

把一切都 看做简单



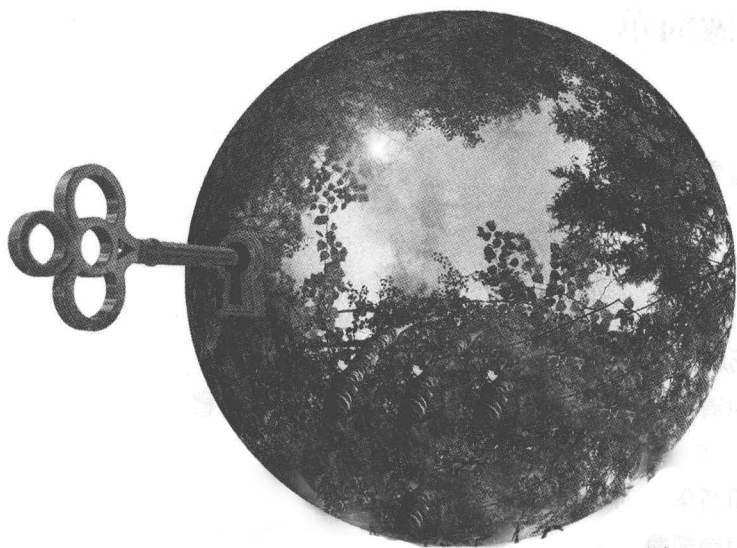
做人做事的 丛林法则

在我们的人生背篓里有欲望、名利、财富、荣誉等，背负着它们越往前行，心自然越累，走得也越来越慢。只有当某一天把这些欲望放下，才知道人生还有另一种活法，我们可以走得更轻松，活得更快活，尽情地享受着那份恬淡与潇洒。

郭维维◎著

百花洲文艺出版社

把一切都 看做简单



郭维维

荣誉

财富

名利

欲望



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目(CIP)数据

把一切都看做简单 / 郭维维著. -- 南昌 : 百花洲文艺出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5500-0857-1

I. ①把… II. ①郭… III. ①散文集-中国-当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 318299 号

把一切都看做简单

郭维维 著

出 版 人	姚雪雪
责任编辑	郑 骏
美术编辑	大 红 花
制 作	董 运
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	江西省南昌市红谷滩世贸路 898 号博能中心 9 楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	北京市凯鑫彩色印刷有限公司
开 本	787mm × 1092mm 1/16 印张 13.25
版 次	2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	280 千字
书 号	ISBN 978-7-5500-0857-1
定 价	22.50 元

赣版权登字 05-2013-415

版权所有,侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwy.com>

图书若有印装错误,影响阅读,可向承印厂联系调换。

前言

有人说,人生是5%的刺激、5%的痛,再加上90%的平淡。我们为了5%的刺激而忍受5%的痛,然后用90%的平淡来度过。

可是,很多人,不甘心人生的大部分时间如此波澜不惊,宁愿累,宁愿痛,也不愿平淡。于是,开始追求刺激,追求财富,追求名利,追求能追求的一切,用尽力气。

有一个佛家故事,一个中年人觉得自己活得很累,便去寺院找法师点化。法师听罢没有多说什么,只是让他背上背篓去后山,路上如果遇到自己喜欢的石头就捡起来放到背篓里。

中年人遵照法师的吩咐背着背篓去了后山,路边有很多形状各异的石头,大小不一,中年人一路走一路捡,法师跟在他后面,一直不语。

中年人背篓里的石头越来越多,也越来越重,他累得气喘吁吁,可是前面还有很多好看的石头,他还想多捡一些。于是,他休息了片刻,继续前行。

法师依旧不语。

终于,中年人累得再也走不动了,而法师,不知道什么时候已经超过他,走到前面去了。

他喊住法师,问法师到底想告诉他什么。

法师说:“你背篓里的石头,就是你的欲望,名利,财富,荣誉……这么多年,你背负着这些欲望前行,尽管很累,但你也舍不得丢弃,你追求的东西越来越多,背负的东西也越来越重,心自然越来越累,走得也越来越慢。而我,因为身上没有负重,心里没有欲念,所以走得轻松,活得快活。”

说完,法师转身离去。

而那位中年人,看着背篓里的石头,虽然不舍,但最终还是倒掉了那些石头,背着空背篓转身离去。

这是一个流传很广的故事,故事要告诉我们的,就是人要少些欲望,把名

把一切都 看做简单

利、财富等繁华世界中那些重要的东西看得简单一点，便会活得轻松，活得自在。如果舍不得丢掉那些欲望，那么，即使我们的躯体还活着，心灵却早已被累死。

但并不是看过这个故事的每个人都能做到，因为很多人想做到却不知该如何做到。本书正是为了解答众多读者的这个疑问而编写的，书中会告诉读者如何摆脱心灵之累，如何将简单的法则应用在生活的各个方面，如何让自己纷乱复杂的人生变得简单明晰。

简单是一种态度，是一种智慧，更是一种境界。简单的生活不会平淡，而是像白开水一样越品越有味道。把一切看做简单，就会活得轻松自在。



目 录

第一章 简单——做人做事最高法则

修炼灵魂,摒去千般妄想	001
独处,让心更简单	004
扫扫心灵,用简单心看世界	007
白天不慌,黑夜不长	011

第二章 活着就不要被动地被无影之手牵着

不忘初心,方得始终	015
善待别人就是善待自己	018
人生若只如初见	021
说走就走	023
生死也不过是桩闲事	026

第三章 生活虽有七彩之色,基础色只有两个:黑与白

趁岁月静好,我们未老	029
放在心底就好	032



寂寞是生活的底色	035
----------------	-----

第四章 路是一步步走出来的,飞奔终有极限

不幻想,不自扰,踏实生活	039
谨慎进退,方可成功	042
靠自己才心安	045
没有一帆风顺的成功	049

第五章 不关注得与失,快乐最重要

生活处处皆美好	053
心境若淡然,得失如云烟	056
安贫乐道,快乐就好	059
顺其自然心自宽	062
忘掉名利才能快乐	065

第六章 自省才会日日自新

学会自省,做自己的“批评家”	069
自省让未来更灿烂	071
勇于自省,别把安慰留给自己	073
如何自省	076
自省让我们更快乐	078

第七章 简单不是轻率

决定,需要慎重	081
选择,不能轻率	085



高瞻远瞩,牵一发而动全身	088
正确评价自己	091
学会变通,不要一味地坚持	095

第八章 淡定是简单的另一种境界

平平淡淡就是福	100
看淡得失,人生才会淡定如初	103
爱,让人生简单淡定	106
怡然自得的,岂止是生活	108
淡定,让你的人生更圆满	111
此生悠然	113

第九章 犯错不重要,让他吃点苦头就长记性

做人莫高调	116
物极必反,做人切忌贪婪	119
领导者不必事必躬亲	122
冲动是魔鬼	125

第十章 成功很简单,分分秒秒不懈怠

成功要禁得起等待	128
永不停歇,方能成功	131
珍惜当下,别浪费时间	134
分秒不懈怠,你将圆梦	137
投资未来,从现在开始	140

第十一章 放下心灵之累,一切固执和成见化为乌有

放下执著,另辟蹊径	144
功成身退,在巅峰时绝尘而去	146
放下爱,心才能无所挂碍	149
放下,生活变得更美丽	152
放下抱怨,快乐工作	156

第十二章 爱情很简单,只有学会怎样爱才能获得爱

不做“抹布女”	161
爱,就勇敢说出来	163
珍惜当下的爱情	169
不属于自己的爱,就放手吧	173

第十三章 一群华服锦衣的人群中只有简约素服的你吸人眼球

做只快乐的小麻雀	177
哪怕你一无所有	179
做好自己,保持本色	182

第十四章 厘清尘世纷繁与复杂,简单才简单

厘清尘世繁杂,才能活得简单	186
无求反而易得	189
为理想放弃尊严,简单就是超越	192
宠辱不惊,看庭前花开花落	196
中隐隐于世	198

第一章 简单——做人做事最高法则

少欲则心静，心静则事简，事简则快活，所以，简单是做人做事的最高法则。有的人喜欢把简单的事情变复杂，故弄玄虚，结果事倍功半；而有的人则能化繁为简，善于抓住要害，揭示规律，破解复杂，让泡沫的虚构净化，把复杂的东西凝练为简单，结果事半功倍。因为，只有简单，才能最大限度地发挥自身的潜在能量，才能破解复杂的迷阵而勇往直前。将简单作为我们做人做事的最高法则，你会发现，许多看似无法解决的难题就能迎刃而解，不攻自破。

修炼灵魂，摒去千般妄想

有人问禅师：“我的妄想这么多，怎么去掉？”

禅师答：“妄想多少只有一件，就是妄想。”

我们来到世间，带着美丽的憧憬，踏上了人生之路。我们慢慢长大，却发现这条路弯弯曲曲、坎坎坷坷，并非一帆风顺。我们想要的也越来越多，但很多事情不能让我们如愿以偿。这些苦恼如影随形，无时无刻不在干扰着我们的心，消耗着我们的力量，让我们力不从心；伤害着我们的身体，让我们百病丛生；阻碍着我们的道路，让我们艰难重重……

我们看着千疮百孔的自己，不明白为什么。一路跌跌撞撞，后来终于明白是自己妄想太多，于是，想去掉妄想。

我们认为自己妄想太多，可佛家认为：妄想只有一件，就是妄想。那我们，该如何去掉妄想？

佛经上说，众生妄想，分布在众生八识之中——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。妄想熏染佛性，形成阿赖耶识即无明种子，开始具有分别心。发展到了末那识时，便形成了“我”见，“我”执。“我执，就是魔”，发展到意识，便生欲，加上眼、耳、鼻、舌、身五识，于是开始造业，贪图五欲，然

把一切都 看做简单

后烦恼痛苦随之而来。修行果位，声闻四果，菩萨五十一地，实际上是消除妄想的程度，妄想越少，果位越高。

在佛教的各个宗派中，净土宗通过念诵去除妄想，禅宗通过参话头摒去妄想，天台宗通过数息止观抑止妄想，密宗通过三密相应脱离妄想，坐禅入定、修苦行……释迦为众生开设八万四千法门，目的也是帮助众生去除妄想。

其实，说的简单一点，去除妄想就是要随缘。妄想杂念，来随缘，去随缘，观断也随缘。观妄想来无常去无常，观妄想有无皆无常，以无常生厌弃心，之后就会自断！

随缘要讲求心随缘，很多时候我们说“随缘吧”，其实心里依旧没有真正做到随缘。比如你遇到一件违缘的事情，有人拿了你最喜欢的东西。你很不情愿，但是已经被拿走，于是你说，随缘吧。但是，你还是心里很难过，相由心生，万法唯心，你依旧没有随缘。

因果也因心念所种下，业力自生。因此在此时，我们可以观此物，观想此物将来如何，将来我们又将如何。我们将观到，此物最终灭尽，无有永长。而我们自己最终无常，此物于我们身不带来死不带去，还何苦为一件根本得不到的东西而烦恼呢？既然得不到，又如何烦恼呢？

那又该如何做到不生妄念呢？想做到不生妄念，首先就不要去想。若坚持要不生妄念，就已经妄念，比如，你心里想，我不能生妄念啊，在此刻，你已经生妄念。其次，要学会随缘放下。随缘放下，你就应当事事如法。以如法心观世间一切无常，还有什么执著？无执著，何必妄念。如有妄念，一念即放。最后，不要对妄念执著。未来你不知，你知它已来。既来之，则安之，观之、厌之，弃之。不要对妄念执著，同样不要对生不生妄念执著，这样才能做到不生妄念。

一个刚入寺的小沙弥觉得自己每天都不开心，他去问自己的师傅：“师傅，我为什么会不开心？”

师傅说：“那是因为你有妄想。”

“那我该怎样去掉妄想呢？”小沙弥歪着头问师傅。

“你去练武吧，练武可以让你去掉妄想。”说完，师傅带着他去找寺里武功很高的铁头师傅。

小沙弥看着脸棱角分明、身体匀称结实的铁头师傅，说：“我师傅让我跟你学武术，说练武能让我去掉妄想，变得开心。”



“练武好啊，”铁头师傅声音洪亮地说，“习武本身也是一种修行，练武本身离修行就更近些！”

“那你快教我一点吧！”小沙弥着急地催促道。

“好吧，”铁头师傅点点头，开始滔滔不绝地讲了起来，“少林武术虽然有过千变万化，但它的五种基本特点都没有变更：其一为，拳打一条线。所有的套路起落、进退、收纵，都要求在一条线上活动；其二为，拳打卧牛地。不受场地大小的束缚，可以用狭小的地方发挥自己武艺的威力；其三为，打人不见形。出手快，落点狠，内静外猛，技击性强；其四为，借力打力。乘人力，顺敌势，以四两，拨千斤；其五为，拳打一口气。缓急神奇术，尽在一呼吸。这五种特点正是少林武功的特别之处，看似简单，但它几乎囊括了中华武术各大门派的精华，是最有效，最丰富的。可以说，少林功夫是集百家武术精华之大成的！”

见小沙弥听得不耐烦，铁头师傅带他去了寺里的千佛殿。

“你看到地面上的这些坑没有？”铁头师傅问小沙弥。

“我一进来就看见了，”小沙弥纳闷地问，“这是怎么回事呀？”

“这些坑是少林僧人练拳的站位坑！”铁头师傅声音洪亮地说，“练习武术，最基本的就是要吃苦！”

“那不基本的呢？”小沙弥好奇地问。

“武术的核心是功夫，”铁头师傅说，“动作、套路，只是获得功夫的阶梯；如果没有动作、套路，功夫就无从学起，无从表现。但少林功夫的极致是练就不动心！”

“什么是不动心？”小沙弥一脸好奇。

“不动心就是不要妄想，这也是你师傅让你来跟我学习练武的原因。”铁头师傅说，“佛祖释迦牟尼在最后一次说法时给众生提供了八万四千种方便法门，就是让众生祛除妄想。祛除妄想的方法很多，可以借助颂经，可以借助饮茶，也可以借助日行一善，当然也可以通过练武……通过练武，你就可以去掉你心中的妄想，也就会变得开心起来。”

“练武不光可以强身健体，让自己不受他人欺负，还可以把自己的人生练就一个很高的境界。在这里，你可以一边学禅，一边习武，很快就能练就不动心，那时候你就会没有烦恼、没有痛苦，越来越热爱生命。”铁头师傅接着说。

练就不动心。

小沙弥决定好好学禅习武。

摒去千般妄想,让自己变得简单,也就是在修炼灵魂,只有当灵魂变得简单了,我们才能在做人做事时把简单作为最高原则,才能让自己时时快乐。

独处,让心更简单

“独处的时候,夜容易特别黑;独处的时候,心容易悄悄破碎;冷冷的手发抖,热热的泪坠落;独处的时候,好想有谁能出现;独处的时候,像跌进了深渊;独处的时候,想拆穿全世界的谎言;时间不肯快走,细节不停穿梭;独处的时候,好怕有谁会出来……”

苏打绿的歌声回荡在房间,阿雅拿着酒杯站在窗边,高脚杯中的红酒映着灯光,变成了琥珀色,外面是如水的夜色,静谧的夜空,只有星星和月亮在低语,阿雅的目光也变得柔和安静。

每天的这个时候,是阿雅最爱的独处时间。不管白天的工作多忙多累,一到晚上,她总会抽出这段时间,关掉手机,关掉电脑,让自己安安静静地独处,让烦躁的心安静下来。

不过,几年前的阿雅可不是现在这样,那时的她初入职场,为了达到心目中自己为自己而设定的一个又一个所谓的“目标”,紧张而忙碌着,几乎没有闲暇时间驻足与停留,渐渐地,当一年又一年过去之后,蓦然回首,却不知道自己是了……好不容易使自己变成了别人眼中的那个所谓“成功形象”,却是连自己都不太喜欢了。

外人眼中越来越成功的她却越来越压抑,为了不使自己成为抑郁症患者,她前去向心理咨询师咨询。

在听完她的诉说后,咨询师问她:“你现在的的生活很忙碌,但却感到很空虚,是吗?”

“是的。”阿雅回答。

“不用太担心,现在很多都市人都有这种心理疾病。现代人往往把交往看做一种能力,却忽略了独处也是一种能力,并且在一定意义上是比交往更为重要的一种能力。如果一个人不擅交际,在这个竞争激烈的社会确实无法



取得成功，但如果一个人不能忍受孤独，学不会独处，未尝不是一种很严重的缺陷。我们越来越擅长交际，每天的生活看似忙碌而充实，但实际上自己的内心却非常空虚，若想我们的心灵获得安静祥和，最重要的就是学会独处。”咨询师娓娓道来。

“独处？”阿雅从来没想过这个问题。

“人人都怕孤独，怕寂寞，但独处并不等同于孤独，独处是人生中的美好时刻和美好体验，虽则有些寂寞，寂寞中却又有一种充实。独处是一种能力，是灵魂生长的必要空间。而从心理学的观点看，人之需要独处，是为了进行内在的整合。所谓整合，就是把新的经验放到内在记忆中的某个恰当位置上。唯有经过这一整合的过程，外来的印象才能被自我所消化，自我也才能成为一个既独立又生长着的系统。并不是所有人在任何时候都可具备独处的能力，而具备这种能力并不意味着不再感到寂寞，而在于安于寂寞并使之具有生产力。所以，有无独处的能力，关系到一个人能否真正形成一个相对自足的内心世界，而这又会进而影响到他与外部世界的关系。你在寂寞的时候是一种什么状态呢？”咨询师温和地看着阿雅问道。

阿雅正在思考咨询师的刚才说的话，听到这个问题，突然愣了，“我在寂寞的时候是一种什么状态？”阿雅问自己。

“我平时的工作非常忙碌，很少有时间停下来，只有深夜回到家的时候才能休息，那时候会感到惶惶不安、空虚，想摆脱又摆脱不掉，这是因为寂寞吗？”阿雅像是在自言自语。

“其实人在寂寞中有三种状态。你说的惶惶不安，茫无头绪，百事无心，想摆脱这种状态又摆脱不掉，就是寂寞的一种状态。而你平时在工作中忙忙碌碌，也并非不寂寞，只是你工作时已经渐渐习惯于寂寞，能安下心来，建立起工作的条理，用忙碌的工作或别的事务来驱逐寂寞。这也是一种寂寞的状态。而寂寞还有一种世人所不熟知的状态，这种寂寞本身已经成为一片诗意的土壤，一种创造的契机，诱发出关于存在、生命、自我的深邃思考和体验。你现在的寂寞只达到了前两种状态，当你达到第三种状态时，你就不会再纠结寂寞这个问题了。”咨询师的话一字一字打到了阿雅的心里。

“那我怎样才能达到第三种状态呢？”阿雅的眼中不再那么黯淡，开始露出了希望的神采。

“学会独处。”咨询师似乎很满意阿雅此时的状态，“在独处时，我们会

把一切都 看做简单

从别人和事务中抽身出来，回到自己。我们独自面对自己，开始与自己的心灵以及与宇宙中的神秘力量的对话。说得直白一点，这就像我们和别人一起游山玩水，那只是旅游；唯有自己独自面对苍茫的群山和大海之时，才会真正感受到与大自然的沟通。同样，和别人一起谈古说今，引经据典，那是闲聊和讨论；唯有自己沉浸于古往今来大师们的杰作之时，才会有真正的心灵感悟。一切严格意义上的灵魂生活都是在独处时展开的，当你独处时诱发出关于存在、生命、自我的深邃思考和体验，你就达到寂寞的第三种状态了。”

“独处？”阿雅还是有点疑惑，“独处就是我自己一个人呆着吗？”

“独处的方式有很多，你可以独自一人静坐，让自己的心慢慢安静下来，当然，你也可以选择任何一种你感到舒服的姿势，静坐、静立、平躺都可以。不过，在身边没有其他人的环境中练习只是修习独处的第一步，如果你想达到独处的更高境界，你就要走到人群中去修习独处。《胜妙独处经》中说，独处不等于没有人在周围，而是指我们安住于此时此地，完全觉知当下发生的一切。以正念去觉知心中每一个感受、每一个想法、还有周围发生的事情。”咨询师详细地向阿雅讲解独处的修习方法。

“也就是说，其实独处并不是非要在一个只有自己的地方修习，任何地方任何时候都可以，是吗？”阿雅问道。

“是的，理想的独处修习是：不被困于过去，不迷失于未来或是他人，安住于当下，身心合一，觉知此刻所发生的一切。它并不局限于某时某地，也不代表你要跟别人断绝关系，反而是由于你有能力独处，才能真正跟世界融合。感觉到与外界的联系，是因为我是独立的，就这样简单。不过，在你刚开始修习独处时，还是建议你从一个人静坐开始。”咨询师热情地建议道。

阿雅已不是刚进咨询室时那副无精打采的样子了，她神采奕奕地道别了咨询师，回到家开始按照咨询师的建议修习独处。

经过多种尝试，阿雅发现夜深时站在窗边欣赏夜色时自己更容易进入独处的状态。每当与如水的夜色、深邃的星空对望时，她就会变得安静柔和，白天的烦心事一扫而空，心简单得像是初生的婴儿，她好像能看到月亮在对她笑，听到星星在对她诉说遥远时空外的故事……

虽然阿雅很享受现在独处时的状态，但她还在继续修习，努力达到独



处的更高境界，也就是即使身处闹市依旧能不受外界干扰，时时都能与自己对话。

独处并不是要独自走到高山上、独居于森林深处的茅屋中或者是躲避集体生活。独处，可以不受空间的限制，如果你愿意，即使置身于熙熙攘攘的人流和闹市之中，你依然可以独处。

独处是一种心态，真正的独处来自于稳固的心，不会被别人、过去的悲伤以及对未来的忧虑或者是当下的刺激拉走，就算身居闹市，也不会被外境拉走，我们还是自己。只要有意识地面对自己，自己和自己对话，自己在寻找自己，我们总在独处着。

当我们学会了独处，就会发现，我们的心也变得更简单了。而心简单了，在为人处世时也会发现，原来很多复杂繁琐的事情竟然是如此简单，工作、生活也随之变得轻松快乐。

扫扫心灵，用简单心看世界

从很小的时候开始，家长就告诉我们要把人分成好人与坏人，并指着电视剧里的人告诉我们哪些是好人，哪些是坏人。但这个世界上真的有绝对的好人与绝对的坏人吗？

自古以来，对于好人或坏人的定义就争论不休，但时至今日，此争论也未能得出结果。在我国几千年的文明史中，只有老子、孔子、炎帝、黄帝等少数的圣人才是传说或历史中真正的好人，也只有赵高、秦桧、魏忠贤、李林甫等少数的奸人才是传说或历史中真正的坏人。而大多数人是无法来定义他们的好坏的，因为人性总是有劣根的，每个人的身上都有阴暗面。好人与坏人也是人格强弱关系对比的结果，假如正的一面强便可能成为好人，假如正的一面弱便可能成为坏人。而且，我们判断一个人是好人还是坏人时，也是从我们自身的利益角度来出发的，这个人在我们看来是坏人，但在另外一些人看来可能就是好人。

周国平曾说：“其实世上许多人，都是这样不好不坏的人。当你不小心的时候，他们会占你的便宜，当你跟他有了交情，他又可能为你付出。”他讲了两个故事来证明自己的观点。

一个故事讲的是，他某次到某地办事，下飞机之后搭计程车。由于他是初次到那个城市，就跟司机打听当地的情形。而司机除了为他介绍，还发表了不少对时局的看法，两个人谈得很投机。

到了办事的地方后，表上是180元。“给100就好了！”司机居然手一挥，豪爽地说。

但他坚持给了司机200元钱，并说“不用找了”，说完就跳下车，只留下司机在车里连声说“谢谢”，他觉得好温馨。

办完事后，他又搭计程车回机场。机场到了，计程表上的数字是120元，他真是哭笑不得，发现自己和前一位司机虽然谈得投机，但在谈的时候，司机发现他是外来客，也就大绕远路。加上他给司机的小费，足足多要了他80元。

虽然心里觉得不舒服，但他转念一想，司机后来主动说：“给100就好了。”如果他照办，司机不是反而亏了吗？司机为什么降价？一定是谈得投机，心里过意不去了。

那这个司机到底是好人还是坏人呢？

另一个故事讲的是他的一个朋友的故事。他的这个朋友和妻子一起到欧洲旅行。临回国，特地跑到工艺品店，订了一个大号的名画复制品。店老板是个很豪爽的人，仿佛一见面就成了老朋友，七折八扣，还附送女士一件小礼物。

结账时，他们却觉得数字好像不对，细看才发现，老板居然把上面的1995年，也当作货款加了上去，他们向老板提出了这个错误。

“天哪！多糊涂！”老板把两只手摊向天空，赶快作了“修正”，直赔不是地送二人出门，并保证东西准时寄到。

他们夫妻二人出了店门等计程车，偏偏碰到下班高峰，一辆空车也没有。眼看飞机就要起飞，他们急得像热锅上的蚂蚁。店老板见状，热心地开出自己的车，送他们到机场，正好赶上飞机。

不久，夫妻二人接到邮包，画像寄到了，包装得非常讲究，毫无损伤，只是——大号变成了小号。