2025年の大寒は1月20日（月）です。

1月20日（月）から始まり、2月2日（日）の節分までの約2週間が「大寒期」とされ、
一年で最も寒いとされる期間です。
大寒は、寒中見舞いでおなじみの「寒中」にあたります。
寒中に出すのが「寒中見舞い」で、立春を過ぎると「余寒見舞い」となります。
大寒の期間には、「寒稽古（かんげいこ）」「寒修行（かんしゅぎょう）」を行うところがあります。
寒さの厳しい寒の時期にあえて鍛錬することで、身体や精神を鍛えるものです。
なかには、海や川などに入って行ったり、「寒中水泳」をしたりする人もいます。

季節的に『三寒四温』が訪れ始めます。
三寒四温とは、三日寒い日が続くと、四日温かい日があるという意味。
その為、ずっと寒かった小寒よりは、温かい日が訪れたりすることがあります。
「小寒の氷、大寒に解く」という言葉があります。
これは最も寒さ厳しい大寒が、小寒よりも温かいことを意味し
「物事が必ずしも順序通りにはいかない」という意味で使われます。

大寒の行事『寒仕込み』
寒の内に汲み上げた水を「寒の水」といい、雑菌が少なく良い水とされています。
日本酒やお味噌などは、「寒の水」を使って仕込まれ、低温の中でゆっくりと発酵されて
うまみを引き出します。
最高の日本酒を作るのに欠かせないのが、「寒の水」と言われるほどで、酒蔵では
「寒仕込み（寒造り）」の伝統が昔から受け継がれています。

大寒の頃に咲く花といえば、蝋梅（ろうばい）、水仙、梅、山茶花（さざんか）が有名です。
この四種類は、寒い季節に雪の中でもめげる事なく花を咲かせるので『寒中の四花』とも呼ばれています。これらの花を見ると、もう春が近いと心がときめきます。

蠟梅

水仙

蕾が膨らみ始めた白梅

春山茶花

大寒の堆肥よく寝てゐることよ　　松井松花

「大寒」は一年中で、最も寒い日と言われる。厳しい寒さを、大寒の季語に託して心の寒さに転化している句が多いいが。掲句は心の暖かさにつなげている。
「堆肥（たいひ）」は、わら、落葉、塵芥、草などを積み、自然発酵させて作る肥料のこと。
寒さのなかで、じわりじわりとみずからの熱の力で発酵している様子は、
まさに「よく寝ていることよ」の措辞がふさわしく、作者の微笑が伝わってきます。
暖かい春へ向けて季節が動きはじめる頃という意味でしょう。