

古人低碳纳凉的诗情画意

□ 郑学富

在酷暑炎炎的季节，没有空调的古人如何纳凉呢？古人消暑是借助大自然的环境，走进山川河流，融入绿树翠竹之中，心静自然凉。其纳凉方式不仅环保低碳，而且是情趣盎然，充满着诗情画意。

夏木阴阴正可人

夏天烈日炎炎，蝉鸣噪人，如果能得到遮天蔽日的一片树荫真是乘凉的好去处。据史料记载，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读书，由于精力集中，竟忘记了溽暑。北京故宫博物院藏有一幅宋代佚名画家所作的《槐荫消夏图》，描绘了一位文人在树荫下怡然自得的消夏情景。庭院中的一株槐树，枝叶繁茂，浓荫下，一文人墨客袒胸露怀，仰卧在凉榻上闭目养神，高高翘起的赤足更显其超然洒脱、悠闲惬意。床头立着一面屏风，上面绘有雪景寒林图，与乘凉的氛围很融洽，让人顿有凉爽之感。在旁边的几案上，放着书

竹深树密虫鸣处

明朝画家仇英的《竹梧消夏图》体现了另一种盛夏纳凉的情趣。画中的远处青山叠翠，起伏连绵，近处山坡平缓，地势开阔，翠竹疏朗，山溪青青，潺潺而流。竹林之中，有二人相对而坐，但见他们长髯拂胸，身穿宽袖长袍，仙风道骨，正侃侃而谈。看上去气度悠闲，神情淡定。飘逸的人物和幽静的环境融为一体，早已忘记了炎热，犹如置身于清凉仙境。山溪之畔，一株梧桐树挺拔参天，树冠盈亩，郁郁葱葱，树荫下，一座凉亭屹立于溪水之上，翘脊高啄，飞阁耸翠，亭阁三面通透，一面为山水画照壁。亭中几案上摆放着书卷等。一人坐于凳上，斜倚亭台之栏，手持羽扇，轻摇纳凉，他目视清澈的溪流，似倾听涓涓流水，又似听山林阵阵涛声，也许是静听竹林二友的交谈，若有所思，好像在构思诗文辞赋。整幅画色彩鲜艳，结构谨严，融

山水、亭阁、林木于一体，虽然繁密而不失节奏，山水青绿写意，竹林、梧桐刻画自然，人物表情丰富，形象逼真传神。

此图意境极像唐代诗人王维的《蓝田山别墅》。这里林木茂密，山涧淙淙，馆舍、房屋散布其间，每到夏季，山风习习，凉爽怡人，王维和文友们在此度夏避暑，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《竹里馆》一诗里写过自己的隐居快乐感受：“独坐幽篁里，弹琴复长啸。深林人不知，明月来相照。”全诗格调幽静闲远，仿佛诗人之心境与自然的景致全部融为了一体了。宋朝诗人杨万里喜欢在皎洁的月光之下，清辉孤影，来到摇曳的竹林中，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，于是他写了一首《夏夜追凉》诗：“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。”

This detail from a Chinese silk embroidery shows a person lying on a bed, covered with a light-colored cloth. A dark blue wooden bed frame is visible. To the left of the bed, a small table holds a bowl and a vase. The background is a light-colored fabric with a large red seal and a small figure.

《槐荫消夏图》

卷、茶具等物件。可见他是在品茗清茶、阅览书卷之后，一阵凉风袭来，顿觉困意，躺在凉榻上打盹。这幅作品人物刻画细致，设色古雅，行笔飘逸柔美，气韵清新优雅，流露出一种沉静、安逸的韵味。

观此图，让人想到唐代诗人白居易《池上逐凉》诗：“青苔地上消残暑，绿树阴前逐晚凉。轻展单衫薄纱帽，轻池平岸荫藤床。”唐代诗人陆希声的《阳关杂咏十首·绿云亭》也有此意境：“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。”北宋诗人秦观不怀念那五彩缤纷的花朵，更钟情于夏天树木的浓密葱绿，让人凉爽可心，有诗曰：“芳菲歇去何须恨，夏木阴阴正可人。”



《竹梧消夏图》

风定池莲自在香

河岸、池塘边也是乘凉的好去处。宋代宫廷画家苏汉臣的《荷塘消暑图》即描绘了在荷塘边纳凉的美女。画中的荷塘碧水涟漪，荷叶田田，芙蓉怒放，红荷灼灼，白荷皎皎，粉荷盈盈；岸边垂柳依依，枝条拂弄水面，亭台耸立，锦檐绣甍，雕栏玉砌，景色宜人。两位仕女衣着素雅，凭栏观荷，一边乘凉，一边感受“出淤泥而不染，濯清莲而不妖”的荷花

品格。“荷深水风阔，雨过清香发”，一阵阵热风经过荷塘浮在水面吹来，顿时变得十分凉爽，并且伴着荷香，令人心旷神怡。

在酷暑难熬之日，到荷塘边既能纳凉，又能观荷。杨万里在《暑热游荷在池上》一诗中说：“细草摇头匆忙报依，披襟拦得一西风。荷花人暮犹愁热，低面深藏碧伞中。”此诗写得妙趣横生，不仅人怕热，而且荷花

也怕热，躲在碧伞似的荷叶下乘凉呢。北宋诗人秦观寻访到一个绝暑烦热的避暑住所，那就是位于画桥南畔绿柳成行的荷塘边，他安上胡床，斜躺在上面，尽情领略纳凉的悠闲自在。船妹子的笛声在水面萦绕起伏，盛开的莲花在风中飘着幽香，沁人心脾。他不由地写下了《纳凉》一诗：“携杖来追柳外凉，画桥南畔倚胡床。月明船笛参差起，风定池莲自在香。”

但能心静即身凉

陶渊明曾说：“夏月虚闲，高卧北窗之下，清风飒至，自谓羲皇上人。”一个高人隐士酒后高卧草庐窗下，悠闲自得乘凉的形象跃然纸上。唐代诗人李白非常向往陶渊明恬淡闲逸、与世无争、天人合一的隐逸生活，写诗曰：“陶令不知何所去，醉，不知五柳春。素琴本无弦，漉酒用葛巾。清风北窗下，自谓羲上人。何时到栗里，一见平生亲。”表达了对陶渊明人品和理想的仰慕之情。现藏于台北故宫博物院的宋人《柳荫高士图》即是此意境。据《石渠宝笈》记载，此图为素绢本着色画，左方下有孙承泽印，右方下有北平孙氏印，左边幅有棠村审定、蕉林二印。只知为宋人之作相关的背景则无从查考。画中为一棵古柳树，树干虬曲刚劲，枝叶繁茂。树下一翁，美髯飘忽，袒胸露腹，头戴葛巾，赤足席地而坐。坐前有一幅展开的手卷，酒樽满溢，浅斟低酌。表面上看此翁双目聚神，凝视手卷，实则已是眼耳耳热，醺醺然不胜桮杓。清乾隆皇帝对《柳荫高士图》十分喜爱欣赏，在画上御笔题诗云：“柳荫高士若为高，放浪形骸意自豪。设问伊人何姓氏，于唐为李晋为陶。”乾隆帝说，这位高士如是唐人就是李白，如是晋人便是陶渊明。但是从服饰和环境看，应是五柳先生陶潜也。这幅图所表现的就是“心静自然凉”。

清朝雍正皇帝追录康熙皇帝训



《美人消暑图》

话编辑而成的《庭训格言》，内有一则训文《心静自然凉》曰：“盛暑不开窗、不纳凉者，皆因自幼习惯，亦由心静，故身不热。”意思是说只要能做到内心平静，身上才不热。在“天下熙熙皆为利来、天下攘攘皆为利往”的人间尘世，能做到“心静自然凉”者是一种人生境界。白居易有《苦热题恒寂师禅室》诗曰：“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。”白居易在历经官场仕途的险恶沉浮和人生的曲折坎坷后，能够大彻大悟，真正做到“心静自然凉”。他在另一首《消暑》诗中，幽默调侃地说：“何以销烦暑，端居一院中。眼前无长

物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。此时身自保，难更与人同。”意思是只要你在院子里坐着，心无杂念，静下心来，你就会感觉窗子有凉爽的清风徐徐吹来，凉爽无比。北宋诗人梅尧臣对心静自然凉又有另一番感受。他在《秋夕陪二通判梵觉寺避暑》一诗中写道：“紺宇迎凉日，方床御绌衣。清淡停玉麈，雅曲弄金徽。高树秋声早，长廊暑气微。不须河朔饮，煮茗自忘归。”尽管是热浪翻滚的中伏时节，清幽寂静的佛寺，没有俗世间杂念繁事的羁绊，时而有钟鼓琴瑟之声悠扬，凉爽气息迎面而来，何须到北方啖饮避暑，在此品上一杯清茗乐而忘返。