

□孙晓明 孙辰龙

祭祀与超度：
中元习俗的双重内涵

中元节源于古代“秋尝”祭祖的传统。古代人们在初秋收获之时，将新获的五谷献祭于祖先和上天，既报答祖德祖恩，又祈愿风调雨顺、国泰民安。这一节日融合了儒、释、道三家的文化理念，在漫长的历史发展中，形成了祭祀祖先和上天、超度亡灵亡魂、庆贺丰收等多重含义，深刻反映了中国人对生命来源的尊重、对自然规律的顺应以及对家族伦理的持守。

中元节的起源可追溯至上古时代的祖先崇拜与农事祭祀。《礼记·月令》记载：“是月也，农乃登谷，天子尝新，先荐寝庙。”说明早在周代，已有天子在秋季新谷成熟时首先祭祀祖庙的礼制。这种以新收农作物祭祀祖先的“秋尝”仪式，被视作中元节最早的文化雏形。

东汉时期，道教确立“三元说”，将七月十五定为“中元节”，与正月十五上元节、十月十五下元节合称“三元”。道教认为中元为地官赦罪之辰，此日诵经作法可解脱亡魂罪孽。

与此同时，佛教也在这一日举行盂兰盆（盂兰盆是佛教术语，源于梵语“乌蓝婆拿”，意为“救倒悬”，指解救亡者如倒悬般的苦难，“盆”指盛放供品的容器，供佛斋僧以超度亡亲，属佛教仪轨用品。）法会。西晋竺法护所译《佛说盂兰盆经》中记载目连救母的故事，提倡在七月十五设斋供僧，以解救七世父母于倒悬之苦。这一传统逐渐演变为佛教重要的岁时活动。宋代以后，随着三教合流，中元节逐渐发展成为以祭祖为核心，融摄宗教仪式与民间习俗的重要节日。

中元节的习俗活动既庄严隆重，又富于民间情趣，集中体现了中国人“慎终追远”的文化心理和慈悲超度的人文关怀。

祭祖作为中元节最核心的习俗，源远流长。民间普遍相信，祖先之灵会于此时返回人间探望后代，因此需以祭品迎奉，表达孝思。

宋代孟元老《东京梦华录·卷八》中详细记载了北宋都城汴京的中元祭祀场景：“中元前一日，即卖练叶，享祀时铺衬桌面。又卖麻谷窠儿，亦是系在桌子脚上，乃告祖先秋成之意。又卖鸡冠花，谓之‘洗手花’。十五日供养祖先素食，才明即卖糗米饭，巡门叫卖，亦告成意也。又卖转明菜花，花油饼、餠赚、沙赚之类。城外有新坟者，即往拜扫。”人们不仅以楸叶



它是中国四大祭祖节日之一，融合儒释道三家理念
中元节到底是个什么节

今天是农历七月十五，又到中国传统节日中元节。中元节又称“盂兰盆节”或“鬼节”，它与除夕、清明节、重阳节并称为中国四大祭祖节日。这一承载着中华民族悠久的祭祀文化与伦理传统的盛大节日是怎么演变而来的呢？其风俗习惯如何？让我们一探究竟。

铺桌、麻谷系足，向祖先报告丰收，更准备素食酒饌，行跪拜之礼，有新坟的，还要去扫墓，仪式庄重而充满感恩怀念之情。

清代潘荣陛《帝京岁时纪胜》亦载：“中元祭扫，尤胜清明。街巷搭高台、诵佛经，施放焰口，以度孤魂。”说明清代中元祭祀风俗仍盛，且更显宗教性与民俗性交融的特征。

放河灯（或称放海灯）是中元节最具特色的民俗活动之一。人们以竹木或彩纸制作灯盏，置于木板或小舟，中点蜡烛，放入河海之中。明人刘侗《帝京景物略·卷二》记述：“七月十五日，诸寺建盂兰盆会，夜於水次放灯，曰‘河灯’。”认为此俗可为孤魂引路，助其脱离幽冥，也寄托生者对逝者的哀思。沿海地区如山东荣成、浙江舟山等地，则发展出规模盛大的“放海灯”仪式。其中山东荣成石岛镇的放海灯活动尤为典型。

面塑艺术在中元节期间亦大放异彩。北方地区广泛流行蒸制花馍，以当年新麦面为材，造型多为寿桃、瓜果、动物等，上嵌红枣，

寓意吉祥丰收。山西、河北一带有“蒸面羊”和“送羊”之俗。清代《宣化府志·风俗》称：“中元，蒸面羊饌甥，取羔羊跪乳之意，教孝也。”因“羊”与“祥”谐音，面羊不仅象征吉祥，也蕴含舅舅祈愿外甥孝顺平安、家族和睦的深意。

齐鲁风习：
山东中元节的独特风貌

山东素有“礼仪之邦”的美誉，其中元节习俗在遵循传统的基础上，展现出鲜明的地域特色与丰富的民间文化内涵。

祭祖仪式在山东各地形态各异，却同样隆重。一般而言，百姓多于午后携祭品上坟祭祀。据《单县县志》记载，当地祭品包括“竹盂兰盆、纸衣帽及素食数碗”，供品尤为丰盛，包括竹子做的盂兰盆、纸制的衣帽和一桌素食等。《淄川县志》称：“家家户悬五谷穗于门楣，云是为祖先备马，祀毕则乘之而归。”这一习俗巧妙地将五谷象征与祖先信仰结合在一起，体现了民间思维中的实用性

与象征性相互交融的特点。

“瓜节”是山东齐东一带的中元古俗。《山东志书》说，齐东县（今山东济阳东北）“七月十五日，家祀祖先设瓜果，俗名瓜节”。其实，黄河以北中元节用瓜果祀祖是极普遍的风俗，不过把中元节又称作瓜节的还只有齐东地区。

泰安、莱芜、荣成等地区的祭祀活动尤其庄重。沿海地区的胶东一带，中元节则弥漫着浓厚的海洋文化气息。清《长岛县志》载：“中元夜放小船，载楮衣、酒食，焚而祝之，柁声与潮相乱。”这一习俗既慰藉溺海者亡魂，也警示生者敬畏海洋，体现出鲜明的水域社会特色。

食俗与养生：
中元饮食的文化内涵

中元节恰逢夏秋之交的处暑时节，昼夜温差增大，气候渐燥。古人称此时为“多事之秋”，因此在节令饮食方面尤其注重寓意于食、食养结合。

鸭子成为中元节最具象征意

义的食物之一。民间俗语云：“七月半吃只鸭，万事不用怕。”“鸭”谐音“压”，寓意压住鬼邪、驱避不祥。同时，鸭肉味甘性凉，恰可缓解秋燥，符合中医“因时食养”的理念。清人顾禄《清嘉录·卷七》中已有“中元，荐新鸭，莲藕于祖先”的记载，说明食鸭之俗最晚在清代已十分普遍。各地鸭饌做法多样：广东东莞喜用莲藕煲鸭，福建人好食熏鸭，以糯米、茶叶熏制，风味独特且具润肺祛燥之效。

除鸭子外，各地中元食俗也极富特色。东莞人吃濠粉，象征福寿绵长；浙江衢州北乡人吃咸汤圆，馅料为萝卜丝、豆腐与辣椒，饱满味足，寓意团圆美满；江苏东县乡则食扁食，一种糖馅畚箕形面食，象征扫除厄运；浙江天台县盛行吃饺饼筒，以面皮卷裹各类菜肴，形似卷饼，丰盛者称“五虎擒羊”，彰显地方饮食智慧。老南京人家家家户户做茄饼，把新鲜茄子切成丝，和上面粉，用油煎炸。古时民间认为，茄饼可以成为已故祖先前往盂兰盆会的干粮。

山东中元饮食则兼具祭祀性与养生性。祭品以饽饽、包子、水饺为主，配以苹果、梨等时令水果。祭毕家人共食，既感受祖恩，也实现饮食的实际功能。此外，山东地区强调饮食宜清淡，多蔬果、忌辛辣，以应对“秋燥”，《济南府志·风俗》称：“中元食素，以新麦为饽，云可润燥安神。”当年新收获的麦、黍、稻成为主粮，既符“尝新”古意，也契合养生需要。

这些饮食传统不仅承载着丰富的文化象征，如鸭压邪、羊示祥、粉喻寿，也反映出中华民族“医食同源”的健康观念，深刻体现了人与自然相协调的哲学思想。

中元节作为中国传统文化的重要组成部分，融合了古代农事祭祀、宗教仪式与民间风俗，凝聚着中华民族敬天法祖、重视伦理、慈悲普度的文化精神。从《礼记》所载天子“秋尝”之礼，到道教中元赦罪、佛教盂兰盆会，再到民间放灯、面塑、食鸭等习俗，中元节在历史长河中不断演进，形成了多元一体的文化体系。

在当代社会，尽管部分传统习俗逐渐淡化，但中元节所蕴含的“慎终追远”的伦理观念、“感恩收获”的生活态度，以及“尊重生命”的人文精神，仍具有重要的现实意义。通过加强史料整理与民俗研究，恢复和弘扬具有正面价值的节俗活动，不仅可以增强文化认同与民族凝聚力，也可为现代人提供反思生命意义、维系家族情感的重要契机。

编辑：马纯潇 美编：杨晓健 组版：颜莉

绿色低碳每个人都能做一点

“减少室内外温差，温度均衡不感冒。”

“讲文明树新风”公益广告