

★【中元到】！『晚上』“三不做”，【平安無災禍】！★

台灣命運風水師協會 許耀天理事長

■《9月6日》，【中元節】！

《9月6日，農曆七月十五》，【中元節】。

中國有4大祭祖節日：【清明、中元、上巳、寒衣】。其中最有奇幻色彩的，便是【中元節】。人們常稱【中元節】為“鬼節”，並由此演化出許多民間故事和傳說。可實際上，【中元節】的內涵絕不止於此。

■【中元節】，《不單是》“鬼節”！

《農曆七月十五日》，【中元節】，民間又稱“鬼節”、“七月半”，在佛教中則稱“盂蘭盆節”。三個不同的名字，背後各自承載著獨特的文化淵源，卻又交織成今日中元節的整體印象。

◎【七月半】

早在先秦時期，七月間便有“秋嘗祭祖”的習俗。

所謂“嘗”，即“嘗新”，是把新收的糧食瓜果獻給祖先，讓他們“先嘗為快”。

人們認為，今歲有收穫，皆賴祖先庇佑，不敢獨享，必須先奉獻以表孝敬。

漸漸地，這種“薦新”習俗固定在七月十五，因為這是下半年第一個望日，圓月高懸，象徵團圓。而在秋氣初來、陰氣漸盛之時祭祀亡靈，更顯應時與莊重。

◎【盂蘭盆會】

東漢佛教傳入中土後，“盂蘭盆節”的習俗逐漸傳播開來。

佛典中有“目連救母”的故事：目連尊者得知母親在地獄受苦，向佛陀求助，佛陀開示他於七月十五以百味飲食供養眾僧，功德回向母親。自此，民間信眾也在七月十五廣行佈施，祈願祖先脫離苦厄。這與中華固有的孝道文化不謀而合，遂迅速融入，成為節俗的重要組成部分。

◎【中元節】

道教則將七月十五稱為“中元”，與上元、下元並稱“三元”。其中“中元”為地官大帝聖誕，其職司“赦罪”。傳說地官會在此日下降人間，開啟鬼門，普度亡魂，使其有機會得到超脫。

自此，民間普遍流傳【中元節】“鬼門大開，祖先回家。”的觀念，人們燃香焚紙、放河燈，以寄思念，亦以慰遊魂。

■【中元節】《晚上幾點》【不能出門】？

在古人觀念裡，白天屬陽，夜晚屬陰。七月本就被稱作“鬼月”，七月十五，更被民間認為是陰氣彙聚之時。尤其入夜之後，陽氣逐漸消散，陰氣愈盛，故有“不宜夜行”之說。

一般認為，傍晚日落之後最好減少外出，尤其是晚上八點以後。

此時家家戶戶開始點香焚紙、設供祭祀，氛圍肅穆，加之河燈映水、火光搖曳，極易讓人心生忌憚。

子時（夜間十一點至次日一點），更被視為陰氣最盛的時刻。此時不宜在外遊蕩。

從養生角度看，這種講究亦有道理。入秋之後，晝夜溫差漸大，人體陽氣開始收斂，抵抗力下降，容易受寒。若深夜還在室外停留，既傷陽氣，又損身體。

可見，古人所謂“夜不出門”，既是出於敬畏，也包含健康智慧。

■ 《晚上》 “三不做”，【平安無災禍】！

在【中元節】，民間流傳“三不做”，寓意趨吉避凶、保家平安。

◎ 【不做虧心事】

《七月十五》是【地官大帝聖誕】，其職為“赦罪”。因此，【中元節】不僅是祭祖，更是自省的好時機。古語云：“**舉頭三尺有神明。**”人在世間行走，切不可昧心作惡。

【中元】這天，若能真心自省，不做惡事，則有望得地官庇佑，禍去福來。

◎ 【不做傷身事】

“**夏盡秋來，一場虛。**”酷夏長汗，人多體虛。入秋後，若仍縱情熬夜、飲冷食涼，無疑雪上加霜。

【中元節】所在的農曆七月，正是調養的關鍵時節。

養生講究“收斂”，宜早睡、宜清淡飲食、宜甯心靜氣，為即將到來的寒冬積蓄陽氣。

◎ 【不做忌諱事】

《農曆七月》俗稱“**鬼月**”，尤其十四、十五兩日，祭祀頻繁。

民俗忌諱此時嫁娶、搬遷，以免觸犯不吉。家長常告誡子女，夜晚不要外出遊玩，更不可到偏僻陰暗之處，以防受驚。中元節應守規矩、重儀式，才顯得對先祖亡靈的尊敬與對自身的保護。

■ 【中元】《寄語》

七月中元，月滿人心。

【中元節】，是“**人鬼共祭**”的日子，也是“**家國同思**”的節日。

它讓我們記得不忘根本，敬畏天地，感念祖先。

祭祖不只是追憶，更是傳承；祈福不只是安慰，更是心靈的寄託。

在這一天，心懷敬畏，心懷感恩。

願先祖安寧有依，庇佑後人。

願人間善念長存，吉祥平安。

願世人皆有溫暖可依，遠離孤獨與驚懼。

願中元之夜，燈火不滅，心意長存。

【不忘歷史，保持敬畏】，正是現代“中元節”的意義所在！