

# 盂蘭盆節在日本

不論中國、台灣、日本或韓國等地，盂蘭盆節都是廣為人知的佛教節日，在各地的流傳過程中與當地的傳統文化互相影響，形成了豐富絢爛、多采多姿的盂蘭盆風俗。

在日本，盂蘭盆節不但與當地的祖先信仰融合，演變成祭祖及慎終追遠的節日，甚至是僅次於元旦的第二大傳統節日。所以，雖然盂蘭盆節並非日本的國定假日，但許多企業也會在這時給員工假期，讓諸多在外地辛勤工作，或是結婚後搬至外地生活的人們，有一個返鄉探親、緬懷祖先的機會。

除了返鄉祭祖外，此時亦是日本的旅遊旺季，不論國內航空、新幹線、高速公路等交通設施，乃至各地的渡假飯店，都擠滿了遊客。對於外國觀光客來說，要在這樣的大日子出遊，恐怕會讓人卻步吧？但若對日本的風俗民情感興趣，在了解這個節日的意義，以及相關的習俗和活動後來安排旅遊計劃，便能體會到有別於走馬看花的感受。

有關日本盂蘭盆節的起源及相關習俗，就從下面的說明來略窺一二吧！

## 佛典中的「盂蘭盆法會」

盂蘭盆節乃是源自於西晉時代竺法護所翻譯的《佛說盂蘭盆經》。經中說，目犍連（簡稱目連）尊者為救度其墮入餓鬼道的母親，而在佛陀開示下，於7月15日，同時也是僧侶們結束夏安居的自恣日這一天，舉辦了盂蘭盆法會，並以鉢盛上各式美味佳餚供養僧人們，其後目連尊者之母，因此法會之功德迴向，終得從餓鬼道的痛苦中解脫。

而法會名稱中的「盂蘭盆」又代表什麼意思呢？據唐代玄應法師《一切經音義》說，「盂蘭盆（玄應法師認為正確音譯為『烏藍婆拏』）」是一個從梵語 ullambana 音譯而來的詞，意譯為「倒懸」，也就是倒吊的意思（註一）。此即



1867年出版《日本的禮儀與習慣概略》中描繪幕府末期盂蘭盆節的插圖

譬喻墮入惡道者的痛苦，如同有人被倒吊在天花板，其身體上下顛倒時的痛苦感受。因此，透過這部經典的教導，啟建盂蘭盆法會，就能解救陷入倒懸之苦的至親：既能使現在的父母健康添壽，也能讓過去生的七世父母脫離惡道之苦、轉生天道。佛弟子也藉此機會，報答父母養育之恩。

## 日本習俗中的「お盆」

在日文中，盂蘭盆節一般簡稱為「お盆」，而如同前言所說，日本現今通行的「お盆」習俗，其實是由佛教與祖先信仰兩方面的影響所形塑而成。



日本盂蘭盆節供燈

根據《日本書紀》的記載，最早於推古天皇十四年(606)，就曾舉行過盂蘭盆會，之後在齊明天皇時代(655~661在位)，由天皇下令在寺院中設齋講經。後至平安時代(794~1185)，當時貴族們有著「拜盆(盆)」的習俗，先在家中祭拜祖先後，再將供品送至寺院；這樣的做法，也逐漸浸潤至庶民之間。

日本民俗學者柳田國男(1875~1962)在《關於先祖》中則認為，初春與初秋的兩次滿月之日，乃是祖先來訪並與子孫相見的時節，而生者亦在此時將食物放入容器中進行供奉儀式。前者後來轉變為正月的年神信仰，後者則漸與盂蘭盆會折衷調和，從「お盆」的別名，又稱為「魂祭」或「精靈會」(精靈意指「靈魂」)可見一斑。

「お盆」的意義，也從為今生及過去生七世父母祈福而舉辦法會供僧，演變為迎請並祭祀祖先，再將其送返冥界的一連串儀式。

## 一窺「お盆」的行程表！

傳統上「お盆」以農曆7月15日為正日(節日的當天)，但由於明治六年(1873)時，日本採用的曆法由天保曆(性質為農曆)轉換為格里曆(性質為陽曆)，而兩種曆法間約有一個月的差距，考量到民眾以往過節的時程多以陰曆為準，因此目前多數地區就直接改為延後一個月，在陽曆8月15日前後舉行盂蘭盆節的活動。而如東京等大都市，以及北陸(本州中部靠日

本海側)、東北某些農忙較不繁重的地區，則於陽曆7月15日前後舉行。此外也有地區仍遵循著往日的舊俗，以農曆7月15日為準，但對應到的陽曆日期並不固定。

雖然「お盆」以15日為正日但相關的慶祝活動及準備工作，通常都會緊鑼密鼓地提前準備。以下將沿著時序，一一介紹相關的活動內容！

### (1) 釜蓋朔日：盆月1日

將「お盆」當月的1日稱為「釜蓋朔日」，乃是受到了地獄思想的影響，認為在這一天，地獄之門將會打開，而亡者便得以回到人間，有如釜鍋的蓋子打開一般，同時也象徵著整個「お盆」的起始。在某些地方，也將此時常見的紅蜻蜓，視為亡者回到人間的坐騎，從而禁止捕捉牠們。此外，若是家中有剛過世不久，在經七七日後第一次過「お盆」的亡者(也就是所謂的「初盆」或「新盆」)，家門口也會掛起燈籠，以便指引尚未熟悉返家路途的亡者，找到自己生前的家。

### (2) 七日盆：盆月7日

雖然有著「釜蓋朔日」的說法，但一般來說「お盆」的準備工作，多在稍晚的7日開始著手。在傳統村落中，大家在這一天去掃墓，並清理好祖先歸家的道路；又或根據祖先會從山中、河川、或海洋等「彼岸之地」歸來的信仰，而將村落中通往這幾處的道路清理乾淨。此外，為了準備供養祖先用的盆花，民眾也會在此時開始前往山上採集，其中常見的有掛金燈(オホズキ)、千屈菜(ミソハギ)、桔梗(キキョウ)等。現今許多地方，為順應現代人的生活型態，在7日至10日左右開辦「盆市」的市集來販售盆花及所需的器具。



供奉有八千尊地藏菩薩的日本京都化野念佛寺  
舉辦千燈供養法會

### (3) 搭起盆棚

盆棚又稱為「精靈棚」，是為了在家中祭祀祖先而臨時搭建起來的小型祭壇，通常多設在家中佛壇附近。在某些地方，盆棚只在有初盆時才新設。盆棚擺設的物品和方式，並沒有標準作法，大多會鋪上菰草(筥白)所編成的草席，並將亡者的牌位、盆花、燈籠、夏季蔬果等供品置於其上。有時也會在四周以細竹為柱，其間用繩子串起，並掛上盆花和日式素麵等裝飾。祖先在家的期間，也會每日更換棚上的食物。

此外，盆棚上還有一些特別的供品，以下簡單介紹其中的「精靈馬」以及「水之子」兩種。

所謂「精靈馬」，是指在「お盆」期間，祖先來往人間及彼岸的坐騎，通常區分成馬和牛兩種，並各別以黃瓜(馬)及茄子(牛)製成。製作方式非常簡單，用四根短麻稈或是竹筷，插在黃瓜和茄子上當作腳就完成了。馬的腳程快，因此寓有希望讓祖先早點返家的意涵，而速度較慢的牛，則是希望祖先能在人間待久一點，同時也能背負回程時攜帶的供品。

至於「水之子」，則是為了供養隨著祖先一同歸來的無緣亡魂(餓鬼或是無人祭祀的亡靈)而特意準備的(註二)。食材為黃瓜、茄子，白、紅蘿蔔等蔬菜，切丁後放在攤開的荷葉(或芋葉)上，加入白米後再將荷葉放入淺碟中加水就完成了。由於餓鬼喉嚨極細，難以吞嚥，因此將食材切成小塊，方便餓鬼進食。

### (4) 迎火(迎え火)：盆月13日

在整個「お盆」的儀式當中，「火」發揮了很大的作用，象徵向祖先指引家的方向



盆棚(上)與精靈馬(下)

和位置，並也提醒啟程返回彼岸的時間。因此在「お盆」的正式開始和結束時，都會點燃火光，而在13日傍晚所點的火，便是代表著迎接祖先歸來的「迎火」。傳統上迎火是在家家戶戶的門前，在一種名為「焙烙」的扁平盆器中燃起麻稈。若家中有初盆先人者，則會舉行更盛大的迎火儀式。

而在祖先居於家中的期間，除每日會更換盆棚上供養三餐的食物外，也會延請僧人前來家中棚前誦經，稱之為「棚經」。

### (5) 送火(送り火)：盆月15日～16日

當祖先該回到其安息之處時，再度燃起的火光，便稱之為「送火」。一般民間的送火同樣在「焙烙」中點火，告知祖先離開的時刻到了。至於大型的送火儀式，對應於祖先自山中、河川、或海洋歸來的信仰，分為兩種形式：一種是以焚火為主，另一種則是將燈籠與供品置於水中放流。前者有如知名的京都「五山送火(五山送り火)」：在左京區的如意嶽等數座山上，以篝火方式排出「大、妙、法」等文字，以及船形和鳥居形等圖樣，當從遠處觀看一座座山上燃起的文字和圖樣時，十分壯觀。後者則如長崎的「放流精靈(精霊流れ)」般，不論是一般民家，或是公司行號，各自製作要放流的精靈船，並將先人的牌位及遺照放入其中，加以供花及燈籠裝飾。而在運送到放流地之前，則會在街道上邊移動邊展示，可說是精靈船的盛裝遊行！

### (6) 盆舞(盆踊り)

最後值得一提的便是從古代的「念佛舞(念仏踊り)」演變而來的「盆舞」。相傳念佛舞是由平安時代的空也上人(903～

京都  
五山送り火

船形  
午後8時10分点火

妙法  
午後8時5分点火

左大文字  
午後8時15分点火

鳥居形  
午後8時20分点火

大文字  
午後8時点火

お精霊さんを心静かにお送りする。

KYOTO GOZAN OKURIBI  
8/16 August 16

「京の夏の旅」キャンペーン7月～9月 夏も京都へ!

◎文化財特別公開：通常非公開の建屋・庭園などの文化財を期間限定で特別公開  
◎定期観光バス特別コース：テーマに合わせて京都をめぐる夏だけの特別コース  
その他、京都の食や、伝統工芸・伝統文化に触れることができる  
体験型イベントも多数開催

京都観光に関するお問い合わせは、京都市観光協会へ  
☎075-213-1717 <https://www.kyokanko.or.jp>  
京都市・京都市観光協会

京都「五山送火」活動宣傳海報

972)首創，其後由鎌倉時代(1185~1333)中期的僧侶一遍上人(1239~1289)發揚光大。念佛舞原先乃是配合著太鼓與鉦敲擊的節奏，邊跳著舞邊稱念佛號或是和讚(以日文所作，對佛菩薩、各宗祖師的讚歌)。而被「お盆」吸納後形成的盆舞，也在各地逐漸發展出許多不同的唱誦音調及舞蹈特色。既然屬於「お盆」的一部份，則盆舞亦是供養祖先的一種表現，透過簡單的動作(主要集中在手部且多重複)，讓大家在盂蘭盆節的最後，能與祖先同樂，並在分別前攜手歡呼、共舞，凝聚了人們的心。🌀



日本東京都淨土宗増上寺盆舞(上)與德島市傳承400年的盂蘭盆節盆舞

## 結語

雖然日本的盂蘭盆節結合了當地的民俗文化後，以不同的形式來慶祝，但這也是當地人透過殊勝慶典活動，藉以表達對父母的關懷及對祖先的緬懷思念，這樣的孝道精神傳承，也使盂蘭盆節成為日本重要的傳統節日。

## 註釋

(註一)關於「盂蘭盆」的字義，因討論頗多，除正文中所介紹者外，在此略述如下：(1)唐代宗密法師《佛說盂蘭盆經疏》中認為，應將盂蘭盆分為「盂蘭」與「盆」兩部分解釋，前者仍是梵語倒懸之義，後者則為漢語，意為救護之器，因此總翻為「救倒懸盆」。(2)此外，學者岩本裕認為，盂蘭盆乃源於伊朗語中urvan(靈魂)一詞的音譯，因而與亡者祭祀有關。(3)而學者辛嶋靜志亦認為盂蘭盆乃「盂蘭」及「盆」的複合詞，但「盂蘭」為梵語米飯odana的口語詞型olana的音譯，因此盂蘭盆即是指供僧時那「盛著米飯的鉢」；見氏著，〈盂蘭盆之義—自恣日的「飯鉢」〉，特別是第174~175頁，收錄於《佛典語言與傳承》(上海：中西書局，2016年)

(註二)在盂蘭盆節時，寺院也多會進行施食餓鬼的相關儀式，因而在家中搭設的盆棚，也會準備給予餓鬼的供品，因本文篇幅所限，故未能述及。

## 主要參考資料

- 蒲池勢至，《お盆のはなし》。京都：法藏館，2012年。
- 柳田國男(著)，王曉葵(譯)，《關於先祖》。北京：北京師範大學出版社，2020年。