

Dominique Loreau

[法] 多米尼克·洛罗 著 王春慧 译

简单生活 的艺术

L'art de L'essentiel

*Jeter L'inutile et le Superflu pour Faire de
L'espace en Soi*



Dominique Loreau

[法] 多米尼克·洛罗 著 王春慧 译

简单生活 的艺术

图书在版编目 (CIP) 数据

简单生活的艺术/(法)洛罗著;王春慧译.

-上海:上海文艺出版社,2011.3

ISBN 978-7-5321-4071-8

I. ①简… II. ①洛…②王… III. ①人生哲学-研究

IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 020085 号

L'Art de l'essentiel

By Dominique Loreau

This edition arranged with FLAMMARION SA

Through Garance SUN Agency.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 SHANGHAI LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

著作版权合同登记图字: 09-2009-280 号

责任编辑: 李珊珊

封面设计: 钱 祯

简单生活的艺术

(法) 多米妮克·洛罗著

王春慧 译

上海文艺出版社出版、发行

上海绍兴路 74 号

新华书店经销 上海交大印务有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.375 插页 2 字数 153,000

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5321-4071-8/C·37 定价: 20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-54742977

我特别感谢我的朋友凯瑟琳·勒梅特，
没有她，本书就无法问世……

“你富有吗？”

——我拥有了一切,已别无所求。”

马尔康·德·夏扎尔(Malcolm de Chazal)^①

^① 马尔康·德·夏扎尔(1902—1981),毛里求斯诗人、作家、画家。

preface

“不同的人、不同的文化对‘空’的理解和态度很不一样。中国的道家思想认为‘空’使人的心灵归于平静,甚至让人快乐。印度佛教认为在‘空’的概念中含有‘万法皆空’,广泛慈悲为怀的含义。在日本文化中,‘空’的概念成就了表现绘画、建筑、甚至日常礼仪之美感的巧妙手段。与此同时,西方世界却身陷物质占有的泥潭,为物品和保养这些物品的活儿所累,想到可能遭遇‘空’,便局促不安。”

——威廉·巴雷特(William Barrett)^①(1913—1992),《论“空”》

一大早我们醒来,发现自己的烦恼真是太多了:物品杂乱不堪,屋子需要收拾,信件迟迟未答,书没有读完,外界应酬,紧张,疲劳,焦虑……我们尝试过无数种补救方法(阅读有关减压和舒适生活的读物,听相关的讲座,尝试海水浴疗法、香熏和舒缓沐浴精油,度假享受阳光浴……),但无一奏效^②。

① 威廉·巴雷特,美国哲学家、批评家,著有《非理性的人——存在主义哲学研究》等。

② 原文是 riennifait,但似乎应该是 Rienn' yfait。

感到疲劳？紧张？无力？别人给我们的忠告永远是：“试用，购买，添置，使用……”

但为什么不简单些，“置之不理，放弃，停用，终止，拒绝，舍弃，放手，在自己周围腾出些空间，在自己头脑里腾出些空间。”

我们之所以觉得疲劳、沉闷、无精打采，常常是因为有太多的事情让我们心力交瘁，筋疲力尽，把我们带入不停折腾自己以求恢复精力的永不停歇的漩涡。而所有那些“补救方法”只是教我们如何管理过剩的东西，而不是一了百了……把它们抛弃！

我们的身心不适即来源于此：我们来自各方面的负担都过于沉重。如果我们不对过于沉重的部分采取行动，这部分便会慢慢地、毋庸置疑地影响到我们生活中具体的方方面面。

您得直击问题的核心，摆脱所有在您看来并非生活必需的或既没有用处也没有意义的东西。没了这些累赘，您便离真实的自己更近了一步。

舍弃，乍一看很简单，却很少有人能够做到。人要能为自己的生命腾出空间，需要对自己有很清楚的了解！得知道自己是谁，真正喜欢的是什么，需要的是什么以及可以放弃的是什么。无论从物质生活，还是从心理状态、精神状态来看，我们都该清楚是什么让我们真正快乐和充分发展，是什么让我们不断进步，以及我们可以做些什么来保护环境，保护自己免遭假象的蒙蔽。

舍弃不仅是一种真正的疗法（也是最有效的疗法之一），同时也是一种哲学和一门艺术。扔完东西之后您会获得一种全新的轻松体验，全新的生活品质，在各方面都会拥有更多的空间。

目录

contents

序言 / 001

●●● 清空是一剂灵丹妙药 / 001

○1-日常生活 / 002

不可思议的神经松弛 / 002

更为宽松的室内环境 / 005

更加健康的人际关系 / 013

○2-精神世界 / 017

获得释放的内心世界 / 017

更有活力的老年生活 / 021

○3-愈发快乐的生活 / 026

放弃带来的宁静 / 026

是幸福,还是安宁? / 030

自我的撤退 / 032

●●● 准备清除阻塞 / 041

01-自我归属的分类 / 042

清醒地认识自我 / 042

我和代表我的物品 / 045

准确地知晓我的必需品 / 048

“好”东西的特征 / 052

02-注意障碍 / 061

我们隐隐地害怕清空 / 061

当过分囤积成了一个问题 / 077

恐惧和焦虑…… / 082

大量贮藏(攒钱)或者第欧根尼的病症 / 086

幸福之人的类型 / 092

●●●行动起来 / 097

01-清点住所 / 098

厨房以及所有相关的东西 / 098

家庭必备 / 111

电子产品 / 114

装饰和家具 / 116
整理专用空间 / 120
个人物品 / 122
文件,证件,照片和书 / 130

02-技巧 / 137

如何进行 / 137
是时候行动起来了 / 149
送人,回收,扔掉或卖掉 / 155
万一身处困境该怎么办 / 157

03-排除阻塞之后 / 173

当心不要再填充 / 173
小心陷阱 / 176
只有深思熟虑之后,再买 / 177
简朴地生活 / 180
生活在轻快和过渡中 / 182

结论 / 185

参考书目 / 187

译后记 / 192

●●● 清空是一剂灵丹妙药

01

日常生活

不可思议的神经松弛

- 更多时间

“占有的东西少一点，我们便能永远活在当下。”

我最喜爱的格言

生命若不是我们拥有的那些年、那些天和那些小时，还会是什么？占有的东西少便能赢得宝贵时间：东西越少，保养和打扫工作就越少（掸灰、清洗、打蜡、抛光，打扫时搬动家具），花在壁橱、箱包、阁楼和文件夹里翻找，以便“找到”（“找到”意味着必须寻找，而寻找的言下之意是某样东西很难找到）所需物品的时间就越少。拥有更多的时间意味着我们的生活节奏可以慢下来，意味着我们可以过上更为平静的生活，也就是做事不必焦躁，可以全身心投入，不总是处在急匆匆、过度疲劳的状态，生活也不再等同于记事本上罗列的一件接一件待完成的事项。

我们无论是待在家里还是在外奔波,都常与各种物品打交道。您有计算过您花在思考、说话、欲求、购买、运输、保养、质保、丢弃各种物品上所花费的时间吗?摆脱多余的累赘,确定自己真正需要什么来决定物品的去留,这样您的生活能变得更有意义、更有乐趣、更为从容:与家人共度时光,花时间投入地做好每一件事情,无论这件事是吃饭、散步、看电影、看书还是泡澡,按适合自己的节奏生活……这样才不至于与生活失之交臂,把生命浪费在……没有生命的东西上。

在不放多少东西的“空之屋”里,您的生活将变得更加精彩。

● 更少烦恼

“拥有的东西最少时我的烦恼最少,上帝知道我在东西有多余时比在缺东西时更苦恼。”

阿维拉的圣泰雷兹(Sainte Thérèse d'Avila)^①

给我们带来烦恼的首先是我们的占有物,摆脱多余的占有物就是摆脱麻烦。咖啡机得找人修理,打印机卡住了,轻率购买没有用处的东西欠了债、借了钱,每个月要计算开支,支付银行手续费,购买保险,不惜高昂的代价离婚(常常由于物质原因导致),车库或仓库得借用,为了照看这些“物品”,您得负责修理、维护工作,还得办

^① 阿维拉的圣泰雷兹(1515—1582),西班牙修女,1622年封圣。她是禁欲派天主教修道会的创立者。

各种手续：把您的时间花在解决占有物引发的问题上，而且麻烦还不断产生，您不觉得累吗？若没有这些东西，麻烦本来是可以避免的。

仔细想想，占有物让我们付出的代价远比它们的购买价来得高昂，我们不仅支付了金钱，还在情感上、心理上和精神上付出了代价。假如没有购买它们，我们的银行账户上就会多出很多钱，我们就会有时间和闲情逸致去公园野餐，在太阳底下或阳台上做白日梦。

从您下定决心只保留生活的基本必需品并在物质上和精神上为自己腾出空间的那一刻起，各种烦恼就将消失得无影无踪。

● 更多精力

“不要浪费你的精力！要让它产生价值！”

威廉·奥斯特瓦尔德(Wilhelm Ostwald)^①(1853—1932)

我们感到无精打采，堆砌既是原因，也是结果。

我们首先是以能量的形式存在的。如果我们把精力耗费在物质上，就会把自己限制住。做到全面地，而非片面地看待人生能完全改变一个人的态度、感情、智力、心理、精神状态甚至体质。如果我们想改变周遭世界，我们只需改变自己的生存状态即可。随着

^① 威廉·奥斯特瓦尔德，出生于拉脱维亚的德国籍物理化学家，1909年获诺贝尔化学奖。

我们自己的生存状态发生改变,我们周遭环境的质量也会发生相应的变化。我们所面临的形势和处境,所遭遇的事件和所遇到的人都是我们当前意识状态的反映。世界就是一面镜子,只要我们坚持“大我”的视角,整个世界都能为我们所用。我们便能愈加清楚地明白,只有我们自己能对发生在我们身上的事情负责,我们周遭的一切都是我们精力的反映。

清除阻塞能让我们身上已有的精力放大好几倍,不再对事物有过多依恋、做过多纠缠。能让我们补充精力,即生命力,这也是我们唯一能真正把握的东西。但是要做到这一点,我们必须与所有损耗我们精力的事物一刀两断,我们必须扔掉多余的东西。

更为宽松的室内环境

● 更多条理

“我想摆脱一切毫无用途的东西,我怕看到废物。[……]我称一切有碍我精神健康的东西为杂物[……]:一叠在中午之前没有扔进垃圾桶的晨报,一件随处乱放的毛线衫,一把混在刀具里的小调羹,一本倒置在书架上的书,所有物品都该各归其位,而我则该在我的位置上。但愿没有任何事情、任何人来打乱这一切。”

帕斯卡·塞夫朗(Pascal Sevran)^①，《节后第一天》

① 帕斯卡·塞夫朗(1945—2008),法国著名电视台主持人、制作人、歌曲词作家和作家。

不需要总收拾,不用老在找东西,也不用经历一番曲折才走得到壁橱跟前,屋子里宁静、宽敞、整洁、“视觉”上的清静感,这才是真正舒适的生活。它使我们心平气和、神经放松,尽享便利。

如果我们任凭杂乱的居住环境长期侵蚀自身的生活,我们就无法享受到真正的生活乐趣,健康也会受到影响。我们会变得无精打采、疲劳不堪,我们会沉湎于过去的回忆(陷入让一切偏离方向的遗憾、沉思和愧疚感中……),我们就无法创造更美好的未来。而随着时间的推移,这种杂乱的局面只会愈演愈烈。

摆脱掉所有这些对您来说已毫无用处的东西吧:您的身体和神经都会轻松十倍。待整理的物品越少,与杂乱或不舒适有关的问题就会越少,杂乱的真正原因在于我们的占有物太多了。把一切安排得井井有条能带给我们简单明了的愉快感受,但要是有一样东西没有整理好,就会有第二样、第三样甚至更多东西东倒西歪。某个细节没处理好,就会连带另一个细节也出问题,连锁效应会导致杂物越堆越多,最终变得无法收拾。这种局面会削弱我们的精力,使我们的生活陷于瘫痪,杂物一旦过多,我们就会有压迫感和不适感。某件东西的价值在于我们可以使用它,而且取用很方便,这样就可以极好地避免我们为事物所累。相反,杂乱的周遭环境会使人意志消沉,这真是恶性循环:人一旦心情沮丧,他的混乱状况就会加剧,他就再也无力应付局面,日复一日,杂物就会越积越多了。告别一切多余的东西或许会是迈向康复的第一步。

● 更多精致

“那些塞满家具的居室本身并无特别之处。一间布局简单的居室带给我们的感受远比我们目前所能设想到的丰富多了。”

罗伯特·亨利(Robert Henri),著名美国室内设计师(采访)

一套波希米亚式公寓内的杂乱无序肯定很有魅力,但这只限于发生在别人家里!简单而精致的生活不仅有可能,而且对打算心无旁骛、不受拘束地生活下去的人来说是必须的。在西方文化中,一间居室精致与否是从其内部摆设进行判断的:家具、艺术品、物品……但是撤走所有“装饰品”,只保留日常起居的必需品会打造出惊人的美化室内的效果。家不是博物馆,日常用品没有一件必须得是珍品。摆设过多会丑化一切,甚至丑化美。会有人愿意住进凡尔赛宫吗?建筑美学的一部巅峰之作是日本深受禅宗影响的茶道专用的茶室,茶道中人称之为“冥想之所”。这类居室(有时候是位于禅院中央的一座小亭子)正是向往诗意的心灵的庇护所。正因为它不加任何修饰,所以让人身在其中感觉自由自在,让人只会往里面放置为灵光突现创造条件的物品,可以让人尽情发挥想象力的未完成的作品。茶室无忧无虑的环境提醒我们对生活的热爱之情唯独存在于精神,而精神通过简朴的物品得到体现,并用它高雅而敏锐的光芒装点这些简朴的东西。