

在浩瀚的中华文化中，古代文化圣贤犹如璀璨星辰，落入凡俗人间，照亮了人类历史的长河。然而，面对如此博大精深文化遗产，我们往往感到力不从心，难以窥见一斑。幸运的是，有这样一位学者，她潜心研读和创作，为我们打开了一扇通往古代文化圣贤心灵的窗户。她就是《百家讲坛》主讲人何楚涵，而其新著《星河落人间》便是与古人进行的一场跨越时空的对话。

初识何楚涵，是2023年初的某个夜晚，我无意间刷到了她在短视频平台讲解传统文化与文人故事的片段。那温柔的声音，风趣的讲解，将我带入了一个充满诗意与智慧的世界。从那时起，我便成为了她忠实的听众，也深深感受到了网络时代带来的便利与幸运。网络这把双刃剑，既让我们陷入了娱乐至死的网红时代，又打破了教育的壁垒，使得像我这种为柴米油盐而奔波的普通人，也有机会聆听大学课堂里才有的精彩讲座。

2024年6月，何楚涵在直播间宣布了她的新书《星河落人间》即将面世。我毫不犹豫地购买了签名预售书，并在不久后收到了这本装帧精美的书籍。飘逸的封面，清丽的印刷，让人爱不释手。每当空闲时，我便会翻开这

本书，开始一场穿越时空的诗意旅程。

《星河落人间》从先秦至明清，共选取了25位重要的中国文化圣贤，全方位介绍了他们的生平，赏析了他们的代表作品，并深刻解读了他们充满诗意的人生经历。读这本书，我仿佛来到那些文化巨匠的身旁，聆听他们波澜壮阔的人生故事，置身于风云变幻的历史长河之中，深切地感受着他们的心路历程。在这场旅程中，我遇到了万世之师的孔子，浪漫而孤独的天才李白，还有“行到水穷处，坐看云起时”的佛王维，以及“不以物喜，不以己悲”的范仲淹。

《星河落人间》不仅是一部文学传记，更是一部文化史书。以其丰富的内涵和深邃的思想，引领我们穿越时空的界限，与那些伟大的灵魂进行了一场深切的对话。通过这本书，我们不仅可以了解中华文化的博大精深，还可以汲取那些文化圣贤的智慧与力量，让我们在人生的道路上更加坚定与从容。

读罢此书，我深受震撼与感动。这些文化圣贤虽然生活在不同的时代，却都有着对梦想和真理的执着追求和探索。他们的人生看起来充满了诗意与智慧，但请记住，圣贤是后世给予的美名，他们在世时却常常是孤独

的，不是被贬就是在被贬的路上，一生饱受命运的打击。然而，纵使遭遇挫折和磨难，他们依然坚韧不屈，用文字记录下对人生的感悟和对生命的思考。

浪漫的诗仙李白，仕途艰辛、内心孤独，却豪迈地高呼“长风破浪会有时”；踌躇满志的杜甫历经挫折依然悲世悯人，无情地揭露“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的残酷现实；官场起伏不定、一度锒铛入狱的苏轼，却活出了一份超然与洒脱，任凭人生风雨交加，我自“一蓑烟雨任平生”，无畏无惧，笑对人生。

他们跌宕的人生，浸透着苦涩的汗水和坚韧不拔的足迹。那如诗如画的经历，不仅是岁月的痕迹，更是他们心灵深处对美好不懈追求的见证。在风雨兼程中，他们勇往直前，将生活的酸甜苦辣化作笔下绚烂的色彩，成就了一幅幅打动人心魄的人生图景。

《星河落人间》将文化圣贤的人生故事汇聚在一起，让我们在阅读中感受到了中华文化的无限魅力。我们阅读圣贤、走近古人，去感受那种坚韧与豁达，把生活的风霜化作诗意的雨露。愿我们通过这些圣贤的故事，汲取智慧与力量，活出自由和洒脱的人生。



《星河落人间》/何楚涵/江苏凤凰文艺出版社/2024年6月

副刊  
**读书**



主编：文天心  
责编：董云平  
执编/版式：于晓琳  
美编：倪海琳  
投稿邮箱  
read0451@163.com



## 走进吟诗作对的黄金时代

读《宋朝文人的朋友圈》

□罗华宝

“满朝朱紫贵，尽是读书人。”在浩瀚的历史长河中，宋朝以其独特的文化风貌和繁荣的艺术成就独树一帜。如果说唐朝是豪放不羁的烈酒，那么宋朝则如同一杯细腻温婉的清茶，让人在品味中感受到那份独特的韵味。《宋朝文人的朋友圈》一书，便如同一扇穿越时空的窗，引领我们走进那个文人墨客挥毫泼墨、吟诗作对的黄金时代。

宋朝的文人，是幸运的，也是不幸的。幸运的是，他们生活在一个相对开放的时代，科举制度为他们提供了施展才华的舞台，只要才学过关，便有机会步入仕途，一展抱负。不幸的是，政治斗争的复杂与残酷，往往让他们因为政见不同或言辞犀利而遭遇贬谪，甚至身陷囹圄。然而，也正是这样的“幸与不幸”，铸就了宋朝文人独特的性格与风骨。

在书中，范成大笔下的农家生活，男耕女织，祥和安乐，无疑是现实版的“田园生活”。但他并未止步于对田园生活的赞美，而是设身处地地为农人发声，写出了《催租行》这样的诗篇，揭露了当时社会的各种现象，体现了他忧国忧民的情怀。

苏轼，这位北宋的国民男神，他的朋友圈更是充满了乐观与豁达。尽管仕途坎坷，但他却以美食、美景和乐观的心态面对人生。他的诗词中，既有“黄州好猪肉，价贱如泥土”的幽默，也有“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”的细腻。在狂风骤雨中，他依然能醉心山水，坚守自己的信仰，最终找到了“一蓑烟雨任平生”的豁达之乐。苏轼的一生，是对“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的最好诠释。

宋朝文人的生活，充满了雅致与情趣。他

们不仅擅长诗词歌赋，更在琴棋书画、品茗赏华中找到了生活的乐趣与精神的寄托。抚琴，是宋朝文人的一大雅好。幽幽琴声，带来一片清雅与宁静，让人忘却尘世的烦恼，沉醉于音乐的世界。宋徽宗赵佶，这位史上最文艺的皇帝，他的诗书画无一不精，更钟爱那悠悠琴声。在他的影响下，整个宋朝弥漫着抚琴的热潮，文人墨客们通过琴声交流情感，分享生活。

品茶，也是宋朝文人生活中不可或缺的一部分。他们在家中品茶、看书，享受悠闲时光，那份悠闲与自在，让人心生羡慕。插花与挂画，则是宋朝文人生活中的另一大亮点。他们通过插花来点缀生活空间，让家充满生机与活力。而挂画，则更是体现了他们对艺术的热爱与追求。无论是名家字画还是自己的作品，都喜欢挂在家中，与朋友一起欣赏和评价。这种对艺术的热爱与追求，让宋朝文人的生活充满了诗意与画意。

《宋朝文人的朋友圈》一书既展现了宋朝文人的风采与情怀，也展示了宋朝的社会风貌与历史变迁。书中描绘了宋朝商业的繁荣与“夜间经济”的兴起，为了满足商业贸易的需求，宋朝取消“宵禁”，延长商业活动时间，涌现出了“早市”和“夜市”。书中提到，在繁华的街头，系着围裙的伙计端着盘子疾步而出，他们就是那时的“外卖小哥”。这一细节，不仅让我们看到了宋朝商业的繁荣，更感受到了宋朝人民生活的便捷与舒适。

《宋朝文人的朋友圈》不仅是一本关于宋朝文人的历史读物，更是一本充满智慧与启迪的人生哲学书籍。读完这本书，给人一种穿越千年的奇妙感。仿佛看到宋朝的文人们在朋友



《宋朝文人的朋友圈》/晏怀钧/北京联合出版有限公司/2024年11月

圈里晒着插花作品，分享琴棋书画，还不忘来一场品茶之约，这让现代人好生羡慕。这本书告诉我们，生活可以不只是忙碌与浮躁，也能有诗和远方。就像宋朝文人一般，在焚香品茶中寻找内心的宁静，在挂画插花里展现生活的美好。

# 白雪红炉 独享书香

□吴春霞

人的一生，数万的日夜轮回，每天除了柴米油盐酱醋茶的烟火俗事，也要有琴棋书画诗酒花的雅趣逸兴，才能让生活这杯水变得淡中有味，岁月这杯酒越酿越香。唯有爱好与兴趣，才可抵岁月漫长。

读书久了，便从文字中找到精神家园。当你陶醉在文字所编织的世界里，你对外界的风雨阴晴不知，就像王维诗中“独坐幽篁里，弹琴复长啸。”你可能踏遍文字里的山高水长，为一些不惑寻找解密的钥匙，而在这走走歇歇的旅途中又收获一些意外的惊喜，这又激励你去寻找下一个知识的迷途，如此往复，你的知识圈子如水中的涟漪变得越来越大，慢慢溯游到汪洋大海。而你驾舟而行，好像海明威笔下的老人，不管归航时是否带回一条大鱼，即使所剩只是鱼骨，只要自己知道曾经与鱼一起穿过岁月的浩浩汤汤，就已足够，因为你收获的是自己的成长，无需炫耀。

一个人的成长有两方面的体现，一方面是身体的自然成长，另一方面是精神的成长。而读书是精神成长最快的方式。当你徜徉在书海，闻着墨香，眼睛在字里行间游走，心随着文字张弛驿动，情感随着作者的笔触跌宕起伏，就好像在进行一场幻化的旅行。时而“大江东去浪淘尽”，时而“小桥流水人家”，时而淫雨霏霏，时而惠风和畅，时而高山壁立千仞，时而芳草萋萋斜阳外。这奇妙的自由之行比梦更丰富多彩，让人心情愉悦。

你在书中可能与作者的情绪产生共振，引起共鸣，让你有“高山流水遇知音”的喜悦；你在书中有独步天下，遍寻武功秘籍的勇敢；你在书中有遍访苍生，体验悲喜与共的酣畅淋漓。清风明月下，你独坐案前，与天地、古人进行着心灵的对话。书里的山高水深，世俗冷暖，你已经踏遍，你在不知不觉中，已经成为精神的贵族。

人生路上，自己独处的时候很多，读书可以让人心静。“致虚极，守静笃。”静能去躁，静能生慧。读书好像一场修行，是向内的挖掘。在自己的心灵道场上修篱种菊，抵御生活中的繁杂与污秽，可以避免一些不必要的社交，避免世俗的侵扰。退出喧嚣与浮躁，回归自己的世界，甘于寂寞，享受孤独，“做个闲人，对一张琴，一壶酒，一溪云。”

读书可以让人心境开阔，格局变大，思想变得深邃，了解世界的多元，人性的复杂。能让自己单纯而不世故，圆滑而不媚骨。即使“心有猛虎，也能细嗅蔷薇。”读庄子知道世界万物齐一，读老子知道上善若水，读《周易》知道厚德载物。虽然历经世事，但会像范蠡一样功成身退，淡泊明志；像苏轼一样豁达，“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。”

读书可以让人累积智慧，改变气质谈吐。读历史，知“分久必合，合久必分”之兴替；读诗词，觉“腹有诗书气自华”的灵秀；读人物，思“山不在高，海不深斥”之仰止。在书海墨香的浸润里，你的思维会清晰如蛛网，心境会澄明如月色，做事会有章法，谈吐高雅犹如空谷幽兰，暗香浮动。读书是精神和生命的化妆。

你读过的书犹如一个个打入海底的柱桩，虽然海面波涛汹涌，看不到每根柱子，但若若干年后，你会发现海底的柱桩已经连成一片，你可以架起一座飞跃天堑的桥梁，畅游知识的无涯。

有人说想要葡萄能保留更久的方法是制成葡萄酒，想要把一个人的思想保留更久，那就变成文字。“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。”读书可以增强笔力。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”当你心情好时，把欢喜化作蝇头小字，记录在岁月的空白处；当你情绪低落时，把郁闷愁苦化作一片墨痕，倾吐在时间的白绢上；当你愤怒时，把你的不平画在历史的尘埃里。你的喜怒哀乐都妥帖地藏在那字里行间，愤怒已消解，忧愁也变清风，低落已变振奋。所有的情绪都已成为年华深处的一笔丹青水墨，历久弥新。

岁月流转，层层书页中那错落的字句，蕴就了一代代繁华与落寂，承载了多少不老的传说，在春光旖旎的午后，在荷花阵阵的夏夜，在秋高气爽的清晨，在白雪红炉的黄昏，捧一卷书，独享清欢。

## 品读唐诗之美 感受民俗之趣

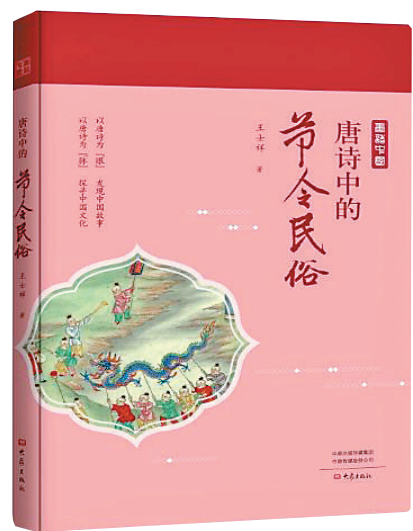
读《唐诗中的节令民俗》

□汪丽红

中央电视台《百家讲坛》主讲嘉宾。此书以独特的视角，将唐诗与节令民俗紧密结合，为读者呈现了一幅丰富多彩的唐代生活画卷。书中集中关注了十四个节令节日，依先后顺序为元日、立春、元宵、清明、端午、立秋、中秋、重阳、冬至、岁除等。作者通过对大量唐诗的分析解读，让我们可以清晰地看到唐代的人们在不同节令中的各种民俗活动，既能让读者感受唐诗之美，又能体味传统节令民俗的文化之味。

在中国所有的传统节日中，正月初一是最受重视的，因为这标志着新的一年的开始。“元日”是唐诗中正月初一的称呼。普通百姓的元日是怎么过的？卢纶诗：“人歌小岁酒，花舞大唐春。草色迷三径，风光动四邻。”人们端着酒向长辈祝福，挺热闹的。薛逢的诗非常富有生活气息：“南村晴雪北村梅，树里茅檐晓早开。蛮榼出门儿妇去，乌衣迎路女郎来。相逢但祝新正寿，对举那愁暮景催。长笑士林因宦别，一官轻是十年回。”这是诗人在外为官十年再次回到家乡时写的，就是一场合乡村生活“直播”。

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”杜牧的这首诗成为清明节的经典写照。在唐代，人们会在清明节扫墓祭祖，缅怀先人，也会趁着外出踏青，欣赏大自然的美景。孟浩然诗：“花落草齐生，莺飞蝶双戏。”端午节则少不了吃粽子、赛龙舟等习俗。“鼓声三下红旗开，两龙跃出浮水来。”张建封的诗生动地描绘了赛龙舟时的激烈场面。“先鸣余勇争鼓舞，未至衔枚颜色沮。”刘禹锡的诗将胜败双方表现得生动形象，很真实地刻画了双方的心理，让人有身临其境的感觉。



《唐诗中的节令民俗》/王士祥/大象出版社/2024年7月

古代中国是传统的农耕社会，所以时节节日显得十分重要。《礼记》中专列《月令》一章，记载古人对自然的观察、总结与实践，尤其《二十四节气歌》，充分体现了古人在生活中“天人合一”的智慧。中国又是一个诗的国度，几乎大事小情都可以在唐诗中找到描写。那么时节节日在唐诗中又有怎样的体现呢？《唐诗中的节令民俗》一书，为我们打开了一扇深入了解唐诗与节令民俗关系的大门，在品读唐诗中感受节令民俗之趣。

王士祥，文学博士、历史学博士后，教授，



请关注  
“黑龙江日报”  
微信公众号