

蘇

苏子语典

修身篇

一位诗人 文学家 思想家 文化巨人之思想精粹

■ 谈祖应 编著

苏轼翰墨推闡理勢 东坡诗文天地奇观
儒释道禅熔铸成典 千载微言万世垂教



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社



一位诗人 文学家 思想家 文化巨人之思想精粹

苏子语典

■ 谈祖应 编著

修身篇

苏轼翰墨推闡理势 东坡诗文天地奇观
儒释道禅熔铸成典 千载微言万世垂教



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

苏子语典. 修身篇/谈祖应编著. —武汉:武汉大学出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-307-18311-7

I. 苏… II. 谈… III. 苏轼(1036—1101)—语录 IV. K825.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 165760 号

责任编辑:白绍华 责任校对:李孟潇 版式设计:韩闻锦

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉精一佳印刷有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:30.75 字数:883 千字

版次:2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-18311-7 定价:99.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



谈祖应，湖北黄州人，1940年出生。文化学者，教授。中国苏轼研究学会会员，湖北省作家协会会员，黄冈市东坡文化研究会副会长，《文峰黄州》杂志主编。

先后在《中国文化报》、《中国科技人才》、《苏轼研究》、《人文科学》、《华中师范大学学报》、《黄冈师范学院学报》

《乐山师范学院学报》、《黄冈职业学院学报》等发表论文20余篇。出版《苏东坡传奇》等著作多部，有的专著被选定为高等院校教材。近年来曾先后在北京、天津、广东、海南、云南、贵州、新疆等20多个省市和自治区进行专题为国学、管理、美育、苏学等内容的讲学。

鸣谢

黄冈师范学院鄂东教育与文化研究中心

黄冈市东坡赤壁管理处

黄冈市黄州区文化局

序 一

冯天瑜

大约五年前，我在江苏昆山参加学术会议，清晨漫步湖畔曲径，于柳林深处遇见也有晨起行走雅兴的唐翼明教授，两人一路聊天，谈起“最钟爱的文人”这个多趣而又难断的题目，但翼明兄与我并未犹豫，不约而同地呼唤出一个名字——苏东坡。可见，在我们内心深藏的中华文化璀璨星空，苏东坡是格外绚烂夺目而又令人亲近的星座。

陈寅恪有言：“华夏民族之文化，历数千年之演进，造极于赵宋之世。”笔者大体赞同此议，又以为，如果挑选一位赵宋文化最卓越的代表，大约非苏东坡莫属。

东坡诗才堪与李杜比肩。清人刘熙载说：“东坡词颇似老杜诗，以其无意不可入，无事不可言也。若其豪放之致，则时与太白为近。”其存世 2700 首诗，质高量大，题材多为批判社会现实和思考人生，清新豪健，与黄庭坚并称“苏黄”。宋代出理趣诗，东坡为其高妙者。他善于从自然现象、日常生活洞悉形上之道，通过生动的艺术意象油然导出理则，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，胜过哲学教科书万语千言。东坡诗源于现实又超越现实，时入仙境。明人王士禛说：“汉魏以来，二千余年间，以诗名其家者众矣。顾所号为‘仙才’者，唯曹子建、李太白、苏子瞻三人而已。”此言不虚！

东坡词作成就更高，继柳永之后，对词体进行全面改革，使词从音乐的附庸转变为一种独立的抒情诗体，现存 362 首词，既有婉约柔美之风，更有倾荡磊落如天风海雨般的气势，《水调歌头》（明月几时有），开豪放词风；被贬黄州时留下千古名作《念奴娇·赤壁怀古》，有“一洗万古凡马空”气象，登高望远，逸怀浩气，苏东坡遂与词作苍劲的辛弃疾并称“苏辛”。

东坡散文取法孟子，又吸纳纵横家的雄阔、庄子的汪洋恣肆，开阖自如，叙事、议论、抒情兼致，与欧阳修并称“欧苏”；苏东坡与其父苏洵、其弟苏辙合称“三苏”，一门占“宋六家”三席、“唐宋八大家”三席，置之数千载文学史，仅有“三曹”（曹操、曹丕、曹植）可与之媲美。苏文走“文、道并重”一路，又强调“文”的独立价值，并非仅为载道之具。而且，他所载之“道”，并不限于孔孟教言，释、道皆在其中，“百氏之书无所不读”，其文达到综汇诸家，“三教共弘”的圆融境界。

东坡深入艺界堂奥，长于行书、楷书，与黄庭坚、米芾、蔡襄并称“宋四家”。遍取晋、唐、五代各家之长，融会贯通，自成一家，“我书造意本无法”、“自出新意，不践古人”。存世《赤壁赋》、《黄州寒食诗》、《祭黄几道文》等帖皆书道极品。擅墨竹，重神似，主张画外有情，画有寄托，不受程序束缚，提倡“诗画本一律，天工与清新”，为“文人画”开山祖。

东坡富生趣，喜美食，且精研其道。知杭州时，江湖泛滥，他指挥疏濬西湖，筑苏堤。百姓感念，抬猪担酒拜年，他指点家人将肥瘦兼搭的猪肉切成方块，烧得红酥，分众品尝，广得赞誉，这便是垂名千古的“东坡肉”。以“东坡”命名的菜品（东坡鱼、东坡豆腐等）及小吃（东坡饼、东坡羹等）不下几十种，不少与他的黄州生涯有关。称东坡为史上第一美食家，实不为过。

东坡的传道授业也成效卓著，其门下涌现黄庭坚、张耒、晁补之、秦观等“苏门四学士”，加上陈师道、李廌，合称“苏门六君子”。李格非、李之仪、唐庚、张舜民、孔平仲、贺铸等两宋杰士，

也都深受东坡影响。

东坡不仅以诗词、文赋、书画树立文坛高标，其人生态度也堪称范式：进退自如，宠辱不惊，既坚持操守又全生养性。他以放达襟怀拥抱大千世界，随处都能发现美与乐。东坡的开朗乐天，除个性使然外，还渊源于宋代文化生态的相对宽松（宋太祖立卧碑，禁杀言事士人；宋太宗亲士右文等）。东坡一生虽多次遭贬，仕途坎坷，却总能化险为夷，这与环境严酷的明清，士人动辄得咎乃至身首异处颇相差别。东坡人格的阳光，不唯个体因素所定，亦深受时代氛围影响。这是我们欣赏东坡生趣盎然时，不应忘却的社会要义。

千年以下，东坡广为士子、民众喜爱，以致他在各地的游踪，他的睿智诗文警句，乃至各种发明发现，都是后人永远的话题。笔者先父 1936 年 12 月参加在武昌静偶轩举行的苏东坡生辰纪念会，与会者以东坡诗意作画题辞，此为抗日战争爆发前夕武昌一次文人雅集，今日展读当年诗画，可见现代人追怀东坡之忱。

幽默机智颇类东坡的现代作家林语堂，如此描述苏子——

一个不可救药的乐天派、一个伟大的人道主义者、一个百姓的朋友、一个大文豪、大书法家、创新的画家、造酒试验家、一个工程师、一个憎恨清教徒主义的人、一位瑜伽修行者佛教徒、巨儒政治家、一个皇帝的秘书、酒仙、厚道的法官、一位在政治上专唱反调的人、一个月夜徘徊者、一个诗人……但是这还不足以道出苏东坡的全部……苏东坡比中国其他的诗人更具有多面性天才的丰富感、变化感和幽默感，智能优异，心灵却像天真的小孩——这种混合等于耶稣所谓蛇的智慧加上鸽子的温文。

这正是笔者与翼明兄在选择“最钟爱的文人”时，不假思索地指向苏东坡的缘故。

黄州谈祖应先生博学深思，长期研习东坡，倾力编纂《苏子语典》，从“修身”、“民本”、“宦游”“解脱”、“文艺”、“禅修”到“膳食”、“养生”，多方位辑录东坡原典，并辅以精要阐释、介评，使我们手持此卷，即可观照这位百科全书式文化巨匠的大貌。谈兄有索序之雅，余只得勉力撰成篇什，卑之无甚高论，谨以一个仰慕者的体悟呈于苏子灵前。

2016 年 3 月 30 日

于武昌珞珈山

（冯天瑜：武汉大学历史学院资深教授、博士生导师、武汉大学中国传统文化研究中心主任）

序二

王兆鹏

苏轼是艺术大师，语言大师，也是生活大师，智慧大师。他热爱生活，也善于生活。他会烹饪，开发的东坡肉，后来成为名菜；能裁缝，设计的东坡帽，天下流行，一度成为时尚。他生性随和，平易近人，乐观开朗，幽默风趣，人见人爱。他自称“上可以陪玉皇大帝，下可以陪悲田院乞儿”，确实，他上当过皇帝的老师，下做过农夫的朋友。贬居黄州时，就经常拉百姓谈家常，说鬼怪。他通达洒脱，但遇着大是大非问题，立场坚定，宁死不移。他关心民瘼，了解民情，有强烈的社会现实感和担当精神。他虽然一生坎坷多艰，久经磨难，但总能坦然应对，善于排解痛苦，排遣愁闷。无论政治上遭受多么大的打击，生活上陷入怎样的困境，从不会失去生活的信念。他经常失望，甚至绝望，但都能很快走出失望的阴影，跳出绝望的魔圈。在苦难的历程中，在炼狱的生活中，在不懈的抗争中，在执着的追求中，他感悟人生，参透人生，为此，他形成了一套独特的人生哲学，积累了丰富的人生智慧，为我们留下了宝贵的思想遗产和精神财富。古人曾言，韩如潮，苏如海。这不仅是说韩愈文章的气势如潮水，奔腾跳荡，苏轼的文章如大海，汪洋恣肆，气象万千，也是说苏轼的思想博大精深，文章的意蕴无限丰富。

由于苏轼的著述量巨大，普通的读者要全面学习、了解、汲取苏轼的精神和智慧相当不易。有鉴于此，黄冈谈祖应先生穷十年之功，别具创意地编撰成《苏子语典》，将苏轼的人生格言、道德警句、思想精华分类编排，便于阅读，便于欣赏，便于引用，便于践行。其分类得当适用，注释简明扼要，解析深入浅出，堪称苏学的人生大全、智慧宝典，对当今读者的为学、为人、为官、为文都有启示和教益。

这部智慧宝典，可以从头到尾精读，也可以随意翻阅几则。闲暇时，你可以泡上一杯清茶，正襟危坐，细细品味，能点燃你智慧的火花。忙碌时，根据需要或随兴选读几段，也会让你灵光闪现。

我与谈先生原本素昧平生，去年在黄州苏学研讨会上一见如故，因同好苏学，而相得甚欢。此后常相联系，交流苏学研究信息。近日他寄来新著，嘱为序引，我拜读一过，十分钦佩，既为谈先生取得的创新性成果而高兴，也为苏学有了一种全新的传播方式而喜悦。圣人孔子的思想因为有了语录体著作《论语》而代代相传，巨人苏子的思想智慧也将会因为这部汇聚其名言隽句的《苏子语典》而弘扬光大。《论语》不朽，《苏子语典》亦将不朽！

2016年7月

于武汉大学

（王兆鹏：中国宋代文学学会副会长兼秘书长、武汉大学文学院教授、博士生导师）

目 录

修 身	001
博 学	131
民 本	169
清 廉	269
吏 治	363

修身

君子日修其善，以消其不善，不善者日消，有不可得而消者焉。

导 读

《大学》曰：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身。”这说明儒家把“修身”作为“治国”、“齐家”的根本和基点。修身者，修养身心也。身，指外在的言行；心，指内在的心念。修身，是古代知识分子尊崇的信条和终生不懈践行的超越自我、完善自我的修炼过程。在东坡先生毕生所撰四千八百多篇文章，两千七百多首诗，三百多首词的宏篇巨著中，“修身”作为一条主线贯穿始终。同时，无论先生穷达荣辱，都为此付出了极大的真诚和行动。

东坡先生关于“修身”的思想，以儒为宗，兼融诸家，其理论体系既具备文以载道的传承性，又具有一家风骨的创新性。他服膺儒家修身的训诫，特别强调“君子日修其善”、“养其正心”，力求做到“日新其德”。他认为“君子以自强不息”，“岂以刚故能健哉？”别开生面地提出“以不息故健”，主张动态变革，吐故纳新。

他指出：“君子所受于天者无几，养之则日新，不养则日亡，择居，所以养也。”君子从上天那里所承受的品质没有多少，培养它，就每天有新的变化，不培养它，好的品质就每天在减少。选择居住的地方，目的是为了养育自己的美德。

他明确提出君子修身的目标是：“守道而忘势，行义而忘利，修德而忘名”，使其达到“道大而不回，言出而为则”，“道理贯心肝，忠义填骨髓”，“泰不骄，困不挠，而老不枯”的人生境界。以及“大道之行，士贵其身。维人求我，匪我求人”的立身处世原则。

先生关于“修身”之方法论尤其精彩且又实用。他认为：“薄俗正好点检人，小疵，不可不留意也。”他指明：“人心真的不可放纵”，“能有所忍也，然后可以就大事”。他规劝世人“怕人知事莫萌心，此言皆可终身守之”。好一个“莫萌心”，说的是怕别人知道你做了亏心事，你就莫起这个邪念。此言多明了简洁，真乃直指人心。他在与胞弟子由交流如何修身时指出：“置一卷历，昼日之所为，暮夜必记之。”如果我们坚持运用先生所嘱记日记的方法，白天所为，夜晚一一如实记录，其修身养性，岂不功德无量耶！

君子日修其善^①，以消其不善，不善者日消，有不可得而消者焉^②。

——(《东坡易传·乾卦》^③卷一，第4页)

注释

①君子日修其善：君子，原指“君王之子”，强调其政治地位的崇高。孔子为“君子”一词赋予了道德的含义，指人格高尚、道德品德兼善之人。修，指修身，修心。善，美好的品德。

②有不可得而消者：有无法消除的善德存在。

③《东坡易传》：该书初遭元祐党禁，不敢显题苏轼，故称“毗陵先生”（毗陵为常州古名，先生终于常州故名毗陵），其书始以《毗陵易传》之名悄然印行于世。直至明万历年间（1573—1620年），才被公开出版。乾隆年间（1736—1796年）方收入《四库全书》，定名为《东坡易传》。此书实为苏氏父子三人合力之作。

今译

君子一天一天地修养自己的美好品德，以消除自己不良的缺点，缺点一天天消除，直至有无法消除的善德存在。

解析

《东坡易传》是在元丰三年（1080年）至元丰五年（1082年）年间，东坡先生初成于黄州贬所。在写作过程中所参考的前人《易》学著作，均由他的朋友陈糙（时隐住麻城岐亭）提供。该书初成后，重订于惠州，最终成书于儋州。《四库全书》对该书的评价曰：“明于事理，而又长于议论，披抉明畅，较他经为擅长。代圣人立言，借经典垂教。”其特点在于：“推阐理势”，“多切人事”。先生所构建的哲学体系，是以《东坡易传》为基点，以儒为本，融通儒释道诸家，重视生命价值，提倡人性自由，追求超然旷达的人生境界。从这一点看，《东坡易传》，堪称是君子修身养性的指南。

语典

养其正心而待其自胜也，此圣人之功也^①。
果行者，求发也；育德者，不发以养正也^②。

——(《东坡易传·蒙卦》卷一，第12页)

注释

①“养其”二句：正心，语出《大学》“欲正其心者，先诚其意。”指心要端正而不存邪念。自胜，战胜自己。指不断超越自我，战胜自我。圣人，德高望重，有大智慧，已达到人类最高最完善境界的人。

②“果行”四句：果行，指果决地行动。发，发展、发动。育德，培育美德。

今译

培养自己心念端正而不存邪念，将其战胜自我，这是圣人的功业。
果决地行动，求得发展进步；培育美德的人，不经发动而自觉滋养内心的纯正。

解析

本文选自《东坡易传》，于元丰三年(1080年)初成于黄州贬所，是先生对“坎下艮(gèn)上卦”“蒙以养正，圣功也”及“蒙，君子以果行育德”卦辞的诠释。先生所言“正心”，是中国古代儒家所倡导的一种内心道德修养过程。《大学》曰：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。”大意是说，要想修养自己言行品德的人，先要端正自己的心念；要想端正自己的心念，先要让自己意念诚实；要想让自己意念诚实，先要达到认识明确；而要达到认识明确的方法就在于推究事物的原理。先生在本章句中对“正心”修养过程，提出了自己独到的两点要则：其一，“自胜”。这里强调“正心”的目的，是达到战胜自我，超越自我。其二，“求发”和“不发”。前者强调“果行”意在发展进步；后者强调是不经发动的自觉性。有了超越自我的愿望和自觉性，“养其正心”的“育德”目的就有可能变为现实。

语 典

心有邪正，事有是非，正心^①而求其理，未有不得也。

——《东坡书传·立政》

(《三苏全传·经部》卷十六，第二册，第185页)

注 释

①正心：端正心性。

今 译

心思有邪有正，事理有是有非，端正心性而寻求其规律，修身养性没有做不到的。

解 析

《东坡书传》是于元丰三年(1080年)至元丰五年(1082年)之间，东坡先生初成于黄州贬所。本章句是先生《尚书·立政》：“今文子文孙，其勿误于庶狱庶慎，惟正是义(yì)之。”大意是：从今以后，先王的贤子贤孙，千万不要在各种狱讼和各种敕(chì)戒上面犯错误，这些事只让主管官员去治理。所谓“立政”，是建立设置长官制度。是周公晚年对成王的诰词，主要是阐述设官理政的法则。告诫成王必须奉行文王、武王设官理政的常法，任用贤人、不干涉狱讼事件，集中精力，加强军事力量，学习大禹统一中国。先生据此推演出，“正心而求其理”之为政之道。《大学·经文》：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。”“自天子以至庶人，一是皆以修身为本。”“要想提高自身道德修养的人，先要端正自己的心性；想要端正自己的心性，先要使自己的意念诚实；想要使自己的意念诚实，先要达到认识明确；而达到认识明确的方法，就在于推究事物的规律。”这是“自天子一直到老百姓，一律都是修身养性的根本”。这说明“正心”，在儒家那里将此作为修身的基点。按照先生的提示，无论何人“心”是“邪”是“正”；所处“事”是“是”是“非”，要想使修身有所“得”，唯一的途径就是“正心”。

语典

日新其^①德。

——《仁宗皇帝御书颂并叙》
(《苏轼文集》卷二十，第583页)

注释

①其：第三人物代词，相当于“他”、“他们”。

今译

君子要每天使他们的品德更加完善。

解析

该文是元祐年间(1086—1094年)东坡先生为还在做太子的仁宗皇帝题写的御书所写的颂文。“日新其德”语出《易·大畜》：“象曰：刚健，笃实，辉光，日新其德。”为何强调“日新”？《周易·随卦第十七》曰：“随，元亨利贞。无咎。”“随卦象征随从，至为亨通顺利，为有利占卜，没有灾祸。”《象》曰：“天下随时，随时之义大矣哉。”所谓“随时”，就是追随得时，紧随于适当时机，它的意义太重要了。为因应“随时”，故君子修德必亦“日新”，以“止如至善”。

语 典

大德，细行之积也^①；九仞，一簣之积也^②。

——《东坡书传·旅獒》

（《三苏全书·经部》卷十一，第二册，第94页）

注 释

①“大德”二句：大德，指大功德。细行，小节，小事。

②“九仞”二句：九仞，六十三尺，一说七十二尺。常用以形容极高极深。簣(kuì)，古代盛土的筐子。

今 译

伟大的功德，是许多细小的善行积累而成的；九仞的高台，是一筐一筐的土石堆积起来的。

解 析

《东坡书传》是于元丰三年(1080年)至元丰五年(1082年)之间，东坡先生初成于黄州贬所。本文是先生对《尚书·旅獒》“不矜细行，终累不德。为山九仞，功亏一簣”谏言的解说。这段谏言的意思是，不慎小德，终将损害大德。譬如堆垒九仞高的土山，只差一筐土，还是不算成功。先生据此寓意，推演出“大德，细行之积”的人生义理。为了说明“细行”积“大德”，他化用“为山九仞，功亏一簣”之比喻，更为简洁明朗地凝练了“九仞，一簣之积也”的哲言。从这里可以看出，先生用对仗工整的文学语言，道出了义理深邃的人生哲理，这就是文学家为思想家的优势。

语 典

种德者，如农夫之种植也^①，（略）而民怀之。

——《东坡书传·虞书》

（《三苏全书·经部》卷三，第一册，第468页）

注 释

①“种德”二句：种德，谓像农夫种植稻麦样种植仁德。殖，种植。

今 译

播种仁德，譬如农夫种植稻麦，（略）而百姓感恩怀念。

解 析

《东坡书传》是于元丰三年（1080年）至元丰五年（1082年）之间，东坡先生初成于黄州重订于惠州，成书于儋州。本文是先生对《尚书·大禹谟》“皋陶迈种德，德乃降，黎民怀之”的解说。大禹指出，皋陶勇迈前行施行德政，德政降临民间，黎民百姓怀德归附于他。先生的解说运用比喻，把“种德”喻为“农夫之种植”，既生动又明了。有道是谷如命，食为天。农夫种植的是谷子，收获的是人命。皋陶播种的是仁德，对于黎民百姓来说就是命数，所以老百姓感恩怀念。

语典

夫天岂以刚故能健^①哉，以不息^②故健也。流水不腐，用器不蛊^③，故君子庄敬^④日强，安肆日偷^⑤，强则日长，偷则日消。

——（《东坡易传·乾卦》卷一，第5页）

注释

- ①刚故能健：刚，指刚强。健，旺盛。
②不息：不停止。
③蛊：(gǔ)，此指被虫蛀蚀。
④庄敬：庄重恭敬。
⑤安肆日偷：安肆，指安逸放纵。偷，苟且偷生。

今译

上天哪里是因为刚强所以才能旺盛，是因为生生不息地运动所以才表现出“健”的状态。流动的水是不会腐臭的，经常使用的器皿是不会被虫蛀蚀的。因此君子保持庄重恭敬的品质，就能一天比一天刚强；安逸放纵，就会一天比一天苟且偷生。刚强就会逐渐成长，安逸放纵就会逐渐消沉。

解析

东坡先生于元丰三年(1080年)至元丰五年(1082年)之间，在黄州贬所初成《东坡易传》。本文是为《乾卦》其中“用九”之“天行健，君子以自强不息”所作的解说。先生用“不息”来注释天之刚健的根本动力。他在《策略一》中亦说：“天之所以刚健而不屈者，以其动而不息也。惟其动而不息，是以万物杂然，各得其职而不乱(略)，使天而不知动。则其块然者将腐坏而不能自持，况能以御万物哉。”因此，先生在早期，因这一思想，极力提倡变革。虽然后期因为“党争”障碍，他对新法多有微词，但“不息故健”的信念始终没有淡忘。先生对《周易》“健”与“强”的解释，强调天的本性在于“不息”，天道就是乾健，在于永恒运动，这是对易学研究的一种创新与贡献。“天行健，君子以自强不息”，既是中华民族先祖对世界的认识，也是中华民族精神的生动写照。社会进步，以“不息故健”；人的成长，同样以“不息故健”。这种生生不息的自强精神，中华民族将会薪火相传。