自爱自在

苏东坡的生活哲学

衣若芬
—著—



人生不易，必须有趣。
苏轼何以成为苏东坡？

自知 自爱
自由 自在

在简朴的生活中
找到自处之道，
发现生命的美感与诗意。

冲破人生的黑暗，
找到属于
自己的光芒。

天地出版社
TIANDI PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

自爱自在

苏东坡的生活哲学

衣若芬
—著—

天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目（CIP）数据

自爱自在：苏东坡的生活哲学 / 衣若芬著 .— 成都：天地出版社，2023.10
ISBN 978-7-5455-7859-1

Ⅰ.①自… Ⅱ.①衣… Ⅲ.①苏轼（1036～1101）－哲学思想－研究
Ⅳ.①B244.99

中国国家版本图书馆CIP数据核字（2023）第132793号

中文简体字版 © 2023 年，由天地出版社出版。
本书由衣若芬正式授权，经由凯琳国际文化代理，由天地出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号：图进字21-23-199

ZIAI ZIZAI: SU DONGPO DE SHENGHUO ZHEXUE

自爱自在：苏东坡的生活哲学

出 品 人　陈小雨　杨　政
作　　者　衣若芬
责任编辑　郭　明
责任校对　马志侠
装帧设计　仙境设计
责任印制　王学锋

出版发行　天地出版社
（成都市锦江区三色路238号　邮政编码：610023）
（北京市方庄芳群园3区3号　邮政编码：100078）
网　　址　http://www.tiandiph.com
电子邮箱　tianditg@163.com
经　　销　新华文轩出版传媒股份有限公司

印　　刷　玖龙（天津）印刷有限公司
版　　次　2023年10月第1版
印　　次　2023年10月第1次印刷
开　　本　880mm×1230mm　1/32
印　　张　7
字　　数　105千字
定　　价　39.80元
书　　号　ISBN 978-7-5455-7589-1

版权所有◆违者必究

咨询电话：（028）86361282（总编室）
购书热线：（010）67693207（营销中心）

如有印装错误，请与本社联系调换

自 序

倍万自爱：学着苏东坡爱自己，享受快意人生

苏东坡在写给友人的书信最后，经常用“倍万自爱”或类似文字做结语，比如：给王迥——“伏冀倍万自爱”；给释法言——“惟万万自爱”；给王箴——“余惟万万保爱”。

在台北故宫博物院，我们还能看到他的笔迹——《致梦得秘校尺牍》（又名《渡海帖》），这是东坡写给赵梦得的告别信，信里写道：

轼将渡海，宿澄迈。承令子见访，知从者未归，又云“恐已到桂府”。若果尔，庶几得于海康相遇；不尔，则未知后会之期也。区区无他祷，惟晚景宜倍万自爱

耳。匆匆留此纸令子处，更不重封。不罪！不罪！轼顿首。梦得秘校阁下。六月十三日。

北宋哲宗元符三年（1100），东坡结束了在海南儋州的贬谪生活，奉诏命迁徙到廉州（广西合浦）。那天六月十三日，他住在澄迈（海南澄迈），准备渡海北归。赵梦得的儿子来拜访他，他才晓得赵梦得还没回来。不能当面向一直关照他的友人致谢，东坡心中怏怏，期待能在两人的旅途交会点相遇，否则不知何日才能相见。东坡说：我没有别的祝祷，只希望您晚年千万保重自己！

“晚景宜倍万自爱”，东坡说与友人；“倍万自爱”，反向来说，是“爱自万倍”，提醒自己，风烛残年，除了万倍地好好照顾自己、爱护自己，还渴求些什么呢？

有句话说：“千金难买早知道。”早知道早好。我们当然不必等到人生的倒数阶段才来爱自己。“爱自己”应该是人生自始至终的信念和原则，唯有我们好好爱

需要全本请访问 www.ertongbook.com

自己，懂得爱的态度和方法，才能推己及人，爱他人、爱万物、爱世界。

相对的，也唯有我们懂得什么是爱自己最好的形式，才能和他人沟通，表达“我希望你这样爱我”。

“我非生而知之者，好古，敏以求之者也。”孔子可能被当时拥护他的门人弟子崇拜如天才吧，他老人家并不沾沾自喜，而是告诉他们，自己是如何做到的：我不是天生就知道世间许多事情的道理，我是喜爱向古人学习，勤勤恳恳寻求得来的。

“求之”的途径，主要是读书。读什么书呢？我想可以选与自己性情接近的作者的书来读。

我选的，就是苏东坡。

我研究苏东坡、开设苏东坡文学和艺术的课，发现他的观点和行为契合现当代。我想，其中有两种可能：一是他的超前和普世；一是我们受他的影响，潜移默化，日用而不自知。直到千年以后，我们还说：“要储蓄，以备‘不时之需’。”遇到棘手的案子，得查个“水

落石出”。“不时之需”“水落石出”，都出自东坡的《后赤壁赋》。比如谈到竞争，我们勉励彼此“胜固欣然，败亦可喜”，这是出于东坡的《观棋》诗。东坡不仅为现代汉语贡献了很多个成语，而且其词汇和语句内在的逻辑和价值观也对后世影响深远。

那么，“倍万自爱”的苏东坡，他的“自爱”逻辑与价值观是什么呢？他是信口说说，还是躬行贯彻？我们如何学习？怎样觉察我们被他渗透的情形呢？你现在读着的这本小书，便是我尝试做出的解答。

本书分成四个区块：自我存在、自我安顿、自我管理、乐活自我。

“自我存在”区块，我将带领大家从东坡的前世传说和梦境异事认识东坡的生命本质。

“自我安顿”区块，我们一起学习东坡对人情世态的体悟。

“自我管理”区块，我将从心理学、管理学、认知科学等角度分析东坡的欲念和逆商。

“乐活自我”区块，我们一起来看东坡如何营造生活乐趣。

需要说明的是，本书无意自命为指导读者们“爱自己”的标杆。东坡绝非超世神佛，也不算道德圣贤，他是真真切切努力活过一生的人。他的一生，从出生到去世的具体的年月日，清清楚楚；他赢得的掌声、吃过的苦头、怎样当官、为什么坐牢，也都记载得明明白白。很难说他符合世俗对“成功”的定义，甚至从他晚年一再被贬谪，被贬谪之地一次比一次荒远的境遇来看，他政坛失势，潦倒不堪，即使他好好爱自己，可能在有些人看来，他也不构成典范，遑论学习。

所以，本书的定位，是以东坡为实例，陪伴读者自我认知和成长，不熬“鸡汤”，更不说教。我选择比较特殊和有意思的东坡故事和作品，和读者分享“东坡是这样做、这样想的”。还是孔子说得好：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”读者自可判断是否要模仿东坡的言行。我也不强做解人，把自由自在的东坡说成

高高在上的大师；我的陈述，只是表达我是这样理解东坡的，读者当然也自可赞许或反对。

还有，本书呈现的东坡故事不一定全部为史实。我采纳一些笔记丛谈，尽量挑不过于离谱的内容。这些故事聊备一说，代表某一作者或某个时代所相信的东坡形象，或者为增添趣味性而敷衍夸张，那是为达到塑造东坡这个超级 IP（IP，意为“知识产权”，是英文 intellectual property 的缩写）的效果。假如我能加以考察，会在文中说明真相。

本书在每个区块之前做一短文小引，提出话题和脉络。每篇文章设计“思考练习”，请你想一想，经由知道“我是这样想的”来认识你自己。你的想法很有可能会游移或改变，所以我鼓励你写下来，读着你的答案，和真正的自己坦诚相见。每个区块最后，有三点我的小结语，我称为“有此衣说”，就是“衣若芬这样说”，不是标准答案。我希望你也可以写下你的“有此 × 说”。

这本书可以作为你的人生笔记，长期保存，时时回顾，也可以和你的亲友分享，爱已爱人。

衣若芬书于新加坡

2020年5月2日初稿，

6月8日修改，7月12日再修改

目 录

自序

倍万自爱：学着苏东坡爱自己，享受快意人生 … 01

自我存在

爱自己会不会很自私？ / 005

“爱自己”是人的本能吗？ … 005

“自爱”是不是“自私”呢？ … 007

一人独乐，天下同安 … 009

前世今生 / 011

看见自己 … 011

梦见前世 … 013

似曾相识 … 014

需要全本请访问 www.ertongbook.com

时也命也 / 018

摩羯男东坡过生日 … 018

生命曲线 … 020

再算一命 … 021

如梦之梦 / 024

得之于梦 … 025

当下顿悟 … 027

破琴有异声 … 029

自我存在之“有此衣说”… 032



自我安顿

孤鸿飞影 / 037

林语堂笔下的苏东坡，“无可救药的乐天派”，太浅！ … 039

偶然和必然 … 040

从飞鸿到孤鸿 … 042

变化是恒常 / 045

打破刻板印象 … 046

东坡看纪录片《赤壁赋》… 047

吐槽《赤壁赋》… 051

观“变”与观“不变” … 052

是一是二 / 054

《后赤壁赋》的月夜探险 … 055

东坡梦见了几位道士？ … 056

有图有“真相” … 058

无因无果 … 060

在此山中 / 062

你还相信“旁观者清”吗？ … 063

这才是庐山真面目 … 064

“悠然见南山”，东坡说了算 … 066

从飞鸿到孤鸿再到归鸿 … 068

东坡的四种思考方式 … 069

自我安顿之“有此衣说” … 072



自我管理

知识储备 / 078

抄读经典，博观约取 … 080

“八面受敌”，主题阅读 … 082

学以致用，厚积薄发 … 084

时间、能量 / 087

工作清单 … 089

乐在夜读 … 090

适可而止 … 092

财务、行政 / 094

量入为出 … 094

向上管理 … 096

恩威并施搏感情 … 099

情绪调节 / 102

讨厌人的勇气 … 102

呵呵可笑 … 105

吐而后快 … 108

灵肉欲求 / 111

如何管理自己的需求？ … 112

生命应该浪费在怎样的美好事物上？ … 115

做物的主人，不做物的奴隶 … 116

逆商转念 / 119

聆听 … 120

探索 … 122

分析 … 123

行动 … 124

自我管理之“有此衣说” … 127



乐活自我

广结善缘 / 133

东坡的朋友圈是这样搭建的 … 133

三个爱恨纠缠的朋友 … 134

弥补短板 / 142

胜固欣然，败亦可喜 … 143

把盏为乐 … 144

唱曲填词 … 146

老饕大餐 / 151

东坡品牌美食 … 152

东坡的私房大餐菜单 … 153

色、香、味——东坡创立中国菜评分标准 … 156

沐浴安眠 / 159

沐浴，也是疗愈 … 160

办法总比问题多 … 162
吃得饱，睡得着，没烦恼 … 164

养生静和 / 166

《东坡养生集》——“长辈文大全” … 166
养生不一定长寿，亏了吗？ … 169
不增不减静安和 … 171

月夜闲游 / 174

闲者便是主人 … 175
不可否认的过去，自我的真实存在 … 177
年年上元夜，明月清风 … 179
乐活自我之“有此衣说” … 182

后记

学苏东坡有什么用？ … 183

附录

苏轼人生大事年表 … 190

需要全本请访问 www.ertongbook.com