

# 「愛你老己」,古人如何「寵愛」自己?

近來,「愛你老己」這個梗在年輕人中悄然風行。所謂「愛你老己」,是「愛自己」的俏皮說法,表面上看是句玩笑話,實則卻相當硬核——今天的你,有好好愛自己嗎?

簡單直白的提問,卻往往很難回答。古人雖然不將「愛己」掛在嘴邊,卻一直在默默地用行動呵護自己:想吃就敞開肚皮吃,不高興就大聲說出來,不想上班就出門遊山玩水……在「愛你老己」這個賽道,誰又遙遙領先?

## 蘇軾:飽得「老己」君莫管

如果和古人說「愛你老己」,會得到一個一臉懵的老祖宗;但如果來一句「肥遁,無不利」,老祖宗會撫掌大笑,說一句「善哉」。儒家講求「中庸」,道家告訴人們「知足不辱,知止不殆」,即使身處逆境之中,仍然要做到不內耗,先把自己養好。

「問汝平生功業,黃州惠州儋州。」蘇東坡晚年留下的這句自嘲,不僅勾勒出他一生的大致行跡,也拚湊出一張獨一無二的「人生地圖」。

那些政治上最失意、地理上最偏遠、物質上最困窘的歲月,反而成就了他生命中最豐饒、最動人的篇章。翻開蘇軾的詩文,一大半都寫著四個字:吃喝玩樂!

元豐三年(1080年),45歲的蘇軾踏上了黃州(今湖北黃岡)的土地。此時的他,頭戴「罪官」之名,薪俸微薄,肩還扛著一家老小的生計。他在《答秦觀尺牘》中自述這段時日的困苦:

初到黃,廩人既絕,人口不少,私甚憂之。但痛自節儉,日用不得過百五十,每月朔便取四千五百錢,斷為三十塊,掛屋樑上,平旦用畫叉挑取一塊,即藏去叉,仍以大竹筒別貯用不盡者,以待賓客。

往日在朝堂上的風采不再,如今的蘇軾虎落平陽,必須精打細算才能度日。他將每月俸祿分成三十串,懸在房樑上,每天用畫叉取下一串,然後將畫叉藏起來,以免自己忍不住再取錢。若當天有結餘便存入竹筒,以待賓客。

可賓客來了吃什麼呢?「老吃家」蘇軾一頭紮進廚房,開始化腐朽為神奇。彼時黃州豬肉「價賤如泥土」,富人嫌其腥臊,窮人不懂烹調,蘇軾卻如獲至寶。經過反覆實驗,他最終找出一種最合適的烹飪方法——「少著水,柴頭燻煙焙不起。待他自熟莫催他,火候足時他自美」。控制好水量、火候、烹煮時長,當時「人嫌狗憎」的食材頓時變為美味,蘇軾忍不住感歎:

早晨起來打兩碗,飽得自家君莫管。想吃豬肉就吃,別管其他人怎麼說。吃飽後的蘇軾放下碗,惋惜不已:可惜了這麼

好的豬肉,當地人不會做飯,又不懂得享受美食,竟然棄若敝屣——罷了,這種「苦」讓我一個人吃就好,都別和我搶!

可單吃肉太油膩,於是他又發明出「東坡羹」,用白菜、蘿蔔、薺菜等家常菜合煮,不僅鮮得讓人掉舌頭,還有調養身體的功效。在蘇軾眼裡,不管人生境遇如何,人都要先吃好喝好,過好每一天,才算不枉此生。

然而蘇軾未曾想過,在黃州的生活竟然是人生中較為舒坦的一段時光。紹聖元年(1094年),年近六旬的蘇軾再次被貶,目的地是更為蠻荒的惠州(今廣東惠州)。此地瘴癘橫行,物資匱乏,親友凋零,連他最珍視的藏書也散失大半。三年後,他又被貶儋州(今海南儋州),再往南就是大海了,在當時無異於被流放。

但蘇軾總能發現與眾不同的驚喜。除了人們耳熟能詳的「日啖荔枝三百顆」之外,他還和兒子蘇過一起研製出「玉糝羹」,父子倆含淚猛吃三大碗。所謂「玉糝羹」,原料不過是零星米粒、碎肉和當地盛產的芋頭,但心若在,胃就在,哪怕再貧瘠的物產也能翻出花來。

除了吃食,蘇軾還自己動手製墨、製藥,物產不豐饒,那就自己動手來創造。

吃飽了去海邊散散步,還能順手帶回新食材。蘇軾撿來牡蠣烹煮,吃完後驚為天人,就給蘇過寫信:

無令中朝士大夫知,恐爭謀南徙,以分此味。

蘇軾:「牡蠣好吃,別讓朝廷裡那幫吃貨知道,我怕他們爭著南遷,來搶我的口糧。」

這當然是苦中作樂的玩笑話,畢竟在當時沒人會放著中原便利生活不要,跑來儋州這片位於極南且處於開發中的地方。但這正是蘇軾身上最打動人的地方:他能让生命在「老」「病」「窮」的困境中絕處逢生,構建起一個無法被外力所撼動的富足的精神樂園。

想吃就吃,想做就做,那個「滿肚子不合時宜」的蘇東坡,在有限的條件裡把自己養成了最肆意、最快樂的模樣。



▲四川省眉山市東坡區三蘇祠博物館內的東坡盤陀坐像。

中新社

## 戴憑:賢己扶我青雲志,我還賢己萬兩金

漢武帝以後,儒家經學被奉為國學,到東漢時期,辯經詰難已經蔚然成風。東漢初立,光武帝劉秀召集群儒解讀經書,辨析疑難。儒生們紛紛入座,只有一位年輕人還站在殿下,脊背挺得筆直,用沉默表達抗議。

劉秀一抬頭,感到疑惑,這位年輕人倒是膽子大,開口說道:

博士說經皆不如臣,而坐居臣上,是以不得就席。

年輕人名叫戴憑,是新徵召的博士。戴憑學淵才高,卻居於末席,心中憤憤不平,於是他大聲「開麥」:諸位博士的學問都不如臣,憑什麼坐在臣的上首!

於是劉秀召戴憑上殿,戴憑舌戰群儒,大放異彩,被拜為侍中。劉秀禮待他,多次

召見他詢問政見,戴憑都能應對自如。

一次元旦朝會,劉秀命群儒辯論,每辯倒一人,就奪取對方的席位。戴憑「遂重坐五十餘席」,打出了五十連勝的驚人戰績,於是當時京城人讚其「解經不窮」,學識與思辨之才遠超常人。

戴憑不肯屈就,大膽上殿辯論,又恰逢明主賞識,於是戴憑想要,戴憑得到,主動爭取,沒有使自己的才華埋沒。

用現代人的話來說,就是「賢己扶我青雲志,我還賢己萬兩金」。不高興就大聲說出來,有才華就大方展示,想要什麼就積極爭取,既不虧待自己的野心和抱負,又能努力讓才華配得上野心,才是真正的「愛你老己」。



▲位於江蘇省江陰市的徐霞客故居。

## 徐霞客:萬般皆下品,唯有「老己」高

歷史的車輪滾滾行進到南北朝時期,有一位千古留名的大詩人謝靈運出身陳郡謝氏,是名臣謝玄之孫,年未弱冠就襲爵康樂公,生活優渥無虞。他時常來一場「說走就走的旅行」來犒勞自己,如果謝靈運活在現代,或許還能發一條朋友圈,文案就寫:我說想去旅遊,我自己聽了立馬帶自己去了,愛你老己,明天見!

在謝靈運的生活裡,旅遊不是流行於漢魏時期的遊學,而是純粹的遊樂活動,並且把山水自然都變成了抒發胸懷、承載思想的載體。每到一處做地方官,他都既來之則安之,訪遍當地名山大川、青燈古剎,還留下大量山水詩篇,開創了中國古代詩歌史上璀璨奪目的一章——山水詩。

下一位以旅遊留名青史的名人是徐霞客。不過,和謝靈運不同的是,他的這場「說走就走的旅行」,源於對自己內心召喚的絕對忠誠。在人們狂熱追逐科舉的明代,他選擇遵從本心——想走出書本,用雙眼看一看書中的瑰麗山水。

徐霞客家境普通,但自幼讀書,尤其嗜好地理圖誌,渴望有朝一日能遍尋天下奇景。父親去世後,他顧及年邁的母親,留在家鄉奉養母親。但母親支持他的志向,鼓勵他追尋夢想,於是21歲的徐霞客辭別故鄉,開始了長達30餘年的遊歷。其間多次經歷危險,直到明崇禎十三年(1640年),年逾五旬的

徐霞客因為足疾嚴重,再也無法繼續旅途。他被送回故鄉,不久後病逝,走完了豐富多彩的一生。

在他去世後,好友與族人為他整理遺作,編成《徐霞客遊記》。其中載有《徐霞客墓誌銘》,記錄了他晚年歸家後的心境:

吾以老布衣,孤筇雙屨,窮河沙,上崑崙,歷西域,題名絕國,與三人(張騫、玄奘和耶律楚材)而為四,死不恨矣。

當人生走到盡頭時,他已經別無遺憾,因為他用一生完成了對自己的承諾。

徐霞客的「愛你老己」是一場跨越30餘年的漫長告白。他的「說走就走」不是一時衝動,而是深思熟慮後對自我價值的堅定選擇。在那個「萬般皆下品,唯有讀書高」的時代,他證明了另一種成功:忠於自己內心的聲音,就是最大的成就。

無論是在困境中不斷改善生活條件的蘇軾,有才華不願委屈自己的戴憑,安於現狀樂於現狀永遠取悅自己的謝靈運,還是堅定夢想用一生回饋自己的徐霞客……從古至今,這種質樸的自愛觀念始終未變,成為中國人樂天達觀性格中的一塊基石。

而當現代人說「愛你老己」時,其實也是在對自己說:「親愛的自己,今天辛苦了,明天也要好好生活!」

作者/思歸樂  
本版圖文除標註外均摘編自「國家人文歷史」微信公眾號



▲半潭秋月硯洗,系蘇軾洗硯之用,硯洗用淡綠色沙巖礫石製成。



▲東坡肉。