

惊蛰

生命对春天最赤诚的奔赴

□ 杨天福

当残雪消融于东风之袖，当坚冰碎裂于江河之怀，二十四节气中最具雷霆之力、最含觉醒之理的惊蛰，便挟春雷、驾春雨、踏春光，浩浩而来。它不似立春之含蓄、雨水之温婉，雷声为骨，生机为血，唤醒大地沉睡的灵韵，让沉寂的世界，于一声惊雷中，重启生命的华章。惊蛰，古称启蛰，中国现存最早的农事历书《夏小正》载“正月启蛰，言发蛰也”，本是天地开启蛰藏、万物自醒之象。至汉景帝时，为避帝名刘启之讳，改“启”为“惊”，一字之易，意境全变：从内敛的自启，化为磅礴的天惊，如天地擂鼓、山河振衣，让蛰伏之灵闻声而起，让沉埋之气破壤而升。《月令七十二候集解》释曰：“二月节……万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”此“惊”，非惊惧之惊，乃惊觉、惊起、惊新之惊，是天地对生命的召唤，是岁月对沉寂的告别，是冬春交替间最雄浑的一笔。

古人观天地，以三候定惊蛰。一候桃始华，桃之夭夭，灼灼其华，《诗经》以桃喻春，以花明志，惊蛰之日，桃花破蕾，不避微寒，不待暖阳，以一抹嫣红，点染山河初醒的妆容，是生命对春天最赤诚的奔赴。二候仓庚鸣，仓庚即黄鹂，春日载阳，有鸣仓庚，灵鸟啼春，声穿林樾，如丝竹绕梁，似玉珠落盘，将春的讯息传遍阡陌，让沉寂的山野有了灵动的韵律。三候鹰化为鸠，鸩鸟藏锋，布谷啼耕，古人观鹰隐鸠出，悟得春生之德：刚柔相济，动静相生，方是自然大道。三候有序，从花到鸟，从

形到神，写尽惊蛰的生机与哲思。

雷，是惊蛰之魂，是天地的鼓。《山海经》载“雷泽中有雷神，龙身而人头，鼓其腹则雷”，先民以雷神为天鼓之主，惊蛰之日，雷神擂鼓，天声动地，震开云层，唤醒蛰虫，震活水土。这雷，不是隆冬的闷雷，不是盛夏的惊雷，而是唤醒之雷、新生之雷、破局之雷。它震碎冻土，让地下的蚯蚓舒展身躯；它唤醒蛰虫，让冬眠的根茎拔节生长。正如陶渊明诗云：“仲春遘时雨，始雷发东隅。众蛰各潜骇，草木纵横舒。”一声雷动，万灵苏醒，天地间生气勃发。《说文解字》曰：“蛰，藏也。”蛰，不是消亡，不是沉沦，而是蓄势、守拙、待时。寒冬之际，万物藏于土、伏于洞、敛于形，不与严寒争锋，不与风雪较劲，以静制动，以藏养生，这是生命的智慧。世间万物，皆有蛰伏之时，草木蛰于土，以待春回；江河蛰于冰，以待水暖；人蛰于低谷，以待时变。惊蛰之妙，便在于蛰极而惊，静极而动，蛰伏的时光越久，觉醒的力量越足；沉埋的岁月越深，迸发的光芒越盛。

惊蛰之美，美在万物复苏，美在人间烟火。当春雷乍响，春雨如酥，大江南北，长城内外，皆是春景如画。江南之地，青瓦白墙，烟雨朦胧，桃花蘸水，杨柳拂堤，乌篷船摇碎一河春影，采茶女踏歌山间，茶香与花香交织，雨声与鸟声和鸣，如一幅水墨长卷，晕开江南的温婉。塞北之原，残雪渐退，枯草返青，骏马嘶鸣，牛羊漫步，冻土化开，墒情渐足，牧人扬鞭，农人备耕，雄浑的山川间，多了几

分生机，少了几分萧瑟。中原之野，麦苗拔节，油菜吐黄。“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”唐代诗人韦应物的诗句，道尽农耕文明的惊蛰之景，农人趁时而作，播下种子，也播下一年的希望，土地与汗水相拥，孕育着丰收的期盼。

惊蛰之俗，藏着先民的智慧，载着人间的祈愿。祭雷神，蒙鼓皮，以天鼓之音，祈风调雨顺；炒毒虫，吃春梨，以“炒”驱虫害，以“梨”离灾病，是民间对自然的敬畏、对生活的期许；“二月二，龙抬头”，惊蛰与龙抬头相近，百姓剃龙头、食龙面，祈愿岁岁安康……这些习俗，历经千年而不衰，让惊蛰不仅是一个节气，更是一种文化，一种刻在中国人骨子里的情怀。

惊蛰之理，通于天地，达于人生。惊蛰之时，阳气上升，阴气消退，天地由静转动，由藏转生，这是自然的规律，亦是人生的哲理。人生在世，难免有低谷，有沉寂，有迷茫之时，如万物蛰伏于寒冬。但蛰伏不是放弃，而是沉淀；沉寂不是绝望，而是蓄力。就像地下的种子，在黑暗中汲取养分，在沉默中扎根生长，终有一日，破土而出，迎向阳光；就像山间的竹笋，在泥土中默默蓄力，在沉寂中层层拔节，终有一日，直冲云霄。世间最动人的觉醒，从来不是突如其来的奇迹，而是蛰伏已久的厚积薄发。

古往今来，文人墨客皆以惊蛰抒怀，以春雷言志。诗人陆游诗云：“雷动风行惊蛰户，天开地辟转鸿钧。”生动描绘了惊蛰的雄浑壮阔；

南宋诗人张元干诗曰：“一声大震龙蛇起，蚯蚓虾蟆也出来。”描摹了惊蛰的生机盎然——凡有灵者，皆闻声而起；唐代诗人元稹诗云：“阳气初惊蛰，韶光大地周。”则描绘了惊蛰的春光烂漫，阳气遍洒。这些诗句，穿越千年，依旧铿锵有力，让我们于文字间感受惊蛰的磅礴气势，体悟生命的觉醒之力。

站在惊蛰的门槛上，望天地辽阔，观万物复苏，听春雷阵阵，感春风拂面，心中顿生豪迈之气。以惊蛰之雷，唤醒心中的梦想；以惊蛰之春，点燃前行的力量。如桃花般热烈，如黄鹂般灵动，如草木般向阳而生。

惊蛰已至，春满山河。这是天地的礼赞，是生命的颂歌，是岁月的华章，是永不褪色的生机与希望。

荟萃



油菜花田 高楠



春暖花开 冉创昌

惊蛰，又称“启蛰”，是我国传统二十四节气中的第三个节气。当太阳运行至黄经345°之时，大约在每年公历的3月5日至6日之间，便迎来了惊蛰节气。

关于惊蛰的关键词有不少，其中观天象的关键词是“雷”——从惊蛰这一天起，春雷始鸣，标志着天气转暖，雨水增多，仲春时节开始了。宋代陈允平有诗云：“一阵催花雨，数声惊蛰雷。”（《山房》）宋代王之道的诗云：“纤纤细雨催花雨，隐隐轻鸣启蛰雷。”（《晚憩闻雷》）据说古代在惊蛰时有“蒙鼓皮”的习俗，因为古人认为惊蛰时天空的响雷是天神在击打天鼓，人间在这一天便要祭祀用的鼓换上新鼓皮，从而祈求风调雨顺、五谷丰登。察地气的关键词是“虫”——惊蛰时，蜷缩在地下冬眠的各类昆虫和小动物，被渐渐回暖的气温唤醒，纷纷爬出土活动，土壤中的一些虫卵也开始孵化，新的生命悄然降临，生机萌动。唐代王翰有诗云：“地底昆虫将启蛰，世间草木尽回春。”（《人日喜晴和体方伴读韵》）

有资料显示，南方个别地区在惊蛰时有“炒虫”的习俗，人们将豆类、芝麻等放在锅中爆炒一阵，谓之“炒虫”，有消灭害虫的象征意味。之后全家人一起将炒熟的豆子等食物分而食之，寓意今年家人无病无灾，庄稼无虫无害。总而言之，在二十四节气中，惊蛰是冬寒消退、春气上升的关键转折；是万物复苏、生机勃勃的重要节点。

有人对惊蛰的物候表现作了诗意的总结。《月令七十二候集解》中说：“二月节……

万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”《月令七十二候集解》是由元代文人吴澄所编。吴澄少年颖悟，长大后博通经传，宋咸淳间举进士不第，还居草庐，学者称草庐先生。吴澄受老师程若庸“和会朱陆”哲学思想的影响，形成了自己的“草庐学说”。吴澄学习参考，继承借鉴了前代众多典籍，整理出了《月令七十二候集解》，用诗性的语言对七十二候进行了详细解读。“各训释其所以然”。

惊蛰三候为：一候桃始华；二候仓庚鸣；三候鹰化为鸠。惊蛰的这三种物候景致，想一想都很美妙，桃花灼灼开，黄鹂清脆鸣，布谷鸟翩翩起舞，恰似一幅幅有美景、有声音的动画徐徐打开，令人心旷神怡。最奇妙的是第三候“鹰化为鸠”，体现了古人对这两种鸟活动习性的认知。对“鹰化为鸠”的含义，人们有不同的解释，一种解释认为，仲春来临，天气逐渐转暖，鹰也进入了换羽的时期。这个阶段的老鹰羽毛灰暗、虚弱无力、动作迟缓，与以前威风凛凛的雄鹰有着很大的不同，似乎与鸠鸟无异。正是因为观察到这一现象，古人才会形象地总结出惊蛰时节“鹰化为鸠”的物候现象。另有一种解释认为，古人在

仲春之时看到天空凶猛的鹰（鸩鸟）少了，而田野上的布谷鸟（鸠）变多了，便认为是“鹰化为鸠”。不管哪一种解释，都是建立在古人对物候现象的朴素观察之上，表达了他们探索宇宙、关爱自然、热爱生活的良好品质。唐代诗人元稹还用诗歌表达了惊蛰三候：“阳气初惊蛰，韶光大地周。桃花开蜀锦，鹰老化春鸠。时候争催迫，萌芽互矩修。人间务生事，耕种满田畴。”（《咏廿四气诗·惊蛰二月节》）元稹与白居易交好，世称“元白”，他们一起倡导以创作新乐府为中心的诗歌革新运动，新乐府诗歌广泛反映社会生活，艺术风格平易通俗，真切明畅。在这种背景下，元稹以二十四节气为题写下组诗，体现了古人关切民生的现实主义精神。

劳作在田地里的老百姓，最大期盼是风调雨顺、五谷丰登，正如农谚所说“七十二行，庄稼为王”，所以他们更关心惊蛰对于农事的重要意义。惊蛰标志着农忙时节开始了，农人务必要勤于稼穡，认真对待。对此，老百姓用许多优美押韵的谚语进行了亲切表达：“大雨惊蛰前，放下生意去种田”“惊蛰春雷响，农夫闲转忙”，老百姓甚至风趣地说“老牛老马

怕惊蛰”。唐代诗人韦应物《观田家》也作了相似的表达：“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”另外，这一天的晴雨雷电和花草树木的生长表现，也是判断收成丰歉的重要标志：“惊蛰闻雷，谷米贱似泥”“惊蛰一点红，万物都收成”。这两条谚语生动鲜活地描绘了惊蛰时节的自然现象与农作物收成之间的紧密联系，反映了劳动人民在长期的生产实践中积累的宝贵经验；惊蛰之日，若能听到隆隆雷声，便预示着当年风调雨顺，谷米大获丰收，百姓生活富足；而“惊蛰一点红”，则是指惊蛰时节桃花初开，红艳似火，这一现象同样被视为五谷丰登的好兆头。

奔忙在烟火人间的普通人盼望的无非是三餐四季、健康平安。惊蛰微雨下，桃花满目新，大地上阳光明媚的春天来了，身体里活力四射的春天也应该来了，惊蛰时节正是人们养生的好时节。中医认为，春季属木，与人体脏器中的“肝”相对应，如果肝火过于旺盛，就容易导致情绪大起大落，对身体是有害的。因此，惊蛰养生的重点在于疏肝理气、健脾养胃、滋阴润肺，所以，北方很多地区有惊蛰吃梨炒火的习俗。一方面，惊蛰过后天气变热，

气候干燥，容易出现口干舌燥、咽喉疼痛等“上火”症状。而梨性寒味甘，能生津润燥、清热化痰，正适合惊蛰时节食用。另一方面，“梨”与“离”谐音，人们一是希望虫害远离农田，祈求庄稼五谷丰登；二是希望疾病灾厄远离家人，祈求全家平安健康。因此，惊蛰吃梨不仅是一种有养生智慧的饮食传统，也是融合了健康观念的民俗实践，是民间智慧的鲜活体现。

二十四节气是中国人独有的智慧，每一个节气都自成体系，都值得认真传承。愿你在惊蛰的春雷震震中踏歌而行，愿你在惊蛰的杏花微雨中意趣盎然。

