



佛教臘八考

高永霄

一、臘月釋義

臘本祭名，說文：「冬至後三戌臘祭百神。」鍇注：「臘，合也，合祭諸神也。」段注：「秦始皇三十一年十二月，更名臘曰嘉平；十二月者，丑月也，漢仍秦制，亦在丑月；而用丑日，則漢所獨也。」此說亦見始皇記。按：古臘祭行於十二月，後世因稱十二月曰臘月。

其實，中國早在三代之時已有祭名，廣雅曰：「夏日清祀，殷曰嘉平，周日大蜡，亦曰臘，秦更曰嘉平。」正義：「十二月臘日也，秦惠文王始效中國爲之，故云初臘，獵禽獸以歲終祭先祖，因立此日也。」故史記，秦本記云：「惠文君十二年初臘。」所以，臘月祭祖已是中國民間的風俗，由來已久，早在佛教傳來我國二千餘年前。

佛教自漢明帝時傳入中國，漸漸在民間建立信仰，於是便將

此節日演變爲佛教的節日，如「荆楚歲時記」（梁朝宗懷撰）有云：「十二月八日爲臘日，諺語：『臘鼓鳴，春草生。』」村人並擊細腰鼓，作金剛力士以逐疫。」按：金剛力士爲佛教之金剛神，乃執金剛杵護持佛法之天神也。農民以金剛力士之威勢作爲驅逐邪神，以保來年平安，農物豐收的節日，誠屬有意義之舉。

此後，世間遂流傳「歲聿云暮，臘鼓頻催」的歲末景象。在每年之臘月二十日後，人們便到處敲打鑼鼓，藉作「送年」之表示，增加不少過年前之熱鬧氣氛。

二、臘八佛成道日

西域諸國志云：「天竺國十二月十六日爲臘。」而唐書曆志則以十二月爲臘月，故八日爲臘八。該日爲佛成道日之法會，即

俗稱成道會也。

依傳統十二月八日乃我國大乘佛教以該日爲釋迦世尊成道的日子，印度悉達多太子廿九歲時因感悟人生無常，八苦相逼，乃毅然捨棄榮華，出家修道，經過六年苦行，不斷精進修行，終於在菩提迦耶之樹下，思維真理，覺悟正法，成就佛道。因此，該日不祇是佛陀的最重要日子，亦是影響世人的思想之主要的一天。因爲由這天開始，世人籍着正法而能離苦得樂，轉凡成聖，故值得人們紀念的。

三、臘八粥考

佛門人十分注重釋迦成道日，除了該日在寺院廟宇作梵唄禮佛儀式外，並煮臘八粥供佛，作爲饋贈佛徒，以邀佛佑。此事見周密著「武林（杭州）舊事」所載：「寺院及人家皆有臘八粥，用胡桃、松子，乳蕈、柿、栗爲之。」此臘八粥之來源亦見自吳自牧作之「夢梁錄」：「十二月八日，寺院謂之臘八，各寺俱設五味粥，名曰臘八粥，亦曰佛粥。」因此，在南宋時，臘八粥不祇在寺院中成爲例行之佛事，而且普遍地在民間流傳著，誠屬盛事。

又夢元老之「東京夢華錄」有：「十二月初八日諸僧寺送七寶五味粥於門徒門飲，謂之臘八粥。一名佛粥。」另孫國敕「燕都遊覽志」亦云：「十二月八日，賜百官粥。民間亦作臘八粥，以米果雜成之，品多者爲勝。今雖無百官之賜，而朱門餽贈，競巧爭奇，有過之無不及矣！」至於「九縣志」曰：「十二月八日，以果菜入米煮粥，名曰臘八粥。」在吳曼雲之「江鄉節物詞」小序有：「杭俗臘八粥，一名七寶粥、本僧齋供，今則居室者亦爲之矣。」其詩詠曰：「雙弓學得僧厨法，瓦鉢分盛和蔗胎，莫笑今年棗栗少，記曾畫粥斷齋來。」宋陸放翁詩云：「今朝佛粥更相餽，反覺江村節物新。」

四、臘八粥之材料

臘八粥雖名七寶五味粥，除了上面所述的五種果實外，實不

祇此數，全部皆以素品煮成，據「燕京歲時記」所載：「臘八粥者，用黃米、白米、紅米、小米、菱角米、栗子，紅江豆，去皮棗泥等，合水煮熟；外用染紅桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、紅糖，瑣瑣葡萄以作點染，切不可用蓮子，扁豆、薏苡、桂圓（龍眼乾肉），用則傷味。每至臘七日，則剝果滌器，終夜經營（工作），至天明時，則粥熟矣。除祀先供佛外，分餽親友，不得經午。並用紅棗，桃仁等製成獅子，小兒等類，以見巧思。」

雖然上面所說的是正統臘八粥，但後世人不一定依之作爲準繩，故有些人煮臘八粥時，更加入蓮子、薏米的。這樣就違反了上述的原則，但爲了滿足口腹，顧不得也。有些鄉間的習俗，更是採用青菜、菜乾、紅棗、白菓、胡蘿蔔、芡實（茨菇），這樣便成爲「菜粥」了！如顧鐵卿之「清嘉錄」記：「十二月八日爲臘八，居民以菜果入米煮粥，謂之臘八粥。或有餽自僧尼者，名曰佛粥。」

現將「臘八粥」的材料分類如下：

- 穀類——大米、江米，小米（粟）、高粱（大麥米），菱角米，糯米，紅米，黃米等。
- 豆類——紅豆，江豆，綠豆，蠶豆（扁豆），白蠶豆（白扁豆），黃豆，眉豆，豌豆等。
- 仁類——核桃仁，西瓜子，南瓜子，花生仁，榛子仁，松果仁，蓮子，杏仁，白果，薏仁米，芡實等。
- 乾果類——紅棗，桂元肉，葡萄乾，青梅，瓜條，桂花鹵，果脯，青紅絲，栗子等。

上述之材料，不一定要全部用到，但最少需要五種，而且一定要加大米或糯米，紅棗，栗子，和選擇比較容易買得到的材料，這樣才能產生自然的甜味。

五、臘八粥之煮法

至於煮粥之方法，歷來都十分注重，清代三百年來均甚為重視，且在雍和宮舉行煮粥，供粥和分粥事宜，此事見「燕京歲時記」所載：「雍和宮喇嘛，於初八夜內，熬粥供佛，特派大臣監視，以昭誠敬，其粥鍋之大，可容數石米。」清道光皇帝當時以詩詠臘八粥，詩云：「一陽初復中大呂，穀粟為粥和豆煮，應節獻佛失心虔，默祝金光濟象普。」光緒「順天府志」有記：「臘八粥，一名八寶粥，每逢臘月八日，雍和宮熬粥，定制，派大臣監視，蓋供上膳焉，其粥用糯米雜果和糖而熬。」

關於煮粥的材料，都是在臘八前幾天就要買齊，洗淨浸泡，除去壞的和黑斑，於臘八前夕就開始煮，熬粥的方法，就是先將各種豆子煮爛，再加入各種米，畧加礬碱，用小火熬粥，通常須煮五個小時以上，煮時不停輕輕地攪拌，一定要煮到米豆爛熟粘勻才好，另外，也要先將紅棗煮湯，再攪成泥，濾去渣滓棗核，純粹用棗湯煮粥，這樣才能有鮮味，再加紅白糖或冰糖，敷以各色粥果，並嵌以預先染紅的各種果仁，擺作吉祥花樣，趕在清晨前煮好，先供佛祀祖，或餽贈親友，然後闔家食之，饒有意義。據說臘八粥一定要在臘八日拂曉時吃，不要等待太陽出來後才吃，因為釋迦佛成道時是在八日凌晨明星出時，豁然體悟正理，所以後人為了紀念這神聖的日子，就應該在這段晨早時間來表現對釋迦牟尼佛的尊敬和仰慕啊！

六、臘八與浴佛

根據佛教典籍，每逢佛陀節日皆作浴佛之舉，例如佛誕生日及佛成道日亦作沐佛，「譬喻經」中俗緣記述：「佛臘月八日，降伏六師，投佛請死，言佛以法水洗我心垢，今我請洗浴，以除身穢，仍為常緣。」又明陳耀文「天中記」載：「十二月八日佛成道日，初成道時，浴於彼蓮池，故北人以是日灌佛像。」而「歲時雜記」亦有：「宋時東京十二月初八日，都城諸大佛寺作浴佛會，並送七寶五味粥，謂之臘八粥。」

又據「東京夢華錄」載：「十二月初八日，街巷中有僧尼三五人，作隊念佛，以銀銅沙羅或好盤器，坐一金銅或木佛像，浸以香水，楊枝灑浴，排門教化。諸大寺作浴佛會，並送七寶五味粥與門徒，謂之臘八粥，都是日各家亦以果子雜料煮粥而食也。」

七、結語

南傳佛教以陽曆五月之月圓日為佛陀日，該日乃紀念佛誕生、成道和涅槃的日子，而北傳佛教則以月曆四月初八日和十二月初八日分別為佛陀誕生，成道及涅槃日。佛陀的一生中以成道為轉捩點，若無成道的達成，則佛教便不可能成立，佛法的真義便無從傳達於世，所以，佛成道日是佛教的最重要日子，值得我們紀念的。

為了紀念佛成道日，食臘八粥和浴佛便是其中最傳統的法會，在中國已實行了很長久的時期，深入民間，成為我國之文化風俗的生活之一。可惜現今佛法衰微，而此兩種紀念佛成道日的法會已經停息多時，漸漸被人忘記。令人十分感歎！

其實，臘八粥雖然名義上是佛教的一種形式，但是除了宗教性之外，臘八粥還可以作為提倡素食，具有健康、補身、禦寒、和防疾的多種益處，也可以作為年晚感恩，和家人團聚，供養出家人及餽贈親友的最佳禮品，具有多重意義，既然如此，我們為何不維持這項優良的傳統風俗呢？

香港佛教圖書館徵聘秘書啟事

香港佛教圖書館，誠聘秘書一名，年齡、性別不拘。條件如下：1. 道心堅固，2. 有一定的經、教認識，3. 有高中以上文化水平，及有獻身三寶事業意願者。請自書學歷及履歷。逕函香港七姊妹郵箱六〇三二〇號。以便函約面洽。