

夏至：万物至盛，欣欣向荣

张海岚

◆ 夏至阳气达到极盛，阴气最弱。因此，古人认为，夏至须以阴性的物质进行祭祀，以增强阴的力量，改变阳盛阴衰的结构，使之阴阳调和。

◆ 我们今天熟悉的很多端午习俗，其实都来源于古代的夏至节。而这样的文化变迁，一方面可以归因于历法的变动，另一方面，也归因于中国古代的节日从唐代开始，呈现出从重祭祀神鬼到重视娱人的变化趋势。

夏至，二十四节气中的第十个节气，一般在公历的6月21日到6月22日之间。此时的太阳正运行到黄经90°的位置，北斗七星的斗柄则指向古人宇宙观中“午”的位置。

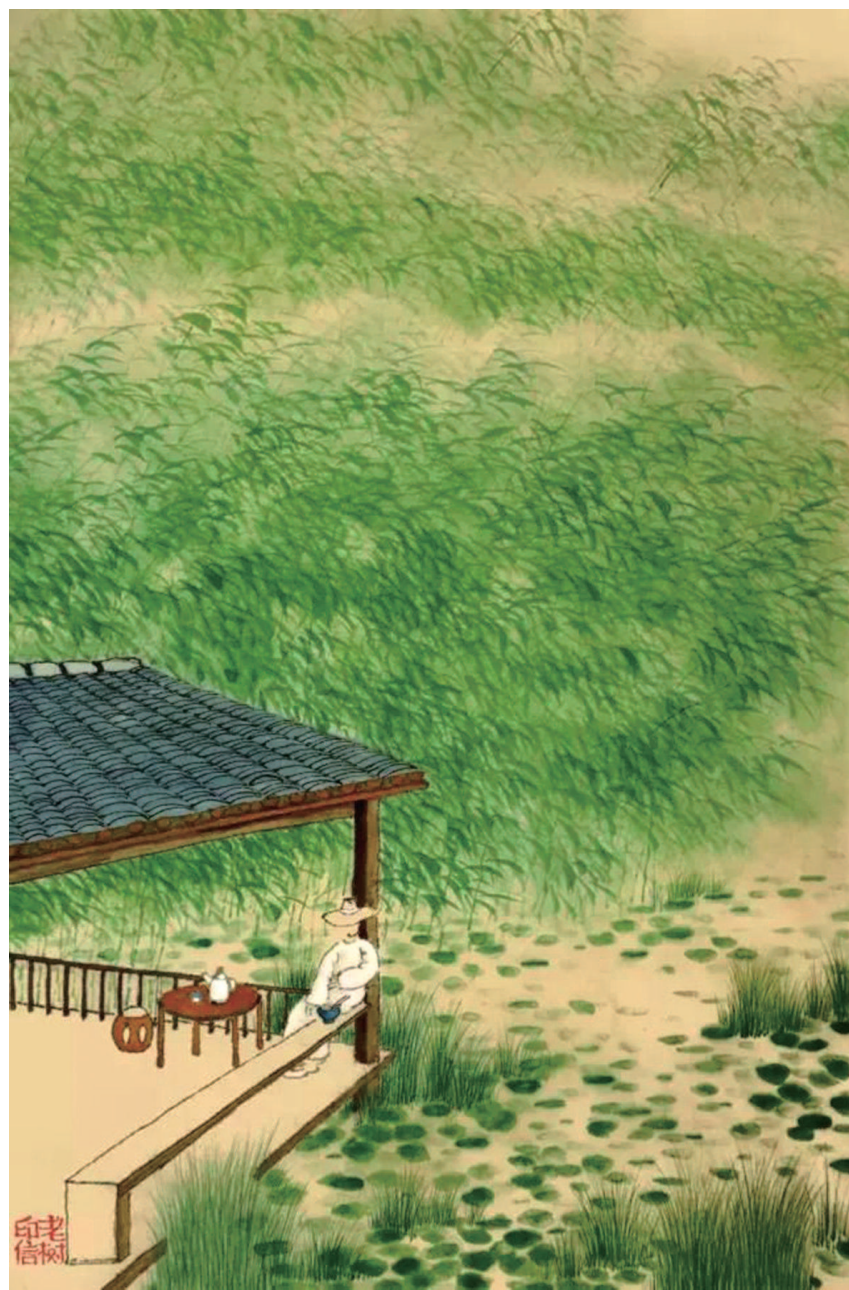
二十四节气中最早被确定的节气，就有夏至。公元前七世纪，我国古人用土圭测日影的方法，确定了夏至。在《春秋左传》中已经有了“凡分、至、启、闭、必书云物，已备故也。”这里的至，就是夏至、冬至，说明凡是到了这八个节气，一定要记下天色灾变，为避灾祸早作准备。

夏至是个极不寻常的节气，陈希龄的《恪遵宪度》中谈到了夏至中三个地理学现象：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至。至者，极也。”第一，“日北至”，意思是夏至是太阳北行的转折点，夏至过后，太阳直射点开始从北回归线向南移动；第二，“日长至”，意思是夏至是北半球一年中白昼最长的日子，其后白昼渐短；第三，“日影短至”，意思是在夏至这天，正午时分太阳呈绝对（接近）直射状，这一天北半球影子最短，北回归线地区会出现短暂的“立竿无影”的奇景。此外，从星象来看，夏至还会出现一个独特的星象——北斗七星斗柄指南。人们历来认为北斗有辨别方向、定季节的作用。这是因为季节的不同，北斗七星在天空中的位置也不同。“斗柄南指，天下皆夏”，晴朗的夏至晚上22点左右，在黄河流域都可以观测到北斗七星的斗柄指向正南方向的天象。

社会治理时间中的夏至： 在古代承担了重要的政治意义、社会意义

太阳的运转规律对农业生产影响巨大，因此中国人最初的历法，就是通过观察太阳运转规律而制定的太阳历。最早的节气也是根据观察太阳在地面影子的长度而形成的节气——夏至和冬至。

夏至以后，气温升高，经常伴随着暴雨，各种自然灾害频繁，随之而来还有毒虫出没和疫病的流行，而这些都是由自然界昼夜长短差异扩大，白昼长而黑夜短造成的。因而，古人认为夏至是“阴阳失衡”的节气，是不吉祥的节气。为了驱除灾害和避毒去邪，天子必须举行祭祀活动，以祈求阴阳调和。



▲ 老树画画笔下的夏至

夏至阳气达到极盛，阴气最弱。因此，夏至有“一阴生”的说法，相对地，冬至有“一阳生”的说法。冬至到夏至再到冬至，是阴阳之气在天地之间所进行的一个完整的轮回。在这个维度看，夏至的意义，正如崔灵恩的《三礼义宗》所释：“至有三义：一以明阳气之至极，二以明阴气之始至，三以明日行之北至。故谓之至。”因此，夏至须以阴性的物质进行祭祀，以增强阴的力量，改变阳盛阴衰的结构，使之阴阳调和。阳为天，阴为地，因此，夏至需要祭地。《周礼》中记载：“夏日至，则礼地于方泽”，夏日，古代帝王会在有水的“方泽”举行祭祀仪式；《周礼·春官·神士》中说：“以夏日至，致地示物魅”。祭祀的对象是地和“物魅”，“物魅”就是百物之神。祭祀地是祈求阴阳调和，风调雨顺，谷物丰收；祭祀“物魅”则是认为它们可以消除疫病与饥荒。与此对应的是，到了冬至，也要祭祀天和入鬼。

此后，汉代也延续了夏至祭地的习俗，《史记·封禅书》中有记载：“夏至日，祭地，皆用乐舞。而神乃可得而礼也。”汉代以后，也多有实行夏至祭地典礼的君主。到了宋朝，不仅要举行祭祀，而且夏至节百官可以放假三天；到了明清两朝的夏至日，皇帝要亲自在地坛举行盛大的祭地仪式。现在北京市东城区安定门的地坛公园，就是明清时期留下的祭地遗址，其中的方泽坛就是祭地仪式中的重要建筑。

由此可知，夏至不仅仅是一个天文学意义上的时间节点，更是在古代社会治理中，承担了重要的政治意义、社会意义的国家公共时间。

民俗文化中的夏至： 很多端午习俗都来源于古代的夏至节

唐代诗人白居易在《和梦得夏至忆苏州呈卢宾客》的诗歌中这样写道：“忆在苏州日，常济夏至筵。粽香筒竹嫩，炙脆子鹅鲜。”吃粽子和烤鸭，这不是端午节的习俗吗，为什么白居易的诗歌中，夏至吃粽子呢？是他弄错了吗？

要明确这个问题，就要了解夏至和端午的关系。前文中说到，夏至是第一个确定的节气，早在春秋时期就出现了，而端午节，是在唐代中后期才有固

定名字的节日。比如，南北朝时期的《荆楚岁时记》中并未提到五月初五日要吃粽子的节日风俗，却把吃粽子写在夏至节中。至于竞渡，隋代杜台卿所作的《玉烛宝典》也把它列入夏至日的娱乐活动。而生活在唐中期的白居易，正处在夏至和端午“傻傻分不清”的时期。这种混乱，到宋代就不再出现了，在宋代，端午节已经成为一个固定的节日，并且逐渐“收编”了夏至的习俗融入端午的民俗体系中。所以，我们今天熟悉的很多端午习俗，其实都来源于古代的夏至节。

而这样的文化变迁，一方面可以归因于历法的变动，另一方面，也归因于中国古代的节日从唐代开始，呈现出从重祭祀神鬼到重视娱人的变化趋势。

首先来看历法的变动对夏日时间的影响。在秦代以前，历法使用的是十月的颛顼历，每年以十月为岁首。这种历法到了汉代虽有沿用，但是已经不能满足正常的生产生活需要。汉武帝七年，改颛顼里为太初历，太初历将一年分为12个月，并将节气纳入每个月中，把二十四节气分为十二中气、十二节气，从冬至开始，单数为“中气”，双数为“节气”。如果一个月中没有“中气”就是“闰月”，从而固定了节气、中气、月份的关系，这样的规定使历法和实际的天象变化、农时季节更加协调。如果按照十月的颛顼历时间来计算，夏至日正好在五月四日或五日，也就是“五月初五”。汉代以后，随着太初历逐渐代替颛顼历，夏至不再固定地出现在“五月初五”，而是时而而在五月初，时而而在五月中，时而而在五月中，也就是说，太初历之后的“夏至”逐渐与颛顼历中“五月初五”的夏至分离了。

但受到上古时期夏至习俗的影响，“五月初五”还是作为一个固定的节俗保留下来。五月也是“午月”。午月来自地支中的地支纪月，正月建寅，二月为卯，顺次至第五个月为午，是二十四节气里的芒种到小暑。“午”五行属阳，而午月被认为是“恶月”，因为这个月天地纯阳正气极盛，阴阳严重不调，阳动于上，阴迫于下，是阴阳相争的时节。因此，五月五日，或者五月午日，都是月、日都为阳的时节，无论是“重五”还是“重午”，都代表着冲突与不和谐，是需要祭祀和辟邪、驱邪、祛恶的日子。

因此，周朝便有了“五月五日，蓄兰而沐”的习俗。又因为端午在古人心中是容易生病甚至流行瘟疫的“毒日、恶日”，所以便有了以雄黄酒洒墙壁门窗、挂艾叶辟邪驱毒等多种民间传统活动，

谚语也有“清明插柳，端午插艾”的有益于身心健康的公共生活活动。毕竟此时蛇虫繁盛，天气燥热，确实容易发病被咬。

在《后汉书·礼仪志》中记载的汉代五月五日用“朱索、五色印为门户饰”的做法，是兼用夏、商、周三代有关夏至的一些习俗辟邪。南北朝时期的《荆楚岁时记》中也记载“五月五日”的习俗为斗百草、采艾，悬门户上、竞渡、以五彩丝系臂等辟邪、驱邪的习俗。可见，最传统的“五月五日”遗留的习俗中，具有明显的扶阴抑阳、以及辟虫、解毒、禳灾、祈求健康平安的用意。

此外，南北朝的《荆楚岁时记》中记载：“夏至节日，食粽。周处谓之角黍，人并以新竹为筒粽。练叶插五彩系臂，谓为长命缕。”应该是在汉代以后，节俗经过发展，又在夏至日加入了食粽粽子。而食粽子的习俗背后的原因也是取其阴阳平衡的用意。

粽子古称角黍，得名于牛角形，上古有以牛角装酒食祭祖之俗。据古人说法，角黍要取用菖叶，而菖叶生于水中属阴，盖取义于“阴”。“黍”具阳火之性，又称“火谷”。菖叶与黍相配，象征“阴阳内”“阴阳相合”之状，就是象征阴阳和合、阴阳调和。如《齐民要术》卷9和《太平御览》卷851引《风土记》记述，称粽子是“盖取阴阳尚相裹未分散之像也”。夏至食粽这一习俗一直延续到明清时期的江南地区。如弘治江苏《吴江县志》记载：“夏至日，作麦粽，祭先毕则以相餽。”正德《姑苏志》讲苏州“夏至作角黍，食李以解注夏疾”。

夏至江南地区还有食鸭、鹅的习俗，这背后的原理与角黍相同。因为禽类脚爪为四爪，为偶数，根据古人的分类观念，偶爪类动物属阴性动物；再者，鸭子、鹅都是水上动物，水中动物一般都被视为阴性动物。因此也就有了夏至“烹鹅”的民间食俗。

也可以看出，这些活动大多与“水”等阴性事物相关，比如龙舟竞渡和各种求雨仪式，南方许多地区在五月五日午时（正午）要到水井打水，更换家中水缸中的食用水等习俗，其目的是增强阴性的力量，祈求阴阳调和。

其次，唐代中后期，端午节成为了固定的名称的节日，逐渐取代了夏至。在唐代以前，世上流行的五月节名是“五月五日”。甚至在初唐的官方文件中出现的都是五月五日。盛唐之后，情况发生了变化，在官方文件中开始出现“端午”一词。如唐玄宗开元元年的《开元改元



李昭道《龙舟竞渡》

▲ 紫禁城的物候之夏至（摄影：王璠）

隋代杜台卿所作的《玉烛宝典》把竞渡划入夏至日的娱乐活动。图为唐代李昭道《龙舟竞渡》

教文》，有“诸道贺正、端午、降诞、贺冬进奉，起今权停三年”的规定。此时，端午更是与寒食、上巳、重阳并列，成为节日的专有名词了。

在成为固定的传统节日后，端午逐渐把原本属于夏至节的习俗吸纳到端午的节日谱系中来，将夏至中祭祀土地神的官方叙事体系演变为民间祈福、辟邪、驱疫、卫生、狂欢于一体的娱人的盛大节日，从而在上古夏至节中的官方政治话语为主导的节日演变为民间富有丰富节俗内涵的民俗性节日端午节。因此，我们就不难理解为什么直到今日，还有部分的夏至节习俗中保留有端午节俗的影子。

农事中的夏至： 这一天阴晴、降水与否关系农作物收成

夏至还是一个重要的农事节点。农谚“到了夏至节，锄头不能歇”就表明了夏至是一个延续着繁忙的时段，是农忙最忙最累但是也能享受丰收喜悦的时段。有农谚总结道：“夏至时节天最长，南坡北洼农忙忙。玉米夏谷快播种，大豆再拖光长秧。”芒种时播种的夏季作物已经出苗，需要除去多余的幼苗，留下好苗，如果有缺苗还要及时补苗，这就是民间常说的间苗、定苗、补苗。

夏至时候的天气也影响着农作物的生长。这表现为两点，一是降水，一是温度。首先看降水。夏至期间我国大部分地区气温较高，日照充足，作物生长很快，这时的降水对农业产量影响很大，夏至时天气的阴晴、降水与否，与农作物的收成有着很大的关系；有谚语：“夏至雨点值千金”“夏至有雨，仓里有米”“夏至东南第一风，不种潮田命里穷。”意思就是夏至如果是东南风，主旱，低田反能丰收，高田少水则歉收。

第二是温度的影响。从夏至开始，天气开始逐渐炎热，但是夏至并不是一年中最热的时候。俗语说“热在三伏”，“三伏”才是着一年里最热的时期。根据《史记·秦本纪》，可知秦德公二年（公元前676年）就创立了伏日的计算方法。《汉书·郊祀志》颜师古注：“伏者，谓阴气将起，近于残阳，而未得升，故为藏伏，因名伏日也。”“伏”的确定，是以夏至为基准的，一般来说，夏至后，第三个天干为“庚”的日子进入初伏，过10天后，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，总体叫做三伏。初伏与末伏固定是10天；中伏的时间则不固定，有的年份是10天，有的年份是20天，这主要由夏至到立秋之间一共有几个庚日来决定；有四个庚日则中伏到末伏间隔为10天，有五个庚日则间隔为20天。因此，夏至当天的天气情况，也会影响到来三伏时候的温度。“夏至西逢三伏热”或“夏至逢辛伏暑生”都是对这一情况的生

动写照。载于明徐光启《农政全书》中的上海农谚“夏至有云三伏热，重阳无雨一冬晴。”也对夏至之于三伏天气的影响作出了生动而形象的判断，方便人们从夏至的状态预测伏日温度的高低，提前做好防暑准备。

日常生活中的夏至： 人们互赠多由菖蒲制成的扇子

夏至是九九的起点。明代《五杂俎》中的九九歌写得非常生动：“一九二九，扇子不离手”。在没有空调的古代，扇子是夏天最好的清凉工具。唐贞观年间，李世民曾亲笔书扇，于端午节期间赐给近臣，说是“庶动清风，以增美德”，由此开端午、夏至赠扇之先河。唐段成式《酉阳杂俎·礼异》说：“夏至日，进扇及粉脂囊，皆有辟。”早期的扇子多由菖蒲制成，有祛毒的功效，所以也被称为“避瘟扇”，人们互赠扇子，也是一种美好的节日祝福。由于皇帝的倡导，唐代送扇就发展出了很大的市场，长安东市就成为了“扇市”，从此之后，端午到夏至，亲人们之间除了馈赠扇子，还增加了香囊。《辽史·礼志》：“夏至之日，俗谓之‘朝节’，妇人进彩扇，以粉脂囊相赠遗。”所谓“朝节”即互相赠送礼物，女性之间，互相赠送折扇、脂粉等什物。“扇”借以生风，送来清凉；“粉”用以涂抹，散发身体内热所生浊气，可以防止生痱子。

此后，扇子又衍生为男女互赠的定情之物，如《桂花》中：“五姐来是端阳，郎买白扇送娇娘，鞋袜破了姐来补，衣衫汗了送娇娘，……得郎白扇也无妨……手拿白扇扇扇身，不扇情哥扇何人。”这一节日习俗在《红楼梦》的第31回著名的“晴雯撕扇”情节中也体现得淋漓尽致：“端午佳节，宝玉因为金钏的事情情绪低落，回到房中，正在长吁短叹。晴雯不巧失了手跌了宝玉的扇子，将骨子跌折，宝玉便说了她几句。她不反感老太太给她安排的‘未来姨太太’的身份，但她要的是一个‘明公正道’，要的是两情相悦，所以哪怕在生命就要枯竭之时，晴雯也不过是和宝玉交换了贴身之物，用一种凄凉的‘仪式’祭奠了他们的情谊。晴雯作为一个出身于社会最底层的婢女，在爱情观上却能正视心灵的需求，追寻和相爱之人平等的对话，这也才称得上‘心比天高’的赞誉。

夏至，阳气至极，万物至盛，欣欣向荣。夏至给予人的最重要启示，不正是生命中那股坚韧、顽强地生长的力量吗？

（作者为华东师范大学民俗学博士）