目录

[历史渊源 2](#_Toc12408563)

[节日融合 3](#_Toc12408564)

[假期变迁 5](#_Toc12408565)

[习俗内容 5](#_Toc12408566)

[各地习俗 11](#_Toc12408567)

[自然节气 20](#_Toc12408568)

[相关传说 20](#_Toc12408569)

[文学记述 21](#_Toc12408570)

清明节，又称踏青节、行清节、三月节、祭祖节，节期在仲春与暮春之交。清明兼具自然与人文两大内涵，既是自然节气点，也是传统节日。清明节是传统的重大春祭节日，扫墓祭祀、缅怀祖先，是中华民族数千年以来的优良传统，不仅有利于弘扬孝道亲情、唤醒家族共同记忆，还可促进家族成员乃至民族的凝聚力和认同感。清明节融汇自然节气与人文风俗为一体，是天时地利人和的合一，充分体现了中华民族先祖们追求“天、地、人”的和谐合一，讲究顺应天时地宜、遵循自然规律的思想。清明节的节俗丰富，扫墓祭祖与踏青郊游是清明节的两大礼俗主题，这两大传统礼俗主题在中国自古传承，至今不辍。

清明是中华民族古老的节日，既是一个扫墓祭祖的肃穆节日，也是人们亲近自然、踏青游玩、享受春天乐趣的欢乐节日。清明节气一般是在公历4月5号前后，即春分后第15日。这一时节，生气旺盛、阴气衰退，万物“吐故纳新”，大地呈现春和景明之象，正是郊外踏青春游与行清墓祭的好时段。清明祭祖节期很长，有10日前8日后及10日前10日后两种说法，这近20天内均属清明祭祖节期内。

清明节与春节、端午节、中秋节并称为中国四大传统节日。除了中国，世界上还有一些国家和地区也过清明节，比如越南、韩国、马来西亚、新加坡等，这些国家的清明节与中国的传统既有相似之处也有不同。2006年5月20日，中华人民共和国文化部申报的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（类别：民俗；编号：Ⅹ-2）。

# 历史渊源

清明节，是中华民族最隆重盛大的祭祖大节，属于礼敬祖先、慎终追远的一种文化传统节日。清明节凝聚着民族精神，传承了中华文明的祭祀文化，抒发人们尊祖敬宗、继志述事的道德情怀。清明节历史悠久，源自上古时代的春祭活动，春秋二祭，古已有之。上古干支历法的制定为节日形成提供了前决条件，祖先信仰与祭祀文化是清明祭祖礼俗形成的重要因素。清明节有着久远的历史源头，是传统春季节俗的综合与升华。

清明节气是干支历法中表示季节变迁的二十四个特定节令之一，这一时节，吐故纳新、生气旺盛、气温升高，万物皆洁齐，大地呈现春和景明之象，正是郊外踏青（春游）与行清（墓祭）的好时段。清明节俗丰富，归纳起来是两大节令传统：一是礼敬祖先，慎终追远；二是踏青郊游、亲近自然。清明节兼具自然与人文两大内涵，既是节气又是节日，清明节不仅有祭扫、缅怀、追思的主题，也有踏青郊游、愉悦身心的主题，“天人合一”传统理念在清明节中得到了生动体现。经历史发展，清明节融汇了寒食节与上巳节的习俗，杂糅了多地多种民俗为一体，具有极为丰富的文化内涵。

# 节日融合

## 融合寒食节习俗

清明节在历史发展中融合了寒食节的禁火、冷食习俗。传说寒食节是在春秋时代为纪念晋国的忠义之臣介子推而设立的节日，在民间传说中寒食节虽与介子推有关，但寒食起源，并非为纪念介子推，而是沿袭了上古的改火旧习，即《周礼》所谓“仲春以木铎修火禁于国中”。寒食节是流传于我国北方中原一带古代较早的节日，寒食节初为节时，禁烟火、只吃冷食，在后世的发展中逐渐增加了上坟祭扫、踏青、秋千、蹴鞠、牵勾、斗鸡等风俗。由于北方寒冷，春三月气温上升正值改火的时节，人们在新火未到之时，要禁止生火。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。据《后汉书》记载，最初的寒食节时间很长，最长的105天，最短的也要近1个月。寒食节期间不得生火，只能生食，对人的健康不利。

从先秦的文献记载可知，当时我国北方一些地方已有比较严格的禁火制度，从官方到民间都有改火的习俗。《周礼》中即明确记载当时有“司炬”之官，每当仲春季节，气候干燥，不仅人类保存的火种容易引起火灾，而且春雷发生也易引起山火。古人在这个季节往往要进行隆重的祭祀活动，把上一年传下来的火种全部熄灭，即是“禁火”。然后重新钻燧取出新火，作为新一年生产与生活的起点，谓之“改火”。在禁火与改火期间，人们必须准备足够的熟食以冷食度日。由于古代的禁火制度过于残酷和严厉，并不顾各地具体情况，甚至影响到民众的生产和生活。于是，汉代发生了周举在太原一带废除禁火陋俗的事件。汉代的寒食节，很多地方要禁火一个月，到了唐代，寒食节变成三天，分别叫大寒食、官寒食、小寒食。唐朝之后，寒食节逐渐式微。宋元时期，清明节的地位上升到取代寒食节的地位。

## 融合上巳节习俗

清明节还融合了另外一个较早出现的节日—上巳节的习俗内容。古代以“干支”纪日，三月上旬的第一个巳日，谓之“上巳”。魏晋以后，上巳节改为阴历三月初三，故又称“重三”或“三月三”。上巳节是古代举行“祓除畔浴”活动中最重要的节日，人们结伴去水边沐浴，称为“祓禊”，此后又增加了祭祀宴饮、曲水流觞等内容。《论语》中“浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”，即是上巳风俗。也有说法认为上巳节起源于兰汤辟邪的巫术活动。《周礼·春官·女巫》：“女巫掌岁时祓除衅浴。”上巳节主要风俗是郊外游春、春浴、祓禊（临河洗浴，以祈福消灾）等。

古代，每逢三月时令，人们都去水边祭祀。晋代陆机有诗写到：“迟迟暮春日，天气柔且嘉。元吉隆初巳，濯秽游黄河。”即是当时人们在上巳节祓禊、踏青的生动写照，诚如唐代大诗人王维诗句“少年分日作遨游，不用清明兼上巳”。到了宋代，上巳节在北方突然销声匿迹，因上巳与清明日期相近。“三月三”节日依旧在南方的壮族、侗族、布依族、瑶族、黎族、畲族、土族等少数民族中流传。从云南大理每年三月三日举行的泼水节活动中，依稀还可看到古时上巳节祓禊之俗的影子。

## 后续发展

融汇了寒食与上巳两个节日习俗的清明节，在宋元时期形成一个以祭祖扫墓为中心，将寒食的禁火、冷食风俗与上巳郊游等习俗活动相融合定型。明清大体承接前代旧制，清明节仍然坚持并发展着其在春季生活中一个必不可少的大节的地位。民国时期，清明节这天，除了原有的扫墓、踏青等习俗，植树也被确定为常规项目，这实际上不过是对民间长期延续的植树风俗的一个官方认定。

# 假期变迁

清明节虽有着久远的历史源头，但在全国范围盛行并设扫墓假期是在唐宋之后。据资料记载，唐代，由于官吏回乡扫墓，时有耽误职守的事，唐玄宗颁布政令解决假期的问题。开始规定寒食节放假四天：“（开元）二十四年（736）二月二十一敕：‘寒食、清明四日为假。’”（《唐会要》卷八十二），按大历十二年（777）诏令，唐朝衙门依例放假五天：“自今以后，寒食通清明，休假五日。”。到贞元六年（790），假日加到七天。这样官员们可以从容地进行扫墓祭奠之事。由此可见，当时寒食节已经成为唐朝一个很隆重的节日。唐朝王冷然的《寒食篇》中说：“秋贵重阳冬贵蜡，不如寒食在春前。”即寒食节在我国北方的重要程度超过了重阳节和腊月的腊祭。

宋代的寒食、清明也放假七天。北宋庞元英《文昌杂录》卷一记载：“祠部休假岁凡七十有六日，元日、寒食、冬至各七日。”南宋陈元靓《岁时广记》卷十五引宋吕原明《岁时杂记》说：“清明前二日为寒食节，前后各三日，凡假七日。而民间以一百四日禁火，谓之私寒食，又谓之大寒食。北人皆以此日扫祭先茔，经月不绝，俗有寒食一月节之谚。”据宋《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。”清明前后的扫墓活动常成为社会全体亲身参与的事，数日内郊野间人群往来不绝，规模极盛。

1935年中华民国政府明定4月5日为国定假日清明节。2007年12月7日，国务院第198次常务会议通过了修改《全国年节及纪念日放假办法》的决定，其中规定“清明节，放假1天（农历清明当日），2008年，清明节正式成为法定节假日，放假一天。

# 习俗内容

## 主要习俗

清明节在公历04－06日，扫墓活动通常是在清明节的前10天至后10天，有些地方的扫墓活动长达一个月。清明节是中国重要的“时年八节”之一。清明作为节日，与纯粹的节气又有所不同，节气是物候变化、时令顺序的标志，而节日则蕴含着精神信仰和节俗礼仪等内容。祖先信仰与祭祀文化是清明节形成的重要因素，清明节是传承信仰、家庭人伦的重要载体，清明祭祀是文化表达，是感恩先人、密切人情的重要方式。清明扫墓祭祖习俗经历代沿袭已成为固定的礼俗主题。

清明节在历史发展中承载了丰富的文化内涵，全国因各地因地域不同而又存在着习俗内容上或细节上的差异，各地节日活动虽不尽相同，但扫墓祭祖、踏青郊游是共同基本礼俗主题。每逢清明时节，人们无论身处何方，都会回乡参加祭祖活动，缅怀祖先。清明礼俗文化充分体现了中华民族礼敬祖先、慎终追远的人文精神。在祖先祭祀仪式中慎终追远，在踏青郊游中享受春天乐趣，文化传承与身心调适是清明礼俗文化的重要功能。

## 踏青

中华民族自古就有清明踏青的习俗。踏青古时叫探春、寻春等，即为春日郊游，也称“踏春”。一般指初春时到郊外散步游玩。踏青这种节令性的民俗活动，在我国有着悠久的历史，其源泉是远古农耕祭祀的迎春习俗，这种农耕祭祀的迎春习俗对后世影响深远。清明节兼具节气与节日两大内涵，清明节气在时间和气象物候特点上为清明踏青习俗的形成提供了重要条件。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。人们乃因利趁便，扫墓之余亦一家老少在山乡野间游乐一番。

中国民间长期保持着清明踏青的习惯，踏青习俗由来已久。清明期间正是春风得意、春意盎然的时节，万物萌动之时，迎春郊游于野外早就已成为风俗。据《晋书》记载：每年春天，人们都要结伴到郊外游春赏景。踏青风俗至唐宋尤盛。据《旧唐书》记载：“大历二年二月壬午，幸昆明池踏青。”可见，踏青春游的习俗早已流行。

## 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，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。清明节植树的习俗，据说发端于清明戴柳插柳的风俗。关于清明戴柳插柳，有三种传说。第一种传说，据说是为了纪念教民稼穑耕作的祖师—神农氏，后来由此发展出祈求长寿的意蕴。第二种传说与介子推有关，据说晋文公率众臣登山祭奠介子推时，发现介子推死前曾经靠过的老柳树死而复活，便赐老柳树为“清明柳”。第三种传说是唐太宗给大臣柳圈，以示赐福驱疫。

## 放风筝

风筝又称“纸鸢”、 “鸢儿”，放风筝是清明时节人们所喜爱的活动。风筝即是用竹篾等骨架上糊上纸或绢，拉着系在上面的长线，趁着风势可以放上天空，属于一种单纯利用空气动力的飞行器。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，像闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，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。

## 扫墓祭祀

清明扫墓，即为“墓祭”，谓之对祖先的“思时之敬”，祭扫祖先是对先人的缅怀方式，其习俗由来已久。中华民族自古就有礼敬祖先、慎终追远的礼俗观念。清明节是中华民族的春祭大节，与清明春祭相对应的是重阳的秋祭。春秋二祭，古已有之。清明节有着久远的历史源头，是传统春季节俗的综合与升华。古时我国南北风俗各异，唐代以前我国北方上墓祭扫主要是在寒食节与寒衣节。从《礼经》等文献的记载来看，古时我国北方并没有清明节上墓祭扫的例规，到了唐朝时清明节上墓祭扫已成风气。唐代是我国南北各地墓祭风俗融合时期，沿袭清明墓祭风俗，并扩大到全国各地。唐朝之后，寒食节逐渐式微，因与清明节日期相近。宋元时期，清明节上升到取代寒食节的地位，并融汇了寒食节的禁火、冷食等习俗内容，相传迄今。

扫墓祭祖，是清明节俗的中心。清明之祭主要祭祀祖先，表达祭祀者的孝道和对先人的思念之情，是礼敬祖先、慎终追远的一种文化传统。清明节本属“祭祖节”，在后世发展演变中才被冠以“鬼节”之名，古时人们祭祖是为了表达孝道、感恩追始，并不将祭祀自己祖先的节日以鬼节称之。清明祭祀按祭祀场所的不同可分为墓祭、祠堂祭。以墓祭最为普遍，清明祭祀的特色就是墓祭，清明祭祀被称为扫墓，主要是由于采取墓祭方式。另一种形式是祠堂祭，又称庙祭，是一个宗族的人聚集在祠堂共祭祖先，祭完后要开会聚餐等，这种祭祀是团聚族人的一种方式。还有一种情况是家在外地工作的人不能赶回家乡扫墓，就在山上或高处面对家乡的方向遥祭。清明节祭祖，按照习俗，一般在清明节上午出发扫墓，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜。

清明祭祀在清明前后，各地有所差异。清明祭祀的方式或项目各地有所不同，常见的做法有两部分内容组成：一是整修坟墓，二是挂烧纸钱、供奉祭品。扫墓时首先整修坟墓，其做法主要是清除杂草，培添新土。这种行为一方面可以表达祭祀者对先人的孝敬和关怀，另一方面，在古人的信仰里，祖先的坟墓和子孙后代的兴衰福祸有莫大的关系，所以培墓是不可轻忽的一项祭奠内容。所供奉祭品主要是食品，品种各地不同，都是当地人认为的并且按祭祀者的经济能力能拿得出来的美味佳肴，或合于时令的特色食品。

## 插柳

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

有专家认为，插柳的风俗，是为了纪念“教民稼穑”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。

清明插柳戴柳另一种说法是：我国北方一些地方将清明节、中元节、寒衣节，合称为“三大鬼节”。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。

还有一种说法是，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。

## 拔河

拔河早期叫“牵钩”“钩强”，唐朝始叫“拔河”。它发明于春秋后期，开始盛行于军中，后来流传于民间。唐玄宗时曾在清明时举行大规模的拔河比赛，从那时起，拔河成为清明习俗的一部分。

## 荡秋千

荡秋千是中国古代清明节习俗之一。五代王仁裕《开元天宝遗事》载“天宝宫中至寒食节竟竖秋千，令宫嫔辈戏笑以为宴乐。帝呼为半仙之戏，都中士民因而呼之”，宋代宰相文彦博诗《寒食日过龙门》，诗中描写为 “桥边杨柳垂青线，林立秋千挂彩绳。”秋千，意即揪着皮绳而迁移。

荡秋千的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改之为秋千。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。荡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。

## 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。中国最早的斗鸡记录，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。

## 射柳

射柳是一种练习射箭技巧的游戏。据明朝人的记载，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。

## 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。这是古代清明节时北方喜爱的一种游戏。相传又是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。马球，是骑在马上，持棍打球，古称击鞠。三国曹植《名都篇》中有“连翩击鞠壤”之句。《析津志》记辽国把打马球作为节日的传统风俗，于端午、重九击球。《金史·礼志》也记金人于端午击球。宋代有“打球乐”舞队。至明代，马球仍流行。

《续文献通考·乐考》记载明成祖曾数次往东苑击球、射柳。明《宣宗行乐图》长卷中绘有宣宗赏马球之场面。当时的官员王直写的端午日观打球的诗：“玉勒千金马，雕文七宝球。鞚飞惊电掣，伏奋觉星流。炎页过成三捷，欢传第一筹。庆云随逸足，缭绕殿东头。”北京白云观前也有群众骑马击球之典。清代天坛一带也还有马球运动，直至清中叶之后，马球才消失了。

## 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。

## 节令食品

由于寒食节与清明节合二为一的关系，我国北方一些地方还保留着清明节吃冷食的习惯。在山东，即墨吃鸡蛋和冷饽饽，莱阳、招远、长岛吃鸡蛋和冷高粱米饭，据说不这样的话就会遭冰雹。泰安吃冷煎饼卷生苦菜，据说吃了眼睛明亮。晋中一带还保留着清明前一日禁火的习惯。很多地方在完成祭祀仪式后，将祭祀食品分吃。晋南人过清明时，习惯用白面蒸大馍，中间夹有核桃、枣儿、豆子，外面盘成龙形，龙身中间扎一个鸡蛋，名为“子福”。要蒸一个很大的总“子福”，象征全家团圆幸福。上坟时，将总“子福”献给祖灵，扫墓完毕后全家分食之。上海旧俗，用柳条将祭祀用过的蒸糕饼团贯穿起来，晾干后存放着，到立夏那天，将之油煎，给小孩吃，据说吃了以后不得疰夏病。

关于民间寒食习俗的记载，几乎是突然地出现在东汉的文献中，主要集中在山西地区。即使在寒食习俗颇为盛行的唐宋时代，其传播范围也不出北方。晋陆翙《邺中记》最早谈到寒食中的特殊食物：“寒食之日作醴酪，煮粳米及麦为酪，捣杏红煮作粥。”直到唐宋时期，人们仍在食用这种凉大麦粥。

我国南方部分地区清明节时有吃青团的风俗，青团又称清明饼、棉菜馍糍、茨壳粿、清明粑、艾叶粑粑、艾糍、清明果、菠菠粿、清明粿、艾叶糍粑、艾粄、艾草糕、清明团子、暖菇包、艾草青团、清明团子等等。将雀麦草汁和糯米一起舂合，使青汁和米粉相互融合，然后包上豆沙、枣泥等馅料，用芦叶垫底，放到蒸笼内。蒸熟出笼的青团色泽鲜绿，香气扑鼻，是本地清明节最有特色的节令食品。上海也有的人家清明节爱吃桃花粥，在扫墓和家宴上爱用刀鱼。

在浙江湖州，清明节家家裹粽子，可作上坟的祭品，也可做踏青带的干粮。俗话说：“清明粽子稳牢牢。”清明前后，螺蛳肥壮。俗话说：“清明螺，赛只鹅。”农家有清明吃螺蛳的习惯，这天用针挑出螺蛳肉烹食，叫“挑青”。吃藕是祝愿蚕宝宝吐的丝又长又好。吃发芽豆是博得“发家”的口彩。吃马兰头等时鲜蔬菜，是取其“青”字，以合“清明”之“青”。

# 各地习俗

## 广东

在广东，清明扫墓，称为“扫山”或“拜山”。清明时节广东地区已呈现春和景明之象，扫墓祭祖、踏青郊游是广东人过节的主要礼俗主题，乃因利趁便，拜山之余亦在山乡野间踏青游玩一番。广东人对宗庙、祖先非常重视，抚今追昔，光宗耀祖，对于宗庙、祠堂、祖墓的祭祀，历来被看作头等要事。每逢清明，不管是在海外的，还是离家乡不远的，都要赶回老家来，同父老乡亲一起去拜祭祖先，清明也成了合家团圆的聚会的日子。

广东有“行清”与“踏青”的习俗。“行清”与“踏青”不同，踏青是郊游、亲近自然，行清则是一家或一族人约定时间齐齐去扫山。在每年拜山时，首先将祖墓周围的杂草清除，然后扎纸，摆上祭祖金猪、鸡鸭鱼肉、鲜果糕点、酒水等贡品进行拜祭。完成了拜祭仪式后，就地切烧猪配以鲜果茶点聚宴，或野炊，又或回家聚宴。清明节在广东是隆重盛大的祭祖大节，自古就有举行清明会、吃清明宴的习俗，全族男女老少都参加，场面宏大、热闹非凡。

## 港澳

港澳的清明习俗与广东大体相同。清明时节，香港民众一般会到先人墓前拜祭，焚烧香烛、冥镪，清除杂草及供奉水果、香酒、鲜花、烧猪或白切鸡等。尽管香港大部分坟地墓园都有公共交通连接，但清明节当天交通依然拥堵。民众时常为避免人多挤迫，习惯错峰祭拜，而不一定恪守清明当日扫墓祭祖的传统。

清明是澳门的法定假期。清明扫墓祭袓是澳门居民很重视的习俗，澳门人把清明当天叫作“正清”，在清明当天扫墓叫作“行正清”。每逢清明节前后，“行正清”的人们除了自备香烛、冥纸以外，还携带了烧肉或是一整只乳猪、水果、糕点、酒等来供奉祖先。

## 浙江

在浙江，清明俗称祭清明，或“祭坟”拜太公。各地习俗有所差异，有的地方在清明日祭坟，有的地方却一定清明日上坟。一般本族人拜太公都提早几天祭拜，先祭拜太公，后祭自己各户的祖宗。祭清明时先给祖坟“加土”或“添土”，即用畚箕取土添加在祖坟之顶。祭品摆好，先点蜡烛，后点香，按人多少发香，由辈份高的，主祭祷词，后大家一起跪拜。祭毕，小孩子可以分享清明馃吃。最后收拾祭品离开，所有的坟都要到过，全用同样的程序祭祀。

旧俗清明要祭祖，祭祖有家祭、族祭及祠祭三种，清明日祠堂门大开，合族行祭，上厅挂大祖宗画家，男女老少共聚一堂，共祭族祖，祭礼用全猪、全羊、全鸡三牲及诸类时果。祭毕，分份子给子孙，并设宴招待族人，场面盛大，仪式隆重，座席上位置不论老幼，以辈份为序，不分贫富，小者执壶。建国后，很少有祠祭。现在只有家祭，每家每户一桌斋饭祭拜祖宗。

## 江苏

江苏各地清明节习俗不尽相同，泰州人于清明节举行划船比赛，称为“撑会船”。镇江人以柳叶七片泡茶，据说喝了可以明目。丹徒县圌山附近的乡民，还保留了寒“望绵”﹝绵山﹞的旧俗。武进县方茂山以清明为龙母化身之日，乡民竞相拜祷。上海旧俗在清明节吃桃花粥、紫笋茶，并有祭厉台、迎城隍出巡的习俗。徐州清明节的传统老习俗丰富，不仅要吃蒸菜和青团子，还要插柳、上坟祭祖、掩骨会、扫“金银灰”、春游踏青远足。

## 安徽

安徽不同地区清明节的习俗也不一样，贵池县清明节，妇女制米茧以祭蚕姑，祈祷蚕桑有好收成；泾县称清明为插柳节；寿春清明，家家插柳，并悬纸钱于墓树，称为赆野鬼；合肥家家户户则习惯在门头上方悬柳枝、往坟地祭祀已故的先祖和至郊乡踏青游春。清明节的习俗除了祭祖、扫墓外，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。

## 海南

海南人清明祭祖时，还有吟诵祖训族规的民俗传统。海南各地建有‘祖庙’，多在清明之际便举行祭祀活动。这些祭祀活动中，往往有八音伴奏，念唱祭文，追颂入琼始祖功德。“民间祭祀过程中，还要念诵祖训族规格言，而这些祭文、祖训、族规均是一篇篇绝妙的歌谣。”

海南人扫墓时，以猪、鹅、鱼、糕果点心祭祀，焚香化宝。也有同姓居民抓猪拉羊到始祖坟上祭祀，祈求后代子孙繁荣。，清明祭祖分两种，先为祭“己祖”，以一户或几户为单位，在家中祖先牌位前摆放好“三牲”、干饭等祭品，人人跪拜。后为祭“众祖”，以几十户或几百户为单位，同姓氏的宗族均参加。将备好的祭品带到先人坟墓祭拜，清除杂草，添上新土。

## 广西

按照广西的习俗，晚上扫墓是禁忌。清明祭扫要按祖先的辈分进行，先扫祖坟，再扫家坟。按照习俗，祭扫的程序是先将墓园打扫干净，若墓地是在山上的，要将墓地里的杂草清除干净；然后是祭祀，过去人们都喜欢将携带的酒食果品、纸钱等物品供祭在亲人墓前，上香、敬酒，然后叩头行礼祭拜，表达对先人的尊敬，寄托哀思。在广西，许多人会提早制作五色糯米饭，还有三牲（鸡、猪肉、鱼），寓意子孙衣食丰厚，年年有余。祭毕，亲友就近饮宴，称为“野餐”。

## 福建

闽南侨乡对于清明节十分重视，闽南清明节习俗是民间传统的溯源追本节日，其主要活动力扫墓祭祖。福州清明，东郊踏青之游人甚盛，大多拾野菜煮臛，称为“煮菜臛”。惠安人扫墓时放纸鸢，吹麦箫。泉州清明吃“润饼”、制“脚目粿”，这是一种球状的点心。据说清明节吃了脚目粿，可以增加脚力。十岁以下的小孩子也在清明节糊彩色的小旗为戏。

福建闽南并不一定只在清明节扫墓。扫墓日期一般有两种，泉州习俗是在清明节前后几天，漳州则有部分人士会选在三月初三的上巳节附近扫墓，客家人则通常在春节之后。方式是，清理完坟墓环境后(如杂草、树木)，先祭拜土地神，然后祭拜祖先。祭拜完后在坟墓上，用小石头压上“墓纸”，代表已经将坟墓修缮完毕。

## 山东

招远、即墨、临朐、临清等地在清明扫墓时，要在坟上加新土。据说这是为祖先修屋，避免夏天漏雨。威海、栖霞、黄县等地全族公祭祖坟后，一起吃祭后的馒头及菜肴，称为“房食”或“祊社”。鲁北地区还保留了南北朝时“斗鸡子”的习俗。滨县的儿童，在这天以煮热的鸡蛋互顶，谁的鸡蛋先破，谁就是输。齐山、博山等地在清明节煮一锅小米干饭让牛饱餐一顿，称为“饭牛”。有谚语道：“打千骂万，清明一饭”。

## 湖南

长沙府清明插柳，称为“记年华”。永州府清明节凌晨汲水，经数月味色不变，用以造酒尤佳。新田县农谚：“清明晴，万物成”。

## 湖北

武汉清明节有“挂纸”习俗。有的人家以五色彩纸制作灯笼和幡标，挂于祖坟上，并鸣鞭炮，供祭品。坪坝、三阳、罗店、宋河等地还有抬香案、抬整猪至墓地祭祖的习俗。黄石人扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。

## 云南

云南各地习俗不尽相同，有的地方会在清明节前后，一个家族就会邀约在某一天，几十个人一行，买好菜，带上锅碗瓢盆，一大早就出发去往山上找一块空地开始做饭。到中午时分，再把酒食果品供祭在亲人墓前，烧点纸钱、叩头行礼，缅怀先人。

## 四川、重庆

川东和重庆万州等地，旧时有“上野坟”的习俗。清明节前后，三两女子结伴携酒食往郊外野餐。不管是否相识的男子均可入席同乐。四川什邡等地，妇女以荠菜花沾油后投入水中，视水面花纹以卜吉凶，称为“油卜”。成都一带则卖炒米团，上面点染彩色，以线相串，称为“欢喜团”。

## 江西

江西省内各个地方也有差异，像时间的选择就有很大不同。永丰县的清明扫墓以清明节“前三后七”为期，九江各地则习惯在清明节的前三天和后四天的范围内扫墓，称为“前三后四”。大部分袁州区人选择在农历三月初三扫墓，只有少数外出工作的人才会在清明节赶回家扫墓。新建县清明拜扫，例用春饼。永丰县除例行的牲礼外，还以米粉作果，称为茧果，或压糯米为糕，浇上糖汁，称为饭果，犹有寒食之遗风。安义县清明祭扫惟男丁行祭，妇女皆不参加。

## 贵州

老贵阳人在清明这天扫墓时的“清明食品”，往往是糕点、凉粉、凉面加卤菜、凉菜；锅魁加卤菜、凉菜。人们扫墓除了带上纸钱香烛外，还会带上一串用纸剪成的纸串，挂在坟前，用以招魂，俗称“挂青”。

## 陕西

兴平县清明，姻亲间以纸钱相赠，且互相拜墓。富平县每户人家于清明请名山之泉源水，共礼一神。准备牲礼来祭祀，以祈求丰收，称为“游水”。同州县清明祭扫后，折柳枝插门；并以纸钱贴于树干，据说如此可以防虫蚁。洛川县清明蒸馍为食，馍四周作鸟蛇之形的装饰。据说介子推上绵山时有鸟、蛇保护他，所以以此作为纪念。

## 青海

青海人过清明节，有些独特的风俗。青海人的清明节从春分过后就开始了，俗称“田社”。从田社开始，就要准备上坟扫墓，每一天都可以去扫墓，一直到清明节。西宁的传统祭祀品是纸钱、黄表纸、冥币，还有12个大馒头，准备的食物有酒、米汤、奶茶、肉类，到坟上烧过纸后，就点燃煤火，把各家带来的食物集中起来，放在火上烧热了吃。男人们猜拳行令，喝得痛快淋漓。女人们坐在一边拉家常，顺便拾点撒在坟头上的祭祀品，拍拍土就吃了。据说，吃了坟上的祭品后牙就不会再疼了。

## 甘肃

鲜花祭奠、植树祭奠、祭文悼念、网络祭奠等逐渐成为甘肃过清明节的时尚。过去，老兰州人扫墓的时间，一般从“田社”开始，到清明当日为止。“田社”也叫做第一个祭祀日。“田社”在民间有个简单的推算法：即“九尽十日为田社”。

## 山西

清明节上坟，山西南部多数地方不燃香、不化纸，要将冥钱等物悬挂坟头，有“清明坟头一片白”的说法。原因是寒食节习惯禁火，而清明节又在寒食节期间。山西北部多数地方却要将冥钱等物全部烧尽，理由是不烧尽就转不到先人手里。大同等地又习惯白日上坟，晚上在家中焚烧冥钱冥帛。

晋西北的河曲等地，旧俗上坟要带酒肴，祭毕祖先，便在坟地里饮食，意寓与先人共饮共食。晋南的闻喜等地，上坟时要用嵌枣糕在坟堆上滚来滚去，传说是为死去的老人抓痒痒。晋中的介休等地，上坟时供品为面饼，形如盘蛇。回家后将面饼放在院里，吹晒干以后再吃。老人们讲究可治病，其源盖出于寒食禁火的缘故。

## 河北

在河北的上坟烧纸钱讲究“早清明，晚十一”。扫墓烧纸在清明前一周就开始了，而清明当天已很少有人去扫墓了。冀南地区则选择在清明节的前一天寒食节扫墓。倾城男女出郊踏青、看花、挑菜、簪柳。有谚语道：“清明不戴柳，红颜成皓首”。东安县清明插柳、看花。节前五、七日即有人祭扫坟墓，清明节当天则在自家堂上祭祖先。永平府以寒食前一日为蛆日，造酰酱。官府祭厉坛。元氏县清明节又称花节，人家买花置酒宴请宾客。

## 北京

北京，除扫墓之外，还有踏青、插柳、放风筝等活动。此外，清明节之所以吃寒食，传说为了纪念春秋时介子推被火焚于绵山，晋文公下令禁火，只吃寒食。

## 河南

巩县清明，女婿也祭岳家之祖坟。人家祭祀青苗、牛王、洪山诸神。孟津县清明插青苗于麦地。在北宋时，“颁新火”是从皇家、官府到社会各界都盛行的重要习俗，每年清明节期间举行。在仪式上，要熄灭旧火，重新钻木取火，将火种发给百姓，取除旧布新之意。

## 台湾

中国幅员辽阔，南北气候不一，所以清明节也因地而异，有二月初二的，也有三月初三的。台湾的清明节是从前一年冬至开始算起的第105天，台湾的漳州籍人清明节则是在农历三月初三。台湾清明节习俗和闽南差不多，台湾客家人祭祖扫墓的时间是从元宵节过后便开始，日期由每家自定，一直到清明为止。

台湾民众的扫墓习俗，一般可分为两种：一种是一般祭扫，仪式及祭祀的东西比较简单，大都只供一些米糕、粿类和糕饼；二是修整祖墓，祭礼相当隆重，供祭的祭礼一般包括各种祭礼品十二种蔬菜及粿类、糕饼等。扫墓时一定要在坟墓的四周献置“墓纸”（用五色纸剪成长方形）每张纸压上小石头，还得放一沓在墓碑上。这个仪式俗称“挂纸”，是献给祖先的钱。如果是培墓即修整祖墓，全家人要围在坟墓四周吃红蛋，蛋壳就撒在墓地上，含有新陈代谢、生生不息的吉祥意思。

## 印尼华人

早年印度尼西亚华人多在百家姓宗祠祭拜先祖，自从各姓氏有了自家的宗亲会所宗祠，宗亲们便聚集在会所祭拜祖先。[73] 生活在印尼的华人一直延续着清明节祭祖扫墓的习俗。“百善孝为先”，在华人社会的价值观里，“孝”排在首位，扫墓祭祖就是一种孝道的表现。清明节前一个星期，印尼华人就开始买纸钱、蜡烛、花篮以及现代祭品如“金条”、“手机”等。印尼华人表示，清明节很有意义，这期间不仅扫墓拜祭先人，缅怀先人的功德，也是兄弟姐妹团聚的日子，清明节习俗应该代代传承，尤其是现代社会更应该发扬孝道。

华人多在百家姓宗祠祭拜先祖，自从各姓氏有了自家的宗亲会所宗祠，宗亲们便聚集在会所祭拜祖先。宗亲们通常是祭祖后共进午餐，敦睦宗谊。有的还利用这个机会向学习优秀的宗亲子弟颁发奖学金，体现了华人慎终追远，缅怀先人功德，勉励后辈努力学习、奋发图强的传统美德。一些地方在清明节期间，举办师生校友联欢会，加深彼此情谊。更多的华人是举家前往墓地给先人扫墓，或到寺庙进香祈福。

## 马来西亚华人

马来西亚华人不忘在清明节扫墓祭祖。清明节在马来西亚也不是公共假期。在马来西亚，华人的公共墓园一般叫做“义山”，因此当地人常说清明节要“上山扫墓”或者直接说“拜山”。清明节当天，拜祭者先将坟墓打扫清理干净，然后摆上鲜花、水果等，再点上一炷香，寄托哀思、缅怀先人。

## 新加坡华人

同样华人占多数的新加坡，清明节亦不是公共假期。在新加坡，清明节主要的纪念仪式是扫墓。扫墓是清明节最早的一种习俗，这种习俗延续到今，已随着社会的进步而逐渐简化。每逢清明时节，新加坡华人会举家出行，子孙们先将先人的坟墓及周围的杂草修整和清理，然后在亲人墓前摆上酒食果品和鲜花，燃起香烛，再将纸钱焚化，磕头行礼，最后吃掉酒食回家。

回中国寻宗认祖、祭拜先人，则是近20年新加坡华人兴起的潮流。在清明节前，新加坡华人见面时往往会用家乡话互相询问：“回家乡过清明不？”千里迢迢回中国祖籍地扫墓的原因只有一个：不能忘记祖先。

一些华人表示，不太能接受时髦的“网上祭拜”方式，如果条件允许，一定要亲自到先人墓前磕头。即使是接受西方教育的新加坡年轻华人对清明节也不敢怠慢，因为崇祖、祭祖是流传数千年的华人传统。

## 美国华人

清明时节，美国南加州华人历史学会每年都会举办活动纪念华裔先民，并呼吁华人不要忘记先民在加州开疆辟土的贡献。当地华人纷纷以不同方式进行每年一度的清明节纪念活动。

纽约华人不同的经历决定了他们过清明节的不同方式。在这一天，许多传统侨团都纷纷在报上刊登春祭广告，并在会所内张贴通知，组织成员到安葬先人的墓地祭奠。清明节扫墓成为华人联络感情、增加交往的社交场合。在20世纪70年代以后来美的新移民，也往往会通过书信和电话向远在故国的亲友表达对先人的思念。

美国华人虽然远离故土，但许多人都认为，在接受美国主流社会文化的同时，不应忘记中国的传统节日。华人方焰指出，纪念华人传统节日有助于发扬中华民族的美德，增进海外华人的交往和团结。

# 自然节气

清明节气点：斗指丁；太阳黄经为15°；于公历4月04－06日交节。“清明”的含义是气候暖和，草木萌动，杏桃开花，处处给人以清新明朗、欣欣向荣的感觉。

《淮南子·天文训》：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至”；文中的“清明风”，即清爽明净之风。《岁时百问》：“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明。”《历书》：“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。”

我国古人根据对大自然的观察，将清明分为三候：“一候桐始华；二候田鼠化为鴽；三候虹始见”。清明三候所代表的花信为：“一候桐花，二候麦花，三候柳花。”三花一开，春满枝头，春意盎然，绿意萌动。

# 相关传说

相传春秋时期，晋公子重耳为逃避迫害而流亡国外，流亡途中，在一处渺无人烟的地方，又累又饿，再也无力站起来。随臣找了半天也找不到一点吃的，正在大家万分焦急的时候，随臣介子推走到僻静处，从自己的大腿上割下了一块肉，煮了一碗肉汤让公子喝了，重耳渐渐恢复了精神，当重耳发现肉是介子推自己腿割下的时候，流下了眼泪。十九年后，重耳做了国君，也就是历史上的晋文公。即位后文公重重赏了当初伴随他流亡的功臣，唯独忘了介子推。很多人为介子推鸣不平，劝他面君讨赏，然而介子推最鄙视那些争功讨赏的人。他打好行装，同母亲悄悄的到绵山隐居去了。晋文公听说后，羞愧莫及，亲自带人去请介子推，然而介子推已离家去了绵山。绵山山高路险，树木茂密，找寻两个人谈何容易，有人献计，从三面火烧绵山，逼出介子推。 大火烧遍绵山，却没见介子推的身影，火熄后，人们才发现背着老母亲的介子推已坐在一棵老柳树下死了。晋文公见状，恸哭。装殓时，从树洞里发现一血书，上写道：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。”为纪念介子推，晋文公下令将这一天定为“寒食节”。第二年晋文公率众臣登山祭奠，发现老柳树死而复活，便赐老柳树为”清明柳“，并晓谕天下，于是又把寒食节的后一天定为“清明节”。

介子推在历史上确有其人，但在《左传》、《史记》等史书的记载中，并没有介子推被焚山而死的情节。并且，寒食节起源于纪念介子推，这一说法最早也要到两汉之交才有记载（见于桓谭《新论》）。许多学者认为这是后人为了解释寒食节附会而来。据考，清明节的起源其实与介子推无关。清明作为一个春祭大节，远在周代之前已经确定。中国地域辽阔，先秦时期南北风俗各异，文献上主要记载北俗，唐代是各地墓祭风俗融合时期，此后清明节的墓祭节俗渐出现于文献上。在历史发展演变中传统节日大多会被附会一个传说作为“起源”，但实际考察，这些说法远远晚于节日诞生，是后世构建出来的。

# 文学记述

## 诗词名篇

杜牧, 《清明》, 宋之问, 《途中寒食》

张继, 《闾门即事》, 韩翃, 《寒食》

顾非熊, 《长安清明言怀》, 贾岛, 《清明日园林寄友人》

来鹄, 《清明日与友人游玉粒》, 李正封, 《洛阳清明日雨霁》

王禹偁, 《清明》, 吴惟信, 《苏堤清明即事》

程颢, 《郊行即事》, 杨万里, 《寒食上冢》

黄庭坚, 《清明》, ,

高翥, 《清明》, 苏轼, 《江城子·乙卯正月二十日夜记梦》

高启, 《送陈秀才还沙上省墓》, 王磐, 《清江引·清明日出游》

## 农事谚语

清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。故有“清明前后，种瓜点豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。可见这个节气与农业生产有着密切的关系。东汉崔寔《四民月令》记载：“清明节，命蚕妾，治蚕室······”说的是这时开始准备养蚕，文中记述的“清明节”还只是一个节气，不是节日。

雨打清明前，春雨定频繁

阴雨下了清明节，断断续续三个月

清明难得晴，谷雨难得阴

雨打清明前，洼地好种田

清明雨星星，一棵高粱打一升

清明宜晴，谷雨宜雨

清明无雨旱黄梅，清明有雨水黄梅

麦怕清明霜，谷要秋来旱

清明有霜梅雨少

清明雾浓，一日天晴

清明起尘，黄土埋人

清明响雷头个梅

清明冷，好年景

清明一吹西北风，当年天旱黄风多

清明北风十天寒，春霜结束在眼前

清明刮动土，要刮四十五

节日谚语

雨打清明前，春雨定频繁（鲁）

阴雨下了清明节，断断续续三个月（桂）

清明难得晴，谷雨难得阴（鲁）

清明不怕晴，谷雨不怕雨（黑）

雨打清明前，洼地好种田（黑）

清明雨星星，一棵高粱打一升（黑）

清明宜晴，谷雨宜雨（赣）

清明断雪，谷雨断霜（华东、华中、华南、四川及云贵高原）

清明断雪不断雪，谷雨断霜不断霜（冀、晋）

清明无雨旱黄梅，清明有雨水黄梅（苏、鄂）

麦怕清明霜，谷要秋来旱（云）

清明有霜梅雨少（苏）

清明有雾，夏秋有雨（苏、鄂）

清明雾浓，一日天晴（豫）

清明起尘，黄土埋人（晋、内蒙古）

清明响雷头个梅（浙）

清明冷，好年景（辽、冀）

清明暖，寒露寒（湘）