

读书朋友圈

汪翔
读书养心

古人云：“流水之声可以养耳。青禾绿草可以养目，观书绎理可以养心，弹琴学字可以养脑。”读书养智亦养心，这是古人的经典之论。

朱熹《观书有感》云：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠那得清如许，为有源头活水来。”源头活水从哪里来？答案就在书中，书是活水之源，这里的书指的是中华民族代代相传的经典，蕴含着中国古人博大的胸襟、仁爱的精神、坚定的节操以及惊人的智慧，体现出古圣先贤浩瀚磅礴的人格境界。在这样的书的熏陶下，心田如何不活水奔流？

周国平说：“人在这个世界上最宝贵的，一是生命，二是心灵。”将两者联系起来并且都有益的，就是读书。读书让心快乐。读一本好书，不仅会给人耳目愉悦，也会给人心智带来无尽的美感与思考。书是人类智慧的结晶，是充实精神的粮食，是净化心灵的甘霖，是医治愚顽的良药。书也是心灵最好的栖息之处，心灵如果长时间得不到书香的滋润，会使心灵蒙尘。

读书养心，需要一种闲适宁静的心境。朱熹说：“心不定，故见理不得。今且要读书，须先定其心，使之如止水，如明镜。”不浮躁，不刻意，随意而读，不求实用，心无旁骛，心灵才能得到滋润。如果带着功利心去读书，那么不但不能养心，反而还会觉得多了一种羁绊，怎一个累字了得！书香蕴心香，心灵的纯净、精神的芬芳、智性的开启全在于阅读，阅读是心灵史、精神成长史。正如于谦《观书》云：“眼前直下三千字，胸次全无一点尘。”这种心无旁骛、闲适无为的静读境界，实在妙不可言。

读书养心，心随书动，智因书起，以仁为本，心之树就长发新枝，生机盎然。读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人精密，物理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑使人善辨。知识给予人最宝贵的能力便是思想的能力。有了思想，就有独立思考的能力，明辨是非的能力，洞察社会的能力。读书养心，养的是精神面貌，养的是灵魂格局。书海遨游，跨越时空的长河，与古今中外的哲人、智者倾心交流，让人俯仰天地、探索自然、认识社会、拓展视野、开阔心胸、净化心灵、提升精神境界。

读书养心，而气质是心灵的外化，读书可以改变一个人的气质。读书非一日之功，必须持之以恒，平心静气地品味，方能有所收获。曾国藩说：“人之气质，由于天生，很难改变，惟读书则可以变其气质，古之精于相法者，并言读书可以变换骨相。”北宋诗人黄庭坚说：“士大夫三日不读书，则义理不交于胸中，对镜觉面目可憎，向人亦语言无味。”清代学者梁章钜说：“人无书气，即为粗俗气，市井气，而不可列于士大夫之林。”腹有诗书气自华，书读多了，自然会形成一种文气，会生出许多灵气和色彩，才华气质自然不俗。

读书养心，心灵充实了，人生也就丰富起来。读书也许不能改变人生的长度，但可以拓展人生的深度与广度。读书能让人的精神世界无比丰富。一位哲人说：“谁能以深刻的内容来充实每一个瞬间，谁就是在无限的延长自己的生命。”只有勤读书，多读书，才能让人生变得充实多彩。莎士比亚说：“生命里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”如果说人生如画，那么书就是那鲜艳多彩的颜色。如果说人生如海，那么书就是那呼啸奔腾的江河。如果说人生如山，那么书就是那绵延不绝的山峰。

读书悦心，心悦则人健，因此读书养心亦养生。古人提倡多读书是有医学原理的，最早的医书《内经》就有“聚精会神是养生大法”之说。静心读书，会排除一切干扰，专心致志地进行一种积极的“脑运动”，使内心进入一种宁静的状态，对延缓衰老，预防老年痴呆症有明显作用。荀子说：“君子之学也，以美其身。”王安石说：“开篇喜有得，一读寥沉痾。”欧阳修在《东斋记》中，根据自身的切身体验，极言读书有养生去疾之效：“每体之不堪，则或取六经百氏若古人述作之文章诵之，爱其深博阔达雄富伟丽之说，则必茫乎以思，畅乎以平，释然不知疾之在体。”清代李渔养生的妙方是“得书常悦其人长寿，拥笔善娱此士延年”。现代科学研究表明，读书人尤其是学者、作家的平均寿命要比普通人高一些。我们都曾有过这样的经历，生活中遇到了一些不开心的事情，积压在心底，久久不能释怀。后来，偶然瞥见某本书中的一段文字，甚或一句话，一下子就豁然开朗、雨过天晴了。

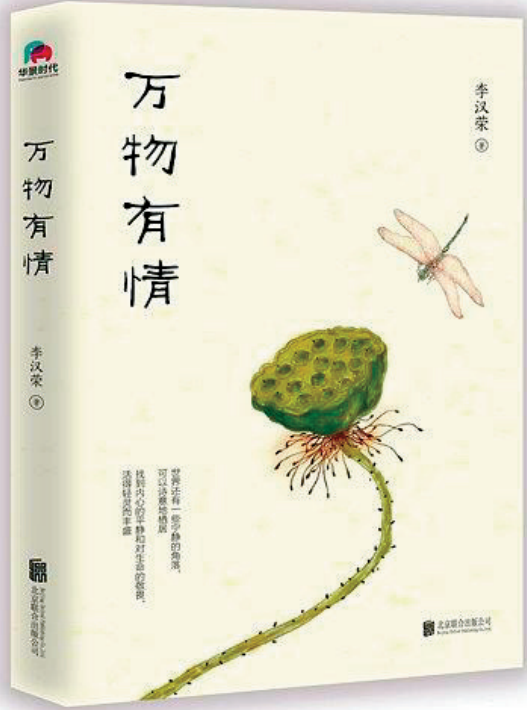
征稿启事

《读书廊》开设有《每期推荐》《书香为伴》《读书朋友圈》《读者感悟》等栏目，如果您最近读了一本好书有精彩的心得，或者在读书方面有自己独到的方法和见解，请发文章至本报邮箱(jswmtl@163.com)，与大家分享吧。

要求：字数不限，观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编，请在邮件主题中注明“读书廊”收，期待您的来稿。

《万物有情》

李汉荣 著



本书从李汉荣上千篇文章中精选了62篇经典散文，处处围绕“情”字这一主题：人之有情，让人觉得人间值得；动物有情，可以为为师；植物有情，以滋养天地；器物有情，以怀念岁月；自然有情，以浇灌我们的心灵；历史人文有情，以激荡我们的情思。

面对有情的日子、有情的种种，在这个喧嚣而浮躁的世界，让我们回到原始生命的田野，与山川大地、草木生灵共栖息。找到内心的平静和对生命的敬畏，生活得更轻灵而丰盛。

万物有情，世间有爱
——读李汉荣《万物有情》

陈皓

朋友知道我喜欢阅读，他在陕西汉中开展对口扶贫工作期间，向我推荐了陕西作家李汉荣的散文集《万物有情》。

我一听《万物有情》的书名就心生欢喜，翻开书，首先映入眼帘的是一幅幅精美的图片，每幅图都配了文字。我数了数，一共有37幅插图，图文相得益彰，有几份诗意，几份禅境，养眼养心，感觉是在品尝一樽美酒，沉醉其中。不经意间瞟一眼，灵动的文字都长着小触角，温柔地触动我的心灵，让我无法放下，索性一口气将62篇文章从头到尾看了一遍。

全书分为“月光落在月光上、人间天堂、草木有本心、在时间洪荒里安坐、寂静空山和时光长安”六个部分，书写祖父母生活过的山川河流，父母把玩过的岁月遗物，我们梦见过的星辰大海，孩子们希冀的童话世界。书中以图文相合的形式，让读者行走在光影与诗意里。从人到动物、植物、器物、环境、精神，囊括万物，又针对人的内心需求，在外界物质的世界里找到内心的和谐共鸣，寻到生命的慰藉，让人温暖前行。

月光落在月光上。母亲为了给李汉荣凑学费，坚定地剪去发辮；好心的阿姨送来两元钱，一颗善良的种子种在了作者的心田。李三爹、大福、小头、庙娃、忠厚人等平凡人，他们勤劳如牛、忠厚如土，即使命运悲苦、生活黯淡，也要守住尊严，努力发出微弱的光亮，给他人送去暖意。童年的作者，精神世界得到温柔的滋养，成长为善良温暖的人。寒风中，他看到衣服褴褛的乞丐，急忙回家拿来防寒服，披在他的身上；黑夜里，遇上捡拾废品的老太太，他掏出钱来帮助老人。

人间天堂。一只纯真的猫陪伴着一个纯真的少年，两颗无邪的心在一个被窝里跳动。一头牛驮着少年，在月下漫步，星星一直陪着他们从远方的诗中走来。一只自在的蜗牛，缓慢地呼吸和行走，仔细欣赏沿途的青草和露珠。一只天真的书虫，正专注地咀嚼和品尝着古老的书香。一群鸟儿正在与乡村母亲聊天。深夜里，几只猴子正专注地在水中

打捞清凉的月亮。

草木有本心。少年踏着月光和露水，走进深山，在浓郁草香里呼吸到民间的古老风情。他坐在厚厚的青苔上，看车前草在《诗经》里摇曳；在丘陵坡地，与忠厚的桐子树一起细数远古的星星。他在自家的小院，向一棵核桃树深深鞠躬。因不小心捣毁慈悲的白菜为毛毛虫修建的城堡，久久不能原谅自己。他在已收割的田野里，看乡亲们撒稻草垛……

在时间洪荒里安坐。伞铺街上，从时光的门前，传来朴素的老话。雕花木床搭载着一个家族，在时间的深海航行。旧家具叙说着从前，藤椅正在喃喃自语，红木梳子静卧在素净的篮子里。一只银手镯，温存地贴着母亲的手，母亲手指上戴着顶针，认真地缝补着日子。

寂静空山里。银河奔涌不息，演绎着无比丰富深奥的神学或哲学命题。少年行走在群山的褶皱里，大雪把世界变成一座洁白的宫殿。瀑布以经典的方式，把水的品质大写在天地之间。苍茫里，一条孤独的河自己走着。青石板路上，天长地久的岁月踏踏实实而来。恍惚间，我把幽谷还给幽谷。

时光长安。年轻的李汉荣梦里也在作诗，他体味着诗心、诗情、诗意和诗境，让黑夜孕育灵魂，完成对一次雪崩的想象。他沿河流行走，静静坐在冬日河滩上，听歌手唱歌。遇见水边的孔子，呼吸到伟大的气息，点亮了灵魂的灯，实现孤独与创造。

《万物有情》是一本以“情”为主题的 书，李汉荣从人到动物、植物、器物、环境、精神，写尽万物之情，诉尽世间之爱。在他的文字里，吟雨咏风、高歌颂扬的文字很少，更多的是对生命的体贴、对生存痛苦的一种担当。他用朴素的语言，给我们揭示了一条深刻的道理：人类和众多生命都是地球这只独木舟上的乘客，谁都应该活下去，谁活着都不容易，理当同舟共济、患难共存。尽管坚执、刚强、果决，都是不错的品质，但心灵渴望的是体贴、温柔、宽厚、谅解，是同情与爱。

每期推荐



刘贵锋
三冬好读书

书籍是人类心灵殿堂的基石，是人类精神力量的源泉。在人的生活中，书籍与阳光、水分和粮食一样不可或缺，甚至其分量还要重一些。喜欢冬天，正是由于冬天适宜读书的缘故。

其实，在遥远的古代，睿智的古人就已经意识到三冬是读书的好时节。《礼记》中就有“春诵，夏弦，秋学礼，冬读书”的句子；《汉书·东方朔传》中记载了东方朔上书给汉武帝，称自己三冬读书“文史足用”，“上伟之，令待诏公车”的事，后来“三冬足文史”的典故成为冬天读书成才的佳话；三国时期的儒学宗师董遇，总结自己的读书经历，提出利用“冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者时之余”之“三余”时间读书，精彩的论述让书虫们深以为然；清人金圣叹则发出了“雪夜闭门读禁书，不亦快哉”的感叹！

春耕夏耘，秋收冬藏。在一年四季之中，冬天相对来说最为轻闲，而又不便出门，少了些许应酬和交际，难得时间充足，正好读书。彼时，任窗外北风呼啸，雪花漫卷，拥炉而坐，清茶在侧，拿一册书籍，食指和拇指轻轻翻动书页，当一行行文字像黑色的精灵一般

跃入眼帘，身虽蛰居一室，而人早已神游物为。不知不觉，已是夜幕低垂。读书，让单调的季节变得有滋有味；读书，让寒冷的季节变得温暖如春。而这种精神专一、超神入化的阅读，收获定是匪浅的。

进入冬季，木叶凋敝，百虫蛰伏，少了一些热闹，多了一些安静，这样的环境，最宜读书。尤其是冬天的夜晚，漫天星斗，祥和静谧，有不速之客叩门，没有忧愁琐事萦怀，没有功名利禄侵扰，天地间似乎就剩下了自己，剩下一颗简单、淡泊的心。于是，挑灯夜读，让灯光抚摸那些温暖的文字，让文字滋润一颗负累的心。唯有文字，是一碗温暖的药，才可以治愈所有的颓丧和疼痛。“寒夜读书忘却眠，锦衾香烬炉无烟”，从书中沉淀人生，从书中感悟生活，充实而有意。冬天是安静的，读书也是安静的。三冬读书，顺乎自然，事半功倍。

冬天是一个更适合思考和理性的季节，最适合读书。冬天寒冷，人的头脑清醒，思维变得自由而敏捷，而横亘在视线中，繁华落尽后山寒水瘦式的原始状态，又最容易让人陷入哲学般的思考。周国平在谈读书时说：“阅读是与历史上的伟大灵魂交谈，借此把人类创造的精神财富‘占为己有’”。三冬读书，精神饱满，思绪飞扬，更容易走进作者的内心，更容易接近读本的真相，更容易与伟大的灵魂产生深度的碰撞，更容易自我发现。

古诗云：“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。眼前直下三千字，胸次全无一点尘”。在天寒地冻的三冬，躲进温暖的陋室，捧一杯香茗，掩一卷诗书，让自己沉浮在书海之中，体验阅读的惬意和快感，生命在阅读中厚重，灵魂在书香中丰盈，实在是人生妙不可言的事！

潘玉毅
读书与联想

读书是一件很有意思的事情。这有意思不只体现在它能带人开阔眼界，让人增长知识，还体现在它能在不知不觉间融入我们的思想和生活。平日里不觉得，仿佛从未出现过一般，实际上片刻都未曾远离，且于潜移默化之中影响着你。

读书会给人一种代入感，仿佛自己眼里所见的一切都在曾在哪儿经历过一般，一如贾宝玉初见林黛玉时那般。当春天第一场雨落下的时候，我们的脑海里便会浮现“好雨知时节，当春乃发生”的句子；当夏天雨过天晴远山烟雾缭绕的时候，脑海里则会浮现“燎沉香，消溽暑。鸟雀呼晴，侵晓窥檐语”的辞章；当秋风吹落满树叶子的的时候，脑海里又会跳出“无边落木萧萧下”的诗来；当冬天皑皑白雪覆盖原野的时候，“燕山雪花大如席，片片吹落轩辕台”这样的诗句，又不由自主地挣脱意识的束缚，从嘴里蹦出。

这种浮现和跳跃出的诗句都是下意识的，形容得虽不完全正确，却无时无刻不环绕于我们的周身。

于是，行游之间，我们的身心所感，便多了许多韵味。

