

以文养身

【感知世事人情冷暖
体悟人间几许清欢】

胡素 / 著

于喧嚣中洗尽铅华

让这温暖的文字之手

拂却前尘

抚慰你心



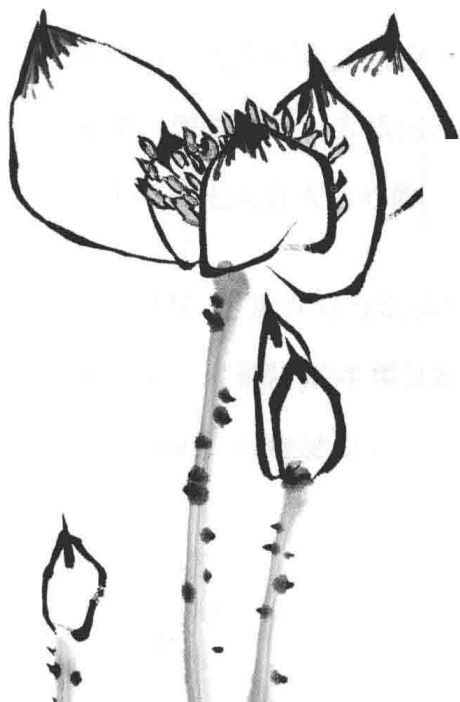
北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

以文养身

【感知世事人情冷暖
体悟人间几许清欢】

胡素 / 著

于喧嚣中洗尽铅华
让这温暖的文字之手
拂却前尘
抚慰你心



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

以文养身 / 胡素著. -- 北京: 北京联合出版公司,
2016.3

ISBN 978-7-5502-7192-0

I. ①以… II. ①胡… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 036690 号

以文养身

著 者 | 胡 素

总 策 划 | 刘志则

监 制 | 李广顺

责任编辑 | 徐秀琴

策划编辑 | 侯仰志

装帧设计 | 肖 曼

版式设计 | 王福会

营销推广 | 周莹莹

出版发行 | 北京联合出版公司

北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层

邮编: 100088

经 销 | 新华书店

印 刷 | 北京艺堂印刷有限公司

开 本 | 710mm × 1000mm 1/16

印 张 | 16

字 数 | 178 千字

版 次 | 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5502-7192-0

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究



推荐序

以文养身 次第花开

初识胡素先生，于五年前在古城西安听先生开讲礼学，涉及礼说渊源遂请出孔子，所讲一刻，眉宇之间顿现肃穆庄严之情，室内众人屏息而坐，思绪同翱，道场和祥。谈及孔子周游列国奔波流离十余年，天下未宁，抱负未酬，回到鲁国，城外一拜时的情景，先生悲喜交集，内心深处生起对孔圣人的敬重与怜惜；谈及后人对儒学的误解与中伤的时候，胡先生满腔的悲愤和眼底深处流露出的伤感，仿佛让我看到了一个儒文化的捍卫者和儒魂的代语人。胡素先生对孔圣生平点滴如数家珍，儒家历代圣贤典故信手拈来，妙语连珠，听者无不沉醉其中，仿佛跟着先生穿越了时空，回到了史事年代，和一个个大儒贤人席地而坐，促膝而谈，言语间，魂教经传。我忽觉心中有一个声音：这是一个可以走入古人内心的奇女子，率真得不可一世，固执得初心不改。

课毕，恰逢世界博览园盛会，邀胡先生携众同游，得以亲近，夕阳下，灞河旁，我们一路欢唱《送你一个长安》……蓝田先祖，半坡炊烟，凤鸣岐山，白鹿驰原，沿一路厚重走向久远。秦扫六合，汉度关山，

李白杜甫，司马长卷，唐风汉韵，锦绣斑斓……呵呵，怎一个荡气回肠！

次年，因缘聚合，甚幸与胡素先生在 IPA 国际注册高级礼仪培训师认证班同台授课，由于课程每月定时一期，就多了些见面与交往的机缘，每每课后休息时煮茶论礼，谈天论地，说古往今来，话市井伦理。一日先生问我：郭师，您猜古往今来，我心中大丈夫有几人？我答：华夏泱泱，大丈夫无数。先生眉头一抬，嘴角微微一笑说：小女子我尊师必孔圣，嫁人须子贡，知音陶渊明，情人苏东坡，领导曾国藩。她言语间大方磊落，得意非凡，竟好似计划全盘得逞，正在心安理得地享受这些个古人大丈夫的万千宠爱一般。此次，我内心深处又有一个声音：这是一个真诚得毫不掩饰的通达女人。通达得妙趣横生，真诚得坦坦荡荡。

胡素先生于俗世女子中卓尔不群，我亦好奇缘由，只知先生幼年国学启蒙，根基纯正，学问深厚。我们同辈人受到的都是新文化的教育，先生幸运，继承了传统文化的衣钵。一日，聊及此事，先生说：“家父文习孔孟，为人刚强，死守儒学不改，闲时教我古字，诵读经典，修习书法，日日勤勉，苛刻严厉。然素年幼不解，经年岁月，长大成人方知父爱如山。如今父亲大人早已作古，唯有拾起家父之志，为往圣继绝学，方得心安。”说罢，眼底繁遍星光。于是，我内心深处又出一个声音：这是个有着传承先志的大女子，坚强得威武不屈，清高得世俗不侵。

自有了博客、微信等交流工具以后，我会时时关心友人境况，更

会关注胡素先生发的一些随笔，内容包罗社会万象、读书心悟、感言观点……可谓才华横溢、句句精辟，且视角独特。遇社会恶相新闻，犀利笔狠，铁骨铮铮；逢国家新兴气象，则贺其民，则忧其君。时有喜事、家事、开心事分享，文字间流露温情款款，引来点赞一片。真是，写的人投入岁月光阴，看的人拾起心花瓣瓣。

是闻胡素先生新书《以文养身》汇集八十篇随笔即将出版，内心欢喜。文：文字，文学，文化，文质彬彬，文以载道，承载着文明。身：集合了情绪，心灵，健康，肉体，是谓天地之器也。物贵本末，通达有序，心是身之魂，身是心之体。八十文水润滋养，相信会次第花开。这个世界需要她。

先生邀我为此书写序，不敢妄评，忆起一路来先生模样，记之是为序。

郭品禾

二零一五年冬于沪四平斋



《以文养身》写作缘起

五年前，就有朋友建议我出书。他告诉我说，出书对于一名职业讲师来说意义很大，其一，可以给个人品牌增值；其二，无论学界、文艺界、娱乐界，还是商界的人，出书已经成为一种潮流，不仅可以给自己带来一些商业价值，而且可以将自己的思想与智慧分享给世人，何乐不为？当时，听完朋友的一番理论，我的确怦然心动。回去想了想觉得非常有道理，并立即行动，埋头在家伏案执笔二十多天，顺利写出了近十万字的书稿。内容是有关“传统文化与幸福人生”方面的。可就在我认为可以交稿并为此沾沾自喜时，我听到了这样的话：“别看现在的图书市场非常繁荣，实际上有很多书籍，内容浅显粗糙，完全是出书人的噱头，不过是书架上无人问津的摆设。”说者无意，听者有心，我开始冷静下来审视自己，并自问道：“你的书，亮点在哪里？思想处于什么水准？你确定这本书出版后能销售出去吗？你是为了一个噱头出书，还是你具备了这个资本呢？”一番问话后，我一下子清醒过来，我反观自己，终于意识到自己的思想还不够深刻，还需要再沉淀、再升华，否则，出书就是对自己的不负责。于是，我放弃了。

我一直有运笔写文的习惯，常把“闲捧笔墨醉芳华，缱绻幽香品墨雅”当作自己静逸闲暇时的浅吟低唱。我认为，写作不仅是心灵的自由表达，也可以用以养心养身。最重要的是，我发现，写作有一个最大的魅力就是能让自己沉静下来，而且写作的过程就是思想梳理与升华的过程。所以，一直以来，我都保持着这样的习惯，每隔三五日，就会动笔写一些篇幅不长文章，静享着堆文砌字的惬意。有时候，我会把一些自创文字发到微信朋友圈，没想到的是，这些文字竟得到了朋友们极大的关注。朋友们对我的文字给予了很高的评价，甚至有朋友将我的文章篇篇收藏。这给了我莫大的鼓励，也让我意识到，只要不那么功利，以一颗热爱写作的诚心和对万物的悲悯之情去感知人间的悲欢离合，笔下的文字就有了温度，无须担心自己的文章不够水准。要知道，每一种文字风格都有它的接受群体，关键是写的人如何去权衡利弊。于是乎，心中重燃起写书出书的念头。近两年，我多次在外授课，总有一些学员朋友问我有没有自己的书籍，他们意欲拜读。这些都让我意识到，我应该出版一本属于自己的书了。就像学员朋友说的：“老师，您的课上完了，再留给我们一本书读，我们就会感觉您时时都在身边，岂不美哉？”所以，就有了这本书的出现。

这本书里收集的八十篇文章都是我近两年写作的，篇篇独立行文，彼此没有关联。我将这些文章归纳为四个章节，分别为人生百味、家中长短、尚友古人、书里乾坤。我是个悲悯心很重的人，现实生活中，一草一木的枯荣，一人一事的爱恨都会牵引着我的情绪。情绪浓烈时，

唯有付诸笔端，并以此寄托内心的彷徨，才能得以平静。所以，书中有些文字写的是别人的冷暖，但在大多数篇幅里呈现的是自己对现实的一点惆怅和人生的几许清欢，都是我至真至诚的性情表达。

我始终觉得，在我的精神体里潜藏着汉古情怀。我欣赏传统社会里文人士大夫的笔墨风流，喜欢他们以文会友、以道接朋的交际方式。他们通过文字架起自己与读者之间的缘分之桥，因为文字也需要知音。但我出版这本书的初衷是，在这个喧嚣的时代，我希望用我的文字告诉大家，一切文学都具备潜移默化的功能，它并非无用。繁忙之外、闲情之中，去品读一些远离功利的文字，以此滋养我们内在的精神殿堂和灵性之光，也是一种享受。

“心美一切皆美，情深万象皆深。”我写你读，就是进入心美情深的最佳途径之一。语言有时候是苍白的，但文字是有温度的，我愿凭借它陪伴在你们的身旁。我的文字原为温暖我的人而写，但愿，我的文字也能温暖你。

在此，感谢郭品禾老师为本书作序；感谢 CCTV《飞常面对面》主持人、制作人黄业飞先生为本书封面题字，使本书增色。

胡素

2015 年 11 月 20 日



目录



第一章 人生百味·001

命中解不开的结·003

有多少爱可以重来·006

被爱判成终身孤寂·009

不迎亦不拒·012

婚姻里的最高智慧·014

高处的寒冷·017

生命的觉醒在路上·019

人生没有弯路·022

我生命中的三个男人·025

深情不及久伴 · 029

感念大过知恩 · 033

宽恕是强者的行为 · 036

仁远乎哉? · 039

一转身，一辈子 · 042

幸福不在别人的眼里 · 045

一首乐曲带来的忧伤 · 050

关于“有钱就是任性” · 052

说说“任性” · 055

心不为形役 · 057

由雾霾想到的 · 059

说说师骂 · 062

快乐的两种能力 · 065

师尊何来? · 068

感恩与思源 · 071

不管怎样 · 073

感谢伤害 · 075

希望你安好 · 078

生命之殇 · 081

咸亨酒店 · 083

还是不换 · 085

浅谈各地的传统文化学习班 · 087

- 雨中回想 · 090
- 中国需要这样的女性楷模 · 092
- 复古与复兴 · 095
- 平凡处顿悟“中庸”思想的伟大 · 098
- 相见不如怀念 · 100
- 让心春去，让梦秋来 · 103
- 一种孤独，两种滋味 · 106
- 千年暗室，一灯能明 · 109
- 世间最美的情郎 · 111

第二章 家中长短 · 115

- 搬家 · 117
- 家中陪母亲 · 120
- 懂你 · 123
- 有一种爱叫作放手 · 125
- 小棉袄还是小情人？ · 127
- 我是如此思念你 · 130
- 有你在身旁 · 134
- 与女儿闲聊 · 136
- 女儿床头的书 · 139
- 以文养身 · 141

第三章 尚友古人·145

尚友古人，人生大有不同·147

结缘圣哲，温暖生命·150

听南师说孔孟·153

对话武曌·156

长恨一曲千古思·159

为什么我的心总是在亘古的旷野中流转？·162

长歌苏东坡·164

陶渊明与苏东坡·168

词人李清照·170

中国文化的卫道者：曾国藩·174

第四章 书里乾坤·179

读“经典”的意义·181

《管子》才是中国治国智慧的代表·183

《道德经》里最精华的两章·188

我与《诗经》的前缘后分·193

我理解的“不战而屈人之兵”·198

读《周易》有感·201

《庄子》的温度·204

《孟子》里的大丈夫精神 · 207

《〈大学〉广义》读后感 · 210

四读《兰亭集序》有悟 · 212

《前赤壁赋》里最精彩的一段 · 215

读《朱元璋传》 · 218

读《张居正大传》有感 · 220

金庸小说里的人生境界 · 222

百舸争流的思想 · 225

瑰丽的中国精神 · 227

少林寺感怀 · 229

曲阜游学记 · 232

终南山游学记 · 236

姓名里的哲学 · 239

第一章 人生百味

命中解不开的结

晚年的许多时，总想从往事那美好的回忆之中找寻快乐，找寻下辈子有什么作品所以高《何以解忧愁》原的韵味，但所到之处，总是觉得处处皆是无奈，说不尽，道不过，到头来解不开的结，命中解不开的时候，心灵便同有了深深的伤痛，可能从那一刻起，一生中最容易伤人的情感带人一生的孤寂吧。总之，在那个当下，或许，最清楚地记得我儿时的痛苦。

人的一生，总是充满了各种各样的痛苦，痛苦是人生的必修课。

痛苦是一种磨难，也是一种历练。我们总是在痛苦中成长，在痛苦中成熟。痛苦让我们学会了坚强，让我们学会了面对。痛苦让我们懂得了珍惜，让我们懂得了感恩。痛苦让我们明白了人生的意义，让我们明白了生命的价值。痛苦是我们人生的一部分，是我们无法逃避的。我们要学会在痛苦中寻找快乐，在痛苦中寻找希望。我们要学会在痛苦中成长，在痛苦中成熟。我们要学会在痛苦中坚强，在痛苦中面对。我们要学会在痛苦中珍惜，在痛苦中感恩。我们要学会在痛苦中明白人生的意义，在痛苦中明白生命的价值。痛苦是我们人生的一部分，是我们无法逃避的。我们要学会在痛苦中寻找快乐，在痛苦中寻找希望。我们要学会在痛苦中成长，在痛苦中成熟。我们要学会在痛苦中坚强，在痛苦中面对。我们要学会在痛苦中珍惜，在痛苦中感恩。我们要学会在痛苦中明白人生的意义，在痛苦中明白生命的价值。



命中解不开的结

晚间散步时，公园里传来那英那坚定中带着淡淡忧伤的歌，我停下脚步仔细品听这首《何以笙箫默》里的插曲。当听到“我被爱判处终身孤寂，挣不脱，逃不过。眉头解不开的结，命中解不开的劫，是你”的时候，我突然间有了深深的伤感。可能是深秋的一地苍凉之黄容易将人的情绪带入低落的缘故吧，总之，在那个当下的每一分每一秒，我清楚地记得我是伤感满怀的。

人的一生，总有些执念，留在心底的最深处，也总有一些经过的事、路过的人，虽早已变成陌路的遥远，但，当遇到某一个似曾相识的情境时，又会勾起你的回忆，触痛你的记忆。我生命中曾经出现过一人，虽是异性之友，但在交往的过程中我们似乎都忘却了性别，像闺蜜一样在一起很舒服。空闲的时候我们经常会聚在一起嬉笑打闹、谈笑风生，我们之间无话不谈，经常还会为对方以后找什么样的人生伴侣而相互给建议。我一直认为，他是一个侠义柔情的实诚暖男，并视他为好知音好知己，打心底里珍惜和他的那一份纯洁的友谊。但是，我怎么也