

小暑是夏天的第五个节气，表示着季夏时节（夏季分孟夏、仲夏、季夏）正式开始。暑，是炎热的意思。此时，绿树浓荫，窗户清明，天气开始炎热，但还没到最热。小暑为小热，其后紧接着就是一年最热的大暑。

民间素有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。何以晓烦暑，唯有诵诗书。二十四节气自古以来对古人生活影响重大，今天就让我们一起从古人的诗词中，看看他们是如何过小暑的吧。——编者

## 1 安禅逢小暑

唐·李频

却接良宵坐，明河几转流。  
安禅逢小暑，抱疾入高秋。  
静室闻玄理，深山可白头。  
朝朝献林果，亦欲学猕猴。

## 画外音：

在安静美好的夜晚静静打坐，月光下的河流蜿蜒曲折。修禅时正巧赶上小暑节气，在静室中细细聆听玄理，平静心情可以入山隐居直至白头。

平静安然，岁月静好，这样的小暑，是否也勾起了你的喜爱与向往。

## 2 答李滁州题庭前

石竹花见寄  
唐·独孤及

殷疑曙霞染，巧类匣刀裁。  
不怕南风热，能迎小暑开。  
游蜂怜色好，思妇感年催。  
览赠添离恨，愁肠日几回。

## 画外音：

这是一首赠答诗，描写了一种在小暑开放的花——石竹花。石竹花颜色鲜丽，让人疑觉它被朝霞染上了霞光。花瓣精巧好似用匣刀细心剪裁。它不惧酷暑炎热，能在小暑绽放。

小暑炎热难耐，但也是鲜艳、芬芳的。就像生命，虽然偶有艰难，但也丰富多彩，这又何尝不是小暑带给我们的智慧。

## 3 送魏正则擢第归江陵

唐·武元衡

客路商山外，离筵小暑前。  
高文常独步，折桂及韶年。  
关国通秦限，波涛隔汉川。  
叨同会府选，分手倍依然。

## 画外音：

诗人在小暑这天送别朋友，与朋友别离的伤怀让他淡漠了暑热。

可见，诗人对友情是多么的珍视！“千金易得，知己难寻”，寒暑四季，愿我们都有知己相伴。

## 4 消暑

唐·白居易

何以消烦暑，端坐一院中。  
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。

## 画外音：

面对暑热，静坐也许是对抗暑热的最好办法，一直坐到“眼前无长物”，自然能感受到窗下吹来的凉风。

三毛说：“心若没有栖息的地方，到哪都是流浪。”

我们总要一个人穿过岁月的荒凉，看异地的风景，走陌生的路。经过生活的洗礼，终于明白：心安，即归处！

## 倏忽温风至，因循小暑来

## —消暑，于古诗词里寻一方诗意生活

## 5

## 夏日对雨

寄朱放拾遗

唐·武元衡

才非谷永传，无意谒王侯。  
小暑金将伏，微凉麦正秋。  
远山依枕见，暮雨闭门愁。  
更忆东林寺，诗家第一流。

## 画外音：

此时是庄稼与土地最深入的时节，也是阳光与作物最亲近的时节。早稻即将收割，中稻已拔节进入孕穗期，单季晚稻正在分蘖。对于农人来说，能把所有的水稻收入囊中，该是多么令人心潮澎湃。

走近小暑，是一种热情，也是一种对美好未来的翘首期待。

## 6

## 夏日

宋·朱熹

季夏园木暗，窗户贮清阴。  
长风一掩苒，众绿何萧掺。  
玩此消永昼，冷然涤幽襟。  
俯仰无所为，聊复得此心。

## 画外音：

小暑标志着季夏时节的到来，林木暗然，窗户清明，夏日的景象真是不同于其它时节呀！

良辰美景，赏心乐事。这样热情似火的小暑时节，你打算如何度过呢？

## 7

## 和答曾敬之秘书见招能赋堂烹茶（其二）

宋·晁补之

一碗分来百越春，  
玉溪小暑却宜人。  
红尘它日同回首，  
能赋堂中偶坐身。

## 画外音：

诗人笔下的小暑温热得如此惬意：约上好友，烹上好茶，叙旧海聊，别是一番滋味。

生活的惬意无处不在，一草一木，一书一画，一茶一饭，目之所及，心之所及，处处是诗意。寻找那些让你惬意的小确幸，看看书、品品茶，吹一缕夏风，寻一方自己的诗意生活。

## 8

## 久雨六言

宋·刘克庄

平陆莽为巨浸，晴空变作漏天。  
明朝是小暑节，重霉必大有年。

## 画外音：

农谚说：“伏天里的雨，锅里的米。”小暑的伏天对水稻生长非常有利。

小暑毕竟不是最热的时节，它有意把收获留给大暑。

如果此时的辛苦能换来一丝幸运，那么，再多的付出，都是一种奋斗的快乐。

每一种困难都要克服，每一种挑战都要面对，每一次的付出都终将有回报。

## 9

## 喜夏

金·庞铸

小暑不足畏，深居如退藏。  
青奴初荐枕，黄茆亦升堂。  
鸟语竹阴密，雨声荷叶香。  
晚窗无一事，步屧到西厢。

## 画外音：

青奴，又名竹夫人，是古人的纳凉神器。其用竹子制成，中空，四周为竹编网眼。古人用它休憩、拥眠。

在庞铸的心里，有了竹夫人这样的消暑神器，再听着窗外的鸟语，看着翠绿浓密的竹子，闻着淡雅清新的荷花香气，真是小暑又有什么可怕的呢？

## 10

## 夏日

清·乔远炳

薰风愠解引新凉，小暑神清夏日长。  
断续蝉声传远树，呢喃燕语倚雕梁。  
眠摊薤簟千纹滑，座接花茵一院香。  
雪藕冰桃情自适，无烦珍重碧筒尝。

## 画外音：

夏日，不妨更多放下，感觉微风吹来，听远方的蝉声，还有屋檐上的燕子在不停地呢喃。

躺在竹席上，闻着一院子的花香。吃着可口的雪藕冰桃，夏天，惬意由心。知足常乐，才能看见内心的丰盈灿烂，寻找到真实的自我。

夏天虽然炎热，但美好也伴随左右。但惜夏日长，且等清风来。

画外音文字：晓慧