

# 唐诗宋词有清凉

## ◎诗词歌赋

夏阳酷暑，流金铄石，没有空调的古人如何消夏避暑呢？古人纳凉的方式可谓天然环保、情趣盎然，我们可从唐宋诗词中寻觅到那一抹清凉。

### 夏木阴阴正可人

夏天烈日炎炎，如果能得到遮天蔽日的一片树荫，真是乘凉的好去处。南北朝时期的史学家、文学家魏收，夏天坐在板凳上，躲在树荫下读书，随着日光的移动，树荫自然也随之移动，魏收也就跟着树荫移动，由于读书精力集中，竟忘记了溽暑。唐朝著名宰相姚崇的避暑方式是穿着细葛布做的单衣，骑着小马，在树荫下漫游，优哉游哉，烦热全消。

“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。水晶帘动微风起，满架蔷薇一院香。”唐末将领高骈的七言绝句《山亭夏日》，描写了在山间幽静的庭院里，满目绿树浓阴，帘子随风轻轻晃动，蔷薇的香气伴着阵阵凉风袭来，充盈在庭院的每一个角落。尽管是暑气蒸人的夏日，在树荫之下依然是悠闲与宁静，唐代诗人李频有“当暑忆归林，陶家借柳阴”的诗句。曾任唐玄宗侍卫的韦应物喜欢到山野的树林里乘凉，清风绿叶，月光清辉，天然氧吧。他在《精舍纳凉》中写道：“山景寂已晦，野寺变苍苍。夕风吹高殿，露叶散林光。清钟始戒夜，幽禽尚归翔。谁复掩扉卧，不咏南轩凉。”北宋诗人秦观感觉在浓密葱绿的树荫下更让人凉爽可心：“芳菲歇去何须恨，夏木阴阴正可人。”

宋光宗绍熙三年（1192年），朝廷下令于江南诸郡行使铁钱会子（一种纸币），66岁的杨万里上书谏阻，不奉诏，得罪宰臣，因而改任赣州知州，杨万里未去就职，而是请求任祠禄官，获授秘阁修撰、提举万寿宫。当年八月，杨万里谢病自免，回归老家吉水，隐居不再复出。他喜欢在皎洁的月光之下，清辉孤影，来到浓密的树荫下，在婆娑的竹林中，听着夏夜里悦耳的虫鸣，夜深气清，尽管没有凉风送爽，但是闷热暑气顿时消失。于是他吟



《画竹》扇面（明）倪元璫绘



道：“夜热依然午热同，开门小立月明中。竹深树密虫鸣处，时有微凉不是风。”

南宋诗人曾几喜欢一个人在绿荫如盖的山路上行走，四周杳无人踪，万籁俱寂，曲径通幽处传来几声黄鹂鸣叫，更显山道空旷、幽静，闷热、烦躁顿时消失，令人凉爽、惬意。他写道：“梅子黄时日日晴，小溪泛尽却山行。绿阴不减来时路，添得黄鹂四五声。”

### 荷风送香气 竹露滴清响

河岸、池塘边也是乘凉的好去处，夏天的热风经过河水的浸渗，再徐徐吹来，立即变得凉飕飕的。唐代诗人孟浩然在仕途困顿、痛苦失望后，隐居于老家襄阳。夏季，他常到襄阳郊外的南亭荷花池边纳凉，并约上同乡好友辛大在此抚琴饮酒。辛大仙逝后，孟浩然在夕阳西下、素月东升的夜晚，独自一人到池边纳凉弹琴，却无知音喝彩。一阵阵的荷香飘来，竹子上的露水滴到池水中，发出清脆的声音，他不由得追思故人，写下《夏日南亭怀辛大》一诗：“山光忽西落，池月渐东上。散发乘夕凉，开轩卧闲敞。荷风送香气，竹露滴清响。欲取鸣琴弹，恨无知音赏。感此怀故人，中宵劳梦想。”

唐朝的达官显贵们在私家花园的池塘边建有水亭以避暑，先将冷水贮在亭顶的水罐中，然后让水从亭子的顶檐四周流下，形成雨帘，从而起到降温的效果。有一次唐朝诗人刘禹锡在刘驸马府邸的水亭避暑，碧波涟漪，翠竹、红莲环绕，凉爽的河风吹来，地上竹席也自然生凉，端起琥珀杯，饮着美酒，品尝着御厨做的佳肴和冰镇水果，真是奢侈和闲适。刘禹锡诗兴大发，赋诗一首：“千竿竹翠数莲红，水阁虚凉玉簟空。琥珀盏红疑漏酒，水晶帘莹更通风。赐冰满碗沉朱实，法馔盈盘覆碧笼。尽日逍遥避暑，再三珍重主人翁。”唐朝诗人陆希声也喜欢在水亭中纳凉，他写有《绿云亭》一诗，描写了类似情景：“六月清凉绿树阴，小亭高卧涤烦襟。羲皇向上何人到，永日时时弄素琴。”

### 但能心静即身凉

心里平静，内心自然凉快，而心静又何尝容易？心静是指为人处世、待人接物、幽居独处时的一种自然、平和的心态。在“天下熙熙皆为利来、天下攘攘皆为利往”的人间尘事，能做到“心静自然凉”者更是一种人生境界。

“人人避暑走如狂，独有禅师

不出房。可是禅房无热到，但能心静即身凉。”唐宪宗元和十年的夏季，酷暑难当，时任太子左赞善大夫的白居易到东都洛阳拜访恒寂大师，禅房内恒寂大师安静自如地盘腿而坐。大汗淋漓的白居易惊讶地问道：“大师，此处好闷热，如何不换个地方纳凉？”恒寂大师淡然一笑，不以为然地说：“我感觉此地很凉快啊。”白居易听后，猛然醒悟，烈日炎炎，禅房也非凉爽之地，但是恒寂大师超脱尘世纷繁的干扰，心如止水，凉爽之意顿时而来。于是白居易写下这首七绝《苦热题恒寂师禅室》。

“夜热依然午热同，开门小立月明中。竹深树密虫鸣处，时有微凉不是风。”杨万里的这首《夏夜追凉》诗，描写了夜深气清，静中生凉的感悟。中午时分，烈日暴晒，是一天中最热的时刻，然而让杨万里想不到的是夜晚还是那么热，辗转反侧难以入眠。推开房门，一股热浪迎面扑来，他站立于皎洁的月光之下，清辉孤影，来到浓密的树荫中，听着悦耳的虫吟，夜深气清，凉意顿生，闷热暑气一扫而光。而这凉意并非夜风送爽，而是心静所致。

王维在唐玄宗开元十九年（731年）状元及第出仕后，曾任太乐丞、右拾遗和监察御史，他在京城南面的蓝田山麓修建了一所别墅，林木茂密，郁郁葱葱，湖泊碧波荡漾，溪流潺潺，馆舍、房屋散布其间，每到夏季，山风习习凉爽怡人。王维与他的知心好友在此度夏避暑，垂钓饮酒，谈论诗文，修身养性，过着悠闲自在的隐居生活。他在《纳凉》诗中有详细描述：“乔木万余株，清流贯其中。前临大川口，豁达来长风。涟漪涵白沙，素鲔如游空。偃卧盘石上，翻涛沃微躬。漱流复濯足，前对钓鱼翁。贪饵凡几许，徒思莲叶东。”他在《竹里馆》也写过自己的隐居快乐：“独坐幽篁里，弹琴复长啸。深林人不知，明月来相照。”反映了山林幽居情趣，描绘了诗人月下独坐、弹琴长啸的悠闲生活，遣词造句简朴清丽，表现了清幽宁静、高雅绝俗的境界。全诗格调幽静闲远，仿佛诗人的境与自然景致全部融为一体了。

（据《北京晚报》）