

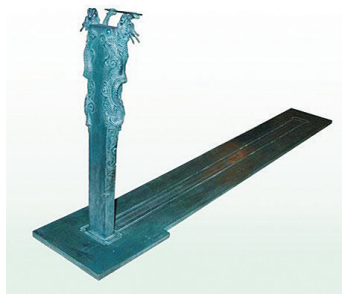


古人怎样过冬至

在我国古代，冬至不仅是个节气，更是一个比较重要的节日，古人将它与过年、寒食并称为“三大节”，有亚岁、冬节、交冬等称呼，而民间更有“冬至大如年”的说法。古人说冬至是：“极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至”。

壹 来自于周代的冬至

冬至是我国二十四节气中最早一个被制订出来的节气和节日，在3000多年前，周武王伐纣灭商后，打算寻找一块合适的“宝地”建设都城。后来，据《尚书·洛诰》记载，周公“朝至于洛师”，用“土圭测景”法，即“树八尺之表，夏至日，景长尺有五寸；冬至日，景长一丈三尺五寸”和“测土深，正日影，求地中，验四时”的方法，确定洛阳就是“土中”（天下之中心），且“惟洛食”（是兴建宗庙社稷的好地方），于是将洛阳定为周王朝的都城，“乃作大邑成周于土中……南系于洛水，北因于邙山，以为天下之大凑……定天保，依天室”（《逸周书·作雒》）。



土圭。 资料图片

当周王朝的宗庙、都城等建筑完成之后，周公便制礼作乐，并以冬十一月为正月，以“冬至”这天作为新年开始的“岁首”，来祭祀庆祝，《周礼春官·神仕》上说：“以冬至，致天神人鬼。”古人认为冬至这天十分重要，它是天地阳气开始增强的时期，是下一年的开始，是个大吉的日子。自周代到秦末汉初，以“冬至”为“岁首”的习俗始终没有改变，他们在冬至这天一般会举行祭祖、道贺、聚会等活动。

直到汉武帝采用夏历时，才将正月和冬至分开，把农历的一月当作正月，但仍把冬至当作一个重要节日——“冬至节”。所以说，虽然“冬至”源于周代，但“冬至节”则是在汉代以后才有的，《汉书》上记载：“冬至阳气起，君道长，故贺……”在唐宋时期，冬至节庆则更为兴盛，并延续至今。

贰 古人冬至时的庆贺方式

从汉代开始，每年到了冬至这天，皇帝都要举行仪式庆祝冬至的到来，《史记·孝武本纪》记载：“其后二岁，十一月甲子朔旦冬至，推历者以本统。天子（汉武帝）亲至泰山，以十一月甲子朔旦冬至日祠上帝明堂，每修封禅。”其后的唐、宋、明、清等朝代，皇帝在冬至祭天的习俗，逐渐制度化，“冬至郊天”成为朝廷活动中最重要的一项活动，百官在这天还要向皇帝呈递贺表。

而官府在这天也要举行称为“贺冬”仪式来庆祝冬至的到来，还要放假三天以示隆重，而官员们则流行相互间的“拜冬”。《后汉书》记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”这时，商旅不行，关塞军息，各行歇市，亲朋好友相互拜访，以酒食相赠，庆贺冬至的到来。北宋李昉的《太平御览》是记载：“冬至始，人主与群臣左右从乐五日，天下之众，亦家家从乐五日，以迎日至之礼。”

在民间，古人也要进行一些仪式来祭祀祖先神灵，如在冬至给亡者送寒衣、添土固坟等，同时，他们还会拜祭孔子以行

尊师之道。南宋孟元老《东京梦华录》记载：“十一月冬至。京师最重此节，虽至贫者，一年之间，积累假借，至此日更易新衣，备办饮食，享祀先祖。官放关扑，庆祝往来，一如年节。”而《新河县志》也记载说，冬至时人们举行“拜圣寿”的仪式，也就是给孔圣人拜寿。另外，到冬至时，民间还有贴绘“九九消寒图”的习俗，“九九消寒图”是人们用来记录入九后天气阴晴的一个表格，其涂画法是：“上阴下晴雪当中，左风右雨要分清，八十一全点尽，春回大地草青青。”

古代的文人们在冬至这天也有活动，他们或写诗作赋迎冬，或结伴冬游以抒怀。比如唐代杜甫就说：“天时人事日相催，冬至阳生春又来。”白居易吟唱出了：“邯郸驿里逢冬至，抱膝灯前影伴身。”到了宋代，苏轼“冬至日独游吉祥寺”，而他的弟弟苏辙在其《冬至日作》一诗中说：“似闻钱重薪炭轻，今年九九不难数。”

孩子们在冬至传唱着《数九歌》：“一九二九，召唤不出手……九九八十一，犁耙一齐出。”

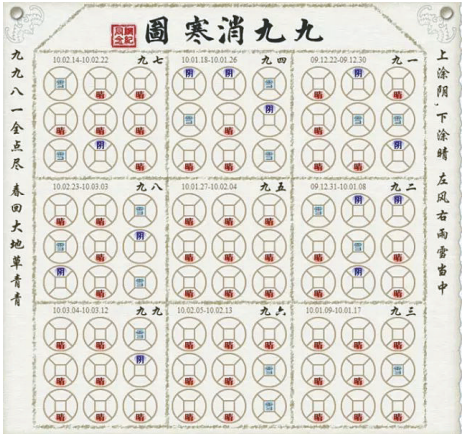
叁 “九九歌”的多种版本

“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。”这首“数九歌”大家都很熟悉，它巧妙地利用自然界的物候现象来反映数九中的气候变化程度，读来朗朗上口，生动有趣。九为数之极，又代表阳，冬至一阳生，因而中国很早就有从冬至当天开始数九的习俗。“九九加一九”，九十天后，就到了春分节气，这时天气回暖，严寒的冬天已经过去。

敦煌文献中有题名为《咏九九诗一首》的诗篇：“一九冰须万叶枯，北天鸿雁过南湖；霜结草投敷碎玉，露凝条上撒珍珠。二九严凌切骨寒，探人乡外觉衣单；

群鸟夜投高树宿，鲤鱼深向水中攒……九九冻高自合兴，农家在此乐轰轰；楼中透下黄金籽，平原陇上玉苗生。”诗名是一首，实际上包含描写一九到九九的九首诗，诗中物候与农事相联系，描写了冬季的九个节气。该文献年代虽有争议，但应在唐末至北宋之间，是目前已知最早关于“九九歌”的文献记载。

到了明代，“九九歌”十分流行，已流传有许多不同版本。刘若愚《酌中志》记载：“司礼监刷印‘九九消寒’诗图，每九诗四句，自‘一九初寒才是冬’起，至‘日月星辰不住忙’止，皆誓词俚语之类，非词臣应制所作，又非御制，不知如何相传耳，久遵而不改。”这种每九四句诗的风格，还保留着敦煌文书的遗风。刘侗于、奕正《帝京景物略》中有这样的九九歌：“一九二九，相唤不出手；三九二十七，篱头吹觱篥（bì lì，是一种中国古代北方少数民族的乐器，此处指大风吹笛发出很大的响声）；四九三十六，夜眠如露宿；五九四十五，家家推盐虎；六九五十四，口中呵暖气；七九六十三，行人把衣单；八九七十二，猫狗寻阴地；九九八十一，穷汉受罪毕，才要伸脚睡，蚊虫羯蚤出。”谢肇淛《五杂俎》中记载的“九九歌”与之相类：“一九二九，相逢不出手；三九二十七，篱头吹觱篥；四九三十六，夜眠如露宿；五九四十五，太阳开门户；六九五十四，贫儿争意气；七九六十三，布纳担头担；八九七十二，猫犬寻阴地；九九八十一，犁耙一齐出。”



资料图片

肆 冬至时的饮食习俗

现在，我国北方的人们在冬至几乎都有吃饺子的习俗，而南方的人们在冬至时吃的食物就比较多样，如吃汤圆、赤豆粥、羊汤、糍粑、年糕等。

但在古代，不管是我国北方和南方，在冬至时都有吃馄饨的习俗，三国的魏国人张揖所著《广雅》一书中就已提到“馄饨”，到了南北朝时已成为“天下通食”。据说，“馄饨”谐音“混沌”，清代的《燕京岁时记》解释说：馄饨“有如鸡卵，颇似天地混沌之象，故于冬至日食之。”所以古人认为在冬至时吃馄饨，能够让人变得聪明；而另一种说法是，冬至吃馄饨是为了“破阴释阳”，有利于阳气生长。

万历《绍兴府志》记载：“各家有糯米粉、麦子裹肉馅相遗……祀先以馄饨，亦或宴饮。”但传说到了东汉时期（另说是民国时期），我国北方在冬至日就改成吃饺子了，据说吃饺子的习俗来源于东汉神医张仲景，张仲景为了不让人们冬天冻掉耳朵，于是让人们在羊汤里煮形似“娇耳”的饺子，这样，吃了“娇耳”，自己的耳朵就不冻了。

而在古代，广东潮汕地区和福建闽南地区的人们有吃“甜丸”的习俗。当时的人们用甜丸祭拜过祖先之后，除了吃一部分外，还会拿出一些贴在屋梁、门顶、米缸等处，若是家人不慎碰上它，则预示着好兆头，有团圆丰收之意。后来，这种习俗逐渐演变成冬至吃汤圆。

而在南北朝时期，湖南、湖北等地的人们，在冬至时有吃赤豆粥的习俗。传说这是因为疫鬼怕红色，所以人们就用红小豆做粥来吃，希望能祛病免灾；同时，四川和山东滕州一带，有冬至时吃羊肉、喝羊肉汤的习俗，传说这种习俗起源自汉代，现在这天已经被称作“伏九”；另外还有：浙江嘉兴在冬至时吃“桂圆烧蛋”的习俗、安徽合肥有吃冬至面和南瓜饼的习俗；而江苏苏州有吃冬至团，喝冬酿酒的习俗；江西有吃麻糍的习俗、台湾吃糯糕的习俗……所有这些习俗，都有其悠久的历史渊源。

据中国网、新陕网



资料图片