

下面是 kindle 的笔记摘录（按书的顺序）

- 1、终其一生他对自己完全自然，完全忠实。
- 2、**怨恨是无能的表现。**
- 3、他感觉强烈，思想清晰，文笔优美，行动勇敢，从来不因自己的利益或舆论的潮流而改变方向。
- 4、由佛家绝灭生命的信仰，儒家生活的哲学和道家简化生命的信念，他心灵和感觉的坍塌熔出一种新的合金。
- 5、男人的心智和精神千变万化，女人只要稳定正常，永远让人觉得美丽、健康、善良就够了。
- 6、若要激烈改革，必须把政策和古圣君的作为扯上关系，人民才不会觉得和过去相差太多。
- 7、遵循他们的用意，也就是一切为人民着想，政策相差多少都无所谓。
- 8、在近代读者眼中，最重要的两大论点就是孟子所谓君权民授，容纳异见和批评的问题。苏东坡警告皇上，君主不是靠“神权”当道，而是靠人民的支持。要皇帝当心！
- 9、**圣人方盛而虑衰，常先立法以救弊……**
- 10、毫无疑问，推翻权贵的心愿带来人性中最美的本能，而统治别人的权力却带来最丑的一面
- 11、“处贫贱易，处富贵难。安劳苦易，安闲散难。忍痛易，忍痒难。人能安闲散，耐富贵，忍痒，真有道之士也。”
- 12、酒。欧阳修也是海量——不过张方平常喝赢他。张方平开始喝酒，不对客人说他们要喝多少杯，总是说喝多少天。苏东坡说：“我不羡慕酒量大的人。我一两杯就醉了，但我不是和你们一样痛快吗？”
- 13、孟子所谓的“气”类似柏格森笔下的哲学字眼“蓬勃生气”，是人类品格中生动、逼人的力量。**大人物和小人物的差别往往就在于精力、冲劲、冲击力和活泼度的不同。**“气”是伟大的道德动力，更简单说，就是人求善、求正义的高贵精神，这种精神，人人皆有，是与生俱来的。人在世上生活下去，这个“气”可因得其陶冶营养而增长强大，亦可因消减而衰弱。

14、苏东坡眼中感官的生活和灵性的生活是同一回事，以诗意哲学化的人生观看来并没有什么冲突。有了诗，他热爱今生，不可能变成禁欲的和尚。有了哲学，他十分明智，也不会沉沦在“魔鬼”手中。他不会弃绝青山绿水，也不会弃绝美人、诗歌和酒肉。但是他有深度，不可能披上纨绔子弟肤浅、愤世嫉俗的外衣。

15、往往要等新诗体诞生，由歌妓推广出来，诗词才解脱呆滞的沉闷感。语法焕然一新，宋词比唐诗更近白话，元曲又比宋词更白话。“词”不过是照某一曲调填的诗歌。大家不是“写”词，而是“填”词。词不象唐代音节统一的“律诗”，长短句可以自己变化，完全配合歌曲的要求。

16、而且诗人就象现在的酒店艺人一样，宁可描写单恋的痛苦、相思与渴望。他们描写幽居的佳人苦思远别的人儿，默默抚弄腰带或者长伴孤灯。事实上女人的一切魔力都在于她的无依、她的憔悴、她沉默的泪珠、她的倦怠、“断肠”、茶饭不思、厌烦以及各种身心的惨境，这些和贫穷一样，听起来蛮诗意的。

17、他要睡啦，他闭目“听”息，看呼吸是否缓慢平均。“便瞑目听息。”他的秘诀如下：“既均直宜用严整，其天君四体，虽后有苛痒，不可少有蠕动。务在定心胜之。如此食顷则四肢百骸无不和，安然入睡。”

18、**众人事纷扰，志士独悄悄。何异琵琶弦，常遭腰鼓闹。**

19、不错，人应该在宗教中追求平安，但是佛家若说得不错，人生若只是幻影，人若该完全脱离社会，人类就会绝种，烦恼也不存在了。因此佛家虚空无我，去除一切私念的目标和儒家对同胞踏实的责任观时常发生冲突。解脱的问题毕竟只是达到精神的和谐，让卑下的本能受到高贵情操的控制。人若能自我训练而达到此一境地，就不必脱离社会来求解脱了。

20、江水风月本无常主。闲者便是主人。

21、佛言杀生之罪，以杀胎卵为重。六畜犹尔，而况于人。俗谓小儿病为无辜，此真可谓无辜矣。

22、苏东坡在他最难懂的散文“续养生论”中阐释古人“龙从火里出”“虎向水中生”的深奥理论。苏东坡认为，我们随时在消耗精力，方式有二：一是火，包括嗔、爱、愁等一切情绪干扰；二是水，包括汗、泪、屎尿等等。依据道家的宇宙论。“虎”代表火，“龙”代表水。心控制火，肾表现水性。苏东坡说，火代表正气；因此人心控制身体的时候，行为自然正直无欺。反过来说，一个人的机能受肾——中文包括性器官——操纵，就容易做出不道德的行为。肾控制身体，我们就会屈从各种兽性的欲望。于是“龙出水”浩然之气全毁。另一方面我们会屈从心火的情绪波动。我们生气便吵架，悲哀失望就跺脚，快乐就大唱大跳。情绪一激动，体力就被心火烧光，“虎生于火”。照苏东坡的说法，这两种破坏精力的举动都是“死之道也”。我们应该凭精神力量把水火的正常功能倒过来。吞唾液就是努力把心火推往肾的方向。

23、一位张先生问他长生的秘方，他写道： 1 无事以当贵。 2 早寝以当富。 3 安步以当车。 4 晚食以当肉。 夫已饥而食，蔬食有过于八珍。而既饱之余，虽当蓐满前，惟恐其不持弃也。若此可谓善处穷矣。然而与道则未也。安步自佚，晚食为美；安以当车与肉哉。车与肉犹荐于胸中是以有此言也。”

24、延年术的第一道法则就是避免一切情绪干扰。

25、政治游戏对于爱好此道的人颇有魅力；对于不想统治别人的人来说，失去人类尊严以换取权势和浮名实在太不值得了。

26、但是东西方的政治规则完全一样：爬到顶端的一定是庸才。游戏大部分在幕后进行，有几个固定的规则。第一，好政客要会说一大堆话，却不透露任何消息。好官决不肯定什么，只用否定。只要学会“无可奉告”、“你说得对”等至理名言，好官就可以无往而不利。第二、他应该施惠于朋友。第三、他应该小心不得罪人。一个人如果不随便说话，爱用文雅、细柔、愉快的低语，又很喜欢施小惠给人家，他就算不位极人臣，也不会失势。他到死都有官做。

27、他说君子如麟凤难求，小人“易进如蛆蝇，腥膻所聚，瞬息千万”。含意很明显：人若不想与苍蝇合污，就只好自己离开垃圾。

28、西湖使杭州得到“人间天堂”的美誉，西湖本身更是人类设计才华最完美的发挥。人类加以开发建设，却能恰到好处，不侵犯自然。这是经过整修的大自然，却不是扭曲破坏的大自然，没有精心的结构显示人类的虚伪。

29、道家最关心身心的自由，无忧无虑的心境，只要身体强壮，欲望简单，很多人都过着令人羡慕的自由日子，自由的代价是甘愿舍弃名利，能忍受简单的食物、衣着、住所，步行千里。必要时就露宿野地。

30、苏东坡失去权位，又是当权者的眼中钉，早已没有年轻时“责君至善”或改变帝国命运的野心。

31、苏东坡曾经对他弟弟说：“我上可以陪玉皇大帝，下可陪卑田院乞儿。在我眼中天下没有一个不是好人。”