

你个

闲人

费勇 著

苏东坡的

治愈主义



如何快乐地活着？这是苏东坡的人生哲学。

著名文化学者 **费勇** 教授全新解读苏东坡

给不安的你三个快乐锦囊，获得安心自在的力量

面对逆境，我们都可以唤醒心中那个快乐的苏东坡



如何快乐地活着？这是苏东坡的人生哲学。

著名文化学者**费勇**教授全新解读苏东坡

给不安的你三个快乐锦囊，获得安心自在的力量

面对逆境，我们都可以唤醒心中那个快乐的苏东坡

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU FENHANG WENYI CHUBANSHE

”

序 苏东坡的治愈主义

近年来流行“治愈”这个概念，有时也叫“治愈系”，大概太多人需要被治愈。这个概念来自日本，出现在1999年前后，起初指的是某个演员能给人一种安静、清爽的感觉，一看到她/他，或者和她/他在一起，虽然不是恋爱，却觉得很自在，觉得被治愈了，有治愈系女人/男人的说法。又指某一类事物，能够安慰悲伤的心灵的动漫叫治愈系动漫，也有治愈系音乐，指的是那种能让人安静下来的音乐，随后慢慢扩展到治愈系风景、治愈系食物、治愈系读物。凡是让我们不再悲伤、不再混乱，能够安静下来的事物，都可以称为“治愈系”。

按照这个标准，苏东坡应该是最具治愈效果的中国人，是一个治愈了所有中国人的中国人。在大量的公众号上，有类似这样的推文——假如你遇到了什么，一句苏东坡的什么话，就能治愈你。用一句现在很流行的话形容就是：“人生缘何不快乐，只因未读苏东坡。”

古罗马哲学家西塞罗说：“我向你们保证，有一种治疗灵魂的医术。它是哲学，不需要像对身体的疾病那样，要到我们身体以外去寻找它的救助方法。我们一定要用我们的资源和力量，去努力变得能够治疗自己。”西塞罗说我们的灵魂需要哲学的治疗，而身体需要到外面去寻求治疗。而事实上，我们的身体也可以自我治愈，自愈是人体的一种机能。养生即自我治愈。过度依赖外界，我们渐渐遗忘了人的身心都是可以自我治愈的。

林语堂先生在《苏东坡传》里把苏东坡看作人间独一无二的人物：

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。可是这些也许还不足以勾勒出苏东坡的全貌。我若说一提到苏东坡，在中国总会引起人亲切敬佩的微笑，也许这话最能概括苏东坡的一切了。

关键是最后一句：一提到苏东坡，在中国总会引起人亲切敬佩的微笑。苏东坡给人带来快乐。一千年来，苏东坡以快乐的形象治愈了无数中国人，但实际上，苏东坡一生的经历并不是快乐的。他的一生，是自我治愈的一生，甚至在很多时候他都是自己做自己的医生。

苏东坡对于人生的问题，从不回避，总是老老实实去面对，用“作个闲人”这样一种生活方式，一一去化解。我把苏东坡“作个闲人”的生活方式，叫作“治愈主义”。或者说，对于人生的烦恼，苏东坡实践了一种“治愈主义”的解决方案，成就了他生命的丰富和快乐。

苏东坡说，再可怕的事，本身并不可怕，可怕的是没有发生的时候我们的担心和恐惧，一旦真正发生了，也就没有什么可怕了。所以，没有必要胡思乱想，不如安静下来，去经历生命的各种形态，去体验眼前的现实，去用心做好当下的事情，哪怕是很小的一件事。在经历之中，在体验之中，在做事情的过程里，人生的奥秘就会向我们显现，不确定性带来的困扰就会消解。

苏东坡把这种活法叫作“作个闲人”。苏东坡说，谁都可以作一个闲人，只要他愿意运用这三种元素。

第一种元素：一溪云。云是天上的，溪流是地上的，云映照在溪流里。这是自然的元素。苏东坡的一生都在云端看着这个世界。《水调歌头·明月几时有》第一句：“明月几时有？把酒问青天。”这是从云端回望人间。苏东坡的一生也都在地上，热爱花草草，热爱季节的流转。“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。”（《饮湖上初晴后雨二首·其二》）“明月如霜，好风如水，清景无限。”（《永遇乐·明月如霜》）“花褪残红青杏小，燕子飞时，绿水人家绕。”（《蝶恋花·春景》）这些句子贯穿了他生命的每一个时刻，使他一生都在自然的场景里。

第二种元素：一壶酒。这是美食元素。对苏东坡而言，喝酒意味着对生活的热爱：“持杯遥劝天边月，愿月圆无缺。持杯复更劝花枝，且愿花枝长在、莫离披。持杯月下花前醉，休问荣枯事。此欢能有几人知，对酒逢花不饮、待何时。”（《虞美人·持杯遥劝天边月》）

苏东坡说自己酒量很小，但喜欢“把杯为乐”。他在杭州做通判的时候，一次酒醉写下：“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。”（《吉祥寺赏牡丹》）在徐州做知州的时候，

也是一次酒醉，写下：“醉中走上黄茅冈，满冈乱石如群羊。冈头醉倒石作床，仰看白云天茫茫。歌声落谷秋风长，路人举首东南望，拍手大笑使君狂。”（《登云龙山》）

在黄州的时候，又是一次酒醉，写下“夜饮东坡醒复醉”，然后就“长恨此身非我有，何时忘却营营”。（《临江仙·夜饮东坡醒复醉》）他写渔父喝醉了：“渔父醉，蓑衣舞，醉里却寻归路。轻舟短棹任斜横，醒后不知何处。”（《渔父·渔父醉》）

他的老师欧阳修说，醉翁之意不在酒，在乎山水之间也。对苏东坡来说，醉翁之意不在酒，而在于自我解放，在于忘掉世俗，忘掉自我。苏东坡喝出了一种微醺的境界，酒醉带来的是清醒。他喝了一辈子的酒，越喝越清醒，越喝越快乐，以微醺治愈了世间的一切不快乐。

第三种元素：一张琴。这是艺术元素。苏东坡喜欢古琴，家里藏有唐代的古琴“雷琴”，而且他也是演奏的高手。他还是顶尖的歌词作者，精通音律，开创了豪放派的词风。他对音乐颇有研究，关于音乐和政治、音乐和人心，都有一套自己的看法。当然，他喜欢音乐，更喜欢欣赏音乐。在《听僧昭素琴》里，他称琴声“散我不平气，洗我不和心”。

1100年6月20日，已经65岁的苏东坡，从海南岛北归中原，晚上渡海的时候，他看到海天一色，觉得从此不必像孔子那样颠沛流离，当理想和现实冲突的时候，就乘着小船浮游在海上。又因波涛声想到《庄子》里讲轩辕帝在洞庭之野演奏《咸池》这首乐曲，听到这首乐曲，就会进入物我两忘的境界，看透得失荣辱。

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。（《六月二十日夜渡海》）

虽然在海南岛几乎死去，但我一点也没有怨恨，反而觉得这次经历是我一生中最奇特的。

苏东坡一生大起大落，但在每一个时刻，他都有“一张琴，一壶酒，一溪云”，因而每一个时刻都是闪闪发光的一刻。每一刻里既有“也无风雨也无晴”的平静，也有“大江东去浪淘尽”的豪迈；既有“千钟美酒，一曲满庭芳”的痛快淋漓，也有“天涯何处无芳草”的婉转感伤；既有“世事一场大梦，人生几度秋凉”的悲哀沮丧，也有“门前流水尚能西，休将白发唱黄鸡”的积极奋进。

苏东坡是一个天才型的人物，在他生活的年代，他的名声已经达到巅峰。但是，他的很多烦恼，和我们现在的普通人没有什么两样。他给朋友写过这样一封信，内容大致是：

我有小事求您打听一下。我想到江浙一个州郡任职，听说浙江四明县明年四月有空缺，尚未定人，请您在朝中打听一下，找找门路，有消息就回个信息。上次找您，您没有很留意。这次求托四明的事，恐不能太久，怕别人也谋取这个职位。到那时，就更加没有希望了。这也许对您有点苛求，但谋职一事，切不可一般地跑跑就想轻易地弄到手。

也许，谁都不会相信这是苏东坡写的信。在另外好几封信里，他絮絮叨叨地讲述自己如何受痔疮的折磨。还有很多信件，像我们现在的父母一样，为子女的前途操心。

苏东坡是一个伟大的文学家、书法家、画家，优秀的政治家，但也是一个平凡的父亲，一个焦虑不安的官员。他从不掩饰自己平凡的一面，从不回避问题。他承认自己无能为力，只好去“作个闲人”，有“一张琴，一壶酒，一溪云”。从“一张琴”上，他找到了生命的旋律；从“一壶酒”中，他享受了生活的美味；从“一溪云”里，他懂得了自然之道。

苏东坡有一次随手写一篇札记，记录了他很平常的一种状态：

东坡居士酒醉饭饱，倚于几上。白云左缭，清江右洄，重门洞开，林峦盆入。当是时，若有思而无所思，以受万物之备，惭愧！惭愧！（《书临皋亭》）

连苏东坡那样厉害的人，最后都“知命”，不敢说万物皆备于我，而是让自己“受万物之备”，不敢说自己如何利用万物，而是让万物来利用自己。承认自己的渺小，承认自己不够完美，承认自己无能为力，安于天命，把自己交给大自然，抱着惭愧心，随遇而安，想做的事，尽力去做，喝喝小酒，听听音乐，看看白云，倒也活得快快乐乐。

人生有许多的痛苦与挫折，只能靠我们自己治愈自己，自己拯救自己。人世间多的是锦上添花，很少有雪中送炭，越是在寒冷的冬季，我们越要学会为自己取暖。还好，无论在哪里，总还是可以有“一张琴，一壶酒，一溪云”。在旋律里，在微醺里，在自然里，我们总能找到快乐的源泉，找到平静的源流。还好，即使我们孤单一人，也可以和苏东坡聊聊天，聊聊怎样用“一张琴，一壶酒，一溪云”调动我们的五官，打开我

们的心扉，照亮眼前的现实。

序 苏东坡的治愈主义

近年来流行“治愈”这个概念，有时也叫“治愈系”，大概太多人需要被治愈。这个概念来自日本，出现在1999年前后，起初指的是某个演员能给人一种安静、清爽的感觉，一看到她/他，或者和她/他在一起，虽然不是恋爱，却觉得很自在，觉得被治愈了，有治愈系女人/男人的说法。又指某一类事物，能够安慰悲伤的心灵的动漫叫治愈系动漫，也有治愈系音乐，指的是那种能让人安静下来的音乐，随后慢慢扩展到治愈系风景、治愈系食物、治愈系读物。凡是让我们不再悲伤、不再混乱，能够安静下来的事物，都可以称为“治愈系”。

按照这个标准，苏东坡应该是最具治愈效果的中国人，是一个治愈了所有中国人的中国人。在大量的公众号上，有类似这样的推文——假如你遇到了什么，一句苏东坡的什么话，就能治愈你。用一句现在很流行的话形容就是：“人生缘何不快乐，只因未读苏东坡。”

古罗马哲学家西塞罗说：“我向你们保证，有一种治疗灵魂的医术。它是哲学，不需要像对身体的疾病那样，要到我们身体以外去寻找它的救助方法。我们一定要用我们的资源和力量，去努力变得能够治疗自己。”西塞罗说我们的灵魂需要哲学的治疗，而身体需要到外面去寻求治疗。而事实上，我们的身体也可以自我治愈，自愈是人体的一种机能。养生即自我治愈。过度依赖外界，我们渐渐遗忘了人的身心都是可以自我治愈的。

林语堂先生在《苏东坡传》里把苏东坡看作人间独一无二的人物：

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。可是这些也许还不足以勾勒出苏东坡的全貌。我若说一提到苏东坡，在中国总会引起人亲切敬佩的微笑，也许这话最能概括苏东坡的一切了。

关键是最后一句：一提到苏东坡，在中国总会引起人亲切敬佩的微笑。苏东坡给人带来快乐。一千年来，苏东坡以快乐的形象治愈了无数中国人，但实际上，苏东坡一生的经历并不是快乐的。他的一生，是自我治愈的一生，甚至在很多时候他都是自己做自己的医生。

苏东坡对于人生的问题，从不回避，总是老老实实去面对，用“作个闲人”这样一种生活方式，一一去化解。我把苏东坡“作个闲人”的生活方式，叫作“治愈主义”。或者说，对于人生的烦恼，苏东坡实践了一种“治愈主义”的解决方案，成就了他生命的丰富和快乐。

苏东坡说，再可怕的事，本身并不可怕，可怕的是没有发生的时候我们的担心和恐惧，一旦真正发生了，也就没有什么可怕了。所以，没有必要胡思乱想，不如安静下来，去经历生命的各种形态，去体验眼前的现实，去用心做好当下的事情，哪怕是很小的一件事。在经历之中，在体验之中，在做事情的过程里，人生的奥秘就会向我们显现，不确定性带来的困扰就会消解。

苏东坡把这种活法叫作“作个闲人”。苏东坡说，谁都可以作一个闲人，只要他愿意运用这三种元素。

第一种元素：一溪云。云是天上的，溪流是地上的，云映照在溪流里。这是自然的元素。苏东坡的一生都在云端看着这个世界。《水调歌头·明月几时有》第一句：“明月几时有？把酒问青天。”这是从云端回望人间。苏东坡的一生也都在地上，热爱花花草草，热爱季节的流转。“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。”（《饮湖上初晴后雨二首·其二》）“明月如霜，好风如水，清景无限。”（《永遇乐·明月如霜》）“花褪残红青杏小，燕子飞时，绿水人家绕。”（《蝶恋花·春景》）这些句子贯穿了他生命的每一个时刻，使他一生都在自然的场景里。

第二种元素：一壶酒。这是美食元素。对苏东坡而言，喝酒意味着对生活的热爱：“持杯遥劝天边月，愿月圆无缺。持杯复更劝花枝，且愿花枝长在、莫离披。持杯月下花前醉，休问荣枯事。此欢能有几人知，对酒逢花不饮、待何时。”（《虞美人·持杯遥劝天边月》）

苏东坡说自己酒量很小，但喜欢“把杯为乐”。他在杭州做通判的时候，一次酒醉写下：“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。”（《吉祥寺赏牡丹》）在徐州做知州的时候，

也是一次酒醉，写下：“醉中走上黄茅冈，满冈乱石如群羊。冈头醉倒石作床，仰看白云天茫茫。歌声落谷秋风长，路人举首东南望，拍手大笑使君狂。”（《登云龙山》）

在黄州的时候，又是一次酒醉，写下“夜饮东坡醒复醉”，然后就“长恨此身非我有，何时忘却营营”。（《临江仙·夜饮东坡醒复醉》）他写渔父喝醉了：“渔父醉，蓑衣舞，醉里却寻归路。轻舟短棹任斜横，醒后不知何处。”（《渔父·渔父醉》）

他的老师欧阳修说，醉翁之意不在酒，在乎山水之间也。对苏东坡来说，醉翁之意不在酒，而在于自我解放，在于忘掉世俗，忘掉自我。苏东坡喝出了一种微醺的境界，酒醉带来的是清醒。他喝了一辈子的酒，越喝越清醒，越喝越快乐，以微醺治愈了世间的一切不快乐。

第三种元素：一张琴。这是艺术元素。苏东坡喜欢古琴，家里藏有唐代的古琴“雷琴”，而且他也是演奏的高手。他还是顶尖的歌词作者，精通音律，开创了豪放派的词风。他对音乐颇有研究，关于音乐和政治、音乐和人心，都有一套自己的看法。当然，他喜欢音乐，更喜欢欣赏音乐。在《听僧昭素琴》里，他称琴声“散我不平气，洗我不和心”。

1100年6月20日，已经65岁的苏东坡，从海南岛北归中原，晚上渡海的时候，他看到海天一色，觉得从此不必像孔子那样颠沛流离，当理想和现实冲突的时候，就乘着小船浮游在海上。又因波涛声想到《庄子》里讲轩辕帝在洞庭之野演奏《咸池》这首乐曲，听到这首乐曲，就会进入物我两忘的境界，看透得失荣辱。

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。（《六月二十日夜渡海》）

虽然在海南岛几乎死去，但我一点也没有怨恨，反而觉得这次经历是我一生中最奇特的。

苏东坡一生大起大落，但在每一个时刻，他都有“一张琴，一壶酒，一溪云”，因而每一个时刻都是闪闪发光的一刻。每一刻里既有“也无风雨也无晴”的平静，也有“大江东去浪淘尽”的豪迈；既有“千钟美酒，一曲满庭芳”的痛快淋漓，也有“天涯何处无芳草”的婉转感伤；既有“世事一场大梦，人生几度秋凉”的悲哀沮丧，也有“门前流水尚能西，休将白发唱黄鸡”的积极奋进。

苏东坡是一个天才型的人物，在他生活的年代，他的名声已经达到巅峰。但是，他的很多烦恼，和我们现在的普通人没有什么两样。他给朋友写过这样一封信，内容大致是：

我有小事求您打听一下。我想到江浙一个州郡任职，听说浙江四明县明年四月有空缺，尚未定人，请您在朝中打听一下，找找门路，有消息就回个信息。上次找您，您没有很留意。这次求托四明的事，恐不能太久，怕别人也谋取这个职位。到那时，就更加没有希望了。这也许对您有点苛求，但谋职一事，切不可一般地跑跑就想轻易地弄到手。

也许，谁都不会相信这是苏东坡写的信。在另外好几封信里，他絮絮叨叨地讲述自己如何受痔疮的折磨。还有很多信件，像我们现在的父母一样，为子女的前途操心。

苏东坡是一个伟大的文学家、书法家、画家，优秀的政治家，但也是一个平凡的父亲，一个焦虑不安的官员。他从不掩饰自己平凡的一面，从不回避问题。他承认自己无能为力，只好去“作个闲人”，有“一张琴，一壶酒，一溪云”。从“一张琴”上，他找到了生命的旋律；从“一壶酒”中，他享受了生活的美味；从“一溪云”里，他懂得了自然之道。

苏东坡有一次随手写一篇札记，记录了他很平常的一种状态：

东坡居士酒醉饭饱，倚于几上。白云左缭，清江右洄，重门洞开，林峦盆入。当是时，若有思而无所思，以受万物之备，惭愧！惭愧！（《书临皋亭》）

连苏东坡那样厉害的人，最后都“知命”，不敢说万物皆备于我，而是让自己“受万物之备”，不敢说自己如何利用万物，而是让万物来利用自己。承认自己的渺小，承认自己不够完美，承认自己无能为力，安于天命，把自己交给大自然，抱着惭愧心，随遇而安，想做的事，尽力去做，喝喝小酒，听听音乐，看看白云，倒也活得快快乐乐。

人生有许多的痛苦与挫折，只能靠我们自己治愈自己，自己拯救自己。人世间多的是锦上添花，很少有雪中送炭，越是在寒冷的冬季，我们越要学会为自己取暖。还好，无论在哪里，总还是可以有“一张琴，一壶酒，一溪云”。在旋律里，在微醺里，在自然里，我们总能找到快乐的源泉，找到平静的源流。还好，即使我们孤单一人，也可以和苏东坡聊聊天，聊聊怎样用“一张琴，一壶酒，一溪云”调动我们的五官，打开我

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《作个闲人：苏东坡的治愈主义》费勇 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2564.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

