

中华传统节日

腊八节



中华传统节日·腊八节

张庆虎 编著

东北师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华传统节日. 腊八节/张庆虎编著. —长春:东北师范大学出版社, 2011. 8

ISBN 978—7—5602—7369—3

I. ①中… II. ①张… III. ①节日—风俗习惯—中国 IV. ①K892.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 182269 号

☐责任编辑:吴永彤 ☐封面设计:北斗永亮

☐责任校对:陈国良 ☐责任印制:刘振宇

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431—84568099

邮购热线:010—83611163

网址:<http://www.nenup.com>

北京中创彩色印刷有限公司印装

2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸:225mm×165 mm 印张:12.5 字数:156 千

定价:24.80 元

如有印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

目 录

第一章 节日由来 (1)

第一节 总体介绍 (1)

一、中华正统说 (1)

二、佛教传入说 (7)

第二节 历史变迁 (9)

一、远古天子大蜡八 (9)

二、秦汉之际腊日祭 ... (12)

三、唐朝时期腊日节 ... (14)

四、北宋七宝五味粥 ... (15)

五、明清盛行腊八粥 ... (18)

第二章 典故传说 (23)

第一节 佛教与腊

八粥 (23)

一、释迦牟尼形容瘦，

河边牧女乳糜香 ... (23)

二、民众义工建佛寺，

圆慧施粥谢众人 ... (26)

三、乾坤袋存储剩粮，

腊八粥异外飘香 ... (28)

第二节 朱元璋与腊

八粥 (31)

一、元璋鼠洞觅杂粮，

太祖赐名腊八粥 ... (31)

二、坐监牢觅粮煮粥，

忆旧苦喝粥赐名 ... (33)

第三节 岳飞与腊

八粥 (34)

一、宋军大败金兀术，

岳飞智分百家饭 ... (34)

二、鸟雀啄树恨秦桧，

百姓煮粥悼岳飞 ... (36)

第四节 秦始皇与腊

八粥 (37)

第五节 节俭与腊八

- 喝粥 (40)
- 一、乡邻凑粮渡难关，
前辈煮粥警后人 ... (40)
- 二、做人勿贪吃贪喝，
持家须克勤克俭 ... (41)
- 三、坐吃山空百姓嫌，
勤俭持家幸福长 ... (43)
- 四、贪享受游手好闲，
煮悔恨痛改前非 ... (45)
- 五、好逸恶劳奢靡亡，
杂粮煮粥铭教训 ... (46)
- 六、杂粮煮粥粥亦香，
勤俭持家家运旺 ... (49)
- 七、图安乐前车之辙，
煮稀粥后车之鉴 ... (50)
- 八、贪享受饥寒交迫，
树新风腊日煮粥 ... (52)
- 九、图安乐好逸恶劳，
改恶习奋发图强 ... (53)
- 十、好喝懒做留教训，
痛改前非煮稀粥 ... (55)
- ## 第六节 颞頄与腊
- 八粥 (57)
- 一、防瘟疫逢凶化吉，
打鬼怪祛病迎祥 ... (57)
- 二、皇子变鬼害百姓，
少年驱鬼有妙方 ... (59)

第七节 枣树与腊

- 八粥 (61)
- 一、空地长树结红枣，
喂树喝粥颂妻贤 ... (61)
- 二、腊八枣树吃米饭，
来年结枣干炼蛋 ... (63)

第八节 武则天与腊

- 日节 (64)

第九节 满族与腊

- 八节 (65)
- 一、穆达昆欺民派饭，
乌津拉惩恶煮粥 ... (65)
- 二、迎新岁众神上天，
祈平安百姓煮粥 ... (66)

第三章 风俗活动 (68)

第一节 腊八节敬神

- 祭祖 (68)

第二节 腊八节吃腊

- 八粥 (70)
- 一、腊八节喝粥 (70)
- 二、腊八粥的营养 (73)
- 三、腊八粥粥谱 (83)
- 四、腊八节舍粥 (90)

第三节 腊八节其他

- 习俗 (100)
- 一、腊八节“崇冰”、
“吃冰” (100)

- 二、腊八节做“腊八豆腐” (101)
- 三、腊八节泡制“腊八蒜” (102)
- 四、腊八节吃腊八面 (107)
- 五、腊八节煮“五豆” (109)
- 六、腊八节做腊八豆 (110)
- 七、腊八节吃蒙饭 (111)
- 八、噪腊八 (112)
- 九、腊八粥喂枣树 (112)
- 十、腊八节扎耳眼 (112)
- 十一、腊八节藏冰 (114)
- 第四节 南北各地腊八节 (115)
 - 一、京津地区腊八节 (116)
 - 二、山东山西腊八粥 (123)
 - 三、河南河北腊八节 (129)
 - 四、陕西腊八节 (133)
 - 五、西北地区腊八节 (139)
 - 六、江浙一带腊八节 (141)
 - 七、中南西南腊八节 (142)
- 第四章 文化艺术 (144)
 - 第一节 腊八煮粥品
 - 古诗 (144)
 - 一、大腊 (144)
 - 二、腊节 (145)
 - 三、《腊日》 (145)
 - 四、腊月八日于剡县石城寺礼拜 (145)
 - 五、十二月八日步至西村 (145)
 - 六、腊 (146)
 - 七、腊八粥 (146)
 - 八、腊八粥 (147)
 - 九、腊八 (147)
 - 十、腊八日水草庵即事 (147)
 - 十一、腊八粥歌 (147)
 - 十二、时杂咏 (148)
 - 第二节 名家名人话腊八 (148)
 - 一、腊八粥 (148)
 - 二、北京的春节 (150)
 - 三、腊八粥 (152)
 - 四、我爱喝稀粥 (157)
 - 五、稀粥南北味 (160)
 - 第三节 《红楼梦》中粥品多 (167)
 - 一、碧粳粥炊时有香 (167)
 - 二、粥中上品燕窝粥 (169)
 - 三、奶子糖粳(米)粥 (171)
 - 四、贾母独享红米粥 (172)

五、温养胃气江米粥·····	(173)
六、鸭粥枣粥皆滋补·····	(173)
七、花色繁多腊八粥·····	(174)
八、大米小米营养粥·····	(175)

第四节 源远流长粥

文化·····	(176)
一、中华粥文化·····	(176)
二、几款特色粥·····	(178)

第一章 节日由来

第一节 总体介绍

腊八节是我国一个古老的传统节日，它是中华农业文明沃土上开出的一朵鲜花，也是佛教文化与中华文化相结合结出的丰硕成果。具体来说，腊八节是中国古代的“腊日节”，即腊日祭神习俗和佛教的“佛成道节”煮粥供佛习俗合二为一个的节日。在我国，每年农历的十二月俗称腊月，腊月初八就是腊八节，我国民间在习惯上就称做腊八。腊八节，又称腊日祭、腊八祭、王侯腊或佛成道日。腊八节在我国有着悠久的历史，有着悠久的历史渊源。在这一天做腊八粥、喝腊八粥是全国各地老百姓最传统，也是最讲究的习俗。那么，腊八节和腊八粥是怎么来的呢？

一、中华正统说

腊日节是我国古代一个重要的传统节日，是我国古代年终时举行的一个祭祀性节日，现有文献中最早可以看到在《左传》当中有记载。





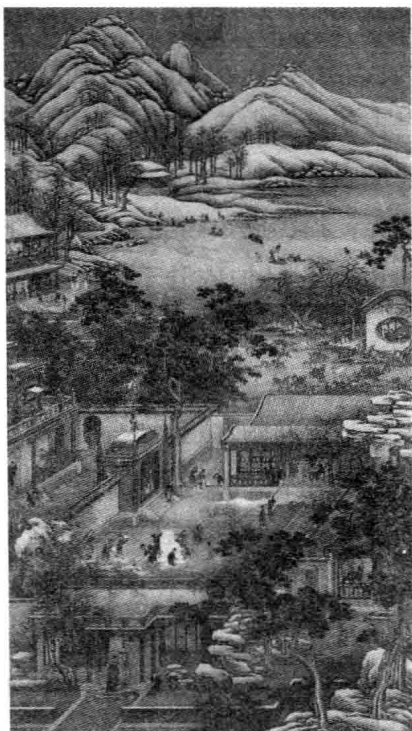
在古代农业社会，人们日常生活中的许多习俗都与农业生产有着密切的联系。每当农业丰收的时候，人们便认为这是天地诸神以及祖先帮助、护佑的结果，于是便举行盛大的典礼来祭祀天地万物，祭祀掌管风、雨、田、农的天地诸神和自己的祖先，以示感谢，并祈求来年风调雨顺、五谷丰登。

在我国的农业生活当中，分别有春耕、夏耘、秋收和冬藏四季。前面三季都比较繁忙，只有冬藏之季比较空闲，所以祭祀活动一般都放在年底举行。这种年终祭祀的名称就叫“腊”，久而久之，人们把举行腊祭活动的这

种岁终之月称为腊月，把举行祭祀的这一天称为腊日，后来就称为腊日节。腊日节就是后来腊八节的前身。

腊八节起源于我国古代的腊日祭。那时，我国古代国君在每年年终岁末的时候都要祭祀农神。当时，这种祭祀的活动就叫做“天子大蜡八”。

“国以民为本，民以食为天”，饮食是人民生活的根本需要，而食物则是来自于农业生产和发展。我国自古以来就是农耕社会。我国古代农业的兴起，就是开始于传说中的神农氏发明农具和树艺五谷。当时的人们开始砍削较粗大的树木下端，作为替代石片的起土工具，即开始出现“耜”、“耒”。“耜”音“sì”，原始翻土农具“耒耜”的下端，形状像今天的铁锹和铧，最早是木制的，后用金属制；“耒”音“lěi”，古代的一种翻土农具，形如木叉，上有曲柄，下面是犁头，用以松土，可看做犁的前身。耒是一种最古老的整地农具。如今，农业生产中依然被人们所广泛使用的锄头、铁锹和犁等手工农具，起源于我国的原始农耕社会，这些



农具最早就是从原始农具——“耒”发展而来的。耜、耒等翻土工具的出现，在当时原始农业生产中起到了非常重要的作用，从而加快了人类历史文明发展的步伐。因此，这一阶段的原始农业也被称为“耜耕农业”。《易经〈系辞〉》中说，神农氏“斫（zhuó，砍的意思）木为耜，揉木为耒”。这句意思是说，神农氏的时候，他砍伐木头制作成耕田用的犁，教会人们制作和使用农具，用这些农具翻田耕作、种植五谷。五谷收成以后，神农氏

就在年终十二月举行腊祭来祷告上苍。蜡祭的含义就是庆祝丰收之意，祷祝则是祈求上苍，保佑来年风调雨顺、土地肥沃、昆虫不作、灾害不生，祈求来年有一个好收成。在这个意义上，“蜡”字应读作 zhà，“蜡”是我国古代国君年终时祭祀农神的祭名，即农历每年十二月祭祀百神的活动之称。蜡还音 là，与腊同音。于是，蜡祭也被称做腊祭，“腊祭”是“蜡祭”的转称。

腊祭有八个方面的内容，称为“八腊”或“腊八”。神农氏开创了我国古代以农业立国的根本，并且用举行腊祭的形式来祷告上苍，开创了我国古代年终祭祀的先河。腊祭在我国古代是一件大事。所以，作为一国之主的历史天子国君，在每年的农历十二月，都要举行“腊”这种活动来祭祀百神，并且进行祷祝。《礼记·郊特牲》说：“天子大蜡八。伊耆氏始为蜡。蜡也者，索也。岁十二月，合聚万物而索飧（音 xiǎng，祭祀）之。蜡之祭也，主先啬而祭司啬，祭百神以报啬也。飧农，以及邮表畷、禽兽等，仁之至，义之尽也。迎

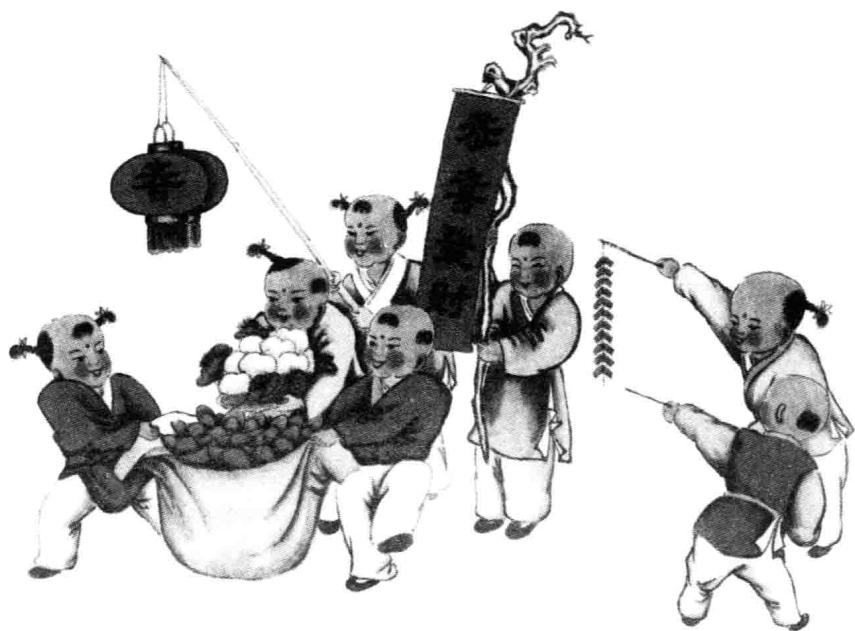


猫，为其食田鼠也。迎虎，为其食田豕也。故迎而祭之。祭坊与水庸，事也。”这是什么意思呢？意思就是说，在每年年终的时候，天子都要举行“腊祭”这种活动来祭祀百神。“腊祭”最早是由伊耆氏（唐朝贾公彦《疏》认为伊耆氏就是神农）开始举行的，每年的年终十二月农闲之时都要举行腊祭，把这一年中收获的各种农作物都取一些来祭祀百神，让他们也享用这一年来田地中的收获。都说要腊祭百神，其实腊祭的对象只有八种：先啬、司啬、农、邮表畷、猫虎、坊、水庸、昆虫，所以称之为“腊八”。先祭祀先啬神，再祭祀司啬神（先啬神是农业的首创者，司啬是前代主管农业的神）。祭祀农神和邮表神、禽兽等，表明我们人类很仁义，是知道感恩图报的。农，就是农神。东汉经学

大师郑玄在他的《注》中说：“农，田畷（jùn）也。”田畷，就是古代掌管农事的官，也就是农业的农神；邮表畷，就是井田的疆界；猫、虎，因为它们吃田鼠和田猪，保护农作物而受到祭祀；坊，就是堤坝，用来蓄水、障水而受祭；水庸，就是沟渠，也就是田间的水道，它们因为能够用以蓄水、泄水而受到祭祀。

总之，“古之君子，使之必报之”。不忘恩而报答它们就是仁，有功一定要报答它们就是义。腊祭中所祭祀的八种神，不是对发明和管理农业有功的，就是对保护和发展农业有恩的，所以说“蜡之祭，仁之至义之尽也”。腊祭的祝词：“土反其宅，水归其壑，昆虫毋作，草木归其泽。”意思就是说，我们希望堤坝不崩溃，洪水不泛滥，昆虫不为灾，草木不生于良田。从腊祭的内容和祝词上，我们可以看出我国古代人民对各种农神的崇拜和对丰收的期盼。腊祭也反映出我国古代人民对美好生活那种最朴素、最诚挚的向往之情。

腊祭是在农历每年的十二月



进行的。那么，腊祭是在十二月的哪一天进行的呢？《说文》中说：“冬至后三戌，腊祭百神。”也就是说，腊祭是在农历每年冬至后的第三个戌日进行的。因此，这一天就被称为腊祭日，简称腊日。既然农历每年的年终十二月为腊祭之月，那么腊祭之日就应该都在农历每年的十二月内。《史记正义》说：“十二月，腊日也。”可是，冬至在我国的农历中并不是一个固定的日子。因而，使得冬至后第三个戌日腊日也并不是

一个固定的日子，它有时在十二月，有时也会落到下一年的一月里去。这就不符合农历每年十二月进行腊祭的规定了。怎么办呢？最好的办法就是将腊祭的日子固定在农历每年十二月里的某一天。究竟固定在哪一天呢？既然每年天子的腊祭称为天子大蜡八，蜡八也称腊八。那么，就将每年腊祭的日子腊日定为农历每年十二月初八日。《荆楚岁时记》说：“十二月初八日为腊日。”

为什么每年农历的十二月

称“腊月”呢？含义有三：一、“腊者，接也”，“腊”含有新旧交替的意思（《隋书·礼仪志》）；二、“腊者同猎”，指田猎获取禽兽好祭祖祭神，“腊”从“肉”旁，就是用肉“冬祭”；古代在农历十二月里合祭众神叫做“腊”。三、“腊者，逐疫迎春”。用干物祭祀神灵叫腊祭，腊祭之月叫腊月。此时的“腊月”是腊祭之月的意思，还不是后来的农历十二月。将腊祭的日子定在农历每年十二月初八日以后，腊祭之月就固定在了每年的十二月。

秦始皇统一中国之后，作为天子的秦始皇也要在每年的年终之时进行腊祭。腊祭是在农历每年的十二月进行的，于是，秦始皇就将腊祭之月的十二月正式定名为腊月。也就是说，农历十二月称为腊月。

说完了腊日祭，我们再来说一说腊八粥。据说，腊八粥起源于我国古代的天子大腊八。腊八的“八”字是指祀八谷星、八农神。也就是说，这个“八”字是指农业的八个方面，并不是说用八种蔬果来祭祀。举行

腊祭的时候，将许多种蔬果谷物搅和在一起，煮熟成粥，作为祭品，敬献神灵，同时进行祷祝，祷祝的内容就是祈福消灾，希望来年风调雨顺、五谷丰登。由于祭祀的对象是有关农业的八个方面，人们就把这种腊祭活动，称为“腊八祝”，而“祝”与“粥”读音相近，用“腊八粥”来谐音“腊八祝”的意思，这就是腊八粥的由来。可是，“蜡”字为什么变成“腊”字了呢？这就主要和腊祭所用的物品有关了。因为每年年终十二举行的腊祭是用蔬果干物煮熟成粥做祭品进行祭祀。而干物在古代称腊，因此蜡祭又被称做腊祭，蜡八也被称腊八了（其实“蜡”和“腊”都是古代的年终祭祀活动，这一点在下一节将会讲到）。而用干物蔬果煮成的用来作为祭品的祭祀之粥，慢慢也就被称为腊八粥了。举行“腊八祝”的这一天，也就是“腊祭”的这一天，叫做“腊日节”，这就是“腊八节”的前身。

二、佛教传入说

以上是我国关于腊日节的说法。其实，关于腊八节和腊八粥有一种更为流行的说法，那就是“佛粥”的传说。

腊八粥，佛门称做“佛粥”。按佛教的说法，腊月初八，是佛祖释迦牟尼成道之日。一般说法是，释迦牟尼姓乔答摩，名悉达多，是古印度北部迦毗罗卫国（尼泊尔）国王净饭王的儿子。相传，他二十九岁时痛感人世生、老、病、死各种苦恼，又不满当时婆罗门的神权统治及梵天创世说教，就舍弃王族生活，出家修道。



据说，释迦牟尼经过长时间苦修，身形消瘦，疲惫不堪。这时有一位牧牛女人为他奉献了一碗粥。喝了这碗粥，他一下子如受甘露，身体光悦，最终在佛陀伽耶菩提树下悟道成佛。其成道之日，正是腊月初八。此典之源，已无可考。我国佛典中，萧梁时僧佑在《释迦谱》中说，当时太子释迦牟尼曾在心里自言自语地说过这样的意思：我今天只吃一麻一米，到第七天的时候，只吃一米，身体慢慢消瘦下来，就像一段枯死的树木一样。我像这样苦苦的修行，还不能得道解脱，看来这不是悟道的办法呀。后来，他看到那个树林的外边有一个牧牛的女人，那人叫难陀阿罗。有一个传说中的天人，他指引

了释迦牟尼的出家。那天，天人就过来对难陀阿罗说，“太子现在就在那个树林中，你可以去供养他，给他送饭去，像他这样不吃饭，靠消耗身体来修行是不能悟道的”。这个牧牛女听了以后非常高兴，内心无比欢喜。正在这时候，在地面上就自然而然地生出了一株千叶莲花，在这千叶莲花上就有一碗乳糜。牧牛女看见这种情形，心中感到无比奇怪，她就端着这碗乳糜来到了太子那里，双腿下跪，仰面朝上，双手捧奉，敬献了这碗乳糜。后来，太子说出了下面的意思：我为了普度一切众生，所以要吃下这碗粥。说完，他就接粥喝下。太子吃下以后，身体立时光悦，感到气力充足，于是就走到菩提树下修行，终于悟道成佛。

按照这种说法，牧牛女人是接受了传说中的天人净居神的指示，去帮助太子的。而且净居神说完之后，地上自然就冒出千叶莲花，千叶莲花之上有乳粥。那么，这粥确实是神所奉献的了。释迦牟尼是喝了这神粥，才成道的。佛寺因此



就在腊月初八日要煮粥、喝粥。喝粥，一表示对佛祖的纪念，二期望神灵的降临，三表示像佛祖那样艰苦修行的决心。但腊八粥是否确实是从印度传入的？什么时候传入的？史书上都没有明确记载。

“腊八”这一天，在佛家认为是佛祖释迦牟尼得道的日子，寺院中要做法事，煮“佛粥”，分赠善男信女。一般家庭也有煮“腊八粥”的习俗，把糯米煮烂，里面加入果仁、莲子、红豆、红枣、桂圆和白糖。据说，吃了以后可以保佑身体平安。《东京梦华录》上说：“十二月……诸大寺作浴佛会，并送七宝五味粥与门徒，谓之‘腊八粥’。”

当然，腊八日吃腊八粥并不仅仅是佛教的影响，事实上，中国古代就有冬至日以赤

豆粥祭神的习俗。腊八在冬至之后，将冬至粥移为腊八粥十分自然。由佛教传说与佛门腊八施粥情况看，农历十二月八日正好与佛成道日合二为一，逐渐形成了后世的腊八节。这样腊八节就多了一份人文宗教的节俗要素，因此腊八跟以前的原始腊祭有了一定的区别，构成了后世腊八驱邪与纪念佛祖的双重意义。

第二节 历史变迁

腊八节的前身是古代的腊日，腊日祭在上古时代是最重要的年终祭祀活动。在汉代的时候，腊日是与正旦齐名的盛大节日，汉代时人们常常“正腊”并称。古代腊节的声势甚至超过新正（新正就是新年）。腊节起源于上古的年终大祭，它是蜡、腊两种祭祀古仪的融合。

一、远古天子大蜡八

“腊祭”这种活动起源于远古时期的天子大蜡八，这在上

节我们已经说过了。在我国古代，每年十二月都要过“腊日”，都要在腊日进行腊祭。“腊日”也称“腊”或“蜡”。在寒冬腊月里，田地里的农事已经忙完，人们可以有较多的时间去打猎，利用这段农闲时间去捕获一些兽类，以补充和提高人们的生活。到了腊日这一天，人们要用自己一年中的收获物来祭祀众神和祖先，感谢他们的赐予，称为“腊祭”。腊祭是我们这个农业民族的年终祭祀，其主要内容是感谢百神上一年的赐予，祈求来年风调雨顺、五谷丰登，同时伴随一些驱疫避灾的祭祀活动——这就是后世新年祭祀习俗的原始形态。鲁迅的短篇小说《祝福》中，鲁四老爷在过年以前举行的那种以祭祀为形式的祝福活动，就是这种远古腊祭活动的传承。

远古时期，我国有很多祭祀活动，如对祖先的祭祀，对山川河流等自然神的祭祀，并且有春、夏、秋、冬不同的祭祀时间。其中，冬季有两个重要的祭祀典礼：蜡祭和腊祭。

据史书记载，腊月里有两个分别不同的腊祭，一个是肉月旁的腊祭，一个是虫字旁的蜡祭。对于这两个腊日节，人们的看

法是不一样的。现在从史料当中也可以查到。在先秦时期，这两个腊日节是有区别的。



它们的主要区别在于：两者所祭祀的对象不一样，它们祭祀的目的也不一样。虫字旁的蜡祭祭祀的对象是与农业生产相关的，所以祭祀的目的是报答诸神对农业生产的恩赐。而肉月旁的腊祭祭祀的神灵是与家庭有关的神祇（qí），所以祭祀的目的主要是家庭的团聚和享乐，让人们休养。

这两种腊祭之间也并不是毫无关联，它们之间有着密切

的联系，两者祭祀的神灵也是相关的。综合来看，虫字旁的蜡祭祭祀的范围更广，包括了肉月旁这个腊祭的内容。随着时间的推移，后来的朝代当中将这两个腊祭合二为一。

明确规定腊祭日期是从汉朝的时候开始的。在汉朝之前，腊祭虽然在农历十二月，但是具体的日期是不固定的。汉朝时已经把冬至之后的第三个戌日作为腊日。《说文》中