

彼岸

4月4日是中国的清明节，也是中国人扫墓的日子。日本人其实每年也要扫两次墓，一次是春分前后，另一次是秋分前后。在日语里，这两段时间就被称为“彼岸(ひがん)”。其中，春彼岸(はるの ひがん)就是以春分日为中间点，指这前后的一个星期，今年就是3月17日到3月23日。

日本的彼岸与日本佛教息息相关。到了彼岸时节，日本人就会和家人一起去给长辈、祖先扫墓，用清水冲洗墓碑，然后献上鲜花，敬献香火。这些习俗类似中国的清明节。

彼岸这个词本是佛教用语，指的是苦海的“对岸”，也就是超脱生死的另一个世界。在佛教里，我们身处的这个充满烦恼的世界叫做“此岸”，和“彼岸”相对。

据史料记载，日本人彼岸扫墓的习俗起源于公元806年，当时朝廷命令僧侣在春分和秋分前后的七天里连续念诵《金刚般若波罗蜜多经》。这部经书题目中的“波罗蜜多”源自梵文，翻译成中文就是“到达彼岸”的意思。从那以后，日本的佛教徒开始在春秋两季举办“彼岸会”。民众们也开始跟着在这两个时节祭祖扫墓。

那么，为什么要在春分和秋分前后去扫墓呢？

这是因为古代的日本人相信亡者的灵魂会被佛祖接引到西方极乐净土。这一点和中国人相似，中文里也有“上西天”或“归西”的说法，都暗指死亡。

在一年里，太阳只有在春分和秋分这两天会在正西方落下。所以，日本人就把这段时间称为“彼岸”，并在这几天里追思故人，祭奠亡者。

到了彼岸时节，日本人会吃一种特殊的甜糕点，外面是豆沙，里面包着年糕。因为春彼岸恰好是牡丹开花的时候，所以日本人把春天吃的糕点称作“牡丹饼(ぼたもち)”，而秋天正好是胡枝子开花的时候，所以秋天吃的糕点就叫“胡枝子饼(おはぎ)”。

其实，不管是牡丹饼还是胡枝子饼，本质是一样的，都是同一种糕点。制作时，需要把糯米和粳米按

照3比1左右的比例混合、煮熟，然后用棍子碾碎米粒，捣成软软的年糕。最后，在外面包上甜甜的豆沙。

过去，日本人认为红豆的红色可以辟邪开运。所以，日本人在喜庆的日子都会吃一种叫“赤饭(せきはん)”的混了红豆的米饭。牡丹饼和胡枝子饼也是这个道理，因为是红色，所以受到青睐。

中国每年也有两次祭祖，一次是清明节，另一次则是农历七月半的“盂兰盆节”，俗称“鬼节”。清明节，是活着的人离开家，前往墓园扫墓；而盂兰盆节则相反，是先祖的魂魄回到家里，来探访活着的人。日本佛教和中国佛教一样，也有“盂兰盆节”。但中国人基本都在清明节扫墓，每年只有一次，而日本的彼岸扫墓却有春秋两次，这一点比较特别。日本雨水多，杂草生长得比较快，而且天灾也多，所以每年需要扫两次墓。

从前，多数日本人都靠务农为生，种植水稻。春季要插秧，秋季要收割，正是一年中农事最繁忙的季节。而春分和秋分恰好是农忙季节到来之前，所以也比较容易抽出时间去扫墓。顺便提一句，现在的日本人春秋两季也很忙，因为4月学校要开学，公司要入职，而10月则会举办运动会和文化节等活动。

日本有句俗语，叫做“寒暑不过彼岸(さむさ あつさも ひがんまで)”。无论是春分还是秋分，都是一年中最舒服的时候，天气不冷，也不热。这样的气候，正适合回一回老家，去户外扫扫墓。不过，现在日本人的生活方式越来越多样化。扫墓的时间也不再拘泥于彼岸时节。但尽管如此，还是有很多日本人会在彼岸前后追思起故去的人们。

[点击收听](#)

《加藤老师来开讲!》是NHK日本国际传媒中文广播节目《波短情长》中的小栏目，特邀日本明治大学教授加藤彻深入浅出、诙谐幽默地讲解日本文化。您有没有想要了解的日本文化或习俗?欢迎给本节目来信或留言!



彼岸

4月4日の清明節は、中国のお墓参りの季節です。日本のお墓参りの季節は1年に2回、春分と秋分の日の前後です。これを日本語で「彼岸」と言います。春の彼岸は「春分の日」を「中日」とした7日間です。今年は3月17日から3月23日までです。

日本の彼岸は、日本仏教と結びついています。彼岸の期間に、家族と連れだって先祖のお墓に行きます。墓石に水をかけて洗い、花や線香を墓前にお供えします。中国の清明節と似ています。

彼岸は、もともと仏教用語です。苦海の「向こう岸」の、安らかなあの世を指して「彼岸」と言います。仏教では、私たちが暮らしている煩悩に満ちたこの世界を「此岸」つまりこちら側の岸辺と呼びます。

歴史の記録では、日本の彼岸の起源は、西暦806年に朝廷が僧侶に命じて春分と秋分の前後7日間「金剛般若波羅蜜多經」を読誦させたのが最初です。「金剛般若波羅蜜多經」の「波羅蜜多」は梵語で、漢語に訳すと「至彼岸」(彼岸に至る)となります。以来、日本仏教では、春と秋に「彼岸会」を催します。民衆もこれにあわせて、墓参りをするようになりました。

なぜ、春分と秋分が、お墓参りの日になったのでしょうか？

昔の日本人は、亡くなった人の靈魂は仏様に導かれて西天の極楽浄土に渡る、と信じていました。昔の中国語でも、人が死ぬことを婉曲に「西の天に上る」とか「西に帰る」と言いました。

太陽は一年に二回、春分と秋分の日だけ、真西の方角に沈みます。昔の日本人は、この期間を「彼岸」と呼び、あの世の故人に思いをはせ、供養する日にしたのです。

お彼岸のときは、特別なお菓子を食べます。小豆のあんこでくるんだ甘い餅です。このお菓子の名前は、春は牡丹の花の季節なので「牡丹餅」、秋は萩の花の季節なので「おはぎ」と呼びます。牡丹餅とおはぎは、基本的に同じお菓子です。まず、もち米とうるち米を3:1くらいの比率で混ぜて炊き、炊き上がった棒で米粒をつぶし

て、柔らかい餅のようにします。その後、あんこで餅をくるみます。昔の日本人は、小豆の赤い色は、邪気を払い運を開く効果があると信じていました。日本人は、お祝いの日には小豆を混ぜた赤い赤飯を食べます。牡丹餅やおはぎも同様で、赤い色が好まれました。

中国では一年に二回、清明節と、旧暦七月十五日の「盂蘭節」俗称「鬼節」のとき、死者を弔います。清明節は、こちらが家を出てお墓に行き故人の靈を弔いますが、盂蘭節は逆に故人の靈がこちらに来訪するのをお迎えします。日本仏教でも中国仏教でも「盂蘭節」は共通です。しかし、中国の清明節が1年に1度なのに対して、日本の彼岸は春と秋の二回あり、独特です。

日本は雨がたくさん降り雑草が茂りやすく、また自然災害も多いため、年に2回お墓参りをして、掃除をするのがちょうどよかったのです。

また昔の日本人の大半は水耕稲作農民でした。春の田植えと、秋の刈り入れは、一年で最も忙しい農繁期です。春分と秋分は、農繁期の直前で、お墓参りの時間もとりやすい。ちなみに現在の日本人も、4月は会社や学校の年度初め、10月は運動会とか文化祭などの行事で大忙しです。

日本には「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。春分も秋分も、暑くもなく寒くもない良い季節。穏やかな気候のもと、実家に戻って野外でお墓参りするには、ちょうどよかったのです。現代の日本人のライフスタイルは多様化しています。お墓参りも、彼岸の日とは限らなくなっています。それでも、彼岸のころになると、生きている自分と亡くなった人の絆を思い出す日本人は多いです。

[中国語音声はこちら](#)

「加藤先生の開講コーナー！」はNHK国際放送のラジオ番組『波短情長』のコーナーです。明治大学の加藤徹教授が、日本の文化について楽しく解説します。あなたの知りたい日本の文化や風習は何ですか？メッセージもお待ちしております。

