



新视界丛书
NEW VISION

新世纪·新观念·新人生

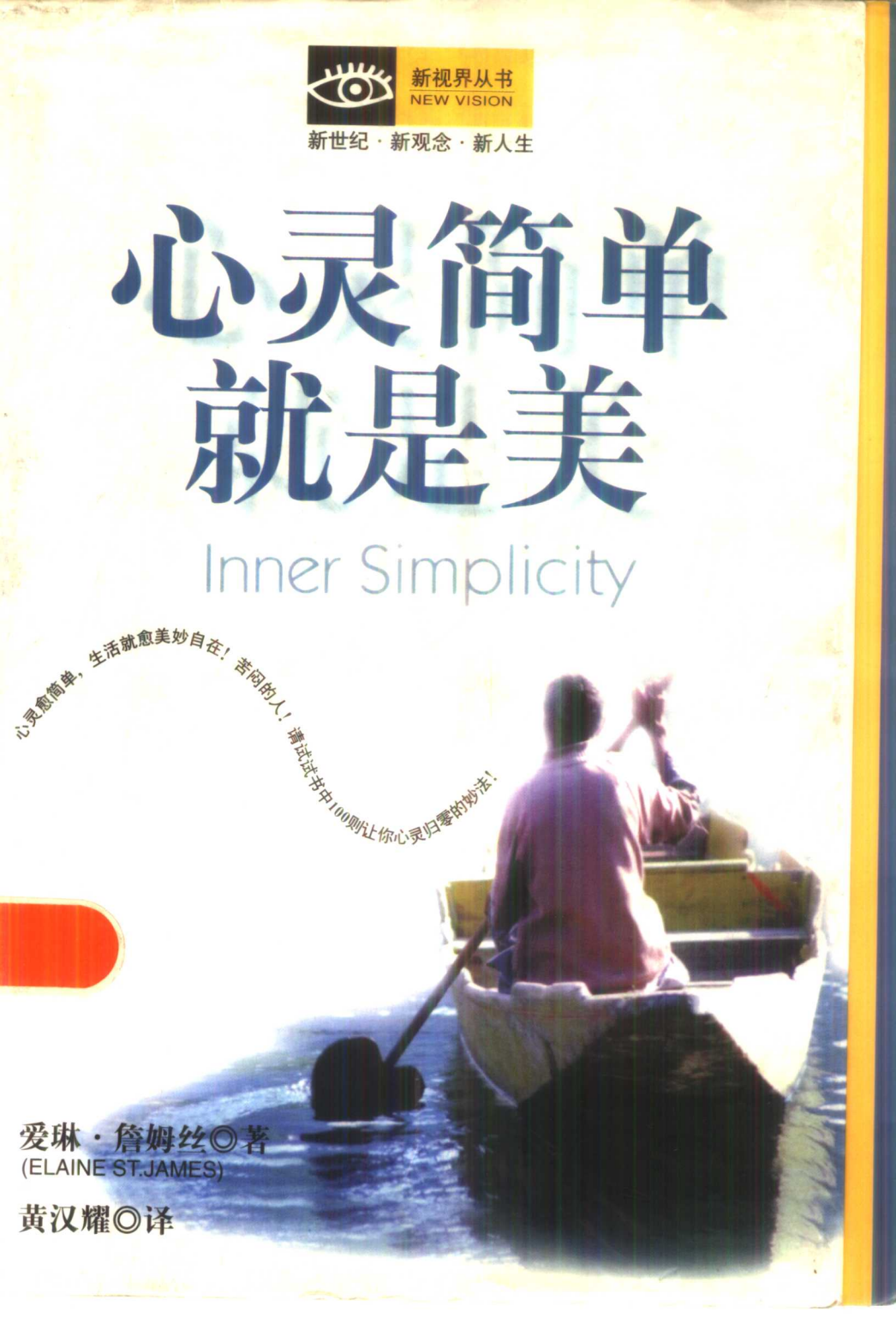
心灵简单 就是美

Inner Simplicity

心灵愈简单，生活就愈美妙自在！苦闷的人！请试试书中100则让你心灵归零的妙法！

爱琳·詹姆丝◎著
(ELAINE ST.JAMES)

黄汉耀◎译



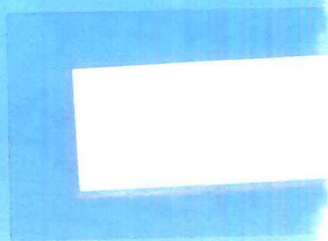
171364

C913
2742

心灵简单 就是美

爱琳·斯特里姆◎著
(ELANE STRIMBES)

黄汉耀◎译



(内蒙古)新登字 004

心灵简单就是美

著 者 爱琳·詹姆丝

责任编辑 占 柱

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路)

发 行 全国新华书店

印刷装订 新源印刷厂印刷

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 6

插 页 2 字 数 100 千

1997 年 11 月第 1 版

1997 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1—10000 册

ISBN 7-80506-563-2/C·52

定价:13.80 元

心灵简单 就是美

新简朴运动宣言：

“多虑”不见得就是聪明，“多愁”也不见得就是性感；
唯有让心灵留白，生活才能美丽自在！

请倾听本书中让心灵简单的叮咛：

- 学习“接受一切”的艺术
- 享受生命中的每一刹那
- 坦诚，大家才能相聚！
- 向“怨恨”学习！
- 相信自己，不要相信“假大师”
- 检查目前的信仰！
- 和别人分享你的恐惧！
- 打枕头发泄自己的怒气吧！
- 诚心接纳自己的缺陷！
- 难关是天赐大礼
- 学习倾听内心的声音

ISBN 7-80506-563-2



9 787805 065632 >

ISBN 7-80506-563-2 / C · 52

定价：13.80元

Inner Simplicity

目 录

推荐序一灵性的环保	
推荐序二单纯而清明的心灵	
作者序	
译者序	
第一章 简单就是美	(11)
1. 简单过日子	(13)
2. 拥抱大自然	(15)
3. 礼赞阳光	(17)
4. 创造美丽“空”间	(18)
5. 不必苦行	(20)
6. 享用沉默	(22)
7. 安静的聚餐	(24)
8. 自疗	(25)
9. 打开创造潜能	(27)
10. 抓住良机	(29)
11. 慢工与细活	(31)
12. “接受”的艺术	(33)
13. 务实	(35)
14. 不必要的杂音	(37)
15. 享受每一刹那	(39)
16. 阅读	(40)

2 心灵简单就是美

17. 不要在床上看书·····	(41)
18. 睡饱好·····	(43)
第二章 看葡萄的心境 ·····	(45)
19. 隐遁的周末·····	(47)
20. 全家一起来·····	(49)
21. 不勉强·····	(50)
22. 殊途同归·····	(51)
23. 支持团体·····	(53)
24. 坦诚才相聚·····	(55)
25. 有趣的团聚·····	(57)
26. 看葡萄的心境·····	(58)
27. 沉思的小天地·····	(60)
28. 肯定的宣示·····	(61)
29. 图示拟想·····	(62)
30. 善用右脑·····	(63)
31. 日记的妙用 ·····	(65)
32. 求助 ·····	(67)
33. 向宇宙求助 ·····	(69)
34. 向怨恨学习 ·····	(71)
35. 记住这件事 ·····	(73)
36. 找老师 ·····	(74)
37. 假大师 ·····	(76)
38. 一笑置之 ·····	(78)
39. 规律的心灵活动 ·····	(79)
40. 打破规律 ·····	(81)
41. 回顾 ·····	(82)

42. 多微笑	(84)
第三章 物欲的割舍	(85)
43. 媒体管制	(87)
44. 新闻在我心里	(88)
45. 小时候的信仰	(90)
46. 检查目前的信仰	(92)
47. 接受治疗	(93)
48. 不同的治疗	(95)
49. 跳出框框	(96)
50. 挑战恐惧	(97)
51. 分享你的恐惧	(99)
52. 体验死亡滋味	(101)
53. 物欲的割舍	(103)
54. 开始说“不”	(104)
55. 没有说“不”的代价	(106)
56. 诚以待人	(108)
57. 侮辱	(109)
58. 耐性	(110)
59. 多笑好	(111)
第四章 黑石与白石	(113)
60. 自律	(115)
61. 星星贴纸	(117)
62. 战斗	(119)
63. 黑石子与白石子	(120)
64. 烦恼	(122)
65. 不必审判别人	(123)

4 心灵简单就是美

66. 打枕头驱怒气	(124)
67. 怎么回事?	(125)
68. 为自己负责	(126)
69. 接纳自己的缺陷	(127)
70. 学习宽恕	(128)
71. 脱离关系	(130)
72. 自己找答案	(132)
73. 生命的课题	(134)
74. 疯狂消费	(136)
75. 锻炼身体	(137)
76. 提升能量	(139)
77. 美味的耽溺	(141)
78. 饮食之道	(142)
79. 固定的生活类型	(144)
80. 改变	(146)
81. 难关是天赐大礼	(148)
82. 感恩的心	(150)
83. 勇于思考	(151)
84. 流泪好	(153)
第五章 有趣的神秘经验	(155)
85 拜访通灵者	(157)
86. 古文字奥秘	(159)
87. 潜意识录音带	(160)
88. 往上飘	(162)
89. 疯狂写作	(163)
90. 吟颂	(164)

91. 飘舞	(165)
第六章 享受独处之美	(167)
92. 学习倾听内在的声音	(169)
93. 学习享受独处	(171)
94. 无为	(173)
95. 隐遁	(175)
96. 吐纳术	(177)
97. 探索梦境	(179)
98. 冥想	(181)
99. 喜悦心情	(183)
100. 爱.....	(185)

推荐序一 灵性的环保

欧洲比利时鲁汶大学哲学博士石朝颖

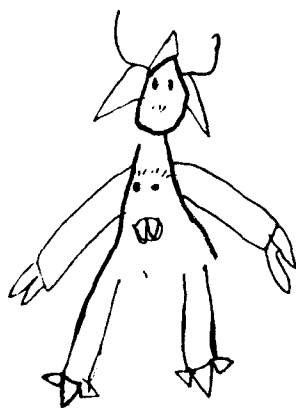
记得我们这个世纪最著名的画家之一的毕加索（Picasso）曾说过：“艺术就是剔除那些累赘之物。”

换句话说，如果我们要使生活过得更接近“艺术”，似乎有必要把那些束缚我们的累赘之物，从生活中剔除出去。例如：本书作者在她那本《生活简单就是享受》（Simplify Your Life）一书中，所提供的一百则帮助我们过简朴生活的具体方法。然而，从“灵性的环保”看来，她在《心灵简单就是美》（Inner Simplicity）一书中，所提供的灵性净化经验，似乎是更根本的法则。因为只有从内在的“灵性生活”的净化做起，才能更具体的实践在我们的外在生活上。

例如：一位自愿选择骑单车上班的人，他内心很愿意这样做，因为他骑单车可以做身体上的运动，可以接触户外的大自然风光；同时也能达到节约能源，避免制造空气污染……反之，一位被迫骑单车上班的人（可能由于财力的不足或政策法规的强制），他在骑单车上班时，每踏一脚，心中就充满着不快的心情。因为他渴望能得到开轿车上班的舒适与快速，他不会考虑到骑单车对自己的身体健康、节约能源或减少空气污染所带来的好处。

从上面这个实例可以看出，要过一种“简朴的生活”，

还是应先从“心理”的认知做起。爱琳·詹姆丝女士，在这本《心灵简单就是美》一书中，就是在分享她个人实践内心简朴生活的过程。如果读者已看过她的《生活简单就是享受》一书，这本告诉我们如何做好“灵性环保”的书，更是不可错过。



推荐序二 单纯而清明的心灵

三军总医院精神科医师江汉光

长年从事医学的研究和临床工作，使我深知单纯而完整的生活型态，以及均衡而自然的身心状态，是维护健康的不二原则，任何偏离此正道的追逐健康方法，都将被证实为虚妄而无益。

在本世纪内最后二十年内神经医学的快速进展，已得知精神卫生的最高策略是面对和接受自己的体质和性格型态，并从中营造良性而温和的心理环境使之对自身更为有利。其中纯化物质和感官之刺激，并由此缓和情境的压力，使我们有较多较大的空间做激励补偿或升华情绪，以便促进自我实践和体认人生的真义与尊严，才是悠游人世不枉今生的生活享受和心灵智慧所在。

况且任人皆知，单纯而清明的心灵，极易使人能随时虚心学习体会，并升高一层观察思考，而致改变观念和打破习惯领域，完成令自己都惊讶的体力激荡和潜能发展，这一切在《心灵简单就是美》一书中刻划入微，如果真能将阅读此书心得融入生活模式中实践，无疑的将是你我最大的获益，也是精神医学上最乐于见到的结果。

作者序

爱琳·詹姆丝

多年前，我与外子吉伯斯开始简化我们的生活。后来我们慢慢体会到，我们根本不可能做好想做的“每一件事”。因此我们坐下来，思考该如何处理，而最重要的是，我们应该决定，我们“真正”想做的事是什么。

然后我们开始安排，一步步简化生活，终于，我们有更多的时间与精力，可以做我们认为更重要的事，至于其他的事，则暂不考虑执行。

我们消除生活上的许多杂务琐事，并从大宅院搬进小公寓，开始快乐、解放的新生活之旅，然后我把心得写成一本书：Simplify Your Life（即《生活简单就是享受》，已由新路出版公司出版）。

当时，我们整个心力集中在外界的生活简化，像是家务、家庭收支、职业生活、社交生活，以及日常的生活形态。经过好一阵子的努力，我们生活得更快乐、更健康、更满意。

简化外界的生活，让我们有机会发现到，内在的生活也是可以简化的。

我慢慢看出，以往内心的冲突，现在我有能力解决了，而过去限制我的习惯类型，也可以被改变，同时，我也能建

立新的心灵路向。

我越往内省视，发现内心可简化的东西越多，在这同时，我身体、心灵、灵魂的喜乐，也随之滋长。

于是，我开始探索如何简化内心生活的方法。

* * *

什么是内心的简化或单纯化呢？我发现这并没有固定的答案，完全因人而异。

对我来说，内心的简化意味着，投入这个世界所提供的美好事物当中，譬如家人之爱、朋友之爱、奇妙的大自然，以及安静、沉默的深思之后，所获得的宁静、澄澈。

也可以说，这就是接触我们的创造力，顺着自然本性，设想出该做什么努力，治疗自己的创伤与苦恼。

对我而言，简化的内心等于从生活中创造快乐，并让这种喜悦心情，延伸到每一天的每一时刻。

这也意味着，面对生活挑战，征服自己的恐惧，然后抛弃无法让我们发挥自我的伤害与创痛。

简化内心就是，消解心灵累赘，例如烦恼、愤怒、审判，获得生命上的祥和、宁静。

它也意味着，探索意识的种种层次——包括已知的与未知的，因为我发现，拓展意识的不同层次，可以提升我们的觉性，了解如何过最好的生活，并掌握最佳的生命契机。

简化内心同时也是，与比我们更伟大的力量结合，这个更伟大的力量，有人称之为上帝、神、道，或是宇宙能量。对某些人来说，简化内心代表着，创造出内心与外界生活的平衡。

思考到这里，我体会到，对于简化内心的探索，其实早在我十八岁就已经开始了，我开始质疑童年时代的信仰（45法）。然后我又花了十二年的时间，探索内心成长的各种可能性，包括学习冥想（98法）、找寻良师（36法）、“肯定”（28法）、图式拟想（29法）、饮食之道（78法）、练习瑜伽与深呼吸（96法）、探索心灵意识的各种层次（97法）、而且不断阅读（16法）。

其实，在我开始简化外界的生活后，我就不断检查为什么要简化生活的动机，后来我慢慢发现，我真正想要的是腾出更多时间，返观内心，并滋养我的灵魂。

同时我也列出一些在第六章提到的方法，包括独处、无为、发挥直觉、体验各式各样的冥想。此外，我在第四章所讨论到的东西，譬如宽恕、驱除怒气、找出生命课题、战胜负面思想等等，都是我不断努力的点点滴滴心得。

而我也经常利用机会，用较为轻松的方式，面对严肃的生命大事。像是听“潜意识录音带”、玩古文字、吟颂、飘舞、创造喜悦心情等等，这些在第五、第六章都有提到。

直到现在，我依然继续找寻各种不同方式，简化生活，并让内心更为单纯。

* * *

经常，许多人对简化生活很有兴趣，但是却把握不住重点，不知如何着手实践，大家常问我：“简化生活之后，多出来的时间你到底是如何打发的？”

“简化内心”本身，对这个问题就有解答，而本书列出的一些事情，都是我简化生活、简化内心过程中，利用时间

去探索的心路历程。

然而，这些心得只是我的。简化内心并不是要排斥其他东西，每个人都有想达成的目标，因此，每个人的心得都会有所不同的向往。

我常认为，简化内心最好把它视为是餐前的开胃菜。当你食指大动之后，还有许多大餐等着你享用。我们不必急、也没有所谓的截止日期。你应该顺其自然，好好运用你的时间。

让内心单纯，对于个人的成长将提供无限可能性。它能让你过自己想要的生活，提供你无穷的能量，并澄清你的心灵，朗照你以前想都没想过的人生目标。而且，它能提升你爱自己、爱他人的能力，帮助你创造出无时无刻都内在于自己的喜悦心情。它提升你的生命境界，带给你新希望，让你看出，原来世间的一切都那么美好。

我诚恳邀请你，进入简化内心的世界，这绝对是刺激无比的冒险之旅，同时，这也是光辉、喜乐的神圣之旅。你更懂得生命的奥秘、大自然的奥秘，然后，所开发出的潜能贯注到你的内心、扩充你的心灵，而你的灵魂提升到全新的妙境。

