



《秋虫》潘天寿 国画

立秋

也」，意思是天地趋于收敛，万物次第成熟。
《月令七十二候集解》注：「秋，揪也，物于此而揪敛。



《立秋》冯宝麟篆刻



微论
WEI LUN

凌鹤 立秋日体味『天人合一』

立秋时节，正处三伏天的东北大地，早晚的风已带着凉意。正所谓“花木知时令，鸟鸣报四时”。大自然中，植物的萌芽、开枝、散叶、绽放、结果、凋落，动物的蛰眠、复苏、始鸣、繁衍、迁徙，风的冷暖变化、霜的凝结融化，无不随着时令而动，周而复始，成为季节轮换的鲜明标志，被我国古人称为“物候”。物候是自然的语言，将复杂的气候现象、线性的时间概念转化为生动可感的生活场景，蕴含着深刻的生命哲学，令节气呈现别具一格的精神气质。

节气的自然体系中不仅有“七十二候”，还有“二十四番花信风”，带来百花绰约的风姿，诠释“人间芳菲最应时”的自然魅力。一番风来，吹开应季的花儿，古人把按节开放最有规律最准确的花儿作为这一节气的代表，称为“花信风”。古人以五日为一番，三番为一节气。每年从小寒起至来年谷雨终，共八个节气，“二十四番花信风”。梅花为首，楝花为终，各季缤纷。人们会说，秋天的节气没有花信风，但初秋的花儿仍迎风摇曳、美不胜收；九月的菊花，宁可枝头抱香死，不随落叶舞秋风，被誉为“花中君子”；十月的桂花，香飘十里。秋花悦目更怡心，其独特的风骨、清雅与高洁恰如人可贵的精神气质。

人们从自然中获取知识与灵感，同时将细腻的情感、心灵的愿景融入其中，使物候成为文化符号，融于各种习俗、仪式中，代代传承。比如，梧桐被视为秋的报信者。“梧桐报秋”曾是一种宫廷仪式。《梦粱录》卷四记载，都城临安皇宫内种植了梧桐树，立秋日，太史官身着华服，手持朝笏，到了时辰，抑扬顿挫地高声奏报：“秋来了！”此时，“梧叶应声飞落一二片”，梧桐一叶落，天下尽知秋。

立秋时节阴气上升，“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。《中庸》讲，中，天下之大也；和，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。启迪人们“与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序”。中华祖先，为了准确授时，“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物”，日复一日，年复一年，严谨精细，逐渐确立了天地人的对应关系，绘制出中华民族沿用几千年的节气地图。因为有了精准的观象授时，于是有了精确的播种、农业的发达、人口的增长，才有了人文的兴盛、文明的进步。二十四节气、七十二候所传达的“天人合一”理念深厚而博大。顺应每一个节气，适时放怀心胸，可让精神畅达。

秋风凉、秋雨爽、秋叶红、大地黄，自然节律的万象气象赋予秋天宁静致远的人生况味。在舒朗清新的秋意中体味禾黍盈满的喜悦，平复被凡俗困扰的心，收获继续前行的力量，不负秋光。

立秋“三候”体现典型的气候变化

一候凉风至：立秋起，我国许多地区开始刮偏北风，东南风逐渐减少，小北风给人们带来了丝丝清凉，人们顿感舒爽。

二候白露降：由于白天日照气温高，到夜晚气温下降，形成温差，空气中的水蒸气在植物上凝结成一颗颗晶莹的露珠，早晨会有雾气产生。

三候寒蝉鸣：蝉对节气的变化非常敏感。感阴的寒蝉此时食物充足，温度适宜，在微风吹动的树枝上舒适地鸣叫，好像告诉人们炎热的夏天过去了。

中国地域辽阔，同一时间各地气候差别大。但立秋时节，我国大部分地区并未进入秋天，仍处在三伏天中，暑气一时难消，俗称“秋老虎”，人们仍要做好防暑降温。

民间的立秋习俗盛大丰富

迎秋。在古代，立秋被称为立秋节，是很重要的节日。在周代，逢立秋日，天子要率三公九卿诸侯大夫到都城西郊设坛迎秋，举行祭祀仪式，一方面祭拜感谢上苍与祖先的庇佑，另一方面则尝鲜新收成的米谷，并下令武将开始操练士兵，以保家卫国。

晒秋。这是典型的农俗，于湖南、江西、安徽等省常见。立秋节气一到，农民在房前屋后、屋顶平台择一处空地，晾晒田间收获的蔬菜谷物。江西婺源篁岭古村的晒秋最有名。

咬秋。江苏、天津等地讲究在立秋日吃西瓜或香瓜，称“咬秋”，寓意炎炎夏日酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。在浙江等地，立秋日取西瓜和烧酒同食，民间认为可以防疟疾。

贴秋膘。这是北方最具特色的立秋习俗。在清代，一进立秋节气，人们就悬秤称人，和立夏日所称之数相比较，以验证体重下降。肉、鸡、鱼，尤其是饺子都成为“贴秋膘”的佳品。

秋忙会。古代秋忙会规模和夏忙会一样，设有骡马市、粮食市、农具生产市、布匹市、京广杂货市等，相当于今天的“经济贸易交流大会”。其间还有戏剧、杂技、武术等节目演出助兴。

书画中的秋景契合节气之美

王蒙，为元代四大画家之一，《秋山草堂图》为其代表作品。作品在虚实处理上以实为主。图中浓墨干笔勾勒，展现元画特色。画面上几乎铺满浓淡变化的朱砂色点，透出沉穆野逸的古艳，渲染出浓重的秋意。王原祁赞其为“空前绝后之笔”。

在元四家中，王蒙对隐居这一传统命题表现得更为直接和深刻。他的隐居，是真实的，既不仙，又不冷，也不独。他内心深处既懂得山林的恬淡，又心怀尘世的欢愉，全身心享受着那一缕温馨的人间烟火。

著名国画潘天寿的秋色系列作品，画面灵动，引人入胜。潘天寿绘画追求每作必有奇局，结构于险中求平衡，形能精简而意远。其写意花鸟落笔大胆，点染细心。国画《秋虫》墨彩交错，构图清新苍秀，秋趣无穷。

著名国画姜师白的作品《秋艳》简练富有生机。其画作的精妙之处在于细描精绘，在形态的表达上又做到了精与简的协调，形神并存，水晕墨彰，境由心生。荷花之美跃然纸上。

篆刻《立秋》，由多次载誉全国篆刻大展的篆刻家冯宝麟创作。其“印宗秦汉”，绝非因袭形貌，而是重气象与精神。其《立秋》白文印点画丰实，用刀清爽老辣，分朱布白，恰到好处。边款与印面相得益彰，驱刀如笔，驾驭自如。边框处理呈部分斑驳苍茫之感，契合秋气的节气特色。

书法《立秋》，由著名书法家王荇创作。其行书行云流水，心到笔到。通篇一气呵成，如清凉的秋风拂去燥热，带来爽利。“云天收夏色，木叶动秋声”，诗歌中节气交替的美景与抒怀在提按使转的悠然中得以呈现。



《秋山草堂图》王蒙(元) 国画



《秋艳》(部分)姜师白 国画



制图 隋文锋