

中华优秀传统文化丛书



腊八节

丛超◎编著

小孩小孩你别哭，过了腊八
就杀猪；小孩小孩你别馋，
过了腊八就是年；腊八粥，
喝几天，哩哩啦啦二十三……



013064969

K892.1

46

中华优秀传统文化丛书

腊八节

丛 超 ○ 编著



北航

C1672950

K892.1

46

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

腊八节 / 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 978-7-5534-1351-8

I. ①腊… II. ①丛… III. ①节日—风俗习惯—中国 IV. ①K892.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316508号

腊八节

编 著 丛 超

策 划 刘 野

责任编辑 宋巧玲

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 978-7-5534-1351-8

定 价 19.80元

版权所有 翻印必究



北航

C1672950

目录

腊八节的由来	8
腊八节的别称	10
佛成道节	12
释迦牟尼	14
释迦牟尼悟道	16
善男信女	18
农历	20
腊月	22
腊七腊八，冻掉下巴	24
祭灶	26
推磨做豆腐	28
杀猪割羊肉	30
宰鸡赶大集	32
牧女献乳糜的传说	34
“赤豆打鬼”传说	36

秦始皇修建长城说	38
青年励志说	40
怀念忠臣岳飞说	42
朱元璋定名说	44
勤俭持家说	46
腊八祭祀	48
腊八敬神	50
腊八粥	52
粥	54
腊八粥与农业丰收	56
腊八粥的历史记载	58
腊八粥的材料	60
腊八粥的制法	62
腊八粥选料有讲究	64
腊八粥如何熬制最好吃	66

腊八粥的食疗作用	68
腊八节与傩文化	70
腊八豆腐	72
腊八吃冰与腊八粥、腊八蒜	74
翡翠碧玉腊八蒜	76
腊八煮五豆	78
腊八面	80
老北京腊八民谣	82
老北京腊八粥和腊八蒜	84
富平县腊八节风俗	86
陕西其他地区腊八风俗	88
关东民俗“年嚼过”	90
桐城地区腊八风俗	92
天津腊八节风俗	94
湖南腊八豆做法	96

来由与节俗

甘肃腊八节风俗	98
宁夏腊八节风俗	100
青海腊八节风俗	102
山东腊八节风俗	104
腊八节吃雀儿头的由来	106
其他地区腊八节风俗	108
腊八节的其他风俗	110
腊八节习俗的民间扩展	112
古诗中的腊八节（一）	114
古诗中的腊八节（二）	116
晋·裴秀《大腊》	118
清·李福《腊八粥》	120
腊八节日期的固定	122
腊八节的意义	124
腊八节的保护	126

013064969

K892.1

46

中华优秀传统文化丛书

腊八节

丛 超 ⊙ 编著



北航

C1672950

K892.1

46

吉林出版集团有限责任公司

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。博大的中国文化传统之下，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內容与形式。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

腊八节的由来	8
腊八节的别称	10
佛成道节	12
释迦牟尼	14
释迦牟尼悟道	16
善男信女	18
农历	20
腊月	22
腊七腊八，冻掉下巴	24
祭灶	26
推磨做豆腐	28
杀猪割羊肉	30
宰鸡赶大集	32
牧女献乳糜的传说	34
“赤豆打鬼”传说	36

秦始皇修建长城说	38
青年励志说	40
怀念忠臣岳飞说	42
朱元璋定名说	44
勤俭持家说	46
腊八祭祀	48
腊八敬神	50
腊八粥	52
粥	54
腊八粥与农业丰收	56
腊八粥的历史记载	58
腊八粥的材料	60
腊八粥的制法	62
腊八粥选料有讲究	64
腊八粥如何熬制最好吃	66

腊八粥的食疗作用	68
腊八节与傩文化	70
腊八豆腐	72
腊八吃冰与腊八粥、腊八蒜	74
翡翠碧玉腊八蒜	76
腊八煮五豆	78
腊八面	80
老北京腊八民谣	82
老北京腊八粥和腊八蒜	84
富平县腊八节风俗	86
陕西其他地区腊八风俗	88
关东民俗“年嚼过”	90
桐城地区腊八风俗	92
天津腊八节风俗	94
湖南腊八豆做法	96

来由的腊八

甘肃腊八节风俗	98
宁夏腊八节风俗	100
青海腊八节风俗	102
山东腊八节风俗	104
腊八节吃雀儿头的由来	106
其他地区腊八节风俗	108
腊八节的其他风俗	110
腊八节习俗的民间扩展	112
古诗中的腊八节（一）	114
古诗中的腊八节（二）	116
晋·裴秀《大腊》	118
清·李福《腊八粥》	120
腊八节日期的固定	122
腊八节的意义	124
腊八节的保护	126

腊八节的由来

农历十二月初八，是中国传统的腊八节。腊八节本是佛教的节日。据印度佛经记载，释迦牟尼在成佛之前，曾经出家修道，但是经过六年的苦行生活，他仍然没有能在精神上摆脱人生的各种苦恼。这时他已经饥饿疲惫到了极点，幸好有一个牧女给他送来了乳糜（奶粥）使他恢复了体力。然后他又到河中沐浴，洗去了身上的污垢，最后在菩提树下静思七天七夜，终于觉悟成佛。于是佛教便把这一天作为“成道节”来纪念。

印度佛教传入中国后，中国佛教徒认为释迦牟尼成佛是在十二月（腊月）初八，便以“腊八”为成道节。古时候，每逢这一天，各寺院都要诵经纪念，并且仿效牧女献乳糜事，以各种香谷、果实煮粥供佛，此粥称为“腊八粥”。后来随着时间的推移，这一习俗便从寺院扩展到民间。据《东京梦华录》记载，在北宋时期，腊八这一天各寺院都要作浴佛会，还要煮七宝五味粥供佛并赠施主。这一天，民间各家亦将果子杂料煮粥而食。



佛教

佛教是世界三大宗教之一，由3000多年前古印度迦毗罗卫国王子乔达摩·悉达多所创。因他属于释迦族，人们又称他为释迦牟尼，意为释迦族的圣人。佛教广泛流传于亚洲，东汉时经丝绸之路传入中国。



菩提树

出家

出家，指离开亲人、家庭、事业这样的世俗世界，到庙宇里去做道士或僧尼。一般出家后的人除了每天吃斋念佛，同时要戒掉七情六欲。

腊八粥

腊八粥是在腊八节用多种食材熬制的粥，也叫作七宝五味粥。腊八粥传说来自印度，因是在腊八节这一天做的，所以叫腊八粥。

腊八节的别称

腊八节又称腊日祭、成道节、法宝节、腊八祭、王侯腊或佛成道日，古代人们通常在这一日举行欢庆丰收，感谢祖先和神灵（包括门神、户神、宅神、灶神、井神）庇佑的祭祀仪式。他们除进行祭祖敬神的活动外，还要逐疫。逐疫这项活动来源于古代的傩（驱鬼避疫的仪式）。史前时代的医疗方法之一即驱鬼治疾。作为巫术活动的腊月击鼓驱疫之俗，今在湖南新化等地区仍有留存，后演化成纪念佛祖释迦牟尼成道的宗教节日。

因腊日祭在十二月举行，故称该月为腊月，而这一天为腊日。夏代称腊日为“嘉平”，商代为“清祀”，周代为“大蜡”。先秦的腊日在冬至后的第三个戌日，南北朝开始才固定在腊月初八。《说文》载：“冬至后三戌日腊祭百神。”可见，冬至后第三个戌日曾是腊日。

后佛教兴盛，人们不忘佛祖所受的苦难，于每年腊月初八吃粥以做纪念，“腊八”就成了“佛祖成道纪念日”，自此相沿成俗。

傩



傩是中国地方戏曲剧种之一，流行于四川、贵州和安徽贵池、青阳一带，以及湖北西部山区。戴柳木面具的演员扮演传说中的驱除瘟疫的神——傩神，用反复的、大幅度的程式舞蹈动作表演，多在固定的节日演出，极具原始舞蹈风格。