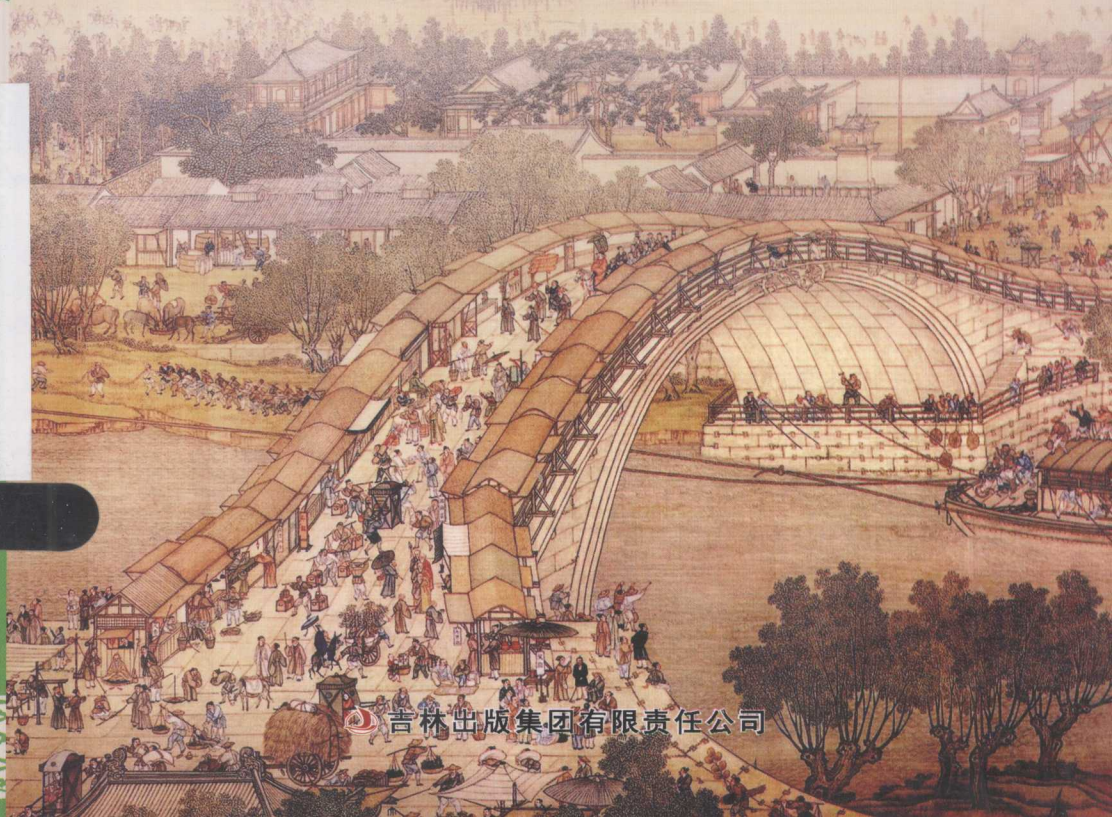


清明节

丛超◎编著

天地清明，万物皆显，稼穡插柳，祭扫寻春，慎终追远，体察自然之博爱，感悟伦常之永恒……

中华优秀传统文化丛书



吉林出版集团有限责任公司

013064975

K892.1

44

中华优秀传统文化丛书

清明节

丛 超 ○ 编著



k892.1

44

吉林出版集团有限责任公司



北航

C1672956

图书在版编目(CIP)数据

清明节 / 丛超编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013.1

(中华优秀传统文化丛书)

ISBN 978-7-5534-1345-7

I. ①清… II. ①丛… III. ①节日-风俗习惯-中国 IV. ①K892.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316314号

清明节

编 著 丛 超

策 划 刘 野

责任编辑 祖 航 李 娇

封面设计 隋 超

开 本 680mm×940mm 1/16

字 数 42千字

印 张 8

版 次 2013年 1月 第1版

印 次 2013年 1月 第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

发 行 吉林出版集团有限责任公司

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话 总编办: 0431-85618719

发行科: 0431-85618720

邮 箱 SXWH00110@163.com

印 刷 吉林省金昇印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5534-1345-7

定 价 19.80元

版权所有 翻印必究



北航

C1672956

目录

清明节的由来	8
清明节的起源与发展	10
寒食节的起源	12
寒食节的流行	14
寒食的奇特习俗	16
从寒食到清明	18
上巳节与清明节	20
清明节的历史价值	22
清明节的文化价值	24
清明物候	26
清明与二十四节气	28
清明农事	30
清明农谚	32
中国人的祖先崇拜	34
介子推	36

清明节与墓祭习俗	38
扫墓	40
中国人的孝悌道德观	42
三大祭祀节日	44
清明公祭	46
清明祭文	48
黄帝陵祭典	50
黄帝故里	52
炎陵祭祀	54
太昊伏羲祭典	56
河北涉县女娲祭典	58
大禹祭典	60
纸钱	62
踏青	64
植树	66

插柳戴柳	68
荡秋千	70
打马球	72
拔河	74
斗鸡	76
放风筝	78
蹴鞠	80
水傀儡	82
蚕花会	84
清明禁忌	86
禁火	88
清明食俗	90
清明小吃	92
画蛋与吃鸡蛋	94
做艾粿	96

来由的清明

吃馓子	98
清明果	100
吃青团	102
寒食粥	104
润饼卷	106
子推馍，蛇盘兔	108
清明诗词	110
文学作品中的清明节	112
清明风俗画	114
清明上河图	116
畲族清明食俗	118
各地特色清明习俗	120
少数民族的清明节风俗	122
域外清明习俗	124
保护清明节	126

013064975

K892.1

44

中华优秀传统文化丛书

清明节

丛 超 ⊙ 编著



k892.1

44

吉林出版集团有限责任公司



北航

C1672956

前言

中国文化历时久远，累积了千百代人的智慧，是人类文明的宝贵遗产。时间与智慧让文化浑厚且深邃，缤纷多彩，包罗万有。文化为人类所创造，同时也推动人类的演进。中国文化是中华民族生生不息、团结奋进的不竭动力，是凝聚人民力量、培育民族精神的基础。

中国位于太平洋与帕米尔高原之间，独特的地域环境使中国文化早期的发展很少与外界文化发生关系，成为世界上少有的原生性文化。这种文化绵延不断，丰富而又深刻，并成为支撑中华文明的坚强支柱。

中华民族创造了丰富的物质文化和精神文化，物质文化是一种外部现实，精神文化也同样是一种现实，它是自由的思维空间，横无际涯，这个空间让我们感受中国文化之美，体验中国文化之崇高。博大的中国传统文化之下，涵盖着无数的文化个体，正是这些个体给了中国文化以实际内容。不同的个体在纷杂的历史条件下产生，辐射出璀璨的光华。

灿若群星的传统文化个体，也不尽然就是一个个体，更多的时候它是一个体系，一个多元的组合。每个文化个体个性迥异但又同在一个更大的文化体系之内，和谐而又体现着中国文化的精髓。

经济的全球化，对文化产生了深刻的影响，但这种影响不应该导致民族特色文化的消亡，各种文化相互交融后的结果应该是千姿百态，应该是异彩纷呈。一个胸襟宽广的民族更需要的是智慧和远见，保护和传承文化是我们的责任，它关系到民族的兴衰和存续。作为炎

黄子孙应该对民族的优秀传统文化存一种尊重敬畏之心，保护它的多样性，寻求与不同文化的共处、交融与繁荣。

随着经济的全球化，我们要欢迎更广泛的文化交往，积极吸收人类文明的成果，丰富自己。中华文明应该主动地走向世界，世界对我们了解得很少且肤浅，我们也有责任让世界认知中国文化的真相。

基于加强中国优秀传统文化保护与推广的目的，我们选取了春节、元宵节、清明节、端午节、中秋节、重阳节、腊八节、冬至节、祭灶节、京剧、评剧、豫剧、越剧、黄梅戏、木偶戏、舞龙舞狮、秧歌、庙会、武术、杂技等二十个优秀传统文化现象，一一介绍，力求表现各种文化现象的精髓，展现这些经过成百上千年选择与沉淀下来的中国文化的内容与形式。这二十个文化现象，有关民俗文化的占较大比重，而中国古代的民俗活动往往掺杂了许多迷信的成分，但要原汁原味地表现这些文化，不可避免地要提到，所以我们在了解这些文化的同时也要树立我们自己的正确的价值观，为提升我们民族文化的整体水平和民族整体的文化素养作出贡献。

中国文化的人文精神、崇德尚群、中和之境、整体思维、慎终追远的文化特质在它们中均有体现。这些文化特质既包含着自强不息的进取精神，更包含着尊重传统、鉴往察来的历史智慧。我们愿意将这些优秀的文化特质呈现给广大读者，更希望通过它让世界对中国有深层次的了解和认识，推动中国优秀传统文化走向另一个顶峰。

编者

2013年1月7日

目录

清明节的由来	8
清明节的起源与发展	10
寒食节的起源	12
寒食节的流行	14
寒食的奇特习俗	16
从寒食到清明	18
上巳节与清明节	20
清明节的历史价值	22
清明节的文化价值	24
清明物候	26
清明与二十四节气	28
清明农事	30
清明农谚	32
中国人的祖先崇拜	34
介子推	36

清明节与墓祭习俗	38
扫墓	40
中国人的孝悌道德观	42
三大祭祀节日	44
清明公祭	46
清明祭文	48
黄帝陵祭典	50
黄帝故里	52
炎陵祭祀	54
太昊伏羲祭典	56
河北涉县女娲祭典	58
大禹祭典	60
纸钱	62
踏青	64
植树	66

插柳戴柳	68
荡秋千	70
打马球	72
拔河	74
斗鸡	76
放风筝	78
蹴鞠	80
水傀儡	82
蚕花会	84
清明禁忌	86
禁火	88
清明食俗	90
清明小吃	92
画蛋与吃鸡蛋	94
做艾粿	96

来由的清明

吃馓子	98
清明果	100
吃青团	102
寒食粥	104
润饼卷	106
子推馍，蛇盘兔	108
清明诗词	110
文学作品中的清明节	112
清明风俗画	114
清明上河图	116
畲族清明食俗	118
各地特色清明习俗	120
少数民族的清明节风俗	122
域外清明习俗	124
保护清明节	126

清明节的由来

清明节是我国民间八大传统节日之一，是祭祀祖先的节日，传统活动为扫墓。清明节也是农历二十四节气之一，在仲春与暮春之交。中国传统的清明节大约始于周代，距今已有2500多年的历史。

《历书》中记载“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。”据传始于古代帝王将相“墓祭”之礼，后来民间竞相仿效，于此日



清明祭扫烈士陵园

祭祖扫墓，历代沿袭而成为中华民族一种固定的风俗。寒食节与清明节是两个不同的节日，到了唐朝，将祭拜扫墓的日子定为寒食节。冬至后105天谓之寒食，从前这天禁火，冷食，故又称“冷节”、“禁烟节”。

民间传说寒食是为了纪念春秋时期被火焚于绵山的介子推。介

子推是山西人，所以冷食习俗在山西首先流行。旧时寒食停火，次日宫中有钻木取新火的仪式，民间也多以柳条互相讨取新火。2006年5月20日，清明节经国务院批准列入《第一批国家级非物质文化遗产名录》。



八大传统节日

上元、清明、立夏、端午、中元、中秋、冬至和除夕，是中华民族千百年来文化传承的重要节日，集中反映了华夏文明的诸多优良传统。

非物质文化遗产名录

非物质文化遗产名录是保护非物质文化遗产的一种方式。联合国有《保护非物质文化遗产公约》和《保护世界文化和自然遗产公约》，前者负责“非物质”，后者负责“物质”。

墓祭

墓祭又称祭扫，过去一般每年都要举行春秋二祭，春祭在清明节，秋祭在重阳节。重阳祭扫祖坟活动在境内并不普遍，只有清明节的祭墓活动十分普遍。

清明节的起源与发展

清明节始于周代，历史悠久。秦汉时代，盛行祭扫坟墓。大约从唐代开始，人们在清明扫墓的同时，也伴之以踏青游乐的活动。因此，清明节也被人们称作踏青节。

宋元时期清明节成为一个以祭祖扫墓为中心，将寒食风俗与上巳踏青等活动相融合为一体的传统节日。清明节逐渐由附属于寒食节的地位，上升到取代寒食节的地位。这不仅表现在上坟扫墓等仪式多在清明举行，就连寒食节原有的风俗活动如冷食、蹴鞠、荡秋千等，也都被清明节收归所有了。清明节也吸收了上巳节的内容。上巳节古时在农历三月初三举行，主要风俗是踏青、祓禊。



清明踏青