

为意境。人，是一个“清”字了得。在艺术创作上，反映这一节气的作品大多以清雅野趣尾声，看气渐渐消退，天气由炎热向凉爽过渡。这一时节，天高云淡，气候宜人，人们可以明显感受到太阳在南移，阳光辐射减弱。处暑，标志着炎热到了处暑是二十四节气中的第十四个节气，秋季的第二个节气。从今天开始，



《秋趣图》姜师白 国画

处暑

「处暑」意思是说，从此时开始，天气转凉。《月令七十二候集解》注：「处，止也。暑气至此而



《处暑》邢占一篆刻

微论

凌鹤 四序最喜清秋时

处暑来临，清爽、清凉的天气取代了酷暑。秋天的美最是“清”字能诠释。

“清”是中国传统哲学的重要组成部分。清正、清新、清静能使一个人的心灵更追求脱俗幽远的意境，而秋的气节恰恰契合这样的情怀。尤其初秋至中秋时节，萧瑟凋散之气尚未出现，眼前呈现的是明净爽朗、轻快清丽的格调，这时，天地之间风烟俱净。那些因三伏而蒸腾的热气，由此而产生的焦躁、混沌、慵懒，皆因明净、静谧的清秋而消散。处暑前后，天蓝得令人沉醉，风爽宜人，云在诗意地舞蹈，正所谓“秋风起兮白云飞”。

古人认为，气是宇宙本原，天人同出于气。气分阴阳、清浊。处暑期间，天格外晴朗、高远，万里碧空澄澈无际，清气弥漫，可以让人心胸顿觉开阔、诗情涌动。流传千古的诗句“处暑无三日，新凉直万金”“空山新雨后，天气晚来秋”“乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风”“晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄”，这些生动的描绘，灵感均来自清秋。

《吕氏春秋》说：“天地始肃，不可以赢。”意思是告诫人们，秋天是要收敛的季节，不可以骄盈。这种天地由阳入阴的本质转变，以及万物新的生命状态，是大自然的轨迹。骄阳收敛了暑气，草木收敛了张扬，自然复归清新，一股淡淡的清香从泥土中发散开来，秋风吹过田野、山峦，大地染上了丰收的色彩。春华秋实，更替流转，秋天的收获是那样的水到渠成。

秋天之“清”是天地大美的表现。董仲舒在《春秋繁露》中注：“天虽不言，其欲瞻足之意可见也。”是说上天虽然无言，但博爱万物的意图明显。庄子说：“天地有大美而不言，四时有明法而不议，万物有成理而不说。”意思是说四时运行具有鲜明的规律而无法加以评议，万物变化具有既定的规律而无须加以谈论，意指天地的“大美”需要感悟、顺应。

人法地，地法天，天法道，道法自然。这个道，就是顺应自然的状态。这是整个宇宙运行的根本法则，人遵循这个法则的方式有两种：一种是顺应自然规律来改造世界，取得所要的成果；另一种是顺应天时的生活。

二十四节气七十二候是有节律节奏的周期循环。人的生命跟整个宇宙的生命在本质上是一体、一致的，所以人要能够顺应、跟随这个规律不断调整变化。人不能忽视这个节律，如果反其道而行之，就脱离了整体的生命节奏、节次、规律，在生活中、健康上就会出现不好的状态。

二十四节气蕴藏的智慧潜移默化地滋养着一代代中国人。神清气爽的秋日里，梳理心绪，调整情志，与节气同频共振，感受生命又一个丰美的季节。

处暑分“三候” 在秋凉中迎丰收

中国气象局专家刘芸芸介绍，处暑时节，通常是白天热，早晚凉，昼夜温差加大，冷暖气流相遇使秋雨降临。秋雨过后，人们会感到明显的降温，故有“一场秋雨一场寒”一说。

我国古人将处暑节气分为三候：“一候鹰乃祭鸟；二候天地始肃；三候禾乃登。”

“鹰乃祭鸟”是说鹰在这个时候已经感觉到秋的肃杀，开始大量捕猎鸟类，并且鹰会将捕获的鸟如祭祀般陈列，而后再食用。“天地始肃”是说秋意渐浓，植物开始凋零。“禾乃登”中的“登”字意为成熟，是说农作物马上就要成熟了，即将迎来一年中的丰收。

民俗专家萧放提醒，节气是天时，标志着自然时序的流转；节气是农时，指导着农事活动；同时，节气也是养生的节点。处暑来临要注意预防“秋燥”“秋乏”，要及时调整平衡心态，适量运动，保证充足睡眠，多食银耳、百合等滋阴清热、生津健脾的食物，适量补充动物蛋白。

民俗与祭海和迎秋有关

举办开渔节。每年处暑期间，在浙江沿海都要举行一年一度的开渔节，欢送渔民驾船出海捕鱼。开渔节上，百舸竞发十分壮观。

煎药茶活动。自唐代以来，每逢处暑，家家户户有煎药茶的习惯。药茶以“苦”入味，有清热、去火、消食、除肺热等好处。秋要养肺，处暑煎药茶中有一经典“养肺茶”，将防风、黄芪、白术适量，加入少量麦冬、百合，养阴润肺效果好。

踏秋赏美景。处暑时节，天气凉爽，人们来到山中，感受凉风拂面、天高云淡，尽赏初秋美景，调适身心。

书画中的处暑清雅舒爽

《江山秋色图》为宋代画家赵伯驹所作。绢本，青绿设色，藏于北京故宫博物院。北宋的山水画讲究山势的脉理，蕴含着华夏民族独特的哲学和美学。《江山秋色图》可谓典范，画中崇山峻岭，围绕着一主线展开，每一座山峰自有其曲折盘桓的脉络，虽错综复杂却不乱。山石、树木、流水、人物、屋舍之间的组合，亦有其内在脉络。此绘画美学对于当今仍是很好的借鉴。

著名画家齐白石擅画昆虫，其笔下的秋蝉出神入化，甚至可透过蝉翼看到腹部(见左下图)。这源于画家细致入微的观察，对所见进行高度艺术提炼，精准、精妙。

著名画家黄宾虹以山水画名世，其花鸟创作亦别有洞天。其“以点染写花卉，含刚健于婀娜”的花鸟画探索颇有成就。黄宾虹认为，花卉之中的点染法古已有之，只是后人渐失此法。他将双钩与点染进行创造性结合，取元人超逸、明人秀劲，继而变其法，自成一格。他创作的《菊花秋艳图》中，菊花清新淡雅，四季海棠娇艳，在大片墨色叶子的映衬下格外清丽。花鸟画大师潘天寿评价黄宾虹的花鸟画：“风致妍雅，有水流花放之妙。”

著名画家陈之佛的工笔画《秋塘露冷图》着意于古人意境的表达。画作染色均匀工细，滋润浑厚。秋荷贵在静与净，静则雅，净则美，白鹭亦显静美。画面典雅空灵、淡而弥永；重彩华而不浮、重而不滞，“极乎神而尽乎微”。

著名画家姜师白的《秋趣图》，工写兼备又富有墨趣。他笔下的丝瓜，形状饱满鲜嫩，黄花娇艳欲滴，一片生机盎然。画中还配有两只小鸭，鸭子用团墨塑造，毛茸茸的躯体以浓淡相间的笔墨渲染，并且采用了飞白的传统笔墨方式。画面动静有致，让人感受到朴实而美好的生命精神。

篆刻《处暑》，由著名篆刻家邢占一创作。全印取汉印精髓自出新意，观之自然流畅、气韵生动。在章法设计上，“处暑”二字上下相连，错落有致。“处”字灵动活脱，“暑”字古拙稳重。“处”字放大处理增加气势，构成视觉焦点，让暑气的收敛之意凸显。印面一大一小、一开一合、一动一静，有机相融，在金石味中体现节气的流转与生命的动感。

书法《处暑》，由多次入选全国书法大展的书法家宋莹川创作。其草书如行云流水，清新、雅致，充满生机和灵性，在线条的律动、气息的贯通中，将诗人对节气的情感表达出来，在提、按、使、转间洞悉顺应天时的美好，让心灵起舞，舒展胸怀。



《江山秋色图》(局部) 赵伯驹(宋) 青绿山水



《秋塘露冷图》陈之佛 国画



《处暑》宋莹川 草书



《菊花秋艳图》 黄宾虹 国画



本报记者 凌鹤

离离暑云散 袅袅凉风起



制图 隋文锋