

小寒最冷时,一年将到头。

吃罢冬至的羊肉饺子,日子就在“一天长一线”中走着。一晃半个月,小寒节气便在几番“风刀霜剑严相逼”的冷峻时刻骤然降临。使得冬日的旷野雪原,愈发空山寂寂,寒树隐隐,给人极冷之感。

《淮南子·天文训》中说:“冬至加十五日,斗指癸则寒。”小寒是二十四节气中倒数第二个,属十二月节气,一般在公历1月5-7日之间,此时太阳位于黄经285°。

小寒,《月令七十二候集解》中是这样说的:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”小、大寒的寒字,下面两点是冰,《说文》解释寒为冻。小寒时节,我们所感到的寒气是由于阳气上升,逼阴气所致。

古人将小寒分为三候:“一候雁北乡,二候鹊始巢,三候雉始雊。”小寒之日“雁北乡”中的“乡”只是趋向之意,并非此刻就动身北迁。古人认为候鸟中大雁是因阴阳顺逆而迁徙,此时大雁虽然还在南方过冬,但已经感知到阳气即将回升,雁群开始准备自南往北飞回故乡;后五日,“鹊始巢”,是说此时北方到处可见的喜鹊,因感知阳气并噪枝,喜鹊开始筑巢,准备繁殖后代;再五日,“雉始雊”,雉就是我们通常说的山鸡。雉乃阳鸟,其感于阳而后有声。“雊”是求偶声,是指雄性野鸡感到阳气上升而开始鸣叫,早春已近,早醒的雉鸠开始求偶了。王维《渭川田家》诗中“雉雊麦苗秀,蚕眠桑叶稀”指的便是这种野鸡。雉体型如鸡,羽毛斑斓。雄性色彩艳丽,尾巴长;而雌鸡色彩较暗,尾巴较短。故《诗经》有云:“雉雉于飞,泄泄其羽”。小时候看古装连环画,记得皇帝坐朝时左右侍从所执的扇障,就是用野鸡尾羽制的雉尾扇,雉尾扇亦为皇家仪仗之一。

大雁是人们熟知的鸟类,在传统文化中,大雁自古被视为“五常俱全”的灵物,即具有仁义礼智信五常,深得人们喜爱。大雁春天北归,秋天南往,精诚守信。所以古人相亲的时候会把大雁当成信物,在双方约定进行“纳采”礼的这一天,男方派出的媒使手捧一只活雁作为贽见礼,以大雁秋南飞春北归,从无失信来作为男女信守不渝的象征。故在传统的婚姻六礼中,纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎六个阶段,只有“请期”第五个阶段不须用到大雁,其它几礼均要用。足见大雁是一种情感最为执着高贵的吉祥鸟。

大雁不仅守信,而且有仁、有情义。迁徙途中,少不了老弱病残之辈,雁群不会不顾,总会有体壮的大雁自发留下守护,直到其恢复,一起南飞,此仁者之心可见一斑。另外,大雁雌雄相配,向来从一而终。

金元时的诗人元好问曾在长治住过很久,当时长治称作潞州。元好问作别潞州至城外漳河畔时,几度回望古城,心中流露出恋恋不舍:“潞州久住似并州,身去心留不自由。白塔亭亭三十里,漳河东畔几回头。”据说那白塔即是长治市区东边塔岭山巅的阿育王宝塔。元好问诗作颇多,其中纪实大雁忠贞爱情、传颂千古的佳作《摸鱼儿·雁丘词》令人感伤不已:“问世间,情是何物,直教生死相许?天南地北双飞客,老翅几回寒暑。欢乐趣,离别苦,就中更有痴儿女。君应有语:渺万里层云,千山暮雪,只影向谁去?横汾路,寂寞当年箫鼓,荒烟依旧平楚。招魂楚些何嗟及,山鬼暗啼风雨。天也妒,未信与,莺儿燕子俱黄土。千秋万古,为留待骚人,狂歌痛饮,来访雁丘处。”

这首咏雁词,在词前有小序,“乙丑岁赴试并州,道逢捕雁者云:‘今旦获一雁,杀之矣。其脱网者悲鸣不能去,竟自投于地而死。’予因买得之,葬之汾水之上,垒石为记,号曰‘雁丘’。同行者多为赋诗,予亦有《雁丘词》。旧所作无宫商,今改定之。”从题记得知,金泰和五年(公元1205年,农历乙丑年),元好问去并州赴试,途中遇到一捕雁人,捕雁人对元好问说,今天设网捕雁,捕得一只,另一只

后放入瓶子或坛子内,然后倒入上好的特产老陈醋,加盖密封,置于低温处。几日后,泡在醋里的蒜就会渐渐变绿,通体湛青,观若翡翠。既美观又诱人食欲,待除夕打开后,那蒜辣与醋的酸香扑鼻而来,此刻,盛一盘热腾腾的饺子,配之以腊八蒜,直吃得鼻尖和额头冒汗,这光景,想着就馋涎欲滴。

腊八时节,我们不妨放慢匆匆的脚步,让生活节奏舒缓下来,和家人一起熬一锅水米成交,刚柔合道的腊八粥,在光阴闲长,悠然自得的心境中,从容闲致地品尝可好?

要知道,从容是最好的养生啊!

要想从容地生活,得先有从容的心态。即使在滴水成冰的三九日子,慢慢喝罢一碗浓稠养生的“糜粥”,信步走出户外,感受肃穆的天地之气,听听凛冽的风中传来了什么!

风不来花不开,那可是花信风吗?

花开传消息,最先报信的就是风。《吕氏春秋》上说:“风不信,则其花不成。”风是守信的,到时必来,所以叫花信风。花信风从小寒开始吹,有二十四番——花信风从小寒第一候始,至次年谷雨第三候止,四个月时间,跨八个节气,二十四候,顺次列出二十四种当令花卉。一候对应一个花信风,每隔五天,就有一种鲜花知时而开。小寒有三候,一候梅花,二候山茶,三候水仙。都是严冬时节受人喜爱、好评如潮的花。

梅花欢喜漫天雪,可谓人间第一枝。其冷艳逼人,傲雪绽放,最得文人雅士的欢心,素被人称作“第一美人”。王冕隐居山野“梅梅千树”因梅成痴,林逋西湖孤山赏梅吟诗以梅为妻。过去宫中的美女爱在额头上画“梅花妆”,而戎马倥偬的陆凯率兵南征登上梅岭,正值梅花怒放,回首北望,想起了陇头好友范晔,又正好碰上北去的驿使,于是陆凯折梅作礼品赋诗赠友人:“江南无所有,聊赠一枝春。”江南富庶,我却只给你一个报春的梅花。以梅喻人,是对人最好的赞誉。山茶呢,隆冬盛开,花期漫长,颇有越挫越勇的风骨,所以李渔说它:“具松柏之骨,挟桃李之姿。”而开在小寒最后五天的水仙花,飘逸无俗气,黄庭坚称它为“凌波仙子”。曾任潞州别驾的唐玄宗李隆基还用金玉七宝制作盆子,装了红水仙,赐给“却嫌脂粉污颜色”的虢国夫人。

花信风来始于小寒。二十四番花信风,依节候顺序,其花信分别是:小寒的花信为第一梅花、第二山茶、第三水仙。大寒的花信为第一瑞香、第二兰花、第三山矾。立春的花信为第一迎春、第二樱桃、第三望春。雨水的花信为第一菜花、第二杏花、第三李花。惊蛰的花信为第一桃花、第二棠棣、第三蔷薇。春分的花信为第一海棠、第二梨花、第三木兰。清明的花信为第一桐花、第二麦花、第三柳花。谷雨的花信为第一牡丹、第二酴醿、第三楝花。

在三九严寒的小寒时节,看着枝头上腊梅次第绽放,心中涌起的竟是满满的诗情——早年间的小学语文课本中,曾选有王安石的一首《梅花》:“墙角数枝梅,凌寒独自开。遥知不是雪,为有暗香来。”可以说是启蒙之作。而王维的“君自故乡来,应知故乡事。来日绮窗前,寒梅著花未?”则让人顿起思乡之情。前文说王冕因梅成痴,这位号称“梅花屋主”的元末画家尤擅画梅花,他曾在一幅墨梅图上题诗曰:“吾家洗砚池边树,朵朵花开淡墨痕。不要人夸好颜色,只留清气满乾坤。”该诗托梅花的口吻,表达出诗人高洁的人格追求,可谓一语双关、启人心智。在冰天雪地的季节中读这些梅花诗,真是暗香浮动萦绕心间!

喝罢暖暖的腊八粥,再画一笔《九九消寒图》,在数九寒天中聆听花信的消息,在梅花绽放的声音里开始忙活着置新衣、办年货,就听到春节的脚步越来越近……年味,便从小寒时节这第一碗暖心的腊八粥开始,渐渐地弥漫开来。

花信始来·小寒

(节选)

□ 狄赫丹

脱网而逃。岂料脱网的大雁并不飞去,而是在天空哀鸣盘旋后,愤然投地而死。元好问听罢,震惊之余心绪难平,于是从捕雁人手中买下这两只雁,年轻的诗人带着对大雁殉情的感动,予以安葬在汾河畔,垒石作为记号,号曰“雁丘”,并作这阙《雁丘词》。

这极致的深情,就是大雁最深沉的爱情写照!说大雁为禽中之冠,是“五常俱全”之灵物,诚哉斯言!

唐人元稹的《咏廿四气诗·小寒十二月节》中对小寒节气是这样描写的:

小寒连大吕,欢鹊垒新巢。
拾食寻河曲,衔柴绕树梢。
霜鹰近北首,雉雊隐丛茅。
莫怪严凝切,春正月交。

诗中提到的“大吕”,就是我们平时说的“黄钟大吕”。我国古代音韵十二律中,黄钟是六种阳律的第一律,大吕是六种阴律的第一律。黄钟对应子月十一月,冬至节以此来候月气、葭灰飞,便说的是这个月。大吕对应丑月十二月,所以诗中“小寒连大吕”是说小寒为十二月节。后五句说的是小寒分为三候之事。最后两句说,虽正值严冬,但离春天正月已经不远了。

黄钟配大吕。《汉书·律历志》解释大吕与黄钟的关系是:“吕,旅也。言阴大,旅助黄钟宣气而牙物也。”这个“旅”已经是客,不是主了,初生阳气充满了生命力,但阴气仍然强大。“牙物”的“牙”通“芽”,是萌生之意。

音律由低而渐高,光阴由短而渐长,地气由寒而渐暖,时光周而复始,一年将尽,正所谓:“大吕之月数将几终,岁且更起。”是的,此时节旧岁近暮,新岁即至。进入十二月,人们就该忙着过大年了。

临近春节的十二月称为“腊月”,古时也称“腊月”。这种称谓与自然季候并无太多关系,而主要是以岁时之祭祀有关。所谓“腊”,本为岁终的祭名。东汉泰山太守应劭所著的民俗著作《风俗通义》这样解释腊月:“腊,夏曰嘉平,殷曰清祀,周用大蜡,汉改为腊。腊者,猎也,言田猎取禽兽,以祭祀其先祖也。或曰:腊者,接也,新故交接,故大祭以报功也。”因为接踵而来的祭祀活动,腊月又称作“祭祀之月”。意思是之所以把十二月叫腊月,是因为古时候这个月是用猎取禽兽之肉祭拜祖先的日子。

进入腊月标志着距离最盛大的传统节日春节只有一个月了。在这一个月里,各种迎接新年的民间习俗将悉数登场,正所谓“小寒忙买办,大寒要过年”。进入腊月,第一个迎面而来的就是“腊八”。

民谚云:“腊七腊八,冻掉下巴。”时值隆冬,民间又到了熬腊八粥、泡腊八蒜的时候。

腊八粥。这是年节来到的节物提示,民谚说“过了腊八就是年”,所以有“报信的腊八粥”之说。腊八粥,是将干果、豆类与小米、糯米等一起熬制而成,享用的时间是在腊八的早上(农历十二月初八)。它起源于古代冬至祭祀的豆糜,传说佛祖生成道之日便是腊月初八,所以腊八粥是僧俗两界共享的节日食品。腊八粥最早见于文献是在宋人孟元老撰写的《东京梦华录》中,“是日诸大寺作浴佛会,并送七宝五味粥与门徒,谓之‘腊八粥’。都人是日各家亦以果子杂料煮粥而食也”。宋代东京寺院与城市平民都在腊八这天享用腊八粥。到清代,喝腊八粥的风俗更是盛行,在宫廷,皇帝、皇后、皇子等都要向文武大臣、侍

从宫女赐腊八粥,并向各个寺观发放米、果等供僧侣道人食用。而在民间,早已将这一天当作一个重要节日,成就了腊八祭祖、食粥、团圆的民俗风尚。据清乾隆年间成书的《帝京岁时纪胜》记载:“腊月八日为王候腊,家家煮果粥。皆于预日拣簸米豆,以百果雕作人物像生花式。三更煮粥成,祀家堂、门灶、院舍,阖家聚食,馈送亲邻,为腊八粥。”古时讲究的人家在做腊八粥时还特别重视生活的美化与情感的表达,要用果品雕刻人物与各色仿生形象,以表达人寿年丰的祈求。初八清晨煮好腊八粥后,首先是祭祀祖先、门神、灶神以及土地之神。然后全家团聚共享,并在亲邻间相互馈送,从此拉开年节亲情汇聚的序幕。由此我们可看出旧时腊八日食腊八粥的隆重。

上述文中所言“王候腊”是道家在腊月初八的一个节日。道家有五腊:正月初一是“天腊”,五月初五是“地腊”,七月初七是“道德腊”,十月初一是“民岁腊”,十二月初八(正腊日)是“王候腊”。五腊在道教的地位与“三元节”相似,故而在民间有“三元五腊”的说法。三元节三官大帝赐福赦罪解厄,五腊日便是五帝校定生人延益的良日。

由此可以看出,过去皇家、民间和佛家、道家都非常重视腊八节。寺观也在这时以舍粥的方式联系信众,一些著名寺观在腊八清晨举行舍粥活动。《燕京岁时记》载:“雍和宫喇嘛于初八日夜内熬粥供佛,特派大臣监视,以昭诚敬。其粥锅之大,可容数石米。”北京的雍和宫,自清朝以来,年年腊八在庙内摆起大锅熬粥,施舍给信众。杭州的灵隐寺亦是如此。

古往今来,腊八的民俗在时光变幻和社会演进中经久不衰,向来为人们看重。

每年腊八都要食腊八粥,时间久了便对这个粥字格外关注起来。粥字是“鬻”字的简化,从字形看,底下是一个鬲,米字两边热气游弋,是米在热气中成糜的景象。这糜是米在沸腾中烂而融化的,由此有“糜沸”之词,“糜沸”是热气腾腾中的混沌,粥也非得熬到这份境地才有味道。后来读书懂得这个词也比喻世事混乱,西汉扬雄的《长杨赋》中有“豪俊糜沸云扰,群黎为之不康”。糜烂之后混沌一片,也就是糜溃,所以熬成的粥也称“糜粥”。清代著名文学家袁枚所著《随园食单》中说:“见水不见米,非粥也;见米不见水,非粥也。必使水米融洽,柔腻如一,而后谓之粥。”袁枚是美食家,他认为只有水和米全然融为一体,才有称作“粥”的资格。如此的定义,颇有“刚柔相济”“阴阳互补”的传统哲学意味。汉代刘熙的《释名》说:“煮米为糜,使糜烂也。粥浊于糜,育育然也。”水米成交,刚柔合道,米混沌为糜,糜再混沌为粥。这“育育然”便是在阴阳交和中的孕育生腾吧。

腊八粥在传统文化中是年节即将开始的第一个信号,更是民间上下共享的第一道饮食佳品。其中核桃仁、红枣、花生仁、板栗、红豆、莲子、松仁、桂圆、葡萄干、白果、菱角等不下二十种与米杂汇熬成的腊八粥正是补冬的营养食品。清《粥谱》记载,腊八粥乃食疗佳品,有和胃、补脾、养心、清肺、益肾、利肝、消渴、明目、通便、安神的作用。如此对身心有补益的美味粥食,于“冷在三九”的小寒时节岂可错过!

喝罢养身养心的腊八粥,一家人还其乐融融围坐一起泡腊八蒜。“腊八蒜,腊八蒜,吃了一辈子不受难。”腊八蒜的泡制极其简单,挑选上好的紫皮蒜,剥皮