

白话彩图典藏版

图解

经典读本 理想藏书

精编精注 全彩读本

王阳明心学

知行合一的智慧

林沐◎编

知行合一，言行一致

慎思之，笃行之，把学问用在实处，千里之行，始于当下。

成功不在难易，在于身体力行去做；千里之行，始于当下；大胆尝试，实践出真知。



小赢靠智，大赢靠德

土地不如德行，财物不如仁义，以德为先，德才兼备，君子如玉亦如铁。顶天立地，刚正不阿；养一身浩然正气；好德如好色；得人心，得天下。



中国华侨出版社

白话彩图典藏版

图解

经典读本 理想藏书

精编精注 全彩读本

王阳明心学

知行合一的智慧

林沐◎编

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解王阳明心学 / 林沐编. —北京: 中国华侨出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5113-7187-4

I. ①图… II. ①林… III. ①王守仁 (1472-1528) —心学—图解 IV. ①B248.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 266233 号

图解王阳明心学

编 者: 林 沐

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 福 荣

封面设计: 中英智业

文字编辑: 茹 荫

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 708 千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7187-4

定 价: 68.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

“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。王阳明生平命运多舛，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。

综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，成为了中国历史上在立德、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有着重要地位。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、康有为等人都从中受益，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，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。

《传习录》由王阳明弟子所记，是王阳明问答语录和论学书信的简集，包含了王阳明的主要观点，是儒家一部具有代表性的哲学著作，“传习”一词源自《论语》中的“传不习乎”一语。该书卷上主要阐释知行合一、心外无物等观点，经由王阳明亲自审阅。卷中收集了八篇王阳明亲笔写的书信，除了回答有关知行合一、格物说等问题之外，还讲了王学的内容、意义以及宗旨，另还附有两篇阐释王阳明教育观点的短文。卷下主要是说致良知，虽未经王阳明本人审阅，但较为具体地展示了他晚年的思想，其中最引人注目的是记载了他提出的四句教：“无善无恶是心之体，有善有恶是意之动，知善知恶的是良知，为善去恶是格物。”王阳明继承了程颢和陆九渊的心学传统，并在陆九渊的基础上进一步批判了朱熹的理学。《传习录》中的思想明显地表现了这些立场和观点，同时还体现了他辩证的授课方法，以及生动活泼、善于用譬、常带机锋的语言艺术。因此该书一经问世，便受到士人的推崇。

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。

本书共分两个部分。上篇是王阳明的心学智慧，选取了一百多条王阳明箴言，并加以解析，从“身安不如心安，屋宽不如心宽”“持纯粹心，做至诚人”“立志由心，量力而行”“静察己过，不论他人是非”“入世心做事，出世心做人”等十九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。下篇《传习录》，在原文的基础上加了注释和译文，以期帮助读者正确地理解王阳明的言论及其心学的基本宗旨。

一本书，既可以了解王阳明颇为传奇的一生，亦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》。

目录

上篇 王阳明心学的智慧

第一章 宽心：身安不如心安，屋宽不如心宽	2
欲修身，先养心	2
看破繁华，不动于气	3
不忙不乱，不焦不躁	5
身处泥泞，遥看满山花开	6
心狭为祸之根，心旷为福之门	8
空心，才能容万物	10
让生活回归简单	11
第二章 诚心：持纯粹心，做至诚人	13
真心着眼，敦本尚实	13
保持本色，出以真情	14
朴实的人生态度	16
泰然自处，真心生活任天然	18
清水芙蓉，纯然初心	19
君子养心莫善于诚	20
至诚胜于至巧	22
不欺不诈，信守承诺	23
第三章 进取心：立志由心，量力而行	26
志不立，天下无可成之事	26
圣人和贵人都是自己	28
心之所想，力之所及	29
志当存高远，路从脚下行	31
不搞偶像崇拜，只是做好自己	33
人贵有自知之明	34

第四章 道德心：小赢靠智，大赢靠德	36
土地不如德行，财物不如仁义	36
以德为先，德才兼备	38
君子如玉亦如铁	39
顶天立地，刚正不阿	41
养一身浩然正气	42
好德如好色	43
得人心，得天下	45
第五章 孝敬心：以孝安家，以敬持家	48
孝顺在当下	48
百善孝为先，原心不原迹	50
孝是一种生存品质	51
能养只是一半的孝	53
时刻念父母生养之恩	54
为父母尽点儿心	56
有诚心，才能让父母宽心	58
第六章 素净心：减一分人欲，得一分轻快	60
身外物不奢恋	60
心安理得，知足常乐	62
“财”是静心的拦路虎	64
养心在于寡欲	66
荣辱毁誉皆泰然	67
淡泊以明志，宁静以致远	69
安贫乐道也是信仰	70
徒有虚名不中用	72
在名利中寻回单纯	73
少一些机心，少一些痛苦	74
第七章 喜乐心：常思一二，不思八九	77
财富是外形，心是快乐的根	77
沉浮动静皆人生	79
幸福在于追求得少	80
无执无着，无滞无留	82
幸福源自内心的简约	84
时时微笑，雨打芭蕉也无愁	86
要活得轻快洒脱	87

第八章 决心：知行合一，言行一致	90
慎思之，笃行之	90
把学问用在实处	92
成功不在难易，在于身体力行去做	93
千里之行，始于当下	95
大胆尝试，实践出真知	96
不逆不臆，言行一致	99
第九章 细心：天下大事，必作于细	101
事事精细成就百事，时时精细成就一生	101
学无息止，巅峰之上有巅峰	103
把握现在，认真做每一件事	105
不懈追求，不给自己定底线	107
勤于求知，细于做事	108
第十章 忍耐心：岁寒，然后知松柏之后凋也	111
苦是乐的源头，乐是苦的归结	111
面对成败淡定处之	113
耐住等待，才能苦尽甘来	114
苦不入心，生命自有芳华	116
忍得一时方能成就伟业	118
人生需要经过反复磨炼	120
深陷逆境，其实“别有洞天”	122
寂寞是最大的考验	123
第十一章 反省心：静察己过，不论他人是非	126
静察己过，勿论人非	126
自省是涤荡心灵的清泉	127
终日不忘反省	129
静时存养，动时省察	130
君子改过，人皆仰之	132
反观自身，不断自我提升	134
第十二章 谨慎心：三思而后言	136
有糖衣的逆言易被接受	136
言辞不可太露骨	138
嘴巴闭关，舌头收箭	139
少妄言，多好话	141
言满天下无口过	142

第十三章 包容心：能容能恕，厚德载物	144
待人处世，忍让为先	144
退一步，得饶人处且饶人	146
宰相肚里能撑船	147
容人方能得人之心中	148
不急人怒，忍让内敛	150
恕人之过，释人之嫌	152
忍小事成大事	153
第十四章 利他心：己所不欲，勿施于人	156
善待别人就是善待自己	156
自利则生，利他则久	158
爱出者爱进，福往者福来	159
与人为善，暖人暖己	161
爱人者人爱之	162
每一种善行都有回声	164
诸恶莫作，众善奉行	165
第十五章 平常心：宠辱不惊，去留无意	167
饥来吃饭倦来眠	167
有时聪明不如糊涂，糊涂不如装糊涂	169
生命任其流衍，心体安稳平裕	171
随时随地，随遇而安	172
平常心，心平常	174
抱朴守拙，藏行不露	175
浊者自浊，清者自清	177
点一盏光而不耀的心灯	179
第十六章 谦卑心：谦受益，满招损	181
不争才是最高境界	181
低头是一种智慧	182
在其位，善谋其政	184
上梁正，则下梁不歪	185
与贪婪断交，与清风做伴	187
位高不自居，功高不自傲	189
礼让功劳，不露锋芒得安身	190
在低潮时进去，在高潮时退出	192

第十七章 淡定心：不以物喜，不以己悲	194
常在静处，谁能差遣我	194
不动心、不烦恼	195
顺境逆境都能从容	197
静坐静思，不被外物所扰	198
心清净，便悠然自得	199
按心兵不动，如止水从容	201

下篇 《传习录》

卷上	204
徐爱录	204
徐爱跋	223
陆澄录	224
薛侃录	265
卷中	295
钱德洪序	295
答顾东桥书	296
答周道通书	323
答陆原静书（一）	330
答陆原静书（二）	333
答欧阳崇一	348
答罗整庵少宰书	354
答聂文蔚（一）	361
答聂文蔚（二）	367
卷下	377
陈九川录	377
黄直录	391
黄修易录	400

上篇
王阳明心学的智慧



◎第一章◎

宽心：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，世界上哪还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。

吴隐之饮贪泉之水，证明官员是否贪污，与喝贪泉之水无关。

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，人们传说是因为他们喝了贪泉的水。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，一歆怀千金。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。

看破繁华，不动于气

“圣人无善无恶，只是‘无有作好’，‘无有作恶’，不动于气。”

——王阳明

孔子人生态度的一个重要方面，就是求心安。心若安定了，那外面的风吹雨打便都可看作过眼云烟。就其对儒家之“礼”的阐释——“礼与其奢也，宁俭；丧与其易也，宁戚”。可以看出，孔子认为礼节仪式与其奢侈繁杂，不如节俭，正如丧礼那样，与其在仪式上准备得隆重而周到，不如在心里沉痛地哀悼死者，因为心中之礼比其外在形式更重要。

求心安，即保持一颗安定、清静的心，不因外界的打击和诱惑而摇摆不定，不过于狂热地去追求心外之物。能够做到这一点并不容易，因为人的心境太容易受到外界的干扰。恶人受丑陋之心的牵引而做坏事，普通人也可能因为执着心、愧疚心等而使自己陷入痛苦，无法自拔。如果人对于外界的事情心有挂碍，并由此生出了懊恼、欢喜，那么这颗心就失去了它的本来面目。

王阳明的弟子薛侃曾向他请教：“为何天地间的善难以培养，而恶却难以去除呢？”王阳明认为，因为心中有善恶之念，引发好恶之心，才导致为善或为恶。他在回答中举出“花草”的例子：当人们想赏花时，就认为花是好的而它周围的杂草是恶的，因为那些杂草影响了赏花的效果；而当人们要用到那些杂草时，则又认为它是善的。这样的善恶区别，都是由于人们的好恶之心而产生的，因此是错误的。王阳明指出，应该心中无善无恶。他所讲的无善无恶，与佛家所讲的不同。佛家只在无善无恶上下功夫而不管其他，便不能够将此道理用于治天下。而圣人所讲的无善无恶，是告诫世人不从自身私欲出发而产生好恶之心，不要随感情的发出而动了本心。

有一天，深山里来了两个陌生人。年长的仰头看看山，问路旁的一块石头：“石头，这就是世上最高的山吗？”“大概是的。”石头懒懒地答道。年长的没再说什么，就开始往上爬。年轻的对石头笑了笑，问：“等我回来，你想要我给你带什么？”石头一愣，看着年轻人，说：“如果你真的到了山顶，就把那一时刻你最不想要的东西给我，就行了。”

年轻人很奇怪，但也没多问，就跟着年长的人往上爬。斗转星移，不知过了多久，年轻人孤独地走下山来。

石头连忙问：“你们到山顶了吗？”

年轻人答：“是的。”

石头问：“另一个人呢？”

年轻人答：“他，永远不会回来了。”

石头一惊，问：“为什么？”

年轻人答：“唉，对于一个登山者来说，一生最大的愿望就是登上世上最高的山峰，但当他的愿望真的实现了，同时，也就没有了人生的目标，这就好比一匹好马的腿断了，活着与死，已经没有什么区别了。”

石头问：“他……”

年轻人答：“他从山崖上跳下去了。”

石头问：“那你呢？”

年轻人答：“我本来也要一起跳下去的，但我猛然想起答应过你，把我在山顶上最不想要的东西给你，看来，那就是我的生命。”

石头问：“那你就来陪我吧！”

年轻人在路旁搭了个茅草屋，住了下来。人在山旁，日子过得虽然逍遥自在，却如白开水般没有味道。年轻人总爱默默地看着山，在纸上胡乱画着。久而久之，纸上的线条渐渐清晰了，轮廓也明朗了。后来，年轻人成了一名画家，绘画界还宣称他是一颗耀眼的新星。接着，年轻人又开始了写作，不久，他就因他的文章回归自然的清秀隽永一举成名。

许多年过去了，昔日的年轻人已经成了老人，当他对着石头回想往事的时候，他觉得画画、写作其实没有什么两样。最后，他明白了一个道理：其实，更高的山并不在人的身旁，而在人的心里，心中无我才能超越。

这位老人的境界不可谓不高。确实，更高的山在我们的心里，只有心中无我时，人才能攀越这座高山。人世间最可怕的不是做错事，而是心中动了歪念。倘若内心摇摆不定、狂热偏激，就会动歪念，就会继续做错事，这个时候就只有倒空了自己，才会发现虚无。

一位佛学大师曾说：“心是最有反应、最有感觉的器官。我们看大自然的山川鸟兽、花开花落。我们看人生的生老病死、苦空无常，我们看世间的生住异灭、轮回流转等待，都会因心的触动而有喜怒哀乐的表现。”世间的风动幡动，其实都是因为心动罢了。

王阳明认为，无善无恶是静态时候的表现，有善有恶是气动表现。在起心动念间，如果我们自己的内心茫然，就会不知所往，甚至连自己究竟是对是错都分辨不清。因此，唯有秉持一颗安定、清静之心，才能将世情看破，身处繁华闹市而不为所动。

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



将自己的心放到天地间，去体悟自我的渺小与天地之广大，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。

我们的生活之所以忙碌，是因为缺少一颗平静的自然之心。

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身心疲惫，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。

“此心安处是吾乡”，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，汗流浃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