

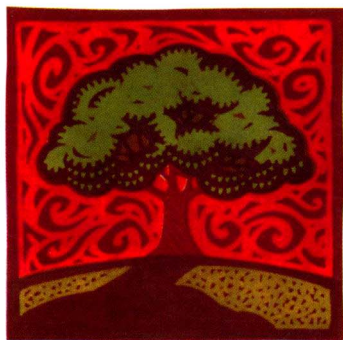


新世紀 生活美學

生 活 美 學 日 記

簡單富足

Simple
Abundance



如果沒有什麼好創造的，
那麼就創造
你自己吧！

— 榮格

Sarah Ban Breathnach◎著
高志仁◎譯

生活美學日記

簡單富足

Simple
Abundance



Sarah Ban Breathnach © 著
高志仁 © 譯

簡單富足 / Sarah Ban Breathnach編；高志仁譯，--

初版，--臺北縣新店市：立緒文化，民86

面；公分

譯自：Simple abundance：a daybook of comfort, and joy

ISBN 957-8453-08-6(平裝)

1.修身 2.婦女 3.簡化生活 4.自我實現(心理學)

192.15

86001367

簡單富足 Simple Abundance

出版——立緒文化事業有限公司

作者——Sarah Ban Breathnach

譯者——高志仁

發行人——郝碧蓮

總經理兼總編輯——鍾惠民

行政主編——吳燕惠

編輯——曾美鳳·蔡淑華

行政——陳妹伊

地址——台北縣新店市中央六街62號1樓

電話——(02)22192173·22194998

傳真——(02)22194998

E-mail Address:ncp2000@tpts1.seed.net.tw

劃撥帳號——1839142-0號 立緒文化事業有限公司帳戶

行政院新聞局局版臺業字第6426號

行銷代理——紅螞蟻圖書有限公司

電話——(02)27999490 傳真——(02)27995284

地址——台北市內湖區文德路210巷30弄25號1樓

排版——文盛電腦排版有限公司

印刷——祥新印刷股份有限公司

法律顧問——敦旭法律事務所吳展旭律師

國際通商法律事務所黃台芬律師

版權所有·翻印必究

分類號碼——192.00.001

ISBN 957-8453-08-6

出版日期——中華民國86年3月初版 共二刷(1~3,500)

中華民國86年4月~87年10月初版 三刷~五刷(3,501~8,000)

中華民國88年11月初版 六刷(8,001~9,000)

Simple Abundance

Copyright © 1995 by Sarah Ban Breathnach

Chinese translation copyright © 1997 by New Century Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Warner Books, Inc., New York, USA

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

定價◎450元



我們必得願意放棄計劃中的生命，
以便擁有等待著我們的生命。

-約瑟夫·坎伯

無知讓人擁有豐富的可能性。

-喬治·艾略特

生活方式只有兩種。

一種是認為世上沒有奇蹟。

一種是認為無事不是奇蹟。

-艾伯特·愛因斯坦

如今我們的手頭都太緊，
唯一拿得出來的有趣東西只有讚美。

-奧斯卡·王爾德

跟隨每一個季節過活；
呼吸空氣，喝飲料，品嚐水果，
浸潤於季節的影響之中。
那是你唯一的養顏飲料與草藥。

-亨利·大衛·梭羅

We must be willing to get rid of the life we've planned,
so as to have the life that is waiting for us.

-JOSEPH CAMPBELL

Ignorance gives one a large range of probabilities.

-GEORGE ELIOT

There are only two ways to live your life.
One is as though nothing is a miracle.
The other is as though everything is a miracle.

-ALBERT EINSTEIN

Nowadays we are all of us so hard up
that the only pleasant things to pay are compliments.

-OSCAR WILDE

Live in each season as it passes;
breathe air, drink the drink, taste the fruit,
and resign yourself to the influences of each.
Let them be your only diet drink and botanical medicines.

-HENRY DAVID THOREAU

失敗是生命中的一道菜，
我從不曾錯過它的滋味。

-羅莎林·羅素

那麼，
讓我們起而行，
一顆心開放給所有命運；
仍在成就，
仍在追求，
學著努力與耐心等待。

-亨利·華茲渥斯·朗費羅

如非習俗與儀典，
純真與美麗何所棲身？

-葉慈

並不是隨時都非得工作不可……

有一種神聖的閒散，
幾乎所有人都忽略了它的養成。

-喬治·麥當納

Flops are part of life's menu
and I'm never a girl to miss out on a course.

-ROSALIND RUSSELL

Let us,
then, be up and doing
With a heart for any fate;
Still achieving,
still pursuing,
Learn to labor and to wait.

-HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

How, but in custom and ceremony,
Are innocence and beauty born?

-W. B. YEATS

Work is not always required...
there is such a thing as sacred idleness,
the cultivation of which is now fearfully neglected.

-GEORGE MACDONALD

編輯說明及閱讀建議

• 這是一本寫給女性的書，因此全書用女字邊的「妳」。至於引述別人的文字部分則仍用中性的「你」。

• 本書所說「簡單富足」，其中心議題實為更直接、更真誠來面對本我的生命。因此鼓勵女性勇敢的面對並挖掘真實的自我，並遵循內心直覺的喜悅生活。如何發現生活中隨處可見的蓬勃生機與豐富的生命內涵，即便在簡單的物質條件中也能創造富足的內在生活。其所重者在心靈層面，而非物質層面。

• 對於因忙於生活而缺少時間閱讀的女性，每天給自己十分鐘，閱讀一篇。這裡面有豐富的生活知識，以及世界智慧人物的靈光閃現。每天一篇，一年以後，妳會有所不同。

• 讀完這本書，如果妳想更進一步探索「簡單富足」的奧祕，那麼神話學大師坎伯 (Joseph Campbell) 的著作，可作為妳閱讀的進階。

前言·這是一本寫給女人的書

人們常常倒退著過日子：他們想要擁有更多的東西或更多的金錢，以便能做更多想做的事情，好讓自己更快樂。其實反方向才是應當。你必須先成為真實的自我，然後做你必須做的事，以便擁有你想擁有的。

—馬格莉特·楊 (Margaret Young)

幾年以前，在寫了兩本禮讚十九世紀家居生活的書之後，我準備著手寫一本有關維多利亞時期裝飾風格的書。但是，想到要在一年之中埋頭於居室衣著的種種飾物上卻令我畏懼三分。我想要寫的是一本指點我；如何在我最真實的精神渴求和經常不堪負荷的雜務與責任——對丈夫、女兒、病弱的媽媽、家裡的工作、世上的工作、兄弟、朋友、社區等等——之間取得協調與平衡的書。我知道我不是唯一一個在現實生活中匆促倉惶、彷徨魂魄出竅的女人。我知道我不是唯一一個疲憊、沮喪、煩憂的女人。但我也知道我當然不是一個有答案的女人。我連問題是什麼都不知道。

我想要的東西太多——金錢、成功、名聲、真實的自我呈現——但是卻完全不知道我真真的需求是什麼。有時我的欲求是如此強烈，逼得我不得不全盤否定它。我是個工作狂、顧家狂、完美主義者。我記不得上一次我溫柔和善地對待自己是什麼時候。我曾這麼做過嗎？我經常憤恨不平、滿懷妒意，因為我總是拿自己和別人相比，老覺得自己的生活缺少些什麼，但自己也講不上來到底是什麼。這份祕密的渴求使我極具罪惡感，因為我有一個非常好的丈夫和一個聰明、可人、美麗的女兒。我擁有的已經太多。我覺得我似乎無權再要求更多。

金錢是一個龐大的情緒議題；它控制了我追求快樂的能力，因為我給了它這份操控權。金錢是我衡量成功與自我價值的唯一準則。如果我的成就不能形之於支票上的金額，那麼這份成就根本就不存在。我深感挫折、無法瞭解為什麼有些女人的生活看來總是比較完滿。於是某一方面覺得我正一點一滴耗掉自己的生命，一方面又覺得生命已成為野心的祭品。

我是一個亟需簡單富足的女人。

然而，在寫這本書之前，我必須先仔細考察我的生活。或許，這是我第一次必須於內於外皆毫無保留地對自己坦白。在這段內省期間，感恩、簡單、秩序、和諧、美、喜悅等六大精神原則，成了幫助我界定生活的指標。一天早上當我醒來後我發覺自己已在不知不覺間成為一個快樂的女人，所體驗到的滿足感多於苦惱與煩憂。重拾自信以後，我計劃為和我一樣想要活出自我的女人寫一本有關生活風格的書。

但是，妳正在看的這本書與我當初設想的，或我的編輯所預期的截然不同。在兩年的寫作期間，《簡單富足》和我自己都歷經了巨大的改變。每一個早晨與每一張書頁都見證了精神性、

真實性與創造性的完滿融合。我一開始寫的是如何祛除雜亂，到最後我筆下所呈現出來的是追尋自我與性靈的旅程。沒有人比我更訝異於這種轉變。

當《簡單富足》從創造一種合宜的生活型態移轉至接受生活中的福惠賜予時，我開始對我從前的面貌感到非常陌生。《簡單富足》讓我能夠獲致每天的啟悟、找到凡常事物中的神聖意涵、於當下乍見靈啟。我發現我生活中的所有事物——難看的頭髮、情緒波動、開車接送、折磨人的工作期限、透支的財務、骯髒的地板、採購、疲累、疾病、沒衣服穿、不速之客、甚至最後的二十五塊錢——都是省思、啟發與重新連結的不竭源泉。此一發現超乎預期而令人震顫。《簡單富足》提醒我要怎樣運用一點點的餅和魚以及如何織草成金。《簡單富足》使我了悟到，真實的生活是最具個人風味的崇拜形式。日常生活已成為我的祈禱。

《簡單富足》的寫作過程使我明瞭，我之所以感到不快樂、挫折、憤恨、嫉妒、惱怒是因為我並沒有過我生來就應該過的真實生活。如今我已開始嘗試。

如今我至少已能夠辨認界線；再者，我正慢慢開始要來設定它。對一個一九九〇年代的女性而言，這是非常不容易的。我的銀行戶頭裡沒有一百萬元，但我現在已明瞭富足與匱乏是並存的現實；每一天我都要在兩者之間做選擇。如今我瞭解到不是所有時間都可以在賬面上衡量；找尋一個可以在其中創造與維持真實生活的寧靜空間，已經變得和呼吸一般必要。《簡單富足》之旅的根本底蘊是一種歡喜愉悅、震動大地的覺醒，徹底改變了我對自己和日常生活的觀感。真實的自我即為靈魂的呈顯。

本書從新年的第一天開始陪你一起走過一年。如果妳對四月較感興趣，從那裡開始也無妨。

不過我建議妳回頭讀一讀一月，以便綜覽《簡單富足》的六個原則。二月旨在發掘妳真實的自我；往後每個月皆是在日常生活中探索真實的妳：家居藝術、工作、美、時尚、嗜好。

讀書會改變生活。寫書亦然。希望妳能透過《簡單富足》提供撫慰與喜悅的溫柔課程，找到妳生來就應該要過的真實生活。

—— 莎拉·班·布瑞斯納 (Sarah Ban Breathnach)

一九九五年五月

簡單富足

【目錄】

編輯說明及閱讀建議

前言：這是一本寫給女人的書

1月 JANUARY

1

綱要：

轉化之年的愉悅與發現、這不是彩排、妳現在有多快樂、直到成為碑文、感恩：心的覺醒、和諧：達到生命的均衡、美：睜開眼睛看看圍繞著我們的美、讓幻覺消失、祝福我們的環境、妳個人的藏寶圖

2月 FEBRUARY

4 3

綱要：

創造之旅：時間的獻禮、真實的自我乃是靈魂的呈現、妳是個藝術家、許久以前，妳信賴自己、自我與靈魂狩獵之旅、蓋上妳自己的印記、營造一個神聖的空間、上帝惠賜的一天

3月

MARCH

87

綱要：

訂定個人的安息日、製作希望之匣、接納自己現在的樣子、自我滋養：最困難的工作、靈魂之安靜沈著、內在美麗，外在的魅力、發展出一種對風格的感知

4月

APRIL

133

綱要：

神韻：個人風格之奧秘、優雅之藝：少即是多、色彩的故
事、多些品味，少些花費、激發創造性活動的能量、漫步靜
思、春季的補給儀式、女人香

5月

MAY

177

綱要：

每天的啟悟、精神之屋、重拾料理的神聖意涵、萬流歸宗：
擬定個人計劃、榮耀偉大的母親、魯斯金的春季復興儀式、
整理的藝術、無有之有、發現者：搜尋之樂

6月 JUNE

221

綱要：

遇見希斯提亞、妳的臥室：文明的搖籃、你自己的角落、夏日之屋、秘密的心之慶典、選擇開花、秘密花園、仲夏夜之夢、在此處：園藝之思

7月 JULY

265

綱要：

恆常的渴求、飢餓的靈魂、烹飪的伙伴、好日子、尋找靈魂食物、廚房秘境、猜猜看誰來晚餐、獨處的必要、渴望、祈求，相信、接納

8月 AUGUST

319

綱要：

捕捉日子的網、接受大自然母親的滋養、藝術家的道路：調至最高的和音、創造的勇氣、纖草成金、潛意識的金色儲倉、詩的處方、觀者之旅、膠卷人生

9月
SEPTEMBER

375

綱要：

客倌，要炒要煎、職業，事業，或是使命、成功之思、有吃又有拿、內敵、真實生活不易學成、工作時的自我充電

10月
OCTOBER

429

綱要：

別把自己燒焦了、減檔：放慢生活步調、從容終結者、萬般野心竟若何、一天的品質管制、習慣存在、財務之清明

11月
NOVEMBER

487

綱要：

靜觀潮退、照料妳的靈魂、成真、浪漫一世、每天的生活皆為祈禱、永遠的牽繫、健康之福、

12月

DECEMBER

537

綱要：

日常想法的改良、光之節慶、東方三賢士的禮物、是的，維吉尼亞，這世上有聖誕老人、金星日、生日儀式、美好生命、聖誕節、實質女人、創造妳心目中的世界的勇氣