

奔跑 著

烧水煮茶

MIANCHAO
DAHAI
SHAOSHUI ZHUCHA

面朝大海

联袂推荐

中国人民大学著名历史学教授徐兆仁
科特勒咨询集团中国区总裁曹虎
中央电视台纪录频道副总监冯雪松
新华社国内部资深记者刘诗平
文化部全国公共文化发展中心副主任陈胜利
杭州师范大学国学院副院长邓新文
华东光电（上海）有限公司总经理许召辉

身体在徒步行走与伏案写作，
灵魂在阅读与思考中感悟，是谓觉醒。



中国文史出版社

大海

奔跑著

烧水煮茶

MIANCHAO
DAHAI
SHAOSHUI ZHUCHA

身体在徒步行走与伏案写作，
灵魂在阅读与思考中感悟，是谓觉醒。



中国文史出版社

图书在版编目（C I P）数据

面朝大海 烧水煮茶 / 奔跑著. -- 北京 : 中国文史出版社, 2018. 11

ISBN 978-7-5205-0809-4

I. ①面… II. ①奔… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 261795 号

责任编辑: 全秋生

封面设计: 徐 晴

出版发行: 中国文史出版社

地 址: 北京市海淀区西八里庄路 69 号 邮编: 100142

电 话: 010—81136602 81136603 81136606 (发行部)

传 真: 010—81136655

印 装: 廊坊市海涛印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17 字数: 260 千字

版 次: 2019 年 3 月北京第 1 版

印 次: 2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 49.80 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装有错误可与发行部联系退换。

追寻一种“优良的生活”

陈胜利

奔跑是我在人民大学读研时的师弟，多年后再见时，说要出一本书，请我写序。

此时他已是一家企业的高管，很忙碌，但他除了皮肤稍黑了点外，似乎与在校时没有什么变化。那张圆脸上常带着和善的微笑，说话时语调不急不缓。每次沟通他都称我为“师兄”，不想最近偶论年齿，发现他实际长我一岁。大学毕业后，他在一家大型矿山工作过三年。从矿井干到地面，但终究天地狭窄，于是到人民大学读研究生，毕业后再次回到大企业工作。他的生活底蕴是厚实的。

当我读到他这部书稿时，还是颇感意外。至此我才知道，言语不多的他，竟是国内较早期的背包旅行倡导者之一，而且以他的那种方式走过那么多地方！

他热爱旅行，天南地北地走。用他自己的话说，就是“花最少的钱，走最远的路，看最好的风景”。他在人大时便“寻访名师、踏遍青山、读书学剑”，目的是要“找到一种自己最为心仪的、健康明快的生活方式。”——他无疑是找到了，并且将其传递给了家人和朋友们。他陪同父母走了很多地方，妻子是他默契的旅伴，上初中的儿子也快走遍全国。散布在天南海北的大家庭，在每个春节都有一次声势浩大的集体出行。不久前，在一次由他主持的读书会上，我见到了他的一些朋友，都显得年轻而充满活力。

他的这部随笔集给了我深刻的印象——

首先是他的文字散发出某种无目的、自由率真的灵性。他以“跑哥”自

命，一路走，一路读，一路写，用一种从容不迫的笔调，展示出坚定的行走意志以及卓尔不群的意义追寻。

其次，是他对自助旅行有着独特的感受和观念。他深入各种亚文化腹地，有很多长途自助旅行的案例，常常独自一人，万水千山，天马行空，非常精彩。这本书里的最后一辑，收录了三个较长篇幅的旅行笔记。他显然很享受这样看似有些孤独的旅程。

最重要的，以我的解读，也许对于他来说旅途只是某种“管道”。他那颗“奔跑的心”，其实“另有所属”。

在更多的篇章里，旅途风景依然绮丽，但他并没有做过多描摹，而是进入了历史与现实交织的维度。带着现实的疑问，他邀请了一个嘉宾集体同行：李白、杜甫、韩愈、欧阳修、王安石、苏轼、黄庭坚、王阳明、李时珍、宋应星、鲁迅、熊十力、陈寅恪、米尔顿·弗里德曼、欧内斯特·海明威，等等。他一次次行走在先贤的驻足之地，思绪则在现实与历史之间自由切换。他用那不急不缓的语调，讲述他们的人生经历，将他们修齐治平的抱负、宠辱沉浮的生涯、风月无边的诗文、快意恩仇的性情，放到一个宽阔视野中，一一呈现在我们面前，耳熟能详，却常常有点出人意表。

他并不满足讲述旅途掌故，而在字里行间充盈着对当下的生命体验，并指向一个主题，即对亚里士多德所说的“优良的生活”的探询。什么是我们的“优良的生活”，又该如何获得？一个人如何能够贡献社会又获得个体的自由？一个社会如何能够获得一种有道德的秩序？在这本书中，他有不少独到的观察，但并不自称找到了答案，甚至还表达出某种困惑。对此，他说自己仍在路上，仍不究竟。

不过在我看来，他有属于他自己方式的某种“诗意的栖居”。

2018年10月24日，于北京

（陈胜利，文化部全国公共文化发展中心副主任、历史学者，著有《弱宋：造极之世》《当改革遇见王安石》等。）

重新发现旅行的意义

曹 虎

接到奔跑发出的写序指令时，我正在紧张筹备“下一代免疫细胞治疗药物开发项目”即将在伦敦举办的研讨会。屡次开卷欲读，都被“T细胞”的事情打断。会后，我终于找到一个周末时间，读完全书。

令我惊喜的是，这本书大大超出我的期待，堪比我第一次看《约翰·克里斯多夫》。

俗话说，英雄身边无英雄。意思是说，如果你与一个人太熟悉，便反而不能发现他出人意表之处。因此禅宗有“当头棒喝”，让修行人保持初学者的心态。诗歌创作，大抵也是这个过程。这都要是把熟悉的事物陌生化，通过解构日常而赋予其新的意义和联想。

我和跑兄之间就是这样一种境况。我们认识多年，相互熟悉到了不再把彼此客体化的状态。直到读完本书，我得以在心中重新定义“奔跑兄”，可谓幸莫大焉！

我的专业是生物化学和消费者行为学，因此喜欢用分类学方法来认识事物。这个世界上有三种正常人：一种人善于说，比如我本人；一种人善于写，比如我们曹家的曹雪芹；一种人善于行动，比如徐霞客。可是，还有第四种人，汇集了以上三种人的特征，从而能够把日常生活的琐碎点化成一个时代生活的横截面。奔跑无疑是这样的人。他在企业经营上思路开阔，这个方面我们有太多交流，但在“玩耍”上的天马行空和非凡见识，我对他的了解却主要来自这本书。

“游吟诗人”本是一个有点抽象且陈旧的概念，到了奔跑这里，则变得

具象而鲜活有力。“读万卷书，行万里路”，本也是已成为一种虚幻的励志鸡汤，但到了奔跑这里，却变成了我河南老家可口的烩面，可供日常食用。

奔跑有一种能力，就是把悲催的历史、笑喷的典故、惊喜的观点、丰富的人物与山水、饮食、日常生活点滴，富有诗意和洞察地结合在一起，在畅快的阅读之间，常使你产生共鸣、激愤、顿悟。当然，也会像他一样，还有挥之不去的困惑。

从这本书所进行的鲜活的“历史—地理叙事”中，我读出了一个认知这个世界的全新维度。我本人是一个全球旅行者，是几个航空公司的白金卡会员，不过我的商务旅行基本忽略目的地的“历史”，而对“地理”的关注，多与商务资源分布相关。我知道奔跑也做许多商务旅行，比如他写到了洛杉矶和芝加哥，也是我常常光顾的目的地。但在他眼里，这些城市竟然是那么不同！他让我发现，原来这些熟悉的城市背后，还有那么有趣的人物、那么丰富的内涵、那么有意义的启示！他通过旅行参与其中，透过诸多人与事的叙述，重构与重现了这座城市，使之瞬间充满暖暖的人文情怀，变得与自己的命运紧密相连。

在奔跑那里，人生是一条大河，所有的意义不是追求抵达终点，而来自蜿蜒曲折、似进还退的过程。人生不是一场比赛，而是一场修行。他似乎永远兴致勃勃地行走在路上，认真观察，用心体验，将他认为有意义的事物纳入囊中，再用自己的经验重构生活所赋予的一切。

亲爱的读者，期待你也能安静地读完这本书，与奔跑一起行走，或许你会重新发现旅行的意义，获得更高品质的生活与人生。

祝阅读愉快！

2018年11月2日，深圳香蜜湖

（曹虎，博士，美国科特勒咨询集团全球合伙人、中国区总裁、天使投资人，著有《数字时代的营销战略》等。）

目 CONTENTS 录

各自的朝圣路

儒者的曼陀罗之花	/ 1
行走在江湖与庙堂之间	/ 7
大江东去之镇江风云	/ 12
人生自古谁无死	/ 15
却说孤城有遗恨	/ 19
消失的地平线	/ 26
这“鲁迅范儿”恐怕真的学不了	/ 32
直到天南潮水头	/ 38
文明的魔咒	/ 45

- 51 / 各自的朝圣路
- 57 / 仁者的桃花源
- 63 / 桃花源里可耕田
- 66 / 命运启示录
- 71 / 经济学家是好人吗
- 75 / 什么也不能阻挡，你对自由的向往

天地一沙鸥

- 80 / 每个人心里都住着一个李白
- 88 / 潮打空城寂寞回
- 91 / 天地一沙鸥
- 94 / 明月何时照我还
- 97 / “型男”嵇康之往事并不如烟
- 102 / 巨人的背影
- 107 / 无法诗意地栖居
- 112 / 一个旅者的觉醒
- 116 / 陕西愣娃和他的自传
- 119 / 呼啸的子弹穿越时空
- 124 / 模范警长和他的对手
- 128 / 纳木错星空下

岁月的划痕

关于旅馆的闲话	/	132
苏州的乡愁	/	136
一曲察哈尔的挽歌	/	142
与小跑一起去看海	/	146
烧水煮茶，等待一个朋友的到来	/	150
天真百脉	/	155
岁月的划痕	/	158
走过激情阅读生涯	/	162
却说巴山夜雨时	/	165

为什么远行

应似飞鸿踏雪泥	/	169
有个年轻人叫“小方”	/	174
与冬天的风同行	/	176
与时间交朋友	/	183
人大的天是明朗的天	/	187
无人会，登临意	/	190
奶奶祝你玩得开心	/	195

198 / 故乡天下黄花

202 / 佛地迷途

204 / 为什么远行

风行万里 不问归期

210 / 北京往北是北大荒

236 / 游牧在西部

252 / 哥哥你走西口

259 / 后 记

儒者的曼陀罗之花

——在鄂东腹地的游历

1

清明三天短假，我携孩子回到了工作过的矿山。一是看看老朋友，二呢，也引导小朋友来一次对矿山的“格物致知”之旅。

虽然十几年未见，老朋友们仍稔熟如昨。从矿井—310 米掌子面、运矿巷道，到主井控制室、选矿车间，以及长江码头的转运站，我们呼吸着地层深处的气息，十几年前的生活历历在目。两天矿区的行程很完美。

第三日计划从武汉乘飞机返程，意在从赣北瑞昌码头镇搭汽渡过江，访问鄂东腹地的蕪州与黄冈。不为良相，便为良医。范仲淹阐述的儒者理想，在这 300 公里的旅途上都可以找到典范。

挥别老友，心里充满感恩。不经意地怀想，常常就这样变成了不期之遇。生活永远不会辜负你。

2

我们抵达位于蕲州镇时，位于雨湖畔的李时珍纪念馆正在热火朝天地重修。电子屏幕提示，距离李公诞辰 500 周年还差 49 天。因此除了墓园，所有文物陈列都暂时停展。

我不禁暗暗有些遗憾。好在李公不算很生僻的人物，上初二的儿子也有所了解。但对我来讲，在古代中国大地上，需要何种机缘才能孕育这样的“科学巨人”，总觉得值得深究。

经过一座“医中之圣”牌楼，小人工湖对岸就是李氏陵墓。这里葬着李公夫妇与其父母李月池夫妇。有人正在虔诚地祭拜、燃香、放鞭炮。

与他们聊聊天，方知他们并不是李家后人，而是附近的百姓。民间已把李氏视为神圣，这可以理解。但令我有些吃惊的是，蕲州人至今没有找到李家后裔！李家的传奇，仿佛在张献忠蕲州屠城后，就消失在血腥的夜空中。也据传，他们逃出生天，辗转迁往了四川，但至今没有定论，以至冒出来众多的“李时珍后人”。

一代“药圣”的“来路”和“去向”，似乎都是个谜。

3

而黄冈的苏轼，“来路”与“去向”都可谓清清楚楚。

1080 年，苏轼为变法新党中的政敌所构陷，由湖州太守贬职为黄州团练副使，在此居住了四年零四个月。从出仕的角度，这是苏轼首次跌入深渊般的低谷。这年他 44 岁，他还不知道还有更大的跟头在后面等着他。

而黄州则甚幸。一个当年偏僻且“肮脏”（林语堂语）的江边小镇，由此闻名天下上千年。这里贫困粗陋的环境磨砺出一代文豪，也诞生了一个无可比拟的“生活家”。

苏轼在这里写下的前后赤壁赋、念奴娇赤壁怀古等光辉篇章，也当了四年多的农民，躬耕于东坡乱石冈上。在缺衣少食的现实中，他“诗意地栖居”，烹制了“东坡肉”等许多实惠的美食。

遗憾的是，我们在东坡赤壁公园附近的餐馆里并没有找到“东坡肉”的踪影。更遗憾的是，苏轼在黄州众多的遗址，除出了赤壁与原址重修的安国寺，其他如定惠院等都已经淹没在高楼丛林当中了。站在当年的赤壁矶头，已经听不见那拍岸的惊涛，看不见那卷起的千堆雪，甚至连江水都看不见了。在沧海桑田中，长江水道几乎退出了人们的视野，退到那一排郁郁青青的树梢之后去了。

黄州生涯中的苏轼，以“文艺中年”的形态存在，他那灵性激发的文采太过光辉，以致让人们忽略了他曾为“良相”的政治形象。

他为什么屡屡被贬？的确，这是一个有趣的问题。

4

1529年，当大儒王守仁客死江西时，蕲州镇的李家小子年仅11岁，在私塾里学习朱子四书章句已经三年了。这个医生世家子弟的人生理想，也是通过科举，跳出地位低贱的“医门”。

但遗憾的是，他没有苏轼的才华与运气。1531年，小李14岁中秀才后再苦读了十年，却落得个连续三次乡试失利。

当时的蕲州城虽偏僻，却也是晚明社会文化生态的缩影。这里有讲授朱子理学的崇阳书院，也有研习阳明心学的阳明书院。当地有理学望族顾家、郝家。有趣的是，虽然朱子理学仍是“意识形态”，而皇帝及其在当地王室成员，如荆王、楚王，则更迷信长生不老的道家方术。

1540年，23岁的李时珍对八股文失去了兴趣，他写下一首诗，向父亲表达了自己“弃文从医”的决心。诗道：身如逆流船，心比铁石坚。望父全儿志，至死不怕难。

由此，儒生李时珍说服了父亲，正式踏上了职业医生的艰辛道路。

5

黄州，是苏轼仕途的滑铁卢，但还不是他最大的滑铁卢。

按王水照教授的研究，苏东坡的政治态度与他一生不同阶段有关。

1057年，眉山儒生苏轼中进士。他多次给皇帝进策，准确地抓住了当时国家财政不丰、兵力不强、吏治不彰的三个问题，并热烈支持范仲淹主持的“庆历新政”改革。

1069年，他来到中央任职时，神宗起用王安石实施变法。其间，他《上神宗皇帝》《再论时政书》等奏议，反对变法中带来负面效果的一些做法，与变法新党形成冲突。他主动请求外放到地方工作，但始终为“新党”所忌惮。于是，1080年才有黄州之难。

四年后，年幼的哲宗继位，保守的高太后亲政，任命司马光为宰相。元祐年间的1091年，司马光将苏轼从黄州调回中央，任翰林学士知制诰（三品大臣，有“内相”之称），逐步废除王安石的新法。但苏轼坚持保留一些实际效果好的法令，比如“免役法”，老百姓可以用钱来抵充政府差役，这样可以保证劳动力自由。1093年，哲宗亲政，又恢复神宗时期的变法方针。“新党”又粉墨登台，给苏轼贴上了“元祐党人”的标签。鉴于他的影响力，他当即被贬到惠州，后来干脆发配到海南岛去了。

可见，苏轼的政治理念前后保持了一贯，但因中央政府的政策反复，使他在“新党”与“旧党”两方面都不受待见。

有人说苏轼不算一个成熟的政治家，任性，更不能见机行事，这恐怕是有道理的。他缺少王守仁那样谋求事功的灵活性。他甚至连自己究竟为什么一直过着颠沛流离的生活可能都没有搞清楚，只是去全心地体验那个时代馈赠给他的一切。

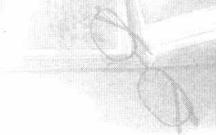
执着到纯粹，这是怎样的一个儒者的灵魂呢？

6

走上职业医生道路的李时珍，面临的是另一种挑战。

他在父亲指导下学习行医，同时利用父亲与顾家、郝家的交往，遍览其藏书。他仍是经史子集的忠实读者，但同时饱览了更多医药著作以及农圃、星相、乐府等丛书。《蕲州志》说，他的阅读“上至天文，下至地理，莫不完备”。

1550年，从医十年的李时珍33岁，困于当时医药资料的错乱，贻害百



姓，他立志重修《本草》。但自古以来，这样的浩大项目都是政府工程。他利用在武昌楚王府和北京太医院工作的机会，倡导政府启动计划，但都没有得到支持。

失望之余，李时珍辞职回乡。1565年，47岁的李时珍开始实施其实地考察计划。在徒弟庞宪、次子建元陪同下，从蕲州出发，经汉阳、襄河北上武当，开始他另一程漫长的“格物致知”之行。

他足迹遍及湖北、江西、河南、河北、安徽诸省。从道士那里学习异贡、土黄的制作，也从铃医那里学习麻黄的药用，从猎人渔夫那里了解动物脏器的药用价值。他广泛收集药用植物标本，有时效仿神农尝百草验证药效。经三易其稿，1578年，60岁的李时珍终于完成《本草纲目》的修编。全书190余万字，插图1100多幅，编入药物1892种，药方1万多个。此书17世纪开始流传世界各地，达尔文誉之为“中国古代的百科全书”。

李时珍毕其一生，创造了一个私家编修《本草》巨典的奇迹。

7

李时珍在《本草纲目凡例》中说：“虽曰医家药品，其考释性理，实吾儒格致之学”。当时文坛领袖王世贞为此书作序，也称赞其“实性理之精微，格物之通典”。

晚明时期，李时珍与宋应星、徐霞客等人形成了一个令人惊奇的小小群体。虽出身儒生，但他们的“格物致知”不再仅仅以科举出仕为目标，而是怀着儒生的抱负，在“正心诚意”的同时，走入探究自然奥妙的另一途。

“格物致知”，可探究社会，也可探究自然，都可以发现真知。“正心诚意”，则赋予“格物致知”以人文关怀和道德力量。这两者的结合，使柔弱的儒生具有了纯粹的精神，具有了“虽千万人而吾往”的勇气，成为真正的儒者。

“修齐治平”，是儒者的事功。但有“事功”者，不仅不一定是真儒者，更可能是“枭雄”。因此“格物致知”与“正心诚意”，是儒者功夫。他们的逻辑必然是“先内圣而后外王”。一个真儒者的诞生，关键应在此。

历史从不乏枭雄，但时代更需要真儒者。

8

在蕲州雨湖畔漫游时，我们还了解到蕲州至今流传着李时珍亲尝曼陀罗花的故事。这的确是一个合适的隐喻。我愿意以此来结束此文：

传说在每一株黑色曼陀罗花中，都住着一个精灵，它可以帮你实现心中的愿望。但是，它们也有交换条件，那就是人类的鲜血。只要用你自己的鲜血去浇灌那黑色妖娆的曼陀罗花，花中的精灵就会出来，帮你实现夙愿。

这大概就是一个儒者的写照，一个耐人寻味的宿命的象征。

2018年4月15日，北京