

# 纳兰容若 的心灵潜修课



王 照 著

他是一段传奇，虽已逝去三百多年，  
但仍旧是，独一无二的绝唱。  
跟纳兰学修身，丰富人生之旅。  
跟纳兰学修心，开悟人生真谛。

他白衣胜雪，  
他风华绝代；  
他精神丰富，  
他品格高尚，  
一生纵然短暂，  
却让人生了无数艳羡。

**他是官二代**  
却对功名无所欲  
**他是富二代**  
却对金钱无所求

台海出版社



纳兰容若  
的心灵潜修课

王照◎著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

纳兰容若的心灵潜修课 / 王照著. —北京:  
台海出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5168-0494-0

I. ①纳… II. ①王… III. ①纳兰性德(1654~  
1685)—词(文学)—诗歌欣赏 IV. ①I207.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 224356号

---

纳兰容若的心灵潜修课

---

著 者:王 照

---

责任编辑:王 萍

---

装帧设计:林志伟

版式设计:通联图文

---

责任校对:陈 媛

责任印制:蔡 旭

---

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行, 邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

---

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

---

开 本:640×960 1/16

字 数:200千字 印 张:18

版 次:2015年1月第1版 印 次:2015年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0494-0

---

定 价:39.80元

版权所有 翻印必究



## 序



纳兰性德，字容若，出生于顺治十一年（1654年）十二月十二日，虽然已经去世300多年，但他仍旧是传奇，他独一无二的绝唱，让爱他的人灵魂为之巨响。

诗酒香，黄土凉，谁能忘却残阳下小楼，冬郎反而愁？

看古诗，习古词，纯棉外套，光脚穿靴，最差也能写博客，除去iPhone就是iPad，当下的时代，大多数人生活华丽，气质高贵，但总觉得繁华过尽，生活好像没有了深度，多少心灵的苦闷无处排解……

世人知纳兰的忧伤，悲情，也记住了他的荣光，纳兰是怒放的心灵玫瑰，历经几个世纪而常开不败。不知何时，纳兰已悄然成为人们的心灵导师。他出身高贵，精神富足；他白衣胜雪，风华绝代，他让人产生了无数艳羡。但是，哪怕你背尽纳兰词，仿写纳兰词，用了纳兰容若做网名，做艺名，你依然会缺了他的味道与透骨的诗文香。朝朝扮，暮暮扮，总也扮不像那俊逸的冬郎。

纳兰出生于缙绅京国，乌衣门第。父亲明珠贵为权相长达20年之久，家学渊源，他凭借文武双全成为康熙帝的御前侍卫，深得恩宠，享尽富贵风流。纳兰的美好与尊贵达到极致，众人对其绝美的人格与诗词交口称赞，直达数百年。

纳兰才华横溢，17岁就进入了国子监读书，18岁中举人，19岁时开始编印著名的儒家经解丛书《通志堂经解》，22岁时圆满完成，共1800多卷，囊括儒家经卷140种，成为传世巨制。

纳兰凭借“人生若只如初见，何事秋风悲画扇”等佳句令世人缅

怀,他令人心疼并与之一起怅惋,他的词作被后人整理归类成《饮水词》,历经几百年传唱,仍旧馥郁芬芳。

纳兰的身上从不缺少赞誉,梁启超称他为“清朝学人第一”,王国维盛赞他“北宋以来一人而已”,更有人把他和曹雪芹并列称为清朝文坛上的两座异峰,令人仰止。

后人著书立说,百家争鸣,专门研究纳兰容若,出现“兰学”热潮,大家更多关注的是纳兰词的真情、凄婉,称他为千古伤心词人,却很少有人留意,纳兰更是修身修心的楷模。纳兰容若在几百年前就现身说法,他穿越时光长廊,用自己的大气和贵气给予迷茫中的人们正能量。

纳兰的优异气质与纳兰词交结一处,相得益彰,更加荡气回肠。

岁月轮回,万花飞尽,纳兰容若引领人们走进人生的春天,架起百折不挠的人生梦想。

“兰学”类书籍铺天盖地,或史料,或小说,或散文随笔,或论文研究,都那么似曾相识,而此书则会因为不一样的元素令你耳目一新,受益匪浅。

修身,修心,多元发展,他是良师;如何让人生灿烂开放,他自有真知灼见。

如你所愿,纳兰容若给你上的是一堂心灵修行课,不是为了赶时髦,而是为了让你在碧月如珠圆的夜晚,不似他般惆怅。

本书八章48节,洋洋数十万言,让你看到不一样的纳兰,也看到不一样的自己。它值得你收藏,更值得你推荐给好友亲朋,因为它是真正具有指导意义的励志类文学读本。

正史也好,野史也罢,事实是,不仅纳兰词值得我们万巷传唱,纳兰身上还有更多的宝藏值得我们铭记。

# 目 录



## 第一章

### 人生贵在积淀 1

1. 腾空钱箱做书箱 1
2. 解放心灵成就厚重自我 6
3. 做人成功, 粉丝激增 12
4. 精神富有才是真富有 18
5. 要有什么样的人生习惯 24
6. 珍爱生活 30

## 第二章

### 人生贵在转换 36

1. 抵住伪文艺浸淫 36
2. 追求美是永远的时尚 42
3. 活出真性情才不会虚度人生 48
4. 取淡泊弃荣华的小清新 54
5. 如何面对人生的经历 59
6. 如何找准自己的位置 65

## 第三章

### 人生贵在基础 71

1. 坦然面对人生 71
2. 生活的调剂 77
3. 怎样拥有特质人生 83
4. 实现理想 88
5. 人生充满无限可能 94
6. 环境和氛围影响人生 100

## 第四章

### 人生贵在坚持原则 106

1. 何谓精英 106
2. 用行动证明你有职业声望 112
3. 不交媚俗之人, 乐交俊逸之友 118
4. 用个人魅力建圈子 124
5. 隐忍的力量 129
6. 做个自由人 136

# 目 录



## 第五章

### 人生贵在多元 142

1. 不可摧毁的本质 142
2. 谁的青春不惆怅 148
3. 平衡的幸福 154
4. 学习是一辈子的事 159
5. 不奢求的人生 165
6. 情商无价 171

## 第六章

### 人生贵在开悟 179

1. 幸福源于自足 179
2. 拥有独特的style 185
3. 开始就是未来 191
4. 做好自己最擅长做的 197
5. 给挫折一个微笑 202
6. 用诗心看世界 208

## 第七章

### 人生贵在取舍 214

1. “不要”的智慧 214
2. 学会随缘 220
3. 读书与写作的艺术 225
4. 挑战自己的极限 230
5. 靠自己去成功 236
6. 自信和风度的力量 241

## 第八章

### 人生贵在自省 247

1. 在最美的年华里遇见你 247
2. 精神契合才能真爱无限 253
3. 受伤了要放下 258
4. 要爱请深爱, 不爱请放开 264
5. 爱是一种修行 270
6. 爱在当下才是真王道 275



# 第一章



## 人生贵在积淀

### 1. 腾空钱箱做书箱

腾空钱箱做书箱,大家觉得疯狂吗?好好的钱箱,要把钱拿出来,放书进去?这谁呀?这么矫情?留着装钱不好吗?但还真有人就这么干了。

300多年前的一个冬日,大雪飘摇,状如鹅毛,红灯笼也难抑欣喜,微微颤动。北京后海上空氤氲着灯火烟气,从远处看,那光芒恰是从纳兰明珠府发射而来。纳兰府门前张灯结彩,客流涌动,轿辇无数,人声沸腾,不是佳节胜佳节,好不热闹。原来那日是纳兰明珠之子纳兰性德周岁生日,在纳兰府客堂正发生这样有趣的一幕:

亲朋好友簇拥环绕之下,一个刚满周岁的,穿着红绸袄绿绸裤的娇软小人儿正在“抓周”,他扔开金元财宝及玉石古玩,却独独拿起一只钗子和一支毛笔,特别是这只毛笔,他拿起后兴致勃勃地频



频把玩,爱不释手,还学着父亲的样子做势挥毫,有板有眼,似乎一抬臂就有深深浅浅的诗意,一顿笔就有了平平仄仄的情韵,他清澈执着的眼神似乎在说:“大家快来看看我,我也会写诗呢……”

众亲朋连连称奇,纳兰明珠更是满眼宠溺地看着宝贝儿子,抑制不住内心的欣喜:“孺子可教也,到底是纳兰家的后代呀……”围绕在身旁的亲友也都交口称赞,好像已经看到了小纳兰的光辉未来。

那时的小纳兰像鸥鸟,借诗书的力量,他可以飞翔;像芦苇,借水波的激荡,他可以酝酿一世繁华。时光蜿蜒,诗书的交响已然开幕。从此,所爱、所求、所执、所尊、所念、所怜、所盼、所许,都淳美无比,动人心魄。纳兰华丽丽地走来,顾盼生情,春风惊动,他的每一步都那么惊艳,不同凡响。

纳兰就这样慢慢地长大。他像美好的巢,安坐于万风皆静的树上;他像天鸟降树冠,衣也华美,鸣也惊人。

纳兰幼年时的一天早晨,侍女家人晨起服侍纳兰时,在盥洗台前发现堆放着金银、犀牛角梳子、西洋镜的钱箱已经成空,里面不知何时被小纳兰塞进了几本章回体小说和公案小说。问他为何?他言不要珠宝,要读书。小小年纪的纳兰已经开始关心包拯、海瑞,坐在椅子上不能安生,定要学学武松打虎,嘴里还念着昨夜看戏时背下来的戏词。他不识得几个字,却也要凡事探个究竟,先生教授,慈母提点,严父讲述,他执着地认为书里的学问大得很,神秘得很,所以见书即为宝。哪怕记住一个人名,看到一幅人物肖相,他也要问个明白,哪里人,做什么,有什么好玩的故事等……纳兰的心里珍藏着每个人的画卷,而他比画卷更加美丽多姿。

因为家学渊源,纳兰泡在诗书里慢慢长大。好学,聪慧过人是少年纳兰的一个典型特点。他一生短暂,但他那种洒脱大气、超凡脱俗、浪漫唯美、风华绝代像翩翩之鸢,翻飞于几个世纪的长空,你真心去捧,定会落在你的手心。

若他不学无术咋样？若他啃老咋样？若他倚仗父亲带来的富贵，花天酒地地过一辈子咋样？似乎都可以。人生有许多种可能，但纳兰选择了他最爱的一种。

他贵为相府公子，追寻的却是“腹有诗书气自华”的人生，他知财富有尽，人心无尽。他的心需要柔软的颂辞，热烈的歌声，带泪的阳光，屋檐下的燕语；他要悲悯，要欣喜，要自己的人生在诗书里自由绽放，无声，无憾，又充满骄傲。他的与众不同，在于饱读诗书。长夜灯下，他捧卷苦读，不知熬瘦了多少个黑夜，也不知熬红了多少个朝霞。

回归当下红尘，兰博基尼大街狂飚，1982年的拉菲到嘴就干，出入高级会所，住着洋楼别墅，衣服要穿大牌的，包包要背限量的……由物质到情感，看起来真的非常有“派头”。但在这糜烂生活的夹缝里总带有那么多的混沌、无序、不安、空虚，没底气，总觉得少了一股劲头，因为包装起来的人生逊色了很多。“真物质”总是抵不过“真风流”，人生的美好与有趣不是单纯靠物质所能打造和维系的。追逐财富，有时悲戚，有时明媚，有时狂野，我们跌宕在舞步里，我们跌宕在辛辣的酒精里，我们跌宕在幸福的极致或者痛苦的深渊，我们寻找着渐渐丢失的自我

纳兰从幼时起就很喜欢交友，是交际圈子里出了名的“才气冬郎”。话说纳兰六七岁光景，就喜欢交往比自己大十几岁的青年人了。年纪虽小，但论起诗词歌赋，竟然谁也不是他的对手，大有当年神童骆宾王的劲头：七岁能诗，一首《咏鹅》让后人读了一千三百多年。但很明显，作为“初唐四杰”之一的骆宾王也最终败在了纳兰的手下。不，是纳兰把初唐四杰都打败了。

当年轻人们“拼爹”，“拼丈母娘”，而纳兰从不“拼爹”，也不“拼丈母娘”，他觉得那样太“OUT”了，他拼的是腹中诗书，是词，终于拼出一个“满清第一词人”，“杀灭”元、明、清几个朝代，无人不服。学者王国维是多清高的一个人！让他服气的人不多，他也从来不轻易夸奖

谁,但他都说纳兰“北宋以来一人而已”。不用说骆宾王,连柳永都不在话下了,要不朝鲜人咋说:“谁料晓风残月后,而今重见柳屯田”。

纳兰这个不折不扣的“诗词大咖”还非常喜欢拼底蕴,他从小就懂得用诗书武装自己的头脑,让自己看起来那么卓尔不群,意气风发。他一直认为,有底蕴了,才有范儿,这种范儿说白了就是内涵,是心劲儿,精神层面的东西才是无价的,因为无价,所以用钱没法买,用钱无法衡量。有底蕴,你的高贵就真的成了高贵,是任何强大的力量都不能击倒的。人生再也不用回眸起点,再不必惊悸终点,因为你在这种底蕴里会永生。即使有一天你携鹤登天,或携雪入地,总能收获淡泊与平静。

康熙贵为天子,是一个不会吃醋的君王,就连他都无数次与朝野大臣说:“纳兰容若,一等诗文,一等骑射,不在我之下。”可见康熙爱才,惜才,对他的器重,对他才华与能力的认可。

纳兰的脉管里涌动的是诗词的韵律,是诗词的寂寞与芳华,虽然流年不出声,但流年里满是阳光的消息,满是月亮的味道,诗词如潮水,满是岁月的芬芳。

这里有个有趣的例子:纳兰一时兴起,乔装打扮后参加了一个明末落泊文人的饭局,其间觥筹交错,谈笑甚欢,吟诗做画,好不自在,但最后还是被人认出来了。那人说,如此醇香清冽的谈话,赛过酒;如荷般脱俗的贵气,流云般飘逸的风度,野菊般不桀的情调,牡丹般高贵的气质,非冬郎莫属啊。纳兰微微一笑间,身前已然堆放金绢数块,大家都央他在上面赋诗,好收藏留与子孙。

纳兰沿街而过,或练箭归来,总有人追着他看,吟着他的诗,大声呼喊着他的名字。纳兰随兴写在墙壁上的诗作,只几天工夫就可以传遍大街小巷。你吟“西风一夜剪芭蕉”,我就吟“倦眼经秋耐寂寥”。纳兰的粉丝遍布京畿,“纳兰热”经久不衰,他的书册各家争相传阅,以至于翻到薄如蝉翼仍不忍丢弃的地步。许多阔家女更是把纳兰当做

未来夫君的模板,当做顶顶一流的“男神”,日里、夜里,念念不忘。

这正说明,内涵虽然看不见,但它总会成为你的标签,让你与众不同。就像纳兰,他一觉睡了三百年,但他还是我们不能忘却的冬郎。我们翻检历史的时候,总能看见佳公子的书桌上,那浪漫缤纷的诗句,只一遍,就再也不能忘记。边塞的雪花打湿了纳兰的青春,我们记住了他刻骨铭心的往事,记住了他阳光般的温柔。

而如今有人很狂妄,若谁把他惹急了,他的口头语就是:信不信爷拿钱砸死你。

富有的人用钱来表达自己的张狂,确实很强悍。但强中自有强中手,你有钱,还有比你更有钱的。比来比去,就剩一个钱字了。如果不再富有,不再有钱,比底蕴时,才发现根本没有。

有一个故事,说两个成功人士看上同一个好姑娘,姑娘选择了A没选择B,B很生气,说我也不比他差呀,我也有钱有房有车有钻石,我也很成功呀,我哪怕就是一条领带也都是巴黎的呀……姑娘回答说:我就看到你有钱了,我没有看到你具备成功人士的气质。B还在狡辩:他不就多读了几本书吗?他 wouldn't 会画个画,弹个琴吗?他不就在国外镀过金么?不就是多学了几门外语吗?这都小事啊。

要知道,不学无术的“成功”那是“伪成功”啊,再说底蕴面前无小事,那都得日积月累地去做啊!梅花香自苦寒来,宝剑锋从磨砺出,等你发现自己是“空心人”时,为时晚矣。钱能成就“大款”,钱也能买来成功人士的“包装”,但那也仅仅是硬件包装而已,换个主板,换个硬盘、显卡,再不行,整机都换了,但软件呢?电脑光有硬件没软件,无法运行,人生亦如此。

只有成就优秀人生的意愿,没有成就优秀人生的修为,这种节奏要不得,因为两者失衡之后会让你变得更局促,落人笑柄。

因为底蕴的差别,不是所有人都站在同一条起跑线上的。当人们的梦想有了裂缝的时候,必须用灵魂的养分给它填满,然后人生的列

车才能继续前行,驶向没有遗憾的终点。人生该有多么奇绝、美好,不要因为一点点缺憾就让它成为失去养分的花枝……人生的宁静或舒缓,都因为底蕴的不同而具有完全不同的模样。

打扮得那么华贵,开着那么好的车,住着那么大的房子,还被人说成粗人,为什么?

问题出在了灵魂上。因为灵魂的空虚就是人生的遗憾,甚至是祸根。有人会说,不就是跟纳兰那样多看点书吗?但是你看了吗?纳兰所拼之底蕴,我们拼了多少?诗词的底蕴比一张漂亮的脸蛋要生动许多倍,要比伟岸的身高更能吸引人,而灵魂的高贵才可以弥补物质的贫穷。人生也许会走向薄凉,也许会走向炽热,薄凉也好,炽热也罢,人生总是有了底蕴的积淀之后才美,才深厚,才意蕴悠长。

高尔基注重人生的积淀,把书籍当“面包”,他的房间有一次发生了火灾,他为了抢救书籍,险些被烧死,很多人都不理解,说他是个性怪人,就为几本破书,连命都不要了,可是高尔基振振有词地对众人说:“书籍一面启示着我的智慧和心灵,一面帮我在这片烂泥塘里站起来,如果没有书籍,我就沉没在这片泥塘里,我就要被愚蠢淹死……”

罗曼·罗兰也非常注重个人底蕴的积累,他认为在书籍中不仅可以研究自己,还可以发现自己和控制自己,然后缔造出人生别具一格的繁华……

## 2. 解放心灵成就厚重自我

这世间没有轻而易举、一蹴而就的人生,真正的优秀人生总是来源于深厚的积淀与心灵的解放。

世间种种,利禄功名,荣华富贵,总会如溪水般流去,而激情永葆,连绵不绝的总是经过打造和解放后的心灵交响,开在时光的庭院里,走过无数春夏秋冬,时时有新貌,处处有欢颜。

纳兰容若考取进士之后,凭借自己的优异才华成为康熙的御前侍卫,并从三级侍卫迅速升级到一级侍卫。他每日陪伴在日理万机的康熙左右,深得康熙帝的恩宠。荣华富贵于他无处不在,在他的梦里,在他的现实里,无孔不入,不管是敬畏也好,厌倦也罢。若他是花,那他就是“人间富贵花”。但他在意的不是仕途之事,他在意的是诗词的盛放,那些诗词的芬芳照亮了他的前途。

跟随康熙,纳兰有大把的机会游走于常人无法企及的名利场,下得江南,去得边远。皇恩之下,无论有什么样的愿望都可以满足,只要他乐意,他可以攀登到人生的再高处,当上再大点的官,发更大的财,成为皇宫里的焦点,得到大力追捧,成为上到庙堂下到乡野的“神话”。也许有人会说,这么显赫的荣耀,还有什么知足?怎么还会写下“我是人间惆怅客,知君何事泪纵横”的悲情诗句?

是的,纳兰虽然身在权势与财富的荫底下,却偏偏不爱权势与财富,他骨子里早就生了一颗重情重义的淡泊之心。虽“身在高门广厦,常有山泽鱼鸟之思”,他之所以宁做情种也不做权贵的最主要原因就是不想让心灵被外物所禁锢,得到一些看似重要,其实并不需要的东西,他想成为与众不同的文人雅士,解放心灵之后再成就厚重的自我。

纳兰像一棵站得笔直的树,哪怕闭着眼,也知道风从哪个方向吹,而他淡定的不摇不摆。他的人在朝廷,心却早就到了江湖。他曾经给朋友写信说道:“人各有情,不能相强,使得为清时之贺监,放浪江湖,亦何必学汉室之东方,浮沉金马乎。”言下之意是不学东方朔,做那种以滑稽,诙谐来取悦黄帝的“俳优”,要学就学贺知章。而贺知章正是一位不贪慕高官厚禄与荣华富贵之人,厌倦朝野之后选择了告老还乡,可见纳兰也很想同贺知章那样成为自由洒脱的诗人,狂客。

纳兰从不宣扬因为自己年少英才所得到的恩赏，却为一树雪梨花而泪流满面，竟忆起它初栽时的模样。他知道，不管大我的悲欢，还是小我的离合，不管是纳兰府里的夜合花，还是街上一面之缘的柴夫，不论是父亲与索额图的争斗还是书房里自己与表妹雪梅的逗嘴、打闹、嬉戏，都应该存活在恬淡而孤傲的内心世界里，得到关爱、饶恕而永生。什么是自己需要的，什么是自己不想要的，唯诗书才是解放心灵的良药。这种药没有剂量和品种的限制，多多益善，能治疗各种心灵上的疑难杂症，总是药到病除，越“吃”越舒适、越快意，他得到好处岂有“停药”之说？

就像雨水会冲刷掉污垢，大雪会砸碎梦想。没有人会刻意记住当朝又有多少官被贬，又有多少人被提拔甚至是破格任用。没有人去真正留意那些花，什么时候破了蕊，什么时候又成了满地残红。秋天过去时，小草不顾自己的性命也要覆盖住大地，成了满世界的苍黄，成了“离离原上草，一岁一枯荣”，是烧不尽的宿命，也是春风带来的新生。

犹记得一位嬷嬷去世的时候，幡纸还未吹远，就已经无人再喊她的名字，就像她从来没有存在过一样，薄凉已经是司空见惯的事情。再比如，府里又翻新了几座大院子，能工巧匠的大手笔，看着更加豪华，气度非凡。新挂上去的字画全是真迹，价值连城，它们是官员们送给父亲的。官员眼皮不眨一下，父亲也不眨一下眼皮，富贵已经是司空见惯的事情……这太多的薄凉与富贵交织于一个伤心人的脑海，令他迷乱、挣扎，让纳兰成了千古伤心词人。

年轻的纳兰一次次地在旷野深处站立，似乎要找回昨天跟康熙狩猎时被风吹走的自己的身影。他更想知道，这个狩猎的林子会不会老去，那些随时有生命危险的动物们会不会老去，如果从皇宫里到这座林子的路途变得越来越短，那些可怜的动物会不会害怕？会不会无处安身也无处可去？

纳兰惆怅之余，不禁自问，为什么吟诗做赋时会达到物我两忘的



境界？他发现用诗书武装自己，就如同把黏稠的泥巴抹在篱笆上，打磨了篱笆，又坚固了篱笆，一举两得。天地空阔，哪怕无人同行，也能收获高远；诗书为伴，哪怕孤独，也会令人自豪。

就像如今的禅师讲开悟之道一样，他的“道”就是获得心灵的自由，让自己变得更超脱，破除功名利禄等对自身造成约束的种种因素，然后让自己活得更自在。

当下，许多人有了物质的富足，有了事业和爱情的美满，“人生目标”也都渐次完成，好像生活中没有什么可遗憾的了，但却越活越拘泥，有时还常常感到内心空虚，甚至找不到活着的意义。究其主要原因就是人们追逐了令自己困扰的东西，从不去考虑解放心灵。当一个人被外物所累时，岂不被藩篱所绊？春风吹去，晓风何处，灵魂不飞翔，肉体就有褪色、糜烂的危险。

纳兰不止一次寻思过他狩猎过的林子，它们茂盛而张扬，黑魑魍的，充满无穷的能量，它们白天在太阳底下奔跑，夜晚就在月亮底下徜徉，每一分每一秒都似乎充满着生机与活力，若它们没有受到外物破坏，该有多么洒脱，不羁，因为安全而无畏。它们其实跟人类一样，因为心灵自由，才得以成就鲜活的自我。

当今的世界诱惑总是太多，总是令人顾盼流连，忘记自己真正所需。人们往往吃过N次饭，赴过N次宴，跳过N次舞，争过N次升官发财的机会，但就是没有安下心来，跟心灵对过一回话，认真读完一本书；饭局，酒局，推销会，展览会，舞会，洽谈会，策划会，总结会……总之一句话，活得太累，需要做的事太多，哪还有心思解放心灵？减过肥，健过身，按过摩，洗过脚，但解放心灵这事听着就拧巴，还有那么一点矫情。是啊，肉体疲惫的人已经忘记了心灵的疲惫，甚至已经忘记了自己还有心灵。又哪能知道，有时候，听一曲昆虫所弹奏的乐曲也能得到莫大的快乐，这种快乐并不比高级餐厅里的钢琴声带给自己的快乐少。

纳兰19岁结婚之前，大多数时间在王府里度过。因为宅子里种满

了桑树和榆树而被称之为桑榆别墅，就是在这里，他与诗书为伴，修得一身冰雪之气，高洁婉约。纳兰以诗书为海，他就怕自己成了岸上的鱼儿，再也无法游泳。若不能在诗海里畅游，不能在诗海里探险，那人生还有什么趣味？伤春伤别，黄昏只对了梨花，若有诗书为伴，又哪怕心隔了天涯？

畅春园是一座皇家别墅，康熙每年大约有四分之三的时间滞留在这里修养生息，作为康熙身边的亲密侍卫，纳兰必须把畅春园当做自己最重要的驻地。那时的畅春园故宫是全国知名的顶级商住两用社区，纳兰跟随康熙来往于故宫与各殿之间，有时议一下国事，有时安排一下日程，有时探讨一下诗文。对于诗文，纳兰总在康熙之上，康熙也不由得心服口服。可以说，除了陪在康熙身边，纳兰自己的私人时间已经不太多了。但纳兰总能找出时间来看书，写诗。呼朋唤友，不谈时政，只为集体“修心”而“众乐乐”。

除了畅春园，还有一个地方叫上庄玉河，位于京西皂甲屯西南，现在称为上庄水库。这条上庄玉河可是当年的热闹所在，因为纳兰会叫上有建树的文人才子，免费吃住，免费游乐，他们在玉河上乘着纳兰家的豪华游轮，作诗的作诗，唱和的唱和，有人饮酒，有人品茶，热闹非凡。众人赏荷，因为人声的惊扰，水鸟和野鸭子踩着水波渐次飞起，再落下，又到船舷旁去抢文才子抛下的美食。幼稚的鸟儿脚下打着滑，又被母鸟用翅膀接起，那是多么和谐的场面，而纳兰组织的诗会有声有色，已经进入了高潮……

玉河的东岸即是纳兰家高大的西墙，纳兰和诗友们把船泊在墙边，众人皆有又守家园又到天涯之感，归属与沦落的情怀被诗人们尽情抒发，而这一场集体“灵修课”直到日暮西山，大家还不忍散去。是啊，怎忍心留那点水蜻蜓、振翅蝴蝶、不染荷花于黑夜深处？怎忍心留那孤独的鸟儿苦守黎明？挑灯继续诗会，高潮之后再有高潮，往往因为一句诗，众人落泪，因为内心不平，而大声呼喊：再来一碗酒！快意