

此心安处是吾乡

——苏轼《定风波·南海归赠王定国侍人寓娘》

眉山温情：心安的心灵港湾

东坡的心安之路

■ 海南日报全媒体记者 梁君穷



儋州东坡书院里的载酒亭。海南日报全媒体记者 张茂 摄



惠州西湖公园里的苏轼和王朝云雕像。海南日报全媒体记者 陈耿 摄

“吾家蜀江上，江水绿如蓝。”古眉州城外，岷江水日夜不息地流淌，哺育了蜀地无数人家，也滋养了900多年前的苏家，成就了中国文坛千古佳话。

无论走多远，眉山的山水、故乡的风物，始终是苏轼心底最深的牵挂。苏东坡的心安，最早便是从眉山的一个庭院里生长出来的。

家庭不仅给了苏轼知识的滋养，更塑造了他的人格与性情，让他在宦海浮沉中始终保持赤子之心，在颠沛流离中依然能够吟咏出“大江东去”的诗句。

少年时，苏轼一家三世同堂，和睦温馨，祖父和父母健在，又有姐姐和弟弟陪伴，苏轼的童年时光充满了欢乐，这使得他的性情中自带了乐观豁达的因素。

父亲苏洵教导苏轼读书，不重章句之解，只问“古今成败得失”，这种务实通透的治学态度，悄悄植入他的骨髓。母亲程氏也喜欢读书，且深明事理，特别注重培养苏轼的大节大义、家国情怀。后来苏轼独立不惧，坚持直道而行，为民请命，即使屡遭贬谪也在所不惜，这与母亲的教育大有关系。

苏轼小时候读书，有一次母亲程氏给他讲述《后汉书·范滂传》：范滂因反对宦官专权而遭陷害，临刑前与母亲诀别，范母深明大义，支持儿子的正义之举。东坡听完后问母亲：“如果我做范滂那样的人，母亲会同意吗？”程氏回答：“你能做范滂，我难道不能做范滂的母亲吗？”

苏轼与弟弟手足情深、互爱互助，为古今典范。两人自少时起便形影不离，在眉山的竹林间吟诗作对，进京赶考路上相互扶持，随后又一同登进士第。

出仕后，兄弟俩聚少离多，却常常鸿雁传书，几十年间从未间断。苏轼几乎每到一处任所就给弟弟寄信赠诗，仅以“子由”为题的诗词就超过100首。如我们熟知的《水调歌头》，开篇便写道：“丙辰中秋，欢饮达旦，大醉，作此篇，兼怀子由。”

当风雨袭来，苏辙依然是让苏轼心安的力量。苏轼因“乌台诗案”身陷囹圄，苏辙“愿以一身免兄之罪”，日夜奔走，甚至上书皇帝，请求削去自己的官职为兄长罪。

亲情的滋养，离不开三位伴侣的温柔守护。原配王弗聪慧通透，“事翁姑甚孝，与先生琴瑟相和”；继室王闰之在苏轼经历宦海沉浮时始终不离不弃；那句“不辞长作岭南人”的豁达，背后藏着王朝云的支撑。

家庭如一方沃土，让苏东坡的“心安”根系深深扎下。无论日后走多远，遇到多大风浪，想起眉州的庭院、弟弟的书信、妻子的笑容，他便能找回内心的笃定。

吾乡何处——

东坡的心安之路

黄州涅槃：心安的经世济民

嘉祐六年(1061年)十一月十九日，苏轼自开封出发，赴任凤翔，这是他第一次外任地方。

路过渑池时，苏轼写下诗作《和子由渑池怀旧》，其中两句知名度很高：“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥。”

在这首诗中，苏轼由一位老僧的离世生发出人生无常的感慨。但若人生真似“飞鸿踏雪泥”，充满了无常，那又如何能求得心安？

无常中也蕴含着有常。经世济民的理想、造福百姓的情怀，这种信念亦是让东坡心安的力量。

在凤翔任上，苏轼发现当地有负责给官府押送纲运(大宗货物)的“衙前役”。但在木筏水运的途中，官物如有丢失，服役的百姓要负责赔偿，许多人因此破产甚至被投入牢狱。造成危害的一个原因在于官府在黄河、渭河涨水期下令运木。于是，苏轼便对衙规进行了修订，使衙前役可自择水工，按时令编木筏运输，从此“衙前之害减半”。

改革“衙前役”可以说是苏轼步入仕途后，为民所做的第一件大事。

熙宁四年(1071年)，苏轼赴任杭州通判，此时距他出任凤翔签判已过了十年。这十年间，朝堂上英宗去世，神宗继位，苏轼的恩师欧阳修也被贬外放，王安石上台，变法开始。家中妻子王弗和父亲苏洵相继离世，苏轼、苏辙兄弟扶柩还乡守孝。

家中变故频出，朝堂上尽是不利于自己的局面，自己也开始了长达八年的外任地方官生涯。但面对这些变化，苏轼没有忘记的是为民的初心。

在广州通判任上，苏轼发现杭州“其水苦恶，惟负山凿井，乃得甘泉，而所及不广”。于是，1072年，他和知州一起组织杭州人民整治六井。第二年江浙一带大旱，滴水贵如油，但杭州并不缺饮用水，老百姓争相称赞两人的先见之明。

在徐州任上，苏东坡更是以生命守护百姓。熙宁十年(1077年)，黄河决口，洪水直逼徐州城。当时的徐州城垣低矮，百姓人心惶惶，不少富人主张弃城而逃。苏轼却力排众议，喊出“吾在是，水决不能败城”。他登上城墙，指挥军民加固城防，又带领大家在城外修筑长堤，终于成功保卫了徐州城。

苏轼类似的故事还有很多，这份“为国为民”的初心，如同一道坚固的堤岸，挡住了宦海的惊涛骇浪，让他的心灵始终保持着安宁与笃定。

元丰二年(1079年)，“乌台诗案”如一场骤雨，将苏东坡从仕途的高峰打入谷底。他被贬为黄州团练副使，“不得签书公事”，形同流放。

一边是经世济民的理想，一边是不断遭受打击的残酷现实。如何找回“心安”的力量？这一次，苏轼在黄州完成了悟道，实现了人生的涅槃。

也就是在经历了黄州的转折后，苏轼才写下了那首《定风波·南海归赠王定国侍人寓娘》，其中流传最广的一句词是“此心安处是吾乡”。

在黄州，他成了关心粮食和蔬菜的农人，完成了从苏轼到东坡居士的转变。他开垦了一块地，名为东坡。在东坡之上，苏轼第一次真正贴近土地。他学着耕地、种稻、栽菜、种茶，从一开始的手足无措，到后来的驾轻就熟。

他在《东坡》中写道：“莫嫌荦确坡头路，自爱铿然曳杖声。”那条布满碎石的坡路，不再是坎坷的象征，而是他走向心安的必经之路。

苏东坡和家人还新建了一处居所，名为“雪堂”，雪堂四壁画满雪景，纷纷扬扬的大雪，勾勒出天地一片白，也造就了东坡安放身心的居所。

苏东坡作有《雪堂记》，在其中袒露心声，他已不再执着于出世入世之分，一切只求“适意”。

何为“适意”？是知世事浑浊而不自弃，是“吾非逃世之事，而逃世之机”，更是“随缘放旷，但尽凡心”。如果没有黄州这一站，我们或许可以记住那个才气冲天的苏轼，却见不到那位“万里归来颜愈少”“此心安处是吾乡”的东坡居士。

黄州的山水也滋养着苏东坡的心灵。赤壁矶头，他临江而坐，看着“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”，心中的迷茫渐渐消散。静心悟道，让他跳出了个人的荣辱得失，看到了生命的永恒与广阔。

元丰五年(1082年)春的一天，他在黄州的路

上行走，遇雨无伞，同行的人都狼狈不堪，唯有他泰然自若。雨停后，他写下“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”。风雨也好，晴天也罢，都是人生的常态，唯有内心的平静，才是真正的心安。

黄州的转变，是他在勘破生活的残酷真相后，在面对“人生如逆旅”之时，既不躺平摆烂，也非浮躁亢奋，而是选择了“适意”的态度，完成了对自我的超越。

所作词《定风波》

与好友王巩见面前时

“心安”一词出自苏东坡

在开幕式上首演

音乐剧《心安东坡》

在澄迈开幕

第三届中国(海南)

十一月八日

东坡一生辗转多地

所作词《定风波》

哪里是他的心安之处

《海南周刊》带您了解

什么能让他心安

海南日报

身边的每一个人。

被贬儋州后，条件更加艰苦，不仅“食无肉，病无药，居无室，出无友，冬无炭，夏无寒泉”，也没有太多书籍可读。以致东坡说“到此抄得《汉书》一部，若再抄得《唐书》，便是贫儿暴富”。

面对这样的环境，东坡也沮丧过，但最终他选择泰然处之。他走出桄榔庵，结识了许多当地的朋友，甚至当地孩童都能“黎音笑语说坡翁”，有的甚至与之成为挚友，如热情好客的黎家兄弟。率性洒脱的老符秀才、大耳朵的吴老头，还有义士赵梦得，这无疑反映出了他“心安”的状态。

刚踏上惠州的土地，苏东坡便写了一首《十月二日初到惠州》：“仿佛曾游岂梦中，欣然鸡犬识新丰。吏民惊怪坐何事，父老相携迎此翁。苏武岂知还漠北，管宁自欲老辽东。岭南万户皆春色，会有幽人客寓公。”

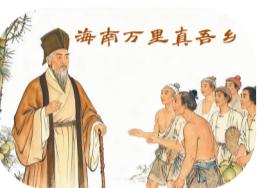
东坡在诗中用了不少典故，“鸡犬识新丰”是指汉高祖刘邦为缓解其父刘太公思乡之情，仿故乡丰县街巷布局于骊邑建造新丰城一事，常用来形容身处异乡却如在故土般自在。可见东坡初到惠州时，整个人的精神状态很好，内心安宁洋溢于文字。那个偏远又充满瘴气的岭南，在他看来“万户皆春色”。

在惠州，苏东坡发现当地的荔枝味美，写下“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”的诗句，那份对生活的热爱，感染了晚年的苏东坡，早已看淡了仕途的荣辱得失，也看淡了人生的悲欢离合。他明白，人生的真正安宁，不在于境遇的顺逆，而在乎内心的安之若素。

他在《定风波·南海归赠王定国侍人寓娘》中写道：“此心安处是吾乡。”这句词，是他一生心安历程的总结。无论是眉州的家园、黄州的东坡，还是惠州的荔枝、儋州的茅屋，只要内心达观，有朋友相伴，能为百姓做些实事，便是他的“吾乡”，便是他的心安之处。



苏轼被贬黄州约一年后，逐渐从消沉中走出来，他垦辟东坡，和家人一起建新居“雪堂”，决意在此“种蔬接果，聊以忘老”。



苏轼居儋州期间，与海南百姓融洽相处，他笔下出现了“黎子云兄弟”“吹葱叶的儿童”等众多平民形象。苏轼北归时，他说自己是“儋耳人”，这次离开就像是出远门。



苏轼北归途中，弟弟苏辙邀请他去颖昌居住，他权衡再三，决定赴常州居住。他曾在文章中提到，喜欢待在常州，是因为“眷此邦之多君子”。

制图 杨干懿 文字整理 罗安明

