

人與人最美好的關係：頻率相同，靈魂相似

人生一知己，足以慰風塵。都說人生就是一場孤獨的旅行。但總有一些人的出現，會驚艷了時光，溫柔了歲月。斯人若彩虹，遇上方知有。世間最美最難忘的遇見，莫過於茫茫人海中，心與心的燦然相逢。

頻率相同，才能相融

話不投機半句多的無奈，想必你我都經歷過。在這種時候，我們會習慣於反省自己的問題，但結果往往是，說得越多，產生的矛盾就越多。你會發現，彼此為人處世的理念，根本是南轅北轍；對同一件事情的看法，也常是背道而馳。如同有一條大河橫在彼此中間，無論你怎麼努力，也無法架起連接的橋樑。說到底，這就是兩個人不同頻率所必然導致的隔閡。人的頻率磁場不同，所歸屬的世界亦不相同，就算暫時靠近對方，看到的亦只是表象。真正的接納和瞭解，只能建立在同頻的基礎上。

物以類聚，人以群分。

有一致的三觀和愛好，說得上話，交得了心，才能知道彼此的需求與想法。否則，越是勉強相處越累。說到底，我們喜歡的人身上，都有自己的影子。

勤奮踏實的人，願意欣賞的必然是和自己一樣有上進心的人。厚道真誠的人，願意深交的必然是和自己一起以誠相待的人。這樣的兩個人在一起，秉性相通，頻率相同，根本不愁找不到

共同話題。正如有句話所講：“頻率相似的人，順其自然就會聚在一起，磁場不同的人，講話都是在翻山越嶺。”不懂你的人，多說無益。懂你的人，自然會懂。

無需刻意的解釋，有時只需要一個眼神，他就已看穿你的欲言又止，明白你的言外之意。

靈魂相似，才能相知

很喜歡一句詩：與君初相識，猶如故人歸。那種初次相見，卻彷彿久別重逢般的歡喜與感動，相信只要經歷過，都將永生難忘。

好像在此之前，我們早已在哪里遇見，以至於讓我覺得，你的笑容是如此熟悉，你的每字每句，每言每行，是如此與我相契合。甚至連我們自己都說不清楚，為什麼對一個素未謀面的人，會有如此深刻的感應。其實那是冥冥之中，靈魂與靈魂在相互吸引。

行走人世，肉身只是皮囊，靈魂才是真正的



自己。無論表面如何佯裝堅強，在內心深處，每個人都渴求真心，期盼真情。

三毛寫道：“有時候我多么希望能有一雙睿智的眼睛能夠看穿我，能夠明白瞭解我的一切，包括所有的斑斕和荒蕪。”這世上唯一能夠全然包容接納我們的人，只有靈魂的知音者。有一種默契，叫一見如故；有一種情誼，叫生死知己。兩個靈魂相似的人，遇見彼此如同宿命。而且緣分一旦開始，就是一生。因為彼此都已經把對方放在無人能代替的位置上。

聽過一句話：“只有心靈相通的人，才有共鳴看人世間的潮起潮落；只有靈魂相近的人，才能看到彼此內心深藏的美麗。”在這樣的關係里，你可以做最好的自己，也會擁有最大的安全感。即使相顧無言，也能在心有靈犀間，生出萬般寂靜歡喜。

同聲相應，同氣相求

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，人為了生存，難免要追求一些能让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。

1 做事是最靠譜的修練

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。

2 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：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。

3 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，就要逆著自己的性子來，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。

4 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，是為自己氾濫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，就如同在堤壩上豁開了一道口子，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。

5 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。如果把悔恨留在心里，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，第三要將悔恨留在心里。這就是完整的成長過程。

6 工作生活忙亂，皆因得失之心

凡處得有善有未善，及有困頓失次之患者，皆是率于毀譽得喪，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，並伴有困頓失序的弊端，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。

7 只知逃避永遠沒出息

人須在事上磨練功夫乃有益。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，在事上用功才會有幫助。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。

8 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，本就心懷惱恨，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。

9 蒙蔽心靈的，永遠是物欲

若無有物欲牽弊，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。

10 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，

11 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。

12 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。

所以人是不能不學的，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。

13 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，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。

14 要想快樂，須哭出來

須是大哭一番方樂，不哭便不樂矣。雖哭，此心安即是樂也。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兒了。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。

15 這個世界沒有對不起你

汝若以厭外物之心去求之靜，是反養成一箇驕惰之氣了。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，這樣就可以養成了。

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。

16 遇到惡人，最好的辦法是別理他

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。而这原因，往往都是心不够定，心性不够沉。

藝叢叢生，看似相逢無數，大部分人卻都只是生命中的匆匆過客。為此，我們一定也都曾遺憾過，挽留過。直到走過歲月，開始明白，人生最重要的，不在於遇見了多少人，而在于留下了多少人。

廖一梅說過：“每個人都很孤獨。在我們的一生中，遇到愛，遇到性，都不稀罕，稀罕的是遇到瞭解。”

相識百人，不如遇見一個能夠知情知意知心之人。那些經歷了時光變遷，兜兜轉轉之後，依然還陪在你身旁的人，一定都與你有著相同的頻率，相似的靈魂。也正是因為彼此懂得，才能在漫漫人生路上惺惺相惜，攜手相伴。

詩經有云：“同聲相應，同氣相求。”人與人之間的緣分，看似偶然，實則必然。你身上的特質，你的思想層次，決定了你的所遇所見。所有長久的關係，都並非偶然的選擇，而是志同道合的結果。

深愛一句話：“心若相知，無言也默契，情若相眷，不語也憐惜。”

人生一知己，足以慰風塵。真正契合的兩個人，不管以哪一種方式相處，都有恰到好處的舒服；不論相隔多遠，都有難以割捨的惦念。若你現在還孤身等待。也請相信，在這山高水長的人世間，終有人會翻山越嶺為你而來，贈你驚喜，陪你同行。待到那時，且與君把酒共言歡，細說這似水流年。

凡文過掩惡，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，怎麼可能！

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。你如果跟著噓，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。

17 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。怎麼辦呢？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。

18 人最怕一個做字

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，他的心必定狹窄陰鷲、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。

19 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，而徒入耳出口，嘍嘍度日，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，這是在詆謗自己，這樣就嚴重了。

感悟：詆毀他人的其實不是詆毀，而是看不到自己的一顆心狹隘戾氣，不夠寬容和涵養，又把精力放在了太多在詆毀上，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，則事事不正，處處都會就誤自己。其中的值與不值，一目瞭然。

20 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。而这原因，往往都是心不够定，心性不够沉。

