



新視界叢書 009
NEW VISION

新世紀・新觀念・新人生

更簡單； 更自在

——生活簡單就是享受

3

Living the Simple Life



愛琳・詹姆絲◎著
(ELAINE ST. JAMES)

李佩味◎譯

國家圖書館出版品預行編目資料

更簡單；更自在／愛琳·詹姆絲作；李佩味譯，——
初版，——臺北縣三重市：新路，1997[民86]
面；公分，——（新視界叢書；9）
譯自：Living the simple life: a guide to scaling
down and enjoying more
ISBN 957-98983-9-1(平裝)

1. 簡化生活

192.5

86013698

新視界叢書 009

新世紀・新觀念・新人生

更簡單；更自在(Living the Simple Life)

出版◇新路出版有限公司

作者◇愛琳・詹姆絲(Elaine St. James)

譯者◇李佩味

發行人◇黃漢耀

出版總監◇郭定宇

責任編輯◇王蓓齡

營業部◇台北縣三重市重安街102號8樓

編輯部◇台北縣三重市重安街50號2樓之3

電話◇(02) 974-8139

傳真◇(02) 974-8135

讀者服務專線◇(02) 977-6798

郵撥帳號◇18939001 戶名：新路出版有限公司

局版台省業字第301號

總經銷◇新雨出版社

電話◇(02) 978-9528 傳真◇(02) 978-9518

排版◇華馥電腦排版公司

印刷◇久裕印刷事業股份有限公司

出版日期◇1997年12月初版一刷

定價◇200元

ISBN 957-98983-9-1

◎版權所有・翻印必究◎

全球中文版獨家授權

本著作之全球中文版權係經大蘋果股份有限公司授權

LIVING THE SIMPLE LIFE

Originally Published in the United States and Canada by Hyperion as LIVING THE SIMPLE LIFE.

This translated edition published by arrangement with Hyperion.

Translation Copyright 1996 © New Rain Publishing House.

出版目錄

新視界叢書

AA001 生活簡單就是享受 定價180元

愛琳·詹姆絲著 吳達譯

簡化生活意味著降低生活等級，但保持舒適性，剔除複雜性，而且把生活需求降到最低限度。作者所提倡的簡樸生活，與60年代的「回歸自然」運動不同；雖然本書將近一半的建議會使你減少開銷，但是節約生活並不是本書的重點。作者旨在提醒我們：所謂「擁有幸福的祕密」，只要減少對幸福的需求就可以了。

AA002 改變想法就能改變人生 定價160元

多湖輝著 黃天清譯

「暗示」可分為自己影響自己的「自我暗示」、受他人影響的「他人暗示」，只要懂得如何運用，都可能對你產生正面效果，反之則有負面效果。本書深入探討「自我暗示術」，並將目標對準日常生活，讓您隨時隨地都可以運用。

AA003 我知道你在想什麼！ 定價160元

多湖輝著 紀文正譯

你因猜不透對方的心而大傷腦筋嗎？本書提供你全方位的肢體語言閱讀法，讓你可以從對方的表情、視線、動作，習慣，服裝，說話語氣、嗜好、寵物、用錢方式和異性關係上，輕鬆快速地解讀對方的潛意識訊息，摸清對方的底，以避免不必要的誤會和傷害。

AA004 心靈簡單就是美 定價180元

愛琳·詹姆絲著 黃漢耀譯

讓內心單純，對於個人的成長將提供無限可能性。它能讓你過自己想過的生活，提供你無窮的能量，並澄清你的心靈，朗照你以前想都沒想過的人生目標。而且它能提昇你愛自己、愛他人的能力，幫助你創造出無時無刻內在於自己的喜悅心情。

AA005 生活，其實也可以很美麗 定價180元

岑梵著

生活中的擁擠、雜亂、失序和一成不變是否已經讓你感到厭倦、不滿以及憤懣？這是一本求美的書！作者以多年來和心頭上的煙塵奮戰的心得，分爲「戀戀家」、「衣的心情」、「浪漫情事」、「城市容顏」四個篇章，告訴我們多一點想法，換一種感覺，你就能擁有脫胎換骨的機會！

AA006 相逢不是偶然 定價160元

卡波拉著 鄭凱平譯

每個人的生命成長，都來自與他人的美妙邂逅，生命中相逢的每一個人都是貴人。這本書透過用字明晰的解說，以及容易記憶、付諸實行的法則，提醒我們把握每一個因緣，化爲成長的契機。人與人的相逢，一切的結果都是我們「用心」的創造。每一次的相遇都值得慶祝！

AA007

呼吸革命 定價 180 元

原久子著 許惠凌譯

大多數人都知道態度積極的好處，但在碰到事情時，卻又不由自主引發消極的心理。其實，只要把握「呼吸祕訣」，就可以把消極的思考導向積極。這是一本潛力開發，身心靈整合的奇書，可當作「淨化呼吸就能健康幸福」的真實故事來讀，也可以如法修鍊，改變你的人生。

新感動叢書

BB001

電影修鍊魔法 定價 180 元

王靜蓉著

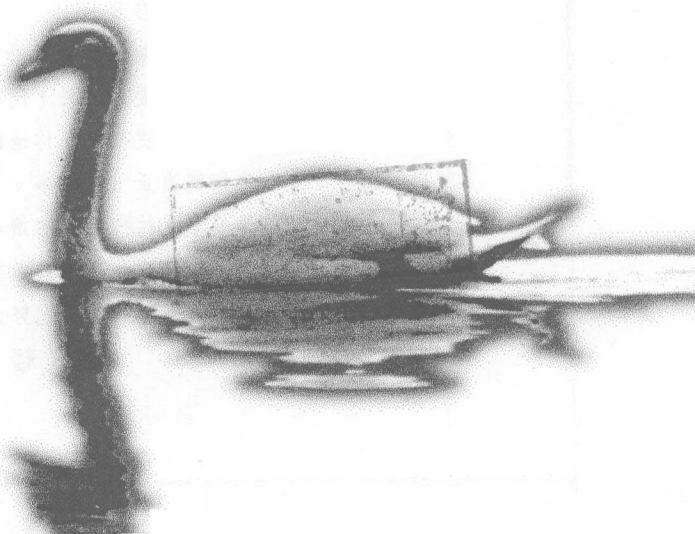
一部電影就等同於一個視窗，能開啓另一個生命的視界。藉著電影，我們能夠得到更多「看見」的喜悅，「看見」別人的戲，同時也「看見」自己的內心戲。這本書便是帶領你進入覺醒，走向愛的心靈魔法書。

更簡單； 更自在

—— 生活簡單就是享受

3

Living the Simple Life



愛琳·詹姆絲◎著
(ELAINE ST. JAMES)

李佩味◎譯

向中文版讀者問好

我很榮幸，為新路出版有限公司出版的《更簡單；更自在》寫序。新路出版了我早先的《生活簡單就是享受》、《心靈簡單就是美》，他們通知我，香港盲人協會希望印製中文的盲人點字版。我樂於促成這件美事，馬上答應了，讓視障朋友也能閱讀這些書。

我的「簡單」系列書籍，全美已經銷售百萬冊，而且也有三十多種外語譯本，可見世人對更簡單的生活特別嚮往。研究顯示，簡化生活不只是趨勢，它更是必需品。我們都希望擁有更多時間，與家人共處，追尋內在自我。

生活中有無數你認為必須參與的活動，簡化生活是實際做法，斷除不必要的活動，同時也減少你帶進生活的物品。生活更簡單，你過的日子就更平衡，也能助你探觸真正重要的事。

簡化生活是美妙、享受的探奇。閱讀我的簡化經驗，以及讀者提供分享的故事，我希望各位發現，生活簡單多麼容易，讓我們一起努力。

（黃漢耀 譯）

Preface for LIVING THE SIMPLE LIFE, published by New Radix Publishing Co., Ltd. in Taiwan.

I am honored to write the preface for the New Radix Publishing version of LIVING THE SIMPLE LIFE. New Radix Publishing, who also published the Chinese version of my first books, SIMPLIFY YOUR LIFE and INNER SIMPLICITY, has informed me that the Hong Kong Society for the Blind would like to publish a Chinese Braille version of this book as well. I am thrilled to give my approval for this project so that blind people can read these books too.

The American publisher has sold over a million copies of these simplicity books in the United States. And, with over thirty foreign translations, it seems that people all around the world are interested in living more simply. It's not surprising life is complicated for all of us today. Researchers are reporting that simplifying is more than just a trend; for many it has become a necessity. We all want more time to spend with our families and to pursue our inner search.

Simplifying is a practical way to cut back on the number of activities you feel you have to be involved in and to limit the number of things you bring into your life. Living more simply will help you establish more balance in your life and help you stay in touch with the things that really matter to you.

I have found living simply to be a wonderfully joyous adventure. I hope that by reading about my experiences in simplifying, as well as the stories readers have shared with me, you will find it easy to join me in living a simpler life.



〔推荐序〕

簡化生活，享有自由

王雲五

本書是作者開始簡化生活，並將觀念的改變，到生活習慣的調整過程，記錄下來的實用手冊。

從享受簡單的生活、體會心靈簡單的美，到這本簡化生活得自在，作者以自身的體驗告訴我們，當我們簡化日復一日的複雜生活時，就能享有很大的自由。

透過一條一條苦苦口婆心的推薦，希望解除負擔，減少生活壓力的讀者，可以從中得到一些啟發與反省。

〔推荐序〕

簡單生活的內在問題

比利時魯汶大學哲學博士，文化大學哲學系教師

石朝穎

如果已經看過愛琳·詹姆絲女士的前二本書（《生活簡單就是享受》和《心靈簡單就是美》）的讀者，那麼這本《更簡單；更自在》就更不能不細讀了！

為什麼呢？因為這本書提供讀者一些更具體，也更微細的方法，使我們能活得更「自在」！

其實，我們為什麼活得「不自在」呢？根本的原因在於我們的「心理因素」，也就是所謂的「內在問題」，或如佛家所謂的「萬法唯識」，這裡的「識」，指的正是我們的「心理意識」。

換句話說，只要我們的內在「心理意識」改變，則外在的一切也會隨之改變，也就是所謂的「境由心生」！

所以說，只要我們真誠的反省自己，我們將發現：我們讓生活一直那麼忙碌的真正原因是，這樣做可以不必面對一些更大的問題。例如：出了問題的婚姻生活、自己不滿意的 work 環境、親子之間的不良溝通問題，友情、愛情之間的衝突問題，以及我們在成長過程中，曾經受到的各種各樣的心理創傷……等。（參考本書的第八章〈我要的多〉）

總之，我們讓生活一直那麼忙碌的原因。歸根究底就是我們想逃避內在的心理問題。因為，認識自己內在的心理問題，有時候會讓人產生恐懼感。所以，我們只好說服自己，我好忙而且工作很重要，不能夠停下腳步，這樣就不必面對自己在生活中很難處理的心理問題。

反之，如果「逃避」不是解決問題的辦法。那麼我們就只好真誠的去面對這些我們必須要面對的「內在問題」。因為，一個人如果不能在「身、心、靈」上得到比較大的放鬆或自由，也就不太可能活得「自在」。

因此，這本書將會給讀者一些這方面更具體的建議，也許這些具有建設性的方法，將能真的改善我們目前困難重重的生活也說不定！

〔推荐序〕

健康就從簡單生活出發

名中醫師 林源泉

科技文明發展神速，人們的生活也從「日出而作，日落而息」的規律作息，漸漸轉變成今日「燈紅酒綠，華燈初上」的忙碌生活，交際應酬不斷，損了腸胃傷了身，不禁要反問自己，是否真的想過這般的生活？

近來，有不少多年不孕的夫婦前來求診，夫妻雙方並無特殊病症，而不孕的原因卻往往由於精神長期處於緊繃狀態，生活作息不正常，工作壓力過大等非生理因素所造成。另外，也有一些癌症患者，在生命末期才意識到，長期的飲食不正常、作息不規律、心情無法放鬆，再加上環境的污染，會對身體造成無法挽回的傷害。此時，雖不惜一切代價，想要換回健康，又豈是醫者獨力所能改變？

想要擁有健康自在的生活其實很簡單。飲食方面，定食定量，捨棄大魚大肉、暴飲暴食惡習，偶爾嚐嚐清粥小菜，也別有一番滋味。工作之餘，不妨放逐自己到山林田野間，聞聞鳥語花香；到溪畔海邊，吹吹風、聽聽濤。身體微恙時，也不要一味使用化

學藥物，有時，只要放鬆身心，休息一下就可不藥而癒了；或者，試試中國幾千年來老祖宗的智慧——天然中草藥，不會造成身體的二次負擔，也是不錯的選擇。

健康，就從簡單生活出發，你我都可以輕鬆成爲懂得養生、享受生活的生活藝術家
哦！

目錄

〔名家推薦〕

向中文版讀者問好

§ 愛琳·詹姆絲 II

簡化生活，享有自由

§ 聖嚴法師 IV

簡單生活的內在問題

§ 石朝穎 V

健康就從簡單生活出發

§ 林源泉 VII

作者的話 16

譯序 26

第1章 享受蘋果汁 27

1 我和吉伯斯喝果汁／28

2 收回生活控制權／30

第2章

- 3 一對雅痞夫妻／32
 - 4 老鷹陪我上班／34
 - 5 對你而言，簡單生活是什麼？／36
 - 6 生活複雜症候群／38
 - 7 簡化日常事務／40
 - 8 記住快樂時光／41
 - 9 改變生活方式／43
 - 10 找個簡單的工作／46
 - 11 是啊！我也做得到／49
- 自在生活的開始 51**

第3章

換個新風景 67

- 12 跨出第一步／52
- 13 未來30天每天騰出一小時／54
- 14 創造更多的時間／56
- 15 練習簡單生活／59
- 16 找個安靜的地方沈思／60
- 17 出門帶什麼？／62
- 18 找出問題／64
- 19 快慢隨自己／66
- 20 你在乎什麼？／68
- 21 我的糗事／70
- 22 瞄準優先目標／72
- 23 記住，一天只有24個小時／74
- 24 孩子和另一半／76
- 25 超越虛榮心／78
- 26 玩滑翔翼嗎？／80
- 27 行事曆放一邊／82

第4章 生活變得更美麗 85

- 28 簡化生活走兩步，退一步／86
- 29 輕鬆的感覺／88
- 30 擺脫機械式的生活／90
- 31 看日出，吃早餐／93
- 32 讓孩子參與／95
- 33 當你的另一半不想簡化生活時……／96
- 34 找個夥伴／98
- 35 抵抗潮流／100
- 36 我的寵貓皮皮／102
- 37 「這會簡化我的生活嗎？」／104

第5章 留下照片就好 107

- 38 從死角開始／108
- 39 不必把每一樣東西都丟掉／111
- 40 「也許有一天會用到它」的迷思／113
- 41 一把刀子，一支湯匙／115
- 42 失去了，是否還想擁有／117
- 43 照相留念／119
- 44 郵件很多怎麼辦？／121
- 45 編個假地址／124
- 46 不需要太節省／126
- 47 利用圖書館／128
- 48 找人幫你丟東西／129

第6章 消費EQ 131