

# 冬至：至极中的暗涌与生机

徐小棠

◆古人一向很看重冬至节气，有“冬至大如年”的说法，且有庆贺冬至的习俗。所谓“肥冬瘦年”，即宁愿过春节时节俭，也不能在冬至虚度之意。民间用各种食物互赠，叫做“冬至盘”，并互相庆贺，称为“拜冬”。中国素有冬至祭天的古老习俗，源头可追溯到五六千年前的古代大汶口文化和良渚文化时期。

◆自冬至这一天开始“进九”，文人雅士每逢“九”（如九、十八、二十七）日，都会举行规模不等的雅聚，轮流做东，相约九人饮酒（“酒”与“九”谐音），席上用九碟九碗，成桌者用“花九件”席，以取九九消寒之意。围炉吟诗作画，或雪窗对酌，以为娱乐。冬至交九之后，老北京的百姓为了度过漫长而寂寞的冬季，有贴绘“九九消寒图”的习俗。

◆冬至还是养生修心的大好时机。“气始于冬至”，生命活动将在冬至后开始由衰转盛，由静转动。而冬至是为健康“储蓄”的最好季节。冬季闭藏，万物休整，神志深藏于内。人在此时需要顺应时令，把心神多留给自己，遵循“冬藏”的蛰伏之道，做到多储蓄、少透支，方能修复精力、健康有神。

明天是二十四节气中的冬至。从构词角度来看，如果把“冬至”视为主谓结构，解释成“冬天来了”“凛冬将至”，那就错了。“冬至”一词在此是偏正结构，“冬”是定语，是用来修饰和限制“至”的，“至”在这里的意思是“至极”。作为合成词，“冬至”指的是“冬天的至极”（顺带说一下，“夏至”的语法结构亦然）。到了“冬至”则意味着，最冷的时候到了。

众所周知，冬至是北半球各地白昼时间最短、黑夜最长的一天，并且越往北白昼越短，北极会出现极夜现象。而盛极则衰则是亘古不变的自然规律，待过了“冬天的至极”，在冬至日之后，随着太阳南移，白天就开始一天一天逐渐变长了。《通雅·孝经援神契》中也描述过：“阴极而阳始至，日南至，渐长至也。”

“阴极而阳始至”还体现在，自古以来有从冬至起数九个九天（即八十一天）的风俗。有人认为，从气象角度来看，大致每九天就会出现一股寒潮，而且往往发生在前一个九的最后一两天。从心理意义讲，“九”与“久”谐音，意为冬日漫漫久长，盼望着春天早点降临生发。毕竟熬过数九寒天，便会迎来下一个温暖的春天。

“冬至”从语言学构词法到与自然规律的相生相融，足以得见古人的智慧。

## 冬至如年，终有归属

古人一向很看重冬至节气，有“冬至大如年”的说法，且有庆贺冬至的习俗。所谓“肥冬瘦年”，即宁愿过春节时节俭，也不能在冬至虚度之意。民间用各种食物互赠，叫做“冬至盘”，并互相庆贺，称为“拜冬”。早在周朝，先民们便把冬至视为一年之岁首，即春节，周代的正月就是农历的十一月；汉代，冬至被列为“冬节”，朝廷、官府一律放假休息；唐代之后的历朝，把冬至与岁首并重，文武百官放假七天。

《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是吉日，应该庆贺。《晋书》上记载有，“魏晋冬至日受万国及百僚

称贺……其仪亚于正旦。”说明其对冬至的重视。

因此，中国素有冬至祭天的古老习俗，源头可追溯到五六千年前的古代大汶口文化和良渚文化时期。根据考古发掘，良渚遗址中就有高大的祭坛，在良渚的祭祀仪式中要燃起大火，这又和后世祭天仪式“燔柴”相似。想必后来经过不断发展，形成了完整的祭祀。按史籍记述，周代祭天礼是建祭坛，燃起大火，唱歌跳舞，献上玉帛牛羊等祭品，祈祷一番，再把祭品烧掉（燔柴），这对后世影响巨大——不管历代祭仪繁简，这些都是共有的构成因素。《东京梦华录》《武林旧事》等书详细记载了北宋南宋时的祭天礼仪，如《东京梦华录》卷十记，北宋皇帝在冬至前三日便开始准备，先赴太庙青城斋宿，冬至前夜三更驾出南郊，去郊坛行礼。皇帝换古代传下来的冕服，戴二十四旒的平天冠，青衮龙服，佩纯玉佩；郊坛高三层，七十二级，坛面方圆三丈许。上设“昊天上帝”“太祖皇帝”的牌位。配奏乐曲，跳文舞、武舞；皇帝在坛上行礼，如是三次。场面宏大，军队、仪仗、百官多达几十万之众，围立于坛边，甚是浩大。

民间有冬至吃饺子的风俗，寓意团团圆圆、圆圆满满。清人金孟远有《吴门新竹枝词》云：“冬阳酒味香甜，团团围炉炙小鲜。今夜泥郎须一醉，笑言冬至大如年。”每年冬至这天，饺子是必不可缺的，所谓“冬至到，家家户户吃水饺”。这种习俗，据说是因纪念“医圣”张仲景至舍药留下的。冬至吃饺子，是不忘医圣张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。至今南阳仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣，老北京亦有“冬至馄饨夏至面”的说法。

陆游在《辛酉冬至》中曾书写：“今日日南至，吾门方寂然。家贫轻过节，身老怯增年。毕祭皆扶拜，分盘独早眠。惟应探春梦，已绕镜湖边。”从这首诗亦能看出人们将冬至视为“增年”。当时把冬至也称为“冬节”，冬节里吃汤圆即增加一岁。因此也有人打趣，冬至里不吃汤圆会青春永驻。传统的阖家团圆则则认为每年冬至是全家团聚的节日，这时外出的人要回家过年、祭拜祖先、三茶五酒，才算年终有所归属。



▲明人对雪赏梅图轴(局部)，故宫博物院藏

▶清代弘仁《西岩松雪图》，故宫博物院藏



吉斋丛录》记载：“道光初年，御制九九消寒图，用‘亭前垂柳珍重待春风’九字。字皆九笔也。懋勤殿双钩成幅，题曰‘管城春满’。内值翰林诸臣，按日填廓，细注阴晴风雪。”还有“九九消寒联”，上下联各九个字，每字都是九画，从冬至日起，每日在上下联各填一笔，全联填完，则严冬已去，春暖花开。如“春泉垂春柳春染春美，秋院挂秋柿秋送秋香”。

圆圈版画纵横九栏格子，每格中间画一个圆，称作画铜钱，共有八十一钱，每天涂一钱，涂法是“上阴下晴左风右雨雪当中”。民谣说：“上涂阴下涂晴，左右雨雪当中，九九八十一全点尽，春回大地草青青。”这种圆圈消寒图不仅是人们熬过漫漫冬季的有趣游戏，而且还是科学记录“入九”以后天气变化的“日历”，将数九所反映的暖长寒消的情况具体化、形象化。填充消寒图每天的笔划所用颜色根据当天的天气决定，晴则为红，阴则为蓝，雨则为绿，风则为黄，落雪填白。这些习俗表达了古人期盼春回大地的殷切心情。《京都风俗志》说：“冬至日俗谓之属九，或画纸为八十一圈，每日分阴晴，涂一圈记阴晴多寡，谓之九九消寒图，以占来年丰歉。”

梅尧臣《冬至感怀》中说“衔泣想慈颜，感物哀不平。自古九泉死，靡随新阳生。稟命异草木，彼将盖勾萌。人实嗣其世，一衰复一荣。”冬至，就是这样一种极致寒冷却又酝酿着温暖、跌宕着衰荣的节气与节点。而不论是文人雅士、贵族富豪，抑或寻常百姓，每个人都在用自己的精神游戏和文化方式来抵御着气候上的寒冷，将“至寒”变“暖冬”，静候冬尽春来，——这未尝不是一种近乎诗意的内心强大。

## 气始冬至，自我收藏

冬至还是养生修心的大好时机。“气始于冬至”，生命活动将在冬至后开始由衰转盛，由静转动。而冬至是为健康“储蓄”的最好季节。冬季闭藏，万物休整，神志深藏于内。人在此时需要顺应时令，把心神多留给自己，遵循“冬藏”的蛰伏之道，做到多储蓄、少透支，方能修复精力、健康有神。

可以说，冬至也许是个十分寂寞的季节，然而人有时是需要甘于寂寞的，让太多的碎片信息、内耗和身外之物在这个节气里做减法，既不完全掏空心力，也不完全松垮，用自我收藏的状态塑造出更好的生命质量。现在许多人即使累了还想看手机，在本该收摄的时候强行外开，动用了身体的宝贵资源，比如肾精。久而久之，皮肤、头发、嘴唇的颜色、皮肉的充盈度……都会有枯竭感，就是中医里说的“阴虚”。“会累丑”这件事，是真的。多数动物会冬眠，人不能在冬日里完全躺平，但可以为自己放慢脚步，节省心力，笃定来年还有很大的周转和发展空间。

因此，从冬至起更需要少熬夜，少焦虑，少耗散，多休养，多进补，多开心，避凉保暖，均衡饮食，适量运动——充分抚慰和照料好自己的深层心神，开春绝对会有更充沛的状态。要知道美和健康从来不会突然发生，它们是在岁岁年年和一个又一个节气中延续而来的。

曾经一位名医说过：“人终将自我身心合进于天地规律内参悟，洞见之后，再生远见，是悲观者应具有的乐观，是一个该有的远见”。我想天地万物与节气的运变的确实为人们提供了一条可供参考的路径。当然，人各有志，可选可不选，可信不可信，但在规律的呈现上，它们是真实不虚的。而安身立命即是人间道，把生养好也是在做好远见的事，即使在快时代，我们也要允许自己有一些慢下来的耐力和决心。

杜甫《小至》诗云：“天时人事日相催，冬至阳生春又来。刺绣五纹添弱线，吹葭六琯动浮灰。岸容待腊将舒柳，山意冲寒欲放梅。云物不殊乡国异，教儿且覆掌中杯。”河边的柳树终将泛绿，山上梅花正冲寒欲放——最寒冷的冬至恰是滋养和孕育斑斓春日的温床。

## 天寒日短，消寒取乐

冬至最有趣的莫过于入九以后，文人、士大夫者流，进行所谓消寒活动。

“消寒会”又名“暖冬会”，始于唐朝，与冬至这个节气密切相关。据五代王人裕撰《开元天宝遗事·扫雪迎宾》所记，唐朝时，长安有一位巨富叫王元宝，冬天下大雪的时候，他命仆人将坊巷的积雪打扫干净，自己亲自站到巷口迎接宾客，大摆宴席，饮酒作乐，称“暖寒之会”。

至此，自冬至这一天开始“进九”，文人雅士每逢“九”（如九、十八、二十七）日，都会举行规模不等的雅聚，轮流做东，相约九人饮酒（“酒”与“九”谐音），席上用九碟九碗，成桌者用“花九件”席，以取九九消寒之意。围炉吟诗作画，或雪窗对酌，以为娱乐。潘宗鼎编纂的《金陵岁时记》说：“吾乡当冬至后，九人相约宴饮，自头九至九九，各主东道一次，名曰消寒会。”文人墨客饮酒之余，兼及韵事。吴麀伯师《消寒会集》有句云：“有酒但谋金谷醉，无钱不顾铜山摧”。

清朝时，消寒会在北京一度盛行。嘉庆、道光年间，以翰林院官员为主的文人在冬至日后，组织同人进行联谊活动，以雅集为主，兼论古今。如嘉庆九年（1804年），翰林院庶吉士陶澍发起成立消寒诗社，主要成员有陶澍、林则徐、顾莛、夏修恕、程恩泽、朱琦、吴棫、梁章钜、潘曾沂等，因集会地点在宣武门外宣南地区，又称宣南诗社、宣南诗会、城南吟社等。清闾名《燕京杂记》说：“冬月，士大夫约同人围炉饮酒，迭为宾主，谓之消寒。好事者联以九人，定以九日，取九九消寒之义。余寓都，冬月亦结同志十余人饮酒赋诗，继以射，继以书画，于十余人，事亦韵矣。主人备纸数十轴，预日约至某所，至期各携笔砚，或山水，或花卉，或翎毛，或草虫，随意所适。其画即署主人款。写毕张于四壁，群饮以赏之。”方浚颐《梦园丛说》也描述过：“又有花局，四时送花，以供王公贵人玩赏。冬则唐花尤盛。每当毡帘窗地，兽炭烘炉，暖室如春，浓香四溢，招三五良朋，作‘消寒会’。煮卫河银鱼，烧膳房鹿尾，佐以涌金楼之佳酿，南京北炙，杂陈前陈，战梅飞



▲汪凯民画《海上时节》之冬至