

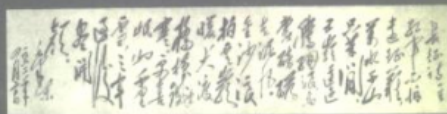
MAO ZE DONG
DE QING
QU

河北人民出版社

主编 何以



毛泽东 的情趣



85690

45

毛泽东的情趣

主编 何以

河北人民出版社

冀新登字001号

毛泽东的情趣

主编 何以

河北人民出版社出版发行（石家庄市城乡街44号）

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168毫米 1/32 11印张 267,000字 1993年2月第1版
1993年2月第1次印刷 印数：1—10,000 定价：6.85元

ISBN 7-202-01291-X/A·8

目 录

体育·意志篇

“自信人生二百年，会当击水三千里”·····	(1)
野蛮其体魄·····	(3)
· 冷水浴·····	(3)
· 雪浴·天雨浴·日光浴·空气浴·····	(5)
二十八画生的《体育之研究》·····	(7)
意志坚如钢·····	(12)
· 横越死亡线·····	(13)
· 身外的雪山草地，胸中的惊涛骇浪·····	(16)
· 锥心之痛的亲情与爱情·····	(19)
· “狠心”的父亲·····	(22)
“到中流击水”，“极目楚天舒”·····	(27)

揽 胜 篇

遍游四字，汗漫九垓·····	(36)
· 变梦想为现实的一次尝试·····	(36)
· 忙中偷闲，观光名城·····	(39)
· 寂寞城墙内访民情·····	(42)
· 长征，“游历”了半个中国·····	(44)
· 从黄土高原到华北平原·····	(46)
· 饱览京城名胜·····	(50)

• 巡视大江南北.....	(57)
周览名山大川.....	(71)
• 岳麓山上, 恰同学少年.....	(72)
• 井冈山上, 红旗猎猎.....	(74)
• 雪山中的铮铮铁骨.....	(77)
• 五台山, “春风得意马蹄急”	(78)
• 香山.....	(79)
• 玉泉山.....	(80)
• 庐山风云.....	(82)
• 黄河之水天上来.....	(84)
• 对长江, 毛泽东没有遗憾.....	(90)

博览群书篇

毛泽东的读书生涯.....	(95)
• “活我照常干, 书我也照常读”	(95)
• 东山学校.....	(97)
• 在这里, 他知道了华盛顿、拿破仑、秦始皇、汉 武帝.....	(98)
• 学不成名誓不还.....	(100)
• “我在图书馆里, 正像牛闯进了人家的菜园.....”	(101)
“实意做事, 真心求学”.....	(103)
• 在一师学习期间, 同学们称他为 “智囊”、“毛奇”.....	(105)
• 有志者, 事竟成.....	(107)
• 读万卷书, 行万里路.....	(110)
读书是毛泽东的终身爱好.....	(113)
毛泽东的读书习惯.....	(120)
• 独立思考, 分析批判.....	(120)
• 多读, 多想, 多写, 多问.....	(123)

• 不动笔墨不读书·····	(124)
• 认真地读,反复地读,积久而成学·····	(129)
• 尽信书,不如无书·····	(132)
• 读有字书,也读无字书·····	(133)
• “一天不读报是缺点,三天不读报是错误”·····	(135)
• 活到老,学到老·····	(138)
• 甘当小学生·····	(141)
毛泽东的读书特点·····	(144)
• 读史可以知兴衰·····	(144)
• 读文学可以观世情·····	(148)
• 读哲学可以明是非·····	(152)
家藏万卷书·····	(156)
诗书海子女 风范启后人·····	(159)

交 友 篇

走出山乡,广交学友·····	(163)
• 一篇《言志》,四座皆惊·····	(164)
• 谭咏春老师荐举他到长沙读中学·····	(165)
尊师重友,求学求知·····	(168)
• 张校长恼火万分,要挂牌开除毛泽东·····	(168)
• 在一师,对毛泽东影响最大的当属杨先生·····	(171)
接触“新青年”,实践新思潮·····	(175)
• “新村”生活·····	(175)
• 毛泽东与梁漱溟·····	(177)
• 毛泽东与章士钊·····	(179)
• 毛泽东与北大师生·····	(181)
同声相应,同气相求·····	(184)
• 许志行从一个学徒工走上了革命道路·····	(184)

• 时隔数十年.....	(186)
• 毛泽东与周世钊的情谊.....	(187)
• “没有人怪您”	(190)
结交国共精英，致力团结合作.....	(192)
• 毛泽东和陈独秀的早期交往.....	(192)
• 毛泽东与李达.....	(194)
• 毛泽东与国民党“一大”元老.....	(196)
• 和湘军头目打交道.....	(196)
• 政治“宿敌”戴季陶.....	(197)
交农民朋友，建人民军队.....	(199)
以革命利益为重，不计个人恩怨.....	(201)
• 王稼祥的“万言书”	(201)
• 宽宏大量.....	(203)
团结知识分子，壮大革命阵营.....	(205)
• “昨日文小姐，今日武将军”	(205)
• “伟大的不是我，而是他”	(207)
争取民主人士，巩固统一战线.....	(211)
• “精兵简政”与陕甘宁边区政府副主席.....	(211)
• 我们已经找到了新路.....	(213)
• 我既然接毛先生来，当然要负责送他回去.....	(215)
• “亲爱的大姐”	(217)
• 毛泽东果不食言.....	(218)
招贤纳士，勤于开国.....	(219)
• 化害为利，造福于民.....	(219)
• 载涛的哭，决不是悲，而是喜.....	(221)
• “有李苦禅先生来信.....”	(222)

诗 词 篇

纵横五十年.....	(225)
诗与诗人.....	(227)
• 如何把毛主席的诗词“骗”出来.....	(227)
• 从“挥手从兹去”说起.....	(228)
• 临江楼上填《重阳》.....	(229)
• 五十六字囊括二万五千里.....	(230)
• 诗人的魅力：赠丁玲《临江仙》.....	(231)
• 与周谷老谈诗论古.....	(232)
• 为梅白改“作文”.....	(233)
• 费尽“推敲”.....	(234)
“作诗就是作诗”.....	(236)
• 读遍历代诗与词.....	(236)
• 诗最爱三李，词最合稼轩.....	(238)
• “浮想联翩”与“哼”.....	(241)
• 自解诗词.....	(244)
• “我冒叫一声，.....”.....	(247)
毛泽东诗词中的“点”与“化”.....	(250)
• 巧借神话.....	(250)
• 旧典翻新.....	(252)
• 古人古事.....	(253)
• 文言民语.....	(255)
• 立意表情.....	(257)
• 更上一层楼：析《卜算子·咏梅》.....	(260)
毛泽东诗词：.....美.....	(264)
• 自然美.....	(264)
• 对比美.....	(266)

- 崇高美····· (267)
- 从具象写意向意象化境界的转移····· (271)
- 优柔美：《七律·答友人》····· (274)

书法·题词·对联篇

迷恋于书法艺术····· (277)

- “我要用文房四宝打败国民党四大家族”····· (279)
- 娄山关前的感叹····· (281)
- 与朱光争字帖····· (281)
- “不够朋友，够英雄”····· (283)

独特的书法艺术风格····· (285)

- “我写我的体”····· (285)
- 从楷书到狂草····· (286)
- 墨法与章法····· (287)
- 不拘纸质，落笔生辉····· (288)

自以为非，精益求精····· (289)

- 题写报头····· (289)
- 自谦与自谏····· (291)

题词一览····· (291)

- 《墨迹选》中的历史足印····· (292)
- “为自由的中国而斗争”····· (294)
- 红彤彤的“人道主义”····· (295)
- 两个时代的英雄楷模····· (296)
- 中华全国体育总会成立前夕····· (298)
- 慷慨挥毫与“不拟应命”····· (299)

对联中的真功夫····· (300)

- “世界是我们的”····· (300)
- 挽联：哀悼逝者，激励生者····· (302)

- 号角、匕首和投枪.....(305)
- 妙语连珠雅情趣.....(306)

戏曲·文娱篇

- 多情未必不豪杰.....(309)
 - 放声高歌《空城计》.....(310)
 - 他没有理睬那个倒寡的老和尚“法海”.....(310)
 - 为《沙家浜》定名.....(312)
 - 晚年时，毛泽东电影看得多了.....(313)
- 看戏察风情.....(315)
 - 延安特产秧歌剧.....(315)
 - 《张二女推车》.....(316)
 - 严凤英的“七仙女”成了人人皆知的故事.....(317)
 - “.....国率而和者数千人”.....(318)
- 看戏也是工作.....(318)
 - 今后这些人都是新中国的戏剧家.....(319)
 - 为了发展京剧艺术.....(320)
 - 寓教于“戏”.....(322)
- 喜爱相声不亚于喜爱京剧.....(323)
 - “侯宝林是个天才，是个语言博士”.....(324)
 - 主席对马季说：“还是下去好！”.....(327)
- 他按自己的节奏跳舞.....(328)
 - 史沫特莱的“胜利”.....(329)
 - 斯特朗“分析”伟人们的舞步.....(331)
 - 西柏坡的舞会.....(332)
 - 春耦斋的周末晚会直到1968年才散席.....(335)
- 后记.....(341)

体育·意志篇

长江，正值汛期的长江，又刮着五级大风。73岁高龄的毛泽东不顾左右的劝阻，毅然跃入这水急浪大的江水中。

从武昌大堤口到武汉钢铁公司附近，大约是30华里的游程，毛泽东劈波斩浪一往直前。5分钟、10分钟、30分钟、一个小时；5里、10里、20里……大浪一个接着一个，风速越来越猛。毛泽东时而侧泳，时而仰面躺在水中，又不时的奋力击水。就在这风头浪尖里，他整整游了75分钟。

陪同毛泽东横渡长江的武汉市5000游泳大军振奋不已；两岸拥挤的人群被惊呆了，……全中国的7亿人民和全世界的有心人都震惊了。他们对毛泽东超人的体能和罕见的毅力表现出无限的惊讶和由衷的敬佩。

但这仅是毛泽东一生在中流击水中的一幕。时间是1966年7月16日，地点武汉。

“自信人生二百年，会当击水三千里”

毛泽东出生在中国内陆湖南湘潭县的一个闭塞山落——韶山。父母皆系农民。低下的卫生条件，愚昧的思想观念，使这里的农民对疾病束手无策，往往是求诸神明。毛泽东的父母也不例

外。

毛泽东在家里排行第三，他的两个哥哥还在襁褓中就因病夭折。毛泽东出世后，他的母亲唯恐再出现差错，就多方烧香拜佛，祈求神灵保佑。毛泽东的外祖母家——湘乡唐家坵的后山，有个龙潭坵，坵内有清泉流出，四季不竭。在坵口矗立一块大石头，高二丈八，宽二丈。且在石上建有小庙，人们称为“石观音”庙，远近闻名，经常有人来祷告。毛泽东出生不久，母亲就抱着他到“石观音”庙叩拜神灵，并寄名“石头”，取容易抚养的意思。人称“石三伢子”。

毛泽东的父母都是因疾病（父是伤寒，母是淋巴腺炎）在盛年就去世了。这也给毛泽东的脑海里留下很深的痛苦烙印。

毛泽东本人儿童时，体质也比较弱，12岁曾得过一场大病。这些使他从小就深深地感受到身体强健的重要性。

在度过了“劳动—读书—劳动”这样一段少儿时光后，毛泽东有幸挣脱了祖辈那种“日出而作，日没而息”的生活方式。他抱着远大的理想，离开了闭塞落后的韶山冲，到东山学堂学习。

由东山学堂毕业，毛泽东来到长沙。在那里，毛泽东进一步开阔了眼界。特别是当他第一次看到一幅“世界坤舆大地图”时，他怀着极大的兴趣研究了它。从此，他才知道世界真大，中国还很小，湘潭在上面竟找不到。由此，他愈加体会到“任重道远”，并由此，进一步激发起“自信人生二百年，会当击水三千里”的豪情壮志。

从此，毛泽东开始把强健体魄、锻炼意志同他救国救民的远大志向联系在一起了。用当时伙伴们经常讲的话说：“大丈夫独患无身耳，体强心强，何事不可为！”

野蛮其体魄

怀着救民济世的共同目标，在青年毛泽东周围逐渐团结起一批进步同学。这批学生后来成为新民学会的核心。毛泽东回忆道：“他们人数不多，但都是思想上很认真的人，不屑于议论琐事。他们所做和所说的每一件事，都有一个目的。他们没有时间谈情说爱，认为时局是如此危急，求知的需要是如此迫切，没有时间去谈论女人或私人问题。……我的朋友和我只乐于谈论大事——人的性质，人类社会的性质，中国的性质，世界，宇宙！”

为了实现改造中国和世界的伟大理想。他们从各个方面对自己进行砥砺和磨练。“欲文明其精神，必先野蛮其体魄”，是青年毛泽东当时热衷提倡的一个口号。

在这方面，毛泽东深受他的老师杨怀中（昌济）的影响。杨怀中反对封建的腐朽的生活方式，提倡民主的科学的生活方式。他不仅道德好、学问好，而且爱好体育运动，并竭力向学生提倡体育运动。他经常教导学生说：一个人要有健康的体魄，才会有充沛的精力，也才有坚强的意志；只有这样的人，才能搞好学习，搞好工作，将来成为社会上有用的人材。他把自己平时健身的方法介绍给同学们，并身体力行，成为体育实践的好榜样。毛泽东常年坚持的冷水浴，就是受他的影响。

· 冷水浴

第一师范的浴池旁边，有一眼水井。每天清晨，当学生们还在酣睡的时候，习惯早起的毛泽东，便披上衣服，带着一块洗澡毛

巾，来到井台上，进行冷水浴。他脱光上身衣服，将水一桶一桶地吊上来，先用水擦身，擦了淋，淋了擦，这样反复做上一、二十分钟，直到全身发红发热为止。由夏到秋，由秋到冬，气温虽然一天天下降，他的冷水浴却从来没有间断过。即使是在寒风凛冽的严冬，他仍照常坚持。

起初，只有毛泽东、蔡和森等几个人从事这项锻炼，后来发展到许多人。每天早晨，大家在井边聚齐，脱掉上衣，从井里吊出一桶桶冷水从头浇到脚，大家边淋、边擦、边谈笑。有时你淋我，我淋你。这样集体冷水浴，大伙儿兴趣很高，但毛泽东始终是其中坚持得最好的。

当有的同学问毛泽东冷水浴究竟有什么好处时，他回答：最显著的效力有两大项。第一，它可以促进血液循环，增强身体的抵抗力，并能强壮筋骨；第二，它可以培养勇猛无畏的气魄和战胜困难的精神。试想，在北风呼号、滴水成冰的清晨，把冰冷冰冷的水，一桶桶地向自己身上浇，没有一点勇气的人，能做得到吗？

有的同学问他：“我觉得冬季进行冷水浴是很难受的一件事，你为什么能够坚持几年之久？”毛泽东根据自己的实践回答：在冬季坚持冷水浴确实不容易，但只要下定决心，难关是可以突破的。根据我的经验，一切锻炼身体的活动，不论是复杂的或简单的，也不论是花时间多的或花时间少的，要把它坚持到底，都不是容易的事情。关键问题在于一个人有没有决心和毅力。只要有决心和毅力，就会坚持到最后，就可以习惯成自然，不会感到有什么困难了。所以，重要的问题，在于坚持。

从那时起，毛泽东常年坚持冷水浴。就是在建国后，毛泽东虽然因为年纪大了，不能正式做冷水浴，但每天洗澡仍然坚持不用热水，而只用微温的水。他说：“冷水浴对锻炼身体的确有很好的效果。我虽然因年纪大，不能正式搞冷水浴，但每天洗澡不用

热水，只在冷水中加一点热水，使水达到微温的程度，也不坐在浴盆中去洗，只用水淋到身上，再用毛巾用力擦洗。我觉得这样洗澡比一般洗澡的办法好得多，一般洗澡的办法只有清洁的作用，我这样洗澡的办法，除有清洁作用外，还有锻炼身体的作用。”他还说：“假如一个经常注意锻炼身体的人，更不会被风雪的寒威所吓倒。我过去练习过冷水浴，现在年纪虽然大了，冬天也还可以不用热水洗澡，小小的寒冻也还经得住。锻炼的确是重要的事情。”

· 雪浴 · 天雨浴 · 日光浴 · 空气浴

毛泽东锻炼身体，不仅在宗旨上与其改造中国和世界的理想相联系，而且方式也很独特。

冬天，大雪纷飞，寒风刺骨，他却偏要跑出去迎风搏雪，说是“雪浴”。夏天，遇到狂风暴雨，别人都往屋里跑，他却偏偏往外边跑。常常一个人在操场上脱去外衣，让倾盆大雨淋个痛快，说是进行“天雨浴”。1917年夏天的一个晚上，狂风暴雨，雷鸣电闪，他一个人顶狂风、冒大雨爬上岳麓山顶，然后又从岳麓山顶跑下来，浑身湿淋淋的来到山脚下蔡和森的家里。蔡和森的母亲葛健豪问他是怎么回事，他说是为了体会《书经》上写的“纳于大麓，烈风雷雨弗迷”这句话的情味，并借以锻炼自己的力量。烈日当头，别人躲之不急，毛泽东却光着背在湘江边的沙滩上进行“日光浴”。

爬山、郊游和长途跋涉，也都是毛泽东和他的学友们经常进行的活动。

湘江西岸的岳麓山，古树参天，群峰叠翠。尤其深秋季节，枫叶经霜之后，“万山红遍，层林尽染”。这时更是毛泽东和他的学友们爬山的最好时节。他们爬山这一天往往都不吃饭，只带一些“结蚕豆”（即炒熟的蚕豆）充饥。毛泽东后来说，这种蚕豆吃起

来硬，不仅可以饱肚，而且可以锻炼胃肠的消化功能。

岳麓山是毛泽东经常活动的地方。1917和1918年的两个暑假，毛泽东都寄居在距离爱晚亭不远的湖南大学筹备处（即岳麓书院的半学斋）。他们每天在山上，从早到晚读书，看报，谈话，静坐深思，……毛泽东和他的学友们，行装都很简单，各自只带一条毛巾，一把雨伞和随身的衣服。他们赤脚草鞋，上山捡柴，到很远的地方挑水，吃的是他们自己烧的“蚕豆饭”。张昆弟在1917年的一则日记中载：“今日早起，同蔡毛（蔡和森和毛泽东——引者注）二君由蔡君居侧上岳麓，沿山脊而行至书院后下山，山风大发、空气清爽，空气浴、太阳浴，胸襟洞彻，旷然有远俗之慨。归时十一句钟矣。”张昆弟的这则日记生动、真实地记载了当时毛泽东等爬山活动。

和爬山、郊游及徒步远游活动相系的一项锻炼是“露宿”。

在郊游、远游途中，在学校后面的君子亭、岳麓山的爱晚亭和湘江中的橘子洲头，当夜幕降临，游人散尽的时候，他们席地而坐，高谈阔论，直至夜深人静，大家都疲倦了，才各自找个地方，并故意彼此隔离开相当距离，露宿到天亮。即使到深秋霜降他们还坚持这项锻炼。

毛泽东和他的学友们之所以要有意识地进行这种艰苦的锻炼，是因为他们很清楚地知道，在未来“改造中国与世界”的奋斗道路上，一定会遇到许多想象不到的艰难困苦，现在应该预先作好充分准备。这到正好应了孟子“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能”的那段名训。

二十八画生的《体育之研究》

1915年春，毛泽东的好友易昌陶因病去逝。其时正值袁世凯政府与日本帝国主义签订卖国的“二十一条”。面对民族危机的步步加重，又有感于学友的英年早逝，毛泽东赋诗抒情：

“去去思君深，思君君不来；愁杀芳年友，悲叹有余哀。衡阳雁声彻，湘滨春溜回；感物念所欢，踟躅南城隈。城隈草萋萋，涔泪侵双题；采采余孤景，日落衡云西。方期沆游游，零落匪所思；永诀从今始，午夜惊鸣鸡。鸣鸡一声喝，汗漫东皋上；冉冉望君来，握手珠眶涨。关山蹇骥足，飞飏拂灵帐；我怀郁如焚，放歌倚列嶂。列嶂青且蒨，愿言试长剑；东海有岛夷，北山尽仇怨。萧条淮民子，安得辞浮贱；子期竟早亡，牙琴从此绝。琴绝最伤情，朱华春不荣；后来有千日，谁与共平生？望灵荐杯酒，惨淡看铭旌；惆怅中何寄，江天水一泓。”

毛泽东既伤国难，又痛亡友，更感生若责任之重大，同时也愈加认识到锻炼强健的体魄，绝不只是个人的问题，这关系到民族国家的兴亡。

他为悼念易昌陶写了一幅挽联：

胡虏多反复，千里度龙山，腥秽待湔，
独令我来何济世？
生死安安足论，百年会有役，奇花初茁，
特因君去尚非时。”

1917年，由于第一师范学校校方不重视体育活动，加之功课