



王阳明全书



张卉妍 编著





图书在版编目 (CIP) 数据

王阳明全书 / 张卉妍编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5113-2970-7

I. ①王… II. ①张… III. ①王守仁 (1472 ~ 1529) — 传记 ②王守仁 (1472 ~ 1529) — 哲学思想 IV. ① B248.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 259674 号

王阳明全书

编 著: 张卉妍

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 志

封面设计: 王明贵

文字编辑: 陈凤玲 张 鹏

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 18 字数: 421 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2970-7

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”这是宋代大学者张载提出的儒家最高道德理想，以此来形容王阳明的一生亦不为过。

王阳明出生于明朝中叶，在那个社会动荡、政治腐败、学术萎靡的时代，他怀着成为圣贤的抱负，以天下苍生为己任，创下了令人瞩目的世功和学说。王阳明生平命途多舛，屡试未中，及第之后入朝为官，在任兵部主事时，因反对刘瑾等宦官为政，被贬谪为龙场的驿丞，后来受朝廷重用，平乱屡建世功，荣封“新建伯”，官至南京兵部尚书。在学术思想方面，他钻研朱熹“格物致知”的儒家思想，对“存天理、去人欲”之说产生了疑惑，认为朱子学说不是真正的圣人之学，“心学”才能解释其中的困惑，从而转学陆九渊的学说，并将其发扬光大。

纵观王阳明的生命历程，虽然一路坎坷，但他世功显赫，学名昭昭，成为中国历史上在立德、立功、立言三方面都有显著作为的大家。

中国著名学者郭沫若先生曾说：“王阳明是伟大的精神生活者，他是儒家精神的复活者。”哈佛大学教授杜维明甚至认为，王阳明是近五百年来儒家的源头活水。可见，王阳明在中国传统儒家文化精神的传承和立新两方面的重要地位。王阳明的思想流传千古，响彻中外，不仅张居正、曾国藩、章太炎、康有为等人从中受益，而有着“日本经营之圣”之称的稻盛和夫也将王阳明视为精神偶像，他的经营哲学中无不渗透着王阳明“致良知”的思想。

王阳明的思想，大致可分为三个部分：心即是理的人生论，知行合一的认识论，致良知的修养学说。

心是天地万物的主宰，心外无理、心外无物，是心学说的基本观点。王阳明认为人心是根本的问题，是产生善与恶的源头。任何外在的行动、事物都是受思想支配的，一切统一于心。

针对当时社会言行不一的弊病，王阳明提出了知行合一说，纠正了朱熹先知后



行的知行观。他认为知和行是不能够相分离的，知是行的主意，行是知的功夫；知是行之始，行是知之成。总之，有知必有行，有行必有知。

王阳明摸索的致良知的道路，用他自己的话说是“从百死千难中得来”，是“千古圣贤相传的一点真骨血”。良知人人都有，致良知就是让心回到“无善无恶”明洁的本真状态，是通过主体的意识达到自我道德的修养，规范自我的行为。致良知被称为王阳明心学的核心部分。

王阳明的一生都在坚持自度度人、成己成人的原则。从良知出发，人人皆是平等的，凡人也可以成为圣人。只要维护心为本体，做到心外无物，追求透彻的本心，胸怀洒脱、超然入圣，便没有什么困难可言！这个思想一出世，便产生了振聋发聩的作用，打破了程朱理学的禁锢，为萎靡消沉的社会灌注了生机与活力，一时间心学占据了当时学术的主导地位。

王阳明的心学思想旨在呼唤人的本体意识，着重强调个体本身的价值和自我人性的修养。心学不仅对当时的社会产生了巨大的影响，而且对现在的社会也具有深刻的意义。

面对节奏越来越快、竞争越来越激烈的生活，疲惫不堪的人们精神生活逐渐荒芜，心灵也越发孤独。阳明心学高扬主体意识，强调内心的力量，追求透明本心、胸中洒脱，对改善现代人的精神状态有着积极的作用。同时，对现代人个性的发展、思想的自由解放、事业的开拓进取也都有着有益的启示，由此，国内外掀起了一股阳明热。鉴于此，本书集众家之所长，辑成了这本详细介绍王阳明心学思想的图书。

全书共分两个部分，第一部分选取了一百多条王阳明箴言，并加以解析，从“立志由心，量力而行”“持纯粹心，做至诚人”“静察己过，‘事上居下，到位不越位’”等十六个方面阐释了王阳明在立志、修心、仁爱、至诚等方面修身处世的人生智慧。第二部分《传习录》是王阳明门人子弟所记录的王氏讲学言论及其答友人弟子的论学书信的汇编，它包含了王阳明全部的哲学体系及基本主张，是研习阳明心学的最基本的著作。

一本书，既可以了解他流传千古、响彻中外的心学思想，还可以品读被奉为儒学经典的名著《传习录》。



行的知行观。他认为知和行是不能够相分离的，知是行的主意，行是知的功夫；知是行之始，行是知之成。总之，有知必有行，有行必有知。

王阳明摸索的致良知的道路，用他自己的话说是“从百死千难中得来”，是“千古圣贤相传的一点真骨血”。良知人人都有，致良知就是让心回到“无善无恶”明洁的本真状态，是通过主体的意识达到自我道德的修养，规范自我的行为。致良知被称为王阳明心学的核心部分。

王阳明的一生都在坚持自度度人、成己成人的原则。从良知出发，人人皆是平等的，凡人也可以成为圣人。只要维护心为本体，做到心外无物，追求透彻的本心，胸怀洒脱、超然入圣，便没有什么困难可言！这个思想一出世，便产生了振聋发聩的作用，打破了程朱理学的禁锢，为萎靡消沉的社会灌注了生机与活力，一时间心学占据了当时学术的主导地位。

王阳明的心学思想旨在呼唤人的本体意识，着重强调个体本身的价值和自我人性的修养。心学不仅对当时的社会产生了巨大的影响，而且对现在的社会也具有深刻的意义。

面对节奏越来越快、竞争越来越激烈的生活，疲惫不堪的人们精神生活逐渐荒芜，心灵也越发孤独。阳明心学高扬主体意识，强调内心的力量，追求透明本心、胸中洒脱，对改善现代人的精神状态有着积极的作用。同时，对现代人个性的发展、思想的自由解放、事业的开拓进取也都有着有益的启示，由此，国内外掀起了一股阳明热。鉴于此，本书集众家之所长，辑成了这本详细介绍王阳明心学思想的图书。

全书共分两个部分，第一部分选取了一百多条王阳明箴言，并加以解析，从“立志由心，量力而行”“持纯粹心，做至诚人”“静察己过，“事上居下，到位不越位”等十六个方面阐释了王阳明在立志、修心、仁爱、至诚等方面修身处世的人生智慧。第二部分《传习录》是王阳明门人子弟所记录的王氏讲学言论及其答友人弟子的论学书信的汇编，它包含了王阳明全部的哲学体系及基本主张，是研习阳明心学的最基本的著作。

一本书，既可以了解他流传千古、响彻中外的心学思想，还可以品读被奉为儒学经典的名著《传习录》。



王阳明的人生智慧

■第一章 身安不如心安，屋宽不如心宽·····	2
欲修身，先养心·····	2
不忙不乱，不焦不躁·····	3
身处泥泞，遥看满山花开·····	4
心狭为祸之根，心旷为福之门·····	5
空心，才能容万物·····	6
让生活回归简单·····	7
看破繁华，不动于气·····	9
■第二章 持纯粹心，做至诚人·····	10
真心着眼，敦本尚实·····	10
保持本色，出以真情·····	10
朴实的人生态度·····	11
泰然自处，真心生活任天然·····	12
清水芙蓉，纯然初心·····	12
君子养心莫善于诚·····	13
至诚胜于至巧·····	14
不欺不诈，信守承诺·····	15
■第三章 立志由心，量力而行·····	16
志不立，天下无可成之事·····	16
圣人和朋友都是自己·····	16
心之所想，力之所及·····	17
志当存高远，路从脚下行·····	18
不搞偶像崇拜，只是做好自己·····	19
人贵有自知之明·····	19
■第四章 小赢靠智，大赢靠德·····	21
土地不如德行，财物不如仁义·····	21



以德为先，德才兼备·····	22
君子如玉亦如铁·····	22
顶天立地，刚正不阿·····	23
养一身浩然正气·····	24
好德如好色·····	25
得人心，得天下·····	26
■第五章 以孝安家，以敬持家·····	28
孝顺在当下·····	28
百善孝为先，原心不原迹·····	29
孝是一种生存品质·····	30
能养只是一半的孝·····	30
时刻念父母生养之恩·····	31
为父母尽点儿心·····	32
有诚心，才能让父母宽心·····	32
■第六章 减一分人欲，得一分轻快·····	34
身外物不奢恋·····	34
心安理得，知足常乐·····	35
“财”是静心的拦路虎·····	36
养心在于寡欲·····	37
荣辱毁誉皆泰然·····	37
淡泊以明志，宁静以致远·····	38
安贫乐道也是信仰·····	39
徒有虚名不中用·····	40
在名利中寻回单纯·····	41
少一些机心，少一些痛苦·····	41
■第七章 做事不贪大，做人不计小·····	43
财富是外形，心是快乐的根·····	43
沉浮动静皆人生·····	44
幸福在于追求得少·····	44
无执无著，无滞无留·····	45
幸福源自内心的简约·····	46
时时微笑，雨打芭蕉也无愁·····	47
要活得轻快洒脱·····	47
■第八章 知行合一，言行一致·····	49
慎思之，笃行之·····	49
把学问用在实处·····	50



成功不在难易，在于身体力行去做·····	51
千里之行，始于当下·····	52
大胆尝试，实践出真知·····	53
不逆不臆，言行一致·····	54
■第九章 把小事做细，把细事做透·····	55
事事精细成就百事，时时精细成就一生·····	55
学无息止，巅峰之上有巅峰·····	55
把握现在，认真做每一件事·····	56
不懈追求，不给自己定底线·····	57
勤于求知，细于做事·····	58
■第十章 与逆境共处，吃苦如吃补·····	60
苦是乐的源头，乐是苦的归结·····	60
面对成败淡定处之·····	61
耐住等待，才能苦尽甘来·····	62
苦不入心，生命自有芳华·····	63
忍得一时方能成就伟业·····	64
人生需要经过反复磨炼·····	65
深陷逆境，其实“别有洞天”·····	66
寂寞是最大的考验·····	67
■第十一章 静察己过，不论他人是非·····	69
静察己过，勿论人非·····	69
自省是涤荡心灵的清泉·····	69
终日不忘反省·····	70
静时存养，动时省察·····	71
君子改过，人皆仰之·····	72
反观自身，不断自我提升·····	73
■第十二章 嘴上带尺，脚下有路·····	74
有糖衣的逆言易被接受·····	74
言辞不可太露骨·····	74
嘴巴闭关，舌头收箭·····	76
好话说过了不如不说·····	76
少妄言，多好话·····	77
言满天下无口过·····	78
■第十三章 能容能恕，路窄处让人一步·····	79
待人处世，忍让为先·····	79
退一步，得饶人处且饶人·····	80



宰相肚里能撑船·····	80
容人方能得人心·····	81
不急人怒，忍让内敛·····	82
恕人之过，释人之嫌·····	82
心存厚道，宽容他人·····	83
第十四章 自利利人，以利他心度己·····	85
善待别人就是善待自己·····	85
自利则生，利他则久·····	85
爱出者爱返，福往者福来·····	86
与人为善，暖人暖己·····	87
爱人者人爱之·····	88
每一种善行都有回声·····	88
诸恶莫作，众善奉行·····	89
第十五章 在不显不露中出头·····	90
饥来吃饭倦来眠·····	90
聪明不如糊涂，糊涂不如装糊涂·····	91
生命任其流行，心体安稳平裕·····	91
随时随地，随遇而安·····	92
平常心，心平常·····	93
抱朴守拙，藏行不露·····	93
浊者自浊，清者自清·····	94
点一盏光而不耀的心灯·····	95
第十六章 事上居下，到位不越位·····	96
不争才是最大的争·····	96
低头是一种智慧·····	96
在其位，善谋其政·····	97
上梁正，则下梁不歪·····	98
与贪婪断交，与清风做伴·····	99
位高不自居，功高不自傲·····	100
礼让功劳，不露锋芒得安身·····	101
在低潮时进去，在高潮时退出·····	102
方圆处世，左右逢源事事顺·····	102

《传习录》

上 卷·····	106
徐爱录·····	106



徐爱跋·····	120
陆澄录·····	120
薛侃录·····	143
■中 卷·····	162
钱德洪序·····	162
答顾东桥书·····	163
答周道通书·····	182
答陆原静书（一）·····	187
答陆原静书（二）·····	189
答欧阳崇一·····	199
答罗整庵少宰书·····	204
答聂文蔚（一）·····	209
答聂文蔚（二）·····	213
训蒙大意示教读刘伯颂等·····	219
教 约·····	220
■下 卷·····	222
陈九川录·····	222
黄直录·····	231
黄修易录·····	236
黄省曾录·····	240
钱德洪录·····	243
钱德洪附记·····	263
黄以方录·····	264
辗转刊行钱德洪跋·····	274

王阳明的人生智慧



天下的事情虽然千变万化，但是人的反应不过就是喜怒哀乐。练就一个好的心态，就是从内心做起，良知为本，智行合一，历事炼心，智慧且快乐着，就是王阳明教给我们的智慧。

任何事情都是人做的，人心是成败的关键，王阳明用他一生的经历，为我们指出了心灵的无限可能。





第一章 身安不如心安，屋宽不如心宽

欲修身，先养心

“心即理也，天下又有心外之事、心外之理乎？”

——王阳明

浮世之中，总有许多人为追求物质享受、社会地位和显赫名声等身外之物而心力交瘁，疲惫不堪。他们怨天尤人、欲逃离其中而不得，皆因忽略了自己的内心，不能明白万事以修心为先的道理。

王阳明认为，人心就是天理，世界上哪有存在于人心之外的事物和道理呢？虽然“心外无物”的看法与唯物主义观点相悖，但王阳明关于从人的内心去寻求真理的看法，是有其道理的。古人云：“相由心生。”意思是说人的心思会呈现在其外在表征之中。如此推敲，人的言语、行为等外在表征，则多为其复杂内心的反映。按照王阳明所言，欲使人的言行举止符合一定的规范或是达到至善的境界，则要从其内心入手，而不是人心之外的事物。只有当内心达到了至善的境地，其外在的言行举止才能表现出善的一面。

贪泉，泉名，据史料记载，贪泉地处广州北郊30里的石门镇。传说人饮此水，便变得贪而无厌，故名。西晋时，朝廷派往广州的几任官员，差不多都以经济犯罪而被撤职查办，人们传说他们是因为喝了贪泉的水。后来，朝廷派去一位廉洁的名吏吴隐之任广州刺史，到任之日，他领随从来到贪泉

边，从中取水而饮，随从劝他说：“以往进入广州的官员都要饮上一杯，以示风雅，但是这些官员都贪赃枉法，爱钱如命，此泉饮不得。”吴隐之问随从说：“那些不喝泉水的老爷们是否清廉了呢？”随从说：“还不是一丘之貉”。吴隐之连饮三瓢后动情地说：“贪财与否，取决于人的品质，我今天喝了贪泉水，是否玷污了平时为官清廉的名声，请父老乡亲们拭目以待吧”。并赋诗一首：“古人云此水，一歃怀千金。试使夷齐饮，终当不易心。”果然，他在任期间，为政清廉，并没有因饮贪泉水而贪污，留下了饮“贪泉”而不贪的千古美谈。

贪与不贪，并不在于一泉，没有饮贪泉水的人，也会照贪不误。所以，贪泉只是那些贪污的人的一个挡箭牌。王勃在《滕王阁序》中说“酌贪泉而觉爽，处涸辙以犹欢”，一个人贪与不贪，本在于自己内心的修养，并不在于外在的条件。

做人若问心无愧，坦坦荡荡，对于每天里遇到的各种突如其来的状况，也能应对自如，而不会被其搅乱心情，也就可以傲视天下。在儒家先贤眼里，这是君子风范的标准之一。

王阳明用一生的经验总结出一句话：“心”左右一切。做好事来源于内心，做坏事也来源于内心。心中所想会影响我们的行为，一颗平静而宽容的心能够令人体体会到生活的快



乐，而一颗躁动而沉重的心则令人陷入黑暗之中找不到方向。只有以修心为先，才能更通透地知晓世间的道理，才能更真切地把握为人处世之道。然而，对于身处纷繁世界中的大多数人而言，即便知道理应如此，但要

真正做到并不容易，甚至要用一生的时间去琢磨。

其实，修心不是很大的难题，只要我们能够日日更新、时时自省，不断净化内心的污垢，便能摆脱俗事的困扰。

◎不忙不乱，不焦不躁◎

“天地气机，元无一息之停。然有个主宰，故不先不后，不急不缓，虽千变万化而主宰常定，人得此而生。若无主宰，便只是这气奔放，如何不忙？”

——王阳明

忙碌是现代社会中大多数人的一种生活状态。不幸的是，与身体的操劳相伴随而来的，还有内心的忙乱急躁、焦虑不堪。所谓“身之主宰便是心”，倘若在忙碌的生活中不能给内心留一份悠闲，而使其深受烦恼与担忧所累，便更难在为人处世之时做到游刃有余、潇洒自在。

《传习录》中有这样一段记载：

崇一问：“寻常意思多忙，有事固忙，无事亦忙，何也？”

先生曰：“天地气机，元无一息之停。然有个主宰，故不先不后，不急不缓，虽千变万化而主宰常定，人得此而生。若主宰定时，与天运一般不息，虽酬酢万变，常是从容自在，所谓‘天君泰然，百体从令’。若无主宰，便只是这气奔放，如何不忙？”

欧阳崇一问：“平时意念思想常常很忙乱，有事的时候固然会忙，无事的时候也忙，这是为什么呢？”王阳明回答说：“世间万物的变化本来就没有瞬息的停止。然而有了一个主宰之后，变化就会有所依据，有秩序可言，虽然千变万化，但主宰却是一成不变的，人有了这个主宰才能在瞬息万变的人世间生

存。如果主宰恒定不变，就像天地运行一样永不停息，即使日理万机，却也从容自在，这就是所谓的‘天君泰然，百体从令’。若没有主宰，便只有气在四处奔流，怎么会不忙呢？”

由此可知，要做到“虽酬酢万变，常是从容自在”，便要有一颗不忙不乱、不焦不躁的“主宰”之心。具体到人们的日常生活、工作中，就是要用心去体悟繁杂中的快乐，学会用一颗平静的心去享受忙碌的价值。

现实当中有很多人，为了功名利禄而盲目地工作，以此来填充自己的人生。工作带来的种种压力，不断侵蚀着内心的安宁，让人倍感焦灼，于是渐渐地，人的身心就会陷入一种莫名的慌乱之中，完全理不清头绪。此时，唯有从内心闲下来，静下来，才能转变观念，学会把工作当作一种快乐的享受，而不仅仅是赚取金钱谋取地位的工具。如此，才不至于将人生变成炼狱。

如道家所言，将自己的心放到天地间，去体悟自我的渺小与天地的广大。与由人所构成的社会相比，包容天地万物的大自然，更能令人心身舒畅。自然可以开启人的心灵，陶冶人的情操，将自己的内心倾向自然，正如“智者乐水，仁者乐山”。当我们走进自然的怀抱，沐浴春风与阳光，尽览山河之宽广与博大，便会明白，那些长期困扰我们的身外之物，皆由一颗远离自然的心而起。当我



们身处自然之中，便能够亲身感受大自然的博大胸襟，感受到万物的和谐共处，从而在大自然的安逸与恬静中把握心中那份从容与自在。

忙碌的生活虽然令人心身疲惫，但也可以充满乐趣，成为一门令人心身愉悦的艺术。关键在于你是否能够放慢心的脚步，让你的心松口气。正如攀登高山，若一心只想着登上顶峰，难免疲惫不堪；但若能静下心来，

欣赏沿途赏心悦目的风光，那将是一种别样的感受，更是一种忙而不乱的人生。

人的内心既是一方广袤的天空，能够包容世间的一切；也是一片宁静的湖面，偶尔也会泛起阵阵涟漪；更是一块皑皑雪原，辉映出一个缤纷的世界。纵然世间的纷纷扰扰难以平息，生活的智者总能在心中留一江春水，淘洗忙碌的身躯，以一颗闲静淡泊之心，看庭前花开花落，望天上云卷云舒。

◎身处泥泞，遥看满山花开◎

“世以不得第为耻，吾以不得第动心为耻。”

——王阳明

人人都希望自己过上更好的生活，过得舒适快乐。然而，生活并不是一条康庄大道，更多的时候，是一条布满荆棘与陷阱的崎岖小路。很多人在这条路上遇到了困难，不仅无法跨越，还会不自觉地陷入了一个可悲的怪圈，把大量的时间放在抱怨上。

王阳明虽出自书香门第，富有才情，但是多次参加会试都没有上榜，世人看来这是十分耻辱的事情。王阳明不以为然，却说：“世以不得第为耻，吾以不得第动心为耻。”在他看来，有上榜之事，就有落榜之事，不要过分在意。快乐还是痛苦，都是生活的一部分。只有调整心态，才能减轻痛苦，享受快乐。

苏轼的友人王定国有一名歌女，名叫柔奴。柔奴眉目娟丽，善于应对，其家世代居住京师，后王定国迁官岭南，柔奴随之，多年后，复随王定国还京。

苏轼拜访王定国时见到柔奴，问她：“岭南的风土应该不好吧？”不料，柔奴却答道：“此心安处，便是吾乡。”苏轼闻之，心有所感，遂填词一首，这首词的后半阙是：“万里归来年愈少，微笑，笑时犹带岭梅香。试问岭南

应不好？却道：此心安处是吾乡。”

在苏轼看来，偏远荒凉的岭南不是一个好地方，但柔奴能像生活在故乡京城一样处之安然。从岭南归来的柔奴，看上去似乎比以前更加年轻，笑容仿佛带着岭南梅花的馨香，这便是随遇而安，并且是心灵之安的结果了。

“此心安处是故乡”，不论在什么样的环境里均能安之若素，方可心无烦忧，一心做自己应做或爱做之事。即便身处泥泞之中仍能遥看满山花开。王阳明说：“读书作文安能累人？人自累于得失耳。”不懂得身处泥泞之中而遥看山花烂漫的人，并非为泥泞所累，而是被自己的心态所拖累。

有人曾经问过一些饱受磨难的人是否总是感到痛苦和悲伤，有人答道：“不是的，倒是很快乐，甚至今天我有时还因回忆它而快乐。”为什么会这样呢？因为他从心理上战胜了磨难，他从磨难中得到了生活的启示，他为此而快乐。换句话说，生活本来就是充满快乐的。

一个富人和一个穷人在一起谈论什么是快乐。

穷人说：“快乐就是现在。”



富人望着穷人漏风的茅舍、破旧的衣着，轻蔑地说：“这怎么能叫快乐呢？我的快乐可是百间豪宅、千名奴仆啊。”

一场大火把富人的百间豪宅烧得片瓦不留，奴仆们各奔东西。一夜之间，富人沦为乞丐。

炎炎夏日，汗流浹背的乞丐路过穷人的茅舍，想讨口水喝。穷人端来一大碗清凉的水，问他：“你现在认为什么是快乐？”

乞丐眼巴巴地说：“幸福就是此时你手中的这碗水。”

生活有时候会显出它不公平的一面，使

我们经历磨难。然而，那不过是生活中一点或酸或辣的调味品，如果只将目光集中在这里，生活反而会变得毫无希望。当我们遇到挫折的时候，多想想美好回忆中那些令人振奋的人和事；当我们的情绪消极倦怠的时候，多想想如何去解决而不是一味地去逃避。当我们将内心痛苦的负累转化为积极乐观的力量，便能在不幸的悲剧之中重新找到幸福的人生。

其实，每个人的生活都是一样的有苦有甜，不一样的是人们的心态。与其在埋怨中度过，不如转变心态。埋怨只能证明无奈，生活不相信懦弱。

◎心狭为祸之根，心旷为福之门◎

“如今于凡忿懣等件，只是个物来顺应，不要着一分意思，便心体廓然大公，得其本体之正了。”

——王阳明

心狭为祸之根，心旷为福之门。心胸狭隘的人，只会将自己局限在狭小的空间里，郁郁寡欢；而心胸宽广的人，他的世界会比别人更加开阔。

心胸狭隘之人，往往放不下对曾经伤害过自己的人的怨恨。在生活中，很多人都曾因为情感纠葛、诽谤中伤或竞争对手的打击而深受伤害，心中的伤口久久不能愈合，耿耿于怀地痛恨着那些伤害过自己的人。其实，怨恨是一种极为被动的感情，不仅不能缓解心中的伤痛，大多数情况下也不能对对方开成影响，仅有的用处，便是伤害自己、折磨自己。怨恨就像一个不断扩大的肿瘤，挤压着生活中的快乐神经，使人们失去欢笑，整日愁容。更有甚者，因为放不下心中的怨恨，将报仇作为生存下去的唯一信念，最终只能香消玉殒，为怨恨陪葬。

《传习录》中记载，有人就“有所怨恨”一说向王阳明请教。先生指出：“像怨恨等情绪，人的心中怎么会没有呢？只是一点也不可以有罢了。当人怨恨时，即使是多想了一点，怨恨也会过度，这样就不是心胸宽广无私了。因此，有所怨恨，心就以难保持正直。如今，对于怨恨等情绪，只要顺其自然，心中不存一分在意，那么心胸自然会宽广无私，从而实现本体的中正平和了。”

心胸狭隘之人，容不得别人比他好，猜忌心重，为芝麻绿豆的小事都能折腾好几天，只因为触碰到了他的利益。与放不下心中的怨恨的人相比，这样的人对自己的伤害更大。因为他的心胸狭隘，身边的人难以与之深交，基本的友好关系和信任感无法建立，除非靠强权压迫或金钱利诱，否则得不到半点发展的机会。历史上不乏由于昏君佞臣的猜忌而令无数功勋卓著的开国功臣走上断头台的例子。

心胸狭隘会给人带来无穷祸患，而心胸宽广则能解决人与人之间的纷争，慰藉心灵。



无论是为了个人的身心健康，还是为了在纷繁复杂的现代社会中争取到发展的机会，都应以宽广的胸怀待人处世。

只有时刻保持宽广的胸怀，心存一份豁达，才能放下怨恨，重拾笑颜；才能感受到他人对自己的尊重，共同进步。也许在你不经意的時候，心中的豁达就能为你带来意想不到的收获。

赵王有个卫兵，名叫少室周。少室周力大无比，在一次比武会上，有五个士兵摔打少室周一人，都被少室周摔倒在地。少室周因此得到赵王的赏识并被任命为贴身卫兵。

没过多久，一个叫徐子的人找上门要与少室周比试摔跤。摔跤的结果是，少室周连输三回。

少室周满面羞愧地将徐子带到赵王跟前，对赵王说：“请您用他当您的卫兵吧。”

赵王很奇怪，问道：“先生的勇武名震四方，很多人都想取代你，为什么你要推荐他呢，我并没有这样要求你呀？”

少室周回答道：“您当年是看我力气大，才让我当卫兵的。如今，有了比我力气大的人，如果我不推荐他，天下好汉会嘲笑我的。”

赵王很钦佩少室周的胸怀宽广，最后，让他们两人都当了自己的贴身保卫。

豁达是一种修养，也是衡量一个人层次高低的标准。正所谓“牢骚太多防肠断，风物长宜放眼量”。如果我们凡事都喜欢斤斤计较，终日锱铢必较，久而久之不但心胸变得狭窄，而且常常对别人产生嫉妒和愤恨，对于身心都是一种莫大的伤害。

只有敞开心怀，才不会被俗世尘埃所扰，才能安心地关注当下，保证身心的纯净。只有做到待人处世不胡乱猜忌，面对摩擦和误会能放下心中的愤恨，心胸宽广坦荡，不以世俗荣辱为念，不为世俗荣辱所累，不为凡尘琐事所扰，不为痛苦烦闷所惊，才能包容万物、容纳太虚，才能活得轻松潇洒、舒心自在。

心有多大，世界就有多大。王阳明讲，不要着一分意思。就是要开阔胸怀。在他看来这是一种宠辱不惊，笑看庭前花开花落的人生态度；是一种骤然临之而不惊，无故加之而不怒的智慧和淡定。天地何其广阔，拥有宽广的胸怀，我们便能在其中自由地翱翔。

空心，才能容万物

“圣人之所以为圣，只是其心纯乎天理而无人欲之杂，犹精金之所以为精，但以其成色足而无铜铅之杂也。”

——王阳明

王阳明曾言：“圣人之所以为圣，只是其心纯乎天理而无人欲之杂，犹精金之所以为精，但以其成色足而无铜铅之杂也。人到纯乎天理方是圣，金到足色方是精。然圣人之才力亦有大小不同，犹金之分两有轻重。……盖所以为精金者，在足色而不在分两；所以

为圣者，在纯乎天理而不在才力也。故虽凡人，而肯为学，使此心纯乎天理，则亦可为圣人，犹一两之金，此之万镒，分两虽悬绝，而其到足色处可以无愧。”王阳明以纯金作比，意在说明圣人比凡人更高明的地方，不是他的才能，而是一颗只存天理而无贪嗔杂念的空明之心。

宇宙万物，因为虚空而含纳包容，所以能拥有日月星河的环绕；高山因为不拣择砂石草木，所以成其崇峻伟大。世人常说“海