

# 理想的簡單生活：越簡單，越幸福

節錄自：大紀元網站 作者：黃淑文

去年看了日本山下英子暢銷書《斷捨離》之後，我就開始用減法過日子。學會割捨和放下，離不開的東西越來越少，對物質的依賴變少之後，我發現自己活得更自由更開心。擁有過多，果然會造成心裡和身體不必要的負擔。保留最低限度的物品。

最近，我看了法國生活美學大師—多明妮克·洛羅《理想的簡單生活》，也是一本提倡「斷捨離」，鼓勵大家過簡單的生活，享受簡單帶來的美好和輕鬆。

多明妮克·洛羅一開頭就點出了現代人的盲點：「絕大多數的人，在生命的旅程中，都攜帶了沉重甚至是超重的行李廂。」我們是否要思索，為甚麼我們身上背負的行囊那麼沉重？

「把簡單當作生命的統一原則，下決心只保留最低限度的物品。」多明妮克·洛羅旅居日本三十餘年，她觀察日本因為地震海嘯天災頻仍，日本人被迫選擇這樣的生活，他們以能夠逃難時方便攜帶為標準來揀選個人財物。

有時，我們不妨想像自己的房子若因火災全毀，如果把必須購買的物品重新列出一份清單，你會買的必需品是哪些東西呢？絕對不會再買的東西也列出清單，藉此把「真正的需要」和「過多的欲望」區分清楚。

## 從衣櫃的衣服變簡單開始

物品反映你的個性品味，也代表你的形象。你擁有的不必多，但每一樣都要代表你個人獨特的味道。雖然常有人說，女人的衣服永遠少一件，但大部分的人其實是不了解自己的風格或買錯衣服。

「你的衣服與你講同一種語言嗎？衣服不僅要合身合用，還要能反映我們的內心。你是一個什麼樣的人、你想成為甚麼樣子、你的想像、你的決心、你的怪念頭和你的生活方式，這些都能從你的穿著看出來。你還來不及開口，衣服就滔滔不絕地談論你了。」

## 只有認識自己，才能擁有自己的風格

「所謂美麗，就是讓人看著舒服。」選擇什麼樣的穿著打扮，讓人感覺舒服，自己也覺得自在，對一個人是非常重要的。穿著的精神能深入體內，如果我們的身體和心靈內外能保持一致，我們會立即感受到某種和諧。相反的，不合身的衣服會讓我們感到不舒服，不得體的打扮，會給別人錯誤的印象。

「風格、唯一的風格、自己的風格，讓我們感到舒服自在。牢記感覺自己衣服得體、優雅自信的時刻，別人也能感知我們的感覺。」

「跟著時尚流行，企圖模仿別人，很容易迷失自我，風格才是屬於自己的。」