

桂蕊伴秋色 寒暑喜均平



史海钩沉

古代的“丰收节”

从2018年开始，每年的秋分被设为“中国农民丰收节”，以此庆五谷丰登、国泰民安。其实，庆祝丰收的节日在我国古已有之，而且节日习俗也甚为丰富考究。一起来走近古人的生活，且看他们是如何“稻花香里说丰年”的。

“故园应露白，凉夜又秋分。”《2021年中国天文年历》显示，北京时间9月23日3时21分迎来秋分节气。此时节，天高云淡，露冷风清，候鸟南飞，桂蕊飘香。

秋分一到，标志着我国绝大部分地区正式进入凉爽的秋季，昼夜温差、凉意日浓，特别是夜晚，一夜凉过一夜，再加上南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，会产生一次次的降水过程，气温也随之下降，正所谓“一场秋雨一场寒”。此时节，昆虫开始筑巢准备冬眠，大雁、燕子等候鸟也成群结队从塞北飞往江南。

“2018年，国家把秋分定为‘中国农民丰收节’，至今已历三届。随着第四届‘中国农民丰收节’即将到来，全国各地又将展开一系列具有地域和民俗特征的庆祝活动，一幅幅‘庆丰收、晒丰收、话丰收、享丰收’的美丽画卷，将在大江南北徐徐铺开。”罗澍伟说。

随着秋分的到来，公众应如何养生保健？罗澍伟结合民间传统和养生专家的建议说，此时节，昼夜温差加大，一方面要根据天气变化，及时添衣加被，一方面还要依个人身体状况，开始耐寒锻炼，即民间所说的“春捂秋冻”；与白露时节的防干燥不同，秋分时节需防干燥，宜常食甘润生津和清肺气的新鲜果蔬，如苹果、秋梨、柑橘、柿子、山楂、葡萄、百合、莲子、银耳等；此时节，人体的“阴精阳气”正处于收敛内养阶段，因此宜早睡早起，多选慢跑、瑜伽、太极等轻松平缓的运动项目，以提升阳气，抵御病邪；由于日照逐渐减少，人的情绪往往受到影响，要注意保持乐观情绪，学会自我调养，以喜胜忧。

据新华社

丰收节为何设在秋分

秋分是硕果累累的丰收时节，将“中国农民丰收节”设在秋分是对中国传统农耕文化的传承创新。“民以食为天”，农业是人类生存之本。在古代，食物是初民与大自然的根本关涉和系结，有一个丰收的秋日意味着来年人们可以有衣有食，生活无忧。自古以来，庆祝丰收就是劳动人民最重要的仪式之一。“中国农民丰收节”为何定在秋分日？它有哪些社会文化内涵？历史上有没有与此相关的节俗活动？

为秋，春华秋实，春种秋收，是万古不变的自然规律。而秋分前后，正是秋收的最佳时期。虽然我国幅员辽阔，不同地区的农作物成熟时间也不同，但把“丰收节”定在秋分日是很恰当的。

古代的“丰收节”

古代与农业相关的节日，主要是春社和秋社。所谓“社”，就是祭祀土地神。汉代《风俗通》解释说：“社者，土地之主。土地广博，不可遍敬，故封土以为社而祀之。”春社是在立春后第五个戊日，多在春分前后，又名春社日。秋社是在立秋后第五个戊日，多在秋分前后，又名秋社日。

在古代，每逢社日，从官方到民间，都举行隆重的祭祀仪式。其中国家祭祀用“太牢”，献祭牛、羊、猪三牲。地方祭祀用“少牢”，献祭羊、猪。

民间则敲锣打鼓，抬着猪羊，提着各种供品，聚在土地神庙前，焚香拜祭。祭毕按户分肉，并在庙前聚餐欢饮。还有迎神赛会、舞草龙、擂鼓、对歌等娱乐活动，日暮方归。城里人则互赠社酒、社糕，请客吃社饭。

这些习俗流行已久，南北朝宗懔的《荆楚岁时记》云：“社日，四邻并结会社，宰牲牢……先祭神，然后享其牲。”

宋人孟元老《东京梦华录》云：“八月秋社，各以社酒、社糕相赠送。贵戚官院以猪羊肉、腰子、奶房、肚肺、鸭饼、瓜姜之属，切作棋

子片样，滋味调和，铺于板上，谓之社饭，请客共食。”

虽然春社和秋社的活动都是以祭祀土地神为主，但主题略有不同。因春社正在春种之时，故人们主要是祈求土地神保佑农业丰收。秋社在秋收之时，故人们祭祀土地神主要是表达感恩酬谢之情。这种区分，即所谓“春祈秋报”。

从传统习俗来讲，秋社其实就是古代的“丰收节”。如果把当代的中国农民丰收节定在秋社日也未尝不可。

选择秋分容易记住

但为何把“中国农民丰收节”定在秋分日而不是秋社日？原因有两个：

“秋社日”在立秋后第五个戊日，计算比较复杂，且时间不固定，对习惯使用公历的现代人来说很难记住是哪一天，而把丰收节定在每年的秋分日，就很容易记住；古代的秋社日以祭祀酬谢土地神为主，一些娱乐活动带有赌博性质，这些都不符合现代节日的要求。

我国自设立“中国农民丰收节”至今，已举办了三次庆祝活动。今年的主题是“庆丰收、感党恩”。长江经济带11省市将分别打造具有鲜明地域特色的重点节庆活动，四川德阳、湖南长沙、浙江嘉兴分别代表长江上中下游，承担中国农民丰收节组委会层面的三个主场活动。由组委会发起的丰收节金秋消费季活动也于9月7日在北京启动。

据《广州日报》

古代“丰收节”叫什么

中国是传统的农业国家。在生产力低下的古代，人们认为农作物丰收是各方神灵共同作用的结果。因此，自形成氏族部落起便有了祭祀土地和稻谷之神传统。土地之神为社，稻谷之神为稷，土地和稻谷是人民赖以生存的根本，因此在古时，“社稷”一词代指为国家，这个词也一直沿用至今。

《孝经·援神契》中记载：“社者，五土之总神。土地广博，不可遍敬，而封土为社而祀之，以报功也。”可以说，社是被百姓尊崇的众多土地之神的代表，来接受农民的祭祀。早先的土地神只是神灵，后来逐渐人格化，叫社公，俗称土地爷，其配偶神叫社母，俗称土地奶奶。

祭祀土地神的日子叫社日，春秋各有一个，即春社和秋社，大体在春分或秋分前后。春社与秋社祀神的功用有所不同，春社主要是祈求土地神保佑农业丰收，秋社则以收获报答感谢土地神，即所谓的“春祈秋报”。秋社是丰收后的庆典，辛苦一年的人们终于可以放松下来，心情自然非常愉悦。因此，秋社往往较春社要隆重、热闹得多。南朝梁宗懔的《荆楚岁时记》就说：“秋分以牲祠社……盛于仲春之月。”而这个以庆祝丰收为主题的秋社，实际上就是中国古代的“丰收节”。

古人在“丰收节”做什么

古代社日的习俗丰富多彩，人们变着花样庆祝这一丰收的好日子。

对于官方来说，社日有非常隆重的礼仪，程式严格繁复，每个环节都有详细的规定。以清代为例，必须要皇帝亲临，在社坛上献五色土，奏乐起舞，迎神、上香、奠玉帛、三献、祝告、饮福受胙（饮福酒并接受胙肉）、三跪九拜、送神、望燎等过程之后，才算是成礼。活动完毕后，主持者或者皇帝会把祭肉分给百姓和臣下，寓意着共同享有风调雨顺的好福气。

相比之下，民间过社日的习俗就丰富有趣多了。《荆楚岁时记》记述了在社日老百姓们的“活动流程”：“四邻并结综合社，牲醴，为屋于树下，先祭神，然后飧其牲”。

赛神是其中最为重要的一项活动。唐代张籍的《江村行》有云：“一年耕种长苦辛，田熟家家将赛神。”所谓赛神，就是百姓以歌舞、鼓乐、演戏的方式酬谢社神，庆祝丰收。陆游在《赛神曲》中说：“嘉禾九穗持上府，庙前女巫逆歌舞。呜呜歌讴坎坎鼓，香烟成云神降语。”获得秋季丰收的农民，手持收获的稻穗来到庙宇酬报社神，击鼓讴歌，女巫翩跹起舞，庆祝一年辛苦劳动之后的大丰收。

社日还是畅饮的日子。在这一天，男女老少会欢聚在一起享受宴聚，无拘无束饮酒放歌。据说社酒有聪耳明目的功效，清代孔尚任在《节序回风录》中说，用社酒洗眼睛，可以提高视力；《永州府志》记载，在这一天喝酒，甚至可以治疗耳聋。因此，人们无不尽情畅饮，以至在出现“家家扶得醉人归”的情形。

除了社酒外，百姓还会自制社肉、社饭、社糕、社果等，分而食之，共庆丰收。社肉又称福肉，据

说吃了就能得到社神的福祐，小孩子吃了社肉还能增强语言功能。社糕以面粉、米制成，在发酵好的面粉中加入果仁、蜂蜜、白糖，然后上蒸笼，社糕就做好了，是老人和孩子都喜爱的食物。社果是用可食青草汁和面粉制成的，和我们如今吃的青团较为相似。

社日期间，除了吃美食、饮美酒，还有一项最大的福利——放假。“社日令男女辍业一日，否则令人不聪。”这一天，辛苦了很久的官吏可以放假，“山君多暇日，社日放吏归”；年终操持家务的妇女也要放下针线活，“今朝社日停针线，起向朱樱树下行”。当然，社日里最高兴的还是小孩子，“太平处处是优场，社日儿童喜欲狂”，他们不用上学，可以光明正大地尽情玩乐。人们敲着社鼓，孩子们在庆祝活动中嬉戏玩耍，到处是一派喜庆祥和的景象。

据中央纪委国家监委网站



《丰收图》 关良作

秋收的最佳时期

秋分是二十四节气中第十六个节气，为农历八月的中气。秋分的“分”字，古代的字形是中间一把刀，两边是被切成两半的物体，即把一件物体一分为二之意。《月令七十二候集解》云：“分者，半也。此当九十日之半，故谓之分。”秋季90天，秋分日正好秋季一半之时，故得名。

秋分日不仅是秋季之半，也是昼夜平均的日子。一年中唯有春分和秋分两天有这种现象。此后便是昼长夜短或昼短夜长。古人认为，这两天是阴阳二气转换的关键节点。因日月代表阴阳，故古人于春分日祭日，于秋分日祭月，以祈求风调雨顺，五谷丰登。

二十四节气中，“四时八节”（立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至）是最重要的时间节点，其中春分和秋分与农业生产的关系最为密切。

古人云：“春耕、夏耘、秋收、冬藏，四者不失时，故五谷不绝，而百姓有余粮也。”农业生产以不失时

秋分曾是祭月节

在传统观念中，相对于其他节气，“两至”“两分”是比较受重视的。北京民俗学会秘书长高巍表示，秋分曾是传统的祭月节，皇帝要举行仪式祭祀月神，当中还会有乐舞表演等酬神项目。与春分的习俗相同，人们在这一天还会玩儿“竖蛋”游戏。

秋分曾是传统祭月节 皇帝举行仪式祭月神

提到秋分，古籍《春秋繁露·阴阳出入上下篇》有这样的记载：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分后的天气特点亦十分明显：气温迅速下降，早晚温差更大。按照传统说法，秋分后意味着阳气下降、阴气上升，过去曾认为到了秋天即意味着“阴阳不和”，其实都是自然现象。

旧时，秋分曾是传统的祭月节，在这一天要祭月神。高巍说，这与传统自然崇拜中的月亮崇拜有关系，“古时祭月神是列入

国家典制的。明代北京城建立后，便设置了日坛、月坛等，在不同时期进行祭祀，如春分祭日之类”。

偶尔，皇帝会委托相关大臣代理进行祭祀，比如负责礼仪的官员，但一般会亲自前往。因为过去都认为，人间的最高统治者如果能代表百姓去祭祀，才能显得虔诚。

“就祭祀内容来说，首先要准备如香烛、蜡扦等礼器，并奉上猪牛羊之类作为献品，仪式规格等级均高于民间。”高巍介绍，这些准备工作完成后，皇帝还需行礼，并举行乐舞表演作为酬神项目以表达虔诚之情。

某些地区“吃秋菜” 民间玩“竖蛋”游戏

秋分到来，人们在饮食方面也有讲究。据公开资料显示，在岭南地区的某些地方存有这样的习俗——秋分吃“秋菜”。“秋菜”是一种野菜菜，乡人称之为“秋



祭月（资料图片）。

碧蒿”。逢秋分那天，全村人都去采摘“秋菜”。

饮食之外，秋分时节的游戏也有，但并不多。值得一提的是民间流行的“竖蛋”游戏，玩法简单易懂、富有趣味：挑选一个光滑匀称的新鲜鸡蛋，轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。固然失败者颇多，但也有人成

功。高巍分析，这有可能是因为秋分属于南北半球昼夜均等的日子，地球地轴与地球绕太阳公转的轨道平面，刚好处于一种力的相对平衡状态，有利于将蛋竖起来。

“竖蛋”游戏并不是秋分独有的习俗，在春分这一天人们也会玩儿这个游戏。

据中国天气网



《驴驮丰收图》 黄胄作

