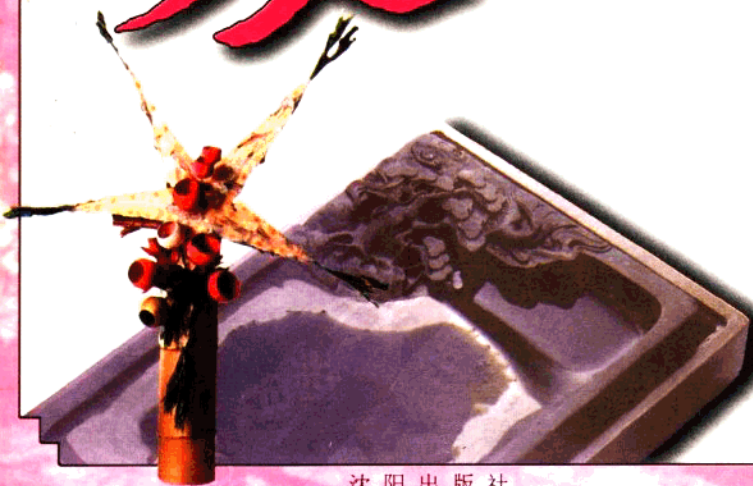


孙民 著

风
俗
文
化

中
华
节
令

夏



沈阳出版社

夏 序

《礼记》上说：“夏之为言，假也。长之，养之，假之，仁也。”这里的“假”，便是“大”。这就是说，万物在这一季节里，都要长大，走向成熟。这是一个充满活力的季节，放眼望去，草树青翠欲滴，枝头果实累坠，田里庄稼抽穗，鸟声变音，虫鸣潮起，一片生机勃勃。的确，夏季使生命饱满，是成熟的前奏。

夏季分孟夏、仲夏、季夏三个

月，有立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。阴历的四月称为“孟夏”，这是夏季的第一个月。这一月有两个节气：“立夏”和“小满”。立夏在孟夏的开始，意味夏天的到来。蚯蚓从地里爬出，蝼蚁、蝮蝎一类的虫子叫了。小满在立夏后的十五天，意味夏熟作物子粒逐渐饱满。野间苦菜欢长，麦秋可以上场。五月称“仲夏”，是夏季的第二个月。这个月的两个节气是“芒种”和“夏至”。芒种在五月的月初，意味有芒的作物已经成熟。空中百舌鸟声消逝，伯劳鸟儿初唱；枝叶间已有螳螂隐伏。半月后是夏至，俗语说：“长到夏至短到冬。”以白昼来说，夏至这天是全年最长的一日。伏天也随之开始。一年中有“三伏”，头两伏都在夏季，第三伏则在立秋之后。六月称为“季夏”。月初为“小暑”，自此天气转为炎热。这时热风蒸人，蟋蟀隐居壁间。月中为“大暑”，是全年最热的节气，夜间萤火虫悄然出现；骤雨说来就来，大地潮湿；蚊蚋成雷，民不堪生。湿热日子过后，凉爽宜人的秋便在人们的期盼中到来了。

中国古代素有敬天、法天的传统。

古人认为，日月于南陆则为夏，其神为火官祝融，所以《礼记·月令》上记载，一入夏天，天子便迁入宫中南堂而居，为的是与天保持一致。出行，必“乘朱路，驾赤骝，载赤旗，衣朱衣，服赤玉，食菽与鸡，其器高以粗”。衣物之色赤红，乃火之色，为的是与火官保持一致。连所用的器物都又高又粗，以示物之盛大，乃夏之仁德所为。

为了效法夏之仁，统治者规定“百官静事，无刑”（《礼记》），所有死刑犯都可以度过炎夏。另一方面，又“夏赏五德，满爵禄，迁官位，礼孝悌，复贤力，所以劝功也”（《管

子·禁藏篇》），似乎天下的人才都可以在夏季得以重用，这真是开明、祥和的季节。夏天不仅对人如此仁厚，就是对物也格外有恩。上古竹简《汲冢周书·大聚解》中说：“禹之禁夏三月。川泽不入网罟，成鱼鳖之长。”恩及动物，这是法天以助万物的发育。实际这既有利于物种保全，也有利人的生存环境。

夏季到来，官员们对农事活动尤为重视。在民间，已经形成了一系列的农事节日，如立夏插秧，小满栽禾，芒种补种，夏至种瓜，小暑打谷，大暑收禾，平均每月都有两次大的农事活动。在此期间，一切徭役暂时停止，连战争也回避，为的是让农民抓紧农时种好庄稼，否则误了夏种，没了收成，天下必将大乱。孟子早就指出：“不违农时，谷不可胜食。谷不可胜食，民养生丧死无憾，王道之始也。”（《孟子》）封建统治者很懂这个道理，《礼记·月令》中记载：“季夏……不可以兴土功，不可以合诸侯，不可以起兵动众。田举大事以摇养气，田发令而待以妨神农之事也。水潦盛昌，神农将持功，举大事则有天殃。”这里的“神农”是指农之神，即土神。土神主持农事，乘雨水充足之后，完成稼穡之功。如果统治者胆敢“兴土功”、“合诸侯”、“举大事”，便干扰了造化施生之道，上天定要予以惩罚，这便是“天殃”。所以，夏季往往平安无事，最有利于百姓休养生息。

炎热多雨的夏天也是最讲究养生的季节。因为一入夏，毒虫遍生，细菌无孔不入，人最易生病，古人又把夏季称为凶季，所以不得不讲究养生。宋人周遵道在《豹隐记谈》里，记录了一首“夏至九九歌”，反映了当时人们夏日的的生活情景：

一九二九，扇子不离手；

三九二十七，吃茶吃蜜汁；
 四九三十六，争向路头宿；
 五九四十五，树头秋叶舞；
 六九五十四，乘凉不入寺；
 七九六十三，夜眠寻被单；
 八九七十二，被单添夹被；
 九九八十一，家家打炭壁。

这首歌谣传到明朝，又有了一点变化，在田汝成《西湖游览志馀》卷廿五中是这样的：

一九二九，扇子不离手；
 三九二十七，冰水甜如蜜；
 四九三十六，拭汗如出浴；
 五九四十五，头戴秋叶舞；
 六九五十四，乘凉入佛寺；
 七九六十三，床头寻被单；
 八九七十二，思量盖夹被；
 九九八十一，家家打炭壁。

这里最主要的不同有两处：一是三九宋人喝蜜汁茶，而明人已知喝冰水了；二是六九宋人乘凉不到寺庙中，而明人却入寺歌凉。实在说来，寺庙多在风光幽美之地，确是纳凉的好所在。

帝王是最会享受的。他们不必入寺，而是有皇家避暑馆阁可去。那里修筑得奢华考究，简直就是人间仙境。据宋周密《武林旧事》卷三记载：

“禁中避暑，多御复古、选德等殿及翠寒堂纳凉。长松修竹，浓翠蔽日；层峦奇岫，静窈蒨深，寒瀑飞空，下注大池可

十亩。又置茉莉、素馨……等南花数百盆于广庭；鼓以风轮，清芬满殿。御两旁，各设金盆数十架，积雪如山。……初不知人间有尘暑也。”

南宋皇帝尚且如此，其后的皇帝就不用提了。

百姓没有皇帝那样的条件，他们夏季里主要注意饮食起居，以利身心健康。明高濂《遵生八笺》中有许多这方面的记录，如“修养心脏法”：

“当以四月五月，弦朔晴日，面南端坐，叩齿九通，漱玉泉三次，静思注想，吸离宫赤气入口，三吞之。闭气三十息，以补呵气之损。”

又说：

“夏谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成实，使气得泄，此夏气之应长养之道也。逆之则伤心，秋发咳疟，……冬至病重。”

古人认为夏季是养心的季节，心情要保持平静，早睡早起，方能保持一年的健康。其原因，汉班固《汉律志》上说：“南者，任也。阳气于时，任养万物。故君子当因时节宣调，摄心以卫生。”

此外应注意的是：一、当夏饮食无味，宜减苦增辛，以养肺心。二、夏季心旺肾衰，虽大热，不宜吃冷淘。三、汗身当风而卧，多风痒手足，语言蹇涩，四肢痠痰。这些养生之道，都是经验之谈，可为后人借鉴。

也许因为夏天是农忙的季节，这一季的节日不是太多。隆重的节日仅有浴佛节和端午节，而小的节却不少，如蛇王节、神仙节、药王节、关帝节、晒衣节、天君节等。这些节大都与神有关，从中可以窥见人们祈求神灵的保佑、以度过多病多灾

的夏天的愿望。

夏季的习俗也比较简单。据宋人庞元英《文昌杂录》所载，百官夏至放假三天，好让他们洗澡，因为平时太忙，无暇净身。《辽史·礼志》载：“夏至日谓之朝节，妇人进彩扇，以胭脂囊相赠遗。”彩扇用来扇风，香囊用来除汗臭。

农民却没有这份清福，他们忙着把菊叶烧成灰，撒在小麦上，以防生虫害。他们又担心天气的恶劣，会减少庄稼的收成。天旱、地涝都与龙王有关，所以“家贴龙王神马于门，瓷瓶插柳枝，挂门之旁，小儿塑泥龙、张纸旗、击鼓金、焚金箔于龙王庙”（明刘侗、于奕正《帝京景物略》）。明在这盛大的祭龙仪式中，弥漫着不安和惊恐。

夏天的禁忌也特别多，五月忌搬家、夏至忌剃头等等，这些说法皆属无稽之谈，但却反映了农民在天灾人祸夏季里那种谨慎小心的可怜心态。

中国人的饮食文化闻名世界，一年四季各有各的吃法。夏季的食品主要分两大类：凉食与冷饮。南方的风味小吃胜过北方。什么豌豆糕、时果等，真是美不胜收！至于冷饮，像酸梅汤、药茶等，早在千年以前便风行社会。夏天的蔬菜最为丰富，这为喜吃的中国人提供了展示烹调手艺的机会，夏季的菜谱也多得惊人。这一切既是民俗的一部分，也是饮食文化的精华，有待后人的继承和发展。

与养生密切相关的避暑用具和设施，像扇子、竹席、凉亭、水榭等等，也都反映了民间的智慧和习俗的文明。

夏

目录

夏序	1
○孟夏四月	1
一 立夏	5
(一) 立夏风俗	5
尝三新	5
注夏	7
称人	10
吃蛋	11
(二) 立夏诗	12
唐韦应物《立夏日忆京师诸弟》	12
唐司空曙《早夏寄元校书》	13
唐刘禹锡《初夏曲》三首	13
唐白居易《首夏》	14
唐白居易《早夏游平泉回》	14
唐白居易《春末夏初闲游江郭》二首	15
宋真桂芳《初夏》	15
明邵亨贞《贞溪初夏》三首	16
(三) 立夏词	16

夏

目录

宋王安礼〔潇湘忆故人慢〕（薰风 微动）	16
明杨基〔蝶恋花〕（新制罗衣珠络缝）	17
明杨基〔夏初临〕（瘦绿添肥）	17
（四）立夏曲	18
明卜世臣〔南吕〕懒画眉（咏插秧妇）	18
清吴锡麒〔南仙吕〕掉角儿序（吴兴 道中观插秧者）	18
清赵庆熺〔北仙吕〕一半儿（青梅）	19
清许光治〔北中吕〕满庭芳	19
二 浴佛节	20
（一）浴佛节风俗	21
香汤浴佛	21
结缘	23
斋会	24
赛会	25
放生会	29
乞子	31
宫廷节俗	33
节日饮食	36

苗族英雄节	40
壮族牛王节	41
彝族跳宫节	42
(二) 浴佛节诗	42
晋支遁《四月八日赞佛》	42
宋蔡襄《四月八日西湖观民放生》	43
宋杨万里《四月八日尝新荔枝》	43
近代王震《松江竹枝词》	44
近代周宝善《津门竹枝词》	44
近代冯文询《丙寅天津竹枝词》	44
近代华乃文搜集《城隍会》	45
三 四月日常俗	48
祭神仙	48
祭娘娘	51
祭药王	55
蚕月风俗	58
四 四月杂记	63
汉景帝孟夏重农桑	63
汉武帝孟夏重供养	64
奇妙的续弦胶	64



目录

夏游遭殃	65
四月四日“行像”奇观	65
佛教“结夏”习俗	66
换衣不忘军士	66
宋仁宗的绰号	67
皇帝怕日蚀	67
遯头宴	68
煮酒仪式	68
首倡“区种法”	69
浣花佑圣夫人诞日	69
○仲夏五月	71
一 端午	71
(一) 端午风俗	76
龙舟竞渡	76
击球	86
射箭	89
斗百草	92
斗力戏	96
插艾	98

贴符	101
挂图	104
佩饰	110
采药	116
饮酒	119
浴兰节	122
吃粽子	123
炒苋菜	127
采鸡腿蘑	129
献镜	131
赐物	133
上帖	135
苗族竞渡祈年丰	136
满族端午采花草	138
蒙古族围猎庆佳节	138
藏族采花节	139
(二) 端午杂记	140
武陵竞渡事	140
龙舟的打制	140
挑选桡手	141
龙船上的规定	142

夏

目录

竞渡赛法种种	143
龙船歌调考古	143
划船卜岁	144
孟尝君辩“五月不举子”	145
端午赠扇	145
五日取蛇胆	146
龙舟结缘	146
(三) 端午诗	147
南朝梁王筠《五日望采拾》	147
唐储光羲《官庄池观竞渡》	148
唐张建封《竞渡歌》	148
唐殷尧藩《端午日》	149
唐卢肇《及第居江陵观竞渡寄袁州 刺史成应元》	149
宋苏轼《皇太后阁端午帖子词》	150
宋朱松《重五》	150
宋戴复古《端午丰宅之提举送酒》	151
宋谢翱《五日山中》	151
元张宪《端午词》	152
明高启《端阳写怀》	152

明高启《端阳》三首	153
明蒋之翘《皇帝竞渡》	153
清吴曼云《江乡节物词》七首	154
清卢毓嵩《钟馗图》	156
清郑大枢《龙舟》	157
清钱琦《竞渡》	157
清子鸿《咏端午风物》三首	158
(三) 端午词	158
宋苏轼[南歌子](山与歌眉敛)	158
宋苏轼[浣溪沙](入袂轻风不破尘)	159
宋晁补之[消息](红日葵开)	159
宋周邦彦[齐天乐](疏疏几点黄梅雨)	160
宋杨无咎[南歌子](小雨疏疏过)	160
宋刘克庄[贺新郎](深院榴花吐)	161
宋卢祖皋[水龙吟](会昌湖上扁舟)	161
宋张榘[念奴娇](楚湘旧俗)	162
宋张榘[念奴娇](三闾何在)	162
明周用[洞仙歌](客中今日)	163
清董元凯[清平乐]端午阆中词六首	163
(四) 端午赋	166

夏

目录

唐范缜《竞渡赋》	166
二 夏至	168
(一) 夏至风俗	168
颁冰	168
夏至禁忌	169
夏至饮食	170
(二) 夏至诗	171
唐韦应物《夏至避暑北池》	171
唐权德舆《夏至日作》	172
明皇甫汈《夏至日天子有事于方丘 小臣太学斋居作》	172
三 五月日常俗	173
禁忌	173
五月养生	174
五月应考	176
五月簪花	178
城隍祭日	178
关帝诞辰	189
四 五月杂记	196



目录

炽阳阴云之变	196
被裘公路不拾金	197
唐高祖降旨禁杀	197
龙镜的传说	198
五月皇恩达狱	199
五月生活小景	199
○季夏六月	201
一 六月六	201
(一) 六月六风俗	201
天贶节	202
姑姑节	204
布依族“过小年”	205
土家族“太阳诞”	206
苗族吃新节·赶歌节	206
水族沐浴·对歌	207
满族虫王节	208
(二) 六月六诗	209
清郭麐《浴猫犬》	209
清潘奕隽《六月六日晒书诗》	209

夏

目录

近代张春华《六六小景》	210
二 伏日	210
(一) 伏日风俗	211
伏日饮食	211
伏日避暑	213
三伏夜游	215
(二) 伏日诗	217
唐皎然《伏日就杨评事湖上避暑》	217
宋宋祁《初伏休沐》	217
宋梅尧臣《中伏日永叔遗冰》	218
(三) 伏日赋	219
三国魏曹植《大暑赋》	219
三国魏王粲《大暑赋》	219
三 观莲节	220
(一) 观莲节风俗	220
赏荷	220
莲荷饮食	222
(二) 观莲诗	224
唐郑谷《莲叶》	224