



蘇東坡

的

千年人生智慧

散文、书法、绘画、宋词、诗赋、美食、养生……苏东坡的全才让我们赞叹不已，而其人生智慧更值得我们细细品味。他的政治气节，启发我们对工作的思考；他的真情剖心，帮助我们在日趋冷漠的人情中寻找人性真谛；他的精致生活，提醒我们留意朝九晚五之外的生活乐趣；他的融儒释道，使我们钟情于民族的古典精华……追寻名人足迹，找到自己努力的方向，在人生路上走出一片豁然开朗。

叶飞／著



蘇東坡

千年人生智慧

的

叶飞 / 著

内 容 提 要

他才华横溢,诙谐幽默;他感受敏锐,亲切热情;他勤于劳作,情趣盎然;他清高孤傲,飘逸不群;他笑面磨难,率真自信;他热爱生命,享受生活……苏东坡,一个让人心潮澎湃的名字。他不仅是中国历史上难得的文学全才、奇才,在散文、书法、绘画、宋词、诗赋等方面全面开花,而且其本身所具有的人格魅力以及人生智慧更值得我们细细体味,认真摸索。苏东坡在政治立场上的气节,可以启发我们对个人工作乃至社会责任的思考;苏东坡对他人的真情剖心,可以影响我们在日趋冷漠的人情环境中寻找人性真谛;苏东坡精致的生活品质,可以使我们留意到朝九晚五之外的生活乐趣……追寻名人的足迹,找到自己努力的方向,在人生路上走出一片豁然开朗。

图书在版编目(CIP)数据

苏东坡的千年人生智慧/叶飞著. —北京:中国纺织出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4402 - 6

I. 苏… II. 叶… III. 苏轼(1037 ~ 1101) — 人物研究

IV. K825. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 062201 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:林少波

特约编辑:李 璐 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010 — 64168110 传真:010 — 64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

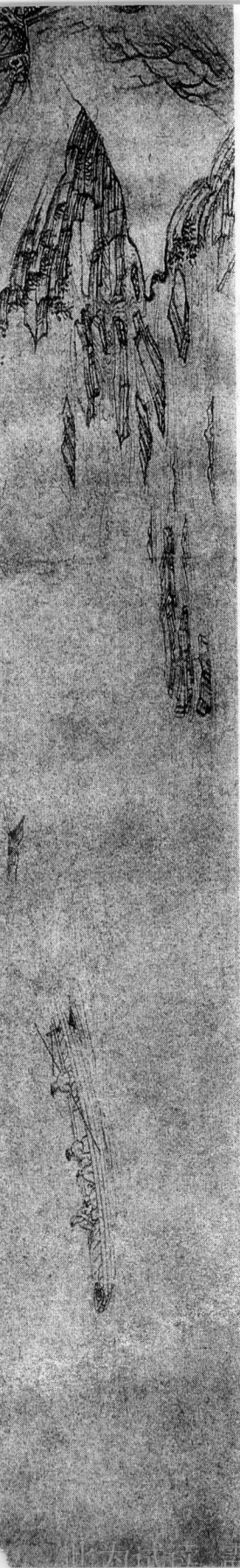
开本:710 × 1000 1/16 印张:10.5

字数:108 千字 印数:1—6000 定价:20.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



苏东坡像



自序

苏东坡是我国的一代文化伟人，有人读他，可能是通过研究一些诗词书画的方式来了解他，这是从理性的角度去观察他。在学者的眼里，苏东坡与历史上任何一个伟人一样，都必须用纯客观的态度来解读他。我是专业学历史的，若是不带个人感情去研究人或者事件，有时竟能陷入机械做学问的境地，这对研究者来说是有些悲哀的。不过，更多的人是通过许多文人前辈的描述——如林语堂先生的《苏东坡传》，去接近苏东坡。传记可能不是先人的本来面貌，可这又如何？斯人已逝，努力还原他人生的传记作家们抱着仰慕、批判或者“假示”客观的态度，抓住的不过是斯人亦幻亦真的往事。但不论怎样，我们仍旧要以各种方式怀念先人，因为他的精神世界是那么的丰实，他的人生态度是那么的豁达。人不可能一出生就明白如何行走、如何进入社会面对风雨，苏东坡这位遥远的伟人走在历史洪流的前面为我们展示了人生之路的一种走法——傲视困苦、乐于困苦、超脱困苦。

我认为，追寻一个先人的一生是很有意义的事。我们去探望他的世界，并非需要将这个人及其经历拆分得七零八落，而是努力去感悟他所体验过的人世，在感悟中与其产生

冲突和共鸣,将这些冲击我们心灵的感触作用于我们的性情,这对个人的成长和发展是有益的。所以我愿意通过真实的历史碎片来看先人。那些片断经过我们想象的重组改建,就能浮现先人精神的轮廓,在漫长的人生旅途上或鼓励或警示着我们。

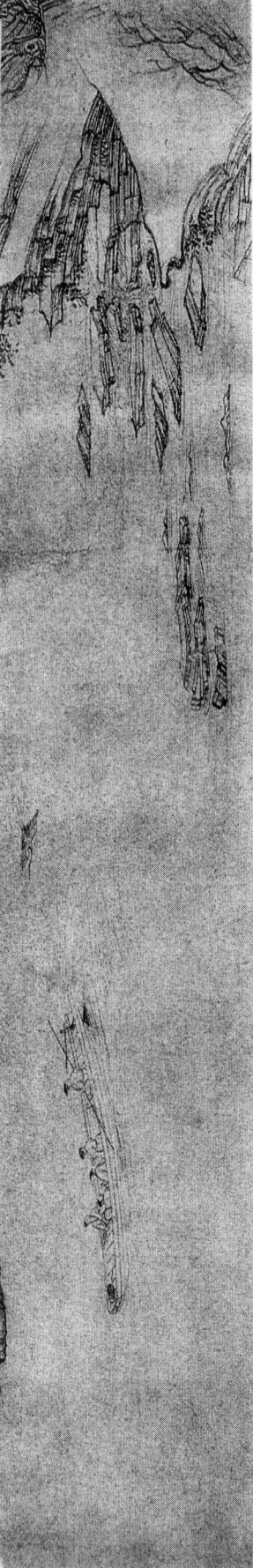
我写这本书,便是在这个寻找东坡原文、资料和诸位前辈著述的过程中,越来越清晰地看到了他的人生。我把自己的感触写出来,是愿更多的人能够去读他的诗文作品,去看他的趣闻轶事,去拼出自己脑海中的东坡的轮廓,而后把他放入到自己的人生经历里。东坡在政治立场上的气节,可以启发我们对工作乃至社会责任的思考;东坡对他人的真情剖心,可以影响我们在日趋冷漠的人情环境中寻找人性真谛;东坡精致的生活品质,可以使我们留意到朝九晚五之外的生活乐趣;东坡有融合我国传统文化精髓的内核,可以帮助我们回归“故乡”——钟情于我们民族自豪而不间断的古典精华。

读一本书,可以仅用一天的时间,走人生之路,却是漫漫长途。那一天春光恰好,我基本完成稿件,长舒了一口气,却被空气中弥漫的神秘美感包围了,顿时觉得手中的笔自己动了起来:

一夜老树披碧衫,
元神凝炼聚丹田。
胸中纯然无半事,
野花远山笑烂漫。

叶飞

2007年4月



目录

第一辑◆◆◆◆

一蓑烟雨任平生：豁达的人生气度 001

如梦人生，人生如梦，这是苏东坡对人生哲理的界定，也是一种豁达的心态，激进的感悟，积极的试验。清旷达观的襟怀成了苏东坡在逆境中奋进的精神支柱，正是有了这样的支柱，才让苏东坡找到了更多的热爱生命的理由。因为热爱生命，他才能在仕途之失时依然坚守；他才能在生活之艰时悠然自娱；灾难舛途没有愚钝他对生命的灵慧的感悟，艰难困苦不曾消磨他对生活敏锐的洞察。相反，历经种种之后，他更懂得收藏和珍惜一点一滴的快乐，活出了一派天真、一派精彩。

◎涉世之初：少年奇志溢八荒 / 003

◎高风亮节：竹意可折不可辱 / 009

◎黄州仙居：小舟江海寄余生 / 016

◎坎坷命途：鸿飞空留雪泥印 / 023

◎暮年南国：老来参透生死梦 / 030

第二辑 ◆ ◆ ◆

天下谁人不识君：真心的处世之道 037

人在尘世，相识众生。苏东坡是热情的人，喜欢交友、喜欢玩闹。对外，他能够结交天下文人，成为一届盟主；对内，他可以友爱兄弟，尊敬妻子，挚爱亲朋。他上可陪玉帝，下可陪乞儿，甚至对政敌都能以宽广的胸怀容纳原谅。茫茫人海，能够相遇就是缘分，正是因为苏东坡的善良仁爱，使他对任何人都报以真心，这足以令世人感动。

◎手足情深：但愿千里共婵娟 / 039

◎结发之妻：不思量，自难忘 / 046

◎患难红颜：身后牛衣愧老妻 / 051

◎情之所系：惟有朝云能识我 / 055

◎尽识慧艳：笑谑从伊情意恁 / 063

◎芸芸众生：相逢皆是对因缘 / 068

第三辑 ◆ ◆ ◆ ◆

此心安处是吾乡：精致的生活品质 077

李清照评价：“东坡每事俱不十分用力。古文、书、画皆尔，词亦尔。”这是说他的文章？难道不也是在说他的人吗？“不十分用力”而成大家，正是从侧面说了苏东坡的聪慧过人。而事实上，“不十分用力”正是苏东坡的性情，从而也促使他极具大家风范。试想，如果苏东坡事事斤斤计较，时时处心积虑，那还是轻旷神逸洒脱不群的苏东坡吗？苏东坡深深理解“心安即是家”的含义，所以他不管什么时候都不急不躁不温不火，随遇而安无往不快。

◎酒中性情：酒无多少醉为期 / 079

◎游走山水：浪淘尽千古风流 / 085

◎涉世为口：饱得自家君莫管 / 091

◎玩物于手：闲物老从支离人 / 097

◎养生乐命：浩然之气授长生 / 103

◎书画二绝：心手俱得神艺妙 / 109

第四辑◆◆◆◆

梦中了了醉中醒：超然的人生智慧 115

苏东坡是大儒，但他对佛、道同样濡染均深，可是苏东坡又不佛不道，他做的是兼容并蓄。经历了人生苦难世道沧桑，好道慕隐却又独善其身的思想在苏东坡身上起伏出入，这并不奇怪。更何况，佛、道哲学与文人思想结合，本就是宋朝文人的基本倾向，他体验了文人的自省、自觉和自重。在顺境与逆境的变更中，在入世与出世的交互中，在激情与虚幻的转化中，在儒、佛、道的碰撞激荡中，苏东坡不但将它们进行融会、整合与统一，还能幽默率真，从而达到天趣洋溢、生机浩荡、超然无累、自足完满的人生境界。

◎戏谑人生：聊尔做戏悦我神 / 117

◎一派率真：老夫聊发少年狂 / 123

◎融儒释道：骨血魂皆炼于心 / 129

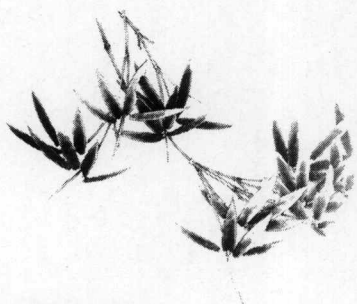
附一：东坡年谱 / 143

附二：东坡美食 / 146

附三：东坡养生 / 149

附四：东坡成语 / 152

参考文献 / 155



第一辑◇

一蓑烟雨任平生： 豁达的人生气度

如梦人生，人生如梦，这是苏东坡对人生哲理的界定，也是一种豁达的心态，激进的感悟，积极的试验。清旷达观的襟怀成了苏东坡在逆境中奋进的精神支柱，正是有了这样的支柱，才让苏东坡找到了更多的热爱生命的理由。因为热爱生命，他才能在仕途之失时依然坚守；他才能在生活中之艰时悠然自娱；灾难舛途没有愚钝他对生命的灵慧的感悟，艰难困苦不曾消磨他对生活敏锐的洞察。相反，历经种种之后，他更懂得收藏和珍惜一点一滴的快乐，活出了一派天真、一派精彩。



涉世之初
少年奇志溢八荒

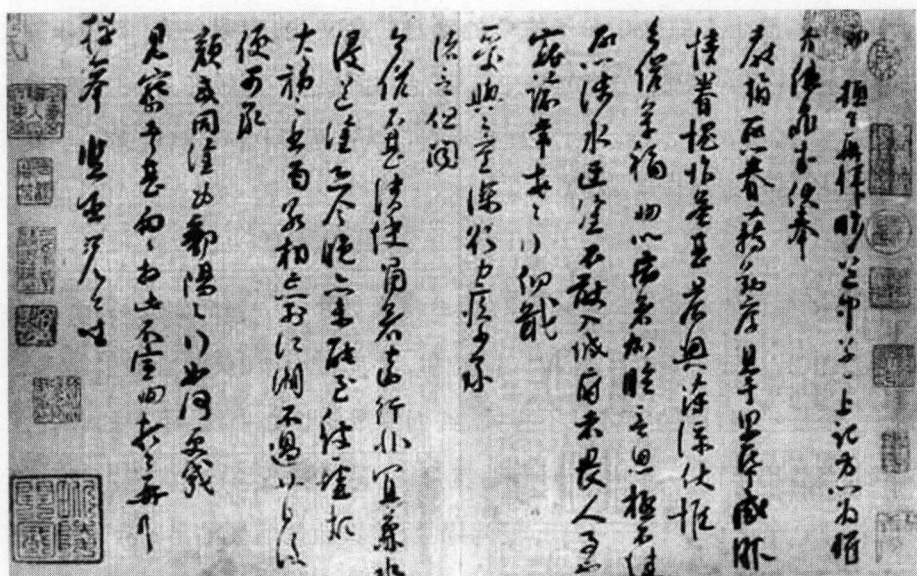
东坡景佑三年(1037年)生于四川眉山,出生时甚为传奇,有人说眉山一夜草木皆枯。这可能是因为后人敬仰其文采,便说他一出世草木就都无色了。东坡在家乡度过他的少年时光,直到弱冠之岁。双十光阴,并无虚度,其惊世之才与豁达之性,在少年时就已见端倪。

八岁时,东坡从学于一个道士,名叫张易简。同学中除了弟弟子由,还有一位后来有名的道士陈太初,这孩子本身便是道士之后。老师张易简的朋友——还是位道士,叫李伯祥的在张道士处见到小苏轼,赞叹说:“这孩子乃是贵人。”如此,东坡的启蒙教育在几位道士的“包围”下开始了。从学三年,所学甚丰。一次,有人从京城来带给老师一首山东人石介的《庆历圣

德诗》，他就偷偷在一旁看，未几就能背诵。那诗歌颂的是韩琦、范仲淹、富弼、欧阳修等在朝中为官的人。东坡便以此问先生，先生说：“小孩子知道这些做什么？”东坡答道：“若是仙人就不敢问，若是与我一样的人，为何不能知道？”精彩，一个孩童的稚语却如此有力，先生也惊奇，便说：“韩、范、富、欧阳四人，乃是人中之杰。”这话东坡虽不明白，却深深记住，日后东坡与四人相识，同为人杰。

由此看出，正气人品，当从认识优秀的伟人开始培养，这便是人们所谓的榜样。儿童心性喜新厌旧，而多位榜样在前，就如同多双手扶助，能把他引上正轨。九岁时东坡听到一事，荆州太守滕宗谅防御赵元昊反军有功，却被御史参了一本，被指责滥用公款。这钱其实是被他拿去犒赏士卒、抚慰家属了，范仲淹当时是参知政事，主掌朝政，尽力为其申辩，才使滕宗谅只是贬官而已。东坡后来说：“惟时滕公，实显于西。文武殿邦，尹范是齐。功名不终，有命有义。我时童子，知为公叹。”（《祭滕大夫母杨夫人文》）把滕宗谅比为古时良相，又道出儿时感受：为他不平。东坡仕途坎坷，却不为动摇，恐怕就是儿时的所闻，已经使他明白良臣蒙冤，即使不公也须承受。十岁时东坡所作最早一篇文章《夏侯太初论》写道：“人能碎千金之璧，不能无失声于破釜；能搏猛虎，不能无变色于蜂虿。”可谓对人世有了不浅的观察，或许在孩子眼中，这一切简单明了——他只是说出事实而已：人会为破锅而痛哭而能舍玉璧，不畏猛虎却畏蜂蝎。前一句言取舍，后一句又点出险恶的不在凶猛而在阴毒。这种道理，今日的孩子是不可能知道的，善恶在他们眼中是泾渭分明，社会是个染缸，每人必然会进入，何不早些让孩子们对社会略有了解？等到一张白纸泡入其中，肯定会缩成一团，岂不是更坏？

父亲苏洵出游期间，东坡兄弟在家中便受教于母亲程氏。母亲也是知书达理之人，对于古今成败之事，都能指出要点。一次她读《范滂传》，叹息良久。范滂乃是东汉名士，在党锢之祸中被追捕，于是回家与亲人诀别，范母道：“你能与李膺、杜密（皆名士）齐名，死亦何恨？”范滂拜别母亲，慷慨赴死，年仅三十三岁。东坡当时在旁边侍奉，听到母亲叹息便说：“我若是做范滂，母亲答应吗？”程氏道：“你若能做范滂，我就不能做范母吗？”以此激励东坡做有正气的人。天下哪个母亲不愿儿女平安？但死生大事在程氏眼里比不过道义，能做到如此，令人敬佩。母亲常对苏氏兄弟赞叹古人名节，说：“你们若能死于道义，我便没有担心了。”慈母严教，实在是儿女之福。



苏洵手稿

这样的环境中，东坡学识益广，不但如此，还显露出远大抱负。曾道：“少年有奇志，欲和南风琴。”（《张安道见示近诗》）南风琴一说，指的是传说

舜作五弦琴、歌南风，此句明言自己的“奇志”乃是匡扶明主以效国家。又曾道：“少年好远游，荡志溢八荒。九夷为藩篱，四海环我堂。”（《和陶拟古九首其四》）好一派开疆扩土之志，似能想象少年胸中气血之沸腾，直指云霄。少年人心地单纯，不知官场累人，东坡就常与子由谈论当世之事。子由回忆道：“念昔各年少，松筠闕南轩。闭门书史丛，开口治乱根。文章风云起，胸胆渤澥宽。不知身安危，俯仰道所存。”（苏辙《初发彭城有感寄子瞻》）兄弟间谈的不是玩耍享乐，而是“治乱”，所看重的只有“道”而没有安危。东坡兄弟用今天的话讲，出身知识分子家庭，自小被教育的便是儒家所强调的治理国家的责任。知识分子，在古时是士大夫阶层，于现代很难定义，但一语道之便是：他们是社会的良心。古人言，“匹夫一怒，溅血五步”，说的是常人拼命的样子。而士人即知识分子抗争的武器却是文化，我辈之人，都还年轻，却有一些人已经习惯了“漠然”一词。可怕！如此还不如做狂人，比如李敖，少年时能喊出：“我非池中物。”唯有视自己为蛟龙，才能飞腾起来，岂有听说虫豸飞过树梢的？

再说东坡的才华，那是练出来的，毕竟真天才——智商如达·芬奇者已经接近疯狂。东坡有一个“绝招”，他抄书，尤其喜欢抄《汉书》，抄了三遍才罢手。每抄一遍，用的字体都不相同，终而练成绝世之书法。不仅如此，《汉书》也被他牢牢记住，到中年时有朋友拜访，见东坡所写的《汉书》笔记，摸不到头脑，全是单字，连不成句。便问缘故，东坡让他随便挑出一字，即从那里开始背诵，竟一字不漏。到二十弱冠之岁，他已“学通经史”，每日写文章几千字。文言文可不比白话文，译转过去非有两倍以上不可。东坡还学种花果、松树，曾经亲自在山上种植松树万棵，又研读医书，学习琴技，看似不比今天的苦命小儿们轻松，但人家是出于自愿。总之，就一个“学”字。苦学、学

苦，人人尽知，能做到的却太少。

东坡性情多样，亦激烈亦淡然，行事既正直又出奇。少年时激情热血不足为奇，但他喜好佛道，曾对人说：“本不欲婚宦，为父兄所强，一落世纲，不能自遁，然未尝一念忘此心也。”（《与刘宜翁使君书》）他所谓一旦陷于世事纲常，便逃脱不了，虽有理却与自己的志向矛盾。其实他进入官场是肯定的，不过身上自然带着的出世之心，却能令他轻松豁达。

嘉佑元年，东坡二十一岁，与父亲弟弟到了开封，拜见当朝名士张方平，并且与子由参加开封举人考试，成绩第二（子由也中选），算是踏上致仕之路。第二年，二人参加省试，主考官是欧阳修。欧阳修痛恨当时文风太过于晦涩，文章中充满了“狼子豹孙”、“林林”、“逐逐”的诡异词语，看了东坡的毫无藻饰的《刑赏忠厚之至论》，大为欣赏，列为第二。这里倒有个趣闻，东坡写了个故事说明用刑当宽：尧为王的时候，有臣叫皋陶（传说掌刑罚）。一次要杀人，皋陶



欧阳修像

三次说“杀！”尧三次说“宥！”（即宽恕）欧阳修与考官梅挚看到，却想不起来此典故出处，不过既然文章上乘也就没在意这个。放了榜，欧阳修便问东坡，东坡答道：“想当然耳，何需出处？”欧阳修听罢更欣赏他豪迈雄俊。这可算得上“欺骗”考官了，不过另一种关于此事的记载可以解释东坡的行为：东坡答欧阳修说，出处在《三国志 孔融传注》，欧阳修回去没找到，又问他，他说曹操把袁熙妻子赐给曹丕，孔融便说：“武王灭商后，把妲己赐给周公

旦。”曹操大惊，问出处。孔融说：“从今天之事看出来的。”于是东坡做了一样的事，能够使意义凸现，至于真实与否又有何关系？榜出，东坡兄弟均是进士及第。此后，有了欧阳修这位文坛领袖的培植，东坡文章便被世人所赞扬，而北宋文风竟渐渐有了变化。无怪欧阳修说：“读轼书，不觉汗出，快哉！快哉！老夫当避路，放他出一头地也。可喜！可喜！”又说：“我老将休，付子斯文。”要把衣钵传给东坡，对他真有如遇之恩。

三十岁之前，东坡的性情实际上还未完全形成。年轻气盛的他会和上司争吵，还会因边关战事吃紧想要从军，去学射箭。青春是人一生最值得回忆的时光，年少轻狂才会有各种变数、选择，才会有年长的经验。所谓大志向，东坡想到了国家大事，但筹划自己人生，也可以聚焦于小事，垒石成坝，筑土成山，那个人命运的高峰，必属于珍视青春之人。正是：

少年穷筹命途极，
玉阶遥望峰巅立。
一朝得窥彼岸花，
夕死无憾幽空秘。