

二十四节气是中国人通过观察太阳周年运动而形成认知天象、物候、时令、自然变化规律的时间知识体系及其实践，被誉为中国的第五大发明。2006年，“农历二十四节气”经国务院批准被列入第一批国家级非物质文化遗产代表性项目名录；2016年，“二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及其实践”被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录。

“二十四节气”这张时间表里的中华智慧

毕旭玲

二十四节气处处体现了古老的中华智慧，既具有安排生产生活时序的功能，又可以用以防灾避疫、养生保健，还引导中国人形成了与自然和谐相处的文化理念，是中华优秀传统文化的重要组成部分，其价值无论如何估量都不为过。

起源于先民的天象观测活动

二十四节气起源于原始的天象观测，其历史可以追溯至史前社会。考古发掘成果表明我国先民至少在新石器时代就已经大量进行天象观测，比如河南郑州大河村仰韶文化遗址(距今约5000年)出土的彩陶上绘有太阳纹、月亮纹、星座纹；又如江苏连云港将军崖新石器时代岩画上刻有星云、星象和太阳图案。在早期天象观测的基础上，先民还创作了以日月神话为代表的天体神话，比如《山海经》等早期文献中记录的“羲和浴日”与“常羲浴月”神话。

在很长时空中，先民通过观察星空的变化来感知四季的变换，他们总结出了诸如北斗星斗柄方向指示四季的知识。但后来先民发现通过星空的变化来掌握气候的变化过于粗疏，有时还会遇到许多难以解释的问题，因此他们把注意力集中到太阳上。先民发现，随着太阳的移动，物体的影子也会相应移动。根据这种现象，他们发明了一种最古老的天文仪器——圭表。圭是水平放置的一把尺，表是直立的一根标杆，通过圭与表的配合可以测量正午日影长度。通过统计正午日影长短的周期变化，先民最早确立了二十四节气中的夏至(日影最短)和冬至(日影最长)两个节气。他们还通过测量相邻两年的冬至时刻，确定了一个回归年的长度。

新石器时代中后期的先民可能就发明了立竿测影的方法，这是原始圭表，成语“立竿见影”就出自这种古老的天象观测中。有神话认为圭表是尧帝时期的发明，尧帝曾命令官员观测天象，制定历法，“敬授人时”(《尚书·尧典》)，目的是指导安排农业生产。颁布历法以安排农业生产是国家的重要职能。相传，周文王之子周公旦且在营造东都洛阳时，曾在登封告成镇立圭表测日影，目的也是为颁布历法，安排农事。至今，河南省登封市告成镇还有一座被命名为“周公测影台”的国家级文物保护单位。

从观察星空到发明圭表，古人的天象观测从直观感受上升为使用工具，是极大的进步。随着圭表的发明和使用，很长一段时期内，古中国所测定的回归年值的准确度处于世界最高水平。

其实，世界上有些文明也在比较早的时期就通过观测确立了冬至与夏至，

比如古巴比伦。但华夏先民的观测并没有止步于此，他们在冬至、夏至的基础上进一步细分了节气，确立了“二分”(春分、秋分)，后来又加入了“四立”(立春、立夏、立秋、立冬)，至此，二十四节气的主干——四时八节已经出现，这是先秦时期已经完成的事情了。到了秦汉时期，随着天文观测方法的不断进步，古人在测量日影的基础上，对太阳黄道(太阳在假想地球上的运动轨道)进行24等分，使每个节气在黄道上都有了一个准确的对照角度，由此完全掌握了节气与太阳运行之间的关系，二十四节气最终定型。在刘邦的孙子——淮南王刘安和他门客编纂的《淮南子》中，已经出现了二十四节气的全部名称。

俗话说“一年之计在于春”，人们往往将立春作为二十四节气的起点，其实并不准确。最早被确立为二十四节气起点的是冬至，天文学上二十四节气起点是春分，而将立春作为二十四节气的起点仅仅是习惯。先来看冬至。冬至日影最长，便于测定，所以中国古代历法无论以哪一个月为正月，计算节气都以冬至为起点推算。汉以前作为气首(二十四节气之首)的冬至，其地位堪比今日的春节。即使在汉以后，夏历新年稳定下来，冬至在传统节日体系中处于“亚岁”的地位，至今仍有“冬至大如年”的民谚。其次来看春分。春分作为二十四节气之首是天文学发展的结果。古人在观测天体运动轨迹时引入了一个假想的、与地球同心但大许多的天球，所有天体都在天球上运行。太阳在天球上的运行轨道即黄道，太阳的位置可以用黄道坐标系来表示。春分这一日，太阳垂直照射赤道，被规定为黄经0度，此后太阳每运行15度为一个节气，24个节气正好运行360度，此时太阳又回到春分点，完成了一个回归年的运动。

古人按照自然节奏安排生产生活的“时间表”

二十四节气是一个融天象、物候、时令等知识为一体的系统，不同的节气反映不同的内容。其中，立春、立夏、立秋、

立冬反映季节的变化，春分、秋分、夏至、冬至反映昼夜长短变化，小暑、大暑、处暑、小寒、大寒反映气温的变化，雨水、谷雨、小雪、大雪反映降水的变化，白露、寒露、霜降表现天气现象。小满、芒种是对农业生产活动的总结，惊蛰、清明反映的则是自然物候的变化。

二十四节气具有相当实用的功能。对古代普通民众而言，二十四节气是一种非常好用的“时间表”。每两个节气之间规律地相隔15天左右，知道了立春的日子就可以推知剩下的23个节气，古人能很方便地安排生产劳作。比如在雨水、谷雨节气到来之前，农民可以提前修房子，准备度汛；小满、芒种是两个相连的农业劳作节气。小满时节小麦处于灌浆中后期，籽粒逐渐饱满，但尚未成熟，需要加强田间管理。芒种时节一方面要抢收麦类有芒作物，另一方面还要播种谷黍类作物。从小满到芒种这一段时间，农民们必须要集中精力于农事，前期要加强除草、施肥、浇水等田间管理，后期要保证收割、播种两不误。

二十四节气也是古代民众安排婚丧嫁娶、上梁掘井等大事的“时间表”，一般这些活动会选择避开农忙节气、降水节气，以及极寒、极热的节气。当然，很多人选择在“黄道吉日”进行各类仪式活动。所谓的“黄道吉日”与二十四节气也有紧密的关系，“黄道吉日”中的“黄道”就是划分二十四节气的太阳运行轨迹的黄道。太阳黄道带上还有许多星辰，其中有六星被认为是吉星，黄道吉日就是这六大吉星生辰(值班)日。与六吉星相对，还有六凶星，六凶星生辰日就是凶日，一般不宜安排任何活动。这种选择时间的方法也传到了中国周边国家。

此外，二十四节气这张“时间表”还可以用来指导民众防灾避疫、养生保健。比如表现自然物候的惊蛰节气其实是古人防范病虫害的重要时节。惊蛰时天气转暖，第一声春雷将冬日蛰居于地下的动物惊醒，各类害虫也蠢蠢欲动。为了防范病虫害，古人常有在惊蛰时节清扫房屋、院落，洒草木灰或石灰等抑制、消灭害虫的习俗。一些少数民族地区还有惊蛰时节“吃炒虫”以驱虫的习俗。所食用的当然不是真虫，而是以玉米粒等模拟的害虫。玉米粒炒熟后，全



节气插画(视觉中国)



二十四节气对中国人的文化和精神世界产生了重要影响，使我们民族很早就产生了尊重自然规律，与自然和谐相处的文化理念。图为故宫博物院发布的节气壁纸

家一起吃，边吃边喊：“吃炒虫，吃炒虫”。

造了土牛和农人的塑像，这些都是为了催促农民尽快春耕。正如上述文献所载，立春是古代启动农事耕种的重要节气，不仅政府倡导，民间也形成了迎春、鞭春、唱春、拜春、尝春等仪式活动，皆旨在劝课农桑，还有些具有祈吉、占春的含义。比如上海松江、金山等农业地区曾经流行过鞭打纸春牛的习俗。纸做的春牛肚子里盛着农作物种子，牛肚子在仪式中被打烂后，种子纷纷落地，先落地者被视为当年能获得丰收的农作物。直到当代，我们依然保留了在立春日吃春卷、尝春饼，写“宜春”帖祈福等习俗。农历春节通常在立春前后，两者相距不远，因此古代的立春迎年往往是一个整体。汉代民众将立春称为“春节”，南北朝民众将整个春季都称为“春节”。农历正月初一在很长时间内则被称为“元旦”，直到民国时期，“元旦”被定为公历1月1日，“春节”才用以指称农历正月初一。

充分体现人与自然和谐相处的文化理念

二十四节气对中国人的文化和精神世界产生了重要影响，使我们民族很早就产生了尊重自然规律，与自然和谐相处的文化理念。

在中国人的观念中，生命节律与节气时令紧密相联，由此形成了中国特有的养生之道。比如《黄帝内经》提到的四时养生法则是“春夏养阳，秋冬养阴”，因为春夏时阳虚于内，秋冬时阴虚于内。大暑时节冬病夏治、冬至时节夏病冬治正是中医运用节气规律辨证论治的体现。

古人还将优生优育与节气时令相联系，产生了一些禁忌。比如《礼记·月令》在描述春分节气时说：“是月也，日夜分，雷乃发声……先雷三日，奋木铎以令兆民，曰：‘雷将发声，有不戒其容止者，生子不备，必有凶灾。’”春分是开始打雷的节气，在打雷前三天，有官吏摇动木铎，警告天下万民：要打雷了，大家的举止都检点些，要不然会生下肢体残缺不全的孩子，父母也要跟着遭殃。雷在殷商时期就已经被认作是可以惩治邪恶的正义化身，所以民间往往将被雷劈看作上天的惩罚，认为打雷是雷神惩罚恶人，必须要正襟危坐才可以避免发生不测。这种应对打雷危机的方法即使在夜晚也必须遵守，一定要“戒其容止”。《淮南子·时则训》也有类似记录，高诱注解说：“以雷电合房者，生子必有聋聩、通精、痴狂之疾。”也就是说，古人认为在雷电天气同房受孕，会生下有聋哑、斜视以及智力低下等问题的婴儿。到了西汉元始五年，《四时月令诏条》又将春分节气雷电不能同房的禁忌以法律的形式颁布实施，具体内容与《礼记·月令》《淮南子·时则训》差异不大。

将生育与自然节律相联系是我国古代优生观念的重要组成部分。唐代孙思邈在《备急千金要方》和《千金翼方》中都提出了同房时气象及日月星辰的变化对子代的生理、遗传性疾病及人生轨迹有重大影响的意见。现代医学研究也表明，天气阴冷、风雨交加、电闪雷鸣等恶劣的自然环境不利于受孕和优生。一方面，恶劣天气容易使人出现不良情绪，从而影响生殖细胞的质量，进而影响胚胎的发育；另一方面雷电天气中地球磁场会发生较大变化，人的生殖细胞突变、畸变的概率也相对增加，可能引起异常胎儿的出生。

古人对自然节律的尊重体现在社会生活的方方面面，比如他们选择在春分、秋分两个节气检查、校对度量衡。《礼记·月令》说：“日夜分，则同度量，钧衡石，角斗甬，正权概。”“日夜分”即日夜平分，即春分、秋分两个节气。“度量”是用以计量长短的器物，“衡石”是称重量的器物，“斗甬”是量器，“权概”也是衡器、量器。在春分、秋分时节检定度量衡有一定的科学依据。因为这两个节气“昼夜均而寒暑平”(《春秋繁露·阴阳出入上下篇》)，气温冷热适中，昼夜温差小，校对度量衡时不容易受到温度变化的影响。这是古代科技发展表现的表现，古人认识到外界环境会影响度量衡器具的校验，因此根据他们对于自然节令的了解，选择了两个比较好的时间进行校验。

二十四节气的制定和应用中所表现出的顺天应时、循时而动，与中国传统哲学中的天人合一命题具有内在的一致性。无论是“天人合一”命题，还是二十四节气，都体现了人与自然在本质上的相通性，表达了一切人、事、物都应该顺乎自然规律，才能达到人与自然全面、协调、可持续发展的思想。总的来看，二十四节气是中国人道法自然、崇尚和谐、珍视生命的重要表现，是珍贵的文化和精神财富。

(作者为上海社会科学院文学所民俗研究室主任，中国民间文艺家协会理论评论专委会副主任)

