



重温传统系列

范时勇 著

节气

感受大自然的纤毫变化
呈现中国人的诗意生活



重庆大学出版社

范时勇 著

节气

JIEQI

重庆大学 出版社

图书在版编目(CIP)数据

节气 / 范时勇著. — 重庆: 重庆大学出版社,

2014.7

(惠民小书屋丛书. 重温传统系列)

ISBN 978-7-5624-7967-3

I. ①节… II. ①范… III. ①二十四节气—基础知

识 IV. ①P462

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第022722号

节气

JIEQI

范时勇 著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 李佳熙 版式设计: 何海林

责任校对: 谢 芳 责任印制: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆巍承印务有限公司印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 14.5 字数: 192 千

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7967-3 定价: 28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

目录

追寻逝去的田园牧歌 001
序言

二十四节气歌(一) 005

二十四节气歌(二) 007



春季节气 009

立春 011 雨水 019 惊蛰 027
春分 035 清明 045 谷雨 055

立春：立，始建也。立春，春气始而建立也。这是一个转折，漫长的冬天即将离去，万物正在悄悄萌动，春天的脚步近了……

雨水：寒冷褪去，春回大地，细雨霏霏，烟雨蒙蒙。雨水是一个浪漫而富有想象力的节气，一个处处充满诗情画意的时节……

惊蛰：蛰，藏也，静也。本义是动物冬眠，藏起来不食不动。惊蛰这天，平地一声春雷，惊醒了蛰伏的万物，大地顿时欣欣向荣……

春分：春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。一个「分」字，道出了昼夜、寒暑、阴阳的界限。

清明：清明时节，白桐花开了一树，撒了一地。雨后空气清新，彩虹高挂在前方……

谷雨：春雨淅淅沥沥，断断续续地下，阳光柔和温暖，柔柔照照地照，一夜之间，撒下的稻种便长出新芽，将整个大自然映照得生机勃勃……



夏季节气 065

立夏 067 小满 075 芒种 083
夏至 091 小暑 101 大暑 109

立夏：一眨眼的工夫，炎炎夏日就要到来了。「立夏」，好比大自然的「成人礼」，从今往后，大自然启动夏天模式，开始另一段旅程……

小满：「麦穗初齐稚子娇，桑叶正肥蚕食饱。」小满是收获的前奏。麦类等作物的籽粒渐见饱满，桑蚕肥大，即将开始吐丝结茧。

芒种：「春争日，夏争时」，简单一个「争」字，表达出了时光易逝、时不我待的紧迫感。夏季芒种时节，农人们争分夺秒，在田间地头忙着夏收、夏种、夏管……

夏至：夏至既是节气，也是一个古老的节日，古称「夏至节」「夏至节」。这一天，古人要举行盛大的节日庆典，通过祭神等活动祈求年丰灾消。

小暑：气候开始炎热，却没有达到极致。「大暑小暑，上蒸下煮」，小暑之后，开始进入伏天，连风也变得热浪滚滚……

大暑：这是一年中中最紧张、最艰苦、最充满希望的时节，抢收早稻、抢种晚稻的「双抢」战斗，已经在烈日下拉开序幕……



秋季节气 117

立秋	119	处暑	129
白露	137		
秋分	145	寒露	153
霜降	161		

立秋：立秋是一个节点，犹如一场壮烈的花开突然遭遇一阵狂风，花瓣跌落泥土，生之壮烈不过如此吧！

处暑：处暑之后，暑气终结，随之而来的就是天高云淡，金风送爽的金秋时节了。

白露：「蒹葭苍苍，白露为霜。」到了白露节气，天气转凉，露凝而白，秋意渐浓。

秋分：大部分地区雨季刚刚结束，凉风习习，碧空万里，风和日丽，秋高气爽，这是一个美好宜人的时节。

寒露：寒露节后，天气由凉爽向寒冷过渡，集天地之精气的露珠，「冷寒而将欲凝结也」，放出微微的寒光。

霜降：深秋时节，露凝为霜，霜降，就像吹响一个季节的号角，告别了秋天的天高云淡，向着冬天的冰天雪地行进。



冬季节气 169

立冬	171	小雪	181
大雪	189		
冬至	197	小寒	207
大寒	215		

立冬：不仅仅代表冬天的来临，还表示万物收藏，归避寒冷的意思。

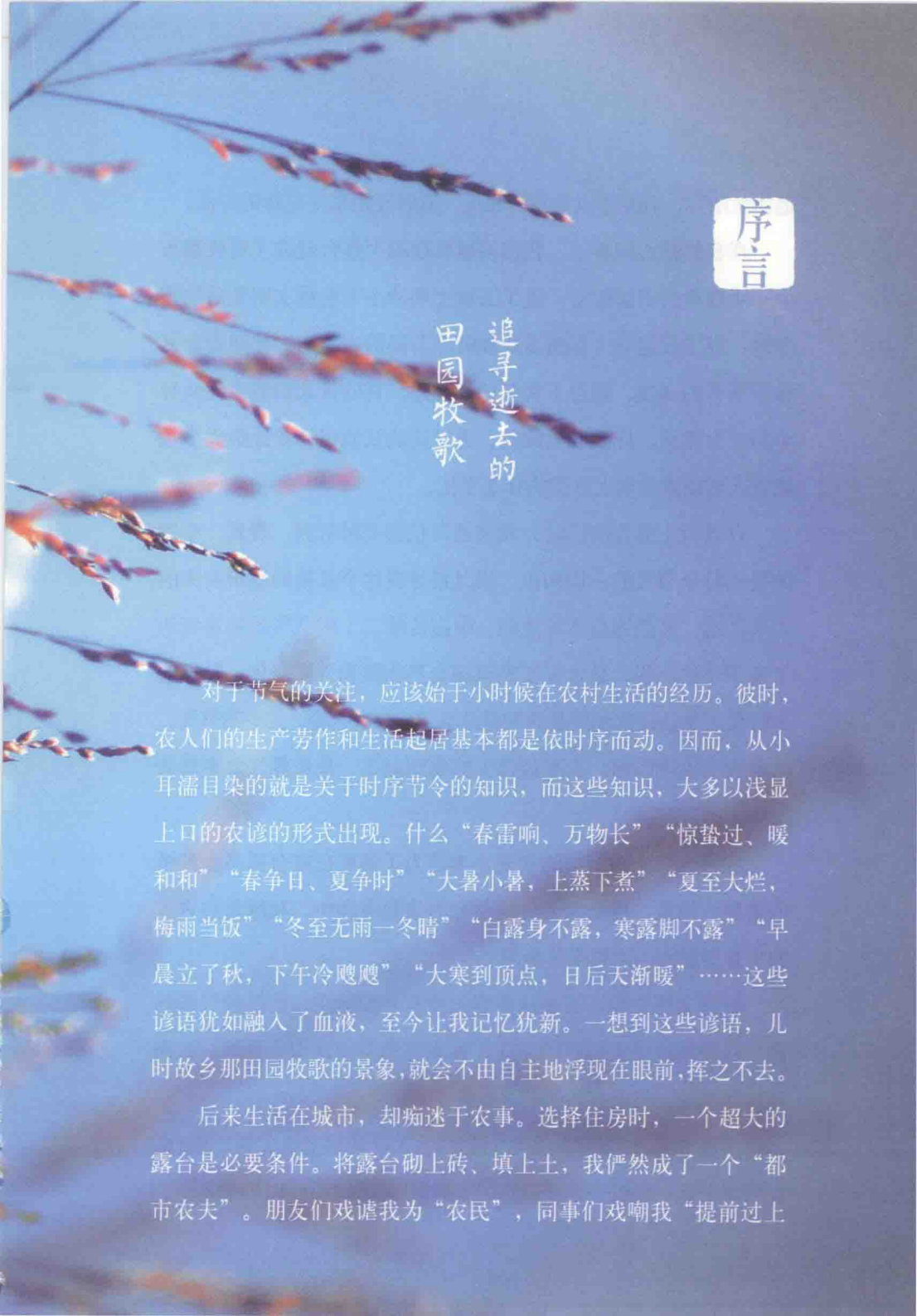
小雪：这个时期天气逐渐变冷，我国大部分地区开始下雪，一般雪量较小，夜冻昼化。

大雪：古人云：「大者，盛也，至此而雪盛也。」到了这个时段，雪往往下得大，范围也广，故名大雪。

冬至：冬至太阳直射南回归线，北半球昼最短，夜最长。一年最长的一夜，谁又陪在谁身边？

小寒：这是农耕民俗最为浓郁的时期，清扫、洗涤、赶集、置年货、贴春联、杀年猪……这个最为寒冷的时节，却是人们最感温暖的时刻。

大寒：「大寒到顶点，日后天渐暖。」大寒是二十四节气的终结，之后天气逐渐变暖，进入春天。

The background of the entire page is a photograph of red grass (likely Pennisetum) against a clear blue sky. The grass is in sharp focus in the foreground, with its long, thin blades and small red seed heads extending diagonally across the frame. The sky is a deep, clear blue, providing a high-contrast background for the red grass and the white text.

序言

追寻逝去的 田园牧歌

对于节气的关注，应该始于小时候在农村生活的经历。彼时，农人们的生产劳作和生活起居基本都是依时序而动。因而，从小耳濡目染的就是关于时序节令的知识，而这些知识，大多以浅显上口的农谚的形式出现。什么“春雷响、万物长”“惊蛰过、暖和和”“春争日、夏争时”“大暑小暑，上蒸下煮”“夏至大烂，梅雨当饭”“冬至无雨一冬晴”“白露身不露，寒露脚不露”“早晨立了秋，下午冷飕飕”“大寒到顶点，日后天渐暖”……这些谚语犹如融入了血液，至今让我记忆犹新。一想到这些谚语，儿时故乡那田园牧歌的景象，就会不由自主地浮现在眼前，挥之不去。

后来生活在城市，却痴迷于农事。选择住房时，一个超大的露台是必要条件。将露台砌上砖、填上土，我俨然成了一个“都市农夫”。朋友们戏谑我为“农民”，同事们戏嘲我“提前过上

退休生活”，我并不以为意，相反，有时还很享受这样的说法。

在我的精心伺弄下，我那虽显粗糙的大露台就成了现代都市中一块难得的田园孤岛；成了工业文明冲击下农耕文明最后的留守地；成了我追寻大自然步伐和时序节奏的实验田。伴随着春夏秋冬季节的变换，露台上常年郁郁葱葱，真的犹如钢筋水泥丛林中的一个孤岛。让我欣慰的是，通过这块试验田，我比绝大多数都市人更能感受到大自然的纤毫变化。

在露台上劳作的同时，我试图回忆起儿时听到、看到、学到的关于时令节气的一切知识，用以指导我这个孤独的都市农夫的农事活动。显然这是不可能的。中国传统二十四节气的形成经历了几千年的历程，是古人长期观测自然物候和气候变化，经过数个时代人类认识自然的集体智慧结晶。可以这么说，二十四节气，是继火的发现以后，人类最伟大的发明创造，是世界气象史和天文史上的奇迹。

我研究二十四节气的初衷，本是为了满足在露台孤岛上种植的需要。但是，越是深入传统节令的浩瀚海洋中，我越是被古人的生存智慧和人生哲学所折服。

农耕文明之前，人类从无意识到有意识地注意物候和气候问题，从被动地受大自然的驱使，逐步变为主动认识大自然，认识物候和气候，与大自然和谐共处。

早在春秋战国时期，聪敏善思的古人就利用土圭实测日晷（即在平面上竖一根杆子来测量正午太阳影子的长短），以确定冬至、

夏至、春分、秋分四个节气。一年之中，土圭在正午时分影子最短的一天为夏至；影子最长的一天为冬至；影子长度适中的为春分或秋分。逐步细分，到《淮南子》一书出现，即西汉时期就有了和现代完全一样的二十四节气。

古人划分节气，充分考虑了季节、气候、物候等自然现象的变化——

立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至是反映季节的节气，将一年划分为春、夏、秋、冬四季。其中，二分（春分、秋分）二至（夏至、冬至）是从历法角度来划分的，反映了太阳高度变化的转折点，四立（立春、立夏、立秋、立冬）表明四季的开始；小暑、大暑、处暑、小寒、大寒五个节气反映气温的变化，用来表示一年中不同时期的寒热程度；雨水、谷雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪七个节气反映了天气现象，其中，雨水、谷雨、小雪、大雪表明降雨、降雪的时间和强度，白露、寒露、霜降表示水汽凝结的程度和温度逐渐下降的过程；小满、芒种、惊蛰、清明则是反映物候现象的节气，其中小满、芒种则反映有关作物的成熟和收成情况，惊蛰、清明反映的是自然物候现象，尤其是惊蛰，用天上初雷和地下蛰虫的复苏，来预示春天的回归，形象而生动。

通过深入研究发现，二十四节气不仅是古代中国人用来指导农事的补充历法，也是中国人生活方式的诗意呈现，更是中国人宇宙观、哲学观的显现。世界上大概没有哪一个民族比中国古人

更注重人与自然的关系。在中国传统社会中，四时有序，节而有令，不违农时，不负光阴，可以说深入到每一个阶层的血液中，就连国家政治生活，封建帝王执政，都要依时而动，这样才能证明其统治的合法性。

随着节气文化的发展，民间亦形成了很多围绕具体节气的民俗以及禁忌等，这大概也是中国传统文化的一部分。换句话说，二十四节气及其民俗流传至今，实际上也是炎黄子孙文化DNA的代代相承。以今天的眼光来看，或许有些民俗以及禁忌缺乏科学的依据，但它至少在某个阶段反映了先人们的生活状态以及生活态度。就像古人无法预知今天互联网时代的便捷一样，我们不能以今人的眼光来看待民俗传统，亦不能以今人的行动来照搬传统民俗。

可以说，二十四节气是农耕文明最伟大的贡献之一。今天，重拾二十四节气，实际上是为正在消逝的农耕文明唱一曲伤感的挽歌，并试图寻找那份融入我们血液的中华民族的文化基因。

让我们一起，随着二十四节气的律动，去感悟那些关于人与天时、人与地理、人与大自然的故事，去追忆那份永远逝去的田园牧歌。

黄子豪

二十四节气歌

(一)

春雨惊春清谷天
夏满芒夏暑相连
秋处露秋寒霜降
冬雪雪冬小大寒
每月两节不变更
最多相差一两天
上半年来六廿一
下半年是八廿三

二十四节气歌

(二)

立春梅花分外艳 雨水红杏花开鲜
惊蛰芦林闻雷报 春分蝴蝶舞花间
清明风筝放断线 谷雨嫩茶翡翠连
立夏桑果像樱桃 小满养蚕又种田
芒种玉秧放庭前 夏至稻花如白练
小暑风催早豆熟 大暑池畔赏红莲
立秋知了催人眠 处暑葵花笑开颜
白露燕归又来雁 秋分丹桂香满园
寒露菜苗田间绿 霜降芦花飘满天
立冬报喜献三瑞 小雪鹅毛片片飞
大雪寒梅迎风狂 冬至瑞雪兆丰年
小寒游子思乡归 大寒岁底庆团圆

春季
节气

立春 雨水 惊蛰
春分 清明 谷雨

寒雪梅中尽，春风柳上归。

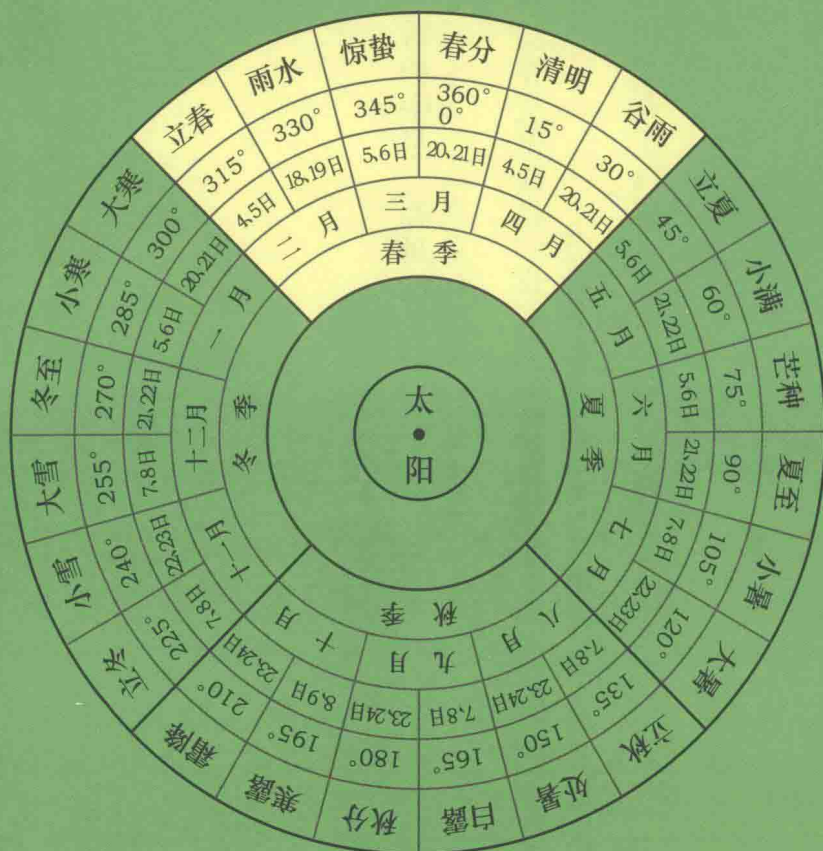
——〔唐〕李白《宫中行乐词八首》

恰似春风相欺得，夜来吹折数枝花。

——〔唐〕杜甫《绝句漫兴九首》

芳树无人花自落，春山一路鸟空啼。

——〔唐〕李华《春行即兴》



立春

立，始建也。立春，春气始而建立也。这是一个转折，漫长的冬天即将离去，万物正在悄悄萌动，春天的脚步近了……

