

第  
1  
辑

*我们的生命不应虚掷于琐碎  
之事，而应该尽量简明、单纯*





## 简单的生活 是快乐的源头

美国的理查德谈了他是如何‘简单生活’的：

他在几年前搬了办公室，新办公室比原来的便宜，使他减少了一些财务上的压力。另外，新办公室离家很近，以前需要 15 分钟的车程，现在只要 5 分钟就可以了。他一年几乎要工作 50 周，现在这个简化的策略使他无形中一年省下了数十个小时。当然，以前的办公室看起来气派一些，但他现在回顾起来，真是不值得为那‘气派’付出那么多。

“简单生活”并不是要你放弃所有的一切。实行它必须从你的实际出发。理查德说，他提倡简单生活，但工作决定了他必须拥有电脑。他说，简单生活不是自甘贫贱。你可以开一部昂贵的车子，但仍然可以使生活简化。一个基本的概念在于你想要改进你的生活品质而已。关键是诚实地面对自己，想想生命中对自己真正重要的是什么？



简单的生活是快乐的源头，为我们省去了许多欲求不得满足的烦恼，也为我们开阔了许多身心解放的快乐空间！“只有简单着，才能快乐着。”不奢求华屋美厦，不垂涎山珍海味，不追时髦，不扮贵人相，过一种简朴素净的生活，一种外在的财富也许不如人、但内心充实富有的生活。这是自然的生活。



## 一间干净的小公寓 更能让我们生活得舒适

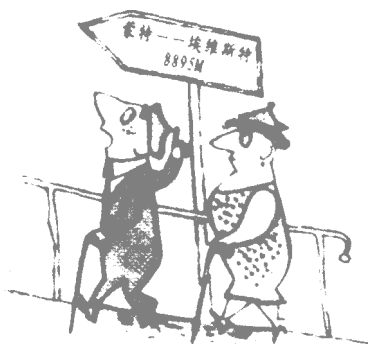
柯比和许多人一样，追求的是传统的美国梦。他们只是接受了住房越大越好的观念，却没有认真想一想，它是否确实适用于他们自己的生活。直到有一次机会，他们全家在挪威生活了一年，才终于意识到，在空间不大的小房子里生活是再好不过的了。回到美国后，他们毫不犹豫地卖掉了大房子，在另一个街区买了一套别致的小公寓。他们用卖大房子的钱偿还了贷款。并计算了为卖大房子进行修缮和改善小房居住条件所需的每一笔费用。把这项巨大的开支从总资本中扣除后，他们还剩余了不少钱。最主要的是，他们不必再为交付昂贵的抵押贷款而担心了。

几十年以来，美国人的住房面积和住房追求不断扩大。从两室一厅的小套间发展到半个篮球场那么大的客厅，配有豪华浴缸的卫生间，三个车位的车库，宽大的草坪，阳台，越来越奢华。拥有这种住宅几乎成为每个美国人的梦想。人人从十几岁起就开始为之奋斗，努力工作，拼命赚钱，每月把工资的一半交给银行，偿还购房贷款。然而，我们真的需要这么巨大的空间吗？为了拥有远离市中心的大房子，我们离工作地点越来越远，每天花四五个小时往返，忍受着漫长

的交通堵塞 跟着车队一米一米往前挪 筋疲力尽地回到家，在电视机前就可能睡着了，生活在大房子里却连为此骄傲的精力都没有了。为了填充空空荡荡的房间，还得买回与之相配的家具、电器 生活简直变成了无休无止的苦役。



其实，我们根本就不需要这么大的空间，一间干净的小公寓就能让我们生活得舒适。只有丢弃了那些毫无用处的杂物，才能重新享受日常生活的便利。当你发现自己不用再为大房子而烦恼时，你会发现一种情绪和心理上的极大解脱。



## 个人生活力求节减， 事业追求不断发展

王永庆是世界闻名的富豪。据美国一家杂志 80 年代末编制的世界超级富豪排行榜上，王永庆名列世界第 16 位。然而，就是这样一个拥有数十亿美元资产的超级富豪，个人生活却节俭到令人难以置信的程度。在家中，他每天坚持做毛巾操 所用的毛巾竟用了 20 多年，直到实在无法使用为止。家里的肥皂，即使剩下一小片，也不会丢掉，而是将其粘附在大肥皂上 力求用尽其“ 剩余价值 ”。王永庆的这种作风，在公司里也同样保持。他一般在公司用午餐，吃的是同主管一样的盒饭，边吃边听汇报，检讨工作。招待客人，并不到豪华饭店去大摆宴席，而是在各公司自设的招待所里设便餐招待。

一般大企业都给高级管理人员配发轿车，而台塑出于节约的考虑，不但中级没有配发，就连经理级也无专车。王永庆对下属的铺张浪费处罚极为严厉。有一次 4 位主管因公请 3 位客人吃饭，一顿饭下来 7 个人吃了 2 万元（新台币），此事被王永庆知道后 不但把 4 位主管叫来狠狠训了一顿，而且还对他们处以罚款。

但是，千万不要以为王永庆就是一位“ 守财奴 ”。他创立

的长庚医院，收费标准比别的医院低得多。他多次捐助社会福利和公共事业，而且出手慷慨惊人，曾一次捐给一家医院 2.5 亿元新台币 用于医院的扩建改造。



在今天这个社会里，有钱并不能为所欲为。也许王永庆正是因为知道这一点，才“夹紧尾巴做人”，以期得到进一步发展，而不是因为自己挥霍奢侈，玩物丧志，而使自己失去进取意志，最终导致自己的企业在商战中全军覆没。



## 我们的生命应该 尽量简明、单纯

最能体现追求简单的生活，崇尚真正的自由的人莫如下面这个故事的主人公：

他躺在光溜溜的地上，赤着脚，胡子拉茬的，半裸着身子，模样活像个乞丐或疯子。大清早，他随着初升的太阳睁开双眼，搔了搔痒，便像狗一样在路边忙开了他的“公事”。他在公共喷泉边抹了把脸，向路人讨了一块面包和几颗橄榄，然后蹲在地上大嚼起来，又掬起几捧泉水送入肚中。他没工作在身，也无家可归，是一个逍遥自在的人。人人都认识他，或者都听说过他。他们会问他一些尖刻的问题，而他也尖刻地回答。

他没有房子，甚至连一个茅庐都没有。他认为人们为生活煞费苦心，过于讲究奢华。房子有什么用处？人不需要隐私；自然的行为并不可耻；我们做着同样的事情，没什么必要把它们隐藏起来。人实在不需要床榻和椅子等诸如此类的家具，动物睡在地上也过着健康的生活。既然大自然没有给我们穿上适当的衣服。那我们惟一需要的是一件御寒的衣服，某种躲避风雨的遮蔽。所以他拥有一张毯子——白天披在身，晚上盖在身上——他睡在一个桶里，他的名字叫第欧根尼。

他的住所不是木材做成的，而是泥土做的贮物桶。这是一个破桶，显然是人们弃之不用的。住这样的地方他并不是第一个，但他确实是第一个自愿这么做的人，这出乎众人的想法。

第欧根尼不是疯子，他是一个哲学家，通过戏剧、诗歌和散文的创作来阐述他的学说；他向那些愿意倾听的人传道；他拥有一批崇拜他的门徒。他言传身教地进行简单明了的教学。所有的人都应当自然地生活，他说，所谓自然的就是正常的而不可能是罪恶的或可耻的。抛开那些造作虚伪的习俗；摆脱那些繁文缛节和奢侈享受：只有这样，你才能过自由的生活。富有的人认为他占有宽敞的房子、华贵的衣服，还有马匹、仆人和银行存款。其实并非如此，他依赖它们，他得为这些东西操心，把一生的大部分精力都耗费在这上面。它们支配着他。他是它们的奴隶。为了攫取这些虚假浮华的东西 他出卖了自己的独立性 这惟一一直实长久的东西。

马其顿国王、希腊的征服者亚历山大是一代英雄。那时，几乎人人都希望在他麾下效忠，甚至只是想看看他。惟独第欧根尼，他身居科林斯，却拒不觐见这位新君主。怀着亚里士多德教给他的宽宏大度 亚历山大决意造访第欧根尼。

亚历山大穿过两边闪开的人群走近的时候，所有的人都肃然起敬 第欧根尼只是一肘支着坐起来，一声不吭。

一阵沉默。亚历山大先开口致以和蔼的问候。打量着那可恨的破桶，孤单的烂衫，还有躺在地上那个粗陋邋遢的形象 他说：“第欧根尼 我能帮你忙吗？”

“能，”他说，“站到一边去 你挡住了阳光。”

一阵惊愕的沉默。慢慢地 亚历山大转过身 沉默不语。几分钟后，他对着身边的人平静地说：“假如我不是亚历山大，我一定做第欧根尼。”因为亚历山大真正理解自由的含义。

不论你对简朴下什么样的定义，其本质都是摆脱过剩的物质。你依然可以追求烹饪之乐 但却不必订数种美食杂志、累积收藏无数的食谱；你依然可以追求最新的时尚，但却不必同款鞋各买一色或买许许多多的领带；你依然可以买下别墅，却不必依平日家居的方式来布置它。今天，请开始更简朴的生活，不要理睬你最初可能产生的焦虑，也抛却你的所有物品 只取你所需要的 而非你所想望的。



你如何为单纯下定义？或许它意味着有更多时间做你想做的事，而非把所有的事都塞在你挣得的每一分每一秒做。或许它意味着减少烦忧、工作、房子、船、别墅，堆在衣橱或贮藏室、地下室、车库内的财物。或许简朴和你所有的无关，而是左右你该如何生活的原则——维持你应尽的义务，拥有你应有的财物，同时也奉行一套生活哲学，让你在地球上的时光更有意义、更有价值。

## 简单的东西才是最美的

斯迪芬在她所在的社区的一次停电中，发现了许多事情的真相。在那次意外的停电中，斯迪芬和她的家人，对于黑暗中的秘密十分感兴趣：不仅有神奇的萤火虫，还有城市的静寂 久违的家庭温馨和邻里的关怀。

其实，在离他们不远的地方，已经有些人选择了“无电源插头”的生活。

那么为什么要选择无电生活呢？最大的一个好处是：孩子们可以在无电视的环境里成长。没有暴力 没有商业行为，没有电子游戏。孩子们读书、爬树，在河里游泳……总之，他们像健康的小动物一样成长。其实，他们本来就应该是一样的。

另外一个好处就是经济、省钱。人们不用月月缴纳电费、有线电视费以及各种网络有偿服务的费用，甚至不必受到电视广告的诱惑而增加不必要的消费。

3月的一个夜里 瑞得·派克在他的无电小屋中和家人围坐在炉火前望着窗外的星空，静静地聆听，静静地观察。桌上几只蜡烛调动着火焰，炉中黑色的铁锅哧哧地冒着热气。每一次的小屋之行都让瑞得一家感到家庭的温馨和生活的恬静 这冬日里的夜晚也充满了神奇和憧憬。

胡安娜·马马尼在玻利维亚海拔 3800 米的喀喀湖畔生活了 92 年。她从来没有摘下过那顶满是尘土的旧毡帽。这里的空气稀薄而干燥。连她自己也没想到能活这么久。她的信仰是一种奇怪的混合，既有玛雅印第安的古老宗教，也有罗马天主教的内容。她对人生的总结是：“不要说谎，不要懒惰，不要偷窃。上帝会眷顾我们。”

横亘的大山、茂密的森林、成群的山羊和宠物、美丽的小屋……这就是雷·佩奇在澳大利亚詹伯鲁的生活。她站在绿茵茵的草地上，晨曦洒在她历经 92 年寒暑的脸上，阳光般灿烂的笑容年轻得令人吃惊。她一个人在这里过着并不孤独的生活。几个为露营者准备的帐篷为她带来一定的收入。山羊奶是她最好的营养品。她每天都要在林中散步。如果不能按计划行事，她也要在脑子里把那条路走一遍。她的忠告是：“必须尽可能地活跃。”



以推崇“简单生活”理论闻名的美国作家丽莎·茵·普兰特指出：“当你用一种新的视野观看生活、对待生活时，你会发现许多简单的东西才是最美的，而许多美的东西正是那些最简单的事物。”

## 把没有电灯的 夜晚当做悠闲的时光

又停电了。

鲍波怒气腾腾地大叫：“真讨厌，三五天就停一次电，我们这些住在乡下地方的人真不幸！”

当人们已经习惯享受文明带来的各种方便以后，遇上停电，真不知要做什么好，生活起居似乎被干扰得无所适从。

对于停电，居住在发展中小城镇的人最有贴身感受。

每晚必收看收听的电视节目或电台广播不得不中断；正沉迷在网路的网友像是突然与外界隔绝；依赖空调的冷气睡觉的朋友更是火大，由于停电，整晚因天气闷热和心情烦躁不能安眠。

而每逢停电，懂得享受的作家一家人则正好顺应情势，名正言顺地把手上永远做不完的工作停顿下来。本来各忙各的，各自在自己的房里读书写作或者温习功课，现在全家都到客厅里来聚集一堂，庆幸多出了一段宽裕的家庭时间。有时听女儿们弹琴和拉小提琴，有时关上门，一家人一起去散步。

作家注意到：“闪烁的星子是黑色天空的点缀品，把夜空织成艳丽的绸缎，月亮是别在绸缎上的出色别针，总是在黑

暗的夜里才发现月光如此明亮而温馨。”

许多人说他们气恼的原因是 没电工作就做不完。然而，平心静气地想一想，工作根本就是永远做不完的，况且在生命中 有多少时间是可以一家人心情闲逸地在一起看月亮？



不要生气停电，偶尔停驻一下你急匆匆的脚步，抬头看一下月亮，在柔和的月光下，珍惜这一份静谧。没有灯的夜晚，像退尽的繁华，珍惜这一点空暇，当它是辛苦工作后获得的悠闲，不要随便就把它推掉，望着美好的月色，踱着从容的步伐，也许你会感谢这偶然的停电。



## 从物质困扰中抽出身来

我们生活在信息爆炸的社会里，每一天耳闻目睹的全是告诉我们必须更多购买物品的信息。我们中大多数人把更多的时间和精力都用在如何占有更多的财物上，而用于使自己悠闲快乐方面却少得可怜。诚然，让我们放弃我们已经拥有的一部分 这种做法的前景让人望而却步（并不乐观）：嘿！我拼命工作就是为了拥有这些东西！但是我们断言 我们没有错。我们为了这些东西没完没了地辛勤劳动。我们有很棒的健身器材，却因为每天都累得要命而根本不愿碰它们。我们放置在陈列柜里的精致漂亮的工艺品上面落满了灰尘。我们有一流的烹调设备但是从来没有用过，因为我们忙得总是吃快餐，我们累得不愿再下厨房。可能我们还有一艘漂亮的小艇，却弃置在港湾里；还有电动雪橇闲置在后院，还有山地自行车，还有运动跑车，还有滑冰鞋，还有整盒整盒我们从来没有用过、可能也永远不会去打开使用的东西……所有这些能够让我们感觉到自己已经到达了某个目标，感觉到自己已经完成了什么，感觉到自己已经心安理得地营造了一个舒适的安乐窝。但是实际上我们为了营造这个安乐窝而买来的种种玩意，除了让我们的生活更加复杂外，并没有太多的实际作用。



一旦你决定采用简单的生活方式，可考虑舍弃自己拥有的财物。那些已经做出决定让自己从物质困扰中抽出自由之身来的人认为，他们的感觉就像是从布满灰尘的杂物间里逃出来，深深地吸了一大口新鲜空气那样轻松。他们根本没有失去了什么东西时的那种痛苦的感受，而是正相反，他们感觉到自己拥有了自由和轻盈的灵性。

