

如果历史上有何时何地是我最想穿越过去的？我的答案是北宋元丰三年的黄州。原因很简单，在那里，我有机会遇见始号“东坡居士”的苏轼，并在此后得以见证于东坡个人而言的“黄州涅槃”和对中国文艺史而言的“黄州时刻”。

元丰二年，苏轼四十二岁。这是刻骨铭心的一年，那场中国文艺史上著名的牢狱之灾，像一场暴雨，将一个花团锦簇的人生淋得满地落红。苏轼的诗文中被摘出谤讪朝廷的句子，一纸诏令，把他从湖州知州任上解解进京，投入大牢。他在诗文中自述“梦绕云山心似鹿，魂飞汤火命如鸡”，他真是以为自己要死在御史台的大牢里了。

东坡少年成名，在二十出头，一篇《刑赏忠厚之至论》震得文坛领袖欧阳修拍案叫绝，以为是自己弟子曾巩所作，为避嫌压了名次，拆开封条方知作者是个川中后生。那时的东坡，可谓“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”，连宋仁宗都说“吾今日又为子孙孙得太平宰相两人”，他自己也豪情满怀，曾经写下“会挽雕弓如满月，西北望，射天狼”的句子，满心都是辅佐仁君、澄清天下的抱负。初入仕途的东坡，独立于新党旧党之外，从凤翔签判到杭州通判，从密州知州到湖州知州，不经意间竟成了新党的眼中钉——既如此，后来的这次横祸也带有某种必然性。一夜之间，他的人生经历了断崖式跌落，从湖州知州的主政一方到贬谪黄州团练副使，从名动京华的文章大家到人人避之唯恐不及的罪臣，他被抛进了此生从未经历过的荒茫黑暗里。

如今看东坡的这段经历，我总是忍不住地想，当他带着劫后余生的感受走出御史台大牢，又一路颠簸地踏上黄州土地，迎面吹来的阵阵江风里，除了扑面的凉意，可能还带着某种隐秘的提醒，隐含着“涅槃重生”的密码。那时候，他可谓禄祿皆绝、三餐难继、艰难困顿，老友马梦得为他求来了城外一片废弃荒地。他扛起锄头，把乌纱帽换成粗布衣，从白居易的诗文中获得创意——自号“东坡居士”。自此，他把自己的根，重新扎进了泥土里。在《东坡八首》的序言里，他作了忠实的记录：“余至黄州二年，日以困匮，故人马正卿哀余乏食，于郡中请故营地数十亩，使得躬耕其中。”那些日子，他在仕途周旋、于案牍劳形，身体在日复一日的惯例中蜷缩成思想的附庸，肌肉惯性里全是行礼作揖、伏案劳神的刻板。可拿起锄头的那一刻就不一样了——春天翻地，泥土从犁铧间漏过，手臂的肌肉在劳作中渐渐僵硬、酸痛，每次用力都能清晰地感受到身体的反馈；夏天蹲在田埂上除草，脊背被阳光晒得发烫，汗水从脊梁流进腿窝，风一吹，凉爽便顺着毛孔钻进去，在火辣辣的肌骨间留下冰泉般的烙印，过去在纸面上读来的和天地共生的感知渐渐被激活为现实；秋天弯着腰收割，沉甸甸的稻穗压得手腕发酸，指尖划过粗糙的稻壳，手里便有了收获的真实重量和直接体感。

这些躬耕的细碎体验于是被他写进《东坡八首》里：“种稻清明前，乐事我能数。毛空暗春泽，针水闻好语。分秧及初夏，渐喜风叶举。月明看露上，一一珠垂缕。在这些诗行中，没有典故，没有情绪，一字一句都属于眼之所观、耳之所闻、鼻之所嗅、体之所触的真切景象——春雨飘洒在秧苗上的朦胧，风吹过禾苗叶面的沙沙声，月夜下缕缕垂流的露珠，字里行间都沾着泥土的气息。那些日子里，他只是土地上一个种稻的普通农人，日复一日地劳作。

雨声，他还开始日复一日的静坐调息。苏东坡从小所涉颇多，在儒家经典之外，尤好《庄子》等书，曾随道士习吐纳之法。及到黄州，更把静坐养成自己每天雷打不动的功课。在《养生说》中他记录了静坐的方法：“已饥方食，未饱先止；散步逍遥，务令腹空；当腹空时，即便入室；不拘昼夜，坐卧自便；惟在摄身，使如木偶。”除此之外，在贬居儋州期间他还写过一首《静坐》：“无事此静坐，一日似两日。若活七十年，便是百四十。”静坐，究竟是什么求仙问道的捷径，不过是东坡在颠沛流离的漂泊中找寻一个停下来状态，把散落在外的心神，一点点收归自身而已。

东坡的《记承天寺夜游》，短短八十余字的小文，意境悠远、自成高格，尤其结尾自问自答，“何夜无月？何处无竹柏？但少闲人如吾两人者耳”，荡漾一片内守清明的活泼与生机。我曾经多次品读过这篇小文，每次走入其中肺腑必浸染深深。在此前，东坡还写了许多脍炙人口的诗篇，比如《定风波·莫听穿林打雨声》《念奴娇·赤壁怀古》等，这些诗词中流露出深沉圆融的旷达与哲思，不乏千古流芳的名句——这种持续性的创造，很难用天才、灵感等予以彻底解读。

我曾神游到承天寺夜游发生的那个晚上，逐字逐句品读，也曾忘却这些字句，而在它们所营造的环境中去体会。我问自己，

苏东坡的创生

□ 陈 阳

东坡写“元丰六年十月十二日夜，解衣欲睡，月色入户，欣然起行”，那“解衣欲睡”之前，他干了什么呢？是什么让他“欣然起行”的呢？难道不能是一天劳作之后的静坐调息吗？通过静坐，身心都松透了，所以，看到月色敲窗而进，才会披衣而出。那月色落在承天寺的院子里，像积了一片空明的水，竹柏的影子在水里像水草似的摇曳，这样干净通透的文字，只能从松弛通透的大脑里长出来——不是写出来，是水到渠成自然流出来。

那个时期的东坡，真是创造力惊人。有缘的时候，他就约上好友，驾着小舟泛到赤壁之下。过去他游山玩水，心里总有个小我，再好的山水也隔了一层。年轻时和父亲、弟弟一起出川赶考，泊牛口，过三峡，一路走一路写，让自己的才思得以显露。现在则不一样了，该失去的都失去了，只剩一双眼，一对耳、一具躯体，如此敏锐地就着眼前的一方山水。看风刮过，带着水汽透体而来；一个个浪头拍打着，像一声声心跳；银白的月影碎乱在波涛中，每一滴水珠都映照着天地。如果说，过去的东坡，大脑里还存有“得失、评价”的标尺，那么现在，这些慢慢被清风明月磨灭了。眼前的世界如此的通透无限，一阵风，一片月，一个浪头、一声鸟鸣，都是造物者赠予的礼物，取之不尽用之不竭，只要停下来，就能握到手里、嗅到鼻端，置于心里。

东坡写“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色”，当这些文字从身体里长出来的时候，用最新脑神经科学的成果来推测，他大脑里的显著性网络已经更换了参照系——从红尘中的探照灯转到了眼前的草木声色，转到了真实本心的映射跳动，旧的框架褪下去，新的框架亮起来；神经可塑性的窗口就依靠这样的更换，彻底打开了，结出了全新的果子。实际上，东坡在黄州完成的，是一种深刻的思维框架的转换，把对外在价值的追求，转换成对内在心灵的安顿。

无论是眼前的山水，心里的情绪，还是三餐的滋味，每次提笔，都是同自己对话，都是一次神经连接的新生与重构。他把自己真实感受到的东西富有诗意地表达出来。写早春的江——“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”，一个“暖”字把鸭子在水里的触觉直接递到手中，一读就化于心；写黄州的雨——“山下兰芽短浸溪，松间沙路净无泥，萧萧暮雨子规啼”，兰芽泡在水里的软，沙路干净得不沾泥的爽，暮雨里子规啼的清，顺着阅读直往脑子里钻。我在想，东坡并不是刻意要写成什么样，他只是像镜子一样，无比精准地映照出心中的景与思，而这些镜像在我们读来既栩栩如生又充满人间的温度。乌台诗案曾经像一块大石一样压在大脑的边缘系统里，总让他在夜里惊醒、莫名惶恐的创伤，就这样顺着文字流了出去，不再成为内心的障碍。

在那首著名的《定风波·莫听穿林打叶声》里，他写“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”，字字都是白描。那一阵穿林打叶的雨声，不就兼具现实与隐喻的功用吗？“莫听”两个字，把焦虑轻轻按住，“一蓑烟雨任平生”是在风雨中把这么多年攒的委屈、恐惧全都摊开了，放在风雨里淋透了，然后揉成了从容，仿佛春雨里长出新叶。在《临江仙·夜归临皋》里，他写“夜饮东坡醒复醉，归来仿佛三更。家童鼻息已需鸣。敲门都不应，倚杖听江声。长恨此身非我曹，何时忘却营营？夜闌风静数纹平。小舟从此逝，江海寄余生。”这种万事不挂眼的状态，不是麻木的自我放逐和无助的自我放弃，而是神经系统重获平衡后的自然松弛。叶嘉莹论东坡时曾经说：“很多人只看到苏东坡潇洒的一面，没有看到苏东坡在艰难痛苦中仍能坚持自己的理想而不转变的那一面……能够把坚持和潇洒调和起来，是一种修养。”黄州的东坡就是这样重新选择了自己的人生，他顺着天地自然，把自己一点点梳理和捋顺，最终获得了迥异以往的过程中。

在与自己不断对话和连接的过程中，东坡从那些细碎恍惚的感知中创生出完整的意境。站在赤壁之下，抬头看乱石穿空，低头看惊涛拍岸，浪头卷起来像千万堆雪堆砌，滚滚东流的江水，一下子就把千古风流人物都带到了他眼前，于是就有了“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”。这十三个字里，有江水奔流的既视感，有浪涛轰鸣的既听感，以及无处不在的古今感慨，他把所有



感知和情绪都揉成了一个完整的具有穿透力的世界。与东坡年轻时代的诗词相比，这首词多了许多复杂的意味。一句“大江东去”，没有逞强使能，只是白描却饱含雄强之势，“故国神游，多情应笑我，早生华发”，在自嘲中，消解了此生的抱负与经历的坎坷，最后一句“人生如梦，一尊还酹江月”，把所有的未尽之言，还给了江月。复杂又简单，何其畅然！在《记承天寺夜游》，一句“庭下如积水空明，水中藻、荇交横，盖竹柏影也”，就把月光下的院子通透地挪到了我们眼前，恍惚中就能得见那片透明的月光和摇曳曳曳的影子，这种基于实在意境的语言再造意境的力量。每营造一次这样的意境，无异于使新的全脑网络协同得到进一步的强化，而这样写出来的文字，当然具备了穿越时光而来的独特魅力。美国诗人惠特曼一生经历过南北战争的创伤，通过不断的写作整理自己的内心，在《草叶集》前言写道：“然而在文学中，能以像动物活动时完美的准确而又漫不经心和深林树木、路边野草的无可指摘的情感来说话，那会是艺术的没有瑕疵的成功”。真正的艺术，从来都是把真实的质感递过来，从而使得我们有可能和作者跨越时空的鸿沟产生同在的共鸣。

当然，东坡的文字于自然生长之外，也有反复雕琢的时候。两宋交际的何遜，有一部笔记体书籍《春渚纪闻》传世。何遜在东坡的孙辈处看到过苏轼的几篇诗稿，上面有反复修改的痕迹，写下札记：“蘧尝于文忠公诸孙望之处得东坡先生数诗稿，其《和欧叔弼》诗云：‘渊明为小邑。’继圈去为字，改作求字；又连涂小邑二字，作县令字，凡三改乃成今句。至‘胡椒钵两多，安用八百斛’，初云‘胡椒亦安用，乃貲八百斛’，若如初语，未免后人疵议。又知虽大手笔，不以一时笔快为定而惮于屡改也。”这篇文章让我们得窥东坡“落笔如风雨”的另一面，即“斟酌修改”。可以合理地推测，东坡的诗文中也沉淀了不少的反复修改。

经历五年黄州岁月，东坡已经不同于过去的东坡了。在锄地、静坐、泛舟、写诗中，他的心越来越澄澈，这其实是感知通路被进一步打通的钥匙——前额叶得到训练，感知皮层能更直接地接收外界信息，再和语言皮层直接连接，物我之间自然就没有了隔阂，这同时也成为东坡一生的财富。即使在后来，他再一次被贬谪到遥远的儋州，“食无肉，病无药，居无室，出无友”，他也泰然处之，自己在儋州城南，找了一块空地，盖了几间茅草屋，名曰“桄榔庵”并作《桄榔庵铭》，依然开荒种菜，依然静坐调息。在《书上元夜游》里他有如下写实：“己卯上元，予在儋州，有老书生数人来过，曰：‘良月嘉夜，先生能出一乎？’予欣然从之，步城西，入僧舍，历小巷，民夷杂处，屠沽纷然。归舍已三鼓矣，舍中掩然早睡，已再鼾矣。放杖而笑，孰为得失？过问先生何笑，盖自笑也。然亦笑韩退之钓鱼无得，更欲远去，不知走海者未必得大鱼也。”即使身处困顿，他依然乐于同当地的老书生一起逛街，在烟火红尘里体验与感受，那种“孰为得失”的通透，实在已经成为刻在血脉里的自觉。元符三年，东坡遇赦北归，六月二十日夜渡琼州海峡时，他写“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生”——没有怨恨、只有感谢——感谢一辈子的起起落落，感谢一次又一次的绝境，让他一次又一次重构自己，最终活成了独一无二苏东坡。

在《自题金山画像》里，他这样总结自己的一生：“心似已灰之木，身如不系之舟。问汝平生功业，黄州惠州儋州。”我有时候会站在现在往回看，总觉得乌台的牢狱，既是磨难，更是一场救赎。诗案如拳头，打碎了他旧日的神经连接，然后他在黄州用锄头、用吐纳呼吸、用毛笔，把自己从几十年的惯性里拽了出来，一点一点重新拼出了一个全新的自己，后来的惠州儋州，不过是这份重构的一次次巩固和一天天繁茂，最终变成了他骨子里的特质。

王国维论诗词有“隔”与“不隔”。东坡的诗，大多都“不隔”。因为他的感知就使境和文连通了，表达出来自然不会“雾里看花”；因为他走过了风风雨雨，饱尝了人间冷暖，所以每一个字都沾着生活的烟火、带着红尘的体温、含着自己最深沉的直接体悟。黄州的江风依然浩浩荡荡，惠州的荔枝仍然年年新挂，儋州的椰还在摇曳着月光，它们都不会忘记那样的一个苏东坡曾经来过。幸哉，东坡！

当时，我曾在川西平原一个生产队插队，与村民一道，四时耙风沐雨，轮番侍弄各类农事。那个年代传统农耕全靠人力，躬耕垄亩的艰辛不必说。诸般农事，唯有夏日薅秧，能让人品咂出一份快乐幸福的滋味。

初伏前后，稻禾在水田里拔节茁壮。按旧时农作的讲究，这段日子，农人得下田薅秧，用脚丫子为秧窝松泥、舒根，兼带掐秧虫、除稗草。前前后后，一垅田要薅弄三遍，连三拨农家糞肥。

集体化时期，大田薅秧必然是打“人海战”。我们同一生产队的男女老少高挽裤腿，手执一柄竹竿，列阵趟下水田。炎夏艳阳灼灼，薅秧人头戴草帽或搭张汗巾，原野时有小风拂掠，脚下泥水浸润几分微凉，来自云天的热浪也就不那么咄咄逼人。况且，薅秧劳作的体态是自然直立而悠悠缓行的，薅秧人的身心是松弛的，肌体是舒张的，比起支着肩膀的负重荷担、伏下腰身的挥镰刈割、抡起双臂的奋力拌打，劳动强度大为减轻。

薅秧当然也讲技巧：人在田中，需以左腿作为身体承重支点，右腿虚抬，伸向秧窝，五趾连带前脚掌，绕着秧窝轻重适度地夯一圈。把板结的田泥拱松，将到镰的根须捋顺，让稻禾更为充分地汲纳阳光、水分和肥力。薅秧人的脚丫子那一刻灵动无比，在秧窝之间迂回缭绕，深入浅出，看上去，像是演绎原始朴拙的舞蹈。沉静清激的田水随之起了波瀾，淤泥如蘑菇云，一朵一朵腾卷泛漫，我们薅秧人，个个成了云端上的游仙！

那样的时辰，薅秧人心中的轻松欢愉犹如小鸟一样扑腾。嘴上就闲不住，你一句我一句，聊些道听途说的新鲜事，摆一摆村墟逸闻，讲几句逗人嘻哈的俚俗笑话。有年轻小伙情不自禁，对着蓝天白云红日头，来一曲《沙家浜》里的唱段：“朝霞映在阳澄湖上，芦花放，稻谷香，岸柳成行……”相隔几行秧苗，并列着同样正值妙龄的邻家姑娘，小伙的戏腔声声入耳，撩惹着一颗芳心。我们都看出端倪，但是，那一层窗户纸毕竟还没戳破。姑娘低头默不作声薅她的秧，脸蛋上却晕出两团桃花红。

水田里，薅秧人的队列渐渐错落成雁阵，不再整齐划一。轻松的劳动让人似乎都心有旁骛，但绝非心不在焉。目光像鹰隼一样细细巡视着面前每一丛秧叶，同时，右脚丫在泥水中凭着感觉一寸寸探、拱、绕、夯。以啃噬叶茎奇



在新津实验高中实习那会儿，我寄居在一处名为“花间小筑”的住所里。

那儿紧邻国家 4A 级旅游景区花舞人间，下班走几步，便能与遍野的郁金香、成片的早樱和千亩梨花相遇；周末还能去冰雪世界、玻璃吊桥游玩散心……于我这个偏爱安静与草木的人而言，实在是再合适不过的落脚之所。

住所的主人是一位画家，姓鲁，我叫他鲁伯。鲁伯常以“花间主人”自居。我搬进来时，鲁伯一家刚好要去巴黎筹备他的巡回画展。我住在这里，不用交一分钱房租。鲁伯却说：“你也不是白住，除了帮我看看家、打扫打扫卫生，还有一项重要的任务——替我照顾好这两株兰花。”

两株兰花，分栽于一对亭生紫砂盆里，并排置于西窗下的青砖花台上。初看，并没有觉得它们有多特别，可看了鲁伯留下的养兰指南之后，我才知道这两株兰花绝非俗物——

每日清晨七点，播放十分钟轻音乐，让它们一整天都快快乐乐；两株兰花每周互换一次位置，让它们公平享受阳光与清风；浇水当遵不干不浇、浇则浇透之则，先将自来水静置晾晒两三日，再与花溪兄妹送水站的山泉水按一比一兑匀，细浇慢洒，匀透为止。

字是画写的，有好几种色彩，不像一次性写成，但每一笔每一画，都力透纸背，落款正是：花间主人。末尾是一串数字，旁边标注着“送水热线”几个蝇头小字。

有了这个重任，夜里我睡觉也安稳一些。第一次给兰花浇水，是我入住“花间小筑”两周以后。拨打送水热线时，我陡然想起，“花间小筑”并非通用的地名，恰如刘禹锡的“陋室”、陆游的“老学庵”，都是主人为自家居所亲题的雅号。于是赶紧向门卫求助，颇费了一番周折，才弄清楚准确的配送地址。

“花溪那四期 C 区 11 栋 2 号楼 3 单元 902 室。”这地址实在太长，我一口气竟然没念完。接电话的应该是妹妹，她柔声细语重复一遍，问我：“就是鲁先生那儿，对吧？”我怔了怔，忙点头说对。她像复读机一样又来了一遍，然后说：“好啦，大约十分钟后到。”

送水的应是哥哥。我打开门，看见他放下水桶，从裤兜掏出两只鞋套，弯下腰，单用左手

薅秧小调

□ 潘 鸣

生的稻苞虫隐藏在秧叶背面，卷起叶瓣为自己搭个秘密掩体。与谷苗争抢营养的稗草乔装成与禾苗形色相似的模样，混迹于密匝的秧丛中。然而，一切都逃不过农人的慧眼。薅秧人时不时精准出手，将秧虫掐灭，或盛入箕子拿回家饲喂鸡鸭。稗草被一棵棵从水田里拽出来，扔上埂坎，任烈日曝干作引火柴。

我们顺着秧行一路向前薅行，偶有际遇。一不小心，可能与一条盘曲秧窝边的小水蛇狭路相逢。受到薅秧人竹枝的惊扰，它扭头曲身游弋逃遁，转眼便无影无踪。虽然有惊无险，人的背皮上还是会痒出鸡皮疙瘩。有人被半寸蚂蝗叮咬了腿肚，待感觉疼痛，低头看时，那软体虫已有半身拱入肌肤，拉扯不出。被叮咬者倒也不慌张，呼噜旁边抽烟叶的大伯过来，只消用烟锅头贴近一熏，蚂蟥立即退出，瘫软如泥。薅秧人用清水往叮咬处一番冲洗，并无大碍。

有时会冷不丁邂逅一只董鸡。那真算得上是稻田尤物，头顶有鸡冠状的红色额甲，体态优雅如鹤，通体羽毛黑里透着银灰。薅秧人还没回过神，那尤物翅膀一拍，惊鸿一瞥飞往远处竹林盘里去，撒落一串空灵的啼鸣——咯董，咯董……“董鸡”是乡人的称呼，显然是因声而名。我后来从禽鸟类科普资料上悉知，董鸡另有雅号“凫翁”，这个名字显然更令人心动。

趁浑水摸鱼，往往是薅秧临近结束时唾手可得的一份福利。薅秧人合围逼近田坎终端，成群的稻田鱼在浑水中迷失了方向，挤揉在秧沟一角挣扎蹦跶。男人和少年们一个个奋袖出臂，将双手合成网口状，一捞一个准。转眼间，各人手上便以草结绳，提溜一串浪里白条，眉开眼笑收工回家去。

指尖勾住鞋套边缘，一点点往脚上套。我这才注意到，他的右袖空荡荡地垂在身侧，心里不由一紧，连忙上前想去拎水桶。他却抬头笑笑，侧身挡在水桶前，执意不肯要我帮忙。套好鞋，他才重新将水桶勾在左臂弯里，腰腹一齐发力，箍紧水桶，径直穿过玄关，弯腰，落桶，所有动作一气呵成。我本想问问他们跟鲁伯之间的关系，待我扫码付完钱，抬头却见他已经进了电梯。

后来他又送了几次水，我试图跟他攀谈几句，他每次都只冲我笑笑，并不接我的话。我不得不把那些疑惑都咽了回去。

快放暑假时，我拟了一个暑期成长计划，想把两株兰花寄养到花店，又担心它们受到怠慢。清晨给兰花浇完水，脑子里不由闪出了那对送水兄妹。我饭都顾不上吃，便跟着导航去送水站找他们，没想到导航却把我引到了一家花店。

店主是一个蓄着短发的姑娘，正拎着喷壶在水龙头下接水。我问她花溪兄妹送水站在哪儿。她指了指身后的屋子：“这里就是。我哥送水去了，您留个地址，我让他马上送。”或许是看出了我眼中的诧异，她问我：“您不是我们本地人吧？”

我点头：“对，我是来这边实习的。”“您就是住鲁先生那儿的……”她看着我，神情一下子亮起来，“您跟鲁先生的口音很像，你们是同乡吧？”

我跟鲁伯并不是同乡，但我觉得那并不重要，便轻轻点了点头。大概是鲁伯这个中间人拉近了我们之间的距离，她放下手里的喷壶，语气愈加柔软：“是鲁先生资助我哥开的这送水站。三年前，我哥耳染生了毛病，不能接听电话，我便过来开了这花店，顺便帮他接接电话，再把地址转换成文字发给他。”

“不好意思，让您见笑了。”她重新拎起喷壶，开始往花草上洒水。我连忙摇头，想说几句安慰的话，目光却无意间落在了她手边的几盆兰花上。一样的紫砂盆，一样的叶脉，一样的柔绿，就连叶片舒展的模样，都像极了鲁伯托付给我的那两株。可她浇洒的，分明是刚接的自来水啊！“您这兰花……”

“不贵，连盆也就三十。”她笑着，“不过，挺好养的。鲁先生都不嫌弃呢！”

我愣了愣，脸上微皱，竟又买下两株兰花，带回花间小筑，与窗下那两株并排摆在了一起。

本版责编：子 鱼 常 弘