

# 莊子：人生最高的享受是寂寞

**耐得住寂寞，才能守得住芳華。**  
 每個人從生下來就是一個獨立的個體，沒有人會陪伴你一輩子，只會陪你走過一段路程，人人都有寂寞的時光。寂寞是無人相伴的旅程，是沒有星光的夜空，它使空虛的人孤苦，使淺薄的人浮躁，使睿智的人深沉。

莊子說：“夫虛靜恬淡寂寞無為者，萬物之本也。”  
 在莊子看來，寂寞是萬物的根本，人也只有在寂寞中，才能更好地感受生命，認識自己。**古來聖賢皆寂寞。**

每個時代，總會有那麼一些人，遵從於自己的內心，用一生的時間，在寂寞中思考、做事，直到有一天，他們從容離開。

**寂寞，是一種高處。**  
 高處不勝寒。去過西藏的人說，在那雪域高原之上，面對着橫空出世的山峰和永存不化的冰川，一個人可以體驗妙不可言的夢幻，以及令人敬畏的神秘。

身在高處徘徊，盡覽極致風景；心在高處寂寞，收穫別樣人生。  
 並不是只有走過生命禁區的人生，才是完美的人生；但是，一輩子窩在屋檐下的人生，注定是可憐的人生。

莊子說：“日出而作，日入而息，逍遙於天地之間而心意自得。”  
**寂寞，是一種逍遙。**  
 寂寞很多時候是我們自己的選擇，不想隨

波逐流，不羨慕世界的繁華，不諂媚紅塵的喧囂，靜守自己的一方天地，怡然自得，低眉微笑。  
 我們赤條條而來，孤零零而去，人生就是一路寂寞，無問西東。

梁實秋說：“寂寞是一種清福。”  
 寂寞，可以讓人感受一種空靈悠閑的境界，“空山夜雨，萬籟無聲”。

所謂“心遠地自偏”，寂寞可以讓我們更切實地享受人生，擺脫世俗的干擾，追求內心的乾淨和精神生活的豐富。

寂寞，是輕裝上路，心無雜念地活着，“萬花叢中過，片葉不沾身”，人生所有的際遇，不過是四季的風，風過了，我依然是我。  
**寂寞，是人生最高的享受。**

享受寂寞，心底的塵埃才能得以淨化，靈魂的污濁才能得以洗滌，良好的心態才能得以造就。  
**享受寂寞，就是參悟人生。**

莊子說：“物物而不物於物。”  
 心役使萬物，而不是成為外物的奴隸。  
 享受寂寞，不為外物所奴役，但是也不必讓自己的心走向枯寂。

西晉時期，江南有一個名叫夏統的人，他飽讀詩書，智慧過人，踏入仕途的機會很多，可是他

不願做官。  
 太尉邀他來自己身邊任職，夏統婉言謝絕了。

太尉不甘心，調來整齊的軍隊和華麗的車馬，吹着響亮的號角，從他面前走過，但夏統對眼前豪華顯赫的場面視而不見。

太尉又召來一班風姿綽約的美女，在夏統面前輕歌曼舞，但夏統木然而立，毫不動搖。

太尉看到這些全然打動不了夏統的心，不解地說：“天下竟有這樣的怪人！真是木頭做的人，石頭做的心啊！”

後來就用成語“木人石心”來形容意志堅定，不為外物所動。  
 也許是夏統刻意表現出無動於衷，來拒絕做官。如果真的是“木人石心”，那就不是淡泊，而是心靈走向枯寂，人生再無樂趣可言！  
**耐得住寂寞，才能守得住芳華。**

耐得住寂寞，方能內心平靜、寵辱不驚，有所作為。  
 耐得住寂寞，才能對真正所愛好的事情專注持久，不怨天尤人，不妄自菲薄，不見異思遷，向着既定的目標堅持不懈地走下去，最終總會有所收穫。

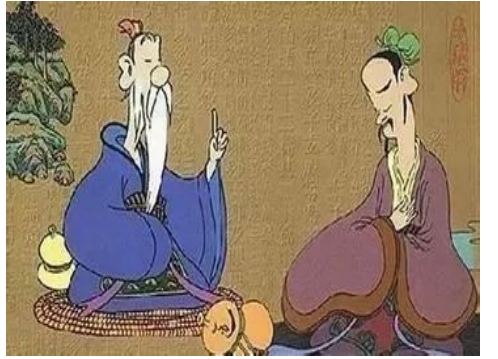
但凡成功之人，往往都要經歷一段沒人支

持、沒人幫助的黑暗歲月，而這段時光，恰恰是沉澱自我的關鍵階段，猶如黎明前的黑暗，捱過去，天也就亮了。

有人問禪師：“鯉魚在沒有躍過龍門的時候做什么？”  
 禪師回答：“在深潭寒水中修身養性。”

又問：“躍過龍門後又怎樣？”  
 禪師回答：“躍過龍門後，騰飛天上，魚類難以追及。”

又問：“那又怎樣？”  
 禪師回答：“龍行雲布雨，滋潤世界。每個人都有自己的境遇，沉潛時要耐得住寂寞，成就後要福澤天下。做魚做龍不重要，重要的是在什麼環境做什么事。”



## 有緣無分的兩個人，一般早就有預兆，聰明的人會及時止損

愛情，是生命中最美好的經歷之一。  
 兩個人的相遇和相知常常伴隨着甜蜜的情感和美好的回憶。

然而，愛情世界同樣也充滿了悲傷和失望，有些愛情看似有緣，但最終卻無分。

這一現象在生活中時常出現，而聰明的人通常會在一些預兆出現時，及時止損，避免進一步的傷害。

**通信問題**  
 在現代社交網絡的時代，人們之間的通信似乎更容易了，但有緣無分的情侶卻常常會在通信上出現問題。

他們可能會因為不同的時區、生活節奏、或者習慣等原因，而導致通信困難。  
 這可能表明兩人的生活 and 價值觀存在差異，這是有緣無分的迹象之一。

**情感不平衡**  
 當一方對另一方的感情投入明顯多於對方時，情感不平衡可能成為一個問題。  
 如果一個人經常為了另一方而付出，而對

方並沒有同樣的回饋，這可能意味着兩人之間的情感不平衡，這是有緣無分的信號之一。

**未來規劃不一致**  
 有些情侶在面對未來時，可能會出現規劃不一致的問題。

一方可能希望安定的家庭生活，而另一方可能更傾向於事業發展。  
 這種不一致可能會導致兩人的分歧，最終選擇分開。

**缺乏共同興趣**  
 共同興趣和愛好是維繫感情的重要組成部分。

如果兩人缺乏共同的興趣，他們可能會感到彼此之間的距離，這可能是有緣無分的徵兆。

**生活觀不合**  
 生活觀是一個人的核心價值觀的一部分，包括對家庭、職業、友情等的態度。

如果兩人的生活觀存在較大的差異，可能會導致衝突和分歧，最終影響感情。

聰明的人往往能夠在感情出現問題時，及時止損。

他們會根據上述預兆，冷靜地評估自己和伴侶之間的關係，避免在感情上浪費時間和精力。  
 有緣無分並不一定是壞事，它可能是生命中的一次教訓，使人更加堅強和成熟。

因此，當出現明顯的預兆時，及時止損，或許會讓人少些傷痛，多些機會去尋找真正與自己合拍的愛情。  
 人生短暫，我們應該珍惜時間，尋找那個與自己有緣的人，共同創造美好的未來。

## 早晚你會明白：一個人晚年幸不幸福，其實從35歲就開始有預兆了！

每個人都希望在晚年擁有幸福的生活。  
 幸福的晚年並不是命中注定的，而是受到多種因素的影響，其中一些因素可以在較早的年齡中得以觀察和改變。

本文將探討一個人是否能夠在晚年幸福的問題，以及從35歲開始可能出現的預兆。

**健康的體魄**  
 健康是享受幸福晚年重要基礎。

從35歲開始，我們的生活方式和健康習慣會對未來產生深遠的影響。  
 保持適度的鍛煉、均衡的飲食和定期的體檢都可以幫助維持身體的健康。

人在晚年健康的程度往往決定了他們能否享受生活，所以從35歲開始就應該關注和維護自己的健康。

**職業和財務規劃**  
 在職業和財務方面的規劃對晚年的幸福也有重要影響。

從35歲開始，我們應該開始制定職業生涯和財務規劃，以確保在退休後有足夠的儲蓄和經濟保障。  
 穩定的職業和財務狀況可以減輕後顧之憂，使人能夠更好地享受晚年生活。

**家庭和社交關係**  
 家庭 and 社交關係對晚年的幸福也至關重要。

從35歲開始，我們應該投資時間和精力來建立和維護親情和友情。  
 親情關係的和諧和社交圈的廣泛都可以提供情感支持和社會互動，這對於晚年的幸福至關重要。

**積極的心態**  
 積極的心態是享受晚年幸福的關鍵。

從35歲開始，我們應該學會應對生活中的挑戰和困難，培養積極的心態。  
 積極的心態有助於減輕壓力，提高幸福感，使人更能享受晚年的生活。

**充實的退休生活**  
 退休生活的充實度也對晚年的幸福產生重要影響。

從35歲開始，我們可以規劃退休生活，包括旅行、愛好和社交活動。  
 充實的退休生活可以幫助人們保持積極的心態，享受晚年的時光。

這些因素共同決定了一個人是否能夠在晚年幸福。  
 從35歲開始，我們有機會對這些因素進行調整和規劃，以確保自己的晚年生活是幸福而充實的。

健康、職業和財務規劃、家庭和社交關係、積極的心態以及充實的退休生活都是影響晚年幸福的重要因素。

一個人是否能夠在晚年幸福，不僅取決於命運，還取決於自己的選擇和努力。  
 從35歲開始，我們可以通過健康、職業和財務規劃、家庭和社交關係、積極的心態以及充實的退休生活來為自己的晚年幸福打下堅實的基礎。

早晚你會明白，幸福的晚年是可以規劃和創造的。

## 最高級的生活方式：存錢，早起，運動，讀書

運動，最養生的自律。  
 知乎上有個問題：人到中年，最好的生活狀態是什麼樣的？

豐子愷先生的這段話，便是對此最好的總結：  
 “走正確的路，放無心的手，結有道之朋，斷無義之友，飲清淨之茶，戒色花之酒，開方便之門，閉是非之口。”

人生百般滋味，若想把生活達到至簡之態，便應學會修身自律。  
 如此，日子才能過得風生水起。  
 行至半生，漸漸明白，最好的生活方式便是：存錢，運動，讀書，早起。

**存錢，最實用的自律**  
 古人云：“有錢走遍天下，無錢寸步難行。”  
 錢，是這個世界上最有用之物，也是我們生存于世的根本。

節目《鏽鏽三人行》中，賈文濤說自己曾花錢任性，揮多少花多少，直到一件事讓他徹底改變。

那次，母親突發中風住進重症監護室，住院數月有餘。  
 一分錢難倒英雄漢，一場病擊垮一個家。

在醫院每日的花銷如流水，賈文濤難以負擔高昂的醫藥費，只能求親告友，四處借錢。  
 在低聲下氣向人借錢的過程中，他終於意識到了存錢的重要性。

看着受病痛折磨的母親，賈文濤下定決心賺錢，以維持母親的後續治療。  
 這件事過後，賈文濤在努力賺錢的同時，也學會了攢錢，以備不時之需。

很多時候，錢就是尊嚴，能換來生之希望，能給我們安全感和底氣。  
 花錢是本能，存錢才是本事，是一個人最實用的自律。

正如有句話說：“存錢就是一場修行，一場與慾望較量的修行。”  
 懂得未雨綢繆，節制物欲之人，才能抗得了風險，控得住人生。  
 日積月累之下，所有存下的錢，都會成為你渡過人生苦海的輪渡。

在這物欲橫流的社會上，卡里有錢，才能不為物役，不為錢惱，人生無憂，自在生活。

**早起，最低成本的自律**  
 《覺醒年代》中有一句經典台詞：“在這個浮躁的時代，只有自律的人，才能夠脫穎而出，成就大事。”

早起，便是一個人最低成本的自律。  
 而早起和不早起，過的是兩種截然不同的人生。

曾國藩一生倡導早起，並教導子女：“勤字功夫，第一貴早起。”

他初到京城任職時，工作量少，過得十分清閑。  
 每日和朋友吃喝玩樂，常常半夜才歸家，日上三竿才起床。

日子一長，晚睡晚起的生活習慣讓他感到精力虧損，精神狀態也極差。  
 如此一來，不僅學業荒廢了，身體也欠佳，曾國藩還大病了一場。

病癒之後，他認識到自己的問題，決定每日早睡早起。  
 付諸行動後，一天的時間變得充裕起來，曾國藩便將更多精力放在讀書養性上。

不僅氣色漸佳，他內心也變得逐漸富足和強大。  
 早起之人，永遠可以先於他人，去掌握生活的主動權。

正如《增廣賢文》所言：“早起三光，遲起三慌。”  
 生命中的每一刻，都蘊藏着巨大價值。  
 當你開始早起，你便擁有了自律。



堤。”  
 1997年，楊絳的女兒和丈夫先後離開人世。  
 原本幸福的三口之家，如今只留她一人孤寂于世。

世人皆為楊絳感嘆命運不公，她卻並沒自此一蹶不振，而是將全部的時間與精力都投入到讀書中。

書籍的力量，像一劑良藥，治愈着她破碎的心。  
 通過讀書，楊絳漸漸走出不幸，專注於自我提陞和精神探索。

在之後的時間里，她回憶並整理了與家人的故事，出版了《我們仨》、《走到人生邊上》等治愈人心的經典文學作品。

那些讀過的書，支撐她穿越歲月的重重苦難，坦然面對人生的風風雨雨。  
 可見，讀書是最養心的自律，能讓心靈在滋養中豐盈充實，以此勇於直面生活的苦難。

正如書中有句話如是說：“我發現書的確有很大的魔力，不管遇到什麼樣的問題，通過讀書都可以輕柔地化解。”

人生苦厄萬千，唯有讀書，才能療愈心靈，強大內心。  
 生活煩惱衆多，多讀書，才能解一時之惑；常讀書，便能解一生之惑。

孤寂之時，書籍便是最佳夥伴；困苦之時，讀書是最好的解藥。  
 如此，心若能堅韌勇敢，即便千難萬險，也能花明又一村，枯木逢春。

《生命中最簡單又最困難的事》中有句話：“我們可以把時間浪費在自己喜歡的事情上，但不可以困在自己討厭的生活方式里。”

一百種生活，便有一百種美好；而一個人的未來，藏在他的生活方式里。  
 好的生活方式，決定着餘生的運氣。  
 存錢以備不時之需，生活才能從容不迫；  
 運動保持身體康健，餘生才能健康長壽；  
 往後餘生，願你活好自己的生活，所得皆所期，所行化坦途，好運常來，人生無憂！