

□孙晓明 孙辰龙

元宵节的起源众说纷纭

元宵节又叫上元节、灯节，道教把农历正月十五称为上元节，七月十五称为中元节，十月十五称为下元节。

但在古代民间，元宵节实际上是春节喜庆活动掀起的最后一个高潮。在这一天里，人们要张灯结彩，进行猜谜活动，还有吃元宵、包饺子、举行夜宴等饮食活动。元宵节张灯为戏之俗始于汉朝，到了唐宋盛况空前，如杨贵妃的二姐“韩国夫人，置百枝灯树，高八十尺，竖之高山，上元夜点之，百里皆见，光明夺目也”。猜灯谜是随着元宵花灯活动开展起来的一种游戏，在宋代非常流行，“有以捐灯剪写诗词，时寓讪笑，及画人物，藏头隐语，及旧京译语，戏弄行人”。古代许多文人骚客都是制谜猜谜专家，流传下来的谜语也有不少是极富巧思雅趣特色的艺术珍品。

元宵节是我国极其重要的传统节日，那么这样一个喜庆、美好、充满狂欢意味的节日到底是怎么来的呢？广为人知的有六种说法，分别是西汉祭祀太一神起源说、纪念“平吕”起源说、道教起源说、佛教起源说、灯火祭神起源说、农业祭祀起源说。而西汉祭祀太一神起源说、纪念“平吕”起源说是大家比较认可的说法。

西汉祭祀太一神起源说来自于司马迁的《史记·乐书》，据其记载：“汉家常以正月上辛祠太一甘泉，以昏时夜祠，到明而终。常有流星经于祠坛上。使撞男撞女七十人俱歌。春歌《青阳》，夏歌《朱明》，秋歌《西颢》，冬歌《玄冥》。世多有，故不论。”后世也常以其为元宵节起源，如宋代洪迈在《容斋随笔·上元张灯》中提道：“汉家常以正月上辛祠太一甘泉，以昏时夜祠到明，令人望日夜游观灯是其遗事。”宋代朱弁《曲洧旧闻》也说：“上元张灯，自唐时沿袭汉武帝祠太一自昏至明故事。”王三聘的《古今事物考》沿用了这种观点。在多方引用论证以及历史的沉淀作用下，这种说法越来越有影响力，越来越为人们所接受，逐渐成了目前最有影响力的元宵节起源说之一。

早在两千多年以前，汉文帝（公元前180-140）靠周勃、陈平等入戡平“诸吕之乱”以后上台。文帝上台以后，博采群臣建议，广施仁政，救灾济贫，精心治国，使汉帝国又强盛起来，谱写了“文景之治”的序曲。因为戡平之日是正月十五，所以，每到这天晚上，文帝就微服出宫与民同乐，京城处处张灯结彩，以示纪念。“夜”在古语中又叫“宵”，“正月”又称“元月”，于是，汉文帝就把正月十五这一天定为元宵节，这一夜就叫元宵。

古时元宵节的盛况

不管元宵节起源如何，正月十五渐成规模的习俗和饮食活动始于汉，盛于唐、宋是不争的事实。

元宵节一到，人们便举烛、张灯、结彩，供人观赏、游玩，俗称灯节。元宵节放灯之俗始于汉朝。汉明帝永平年间（公元58-75年），皇帝亲自到寺院张灯祭神，以示对神佛的尊敬。到了唐代，元宵节放灯发展成盛况空前的灯市。唐玄宗时，每逢元宵，就命人在禁城之内大张灯彩。元宵节放灯，到了宋代十分热闹，并增加了十六、十七两夜，规模愈加盛大。孟元老《东京梦华录》

元宵节来到，神州又是一番热闹景象。元宵节在全国各地风俗不尽相同，但是吃元宵、观花灯、猜灯谜大抵是少不了的。那么，你知道这些风俗是什么来的吗？古人又是如何过元宵节的？趁佳节来临，我们一起来聊一聊。

谁家见月能闲坐 且看一夜鱼龙舞

古人如何过元宵节？岂是一碗元宵能了得



明代佚名画家创作的《明宪宗元宵行乐图》，现藏国家博物馆。

详细记载了北宋汴京元宵节的盛况：“……又于左右门上，各以草把缚成戏龙之状，用青幕遮笼，草上密置灯烛数万盏，望之蜿蜒如双龙飞走。”明代的灯节依然可与唐、宋两朝媲美。清代末期，都市灯火的规模逐渐缩小，但农民舞彩灯的风俗却一直盛行。

元宵节放灯时间，汉朝仅在元宵节晚上，唐玄宗规定十四、十五、十六三个晚上，北宋延长到十七、十八共五个晚上，到了明朝朱元璋时，规定从正月初八晚开始张灯，延至十七晚落灯。唐代放灯时出现了杂耍技艺，宋代出现了类似马球、蹴鞠、杂耍、灯谜等活动，到明代，增设了戏曲表演。

扎花灯，在我国有着悠久的历史。花灯，又称“彩灯”，也叫“灯笼”。它是中国举世无双的精美艺术品。据记载：西汉以后历代都有制彩灯工艺。唐朝时，除了用彩灯照明以外，还可以做建筑艺术装饰。彩灯艺术经过历代能工巧匠的共同劳动，发展很快。在式样上有带穗的挂灯、美观的座灯、秀丽的壁灯、精巧的提灯、玲珑的走马灯等。在造型上有山水人物灯，还有花鸟虫鱼灯。常见的有羊角灯、老虎灯、熊猫灯、金鱼灯，以及富有民族色彩的龙灯、云灯、宫灯等，千姿百态，五彩缤纷。以人物造型的灯，塑造了人们熟知的历史人物。如“木兰从军”、“黛玉葬花”、“天女散花”、“嫦娥奔月”、“哪吒闹海”、“八仙过海”、“关公夜看春秋”、“李白醉酒”、“魏征斩龙”、“武松打虎”、“红娘送柬”、“游龙戏凤”等传

统折子戏灯。这些灯都讲究轻纱重画、刻意求工、力尽精奇。到明清时，北京、南京等地的“灯市口”就是白天列市，晚上张灯的地方。并有供人猜测的“春灯谜”。满城观灯者拥挤在此，络绎不绝。在争奇斗艳的花灯中，有一种精妙绝伦的走马灯，它的发明至少在1500年以前。《荆楚岁时记》就有这方面的记载，并明确提到“灯以火运”。走马灯的奇妙在于自动化。由于灯罩的旋转，画在上面的马宛如在不停地奔驰，故为“走马灯”。《燕京岁时记》中描写得很清楚：“走马灯者，剪纸为轮，以烛嘘云，则车驰马骤，团团不休，烛灭则顿止矣。”走马灯的关键部位，是放在蜡烛上方的一个纸轮。由于蜡烛燃烧，周围空气变轻而急速上升，引起灯内空气持续对流，这股热风推动风轮绕轴旋转，带动与轮轴连在一起的灯罩“拥驰飞绕”。李约瑟博士在其巨著《中国科学技术史》中认为走马灯是中国古代劳动人民的一项重要发明。《东京梦华录》还记载了元宵节手指会动的文殊、普贤菩萨，“用辘轳绞水上灯山尖高处，用木柜贮之，逐时放下，如瀑布状”，彩灯制作技艺高超，五花八门。

古时扎彩灯还富有地域特色，不同地区的元宵节习俗也各具特色。例如，胶东、鲁中和鲁西南地区习惯制作生肖灯，用以象征家庭成员的属相，并通过共同点亮这些灯笼的方式来祈求家庭幸福和社会和谐。而在德州、淄博等地，人们还会通过看完花灯“走百病”等活动来寻求健康和平安。彩灯作为传统



元宵节孔庙孔府举办的华服巡游活动。图源/济宁新闻网

的民间艺术，一直延续到今天，但今天的灯，一般都用电灯取光。祖国各地花灯品种繁多，格调各异，工巧奇美，熠熠生辉。

元宵节当然吃元宵

元宵节，我国民间都有吃元宵的传统习俗。元宵又名“汤圆”、“圆子”、“浮圆子”。取其圆形圆音，寓意全家人团圆、平安、吉利、美满。据考证，元宵的历史可追溯到1500多年前。南朝《荆楚岁时记》里就有“正月十五作豆腐加油膏”的记载。隋朝时，隋炀帝为了粉饰太平，有一年从正月十五开始。在京城洛阳搭了十里高台戏棚。当时供演员和乐师吃的夜点就叫“元宵”。周密《武林旧事》卷二说：“节食所尚，则乳糖圆子……澄沙团子……”这是汤圆之类，类似食品似在唐时已经出现。《开元天宝遗事》说，唐宫中曾“造粉团角黍，贮于金盘中。以小角造弓子，纤妙可爱，架箭射盘中粉团，中者得食”。粉团当即汤圆，不同的是唐代是在端午食用。南宋时，元宵传到明州（今浙江宁波）一带，当地人称之为“汤圆”。至今仍有北方称“元宵”南方称“汤圆”之分。在宋朝的笔记《岁华忆语》中说：十五元宵节这一天，至夜要供元宵。元宵是用米粉果糖制成的。宋代诗人姜白石诗曰：“贵客钩帘看御街，市中珍品一时来；帘前花架无行路，不得金钱不肯回。”诗中的珍品即指元宵。可见当时的元宵已经是清香宜人，香甜可口，而且价格不菲了。

周必大有《再赋元宵煮浮圆子》诗曰：“时节三吴重，匀圆万颗同。”汤圆成了南北都爱的元宵食品，南称汤圆或汤团，而北方则称元宵，所以《天咫偶闻》说，正月“十五食汤团，俗名‘元宵’”。

元宵从制作上分为两种：一种为实心、不带馅儿的，另一种是带馅的。它通常以芝麻、白糖、枣泥、豆沙、果仁等为馅。也有用虾仁、菜泥、鲜肉、火腿为馅的。有香、甜、辣、酸、咸五味。它可带汤吃、炒吃、油炸和蒸吃。煮元宵最重要的是善于用火。俗话说：“滚水下，慢火煮。”首先要用旺火把水烧开，然后依次下入元宵，用大勺沿锅壁一直到锅底轻慢一个方向搅动，防止粘锅，用慢火烧开锅，待元宵全部漂起已熟，即可捞出，并舀适量汤于碗中。

除了元宵还吃啥

古时上元节食除了元宵（汤圆），还有豆粥、科斗羹、蚕丝饭等。

馄饨和椒汤，只在部分地区作为元宵节食。河南襄城，上元吃馄饨汤，谓之“团圆茶”。湖南常德地区，上元家家户以椒为汤，入齏菜椒果诸物，谓之“时汤”。这都是清代时的情形，不知现在是否还保留着这样的饮食传统。

上元果品，在宋代看重黄柑。刘贡父《诗话》说：“上元夜登楼，贵戚官人以黄柑遗近臣，谓之‘传柑’。”东坡《上元侍饮楼上三首呈同列》：“归来一盏残灯在，犹有传柑遗细君。”

按当下的说法，上述元宵节食物，充其量也只能算喝酒前小吃点心而已，照例还须美酒佳肴伺候，才能过得去这个隆重的灯节。广东阳江在清代时，上元要邀亲朋好友聚饮，谓之“饮灯酒”。明人李梦阳有一首《汴中元夕》诗说：“细雨春灯夜色新，酒楼花市不胜春。和风欲动千门月，醉杀东西南北人。”可见古时元宵节里的人们，并不是只用元宵就能轻易打发得了的。