

莊子：三個方法，教你越過越快活

你過得開心嗎？你過得快樂嗎？如果突然問這樣的問題，很多人的第一反應肯定是要想一下才能回答，因為真正知道自己快不快樂的人，其實很少。

大部分的人都不清楚自己當下真實的感受，如果仔細思考，可能大家會說“生活就是喜憂參半”，既有快樂的時候，也有悲傷和痛苦的時候。

生活中，我們總會遇到一些悶悶不樂的人，人總會有不快樂的時候，對於生活，我想每個人都希望快樂，大家也都在追求快樂，那為什麼還是有過得不快樂的時候呢？要怎樣讓自己過得快樂？

關於這個問題，我們可以通過莊子找到答案，在《莊子》一書中他給出了這些問題的答案：過得不快樂的原因，只因不懂以下這3點，只要讀懂了就會幸福一生！這三點，教你越過越快活的三個方法。《莊子至樂》中說：夫天下之所樂者，身安厚味美服好色音聲也；所下者，貧賤天惡也；所苦者，身不得安逸，口不得厚味，形不得美服，目不得好色，耳不得音聲；若不得者，則大憂以懼。其為形也亦愚哉。

在這段話當中，莊子點破了世人所追求的快樂不過都是“俗樂”而已，比如追求舒適的生活、追求漂亮的衣服、好吃的美味等等……

相對於辛苦的勞動，我們覺得“躺平”就是一種快樂；相對於粗茶淡飯，我們把大快樂

顧一頓人間美味當作是快樂，把身上樸素的衣物換成華麗的新裝，當然也會興高采烈……

但莊子提醒我們，這些世俗之樂最終並不能帶給人真正的快樂，反而是痛苦的根源，當你沒有安逸的時候、當沒有美味佳肴、沒有聲色享受的時候，人就會開始憂愁開始焦慮，甚至開始痛苦。

記得我畢業以後，用自己的第一份收入買了一個很貴重的首飾，當時我特別地高興，每天都佩戴着這個首飾，但很快煩惱也隨之而來，因為太過於貴重，在生計工作中我不得不小心翼翼，生怕不小心磕碰到，偶爾有不注意撞倒的時候，還特別地心疼。

後來乾脆放在家裡好好收起來，但是收起來也同樣很煩惱，因為，既然不能佩戴在身上，那當初買的時候花那么多錢也就變得毫無意義，經過很多類似這樣的事情以後，我才明白莊子所說的道理：



追求世俗之樂，並不會讓人真正快樂，世俗的美好，我們當然可以去追求，但卻不要被這些外物所綁架，一旦對這些慾望過于沉迷或執着，帶來的最終一定就是痛苦。

讀過莊子的人經常會提到一句話，叫“至樂無樂”，這是一種超越世俗的境界，達到了不以物喜不以己悲的層次，我想普通人是很難達到這樣的高度，但我們至少可以不讓世俗所定義的“快樂”約束自己。

莊子所處的時代，其實和現代並沒有什麼兩樣，人們都以獲得名利為快樂，莊子當時隱居在一個很偏僻的小地方，楚威王派兩個大臣來請莊子出山輔佐自己，並許以高官厚祿的待遇。

莊子對來請他的人提了一個問題，他說，在楚國的宗廟里，供奉着一只死去的千年老龜，如

果你是那只老龜，你是希望被這樣供奉起來，還是希望繼續在水中遊玩呢？來請他的兩個大臣異口同聲地回答：那當然是繼續在水里自由地遊玩好啊！

於是莊子笑了：那就請你轉告大王，我還是繼續遊玩遊玩。就這樣拒絕了楚威王的邀請。通過這個故事我們可以看到，在莊子眼中，世俗所約定的那些名利地位都不是快樂，反而是約束自己的繩索。

我們沒有莊子那樣的境界，很難做到不受外物的誘惑，但我們可以慢慢嘗試不讓世俗標準束縛自己，不讓自己活在別人的眼光之中，這就是莊子關於快樂的第二個道理。

最後和大家分享莊子的一句名言：至人無己，神人無功，聖人無名。這句話說的是人生修為的三種境界，在“至人”這個層次可以忘掉自我天人合一，到了神人這個境界就不會刻意地想要有什麼作為，而到了聖人這個層次就已經完全不在意功名利祿，活出了真我。

所以，莊子傳遞給我們的第三個道理——快樂，就是源自於我們可以放過自己；如果你總是認為“我應該得到什麼、我必須獲得什麼”，那你就很難得到真正的快樂，“至人無己，神人無功，聖人無名”，實際就是一種放過自我執念的方式，當我們擺脫了世俗功利的控制，才能活出真正的自我與快樂。人民智作

生活不順時，牢記這四句話，福報自然來！



一切的福報的栽培都離不開自己的心，從自己的心去尋求，沒有什麼得不到感通的。人活一世，都是為了理想而奮鬥，而所謂的理想，其實不過就是一種執念。

有的人為了財富的執念，努力工作；有的人為了家庭的執念，不停奮鬥。

堅持和執着始終是人身上最寶貴的品質之一，在很多情況下能幫我們克服很多困難。但是在未來的旅途中，我們會遇到什麼困難，會遇到什麼挫折，誰都不知道，也許走了百分之九十九的道路，卻因百分之一的困難折戟沉沙。這時，我們不禁會懷疑自己當初的選擇是否正確？

老祖宗們正是考慮到這樣的情況，所以留下了四句教誨，如果你遇到了不順的事情，不妨看一看這四句天規，定然會豁然開朗，福報自然來！

01 凡事莫強求，福報自然來
《破密賦》有雲：富貴誰人不欲，福祿豈能強求。

這句話的意思是說，世界上大多數人一生追求的不過是名和利，為了得到名和利，無所不用其極。老話說得好：是你的就是你的，不是你的，

你怎么強求也是得不到。

《道德經》曾言：上善若水，水善利萬物而不爭。如果我們能像水一樣，擁有安居其下而不爭的心態，那福祿不強求，也自然會到。

所以老祖宗就告誡我們追求名利的本心是沒有錯，但是萬事萬物不是想追求，就能追求到的，更不能強求。比如富貴和福氣，該來的時候它自然就會來，我們只需要用心做好當下的每一件事情就好了。

02 明白自己的追求，福報自然來

人生有時候就像一個瓦盆，在生命的旅途中，我們有時太過於執着某件事情，或學業，或愛情，或事業，導致最後忘記生命真正的含義。當你打破了那個瓦盆，才發現其

實它中間空空如也，這便是現實版的“破後而立”。

諸葛亮曾在《誠子書》中說道：“非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠”。諸葛亮認為一個人須恬淡寡欲方可有明確的志向，須寂寞清靜才能達到深遠的境界，這同樣也是諸葛亮一生立身處世的寫照。

在人生道路中，我們會遇到很多事情，會收穫財富，會獲得愛情，但是切勿執着于此。人生百年，匆匆而過，所有的東西最終會化為塵土，只有明白自己真正追求什麼時，福氣就來了。

03 順應自然，福報自然來

《菜根譚》：一場閑富貴，狠爭來，雖得還是失；百歲好光陰，忙忙過了，縱壽亦為天。這句話的意思是說，為了爭奪所謂的名與利，我們會時常與他人勾心斗角，甚至不惜一切代價爭得自己想要的東西，但是我們從未想過，在這個鬥爭的過程中，我們卻失去了太多的東西。

即便一個人能活一百多年，但是在這百年中，每天只顧忙忙碌碌，卻從來沒有思考過生命

本身的意義，這樣的長壽又何嘗不是一種浪費呢？孟子曰：“生，我所欲也，義，亦我所欲也。二者不可得兼，捨生而取義者也。”在人生意義這個問題上，孟子十分清楚自己所需要的，也十分清楚自己生命所存在的意義，於是選擇捨生取義。

當我們瞭解自己所需要的，並且思考自己生命的意義之後，你會發現，不遠的將來有一片更美的風景。

04 靜下心來，福報自然來

《小窗幽記》：千載奇逢，無如好書良友；一生清福，只在碗茗爐煙。這句話的意思是說，與其像鍾南山上的那些隱士一樣苦苦等待所謂的機緣，還不如找一本好書為伴，找一個知心好友袒露心聲；一個人一輩子中最好的福氣莫過于一碗清茶，一爐香煙。

莊子在《達生》中曾言：“達生之情者，不務生之所無以為；達命之情者，不務命之所無奈何。”

真正通達生命真相的人，不會去追求生命中不必要的東西，在生命中沒有價值的東西，就不要用此生的光陰去追逐了，與其不停地追逐，還不如靜下心享受生活，如此，福報自然來。生而為人，就要在應該奮鬥的時候，用盡全力，在該享受生命的時候，則安下心來，盡看雲卷雲舒。

和人打交道 三種話不能隨意告訴別人

和人打交道，這三種話不能隨意告訴別人，不然會吃虧常言道：在家靠父母，在外靠朋友，人脈關係很大程度上決定了一個人的成功與否。

人與人相處，大都起于生疏，止于客套。有人能在人際關係間游刃有餘，有的人卻舉步維艱，關鍵在於你是否懂得如何與人相處。

春秋戰國時期，有一位鬼穀子先生，身懷曠世絕學，智慧卓絕，精于為人處世之道，被後世譽為“謀聖”。他在《鬼穀子》一書中，記載了為人處事之道，將其縱橫捭闔之術應用到我們日常生活中，與人相處時，不要把這三種狀態告訴別人，否則會吃虧。

一、病態之言 鬼穀子曰：病者，感衰氣而不神也。

大意是病態之言，給人的印象往往是病快快的、缺乏朝氣。不要在任何人面前消極，因為

20%的人不關心，剩下的80%看了會很煩。擺正心態，人生就是哭給自己聽，笑給別人看。家家都有本難念的經，你生活中的苦，很多人都會經歷，別人沒有義務或者責任去幫你分擔痛苦，況且，誰不希望自己的人生充滿歡樂呢？適當的激勵可以讓我們更加有朝氣和幹勁，面對坎坷，也要積極面對，迎難而上。

二、幽怨之言 鬼穀子曰：怨者，腸絕而無主也。

喜歡抱怨的人，內心往往充滿着負能量，做事沒有主觀的想法，遇到困難不尋求解決方法，總喜歡一味地抱怨，並且，還喜歡將這種情緒傳染給別人，會引起他人的反感，給人留下不好的印象。一個人若想成功，三分天注定，七分靠打拼，你所抱怨的，僅僅是那三分天注定的而已。只知道一味抱怨生活的人，終將被生活所拋棄。

你所擁有但不珍惜的，卻是別人苦苦追尋卻難以得到的。別總是抱怨生活不夠幸運，是你欠了生活一份努力。

三、憤怒之言 鬼穀子曰：怒者，妄動而不治也。

“怒者”指的是生性魯莽，說話沒有條理的人。為人處世要三思而後行，一個人說話要有條理，必須要先冷靜，經過權衡利弊後再開口。任何人在憤怒時，都很難說出深思熟慮的明智之言。

因此，凡事一定要有一顆平常心，憤怒是解決不了任何問題的，得失不繫于懷，喜怒不形于色。

怒時之言多失禮，怒時之言多失禮，病時之言多失常，這是鬼穀子對世人的告誡。知道什麼話可以說，這是個聰明人，知道什麼話不該說，這才是真正的智者。

人世間應明白的 15 條規則

1、親戚不共財，共財斷往來

俗話說：親兄弟，明算賬，關係再親密，錢財上也不要馬虎。古往今來，很多至親好友，都是因為“金錢”二字翻臉。人為財死，鳥為食亡。在金錢面前，最考驗感情，如果你珍惜一段感情，最好不要和金錢扯上關係。

2、不做中人不做保，一生一世無煩惱

不做中間人，不給別人擔保，一生便不會有煩惱纏身。做中間人，一旦出了事情，兩面不討好，都會怪罪你。到頭來，事情砸了，朋友也沒了。朋友請你作保，一定要慎重，不要礙于情面，頭腦一熱就答應。三思而後行。

3、無錢休入眾，遭難莫尋親

貧再鬧市無人問，富再深山有遠親。有錢的時候，別人來攀關係，沒錢的時候去投奔別人，得到的多半是白眼和嫌棄。人情冷暖，自古皆然。所以一旦落難，不要總想着依賴別人，自立自強，才是最好的選擇。

4、借米不借柴，借衣不借鞋

借米是救濟人，是為自己積福，所以一般人都會拒絕。但是柴遍地都是，只要自己肯努力，都能去打柴。古人救窮，但是不救懶。不借鞋，是因為每個人的尺碼都不一樣，很難找到合腳的。加上鞋子要走路，給人弄髒弄破了也不好選。

5、成人不自在，自在不成人

那些想有作為的人，一般都不自在，不能由着自己的性子來。天天自在逍遙，一般成不了什麼事兒。想要成大事，就得忍常人不能忍。

6、好兒不吃分家飯，好女不穿嫁時衣

好男兒，不會指着分家的那點錢來過日子。好女子，也不會指着嫁妝過日子。人要學會自立更生，自給自足，不能總是靠別人，靠誰都不如靠自己來的心安。

7、是飯充飢，是衣遮皮

只要是飯，就可以充飢，是衣服，就能保暖。不要為了滿足自己虛榮心而追求錦衣玉食，量力而行，保持節儉。莫要為了面子，丟了里子。

8、皮鞭傷肉，惡語傷心

良言三冬暖，惡語六月寒。身體上的創傷可能很快就能痊癒，但是言語造成的傷害卻不知道多久才能消除。一言救人，一言害人。說話一定要謹慎，言多必失，能不說就盡量不要說。

9、貓鼠不同眠，虎鹿不同行

志同道合，道合為友。只有志向相同的人，才能成為朋友。這樣的人，目標行動一致，不會發生衝突或者不愉快。圈子不同，不必強融。不是每個人都能成為朋友，相處舒服的人，才值得相處下去。朋友沒必要太多，知己的有那么幾個就夠了。

10、不落海底不知大海深，不生子女，不知父母恩

不落到底不知海有多深，沒有生兒育女，也不會知道父母的不容易。事情得踏踏實實地落到自己身上的時候，才能真正意義上感同身受。一個人只有在歷經養育子女的艱辛之後，才會明白自己的父母有多不容易，才能真正懂得感恩，懂得孝順父母。

11、一人不進廟，二人不看井，三人不抱樹，獨坐莫憑欄。

以前的廟里都有一些較貴重的器皿的，一個人進去有偷東西的嫌疑，所以說“一人不進廟”。兩個人一起看井，如果一個人不小心失足跌入井中，會被誤解為是另外一個推下去的，所以說“二人不看井”。抱樹其實指的是抬樹，三個人一起抬樹，有一人會有偷懶的嫌疑，所以說“三人不抱樹”。

“獨坐莫憑欄”，是因為一個人獨坐的時候，容易想到一些悲傷的事情，坐在高處，也容易想不開。

12、先釘樁子後系驢，先撒窩子後釣魚。

想要系住驢，一定要先打好樁子。想要釣到魚，就一定要事先撒好魚餌。凡事預則立，不預則廢。任何事情，事前有準備就可以成功，沒有準備就要失敗。說話先有準備，就不會詞窮理屈站不住腳；行事前計劃先有定奪，就不會發生讓自己後悔的事。

13、一瓶子水不響，半瓶子水晃蕩。

瓶子裝滿水不響，裝半瓶水時一晃就響。充實的人謙虛寡言，而淺薄的人偏偏愛顯示夸耀自己。一個人心懷一顆謙遜之心，才可以贏得他人的尊重與欣賞，但更重要的是：人還可以在這顆謙遜之心的幫助下成長、進步、自我完善，獲益匪淺。

14、小恩養貴人，大恩養仇人

韓信因為沒有經濟來源，在亭長家蹭吃蹭喝好幾個月。亭長的娘子氣不過，就不再給他白食吃。韓信沒東西吃，不得不去河邊釣魚。河邊洗衣的婆婆看他可憐，給了他一碗飯

吃。韓信發達之後，為了這一頓飯，回報給這位婆婆一千兩黃金。而對照顧他數月之久的亭長家，卻只給了一百文。小恩養貴人，大恩養仇人。一味對一個人好，不僅不會讓人感恩，一旦你停止施恩，反而會反目成仇。人心不足，由此可見一斑。

15、凳不離三，門不離五，床不離七，桌不離九

凳不離三：木匠做凳子的時候，長度以三結尾，比如二尺三。是說坐在一條凳子上的，都是兄弟，有桃園三結義的說法，象徵着團結友愛。門不離五：指門的尺寸一般是以五結尾，“五”代表五福臨門的意思！床不離七：木匠只要在做床時，尺寸都帶個七，有“夫妻和睦，同床偕老”的意思。桌不離九：古代的桌椅一般以八仙桌為主，無論桌子的邊長和高度都要講究九，“九”諧音通“酒”，寓意着主人待客熱情，桌子上少不了酒的意思！

光明網 V 觀察

