



惊蛰：蛰虫启动

撰文 韦志中 供图 汇图网

闻雷

[唐]白居易

瘴地风霜早，温天气候催。
穷冬不见雪，正月已闻雷。
震蛰虫蛇出，惊枯草木开。
空余客方寸，依旧似寒灰。

惊蛰是二十四节气的第三个节气，时间在3月5日或6日，标志着仲春时节的开始。《月令七十二候集解》对其这样解释：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”意思是说，春雷乍动，惊醒了蛰伏在土中冬眠的动物。这是古人对自然现象的理解，实际上，惊醒冬眠动物的不是雷声，而是日渐升高的气温。这

时即使没有雷声，冬眠的动物也会苏醒，开始新一年的生活。

驱虫：打小人驱赶霉运

惊蛰时节，蛰伏已久的百虫纷纷醒来，从泥土和洞穴里爬出来，遍及田园和屋舍。它们或祸害庄稼，或滋扰人们的生活，令人不胜其烦，民间就有“春杀一虫，胜过夏杀一千”之说。

惊蛰时节有许多与驱虫有关的习俗。例如，鲁东以炊棍敲锅台，谓之“震虫”；河南南阳插香熏虫，剪制鸡形图案，贴于房中；浙江宁波要过“扫虫节”，农民拿着扫把到田里举行扫虫仪式，表示要将一切害虫扫除干净；湖北恩施、贵州黎平等地区，在惊蛰之日，人们用石灰撒地，画出弓箭形状，指向门外，称为“射虫”；还有一些地区有“吃虫”的习俗，表达对害虫恨之入骨。

人们对害虫的憎恨，渐渐变为不顺心者拍打对头和驱赶霉运，即“打小人”的前身。打小人的用意在于通过拍打代表对头的纸公仔，宣泄内心的不满。小人可分为外部小人和内心小人两种：外部小人是那些看你看不顺眼、事事想和你作对的人，内心小人指的是我们内心深处的贪婪、愚昧、虚荣、怯懦等。人人都想超越自我，实现理想，可是由于我们本身的有限性，如思维狭隘、认知偏激、贪慕虚荣、胆小怕事，导致了超越自我这条路异常的曲折和艰辛。面对外在阻碍，我们也许会有越挫越勇的坚韧，但是直击内心时，我们是否还具有英勇杀敌、叱咤风云的胆量呢？我想很多人都是不确定的。

《论语·子罕》曰：知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。不惑、不忧、不惧，也是很多人所追求的境界，但是真正的智者、仁者、勇者，又有几个人呢？智者需要不断地学习，对抗本身的愚昧与无知；仁者既要爱身边的人，也要对陌生人抱以善意，这就要破除内心的贪婪与虚荣；勇者既要克服怯懦与恐惧，又要具备敢为人先、不愿向外界低头的魄力与斗争精神。

王阳明有句名言：“破山中贼易，破心中贼难。”西方哲人也有感悟：人生最大的敌人就是

自己。要想破除内心的小人，唯有不断地认识自我，超越自我。一个人要超越自我，是要有很大的决心和韧性，通过不懈的努力才可以做到的。具体来说，就要不断地调整认知，改变思维，敢于突破自己的舒适圈，在失败中看清错误的根源，迎接下一个挑战。

当然，改变认知并不是一件容易的事，自我开导、他人劝导，或者请专家指导，都是不错的方法。只要我们把纠结的线捋直了，心结自然就解开了。合理的宣泄，短时间内会让人心理顺畅，却治标不治本。要从根本解决，还是要从认知处着手。这里简单介绍三个不合理信念，供大家参考。

一是绝对化要求，认为自己“应该”和“必须”拥有某物。例如，“别人必须喜欢我”“考试必须成功”“我应该获得晋升”“我应该拥有比他人更好的”……这种绝对化的要求往往是很难实现。事物有其自身的发展规律，人不可能在每件事上都获得成功，周围人的态度也是自己左右不了的。过度追求完美的人，当事物的发展与自己的预期不一致时，就会难受、痛苦，容易陷入负性情绪困扰中。

二是过分概括化，这是一种以偏概全的认知方式。当某个人不喜欢他时，他会觉得所有人都不喜欢他，他是不值得爱的；当在某件事上失败时，他会认为自己无能，什么事都做不好，于是自暴自弃；当由于某事被他人责备时，他会觉得这人和自己有仇，故意针对自己。拥有这种认知的人，其实是很痛苦的，他太容易体验到挫败感、无力感，和周围的人无法建立良好关系。

三是糟糕至极，将一个事物的后果看得过分可怕，即使这个后果还没有出现。比如面对高考失利，他会觉得未来没有希望；面对恋人分手，他会觉得全社会都背叛了他；面对老师的批评，他会觉得周围的人都在看自己笑话，自己就是个小丑……拥有这种认知的人，极易陷入负性情绪体验中，经常有焦虑抑郁心境，甚至产生自杀行为。

失败是每个人都不想面对的，但又是不得不面对的。真正的勇士不是看透世间疾苦，而是

在看透生活的真相后，仍然无比地热爱生活。愿我们每个人都能善待自己，成为生活中的勇士。

祭白虎：化解是非

在我国古代传说中，白虎是战神、杀戮之神，具有避邪、禳灾等神力。每年惊蛰日拜祭白虎，驱百虫，免受虫害。民间也有传言，白虎是口舌、是非之神，每年都会惊蛰这一天出来觅食，开口吃人。人们认为如果惹上了白虎，在这一年之内都会遭到邪恶小人的报复，导致百般不顺。因此，人们会在这一天祭白虎，以求自保。

所谓祭白虎，就是拜祭用纸绘制的白老虎。纸老虎一般为黄色黑斑纹，口角画有一对獠牙。拜祭时，要用猪血喂它，使其在吃饱后不再出口伤人，然后用猪油抹在纸老虎的嘴上，使之充满油水，不能张口说人是非。为了方便人们祭祀，现在许多庙宇都安置了祭白虎的下坛，供祭祀的白虎雕像通常为龇牙咧嘴的形象。

人们通过安抚白虎，来祈求平安顺遂，消除恶人的报复。这里的“是非”更多指的是因说话引起的误会或纠纷，论人长短，颇具道德批判的色彩。人们祈求化解是非，从侧面表明：我没有是非之心，我没有辨别是非的能力，我无法应对生活中恶人的报复。这和孟子所提倡的“是非之心，人皆有之”是相背离的。

这里要延伸阐述一下孟子的是非观念。孟子的原初观念是人先天具有判断是非善恶的能力，但是后来他也观察到，心之官则思，思则得之，不思则不得。“心”是捉摸不定和变化无常的，容易为外物所蒙蔽。先天的道德心，如果没有经过思考，没有经过判断，就不能获得。可见孟子后期的是非观念，具有强烈的过程性和实践性。

是非之心要经过思考和判断，这是智慧的开端，但准确的思考和判断，要以知识积累为基础。当个人的知识积累到一定程度，对事物的认识达到一定阶段，他才能做出正确的判断，才能辨别是非。这就需要我们多读书，勤学习，以求求知的心态去解惑，千万不要以智者自居。

圣雄甘地说，有七样东西能够毁灭人类：没有道德观念的政治，没有责任感的享乐，不劳而获的财富，没有是非观念的知识，不道德的生意，没有人性的科学，没有牺牲的崇拜。没有是非观念也在之列，可见它的恐怖性和危险性。

如果你想明辨是非，做一个智慧的人，那就多读书，多思考吧！

吃梨：拥有勇气

惊蛰吃梨源于何时，无迹可寻，但祁县民间有这样一则代代相传的故事。相传有名的晋商渠家，先祖渠济是上党长子县人。明代洪武初年，渠济带着信、义两个儿子，用家乡的潞麻与梨换取祁县的粗布、红枣等，通过赚取差价获利。时间长了就有了不少积蓄，于是渠济就在祁县买房定居下来。

到了清朝雍正年间，渠家后人渠百川走西口，这天正是惊蛰之日，他父亲拿出梨让他吃，之后对他说：“先祖是靠贩梨创业的，历经了很多艰辛，才能在祁县定居。今天是惊蛰，你要走西口，吃梨是为了让你铭记先祖的艰辛，努力开创自己的事业，光宗耀祖！”渠百川牢牢地记住了父亲的话，走西口经商发财之后，就把自己的店取名为“长源厚”。后来走西口者也仿效吃梨，多有“离家创业”之意，而在惊蛰日吃梨，则有“努力荣祖”之念。

现在依然有一些地方在惊蛰这天吃梨，但吃梨的原因没有统一的说法。一种说法是“梨”谐音“离”，惊蛰吃梨可让虫害远离庄稼，可保全年的好收成；第二种说法是惊蛰正值虫子苏醒，吃梨是提醒人们预防虫害；还有一种说法是此时天干气燥，吃梨可以生津止渴，增强体质。

“离家创业”是惊蛰吃梨最有故事性的一种说法，包含着长辈对晚辈的深切期盼。离家创业并不容易，不仅要远离熟悉的故乡、亲人和朋友，前往未知的他乡谋生存，还要忍受孤独的煎熬、失败的恐惧，与人类本性诸如懒惰、懦弱、向往安逸等做激烈的斗争。汇总成一个词，那就是“拥有勇气”。要有勇气远离亲人和朋友，远离

安逸与懒惰，向未知的前方挺进。

当然，勇气不是天生就拥有的，它是在成长的过程中通过不断的自我督促，加上外部力量的支持和鼓舞，慢慢培养出来的一种心理品质。

曾经有一位63岁的老人从美国纽约市步行到了佛罗里达州的迈阿密市。她经过长途跋涉，克服了重重困难，到达了迈阿密市。在那儿，有位记者采访了她。记者想知道，这路途中的艰难是否吓倒过她？她是如何鼓起勇气徒步旅行的？老人答道：“走一步路是不需要勇气的。我所做的就是这样。我先走了一步，接着再走一步，然后再一步，我就到了这里。”

勇气的培养是一步一步的，只要我们坚定地走好每一步，就具备了勇气的品质。当然由于传统的力量或舆论的压力，我们也会犹豫、害怕、孤独，但勇气并不是没有恐惧，而是战胜恐惧，勇者不是感觉不到害怕的人，而是克服自身恐惧的人。

一个真正有勇气的人，一定是敢于承担、敢为人先的。在刚开始面对困难时，他们也会犹豫、迷茫、摇摆不定，但是他们最终会说服自己，勇敢地迈出第一步，不管它通向何方。如果不幸遇到万丈悬崖、洪水猛兽，那也没有办法。如果前方并没有那么糟糕，那就以大无畏的精神，昂首挺胸地走好脚下的路。

即使无法确知正确的道路，仍然会继续前行，这就是勇气。

在惊蛰节气，我们要打造“勇”的品质，就可以先从一直想做但始终没有勇气做的事情开始尝试，比如说开始一道新菜，与孩子平等地谈心，学习一个新的课程等。从简单入手，之后再一步步朝更难迈进。正如丘吉尔所言，你若想尝试一下勇者的滋味，一定要像个真正的勇者一样，豁出全部的力量去行动，这时你的恐惧心理将会为勇猛果敢所取代。

（责编 桑新华）

