

# 宋诗中的负暄书写及其诗学意义

李雅静

**内容提要** 负暄作为一种题材，经由历代诗人开掘进入诗歌，至宋大为盛行。宋人综合前代传统，在行藏出处的考量中，将茅檐负暄抽象为一种与庙堂酬酢相对的生活方式，赋予其诗意栖居的观念定位。在付诸实践的体验中，围绕负暄带来的生命感受展开翔实记录，雅俗之间彰显鲜活生趣。隐于负暄背后的情感形态，因主体的不同际遇而相对复杂，但依托人格力量对积极意绪的凝聚和呈现，成为诸文本的共性，融铸了诗歌自足自适的生命情调。这一创作实践不仅赋予负暄前所未有的丰富内涵，折射出宋人对身体经验的日常关注与审美建构，也推动了“日常化”书写在广度与深度上的新拓展。

**关键词** 宋诗；负暄；身体；日常化

在中国诗歌传统中，以“日常生活里的经验”为素材一直是主流<sup>[1]</sup>，而题材的日常化倾向在宋诗中尤显突出。正如吉川幸次郎所说，“过去的诗人所忽视的日常生活的细微之处”，或者“普遍的、日常的和人们太贴近的生活内容”，“宋人都大量地写成诗歌”<sup>[2]</sup>。宋诗对负暄的书写即是一个典型例证，然而却未得到足够关注。所谓“负暄”，或称“负日”“曝日”“曝背”“炙背”，是欣享暖阳照晒的行为，在生活中极为常见。宋人对此抱有浓厚兴趣，书写负暄的诗歌，不仅在数量和丰富性上远超前代<sup>[3]</sup>，还有不少直接以“负暄”等中心词标识诗题<sup>[4]</sup>，意味着诗歌表现重心的倾斜，也反映出自觉的创作意识。故而可以说，围绕负暄这一行为，诗人如何看待、记录与感受，折射着他们的价值观念、日常境况和情感形态，成为透视宋人生活和心灵的极佳样本。本文即从负暄书写出发，审定宋诗在负暄书写谱系中的位置，探讨宋人笔下的负暄具有怎样独特的艺术表达，又注入了哪些文化新质，进而揭示这一创作实践的诗学意义。

## 一 前人之资：负暄题材的开掘

负暄作为生活中最稀松平常的事件，最早见载于《列子·杨朱》：“昔者宋国有田夫，常衣缁赆，

仅以过冬。暨春东作，自曝于日，不知天下之有广厦隩室，绵纁狐貉。顾谓其妻曰：‘负日之暄，人莫知者。以献吾君，将有重赏。’”<sup>[5]</sup>故后世诗文中，常以野人炙背、献曝为谦辞，以示身份卑微、见识浅陋或呈献微薄。如嵇康《与山巨源绝交书》“野人有快炙背而美芹子者，欲献之至尊”<sup>[6]</sup>，何逊《聊作百一体》“历齿方嗟贱，炙背岂知豪”<sup>[7]</sup>，皆属典故运用的范畴。

真正将“负暄”还原其本意，并视作生活经历写入诗歌的首推陶渊明。其《咏贫士》七首，作于檀道济馈梁肉、陶却麾而去之的背景下。其中“凄厉岁云暮，拥褐曝前轩”<sup>[8]</sup>一句正是诗人自况，展露的是他固穷守志的贫士生活。陶诗之外，现存先唐诗歌中唯见王僧达《答颜延年》“寒荣共偃曝，春酝时献斟”<sup>[9]</sup>和庾信《奉报穷秋寄隐士》“藜床负日卧，麦陇带经锄”<sup>[10]</sup>，用“偃曝”“负日卧”，刻画琐细日常，表现悠游姿态。总体来看，唐前诗歌中的负暄并不具备鲜明独特的书写特征，而更像一个凝练的符号，与其他意象、物象、事象加以组合，参与形塑却又消融于诗歌的整体风格中。

逮至唐代，诗歌中关于“负暄”的书写略有增多，但大多仍处于从属地位。如孟浩然《冬至后过吴张二子檀溪别业》：“草堂时偃曝，兰棹日周旋。”<sup>[11]</sup>严维《题鲍行军小阁》：“还将负暄处，时

借在阴人。”<sup>[12]</sup>只因题写楼阁建筑的功能而被提及。又如李颀《野老曝背》：“百岁老翁不种田，惟知曝背乐残年。”<sup>[13]</sup>李贺《题赵生壁》：“曝背卧东亭，桃花满肌骨。”<sup>[14]</sup>则是以己之眼光打量田家生活。再如包佶《近获风痹之疾题寄所怀》：“唯借南荣地，清晨暂负暄。”<sup>[15]</sup>韦应物《郊居言志》：“负暄衡门下，望云归远山。”<sup>[16]</sup>虽涉及自身，但或是表达向往之愿，或是嵌入词汇，未能详加展开。

唯有杜甫和白居易的负暄书写，颇具开创之功。杜甫一生颠沛不遇，长期卜居乡野。负暄曝背之际，思亲念远之情、幽居养拙之志便屡屡流露笔端，如“忆渠愁只睡，炙背俯晴轩”<sup>[17]</sup>，“掉头纱帽仄，曝背竹书光”<sup>[18]</sup>，“杖藜寻晚巷，炙背近墙暄”<sup>[19]</sup>，“曲直我不知，负暄候樵牧”<sup>[20]</sup>。而白居易官宦生涯，辗转江州、苏州、长安，负暄闲卧则是乐天知命、养生悠闲的日常选择。如“朝就高斋上，熏然负暄卧”<sup>[21]</sup>，“负暄檐宇下，散步池塘曲”<sup>[22]</sup>，“屋中有一曝背翁，委置形骸如土木”<sup>[23]</sup>，无不勾勒出清闲澹然、缓慢从容的生活场景。在杜、白二人的诗作中，负暄已不再是一种高度凝练化的表达，而与更具体的生活空间、身体姿态乃至内心情致有了紧密关联。更值得注意的是二人以“负暄”为主题的创作。杜甫有《西阁曝日》：“凛冽倦玄冬，负暄嗜飞阁。羲和流德泽，颛顼愧倚薄。毛发具自和，肌肤潜沃若。太阳信深仁，衰气歛有托。鼓倾烦注眼，容易收病脚。……古来遭丧乱，贤圣尽萧索。胡为将暮年，忧世心力弱。”<sup>[24]</sup>诗歌前半部分写暖阳和煦带来极为舒适的身体感受。清人张晋评“肌肤潜沃若”曰：“曝日真景。”<sup>[25]</sup>诗歌后半部分抒慨，是曝日之后的绵延情思——苦乐聚散、世间纷扰，在片刻逍遥中皆可暂放一旁。玄冬负暄，从身体到心灵都给予诗人以最大安抚，卸下了他蒿目时艰而难以承载的心灵负累。相较而言，白居易的《负冬日》更显旷然自足：“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蛰者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”<sup>[26]</sup>此处用“似饮醇醪”来比拟曝日体验，一如他也以“煦若春贯肠，暄如日炙背”（《卯时酒》）<sup>[27]</sup>来形容饮酒，互喻的存在，强调的正是周身和暖的共

性。从肌肤、百骸到内心，从苏醒、畅快、舒适到旷然，温暖就这样铺洒、弥散，并与人身心交融。

杜甫和白居易的创作，与前代相比更显具象，包蕴着更细腻、鲜活、丰富的身心感受，故被宋人誉为“皆深知负暄之味者也”<sup>[28]</sup>。清人计东更是直接将负暄诗的开创者归于二人：“吁嗟负暄诗，创始杜陵老。融合得元心，乐天诗更好。”<sup>[29]</sup>事实上，宋人也正是沿着他们的开掘方向，在文化意涵、叙写技法、情感表达上，围绕“负暄”书写进行深度拓展，从而真正赋予其典范意义。

## 二 檐下之思：行藏出处的考量

宋代的创作是在前代基础上发展而来。对本就崇尚“以才学为诗”的宋人来说，他们面对的写作传统，不可避免会影响到认知。无论是“野人献曝”隐匿的卑下意识，还是唐人幽居养闲的私人化表达，这两条支脉的绾合，足以使负暄这一行为与庄重感、端严感区隔开来，而沾染上凡尘俗世的气息。宋人秉承这样的理念，又赋予负暄以更鲜明的文化意涵，将其视作一种理想化的生活姿态。

在宋文与宋词中，茅檐曝日经常作为与庙堂酬酢相对立的生活形态出现，标示着宋人对出处进退的考量，也指涉着远离金銮玉堂、尘世喧嚣的生活愿景。嘉祐六年（1061），时任枢密副使的欧阳修给自撰《内制集》作序，序中畅想自己告老归田、乘凉曝日，任回忆穿梭在“茅檐”与“玉堂”间，慨叹荣宠不过虚名，不禁生出沧桑之感。其实在此前后，欧阳修多有辞官之请。“然公屡请得谢，归不及年而薨，未必能偿此志”<sup>[30]</sup>。这份不及享有的负暄之适，真切寓托了他平实而执着的梦想。再如方岳《答程教札》：“某宛其老矣，意与年凋，负暄草亭，恋恋黄绵袄子不能起，又岂办事治笔墨，与世俗相酬酢礼文间者哉！”<sup>[31]</sup>黄绵袄子是宋时俗语，指阳光。对方岳来说，负暄恋日与世俗酬酢，意味着两种截然不同的选择，而前者才是向往所在。宋词中亦能见到此种好尚。如徐经孙《水调歌头·致仕得请》，词的上阕追忆平生宦海浮沉，下阕却期待“寒则拥炉曝背，暖则寻花问柳”这样“知足又知止”<sup>[32]</sup>的恬淡生活。《续修四库全书总

目提要》评：“读之令人羨其闲居自得、安享大年之乐也。”<sup>[33]</sup>人生行藏出处，一直是萦绕在士大夫心头被反复思索的命题。进退之间，茅檐曝背变成了值得叹咏的生活，它联结的是脱离忙碌、回归本真的状态，也承载着栖息身心的普遍冀求。

事实上，这种对比在宋诗中更明显，内涵与层次也更丰富。尽管诗人生活的历史时段、所处的人生阶段和身份、际遇都不相同，但他们笔下的诗歌，却都在回应和强化对“檐下负暄”的精神建构，将其视作远离纷扰、抚慰心灵的理想生活方式。

首先，仕途坎壈、志图难达往往令人心生厌倦、渴望退隐，而以负暄曝日为代表的闲居状态便成为消泯忧愁、放心心灵的合宜之选。且看司马光和邵雍的一组和诗：

老去春无味，年年觉病添。酒因脾积断，灯为目病嫌。势位非其好，纷华已久厌。唯余读书乐，暖日坐前檐。（司马光《上元书怀》）<sup>[34]</sup>

养道自安恬，霜毛一任添。且无官责咎，幸免世猜嫌。蓬户能安分，藜羹固不厌。一般偏好处，曝背向前檐。（邵雍《和君实端明》）<sup>[35]</sup>

熙宁五年（1072），司马光因反对王安石新法，以端明殿学士判西京留守司御史台。政治失意加上衰疾侵袭，让他在原本春意萌动、万象更新的上元节，却顿生萧索之感。久厌势位纷华，独喜负暄读书，正代表现实与理想的对抗。邵雍虽是司马光好友，却与朝政保持距离，未受党争波及。他把任官当成牵制和负担，只愿养道自安、淡然处世。而在平淡生活里，最能引起他浓厚兴味的事也是负暄。可以说，檐下负暄已成为最具代表性的事件，它如同政治阴云笼罩下一把光亮的钥匙，召唤诗人远离一切风雨，开启心底最向往的生活。

此类书写在宋诗中最为典型多见。如“南檐容曝日，侧径喜携锄。筋力吾如此，功名世有诸。忆初千万乘，徒步谒公车。投射东堂策，归来北阙书”（《卜居书怀》）<sup>[36]</sup>，对多年沉沦下僚、仕途起落不定的刘攽而言，抚今追昔，也唯有“南檐曝日”“携锄侧径”能遂归居之志，从此拥有“幽栖谢车马，至乐狎樵渔”的安定生活。“惭愧儒冠误此身，涂穷何假问通津。门前罗雀正吾事，墙

角负暄非世人。”（《暮冬书怀赠次膺》）<sup>[37]</sup>李昭玘在给挚交晁端礼的诗中，以“儒冠误身”和“墙角负暄”互为映衬，再次确认“吾事”、表明归退心迹，或与绍圣元符时遭遇的曲折有关。政和七年（1117），陈与义待诏汴京，见证了“有钱可使鬼，无钱鬼揶揄”（《书怀示友》）<sup>[38]</sup>的黑暗现实。在“微官不救饥，出处违壮图”与“曝背对青山，鸟鸣人意舒”的进退之间，28岁的诗人不得不展开纠结的思考。而南宋诗人王炎《冬日即事》：“曝背茅檐下，驱寒得晓晴。杜门来客少，开卷此心清。”<sup>[39]</sup>则已然以晦迹存道、端居阅世的姿态，传达出杜门谢客、悠然自处的偏好。

其次，檐下负暄在诗人笔下也包蕴着高洁的情致与气节，寄寓着人格理想。如贺铸《卯醉口号》：“丙寅元祐初年冬，贺老困寓京尘中。无心炙手权门热，曝背晴阳坐屋东。”<sup>[40]</sup>元祐元年（1086），熙宁党争中失势的苏轼等人复被起用，与苏交好的文人多有擢升。闲居京城的贺铸，历经风波而心绪复杂，再次徘徊于仕进与退隐之间。当“炙手权门”和“曝背晴阳”变成抉择，诗人的无心和有意，既充满矛盾挣扎，更流露出不与世俯仰、不随波逐流的独立情怀。周紫芝《苦寒》与此类似：“冰檐垂笋风撼屋，布衣生稜体生粟。老翁炙手厌朱门，明朝晨嗽更堪曝。”<sup>[41]</sup>尽管周氏因多有寿秦之作，被四库馆臣讥为“老而无耻，贻玷汗青”<sup>[42]</sup>，但从诗歌出发，依然可以看出，对炙手朱门之厌恶，与对晨嗽堪曝之期待，昭示着高蹈出尘的精神品格。

正是基于滋长已久、固植已深的认知与观念，宋人也将这种思虑、权衡乃至终极判断，作为一种人生理念、处世经验传达给后辈，劝慰他们安于茅檐曝日、恬然自守的生活。如苏轼元祐三年（1088）所作《送千乘千能两侄还乡》：“治生不求富，读书不求官。譬如饮不醉，陶然有余欢。……我岂轩冕人，青云意先闲。……相从结茅舍，曝背谈金盃。”<sup>[43]</sup>此时苏轼已深谙官场的翻云覆雨、人情诡变。面对家族后辈，他以不劝轩冕、不意青云的姿态，以过来人的深切体悟，给予真挚告诫。茅舍曝背谈金盃，空间的切换形成了话语的张力。正如“古之君子，不必仕，不必不仕”<sup>[44]</sup>，读书人既心怀天下，又意不在官，未尝不是一种稳妥的选择

和理想的写照。再如刘克庄《老农》：“瓦盆甚朴常盛酒，茅屋虽低可负暄。……后生记取耆年语，世世休思入县门。”<sup>[45]</sup>“可负暄”与“入县门”形成对立，或与当时国祚衰颓、政权将倾的社会现实有关，展现出人生行藏的取舍智慧。檐下负暄，寄托着自我保全的本质欲求，也象征着规避风险的自足生活。

总而言之，无论是置身宦海还是偏居乡野；身居高位还是孑然处世；亲历体验还是存于想象，宋人总在追索以“茅檐曝日”为代表的生活，并将其构建成理想的栖居方式。这与宋代崇尚“心隐”的文化风气相应相通，一如隐者“只要能把握隐逸的精神实质而涵养自己的隐逸品格，不必高卧林泉、脱离尘世即可获得隐逸的乐趣”<sup>[46]</sup>，“茅檐曝日”也是宋人文化观念、精神意趣灌注的产物。它无须从仙入道，而是触手可及，却能包容与世睽违的萧散心性。因此，负暄代表以及最终通向的，正是宋人观念里、宋诗表达中，那个远离朝野高门、远离酬酢喧嚣而退回到心灵的内在自足的世界。

### 三 追影之身：生命经验的铺展

宋人对负暄有如此强烈的情结。他们不仅在观念上充满向往，更将其付诸实践，展现出乐此不疲的兴致。在诸多笔记文章中，我们略可感受宋人对负暄的热衷。他们常以这一行为命名亭台楼阁，如唐既“炙背庵”<sup>[47]</sup>、邹浩“炙背轩”<sup>[48]</sup>、李昭玘“负日轩”<sup>[49]</sup>、周紫芝“负暄亭”<sup>[50]</sup>、楼钥“白醉阁”、周密“献日轩”；而王直方更是把日窗也唤作“大裘轩”<sup>[51]</sup>。其中，“白醉”颇为雅逸，源自陶穀《清异录》：“开元时，高太素隐商山，起六逍遥馆……各制一铭。冬日云：‘金锣腾空，映檐白醉。’”<sup>[52]</sup>而“大裘”则显得通俗，源于对白居易诗歌的借用。据罗大经《鹤林玉露》记载：“何斯举云：‘壬寅正月，雨雪连旬。忽雨开霁，闾里翁媪相呼贺曰：黄绵袄子出矣。’因作歌以纪之。……白乐天诗云：‘安得大裘长万丈，与君都盖洛阳人。’”<sup>[53]</sup>也正是阳光普照、温暖万物的特性，极易使人联想到白居易《新制绫袄成感而有咏》中所赋、所期待的“大裘”，宋人便机巧地改造白诗之意，因以命名。

围绕楼阁多有赋作，对负暄感受的强调是最突出共性，如“初焉若沃若嘘，强者柔，屈者舒……少焉肌血活流，经于发肤，骨肉俱融”（李昭玘《负日轩记》），“徐徐晨光熙，稍稍血气畅。熏然四体知，忧若醉春酿”（谢无逸赋《大裘轩》），“曲身成直身，朝寒俄失记。醉中知其天，不饮乃同意”（楼钥赋《白醉阁》）。这类体验在宋诗中俯仰可拾，且愈发立体丰富。宋人关注朝升夕落与光影流逝，关心体感状态与身体变化，也摹写宁静时间流中的变动瞬间。悉心感知负暄的整个过程，让诗歌铺展着详实的生命经验，也呈现出鲜活的生命意趣。

首先，负暄在宋诗中不再是单薄嵌入的只言片语，而是与日流转、相随始终的时段。周遭光影、温度变化，导致生命体与环境交互共振，贯穿于诗歌的全过程。如曾几《负暄》：“虱暖无遗索，书明得细看。羲和有底急，薄暮更衣单。”<sup>[54]</sup>从光线明亮到薄暮渐寒，勾勒了负暄伴随时光推移的过程。再如赵蕃《负暄》：“天公知我寒无褐，惠以檐间百尺裘。挟纩固殊如是想，索衣不叹晚为谋。神融遽合庄周梦，意气俄乘竹叶舟。侧听屋山鸡正午，又愁寒雀暮啾啾。”<sup>[55]</sup>首四句写阳光和煦，次写畅然入梦却被鸡鸣惊扰之事，复再联想晚来寒雀啾啾，愁绪油然而生。思绪由当下指向未来，构成了完整的负暄叙述。黎廷瑞《负暄吟》把时间轴拉得更长：“阴风吹芦花，铺锦满汀洲。不充赤子襦，露馥寒萧飕。煌煌扶桑君，悬镜烛隐幽。惻然冰霜晨，被以绛锦裘。穷阎一欠伸，僵体回春柔。天衣难久恋，向晚复下收。南山拾枯樵，寒夜为衾裯。灰冷更正长，展转何时休。东方行且明，小忍君勿忧。”<sup>[56]</sup>全诗先写日出之前寒冻之状，次写日升之后暖意笼罩，再写日落之后凄冷长夜，最后表达对明日负暄的期许。从“晨—晚—夜—晨”，从今日到明日，形成了一个不断往复的循环。虚实之间，交织着延宕的诗思和生无所息的体悟。

其次，负暄的过程也伴随身体感受的变化，对此的精准聚焦和细腻描写，也是宋诗着力之处。刘子翬《负暄》颇具代表性：“宵寒卧增裯，昼寒起增衣。何如负暄乐，高堂日晖晖。引光扉尽辟，追影榻屡移。妙趣久乃酣，瞑目潜自知。初如拥红炉，冻粟消顽肌。渐如饮醇醪，暖力中融怡。欠伸

百骸舒，爬搔随意为。稍回骄佚气，顿改酸寒姿。熏然沐慈仁，天恩岂余私。”<sup>[57]</sup>开篇即提到增裊添衣不及负暄之乐，故而尽辟窗扉、移榻追影。瞑目微憩，自可体察其中妙趣。接下八句则围绕“妙趣”逐次展开，“初如”“渐如”“稍回”“顿改”勾连起持续的过程，“冻粟消”“中融怡”“百骸舒”则是细微的身体变化。负暄带来的悦乐，令人心生向往。再如“开门曝晴暖，暄酣春意融。温温百骸舒，渐发两颊红”（李复《负暄》）<sup>[58]</sup>，“曝背爬搔疑挟纩，冻躯伛偻快伸钩”（虞涛《春晴》）<sup>[59]</sup>，“血气相贯输，浩浩梨枣生。以我身中离，交会丙与丁”（姜特立《病后负暄》）<sup>[60]</sup>，尽管诗人表达不同，但都写出负暄带来的舒展与畅快。

最后，负暄虽是动态的过程，却也是安静的时间流。宋诗中常会嵌入变动的瞬间，以打破这种持久的宁静，使整体的氛围不凝滞而更有生趣。最典型的是植入一个由睡到醒的片刻。如范成大《大厅后堂南窗负暄》：“万壑无声海不波，一窗油纸暮春和。醉眠陡觉甃甃赘，围坐翻嫌楸枰多。水暖玉池添漱咽，花生银海费揩摩。端如拥褐茅檐下，祇欠乌乌击缶歌。”<sup>[61]</sup>春和景明，万壑无声，诗人负暄醉眠，但入睡不久又陡然醒来。第三联更是诗笔细腻，极具美感。道家称口为“玉池”，称眼为“银海”，诗人半醉半醒之中，肆意享受袭人暖意，而对咽唾沫、揉眼睛等细节的捕捉、记录及艺术化处理，更释放着可被感知的自得与慵闲，也使这样一个原本宁静的空间顿时趣味横生。又如苏辙《和王适炙背读书》：“老来百事慵，炙背但空坐。眼昏愁细书，把卷惟恐卧。……昏然偶成寐，鼻息已无奈。儿童更笑呼，书册正前堕。”<sup>[62]</sup>写自己视力不佳、老眼昏花，加上炙背温暖，愈发昏聩欲睡。而“书册前坠”“儿童笑呼”却打破了平静。在负暄的情境中，诗人睡而复醒，气氛显得活泼而轻松。此外还有“瘦枕闲敲苇箔寒，浩然情性雪晴天。却嫌雏鹤饶声气，惊觉茅檐曝背眠”<sup>[63]</sup>，“尘埃收得一身闲，饮尽春瓶曝背眠。醉耳犹嫌山鸟聒，梦魂终日上高天”<sup>[64]</sup>等，皆是宋诗中的典例。

相较前人，宋诗中的负暄不再停留于简单点染，而是详细铺展。既有对外界环境的体认，也有对身体感觉的关注，更有在时光绵延中动态点缀的元素，

交织成一帧帧充满诗意的画面，展现出细密的生命经验，以及化俗事为雅趣的特点。一方面这与宋型文化“内省而广大”<sup>[65]</sup>的总体趋向有关，宋人好把自己的生命置于广袤的天地时空之中，又敏锐而深刻地反观自身。这种参悟功夫渗透在日常的方方面面，而负暄即是其中较突出的个例；另一方面，面对“宋人生唐后，开辟真难为”的影响焦虑，力避陈俗成了宋人有意识的创作追求。双重合力下，宋诗对负暄的书写既近绍唐人，又不断创变，呈现出崭新的面貌，也树立了全新的书写范式。

#### 四 自适之兴：积极意绪的提纯

负暄大多是幽居独处的过程，所处环境相对安静，容易牵引思致、衍生联想，触发有意识或潜意识的情绪变化。宋人的负暄书写，也潜藏着丰沛的情感形态，折射着不同的生命状态和人生际遇。尽管如此，诗歌对积极意绪的提纯、表现和强调，却是最普遍的一种现象。对诗人而言，负暄带来的快乐仿佛经过放大镜变形，显得鲜明而张扬，而那些暗淡、消极的情绪，却被克制、缩小以至湮没不见。最终呈现在诗歌中，便是浓郁的自适之兴。

由于置身光线明亮且温暖的环境，负暄本身会带给人舒适安逸的感觉。早在《黄帝内经》中已有“人与天地相参”之说，揭示了天地运行规律对人的影响。而根据现代气象心理学的研究，温度、湿度、日照等因素会影响个体情绪。天气越温暖、光亮和干燥，人们越倾向于感受到快乐等积极情绪<sup>[66]</sup>。因此，不少诗歌使用了“适”“闲”“乐”“妙”“美”等形容词反映愉悦的心境。如仲讷《负暄闲眠》：“茅檐晴日暖于春，一枕钧天乐事新。满眼繁花皆得意，午眠安稳却无人。”<sup>[67]</sup>虽然篇幅短小，却洋溢着明媚温暖的情调。再如姜特立《负暄》：“不是羲和德泽流，寒乡何处觅温柔。绝怜天上黄绵袄，大胜人间紫绮裘。旋挟胡麻随景转，更携书卷与闲谋。天和妙处谁能会，欲献君王却自羞。”<sup>[68]</sup>反问的句式、赞叹的语气，以及追光逐影、曝日闲读之活动，皆衬托出喜不自胜的心情。楼钥的《炙背俯晴轩诗》更是展现出安静中的活跃冥思：“炙背情方适，融霜日正曦。

何妨凭曲几，相与俯晴轩。爱景欣亭午，闲身得负暄。映檐成白醉，挟纩谢奇温。岂止宽寒色，犹思奉至尊。桃花满肌骨，佳句忆王孙。”<sup>[69]</sup>诗歌以“炙背”开篇，再扣住“情适”二字展开。最值得关注的对前人诗句、典故不着痕迹地化用，包括杜甫“炙背俯晴轩”、李贺“桃花满肌骨”之句，《左传》“三军之士皆如挟纩”之语，《列子》“野人献曝”之典和高太素“映檐白醉”之辞。这些运用均以负暄的共通感受为基础，缠绕着诗人的联想，又被重组到诗歌中，不仅使“适”“欣”之情透溢而出，更引发了被温暖裹挟的强烈共鸣。

然而生活并不尽如人意。许多处境艰难的诗人，在负暄之时也有微妙的心理变化。但他们并不回避积压的痛苦或失意，只是把更多注意力聚焦在负暄本身，更愿意去尽情享受当下的快乐。在不同的境遇诉说中，我们既能体味到诗中杂糅的情思，也折服于超拔其上的乐观心态。

当生命体处于老病的状态，负暄成为诗人摆脱痛苦、获得宽慰的一种方式。如周紫芝《病起负暄菊篱一首》：“卧疴初肃霜，小间倏玄冬。老境知几何，半落呻吟中。……逮兹脱九死，更生本苍穹。今晨颇欣悦，步我菊篱东。无谁与共语，梵诵庶可终。忧乐有乘除，涉世殊穷通。幸兹未暝间，有乐聊复从。”<sup>[70]</sup>诗歌先叙患病缘起与治病经过，描述了九死一生的危急情形与大病初愈的惨淡容貌，充满着苦痛感和绝望感。然而正是负暄的瞬间，正是这一点乐趣，却扭转了整首诗的基调。暖阳安静流泻，牵动着诗人的感慨：虽然人生忧乐不定、穷通有别，但只要生命尚存，得以享受日光披拂，就是一件值得欢欣的事。在自我开导背后，分明涌动着昂扬的生命观和通达的人生观。诗人被负暄治愈，也被自己坚韧的人格治愈。再如宋庠《负暄》：“旭日东南霁，霜天病骨寒。……嵇慵聊自乐，爱景始三竿。”<sup>[71]</sup>以及李复《病起》：“病起秋将晚，高林叶半黄。……喜抛乌帽去，曝背卧朝阳。”<sup>[72]</sup>都是开篇涉病，情绪低沉，而后却在负暄中拾获喜乐，诗歌收束也留有通透乐观的余韵。

当人生耽沦于宦海、困蹇于仕途，负暄之适又足以抚平纠结、淡化忧虑，因此常出现在北宋士大夫的吟咏中。对簿书鞅掌的官员而言，负暄是

抚慰疲累的闲暇时光。如曾巩《秋怀》：“隐几公事退，卷书坐南荣。以兹远尘垢，何异山中情？”<sup>[73]</sup>虽身处尘世、俗务繁累，但负暄南荣、把卷读书，却颇类山野之兴，也算乐事一桩。宋祁在诗中则坦露矛盾心迹：“南荣曝腹饫黄粱，卧看春晖上缥墙。有位乘轩惭野鹤，出钱邀沐羨山郎。”（《直舍》）<sup>[74]</sup>他身居庙堂，既有“事国爱君精未已，此生疏蹻负丘园”之志向，又有“画饼窃名真不食，衔枚邀宠更无言”之不满，于是以“南荣坐炙”“卧看曦采”的行为，呈现“翛然慵态”（《官舍》）<sup>[75]</sup>，以实现内心的平和自适。此外，仕途之挫带来的剩余时间也催化负暄行为的发生。如刘敞为官虽多居高位，但也一度因政见之争见罪于人，政治生涯屡遇波折。而他闲居时的负暄书写，却每每达观：“负暄空林下，游目故城东。世事见流水，岁华指飞蓬。酣歌用自适，贫贱何必终。”（《晴日后园》）<sup>[76]</sup>负暄空林、游目思索，见世事如流，叹岁华已逝，唯有酣歌一曲以求自适。这种不为眼下贫贱所拘缚的心态，蕴藏着冲淡平和的风致。其《新晴》也类同：“避人深却扫，炙背暖生春。未得献天子，潜书报近邻。”<sup>[77]</sup>明明是“避人”“未得献”，心曲幽隐，却又忙不迭要将这大好晴天报予邻人分享。尽管无从知晓诗人确切的遭遇，但诗歌呈现的欣然意趣，却植根于那份通透豁达的心胸。

当生计窘迫维持艰难，当衣食之陋、柴薪之乏使人难御严寒，负暄带来的切身温暖更显珍贵。这在南宋士人诗歌中表现格外突出。不少诗人家境贫寒，即便仕宦获得俸禄，依然承受不小的经济压力<sup>[78]</sup>。身处困苦之中，他们却能从阳光赐予的暖意中收获满足、汲取力量，重燃期待和希望。“自念少贫贱，仕而加甚”甚至曾“以贫悴逐禄于夔”<sup>[79]</sup>的陆游，在冬日也面临“地炉无兽炭，炙背补衣裳”（《闲居》<sup>[80]</sup>）的匮乏，但他却认为“破裘负日茆檐底，一碗藜羹似蜜甜”（《午饭》）<sup>[81]</sup>，于破裘挟身、负暄茅檐、藜羹充饥的清贫中，咀嚼丝缕美好。又如刘克庄忆及穷困生涯：“余贫居之日多，君节缩，营薪水，未尝叹不足。”<sup>[82]</sup>然而在《春寒》中<sup>[83]</sup>，他写自己仅有“薄酒”“湿薪”，“布衾如铁冷”，却胜过“去傍相君茵”。他安于“草鼓暖于狨坐子，蒲龕清似肉屏风”的寒俭生

活，是抗拒曲意逢迎以适人，更是坚持秉正立身以适己；而“耸肩偏怯春衣薄，曝背尤贪晓日红”的调侃，与“几时天地回生意，只费阳和一点功”的祈盼，则是顺心而为的自适与乐观笃定的自励。此外还有李纲《冬日闲居遣兴》：“梳头风满栉，曝背日临轩。小酌无新酿，闲眠只旧毡。”<sup>[84]</sup>尽管“无新酿”“只旧毡”颇见拮据，诗人却能忘却机心而安于清闲。再如陈起《曝背》：“曝背向梅边，清闲且信缘。篱疏编荻补，帘断索麻联。道在贫何虑，天高听不偏。”<sup>[85]</sup>曝背之时，思绪将乐道与安贫相勾连，表现出自守自适的襟怀。

由此可见，负暄作为庸常琐事，却在宋人笔端拥有恬淡悠然的情味。这倚仗对美好的发现与提炼，更源自强大的人格力量。纵使面对老病的侵袭、仕途的磨砺，甚至贫困的生活，他们也能将这些艰难稀释，用负暄之乐驱散内心阴霾，并将负暄时的点滴感受，上升为面对人生的理性感悟，在与现实的和解中实现精神的超脱。而对积极意绪的萃取与书写，也让诗歌闪耀着坚韧的光辉。千载之下，这份豁达之心与自适之兴，依然给我们以深刻启迪。

## 五 身体观照下的日常化书写

通过上文的分析可知，宋代诗人虽沿袭杜甫、白居易所辟路径，将负暄纳入创作畛域；但也能从己身出发，使负暄书写在观念、体验和情感上皆有拓展。这一创作实践不仅赋予负暄以前所未有的丰富内涵，更折射出宋人对身体经验的日常关注，以及由此衍生的审美建构，展现了诗歌“日常化”书写的不同向度，具有重要的诗学意义。

事实上，日常化作为宋诗的一大特点，早已成为学界共识。但如何增进对“日常化”的认识，一直是备受关注的议题。从发展过程上看，“日常化”萌芽于中唐，到宋诗中则成为典型特色，关于这点，既往研究已多有阐释。而从具体表现上看，除题材和语言，近年来有学者从日常活动、写作行为、诗学提炼<sup>[86]</sup>等维度展开讨论，为理解诗歌“日常化”拓宽了思路。反观宋诗对负暄的书写，其本质也应归属日常化书写范畴。不过值得注意的是，在这一书写实践中，诗人不仅取材现实生活，

着力发掘以身体为中心的行为事件；而且也传达日常经验，即对“事物、事件产生自然反应和直接感受的心理过程”<sup>[87]</sup>。换言之，它一方面尝试容纳更新颖的诗材，以揭开日常生活被遮蔽的更多侧面；另一方面则试图呈现附着其上的主体性情与感受，进而塑造更立体丰赡的日常情境。这正是诗歌“日常化”在表现广度与深度上得以拓展的具体表征。

由于日常生活包罗万象，诸如居所、饮食、交往、游览、雅玩、劳作乃至时事，凡是世俗生活所涉、诗人所历所见，皆可充当日常素材。不过这些经历因人而异、各有丰俭。但当我们回溯宋人的创作实绩时，便可发现在书写日常的题材中，存在一个极为重要的视角，那就是对身体的关注。这一超越外在境遇而为人所共有，且充斥于日常生活的类别，恰恰在宋诗中得到了最大限度的发掘。例如宋编别集《类编增广颖滨先生大全文集》（藏日本内阁文库）就专设“身体”一类，收入《白须》《旦起理发》《午窗坐睡》《夜卧濯足》《浴罢》《次韵子瞻梳头》《病后白发》《白须》八首诗歌。诗中涉及的白发与白须，属于身体组成部分；而理发、坐睡、濯足、沐浴、梳头等，性质则与负暄相同，是与身体相关的行为。这些内容都反映着具体的生活情形，与日常息息相关。宋人将它们置于“身体”类下，无疑是在宏大“日常”里切分出了更精密的角度。此外还有与身体状态相关的衰老、疾病，与养生相关的按摩、导引，也在宋诗中屡见不鲜。可以说，对身体的普遍观照，构成了宋人生活不容忽视的侧面；而与身体相关的多样书写，也势必对诗歌日常化特点的形成产生重要影响。循此理路，宋人对“负暄”的发现和拣择便不足为奇。它的出现，或许源自宋人关护己身的日常习惯，或许缘于有宋一代的养生风尚与自适心理，但最终却成为扩大诗歌“日常化”表现疆域的极佳选择与有益尝试。

如果说对负暄的选择体现了“日常化”在广度上的拓展，那么围绕负暄的书写则体现出深度上的开掘。毕竟“将诗歌不曾触及的现实引入诗中……只会停留在一时的新奇上。并不是在诗中吟唱日常生活就有意义，吟唱日常生活的诗要具有文学性才有意义”<sup>[88]</sup>。对诗歌而言，如果仅有浮泛记录而缺乏性情沾溉，止于日常描摹而缺乏审美投射，终

会丧失文学应有的立场,也难以触及“日常化”的艺术底色。从这个意义上说,宋诗对负暄的书写显然有更进一步的超越。也许是身体本身比客观物象更易引发感触,故而以日常情境为基础,用主体性情作点化,更充沛的情感扩容和意趣灌注,使负暄实现了由题材向审美的转变。具体而言,宋代诗人大多“集官僚、文士、学者三位于一身”<sup>[89]</sup>。深挚的政治热情与抱负,使他们的人生与国运世情相互牵系。负暄作为突破严肃规约的日常活动,被建构为脱略俗务、息心歇虑的理想生活方式,并流衍成较典型的集体取向,即与士宦身份、仕隐处境紧密相关。此外,对生命与身体状态的关注,虽是个体趋近本能的选择,但“唯陈言之务去”的求新意识,却促使诗人调动独到的敏感、观察和艺术思维,在步武前人的基础上,力求别开生面,以呈现更具体真切的负暄感受和乐趣。加上宋代三教合一催生的时代风潮,使宋人“在内在的精神领域中的独立主体意识可谓超越前人”<sup>[90]</sup>,他们更多反求于内,注重自我人格完善。这种普遍的思维惯性,使众多诗人即便在负暄的短暂时光流中,也能将触角探至幽隐的精神世界;又在深沉的省思中,节制漫涌的情绪,使之归于平和中正,从而让负暄具有调心适己的兴味。由此可见,诗人在与负暄的深度互动中,糅合自我的身份意识、文学观念、文化心理,让诗歌具有更丰盈的心灵呈现。这不仅与“文学是人学”的终极要义遥相呼应,也是对“日常化”特质在主观向度上的有力推进。

当然,也正是通过诗歌对日常的书写,反过来赋予负暄以独特的文化底蕴和思想内核。由此我们才得以体察负暄出自尘世却不流于俗的退隐意味,它牵连着出处之间的复杂心绪,几乎可以对应为宋代隐逸传统的旁支与潜流;得以看见宋人如何在负暄中自我打量,从琐碎中汲取乐趣、抚慰身心,这番功夫与智慧,对后世之人不啻为一种积极的生活谕示;更得以沿着宋人的思索,突破褊狭的认知格局,以超迈的态度尽享负暄悦乐,用强健的精神力量和道德理性守护内心宁静。宋代以后,诗、词、曲中对负暄的书写并不稀见;南宋及之后的笔记小说,也有不少取负暄之意命名,如宋代陈慥《负暄野录》、顾逢《负暄杂录》,明代顾元庆《檐曝偶

谈》、陈继儒《偃曝谈余》,清代赵翼《檐曝杂记》、周馥《负暄闲语》等,皆可视为对负暄文化意涵的追继与回响。从某种意义上说,诗歌的“日常化”书写,在不断形塑自身艺术特质的同时,也成为宋型文化发展演进的助推之力和具体见证。

[1] 吉川幸次郎:《中国诗史》,章培恒、骆玉明等译,第1页,复旦大学出版社2012年版。

[2] 吉川幸次郎:《宋元明诗概说》,李庆、骆玉明等译,第12页,复旦大学出版社2012年版。

[3] 据北京大学数据分析研究中心“全唐诗分析系统”“全宋诗分析系统”和中华书局“中华经典古籍库”,以“负暄”“负日”“曝日”“曝背”“炙背”等关键词检索,先唐负暄书写诗歌仅3首,唐代约24首,宋代则有200余首。

[4] 以“负暄”等为题材的诗作,唐代仅3首(杜甫《西阁曝日》、白居易《负冬日》、李颀《野叟曝背》),宋代则多达30余首。不少虽制题无涉,但主要内容均围绕负暄。

[5] 杨伯峻:《列子集释》,第237页,中华书局1979年版。

[6] 《嵇康集校注》上册,嵇康著,戴明扬点校,第199页,中华书局2014年版。

[7] 《何逊集校注》,何逊著,李伯齐校注,第207页,中华书局2010年版。

[8] 《陶渊明集校笺》上册,陶渊明撰,龚斌校笺,第363页,上海古籍出版社2018年版。

[9] 萧统:《昭明文选》第3册,李善注,第1208页,上海古籍出版社1986年版。

[10] 《庾子山集注》第1册,庾信撰,倪璠注、许逸民校点,第185页,中华书局1980年版。

[11] 《孟浩然诗集笺注》,孟浩然撰,佟培基笺注,第15页,上海古籍出版社2000年版。

[12][15] 彭定求等编:《全唐诗》,第2921页,第2142页,中华书局1960年版。

[13] 《李颀诗歌校注》下册,李欣撰,王锡九校注,第782页,中华书局2018年版。

[14] 《李长吉诗歌编年笺注》下册,李贺撰,吴企明笺注,第494页,中华书局2012年版。

[16] 《韦应物诗集系年校笺》,韦应物撰,孙望校笺,第208页,中华书局2002年版。

[17][18][19][20][24] 萧涤非主编:《杜甫全集校注》,第787页,第4925页,第5035页,第5289页,第

4278 页,人民文学出版社 2014 年版。

[21][22][23][26][27]《白居易诗集校注》,白居易撰,谢思炜校注,第 604 页,第 1680 页,第 1754 页,第 884 页,第 1692 页,中华书局 2006 年版。

[25]《读书堂杜工部诗文集注解》,张溆著,聂巧平点校,下册,第 1030 页,齐鲁书社 2014 年版。

[28][51]周密:《齐东野语》,张茂鹏点校,第 65 页,第 65 页,中华书局 1983 年版。

[29]计东:《改亭集》卷一,《四库全书存目丛书》集部第 228 册,第 767 页,齐鲁书社 1997 年版。

[30]叶梦得:《避暑录话》,涂谢权点校,第 65 页,山东人民出版社 2018 年版。

[31][48][49][50]曾枣庄、刘琳主编:《全宋文》,第 342 册第 234 页,第 131 册第 338 页,第 121 册第 220 页,第 162 册第 372 页,安徽教育出版社、上海辞书出版社 2006 年版。

[32]《全宋词》,唐圭璋编,王仲闻参订,孙凡礼补辑,第 4 册,第 3460 页,中华书局 1999 年版。

[33]《续修四库全书总目提要(稿本)》第 16 册,第 603 页,齐鲁书社 1996 年版。

[34]《司马温公集编年笺注》第 1 册,司马光著,李之亮笺注,第 325 页,巴蜀书社 2009 年版。

[35]邵雍:《邵雍全集》,郭彧、于天宝点校,第 4 册,第 317 页,中华书局 2010 年版。

[36][37][39][40][41][54][55][56][57][58][59][63][64][67][69][70][71][72][74][75][76][77][84][85]傅璇琮等主编:《全宋诗》,第 7283 页,第 14632 页,第 29698 页,第 12592 页,第 17193 页,第 18531 页,第 30715 页,第 44495 页,第 21356 页,第 12419 页,第 28528 页,第 902 页,第 9754 页,第 2640 页,第 29543 页,第 17171 页,第 2176 页,第 12455 页,第 2599 页,第 2594 页,第 5700 页,第 5853 页,第 17718 页,第 26780 页,北京大学出版社 1991—1998 年版。

[38]《陈与义集校笺》第 1 册,陈与义著,白敦仁校笺,第 69 页,浙江古籍出版社 2014 年版。

[42]永瑤等:《四库全书总目》卷一五九,下册,第 1366 页,中华书局 1965 年版。

[43]苏轼:《苏轼诗集》,王文浩辑注、孔凡礼点校,第 5 册,第 1604—1606 页,中华书局 1982 年版。

[44]《苏轼文集编年笺注》第 2 册,苏轼撰,李之亮笺注,

第 153 页,巴蜀书社 2011 年版。

[45][82][83]《刘克庄集笺校》,刘克庄撰,辛更儒笺校,第 1121 页,第 5861 页,第 1357 页,中华书局 2011 年版。

[46]张玉璞:《宋代文人“居士”情结的社会文化阐释》,《山东社会科学》2002 年第 3 期。

[47]陆游:《家世旧闻》,孔凡礼点校,第 223 页,中华书局 1993 年版。

[52]陶毅:《清异录》,孔一校点,第 10 页,上海古籍出版社 2012 年版。

[53]罗大经:《鹤林玉露》,王瑞来点校,第 159 页,上海古籍出版社 2012 年版。

[60][68]姜特立:《姜特立集》,钱之江整理,第 119 页,第 71 页,浙江古籍出版社 2016 年版。

[61]范成大:《范石湖集》,富寿荪标校,第 306 页,上海古籍出版社 2006 年版。

[62]苏辙:《栾城集》上册,曾枣庄、马德富校点,第 295 页,上海古籍出版社 2009 年版。

[65][89][90]王水照主编:《宋代文学通论》,第 20 页,第 27 页,第 20 页,河南大学出版社 1997 年版。

[66]王琰、陈浩:《人以天地之气生:气象对人类心理与行为的影响》,《心理科学进展》2017 年第 6 期。

[73]曾巩:《曾巩集》,陈杏珍、晁继周点校,上册,第 69 页,中华书局 1984 年版。

[78]梁庚尧:《南宋的贫士与贫宦》,《台湾大学历史学系学报》1991 年第 16 期。

[79][80][81]《陆游全集校注》,陆游撰,钱仲联校注,第 9 册第 429 页、第 334 页,第 8 册第 304 页,第 5 册第 64 页,浙江教育出版社 2011 年版。

[86]参见曹逸梅《午枕的伦理:昼寝诗文化内涵的唐宋转型》,《文学遗产》2014 年第 6 期;马东瑶《论宋代的日记体诗》,《文学遗产》2018 年第 3 期;周剑之《“切”的诗学:日常镜像与诗歌事境》,《苏州大学学报》(哲学社会科学版)2018 年第 1 期。

[87]蒋寅:《生活在别处——清诗的写作困境及其应对策略》,《文学评论》2020 年第 5 期。

[88]川合康三:《终南山的变容》,刘维治、张剑、蒋寅译,第 268 页,上海古籍出版社 2013 年版。

[作者单位:中国社会科学院大学]

责任编辑:马勤勤