

古人是怎样过清明节的？

清明节传统习俗盘点

清明节，中国“时年八节”之一，在仲春与暮春之交，即冬至后第 108 天。

1100 多年前，杜牧写出了那句“清明时节雨纷纷”，如今时过境迁，诗人早已湮没在历史的长河中，但“清明时节雨纷纷”这一幕，却如同复制一般，重复了上千次。

清明节有着深厚的文化内涵，是中华民族千百年来历史文化的积淀。朝代更替、世事变迁，它始终扎根在人们心里，代表着人们最朴实的情感，随着社会发展，清明节是更多在外漂泊之人的一个心灵归宿，更代表着一种乡愁，要始终谨记“祖上几何，我从何处来”。

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家要参加一些体育活动，以锻炼身体。

习俗一：扫墓祭祖



中国历史上，寒食禁火，祭奠先人，早已蔚为习俗。唐朝之后，寒食节逐渐被淡忘，但是清明节扫墓祭祖的习俗则一直流传下来，成了此后持续不断的节俗传统。唐朝大诗人白居易《寒食野望吟》诗云：“乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭？风吹旷野纸钱飞，古墓累累春草绿。棠梨花映白杨树，尽是生死离别处。冥冥重泉哭不闻，萧萧暮雨人归去。”

宋朝诗人高菊卿也曾于一诗中描写道：“南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。日落狐狸眠冢上，一滴何曾到九泉！”就是到了今天，人们在清明节前后仍有上坟扫墓祭祖的习俗：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。

习俗二：踏青



清明时节，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

习俗三：蹴鞠



鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古

代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。

习俗四：荡秋千



荡秋千也是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再拴上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。秋千之戏在南北朝时已经流行。

《荆楚岁时记》记载：“春时悬长绳于高木，士女衣彩服坐于其上而推引之，名曰打秋千。”唐代荡秋千已经是很普遍的游戏，并且成为清明节的重要内容。由于清明荡秋千随处可见，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、宫女们玩耍。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

习俗五：斗鸡



古代清明盛行斗鸡游戏。斗鸡由清明开始，斗到夏至为止。我国最早的斗鸡记录，见于《左传》。到了唐代，斗鸡成风，不仅是民间斗鸡，连皇上也参加斗鸡。如唐玄宗最喜斗鸡。

习俗六：射柳



射柳是一种练习射箭技巧的游戏。据明朝人记载，射柳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。

习俗七：蚕花会



蚕花会是蚕乡一种特有的民俗文化。过去清明节期间，梧桐、乌镇、崇福、洲泉等地都有此项民俗活动。其中以洲泉的马鸣庙和青石的双庙诸的蚕花会最为精彩隆重。马鸣庙位于洲泉镇西，在当地有“庙中之王”之称，每年蚕花会人山人海，活动频繁，有迎蚕神、摇快船、闹台阁、拜香凳、打拳、龙灯、翘高竿、唱戏文等十多项活动。这些活动有的在岸上进行，绝大多数在船上进行，极具水乡特色。近几年乌镇香市活动中的蚕花会，仅有迎蚕神、踏白船、翘高竿等几个项目，大有潜力可挖。

习俗八：插柳



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

第一种说法，插柳是为了纪念“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，晋文公亲率群臣爬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。

习俗九：放风筝



清明放风筝是普遍流行的习俗。清人潘荣陛所著《帝京岁时纪胜》记载：“清明扫墓，倾城男女，纷出四郊，提酌挈盒，轮毂相望。各携纸鸢线轴，祭扫毕，即于坟前施放较胜。”古人还认为清明的风很适合放风筝。《清嘉录》中说：“春之风自下而上，纸鸢因之而起，故有‘清明放断鸢’之谚。”在古人看来，放风筝不但是是一种游艺活动，而且是一种巫术：他们认为放风筝可以放走自己的秽气。所以很多人在清明节放风筝时，将自己知道的所有灾病都写在纸鸢上，等风筝放高时，就剪断风筝线，让纸鸢随风飘逝，象征着自己的疾病、秽气都让风筝带走了。

习俗十：植树



清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”，植树风俗一直流传至今。

1979 年，全国人大常委会规定，每年 3 月 12 日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，有着十分重要的意义。（来源：腾讯文化）