



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“寤金捐僧”“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石山洞里“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

魏泰的故事随笔记《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,与刘某同在长白石僧舍,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,长白石一带铁匠善作铁锅,制作手工艺代代相传,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

范仲淹熬的粥是用什么作

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,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。



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。
影映南湖襄岁月,云浮北庙荡晨风。
文昌棗梓灵光耀,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,数行杨柳展新纱。
翩翩白鹭惊情舞,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。
但凭时势腾威力,再助兴涛争上游。

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,北里沈浮缥缈烟。
激浪闻鱼泼刺,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

麦苗一尺倚风斜,蝴蝶翩翩逐落花。
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,瓦上清辉耀玉皇。
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。白鹭翔翔,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。

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,成为滨州市博物馆的镇馆之宝。

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,面相丰满,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“香音神”。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,正前雕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,主维那洪庆、维那蒲昌三十五人,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。”(供养人名略)

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,圆眉直鼻,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。座后及左右皆有铭文文字,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)故人张侯农广太守,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。参军支前、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军,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、无怨无悔的勇敢担当,时代看得见,祖国看得见,人民看得见。生命有了当兵的历史,就会永远铭刻在祖国和人民的心坎上……”序言这样写道。

