

## 清明节的由来

“时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显。”清明因此得名。

“清明时候雨初足，白花满山明似玉。十里春风睡眼中，小桃飘尽绿新绿。”(喻良能《三月六日清明节道中》)二十四节气中只有清明既是节气又是节日，桃花初绽、杨柳泛青、莺飞草长、风轻雨润，万物生长此时，皆清净明洁，一派气清景明的春日气象。

清明节正是春光明媚、草木吐绿的时节，所以人们常在清明祭祖、踏青，并开展各种丰富多彩的民间习俗活动。

清明节是我国传统节日之一，民间也把清明节称为寒食节、踏青节等等。清明节大约始于周代，已有两千多年的历史。清明节演变成纪念祖先的节日与寒食节有关。汉代称寒食节为禁烟节，因为这天百姓人家不得举火，到了晚上才由宫中点燃烛火，并将火种传至贵戚重臣家中。

后来，清明节还吸收了另外一个较早出现的节日——上巳节的内容。上巳节古时在农历三月初三，主要风俗是踏青、拔禊(临河洗浴，以祈福消灾)。

约从唐代开始，人们由于清明节上坟都要到郊外，在哀悼祖先之余，顺便在明媚的春光里踏青。因此，清明节也被人们称为踏青节。宋元时期，清明逐步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的传统节日。

现在，清明节除了是我国重要的传统节日，也是国家的法定节假日。人们在清明扫墓的同时，也伴之以踏青游乐的活动。因此，清明节既有慎终追远的感伤情怀，也有欢乐赏春的喜庆气氛。

## 清明节的习俗

### 祭祖扫墓

清明节是我国的传统四大祭祀节日之一，是祭祖和扫墓的日子。扫墓，原本是清明的前一天(或前三天)寒食节的习俗，唐代以来逐渐合并于清明，才成了清明节的习俗，谓之对祖先的“思时之敬”。

古代，人们认为每年清明前后阳气复苏、百草生长，因此在这时祭祖扫墓。清明节祭祖是表达对已故亲人思念和尊敬的方式。现在，人们在清明节仍然有清扫坟墓、祭祀祖先的习俗，在汉族和一些少数民族地区，人们按照当地的风俗习惯，带上食品、纸钱等来到墓地，将贡品摆放在墓地前面，将纸钱焚化，为坟墓添一些新土，然后在墓前磕头祭拜，寄托哀思，缅怀逝者。

### 踏青寻春

踏青也称春游，古时也叫探春、寻春等等，就是脚踏青草，在郊野游玩，观赏春色。清明时节，春回大地，阳光明媚，万物复苏，处处是生机勃勃的景象，正是郊游踏青的大好时光。踏青的习俗由来已久，早在先秦时期就已经形成。到了宋代，踏青之风最为盛行，一直相传至今。人们通常会在清明节期间到户外踏青赏花、游山玩水。

这个习俗主要源自农耕社会的生产和生活需要。据史书记载，早在周朝时，就有关于在春天踏青的记载。当时，人们习惯在清明节前后出门踏青，欣赏大自然的美景，祈求风调雨顺、五谷丰登。随着时间的推移，踏青成为了清明节的一项传统习俗。人们通常会在这个假期到公园、郊野或山区踏青，欣赏春天的美景，放松身心、享受生活。

### 折柳祝福

杨柳是春天的标志，在春风中摇曳的杨柳，总能给人一种欣欣向荣、朝气蓬勃的感觉。自汉代以来，人们就逐渐形成了折柳赠别的习俗，借此互祝平安，因“柳”与“留”谐音，所以也取恋恋不舍、尽情挽留之意。同时，人们希望离别的亲友，到了他乡也如离

枝的柳条，很快生根发芽、随处存活，寄托着对亲友的美好祝福。

清明节期间杨柳发芽抽绿，民间有折柳、戴柳、插柳的习俗。据史书记载，在古代，人们在清明节期间会到墓地扫墓祭祖，用柳枝簇盖坟墓，以示哀思和尊敬。后来，这种活动逐渐演变成成为习俗，是对已逝亲人的缅怀。

### 荡秋千

清明节荡秋千的习俗由来已久，秋千最早叫作“千秋”，汉代以后成为清明节及其他如端午节、寒食节等节日的民间游戏。唐代，荡秋千十分流行，并成为清明节习俗的重要内容。最早的秋千一般是以树枝为架，然后再拴上彩带，后来逐渐发展为用两根绳索加上踏板的样式。

荡秋千的习俗传承至今，深受人们喜爱，这项民俗活动不仅能锻炼身体，还可以增强人们的勇气。

### 放风筝

放风筝是清明节人们十分喜爱的活动。古代的人们把风筝放上天，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。所以很多人在清明节放风筝时，将自己知道的灾祸等写在风筝上，等风筝放高时，就剪断风筝线，让风筝随风飘走，象征着自己的疾病、晦气都让风筝带走了。

### 吃鸡蛋

清明节吃鸡蛋的习俗，也有几千年的历史了。古人将各种禽蛋如鸡蛋、鸭蛋、鸟蛋等煮熟后涂上各种颜色，称为“五彩蛋”，他们把这些五彩蛋投到河水里，顺水冲走，等在下流的人们就争先抢捞，认为吃了以后，就可以孕育生子。

后来，人们在清明节吃鸡蛋，象征一家团圆，也有民间传说清明节吃了鸡蛋，一整年身体都会好，就如同端午节吃粽子、中秋节吃月饼一样。

### 蒸发糕

清明时节，人们喜欢蒸发糕。发糕由黏米碾成米浆煮熟做成。人们蒸发糕重要的不在好吃不好吃，而是看蒸得够不够“发”、够不够“高”，用来寄托“发财”“高升”的美好愿望。

### 拔河

拔河起源于春秋后期，开始是在军队中盛行，当时叫“牵钩”“钩强”，后来流传到民间，到唐代开始称为“拔河”。拔河就是人数相等的双方对拉一根比较粗的绳子，将对方拉出河界，就算获胜。唐玄宗时期曾经在清明节举行大型的拔河比赛，后来这项活动逐渐演变成清明节的民间习俗。

### 斗鸡

古代清明盛行斗鸡游戏，人们会在清明节期间到田野或广场，用家养的公鸡进行比赛，以此祈求好收成、多福寿、保平安。清明节斗鸡，是一种传统的民间活动，代表着勇气、竞争。

斗鸡由清明开始，到夏至为止。我国最早的斗鸡记录，见于《左传》。到了唐代，斗鸡成风，不仅有民间斗鸡，连皇上也参与斗鸡。唐玄宗尤喜斗鸡。

### 蹴鞠

蹴鞠是世界上最早的足球活动，起源于战国时期，是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。蹴鞠的球面用皮革做成，里面用羽毛填充塞紧。

这项活动相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士，战国时期流入民间。蹴鞠在唐宋时期最为流行，经常出现“球终日不坠”“球不离足，足不离球，华庭观赏，万人瞻仰”的情景，《宋太祖蹴鞠图》描绘的就是当时蹴鞠的情景。杜甫《清明》诗中的“十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同”，也说明了当时蹴鞠活动的普及。

(文字由本版编辑搜集整理)

万物皆洁齐而清明