

# 一阳来复·冬至

□ 狄赫丹

节气漫谈到冬至这一期,已经是二十四节气的第二十二个。我们不妨把二十四节气的名称按季节分为四组依序列下,会发现节气命名的规律——

立春,雨水,惊蛰,春分,清明,谷雨;  
立夏,小满,芒种,夏至,小暑,大暑;  
立秋,处暑,白露,秋分,寒露,霜降;  
立冬,小雪,大雪,冬至,小寒,大寒。

这样一摆,可以看出第一纵排和第四纵排都有“春夏秋冬”,它们好似二十四节气的骨架,构成了四时、八节。前面的春夏秋冬以“立”为始,后面的春夏秋冬则“两分两至”。“分”意为“一分为二”,“至”则为“极”。夏至是指太阳向北走到极点了,要回头了,但夏季并没有完,而是刚刚到中点;冬至也是如此,太阳已经走到极南点,开始转向北回了,而冬季刚好过了一半。

冬至,是“四时八节”的最后一节,俗称“冬节”。古人对冬至有“阴极之至,阳气始生,日南至,日短之至,日影长之至,故曰冬至”之说。所以《吕氏春秋·仲冬》载:“是月也,日短至。”“冬至一阳生”,这天白昼最短,阴气至此而极,却也意味着,阳气从此回生。

“夏至后天渐短短至极处,必有个冬至节一阳来复”。这是我在“日长之极·夏至”一章中写到的。正所谓物极必反,否极泰来。阳生子极热之时,而阳生于极冷一刻,阴阳转换而生四时。就如冬至节一到,一阳来复,昼渐长而夜渐短,日子就周而复始地又一次奔着春天去了!

季节的概念,最初发生时是很朴素的,根据人们的直接感受。但当人们需要定四季的准确概念并纳入历法时,认识到不能仅仅根据气温来定四季,必须找到最稳定的普遍适用的标准。我们智慧的先人,找到了这个标准,那就是太阳的南北位置。

早在四千多年前,先人就已经用圭表观测太阳,测定出了冬至。这一天太阳走到最南端,而北半球则是全年中白天最短、夜晚最长的一天。因此,冬至是二十四节气中最早制定出的一个。时间一般在公历12月22日前后,这时太阳到达黄经270°。

冬至是干支历亥月结束以及子月起始的时间,是一个新的轮回循环,因此古人便认为冬至日是大吉之日,是一个节庆之日。故冬至这个古老的传统节日,也被称作“冬节”“长至节”“贺冬节”“亚岁”等。这个历史悠久的节日,可以上溯到周代。想来周代的冬至,应该是个很热闹的日子。周朝把这天作为一年的岁首元旦,天子会率百官在此日举行祭祀神鬼仪式,以祈求护佑国泰民安。《周礼·春官》云:“以冬日至,致天神人鬼,以夏日至,致地祇物魅。”冬至日于圜丘祭天,夏至日于方泽祭地。依据的是天圆地方的规则。这种皇家祭祀礼仪历朝历代沿袭下来,直至明清。《清稗类钞》上说:“每岁冬至,太常侍预先知照各衙门,皇上亲诣圜丘,举行郊天大祭。”元、明、清代的冬至郊祀,都在老北京城南的天坛举行。位于城北安定门东侧的天坛公园内,则有气势恢宏的方泽坛,这是皇帝夏至日祭地的场所。

从汉代开始,冬至正式成为一个节日,皇帝于这一天举行郊祭,百官放假休息,次日吉服朝贺。

这个节日一直沿袭下来。魏晋以后,冬至贺仪“亚以岁朝”,并有臣下向天子进献鞋袜礼仪,表示迎福践长。据史书载,三国时曹植曾在冬至献白纹履七双,罗袜若干于父亲曹操,其所附《冬至献袜表》中有“亚岁迎祥,履长纳庆”的句子,对这一“国之旧仪”大书特书,算是将冬至献鞋这一习俗的前情后果抒写得淋漓尽致了。据传古代宫中绣女,自冬至后每日便多绣一线。而在冬至当日则须进献鞋袜,以示本年女红的开始。“吃了冬至饭,一天长一线”,这既有添寿之意,也表明从冬至开始白昼渐长。而民间的习俗,则是媳妇会于此日给公公婆婆送上自己缝制的鞋袜,叫冬至“履长”。“太平御览”上说:“近古妇人,常以冬至日上履袜于舅姑,践长至之义也。”履长,有着为长辈添寿的意思。

唐、宋、元、明、清各朝都以冬至和元旦(春节)并重,百官放假数日并进表朝贺。尤其南宋时期,冬至节日气氛比过年更浓,因而便有“肥冬瘦年”的说法。由此可见,由汉及清,从官方礼仪来讲,说冬至是“亚岁”,甚至是“大过年”,绝非虚话。

而在民间,冬至习俗要比官方礼仪更加丰富。东汉时,天、地、君、师、亲都是冬至的供奉对象。唐宋时冬至与岁首并重,几同过新年一般。明清时官方虽维持祭祀仪式,民间却不再大事操办了,主要集中在祀祖、敬老、尊师这几方面,由此衍生出吃饺子、包混沌、百工放假、慰问老师等风俗。

“冬至饺子夏至面”。每年农历冬至这天,不论南北,饺子是必不可少的节日饭食。谚云:“天寒冬至到,家家吃水饺。”“冬至不端水饺碗,冻掉耳朵没人管”。这种习俗,民间说法是因纪念东汉“医圣”张仲景冬至舍药救人而传承下来的。

据传张仲景任长沙太守时访病施药,大堂行医,后辞官回南阳为乡邻治病。时值隆冬,看到乡亲们饥寒交迫,不少人的耳朵都冻烂了,于是,其便在冬至日舍“祛寒娇耳汤”医治冻疮。他把羊肉、辣椒和一些驱寒药材放在锅里一起熬煮,然后捞出切碎,用面包成耳朵样的“娇耳”,煮熟后分给来求药的人食用,此法治好了人们耳朵的冻伤。后人学着“娇耳”的样子包成食物,代代相传,于是,便有了后世的美味“饺子”或“扁食”。

冬至吃饺子,是不忘“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩,后来就演绎出“致敬师长”的特别意义。这样的一种传统尊师民俗由来已久。

上党民间素有“冬至节教书”的谚语,说的就是这种尊师风俗。这种说法也给冬至节留下了“最早的教师节”的好名声。

的确,旧时冬至节尊师拜师的传统甚为隆重。许多地方在冬至这天,由村中或者族里德高望重的人牵头,带领穿新衣携酒脯的小学生前去拜师,而教书先生则会带领学生拜圣人孔子牌位。隆重一些的地方还会悬挂孔子像,下边写一行字:“大成至圣先师孔子像”。祭孔时还要“拜烧字纸”。过去爱惜字纸、不许乱用有字的纸擦东西,故在冬至日祭孔仪式时,一并将积攒的字纸烧掉。

对冬至日祭孔拜师仪式,古书上这样解释:“冬至士大夫拜礼于官释,弟子行拜于师长。盖迎阳报本之意。”一阳来复,知恩图报,大概便是这样的意思。

古人将冬至分为三候:“一候蚯蚓结;二候麋角解;三候水泉动。”冬至之日“蚯蚓结”,是说蚯蚓感阴气蜷曲,感阳气舒展,六阴寒极时,土中的蚯蚓纠如绳结。蚯蚓是很重要的中药材,中药里称之为地龙,《本草纲目》认为它具有通经活络、活血化瘀、预防治疗心脑血管疾病的作用。后五日“麋角解”,麋与鹿同科,却阴阳不同。麋头似马、身似驴、蹄似牛、角似鹿,因而被称为“四不像”。古人认为,鹿角向前属阳,山兽,感阴气而在夏至解角。麋角朝后属阴,泽兽,感阳气而在冬至解角。麋古被認為是吉祥之物,《封神榜》中姜太公的坐骑即为麋鹿,曾被视为上古神兽。再五日“水泉动”,水乃天一之阳所生,现在一阳初生,所以,山水泉已经暗暗开始流动。

冬至,为阴极之至。物极必反,阴极生阳。过了这一天,阳气初生,土壤水泽中便有了埋藏的春信。所谓“冬至一阳生”源于《周易》的卦象。冬至在《周易》中反映在“复卦”,下震上坤。雷在地中,阳在阴中。在代表冬至的卦中,本是全阴的六根阴爻的最下面一根已变成阳爻,所以冬至又称作“一阳生”。此时阳气还很微弱,要扶助,不能伤害。故“复卦”上说:“先王以至日闭关,商旅不行。”《后汉书》上也有这样的记载:“冬至前后,君子安身静体,百官释事,不听政。择吉辰而后省事。”这天朝廷上下要放假休息,军队待命,边塞闭关,商旅停业。意味着过冬节都要安心静养,不可兴师动众,以免扰乱了天地阴阳的变化。阴阳之气,驱动四时变化,万物生长。而到了下一个月,卦象上的阳爻便从一个发展成了两个;再到次年一月,在下发生的阳爻便与上方阴爻数目相等,象征阳气上升涌动,是为“三阳开泰”。然而,这些都源于冬至“地雷复”最初的那个阳爻。一阳初生,万物之始。正如杜甫诗云:“冬至阳生春又来。”

以上是从《周易》卦象来说,而物候方面,古人对冬至仍有不少说法。其中一说冬至“蚯蚓结,麋角动”。蚯蚓疏通土地,靠触觉感知气候,称为土精。它入冬时头向下,冬至时阳气动改为头向上,因气冷而蜷结。夏夜土中时时有粗鸣声,故蚯蚓还有“歌女”之誉。葭是芦苇,其苇膜我们都熟悉,吹奏笛子时要往笛子左端第二孔贴上苇膜,使笛音更加清脆、明亮。而古人冬至时则将苇膜烧成灰,装在竹管里以兼葭之感应节气,节气一到,葭灰感应飞出竹管。

蒹葭之感应节气的做法还与中国传统音乐有密切关联,中国传统音乐的“律吕”或“乐律”就是用来协调阴阳、校定音律的一种设备,现代音乐上叫定音管。我们的祖先用竹子制成十二根竹管,与十二个月份相对应,奇数的六根称“律”,偶数的六根称“吕”,奇数表示阳,偶数表示阴。按长短次序将竹管排列好,根据阴阳之气距地面深浅,依次埋于地中。竹管中置以苇膜烧成的灰,以此来候地气。冬至交节一阳出。阳气一生,第一根九寸长、名曰“黄钟”的管子里便有气冲出,葭灰也随之飞出竹管,并发出一种“嗡”的声音。这种声音就叫黄钟,这个时

间就是子,节气就是冬至。

想想,这是多么有趣的事情。古人将寒冷沉寂的冬天也过得如此富有诗意,就如同从冬至日开始的《九九消寒图》一般,将数九严寒时节一个个清冽日子过得意趣盎然。

“夏至入伏,冬至数九。”冬至是“数九”的开始,古时从这天起就开始在《九九消寒图》上写九、画九。从明代开始出现的《九九消寒图》有梅花、文字、圆圈、葫芦、方孔钱等图形,使用哪种图形往往根据个人喜好而定。

民间流行的《九九消寒图》通常是在一张印好的双钩书法字上描红,这几个字是繁体的“庭前垂柳珍重待春风”或者“春前庭柏风送香盈室”等,每字九笔,共八十一笔,从冬至开始,每日用毛笔按照笔画顺序填充。每天填完一笔后,还要用细毛笔着白色在笔画上记录当日天气情况。更为细致的是用不同颜色来代表不同的天气现象,晴则为红,阴则为蓝,雨则为绿,风则为黄,雪则为白。每过一九填好一字,直到九九八十一后春回大地,一幅《九九消寒图》就算大功告成。而一幅“写九”图,便是九九天里较为详尽的气象资料。

此外,还有一种雅致的梅花图,在白纸上绘制九枝素梅,每枝九朵,一枝对应一九,一朵对应一天。正如明朝刘侗《帝京景物略》中记载:“冬至前后,君子安身静体,百官释事,不听政。择吉辰而后省事。”这天朝廷上下要放假休息,军队待命,边塞闭关,商旅停业。意味着过冬节都要安心静养,不可兴师动众,以免扰乱了天地阴阳的变化。阴阳之气,驱动四时变化,万物生长。而到了下一个月,卦象上的阳爻便从一个发展成了两个;再到次年一月,在下发生的阳爻便与上方阴爻数目相等,象征阳气上升涌动,是为“三阳开泰”。然而,这些都源于冬至“地雷复”最初的那个阳爻。一阳初生,万物之始。正如杜甫诗云:“冬至阳生春又来。”

以上是从《周易》卦象来说,而物候方面,古人对冬至仍有不少说法。其中一说冬至“蚯蚓结,麋角动”。蚯蚓疏通土地,靠触觉感知气候,称为土精。它入冬时头向下,冬至时阳气动改为头向上,因气冷而蜷结。夏夜土中时时有粗鸣声,故蚯蚓还有“歌女”之誉。葭是芦苇,其苇膜我们都熟悉,吹奏笛子时要往笛子左端第二孔贴上苇膜,使笛音更加清脆、明亮。而古人冬至时则将苇膜烧成灰,装在竹管里以兼葭之感应节气,节气一到,葭灰感应飞出竹管。

蒹葭之感应节气的做法还与中国传统音乐有密切关联,中国传统音乐的“律吕”或“乐律”就是用来协调阴阳、校定音律的一种设备,现代音乐上叫定音管。我们的祖先用竹子制成十二根竹管,与十二个月份相对应,奇数的六根称“律”,偶数的六根称“吕”,奇数表示阳,偶数表示阴。按长短次序将竹管排列好,根据阴阳之气距地面深浅,依次埋于地中。竹管中置以苇膜烧成的灰,以此来候地气。冬至交节一阳出。阳气一生,第一根九寸长、名曰“黄钟”的管子里便有气冲出,葭灰也随之飞出竹管,并发出一种“嗡”的声音。这种声音就叫黄钟,这个时

歌。有时念到高兴处,就自己编词突然指着对方说:“三九四九冻死鸡狗……”随即是一阵放肆的笑声在雪地旷野间回荡,接着几个雪团乱飞,雪仗便自然开打。

那时的冬天,天冷雪大,眼中的世界单纯洁净而充满欢乐。

回忆总是那么美好,而时光却是如此匆匆。就如同写节气系列,从立春开始写起,才看到春暖花开,一眨眼竟到了数九寒天。冬夏有序,各有妙处,人生于天地之间,感四时而顺节候,让我们跟着时光感受这份肃穆清冽的美好吧。

冬至过后,最寒冷的日子才开始到来。但一阳初生,白昼渐长。过了小寒、大寒,又一个美好的春天正在孕育萌发。

是啊,冬至——“冬天来了,春天还会远吗!”

## 相关链接

### 冬至节气:养生注意三点

#### 起居调养

冬至时节,天气寒冷,建议早睡晚起,顺应自然界的阴阳变化,保护阳气。早睡可以帮助养阳,晚起则可以固阴精。对于老年人和有心脑血管疾病的人群,建议在太阳升起后再起床,起床时可以伸伸懒腰、揉揉胳膊和腿,逐渐舒展身体。

#### 饮食调养

冬至日不可吃太过辛辣刺激的食品,过辛辣只可生阳动火,导致内热积聚,郁热上冲。过食羊肉、狗肉等肥甘厚味,易导致饮食不化,聚湿生痰。北方在补充热性食物的同时,也得吃一些补充津液的食物,如荸荠、藕、梨、萝卜、白菜等。“是药三分毒”,食补是最安全的。

#### 运动调养

虽然冬季应注重“冬藏”,但适量的运动仍然是必要的。建议选择上午10时到下午4时进行户外运动,此时温度较高,体感舒适。适合的运动包括八段锦、太极拳等动静结合的方式,也可以散步或慢跑。

