今天是农历腊月初八，是传统的腊八节。腊八节最早可追溯到先秦时代，以祭祀天地神灵和祖先、祈求丰收与祥瑞为主要活动。到了宋代，逐渐形成腊八当天熬粥和喝粥的习俗。明清时，腊八粥的制作愈发精细，并延续至今。腊八粥日渐成为传统的养生美食。

腊月风和意已春

古代诗人怎么过腊八节

图片源于网络

中国的传统节日腊八节，在宋代已经基本定型，当时主要的庆祝活动有浴佛会、食腊八粥等。诗歌记录生活，翻开古代诗人的作品，让我们看看他们是怎么过腊八节的吧。

苏轼腊八送别“网红”张怀民

腊八节的庆祝活动浴佛会，由寺院的僧人们主持，走街串巷，很是热闹。宋代《武林旧事》有记载：“僧尼辈竞以小盆贮铜像，浸以糖水，覆以花棚，铙钹交迎，遍往邸第富室，以小杓浇灌，以求施利。”僧尼们将佛像从殿堂请出，放进装满糖水的小盆里，在喧天的锣鼓声中，送进人们的家中巡视。浴佛会原本在四月八日的佛诞日举行，后来移到了腊月初八。《东京梦华录》记载了当时的活动场面：腊月初八这一天，僧尼们列队穿过大街小巷，他们手捧铜制或木制佛像，一边念着佛经，一边用杨树或柳树枝条蘸取香水，洒在佛像身上。

苏轼贬谪黄州期间，在诗词中记述了这一习俗。元丰六年（1083年）腊月初八，苏轼在好朋友张怀民的暖阁内饮酒，一起过节。张怀民何许人也？他就是五十多天前的一个月夜，苏轼披衣夜访、同游庭中，并在900多年后成为“网红”的那个闲人：“元丰六年十月十二日夜，解衣欲睡，月色入户，欣然起行。念无与为乐者，遂至承天寺寻张怀民。怀民亦未寝，相与步于中庭。”

当时，闲人张怀民已经接到朝廷的调令，即将回京就任新职。苏轼此番来，也是为他送别。他赋词《南歌子·黄州腊八日饮怀民小阁》，一是祝贺他在新年来临之际，又履新职，可谓双喜临门：“闲驾彩鸾归去、趁新年。”二是希望他进京后，身处繁华之地，也不要忘了黄州的老朋友：“莫忘故人憔悴、老江边。”第三层意思，则是天气不冷，又逢浴佛佳节，是难得的相聚时光：“烘暖烧香阁，轻寒浴佛天。”

宋代，腊八粥也从寺院走入民间，成了流行的节日习俗，普通人家，都会使用“果子杂料”，煮粥而食。自己吃之外，人们还把腊八粥作为联络感情的礼物，互相赠送。正如宋人《鸡肋编》所说：“宁州腊月八日，人家竞作白粥，于上以柿、栗之类，染以众色为花鸟象，更相送遗。”

分赠腊八粥，据说源于佛教中乳糜供养的故事：佛陀在菩提树下得道时，得到了牧羊女奉献的乳粥（乳糜）。这种乳粥是将米、粟等加入牛羊乳中煮熟而成的，和腊八粥有异曲同工之妙，所以人们也称腊八粥为佛粥、僧粥。

一个雪后的腊八节，天气寒冷，北宋诗人王洋（1087年至1154年）起了个大早。正在书斋读书时，邻居方智善送来了冒着热气的腊八粥。王洋接过碗来，仔细端详，果然数出了八样材料：有栗、桃、枣、柿等甘甜果品，还有菱角、枳椇子、灵芝、木耳等珍物。这让他食指大动，一口气全喝完了。感动于邻居的厚意，他写下了《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》：“腊月八日梁宋俗，家家相传侑僧粥。栗桃枣柿杂甘香，菱椇芝栭俱不录。”

南宋诗人陆游也受赠过腊八粥。1192年腊月，罢官后的陆游退居乡里。风和日暖的日子，68岁的诗人常常拄着竹杖，在周围漫步。他看到邻居家的柴门内炊烟袅袅，溪流边牛儿的蹄印布满了河滩，仿佛春天已提前来临。腊月初八这天，他又漫步至西村，看到人们正在互相赠送佛粥，让他更觉乡村的可人。为此，他提笔写下了《十二月八日步至西村》：“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。多病所须唯药物，差科未动是闲人。今朝佛粥更相馈，更觉江村节物新。”

吃腊八粥的习俗如此深入人心，即便是战场上的将领，或者旅途中的游客，到了腊八这一天都想吃一口腊八粥。苏门四学士之一的张耒，有一年的腊八冒着大雪赶路，但旅途中无法制作腊八粥，他因此非常遗憾：“平生腊八日，借钵受斋糜。客路岁将晚，旅庖晨不炊。”南宋抗金将领赵万年在固守襄阳城时，恰遇腊八节，城中熬制了腊八粥犒劳守城士兵，他有诗写道：“不为主人供粥饷，争知腊八是今辰。”

腊八如果降下瑞雪，喜庆气氛又将增添不少，诗人们还会乘兴开个“诗词大会”。南宋的《玉海》记载，北宋淳化初年，连续好几个冬天没有下雪，淳化三年（992年）腊月初八日，都城开封终于飘起大雪，积雪深达尺余。宋太宗非常高兴，在中书省为近臣们摆下宴席，并且下诏：今日尽兴，不醉不归。酒酣耳热之时，余兴未了的宋太宗又赋诗一首，并用隶书亲自誊写，由身边的宦官带至酒宴展示。同一天，宋太宗还在秘阁宴请三馆学士，在诗词风盛的宋代，学士们聚会自然少不了吟诗作赋，当日应命献诗的有二十五人。

明代时，除了腊八粥，还有吃腊八面的习俗。腊八这一天，朝廷会在紫禁城的奉天门（今太和门）赐百官宴。可能是觉得在国家级的大宴会上“吸溜吸溜”地喝粥有些不雅，腊八宴上，皇帝赏赐的是“腊八面”。明代状元吴宽，就曾经和同僚们一起，参加过腊八国宴。这天下着雪，天气很冷，但他还是感觉非常荣耀，回家后写下了《腊八日赐宴》：“诏遣长筵列凤池，人间节序九重知。食传内饔真成例，坐接同官易得诗。”

不过，吴宽在诗中只是抒发了自己的心情，并没有说明自己吃的是哪几种节日食品。明代俞汝楫编纂的《礼部志稿》给出了详细的腊八节菜单：“上桌按酒四般，菜四色、腊面一碗，酒三钟；中合桌，按酒四般，菜四色、腊面二碗、酒六钟。”按照品阶不同，官员或者坐上桌，或者坐中桌，上的菜也不一样，但这一碗节日气氛浓浓的“腊面”，是桌桌都有、味道相同的。

清代腊八消寒会上饮酒赋诗

清代，诗人们喜欢在腊八这一天举行冬日聚会，称为“消寒会”。消寒会上有两个主要节目，一是吃腊八粥，二是吟诗作赋。

乾隆十八年（1753年）腊八，诗人王又曾的朋友早早地就托人送信，邀请他到自己的味初斋小聚。王又曾骑上毛驴，沿着冰冻打滑的街道，急急赶来。一路上，他看到男女老幼们都往什刹海而去，去凑浴佛会的热闹；胡同里，腊鼓咚咚响，节日气氛浓郁。在味初斋，他和北漂的老乡们，吃粥、饮酒，抽韵赋诗，直到深夜。

另一位清代诗人全祖望，也曾在腊八节的早晨，和一帮诗友在瓶花斋聚会。喝粥之余，众人玩起了“联句”。其中有“岁序何匆匆，弹指忽届腊”“浴佛东京遗，消寒我辈法”等句，点出了这次腊八消寒会的时间和主题。

乾隆皇帝在繁忙的政事之余，留下了众多诗词，其中和腊八节有关的就有《腊八日雪》《腊八日纪事》《腊八粥》等。1730年，20岁的弘历写下了十二联的长诗《腊八日》，在盘点了腊八节的来历之后，他记述了皇宫中腊八粥的材料和制法：“松榛枣栗杏胡桃，黍稷粱豆堆累累。水火既济入鼎烹，声泻松风万壑起。”松、榛、枣、栗等十样配料，在鼎中上下翻腾，听上去有如深谷中的松涛。煮成的腊八粥似乎还有助成佳句的神奇功效：“便啜数碗润诗肠，侑以新句加绮靡。”

来源：北京晚报·五色土

腊八风俗面面观

我国幅员辽阔，地域和民族的差异使腊八粥的配料和口味变得非常丰富，可达到“十里不同”的程度。除了比较普遍的煮腊八粥、泡腊八蒜，各地还有许多不同的腊八节习俗。

有些地方会给果树吃腊八粥、喂米饭，在腊月初八这天，先用斧子在树身上砍几下，然后把腊八粥或米饭抹在刚砍出的树痕上。如今在一些中原村落，这种祭树民风仍有遗存，它体现了古人的一种原始信仰，认为植物和动物一样具有灵性，喝了腊八粥的果树，来年都能结出丰硕的果实。不过，其中也蕴含了一些科学道理：在果树上砍些口子，可以调节树的营养增长，保证果实的营养需求。而抹在树痕上的腊八粥，可以起到保护伤口的作用。

“吃冰”也是一些地方的腊八节习俗。腊月初七的晚上，家里会为小孩子们“冻冰冰”，在清水里放入红萝卜、白萝卜刻成的各种花朵，用芫荽做绿叶，摆放在室外的窗台上。如果第二天清早，冰面冻起了疙瘩，就预示着来年小麦大丰收。另外，人们还认为腊八这天的冰特别神奇，吃了它，一年之内都不会肚子痛。当然，这些说法都没有科学依据，但反映了老百姓对农业丰收和身体健康的美好企盼。

每年腊八前后，安徽黟县几乎家家户户都要做“腊八豆腐”，它的色泽黄润如玉，味咸带香，下饭佐酒皆宜。每当春节来临时，许多黟县人都要寄出快递，有些甚至漂洋过海地运送。包裹里包着的，就是腊八豆腐，寄托着当地人的殷殷乡情。

腊八豆腐

在一些不产或少产大米的地方，人们在腊八节这天不吃腊八粥，而改吃腊八面。人们先将红萝卜、白萝卜、白菜帮子切得又薄又匀，再以大葱、蒜苗、豆腐、粉条、茴香等调料烩在一起，等面熟了，把菜倒入锅中，加几滴红艳艳的油泼辣子，香喷喷的腊八面就做好了。当地风俗是不等太阳出来，就要吃上这腊八面。

腊八面

再说回腊八粥。古人云：“大音希声，大象无形。”人间至味，也许亦是淡，如同食遍山珍海味后喝的这一碗再平常不过的粥。历代文人写下过不少咏粥的诗篇，李商隐有“粥香饧白杏花天，省对流莺坐绮筵”；苏东坡吃了用豆浆和无锡贡米熬煮的粥后，挥毫写下“身心颠倒自不知，更识人间有真味”；陆游的《食粥》，更是将世人对粥的印象提升到新境界：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

袅袅粥香中，透露着温情的滋味，蕴含着深厚的文化气息。腊八节这天，人们选择用粥来祀先祭神、熨帖身心，也是一种人生境界上的返璞归真吧。

据北京日报客户端

腊八节：祈福言嘉平，赠粥有余温

在中国的传统节日中，腊八节一直是重要的保留节日。唐代诗人孟浩然在《腊月八日于剡县石城寺礼拜》曾这样写：

石壁开金像，香山绕铁围。下生弥勒见，回向一心归。

竹柏禅庭古，楼台世界稀。夕岚增气色，余照发光辉。

讲席邀谈柄，泉堂施浴衣。愿承功德水，从此濯尘机。

在千年前的某个腊八节，孟浩然来到了石城寺礼佛。石城寺环境优美，青竹古柏环绕，楼台夕照，青晖环绕。在这座古朴幽深，肃穆庄严的禅院里，诗人通过对浴佛盛典的描述，有若当年弥勒的降生，令人心驰向往。他想要借助功德水来洗濯身上的尘埃，进而洗涤自己的尘俗之心，有一种遗世独立的超脱之姿。

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，当时的先民在十二月的时候，往往会“合聚万物而索飨”，当时的人们会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”，汉改为“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。

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

日躔星记，大吕司晨。玄象改次，庶众更新。

岁事告成，八腊报勤。告成伊何，年丰物阜。

丰祼孝祀，介兹万祜。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，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。

《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，因为这个月的天气是最适合制作腊味，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”，即让百姓放松心情的功能。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。

史学家范晔在《后汉书》中写过一篇《樊宏阴识列传》，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是就在腊日举行的，目的则是驱逐疫鬼，平衡阴阳。班固在《汉书·汉仪》中对此仪式有详细的记录：官方会从中黄门官吏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；有人扮方相氏，手拿戈茅与盾牌；有人扮十二兽，驱逐恶鬼。当主持傩仪的官员高喊“仮子备，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，驱赶逐疫。直到今天，长江中游地区的许多地方仍保留着击腊鼓、戴面具，驱疫催春的习俗。

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。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。

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。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，戍从汉腊已千年。”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和想象空间。

图片源于网络

一相对而言，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“翠管银罂”盛之的习俗。“口脂”是一种白瓜子，“面药”则是一种叫“红雪”的御寒养颜良药。

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，搭配果蔬盘食用，吃的是杂粮粥；王季珠《腊八粥》说：“开锅便喜百蔬香，差糁清盐不费糖。”把各种蔬菜熬煮成粥，撒上薄薄的盐，吃的是咸粥。“腊八粥”的食用习惯，每个地方都有各自的特色。有的地方会做多一些，能够吃几天，意为年年有余；有的地方不许一顿吃完，要吃上一天，以表示富足有余；有的地方会把腊八粥抹在树上，以祈求来年丰收。

腊八节的余响

“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，在自然环境中放松自己，洗涤心灵，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，人到心间饮水甜。昨夜一番乡屋梦，寒梅香处短筇拈。”客居他乡之人，在临近年时更加思念家乡。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，就像手中的短筇一样，短暂而弥足珍贵。

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。”这是一年最隆重的节日之一，古代帝王会点上最巨大的蜡烛。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。

据文汇报

地址：汝州市风穴路181号　邮政编码：467599　区号：0375　新闻热线：6908887　印刷份数：1万份　发送范围：汝州市各机关事业单位　编印：汝州市信息中心　印刷：郑州市富田印务