

# “冬至大如年” 从学术视角聊聊 “饺子”“耳朵”那些事儿

陈广忠

冬至

二十四节气

“天时人事日相催,冬至阳生春又来。”今天23时59分,我们迎来冬至节气,开启一年中最冷的“数九寒天”。虽然数九的方法有所区别,但都是从最冷的日子开始,慢慢数到回暖。你准备好从“天凝地闭,风厉霜飞”的冬月,静候春日来了吗?

“冬至”是二十四节气的起点。公历12月21日或22日,太阳到达黄经270°,冬至点开始。

从《淮南子·天文训》到《清史稿·时宪志》,历代正史、哲学、宗教、天文、历法、数学、农学、养生、星占、易学等著作,都沿着科学的规定,把“冬至”作为二十四节气的第一节气。

那么,为什么会这样规定呢?

第一节气的核心,是太阳和月亮的“朔旦冬至”。就是说,在这个时刻,太阳和月亮的黄经正好相等。比如,《史记·太史公自序》中记载说:“太初元年十一月甲子朔旦冬至,天历始改,建于明堂,诸神受纪。”意思是说,汉武帝太初元年十一月甲子,太阳和月亮合朔,节令就是冬至,汉朝改创历法,实行太初历,在明堂里宣布,并且遍告诸神,尊用夏正(农历以一月为正月)。而其他的二十三个节气,都不具备“朔旦”即合朔的条件,所以第一的位子,没有争议的要让“冬至”来承担。

《汉书·律历志》中记载得更加详细:“元封七年,中冬十一月甲子朔旦冬至,日月在建星,太岁在子,已得太初本星度新正。”

汉武帝元封七年的国家大事,就是改历,把年号改为“太初”。改历主要符合八个条件:仲冬、十一月、甲子、冬至、日月合朔、建星、太岁、子位。可以知道,这就是确立“冬至”为第一节气的根本原因。

## “冬至”的三“候”

二十四节气与自然界的物候现象密切相关。

每个节气都有典型的物候现象。物候是大自然的语言,动物、植物长期以来适应自然温度条件,而产生周期性变化,形成相应的生长规律。

关于“候”,《黄帝内经·素问·六节藏象大论》中说:“五日谓之候,三候谓之气,六气谓之节,四时谓之岁,而各从其主治焉。”就是说,五天为一“候”,每个节气又分成三“候”,六个节气合成一季,四季合为一年。这样的划分,对于研究天、地、人的细微变化,提供了具体的标志性物象。

明代学者黄道周(1585年—1646年)所编写的《月令明义》,列出了二十四节气和七十二候中所属的物候现象,内容全面而生动。

“冬至”的三“候”:蚯蚓结,麋角解,水泉动。

第一候,“蚯蚓结”。

蚯蚓是冬眠动物。《吕氏春秋·仲冬纪》东汉高诱注中说:“蚯蚓,虫也。结,纒(yū)也。”意思是说,蚯蚓弯曲缠绕在一起,结成块状,蜷缩在土里度过冬天。

第二候,“麋(mí)角解”。

麋,指麋鹿,俗称四不像,这是我国特有的野生动物,现在属于国家一级保护动物。古人认为,麋和鹿相似而不同种,鹿是山居之兽,属阳;麋是水泽之兽,属阴。

东汉许慎《说文解字》中说:“麋,鹿属。冬至解其角。”这种动物很奇特,每年12月,雄性麋鹿就要脱角一次。《淮南子·天文训》中说:“日至而麋角解。”高诱注中说:“日冬至,麋角解。日夏至,鹿角解。”《淮南子·地形训》中说:“麋鹿故六月而生。”就是说,麋鹿孕育六个月才能出生。

第三候,“水泉动”。

意思是说,深埋于地底的水泉,由于阳气引发,开始流动。《周书》中说:“冬至后十五日,水泉动。”

## 冬至与民俗和节庆

古代有“冬至大如年”之说,是重要的民俗、节庆活动之一。民俗主要是祭祀,包括祭天、祭祖、祭神等。

冬至祭天,较早的记载见于春秋时期的前629年。《公羊传·僖三十年》:“天子祭天,诸侯祭土。”汉武帝元鼎五年(前112年),开始皇帝冬至祭天仪式。唐代祭天大典也在冬至日举行。明、清时期,在北京天坛举行祭天仪式,祈求来年风调雨顺,表达对上天和自然的尊崇之情。

冬至祭祖习俗,历史悠久。《史记·五帝本纪》中记载了舜帝祭祖之事:“十一月,北巡狩。归,至于祖祫(mí)庙,用特牛礼。”这就说明从舜帝时代就有了祭祖仪式。明代嘉靖江西《南康县志》记载:“冬至祀先于祠,醮(jiào)墓如清明。”古代祭祖习俗,世代沿袭。缅怀祖先,激励后人。

在民间,冬至节是老百姓非常重视的节日。

《淮南子·时则训》说:“是月也,日短至,阴阳争。”意思是,这个月里,白天长,夜里短,阴气、阳气互相交锋。

“冬至”作为节日,源于汉朝,官方庆贺冬至。宋代杨侃《两汉博闻》中记载说:“冬至阳气起,君道长,故贺。”官员要放假休息。宋代沿袭冬至节习俗,要更换新衣,摆酒设宴,祭祀先祖,即使贫困的家庭,也很重视冬至节的习俗。

## 冬至的美食与养生

东汉班固所撰《汉书》卷四十三中说:“民以食为天。”冬至节的饮食,是老百姓特别重视的事情。

冬至北方盛行吃饺子。传说饺子起源于汉代名医张仲景。张仲景看到南阳家乡疾病流行,天寒地冻,很多百姓冻伤了耳朵,于是研制了“驱寒娇耳汤”,用羊肉和中药做成饺子的形状,每人两个,加羊肉汤,很快治好了冻伤。南阳有民谣唱道:“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管。”

冬至的养生非常重要。数九寒天,阴气极盛,人体的阴气也极为充实,因此要注意蓄藏阴精。《黄帝内经·素问·四气调神篇》中说:“冬三月,此为闭藏。早卧晚起,必待日光。去寒就温,此冬气之应,养藏之道也。”意思是说,冬三月,这是万物生机闭藏的季节。应该早卧晚起,一定等待日光出来。避开寒冷,靠近温暖的地方,这是适应冬季蓄养藏伏的办法。《淮南子·时则训》中说:在这个月里,君子整洁身心,居处必须掩藏身形,以求得安静。抛开音乐、美色,禁止贪欲奢求,宁静自己的身体,安定自己的心性。

## 冬至与农事、生态资源保护

二十四节气对于古代的农耕社会,具有重要的指导意义。太阳东升西落,月亮盈亏圆缺,循环往复,周而复始;寒来暑往,四时更替;春耕秋收,五谷繁殖,莫不同一年中的二十四节气紧密相连。

冬至时节,有关农事活动和农谚有:“犁田冬至内,一犁比一金。冬至前犁金,冬至后犁铁。”意思就是说,冬至耕田,特别重要。

“冬至天气晴,来年百果生。”冬至的阴晴,影响着各种果树的收成。“冬至强北风,注意防霜冻。”冬至寒冷,再刮强北风,往往发生大面积霜冻。“冬至萝卜夏至姜,适时进食无病痛。”这里说,冬至时节进萝卜,有一定的滋补作用。“冬至晴一天,春节雨雪连。”冬至若是晴天,春节就要下雪。

《淮南子·时则训》中记载,“冬至”时节的生态及自然资源利用和保护的措施有:在这个月里,农民有不去收藏采集的,让牛马等家畜乱跑的,取来不加责难。山林湖泽,有能够采集果实、捕猎禽兽的,主管山林之官可以指教他们。他们中有互相侵夺的,处罚不加赦免。

可见,冬至是收获、储藏、捕猎的季节,要准备充足的食物,以便度过严寒的冬天。主管官员,要指导农民收获、采集。对于滥采乱伐的,要严加处罚。

## 冬至与文化

“冬至”已经渗透到中国人的文化生活之中。

在诗词曲、戏剧、小说、绘画、音乐、雕塑等各种文学艺术形式中,都渗透了二十四节气的观念。唐代大诗人杜甫《小至》诗中写道: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。(原文参照《四库全书》本(宋)郭知达编《九家集注杜诗》。)意思是说,天时、人事的变化,每天都在相互催促着。过了冬至,阳气逐渐产生,春天就要来到了。阳气就像宫女们刺绣添加的细线,一天天在增加。三重密室里用来测定二十四节气的十二律的律管,里面蒹葭的灰尘,随着节气而浮动。

杜甫用诗的语言,非常准确生动地描绘了即将冬去春来的喜悦,并且记载了唐代用十二律测定二十四节气的方法。

宋朝著名女诗人朱淑真,在《冬至》诗中写道:

黄钟应律好风催,阴伏阳升淑气回。

葵影便移长至日,梅花先趁小寒开。

八神表日占和岁,六管飞葭动细灰。

已有岸旁迎腊柳,参差又欲领春来。

这里的十二律“黄钟”,同二十四节气“冬至”相对应,时间在十一月,也是用十二律中的“六管”“飞葭”来定节气。虽然寒风凛冽,挺立寒冬的植物“冬葵”“梅花”“腊柳”,必将迎着“好风”,美好的春天就要来到了。

本文内容摘自陈广忠著《二十四节气——创立与传承》