



从浔池到郟县：

苏轼在中原大地写下的9种活法



苏轼，北宋文学家、书法家、画家，兵部尚书

说起苏轼，你的第一印象是什么？是那个发明了东坡肉的美食家，还是那个高唱“大江东去”的豪放词人？是那个在杭州筑起苏堤的能臣，还是那个一蓑烟雨任平生的行者？

林语堂在《苏东坡传》中这样评价他：“苏轼已死，他

的名字只是一个记忆。但是他留给我们的，是他那心灵的喜悦、思想的快乐，这才是万古不朽的。”

这位千古文豪，一生行旅遍布大江南北，却与中原大地有着一段不解的血脉渊源。今天，让我们跟随苏轼的人生诗篇，探寻他那些把苦难活成诗与远方的智慧。

泥上留痕：在浔池，二十六岁的通透

公元1061年，二十六岁的苏轼赴任陕西，途经河南浔池。昔日他与弟弟苏辙曾在此处的寺庙借宿，并题诗于壁。此番重游，老僧已逝，题壁已毁，物是人非。面对人生的无常，年轻的苏轼写下了一首穿透千年的哲理诗：

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。
——《和子由浔池怀旧》

人生像什么？就像一只鸿雁偶然降落在雪地上，留下几个爪印。转瞬间鸿飞渺渺，它不计较飞向何处，也无意留恋曾经的痕迹。这不是虚无，而是一种看淡结果、珍视过程的通透。

“鸿飞不留痕，并非不曾飞过；人生终归零，并非不曾活过。”二十六岁的苏轼，在河南浔池给出了他对人生无常的终极答案——不求永恒，但认真活过每一个当下。

千里婵娟：骨肉分离中的深情祈愿

人生最难熬的，往往不是物质的匮乏，而是与至亲的别离。苏轼把这份思念，酿成了千古绝唱。

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。
——《水调歌头·明月几时有》

这是他在密州任上，中秋之夜思念远方的弟弟苏辙所作。他与弟弟感情极深，少年时同窗共读，长大后却聚少离多。面对皓月当空，他没有沉溺于离愁别绪，而是将这份情感升华到对天下人的祝福。既然悲欢离合是人生常态，那就祈愿天涯相隔的你我，共享这一轮明月。这不是无力回天的自我宽慰，而是心中有爱、抬头望月的深情托付。



烟雨平生：风雨无惧的洒脱不羁

人生难免风雨，但苏轼的态度是：怕什么？走就是了。
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。
——《定风波·莫听穿林打叶声》

这是他被贬黄州的第三个春天。与友人出行遇雨，众人狼狽躲雨，他却拄着竹杖、穿着草鞋，在风雨中悠然行走，甚至高歌长啸。“一蓑烟雨任平生”——我这一生，就是披着一件蓑衣，在烟雨迷蒙中走过来的人。这种洒脱不是无感无知，而是看清了人生真相之后的豁达：风雨要来，躲不掉；但我可以选择，以什么姿态面对风雨。

横看侧看：换个角度，天宽地阔

身陷困境时，我们常觉得无路可走。苏轼却告诉我们，也许只需转个身。

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。
——《题西林壁》

山还是那座山，横看是岭，侧看成峰，远近高低各有姿态。人生何尝不是如此？被贬黄州，他没有自怨自艾，而是开荒东坡、研究美食、泛舟赤壁，把谪居地活成了精神的高地。换个角度看世界，原来的绝境，可能恰是通往豁然开朗的另一扇门。

一毫莫取：凡物有主，不贪不占

面对诱惑时，人最难守住的是底线。苏轼给出了最干净的态度：

且夫天地之间，物各有主。
苟非吾之所有，虽一毫而莫取。
——《前赤壁赋》

凡物各有它的归属。不属于我的，哪怕一分一毫，我也绝不伸手。这种“不贪不占”的操守，让他在纷扰的人世间活得坦荡、睡得安稳。内心的安宁，从来不是来自占有更多，而是来自懂得什么该得、什么不该伸手。

浩然正气：一生坚守，惟我独正

无论顺境逆境，苏轼始终未曾放弃内心的正直。浩然天地间，惟我独也正。
——《过大庾岭》

这是他自海南北归、翻越大庾岭时发出的感慨。历经九死南荒，劫后余生的他，心境澄澈如洗——天地之间，唯我依然守着这份正直与坦荡。这句话，是他一生最好的注脚。无论是朝堂上的直谏，还是贬谪中的从容，风骨不变，本心不移，这是他留给后世最硬核的精神遗产。

江海寄余：超然物外的终极归宿

当一切尘埃落定，苏轼向往的归宿是什么？
长恨此身非我有，
何时忘却营营？
夜阑风静毂纹平。
小舟从此逝，
江海寄余生。
——《临江仙·夜饮东坡醒复醉》

这是一个在东坡饮酒的夜晚，他醉而复醒，醒而复醉。望着夜色中平静的江面，他忽然生出一个念头：不如乘一叶小舟，消失在江海之中，把自己的余生交付给天地。这当然不是逃避，而是一种精神的超越。把一生都交给了风雨的人，最后选择的归宿是天地自然。功名、利禄、恩怨、是非，在这浩瀚的江海面前，都不值一提了。

此心安处：颠沛流离中的随遇而安

苏轼一生贬谪无数，最远到了海南儋州。然而他总能在陌生的土地上，把日子过成诗。

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。
——《定风波·南海归赠王定国侍人寓娘》

这首词写的是好友王定国的歌女柔奴。她随主人被贬岭南，归来时容颜未老，笑容依旧。问她岭南的日子苦不苦？她只轻轻一句：心安定的地方，就是我的故乡。这何尝不是苏轼的自况？从黄州到惠州，再到儋州，每一次被命运抛向更远的远方，他都能把当地视为家乡，不是被动接受，而是主动安顿。心安之处，山水皆有情；心不安，身在故乡也如异客。

清欢有味：粗茶淡饭里的朴素知足

现代人追逐精致的味蕾体验，苏轼却在一碗茶、一碟野菜中品出了人生至味。

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。
——《浣溪沙·细雨斜风作晓寒》

一个冬日的早晨，细雨中透着微寒，他与友人在郊野饮茶。茶盏中浮起雪白的泡沫，盘中是春天的野菜嫩芽。此情此景，他感叹：人间真正的滋味，正是这份清淡中的欢愉。这种“清欢”，不是贫穷的自我安慰，而是洗尽铅华后对生活本真的重新发现。经历了大富大贵、大起大落，方才懂得：最深的满足，藏在一蔬一饭、一茶一盏之间。

苏轼的河南：起点与归处

苏轼与河南，有着比我们想象中更深的缘分。

浔池，是他通透人生观的起点。二十六岁那年写下的“雪泥鸿爪”，竟预示了他此后半生的漂泊与豁达。开封，曾是他科举及第、名动京师的辉煌舞台。

嘉祐二年，他与弟弟苏辙同榜进士，轰动朝野，那是他一生中最意气风发的时刻。而郟县，则是他人生的最终归宿。建中靖国元年，苏轼病逝于常州，次年迁葬于河南郟县钧台乡上瑞里。这位一生漂泊的天涯倦客，最终在河南大地的怀抱中长眠。他的弟弟苏辙亦葬于此，兄弟二人以另一种方式，实现了年轻时“夜雨对床”的约定。

苏东坡的墓不在家乡四川，在河南郟县！原因泪目了……

从青春时代的浔池顿悟，到功成名就的汴京风华，再到魂归中原的最终安顿——河南，是苏轼地理上的归处，更是他精神上的故乡。

他走过的路，处处有诗；他经历的事，件件成画。他把一生的苦难，活成了中国人精神世界里的诗与远方。
据《河南卫视》官微