

古人过腊八节有哪些讲究

今天是传统的腊八节。农历十二月俗称腊月，腊八即农历十二月初八。腊八节是腊月的第一个节日。腊八之所以能形成节日，与中国早期的“腊日”节俗有关。

腊日作为祭祀的节日始于先秦

腊日是祭祀的节日，在先秦时已形成。秦惠文君十二年，位于西部的秦国仿效中原地区风俗，第一次举行了腊祭。

更早的时候，腊日并不固定在腊月初八这一天，即古人所说的“腊有常月而无常日”。汉朝将冬至后的第三个戌日定为“腊日”。从历书上一查便知第三个戌日是哪一天。以2015年来说，冬至是农历十一月“壬申日”，冬至后第一个戌日是农历十一月十四“甲戌日”（2015年12月24日），第二个戌日是农历十一月二十六“丙戌日”（2016年1月5日），第三个戌日是农历十二月初八“戊戌日”（2016年1月17日）。可见，第三个戌日即腊日，正好在腊月初八这天。

第三个戌日是汉朝的规定，别的朝代大多是根据各朝的五行属性来确定的。南北朝时，南朝一度将腊日固定在农历十二月初八；唐朝则是“以大寒后辰日为腊”……

腊八曾被古人视为一年之始

由于是祭祀的日子，古人相当看重腊日。在初八这一天，古人会举行许多活动，如狩猎、游园等。那么，中国人是怎么想起过腊日节的？这还要从中国的历法说起。远古时，中国人用的年历是“十月历”，而不是后来的“十二月历”。

司马迁《史记·天官书》记载：“凡候岁美恶，谨候岁始。岁始或冬至日，产气始萌。腊明日，人众卒岁，



甘肃嘉峪关魏晋墓砖画中的庖厨图。

一会饮食，发阳气，故曰初岁。”这句话的大概意思是，大凡占候年成的好坏，一定要谨慎地占候一年的开始。一年的开始，有的是冬至日，生气刚刚萌发；有的是腊明日，人们过了一年，聚在一起会餐，以引发阳气，所以称为一年的开始。

《史记》中的腊明日就是“十月历”中的一月一日，即元旦，也可称为“正岁”“腊岁”，相当于现代农历新年。正因古人有在腊明日过年的风俗，才有“人众卒岁，一会饮食”的现象。

为什么后来过年不是放在腊明日？司马迁给出的解释是，“正月旦，王者岁首。”意思是新年放在十二月历的正月初一，是帝王规定的。远古时的腊日有五到六天是十月历多出来的时间，平年为五天，闰年为六天，不计在月内，故称为休假日。腊日过后就是腊明日。这种腊日年俗，到东汉时仍有遗留。

唐代腊八节热闹非凡

远古腊日新年期间，古人要举行隆重的祭祀活动，称为“岁终大祭”。在“十月历”被弃用后，腊日新年的功能和概念也随之消失，但腊日这个节日名字和内容却保留了下来，并被移植到“十二月历”的腊日中来。

在唐代，从民间到宫廷都很在意过腊日，并留下大量与腊日有关的诗文。腊日由盛而衰的转折期是宋朝。宋朝民间虽然仍有过腊日的风俗，但经过唐朝崇佛之后，佛教已深入宋朝人心，佛教主题的“腊八节”正式形成概念并流行。在南宋时，人们已认

习俗知多少

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年”。腊八一到，意味着春节越来越近了。在腊八节除了喝腊八粥、制作腊八蒜，还有哪些习俗呢？

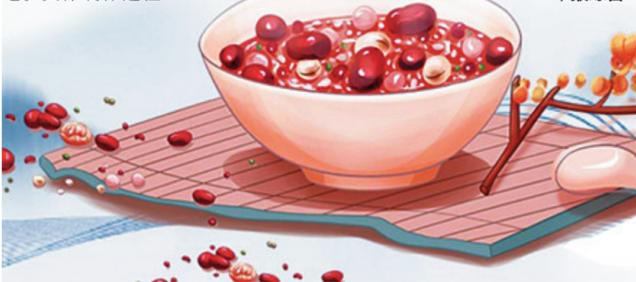
喝腊八粥 腊八粥的熬制在我国各地也有所不同，大部分地区是以米、豆、干果等为主，如：大米、小米、红豆、花生、红枣、莲子、桂圆、葡萄干等。而在我国南方部分地区会加入腊肉和蔬菜等。人们一般在腊月初七就开始做准备：淘米、捡豆子、洗果脯。然后在腊月初八清晨，大火煮、慢火炖，数小时后腊八粥才能煮好。

吃腊八面 北方一些不产或少产大米的地方不吃腊八粥，而是吃腊八面。先用各种果蔬做成臊子，把面条擀好，到腊月初八早晨全家吃腊八面。

吃杏仁饭 西宁腊八节并不喝粥，而是吃杏仁饭。腊月初七晚上将新疆的杏仁，与牛羊肉同煮，加上青盐、姜皮、花椒等佐料，经一夜文火煮粥，做成杏仁饭。

泡腊八蒜 泡腊八蒜是北方，尤其是华北地区的一个习俗。腊八蒜即是用醋泡的蒜，用紫皮蒜和米醋，把蒜瓣的老皮去掉，浸入米醋中，装入小坛封上口放到一个冷的地方，直到蒜变成绿色。

做腊八豆腐 安徽黟县民间的习俗是将自制豆腐晒干，可留到日后再吃。具体制作过程



本报综合

为“腊八节”是佛教节日。南宋吴自牧《梦粱录》卷六“十二月”条中即称：“此月八日，寺院谓之‘腊八’。”

由于腊日与腊八都在腊月，且日子相隔很近，甚至重合，人们渐渐地便把两节合并，祭祖、击鼓驱疫等过去腊日的节日活动都被揉到了腊八节。

因为腊八节里的很多节日活动都是过去的腊日活动，所以至今不少地方仍称腊八节为腊日。

“腊八粥”一词最早出现于宋代

腊八节最主要的活动之一是煮粥、喝粥，据说这与释迦牟尼成道的经历有直接关系。相传，释迦牟尼在成佛之前苦行修炼时一度饿昏倒地，有一位好心的牧女把她所带的杂粮加上采摘的野果煮成稀粥，喂他喝下。释迦牟尼恢复了体力，在菩提树下静坐悟道，在十二月初八这天得道成佛。

释迦牟尼成道日被定为佛教重要的浴佛节。每到这天，僧人便要诵经祭佛，并仿效牧女的做法，以米、豆加果实煮粥，敬献佛祖。

最早的“腊八粥”一词就源于宋朝的腊八节。《梦粱录》卷六“十二月”条记载：腊八这天，“大刹等寺，俱设五味粥，名曰‘腊八粥’；亦设红糟，以麸乳诸果笋芋为之，供僧，或馈送檀施、贵宅等家。”从《梦粱录》所记来看，“腊八粥”这一名词确实出自寺庙。但就粥本身来看，与朝廷入腊日赐食的制度有关，浴佛节煮粥与中国腊日煮粥，应该是一种巧合。

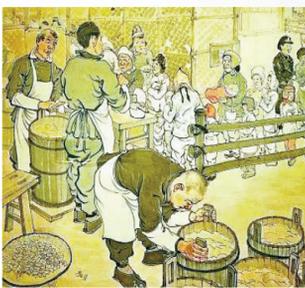
其实，早在上古时，寒冬腊月已有喝粥的风俗。《梦粱录》记载，在南宋，腊月不止有初八的“腊八粥”，还有二十五日的“人口粥”（也叫“口数粥”）：“士庶家煮赤豆粥祀食神，名曰‘人口粥’。”南宋文人范成大在《村田乐府序》中对人口粥作过解释：“二十五日，煮赤豆作糜，暮夜阖家同食，云能辟瘟气。虽远出未归者，亦留贮口分，至襁褓小儿及僮仆皆预，故名口数粥。”原来，古人喝粥还有避瘟疫的考虑。

从中国各地的节日传说来看，在腊月初八这一天喝粥源于佛教仅是一家之言，至今民间都有不同的看法。如“煮粥祭祀神农说”“祭祀八蜡神说”“纪念岳飞说”“朱元璋忆苦说”“懒夫妻坐吃山空说”，这些腊八节形成的说法都与佛教没有多大关系。

腊八被视为古代的“慈善日”

古人熬制腊八粥一定会赶早，在初八黎明前就要起火，有的人家在腊月初七的晚上便开始煮了，以保证赶在初八天亮前将粥煮好，因为古人迷信“喝腊八粥越早越好”的说法。

河北固安等地有一句腊八节谚语，叫“谁家灶火先冒烟，谁家高粱先红尖”，传食粥早，则来年五谷收成亦早。类似的说法在过去的陕西一带也有，清乾隆《府谷县志》记载，今陕西府谷县一带，“又农家五更起食，谓早食兆来年早收。”



旧时慈善施粥图。

除喝腊八粥外，腊八节还有祈生产、辟邪、防疫疫、占卜年景等很多内容。特别是明清以后，腊八节已被古人赋予了更高层次的含义，济贫、施舍成了主题。因此，腊八节也被视为古代的“慈善日”。寺院僧尼所煮的腊八粥也称“佛粥”，佛粥一送施主，二济穷人。施主在接到佛粥后，一般还会回赠一些灯油钱或布施其他财物，苏东坡所谓“今朝佛粥更相馈”，说的就是这个意思。

出于“济穷”的目的，有些地方的僧人在腊八节到来之前即开始化缘募米。清乾隆《延庆县志》记载，北京延庆，“僧人前期沿门募米，至是日，作粥施舍穷人，与他处同。”很多非信佛之家也会在腊八节馈赠粥粥行善。据民国《华阴县续志》，陕西华阴一带，“好善者募米而面，设粥道衢，以施乞丐、行路之人。”清光绪《天津府志》中则记载了天津在腊八这天的善举：“以米、豆、枣、粟杂煮之，曰腊八粥，兼饲贫。”

据《北京晚报》

腊八节典故

腊八节是一个传统节日，其典故大概有四：

远古神话里的腊八典故

远古时的高阳帝是一位泽被宇内、功德盖世的帝王，有三个孩子，都爱喝各种豆子熬成的饭食。在他任职期间，黄河有一个水怪经常口吐黄水，冲毁良田，危害百姓。高阳帝亲自出征，黄河水怪被他打得落花流水。水怪恨在心，于是便在腊月初八这天潜到高阳帝家中，将他的三个孩子害死，高阳帝悲痛欲绝。人们得知此事，便在这天用各种豆子熬成粥饭，祭祀高阳帝的三个孩子，后来便成为腊八节。

佛教里的腊八典故

据说古印度净饭王的儿子为了帮助众生解脱痛苦折磨，便舍弃王位，出家修道。他苦行多年，始终不能得道，反而因为每日吃的东西太少而身体虚弱不堪。就在他快撑不下去时，一名牧女送给他乳糜食用。他坐在菩提树下入定，终于在腊月初八这天开悟得道成佛。这位王子便是佛教的创始人释迦牟尼，每一年的这天，人们都会祭拜他，久而久之，便形成了腊八节。

皇宫里的腊八典故

据说明朝开国皇帝朱元璋登基以前，曾是一个小兵。这年冬天，他所在的部队打了败仗，朱元璋逃了出来。又冷又饿的他支撑不住，在腊月初八这天饿倒在一间破茅草屋里。一位乞讨的老婆婆将他救了上来。老婆婆家里没有粮食，不过有些刚乞讨来的饭菜，

古代平民喝不起热水？

几乎每个中国人都有喝热水的习惯，可是，现代人随手可得的热水对古人来说却是奢侈品。为什么会这样呢？

在古代，木炭是烧火做饭的最佳燃料，但不是每个人都用得起的。因为其价格特别昂贵，一般只有皇宫、官府及富贵人家才用得起。自古，宫廷和官府衙门的用炭都有供炭制度作保障。唐朝的“木炭使”、元朝的“柴炭局”、明朝的“惜薪司”、清朝的“柴炭处”等，均下辖柴炭厂、山林及专属的樵夫，负责为宫廷和政府部门采办燃料、制作木炭。而作为普通的老百姓，他们绝对没有这样的待遇，要想用木炭来烧火、做饭那是难上加难。

煤最早用于日常生活，大概是在北宋时期的东京汴梁，当时称为“石炭”。那个时期的煤由政府实施管控、统一售卖。比如，宋徽宗时，“官卖石炭增二十余场”，朝廷大获其利。这种专卖政策，往往导致煤价高昂，一般民众不可能使用。

木炭价格昂贵，煤炭又在政府的管控当中，于是乎，老百姓想要烧开水便成了一种奢望。宋真宗大中祥符五年冬天，开封城“民间乏炭，其价甚贵，每秤可及二百文”（“秤”是当时的一种计量单位，十五斤为一秤。可供参考的一个物价标准：大中祥符元年，北宋襄、许、荆南、夔、峡等地的麦子是12文一斗，大米是30文一斗）。眼见，这寒冷的冬天，民众实在熬不下去了，政府才将自己控制的煤炭拿出来，以最低价投放市场。民众蜂拥抢购，发生了踩踏至人死伤的惨事，难得的低价煤成了踩踏事件的罪魁祸首，由此可见，因为政府的管控下，便宜煤是十分稀缺的。

既然普通民众烧不起炭，煤也买不到，那就只能烧秸秆和杂草这些“柴薪”了。遗憾的是，柴薪虽然是很低端的烧火燃料，但缺少柴薪却是古人生活的常态。比如，唐武宗时期，日本僧人圆仁来到大唐，他看到，山东一带的普通百姓，因为燃料匮乏，“不曾煮羹吃，长年惟吃冷菜”，即使来了极尊贵的客人，“便与空饼、冷菜”，作为招待的佳肴。这些底层人，热饭热菜都吃不上，自然别提烧开水来喝了。正因为如此，缺少柴薪成为历代文人哀咏的主题之一。唐代诗人孟郊在《苦寒吟》中哀叹“敲石不得火，壮阴夺正阳”；北宋诗人赵抃买不起柴，只好“驱车充薪”，把家里的车拆散了，用来生火做饭；南宋诗人韩泂，“家贫无人去拾柴”，只好在寒冬里咬紧牙关；元曲《朝天子·雪况》里记载，穷人家因为柴薪不够，只能听凭冷雨寒风摧折……

宋元时期，情况稍微有些好转，这个时期出现了独立运营的茶肆、茶楼、茶馆，喝茶的风气逐渐渗入底层社会。但普通人还是承担不起每日烧开水煮茶的燃料成本，他们只能在特别需要的情况下从茶贩手中买些茶水来喝。

到了清代，“戒饮凉水以防坏腹”的风俗，仍只存在于上层社会，大多数的底层民众仍然喝凉水。当然，如果水太脏，古人也会做一些适当的处理，让生水稍微干净些。

新中国成立之后，政府加强了“喝开水有利人体健康”的宣传和推广，中央爱国卫生运动委员会一再号召“要反复教育群众喝开水和消毒过的水，不喝生水”；由各级政府编纂的《农村卫生宣传课本》也一致要求卫生员应当积极宣传喝开水的益处，带动群众养成喝开水的好习惯。至此，热开水才走进了寻常百姓家。

据《西安晚报》

古人“玩”雪雅趣

春观夜樱，夏望繁星，秋赏满月，冬会初雪，历来是古人四时赏心乐事所在。无论是对窗观雪，还是踏雪寻梅，亦或是煮雪烹茶，都给寻常生活平添了无尽风雅趣味。

壹 吟诗弄赋

雪落之时，远山素白，近水素净，文人雅士面对此情此景，自然少不了吟诗弄赋。东晋名士羊孚曾作四言诗《雪赞》，“资清以化，秉气以霏；遇象能鲜，即洁成辉”，大臣桓胤赞不绝口，手书于扇上。重臣谢安曾于“寒雪日内集”，召集家族儿女“讲论文艺”。言谈之间，“俄而雪骤”，谢安手指漫天飞雪，问道“白雪纷纷何所似”，侄儿谢朗脱口而出，“撒盐空中差可拟”，谢安侄女、才女谢道韞则言，“未若柳絮因风起”。

谢道韞后来嫁与王羲之之子王凝之为妻，她小叔即王羲之五子王徽之亦有“雪夜访戴”之行。王徽之当时居住在山阴（今浙江绍兴一带），“夜大雪”，听见簌簌雪花飘落声，梦中苏醒，让家仆打开屋门，“四望皎然”，见白雪映月，皎洁无边，遂酌酒一杯，吟起西晋左思《招隐诗》。诗云，“杖策招隐士，荒涂横古今。岩穴无结构，丘中有鸣琴。白雪停阴冈，丹葩曜阳林。王徽之沉吟良久，杯过过半，忽觉此夜此雪此酒此诗，需有人共赏对饮同吟方为畅快，就想起好友戴逵即戴安道。

戴逵居住在剡县（今浙江绍兴嵊州一带），距离山阴将近200里。如今开车一小时左右的距离，在古代却是山高水长，更何况是雪夜赶路。王徽之不顾道阻且长，当夜便“乘小船就之”。夜航一宿，方到戴逵门前。正欲敲门，王徽之却“不前而返”，转头即归。有人问其何故如此，王徽之回道，“吾本乘兴而行，兴尽而返，何必见戴”。后人评价王徽之的“任性放达”，是任诞放浪、不拘形迹的魏晋风度代表，“雪夜访戴”之举，果不虚此名。

叁 踏雪寻梅

围炉对酌品茗多时，身上不免热气腾腾。有人便会按捺不住，起身推门，踏雪寻梅，看“梅花破玉，瑞雪飞瑶”。南北朝梁国简文帝萧纲有《雪里觅梅花》，诗云“绝讶梅花晚，争来雪里窥”；北宋欧阳修曾见“腊雪初销梅蕊绽，梅雪相和，喜鹊穿花转”；南宋张孝祥写梅雪两相依，“雪月最相宜，梅雪都清绝”“人间奇绝，只有梅花枝上雪”。

倘若梅上无雪，便少了几分兴致，南宋女词人朱淑真直言“寄语梅花且耐寒，枝头无雪不堪看”。只有梅雪相和相依，才能相映成趣。

据《中国青年报》

贰 饮酒烹茶

王徽之“雪夜访戴”期遇而未遇，白居易却是雪还未落时便呼朋唤友。一日傍晚，天色阴沉，一场暮雪正在酝酿。白居易家里的绿蚁酒刚刚酿到最佳时，小泥炉的炉火烧得正旺，嫣红的火苗映照着泡沫浮动的绿酒。白居易写诗邀好友刘十九前来小饮：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”刘十九接诗，想必会命驾前往，一起围炉对酒，消度这欲雪的黄昏。

雪夜小酌，定然少不了“自称臣是酒中仙”的李白。李白曾在秋浦清溪与友人雪夜对酒，“雪花酒上灭，顿觉夜寒无”，一杯下去，暖心暖身。在“昨夜吴中雪”的天气，李白写诗给好友王十二，忆及当年雪夜二人对饮，豪言“人生飘忽百年内，且须酣畅万古情”。

据《光明日报》



《踏雪寻梅图》 王诤作