

# 人生最好的狀態：圈子乾淨，生活簡單，頭腦清醒

所謂自由，不是隨心所欲，而是自我主宰。有一位藝術家曾說：“你若澄澈，世界就乾淨，你若簡單，世界就難以複雜。”人活一輩子，一直在為養家餬口而奔波，為金錢名利而拼搏。生活總被無用的社交、雜亂的生活、無謂的思緒填補，以至於丟失了自我。人生苦短，學會刪減就繁，澄清濾除無關緊要的雜質，還自己一個寧靜的人生。人生的下半場，圈子乾淨、生活簡單、頭腦清醒就是好的狀態。

## 1 圈子乾淨，少是非

古語說：“物以類聚，人以群分。”人活一世，就會有圈子。圈子不能夠改變自身的生活軌道，甚至可以決定自己的人生成敗。

有一位大學生，初入社會，便成功進入了一家企業工作。然而，在隨後的幾年里，大學生陸續結識了一群玩得開的狐朋狗友。總是在一起抽煙、喝酒、打牌，怎么痛快怎么來。大學生不復以往的自律，整日醉生夢死，窮奢極欲。歲月悄然流逝，大學生除了年齡的增長，並沒有任何的進步和成長。

後來，企業結構優化。多年來原地徘徊的兄弟團，在內部選拔中，大多失利。要么被裁員，要么被降職。而大學生也只是勉強保住了工作，收入不高，開銷極大，不得不向家人借錢度日。而與大學生同時入職的人，有的早早晉陞，收入翻番，有的鍾煉技能，跳槽漲薪。

與不同的人相處，就會有不同的人生。同自

律的人相交，自然不會懶惰；和自強不息的人共處，自然不會怠慢消極。如若因利益結伴而行，也會為利益而結束。身處烏煙瘴氣的社交圈，就容易喪失斗志，難以追上他人的步伐，直至望塵莫及。處于優秀的圈子里，耳濡目染間，就會處處卓越。與智者同行，自會非同凡響，與高人為伍，自會攀上頂峰。懂得定期淨化圈子，留下值得的人。即便圈子再小，也要保持乾淨。眼睛乾淨，才會邂逅靚麗的風景；圈子乾淨，方能擁有向上的人生。

## 2 生活簡單，更富足

《道德經》中有雲：“萬物之始，大道至簡，衍化至繁。”生活的本質就是大道至簡，生活簡單才是幸福的根源。

在東晉時期，陶淵明原本在朝為官。因看透了官場的黑暗，不願與俗中有惡的塵世，同流合污，選擇歸隱山林。歸隱後，守着十餘畝田地，八九間茅草屋。春種秋收，日出而作，日落而息。常常趁着農閑之時，在山林溪邊的茅屋旁，耕耘栽培



各種花草樹木。偶爾，也會在閒暇之時，垂釣山溪。即便日子艱苦，生活清貧，但卻怡然自得，過着桃花源般與世無爭的生活。正所謂“一個人，放下的越多，才越富有。”追求的愈多，反而愈會在繁雜瑣碎中失去光彩。車子再豪華，也只是個代步工具，房子再大，也就只睡一張床。即便四季變換，衣服常穿的往往只有那幾件而已。余下的不過是在角落里，積塵落灰，甚至有的連吊牌都不曾摸過。

雖說生活雞零狗碎乃是常態，綠豆芝麻最為平常。但也不過是一日三餐，夜眠五尺。縱有便是良田千頃，廣廈萬千也難換。活得簡單，就不會為外物所裹挾。身無負累，才在歲月靜好中此起彼伏。生活，從簡單開始，美好便會如期而至。

## 3 頭腦清醒，不內耗

一位詩人曾有言：“人人心中有盞燈，強者經風不熄，弱者所風即滅。”

曾有這樣一個實驗：在實驗中，將參與實驗的人分成兩組。要求一組的參與者，在接下來的5分

鐘里，請想象一只白色的熊。而另一組參與者則是想什么都可以，就是不要想白熊。然而，被要求不要去想白熊的那一組，反而很快在腦海中浮現出一只白熊的形象。不止想到白熊的次數多，頻率也高。這種現象在心理學中，稱之為白熊效應。

就像失眠的人總被告知，睡前不要瞎想。但腦子卻亂作一團，被各種各樣的想法，塞成了午餐肉罐頭。愈是不要做的事情，往往愈會做；越是不想記得的事情，越會忘不掉。人生中，比內卷更可怕的往往是自我內耗。考試尚未來臨，就憂心自己未能及格過；工作稍有差池，就徹夜輾轉，難以難眠。遇到事情總是胡思亂想，左右為難，陷入糾結之中。

紛雜的思緒，只會消耗自身的精力，直到自己疲倦不堪，精疲力竭。與其在萬千思緒中自我消耗，不如學會放下，讓腦海里的雜念，不斷淡化、同化。懂得保持清醒的頭腦，讓生命化繁為簡，方能無畏柴米油鹽的瑣碎，無懼酸甜苦辣的喜悲。

一位哲學家曾有雲：“所謂自由，不是隨心所欲，而是自我主宰。”人生本是由簡到繁，再由繁到簡的過程。前半程，在不斷做加法；後半程，就要懂得做減法。一個人的生活里，總有遇不完的人，想不完的事，追不完的欲。不被無效的社交裹挾，不被物質與執念羈絆。成為自己生命的主宰，方能自得其樂，自在隨心。

## 弘一法師：“人老了，儘量不要跟家族的親戚、兄弟姐妹，同桌吃飯，切勿因一廂情願而被人辜負。”

從小到大，家庭一直是我們生活中最重要的一部分。親戚、兄弟姐妹，他們是我們共同成長的夥伴，是我們共同分享歡樂和憂愁的人。然而，隨着年齡的增長，我們會逐漸發現，人與人之間的關係並不總是那麼簡單。家人、親戚、朋友之間的複雜情感，無疑是每個人都面臨的一個生命題。

01 “人老了”，是每個人的一生當中必然經歷的一個階段，人生不可避免地經歷着歲月的流轉，我們漸漸變老。日復一日，歲月留下了痕迹，我們的面容逐漸改變，體力逐漸衰退。但這並不意味着我們要放棄活得更加充實和有意義。歲月催老，我們更要珍惜時間。跟家族的親戚、兄弟姐妹，同桌吃飯，更要謹慎對待，切勿因一廂情願而被人辜負。02 隨着年齡的增長，我們會發現自己和家族的親戚、兄弟姐妹之間的關係也在發生着變化。

弘一法師提醒我們，在年歲漸長之時，應儘量避免與他們同桌吃飯。

人老了，意味着我們的身體狀況和心理狀態都發生了一些變化。而家族的親戚、兄弟姐妹，雖然與我們有着血緣關係，但並不代表他們與我們的內心世界完全相同。在同桌吃飯的時候，我們可能會因為某些話題而引發爭執，甚至是矛盾的產生。



當我們年輕時，可能會因為血濃于水的親情而容忍彼此的缺點和不同意見。但人老了，往往會很難控制自己不去介意，為了顧全大局而生悶氣，身體往往會憋出很多毛病。

人生的晚年可以給彼此更多的空間，距離產生美，避免不必要的“餐桌壓力”，以免影響家庭關係。

03 弘一法師還強調了一點，“切勿因一廂情願而被人辜負”。

當年歲漸長，往往會對家族的親戚、兄弟姐妹抱有更多的期待和依賴。

希望他們能夠給予我們更多的關愛和支持，但現實往往並非如此。

在同桌吃飯的時候，我們常常會希望對方能夠理解我們的需求和心情。然而，人與人之間的理解和包容，並非總能夠達到我們所期望的程度。

因此，當我們在同桌吃飯的時候，應該學會釋放自己的期望，保持一顆平和的心態，不要因為別人的辜負而傷心和失望。

04 在人生的旅途中，我們需要學會接納和理解家族的親戚、兄弟姐妹。與他們同桌吃飯，並不意味着我們要完全迎合彼此，而是要保持一份尊重和理。不論是在喜怒哀樂中，我們都應該學會寬容和包容，不要因為一廂情願而給自己帶來傷害。

讓我們在人老之時，保持一顆平靜的心，珍惜與親人共度的美好時光。不要讓爭執和失望影響我們的情緒和生活，與家族的親戚、兄弟姐妹同桌吃飯時，讓我們更加關注彼此的快樂和幸福，共同度過溫馨的時刻。

小結：“人老了，儘量不要跟家族的親戚、兄弟姐妹，同桌吃飯，切勿因一廂情願而被人辜負。”弘一法師的這番話語，提醒着我們在漸老的路上更要珍惜時間，保持一份寬容和理解的心。與家族的親戚、兄弟姐妹同桌吃飯，並不意味着我們要完全迎合彼此，而是要對彼此保持一份尊重。讓我們珍惜與親人共度的美好時光，共同創造溫馨的家庭氛圍。

## 天道酬勤，地道酬善，人道酬誠，商道酬信，業道酬精！

### 天道酬勤

“天道酬勤”取典于《周易》卦辭“天行健，君子以自強不息”和《尚書》“天道酬勤”，昭示勤奮逆轉人生的真諦。

曾國藩是清朝中興名臣，其思想、修為也砥礪後世，可他天賦並不高。年少時在家讀書，有位樑上君子潛伏他家中，希望等曾國藩睡覺後撈點好處。可是等等，曾還是翻來覆去讀那篇文章。賊人大怒，跳出來說，“這種水平讀什么書？”立即將那篇文章背誦一遍，揚長而去！曾國藩並沒有玻璃心，仍然勤奮好學，終成一時之聖。而那位聰明的樑上君子，卻湮沒在歷史長河中。

### 地道酬善

“地道酬善”出自《周易》卦辭“地勢坤，君子以厚德載物”，寓意助人行善，逢凶化吉。

春秋時，趙盾在驛桑看見一人將要餓死，趕緊給他食物。那餓漢卻只吃一半，趙盾問他原由，餓漢說想把食物留給母親。趙盾憐其孝心，讓他盡情吃，另外又為他準備了一盤飯和肉。後來晉靈公襲殺趙盾，搏斗中有一名晉靈公的武士突然倒戈一擊，救出趙盾。趙盾納悶問他為何這樣做，他回答道：“我就是當年驛桑的那個餓漢。”趙盾再問他的姓名時，武士不告而退。原來那餓漢武士名叫靈輒，是春秋時代著名的俠士之一。

### 人道酬誠

在儒家的不斷發揮，人道一詞被賦予了更高的人文含義。人要真誠，做事如做人，先學做人，後學做事。

晏殊少年時，張知白以“神童”名義把他推薦給朝廷，召至殿下，正趕上皇帝親自考試進士，就命晏殊做試卷。晏殊見到試題，就說：“臣十天前已做過這樣的題目，有草稿在，請另選試題。”宋真宗非常贊賞他的誠實，便賜他“同進士出身”。入朝辦事後，當時天下無事，容許百官擇勝景之處宴飲，當時的朝臣士大夫們各自飲宴歡會。而晏殊卻在家與兄弟們講習詩書。一天皇宮

中給太子選講官，忽然皇帝御點晏殊上任。原來，皇上認為：“最近聽說館閣大臣們都嬉游宴飲，只有晏殊與兄弟閉門讀書，這麼謹慎忠厚的人，正可教習太子讀書。”晏殊上任後，有了面聖的機會，皇帝當面告知任命他的原因，晏殊語言質樸不拘，說：“為臣我並非不喜歡宴遊玩樂，只是家里貧窮沒有錢出去玩。臣如果有錢，也會去宴飲，只是因為沒錢出不了門。”皇上因此更欣賞他，眷寵日深。仁宗登位後，得以大用(官至宰相)。

### 商道酬信

“商道酬信”出自《論語》“民無信不立”，反映誠信經商，無往不利。

紅頂商人胡雪岩因官而商，因官而盛，也因官而敗。即使他的商業帝國遭到毀滅性打擊後，他的藥鋪卻吃立不倒直至今日。究其原因，歸功于他在創店之初，就立下“誠信”之本，賣藥貨真價實。比如有一種藥叫“金鹿丸”，製造這味藥需取鹿的30多種東西。為了保證原料質量，胡不惜血本開闢了一個養鹿場，以保證原料品質。

### 業道酬精

“業道酬精”典出韓愈《進學解》“業精于勤，荒于嬉”。揭示勤學苦練，術業精進。

王獻之七八歲的時候，就跟着父親王羲之學習書法。有一次向父親討教書法的竅門，王羲之指着院子里的18口大水缸，鄭重地說：“寫字的秘訣，就在這些水缸里面，你把這18缸水寫完就知道了。”王獻之就這樣堅持不懈地勤學苦練，終於寫干了18缸水，書法造詣不僅繼承其父的修為，也開創了一代新氣象。

綜上所述，“天道酬勤、地道酬善、人道酬誠、商道酬信、業道酬精”就是中國傳統哲學的最經典表達。得其神髓者，不僅可獨善其身，也能兼濟天下。



心寬則無憂，無憂即是福。《道德經》中講：“少則得，多則惑。”管閑事會多生禍端，說閒話會招惹是非，操閑心會力倦神疲。人生下半場，要越過越簡單，遠離是非之事，是非之人，活出純粹，活出自我，少管，少說，少想，就是一個人最大的福氣。

### 少管，可以養身

《菜根譚》中講：“福生於少事，禍起于多心。”無事一身輕，少管不招禍。不為閑事耗費心神，不管他人私事，尊重他人隱私，方可遠離紛爭，避免禍端。

相傳唐朝有個叫胡適的人，他本是一個雜技演員，機緣巧合下受到了皇帝的欣賞，封了個散官讓他當。平日忙慣了的胡適根本閑不下來，騎着他的小毛驢走街串巷，一有什么風吹草動，冲在前頭的總是他。這天，胡適照常出街溜達，聽到兩民婦在說各自家婆的不是，認為這是一種大不敬行為，轉頭就跟她們的家婆說了。受不了婆媳撕打的丈夫們向胡適控訴道：“好好做你的散官不好嗎？非要瞎操心惹人閑。”胡適不以為然，依舊我行我素，一點芝麻大的小事，都要橫插一腳。久而久之，百姓們躲他就跟躲瘟疫一樣，最後落得個人人厭煩的下場。

凡事不越界，不逾矩，可以善意提醒，但不要強行插手，看似費了心，實則是出力不討好，遭人唾棄。各人自掃門前雪，莫管他人

## 少管，少說，少想，就是福

瓦上霜。少管一些閑事，還人生一些清淨，他人從容，自己也自在。一個人不多管閑事，就是最好的修養，也是一種智慧的體現。

### 少說，可以養氣

《莊子》中講：“好面譽人者，亦好背而毀之。”若一個人當面曲意逢迎，那他勢必也喜背後詆毀抹黑別人。淺薄的人，喜歡捕風捉影，人云亦云，搬弄是非，殊不知，就是這種愚昧的行為給他人帶去了災禍。

看過一則寓言小故事：有次，牛耕完田回來，氣喘吁吁地躺在棚里，鵝跑過來看它。牛訴苦道：“老夥計，我太累了，我真希望明天可以歇一天。”鵝很同情牛的遭遇，轉角遇到了貓，鵝說：“主人給牛大哥的活太



多太重了，它都累癱了，想歇一天。”貓轉身就對狗說：“牛說它明天不想幹活了，它抱怨主人不讓它休息。”就這樣，以訛傳訛，任勞任怨的牛在別人的添油加醋中被主人殺死了。

常言道：“閒談莫論人非。”管好自己，莫說他人閒話，不論東家長，西家短，是對他人的尊重，更是對自我的保護。只有這樣，我們才能掌握人生主動權，在這繁

雜的世界里過好自己的生活。

### 少想，可以養心

《道德經》中講：“靜心無為，方得閑適。”不多疑，不多慮，專注自己的生活，提陞自己的內在，才能把人生過得輕鬆愜意，舒服自在。胡亂猜疑只會讓自己心煩意亂，

給別人帶去禍端。

有次，曹操與陳宮去呂伯奢家中做客，呂伯奢見故人之子前來，萬分高興，特意外出買酒去了。曹操剛坐下沒多久，就聽見後堂有磨刀的聲音，於是他對陳宮說道：“這呂家人也太太膽了，竟然在後院磨刀，肯定是想殺我。”陳宮極力勸說，也沒能阻止曹操殺了呂伯奢的家人，就連打酒回來的呂伯奢也給殺害了。其實，呂家人磨刀只是為了殺豬來款待曹操和陳宮，卻因曹操多疑的性子，慘遭滅門。

生性多疑禍事多。人一旦想太多，就會過度解讀很多事情，稍有不慎可能會釀成大錯。若發現自己在懷疑別人時，請立即停止胡思亂想，不要把事情想得太過複雜，這樣就會輕鬆很多。人到中年，與其被煩心事擾得焦慮，氣惱，不如開闊眼界、修養身心。負責好自己的人生，福氣才會不請自來。

古語雲：“事非干己休多管，話不投機莫強言。”少管閑事，看淡一點，少說閒話，健忘一點，少操心，想開一點。心寬則無憂，無憂即是福。人生本就不易，不要在別人的生活里橫插一腳，定要專注自己的生活，利用空閑時間充實提陞自己，才能成為真正的人生贏家。