

生命的最高境界

予人玫瑰,手有餘香。初級的快樂,是放任;中級的快樂,是自律;高級的快樂,是給予。學會“給”,是我們一生之中最重要的必修課。

給理解
理解是心與心的疼惜與懂得,是一輩子的諒解和牽挂。

《了不起的蓋茨比》里有這樣一段話:每當你想要批評別人的時候,你要記住,並不是世界上的所有人,都有你所擁有的那些優越條件。

不同的環境,經歷的東西是完全不同的,真正成熟的人,都懂得換位思考,懂得站在別人的角度考慮問題。

張愛玲說:因為懂得,所以慈悲。
托爾斯泰說:瞭解一切,就會原諒一切。

有時候給予理解與寬容,比給與金錢和物質,更重要。理解多了,抱怨就少了,寬容多了,傷害就少了。懂得理解別人的人,內心都裝着一個溫暖的春天。

給面子
面子,很多時候,是一個人體在群體中最後的尊嚴。給面子,不是虛偽客套,而是懂得尊重別人。

作家劉亮程在《一個人的村莊》中寫道:落在一個人一生中的雪,我們不能全部看見,各有各的隱晦和皎潔。

成年人的世界,每個人都有自己的不容易,揭人短處,發人隱私,踐踏別人的尊嚴,是一種惡。在別人難堪時,給別人台階下,而不是落井下石;在別人失意時,給別人個體面,而不是冷嘲熱諷,是一種善。別人的難言之隱,不要去拆穿;別人的落魄失意,不要去嘲弄。誰都有路走窄的時候,

誰都有雨天沒傘的時候。你在大雨時,默默為別人撐一把傘,日後有雨落到你身上時,也會有傘撐在你頭頂。

給信任
信任是什麼?信任就是一場賭博。賭贏了,一諾千金,守口如瓶;賭輸了,毀了感情,傷透人心。

即使是這樣,我們還是應該擁有相信別人的勇氣。親人間有信任,才能家和萬事興;朋友間有,才能維持友誼不變色;陌生人之間有信任,才能獲得生活的小驚喜。被人信任是一種榮幸,身邊有值得信任的人,是莫大的幸福。一輩子能真心待我們的人並不多,我們能完全相信的人也很少。不要去欺騙別人,因為你能騙到的,都是相信你的人。人心就一顆,誠信只一次,所以,請加倍珍惜,別無視拋棄。

給方便
世界上每一個人,都需要掌聲。掌聲不僅是一種肯定,一種鼓勵,更是一種尊重。



星雲大師說,人生有四給:給人信心,給人歡喜,給人希望,給人方便。

給人方便,自己方便,這是一條不變的真理;為對方着想,替自己打算,更是一種頂級的智慧。坐電梯時,一直按着開門鍵的那個人;吃飯時,沉默傾聽的那個人;出門時,願意為別人扶門的那個人;見面時,始終溫柔跟你打招呼的那個人.....總能得到極高的榮譽與善待。

心理學說:你讓人舒服的程度,決定着你能抵達的高度。在生活中時時與人方便的人,必定能在以後的日子里,被生活時時眷顧。

給掌聲
世界上每一個人,都需要掌聲。掌聲不僅是一種肯定,一種鼓勵,更是一種尊重。

錢是一種恩惠,而掌聲則是一種真誠的讚許和鼓勵,是真正發自內心的認可。人生路上,我們給過別人掌聲,給過別人獎賞,為什麼,不能給別

王陽明心學二十句,通俗易懂,却影響了幾個時代

靜亦定,動亦定。
王陽明說,為了生存,難免要追求一些能使自己感到安全的東西,諸如金錢、名利、地位。不過,有的人是在“良知”的指導下追尋這些,有的人卻只是一門心思地追求外物。如果我們的內心永遠盯着那些外物,必然會累得死去活來。

而心學的最大妙處在於:我們可以在身心幸福的情況下追逐外物,只要能以良知為指引,追求什麼都是可以的。因此,王陽明心學不僅是我們身心修行的法寶,還是我們人生問題的靈丹妙藥。尤其是,下面這20種直接關係現實生活的真切智慧。

做事是最靠譜的修煉
人須在事上磨,方立得住,方能“靜亦定,動亦定”。

大意:人應該通過經歷各種事情磨練自己,才能立足沉穩,才能達到“無論動還是靜,都能保持心中沉淀”的境界。

感悟:王陽明告訴我們,人世做事才是人生修行的最好法門。因為如果心不靜而躁動,這些躁動就會在做事時被充分地激發出來。而要把事情做完、做好,就勢必要儘量調伏自己的心、耐住自己的性。而這,正是對心性的最好磨礪。

與朋友相處,懂得謙讓很重要

處朋友,務相下則得益,相上則損。

大意:與朋友相處,彼此謙讓,就會受益;彼此攀比,只能受損。

感悟:是人都有私心,都會注重自己的利益,每個人的付出都是需要得到回報的,這是人之常情。所以朋友之間以彼此謙讓為基礎,不僅每個人的利益不會受損,雙方在互幫互助、互利共贏中還能使彼此獲得更大的利益。兩人之間的交情,也會隨之越來越深。

越不想看書,越要硬著頭皮看

日間功夫覺紛擾,則靜坐。覺懶看書,則且看書。是亦因病而藥。

大意:如果白天做功夫覺得煩躁不安,那么就靜坐。就算不想看書,也必須去看。這是對症下藥,也是一種方法。

感悟:膚淺浮躁的心,總是會本能地往舒服上跑。越是貪戀舒服,就越不會成長、成熟,甚至還會更加膚淺浮躁。所以要扭轉這種狀況,就要逆着自己的性子來,越不想做什麼,就越要耐著性子去做。這正是對自己心性的磨礪。

一點私心都不能留

克己須要掃除廓清,一毫不存,方是。有一毫在,則眾惡相引而來。

大意:克制自己務必要將私心徹底掃除乾淨,一點私欲沒有才算可以。有一點私欲存在,眾多的惡念就會接踵而至。

感悟:克制自己,是為自己汨盪如河的私欲築起一道堤壩,勢必要固若金湯、滴水不漏。如果留存一點私欲,就如同在堤壩上鬆開了一道口子,很容易就造成大壩的決堤。因為這時你整顆心都還是慾望主導的,只是潛伏了下來。所以克己修身,是來不得半點妥協的。

悔悟是人生最好的藥

悔悟是去病之藥,然以改之為貴。若留滯于中,則又因藥發病。

大意:悔悟是去病的良藥,貴在改正。如果把悔悟留在心里,那又是因藥而生病了。

感悟:人非聖賢,孰能無過?知錯能改,善莫大焉。這就是人生的常態,稀鬆平常得很。所以第一要懂得悔悟,第二要懂得改正,第三不要把悔悟留在心里。這就是完整的成長過程。

工作生活忙亂,皆因得失之心

凡處得有善有未善,及有因循失次之患者,皆是牽于毀譽得喪,不能實致其良知耳。

大意:處理事情出現有時好有時不好的情況,並伴有因循失序的弊端,這都是由於被毀譽

得失的心所連累,不能實際地獲得他的良知。

感悟:當今社會,很多人在工作生活中都是手忙腳亂、越忙越亂,把事情弄得一團糟,自己也困頓不已、狼狽不堪。為什麼會這樣?

王陽明一語道破天機——那只是因為你的得失之心太重,只想要好的結果,恐懼得到壞的結果,於是就蒙蔽了自己那顆本來能泰然處之、平和應對的心。起伏得失本是常態,盡力而為、順其自然才是合理的態度。

只知逃避永遠沒出息

人須在事上磨練做功夫乃有益。若只好靜,遇事便亂,終無長進。那靜時功夫亦差似收斂,而實放溺也。

大意:人必須在事上磨練,在事上用功才会有幫助。若只愛靜,遇事就會慌亂,始終不會有進步。那靜時的功夫,表面看是收斂,實際上卻是放縱沉淪。

感悟:王陽明所說的情況,放在現在,叫“逃避”,根本就不是清靜,所以王陽明才說那是“放縱沉淪”。事情是要面對的,人是要在事上磨的,逃避是永遠沒有出息的。

對朋友少指責、多鼓勵

大凡朋友須箴規指謫處少,誘掖獎勵意多,方是。

大意:與朋友相處,彼此間應當少一點規勸指責,多一點開導鼓勵,如此才是正確的。

感悟:朋友犯了錯誤或者遇到難處,本就心里懊惱痛苦,規勸其實沒什麼用處,指責更是雪上加霜,無疑是在傷害朋友、毀滅友情。只有開導和鼓勵,才是最有情有義的做法,才對朋友真的有用。所謂患難見真情,王陽明告訴我們的是基於人性和情義的交友之道。

蒙蔽心靈的,永遠是物欲

若無有物欲牽繫,但循著良知發用流行將去,即無不是道。但在常人多為物欲牽蔽,不能循得良知。

大意:如果沒有物欲牽累蒙蔽,只靠良知去發揮作用,那么就無時無處不是道。然而,平常人大多被物欲牽累蒙蔽,不能遵從良知。

感悟:王陽明口中的“良知”,等同於“本心”。本心人人都有,王陽明則告訴了我們為什麼多數人不能保持和守住本心,那便是因為物欲的蒙蔽。

當今時代,這點尤其值得人們重視。被蒙蔽的心,如蒙蔽二字的含義,是陰暗而糊塗的,就算得到再多,又有什麼用?唯有本心呈現,才能清明、放鬆和自在。

要善惡分明,更要愛恨分明

人但得好善如好好色,惡惡如惡惡臭,便是聖人。

大意:人只要喜好善行如同喜愛美色,憎惡惡行如同討厭惡臭,他就是聖人了。

感悟:很多人都以為聖人是一種高高在上的存在,可望而不可即。王陽明則告訴我們,聖人其實很簡單、很平常,就是知道善惡,並能從善如流、嫉惡如仇。這就是大道至簡。可說起來容易簡單,又有幾人能做到的呢?

別在打扮自己上花費太多時間

人只有許多精神,若專在容貌上用功,則于中心照管不及者多矣。

大意:人的精力畢竟有限,如果在容貌上下太多的功夫,往往就不能照管到內心了。

感悟:如今是個看臉的世界,注重的是顏值,整容更是遍地橫行。這些人,真該看看王陽明這句話。好在還有一句“主要看氣質”,倒還合乎陽明心學的宗旨。

顏值是有保鮮期的,氣質卻沒有,而且還會如酒一樣越陳越香。分多一點時間,去多關照和修養下自己的內心吧。

好學+堅持=涵養

人須是知學。講求只是涵養,不講求只是涵養之志不切。

大意:人應當知學。求學講論無非是涵養德行。不求學講論,只是因為涵養的志向不夠真切。感悟:諸葛亮在《誠子書》中說:非學無以廣才,非志無以成學。王陽明這句話的意思基本也是一樣,但要更深一些——學不僅關係到才,更關係到涵養。

所以人是不學不學的,如果學不下去,原因諸葛亮和王陽明也說得明白——那是你的意志不堅定,志向不牢固。

心正就是少發怒

凡人忿懣,着了一分意思,便怒得過當,非廓然大公之體了。故有所忿懣,便不得其正也。

大意:一個人在忿怒時,較容易感情用事,有時會怒得過分,就失去廓然大公的本體了。因此,有所忿怒,心就不能中正。

感悟:王陽明這句話其實是在告訴我們:易怒、愛怒、暴怒,那都是修養不足的表現。修養不足則意不定,心不正,既失去了廓然大公的本心,也違背了中正之道。這樣的心,有兩個詞可以形容:偏激、邪氣。注意和克制自己的怒氣,則正是矯正涵養之路。

要想快樂,須哭出來

須是大哭一番了方樂,不哭便不樂矣。雖哭,此心安處即是樂也。

大意:唯有痛哭之後才能樂,不哭就不會樂了。雖然痛哭,此心卻得到了安慰,因而也就是樂。

感悟:假如天天吃肉,也就不覺得肉香瞭;如果天天都像過年,真到過年時也就沒有年味儿了。王陽明說的道理,完全合乎陰陽辯證之道。所以不要害怕生活中的痛苦,那正是在為明天的快樂打基礎。王陽明同時還告訴我們,實在忍不住,就哭出來吧,發泄正是一種放鬆身心的最好方式。

這個世界沒有對不起你

汝若以厭外物之心去求之靜,是反養成一個驕惰之氣了。如若不厭外物,復于靜處涵養,卻好。

大意:你如果是以厭棄外物的心去靜中尋求,相反只會養成驕橫怠惰的惡習。你若不厭棄外物,再到靜處去涵養,這樣就可以了。

感悟:為什麼厭棄外物就是驕橫怠惰?因為那背後是你對這個世界的鄙夷,以及不屑為伍。而世界只是自然,運作只依造化,又有什麼可鄙

人一點掌聲呢?要知道,為他人喝彩世界才會更精彩,你的一贊有時勝過千金。你的舉手之勞,或許正是別人的真正需要,所以別吝惜你的掌聲,因為它會給別人帶來快樂,甚至是一切。

給尊重

一個人最好的修養,是尊重他人。尊重兩個字看似輕于鴻毛,實則重於泰山,有如空氣之于生命。懂得尊重的人,總是讓人舒適溫暖,如聞幽蘭,如睹青山。

電影《一代宗師》中說,人這一生,要見自己,見天地,見眾生。見了自己,感受了本我和真我,所以豁達;見了天地,體會了偉大與渺小,所以謙卑;見了眾生,明白了眾生相,所以寬容。

一個真正懂得尊重別人的人,一定是一個豁達、謙卑、寬容的人。這樣的人,總會讓人感到溫暖,就像雨後空氣,清新自然。

給欣賞

每個人,都有自己的了不起。這個世界,不需要一張挑剔的嘴巴,而需要一雙發現美的眼睛。懂得欣賞的人,才能看到生活的美與光。這世上可供欣賞的點很多,為什麼有些人會盯着一個缺點不放呢?

學會自己欣賞自己,每天送給自己一臉微笑,又何愁沒有人生的快樂;學會欣賞別人,多給別人說一聲問候,又怎會沒有融洽的交際呢?

巴金說:生命的意義在於付出,在於給予,而不是在於接受,也不是在於爭取。施比受更有福,為值得的人給予,為正確的事付出。

山有峰頂,海有彼岸,漫漫長途,終有回轉,餘味苦澀,終有回甘。那些你給別人的甜,最終會化為熱與光,照亮你前行的路。

夷和不屑的?

所以一切都是你心的問題,你以為你是被辜負,其實不過是你的私心私欲沒被滿足,順從和將就罷了。所以,擺正心態是第一步。

遇到惡人,最好的辦法是別理他

凡事過掩,此是惡人常態。若要指謫他是非,反去激他惡性。

大意:文過飾非,這是惡人的常態。如果去責備他的過失,反倒會激起他的惡性。

感悟:對於那些不地道的人,講理是沒有用的,因為他們滿腦子的歪理邪說,永遠能拿來跟你胡攪蠻纏,要說服他們等同於改造他們的整套世界觀人生觀價值觀,怎么可能!

你跟他們探討下去,不但說服不了對方,他們還會不斷憤怒失態。你如果跟着噲,他們就會變本加厲。看來王陽明也是遇到過這樣的人。所以碰着了,趁早閉嘴吧。

好好吃飯,就是修行

今人于吃飯時,雖然一事在前,其心常役役不寧,只緣此心忙慣了,所以收攝不住。

大意:現在有些人在吃飯時,即使無事,他的心也經常忙亂而不安定,只因他這顆心忙慣了,所以收攝不住。

感悟:這種狀況恐怕比較普遍——一個忙慣了的人,一旦閑下來就會百無聊賴,無所適從,無聊得要死。人這樣,心也是這樣,平常胡思亂想慣了,腦筋就閑不下來,吃飯時,睡覺前也會胡思亂想。

怎麼辦?就從安安靜靜做好和享受當下開始,吃飯的時候就好好吃飯,走路的時候就好好走路,睡覺的時候就好好睡覺。這些,正是收攝心思,正是修行煉心。

人最怕一個傲字

謙者眾善之基,傲者從惡之魁。

大意:謙虛是一切善的基礎,傲慢是一切惡的源頭。

感悟:謙為什麼是眾善之基?因為一個能謙虛的人,他的心必定是寬容的,他的人必定是有涵養的,他的行為必定是有教養的。那麼他的一舉手一投足、一言一語,必定都是合乎仁義禮儀的,自然都是善的。

而傲慢者恰恰相反,他的心必定狹窄陰鷙、封閉自恃,言行之間充滿私心私欲,從而擠壓和傷害到他人,不惡又會怎樣?一謙一傲,值得深思。

詆毀他人,就誤的是自己

以言語誇人,其誇淺。若自己不能身體實踐,而徒人耳出口,吹噓度日,是以身誇也,其誇深矣。

大意:用言語詆毀他人,這種詆毀是膚淺的。若自己不能身體力行,只是夸夸其談,虛度光陰,浪費時日,這是在誹謗自己,這樣就嚴重了。

感悟:就誤人的其實不是詆毀,而是看不到自己的一顆心狹隘戾氣,不夠寬容和涵養,又把精力放了太多在詆毀上,那么就既在加劇心中惡疾,又沒有時間精力去改善這種狀況。

那麼久而久之,自然就把自己就誤了。人心不正,則事不正,處處都會就誤自己。其中的值與不值,一目了然。

你只是不夠全神貫注、全力以赴

持志如心痛,一心在痛上,豈有功夫說閒話,管閑事?

大意:持守志向猶如心痛,如果心思全在痛上,哪里還有功夫說閒話、管閑事呢?

感悟:王陽明這一句話說到了點子上,你為什麼在實現目標的道路上總是容易三心二意開小差?不是那些讓你分心的人和事的問題,你的注意力不集中也不是主要,而只是你的心不夠定、志不夠堅,這才是根本。

學王陽明,要牢牢記住一點:一切的問題,都是心的問題,都要從心上找原因。而這原因,往往都是心不夠定,心性不夠沉。