讓宋朝使臣落淚的栗子

文／允嘉徽
圖／公有領域

糖炒栗子的季節呀！黑甸甸的大口鐵鍋裡長長的炒鏟頻頻翻動著黑亮的砂石，吸引人的目光瞅向鐵鍋中半滿的糖砂，糖砂中半掩半露油亮又飽滿的栗子，讓人才看了一眼就滿足了半分。



▲ 糖炒栗子

油亮的蜜糖砂石續續摩挲著鐵鍋，翻炒中帶起的焦香一絲絲蒸騰著散入秋冬凜凜的空氣中，烘暖了遊子的故鄉夢。

曾經在一個冬夜，南宋愛國詩人陸游吃著炒栗，隨想起年少時在朝中的歲月：

「山栗炮燔療夜饑，喚起少年京輦夢」。（陸游〈夜食炒栗有感〉）

古往今來多少光與塵，人生遊子的現實與夢幻，都被詩人融入了糖炒栗子的焦香味中。

遺民思漢栗子證忠心

在陸游的書《老學庵筆記》中有這樣的記載，說故都汴梁（開封）李和的炒栗名聲傳四方，別人想模仿他，用盡各種方法都做不出他的炒栗美味。

在靖康年間，金侵北宋，故都及北邊的燕山一帶都成了金的屬地。紹興年中，宋高宗派遣兩位大使出使金國。使團一行到了燕山，忽然來了兩個人帶來炒栗獻給兩大使各十包，一旁持節旗的隨員也每人各送一包。來人自稱「李和兒也」，說著說著淚流滿面，揮淚而去。熱呼呼的糖炒栗子呀！流露著淪陷異域子民們回歸正統的熱切期盼！

陸游，號放翁，觀人生「死去元知萬事空」，一生豪放超逸，然而至死他心中就是存一掛念，「但悲不見九州同」，他叮囑後代「王師北定中原日，家祭無忘告乃翁」。

珍羞甘栗「栗」史久傳

清代嘉慶年間學者郝懿行的《曬書堂筆錄》中記述，自己小時候在家鄉很喜歡吃炒栗，後來到京師上國子監，看到京師市肆糖炒栗子的景象。書中有生動的描繪：「及來京師，見市肆門外置柴，副軸人嚮火，一人坐高几子，操長柄鐵勺，頻攪之令勻遍，……藉以粗沙……甜美過之。」

當時炒栗子成了風行美食，人人共讚的人間佳味！

糖炒栗子在故都北京家喻戶曉。炒栗不僅在宋代已是零食名點，更可上溯戰國時代的燕國。燕山甘栗名聲遠播，人民有栗能飽足，蘇秦因此讚譽燕國爲「天府」。

《詩經》詩說「樹之榛栗」;《毛詩疏義》說:「五方皆有栗，周、秦、吳、揚特饒。惟漁陽、范陽栗甜美長味。」燕山毗連故都，漁陽、范陽就在北京境內。

華夏先祖貴栗愛栗

栗樹在中華文化中紮根很久，栗子自然也是古早久傳的美果、珍饈。「中華廚祖」、商朝的伊尹說美果有「箕山之栗」;孔子的弟子宰我說「周人以栗」。映現了商、周時代栗樹的普遍。

周朝之都豐鎬的風土適合栗樹生長。京都國中，左祖右社，「社」是護國的土地神，各地方也有土地神社。周人國之社樹是栗木，《論語・八佾第三》中有紀錄。魯哀公問「社」的事於孔子的弟子宰我，宰我答了「夏后氏以松，殷人以柏，周人以栗。曰:『使民戰栗』。」

周代王室貴栗，以栗木作社神的精神象徵、國家的護衛，使民望而戰戰栗栗（也作戰戰慄慄），對天地心生戒慎、敬畏。

周代時人也愛栗，以栗子做出好吃的珍饈。周代專門管糕餅的籩人獻祭、進給周王的甘味中就包含栗子一味，《周禮》說:「饋食之籩，其實棗、栗、桃、乾橑、榛實。」

宋仁宗一朝也想傳承這種傳統，禮官宗正請奏皇上，每歲入冬孟月，以兔肉、栗果配藷蓣來祭祀。

栗樹、栗果在周代演出文化盛采，積澱成傳統文化的養分。由此來看北宋遺民李和獻炒栗給宋使，藉著栗子表示對正統的忠心孺慕，文化傳承的意義就更加深遠了！

周朝貴栗，到了漢代時，栗樹更是珍貴的好貨。《漢書》記載說，燕、秦地方有栽種千樹栗的人家，身家與千戶侯相等。漢代時種植栗樹的人家可以成大富人家，顯然，那時栗樹得到人們的珍愛。

栗子補腎特性慢活重根本

栗子列名古傳五果名榜（見《黃帝內經・素問》），五果——李、杏、桃、栗、棗是五行養生的代表果實名物，《本草綱目・果之一》說五果的味道、顏色對應五臟，五果爲助，以補精益氣。

蘇轍在一首〈栗〉詩中，記述「老去自添腰腳病，山翁服栗舊傳方」，說自己年老有了腰腳病，山翁傳授他舊傳栗子食方的情事，對映栗子補精益氣的中醫說法。

李時珍《本草綱目》綜合了栗的功能，有人內寒暴泄如注，讓他吃煨栗子二、三十枚，頓時痊癒，「腎主大便，栗能通腎，於此可驗」。每早吃十餘顆風乾栗子，持之以恆，對腎虛腰腳無力能起到強健的功效。

古人的食療藥方非常講究自然與五行對應於人體的養生功能，步步都很細緻。李時珍說，風乾的栗子勝於太陽曝乾的，而埋於火灰中煨熟、以油炒熟，又勝於煮蒸的栗子。

吃栗子食療的方法也是很關鍵，必須細嚼，連著口中津液吞咽就有助益；反之，狼吞虎嚥一口氣吃到飽，反而傷脾。這些年來興起的「慢吃樂活」好像是新鮮事，其實在中華文化中早就傳承後代了。

栗樹有個特性，重根本，不能離開出生的土地，李時珍在《本草綱目》中說：「栗但可種成，不可移栽。」這讓我連想到中華文化的根性，傳統中國人講落葉歸根，其中深義正是在此——中華傳統神傳文化的根，就是華夏代代子民的生命壤土、精神的樂園，歸根，生命才得以循環不息。

施惠勿念　受恩莫忘

文／林婉如　圖／公有領域

「施惠勿念，受恩莫忘」這則經典名句，出自朱柏廬《治家格言》，是作者訓勉家人的警言，也是他的人生智慧。

全句的意思是，如果幫助了別人，做了好事，要把它忘記；受了別人的恩惠，要永不忘懷，知恩圖報。

真正的善舉是默默的奉獻

爲甚麼說施恩的人，別老把事情放在心上呢？明代洪應明在《菜根譚》裡有云：「爲善而急人知，善處即是惡根。」倘若一個人做了點善事就急著讓人知道，表示他做善事是別有用心。

其實，幫助別人，做點善事，應該是沒有目的的。眞正的善舉，是默默無聲的奉獻，所謂助人爲快樂之本，予人恩惠者，通常更能獲得內心的愉悅和滿足。

那麼，爲甚麼得到他人恩惠，要常記於心呢？這不僅僅因爲有誰曾經幫助過自己，讓自己得益，更要感激施惠者那份無私的愛與關懷，讓自己能更深刻地體會樂助他人的道理。

另外，一個人如果常存感恩之心，就會對自己的所得感到滿足，保持積極良好的心態，因此，感恩不僅可以溫暖自己，也能造福他人。

在現代繁忙的社會中，人們總是忙著追求功名利祿，而忘了感恩和回饋，「施惠勿念，受恩莫忘」提醒我們要感激那些曾經幫助過我們的人，用愛與關懷去回報他們的付出。就在施惠與受恩的互動循環中，社會才會變得溫暖，才會變得更加和諧。

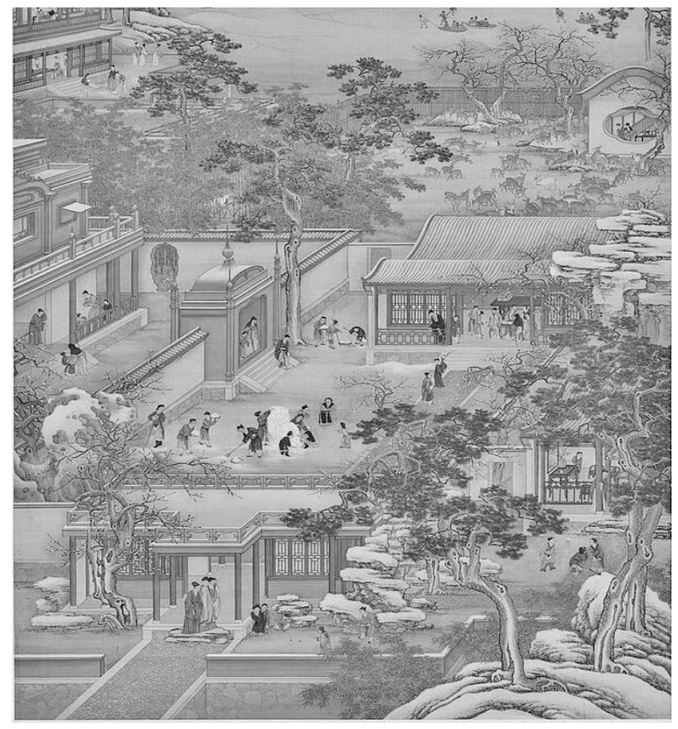
〈朱子治家格言〉家訓

朱柏廬是清朝著名的教育家，他一生致力於研究程朱理學，集儒家做人處世方法之大成，因此這篇家訓體現了儒家學說中「修身」、「齊家」的思想，含義博大精深。

朱柏廬運用簡潔的語句，以日常生活爲主軸，提出自己對食衣住行、應對進退等議題的見解，提醒後代子孫要注重個人的道德修養。

〈朱子治家格言〉自問世以來流傳甚廣，由於格言的用字淺白，膾炙人口，被歷代士大夫尊爲「治家之經」，從清代至民國年間，一度成爲童蒙必讀課本之一，至今仍是廣爲流傳的經典家訓。

〈朱子治家格言〉全文僅五百多字，它以格言警句的方式，凝結了中國幾千年來代代相傳的家庭教育精華，對教化人心，保留和承傳中華美德產生了持久、廣泛和深入的影響。在人心浮躁的現代社會，建議每個家庭都應該來讀一讀這篇文章。



▲ 清代宮廷畫作〈十二月月令圖〉。

