

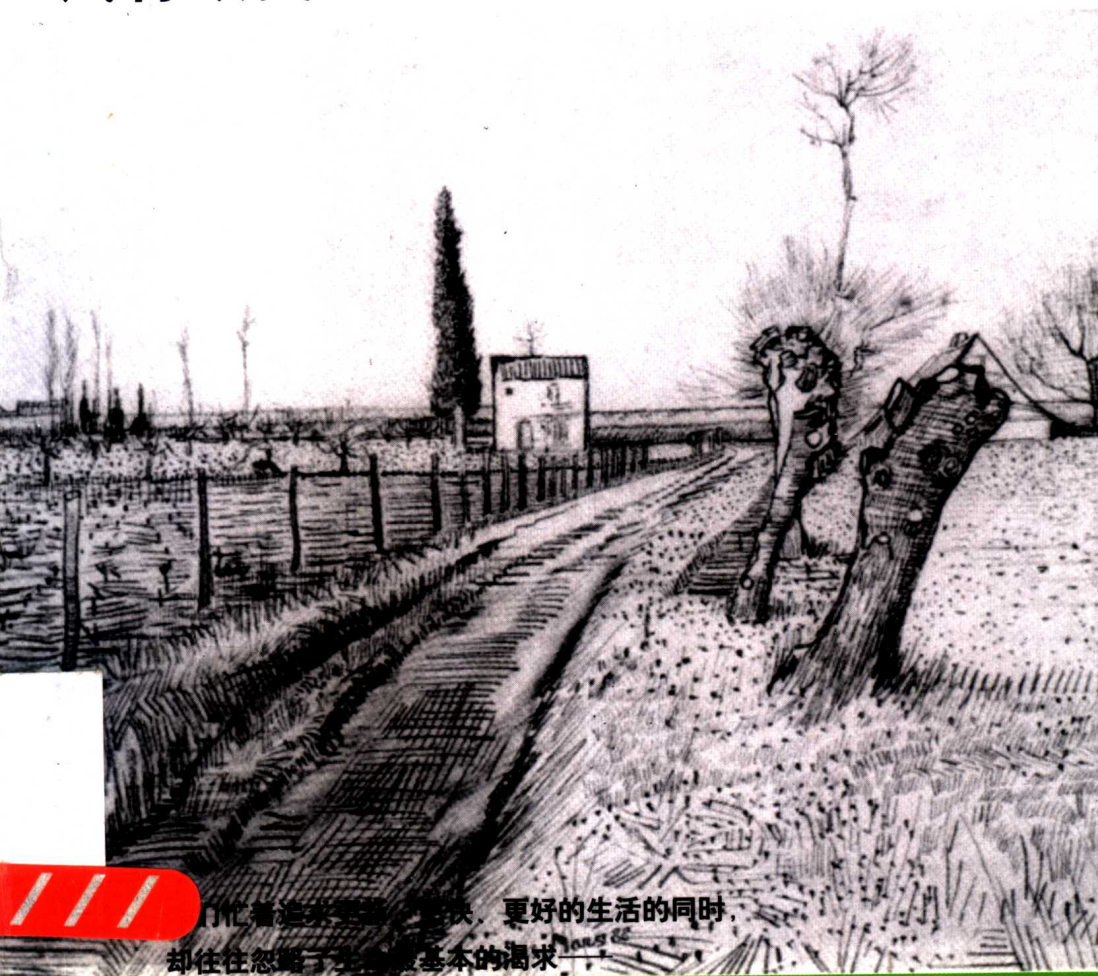
Gracious living in a new world
by Alexandra Stoddard

 **新视线**
New Vision

[美] 亚莉珊卓·史达德尔 著 李佩味 译 哈尔滨出版社

简单

风行欧美的“新简朴运动”宣言



我们忙着追求更高、更快、更好的生活的同时，
却往往忽略了生活最基本的渴求——

一个更宁静、更温柔、更甜美、更祥和的世界。

Business living in a new world
by **MINORU KAKIURA**

THE CHINESE JOURNAL OF TRADE & ECONOMICS



简单

流行世界的“新聞社國際”宣言



——中國時報、東亞報、東洋報、東洋報社啟事——

Gracious living in a new world
by Alexandra Stoddard



C913.3-49

1

简单

风行欧美的“新简朴运动”宣言

[美] 亚莉珊卓·史达德尔 著
李佩味 译

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08 - 2002 - 025 号

图书在版编目(CIP)数据

简单/(美)史达德尔著;李佩味译. - 哈尔滨市:哈尔滨出版社, 2002. 10

ISBN 7 - 80639 - 806 - 6

I. 简... II. ①史...②李... III. 生活 - 通俗读物
IV. C913.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074116 号

Copyright: ©1996 BY ALEXANDRA STODDARD

This Edition Arranged With BRANDT & HOCHMAN LITERARY AGENTS,
INC.

Through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright:

200X HARBIN PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved.

责任编辑:李仁波

简单

(美)亚莉珊卓·史达德尔 著

李佩味 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451 - 6225161

E - mail:hrbcbs@yeah.net

全国新华书店发行

北京海淀求实印刷厂印刷

开本 889 × 1194 毫米 1/32 印张 8.875 字数 153 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80639 - 806 - 6/C · 24

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所



致亲爱的读者

亲爱的读者：

我们生活在一个崭新的世界里，这个新的世界使我们平和的心灵和谦厚的品德受到挑战。由于现代生活的脚步是如此紊乱而又不断在改变，已经让我们觉得手忙脚乱而且没有安全感。科技在提供我们许多便利的同时，也鼓励我们每天要与时间竞赛，使得我们根本不知道一旦慢下脚步，该做些什么才好。

那些省时省力的新发明似乎不但没有提升我们的生活品质，反而让我们无法享受生活上一些立即而简单的乐趣，甚至使我们承受了要做更多事情的压力。许多人觉得他的生活远离了幸福、远离了邻居、远离了大自然的神奇，也远离了那种自我存在、有重要意义的感觉——现代生活使我们觉得精神



上非常空虚。

在我们忙着追求更新、更快、更好生活的同时，似乎还忽略了我们基本的渴求——一个更宁静、更温柔、更甜美、更祥和的生活。想获得这样的生活容易吗？非常不容易。但是有可能获得吗？绝对有可能。

自从我和先生开始在康涅狄格州一个小村庄里生活之后，我们发现了一条任何人在任何时间、任何地点都可踏上的新道路，一条步调比较慢的路。其实这条路已经很旧了。印度圣雄甘地曾说过：“我们必须学习在活动时保持平静，在休息时保持活力。”甘地说这番话时就提到了这条路。随时留心、用心体会和充满感激，是引领我们走向新生活之路的原动力。

在这个不断变化的世界里，我们共同走在一条漫长的朝圣路上。但是这条路总是把我们带回到相同的地方，使我们回到自己的内心及构成幸福人生的基本欢乐。我们可以自己决定我们需要什么、不需要什么。只要改变自己对需求的看法，就可以看到真正使我们凝聚在一起的东西。

你知道谁的心中充满了快乐吗？他们有着什么样的热情呢？他们是生下来就有这样的天赋，还是曾学习追寻真正重要的事物呢？仔细观察一个生活快乐的人，不论他是 9 岁或 99 岁，你都会看到一个对生活充满热情、有朝气、有活力的人。对一个充满喜乐的人来说，这个世界是非常有趣的。现在，我们周围就充满了许多这样的机会，让我们也可以成为这样的人、



过这样的生活。我们需要的工具非常简单，就是用手和心。

我们要学的东西很多。过去，我们在匆忙中错过了生活中基本的欢乐，但是可以把它找回来。生活中充满了各种可能。我们越是欢迎和珍惜每一天，越能累积生活的意义和快乐。放手去寻找“快乐”吧！快乐就在你面前。只要敞开心胸、积极地去寻找，你就会发现到处都是充满快乐的机会。不论是有灾难或平和的时候，我们的快乐都会使生活更加明亮、更有希望。善意从每个人的内心开始，流向我们的家人、邻居，一直到整个世界。让我们一起庆祝“快乐”这份礼物吧！

谨献给您——我的快乐！

亚莉珊卓·史达德尔



简单

生活可以很繁复,也可以很简单

小玉出家了,大家都很惊讶。因为,她平常是个活泼开朗的女孩,除了固定在证券公司上下班之外,难得的是每个星期天,她还到自然科学博物馆当义务向导,在大家的眼光中,她生活得积极而有意义。她为什么会这么想不开呢?上星期,在一个偶然的机缘里,碰到了已经成为如清法师的她,一席相谈,她并没有说太多出家的原因,只告诉我:“生活可以很繁复,也可以很简单。”

是的!亚莉珊卓·史达德尔女士在她的《简单》一书中所要揭示的就是这个观念。这是一本不同于一般书籍的书,也可以这么说:“这是一本不像书的书。”德尔女士意图在本书中展现另外一种写作的可能,即摊开书本立即进入一段心灵的旅行,这旅行是舒适、轻松的,简单但蕴涵了深刻意义的。藉由



“心之眼”的完全开放，我们可以很清楚地对人生做一场完整的验收。

德尔女士告诉了我们几个简单生活的观念。首先，她告诉我们，时间并不那么可怕，只要放慢脚步就更能达到人与人性的基本生活需求。其次，她教我们如何善用上天赐予的丰富资源——“我自己的身体感官”来观察世界，并与自己相处。再次，她以其自身的经验告诉我们，在身心归零之后，如何发自真我的内心，快乐与人相处，甚至快乐与物相处。

最后，她告诉我们，这些都不应该是消极的，我们应该扩大自己的视野，放眼看世界，自然就成了世界公民的一分子。

在阅读的过程中，我们更清楚地看到德尔女士是如何在生活中实践心法的，如果我们能感受到史达德尔女士甜美的心，及善用她敏锐的观察力所揭示的快乐生活法则，人人都可做个快乐的现代人。

不是吗？生活可以很繁复，也可以很简单，就让亚莉珊卓·史达德尔女士，带着我们“发现简朴新世界”吧。

贺道蓉·编后序

目 录

序

简朴新世界

- 清晨的笑容/3
- 社区大家庭/6
- 理想小世界/8
- 小小自治村/12
- 社区培养凝聚感/16
- 皱纹,笑容曾出现的地方/19
- 人比昆虫更具社会性/22
- 奇妙的相遇机会/24
- 把人性带进工作/26
- 定期拿掉手表/28
- 到处有“慢”的标志/30
- 简化、再简化/32
- 简单生活的欢乐/34
- 用眼睛看世界的秘诀/36
- 摇钟看美景/38
- 悠闲散步云日间/40
- 感觉心中的宁静/42

内心的快乐不分年龄/44

唤醒五大感官

快乐种在环境里/49

生根在大自然/51

用感官体验生活/53

梵高的晚餐/57

物品蕴含着故事/59

神圣而亲密的空间/61

自得其乐/63

双眼让静物有生命/65

理性与感性/67

悠扬钟声/70

用手过生活

动手更有趣/75

安步当车/78

电脑死机怎么办？/80

用手过丰富的生活/82

过程才真实/84
手的深度冥想/86
我手表我心/89
手的内心世界/91
艺术家的手/93
工作的手/95
厨房不是平凡地/98
生活艺术家/100
手越用越漂亮/102

享受你的生活

工作是人性的接触/107
效率的陷阱/109
把人性融入工作/112
体贴的心/115
细心的小关怀/118
机器不是万能的/120
有意义的工作环境/122
卧室变成办公室/124
在家工作更自在/127
创造更多空间/130

找时间休息/132
我要跟家人吃晚饭/134
追赶无尽的目标/137
享用身边的东西/140
时间无法储存/143
时间不是金钱/146
丰富的生命之诗/148

独处培养优雅

独处时光/153
独处是自私吗？/156
宁静的独处/160
找出时间独处/162
沉思冥想/165
探索内心深处/167

点燃家庭温馨

甜美交响乐/171
家庭大团圆/174

家庭活动的归属感/177
安排家庭聚会/179
共同承担压力与悲伤/181
沟通有渠道/185
点燃好情绪/187
学习当好继母/191
宽恕的温情/194

欢乐的庆祝

延伸爱的能量/199
办活动的喜悦/201
客人舍不得离座/204
永远保持简单的美感/207
用新鲜而简单的食物/209
宴会焦虑症/211
快乐做自己/215
随兴小聚/218
优雅的下下午茶/220
分享开心/222

出国体验自己

护照新世界/227

美丽的色彩万花筒/231

高品质的生活/233

随兴的意外收获/236

到处交朋友/240

人生之路的点灯人/242

曼谷的红漆筷子/245

加深对生活的体验/248

旅行去！/250

诗人般的生活

优雅的元素/253

懂得惊奇/255

有福的生活诗人/257

又是新鲜的一天/262

附注：快乐生活十大守则/265



简朴新世界

