



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)



碩士學位論文

# 簡單才是美

(단순한 것이 아름답다 - 中國語翻譯論文)

濟州大學校 通譯翻譯大學院

韓 中 科

주 연

2017年 12月

# 簡單才是美

(단순한 것이 아름답다 - 中國語翻譯論文)

指導教授 金 中 燮

周 燕

이 論文을 通譯翻譯學 碩士學位 論文으로 提出함

2017 年 12 月

周燕의 通譯翻譯學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長

趙 成 植



委 員

宋 炫 宣



委 員

金 中 燮



濟州大學校 通譯翻譯大學院

2017 年 12 月



## 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 重拾夜晚时间.....     | 1  |
| 从物欲的束缚中解脱.....  | 4  |
| 房子还是小点好.....    | 6  |
| 小食的礼赞.....      | 8  |
| 此时此刻.....       | 10 |
| 聆听云雀的吟唱.....    | 12 |
| 小点儿，再小点儿.....   | 15 |
| 少拥有的喜悦.....     | 17 |
| 小即是大.....       | 19 |
| 简单的礼赞.....      | 21 |
| 心灵的生态界.....     | 23 |
| 少食少用.....       | 26 |
| 拒绝浪费的生活.....    | 28 |
| 幸福不需要任何费用.....  | 30 |
| 往结实的柱子上钉钉子..... | 32 |
| 为什么我偏偏在这儿？..... | 34 |
| 幸福由小喜悦串连而成..... | 38 |
| 热爱简单吧.....      | 40 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 梦即生活，生活即梦.....      | 42 |
| 星期天真好.....          | 44 |
| 作为一个诗人活在世上.....     | 45 |
| 天黑了就休息吧.....        | 47 |
| 孤独使用法.....          | 49 |
| 致亲爱的你.....          | 52 |
| 用沉默说话.....          | 54 |
| 用最精简的语言抓住刹那的俳句..... | 56 |
| 寂静的礼赞.....          | 59 |
| 步行的礼赞.....          | 61 |
| 自由自在地活着.....        | 63 |
| 大胆追逐梦想吧.....        | 65 |

## 重拾夜晚时间

一个银行人力资源总部的负责人打电话来郑重地邀请我做演讲。这是一次为银行课长和部长级职员举行的为期2天1夜的公司内部培训，他们期待着我能够带来一场激活感性、释放压抑的演讲。一想到能够在秋日周末的夜晚，与银行职员们在西海岸雅致的别墅里共同享受美好的夜晚，一起读读诗或写诗也是一件很美妙的事情，所以我就欣然接受了他们的邀请。听说大部分职员只读过学生时代教科书里的诗，于是我和他们一起读了土耳其抒情诗人在监狱里写的诗歌——《真正的旅行》。这首诗描述的是人生犹如一场旅行，生活是一个丰富多彩的旅程。

最壮丽的诗篇还没有书写

最悦耳的歌曲还没有吟唱

最灿烂的日子还没有到来

最宽广的海洋还没有远航

最遥远的旅行还没有结束

最婀娜的舞姿还没有摇曳

最耀眼的星辰还没有遇到

当我们迷茫不知所措时

我们才可以真正有所为

当我们不知路在何方时

真正的旅行才刚刚开始

你我都是地球这个绿色星球上的旅行者。我们都渴望在这段旅程中，生活能够变成一首绚丽的诗篇、一首扣人心弦的乐章。即便是在这段旅程中我们常常迷失方向、彷徨不定，但是我们也不必失望和沮丧，因为人生中最美好的一天仍然没有到来。讲到这里，台下响起了热烈的掌声，现场所有的人都沉浸在欢乐、祥和的气氛中。诗人想通过诗歌告诉我们：人生来就不是为别人而是应该按照自己的本性来生活。诗歌在为最婀娜的舞姿、闪亮的繁星、最美好的日子而深情吟唱。诗歌能把一切的不可能变成可能，高呼“打破一切禁止吧”！

诗人们总是爱提出一些看上去好像毫无用处的问题。看看巴勃罗·聂鲁达的诗就知道了。蝎子为什么有毒？乌龟在想什么？阴影消失的地方在哪儿？鸟儿会在什么地方最后闭上眼睛？诗歌总是在提出一连串没用的问题之后又去揭露那些谁也不愿意提起的“时代的悖论”。“建筑物越来越高，人格却越来越渺小；高速公路越来越宽，视野却越来越狭窄；消费越来越多，生活却变得更贫穷；购买的东西越来越多，快乐却越来越少；房子越来越大，家人却越来越少；生活越来越方便，时间却越来越少；学历越来越高，常识却越来越浅；知识越来越多，判断力却越来越弱；专家越来越多，问题却变得更多；药的种类越来越多，健康却越来越糟”。这是由杰夫·迪克森最先在网上创作，很多人参与写的接龙诗的一部分内容。

秋日海边的暮色瞬间降临，不知不觉窗外已一片漆黑。他们的脸色明显变得阴郁了。“虽然学会了赚生活费的方法，但是却忘了该怎样生活；活在世上的时间虽然变长了，但是却遗忘了把生活的意义添加到时间中的方法。”接下来的诗句更加尖锐地揭示了更多黑暗的一面。他们的脸色也由此变得更加黯淡，掌声也不再响起。我望着眼前一张张阴沉而忧郁的脸问道：“为什么生活会越来越艰难？”可是台下却一片沉默，每个人都闭着嘴闷闷不乐的。

演讲结束后的时间安排了一起写诗。虽然他们中有很多人从来没有写过诗，但是还是诞生了很多和谐灵动的诗。每个人都朗读了自己的诗并说明了作诗的背景和动机。听到同事朗读的诗后，大家都毫不吝啬地鼓掌和欢呼，欢笑声充满了各个角落。“对啊！太对了！这简直是在说我嘛！”不过，热烈的气氛一下子就变得凝重起来



。不知道是谁突然开始抱怨生活，有人开始哭，这哭声仿佛是一颗信号弹，其他的人也跟着哭了起来。可能是因为自己内心深处的伤痛被揭开而感到惊慌失措和伤感，一时没有控制住激动的情绪，到底是什么让这些作为一个家庭的家长、丈夫、儿子，曾经比任何人都要努力经营自己生活的人感到不幸呢？

许多人在回顾自己的生活后才意识到生活其实充满了荆棘，而且我们总被扎得伤痕累累。即使有高薪酬的工作作为保障也感觉不到幸福。每天都要面对没完没了的工作和加班，天还没亮就出发，马不停蹄地赶着完成每个任务，直到午夜才能回家。工作变成了一个沉重的包袱，为了背负起这个沉重的包袱大家一直艰难的支撑着，连认识自己不幸的时间都没有。对于他们来说，根本就没有属于自己的夜晚时间。是谁夺走了原来属于他们的“夜晚时间”呢？

在生活陷入经济增长的上瘾状态，生产逻辑代替了生命逻辑的现今社会，我们悠闲的“夜晚”也随之被无情地夺走了。拥有的再多，也不觉得满足。看起来富足的生活，实则满目苍夷。“遗失夜晚时间的生活”正是我们远离自己、家人和幸福的开始，亦是幸福的终结和不幸的开始。就算是像骆驼背负着沉重的包袱直到压垮骨头一样，工作也全然感觉不到幸福。难道只有这些银行职员被夺走了“夜晚”时间吗？其实被夺走的何止是“夜晚”时间，更可悲的是我们遗失了自我，一直在错误的地方踌躇不定。其实夺走我们“夜晚”时间的不是别人，正是我们的贪念和腐朽的思考方式残忍地夺走了这珍贵的“夜晚”时间。

美国诗人玛丽·奥利弗在《野鹅》中这样写道：“你不必非要善良，/也不必屈膝穿过茫茫大漠。/只需让你柔弱的身体，/爱其所爱。”或许我们已经深深陷进一定要做好人或必须要幸福的强迫观念中，所以才会忘记我们真正追求的是什么？被逼着做不想做的事情或是被强迫接受一种人为操作的未来都是“没有夜晚时间的生活”，相反，真正“有夜晚时间的生活”是让自己软弱的身体随心所欲。勇敢地去追逐内心本性的渴望吧！过一种诗一般有尊严的生活，“有夜晚时间的生活”不是我们追求的目标，而是我们原本应当享受的权利。

## 从物欲的束缚中解脱

其实少买少用就能活得简单。这正是我所追求的生活方式。在美术或文学领域里有很多作家崇尚极简主义，他们的目标是要用艺术来实现简单的美学。追求克制与安静的人们在脑海中描绘理想的简约风格。从复杂和繁锁中解脱出来尝试接受极简主义，忠于美好与功能，只购买那些最必要的物品。

复杂本身就代表着已经脱离了本质。不管任何时候，忠于本质的生活才能算是简单的。而简单则意味着一种接近本质的简朴生活，亦是忠于自己勾画的生活规律。想活得简单点吗？那首先就从整理你身边零七八碎的东西开始，果断地把一直堆放在那里却不用东西扔掉。“减少物品数量重拾简朴的生活也相当于重新回到以自我为中心的生活中去。”虽然所有的物品构成了生活的环境，是我们生活不可或缺的一部分，但是如果它大大超出我们实际需求的话，就会变成一种负担。

越是精神脆弱的人越是不舍得扔掉或收拾那些没有实际用途的物品，这样的人就只有一直活在复杂的环境中。想活得简单点吗？那就像把身体里多余的脂肪减掉一样把多余的东西扔掉吧！除了现在正在使用的家具、碗盘、衣服以外，只留下最有用的东西，把剩下的分给邻居或是捐赠给福利团体。

清理掉多余的东西后，你会发现客厅比以前更大了。移走庞大的沙发，收起多余的装饰品，外出后回到精致宽敞的客厅里好心情油然而生。相信你会一直渴望呆在这个精致的空间里，只要不再增添物品，客厅就会彻底告别复杂和混乱。把对物品的需求降到最低，就能遇见心灵变得简单的奇迹。心灵的单纯将带来直觉的敏锐，被物质遮盖的本质也会变得更加透明和清晰。

凡是追求简朴生活的人都应该满足于最少的物品。在购买物品的时候应当避免价格低的误区，哪怕贵一点，只要是简单实用就好。“请记住，如闪亮的星星和发光的太阳般的必需品总是忠于其本质，越是忠于本质且简单的物品质量好的可能性就越大。”十几年前买了一件昂贵的羊绒大衣，款式好看、又轻又暖。虽然已经穿了十年，但是每次穿上它，总感觉是在穿新衣服一样。用了很长时间以后仍然好看又舒适

的物品就是好东西，忠于本质的物品会随着时间的流逝显露它真正的价值。

那么，我们为什么要简单地活着？原因很简单。只有当我们的身心不受物质的牵绊时，我们才可以把精力放在人生本质的价值上。想从消费主义中自由解脱的话要做什么呢？“首先要学会放弃，生活的真理藏在简单和朴素中。”让你的生活更简单些吧！不足远比多余要好的多，本质和真理将会在简单中闪闪发光。

存在比拥有更为重要。别再受金钱的诱惑，钱可以买到贵重的物品，但是买不到幸福和自由，也不要追求权力和名声。虽然可以获得一时的光环，但是这种满足并不会长久。即使生活变得简单，也要追求幸福和热情。满足于简朴的物品，追求自由和快乐。放下所有的包袱，把精力放在人生真正的价值上才是最重要的。

## 房子还是小点好

时至今日，世界文明又开始重新刮起一股“小”的旋风。小的物品既实用又美观。政府组织、企业、家电产品的规模也在逐渐变小，“精简downsizing”越来越受到瞩目。小型、减肥、轻量化成为了文明的新模式，小住宅也是这股风潮中的一部分。小住宅与生活方式息息相关，房子只是一个遮风挡雨的住所，把它的价值无限放大是错误的。现在人们觉得甘愿牺牲许多重要的东西来换取房子的思考方式是愚蠢的，不能让房子变成生活的包袱。为了购买超过自己能力以外的房子，每个月被本金和利息压得气喘吁吁，还有比这更愚蠢的生活方式吗？随着人们对这种理所当然的思维方式产生共鸣，小住宅也重新受到了关注。

小住宅能够简化我们的生活。小住宅的租金和管理费用更低，反过来，降低住宅的居住成本，我们就可以不用焦头烂额地工作赚钱了。“不想因为建大房子而影响环境的人、追求一种全新的生活方式的人、比起大房子，希望把钱和时间花在其他地方的人、想拥有安静地读书和思索空间的人、单纯地喜欢简朴生活的人”都应该满足于小住宅，摒弃那些所谓的房子大才好的世俗欲望。选择小型的家具和物品，因为在小住宅里只能过简单的生活。我们不但要改变现在这种追求物质的生活方式，还需要有把追求简单的生活秩序和美好作为最高价值来追求的信念。比房子更重要的是生活，在生活中享受幸福的那种信念。

一栋大房子比小住宅的价值更高，是财富与优越的象征。但是在房子成为财产之前，更为重要的是它是生活和生命的根据地，也是保障私生活和自由、安全的安乐窝。大房子需要投入大量的建筑费、管理费、空调费、税金。想要维护好一座大房子，要么自己有很多财产，要么就得继续不停地赚钱。因为大房子需要定期花钱进行清理和修理。说到底，房子大了就是包袱，使我们无法避免这种浪费的生活方式。

房子还是小点好，至少能少花一些维护费用。喜欢小住宅是放弃当今社会这种大量生产和大量消费的生活方式，转而向生态型的生活方式迈出的第一步。我们必须要有除去不必要的一切，在最小的空间里过简朴生活的意志。放下贪念，生活在小住宅里是唯一从浪费和不幸中解脱的方法。首先要从空洞的欲望中走去，从不必要的物品

和空间中获得自由。

从许多方面来看，小住宅独具魅力且益处多多。“没有房租和贷款，也不用缴纳固定财产税。日常的电力可以用太阳能集热墙进行供给。食物垃圾或使用过的水可以用来浇灌草地，不需要大型的排水设施，因为可以使用的电器和空间有限，这样就不能买没用的物品了。”小住宅可以节约金钱和时间，从而我们也能获得更多的自由。你是一个怎样的人？是不是把内心的平和看得比物质要重，喜欢简朴的生活呢？如果是的话，你就具备了在小住宅里生活的资格。

## 小食的礼赞

终于去医院做了去年年末一直以忙为由而没做的综合体检。禁食又喝了好几次药，彻夜反复地拉肚子都拉出水来了。空腹做完胃和大肠的内镜检查，没过多久就收到了医院发来的体检结果。糖、胆固醇、中性脂肪、高血脂症等的健康状况亮起了红灯。在家附近的内科医院里又重新做了精密检查，医生给我开了饮食疗法和运动疗法的处方。

主要是用糙米代替精米，以蔬菜为主的食谱。把米饭的量也降到了半碗左右。吃的是加入豆类的糙米饭、大酱汤、海带包饭、西兰花、水煮包菜、鳄梨沙拉、纳豆等家常菜。吃进去的食物最少咀嚼30次，直到把它们充分地嚼烂，感受到真实的味道之后才吞下去。面食、面包、冰淇淋之类的都要忌口了。办了张健身卡，每天准时运动。戴上测步手环，一天坚持走一万步以上，充分地享受着行走的快乐。

简单地吃、单纯地活着，这就是我的生活方式。对于我来说，一天里最有意义的莫过于吃一瓣儿苹果，三个小时的晒太阳和散步、八个小时读书和写作，在寂静和无声中度过。学会为他人考虑、每天进步一点，生活才会变得完整。过了一个月后再去验血，当我好奇身体会发生什么变化时，不出所料胆固醇、中性脂肪、高血脂症都正常了。空腹前后的血糖值降了一半。在我的努力下，我的健康又好转起来了。

一个人选择吃什么和他的生活方式有着直接的联系。吃东西是指把外部的食物带进体内。根据吃的食物的不同，我们也会成为不同的人。“我吃的食物直接代表着我，也代表着我在社会上、政治上、情绪上的人品。我生活在农村，亲自去买菜、下厨。选择少吃、吃好、亲自动手做着吃。这是为了更加美好生活的第一个方法。面对各种各样的加工食品，我更加喜欢来自大自然的食材。我相信少吃，吃好的人更加健康，而健康的人会更加幸福。健康的生活和饮食习惯本身就有着密不可分的关系。

吃饭是每天最值得期待的一环，不管是吃什么，都要尽情享受。吃的时候精神要集中，因为我们可以通过嘴里的7千个味蕾去感受食物最为纯质的味道。在咬下苹果的那一瞬间所品尝到的不只是味道、香气和颜色，“喀嚓”的响声也要用耳朵仔细聆

听。这一声“喀嚓”和咀嚼果肉的声音是如此的妙不可言。不管是什么食物，如果不能用味觉、嗅觉、视觉和听觉去感受的话，就难以获得吃的乐趣，不能算是真正享受美味的食物。而在不能享受吃的乐趣的地方，也就感受不到天堂般的快乐。用从大自然里采摘的新鲜食材做一道美味的菜肴，然后慢慢地咀嚼，在咀嚼的过程中充分获得饱满感，自然就会吃的少些。

食欲和财富、权力、名誉等欲望有相似之处。食欲不是身体的问题，而是精神的问题。虽然人们都以为饱满感其实就是身体的信号，但是那是一种内在的信号和精神的判断。在活着的过程中，我们要不断与不必要的多余和欲望进行斗争。只有这样，才不会陷入欲望的误区，活得健康和自由。少吃的人其实是毫不犹豫地斩断欲望之草的人，少吃的人欲望也少。有这样一句至理名言说“不饿的时候吃什么都是暴食。”这一句饱含智慧的话语值得我们深思。甘地也是以少吃而出名的人，他只不过吃发芽的麦子88克、搅碎的蔬菜88克、柔软的杏仁糊88克、苦涩的柠檬6克和57克蜂蜜。为什么他吃得这么少呢？因为他知道减少欲望才是正确的生活方式。健康的生活不是萌发欲望而是要启动正确的意志和选择，不是为了减轻体重而少吃，而是为了少吃而减轻体重。

## 此时此刻

立春过后，阳光一天比一天和煦。天地间的阴气仿佛也被阳气遮盖。昨天散步时起风后虽然也让人不禁裹紧外套，但是与寒冬时还是有一点微妙的差异。冬雪融化的地方，福寿草悄然盛开，听说济州的油菜花也已满开。相信再过一段时间就会传来南方的山茶和梅花结满枝头的好消息。每一个春天都是崭新的开始，每一个春天都是我们人生中独一无二的春天，春天的气息温暖了心房。整个冬天都在吃陈年的过冬泡菜，舌头也似乎腻烦了，现在正是向往新事物的时候。

再过几天就是母亲的忌日，母亲患了大肠癌晚期接受手术后，健康持续恶化，在意识昏迷的状态下只能用氧气呼吸器维持生命，但最终还是没能挽救她的生命。母亲生命中的最后两个月是在疗养医院的重症监护室中度过的。父亲去世后，母亲回到乡下和上了年纪的长子一起生活了10多年。长子平时不爱说话，是个极度沉默寡言的人，可以想象母亲的余生连个说话的伴儿的没有。晚年孤独的凄凉像一股寒气渗透到了骨子里，后来她就当长子是块石头，在菜园里种些菜，每天以种紫苏和摘紫苏为乐，辛勤地劳作着。

以前的老人们在别人面前提起自家孩子时喜欢称犬豚或豚儿。叫孩子时也以猪儿、狗儿或者小猪仔之类的词语。相反称呼别人家的孩子时却使用“令胤”、“令爱”等表示尊敬的词语。其实这并不是表示父母不爱自家的孩子，而是根据《明心宝鉴》中的“遵礼篇”中所记载的“父亲不宜提及自家孩子的德。”是遵守谦让之德。我的父母也从来不向我们示爱，这使年轻还不懂事的我有诸多不满。我算是比较懂事的，已经做的很不错了。可能我的父母也在内心为自己的孩子而自豪，只是嘴上不说而已。

我到了四十岁，还是对父母不怎么恭顺。母亲考虑到上了年纪的儿子的健康，每顿饭都准备了热呼呼的饭菜。有时会根据我的口味，包饺子、擀面条，在冬至的时候煮红豆粥。而每次我只知道狼吞虎咽地大吃，不但从来没有向母亲表示感恩，还总是对母亲不冷不热的。现在回想起来，我真的是太不孝了。在母亲去世以后，情深义重的妹妹痛苦难掩，嚎啕大哭，而我却始终没有掉下一滴眼泪。



只是在办完丧事之后，写了一首诗。“母亲的丧事办完后/又过了半个月，/牡丹还在地上含笑，/关掉煤气/打开日光灯/是谁这么晚还在厨房中/呆呆地坐着/怎么是个陌生的老头子，/没有马头琴/正在吃第三个水煮蛋”。（拙诗《深夜厨房》）。我失去母亲的悲伤是无法表现的悲伤，是一种静静流淌在心底的悲伤。

这是母亲离开我以后的第三个春天。忽然想起父亲，又开始怀念母亲，是不是现在才算懂事了呢？饭桌上放着烤鲭鱼和冬藏白菜、新米煮的饭。坐在饭桌前，眼前浮现出我和母亲一起吃饭的情景。那时候怎么就没想过母亲有一天会离开我呢？虽然母亲仍然活在我的心中，但是我已经看不见、摸不着她了。今天才体会到了真正的痛苦。我犯的错误似乎非常普通，就是忘了“对于你来说，最重要的时间是当下，最重要的事情是现在正在做的事情，最重要的人是眼前人”（列夫·托尔斯泰，1828~1910）这个重要的事实。我们常常错过“现在”这个重要的时间，对于我们来说，现在正在做的事情才是最重要的，现在正在面对的人才是最重要的，如果我们错过这些，就难免会后悔不已。

## 聆听云雀的吟唱

柳树上生机勃勃，每根枝条都开始转绿发芽。荡漾的湖水一片清蓝，满山的映山红，云雀飞翔在高高的蓝天上。这是一个晴朗温暖的春天。听到了云雀清脆动听的声音，春天才算是真正的到来了。在空中不断发出清脆声音的云雀仿佛是在歌颂生命的活力。云雀不是为那些岩石和枯枝、高压线和水泥建筑等硬邦邦的世界，而是为活蹦乱跳的生命世界而吟唱。听到云雀的声音，我们才明白自己是这充满鲜活生命奇迹和快乐的宇宙中的一份子。

听到云雀的叫声，诗人写下了“看看这闪闪发亮声音的衣裳吧”（文泰俊（音）/《云雀》）。诗人在枯燥的超然中捕捉到了诗歌最动人的那一刹那！云雀的叫声不是什么形而上学的暗示，只是在表现世界的刹那、生命的气息。作为没有任何深度的短暂刹那，仅仅是在暗示永恒的无常。像耳轮里的编钟一样，把云雀的清脆叫声比作瞬间的衣裳，即把听觉形象换成视觉形象，这是靠诗人超然的想像力才能做到的。这一句话和100本诗集中的1000篇诗的意义不相上下。

自从搬到乡下以后，我才真正领悟到这世上存在着无数的鸟儿。群鸟们不分春夏秋冬，欢快的在屋外飞来飞去。茶腹鸫、杂色山雀、棕头鸦雀、沼泽山雀、黄鹂、燕雀、灰鹊、金翅雀、黄莺、大杜鹃、斑鸠、啄木鸟、山斑鸠、铁灰椋鸟、灰喜鹊……虽然我不知道林子里到底有多少鸟，但是我亲眼看到的是鸟儿们没有播种和收获，但是也能活得很好，我觉得这是一件非常神奇的事情。这些鸟儿们简直就是一群像吝啬鬼一样节约的生活高手，可爱的流浪鬼！

从另一个角度来看，鸟儿们也是自然的苦行僧。鸟儿们吃得少也排的少，好像它们知道在大自然中浪费其实就是一种犯罪。鸟儿为了保持飞行，所以从不填饱肚子。“蜂巢用最少的蜜蜡也能坚实的撑起各各角度。鸟的骨骼和羽毛构造维持着最轻的体重，使所有的力量能够聚集在翅膀上。”你们不觉得神奇吗？自然一直以避免浪费的方式进化着。鸟儿并没有因为满足欲望而愚蠢的放弃生活。鸟儿也不会因为那些漫无边际的不幸和忧心而放弃吟唱。

谁也不能证明少吃少排的鸟儿就是不幸的，也不能证明腹中空空的鸟儿是不快乐的。其实鸟儿们过得比谁都幸福。不断地想获取超出自己所需的物质，不能放下贪欲的人才会变得不幸，已经有无数个证据证明了这一点。追求超出自己所需，追求物质的生活是不幸的，这样的人会被多余的物品而牵拌。基于这一点，我特别嫉妒只满足最少需要的鸟儿们。嫉妒蒙住了双眼，让我不得已开始找这些天真烂漫小东西的茬儿，拿些琐碎的事情来嚼嚼舌根。

鸟儿，不遵守任何规则的群体

鸟儿，天空的英才们

鸟儿，有羽毛的瓦罐

鸟儿，小而轻的血液保管盒

鸟儿，猫和风的私生子

鸟儿，飘荡在小帆船上的浪子

鸟儿，摧毁地球重力的浪子

鸟儿，流浪的卖艺人

鸟儿，让肥胖无地自容的轻巧肉体

鸟儿，连骨头都架空的游牧民

鸟儿，随处大小便的小混蛋

鸟儿，未缴纳国民健康保险的

拙诗《鸟儿》

这是我嫉妒鸟儿而找的一些无理取闹的理由。鸟儿虽然是天空的英才，但是却不用遵守任何规则、鸟儿们是吝啬鬼和浪子、鸟儿们不加入国民年金和养老保险、鸟儿们总是用最低的生计费过着幸福的生活。

不要渴望别人心里想象的生活。也不要因为看不透，摸不着的明天而做无谓的担

忧。看着这些自然乐天主义的鸟儿们，我们就可以知道钱越少头疼的事就越少，渴望的越少，不幸也会跟着缩水。阿拉维的圣·特蕾莎这样说：“拥有的东西越多，担心就越多。我敢说，神也知道比起不足，丰足的时候的痛苦更多。”拥有的越少，痛苦就越少。渴望的越少，不安和恐惧也会随之减少。拥有的东西太多，痛苦的雪球也会越滚大。东西越多，快乐就越少，东西越少，快乐就会变大。

## 小点儿，再小点儿

以前，“大”就是成功的标志。大家都争先恐后的追求一切大的东西和企图得到更多。现在，这种模式已经过时了，这种模式只适用于规模经济时代，现在这种模式已经产生了变化。现在开始流行“小”的，“小才能成就真正的大生活。”我出去吃饭的时候一般都去村子里的小饭馆，虽没有几张桌子，但是饭菜却精致可口。轻微的刀叉声在饭馆里都显得特别响亮，主人对所有的一切都非常亲切。主人记得我的长相，每次碰面时都会相视而笑。我不喜欢那种人潮涌动的大型饭店，那种大饭店的服务员不管我去多少次都不认识我。他们的亲切只是表面的礼仪，我只是无数个客人中平凡的一个而已。

20多岁左右，我如愿开了出版社。出版社的生意一直非常兴隆，经营业绩直线上升，要做的工作也越来越多。职员不断增加，出版社也茁壮成长。原来只有两名职员，经过十年的发展，增加到了30名。工作还是多得忙不过来，随着出版社的经营越来越复杂，我也感到自己的能力达到了极限，并不是所有的事情都能凭借努力实现。到最后，我实在是力不从心，决定把出版社关了。虽然很后悔，但是已经来不及了。如果当初不扩大出版社的规模，控制职员的数量，也就不会有今天的失败了。

弃大抓小，这是我从失败中汲取的宝贵智慧。把握“小”对于工作和组织来说也就意味着去掉多余的，维持最佳状态。“小”在审美性质的实现上是自发地接受贫穷原则的生活。生活在小住宅里使用最少的物品，过简朴的生活，少吃的生活。这也是一种净化由于过多消费和浪费而被污染的心灵的一种生活方式。自甘贫穷并不是代表我们没有能力，而是因为我们迫切的想选择这些方式生活。

建筑家密斯·凡·德·罗曾经说：“少即是多”，少即是多其实就是一种智慧的洞察。愚昧的大众怎么也不能接受这样的真理。过“小”日子，思想会变得高尚。生活虽然“小”了，但是思想不会变小。精减一切，越简越好，不只是家里的物品，消费规模、人际关系，精简人生吧！过一种没有浪费的生活，精简当然是必需的。

年纪越大，就越感到人生“精简”的重要性。年龄大了，体力也跟着下降，也难

以招架大的东西。“如果说人生的上半场是为了得到更大的房子、车子、更多的物质和所谓的成功上坡路的话，那么下半生就不再是“拥有”，而是下去寻找“意义”的一场旅行。”缩小房子，简化衣食住行，只留下必需品。老年是人生的下坡路，比起野心勃勃的去实现自己的欲望，放空自己的心态才是最重要的，放空才是年长者应有的姿态。放下一切后才能获得真正的自由，只有从追求大的习惯中摆脱出来才能享受真正的生活。为了更有意义的生活应该克制支出和消费，用最少的换取最大幸福的方法就是让生活更小、更简单，但是思想要更宽更广。尽量的减少和整理不需要的物品，简单的生活需要所有的东西小点，再小点儿。碗碟一小，能装的食物也就少了。不管是食物还是人生都是一脉相通的。请精减你的人生，一起渴望用最少的创造出最大的幸福。

## 少拥有的喜悦

房子是一家人吃饭、休息、沟通，开垦生活的生命空间。刚刚出生的婴孩在妈妈的怀抱里吸吮着母乳一幅呆萌的样子，一天一天在长大。柱子上有一个专门测量孩子身高的刻度表。就算孩子们长大后分家独自生活，家也是年迈父母的安息处。每个人的生命从家开始，也从家结束。家是物理上的居住地、心理上的休息空间、治疗的空间、避难所。家总是安宁和安全的，是让感情可以得到极大安慰的场所，只有这样才能让疲惫的身体和灵魂得以再充电和休息，最好的家是充满活力和灵感的生活空间。

如果家里被家具和物品塞满的话，空间也就自然的变小了，不能让物品成为小主人。家具和物品一多就需要更大的房子，大房子价格自然很贵。大部分家庭都需要贷款才能支付高昂的房价，再成为银行的债户，每个月为还本金和利息而任劳任怨的工作。为什么要这样活呢？

哲学家第欧根尼也像为了飞翔宁愿忍受饥饿的鸟儿一样，他全部的财产只有一个旧背囊和衣服、蘸水的大麦面包、一根插在地上的木棍、用泥烤成的杯子，这些就是他生活的全部。有一天，他看见一个乡下小孩用手在小泉边上捧水喝后，他立即说：“有手还要什么杯子呢？”于是便把泥杯子扔了。为什么我们不能像第欧根尼一样生活呢？

肯定会有人不满地批评说，生活需要一些物品也是一件很正常的事。不错，但是堆在家里的物品并不都是最必要的，随便在家里转一圈就可以看到，1年内从来都没用过的物品堆满了屋子的各个角落。衣柜也被几年也不穿一次的衣服塞满，为什么我们要把不穿的衣服留在家里呢？

现在是我们转变想法的时候了，布置房子的时候也要遵守简约的原则。把不必要的物品清理，制造些留白空间，屋子里留白的面积大的话，小物品的存在也会被放大。相反，在一个被各种各样物品充满的空间里，再贵重的东西也不会显眼。小沙发、小桌子、几本书，客厅有这些就足够了。客厅里放了最少的物品时，就好像空间能够呼吸，充满生机一样。当太阳光折射在空荡荡的客厅时该是多么干净和整洁呀！

果断地清理和扔掉不必要的物品吧！从拥有中解放、享受一种零拥有的生活吧！在小住宅里活出大自由，把不必要的物品送给那些需要的人。虽然很多人觉得有些物品以后可能会用上，但事实上根本就没用。如果现在不需要就应该果断地丢弃。家里乱七八糟、错综复杂的话，人生也会变得很复杂。简单的生活从清理家里的物品开始，简单的生活根本不需要太多。



## 小即是大

过了中秋就是秋分，白天变短，夜晚将延长。夏日灼热的骄阳慢慢褪去光芒，柔顺的影子也越来越长。在凉风嗖嗖的秋夜你是否会为太阳的离去而忧伤？我想是没这个必要的。印度诗人泰戈尔唱到：“假如你因为错过太阳而哭泣，在泪水遮住双眼的同时，你也会错过群星。”

有失必有得，我们根本没有必要去忧伤。看看在草丛里蹦跳的青蛙、枣树枝上吊着又红又圆的果实、金光湖的水色碧绿清澈、阳光透射出的枫叶是多么美丽！我久久沉醉在枫树下不愿离去。再过一段时间，就是雪和冰的季节了，这也让照射在秋天的草木和蝗虫身上金粒般的阳光更为珍贵。我努力趁白天太阳照射的时候多走、多动。太阳很快落山，时间也跟着缩短了。要像吝啬鬼一样珍惜时间，不这样的话可能会狼狈不堪。

中秋假期我慢慢地读了多米妮克·洛罗的《极简主义》和高村友也的《微型住宅》。这两本书都是为了能让我们充实的生活而指出应该做的和不应该做的，指出“小”的饱满和可贵，赞美了小东西伦理上的美学。读了这些洗涤心灵的书籍后，有一种得以成长的满足感。在这个对“大”的贪婪，疯狂消费的时代，“小”才是人生应该追求的珍贵价值。只有放空才能被充满，拥有的少才会自由。多米妮克·洛罗用尖锐的目光发现生活的点点滴滴，劝我们在成就和拥有的路上立即刹车。古代智者塞内加曾说：“从现在开始打起精神，要把每天都过得像生命中最后一天一样。”

消费出现在生活的方方面面，我们每天要喝水用电、买衣服、要去超市买食物。日常生活显然要以消费为基础。现今，我们避免不了消费，但问题是如何明智的消费，那么，怎样才能算是明智的消费呢？过度消费将使人生狼狈不堪。真正富有的人少吃、少用。能少吃少用的话少赚一点也不会觉得不够。并不是物品越多就越幸福，物品越多越幸福是一种愚蠢的想法，是企业和媒体共同编造的虚妄和欲望的假象。想得到的越多就必须赚得越多，那就要加倍努力工作，绑在工作上就没有时间陪伴家人，没有时间读书和旅行，牺牲自己的时间得到自己渴望已久的东西时可能会获得暂时的喜悦和满足，但是它并不能持久。拥有的满足感冷却后就会出现厌倦感，曾经渴

望的一切并没有解决增加的烦恼。

大房子好的观念已经过时了，房子的大小和幸福没有任何关系。大房子需要更多的房租和资金，连空调费和税金的负担也会很重。打扫起来也很费劲，管理时需要投入更多的时间和金钱。已经有不少人因为房子太大而感到头疼，炫耀自己房子大的时代已经一去不复返了。《微型住宅》这本书对居住和生活的本质进行了分析。读了这本书以后，我也坚定地喜欢上了“小住宅”。高村友也告诉我们：“未来，人们会认为能够最大限度发挥功能、实用、整洁的住宅才是智能和有魅力的。”房子的面积缩减后，我们才有时间和精力去投资其它方面。像“私人小宇宙”的小空间是“不为人知的记忆和经历以及想象的世界。随时有可能爆发的自由，能够维持作为一个人的统一性和保持完整‘自我’的存在”而活着。喜欢大房子并不是你真正需要它，而是它代表着富有和地位。小住宅从经济和生态角度上看有各种各样的优点，我很庆幸越来越多的人正在缩减自己的房子。

“小”的才是简单和美丽的。我希望自己放弃空洞的欲望，过一种没有浪费的生活。“在小住宅”里过着“极简”的生活。一起向那些为了振兴经济而高喊多生产多消费的消费市场体制反抗吧！不要被复杂的欲望牵制，虚空的心境！这是就心斋，“心斋”是庄子哲学的一项核心内容。切断拥有和物质的欲望，让身体和心灵更单纯，生活就会更美好。欲望产生执迷，只要能够从执迷中解脱就能获得自由。不被欲望支配，疲惫就会消失得无影无踪。因为被放开的心灵会被充满活力的生命力而填满。简单才是最美的，“小”的亦是大的！

## 简单的礼赞

我们都是地球这个美得让人窒息的绿色星球上的旅行者。头顶一片蓝色的苍穹，还可以根据季节的变换观察星座，我在这个绿色的星球上已经度过了前半生，可以算是很幸福了。爱我所爱，也有很多给予我爱与关怀的人。在经历地球旅行的过程中，即诞生和成长、爱、病、老，还有将来要经历的死亡都是奇迹！在这个绿色的星球上天空会下雨、每个季节花开、小鸟在林子里放声歌唱、惊天的雷声，每个角落无不充满奇迹。能居住在这里，确实是一件让人惊讶的事，思想的容积和宇宙浩翰的容积成正比。我们吸气和呼气的瞬间都是魔幻的瞬间。

我不是矿山里的金丝雀，也不是潜水艇里的兔子。我每天吃一瓣儿苹果、看书写作、晒太阳散步。每天都在想到底什么才是正确的生活？我也在不停地想到底填满宇宙的黑暗能量是什么？宇宙到底是怎么进化成一个有生命体的空间？还在想宇宙线、收音机、DGP重力、高斯-博内重力、超光速粒子、平方规律膨胀、幽灵K-精华、矢量黑暗能源、伸缩的幽灵压缩黑暗能量、5次元马尔达西那一毛资黑暗能源、超5次元、真空元以上的变异。我每天呼吸23040次，吸吐12立方米的空气、看日出、触摸、嗅、听，每天睁开眼睛看着世上迷人的境地。我爱月亮、树林、风、萤火虫、羽毛、笔、墨水、纸、书、扇子、红色的凉衣夹子、自行车、小径、银河水、红茶、俳句、禅、小食、小房子一样的有微弱存在感的東西。

几句描写宇宙的诗是如此小而美好！诗是对抗盲目地扩张和大量生产、过度消费和浪费的禁欲和无欲的美学。刹那在眼前一闪而过，是从闪电本质里射出的光，是从智慧的精华中放出的光彩。小而精简的物品太柔弱，很容易灭种，用脚轻轻一踩就死了。我们一定要认真倾听一切微弱的东西正在向大的、雄壮的事物唱起的哀歌。小的个体开始消失的时候，也可能是人类灭种的开始。癌、不育、基因受损等就是人类灭种的征兆。这时，小住宅、小食、诗这些小东西就显得更珍贵，试着爱上小而简单的东西，并注意听它们的呐喊声。

最近一直在读亨利·戴维·梭罗的《瓦尔登湖》。不是从头到尾按顺序读，而是任意翻，翻到哪就读到哪，读完以后我的内心才得以平静。今天读了其它部分。“我

说你得提防那些必须穿新衣服的事业……也许我们是永远不必添置新衣服的，不论旧衣服已如何破旧不堪，除非我们已经这般地生活了，或经营了，或者说，已向着什么而航行了，在我们这古老的躯壳里已有着新的生机了，那时若还是依然故我，便有旧瓶装新酒之感了。我们换羽毛的季节，就像飞禽一样，必然是面临生活中的危险时期。潜鸟退到僻静的池塘边去脱毛，蛇蜕皮的情形也是如此，同样的是蛹虫的出茧。都是内心里孜孜扩展着的结果。衣服不过是我们的最外面的表皮，或者说，尘世之烦恼而已。要不然我们将发现我们在伪装下进行，到头来必不可免地将被人类及我们自己的意见所唾弃。”啊！读了这段文字之后我觉得非常羞耻，我们衣柜里的衣服永远穿不完，即便如此，还是觉得衣服不够，不停地买。真的是不可思议，想要买自己中意的衣服，就必须努力的工作赚钱，为了这些虚无不切实际的东西而浪费人生的时间。远离那些需要新衣服的职业吧！重要的是“言谈举止端正”，而不是新衣服。堆在衣柜里的衣服不只是“搅乱人生的噩梦”，超越了生物学需要的一切都是浪费，会搅乱我们的人生。活得越简单，人生的本质就越突出。因为简单的生活才是接近生活本质的方式。

简单是在连接人生的最主要的核心价值中诞生的。弗兰克·劳埃德·赖特美国建筑大师曾说过：“当美、实用、适当这三个因素完美的结合在一起的时候才能叫做简约。”单纯是美的前卫，我们生命和安全的堡垒，它也是克服文明的复杂和弊端的未来愿景。这本书的文字都是对单纯的礼赞，是一首首没有节奏的小诗和没成曲调的歌。

## 心灵的生态界

一整天你都在想些什么呢？大多数人无外乎是想金钱、子女、健康、工作、恋爱、学问、艺术、出人头地之类的问题。仔细想一想这些所谓的问题，可以知道在我们的人生中，到底什么才是最重要的，也可以看出价值的优先性。很多想法都是以不安和担忧的形式出现。每个人的活法并没有脱离他的想法，人总是按照自己的想法活下去。

提到生态界时我们总是会联想到自然。书中的解释是生态界是生物赖以存活的自然，也就是指它们的栖息环境。“生态界就是所有生物存活的环境，即土壤或水，气候等生物以外的元素相互影响发生作用，所有种类的生命体在没有外界的帮助下可以自己诞生、生存、死亡。”生态界不仅仅只存在于自然中，它也存在于人类的心灵里。心灵的生态界决定着生活的质量。所以，照料自己心灵的生态界是一件很重要的事。

如果生活是一个谜团，那么它也是从心灵的不可理解中产生的谜团。生活其实就是把自己心中绘制的设计图转移到实践中的一个过程。死亡也只不过是生活所怀抱的一颗种子。生活具有连死亡也包括在内的整体性。生活浓缩在死亡中，在人生最后的瞬间，我们会走向死亡。也许死亡就是刻画生命边际的地平线吧！而我们有义务在死亡到来之前好好活着。

史考特·聂尔宁和海伦·聂尔宁夫妇是这个地球上用最理想的方式过简朴生活的人。他们为了爱和活力、自由和谐的生活背离了城市，即他们甩掉了美国优越的生活方式，选择回到佛蒙特乡下，自己开田种菜，自给自足，垒起石头来建房子。他们还用有机农种植法栽培水果和蔬菜，喝着充满生机又干净的泉水。他们从不伤害任何动物，不寻思怎么把动物做成美食，因为这些都是玷污自己良心的事。他们也不认为人类比动物更优越，相信动物只不过是和“人类有些不同的自我”而已。只不过是有的有鳍、有的有翅膀、有的有四条腿，只是和我们不同的自我。史考特·聂尔宁和海伦·聂尔宁所实践的这种简朴的生活，对于净化心灵的生态界起着非常大的作用。

1. 不管做什么事，都要尽自己最大的努力。
2. 维持心灵的平静。
3. 寻找自己喜欢的事情。
4. 房子、食物、衣服尽量简朴避免复杂。
5. 每天和自然亲近，用双脚感受大地。
6. 用做农活或散步之类吃力的事来锻炼身体。
7. 放下所有的担忧，充实每一天。
8. 每天和别人分享什么，一个人的时候给别人写信，随时想着给予他人并帮助他人。
9. 留一些时间思考生活和世界。如果可以的话，为生活加点幽默。
10. 观察所有事物内在的生命。
11. 热爱一切创造物。

这便是史考特·聂尔宁和海伦·聂尔宁追求的精简生活和为了简朴生活所制定的原则。重新读的时候，这些如宝石般高尚的想法一览无余。史考特·聂尔宁在80多岁时仍然非常健康，他神清气爽，充满智慧。感性也没有钝化，手脚灵活自如，这些都是因为他心灵的生态界非常健康的缘故。心灵生态界的活力四射战胜了衰老所带来的疲倦和衰退。即使年纪大了，仍然充满活力，一直活到了100岁。这恰恰也是我们要过简朴生活的原因。

只有简朴的生活才可以维持心灵生态界的洁净。史考特·聂尔宁活到100岁时，他希望自己能主动地迎接死亡。当他感觉死神即将降临时，开始停止进食，到后来连水也不喝。比起被动的等待死亡，他宁愿主动地拥抱它，“死亡是浩瀚经验的领域。我已用尽全力充实无悔地过好了每一天，将带着希望和快乐告别这个世界。死亡是转移也是醒悟，不管生活怎样，我们都要欢迎它。”史考特·聂尔宁拒绝一切注射、心

脏冲击、强制进食、氧气注入、输血等延长生命的方法。他只想在没有任何镇定剂、镇痛剂、麻醉的情况下，安静平和地闭上眼睛。死亡并不是一个坏的经历，在我所知道的人物中，史考特·聂尔宁是这个世上用最美的方法迎接死亡的人。“种子到了发芽的时候，植物就会四散而生，在那个瞬间我们可能会觉得种子在壳里躺了那么久，状态一下子被破坏了，但是事实上是它们迎来了一个崭新的世界。”死亡是我们生存在这个世界上从未感受过的新的经历，就如一直关在壳里的种子突然破开一样，也许我们要通过死亡去到更为广阔的宇宙，如果是这样的话，那就没必要害怕了。

## 少食少用

买买买，这是谁在我们耳边煽风点火呢？现代社会不管是谁，一睁开眼睛就能听到周围诱导消费的声音。看到比萨饼广告就点比萨饼吃，看到啤酒广告后立马想喝啤酒。这些广告像空气一样在我们周围挥散不去，广告台词一遍一遍地在我们耳边响起，不停地诱惑我们并告诉我们消费就会幸福。这些说能给你带来幸福的广告，只不过是刺激人们的欲望，助长了更多的消费而已。

树上搭巢而居的鸟和在洞里生活的狐狸从来不储存超过生物学所需的东西，只有生活在文明世界的人类才不停地消费购买。因为我们根本不明白“当我们拥有的，超过生活所要求的最低水平时就是新的不幸的开始。”（多米妮克·洛罗）悲哀的是我们连自己都不知道那是不幸的，还抱着一堆没用的东西生活。这些都应该怪那些诱惑我们的广告吗？

过度消费不仅使我们的家里被没用的东西填满，而且可能会使我们负债累累。不必要的消费常常导致我们的精神被腐蚀，更使生活陷入混乱和不安中。消费行为也显露了我们的人格和性情。“消费是人格的表现，通过消费可以判断一个人的人格是否成熟，懂得放弃的人才是和自我比较接近的人。这样的人才可以真正品尝本质的意义，最重要的是能够发现什么。”（雷吉内·施耐德/ regine schneider）。减少消费，这样才可以接近本质。

吃得多就代表要买更多的食材，那么垃圾的量也会跟着增多，这是明摆的事实。如果我们减少食材的量，少吃一点，不购买不必要的物品，垃圾量自然就会减少。少用的话自然就会少消费。过上了减少浪费的生活后就会发现自己用最少的物品也能够存活下去。消费增加的话就要赚更多的钱，也就是需要花更多的时间去工作的意思。明智的人会选择减少支出降低工作的生活方法。如果你也是一个贤明的人，也会选择不是在消费中，而是在有质量的满足感中获得喜悦。明智的人也会选择明智的消费方式。

少吃少用是对生活在这个地球上的人类所要求的伦理。地球的资源有限，不计代



价的乱开发资源，终有一天是要见底的。石油和煤碳等化石燃料也是一样的。善良生活的反面是暴力的生活。乱使用地球资源就是对地球的暴力。浪费的生活是对地球生态系统的破坏，也是把所有的生物种赶往死路。无数的生物种在地球消失是“充满掠夺性，代表着某个灵长类进化的成功。”人类如果再不放弃这种暴力的生活方式，继续开发和生产具有破坏性的核和氢弹的话，地球这个宿主就会感染慢性肝炎，人类就会被扣上“破坏性灵长类”的帽子。少吃少用的生活不仅是有伦理的生活，也是维持生态主义与和平的生活。

## 拒绝浪费的生活

小时候，妈妈总是教导我要节约钱和时间，珍惜物品。在这个物资越来越丰富的时代，难道节约就无条件好吗？“富足的经济其实就是一种浪费和反复的经济。没有浪费，经济就得不到发展。可是，谁也不能对这种社会是否能够生存而感到乐观。”（罗伯特·狄奥巴/Robert Theobald），在大量生产和大量消费的现代资本主义体系中，浪费已经成为一种见怪不怪的现象，有这种怀疑也是正常的。但是，简朴的生活在当下仍然是有价值的生活方式，暴饮暴食和过度消费的浪费生活仍然受到批评。

所有的企业都在不停地推出新产品，消费者们也不亦乐乎地购买。隐藏在多制造多消费的资本主义经济中的事实就是制造的越多，需要处理的垃圾就越多。我们的生活不可避免地向着浪费的方向变化，没有明白这个道理的话是一件很可悲的事情。连吃完碗里的每一粒米饭这种佛家供养方式也变得很崇高。虽然节约和吝啬在钱和物资的层面上看意义相同，如果说节约是为了阻止生活的浪费和奢侈的话，那么吝啬其实就是舍不得钱的本身。如果说节约是为了幸福而选择的俭朴的生活方式的话，那么吝啬就是以贪婪为基础的生活方式。

节约和吝啬概念不一样，但很难以区分。节约是减少奢侈和浪费，明智生活的表现，也是满足于朴素和简单的生活方式。节约的方式也有不同程度。如果太过了，就会出现问题的。过度的节约就是吝啬，拼命想积累家财的人就只有越来越吝啬。

心理学家们认为吝啬是一种精神障碍。“吝啬指对自己的保护本能超出了正常范围，是一种颠倒的状态。”（皮埃尔·达科）吝啬的人即使拥有再多也常常感到不安，因为他们的精神总是处于一种类似强迫症一般的不安中。吝啬的人为了积累财富，控制自己的要求和欲望，保留所有形式的快乐和幸福。由于自己的吝啬使别人遭受痛苦的话是一种缺德的行为，吝啬是自私的、极端的一种表现，不只是缺德而且是明显的愚蠢行为。

在乡下住了几年以后，才知道自己以前浪费了很多很多。在文学方面，我比较喜

欢精简的作家。我明白如果不想陷入物质的痛苦，一定要过俭朴的生活。从不必要的物质中解脱，把精神放在有价值的问题上，不只是文学，生活也需要追求正确的价值。

简单点，再简单点。把全部精力放在此时此刻。不是为了物质，而是为了人生的重要价值，不浪费。只有这样，才能接近精简主义的生活方式。精简主义将减少消费，创造出更多的东西。

## 幸福不需要任何费用

我的早餐，一块柿饼、一瓣儿苹果，一杯豆奶就是全部。柿饼是尚州的，苹果是青松产的，细细地咀嚼着柿饼和苹果，慢慢地喝豆奶。早餐的食谱就是这么简单，把所有的食物加起来也不如一个拳头大，跟我胃的大小差不多，就只要吃这么多就行了。事实上我们平时吃得太多了，食物的量比自己的胃还要大的话会经常拉肚子。晚餐是半碗饭，半条烤鲷鱼、一点豆腐、三根蔬菜。我满足于这粗茶淡饭。吃得太多也是贪婪，从自然的角度来看是浪费，浪费必使身体遭受折磨。

今天早上，穿了一件棉布衣服，再加上一顶帽子和一双旧鞋子。棉布衣服遮挡身体，帽子挡着炎热的太阳光、鞋子虽然很旧，但是雨天也不会进水。今天太阳光当空照射着每一寸土地，外套显得太多余，只穿这么多就可以去树林里散步，去邻居家串门了。睡觉的时候盖一张普普通通的棉被，有一个合适的枕头足以。就算是邻居盖着绫罗绸缎我也不羡慕，我也不缺任何东西，没必要羡慕。

今天早上我只要与孤独为伴、正直的良心、一本好书就足够了。有了这些，我就充满活力。用刚刚晒好的红枣泡一杯红枣茶，喝一口，温暖立即遍布全身。周围一片暖阳，眼前一片翠绿，还有什么好奢望的呢？孤独使我们遇见自我最真实的一面，正直的良心是活力四射的生活的必需品，书是培养高尚情操的食粮。读书的时候，我的内心变得平静，从嘈杂和尘嚣中解放出来的灵魂像在燃烧一样。

如果说幸福是“从琐碎日常的每个瞬间感受到温暖的感情的总和”，那么我非常幸福。一觉睡到自然醒，疲惫的身心在睡梦中得以休息和释放。睁开眼感觉很高兴，还哼着小曲儿。没有一点儿疲劳或心理上的压力，没有混乱和困惑。反而觉得神采飞扬，于是便快快起床穿上衣跑去池塘看莲花。昨天的莲花有3个花骨朵，到了今天已经有了7个。才一个晚上，竟然新长出了4个。柿子树枝上飞来了杂色山雀，榎树枝上也飞来一群大山雀唧唧喳喳。

打开收音机，西贝柳斯的《芬兰颂》缓缓流出，清新优美的旋律不断传来。整个世界沉浸在一片安宁中，音乐的伟大之处就在于此。闭上眼睛我一直聆听到结束。一

曲末了，就像是给自己送了一份礼物一样。我人生最重要的一个任务就是简单幸福的生活，感受美，接受美，这便是人生最高的使命。

今天早上我的身体没有任何的病痛，头脑清醒、眼睛明亮、手脚灵活。马上就可以到田野里跑上一圈，也可以远行。再加上我有与众不同的才能，我有倾听别人说话的才能，会因为一首好诗和一个旧木家具，一首美妙的音乐而喜悦的才能。还有回应莲花盛开的夏日清晨，哇哇大哭的婴孩、年轻女子微笑的才能。阳光明媚，映山红的花蕾也更厚实了，相信不久，映山红就会开遍满山遍野。手头上没有什么急需要处理的工作，也不用赶去什么地方，我在悠闲中享受着无聊。我喜欢这样的无聊，面对深刻的无聊，有一个哲学家说：“一只有梦想的鸟儿正在孵化经验的蛋”。无聊就像是一块柔软的布包裹着我的生活。

## 往结实的柱子上钉钉子

我们的日常生活离不开吃饭、工作和睡觉，这些是作为人的基本条件和生命的本能。假如有一天，不再劳动和工作，那么人的生命也就到了尽头。吃饭、睡觉、工作是维持生命的三个必然因素。只有享受这些并活得充实才可以达到幸福的彼岸。现在我们来逐一分析一下吃饭、睡觉、还有工作的意义。

首先当然是吃了。大自然的树木可以通过光合作用获得养分，但是人不一样。人类所需的营养成分不可避免的要从外部获得。我今天凌晨起床后开始写作，在工作之前，吃了爽脆的荣州苹果和一把坚果，再加一杯豆奶。早餐是清国酱和泡菜以及红烧带鱼，另外再加半碗饭。这么简单的食物也能让人愉快，吃进去的食物在身体内分解后转换成生命活动时所需的能量。“生命是代谢的持续变化，这个变化就是生命真正的姿态。”（舍恩海默）我们吃什么决定着成为什么。吃是生命的本然，也常常胜出本然。人类不只是因为生存而吃，吃也有乐趣。有的时候我们会说吃是一种奢侈的原因也在于此。正值大麦抽穗成熟的时候，吃上一份黑山岛斑鳕做的三合、炎炎夏日从统营送来的切得厚厚的魷鱼生鱼片、屋外的坛子里结着薄冰的冬至时，吃上一碗老母亲熬得红豆粥、冰天雪地的寒冬里去常去的中华料理店点一瓶二锅头和一份东坡肉，这些都算是奢侈。用牙齿咀嚼食物时我们总会被食物固有的口感和风味陶醉。刺激味蕾的同时全身都能感受到食物带来的美好，我不想把雷雨般在额叶上散开的如交响乐般的喜悦让给任何一样东西。

其次是睡觉。虽然睡觉是一件不需要活动的事情，但不能算是懒的证据。睡觉和繁殖、觅食一样是生命要素之一。通过实验让老鼠两周不能睡觉，结果是它们全部死亡。科学家们通过这些实验告诉人们，睡眠是生命个体中不可或缺的一部分。睡觉可以缓解忧伤和痛苦，为疲惫的身体再次充电，让身心愉悦。睡觉是维持生命必然要素，它决定了健康和生活的质量。我们身边已经有很例子证明睡得好的人比睡不好的人要健康的多。相反，失眠损害健康，影响生活的质量。失眠指的是与身体的本性相反，强行保持清醒的现象。它打破了睡眠的无念性，搅乱身体的秩序，是撕扯自我的经历。哲学家列维纳斯曾说过：“失眠在自我投入和根本的去个人化之间徘徊。”如

果说睡眠可以让人得到休息和感觉安稳，那么失眠必将是一种痛苦和灾难。想获得幸福吗？首先要保证充足的睡眠。

最后就是工作。人的才能体现在参与、相互作用、沟通、反应、解决问题上。这些所有的概括到一起就称为“工作”。工作是好生活的基本条件，人因为工作而与社会接触，感受到被需要和存在的价值，在通过自己的劳作获得薪水从而抚养家庭。但是，工作不只是为了获得财富和名声，我们在选择工作的时候也要考虑到成就、意义、乐趣和喜悦等要素。有意义的事情可以让我们获得成长的机会，森林哲学家亨利·戴维·梭罗说：“找工作就要找往结实的柱子上钉钉子一样的事。”当我们把钉子钉进柱子时，发生在我们眼前的开始和结尾都展现在我们眼前。这里不允许有任何的虚构、推测和欺骗。往坚实的柱子上钉钉子虽然不是一个很了不起的事，但是这是这个世界上不可或缺的，它非常高贵。梭罗说过：“对于我们来说，不说谎，从自欺欺人中走出来，不陷入混乱和自我分裂，完美的提高自尊感，充实自己的道德就是最好的。”这样的事才能让人感到有意义和成就感。

## 为什么我偏偏在这儿？

有时仰望夜空，视线总是会被群星深深吸引。银河里的星星居然有3000亿到5000亿个。地球所在的太阳系并不是银河的中心，而是银河的边境，人类知道这些也只不过是100年前。现代人已经知道了太阳系在距离银河系中心约3万光年的偏远位置。宇宙有数百万个银河，地球只不过是其中一个银河中的3000亿个星星中的一个而已。

在梦里，星光好像照进山海经里。从大荒北经篇外面开始，像被指甲划过一样，留下痕迹的是慧星。绕了1亿光年以后就滑了下来。一条腿陷进去，看见那下面是珊瑚在点点繁星中间，就像是小狗的脚印踩在新雪上，留下斑斑脚印的星光了吗？与其说是狗，应该说是天狗的脚印。这些家伙都像给星座带了皇南塚出土的皇冠一样，闹起脾气来，尾巴像竖起来的黑洞一样。啊！原来在那儿，如稀水般的星光透过行间，皇冠上的璎珞和曲玉任意甩动，真的像一群狗在叫。

有些星光好像被当作废物一样切割下来用磨刀石打磨一样，还有一些星光像除去浮水，刚捞上来的萝卜泡菜一样小小的，脆脆的。据说梦也分公母，就是群星们也没有什么办法区分。像穿了红衣服的柜子般的天空，看见那些贝壳片儿般密密麻麻的星星了吧。在旗鱼座后面，是要出嫁的流星的嫁妆。像风雪一样的奇岩怪石的星光，散发着淤泥味，还有的星光像戴了眼镜的小毛驴嗷嗷叫的声音。绿色薇菜的空气云附近，阳光一照射，乘着南风风干了被托起的柿子花。反正我是免费欣赏了一回。

吴泰焕（音）《星星》摘选

夜晚的苍穹完全被群星占满。每颗星星都有自己不同的位置，闪耀着不同的光芒。我们在这宇宙里，轻微的像一粒灰尘却偶然地来到这世上。由氢气和氦气组成的太阳把所有的材料烧掉后，像宇宙沙漠一样消失，地球只能变成冰天雪地，不再有生命体存活，但是宇宙还是会完好的存在。太阳的光和热消失后，地球将陷入漆黑的一片的黑暗，事实告诉我们不能像关在鸡棚里的鸡一样只追求自己的利益，我们要在别人的角度上思考利他的问题，要大胆地活出有伦理的人生。

冬天一来，獐子们为了找吃的而跑到村子里来，在北风吹打栗子树的冬日夜晚，



獐子好像要把这空虚撕裂一样嘶喊着，獐子们的哭喊声向天空远处蔓延。一弯新月挂在天空的初冬夜，我独自一人坐着聆听獐子的哭声，在想为什么我不是獐子而是人呢？偏偏生来是人，所以读诗和童话、吃面包喝酒、还喜欢唱歌跳舞。偏偏没有爪子、鸟喙和鳃，皮肤没有长鳞，背上也没有长毛，和其他人一起过着有伦理的生活。我们明明不是狗，不是蟾蜍、不是獐子、鱼和腔肠动物，也不是海藻类。但是我们也不能否认我们内在所藏的野性。

到底是为什么？我不是别人，而是我自己？

撇下所有只成为这个人的理由是什么？

我在这里干什么呢？

为什么在这么多的日了里，偏偏是星期二呢？

为什么不是在鸟窝而是在屋子里？

为什么不是用鳞而是用皮肤呼吸？

为什么不是用树叶而是用脸的表面来覆盖？

为什么人一生只能活一次？

为什么在这里？是在地球着陆了吗？在这个小行星上？

我是有多久没在这儿？

穿越所有的时间，为什么是现在？

穿越所有的水平线为什么会在这儿？

为什么不是天人，也不是腔肠动物，也不是海藻类？

为什么会拥有坚实的骨骼和热血？

填满我自己的到底是什么？

为什么偏偏不是昨天，也不是一百年前而是现在，不是旁边的位置，也不是地球的另一面，而是坐在这儿，打破黑暗凝视着，吟唱着永远也不会结束的独白？

就好像挺直胸膛，汪汪大叫的小狗一样。

维斯瓦娃·辛波丝卡 《致敬》

我常常会问我是谁这个问题。我是分裂、是旋涡、是台风；我是秩序、是混乱、是谜团、是奇迹；我是到达这小行星的一个人，从20万年前开始出现智人起，有亿万现代人生存又离去，我也是其中的一个，我从数百年前以狩猎和采集的时代而过，在穿越农耕和放牧的时代，到达了20世纪中叶的以资本为中心，技术为自我的时代。你可以认为是不幸的，也可以认为是幸运的。

獐子们哭喊的初冬夜已逝，牡丹和芍药的花蕾含苞欲放的春夜，我独自一人安坐，我一直在想，为什么我会成为人呢？为什么我会诞生，不是在一百年前，为什么会在这儿呢？我给自己提的问题就像是永远也没有答案的谜语。

我在诞生之前对此一无所知。我不记得在妈妈的子宫里，蜷缩着身子活在摇摇晃晃的羊水里的情景。虽然闭上了眼睛，但是能感觉到远处发来希望的光芒。光消失后迎来了黑暗，又在黑暗中迎了微弱的光。感到白天和黑夜的周而复始，我听到“血液流动的声音、喝水的声音、胃液的声音”，还有“胆汁和乳白色的淋巴液吹口哨的声音”，我身体里发出的这些声音证明我的存在。

听那些比我聪明的人说，我从无而来。起初光、辐射能和其它许多物质从无中涌出，各种元素从此诞生，形成了数百万个银河，数百万个银河在同一瞬间出现，这个瞬间被称为宇宙大爆炸。当时那一瞬间的物质处于高密度浓缩等离子状态，在100亿度的超高温下，质子和中子之间出现核反应后开始进行分离。这是137亿年前发生的事情，当时诞生的星星中有一部分已经在数十亿年前成为核聚变原料而枯竭消失。

我是地球这个星星的旅行者。喜欢读诗写诗，每天吃一瓣苹果，晒太阳、散步。横穿于这个绿色的星球各种各样的地方和风景。少吃，过简单的生活，每7年，我的心脏、肺、胃、大肠、小肠、整个皮肤的60万亿个细胞都会重新更换，这样的生活又疲惫又美好。相爱、离别这些美好的瞬间不会发生第二次。来吧，尽管只有一次，我也不会畏惧。我送走青年迎来壮年，现在又站在开始老化的路口。只有在这里回首过

去的生活我才可以展望未来。以前累积的经验和历练将是我余生路上的盘缠。我旅程的目的地还在远方。

## 幸福由小喜悦串连而成

白天的太阳倒是可以忍耐，因为炎热已经消退了一些。在夏天和秋天交叉的这段时间里，忧郁就像是含在嘴里的糖块在融化一样，带点甜味又游刃有余。不知不觉，我也变成了一个乐观主义者。夏天，一路走好！我穿着熨烫的整整齐齐的衬衫面带微笑，向着正要离去的夏天愉快的道别。

因为炎热而消褪的食欲也在处暑到来没几天重新回来了。凌晨和夜晚的空气非常清新，胃口也跟着大增。这突如其来的食欲是对炎热和咬人的小虫子的反抗。吃进嘴里的东西都像蜜一样甘甜，虽然我是提倡精神上的鉴赏和简单生活的人，但是对于美食家们寻找极品美味是没有意见的。人类进化成杂食性动物，我非常同意我吃下去的食物正是代表我自身这句话。

吃的乐趣是人生的至福，怎么能够否定呢？切得厚实的鲷鱼生鱼片、酥软的豆腐粮醋、鲜味十足的东坡肉，油水十足的烤河鳗鱼，木浦一个简陋的餐厅里吃的三合一想到这些，我的口水就在舌根流窜。这些风味食品的口感和味道可以带来非凡的幸福，怎是只字片语可以形容的。战胜炎热，就更应该享受吃和喝的喜悦。把因为忙碌而没时间见面的朋友们叫到一起，一起分享吃带来的乐趣，补充元气，为平凡的日常增添活力。

从古时起就有“王者以民为天，而民以食为天”的说法。这也充分证明了吃的乐趣也是人生中一大乐事。希腊语的“hedone”是喜悦的意思。这个单词表面的字义非常甜美，“hedone”是当要求和希望得以充足时而产生的喜悦，或是得到了想要的东西时的满足感。哲学家伊壁鸠鲁是一个完全的享乐主义者，但不完全正确。他认为像饥渴这些自然的要求必须得以满足，如果连这些都得不到满足的话，那就谈不上幸福。人连最基本的要求都不能满足时就会陷入痛苦，得到满足时就会变得幸福。伊壁鸠鲁只是在幸福的条件中对物质进行了肯定，并没有提倡过度消费。他的哲学有点偏向于禁欲，他所提倡的是满足自然和朴素的要求，从中找到“hedone”。

清楚地记得在一个度假的地方，秋日凌晨的道路上，当我看见在潮湿的露水中扇

动着翅膀垂死挣扎的知了时所感受到的恐怖和冲击。每当换季的时候，那些微不足道的小东西成群死亡时，我就觉得心如刀绞。伤心和恐怖总是让我觉得人生无常。那时深深的空虚和忧郁，总是在散步回来后被丰盛的饭桌和这些可爱的小东西的微笑而冲淡，我所享受的喜悦总是能够抹去那些虚无、空虚和忧郁。

以弗所的哲学家赫拉克利特在隐居时只吃草和树叶，我想我是绝对做不到的。我在高温天气下闲逛，走到首尔市立美术馆参观《戈甘展》、看奉俊昊导演的《雪国列车》、去大学路艺术剧场看安·帕·契诃夫的喜剧、欣赏充满魔性歌喉的朴情子的戏剧都是因为内心邀请了更多的“hedone”。通过艺术看到我内心深处，视觉和听觉感受到美的同时，我们的大脑会释放出更多的血蓝蛋白。它可以使脑髓更加活跃，感受到深刻的喜悦。

活得更加有趣的方法其实比想象的要简单的多。和朋友们分享友情、吃一道香飘飘的佳肴、不要错过任何可以欣赏艺术的机会、去树林里散步和冥想，若忽略了日常普通的快乐，幸福也会跟着缩水。伊壁鸠鲁的哲学是温暖和充满人性的。我相信要求没有马上得到满足时，我们的内心就不会得到幸福，所以我认同这位古代哲学家的思想。

## 热爱简单吧

不要死缠着幸福想要抓住它。

幸福会自己找来。

秘诀就是简单的生活方式。

第欧根尼告白说：“当我看到在泉水边用两只手捧水喝的小孩后，我就把我的杯子扔掉了。”简单的形式会使所有的多余和浪费变得丑陋。再加上简单的生活具有超强克服不幸的力量，相反复杂的生活却没有办法抵挡不幸。拥有的越少，生活就越简单，得到的越多，生活就越复杂。生活的方式越简单，生活也就越接近本质，远离简单的人就越俗气。

坐拥亿万家财的富豪要用钱买幸福，这是很平常的想法。认为钱是万能的人当然觉得钱可以买来幸福，但是这个世上用钱根本就买不到幸福。有得必有失，拥有越多的人总会担心失去，总是战战兢兢和担忧。拥有很少的人至少不会为失去而担惊受怕，因为没有拥有自然也就不会失去。

埃克哈特这样写道：“拥有的越多就是拥有的少。”这无疑是个悖论。想要使灵魂丰足就要努力少带东西，一无所有的人自发的追求贫穷的人。拥有的少就不会陷入不必要的幸福当中，正如此，伊壁鸠鲁这样写道：“用生活自然的目的磨练出来的贫穷是巨大的财产。相反无限的财产也就代表着无限的贫穷。”

我在乡下已经生活了15年。送走了15个春秋，总是希望自己能更简单更快乐。总在想要做些什么才好？这也算是一种试验，因为很长一段时间都生活在复杂的都市中，突然要适应简单的生活其实并不是一件容易的事。虽然身体也进行了反抗，但是转换成简单的生活方式是内在的一个严峻的命令。把精力放在能够唤起热情的事情上就应变得更加简单。

我最喜欢的事情是读书、散步、听音乐和写作。为了简单的生活，我戒掉了酒、不必要的社交、整理了不必要的人际关系。把院子里的牡丹和芍药、樱桃树和池子里

的莲花当作朋友聊以慰藉并寻找快乐。

因为住在乡下，也不会被叫去做什么事情。一开始的时候虽然有点寂寞，但是习惯以后也就减少了外出的时间。取而代之的是每年把朋友和邻居叫到一起开一场家庭音乐会，把别人送的红酒全都打开，所有的人都谈笑风生，伴随着音乐沉醉在美好的夏日中。

为了能活得更简单些，我总是不停地鞭策和锻炼自己。除了吃饭、睡觉、散步、冥想以外，剩下的时间用来做自己喜欢的事。生活变得简单了，读书和写作也就更有活力了，读的书和写的字也比以前更多了。让人觉得吃惊的是：在乡下生活的这段时间我居然写了30多本书，我的心胸更加宽大，生活充满活力与激情。我的朋友们都说根本看不出我贫穷，大家都认为我生活的很好。我觉得这是我在乡下这段时间的简朴生活为我带来的礼物和祝福。

让生活更简单点怎么样？把欲望降到最低，简化满足欲望的方式。虽然简朴的生活可能会不方便，但是它是一种安宁和自足的生活方式。圣·弗朗西斯科曾说：“热爱一切简单的事物吧！”把简单变成第二天性，努力变得简单、简单、再简单些。简单是通过智慧的凝结和不断地实践而达成的美学。

## 梦即生活，生活即梦

从首尔搬到安城以后，我每天一个人煮饭、种地、独自睡觉的生活可以说不好也不坏。在这个连一个认识的人都没有的陌生地方，过了一天到晚也不会有人找上门来的寂静和简单的生活。我足不出户，每天的乐趣就是把一本《庄子》放在枕头底下早晚拿出来读。虽然没有什么特别的喜悦，倒也没有什么忧心的事情。我只是傻傻的，呆呆的，不知道什么是喜悦。

《庄子》里的一字一句犹如山参的根须。有的夜晚捧着《庄子》，读着读着就泪流满面，某个清晨又被它逗得狂笑不已。梦里喝了酒的人早上醒来痛哭不已，梦里泪如雨下的人早上醒来后出去打猎。梦中有生活，生活中有梦。梦里喝酒的人是早上醒来痛苦不已的人，梦里挥泪的人早上出去打猎。痛哭的人是那个喝了酒的人，喝了酒的人是那个出去打猎的人。

读懂人生是一件很难的事，试问又有谁敢站出来说自己能够解读人生。关于人生，莎士比亚曾说：“太早的时候不知道，知道以后又太晚了。”对于人生，我知道的只是不知道、不知道、一点儿也不知道。曾经一度试图寻找能够读懂人生的导师，即使把聆听到的话语铭刻在心，对于人生的无知还是依然如故。这个世界上，随处都是与人生这个假象较劲的人。那么，人生就真的无法解读吗？“难道我们真的可以保证我们自认为知道的那些其实都不是事实吗？又有谁敢保证我们不知道的那些其实是知道的？”不懂得生活与死亡的牡丹和芍药始终在迎接花开的春天，一到秋天就会变红的阔叶树，先来到世上的人自然会先离开人世。父亲去世后，母亲也跟着去了，舅舅离开后，外婆也走了。下一个就轮到我了，因为我们每个人都走在“死亡这条即缓慢又悠长的队伍中”。

在梦里把酒畅饮的人第二天醒来后可能觉得失落便失声哭泣。梦中伤心落泪的人第二天早上也许会高兴的出门打猎。我们在做梦的时候并不知道那是梦，甚至还在梦中做梦，直到梦醒后才知道那是一场梦。世上的人，只有真正大彻大悟，才会知道其实我们的生活也只不过是一个巨大的梦而已。可悲的是愚蠢的世人们总以为自己是清醒的，君尊牧卑！这种看法实在是浅薄呀！



生活就像是在梦里一样。人生如此短暂，就像是凌晨升起的太阳到了夜晚后就消失，人生如此匆忙消逝，甚至有时让人感觉给生命注入的一切鼓舞士气的元素都是多余的。这种感受在换季的时候常常出现。当深秋转到初冬的时候、冰冷的雨珠坠落的时候，我就会变得忧郁。死亡中有生活，生活中亦有死亡，原来生活和死亡就如太极中的阴阳一样，同为一体又单独分开，同时又融为一体。生活所怀抱的种子就是死亡，死亡怀抱的种子就是生活。

## 星期天真好

星期天是由一条叫做安然平稳的经线和一条漫不经心的纬线交融编织起来的。星期天就是用力往地上铺一块布，然后平躺在上面仰望天空。“星期天最显著的一个特征就是缓慢和减速。现在就让我们用脚踩下刹车，试着在“星期天”这片荒地上穿越奔跑吧！

每个星期天的自由是如此可贵，星期天让我们暂时从养家糊口中和繁重的工作中走出来，享受理所当然的偷懒和游手好闲的自由；早上睡懒觉，大白天喝啤酒，坐在户外椅子上读亨利·米修的诗集的自由；在西桥洞四下张望咖啡店的自由；穿过望远洞去汉江，夕阳下呆呆的看着用桨划开泛着霞光的江水的自由；不用得到任何人的许可就享受这份自由。正因为星期天是完完全全属于自己的，所以才可以实现完整的自由。

平时所扮演的角色与星期天的明显不同。平时的我们总是为了衬托主人公而扮演配角，只不过偶然可以出现在镜头里又很快消失。但是星期天却让我们在人生这部戏中能堂堂正正的成为聚光灯下的备受瞩目的主人公。

星期天想赤身裸体也没关系。倒上10升的红色葡萄酒，喝得半醉之后整天都可以闲着四处游荡。在阳光明媚的早晨，坐在树下的安乐椅上慢慢地沉浸在弗拉基米尔·纳博科夫或雷蒙德·卡佛的小说中。星期天懒惰和无能都会被原谅，因为我们就是星期天堂堂堂正正的主人公。

星期天我们可以窝在无聊的蚕茧中，也可以遨游在深奥真理的思索中。可以听埃里克·萨蒂的音乐，还可以哼哼BuskerBusker乐队的新歌。“蜥蜴从哪里找到那些染尾巴的颜料？”可以给喝了一口凉咖啡的自己提个问题，因为我们本身就是在提出一个又一个的问题后告别这美好的世界。

又是一个星期天。星期天就应该放慢生活的速度慢慢地享受。星期天如肥美的花蟹，就像是要慢慢地把蟹肉掏出来吃一样，星期天是如此幸福。让我们也慢慢地品味星期天的轻松，星期天是庆祝的时间，星期天我是自由的！

## 作为一个诗人活在世上

作为诗人已经有40个年头了。自从20岁时被冠以诗人的称呼，我便以此为荣，养育了三个孩子。作为一个诗人活在世上，不是一件自豪也不是什么丢人的事。虽然不能说没有经历过刻骨铭心的耻辱和肝肠寸断的痛苦，但是我还是比较满足诗人的生活。像所有的诗人一样，我也常常在平凡的喜悦中寻找意义，为了写出一句好诗也甘愿付出千日的徘徊。

我常常在思考金素月、白石、金宗三、千祥炳。他们都度过了艰难的岁月，告诉我们诗人的生活是一条荆棘丛生的道路。我在想从权力的斗争中被挤走后，像疯子一样流浪的中国诗人屈原；我在想从奥斯威辛中奇迹般生存下来，最后又在悲剧中死去的德国诗人保罗·策兰；虽然两位诗人各自生活在不同的时代和国家，但是共同点是两位诗人都是以投河的方式结束了自己宝贵的生命。当突如其来的死亡让他们不能再写诗的时候，死亡在他们最后一首要写的诗上画了句号。

如果说婴儿在出生的时候需要接生婆的话，那么耕种诗人般灵魂的农夫在出生的时候也需要接生婆。诗人的诞生又需要什么呢？诗人比普通人更加茫然，他们把诗看作是自己的命，必须把贫穷当作一种经典，孤独当作天职。说不定贫穷和孤独就是来帮助某个即将诞生的诗人的接生婆。之前提到的金素月、白石、金宗三、千祥炳都是这样的诗人。他们一生都十分清贫。诗人拥抱微小生物和自然，是悠然自得的居士。诗对于他们来说就像是至乐的权宜之计和刻画意义的手段一样自然。诗人像吝啬鬼一样节约自己的话，正是由于话太少，才使这世上的浪费显得更加可耻。

过去，如果我没记错，我的生活曾经是一场盛大的饮宴，筵席上所有的心都自行敞开，醇酒涌流无尽。一天夜里，我把“美”抱来坐在我的膝上。——后来我发现她苦涩惨淡。——我对她又狠狠地辱骂。

阿尔蒂尔·兰波 《地狱一季》节选

早熟的天才诗人兰波(1854~1891)把诗比作坐在我膝盖上的美。诗是苦涩的，是

在地狱里吠叫的狗。兰波在《地狱一季》中提到在把“美”抱坐在膝盖上后生活发生了怎样的变化。“我招来种种灾祸，我在黄沙血水中窒息而死。灾难本来就是我的神祇。我直直躺在污秽泥水之中。”

兰波在二十岁时就与诗断绝了缘分，流浪于比利时和英国，自愿加入雇佣兵后去了印度尼西亚的爪哇之后又逃走了。重新回到法国后又去了北非从事武器和象牙走私，结果因骨髓癌不得不面临截肢的悲剧。后来在马赛的一所医院里进行抗癌治疗时，把时代的灾难的不幸当作神一样膜拜，一生坎坷不平的诗人就这样结束了自己的一生。

诗是瞎眼猫头鹰的歌谣、风和波涛的呐喊、狼群的嚎叫、大地深深地叹息。诗人们把这所有的声音转化为诗。写诗其实就是自发的忍受痛苦与不幸，也就是把全世界融化在一句诗，通过浓缩的语言及图象来表现。所以诗才能成为事物和人生的略传。你笑它短，小心吃大亏。诗不仅仅是意义上修辞学的浓缩，诗是语言的舞蹈、思维的花纹、生命的活力。诗是集合了数千个夜晚的孤独和一瓶瓶酒，向世界伸开的感觉触须在寻找天地万物的特点和规律。

每当周围的人问我读些什么书比较好的时候，随着年龄的增长，我一般会推荐诗集和哲学类的书籍。特别是读诗集就像是在擦拭心灵这面镜子，是在与将语言进行整理、把语言丰富化的勤劳的人进行对话。在这个恶言泼语、病态语言、秽言污语、浅陋语言四处横行的世上，诗人的语言如隐藏在深山里的泉水一样清甜。浅薄庸俗的语言正是向世界暴露自己的浅薄和庸俗。说正确公道的话、简单明了的话、展示出正确思想的话的人，即使不深交，也可以知道他是一个心地厚道的人。这也使我们明白了一个人所说出的话和语言也反映了他的人格和禀性。

## 天黑了就休息吧

自从搬去乡村后，我更加热爱树、森林、水和风了。在这个被称为自然的地方，与自然零距离接触的感觉真的很好。凌晨起床后活动身体，太阳落山后早早钻进被窝。比起大城市的生活，现在的生活更加顺应自然，那时我经常阅读生态主义的相关书籍，意识和生活也渐渐发生了变化。“自然具有系统的结构。不仅如此，它还具有形成生态界的达到自我调节的自我完结性质。”（亚瑟·乔治·坦斯利爵士1871~1955）我终于知道自然本身就是完美的，而我的内心深处也同时存在两种倾向。同时我也意识到亨利·戴维·梭罗的书中所描述的那些人也有和我一样的想法。“在我的内心深处原来与其他所有的人都一样，一方面憧憬更加高尚的生活，另一方面又憧憬原始野蛮的生活，这两种我都尊重。”（亨利·戴维·梭罗）

地球为生物体们准备了土壤、水和气候，创造了完美的栖息“环境”。地球所孕育的各色各样的生命体本身就具有了可以命名为“生物圈”的环境。这里的“环境”就是自然环境的缩略语。地球上构成的自然就是生态界。人类在自然生态界的集合中形成了部分集合。地球在对生物们形成自我调节的栖息环境上作出的最大贡献就是阳光。所有的植物受到阳光照射后便产生光合作用，这样就可以使动物们有了最基本的能量来源。植物是生产者，动物是消费者。动物们死后分解成氮、碳、钾等元素，这时微生物就将有机体分解成元素。植物通过根部吸收微生物分解的元素成长。植物和动物就是像这样互相分享所需物质而共存。

据说现存的生物种数量超过了4千万种。千千万万的生物种们确实是和谐共生在一起。那么，地球从诞生以来到现在一共有多少种生物种呢？约400多亿种。也就是说现在幸存在地球上的生物种只不过占从地球诞生以来所有生物种的百分之0.01。剩下的百分之99.9都已经灭绝消失了。

就在现在这一瞬间，仍然有各种各样的生物正在消失。人类这种过度消耗能源的生活方式导致了地球上数以万计的动物们面临绝种。渡渡鸟、蓝牛羚、大海牛、袋狼、瓜达卢佩凤头卡拉鹰、福客兰的狗、北非狮、粉头鸭……这些都是已经灭绝的动物。如果今后人类还是固执地维持现水平的能源消耗生活方式，那么就会有更多的动物

将濒临灭绝。短吻海豚、格陵兰海豹、儒艮、小熊猫、亚马孙河豚、鸕鹚、鸭嘴兽、熊猫、短尾信天翁、巨口鲸、奇异鸟、黑天鹅、绯鼠耳蝠、仙企鹅……这份灭种物种名单上还要附加我们平时经常看见的矮石松、山羊、小勾儿茶、韩国黑鲢鱼、菟葵、仙八色鸫、大叶藻、江豚、朝鲜鳧、大斑啄木鸟等。当听到很多连名字都不知道的动植物濒临灭种的消息时，我们都会陷入忧郁。想要把动物们从灭种危机中解救出来，人类就必须先改变想法和停止这种极度浪费的生活方式。

拼命地想握住更多是一种欲望的生活。几乎所有的人都活在自己的欲望中，形成这种生活的背景是过度地执着于“我”。我们要倒空欲望，放弃执着。欲望生活的另一面是萧瑟忘我的生活，它是上天赐予的有纹路的虚心。忘我的生活，这种萧瑟的虚心是打消贪念，是充实无为之为的生活。我喜欢那样的生活并一直追求着。那条路，才是新生态主义的，伦理的生活之路。

## 孤独使用法

自从孤独先生失踪的消息传开后，大家都在议论孤独先生到底是谁？孤独先生是蝙蝠侠吗？隐藏自己的真实面貌和姓名四处漂泊是孤独先生一贯的风格。一开始大家都认为他是已经退出演艺界的老演员，他已经老到不能再接导演分配的角色，不仅如此还非常颓废。一辈子所读的，也只不过是报纸上提到自己的几行报道而已。他的活字发晕症非常严重，所以不要怪他脑子太空。结果发现他不是孤独先生，人们把方向转向了一直在幕后指挥革命的人物，他常常抽雪茄，像狮子一样在前线激战时，背包里也常常带着兰波的诗集。但是对于他说从来就没有哀而不伤，只是充满对世上的敌意和不安。他也不是孤独先生。孤独先生为什么不是20岁的青年诗人？孤独先生为什么不是七旬老哲学家？孤独先生又年轻又老，又热情又冷漠，孤独先生是美丽的疾病。

婴儿在出生的瞬间嚎啕大哭就是因为太孤独，面对自己不熟悉的事物对于每个人来说都不容易。虽然作为人来到这个世上，并不是公开的要受到谴责的行为，也不是什么秘密，不过，我还是很孤独。总觉得比我先出生的这些人随便的把我猛地扔掉了。不舒服、羞耻、一片混乱，我哇得一声就哭出来了。因为除了哭我什么也做不了，这个理由能够接受吗？刚刚诞生在地球上的一个新生儿的孤独？那是多么的不可思议。

我们可以想象一下独自一人迷茫地来到这个陌生世界的旅行者。太阳已落山，黄昏的晚霞照射在街道，旅行者刚刚到达一个人也不认识的陌生城市。想象一下旅行者心里的不安、孤独、恐惧吧。在这个有人死有人生的世界里只有我一个人。察觉自己是一个人的同时，孤独就像铁签儿一样穿透了我的头顶。还没来得及感觉痛，我只是呆呆地窥视着没有血的伤口。那一刹那，泪水不禁夺眶而出。我终于明白了，原来孤独才是人生常态！

孤独在生活中并不稀奇。“孤独的个体”存在于生活中任何角落。孤独的本质是“单独”。在离开被恶污染的群体，“独自”漂泊的时候，不可避免得会产生被孤立的感觉。在不能原谅又不得不原谅的凌晨我被孤独包围。那就把这凌晨的光明和黑暗

、风中沙沙的干草声、早起公鸡的打鸣声、交媾者们如禽兽般的呻吟声、垂死挣扎人的临终哀鸣、新生儿的啼哭声一个不漏的记下吧！我要为用孤独酿造的这一个句子画上句号。

两手用力挠抓泥墙，我把孤独的文字一个一个深深刻进了骨子里。因为我一直赖以依靠的孤独不会死，所以纵使孤独无比，但还是能将生活继续到底。只是人们都会觉得孤独很羞耻。孤独也可能被当作暴露内心懦弱的象征。事实上，孤独不是懦弱。其实孤独的瞬间是打造内心坚忍主义的转换瞬间。儿子，你一定要记住！只有孤独的人才能变得强大。当孤独来临时，不要害怕和退缩。要学会勇敢无畏的接受它。一个人吃饭、一个人做事、一个人睡觉。拒绝那些轻率的私交快乐和假惺惺地怜悯，不要哀声怨道。学习和掌握孤独的帝王法，默默地忍受10年、20年、30年。孤独是掉落在自我上的闪电和烟花！我的灵魂可以乘着烟花直上，我把它当作生我的孤独的胎盘，我的孤独就是我的荣耀！

我曾有一段时间遭受了孤独先生迫害和暴力。主要是因为对孤独先生还不了解，孤独先生是个陌生的访客，它绝对是个令人望而生畏的他者。虽然我一心想设法逃避孤独先生，但是还是不小心被它抓住了把柄。那个瞬间我终于明白，在围剿我的世界里孤独先生才是逃跑的懦夫。孤独先生比干花的叶子还要脆弱，孤独先生怎么会把我的内心作为隐身处呢？可怜的“孤独先生”！听到人们聚在一起把孤独先生一个一个找出来处决扼杀时，躲在我内心深处的孤独先生就常常忐忑不安。一天早上，孤独先生敲了敲门。

“我不想一个人呆着”孤独先生表情忧郁，像蛇一样盘坐着。

“你不是孤独嘛”

“你怎么说都好，能不能陪陪我”孤独先生的表情特别可怜。

“孤独就要有孤独的样子，你这是干什么？别显得这么业余好不好”我冷冰冰的说。

“我特别害怕一个人，有好多把不安的斧子一起奔来砍我的脑门”孤独先生非常悲痛地请求着。



“在孤独的家族中独自一个人才是真正的荣耀。害怕独自一个人根本就不是孤独的作风，你这是在败坏孤独家族中一直引以为傲的名声，是极其不道德的。”我更加冷嘲热讽起来了。

“独自一个人好像感觉快死了一样”孤独先生气喘吁吁地说。

“那你也再坚持一下，你不是孤独嘛！”我还是冷静到底。

孤独先生不但眼中充满不安，孤独先生的灵魂也是不安的。孤独先生才是真正的孤独者，但是即使我知道这些也帮不了它，因为孤独先生其实就是我的影子。

孤独并不是来消耗我们内心的资源，把孤独看作是才能的跳板吧。孤独是文明发展和艺术创造的原动力。没有孤独，就不会有巴台农神殿、泰姬陵、石窟庵、史前巨石柱、金刚经、古兰经、圣经、奥义书、天符经。也不会有耶稣、佛陀、保罗、迦叶、丹提、歌德、退溪、茶山。孤独是母亲、大地、天空。我们都知道孤独带来了民主主义、市场、学问和艺术的繁荣。我从孤独的子宫中诞生，又把孤独放进头脑中，直挺挺的站着。我身体里的孤独郁郁葱葱。如果说我的身体里面是图书馆的话，那么孤独就是那不计其数的藏书。我每天在书斋中把孤独的藏书拿出来读。孤独是一束光、是一段歌、是一块精金。只有当我的身体里真正拥有悬崖式的孤独，才可以祝福所有的出生与婚礼。

如果你想过得更好，那用孤独的正直去凝视世界吧！借用孤独的洞察力，用孤独的超然去粉碎陈腐的邪恶、勇敢地向世俗与厌倦发起挑战。在孤独的熔炉中铸造自己的精神，用孤独的惨烈歌唱，用孤独的神圣去丰富这个被庸俗笼罩的世界。愿你成为孤独并孤独地穿越沙漠，用孤独让世界接受浸礼，用孤独把世界从深渊中解救出来。

## 致亲爱的你

还只是初夏，阳光就像冰醋酸一样炙热。在仿佛要穿过头顶灼热的骄阳下，感觉万物都好像要被烤化了一样。瑞云山的四照花树上开满了白色的花，山樱树上果子的颜色也越来越深。整个上午都在柿子树下转来转去的虎斑颈槽蛇也爬到背阴的水池泥边地上摊开长长的身体。我提着水桶走近又怕打扰虎斑颈槽蛇休息，所以就转身回去了。太阳落到了郁郁葱葱的栗子树林间，黄昏像鸟的羽毛一样轻轻的降落着。

有翅膀的动物们欢快地飞向空中，被酷热折磨了一整天，那些不会飞的动物们默默地等待着寂静的夜晚。我内心的劳动者也静静地凝视着往门柱下爬的绿狼蜘蛛。这个夜晚，你在远方，而我本来就是福薄之人，虽然至今我还是不想承认自己福薄。想要安慰这不幸与福薄当然需要深深的喜悦。所以我开了一瓶被封在玻璃监狱朱红色蜜蜡里的红酒（波德莱尔）。我在等待红色的液体进入我的灵魂，为我唱上一首“充满光明与友爱的赞歌”。在牡丹和芍药盛开时与你匆匆一见，而此刻却像那首歌的副歌一样渺茫而遥远。

白天，我去安城市内一间招牌为“友情”的餐厅吃了碗冷面。正逢赶集，我也四处转转凑热闹，在从三竹来的老奶奶摆的地摊上买了几种杂粮、南瓜、茄子、土豆之类的。夜幕降临，突然起风下雨，树叶被吹得哗哗作响。我情不自禁地念起了保罗·瓦莱里《海边墓园》里的那句“起风了，唯有努力生存”。我不得不承认其实我是一个对生存过度偏激的人，重新思考放下所有之后而获得的自由。只想说一句你做的很好，然后拍拍自己的肩膀离开。围棋中一局的胜败没什么太大的意义，其实生活不也是一样的吗？“有梦想，就去追逐！”年轻时总是渴望去抓住某些东西。正是这份热情才让我们走到今天。幸好我早就明白了执拗于拥有的人最终会被拥有捆绑的道理。现在我只会降低欲望，用最少的物质去换取自由。所以胸口上总是刻着“放下欲求，争取自由！”的金玉良言。

不知不觉已经到晚上。石阶下的草虫们正在高声吟唱，高高挂在空中的月亮把光照度提到最高照射在院子里。在昏暗的草丛上萤火虫们跳起了群舞。我把屋内外的灯都关了，一直沉浸在它们美妙的群舞中。欣赏完毕后，重新把灯打开读起了《论语

》。孔子说在祭祀的时候要想象祖宗就在自己的眼前，拜神的时候也要觉得神其实就在身边。这就是所谓的“礼”。深夜读书不知不觉睡着忘了关窗户，被冷风吹醒后，关上窗户钻进棉被里继续睡觉。几百只鸟成群的飞来，在唧唧喳喳清脆的鸟叫中醒来，好一个清新早晨的温暖懒觉。

即使上了年纪也不放弃追求梦想是一件非常美的事。去希腊旅行前学习希腊语的你有多么可爱。我有300个梦想，299个都放弃了。因为我知道最终都实现不了。但是真正塑造我的不是那一个梦想，而是那被放弃的299个。“像自己没写过的作品中的主人公一样学习生活的方法吧”（爱比克泰德）好好生活到底是什么？虽然我们所走的路创造了生活，但是真正拨动我们心弦的不正是那些我们未曾走过的路吗？

凝结在草叶上的露珠水灵灵的，洗好的衣物一会儿就干了，觉也睡得十分香甜。夏天离别的仪式应该非常短，其实夏天没有我们想象的那么长。夏至和秋分之间，黄菊和蛇的旺盛期也短暂结束了，每棵树都在我的脚下倒射出温顺的影子。院子里的大枣树应该每个枝头都泛着诱人的红光。再过一段时间，冬至的晚上霜和初冰伴随着初雪飘飘而至，希望你今晚也能睡个香甜美觉。

## 用沉默说话

在某年前一个冷清的年底，一所私立大学的大字报连日成为热议的话题。“自从村子里安装了高压输电塔之后，村民们就开始服毒自尽，对反抗资本和经营层的‘霸王餐’为由，而被解雇的工人处以数十亿韩元的罚款和判刑。人民要求稳定的工作，政府却推进无比不稳定的临时工，在这样混乱和奇怪的世界，大家都过得好吗？”对于当今的现实进行批判的大字报引起了连锁反应。各大院校也接二连三的贴出了大字报。在这个混杂的世界，怎么可以独善其身呢？所谓的“安宁”说到底就是对弱者的痛苦和逆境、不幸的曲折装聋做哑，视而不见，通过屈从于强者的不道德从而获取私利吗？心脏就像被箭射中一样，被大字报的内容为之一震。

医疗民营化引起的纷争、国家情报院与军方的政治介入嫌疑、不服从选举结果引起的煽动、朝鲜的第2权力者在中央政治局会议中被拖出去枪毙、伊朗事态等影响不断扩大，负面言论漫天飞舞。推特、KakaoTalk、脸书等SNS上也不停地转载这些内容，在大众媒体的快速传播下，整个国内也是闹哄哄的。难道这些言论一直都是按事实和真理来传播的吗？难道没有人隐藏事实和歪曲真理吗？生活是由言语而组成的，语言是传递自我认知和感情的道具，它联接人与人之间，人与对象之间的最直接的沟通媒介。人也因会说话才能算是完全的人。语言是人类生活的核心，它能超越界限与壁垒，带来无限可能。其实人存在的动力也来自话语。与之相反，动物们因为不会说话而没有办法成为社会性的存在，只能被放在被称作动物性的个别界限中。

虽然语言是非常有用且必不可少的道具，但是有些话也会成为堕落的工具。有的话会被当作意图不纯或没有任何意义的噪音成为阴谋论的媒介。没有一丝真实的话会搅乱整个社会，作为医生兼哲学家的马克思·皮卡尔得把瞎闹腾和不真实的话称为“杂音语”。“杂音语是从人的嘴里弹出来的，一直在人类的周围转来转去。”“人类从太初开始就会对杂音语产生反应，慌里慌张的被嘈杂音撵跑，不管是谁，在嘈杂音面前都会慌慌张张，人类也会被卷进去一起慌张起来。”社会一混乱，嘈杂音就一堆一堆的出来扰乱社会，愚昧的人会拿起它四处摇晃随声附和。虽然杂音语的生态界里沉默显得一无事处，但是沉默就像可以流出泉水的井一样，是净化语言的源泉。

刚开始搬来乡下的时候，一整天都没有一个人来找过我。膝下儿女都各奔东西，父亲去世后，剩下老母亲独自一人居住在首尔，我一个人住在乡下，相当于是被孤立了。把沉默私有化的习惯并不只是因被孤立而引起的，可能我有着连自己都不知道的和生俱来的这种气质。在鼯鼠们自由自在在院子里打地洞钻来钻去的乡下，沉默就好像是我的天职。凌晨起来牵着狗来到倒映着柳树影子的湖边散步时，流水仿佛是在歌唱。它们在为不能流动的土地而吟唱，我沉默着站在水边，那歌声铿锵有力地回荡了起来。被微微的水波覆盖的水面是水的屋顶。那水的屋顶是蓝色的，真叫人喜欢。

成群的柳树凝视着湖的碧水深处，柳树们时而装作是我的兄弟姐妹，时而又装作是我的姨妈和姑姑，而我却装作什么都不知道。柳树的寂静有时显得有点无聊，我散步后回到家一边喝茶一边看书。到了吃饭的时间，洗上一锅安城秋晴米煮饭，等待饭熟的这段时间非常的平和，这样的平和不是凹凸不平的，而是均匀的。我向往着给心灵找个驿站，让身体得到自由的生活。下午，我耐心地等着邮递员送报纸来，搬到安城后，我去市内的报社订阅了报纸，但是报纸总是很晚才送到，新闻都变成旧闻了。等待的时间心里总是七上八下的，正是如此，心情总是会反弹起来。

定居在乡下后，我不可避免地成了水珠的朋友、柳树的亲戚，成了一个深深陷入沉默之中的人。好在我是经常保持沉默的人，所以对沉默可以说上几句话。我知道沉默是“强者们的光辉，弱者们的避难所”（夏尔·戴高乐），“心理上的混乱与狂气是内心的噪音，均衡与和平是内心的沉默”（马克·德斯门特）。沉默就像是读书时盖在冰凉膝盖上的毯子，把沉默拉过来当作是盖住软弱的毯子，因为我是如此不堪一击。我蒙上耳朵拒绝这世上各种沸沸扬扬的传闻，想着在某个地方沉默的人的孤独。在没有言语的世界里，只用沉默来代替言语，担心他们会错过真实。

## 用最精简的语言抓住刹那的俳句

春分一过，白天渐渐变短，晚上慢慢变长了。霜花如约而至，再过一阵子，就该结冰了。曾几何时，在冰初结，北风骤起的夜晚，突然从睡梦中醒来独自面对一片漆黑，还傻傻地在墙上把头撞的咚咚响，一千年以后我会在哪儿呢？

寒夜漫漫，卧榻榻上思千年后。

也许一千年以前，这个世上也有像我一样的人。正冈子规是日本俳人。“人生只是一瞬间，不信的话看看闪电”俳句大师松尾芭蕉这样写道。俳句排除了一切的多余，用最精华的词语组成一句诗，它让语言浪费变成了一种罪，让贪婪变成丑闻。现代长诗都是修辞学的劳动，俳句用最少的语言留住刹那，贯通了本质。

20世纪60年代法国哲学家罗兰·巴特来到日本后在浓缩成17字的俳句中看到“没有原因的事件，没有人的记忆，没有船缆的语言”，认为俳句“没有可以捕获的中心，即光的核心。”他被俳句中对佛教无与禅的领悟一下子给迷住了。俳句并不是语言的孤军奋斗，而是从语言所指的意义上升华。俳句是直观和启示，是解脱的本身。在没有指示意义的语言中附上解释就好比是画蛇添足、给鼠加角，是多余的。你是否也被17个字组成的俳句击中过？漫长秋夜里，读读俳句真好，哪怕是一读就忘记。

清秋夜，人生在世且不易。

小林一茶在深情吟唱。每当秋风起，红似火的枫叶从枫树上簌簌飘落时，蟋蟀们会从大大小小的洞中跳来跳去。月儿高高挂在天空，天才音乐家草虫们清脆的歌声高昂，连盗墓贼也会突然意识到其实自己做的事情都是徒劳，于是暂时放下握在手中的工具，去想这样做到底对不对而陷入沉思中。在这个傍晚，我在想自己起初连形体和面貌都没有，怎么会变成人的呢？猜不透，想不通。正因为无法知道，人生才不轻微。如果生是沉重的，那么死就应该是轻盈的。2500年前，庄子把妻子的遗体放在炕梢上敲着瓦盆唱歌。他为妻子能够从生这个沉重的枷锁中解脱，轻松的回归到太初而感到喜悦。在即将到来的凌晨，地上的鸡将站在树上打鸣，挂在北边天空的星星也将哭泣着消失。

草虫莫哭，岁月流逝，吾爱之人与满天繁星终将离去。

再来看看小林一茶的俳句，秋天像疾病一样越来越深，到处都是草虫们鸣噪的声音，我是怎么听到这些声音的？我之所以能听到这些声音，是因为我具有察觉特定声音的物理上真理的本能。声音是识别危险与机会的信号。对于动物来说，听力关系到生死存亡。哺乳类动物经过了2亿年才完成了自己的听觉器官。如果真要给可以听到声音的耳朵定一个价格的话，我想这个价格一定是个天文数字。这部可以精巧地收集各种声音的机器就挂在我们脸的两边。其实并不是两只耳朵可以同时听到那一刹那的声音，声音从一只耳朵传到另一只耳朵时需要几微秒。由于这个差异，两边耳朵中间的头盖骨中间产生了“声音阴影”。我也是用两只耳朵聆听秋日夜晚的草虫叫声，叫声是草虫拥有的太空知性和音响学知识。草虫们的知识充满了秋日的夜。啊！月夜下草虫们在哭泣，那远方的爱人是不是也在独自掉泪呢？

良月若安柄，绝似佳团扇。

山崎宗鉴的俳句是天真的提问。圆圆的月亮是黑暗中戴着白色面具的太阳。只在晚上发光的月亮的哲学是对白天太阳的思考和冥想。月亮是夜晚的夜巡人照亮黑漆漆的大街小巷。和月亮相配的伴侣动物是猫，在月光弥漫的夜晚一边听着猫叫春的声音，一边读着波德莱尔的诗集恰到好处。月亮的大小和形状会根据周期而变化，可以分为新月、上弦月、满月、下弦月。新月如小女儿，下弦月像是分手的情人。挂在天空的月亮是永远也摘不到的果子。如果在月亮上安个柄，它就是把美丽的扇子的俳句诗人的想象如小孩童般天真烂漫，少不谙事。1969年地球人乘坐阿波罗1号到达月球后留下了脚印，那脚印应该还在吧！

此木炭也曾是堆满白雪的树枝。

神野忠知也在吟唱。炭无疑是黑色的，但是炭并不是从一开始就是炭。古诗人们从黑色的炭中追溯到了炭曾经也是堆满白雪的树枝。炭全身的黑色在阴阳学中代表“阴”，阳代表高和温暖，而阴则代表低和寒冷。用五行来解释的话，黑色的季节是冬天，方位上北边。炭、乌鸦、黑狗、黑暗神等都是黑色的。属于黑色的当然也少不了乌鸡。乌鸡的骨头、羽毛、鸡皮、鸡肉、鸡爪、尾巴、眼睛全都是黑色的。曾有记载称高丽未期，辛旽和尚用乌鸡补充精力。朝鲜王朝肃宗也服用乌鸡治好了重病。一般

来说，对身体健康有益的都是黑色的。我多想在秋日灿烂的阳光穿透六尺拉门的乡间小屋边种上几株芭蕉、牡丹和芍药，再在院子里放养十几只乌鸡。



## 寂静的礼赞

今天是我的生日。清早我就用安城秋晴米煮了饭，锅里炖了海带汤，再把菠菜用热水稍微焯一焯盛到精巧的碟子里，享受了美味的一餐。我独自庆祝来到地球这个行星后的第60个生日，蓦然回首，过往的岁月有好也有坏。实在得不出结果，无奈之下，我把愉快的日子和不那么愉快的日进行加减后发现还是幸福愉快的日子更多一点。“不找个时间静坐下来，就不会知道繁忙是多么快速的消耗我们的精神。不到处走走看看就不会知道一份旁若无人的清闲对养心是多么重要。”用清闲来养心，这样的生活真不赖！

生活的内在其实有着各种各样的纹路。这些纹路源自于我所热爱和讨厌的事物。我喜欢梅花、牡丹、芍药。我热爱秋天的月亮、大海、竹林、沙漠、荒地，讨厌学校、医院、监狱、军队营房、工厂。我还热爱着海边、霜花遍地的田野、古代遗址、寺庙、港口、观测星星的天文台。阳光、椅子、竹子、庭院、林荫路、济州岛、鹤琴声、秋夜草虫的叫声也是我的最爱。

我这一生，特别爱读书，总是书不离手。喜欢诗集、巴赫、甲壳虫乐队和哲学书。醉心于巴勃罗·聂鲁达的诗、保罗·奥斯特的、瓦尔特·本雅明、罗兰·巴特的书。把巴舍拉尔和马克思·皮卡尔的书视为至亲。

喜欢偷懒、听着雨声舒服地睡个午觉、还喜欢围棋和扑克之类的娱乐。喜欢嫩豆腐、炸豆腐、清曲酱、萝卜汤、南瓜酱汤、年糕汤、红豆粥、红葡萄酒，不需要什么珍羞盛餐，朴素可口就好。我最爱吃母亲用鳀鱼熬汤煮的面条，还喜欢漫无目的的行走。我每天都要外出散步行走，不管是田野、羊肠小道、湖水周边的小路、山路，还是乡间小路、幽静的城市住宅区巷子我都乐此不彼的行走着。

绝不吃狗、蛇、甲鱼、青蛙之类的，对鹿血、熊胆汤等所谓的保健食品也望而生畏。爱好一个人独处、无聊、思索、莲池、听音乐、安静。我旅行过很多地方，年轻时去了很多很远的国家，大致计算一下，应该有30个国家，勤劳的双脚踏遍了国外的100多个地方，可能还不止这些。布拉格、威尼斯、佛罗伦萨、悉尼、海德堡、柏林

、布达佩斯、维也纳、阿姆斯特丹、伊斯坦布尔、克里特岛、圣托里尼、京都、哈瓦那、杭州、西安、纽约尤为令我心动。

我非常热衷于学习新的事物，学了绘画、木版画、法语、游泳、烘焙。虽然学了很多各种各样的东西，但是却没有什么特别拿手的。还没有因为什么重病被抬进医院。仅仅凭这些，我的人生算得上是成功的吗？喜欢去书店、古董店、美术展览、音乐会。喜欢那些真心实意、谦虚、不变幻无常、常常开怀大笑的人。还喜欢与知识渊博的人、为他人着想的人、会做菜的人、会画画的人、会种花养树的人、会做东西的人、会造房子的人、能常常把别人逗得开怀大笑的人打交道。命运喜欢那些当幸运之神光顾之时，不自满、不盲目的人；命运更喜欢当幸运离去之时，懂得忍耐和等待的人。

离我而去的日日夜夜，我所经历的成功与考验。曾经是如此的艰难曲折和坎坷不平！我用蜡粘连上鸟的翅膀，像伊卡洛斯一样飞到了太阳附近。我周围总是聚满了无数的太阳。虽然非常危险，但是好在平平安安地活了下来。仅凭这一点，不就是幸运的吗？不管怎么样，我总是在追求小而简单中得到快乐，获得无数的知识，我可以我的生活已经无限静谧和美好了。

## 步行的礼赞

2015年9月，我在悉尼呆了一个月，每天都坚持步行。悉尼的天空净朗，大海蔚蓝、清风送爽。我走在大海边如画般的路上，享尽了无穷无尽的幸福。在这份喜悦中，感悟到自己仍然健康的活着时的美好感觉，如碧绿的波涛一样一次次涌入心田。在步行的过程种，五种感官豁然被打开，来自外部的声音、味道、气味、触感隐隐的沁入我的内心世界。仿佛是改造了一个全新的“我”。

回到首尔后，我戴起了计步手环每天行走在大街小巷。我到底为什么如此喜欢步行呢？步行是我们把身体从一个地方移动到另一个地方的行为。行走的时候，我不会犹豫不决也不会劳骚满腹。只是欣然的接受这个机会。不管是在樱花飞舞的春天、艳阳高照的盛夏，亦或是在金黄色的银杏叶从树上漱漱飘落漫天飞的金秋、白雪覆盖的寒冷冬日，我都不停地走着。冷风吹过身体后精神百倍，周围美景尽收眼底，两只手臂前后挥舞着，充满力量的大腿向前迈出坚实的步伐。

我一般会在凌晨写作或看书，但是写作和看书都是一种不使用身体，只用眼或脑来完成的，可以说是一种脑力劳动。在连续几个小时从事脑力劳动后，大脑就会产生超负荷，一定要进行休息。那时，我都会合上正在读的书，放下手中的笔走出门外。步行就像是不使用外部动力的旅行、是存在的活力、也是存在的光合作用运动。步行的时候可以理清心中一切错踪复杂的想法，把杂七杂八的想法重新融合在一起创造出新的想法。对于总是要不停地写出新内容的我来说，步行也是休息和充电的机会，步行比什么都能丰富思维和感觉。

步行就是把天空、太阳和风拥入怀中，在充满光的世界中，在自由和宁静中把身体带出来的一种活动。把存在交给前进的节奏的无补偿行为，得到的是来自前进的无限喜悦。因为每天都腾出一点时间来步行可以使内心充满喜悦。这活力四射的活动值得我们宝贵的时间分出来。我终于明白了步行是充满存在的经验、是自我反省的时间、是把活着的幸福视为最完美的幸福的机会。步行之后，曾经沉重的身体重新找到释放的感觉、凝重的心情变得更加轻松，使心灵充满欢喜。

悠闲地走在路上的人可能看起来有点懒。因为散步的人从本质上来说不是在工作而是在玩。劳动使生活保持端正，虽然这是实现自我不可缺少的过程，但是人也不是天生就是为了工作而生的。一个世纪前，有一位贤人这样写道：“不可以把生活依靠在劳动上，也不能为了劳动而活。”（亨利·戴维·梭罗）劳动应该是自发的，一定要与休息相平行，如果做不到的话，不管是自己的意愿还是他人的意愿，都会沦落成为劳动的奴隶。步行是工作无法回避的一种暂时的后退，是从劳动的附属中脱离重新拿回主权，是恢复我的身体我作主的尊严活动。仅凭这些，就应该积极鼓励步行。

迈开双脚吧，为了更加幸福的明天！穿过田野，沿着山脊不停地向前走，靠着海岸勇往直前！步行中反复地咀嚼想象和思绪，思路渐渐被理清，所有的疑惑和混乱的乌云都会被一扫而空。如此一来，心中就像是涌出一股清泉一样欣慰无比。回到首尔后把悉尼一个月步行的经历写了《我们互道珍重一起行走》这本书。在这本书中我把步行描述为是感受世界的邀请。行走就意味着完整地经历这个世界，虽然这本书因为其它原因受到很多媒体的青睐，但是对于步行的礼赞的本质是没有改变的。

## 自由自在地活着

第一次读《希腊人左巴》时，我还很年轻。因为太年轻，不知道自己为什么而活？也不知道该如何分配这漫长的时间。寻找生活的本质，向往自由和意志不被捆绑的生活，所以随心所欲的在书海中畅游，虽然找到了答案，但是还是很遥远。精神太脆弱、意志也不够坚强，顽强地屹立在眼前的“生”是不为所动的无敌。我几乎每天都去市图书馆的参考阅览室读书或躲在“文艺复兴”或“交响乐团”听一整天的音乐，就像自我放弃一样终日无所事事。有时候会去北汉山山沟不知名的坟前碌碌无为打发半晌，或是坐上长途公交去到安阳没什么游人的游园区走走逛逛。如果能够用最小限度过好这一生的话，那么我觉得财富或名誉都不重要。

《希腊人左巴》讲述了一个用克里特的阳光和泥土，还有大海而做成的人-左巴的故事。年轻的作家卡赞扎基斯在港口一家混合着酒味和人味的酒馆里遇见了一个老态尽显的民工。面对这个只读书的年轻人，老人不管三七二十一说“带着我一起走吧？”卡赞扎基斯34岁时，战争导致煤碳燃料短缺，在偶然的情况下遇见了一个叫阿历克西·左巴的民工并雇佣他到伯罗彭尼斯去开采褐煤矿。但是这个项目在短短五个月就以失败告终，他们在五个月里一起吃饭、喝酒、一块儿笑，游玩，在海边彻夜长谈。虽然褐煤矿项目花费了所有的本钱，使他倾家荡产，但是他却坦言道：“当我把多年来为了满足心灵上的饥渴，从书本和导师们那里获得的食粮拿来与左巴在几个月中使我享受到的丰厚盛餐相比，就几乎按捺不住内心的愤怒和悲哀。”作家坦言在左巴面前从未像这样羞耻过。

后来他们分道扬镳，各自踏上了行程。卡赞扎基斯断断续续的听到了左巴的消息。左巴在塞尔维亚，据说他在那里发现了一个丰富的白云石矿脉，得到一些富人的资助，开凿矿井后发了笔小财，娶了一个名叫柳芭的漂亮寡妇，还添了一个孩子。还听说两个人在台风灾害中失去联系等，有时候通过微小的缘分得到他的消息。卡赞扎基斯58岁那年的1941年开始写《左巴的神圣生活》这本小说，于63岁时的1943年完成。在饥饿和杀戮的疯狂者们支配世界的时节，只用纸张和墨水在失去生活方向的灵魂内在，留下深刻痕迹的伟大故事就是这样诞生的。

2013年夏天，我去地中海旅行时，特别想去我仰慕已久的希腊国民作家尼科斯·卡赞扎基斯的墓地前献上一束花，所以特意去了克里特岛。那是多么心潮澎湃的一刻啊！别人都无法想象我到底读了多少遍这本小说！因为太热爱，读了好几遍，文篇和句子我差不多都可以背下来了。“真正的幸福应该是这样子的，没有野心，却好像能装下这世上的所有的野心，像马儿一样弯下腰努力的工作……离人群远远的，爱那些人们不在意的人……去圣诞节派对酒足饭饱后，离开熟睡的人群，头顶着星星，左边沿着陆地，沿着大海行走在海边……这些是我最喜欢的句子。左巴是个实际存在的人物。转动揉捏陶瓷的陶车时，嫌手指碍事就一刀砍掉的，说一不二的男子汉、浪迹天涯，和无数的女人相爱并收集女人们的阴毛做成枕头用的男子汉、一边弹着琴，一边热爱漂泊的生活，只要有酒、美食和女人就不再奢望其它的男子汉、骨子里都是自由的他就是左巴。《希腊人左巴》通过一个野性和豪放，热爱生活和不怕死的民工的生活，让我们看到什么才是伟大的灵魂。

## 大胆追逐梦想吧

英国的评论家兼历史学家托马斯·卡莱尔曾经说过：“今天是永远中的今天，没有哪一天比今天更重要。”今天被今天的事情填满，明天也会被明天的事情填满。今天和明天是截然不同的。没有比今天活着的事实更明确的真理，活在当下才是忠于真理。如果能让每天都到来的今天充满意义，那么生活就会变得有意义。每一个充满意义的一天就成为了人生，人生也将充满明确的意义。赋予今天意义，永远把今天看做是人生的最后一天。

卡莱尔尊敬两种人。第一种是用泥土制作的工具开垦土地劳作的年长工匠。匠人们非常珍视经验，用熟练的动作做好自己的事情。第二种是那些为了生命的面包，而不是吃进嘴里的面包而奋斗的人。就如这个世上需要诚实的工匠一样，我们更需要那些为了生命的面包而付出努力的人。卡莱尔指的第二种类型的人应该是修道者。

一个住在波兰南部，名叫艾西克的穷拉比某天晚上做了一个梦。他梦到远离他居住城市的布拉格温塞斯拉斯桥下的第二个柱子下面有无数的珍宝。同样的梦一连出现了三次，拉比就踏上了寻梦之路，徒步走了几个星期终于到达了波希米亚的首都布拉格。虽然找到了温塞斯拉斯大桥，但是那儿有哨兵在把守。拉比靠近不了梦中出现的第二个柱子，只能用眼睛直勾勾地盯着看。第二天、第三天也一样。每天早上他都要去大桥那边重复同样的事情。

有一天，一个军官朝他走过来并问他为什么每天早上到大桥上来。军官听了拉比的梦的事情后哈哈大笑。

“快来看看这可怜的家伙！就因为一场梦，竟然跑到这么远的地方来了？”

然后他又说了自己的经历。

“从三天前开始，在梦里一直有个声音叫我去波兰的克拉科夫，然后去一个名叫艾西克的拉比的家里，屋子里最昏暗角落的炉子后面藏了一堆珠宝！”

军官说完后又哈哈大笑起来。

“如果我相信那个梦，真的去了那么遥远的地方，人们会怎么笑我？肯定会认为我疯了。所以你还是打起精神快回家去吧。”

拉比艾西克听完军官的话后，突然之间有了灵感，他马上赶回克拉科夫的家中，然后在自己家中最昏暗的角落中发现了炉子，把炉子后面挖开后发现了无数闪闪发光的珠宝。拉比就用这些珠宝彻底告别贫穷，建造了祈祷之家。

这是ChristineSinger的《我们都是时间的旅行者》一书中的故事。它不是真实的故事，而是一则寓言。它让我们看到拉比艾西克和看守温塞斯拉斯大桥的军官在对待生活时两种截然不同的态度。这也是现实生活中的两类人。一种是试图追梦的人，另一种是把梦当做妄想而放弃的人。拉比艾西克是每天为了生命的面包而祈祷的人，而世俗无比，只忠于自己的军官显然是后者的代表。两个人的生活有什么不同呢？

梦想不是欲望也不是妄想。梦想是美好未来的愿景。即便是个小小的梦想，你也应该赋予它想象力这个养分来培育。只要你真心诚意，这个梦想就会噌噌地成长。梦想支撑着你的生活，帮助你成长。永远都不放弃梦想的人就像拉比艾西克一样连充满危险的旅行都不惧怕。为了追梦而离开家，徒步行走几个星期来到波西米亚首都的艾西克是真正的追梦人。没有梦想就没有成长，在成长停止的瞬间，人就开始衰老。没有梦想也就不会遇到奇迹，奇迹只会临幸有梦想的人。你会选择哪一边呢？



