



# 范仲淹“划粥断齋”的“粥”是什么粥

高宪圣

2023年是北宋名相范仲淹诞辰1034年,范仲淹“啖金捐僧”“礼参父老”“靖边报国”等故事大家都耳熟能详了,尤其是在醴泉寺南长白山石洞里“划粥断齋”苦读的故事,一直作为励志故事,世代流传,激励后人。

公元1008年,弱冠之年的范仲淹进入醴泉寺读书。苦读3年后,公元1011年,23岁的范仲淹告别母亲,到北宋四大书院之一的应天书院求学,终成大器。

醴泉寺四面环山,环境幽雅,是一处安心读书的理想之地。寺庙住持慧通学问精深,向范仲淹传授学问,生活上也处处周济他。范仲淹为了安静地读书,以更好的状态消化学习内容,找到寺南一僻静山洞居住,将煮好的粥冷却凝固后划个十字分成四块,用碗盛好,就着切断切碎的咸菜,每顿吃一两块充饥,留下了“划粥断齋”的故事。

当年范仲淹划的粥,到底是用哪种作物做成的?营养价值如何?这样的生活标准算不算“苦读”?带着这些疑问,笔者查阅资料力图还原范仲淹当年的读书生活场景。

## “划粥断齋”的出处

成语“划粥断齋”出自宋朝

魏泰的故事随笔集《东轩笔录》:“(范仲淹)日惟煮粟米二升,作粥一器,经宿遂凝,以刀为四块,早晚取二块……如此者三年”,以此形容贫苦力学,颂勉范仲淹青少年时代刻苦读书的故事。魏泰,湖北襄阳人,出身世族,其姐魏玩是北宋著名词人。魏玩的丈夫曾布,是曾巩的弟弟,官至宰相。魏泰因有案底在身无法入仕,但结交的友人多是官场中人,又是曾布的妻弟,因而对于北宋官场很熟悉,就连许多隐秘的潜规则、暗箱操作都了解甚详并述之笔端。他在《东轩笔录》里关于范仲淹的记载应是可信的。

宋朝彭乘所著的《墨客挥犀》对范仲淹事迹也有较为翔实的记载。彭乘,益州华阳(今四川成都)人,历太宗、真宗、仁宗三朝,27岁进士及第。天圣七年(1029年),彭乘上奏恳求就近任职,赡养双亲。在时任户部郎中范仲淹的大力举荐下,宋仁宗嘉许其请求,让其出任普州(今四川资阳)知州。范仲淹在《举彭乘自代状》里这样说:“京西提点刑狱、尚书祠部员外郎、充集贤校理彭乘博学不倦,孤立无徒,馆殿之中,独为淹久,今举自代。”字里行间,可见范仲淹对彭乘极为赏识,

私交甚厚。

彭乘在《墨客挥犀》中引用《东轩笔录》的相关内容,这样描述范仲淹这段求学经历:“修学时最为贫窶,与刘某同在长白山僧舍,日惟煮粟米二升作粥一器,经宿遂凝,以刀为四块,早晚取二块……”这就是范仲淹“划粥断齋”典故的由来。当时记载宣扬这一故事的主要目的,就是提炼典型、倡树学风,励志青年刻苦读书。

## 熬粥用的什么锅

上海嘉定博物馆展有一件“宋代铁锅”,是1978年在嘉定出土的。铁器在春秋战国时代就已出现,但大量使用并走进百姓生活却是宋代才开始的。范仲淹就生长在这个时代。他熬粥用的应是这种铁锅。另外,值得一提的是,历史上,长白山一带铁匠善作铁锅,制作手艺代代相传,现在已成品牌。

当时铁锅应是在醴泉寺僧舍里放着的。晚上,僧人用完斋,锅闲下来了,范仲淹这才在僧舍里熬粥,第二天一大早,把冷却的粥放到一个大碗里,划为四块,带到读书洞,饿了的时候就吃上一两块。

## 熬粥用的什么米

范仲淹吃的粥是用什么作

物做成的?

据《宋代经济史》作者漆侠推算,宋代垦田面积可达7.2亿亩,北方主要作物为麦、稻、粟。小麦亩产约178市斤,粟因在山坡旱田种植,产量低,极端干旱年份甚至颗粒无收。

彭乘所说“日惟煮粟米二升作粥一器”,此处的“粟米”当指小米。小米为禾本科植物粟的种仁。小米粥除能填饱肚子,还具有防止反胃、呕吐功效。由此看来,范仲淹在石洞里食用小米粥的做法,对身体脾胃的保养和良好精神状态的保持,是有好处的。

宋人吃饭与今日差异不大,都是以饭为主食,配合各种菜肴,饭菜分开,讲究一点的家庭会做些肉食。米粥相对来说较为廉价,赈济饥民时是首选。若以其为唯一食物,确实艰苦。范仲淹划粥断齋,一天的吃饭问题就用这个打发了,如此看来,其读书生涯是够清苦的。

范仲淹苦读的故事一直激励着后人。山坡地上种小米的传统也在当地延续。那黄澄澄、香喷喷的小米,滋养了一代又一代的长山人。后人们在小米的滋养下茁壮成长,在“忧乐精神”的指引下建功立业。

# 无棣出土的两件滨博“镇馆之宝”

刘玉文

1982年,无棣县水湾镇于何庵村村民在村东南坑塘边取土时,于距地表深约60厘米处发现七尊汉白玉石造像,有纪年的四尊:“大齐天保五年”“天保八年”“大齐天保九年”“大齐天统三年”,经鉴定为南北朝北齐(550年—577年)时期的文物。

这是一批窖藏造像,可能与周武帝宇文邕下令灭佛有关。公元577年,周武帝灭北齐,继续推行灭佛政策,此时原北齐境内的大量佛像被毁,无棣境内佛像也难于幸免。当时的信徒应是怕造像被毁,偷偷埋入地下隐藏,想不到1400余年之后又重见天日。

这批文物中“大齐天保五年”“大齐天保九年”两件一佛二菩萨屏式造像,经鉴定为国家一级文物,其中一件还曾出国展出,现存于滨州市博物馆。

北齐,上承东魏下启北周,最高统治者渤海高氏为鲜卑化的汉人。此一时期的佛雕艺术独具一格,是继北魏之后,把时代风貌、地区特色、艺术风格交织在一起,吸取众长、融合多元元素,孕育出新一代颇具特色的佛教造像艺术,形成佛教造像一个新的高峰期。无棣出土的这两件造像,属背屏式一佛二胁侍菩萨三尊组合模式,采用高浮雕和阴线刻相结合的雕刻手法,主次分明,线条流畅。这两件造像是北朝时期比较优秀的艺术作品,历千余年沧桑,成为滨州博物馆的镇馆之宝。

## 天保五年造像

天保五年(554年)一佛二菩萨屏式造像,为国家一级文物,北齐天保五年造,1982年无棣县水湾乡于何庵村出土。汉白



天保五年造像

玉石质,高浮雕一佛二菩萨,三尊像共用一舟形背屏,通高110厘米、宽57厘米。

主佛高56厘米,高肉髻,面相丰腴,恬静微笑,披圆领袈裟,袖口飘逸垂落,右手手指向上掌心向外施无畏印,左手自然下垂掌心向外施与愿印,跏趺立于覆莲座上。两侧各雕胁侍菩萨一尊,均高47厘米,头戴宝冠,宝缙垂肩,面相丰满,袒胸披帛,下系长裙,披巾在腹部作结,头后浮雕圆形背光,手持莲蕾,跏趺立于仰莲台上。

佛像后倚舟形大背光,大背光顶部雕一座方形单层阿育王宝塔,塔身两侧各雕一翔龙托塔。塔下雕一小化佛(阿弥陀佛),结跏趺坐施禅定印。塔两侧各雕飞天三身,裸上身,披帛,

下着长裙,折腰弯腿呈L形,长裙裹足,双手合十,凌空飞舞,裙裾随帛飘扬,轻盈端丽,姿态优美。

飞天是天龙八部中的护法神之一,梵文名“乾达婆”,汉译“音香神”。造像底座为长方形,



天保九年造像

长52厘米、宽18厘米、高19厘米,正前面刻一置于莲座之上的博山炉,炉后两侧各雕护法狮子一尊,昂首挺立,长尾高翘,气势威武。

座后、左、右三面刻铭文共258字,背面愿文为:“大齐天保五年岁次甲戌,冬十月甲寅朔廿日,主维那张洪庆、维那张蒲昌三十五人,玉石像一躯,上为皇帝陛下、州郡令长,有为七世父

母、居家眷属,愿愿从心,所求如是。”(供养人名单)

## 天保九年造像

天保九年一佛二菩萨屏式造像为国家一级文物,北齐天保九年(558年)造,1982年无棣县水湾乡于何庵村出土。汉白玉质,高浮雕一佛二菩萨,三尊像共用一个舟形背屏,通高120厘米、宽56厘米,主佛高59厘米,高肉髻,面相丰满,细眉直鼻,双目微合,慈祥端庄,袒胸,内着僧祇支(覆肩衣),胸前打一小结,外披褒衣博带式对襟式袈裟,袖口自然垂落。右手上举施无畏印,左手自然下垂施与愿印,跏趺立于覆莲座上。两侧各雕胁侍菩萨一尊,高37厘米,头戴花冠,宝缙垂肩,袒胸,下着贴身裙裳,褶纹流畅,跏趺立于仰莲台上。左右仰莲台与主尊覆莲宝座相连,形成主干、分枝关系。

三尊像背倚舟形背光,背光顶部雕方形阿育王宝塔,塔两侧雕有飞龙,龙尾托塔。塔下两侧对称雕飞天三身,披帛裸上身,下系长裙,长裙裹腿,露足,呈L形,一臂斜举,手持桃形物(供果或是摩尼宝珠),衣带飞扬,飘然轻盈,形态优美。

莲台与长方形底座相连,底座长52厘米、宽18厘米、高19厘米。底座正面正中雕一博山炉,炉两边各雕护法狮子一尊,尾巴上翘,体态生动,雄壮威严。座后及左右皆有铭刻文字,右面刻发愿文为:“大齐天保九年,太岁在寅,九月辛卯朔,廿九日,大像主阳显姜天(夫)故人张侯表广太守,居家眷属,诸邑义廿七人等,敬造白玉像一区,上为皇帝陛下,有为群瞻百官、士境人民,下为边地众生,皆使离苦得乐,愿愿从心。”

# 无棣编纂《军星闪耀》出版发行

滨州日报/滨州网无棣讯(通讯员 张海鹰 贾金林 报道)近日,无棣县退役军人事务局、无棣县双拥工作领导小组办公室编纂的《军星闪耀》一书由黄河数字出版社出版发行。

《军星闪耀》共收录了张荣亭、李援、赵光煜等15位无棣籍共和国将军的革命事迹、回忆录等文章,全方位展示他们的革命生涯,展现他们果敢顽强、坚韧

不拔以及立足岗位不懈奋斗的可贵精神,解析他们身上蕴含的红色基因密码,激励当下奋斗者传承红色基因,建功本职工作,以实际行动回馈这个伟大的新时代。

无棣,曾属冀鲁边区、渤海军区,是一片浸透着红色血脉的革命热土。参战支前、参军报国是无棣儿女的优良传统,抗日战争、解放战争、社会主义

革命和建设时期,一批批胸怀祖国、情系国防的有志之士踊跃报名参加,志愿到祖国和人民最需要的地方去,大漠戈壁、高原哨卡、边陲荒岛……时代留下了他们奋斗的足迹。这15位无棣籍共和国将军,就是成千上万名“无棣兵”的典型代表,他们将赤胆忠诚写在了祖国大地上,写在了中国人民解放军军史中。

“戎装铺展长城长,青春热血洒疆场。大漠边关伴冷月,小岛荒滩染雪霜。革命军人的无私奉献、情系家国的博大情怀、无怨无悔的勇毅担当,时代看得见,祖国看得见,人民看得见。生命有了当兵的历史,就会永远被铭刻在祖国和人民的心坎上……”序言这样写道。

## 黄河三角洲诗词

### 奎楼揽月

鲍冬青

奎楼挺秀矗长空,八角飞檐翥细工。  
影映南湖襄夕月,云浮北庙荡晨风。  
文昌桑梓灵光耀,才聚田畴瑞气隆。  
幸得今朝逢盛世,重开宝鉴照天聪。

### 秦口春韵

郭希良

春来秦口景如何?煦煦东风艳碧波。  
两岸亭台生暖色,数行杨柳荡新纱。  
翩翩白鹭轻情舞,恰恰黄莺随意歌。  
遥望钓竿频落起,暗惊应是蟹鱼多。

### 闸楼远眺

苑小红

拾级从容登碧楼,长河风景望中收。  
飘飘云影来千古,浩浩清波畅百秋。  
南北纵横临白鹤,东西决荡似青虬。  
但凭时势腾飞力,再助兴争上游。

### 与诸君登魁星楼

李建玉

拾级登临几近天,白云苍狗越千年。  
南湖隐见氤氲气,北里沉浮缙绶烟。  
激泂波间鱼泼刺,扶疏柳上鸟翩跹。  
心中系那攻书女,亦向魁星卜小筵。

### 沾化古城南湖揽胜

刘洪鹏

南湖形胜地,怡心自古同。  
红滋春曙下,绿溢月明中。  
烟柳三更雨,奎楼五丈风。  
双栖鸳鹭白,更在画桥东。

### 游沾化思源湖

刘志民

柳翠明湖静,清晨雨雾胧。  
一池蓝水澈,十里杏花红。  
日出驱烟散,莺啼鸣绿桐。  
倚栏瞻美景,锦绣韵无穷。

### 春天所见

苏新河

麦苗一尺傍风斜,蝴蝶翩翩逐草花。  
雨后墒情无限好,田头翁媪种南瓜。

### 奎楼揽月

刘树廷

月照奎楼夜色凉,登临拾级近天堂。  
湖中倒影抚龙女,瓦上清辉惊玉皇。  
探手摘星云汉外,倚窗望斗北辰方。  
诗书之藪留胜迹,古邑千年名气扬。

### 苏幕遮·春游徒骇河公园感赋

时云霞

夜莺飞,春燕返。草地茵茵,蝶舞花舒眼。落照余晖连水面。白鹭徊翔,烟树云霞远。

月清幽,灯璀璨。劲舞欢歌,柔柳撩堤岸。凝望长桥虹霓幻,点点繁星,唤我乡园恋。

### 【中吕·山坡羊】咏冬枣

隆新霞

果圆俊俏,妆红美妙。半遮半掩枝头闹。脸儿娇,面儿娇,引来游客林中笑。皆赞枣乡之地宝。人,沾化好,文,沾化好。