



中山大学中文系教授彭玉平

壹

“天生我材必有用”

苏轼能从一枚小小荔枝中品出生活至味，发出“不辞长作岭南人”的感慨，他留给后世最宝贵的财富是什么？第一点是“天生我材必有用，人家不用自己用”——要永远相信自己，即使整个世界辜负了你，你也不能辜负自己。

别人不能帮助你强大，只有自己才能让自己变得强大。

从苏轼命运多舛的一生，我们可以看到，从苦难中成就的人才更有生命的质感和光泽。

苏轼在岭南一切遭遇所带来的变化，在其人生中具有十分重要意义。“问汝平生功业，黄州惠州儋州”，惠州、儋州都属岭南地区，所以苏轼一生中有着三分功业，那其中两分都在岭南成就，因此苏轼对岭南应是充满情感的。

“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于宋之世。”北宋社会的思想文化与艺术高度发达，但从另一方面来讲，那同样也是一个内部矛盾特别尖锐的时期。身处政治漩涡中心，苏轼无法独善其身。

在乌台诗案前，苏轼所有的努力都是要在政治舞台施展治国安邦抱负，但事实上在乌台诗案后，他的政治舞台基本上被抽空，短暂的“东山再起”也已越来越不适应，此后经历的主要是人生的艰难坎坷。

元丰二年（1079年）是苏轼命运的转折点。此前他的对手一直在暗中搜集他的材料，而这一年他因《湖州谢上表》遭御史台诬陷，被认为“讥讽朝政、讪谤君上”，自此卷入政治漩涡，从一个峨冠博带的士大夫变成御史台狱中的阶下囚。这场文字狱最终以苏轼被贬黄州而告一

段落。

在黄州时，苏轼的身体状况已非常糟糕，饱受疟疾之苦，“偶患一疮，腿上甚痛，行坐皆废”“春夏多苦疟疾，赤目，因此杜门省事”，由于他长时间闭门谢客，休养生息，以致不少人传言他已去世。

而他刚到惠州时，北宋著名诗僧参寥子给他写信说，你去了惠州，要小心这个地方的瘴气，瘴气容易让人生病甚至死亡。

苏轼给参寥子回信说，你不用担心，北方有北方的病，南方有南方的病，只要生病都会死人，到了岭南也许会患上岭南地区的病，但是北方的病我就避免了。

“夫南方虽号为瘴疠地，然死生有命，初不由南北也。”苏轼认为，虽岭南被称为瘴疠之地，但死生有命，岂能取决于人在南或北呢？

由此可以看到苏轼的心态非常乐观，他热爱生命，并不畏惧疾病和死亡。

在之后的北归时期，苏轼一直疾病缠身，1101年4月，苏轼在江苏真州瘴毒大作。

他在给友人钱济明的书信中写道：“某一夜发热不可言，齿间出血如蚯蚓者无数，迨晓乃止，困惫之甚。”

不久之后，苏轼抵达常州，病情进一步恶化，《乞致仕表》中有言：“百病横生，四肢肿满，渴消唾血，全不能食者，二十余日矣。自料必死。”

在身体状况如此堪忧的情况下，苏轼也表达出对生命的留恋，“但草木昆虫贪生之意，尚复留恋圣世”，就连草木昆虫都有生存的执念，我尚且留恋这盛世。

元丰二年（1079年）是苏轼命运的转折点。此前他的对手一直在暗中搜集他的材料，而这一年他因《湖州谢上表》遭御史台诬陷，被认为“讥讽朝政、讪谤君上”，自此卷入政治漩涡，从一个峨冠博带的士大夫变成御史台狱中的阶下囚。这场文字狱最终以苏轼被贬黄州而告一

彭玉平解读别样苏轼：人生可以热乎乎过



清·王宸写东坡诗意图轴 广东省博物馆藏

貳

于困厄中求隐

清·左雄
东坡赏荔图
轴 广东省博物馆藏

益甚大，寻常夜，以脉候得百二三十三至，乃是拜二三十息尔，数为之，似觉有功”。

除了医疗、民间偏方、道家方术，苏轼还试图效仿别人在生病时给朝廷写一封退休申请，以求活得更长久。方法堪称用尽，但效果实在一般。

或许因为厌倦政治，或许身体不断出现状况，元祐年间，苏轼被朝廷复用，但他却担忧官位过高，只想要早点致仕归乡，“衰病怀归，日致致仕”。

他甚至想好了如何逐步实现退休的路径：由于担任官职过高，按照常理难以骤然离职，须先从藩镇处请求调任小郡，再从小郡请求去道观，然后再谋退休，这样最后才能实现致仕归乡、休养生息的目的。

苏轼为了退休绞尽脑汁，但是大家有没有注意到他从不辞职。因为他的偶像是白居易，白居易提出了“大隐住朝市，小隐入丘樊”。丘樊太冷落，朝市太嚣喧。不如作中隐，隐在留司官”的理念。大隐隐于都市、小隐隐于山林、中隐隐于朝市，在朝廷做官，下班后就马上回到隐士的状态，苏轼想要实现的就是中隐。

可以看到苏轼为了活得更长久真是想尽了办法。一个热爱生命的人一定是个不负生命的人。

苏轼试了那么多民间药方以及各类治病手段，或许对他人确实能够发挥作用，但在苏轼身上，似乎没有起到缓解效果。

“芎尤奇味，得日食以御瘴也”，苏轼认为川芎有奇特的味道，每天食用可以抵御瘴气。后来他又用了民间偏方，将姜、葱、豉三物放在一起熬煮，然后趁热服用，认为可以治疗瘴气。

此外，他还采用了一种道家的气息疗法，“但闭得百十息，为

苏轼的体质是比较弱的，“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。”我们看他写得很有气魄，但是大家有没有注意到他的下阙“微冷，山头斜照却相迎”？

注意“微冷”这两个字，实际上他在淋雨之后就感冒了，治疗月余，其间换了两个郎中才逐渐痊愈，由此可见苏轼的身体状况并不乐观。

我们明白什么叫“何妨吟啸且徐行”，下大雨时别人都在躲雨，有人在快跑，结果他走得比别人慢，还要吹吹口哨、吟吟诗。为什么会这样做呢？因为“料峭春风吹酒醒”，他喝醉了。

我在百家讲坛上曾把苏轼喝酒概括为三个字“小、高、快”——

但是调节了心情却调坏了身体，苏轼的身体因为他几乎难以控制的饮酒导致了很多疾病，痔疮就是最突出的表现。

1074年，也就是在他37岁的时候，痔疮已经比较严重。在惠州时，他说一旦痔疮发作，“凡有味物皆断”。

苏轼在岭南地区，由于热毒缠身，痔疮愈发严重，以致“旦夕食淡面四两……饮食之外，不啖一物”。

在岭南时，他也有尝试过戒

酒量小，兴致高，醉得快。

酒在苏轼的生命长卷当中担任着一个非常重要的角色。他对于这个世界不满，受到了种种排挤、打压，再加上身体上的病痛折磨，酒便是他排解心情的一剂良药。

但是调节了心情却调坏了身体，苏轼的身体因为他几乎难以控制的饮酒导致了很多疾病，痔疮就是最突出的表现。

1074年，也就是在他37岁的时候，痔疮已经比较严重。在惠州时，他说一旦痔疮发作，“凡有味物皆断”。

苏轼在岭南地区，由于热毒缠身，痔疮愈发严重，以致“旦夕食淡面四两……饮食之外，不啖一物”。

在岭南时，他也有尝试过戒

酒。真的戒酒了吗？事实证明并没有，他到了海南以后不仅没戒酒，而且研发了好几几种酒。

“平生不止酒，止酒情无喜”。

苏轼其实自己也有说平生素不戒酒，戒酒了以后还有什么幸福可言呢？离开了酒的苏轼，其实已经不纯粹了。

我在看有关他的史料时，发现他原来百病横生，一直被病痛折磨，我见犹怜。所以我一直纳闷，这么柔弱多病的身体如何撑起了那么强大的生命力？

我们往往看到的是“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”，看到的是他豪迈豁达的精神象征，但是在这种强大的精神背后，是他巨大的、数倍于他人的身体承受与付出，所以苏轼他真的不容易。

且温暖。文学在苏轼的一生当中，给苏轼去了很多的温暖。

苏轼研究历史，也研究哲学，但是给他生命慰藉最多的是文学。

生命既然如此脆弱，所以他就要养生，想让生命强固，身体强健。他写了一批经典的文学作品，我们现在能背诵的苏轼作品，绝大部分都是他在乌台诗案之后写出来的。所以说“国家不幸诗家幸，赋到沧桑句便工”，我觉得可以从这个角度来理解苏轼的文学创作。

在黄州，苏轼就直面生命的脆弱，接连得知数位亲朋好友离去，他未免有惊心的感觉了。

有的人才觉得文学讲的是感觉，但是感觉也要追求一种精准，需要我们慢慢体会。

当历史还有温度的时候，那就叫作文学；当文学的温度冷却之后，历史才向我们走来；当文学冷却，历史走远，哲学才慨然登场。

所以文学在人文学科里有着奠基意义。历史看上去有点远，哲学看上去有点冷，只有文学不远，而

文学在苏轼的一生当中，给苏轼去了很多的温暖。

苏轼研究历史，也研究哲学，但是给他生命慰藉最多的是文学。

生命既然如此脆弱，所以他就要养生，想让生命强固，身体强健。他写了一批经典的文学作品，绝大部分都是他在乌台诗案之后写出来的。所以说“国家不幸诗家幸，赋到沧桑句便工”，我觉得可以从这个角度来理解苏轼的文学创作。

之所以喜欢，是因为写出了

了一种人类的生存哲学，从自然现象写到人。

比如我们在海滩看到涨潮的时候，潮涌过来了，然后又退过去了。我们普通人可能会说，浪来了，浪又走了。苏轼不一样，大自然就是有情跟无情的结合，我们的人生也是有情与无情的结合。这个世界对我们一

切的有情，我们欣然接受，对一切的无情也要欣然接受。

辛弃疾说：“我见青山多妩媚，

我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”

“我见青山多妩媚，我见青山多妩媚”是很多人都能有的感觉，我们可以看到山林的郁郁葱葱。但是“料青山见我应如是”，这是天才才有的情怀。诗人是可以与天地对话的。

“吾侪渐衰，不可复作少年调度，当速用道书方士之言，厚自养炼”，苏轼在黄州已意识到自己年老体衰，不能再像少年那般挥霍身体，而是应听取道家方士的养生之道。

在采用道家方法“斋居四十日，息命归根”后，苏轼“似有所得”。他断绝妄想，让自己回归最简单最原始的生命状态。

我曾去过三次西藏，改变了我

对一句话的理解：“读万卷书，

行万里路”。

我原以为读遍万卷书，是让一个无知的人变得有知，让简单的人变得深刻，行万里路也是去不断拓宽见闻。但是去过西藏以后，我认为行万里路是让一个丰富且深刻的人重新回到一种简单本真的状态。行走在西藏的马路上，我感觉这个世界只剩下天、地和我自己。

“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺，外轻内顺，而生理备

矣。”做到内心安定，就不容易被外物左右情绪，跟世界和谐相处，情感便能保持一种平稳。

因此苏轼在尝试过各种养生

方法和治病手段后，感慨道：“某谪居瘴乡，惟尽绝欲念，为万金之良药。”

最后，我想以自己所作的《遥

寄东坡居士》对苏轼的生命长卷作结：平生万物作芳邻，从此湖山

我主人。往事皆从心上过，周旋

自在自由身。

“吾侪渐衰，不可复作少年调度，当速用道书方士之言，厚自养炼”，苏轼在黄州已意识到自己年老体衰，不能再像少年那般挥霍身体，而是应听取道家方士的养生之道。

在采用道家方法“斋居四十日，息命归根”后，苏轼“似有所得”。他断绝妄想，让自己回归最简单最原始的生命状态。

我曾去过三次西藏，改变了我

对一句话的理解：“读万卷书，

行万里路”。

我原以为读遍万卷书，是让一个无知的人变得有知，让简单的人变得深刻，行万里路也是去不断拓宽见闻。但是去过西藏以后，我认为行万里路是让一个丰富且深刻的人重新回到一种简单本真的状态。行走在西藏的马路上，我感觉这个世界只剩下天、地和我自己。

“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺，外轻内顺，而生理备

矣。”做到内心安定，就不容易被外物左右情绪，跟世界和谐相处，情感便能保持一种平稳。

因此苏轼在尝试过各种养生

方法和治病手段后，感慨道：“某谪居瘴乡，惟尽绝欲念，为万金之良药。”

最后，我想以自己所作的《遥

寄东坡居士》对苏轼的生命长卷作结：平生万物作芳邻，从此湖山

我主人。往事皆从心上过，周旋

自在自由身。

“吾侪渐衰，不可复作少年调度，当速用道书方士之言，厚自养炼”，苏轼在黄州已意识到自己年老体衰，不能再像少年那般挥霍身体，而是应听取道家方士的养生之道。

在采用道家方法“斋居四十日，息命归根”后，苏轼“似有所得”。他断绝妄想，让自己回归最简单最原始的生命状态。

我曾去过三次西藏，改变了我

对一句话的理解：“读万卷书，

行万里路”。

我原以为读遍万卷书，是让一个无知的人变得有知，让简单的人变得深刻，行万里路也是去不断拓宽见闻。但是去过西藏以后，我认为行万里路是让一个丰富且深刻的人重新回到一种简单本真的状态。行走在西藏的马路上，我感觉这个世界只剩下天、地和我自己。

“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺，外轻内顺，而生理备

矣。”做到内心安定，就不容易被外物左右情绪，跟世界和谐相处，情感便能保持一种平稳。

因此苏轼在尝试过各种养生

方法和治病手段后，感慨道：“某谪居瘴乡，惟尽绝欲念，为万金之良药。”

最后，我想以自己所作的《遥

寄东坡居士》对苏轼的生命长卷作结：平生万物作芳邻，从此湖山

我主人。往事皆从心上过，周旋

自在自由身。

“吾侪渐衰，不可复作少年调度，当速用道书方士之言，厚自养炼”，苏轼在黄州已意识到自己年老体衰，不能再像少年那般挥霍身体，而是应听取道家方士的养生之道。

在