



中国圣贤人生丛书

范军

长江文艺出版社

苏东坡：旷达人生

苏东坡，中国历史上并不多的浪漫，智人的机趣，哲人的深沉。

崇高，品格之真纯，胸怀之旷达，个性之幽默，倾倒古今。

《苏东坡：旷达人生》，展示与东坡一同登高望远……

苏东坡一生仕途，婚恋，处世，交

友，文艺的多彩画面，揭集诗人人物……

中国圣贤人生丛书

苏东坡：旷达人生

范军

长江文艺出版社

主编：洪质

编委（以姓氏笔划为序）

王耀辉 阮忠

李旭 陈伟

范军 曹海东

彭万荣 戴建业

鄂新登字 05 号

苏东坡：旷达人生

范 军 编著

长江文艺出版社出版·发行

(武汉市解放大道新育村 63 号)

新华书店经销

崇阳县印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.375 印张 2 插页 150 千字

1993 年 11 月第 1 版 1994 年 6 月第 2 次印刷

印数：10001—20000

ISBN 7-5354-1147-9

G·36 定价：5.20 元

本版图书如因印装质量不合格，可寄印刷厂调换

目 录

DF90/L3

话说苏东坡 (1)

1. 坎坷人生路 2. 多才多艺
3. 自然的人格理想 4. 旷达的人生态度
5. 东坡与现代人

修养篇

一、君子宽以待人 (15)

1. 待人以宽 2. 小事见人高低
3. 宰相肚里能撑船

二、笑人者可笑 (20)

1. 人各有好 2. 不笑话别人
3. 明智的态度 4. 不使人同己

三、养生之道 (27)

1. 养生贵在“和”与“安” 2. 以正压邪
3. 魔由心生

四、欲望与节制 (33)

1. 四戒 2. 去欲难 3. 欲不可纵

五、贵在养神 (38)

1. 安步以当车 2. 平安就是富

贵 3. 心中有道

六、无思之乐…………… (43)

1. 饮酒的乐趣 2. 悠闲 3. 若有思而无所思 4. 抛弃世俗杂念
5. 闲者便是江山主人

应世篇

七、交友与待人…………… (53)

1. 同道知己才能相乐 2. 速成的交情靠不住 3. 善待他人

八、对待恶人与困难…………… (57)

1. 浩然之气 2. 勇猛之志
3. 不怕鬼

九、君子之道…………… (61)

1. 君子的取与予 2. 己所不欲，勿施于人 3. 非我所有，一毫不取

十、克己与自持…………… (67)

- 1. 不可恃宠而骄 2. 妄怒招悔，欲盖弥彰 3. 谦抑能保平安

十一、保全自己…………… (73)

1. 乌鸦的悲剧 2. 愚智皆有不幸 3. 观时而动，祸方不及 4. 有功不居 5. 功成身退

十二、大将风度…………… (82)

1. 履险如平地 2. 处变不惊
3. 视死如归

智慧篇

十三、小勇与大勇…………… (89)

1. 匹夫之勇 2. 忍,天下之大勇

3. 忍小愤可成大谋 4. 忍的功夫

十四、道可致而不可求…………… (95)

1. 道的含义 2. 道可致而不可

求 3. 学以致用其道 4. 游刃有余

5. 以天合天

十五、观察与思考…………… (102)

1. 不识庐山真面目 2. 时间使

人聪明 3. 当局者迷 4. 自知者明

5. 善于自省,方能自明

十六、把握你自己…………… (110)

1. 志大更要量大 2. 自用其才

3. 才高还须志坚

十七、自嘲的艺术…………… (116)

1. 自嘲的艺术 2. 达观与教子

3. 穷通与自嘲 4. 自信者方能自嘲

十八、幽默与人生…………… (122)

1. 什么是幽默 2. 幽默与机智

3. 温和的讽刺 4. 笑中藏哲理

5. 谐趣 6. 旷达

十九、自我解脱的心理方法… (133)

1. 解脱之道关键在内心 2. 随

遇而安 3. 退一步想 4. 生活是美

好的 5. 知命

旷达篇

二十、动与静 (145)

1. 人以静为主 2. 静是万物之
镜 3. 静故了群动 4. 淡泊自适，
耐得寂寞 5. 静而达 6. 静可制动

二十一、进与退 (155)

1. 摆脱自我限制 2. 进退不强
求 3. 知难而退 4. 退一步路更宽
5. 烦恼皆因强出头

二十二、忧与乐 (162)

1. 悲伤与快乐 2. 不以物喜，
不以己悲 3. 悲乐由己 4. 想象与
实际 5. 忧乐不在贫富 6. 超越烦
恼

二十三、己与物 (172)

1. 游于物内的弊病 2. 超然物
外 3. 寓意于物 4. 不可留意于物
5. 随物而乐

二十四、隐与仕 (180)

1. 隐居的快乐 2. 自由最宝贵
3. 君主并不自由 4. 精神的自由方
可长存

二十五、生与死 (186)

1. 有生必有死 2. 解脱之道在

于自然 3. 死而不朽

杂议篇

二十六、君道 (193)

1. 开怀用善 2. 从谏如流
3. 明主与庸主

二十七、君臣相济 (198)

1. 善于思过 2. 乐贤好德
3. 君臣相济

二十八、知人与容人 (203)

1. 知人善任 2. 能容人者
3. 守成与进取

二十九、注意自养 (208)

1. 注意自养,以待其成 2. 博
观约取 3. 厚积薄发 4. 读书的方
法 5. 空想不如学习

三十、失败与成功 (216)

1. 失败源于懈怠疏忽 2. 专心
致志 3. 忘我的境界 4. 专注与苦
练

三十一、文章之道 (222)

1. 以自然为美 2. 无法之法
3. 循规蹈矩与越出规矩 4. 平淡与
绚烂

话说苏东坡

1. 坎坷人生路

苏东坡，名苏轼，字子瞻，东坡居士是他的雅号。后人也有尊称他苏子的。他生于公元 1036 年（宋仁宗景祐二年）。家乡眉山在天府之国四川，岷江南北纵贯，峨眉山在它的西南面。这里美丽而富饶。东坡于公元 1101 年（建中靖国元年）逝世。25 年后，北宋灭亡。苏东坡在世的半个多世纪，正是北宋积贫积弱、逐渐衰微的时期，也是朋党之争此起彼伏的年份。

东坡一生有过坦途顺境、荣耀和显赫，有过短暂的辉煌；但纵观他几十年的人生道路，却是风风雨雨，坎坎坷坷。荆棘远多于鲜花，磨难远超过安适。

与弟弟苏辙一同进士及第时，东坡才 22 岁，可说是少年得志、十分幸运的了。苏东坡一生在官场宦海中沉浮。他当过太守、翰林学士、礼部尚书之类的官，这些官阶都还不低。宋朝没有一品官，宰相才是二品，而东坡当到了三品。

然而，正像东坡自己说的，“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”，他的仕途上总是悲多欢少，阴多晴少。

东坡有抱负，有主见，绝不肯随意附和别人。他认为是对的，就一定坚持；认为不对的，必然反对，而且从不隐瞒自己的

观点，仗义直言，很有点撞倒南墙不回头的味道。这是东坡的可爱之处，也是他老是吃亏的原因。

王安石当权时，东坡是很有可能平步青云的，但他没有。按常情说，王苏二人都是出入于欧阳修门下，安石也很看重东坡兄弟，倘若这时东坡稍稍随和一点，都是可以飞黄腾达的。退一步讲，东坡即使不赞成王安石的变法措施，只要保持沉默，也可自保平安。

但是他不这样。东坡说：“流而不返者，水也。不以时迁者，松柏也。”于是，他固持自己深思熟虑的见解，不避利害，不计得失，一而再，再而三地上书批评新法。他自然不容于改革派。

司马光上台后，又用力打击变法派的活动，将王安石推行的改革措施一律废除。旧党当政，自然极力拉拢反对过新法的东坡；此时，东坡如果能依附司马光，可说是前程似锦。但他对旧党不顾实际、只求以尽废新法为快事的做法提出反对意见。可想而知，旧党的营垒里也没了他的席位。

正是这种坚执己见、不随波逐流的人格个性，使东坡饱经忧患和磨难。也正是这种独立不改的人格精神，成就了东坡的崇高和不朽。

东坡一生三次遭贬。

第一次是发落在黄州，即今天的湖北黄州市。

第二次贬到了岭南的广东惠州。

最后一次是他 62 岁时，由惠州贬所再远贬到海南岛的儋州。海南那时远不是今天的黄金宝地，当时被看做是蛮荒瘴炎之地，死囚流放之所。东坡说这里的生活是“食无肉，病无药，居无室，出无友，冬无炭，夏无寒泉”（《与程秀才书》）。

他在这蛮荒艰苦的“西伯利亚”生活了三年之久。后遇赦

北回，不久便病逝了。

2. 多才多艺

与坎坷的仕宦之路比起来，苏东坡的艺术之路要顺畅得多，辉煌得多。

国家不幸诗家幸。生活不幸文章幸。这大概是人世间的一种独特的二律背反：生活的坎坷往往造就文章，政坛生涯的暗淡又常常伴随着艺术生涯的辉煌。

苏东坡正是如此。

在中国古代的艺术王国中，苏东坡是一位非常少见的、杰出的全能文艺家。他多才多艺，在文学艺术的好几个领域都有很高的建树。

作为大诗人的苏东坡，今天可以说是家喻户晓、人人皆知了。大学、中学的语文课本里都收有他的诗词名篇。人们随时随地都会想起他的一些诗句。

到杭州西湖游玩，我们会记起东坡把美丽的西湖比作西子姑娘的绝妙比喻。在湖中划划小船儿，细细品味一下“若把西湖比西子，浓妆淡抹总相宜”的佳句，也是一种享受。

上过庐山的人或没上过庐山的人，差不多都记得东坡先生的两句诗：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”庐山是这样，大自然是这样，人生、世事何尝不是难识“真面目”么？从这些淡而有味的诗句中，我们总可以品出一些生活的哲理。

月圆月缺，年年中秋。每逢这个佳节，总有人吟咏“明月几时有，把酒问青天”。在东坡的这首中秋词中，包含着多么深的

人生感慨和企盼：“但愿人长久，千里共婵娟！”

东坡的诗，有感而发，常有奇妙的比喻和对人生、对宇宙的真知灼见，理趣横生。

在词方面，东坡是一个开拓者、改革家。在他之前，词作为一种文学形式，固定地被人们用来吟诵风花雪月，男欢女怨。词的范围局限在深闺和词人内心的狭小天地。

东坡大大扩展了词的表现疆域，在他笔下，没有什么思想不可以入词，没有什么事情不可以入词。他也写男女恋情、离愁别绪，而且写得真切动人。他更写社会、人世，历史沧桑和现实感受都展现在笔下。和那些像十七、八岁女郎的婉约词相比，他的这些豪放作品则像一个关西大汉。

东坡豪放词的代表要数那首《念奴娇·赤壁怀古》了。“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”。在这气势豪迈的高歌中，包含了诗人无限兴亡之感和宇宙永恒、人生短暂的慨叹。

在散文创作方面，他的成就和影响很大。他是唐宋散文八大家之一，文风平易自然，流畅婉转，就像行云流水。政论、史论、传记、游记、随笔、杂记他都写，不仅数量多，而且质量高，影响大。尤其是一些小品、书信、随感，篇幅短小，挥洒自如，坦露真情，体悟生活的哲理，对人很有启发。

不仅如此，东坡还是一位大画家、大书法家。他尤其喜欢画古木丛竹，是我国文人画的开创者之一。可惜今天已很难见到东坡画的真迹了。在书法上，东坡自成一家。他的特点是能多方面吸取前代书家的长处，又能自出新意，有所创造。他的字被人称为“苏体”。

东坡一生，诗文书画，都达到了一般人难以企及的高度。他才气过人、悟性过人，勤奋也超乎常人。这些都是他成功的

原因。

当然，不平坦的人生经历，更是他艺术上走向成熟和辉煌的推动力量。

西方人讲“愤怒出诗人”。

中国人讲“不平则鸣”，“穷而后工”。

东坡去世那年，在一首诗中像是给自己一生作了一个总结。诗中写道：

心似已灰之木，身如不系之舟。问汝平生功业，黄州、惠州、儋州。

这三“州”，都是东坡被贬的地方。东坡把这几处人生的苦难之地，作为自己的“平生功业”，这是为什么呢？

中国人讲“三不朽”，就是立德、立功、立言。文学艺术可算在立言中间。而东坡的一些不朽之作，大都写在被贬之地。

苦难使人成熟、深沉和达观。

在戏剧中，悲剧总是比喜剧深刻。

曹丕说，人的寿命到一定时候就会终了，荣誉和享乐只限于自己一身，二者都只能到一定的时限，文章却可以永远流传。

东坡正是与他的艺术作品一起，永远流传，永远辉煌！

3. 自然的人格理想

东坡有一段话谈自己的作文之道。他说，我写文章就像泉水从地下涌出，并不选择什么地方。在平地，泉水滔滔汨汨，一日行千里也不困难，若遇上山道、岩石，就随它们变化形态和

去向，曲曲折折地向前去，它到底怎样发展，我也不能事先预知。但有一点我是清楚的，这就是文章总是要起于所当起的地方，停于不可不停的地方。文理自然，姿态富于变化。（《自评文》）

一句话，作文如行云流水，顺乎自然。

这是东坡的为文之道，也是他的为人之道。合乎本性，顺其自然，不勉强，不造作，这就是东坡所推崇的生活准则。

如何达到这种自然的人生境界呢？

就说当官吧，这是古今不变的热门话题。儒家讲入世，讲进取，讲社会责任；道家则讲出世，讲退隐，讲自适逍遥。对读书人，前者主张去做官，兼济天下；后者则坚决反对做官，希望独善其身。看看东坡的态度。

东坡说：“读书人不必当官，也不必不当官。”这好像有点模棱两可，让人无所适从。

东坡讲了他的道理。一定要做官，心中只有官，就取消了自身的存在；一定不要做官，心中只有自己，就是忘了君主的存在。这就像吃饭，吃不吃要看是饿还是饱，如此而已。不做官的人安于现状而不肯出仕；做官的人贪于利禄而忘记归隐。于是就有了不奉养双亲、隔绝尘俗的讥笑；有了贪图俸禄、苟且安逸的弊端。（《灵壁张氏园亭记》）可见，做官同作文也是一个理儿：常行于所当行，常止于所不可不止。（《答谢民师书》）

人生在世，对外要顺应天意，不要和老天过不去；对内要依归本性，不要和自己过不去。

人们常说“思而后行”。东坡对此也来了个正题反作。

没有发言而思考，那么思考达不到；已经发言而思考，那么思考又落后而追不上。其实，言语是从内心感发冲口而出

的。有些话,说出来可能得罪人,闷在心里自己又难受。我认为宁可得罪人,还是要把话讲出来。

有道德的人喜爱善,就像喜欢美丽的容貌;讨厌不善,犹如讨厌不好的气味。哪里是碰到事情后才思考,计算一下它的美恶,而后决定是避它还是接近它。所以,碰到义而想到利,那么义一定不能实现;碰到打仗而想到生,那么打仗一定不拼力。至于或穷困或得意、或获得或丧失、或死或生、或祸或福,那是由命运决定的。《思堂记》)

说话办事,以自然为尚,以自适为佳。这也不失为一种生存方式。大千世界、纷扰世事,忧国忧民,奋发进取,舍己为民,当然不失其社会价值;而顺其自然,无为而为,适可而止,这又何尝没有意义?生活无限丰富,生活的方式也无限多样。更何况,就如同休息有益于工作,收回拳头有益于更好地出击,顺乎自然有益于创造,甚至有时它本身就是一种更高更完美的创造。反过来,人的努力和创造,往往又是为了回复到一种更高的自然境地。

4. 旷达的人生态度

旷达是一种人生态度,又是一种胸怀,一种境界。

旷达出于自然,然而,社会人生又断难自然,这就决定了东坡的人格、思想十分复杂,充满了矛盾。这里有儒家的正统,道家的自然,还有佛家的空幻。有积极的成分,也有消极的因素。有些东西,积极中含有消极,谬误中又蕴藏着真理,是是非非,难以分辨,仁者见仁,智者见智。

东坡的复杂，大略看来呈现出两种面貌。一是儒士，一是隐士。

对君主忠心耿耿，对国家的贫弱忧心如焚，对老百姓的疾苦深切关注。明知山有虎，偏向虎山行。为官一任，造福一方。甚至不以一身祸福，改变其忧国之心。这是东坡形象的一面：儒士、忠臣。

有的人已注意到，苏东坡留给后人的主要形象并不是这一面，而恰恰是他的另一面。东坡虽然屡次遭受挫折、打击，有几次差点送了命。即便这样，一旦皇帝有召，他便召之即来。他也曾想到过退隐，并且打心眼里喜欢不为五斗米折腰的陶渊明，但他一生始终不曾真正归田、隐退山林。从行动上看，他不是个隐者；若从精神上看，他通过诗文所表现出来的那种人生空漠之感，却比前人任何口头上或事实上的“退隐”、“归田”、“遁世”要更深刻更沉重。李泽厚先生曾指出：东坡的这种“退隐”心绪，“已不只是对政治的退避，而是一种对社会的退避”。（《美的历程》）它已不是对朋党争斗、政治杀戮的恐惧哀伤，尽管这种具体的政治哀伤东坡也有；而是对整个人生、世上的纷纷扰扰究竟有什么目的和意义这个根本问题的怀疑、厌倦和企求解脱与舍弃。对政治的退避是可能做到的，而对社会的退避却是不可能的，除非离开人世。所以这便成了一种无法解脱而又要求解脱的人生厌倦和感伤。

东坡的退隐不是一种实际行动上的，而是一种精神上的、哲学意义上的，后者比前者又深了一层。

透悟了人生无可回避的烦恼，就可以以一种相对超脱、旷达的态度面对人生，面对世界。东坡被贬黄州时，他同一个友人一同划船游玩于赤壁之下。当友人哀叹生命短促，羡慕长江

无穷，希望同神仙一起游玩，与明月一起长存的时候，东坡却说：你真正知道江水和月亮吗？长江之水不断地流淌，而实际上并没有流去；月亮圆缺交替，但也并没有增减什么。若从变化的角度来看，天地间的万事万物连一眨眼的工夫都不能保持原样；若从不变的角度来看，人类自身和宇宙万物都是永存的。既然这样，那人又何必羡慕长江的无穷无尽呢！天地之间，物各有主，如果不是我的，即便一毫一厘也不取。只有江上的清风，山间的明月，耳听为声，眼看有色，取之不尽，用之不竭。这是大自然无穷无尽的宝藏，可供我们赏玩适意。（《前赤壁赋》）物我齐一，荣辱互通，生死也没有什么绝对分界，既然如此，人们还有什么理由不保持乐观的精神呢？在我们看来，东坡的乐观实际上是一种彻悟人生，且颇具悲剧精神的乐观，甚至可说他是一个乐观的悲观者，或悲观的乐观者。

怎样才能达到乐观和达观呢？东坡有一套解脱困苦、超越悲哀的独特的思维逻辑和方法：岭南惠州一带瘴病害人，住在北方又何尝不生病；是病都死得人，何必瘴气。人们苦于岭南缺医少药，但在都城，医术高明的医生手里死人也不少见。（《与参寥书》）这种自譬自解的方法，可能导致泯灭一切是非的自满自足的混世哲学，也可能成为厄境中坚持生活信念的精神武器。东坡显然属于后者，这种解脱方式对后人的启迪和教益也正在此处。

人生在世，难免有苦恼、失败和困顿。身处逆境或遭逢不幸，人如果不善于自我解脱，没有一点旷达的胸怀，难免陷入泥沼，不能自拔。苏子的人生态度，是失败、挫折中的一种智慧，是苦恼、病痛中的一帖药方。

精神的痛苦，最终只能在心灵中求得解放和超越。