

# 苏东坡

范军◎著

苏东坡，中国历史上并不多见的  
天才人物，以其人格之崇高品格之真纯，胸  
怀之旷达，个性之幽默。

《苏东坡：旷达人生》展示苏东坡一生仕途，

婚恋，处世，交友，文艺的多彩画面，

揭橥诗人的浪漫，智人的机趣，

哲人的深沉。

## 旷达人生



图书馆

苏东坡

# 苏东坡

旷

达

人

生

长江文艺出版社

范军 著

(鄂)新登字 05 号

苏东坡:旷达人生

©范 军

责任编辑:田扬帆

责任校对:朱久山

出版者:长江文艺出版社(武汉市雄楚大街 268 号)

邮编:430070

发行者:长江文艺出版社

印刷者:北京泽明印刷有限责任公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

插 页:2 印张:10

版 次:2000 年 11 月修订版

2003 年 10 月第 2 次印刷

字 数:162 千字

印 数:5001—8000 册

ISBN7-5354-1147-9/G·36

定价:21.00 元

如有印装质量问题,请寄给本社负责调换

## 前 言

中华文明，数千年一脉传承。中国悠久灿烂的历史文化，如果说使国人骄傲，但近代以来，不如说常使人陷入困惑。很显然，久远的灿烂，倘没有厘清思想，清醒认识，是一种骄傲，也是一个包袱。这应当也是一个历史事实。反观历史，可以说，中国自康乾三代以降，中国君主政体的盛世荣耀收敛了最后的辉煌，俟后，洋人的大炮打开了中国的大门，中国历史进入一种艰难的选择，中国文化陷入一种尴尬，中国人生也在一定范围和程度陷入一种迷茫。无论是“西学中源”，还是“中体西用”；无论是根深蒂固的“天

朝心态”，还是“全盘西化”；无论是“五四”时期刚刚开始就中断了的文化启蒙，或是共和国成立以来诸多运动与畅想，或是近年以来时而有之的所谓“一切向钱看”“读书无用论”，我们常陷入一种思想的浮躁和行动的匆忙。应当承认，过分久长的历史确实给了民族某种重压，但我们已无法让历史负责任，相反，由于现实与心理的诸原因，传统又似乎成了一切不幸与灾难之源，因而常常成为众口一词的批评口实，这对我们也已是一段历史，或者还要某种程度地继续。这是我们不能不正视的，也不能不认真去思考的。尽管这于我们国人或许是不可避免的，但作为后来人似乎没有理由过分苛责前人。作为一种负责任的态度，应当是自己对自己负责，一个时代对一个时代及其未来负责。

似乎至少可以承认这样的认识，历史是人的历史，传统是人的传统。所谓历史与传统的辉煌说到底还是人的辉煌，而所谓对历史的继承也说到底是对人的继承，或者说是后人对前人的继承，或者更确切些说是后学对前贤的继承。另外，历史是以一种价值的形态确立其存在的。是的，能确立当时的价值不一定就能在未来产生价值，价值有其临时与历时的诸形态，这就是对历史的厘清，对前人的公正态度和全面认识。而于中华民族最见精英者当是她的圣贤人物。这又是历

史的重心所在。从一种历史观言之，历史是人民创造的，而最见功绩与风范的又必是其优秀人物。所以也可以说这就是圣贤于我们中华民族的意义。这就是圣贤的思想、风范、功业，乃至其作为人的生命内在意韵。从这个意义上说圣贤是不死的，也正因为此，一个民族只要她存在下来了，发展开来了，她就有着永远的存在价值与生命力。这里尤其是民族精神，关于这一点不仅是理解的，更是存在的。自然，这二者在后来人或者更多的是一种发现。因为发现前人实际也是发现自己。这或者说就是我们组织、出版《中国圣贤人生丛书》认识与历史的原因。或者，说得更深入一点，中华民族的圣贤，与其所在的时世共创了一段历史的辉煌，同时也成就了个人的一份人生的灿烂。而与社会历史人生言之，历史是群体的活动，这就是民族与国家的文明史，但这所有说到底又是以个人的集合而完成的。这样，焕发一个民族的精神落实下来就是焕发每一个个体的精神。这也就是圣贤人生于我们现实人生的意义。

而就一种社会选择言之，一切历史从文明形态上讲，只要它存在、发展，就必然要进入传统，乃至必然要继承传统，这样冷静地对待传统，刮垢磨光地发现传统就显得尤为重要，甚至可以说是一种文明规律。于是问题又回到同一个逻辑起点上来，历史是人的历

史，这样，圣贤于我们就更见意义。而今天我们说弘扬优秀民族传统文化，不仅要心平气和地认识历史，也要实事求是地认识先贤先哲。就一种认识讲，民族进入发展的困难时期，又面临诸多思想与形势的干扰，乃至由之带来个体行为选择的困惑与忙乱，于是，实事求是，解放思想，通达见地就特别重要。这既是时代对我们的要求，也是我们注入《圣贤人生丛书》的期望。换言之，面对新的时代，新的世界，而所谓走向世界，本来有时多少就显得有一点情绪化。所谓世界是世界的每一个部分的存在，每一个地域的存在，每一个民族的存在，每一个国家的存在，乃至由之产生的精神文化的存在。我们本来存在，甚至无须炫耀五千年历史，无须夸说四大文明古国之一。越是民族的就越是世界的，结论本来是现存的。重要的是需要一份冷静与清醒。

说到这里，关于这套大型丛书的由来、体式和风格，还须交代几句。

最基本的思考就是上面说的那些，但一定的内容总是结合着一定的形式。而就某种意义上说，对于精神生产，在生动活泼的人的面前从来是没有确定的内容和形式。这就是说要出好《中国圣贤人生丛书》对我们来说还要找到一个好的形式，并赖这一形式，使丛书确实能给读者以教益。从对象说，中国圣者、贤

者，其学说、功业、影响是确定的，但认识与表现他们却远不确定。这样，给读者以好的内容，又以一种好的形式就十分必要了。有此想法其直接后果就是本丛书第一辑的问世和所受到的华人世界读者的广泛欢迎。那么，这就是说从文体上说，《圣贤人生丛书》的文字，从单篇上看，是文化散文的，从框架上看又成传论整体。它不追求考证的索隐钩沉，却指望富有思想见地，又有文学的可读性；既见人世沧桑，劝世说世，又给读者以审美愉悦。因为圣贤也是人，这样圣贤之诸般人生情景于我们之读者，也就意味提供多般人生选择，也提供种种行为参照，甚而启示与模范，乃至一种诉诸恒定的道德良知的善恶判别。一句话，就是让读者深切地认识中华民族，认识活力永存、魅力不减的民族精神。这样从文本上说，一人一种书，一人一个点，但一个人一生是一个生命的世界，这样数千年历史，圣贤迭出，点点相联，这样我们就更大胆地指望，整个《中国圣贤人生丛书》能从人的角度构成一部中华民族的思想史，学术史，乃至一部人情生动的中华民族英雄史诗。

关于“圣贤”一语，也在这里略作解释。就中国传统言之，是一个以伦理为治的国度，那么，圣贤是一种人格风范与理想，更是一种现实的人的品格评价，其影响可谓无所不在，但也恰是在这一点上，也常是



见仁见智。而在中国历史上所谓君子与小人之争，说到底在某种意义上也就是对圣贤一语的解证。在这里我们大抵关注才德两个方面，圣者则才德两全，贤者则更侧重于才能与事功，及其推动历史发展的作用。标准是需要的，但标准也常是难把握的。所以，就标准的把握，我们大抵从宽不从严。适逢丛书第一辑修订重版，后几辑开始启动，作为丛书策划人和作者之一的我，聊述初衷，缀于卷首，以求与读者更多的交流，亦盼方家赐教。

田扬帆

1997年5月7日

## ● 目 录

### 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 ..... (17)

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…………… (24)

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…………… (33)

1. 养生贵在“和”与“安”
2. 以正压邪
3. 魔由心生

## 四、欲望与节制…………… (42)

1. 四戒
2. 去欲难
3. 欲不可纵

## 五、贵在养神…………… (49)

1. 安步以当车
2. 平安就是富贵
3. 心中有道

## 六、无思之乐…………… (56)

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…………… (67)

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…… (73)

1. 浩然之气 2. 勇猛之志

3. 不怕鬼

## 九、君子之道…… (79)

1. 君子的取与予 2. 己所不

欲，勿施以人 3. 非我所有，一毫不取

## 十、克己与自持…… (86)

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…… (93)

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…… (104)

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…… (113)

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

..... (121)

1. 道的含义
2. 道可致而不可求
3. 学以致其道
4. 游刃有余
5. 以天合天

#### 十五、观察与思考 ..... (131)

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 ..... (141)

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 ..... (149)

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 ..... (158)

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

..... (173)

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 ..... (189)

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 ..... (202)

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 ..... (212)

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 ……… (226)

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 ……… (237)

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 ……… (245)

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 ……… (255)

1. 开怀用善
2. 从谏如流
3. 明主与庸主

### 二十七、君臣相济 ……… (261)

1. 善于思过
2. 乐贤好德
3. 君臣相济

### 二十八、知人与容人 … (268)

1. 知人善任
2. 能容人者

3. 守成与进取

二十九、注意自养 ..... (275)

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 ..... (286)

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 ..... (294)

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

后记 ..... (303)



## 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，峨嵋山在它的西南面。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