

人一简单就快乐，但快乐的人寥寥无几，
人一复杂就痛苦，可痛苦的人熙熙攘攘。



简单 是一种境界

—— 雅 文 编著 ——

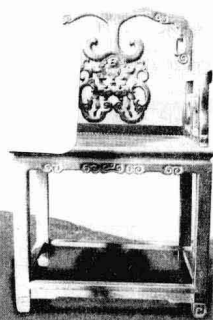
让生活与心灵回归自然的10种修炼

中国华侨出版社

—— 雅 文 编著 ——

简单 是一种境界

让生活与心灵回归自然的10种修炼



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

简单,是一种境界:让生活与心灵回归自然的10种修炼/雅文
编著.—北京:中国华侨出版社,2010.11

ISBN 978-7-5113-0890-0

I. ①简… II. ①何… 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(2010)第 225250 号

简单,是一种境界:让生活与心灵回归自然的10种修炼

编 著 / 雅 文

责任编辑 / 黄 玮

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/204 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0890-0

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

简单,看起来是生活的一种方式,是审美的一种追求;其实,更是现代价值系统平衡的一个支点,是自由的一种体现。置身其中,便会忘却工作的疲惫、生活的烦恼、人生的忧愁。根植于简单这块土壤而绽放出的人生之花,必定是芬芳而悠久的。如此,简单又是一种美的境界。

孩子之所以快乐,是因为他们眼中的世界如此简单;成人之所以多虑,是因为成人心中的世事如此复杂。正如禅宗大师提出的参禅三重境界:参禅之初,看山是山,看水是水;禅有所悟,看山不是山,看水不是水;禅中彻悟,看山还是山,看水还是水。的确,人之一生,从垂髫小儿至迟暮老者,匆匆的人生旅途中,我们也经历着人生的三重境界。

孩提时:人生之初,纯洁无瑕。整个世界在我们的眼里全都是新鲜与好奇,所有的事物都是那样的简单、自然而纯净。山就是山,水就是水,一切都是本原,深信不疑。

成年时:当理想与现实发生冲突,当在生活中处处碰壁时,我们开始对这个世界产生了怀疑,不再轻易的相信。此时,看山也感慨,看水也叹息,借古讽今,指桑骂槐。山自然不再是单纯的山,水自然也不再是单纯的水。对事物增添了一份理性和

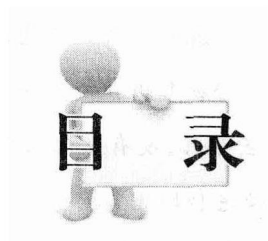
现实的思考,一切都是人们主观意志的载体。于是,便有了这山望着那山高,不停地攀登和比较,怎么做人、如何处世,绞尽脑汁、机关算尽。然后,我们的心智便被迷惑、彷徨、痛苦与挣扎所蒙蔽,人心变得复杂起来。

老年后:通过经历的积累,反省的修炼,去冗除繁,超然归零。任红尘滚滚,自有清风朗月。只顺应自己内心的声音,放弃与旁人无谓的执拗;面对芜杂世俗之事,一笑了之。此时,看山又还是山,看水也还是水。

正所谓:人本是人,不必刻意去做人;世本是世,无须精心去处世。九九归一后,我们终于又回到了原点,回到了最初的纯净与简单。

本书对人生三重境界的转化进行阐释与参悟,分为十个专辑,从做事、做人、管理、沟通、生活、思考、修为、成功、婚姻、养生方面分别体现了简单方式的魅力。力求帮助读者领略到简单的精髓,从而真正懂得只有简单的人生才足以培养豁达而从容的性格。

本书语言隽永、情景细腻,道理与故事相结合,文字灵动而深刻。相信你在慢慢品味之时,或酣畅淋漓,或掩卷而思,心灵便在无声的滋润中得到了一次轻舞飞扬的释放,性情也在潜移默化的修炼中上升到另一种至高至简的境界。



第一辑

简单,是一种去繁就简的做事方式

老子说:“少则得,多则惑。”所有的事情越单纯就越接近它本来的状态,如同真理永远都是质朴而简单的。由此而言,简单不仅体现在做事上的去繁就简,同时也表现了对真理的一种纯粹追求。

去繁就简,体现在不要让过多的思虑阻滞了前进的脚步。同时,也表现在“磨刀不误砍柴工”:只有目标明确、分级实施,才能起到“化整为零”的效果。另外,简单的做事方式也在告诉我们,要学会选择,学会取舍。抓住最简单、最易上手的目标,才不会让自己徒增负累而一无所获。

丢掉你对生活无限的“构思”	2
简单的方法,让开始变得容易	4
把时间留给最重要的事	6
凡事按计划行事	9
把目标分级化	11
人就要有所不为	14
专心致志地做事	16
抓住离你最近的目标	19



第二辑

简单,是一种大智若愚的做人方式

简单做人,其实是一种大智若愚的方式。于生活、于人生,都会少去许多纷扰和纠缠,随之而来的便是种种轻松和愉快。因为,人做得简单了,事情也就不再复杂。没有了争强好胜和锋芒毕露,没有了尔虞我诈和勾心斗角,就会少了扰心的杂念和私欲,也就会减少顾虑和烦恼。

崇尚返朴归真,让心灵变得纯朴、自然、厚道,才是简单做人的本真。一弯浅浅的微笑、一声暖人的问候、一场默契的配合、一次深情的拥抱,都可以传情达意,表述相知。

低调是生存的堡垒	24
人生在世,难得糊涂	27
“傻”一点又何妨	29
做人偶尔自嘲一下	31
示弱也是一种智慧	34
吃亏是福	36
宽容是对仇恨最好的回应	39
敌人不是用来消灭,而是用来帮助的	41
默默地做好人	44
保持一颗单纯的心	46

第三辑

简单,是一种明快高效的管理方式

简单的管理,有利于执行和操作:制度的简单让执行者易于接受,流程的简单让实施者更易操作。简单的管理,也有利于发现和解决问题,毕竟一根绳子比一团乱麻更容易找出头绪来。

因此,把管理从复杂变得简单,不但可以节省大量的时间成本,还可以让整个运作更高效。复杂的东西往往漏洞也很复杂,简单的问题解决起来便也容易。在管理中,简单往往有着出奇制胜的效果。

简单是管理的最高境界	52
简单思维,易于问题的发现和解决	54
别做权利的包身工	57
简化人际关系,对事不对人	59
以你希望别人对待你的方式来对待别人	61
善待下属,与人为善	64
容人,容可容之人	66
经验没有那么重要	69

第四辑

简单,是一种打破心墙的沟通方式

人际沟通中,我们常常怀着“知人知面不知心”的防御心理,其实,最简单最真诚的方式,才会让彼此打破心墙,沟通流畅。

凡事一旦复杂了,就会以浑浊混乱的形式呈现,如此,自然免不了让人心生疑惑、猜测比较,或不知所措、无所适从,或心情焦虑、情绪浮躁。而事情一旦简单了,就像溪水一样轻捷地流淌,人们就会一目了然、心平气和、轻松明快,从而更开阔地进行交往与沟通。

倾听比倾诉更倾心	74
赞美让“你和我”变成“我们”	76
温和坚定地拒绝	79
生活需要善意的谎言	81
别把误会搁置太久	84
停止对别人的指责	87

宽恕别人，宽容自己	90
敞开心扉，将心比心	92

第五辑

简单，是一种心淡如菊的生活方式

这个世界，美誉如指尖的薄暖，浮名若云影的轻凉，即便会绚丽，但似烟花，难以长久。只有“一生无是无非，烧清香，吃苦茶，安闲过日子”的生活，才是人生至境，如水扬清波，如风过疏林。每一个日子看起来都很清淡，但却是心头的日子，潜着香、藏着甜，是自己真正活过的每一天。

简单的生活，并不是让人们过着清苦贫困的生活，而应该是现代人发自内心的一种精神需求。经过深思熟虑后的生活选择，是一种表现出真正的自我，生活目标和生活意义明确的生活，是一种追求健康、丰富、平凡、和谐的心境，是一种让自然沐浴身心，在动与静之间寻求平衡的方式。

虚名是无谓的追逐	98
阴谋真的很无聊	101
自己的路，自己走	103
别人的目光	105
有梦想就要去追寻	108
生命没有彩排	111
给自己一扇希望的窗	113
多付出一点点，生活更快乐	116

第六辑

简单，是一种心态清零的思考方式

我们的世界原本简单，它是从红黄蓝三种原色出发，编织出一个五彩缤纷

的世界。人的形成也是从简单开始,即从一个受精卵,经过十个月的孕育长大成人。

养成这样一种思考方式,我们便不会被物质奴役,便能保持精神的自由。我们本来就是一无所有,生没有带来什么,死亦不可能带走什么。那么,便不会有所有的不够吃、不够穿、不够漂亮、不够优秀、不够快乐和不够幸福;一切归零之后,便了无牵挂、轻装上阵。

体会不到快乐是因为想拥有太多	120
清空心灵的回收站	123
及时刹车才能更快起步	125
现在,请暂停五分钟	127
重新审视那些困扰你的事	130
你不可能让每个人都满意	133
一无所有也是“恩宠”	135
唤回失落的童心	138
这一刻,降低你的期望值	141
烦恼就是给自己的捆绑	143
用减法过生活	146
放手是后退中的前进	149
放弃你对完美的幻想	151

第七辑

简单,是一种淡泊明志的修为方式

修行来自于淡泊明志的心态,而简单则酝酿了平和。简单的过程就是一个觉醒的过程,大道至简。高远的修行境界一定是一个简约安然的体会过程。简单使人不窃喜,不大悲,让人渐渐历练到能够宁静地享受着持续的快乐。而快乐才是生命不断走下去的动力。

简单来源于心态的平和,正所谓“不以物喜,不以己悲”。热爱生活,积极地



面对现实,认真地活在当下,真诚地善待他人,不虚伪地戴着面具,不强烈地苛求他人,也不和自己较劲。何况,忙碌的生活过程中,有许多自然而惯性的活动,并不需要精疲力竭地去琢磨。若能常以超然、淡泊的心去对待生活,定能获得别样的幸福。

不要为昨天埋单	156
明天还有明天的烦恼	158
昨天没有,明天也不会有	161
安然看待得与失	163
把烦恼关在门外	165
多不一定就是好	168
简约是福,随处安然	170
记住,你不是超人	173

第八辑

简单,是一种心无旁骛的成功方式

人们在做出一项决策或付出某些努力之前,总是下意识地权衡利害得失,这本是人之常情,无可厚非。但有些人却过于患得患失,或纠结于事情的结果,或斤斤计较于可能付出的代价,从而失去了诸多良机,或使本应充满快乐的过程背上了沉重而痛苦的包袱。

一个心中有坚定信念的人,一个有明确目标的人,他会心无旁骛,并善于将可能引起忧思苦恼及妨碍行进的事物统统丢掉,不让它干扰自己的身心和脚步。当向顶峰迈开第一步的时候,我们就已经进入了成功的过程,生命的全部内容从此展开。

简单从目标中来	178
宁静,成功才会来敲门	181
但求耕耘,莫问收获	184

别在成功之前倒下	186
专注在顺利的事情上	188
失业不代表无用	191
战胜恐惧,就要直面它	194
失败是因为太渴望成功	197
做一个忘掉失败的人	199
"技巧"导致的失败	201

第九辑

简单,是一种相依相守的婚姻方式

有一首歌中唱道:“我能想到最浪漫的事,就是和你一起慢慢变老。”褪去了热恋时的甜言蜜语,淡漠了求婚时的海誓山盟,剩下的只有各自实实在在的性格,和简简单单的日子。

年年岁岁花相似,岁岁年年人不同。幸福的婚姻其实就是简单而平淡中的踏实,它蕴含在生活中的每一个细节之中。如同煲汤,需要温火慢慢熬炖,这样做出来的汤才醇香而回味。能守住属于自己的一份简单而平淡的生活,就已经是一个幸福的人了。能够在一起时,便要好好惜福,不离不弃。“执子之手,与子携老”,在平淡和琐碎的日子里,保持一颗简单如初的心,与自己的知心爱人牵手一生。

能够在一起,就是最好的享受	206
爱情,不需要比较	209
无价的是眼前的爱人	212
宠辱得失皆从容	215
平平淡淡才是真	218
彼岸就在脚下	221
活着,就是最大的幸福	225

第十辑

简单,是一种无欲则清的养生方式

我们活在这个世界上,就像被搁置在一条传送带上,每天不断地奔跑,甚至奔命。然而到头来我们往往发现,倾尽一切所追逐的,都是世俗的需要,而非心灵的需求。富可敌国的人,未必找到了快乐;权倾一方的人,未必寻觅到了幸福。快乐和幸福,说到底,不是金钱和权力,只是心底里的一种安闲与宁静。

如此说来,应尽早摒弃一切奢求、贪欲和妄想,卸掉一切外衣、面具和伪装。只要做到不听任物欲横流,也就守住了自己内心的一方净土,正所谓“清心寡欲”而已。只有寡欲,才能宽心,事事容得下,放得下,身心渐渐被涤荡。思想得到了净化,灵魂得到了滋润,心性自然也就被颐养得生生不息。

养生从无欲开始	230
彼岸无尽头,知足才常乐	233
忙里偷闲,快乐久久	236
慵懒也是一种情调	239
“慢”步人生路	241
别让情绪左右自己	244
凡事多往好处想	247
给心灵找一个岸	250
津津品味自己的生活	253

第一辑

简单,是一种去繁就简的做事方式

老子说:“少则得,多则惑。”所有的事情越单纯就越接近它本来的状态,如同真理永远都是质朴而简单的。由此而言,简单不仅体现在做事上的去繁就简,同时也表现了对真理的一种纯粹追求。

去繁就简,体现在不要让过多的思虑阻滞了前进的脚步。同时,也表现在“磨刀不误砍柴工”:只有目标明确、分级实施,才能起到“化整为零”的效果。另外,简单的做事方式也在告诉我们,要学会选择,学会取舍。抓住最简单、最易上手的目标,才不会让自己徒增负累而一无所获。

② 丢掉你对生活无限的“构思”

余秋雨曾说：“因为我们的历史太长，权谋太深，兵法太多，黑箱太大，内幕太厚，口舌太贪，眼光太杂，预计太险。所以，我们习惯对一切事物‘构思过度’。”这个世界远没有人们想象得那般复杂，它简单得很，复杂的只是人心罢了。其实，人心也不复杂，只要肯丢掉对生活无限的“构思”。

刚走出校门的那段日子，他总是若有所思。告别了象牙塔，他不知道外面的世界究竟是什么样？很早以前就有人告诉过他：“世界比想象中还要复杂。”从那时起，他便对社会产生了一种畏惧感，害怕自己无法适应这个“复杂”的社会。

毕业前夕，他认真钻研《厚黑学》《人际关系学》《处世哲学》等诸多权谋书籍，目的就是为了解社会生存法则——步入社会后要“眼观六路，耳听八方”，对待朋友、同事不可“全抛一片心”，谋事一定要“三思而后行”，这一切他铭记于心。

后来，他依靠着自己的能力找到了一份工作，然而这种喜悦感很快就被他的担忧和恐惧感取代了。做事处处设防，总是害怕被人算计，整天小心谨慎地生活，不敢和周围的人靠得太近，他平生第一次被孤独和无助吞噬了……

我们的生命是有限的，如果时刻抱着这种谨小慎微、战战兢兢的心理活着，那么生命无疑会变得沉重，它不仅增加了许多无谓的时间成本，也间接地加大了事业的信誉成本，降低生命的质量。其实，我们无需想那么多，想那么远，没有必要让自己变成一个不停旋转的陀螺。只要静下心来，让思维跟着生活的脚步，有条理有节奏地进行，就能够在简单的生活中体会到惬意和满足。

没过多久，他那当过多年老领导的父亲发现了儿子的异常表现，便把自己一生的经验教训总结成四句话，告诉了初入职场的儿子。也正是这四句简单的话帮助年轻人解开了心结，也让他日后的人生发生了改变。现在，我们把这几句话拿出来和大家一起分享。

“做人不要盘算太多，顺其自然就好。”

做人不要盘算太多，不必拼命地去求他人。有时候想得越多，心越急，得到的反倒越少；当你把所有的杂念都抛开，专注于自己的事宜，那些美好的东西反而会不请自来。有些潜规则和不能把握的东西，顺其自然是明智的举动，真的不需要太强求。

“不要压抑自己，也不要奉承巴结。”

人与人之间永远都不可能对等，也许是出身不同，也许是地域因素，也许是上下级关系，所以你没有必要压抑自己。一个趾高气昂的人，无论你多么尊重他，他也不会平等地对待你；如果你奉承巴结，也只能让他把你看得更轻。不管出身低微还是处境艰难，永远都不要寄希望于他人礼遇。当说时就说，当做时就做。只要别心虚和畏首畏尾，就不会让人轻易看不起，而这样做也能够让你赢得更多平等的机会和尊重。

“你不必对谁特别好，也不必对谁特别不好。”

有句话说得好，物以类聚，人以群分。任何单位、任何群体的人际关系结构都不能脱离“三三制”，具体到个人身上就是：三分之一的人对你一般，三分之一的人对你不满意，三分之一的人对你很好。所以，不必对谁特别好，也不必对谁特别不好，为人处世还是得因人而异，好的继续保持，中立的要争取，敌意的要予以宽容，这样才能够避免被少数人利用。

“依靠别人，远不如相信自己。”

一个人应当有思想，有社会责任感，要懂得相信自己比依赖别人更重要。不同的人有不同的做事风格，只要你尽心尽力地做事，就不会被埋没，除非你怀疑自己的能力。不管做什么，都应该摆正心态，有机会时就为社会多做点儿；没机会时也要记住“为自己打工”，积累有形、无形的资本。要知道，为自己做再多的事情也不过分，不管人生的际遇怎样，及时努力永远都是对的。

几句简单的话蕴含着深刻的人生哲理，有时候我们不必对生活“构思”太多，只要简简单单、顺其自然就行了。生活中很多东西，非要亲身经历了之后，才会发现真的没必要刻意地去想些什么，做些什么。厚黑学不是万能钥匙，能够开



启任何困惑的大门,放在哪里都适用。生搬硬套反而给人徒增烦恼和尴尬。

记住一件事:世界上的真理永远都是朴素的、自然的、简单的。就像一句广告词所说的那样:把简单的东西复杂化,太累;把复杂的东西简单化,贡献!世界比我们想象的要简单得多,所以不要人为地去给它徒添累赘。秉着一颗简单的心去做事,这就是对这个世界,也是对自己最大的贡献。



简单的方法,让开始变得容易

空中网总裁杨宁在谈到商业运作模式时曾说:“我一直遵循着‘KISS 原则’,也就是 Keep It Simple Stupid。可以理解为,越简单的模式越容易成功。”

不仅在商业领域,在生活中的方方面面都是如此,化繁为简,才能出效率;去繁就简,起步时才更容易上手。往往,在复杂的人还在思考自己为什么没有成功时,简单的人已经开始走向成功了;他们善于把所有的问题都简单化,单纯到只剩下直奔成功的行动。

很多时候,我们的思想都过于复杂了,总是去思考或计划着那些现在没有发生的,甚至以后都不可能发生的事。长此以往,不仅没有把握住未来,反而连现在眼前的也不知道如何开始。也许他们并非没有目标,而是因为他们的眼里有且仅有那唯一一个遥远而宏大的目标。懂得把长远、宏大的目标分解成许多小目标的人,往往都深谙于化繁为简的做事方式。他们明白,如果要到达终点,其实只要用简单的方法,一步一步累积短期的目标,就可以并不费力地走向成功。

著名的战地记者兼作家西华·莱德先生曾这样描述他的写作过程:

“当我推掉其他工作,开始写一本 25 万字的书时,一直不能定下心来,我差点放弃一直引以为荣的教授尊严,也就是说几乎不想干了。最后我强迫自己只去想下一个段落怎么写,而非下一页,当然更不是下一章。整整六个月的时间,除了一段一段不停地写以外,什么事情也没做,结果居然写成了。”

“几年以前,我接了一件每天写一个广播剧本的差事,到目前为止一共写了