

# 端午節習俗

農曆五月五日端午節，是我國重要節日。古代「午」與「五」同音，所以端午又稱端五、重午或重五。南北朝時，端午又有以蘭草湯沐浴的習俗；所以又叫「浴蘭節」。唐宋時，此日午時為「天中節」，而午時為「陽辰」，所以它又稱端陽。



明清時，北京人還稱其為「五月節」或「女兒節」。

「端午節」是農曆五月五日，這一天是古代楚國的愛國詩人屈原，因憂國傷時而投汨羅江自殺的日子，為了紀念他，端午節又稱「詩人節」。

端午節包粽子洋溢著中國傳統文化的特色傳說屈原投江以後，民眾以粽子投江餵水族，以免詩人被水族所噬。另外又組許多船隊到汨羅江中尋找屈原的屍體，這是今天端午節吃粽子、划龍船的來源。香包除外形活潑多樣之外，也有趨吉避兇的含意。

然而，許多盛行於世的端午習俗，歷史卻比屈原的傳說還要悠久。有學者據此推測，端午節或許另有起源。其中一種說法是：端午節源於對惡日的禁忌。端午時值農曆五月，正是夏季疾病開始流行的季節，俗稱「惡月」，因此端午節的由來可追溯為「驅邪避惡」，以求身心的平安。

# 端午節的習俗

## 龍舟競渡：

古代的越民族是以龍為圖騰，為表示他們是「龍子」的身分。他們不僅有「斷髮紋身」的風俗，而且在每年五月五日這一天，舉行一次盛大的圖騰祭。



其中的一項活動便是在急鼓聲中刻畫成龍形的獨木舟，在水面上作競渡的遊戲。繪圖騰為神。也給自己取樂，這便是競渡習俗的由來。

競賽開始，只見船上的選手在隆隆的鼓聲中，以劃一的動作奮力往前划，河道終點處中插有錦標，看那一隊最先奪得錦標即為勝隊，而勝負往往僅在一瞬間。精彩刺激的比賽，亦吸引許多民眾在岸邊觀賞，為選手加油。

在古代許多傳統活動漸漸式微之際，划龍舟不但愈來愈受重視，更成為鍛鍊體力及團隊精神的運動，而觀賞龍舟競賽，也成了全家大小調劑身心的最佳休閒活動。

另說是東漢孝女曹娥，因為父親溺於江中，經過數日還找不到屍體，不分日夜哭於江邊，於是在五月五日亦投江為尋父屍而死，過了五天，漁民發現到曹娥的屍體而且還抱著父親，浮出水面。當地的鄉民以她的孝心感動天，終於找到父屍。後人為了紀念她一片孝心，造龍舟競渡，以慰其靈。



水岸台北2008端午嘉年華 Coleman 2008



## 吃粽子：

早於東漢時，人們已習慣於五月五日及夏至期間開始吃獨具清香而消暑的粽子了；吃粽子的習俗要到晉朝初年才固定在端午節，當時民間食用的粽子是用蘆葉裹高粱米做成的；至唐，粽子已經成為節日和市場上的美味食品了。



歷經多朝，粽子的風味和粽餡的種類更形多樣了，如明代有以艾葉浸米而成的"艾白粽"，清朝宮廷用奶酪浸米一夜後煮成的"奶子粽"和乾隆年間出現的"火腿粽子"，吃粽子的習俗更已遠傳日本、朝鮮和東南亞諸國。現代粽子的品種、花色都日益繁富，形狀、用料和餡類亦按各地的飲食習慣和口味而有所不同。



但關於吃粽子的意義，可分為兩類：

一類是說吃粽子是為了紀念屈，原和屈原相互關係。另一類說法是說吃粽子和屈原沒有關係，它是有另外意義的。前說是基於同情和懷念，因有託夢傳說，說屈原曾託夢式的方式，告知人們說：「人類將來飯投入江中，全都被魚類中吃光了，他根本吃不到。因此請人們把煮熟的米飯裝入竹筒或竹菰葉包妥，再投入江中。這使魚就吃不到米飯。」另外又有一說是將煮熟的米飯，包好投入江中，不是給屈原吃的，而是給江中的魚類吃的，因魚吃了粽子，就不會去吃屈原了！此二說都與屈原有關。



## 飲菖蒲，喝雄黃：

除了喝以外，又以餘酒染小兒額及手足心，隨灑牆壁間，以祛毒蟲。有的小孩子不敢喝酒，父母就會以雄黃酒在他們額上畫一個「王」字，以使百毒不侵。

## 立雞蛋：

相傳在每年端午正午十二時正，可將雞蛋直立在地上，這種立蛋只有五月五日才辦得到，其他時間則立不起來。而立起雞蛋的人，未來一年會有好運兆。時至今日已是科學昌明時代，但每年仍有人試，且都成功。又近代經許多人於跳開五月五日作試驗，將雞蛋重心放好，仍然可以立蛋成功，或許可說為地心引力吧！



## 配戴香包：

採艾要在雞未發，挑選最具



鳴以前就出  
人形的艾草

帶回去掛在門上，或是用來針灸。據說這種艾草，在針灸的時候別具有療效。一般人則將艾草紮成虎形，或是剪綵作為小虎，再粘貼艾葉於其上，在端午節時配戴。



## 掛避邪物：

為了驅除疾厄，端午節時可見住家門口都掛菖蒲和艾草，以及「鍾馗」的畫像，成人飲雄黃酒，並讓小孩身配香包，這些物品據說都有避邪，保平安的作用。

所以端午節當天，家家戶戶在門楣兩側懸插艾草和菖蒲，有的還加上榕樹葉、

榴花、蒜頭、山丹，稱為「天中五端」。據說菖蒲形如利劍，可斬妖驅魔；艾草的氣味，具有驅除蚊蟲的效果；榕樹葉則有避邪的作用。



參考資料：<http://gofuntaiwan.net/columnpage/specol/2008/dragon/dragon.asp#d2>  
[http://farm4.static.flickr.com/3140/2565045324\\_87f2949eba.jpg](http://farm4.static.flickr.com/3140/2565045324_87f2949eba.jpg)  
[http://farm2.static.flickr.com/1025/581388203\\_5d4572ab33.jpg](http://farm2.static.flickr.com/1025/581388203_5d4572ab33.jpg)  
<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1105061101351>