

编者按

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”每当耳边响起这句童谣，岁末的寒风便悄然携来腊八节的消息。春节，一个承载着无数游子对故乡思念的传统节日，如同冬日里的暖阳，照亮了离人的心田。时光之中有深意，腊八里面有哲思。

“过完大寒，正好一年”，新年新春在望，快乐和温暖正在悄然萌动，美好和幸福正在次第绽放……

过了腊八就是年

腊祭与一碗粥的时空传递

梁华春

腊月一过，就是新的一年开始。这可即将迎来温暖春光时刻，也是一年中最为寒冷的日子。夜读《类书集成》等典籍，梳理古人驱寒迎暖的故事，内心一片温热。

“腊祭”，是华夏民族传统的祭祀活动之一。上古时代，农历十二月就有蜡祭与腊祭。蜡祭，重天地神灵；腊祭，重宗族人伦。

《礼记·郊特牲》：“天子大蜡八，伊耆氏始为蜡。蜡也者，索也。岁十二月，合聚万物而索飨也。”“蜡八”是指祭祀包括“神农、后稷、农官”等对农作物作过保护、出力的神、人和自然在内的八位代表性神灵。年终时对各神祭祀，目的是“报本反始”，保佑来年的农业的丰收。

《风俗通义》卷八《祀典》说：“腊者，猎取兽祭先祖。或曰腊者接也，新故交接，故大祭以报功也。”腊、蜡相通，冬季田猎，所获上供宗庙，以行人伦孝道。腊祭同样也是报本，祈求祖宗庇佑，家族绵延不绝。

据《玉烛宝典》载：“腊者，祭先祖。蜡者，报百神。同日异祭也。”腊祭与蜡祭是在同一天进行的两个不同的祭祀活动。秦汉以来，蜡

祭与腊祭逐渐合二为一，统称为“腊祭”。“腊祭”的日子，是以干支日期来推算，各朝各代略有不同。《玉烛宝典》载：汉以戌日为腊，魏以辰，晋以丑。唐代，“腊祭”的日子初为寅日，后为辰日。到了宋代，腊日又变回了戌日。而同时期的辽国则“腊用辰”。

元朝的祭祀内容和传统华夏政权有着本质上的差异。华夏传统的“腊祭”重要性被大大降低了。明朝建立后，“腊祭”也没有得以恢复。《大明会典》中，就没有出现有关“腊祭”的条目。清初虽有“八蜡之祭”，但与传统的“腊祭”完全不能等同了。

随着时间的推移，“蜡百神、祭社稷”这种官方主导的祭祀活动也随着封建王朝的结束，退出了历史舞台，淹没在社会发展的洪流之中。

如今“腊八粥”的流行与古人的“腊祭”无关，与汉传佛教纪念释迦牟尼菩提树下十二月八日成道相关。宋《梦粱录》载：此月（十二月）八日，寺院谓之“腊八”，大刹等寺，俱设五味粥，名曰“腊八粥”。

随着佛教的广泛传播，到了元朝，全民参与

的“腊八”在民间逐渐代替了皇家的“腊祭”，成为十二月初最为重要的民俗活动。而“腊八节”也因“腊八粥”在民间的传承，逐渐淡化了宗教内涵，成为民间重要的民俗节日。

明《帝京景物略》载：“是日，家效庵寺，豆果杂米为粥，供而朝食，曰腊八粥。”清《燕京岁时记》载：“腊八粥者，用黄米、白米、江米、

小米、菱角米、栗子、红江豆、去皮枣泥等，合水煮熟。”

时至今日，每到腊八，人们喝上一碗暖暖的腊八粥，消去冬日的寒冷，提振迎接春光的心情，依然盛行。

回味“腊祭”的没落与“腊八粥”的流行，这其中包涵的道理不言而喻。生命是一个过程，生活是一种体验。天地人伦中所包含的敬畏、感恩、传承、创新等等思想与行为，是生存家园中每个人都应享有的权利。

“腊祭”被人们舍弃，那是因为它与皇室的独享或者权贵分享方式与普通老百姓太远，与大多数人不适。而“腊八节”喝“腊八粥”这样简便的方式，能被所有人选择与接受。

大道至简。民意如水，水可“载舟”，亦可“煮舟”。



三代人的腊八节

聂照恩

腊八节，这个承载着千年传统与民俗文化的节日，在岁月的长河中悠悠流淌，见证了我家三代人的生活变迁与情感传承。每一代人的腊八节，都有着独特的味道和记忆。宛如一幅幅色彩斑斓的画卷，在时光的轴线上徐徐展开。

在爷爷的记忆里，腊八节是艰辛岁月中一抹难得的温馨。那时候，生活清苦，粮食短缺，但腊八的习俗从未被遗忘。腊八前夕，爷爷便会带着几个孩子，拿着小布袋，去田边地角、山间沟壑，仔细地拾捡那些遗落的粮食颗粒，或是从谷仓里翻找出平日省下来的各种粗粮豆类。回到家，奶奶将这些食材洗净，放入锅中，用小火慢慢熬煮。

灶火舔着锅底，烟囱里升起袅袅青烟，那炊烟仿佛是生活的希望在升腾。粥香渐渐弥漫在简陋的屋子里，孩子们围坐在灶边，眼巴巴地看着锅里翻滚的粥，不停地咽着口水。爷爷则坐在一旁，吧嗒着旱烟袋，眼神中透露出对来年丰收的祈愿和对一家人平安健康的期许。当那热气腾腾、浓稠的腊八粥端上桌时，一家人围坐在一起，虽然没有丰富的配菜，没有精美的餐具，但每一口粥都吃得格外满足，那是家的味道，是在艰难时光中相互扶持、共渡难关的温暖。

父亲的腊八节，伴随着时代的发展，多了一些新的元素和变化。物质逐渐丰富起来，腊八节的食材不再局限于简单的粗粮。父亲会在集市上精心挑选优质的大米、红豆、红枣、桂圆等，为家人煮上一锅香甜可口的腊八粥。厨房不再是昏暗破旧的，明亮的灯光下，母亲帮忙打下手，一家人的欢声笑语在屋子里回荡。

除了煮粥，父亲还会特意准备一些腊八蒜。将蒜瓣洗净晾干，放入醋坛子里，封好口，等待它们在时间的催化下慢慢变绿。这腊八蒜不仅是餐桌上的美味，更是父亲对传统习俗的一种坚守和传承。在腊八节这一天，父亲会给我们讲述他小时候的故事，讲述那些年的艰苦与奋斗，让我们懂得珍惜如今来之不易的幸福生活。一家人围坐在一起，吃着腊八粥，听着父亲的讲述，感受着亲情的流淌和时代的进步，腊八节在温馨中又增添了几分文化的底蕴。



如今，到了我这一代，腊八节的形式更加多样化，但那份对传统节日的热爱和对亲情的眷恋从未改变。我会提前在网上搜索各种腊八粥的新做法，尝试加入一些营养丰富的食材，如莲子、芡实、燕麦等，让腊八粥更加美味健康。在腊八节的清晨，厨房里弥漫着各种食材混合的香气，我和父母一起忙碌着，将煮好的腊八粥盛在精致的碗碟里，摆上餐桌。

餐桌上还会有提前腌制好的腊八蒜，翠绿晶莹，煞是好看。我们会拍上几张照片，发送给亲朋好友，分享这份节日的喜悦。一家人坐下来，一边品尝着腊八粥，一边谈论着各自的生活和工作。此时的腊八节，不仅是对传统文化的传承，更是我们一家人相聚交流、增进感情的时刻。在这个快节奏的现代社会，腊八节成为我们心灵的栖息地，让我们在忙碌中停下脚步，感受家的温暖和亲情的力量。

三代人的腊八节，从艰难岁月中的简单满足，到物质丰富后的文化传承，再到现代社会的创新与亲情延续，每一个腊八节都承载着一代人的生活印记和情感寄托。腊八节的粥香，穿越时空，将我们三代人紧紧相连，成为我们心中永远无法磨灭的记忆，也让我们更加坚定地守护和传承这一古老而美好的节日，让亲情在传统的滋养下愈发醇厚。

我们的二十四节气充满了智慧，每一个节气都蕴含着大自然的神秘语言，昭示着季节与生命的神奇规律。不过我以为，最富有哲思的节气，是大寒。大寒比立春更深刻，比大暑更深远，比霜降更深邃，比冬至更厚重。

大寒是二十四节气中最后一个节气，可以说是压轴之作。所谓压轴之作，必然是季节的厚重之笔。大寒言简意赅地把节气的意义升华到一个更加耐人揣摩的层面，节气不再仅仅是节气，里面蕴含着极为丰富的生活智慧和生命哲思。

“寒气的逆袭，谓之大寒。”大寒是寒冷到极致的意思，此时天寒地冻，草木枯寂，万物蛰伏，世界陷入一派沉寂之中。“大寒小寒，无风自寒。”大寒比小寒还要冷，季节的意图仿佛就是要挑战一下极限，考验人们对寒冷的耐受力到底有多强。二十四节气如同一首曲子，在结尾之时发出最强音，起到了极为震撼的作用。如果不经历大寒，你永远不知道刺骨之冷是什么滋味，不知道千冰冰封是什么场景。大寒出门，人会瞬间被寒冷裹挟，凛冽的寒风会把头吹凉到脚。

大寒节气充满了哲思。换一个角度看，大寒有积极方面。低温可以抑制一些病虫害，对庄稼的生长有利。而我们经历了大寒考验，身体抵抗力会增强。大寒的奇寒难耐就是在告诉我们，冷到极致就是生活的必经之路和人生的成长之路。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香；不历人生百劫，哪得幸福滋味。寒冷的锻打，是在强健我们的骨髓，也是在强大我们的内心。

大寒最富有哲思的一点在于，寒冷尽头是温暖，冬天结束是春天。大寒蕴藏着物极必反、否极泰来的规律。坚冰深处春水生，冷到极致便会触底反弹，温暖的春天就在大寒的尽头。我们从立冬时就开始说：“冬天来了，春天还会远吗？”直到大寒之时，春天的消息才隐约而来。这是季节给我们的一种补偿和安慰，大自然带着善解人意的微笑对我们说：“最冷的时候不要怕，这样的日子马上就过去了。再熬一熬，大寒之后春天就来了！”心怀对春天的祈盼和向往，觉得日子不那么难熬了。

二十四节气在奏响最强音之后，便会戛然而止，然后来个反转，带给我们一个温暖明媚的春天。这一点多么像我们的人生，坠入谷底就开始走上坡路，厄运过去好运降临。四季画出一幅曲线图，就是在启示我们，生命也是在这样的起伏伏中向前推进的，遭遇低谷的时候请默默等待否极泰来的时刻。

富有智慧的人们，最善于总结自然规律，更善于应对自然变化。大寒时节，我们的生活开启了温暖模式。“大寒迎年”，大寒正值腊月，先是一个温暖的腊八节来给寒冷的日子添暖意，然后是各种各样的忙年活动，也为生活增添了无限温暖。腊八粥香浓，腊味飘香，年糕甜甜，鸡鸭鱼肉滋味丰腴，春节的庆祝活动正在筹备之中，在外漂泊的游子踏上回家的旅程……年的浓烈味道出来了。

有时候想，我们真是太聪明了，把最隆重盛大的春节安排在大寒之后，心中有期待，生活有梦想，再冷的日子都能熬过去。



说，腊八之美还在于人文之美。腊八粥的来历，据说与佛祖修行参禅存在着一定的联系，牧羊女随身携带的稀粥和泉水，是释迦牟尼最终得道的神来之物；佛教徒认为吃了这种由豆类、黏米、野菜、野菜煮成的粥，能使他们加快修行，于是每到腊月初八必虔诚聚餐，喝粥诵经，期盼早成正果，这种活动名为“腊八粥”。

我国民间吃“腊八粥”的社会习俗，受佛教的影响是显而易见的；同时在此基础之上改造了“众生皆苦”的佛教理念，把它同我国“勤俭持家”、“先苦后甜”等传统意识有机地融合起来，并不断地加以强化甚至升华，从而形成风格独特的年俗文化，“腊八蒜”也是其人文美之一。由于“蒜”与“算”同音，相传旧时各家商号都要在腊月初八这天泼账，把这一年的收支情况仔细地算出来，以看一年的盈亏。腊八这天，要债的债主一般会到欠他钱的人家送信，有句民谚如此唱道：“腊八蒜，腊八蒜，放账的送信，欠债的还钱。”后来有欠人家钱的，就用“蒜”代替“算”字，以示忌讳。腊八蒜在市场上一般没有卖的，都是一家人动手泡制，装入小坛或瓶子里封好，至除夕启封，那蒜瓣晶莹剔透，那蒜香扑鼻而来，除是吃饺子的最佳佐料，还可凉拌，味道十分独特。

“进了腊月门，大年日近”“过了腊八节，年味不停歇”“腊八，祭灶，新年来到，闺女要花，小子要炮”……仅仅一个普通的腊八节，就过得如此地有滋有味、有声有色，怎能不让人发自肺腑地感叹：人生多么惬意！生活多么美好！

腊八的诗意情怀

陈忠瑜

岁末的风，带着凛冽的寒意，从遥远的地方吹来。它拂过大地时，也带来了腊八节的消息。这一天，不仅是一年中一个特别的日子，更是一份深深的情愫，一种对往昔岁月的怀念。

“河南闻誉久，汉上定交新”，许衡衡的诗句，引领我们想象古人在寒冷的季节里，以一碗简单而温暖的粥庆祝友情和团聚。“邀游聊从俗，题诗更可人”，诗人笔下的不仅是习俗的描写，更是对生活的深刻体悟，即使是最平凡的食物，也能蕴含着深厚的情感。

张即之的《腊八日早漫成》描绘了一位忙碌官员内心深处对宁静生活的向往。“客因年近思家切，人到心闲饮水甜”，这句诗触动了多少游子的心弦。无论身在何处，腊八时节，那份对家的思念总会悄然升起。正如王季珠所言，“开锅便喜百蔬香，差糝清盐不费糖”，一锅热气腾腾的腊八粥，既是节日的象征，也是一颗心灵慰藉的源泉。

洪亮吉的《腊八日破晓过锡山作》，以其“山雨接天白，破寒溪上来”的描绘，让人仿佛置身于那片山水之间。尽管北风呼啸，却无法阻挡人们对美好生活的追求。在这种环境中，“呼僮泛茗粥，聊赏胆瓶梅”，简单的早餐加上几枝梅花的点缀，构成了冬日里最温馨的画面。

五彩缤纷的节日

张培胜

在岁月的长河里，各个节日有各自的色彩。比如，春节的红色，丰盈喜庆氛围；中秋月饼的焦黄，映照绵绵相思。然而，对于腊八节来说，颜色是多彩的。

腊八粥的多样配料，衬出节日的多彩。米的纯白，红枣的吉红，绿豆的青绿，桂圆的浑朴灰……各种配料相混一起煮成一锅粥，多彩的模样的全了粥的鲜亮颜色，多味的相互渗透，成全粥的清香。不仅如此，腊八粥的翠绿，衬出生活的纯真；姜枣茶的红，诠释生活的温暖；金黄的黄豆，牵出丰收的狂想。

习惯了腊八粥的多味，沉浸在粥的软糯细腻中，轻轻啜上一口，各种配料发挥各自的品性，在唇齿间慢慢渗透。多味杂陈的粥汁，轻轻柔柔滑过味蕾，慢慢在口腔“行走”。顿时，粥成全口腔的奢华。来自天地之精华，吸收雨露甘甜的配料，把个体价值发挥得淋漓尽致。多彩的外表，成就多味的粥味。是

的，外表固然重要，内在的品行才是个体价值的重要体现。像极了——对情侣，外表吸引彼此的眼球。最后，相守相牵，彼此成全“你好好好”才是爱情最好的归宿。

腊八蒜的绿，衬出生活的希望。一盘绿得自然大方、绿得坦荡的大蒜，吸引人们的眼光。把腊八蒜放进嘴里，经过舌头的摆动，齿间细嚼，一种清爽爽口、温股细滋的感觉涌现。这种感觉从口腔慢慢滑进胸腔，滑进血脉里。不一会儿，血脉畅通，清爽。仿佛一个人得了神通一般，觉得自己还得了生活的主人，生活再难依然有快意闪现。

腊八需要感恩，需要腾起过年的期待，于是红色自然不可少。绿配红，柔艳结合，冲击人们的视觉效果，充盈起前行的力量。腊八节这天泡上一杯红色的姜枣茶，在姜味与红枣碰撞下，杯中渐渐氤氲起一股暖味。喝上一口，姜的刺激性，直抒胸臆般涌进心扉。红枣最抚人心，细腻柔软，游走在血脉中。舒缓紧张的猛烈，抚慰冬的严寒。大脑清醒，精神倍增。胃暖了，全身都暖了。这时，腊八多了一份神往。

如果说红色是热烈的代表，那么，腊八菜中黄豆的金黄，就是丰收的象征。腊八节的黄豆，同猪肉或鸡肉一起炖煮。煮熟的黄豆，入口爽脆。黄豆的清香，夹杂着肉的润滑，一起书写腊八的美好，共同盈起丰收的狂想。

岁岁腊八，年年腊八。腊八是渗入人们骨髓的节日，是五彩斑斓的节日。不管生活的模样怎样，走进腊八，做几样的腊八菜，让生活涌起多阳光，涌进万般情感，为未来扬起风帆，为生活给足力量。



腊八之美

钱续坤

气，你会惊喜地发现，那发胀的枣子多么地妩媚，那扁平的杏仁多么地爽口，那紫红的豇豆多么地惹眼……如果不是饥肠辘辘，馋虫难挡，谁不愿意好好欣赏呢？

从简单地吃到细细地赏，腊八粥的美学价值得到了螺旋式提升，但是如果你用心灵去虔诚地体验呢，那种感觉会情不自禁地将你从“看山是山，看水是水”“看山不是山，看水不是水”的第二重境界。不信你充分地发挥一下想象力，那火还在燃烧，那水还在沸腾，那米还在翻滚，那辅料还在流动……这锅腊八粥在熬制过程中，真是既有吸收一切、接纳一切的气度，又有消化一切、融解一切的能量，内容上也无不体现出和衷共济的团结，彰显出兼收并蓄的包容。到了这种境界，俨然粥非粥了，道非道了；看似极其平常的腊八粥，却吻合了我们中华文化弘大广博、和谐共生的精神！

其实，腊八之美还是应当回归到“看山还是山，看水还是水”的第三重境界——因为所有动人的故事和玄妙的传说，都是美的渊源所在；也就是

