

民俗文化

腊月话 腊八

腊八节

俗话说：“送信的腊八粥。”就是说腊八送的是年信，腊八意味着过年的开始。

腊八是农历十二月初八，旧时，十二月被称为腊月（蜡月），与自然季节并没有太大的关系，只是与岁时之祭有关。古代“腊”与“蜡”基本是通用的，指冬季的祭神祭祖，因为这种祭祀活动是在十二月举行，所以便称十二月为腊（蜡）月。自汉代开始以冬至后第三个戊日为腊日。南北朝时改为十二月初八为腊日，又称腊八节。我区历来把腊八称为年禧。

据《析津志》载：“十二月八日，禅家谓之腊八日，煮红糟粥工佛。”《析津志》是元代熊梦祥在斋堂撰写的。由此可见，腊八节在历史上是非常流行的。

关于腊八的风俗，古代主要是祭神祭祖。神有五祀，《礼记·月令·孟冬之月》：“大割祠于公社及门老间，腊先祖五祀。”

除了祭祀之外，旧时还有“腊鼓驱疫”的风俗，也就是所谓的“傩”（地方戏曲剧种之一）。

腊八节这天，人们要喝腊八粥。以前，春节实际上是从这天开始计算的。我区曾有一首童谣：“小健儿小健儿你别馋，过了腊八就是年。”

据史料记载，腊八粥源于宋代。宫中、庙宇、百姓人家都有此俗。宫廷要向群臣、宫女赐粥，庙宇要向百姓舍粥。

腊八习俗中还有“煮五豆”，寓意五谷丰登。吃腊八豆腐、腊肉、浸白菜、蒸发糕等，都有吉祥之意。

腊八粥

古代腊八有祭神祭祖、击鼓驱疫、喝腊八粥之俗。而喝腊八粥之俗沿用至今。腊八粥又叫防风粥，俗话说：“腊七腊八，冻死寒鸦。”腊八正逢数九寒天，喝腊八粥可以御寒，因此又叫防风粥。

腊八粥用料种类很多，我区以本地农产品为主要原料。过去用黄米、玉米碴、高粱米、杏仁、核桃仁、各类豆类等。随着人们生活水平的不断提高，原料也日渐丰富多样，除用以上原料外，又增加了江米、黑米、红枣、莲子、菱角、松子、栗子仁等。

其一，腊八粥与佛教有关。流传最广的是纪念佛祖说。相传在古印度北部迦

毗罗卫国净饭王之子乔达摩·悉达多痛感人间生、老、病、死、苦，为了寻求解脱之道，毅然舍弃王位，遍游印度名山大川，走访贤明。这一年正是十二月初八，行至比哈尔邦的尼连河畔，他又累又饿，昏倒在地。当时被一牧女发现了，便将随身所带的杂粮加些野果，用泉水加热煮成粥，一口一口地喂给他吃。这对多日不见水米的王子来说，如美味甘露，顿觉精神振奋，就在尼连河里洗了个澡，然后向着东方盘腿静坐在毕钵罗树下，苦思解脱之道。并发誓说：“我如果不证到无上大觉，宁可让此身粉碎，终不起此座。”终于获得了彻底的觉悟，成了佛陀。从此，佛教徒们就将腊月初八称为佛的成道节。自佛教传入中国后，每年旧历腊月初八，各佛教寺院都会用谷米、豆类、干果等煮成粥供奉神佛。封建帝王在这天，用腊八粥赏赐文武百官。于是民间留下了喝腊八粥的习俗。

古刹潭柘寺有一口熬粥的大铜锅，每到农历十二月初八这天，要熬腊八粥，除供寺中数百名僧人食用外，还向寺周边百姓舍粥。潭柘寺除了寺庙本院外，还有数座下院。其中，在京城有两座：一座是阜城门内的翊教寺，另一座是阜城门外的海潮观音庵。

其二，腊八粥源于孔子落难借粮找范丹的传说。相传春秋时，孔子带领弟子周游列国，四处讲学，受困于陈、蔡，无米下锅。恰好遇到范丹，孔子向他借来杂粮豆类，因人多粮少，只能煮粥渡过难关，范丹因救了他们师徒之命，孔子感激不尽。传说还留下了几个字：范丹老祖借米面，来日孔子礼当还。贴对联处请稍候，家家户户不怠慢。据说孔子借粮那天，恰逢腊月初八，由此留下了喝腊八粥的习俗。

其三，腊八粥源于元末明初，朱元璋落难掏鼠洞的故事。当年朱元璋被元兵追捕逃到深山破庙中，正逢腊月初八。庙外下起大雪，朱元璋饥寒交迫，在走投无路时，看见有几只老鼠在墙角洞口进进出出，他想鼠洞内一定有粮可寻，他便砸开鼠洞口，又找来干树枝，伸入洞内，果然掏出了一些杂粮。朱元璋在庙中找来瓦罐化雪为水，以鼠洞中的杂粮煮成粥，渡过了难关，从此就留下了喝腊八粥的习俗。

其四，腊八粥源自古代“赤豆打鬼”的

风俗。相传，五帝之一颛顼氏有三个儿子，生前无恶不作，死后变成恶鬼，每年一到腊月专门出来吓唬孩子。这三个恶鬼天不怕地不怕，就怕赤豆。姜子牙告诉百姓，在腊月初八这天，家家户户要用红小豆煮粥，可将三恶鬼吓跑。果然恶鬼再不敢出来吓唬孩子了。民间称这种风俗为“赤豆打鬼”，由此留下了喝腊八粥的习俗。

其五，腊八粥源于百姓对民族英雄岳飞的怀念。北宋末年，岳飞在朱仙镇抗击金兵，被困在牛头山，正逢严冬腊月，因粮草未到，士兵吃不上饭，情况危急。当地百姓得知后，纷纷献粮送粥给岳家军。在腊八这天，士兵喝了百姓送来的杂粮粥后，与金兵决一死战并大获全胜，保护了百姓，从此在民间留下了喝腊八粥之俗。

其六，民间传说过去有小两口，好吃懒做，父母留下的家业被他们变卖一空，吃光花尽，只好沿街乞讨。这一年腊月初八，两人躺在破庙里，连出去要饭的力气都没有，眼看就要冻死饿死，这时邻里乡亲送来了杂合粥，救了他们的命，小两口感谢乡亲们的救助，说：“吃顿杂合粥，教训记心头。”从此两人在大家的帮助下，开荒种地，辛勤劳动，勤俭持家，从此过上了好日子。为了不忘这次的教训，同时为了感谢乡亲们的救助，每年腊八这一天，他们都要喝杂粮粥，还要请乡亲们来喝粥，大家都叫它腊八粥。从此以后家家户户纷纷效仿，民间就留下了该习俗。

我区民间喝腊八粥一般是早上喝，天不亮就点火煮粥。俗语说：“谁家烟筒先冒烟，谁家高粱红透尖。”也就是说，在腊八这天，谁家起得早，腊八粥熬得早，谁家就最勤劳——勤劳致富，五谷丰登。

现在人们熬腊八粥不是仅仅为供佛，在亲友邻居之间当做互相馈赠的食品礼物，相互尝尝各家的风味，借此联络感情，加强交流，并用这种方式，庆祝丰收。

腊八蒜

过腊八，吃腊八蒜也是重要习俗之一。腊八蒜，就是把剥好的蒜瓣洗净泡在醋瓶里密封，留到春节前后食用，因为是在腊八这天泡，所以称腊八蒜。蒜在醋



中经过一段时间变成绿色，蒜中有酸，醋中有辣，可以吃饺子，拌凉菜，开胃化食，深受人们喜爱。

腊八这天，家家户户要做“腊八蒜”。人们把大蒜去皮，放到罐子或大口瓶子里，再倒上食醋，放在较暖的地方，到了除夕年夜饭吃饺子时打开盖子，里面的蒜变成了绿色，既好吃，又好看。通过众人实践证明，使用米醋效果更佳。可用于吃饺子的佐料，还可用做菜的调味品，给欢乐的佳节增加了几分喜庆气氛。《春明采风志》载：“腊日多以小坛贮醋，剥蒜浸其中，封固。正月初间取食之，蒜皆绿，味稍酸，颇佳，醋则味辣矣。”

腊八蒜又源于商家的俗称，因为“蒜”与“算”谐音，即腊八算账的习俗。旧时，腊八商家要结算，称之为“拢账”。算一算一年的盈亏，算一算外边欠自己多少，给欠债者送信、催还，所以民间称“送信的腊八”。百姓也要算一算这一年的收支：是全家团聚备年货，还是外出躲债。腊八蒜就寓意着这一天家家都要“算账”，就有了腊八蒜的习俗。

据了解，过去本地区从来没有卖腊八蒜的，因为不好吆喝，直接喊“腊八蒜（算）来！”欠债的一听就被吓一跳，以为催债要账的提前上门来了。所以腊八蒜都是自家泡，自家账自己算，以防别人算计自己。

“腊八节，没几天，哩哩啦啦二十三。”这首年节歌，生动地描述了大年前后民间百姓的生活情景，既有忙碌又有快乐。正如俗语所云：“过大年，忙乱半年；正要消闲，赶上种田。”确实，人们的辛勤劳作似乎为的就是过一个大年，过了年，为了生活还得忙碌着。

现在，随着生活环境的变化，并随着人们居住环境的改善，从平房迁至楼房，串门聊天的机会少了，借着腊八节的机会，可以相互赠碗粥喝，正是交流情感的好机会。

侯敬德

文化新闻

中国民族民间舞蹈等级考试培训基地授牌仪式在我区举行

本报讯(记者张媛)是谁把雨露洒遍大地?是谁把幼苗辛苦哺育?是石景山区文化馆这个摇篮。日前,中国民族民间舞蹈等级考试指定培训基地在石景山区文化馆启明星艺术培训学校正式揭牌了。石景山区文委副主任董聪慧出席揭牌仪式并作重要讲话。随后邀请著名儿童舞蹈艺术教育专家、中国舞蹈家协会儿童艺委会副秘书长金英华,中国民族民间舞蹈等级考试中心高级考官张淑媛,担任儿童1~3级舞蹈考级的评委,每个考试级别分别进行五个规定舞种的考级科目。

舞台上,参加考级的小学员们跟着可爱的儿童音乐,自我欣赏地翩翩起舞;观众席中,父母们看着自己的孩子欣喜又感慨。一位家长告诉记者:“看着孩子的进步,我们忘

却了三年来护送陪伴的辛苦和疲惫。感谢石景山区文化馆给了孩子一个展示才艺的舞台,感谢老师们细心、耐心的指导!”

石景山区启明星艺术培训学校是由石景山区文化馆主办,开展非盈利教育培训活动的公益性社会服务组织,办学十年来,多次被评为社会力量办学先进单位,多名学员在市区乃至全国组织的艺术比赛中获奖,并有不少学员考入专业艺术院校。中国民族民间舞蹈等级考试指定培训基地在启明星艺术培训学校成立,意味着各位舞蹈界专家对学校舞蹈艺术教育工作的充分肯定,不仅发挥了区文化馆的社会教育功能,也是我区在舞蹈艺术实践中的一次全新拓展,逐步探索和推动中国民族民间舞蹈教育教学迈向更高层次,朝向更加专业的领域健康发展。

我区在市文联优秀原创文艺节目汇演中获殊荣

本报讯(通讯员甘丽娟)近日,石景山区文化馆话剧团创获好评的话剧小品《亲情》在北京市文联“展望未来成就梦想2013北京市区县(局)、产(行)文联优秀原创文艺节目汇演”中荣获戏剧小品类一等奖。

据了解,小品《亲情》在2012年北京市“大栅栏杯”戏剧小品大赛中获创作一等奖和表演二等奖后,又代表我区参加了2013年石景山区和战友歌舞团的“军民联欢晚会”。

这个小品由石景山区话剧团创作成员李大江根据石景山区优秀共产党员王晓庆的真实感人事迹创作而成,因其真实性和艺术上一定的巧妙性及演员的成功演绎屡获好评,更是符合了当今广大观众对人和人之间互相温暖、社会多些真善暖作品的期待。应该说,在当今充斥着宣传口径、娱乐至死或商业第一的时代,这个小品经历了两年的时间考验,是一个融专家与大众喜爱的通俗好作品。