

# 古人如何过清明?

“清明”是二十四节气中的第五个节气，《历书》载：“春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。”

清明节，既是节气又是重要的祭祀节日。提起清明节，相信很多人脑海中会很自然地浮现出一句诗——“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”这句出自唐代诗人杜牧的《清明》，似乎给清明节绘了一笔伤感的基调，但是随后的“借问酒家何处有，牧童遥指杏花村。”又给人呈现了一幅生动的乡土人情画卷，哀而不伤，豁然开朗。

清明作为节日是为纪念、作为节气却是有很多风俗习惯。有民俗学者称，古代的清明节，除了有祭奠逝者的悲伤，还有万众踏青、郊游、戴柳、射柳、斗鸡、放风筝、打秋千、蹴鞠（踢球）等种种欢乐，可以说既是断魂之日，也是快乐嬉戏之日。下面请您跟小编一起从绘画作品中看看古代清明节是什么景象。



“御赐冷食满宫楼，鱼龙彩旗四面稠。小官尽醉犹教坐，归来月上金殿头。”  
《中国古代风俗百图·唐·内宴冷餐》  
王弘力绘

## 寒食 清明之日禁烟火

——田舍清明日，家家出火迟。

我们知道，清明节又叫寒食节。清明前后，各地都有不少特色的寒食习俗。清明和寒食有什么样的历史渊源？有民俗学者认为，清明节与寒食节的关系演变经历了三个阶段：

一是毫无关联阶段。隋唐之前，“清明节”仅仅是指区分季节交替和农事运作的二十四节令之一，寒食节的主要项目是家家禁烟吃冷食，而且时间是在寒冷的隆冬季节。

二是相互交融阶段。隋唐五代时期，寒食节的时间确定在冬至后的“一百五”日之时，仅先于清明节一两日，而且增加了“寒食上墓、渐已成俗、宜许上墓、同拜扫礼”的内容。宋元金辽时期，寒食节主要活动项目由禁烟吃冷食、扫墓逐渐向踏青等娱乐活动转化，这时的寒食节活动有时被称作“寒食”，有时则称“清明”，寒食节与清明节处在“你中有我”“相互混用”的时期。

第三，清明节逐渐取代寒食节的阶段。随着时间的推移，由于寒食节中主要项目——禁烟冷食，逐渐被淡化，寒食节逐渐开始被清明节取代。到清代，寒食节流行的一些项目已不再普及，而民间扫墓与皇家祭坛及皇家祭陵成为节日的活动主项目。这一时期，“寒食”名称尽管在一些文献、方志和文人作品中还不时出现，但“清明”称谓成为主流说法。

民俗学者张君认为，纵观这两个节日的演变轨迹可以发现，寒食节式微的时候，清明节就从一个单纯农事节气上升为一个大的节日，这说明清明节的产生，是借用了寒食节的节期，寒食仅先于清明一两日，因而很自然地便被后者借用了。这种借用的文化基础是人们世代传承、积淀下来的对农事节期的习惯心理。

## 祭祀 扫墓祭祖思先人

——南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。

清明节扫墓祭祖已成为持续不断的民俗传统：铲除杂草，放上供品，于坟前上香祷告，燃纸钱金锭，或简单地献上一束鲜花，以寄托对先人的怀念。

清明祭祀的参与者不仅有平头百姓，还有君王大臣，大家都要祭拜先人亡魂。从唐朝开始，朝廷就给官员放假以便于回乡扫

墓。据宋人吴自牧《梦粱录》记载：每到清明节，“官员士庶俱出郊省墓，以尽思时之敬。车马往来繁盛，填塞都门。宴于郊者，则就名园芳圃、奇花异木之处；宴于湖者，则彩舟画舫款款撑撑，随处行乐。此日又有龙舟可观，都人不论贫富，倾城而出，笙歌鼎沸，鼓吹喧天，虽东京金明池未必如此之佳。殍酒贪欢，不觉日晚。红霞映水，月挂柳梢，歌韵清圆，乐声嘹亮，此时尚犹未绝。男跨雕鞍，女乘花轿，次第入城。又使童仆挑着木鱼、龙船、花篮、闹竿等物归家，以馈亲朋邻里。杭城风俗，侈靡相尚，大抵如此。”



“北国三月沐春风，香车纷然乐踏青。游人谁顾杨柳绿，竞看佳丽映桃红。”  
《中国古代风俗百图·北朝·踏青》  
王弘力绘

## 踏青 踏青郊游赏春光

——况是清明好天气，不妨游衍莫忘归。

虽然清明是一个追思先人的传统节日，但其民俗文化内涵并非只此一项。在春光明媚的清明前后，尽情地亲近自然、到郊外踏青游玩，是清明民俗的另一项重要活动。相传大禹治水后，人们就用“清明”之语庆贺水患已除，天下太平。旧时，清明时节的郊野之中，众人春游的场景是非常盛大热烈的，当时游乐活动在清明民俗中占有很重要的位置，差不多与祭祀平分秋色。

宋代诗人吴惟信则在《苏堤清明即事》一诗中描述：“梨花风起正清明，游子寻春半出城。日暮笙歌收拾去，万株杨柳属流莺。”同是宋代的诗人程颢更有《郊行即事》一诗：“芳原绿野恣行时，春入遥山碧四围。兴逐乱红穿柳巷，困临流水坐苔矶。莫辞盏酒十分劝，只恐风花一片飞。况是清明好天气，不妨游衍莫忘归。”这些都证实了郊游踏青已成为古代百姓的清明节首选活动之一。

## 插柳 柳条青，雨蒙蒙

——取杨柳枝著户上，百鬼不入家。

清明节，我国民间有插柳习俗。专家介绍，清明插柳习俗，其来源普遍存在三种说法。

天津市天文学会理事赵之珩曾介绍说，插柳的风俗，是为了纪念“教民稼穡”的农事祖师神农氏的。有的地方，人们把柳枝插在屋檐下，以预报天气，古谚有“柳条青，雨蒙蒙；柳条干，晴了天”的说法。杨柳有强大的生命力，俗话说：“有心栽花花不

发，无心插柳柳成荫。”柳条插土就活，插到哪里，活到哪里，年年插柳，处处成荫。

清明插柳戴柳还有一种说法：中国人将清明、七月半、十月朔看作是三大“鬼节”。清明节正是百鬼出没频频、索讨多多的时节。受佛教的影响，观世音手持柳枝蘸水普度众生，许多人便认为柳条有驱鬼辟邪的作用，把柳枝称为“鬼怖木”。北魏贾思勰《齐民要术》中写道：“取杨柳枝著户上，百鬼不入家。”清明既然是鬼节，值此柳条发芽时节，人们便纷纷插柳戴柳以辟邪了。

另外一种说法是，此俗是为了纪念介子推。介子推为明志守节而焚身于大柳树下，让晋文公和群臣百姓痛心不已。第二年，晋文公亲率群臣上山来祭拜介子推时，发现当年被烧毁的那棵老柳树居然死而复生。晋文公当下便将老柳树赐名为“清明柳”，并且当场折下几枝柳条戴在头上，以示怀念之情。从此以后，群臣百姓纷纷效仿，遂相沿成风。清明插柳戴柳成为纪念介子推的一种象征。



“阳春女儿笑语喧，绿杨影里荡秋千。身轻裙薄凌空舞，疑是嫦娥下九天。”  
《中国古代风俗百图·五代·荡秋千》  
王弘力绘

## 荡秋千 习俗多样趣味足

——蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竟出垂杨里。

有民俗专家指出，除了郊游踏青，古代清明节民间还有打秋千、插柳、射柳、蹴鞠（踢球）、斗鸡等多种有趣的民俗活动。唐代诗人王维《寒食城东即事》有“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竟出垂杨里。少年分日作遨游，不用清明兼上巳”的句子，也说明清明节民间体育活动深入人心。

打秋千（荡秋千）的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树枝为架，再拴上彩带制成，后来逐步发展出用两根绳索加上踏板的秋千。据《荆楚岁时记》记载：“春时悬长绳于高木，士女衣服坐于其上而推引之，名曰打秋千。”唐代打秋千已经是很普遍的游戏，并且成为清明节习俗的重要内容。

由于清明打秋千随处可见，元明清三代定清明节为秋千节，皇宫里也安设秋千供皇后、嫔妃、官女们玩耍。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今仍受大众喜爱。

## 射柳 走马射箭

——斗鸡寒食下，走马射堂前。

射柳是一种练习射箭技巧的游戏。据明朝



“垂杨金堤翠幕连，健儿走马射堂前。国家尚武多才俊，方显干城诸英贤。”  
《中国古代风俗百图·唐·走马射箭》  
王弘力绘

人的记载，就是将鸽子放在葫芦里，然后将葫芦高挂于柳树上，弯弓射中葫芦，鸽子飞出，以飞鸽飞的高度来判定胜负。唐代诗人孟浩然作诗《上巳洛中寄王九迥》：“斗鸡寒食下，走马射堂前。”体现了射箭是清明时节古人热衷的项目。



“巧糊彩画飞鸢，乘风起舞绿杨天。影驰碧空飘双带，又送红灯到上边。”  
《中国古代风俗百图·明·放纸鸢》  
王弘力绘

## 放风筝 风筝落在杏花枝

——豪家观赏占头船，趁得风轻放纸鸢。

清明节前后，正是日头正好，春风吹起之时，“忙趁东风放纸鸢”这个时候放风筝也是踏青之余的一件乐事。人们会把藏了近乎一年的风筝拿出来迎风放飞，任其高飞。风筝又称纸鸢、纸鹞。相传始于晚唐五代，一个叫李邕的文人在纸鸢上拴了竹笛，微风吹动，嗡嗡有声如筝，遂名“风筝”。在有些地区，人们把风筝放上蓝天，然后剪断牵线，任其随风飞舞，以此寓意祛灾祈福。

放风筝宜古宜今，到现在也是老少咸宜的娱乐活动，但是在现代的环境下放风筝时一定要选好地方，注意安全。

（来源：人民网-书画频道）