

簡單最好 (Simple Is the Best)

李 分 明、莊 耀 輝

遠東科技大學副教授、教授

【綱目】

壹、引 言

貳、生活複雜的痛苦與煩惱

參、生活簡單點的理由與益處

肆、讓生活簡單化的策略與辦法

伍、結 論

【摘要】

處在變化速度快，充滿不確定與各種危機，生活愈來愈複雜，壓力愈來愈大的社會，簡單便是很好的救治良方。尤其遇到金融海嘯，經濟衰退，失業率高漲的不景氣年代，簡單更是省源節流，量入制出，確保經濟獨立自主，減輕身心壓力，保有一定生活品質與格調，維持生命尊嚴的妙方。生活原來可以很簡單，只要不把它複雜化就行。有簡單便有輕鬆、喜悅、品質，人生何其美好。

本文旨在探討簡單的益處，及想過簡單生活應有的良好策略與方法，當然就得參照些有智慧者的言行典範，以及一些佛門知識大德的信念與修持，定能給世人不少獲益的啟發，俾便有效化解生活危機，化繁為簡，化煩惱為菩提，轉危為安，轉弱為強，看到人生的希望與光明。

關鍵詞 (Key Words)：簡單 (Simple)、輕鬆 (Relaxation)、喜悅 (Delight)、品質 (Quality)

Abstract

Living in an accelerating changing world, full of uncertainty and risks, we make life so complicated, and accordingly stress is inevitable. Henceforth, simplicity seems to be the best healing solution. Especially in facing the serious situation that financial tsunami, economic recession, higher unemployment rate, simplification seems to be the best way to save resources and reducing consuming, spending according to earning, assure economic independence, reducing living stresses, ensure a certain good quality of life, and maintain the dignity of life. Life can be very easy only if we know how not to complicate it. With simplicity, we can get relaxation, enjoyment, quality, and life becomes very great and wonderful.

The article intends to discuss the benefits of simple lifestyle, and the best strategies and ways to live a simplified life. Indeed, it will refer to the model of some wise words and lifestyles of some prominent persons, especially some great Buddhists whose convictions and practices would be able to give people some meaningful inspirations in regarding as solving the daily crisis, transforming crisis into opportunities, baffles into awareness, danger into security, weakness into strength, and most of all, envision the hope and brightness of life in the future.

簡單最好 (Simple Is the Best)

壹、引言

每個人都想過簡單、輕鬆、愉悅、少壓力、有品質的生活，可是真正做到它，的確並不很容易。聖雄甘地說過，這世界足以養活所有人，卻難以滿足一個人的欲望。可見人的欲望多麼容易在不知不覺間膨脹起來，甚至養成貪婪、揮霍的習性。此一習性一旦形成，對己對人都是很大的負荷，殆可預期。因此，當我們在享用、消費各種資源時，實際也應多考慮到留點空間，讓別人也能跟我們一樣生活得下去。

達賴喇嘛說：「生活一簡單，滿意便跟著來。簡單對快樂實在很重要。欲望少，對自己擁有的東西感到滿意是很重要的：夠吃、夠穿，有基本的庇護處便很滿意。此外還有，很高興放棄錯誤的心態，並培養有益他人的靜定冥想。」生活簡單些，多留點身心體力來靜坐冥想，人生何樂如之。隆飛洛 (Henry Wadsworth Longfellow) 說：「不管是在品格、行爲、風範或任何方面，最卓越的莫過於簡單。」(“In character, in manner, in style, in all things, the supreme excellence is simplicity.”) 換言之，生活簡化後，除了生活上的種種壓力可以減輕，煩惱憂慮可以減少外，更重要的是比較容易把握住人生的意義與價值，真正的緩急先後，不再僅是隨波逐流，渾渾噩噩地過日子。

有必要把生活弄得很複雜，甚至令人困惑不安嗎？能不能讓它簡單、輕便些，讓人多點鬆活輕快的空間？答案絕對是肯定的。「讓生活簡單些」、「少即是多」(“Less is more”) 等呼籲，基本上都指向簡單生活的重要與可能。人生真正需要的東西實際不是很多，但想要的東西卻很多，便容易把生活複雜化了。解救的辦法便是返本還源，儘量把生活簡單化，則人生意味便可無窮。

在變化快，快節奏的生活環境中，緊張、壓力、憂慮、煩惱往往不經意便跟著而來，想要過簡單化的生活往往不是很容易。人生不滿百，常懷千歲憂。尤其遇到目前金融海嘯，經濟衰退，失業率高漲，畢業即可能是失業的不景氣年代，帶給人的衝擊更是無比沉重。現在人的生活步調，給人很多壓力，每個人都很匆忙，深恐趕不上人家或失掉什麼似的，這樣的生活長久下來，對於身心健康都是很大的威脅，正因如此，世界衛生組織便把憂鬱症列爲本世紀人類三大主要疾病。

儘管每個人對簡單的看法與標準都不必相同，但簡單並非就是要回到一貧如洗，只能圍著印度傳統腰布或蘭嶼原住民穿的丁字褲般的狀況，其實最主要的是正確的心態，有意識地自我選擇過簡樸生活，而不要逐物迷己，貪求不止。它追求的境界，簡單地說，便是欲望少一點，生活過得去便好，不必貪得無饜，讓別人也能享有該有的

生活基本需求，也能活的下去。也就是說，簡單並非家徒四壁，一無所有，非常慳吝，什麼錢都不肯花，任何生活享受都要放棄，只能回到原始生活般的意思，而是一樣要有生活的基本需要，仍有一定的生活樂趣，必須如此，才有辦法走的久遠。

簡單實際並不簡單，口頭說說固然容易，但要真正做到並不很容易，就像「易」有簡易、變異、不異等意義般，也如文藝復興時代義大利天才達文西（Leonardo da Vinci）說的，簡單即是複雜的最終形態（"Simplicity is the ultimate form of sophistication."），那麼吊詭。

貳、生活複雜的痛苦與煩惱

達賴喇嘛說，人生的目的便是快樂，每個人都想要快樂，不想要痛苦。可是稍微留意一下周遭的人們，生活過得真正很快樂的人，並不很多，而不快樂的人卻到處可見，何以如此？此一課題，便很值得每個人深思。

我們活在一個複雜的社會，每天都有很多事情要忙，什麼事都急急忙忙在做，深恐做不完或做不好，無形中便會累積很多身心的壓力。忙忙碌碌的人生是很少有樂趣可言的，有必要一定得跟隨普羅大眾這般過活嗎？忙碌、疲累、緊張、焦慮、壓力的人生，是我們企盼的生活嗎？個人相信，沒有人想過那樣的生活。那要怎樣獲得生活上的解脫與自在，是不是有其它的選擇？

生活太複雜，分心太多，難免會讓人喘不過氣來，讓身心承受很沉重的壓力，久而久之，生活品質便很堪慮。迷惑外境，逐色逐欲的生活本身即是時間、能量與生命的無謂耗損，很難有生活品質可言。張學良晚年感嘆地說：「白髮摧人老，虛名誤本性，主恩天高厚，富貴如浮雲」，便是他一生最真實的內心寫照。

欲望多便很苦惱，解決的辦法，不在欲望的滿足，而是欲望的降低或減少。人心不足蛇吞象，既得隴又望蜀，就如以鹽水解渴般，愈喝只會愈渴。可見若想讓一個人快樂滿意，的確是難以單靠滿足其所有欲望來達成，而比較可行的辦法似乎就是要從減少欲望來下手。

西藏精神領袖達賴喇嘛說：「如果生活簡單，滿意便跟著來。簡單對快樂很重要。欲望既少，滿意於自己擁有的東西，實在很重要：滿意於恰好的基本食物、衣服、可棲身的住處。此外，棄捨官感的滿足，靜思怎樣培養利益他人的心，也是一大享受。」他在其自傳*流亡中的自在*一書中又說，即使是世人很寶貴的鑽戒，一個人也不能每根手指頭都給套上一枚，那簡直沒有任何美感。想到此事，不免讓人想到菲律賓前總統馬可仕（Ferdinand Marcos, 1917-1989）太太伊美黛，在其政權 1986 年崩解，馬坎南宮陷落時，菲律賓民眾發現她竟然擁有三千多雙以上的名貴鞋子，真不知她是怎麼穿的？幾人真能體會「日食三餐，夜宿一床」，再多的家產只是更多累贅的況味？

面對目前世界性的金融風暴與不景氣的年代，有人主張發消費券，鼓勵社會大眾

多消費來促激經濟，可是我們的直覺卻清楚告訴我們，錢還是應省著花，以免淪落到衣食無據的窘境。98.6.6.中天電視台也播報慈濟證嚴法師，她認為政府僅知救經濟，卻不知救人心，實在是不夠的，依她看，目前最需拯救的是人心的墮落，若能力行簡單、清貧的生活，想找到滿意、有品味的生活並不會很困難。

人生恰似飛鴻踏雪泥，鴻飛那復記東西，經上說：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相即見如來」，執著便是痛苦、憂慮、煩惱的根源，有簡單則便有滿意與幸福。

參、生活簡單點的理由與益處

簡單與複雜是相對的概念，若沒體驗過複雜的煩惱與困擾，便難以真正理解簡單的妙用與好處。或者說，要是觸目所及的每件事都很簡單，則也不易感受到簡單的存在。我們所以能欣賞簡單，正因跟太複雜比較後生起的感受與想法。

簡單便能讓匆忙的心緩慢下來，能用心品味生活，可以提升生活的品質與意味，也容易保有生活的自在與尊嚴。簡單最是省事省時，也最省力氣。

簡單便能有餘裕，甚至也有可能可以致富，不致淪為卡奴、債奴，可以優遊度日。簡單能有財富，大亨小傳(*The Millionaire Next Door*)一書作者史丹利(Thomas Stanley)與單口(William Danko)兩人指出，很多億萬富翁的生活絕非豪奢驕暴，而的確確是出奇的節省簡單，其花用遠低於他們收入的生活風格。力求簡單，生活花用的遠低於他們的收入，而且會強破自己儲存些錢，累積資本以備不時之需，更懂得投資理財。簡單便能抗拒外在五花八門、目眩神移的種種物質誘惑。白手起家的沃瑪特連鎖量販店在2009年的金融風暴中其業績反而逆勢成長，即是一例。

簡單可以去免掉雜亂無章的亂象，更生活環境看來更整潔有序，有較多的喘息與可利用空間。

簡單最少煩惱，古希臘哲學家蘇格拉底看到雅典街上有各種五花十色的物品，仕女爭相搶購，他卻感嘆地說：「沒想到世界上我用不著的東西竟然有這麼多」

簡單的好處很多，其重要性還有待每個人各自體會。

簡單是最容易的生活，「凡夫投泥自溺，故曰凡夫」，簡單便能省事事省，節餘很多時間、精神、體力與能量的無謂耗損。

簡單便有智慧，「知者不言，言者不知」「懂得愈多的人比起懂得很少的人顯現出個性上的更為簡易。」(“One who understands much displays a greater simplicity of character than one who understands little.” - Alexander Chase)知足不辱，少些貪念，便少掉多少怨望、不滿，憤憤不平之心，人生何等美好！

簡單更是生活上的創意，很多人都曉得把事情複雜化，只有天才型的人士，才懂

得把事情簡單化，化繁為簡，省事事省。有智慧的人，便曉得在複雜中尋求簡單（"In chaos, seek simple."- Albert Einstein）人生真正需要的東西實在不是很多，但想要的卻很多，許多苦惱憂慮便由此而來。

簡單最好 (Simple is the best.) 東西少些，便顯得整齊清爽，井然有序，取用也便利。盡可能把屋裡屋外用不著的贅物移走，便有輕鬆自在的感覺。

簡單最合乎自然，即是美麗優雅，簡單便能顯現生機與活力。

簡單最是吉祥、清涼、自在。簡單可減輕生活的身心壓力，對治現代很多人的身心煩惱，最能免於憂悲苦惱，便能獲得輕安喜悅自在的生活。生活一簡化，欲望減少些抗壓力便可增強，智慧也會增長。葉絲太克 (Asty) 說過簡單點的生活之好處，對她的家庭而言，除了經濟層面上的之外，它也幫助她的小孩子們看到他們可以消耗少一些，儲存多一些，並締造一個更有意義的人生（註：Elmastry, F., "Simpler, Greener Lifestyle Creates Wealth, Happiness," Voice of America, November 1st, 2008.）

簡單最能對抗不景氣，目前經濟衰退百業蕭條，雖然當官的人想不出更好的振興經濟的方案，便只能怠惰的主張消費大眾應多消費以刺激經濟，但從長遠立場來看，簡單卻是最有益生態環保，也是最穩當的道路。

簡單最心安理得，孔子飯蔬食飲水，曲肱而枕之，富貴於他如浮雲，最能表現這種境界，可說是最無負累、最有智慧、最少煩惱，同時也是最多歡欣、喜悅、吉祥與滿意的生活方式，最能確保生活的格調與品質。西藏精神領袖達賴喇嘛說：「生活若簡單，滿意便會跟著來。簡單對快樂是很重要的因素，欲望少，滿足於自己已經擁有的東西是主要的：滿足剛好足夠的食物、衣服、住處，讓你沒有基本需求的顧慮。」簡單能化解許多身心壓力，容易找到輕鬆愉快，就像蘇格拉底說的，他沒想到世上他用不上的東西竟然那麼多。那便是內心真正的滿意感，不缺少任何東西。

簡單最有益心靈境界的提升，梭羅湖濱散紀、甘地、德蕾莎修女、達賴喇嘛。愛因斯坦便曾這樣表示過：「財物、外在成功、名望、奢侈等東西對我而言都是微不足道的。我認為一個簡單與不矯揉造作的生活態度對每一個人的身心而言，都是最好的。」他便是奉行簡單生活，很值得我們參考師法的良好典範之一。

簡單最能抗拒艱困險厄的環境，最是可大可久。

簡單最有益他人生存，印度聖雄甘地 (Mahatma Gandhi, 1869-1948) 對此有甚深的體會，他說這世界可以養活所有人，卻難以滿足一個人無窮的欲望，因此，他認為：「有錢的人應過的簡單點，俾便貧苦的人也活的下去。」（"The Rich must live more simply so that the Poor may simply live."），最能顯現聖哲悲天憫人的情懷。當目前全世界百分之九十以上的有限資源愈來愈集中在僅百分之五的人手中，貧富懸殊越來越大時，甘地這句話的意涵尤為深刻。簡單最能縮小貧富間的鴻溝，減少不必要的奢侈

浪費，便能讓弱勢者比較好生存下去。

簡單最有益環保生態維護，同時最能確保生命的品質與格調，著名氣墊鞋專家黃俊英說，他從不應酬，便能省下很多時間、精神、氣力可做自己想做的事，研發、研究、慢跑、陪家人等，何等輕快。

聖雄甘地深信在從事社會服務工作的人都應過個簡單的生活，才容易進如聖者的境界（Brahmacharya）。他的簡化生活便從他早年在南非工作時養成拋棄西方的生活風格開始，他稱它為：「把自己減至零」（"reducing himself to zero"），這即是放棄不必要的花費，服膺簡樸生活與親自洗衣物。

甘地每週撥一天做靜默，他深信禁語能讓他找到內心的寧靜與和平。在靜默日有需要跟人溝通時，他使用筆寫在紙上。從他三十七歲起有三年半的時間，甘地拒絕看報紙，理由是報紙報導世界動盪不安的局勢，比他的內心更混亂，讓他深感困惑不安與失掉內心的寧靜。

從南非回到印度後，甘地的律師業務蒸蒸日上，他便放棄西方的穿著方式，認為那是有錢有地位的表徵。他穿著印度最窮苦的人穿著的衣服，並且暢導用手工來編製的。甘地和他的信眾都採用他們自己生產的棉紗織成的衣服。印度工人所以失業，便是人們競相購買英國工業大量生產的布匹的緣故。甘地認為只要印度人自己開始生產布匹，便會對英國統治印度的經濟根基構成重大打擊。因此，紡紗輪後來使用在印度國會的旗幟上。從此以後，終其一生他便都穿著印度男人穿的腰布（dhoti），來表達他的簡樸生活方式¹。

二十世紀傑出科學家愛因斯坦不但是位科學領域的奇才，而他的生活體會，也有很多可圈可點，值得令人敬佩與學習的地方，例如，他說：「在混亂中，尋求機會；在衝突中，尋求和諧；在複雜中，尋求簡單。」他說，事情應該讓它儘量簡單化，但卻又不能草草率率、敷衍了事（"Everything should be made as simple as possible, but not simpler."），從他的言語行持中，便能體會他是個奉行簡單生活的達人。

肆、讓生活簡單化的策略與辦法

媒體廣告不斷鼓吹消費大眾多多購買，不停灌輸大眾需要擁有那些新穎的東西，才會讓自己更快樂；當政府拿不出任何具體有效的「生力」措施或作為時，也只能惰性的通通有獎，以發放消費券的方式來應付金融風暴帶來的經濟衰退。實際上，有錢就把它儘量花用，恐怕跟每個人的直覺想法是不符的，既不妥，也難以長久。

甘地說：「人生不僅是追求速度加快而已」（"There is more to life than increasing its speed."）人生不應僅是追求速度，深恐錯失什麼似的，更需要緩慢下來，細心品味當下的生活，留心週遭的一草一木。生活在快節奏的世界，想讓生活簡單化有那麼容

¹ http://en.wikipedia.org/wiki/Mahatma_Gandhi, mediaforfreedom.com

易嗎？如果認為這麼做很困難，只要多想想自己每天有多少時間花在不必要的事情上便能了然於心。放鬆心情、放慢腳步，有時也是簡化生活很好的想法。

簡單最主要的還是要先從內心改造起，有個簡單的內心，則外在的人情世事便不再那麼複雜。因此，怎樣讓生活簡單化，具體可行的辦法約略如下：

1. 學習有品味者的生活風範，如梭羅、甘地、居禮夫人、史懷哲、德蕾莎修女、達賴喇嘛等。西藏著名苦修者密勒日巴尊者只帶一小袋芝麻便躲在山洞中修行、廣欽老和尚只帶一些蕃薯便躲在日月洞中修行等，過少煩憂，有品味的生活。
2. 以少為多（"Less is more"），少欲知足，日食三餐，夜宿一床。名聞及利養，愚人所愛樂，如劍斬人頭。人生倏忽幾十年，若把全副精神體力用在追求財物享用上，未必就有意義。減少垃圾訊息的疲勞轟炸，少看無聊的媒體負面訊息報導，千萬要注意進入我們腦中的訊息本身健康與否。有用的腦筋應用來記更 useful、更有智慧的東西，如生死苦厄的度越，而非瑣碎的事務。金融卡不必申請許多張，大多數奢侈品與許多世人豔羨的舒適生活，並非絕對需要的東西，反而是人生性靈境界提升的主要障礙。梭羅（Henry David Thoreau）說，世人率多羨慕浮華，有智慧的人則過著比窮人更清苦的簡單生活。減低欲求，減少不必要的開銷、消費、浪費，縮小自我，體認本身的渺小與短暫，有限的人生，實在沒有必要跟著趕時髦。就像美國總統歐巴馬最近說的，即使經濟衰退已經稍有起色，但美國人也不能再回到過去靠借錢花費，舉債度日（"borrow-and-spend"）的生活了²（註2）。去除用不著的東西，既可省下許多清潔、維護、管理的力氣與時間，省下許多生活空間，更可減輕許多壓力與煩惱。無益或讓自己感到不快的應酬、活動、團體、學會，則不妨及早退出，既省時間，又省力氣。及早放掉要做很多事才行的想法，這世界沒有那件事，絕對非得一定要某個人做才行。減少些認為自己該做的工作份量，給自己一些喘息機會，只要能完成些緊要的事即行。生不帶來，死不帶去，積貯很多用不上的東西，便不再是擁有東西，反而是被東西所擁有了，這便是累贅與負擔。因此，及早養成立即清除用不著的東西習慣，垃圾訊息、垃圾信件、報紙剪貼等，可以馬上處理的，就隨手處理掉，給自己多留點時間、空間，便會感到舒暢與活力。家裡的東西總是無意間越積越多，多到足以妨礙到人的自由行動，便是很大的累贅。因此，每個人經常都要瘦身，凡是用不著、派不上用場，無法再發揮應有功能的東西，就應隨時清理掉，但特別值得及早丟掉的，實在是我們過去曾受過的傷害、怨憤、不滿，因為這類負面想法，對我們心靈智慧的成長或過滿意的生活，一無是處。

² Mario Ritter, Jobs and the Slow Road to Economic Recovery any experts believe the U.S. recession will end soon. But the housing market is unlikely to recover until employment improves. Transcript of radio broadcast: 28 May 2009 The VOA Special English Economics Report.

3. 勇於說「不」，勿因喜氣輕易承諾，以免輕諾寡信的窘境，人生命光有限，減少不必要的人、事、物干擾，同時更要拒絕財色名食睡、毒品、閒言閒語、垃圾訊息等的誘惑，保持正念分明。「若真修行人，但見己過，不見人非」，把注意別人是非的心思，轉為反觀自省的力量，必然對於人生大有助益。減少不必要的交際應酬，退出自己不感興趣的團體，多給自己一點獨處的時間，便能留給自己多一點放輕鬆的愉悅時間。好友吳杏霖君對於口腹之欲很有自制力，即使在喜宴上的大餐，他反而吃的更少，絕不超過八分飽，因此，雖近耳順之年，卻沒有中年人常有的中廣身材，或給人「膨肚短命」的不良印象，顯現精神奕奕，例如最近 2009 年端午節開車上台北探望其千金，翌日又急著趕回新營上班，一點也不以為累，可見人生吉凶禍福無門，唯人自召。
4. 無論遇到人生怎樣的狀況都要放輕鬆，乍看之下，會以為輕鬆很容易辦到，其實並不然。個人在跟林祥根、彭勢堯老師學練氣時，他們一再提醒我的身心並未完全放鬆，當時我心裡頗不以為然，以為自己已經很放鬆了，但目前則漸能體會他們當時說的話，確實很有道理，因為那時連肩胛都還沒鬆開來。由此可知，形體放鬆都不很容易，更何況是隱微的細膩心思，怨惱瞋恨若不能先放掉，怎樣鬆得下來呢？心若鬆不下來，身體便難以充份發揮其應有的功能。多留給自己一點輕鬆愉悅的時間，能有時間可以做點瑣碎的家務事固然很好，但毫無疑問地，能有時間放鬆心情則更重要。只要是自己做的津津有味，則任何事情都有可能。口足畫家謝坤山能畫出美麗的圖畫，英國星光大嬸蘇珊能唱出撼動人心的歌聲便是這樣的例子。我們應學會隨時隨處放輕鬆，以平常心看人生的順逆、榮枯、毀譽、得失、禍福、生死，隨順因緣，若能死生一如，便能自在無礙。人生如夢似幻，得失難料，也很吊詭，有時候沒得到自己想要的東西，反而是人生的一大幸運。中國共產黨創立人陳獨秀臨死時所寫的「拋」字，似乎透露人生什麼都可拋。放鬆、放下、放空、放慢、放遠，懂得放下心中一切怨惱瞋恨等垃圾，才會是有品質的生活。暫時放空心思對現代忙碌的人而言，很有必要，心中經常盤算著那些事還沒做，那些東西等著採購，便很苦惱。多給心中記憶體留點空間，反而能有許多妙點子的存活空間。記恩不記仇，常懷感恩心、慚愧心、慈悲心、包容心，盤點幸福，轉念生歡喜心，以積極正向的心態看待緣起緣滅的世相，人生何其輕快。「煩惱到此止，佛號帶回去」，「以清淨心看世界，以歡喜心過生活」，仔細觀察，不難發現常懷感恩心的人最是快樂。
5. 省事事省，慎言節飲食，保元惜神，量入制出，不要寅吃卯糧，淪為舉債度日的艱辛狀況，便有身心的鬆活自在。少肉多蔬，少怒多笑，少吃多動，少貪多施，少花多存，少話多靜。身心如一，言行一致。忍辱柔和，寬恕包容，減少無謂的爭辯、批評、抱怨、論斷他人、閒話八卦，見己不是，眾善之門。是非以不辯為明，以忍讓為尚，清代鄭板橋「千里修書為一牆，讓他幾尺又何妨，

萬里長城今猶在，不見當年秦始皇」，傳為千古美談。筆者好友莊桂英老師，在其庭院植棵桑樹，結果纍纍，平常她鄰居小朋友經常也會來摘桑葉養蠶，但其正對面的鄰居，可能以桑即喪的諧音故，有天趁她們全家不在時，便把它連根給鋸掉，她看到後固然不捨，但卻不想追究，採取息事寧人，修養工夫真好。寧可靜默，力求和諧，便可省下很多有用的氣力、精神與時間的無謂耗損。「吉人之辭寡，躁人之辭多」，話少話好，省事事省。勿起煩惱心，勿惡口傷人，乃至乾隆皇帝的「事繁心不亂，食少病無侵」，都是簡化生活上，值得學習的妙招。

6. 練習靜定功夫，放鬆身心，這對現代緊張忙碌的人尤其重要。多做深呼吸，讓聒噪、不安的心安靜下來，把注意力與心思專注在呼吸、靜坐、冥想、觀想、持咒上，便可有效清理內心的雜思妄想。每天撥點自己獨處的時間，便容易找到內心的寧靜與和平，能為本身的生命磁場補充能量，對人生事物的看法也會更深入與長遠，這便是聖雄甘地每週撥一天在做的靜默工夫，也是目前微軟總裁比爾蓋茲每年都要撥些時間獨處的智慧。人並不非得一直忙個不停，才最有生產力，人生追求的也不僅是速度。心若缺乏定力，老是跟著外境轉，那便很累、很苦，甚且眼明心盲，看事多偏。畢竟我們都僅是萬古長空的短暫過客。把時間、精力、體力、心思、資源用在對的地方，則能成就許多有意義的事業。
7. 放空心思，多點透空，便多點空靈。金剛經上說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應做如是觀。」「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」真空妙有，懂得放下一切怨惱瞋恨，老實活在當下，便是很受用的生活智慧。2009年5月間剛考取殯葬禮儀證的單親媽媽鄧雅之，馬上傳來四歲女兒在她老家苗栗頭份被酒醉駕車撞死的噩耗，面對此橫禍，她激動地向肇事者哭泣跪求，「我寶貝女兒的命都賠給你了，請你不要再喝酒、吸毒了」，哀慟之餘仍打起精神說，要親自打理女兒林語宸的喪禮，讓聞者鼻酸。另外17年前發生的KTV縱火案，縱火犯湯銘雄在槍決前夕，一位被害人家屬杜明花親自到獄中探望，選擇原諒，還認了他當乾弟弟，這段感人的真實故事，被拍成紀錄片「回家」，讓人動容。杜明花的弟弟也是被害人，但這兩年杜明花卻連續寄了十幾封信給在獄中的湯犯，並親自到獄中探望他，連生死都能被饒恕的真實故事放映後，感動了好多受刑人和被害人，轉個彎，杜明花心裡的枷鎖，和湯銘雄的腳鐐都一起卸下了。
8. 親近大自然，便容易體會一切生命都從大自然來，大自然有賞心悅目的美景，找回健康、快樂與平安，而這些正是人生不能缺少，也很值得珍惜的。因此，別忘了返璞歸真，以大自然為師，自然代表簡單、和諧、美好、活力、生機、希望，永遠能給我們許多有用的啟發。若環境、時間許可，在自家庭院闢個小苗圃，種些較少蟲害的蔬果，既可勞動筋骨，也可省些買蔬果的錢，並做環保。

這便是目前美國主婦葉絲太克 (Sharon Astyk) 為改善家境，刻意從波士頓搬到紐約郊區，自己種菜，跟鄰居交換產物，減少開銷所作的抉擇³ (註 3)。

9. 老老實實活在當下，既不必懊悔過去，也不須憂慮未來。今日事，今日畢，不積壓，造成難以負荷的壓力。每次僅專心做一件事，吃飯時吃飯，睡覺時睡覺，時時保持覺照，正念分明。佛世時，有人很訝異佛陀的弟子身無長物，既不蓄積，也無家室，日中一食，樹下一宿，卻能經常散發出愉悅的神情，佛陀給的答案便是他們。不憂悔過去，不罣慮未來，只是老老實實活在現在，吃飯時吃飯，睡覺時睡覺，專心做好當刻的事，不想其他的事，練習做任何事情時，都能全神專注地做。一息不來，頓成隔世，當下便是我們唯一真實有把握的一切，羅倫斯 (D.H. Lawrence) 說：「此刻即是一切」(“The living moment is everything.”) 頗能呼應人生真實狀況。愛因斯坦 (Albert Einstein) 也說：「我從不想未來，它很快便到。」(“I never think of the future. It comes soon enough.”)
10. 樂於當自己，行汝所安，安汝所行，把注意力放在讓自己心靈成長、躍昇、愉悅、平靜、解脫、躍昇的事情上，不必太在意別人的看法、想法、閒言閒語、誤解，甚至誹謗。認清自己的人生目標，抓住緩急先後，努力前行，便是此生最應做的。

伍、結 論

簡單實際並不簡單，口頭說說固然容易，但要真正做到並不是很容易，因此，若想生活簡單些，勢必得努力去做才行。眼睛看得到的髒亂東西固應送走，但更值得及早拋棄的實在是內心的無明煩惱，懂得拋掉它，便能體會鬆脫與自在的況味。世間本無事，庸人多自擾，人生可以很簡單，只要懂得不要把事情複雜化即行。能以簡單的心看世界，世界便很簡單；能以簡單的方式過生活，便是一種非常受用的人生智慧。生不帶來，死不帶去，人生真正需要的東西實在不是很多，我們卻很容易把它複雜化，便給自己跟他人帶來很多的痛苦與煩惱。因此，培養無執著的心，隨緣度日，無住無執，應物無心，能把複雜的東西簡單化，便是人生很大的受用智慧。

簡單既利己又利人，除了可減少個人額外負擔外，更能減輕地球負擔，最有益於其他物種的生存與人類後代子孫的延續。簡單堪稱是最有智慧的人生哲學，省元惜神，保元惜神，以簡馭繁，化繁為簡，省事事省，可以讓身心更有鬆脫自在的自由與活力，更可確保一定的生活品質。因此，在複雜的人世間，簡單還是最美。

³ Faiza Elmastry, “Simpler, Greener Lifestyle Creates Wealth, Happiness,” Voice of America, November 1st, 2008.

< 參考資料 >

1. Elmastry, F., “Simpler, Greener Lifestyle Creates Wealth, Happiness,” Voice of America, November 1st, 2008.
2. St. James, E., 1995. Inner Simplicity, New York: Hyperion.
3. St. James, E., 1996. Living The Simple Life, New York: Hyperion.
4. Watson, J., “Living a Simple Life: the Amish of Lancaster County, Pennsylvania,” Written by Jerilyn Watson, 01 May 2005
5. 賴雅靜譯，民 93 年，一切從減，台北市：平安文化。