

# 格局



一個人的格局，決定了他的人生高度。“生命取向要高，格局不高，說不出高雅的話，成不了大事。”

## 何為格局？

格局就是指一個人的眼界、胸襟、膽識等心理要素的內在佈局。一個人若沒有格局，便只能囿於眼前的雞毛蒜皮，難成大事。大氣之人，必有大格局。一個人的格局有多大，就看這三點。

## 能承受多大的委屈

《燕山夜話》有雲：君子忍人所不能忍，容人所不能容，處人所不能處。如果連一點委屈和挫折都無法忍受，那麼內心就不夠強大，也必定不是一個有格局的人。

韓信年少時，刻苦讀書，熟讀兵法，心懷定國安邦的偉大抱負。由於父母雙亡，家境貧寒，只能

靠釣魚換錢維持生活，經常遭到周圍人的歧視和冷遇。有一次，一個人當眾羞辱他：“你雖然長得高大，喜歡佩帶刀劍，其實是個膽小鬼。”又說：“有本事的話，你就用你的佩劍刺我，如果不敢，就從我胯下爬過去。”韓信自知敵不過，為了不吃眼前虧，他當着衆多圍觀人的面，從那個人的胯下爬了過去。

後來，韓信受到劉邦的重用，幫助劉邦一統天下，之後又做了楚王。成為楚王的韓信，召見那個曾經侮辱自己，讓他從胯下爬過去的人，封他為中尉。並告訴諸將：“當年他侮辱我時，我可以殺了他，可是我也不會因此揚名，所以忍了下來，才有了現在的成就。”

人生在世，注定要受許多委屈，一個人越是成功，背後所承受的委屈就越大。吃得苦中苦，方為人上人，吞下了委屈，喂大的是你的格局。

你能忍受多大的委屈，就能成多大的事，受得住詆毀，才能經得起讚美。真正有智慧的人，往往有博大的胸懷，能忍常人之所不能忍，低調從容，睿智豁達。

## 能承擔多大的責任

成功學之父奧里森·馬登說過：只要世界上

還有一種力量能夠讓我們感覺到它的存在的話，那就是責任的力量。

責任是什麼？責任就是這世上可能有很多事你不一定喜歡做，但是必須去做。

一個木匠因為年邁準備退休，他告訴老闆說要回家與妻兒共享天倫之樂了。老闆捨不得這個技藝嫻熟的好夥伴離開，再三挽留，老木匠不為所動。老闆只能無奈答應，但請求他在離開之前再建一座房子，老木匠答應了。但在施工過程中，他的心已不在工作上，用的是雜料，出的是粗活。

大家都看在眼里，老闆也沒有說什麼，只是在房子建好後把鑰匙交給了老木匠。“這是你的房子。”老闆說，“我送你的晚年禮物。”

老木匠愣住了，滿心羞愧，他這一生為別人建了多少好房子，最後卻給自己建了這樣粗制濫造的房子。如果他早知道是給自己建房子，怎麼會如此敷衍了事呢？

人這一生，都是背着包袱行走在這世上，包袱裏裝着父母、子女、朋友、事業等，任何一樣都無法丟棄，因為你有承擔這一切的責任。天下興亡，匹夫有責，你能承擔多大的責任，就會有多大的成就。責任心是一個人最好的財富，對自己負責，對別人負責，對社會負責。真正的強者，勇于擔當，遇事不怕事，敢於承擔，善始善終，負責到底。

## 能承載多大的使命

東野圭吾在《使命與魂的盡頭》里說道：每個人都有自己才能完成的使命，每個人都懷抱着使命出生。

在生活中，每個人都有屬於自己的使命要努力去完成，不能被任何人任何事所阻擋。在一個美麗的花園里，長滿了蘋果樹、橘子樹、梨樹和玫瑰花，它們都幸福而滿足地生活着。有

一棵小橡樹卻一直被一個問題困擾着，那就是，它不知道自己是誰。蘋果樹認為它不夠專心：“如果你真的努力了，一定會結出美味的蘋果，你看，多容易！”玫瑰花說：“別聽它的，開出玫瑰花來才更容易，你看，多漂亮！”

小樹按照它們的建議拼命努力，但它越想和別人一樣，就越是難以取得成功。一天，鳥中的智者飛來到了花園，聽說了小樹的困惑後說：“不要擔心，這並不是什麼大問題，地球上許多生物都面臨着相同的問題。我來告訴你怎麼做，你就是你自己，並不是別的什麼，不能浪費生命去變成別人希望你成爲的樣子，你要傾聽自己內心的聲音。”

小樹恍然大悟，它永遠都結不出蘋果，因為它本來就不是蘋果樹；它也不會開出玫瑰花，因為它不是玫瑰。它就是一棵橡樹，它的使命就是要長得高大挺拔，給鳥兒們棲息，給遊人們遮陰，創造美麗的環境！小樹頓時充滿了力量和自信，開始為自己的使命而努力，很快它就長成了一棵大橡樹，發揮了自己的價值。

一個人在人生的每個階段都能把應做、想做、能做的事做到極致，那就是具有使命感的人。若是一個人沒有使命感，那就缺乏了做人的激情與動力，也失去了做人最基本的責任心。

一個帶着使命感活着的人，他的人生信仰是堅定的，不會隨波逐流，不會虛度人生，人生必定輝煌。懂得承載使命的人，能捨棄小我，就算微不足道，也會為世界貢獻出屬於自己的力量。

正如作家余秋雨所說：人的生命格局一大，就不會在瑣碎裝飾上沉陷。真正自信的人，總能夠簡單得鏗鏘有力。做人，有多高的智商、多大的能力、多殷實的家底都不重要，格局一定要大。一個人的格局，決定了他的人生高度，格局大了，才會有無限可能。希望我們都能成爲一個心胸開闊、目光高遠、懂得不斷修煉自我，格局宏大的人！

# 世界上最便宜的長壽藥，就一個字

生於憂患，死於安樂。南懷瑾先生曾說過：“人生的道路變幻莫測，我們都無法預測自己的未來，但是一個人的行為在很大程度上卻能改變自己的運氣。”確實，人生是由自己創造佈局的，未來是靠每個當下組成的，我們的身體健康也是如此。想要長壽安康，就要從一個個行動做起，一點點改變開始。世界上最便宜的長壽藥，不是睡覺，不是休息，而是一個字：忙！

閒着閒着，人就廢了

孟子說：“生於憂患，死於安樂”。一個人有事可做，有所期待，就容易感到充實快樂，顯得精神矍鑠；而若是過於閒適，沉迷安樂，久而久之，便極易陷入虛無迷茫，反而消耗精氣，煩惱叢生。想起了一則故事：三國時期，劉備戰敗後，失去了容身之所，去荊州投靠了劉表。劉表對待他十分客氣，讓其在此閑居，一待就是七年。一次，劉表宴請劉備做客，席間，劉備突然聲淚俱下，問其緣故，劉備說：“如廁之時，見大腿長了肥肉，走路時有氣喘，而前途依然茫茫，情緒很是低落。後來，劉備請諸葛亮出山，聯吳抗曹，雖然每日忙碌，卻一改往日頹唐之色，也逐漸實現了心中的宏願。

人生在世，每個人都有自己的使命和願望，能在繁忙中感受價值，在行動中超越自己，便是最幸福美好的狀態。《菜根譚》中說：“人生太閒，則別念竊生。”人每天都會升起無數個念頭，若沒

有專注忙碌的事情，就會被各種雜念牽引，念念疊加相續，憂愁困擾便會無窮無盡。所以說，別太閒，讓念頭有駐足的地方，內心才有安定的時候。世界上最便宜的長壽藥：忙

古語有言：“動則不衰。”流動的泉水，生生不息，循環的四季，周而復始。萬物都在運動中，迸發出蓬勃的生機，人亦是如此，適宜的忙碌，適當的勤懇，就是世上最好的長壽藥，勝過一切林丹妙方。儒學大師梁漱溟先生，直到九十多歲的時候，還每天早起去北海公園慢跑、打拳，之後練字寫作，在空閒之時也不忘活動筋骨，蹬腿、做操，從不落。而且一直堅持站在講臺上講課，從不讓自己太閒，因此活到了近百歲的高齡。

曾國藩在《誠子書》中說：“一個人只有勤於勞動，才能被上蒼所敬重，勤苦勞動的人長壽，安逸享受的人短壽。”每個人的福報都是有限的，多辛勤勞動，常付出給予，可以積攢福德，延年益壽；只貪圖享樂，總索取佔有，就會損耗福氣，多災多難。因此，活在當下，踏實勤懇做事，認真勤奮鍛煉，便是在為健康蓄能，在替自己存福，在給生命續航。

人到中年，讓自己忙起來

《論語·里仁》曰：“君子訥於言而敏於行。”真正厲害的人，往往少說多做，少言多行。因為生命的本質就是一場體驗，人唯有在事上修煉才能真

正覺悟，只有在經歷中成長才會徹底清醒。所以說，讓自己忙起來，在行中學，在事中學，才是人生下半場最通透的活法。

作家畢淑敏曾有一段時間，由於身體原因，暫停了寫作，閑在家中，不僅沒有感到放鬆，還十分無聊乏味。後來，她重新開始了創作，還報了夜校、學習外語，每天奔波於學校和家中，不知不覺，學到了很多東西，人變得開朗自信了，壓抑在心中的鬱結化解了，身體上的小問題也都隨之消散了。其實，我們身體的很多疾病，皆是認知不足體現，是不良情緒的外化，當自身的境界修為不斷提陸時，就能輕而易舉

的看到問題的本質，從而成爲自己的醫生，破除諸多病痛災患。故而，人到中年，忙修行，多提陸，常反思，用內在顯化外在，以修爲駕馭物質，就是最高深的智慧。

古詩有言：“盈縮之期，不但在天，養怡之福，可得永年。”人生命運，三分天注定，七分靠修行，我們無法改變輪回的規律，卻可以慢慢改變生活的質量；不能決定生死的循環，但能夠盡力延長生命的長度。專注做事，念頭少，方能煩惱消；勤勉付出，福德厚，才能壽命長；事上修煉，修爲高，便能病患除。

餘生，願我們都能身勤勞，心安定，健康無恙，福壽綿延。



# 王陽明：心不安頓，是因內賊太多

心外無物。

明朝正德年間，王陽明任江西巡撫，受命平叛一年之後，為禍當地十餘年的匪患就被平息。別人都稱讚王陽明用兵如神。王陽明卻說：破山中賊易，破心中賊難。剿賊這種事其實很容易，難的是破心中之賊。坐中靜，破焦慮之賊；捨中得，破慾望之賊；事上練，破猶豫之賊。三賊能破，一個人才能真正獲得內心的安寧。

## 坐中靜，破焦慮之賊

心理學上講：情緒背後，都是需求。一個人缺乏掌控感，穩定感，往往容易出現焦慮的情緒。但是如果不能平復心情，很容易被焦慮吞噬。

心理學教授馮耘說：三國的周瑜，有非常嚴重的焦慮症。他本來是東吳的骨幹，赤壁之戰，大破曹操幾十萬大軍，聲名遠播。天下人都要敬他、服他。偏偏老天爺派來了一個諸葛亮。他33歲，諸葛亮27歲。才學、計謀各方面都要壓自己一頭。本來天下盡在周瑜掌控之中，諸葛亮的出現，卻成了一個無法預測的變數。周瑜對自己的人生和吳國的未來產生了巨大的焦慮和迷茫。但他又無法殺掉諸葛亮，只能整日坐臥不寧，心神不定。焦慮的情緒持續蔓延，最終要了他的性命。

心理學家丹尼爾說：焦慮本身，是一種認知任務。一個人遇到無法解決的事情，才會產生焦慮的情緒。這個時候，考驗的是一個人的智慧。唯有靜下心來，一個人才能找到解決問題的辦法，走出焦慮的情緒。

三國末期，司馬懿養死士，想要奪取曹魏天下。起事的前一晚，司馬懿焦慮得睡不着，自己垂垂老矣，這樣折騰，也不知道是福是禍。他趁夜

來探查兩個兒子的情況。二兒子司馬昭在床上輾轉反側，大兒子司馬師卻鼾聲如雷。這樣的大事，司馬師竟然可以沉靜如常，像沒事人一樣。司馬懿說：此子竟可也。於是下定起事的決心。事實證明，司馬懿沒有看錯，司馬師的心態確實異於常人。司馬懿去世之後，朝局動蕩，淮南二叛。文欽之子文鴛趁夜帶兵襲擊司馬師營帳。自古夜



驚都是兵家大忌，很多名將都栽在這上面，司馬師在病中依然沉靜不亂，穩住軍心，抵住了對方數次衝擊。文鴛撤退，諸將不敢追擊，司馬師卻對戰場形勢洞若觀火，敏銳準確抓住戰機，一舉平定叛亂。

王陽明說：人極靜，則萬事可看通透。人心如水，只要靜下來，就看正確映照萬物，看清萬物。如果被焦慮、恐懼左右，人往往會對局面失去判斷。事情也就沒有挽回的餘地了。

每臨大事有靜氣。面臨人生大事，克服焦慮，保持鎮靜，一個人才能生出智慧，做出最正確的選擇。

## 捨中得，破慾望之賊

《智慧書》里講：慾望是神，慾望的能量和神

的能量相當。衣食住行，柴米油鹽，都是慾望。沒有慾望，人難以生存。但凡事過猶不及。認清慾望的代價，人生才不會被慾望左右。

南宋有個宰相叫陳自強，從小致力科考，改變命運。老年的時候，終於位極人臣，他開始利用手中權力徇私舞弊，買賣官職。送上來的公文，如果沒有“附加價值”，他看都不會看一眼。幾年之內，積累了大量的財富。他本人揮霍無度，事情很快敗露，朝廷沒收了他全部財產並將其流放。七十多歲，戴着鐐銬走在流放的路上，凍餓致死。死前，他說：如果自己不出來當官，在鄉下安享晚年該多好。但是一切都已經遲了。

人生是一場選擇的學問。有捨棄才有得到，有得到必有捨棄。選擇站在慾望這邊，到頭來，可能得到普通人的生活也是奢求。

春秋時期，公孫儀任魯國宰相。他平日酷愛吃魚，當上宰相之後，很多人買魚送他，公孫儀卻把所有人拒之門外。弟弟不解，問他：你不是喜歡吃魚嗎？公孫儀說：就是因為喜歡吃魚，才不能收魚。收了魚就要給人辦事，哪怕違規也不能違拗。慢慢地我就會被免除相位，到時候，想自己買魚吃都難了。

一切慾望都有代價，一切貪婪都有懲罰。不必羨慕別人的風光，不必羨慕別人的顯達。克服慾望的誘惑，才能回到自己。避開慾望的陷阱，才能規避禍患。

## 事上練，破猶豫之賊

王陽明的弟子在學習的過程中，經常另闢蹊徑，看一些雜書。有人沉迷占卜算卦，有人沉迷鬼

神志怪，但是王陽明卻從不加以糾正。他說，人只有經歷了錯誤，走回正軌的時候，心里才會更加通透，之前對聖人之道越隔膜，認識到錯誤之後，就會對聖人之道越親近。在王陽明看來，路錯了也不要緊。一切錯誤，一切教訓，都是收穫。就怕學生瞻前顧後，猶猶豫豫，什么都不做，這才是一個人最大的悲哀。王陽明自己是這樣說的，也是這樣做的。少年時期，他對兵法產生了濃厚的興趣，直接去了邊關實地考察。老父親覺得他不務正業，但是這次遊歷，卻讓他對兵法的研讀不再是紙上談兵。這才有了後來平定寧王之亂的功績。他對程朱理學產生質疑，對着竹子格了三天三夜。雖然最後頭暈暈倒，但是這次失敗，也讓他意識到程朱理學的問題。這個疑問不斷發酵，才有了後來龍場悟道。

中國人講：功不唐捐。任何事情，只要做了，就一定有收穫。就怕瞻前顧後，一直站在岸上，不肯行動。

多年以前，易中天萌生了自己寫一套中國史的想法，他和編輯一合計，覺得可行。但是回家之後，自己又一想，二十多個朝代，五千年歷史。這要查閱多少資料，又要寫多少年才能寫成。他不知道自己能不能搞定，一度在放棄的邊緣。後來編輯找到他，要不放棄算了，再找個別的項目。易中天一咬牙，說：寫。大不了半途而廢，寫不出來就是了。就算寫不出來，自己梳理的過程中也會有所收穫。就這樣，他一直寫了下去，最終歷時9年，完成了24卷《易中天中華史》。

易中天說：不怕慢，只怕站。做事慢一點沒關係，就怕一直在邊上站着不開始。事情不要想太遠，先做起來再說。

鐵匠沒樣，邊打邊像。很多時候，在事情做起來之後，我們才能逐漸看清未來的路。

王陽明說：心外無物。人心，才是萬物的主宰。如果內心不安，人生往往寸步難行，容易陷入泥沼。破除心賊，一個人才能抵抗世間所有的躁動與煩惱。人生就是一場修行，修行貴在修心。