

人，越簡單，越高級

作家三毛曾寫道：“我不求深刻，只求簡單。”

從簡單到複雜，是上半生的成長；從複雜到簡單，是下半生的修行。

高品質的生活，要不斷地做減法，去粗取精，刪繁就簡。

做人亦是如此，層次越高的人，越簡單。

01 物欲簡單的人，精神豐盈

《道德經》有言：“五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。”

意思是說，繽紛的色彩讓人眼花繚亂，繁雜的聲音讓人聽覺不敏，過於豐盛的食物會讓人舌不知味。

如果一個人過於追求過多的物質的刺激享受，那精神世界必然要為此付出代價。

回歸簡單，不為物欲裹挾，你才能悟出生活最本真的滋味，擁有豐盈的精神世界。

著名作家梁實秋就是這樣的一個人。

七七事變後，他去重慶為戰後方編寫中小學教科書。

在那裡，他和朋友一起買了一間屋子，還給它取名為“雅舍”。

雖名為雅舍，但連張像樣的床都沒有，還時常漏雨，甚至還缺油缺米。

只有在讀書寫作時，梁實秋才捨得住油燈裡多加幾根燈草。

而編寫教材的工作也十分繁忙，還時不時有敵軍空襲，性命危在旦夕。

但就在這簡陋的小屋中，他卻能聽到清晨鳥叫，看見星月皎潔，感受微風輕拂，精神始終飽滿充實。

南懷瑾說：“三千年讀史，不外功名利祿；九萬里悟道，終歸詩酒田園。”

三千繁華，終歸素樸，你真的不用追求太多，為物欲所累。

減少物欲，是靈魂的淨化，是



精神對物質的勝利，也是最深的人生哲學。

刪繁就簡的生活，豐盈充實的精神，就是生命的至高境界。

02 內心簡單的人，幸福知足

蘇軾曾感歎：“人間有味是清歡。”

生活簡單，才能自在灑脫；內心簡單，才能幸福快樂。

成年人的世界裡，沒有多少詩和遠方，更多的是眼前的苟且。

唯有內心簡單的人，不會在身處困境時怨天尤人，不因一時低谷而垂頭喪氣。

無論什麼時候都會善待自己，始終覺得人間值得，活得知足而幸福。

相信讀過《浮生六記》的朋友，都會為芸娘的靈秀雋永折服。

連國學大師林語堂都贊她是“中國文學和中國歷史上最可愛的女人”。

芸娘與丈夫沈復成婚後，日子雖清貧窘迫，但她卻經營得有聲有

色。

在鄉下時，芸娘一雙巧手養花種草，使得綠蔭滿窗，繁花似錦，透著難得的雅致。

常見的魚蝦蔬果，在芸娘的手中，都能做出“惠而不費”的美味佳餚。

平日裡，兩人除了吟詩作對自娛自樂，還會用撿來的石頭做盆景，用荷花熏茶，雇銀鮑挑子來溫酒野餐，甚至偷偷女扮男裝逛廟會……

于芸娘而言，最大的歡樂不過就是兩人三餐四季。

作家柯南道爾說：“心境是可以把地獄變成天堂，也可以把天堂變成地獄。”

生活是自己的，用簡單的心境對待複雜的人生，拋開欲望和計較，甩開憂愁和煩惱，過好眼前的日子，才能擁有最純粹的快樂。

珍惜生活中細水長流的小美好，將每一個尋常的日子，過得詩意而溫馨。

03 圈子簡單的人，舒心愜意

三毛說：“一個朋友很好，兩個朋友就多了一點，三個朋友未免太多了。”

年輕時，可能會有許多熱熱鬧鬧的朋友，到後來只剩下簡單的三兩好友，莫逆於心。

因為人的時間和精力是有限的，你沒有辦法維持每一段關係，也不可能留住每一個人。

與其進行低品質的無用社交，不如精簡自己的圈子，珍惜該珍惜的，捨棄該捨棄的，相處才能舒心歡愉。

梁朝偉的圈子就一直很簡單。

每當拍戲結束收工，有人約著一起出去玩時，他幾乎從不參與，他說：“不要了，你們玩，我回家。”

他表面看起來拒人於千里之外，但也有幾個知心好友，比如劉德華、張學友。

之前梁朝偉為電影《擺渡人》錄製主題曲時，張學友還特意親自

上門給他特訓，陪他練習。

梁朝偉不喜歡聚會，也不喜歡喧鬧，只在自己簡單的圈子活躍著。

因為他知道：酒肉朋友三千，不如知心好友一人，要把時間多留給真心的人。

知名作家陳忠實說：“朋友之交，宜得刪繁就簡。”

真正的朋友，要的不是數量多不多，而是品質好不好。

那些和你同甘共苦的人，真心願意你過得好的人，始終合得來的人，才是你餘生應該珍惜的人。

梭羅在《瓦爾登湖》中說做人要：“簡單，簡單，再簡單。”

深以為然，在繁雜的世界裡，簡單，就是幸福。

物欲簡單，不被貪婪裹挾，精神才能豐盈；

內心簡單，不被挫折擊敗，生活自然幸福；

圈子簡單，不被關係牽絆，日子活得舒心。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會

299 Hegar Lane, Augusta

MO 63332

電話：(636)482-4037

傳真：(636)482-4078

E-mail: info@maba-usa.org,

聯絡人：空正法師、空實法師



RAYMOND CHANG

張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com



GUNDAKER

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供

最好的房地產經驗和最高質量服務



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017