

立冬

中国式的养藏之道

本刊特约撰稿 张意薇

天气冷暖 & 身心冷暖

养生哲学 & 养生玄学

“四立”之一的“立冬”自古以来就颇受重视。古时还设有迎冬礼,由于全国大多数地区开始进入严寒天气,官方会借立冬日发送厚实的衣物赈济灾民。而对于华南地区来说,虽然气温有所下降,但可能还不算冷。若晴朗无风,则有“十月小阳春,无风暖融融”之说。岭南地区更是和暖,明代海南先贤丘濬在送南游的友人时不无夸张地描绘了岭南秋冬迥异北方的奇异景象:“三冬气暖人挥扇,八月天清屋结楼。”(丘濬《送人游岭南》)

其中,琼北地区冷暖莫测的天气最易让人在穿戴上生出纠结的情绪。到了“立冬”,但离真正的“入冬”还有一段时间。由于早中晚温差大,一天过完四季的时候并不鲜见。所以“冬天”的街头常见有人穿着袄、有人露着腰的穿越景象。不少本地天然派的“极简主义”者们仗着一双凉拖也敢越冬,而基因中隐含着囤积密码的姑娘们在“双十一”购物节未雨绸缪入手的那些又挺又飒的大风衣、小皮靴儿,不知道何时能出场,或者不知道年底前还能不能派上用场。

邢宥也提到海南全年热量高,一年三熟的水稻秋冬还在陆续播种、收割:“稻田秋敛冬还种,药圃菁芳雨更嘉。”(邢宥《琼台杂兴七首·其五》)海南全年无霜期更无冰冻,此时将迎来晚稻的收割期。海南诗人王佐用细腻的笔触描绘了一幅初冬田园牧歌图:“水落初冬晚稻收,杖藜徐步望平畴。村童挂笠闲招鸭,牧竖讴歌散放牛。”(王佐《乾采庄书事》)微雨中,诗人拄杖缓步田间,不仅望见村童戴着斗笠、唱着山歌养鸭放牛,还对立冬以后晚稻迎来收割与储藏的情景感到由衷的欣慰。

若本应应藏的节气却阳气不收绝非好事。宋代文学家苏辙《立冬闻雷》写到某年立冬天气反常,立冬暴雨不歇,导致庄稼歉收,百姓难以果腹:“阳淫不收敛,半岁苦常燠……闲然候一雨,霜落水泉缩……经旬势益暴,方冬岁愈蹙……首种不入土,春饷难满腹。”苏轼谪居海南儋州时,很挂念被贬雷州弟弟苏辙。一水之隔,却由于风雨不息而音信难通。苏轼在《和陶停云四首(并引)》序言中写道:“自立冬以来,风雨无虚日,海岛断绝,不得子由书……”苏辙在接到兄长的诗后,回道:“扼十月,海道风雨,儋、雷邮传不通。子瞻兄《和陶渊明停云》四章,以致相思之意。”在“晚稻欲登,白露宵蒙”的初冬,兄弟二人分隔两地、命运殊途,难有见面晤谈的机会,只能通过越海传递诗歌来传达彼此的思念与关怀了。苏轼是陶渊明的忠实粉丝,苏辙希望兄长能如陶渊明一样意会到自然真趣,看淡世间枯荣,情志超脱。若“情忘意消,神凝不征”,则“可以安身,可以长生”。(《和子瞻次韵陶渊明停云诗·其三》)

“圣人忘情,最下不及情;情之所钟,正在我辈”(《世说新语》),苏辙劝勉兄长学“太上忘情”以安神养气。然而对于二苏来讲,难忘的岂止兄弟情呢?二苏都是有浓厚入世情怀的士大夫,无论自身是得意还是困蹇,一直都对民生疾苦充满体恤与悲悯。

《黄帝内经》:“冬三月,此为闭藏。”古人向来重视通过饮食起居来养藏精气。中医崇尚天人合一的理论。立冬后,需“早卧晚起,以待日光”。冬季日照时间短,万物潜伏闭藏,人们顺应天时的早睡晚起、避寒就温是最基本的养生哲学。然而,有人晚睡是才华没追上理想、又不得不靠刷屏驱遣焦虑、假性延长自由支配时间的睡眠拖延症;有人晚睡则是倚赖夜经济繁荣催生的“宵夜江湖”(含深夜外卖)来激发午夜的味蕾、肆意挑战并扩容自己的胃容量……入冬可进补温热食物,但进补需有度。若是指望“保温杯枸杞”就能拯救由于晚睡、夜宵等生活习惯带来的日渐丰厚的脂肪层以及日趋后退的发际线,那或许可以叫“养生玄学”。

活到75岁高龄的唐代诗人白居易(字乐天,772—846),一生注意修身调养。他注意到交际过多与思虑过多对于自身的影响与伤害:

懒钝尤知命,幽栖渐得朋。门闲无谒客,室静有禅僧。

炉向初冬火,篔簹半夜灯。忧劳缘智巧,自喜百无能。

(白居易《与僧智如夜话》)

他自谦道,虽然我疏懒愚钝但仍知道事物的生灭变化都由天命决定的道理;虽然隐居在僻静之所,少了拜访谒见的客人,但却得到了志同道合的朋友。初冬时节,围炉夜话,更悟得忧患劳苦是缘自机谋算计,那倒该为自己的“无能”而感到欣喜了。比起现代人疲于奔走的各种交际场和手机通讯录中动辄数百人的“朋友圈”,白居易算得上大道至简了。在给妻子以及朋友的诗中他还谈到了对饮食以及其他娱乐的态度:“蔬食足充饥,何必膏粱珍”(《赠内》)“嘉肴与旨酒,多为腐肠膏;艳声与丽色,真为伐性刀”(《赠少尹》)白居易晚年除了喜欢养花种树,还喜欢晒太阳、练气功,潜藏收敛,养心宁神。他的字“乐天”可谓名副其实,也应了《易·系辞上》中说的“乐天知命,故不忧”。

冬之藏,藏身、藏行、藏心。我国自春秋战国的时代以来,诸子百家关于养生的思想就不同程度影响着国人。儒家注重以“仁”待人,在人与人的和谐相处中,保持心境仁和,延年益寿;道家提出“宇宙大人身、人身小天地”的思想,通过顺应天地阴阳、四时五行的变化来修炼精气神;法家的管仲提倡“节饮食”“薄滋味”的节食养生法,并提示人谨慎处理各种情绪,尤其注意以静止怒,修身养心。

如果说物质与精神是人类生活的两个焦点,那么,精神的焦点虽以虚化哲学的样态呈现,却有四两拨千斤的效果。陆游生活在墙面低矮、空间局促的小房子里,入冬后缺炭少棉,却说“平生师陋巷,随处一欣然”(陆游《立冬日作》),他崇敬的贤人颜回,也是吃粗食、居陋巷,但是却不改一心向道的志趣。杜甫有诗曰:“蛰龙三冬卧,老鹤万里心”(杜甫《遣兴五首之二》),因为洞悉了天道的蛰伏与勃发,杜甫才更感到时不我予,欲在有限的时间中遨游更广阔的天地。

南宗高道白玉蟾曾说“春桃多艳,是三冬蕴藏之真阳也。秋菊多黄,是三伏聚养之真阴也。此中玄理,意会者得之。”(《修道真言》)生命循环往复,生生不息。顺时伏养敛藏,是在等待下一年的春花烂漫,稻谷飘香;君子谦卑涵容,朝乾夕惕,是为了有朝一日的鹤舞万里、飞龙在天。☞



郁葱葱,候鸟在此栖息。海南日报记者袁琛摄



每年11月7日至8日,太阳运行到黄经225°为传统二十四节气之立冬。《月令七十二候集解》称:“立,建始也;……冬,终也,万物收藏也。”从节气上看,立冬是冬季的开始;从物候上说,天地万物此时应顺时地休养生藏蓄了。立冬是民间社会“四时八节”之一,作为冬季的第一个节气,蕴含着原始而质朴的生命观照。虽然养生保健已经成为现代人的基本共识,但这仿佛与现代社会的某些生活方式,尤其是繁荣的夜经济与丰富的夜生活形成了难解的悖论。

立冬时节,海南岛的气候没有明显的变化。琼海市博鳌镇的渔民照常在万泉河口捕鱼。海南日报记者袁琛摄