

简单生活

JIANDAN SHENGHUO
FUZA SHIJIELI DE XINGFU ZHIHUI

复杂世界里的幸福智慧

冠诚 © 著

天地有大美，于简单处得
人生有大疲惫，在复杂处藏

随时，随性，随缘，随喜，随遇而安

当你简单，世界也就变得简单

简单生活

JIANDAN SHENGHUO
FUZA SHIJIELI DE XINGFU ZHIHUI

复杂世界里的幸福智慧

冠诚◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

简单生活：复杂世界里的幸福智慧 / 冠诚著. —北京：
中国画报出版社，2014. 2

ISBN 978-7-5146-0957-8

I. ①简… II. ①冠… 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 (2014) 第 018517 号

简单生活：复杂世界里的幸福智慧

出版人：田辉

作者：冠诚

责任编辑：史文良

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100048)

电话：010-88417359 (总编室兼传真)

010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@126.com

经销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

监印：焦洋

开本：710×1010 1/16

印张：16.25

版次：2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5146-0957-8

定价：32.00 元

序 言

当你简单，世界就变得简单

大概一年前，一个朋友买彩票中奖了，刚得知消息就急匆匆打电话给我，神神秘秘地说：“我中奖了，62万，你说我告诉我老婆吗？”我当时愣了一下，这么大的好事为什么不告诉家里？还没等我问，他接着说：“第一，如果我自己悄悄取出这笔钱，这就是我后半生的小金库，反正家里日子也过得去，那我就自在了。第二，如果我亲自去取钱，那这笔钱就是夫妻共同财产。那我还不如让我妈去领钱了，到时候还是我的……”

我那位朋友平时老实厚道，是出名的模范丈夫，但那次中奖着实让他纠结了好久。虽然最后还是老老实实把奖金交给了老婆，但人心之复杂、之贪婪、之自扰可见一斑。朋友的这个经历让我很长一段时间日子里心绪难平。

人生里很多事其实并不复杂，只是人心不够简单。一个心灵简单的人是很难遭遇复杂不清的事的，恰恰是那些工于算计的精明人，往往苦恼缠身，麻烦不断。就像我的那位朋友，中奖本是好事，偏偏他心里的算盘打得太精细，在别人全然不知的情况下自己先庸人自扰了一回。幸好事情没有朝着不好的方向发展，否则闹到家庭不睦、妻离子散也未可知。生活里类似的事情并不少见。

其实人活在这个世上，无非是追求平安喜乐，内心安宁，生活富足。一辈子能经历的事情并不多，只要内心简单，人生就会轻松。不过多奢求，成功与否，幸福与否，都是水到渠成的事。

但更多的人，要活出简单来不容易，要活出复杂来却很简单。跌宕起伏的命运际遇，错综复杂的人际关系，尔虞我诈的利益纠纷，很多人早已习惯了用复杂的心态去面对生活，去打量这个世界。过分的执着与纠结，舍不掉的欲望越来越多，得到的失望和迷茫自然也越来越多。

试着改变自己，让心态平和，让心灵轻松，让心情愉悦。对自己的苛求少一点，对物质的欲望轻一点，对别人的不满低一点。这个时候，人就会变得简单，在种种苦楚、困碍、不如意面前，就会懂得自我原宥和自我释放。

编撰这本书，没有什么高深的学问，也没有什么深奥的道理，因为人生原本简单。真心希冀能为你解开一点心结，让心态变得平和，让心胸趋向开阔，让心境追逐简单。就像诗人舒婷所说：“我简单而丰富，所以我深刻。我简单而丰富，所以我不简单。”

目录

Contents

第一章 世上只有“三苦”，看透不过如此

——简单的人生不痛苦

人生三苦，一苦：你得不到，所以你痛苦；二苦：得到了，却不过如此，所以你觉得痛苦；三苦：你轻易地放弃了，后来却发现，原来它在你生命中如此重要，所以你觉得痛苦。世上大多数痛苦事都不外乎此。既然得不到时痛苦，得到了也痛苦，放弃了还是痛苦，我们惟有把得失看轻一些，保持顺其自然的心态，人生才能安心惬意。不觉苦，不作茧自缚，是大境界。

用微笑将痛苦埋葬，才能看到希望的阳光 / 3

别为失去的东西掉眼泪 / 6

发泄心中的痛苦，别被痛苦压倒 / 9

没人在意你的痛苦时，记得自我安慰 / 12

快乐不长久，痛苦有尽头 / 15

乐着吃苦瓜，不苦，不苦 / 18

苦水少吐，越吐越苦 / 21

重要的是，我们还活着 / 24

第二章 海上没有不带伤的船，人生没有过不去的坎

——简单的人生不悲观

在漫长的人生旅途中，谁的身上不曾带点伤呢？正如海上没有不带伤的船。有时候事情无法改变，我们却可以改变自己的心态。拥有一个好的心态，苦难的时候不悲观，艰难的时候不绝望，那么生活中的许多问题就

可以举重若轻，生活也会因此变得简单起来。

肯定自己，人生没有迈不过去的坎儿 / 29

晴天或阴天，你的看法左右你的心情 / 32

失去一扇门，还有一扇窗 / 35

积极暗示，凡事多往好处想 / 38

低下头，就能看见美丽 / 41

挫折是成功的入场券，微笑面对吧 / 44

该吃吃，该喝喝，遇事别往心里搁 / 47

黑暗中，带着希望上路 / 50

人生漫漫，失败也是最美的音符 / 53

第三章 心有多宽，世界就有多大

——简单的人生不计较

生活中有太多的摩擦与矛盾，斤斤计较、睚眦必报，只会给自己徒增烦恼。既然如此，不如学着放宽心，多包容，不计较。当你心里放得下天地、盛得下是非，那么大小事情就都能顺利得到解决，生活往往就会化繁为简，你自己也会收获颇多，成为最终的受益者。

吃亏不计较，转“亏”为“福” / 59

较一世，不计一时 / 61

记住别人的好，忘却别人的坏 / 63

你只需活在当下 / 65

让石子变成金子 / 68

工作面前，别太计较薪水 / 72

别计较出身，方能成就大事 / 75

第四章 提不起时放下，执着处撒手

——简单的人生不固执

一些人，一些事，一些物，注定只能与我们擦肩而过，刻意地挽留只

会使自己心力交瘁。所以，生活并不需要这些无谓的执着，也没有什么不能割舍的。得不到时，不如放开双手，不刻意，不经营，只是一个简单的动作——放手。学会放手，生活会容易许多。

- 不要为小事抓狂 / 81
- 无路可走时，回头才是岸 / 84
- 卸下过去，你就能轻松前行 / 86
- 有所不为才能有所为 / 88
- 幻想没用，何必再想 / 91
- 生活还要继续，莫抓着错误不放手 / 94
- 压力不是宝，别老扛着它 / 97
- 转换思维就会很简单 / 100
- 退是为了更好地进 / 103
- 不妨悠然下山去 / 106

第五章 以舍医贪，欲望恰到好处

——简单的人生不贪恋

世间凡事有所舍才有所得，有所得必有所舍，大舍大得，小舍小得，不舍不得。欲望是生活的动力，但欲望太多，过度贪婪，不知舍弃，就会徒增烦恼，一无所得。与其这样，不如顺其自然，不贪不恋。只有心灵清虚空灵，才能观照万物；只有心灵纯真无妄，才能虚己受物。以舍医贪，这正是生活简单、内心快乐的始发站。

- 鱼和熊掌，取与舍的抉择 / 111
- 紧急刹车，对贪婪说不 / 114
- 别做物欲的傀儡，自在做自己的主人 / 117
- 生活只能有一个坐标 / 120
- 做人要舍得予，付出自有回报 / 123
- 将金钱看淡点，穷也快乐 / 126
- 知足者常乐，不知足者常怨 / 129

养生从无欲开始 / 132

第六章 凡事只有相对，没有绝对

——简单的人生不强求

有道是：“万物自有定数，故遇事不可强求而行。”生活有时就是这样，刻意追求，追求得太迫切、太执拗，往往一无所得。相反，如果你看开点，不强求，顺势而为，你会发现，即使是生活中的一些很细微的事情，也能将你的幸福最大化。

对成功不要过于苛求 / 137

人生太多不如意，让一切顺其自然吧 / 140

不求完美，就是一种完美 / 142

来是缘，去是缘，不能强求 / 145

把一切交给时间吧 / 147

给生活留白，离幸福更近 / 150

苛求环境，不如改变自己 / 153

第七章 少了一个敌人，就多了一个朋友

——简单的人生不怨怼

常言道：“待人宽一分是福，利人是利己的根基。”无论发生什么事情，控制自己的情绪，不怨不怼，冷静对待，这是减小矛盾的最好方式。少一个敌人就意味着你将多得一个朋友，少一点矛盾就意味着多了一份和谐。有了朋友，多了和谐，生活就是一条康庄大道！

要大开大合，勿斤斤计较 / 159

同理心：春风化细雨的智慧 / 162

既然于事无补，又何必大动肝火 / 165

面对攻击，怨怼不如宽容 / 168

理直时，气“壮”不如气“和” / 171

化敌为友，将烦恼转为菩提 / 174

远离仇恨，心便得轻松 / 176

第八章 专注内心的安宁，烦恼便不复存在

——简单的人生不浮躁

车水马龙、是非曲直、功名利禄……面对如此纷繁的生活，不少人会为其所扰，为其所困。殊不知，是以一心之念，静则万象皆轻。只要你专注内心的安宁，心静下来一点，再静一点，那么无论外在如何无常，心都波澜不惊。你也会感受到，生活其实很简单。

平常心：淡泊生活的姿态 / 181

跟着蜗牛去散步 / 184

克服浮躁心态，内心安定下来 / 186

专注做事，斩断乱麻 / 189

走自己的路，让别人去说吧 / 192

别在成功面前倒下 / 195

唤回童心，越简单越好 / 198

蜘蛛的启示：到底是谁在打扰你 / 201

学会在独处中自安 / 204

第九章 做不了第一，就做快乐的第二

——简单的人生不比较

人们的眼睛总是习惯忽略自己所拥有的，而紧紧盯着别人所拥有的，似乎别人的什么东西都好。殊不知，人生没有可比性，人比人只能气死人。与其羡慕别人的，还不如珍惜自己此刻所拥有的。做不了第一，就做快乐的第二，快乐如此简单，简单如此快乐。

接受你的缺陷，生命会更精彩 / 209

不眼红，不攀比，不要自己气自己 / 212

人生是场长跑，不必老争第一 / 214

别让嫉妒的毒药，浸染你的心灵 / 216

何必吃别人的葡萄 / 219

别去模仿别人，保持你的本色 / 223

演好自己，你就是主角 / 225

你也有优点，你已经够好了 / 228

第十章 幸福不在终点，而在路上

——简单的人生不狭隘

每个人都有追求幸福的权利，但有时我们将幸福定义得太狭隘了，以为得到一切才是幸福，以为舒适安逸才是幸福……结果本想追求幸福，却反而作茧自缚。真正追求简单生活的人，渴望的不过是一个简单的过程而已！走出狭隘，大气一点吧，你会发现人生路上幸福俯拾皆是。

幸福是一种感觉 / 233

幸福的秘诀：发现“小确幸” / 236

与人分享，你会得到更多 / 240

错过，有时不是遗憾 / 243

走出你的舒适圈 / 245

幸福不是终点，经历才是人生 / 248

第一章

世上只有『三苦』，看透不过如此

——简单的人生不痛苦

人生三苦，一苦：你得不到，所以你痛苦；二苦：得到了，却不过如此，所以你觉得痛苦；三苦：你轻易地放弃了，后来却发现，原来它在你生命中如此重要，所以你觉得痛苦。世上大多数痛苦事都不外乎此。既然得不到时痛苦，得到了也痛苦，放弃了还是痛苦，我们惟有把得失看轻一些，保持顺其自然的心态，人生才能安心惬意。不觉苦，不作茧自缚，是大境界。

用微笑将痛苦埋葬，才能看到希望的阳光

俗话说“人生不如意十之八九”，每个人的生活中都难免遭遇各种各样的不如意。面对这些，痛苦是必然的，也是正常的。但人不能一辈子活在痛苦中，要想摆脱“痛苦”二字的纠缠，最好最简单的方法莫过于微笑。

你知道一本《用微笑把痛苦埋葬》的书吗？作者伊丽莎白·康黎在书中有这样几句令人深思的话：“人，不能陷在痛苦的泥潭里不能自拔。遇到可能改变的现实，我们要向最好处努力；遇到不可能改变的现实，不管它让人多么痛苦不堪，我们都要勇敢地面对，努力保持微笑，用微笑把痛苦埋葬。”

“用微笑把痛苦埋葬”，让我们来看看伊丽莎白·康黎是如何做到的吧：

第二次世界大战期间，在庆祝盟军于北非获胜的那天，伊丽莎白·康黎却收到了一个噩耗——她唯一的儿子死在了战场上。这个噩耗瞬时将她逼到了崩溃的边缘，那可是她最亲爱的儿子，是她相依为命的亲人啊！对于伊丽莎白来说，失去了儿子的人生就失去了意义，心灰意冷之际她收拾行囊，准备离开这个伤心地。

就在收拾东西的时候，伊丽莎白发现了一个发黄的牛皮袋，里面放着一封儿子的信，那是儿子刚入伍时写的，她流着眼泪打开了信件，看到儿子熟悉的字：“请妈妈放心，我永远不会忘记你对我的教导。不论在哪里，也不论遇到什么灾难，我都会勇敢地面对生活，像真正的男子汉那样，能够用微笑承受一切的不幸和痛苦。我永远

“以你为榜样，你的微笑永远在我心中。”儿子的信让伊丽莎白的泪水如泉涌般流下来，她一遍又一遍地反复读着，似乎看到儿子就在自己的身边，用那双炽热的眼睛望着自己，关切地问：“亲爱的妈妈，你为什么不能像你教导我那样去做呢？”

想到这些，伊丽莎白打消了背井离乡的念头，并决定重新开始生活。此时她只有一个信念，那就是只有自己才能救得了自己，她要用微笑埋葬痛苦，继续顽强地生活下去。自己虽然没有改变现状的能力，但是却有能力继续生活下去。凭借着这样的信念，伊丽莎白开始了自己的创作历程，后来，她的《用微笑把痛苦埋葬》成为了世界畅销的图书，也给伊丽莎白带来了优秀作家的荣誉。

“用微笑将痛苦埋葬，才能看到希望的阳光。”伊丽莎白说得多好啊！她用自身的经历让我们深刻领悟到了人生的真谛：一个人遭受痛苦在所难免，回避就是逃避，只有接受痛苦才能走出痛苦，而用微笑来迎接痛苦的挑战，埋葬痛苦的折磨，自然就会迎来人生的另一方天地。

试想，如果伊丽莎白对儿子的死亡耿耿于怀，难以忘却，整天愁眉苦脸，甚至悲痛万分，以泪洗面，这样做有什么用呢？既于事无补，又浪费时间和精力，而且还会衍生出更多的痛苦，恐怕她的一生也将在痛苦中度过。要知道，你越是呻吟哀叹，内心就越痛苦。

云有散开之时，疤有愈合之日，人无法选择无痛的命运，那就学会微笑吧！如果你对生活微笑，那么快乐便会成为你生活永恒的格调，你的生命也会充满幸福，你将会感到生活的无限美好。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。

为什么微笑具有如此神奇的力量呢？这是因为，微笑是一种生活态度，它能体现出我们的心态。积极的人会选择微笑，因为相信

否极泰来；自信的人会选择微笑，因为对生活胸有成竹……“用微笑将痛苦埋葬”，这看似是伊丽莎白无奈的表白，实则是她在历经磨难后的豁达和乐观。

对着镜子微笑，镜子便会回馈我们微笑；对着生活微笑，生活便会向我们展开笑颜。不要将生活中的痛苦想得太过复杂，那不过是常态中的常态而已，时刻保持着微笑吧，通过这种简单而直接的途径享受生活，生活早晚会指引着我们走向黎明的曙光。这，就是简单至上的魅力。

现在，请你挑起嘴角，舒展眉毛，微笑起来吧。

别为失去的东西掉眼泪

通常，我们会为了生活中无法接受的事而懊恼不已，比如工作出现失误了、东西被偷了、排水管塞住了等。虽然我们会抱怨、唠叨，但失去的已经失去了，它不可复制，不能挽回，如果一味纠缠的话，除了劳心费神、分散精力之外，对自己没有一点益处，反而可能使事情更糟。

在一片大森林中住着一个猎户，有一天他带着年满8岁的儿子到山林中打猎。运气不错，他们刚进入林子就抓住了一只落伍的小鹿。这只小鹿活蹦乱跳的，猎户便用绳子将它拴了起来，由儿子先将小鹿带回家。儿子高兴地牵着小鹿走了，路过一条河时他带着小鹿去喝水，不想小鹿竟然挣脱了绳子跑了。儿子赶紧追赶小鹿，可他哪能跑过野生的鹿呢？于是只能坐在一棵大树后面唉声叹气，想到不知如何跟父亲交代，不禁哭了起来。

时间就这样过去了，傍晚猎户准备回家时，发现了路旁哭肿眼睛的儿子。得知缘由后，猎户问儿子：“你就一直坐在这里哭吗？”儿子马上解释说：“我刚开始追了，可是它逃得太快，我实在跟不上……”猎户无奈地摇摇头，指着大树旁的一些脚印问儿子：“你看那是什么？”儿子惊呆了，原来那是鹿群留下的脚印！猎户对儿子说：“你只顾着想跑丢的那只鹿，殊不知你错过了一群鹿啊！”

生活中我们有时也会做一些捡芝麻丢西瓜的傻事，而且有时候往往是芝麻也没有捡到，西瓜也丢了。这样的事就成为了我们懊恼的素材，使我们时时处在自责和后悔当中，然而光是和过去的自己