

# 生活簡單就可以自在



你到底要简单不简单？  
你一直到好多事都做不完吗？  
你感觉自己生活中有太多负担不简单吗？  
我们已经需要一个简单的压力才入眠的老人越来越少的时代，  
但，又何必多烦恼自己道不去呢？  
试着回到自然简单的状态吧！你将看穿世事真相。  
当然这需要你轻松面对，你当然可以保有一些自在的心情。

縱華躍

[生活簡單就可以自在 下载链接1](#)

著者:縱華躍

出版者:思高文化出版事業有限公司

出版时间:2009/04/01

装帧:平裝

isbn:9789867220851

「生活簡單就可以自在」！人生本是該快樂滿足的，這其實是很稀鬆平常的事，不需要

特別去努力追求的。本書最重要的宗旨在於讓你徹底瞭解：如果你不汲汲於不必要的物欲追求；如果你沒有為自己套上煩惱的精神枷鎖；如果你總是想盡辦法為自己找尋內心真正想做的事，恭喜你，因為自在生活的人生是最快樂的。

在人生的道路上，每個人天天都在累積著壓迫自己的東西。這些東西包括榮譽、地位、財富、親情、人際關係、健康、事業；另外，當然也包括了煩惱、憂悶、挫折、沮喪、壓力等等。尤其在這個全球普遍不景氣的當下，這些東西更壓得人們喘不過氣來，失去了他們應該享受的樂趣。

我們不妨坐下來想想，這些年來我們是為了什麼讓自己身陷於這麼奔波、勞碌的生活之中，這些真的都是我們想要的嗎？當然不是！其實，自在生活是人生永恆的主題，人生本是該快樂自在的。而這也本是很稀鬆平常可以達成，並不需要特別大費周章去努力追求的。

既然自在生活是這麼容易，為什麼還是有這麼多人總是覺得度日如年、整天長吁短嘆地鬱鬱寡歡呢？因為一般人們對於物質方面的貪念太大了！他們都以為擁有幸福的生活需要很多條件，需要金錢、地位等等許多難以實現的條件，以為要付出巨大的努力和代價，才能換來少許滿足。其實，擁有快樂不需要什麼條件，只需要你有一顆「自在的心」。

俗話說：「有容乃大，無欲則剛。」生活自在並不困難，只要你能夠知足！重要的一點就是讓你的生活變得簡單，以充實的精神層面心靈去洗滌多餘的物質層面貪欲污染。

《聖經》上說：「快樂的心，乃是良藥；憂傷的心，使骨枯乾。」耶穌說：「你要，就得到。」生活簡單是一種態度，一種感覺。命運給了我們每個人不少禮物，這禮物是好是壞，全在於你怎麼看待它了。你認為它好，它就好；從好的一面看你所擁有的，你就會自在。

明朝有個皇帝很喜歡做買賣，他在宮中開起了一條商業街，讓太監、宮女們扮成商人或客人，他自己也欣然地賣起酒來，忙著服侍太監宮女們，感到樂在其中。而一個真正在酒館裡賣酒的小夥計雖然也和這個皇帝做著同樣的事，但他卻感到苦不堪言。

做自己不願做的事，我們總是會覺得日子過得很辛苦，做自己樂意做的事，我們就會感到心滿意足。這就是自在的力量！不論你有多少事，不論你有多少煩惱，每天留一點時間做些讓自己自在的事。

你經常覺得疲憊不堪嗎？你一直對許多事都提不起勁嗎？你總是感到生活中有太多的不如意嗎？我們已經處在一個生活壓力太大而開懷大笑太少的不景氣時代；你，又何必非得跟自己過不去呢？

試著回到自然簡單的生活吧！你將會驚訝地發現：雖然周遭環境相當嚴苛，你仍然可以保有一份自在的心靈……

作者介绍：

縱華躍

大學中文系畢業，曾在中學任教多年。2000年起進入圖書出版業，現為出版社編輯。

1995年開始文學創作，先後在多家雜誌發表中短篇小說數篇，主要作品有《生活簡單就可以自在》、《跟夯老闆學做事》、《心態一性格決定你的一生》等等，並出版有《等待少女H》、《我睜著媚俗之眼》、《玲瓏四犯》及其他旅遊類著作。

目录:

[生活簡單就可以自在 下载链接1](#)

标签

评论

[生活簡單就可以自在 下载链接1](#)

书评

[生活簡單就可以自在 下载链接1](#)