

孙民著

民俗文化

中华节令

夏



沈阳出版社

风
俗
文
化

中
华
节
令



封面设计 盖哲锋

ISBN 978-7-5441-5488-8



定价：21.00 元

中华节令民俗文化

孙民著

夏

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华节令民俗文化. 夏 / 孙民编著. -- 沈阳 : 沈阳出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5441-5488-8

I. ①中… II. ①孙… III. ①节令—风俗习惯—中国
IV. ①K892.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第126322号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印刷者: 沈阳市昌通彩色印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 147mm×210mm

印 张: 10.75

字 数: 200千字

出版时间: 2013年6月第2版

印刷时间: 2013年6月第2次印刷

责任编辑: 滕建民 焦 健

封面设计: 盖哲锋

版式设计: 梁国安

责任校对: 李彦姝

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-5488-8

定 价: 21.00元

联系电话: 024-24112447

E-mail : sy24112447@163.com

《中华节令民俗文化》丛书编委会

主 编 马清福 滕建民

编 委 (以姓氏笔画为序)

马清福 孙 民

刘 刚 宋文坤

张 静 黄 敏

舒 虹 滕建民

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

夏

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、蝈蝈一类的虫子叫了。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·禁臧篇》），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。毋举大事以摇养气，毋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，乘雨水充足之月，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生活情景：

一九二九，扇子不离手；

夏

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，家家打炭壑。

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，家家打炭壑。

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，而明人却入寺歇凉。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，静窈紫深，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，四肢瘫痪。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，以粉脂囊相赠遗。”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 |

夏

目录

| | |
|-----------------------|----|
| 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 |
| 近代王霆《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 |
| 奇妙的续弦肢 | 64 |

夏

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 |
| 邀头宴 | 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 |

夏

目录

| | |
|----------------|-----|
| 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 |