

DOMINIQUE LOREAU

多米尼克·洛罗

L'ART DE LA SIMPLICITÉ
简单的艺术

【法】多米尼克·洛罗 著 张之简 译

简单，就是拥有极少，把空间留给必需和精华。简单，让生活摆脱使人精力分散、紧张不安的偏见、拘束和压力，为我们提供很多问题的解决办法。

不要再拥有过多的东西，你将省出更多时间来关注自己的身体。当对自己的身体感觉良好时，就能忘记肉体的存在，专注于精神发展，达到充满意义的生命状态。你将感到更加幸福！

简单的艺术



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

DOMINIQUE LOREAU

多米尼克·洛罗

L'ART DE LA SIMPLICITÉ

简单的艺术

【法】多米尼克·洛罗 著 张之简 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Coypright © Editions Robert Laffont, S.A., Paris, 2005

本书简体中文版专有出版权由Robert Laffont出版公司通过Garance SUN代理公司授予电子工业出版社，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-0525

图书在版编目 (CIP) 数据

简单的艺术/ (法) 洛罗 (Loreau, D.) 著; 张之简译. —北京: 电子工业出版社, 2012.8

书名原文: L'art De La Simplicité

ISBN 978-7-121-17833-7

I. ①简… II. ①洛… ②张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第182088号

书 名: 简单的艺术

作 者: 【法】多米尼克·洛罗 (Dominique Loreau)

策划编辑: 李 欣

责任编辑: 李 影 文字编辑: 李 欣 特约编辑: 韩奇梳

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/32 印张: 8.75 字数: 136千字

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888

献给一切希望过更简单的生活，改善物质、身体、
心理和精神状况的人，帮助他们发掘自身具有的巨大
潜能。

“春至陋室中，
无一物中万物足。”

小林一茶^①俳句

① (1763—1827)，日本著名俳句诗人。

前 言

我从小就对外国的事情很好奇，因此朝着这个方向完成我的大学教育：19岁时我在一所英国学校担任法语助教，24岁来到美国密苏里州一所大学任教。因此那时我有足够的闲暇游览加拿大、墨西哥、中美洲，当然还有美国的大部分州。但在参观圣弗朗西斯科附近一座“枯山水”^①时，我产生了探究这种美之源泉的强烈愿望。我随即前往日本。这个国家一直对我有一种无法名状的吸引力，于是我留在了这里。

生活在这些文明如此迥异的国家，使我不断思考和探寻“那种”理想的生活方式。我不断地做减法，并因此逐渐明白，追

^① 日本式园林的一种，但也是日本画的一种形式。一般是指由细沙碎石铺地，再加上一些叠放有致的石组所构成的缩微式园林景观，偶尔也包含苔藓、草坪或其他自然元素。在法语中，“枯山水”被译为 *jardin zen*（禅花园）。

求简单才是既舒适又符合心意的最恰当生活方式。

为什么选择日本呢？当别人得知我在日本生活了 26 年时，他们常常这样问我。跟我一样，所有选择在这个国家长居的人都会这样回答：热爱和必需。在日本，我感到很惬意，并且很喜欢每天早晨都有新发现的感觉。

禅和其他有关日本的东西总是让我着迷：水墨画、寺庙、花园、温泉、厨艺、插花……不久后，我遇到一位水墨画大师，在十年间，他不仅指引我学习这门艺术，还教给我日本人的思考方式。接受生活的本来面目，不要企图解释、分析或“剖析”一切。总而言之，“禅意地栖居”。

我在一所佛教大学教授法语，因此有机会在名古屋的“爱知专门尼僧堂”接受启蒙，这所禅寺是培养比丘尼的。结束在这所寺庙的学习后，我更加意识到，在十足现代化和“高科技”的外表下，日本人一直都浸润在古代哲学中，深入日常生活的细枝末节。

在与日本的频繁接触中，我发现简单是一种积极而令人感到充实的价值观。

古典时期哲学家、基督教神秘主义者、佛教徒和印度智

者……他们在漫长的历史长河中不遗余力地向我们讲述简单的原则。简单，让生活摆脱使我们精力分散和紧张不安的偏见、拘束和压力，为我们提供了很多问题的解决办法。

然而，简单的生活对于我来说却不是简简单单就能获得的！它更像是缓慢变身的最终结果，这个想法越来越强烈：依赖更少，但更畅快自由和放松地生活。当然也要更加细腻优雅。我一点点明白，我卸下的越多，离不开的东西就越少。最终，生活需要的只是极少东西。因此，我树立了牢固而深刻的信念：拥有越少，就越自由和绽放。但我也明白要保持警惕之心：消费主义、身心两方面的惰性，以及消极情绪的圈套，正窥伺着我们一丝一毫的放松。

这本书摘自我在日本生活的那些年来的笔记，是我的经验、阅读、交往和思考的结果，它表达了我的理想、信仰，以及我憧憬和努力实践的生活目标和方式。我一直珍藏和随身携带这些笔记，用它指点我自己，用它来提醒自己有什么是我可能忘记的，或者有什么是我没有实践的，同时也是为了在混乱的环

境中坚定自己的深刻信念。这些笔记现在仍能给我提供宝贵的建议和训练，我努力听从这些建议，也根据所遇困难的性质、我的需要和能力来“小剂量地”进行自我训练。

我们这个时代开始意识到放纵和富足的危险，越来越多女性希望重新发现更简单、更自然的生活中蕴含的快乐和益处。在消费社会日益强烈的诱惑前，她们寻求生活的意义，同时与时代保持和谐。

这本书是写给她们的。

我希望，她们能通过这本书具体地领悟到简单的艺术，这种尽可能充实的生活艺术。

第一章 物质主义和极简主义 / 001

1 物质主义的过度 / 001

拥有造成的（具体和抽象意义的）负担 / 002

住宅：不要塞满 / 011

物品：清理哪些，留下哪些 / 026

衣柜：风格和简单 / 040

2 极简主义的益处 / 056

时间：少浪费就是拥有更多，以及更好地利用 / 056

金钱是我们的奴仆，而不是我们的主人 / 069

3 伦理和审美 / 076

美的需要 / 076

条理整洁的“少就是多”原则 / 083

第二章 身 体 / 093

1 美丽与你 / 096

发现你的自我形象 / 096

强调你的个性 / 100

用保养和睡眠解放你的身体 / 105

2 极简主义护理方法 / 109

皮肤、头发和指甲（趾甲） / 109

告别不完美之处 / 122

远离健身房 / 130

3 饮饌少而精 / 137

放纵饮食 / 137

饮食有度，脍不厌细 / 142

几条“清除体内垃圾”的营养学提示 / 148

重新学习饥饿 / 156

第三章 精 神 / 181

1 你的内在生态 / 184

纯洁你的精神 / 184

控制你的精神 / 197

凝神与静思 / 199

2 其 他 / 208

精简联系人 / 208

利他主义和清净自处 / 216

3 打磨自己，光滑如卵石 / 224

为改变做好准备 / 224

每天用一个小时实现一项诺言 / 231

阅读和写作 / 234

锻炼和纪律 / 240

节省你的能量 / 253

总 结 / 261

第一章

物质主义和极简主义

1 物质主义的过度

在西方社会，我们不再会过简单的生活，我们拥有过多物质财富，有过多选择、过多诱惑、过多欲望和过多食物。

我们挥霍一切，毁掉一切。我们使用一次性餐具、水笔、打火机、照相机……生产这些东西给水、空气和大自然造成污染。从今天开始，拒绝所有这些浪费，除非迫不得已。

摒弃才能发现新天地，穿衣、吃饭和睡觉等基本需求才能迈向更幽深的另一境界。

不是臻于完美，而是更充实地生活。富足带不来美丽和优雅，

反而会摧毁灵魂，束缚人心。

简单本身就能解决很多问题。

不要再拥有过多东西，你将省出更多时间来关注自己的身体。当对自己的身体感觉良好时，就能忘记肉体的存在，专注于精神发展，达到充满意义的生命状态。你将感到更加幸福！

简单，就是拥有极少，把空间留给必需和精华。

再者，简单是美的，因为它隐藏着令人赞叹的妙处。

拥有造成的（具体和抽象意义的）负担 积聚的需求

“他们攒了一箱箱的东西以备不时之需，但是克莱因一家看起来很穷。”

摘自《X档案》^①

我们中间大多数人在生命之旅中携带了沉重的、甚至是超

^① 20世纪90年代走红于美国海内外的科幻电视系列剧。

重的行李箱。我们难道不该开始思索和自问，为什么我们如此依赖于物质吗？

很多人觉得，物质财富就是他们生命的折射，是他们存在的证明。他们有意或无意地把自己的身份和形象与拥有物联系在一起。他们拥有越多，就越感到安全和有成就。他们觊觎一切：物质财富、生意成功、艺术品、知识、思想、朋友、情人、旅游、上帝甚至自我。

人们消费、获取、积聚、收藏。他们“拥有”朋友，“拥有”关系，“拥有”文凭、头衔、勋章……他们被压垮在自己的所有物之下，忘记或者没意识到贪欲让他们成了行尸走肉，因为他们总是听命于越来越多的欲望。

很多东西都是多余的，但我们总是在失去的时候才明白。我们因为拥有而使用那些东西，而不是因为它们是必需的。有多少东西是我们看到别人有就去买来的！

犹豫不决和积累不止

“知识的世界足以充盈我们的生活，不必再添加无用

的小摆设了，这些东西只会霸占我们的精神和闲暇时光。”

夏洛特·贝里安^①《创造的生活》

要达到简单境界，必须作出选择，有时候选择十分困难。很多人终其一生被围困在成吨的物品中，他们并不珍惜这些物品，也用不着它们，因为他们不能决定怎么处理这些物品，根本不会考虑把它们送人、卖掉或扔掉。他们放不下过去、祖先和记忆，却忘记现在，也想不到将来。

丢弃可不是省心的事。最难的不是一扔了之，而是判断哪些东西是有用的、哪些是没用的。放弃某些东西时心里真难受，可是放弃之后却有一种满足感！

害怕改变

“不，老实人不喜欢别人另辟蹊径！”

乔治·布拉桑^②《声名狼藉》

① Charlotte Perriand (1903—1999)，法国建筑师和设计师。

② Georges Brassens (1921—1981)，法国诗人和创作歌手。

我们的文化对那些选择粗茶淡饭式生活的人不太友善，因为这些人对经济和消费社会构成威胁。他们被视为边缘人和令人不安的人。主动过简朴生活的人，食以果腹为度，用以不浪费为度，更不为无聊之事轻启唇舌，却被视为吝啬鬼、伪君子 and 孤僻之人。

改变意味着生活。我们拥有，而不是被拥有。摆脱拥有之物，有助于我们成为自己想做的那种人。

很多人声称，他们在年轻时日子不宽裕，丢弃东西让他们有一种浪费的负罪感。

但浪费是说丢掉可能还用得着的东西。如果丢弃的东西毫无用处，就不是浪费。留着这件东西反而是浪费。

人们把屋子塞得满满的，浪费很多空间；按照装饰杂志的介绍来装饰客厅，浪费很多精力；整理、清扫、寻找……都在浪费时间。

记忆能让我们像今天这样幸福、或者更幸福吗？有人说东西是有灵魂的。但是眷恋过去能以侵占未来为代价吗？应该让现在陷入停顿吗？