

◆ 走进宋仁宗的极简生活

近几年极简风盛行，它与消费主义鼓励人们沉迷于物质正好相反，提倡人们降低物质欲望，转而追求精神的安宁。其实早在千年前的宋朝，人们早就开始推崇“不睡堂富丽，追求宁静淡雅”的极简美。宋朝统治下相当长时间内都比较崇尚节俭，有节俭国用、不慕奢侈的传统。从建立宋朝的赵匡胤开始就崇尚质朴，一切从简。后面几位帝王更逐渐将“节俭”制度化，特别是宋仁宗在节俭方面比起祖先更是有过之而无不及。

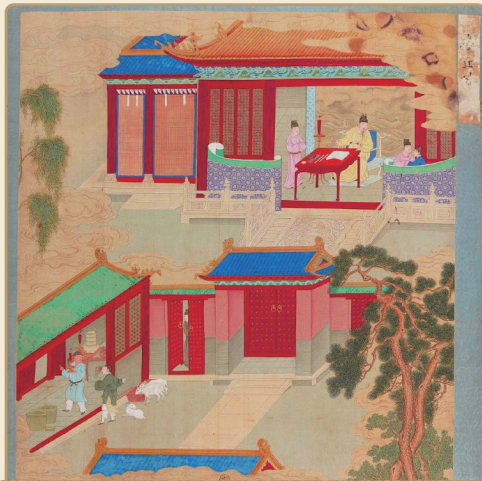
宋仁宗在位时期虽然是北宋的鼎盛时期，但是他本人却没有太多的故事，他既不是奋发有为的英主，也不是声誉卓绝的明君，去世时却举国悲痛，并被称为“宋仁宗”。这些都跟宋仁宗的“俭”与“仁”密切相关。

1、仁爱敬慎 率先垂范

孔子曰：“君之所为，百姓之所从也。君所不为，百姓何从？”意思是说君主的行为百姓会效仿，如果在上者不去做不应该做的事情，百姓又怎么会去做这些违背礼仪的事情呢？宋仁宗13岁登基，54岁去世，执政时间长达42年，一直都极克制私欲，自守其道。宋代施德操在《北窗炙鞿录》中记载“又一夜在宫中闻丝竹歌



● 清乾隆 明黄色纱彩云龙纹男单朝袍



● 清初彩绘本《帝鉴图说》之《夜止烧羊》，讲述宋仁宗忍饥不食烧羊的故事。
法国国家图书馆藏

笑之声，问曰：‘此何处作乐？’宫人曰：‘此民间酒楼作乐处。’宫人因曰：‘官家且听外间如此快活，都不似我宫中如此冷冷落落也。’仁宗曰：‘汝知否，我因如此冷落故得渠如此快活，我若为渠渠便冷落矣。’”

大意是说，宋仁宗生活简单朴实，夜晚宫中清静，宫墙之外却夜夜笙歌、欢声笑语不断。宫人抱怨宫中生活冷清，仁宗说，正因为我生活简朴克制，才能保障民间繁华富足。如果我追求挥霍享乐，百姓们就该清苦了。通过这件事来看，仁宗不愧为是盛德之君。

《东轩笔录》收录一则关于宋仁宗的轶事。“春日步苑内，屡回顾，皆莫测圣意。及还宫，顾嫔御曰：‘渴甚，可速进热水。’嫔御曰：‘官家何不外面取水，而致久渴耶？’仁宗曰：‘吾屡顾，不见鐎子（掌管茶水的官人），苟问之，即有抵罪者，故忍渴而归。’”仁宗为了不让别人受责备，宁愿自己忍渴，给天下百姓树立了榜样。仁宗的一举一动都十分谨慎，体现了他的仁爱之心。

2、尚俭朴素 克制恭谦

皇家无论是生活饮食还是服装配饰都有着严格的等级要求，从选料到做工，都极其讲究。皇帝的衣服更是种类繁多，朝服、吉服、常服等，但宋仁宗本性崇尚俭德，倡导服饰要简洁、朴实。

《曲洧旧闻》里面讲到，天还没亮，宋仁宗起床更衣时，侍奉的妃嫔私下里见仁宗衣服旧了，偷偷给他换上新衣服，仁宗只要听声音就知道是新的，推辞不用。仁宗不仅对自己的装扮要求十分严格，对后宫妃嫔也要求甚严。

说到宋仁宗克制恭谦，那就不得不提宋仁宗忍饿的故事。《东轩笔录》记载：

一日晨兴，语近臣曰：“昨夕因不寐而甚饥，思食烧羊。”侍臣曰：“何不降旨索取？”仁宗曰：“比闻禁中每有索取，外面遂以为例。诚恐自此逐夜宰杀，以备非时供应。则岁月之久，害物多矣。岂不可忍一夕之馁，而启无穷之杀也。”宋仁宗作为一国之君，却能不因个人的喜好而虚耗民财，这种克制自律的精神值得人们学习。

3、明辨是非 俭以治国

历史上不仅唐太宗与魏征的故事广为后人熟知，北宋包拯直言进谏，把唾沫溅到皇帝脸上，仁宗非但没降罪还采纳的故事也流传至今。宋仁宗广开言路、虚心纳谏，据记载，包拯在进言时甚至把唾沫溅到了皇帝脸上，仁宗不以为忤，仍能从善如流。

而同时，他又一直谨慎克制、黑白分明。宋代李焘的《续资治通鉴长编》里面就提到太常博士、天章阁侍讲林瑀给仁宗卜卦，说依卦象，皇帝应该频繁宴饮、游乐，这样天下才能大治。仁宗听后非常震惊，觉得林瑀这种荒唐的想法与圣人所言不符，还是该保持节省克制的生活作风，于是把他贬官了。

而另外一次，有位御史劝谏仁宗皇帝取消所有狩猎活动，他不只听从建议罢除了出猎活动，还免除了各地贡茶。

宋仁宗的仁爱恭俭，不仅受到百姓的拥戴，也得到大臣的尊敬。正是在他不事奢华、宽厚仁爱的治理理念下，宋代进入了国家富裕、百姓安居乐业的太平盛世。

● 宋仁宗 画像

