



人间

有味是清欢
——苏东坡的诗词人生

吕远洋 / 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

人间有味是清欢

——苏东坡的诗词人生

吕远洋 / 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目(CIP)数据

人间有味是清欢：苏东坡的诗词人生 / 吕远洋著.

— 南京：江苏凤凰文艺出版社，2018.5

ISBN 978-7-5594-1542-4

I. ①人… II. ①吕… III. ①传记文学—中国—当代
IV. ①I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 004657 号

书 名	人间有味是清欢：苏东坡的诗词人生
-----	------------------

著 者	吕远洋
-----	-----

责任编辑	查品才 胡 泊
------	---------

出版发行	江苏凤凰文艺出版社
------	-----------

出版社地址	南京市中央路 165 号，邮编：210009
-------	------------------------

出版社网址	http://www.jswenyi.com
-------	---

印 刷	江苏凤凰通达印刷有限公司
-----	--------------

开 本	880×1230 毫米 1/32
-----	------------------

印 张	7
-----	---

字 数	143 千字
-----	--------

版 次	2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷
-----	-----------------------------------

标准书号	ISBN 978-7-5594-1542-4
------	------------------------

定 价	38.00 元
-----	---------

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录

第一卷 趣味苏子

- | 诗:众笑终不悔,施一当获千 /《东坡八首》 3
- | 酒:世间万事真悠悠 /《蜜酒歌》 8
- | 禅:只缘身在此山中 /《题西林壁》 13
- | 肉:饱得自家君莫管 /《猪肉颂》 18
- | 茶:从来佳茗似佳人 /《次韵曹辅寄壑源试焙新芽》 24

第二卷 多情苏子(一)

- | 王弗:十年生死两茫茫 /《江城子》 33
- | 王闰之:只与离人照断肠 /《减字木兰花·春月》 38
- | 王朝云:枝上柳绵吹又少,天涯何处无芳草 /《蝶恋花》 42
- | 苏辙:但愿人长久,千里共婵娟 /《水调歌头》 47
- | 乡情:东风吹破千行泪 /《蝶恋花·京口得乡书》 51

第三卷 多情苏子（二）

- | 秦少游：赏花归去马如飞 / 《回文诗》 57
- | 杨元素：醉笑陪公三万场，不用诉离殇 / 《南乡子·和杨元素时移守密州》 63
- | 王长官：行人未起，船鼓已逢逢 / 《满庭芳》 68
- | 李仲览：归去来兮，吾归何处 / 《满庭芳》 73
- | 王安石：吹落黄花遍地金 / 《咏菊》 78

第四卷 有为苏子

- | 杭州：淡妆浓抹总相宜 / 《饮湖上初晴后雨》 87
- | 杭州：凤凰山下雨初晴 / 《江城子》 92
- | 密州：老夫聊发少年狂 / 《江城子·密州出猎》 97
- | 密州：诗酒趁年华 / 《望江南·超然台作》 103
- | 徐州：簌簌衣巾落枣花 / 《浣溪沙》 108
- | 徐州：欲寄相思千点泪，流不到，楚江东 / 《江城子·别徐州》 112

第五卷 旷达苏子（一）

- | 黄州：人生几度秋凉 / 《西江月》 119
- | 黄州：小舟从此逝，江海寄余生 / 《临江仙》 124
- | 黄州：一蓑烟雨任平生 / 《定风波》 129
- | 黄州：谁道人生无再少 / 《浣溪沙·游蕲水清泉寺》 133
- | 黄州：大江东去，浪淘尽，千古风流人物 / 《念奴娇·赤壁怀古》 137
- | 黄州：又得浮生一日凉 / 《鹧鸪天》 142

第六卷 旷达苏子（二）

- | 汝州：人间有味是清欢 / 《浣溪沙》 149
- | 定州：难进易退我不如 / 《鹤叹》 153
- | 惠州：不辞长作岭南人 / 《惠州一绝》 157
- | 儋州：九死南荒吾不恨 / 《六月二十日夜渡海》 163
- | 儋州：青山一发是中原 / 《澄迈驿通潮阁二首》 170

第七卷 天才苏子

- | 诗：竹外桃花三两枝 / 《惠崇春江晓景》 179
- | 词：似花还似非花 / 《水龙吟·次韵章质夫杨花词》 185
- | 词：卷起杨花似雪花 / 《减字木兰花·己卯儋耳春词》 191
- | 书：黄州寒食诗帖 / 《黄州寒食诗帖》 195
- | 画：诗画本一律，天工与清新 / 《书鄱陵王主簿所画折枝二首》 201
- | 文：天下大勇者，卒然临之而不惊 / 《留侯论》 206

后记 永远的苏子 211

第一卷 | 趣味苏子

做米元暉



明·董其昌仿古山水

/ 诗：众笑终不悔，施一当获千

马生本穷士，从我二十年。

日夜望我贵，求分买山钱。

我今反累生，借耕辍兹田。

刮毛龟背上，何时得成毡？

可怜马生痴，至今夸我贤。

众笑终不悔，施一当获千。

——《东坡八首》其八

林语堂说，苏东坡是个秉性难改的乐天派，是悲天悯人的道德家，是黎民百姓的好朋友，是散文作家，是新派的画家，是伟大的书法家，是酿酒的实验者，是工程师，是假道学的反对派，是瑜伽术的修炼者，是佛教徒，是士大夫，是皇帝的秘书，是心肠慈悲的法官，是政治上坚持己见者，是月下的漫步者，是诗人，是生性诙谐爱开玩笑的人。但这些都不足以勾绘出苏东坡的全貌。要想了解他，我们还是先从他的名字开始吧。

苏轼，字子瞻，号东坡居士。苏轼的弟弟名叫苏辙。兄弟二人的名字皆和车子有关，那么他们的名字究竟有什么内涵呢？苏轼的父亲苏洵曾专门写了《名二子说》一文，从苏轼、苏辙的名字说起，告诫他们做人的道理。

辐盖軫，皆有职乎车，而轼独无所为者。虽然，去轼则吾未见其完车也。轼乎，吾惧汝之不外饰也。天下之车，莫不由辙，而言车之功者，辙不与焉。虽然，车仆马毙，而患不及辙，是辙者，善处祸福之间也。辙乎，吾知免矣。（苏洵《名二子说》）

“轼”指的是车厢前面供扶手的横木，“辙”指的是车轮碾过的痕迹，也指道路。苏洵这段话的意思是说：车轮、车辐、车盖和车軫，都是车子的重要组成部分，而轼，只是车前用作搭手的横木，没有它，虽然看上去难看一点，但毕竟不影响车子的使用。苏东坡从小生性旷达，其父告诫他要像“轼”那样放低身段，而不要自以为是，锋芒毕露。天下的车莫不循辙而行，虽然论功劳，车辙是没份的，但如果车翻马毙，也怪不到辙的头上。苏辙性格平和，父亲为其取名“辙”，觉得这样很好，可以免祸。

知子莫如父，苏轼和苏辙兄弟俩日后的经历，果然印证了父亲这篇文中的担心。苏轼一生风波不断，主要的原因就是他性情率真，口无遮拦，不善于掩饰自己。但也正是因为这些特点，苏轼才得到了大家的喜爱和认可。

父亲为苏轼取名“轼”，字“子瞻”，是希望他说话做事要低调沉稳，而他自己自号“东坡居士”又是从何而来的呢？这个“东坡居士”和《东坡八首》有关系吗？

答案是肯定的。

“东坡居士”的来历要从白居易说起。白居易被贬谪忠州刺史

时，曾作过一首《步东坡》：

朝上东坡步，夕上东坡步。

东坡何所爱，爱此新成树。

苏轼非常钦佩白居易，他常常在诗词中以白乐天自比。白居易被贬谪时，在东坡种花，而当时的苏轼恰好被贬谪黄州，穷得连吃饭都成问题。为了解决温饱，苏轼决定自己动手丰衣足食，后来地方政府给了苏轼五十亩废弃坡地。这五十亩贫地恰好在黄州城东门外，于是苏轼干脆自号“东坡居士”。

苏轼是被贬谪到黄州的，像他这样的犯官身份，朝廷是不提供住所的。如此，一家二十多口人住在哪呢？开始的时候，苏轼一家住在一个废弃的官府驿站里——林皋亭。这个地方破败不堪，潮湿闷热。后来苏轼在种地的东坡园中，修建了五间泥瓦农舍。房子在一个大雪纷飞的寒冬建成，苏轼将厅堂的四壁涂白如雪，起居坐卧所见俱为雪景，故将新居美名为“雪堂”。在黄州期间，苏轼在雪堂里完成了对《论语》《周易》的注释工作，实现了文人不朽的价值。

苏轼除了在雪堂里著书立说，还没忘记博览群书。据说，有一次他反复诵读杜牧的《阿房宫赋》，每读罢一遍就感慨叹息，一直到深夜还不停止。雪堂外两位奉命守候侍奉的老兵，为此深感不解。其中一位埋怨道：“总是念来念去，有什么好处？天这么晚了，外面又冷，还不睡觉！”另一位却说：“其中有两句还不错呢！我喜

欢他念的‘天下之人不敢言而敢怒’！”苏轼的小儿子苏过在床上听见了这两人的对话，第二天他告诉父亲，苏轼听了放声大笑，说：“想不到这还是个有见识的人！”

人生在世要有丰富的精神生活，活着才有意义，尤其是当人身处逆境时，精神世界的富有更为重要。苏轼身处人生的低谷，却并没有自怨自艾，任时光流逝、岁月蹉跎，而是在贫穷困顿中实现了人生的不朽。

苏轼从考场奇才到谪居边荒的戴罪犯官，这样的人生落差太大了。到了黄州，苏轼担任的是黄州团练副使，还不得签书公事。黄州团练副使相当于今天的县级武装部副部长，而且还是没有实权的副部长。苏轼从朝廷的要员，沦落到这样的末位小官，精神上的打击除外，物质上的生活也得不到保障。按朝廷规定，像苏轼这样的犯官只有一份微薄的实物配给，没有正常的俸禄，再加上苏轼生性疏豪，没有积蓄，于是一家人的花销就成了问题。

没有什么问题能难倒苏轼，他发明了一种花钱方法。就是将每月的钱平均分成三十份，挂在屋梁上，每天拿一份使用，当天用剩余的钱另外存在一个竹筒里，作为待客的费用。这样下来，苏轼手中仅有的一点积蓄，竟然支持了他一年多时间。

一年后，苏轼和家人开荒种田也有了收获，解决了吃饭问题。但因为苏轼种的是大麦，吃多了不消化，他就将大麦和红豆掺在一起，称其为“二红饭”。到庄稼歉收的年份，饭不够吃，苏轼就勒紧裤腰带节食。为此他还写了篇《节饮食说》，作为养身补气的座右铭。文中说：

东坡居士自今以往，早晚饮食，不过一爵一肉，有尊客，盛饌则三之，可损不可增。有招我者，预以此告之。主人不从而过是，乃止。一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。

这段话的意思是：东坡居士今后，早晚只喝一杯酒一块肉，如果有客人来了，即使是摆盛宴，也不得超过三杯酒三块肉。如果有人请客，就事先向对方通报自己的吃饭原则。要是主人非要超过这个界限，那就干脆不去赴宴了。这样做的目的：一来可以安分养福，二来可以宽胃养气，三来可以省钱养财。

一个身罩紫袍、脚蹬皂靴的文人士大夫，为生活窘困换上了短衫芒鞋，和当地农民打成一片，过起了半耕半读的生活，且还将自己垦荒种田的事儿写成诗，这样的人自古除了陶渊明就只有苏轼了。面对困窘的生活状态，不得不节衣缩食，他不仅不以为耻，反而兴致勃勃地为此写文记载，并且还赋予高尚的目的，用“众笑终不悔，施一当获千”的态度面对。

为了纪念那段在东坡耕种的日子，苏轼自号“东坡居士”，且一直沿用下来，后世对“苏东坡”这个名字的熟悉程度，甚至超过了“苏子瞻”。从这首《东坡八首》诗中，我们是否读出了林语堂先生对苏东坡评价的一二之处呢？

/ 酒：世间万事真悠悠

真珠为浆玉为醴，六月田夫汗流泚。
不如春瓮自生香，蜂为耕耘花作米。
一日小沸鱼吐沫，二日眩转清光活。
三日开瓮香满城，快泻银瓶不须拔。
百钱一斗浓无声，甘露微浊醍醐清。
君不见南园采花蜂似雨，天教酿酒醉先生。
先生年来穷到骨，问人乞米何曾得。
世间万事真悠悠，蜜蜂大胜监河侯。

——《蜜酒歌》

史上好饮酒的文人很多，最著名的要数李白，号称“李白斗酒诗百篇”；三国曹植好饮酒，常酩酊大醉，甚至因饮酒误国事，但他的诗情却也因酒而洋洋洒洒，汪洋恣肆；晋陶渊明好饮酒，他是借饮酒来躲避当权者的迫害，曾作《饮酒》诗五首；就连女词人李清照也好饮酒，曾“东篱把酒黄昏后”……

看来适当饮酒是有助于写作者的文思的，但过度饮酒则会得不偿失。据说，李白是酒醉后到水边捞月亮，失足溺水而亡。苏东坡是大家公认的才情最类李白的人，他也好饮酒，但不善饮酒，说自己“吾少时望见酒杯而醉”。虽然苏东坡曾在酒风盛行的山东密州

做过官，并留下过“明月几时有，把酒问青天”的豪迈诗句，但他依然不胜酒力。

大概是苏子不胜酒力的原因吧，因而他的饮酒观也很独特——饮酒不求酒量，但求酒趣。他反对烂醉，而主张“半酣”：“我饮不尽器，半酣味尤长”；“偶得酒中趣，空杯亦常持。”

苏东坡好客，特喜陪客饮酒：“见客举杯徐引，则予胸中为之浩浩焉，落落焉，酣适之味，乃过于客。”苏轼在杭州时写的《饮湖上初晴后雨》，就是和友人游览西湖，微醺之下落笔成诗的。其中的“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”，已成为脍炙人口的佳句。他在杭州期间，醉饮望湖楼后，连写五首《六月二十七日望湖楼醉书》，描绘了西湖雨中即景，其中的一句“我本无家更安往，故乡无此好湖山”，表达了自己对杭州的喜爱之情。这五首诗中，最著名的要数第一首：

黑云翻墨未遮山，白雨跳珠乱入船。

卷地风来忽吹散，望湖楼下水如天。

望湖楼在杭州西湖湖畔，是吴越王钱俶所建，因苏轼这首诗中的一句“望湖楼下水如天”而闻名于世。苏轼在被贬黄州时，更是与友人酒后夜游赤壁，写下了千古名篇《前赤壁赋》。

苏轼一生诗、酒、禅、肉、茶，他酷爱饮酒，在他闲居时，高朋满座，“未尝一日无客，客至，未尝不置酒”。但在他被贬谪后，因当时“州酿既少，官酤又恶而贵”，生活的困窘容不得他再像从

前那般潇洒，为了待客之需与节约之利，他就“闭门自酿”，学会自己酿酒。苏东坡《书东皋子传后》说：他此生“尤喜酿酒以饮客”，并体悟到“不饮而多酿酒，劳己以为人”之快慰。在酿造过程中，他提出了酿酒的哲学、原理、方法，造出蜜酒、桂酒、真一酒等。

据说苏东坡酿出的“真一酒”，大有王太尉马家“碧玉香”般奇绝，他还专门作《真一酒并引》诗，歌颂真一酒得稻麦阴阳之气，成为人间美酒。

桂酒则是苏东坡谪至惠州时，为了对付岭南瘴毒而酿造的。他崇道学仙，得到了道士传授的桂酒仙方，酿制成功。他也因常年服用桂酒，安然度过了瘴毒危险期。这里的桂酒不是桂花酒，而是用桂皮酿制成的酒。苏轼在他的《新酿桂酒》一诗中，写了酿酒方法。苏东坡酿成的桂酒色泽似玉，香味超然，备受友人赞赏。因为桂酒对养生有极大的好处，苏东坡又十分重视养生，所以他在诗、赋、颂、尺牘多处提到桂酒。

教他学会酿蜜酒的人是杨世昌。

杨世昌是苏轼的朋友。他是西蜀著名的道人，酷爱饮酒，长住绵竹县武都山。杨世昌听说苏轼谪居黄州后，就沿长江千里迢迢赶到黄州看望苏轼。他用南园的蜂蜜，酿造蜜酒，陪苏轼饮酒作诗。苏轼难忘这段友情，特作《蜜酒歌》以记其事，并在小序中写到：“西蜀人杨世昌，善作蜜酒，绝醇醪。余既得其方，作此歌以遗之。”

苏轼在这首《蜜酒歌》中，详细地记录了酿酒的过程，意思是

说：第一天酿酒缸里的酒像小鱼一样吐泡泡，第二天酒液清澈光亮，第三天打开酒缸居然闻到了酒香。你看南园中的蜂蜜像雨点一样浓密，看来这是要醉倒我呀！

苏轼的诗中反复出现了蜂蜜、采花，让人不饮自醉。既然是蜂蜜酿出来的酒，一定是甘醇无比。但实际上，苏轼的酒酿出来后，不仅不甜蜜，喝下去反而腹泻，一时传为朋友之间的笑谈。有人问苏轼的儿子苏迈和苏过，这究竟是怎么回事呢？到底是杨世昌的酿酒秘方出现了问题，还是苏轼酿酒的工艺有问题？他的两个儿子听后忍不住大笑，说他们的父亲在黄州只酿过一次蜜酒，那一次酿出来的酒和药酒味道差不多，不仅不甜蜜，反而是苦的。

苏东坡曾赞蜜酒为“不如蜜酒无燠寒，冬不加甜夏不酸”，现在酿出来的不是蜜酒而是“泻药”。想来，杨世昌提供的酿蜜酒秘方应该不会有错，或许是苏轼第一次学习酿蜜酒，心情未免急躁些，一定是这当中的哪一道程序出了差错。

虽然苏轼第一次酿造蜜酒失败了，但他是个肯钻研、爱反思的人，就冲着他爱好饮酒、好酒待客的性情，也必定会总结经验，直至酿造成功。

且不说苏轼做事的认真执着，在他处于人生的低谷期，还能有如此的心性垦荒造田、品茗佳酿，已是难能可贵。没有吃的，他自己种；没有住的，他自己建；没有饮的，他自己酿。尽管朝廷待他不公，但他没有被厄运打垮，反而用更积极的心态面对，笑傲人生。

或许有人认为，一个考场奇才，一个朝廷要员，成了被贬蛮荒