

与那些又简单又美好的东方生活智慧重逢

生活『绿茶禅』

Green Tea Living

你喜欢闻晾过的衣物上那种“阳光的味道”吗？
你知道如何用醋与迷迭香、鼠尾草制作护发素吗？
你能想象一搓剩茶叶在家庭扫除时的各种妙用吗？



*A Japan-Inspired Guide to
Eco-friendly Habits,
Health and Happiness.*

【日】

松冈美幸

【美】 栢木利美 著
插图创作
苏西译



浙江大学出版社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

蓝狮子简单生活 / EASY LIFE ②

生活『绿茶禅』

与那些又简单又美好的东方乐活智慧重逢

Green Tea

Living

A Japan-Inspired Guide to
Eco-friendly Habits,
Health and Happiness.

〔美〕栢木利美 著

〔日〕松冈美幸 插画创作

苏西 译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活“绿茶禅” / (美) 栢木利美著 ; 苏西译. —
杭州 : 浙江大学出版社, 2012. 12
书名原文: Green Tea Living
ISBN 978-7-308-10770-9

I. ①生… II. ①栢… ②苏… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第255108号

Text © 2010 Toshimi A. Kayaki.

Illustrated by Miyuki Matsuo.

All rights reserved.

This translation of GREEN TEA LIVING is published by arrangement with
Stone Bridge Press, Berkeley, California, www.stonebridge.com.
Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International
LLC (www.ca-link.com).

浙江省版权局著作权合同登记图字: 11-2012-179.

生活“绿茶禅”

栢木利美 著 苏西 译

策划者 蓝狮子财经出版中心

责任编辑 曲 静

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.625

字 数 137千

版 印 次 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-10770-9

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

生活“绿茶禅”
Green Tea Living





A Japan-Inspired Guide to
Eco-friendly Habits,
Health,
and Happiness.

前言

我的“绿茶梦”

“如果你有梦想，大胆去追吧。你的梦能实现，也肯定会实现的。”

你相信这种说法吗？

下面我要讲的这个故事，就是我梦想成真的历程，这真是一条漫长的路途啊。

1989年，我跟美国丈夫萨姆带着两个年幼的儿子从日本回到美国。当时萨姆已经在日本住了11年，我们结婚也有8年了。全家搬回加利福尼亚州之后，他回到学校去读研究生。

我们艰难地把孩子带大，日子也过得十分拮据。

“等他拿到硕士学位，我就能住上漂亮的美国大房子了。”我梦想着。

可毕业之后，萨姆的健康却莫名其妙地出了问题。他患上了心脏病、皮肤癌、白血病、肺炎，两个髋关节都换掉了，还



有严重的腰痛。他也因此先后入院 7 次。

我们的生活也因此变得困难重重，样样事情都变得更加艰难。他的病痛一个接着一个，每一个都比之前的更严重。

最终，萨姆因病危被送进了加护病房。他的身体状况一团糟。

当然，每一次病痛也都影响着全家的财务状况和心情。

除了多灾多难的健康问题，租房问题更是使我们的生活雪上加霜，让我们没法安稳过日子。我们运气不好，总是碰上食言的房东。我们在两年之内搬了三次家，因为租下的每幢房子都很快被房东卖掉了。“别担心，几年之内我是不会卖房的。”每个房东都这么说。我们觉得自己真傻啊，竟会轻信他们。

带着年幼的孩子如此频繁地搬家，我们俩都快疯了。

不仅如此，我们吃的东西也不对，甜食、汽水和淀粉类食物都吃得太多。家里每个人都很胖，儿子们和我变得圆鼓鼓的，萨姆也发了福。

憧憬

不要再生病了！不要租房！不要长胖！不要紧巴巴地过日子！

现实是残酷的，可我心中始终向往着一个幸福又富足的未来。

问题在于——该怎么做？

我能做些什么？

我什么时候能买得起房子？

我们要做的第一件事，就是开始存钱。生活方式也必须改一改了。

我可不想为了存钱而变成吝啬鬼，因为我希望全家人能在加利福尼亚州过上高品质的生活——吃得健康，保持健美身材，带孩子们开开心心地出去玩。所以在日常生活中，我需要做出合理的改变，而且要循序渐进。

自打孩子们小时候起，我们就经常带他们出去野餐，或是去海边和山林玩耍。我们教导孩子们：要对大自然和土地存有感恩之心。

我带着做好的便当，用“风吕敷”包起来。“风吕敷”是一种很环保的包袱布，铺开来就能当野餐垫用。

儿子们在山野间、溪水边、浪花里奔跑嬉闹。这些简单的快乐是最珍贵的亲情时刻。

正是在全家外出郊游的时候，我想起了远在日本的祖母。

她懂得如何省钱，如何保持健康，如何保护自然并接受它的回馈，如何过环保的生活。

日本的生活经验和古老传统，将在我们这个美国家庭里重焕生机。

生活中的“绿茶禅”

就在我搬到加利福尼亚州的前几年，祖母以 94 岁的高龄辞世了。我们一直与她同住在她的大宅子里。她精神矍铄、心态平和，头脑也清楚极了，甚至能给我儿子念英文童书听。而且最重要的是，她一直非常健康，直至生命的最后一日，她的心脏才自然而然地停止了跳动。

渐渐地，我开始按照祖母的方式生活。水电、煤气、食品、清洁用品、衣物、化妆品……我在这些方面缩减开支，每个月能省下 300 美元。

传统的日式生活非常适合我们，帮我们还清了债务，还使我们保持着身体健康。家里的收入不算多，但我们把开销尽力控制好，最后还能有存款。11 年过去了，我们终于在山上买了一座房子，俯瞰着旧金山海湾（San Francisco Bay）。

在饮食方面，我们做出了许多改变——不喝咖啡，改喝绿茶；把面包换成糙米，牛奶改成豆浆；用豆腐替掉了牛排，用

毛豆取代薯条，用水果取代糖果和甜食。我们多吃鱼，少吃肉。全家人都瘦了下来。

萨姆的身体好转了，他的胆固醇降了下来，血压也回到了正常水平。他也顺利地取得了硕士学位和实习医师执照，如今他在旧金山附近密尔布瑞（Millbrae）的一家私立诊所当心理医生。

我的大儿子尼克大学毕业后回了日本，在一家IT（信息技术）公司工作。如今他跟日本人一样，每天工作12小时。26岁时他成了公司最年轻的经理。他保持着传统的日式饮食习惯，身体非常健康，精力充沛。

小儿子朱利安也已长大成人，在加利福尼亚州做职业模特和私人教练。他严格控制着饮食，早上起来喝绿茶，几乎从来不喝咖啡。他吃的是糙米而非精米，而且每天都去健身中心锻炼身体。

至于我呢，我虽然热爱加利福尼亚州的美式生活，但仍在生活中奉行“绿茶禅”，保留着不少在日本时养成的习惯。我每天至少喝五杯绿茶；我把洗干净的衣物拿到外面晾晒；只要有可能，我就步行而不是开车。

我一直在为日本出版社写文章，但一直希望也能用英文写



本书。所以，这本书也算是实现了我的这个梦想吧。所有这些加在一起，我的“美国梦”差不多全成真啦。

从祖母的生活之道中我发现，无论是谁，只要你想有储蓄、想拥有健康的身体、想过上幸福又环保的生活，“绿茶禅”都会适合你。

“绿茶禅”能带你走上一条全新的生活道路，量入为出，活得自在又从容。

致谢

进入不惑之年后，我发现自己参加的葬礼次数多过了婚礼或其他庆典。显然，随着时间的流逝，我的人生正渐渐朝着新的目标铺展开来，我得书写全新的篇章了。

我不断问自己，下半辈子我想做什么？有一天，我上网搜索，想看看是否能找到我用日文写的书。结果发现，就在美国，还有其他几个国家，我的好几本书都能在大学和公立图书馆里找到。

我的心里乐开了花！

身为作者，这是多么满足！我曾梦想着，全世界的读者都

能看到我的作品。我想跟大家分享更多，所以我决定要用英文写一本书，如今我做到了。

感谢我的先生萨姆·安拉姆（Sam Anram），感谢他带我来到美国。他帮我敞开心扉，拓宽眼界，看到了一个充满各种可能的世界。他诚挚的爱和支持引领我度过每一天。

还要感谢我的两个儿子，尼克（Nick）和朱利安（Julian），他俩鼓励我坚持写作，即便是在最艰难的日子里也让我不要放弃。

特别感谢我的祖母琉（Ryu）、母亲久良子（Kurako）和姐姐栢木纯子（Junko Kayaki），她们对日本传统生活方式的经验和知识是我的灵感之源，启发我将我们的生活之道与读者们分享。

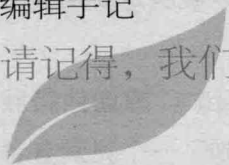
我还要感谢我的人生教练弗农·约翰逊（Vernon Johnson），帮我坚定信念，不言放弃。

感谢朋友井深美智子（Michiko Ibuka）和裕子·福肯斯坦（Hiroko Falkenstein）在漫长的写作之路上支持我。

非常感谢出版社的彼得·古德曼（Peter Goodman）给予我出版此书的机会。他总是能迅速地给我反馈，就连深夜或清晨也不例外。每一句短短的评价和鼓励都帮助我保持正确的方向，直至全书完成。

编辑手记

请记得，我们东方人的茶味生活



吴燕

看到这本书的名字，也许你会问：“绿茶禅”是什么意思？

这也是我定下这个书名后，不断被周围同事、朋友刨根问底的事。（笑）大家也许听说过不少时下流行的禅修课程；可，“绿茶禅”又算哪门哪派啊？其实没那么玄乎。它只是对一种生活态度或生活方式的比喻而已。

那么，它代表了一种怎样的态度呢？既然将“绿茶”作为核心意象，就让我们先来说说茶吧。

无论读者是否热衷品茗，身为东方人，对茶至少不会陌生。每个人都能枚举词汇若干，概括茶给人带来的感觉：清雅、简约、自然、健康、富意境、留余韵……这种印象虽源自饮茶，但似乎又超越了杯盏的界限，成为普通人对生活之美的一种标准。毕竟，在中国人过日子的“开门七件事”中，唯有“茶”这一件，脱离了最基本的糊口之需，而关乎享受。

一百年前，日本近代知名美学家冈仓天心就在其著作《茶之书》^①中写道：“提到茶的哲学……这个词所传达的，是我们整套融合伦理与宗教的天人观：它要求卫生，坚持洁净；它在简朴中见自在，无需排场铺张；它帮我们的感知，界定了万物彼此间的分际，在这个意义上，它是一套修身养性的方圆规矩……”

这段描述，更加精辟地总结出我们东方人在世俗生活上追求的至臻境界：

- 形式尽可能质朴、简化；
- 从自我而非外物出发，提升对生活乃至生命的感知；
- 讲究一种源自克制和敬畏心的美感体验。

读到这儿，也许一些读者已觉得我扯得太远，不耐烦起来。可以理解啊，彼时的生存状态和处世哲学，确实早已与我们当代东方人的生活渐行渐远了。随着百年来东西方文明的碰撞与融合，西方“现代化”的生活方式也理所当然地随着双方的商贸往来，落脚在中国社会。偶尔回忆起小时候（那是我们热爱的“80年代”）物资尚匮乏的旧光景，已觉得恍如隔世；而如今，物质生活条件早就丰富得不可思议，以至于大家即便

^①冈仓天心：《茶之书》，谷意译，山东画报出版社2010年版。



看到一些极其直白的“消费主义宣言”，也不再会感到任何讶异了。时下流行的，反倒是宣称自己在购物时患上所谓的“选择恐惧症”吧。

剧变如此，沧海桑田。那么，冈仓天心当年由衷赞美的那套“茶的哲学”，在我们的生活中还能存在吗？

当年，旅居美国的冈仓天心为了扭转西方世界对东方文明的种种误解和偏见，特以英文写就文化读本《茶之书》。自1906年问世来，这本区区百余页的小册子竟风靡全球，被视为20世纪初西方了解东方的必读之一，还入选了美国中学课本。巧的是，一百年后，又有一位定居美国多年的日本女士，同样用英文写出一部小书，带着谦和而体贴的善意，与西方读者分享在她那遥远的东方老家，人们一直推崇和实践着的另一套生活哲学。这，就是栢木利美的《生活“绿茶禅”》(Green Tea Living)。本书一经出版，也大受好评，仅在2011年内，就一举获选美国的国家级奖项——富兰克林图书奖之“最佳自助类图书”；又在英国的伦敦图书节和绿色图书节上，两度赢得荣誉。

巧合也好，呼应也罢，这两本以“茶”为名的小书所受到的认可与欢迎，或许还是可以证明，人们对东方智慧抱有的那份惦念是古今相通、一脉相承的吧。

其实对于我们中国读者，书中收录的很多“东方生活智慧”，的确都是非常熟悉的，读来鲜有猎奇感。作者甚至会提醒你用热水泡脚、饭吃八成饱之类的小事——这还用你说？但转念想想，别说实践了，日常里还能记得这些小事的，又有几人呢？其实作者的本意也并不意味着以“精明巧妇”的面目示人，网罗各种“生活妙招”，并在操作层面加以“科学指点”。不，不，这位日本女士的笔触是那样的轻松愉悦、娓娓道来，就像邻里间的闲聊般，有一搭无一搭地与你提起些许有趣的老习惯和老方法，好像在温和地提醒读者：“喂，记得吗？有时候，咱们的老办法也很好用啊。”所以我想，对于中国读者来说，或许这本小书更会唤起的是一种温暖的共鸣，和对回归简单生活的美好向往。

也许有人会说，这种所谓的“回归”，难道不是一种过于矫情的倒退思维吗？不可否认，无论我们如何提倡“回归”或“乐活”，大多数人在大多数情况下，都不可能无视和放弃现代化的生活条件，做回古人去。事实上，消费主义潮流恐怕早已在我们今天的生活中占据了上风。但扪心自问，现代化带来的高效率与消费主义衍生出的快感，就是我们今天在生活中唯一追求的目标吗？一味的消耗和索取，何时是个了结呢？



茶早已告诉我们答案。冈仓天心曾将我们东方人的茶道或“茶的哲学”，形容为“隐而未显的美感”、“有所保留的表现”，其高贵之处，就在于它是一种“领悟了自身缺陷的谦抑思想”。这恰可作为针对自我膨胀的物质主义的一句温和商榷。茶道所体现出的那种谦让与保留，正是我们东方人特有的生存智慧。

在《生活“绿茶禅”》中，有这样一段描述：“摩天大楼、高科技的轨道交通、能当信用卡用的手机、复杂电脑系统操控的智能家居，这一切早已融入了日本人的日常生活，可人们依旧坚持着某些旧式生活习惯，比如把内衣晾到室外……”这同我们中国人的习惯不也很像吗？生活水平的高度现代化，并不意味着要抛弃一切美好的传统，例如对大自然的谦卑与善意。无论是日本国民还是中国百姓，大家都依然喜欢户外晾衣带来的“阳光的味道”，并视节约能源（不用电动烘干机）为善举。可见，冈仓天心所描述的那种“茶的哲学”、那种谦抑的思想，在某些时刻依然发挥着影响，为我们的日常生活浸染上一层“茶味”。

于是我想，栢木女士这部“绿茶禅”之于我们中国读者的意义，除了鼓励大家重新亲近、认可一些更适合东方人的老传统与好习惯，或许还能提醒我们偶尔停下来反思一下，急功近