

# 王陽明永遠不要跟別人解釋你自己

海納百川,有容乃大。人生在世,最難做到的事情,就是滿足所有人的看法。不管你做的多么完美,在嫉妒你的人眼里,你就是惹人厭;不管你多么善良,在討厭你的人眼里,你永遠是假惺惺。你嘗試去解釋,可最會發現,越解釋越無力,反而可能把事情本身抹的更黑。王陽明曾說:“不管人不笑,不管人誹謗,不管人盛衰,讓他的時間有進有退。”不懂你的人百口莫辯,懂你的人不必解釋。在乎你的人,你怎麼樣都行,討厭你的人,你再好都不行。別在意別人的看法,不要在乎別人的評論,做好自己,無愧於心就好。

## 不要解釋,你永遠無法滿足所有人

有句話是這樣說的:解釋就是掩飾,掩飾就是確有其事。人生於世,每個人都有自己的價值觀,你用你的道理去跟他解釋,反而會越描越黑,越來越說不清。反而,選擇沉默,事情可能會有改觀。

之前看到過這樣一個故事:丈夫和妻子牽著一頭驢去城里趕集。剛開始,丈夫牽著驢,妻子騎在驢身上。一位路人看到這夫妻倆,說:“這個女人也太不像話了,竟然讓自己的丈夫牽著驢。”妻子聽後臉紅了,趕緊從驢背上下來,讓自己的丈夫騎上去。走了一段之後,又來了一位路人,指責丈夫說:“你妻子為你洗衣做飯,出了門還給你牽驢,真是什麼事也做得出來。”這下,丈夫有些不知所措,讓妻子也一起騎到驢背上。沒走多久,路人又指指點點:“兩個人騎這一頭小毛驢,這分

明是虐待動物。”夫妻倆聽了之後,又雙雙下得驢背來,牽著驢走路。走了沒幾步,又碰到一個人指著他們說:“這兩口子夠傻的,有驢也不騎。”夫妻倆聽了這幾番話,不知道該如何處理這頭驢了。

生活中,我們也經常會遇到這樣的問題,不管怎么做,都無法滿足所有人的想法。每個人的思維方式都是有差異的,生活已經那麼累了,何必再看別人的臉色呢?

常言道:道不同不相為謀。人生於世,會遇到許許多多的人,有交情的人不會太多,懂你的人更是屈指可數,不是一路人,不要太強求。人生苦短,不必解釋,與其去迎合別人,不如坦然做自己!

## 做好自己,問心無愧

在生活中,我們總是特別在乎別人的看法,別人一誤會自己就趕緊去解釋,生怕自己的內心受到傷害。

王陽明告訴我們:“此心不動,萬事從容。”每個人心里都有一桿秤,清者自清,濁者自濁,既然沒做虧心事,何必去解釋。

季羨林和臧克家在一家酒館吃飯,鄰桌坐著一對母子。母親去衛生間,把孩子留在了座位上。孩子試圖爬上桌子去拿花生米,卻不料腳下一滑,差點掉了下去。季羨林看見後,趕緊把小孩抱起來,誰料小孩突然大哭起來。孩子母親從洗手

間出來後,看到孩子在季羨林懷里哭的厲害,上來就對季羨林一頓數落。臧克家起身想要為季羨林辯解,卻被季羨林攔住。孩子母親見孩子哭的越發厲害,對季羨林的責罵也越來越大聲。旁邊的客人實在看不下去了,起身說:“你家孩子差點掉下去,這位先生只是幫忙去扶了一下,你竟然還責怪。”這位母親瞬間臉紅,連忙道歉。事後,臧克家問季羨林為什麼不解釋一下呢?季羨林說:“大家都看著呢,我沒做虧心事,沒必要解釋。”

是的,解釋的力量是蒼白的,沉默就是最好的回答。做好自己,事實和結果往往比語言更有力度。正如王陽明所說:“人只貴自修。”古之聖人的處事方式,對於得失,不會去斤斤計較,對於誤會,不會去過多解釋。不解釋,不是消極迴避,而是於心無愧,別人誤會是別人的事,自己不必為其煩惱。

我們沒辦法去決定,別人怎麼想,怎麼說,但我們可以做到就是,為人坦蕩,處事清白,做好自己,問心無愧。受到別人誤會時,不要苦惱,不要傷心難過。很多時候,不是因為你不好,而是你遇到的人不對。

我們做不到人人喜歡,也不能讓所有人滿意。有些人看透了,也就離開了,有

些事看淡了,也就放下了。一滴墨汁落在一杯清水里,這杯水立即變色,不能喝了;一滴墨汁融在大海里,大海依然是蔚藍色的大海。為什麼?因為兩者的肚量不一樣。

管子有雲:“山不辭土,故能成其高;海不辭水,故能成其深。”海納百川,有容乃大。真正強大的人都有一顆包容萬物的心。

一輩子不長,請為自己而活。不要在乎別人的議論,不要在意他人的眼光,做到內心無愧就行。流言蜚語,遲早會散,你越是爭辯,別人越囂張,誤會矛盾,終會化解,你越是解釋,越解釋不清。與其把時間浪費在耗費自己心力的事情上,還不如留給自己多去看看這個世界的美好。



# 人靜為安,事靜為順,心靜為勝

一切清淨,源於心靜。有人做過這樣一個實驗:把兩只羊,放在兩種環境當中。一只散養在草原上,每天可以自由行動。另一只拴在木樁旁,又在它旁邊拴了一只狼,但是狼咬不到這只羊。一段時間後,散養的那只羊很健壯,拴養的那只羊卻死了。它不是被狼吃掉的,而是每天面對狼,擔驚受怕而死。

生活中,許多人就像那只被拴住的羊,時時恐慌,處處焦慮。本來稀鬆平常的事,猜疑多了,便惶惶不安。

老子說:“歸根曰靜。”人生在世,守住一個“靜”字,方能回歸生命的本然。

**人靜為安**  
有個間諜被捕,在牢房中裝聾作啞,跟逮捕他的人周旋。最後,審訊的人說:“好了,你可以走了。”這個間諜仍然平靜如水,好像完全沒有聽懂這句話,最終救了自己的命。

在生命的長河里,難免會有激流險灘。不慌張,不畏縮,方能柳暗花明。諸葛亮以空城計勝司馬懿,這是“靜”下來的智慧。蘇軾屢次被貶,而看淡風雨人生,這是“靜”下來的從容。一靜,可以制自動。靜下來,一切都在掌控之中。人能平心靜氣,便會有一種力量,幫助我們走好腳下每一步。靜,是一個人安身立命之根本。《道德經》曰:致虛極,守靜篤。人生無常,能靜下來,沉着應對,才能踏平坎坷,擺脫艱難。

**事靜為順**  
翁同龢曾寫過這樣一副對聯:“每臨大事有靜氣,不信今時無古賢。”能幹成事的人,並不是沒有挫折,而是他們遇事不慌張。活得通透的人,不是沒有低谷,而是跌倒了又悄悄的爬起來。

曾國藩每當焦慮時,便會靜坐。即使在生死攸關的戰場上,他也先讓自己靜下來,再做決策。他說:“凡遇事須安祥和緩以處之,若一慌忙,便恐有錯,蓋天下何事不從忙

中錯了?故從容安祥,為處事第一法。”曾國藩年輕時輕浮張狂,惹惱了很多朝廷官員,弄得自己寸步難行。之後,他回家反省,以寫日記的方式打磨自己。當他再度出山,十年之間,連升十級。不管官職高低,他始終堅持“先靜之,再思之,五六分把握即做之”。

升至二品大員後,按照清朝制度,要從藍色轎子換成綠色的八抬大轎。曾國藩卻仍然乘坐之前的藍色轎子,轎子前既沒有引路官,也沒有扶轎子的人。反觀曾國藩的一生,正是不斷法除浮躁,穩中求進,從而成就了他一代大儒的傳頌。

古人云:“不畏浮雲遮望眼,自緣身在最高層。”層次越高的人,越能安于樸素,不為浮華所囚,踏踏實實走得遠。

## 心靜為勝

看過這樣一個故事:有個國王召集全國優秀的畫家,看誰能畫出一幅最寧靜的畫。最後,從人圍畫作中挑出兩幅,進行評比,懸以重賞。

第一幅,畫的是平靜的湖,湖面如鏡,倒映群山,點綴著如絮白雲。第二幅,畫的是崎嶇的山,天空下著大雨,山腳下翻騰著瀑布。靠近些看,瀑布後面有個細小的樹叢,上有一個鳥巢,雌鳥安坐巢中。國王看罷,選擇了後者。

曾國藩說:“人心能靜,雖萬變紛紜亦澄然無事。靜在心,不在境。”這個世界紛紛擾擾,泥沙俱下,但是,只要自己內心平靜,外界便鴉雀無聲。修身先靜心,心有多靜,路就有多寬。



# 人生最好的活法:寡

大道至簡,繁在人心。楊絳先生曾說:人生的至高境界,正是簡樸的生活,高貴的靈魂。簡單,讓生活得以安寧,寡淡,讓生命得以寧靜。正所謂:“寡言養氣,寡慮養神,寡欲養性。”精神層次越高的人,越是懂得清心寡欲,寡,是一個人生活的最高境界。

## 寡欲,是靈魂的淨化

古語雲:“有欲者累,寡欲者安,無欲者強。”人生在世,每個人都有自己的七情六欲,慾望乃人之常情,但慾望太重,最終拖累的是自己。著名書法家王羲之,年少成名,其名作《蘭亭集序》更是流傳千古,但晚年卻陷入了慾望的旋渦。因貪戀“長生不老”,服用了大量的五石散,結果並未長壽,還因此早逝。

要知道,慾望,如同慢性毒藥,積累的多了,人自然會生病。嗜欲者,逐禍之馬也。過分的慾望正是災禍的根源,只有學會克制慾望,才能永葆清心,遠離災禍。中國京劇史上,素有“小孟曉冬”之稱的京劇演員王珮瑜,年少有為,二十歲時就把各種京劇大獎拿了許多。風光無限的她揮霍無度,貪戀飲食,只懂得一味滿足內心的慾望。

所幸,恩師的一番話及時點醒了她,告訴她:“不為生計唱戲才能唱的貴氣,剔除物欲,才能保留對京劇最純粹的慾望。”

從此以後,她戒掉一切物欲,享受最原始最質樸的生活,只將一腔熱血留給最愛的京劇。通過她的不斷學習和鑽研,王珮瑜將京劇帶到更多年輕人的面前,也在平凡與質樸中,觸摸到了藝術的真諦。正所謂:“海納百川,有容乃大”,克制慾望,是一種氣度,更是一種境界。

只有擁有足夠的智慧和定力,才能跳出世俗的框架,擺脫執念,得到靈魂的升華。

## 寡言,是內心的強大

《道德經》中講:“大音希聲,大象無形。”至美的音樂,往往無聲,最美的形象,往往無形,人亦如此,越是厲害的人,越是沉默寡言。古時候,一位禪師與一位書生共同乘船遠行,在路上書生高談

闊論,滔滔不絕的講述的自己的看法與觀點。反觀禪師,只在一旁默默傾聽,不打斷也不進行反駁,偶爾還點頭微笑表示贊同。船靠岸時,按照慣例,每個船客都要報出自己的姓名。當書生得知眼前這位男子竟是一代著名禪師時,十分詫異。想到自己在大師面前班門弄斧,書生羞紅了臉,禪師發現後什麼都沒有說,只是過去拍了拍他肩膀。

一位哲人曾說:“山,從不呼喊自己的巍峨,海,從不喧囂自己的浩瀚。”巨大的安靜就是真正的強大,真正強大的人,往往越沉默不語。正如老子所說:“知者不言,言者不知。”智者多寡言,愚者多空話,真正聰明的人,往往話少而又精。因為,你所說的每一句話代表了自身的修養和認知。正所謂沉默是金,寡言才是一個人至高的境界。

## 寡慮,是精神的減負

古語雲:“人心好靜而欲牽之,若能遣其欲而心自靜。”一個的雜念太多,就容易被打亂節奏,只有活當下,專注于眼前,才能減少焦慮,用更從容更樂觀的狀態去面對困難和挑戰。有一個著名的心理學叫做“瓦爾登心態。”瓦爾登是一位高空走鋼絲表演家,在一次表演中不幸失利,失足身亡。他的妻子回憶道:這次表演對他而言太重了,他給自己加了許多重擔,表演前一直在說不能失敗,不能失敗。而他之前的每次表演都是只想著做好這件事,其他什麼也不想。在生活中,我們也經常發現越是想做好一件事情,卻越是做不好。因為我們給自己設定了太多的枷鎖,越是想的多,枷鎖越是束縛住自己,最終導致分心和失誤。

著名作家林清玄曾說:“掃完今天的落葉即可,不要擔心明天的落葉會在今天落下,要努力活在今天這一刻。”要知道,世上本無事,都是庸人自擾之,很多煩惱,都是因為想得太多。只有少些焦慮,把心放大,才能讓自己活得輕鬆,過的自在。又老子言:“大道至簡,繁在人心。”這一生,本就是化繁為簡的過程,只有無所不寡,才能無所不清。寡,讓複雜的生活變得簡單,讓浮躁的內心變得淡然。從今以後,保持清心寡欲,不斷淨化自己的靈魂;減少思慮,學會為自己的精神減負;懂得沉默寡言,在無聲中不斷強大自己。

曾經聽過一句話:“一個人過得好不好,不是他擁有什么,而是他心里裝著什么。”細細想來,覺得很有道理。人生海海,總會經歷人情冷暖。如果內心總是裝著怨憤,那麼心情必然鬱鬱寡歡,難以自拔。而當你嘗試記著別人的好,內心便會春風化雨,溫暖怡人。

## 別人對你的好,要記得銘記

《朱子家訓》有言:“施恩勿念,受恩勿忘。”對你好的,心里有,才會幫。這份情來之不易,要懂得好好珍惜。

演員黃渤,有過一段灰暗的時光。在酒吧唱歌,結果被人轟下台,離開酒吧後倒騰做生意,最後虧得一塌糊塗。當年深陷債務泥潭的他,之後卻成為百億影帝。而這一切不得不歸功於朋友高虎。高虎手把手指導黃渤演了人生第一部戲,並鼓勵他考入北京電影學院。在黃渤生活最困難的時候,高虎給他資助。後來,黃渤一路開挂,大放異彩,高虎逢人便自豪地說:“是我把他帶進娛樂圈的,他紅了,我也開心。”

然而造化弄人,作為“伯樂”的高虎事業發展很不順,甚至接不到戲。為了報答知遇之恩,黃渤厚著臉皮到處幫高虎尋找機會。有一次,為了一個角色,黃渤足足和導演軟磨硬泡了半個月,最後不得不甩出一句狠話:“他不來,我就不演。”導演沒辦法,只能應允。在黃渤幫助下,高虎慢慢走出事業的低谷,而他們互相成全的故事,至今仍被人津津樂道。

有人說:“久處現人品,患難見真情。”順境時,高朋滿座未必是真交情,而落魄時,真正拉你一把的人才知己。在這個浮躁的時代,人們忙著為追名逐利,自顧不暇。而那些能抽身出來,在滄茫大雨中為你撐傘,在卑微時給你鼓勵,在捉襟見肘時為你傾囊相助的人,才是真正的貴人。

# 念別人的好,修自己的心!

作家七堯年曾經寫道:“這個世上,真心對你好的,人,遇到一個,便少一個。”人這一生,步履匆匆。我們會與成千上萬人擦肩而過,而真正交集的人寥寥無幾。知恩圖報,受恩勿忘。感恩別人,終將惠澤自己。

## 別人對你的惡,要學會忘掉

《菜根譚》中說:“人有恩于我不可忘,而怨則不可不忘。”忘記別人的錯,是解決很多難題的良方。一個人想要獲得良好的人際關係,無非是:“多栽花,少種刺。”

在劉向《新序》中記載著這樣一個故事:楚國和梁國交界,兩國士兵們在各自空地上種上瓜苗。有一天,梁國人發現自家地里的瓜苗全被扯斷了。而始作俑者是楚國人,因為他們妒忌梁國的瓜苗長得比自己好。梁國人氣不過,紛紛請求縣令來就把對方田里的瓜苗也扯斷。宋就說:“人家使壞,你也跟著使壞,這怎麼行啊?我來告訴你一個好辦法吧!”宋就所說的好辦法,不是去破壞,恰恰相反,他派人每天夜里偷偷給楚國瓜苗澆水。看到自己的瓜苗越長越好,楚國人感到十分奇怪,最後發現是原來是梁國人做好事,十分感動,也十分慚愧,於是主動交好,一場紛爭悄然化解。

《論語》中說:“不念舊惡,怨是用希。”無休止的報復只能是兩敗俱傷,懂得忘人之過,才是最高級的處世智慧。生活中,常常遇到無故對你挑刺的人,詆毀你的人,甚至暗地里給你使絆子的人。

與其以牙還牙,不如包容寬恕。國學大師曾

仕強曾經說過:“當別人一拳打來的時候,你不是還以拳頭,而是用手掌將打來的拳頭包起來。”

你退一步,別人也會讓三分;你給別人搭橋,別人也會給你鋪路。最後你會發現,人和人是相互的,你敬我一尺,我敬你一丈。包容別人,最終成全了自己。

## 一個人真正的強大,是內心的柔軟

楊絳曾經說過:“人生實苦需修煉。”苦難可以將人擊垮,也可以讓人更加堅強。

有一位20歲歲的上海姑娘,正值妙齡芳華,卻遭遇了人生的至暗時刻。丈夫不喜歡她,把她看作是一個“鄉下土包子”,把她看作是追求自由愛情的絆腳石。剛剛生完第二個孩子,丈夫就急不可耐地催促她在離婚書上簽字。離婚後,她決心告別卑賤的過去,放手一搏。她在困境中沉澱學習,從磨難中精進自己。最終,她成為金融界精英,服裝生意也做得風生水起。事業成功的她不計前嫌,常常接濟人不敷出的前夫。在前夫飛機失事後,又不忘照拂前夫的父母與愛人。

她是上海銀行家張幼儀,而她的前夫就是著名詩人徐志摩。事隔多年,對於這段失敗的婚姻,張幼儀沒有半點怨言,反而充滿了感激:“不是他我也不能成長,也不能找到自我。”

一個人真正的強大,是在經過撕心裂肺的痛苦之後,依然從內心散發出一種體諒和柔軟。

英國作家蕾秋·喬伊斯曾經寫道:“如果你見過人心的沼澤,見過黑夜里的暴雨降下,

見過無聲的嘆息和開花般的笑顏,你就不會無知而光鮮地活著,你就會離生命更近一些。”

因為懂得,所以更加慈悲。當你歷經千帆,和往事和解後,就會發現,你遇見的所有人,其實都是來渡你的。好人讓你幸福,壞事讓你豁達,難事讓你堅強。

看過這樣一個小故事:一位師傅指著面前一塊長滿雜草的地,問小和尚:“怎樣讓它不長草呢?”小和尚想了想,回答說:“每天拔草。”師傅微笑着搖搖頭,拿出一把種子,撒向田地。然後慢悠悠地說:“草拔了還會再長,拔也拔不完,只有在這塊田里種莊稼,才能改變這片荒地。”去除田里的雜草易,而去除心里的雜草難。

多記別人的好,快樂多了,是非就少了。有人曾說:“行路難,難在心路。”總是沉溺于不開心的過往,必然舉步維艱。只有放下包袱,才可以輕鬆前行。人生之路,總有起起伏伏,但請相信,沒有過不去的坎,也沒有爬不過的山。當你登頂環視,一切風清雲淡,你終於懂得,所有過往,只為修煉你走向更高格局的人生。

