

# 追根溯源,清明节的来历与习俗演变

□本报记者 张增梅

清明节是我国的传统节日,既是“二十四节气”之一,也是传统祭祖节日。清明节又称踏青节、三月节、祭祖节等。《岁时百问》中说:“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。”清明节历史悠久,大约始于周代,然而汉魏以前,清明是一个很重要的节气,清明一到,气温升高,正是春耕春种的大好时节,故有“清明前后,种瓜种豆”农谚。那么,清明是什么时候成为节日的呢?追根溯源,清明节是整合了寒食节和上巳节的一个大节日,其习俗活动兼具自然与人文两大内涵。

## 寒食节:禁火祭祀,吃冷食

寒食节亦称“禁烟节”“冷节”“百五节”,沿袭了远古的改火旧习。每到初春,气候干燥,人们保存的火种容易引起火灾,而且春雷发生也易引起山火。古人在这个季节要进行隆重的祭祀活动,把上一年传下来的火种全部熄灭,即为“禁火”,然后重新钻燧取出新火,作为新一年生产与生活的起点,谓之“改火”或“请新火”。禁火与改火之间有一定的间隔时间,而在这段无火的时间里,人们必须准备足够的熟食以冷食度日,即为“寒食”,故而得名“寒食节”。

寒食在“冬至”后第105日(别称“一百五”),寒食节一般是在清明节前一两日,宋代苏辙的诗《新火》:“昨日一百五,老樗俱寒食。”提到了寒食的别称“一百五”。汉代以前寒食节禁火时间较长,汉代确定寒食节为清明前三天。《荆楚岁时记》载:“去冬节一百五日,即有疾风暴雨,谓之寒食,禁火三日。”

在唐诗中,有许多描写寒食节的诗歌,比较有名的有唐代诗人韩翃的《寒食》:“春城无处不飞花,寒食东风御柳斜。日暮汉宫传蜡烛,轻烟散入五侯家。”这首诗写出了唐朝宫廷过寒食节的情景。再如,唐代诗人王表的诗句:“寒食花开千树雪,清明日出万家烟。”寒食禁火,清明人们“请新火”,故千家万户重新飘出烟火。

由于清明与寒食的日子接近,而寒食是民间禁火扫墓的日子,渐渐的,寒食与清明就合二为一了。

## 上巳节:曲水流觞,春游踏青

清明节的来历还与上巳节有关,上巳节最初定在农历三月上旬的巳日,魏晋以后改为三月三日。上巳节是古代举行“祓除畔浴”活动的节

日,人们结伴去水边沐浴,称为“祓禊”,此后又增加了祭祀宴饮、曲水流觞、郊外游春等内容。

春秋末期,上巳节已成为大规模的民俗节日,春和景明,人们走出家门,集于水边,举行清除不祥的祓除仪式。魏晋以后,上巳节祓除的意义减弱,而踏春赏游之意更加凸显。上巳节逐渐演化为皇室贵族、公卿大臣、文人雅士临水宴饮的节日,并由此派生出上巳节的另外一项重要习俗——曲水流觞,即禊饮。王羲之享誉盛名的《兰亭集序》写的就是文人雅士从事禊饮的活动:“永和九年,岁在癸丑,暮春之初,会于会稽山阴之兰亭,修禊事也。”有了书圣的风雅前例,三月三日更成了文人墨客赋诗的好机会。宋代吴自牧《梦粱录》记载:“三月三日上巳之辰,曲水流觞故事,起于晋时。”

到了唐朝,上巳节除了修禊之外,主要是春游踏青、临水宴饮。吴自牧在《梦粱录》中写道:“唐朝赐宴曲江,倾都禊饮踏青。”说的正是上巳日长安城内男女老少盛服而出,在曲江畔宴饮、郊游的情景。

由于上巳节的时间与清明相近,又都是在郊外举行的活动,后来便逐渐合二为一,上巳节郊外踏青的习俗也被整合到了清明节的习俗之中。宋代以后至明清时期,清明节更为盛行,其后一直延续到了今天。

清明节融合了寒食节与上巳节的习俗之后,不再只是一个节气,还成为了我国的传统节日,其节俗内容也更加丰富,同时承载了一定的文化内涵。除了扫墓祭祖、春游踏青之外,古代的清明节还有放风筝、插柳戴柳、荡秋千、蹴鞠、拔河、植树、射柳等习俗。在祭祀祖先的仪式中慎终追远,在踏青郊游中享受春天的乐趣,使清明节兼具自然与人文两大内涵。清明节发展到今天,被赋予了新的时代内涵,扫墓祭祖,是清明节不变的主题,通过祭祖活动,缅怀祖先,体现了中华民族礼敬祖先、慎终追远的人文精神。



图/龚奕言

燕赵晚报

2021年  
04月04日  
星期日

Tel:0311-88629247

责编/龚朋建  
编辑/张增梅  
美编/赵鑫

# 共同战“疫”

外出购物篇

购物前 做计划  
戴口罩 少停留  
回家后 手要洗

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作

## 共同战“疫”

【正确洗手篇】

1. 用流动水淋湿双手



2. 用肥皂或洗手液均匀涂抹双手



3. 认真搓洗双手至少20秒



1 洗手掌



2 洗手背



3 洗指缝



4 洗指背



5 洗拇指



6 洗指尖



7 洗手腕

4. 用流动水冲洗干净



5. 捧水冲淋水龙头后  
关闭水龙头



6. 用清洁毛巾或纸巾  
擦干双手(也可用  
干手器吹干)



中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作