

# 腊八节：祈福言嘉平，赠粥有余温

李德强



▲腊八节讲究喝“腊八粥”（视觉中国）

## 腊祭报天地，嘉祀告年丰： 腊八节的由来

腊八节并非在开始之际就与佛教产生了直接联系，而是起源于中国先民与祭祀有关的“腊祭”活动。《礼记·郊特牲》曾记载，“腊祭”原来是伊耆氏（一说神农氏）时代祭祀鬼神的重大“岁终出祭”活动，先民在十二月的时候，往往会“合聚万物而索飧”，即搜罗丰富的食物来报天地、敬鬼神，祈福迎祥。当时天子主持的“大腊祭”所祭祀的神灵就有了八种之多，从伊耆氏开始，腊祭就已经诞生了。

夏代称之为“嘉平”，商代为“清祀”，周代为“大蜡”，汉代为“腊”，后世则统称为“腊日”，腊八节包含了先民对美好生活的祈求与愿望。在我国古代，每年腊月初八前后会举行隆重的大型祭祀活动，先民们会同时祭祀祖先与百神，为的是祈求神灵保佑百姓，降安康吉祥于人间，避灾害祸殃于众生。东汉时期，蔡邕《独断》一书明确指出：“腊者，岁终大祭。”在腊月进行大型祭祀活动，已然成为当时约定成俗的风气。“祭百神”也成为年末时节最重要的一次庆祝丰收、祈福祖先与神灵的祭祀活动之一。《礼记·月令》曾记录，当时的天子在“公社”进行祭祀活动，并向“天宗”祈求来年风调雨顺，他们所祭祀的对象包括先祖与“五祀之神”，包含了对门神、户神、井神、灶神、土神等的祭祀。从中也可见，当时“腊祭”的名目与对象比较繁杂，并没有专一的祭祀对象。

西晋时期，著名的“河东裴氏”家族代表人物之一裴秀曾作《大蜡》诗，详细描述了古代腊祭时的场景。他写道：

日曛星记，大吕司晨。玄象改次，庶众更新。岁事告成，八腊报功。告成伊何，年丰物阜。丰稔孝祀，介兹万祐。报勤伊何，农功是归。从这首诗中，我们可想见当时祭祀的隆重：岁末的脚步匆匆而来，祭祀的乐声打破了寂静的清晨。众人收拾心情，准备祭祀活动，期待万物更新。在这场盛大的祭祀盛典中，先民们要向百神报告“年丰物阜”的美好年景；同时也诚心祈求“百神”能够保佑百姓和气同欢、嘉瑞祥和的图景不断出现。统治者不但不参与民同乐，也希望能够“享寿万年”，永远保持身体健康，寿存绵长。

《礼记·杂记》曾记载过孔门师徒间的一个小故事。在某个冬日的时节，子贡去参观“祭百神”的腊祭活动，等仪式完成后，孔子询问子贡说：“你看到人们的欢乐了吗？”子贡则回答道：“全国的人高兴得都像疯狂了似的，我不知道有什么可以欢乐的。”听到了弟子的话后，孔子有些无奈，又有些启发地对子贡说：“人们辛辛苦苦劳作一年，才在腊祭这一天享受恩赐的福泽，这种欢乐不是你所能理解的呀。”的确，腊祭既能祈求美好愿景，又能调节生活节奏，也能慰藉心中情感，不失为一种与民生关系密切的节日活动。

当然，“腊祭”也与古代的田猎活动有着直接关系。“腊”的本义即是干肉，因为这个月的气候是最适合制作腊味，以便长久保存的，我们也习惯称十二月为“腊月”。“腊”本身就有“猎”的意思，需要通过猎取禽兽来祭祀先祖。《礼记·郊特牲》也认为“腊”有“移民”，即让百姓放松心情。我们可以想象这样一幅生动的画面：经过一番声势浩大的田猎后，先民们把宰杀的猎物与所需的食物贡献出来，作为祭祀祖先和鬼神的祭品，等待“腊祭”仪式完成之后，再将食物祭品熬煮成吃食，由全体先民一起享用。他们一方面载歌载舞庆祝丰收，一方面用行动报答祖先和神灵的庇佑。在这次张弛有度的盛会中，“腊祭”已然具有了无上的神圣感，先民们终日忙碌，在这一刻也得到了心理与物质的双重回报，生活的劳作和艰辛也得到了难得的放松和回归，充满了继续向前的光芒和斗志。

与此相应，古代的先民们也往往通过“狩猎大祭”来向上天报功，用打猎得来的野兽进行祭祀，以期能获得上天的福报与鬼神的庇佑。南朝著名史学家范曄在《后汉书》中写过一篇《樊宏阴列传》，并记载一则与之有关的事迹：汉宣

帝时期，有个叫阴子方的人，他恭孝仁厚，偶然在腊日的晨炊中看到了灶神形迹，此后每年以黄羊祭祀，最终获得了三世富贵，官运亨通。在历史上，阴子方有一个曾孙女（阴识之妹）名叫阴丽华，后来成为东汉开国君主光武帝刘秀的皇后。此后，阴氏家族的子孙一直遵循祖制，坚持在腊日祭祀。宗懔《荆楚岁时记》说：“阴氏世蒙其福，俗人竞尚，以此故也。”该书也明确记载“腊日”是十二月八日。荆楚地区一直效法阴氏，在腊月八日以豚酒祭灶，并相沿成习。

当然，“腊祭”也与古代逐疫行为有着密切的关系。在腊八节期间，除祭祀祖先、敬鬼神等隆重活动外，古代先民还要举行一项重要的活动——傩仪逐疫。汉代以傩逐疫的活动就是在腊日举行的，目的则是驱逐疫鬼，平衡阴阳。班固在《汉书·礼仪》中对此仪式有详细的记录：官方会从中黄门宦子弟中挑选年龄在十岁至十二岁的儿童一百二十名，有人头戴红色黑边的头巾，手拿大鼓；有人扮扮相氏，手拿戈矛与盾牌；有人扮十二兽，驱逐恶鬼。当主持傩仪的官员高喊“傩子备，请逐疫”时，他们便齐唱傩歌，随着音乐跳起“十二兽舞”，并手持火把，驱逐逐疫。司马迁《史记·陈胜传》也指出，在腊日时节，村民会通过击鼓逐疫，沐浴除罪，以此来获得祖先和鬼神的庇佑。显然，这种以傩逐疫的活动，与“腊祭”有着直接的关系。直到今天，长江中游地区的许多地方仍保留着击鼓、戴面具、驱疫傩春的习惯。

后来，由于佛教的介入，十二月初八成为佛祖“成道”日，也为它蒙上了一层神秘的色彩。据佛教典籍记载，佛祖释迦牟尼曾在深山修行，静坐六年，至于形销骨立，遂发现苦行不是最终的解脱之道。正在此时，遇见一牧羊女献乳糜，等他喝完便盘腿端坐菩提树下沉思，并于十二月八日顿悟成道。为纪念佛祖“成道”之日，佛教徒会在此日举行法会，各寺院也要煮粥供佛。所以“腊八节”被佛教徒借用，进而演变成“斋僧节”。南宋孟元老《东京梦华录》也说，十二月八日这一天，僧尼们要启动“浴佛会”，赠送“七宝五味粥”。因此，“腊八节”又称“腊日祭”“腊八祭”“王侯腊”等；“腊八粥”也被冠以“七宝五味粥”“佛粥”“大家饭”等名字。



▲在“腊八节”食粥外，古人也会趁着闲暇时光观赏梅雪，思念亲人。因为清代画家冷枚描绘雪中赏梅的《雪梅图》

## 诗国记风情，梵音传天心： 腊八节的风俗

“腊八节”喝“腊八粥”的风俗，与佛教产生了密切关联后，深深影响了我国的传统节日习俗。宋代才子苏轼在《南歌子·黄州腊八日饮怀民小阁》一词中写道：“烘暖烧香阁，轻寒浴佛天。”在“腊八节”这天，人们会拜佛、聚会，坐在一起喝“腊八粥”。明代大诗人杨慎《腊八日》说：“丑应商春才八日，戊从汉腊已千年。”在历史的长河中，无数的文人墨客也以其笔墨绘声绘色描绘了“腊八节”的盛况，为我们留下了珍贵的文字资料 and 想象空间。

一般来说，古时“腊八节”到来时，官方会给予一定假期，以便探亲祭祖，诗酒相会。相对而言，唐代官方很重视“腊八”的节日传统。朝廷有赐宴及赏“口脂”“面药”，并以“翠管银罽”感之的习俗。“口脂”是一种白瓜子，“面药”则是一种叫“红雪”的御寒养颜药。唐代大诗人杜甫在《腊日》诗中曾写道：

腊日常年暖尚迟，今年腊日冻全消。  
侵雪欲谋良夜醉，还家初散紫宸朝。  
纵酒欲谋良夜醉，还家初散紫宸朝。  
口脂面药随恩泽，翠管银罽下九霄。

往年腊日的天气很冷，但当年腊日的气候却相对温暖，冰冻全消。诗人高兴之余，就准备辞朝回家，纵酒良宵。他欣喜万分，更不忘皇恩浩荡，感谢唐肃宗赏赐了用“翠管银罽”感着的“口脂”“面药”等节日礼物。诗中既写出了腊日佳节的美好画面，也有作为士大夫职责的心理碰撞，从而形成了一种无形的张力，带来了一种对美好生活的希望。

宋代伊始，每逢“腊八节”这一天，不论是朝廷官府、佛教寺院或是黎民百姓，家家都要做“腊八粥”。南宋文人吴自牧在《梦粱录》中曾写道：在“腊八节”到来时，寺庙会设“五味粥”，都城的人们也会在家里以果子杂料“煮粥而食”。王洋在《腊八日书斋早起，南邻方智善送粥，方雪寒，欣然尽之，因成小诗》中不仅介绍了“腊八节”煮粥“僧僧”的传统，还交代了熬制“腊八粥”所需的食材有栗子、桃干、红枣、柿饼、菱角等，还会和“棋”“榪”，即拐枣和木耳等搭配在一起，可谓十分讲究。南宋文人周密《武林旧事》也记载说：“十二月八日，即寺院与人家用胡桃、栗子、乳草（蘑菇）、柿（梅）、栗之类作粥，谓之‘腊八粥’。”再加上栗米与红豆，便是一种“七宝粥”盛事了。“十二月八日”即寺院与人家用胡桃、栗子、乳草（蘑菇）、柿（梅）、栗之类作粥，谓之“腊八粥”。“再加上栗米与红豆，便是一种‘七宝粥’盛事了。”

按照宋人的习惯，他们往往在头一天晚上就要把配料准备好，到五更要把“腊八粥”煮好。

清晨的阳光升起，全家老少就能围坐在一起享受节日的欢乐。在中午前，邻居亲友不但会布施供僧，也会相互馈送“腊八粥”，以传递爱心，表达美好的祝福。宋代大诗人陆游在《十二月八日步至西村》中写道：

腊月风和意已春，时因散策过吾邻。  
草烟漠漠柴门里，牛迹重重野水滨。  
多病所须惟药物，差科未动是闲人。  
今朝佛粥交相馈，更觉江村节物新。

此时虽是隆冬腊月，但天气也仿佛感受到了上天的召唤，竟然显露出风和日丽的春意。诗人在清晨喝了寺院赠送的“腊八粥”，沉郁的心情也逐渐好转。人们也开始互赠和食用“腊八粥”，到处都是生机勃勃的生活画面。

随着“腊八粥”的流行，它的花样也越来越丰富。宋人主要食“五味粥”或者“七宝粥”，到了元代则出现了煮“药粥”的习俗。元人熊梦祥《析津志》曾记录这一天喝的“红糟粥”和“朱砂粥”情况：“是月八日，禅家谓之腊八日，煮红糟粥，以供佛饭僧。都中官员、士庶作朱砂粥。”所谓“红糟粥”是用糯米拌和酒曲发酵以后形成的红色曲米煮成的粥，有很好的活血、消食功能。“朱砂粥”则是用少量朱砂研磨成粉，加上粟米要配以猪心熬成的粥，具有安神补心，生肌化痰的功能。

明朝时期，“腊八节”供佛、食粥的传统一直延续，并得到官方大力推广。明代《永乐大典》曾记载：“是月八日，禅家谓之腊八日，煮红糟粥以供佛饭僧。”此时“腊八粥”的制作也更加精细，更加注重养生之道。宫廷开始用各种果实煮粥，又叫“果粥”。明朝《燕都游览志》记录说：“十二月八日，赐百官果粥。”它已然成为帝王、贵族享受的佳品。刘若愚《明官史》对其中一种“果粥”制作过程记载的更为详细：提前将红枣捶破泡汤，再加上梗米、白果、核桃仁、栗子、菱米一起煮粥，即所谓“豆果杂米为粥”。这种“果粥”除供奉佛圣外，还会用它祭牌、园树、并灶等地方。

到了清代，经过长期的变迁和发展，制作工艺也愈来愈讲究。当时的朝廷会向文武大臣赐“腊八粥”，向佛寺发放供僧侣煮食“腊八粥”的食材。李福《腊八粥》诗说：“腊月八日粥，传自梵王图。七宝美调和，五味香糝人。用以供伊蒲，藉之作功德。”通过进奉“腊八粥”来积累功德，成为全国上下的一种共识。从雍正皇帝开始，几乎每年一次的雍和宫斋粥，显得无比重要，并轰动一时。据相关文献记载，“腊八节”这一天，雍和宫要奉粥供佛，并派大臣监视，以昭示敬诚。

当时雍和宫有六口直径两米，深一米五，可容数担米的大锅。他们会在腊月初七生火煮粥，需煮满二十四小时，腊月初八凌晨开始供奉。此

## 乡关何处寻，梅花有清音： 腊八节的余响

在“腊八节”食粥外，古人也会趁着闲暇时光观梅赏雪，思念亲人。“腊八节”的到来，也意味着新旧年关的交替。由于各种原因无法回家的人们也会踏雪寻梅，在自然环境中放松心情，洗尘心灵，寄托情怀，寻找古人特有的浪漫。

宋人张即之在《腊八日早漫成》中写道：“客因年近思家切，人到心闲饮水甜。昨夜一番乡屋梦，寒梅香处短笻筇。”客居他乡之人，在临近年关时更加思念家乡。随着年岁渐长，即使在家乡饮水，也感觉甘美香甜。回家的渴望日益强烈。在昨晚的梦中，诗人再次梦到了家乡，并亲手摘下一朵寒梅，花香扑鼻，沁人心脾。这一刻，诗人

仿佛也感觉到了家乡的温暖和幸福，就像手中的短笻一样，短暂而弥足珍贵。元人虞集《己卯腊八日雪为魏伯亮赋诗》说：“白头长与青山对，华屋谁为翠黛怜。惟有寒梅能老大，独将清艳向江天。”在腊日到来之际，作者回忆往昔，逝者如斯，往事已成云烟。白发苍苍的作者与青山为伴，而华丽的房舍却没有人喜爱。只有寒梅在顽强地生长，展示自己在江天中的美艳。诗人在对腊日景色的描绘中，也流露出对时间的流逝和对生命的感叹。

明人唐文凤《进腊日诗》其一写道：“大蜡逢嘉节，阳和暖欲回。人间恩惠薄，天上早春来。”

时，皇帝派来的大臣会举行奉粥仪式，雍和宫内香烟袅袅，古乐齐鸣，十分庄重。供奉的对象也经过了深思熟虑：第一锅要敬献神佛与祖先，第二锅进呈皇帝及家眷，第三锅赏赐各王公大臣，第四锅奉送给在京文武官员，第五锅分给雍和宫的喇嘛僧侣，第六锅舍济普通劳苦百姓。直到天亮舍粥完毕，盛典也结束。当时的百姓为了喝到一口雍和官熬制的“腊八粥”，会在凌晨排队等候，同时也为图个好彩头。夏仁虎《腊八》诗说：“腊八家家煮粥多，大臣特派到雍和。对慈亦是当今佛，进奉熬成第二锅。”就是以诗歌形式保留了几百年前雍和宫奉粥的画面。

雍和宫奉粥种类繁多，颇为考究。旧吾《旧京风俗志》记载说，皇家御用的腊八粥原料有上等奶油、小米、江米、羊肉丁和五谷杂粮；有红枣、桂圆、核桃仁、葡萄干、瓜子仁、青红丝等。

在民间，“腊八粥”的用料与制作也越来越精美。富家敦崇在《燕京岁时记》曾记录：“腊八粥”要用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、去皮枣泥等，加适量的水煮熟后，再用染红的桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、葡萄等点染粥面，看上去更加赏心悦目。让廉《京都风俗志》也指出：“腊八粥”要用杂米、豆、胡桃、榛子、栗子、枣子、栗子等煮在一起，并铺上干果、色糖，以增加食欲，富人家甚至还会用哥窑、汝窑等名贵瓷碗盛粥，豪奢无度，一时风头无两。宋湘《赋得腊八粥》曾写道：

腊八家家粥，家家浴佛天。京华今故事，岁晚昔贫筵。

梁桑香靛白，油油法果鲜。流匙人嗜雪，托钵我逃禅。

月酒羔羊后，辛盘柏盘前。月名留汉古，日记趁旬先。

灶火千门暖，山钟百道圆。舍钟重鼓腹，饱食接安眠。

我们可以试想：当雪白芬芳的糯米熬煮成粥，已经熠熠发光。当它从勺中滑落，像雪一样晶莹剔透。此时，再摆上新鲜油润的果子，和象征迎新年的五辛盘，与家人朋友一起喝粥，欢声笑语间痛饮羊羔美酒，直到酒足饭饱，才安然入睡。这是何等的幸福时刻，何等的太平人间！

除了食用甜粥外，“腊八粥”也有其他的吃法。道光皇帝《腊八粥》说：“一阳初夏中大吕，谷粟为粥和豆煮。”用谷子、粟米和豆子，搭配果蔬菜食用，吃的是杂粮粥；王季珠《腊八粥》说：“开锅便喜百蔬香，差糝清盐不费糖。”把各种蔬菜熬成粥，撒薄薄盐，吃的是咸粥。“腊八粥”的食用习惯，每个地方都有自己的特色。有的地方会多做一些，能够吃几天，意为年年有余；有的地方会把腊八粥抹在树上，以祈求来年丰收。所以民间常说：“腊八粥，尽你吃，来年果子挂满枝。”

这是一年最隆重的节日之一，古代帝王会上最巨大的蜡烛。尽管寒冬腊月的风吹动着萧条杨柳，却有梅花在雪中尽情绽放。虽然人间有太多的坎坷和凉薄，但老天已经开始散播暖暖的春意。古人常说“梅花香自苦寒来”，或许，打动我们的正是那种被困在人生低谷时的风雪体验。很多艰难困苦，是人生滋味；很多腊日时节，也值得怀念。此时此景，腊梅花儿仿佛也感受到了节日的气氛；乡心万里，无数游子也生出无限的温柔。

“腊八节”的习俗，已经深深地印在了中国人的记忆深处，无论岁月如何变迁，它依然散发着独特的魅力，带来了新的祝福与希望，吸引着我们不断追寻心灵的家园。

（本版作者为文学博士，上海大学文学院副教授）