

趣味爆笑拆解写尽人世间一切情感的苏轼的诗词

5分钟 爆笑 诗词

历史的囚徒 著

苏轼篇

我的摩托
只有悲欢，
没有离合！

无奈，是人生的宿命；奋起，是苏轼的笃定。

萌力全开漫画+创意微信群聊



与熬得住万丈孤独，又藏得住星辰大海的苏轼面对面
孩子读完哈哈大笑，大人读完泪流满面



CBS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY



无奈，是人生的宿命；奋起，是苏轼的笃定。

萌力全开漫画+创意微信群聊



与熬得住万丈孤独，又藏得住星辰大海的苏轼面对面
孩子读完哈哈大笑，大人读完泪流满面

CS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

CS-BOOKY

博集天卷

版权信息

COPYRIGHT

书名：5分钟爆笑诗词（苏轼篇）

作者：历史的囚徒

出版社：湖南文艺出版社·博集天卷

出版时间：2023年12月

ISBN：9787572614743

字数：72千字

本书由天津博集新媒科技有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

自序

在生活的花园里面，挖呀挖呀挖

1

过去几年，苏东坡一直是我写作的重点。然而，即使写他千百遍，我仍觉得文章中还缺点什么。

现在，我才知道我离他还不够近。于是，我随着苏东坡当年的足迹，去了好几个“历史现场”。

此刻，我迫切地想要把自己的体验和发现告诉大家。

时间是最恒久的东西，它总能轻易击败世人，不管他是帝王将相，还是英雄美人；时间也包含最短暂的瞬间，那些瞬间让人感觉真实又虚幻。

当人类情感最细微的波动与时间交织在一起，一部独特而细腻的心灵史便形成了。

苏东坡的绝活是，他能抓住瞬间迸发的灵感，描摹出人生的不同侧面。

通过一篇篇妙文，一句句好诗，他试图告诉我们，人的一生中最重要的为何物。

很多人都问，苏轼为何总能在逆境中求生，并一次次在精神上超越自己？

我答：“很多事情他也没办法，但遇到挑战的时候他真的很强。”

无奈，是人生的宿命；奋起，是苏轼的信条。

2

四川眉山是此行的起点，那是激发我灵感的地方。那天一早，车行至眉山，我就莫名地感到激动。这种内心深层次的触动，我之前仅有过一次，那是2017年在襄阳古隆中，我探访诸葛亮时。

眉山是苏轼度过人生头20年的地方，占据了他生命总时长的近30%。在这里，他不仅完成了学业，还经历了一段完美的婚恋。

苏轼长什么样呢？据现有资料推断他高个子，高颧骨，宽下巴，胡子稀疏。他年轻时偏瘦，到中年后微胖。

苏轼颧骨高耸，在当时的审美标准下，这是一种奇特而有个性的长相。时人称之为“奇古”，据说这是高智商之人的长相。在我看来，他的高智商并不体现在他惊人的才华上，而体现在他面对困境时选择的人生态度。

文学创作上的爆发源于他涌动的灵感。谈及这种感觉，苏轼说：“吾文如万斛泉源，不择地而出。”

他写东西如行云流水，平易自然，短短几十字就能让人感受情绪万千。

在他笔下，有青春意气，有爱情悲欢，有改革风云，有残阳如血，有灿烂芳华，有切肤之痛，有从容淡定，也有惊涛骇浪……可以说，苏轼写尽了人世间的情感。

他的能量从何而来？我的理解是，从大自然里来。

眉山市青神县，让人印象最深的，是那里无边无际的竹林。竹子有什么特点？坚韧正直的风骨，中通外直的气量，传递着中华优秀传统文化中的坚贞刚毅、清雅谦虚。

想一想，苏东坡的一生，正是“君子如竹”的一生。他疾恶如仇，“如蝇在食，吐之乃已”。

当然，苏轼不止有刚直的一面。他的豁达和幽默，可以溯源至祖父苏序；他的仁慈和善良，源于母亲程氏；父亲苏洵教他的，则是告别一切假大空的东西，强调“以手写我心”。

苏轼身上的优秀品质，都是有来源的。因为有着优秀的品质，他写出来的作品，才能直击人心。

3

在眉山，我还专门坐船去了青神县的中岩风景区，那是苏轼青少年时期求学和玩耍的地方。

那里有一个唤鱼池，你不用撒鱼饵，只要拍拍手，锦鲤们就成群结队地赶来。据说当初苏轼和发妻王弗，就是因为唤鱼而结缘的。

中岩寺的僧侣们，显然对远道而来的游客的提问并不陌生，其中一个介绍说：“……咱们苏轼到底是什么样的呢？对此，外界有很多误解……”

近千年后，家乡人还在不遗余力地维护他，不能容忍外界对他有一星半点的非议。

除了无边无际的竹林，当地最浪漫的景观莫过于数量惊人的萤火虫，我这辈子第一次见有这么多会发光的昆虫。

那天深夜，我在山中漫步近一个小时。因为萤火虫怕光，一路上几乎没有照明。但是，这种漆黑之中的莹莹光亮，让人萌生一种淡淡的兴奋。

越往山里走，萤火虫越密集。据说萤火虫一旦成年，一生都可以发光。

想一想苏轼的一辈子，也是如此。很多人正是借他的光芒走出了绝望和迷茫。

看了很多写萤火虫的作品，我觉得还是李白那首短诗，堪称最佳注解。

萤火

雨打灯难灭，风吹色更明。

若飞天上去，定作月边星。

苏轼，就是天上最亮的那颗星。

4

如果说自古以来灵感难得，那我相信，苏轼从竹林和萤火虫身上，获得了无穷无尽的力量。

历尽仕途坎坷的苏轼，是必须感谢大自然的。说到大自然对自己的疗愈，他写：“江山风月，本无常主，闲者便是主人。”苏轼这种豁达的心态，也影响了无数人。

有个朋友最近在研究宋代画作，问我有什么好的建议。我说：“那你先去了解一下苏轼。”

宋词、宋画、宋代书法里，几乎都有苏轼的影子。想脱离苏轼去了解宋代艺术，就好比在机场寻找一艘船，只会无功而返。

我还建议这位朋友，一定要去趟眉山，接近“历史现场”，才能一探究竟。

追寻苏轼的足迹，当然不能只去眉山。当年苏轼从眉山出发，赶到开封、凤翔、杭州、密州、徐州、湖州、黄州、颍州、惠州、儋州……开始了他华丽的冒险。

在眉山，苏轼逐渐塑造了自己。他日后展现出来的坚韧、倔强和达观，这时已埋下种子。

古时的车马很慢，当年苏轼回家扫趟墓，就花了好几个月。然而，正是这样的慢节奏生活，让古人有时间在旅途中反复思考。

现在，我们可以在很短的时间内抵达一个地方，我们可以随时在视频中相见，似乎免除舟车劳顿后，我们能有大把的时间来思考。

可是，实际上呢？我们遇到了更多的难题，有了更多的困惑，可谓迷失者众。

要摆脱这种精神上的迷失，我的一个建议是到眉山等地寻找苏轼的“原力”。

看看他为何那么强大，既忍得住万丈孤独，又藏得住星辰大海。

青年苏轼和恋人王弗坐在池塘边洗脚



宋仁宗嘉祐元年，也就是1056年，苏轼与父亲、弟弟一起，自蜀地赶赴京城，参加开封府的考试。

父子三人此行颇有点道士下山、天下皆惊的意味。路上苏轼写过一首诗，超然物外的心态已经有所展现。

仙都山鹿

日月何促促，尘世苦局束。

仙子去无踪，故山遗白鹿。

仙人已去鹿无家，孤栖怅望层城霞。

至今闻有游洞客，夜来江市叫平沙。

长松干树风萧瑟，仙宫去人无咫尺。

夜鸣白鹿安在哉，满山秋草无行迹。

光阴飞逝，沧海桑田，在时空变换中，人世间的悲欢离合，就如梦幻泡影一般虚妄。

苏轼当时还年轻，正是踌躇满志之时，不知道所写的作品为何如此惆怅忧郁。

这个热情而敏感的青年，在接下来的几年，将创造中国科举史上的奇迹。

众所周知，苏轼不仅天赋异禀，还很自律刻苦。当时的大环境，也为他的成长提供了良好的土壤。

当苏轼还在四川道观里孜孜求学时，宋仁宗已登位好些年了。这位皇帝拥有历史上罕见的好口碑。他锐意改革，大力起用范仲淹、韩琦等

革新派人物，开创了北宋前所未有的新面貌。

既然皇帝有所作为，必有人来歌颂时代。当时在国子监供职的石介，可以说是一位报告文学作家，他的代表作是《庆历圣德诗》。

这首诗在当时广为流行，有一位从京师来的读书人，拿这首诗给私塾的张老师看。小苏轼从旁偷偷看，便能够背诵文中的语句。他缠着老师，一直问这首诗说的是谁。老师嫌他年龄太小，拒绝细说。

“如果他们是神，我就不问了，既然他们是人，我知道又有什么不可以呢？”小苏轼扯着老师的衣袖问。

张老师见他这么认真，便摸着他的脑袋告诉他：“诗中的人物，正是韩琦、范仲淹、富弼、欧阳修等贤士，他们不仅才华出众，而且热爱祖国，关心民间疾苦，支持他们的人有很多。”

1045年，父亲苏洵曾给小苏轼出过一道作文题《夏侯太初论》。

作为曹魏时期的重臣和名士，夏侯玄（字太初）与司马懿是死对头，他身上有才华、权力、失意等多个关键词。

对于人生中第一篇作文，9岁的苏轼飞速写好。其中有这样一段：

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……

此段表达的含义是，一个人在打破价值连城的玉璧时，能不动声色，但在打破一口锅时，竟会失声尖叫；人能够与猛虎搏斗，但见到蜂蝎时，却难免害怕。

这是由于当事人不专一造成的。做事专一，人才不至于被突如其来的变化所左右。很显然，苏轼已经提前进入状态。

这个世界的复杂程度，远超想象。然而，苏轼以简单胜复杂，以精神之愉悦超越肉身之苦痛。

你简单，世界就是童话；你复杂，世界就是迷宫。

6

苏洵是北宋科举考试的落榜生，没有成功的经验，只有失败的教训。

苏洵一生有六个子女，为三男三女。苏轼和苏辙有一个哥哥和三个姐姐，但是哥哥不幸早逝。之后，苏洵便将爱意和希望寄托在两兄弟身上。

苏轼做过一个梦，梦中父亲监督自己读书的场景清晰可见。这个梦境大致相当于我们通过高考独木桥多年后，还时常梦见自己在考场上奋笔疾书。

《夜梦》（节选）

夜梦嬉游童子如，父师检责惊走书。

计功当毕春秋余，今乃粗及桓、庄初。

怛然悸寤心不舒，起坐有如挂钩鱼。

此诗写得颇为生动。苏轼梦见自己小时候贪玩，因而不能按进度完成父亲、老师交代的读书任务，心里总是十分忐忑，就像嘴上有钩的小鱼一样不安。

窥一斑而知全豹，苏轼接受的教学可能是“魔鬼式”的。

不过，苏轼在少儿时期，不仅读书认真，也能发现生活中的情趣，有诗为证：

《异鹊》（节选）

昔我先君子，仁孝行于家。

家有五亩园，么凤集桐花。

是时乌与鹄，巢穀可俯拿。

忆我与诸儿，饲食观群呀。

这首诗写的是苏轼与小伙伴们逗弄可爱鸟儿的场景。从中可以看出，苏轼从小就对小动物和花花草草充满爱心。

有了情怀，文字就会闪光。

苏轼是中国历史上的超级“段子手”“金句小王子”，出自他的成语就有一箩筐，如河东狮吼、雪泥鸿爪、对床夜雨、水落石出、胸有成竹……

去往首都的路上，苏洵总是叮嘱两个儿子，要以最大的努力、最强的专注力，认真对待科举这件人生大事。

苏轼清楚地记得，当时的旅途是漫长的。开封是苏氏一家的福地，在那里举行的考试，开启了苏轼才情万丈的一生。

苏轼的应试之作《刑赏忠厚之至论》，文风简洁有力，其中用的部分典故，即使是当时的学问大家，也少有知晓的。此作品彻底征服了主考官欧阳修。

贵为文坛盟主、朝廷重臣，欧阳修摸着自己的脑袋说：“看这文章，我的汗都快下来了。真是太痛快了。老夫我应该退让，让他出人头地。”（“读轼书，不觉汗出。快哉快哉！老夫当避路，放他出一头地也。”）

不过，这位高级干部评阅考卷时并不知道此作出自苏轼之手，而误以为这篇文章是由自己的弟子曾巩所作。为了避嫌，特录取此考生为第二名。

这是苏轼的遗憾，也是欧阳修的遗憾。

试卷启封的那一刻，欧阳修终于看到了那个闪耀的名字：苏轼。

在欧阳修的极力宣传下，这个来自四川眉山的青年很快就成了大宋的超级红人。当时，苏轼创作欲旺盛，每当有新作出现，便会立刻传遍京师，引得无数人争相传抄。

苏家兄弟在开封春风得意之时，家乡突然传来噩耗，他们的母亲程氏去世。

苏母去世时，苏轼、苏辙金榜高中不久，这似乎是老天爷安排好的。于是，两兄弟不得不随父亲仓促离开首都，回乡奔丧。

在家乡的日子，苏轼心情是伤感的，但至少有所期盼（毕竟已经科举高中）。这期间，宋朝名臣王旦的儿子、龙图阁学士王素调任到成都，苏轼以在籍进士的身份，就蜀中赋税问题发声。

仅一面之缘，王素就觉得苏轼人才难得，把儿子王定国介绍给苏轼做朋友。后来经历人生动荡的苏轼，还因王定国写出“此心安处是吾乡”的千古名句。

嘉祐四年（1059年）十月，苏氏父子再度前往开封。此次旅途同样历经艰辛，他们几经辗转，次年二月才到京师。

这一次，苏氏父子在开封又火了，火爆程度甚至超过第一次。

嘉祐六年（1061年）八月十七日，苏轼、苏辙参加制科考试。所谓制科，是宋朝人事考试中的特殊考试。两宋几百年间，完整的制科考试一共只举行了22次。

此次制科的考官阵容豪华，有大名鼎鼎的王安石、吴奎等。一看这阵容，就知道这考试是超级重量级的。

苏轼两兄弟，毫无阻碍地过关了。

当你目标明确，全世界都会为你铺路。

八月二十五日，要举行御试。御试是级别最高的考试，考生除了苏轼、苏辙兄弟，还有一个叫王介的年轻人。考官是司马光、蔡襄等五人，终极主考官则是心地善良又有着雄心壮志的宋仁宗。

最终，苏东坡的考试成绩为三等，苏辙和王介的成绩为四等。事实上，一等和二等是虚位，三等就是最高等了。据说，自宋朝开国到苏东坡时代，制科考试获得三等的，只有苏东坡和吴育两人。可以说，苏东坡出场即巅峰。

宋仁宗也是相当识人的，他抑制不住狂喜，脱口而出：“今天朕为儿孙选了两个好宰相！”（“朕今日为子孙得两宰相。”）

如果是其他人的赞誉，也就罢了，可宋仁宗是最终拍板的人。因此，这句话本不应是在皇帝这个岗位上干了近40年的宋仁宗该说出来的。

即使他再喜欢苏轼这个天才，也不应表现出丝毫的偏爱。须知，一个皇帝的偏爱，有时候会给臣下招来杀身之祸。这样的观点听起来有点矛盾，但是已经被历史验证过很多次。

现在看来，宋仁宗如此直白地称赞苏轼，只能有两种解释：一是宋仁宗太惊喜了，以至于他突破了帝王惯用的那种讳莫如深的说话方式；二是苏轼实在太优秀了，任何隐晦的褒奖都显得不够真诚。

可以想见的是，当宋仁宗的这句好评（更是预测）传遍京城的时候，不少读书人气得把砚都磨破了。当然，其中也有不少已经很有名的读书人（本书后面会提到）。

没错，嫉妒会使人面目全非。人们内心的这种情绪积蓄起来，能量无比巨大。数不清的闲言碎语如碎玻璃，被怀有嫉妒之心的文人们疯狂砸向苏轼，令他进退维谷。

宋仁宗对苏轼发出邀请



9

开封在中国历史上，是一座精彩纷呈的城市。

20世纪80年代，人们在开封清淤时发现：地下3到12米处，重叠了六座古城。其中，有三座国都（战国魏都大梁，北宋首都东京，金朝首都汴京），两座省城（明、清的河南省会开封），还有一座唐代重镇（汴州）。

当然，最值得一提的是北宋时期的开封。确实，11世纪的时候，开封城是世界上最繁华、最美丽的城市。

白天，开封城车水马龙，人声鼎沸；入夜后，更是精彩，各种娱乐场所都开着，人们喝着美酒，玩着纸牌，愈入夜愈兴奋。

远远望去，数不清的旅店、服装店、香料铺子，它们的招牌连成了开封的天际线，蔚为壮观。

宋朝子民崇尚安逸，享受世俗生活，梦幻的城市为他们提供了最好的居住之地。

苏轼明白，在开封这座城市，要想好好发展下去，除了靠自己的才气，还需要勇气，甚至野心。

跟家乡优美的自然风光不同，开封的一切都彰显着物质的丰富，以及思想的开放。

开封市民们的生活细节，别人可能会忽略，苏轼却看得津津有味。他认为，读书人只有读懂细节、感悟生活，才能从芸芸众生中脱颖而出。

开封对苏轼来说，还有一个吸引力——遍地都是酒馆（虽然他酒量不大），到处都是美食，相信这也是苏轼后来被贬后，转而研发美酒美食的灵感来源。

活在开封，连梦里都是开封。当然，最令苏轼在意的，还是形形色色的人。与隋唐不一样，宋代对人口松绑，商品经济空前活跃，无数农民进入城市（“邑里不告讦，门关不诃问”）。

士大夫阶层一般三位一体（官员、学者、诗人），典型的人物如欧阳修、王安石、司马光等。在开封，苏轼认识了很多好朋友。他很明白这座城市对自己的重要性。

一览苏轼人生的全貌，可以看出他以开封城为中心，经过了所谓“八三四一”的历练：

八，即八地太守（知州）。

三，即三部尚书。

四，即四次贬谪。

一，即一任秘书。

我们可以看到，苏东坡既可以来往于天子驾前，又有基层工作经验，能够与人民群众打成一片。

综合来看，苏轼应该是中国古代大文豪里最有政治才能之人。此处不接受反驳。

10

一入官场，便有沉浮。

被贬黄州是苏轼生命中的一个低谷。当时的黄州，是个长江边的破落小城，其于苏轼，就像菩提树之于佛祖，是其顿悟的跳板。

为了追寻东坡的足迹，五一假期时，我专门去了趟黄州。访古，其实是挺难的一件事。因为一切都被时间掩埋。

看旅游景点的介绍，其中的高频词是“屡建屡毁”，我不禁心生感慨，我们竟然连个访古标识物都没有留存，只能凭借个人的历史知识储备和想象力来一探究竟。

爬上那个小土台，朋友介绍说，这正是苏轼当年眺望长江的地方。看上去，早就没了当年那种浩浩荡荡、横无际涯、万里江涛奔赴眼底的感觉，因为历经沧桑，长江已经大规模“瘦身”。

黄州成为苏轼生命中重要的一站，是偶然，也是必然。

天有不测风云。当年苏轼在湖州当政时，本来做得好好的，忽然就被官差投进监牢。

那100多天的监狱生活，对苏轼而言，就像100多年一样漫长难熬。从入狱之前的潇洒，到出狱时的形如枯木，一个文人的肉体和精神被摧残之深，无人可以想象。

刚出牢门，苏轼写道：

平生文字为吾累，此去声名不厌低。

塞上纵归他日马，城东不斗少年鸡。

根据朝廷的最新任命，苏轼被贬到黄州当团练副使。这个职位相当低微，处境也十分尴尬。

一个曾经名满天下、被北宋大老板看中的读书人，经过一番折腾后竟然被派到基层去抓民兵建设，真是一种莫大的讽刺。

苏轼在鬼门关转了一圈后，对很多事情都看淡了。

对于这种人事安排，苏轼其实真心感到满意。

与惨死在监狱里相比，这实在好太多了。

11

初到黄州，在对手的安排下，这位新到任的团练副使居然连容身之所都没有。

作为一个死里逃生者、官场的失势者和流放者，狼狈的他只能暂时住在一座庙里（定惠院）。

白天听一群知了无尽的叫声，晚上透过破旧的窗户数星星，这位天才难以入眠。难道这辈子就这样过去了吗？谁能甘心如此？人到中年的苏轼心想。

海德格尔说，诗人的天职是还乡。

彼时，苏轼应该真的想回到故乡眉州。故乡会让他有安全感，那里没有官场的人心险恶、钩心斗角。

苏轼努力收敛身上的锋芒，毕竟锋芒毕露的他曾经无意中伤害过很多敏感的人，同时也伤害了他自己。

他诚恳地剖析自我，扪心自问到底哪些方面做得还不够好。

苏轼如此不停地反思：原来过去的那些年，他总把自己的问题当优点，甚至拿出来炫耀。（“谪居无事，默自观省。回视三十年以来所为，多其病者。”）

在《名二子说》一文中，苏洵说：“轼乎，吾惧汝之不外饰也。”给他起名“轼”，其实是对他的一种提醒和警示：为人要低调。

可实际上呢，苏轼常“妄论厉害，搀说得失”（太爱说话点评利害），与父亲的期望背道而驰。

初入开封的时候，苏轼偶然碰到宰相富弼和枢密大臣韩琦的仪仗队，他只能侧身站在道旁，一睹两位重臣的风采，只见他们长相宽厚，都有“见恶不怒，见善不喜”的庄严之态。

可苏轼是个真实的人，即使是身居高位之时，他也无法勉强自己装出此等大臣风度。

现在反思自己，苏轼也许成熟了吧？！成熟意味着对世间的人情世故了然于胸，意味着凡事都有自己的主见，也意味着可以且有能力对自己的每一个决定负责。

然而，成熟绝不等于世故。成熟是一个人内心的坚定，而世故是对外在世界的讨好。

好在，黄州太守徐大受、武昌太守朱寿昌，都对苏轼佩服得五体投地。还有几个性格倔强的朋友，对种种规定和约束视而不见，不管不顾地要来看他。

正因此，苏轼的内心忽然变得温暖了许多。

苏东坡在黄州理发



12

苏轼本来就坦荡达观，没多久就爱上了借宿的那座旧庙。

对那里的每根柱子、每面墙、每扇窗，苏轼都打开心扉，与它们交朋友。

尽管苏轼一家从不追求奢侈的物质生活，但微薄的收入还是让他难以维持生计。工作之余，苏轼还带领家人开垦黄州城东一块数十亩的坡地，通过种田补贴家用。

从此，“苏轼”开始向“苏东坡”蜕变，后者很快成为让后人激动的名字。

苏轼的别号为“东坡居士”，来源于白居易的诗。那首诗写道：

《步东坡》（节选）

朝上东坡步，夕上东坡步。

东坡何所爱？爱此新成树。

纵使艰辛，生活仍然要继续。强者无所惧，而且苏东坡本就是一个有人格魅力的生活家。

他热爱美食，他挖鱼塘、筑水坝、养家禽，更多的时候，他读书、练字、写诗，在纸上尽情挥洒自己的情感。

有一年，黄州大雪盈尺。下雪期间，他建造了房屋，取名“雪堂”，这里后来成了他专门招待客人的地方。

总之，他拥有一种超常的能力，能将生活的小环境设计得温馨舒适。

看着自己设计的一切，东坡惬意地笑了，他觉得自己的生活真是极好的。

从日常生活中，他品出了哲学趣味，感悟到了人生真谛，心灵也得到了前所未有的升华。

苏东坡的一生真是潇洒得要命。

所谓生活家还有另外一重含义，那便是，即使外部环境恶劣得令人绝望，东坡也能在绝望中找到希望。

与肉体的折磨相比，精神上的孤独无依更让他难受。很多时候，他会思念朝夕相处的百姓。他总是将群众的疾苦放在心上。

宋人孔平仲在《孔氏谈苑》里提及苏轼被逮捕时的情形：“顷刻之间，拉一太守，如驱犬鸡。”（就好像抓小鸡一样，把太守苏轼拉走了。）

苏轼很少记录自己的牢狱经历。迫害过他的李定、李清臣、林希等人，都曾和他是朋友。然而，他从没想过要去报仇，可以说在他的字典里，没有“仇”这个字。

用今天的话说，“生活虐我千百遍，我却待它如初恋”。

苏轼就是这样一个天真到极点，可爱到极点的人。

他明白，在人生中，有风有雨是常态，无风无雨是心态。

13

在黄州，苏轼曾给过去的很多朋友写信，朋友们都远在天边。这令他苦闷，“黄州岂云远，但恐朋友缺”。

朝廷对苏东坡的态度，很多人都看在眼里。其实，只要那些迫害苏东坡的家伙还在位，朋友们与他交往，都是有风险的。

搞不好，会有生命危险。

对天生爱交友的苏东坡来说，这种少有社交的日子真是憋闷。就好比发了一条朋友圈动态长时间没人点赞，没人评论。

既然知音遥远，苏东坡就去跟古人对话。他热爱儒家的坚毅精神，老庄轻视有限时空，以及禅宗以平常心看待一切变故的人生态度。

在这段时间，他爱上了一个比他大600多岁的东晋著名诗人陶渊明。后者是中国第一位田园诗人，被称为“古今隐逸诗人之宗”。

苏东坡欣赏陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的生活意境，视其为精神导师。崇拜之深，到了舍不得放下陶渊明的诗集的程度。

对于陶渊明，苏东坡极为仰慕。他在写给弟弟苏辙的信中说：

“吾于诗人无所甚好，独好渊明之诗。渊明作诗不多，然其诗质而实绮，癯而实腴，自曹、刘、鲍、谢、李、杜诸人，皆莫及也。”

由于极度崇拜陶渊明，他甚至出现了幻觉，自比陶渊明再世——“梦中了了醉中醒。只渊明，是前生”。陶渊明俨然成了苏学士的精神导师。

不过，最终苏轼超越了自己的偶像。我想这是因为陶渊明更多地观照自己的内心，而苏轼留了很大的空间给芸芸众生、广阔天地。

著名哲学家冯友兰将人生的精神世界划分为四等，分别是自然境界、功利境界、道德境界和天地境界。

苏轼直抵天地境界。

14

除了与古人隔空交谈，苏轼还学会了跟古迹聊天。

当他跟古迹聊天的时候，震惊中国文学史的时刻就到来了，那就是，东坡遇见赤壁的时候。

有人说，可能因为苏轼属火命，他一生不是在抗旱，就是在治水，最著名的词作也跟水有关。

1082年，雨说来就来。他访遍了黄州，有意将赤壁放在最后一站，因为他预感那里会有惊喜。果不其然，到了黄州城外的赤壁山，他就惊呆了。

赤壁山上，放眼望去是赭红色的石头、令人惊叹的悬崖，不远处是奔流的江水，还有几欲将人吹倒的大风。似乎那里浓缩了时空，藏着历史的密码，而且只有至情至性的人，才能开启这道幽深的历史之门。

东坡遐想万千，似乎在赤壁找到了最熟悉的朋友。

东坡在赤壁阅读、饮酒、划船，无所顾忌。他觉得古人的身影都在他眼前鲜活了起来，周瑜、小乔、诸葛亮、刘备、曹操等，好似都在跟他说话，或微笑，或怒目。

东坡开始写词，这是丰盈的个体生命踏上神奇的土地后产生的电闪雷鸣的时刻。

念奴娇·赤壁怀古

大江东去，浪淘尽、千古风流人物。

故垒西边，人道是，三国周郎赤壁。

乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。

江山如画，一时多少豪杰。

遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。

羽扇纶巾，谈笑间，檣櫓灰飞烟灭。

故国神游，多情应笑我，早生华发。

人生如梦，一尊还酹江月。

那一年，是赤壁年，东坡还写了《赤壁赋》《后赤壁赋》。

宋代是为读书人的黄金时代，而苏轼的诗词，是盛开在那个伟大时代的心灵花朵。

当千古杰作横空出世的时候，时间在那一刻仿佛凝滞了。

苏轼越来越喜欢酒后情绪的抛洒了。

旁若无人时，他简直要“浪出天际”。如果用现代歌曲来形容他彼时的状态，一定是下面这首：

狂浪是一种态度，狂浪在起起伏伏，狂浪狂浪！狂浪狂浪！狂浪是一种态度，狂浪是不被约束，狂浪狂浪！狂浪狂浪！

15

苏轼像一颗生命力顽强的种子一直飘去远方，这些地方都有苏轼的足迹：惠州、儋州、凤翔、定州、扬州、颍州、杭州、密州、徐州、湖州、宜兴、常州。

有时，东坡是被迫前往，有时，他是主动“自我放逐”，不被人认识也无妨。

《答李端叔书》（节选）

得罪以来，深自闭塞，扁舟草履，

放浪山水间，与樵渔杂处，往往为醉，人所推骂。

辄自喜渐不为人识，平生亲友无一字见及，

有书与之亦不答，自幸庶几免矣。

足下又复创相推与，甚非所望。

木有瘿，石有晕，犀有通，以取妍于人，皆物之病也。

谪居无事，默自观省，回视三十年以来所为，多其病者。

足下所见皆故我，非今我也……

这是苏轼谪居黄州后写给好友李端叔的一封信，苏轼在信中说，自从获罪以来，自己每天都活得很简单，与最底层百姓相处，甚至曾被醉汉推搡，也不气恼。

在一番自我反省后，苏轼直言：您所见到的我，都是过去的我，而不是现在的我。这大概就是豁达天真吧？！

有了这个思想转变，在每个地方，苏轼都能扎根下来，在小小的花园里面，挖呀挖呀挖。

如果生活想埋葬我，那我不妨变成一粒种子，发芽、开花，让所有人看到我……

多方位的尝试和发展，令苏轼成为全才。

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，是饮酒成癖者，是心肠慈悲的法官，是政治上的坚持己见者，是月下的漫步者，是诗人，是生性诙谐爱开玩笑的人。

——林语堂

苏轼这人，确实世间不可无一，难能有二。

他写了3000多首诗词，其中有不少带“笑”，他常在书信中用到“呵呵”二字。“呵呵”意味无穷，真是宏大又具体，出世又入世。

如果没有苏轼，我们的历史会少多少趣味？我们的精神世界会少怎样的“标高”？

可是再出现这样一个人物，就太难了。都怪上天吝啬，几千年才能出一个这样的天才。

苏轼的人生，经常让我想到意大利的达·芬奇，后者比苏轼小400多岁，是人类历史上最杰出的画家之一，还是非常著名的科学家和工程师。

可是，即使是达·芬奇这样的人物，其人生也不如苏轼的人生丰富。

我不禁在想：老苏真的只活了60多岁？以他生命的丰富程度来说，也许100岁都不止。

16

很多事，虽然经历之后可以洒脱淡泊，但是当时体会到的是真真切切的痛苦。这里仅举海南一例。

如果现在让你去海南待三年，估计你能高兴得把鞋都跑掉了，因为你的美好旅程即将开始。然而，苏东坡被贬海南三年（1097年—1100

年)的经历,无异于一场噩梦。

那是苏东坡最后一次被贬,他预感自己会埋骨于该地。毕竟那时他已是61岁高龄,身体经不起折腾。也确实如此,在离开海南的第二年,他就与世长辞了。

苏东坡数次被贬,路途一次比一次远,原因很简单:朝中那些讨厌他的人,一直很关心他的一举一动,一有机会就下手。

对于被踢到天之涯海之角的海南,东坡是有心理准备的,但将要面对的有些困难是他始料未及的。

他在文章中写道:“岭南天气卑湿,地气蒸溽,而海南为甚。”而他曾患痔疮,比较怕湿热。

大文豪小笑话

医生对苏东坡的忠告



医生对苏东坡说:“先生得了痔疮,尽量吃得清淡点。不过,红油的、凉拌的可以吃,只要别吃太多。不太辣的冒菜、麻辣烫也行,冷锅串

串、干锅到了下周可以吃，火锅的话还是要等等，最起码要再过两周才能吃。”

苏东坡捂脸说：“您真是个贴心的医生！”

东坡被贬之地是海南的儋州，这个地方古称“儋耳”，有人说那旮旯的人，耳朵都很大。海南岛当时有20多个民族，方言繁多。

东坡初到儋州，需要过一段语言不通的生活。关键的问题是，儋州没有肉吃，这对一个著名吃货和肉食狂热爱好者来说，断难忍受。

要知道，他多年前就写过刷屏级的《猪肉颂》，导致全国群众的嘴馋指数直线上升，纷纷提着篮子往菜市场跑。那段时间，恐怕全国的猪都讨厌这位大文学家。

年过六旬的东坡，在《闻子由瘦》一诗里抱怨过海南：

五日一见花猪肉，十日一遇黄鸡粥。

土人顿顿食薯芋，荐以薰鼠烧蝙蝠。

为了打发时间，东坡养了一条名叫“乌髯”的小黑狗（当然不是为了吃狗肉而养），时常写诗“晒狗”。

1097年，东坡发了一条朋友圈动态：



苏轼

余来儋耳，得吠狗曰乌髯，甚猛而驯，
随予迁合浦，过澄迈，泅而济，路人皆惊。

他还是那样，一贯有生活情趣，善于苦中作乐。

只是，寂寞还是经常袭来，让他回忆起那些遥远的人和事。他孤独，他无助，他愤懑，他苦笑。

这万古的寂寞，如何平息？

苏东坡发出一张寻狗告示



苏轼

寻爱犬乌髯，酬金一百两



♡ 苏辙、秦观、苏迈、东坡粉丝王某某等 111 人

苏辙：可惜！上次见它，小尾巴都摇坏了。

苏轼 回复 苏辙：物质上我养它，精神上它养我！

佛印和尚：估计它没看上你家条件，自己跑了……

黄庭坚：老师多找找，没有哪条狗能拒绝找它的

声音：嘤嘤，嘤嘤……

太后高滔滔：它平常护食吗？

苏轼 回复 太后高滔滔：回太后的话，它很喜欢分享。

章惇：丢了也好，跟着你一直“狗心惶惶”的！

苏轼 回复 章惇：跟人有关的事，你是一件不做……



东坡粉丝王某某：主人，我在这里，我有灵性了！

苏轼 回复 东坡粉丝王某某：你走开！

东坡粉丝王某某：真的，我除了长得像人，其他

都挺像狗的！

苏轼：你来劲了，是吧！

东坡的旷达穿越千年，现在我们都感受到。所以，我们怜东坡，爱东坡，念东坡。

这几个月，为了写这本书，我采访了一些人。他们说起东坡，或扼腕叹息，或眼含热泪，不能自己。

有人说，写苏东坡？难度好大呢。还有人干脆说，小子，如果你写不好苏东坡，你就要小心了，他的粉丝会骂你。

何以至此？千百年来，苏轼一直是中国文化圈的顶流。他的诗词和精神，就像春风吹过岁月，吹过山河，吹过人心，让人回味无穷。

有关苏轼的图书，总是占据着各大图书畅销榜，而且不断有新书加入。对很多人来说，苏轼如同外星人一般，有太多的谜团。关于他，话题不断，经常引发讨论。

其实，像苏东坡这样的精神巨人，从不曾离开我们。

最近，他的声名又在攀升。好像近来大家谈论得多的，还是苏东坡，而同是巨人的孔子、屈原、李白和杜甫，讨论度要稍微下之。

这是为什么？我觉得，应该是这个时代的人们遇到了新的问题。这些问题，既多且难，令人无所适从。所以，人们再次求助苏东坡，希望他向我们施以援手。

说来也怪，阅读他、了解他的人，总能得到一些奇怪的能量。说到从古人身上汲取温暖的力量，学会生活，历史上应该还没有一个人超过苏东坡。

苏东坡就是从1037年一直活到现在的古人，是当之无愧的治愈系第一人。

他让我相信，精神能量上的逆生长，在这个世界上是真实存在的。

行至岷江边，我看到一尊李白的巨大塑像。

舟行平羌江（岷江支流），李白写下了著名的《峨眉山月歌》。因此，在岷江一路疾驰的大船上，我心情激动，特意打开电子地图，久久盯着船的定位移动，并专门截图一张留念。好像这样，我就能离两位大咖的内心，又接近一点点。

其实，对比一下同是文豪的苏轼和李白，会发现很多有意思的不同之处。他们的自我意识都很强，但他们又有鲜明的个性。李白从小到大，都是一个野孩子，拒绝体制化、模式化。

苏轼则笑看人生，逐渐走向豁达澄明，既能独善其身又能兼济天下，达到了两者高度的统一。在他眼里，凡物皆有可观，处处皆有美好。

李白对道家的信仰更坚定，他花了很多时间和精力付诸实践，和友人一同寻道访仙。

苏轼则不动声色地将道家思想渗透进自己的人生，虽然厌倦官场，但他从未隐退。

李白的想象力无边无际，他还要主宰宇宙；苏轼则承认世界是不完美的，说“月有阴晴圆缺”。

李白对应试不感兴趣，他总想着绕过科举，一飞冲天；苏轼则是位考试达人，才20岁出头，就厉害得不行。

李白擅长喝酒、舞剑和诗歌；苏东坡则是历史上第一全才，会制药、酿酒、烹饪、兴修水利，还擅长诗词、书法、绘画。

拥有伟大灵魂的人，展现出来的精神和境界，还能如此不同。

有时候我会胡思乱想，想象一下——如果李白和苏轼见面，这两个男人会说些什么呢？也许是这样：



李白

子瞻，咱们四川人，生活还真是巴适！

苏轼



太白，你只是半个四川人！



李白

我虽来自碎叶城，但我的方言说得很好啊！

苏轼



一听就是二手的“塑料”四川话……



李白

来，多饮几杯酒，祝我们的家乡更好！

苏轼



酒就免了，喝点茶吧。



李白

为何？

苏轼



茶是故乡浓，酒是……高度好。



李白

别笑我。酿不出高度酒，是我一辈子的痛……

如果在中国历史的舞台上，只有一道追光，当屈原、陶渊明、李白、杜甫、苏东坡同时出现时，你会把追光给谁？

很多人情愿这道光，能够照在苏东坡身上。

19

我总为东坡晚年的奔波而不忿。那种奔波，是致命的。

中国历史上很多被贬的官员皆因此丧命，东坡算是其中坚持得久的了。如果历史可以重来，我真的很想修改这个结局。

苏轼曾在—首作品里借用王羲之的话，说自己最后一定要在快乐中死去。可是，在快乐中死去谈何容易？

如果苏轼能早点辞职，情况会不会好一点？陶渊明、李白和杜甫都是主动请辞的，在他们看来，就算生活很不容易，解除束缚后，至少能博得个自在。

这样的困惑与挣扎，苏轼也曾有过。

如果苏轼有朋友圈，他应该会转发韩愈的这段话：“居闲食不足，从仕力难任。两事皆害性，一生恒苦心。”为了谋生，苏轼不得不工作，哪怕是自己不喜欢的。

这种态度，苏轼在《滕县公堂记》里有明确的表达：当官是为了好的待遇，也是一种巨大的使命。

苏轼晚年时，完全是可以提前退休的。

当时是1093年，神宗的母亲高滔滔去世，苏轼最大的后盾没了。然而，他没有采取任何实质行动应对。

据我搜集的历史资料，在1092至1093年，苏轼确实在文章里流露出期待退休的想法，但一直没能下定决心。

我宁愿这么理解：对朝堂，他已经无法拂袖离开，似乎一直有所期待。这便是提起来总让人掉眼泪的“孤忠”。

20

东坡之所以不舍朝堂，是因为他内心的坚守。

他希望有稳定的生活，所以在黄州修筑了雪堂，在惠州的白鹤峰买了地，甚至被贬到海南也有定居的想法。

遇赦北归的路上，他考虑过找个地方定居，不过他因旅途劳顿染病在身，到常州时便病逝了。

东坡的一生，四处漂泊。

人生就在一个个瞬间切换，快乐的、悲伤的、麻木的、无言的……用苏轼的诗来说，“人生到处知何似？应似飞鸿踏雪泥”。人的一生到处奔走像什么呢？就像鸿雁短暂地踏在雪地上，只留下一些微小的痕迹。

一个人到哪个地方，遇到谁，有很大的偶然性。人几乎没有选择的余地，只能随波逐流。而坚守，是要付出代价的。

在仕途上，苏轼弄得自己伤痕累累倒是小事，可是，他的小儿子苏遁，在随他移任汝州的时候，因旅途劳顿而夭折了，真是人间悲剧！

苏遁名字中的“遁”字，寄寓了苏轼远离官场、寄情山水之志。可他刚好生在了父亲人生中颠沛流离的时期，因此有这悲惨的命运。

苏轼对小苏遁是极爱的，为他写的诗，堪称诗坛最强催泪弹：

其一

吾年四十九，羁旅失幼子。

幼子真吾儿，眉角生已似。

.....

归来怀抱空，老泪如泻水。

其二

我泪犹可拭，日远当日忘。

母哭不可闻，欲与汝俱亡。

.....

你的眉眼初长成，真像我。没想到我四十九岁的时候，永远失去了你。

去埋葬你的时候，我抱着你；回来的时候，双手空空如也。作为老父亲，我的眼泪倾泻而出。你的母亲哭得凄惨，一直叫喊，要陪你一起死。

苏轼的爱，在儿子身上，那是至纯至深的。

由子及人，他永远深爱这个世界，以及世上的人。

送人玫瑰，手有余香。

给出去的爱，是会返还回来的。

21

最后给大家总结一下，我探寻苏轼足迹后的发现。

老苏观察力一流，做事又较真，对浮夸和假大空的一套，他十分厌恶。

这是他的优点，但由此带来的麻烦，一个接一个。尤其人生最后几年，他基本上一直遭受迫害。

朝廷对苏轼连下诏令，将他一贬再贬。

绍圣元年（1094年）四月，第一道诏令，将苏轼贬到岭南的英州。

第二道诏令，取消了苏轼叙官（调级升官）的资格。

第三道诏令，又将他改贬到更偏远的惠州。

第四道诏令，再次调低他的级别，变成“宁远军节度副使，仍惠州安置”。

第五道诏令，让苏轼“不得签书公事”。

到了1097年，苏轼又被贬为琼州别驾，在海南一待就是三年。

朝廷对苏轼如此“关照有加”，可能根本没考虑过，这样的贬谪对一位老人来说，意味着什么。这是生理、心理的双重折磨。

也就是说苏轼完全有理由把自己当成一个受害者，可是他没有。单凭这点，他就可以做今人的导师。

想一想，现在我们很多人，是不是抱怨太多、牢骚太多，总觉得有很多人对不起自己，甚至感叹自己生错了时代？于是，很多人就摆烂、躺平、怨恨、唱衰……

我在一所大学演讲时，在问答环节，有位女生站起来说，她觉得现在这辈人，肯定是要比父辈穷的。还有位同学说：“连工作都找不到，我们还是安心做好全职儿女吧。”这样的想法，都是大错特错的。

这几年，我之所以写那么多古人的故事，是希望大家从他们身上汲取积极的、向上的力量。也就是说，用他们身上的力量，激发我们的斗志。

那么，从苏轼身上，我们能学到什么呢？

其一，随遇而安，戒除浮躁。

苏轼有次出游，中途想休息片刻，可抬头一看，凉亭尚在十里开外。略一思索，他忽得解脱，自问道：“此间有何不得歇息之处？（此间有甚么歇不得处？）”

这种想法，集中体现在那句“此心安处是吾乡”中。最好的人生，能讲究，也能将就。

其二，勇敢前行，百折不挠。

苏轼身上有李白的仙气、杜甫的“地气”，还有白居易的勇气。他有一颗勇敢的心，此种精神集中体现在那句“谁怕？一蓑烟雨任平生”。

“谁怕”二字，包含七分勇气、三分醉态。对于风雨，他坦然接受。

其三，拒绝抱怨，感恩活着。

在命运的狂风中，保持豁达的心态，没有什么事情是想不开的！

永远不要觉得自己是一个受害者，永远要觉得自己是一个幸运儿！



我的摩托，只有悲欢，没有离合……



1

看我豪华的朋友圈

——苏轼的知己好友





聊天信息（500）

有宋一代，不会有第二个人，有比苏轼更豪华的朋友圈。

他的朋友上到太后、皇帝，下至贩夫走卒，无处不在。可以说他能征服所有人。

苏轼的朋友圈那样庞大，一是因为他有才华，天下人以与其相识为荣，如果能交谈几句，再喝上两杯，那就值得吹一辈子牛了；二是因为他性格甚好，苏轼天性旷达，是诙谐、智慧、真诚的社交狂人。

苏轼认为众生平等。在他的朋友圈里，能见到士子、乡绅、农夫、村妇、歌女甚至残障人士。限于篇幅，这里只介绍几位苏轼的朋友。

群聊名称 好朋友，一辈子！ >

群二维码 >

群公告 >

备注 >

查找聊天内容 >

消息免打扰



1

苏轼的一生中，有两个人非常重要——司马光和王安石，这里先聊聊他们。

想当初，苏轼参加御试，司马光恰好任考官，自此苏轼和司马光之间就有了交往。

1066年，苏洵病故，司马光亲往吊唁，苏轼兄弟借此机会请他为母亲程氏写墓志铭，司马光毫不犹豫就答应了。

1069年，司马光推荐苏轼为谏官。为了让苏轼得到重用，司马光给宋神宗上疏，大加称赞，称苏轼“晓达时务，劲直敢言”。

王安石变法中，争议最大的部分是“免役法”和“青苗法”，因为实际执行时存在偏差，所以遭到了上到官员下至百姓的反对。

对于新法，司马光与苏轼的态度基本一致，尽管出发点并不完全一样，但在当时的人看来，这两人在政治上站成了一条线，是旧党的核心人物。两人的关系在这段时间还算和睦，也比较聊得来。

只不过，苏轼是旧党中的革新派，一向“只站‘对’，不站‘队’”。

他认为新法中合理的部分应该保留，不能一棒子打死。比如，“青苗法”应只废除强摊硬派的执行部分，扶助百姓的贷款部分可以保留；而“免役法”应保留朝廷出钱雇人的部分。

可是，司马光将“砸缸精神”发挥到极致，认为新法体系的设计不健全，皆应废除。为此，苏轼与司马光的争执时常发生。

有一次两人的争论之激烈到了一个新的高峰。在单位吵完，苏轼回家后还气得直叫：“司马牛！司马牛！”

“司马牛”本是孔子的弟子，这里苏轼其实是在批评司马光，说他脾气如犟牛。

可不是，司马光犟，王安石倔，他们是中国改革史上一对著名的冤家。

就好像火星撞地球，针尖对麦芒。

1086年，司马光因病去世。苏轼写文哀悼：“呜呼！百世一人，千载一时。”

苏轼为司马光作祭文，沉痛之情溢于言表。

其实，即使有龃龉，也都是为了国家，哪有啥私人恩怨可言？

2

司马光很倔强，王安石在这方面也不差。

为什么苏轼一生多次被贬，遭遇那么多坎坷？很重要的一个原因是王安石的存在。

王安石很不喜欢苏轼文章中的策士味，曾对吕公著等人说：“如果我是考官，一定会罢黜他。”

皇帝几次想让苏轼担任重要职务，都遭到王安石的强烈反对。这位以执拗而闻名的宰相认为，苏轼虽然有才，但学问路子不正，很少能适用于世，反而有害于世。

其实，如此不和的两人有很多共同点。他们都受欧阳修的赏识和提携，都年纪轻轻就中了进士（王安石1042年中进士，时年22岁；苏轼1057年中进士，时年21岁）。

经历了那么多风雨，当苏轼结束了自己在黄州的贬谪生涯后，他还去南京看望已经致仕的王安石。

那时已经是1084年，王安石64岁，苏轼48岁。

王安石很有文学才华，更有一颗济世之心。然而，当他的执拗脾气遭遇现实时，事情变得跟他预期的很不一样。

众所周知，在青年时期，王安石曾多次拒绝朝廷召其入京，宁愿只做一个地方小官。事后来看，这反而不断给他的仕途加分。

后来，王安石终于来到开封，开启了大宋的新时代。只不过，他在为人方面不够圆滑机智，直接影响了改革大业的进展。

在南京相见时，苏轼笑着说：“我今天穿着平民的服装拜见大丞相。”

王安石也大笑，说道：“礼法是为我们这样的人而设的吗？”

你看，两人其实都一样不拘小节。

当年雷厉风行、两次担任宰相的王安石，已成落寞孤独的钓鱼老头。

他会出现幻觉，好像能看到早就逝去的独子的身影。在乡间独自骑驴闲行时，他不时还会“喃喃自语，有如狂人”。

同为欧阳修所提拔，王安石跟苏轼一样，一生几起几落。

在改革上，有气节的大咖不愿跟他合作，他亲手提拔的人更是纷纷叛变。更惨痛的是，儿子王雱33岁时早早离世。

这些事都让苏轼对他怀有深深的同情。

在南京，两人几次对谈，推心置腹，深入直接。

误会和隔阂都涣然冰释。风雨消散后，一笑泯恩仇。

畅谈之后，一向行事强硬的王安石悄悄对苏轼说：“出在安石口，入在子瞻耳。”其实就是说，这些是是非非，莫跟别人说啊！

听闻此言，苏轼有些心痛，这还是那个看准目标就一往无前的铁血宰相吗？

可以想见，当时的那次见面，两人相谈甚欢，论文赋诗，彼此仰慕，甚至相约卜邻而居。

苏轼写诗：

《次荆公韵四绝》（其三）

骑驴渺渺入荒陂，想见先生未病时。

劝我试求三亩宅，从公已觉十年迟。

是的，即使意见相左，两人也完全可以成为好朋友。

这矛盾吗？一点也不。人性永远高于政见。

王安石和苏轼的工作探讨



在这里，还要特别提到章惇。他曾是苏轼的好朋友，后来当上宰相。

章惇早年为商洛县令，苏轼在陕西凤翔任职，两人相距不远，时常一起出游。两人曾约定：“他日扁舟约来往，共将诗酒狎樵渔。”

多豪放，多有美感。

大文豪小故事

“能自判命者，能杀人也”



《宋史》曾录有一个故事。

苏、章两人曾同游南山仙游潭，潭上横木为桥，旁边是悬崖峭壁。章惇因苏轼书法好，请他去岩壁题字。苏轼不敢，章便坦然走过木桥，再用绳子一头系在树上，一头绑在身上，用毛笔蘸着墨在石壁上写了几个大字，“章惇、苏轼来游”，整个过程面不改色。苏轼拍章惇的背说：“兄台往后得志，必定能杀人。”章惇说：“为何？”苏轼说：“能舍命的人，必能杀人。”

乌台诗案发生后，苏轼入狱，章惇还为他进言，并不惜在朝堂上顶撞宰相。

当很多人为了避嫌，不敢与被贬的苏轼联系时，章惇依旧毫无顾忌地飞书至黄州。

后来，因为政见不同，两人渐行渐远。

章惇也发生了本质上的变化。最终，曾经意气风发的铁血小子章惇，沦落为被《宋史》列入《奸臣传》的下场。

好朋友一旦反目，会成为最具破坏性的对手。

1094年，章惇拜相，他将要对付的第一个人锁定为昔日老友苏轼。一张张贬令，经他的手飞向渐渐老朽的苏轼。

苏轼由英州到惠州，最后远放至儋州。晚年，苏轼妻离子散，颠沛流离，病情加重。苏轼落入此等境地，与章惇有很大的关系。

有人为朋友两肋插刀，也有人为了利益插朋友两刀。

一般这种情况下，经此劫难，两人的友情已是无法挽回了。再见面如果拔刀相向，也很正常。

可是，苏轼心中无怨，一直以宽和之心对待章惇。

待宋徽宗上台，因章惇曾反对宋徽宗继位，他的好日子到头了。

章惇的儿子章援是苏轼的学生，听说老师可能回开封拜相，带着父亲的信拜访老师，希望老师放过他们父子。

哪知道苏轼这人心大，根本没想过报复章惇。

收到信后，苏轼拖着病体，第一时间回信。开头就表明自己的态度：

轼与丞相定交四十余年，虽中间出处稍异，交情固无所增损也……

苏轼的意思很明白：“我跟章惇有40多年的交情，虽然中间产生一些小小的误会，但是不会影响我们的关系。”

对章惇给自己带来的沉重打击，他轻描淡写。

他用必然的心态去面对许多偶然，既不生气，也不愤怒。

愤恨有用吗？一点用都没有，反而显得自己无能。

苏轼用自己的行动，验证着自己说过的话：“吾上可陪玉皇大帝，下可以陪卑田院乞儿，眼前见天下无一不好人！”

大爱，是人生最难得的境界。

原谅，是人间最高级的词。

4

苏轼一生弟子无数，但只有四人最有名，分别是黄庭坚、秦观、晁补之、张耒，合称“苏门四学士”。

在苏轼看来，这是一个实力雄厚的男团，“如黄庭坚鲁直、晁补之无咎、秦观太虚、张耒文潜之流，皆世未之知，而轼独先知之”。

四人中最有名者，是江西人黄庭坚。

小黄儿时也算神童，7岁即写出“多少长安名利客，机关用尽不如君”，23岁时考上进士。

然而，因生在一个星光灿烂的时代，他的光芒显得似乎没那么耀眼。

大家都知道，江西是宋代文化的一个高地，诞生了王安石、欧阳修、曾巩等文学大咖。

虽然名声不如以上几人，但黄庭坚也可以入其列，他后来开创江西诗派，并与杜甫、陈师道和陈与义合称江西诗派的“一祖三宗”（黄庭坚为

其中一宗）。

来看看黄庭坚的诗，以下这首诗是他的代表作：

寄黄几复

我居北海君南海，寄雁传书谢不能。

桃李春风一杯酒，江湖夜雨十年灯。

持家但有四立壁，治病不蕲三折肱。

想见读书头已白，隔溪猿哭瘴溪藤。

《宋史》记载：“苏轼尝见其诗文，以为超轶绝尘，独立万物之表，世久无此作，由是声名始震。”

苏轼打从心底认为，这世上真的好久都没有出现过这样好的作品了！这并非苏轼吹捧，当时欧阳修看到苏轼作品时的欣喜若狂，可以用来描述苏轼看到黄庭坚的诗作时的心情。

后来，苏轼与黄庭坚成了师生兼好友。

在小黄看来，苏老师是大红人，自己不免有些羞涩。看小黄有些拘谨，苏轼鼓励道：“收到你的信很开心，你太过谦恭，似乎对我很畏惧，这又何必呢？我很愿意跟你交朋友。”

在另一封信中，苏轼又说：“最近家人生病，回信晚了，老弟别介意。”

黄庭坚是个直率大胆的人。

乌台诗案发生后，与苏轼还未见面的他，逆大潮而动。他叹怜老师的遭遇，坚定地相信老师的品格。

宋代经常以人物关系来划定政治界限。当苏轼被一贬再贬时，黄庭坚的遭遇也差不了太多。

然而，即使有重重山水阻隔，他们之间的交流也没有减少，二人的精神世界甚至又接近了几分。

苏轼写《春菜》，黄庭坚就写《次韵子瞻春菜》；苏轼写《薄薄酒二首》，黄庭坚就和诗《薄薄酒二章》；黄庭坚写《食笋》，苏轼就作《和黄鲁直食笋次韵》。

跟老师同频共振的感觉，真好！

其实，跟写诗相比，黄庭坚更擅长的是书法。他与苏轼、米芾、蔡襄合称“宋四家”。

苏轼被贬到海南岛的第二年，黄庭坚和朋友到无等院游览，突然看到苏轼的题字，心情顿时变得沉重起来。

小黄在文章中写道：“见东坡老人题字，低回其下，久之不能去。”

有一日，黄庭坚收到苏轼的《寒食帖》，第一时间就写出跋文，大赞“东坡此诗似李太白，犹恐太白有未到处”。

老师还在世，黄庭坚就吩咐家人，在家中挂老师的画像，每天都要行注目礼。每逢重要节日，他总要念叨老师，就差在桌子上摆一双筷子了。

1102年，即苏轼去世的第二年，黄庭坚为排遣苦闷的心情，出游鄂城樊山。

坐在被松林簇拥的一间个亭子里，黄庭坚忽然特别想念自己的老师。

一时间他泪流满面，马上提笔磨墨，写下了名传后世的《松风阁诗帖》，其中最令人动情的一句是“东坡道人已沉泉”。

阴阳两隔的酸楚，跃然纸上。

跟黄庭坚的坚毅不同，另一名弟子秦观（字少游）才艺出众，是苏轼的开心果。

客观地说，在几个弟子里，只有秦少游的词作最像苏轼，我们来看看他的代表作。

鹊桥仙

纤云弄巧，飞星传恨，银汉迢迢暗度。

金风玉露一相逢，便胜却人间无数。

柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。

两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮？

清丽淡雅，不落俗套，任哪个硬汉看了，心底都会变得温柔。

这首词是不是有苏轼的style（风格）？尤其是最后两句，千古传诵，现在还被用来劝告恋人们：只要两人相爱，不必朝朝暮暮相伴在一起。

秦少游还有一首词，抒发了失意之人的哀怨之情，很凄美，很有名，深受苏轼喜欢：

踏莎行·郴州旅舍

雾失楼台，月迷津渡，桃源望断无寻处。

可堪孤馆闭春寒，杜鹃声里斜阳暮。

驿寄梅花，鱼传尺素，砌成此恨无重数。

郴江幸自绕郴山，为谁流下潇湘去？

“雾失楼台，月迷津渡”“驿寄梅花，鱼传尺素”，现在是文艺青年们经常引用的名句。

因老师是苏轼，秦少游也受牵连，仕途很不顺利。因此，他十分向往田园隐居的生活。在感情上，秦少游也饱受折磨，这让他变得伤心厌世。

最终，他得了急病，逝于广西藤州，年仅52岁。

苏轼闻知痛哭，“两日为之食不下咽”。

5

陈季常与苏轼的故事，讲来比较催泪。

他们的交往，要先从陈季常的老爸陈希亮说起。苏轼二十几岁刚步入仕途时，曾在陕西凤翔任职，当时的顶头上司就是陈希亮。

陈希亮品行高尚，但为人严厉刻板。这种行事风格，跟当时年轻有为、潇洒不羁的苏轼完全不搭。日常工作中，两人常有分歧。

可是，苏轼与领导的儿子成了一生的好朋友，两人经常一起出游。

很多年后，他们再次见面，纯属邂逅。

当时，人到中年的苏东坡，奔波在贬谪黄州的路上，一脸的土，满心的累。途中，他忽然发现大片大片的梅花凌寒而开。作为表达狂人，老苏随手就写了两首诗：

梅花二首

春来幽谷水潺潺，的皪梅花草棘间。

一夜东风吹石裂，半随飞雪度关山。

何人把酒慰深幽？开自无聊落更愁。

幸有清溪三百曲，不辞相送到黄州。

诗刚写完，抬头就看见一个人，头戴高帽，手拄拐杖。

四目相对时，顿觉似曾相识。

“陈季常？”苏轼的笑在脸上荡漾开来。

“苏子瞻！”对方也伸开双臂，作势要拥抱他。

他乡遇故知，真是人生喜事之一。原来，与世俗不容的陈季常，就隐居在黄州附近的一个小木屋里。

苏轼曾专门给陈季常写过一篇文章：

《方山子传》（节选）

晚乃遁于光、黄间，曰岐亭。

庵居蔬食，不与世相闻。

弃车马，毁冠服，徒步往来山中，人莫识也。

见其所著帽，方耸而高，

曰：“此岂古方山冠之遗像乎？”因谓之方山子。

题目中的“方山子”就是陈季常，在文中苏轼表达了对他特立独行的人格和淡泊名利的人生取向的赞赏。

在黄州的几年间，陈季常七次来看苏轼，苏轼呢，先后三次登门拜访陈季常。

每次，酒过三巡，两人秉烛夜谈，就完全忘记了时间。

陈季常的夫人柳月娥，平常脾气不太好。

有一次，她看两个大老爷们聊个没完，忍不住大吼一声：“还不睡！”陈季常猛然听到，吓得打了个哆嗦，连拐杖都掉到了地上。

苏轼见状大笑，后来写下一首诗：

《寄吴德仁兼简陈季常》（节选）

龙丘居士亦可怜，谈空说有夜不眠。

忽闻河东狮子吼，拄杖落手心茫然。

这是多么温馨又生活化的一幕！

苏轼离开黄州的时候，前来送行的人有很多。

登船的时候，大家都四散而去，可陈季常不舍得走。结果，他一路从湖北一直送到了江西九江（“七年四月，余量移汝州，自江淮徂洛，送者皆止慈湖，而季常独至九江”）。

苏轼那首吟庐山的千古名作，就是由黄州改迁汝州途中所作。

题西林壁

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。

此后，两人几年未见。

后来苏轼仕途逐渐走高，陈季常真心为老朋友高兴。

当时，有些人巴结苏轼，意在攀附关系，但陈季常不是。

无论你处在高峰还是低谷，我都伴你左右。

看到你现在一切都好，我就放心了！

至此，两人的故事还远未结束。

1094年，苏轼被贬惠州。知道老朋友心中难受，陈季常的问候信就来了，并说要赶到惠州一见。

苏轼想了想，拒绝了。

艰难的旅途，自己一人辛苦也就罢了，怎能让朋友再走一遭？

他给陈季常回了一封信：“到惠半年，风土食物不恶，吏民相待甚厚……”

老朋友，你莫担心，我在这边好着呢！

苏轼、陈季常的真挚友谊，不带任何功利。

最好的朋友，一定会时刻牵挂彼此，且从来不会利用对方。

无功利，是好友间的最高境界！

老友的变化



6

苏轼的朋友圈里，有个人是一定要提的，他的名字叫王诜，这人是北宋开国名将王全斌的后人。

让公主嫁给武将的后代，这样有益于国家政权的稳固，北宋也是如此。王诜家世良好，通文达艺，被皇帝相中，准备将公主嫁给他。

1069年，王诜娶了宋英宗之女（神宗的妹妹）为妻，拜左卫将军、驸马都尉。不过，据说两人的婚后生活并不幸福，公主死后，王诜遭到贬谪。

王诜和苏轼很早就相识了。

两人的友谊非常深厚，也因为关系太过亲密，苏轼对王诜从未客气过。比如，1073年，苏轼为了嫁外甥女，向王诜借钱二百贯，后来又伸手借了一百贯。这是一笔糊涂账，没有还钱的记录可查。

1077年，苏轼到徐州赴任。

王诜出手阔绰，送他很多东西，包括但不限于羊羔酒四瓶、乳糖狮子四枚、面花、裙带、锦缎……为了知己，王诜简直是倾囊相送啊！

同一年，王家专门用于收藏书画的宝绘堂完工，特邀请苏轼作《宝绘堂记》。

看到苏轼完稿，王诜想稍微修改一下，但苏轼态度强硬地回答：“文章写完了，用不用随便你。”最终，此文未改一字。

乌台诗案发生后，王诜得知消息，第一时间就通风报信给苏轼的弟弟苏辙。

事发后，墙倒众人推，苏轼俨然成了任人敲打的木鱼，但是王诜一直站在老朋友左右。以至于后来，王诜成了新党人士攻击的另一个目标。

朝廷认为王诜“朋比匪人”，先后将他贬往均州、颍州。可是，他仍然经常与苏轼联系，互通消息。

后来阴霾散去，苏轼回到开封，与王诜诗酒唱和。那真是一段惬意的时光。

1087年，中国历史上非常著名的西园雅集聚会举办：苏轼、苏辙等十六人在王诜的私家园林西园聚会，他们自由自在，作诗绘画、饮酒作乐。

知名画家李公麟将聚会的场景画了下来，这便是有名的《西园雅集图》。

图中的人，除了苏轼，还有苏门四学士（黄庭坚、秦观、张耒、晁补之），以及东坡的小粉丝兼书法家米芾。另外，还有其他文坛高士出席。

真是盛极一时！

大家知道，中国历史上有很多场著名的派对。

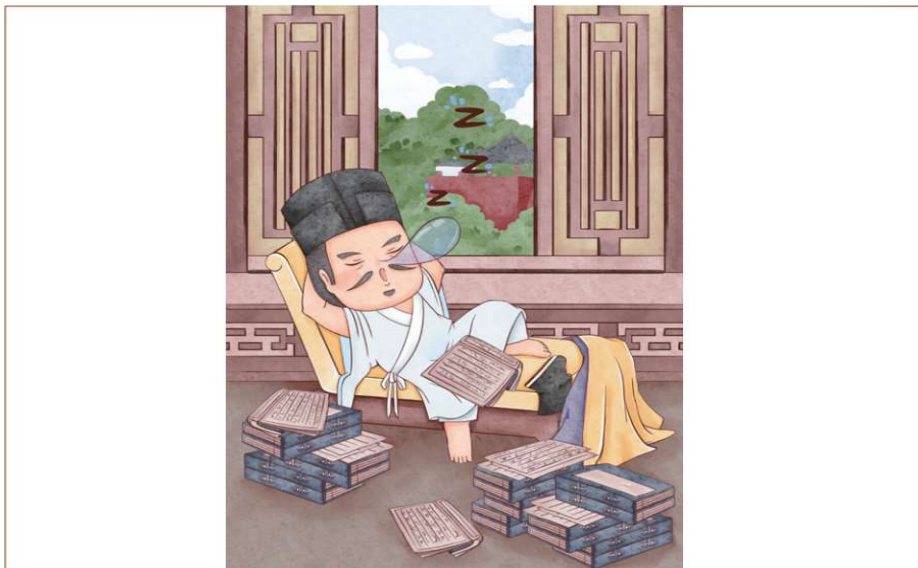
排名第一的，当数东晋永和九年（353年）的兰亭雅集，王羲之在畅饮后写出神作《兰亭序》。

排名第二的，可以说是苏轼、王诜发起的这次西园雅集，从中可以看到中国古代士大夫们的生活情态，后世读书人对此争相仿效。



苏轼

怀着内疚发出鼾声……



♡ 苏辙、宋仁宗、宋神宗、太后高滔滔、王安石、司马光、欧阳修、曾巩、黄庭坚、秦观、王诜、王闰之、王朝云、佛印和尚、杨元素、陈季常、高俅、张琥、王定国、杭州太守沈立、陈述古、徐大受、韩琦、马梦得、睡神李崱、道士乔全、文彦博等 987 人

宋仁宗：爱卿的睡眠比朕好！

王安石：不操心的人就是这样睡的……

欧阳修：你终究还是一个人扛下了所有！

太后高滔滔：看得我都困了……

睡神李崱：学士好，这张照片谁拍的？

苏轼 回复 睡神李崱：是我们家过儿。

陈季常：你成功把我逗笑了！

高俅：地上有点乱，我这就去打扫一下……

苏辙 回复 高俅：你真是称职的书童！ 🙌 👍 😊

苏轼朋友圈里更多的，是各种粉丝，比如小迷弟米芾。

米芾，字元章，世居太原，后迁襄阳。苏轼与他来往不算多，但先后交往近二十年，足以称作朋友。

初次见面，是在苏轼被霉运缠身的1082年。

那一年，苏轼46岁，米芾31岁。

为了在书法界闯出点名堂，米芾冒着风险，到黄州拜访苏轼，希望他指点一下自己。

这段经历，米芾在《画史》里记录道：“吾自湖南从事过黄州，初见公（苏轼）酒酣曰：‘君贴此纸壁上。’观音纸也，即起作两竹枝、一枯树、一怪石见与。”

初次见面，酒兴正浓的苏轼就让米芾贴纸上墙，可见苏轼对这个小兄弟是非常认可的。

分别之后，米芾听了苏轼的劝告，“始专学晋人，其书大进”。

往后一生，米芾都是苏轼的死忠粉，处处维护偶像。

想起这个小兄弟，苏轼内心一定是温暖的。

1101年，生命进入倒计时的苏轼从岭南回归，见到米芾。此时苏轼65岁，米芾50岁。

在游览金山的时候，有人请苏轼题词。苏轼微笑着说：“有元章在。”

当时的米芾，已经是大宋第一书法家。听到偶像谦虚之言，米芾赶紧作揖：“某尝北面端明，某不敢。”

苏轼拍着他的背说：“今则青出于蓝矣。”

这世上，帮助他人走向成功，那才是真正的成功者。

苏轼在仪征染病，米芾多次前往探视，并冒着暑热送“麦门冬饮子”。不久，苏轼抱恙上路，病逝常州，米芾连作《苏东坡挽诗》五首，纪念自己的偶像。

乌台诗案中，有不少人受影响，王定国是受处罚最重者之一。虽然他祖上两代高官，又是元老张方平的女婿，也未能幸免于难，依旧被贬到偏远的岭南宾州。其歌姬柔奴不离不弃，坚决随行。

苏轼一直对他有愧，怪自己连累了朋友。苏轼在黄州写过一首词，所念者就是王定国：

千秋岁·湖州暂来徐州重阳作

浅霜侵绿。发少仍新沐。

冠直缝，巾横幅。美人怜我老，玉手簪黄菊。

秋露重，真珠落袖沾余馥。

坐上人如玉，花映花奴肉。

蜂蝶乱，飞相逐。明年人纵健，此会应难复。

须细看，晚来月上和银烛。

后来，两人在开封见面，柔奴表演歌舞助兴。

听罢南行的故事，苏轼问柔奴：“去南方不苦吗？”柔奴答：“此心安处，便是吾乡。”

苏文豪十分感动，后填词一首：

定风波·南海归赠王定国侍人寓娘

常羨人間琢玉郎，天應乞與點酥娘。

盡道清歌傳皓齒，風起，雪飛炎海變清涼。

萬里歸來顏愈少，微笑，笑時猶帶嶺梅香。

試問嶺南應不好，却道，此心安處是吾鄉。

只要一個人的心安定下來了，那他所在的地方，就應該是故鄉（“此心安處是吾鄉”）。

蘇軾後來到杭州任職。

一次，他遇到老朋友、收藏家錢穆父，為他寫詞一首：

臨江仙·送錢穆父

一別都門三改火，天涯踏盡紅塵。依然一笑作春溫。

無波真古井，有節是秋筠。

惆悵孤帆連夜發，送行淡月微雲。尊前不用翠眉顰。

人生如逆旅，我亦是行人。

錢兄，你一直在路上，心態也很端正，高尚的情操令人景仰。

人生就像個旅店，我們都只是短暫的住客。

這首詞被譜寫成歌，聽來非常美妙。

我最近聽董宇輝的版本，循環播放，很是感動。

有的朋友，是須臾間的歡愉。

比如在黃州，蘇軾遇到張懷民時的情景，大文豪是這樣描寫的：

记承天寺夜游

元丰六年十月十二日夜，解衣欲睡，月色入户，欣然起行。

念无与为乐者，遂至承天寺寻张怀民。怀民亦未寝，相与步于中庭。庭下如积水空明，水中藻、荇交横，盖竹柏影也。

何夜无月？何处无竹柏？但少闲人如吾两人者耳。

此小品文正文共八十五字，将苏轼的好心情写得淋漓尽致。

一名罪官，欣然起行，闲庭信步。

苏轼说过，江山风月，本无常主，闲者便是主人。

两个睡不着的人，干脆夜游一番。

多浪漫，多潇洒！

正因为这些朋友的存在，苏轼在困境中才能够感受到温暖。

转眼间，他又将自己的感受写出来，去温暖更多的人。

因此，不论何时，我们都要保持内心的火热，也许不经意间的举动就能温暖某个人心，让他走出世间的泥泞坎坷。

苏轼对米芾的神点评



8

苏轼一辈子，结交了一批情深义重的高僧道友。

在他只有7岁时，他便在眉山遇见一位年过九旬的朱姓尼姑，这是他初次接触佛教。

对这段经历，苏轼的印象是深刻的。后来，他写了一首词来追忆：

洞仙歌

冰肌玉骨，自清凉无汗。水殿风来暗香满。

绣帘开、一点明月窥人，人未寝、欹枕钗横鬓乱。

起来携素手，庭户无声，时见疏星渡河汉。

试问夜如何，夜已三更，金波淡、玉绳低转。

但屈指、西风几时来，又不道、流年暗中偷换。

苏轼真正开始精研佛学，是在被贬黄州之时，他还与当地几位和尚成为好朋友。

他自称“东坡居士”，而“居士”一般指信仰佛教、在家修行的人。

苏轼的目的很明确，便是通过学习佛教教义，缓解人间苦痛，实现浴火重生。

1078年，苏轼认识了诗僧参寥子。

他评价这位佛门诗人：“诗句清绝，可与林逋相上下，而通了道义，见之令人萧然。”

因为过从甚密，参寥子也受他牵连，受到责罚——朝廷逼其还俗。

对一个虔诚的僧侣来说，应该没有什么比这种责罚带来的打击更大了吧？

苏轼此前曾写下一首词表达自己与参寥子的深厚友谊：

八声甘州·寄参寥子

有情风，万里卷潮来，无情送潮归。

问钱塘江上，西兴浦口，几度斜晖？

不用思量今古，俯仰昔人非。

谁似东坡老，白首忘机。

记取西湖西畔，正暮山好处，空翠烟霏。

算诗人相得，如我与君稀。

约他年、东还海道，愿谢公、雅志莫相违。

西州路，不应回首，为我沾衣。

大师，你对我有情有义，我哪能不知道？

可是最终，还是我连累了你呀！

苏轼被贬黄州后，参寥子专程赶去，居留该地数年。

甚至，在老朋友被贬惠州后，年迈的参寥子还想南下，被东坡写诗断然劝阻。

苏轼去世后，参寥子悲痛不已，连作悼诗多首。

《苏轼文集》中，写给佛印和尚的书信共15封，诗5首，文牍6篇。

佛印与苏轼在一起，一般是以逗笑的面孔出现。

大文豪小故事

佛印的玩笑



东坡任职扬州时，与金山寺只一江之隔，便常和金山寺的佛印谈禅论道。一日，自觉有所悟的东坡写诗一首，派书僮送过江去。

诗是这样写的：“稽首天中天，毫光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。”

佛印看后一笑，写了“放屁”两字送苏轼。

苏轼当即乘船过江，找佛印理论。到后即问：“大师怎么口出粗言骂人呢？”

佛印大笑说：“你的诗里说‘八风吹不动’，感觉很厉害，那怎么我两个字就让你坐不住了，这不是‘一屁打过江’吗？”

如此逗趣的故事，在苏轼的生活中经常发生，也算是他的精神调味品了。

参寥子、佛印之外，苏轼与惠勤、大通禅师、维琳方丈等，都是特别好的朋友。

在苏轼人生的最后时刻，维琳方丈一直陪伴在侧，为他做临终关怀。

苏轼自号“铁冠道人”，从幼年到老年，他一直从道教思想中汲取营养，学习自我精神调节和情感控制。

他爱读《庄子》，说：“吾昔有见，口不能言；今见是书，得吾心矣。”真是喜欢得不得了！

他身边的道友非常多，包括自称130岁的老道士乔全、知己吴复古等，他们都与苏轼心灵相通。吴复古还不顾90多岁高龄，到惠州看望苏轼，在那里一待就是三个多月。

后来，苏轼被贬去海南，“独吴子野奋然而至”；遇赦北还时，吴复古又去送别，后因劳累而去世。

在老吴看来，人生中有些朋友，就是要拿命来交的！

为怀念他，苏轼挥笔写下《祭子野文》，说他“急人缓己，立其渴饥，道路为家，唯义是归，卒老于行，终不自非”。

不管是佛是道，不都是为了在有为和安静之间，找到一个绝佳的平衡点吗？

这一世，得此温暖，谢谢你们！

脑补大剧场



聊天信息 (500)



苏辙



苏洵



宋仁宗



宋神宗



宋哲宗



太后高滔滔



王安石



司马光



欧阳修



曾巩



黄庭坚



秦观



王诜



苏过



王弗



王闰之



王朝云



佛印和尚



杨元素



陈希亮



陈季常



章惇



沈括



高俅

查看更多群成员 >

群聊名称

好朋友，一辈子! >

群二维码



群公告



备注



查找聊天内容



消息免打扰



脑补大剧场

好朋友，一辈子！（500）

苏轼



@ 陈季常 你是怎么做到看淡名利的？

陈季常



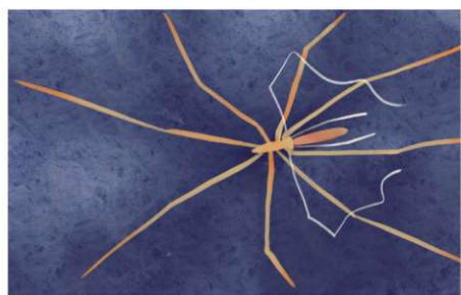
你知道海蜘蛛吗？

苏轼



在大海里活了几亿年的那种？

海南举人姜唐佐



陈季常



就是它，就是它！

苏轼



老陈，你想说啥？

陈季常



就因为他把自己修炼成了一个废物，
所以一直活了几亿年！

苏轼



那倒是，它全身除了嘴巴就是腿，
没人想吃它！



王安石

这就是庄子说的“无用之用”？



陈季常

差不多！



章惇

这不就是躺平和摆烂吗……



章惇

一直当废物，这合适吗？



陈季常



你有没有想过你的未来？



章惇

看来你以后会孤独终老，一个人死在自
己的房子里了……



陈季常

我会有自己的房子？



一句话知识点

陈季常对人世间的琐事很不感兴趣，这让苏轼十分佩服。



陈季常

东坡，跟你说个事……

苏轼



说话别这么正式，咱们这么铁的关系！



陈季常

就河东狮吼那事，我媳妇一直想为自己辩护几句……



黄庭坚

围观群众



徐大受



一起吃瓜

苏轼



这个嘛，那诗都写出去了……

陈季常邀请“柳月娥”进群聊



柳月娥

苏学士，你看这事怎么办吧！



柳月娥

谁来为我发声？



苏辙



一句话知识点

著名的“河东狮吼”一词，就出自苏东坡的诗。



司马光

@ 苏轼 明天上班，抓紧把上次说的报告写完！

苏轼



明天想请个假……



司马光

为什么？

苏轼



身体不舒服……



司马光

哪里不舒服？

苏轼



看到你，心里不舒服！



司马光

就因为我们刚吵了一架？

苏轼



消失吧，你！



司马光

这样吧，你来上班，我明天不来！



一句话知识点

司马光和苏轼是旧党的重要人物，但有时候也会争论到面红耳赤。



蒙蒙问爸爸



蒙蒙：苏东坡为什么打不还手？

爸爸：因为他眼中没坏人啊！

蒙蒙：他不是疾恶如仇吗？

爸爸：他一直对事不对人.....

口水横流，无药可救

——苏轼的美食世界



聊天信息（255）



现代社会中，很多人心情不好，就会选择吃吃吃。

身为北宋最著名的文学家、豪放派词人代表，以及史上高人气天团“唐宋八大家”之一，苏轼面临人生逆境时，有很多方法来应对。

不过，其中最重要的一个方法，就是吃，而且是毫无顾忌地吃。

有个朋友知道我要写苏轼的传记，特意建议我单独写写他作为美食家的经历，因为这家伙太会吃，也太敢吃了。

群聊名称	永远相信自己是最胖的 >
群二维码	>
群公告	>
备注	>
查找聊天内容	>
消息免打扰	☐

1

苏东坡是秉性难改的乐天派，这一点在热爱美食上体现得淋漓尽致。

人生如梦，也不妨碍我吃，我吃吃吃。

他爱吃，这还不够，他干脆自称老饕，意为贪吃的老汉。

人生三万天，走到哪儿就吃到哪儿。单从这项指标的完成度来看，苏轼活得太值了。

初贬至黄州，苏轼便写诗言志，要在“吃”上有所突破：

初到黄州

自笑平生为口忙，老来事业转荒唐。

长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。

逐客不妨员外置，诗人例作水曹郎。

只惭无补丝毫事，尚费官家压酒囊。

在诗的开头，苏轼说自己这一生都为口腹之欲到处奔忙，年老时才发现一生追求的事业很荒唐。

长江三面环绕城郭，其实大家不知道，我看到的不是江水，而是里面的鱼。黄州漫山遍野都是竹子，笋香阵阵飘来，要知道笋子当然也是能吃的呀！

在这首诗里，苏轼对自己一生的事业进行了自嘲。

就算事业有成又有什么用？人还不是要用江鱼和竹笋来安慰味蕾？

在“吃”的小道上，他一路狂奔。

甚至患红眼病需要忌口时，他还为自己辩解。

大文豪小故事

不可以彼患而废我食



余患赤目，或言不可食脍。余欲听之，而口不可，曰：“我与子为口，彼与子为眼，彼何厚，我何薄？以彼患而废我食，不可。”

为了治好红眼病，我是可以不吃肉的，但是我的嘴巴不同意啊！

苏轼的家乡在四川，这里是一个大粮仓，盛产各种美食。

今天川菜是我国的主流菜系，且好吃不贵，鱼和猪肉十分出彩。还有很多菜，光听名字，就让口水直流。

据说苏轼的母亲程氏是一个烹饪高手，苏轼对美食的敏锐感觉也由此而来。

吃货的选择



2

苏轼很喜欢吃猪肉，最有名的猪肉诗，当数在黄州写就的这首：

猪肉颂

净洗铛，少著水，柴头罨烟焰不起。

待他自熟莫催他，火候足时他自美。

黄州好猪肉，价贱如泥土。

贵者不肯吃，贫者不解煮。

早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。

这一首，直抒胸臆。

北宋的有钱人只吃牛羊肉，猪肉还没得到广泛认可，所以在黄州这个地方猪肉比较便宜。

经过多次攻关实践，苏轼终于发明了“东坡肉”。他是一个实事求是的人，虽然儒家说“君子远庖厨”，但是在艰苦的环境下，苏轼绝不“等”“靠”“要”，他完全自食其力。

因此，东坡肉绝不仅仅是一道菜，上面还有超凡的人文精神。

有了好菜，苏轼在主食上也要下功夫。

苏轼发明了“二红饭”，即把大麦、小豆掺在一起做饭吃。

大文豪小故事

二红饭



今年收大麦二十余石，卖之价甚贱。而粳米适尽，乃课奴婢舂以为饭。嚼之，啧啧有声，小儿女相调，云是嚼虱子。日中饥，用浆水淘食之，自然甘酸浮滑，有西北村落气味。今日复令庖人杂小豆作饭，尤有味。老妻大笑曰：“此新样二红饭也！”

苦中作乐，是苏轼的绝技！

有时候，他是在阴差阳错间，发现了美食。

苏轼与黄州的继莲和尚聊天，有时一坐往往过午，送来的面条时间久了便凉了，伙僧时不时将面端去热一热，再送过来。

有一次，苏东坡说：“不要热了，把面捞出来用油炸炸给我吃吧！”于是和尚就用油炸了下，油炸的面变为一层又一层的油酥饼状。苏轼抓起就吃，发现特别好吃。

第二天，苏轼惊喜地将此做法告知糕点坊老板，请其批量制作。此乃东坡饼是也。

这是不是让你联想到了三明治的研发过程？

趣味小故事

三明治



英国有个酷爱玩牌的人，叫John Montagu（约翰·蒙塔古）。他整天沉溺于纸牌游戏中，已经到了废寝忘食的地步。他们家的仆人不知道怎

么伺候其饮食，便将一些青菜、鸡蛋和腊肠夹在两片面包之间，让他边玩牌边吃。

没想到Montagu很喜欢这种食品，吃得津津有味，随口称之为“sandwich（三明治）”。之后，他饿了就喊：“拿sandwich来。”其他人争相仿效，不久sandwich就传遍了英伦三岛，并传向世界。

黄州艰苦的生活环境，使苏轼对“菜味”有了至深的体会，味觉开始大觉醒。在黄州，他迸发出惊人的能量。

在那片土地上，苏轼能创作出著名的两赋一词，跟饮食有非常密切的关系。因为创制了很多菜肴，有人评价他是被仕途沉浮和诗词创作耽误的美食家。

可以说苏轼是北宋第一美食博主。

这头把交椅，可不是随便就能坐上去的。

北宋时经济繁荣，热爱琢磨吃喝的人众多，美食家层出不穷。

然而，既能吃，又能写，还能搞研发，那就比较厉害了。

若你与苏轼同时代，可别跟他谈吃，因为他会说得天花乱坠。

你有我能吃吗？你有我能写吗？你有我会研发吗？你吃过东坡肉吗？你吃过东坡肘子，还有东坡鱼、东坡羹、东坡饼……吗？

3

其实不只在黄州，在任职的其他地方，他都在琢磨吃的事情。

最初，他与弟弟刚刚出道。在开封准备制科考试时，兄弟二人生活得十分清苦，饭桌上常常只有白饭、白萝卜和盐，苏轼称之为“三白饭”。尽管如此，他们仍吃得津津有味。

后来，他还曾与朋友调笑，回忆那段时光。

凤翔是苏轼仕途的第一站。

那一年，凤翔的夏天很热，东坡去了凤翔的东湖避暑。在那里，他将小扁豆研磨成粉，熬制成糊状，冷却后再加佐料拌匀，后人称之为东坡凉粉。

同样在凤翔，他与百姓合力抗旱，大获成功。

全民庆祝的方式也很朴素，那就是一起吃羊羹（“秦烹唯羊羹，陇馔有熊腊”，出自苏轼的《次韵子由除日见寄》）。

1077年，苏轼在徐州任父母官。

因为黄河决口，他带着官民一起奋斗，两个多月后终于战胜灾患。百姓杀猪宰羊，送给苏轼。苏轼按四川老家的做法，将肉炖好回赠群众。

在吃这方面，独乐乐不如众乐乐。

1079年，苏轼在湖州任职。

曝晒书画时，苏轼看到已故好友文与可送他的墨竹图，不知不觉就泪流满面，作文一篇，特节录如下：

竹之始生，一寸之萌耳，而节叶具焉……今画者乃节节而为之，叶叶而累之，岂复有竹乎？故画竹，必先得成竹于胸中，执笔熟视，乃见其所欲画者，急起从之，振笔直遂，以追其所见，如兔起鹘落，少纵则逝矣……予诗云：“汉川修竹贱如蓬，斤斧何曾赦箨龙。料得清贫馋太守，渭滨千亩在胸中。”与可是日与其妻游谷中，烧笋晚食，发函得诗，失笑喷饭满案。

苏轼在文中怀念老友，回忆与老友的趣事，并调侃：老文，你不是像大熊猫一样爱吃竹子吗？你管辖的地方不是竹子成堆了吗？恐怕你为官几年后，当地的竹子都要被你吃完了吧？（“料得清贫馋太守，渭滨千亩在胸中。”）

收到苏轼调侃的书信时，文与可正与妻子烧笋当晚饭吃，打开信看到诗时，不禁“失笑喷饭”。

值得一提的是，著名成语“胸有成竹”“令人喷饭”都来源于苏轼的这篇文章。

4

苏轼对鱼的喜爱，也是有执念的。

大抵是因为苏的繁体字是“蘇”，里面有个“鱼”字。

有一次，苏轼到重庆拜访王道矩。

两人相谈甚欢，老王便带着他玩耍，还请他吃鱼火锅。

厨师正想行动时，苏轼突发奇想，建议厨师将鲜鱼爆、炒、煨、熬熟后，再泡在火锅料里，一同倒入冷锅。如此一般操作之后，那鱼的味道果然麻、辣、鲜、香、嫩俱全。这是他留给后人的一道名菜：冷锅鱼。

有关鱼的诗句，苏轼写得非常多：

“芽姜紫醋炙银鱼，雪碗擎来二尺余。”

“吴儿脍缕薄欲飞，未去先说馋涎垂。”

据说做杭州通判的时候，苏轼迷上了一道名菜：煎鲤鱼。

做法是这样的：刚出水的鲤鱼，冷水加盐洗净，鱼肚里塞白菜心，放到锅里煎制，辅以小葱白和生姜，上浇萝卜汁和一点酒，最后放上橘子皮。大功告成后，大快朵颐，吃就完了。

看看，苏轼对做菜的佐料选择、工序和火候的把握得多到位。

有一年，苏轼作诗一首，表达他对河豚的垂涎：

惠崇春江晚景二首·其一

竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。

蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。

相比有剧毒的河豚，有的鱼吃起来就安全多了。苏轼又写：

戏作鮰鱼一绝

粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人。

寄语天公与河伯，何妨乞与水精鳞。

真是想吃啥，就吃啥，吃完还要写首诗，以做备忘录。

酒足饭饱后，当然是与人闲聊。

一次，苏轼摸着肚子问身边的人：“你们说我肚子里装的是什么？”

这个话题好有趣，大家热烈地讨论起来。

有人说是学问，有人说是见识，还有人说是美食。

闻之，苏轼含笑，摇头。

只有朝云了解苏轼，眨了一下眼睛说：“里面是一肚子不合时宜！”。

苏轼点头，忍不住哈哈大笑。

5

1093年，两位女性的离世，让苏轼备受打击。

先是第二任妻子王闰之，陪苏轼流离多年，最后病逝于开封。而后，苏轼最大的“靠山”太后高滔滔也永远地离开了这个世界。

很快，苏轼再次被贬，这次的“受难地”是广东惠州。

按照惯例，他还是一路“吃吃吃”过去。

途经江西时，他吃到炒大肠，顿生相见恨晚之意：这是多好的下酒菜啊！

到达惠州后，苏轼便以那里为大本营，继续自己的吃货生涯。

对酷爱的肉食，除了煎、炒、蒸、炸，他还发明了一种新的做法，即盐焗。经过盐焗处理后，肉质更加鲜嫩，肉香十分诱人，让人欲罢不能。

有时候朋友来访，朝云会亲自下厨，做上几道与苏轼共同“研制”的惠州美味。

有外脆肉嫩、色泽金黄的炸鸡（被苏东坡冠称“宏志鸡”），有东坡肉加当地的梅干菜做成的“梅菜扣肉”，有鱼加上惠州陈醋做成的“醋鱼”，还有特色“烤羊脊”（老苏认为能吃出蟹味），其实就是我们今天所吃的“羊蝎子”。

惠州市井寥落，然犹日杀一羊，不敢与仕者争，

买时，嘱屠者买其脊骨耳。

骨间亦有微肉，熟煮热漉出（不乘热出，则抱水不干）。

渍酒中，点薄盐炙微焦食之。

终日挾剔，得铢两于肯綮之间，意甚喜之，如食蟹螯。

率数日辄一食，甚觉有补。

子由三年食堂庖，所食刍豢，没齿而不得骨，岂复知此味乎？

戏书此纸遗之，虽戏语，实可施用也。

然此说行，则众狗不悦矣。

苏轼不惜笔墨，详细描述了羊脊骨的做法：先把羊脊骨煮熟，捞出，以酒腌制，再撒点盐，小火烤至微焦……做法繁复，须下功夫。

至于羊脊骨的味道如何，看他吃得多高兴就知道了。可以说，苏轼一天到晚都在啃，每次都把骨头啃个干净（“终日抉剔，得铢两于肯綮之间”）。

在这封写给弟弟的信中，苏轼不仅仅是在详细介绍这一私家菜做法，更多的是传达他在困境中依然旷达乐观的人生态度。

苏轼还在文末幽默地说，这种烹饪方法，可能会令那些等着啃骨头的狗狗生气（“然此说行，则众狗不悦矣”）。

6

苏轼有大量与美食有关的文章，如《菜羹赋》《食猪肉诗》《豆粥》《鲸鱼行》，还有那首著名的、用来自嘲的《老饕赋》。

老饕赋

庖丁鼓刀，易牙烹熬，

水欲新而釜欲洁，火恶陈而薪恶劳。

九蒸暴而日燥，百上下而汤鏖。

尝项上之一脔，嚼霜前之两螯。

烂樱珠之煎蜜，滷杏酪之蒸羔。

蛤半熟而含酒，蟹微生而带糟。

盖聚物之天美，以养吾之老饕。

婉彼姬姜，颜如桃李。

弹湘妃之玉瑟，鼓帝子之云璈。

命仙人之萼绿华，舞古曲之《郁轮袍》。

引南海之玻璃，酌凉州之葡萄。

愿先生之耆寿，分余沥与两髦。

候红潮于玉颊，惊暖响于檀槽。

忽累珠之妙唱，抽独茧之长缲。

闵手倦而少休，疑吻燥而当膏。

倒一缸之雪乳，列百柁之琼艘。

各眼滟于秋水，咸骨醉于春醪。

美人告去，已而云散；

先生方兀，然而禅逃。

响松风于蟹眼，浮雪花于兔毫。

先生一笑而起，渺海阔而天高。

“盖聚物之天美，以养吾之老饕”两句写得多豪迈，好似在宣称：全天下的食材哟，你们就是为了我这老馋鬼而存在的呀！

苏轼被贬到惠州时，已近花甲之年。

当地天气炎热，瘴气袭人，生存环境恶劣。尽管物资如此匮乏，苏轼仍然能够在这片土地上找寻到人间美食。

他还回信给友人陈季常，记述这一情况：

到惠州将半年，风土食物不恶，吏民相待甚厚。孔子云：“虽蛮貊之邦行矣。”岂欺我哉！……自失官后，便觉三山跬步，云汉咫尺，此未易遽言也。所以云云者，欲季常安心家居，勿轻出入，老劣不烦过虑……亦莫遣人来，彼此须髯如戟，莫作儿女态也……

凡事都应该眼见为实，没有调查就没有发言权。

谁要是再说惠州是穷山恶水，我老苏第一个跟他急！

在惠州，令苏轼尴尬的隐疾在某种程度上也影响了他在饮食上的发挥。

那便是，困扰苏轼多年的痔疮又发作了。

他多次给表兄程之才写信，汇报病情。

根据医生的建议，他不得不控制辛辣食物，减少肉食。

欧阳修问苏轼



7

保持一段时间的清淡饮食后，苏轼发现了新的惊喜——水果和蔬菜。

虽然偏爱吃肉，但其实苏轼对素食也挺有感情的。

清甜的荔枝，吃起来就爽。他写出了留传千古的好诗：

食荔枝二首·其二

罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新。

日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。

全天下的荔枝能有此盛名，除了感谢杜牧，还要感谢苏轼。

除却荔枝，苏轼还记录过自己对阳桃的喜爱：

《次韵正辅同游白水山》（节选）

糖霜不待蜀客寄，荔枝莫信闽人夸。

恣倾白蜜收五棱，细斲黄土栽三桠。

此诗中提到的“五棱”，即酸甜可口的阳桃。

苏轼信佛，若想不杀生，此时，瓜果蔬菜是最佳选择。

撷菜

秋来霜露满东园，芦菔生儿芥有孙。

我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚。

看看，萝卜芥蓝也和鱼肉一样鲜美！

人生贵在随遇而安，不应奢侈无度。

苏轼爱在丰湖野炊，把当地的藤菜比作杭州西湖的莼菜（“丰湖有藤菜，似可敌莼羹”），并写了长长的诗来抒怀：

新年五首

晓雨暗人日，春愁连上元。

水生挑菜渚，烟湿落梅村。

小市人归尽，孤舟鹤踏翻。

犹堪慰寂寞，渔火乱黄昏。

北渚集群鹭，新年何所之。
尽归乔木寺，分占结巢枝。
生物会有役，谋身各及时。
何当禁毕弋，看引雪衣儿。
海国空自暖，春山无限清。
冰溪结瘳雨，雪菌到江城。
更待轻雷发，先催冻笋生。
丰湖有藤菜，似可敌莼羹。
小邑浮桥外，青山石岸东。
茶枪烧后有，麦浪水前空。
万户不禁酒，三年真识翁。
结茅来此住，岁晚有无同。
荔子几时熟，花头今已繁。
探春先拣树，买夏欲论园。
居士常携客，参军许叩门。
明年更有味，怀抱带诸孙。

苏轼是一个很爱聚餐的人，尤其是和道士和佛教徒们。为此，他家里常备大量素菜。慢慢地，他也从里面品味出一些朴素的道理。

浣溪沙·细雨斜风作晓寒

细雨斜风作晓寒，淡烟疏柳媚晴滩。入淮清洛渐漫漫。
雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。
最后一句“人间有味是清欢”，千年来为人们所喜欢、所认同。
清欢，其实是对生命做减法。

8

元丰元年（1078年）的春天，东坡在徐州做太守，看到园中初生之菜，写了一首《春菜》诗：

春菜

蔓菁宿根已生叶，韭芽戴土拳如蕨。
烂蒸香荠白鱼肥，碎点青蒿凉饼滑。
宿酒初消春睡起，细履幽畦掇芳辣。
茵陈甘菊不负渠，鲙缕堆盘纤手抹。
北方苦寒今未已，雪底波稜如铁甲。
岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁。
久抛菘葛犹细事，苦笋江豚那忍说。
明年投劾径须归，莫待齿摇并发脱。
啊，春菜经历了苦寒的一冬，还如铁甲一样坚韧。原来它们身上，跟人一样，是有坚韧精神的。

在黄州期间，回忆家乡美味，他曾写过一首长诗：

元修菜

彼美君家菜，铺田绿茸茸。
豆荚圆且小，槐芽细而丰。
种之秋雨余，擢秀繁霜中。
欲花而未萼，一一如青虫。
是时青裙女，采撷何匆匆。
烝之复湘之，香色蔚其饕。
点酒下盐豉，缕橙芼姜葱。
那知鸡与豚，但恐放箸空。
春尽苗叶老，耕翻烟雨丛。
润随甘泽化，暖作青泥融。
始终不我负，力与粪壤同。
我老忘家舍，楚音变儿童。
此物独妩媚，终年系余胸。
君归致其子，囊盛勿函封。
张骞移苜蓿，适用如葵菘。
马援载薏苡，罗生等蒿蓬。
悬知东坡下，堇卤化千钟。
长使齐安民，指此说两翁。

每个人的至味，一般源自童年的记忆。有时美食也会增进朋友之间的感情。

这首诗的主角，其实只是常见的豌豆苗。元修（即巢谷）是苏轼的好朋友，他曾将豌豆苗从四川带到黄州，特意给苏轼品尝，所以苏轼戏称此物为元修菜。

最普通的食材，在苏轼眼里，可能都是充满魅力的，因为其中附加了感情因素。

苏轼与弟弟曾在开封经营一块地，并称其为“南园”。他们很有生活情趣，种下的有萱草、牵牛花，有葡萄、石榴。

当然，还有几丛翠竹。

为那些花、果、竹，苏轼专门写诗：

和子由记园中草木十一首·其一

煌煌帝王都，赫赫走群彦。

嗟汝独何为，闭门观物变。

微物岂足观，汝独观不倦。

牵牛与葵蓼，采摘入诗卷。

吾闻东山傅，置酒携燕婉。

富贵未能忘，声色聊自遣。

汝今又不然，时节看瓜蔓。

怀宝自足珍，艺兰那计畹。

吾归于汝处，慎勿嗟岁晚。

闲时喝口酒，啃一下自种的瓜果，不由得口齿生香。

这种乐趣，不是每个人都能体会到的。

一般人我不告诉他！

朝云问苏轼



9

苏轼有关美食的作品，流传很广，被众多诗迷传抄。

在他的带动下，民间兴起了一股美食热。

看苏轼在惠州过得潇洒，朝中敌对人士将其贬到海南儋州。

那个地方更为荒凉，看你苏轼还怎么吃！

苏文豪刚去，确实也被现实吓住了：

《闻子由瘦》（节选）

五日一见花猪肉，十日一遇黄鸡粥。

土人顿顿食薯芋，荐以薰鼠烧蝙蝠。

旧闻蜜唧尝呕吐，稍近虾蟆缘习俗。

海南有些东西，吃过即吐。觅得美食的难度直线上升。

不过，苏轼调整得快，此后仍旧逍遥。比如，他偶然吃到一位老妇做的馓子，当即题诗：

戏咏馓子赠邻姬

纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。

夜来春睡知轻重，压匾佳人缠臂金。

看来，他真的对馓子印象深刻，以至于沉浸在美味中，久久走不出来。

他喜欢用吃食给建筑起名，比如将自己住的茅屋命名为“桄榔庵”，会客用的小竹屋则叫“载酒堂”。

海南虽然地处偏远，但是海产品多，他在那里解锁的新美味是生蚝。

生蚝有两种吃法。其一，取出蚝肉，与酒煮沸；其二，直接烧烤，熟后即食。

苏轼说：“食之甚美，未始有也。”也就是说，这是他从来没尝过的美味。

《食蚝》（节选）

每戒过子慎勿说，恐北方君子闻之，
争欲为东坡所为，求谪海南，分我此美也。

他给儿子写信，特意嘱咐：“与北方的人联系时，千万不要提及海南美味的生蚝，不然他们会求贬海南。”

远在江湖，自由自在，我藐视你们这帮朝廷权贵！

你们锦衣玉食，可是不接地气，所以你们永远得不到最真实的快乐。

在苏轼的小心思里，往往藏着大境界。

10

为什么人到中年，很少有身材苗条的？

因为在各种求而不得的世俗欲望中，唯有食欲的实现，是最容易的。

然而，在其他人都只吃胖了躯体的时候，苏轼吃出了新的境界。

他对菜的“知味”，不仅仅出于口腹之欲，还有对“道”的信仰，对“礼”的恪守。

在这个世界上，吃有三重境界：第一重“吃食物”，第二重“吃心情”，第三重“吃文化”。这三重境界，我们老苏都占上了。

在吃这方面，苏轼是有天赋的！

甚至在美食之外，他还开拓了精神食粮的新领域。

海南素有“文化沙漠”之称，在苏轼去之前从无举人，更无进士。

然而，苏轼入驻后，很快带出了举人姜唐佐、进士符确。

海边的学堂，一家家地建，从此书声琅琅。

脑补大剧场

永远相信自己是最胖的（255）



太后高滔滔

苏大人最近辛苦了，这次回到开封想吃点什么呢？

苏轼



微臣刚从杭州回来，很想念那里的狮子头……



太后高滔滔

早给你做好了！



太后高滔滔



苏轼



太后，这……

苏轼



我的天哪





一句话知识点

太后高滔滔非常欣赏苏轼，总是千方百计保护他。



苏辙

哥，几个月不见，你怎么又胖了这么多？

苏轼



都是吃出来的……



苏轼



白白胖胖

让我们红尘做伴吃得



曾巩

子瞻，为了健康，要节食啊！



曾巩

大家都很爱你的。



曾巩



把你捧在手心

苏轼



我也想啊，我们小时候都是花朵，后来有的长成了玫瑰，有的长成了百合……



曾巩

那你呢？

苏轼



很不幸，我长成了多肉！



一句话知识点

因为嗜食，中年后的苏轼有些胖，还得了痔疮。

苏轼



男人最煎熬的状态是什么？

苏辙



大概是挂念老去的父母，操心着没起色的事业，担心没长大的孩子……

苏轼



还有，不知道下一顿好吃的在哪里！

苏辙



憋着不笑



一句话知识点

对苏轼来说，一顿没有美食，人生就好像失去了乐趣。



司马光

我现在很生气!



司马光

我生气了什么都做得出来……



司马光

真的!

苏轼



真的吗?

苏轼



那你做个宫保鸡丁吧!

苏轼



再做个巫江烤鱼……

苏轼



最后做个糖醋排骨……

苏轼



对了, 糖醋排骨不要太甜!



司马光



闹够了没有



一句话知识点

苏轼与司马光关系还不错，但两人也曾激烈争吵过。

蒙蒙问爸爸



蒙蒙：我能吃东坡肉吗？

爸爸：中午就去吃！

蒙蒙：我能吃荔枝吗？

爸爸：中午就去吃！

蒙蒙：我能喝东坡茶吗？

爸爸：茶就算了吧！

3

最难的时候，我都没忘记百姓

——苏轼的官场沉浮



聊天信息（300）



文学家、书法家、画家、养生家、美食家、工程师……在诸多身份中，苏轼最珍视的是哪一个？

若问苏轼本人，他会告诉你：“我首先是个政治家呀！”
上为报效君恩，下为百姓拼命。

他确实是个政绩突出的好干部，非常了解基层状况和世风民情。

任地方长官时，在长期的实践中，他甚至形成了一套法律思想。

群聊名称	工作中，拒绝摸鱼 >
群二维码	>
群公告	>
备注	>
查找聊天内容	>
消息免打扰	☐

1

在中国古代“才华政绩综合榜”里，苏轼应是名列第一的人物。

屈原虽然才高八斗，也很爱国，但是他缺乏治理基层的经验。陶渊明也很有才，然而他只做过地方小官，政绩不突出，还没坚持下去，最终辞官归隐。

李白、杜甫，都是天才，才华不用说，但是偏偏在做官这件事上表现得比较幼稚。

高适是唐代唯一封侯的大诗人，然而他的文学成就还是比较有限的。

白居易的才华和政绩可以说比较平衡，但是他的影响力比苏轼还是差一些。

苏轼一生历经坎坷，但是人生再难，他的心里始终装着百姓。

因为朝廷风云变幻，以及个人爽直性格的影响，苏轼一生的仕途就像在钢丝上行走，可谓险象环生。

我们先来回顾一下他的官场履历。

1056年，苏轼和弟弟到开封府应试，不出意外地考上了。顺便一提，当年眉山参加考试的有45人，其中考上的有13人，这个比例真的很了不起。

1057年，兄弟两人通过殿试，正式进士及第。

1061年，苏氏兄弟参加“贤良方正能直言极谏”科，苏轼由此正式入仕，被分配到凤翔任职。

1063年，苏轼在凤翔任职，这是他官场的第一站。这一年，宋仁宗去世，宋英宗继位。

1069年，苏轼回到首都，适逢王安石推行新法。苏轼遵从内心，提出反对意见，从此“颠沛流离”成为他的人生常态。

1071年，苏轼赴杭州任通判。

1075年，苏轼到密州任职。次年中秋，因想念弟弟，他写出孩子们必背并被谱曲传唱的“明月几时有，把酒问青天……”。

1077年，苏轼任徐州知州，这是他仕途中最有作为的地方，主要政绩是成功抗击特大洪水。

1079年，苏轼转任湖州知州，当年因乌台诗案被捕，这是他在官场上的转折点。

1080年，苏轼抵达黄州，直面危机，走出困境。他还经营东坡、雪堂，并写出著名的两赋一词。

1084年，苏轼离开黄州，前往汝州，上表乞求在常州居住。

1085年春天，宋神宗去世，宋哲宗继位。因太后高滔滔的垂青和朝中重臣的举荐，苏轼短期内连续晋升。

1086年，苏轼任翰林学士，掌管皇帝诏命，到达其仕途顶峰。

1089年，因不堪种种倾轧中伤，苏轼自求外放杭州担任知州。

1091年，苏轼回到朝廷，还是因不适应首都生活离去（也有人说为了避免与弟弟苏辙同做京官，惹人说闲话），到颍州、扬州等地任职。

1093年，太皇太后高滔滔病逝，苏轼知定州，仕途又开启“倒霉模式”。

1094年，宋哲宗将苏轼贬到广东惠州。

1097年初，宋哲宗又将苏轼贬到海南琼州，住在儋州，这是当时大宋朝可以贬谪之地的最南边，属于“天涯海角”。

1100年，宋哲宗终于去世，苏轼得以渡海北返。然而，历经恶劣环境的折磨，他的身体已经十分虚弱。

1101年，苏轼继续北归，经南京往常州，最终不幸病逝于常州。

通过上述官场经历，可以非常直观地看到苏轼仕途的三大特点。

第一，重要政治人物的离世，对他的仕途具有决定性的影响。

需要提及的是，他总能得到历代皇后的庇护。在他受审时，是仁宗的皇后令他不死；后来英宗的皇后帮他上位；如果不是神宗的皇后进言，他可能早就客死异乡了。

第二，他在中央为官，总是找不到感觉，过得十分郁闷。然而，一旦到地方工作，就如鱼得水，游刃有余。

第三，他被当时的政治风气所裹挟，一辈子经历了三次大的争斗。

首先，是旧党核心人物和新党之间的争斗；其次，是作为旧党内的开明派与旧党内保守派之间的争斗；最后一次，是作为蜀党领袖和以程颐为领袖的洛党之间的争斗。

苏轼一生做官，精神上异常孤独，他曾给好友刘道原写诗，袒露自己的心态：

和刘道原见寄

敢向清时怨不容，直嗟吾道与君东。

坐谈足使淮南惧，归去方知冀北空。

独鹤不须惊夜旦，群乌未可辨雌雄。

庐山自古不到处，得与幽人子细穷。

身在官场，却无比寂寞。

想不通，我这种独鹤，怎么会与那些乌鸦为伍？

这种因理想与现实之间落差太大而产生的孤独感，会让人感觉无比痛苦、极度迷茫。

苏轼一辈子都在寻找出口。

章惇问苏轼



2

苏轼仕途的最低点，是因乌台诗案而入狱。

本来在湖州当太守，却被突然而至的官差如捉鸡犬般带走。

之后，官差押解着苏轼一路向北。天公也不作美，离开浙江境地时，天气忽然变得溽热不堪，站在屋外只一小会儿，人就会浑身湿透。

经过20多天的长途跋涉，苏轼终于被押送到京城的“乌台”。所谓“乌台”，即北宋当时的干部监察机关御史台，因树上常有乌鸦栖息筑巢而得名。

一介囚犯来到乌台，便终日只能与乌鸦为伍。

在诡异的民间传说中，乌鸦是死神的信使。不幸沦落至乌台的人，心情都会极度压抑。

哐当一声，牢门紧闭，太守苏轼变成了囚徒苏轼。七月二十八日被逮捕，八月十八日进监狱，十二月二十六日得释，他在这里一共被囚禁了100多天，历夏秋冬三季。

入狱两天后，他就被提审，审讯场景大抵是这样的：

审讯人：下跪者，自我介绍一下。

苏轼：我叫苏轼，男，43岁，眉州人，嘉祐六年通过制科考试，入第三等，曾任凤翔签判、密州知州、徐州知州、湖州知州等职……

审讯人：好了，打住！知道你犯了什么罪吗？

苏轼：不知。

审讯人：不知道？打到你知道为止！

以下是这位囚徒生活的日常：

早上提审过堂，不招就要挨打。

狱卒们没有给这个文学天才一点面子，每次都打得简单粗暴，手下无半分留情。

伤痕累累的苏轼熬不住，顾不得文人的斯文，惨叫、哭喊、呻吟，连连向狱卒求饶。

在火光之中，狱卒们露出他们满意而又阴险的笑容。

晚上，审案人还不放过他，对他通宵辱骂，甚至用灯照他的脸，让他不能睡觉。

监狱外那些别有用心的人，真是恶毒至极，让苏轼饱受毫无喘息之机的折磨。

这种命运完全被掌控的感觉，真令人绝望。苏轼写下《狱中寄子由二首》来记录。

他还将一些青金丹埋在地下，此用意很明显。如果哪一天扛不住，他就吞下青金丹以明心志，绝不连累其他人。

天才战栗，孤独无告。

3

心怀鬼胎的官僚们将苏轼投入监狱后，都在监狱外阴险地笑。

不死，也要让你脱几层皮！他们穷尽手段，只是想看看，这个在文坛上有着巨大影响力（同时对改革颇有微词）的人，如何渡过这一难关。

深夜，苏轼斜躺在草堆上，轻轻抚摸伤口。在精神和肉体的双重痛苦中，他开始反思自己的前半生。

这次，他在乌台诗案中摔得极重。

他无法确定自己是否会被判死刑。虽然大宋有厚待读书人的传统，但是对那些在作品里讽刺皇帝的人，皇权的忍耐也是有限度的。

也就是说，至少大宋立国以来，因诗获罪，是很少见的，苏轼没有多少经验可借鉴。

除了被审问、拷打，每天在狱中呆坐、等待的过程，是极其难熬的。他想起了小学同学陈太初，两个人感情很深，是可以帮着打架的铁哥们。

苏轼因宋仁宗皇帝的钦点、欧阳修老师的垂青，才开始走上前途莫测的仕途。

陈太初则在地方上当了几年的基层公务员后，就毅然出家做了道士，还是专业的那种。

平常除了布道，太初道士还经常帮着老乡们抓妖邪之物。现在回想起来，苏轼真是羡慕太初同学，毫不留恋官场，一旦离去绝不回头。

苏轼不禁设想，如果自己能遵从少年时的想法，成为一名道人，人生又会如何呢？

也许是另外一番光景。而现在他面对的，只有寒冰般的墙。

4

即使在生命的至暗时刻，苏轼也是能拥有人间温暖的。

在等待最后判决的日子里，儿子苏迈每天都去监狱送饭。虽然不能见面，但是喝着儿子煮的八宝粥，他的心里是温暖的。

有一位狱卒，读过几年私塾，知道他是大名鼎鼎的苏轼以后，就常趁人不备，给他准备热水洗脚，他心里更觉温暖。

苏轼还听说在监狱外，很多人在替他求情，其中包括政坛领袖王安石，这位改革家劝宋神宗说，圣朝不宜诛名士。他心里感到一阵温暖。

在密州、徐州、杭州等一些他做过官的地方，人们自愿打起横幅，在街头向官府请愿，希望释放苏大人。他心里更觉温暖。

就连重病中的光献太皇太后，都不忘替他说话。据说，宋神宗想大赦天下囚犯为太皇太后祈福，但是这位执拗的太皇太后拉着孙子的手说：“放那么多人作甚，只需放了苏轼一人。”

伺候太皇太后的几位宫女回忆说，每次读到苏轼新作，作为资深女文青，太皇太后会都沉思许久，以泪洗面。

苏轼仅靠文字就能征服人心。

知道苏轼是位尽心尽职的好同志，但面对一众高级干部步步进逼，苦口婆心地向他劝谏，“苏轼留不得”，一向很有主见的神宗皇帝也困惑了。

御史何正臣上表弹劾苏轼，奏苏轼用语讥刺朝政；御史李定也曾指出苏轼四大可废之罪，存在严重的思想问题；舒亶也加入弹劾苏轼的阵营。

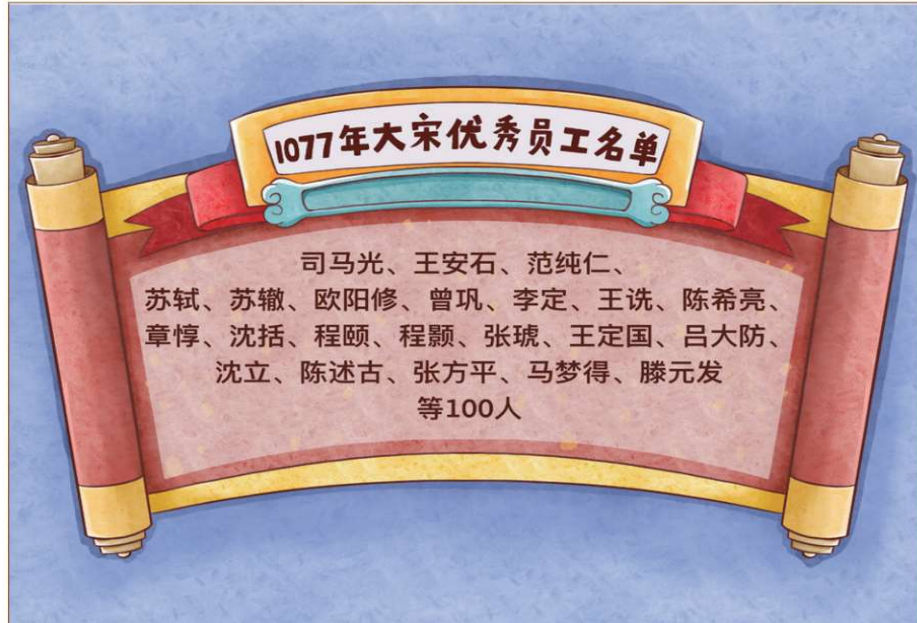
他们上奏道：“包藏祸心，怨望其上，讪渎谩骂，而无复人臣之节者，未有如轼也。”

总之，在他们看来，苏轼是古往今来第一骗子，善于在文字里掩藏真实想法，用心极其险恶。



宋神宗

希望大家都向他们学习！



♡ 司马光、王安石、范纯仁、苏轼、苏辙、欧阳修、曾巩、李定、王洙、陈希亮、章惇、沈括、程颐、程颢、张琥、王定国、吕大防、沈立、陈述古、张方平、马梦得、滕元发等 100 人

文彦博：为何没有老臣……

宋神宗 回复 文彦博：爱卿都 70 多岁了，还这么在乎荣誉？

文彦博：欧阳修都去世了，怎么还有他的名字？

宋神宗 回复 文彦博：追认的，追认的！

苏轼：为什么还有程颐？

程颐：就凭我一年 300 场讲座！

苏轼 回复 程颐：听君一席谈，白读十年书！

5

其实，除了口无遮拦这个缺点，苏轼一直是个做事谨慎的人。

据调查，为官40多年，苏轼仅有两次轻微违纪。一次是任凤翔通判时，因与上官不和而未出席秋季官方仪典，被罚红铜八斤；另一次是在杭州任内，因手下挪用公款，他未报呈朝廷，也被罚红铜八斤。有关部门在评语中写道：“别无不良记录。”

不过，这次入狱既不突然，也不意外。这次入狱，就跟他的拿手绝活——诗词有关。

一位国外的哲学家说过，生活中不是缺少美，而是缺少发现。

对有些人来说，一个人的罪与丑，同样缺少发现。

这次，很多人都“热情”地来帮苏轼寻找思想上的问题。

这些“热情之人”包括何正臣、李定、舒亶等，积极参与陷害苏轼的，还有一名非常著名的科学家沈括。

他们用了一段时间，收集了苏轼所有的诗词，选出有疑问的作品。然后，逐字逐句推敲，结果有重大发现：苏轼的大量作品在悄悄讽刺朝廷和皇上。

这还了得，不是死罪也要废了他！

风暴已酝酿多时，只是当局者迷。

6

注视着窗外成群飞翔的乌鸦，苏轼回忆起自己初入职场那两年。

1061年，苏轼任凤翔府判官，从此他成了广大公务员中的一分子。

弟弟苏辙一直送他到郑州。自从离开四川以来，这是他们第一次分开。

苏辙深知哥哥的为人，他写道：

其于人，见善称之，如恐不及；见不善斥之，如恐不尽；见义勇为，而顾其害。用此数困于世，然终不以为恨。

从这段话可以看出，苏轼性格直爽，有自己的坚持。

在江湖上，直爽一直是一张有效的名片，会有很多人跑过来套瓷递帖子，约酒约饭约稿约会。然而，在官场上，它是毒药。

苏辙最担心哥哥会惹祸上身，一路上不免反复叮嘱：“哥，此去凤翔，一定要记得逢事给人三分面，尤其是不要在诗里讽刺别人。”

苏轼面露微笑，搓了搓手，点了点头。他特别喜欢这个比自己小两岁的弟弟，不仅少年老成，沉稳内敛，还颇懂人情世故。

可苏轼始终是一个天真直率的人，有话爱当面说，不在背后搞小动作。这跟当时的官场规则是格格不入的——当时官场的规则是当面客气，背后捅刀。

送兄千里，终须一别。

东坡站在山坡高处，望着苏辙的乌帽忽隐忽现，最后消失。

天才感觉到孤单和伤感。他终于离开父亲和弟弟，要独自作战了。

他也是踌躇满志的，对自己也有很大的期待：

沁园春·孤馆灯青

孤馆灯青，野店鸡号，旅枕梦残。

转

渐月华收练，晨霜耿耿；云山摘锦，朝露 漙。

世路无穷，劳生有限，似此区区长鲜欢。

微吟罢，凭征鞍无语，往事千端。

当时共客长安，似二陆初来俱少年。

有笔头千字，胸中万卷；致君尧舜，此事何难。

用舍由时，行藏在我，袖手何妨闲处看。

身长健，但优游卒岁，且斗尊前。

我心中有无穷灵感，胸中有万卷之书，为皇帝和国家服务，让这个世界更美好，这件事并不难嘛！



苏轼

知道能说什么，是成长；知道不说什么，是成熟。



♡ 宋仁宗、宋神宗、太后高滔滔、苏辙、王闰之、王朝云、王安石等 788 人

宋神宗：那苏爱卿做到了吗？

王闰之：老公，说到更要做到！

苏辙：大哥就不能屌一次吗……

王诜：造型师和化妆师要扣工资！

黄州农民工苏某某：官府拖欠我们工资，求苏学士发声！

沈括：早这么想，就不会下大狱了呀！

程颐：知行合一最重要……

苏轼：统一回复，看来这辈子我是做不到了！

到凤翔不久，他觉得很失落。

其实，20多岁就任签书判官，这个起点已经很高了。官位倒是其次，凤翔的艰苦让他屡屡思念故乡。

《凤翔八观·东湖》（节选）

吾家蜀江上，江水绿如蓝。

尔来走尘土，意思殊不堪。

况当岐山下，风物尤可惭。

有山秃如赭，有水浊如泔。

紧接着，年轻的苏轼就开始跟他的直属领导闹别扭。

他在凤翔府的工作，除审定公文外，还负责皇家木材供应、后勤管理。

他的领导是眉州老乡、知府陈希亮（字公弼），陈希亮身材矮小清瘦，为人刚直，对下属要求严格。

苏轼最不能忍受的是，陈希亮经常会修改他审定后的公文。照理说，领导改一下你的稿子，不是很正常吗？

然而，年轻的苏轼认为，自己在国家级考试中久经考验，连皇上和众多高级干部都赞誉有加，一个地方领导有什么资格改动他的文章？

他抓住一切机会对陈希亮冷嘲热讽。他在一首诗中曾记录过自己的心态：

客位假寐

謁入不得去，兀坐如枯株。

豈唯主忘客，今我亦忘吾。

同僚不解事，慍色見髭須。

虽无性命忧，且复忍须臾。

意思是，人在屋檐下，我苏轼经常要忍耐。虽然不会丢命，但整个人过得很不好。

这首诗反映的，其实是他的倔强耿直。

一次，陈希亮修了座高台，每天下班，趁着夕阳，他会爬到上面泡一杯茶，欣赏远方的风景。他还专门请苏轼为这座高台写一篇文章。

苏轼只用了一个晚上，就写出著名的《凌虚台记》，文章很长，其中最重要的是这几句：“然而，数世之后，欲求其仿佛，而破瓦颓垣无复存者……而况于此台欤！夫台犹不足恃以长久，而况于人事之得丧，忽往而忽来者欤？”

这几句的大意是，你建这个高台没有任何意义，以后它总是要倒的，你就别往自己脸上贴金、装文化人了。

对此，陈希亮显得很有涵养，他微微笑了一下，一个字都没改，命人将这篇作品刻在高台的石头上。

事实证明，像陈希亮那样胸怀宽广的人，很罕见。后来苏轼对此是感激的。他写过一篇《陈公弼传》：

轼官于凤翔，实从公二年。方是时，年少气盛，愚不更事，屡与公争议，至形于言色，已而悔之。

陈太守很爱惜人才，他的苛刻也是有限的，对苏轼，他宽容多过严苛。

也许他应该在苏轼尚年轻的时候，让苏轼多吃点苦头，多吸取教训，这样更有益于天才的成长。

8

在凤翔锻炼几年后，苏轼调回首都工作。他被安排在登闻鼓院工作，这个机构主要处理文武官员及士民章奏表疏，是北宋的国家信访局。

当时宋仁宗已去世，继位的英宗在做藩王时，就知道苏轼的文章名声，想召他进翰林院。那可是一个国家最重要干部的储备处。

宰相韩琦提出了异议。他说，苏轼这家伙确实有才，将来也会担当大任，但关键是朝廷要采取一些科学有效的方法去培养他。

总之，不能将苏轼提拔得太快，那样会引起天下读书人的嫉妒，反而会害了他。

韩琦同志作为北宋的高级领导干部，看人果然很准。于是，朝廷授苏轼直史馆，慢慢培养他。

一个不懂得掩盖锋芒的天才，会遇到很多不幸。

苏辙说得对，东坡何罪，独以名太高。在嫉妒苏轼盛名的人中，有一人是中国历史上著名的科学家，名为沈括。

这人有着严谨的科学态度，但当他把这种严谨拿来琢磨人的时候，其破坏力是惊人的。

他的嗅觉异常灵敏，善于从别人的诗文中嗅出异味，捕风捉影，“上纲上线”。然后，再使出他的撒手锏：写告状信。

他对苏轼并不陌生，两人曾是皇家图书馆的同事，多次就社会问题进行讨论。在受到新党王安石的重用后，他将偏保守的苏轼列为重要攻击目标。

针对苏轼的举报信，就有一封是沈括发出的。他要置这位前同事于死地。其实，早在写“明月几时有”那首词的时候，苏轼的仕途已亮起黄灯。他觉得自己与朝中很多当权者格格不入，所有的政治理想也只是在夜深人静的时候想想而已。

他徘徊，他苦闷，他思念远在异乡的家人。

他感觉，原来在写词的时候，内心更能获得超脱和自我救赎。这种超脱，是以前写经天纬地的策论时找不到的，这种超脱使他从令人窒息的官场争斗中解放出来。

在监狱里，他反思人生，决定压缩写策、增加写词的时间。

于是，中国文学史上最激动人心的一幕即将到来。

9

皇上案头关于苏轼诗案的举报材料堆得老高，调查的范围正在扩大，所有收到苏轼诗作和书信的人，都必须交出来，以待有司查验。

收藏苏轼讥讽文字的人物名单中，有司马光、范镇、张方平、王诜、苏辙、黄庭坚等29名大臣、名士。在御史台提交的案件材料中，还包括苏轼本人交代的数万字材料。

谁都可以看出，这是一起蓄意针对苏轼，经过精心策划，且有组织、有分工的攻击。

平心而论，苏轼颇有政绩。

任杭州通判时，他领众灭蝗灾，与太守陈襄修浚西湖六井。他还上书裁减高丽贡使馆赐予之费，朝廷从之，后来他上奏赈济浙西七州。

在密州，他变成建设狂人，修葺和新盖了超然台、盖公堂、雪泉等。

在颍州任上，他撰写《申省论八丈沟利害状二首》，以期消除颍州水患；在扬州，他上奏请求暂缓催收积欠，使久困之民得以温饱。

在徐州，为了抗洪，他几十天不曾回家，住在城墙上的棚子里，与民同苦。

在武昌，他写信给武昌知州，希望消除杀婴的陋习。

在儋州等地，他带头开凿“东坡井”，解决百姓饮水问题。

他一直胸怀一颗悲天悯人的心。

1071年除夕，他在杭州加班，审讯囚犯，囚犯说因生活所迫，他们不得已做出一些违法举动，苏轼心里不是滋味。

都厅题壁

除日当早归，官事乃见留。

执笔对之泣，哀此系中囚。

小人营餬粮，堕网不知羞。

我亦恋薄禄，因循失归休。

不须论贤愚，均是为食谋。

谁能暂纵遣，闵默愧前修。

都是为了一口饭，他们以身试法，我苟且偷生，那我与这些囚犯又有什么不一样呢？

这种对百姓的爱，一直在他心里。离开黄州的时候，他也写了一首词来纪念：

满庭芳·归去来兮

归去来兮，吾归何处？万里家在岷峨。

百年强半，来日苦无多，坐见黄州再闰。

儿童尽、楚语吴歌。

山中友，鸡豚社酒，相劝老东坡。

云何？当此去，人生底事，来往如梭；

待闲看秋风，洛水清波。

好在堂前细柳，应念我、莫剪柔柯。

仍传语、江南父老，时与晒渔蓑。

皇命在身，我就要调任外地了，谢谢父老乡亲们酒食相送。

就算人生再奔波劳累，我心里还是牵挂着这里的你们，还有这里的一草一木。我会一直想你们的！

像苏轼这样有政绩又有情怀的干部，也算是很罕见了。

10

苏轼说自己的个性，本像一只遨游原野的麋鹿，现在只能成为“立仗马”。

那些金鞍玉勒装扮的马匹，别人看起来华贵，过得很滋润，但它们自己会这样想吗？终日不叫一声，这都是用皮鞭驯出来的结果。

他说：“我宁愿拉盐车，也不做外强中干的立仗马。”对于政坛沉浮，苏轼开始学习前辈白居易的态度，即“中隐”。

六月二十七日望湖楼醉书五绝·其五

未成小隐聊中隐，可得长闲胜暂闲。

我本无家更安往，故乡无此好湖山。

在海南，他写了一首诗来表达对做官的态度：

和陶西田获早稻

蓬头三獠奴，谁谓愿且端。

晨兴洒扫罢，饱食不自安。

愿治此圃畦，少资主游观。

昼功不自觉，夜气乃潜还。

早韭欲争春，晚菘先破寒。

人间无正味，美好出艰难。

早知农圃乐，岂有非意干。

尚恨不持锄，未免骅我颜。

此心苟未降，何适不间关。

休去复歇去，菜食何所叹。

早知道田园生活如此快乐，我哪会做什么官啊？他总是主动将自己边缘化，可每次还是难逃劫难。因为朝中当权者，“牵挂”他的太多。

宋神宗一直知道，苏轼能干，苏轼有才。最初实行新法，他向苏轼征询意见，并希望他加入改革阵营。

苏轼说出了自己的心里话：不要太急于求成，不要火箭式提拔干部，不要偏听偏信，要有主见。这些建议很中肯，宋神宗都听进去了。

宋神宗当时还年轻，还能一定程度上容忍别人对改革的异议。但改革推进好几年，成为重要国策后，谁要是再反对，就是跟宋神宗过不去了。

当时很多官员明哲保身，不问政事，他们有的退隐山林，有的潜心治学，有的纵情饮酒。

苏轼虽然在地方做官，但是经常呈送反对变法的奏章，还写相关的讽喻诗文，俨然成了和领导唱反调的意见领袖。

于是，一大群人开始进谗言，说大宋文坛标杆性的人物，故意跟新法过不去，这不对。既然舆论如此，宋神宗想趁机吓吓苏轼：先把他抓起来，再看大家的态度。

这下可炸窝了。除了极少数人想苏轼死，还有大量的人希望赦免苏轼。本来嘛，所谓问题诗文，只是一个文人的牢骚。

退休重臣张方平上文说，苏轼乃天下之奇才。退居南京的王安石也一反常态，为苏轼说好话。神宗的祖母说，因写诗文而下狱，开国以来无先例，自己患病多年，千万不要有冤屈之事，损伤天地中中和之气。

11

种种权衡、犹豫、观望之后，神宗皇帝最终做了一个足以让他留名青史的，也可能是他一辈子最有价值的决定：免去苏轼死罪，将其贬为黄州团练副使。

也就是说，苏轼经历的整个过程，可谓“雷声大，雨点小”。

在中国地图上，黄州本是个很不起眼的小地方。然而，因为苏轼的到来，几篇前无古人后无来者的雄文横空出世，黄州变成了传奇之地。

作为改革狂人，宋神宗对中国文化史是有杰出贡献的，因为是他将苏轼贬到了黄州，而苏轼重新定义了黄州。

到黄州后，虽然拼命给自己“打鸡血”，但苏轼的心情起伏还是比较大的。他写了一首诗来表达自己的沦落天涯的心境：

寓居定惠院之东，杂花满山，有海棠一株，土人不知贵也

江城地瘴蕃草木，只有名花苦幽独。

嫣然一笑竹篱间，桃李漫山总粗俗。

也知造物有深意，故遣佳人在空谷。

自然富贵出天姿，不待金盘荐华屋。

朱唇得酒晕生脸，翠袖卷纱红映肉。

林深雾暗晓光迟，日暖风轻春睡足。

雨中有泪亦凄怆，月下无人更清淑。

先生食饱无一事，散步逍遥自扪腹。

不问人家与僧舍，拄杖敲门看修竹。

忽逢绝艳照衰朽，叹息无言揩病目。

陋邦何处得此花，无乃好事移西蜀。

寸根千里不易致，衔子飞来定鸿鹄。

天涯流落俱可念，为饮一樽歌此曲。

明朝酒醒还独来，雪落纷纷那忍触。

苏轼自比海棠，从四川流落到千里之外的黄州，温饱都成了问题。内心总有种不安全感、不稳定感。

这首诗看了让人想哭。

此诗是苏轼人生至暗时刻的写照，后来他忆苦思甜，经常抄送给朋友。

还好，最后他坚持住了。

这要感谢过往的生活经验，特别是家乡风物的影响。

他必须强大。

12

在黄州，他学会做躬耕田地的农夫，也学会做自由自在的神仙。

某次夜游，他在小船上喝酒，一时兴起写了一首词：

临江仙·夜归临皋

夜饮东坡醒复醉，归来仿佛三更。

家童鼻息已雷鸣。敲门都不应，倚杖听江声。

长恨此身非我有，何时忘却营营。

夜阑风静縠纹平。小舟从此逝，江海寄余生。

今夜饮酒，醉而复醒，醒了又饮。

回家时很晚了，家童已经熟睡，鼾声震天，怎么敲门都没用。那就索性拄着拐杖听听江水声吧！

这一听，心里五味杂陈。我真的好想告别功名利禄，驾着小船泛游江海，寄托余生。今天晚上有意外收获，因为进不去家门，我跟自己的内心实现了高质量的对话。

据说此词一出，就有人造谣说，被监视的苏轼逃跑了。

消息一直从黄州传到京都，后来连宋神宗都来过问。派人核查一番后，才知道苏轼一直在家里睡觉呢。

这当然是一个搞笑的小插曲。然而，苏轼的精神世界，自此走向解脱，还暗自憋出了一股劲。

凭借这股劲，他在黄州纵情创作。

在那些作品里，他展示着自己的夫妻情、兄弟情、百姓情、家国情……

他对百姓有多爱呢？这里举个例子。在杭州做通判的时候，有个丝绸商人来打官司。商人投诉说：“有个家伙是做扇子的，买了我两万的货，但一直不付钱！”苏轼便传唤做扇子的人。那人哭丧着脸说：“今年太难了，我父亲刚去世，现在天气又寒冷，扇子根本卖不出去。”

这个案子，苏轼当然知道该怎么断。他让卖扇子的拿来几十柄扇子，在上面作画，然后平静地说道：“拿去吧，这下应该好卖了！”果然，扇子很快销售一空。

官场是炼狱，令他不得不谨慎。

可是对于百姓，他一直保持爱的能力。

90多岁的退休宰相文彦博的讲座发言



13

苏轼再次获得重用，是在1085年，那时他已近50岁。也是在那一年，神宗病逝。

苏轼用文字嘲讽别人的习惯，仍然保持着。

花影

重重叠叠上瑶台，几度呼童扫不开。

刚被太阳收拾去，却教明月送将来。

亭台上的花影重重叠叠，几次让仆人清扫，效果都不太好。

夕阳下，花影刚消失，但是当月亮升起来，又出现了不少花影。

在这首诗中，苏轼暗喻小人身居高位，扫之不去。太阳落指的是神宗崩，明月升指改朝换代。无论如何改朝换代，小人是一直存在的。

虽然接班的是宋哲宗，但是实际上主持大局的人，是太后高滔滔。下面细数来自这个重磅女粉丝的福利：

五月六日，苏轼任朝奉郎，登州知州。

九月十八日，任礼部郎中。

十二月十八日，任起居舍人。

次年三月，任中书舍人。九月十二日，任翰林学士、知制诰。

十几个内月，苏老师连升了好几级。就像宋仁宗许多年前预测的那样，苏轼眼看就要当宰相了！

当苏轼穿上了三品紫袍，戴上了金鱼袋，他还能像当年一样保持本色吗？

事实上，所有人都看到，岗位变了，可苏轼还是那个苏轼。有话，他还是要说出来；该抨击的现象，他的态度还是那么坚决，比如对朝廷上的独断专行，他抨击起来丝毫不客气。

结果，苏轼受到了新旧两党的夹攻。他觉得空气又浑浊起来，局势紧张，他提出外派的请求。

1089年，他以龙图阁学士身份，去杭州做知州。之后，他又担任颍州、扬州、定州等地的父母官。

他哪里知道，接下来等待自己的，是谪令频频，一贬再贬。因为小皇帝宋哲宗是一个轻率鲁莽的人，很容易就被章惇等人玩弄于股掌之中。这次被贬的目的地，是南方和最南方。

从1094年到1100年，他由一个三品高官被贬为微末小官。在所有大臣中，苏轼可以说是被贬得最远、措施最严厉的官员。

宋哲宗小时候曾不践蝼蚁，长大后却胸怀极窄，远不及宋神宗。时任宰相章惇的境界，更比不上王安石。

他们打击苏轼，跟政治见解相左无关，完全是一种低劣人性对高尚人格的报复。这想想真是讽刺。

在惠州和儋州，他迎来了最艰苦的岁月。

不久后，他的生命也走到了终点。他挣扎着，写下一首名诗：

自题金山画像

心似已灰之木，身如不系之舟。

问汝平生功业，黄州惠州儋州。

多次被贬，生活至惨，但一次又一次，我攀上了精神的新高峰。就问你们服不服？

14

因为主政者的重视，苏轼去世后，享受了许多哀荣。宋徽宗不仅恢复苏轼生前的最高官爵，还追封其高位。

皇家开始搜集所有流于民间的苏轼作品，在宫中分门别类予以珍藏，每一卷的首页，都印有皇帝们的圣旨和赞辞。

宋高宗，就是那位著名的逃跑皇帝，南宋的开国之君，对苏轼十分敬佩，追赠苏轼为资政殿学士，又封苏轼的孙子苏符为高官。宋孝宗年间，朝廷赐东坡谥号“文忠”。

如果苏轼泉下有知，会在意这些吗？应该不会。

人生就是一个过山车般的旅程，他早已将其看得透彻。他更在意的，应该是当世造福百姓，身后影响粉丝。

立场的坚定，做人的趣味，诗词的超凡.....这些我们永远学不完。我们更应该学习的，是他对众生的感情。

众目睽睽之下，他活成了一束光，照亮了芸芸众生。

脑补大剧场

工作中，拒绝摸鱼（300）

苏轼



大家都在忙吗？来聊一会儿？

苏轼



@所有人



米芾

我只想问一下 @ 章惇 为什么要加害老朋友？！

苏轼



算了，那都过去了……



章惇

@ 米芾 怎么，你还想来打我吗？



米芾

看你一次次在苏学士身上补刀，确实想打你！



米芾



米芾

我只能说，是法治社会救了你……



一句话知识点

米芾是苏轼的粉丝，处处维护偶像。



宋神宗

苏爱卿，你怎么跟谁都处不好?!

苏轼



皇上，此话怎讲……



宋神宗

你看王安石一直说你坏话，后来你是不是也跟司马光吵架了……

苏轼



这很正常啊，坚持做自己，肯定是要付出代价的！



沈括

还有李定、舒亶、章惇……



宋神宗

沈爱卿，朕让你说话了吗？



沈括

微臣只是想帮皇上扩展思路……



宋神宗



你在教我做事？



一句话知识点

苏轼人生沉浮缘于他从不骑墙。



黄庭坚

@ 苏轼 老师，怎么看我朝军事打击能力？



秦观

我也想知道，很多人都说我们是花钱买和平……

苏轼



凡事都有多个观察的角度！



黄庭坚

这个您写过，横看成岭侧成峰，远近高低各不同……



宋神宗



展开说说

苏轼



考你们一个问题，我朝一共和亲多少次？



王诜

印象中，好像只有一次……

苏轼



我听说，汉代和亲 17 次，隋代 6 次，唐代 23 次……

苏轼



丢人



黄庭坚



老师的意思是，我们避免了另一种屈辱？

宋神宗



还得是你



一句话知识点

多才多艺的苏轼，对外交和军事也有一番研究。

在大宋皇室的小群，大家就苏轼展开了讨论

大宋赵家人（12）



宋仁宗

我特别想知道，苏轼后来怎么样了？



宋神宗

我把他关进监狱 100 多天……



宋仁宗



宋仁宗

我选出来的人才，你就这么对他？



宋神宗

但我没杀他呀……



宋仁宗

你还想杀他？



宋仁宗



被气得吐血



宋太祖

@ 宋神宗 我定的不杀文人的规矩，
你都忘了吗？！



宋神宗

所以，我后来把他贬到黄州去了……



宋太祖

唉，一个文人发点牢骚而已！



一句话知识点

北宋几任皇帝，对苏轼有好有坏。



宋英宗

苏轼刚从凤翔回来，我就想让他当知制诰，帮我草拟圣旨！



宋英宗

不过，宰相韩琦说提拔太快了，不中……

苏轼



还要感谢 @ 太后高滔滔，关键时刻救了我一命！



宋太祖

小高，为你点个大大的赞！



宋太祖

听说后宫几代皇后接力保护苏轼，你们这些不肖子孙，连女人都不如……



宋哲宗

老祖宗，我错了，我把苏轼贬到惠州和儋州去了……



宋神宗

真是坑爹坑到家了，他可是你的老师啊！……



宋哲宗

贬苏轼，我这可是跟着您学的呀……



宋神宗



门在那边!滚!



一句话知识点

后宫的几代皇后接力保护苏轼，因为她们都是苏轼的铁粉，这也成了历史上一道动人的风景。

蒙蒙问爸爸



蒙蒙：苏东坡适合做官吗？

爸爸：非常适合！

蒙蒙：他为百姓做了那么多事，为什么还有人害他？

爸爸：世界很复杂，但要永远相信美好！

遇到您，我成了天下第一幸运的人

——苏轼的引路伯乐



聊天信息（200）



才华横溢的苏轼，很少拜服什么偶像，但欧阳修是个例外。
因为欧阳先生不仅仅是苏轼的文学偶像，更是他事业的领路人。

从欧阳修和苏轼的笔端，能看到人类情感之弦的共振。

在人生最困顿最苦楚的时候，苏轼一直思念着自己的恩师，
寻找坚持的力量。

群聊名称	人生最幸运的事 >
群二维码	>
群公告	>
备注	>
查找聊天内容	>
消息免打扰	☐

1

有一种成本，它很高很高，谁都耗不起。

那就是时间。

寻遍北宋文坛，你会发现，大多数文人最初的人生路都很坎坷，取得成功需要耗费大量时间。

但有一位大咖出道即巅峰，在20岁出头的时候，他就以寥寥数文，名动天下。

他的文章和诗句火爆全国，人们竞相传抄。

喜欢他的诗句的，高贵如皇帝、太后，低贱如贩夫走卒，还有数不清的读书人。

原来圈层传播和社交媒体的迅速扩散，在那个时候就已经开始了。

这位一夜成名的读书人，就是苏轼。

日后，他历经生活劫难，仍能保持热情天真，达到了“也无风雨也无晴”的境界。

最终，他成为著名画家、文学家、书法家、美食家、生活家、建筑家……

在他眼里，世间万事都是相通的。

如果老天再给他几年，他还能成为更多领域的专家。尤其在文学领域，他成就斐然。内心敏感的他，崛起为北宋乃至中国古代文艺界的高峰之一。

时至今日，在这个国度仍有数不清的苏轼粉丝。

不过在仰慕他、崇拜他、喜欢他的同时，人们不应该忘记他背后的那个人。

那个让他一夜成名，并把他送上神坛的人，名叫欧阳修。

欧阳修，江西人，号醉翁、六一居士，24岁考中进士，富有才华，性格坚韧。

据说，欧阳修长得和蔼可亲，两耳长而白，上唇稍薄，大笑时会露出点牙龈。

他比苏轼大30岁，是海内文宗，“天下翕然师尊之”，天下的读书人都像对待老师那样敬重他。

欧阳修的伟大之处，不在于他自己有多牛，而在于他最爱培养年轻人，是很多人的伯乐。

他信誓旦旦地说：“用人不限资品，但择有才。”他力荐的人选，包括王安石和司马光。

一切都是缘分，因一场考试，欧阳修与苏轼成了中国文坛最好的师徒。

欧阳修对苏轼的职场面试



2

1071年，在颍州城内的某个古旧大院，一切如常又不平常。

“客人还有多久到？”一个穿着深蓝色粗布大褂的老头问仆人。

“快了，快了！”仆人答道，“老爷不要着急，他们已经到车站了。”

老头喜形于色，拿起桌上的毛笔，沉吟片刻后，奋笔疾书。他还写下了两位将要到来的客人的名字：苏轼、苏辙。

这个穿着朴素的老头，正是北宋文坛盟主欧阳修。

原来这一天，主客三人约好了一起去颍州西湖划船。

欧阳修是个脾气倔强的老头，在官场混了一辈子，其间多次提出致仕（退休）。

然而，每一次他都被朝廷挽留，只因为这个国家离不开他（其实是宋仁宗赵祯离不开他）。

这样一位文学巨匠在朝为官，最能体现大宋“崇文抑武”的惯例和风尚。

让他留在庙堂，既可以体现王朝尊重知识、爱惜人才，又可以让皇族从他身上不断汲取艺术的养分。

可是，人都是要变老的。

宋神宗熙宁四年（1071年），欧阳修以太子少师的身份致仕，那年他已经65岁高龄。

他终于可以卸下重担，一身轻松。这些年，他对这个国家鞠躬尽瘁，对文艺事业尽心尽力。

退休时，他不仅满头白发，长期牙痛，听力不佳，还患有深度近视，甚至有很严重的偏头痛。医生说，这样的身体状况跟他年轻时罹患抑郁症也有关系。

时光飞逝，脱离京城的浮躁，欧阳修来到颍州已两个多月。

前来探望的朋友和后生不少，但是他从来没有像这一天这么高兴。

苏家兄弟，在他的心中有很高的地位，甚至高过自己的儿子。

苏轼见到老师年迈衰老的样子，内心难受，写了一首诗抒发感情：

陪欧阳公燕西湖

谓公方壮须似雪，谓公已老光浮颊。

觥来湖上饮美酒，醉后剧谈犹激烈。

湖边草木新着霜，芙蓉晚菊争煌煌。

插花起舞为公寿，公言百岁如风狂。

赤松共游也不恶，谁能忍饥啖仙药。

已将寿夭付天公，彼徒辛苦吾差乐。

城上乌栖暮霭生，银缸画烛照湖明。

不辞歌诗劝公饮，坐无桓伊能抚箏。

苏轼在安慰老师，希望他健康长寿（“插花起舞为公寿，公言百岁如风狂”）。

欧阳老师对苏轼这个学生，实在是太好了，好到什么程度呢？

你可能无法理解，作为一个有追求、高境界的人，有生之年遇到一位天才，他那种油然而生的欢喜之感恐怕要胜过儿子出生时的兴奋。

欧阳修退休后来到了颍州生活。为了躲避党争，苏轼离开京城，到杭州任通判，路上经过颍州。

颍州也有一个美丽的西湖。

每天，欧阳修都要去湖边锻炼，晒晒太阳。“微信运动”上显示，欧阳先生经常能排第一名，超过朋友圈很多运动爱好者。

粉丝们对欧阳先生是否运动不感兴趣，但是对他选择去颍州运动很感兴趣。

要知道，欧阳先生的祖籍在江西，为什么他会对安徽颍州情有独钟？

有人说，欧阳先生年轻的时候，曾在这里遇到一位妙龄女子，对她一见钟情。只可惜两人只是擦肩而过，再没相遇。

他思念那位女子，因而来到了颍州。

还有人说，欧阳先生一生爱山水，所以喜欢颍州西湖这件事，并不奇怪。

他一生多次来到颍州，最终也在这里入土为安。

3

数十年时间里，欧阳修为颍州西湖写下多首诗词。

有时候词穷，他就开始写大白话。他的小令《采桑子》，一连13首词，用了13个“好”来赞美颍州西湖——这颗淮北平原上的明珠。

轻舟短棹西湖好；春深雨过西湖好；画船载酒西湖好；群芳过后西湖好；何人解赏西湖好……

每首词的开头，欧阳修都直抒对西湖的喜爱之情。

情到深处会孤独，而诗的最高境界，其实就是使用大白话。

因为有欧阳修对颍州的爱，无数人跟随他的足迹而来。其中最著名的，有词坛“鬼见愁”苏轼，还有知名文化学者吕公著等。

在7岁的时候，苏轼就熟读赞颂欧阳修等贤士的《庆历圣德诗》，景仰其为人。倾慕的种子在那时已种下。

欧阳先生对颍州西湖的爱，也直接感染了苏轼。

苏轼在杭州、颍州和惠州都当过官，恰好那几个地方都有西湖。也因此，南宋的杨万里调侃他：“东坡原是西湖长。”

在到颍州前，苏轼曾在杭州写过令世人惊艳的诗句：“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。”

当来到颍州西湖，他情不自禁地进行一番比较，作七言古诗一首：

轼在颍州，与赵德麟同治西湖，未成，改扬州。

三月十六日湖成，德麟有诗见怀，次韵

太山秋毫两无穷，巨细本出相形中。

大千起灭一尘里，未觉杭颖谁雌雄。

我在钱塘拓湖渌，大堤士女争昌丰。

六桥横绝天汉上，北山始与南屏通。

忽惊二十五万丈，老葑席卷苍云空。

赜来颍尾弄秋色，一水萦带昭灵宫。

坐思吴越不可到，借君月斧修瞳胧。

二十四桥亦何有，换此十顷玻璃风。

雷塘水干禾黍满，宝钁耕出余鸾龙。

明年诗客来吊古，伴我霜夜号秋虫。

这首诗写于1092年，1091年苏轼到颍州做官，决定疏浚颍州西湖，但未及完工便得到调令。第二年湖成，苏轼和赵德麟之诗以纪念。

苏轼爱颍州西湖，除了工作需要，还有其他理由吗？

当然有。那里的湖，留有欧阳修的气息和身影。

欧阳老师在颍州工作时，曾在当地的西湖写过一首词：

玉楼春·西湖南北烟波阔

西湖南北烟波阔，风里丝簧声韵咽。

舞余裙带绿双垂，酒入香腮红一抹。

杯深不觉琉璃滑，贪看六么花十八。

明朝车马各西东，惆怅画桥风与月。

欧阳修在这首词里写的，其实是歌舞酒宴的老旧题材，但是描写的画面极具美感。

里面有西湖的广阔繁华，也有观舞者的痴迷忘情；既有诗人的冷静反思、惆怅追忆，也有令人无限遐想的言外之意。

为了向老师致敬，几十年后，苏轼在相同的地点，写了一首同韵之词：

木兰花令·次欧公西湖韵

霜余已失长淮阔，空听潺潺清颖咽。

佳人犹唱醉翁词，四十三年如电抹。

草头秋露流珠滑，三五盈盈还二八。

与余同是识翁人，唯有西湖波底月！

此作品，景中生情，情中含景，可谓情景交融。

写这首词的时候，苏轼已经56岁。

几十年就这样转瞬即逝！

虽然西湖边的美人还在唱老师的词，但这个世界上还记得您模样的，只有我跟一轮明月了（“与余同是识翁人，唯有西湖波底月”）。

对比一下，上面两首作品，是不是很像苏轼与欧阳修的“四手联弹”？

观景而怀人。

随着时间的流逝，苏轼对老师的思念，不减反增。

谁说自古以来，文人相轻？

我心中，您最重！（当然，说的不是体重。）

4

1072年，与苏轼、苏辙的颍州之会的第二年，欧阳修去世了。

苏轼感到一种前所未有的伤心和失落。

才华横溢的苏轼，很少拜服什么偶像，但欧阳修是个例外。

因为欧阳先生不仅仅是苏轼的文学偶像，更是他事业的领路人。

故事要从苏轼的老爸苏洵说起。

苏洵直到27岁才开始发愤学习。正如《三字经》上所说的那样，“苏老泉，二十七。始发愤，读书籍”。

自古以来，如果一个人担忧自己开始学习的年龄太大，长辈就会用苏洵人生逆袭的故事来教育和激励他。

这个来自四川眉州的乡下人，经历过好几次科举失败。有此遭遇，有的读书人就认命了，回老家种田去了。

苏洵性格倔强，他本能地觉得，文字定能让自己名扬天下。因此，他对自己的要求十分严苛。

一天晚上，他将以前写的文章付之一炬，而后一门心思闭门苦读。

好在功夫不负有心人，几年后，他的文章逐渐被人认可。再后来，他的文章有幸被益州太守张方平看到。

张方平读后惊叹不已，火速写就一封推荐信，让苏洵去京城拜访欧阳修及其他名流，顺便还赞助了此行的旅费。

其实，由于政治理念不同，张方平与欧阳修素有矛盾，张方平写推荐信也是硬着头皮所为。

苏洵不善言辞，但是与欧阳修相见不久，就越聊越投机。

尤其是当欧阳修看过苏洵的文章后，他赞叹道：“后来文章当在此！”

后来，欧阳修向宋仁宗推荐苏洵，在那篇著名的《荐布衣苏洵状》中，他高度评价道：

“伏见眉州布衣苏洵，履行淳固，性识明达，亦尝一举，有司不中，遂退而力学……实有用之言，非特能文之士也……”

欧阳修想表达的中心意思是，眉州的这个普通读书人，很了不起啊，能清醒地认识客观世界，虽然是一介落榜生，但是他懂得坚持，他说的话也非常有道理啊，不是那种空虚之言。

有这样的文坛领袖亲自举荐、频繁宣传，想不红都难。

从此，大宋文学界都知道了“苏洵”这个名字。

只是，那时的人们还不知道，苏洵的走红，只是宋朝文坛辉煌的开始。

他的儿子苏轼，那才真的厉害。

5

宋仁宗嘉祐二年（1057年），在北宋最高领导人宋仁宗的充分信任和大力支持下，欧阳修知贡举，担任主考官。这是他第一次主持全国范围的人才选拔。

那一年应该叫“欧阳修年”。

一个历史长河中再普通不过的年份，因为一位开明考官和一大批学霸，变得不再普通。

有数字为证，当年共录取进士及同进士出身者388人。他们当中有：苏轼、苏辙、章衡、林希、朱光庭、曾巩、曾布、章惇、张璪……我打字都累了，但还没敲完他们的名字。

也就在那几年，包拯、韩琦、文彦博、司马光等强势人物，都得到过欧阳修的推荐和点拨。

史上著名天团“唐宋八大家”，除了欧阳修自己，其余宋代五人均受其提携。于是，八个席位中才勉强留了两个给唐朝的韩愈和柳宗元。

文学、理学和政治精英井喷式涌现，可谓群星闪耀、光芒万丈。这一年的科举，也是历史上最为知名的一次。

那么多人一考成名，跟欧阳修的学识、眼光和胸怀密不可分。

他这个人，天生古道热肠、独具慧眼，专为他人作嫁衣裳。

学生功成名就后，想把奖杯献给他，他还一个劲地推辞：“别啊，别啊，这是你应得的！”

尤为难得的是，那些“寒俊”（出身寒微而才能杰出的人）都是在寂寂无闻、需要帮助的时候，被欧阳修相中并推荐的，他简直就是宋朝文坛的人才收割机。

就连挑剔的史学家也高度评价他，“奖引后进，如恐不及，赏识之下，率为闻人”（《宋史·欧阳修传》）。

可是，喜欢陈词滥调的人、痛恨创新的人，会非常仇恨他。然而，欧阳修从来没怕过，这一点苏轼跟老师特别特别像。

千年之后，我想为欧阳先生再打一次call（表示支持）。

苏轼心怀疑惑



6

苏轼与欧阳修这两位巨人的相遇，似乎冥冥之中早就注定。

那年的考试，欧阳修决心扭转风气，对文风艰涩者予以淘汰。

不久，考官梅尧臣兴冲冲地跑过来，给他看一份特别精彩的试卷。

欧阳修读过试卷文章后，整个人神清气爽得不行。

他按捺不住激动，暗中对自己说：“我真是挖到宝了！这样的文章，绝对应该列为第一！”

不过，激动之余，理智又让他恢复了冷静。

在这样一份试卷上，他看到了学生曾巩的影子。

早在宋仁宗庆历元年（1041年），曾巩就向他写自荐信，充分表达自己的政见。

欧阳修很欣赏曾巩的才华，并在回信中说：“其大者固已魁垒，其于小者，亦可以中尺度。”意思是，曾巩的文章是上乘之作，即使是他最普通的文章，也很有章法，不应该落第啊。

他还当众在朋友圈盛赞曾巩：“过吾门者百千，独于得生为喜。”

后来，他干脆将曾巩纳入门下，悉心培养。

恰好，曾巩也参加了这一年的科考。

如果这篇文章真是曾巩所作，欧阳修担心一旦录其为第一，会有人说闲话。

经与梅尧臣等一众考官商议，考试中心最终决定，将该文考生列为第二。

难度如此之高的科举考试竟然还有这种操作？

有的，这样的事，欧阳修也遇到过。传说欧阳修想争状元，最终未能如愿，原因嘛，据当时的主考官之一晏殊透露，不是欧阳修能力不足，而是他锋芒过露，众考官欲挫其锐气而为。

复试阶段，欧阳修又看到一篇《春秋》对义，文风潇洒，观点独到。这次他再也忍耐不住，马上将该考生列为第一。

后来才知道，上述两篇文章，均出自21岁的四川考生苏轼之手。

欧阳修写信对梅尧臣说：“读轼书，不觉汗出。快哉快哉！老夫当避路，放他出一头地也。”

这段话有三个关键词很重要：汗出，快哉，避路。

简单的描述，如此真实的欧阳修已境界全出。

7

自从金榜高中后，苏轼与欧阳修就成了好朋友。

他说，此后每次收到苏轼新写的文章，就会快乐一整天，真的不知道该怎么喜欢才好。

他不遗余力地推荐苏轼去见很多名流，比如文彦博、富弼、韩琦。

后来，苏轼首次为官，从凤翔归来，被宰相韩琦硬压。

欧阳修怕有人挑拨是非，还专门叮嘱苏轼切莫焦躁，要摆正心态。一言一行，尽显欧阳修对苏轼为人及才华的偏爱。

欧阳修有一个梦想，让天下人写真正的文章，即“我手写我心”。

当时的文坛，可谓“诗庄词媚”。也就是说，大家写出来的诗庄肃严整，正经得令人牙痒痒，词呢，则写得软绵绵的，过于婉媚。

我的朋友少年怒马（《鲜衣怒马少年时》的作者）有过这样一个比喻：

“诗庄”，像唱《难忘今宵》。

“难忘今宵/难忘今宵/无论天涯与海角/神州万里同怀抱。”

“词媚”，像唱《香水有毒》。

“你身上有她的香水味/是你赐给的自卑/你要的爱太完美/我永远都学不会。”

一旦手握主持科举考试的权力，欧阳修就决意痛惩险怪奇涩之文（沈括语）。

顶着压力，他大力推崇、大胆录用苏氏兄弟和曾巩等人。

文坛的战争，也需要大量的勇士前赴后继。

秉承心中的理想，带着一帮弟子，欧阳修朝旧俗猛烈开炮。北宋开国后的第二个50年，终于有了真正属于北宋的散文。这在很大程度上要归功于苏轼和欧阳修。

欧阳修认为，为扭转文坛风气，必须大量创作合乎事实、平易有韵致的文章。文章最真实的力量，则来源于作者的内心。

欧阳修的内心坦然平和，性格光明磊落，政治品格更是为人所称道。

他曾深有体会地说：“大抵文学止于润身，政事可以及物。”意即，文学是用来提高个人修养的，而政事是关系到时代、百姓的大事。

欧阳修郑重地告诫自己的弟子们，你们将来都会出去做官，这一点一定要注意。

在夷陵县任上，鉴于历任县官审案断狱草率敷衍，百姓蒙受无数冤屈，欧阳修曾仰天长叹：“自尔遇事不敢忽也。”

欧阳修认为，知识分子（士人）是社会的良心，他一生忠于职守，从不以个人得失定进退。

苏轼“一生忧患，常倍他人”，在为文、为政上，他也完全追随着欧阳修的足迹。

在文学上，在欧阳修“平易自然”“随物赋形”的文风基础上，苏轼再上一层楼，而后千年鲜有超过他的。

在政治上，苏轼从来只求“信自己”，决不“看风向”。

即使王安石得势，大力推行新法，他仍固执直言种种“不便”，招人恼怒。

司马光上台后，全面废除新法，他本以为苏轼会跟自己站在同一阵营。

可是苏轼说，如果新法全废，老百姓将无所适从，社会危机亦无法摆脱。

跟自己的老师一样，苏轼一辈子写市井、绘山水、谈美酒、说理想。

老师有《醉翁亭记》，他有《喜雨亭记》；老师为颍州西湖写诗，他次韵写诗；老师一生桃李满天下，他从来爱人无保留。

因为怀念老师，苏轼甚至让次子苏迨娶了欧阳修的孙女。

幸运的是，从他们的笔端，能看到人类情感之弦的共振。

在人生最困顿最苦楚的时候，苏轼一直思念着自己的恩师，寻找坚持的力量。

老师，千万里，我永远追随着您！

8

元丰二年（1079年）四月，苏轼自徐州调任至湖州，生平第三次经过扬州西北的平山堂。

为了纪念欧阳老师，苏轼写下一首非常有名的词：

西江月·平山堂

三过平山堂下，半生弹指声中。

十年不见老仙翁，壁上龙蛇飞动。

欲吊文章太守，仍歌杨柳春风。

休言万事转头空，未转头时是梦。

这是我第三次途经平山堂，弹指一挥间，大半生已过。

见不到老师，也已经10年了。墙上还挂着您生前写的字，那么有气势，似龙蛇飞动。

平山堂是您在扬州工作时修建的，今日我在这里专门写下这首词来怀念老师。

很多人说，一旦离开这个世界，万事皆空。

其实我觉得，就算活在这世上，也只是在做一场梦（休言万事转头空，未转头时是梦）。

在山东密州任上，苏轼作词的能量大爆发。

被贬黄州的时候，他的个人创作到达顶峰，这段时间他写就“大江东去，浪淘尽”等传世金句。

可惜，欧阳修没能看到那令人欣慰的一幕。

最后，我们一起来看看苏轼为老师写的祭文。因为写得情深意切，全文录于下：

祭欧阳文忠公文

呜呼哀哉！公之生于世，六十有六年。民有父母，国有耆龟，斯文有传，学者有师。君子有所恃而不恐，小人有所畏而不为。譬如大川乔岳，不见其运动，而功利之及于物者，盖不可以数计而周知。今公之没也，赤子无所仰芘，朝廷无所稽疑，斯文化为异端，而学者至于用夷。君子以为无为为善，而小人沛然自以为得时。譬如深渊大泽，龙亡而虎逝，则变怪杂出，舞魑黿而号狐狸。昔其未用也，天下以为病；而其既用也，则又以为迟。及其释位而去也，莫不冀其复用；至其请老而归也，莫不惆怅失望，而犹庶几于万一者，幸公之未衰。孰谓公无复有意于斯世也，奄一去而莫予追。岂厌世溷浊，絜身而逝乎？将民之无禄，而天莫之遗？昔我先君，怀宝遁世，非公则莫能

致；而不肖无状，因缘出入，受教于门下者，十有六年于兹。闻公之丧，义当匍匐往救，而怀禄不去，愧古人以忸怩。缄词千里，以寓一哀而已矣。盖上以为天下恟，而下以哭其私。呜呼哀哉。

正是师徒两人的一唱一和，在文学上贡献的一字一句，织就了历史上美妙的文学梦，构筑了人们最爱的宋朝时刻。

苏轼对老师的问候



脑补大剧场

人生最幸运的事（200）



欧阳修

这群名有何寓意？

苏轼



人生最幸运的事，当然是认识了老师您呀！



欧阳修

本来是状元，结果被我整成第二名，
为师现在还在自责呢！



欧阳修

你本来可以更传奇……

苏轼





一句话知识点

文坛盟主欧阳修恰逢其时地出现在了苏轼的生命中。

苏轼



刚才拜读老师的作品，读了很久很久！
@ 欧阳修

欧阳修



有什么感觉？

苏轼



心累

苏轼



坐的时间太久，脚都麻了……

(20 分钟后……)



欧阳修

还在麻？

苏轼



在……

苏轼



一句话知识点

欧阳修和苏轼是历史上著名的一对师生。



王安石

为什么你们都反对新法？ @ 司马光 @ 欧阳修
@ 苏洵 @ 苏轼



王安石



大家让让
十八米的竹竿有点沉



司马光

你整个人给人的感觉就不好！





欧阳修

我们曾是很好的朋友，可是改革一开始，你完全变了……

苏轼



去基层看看，大家的意见有多大！



王安石

做点实事真的好难……



王安石

要不要我给大家讲讲变法的好处？

苏轼



苏洵



随便你怎么说
我听进去算我输



司马光



你还要不要脸



一句话知识点

王安石的变法之所以失败，一方面是因为众多大咖的反对，另一方面也因为猪队友太多。



王安石

你们忘了，老师去世的时候，我还为他写过祭文？



王安石

祭欧阳文忠公文

苏轼



正义的凝视



司马光

老师不幸的遭遇，都是拜你所赐！



张方平

我来说句公道话，拗相公，这就是你的不对了！



王安石

@ 宋神宗 皇上，他们组团欺负人！



宋神宗



宋神宗

@ 王安石 你先回家洗个头，朕来做他们的思想工作！

蒙蒙问爸爸



蒙蒙：苏东坡出名，最该感谢谁？

爸爸：当然是欧阳修！

蒙蒙：那皇帝呢？

爸爸：没有欧阳修，皇帝哪认识什么苏轼！

我乃天地间第一流浪汉

——苏轼的旅游之路



聊天信息（221）



苏轼的影响力，从古至今从未消减，他为我们提供源源不断的精神动力。

其实，他也一直在以自己独特的影响力，为现代的文旅事业做贡献。

有相关人士统计过，苏轼曾经居住过的十多个地方，如今每年还会新增数万名游客，这给当地带来了相当可观的旅游收入。

可以说，像苏轼这样对旅游业有至深影响力的古人，很难有第二位。

群聊名称

人生在于移动 >

群二维码

>

群公告

>

备注

>

查找聊天内容

>

消息免打扰



我们先来看看苏轼的人生地图：

眉山→开封→凤翔→杭州

→密州→徐州→湖州

→黄州→颍州→扬州→定州

→惠州→儋州→常州

从20岁出川赶考，到65岁病逝于北归途中，苏轼的双腿一直没闲着。

他一辈子，就爱在经纬度上跳来跳去。

他不仅到过以上这些城市，还基本进行了深度游览。他最喜欢在没有寻常的风景的地方，寻觅常人难以发现的风光。

旅途中的山山水水，都被他写遍了。

是的，他不仅爱旅游，还爱以诗词表达。他的朋友圈中有着大量山水风光和漫游体会。

如果说要以一部作品代表他的旅游态度，应该是这首：

临江仙·送钱穆父

一别都门三改火，天涯踏尽红尘。

依然一笑作春温。无波真古井，有节是秋筠。

惆怅孤帆连夜发，送行淡月微云。

尊前不用翠眉颦。人生如逆旅，我亦是行人。

这首词是1091年苏轼写给好友钱穆父的。

当时老钱赶往河北，恰好途经杭州，而苏轼有工作变动，即将离开杭州。

苏轼认为老钱跟自己一样，都是敢作敢当之人。然而，他们的人生并不顺遂，总是遭受排挤，被迫到处漂泊。

苏轼终于悟出来，所谓人生，本来就是一座旅店，所有人都是来来往往的客人（“人生如逆旅，我亦是行人”）。

走走停停，徘徊逡巡，永远在路上。

苏轼的时间观



杭州，应该是苏轼最喜欢的城市之一。

他甚至说，自己前生应是杭州人。

苏轼两次到杭州做官，第一次是反对新法，厌倦朝局争斗，请求出京任职，第二次是不堪倾轧中伤，主动要求调任。

可以说，大老板有时还是挺给面子的，就算外放，也给苏轼安排一个富足繁华的城市。

在杭州，苏轼写下了不少诗词。

众所周知，他的作品挥洒自如、明快豪放，特别是在描写山水景物时。他善于运用新颖的比喻，来表达自己的偏爱。

杭州这座城市，受得起他的偏爱。

饮湖上初晴后雨二首·其二

水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。

欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。

从这首诗中可以看出，创作当天，苏轼心情大好。

西湖在一天之内经历晴和雨，它就像美女西施一般，不论着浓妆还是淡妆，都是极好的。

你天生丽质，神韵迷人，变成什么样，我都喜欢。

苏轼善于联想，反正西施、西湖都“姓西”嘛，又都是浙江的。

以前，西湖曾叫金牛湖、明圣湖、石函湖、放生湖，苏轼之后，大家皆称之为西湖。

当然，一首诗也不能完全表达苏轼对杭州和西湖的爱，后来他又写了很多首，此处录其一：

六月二十七日望湖楼醉书五绝·其一

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。

这首诗是不是充满了变化的动感，就像一幅不停变幻的水墨画？

在《书摩诘蓝田烟雨图》中，苏轼如此评价唐代大诗人王维的作品：“味摩诘之诗，诗中有画；观摩诘之画，画中有诗。”苏轼自己，又何尝不是如此呢？

再来看一首：

和张子野见寄三绝句·过旧游

前生我已到杭州，到处长如到旧游。

更欲洞霄为隐吏，一庵闲地且相留。

为什么我这么喜欢杭州呢，大概因为我上辈子就是杭州人吧。我真的已经离不开这个地方了！

杭州的人文意义之一就在于，它由苏轼的诗词所妆点。

江城子·江景

凤凰山下雨初晴，水风清，晚霞明。

一朵芙蓉，开过尚盈盈。何处飞来双白鹭，如有意，慕娉婷。

忽闻江上弄哀筝，苦含情，遣谁听。

烟敛云收，依约是湘灵。欲待曲终寻问取，人不见，数峰青。

苏文豪一出手，是不是就与众不同？

他已意识到，词的创作与自己之前大量的策论不一样。策论是为国家为皇帝而写的，而词是属于个人感受范畴的，是听从内心的一种表达。

在诗的国度，唐代大咖们已经尽情挥洒才华。那我苏轼就多写点词吧。

3

嘉祐六年（1061年），25岁的苏轼通过科举考试，赴陕西凤翔府任签书判官。

苏文豪漫长又坎坷的仕途，从凤翔这片土地开启。

三年之间，他走遍了凤翔的山山水水。这里也是他文学创作小小爆发、展露才华的地方，他先后写下了《凤翔八观》《石鼓歌》等130余篇诗文，包括《喜雨亭记》《凌虚台记》等名篇。

轻松畅快，适度说理，是他这段时间创作的特点。

《喜雨亭记》（节选）

吾与二三子，虽欲优游以乐于此亭，其可得耶？

今天不遗斯民，始旱而赐之以雨，使吾与二三子得相与优游而乐于此亭者，皆雨之赐也！其又可忘耶？

今日的快乐，都来源于这场雨，还有因此而定格的喜雨亭，这些都是我一辈子都不会忘怀的。

其实，凤翔的强风、黄土让苏轼有些不适应，三年后他终于任期届满，得以返回首都。

途经华阴时，苏轼在旅舍里写下一首诗：

华阴寄子由

三年无日不思归，梦里还家旋觉非。

腊酒送寒催去国，东风吹雪满征衣。

三峰已过天浮翠，四扇行看日照扉。

里堠消磨不禁尽，速携家饷劳骖騑。

从“三年无日不思归，梦里还家旋觉非”两句来看，苏轼三年里无日不思念家乡。

经过长安，与朋友董传话聚临别时，苏轼作诗一首。

和董传留别

粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。

厌伴老儒烹瓠叶，强随举子踏槐花。

囊空不办寻春马，眼乱行看择婿车。

得意犹堪夸世俗，诏黄新湿字如鸦。

“腹有诗书气自华”一句，已被广泛传诵，苏轼以此表达，要判断一个人气质的高低，并不在于其外表和装束，而在于其内涵。

确实，一个人只有不断读书，提升自我修养，才能提升自己的精神境界。

长安曾是唐朝国都，李白、杜甫、白居易等大诗人都曾在这里盘桓。

作为一个读书人，苏轼对长安的感情，肯定比一般人要深。读诗让他认识了长安，也让他结识了那么多唐诗大咖。

在长安写诗，多少有点向前辈们致敬的意思。

长安也有幸，之前有那么多漂泊客，争相为它写诗，而到了宋代，长安繁华不复当年。幸好有苏轼。

作为大宋的都城，开封也是一个伟大的城市。

张择端的名作《清明上河图》，就勾画出了开封的繁华和活力。苏轼当然是喜欢这个地方的，一直对此地念念不忘。

牛口见月

掩窗寂已睡，月脚垂孤光。披衣起周览，飞露洒我裳。

山川同一色，浩若涉大荒。幽怀耿不寐，四顾独彷徨。

忽忆丙申年，京邑大雨滂。蔡河中夜决，横浸国南方。

车马无复见，纷纷操棹郎。新秋忽已晴，九陌尚汪洋。

龙津观夜市，灯火亦煌煌。新月皎如昼，疏星弄寒芒。

不知京国喧，是谓江湖乡。今来牛口渚，见月重凄凉。

却思旧游处，满陌沙尘黄。

苏轼在牛口想起首都，在回忆中，有首都的大雨、车马、天空、新月……

当然，作为著名吃货，苏轼最留恋的，是开封的夜市。

当朝驸马王诜拿着话筒，在开封的KTV唱歌



4

如果说杭州是苏轼词作的起点，那山东密州就是苏轼词作的起飞之地。

江城子·前瞻马耳九仙山

前瞻马耳九仙山，碧连天，晚云闲。

城上高台，真个是超然。莫使匆匆云雨散，今夜里，月婵娟。

小溪鸥鹭静联拳，去翩翩，点轻烟。人事凄凉，回首便他年。

莫忘使君歌笑处，垂柳下，矮槐前。

马耳山与九仙山，风景实在太好了。

站在高处，心旷神怡。既然白天见到云彩，晚上应该会有月亮吧。鸥鹭安静地聚首，飞走时身形翩翩，还有些轻烟袅袅飘散。

就算仕途再坎坷，一切都如过眼云烟。垂柳下，矮槐前，我们要及时行乐。

密州传说是舜帝的出生地。

对于这样的神圣之地，苏轼是非常钟情的。

同样在密州，苏轼写下了一首表达要珍惜光阴的作品：

望江南·超然台作

春未老，风细柳斜斜。

试上超然台上看，半壕春水一城花。烟雨暗千家。

寒食后，酒醒却咨嗟。

休对故人思故国，且将新火试新茶。诗酒趁年华。

有关过去的、未来的事情，我们别想太多。

如果有时间，我们还是该想想，怎么珍惜现在的大好年华吧！若能把每一天当作人生的最后一天来过，我们会过得更充实。

当时密州并不富庶，不像开封那样繁华，也没有开封的文化氛围，然而苏轼的创作能量还是在此地爆发了。

在那个地方，他曾带领百姓对蝗灾宣战。空闲的时候，他就上山爬了一圈，很快又写下一首千古名作：

江城子·密州出猎

老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，

锦帽貂裘，千骑卷平冈。

为报倾城随太守，亲射虎，看孙郎。

酒酣胸胆尚开张，鬓微霜，又何妨？

持节云中，何日遣冯唐？

会挽雕弓如满月，西北望，射天狼。

虽然我年纪大了，但我依然怀有少年的心态。

少年的心态是什么样的呢？当然是充满活力，永远期待着未来。

不过，苏轼在密州写的最著名的作品，当数《水调歌头·明月几时有》。

这首词是因为苏轼太想念弟弟子由才创作出来的。

几年没见弟弟了，我在密州这个地方，真是极度孤独啊！

可是我很明白，这个世界上处处是遗憾，月亮不会总是团圆，它也有阴晴圆缺。

人也一样，会有悲欢离合等种种际遇，我们只能被动地接受。

5

密州之后，是徐州。

徐州的云龙山、桓山、百步洪、戏马台、台头寺、燕子楼等，到处都留有苏轼的足迹。

下面这首词，抒发了苏轼对徐州风物人情的深深留恋：

江城子·别徐州

天涯流落思无穷！既相逢，却匆匆。

携手佳人，和泪折残红。

为问东风余几许？春纵在，与谁同！

隋堤三月水溶溶。背归鸿，去吴中。

回首彭城，清泗与淮通。

欲寄相思千点泪，流不到，楚江东。

每去一地，那些经历就会在心里叠加，促使苏轼书写自己的心志。

密州是他词作的起飞之地，黄州则是他词作彻底爆发的地方。

事情还要从元丰二年说起，当时苏轼调任湖州知州。

到任后，他给神宗写了一篇《湖州谢上表》。恰好，朝中的政敌们一直在暗中收集苏轼的黑材料，这篇奏表就成了一个重要的导火索。

七月底，上任才三个月的苏轼，就被御史台的吏卒逮捕，解往京师，囚于乌台。这就是乌台诗案，该案波及面广，有很多人受到牵连。

作为首犯，苏轼被关押了100多天。之后虽然免于一死，但是他被贬去黄州担任团练副使。

可能连苏轼自己都没预料到，黄州虽然是他人生的低谷，但是让他在精神上再次摸高。

心情郁闷的他，寻找一切机会让自己释怀，在与古人沟通的过程中，他写下了著名的两赋一词，即《赤壁赋》《后赤壁赋》和《念奴娇·赤壁怀古》。这彻底奠定了他在文学史上超一流词人的地位。

除了上面三首神作，下面这首也是他在黄州任职期间写的：

定风波·莫听穿林打叶声

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。

料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。

回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。

蓑衣就是我身上的铠甲，管你风吹雨打，我自岿然不动。

这首词创作于苏轼被贬黄州的第三个年头（1082），人生经历如过山车般的起伏后，他彻底释怀了。

在生活中，最重要的不是有何种际遇，而是我们对待这些际遇时秉持的态度。

如果你是生活的强者，那你就应该看淡风雨。

人生，哪有迈不过去的坎呢？

6

从黄州来到江西庐山，苏轼变得出奇地冷静，也变得更加有哲思。

题西林壁

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。

生活中，我们看待人和事，会有很多角度。角度不同，答案也不同。

千万不要给自己设限，我们应该认识到这个世界的丰富性。

胸怀与格局，永远是我们区别于他人，居于首位的东西。

后来，苏轼又到了广东惠州。与该地有关的，是下面这首词：

定风波·南海归赠王定国侍人寓娘

常羡人间琢玉郎，天应乞与点酥娘。

尽道清歌传皓齿，风起，雪飞炎海变清凉。

万里归来颜愈少，微笑，笑时犹带岭梅香。

试问岭南应不好，却道，此心安处是吾乡。

“此心安处是吾乡”一句，虽然只有简单的七个字，却点出了人生的真谛：不滞于物。

不管你过去混得是好还是坏，都不要滞留在原地，赶紧翻篇向前，因为后面还有好多美好的人和事等着你。

如果你的心很容易被环境影响，那你做人还是不合格的。生活的正确打开方式，应该是用自己的心态来影响环境。

此所谓强者也。

真正的故乡，其实就是让我们心安的地方。

7

北宋元祐六年（1091年）八月，苏轼以龙图阁学士的身份出任颍州太守。

颍州，治今安徽阜阳。其实，早在20年前，也就是熙宁四年，苏轼在赴任杭州通判途中，就途经颍州，与弟子由一起拜访了恩师欧阳修。

他们一同在颍州泛舟西湖、吟诗作乐。

当时的经历让苏轼难以忘怀，元祐六年，苏轼满怀深情地写下一首诗：

九月十五日观月听琴西湖示坐客

白露下众草，碧空卷微云。孤光为谁来，似为我与君。

水天浮四坐，河汉落酒樽。使我冰雪肠，不受曲蘖醺。

尚恨琴有弦，出鱼乱湖纹。哀弹本旧曲，妙耳非昔闻。

良时失俯仰，此见宁朝昏。悬知一生中，道眼无由浑。

对了，苏轼一生与“西湖”十分有缘，除了颍州西湖，前有杭州西湖，后有惠州西湖。

据说苏轼的红颜知己王朝云，就是他在杭州西湖认识的。

后来，他因“讥讪先朝”的罪名被贬惠州，朝云一路陪伴，最终在惠州不幸染瘟疫而亡。

在惠州，苏轼为罗浮山、汤泉等景区赋诗撰文，还积极对景区进行改造。

尤其是作为广东四大名山之一的罗浮山，苏轼对它情有独钟。初到此地，他白天把酒游玩，晚上借住宝积寺，创作的欲望喷涌而出：

《题罗浮》（节选）

山中可游而未暇者，明福宫、石楼、黄龙洞，期以明年三月复来。

这次还没尽兴，那就约下次、下下次，“期以明年三月复来”。

在惠州，他为罗浮山写下不少诗文。最有名的，便是歌颂荔枝的《食荔枝二首》。

苏轼一生在很多地方工作过，他不只是以游客的身份游历，更是以父母官的身份深切地关爱那些地方和那里的人。

总之，对苏轼而言，物质可以匮乏，生活可以坎坷，但精神的愉悦从来不能缺席。

纵情山水之间，是中国古代诗人排遣内心苦闷的最佳方式。

苏轼堪称这个方面的顶级大师。

黄庭坚的疑惑



8

1097年，年过六旬的苏轼继续被贬，翻山跨海来到了海南。

他有一种强烈的预感，自己会埋骨于这天涯海角。因而，临行前，他特地向家人交代了后事。

虽然苏轼热爱旅游，但实在没想到，他会被动地去往那个荒岛。

意外的是，他抵达海南后，没过多久就自发地爱上了那片荒芜之地。

潜心修炼那么多年，这世上还有什么遭遇是可以击倒东坡居士的呢？

随遇而安，是他最强大的武器。

他与当地人打成一片，吃得好，睡得香。

他还带动了当地人参加科举的热情。作为宋代科举的受益者，这也是他应该做的。

三年后，政坛风云再变，宋哲宗英年早逝，宋徽宗继位。

随即，朝廷一纸赦令，允许苏轼北归。其实，苏轼已经不太想动了，因为他已经与当地入结下了深情厚谊，有诗为证：

别海南黎民表

我本海南民，寄生西蜀州。

忽然跨海去，譬如事远游。

平生生死梦，三者无劣优。

知君不再见，欲去且少留。

这首诗表现的，就是他离开儋州时，海南父老携酒相送、执手泣涕的场面。

苏轼开玩笑地说：“我本来就是海南人，只不过寄生在眉州了啊！”

岂止是儋州，这些年，我走过了很多地方，每到一个地方，我都拥有了一个新家。这也真正体现了苏轼“此心安处是吾乡”的人生态度。

苏轼人生的最后一站，是江苏常州。

他去过多处，其中一次是他从黄州调任汝州，途中因丧子之痛，上书皇帝请求暂居常州，后得恩准。他难得地在常州过了一段自由自在的日子。

苏轼最后一次到常州，是因为元符三年（1100年），朝廷大赦，苏轼被起复。

很不幸的是，苏轼第二年就病逝于常州。

9

苏轼的人生之旅，大部分是在赴任或被贬的行程中。

对这位著名的“斜杠中年”而言，资深旅行家是他最为被动、也最为“无心插柳”的身份。

尽管如此，他不抱怨，不叫苦。

在这位浪漫游客看来，江上清风，山间明月，无处不是宝藏。

“神州大地的任意地方，我都能立刻爱上它。”凭“竹杖芒鞋”，他踏遍大好河山，北至定州，西到眉州，东至登州，南到儋州，一路上都是他的“诗和远方”。

不管世界如何变动，我们都要坚持自我，时间会证明一切。1100年，从海南北归的那个晚上，他写了一首豪放诗：

六月二十日夜渡海

参横斗转欲三更，苦雨终风也解晴。

云散月明谁点缀？天容海色本澄清。

空余鲁叟乘桴意，粗识轩辕奏乐声。

九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生。

已经进入生命倒计时的苏轼，在这首诗里表达的，是九死不悔，是豁达之心。

那些蔽月的浮云，最终是会消散的嘛！

“我跟你们说，每次远游，都是我一生中独一无二的经历。”

“这些年看过的风景，足以让我忘记一切仇恨和苦难。”

在他眼中，自己也没什么了不起的，自己何尝不是别人眼中的一道风景？

他曾在一篇文章中，写下这种想法：

书临皋亭

东坡居士酒醉饭饱，倚于几上。

白云左缭，清江右洄；重门洞开，林峦垳入。

当是时，若有所思，而无所思，

以受万物之备。惭愧惭愧。

世事难以预料，人只能随遇而安。

孟子说的“万物皆备于我”，定是骗人的。

人类能有幸被万物利用，那才是我们的价值所在。

脑补大剧场

人生在于移动（221）



米芾

天哪，最近学习完全不在状态。

苏轼



具体表现为什么症状？



米芾

困得很！

苏轼



打盹 10 分钟抵得上 3 小时的睡眠。



米芾

压力太大……

苏轼



每天读书 30 分钟能减轻 78% 的压力。



米芾

真不真啊？



秦观

这是骗你的！



米芾



对方正在考虑
是否拉黑你！



一句话知识点

米芾是苏轼的铁粉，曾受苏轼指点。

苏轼



@ 米芾 实在不行，就出去走走，包治百病！



黄庭坚

多买点东西，心情会更好！



米芾

可是，最近我手头比较紧……



苏轼



遇到喜欢的东西，尽量买下来！

苏轼



其实，钱并不是真的花掉了，它只是换了种方式陪在你身边！



米芾



好气啊
但还是要保持微笑



睡神李嵩

一天就知道买买买！



睡神李嵩



我就纳闷了
你们不用睡觉吗



一句话知识点

苏轼与弟子和粉丝间话题不断，令人捧腹。



张怀民

老苏，这一路眨啊眨，你都是在坐车赶路吗？

苏轼



哪里有车，除了瘦马，还骑过牛和骡子……



张怀民



造镍啊

苏轼



谢谢兄弟，我还撑得住！



一句话知识点

古代交通条件有限，苏轼在路上，动辄几个月，非常辛苦。



章惇

老苏，怎么样？



章惇

被贬到天涯海角，滋味不好受吧？



宋哲宗

要吃的没吃的，要玩的没玩的，能好受吗？

苏轼



已读不回



章惇

只要你不再胡说八道，我就调你回来！

苏轼



该说的，我还会继续说……



章惇

希望你悬崖勒马，不要搬起石头砸自己的脚！

苏轼



章大人说完了吗？我要出门参加一个酒局。



章惇



我觉得你对我
略微有点放肆了



章惇



你不敢跟我
正面对抗



沈括

他已经下线了……



一句话知识点

苏轼的初心从未改变，即使在万难之中，他还是保持自己的态度。

蒙蒙问爸爸



蒙蒙：苏东坡去那么多地方玩，他不累吗？

爸爸：很多时候他是被迫的啊……

蒙蒙：被迫旅游吗？

爸爸：差不多……

永远在一起，须臾不分离

——苏轼的血缘亲情



聊天信息（59）



讲述古人的故事，要先探寻其祖先的事迹，因为他们身上的血脉和精神，是高度一致的。

通过后人甚至可以探知祖先的精神世界，反之亦然。连外貌特征都可以引起相似度的联想。

前段时间，我加入了一个微信群，里面有地方官员、媒体记者、大学教授，还有苏家的后人。

某天，群友分享了一张照片——苏轼、苏辙的后人在河南颍县三苏墓聚会喝酒。看过觉得很好玩，我就随手转发到朋友圈里。

很多人问我，苏轼是不是就长他的后人那个样子？

很有可能如此，因为基因是一种很奇妙的东西。

群聊名称	苏家后花园 >
群二维码	>
群公告	>
备注	>
查找聊天内容	>
消息免打扰	☐

1

苏家很传奇，到苏轼这一代变得名满天下，其原因完全有迹可循。

苏家的祖宗很了不得。家谱上白纸黑字记载着，初唐年间，苏家还在赵州栾城的时候，出过一位大名人，即9岁就会写诗的苏味道（648年—705年）。

苏轼超越了先辈，七八岁时就读得懂诗书了。苏轼和苏味道都在作诗上极有天赋，但二人截然不同的是，苏味道常有明哲保身之举；苏轼则始终态度鲜明，绝不隐讳。

苏味道常对人说：“处事不欲决断明白，若有错误，必贻咎谴，但模棱以持两端可矣。”因此，别人都叫他“苏模棱”（由此创造了“模棱两可”这一成语）。

苏轼的祖父苏序和父亲苏洵，年轻时都不喜欢读书。

苏序颜值很高，是个公认的大帅哥，容貌英伟，为人慷慨，乐善好施，不求回报。

这样帅气爽朗、善良温和的男人，必然广受欢迎，更何况当时苏序家有良田（还不少），没事的时候就喜欢约人喝个下午茶。

苏序不只爱喝茶，还十分喜欢喝酒。

某天，儿子苏涣在一次重要考试中金榜题名。得知消息的时候，苏序正在喝酒。他接过喜报，环顾四周的人，以略带沙哑的四川普通话大声诵读。

一片掌声过后，苏序将喜报跟吃剩的一大块牛肉一同放到布袋里，骑着毛驴回家。

这是有据可查的真事。苏序那股潇洒的劲头，跃然纸上。

时间过得很快，苏序一眨眼就老了。

有一天早上醒来，他猛然发现，自己居然没有代表作可以留存后世。这想想都是一件很可怕的事情。

于是，他开始向祖先苏味道学习，磨墨写诗。这一写就一发不可收，据说他几年之内写了上千首。然而，世事弄人，不知何故，苏序还是一首诗作都没有留存下来。

苏序的为人与为文高度统一。苏洵曾评价：“（苏序）性简易，无威仪，薄于为己而厚于为人，与人交，无贵贱皆得其欢心。”

“吾上可陪玉皇大帝，下可以陪卑田院乞儿”的苏轼，与这样的苏序，真是一脉相承啊！

幸运的是，苏序在他60多岁的时候，看到了孙子苏轼的降生。

说完祖父苏序，再说父亲苏洵。沉默寡言、外表冷漠的苏洵跟苏序一样，一直对学问不感冒，“终日嬉游，不知有生死之悲”。

19岁的时候，苏洵与一位女子完婚，后者是大理寺丞程文应的女儿。

这桩婚姻看似普通，但是因苏轼的出世而变得不普通。曾经洒脱不羁的苏洵，变得越来越有责任感，主动为家庭计划将来的事情。

苏洵的偶像是大诗人李白和杜甫。

最初，他像李杜那样游历四方，长了不少见识。到了27岁，不爱读书的苏洵才恍然大悟，刻苦学习。

大文豪爸爸的小故事

认墨为糖



苏洵发愤读书后，相传有一年端午节，妻子看他一直待在书房里，连早餐都忘了吃，特地剥了几个粽子，加上一碟白糖，送去书房，没有打扰他，便悄悄地走开了。

中午，收拾盘碟时，妻子发现粽子已经吃完，糖碟丝毫未动。然而，在砚台的四周，残留有不少糯米粒，苏洵的嘴边也是有黑有白，黑的是墨，白的是糯米粒。

原来，苏洵只顾专心读书，把砚台当成了糖碟，蘸在粽子上的是墨不是糖。

“唐宋八大家”是中国文化史上的著名天团，苏洵能入列，与他这种旁若无人的刻苦和专注大有关系。

就我看来，他最大的贡献，在于带苏轼、苏辙出道。

苏洵曾对两兄弟说过几句话，这几句话对他们来说至关重要：

“自古以来，好文无数，却少有几个人能直面人生”。

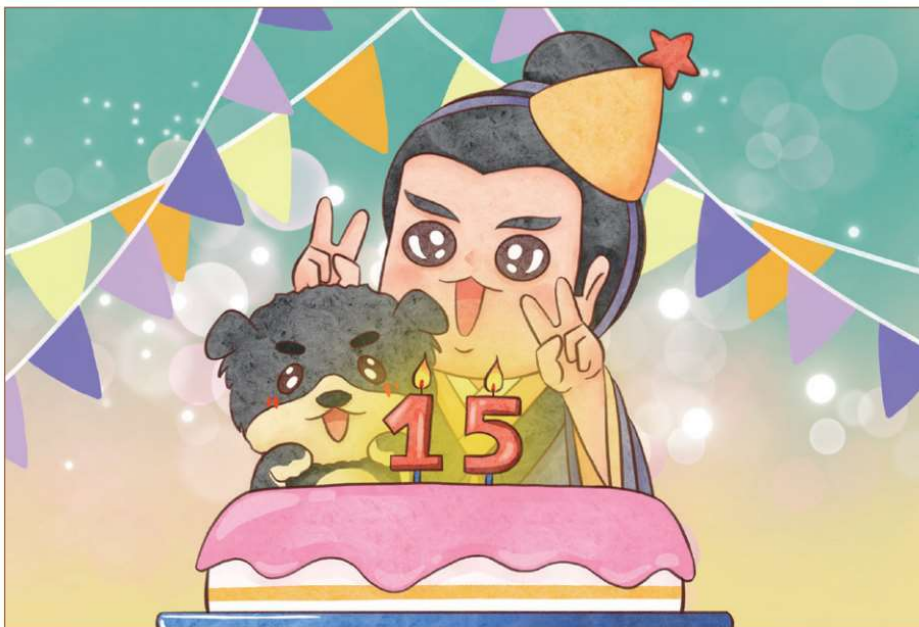
直面人生很难，但倔强坚韧的苏轼做到了。

苏洵在朋友圈发了一张苏轼15岁生日时与小狗的合影



苏洵

祝我可爱的儿子子瞻（左二）生日快乐！



♡ 程夫人、苏轼、苏辙等 78 人

苏轼：我谢谢你的严谨，老爸！

苏辙：我快要笑死了！

苏洵 回复 苏轼：为人当严谨！

2

苏洵和苏轼、苏辙，是少见的文学家族，历史上应该只有“三曹”可与之媲美。

不过，曹丕继位后迫害曹植，留下七步诗的事迹，令世人唏嘘。

苏轼长苏辙两岁，两人虽是亲兄弟，同榜中进士，但性格很不一样。苏轼旷达洒脱，不平则鸣；苏辙沉稳内敛，少年老成。

其实，弟弟苏辙也大胆敢言，他的观点十分犀利，简直让人惊骇。在策论中，他曾把矛头直指皇帝，详尽评说其为政得失，掀起轩然大波。

作为朝廷重臣，司马光对此特别欣赏，“所试文词，臣不敢言”。他想将两兄弟同置御试第三等，但其他考官说苏辙“很不正能量”，最终苏辙被定为四等。

不管怎么样，苏轼、苏辙兄弟光芒之耀眼，连宋仁宗看过他们的文章后，都感叹道：“今天朕为儿孙选了两个好宰相！”

同一个家庭，出了两位奇才，这在中国文化史上十分罕见。

很多人认为，苏轼光芒太盛，苏辙稍逊一筹。先听听当事人是怎么说的。

苏轼一直认为，弟弟的文章比自己的厉害。对此，学生秦少游曾有记录，“中书（苏轼）尝谓‘吾不及子由’”。

让苏轼欣慰的是，弟弟的性格逐渐变得沉稳和低调。

这么看，苏辙面对环境变迁，处世态度是有变化的，到了后期他基本不会被人抓住把柄。这一点，跟遇事如鲠在喉，不吐不快的苏轼比，很不一样。

离开眉山前，兄弟俩朝夕相处；走上工作岗位后，两兄弟聚少离多。

他们的理想很丰满，但现实很骨感。

嘉祐六年，苏轼到凤翔任职。为了照顾父亲，苏辙辞谢外职不就，与父亲同住京师。

这是兄弟两人第一次长时间分离。离别时，苏轼望着苏辙骑着瘦马的背影，鼻子酸酸的。等弟弟头上的乌帽完全看不见了，他才转身离开。

他写了一首诗，特快专递寄给弟弟：

辛丑十一月十九日既与子由别于郑州西门之外，马上赋诗一篇寄之

不饮胡为醉兀兀，此心已逐归鞍发。

归人犹自念庭闱，今我何以慰寂寞。

登高回首坡垄隔，唯见乌帽出复没。

苦寒念尔衣裳薄，独骑瘦马踏残月。

路人行歌居人乐，童仆怪我苦凄恻。

亦知人生要有别，但恐岁月去飘忽。

寒灯相对记畴昔，夜雨何时听萧瑟。

君知此意不可忘，慎勿苦爱高官职。

在开封备考的岁月，艰苦又畅快，兄弟俩立下了“风雨对床”的誓约。

大文豪小故事

风雨对床



这个词指兄弟或亲友久别后重逢，共处一室倾心交谈。出自唐韦应物《示全真元常》。

苏轼、苏辙两兄弟在开封的驿站复习备考的时候，特别辛苦。某个晚上，狂风大作，落叶声声，秋雨倾盆，阵阵寒气逼入室内。秉烛夜谈时，两兄弟达成一个约定，年轻时考取功名、治国安邦，等天下太平之时就回到眉山老家，不管风霜雨雪，每天对床聊天。

苏轼还将当初的约定写到了诗里。

此后的宦海沉浮中，他们一直相互扶持，诠释了什么叫“最好的兄弟”。

有人开玩笑说，因为苏轼经常惹事，为了救大哥，苏辙活生生把自己逼成了副宰相。

这样的事在历史上曾发生过。

唐代大诗人王维和他的弟弟王缙，也是手足情深。

在安史之乱中，王维差点被收复长安的政府军处死。见此紧急情况，王缙提出，自己愿意辞职，换哥哥一命。

苏轼对这个弟弟，用情非常深。苏轼曾买到一个形制奇特的砚台，自己爱不释手，回来后就割爱送给了弟弟。当然，送礼物不值得大惊小怪。苏轼还常常发挥特长，给弟弟写下不少诗词。

苏轼拿弟弟当最好的朋友，“岂独为吾弟，要是贤友生”两句就是最好的证明。

初别子由

我少知子由，天资和而清。

好学老益坚，表里渐融明。

岂独为吾弟，要是贤友生。

不见六七年，微言谁与赅。

常恐坦率性，放纵不自程。

会合亦何事，无言对空枰。

使人之意消，不善无由萌。

森然有六女，包裹布与荆。

无忧赖贤妇，藜藿等大烹。

使子得行意，青衫陋公卿。

明日无晨炊，倒床作雷鸣。

秋眠我东阁，夜听风雨声。

悬知不久别，妙理难细评。

昨日忽出门，孤舟转西城。

归来北堂上，古屋空峥嵘。

退食误相从，入门中自惊。

南都信繁会，人事水火争。

念当闭阁坐，颓然寄聋盲。

妻子亦细事，文章固虚名。

会须扫白发，不复用黄精。

苏辙回忆与兄长进京赶考的经历时，还题诗一首，写下《怀渑池寄子瞻兄》。

苏轼看后，担心弟弟状态不好，回诗一首：

和子由渑池怀旧

人生到处知何似？应似飞鸿踏雪泥。

泥上偶然留指爪，鸿飞那复计东西。

老僧已死成新塔，坏壁无由见旧题。

往日崎岖还记否，路长人困蹇驴嘶。

人生在世，会在很多地方留下痕迹，你觉得像什么呢？

我看像飞鸟偶然在某处的雪地上落脚一样。

人生似梦幻、泡影，虚幻，不实。

是的，时间流逝，人不可能踏进同一条河流。

飞鸿，来来往往，不问西东。

因缘，起起灭灭，变幻无常。

世事常有遗憾。然而，只要记得曾在人世的痕迹，我们就一定可以温暖彼此。

瞬间即永恒，是也。

3

1076年中秋节，因为心情苦闷、过于孤独，苏轼在密州的超然台上喝多了。

那一刻，他特别想念几年未见面的弟弟，结果就写出了那首当今全国学生都要背诵的词作：

水调歌头·明月几时有

明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年？

我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间。

转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。

骨肉情深，大家从词作中都感受得到，但不是每个人都能写出那种极致的情感。

就好比，大家都见过苹果，但是参透万有引力定律的，只有牛顿。

人们天天看月亮已习以为常，而苏轼，把月亮引入人生。

亲弟弟让苏轼神游太虚。

每次和弟弟分离，苏轼的生活就显出惨样。没有弟弟，这孤寂的生活该怎么过，又有什么意思可言呢！

为了子由，苏东坡会写出很多好诗。

这建立在他是天才的基础上，真是令人嫉妒。这也是一些人非要置他于死地，但更多人爱他爱得死去活来的原因所在。

文字穿越千年，让千年前的情感到现在仍旧鲜活。

1079年，乌台诗案爆发，苏轼被指控在诗文中歪曲事实、诽谤朝廷。作为监察机关，御史台派出官差，缉拿苏轼。

苏辙提前得到了消息，急得像热锅上的蚂蚁。他派人快马加鞭，前去报信。

回到书房，苏辙第一时间写下《为兄轼下狱上书》，呈送皇帝。

在这篇奏章中，他言辞恳切，说自己愿意替兄赎罪，求朝廷削去自己的官职。

后来，哥哥入狱，苏辙焦虑万分，仍借机与哥哥暗通消息。

苏轼的长子苏迈每天去牢房给父亲送饭，他们约定：如果没有事，就送蔬菜和肉食，如果不幸被判了死刑，就改送鱼。

有一天，苏迈委托亲戚代送餐食。亲戚出于一片好意，专门给苏轼做了一条鱼。

苏轼见到鱼，不禁悲从中来，写下绝命诗给弟弟：

狱中寄子由二首·其一

圣主如天万物春，小臣愚暗自亡身。

百年未满先偿债，十口无归更累人。

是处青山可埋骨，他年夜雨独伤神。

与君世世为兄弟，更结人间未了因。

虽然最终是一起乌龙事件，但是在死亡面前，苏轼最先想到的人是苏辙。

他想对弟弟说：“下辈子我们还做兄弟！”

苏辙读后，放声痛哭。

苏轼去世11年后，苏辙去世，享年74岁。

他与哥哥苏轼葬在一起，两人应该能“与君世世为兄弟”吧。

除了写文互道衷情，苏辙对哥哥一家在经济上的支持就更多也更平常了。

比如，苏轼被贬惠州时，路费不知道从哪里出，还是弟弟紧急支援了七千缗。有了这笔钱，苏轼才得以安排一家老小到宜兴生活，自己则带少数人前往被贬之地。

虽然每次苏轼被贬，苏辙都要受到连累，但苏辙心中无怨。他永远保持一腔深情，想方设法把哥哥一家照顾周到。

1097年，难兄难弟模式还在继续——苏轼被贬海南，苏辙被贬雷州。

旧历五月，兄弟俩在藤州见面了。冥冥之中，两人都感觉到，这极有可能是这辈子最后一次相见，一路上沉默不语。

那几天，苏轼的痔疮正处于发作期，苏辙基本不睡，一直陪伴在侧。

这次分别，果然成了永别。

苏轼去世后，苏辙闭门写作，偶然间看到苏轼的旧作，不禁潸然泪下，声音颤抖地吟道：“归去来兮，世无斯人谁与游？”

苏轼四处漂泊，每到一处，他都给弟弟赠诗，在《苏轼全集》中，以“子由”为题的诗词数量很多。

子由写给哥哥的诗词，也有一箩筐。

可谓相互的“第一题材”。

时空再浩渺又如何，我们用诗词来填满！

子由问哥哥



4

苏轼有才华，但不会掩盖锋芒，故一生充满坎坷。

他屡次遭贬，一直被贬到不能再贬的天涯海角。

在中国历史上，贬官无数，很多人还没到任就死在路上，因为路途实在太过艰险。

就算没有虎豹豺狼，没有强盗贼人，光是饥渴寒暑，就让人受不了。

客观上讲，这确实也达到了朝廷惩戒问题官员的目的。

虽然苏轼有顶尖的才艺，性情上亦能随遇而安，但是在严酷的生存环境下，倘若没有三位爱人的接力照顾，他断然无法坚持走到最后。

苏轼的三位爱人都姓王，分别是王弗、王闰之、王朝云。

1054年，苏轼在18岁时娶了乡贡进士王方的女儿王弗。

1068年，32岁的苏轼在丧妻三年后，迎娶亡妻堂妹、王介之女王闰之为妻。

1071年，苏轼任职杭州时，在西湖与朋友宴饮，邂逅了王朝云。后来，朝云与苏轼一起生活了25年。

对每位爱人，苏轼都很认真。

王弗是位谦虚又内向的才女，她与苏轼的相识是极浪漫的。

苏轼对她非常满意，高度评价她：“未嫁事父母，既嫁事公婆，皆以谨肃闻。”

王弗崇拜丈夫的才华，知道他豁达，眼里没坏人，很容易受骗，所以总是悄悄地提醒他。

比如，当苏轼与来客聊天时，她就站在屏风后，专注地倾听。待客人走后，她就与夫君分析是非。

“你和他不熟，逢人不可全掏一片心，你要善于做一个倾听者。”这是典型的王弗式的劝告，里面有生活智慧，也有情感判断。

只可惜，王弗于1065年去世，当时长子苏迈仅7岁。

两人婚后的10余年，夫妻俩聚少离多，过得十分艰难。

王弗去世10年后，苏轼在密州郁闷之际，梦见发妻，凄切难遣，给王弗写下一首温暖又催泪的词：

江城子·乙卯正月二十日夜记梦

十年生死两茫茫，不思量，自难忘。千里孤坟，无处话凄凉。

纵使相逢应不识，尘满面，鬓如霜。

夜来幽梦忽还乡，小轩窗，正梳妆。相顾无言，唯有泪千行。

料得年年肠断处，明月夜，短松冈。

你我夫妻诀别，已整整10年，强忍着不去思念，可终究难以忘怀。孤坟远在千里之外，没有地方能诉说我心里的悲伤凄凉。

就算你我夫妻重逢，恐怕你也认不出我了，因为这些年四处奔波，我已是灰尘满面，两鬓斑白。

昨天晚上做了个梦，梦见回到家乡，看到你在小窗前对镜梳妆。我们默默地，相对无言，但已满面泪水。

估计你也在想我吧，担心我的处境，牵挂我的身体，就在这凄冷的月明之夜，在长满松树的山冈上。

这首词，在中国思念亡妻作品排行榜上，一直稳居第一。

唐代诗人元稹有悼妻名句“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”。可是众所周知，元大帅哥比较花心。

在感情的纯度上，难有人可与苏轼相提并论。

5

苏轼的第二任妻子王闰之（1048年—1093年），坚韧又温柔，她是王弗的堂妹，是苏轼的铁粉。

据说因对丈夫苏轼和儿子苏迈不放心，在生病时，王弗推荐堂妹继续照顾苏轼父子。

王闰之后来为丈夫生下两个儿子：苏迨和苏过。

乌台诗案大祸来时，处于恐惧中的王闰之，曾在湖州烧毁苏轼的书稿，令其“十亡其七八”。很多人说这是中国文学的巨大损失。

可是有谁想过，这正代表了她对夫君深沉的爱：作品再重要，也大不过人命啊！

苏轼被关在牢里上百天，他牵挂着王闰之和几个孩子：

柏台霜气夜凄凄，风动琅玕月向低。

梦绕云山心似鹿，魂飞汤火命如鸡。

眼中犀角真吾子，身后牛衣愧老妻。

百岁神游定何处，桐乡知葬浙江西。

深冬的月夜，这牢狱冰冷，铁环发出叮当的声音。

我的心依然向往自由，但我也知道自己性命堪忧，就像面临滚汤烈火的鸡。

这时候我想到孩子们，他们的言行举止，特别像我。

至于老妻，跟着我受苦了10多年，如果这次我没熬过去，她会更加孤苦无依，对此我十分惭愧。

听说杭州、湖州一带的百姓都在祈求神灵，保佑我平安出狱，我真心感动。

为了报答他们，我想死后葬在浙西。

苏轼大部分的贬官生涯中，王闰之都默默陪伴在侧，尤其是在黄州那段时光。

从《后赤壁赋》中，也可以看出王闰之的体贴周到。

据说那个月明星稀的夜晚，苏轼很想与朋友们喝上一杯，却苦于无酒。

王闰之热情地说：“我有斗酒，藏之久矣，以待子不时之需。”于是，苏轼和朋友才能到赤壁泛舟，喝着酒，吃着鱼，边赏景边唠嗑。苏轼的灵感随之迸发。

因此可以说，王闰之对中国文学的贡献，也是巨大的。

此外，王闰之还是个精打细算、会过日子的人。

她甚至把每月的生活费分成30份，悬挂于梁上，量入为出。

王闰之病故后，葬礼十分隆重。苏轼亲作祭文：

祭亡妻同安郡君文

维元祐八年，岁次癸酉，八月丙午朔，初二日丁未，具位苏轼，谨以家饌酒果，致奠于亡妻同安郡君王氏二十七娘之灵。呜呼！昔通义君，没不待年。嗣为兄弟，莫如君贤。妇职既修，母仪甚敦。三子如一，爱出于天。从我南行，菽水欣然。汤沐两郡，喜不见颜。我曰归哉，行返丘园。曾不少须，弃我而先。孰迎我门，孰馈我田。已矣奈何，泪尽目干。旅殡国门，我实少恩。唯有同穴，尚蹈此言。呜呼哀哉！

在这段祭文里，苏轼承诺，自己今后要跟闰之葬在一起（“唯有同穴，尚蹈此言”）。

1101年夏天，苏轼去世，弟弟苏辙遵嘱，将其与王闰之合葬在汝州的小峨眉山。

这一世，谢谢你的善良、隐忍与劳苦。

6

王闰之虽然文化程度不高，但是极明事理。

王朝云也是一个大度且明事理的女子。

后来，王朝云与大自己20多岁的苏轼，成了彼此的精神伴侣。

朝云是个杭州美女。苏轼这样描写她：“素面翻嫌粉涴，洗妆不褪唇红。”除了漂亮，朝云还很有内涵。

一天，苏轼新作《蝶恋花》词，请朝云咏唱。到“枝上柳绵吹又少，天涯何处无芳草”二句时，朝云无法再唱，泪流满面。这两句中的深情与怅惘，让朝云感动不已。

朝云与苏轼的心意，深度相通。在黄州，她为苏轼生了一个儿子，取名苏遁。不幸的是，孩子后来夭折了。

叹惋命运的无常，朝云后来皈依佛门，做了虔诚的居士。她每天吃素念经，给生活做减法。

1096年，惠州瘟疫大流行，朝云不幸染疫，病体日重，逝时34岁。临终前，她还在默念《金刚经》经文。

苏轼特意将她安葬在栖禅寺东南。

他希望爱人身后能在这里随时听到梵音暮鼓。后来，僧人筑亭覆墓，取名为“六如亭”。

朝云去世后，苏轼内心难受，怕触景伤情，此后很少到惠州西湖边去。

《宋史》记载：“独过侍之，凡生理、昼夜、寒暑所须者，一身百为，不知其难。”在儿子苏过“一身百为”的照顾下，苏轼悲伤的心情才平复了一些。

与前两位爱人相比，苏轼给朝云写下的诗文最多，如《悼朝云》《朝云墓志铭》《朝云诗》《西江月·梅花》等。先看这一首：

西江月·梅花

玉骨那愁瘴雾，冰姿自有仙风。

海仙时遣探芳丛。倒挂绿毛么凤。

素面翻嫌粉涴，洗妆不褪唇红。

高情已逐晓云空。不与梨花同梦。

梅花开的时候，我思念你，亲爱的朝云！再也看不到你的笑容，我的心也随你而去了！

再看下面这首：

朝云诗

不似杨枝别乐天，恰似通德伴伶玄。

阿奴络秀不同老，天女维摩总解禅。

经卷药炉新活计，舞衫歌扇旧因缘。

丹成逐我三山去，不作巫阳云雨仙。

这其实是一首感谢朝云的诗。苏轼期盼，有朝一日他们能共登仙山，不再为凡间俗事所牵绊。

要知道在乌台诗案发生时，朝云不离不弃，守护苏轼。

苏轼被贬岭南时，朝云也坚决相伴左右。

一直有你陪着，是我这辈子最幸福的事情！

苏轼的幽默



7

对自己的四个儿子，苏轼也倾注了很多的爱。

历经人生劫难，他总结了一个经验，那就是在人的一辈子，平安第一。

1083年，朝云给他生了个儿子，起名苏遁。

遁儿出生的第三天，苏东坡给孩子写了一首诗：

洗儿诗

人皆养子望聪明，我被聪明误一生。

唯愿孩儿愚且鲁，无灾无难到公卿。

所有的人抚养孩子，都希望孩子聪明，最后成龙成凤。可是，看看我，一辈子为聪明所误。所以，我倒是希望自己的孩子不妨愚钝一些，如果能一直平安顺遂升至公卿，那该有多好啊！

其实，苏轼想吐槽的是，为什么这世界上有那么多笨蛋，无须努力就能够飞黄腾达，成为公卿？

因为这首诗是写给孩子的，读来有一种别样的戏谑感。

苏轼还写过一首诗，意在教导儿子们，要透过世界纷繁的表象，看到人生的本质。

庐山烟雨

庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消。

到得还来无别事，庐山烟雨浙江潮。

该诗充满禅意，写的是庐山的烟雨和钱塘江的潮汐。

世间万物，在没有见识过的时候，总觉得内心有万般遗憾，根本没办法消解。

可是，真有一天去看过之后，也就觉得平淡无奇，不会再有魂牵梦绕的感觉了。

这是一个人认知升级的必经过程。抵达目标前，内心满是期盼，想方设法去追求，等到实现之后，就会波澜不惊。

这首诗告诉我们的哲理是：人世间的事情，大抵是“得不到就痛苦，得到就觉得无聊”。

因此，很多事情还不如糊涂些为好，不必纠结。

苏轼不想让儿子步自己的后尘。当时，孩子们就像他当初一样入朝为官，但几经沉浮的他深知官场政治的险恶——如果不善于保护自己，一不小心就会踩到陷阱，沦为任人宰割的鱼肉。

小苏遁是王朝云在黄州所生，他很不幸地生在了父亲最困顿的时期。

当时苏轼带着全家坐船离开黄州。时值酷暑，船舱内空间狭窄，一家人均处病中。结果，苏遁因湿热早夭，仅有十个月大。

苏轼为他写了一首诗，再铁石心肠的人，看了这诗都会掉泪：

去岁九月二十七日，在黄州，

生子遁，小名干儿，欣然颖异。

至今年七月二十八日，病亡于金陵，作二诗哭之

吾年四十九，羁旅失幼子。

幼子真吾儿，眉角生已似。

末期观所好，踰跼逐书史。

摇头却梨栗，似识非分耻。

吾老常鲜欢，赖此一笑喜。

忽然遭夺去，恶业我累尔。

衣薪那免俗，变灭须臾耳。

归来怀抱空，老泪如泻水。

我泪犹可拭，日远当日忘。

母哭不可闻，欲与汝俱亡。

故衣尚悬架，涨乳已流床。

感此欲忘生，一卧终日僵。

中年忝闻道，梦幻讲已详。

储药如丘山，临病更求方。

仍将恩爱刃，割此衰老肠。

知迷欲自反，一恸送余伤。

我都一把年纪了，还在旅途中失去了幼子。

这孩子长得可真像我，尤其是刚长好的眉眼，特别像特别像.....

你母亲的号哭声，太惨太惨，她说想跟你一起离开这个世界.....

我这一生，帮助了很多，照亮了很多。

可是对小小的你，却只有永久的悔，还有无尽的念。

脑补大剧场

苏家后花园（59）



王弗

最近在开封还顺利吗？

苏轼



很顺利啊，考得特别好！



王弗



王弗

好想你！

苏轼



我也想你！



王弗

打错了……



王弗

是好像你。

苏轼



气到爆炸

苏轼



警告一次



一句话知识点

苏轼与弟弟去开封赶考，与妻子分居两地。



苏过

父亲，感觉您这辈子，难过的事情好多。

苏轼



是挺糟心的！



苏过

那怎样才能与过往和解？

苏轼



那你去问小狗啊！

苏轼



他会告诉你，忘忘忘……



苏过



陈季常



看见没有
这就是大佬



一句话知识点

苏轼的处世智慧之一，就是善于忘记。

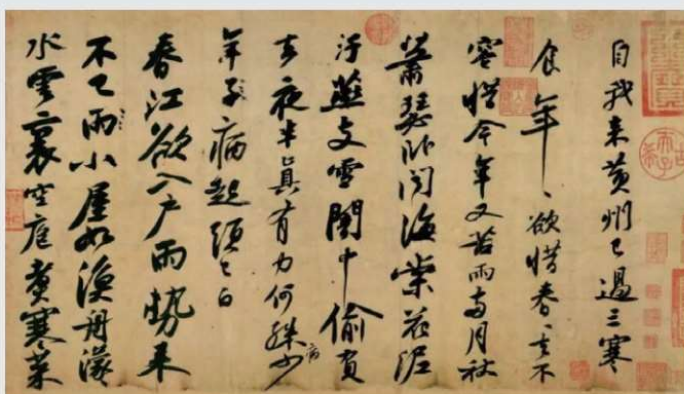


黄庭坚

超爱老师的这幅书法作品！



黄庭坚



苏轼



哦，《寒食帖》啊，大家看了都说好！



宋神宗

这幅字有什么特别的吗？🤔🤔🤔



黄庭坚

全文 129 个字，每一笔都涌动着生命的
感觉和情绪……



宋神宗

这情绪是针对朕的吗？



一句话知识点

苏轼被贬黄州后，创作了不朽的经典《寒食帖》，被很多人称为“天下第三行书”，一笔一画都是情绪。

蒙蒙问爸爸



蒙蒙：为什么苏东坡一家人那么有爱？

爸爸：大家的定位都比较清晰！

蒙蒙：什么叫定位？

爸爸：搞清楚自己是谁，能为别人做什么。

美酒、浓茶，瑜伽、吐纳……

——苏轼的养生绝活



聊天信息（299）



苏轼是个养生达人。

他全方位出击，喝美酒、饮浓茶、练瑜伽、习道术……

他的很多养生方式你可能闻所未闻。

其实，苏轼养生的目的很明确，就是想抵御现实的苦闷。

全方位养生，与血缘亲情、朋友关切、百姓之爱、美食慰藉、写作排遣，共同构成了苏学士人生强大的护城河。

群聊名称

忘记快乐是可耻的 >

群二维码

>

群公告

>

备注

>

查找聊天内容

>

消息免打扰



酒是什么？

对中国古代的诗人、词人们而言，它奇妙地介于物质和精神之间，是灵感的种子，经常激发出自由的艺术状态。此即所谓“宽心应是酒，遣兴莫过诗”（杜甫《可惜》）。

苏轼并不善饮酒，不过这不妨碍他成为中国最懂酒的文人之一。

如果中国酒文化俱乐部的VIP只有三个名额，那这三人应该是苏轼、陶渊明和李白。

苏轼自称小时候看到酒杯就会醉，当然这是一种艺术的夸张。成年后，他好几次说自己酒量甚小，“吾饮酒至少，常以把杯为乐”。

还有这些文字为据：

“吾饮少而辄醉兮，与百榼其均齐。”（《酒子赋》）

“若仆者，又何其不能饮，饮一盞而醉。”（《书渊明诗》）

“予饮酒终日，不过五合，天下之不能饮，无在予下者。”（《书东皋子传后》）

就像恩师欧阳修说的，“醉翁之意不在酒”，苏轼在乎的，是自身灵魂的解放，是彻底忘掉小我和世俗。

后来，苏轼在西凤酒的原产地凤翔和“人均至少喝一斤”的山东小县城做官，但是很遗憾，他的酒量仍不见长。

大概酒量这件事，完全跟人的后天努力无关，它只是一种天赋罢了。

是的，写下千古名句“明月几时有，把酒问青天”的一代文豪，居然沾酒就醉。更何况北宋时期，酿酒技术并不高。所谓的酒，在现在看来，酒精浓度可能介于水和啤酒之间。

北宋名将曹翰，据说可以喝“几百合”。由此推断，苏轼与曹将军的酒量可能相差百倍。不过，这并不妨碍苏轼有时候小小地吹一下牛。

苏轼与朋友杨元素在聚会的时候，写下一首类似李白风格的作品：

南乡子

东武望余杭。云海天涯两杳渺。

何日功成名遂了，还乡。醉笑陪公三万场。

不用诉离觞。痛饮从来别有肠。

今夜送归灯火冷，河塘。堕泪羊公却姓杨。

不知道什么时候才能功成名就，衣锦还乡。

倘若有朝一日如此，我一定与你笑着喝三万场酒（“醉笑陪公三万场”）。

其实，苏轼一个三杯即倒的人，哪敢说什么三万场的事？

离别的情绪本就强烈，根本不用借酒来表达愁绪。

今天晚上送你离开，夜烛逐渐熄灭，在河塘边似乎看到落泪的杨兄弟。

在杭州，苏轼曾经有很多机会提升酒量。

朋友多，聚会多，当然也有很多机会喝酒。可是，不胜酒力总是他内心的痛。

在黄州，他的物质生活和精神世界都曾跌入谷底，有条件的话，他也会借酒消愁。即使相比从前能多喝一点，也不过是“而今亦能饮三蕉叶矣”（“蕉叶”是一种浅底酒杯）。

这也正是苏轼的饮酒态度，不求量，但求趣。

正如，“我饮不尽器，半酣味尤长”（《湖上夜归》），亦如“偶得酒中趣，空杯亦常持”（《和陶饮酒二十首·其一》），苏轼想表达的是，喝多了没意思，半醉半醒之间，那才有乐趣。

何以抛开钱？



2

黄州是一个盛产柑橘的地方，苏轼初来乍到，居然想到用柑橘酿酒。

最初的秘方来自西蜀道人杨世昌，他以蜂蜜为原料，酿出一杯甜酒。苏轼效仿其法，自酿蜜柑酒。

《蜜酒歌》（节选）

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。

然而，据说因为酿成的酒质量较差，朋友们喝过后纷纷腹泻。

敢拿朋友们当小白鼠试酒，苏轼的心真够大的。

不管怎么样，酒是一种寄托，苏轼经常会写与酒有关的诗词，比如：

“酩酊但酬佳节了。”

“别酒劝君君一醉。清润潘郎，又是何郎婿。”

“夜阑对酒处，依旧梦魂中。”

“持杯月下花前醉，休问荣枯事。”

“颠狂不用唤，酒尽渐须醒。”

再比如，他在杭州的一次花会上，酒后即兴作诗一首：

吉祥寺赏牡丹

人老簪花不自羞，花应羞上老人头。

醉归扶路人应笑，十里珠帘半上钩。

在这首诗里，苏轼感叹的是时光飞逝。

酒后兴致正浓时，苏轼还写过《水调歌头·明月几时有》《西江月·世事一场大梦》等佳作。

看到没，酒在苏轼这里，就是一种催化剂，很多情绪借之喷涌而出。

苏轼在海南写过一组酒诗：

被酒独行，遍至子云、威、徽、先觉四黎之舍，三首

半醒半醉问诸黎，竹刺藤梢步步迷。

但寻牛矢觅归路，家在牛栏西复西。

总角黎家三四童，口吹葱叶送迎翁。

莫作天涯万里意，溪边自有舞雩风。

符老风情奈老何，朱颜减尽鬓丝多。

投梭每困东邻女，换扇唯逢春梦婆。

在看望朋友后，我酒还未醒，忘了归家的路。依稀记得回家路上有牛棚，所以就沿着有牛粪的路走……

暂时迷路，这大概也是醉酒后的一种乐趣吧？！



苏轼

我代表月亮消灭你们！



♡ 陈季常、佛印和尚等 328 人

佛印和尚：花好月圆，这感觉真好！

苏轼 回复 佛印和尚：好好当你的和尚，这是俗人们的事！

王闰之：相公，能否删掉这条朋友圈？

苏轼 回复 王闰之：为何？

王闰之 回复 苏轼：我害怕极了，不知道会发生什么……

苏辙：嫂子说得对，我在私信里也给哥哥留言了。

3

他酒量不好，所幸，他还有茶。

苏轼喜欢跟人分享好茶，几近痴迷。

在京城任职期间，他曾得到过皇帝赐予的好茶，名为“密云龙”。

此茶乃茶中极品，以金线捆扎，仅供皇室饮用。欧阳修曾专门为这种茶叶大写软文。

为示恩宠，太后、皇帝也会赏给苏轼一些。

这茶有多好呢？苏轼曾写词记录过：

行香子·茶词

绮席才终。欢意犹浓。酒阑时、高兴无穷。

共夸君赐，初拆臣封。看分香饼，黄金缕，密云龙。

斗赢一水，功敌千钟。觉凉生、两腋清风。

暂留红袖，少却纱笼。放笙歌散，庭馆静，略从容。

品茶后，两腋生风，如临仙境。

让人忘记荣辱，得片刻安静。

这真是一幅真实生动的品茶图！

除了“密云龙”，还有很多茶也很不错，比如：

“白云峰下两旗新，腻绿长鲜谷雨春。”（杭州的白云茶）

“千金买断顾渚春，似与越人降日注。”（顾渚紫笋茶）

“未办报君青玉案，建溪新饼截云腴。”（福建的新饼茶）

“浮石已干霜后水，焦坑闲试雨前茶。”（大庾岭下的焦坑茶）

知名的茶还有很多，如月兔茶、双井茶、桃花茶等。

稍微想象一下，都感觉唇齿留香。

4

喝茶的习惯，伴随苏轼一生，即使年老被贬谪到海南，他也不曾舍弃。

海南有海水，缺淡水。我们来看看，苏轼为了喝茶有多拼。他是如何到处寻觅淡水的？

入夜的儋州，没有华灯璀璨，只有月光照耀。

入睡前，人们大多躺在床上，想着明天的生计。

当然，也有外出排遣寂寞的人。

月光下，一位老汉光着膀子纳凉，上身袒露无遗。他忘乎所以地，在小溪边上舀水，溪水哗哗地流淌，而那是一条再普通不过的小溪。

一位晚归的农民大哥正巧路过，听到溪水边有动静，以为是野猪出没，拿起锄头自卫。

仔细一瞧，原来是老汉独自一人，农民大哥当即放下锄头。

老汉也瞧见了农民大哥，仰天一笑。

笑声爽朗，划破夜空。

“老头，你在弄啥呢？”农民不解地问。

“嘿嘿，晚上睡不着，舀水呢！”老头回答。

原来，东坡那晚失眠了，很想喝茶消磨时光。存茶有不少，可是泡茶的水所剩不多，他便出门去找水。

很多人可能认为我在瞎编。想喝茶的话，随便弄点水泡上不就行了吗？

有这种想法的人，恐怕一辈子也只能拿茶水解渴，精神层次上的享受就别谈了。

东坡对茶的喜爱，不是一般人能理解的。

他对水质、水温的苛求，是其他饮茶人远不能比的。

他认为，煮沸过度则“老”。苏轼在《试院煎茶》一诗中对“最好的水温”做了说明：

蟹眼已过鱼眼生，飏飏欲作松风鸣。

蒙茸出磨细珠落，眩转绕瓯飞雪轻。

在煮水之时，沸腾时泛起如蟹眼状小气泡时，就表明煮水的温度刚刚好。此描述是不是很有画面感？

那晚从野外归来，苏轼一边起炉煎茶，一边坐听茶壶里发出的“松风之声”。

茶煮好后，他忍不住豪饮三碗，结果当天晚上严重失眠。他索性坐到椅子上，听打更之声，盼窗外出现鱼肚白。

子由问苏轼



5

如果说李白做梦都在喝酒，那苏东坡定然是做梦都在喝茶。

真可谓，一个是酒鬼，一个是茶鬼。

东坡一辈子写了不少跟茶有关的诗文。

别人敲陌生人的门，一般是讨饭，他是讨茶：

“酒困路长唯欲睡，日高人渴漫思茶，敲门试问野人家。”（《浣溪沙·簌簌衣巾落枣花》）

睡前睡后，他是要喝茶的——“沐罢巾冠快晚凉，睡余齿颊带茶香”。

晚上加班，他是要喝茶的——“簿书鞭扑昼填委，煮茗烧栗宜宵征。乞取摩尼照浊水，共看落月金盆倾”。

做梦时，他也在喝茶——“十二月二十五日，大雪始晴。梦人以雪水烹小团茶，使美人歌以饮”。

他走过很多地方。每到一地，首先就是找茶喝。

叶嘉、瑞草、灵草、灵芽、雀舌……他像熟悉自己的脾气一样熟悉各种茶。

他总觉得，茶是他生命中一位默契的朋友，悄悄给他安慰，滋润着他的身心。

1074年，苏轼调任密州知州。

在那里，他爱上了品茶，诗作中也常见对茶的花式赞美，如这首：

和蒋夔寄茶

我生百事常随缘，四方水陆无不便。

扁舟渡江适吴越，三年饮食穷芳鲜。

金齏玉脍饭炊雪，海螯江柱初脱泉。

临风饱食甘寝罢，一瓯花乳浮轻圆。

自从舍舟入东武，沃野便到桑麻川。

剪毛胡羊大如马，谁记鹿角腥盘筵。

厨中蒸粟埋饭瓮，大杓更取酸生涎。

柘罗铜碾弃不用，脂麻白土须盆研。

故人犹作旧眼看，谓我好尚如当年。

沙溪、北苑强分别，水脚一线争谁先。

清诗两幅寄千里，紫金百饼费万钱。

吟哦烹噉两奇绝，只恐偷乞烦封缠。

老妻稚子不知爱，一半已入姜盐煎。

人生所遇无不可，南北嗜好知谁贤。

死生祸福久不择，更论甘苦争蚩妍。

知君穷旅不自释，因诗寄谢聊相饒。

午睡初醒的时刻，品一杯清茶，真是享受啊！

茶是怎么弄出来的呢？与芝麻、干面放在一起，研磨成粉末。

结果，家人不是太懂，一半放了姜盐，破坏了茶的味道（“老妻稚子不知爱，一半已入姜盐煎”）。

人的一生，总是会发生各种意外的嘛！

不过，意外并不都是坏的。

所以，兄弟，人生种种，不要太计较！

6

1056年，父亲带苏轼和苏辙到京城拜访欧阳老师。

那个时候，欧阳修如日中天，名片上印的是“翰林学士，龙图阁学士，开封府知府”，已身居高位，而且不久后即官拜枢密副使，成为朝廷炙手可热的大人物。

那时，苏门三才子才崭露头角。

即便如此，有“文坛组织部部长”之称的欧阳大人，还是破例在家中盛情款待了他们，甚至亲自给他们父子三人倒茶。

当时喝的茶，名为藏青砖，是欧阳老师多年的珍藏。

看着父亲跟欧阳老师拉家常，年轻的东坡边做笔记，边品茶。

欧阳老师很帅气，评点天下人物事件，犀利到位又幽默诙谐。这让苏轼感觉投缘之极，如沐春风。

“这一定是我人生中最重要的一天！”他微笑着想。

他记住了这一天，也记住了老师家的好茶。

据说，藏青砖茶后来成了他的最爱。每当遇到烦心事，只需喝一口，他立马就神清气爽。

他一生都追随着欧阳老师的脚步，不管为人，还是从政。

跟老师一起喝茶谈人生体会，令他轻松惬意。

还有人说，东坡后来在湖北黄州泪流满面地怀古，写下传世名作《赤壁赋》之时，他手里端的，不是酒，而是一大杯浓浓的藏青砖茶。

在喝茶方面，藏青砖茶一定是他初次品尝就爱上的。

7

茶还可以治病。

东坡到杭州做通判那几年，经常感到身心俱疲，不得不向组织请病假。

回到家，整个世界立即清静许多。病要除根，朋友们都劝他去看医生。然而，他只想一个人在家里默默地喝浓茶。

几天之后，他的病神奇地好了。

他高兴地约朋友郊游，并在石壁上题诗一首：

游诸佛舍，一日饮酺茶七盏，戏书勤师壁

示病维摩元不病，在家灵运已忘家。

何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶。

看见没，我的病，全是茶治好的！

作为文字大师，他也很难说清楚，自己有多爱茶。实在要写，就这么写吧：

次韵曹辅寄壑源试焙新芽

仙山灵草湿行云，洗遍香肌粉末匀。

明月来投玉川子，清风吹破武林春。

要知冰雪心肠好，不是膏油首面新。

戏作小诗君一笑，从来佳茗似佳人。

是的，在苏轼眼里，“从来佳茗似佳人”。

有人盛赞，这是古往今来吟茶第一名句。

天天和佳人在一起，“松风竹炉，提壶相呼”，人生至此，还有何求？

品茶，何尝不是在品自己？

我就是要盛开，不管清风来不来。

8

对煮茶和饮茶的用具，东坡也很挑剔，认为“铜腥铁涩不宜泉”。

他记录的茶具琳琅满目，从风炉、汤瓶到茶碾、茶磨，从茶罗、茶匙到茶筴、茶盏，极尽繁复。

在喝茶这件事上，苏轼是认真的，也是相当有仪式感的。

在宜兴暂居时，他还设计了一种提梁式茶壶，后人将之命名为“东坡壶”。

“磨成不敢付僮仆，自看雪汤生玳珠”，苏轼觉得，一个人要喝好茶，必须身体力行，自己冲泡。

通过精心的冲泡步骤，培养与茶的感情。

东坡本爱热闹，几度碰壁后，他不得不收敛心性，忍受各种寂寞和清苦。

茶透明、润泽，苏轼受此感染，也慢慢变得更冷峻，更克制。

茶让他一生保有平静之心，让他对人生坎坷保持旷达的心态和超然物外的冷静。

这位中国历史上著名的疗愈系大师，喝完茶，就什么都想通了。

人生无非是：我自横刀向天笑，笑完我就去睡觉。

9

在苏轼看来，酒和茶，都是可以用来养生的。

无酒无茶，人生不值得过。

人生什么最贵？当然是时间。欲享寿，必先养生。

苏轼活了65岁，在北宋时期已算高寿。

苏轼写过一本养生书《苏学士方》，后人把这本书和沈括的《良方》合二为一，称为《苏沈良方》。

若听闻此消息，苏轼恐怕都不愿署名了。

沈括是有正史记录的大科学家。他的《梦溪笔谈》比较全面地记叙了北宋时期的自然科学、工艺技术和社会现象。沈括也被《宋史》称赞于天文、方志、律历、音乐、医药、卜算无所不通。他甚至是谈及石油的世界第一人。

沈括也曾与苏轼交好。只不过，后来，这个可耻的人成了陷害苏轼的主力。

构陷苏轼的证据，居然是苏轼写给他的私人信件。

由此来看，沈括业务水平很强，可是在做人方面，就不太行了。

人与人之间的关系太过复杂，这里就不多谈了。

世界上很多事情，本来就是很无奈的。

10

还是说回养生。

给前辈张方平写信汇报时，苏轼是这么说的：“近年颇留意养生，读书延问方士多矣。其法百数，择其简易可行者……比之服药，其力百倍。”

养生的方法有很多很多，比起服药来，效力要强百倍。

苏轼还参悟过辟谷，尝试过食疗。

他开出了四味长生药，“一曰‘无事以当贵’，二曰‘早寝以当富’，三曰‘安步以当车’，四曰‘晚食以当肉’”，意思分别是，保持平常心，生活有规律，平时要运动，饿了才吃饭。

他喜欢一切菊花，写过“菊暗荷枯一夜霜”“熠熠溪边野菊黄”等句子。他喜欢粥和汤、芝麻面、芋头，还有雨水、井水和中药圣散子。

他独创身心养生法。只不过，有的方法听起来像笑话一样。比如，留唾液反复在口中回味，再比如，每天半夜，叩齿三十六下。

他爱禅坐，有段时间还很痴迷。他对炼丹也有兴趣，只不过不像帝王们那么迷信，总是浅尝辄止。

在这个方面，他很清醒。

真是难得的清醒。

11

在苏轼看来，养生如果以失去乐趣为代价，那还不如就此放弃。

是的，乐趣是他在生活中的首选。

有人根据苏轼的作品，总结出了他人生中的十六件乐事，大家可以品味一下。

清溪浅水行舟，微雨竹窗夜话；

暑至临溪濯足，雨后登楼看山；

柳荫堤畔闲行，花坞樽前微笑；

隔江山寺闻钟，月下东邻吹箫；

晨兴半炷茗香，午倦一方藤枕；

开瓮勿逢陶谢，接客不着衣冠；

乞得名花盛开，飞来家禽自语；

客至汲泉烹茶，抚琴听者知音。

视觉、味觉、听觉、触觉……全方位开动。

如果有幸经历过这十六件乐事，这辈子是不是就活够本了呢？

很多人生活在这个世界上，“既生之，则活之”，没有真正认识过人生。

苏轼不一样，他真的是一位发现大师。他当初到黄州，一路苦闷孤独，但他马上发现了乐趣所在。

梅花二首

春来幽谷水潺潺，的皪梅花草棘间。

一夜东风吹石裂，半随飞雪度关山。

何人把酒慰深幽？开自无聊落更愁。

幸有清溪三百曲，不辞相送到黄州。

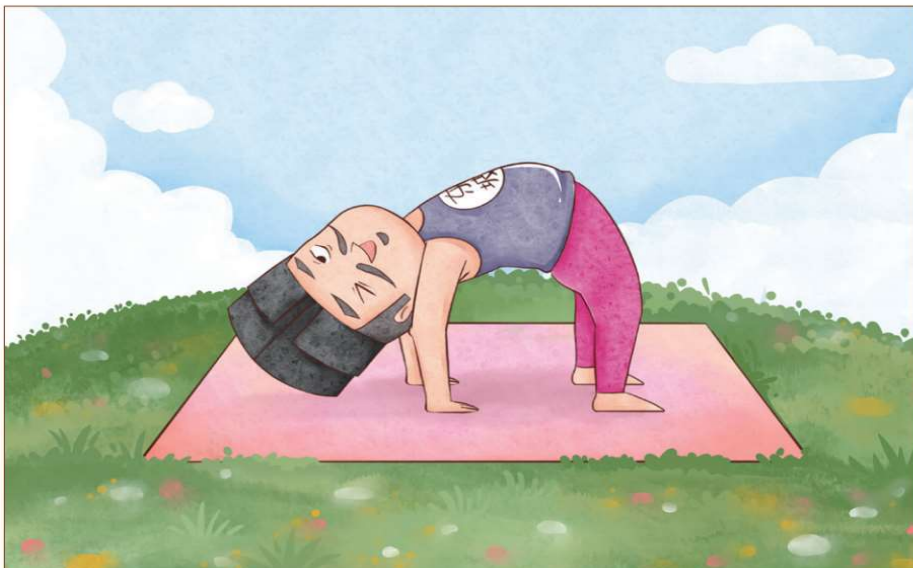
本来环境非常恶劣，心情也非常糟糕，可是当看到有溪流绵延三百里，像我的朋友一样陪着我到达黄州，我的心情立即就豁然开朗了。

这明显是老天对我的厚爱呀！

活着一天，就乐和一天，这是他快乐的源泉。



苏轼
抽空练习一下！



♡ 苏辙、苏洵、宋仁宗、宋神宗、太后高滔滔、王安石、司马光、欧阳修、曾巩、王弗、王闰之、陈希亮、陈季常、章惇、巢谷、东坡堂妹（初恋情人）、张方平、韩琦、马梦得、文彦博等 1012 人

王安石：我的天，这控腰能力！

陈希亮：还有这一手！😄😄😄

巢谷：这瑜伽裤不适合你，众筹买一条新的吧！

王弗：当心闪着老腰！😓😓😓

王闰之：❤️❤️❤️

陈季常：求开班！

章惇：求开班 +1

文彦博：求开班 +1

苏轼 回复 文彦博：您都那么大年纪了……

文彦博：活到老，学到老！😭

苏轼还有一个方法可以自救，这令他在种种危机中，仍能冷静地直面人生。

那就是，他始终怀有坚定的信仰。他是儒、道、佛三家精神的集大成者。

他继承了儒家知识分子的优良传统：天下兴亡，匹夫有责。

也因此，他能一直在官场坚持，希望为苍生多做些实事。

他超然物外，这来源于道家思想。北宋时期，道学繁盛，宋代皇帝几乎都是道家粉丝，民间甚至传说，宋仁宗是道家天宫的一尊大仙。

苏轼小时候就读的，其实是道教学校（天庆观北极院）。

说张易简是苏轼的第一个人生偶像，一点也不过分。当时，在苏家的大门、卧室、书房，都挂有张老师的画像。此后一生，苏轼对道教颇为钟情。

他在《放鹤亭记》中对道人张天骥大加赞赏，在《后赤壁赋》中又以道人入梦结尾。

道教思想让他养成了生性旷达、为人率真的个性。

基于此，也可以解释他为什么深晓《周易》，一生爱与道士高人交往，并且有一个好听的别号：铁冠道人。

在他被贬时，他最喜欢的去处之一就是道观。

在那里，他一坐就是很久。在那里，他文思泉涌，写出了著名的《众妙堂记》《观妙堂记》《庄子祠堂记》等。

众妙堂记

眉山道士张易简教小学，常百人，予幼时亦与焉。居天庆观北极院，予盖从之三年。谪居海南，一日梦至其处，见张道士如平昔，汛治庭宇，若有所待者。曰：“老先生且至。”其徒有诵《老子》者曰：“玄之又玄，众妙之门。”……广州道士崇道大师何德顺，学道而至于妙者也。作堂榜曰“众妙”。以书来海南，求文以记之。予不暇作也，独书梦中语以示之。戊寅三月十五日，蜀人苏轼书。

此文是他在生命的最后几年里，所写的回忆老师之作。

都这么多年了，他的记忆仍旧清晰，感情丝毫不减。然而，他又是清醒的。

当年，李白、韩愈、白居易都爱丹药。其中，李白最痴迷，到处访道求仙。韩愈看中的是服用的效果，白居易则最享受炼丹的过程。苏轼呢，虽然一生爱修道，但对炼丹这事，他是十分谨慎的，绝不敢服。

13

因道教，苏轼终身受益，佛教也一样。在杭州，他认识了不少高僧。在黄州，他在安国寺长老的指导下，学习打坐，基本可以达到“物我两忘，身心皆空”的境界。

苏轼被贬惠州期间，苏州定慧禅院的长老派弟子去看望，苏轼回诗如下：

次韵定慧钦长老见寄八首·其一

左角看破楚，南柯闻长滕。

钩帘归乳燕，穴纸出痴蝇。

为鼠常留饭，怜蛾不点灯。

崎岖真可笑，我是小乘僧。

这首诗虽然写得朴实，但是有一种震撼人心的力量。

担心老鼠挨饿所以留下一些饭粒，怕飞蛾扑火所以不点油灯。

这种伟大的慈悲精神，就来自佛教。

有三教精髓傍身，苏轼心中再无忧惧，平和地看待面前发生的一切。甚至，他因此变得更有自我。

在生命的最后一刻，维琳方丈让他默念“西方极乐世界”。好像只有这样，才能帮他去往那个地方。

然而，苏轼并不愿勉强。

他觉得，此生已极乐，此生与西边的极乐世界，不该是割裂的。人活到这个境界，是真的通透了。

14

苏轼不是一般人，所以最后想再说一下他做的梦。

心理学家认为，梦的内容，无论是清楚还是模糊的，都与日常生活密切相关。

其实，梦也是养生的一部分。

在苏轼的诗词里，提到梦的地方有很多，难以计数。

总之，他入睡以后，大脑也挺忙的。醒后整理梦，用文字固定下来，就是养生的过程。

他广泛参与社会生活，各种经历和情感也进入他的梦乡。

来看他的几个梦境名句：

“休言万事转头空，未转头时是梦。”（《西江月·平山堂》）

“世事一场大梦，人生几度秋凉。”（《西江月·世事一场大梦》）

“人生如梦，一尊还酹江月。”（《念奴娇·赤壁怀古》）

“三年无日不思归，梦里还家旋觉非。”（《华阴寄子由》）

“夜来幽梦忽还乡，小轩窗，正梳妆。”（《江城子·乙卯正月二十日夜记梦》）

苏轼的梦，五花八门。

梦里有父亲、弟弟、妻子，也有观音、和尚、婴儿，甚至还有小学老师。他梦见过唐明皇和宋神宗（求重用）；梦见过偶像司马相如向自己求画（完全是嘚瑟）。他还梦见过大雪、镜子、蝴蝶、故宅和老马……

以上所述是美梦、好梦，还有完全因为要出一口气而做的梦。比如有一次，他做了一个很长的梦，将现实生活中的政敌全都扫到“鳖相公”（鳖，俗名甲鱼，是苏轼一种气极骂人的话）那里，非常畅快、解气。

总之，不太好说的，他都借梦说出来。

倾吐完，便舒坦了。

这种对梦境超强的还原和加工能力，恐怕只有苏轼能做到。

在他众多的头衔之外，请再加一个：做梦家。

脑补大剧场

忘记快乐是可耻的（299）



杨元素

@ 苏轼 听说有个叫曹翰的武将，酒量是你的 100 倍……

苏轼



是 200 倍，行了吧！😞😞😞



苏辙

抱歉，打断一下……



苏辙

@ 杨元素 咱不比这个，可以吗？



米芾

老师更爱酒，还是茶？

苏轼



我喜欢拿着酒杯喝茶！



米芾



呵呵



一句话知识点

苏轼左手美酒右手茶，缺一不可。



沈括

为什么我每次在群里发言，都没人接话？

苏轼



我劝你善良……



宋神宗

连朕都知道你是墙头草、两面派！



沈括



好气啊
但还是要保持微笑



沈括

难道我做错了？ @ 王安石



王安石

你还是专心搞科研吧……

苏轼



@ 沈括 你在乌台诗案中参加群殴的事，我
不会在意的。



沈括

我承认在蹭你的流量，能原谅我一次吗？



沈括

或者，我退群……



米芾



你可千万别退群

群里就指望你丢人



沈括

善语结善缘，恶语伤人心！



一句话知识点

苏轼把作品送给沈括，是信任他，没想到他从里面断章取义，反过来诬陷苏轼。

苏轼



群里文化人多，我们来聊点诗词歌赋的事情！

张琥



请教一个问题，我想学一种乐器，选什么好？

苏轼



有什么具体要求？

张琥



古典又清雅，最好不要太复杂，我比较懒，还有点笨……

张琥



如果能速成就更好了！

参寥子



扑哧…

参寥子



那只能是我们寺庙里的东西……

苏轼



看来大师跟我想到一起了！



张琥

是什么？

苏轼



木鱼。



一句话知识点

苏轼是文化通才，他也是一个很幽默的人。



海南举人姜唐佐

感谢苏老师!



海南举人姜唐佐

没有您，我不可能成为海南第一个举人!

苏轼



小姜同学，这全是你自己努力的成果啊!



进士符确

如果没有苏老师，我不可能考上进士!



进士符确

之前我就是个椰子，脑子空空的，全是水……



宋哲宗

苏学士以一己之力，带动了边疆教育事业的发展！👍👍👍

苏轼



皇上，你总是把贬谪说得那么清丽脱俗……



宋哲宗



你逗我呢？



一句话知识点

苏轼在海南受难，客观上也带动了该地的文化教育发展。



陈季常

@ 苏轼 什么时候约个酒，去我家里喝！

苏轼



买房了？



陈季常

终于在城乡结合部买了个大平层！

苏轼



两脸茫然



苏轼



钱从哪儿来？



陈季常

兄弟不妨猜一下！

苏轼



你出来工作了？



陈季常

做父母的思想工作。



一句话知识点

陈季常是苏轼一生的好友，他很自由潇洒，不愿意参加工作。



蒙蒙问爸爸

蒙蒙：为什么苏东坡的酒量那么小？

爸爸：这些都是天生的！

蒙蒙：我什么时候能喝酒？

爸爸：等你18岁以后吧！