

日本人的生活

前言

本文將以日本人的一年、上班族的一天、日本人的生活、休閒活動、婚葬禮等五個單元簡述日本人的生活概況。

一、 日本人的一年

1月:一年之始、一年中最自由自在的期間

新年（お正月^{しょうがつ}）是一年的開頭。按照習慣，除了回老家拜年之外，對給予自己恩惠的熟人和老主顧，也要進行年初拜訪。此時，日本人一般都闔家圍著暖桌，邊喝屠蘇酒邊觀賞電視台的新年專題節目，或者玩著新年特有的遊戲，例如「羽根突き」、「歌留多」、「雙六」、「福笑」等。



圖1 羽根突き



圖2 歌留多

1月5日到7日左右:人們開始上班工作

1月到2月初:參加與同事及熟人相會的新年會

依照日本社會的慣例，即使開始上班，大家還是都以人際交往為大事。

2月到4月:不安定的季節

這是因為工作單位和學校等的新年度都是從4月份開始，自己工作單位的人事變動、是否會有工作調動或升遷，孩子們的升、入學和就職問題等等，各式各樣令人費心的事漸漸多了起來。

5月:逐漸習慣新的生活節奏

6月中旬到7月:領取夏季獎金(ボーナス)

支付掉住宅貸款和儲蓄之後，剩餘的部分買些自己想要的以及給家人的東西，這對於平日心裡只有工作的上班族而言是個小小的樂趣。

7月下旬：學校開始放暑假(一個月)

在這段期間父親一般也有 1 星期左右的休假。平日工作緊張的父親，這時非常想在家裡充分休息，但因為旅行、駕車兜風等家庭活動，反而比平常更累；相反，妻子和孩子們回故鄉、外出旅行，父親作為「院子裡的單身漢」，留家看守的情形也不少。

8月15日、16日：盂蘭盆節

(日本一般在此時舉行盂蘭盆節，但現代有些地方會提早至7月。)

15日：點燃迎魂火，迎接祖先的歸來。人們同時也會去掃墓，緬懷先人，部份地區會舉辦名為「御招靈」的祭典。

16日：點燃送魂火，恭送祖靈回到死者的世界。部份地區會舉辦名為「精靈流」的祭典。這一天，人們也會齊聚寺廟的廣場上，一起跳盆舞(盆踊り)。

秋天：遊玩的季節

家人一起參加運動會鍛煉身體，或為了觀賞紅葉而去遠足和駕車兜風。

年末

進入12月，一直到年終休假的27.28日為止，妻子會忙著大掃除，做迎接新年到來的準備。在12月31日的大年夜，全家一起一邊吃著蕎麥麵條，一邊觀賞NHK每年年底的例行節目「紅白歌合戰」，迎接新年的到來。

二、 上班族的一天

上班族很早起床。上班時間一般是從8點半到9點之間開始，但因為路上交通平均得花一小時以上，所以每天約7點左右就必須出門，加上交通高峰時間電車擁擠，幾乎是一路站到底。然後打卡，開始一天的工作。

一整天都在開會不是什麼稀奇的事

每週一次或每月一次舉行例行會議、銷售會議、宣傳會議等各部門的會議，以及部課長會議、分公司經理會議等各級別的會議……，層級越高參加會議的次數就越多。會議的時間長短大致都有限制，但時常因為沒有獲得結論而延長時間或是擇期再開。

下班的男性上班族經常會找同事們去喝上一杯再回家。

這種喝酒，有時候是被上司邀約推辭不了的交際應酬，有時候是自己想找個人發發牢騷、說說工作上的苦悶，又有時候只是單純地想喝上一杯慰勞自己，再或許有的男性只是不想太早回家。姑且不論動機為何，這種屬於男性的談話時間，對日本上班族男性來說是極為需要的。

在東京的新橋一帶就有很多居酒屋，只要晚上 7 點過後便可以看到穿西裝打領帶的上班族群，三三兩兩提著公事包結伴地湧進巷弄之中的居酒屋。等喝得差不多了，再搖搖晃晃、半醉半醒地搭電車回家。



圖 3 居酒屋

三、 休閒活動

賞櫻

賞櫻是日本人生活中最愜意、美好的一件事情。

櫻花的花期非常短暫，開放一週左右便會飄落，所以有「七日櫻」之稱。

落花之時被稱作「櫻吹雪」(桜吹雪^{さくらふぶき})，花瓣像雪花一樣輕盈起舞，有種特別的美感。開花時，大方地全體綻放；落櫻時，頭也不回地隨風而去。日本人很欣賞這種生命狀態。

櫻花前線北上

由於日本南北溫差大，最南邊的沖繩 2 月就開花，大致 3 月下旬到 5 月上旬之間，便會從九州開始向著北海道沿途依次綻放。如果追隨櫻花前線一路北上出遊的話，最長可以享受三個月的櫻花花期。

賞櫻活動

櫻花開放時節，和家人、同事相約到公園等賞櫻場所，在櫻樹下鋪上坐墊，擺上酒宴，大家一邊觀賞櫻花，一邊吃吃喝喝，又唱又跳，熱熱鬧鬧地度過一段愉快的時光，這即是日本人民所鍾愛的賞櫻活動。



圖 4 賞櫻活動

賞花活動在日本變成喧鬧聚會的原因

這應該是源於古時的櫻花祭。昔日櫻花祭是人們為了祈禱豐收而舉行的祭祀活動。時至今日，日本人仍保留了這一傳統，並相信在櫻花樹下喧嘩一番，櫻花就會開得更加燦爛，今年的收穫也會更加豐盈。

賞楓

與春天賞櫻相仿的秋季活動

日本人的賞楓習慣開始於平安時期。由於日本遇秋而紅的樹木很多，所以國土秀麗的日本是世界上楓葉最美的國家之一。因此，如賞櫻一樣，日本人習慣秋天去楓葉勝地飽覽美景，盡情感受秋天的動人風韻。

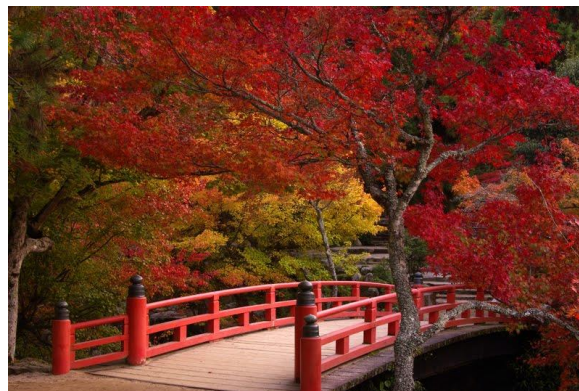


圖 5 紅楓

有別於春天熱鬧、聚會式的賞櫻活動，多半選擇在戶外悠閒地散步

「^{もみじが}紅葉狩り」指的就是撿拾楓葉。日本時令一進入秋天，就會從夏季的潮濕炎熱，急遽轉變為涼爽宜人。滿山的樹葉逐漸變紅、轉黃或變成褐色。在這個美麗的季節裡，最適合到戶外悠閒地散步了。

溫泉

在日本，最受歡迎的旅行是溫泉旅行。有些老夫婦們在退休後往往四處尋幽訪勝，而他們最喜歡投宿在有溫泉的日式旅館。一般公司的員工旅行，也大多選擇鄰縣的溫泉區作為旅遊目的地。最常見的模式是白天到附近的高爾夫球場或釣魚場等休閒去處盡情玩樂，而後舒舒服服地浸泡在溫泉之中。一般來說年輕人並不像老年人那麼愛好溫泉，但儘管如此，也有越來越多年輕人喜歡趁著滑雪或登山之際，泡泡溫泉，或是組團走訪秘湯與露天浴池。

煙火大會

起源

日本每年夏天全國各地都有煙火大會(花火大会^{はなびたいかい})，首創此風氣的是江戶時代八代將軍德川吉宗。當時由於霍亂和冷害，很多人遇難，八代將軍為弔祭亡者，於 1733 年在隅田川下游舉行水神祭，並舉行煙火大會。

大會大約集中在 7 月中旬到 8 月末

到了這個時節，全國上下幾乎每個週末都會有一年一度的煙火大會。大會當天傍晚左右，男男女女就會穿著日式浴衣，手拿傳統團扇，結伴前去觀賞。燃放時間大約在 30 分到 2 個小時之間。在東京比較有名的是隅田川煙火大會，還有東京灣大華火祭、多摩川煙火大會。人們在欣賞美麗壯觀的煙火的同時，也會約上親戚好友，還有自己心愛的人一起參與。特別是年輕的女孩子會穿上漂亮的日本浴衣前去觀看。在煙火大會舉辦的日子還有很多的移動式小吃店鋪前來參加。比較常見的有日本的章魚小丸子店、炒麵店，還有小孩子喜歡的甜食，如棉花糖等。

四、 婚禮

傳統的日本婚禮分為神道教的「神前式」婚禮、佛教的「佛前式」婚禮及「教會式」婚禮。

「神前式」婚禮

以日本神道教為基礎，在神社內舉辦的婚禮。實際上舉辦地點十分多樣化，不僅會在神社內舉辦，也有人會選擇在自家或旅館中舉行。

神前式婚禮雖然是傳統婚禮形式，但歷史並不悠久。神前式婚禮最早成立於明治年間，於 1900 年嘉仁皇太子(大正天皇)的婚禮上首次出現。之後由日本的「神宮奉贊會」制定出明確的禮儀規範，並漸漸地普及於民間。

儀式:

- 由負責神社的「神主」或「巫女」引領新人及家屬等相關人士入場，而負責證婚的神官「齋主」則是最後入場。



圖 6

神前式婚禮的新郎禮服為「紋付羽織袴」，新娘身穿「白無垢」。

- 進入會場後，齋主會以神道儀式為新人淨身，並且向該神社之神頌唸「祝詞」，向神明報告新人成婚的消息。
- 接著，新人必須喝交杯酒。神前式婚禮的交杯酒被稱為「三々九度^{さんさんくど}」，新人雙方各喝三杯酒，一共喝三次，總共喝下九杯酒，以此象徵兩人的婚姻長長久久。近年來，三三九杯有簡化的趨勢，許多新人只喝一杯酒，便舉行下一階段的儀式。
- 喝完交杯酒後，新人交換婚戒，並在「二拜二拍手一拜」之後，向神明奉上被稱為「玉串」的樹枝。玉串能夠聯繫神明與凡人的心意。
- 接下來，新郎會宣讀誓詞，並且讓新娘接受丈夫的姓氏，並將誓詞獻於神前。最後由父母及相關人士進行致詞，然後在司儀宣佈婚禮完成後，轉往酒宴(披露宴^{ひろえん})的場地舉辦宴會。

「佛前式」婚禮

顧名思義就是佛教式的婚禮。佛前式婚禮成立於 1892 年，由淨土宗的本願寺首開先例，並漸漸普及於各宗派之中。

雖然它也是日本的傳統婚禮之一，但並不普及。目前舉辦佛前式婚禮的新人大多都是佛教的相關人士。



圖 7 佛前式婚禮

儀式：

- 因宗派不同，儀式上也會有所差異，但一般多舉辦於寺廟之中，也能在有供奉佛像的公民館或自家住宅中舉辦。
- 婚禮由負責寺院的住持主持。首先住持會向佛祖報告新人結婚的消息，並訓誡新人應遵守的佛教規範。接著，住持會送給新人紀念用的念珠，並讓新人簽下終生相親相愛的誓約書。最後，新人喝下「三三九杯」後結束婚禮。

「教會式」婚禮

近年來十分流行。雖然日本信仰基督教的人口只佔總宗教人口的 1%，但卻有越來越多人選擇舉辦教會式婚禮。婚禮的舉辦場所多半位於教堂或旅館中，但也有許多建造成教堂形式的結婚會館，專門承接教會式婚禮。日本的

教會式婚禮混合了基督教與天主教的儀式，具體形式則與歐美的結婚典禮大同小異。

五、 葬禮

傳統葬禮分為「神道式」葬禮與「佛教式」葬禮。

神道式葬禮

又被稱為「神葬祭」，起源於神話時代，在《古事記》中能看到其蹤影。

歷史：

- 佛教傳入日本後，隨著佛教信仰的普及，佛教式葬禮漸漸成為主流。
- 江戶時代，幕府規定百姓必須皈依佛寺，更加嚴重壓迫到神葬祭的存在。
- 隨著「國學運動」的興起，神葬祭在國學學者的努力下重見天日。
- 明治時期，神葬祭被視作「國家神道」的一環，受到政府重視，並設有專門的墓園。
- 戰後，由於神葬祭的花費較便宜，儀式也比較簡單，因此選擇神葬祭的日本人增加了趨勢。

儀式：

- 一般來說，神道教的儀式通常會舉辦於神社境內。但是在神道的觀念中，「死」是污穢的，因此神葬祭多半舉辦於家宅或殯儀館之中。
 - 必須注意的是，神道教的「污穢（穢れ^{けが}）」指的並非字面上的「不淨、不潔」之意，而是意指死者家屬因為悲痛，導致體力衰退、精神不濟的不自然狀態。日文中，將這種狀態稱為「氣枯れ（與“穢れ”同音）」。
- 神葬祭會在祭壇中央旁擺放死者遺像，遺骨則擺放在祭壇後方。主持神葬祭的神主會向神明報告死者的靈魂已經前往神的世界，並將死者的靈魂請到牌位上，並且舉辦一連串的告別儀式。
- 死者火化下葬後，遺族回到家中時，神主會舉行「歸家祭」。神主會在門口撒鹽驅邪，並以被稱為「祓」的儀式，驅除喪家屋裡的污穢。之後，喪家必須請幫忙葬禮的神職人員與其他人吃飯，以慰勞他們的辛勞。

圖 8 神葬祭祭壇



- 葬禮結束後，喪家必須在 10 天之後前往祭拜死者，也就是「十日祭」。不過，近年來喪家多半在埋葬死者之後，將「十日祭」與「歸家祭」一同完成。

佛教式葬禮

佛教式葬禮是目前日本的主流，自佛教傳入日本後漸漸普及。

歷史：

現今通行的佛教葬禮形式成立於江戶時代。當時因為幕府強制規定百姓皈依佛教，百姓所皈依的寺院成為他們供奉故人的「菩提寺」，佛教葬禮因此迅速地普及。到了 1700 年左右，佛教葬禮的禮儀已經幾乎成型。

儀式：

- 傳統的日本佛教葬禮，帶有授予死者戒律、幫助死者成佛的意義，因此會先讓和尚在死者遺體旁念誦經文（枕經），並由禮儀師清洗死者大體。死者為男性時，禮儀師會為其剃鬚、整理遺容；死者為女性時，禮儀師則是會為大體化妝，務求死者以最美好的姿態走完人生的最後一程。
- 之後，死者家屬會徹夜為死者守靈，並於隔日將大體火化下葬。頭七之時，遺族必須前往死者的墓地祭拜，以撫慰死者的靈魂。
- 目前的日本以佛教式葬禮為主流。但由於神道教葬禮的花費遠低於佛教式葬禮，因此近年來舉辦神道式葬禮的人口也有越來越多的趨勢。

參考文獻

【書籍】

1. 中澤伸弘，『図解雑学 日本の文化』（なつめ社，2003）
2. 川手晴雄，《日本近現代史》（尚昴文化，2010）

【網路資料&講義】

1. Wikipedia 相關條目：
〈<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1406010400723>〉

