



阅评



《一生自渡》

书评

苦乐从容，澄澈自渡

孙玉晔

我们为什么要读书？在宗璞先生的散文集《一生自渡》中，我找到了答案：读书，是与一个饱经风霜的灵魂对话，是品味生命酿成的文字甘露。三十六篇文章，或回忆亲情，或感念故交，字里行间流淌着一代知识分子的澄澈与从容。

宗璞生于1928年，原名冯钟璞。她的父亲是著名的哲学家冯友兰，母亲任载坤毕业于当时的女子最高学府——北京女子师范大学。得益于书香与哲学的浸润，即便历经战乱、病痛与离别，她的文字中依然没有丝毫怨气。她谦逊地自称：“旧书虽念得不多，还知道些；西书了解不深，总也接触过。”事实上，宗璞1951年毕业于清华大学外文系，学贯中西。轻描淡写的背后，

是一种无须自证的大家风范。这部散文集俨然一位世纪老人的深情回望。她回忆父亲伏案著书的身影和母亲操持家务的温暖；将“我们有兄弟姊妹”视为值得书写的宝贵财富，怀念手足情深的时光；她追忆与闻一多、汪曾祺、张岱年、朱光潜等大家的交往轶事，桩桩件件，信手拈来。从西南联大的烽火岁月到北大燕园的四季流转，她以亲历者的笔触，将国事、家事、天下事融入真实可感的日常，为历史留存了一份珍贵的底稿。

2000年前后，七十多岁的宗璞因视网膜脱落告别阅读，这对比书为命的她说无疑是沉重的打击。她感到自己“孤零零地悬在空中”，与世界失去了联系。然而，很快，她这样安慰自己：“既

然我在健康上是这样贫穷，就只能安心地过一种清贫的生活。”她开始把报刊上的大字标题、书籍封面上的名字，当作自己的“箪食瓢饮”。不能读，就去听，她重新找回音乐这个老朋友，在声音里构建新世界。她用口语的方式继续写作：“我无法读别人的书，更能写好自己的书。”何谓自渡？由此可见，自渡是一个人接纳苦厄、磨难与不顺，并与它们达成和解，甚至品味其中的滋味。

《一生自渡》的第六辑选录了初中语文课上学过的《紫藤萝瀑布》。年少时，我只把它当作一篇托物言志的抒情散文，如今才知道，1982年写这篇文章时，宗璞的小弟——才华横溢的航天专家冯钟越正身患绝症，生命垂危。

文苑笔谈

翻阅朋友圈，出镜率最高的除了山川海湖的旅游观光图，便是各种各样的“婚礼秀”，其中最引人注目的莫过于各式婚车队。看着这些或豪华或个性的迎亲车队，忽觉宋代词人辛弃疾“宝马雕车香满路”的词句与之非常契合。

辛弃疾或许不会想到，他笔下喻指华美马车的“宝马”竟在后世真的成为一款名车。其实，婚车迎亲的仪式始于周朝，当时多以四匹白马拉动马车，一路彩旗飘扬，敢用和能用“婚车”的都是权贵阶层。古代用车迎亲称“亲迎”，被视为婚礼“六礼”（纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎）的最后一环。

最早有关“亲迎”的文字记载，见于《诗经·大雅·大明》：“大邦有子，伣天之妹。文定厥祥，亲迎于渭。造舟为梁，不显其光。”不过周文王迎娶发妻所用的交通工具是舟，但在其后两千余年的岁月里，迎亲的交通工具以车为主。《仪礼·士昏礼》里说得清清楚楚：“主人

爵弁，纁裳，缁施。从者毕玄端，乘墨车，从车二乘，执烛前马。妇车亦如之，有媵。意思是，新婿身穿爵弁服，饰以黑色下缘的浅绛色裙。随从全都身穿玄端服。新婿乘坐墨车，并有两辆随从的车子。随从仆役举着灯烛在车前照明。新妇的车子与新婿一样，但是带有车帷。现代人或许觉得古人迎亲场景略显压抑和沉重：新郎驾着一辆通体漆黑的车，后面还跟着两辆马车组成的随行车队，而且由于周代的婚礼是在日落之后举行，一路上还要打着火把，不敲锣也不放鞭炮。但其实，由于当时“乘墨车迎亲”是等级的象征，故嫁墨车接新娘是一种荣誉，庄重而肃穆。

到了战乱频仍、社会动荡的南北朝，出现了由12头牛拉的大型“豪车”，马车、牛车、羊车等并驾齐驱，“堵车”时有发生，难怪陶渊明会发出感慨：“结庐在人境，而无车马喧。”彼时婚姻“六礼”很难遵守，加之少数民族婚礼习俗与汉人大相径庭，“迎亲”的婚车出现变化，各类车都派上了用场。

到了社会稳定、经济繁荣的唐朝，改良后的马车成为陆上主要交通工具。无论是李白的“门有车马宾，金鞍曜朱轮”、杜牧的“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”，还是李商隐的“向晚意不适，驱车登古原”、孟浩然的“车声上路合，柳色东城翠”，皆可见人们对马车的喜爱，马车自然也就成了“婚车”的首选。唐代段成式创作的《酉阳杂俎》卷一“礼异”篇曰：“迎妇，夫家领百余入或十数人，随其奢俭，挟车俱呼：‘新妇子，催出来！’至新妇登车乃止。”段成式接着写道：“当迎妇，以粟三升填席，席一枚以覆井，泉三斤以塞窗，箭三只置屋上。妇上车，婿骑而环车三匝。”缘何新郎骑马迎亲时要绕车三周？因为这样就给了女方亲友阻拦婚车启程的机会。新郎“环车三匝”时，新娘的亲友、乡邻便会一拥而上，不放婚车离开。新郎无奈，只得分发钱财礼品以求通融。

事实上，就连唐中宗李显与韦皇后最疼爱的女儿安乐公主李裹儿再婚时也未能免俗。据《新唐书》中记载，安乐公主再嫁当天，借的是韦皇后的车驾，自宫中送往。中宗与韦后出临安福门观览，下诏雍州长史窦怀贞为礼会使、弘文馆学士为傧相——“相王障车，捐赐金帛不背”，这就是唐代迎亲过程中著名的“障车下婿”，这种婚礼习俗一直延续至今。家乡人嫁女时，亲友、乡邻在新娘子出门时便拦住迎亲队伍，非得男方发发喜烟、喜糖才放行。“障车下婿”的习俗之所以一直流行，是因为唐代女性地位的显著提高，目的在于促使男方懂得娶妻不易，进而善待和珍惜妻子。

到了宋代，迎亲的交通工具由马车变成“轿车”。北宋时期有个规定，只有退休高官或生病的大臣才能坐轿。北宋末期，大花轿出现在“婚车”市场。南宋孟元老《东京梦华录》中写道，到了迎娶那天，“儿家以车子或花轿子发迎客，引至女家门”，“花轿子”就是花轿。由此可以看出，北宋末期迎娶新人的交通工具已由单纯的马车变成车、轿同用。之所以用“花”命名，大概是因为婚礼筹备时须在轿子上挂上桃红彩球、蓝色绸带等装饰。昔日达官显贵的代步工具，被允许用在普通老百姓的婚礼中，这体现了社会的进步，以及婚姻大事在老百姓心目中分量提高。与此同时，围绕“花轿子”的迎亲礼俗，在继承唐代“障车下婿”的基础上有所演变。女方家热情款待迎亲队伍，给他们送上彩缎，作乐催妆，新娘上了车或轿，“从人未肯起，炒咬利市，谓之‘起檐子’”。宋代的新郎，不仅要像唐代新郎那样接受女方家的“刁难”，还要“哄”好轿夫。当然，迎亲路上的小插曲，也增添了婚礼喜庆的氛围。不过，宋代乘坐八抬大花轿出嫁的仍是官宦人家的小姐，小户人家嫁女只能坐两人或四人抬的小轿子。

南宋时期奠定群众基础的迎亲花轿，在明清两代彻底普及，成为人们普遍采用的迎亲工具，如今仍能在婚礼上看到它与各种轿车争奇斗艳。其实，由古代一路奔驰而来的“婚车”，不仅见证了各种各样的婚礼、婚俗，也间接展示了交通工具的演变与人类文明的进步。不过，传承历史风俗，要“吸取精华、剔去糟粕”，戒除奢华攀比、高额彩礼等陋习，唯有树立健康向上的婚恋观，守住底线，方能让婚礼回归爱情的本质。

婚车变迁礼俗绵延

赵柒斤

在深渊里种出一朵花

孙志昌

可塑性”理论，却以文学的方式完成了更动人的诠释。

与传统的心理自助书籍不同，马特·海格的救赎之路洋溢着反叛精神。他拒绝将抑郁症视为需要“战胜”的敌人，而是将其实定义为“大脑的化学感冒”。书中记录的康复策略既荒诞又充满智慧：在浴室镜子贴满励志便签，却在某天突然撕下所有标签，承认“有时候允许自己崩溃才是真正的勇气”；他坚持每天记述三件“微小但确定的美好”，从“咖啡杯的余温”到“陌生人善意的微笑”，用具体的生活碎片对抗虚无。

最震撼的章节莫过于“与死亡对话”。当马特·海格站在悬崖边，耳边响起“跳下去”的低语时，他选择与这种声音谈判：“你可以存在，但我要先回家喝杯茶。”这种将自杀冲动客体化的处理方式，既幽默又富含哲学意味。他后来在采访中解释道：“抑郁症患者不是懦夫，而是被困在思维陷阱里的探险家，我们需要的是找到出口的地图，而非指责的判决书。”

这本书之所以被比作“英国版《我与地坛》”，原因在于两者都实现了从个体苦难到普遍人文关怀的升华。史铁生在地坛的古柏下思考生死，马特·海格则在英格兰的田野间重构存在意义。当马特·海格写下“正常是主观

的。地球上每70亿人就有70亿种正常”时，与史铁生“死是一件不必急于求成的事”形成了跨越时空的呼应。

书中特别收录的“康复工具箱”极具实用价值。从“5—4—3—2—1感官着陆法”（说出5种看到的物体、4种触感、3种声音、2种气味、1种味道）到“认知扭曲日志”，这些基于正念认知疗法（MBCT）的工具，被马特·海格以更人性化的语言重新包装。这些方法不似教科书那样冰冷，更像是朋友在耳边轻声提醒。

马特·海格提出的“如何生活”建议

- ◇ 快乐出现的时候，享受快乐。
- ◇ 小口慢饮，别狼吞虎咽。
- ◇ 过去的一切你都无法改变，这是基本的物理原理。
- ◇ 在任何地点，任何时刻，都要试着去发现美。一张面孔、一句诗词、窗外的云、涂鸦画、风力田。美可以净化思想。
- ◇ 遥望天空。提醒自己宇宙是多么浩瀚。抓住每一个感受辽阔悠远的机会，这会让你看见自己的渺小。
- ◇ 阅读一本书，别去想着要读完它。只是读。享受每个字、句子、段落。别期待它结束，或永不结束。
- ◇ 不要相信什么好坏，输赢，胜负，高潮低谷。在你的最低处和最高处，无论你是快乐还是绝望，平静还是愤怒，都有一个最核心的“你”是始终不变的。这个“你”才是最重要的。
- ◇ 记住：地球生活的关键是改变。汽车会生锈，书页会发黄，技术会过时，毛毛虫会变蝴蝶，黑夜会变白昼，抑郁也会消散。
- ◇ 勇敢，坚强，呼吸，活下去。你会感谢今天的自己。



电视剧《我们的河山》海报(资料图片)

乡亲们的冷脸。刷里把这份“指引”演得实在：夜里，他趴在油灯下看文件，字认不清，就翻字典；道理想不透，就去问村里的老党员。那纸页上的字句，不是口号，是他第二天蹲在田埂上，跟乡亲们聊的“怎么种好地，怎么不被鬼子抢”。

故事的骨血，藏在“开辟、建设、壮大”六个字里。落在屏幕上，轻飘飘的，像风吹过；落在沂蒙山的沟壑里，就沉了，是血，是汗，是咬碎牙咽下的苦。

开辟，从不是插面旗子就能成的事。是庄墙风揣着热乎心，挨家挨户去叩响紧闭的门。找李大爷时，老人蹲在门槛上，攥着锄头的指节发白：“队伍？前些年的兵，抢粮比鬼子还狠啊！”庄墙风没辩解，就蹲在旁边帮着拾掇地里挖的红薯。天擦黑时，才掏出怀里的入党章，一字一句念。念到“为人民”时，李大爷的烟袋锅子顿了顿，火星子掉在地上，没灭。找王大妈，她正给伤员缝衣服，针脚密得很：“你们能守多久？鬼子来了，我们跑都来不及。”庄墙风说：“您放心，我们走在最后。”后来鬼子真来了，他果然把乡亲们护在身后，自己领着人挡在山口。

庄墙风，是个人，更是股气。那股气，是共产党人撒进山坳的火种。他深入乡村，不是高高在上，而是把自己也变成一块沂蒙山的石头，嵌进那片土地，嵌进那些“庄户孙”的命里。但他也会怕。刷里有段，他在山洞里，看着伤员发烧，因为没药，只能用冷水敷。他蹲在角落里，抓着自己的头发，声音哑得像磨过的石头：“怎么就没药呢？”可转头，听见洞外乡亲们送粮的脚步声，他又站起来，把眼泪抹了，接过粮袋，说“谢谢”。那股气，不是硬撑的，是从乡亲们手里接过来的，是张大妈塞的烙饼，是小栓送的鸡毛信，是一个个普通人，把自

们。”果然，后半夜，张大妈领着十几个妇女，背着粮，绕着小路摸进来，每人手里还攥着块石头，那是她们的武器。

壮大，更不是人数多了就够了，是人心齐。起初队伍里就十几个人，后来越来越多。有逃荒的汉子，说“跟着庄同志，能报仇”；有识字的学生，说“跟着队伍，能救国”；有年轻的姑娘，说“跟着大家，能护家”。庄墙风不喊口号，只做实事。给村里修水渠，自己带头挖泥土；给孩子们办识字班，自己当老师；给老人送药，自己上山采草药。让队伍壮大的，不只是人数，更是乡亲们的信任，是李大爷主动把自家的地窖腾出来藏粮食，是王大妈把连夜纳的干层底鞋塞给战士。

“兵民乃胜利之本！”这是电视剧《我们的河山》贯穿始终的主题。是伟大抗战精神的生动诠释。八十个春秋过去，荧屏上再演这段往事，我们该看什么？就我而言，看这部剧，看的是那石头缝里的草，再凶的风，再硬的石，也能钻出来；看的是那沉默背负的脊梁，再沉的苦难，也能扛起来。

庄墙风，是个人，更是股气。那股气，是共产党人撒进山坳的火种。他深入乡村，不是高高在上，而是把自己也变成一块沂蒙山的石头，嵌进那片土地，嵌进那些“庄户孙”的命里。但他也会怕。刷里有段，他在山洞里，看着伤员发烧，因为没药，只能用冷水敷。他蹲在角落里，抓着自己的头发，声音哑得像磨过的石头：“怎么就没药呢？”可转头，听见洞外乡亲们送粮的脚步声，他又站起来，把眼泪抹了，接过粮袋，说“谢谢”。那股气，不是硬撑的，是从乡亲们手里接过来的，是张大妈塞的烙饼，是小栓送的鸡毛信，是一个个普通人，把自

己的劲，续到了他身上。

“我们的河山”，不只是沂蒙山的石头，不只是黄河里的水——是担架队的汉子，抬着伤员翻山越岭，扁担压进肉里，磨出的血印；是识字班的姑娘，在沙地上用木棍划“抗日”，指尖磨破了，还笑着说“多划几遍，就记住了”；是孩子们放哨时，攥在手里的哨子，吹出来的声音，比枪还亮。是石头般的沉默，更是骨头般的硬气。

这硬气，不是天生的。是火炼的，鬼子的火烧过房子，却烧不掉“要活着”的念头；是血淬的，亲人的血洒在土里，却浇出了“要反抗”的芽；是像庄墙风这样的“种子”，把一种信念，一种活法，楔进了这片古老土地的骨缝里。于是，石头有了魂，不再是冷冰冰的块；骨头有了根，不再是孤零零的支。任凭日寇的铁蹄再凶，也踏不碎这石骨相撑的河山。

再看这剧，总想摸一摸屏幕里的沂蒙石。那石头，粗粝，带着土，却比任何珍宝都重。我们常说“河山”，说的是“锦绣山河”，是“山河

万里”，可《我们的河山》告诉我们，真正的河山，是“人”堆起来的。是有人为它流血，有人为它牺牲，有人为它搭进去，它才成了“我们的河山”。

八十年了，沂蒙山的风还在吹，吹着石缝里的草，吹着田埂上的麦；沂蒙山的石头还在，守着山下的村，守着村里的人。那些曾为河山拼过命的人，有的成了碑，有的成了土，可他们的劲，没散。融进了沂蒙山的石里，融进了沂蒙人的骨里，也融进了我们心里。

现在的我们，不用再扛枪打仗，不用再躲进山洞藏伤员，可我们得记得，河山不是用来“看”的，是用来“护”的；不是用来“说”的，是用来“守”的。守着那些人的故事，守着那些人的信念，守着每一寸土地上，都有人愿意为它付出的热望。这才是“我们的河山”真正的分量：它不是过去的纪念碑，是现在的脚底下，每一步都踩着的，前人的念想，后人的担当。风还会吹，石还会在，而我们，要把这山河魂，再续一程。

夜凉如水。窗缝漏进些风。我按亮电视屏幕，“我们的河山”五个字映入眼帘，没来得及反应，沂蒙山的石头，循着镜头砸进眼底。

一九三七年，炮声从北边滚过来。济南府的钟停了摆，黄河边的船翻了底，山东大地，瞬间被黑暗笼罩。庄墙风，名字里带个“风”字，倒真像粒被风扬起来的种子，不是软乎乎的麦种，是沂蒙山上最常见的棘子籽，壳硬，带着尖，一落地，就铆着劲往石缝里扎。作为青年党员，他揣着党章，揣着“要让沂蒙人活下去”的念头，一头扎进沂蒙山深处。

党的指引，是那根看不见的线，指引着方向。让他去闯，去碰山石的棱角；让他去试，去接

师正伟

沂蒙石里的山河魂

党的指引，是那根看不见的线，指引着方向。让他去闯，去碰山石的棱角；让他去试，去接