灵魂有光，皮囊闪亮——读《皮囊》有感

礼河实验学校 虞萍

“人生或许就是一具由皮囊打包携带着的一颗心的羁旅。这颗心很多时候是睡去了，有时醒来。心醒着的时候，就把皮囊从内部照亮。荒野中就有了许多灯笼，灯和灯由此辨认，心和心，人和人，由此辨认。”——李泽敬

《皮囊》是我2020年读的最后一本书，很少能看到如此干净纯粹的文字了。作者在写这本书时，仿佛也回到了久违的故乡，用一颗虔诚质朴的心，回忆故乡的人和事，描绘那一个个有着不同灵魂的皮囊。

皮囊有心，点一盏心灯，皮囊才有光彩。这是一本认人识心的书，你在认人识心的过程中，你也在不断地认识自己的内心，渐渐的思索成长。认识你自己就必须认识你所认识的他人，他人就是你灵魂成长的一面镜子。心若亮堂了，皮囊自有光彩，心向阳光，才能和皮囊一起走向远方。记得为自己点一盏心灯。

**一、皮囊是拿来用的**

皮囊是我们的肉体，如果我们只是一味地追求肉体的舒适，满足肉体的各种需求，我们定会陷入无止境的欲望之中，沉沦其中不能自拔，没了方向。

“如果你整天伺候你这个皮囊，不会有出息的，只有会用肉体的人能成材。”这是作者的阿太，一个活到九十多岁的老太太，常说给作者听的一句话。对待死亡，她坦然淡定，不悲不喜，告诉孩子：不要悲伤，只要你诚心想念我，我自然会去看你，没有了皮囊的包袱，来去多方便。没有读过书的阿太是智慧的，她用最朴素的话，道出了皮囊的本质。

是的，皮囊是拿来用的，不是拿来伺候的。你只有舍得用皮囊，你才能有一身好筋骨，让皮囊吃苦，让皮囊受难，你才能使内心坚强，灵魂有光。

“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”人只有让皮囊吃苦，在苦难中磨练自己，才能修心养性，培养坚韧的性格，重塑灵魂，有所作为。

这简单的道理，我们若能在生活中坚持做到，都可以做到自己的美好。

坚持步行，让脚动起来。坚持跑步，骑行，进行体育锻炼。让皮囊动起来，用起来，日积月累，你的身体也越来越棒，你的气色也越来越好，你的心情也越来越好。你羡慕别人的好身材，却不知道每一个好看的皮囊背后，吃了多大的苦，流了多少的汗，练就了多强的自制力。

修炼皮囊的同时，你的灵魂也在不断地蜕变，苦让你变得强健，苦让你学会坚持，苦让你保持清醒，苦让你学会珍惜。皮囊是拿来用的，狠狠地锤打皮囊，自觉地放弃过多的欲望，没有一颗坚定执着的心，怎能做到。

不要怕吃苦，迈开腿走吧，好好地用皮囊，痛并快乐着，那盏心灯才会愈发明亮，我们才不会让身体陷入物欲的洪流中。

**二、心若迷茫，皮囊荒凉；皮囊闪亮，心向远方。**

“人是一根有思想的芦苇。”这是法国思想家帕斯卡的一句名言。人的皮囊如芦苇般脆弱，但人又因其深邃的思想，独特的灵魂，而高贵坚强。心若向阳，何惧忧伤，心若迷茫，皮囊亦会一片荒凉。

厚朴是个怀揣青春之梦的大学生，觉得青春就该活出青春的模样。在厚朴的眼里，青春就是一种释放，就是特立独行，就是要让全世界都知道你，似乎不疯狂，青春就白活了。于是厚朴组建了“世界”乐队，疯狂练歌，办演唱会，迷醉于那种轰轰烈烈，热闹非凡的所谓的青春。最终，厚朴的乐队解散，恋爱失败，青春虚幻的热闹散去，厚朴找不到了方向，生活一团糟，自暴自弃，被学校勒令退学。无法与自己好好相处的厚朴，无法安放自己过于宏大梦想的他，用自杀的方式结束了自己的生命。他对青春错误的定位，总是不甘于平凡，无法静心好好面对自已的学业。心一旦迷茫，皮囊也将日渐黯淡，若是心出了问题，再强健的皮囊也会变得脆弱无比，不堪一击。

作者好友成刚之死，又让我们再一次思考，我们应该如何地活着。活着，我们首先就得爱护好皮囊，这是灵魂的依附，心的庇护所。

成刚年轻有为，是市电台副台长，一个在“探讨人生和新闻理想激动到手发抖的工作狂，或者说是理想狂”。可是，三十多岁的他，死于心脏病突发，这是典型的过劳死。心有梦想的他，一直有心中的远方，还有很多美好的梦想。可是，超负荷的工作，早已让身体不堪重负。

过劳猝死，梦想折翼，常年加班加点的生活，也会让我们在忙碌中忘记生活的意义。爱惜身体，珍爱生活，拥有健康的皮囊，我们才有力量走到心中的远方。

点一盏心灯，心要向远方，但千里之行，始于足下。点一盏心灯，奔跑的路上，记得让灵魂歇歇脚，让身体喘喘气，有眼前才有远方。

点一盏心灯，修心养性，灵魂有光，皮囊闪亮。