



# 笑著行聖經調查小組

## 七草節

### 基本資料

| 項目    | 內容                          |
|-------|-----------------------------|
| 節日名稱  | 七草節（七草の節句、人日の節句）            |
| 日期    | 每年 1 月 7 日                  |
| 國家／地區 | 日本                          |
| 官方意義  | 新春第一個節句，以七種春草煮粥，祈求無病息災、驅除邪氣 |
| 主要習俗  | 七草粥、七草囃子歌、前夜切七草、年末採七草、神社例祭  |

### 歷史來源

七草節的源流可追溯至中國古代的「人日」。南北朝時期《荊楚歲時記》記載，農曆正月一日為雞、二日為狗、三日為豬、四日為羊、五日為牛、六日為馬、七日為人，故正月七日稱「人日」，當日以七種菜作羹，剪綵為人，貼於屏風，又登高賦詩。

此俗隨遣唐使傳入日本。奈良、平安時代宮廷於正月七日舉行「七種粥」儀式，採用的七草隨時代變動，最初或指米、粟、黍等七種穀物。至鎌倉、室町時代，漸變為以春七草（芹、薺、母子草、繁縷、佛座草、菰、蘿蔔）入粥。江戶時代德川幕府將正月七日定為「人日の節句」，列為五節句之首，七草粥遂普及至庶民。

「七草囃子」歌謠「芹、薺、母子草、繁縷、佛座草、菰、蘿蔔，七草尚早啲，鳥兒莫啄」，反映前夜以菜刀在砧板上邊切邊唱、以刀聲驅鳥、祛邪的儀式。

### 異教根源

以摩西五經為過濾標準，七草節屬複合來源，含陰陽五行與占候成分。

其一，日數配屬的占候之術。《荊楚歲時記》以正月一至七日配雞狗豬羊牛馬人，屬以日期推算吉凶的占卜體系。聖經禁止占卜與觀兆（利未記 19:26「不可用占卜，也不可觀兆」；申命記 18:10-12）。

其二，節句的陰陽五行框架。五節句依一、三、五、七、九奇數（陽數）而立，源自中國陰陽家的宇宙觀，認為奇數之日陽氣最盛，可藉草木之力祓除邪氣。此為以受造之物為驅邪媒介的觀念。

其三，草木神力的想像。以七草煮粥、以刀聲驅鳥、以草汁浴身，均假設植物本身具有超自然潔淨與驅邪之力。聖經中潔淨由神設立的方式與祭禮而來（利未記 11-16 章），而非草木法力。

其四，佛道混合的節句儀式。日本中世以後節句結合神道祓禊與佛教修法，祈求息災延命，屬人為宗教混合。

## 演變過程

七草節由中國「人日」菜羹之俗，經宮廷七種粥演變為室町、江戶的春七草粥，明治以後雖廢除太政官布告的五節句，民間仍保留正月七日食七草粥的習慣。現代七草節成為年節飲食與健康習俗，超市於一月六、七日販售七草套裝，神社亦舉行例祭；其宗教色彩淡薄，主要作為季節養生與家族團聚之日。

## 聖經立場（摩西五經過濾）

第一，不可倚靠草木與日辰求潔淨。利未記 19:26、申命記 18:10-12 明禁占卜觀兆；潔淨乃由神所定，人不能憑受造之物自潔。

第二，當以感謝領受食物。提摩太前書 4:4「凡神所造的物都是好的，若感謝著領受，就沒有一樣可棄的」。菜粥本身可作為對神供應的感謝，而非驅邪法器。

第三，不可效法列國習俗。申命記 12:29-31 吩咐不可隨從外邦人的習俗事奉別神；耶利米書 10:2「不要效法列國的行為」。

第四，真正的潔淨在乎內心與基督。詩篇 51:10「神啊，求你為我造清潔的心」；希伯來書 9:14 指出基督的血潔淨人的良心，勝過一切外在潔淨儀式。

總而言之，七草粥作為季節飲食與感恩之舉並無不可；惟當分辨其占候、陰陽與草木法力的異教層面，不以受造之物替代神所設立的潔淨與救恩。

## 引用來源

1. 維基百科：七草、人日、五節句、荊楚歲時記
2. 《荊楚歲時記》（梁·宗懷）正月七日條
3. 日本農林水產省與地方自治體七草節習俗資料

4. 吉海直人《日本の節句》等日本民俗學著作

5. 利未記 19:26；利未記 11-16 章；申命記 12:29-31；申命記 18:10-12；詩篇 51:10；  
耶利米書 10:2；提摩太前書 4:4；希伯來書 9:14 等聖經經文

聲明 本文件由「笑著行聖經調查小組」編製，屬《07 世界節日來源研究室》研究成果之一，供個人研讀、教學與查考之用。歡迎完整轉載，惟請註明出處，不得改動內容或作商業用途。文中歷史資料依下列出處所列來源整理；聖經引文以通用中文譯本為據，原文用詞另註。

出處 《07 世界節日來源研究室》· 笑著行聖經調查小組

本文網址：[chantochi.com/聖經發展/world-festivals/qi-caojie/](http://chantochi.com/聖經發展/world-festivals/qi-caojie/)

整理日期：2026-10-21