

簡單的生活

Living Simply

教你擺脫忙碌，
輕鬆過日子的生活哲學。

真好



勁草叢書
晨星出版

SARA OREM & LARRY DEMAREST 著 廖瑞雯 譯

簡單的生活，真好！

著者
譯者
文字編輯
美術編輯

SARA OREM & LARRY DEMAREST

廖瑞雯

郭玉敏

莊麗琄

發行人
發行所

陳銘民

晨星出版社

台中市工業區30路1號

TEL: (04) 3595820 FAX: (04) 3595493

郵政劃撥：02319825

行政院新聞局局版台業字第2500號

法律顧問

甘龍強律師

印刷

宏隆印刷廠

初版

中華民國86年6月30日

總經銷

知己有限公司

〈台北公司〉 台北市羅斯福路二段 79 號 7F 之 9

TEL: (02) 3672044 FAX: (02) 3635741

〈台中公司〉 台中市工業區 30 路 1 號

TEL: (04) 3595819 FAX: (04) 3595493

N.T.\$ 180

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 957-583-571-9

國際中文版版權©博達著作權代理有限公司

Original title "Living Simply"

Copyright © 1994 Sara Orem and Larry Demarest

Chinese translation copyright © 1997 by Morning Star
Publisher

Published by arrangement with HEALTH

COMMUNICATIONS, INC.

3201 S.W. 15th St., Deerfield Beach, FL33442-8124, U.S.A.

ALL RIGHTS RESERVED

國家圖書館出版品預行編目資料

簡單的生活，真好！／Sara Orem, Larry
Demarest著；廖瑞雯譯．——初版．——臺中市
：晨星，民86
面； 公分．——（勁草叢書；3）
譯自：Living simply; timeless thoughts
for a balanced life
ISBN 957-583-571-9(平裝)
1.簡化生活

192.5

86001513

目錄

簡單的生活，真好！

第1章	選擇	4
第1章	選擇	9
第2章	均衡	73
第3章	簡樸	139
第4章	職業	169
第5章	和睦	205

簡單的生活，真好！

SARA OREM
LARRY DEMAREST 著
廖 瑞 雯 譯

勁草叢書03

目錄

簡單的生活，真好！

第1章	選擇	4
第1章	選擇	9
第2章	均衡	73
第3章	簡樸	139
第4章	職業	169
第5章	和睦	205

序言

我們夫妻倆可以稱得上是美國文化過去五十年裡的產物。我們的上一輩曾經走過經濟蕭條的歲月並歷經第二次世界大戰。我們倆的父親也都擔任工程師，這種工作性質，除了使他們的生活模式幾乎一成不變之外，也因此塑造了我們幾近公式化的成長環境。我們的成長過程伴隨著父母對我們的未來所抱持的特定期望，但在現實生活上，我們的生活方式卻與這些期望相距甚遠。從一個人成年之後應當從事哪個行業或如何生活的狹窄定義而言，我們可能被歸類為婦女解放群或其他異類。

我們都曾經是單親父母，也同時面臨著身為繼父、繼母的挑戰。我們和許多讀者一樣，離過婚，再加上和雙親或兄弟姐妹相隔遙遠，擁有破碎的家庭。我們都有子女、職業及對社區應盡的義務，還有家庭整理工作，這一切都頗費心思。

經過這些年，我們基於某些個別不同的理由，都愈來愈渴望能將自己的生活單純化。由於對從事金融服務業的極大壓力感到幻滅，莎拉決定改變她的工作型態。她撥出一部分時間重返大學攻讀宗教碩士學位。賴瑞則離開了原先擔任的健康教育工作，轉而展開個人事業。這樣的工作可以讓他自由發揮、創造新機會，這不是留在一般機

構內所能擁有的。他仍可對工作付出相同的注意力，安排自己的工作程序與時間，而且可以拒絕那些他不感興趣的部分。

我們並未因此而放棄了擁有四個臥室的住宅，或選擇搬到沙漠或森林裡只有一間臥室的小木屋——雖然後者是我們的計劃以及夢想。我們仍有一個孩子就讀大學，我們並肩負擔著那驚人的學費。我們倆也常需為自己的工作四處旅行。我們也同時努力地為我們自願的承諾盡責。

我們的生活非但不會因此而更加複雜，反而步向一個有意義的方向。因為它讓我們寫得更多，談得更多，同時擁有更多的獨處時間。我們不再斤斤計較收入多寡，而將注意力轉移到體驗那些圍繞在我們四周，給予我們滋潤的人們與活動。當我們面臨每一項重要的決定時，都會捫心自問：「這個決定究竟會讓我們的生活更加豐富呢？或只是徒增另一項煩人的事情？」

我們發現有愈來愈多的成年人，正經歷著對現實生活的幻滅，並且渴望從生活中找尋出新的方向，這些人中，有些已經「找到了」新的途徑，有些則仍在途中遲疑徬徨著。這些人對自己所付出的努力曾是如此自信會得到回饋，但現在他們開始感受到某些極重要的東西已經失落了。他們除了感到茫然之外，通常不能確定自己應該如何

採行下一步驟，不過他們經常會將自己的憂慮表達出來，也可能隨時準備好迎接新的嘗試。本書的主旨，即是針對上述成年人，教導他們如何藉由重新改變、重新平衡化以及單純化的方法來改變他們的生活型態。

本書的引語和意見，將反應出六大相互聯繫的主題，這些主題也是我們從那些亟欲重新更改生活型態的人們身上蒐匯而成的。

• 選擇：對一個人生活上的行為負責任，通常指明顯地拒絕來自社會的要求與期望。

• 均衡：重新平衡一個人的生活型態。減少對工作的要求，多參與重要的人際關係，注意身體保健工作及心靈的成長。

• 純樸：減少對物質的需求，因為生活的重心在於人，而非物。

• 職業：選擇的職業應以能回饋社會並適切地反應出個人的特性的工作為主。

• 調和：認識生活上每一層面共有的相互關係，以及個人的生活型態對地球、他人的生活以及其他生物可能造成的衝擊。

• 智慧：接受及體驗生活乃是一種包括變化與成長的程序，並集聚生活旅程上所學習到的教訓。

在編寫上述主題時，我們盡可能地提醒自己將注意力集中在重要的人物以及對我們本身生活上的觀察所得，並將得到的任何心得與讀者分享。我們真誠地希望您能從本書中獲得在簡化自己生活型態的過程中所需要的支持與滋潤，並期望能分享您的學習經驗。

莎拉·奧雷姆

賴瑞·狄馬瑞斯

第一章 ■ 選擇

The London Marathon April

有個老朋友曾經告訴我，他如何在一個美麗的週末早晨，躺在床上掙扎著做一個決定——究竟他應該下床，騎上自行車去公寓旁的湖畔蹣跚？還是應該留在床上閱讀報章雜誌？聽完這個故事總令人莞爾一笑，尤其是發生在我的朋友身上。對查理而言，做出其中任一個選擇又有何不同呢？但我猜大多數人也經常為這種舉棋不定的選擇感到迷惑——我究竟應該接受新的工作呢？還是留在目前的工作崗位上？我究竟應該結婚？保持單身？還是和另一個人結婚？我究竟應該進研究所繼續深造？還是為了三餐選擇就業？如果我做出了選擇，情形又將如何呢？

我曾經和一對非常深愛對方的夫妻朋友共度一個週末。從他們結婚起，這位妻子就不斷自問：「我是否應該繼續維持這段婚姻？」從我個人觀點看來，這種猶疑不決的態度必然令雙方感到為難，雖然最後他們仍決定持續這份婚姻關係。

在我看來，所謂責任就是做出某些決定、某些選擇，然後去面對結果，並相信自已當初所做的選擇是最正確的。所以在我們決定做出選擇之前，必須先考慮可能會發生什麼狀況？我該如何完美地貫徹這項決定？遇到問題，我可以向誰請教？我還需要知道哪些事情？

在做出選擇後必須身體力行，也就是針對選擇或決定採取行動。但不可否認地，

有些人似乎遲遲未付諸行動。我們會提出各種理由來搪塞：「因為我沒有任何選擇餘地。」即使我們曾被賦予了某些機會——某些我們顯然喜愛的機會——我們仍持續地選擇放棄做出決定，優柔寡斷或猶豫不決。

在最近一個換工作的話題中，一位專業的同事就曾建議說，我們所面臨到最困難的決定，通常是那些我們只能預知百分之五十成功率的決定。我們可能會覺得選擇甲項只能得到百分之五十的益處，但即便選擇了乙項，其成功率恐怕也只有百分之五十。那麼其間的差異究竟何在？我的同事指出，答案在於我們本身所做的承諾。當我們將自己獻身給那百分之五十的成功率時，不僅會造成天平傾向單側，我們也需努力使自己的決定發揮功效。

曾經有一段時間，我為自己所做的某項選擇感到十分苦惱，有位聰明的朋友適時提醒我說：「你可以只喜歡自己所做的決定，但未必要喜歡這個決定所造成的後果。」哇！那真是一句金玉良言！我也因此覺得自己當初所做的選擇是對的。然而這項決定卻意味著我必須面臨孤單、經濟上的危機、失業以及恐懼感。這就是其中一部分的後續結果！我想我必須對這個決定付出長期的努力，才有可能獲得回饋。

對自己所做的選擇負責任也可能表示我們並不滿意這項選擇，而需要做另一項決

定或選擇。數年前，我曾回到研究所攻讀神學，希望成爲一名牧師。但在課程剛開始的幾個月裡，我發現被授任牧師職銜對我而言是一項錯誤的選擇。當我告訴家人、朋友、上司及先前的同事這種感受時，我必須重新做出另一項選擇——雖然就在六個月前，我是如此地渴望被授與聖職。

重大的責任有時候比那些較不明顯的責任容易理解，正如我們不難了解到結婚或離婚是會伴隨著長期後續影響的重要決定。決定辭去我目前的工作轉換到另一項新工作，對我的家庭財務穩定性將產生嚴重的牽連。

至於那些不明確的選擇又該怎麼辦呢？假如我申報了一筆實際並未支出的費用，有什麼影響嗎？假如我最親密的伴侶從未發覺我所扯的那些瑣碎的謊言，我們彼此間的相互信任是否真的會受到腐蝕呢？此外，揮霍金錢或暴飲暴食又會產生什麼樣的影響呢？

以簡樸的價值觀做爲責任的基礎，將能指引這些或大或小的決定。我不在支出帳目上作假是因爲我重視誠實與互信，而且這個決定也是簡單可行的。假如我平時喜歡大吃大喝、揮霍金錢，它所造成的後果可能導致我必須時時刻刻拖著贅肉忙著進出商店。

我們描述到責任、描述到如何下決定，是因為做這些選擇，即希望生活可以更加單純化，成為我們在婚姻上、事業上所做許多決定的指引。而這些決定所造成的影響也是正面的。

所謂「單純化」，並不表示它可以提供明確的生活指引，就如同它不可能幫助查理決定他應該去閱讀或是去騎自行車。但「單純化」確實有助於我們去推敲、澄清自己所重視的責任以及我們所做的各種選擇，並減低其中複雜的因素。對於我們過去所選擇的生活方式而言，它是減低我們複雜生活中心理上與肉體上雜亂的方法之一。它也是我們重新選擇另一條道路的方法。