

人生之困

RENSHENG ZHIKUN

张民才 著



内蒙古科学技术出版社

内蒙古科学技术出版社

张民才 著

人生之困

RENSHENG ZHIKUN



图书在版编目 (CIP) 数据

人生之困 / 张民才著. — 赤峰 : 内蒙古科学技术出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5380-2953-6

I. ①人… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第077083号

人生之困

作 者: 张民才

责任编辑: 那 明

封面设计: 永 胜

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段4号

网 址: www.nm-kj.cn

邮购电话: (0476) 8227078

排版制作: 赤峰市阿金奈图文制作有限责任公司

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

字 数: 140千

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 12

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5380-2953-6

定 价: 29.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。电话: 0476-8237455 8225264

看一个人——东坡情怀；
看一群人——长征精神；
反求诸己——身心健康。

人生之困：
困难、困境、困苦。
如是而已！

——张民才



内容简介

《礼记·学记》认为：“学然后知不足，教然后知困。”教学绕不开“困”。因此本书开篇明义：“看一个人——东坡情怀；看一群人——长征精神；反求诸己——身心健康。人生之困：困难、困境、困苦。如是而已！”

全书分三部分。

第一部分以话剧的形式，以东坡情怀为素材，从“山水”“月夜”“仁智”三个角度分析战胜困难的人生品格；第二部分以话剧的形式，以长征精神为素材，从“战胜对手”“征服自然”“突破自我”三个角度分析突破困境的人生轨迹；第三部分以对话的形式，以身心健康为素材，选取“医师与教师”“科学与哲学”“轨迹与境界”三个角度分析身心健康的科学要义。

2017年国家下发的《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》中指出：“滋养文艺创作。善于从中华文化资源宝库中提炼题材、获取灵感、汲取养分，把中华优秀传统文化的有益思想、艺术价值与时代特点和要求相结合，运用丰富多样的艺术形式进行当代表达，推出一大批底蕴深厚、涵育人心的优秀文艺



作品。”正是基于此理念，作者结合自己二十多年的教学一线经验，以东坡为榜样，以长征为实例，以身心健康为根本，从传统文化中汲取精神元素，通过话剧与对话的形式对青少年进行励志教育，培养意志，锻炼勇气，锤炼品格。

本书既是对学生全面发展背景下核心素养培养的突破尝试，也是在立足传统文化基础上品格教育的创新举措；既可作为中学课程参考，也可为师生提供课外阅读。



目 录

一、东坡情怀	1
(一) 山水	1
(二) 月夜	7
(三) 仁智	16
二、长征精神	25
(一) 战胜对手	25
(二) 征服自然	48
(三) 突破自我	63
三、身心健康	79
(一) 医师与教师	79
(二) 科学与哲学	106
(三) 轨迹与境界	157



一、东坡情怀

(一) 山水

第一幕

庐山

时间 宋神宗元丰七年(1084年)四月二十四日

地点 庐山

人物 东坡 刘格(东坡好友刘恕之弟) 参寥 山中僧

俗主僧 东林寺长老

[开幕。开场白:记游庐山]

记游庐山

仆初入庐山,山谷奇秀,平生所未见,殆应接不暇,遂发意



不欲作诗。已而见山中僧俗，皆云：“苏子瞻来矣！”不觉作一绝云：“芒鞋青竹杖，自挂百钱游。可怪深山里，人人识故侯。”既自哂前言之谬，复作两绝句云：“青山若无素，偃蹇不相亲。要识庐山面，他年是故人。”又云：“自昔忆清赏，初游杳霭间。如今不是梦，真个是庐山。”是日，有以陈令举《庐山记》见寄者，且行且读，见其中有云徐凝、李白之诗，不觉失笑。旋入开先寺，主僧求诗，因作一绝云：“帝遣银河一派垂，古来惟有谪仙词。飞流溅沫知多少，不与徐凝洗恶诗。”往来山南北十余日，以为胜绝，不可胜谈，择其尤者，莫如漱玉亭、三峡桥，故作此二诗。最后与长老同游西林，又作一绝云：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”仆庐山诗，尽于此矣。

东坡 这是我第一次来庐山，庐山之秀美，传世已久，如今亲临此地，真是幸运！

参寥 那好，我们就陪您游个尽兴。

刘格 此时此景，先生一定会诗兴大发的。

东坡 哎，这么多美景在眼前，咱们这回只顾游览，不作诗，不作诗。

山中僧俗 苏子瞻来了，苏子瞻来了！

参寥 虽山远地偏，学士之名却人尽皆知呀！

东坡 芒鞋青竹杖，自挂百钱游。可怪深山里，人人识故侯。

刘格 先生失言了。



东坡 陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山。”南山者，庐山也。

参寥 如今更近陶渊明。采菊东篱见南山，赏景庐山知渊明。

东坡 青山若无素，偃蹇不相亲。要识庐山面，他年是故人。

刘格 现在庐山就在眼前。

东坡 自昔忆清赏，初游杳霭间。如今不是梦，真个是庐山。

参寥 学士近来读什么书？

东坡 陈令举的《庐山记》。

参寥 学士与令举颇有缘分。

东坡 当年一别曾有一作送陈令举。陈舜俞，字令举，乌程（今浙江湖州市）人。

鹊桥仙·七夕送陈令举

缙山仙子，高情云渺，不学痴牛驂女。凤箫声断月明中，举手谢、时人欲去。

客槎曾犯，银河微浪，尚带天风海雨。相逢一醉是前缘，风雨散、飘然何处。

参寥 缙山仙子作何解释？

东坡 刘向《列仙传》：周灵王太子王子乔，好吹笙作凤凰鸣，游伊洛之间，被道士浮丘公接上嵩高山，三十余年后于山上见柏良，对他说：“告我家，七月七日待我于缙氏山巅。”至时，果乘白鹤驻山头。望之不得到，举手谢时人，数日而去。

刘格 客槎曾犯作何解释？



东坡 张华《博物志》：天河与海相通，年年有浮槎定期往来，海滨一人怀探险奇志，便多带干粮，乘槎浮去。经十余日，至一城郭，遇织布女和牵牛人，便问牵牛人，此是何处。牵牛人告诉他回去后问蜀人严君平便知。后来乘槎人还，问严君平。君平告以某年月日有客星犯牵牛宿，计算年月，正是乘槎人到天河之时。

参寥 学士之作堪比李白的《望庐山瀑布》：日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川。飞流直下三千尺，疑是银河落九天。

东坡 李白诗作俊逸飞扬，气势恢弘，波澜壮阔。相比之下，中唐诗人徐凝的《庐山瀑布》：“虚空落泉千仞直，雷奔入江不暂息。今古长如白练飞，一条界破青山色。”我认为此诗俗不可耐。

刘格 看！重峦叠嶂，高低起伏，云雾缭绕，山水萦耳，好一个变化无穷之地。庐山是人间仙境，庐山是天上人间。

主僧 （旋入东林寺）欢迎阁下一行来到敝寺。先生，请赐诗作。

东坡 帝遣银河一派垂，古来惟有谪仙词。飞流溅沫知多少，不与徐凝洗恶诗。

东林寺长老 学士，请与我同游西林，此处您一定喜欢。

东坡 一路走来，以为真见庐山，待到此处，方知真见。

东林寺长老 杜甫诗云：“会当凌绝顶，一览众山小。”学士果有此悟？

东坡 横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。

（观宇宙人生，须入乎其内，又须出乎其外。入乎其内，故能



写之；出乎其外，故能观之。王国维《人间词话》。)

(幕)

第二幕

西湖

时间 宋神宗熙宁四年(1071年)

地点 杭州西湖

人物 东坡 太守 朝云

[开幕。苏轼于神宗熙宁四年(1071年)到神宗熙宁七年(1074年)在杭州任通判。太守为东坡举行欢迎宴。]

太守 学士，欢迎阁下来杭州，实乃百姓之福。作为本地父母官，今天特设宴席，为阁下接风洗尘。

东坡 承蒙太守厚爱。西湖果然与众不同。

太守 刚刚下过雨，不知您是否喜欢江南天气？

东坡 乍雨乍晴，湖光明灭，白沙堤芳草萋萋，柳吐新芽。风月无边，青春无限，好一个江南之春。

太守 良辰美景，岂能少了歌舞相伴？请——

东坡 (朝云献艺)人在景中，景在人间，真是心旷神怡。

太守 快给大人献茶。(朝云走到东坡近前献茶)

朝云 大人，您带我走，好吗？



东坡 这?

太守 此女弯眉秀眼，纤细苗条，才艺出众，江南多才女，学士以为如何?

东坡 (心生可怜) 姑娘年芳几何?

朝云 11岁。

东坡 年纪如此小就沦落风月场中，令人惋惜呀!

朝云 大人，求您带我走吧。我愿一生追随您。

太守 倘若有意，可使其脱籍，不知如何?

东坡 (看看朝云，恻隐之心顿生) 好吧。(从此朝云进入苏门，陪伴东坡直至她病逝在惠州)

东坡 水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。

饮湖上，初晴后雨二首(其二)

太守 继续歌舞。

(众人表演舞蹈《烟雨西湖》，将雨伞作为道具，女士着红装，男士着绿装，融合词曲，边舞蹈边弹唱，以古筝配曲，以清诵赏词。)

(旁白) 泛舟西湖五绝

新月生魄迹未安，才破五六渐盘桓。

今夜吐艳如半璧，游人得向三更看。

三更向阑月渐垂，欲落未落景特奇。

明朝人事谁料得，看到苍龙西没时。

苍龙已没牛斗横，东方芒角生长庚。

渔人收筒未及晓，船过惟有菰蒲声。



菰蒲无边水茫茫，荷花夜开风露香。

渐见灯明出远寺，更待月黑看湖光。

湖光非鬼亦非仙，风恬浪静光满川。

须臾两两入寺去，就视不见空茫然。

东坡 好一个《烟雨西湖》！（朗诵）（独舞）

水光潋滟，山色空蒙，欲把西湖比西子。

烟雨西湖，美人迟暮，每逢暮雨倍思卿。

人生如梦，物是昨非，凄凄，山水寄相思，亭榭眼茫茫。

岁月如歌，抑扬顿挫，切切，烟雨任平生，堤岸柳依依。

水光潋滟，山色空蒙，欲把西湖比西子。

烟雨西湖，美人迟暮，每逢暮雨倍思卿。

（幕）

（二）月夜

第一幕

承天寺夜游

时间 宋神宗元丰六年（1083年）十月十二日夜

地点 承天寺



人物 东坡 张怀民

〔开幕。开场白：记承天寺夜游〕

元丰六年十月十二日夜，解衣欲睡，月色入户，欣然起行。念无与为乐者，遂至承天寺，寻张怀民。怀民亦未寝，相与步于中庭。庭下如积水空明，水中藻荇交横，盖竹柏影也。何夜无月？何处无竹柏？但少闲人如吾两人者耳。

承天寺，现位于湖北黄冈。苏轼因“乌台诗案”在宋神宗元丰三年到六年（1080—1083年）被贬黄州，曾夜游承天寺。

东坡寻张怀民。

东坡 （东坡步行至承天寺）怀民，可安寝否？

张怀民 未也，学士，别来无恙？

东坡 良辰佳夜，不游览一番实为可惜，可否一游？

张怀民 求之不得。

东坡 好，那就随便走走。如此空明之夜，树影婆娑，此乃天上清虚之境。

张怀民 学士数日之前夜游赤壁，驾一叶扁舟，举匏樽以相属。寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。哀吾生之须臾，羡长江之无穷。挟飞仙以遨游，抱明月而长终。知不可乎骤得，托遗响于悲风。可有此思？

东坡 知水与月而未尝往也。盈虚者如彼，而卒莫消长也。盖将自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也，而又何羡乎？且夫天地之间，物各有主，苟非



吾之所有，虽一毫而莫取。惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之不尽，用之不竭，是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。

张怀民 好一番高论！恰如你我二人此时此刻，清风明月相伴，赏心悦目，信步闲庭，真乃人生幸事！

东坡 此处静中取动，赤壁则动中取静。

张怀民 学士赤壁之游，可曾作词？

东坡 （悠然面向远方良久）

念奴娇·赤壁怀古

大江东去，浪淘尽，千古风流人物。故垒西边，人道是，三国周郎赤壁。乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。江山如画，一时多少豪杰。

遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。故国神游，多情应笑我，早生华发。人生如梦，一樽还酹江月。

张怀民 此词直抒胸臆，荡气回肠，可谓豪放词之代表，可与学士之前在密州所作相比拟。（说罢诵读）

江城子·密州出猎

老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍。锦帽貂裘，千骑卷平冈。为报倾城随太守，亲射虎，看孙郎。酒酣胸胆尚开张，鬓微



霜，又何妨？持节云中，何日遣冯唐？会挽雕弓如满月，西北望，射天狼。

东坡 见笑了，惭愧，惭愧。

张怀民 学士婉约之词也别有风韵，尤其是那首《蝶恋花》。（说罢诵读）

蝶恋花

花褪残红青杏小，燕子飞时，绿水人家绕。枝上柳绵吹又少，天涯何处无芳草！

墙里秋千墙外道，墙外行人，墙里佳人笑。笑渐不闻声渐悄，多情却被无情恼。

东坡 知我者，怀民也。（二人继续前行）

张怀民 与学士一游，胜读十年书。

东坡 前面水中藻荇交横，竟不曾发现。

张怀民 错矣，竹柏影而已，自然白日不曾看到。

东坡 何夜无月？何处无竹柏？但少闲人如吾二人者耳。
（说罢二人同时大笑）

（幕）