

梭罗的极简主义生活智慧及其启示

——基于生态幸福观的视角

裴士军 徐朝旭

[摘要]极简主义原是西方一种现代艺术流派,其核心理念是崇尚简约。而作为一种生活方式的极简主义,梭罗早在 19 世纪就践行过:他通过对“步行”“奢侈”与“文明”的深刻反思,认为应简化人的物质需求,倡导追求精神上的自由,从而促进人与自然和谐共生。当前正处于生态危机的时代,亟需提倡这样一种极简主义的生活方式。梭罗的极简主义生活智慧对于我国的生态文明建设具有重要的启示作用,有助于实现全社会的生态幸福。

[关键词]梭罗;极简主义;精神自由;生态幸福

极简主义(Minimalism)始于 20 世纪的美国艺术界,“是绘画、雕塑、音乐、舞蹈和建筑造型各艺术领域出现的一种崇尚简约的流派”^①,其崇尚简约的理念,受到当今越来越多人的青睐,人们将崇尚简约与日常生活方式结合起来,提倡过一种极简主义生活。而实际上,极简主义的价值理念在其形成艺术流派之前就已存在,早在 19 世纪,梭罗(Henry David Thoreau)就一再强调“简单,简单,再简单”的生活方式,在瓦尔登湖畔自建小木屋,自耕自食两年有余。他还以其亲身经历著成《瓦尔登湖》一书,揭示人类在亲近自然的过程中过着极简主义生活能够体验到满足感与幸福感,极简主义生活就是一种幸福生活。当前正处于生态危机的时代,亟需提倡这样一种极简主义的生活方式,它将超越艺术创作与审美层面,其价值理念更将蔓延到生产制造、技术创新乃至日常生活的各个角落,是实现全社会

生态幸福的重要途径。

一、极简主义溯源

极简主义作为西方一种艺术流派始于 20 世纪,不过,崇尚简约的思想渊源可追溯至中世纪知识论层面的“奥卡姆剃刀”——“如无必要,勿增实体”,追求简单向来是自然科学家和哲学家科学研究、思想创新的重要原则。在东方文化中,早在先秦时期,道家就提出了大道至简、道法自然、返璞归真的思想,“简单即美”更是一种古今永恒的审美理念。郑板桥有诗云:“一两三枝竹竿,四五六片竹叶,自然疏疏落落,何必重重叠叠!”^②在日常审美中,“简单即美”的思想深深融入在古典园林、书画的设计创作之中。

(一)艺术极简主义

极简主义真正成为一种艺术流派,是在 20 世

[作者简介]裴士军,厦门大学人文学院哲学系伦理学专业博士研究生(厦门 361005);

徐朝旭,厦门大学人文学院哲学系教授,博士生导师(厦门 361005)。

[基金项目]2016 年度教育部人文社会科学研究一般项目“马克思主义道德观与道德相对主义批判”(16YJA710028)的阶段性成果。

①虞建华:《极简主义》,《外国文学》2012 年第 4 期。

②郑板桥:《郑板桥集》,吴泽顺编注,长沙:岳麓书社,2002 年,第 120 页。

纪西方社会开始反思旧有工业衰落以及各种社会变革后才诞生的,其核心理念是简单、直接与明晰,至今已出现不少体现时代精神与现状的极简主义园林、建筑、音乐等艺术作品。世界工业遗产景观之杜伊斯堡风景公园(Landschaftspark Duisburg-Nord)是极简主义园林的典型,由设计师彼得·拉茨(Peter Latz)在废弃的炼钢厂、煤矿及钢铁工业基地上建立起来。“拉茨最大限度地保留了工厂的历史信息,利用原有的‘废料’塑造公园的景观,从而最大限度地减少了对新材料的需求,减少了对生产材料所需的能源的索取”^①。作曲家约翰·凯奇(John Cage)的《4分33秒》被誉为极简主义音乐的绝世经典:钢琴家上台在钢琴前坐下,观众们坐在灯光下安静地等着,1分钟,没有动静,2分钟没有动静,3分钟,人们开始骚动,左顾右盼,想知道到底怎么了,到了4分33秒,钢琴家站起来谢幕:“谢谢各位,刚才我已成功演奏了《4分33秒》。”极简主义的艺术作品异彩纷呈,概而言之,它们都紧紧围绕其简单、直接与明晰的核心理念来呈现,甚至带有强烈的批判精神,鲜明地揭示出艺术家们对社会现实的反思。

(二)生活极简主义

生活极简主义,同艺术极简主义一样,通过对社会现实的反思,批判传统的社会生活方式,“是对自身的再认识,对自由的再定义”^②,具体内容包括欲望极简、精神极简、物质极简、表达极简、生活极简、工作极简等方面。这与梭罗追求的生活方式极为一致,他在《瓦尔登湖》中写道:“简单,简单,再简

单!我说,让你的事情只有两三件,而不是一百或一千件;不必数上一百万,数半打就行了,账就记在拇指指甲上……简单化,再简单化。”^③梭罗提倡过一种简单朴素的生活,因为他敏锐地察觉到工业文明时代幸福观的异化。工业文明时代盛行的是一种“物质主义的幸福观”^④,人们盲目地相信财富可以给自己带来快乐,一味追求经济增长,过分强调物质享受,将对物质的占有与消费作为幸福的标志。梭罗在瓦尔登湖畔的极简主义生活恰恰是对这种幸福观的鲜活批判,他以仅仅28.125美元在湖畔建了小木屋,过着宁静自足、与自然和谐相处的生活,在他看来,这种简单生活就是一种幸福生活。他说道:“只要过简朴明智的生活,养活自己不是件苦事,而是个消遣……人并不需要满头大汗才能养活自己,除非他比我容易出汗。”^⑤中国先贤也极力推崇这样一种极简主义生活。老子有言:“五色令人目盲;五音令人耳聋;五味令人口爽;驰骋畋猎,令人心发狂;难得之货,令人行妨。是以圣人为腹不为目,故去彼取此。”^⑥在此,老子尖锐地指出了追求物欲生活的弊害:“一个人越是投入外在化的漩涡里,则越是流连忘返,使自己产生自我梳理,而心灵日愈空虚。”^⑦儒家则是直接从正面来评价生活极简主义,提出“孔颜乐处”一说。子曰:“贤哉,回也!一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐。贤哉,回也”^⑧。“饭疏食饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣”^⑨。所谓“孔颜乐处”,通过简化人的物质欲求来实现人生的幸福快乐,实则是一种对超越功利的精神境界与人生理想的美好追求。

①王向荣:《生态与艺术的结合——德国景观设计师彼得·拉茨的景观设计理论与实践》,《中国园林》2001年第3期。

②甘肃日报编辑部:《极简主义生活》,《理论参考》2014年第11期。

③梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第92页。

④徐朝旭:《生态幸福视域下的发展理念创新》,《东南学术》2016年第6期。

⑤梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第70页。

⑥陈鼓应:《老子注译及评介》,北京:中华书局,2015年,第100页。

⑦陈鼓应:《老子注译及评介》,北京:中华书局,2015年,第102页。

⑧杨伯峻:《论语译注》,北京:中华书局,2012年,第82页。

⑨杨伯峻:《论语译注》,北京:中华书局,2012年,第99页。

二、极简主义与精神自由

梭罗反对工业文明时代过分追求物质享受的生活,认为过分追求物质享受必定会束缚人的精神自由。一个人幸福的首要前提是拥有自由,人的自由不仅要求在现实生活中能够行动自由,更为重要的是拥有精神自由。梭罗认为,一个人只有摆脱物质欲望的支配,才能真正实现自由,否则,他仍旧同受自然约束的野蛮人一样,幸福无从谈起。

(一)步行哲思

梭罗的极简主义有一个重要的实践活动——步行。梭罗认为,“最快的旅行者是步行的人”^①,并且坚信步行是最好的出行方式。对于铁路与火车,他说道:“至于铁路,我们甚至可以说它无关紧要,横竖都一样……少数人在车上,其余的被火车碾压——这会被称作‘一个可悲的故事’,确实也是这样。”^②无疑,梭罗才是真正“说走就走”的自由旅行者,因为乘车需要先挣够了车费,旅行者也就需要及时且幸运地先找到工作,并要在工作一段时间获得报酬之后才可以出行;而他若选择步行,则即刻就可以出发,且步行的过程本身就是一种能够很好地增长见识、体验生活的方式。在梭罗看来,如果人们真正拥有精神自由,就无须等到挣够车费再出行,因为他认为,先用大半生最美好的时间去挣够车费,然后在生命最没有价值的部分去享受靠不住的自由,这是毫无意义的,甚至在那个时候人们也已经失去愉快的心情和旅行的愿望了。此外,梭罗还隐约地指出,普通人在挣车费的过程中往往会受到不平等的对待,甚至会造成被“火车碾压”的悲剧。当然,梭罗对于步行的推崇,更重要的是为了告诫人们:如果一味追求安逸舒适的生活,人就会不自觉地沦为安逸舒适生活的“奴隶”,其结果是不仅

限制了人的精神自由,同时还大大降低了人的幸福感。所以,步行其实是梭罗以极简主义实现精神自由的一个具体表现。

梭罗追求这样一种极简主义的原始纯朴生活,同中国先哲庄子向往逍遥自由的生活不谋而合。庄子有言:“有机心者必有机事,有机事者必有机心。机心存于胸中则纯白不备。纯白不备则神生不定,神生不定者,道之所不载也。吾非不知,羞而不为也。”^③技术会带给人们好处,这是显而易见的。如果两个人能同时出发,乘火车的人肯定会比步行的人更快、更舒适地到达目的地。但是更为根本的是,人们若总是依赖技术来生活,那么人心就变得不纯洁了,人们总是费尽心思地妄图获取便利、投机取巧,甚至好逸恶劳、坐享其成。明末清初向来追求诗情画意的大才子李渔同样反对过分依赖技术来生活,不屑于乘车马出行。他在《闲情偶记》中写道:“贵人之出,必乘车马。逸则逸矣,然于造物赋形之义,略欠周全。有足而不用,与无足等耳,反不若安步当车之人,五官四体皆能适用。”^④在李渔看来,乘车马出行相对于步行,有悖于造物主最初创造人类的本意。西方提出“敬畏生命”理论的人道主义者史怀泽,更是在此基础上进一步提出,人类若过分依赖于机器技术,实则就是对人自身的控制与束缚。他说道:“我们周围许多人的命运就是从事机械化的劳动。他们离开了自己的家园,生活在压迫人的物质不自由状况中。有机器带来的变革,我们大家几乎都受到太规则化、太死板、太紧张的劳动的折磨。我们难以集中心思进行反思。家庭生活和儿童教育发生了危机。我们大家或多或少都有丧失个性而沦为机械的危险。从而,这种对人类生存的各种物质和精神伤害,成为知识和能力成就的阴暗面。”^⑤所以,人们

①梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第52页。

②梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第53页。

③陈鼓应:《庄子今注今译》,北京:中华书局,1983年,第344页。

④李渔:《闲情偶寄》,单锦珩校点,杭州:浙江古籍出版社,1985年,第297—298页。

⑤阿尔伯特·史怀泽:《敬畏生命》,陈泽环译,上海:上海社会科学院出版社,1995年,第35页。

只有选择极简主义的原始纯朴生活,才能保持人心的纯真,也才能真正享有自由。

(二)奢侈陷阱

梭罗指出,奢侈生活是一个陷阱,奢侈会吞噬自由:“奢侈的有钱人不只是保持温暖舒适,而是不自然地高温;我在前面已经提到过,他们被炙烤着,当然是时尚的炙烤。”^①人们一旦陷入奢侈消费的陷阱,就会逐渐迷失自我,盲目地追求消费享受,甚至无法自拔。狄德罗的“睡袍效应”具体形象地展现了这一陷阱:一个朋友送来一件质地精良、做工考究的睡袍,狄德罗非常喜欢,可是,当他穿着华贵的睡袍在书房走来走去时,他总觉得家具不是破旧不堪,就是风格不对,地毯的针脚也很粗糙。于是,为了与睡袍配套,旧的家具先后更新,书房终于跟上了睡袍的档次,可他却觉得很不舒服,因为他发现“自己居然被一件睡袍胁迫了”。哲学家狄德罗尚且还能明智地发现自己“被睡袍胁迫了”,但不幸的是,像狄德罗一样明智的人只是少数,芸芸众生更多是迷失在奢侈消费的陷阱里而无法自拔,且对自己受到的“胁迫”毫无察觉。

梭罗还指出,奢侈生活会导致人性的异化,人们往往把更多的钱花费在奢侈品而不是在安全和便利上,而“大多数的奢侈品,以及许多所谓的使生活舒适的东西,非但不是必不可少的,而且必定阻碍人类的崇高向上”^②。在追求奢侈生活的过程中,人们把奢侈品的占有当作自己“高贵”身份的象征,人的主体地位实则已然消失,取而代之的是所谓名牌符号的虚伪假面。梭罗以戏谑的口吻讽刺这种异化的思想:“如果一位绅士的腿在意外中受了伤,那是可以愈合的,但是如果类似的意外发生在他的裤脚上,那是没办法补救的;因为他关心的不是真正值得人尊敬的东西,而是受到人尊敬的东西。”^③—

个人的衣服穿着成了他身份的象征,一个人衣物破损意味着这个人不值得人尊敬,人们尊敬的是外在华丽的衣物,这些衣物淹没了主体人的存在,而主体的人都已消失,岂能再谈是否拥有自由?所以,梭罗强烈反对奢侈生活,主张极简主义,就衣服而言,他认为衣服的功能仅仅只需保暖与遮羞,人们若是执迷于选择美观新奇的衣服或是总是考虑别人的看法来调整穿着,那么他们肯定是不自由的,他们受制于衣服或者他人,同时这也是对他们自身有限生命的浪费,他们本该可以利用这些时间与精力去从事更有价值的工作。

此外,梭罗还深刻地认识到奢侈生活是导致贫富悬殊的根本原因:“有多少人的表面境况在野蛮人之上,就有多少人会落到野蛮人之下,两者是成正比的。一个阶级的奢侈必定有另一个阶级的贫困。一方面是宫殿,另一方面是贫民救济院和‘沉默的穷人。’”^④人们对奢侈生活的热切渴求造成贫富差距增大乃至社会不平等加剧的真正根源。现实社会中,富人占有、享受着丰富的物质资源,过着骄奢淫逸的奢侈生活,而普通人又渴望过上富人式的奢侈生活,以此作为追求目标,不断地模仿接近富人的生活方式,这样一来,整个社会就注定造成自然资源过度消耗、生活垃圾大量堆积的恶劣局面,生态危机不期而至。同时,整个社会的资源是恒定的,如果小部分的富人占据了大部分的资源,那么大部分的普通人只能去分享小部分的资源,这势必会导致不平等的产生。所以,如果社会上的奢侈生活现象不消除,不从根源上来解决不平等,那么贫富差距只会不断加剧,生态危机更是难以缓解。

(三)文明悖论

梭罗以房子为例指出文明社会存在的悖论:“处于野蛮状态的人,每一家都拥有实际上等于是

①梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第13页。

②梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第12页。

③梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第21页。

④梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第33—34页。

最好的遮身处所,足够满足他们粗陋简单的需要;但是,虽然天空中飞鸟有巢,狐狸有洞,未开化的人有棚屋,在现代文明社会,却只有不到一半的家庭拥有遮身的房屋。”^①卢梭在《论人类不平等的起源》中也批判现代文明:“第一个给自己做衣服、建造住所的人是给自己制造了一些不需要的累赘。”^②因为原始状态下的人类在没有衣服、住所的情况下照样生活得自由、幸福,恰恰是进入文明社会之后,私有观念产生,才导致了欲望的膨胀、恶的诞生。“难填的欲望,对财富的热望,与其说是出于真实的需要,不如说是出于对超越别人的渴望”^③。超越别人,其实就是人与人之间的不平等,而这样一种异化的欲求,在卢梭看来,就是文明带来的恶果。梭罗与卢梭的观点一致,并且他进一步详细地分析了人类与非人类动物的住所差异:“动物只是做一个睡觉的窝,它用自己的身体焐热这个在不受风吹雨打的地方;但是人类发现了火,他把空气关闭在自己宽敞的寓所里,给空气加温,而不剥夺他自己的热量。”^④他指出,人们住在越是奢侈舒适的寓所中,他们也就越疏离大自然,他们的生命力随之降低,从而导致他们在自然力量面前显得越懦弱不堪。

当前国内社会中,房地产业如火如荼,但是大多数国人拼命工作奋斗一生,却还是难以拥有一套真正属于自己的房子;即使在国外,大多数人租房子生活,很多也没有属于自己的房子。当前如此紧张的住房现状,正是梭罗在《瓦尔登湖》中所预言的。造成这一局面的主要原因在于,人们受物质欲望所牵累,拥有了可供遮身保暖的住房之后并不满足,

他们想要拥有更宽敞舒适的房间;一旦拥有了宽敞舒适的房间,又会发现别人的住房更豪华,所以他接着想去拥有跟别人一样豪华精致甚至更加豪华精致的住房,而这个时候,人们事实上已经忘记了自身最本真的需求是什么。现代精神分析学家弗洛姆(Erich Fromm)总结道:“现代人生活在幻觉中,他自以为知道自己想要的东西是什么,而实际上他想要的只不过是别人期望他要的东西。”^⑤所以,看似拥有完全自由行动能力的现代文明人,其实并非真正拥有自由,他们缺失了梭罗最为看重的精神自由。梭罗还指出:“这个世界是一个无限忙碌的生意场,我每天夜里都听到火车头的喘息,它打断了我的美梦。我们看不到人类休息片刻,除了工作、工作、工作,就什么也没有了。”^⑥现代文明有其难以克服的局限性:“文明在改进我们的房屋的时候,却并没有同样改进居住在里面的人。文明创造了宫殿,但要创造贵族和国王却不是件容易的事情。”^⑦梭罗认为,所谓的“文明人”仍旧是野蛮人,只不过“文明人是更有经验和更为聪明的野蛮人”^⑧。因此,在现代文明社会里,人们需要极简主义的普及。人们只有将各种欲望层层“极简”之后,才可以了解自己的真实需求,把握自己的生活节奏,从而真正成为自己“生活王国的君主”。

三、极简主义与生态幸福

生态幸福观是在全球生态环境不断恶化的现实背景下提出的。面对日益严重的生态危机,人们开始意识到良好的生态环境是人类幸福的必要基

①梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第29页。

②卢梭:《论人类不平等的起源》,高修娟译,上海:上海三联书店,2014年,第46页。

③卢梭:《论人类不平等的起源》,高修娟译,上海:上海三联书店,2014年,第96页。

④梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第256页。

⑤埃·弗洛姆:《逃避自由》,刘林海译,上海:上海译文出版社,2015年,第169页。

⑥H. Thoreau, *Life Without Principle*, in Wendell Click, *Great Short Works Of Henry David Thoreau*, Harper & Row, 1982, p. 360.

⑦梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第33页。

⑧梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第39—40页。

础,并从传统幸福观转向生态幸福观。生态幸福观“不仅提倡回归注重生活质量的生活方式,而且将亲近自然、与自然和谐相处看成是幸福生活的样式”^①。而梭罗的极简主义超越艺术创作与审美层面,它与具体生活方式结合在一起,提倡降低、简化人的物质需求,追求精神上的自由与幸福,这样一种极简主义的生活方式能够较大程度地缓解人与自然的紧张关系,促进人与自然和谐共生,从而创建良好的生态环境。因此,极简主义的生活方式正是当代生态文明建设所亟需的,是实现全社会生态幸福的重要途径。

(一)生态:和谐与共生

当今地球资源的稀缺是由两个原因造成的:“一是工业文明时代人们对地球资源掠夺性开采;二是人自身的欲望恶性膨胀。”^②梭罗的极简主义恰好与这两个原因相对应,一方面,他反对过度开发自然资源,比如他严禁滥砍乱伐森林的树木。他说道:“每个城镇都应该有一个公园,或者说是一处原始森林,要有500到1000英亩大小,这里哪怕一根树枝都不能砍了做柴火,而应永远作为一块公地,用作教育和娱乐。”^③他还认为,大自然有着生命和精神,在他的笔下,“瓦尔登湖是一个活生生的社会,野鸭、宋鸡、鸫鸟、松鼠、兔子、狐狸、土拨鼠是它的常住居民。冬去春来,树木历尽枯荣,这个生命的循环,是自然机体活力的证明”^④。他写道:“我脚下所踩的大地并非是死的、惰性的物质;它是一个身体,有着精神,是有机的,随着精神的影响而流动。”^⑤另一方面,他强调降低、简化人的物质需求,所谓生活

必需品是人类通过自己的努力获得的,由于长期使用而变得非常重要,除非处于未开化状态,或是由于贫困,才有可能不需要它们。所以,在梭罗看来:食物能吃就行,不需要精细加工;房屋住得下就行,不需要太多的家具;衣服保暖就行,不需要追求样式新颖、材质柔暖……这种极简主义生活就足以满足人类物质与精神两方面的需求;并且,这样一种生活方式杜绝了对自然资源的过度开采与利用,也不会威胁自然界其他生物的正常生长,一幅人与自然和谐共生的美好生活图景随之而来。

梭罗通过极简主义生活,实现自我与自然的和谐共生,并在与自然的和谐共生中,使自己的幸福得到高度的提升。他在瓦尔登湖畔次生林的两年多的生活中,每一天都沉浸在亲近自然的快乐之中。他写道:“每一个清晨都是一份快乐的邀请,要我和大自然一样的简朴也可以说同样纯洁的生活。”^⑥大自然的一切都充满着生机与活力:“一条鱼的跃出,一只昆虫的落入,都由一圈圈水涡、一条条美丽的线条表现出来,仿佛那是它生命之泉的不断涌出,它生命的轻轻脉动,它胸脯的一起一伏。”^⑦梭罗主张通过简化物质生活和亲近自然体验幸福快乐观点,被后来的心理学家发展和证实。生态心理学家们通过研究指出:“人与自然之间除了物理—化学联系外,人的心灵与之还有一种强烈的情感联结。”^⑧这种情感联结是人类固有的本性。罗杰克(Theodore Roszak)在其研究中指出:“当人们的心灵或身体参与到荒野中时,参与者时常会表现出一种扩张感和与自然重新联结的感觉。我们可能解释这

①徐朝旭:《生态幸福视域下的发展理念创新》,《东南学术》2016年第6期。

②徐朝旭:《生态幸福视域下的发展理念创新》,《东南学术》2016年第6期。

③L. Buell, *The Environmental Imagination: Thoreau, Nature Writing, and the Formation of American Culture*, The Balknap Press of Harvard University Press, 1995, p. 213.

④苏贤贵:《梭罗的自然思想及其生态伦理意蕴》,《北京大学学报(哲学社会科学版)》2002年第2期。

⑤H. Nash, *The Rights of Nature: A History of Environmental Ethics*, The University of Wisconsin Press, 1989, p. 37.

⑥梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第88—89页。

⑦梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第190页。

⑧刘婷、陈红兵:《生态心理学研究述评》,《东北大学学报(社会科学版)》2002年第2期。

种感觉为‘自我的扩张’,或者是因为我们过去与自然一起进化中形成的适应性的重新联结,这种在进化中形成的适应性仍然积淀在我们心灵深处。”^①

(二)生活:自由与幸福

梭罗倡导的极简主义具有极大的包容性,不仅使人与自然和谐共生,同时还能保证人们拥有真正的自由。梭罗并非要求所有人都要像他那样住在湖畔,建一个林中小屋,过着简朴的生活,他希望的是每一个人都能找到自己喜欢且独特的生活方式。他写道:“无论如何,我不愿任何人采取我的生活方式;因为,没有等到他学会之前我可能已经为自己找到另外一种生活方式,除此之外,我希望在这个世界上有尽量多的不同的人;我希望每一个人都非常谨慎地找到并追随自己的生活方式,而不是他父亲的或母亲的或邻居的生活方式。”^②在他看来,“人的性格不同,对于幸福的理解和需要也会很不相同,人的幸福与个性有关,关键在于引导人们自由选择一种符合‘生态’的生活”^③。

梭罗的极简主义还告诫人们,幸福生活不仅包括物质上的幸福,更应该包括精神上的幸福,这值得当前追求物质享受而迷失在钢筋水泥城市中的人们去深深反思。人们日常的普通生活并非不幸

福,就如梭罗在《瓦尔登湖》所指出的,无论现实生活多么低劣平庸,都不要“逃避”“咒骂”它,它其实并没有那么糟糕;而所谓富人们的幸福生活,事实上他们的生活并不总是愉快,也存在烦恼与忧愁,即使他们拥有大量的物质财富。梭罗说道:“多余的财富只能买来多余的东西。灵魂所需的必需品,一件也不需要花钱去买。”^④他从哲学史出发,指出古代中国、印度、波斯和希腊的哲学家,都过着比普通人更为简单和贫乏的生活。他主张过一种自由明智的生活,不受物质欲望所驱动。在他看来,“一个人能够放得下的东西越多,他就越是富有。”^⑤而一个人尽可能地放下东西,亲近自然,投入生活,就是在践行极简主义。梭罗的极简主义生活是真正自由的生活,同时也是一种幸福的生活。梭罗注重的是对生活的真正体验:“我想要深深地生活,吸取生活的全部精髓,过坚强的、斯巴达式的生活。”只有在简单的生活中,人们才能够找到最本真的自我。恰如选择如梭罗式简单自由的湖畔生活,人们才能认识到自己生命的真正需要是什么,乃至自己生命的价值何在。所以,热爱并投身于梭罗式的极简主义生活,与自然和谐共生,幸福生活就会不期而至。

①Theodore Roszak, Mary Gomes and Allen Kanner, *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*, The University of California Press, 1995, p. 128.

②梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第70页。

③林丽婷、徐朝旭:《梭罗与莱易斯生态幸福观的比较及启示》,《理论月刊》2016年第3期。

④梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第332页。

⑤梭罗:《瓦尔登湖》,王家湘译,北京:北京十月文艺出版社,2009年,第82页。

whole ecological socialism.

Thoreau's Minimalism and Its Enlightenment: A Perspective from Ecological Happiness

Pei Shijun & Xu Chaoxu

Minimalism was originally one of the schools of modern western art, whose core philosophy is advocating simplicity. However, as early as the 19th century, Thoreau had already practiced a minimalist lifestyle. By reflecting deeply on “walking”, “luxury” and “civilization”, he maintained that material needs of human beings should be simplified and that humankind should pursue spiritual freedom so that a harmonious coexistence between human and nature can be achieved. In the present period of ecological crisis, it is very necessary to advocate a minimalist lifestyle. Thoreau's minimalism contributes to the realization of ecological happiness and is also of great significance to China's ecological civilization construction.

The Ecological Wisdom of Hui Yuan's Buddhist Thought

Zhou Ziqiang

Hui Yuan was an important leader of Chinese Buddhism in the mid-late period of Eastern Jin Dynasty. His Buddhist thought is rich in profound ecological wisdom. He expounded the inner relation between “yi zheng bu er” (the union of the living and the environment) and “karma” in *On Ming Bao Ying* (*On Understanding Karma*) and *On Three Bao* (*On Three Types of Karma*), warning mankind to control greed and stop the endless demand from nature. His pure land thought presents a clean and pollution-free world and guides the believers to take actions to maintain a good ecological environment. He was close to nature, treated everything in nature equally and emphasized that people could understand Tao (the natural force that unites all things in the universe) through their observation of nature. Hui Yuan's ideas were developed and spread by his artist followers.

Place Writing in Ancient Poems of Poyang Lake

Liu Shuangqin

As a reflection of the relationship between human and land, “place” is one of the focuses of ecocriticism as well as one of the core concepts of Literary Geography. Because of its important traffic location, dangerous but beautiful natural environment, and long tradition of seclusion, Poyang Lake area is unique in its local characteristics. The poets expressed their special feelings of the place, including the perception of hard journey, the experience of loneliness on their journey, the identification of the landscape, and the imagination of the reclusion world.

Absent Referent: The Dual Oppression of Animals and Women

Carol J. Adams

Animal's oppression and women's oppression are essentially linked together, absent referent being the crux of this connection. Male dominance and meat eating unite as one as they both employ absent referent in the same cycle of objectification, fragmentation, and consumption, and therefore animals' fate and that of women become a metaphor of each other. This essay examines in detail the working of absent referent, with six examples elaborating on the link, cycle and metaphor.