

# 处暑：酷暑消，秋风凉

叠暮山耸翠。遥认断桥幽径，隐隐渔村，向晚孤烟起。残阳里。脉脉朱阑静倚。黯然情绪，未饮先如醉。愁无际。暮云过了，秋光老尽，故人千里。竟日空凝睇。

——柳永

处暑，太阳黄经150度，七月中。“处”是“止”，暑气至此而止，开始退伏潜藏，以待来年了。阳气炽热而催熟万物后自然退位，阴气开始弥漫，才秋风渐肃，就是中秋了。恭敬为肃，处暑后，鹰感肃气击鸟而祭，万物收成而祀，都是恭敬天地的表现。而秋之整肃又为冬之休养，休养中才有更新萌生。自然之境神圣而庄严。

处暑三候：鹰乃祭鸟；天地始肃；禾乃登。

鹰乃祭鸟：处暑之日“鹰乃祭鸟”，说鹰自此日起感知秋之肃气，冷酷地搏杀猎物。先猎之物要先陈列为祭，古人称之“义举”。

天地始肃：后五日“天地始肃”，这个“肃”是“肃清”，天气因“肃”而清，因“肃”必“肃杀”，所以，肃清后必带来萧瑟之气。

禾乃登：再五日“禾乃登”，禾是五谷各类，天气肃杀后，庄稼才有收成，成熟曰“登”。

## 白藏

白藏是《尔雅》给秋的称谓，秋之气和，则色白而收藏。秋天收成，所以，《释名》解释秋为“就”，“万物就成”最贴切。而《礼记》引申出秋为“愁”的概念是，“愁之以时，察守义也”，认为整肃后才有收成，整肃就是审察是否守义的过程。

## 金秋

西方为金，故为金秋，金在四季的位置——夏至：金胎，金孕于火土之中，立秋：金相，秋分：金旺，立冬：金休，冬至：金废，立春：金囚，春分：金死，立夏：金殁。

## 秋水

“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，鹜是野鸭。秋光清浅，秋明空旷，此时那水让天滤成净透，任何色彩都包含在它的清澈之中，杜甫因此用“秋水为神玉为骨”，白居易用“秋水渐红粒，朝烟烹白鳞”，皆意境深远。

## 秋云

竹风醒晚醉，窗月伴秋吟；早起凉意爬上胳膊，夏衣临晓薄，秋影入檐长。秋波正澄清，秋光轻浅，秋云委婉，正切秋水伊人之想。天水秋云薄，天长杳无隔，秋意冉冉，一年中最美季节将至。

## 秋声

欧阳修的《秋声赋》，记得最清晰的竟是童子所答：“星月皎洁，明河在天。四无人声，声在树间。”杜甫写“万壑树声满，千崖秋气高”。树声为悲，悲声越满，天越高，这就是“天若有情天亦老”的意思。

## 愁声

处暑是暑气止息后潜藏，“处”是止息。为什么止息呢？因为万物已经长成，它潜入地下，是不愿见它们随后即将凋伤、伤残而如血。处暑由此是夏的真正告退，熏风变金风，天高气爽、衣宽体瘦，亦是草木即将哀怨、虫声即将变愁声时。肃秋到，雁南飞，月寂寥，李白诗句，“雁引愁心去，山衔好月来”，令人感伤。

## 秋思莼鲈

秋思莼鲈，但莼鲈本都是春意之承载。袁中郎描绘此物——枝如珊瑚，其冻如冰，清冷冷附枝叶间，清液欲滴。其口感香粹柔滑，如鱼髓蟹脂，清轻远胜。此物娇脆，半日味变，

一日而味尽。

## 增咸减辛

孙思邈说：此月“肝心少气，肺脏独旺，宜安静性情，增咸减辛，助气补筋，以养脾胃。勿冒极热，勿恣凉冷，勿发大汗，保全元气。”

## 戾气

入秋后，戾气盛行，风飙戾戾，雾气霏霏，秋寒紧逼，庭树就肃然待落叶了。按照《说文解字》的解释，戾是曲，是要逼迫着曲身相迎，要变人为在户下摇尾乞怜之犬。为人不愿为犬，就会抵触而变乖戾。乖本是违抗，违抗就会变态。再要逼迫，就只得施暴而变成暴戾。（综合整理自三联生活周刊、诗词网）

## 处暑诗词

### 《早秋曲江感怀》

唐·白居易

离离暑气散，裊裊凉风起。  
池上秋又来，荷花半成子。  
朱颜易销歇，白日无穷已。  
人寿不如山，年光急于水。  
青芜与红蓼，岁岁秋相似。  
去岁此悲秋，今秋复来此。

### 《闲适》

宋·陆游

四时俱可喜，最好新秋时。  
柴门傍野水，邻叟闲相期。

### 《咏廿四气诗·处暑七月中》

唐·元稹

向来鹰祭鸟，渐觉白藏深。  
叶下空惊吹，天高不见心。  
气收禾黍熟，风静草虫吟。  
缓酌樽中酒，容调膝上琴。

### 《七月二十四日山中已寒二十九日处暑》

宋·张嵎

尘世未徂暑，山中今授衣。  
露蝉声渐咽，秋日景初微。  
四海犹多壘，余生久息机。  
漂流空老大，万事与心违。