

# 立冬：万物收藏，养蓄待发

方云

◆立冬时节虽然节气意义上已入冬，但距离冬至、小寒、大寒等气象学上感到严寒的冰点仍尚有时日。在阵阵加紧的北风促使下，先民积极采用祈报、纳藏、补阳、养生等多种方式，安全、惬意且诗意地度过漫长的冬季。

◆春生、夏长、秋收、冬藏，四时有序，人间迎来送往，立冬虽临近四季的终了，却又是新春的伏笔。

“天水清相入，秋冬气始交。”立冬节气喻示着秋冬之交。

回溯历史中二十四节气的形成，“四立”与“八节”的出现是至要节点。立冬与立春、立夏、立秋合称“四立”，而“分、至、启、闭”则包含了最早创设的八个节气。《左传·僖公五年》记：“凡分、至、启、闭，必书云物，为备故也。”西晋杜预注：“分，春秋分也；至，冬至也；启，立春立夏；闭，立秋立冬。”《太平御览》引《左传》旧注：“云，五云也；物，风、气、日、月、星、辰也。”意为每到转换的八节，都要详细记录下当时的气候、云色变化等，可见其重要性。

古人之所以称“四立”为“启、闭”，源于对时令阴阳变化的认知，春生夏长，阳气盛，故为“启”；秋收冬藏，阴气盛，故为“闭”；先有“分、至”，后有“启、闭”，立冬节气归于“闭”。虽然节气意义上已入冬，但距离冬至、小寒、大寒等气象学上感到严寒的冰点仍尚有时日。尤其是在温暖的南方，立冬后还有“小阳春”的现象，让人产生“冬日胜春朝”的错觉，正所谓“已涉初冬节，还看九日花。”在阵阵加紧的北风促使下，先民积极采用祈报、纳藏、补阳、养生等多种方式，安全、惬意且诗意地度过漫长的冬季。

## 朔冬：冰冻始寒

立冬，二十四节气中的第十九个节气，冬季的第一个节气。《孝经纬》曰：“霜降后十五日，斗指乾，为立冬，冬者，终也，万物皆收藏也。”《月令七十二候集解》亦云：“立，建始也；冬，终也，万物收藏也。”立冬三候为：“一候水始冰；二候地始冻；三候雉人大水为蜃。”立冬的到来，意味着万物收藏、规避寒冷这一新季节的开始。

《逸周书》云：“立冬之日，水始冰，地始冻。”天寒地冻便为冬。汉字“冬”在甲骨文中字形指捺是在线绳两端各打一结，引申为“末端、终点”。当出现四季的划分时，冬季成为最后一个季节，“冬”用来指代季节的“终”了，“终”字于是于“冬”字基础上增添了表示绳线的绞丝旁。发展到金文时，为了更形象地传达出冬季寒冷这一典型特征，古人便在绳圈里放置了一个“日”字，表示太阳被遮挡，热量被屏蔽，气温下降而体感寒冷。到了竹简上的小篆，字形下方又增加了“夂”，这是“冰”字的最早字形，两个突起形象地传达了地面“冰冻”的现象，后来进一步被简化为两个点，最终形成了现在的“冬”字。古人在表达冬季酷寒的体感时，也极富画面感与创造力。金文“寒”字描摹的是，屋檐下站立的人面朝左方，脚下踩着两块冰，有“寒打脚起”之意；为了驱除寒意，则在身周放上四把干草做成的草蓑子用以御寒。

立冬三候“雉人大水为蜃”，这里的雉，又称丹鸟，是主司立冬的上古神鸟。《左传·昭公十七年》列举了主司“分、至、启、闭”相对应的神职：“凤鸟氏，历正也；玄鸟氏，司分者也；伯赵氏，司至者；青鸟氏，司启者也；丹鸟氏，司闭者也。丹鸟，鸷雉也，以立秋来，立冬去。上四鸟皆历正之属官”。杜预注：“鸷雉也。以立秋

来，立冬去。历正之属官。”先民基于对立冬时节自然物候细致的观测，发现立冬之后雉鸟渐稀，而海边出现了外壳与野鸡翎羽线条及颜色相似的大蛤，并认为大蛤呼出的气形成了海市蜃楼。一如唐元稹《立冬日十月节》诗所云：“霜降向人寒，轻冰泳水漫。蟾将纤影出，雁带几行残。田种收藏了，衣裳制造看。野鸡投水日，化蜃不将难。”

## 迎冬：授衣问岁

从“分、至、启、闭”的划分，可看出古人极为重视季节转换的节点。迎气仪式是通过一系列国家祭祀来实现对季节更迭的尊崇，集中与天地、日月星辰、山川河海等发生交流，在转换的特殊节点上易与天地沟通，以至天人合一的胜境，从而达成祈谷、祈寿、祈平安等诉求。逢四季“启、闭”之日，天子均要率领三公、九卿、大夫到郊外迎接新季节的到来。《后汉书·祭祀志》载：“立春迎春于东郊，祭青帝、句芒；立夏迎夏于南郊，祭赤帝、祝融；立秋迎秋于西郊，祭白帝、蓐收；立冬迎冬于北郊，祭黑帝、玄冥。”在五郊迎气祭祀的神灵中，青、赤、黄、白、黑五帝为主神，句芒、祝融、后土、蓐收、玄冥五神为辅佐神。

立冬日，迎冬祭祀的黑帝为颛顼，玄冥名禺强，为北方之神，也是冬季之神。《礼记·月令》中记：“孟冬之月，日在尾，昏危中，旦七星中。其日壬癸，其帝颛顼，其神玄冥。”又《淮南子·天文训》：“北方水也，其帝颛顼，其佐玄冥，执权而治冬。”《山海经·海外北经》记述了玄冥的形象：“北方禺强，人面鸟身，耳两青蛇，践两青蛇。”郭璞注：“玄冥，水神也。”迎冬神的仪式极为盛大，车旗服饰皆黑，歌《玄冥》，八佾舞《育命》之舞。《玄冥》之歌由七十童男童女一起高唱“玄冥陵阴，蜚虫盖臧……籍敛之时，掩收嘉谷”，以祈来年的丰收。

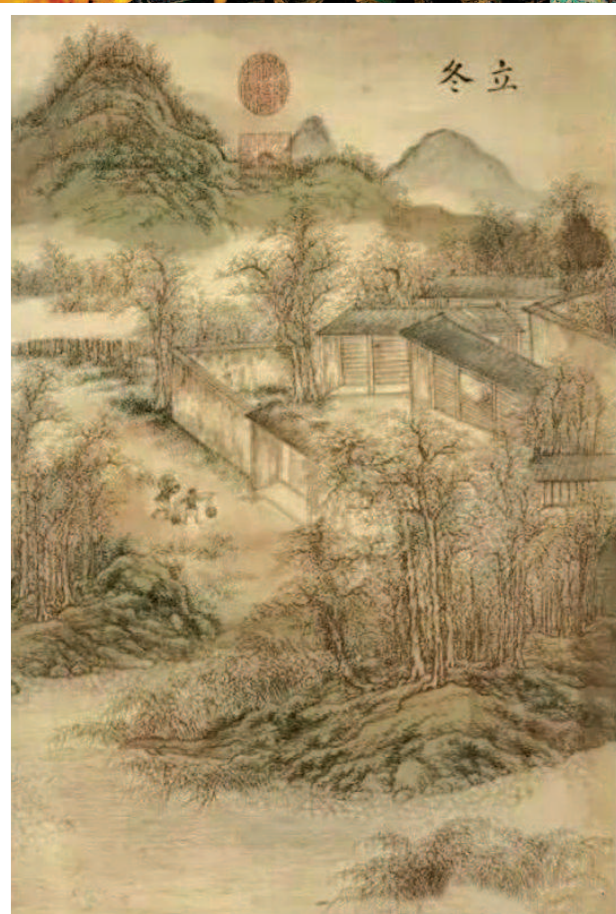
迎冬仪式前三日，天子要沐浴斋戒；仪式结束回朝后，天子将表彰与抚恤为国捐躯的烈士及其家小，鼓励抵御外敌提振士气。《吕氏春秋·孟冬》曰：“是月也，以立冬日。先立冬三日，太史谒之天子，曰：‘某日立冬，盛德在水。’天子乃斋。立冬之日，天子亲率三公九卿大夫以迎冬于北郊。还，乃赏死事，恤孤寡。”高诱注：“先人有死，王事以安边社稷者，赏其子孙；有孤寡者，矜恤之。”立冬至授衣，则是天子赏赐大臣锦衣裘帽以示慰问。晋崔豹《古今注》：“汉文帝以立冬日，赐官侍承恩者及百官披袄子。”又“大帽子本岩豸野服，魏文帝诏百官常以立冬日贵贱通戴，谓之温帽。”授衣送暖之习代有沿革。宋代陶谷《清异录》记载：“唐制，立冬进重裘。其法用罗帛十余层，锦夹络之。”至宋代，祠部规定立冬休假一日，如遇瑞雪则发放“雪寒钱”等，体现出自上对下的优恤。

进入冬月十月，也是祭祖的重要月份。《礼记·月令》中有“孟冬之月天子以猎物祭祀先祖”的记载。《礼记·玉制》载：“天子诸侯宗庙之祭，春曰郊，夏曰禘，秋曰尝，冬曰烝。”汉代董仲舒在《春秋繁



▲ 故宫二十四节气物候之立冬（摄影：王璘）

► 《墨妙珠林（卯）·立冬》，清张若霭绘，台北故宫博物院藏



露·四祭》中云：“古者岁四祭。四祭者，因四时之所生孰，而祭其先祖父也。故春曰祠，夏曰禘，秋曰尝，冬曰烝。此言不失其时，以奉祀先祖也。”其中，立冬之日举行的“冬烝”之祭，“烝者，以十月进初稻也”，即以新收获的稻子来祭祭祖先。立冬日，民间农具皆收，耕牛不使，祭祖、炊宴、卜岁尤胜，多以时令佳品向祖灵荐新祭祀，祈求上苍赐予来岁丰年。至今我国部分地区仍存有立冬卜岁习俗，如福建畲族的登山、巡田，到神庙卜岁称为“探宝”，霞浦地区的农民相率到龙首山的舍人官田祖前，卜问来年的丰收称为“问苗”，丰收宴请，演戏酬神，热闹非凡。

## 御冬：藏蔬温炉

“春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也。”冬季万物凋敝，来年的生产尚未开展，古人早早地做好藏纳食物的准备，以渡过不事农事的漫长冬日。陆游在其《书壁》中云：“炊粟犹支日，藏蔬可御冬。”于《次韵天民有年》中亦述：“三时足勤苦，真乐在冬藏。”以及苏轼的“秋成粟满仓，冬藏雪盈尺”等，均形象地说明

了古人冬藏乐在其中的生活智慧。

《东京梦华录·十月》载：“是月立冬。前五日西御园进冬菜。京师地寒，冬月无蔬菜，上至官禁，下及民间，一时收藏，以充一冬食用。于是车载马驮，充塞道路。时物：姜、葱、刺子、红丝、抹肚、鹅梨、桂、蛇刺、螃蟹。”这里记载的风物“姜、葱、刺子、红丝、抹肚、鹅梨、桂、蛇刺、螃蟹”，乃唐宋时期开封市肆名饌，形象地说明了古人依时令所制作的冬日佳肴，将有限的食材发挥到极致。陈元靓在《岁时广记》中对“姜、葱”制作与食用方法有详细的记述。此菜因以姜调味，烹制熟猪肘至肉烂汤浓，汤汁凝冻后，切条成为肉冻，晶莹剔透，红白相间，食时浇香醋、姜汁，配以香菜、韭黄调拌，香嫩爽口，为佐酒佳肴。

古人还善腌制成菜以备冬蔬匮乏时食用。因以盐腌制，故称“盐菜”，又因藏之备用，亦称“藏菜”，更为好听的名字是“春不老”。清顾禄在《清嘉录》中记：“（苏州）比户盐藏菜于缸瓮，为御冬之旨蓄。皆去其心，呼为藏菜，亦曰盐菜。感以所去之菜心，制蕪菜为条，两者各寸段，盐拌酒渍，入瓶倒埋灰窖，过冬不坏，俗名春不老。”我国北方地区腌菜则以大白菜、白萝卜、蔓菁等蔬菜为主，腌制的方法也多种多样。清人薛宝辰《素食说略·腌菜》云：“腌菜之法，以白菜、萝卜、蔓菁等菜，洗净切条，入缸，加盐、醋、酱油、香料等，腌渍数日，即为腌菜。”

菜》云：“白菜拣上好者，每菜一百斤，用盐八斤。多则味咸，少则味淡。腌一昼夜，反覆缸内，用大石压定，腌三四日，打稿装坛。”

佳肴须佐以佳酿，同时饮酒不失为冬日祛寒保暖的方法。李白《立冬》名句：“冻笔新诗懒写，寒炉美酒时温。醉看墨花白，恍疑雪满前村。”将冬日那份独有的慵懒与温酒痛饮的快意表达得酣畅淋漓。立冬适宜冬酿，皆因自此气温降低，细菌不易繁殖，使用的水及器具相对容易保持清洁，并可使酒长时间处于低温发酵状态。冬酿正可谓藉时令、草木、泉水与乡人合力的精粹。顾禄在《清嘉录》中述：“乡田人家，以草药酿酒，谓之冬酿酒。有秋白露、杜茅柴、靠壁清、竹叶青诸名。十月造者，名十月白。以白面造曲，用泉水浸白米酿成者，名三白酒。其酿而未煮，旋即可饮者，名生酒。我国南方地区至今留有立冬开酿黄酒至来年立春为止的“冬酿”习俗，如浙江绍兴便有于立冬开酿黄酒，并行祭祀“酒神”的活动。

文人学士大夫则热衷于立冬宴饮的“暖炉会”，皆因冬月活动减少，闲暇增多，宴饮聚乐，吟诗唱曲，击鼓行令，听戏观舞等，不一而足。宋吴自牧《梦粱录》中述：“有司进暖炉炭。太庙享新，以告冬朔。诸大刹寺院，设开炉斋供贵家。新装暖炉，低垂垂幕。老雅团围，浅甚低唱，以应开炉之序。”《岁时广记》引《东京梦华录》记：“十月朔，有司进暖炉炭，民间皆置酒作暖炉会。”范成大《吴郡志》中也有“十月朔……是日开炉，不问寒暑皆焚炭”的记述。《武林旧事》卷九“张约斋赏心乐事”条则颇费笔墨，形象地描写了立冬家宴的温馨：“十月孟冬，且日开炉家宴，立冬日家宴，现乐堂暖炉，满霜亭赏蟹，烟波观买市，赏小春花，菊花庄挑荠，诗禅堂试香，绘福楼庆暖阁。”

立冬赏花、试香、品画等雅事尤为文人所好，正所谓“金盃酒羊羔满泛，红炉中兽炭频添。兰堂画阁多妆点。锦茵绣榻，翠幕毡帘。弯箫漫品，鼙鼓轻拈。唱清音余韵淹淹，捧红牙玉指纤纤。绮罗间盛到休推，宝鸭内香残再拈，玉壶中酒尽重添。”与此番门庭热闹相照应的，却是寒门学子于陋室中的立志，以及借寒冬表达人生境遇的那份旷达与自恰，如“闭户先生，拥书枯坐，只好敲冰煮茗。”“门尽冷霜能醒骨，窗临残照好读书。拟约三九吟梅雪，还借自家小火炉。”还有陆游的《立冬日作》：“室小财容膝，墙低仅及肩。方过授衣月，又遇始裘天。寸积篝炉炭，铕称布被绵。平生师陋巷，随处一欣然。”

## 养冬：负暄扫芥

天子以“暖”祈冬，民间以“饱”御冬，医家更以“补”来养冬。《内经》云：“冬三月，此谓闭藏。”《尔雅·释天》曰：“十月为阳。”古人认为，肾脏乃人身阴精阳气之本，冬令阳气潜藏于内，阴精固守充盈，是养精蓄锐的大好时机。《黄帝内经》道出的养生最高境界即为“美其食、任其服、乐其俗”。

首先是食补。民谚亦云“立冬补冬，补嘴空”，立冬养生以敛阴护阳为根本。元忽思慧《饮膳正要》中记：“冬气寒，宜食用黍，以热性治其寒。”各地立冬进补的习俗不尽相同。在我国北方，立冬时节要吃饺子，饺子源于“交子之时”，立冬正是秋冬季节之交，因此“交子之时”要吃饺子；在南方，立冬进补多采用药膳，如选用人参、当归、枸杞、黄芪等中药，配上乌鸡、鸽子、水鸭等肉类煲出一锅喷香的养生汤。

在潮汕地区，立冬时节家家户户吃

炒番饭，以莲子、香菇、板栗、虾仁、红萝卜等炒制而成，还要吃甘蔗，据说“立冬食蔗不会齿痛”；在漳州，立冬要制作“交冬糍”，以糯米为主料，浸泡蒸熟后于石百里春至绵软柔韧，最后制作成团状，沾裹上芝麻、黄豆或花生粉再拌上白砂糖，香甜软糯；在苏州，立冬少不了品味咸肉菜饭，用正宗腊打后的苏州大青菜，肥瘦兼有的咸肉以及苏州白米精制而成，鲜碧可爱，风味独特；此外，民间还流传有“神仙粥”的歌谣：“一把糯米煮成汤，7个葱头7片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保安康。”这些食俗与看似平凡，实则神圣，不仅带有庆丰年、酬劳作的意味，更是一种与寒冬的角力与抗衡，以追求生命的平稳过渡。

其次是阳补。农历十月孟冬之卦属坤，意为剥尽、纯阴，极阴意味阳初生，因此又称“阳月”。《黄帝内经》云：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”阳气不足，失于温煦，会导致身体出现一派寒象。补充阳气最简单有效的方法就是晒后背，列子称其为“负日之暄”，简言之就是背日光而坐“晒太阳”的意思。唐白居易亦十分推崇这一补阳之法，他在《负冬日》一诗中写道：“杲杲冬日出，照我屋南隅。负暄闭目坐，和气生肌肤。”诗圣杜甫也爱晒太阳，其《西阁曝日》云：“凛冽倦玄冬，负暄嗜飞阁。太阳信深仁，衰气欤有托。”清著名养生学家曹庭栋在《老老恒言》中也提倡，清晨早饭后“如值日晴风定，就南窗下，背日光而坐，列子所谓‘负日之暄’也。背梁得有微暖，能使遍体和舒。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。”

再次便是具被禳意义的清洁，如古老的“扫疥”之俗。古人为了安然无恙地度过严寒，除了准备好冬衣、冬帽以御寒，还必须对身体进行清洁。立冬日，人们多用香汤浴身，不仅可以防止寄生虫与皮肤病，且有效防止瘟疫的流行与传染，为安然过冬提供保障。明代汝成的《西湖游览志余》云：“立冬日，以各色香草及菊花、金银花煎汤沐浴，谓之扫疥。唱清音余韵淹淹，捧红牙玉指纤纤。绮罗间盛到休推，宝鸭内香残再拈，玉壶中酒尽重添。”与此番门庭热闹相照应的，却是寒门学子于陋室中的立志，以及借寒冬表达人生境遇的那份旷达与自恰，如“闭户先生，拥书枯坐，只好敲冰煮茗。”“门尽冷霜能醒骨，窗临残照好读书。拟约三九吟梅雪，还借自家小火炉。”还有陆游的《立冬日作》：“室小财容膝，墙低仅及肩。方过授衣月，又遇始裘天。寸积篝炉炭，铕称布被绵。平生师陋巷，随处一欣然。”

《论语》云：“四时行焉。百物生焉，天何言哉？”春生、夏长、秋收、冬藏，四时有序，人间迎来送往，立冬虽临近四季的终了，却又是新春的伏笔。在万物蛰居，百具收藏的一片沉寂和冷清中，人们怀着对春的期冀，找到了顺应自然，平衡进补之法，保证身体的康健；同时创造出众多巧妙的造物，发明了许多消遣与娱乐，以度过漫长而寒冷的冬季，不仅是旺盛的创造力与质朴的生活情趣之体现，更是古人对于天道规律的掌握，对生命的参悟与尊重。岁有其物，物有其容，情以物迁，辞以情发，古人“相时而动”“相机而动”，感知自然、效法自然、顺应自然，并在与时令、天地的和谐中通达自然。正如老子《道德经》所云：“致虚极，守静焉。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各归其根。归根曰静，是曰复命。复命曰常，知常曰明。”万物收藏，养蓄待发，是为立冬。

（作者为上海工艺美术职业学院非遗理论与应用创新基地研究员、华东师范大学非物质文化遗产传承与应用中心特聘研究员）



► 立冬赏花、试香、品画等雅事尤为文人所好。图为台北故宫博物院藏清院本《十二月令图轴·十月》局部，能看到众人在此时赏古赏今的场景