

中國香港攀山及攀登總會 山藝科

~傳統廿四節氣與山藝活動的關係~

二十四節氣

- 聯合國教科文組織保護非物質文化遺產政府間委員會2016年11月30日正式通過決議，將中國申報的「二十四節氣——中國人通過觀察太陽周年運動而形成的時間知識體系及其實踐」列入聯合國教科文組織人類非物質文化遺產代表作名錄。

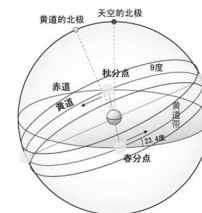
二十四節氣

- 中國古代利用土圭實測日晷，將每年日影最長定為「日至」（又稱日長至，即太極圖中四象的太陽、長至、夏至），日影最短為「日短至」（又稱短至、冬至）。在春秋兩季各有一日的晝夜時間長短相等，便定為「春分」和「秋分」，人類各民族多有此四種。在商朝時只有四個節氣（四象，即四季），到了周朝時發展到了八個（八卦），到秦漢年間，二十四節氣已完全確立。公元前104年，由鄧平等制定的《太初曆》，正式將二十四節氣訂於曆法，明確了二十四節氣的天文位置。

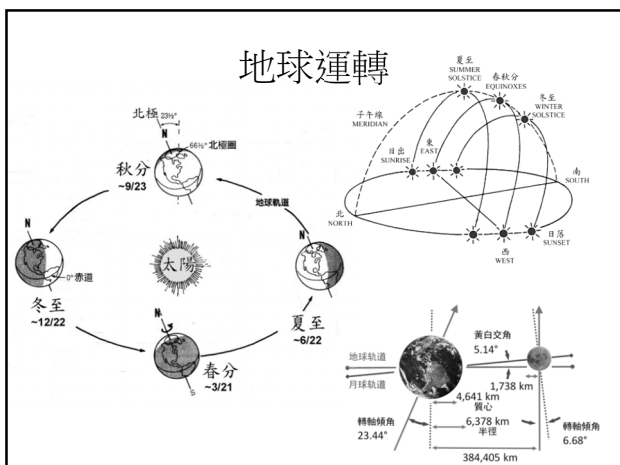


黃道

- 二十四節氣每一個分別相應於太陽在黃道上每運動15°所到達之位置。二十四節氣又分為12個節氣和12個中氣，一一相間。二十四節氣反映了太陽周年視運動，所以其西曆日期近乎固定，上半年的節氣在6日，中氣在21日，下半年的節氣在8日，中氣在23日，前後不差1~2日。



地球運轉



二十四節氣

- “立”表示一年四季中每一個季節的開始，春夏秋冬四個“立”，就表示了四個節氣的開始。立春、立夏、立秋、立冬亦合稱為“四立”。公歷上一般在每年的2月4日、5月5日、8月7日和11月7日前後。

二十四個節氣

春

- 立春 Spring Commences
- 雨水 Spring Showers
- 驚蟄 Insects Waken
- 春分 Vernal Equinox
- 清明 Bright and Clean
- 穀雨 Corn Rain

夏

- 立夏 Summer Commences
- 小滿 Corn Forms
- 芒種 Corn on Ear
- 夏至 Summer Solstice
- 小暑 Moderate Heat
- 大暑 Great Heat

秋

- 立秋 Autumn Commences
- 處暑 End of Heat
- 白露 White Dew
- 秋分 Autumnal Equinox
- 寒露 Cold Dew
- 霜降 Frost

冬

- 立冬 Winter Commences
- 小雪 Light Snow
- 大雪 Heavy Snow
- 冬至 Winter Solstice
- 小寒 Moderate cold
- 大寒 Severe cold

二十四節氣又可分為四類

表示寒來暑往變化	立春、春分；立夏、夏至；立秋、秋分；立冬、冬至
象徵氣溫變化	小暑、大暑、處暑、小寒、大寒
反映降水量	雨水、穀雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪
反應物候現象或農事活動	驚蟄、清明、小滿、芒種

立春 指太陽到達黃經315°

- 立者，始建也。春氣始而建立，標誌著春季以及新一年的來臨。
- 立春節氣期間氣候的最大的特點就是乍暖還寒。
- 日夜溫差較大，白天陽光和煦，早晚卻寒風刺骨。
- 雖然氣溫不如大寒嚴寒，但是春天多風，吹來仍然寒冷。



雨水 指太陽到達黃經330°

- 顧名思義，雨水就是反映節氣期間雨水較多的現象。
- 氣溫回升，北方解凍，冰雪融化，散而為水，故此降雨增多。
- 但實際香港降雨量並不多，氣溫以濕冷為主。



驚蟄 指太陽到達黃經345°

- 動物昆蟲自入冬以來即藏伏土中，不飲不食，稱為「蟄」；到了這時天氣轉暖，大地春雷，而「驚蟄」即上天以打雷方式驚醒蟄居動物的冬眠。這時中國大部分地區進入春耕季節。
- 驚蟄是全年氣溫回升最快的節氣。但是雨量增多卻有限。天氣仍不穩定，氣溫波動甚大。中國中北部大部地區已漸有春雷。但位於南方的香港氣候變化並不明顯，而一般要到清明才漸有雷聲的。



春分 指太陽到達黃經0°

- 春分者，陰陽相伴也。故晝夜均而寒暑平。如秋分，晝夜時間長短再次相等。
- 春分時節天氣慢慢轉暖，雨水相對增多，而且空氣非常潮濕。
- 香港此時雨量雖不多，但是相對濕度非常高。
- 衣服永晾不乾，抽濕機開動一會就要倒水、牆壁濕得見水珠、空氣瀰漫著濕濁不暢的感覺。



清明 指太陽到達黃經15°

- 春暖花開，大地充滿著一片氣清景明的現象，萬物都顯得特別清爽明朗，故名「清明」。
- 清明時節雨水會較春分多，氣溫也逐漸回升，過了清明後，基本上不會再有寒流出現。



穀雨 指太陽到達黃經30°

- 「穀雨，穀得雨而生也」。雨水增多，正是莊稼生長的最佳時節。
- 穀雨前後，天氣較暖，降雨量增加，空氣中的濕度逐漸加大，穀雨時節，香港氣溫約回升。



立夏 指太陽到達黃經45°

- 夏天正式的來臨。是溫度明顯升高，炎暑將臨，雷雨增多，萬物開始旺盛的節氣。
- 立夏開始，晝長夜短，氣溫升高。
- 天氣雖漸熱，但早晚仍比較涼，日夜溫差仍較大。



小滿 指太陽到達黃經60°

- 物至於此小得盈滿，此時夏熟作物的籽粒開始飽滿，但還未成熟，故只是小滿，還未大滿。
- 小滿正值五月下旬，天氣愈來愈熱，雨量亦漸次增多。



芒種 指太陽到達黃經75°

- 芒種的意思是代表最適合播種有芒的穀類農作物的時間，是農民的播種、下田最為繁忙的時機。
- 開始進入梅雨時節，空氣潮濕，天氣悶熱，容易滋生蚊蟲。
- 濕熱之氣到處瀰漫，濕性重濁，易傷腎氣、困腸胃，使人感到食慾不振，精神困倦。



夏至 指太陽到達黃經90°

- 在古代是十分重要的節日，跟冬至對應且同等重要，甚至會有假期慶祝夏至來臨。但是現今已無夏至相關的慶祝活動。
- 盛夏到來，多雷陣雨。這些雨來得快，去得快，範圍未必廣，但雨量會較大。
- 夏至是一年中午晝最長而黑夜最短的時間，但仍不是一年中 hottest 的時間。



小暑 指太陽到達黃經105°

- 「暑近濕如蒸，熱近燥如烘。」所謂小暑，就是「暑氣至此尚未極也」，天氣日漸炎熱，可是還未去到最熱的時候。
- 到處綠樹濃蔭，時有熱浪襲人之感，並有狂風驟雨來臨。
- 溫度很高，雨量充足，而這時吹的風已經是一種熱風。



大暑 指太陽到達黃經120°

- 大暑時天氣甚烈於小暑，炎熱至極。也是喜溫作物生長速度最快的時期。
- 大暑是一年中 hottest 的節氣。
- 正值中伏前後，大地上熱氣蒸騰，酷氣難耐。
- 大暑亦是雷陣雨最多的時節，時常出現大雨及行雷閃電。



立秋 指太陽到達黃經135°

- 立秋前後，由於盛夏餘熱未消，仍然非常炎熱，故有「秋老虎」之稱。
- 日間天氣仍然炎熱，而清晨和晚間的空氣已經開始稍稍涼爽。
- 由於降雨量比之前減少了，所以溫度有時甚至會比小暑或大暑更高。



處暑 指太陽到達黃經150°

- 「處」含有躲藏、終止的意思，處暑即表示暑氣將退伏而潛處。這時候三伏天氣已過或接近尾聲，秋天漸近。
- 處暑時節，氣溫慢慢下降，雨量逐漸減少，早晚溫涼，中午氣溫仍然很高。秋季名義上已經來臨，但暑氣仍未完全消退，俗稱「爭秋奪暑」。



白露 指太陽到達黃經165°

- 天氣漸轉涼，會在清晨時分發現地面和葉子上有許多露珠，這是因夜晚水氣凝結在上面，故名。古人以四時配五行，秋屬金，金色白，故以白形容秋露。
- 進入「白露」之後，在晚上會感到一絲絲的涼意。
- 俗語云：「處暑十八盆，白露勿露身。」這兩句話的意思是說，處暑仍熱，每天須用一盆水洗澡，過了十八天，到了白露，就不要赤膊裸體了，以免着涼。
- 還有句俗話：「白露白迷迷，秋分稻秀齊。」意思是說，白露前後若有露，則晚稻將有好收成。



秋分 指太陽到達黃經180°

- 剛好是秋季的中間點，如春分般，晝夜時間長短再次相等。是反映季節變化的重要節令。
- 秋風涼爽，一般秋分之後的降雨量亦不會高，但是「一場秋雨一場寒」，氣溫隨著秋雨而進一步下降。



寒露 指太陽到達黃經195°

- 寒露與白露時節相比，此時氣溫下降較多，地面的露水也更冷了，故名寒露。
- 在南方或香港，寒露只是稍稍變涼，沒有北方氣溫轉變明顯，維持早晚稍涼而中午氣溫較高的乾爽天氣，有時因寒流南下出現一些陰雨天。



霜降 指太陽到達黃經210°

- 是指天氣漸冷，大地開始產生霜了。
- 霜降時節，此時氣溫已經較前低，天氣亦漸見涼爽，愈來愈接近冬天。



立冬 指太陽到達黃經225°

- 冬者，終也。立冬之時，萬物終成，故名。
- 立冬時節，降雨量顯著減少，北方氣溫下降。
- 但要注意受北方冷空氣影響，間中出現一至兩天突然降溫或大風的情況。



小雪 指太陽到達黃經240°

- 農曆十月中旬開始氣候漸冷，「小雪氣寒而將雪矣，地寒未甚而雪未大也」，故稱「小雪」。
- 隨冬季的來臨，氣候漸冷，除地面的露珠結成霜外，天空的雨水亦變成雪花。



大雪 指太陽到達黃經255°

- 從「小雪」進入「大雪」，這時節降雪量相對比小雪時期多，天氣也開始進一步寒冷。
- 大雪時節的特點是乾燥，空氣濕度很低，而北方已大雪紛飛，但在香港等南方地區冬季氣候溫和而少雨雪。



冬至 指太陽到達黃經270°

- 冬至屬於三九嚴寒的時節，是一年中寒冷的時期，當天的日照時間最短，夜晚最長。
- 「三九」是指冬至後的第三個「九天」，即冬至後的第十九天到第二十七天。一般「三九」時最冷。所以稱為「三九嚴寒」。



小寒 指太陽到達黃經285°

- 「冷氣積久而為寒，小者未至於極也」，由於還未到冬季最冷的時候，故此節氣為小寒。
- 天氣乾燥而寒冷，雖名小寒，但根據天文台記錄，香港小寒氣溫一般比大寒更低。



大寒 指太陽到達黃經300°

- 跟小寒一樣，大寒是表現天氣寒冷程度的節氣，是廿四節氣中的最後一個。
- 雖然名稱為大寒，但是大部份地方的氣溫比小寒要高些，而在香港，平均氣溫跟小寒差不多。



二十四節氣歌

- 春雨驚春清穀天；
- 夏滿芒夏暑相連；
- 秋處露秋寒霜降；
- 冬雪雪冬小大寒。
- 每月兩節不變更；
- 最多相差一兩天；
- 上半年來六廿一；
- 下半年來八廿三。

二十四節令歌

- 立春陽氣轉，雨水沿河邊；
- 驚蟄烏鴉叫，春分濕皮乾；
- 清明忙種麥，穀雨種大田。
- 立夏鵝毛住，小滿雀來全；
- 芒種五月節，夏至不納棉；
- 小暑不算熱，大暑三伏天。
- 立秋忙打靛，處暑動刀鐮；
- 白露種上架，秋分無生田；
- 寒露不算冷，霜降變了天。
- 立冬交十月，小雪地封嚴；
- 大雪河叉上，冬至不行船；
- 小寒進臘月，大寒又一年。

西歷傳入中國後，現代人又編製了農曆與西歷對照的“節氣歌”：

- 地球繞著太陽轉，繞完一圈是一年。
- 一年分成十二月，二十四節緊相連。
- 按照公曆來推算，每月兩氣不改變。
- 上半年是六、廿一，下半年逢八、廿三。
- 這些就是交節日，有差不過一兩天。
- 二十四節有先後，下列口訣記心間：
- 一月小寒接大寒，二月立春雨水連；
- 驚蟄春分在三月，清明穀雨四月天；
- 五月立夏和小滿，六月芒種夏至連；
- 七月大暑和小暑，立秋處暑八月間；
- 九月白露接秋分，寒露霜降十月全；
- 立冬小雪十一月，大雪冬至迎新年。
- 抓緊季節忙生產，種收及時保豐年。

七十二候

- 七十二候為中國最早結合天文、氣象、物候知識指導農事活動之曆法。
- 以五日為候，一年365天（平年）為73候，為與24節氣對應，規定三候為一節（氣），六氣為時，四時為歲，一歲（一年）二十四節氣共七十二候。



七十二候歌

臘月

- 小寒：
 - 初候，雁北鄉；一歲之氣，雁凡四候。如十二月雁北鄉者，乃大雁，雁之父母也。正月候雁北者，乃小雁，雁之子也。蓋先行者其大，隨後者其小也。此說出晉干寶，宋人述之以為的論。
 - 二候，鶡始巢；鶡知氣至，故為來歲之巢。
 - 三候，雉始鳴；雉，句姁二音，雉鳴也。雉火畜，感於陽而後有聲。
- 大寒：
 - 初候，雞乳；雞，水畜也，得陽氣而卵育，故云乳。
 - 二候，征鳥厲疾；征鳥，鷹隼之屬，殺氣盛極，故猛厲迅疾而善於擊也。
 - 三候，水澤腹堅。陽氣未達，東風未至，故水澤正結而堅。

七十二候歌

正月

- 立春：
初候，東風解凍；陽和至而堅凝散也。
二候，蟄蟲始振；振，動也。
三候，魚陟負冰。陟，言積，升也，高也。陽氣已動，魚漸上游而近於冰也。
- 雨水：
初候，獺祭魚。此時魚肥而出，故獺而先祭而後食。
二候，候雁北；自南而北也。
三候，草木萌動。是為可耕之候。

七十二候歌

二月

- 驚蟄：
初候，桃始華；陽和發生，自此漸盛。
二候，倉庚鳴；黃鸝也。
三候，鷹化為鳩。鷹，鷲鳥也。此時鷹化為鳩，至秋則鳩復化為鷹。
- 春分：
初候，玄鳥至；燕來也。
二候，雷乃發聲。雷者陽之聲，陽在陰內不得出，故奮激而為雷。
三候，始電。電者陽之光，陽氣微則光不見，陽盛欲達而抑於陰。其光乃發，故云始電。

七十二候歌

三月

- 清明：
初候，桐始華。
二候，田鼠化為鴽，牡丹華；鴽音如，鶉鴉屬，鼠陰類。陽氣盛則鼠化為鴽，陰氣盛則鴽復化為鼠。
三候，虹始見。虹，音洪，陰陽交會之氣，純陰純陽則無，若雲薄漏日，日穿雨影，則虹見。
- 穀雨：
初候，萍始生。
二候，鳴鳩拂其羽，飛而兩翼相排，農急時也。
三候，戴勝降於桑，織網之鳥，一名戴勝，陣於桑以示蠶婦也，故曰女功興而戴勝鳴。

七十二候歌

四月

- 立夏：
初候，螻蟈鳴；螻蛄也，諸言蚓者非。
二候，蚯蚓出；蚯蚓陰物，感陽氣而出。
三候，王瓜生；王瓜色赤，陽之盛也。
- 小滿：
初候，苦菜秀；火炎上而味苦，故苦菜秀。
二候，靡草死；葶藶之屬。
三候，麥秋至。秋者，百穀成熟之期。此時麥熟，故曰麥秋。

七十二候歌

五月

- 芒種：
初候，螳螂生；俗名刀螂，說文名拒斧。
二候，鵙始鳴；鵙，屠畜切，伯勞也。
三候，反舌無聲。百舌，鳥也。
- 夏至：
初候，鹿角解；陽獸也，得陰氣而解。
二候，蜩始鳴，蜩，音蟬，蟬也。
三候，半夏生。藥名也，陽極陰生。

七十二候歌

六月

- 小暑：
初候，溫風至。
二候，蟋蟀居壁；亦名促織，此時羽翼未成，故居壁。
三候，鷹始擊。擊，言至，鷹感陰氣，乃生殺心，學習擊搏之事。
- 大暑：
初候，腐草為螢；離明之極，故幽類化為明類。
二候，土潤溽暑；溽，音辱，濕也。
三候，大雨行時。

七十二候歌

七月

- 立秋：
初候，涼風至。
二候，白露降。
三候，寒蟬鳴。蟬小而青赤色者。
- 處暑：
初候，鷹乃祭鳥；鷹，殺鳥。不敢先嘗，示報本也。
二候，天地始肅；肅，清也，穽也。
三候，禾乃登。稷為五穀之長，首熟此時。

七十二候歌

八月

- 白露：
初候，鴻雁來；自北而南也。一曰：大曰鴻，小曰雁。
二候，玄鳥歸；燕去也。
三候，群鳥養羞。羞，糧食也。養羞以備冬月。
- 秋分：
初候，雷始收聲；雷於二月陽中發生，八月陰中收聲。
二候，蟄蟲坯戶；坯，昔培。坯戶，培益其穴中之戶竅而將蟄也。
三候，水始涸。國語曰：辰角見而雨畢，天根見而水涸，雨畢而除道，水涸而成梁。辰角者，角宿也。天根者，氐房之間也。見者，旦見於東方也。辰角見九月本，天根見九月末，本末相去二十一餘。

七十二候歌

九月

- 寒露：
初候，鴻雁來賓。賓，客也。先至者為主，後至者為賓，蓋將盡之謂。
二候，雀入大水為雉；飛者化潛，陽變陰也。
三候，菊有黃花。諸花皆不言，而此獨言之，以其華於陰而獨盛於秋也。
- 霜降：
初候，豺乃祭獸；孟秋鷹祭鳥，飛者形小而殺氣方萌，季秋豺祭獸，走者形大而殺氣乃盛也。
二候，草木黃落；陽氣去也。
三候，蟄蟲咸俯。俯，蟄伏也。

七十二候歌

十月

- 立冬：
初候，水始凍。
二候，地始凍。
三候，雉入大水為蜃。蜃，蚌屬。
- 小雪：
初候，虹藏不見，季春陽勝陰，故虹見；孟冬陰勝陽，故藏而不見。
二候，天氣上升，地氣下降。
三候，閉塞而成冬。陽氣下藏地中，陰氣閉固而成冬。

七十二候歌

冬月

- 大雪：
初候，鶡鴠不鳴。鶡鴠，音曷旦，夜鳴求旦之鳥，亦名寒號蟲，乃陰類而求陽者，茲得一陽之生，故不鳴矣。
二候，虎始交；虎本陰類。感一陽而交也。
三候，荔挺出。荔，一名馬蘭，葉似蒲而小，根可為刷。
- 冬至：
初候，蚯蚓結；陽氣未動，屈首下向，陽氣已動，回首上向，故屈曲而結。
二候，麋角解；陰獸也。得陽氣而解。
三候，水泉動，天一之陽生也。

七十二候歌

春

- 立春正月春氣動，東風能解凝寒凍；土底蟄蟲始振搖，魚陟負冰相戲泳；
- 半月交得雨水後，獺祭魚時隨應候；候雁時催歸北鄉，那堪草木萌芽透；
- 驚蟄二月節氣浮，桃始開開放樹頭；鸛鷓鳴動無休歇，崔得胡鷹化作鳩；
- 春色平分纔一半，向時玄鳥重相見；雷乃發聲天際頭，閃閃雲開始見電。
- 芳菲三月報清明，梧桐枝上始含英；田鼠化鴛人不覺，虹橋始見雨初晴；
- 三月中時交穀雨，萍始生遍開洲渚；鳴鳩自拂其羽毛，戴勝降於桑樹隅。

七十二候歌

夏

- 立夏四月始相爭，知他螻蟻為誰鳴；無端蚯蚓縱橫出，有意王瓜取次生；
- 小滿瞬時更疊至，閒尋苦菜爭榮處；靡草千村死欲枯，微看初暄麥秋至；
- 芒種一番新換豆，不謂螳螂生如許；鳴者鳴時聲不休，反舌無聲沒半語。
- 夏至纔交陰始生，鹿乃解角養新茸；陰陰蝸始鳴長日，細細田間半夏生；
- 小暑乍來渾未覺，溫風時至賽簾幙；蟋蟀纔居屋壁諸，天崖又見鷹始擊。
- 大暑雖炎猶自好，且看腐草為螢秒；勻勻土潤散溽蒸，大雨時行蘇枯槁。

七十二候歌

秋

- 大火西流又立秋，涼風至透內房幽；一庭白露微微降，幾個寒蟬鳴樹頭；
- 一瞬中間處暑至，鷹乃祭鳥誰教汝；天地屬金始肅清，禾乃登堂收幾許；
- 無可奈何白露秋，大鴻小雁來南洲；舊石玄鳥都歸去，教令諸禽各養羞。
- 自入秋分八月中，雷始收聲斂震宮；蟄蟲壞戶先為御，水始涸兮勢向東；
- 寒露人言晚節佳，鴻雁來賓時不差；雀入大水化為蛤，爭看籬菊有黃花；
- 休言霜降非天意，豺乃祭獸班時意；草木皆黃落葉天，蟄蟲咸俯迎寒氣；

七十二候歌

冬

- 誰看書來立冬信，水始成冰寒日進；地始凍兮折裂開，雉入大水潛為蜃；
- 逡巡小雪年華暮，虹藏不見知何處；天升地降兩不交，閉寒成冬如禁錮；
- 紛飛大雪轉淒迷，鷓且鳴馬肯啼；虎始交後風生壑，荔挺出時霜滿溪。
- 短日漸長冬至矣，蚯蚓結泉更不起；漸漸林間麋角解，水泉搖動溫井底；
- 去歲小寒今歲又，雁聲北鄉春去舊；鷓尋枝上始為巢，雉入寒煙時一雉。
- 一年時盡大寒來，雞始乳兮如乳孩；征鳥當權飛厲疾，澤腹彌堅凍不開；
- 五朝一候如麟次，一歲從頭七十二；達人觀此發天機，多少乾坤無限事。