

# 在文庙，寻一方静谧润心

□孙利芳

青砖黛瓦古学宫，竹翠墙红雅韵生。  
漫步长廊多省悟，先哲教诲记心中。

——题记

那日，参加完新华书店的护苗读书会，书香之气萦绕心间，意犹未尽，便约文友踱步向南，在望嵩中路左转，步入文庙，寻觅那隐居于繁华世俗之中的一方净土——汝州文庙。

“小隐隐于野，大隐隐于市”。刚刚还是热闹繁华人声鼎沸的街市店铺，转身便是静雅肃穆的文化圣地。进入文庙，古朴建筑，飞檐斗拱，红墙青瓦，雕栏画栋，气势恢宏。院内古柏苍翠，翠竹清雅，石榴花开得正艳。

清幽，静雅，凝重，庄严，书香弥漫。  
一树榴花，娇艳红润，碧绿叶片间点点嫣红，热情似火，正是“深色胭脂碎剪红，巧能攒合是天公。莫言无物堪相比，妖艳西施驿驿中。”  
几杆翠竹，清影摇曳。一肩担尽高风亮节，一派清雅悠闲惬意。坚强挺拔，胸怀坦荡，守着那独有的一身浩然正气，不与松柏争伟岸，不与百花争娇艳，不与杨柳比婀娜，不与桃李比香甜，平实地守住那恬然安静的一抹翠绿，忠心地倾力于那勃勃向上的一株生命。

苍松古柏，花丛掩映中的汝州文庙始建于明洪武三年(公元1370年)，距今已经有600多年的历史。明初，汝州文庙为祭拜孔子和儒家传道布教之场所，初名文庙，后易名学宫。建筑有明伦堂、大成坊、文明坊、大成殿、启圣宫等。数百年间，屡毁屡建，历经沧桑，清嘉庆十六年(公元1811年)再扩建后，规模渐大，成为儒家胜迹。2006年5月25日被国务院公布为第六批全国重点文物保护单位。

漫步文庙，仿佛听到孔子的谆谆教诲。明伦堂前驻足凝目，明伦堂，面阔五间，进深十米，过廊单檐硬山式建筑，古朴厚重，曾是古代地方官员聚会、讲学之礼堂。  
孔子，倡导仁义礼智信，创立了以仁为核心的道德学说。他善良，富有同情心，乐于助人，待人真诚、宽厚。“己所不欲，勿施于人”“君子成人之美，不成人之恶”“躬自厚而薄责于人”等等，都是他的做人准则。正是有了孔子的这些思想做引领，中华民族自古以来就被称为礼仪之邦。礼是中国文化之心，中华之礼对于增强中华民族凝聚力、维护社会安定祥和、提升民众文化素质、塑造民族形象都发挥着重要作用。

“不贰过”“每事问”“言必信，行必果”“不学礼，无以立”“四海之内，皆兄弟也”“学而不厌，诲人不倦”“温故而知新”“举一反三”“学而不思则罔，思而不学则殆”……一瞬间，圣人的至理名言争先恐后涌入脑海，让人心潮汹涌。

“君子成人之美，不成人之恶”教会我们做有道德的人，成全别人好事，不促成别人坏事。“君子一言，驷马难追”让我们坚守诚信，立德为本。一句句名言哲理回荡在脑海，激励着我们沉思、

醒悟、奋发、向善、进取。

漫步文庙，仿佛听到莘莘学子的琅琅书声。文明坊面阔三间，进深六米三，过廊悬山式建筑，为古代儒家学子读书之地。  
“有朋自远方来，不亦乐乎？”“学而时习之，不亦说乎？”文友们不约而同吟诵着，相视而笑，一切尽在诗词雅韵中。  
“人而无信，不知其可也。”诚信，在人为立身之本，在国为立国之本。人而无信，则无人与之交往；国而无信，则将失信于民，政策、法令很难行得通。  
“不能正其身，如何正人？”教会我们要行得端做得正，自己处处为人师表，才能使别人口服心服。只有加强自身修养，修身提升自己，才能进而齐家、治国、平天下。

“君子坦荡荡，小人长戚戚。”教导我们要胸怀旷达，坦荡做人，清白做事，方能无私无畏，无忧无虑，泰然自若。若心胸狭窄，私心杂念，终将愁眉苦脸，不得快乐。

漫步文庙，仿佛走进书法艺术宝库。文庙珍藏着汝州三宝之一的《汝帖》碑刻。《汝帖》与《淳化阁帖》《泉州帖》《降州帖》并称为“四大名帖”，是我国古代书法艺术瑰宝，在我国书法史上地位显赫。《汝帖》是北宋(1109年)汝州知府王案刻制而成，共十二卷，金文、篆、隶、楷、行、草诸体兼备。小篆的圆匀绝妙，汉隶的端庄遒劲，浑厚质朴，章草的古逸变幻，楷书的法度严谨，行书的刚柔潇洒，草书的飘逸灵动，洒脱豪荡……仪态万千，体象卓然。内容包含皇颙、竹林士贤、历代帝王、各医之能者法书。

神奇的《汝帖》啊，你让我们从书法中阅读历史，从书法中感悟艺术的魅力，你亦成为古代灿烂文化的一部分。清代诗人孙瀛下诗词《汝帖》：“望嵩楼高高入云，旧藏汝帖人间闻。松煤拓纸岁万本，良司厌苦征求纷。楼瓦飘零碑坠地，过眼烟云等闲弃。谁从灰烬拾遗珍，石烂犹存古文字。”诗词里不仅写出了汝帖的珍贵和厚重，也让汝州的古老文化焕发着亘古不老、生生不息的永久魅力。

一块块版面，一张张图片，一行行文字，让我们仿佛走进了那一段可歌可泣的历史岁月。从无数先烈的身上，我们充分感受到那个充满荣光激情燃烧的岁月洗礼，那些对党忠诚、为革命鞠躬尽瘁的先烈们，正是你们用鲜血和汗水换来了今天的幸福生活。历史虽然逝去，但你们的革命精神将永远传承，永远闪光，革命精神永垂不朽！

漫步文庙，寻觅心灵的宁静，感受书香的浸染，寻找灵魂的归处。漫步红色长廊，缕缕书香悄悄沾染衣袖，丝丝书韵默默浸染心灵，高尚品德已然根植在每个人心中，诚信善良亦充盈每个人的心房。

儒家思想，穿越千年，历久弥新，浸润人心。革命精神，浴血奋战，鼓舞人心，激情燃烧。书香悠悠，哲理明心，缅怀先烈，灵魂澄澈。沧桑岁月，在文庙留下太多的书香印痕。每次徜徉，都仿佛与先哲结交，总有新的收获和感动。每次相遇，都仿佛聆听圣贤教诲，总有诉不尽的情思绵绵，励志励心。

红柱青瓦，凝固着岁月的沧桑厚重；青石黑碑，书写着书法艺术的瑰宝；军政大学旧址，洋溢着热血铸就的忠诚；悠悠古韵，回荡着先哲的谆谆教诲；花香翠竹，营造着宁静清雅的意境。  
正是“一树榴花香满院，几杆绿玉翠如新。碑林汝帖明珠灿，书韵悠然沁汝魂。”

广成子，黄帝时期汝州人，住汝州温泉崆峒山上。为道家创始人，位居道教“十二金仙”之首。传说广成子活了1200岁后升天，在崆峒山留了两个升天时的脚印。作有《道戒经》《自然之经》。黄帝统一天下为帝的第十九年，闻广成贤，先后三次拜见广成子，史称“黄帝问道崆峒山”。广成子授黄帝《道戒经》70卷，《自然之经》1卷，《阴阳经》1卷。黄帝以全新理念对国家的发展进行规划，开启了华夏五千年文明的航船。史载从黄帝拜师得道以后，始有君臣父子，尊卑以别，贵贱有殊。因此广成子被誉为天下第一帝师，汝州崆峒山成为华夏文明的肇始地。清《河南通志》记：崆峒山在(汝)州城西60里，广成子隐此，有墓存焉。

据《神仙传》载：广成子是古代的一位神仙，住在河南汝州西南崆峒山的一个石洞里。黄帝听说后曾专程去拜访他，向他请教修炼道术的要诀。广成子对黄帝说：“你所治理的天下，候鸟不到迁徙的季节就飞走，草木还没黄就凋落了，我和你这样的人有什么可谈呢！”黄帝回去后三个月不理朝政，什么事都不干，然后又去见广成子，很恭敬地跪着走到广成子面前，再三叩拜求教修身的方法。广成子回答说：“修道所达到最高境界就是心中一片空漠，既看不见什么，也听不见什么。凝神静修，你的肉体必然就会十分洁净，你的心神也会非常清爽。不使你的身体劳顿，不使你的精神分散，你就可以长生。注重内心的修养，排除外界干扰，知道过多的俗事会败坏你的真性。”

三皇五帝时，汝河流域是华夏文明的中心地带。轩辕黄帝在新郑称帝，曾带人两次到汝州西部的崆峒山向广成子求教治国和养生的道理。  
黄帝拜访广成子后，广成子授黄帝《道戒经》70卷，《自然之经》1卷，《阴阳经》1卷。  
明朝正德《汝州志·山川古迹》载：“崆峒山在州西六十里，上有丹霞院，即广成子修道之处，今有墓存。山下有洞，旧传洞中白犬往往游，故号小冢为玉狗峰。上有广成庙及崆峒观，下鹞山有广成城。河南副使汪孟纶诗：‘广成仙子久飞升，名寄空山几度兴……’知州彭纲诗：‘欲觅崆峒地，应将具茨临。洞中仙犬暮，山外野云春。瑶草交凡路，青苔蚀旧珉。千秋昏默景，斯道即为真。’”

正德《汝州志·仙释》载：“广成子，轩辕时人，隐居汝州崆峒山石室中，黄帝造焉，问以至道之要。答曰：‘至道之精，窃窃冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，毋劳尔形，毋淫尔精，毋俾尔心，思虑营营，乃可长生。慎内闭外，多智为败，我守其一而处其和，故千二百年未尝衰老。’”

唐代汝州刺史卢贞在崆峒山所立的碑文中说，在大禹治水走过的地方，称崆峒的山有三处。除了汝州之外，一是甘肃的临洮，一是汉武帝时设立的安定郡，也就是今甘肃宁夏回族自治区的关陇地区，具体指甘肃的平凉地区。但是庄子说了黄帝问道崆峒山后，随即又讲了黄帝一行返回有熊(今新郑)时，路过襄城，又越过具茨山和大隗泽，这三处地方肯定距崆峒山不远。这样看来，只有汝州的崆峒山，与具茨山和大隗泽山川相连。可知，当年黄帝问道的崆峒山，非汝州境内的崆峒山莫属。

选自《汝州人文史话》  
供稿：汝州市地方志办公室

鸭戏鹤鱼湖

黎新民 摄



黄帝问道广成子

## 有一种幸福叫用养田小米慢煮岁月

□史运玲

癸卯年的夏天，是有记录以来天气最为炎热的一个夏天。

素来苦夏的我，在天气最热的那几天里身心备受影响。先是身体烦躁，食欲下降，乏力倦怠。晚上却又入睡困难，在床上翻来覆去，煎熬到子夜一两点才能入睡。后来，居然又发展到整夜整夜的失眠。

起初，我以为这是因为退休了的我彻底放松了身心，不用每天按时上班，白天想睡便睡，以致睡颠倒了的原因。努力调整了几天，甚至连午休也放弃了，却依然不见效果。

去找中医开草药调理。中医把脉许久，方道：“也没啥毛病，肝火旺，湿气大。你脾胃虚弱，要好好养一养，脾胃强壮了，饭吃好了，气血自然就足，失眠等亚健康症状也会慢慢好转。”

刚吃中药的前两天，失眠症状有所缓解。几天后，效果下降。我便想：“吃药千日，不如食疗三餐。总吃药也不是办法，效果也不见得明显，倒不如从根本抓起，听医生的话，好好伺候伺候自己的脾胃。”

吃什么养脾胃才好呢？我苦思冥想。突然，少年时代母亲为全家人熬制的香甜小米粥，穿越漫漫时光涌上我的心田，“小米煮红豆，不喝不喝三大碗”的家乡俗语也奔上脑海。

上百度搜索了解小米粥的相关知识后，我更是喜出望外。味甘、咸，性寒凉的小米

粥，最主要的功效就是补脾胃，不但对脾胃虚弱、腹满食少、消化不良、腹泻腹胀以及恶心呕吐都有很好的调理作用，还具有滋阴养血、养心安神、除热补虚等功效。小米粥赛参汤，女人坐月子要喝小米粥，大病初愈的人要用小米汤将养。肠胃不好的人一年四季更得喝小米粥，可真是物美价廉的餐饮之宝呀！

我匆匆奔下楼，去购买小米以及红豆、豇豆、红枣、南瓜、山药、枸杞等。熬制小米粥的主要食材小米，我听取朱大姐建议，特意买的是汝州陵头镇养田村生产的养田小米。朱大姐还说，养田村地处丘陵，山清水秀，空气清新，气候温和，土壤适宜种植谷子。20世纪80年代前，种谷子碾小米曾是养田村的主导产业。养田村名字来历的三种传说里，其中一种就是因为该村种植谷子多而名曰“秧田”，日子久了，念转音成了养田。20世纪80年代后，因为种植小米太费人力功夫而没人种植了。现在，为振兴乡村文化，在养田村第一书记张红阳的大力倡导下，部分农户重新拾起了种植小米的旧业，曾经风靡一时的养田小米才再次回归餐桌，备受老百姓欢迎。

此后的日子里，我便开启了熬制养生小米粥的历程。刚开始熬制的小米粥，稀汤寡

水，水是米，米是米，二者不能很好地融为一体，而且不好喝。后来，我学习了快手、抖音上别人分享的经验，并辅以实践，终于熬制出了浓香醇郁、香甜可口的小米粥。

要想熬制出浓香顺滑、入口绵软的小米粥，在细节方面是有注意事项和经验的。首先，要选色泽金黄、颗粒饱满的新米，新米闻起来有一股稻谷的清香；小米下锅前，至少要浸泡30分钟以上，膨胀的小米才能更好地释放出传说中最有营养的米油，且节省燃气。其次，米水比例要适当；小米下锅时，一定下到一次性加入的足量清水里，而且必须是烧开水，先大火煮沸，然后用文火细熬，至少要熬制30分钟。

在家的日子里，每当读书写累了，我便去厨房熬小米粥。蓝色的火苗一闪一闪地舔着锅，金黄的米粒“咕嘟咕嘟”地翻滚着，红红的红枣、枸杞或金黄的南瓜舞蹈着，凝聚着小米粥最美精华的米油在锅里闪着勾人食欲的亮，书房里的音乐也不甘寂寞地流淌进厨房，给居家熬粥的岁月倍添温馨。一会儿工夫，浓浓的米香就扑鼻而来，直抵心肺，让人垂涎欲滴。尝一口浓稠的小米粥，幸福的感觉油然而生。

转眼间，秋风飒飒，立秋了。不知道是天气转凉的原因，还是喝了一段时间养田小米粥的原因，我的腹胀现象减轻，也终于能十一二点前进入梦乡了。虽然，睡眠质量依然

不算太好，但比起炎热夏天时那整夜整夜的失眠，目前的睡眠状况堪称好得太多了。

时光的流逝中，我的熬制小米粥技艺也越来越好，今日是山药小米粥，明日是南瓜小米粥，后天是红薯小米粥，花样繁多，种类齐全。每每看着全家人有滋有味地喝着色香味俱全的小米粥，成就感和幸福感就涌上我的心头，让我觉得日复一日的做饭，不再是乏味和无奈，反是生命过程里的一种美好享受。

熬制小米粥的过程，更让我对写作有了触类旁通的感悟——好粥慢慢熬，好文慢慢改。熬粥前需要精心准备质量上乘的小米，只有好小米才能熬出好的小米粥；写作前需要用心收集素材，只有写作素材收集到位了，才能根据写作需要选精剔劣，游刃有余。醇香的小米粥需要文火细熬，只有文火细熬，小米和水才会有机融为一体，色香味俱全。好文章的面世，也需要反复锤炼修改精心打磨，才能让材料、语言、结构完美契合，为读者呈现精神大餐。

室外，秋阳灿烂，金菊飘香。室内，音乐流淌，书香氤氲。养生，慢慢来，不用急，也急不得。在这美好的秋日盛景里，且让我摒弃浮躁，沉淀思想，再熬一锅浓香的养田小米粥，再尽力写一篇让自己满意的文章。

养田小米，助我健康，帮我禅悟，感谢有你！