

SIMPLIFY YOUR INNER LIFE

英汉双语版



生活其实很简单

以简单的生活方式
享受快乐人生

【法】查尔

ner) / 著

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活其实很简单:以简单的生活方式享受快乐人生/
(法)查尔斯·瓦格纳著;甘立权译. —北京:中国发展出版社, 2002.7

ISBN 7 - 80087 - 586 - 5

I . 生… II . ①查… ②甘… III . ①个人 - 修养 - 通俗读物 ②生活 - 知识 - 通俗读物 IV . B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 041244 号

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)

邮政编码:100035 电话:66180781

清华大学印刷厂印刷 各地新华书店经销

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

开本:1/32 787×1092mm 印张:7.75 字数:120 千字

定价:16.80 元

本社图书如有印装差错,可向发行部调换

目 录

我们繁杂的生活 /1
简单的要义 /12
简单的思想 /17
简单的语言 /25
简单的义务 /33
简单的需要 /41
简单的快乐 /48
过着平静的生活 /59
简单的家庭生活 /67
简单的美 /77
简单的交往 /85
简单的教育 /96
结 论 /108
英文版 /111

1

我们繁杂的生活

在布莱查兹的家里，每件事都乱七八糟的。唉，麦埃伊·瓦内下个星期二就要结婚，今天都星期五了！客人们大包小包拎着礼物，店主们驮着包裹都累弯了腰，他们在无尽的人群中来来往往，佣人们已经忍无可忍了。上午，他们忙着和裁缝、女帽售货员、装潢商、珠宝商还有餐馆老板打交道。然后，他们又急匆匆地穿过办公室，那里早已有人等候多时了。当一切结束后，还有一件幸运的事情去做，那就是赶回家为一长串的仪式——订婚宴会啦、出席人员啦、坐次安排啦、宴会、舞会——而操持。午夜时分，还得赶回家里，厌烦而劳累地清理堆积如山的最新包裹和洪水般的信件——有祝贺的、有祝福的，还有来自伴娘和招待员的接受或遗憾的，以及姗姗来迟的店主的托辞的。最后一分钟，忙中出乱——要么某人突然的死亡打乱了新娘的聚会，要么糟糕的感冒迫使最受欢迎的歌唱家出不了声，诸如

此类，不胜枚举。可怜的布莱查兹家人啊！他们永远无法安排就绪，可他们还以为能够洞悉一切！

这种情况持续已达一个月了，折腾得他们不能呼吸，也不能休息，也不能使一个人的头脑平静下来。不，这远不是生活。庆幸的是，还有老奶奶的房间游离于这种忙乱之外。老奶奶快80岁了，饱经风霜的她已经处变不惊，充满了睿智的自信，她具有深刻的思想和豁达的胸襟。她坐在手扶椅中，默默地沉思了几个小时，头绪像洪水般汹涌而至，却在她门前潮落了。在退却的当口，嘈杂声静了下来，脚步声变轻了。年轻的未婚夫妇想躲一会儿，他们便逃到了外祖母这里来。

“可怜的孩子呀！”她安慰道：“看把你累成这样，歇歇吧，你俩清静清静，别费心，这些事都没什么大不了的，别让它们牵着你们的鼻子走，那是不值得的呀！”

这两个可怜的年轻人，只有他们自己内心最清楚，在前几个星期里，他们已把心中的爱多次让路给了这些无尽的习俗和无聊的事情！在他们这一生的关键时刻，命运看来执意要把他们的注意力从最重要的事情上拖开，赶着他们去忙无数琐事。他们打心底里同意外祖母的看法。在一片慈爱和微笑中，外祖母说：“亲爱的孩子，世界的确变得太复杂了，它没有使人们快乐——恰恰相反！”

是的，从摇篮到坟墓，现代人不管在他们的困境和幸福中，还是在他们的个人世界和外面世界中，都在和

错综复杂作斗争。任何事不再简单,想法不再简单,行动不再简单,快乐也不再简单,甚至连死亡都不再简单。我们早已用我们的双手给自己增添了一连串的苦难,摧毁了自己无数的快乐。我相信,成千上万的同伴们正痛苦地咀嚼着造作的生活所带来的苦果,如果我们试着让他们发泄不满,认同他们的牢骚是人之常情,不要让悔恨压抑他们,他们会感激的。

那么,如何缓解这种窘境呢?

我们的生活之所以变得繁杂,大多源于对物质的需求。综观人类历史,随着人类科技的不断进步,资源的不断丰富,我们的物质生活也得到了不断改善。这并非是罪恶不赦的,本来嘛,我们想舒舒服服地洗个热水澡,高高兴兴地穿件漂漂亮亮衣服,暖暖和和地住在舒适的房间,美美地吃顿丰盛的午餐后再大睡一觉,最后闲暇时再游山玩水,遍访名胜古迹,陶冶一下情操,修养一下身心,这是多美的事啊!又是多么令人向往啊!正是有了如此多的渴望,我们才要努力工作,发奋图强,梦想着有那么一天会实现它们。想想看,有谁不想过无忧无虑的生活呢?谁不想过衣食不缺充实富裕的生活呢?可凡事要适可而止。当人们对这些正当需要超过一个限度时,当这些正当需要发展为不良需要时,它的危害可就像寄生虫一样是会要你的命的。它不仅大肆挥霍我们的资源,而且还会把我们搞得面容憔悴,疲惫不堪,精疲力尽。

我们的父辈,有谁预见到了我们要通过控制物质生活来简化生活,使自己独立一点、快乐一点,少一点受商品竞争的困扰呢?谁又预见到通过简化生活,才能使我们的道德水准进入一个新境界呢?没有!看看我们的同胞们吧!虽然物质财富比以往更加丰富了人们的生活,可他们却比父辈的满足更少了。他们并没有快乐,彼此间没有友爱,没有善行。虽然他们有锦衣干食、华屋香车,可这些对他们来说怎么算够呢!要是……该多好啊!要是……该多好!奇怪的是,尽管物质生活已如此丰富,可吃穿这些基本问题却比以往更尖锐和迫切了。更奇怪的是,不是衣不蔽体、无衣可穿的妇女在喋喋不休地问该如何穿着打扮,也不是仅够维持温饱的贫民在绞尽脑汁地思考该如何就餐,而是那些富得流油的、生活悠闲自在的人们被怎样生活这个问题折磨得焦头烂额、愁眉不展、甚至到了身心疲惫的地步。面对着上百套的衣衫,成千上百双高跟鞋,她们选来选去,没有一样令她们满意。半天过去了,她们仍坐在鞋堆里发愣,该穿哪一双呢?在经过一番绞尽脑汁、苦苦思索后,终于下定决心,去买××商场上摆放的那双水晶鞋!同样,面对满桌的精美菜肴,她们没有一样没吃过,但没有一样可口,唉,该吃什么好呢?接着看着自己活泼可爱的孩子,开始愁苦起来,要是他们能去国外读书该有多好,要是他们能成为歌唱家、演员该有多好,怎样才能为他们创造一个好的环

境呢？……明天我该做什么呢，明天我该如何生活呢？种种诸如此类的问题绞得他们整日忧心忡忡。他们就生活在这些无穷无尽、深不可测的烦恼与恐惧之中。

以上只是我们普通人的一幅生活画面。在现实中，无论你是学生还是教师，无论你是销售员还是经理，也无论你是运动员还是教练，无论你是好人还是坏人，大家都有一个通病，那就是心烦意乱，焦躁不安，就像一个性急而又备受宠爱的孩子，一会儿哈哈大笑，一会儿又愁眉苦脸。

物质生活发展到今天的程度，我们既没有因此而变得快乐起来，也没有为自己的成长创造出一个和平友爱、环境。如果人人欲壑难填，即使是再多的物质也难以满足他的需要，那么他和同伴之间为得到同一东西而发生的矛盾也将永无止息，而且会愈演愈烈，直至你死我活的地步。物竞天择，适者生存，这是亘古不变的真理。“为面包而战，为生存而战”，尽管听起来很残酷，却也情有可缘。但是那些为了穷奢极欲的争斗——为权力野心，为富贵淫乐——实在是非常可怕的。三国曹植的一首“煮豆燃豆其，豆在釜中泣，本是同根生，相煎何太急”，可见兄弟间的争斗也是非常残酷的。但是饥饿却从未驱使人们变得如此卑鄙、贪婪、嫉妒、嗜财如命。人们越自私，就越邪恶，这时即使是兄弟也会反目成仇，而我们的的心灵将更加躁动不安。

如果我们真的已经大有改进，那还有必要提这些

问题吗？人的优点不就体现在能够游刃有余地照顾自身以外的事情吗？想一想，我们在自己这一生当中，除了沉湎于物质需要，深陷在物质需要的泥沼中，无力自拔；除了沉湎于追求奢华造作的物质生活和满足自己的野心、妒忌、狂想之外，又何曾为他人做了点什么呢？如果一个人完全屈服于迎合自己的欲望，他就会沦为欲望的奴隶。那么他将道德沦丧，萎靡不振，对一切美好的事物无动于衷，完全臣服于内心紊乱不堪的欲望，最后沉入欲望之河，无力自拔，直至被淹死。在道德生活中，我们可以通过道德法则来约束自己；而在非道德生活中，我们任凭自己被欲望和一时的冲动牵着走，不再接受道德的约束，我们所赖以生活的道德基础也发生了改变，我们判断是非的准则也偏离了正轨。

在人们纷繁复杂的欲望之中，财富是首当其冲的，也是至高无上的。它是其它美好事物的源泉。当我们你死我活地争夺财富时，就会渐渐憎恨那些腰缠万贯的人；当财产操纵在别人手中而不是在我们手里的时候，我们就毅然决然地否认财产的所有权。我们越是一个劲地抨击那些有钱人，就越明显地暴露出我们自己想占有财产的野心。结果，人们往往通过物品的售价来估量它的价值，或者根据它所带来的利润来评估它的价值。不能带来任何利润的东西就毫无价值可言。同样，一个穷光蛋，由于他一无所有，即使他再诚实，也有被羞辱的危险；富人，无论他们得来的钱有多

么肮脏,也不大会被认为是不好的人。

也许有人会提出异议,“既然你如此坚决地谴责人类的进步,难道你是想让我们再回到古老的时代——或苦行僧时代吗?”

怎么会呢?如果我们一味沉醉于乌托邦的迷梦中,整天回忆那一去不复返的荣光,那不更危险吗?况且这种回忆又于事无补,我怎么会那么傻呢?生活更好的艺术,不是要我们从生活中退却,回到光荣的过去,而是要我们不再耽于物质生活。我们只想表明存在一种阻碍人类进步的错误认识,并在此基础上寻求疗救的方法,这个错误认识就是以为通过改善外部生活条件,使人们生活得更幸福。其实,再没有比这个所谓的社会公认准则大谬特谬的了。一味追求物质上的满足,而忽视了其它因素,人们不仅不会快乐,而且其人格也会低落下去,这已是一个屡验不爽的事实。文明世界的价值,最核心的是人的价值,如果人们缺乏道德正直,文明的“进步”只会每况愈下,社会问题将更加荆棘丛生。

这个规则在别的领域可能更容易被证实。仅以教育和自由为例。记得那些闻名遐迩的预言家们,他们宣称在把邪恶的社会改造成天堂时,需要有三种力量——推翻暴政、启迪无知和消灭贫穷,这三种可怕的力量是那么长久地如影随形,浑然一体。今天,我们看到贫穷正在渐渐消失,人们的生活也慢慢富裕了起来,可

是人们并没有变得快乐、幸福起来。那么,通过教育的努力,这个期盼已久的愿望业已实现了吗?事实好像并非如此。人们仍然不快乐,社会同样没有进步。这个令人尴尬的结局使我们的教育家们陷入深深的绝望之中。

那么,我们真的该塞住人们的耳朵,抑制公众教育,关闭学校吗?不。教育就像我们这个时代的众多发明一样,它仅仅是一个工具、一种手段而已。正是使用工具的人决定了一切。如果滥用自由这个工具,也就是说我们按自己的想法胡作非为,不遵守道德、法律等的约束,所得到的自由将是以生命为代价的。当它是罪犯所享有的特权时,自由就变成了危害社会的工具。自由是使美好生活更清新的空气,需要缓慢的和耐心的内在转化,人们才能呼吸到这种空气,目前,这一时刻还远未到来。

全部生命各有它的律令。人之所以被称为高等动物,是因为它比低等生物高级,调整的法则更为完备。适用于人的法则,首先是外部的,它们会渐渐转为内部律令。当人们认识到内部律令的博大精深,在它面前鞠躬敬服时,对自由来说,时机就已经成熟了。如果没有向博大精深、至高无上的内部律令的调整,人们是不能呼吸到自由这种空气的。没有内部律令约束的人们将放任自流,迷失本性,就像那些羽翼未丰、没有保护的鸟儿,抵制不住外界的诱惑一样。由内部法则引导

的人们就像在蛋壳里已长全的鸟儿一样驯服于外部的法律。道理早已由古往今来的无数例子所证明。今天,在我们眼皮底下,这种事情更是多如牛毛。可我们却越来越不能理解这一法则的要义了。在我们的社会中,不论成年人和未成年人,有多少人知道这个真相呢?又有多少人亲自去实践它、证实它、并服从它呢?一个人是不能没有内部律令的,自由是对内部律令的尊敬,是对内部律令的驯服。这一法则不是由人们的嗜好所决定的,也不是因人们的心血来潮所产生的,而是一种至高无上的法则。在它面前,那些能自控的人们会对它顶礼膜拜。我们应该倡导高质量的生活,享受它,珍视它,大众生活应由公共秩序来规范。国家如果没有规矩的约束,人们肆意放纵自己、挥霍无度,再加上唯恐天下不乱者的作梗,那么国家何时能够长治久安呢?

当反思生活一塌糊涂的原因时,无论它们如何五花八门,枚不胜数,但归根结底,那就是主次不分,抓不住要领。这正如一幅山清水秀的风景画一样。风景画的画框是由物欲、教育、自由和人类的文明所环绕的,风景画的内核则是人。几根画框构成一幅图画,正如一件僧袍、一顶僧帽和一串念珠装扮成一个和尚,一套制服、一顶军帽武装成一个士兵一样。在这幅图片中内含着更为必不可少的要素——良心、性格、意志等等。当我们挖空心思修缮画框时,我们实际上已忽视

和扭曲了画面,我们虽然将外表装饰得美伦美奂,可其精神却是如此的苦闷,如此的萎靡。我们手里抓着不计其数的鸡肋,而对自己的真正需要却是那样匮乏。我们要的是真诚的爱心、生命的激情和真正的使命,对于这些我们又何曾拥有过呢?遗憾的是,一些次要的东西却像泥土一样一层一层地把我们掩埋。我们已看不见阳光,呼吸不到空气,我们已经濒临死亡的境地。

有鉴于此,我们必须发现真实的生活,解放自我,回归真实的生活。我们应权衡利弊,甩掉次要的,抓住关键的,摆正万物的位置,让它们各司其职,各得其所。让我们永远铭记:人类进步的宗旨在于道德的完善。什么是一盏好灯呢?它不是那盏精心制作的、豪华时尚的灯,也不是那盏价值连城的灯,更不是那盏金银铸就的灯,而是那盏能散发出最明亮之光的灯,能普照大地的灯。那么什么是好人?什么是文明的人呢?不是皇亲贵族,不是名门望族,不是耽于淫乐之人,也不是幸福的人,不是风流才子,不是饱学之士,不是智囊谋士,也不是妙手丹青,更不是风云人物,他是清风亮节之人,是光明磊落之人,是有富贵品质的空谷幽兰。这不是今天才得出的真理,而是几百万年以来人类智慧的结晶。古往今来,人们想通过渊博的知识和辛勤劳动创造的舒适生活条件来消除精神上的痛苦,但他们统统失败了。沧海桑田,将来的变化更是无法预测。在这瞬息万变中,我们是人,我们应该保持人应有的风

格,过自己的生活,朝着既定的目标前进。无论是狂风暴雨,还是冰天雪地,无论是崎岖山路,还是泥泞沼泽,让我们在十字路上,不要彷徨,以免迷失方向。让我们不要担负着累赘,以免阻碍自己的行动。让我们密切注意前进的方向,满腔热忱,忠贞不渝,忠于信仰。让我们始终如一,全力以赴,分清主次,抓住关键,正如打蛇要打七寸一样。只有这样,我们才能不断取得进步,无论付出多大代价也在所不惜。让我们减轻身上的行囊吧!

2

简单的要义

在考虑怎样才能真正地回到梦寐以求的简单生活之前,让我们先给简单下个定义,了解一下简单的实质吧。关于它的定义,人们脑海中一定会闪现出这样一幅图画来:一个个蓬头垢面,衣衫褴褛,面黄肌瘦,没精打采。他们生活在穷乡僻壤里,住的是竹篱茅舍,蓬户柴门;用的是旧物青毡,陶犬瓦鸡;吃的是米糠、白菜叶子和苦瓜。他们一日三餐,清汤寡水,富人的残杯冷羹是他们的山珍海味。他们要么是一无所有、走投无路的流浪汉,要么是饥寒交迫、穷困潦倒的农民或工人,要么是骨瘦如柴,唯唯诺诺的女仆。他们的住处垃圾成堆,苍蝇乱飞,寒冷、饥饿和瘟疫肆虐地袭击他们。他们永远生活在暗无天日之中。难道这就是我所要描述的简单吗?这难道没有混淆主次、模糊实质与形式之间的区别吗?难道就这样仅仅通过外部表象来给简单下定义吗?

刚才我在街上遇见了三个人，一个人平心静气地坐在豪华的四轮马车上；另一个人穿着鞋神情自若地走在大街上；还有一个人打着赤脚骂骂咧咧地走着。在这三个人之中，那个赤脚的，不一定就过着最简单的生活。如果那个高居于马车上的人，诚实可靠，心地纯洁，不矫揉造作，尽管他身居高位，也不为名利所羁绊，活得轻松自如，活得快乐幸福。第二个人，即那个穿鞋走路的人，既不羡慕嫉忌坐马车的人，也不轻视没穿鞋的人，他带着谦恭的神情，为人处事不卑不亢，知足常乐，做力所能及的事情，享受应得的快乐，潇洒自如。第三个人，即那个赤着脚、穿得衣衫褴褛的人，他一肚子怨天尤人，对自己的工作和地位嗤之以鼻，他不满意节俭的生活，他梦想升官发财，幻想花天酒地，纸醉金迷，梦想着骄奢淫逸的生活，难道他就是过简单生活的人吗？难道像他那样的乞丐、流浪汉和寄生虫就过着简单的生活吗？难道过简单生活的人一心巴望着最大限度地捕获猎物——那些富人们拥有的金钱、名声和地位吗？那些狂妄自大的人，挥霍无度的人，吝啬的人，诡计多端的人，一旦他们穿上简朴的衣服，就是过着简单的生活了吗？我们不能以貌取人，外表无足轻重，关键看内心。简单不是某一阶层的特权，衣着无论多么简朴，都不是人们失败的表征。简单的房间不一定是狭小的陋室，不一定是禁欲者的茅茨土阶，更不是贫困的渔人们破烂不堪的三桅帆船。在这个社会，一

些巨擘人物,还有一些平民百姓都轻松自如地过着简单的生活。大家也许据此认为,如此简单的生活实在没有它独特的风味,没有特殊的习惯,也没有与众不同的特征了。不,不是这样,简单并非是一种外在表象,它是不能伪造的,是深层次的,它有着丰富的内涵和深远的意义。更确切地说,简单是一种心态。在生活中,当人们执着于成为自己时,即成为诚实坦率、朴实无华的自我时,他就变得简单了。简单既不像人们所想象的那样,仅仅通过外表的改变就可以达到的,也并不是说人们的生活根本就不可能变得简单。实质上,简单只在于我们的行为、愿望和我们的生存法则是否统一,即只要成为我们应该成为的人就行了。当玫瑰安于是玫瑰,而不去梦想成为一棵大树;当麻雀满意自己是只麻雀,而不奢望变成凤凰;当岩石满意自己就是块岩石,而不梦想着变成黄金时;当人就当自己是人,而不梦想变成嫦娥、变成凶猛食肉鸟或狡猾的狐狸时,这就是简单的要义。

让我们来聊聊简单生活的实质吧。无论何时何地,我们看到许多物质和能量转化为较高的物质形态。人类的生活则不是这样,人们的理想就是把生活转化为较高质量的生活,就像制成品总优于原材料,一件艺术品的价值就在于工匠用灵巧的双手创造出美的艺术。由于历史的、家庭的原因,我们一出生就注定了得到的馈赠是不同的。有的人得到的是金子,有的人得