

春和景明日 慎终追远时

——清明节的由来、演化及风俗故事

□孙晓明 孙辰龙

时逢清明假期，咱们不妨一起来说说清明节的由来。清明是一个慎终追远、黯然销魂的节日，也是春和景明、踏青赏春的日子，更是大忙春耕、播撒希望的时机。殊不知自古以来，清明、上巳、寒食各自演绎和串联交融，从节气到节俗，从饮食肴饌到祭祀祖先故人，演变成特殊的历史文化现象。

清明本是天文节气

每年阳历4月4日-6日，太阳到达黄经15度，对北半球来说，此时的天气和春分时相比，着实不同，东亚大气环流真正实现了从冬到春的转变。北方许多地区4月的平均气温都已经达到10℃—15℃。至于江南地区，“清明时节雨纷纷”是显著的气候特色，天气时阴时晴，充沛的水分可满足农作物生长的需要。“清明前后，种瓜点豆”“植树造林，莫过清明”。东汉崔寔《四民月令》还记载道：“清明节，命蚕妾，治蚕室……”

西汉《淮南子·天文训》中说：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”“清明风”即清爽明净之风。《月令七十二候集解》说：“三月节……物至此，皆以洁齐而清明矣。”故“清明”有冰雪消融，草木青青，天气晴朗，万物欣欣向荣之意。《岁时百问》则曰：“万物生长长时，皆清洁而明净。”这一节气，我们称之为清明。“春分后十五日，斗指乙，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当，因此得名。”

清明节气同样可由天气变化预知未来的气象，如“阴雨下了清明节，断断续续三个月”“雨打清明前，春雨定频繁”“清明一吹西北风，当年天旱黄风多”“清明难得清，谷雨难得阴”等等。也可由天气预知农事收成，如“清明雨星星，一棵高粱打一升”“雨打清明前，洼地好种田”“清明冷，好年景”等。

清明节溯源“三合一”

在历史上，清明节气独具特殊性。中国人久远的风俗习惯，如寒食节、上巳节，都在清明前后。上巳、寒食、清明各有其意，上巳清洁身心，寒食禁火冷食祭奠，清明是农耕生活中重要的节气，提醒人们播种希望。

上巳节，俗称三月三，一般在阳历4月初的清明节气期间，是一个纪念黄帝的节日。相传三月三是黄帝的诞辰日，中原地区有“二月二，龙抬头；三月三，生轩辕”的说法。传统的上巳节在农历三月的第一个巳日，后来改为三月三，沿袭下来，成为人们水边饮宴、郊外春游的节日。孔子心目中美好生活的向往：“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”也是对上巳节的写实。

《周礼·春官·女巫》：“女巫，掌岁时祓除衅浴。”郑玄注：“岁时祓除，如今三月上巳，如水上之类；衅浴谓以香薰草药沐浴。”《后汉书·礼仪上》：“是月上巳，官民皆聚于东流水上，曰洗濯祓除，去垢垢疾，为大絜。”《后汉书·周举传》：“六年三月上巳日，商大会宾客，宴于洛水。”可见在这个日子里，人们要结伴去水边沐浴，称为“祓禊”，所谓“禊”，即“洁”，故“祓禊”就是通过自洁而消弭致病元素的仪式。

诚然，古时春天里的习俗哪能少了年轻人参与，因此就有了男欢女爱的内容。《诗经·溱洧》详尽诉说了小伙陪姑娘河傍春游，尽情



北宋张择端的《清明上河图》描绘了当时都城汴京的繁华景象。

嬉笑喜洋洋，互赠芍药情意长。官府甚至鼓励男女欢爱，把这样的日子当作天地做媒的好日子。《周礼·媒氏》：“中春之月，令会男女，於是时也。奔者不禁。”男女私奔也是可以理解的。三月三的上巳节堪称中国人的“情人节”，直到今天，壮族、侗族、苗族、黎族等民族仍以三月三为情人节。三月三还是中国的“女儿节”，是少女的成人礼。少女们“上巳春嬉”，临水而行，在水边游玩采兰。杜甫《丽人行》说得好：“三月三日天气新，长安水边多丽人。”

上巳节的内可丰富。这个清洁自身、郊外春游、踏青、男女欢爱的习俗后来又增加了祭祀宴饮、曲水流觞等内容，书圣王羲之写实性的千古哲理名文《兰亭集序》就是个例子。上巳节并入到清明节后，它丰富的习俗日渐式微了。在中国西南地区的一些少数民族地区，三月三仍是一个隆重而盛大的节日，从云南西双版纳每年的泼水节活动中，还可看到古时上巳节祓禊之俗的影子。

中国的寒食节则以冬至后一百零五天为计，一般在清明节前一两天。又称“禁烟节”“冷节”“百五节”，是远古人在春天改火形成的习俗。古人就在此时将上一年传下来的火种全部熄灭，即是“禁火”，过几天再钻燧取出新火，作为新一年生产与生活的新起点，谓之“改火”或“清新火”。在这几天无火的日子，人们只能以冷食度日，即为“寒食”，故而得名“寒食节”。寒食禁火、清明取火的现象，在唐代诗人韦庄的诗中得到印证：“寒食花开千树雪，清明火出万家烟。”

春秋时，晋文公有过一段流亡国外的艰难岁月，介子推历经磨难辅佐他，晋文公回国做了国君，给大家封赏，介子推却到绵山隐居。晋文公烧山逼他出来，子推母子隐迹焚身。晋文公为悼念他，下令将绵山改为介山，在介子推忌日（后为冬至后一百零五日）禁火寒食，

与民俗中固有的寒食习惯合一。晋文公还将一段烧焦的柳木做成木屐，望而感叹：“悲哉足下。”黄庭坚在《清明》一诗中说：“士甘焚死不公侯，贤愚千载知谁是，满眼蓬蒿共一丘。”

可以说，寒食的习俗来源于禁火，纪念介子推的说法只是后来增加的新意义。到了汉代，人们称寒食节为禁烟节，在这一天，百姓人家不得举火，到了晚上才由官中点燃烛火，并将火种传至贵戚重臣家中。唐朝诗人韩翎有诗《寒食》：“春城无处不飞花，寒食东风御柳斜。日暮汉官传蜡烛，轻烟散入五侯家。”而寒食期间的生活习俗，除了禁火冷食，就是祭扫坟墓。从春秋晚期开始，人们一改只安葬、不植树、不设土堆即坟墓标记的做法，开始封以土堆、种上树木以作标记，祭祖也从宗庙改到墓地。祭坟扫墓的风俗就此流传下来。

在唐代，不论官宦平民，都将寒食节扫墓视为返本追宗、慎终追远的节日，由于清明距寒食节很近，人们常常将扫墓延至清明。朝廷顺从民意，规定寒食节放假四天。唐《开元》二十四年(736)二月二十一敕：“寒食、清明四日为假。”到了唐大历十二年(777)，诏令衙门依例放假五天：“自今以后，寒食通清明，休假五日。”到唐贞元六年(790)，假日增加到七天。

唐代之前，寒食与清明是两个前后相继但主题不同的节日，前者怀旧悼亡，后者求新护生。唐代曾以政令的形式将民间扫墓的风俗固定在清明节前的寒食节，由于寒食与清明在时间上紧密相连，寒食节俗很早就与清明发生关联，扫墓也由寒食顺延到了清明。从唐代开始，人们在清明扫墓的同时，也伴之以踏青游乐的活动。王维诗说：“少年分日作遨游，不用清明兼上巳。”《中国传统文化大观》载：“大致到了唐代，寒食节与清明节合而为一。”

到了宋代，为了让人们能够在清明扫墓、踏青，官府特地规定太学放假三日，武学放假一日。《清明上河图》描绘的就是当时的盛世清明图景。不仅民间三节并举相沿成习，官府也规定清明到来时，可以与寒食节一起放假。清明和寒食逐渐合而为一，清明将寒食节中的祭祀习俗收归名下。同时，上巳节“上巳春嬉”的节俗也被合并到了清明节。到了明清以后，上巳节退出了节日系统，寒食节也已基本消亡。1935年中华民国政府明定4月5日为国定假日清明节。

可见，清明节本来是一个天文时间的节气，因为时间、人文因素增添了节日意义和习俗，一步步删繁就简地演变成一个融合了“节气”与“节俗”的综合节日，既有慎终追远的感念，还有踏青赏春、清新明丽的生动景象。

清明寒食几多许

既然叫寒食，也就是吃预先置备的熟食。《提要录》载：“秦人呼寒食为熟食日，言其不动烟火，预办熟食过节也。”古时也有不守规矩的，在寒食节偷偷生火的，如《岁时杂记》所说：“庆历中，京师人家庖厨（寒食）灭火者三日，各于密室中烹炮。”

寒食节的食物以冷熟食为主，不同时代、不同地区的食物不尽相同。《西清诗话》即云：“唐朝清明宴百官，肴皆冷食。”这是一种名副其实的冷餐会。张籍有《寒食内宴》诗咏此事：“廊下御厨分冷食，殿前香骑逐飞球。”冷餐会上，还有马球助兴，这是帝王才有的排场。

宋代的情形也是如此，《岁时杂记》说：“清明节在寒食第三日，故节物乐事，皆为寒食所包。”个别地区也有例外，如江西新建地区，清代时清明吃春饼，城里人用麦面，乡下人用米面，以薄为佳。浙江嘉兴和桐乡地区，清代在清明晚餐时要吃青螺，名为“挑青”。苏州人清

代的清明节物，有青团和熟藕，也是寒食节的食物。

另外还有大麦糖粥。南北朝《荆楚岁时记》记载寒食“禁火三日，造饧、大麦粥”。寒食吃麦粥，唐宋时仍很盛行。《岁时广记》引《唐六典》记有“寒食麦粥”；《玉烛宝典》也说：“今人寒食悉为大麦粥，研杏仁为酪，引饧以沃之。”杏仁糖麦粥，还见于《邕中记》。唐代边塞诗人柳中庸《寒食戏赠》诗中也提到这粥：“春暮越江边，春阴寒食天。杏花香麦粥，柳絮伴秋千。酒是芳菲节，人当桃李年。不知何处恨，已解入箜篌。”

麦糕、乳酪、乳饼。《东京梦华录》载：寒食“节日，坊市卖稠饭、麦糕、乳酪、乳饼之类”最盛。

杨桐饭。《零陵总记》说：“杨桐叶细冬青，临水生者尤茂，居人遇寒食，采其叶染饭，色青而有光。食之资阳气，谓之‘杨桐饭’。”

杨花粥。见《云仙杂记》：洛阳人家“寒食装万花舆，煮杨花粥”。

枣糕。《遵生八笺》：“寒食日，煮粳米及麦为酪，捣杏仁煮作粥。以面裹枣蒸食，为之‘枣糕’。”

藕叶饭、姜豉冻肉、新腊肉。《岁时杂记》载：“寒食以糯米合采藕叶裹以蒸之，或加以鱼鸡肉、鸭卵等，又有置艾一于其下者”；“寒食煮豚肉并汁露顿，候其冻取之，谓之‘姜豉’。以荐饼而食之，或剉以匕，或裁以刀，调以姜豉，故名焉”；“去岁腊月糟豚肉挂灶上，至寒食取以啖之，或蒸或煮，其味甚珍”。

香椿面筋、柳叶豆腐。见《帝京岁时记胜》：“香椿芽拌面筋，嫩柳叶拌豆腐，乃寒食之佳品。”这是两款应时之味，属尝新的节物。在山东邹平，家家户户将正月积攒的面食面点磨成粉，合家共食，亦不举火。

到了清代，清明的冷食传统在一些地区基本消失，大烧大煮已不再是偷偷摸摸进行的事了，有徐达源《吴门竹枝词》一首为证：“相传百五禁厨烟，红藕青团各荐先。熟食安能通气臭，家家烧笋又烹鲜。”