



“含饴之乐未央”略释

最近,我在朋友圈里,转发了女儿晓红制作的一个视频,我加了一个标题《孙子辈儿的回呼市了》。子广看后,在圈内发了“含饴之乐未央”几个字,表示祝贺。结果,我的一个学生发私信问我:老师,“含饴之乐”与“央”是什么意思?

我想,恐怕对此不甚了了的不止他一人,只是不好意思提问罢了。于是想借此机会讲讲这两个词语。

先说“含饴之乐”。

“含饴之乐”源于“含饴弄孙”这个成语。《后汉书·明德马皇后纪》有这样一段话:皇后说,“吾但当含饴弄孙,不能复关政矣。”意思是:口中含着饴糖(即麦芽糖)逗引孙儿嬉戏,不再参与朝政之事了。

后来,文人多用“含饴弄孙”来形容老年人在家享受天伦之乐。子广的“含饴之乐”即是祝贺我能够享受天伦之乐。

再说“乐未央”中的“央”。

这里,我想干脆讲讲“央”字的几个含义。

一、“央”的第一个义项:名词,“央,中央也。从大在门之内。”(见《说文》)。即“正中”的意思。例如《诗经·秦风·蒹葭》:“溯游从之,宛在水中央。”

二、动词,尽,或完毕。“央,尽也、已也。”见《广雅》。

很多人会说:“央”的本义是“中间”,为何引申为“尽头”的意思?

古人对时序、行程是这样考虑的:

由启始至中间,到达终点;中极之处,便是走向尽头的界限,因此便由“正中”引申为终点,完结。

例1:“夜如何其?夜未央。”(夜怎么样了?夜色尚未穷尽。)见《诗经·小雅·庭燎》。

例2:“星汉西流夜未央。”见曹丕《燕歌行》。

例3:“长乐未央”(意思是:长久欢乐,永不终结)。见《汉代瓦当铭文》。

三、动词,恳求、乞求的意思。例如:《水浒传》第二十四回:“老身也前日央人看来。”

这个“央”字发展至现代,独立单用极少,只存“中央”“央求”两组常用词语。

至于“尽或终结”的古义,只保

留在古代文献之中。子广所说“含饴之乐未央”的意思,是羡慕我能够享受到天伦之乐,而且这种快乐是没有穷尽的。

其实,孙儿辈虽说懂得孝敬祖父母与外祖父母,但他们正在兴旺时期,哪有那么多时间陪伴老人?他们每年能抽空回来看望看望我们,也就是我们的福分了,哪里还能“乐未央”呢?

文/李淑章



苏轼的消暑之道

在没有制冷设备的北宋,寻常百姓尚且难以熬过酷热的三伏,一生屡遭贬谪、辗转南北的苏轼,从江南杭州到江北黄州,再至岭南惠州、琼岛儋州,一路去往愈发炎热的南方,却总能寻得独属于自己的消暑良方。

翻阅苏轼留存的诗文、书信,他的消暑方式可分为器物纳凉、饮食消暑、山水寻幽、静心自安四层,既有接地气的民间巧思,又藏文人独有的风雅,更贯穿其一生豁达通透的人生态度,完整勾勒出宋代文人别致的度夏意趣。

器物是苏轼最基础的消暑依托,大多取材民间,朴素实用。“竹夫人”是他十分喜爱的纳凉器具,即以竹篾编织的中空长筒,夏夜抱在怀中,空气流通,散去人体热气。他作《送竹几与谢秀才》,诗中将竹几称作“竹夫人”,视作相伴之物,可见酷暑长夜常倚此物纳凉,辗转漂泊亦时常携带。居黄州时,他亲手营建草屋,命名雪堂,屋前广植芭蕉,宽大叶片遮蔽烈日,雨天雨滴敲打蕉叶,室内自生清润凉意。夏日正午日头最烈,他闭门谢客,卧于竹席之上,将瓜果沉入井中,借地下凉水冰镇取鲜。晚年流放海南,物资匮乏,难寻精良竹器,他便就地取材,破开椰壳汲取椰汁,清甜汁水入喉,消解海岛蒸腾暑气。

饮食消暑是苏轼消暑之道里最丰富的部分,他深谙食疗之趣,



元·赵孟頫《东坡小像》

喜爱各类解暑吃食与茶饮,诸多记录见于其诗词与手札。冰藕是他钟爱的夏日小菜,《菩萨蛮·回文夏闺怨》中“手红冰碗藕,藕碗冰红手”,记录宋人冬日藏冰、盛夏取冰浸藕的风尚,冰爽脆嫩,清心除燥。后世相传他在凤翔为官时创制东坡凉粉,以豆类磨粉熬制,冷却切块,佐醋与蒜泥,酸辣开胃,疏解暑热积滞。这一美食并无宋代原始文献记载,属于民间流传的东坡逸事。

宋人夏日流行饮用熟水,不同于寒凉冰饮,温热汤药放凉饮用,不伤脾胃。苏轼偏爱麦冬饮,好友米芾冒暑登门,他亲手煎制麦冬茶水相待,留下诗句“开心暖胃门冬饮,知是东坡手自煎”。麦冬清心润肺,恰好缓解盛夏心火升腾带来的烦躁。

泛舟荷塘、效仿碧筒饮酒,是苏轼独有的夏日雅趣。元丰二年(1079年)任职湖州时,他与友人泛舟城南苕溪荷塘,取新鲜荷叶盛酒,以簪刺破荷心,弯折荷梗作为吸管,弯如象鼻,直接吸食酒液,酒液浸润荷叶清香,裹挟淡淡荷心苦味,消暑之外更有文人意趣,为此写下:“碧筒时作象鼻弯,白酒微带荷心苦。”除碧筒饮外,他还喜爱槐叶冷淘,采摘槐叶取汁和面制成凉面。在惠州时,他与友人相聚品尝此味,写下“青浮卵碗槐芽饼,红点冰盘藿叶鱼”,清淡爽口,适合暑天食用。流放儋州时,当地盛产山药,他烹煮玉糝羹,清淡软糯,滋养脾胃,舒缓南方湿热带来的身体困顿。

走出居室,奔赴山水,是苏轼避开酷暑的常用办法。三伏白日闭门静养,待到傍晚气温回落,他便漫步郊野、溪畔。在黄州时期,他常月夜独行溪桥,醉卧浅浪之滨,《西江月》中有“照野弥弥浅浪,横空隐隐层霄”的描述。流水清风洗去满身燥热,偶遇夏日急雨更是心生欢喜,《六月二十七日望湖楼醉书》描绘骤

雨席卷湖面,狂风一扫暑气。若无河湖相伴,便寻竹林槐荫静坐,绿荫隔绝日光,林间清风自生,静听蝉鸣、闲观流云,消磨漫长午后。

在苏轼所有消暑方法中,最高一层的智慧,是“以心御暑”。器物、饮食、山水只能缓解体表燥热,内心安定,才可得长久清凉。半生颠沛流离,越往南方,气候越是湿热,物资愈发短缺,他却从未因酷暑心生怨怼。词作《洞仙歌》写下:“冰肌玉骨,自清凉无汗。”道出核心心境:外界燥热,终究难扰本心安宁。酷暑之时,他焚香静坐、读书写诗,将注意力从闷热剥离,在文字里寻得安宁。哪怕困于海岛,缺衣少食,依旧能发现椰汁、野莲、山间清风的美好,不为环境困顿所束缚,不被暑热扰乱心绪。

纵观苏轼的消暑之道,他不追求权贵阶层冰簟枕席的奢华,俯身吸纳民间朴素智慧,就地取材化解酷暑;同时以文人审美,将寻常吃食、纳凉闲趣升华为雅致生活,一茶一酒皆有诗意。更难得的是,外物清凉只是辅助,豁达从容的心境,才是他对抗盛夏酷暑,亦是应对人生磨难的根本。千百年后,再读苏轼的夏日诗文,我们不仅能窥见宋代鲜活的民俗消暑文化,更能读懂:世间燥热,只有内心平和,方能于炎炎盛夏之中寻得长久自在清凉。

(据《北京晚报》)