

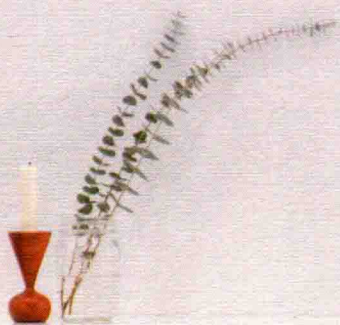
10堂简单生活课，让你在纷乱复杂的世界里找到更多的快乐

在复杂的世界里，
做一个简单的人。

林清玄

你要的断舍离， 不过是简单生活而已

周洲 / 著



为什么开豪车住豪宅穿名牌还过不好这一生？
为什么赚得盆满钵溢快乐还是那么短暂？
为什么有时候越事业有成越不幸福？
因为活得不简单，做不到断舍离！

林外信



中国致公出版社
China Zhigong Press

你要的断舍离， 不过是简单生活而已

周洲 / 著



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目 (CIP) 数据

你要的断舍离，不过是简单生活而已 / 周洲著. —北京：中国致公出版社，2017

ISBN 978-7-5145-1038-6

I. ①你… II. ①周… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 102107 号

你要的断舍离，不过是简单生活而已
周洲 著

责任编辑：尤 敏 卜艳明

责任印制：岳 珍

出版发行： 中国致公出版社
China Zhigong Press

地 址：北京市海淀区翠微路2号院科贸楼

邮 编：100036

电 话：010-85869872（发行部）

经 销：全国新华书店

印 刷：北京中印联印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：14.5

字 数：194千字

版 次：2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

定 价：39.80元

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。

Preface

前言

你要的断舍离，不过是简单生活而已

“我不幸福”是现代人常挂在嘴边的一句话，而谈起不幸福的原因，九成以上的人把它归结于贫富的差距，其实这并不是绝对的。在最近举行的“幸福城市市长论坛”中，国民幸福指数位列前三的城市分别是拉萨、太原和合肥。如果单纯地以“贫富”论幸福，此三座城市都无法与深圳、上海、北京等发达城市媲美，其中，拉萨还是相对落后的西部城市，可见，用纯粹的“贫富”来区分幸福与不幸福是不具备说服力的。

看过电视剧《北京青年》的人都知道里面的一段对白，女主角权箐问相亲的对象：“既然生活给了你无尽的压力，为什么不挣脱将你束缚的绳索，将青春重新走一回呢？”那人的回答我想应该是在这个社会一直打拼的人的心声：“工作给了我稳定的收入、富裕的生活，可能在公司会遇到上司的刁难与辱骂，自己也会觉得很压抑，但是只要一回家躺在舒适的床上，或坐在名牌的跑车里，这种不舒适的感觉就会在脑海中烟消云散了。”

在问及什么时候会停止赚钱来享受生活的时候，他仅仅说等他赚够了，这是一个没有时限的回答。很多人都像他一样，活在一个被身外之物所役的空间里，整天为了事业、金钱、荣誉等一

些外在的东西而忙碌，久而久之，这些可有可无的荣光蒙蔽了我们单纯的心灵，使我们痛苦而疲惫地活着。

其实，简单是一个很抽象的词，是穷人眼中的“金字塔”，富人世界的“独木桥”。穷人为了满足自己最基本的生存需求，会不断在攀登的过程中加重他们身后的背囊，里面承载着忍辱、不甘，还有欲望，他们只有在不断地努力下才能离金字塔的距离越来越近；而富有的人在体验到高处不胜寒的压迫感之后，才幡然醒悟，他们需要的不是数不清的房子，而是一个属于自己的空间，让身心得到放松。而这一切，只不过是富人和穷人之间的角色互换而已。

那么，我们究竟应该选择什么样的生活方式才能够获得梦想中的幸福与快乐呢？多一份快乐，少一份痛苦；多一分安详，少一份忧虑；多一份真实，少一份虚假；多一份善意，少一份邪恶，这便是简单生活所追求的目标。不管我们选择以什么样的方式存活于人世间，简单生活这种方式都会给每个人带来心灵的宁静，还有实实在在的幸福。

近年来，“断舍离”的理念非常流行，而所谓的简单生活，无非就是断舍离的另一种诠释。从某种意义上来说，断舍离是一种前所未有的、能确实为每个人的生活和心灵带来双重改变的神奇“整理术”。它的风靡，也正在于“断舍离”三个字背后所拥有的强大能量与不可言喻的吸引力。

“断舍离”的精髓在于令“看得见的世界”与“看不见的世界”同时变得有序、和谐。本书将通过多个案例从“看得见的世界”和“看不见的世界”双方面进行剖析，让人们不再纠结于幸与不幸的问题，而是以一种简单快乐的方式最终达成自在生活的心境。

所谓“断舍离”，不过是简单生活而已。愿本书帮助你真正的“断舍离”，过上你想要的简单生活。

Contents

目录

1

Chapter

看淡浮华：做人简单就好，生活宁静为安

- 002 没必要和命运争吵，顺其自然换彼此相安
- 005 生活简单就迷人，人心简单就幸福
- 007 没有人能拿走你说“不”的底气，生活从来靠自己
- 010 成熟而不失童真，用简单唤醒童心
- 013 生活的节奏若太快，你又怎知慢下来的美丽
- 016 没人陪你颠沛流离，你也可以做自己的太阳
- 019 遵循内心的指引，才能驾驭好人生的方向

2

Chapter

直面自己：摘掉复杂虚伪的面具，回归简单真实的自己

- 024 摘掉虚伪的面具，回归本真的自己
- 026 放下过盛的欲望，做一株小小的安心草
- 028 你的幸福，常常在别人的眼睛里
- 031 当你学会宽恕自己，你也就懂得了自我治愈
- 034 做一个自信的人：你若盛开，蝴蝶自来
- 038 学会自省，时时净化自己的心灵
- 040 懂得欣赏自己，每个人都有自己的了不起

3

Chapter

善待别人：怀着简单的心，去珍惜每一次遇见

044 尊重是一种修养：优秀的人都懂得尊重别人

048 你能欣赏别人，就会成为别人眼里的风景

052 倾听是最好的沟通方式之一

055 感谢生命中的你，美丽了那些遇见

058 不亏待每一份热情，不讨好任何冷漠

062 大智若愚，装傻也是一种自我成全

064 人生不在初相逢，洗尽铅华也从容

068 精明不必写在脸上，学会吃亏就是占便宜

4

Chapter

用心工作：快快乐乐去努力，简简单单去付出

072 坚定目标，每天比别人努力多做一点点

075 我们无法管理时间，能够管理的只有自己

078 谁不会休息，谁就不会工作

081 先做最重要的事，一次做好一件事

084 管理好时间，你就管理好了自己的人生

087 人生中最美好的事，就是做自己喜欢做的事

090 如果你不开心，那不是工作的错

5

Chapter

理性花钱：生活消费简单，就不会成为金钱的奴隶

- 096 理性消费很重要，花钱也要讲究“巧”
- 098 与其“仇富”，不如努力让自己变成有钱人
 - 100 凡事知足心常乐，人到无求品自高
 - 103 心态决定口袋，会挣钱也要会花钱
 - 106 人穷不为过，吝啬才是祸
- 109 善良是一种修养，善待他人就是善待自己
 - 113 有钱也别胡乱花，学会理性消费

6

Chapter

甘于平常：追求越简单，越能淡泊名利

- 116 无尽贪念惹人“累”，请给利欲膨胀的心“减减肥”
 - 119 我只看我所有的，不看我没有的
 - 122 全心成就他人，苦心完善自己
 - 125 欲望越小，活得就越幸福
 - 128 为人心底坦荡，就不会为虚名所累
- 130 有一颗平常心，更容易拥抱幸福的生活

7

Chapter

经营婚姻：家庭美满很简单，常常温暖彼此的心而已

- 134 婚姻里最难得的是由相见如故到相守一生
- 137 所有的抱怨，都是因为不满足
- 140 温暖一场婚姻，需要无数句“我爱你”
- 142 若能爱人如爱己，便是人间好自在
- 145 家是温馨的港湾，容纳爱人漂泊的灵魂

8

Chapter

简单处世：做“奋青”不做“愤青”，知世故而不世故

- 148 与其做个“愤青”，不如做个“奋青”
- 152 知世故而不世故，善自嘲而不嘲人
- 155 生命无需圆满，人生当有不足
- 159 快乐是一种选择：你的心态决定你的幸福等级
- 163 微笑如阳光，既能温暖自己又能照亮他人
- 166 以微笑面对每一天，相信明天会更美好
- 169 放下烦恼，负重的人不会走太远

9

Chapter

坚持梦想：心想事成最简单的方法，是专注加勤奋

- 174 世界不会等你，想做的事情要立刻去做
- 176 为梦想勇往直前，为初心永不放弃
- 179 走自己的路，观自己的心
- 182 若想获得永恒的成功，就得忍耐暂时的痛苦
- 184 生命的意义在于绽放美丽，永葆一颗积极向上的心
- 187 勤能补拙是良训，一分辛苦一分才
- 190 给自己树一面旗帜，时刻鼓励自己前进
- 193 专注脚下，他人的成功只是风景
- 197 习惯改变人生，让好习惯成为生活规律

10

Chapter

顺其自然：有一种简单却幸福的活法，叫活在当下

- 200 活在当下，享受生命的每一刻
- 203 珍视你所拥有的，遗忘你所错过的
- 206 记住应该记住的，忘记应该忘记的
- 209 顺其自然，不为已经打翻的牛奶而悔恨
- 212 凡事要量力而行，千万不要好高骛远

看淡浮华： 做人简单就好，生活宁静为安

随着经济的快速发展，
人与人之间的关系变得越来越复杂，
人们越来越向往过一种简单的生活。

那么，到底什么是简单生活呢？

简单生活就是指顺其自然，
在应该简单的时候就简单；
在不想接受的时候毫不犹豫地拒绝；
永远都保持一颗简单的童心，
绝不为了虚荣而迷失自己。

没必要和命运争吵，顺其自然换彼此相安

人生在世，美貌、权力、财富、名誉都不过是过眼烟云，越是刻意追求反而越会被其所累，迷失了自己。聪明的人应做到得之淡然、失之坦然、争其必然、顺其自然。

什么是顺其自然呢？顺其自然是生态的原始规律，是一种和谐的美丽，是经历人生磨难之后的大彻大悟，是领略了人生峰回路转之后的轻松快意。总而言之，顺其自然是一种坦然，一种随意的心境。这种阐释，在禅宗里尤为常见。

有个小和尚看见禅院里的草地枯黄了一大片，特别着急，就对师父说：“我们赶紧撒点儿草籽吧，实在是太难看了！”

师父笑着说：“不急，什么时候都能撒，随时！”

清明节时，师父便把草籽买了回来，交给小和尚。

当小和尚去播种时，突然起风了，很多草籽都被风吹走了。小和尚十分焦急地对师父喊：“不好了，师傅，许多草籽都被吹走了！”

师父很平静地说：“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。有什么好担心的呢？随性！”

撒完草籽，小和尚发现有许多小鸟飞来啄食。他非常惊慌地告诉师父：“草籽都会被小鸟吃了，这下没戏了！”

师父依然很平静：“没关系！种子多，鸟儿吃不完的。随遇！”

半夜的时候，突然下了一阵暴雨，小和尚一大早就惊慌地冲进了禅房：“师父，这下可真完了，好多草籽被雨水冲走了！”

师父说：“冲到哪儿，就在哪儿发芽。随缘！”

一个星期过去了，一些原来没播种的角落泛出了绿意，原本光秃秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。小和尚高兴得直拍手，师父点头：“随喜！”

不要刻意地去强求什么，只有“无为”才能到达我们所追求的“有为”。俗话说，有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。很多东西，太刻意了反倒会失去，就如同手里的沙子，握得越紧，它就漏得越快。从某个角度看，烦恼的来源其实都差不多，即不愿顺其自然，不愿接受冥冥之中的安排。

幸福和快乐本来就是我们生活的一部分，重要的是我们如何平和幸福与快乐之间的关系。有些人每天都在追逐名利以及物质享受，但是仍然得不到幸福和快乐，其实是他们身在福中不知福啊！幸福与快乐并不是通过执着追求就可以得到的，很多时候只有顺其自然才能得到。当我们能看淡荣辱、看轻得失、看破生死、看穿成败后，我们就会发现，其实一切苦难都不那么艰难，原来幸福就在我们的身边。

有个女歌手唱完歌回到后台，遇见一位老先生对她说：“你很有演唱的天赋，但照现在的情况继续下去，你不会成功。”

这个女歌手十分不解地问道：“老先生为什么这么说呢？”

老先生说：“不怕你生气，你长有龅牙，所以你在歌唱时一直想要掩饰它，嘴巴不禁要合起来，这使你在台上很不自然。其实我想告诉你，龅牙并没有什么不好，相反它可能成为你的特色。所以不要顾忌它，只管好好唱歌，你会唱出更美、更动人的歌曲。”

后来，女歌手听从这位老先生的指点，在舞台上表演时更加随性自然，尽显本色魅力。由于她将全部的注意力都用在了尽情歌唱上，致使她在音乐方面取得了很大的进步，最终成为了一名非常优秀的歌手。

其实人生就像一个舞台，也许你天生就有各种各样的缺陷，比如长得丑或是长得奇怪。但是那是你的本色，又何必忧心忡忡，何必费尽心思去掩饰呢？世界上没有两个完全一样的人，造物主给了每个人独一无二的天性，你要做的就是顺其自然，把自己的天性发挥到极致。

人生不是比赛，不是比谁快，不是比谁更有钱、更富贵，幸福和成功也不需要

界定终点。只有认清这一点，你才会明白活着真正的意义。真正的成功和幸福是能接纳自己和肯定自己，让一切顺其自然。

宠辱不惊，闲庭信步，看云卷云舒、花开花落。能够达到这种境界，正是因为拥有一颗顺其自然的心。

人生
偶拾

人生不是比赛，幸福和成功也没有终点。只要你稍加留意就会发现，许多在事业上成功的人，他们的生活未必幸福；在生活上过得愉悦自在的人，未必拥有庞大的事业。只要你能认清这一点，你就会肯定一个事实：真正的幸福与金钱、权力、地位无关，而是能接纳自己和肯定自己，心境简单，世界就简单。

生活简单就迷人，人心简单就幸福

没有人能够给简单生活下一个准确的定义，不同的人对简单生活有着不同的理解。但是大部分人总是将“不简单”的生活冠以物质条件受限的“恶名”。他们认为只有生活富有了，才有条件和精力过简单的生活。可是他们从来不会去思考富有的人生活富裕了，为什么还想要逃离喧嚣，回归宁静。对大多数人来说，人们最迷茫的地方在于看不透简单生活的本质。

有一个美丽的农村姑娘，偶然间与一个富翁相识相恋，年纪轻轻便嫁入豪门，荣升为阔太太。衣食无忧的生活令很多朋友都对她的羡慕不已，可是令人没想到的是，在她年近四十岁的时候，她却主动离开了豪宅，过起了自食其力的简单生活。

按理说，她拥有豪车名宅、钻石珠宝，她拥有多少年轻女人羡慕的身份和财富，这是多少人梦寐以求的生活啊！可是她却放弃了，因为她不快乐——她总有数不清的应酬，跟一些无聊的太太们在一起。她们谈论的话题总是名牌、化妆，以及数不清的桃色绯闻。一开始，她还觉得很新鲜，很有意思。后来，她厌倦了这种虚荣包裹下的生活方式。

她提出了离婚，她决定不再做男人的金丝雀。她从此告别了豪宅，没有了名车。她住在租来的简单的公寓里，虽然简陋，却换来了内心的平静。她已经四十岁，她不再年轻，但她坚信，只要能够过上自己想要的生活，任何时候都不晚。

住在豪宅里的人生让她看不到希望，也寻求不到人生的动力。现在她终于选择了自己想要的生活，虽然辛苦，但很简单、幸福。

她每天按时上下班，结交了一批新的同事和朋友，在她们的身上，她总觉得有学不完的新东西，每一天都过得无比的充实。

美国博物学家约翰·巴勒斯曾做过类似的阐释：“宇宙万物令你满足；空气与水使你身心愉悦；清晨漫步、日落散心令你心神舒畅……夜晚的繁星让你精神振奋；小鸟的窝巢、春天的野花令你心情欢畅——这都是简单生活给你的犒赏。”

其实，生活简单在于人心的简单、欲望的简单，以及物质的简单。但是它不是我们所说的无欲无求、心如止水。就像一篇文章中写到的那样：“过简单的生活并不是无欲无望，心静如死水，而是追我之所欲、求我之所望，我欲、我望成，我乐；我欲、我望失，我也获。如果失败了，也可以得到更为深刻的心灵体验，更为难忘的人生之旅。”

当我们对人生的悲欢喜怒，对生活的面目一目了然了，所有一切我们认为不简单的问题、繁杂的人情世故就都简单了。

人生 偶拾

凡事不必苛求，来了就来了。凡事不必计较，过了就过了。遇事不要皱眉，笑了就笑了。结果不要强求，做了就对了。不要拒绝忙碌，因为它是一种充实。不要抱怨挫折，因为它使你更坚强。不要去恨曾爱过的人，因为所有结局都是新的开始。其实，简单生活就是一种态度，心静了就平和了。