

# 王陽明：修一個好脾氣，就是修一世好福氣

越是強大，越是從容。胡適先生曾經說過：“世間最可惡的事，莫過於一張生氣的臉；世間最下流的事，莫過於把生氣的臉擺給旁人看，這比打罵更難受。”我們每個人都有自己的脾氣，宣洩在自己的興趣愛好上是高雅，發洩在別人身上就是庸俗。借着怒氣任性妄為不光會誤事，還會傷害親人的感情。人生在世，哪有那么多的事情值得我們暴跳如雷？

### 越是深愛，越要溫柔

心學宗師王陽明和他的妻子感情和睦，可是他們之間也有一個不為人知的苦衷：其實，王陽明的妻子無法生育。這在婦女地位低下的封建社會，無疑是一個女性和一個家庭的大危機，給了旁人，或許就會開始打罵虐待妻子，甚至就此休妻，另尋良人。可是王陽明並沒有這麼做，為了保護妻子的內心，甚至從未想過納妾。他從家族中過繼了一個孩子繼承香火，之後的日子，就和妻子相互扶持，共同渡過。

著名學者周國平先生曾說過：“對親近的人挑剔是本能，但克服本能，做到對親近的人不發脾氣，是一種教養。”

對於陌生人，我們或多或少都有戒備心理，生怕自己的一句話不對，就會冒犯對方。而在家人的面前，我們放下了戒備，要求也變多了，只要親人們的反應稍有不如意，有些人就會大發脾氣。

老話說：“升米恩，斗米仇”。有些人在外懦弱如綿羊，回家狂躁如惡犬。總是覺得自己的怒火就該得到無條件的包容和諒解。至於親人有沒有因為他的暴行而受傷，這類人根本不在乎。這個世界上最大的惡不是不知感恩，而是恩將仇

報。家人幾十年如一日的為我們付出，我們就更不應當將他們當做出氣筒。就算是在外面受盡了委屈，心里的火氣再大，也不該用極端的方式發泄在無辜的家人身上。學會經營親情，是我們每個人的必修課。每一次的大發脾氣，都是在透支我們自己的感情賬戶。一個人唯有懂得感恩，知道在親人面前收住脾氣，才會擁有更高質量的感情生活。

### 越是強大，越是從容

在我們身邊有一個很有趣的現象：越是優秀的人，就越是脾氣和順。越是那些無能的膽小鬼，就越是容易火冒三丈。一個總是發怒的人，說到底，是在為了自己的無能和自卑而生氣。

當年寧王在濠州造反，王陽明只用了四十三天就結束了這場歷史的鬧劇，立下了汗馬功勞。可是他卻因此招致朝中奸佞們的嫉妒，有人懷疑他勾結寧王，見事不成，才賣掉寧王以求自保。而當朝的天子明武宗，更是出了名的性情乖張。他竟然因為王陽明過早的戰勝寧王，自己沒有機會與寧王較量而生氣，聽信了讒言。王陽明出生入死平定了叛亂卻沒有得到相應的封賞，不僅如此，還受到了陷害。這件事情給



了旁人絕對是當場暴怒的理由，可是王陽明並沒有因此惱火。他先是找到了張永，將自己的功勞交給他，拉攏宦官一派。然後，他就此搬進寺廟居住，以示與世無爭，在無聲之中化解了這場災禍。王陽明的這次經歷，被後世評價為：“危疑之際，神明愈定，智慮無遺”。在王陽明的觀念中，人生於天地間，心中就一定要有自己的主宰，腦子可以快速運轉，心思卻要不動不搖。

因為動腦可以幫助我們迅速找到解決問題的方法，動心只會讓我們被自己的情緒左右。面對不順心的事情時，一個人越是暴跳如雷，就越會方寸大亂。憤怒解決不了任何問題，只會讓事情朝着更加無法控制的方向迅速惡化。關鍵時刻，我們更該穩住自己的本心，控制情緒，泰然處之。本事越大的人脾氣就越小，正是因為他們深深知道：在大局面前，每一次的暴跳如雷，都是將自己推向了火坑！

**人生，絕不是用來生氣的**  
王陽明的四句教里有這樣一句話：“無善無惡心之體，有善有惡意之動”。萬物共生共存，天地本沒有善惡之心。這個世界上本就沒有什麼

好壞之別，是在人內心不同的關照下，才產生了好壞之別。

曾經有個學生向王陽明請教：“天下無心外之物，如此花樹，在深山中自開自落，于我心亦何相關？”如果天下沒有心外之物，春花開謝，秋葉枯榮本是樹木自己的變化，這又和我們的內心又和關係呢？王陽明答道：“你未看此花時，此花與心同歸于寂，你來看此花時，則此花顏色一時明白起來。便知此花不在你心外。”

心中相信花團景簇，眼前的世界也便芬芳明朗起來；心中沒有花朵，自然不花事正濃。你心里有什麼，眼前就看到什麼。花是如此，我們的人生也是如此。那些讓我們生氣的人和事物，也不過是我們自己心中執念的映射。

最好的人生態度，莫過於范仲淹所說的：“不以物喜，不以己悲。”對於身外之物，我們沒必要放在心上產生執念，保持內心的平靜，才能享受美麗的人生。再繁華的花事，春天過去了，也會開到荼靡；再漫長的人生，過了百年，也就該面臨結束了。況且我們都不敢保證自己能成為那百歲老人，很多人的人生，其實只用六七十幾年就結束了。

人生苦短，我們尋找幸福都還來不及，又怎麼能用來生氣呢？佛家把發脾氣稱為“火燒功德林”，一把怒火，能燒盡一切福緣功德。遇到不順心的事，碰到不順眼的人，我們不妨提醒自己：“心中有花，自然會盛開”。

人生是寶貴的，在快樂和幸福中渡過每一天，才算是沒有辜負自己！同意的點個“在看”，請您轉發分享給身邊更多的朋友，弘揚中華傳統文化！

## 壽有三不過，後代福氣多

過壽不能隨便過，“壽有三不過，後代福氣多”，三不過具體指的是什麼？

在人們的生活中，壽命的長短往往被看作是一種祝福和幸運的象徵。古人常說：“過壽不能隨便過，壽有三不過，後代福氣多。”這句古語傳達了對長壽的尊重與珍視，以及在追求長壽的同時，應該注意的三個方面。讓我們一同來深入探討這句話背後的深意。

### 三不過

#### 1、不過虛歲

“過壽不能隨便過”，這句話中的第一個“不過”指的是過虛歲。在古代，人們通常按照虛歲來計算年齡，虛歲是以農曆的歲數為準。然而，過於強調年齡的增長，可能會讓人們陷入對年齡的焦慮，影響心情和心理健康。因此，雖然慶祝生日和長壽是一種美好的願望，但不應過於追求虛歲的增長。

#### 2、不過自然年

第二個“不過”是指壽命不應該超過自然年的範疇。自然年是按照陽曆的年份計算，超過自然年的壽命可能會使人們陷入生活的不平衡，過於執著于延長壽命而忽視了生活的質量。人生應該追求健康、幸福和充實，而不僅僅是延長年齡。

#### 3、不過享福

最後一個“不過”是指壽命不應該過於追求享福。雖然長壽是一種美好的願望，但過於追求物質享受和奢華可能會使人忽視了精神層面的充實和成長。人的一生活應該注重內心的修養和精神的滿足，而不僅僅是外在的物質。

#### 後代福氣多

“壽有三不過，後代福氣多”，這句話強調了長壽不僅僅是個人的幸福，更關乎家族的未來。長壽的祝願也是對後代的祝願，意味著後代會因為長壽的祖輩而受到祝福和保佑。一個長壽的祖輩會在道德、智慧和家風方面給予後代很多的啓示和教誨，使得後代在人生的道路上能夠受益匪淺。

雖然長壽是值得祝願的，但不應過於執著于虛歲的增長，不應追求超越自然年，更不應過於追求物質享受。同時，長壽也是對後代的祝福，是對家族幸福的延續。在追求長壽的同時，我們也應該注重心靈的培養，傳遞給後代正確的價值觀和生活態度，使家族的福氣代代相傳。這是對長壽最好的致敬。



人生歷程失信終將導致寸步難行！曾子曰：“可以托六尺之孤，可以寄百里之命。一個值得信任的君子，可以以家國性命相托。信任是一種力量，力量之源就是人品。人活一輩子，人品做底子，人生最後，拼的都是人品。人品好的人，值得傾心託付！”

### 人品，永遠第一

古人說：“子欲為事，先為入聖。”人想成事，先做好人，有德無才，可以勤能補拙，但有才無德，卻終會敗落。好的人品，就是一個人最強大的底牌。如果人品出了問題，“得道多助，失道寡助”，會被所有人瞧不起。金山銀山，生不帶來，去不帶走；權勢煥天，百年之後，都歸塵土。

唯有高尚的人品，是生於世最寶貴的財富。常言道：“易漲易退山溪水，易反易復小人心。”不怕強大的對手，就怕首鼠兩端的小人。對手彼此尊重，也能成為良師益友；人品低劣的小人，卻叫人防不勝防。沒了人品，只手遮天的能力，也沒有用武之地。一個人，人品正，得眾人親賴；人品好，有上天庇佑。做人，人品永遠放在第一位，人品比學問重要，比才能可貴。人品好，自然贏得信任，深受器重。

### 信任，源於人品

有人說：“一個人值不值得信任，看他的人品就夠了。”真誠待人，自然會被真誠相待；寬和處世，自然懂得以理服人。能力固然重要，但真正讓人信服的，還是一個人



## 信任源於人品！

的人品。《道德經》說：“天下難事必作于易，天下大事必作于細。”

生活里的點點滴滴，反映着一個人刻在骨子里的人品。有修養的人，不會恃強凌弱，出言不遜；素質高的人，不會自高自大，輕視別人。

細節看人品，日久見人心。人品里，藏着一個人心底里的善良。寬容大度，就不會斤斤計較；心地善良，就不會對不起別人。簡簡單單，光明磊落，就不怕遭人無端猜忌。

《史記》說：“得黃金百斤，不如得季布一諾。”

人品的最高處，就是言出必行。有一諾千金的人品，又何愁得不到別人的信任。

古人說：“人品有高尚，爵位有崇卑。”人品高的人，地位尊崇，因為受人信任，所以做什麼都順風順水。人生在世，最可貴的是人品，最難得的是信任。餘生，願你我皆做一個人品高潔的君子，不辜負信任，擔得起責任！

## 中年以後，常點頭，多低頭，莫回頭

俗話說：“人到中年萬事休，只道天涼好個秋。”光陰易逝，轉眼年過半百，經歷了事事浮沉，看淡了人情冷暖，逐漸明白了：中年以後，把關係處好，把心安頓好，把生活過好，常點頭，多低頭，莫回頭，就是最好的人生狀態。

### 常點頭，讓出步子

一位作家說過：“在舒服的關係里，沒有爭論辯駁，只有體諒和慈悲；一個有智慧的人，懂得笑着讓步，懂得看淡隨緣。”的確如此，每個人的經歷認知各異，修行程度不同，若是事事爭辯，句句計較，到頭來只會丟了情分，不歡而散。真正智慧的人，懂得包容不同，無關緊要之事多認同對方，瑣碎毫末之事多退讓理解，彼此才能相處舒服，走得長久。

楊絳和錢鍾書曾一起坐輪船出行，在船上，兩人就一個法語的發音爭論起來，誰也不讓誰，說了許多傷感情的話。後來，還是在一位法國夫人的裁判下，才結束了這場爭執。事後，兩人都高興，楊絳雖然贏了，但是覺得特別沒意思，而錢鍾書輸了也自然不開心。後來，楊絳感慨道：“這些小事的爭吵是完全沒有必要的，不僅壞了興緻，也傷了感情。”

《論語·顏淵》中有云：“君子有成人之美。”成熟理智的人，能夠成全別人，適時退讓，不過多計較得失，不過分爭論對錯，這不僅是換位思考的修養，也是悅人悅己的智慧。所以說，中年之後，收斂爭鋒相對的鋒芒，展露與人為善的柔軟，多

微笑常點頭，多贊賞少否定，便能廣結善緣，收穫人心。

### 多低頭，放下面子

《論語·衛靈公》中有言：“小人無錯，君子常過。”目光狹隘的人，總是追求面子，固執己見，即使錯了也不願承認改變，活得執拗拗巴；而格局高遠的人，能夠放下面子，反思自己，出現偏差及時認錯糾正，從而收穫他人真心的尊敬。

人人都有不足之處，能夠放下身份，多低頭反省，才能調整自己，走上更光明的大道。民國時期，沈尹默的書法名揚在外，很多人都向他求過字。一次，他在朋友家做客，即興寫了一首五言小詩。第二天，陳獨秀看到了評價道：“詩寫得不錯，只是字流利有餘，深厚不足”，於是，就去見



了沈尹默，剛到門口就大聲說：“我看了你寫的詩，不同凡響，只是字俗在骨。”聽後，沈尹默非但沒有生氣，反而向陳獨秀請教起來，而後勤加練習，造詣更深，成爲了一代書法大師。

《一代宗師》中有句話：“人活在世上，有的活成了面子，有的活成了里子。”然而一味維持虛假的面子，不過是掩耳盜鈴，讓人止步不前；而能夠放下面子，多關注自己，才能取得長足的進步。人生的下半場，拋開所謂的“面子”，精進內在的修爲，不被外物

牽絆，不被他人左右，就是人生的大自在。

### 莫回頭，過好日子

《莊子》有云：“用心若鏡，物來則應，過去不留。”事多了心就累了，事雜了心便亂了。年過半

百，時時擦拭內心，讓心變得如明鏡般澄澈乾淨，事情來了之後，坦然面對；事情過去之後，及時放下。不回頭，不留戀，不遺憾，輕鬆上陣，才能領略路上的百般風景。

《活着》一書中的主人公富貴，年少輕狂之時，輸掉了家產，醒悟之後，妻子兒女又相繼離世，人到暮年，唯一的外孫因為吃豆子，脹壞了肚子，也離開了人世。他只能與一頭老牛相依爲伴，當記者問他：“生活這麼苦了，您怎麼還能笑着唱歌。”富貴講完自己的故事後，笑着說：“人總要向前看的”。

正如季羨林先生說的：“人生在世要想得開，如果不能‘忘’，那么痛苦就會時時刻刻都新鮮生動。”人生是一場不斷前行的修行，人事物是我們修行的助緣，而非前進的負擔。因此活在當下，珍惜眼前，做好當下的每一件事，過好現在的每一天，用心感受生活，不斷修煉自己，就是對過往最好的回應，對生活最大的誠意。

曾仕強先生說：“人到了一定年紀，糊塗一些，點兒錯都沒有。”深有感觸，其實人人皆有缺點，事事都可遺憾，不完美才是常態。

所以說，總是較真難免身心疲憊，懂得放下才會活得自在。與人相處時，常點頭少爭辯，彼此才能舒服；有所不足時，多低頭多反思，自身才會進步；面對過往時，莫回頭清內心，日子才可安穩。餘生，願我們對人多退讓，對己多反思，對事多放下，不爭不擾的修好自己，不悔不忙的過好日子。