



大讲堂

清明时节，天暖气清，柳绿花香，天地间呈现一派春和景明之象，此时宜踏青郊游，感受自然的勃勃生机，也是扫墓祭祖、慎终追远的重要时刻。

在中华文明的早期时光，清明是纯粹农事节气日。后随着节俗的丰富，内涵也在随之拓展，由追忆忠烈之士发展至悼念先祖。再后来，看见大地复苏、生机勃勃，人们开始应天时踏青寻春，以自然的生机激发人的生命活力。

主讲人

宁波大学
人文与传媒学院
周景耀(副教授)

气清景明，慎终追远

清明节的由来、习俗与文化精神

A 什么是清明节?

清明节，最早是节气名称，为“二十四节气”之一，处于农历二三月之交，在春分和谷雨之间，公历4月5日左右，此时气清景明，万物欣欣向荣，故名“清明”。中华民族是一个立足大地、仰望星空的民族，“二十四节气”就是仰观俯察、观象授时的产物，先民据天象之变而定四时节气，对人们的生产生活起到指引作用，同时也塑造着人们的文化观念。

清明节，融合了“改火”习俗，“改火”是禁旧火生新火的意思，仲春时节，古人举行祭祀活动，负责管理火的官员敲着以木为舌的大铃，提醒人们注意防火，喊着类似“天干物燥，小心火烛”之类的口号。这时会把保存的旧火熄灭，改生新火。后来演化为禁火节，也叫“寒食节”，在这段时间内，禁止生火，所以只能吃冷食，据《后汉书》记载，起初寒食节时间很长，长则105天，最短的也近1个月。因寒食节与清明节时间接近，唐代以后，寒食节禁火、冷食等习俗融入清明节之中。

B 清明节有哪些习俗?

清明时节，一个重要习俗是踏青郊游，这来源于上巳节。

古代春天的节日上巳节，因时间与寒食、清明重合，后来逐渐与清明合在一起。上巳节是古代比较重要的节日，春秋时期已开始流行，起初时间是每年农历三月的第一个巳日，每年不固定，魏晋以后固定在农历三月初三，又称“重三”或“三月三”。这一天无论官民，皆出门踏青，欣赏春景，去水边洗濯，不仅民间流行这一风俗，就连帝王、后妃也会参与进来。临水除垢，称为“祓禊(fú xì)”，祓，是古代一种除灾去邪的祭祀仪式；禊，是修洁、净身的意义；祓禊就是通过洗去污垢，驱邪避灾，以求健康平安。《论语》中记录了一段曾点的话：“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。”通常的理解是暮春时节，洗个澡，迎着凉风，唱着歌回家，体现了一种怡然自得、乐道忘世的精神。但是，这句话说的并不是洗澡唱歌那么简单，说的是上巳节这一天春日水边祓禊祭祀的情景。

在其后的演变中，又加了临水宴饮、曲水流觞等内容，如魏晋时期，每逢三月三，文人雅士便会雅集唱和，称为“曲水流觞”。“觞”是一种盛酒器，也就是酒杯，一般为木制，不大，较轻，可浮于水上；“曲水”，指弯曲的水渠。人们举行祓禊仪式后，列坐于水渠两旁，置放酒杯于水的上流，酒杯随水流曲折蜿蜒而下，流到谁的面前，谁便取杯饮酒，意为除灾祈福，也有

娱乐的意味。王羲之写的那篇著名的《兰亭集序》说的就是这件事，永和九年(353年)三月初三，王羲之偕亲朋谢安、孙绰等42人，在绍兴兰亭举行“曲水流觞”的饮酒赋诗活动，在这次活动中，有11人各写诗两篇，十五人各成诗1篇，十六人作不出诗。王羲之挥毫作序，乘兴写下《兰亭集序》，被后人誉为“天下第一行书”，王羲之也因之被人尊为“书圣”。这次兰亭雅集的“曲水流觞”活动，也成为雅俗的象征，历经千年，传颂至今。

宋代以后，上巳节逐渐消失，今天“曲水流觞”等活动也很少举行了，据说绍兴等地还在举办。日本一直保有这个风俗，每年这个时候，举行“曲水流觞”等雅集活动，可见中国文化影响之广远。希望我们能将传统继承，在清明前后，天朗气清之日，召集友朋同好，踏青游玩之余，不妨进行一次“曲水流觞”的活动，写写诗，唱唱歌，是再风雅不过的事情了。

清明融合寒食、上巳两个节日，风俗活动也日渐丰富，有荡秋千、蹴鞠、斗鸡、吃青团和熟鸡蛋、放风筝、植树、插柳等，除了插柳，很多礼俗今天还在延续。

插柳也叫戴柳，具有辟邪的作用。宋代寒食节举行成人冠礼时，冠上插柳，插柳因此是成年的标志，也是青春的象征。今天，在清明节前，我们国家有植树节，这其实是清明植树习俗的延续，清明植树习俗据说就与戴柳插柳的风俗有关。

C 清明扫墓是何时“全国统一”的?

清明众多习俗中最核心的，无疑是“扫墓祭祖”了。

扫墓，也称为“墓祭”，是对祖先的怀念与礼敬，源自上古时代的祖先信仰与春祭礼俗，唐宋以后祭祖扫墓成为清明节的核心习俗，开始盛行全国，并设有扫墓假期。唐代规定，老百姓没有太庙供奉祖先，允许普通百姓通过上坟的方式，祭拜、缅怀祖先，以抒发其孝思。

开元二十年(732年)，唐玄宗颁布诏书，认为寒食上坟祭祖，代代相传，已经成为民间的重要习俗，于是将寒食节扫墓习俗编入国家礼典，成为国家支持的法定节日活动。为解决官吏回乡扫墓的时间问题，唐开元二十四年(736年)发布政令规定放假四天，唐大历十二年(777年)又改为五天。到贞元六年(790年)，假日增加到七天，宋代也放假七天，甚至不限日数，可见寒食、清明当时是一个很受重视的节日。放假期间，民间禁火，扫墓祭祖，延绵数日，郊野间人群络绎不绝，规模盛大，从官员到一般民众，无论贵贱，皆扫墓祭祖，以表达思念之情。

清明节扫墓，不仅意在表达孝敬祖先

的情感，更有继承先祖志业、优良品德的意义，这就是《论语》里说的“慎终追远，民德归厚”的意思。

“慎终”是指人去世后，举办丧礼要谨慎；“追远”是对先人的追慕，要求祭拜先人时要诚心诚意，发自真情的缅怀纪念，这是孝道的体现，也是一种与祖先沟通感应的方式。这意味着，生者与死者、过去与现在、远与近通过祭拜追念建立起联系，形成一种绵延不断的对话、传承关系，代表过去的远祖的功德为生者永续，祖先因此在血缘之外，又和生者构成一种深远的精神联系，使生者知其所来，并获得一种立足当下、面向未来的精神导引。因此，“追远”不仅仅是血缘上的认祖归宗，更是一种回溯优良品质与美好传统的行为，在这个意义上，扫墓“追远”的“远”意便有所深化，它因而是一种精神性的仪式了。那么，扫墓这一象征事件背后，也便意味着通过回望过去而承续优良传统，生者将祖上的功德与志业代代传下去。如此，则人心清明有所向，民德归厚有所依，国家和谐昌盛有所本。

事实上，清明节的诸多习俗，皆有“远”意，都直接或间接地与天地物候的变动相呼应。中国文化最为精粹之处，即在于此，那就是对自然、节气的尊重。

暮春时节，气清景明，万物萌发，出门郊游，远足踏青，正当其时，人与天地生息一致，体现了一种生生不息的健行精神，这是中华文化的根本，需要我们时刻追寻和守护。所以，清明时节无论是扫墓祭祖、踏青郊游，还是插柳植树、曲水流觞，都是中华文化深远精神的彰显。让我们在流连春光之际，别忘了体会这份文化的远意，并以此作为生活的参照与指引，或许这才是过节的真正意义吧。