor and to wait.
—HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

How, but in custom and ceremony,
Are innocence and beauty born?

—W. B. YEATS

Work is not always required. . .
there is such a thing as sacred idleness,
the cultivation of which is now fearfully neglected.

—GEORGE MACDONALD

编辑说明及阅读建议

- 本书所说“简单富足”，其中心议题实为更直接、更真诚来面对本我的生命。因此鼓励女性勇敢的面对并挖掘真实的自我，并遵循内心直觉的喜悦生活。如何发现生活中随处可见的蓬勃生机与丰富的生命内涵，即便在简单的物质条件中也能创造富足的内在生活。其所重者在心灵层面，而非物质层面。
- 对于因忙于生活而缺少时间阅读的女性，每天给自己十分钟，阅读一篇。这里面有丰富的生活知识，以及世界智慧人物的灵光闪现。每天一篇，一年以后，你会有所不同。
- 读完这本书，如果你想更进一步探索“简单富足”的奥秘，那么神话学大师坎伯（Joseph Campbell）的著作，可作为你阅读的进阶。

前言 这是一本写给女人的书

人们常常倒退着过日子：他们想要拥有更多的东西或更多的金钱，以便能做更多想做的事情，好让自己更快乐。其实反方向才是应当。你必须先成为真实的自我，然后做你必须做的事，以便拥有你想拥有的。

—马格莉特·杨(Margaret Young)

数年以前，在写了两本礼赞十九世纪家居生活的书之后，我准备着手写一本有关维多利亚时期装饰风格的书。但是，想到要在一年之中埋头于居室衣着的种种饰物上却令我畏惧三分。我想要写的是一本指点我：如何在我最真实的精神渴求和经常不堪负荷的杂务与责任——对丈夫、女儿、病弱的妈妈、家里的工作、世上的工作、兄弟、朋友、社区等等之间取得协调与平衡的书。我知道我不是唯一一个在现实生活中匆促仓惶、访若魂魄出窍的女人。我知道我不是唯一一个疲惫、沮丧、烦恼的女人。但我也知道我当然不是一个有答案的女人。我连问题是什么都不知道。

我想要的东西太多——金钱、成功、名声、真实的自我呈现——但是却完全不知道我真实的需求是什么。有时我的欲求是如此，逼得我不得不全盘否定它。我是个工作狂、顾

家狂、完美主义者。我记不得上一次我温柔和善地对诗自己是什么时候。我曾这么做过吗？我经常愤恨不平、满怀妒意，因为我总是拿自己和别人相比，老觉得自己的生活缺少些什么，但自己也讲不出来到底是什么。这份秘密的渴求使我极具罪恶感，因为我有一个非常好的丈夫和一个聪明、可爱、美丽的女儿。我拥有的已经太多。我觉得我似乎无权再要求更多。

金钱是一个庞大的情绪议题；它控制了我追求快乐的能力，因为我给了它这份操控权。金钱是我衡量成功与自我价值的唯一准则。如果我的成就不能形之于支票上的金额，那么这份成就根本就不存在。我深感挫折、无法了解为什么有些女人的生活看来总是比较完满。于是我一方面觉得我正一点一滴耗掉自己的生命，一方面又觉得生命已成为野心的祭品。

我是一个及需简单富足的女人。

然而，在写这本书之前，我必须先仔细考察我的生活。或许，这是我第一次必须于内于外皆毫无保留地对自己坦白。在这段自省期间，感恩、简单、秩序、和谐、美、喜悦等六大精神原则，成了帮助我界定生活的指标。一天早上当我醒来后我发觉自己已在不知不觉间成为一个快乐的女人，所体验到的满足感多于苦恼与烦恼。重拾自信以后，我计划为和我一样想要活出自我的女人写一本有关生活风格的书。

但是，你正在看的这本书与我当初设想的，或我的编辑所预期的截然不同。在两年的写作期间，《简单富足》和我自己都历经了巨大的改变。每一个早晨与每一张书页都见证

了精神性、真实性与创造性的完满融合。我一开始写的是如何祛除杂乱,到最后我笔下所呈现出来的是追寻自我与性灵的旅程。没有人比我更讶异于这种转变。

当《简单富足》从创造一种合宜的生活型態移转至接受生活中的福惠赐予时,我开始对我从前的面貌感到非常陌生。《简单富足》让我能够获致每天的启悟,找到凡常事物中的神圣意涵,于当下乍见灵后。我发现我生活中的所有事物——难看的头发、情绪波动、开车接送、折磨人的工作期限、透支的财务、肮脏的地板采购、疲惫、疾病没衣服穿不速之客,甚至最后的二十五块钱——都是省思、启发与重新连结的不竭泉源。此一发现超乎预期而令人震撼。《简单富足》提醒我要怎样运用一点点的饼和鱼以及如何织草成金。《简单富足》使我了悟到的生活是最具个人风味的崇仰形式。日常生活已成为我的祈祷。

《简单富足》的写作过程使我明了,我之所以感到不快乐、挫折、嫉妒、恼怒是因为我并没有过我生来就应该过的真实生活。如今我已开始尝试。

如今我至少已能够辨认界线;再者,我正慢慢开始要来设定它。对一个九十年代的女性而言,这是非常不容易的。我的银行户头里没有一百万元,但我现在已明了富足与匮乏是并存的现实;每一天我都要在两者之间做选择。如今我了解到不是所有时间都可以在帐面上衡量;找寻一个可以在其中创造与维持真实生活的宁静空间,已经变得和呼吸一般必要。《简单富足》之旅的根本底蕴是一种欢喜愉悦、震动大地的觉醒,彻底改变了我对自己和日常生活的观感。真实的自

我即为灵魂的呈显。

本书从新年的第一天开始陪你一起走过一年。如果你对四月较感兴趣,从那里开始也无妨。不过我建议你回头读一读一月,以便综览《简单富足》的六个原则。二月旨在发掘你真实的自我;注后每个月皆是在日常生活中探索真实的你;家居艺术、工作、美、时尚、嗜好。

读书会改变生活。写书亦然。希望你能透过《简单富足》提供抚慰与喜悦的温柔课程,找到你生来就应该要过的真实生活。

——莎拉·班·布瑞斯纳(Sarah Ban Breathnach)

目 录

编辑说明及阅读建议

前言:这是一本写给女人的书

1 月 JANUARY (1)

纲要:

转化之年的愉悦与发现、这不是彩排、你现在有多快乐、直到成为碑文、感恩:心的觉醒、和谐:达到生命的均衡、美:睁开眼睛看看围绕着我们的美、让幻觉消失、祝福我们的环境、你个人的藏宝图

2 月 FEBRUARY (37)

纲要:

创造之旅:时间的献礼、起初的自我乃是灵魂的呈现、你是个艺术家、许久以前,你信赖自己、自我与灵魂狩猎之旅、盖上你自己的印记、营造一个神圣的空间、上帝惠赐的一个神圣的空间、上帝惠赐的一天

3 月 MARCH (75)

纲要:

订定个人的安息日、制作希望之匣、接纳自己现在的样子、自我滋养:最困难的工作、灵魂之安静沉着、内在美丽,外在的魅力、发展出一种对风格的感知

4 月 APRIL (111)

纲要:

神韵:个人风格之奥秘、优雅之艺:少即是多、色彩的故事、多些品味,少些花费、激发创造性活动的能量、漫步静思、春季的补给仪式、女人香

5 月 MAY (151)

纲要:

每天的启悟、精神之屋、重给料理的神圣意涵、万流归宗:拟定个人计划、荣耀伟大的母亲、鲁斯金的春季复兴仪式、整理的艺术、无有之有、发现者:搜寻之乐

6 月 JUNE (189)

纲要:

遇见希斯提亚、你的卧室:文明的摇篮、你自己的角落、夏日之屋、秘密的心之庆典、选择开花、秘密花园、仲夏夜之梦、在此处:园艺之思

7 月 JULY (227)

纲要:

恒常的渴求、饥饿的灵魂、烹饪的伙伴、好日子、寻找灵魂食物、厨房秘境、猜猜看谁来晚餐、独处的必要、想望,祈求,相信、接纳

8月 **AUGUST** (277)

纲要:

捕捉日子的网、接受大自然母亲的滋养、艺术家的道路：
调至最高的和音、创造的勇气、织草成金、潜意识的金色
储仓、诗的处方、观者之旅、胶卷人生

9月 **SEPTEMBER** (327)

纲要:

客宿，要炒要煎、职业、事业、或是使命、成功之思、有吃
又有拿、内敌、真实生活不易学成、工作时的自我充电

10月 **OCTOBER** (373)

纲要:

别把自己烧焦了、减档：放慢生活步调、从容终结者、万
般野心竟若何、一天的品质管制、习惯存在财务之清明

11月 **NOVEMBER** (425)

纲要:

静观潮退、照料你的灵魂、成真、浪漫一世、每天的生活
皆为祈祷、永远的牵系、健康之福

12月 **DECEMBER** (469)

纲要:

日常想法的改良、光之节庆、东方三贤士的礼物、是的，
维吉尼亚，这世上有圣诞老人、金星日、生日仪式、美好
生命、圣诞节、实质女人、创造你心目中的世界的勇气