

大暑

□孔立平

7月23日,农历丙午年六月初十,星期四。大暑。交节时刻为3点12分48秒,对应十二时辰之寅时。大暑是二十四节气的第十二个节气,也是夏季最后一个节气,自此盛夏走到极致,暑热抵达顶峰。

“赤日几时过,清风无处寻。”宋人曾几《大暑》开篇即精准描摹了大暑特征:阳光最烈、气温最高、雷雨最多,为全年最热时段。《逸周书·时训解》详细记载了大暑三候:“大暑之日,腐草为萤;又五日,土润溽暑;又五日,大雨时行。”物候变化清晰可感:前五日,气温湿热,枯草腐坏,萤火幼虫孵化而出;次五日,雨润大地,湿热黏腻,如蒸桑拿;后五日,强对流天气多发,骤雨忽至忽收,暑热难消,秋季脚步渐近。

暑伏叠加是大暑时节典型气候特征。暑即大暑,伏指伏天。大暑是二十四节气中最热的节气,伏天则依照干支纪日法推算,是全年最热时段。按规则推算:夏至三庚数头伏,时长10天;夏至四庚入中伏,时长10天或20天;立秋一庚入末伏,时长10天;伏天总计30天或40天。《说文解字》载:“伏,司也,从人,从犬。”本义为守候、潜伏;后世字义逐渐演变,引申为潜藏、蛰伏。“伏天”之“伏”,则又多了一层人文历法内涵:盛夏阳气盛极,阴气受压制而潜藏隐伏,是谓气伏;与人而言,

宜顺天应时、避其锋芒,修心养性、避暑安身,是谓人伏。

今年7月15日是夏至后的第三个庚日,当日入伏,23日大暑,24日头伏结束,大暑的大部时日处在中伏天,属典型的伏包暑格局。三伏裹大暑,酷暑湿热层层叠加,高温持续蒸煮,闷热达到顶峰,正是民间所说的“苦夏”时节;防暑祛湿,避暑消夏,便成日常大事。

“何以销烦暑?端居一院中。眼前无长物,窗下有清风。热散由心静,凉生为室空。此时身自得,难更与人同。”唐大和五年盛夏,白居易居洛阳,独处小院,写下《销暑》,实录避暑景状;早年同在洛阳,诗人常和城内寺院恒寂禅师往来。盛夏酷暑,城内百姓四处奔走纳凉,禅师静坐禅房,毫无燥热之感,诗人大惑不解,几番长谈方才醒悟:暑热扰动源于内心,而非外界,并作《苦热题恒寂师禅室》,诗云:“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。”这便是俗语“心静自然凉”的出处,也道出古人消暑良方:不只依靠外物抵御炎热,而是顺应时节、调整心态、清心寡欲,在蝉鸣声中觅精神清凉。这是难得的人生大智慧,寻常人很难做到,就连唐宋八大家之柳宗元也深有感触:“苦热中夜起,登楼独褰衣。山泽凝暑气,星汉湛光辉。火晶燥露滋,野静停风威。探汤汲阴井,炆灶开重扉。凭阑久彷徨,流汗不可挥。莫辨亭毒意,仰诉璇与玑。凉

非姑射子,静胜安能希。”可见柳河东也曾试图以心境抵御炎热,终究难以超脱。

时光匆匆飞逝,瞬间已逾千年。当初独居消暑的诗魔和凭阑寻风的柳河东,断然不会想到今人避暑这般洒脱:空调、电扇、冷风机一应俱全,冰啤、冷饮、麒麟瓜随处可见,足不出户即可安然消夏,夜不临窗依然微风拂面,现代工业文明、科学技术进步、社会时代变迁,使酷暑不再难熬,苦夏不复从前。

我生性怕热,动辄满身大汗,多年来也在慢慢寻找暑伏天消夏之道:窑洞纳凉、林荫小憩、晨昏散步、凉水浸瓜,而这其中最令我倾心的,当数到开阔水域畅游了。

盛夏酷暑、赤日炎炎,湿热煎熬、高温蒸腾。寻一处水域,纵身鱼跃,顷刻如坠清凉世界,从头凉到脚,汗珠化水珠、燥热变清爽,通体舒展、心旷神怡,俨然炎夏已去、凉秋来到。划手蹬腿,拨水前行,片刻窜至湖心,深水之处水温更凉,碧绿清澈,透骨沁心。游累了,或驻足踩水环顾四周,水何澹澹、旷野无边,树影绵绵、绿荫缠缠;或平躺湖面仰望苍穹,天何蓝蓝、辽阔无垠,流云悠悠、银河漫漫。湖面常有野鸭游弋,或振翅起飞、远人而去,或探头环视、机警藏身,乖巧逗人、平添乐趣。天空偶有飞鸟掠过,或翅如车轮、戛然长鸣;或身轻如燕、高低盘旋,令人遐思、徒增兴致。闻着这泥

土草木之香,裹着这碧波涟漪之爽,盛夏酷暑早已烟消云散,城市喧嚣已然远在天边,心头忧烦也被冲刷得干干净净,爽心爽身,恍若神仙!

其实,我原本是个旱鸭子。小时候在家乡的小水池耍过水,上大学实习时有机会学却错失良机,工作后盛夏难熬,曾一度流连于榆次当时唯一一亩室外泳池,试着跳水,肥了水胆,直到带孩子学习,方才下定决心苦练,而彼时已年近四旬,粗脚笨手,好歹虽费九牛二虎之力,终得基本要领,自此便一发不可收,平时晨练为主,闲时结伴野游,坚持至今20多年了。年年大暑,今又大暑,又是一个游泳消暑季。

细想也是,盛夏酷暑野外游泳带来的一身清爽,又何尝不是一种更畅快的心静呢?碧波相拥、四肢舒展,暑气消散,心宁神安,正所谓心静自然凉。而这般境界又何止于湖心畅游,庭院静坐品一杯清茶、林荫树下读一卷诗书、窑洞纳凉想一场心事、好友相聚酌几杯浓酒、凝神静气临几页颜体、田间劳作播几粒种子,如此等等,不一而同。这每一次全身心的沉浸,于心可除杂念、于身可减寒暑,求得的是内心的平静,一如白居易所言:“热散由心静,凉生为室空。”此间滋味,益于身心,其乐无穷,何乐而不为!

人生须臾,俯仰之间,心静无疑是修身的至高境界,足以使人看淡寒暑,超越自我。

