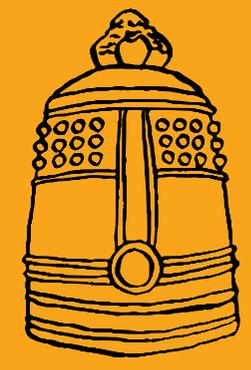
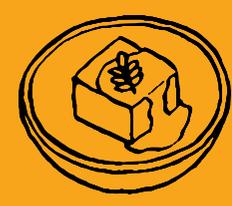
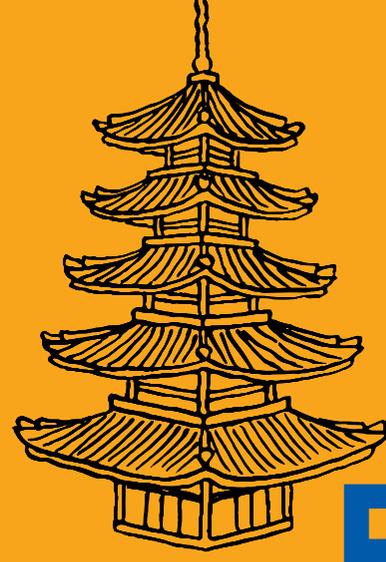
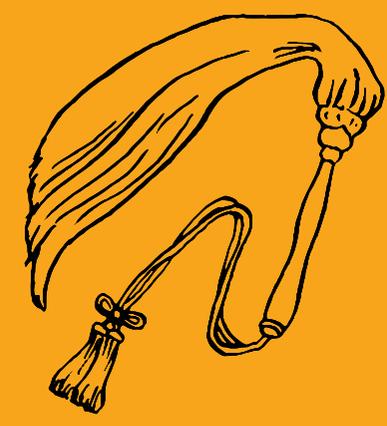
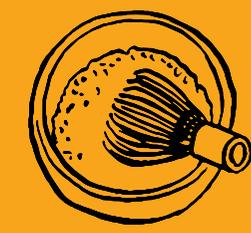
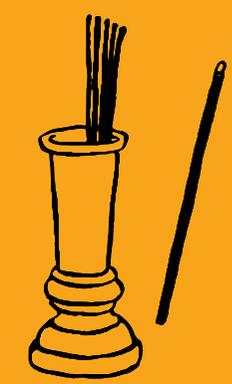
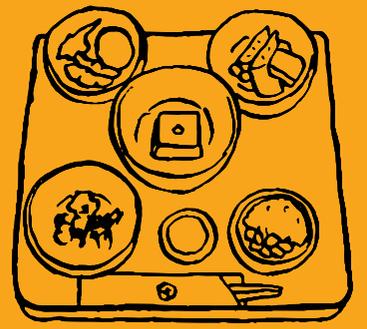


简体字



# 日本 佛教指南

GUIDE TO BUDDHISM  
IN JAPAN



觉醒深层  
日本  
Awakening  
Deep Japan

佛教传道协会  
非卖品

# Contents

## 目录



4  
所谓“佛教”到底是怎么样一个宗教？

6  
参拜佛寺时的注意事项

- 祭拜手势
- 佛珠小常识
- 烧香小常识
- 添香油钱小常识
- 御朱印
- 寮房



12  
佛寺禁忌

16  
简单易懂佛像导览

20  
现今打动人心的经典佛语



26  
人类的导师释尊

28  
佛教问答

30  
文化层面的影响

- 打坐
- 打坐方式
- 茶道
- 花道
- 日式庭院
- 抄经
- 素斋



46  
佛教圣典

What is BUDDHISM?

# 所谓“佛教”到底是怎么样的一个宗教？

距今约2500年前，体认到现世万般皆「苦」的释迦牟尼，向世人开示离苦得乐之道。

对于存在于日常中的迷惘或苦楚，不是避而不见。

而是要正视它，并将其转化为「克服当下一切苦难」的智慧，进而开悟得道。

这就是释迦牟尼的说教，即为佛教。

佛教传入日本约历经1500多年。佛教一直都守护这个国家。

今日有许多人迷失光明，急待解救。

此时正该重新省思佛教的教诲。

# 参拜佛寺时的 注意事项

Ready to go to a BUDDHIST TEMPLE



进入佛寺前，  
要先在山门一鞠躬。

全日本的佛寺高达75000处。寺院是提供僧侣修行以及居住的建筑场所。此外，也包括了供奉佛像、举办法会，以及提供修行及宣扬佛教的设施。

许多观光客前来造访的佛寺，会酌收00至1000日圆不等的「拜观费」。要前往参拜时，有些佛寺需事先预约。对此请加留意。

## 祭拜手势

PLACE YOUR PALMS TOGETHER



双掌  
合十

站在佛像前，先抬头仰望佛像，再稍微低头，双手合十是祭拜时的基本礼仪。有各式各样的祭拜方式，最基本的就是将十根手指伸直对齐，两根大拇指微翘，再将双手贴紧。或者将大拇指指尖斜指向自己的心窝位置，这样也是可以的。请不要拍手。双手合十后，最后再一次低头鞠躬。

## 佛珠小常识

BUDDHIST BEADS

佛珠是普遍可见于民众生活之中，成为几乎人人必备的佛具。若有机会带佛珠到佛寺参拜的话，双手合十时，可让佛珠与流苏自然垂下，夹在指缝之间。



佛珠

## 烧香小常识

### BURNING INCENSE

佛寺用来净化身心及场域的就是香。香可分为线香与抹香两种。抹香是以香盒盛装。使用时会先将香盒盖打开，再以大拇指、食指与中指捏取，放入香炉中。这动作约作1至2次即可。

正殿外的大香炉，则使用线香。先至商家购买线香，一头以蜡烛点燃后，再将未点燃的另一头，插入香炉当中。

## 烧香



## 添香油钱小常识

### MONETARY OFFERING



## 香油钱

进入本殿后，都会看到功德箱。将香油钱投入功德箱的动作，象征着舍弃一切欲望。参拜前记得先把零钱投入功德箱。





## 御朱印

## 御朱印

### GOSHUIN

御朱印是刻有神社、寺庙或圣地名称的印章。在很多神社、佛寺都能拿得到。演变至今，有许多人将收集御朱印当成一种乐趣，用来记录巡礼圣地的成果。

不过，御朱印原本并非人人都拿得到的东西。只有抄经完毕并将其奉献给神社或佛寺的人才能获得。当作是奉献给神社或佛寺的证明。

由此可知，御朱印不单纯只是造访圣地的证据，而是来到佛寺、神社时，展现自身虔诚心的证明。这点请各位务必铭记在心，而不要将收集御朱印当作集章的游戏。

先有此正确的认识后，就能展开日本圣地巡礼了！

## 寮房

### TEMPLE LODGINGS

寮房是专门提供给前来参拜的信徒或旅人的住宿场所。不过，并非全日本的寺庙都有这项设施，而是仅限几家佛教寺院有提供此服务。

一般来说，入住寮房时，寺方都会鼓励留宿于此的人参加扫除、冥想、晨修等佛教活动，借此让一般人也能体验僧侣的生活。

建议可事先以电话、传真、电子邮件等方式与佛寺预约。大多数的佛寺都没有精通英语的僧侣或职员，必须以日文沟通。不过，还是有几间佛寺例外。在高野山、四国等若干知名佛教圣地，则可透过当地观光协会或网站，以英语完成预约。



## 寮房

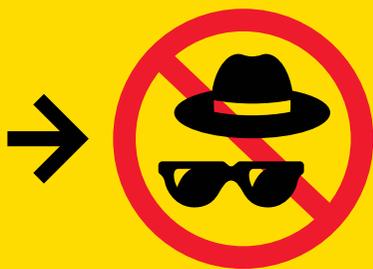


# 佛教禁忌

## Warning Notices at BUDDHIST TEMPLES



有些佛寺规定不可以穿鞋入内，  
请记得要先把鞋子脱掉，  
并放进鞋柜里，再进入佛寺。



进入本殿时请脱帽。

本殿禁止饮食



尽量不要穿过度  
裸露或华丽的服饰。

闪光灯可能会造成其他  
参拜者的困扰。因此，  
有些佛寺是禁止拍照的。  
想拍照留念的话，  
请先询问僧侣或佛寺人  
员是否可以拍照。



# 参拜神社小常识

## VISITING SHRINES

日本的神社与佛寺，都因历史悠久建筑物与随四季更迭的风景，成为了全世界游客纷纷造访的知名景点。日本本土宗教的神道与源自印度的佛教相互结合后，创造出日本特有的宗教。因此，许多日本人参拜神社（神道）的同时，也会到佛寺（佛教）拜拜。神社有朱红色的「鸟居」大门，佛寺则有以日式屋顶为造型的「山门」。

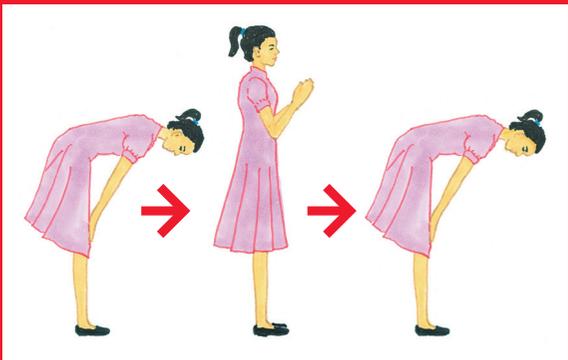
前往神社参拜时，需遵守有别于佛寺的规定、礼仪。

### 1 通过鸟居的注意事项

鸟居相传是俗世与神界的交接点。通过鸟居前，要先深深一鞠躬表示敬意。鞠躬时请站在鸟居两侧而非正中央。这是因为一般人都认为正中央是要给日本神明走的。

### 3 参拜方式

第一步就是向神明祈祷。若神社设有鳄口（铃的一种），请先敲响。接着再将香油钱投入功德箱。不是使尽全力扔，而是朝着功德箱轻轻由下往上投入。投入后，再鞠躬两次（二礼）、拍两次手（二拍手），最后再双手合十鞠躬（一礼）。这是全日本共通的参拜方式，不过还是有些神社有其特殊方式。离开神社时，再穿过鸟居后，记得要朝本殿一鞠躬。



### 2 净手漱口时的注意事项

进入神社参拜前，要先到名为「手水舍」的建物洗手漱口洁净己身。手水舍通常位于通道旁，并设有称为水盘的手水槽与木制手把的水杓。



先用右手取水杓舀水，洗净左手。



将水杓换到左手，洗净右手。



漱口完毕后，再用水洗净左手。



将木制手把的水杓放回原处。



再将水杓换回右手，将水倒入左手掌，并含在嘴里漱口。

# 简单易懂的佛像小常识

## Introduction to BUDDHIST STATUES

在以普渡众生成佛为己任的大乘佛教中，各式各样的佛像就成为了信仰的对象。

如来原型  
为释迦  
牟尼佛

NYORAI

[Tathāgata]

如来



如来代表的是「来自开悟世界之人」,「释迦如来」则为开悟的释迦牟尼佛。自此便诞生了「药师如来」「阿弥陀如来」「大日如来」等等的如来佛像。

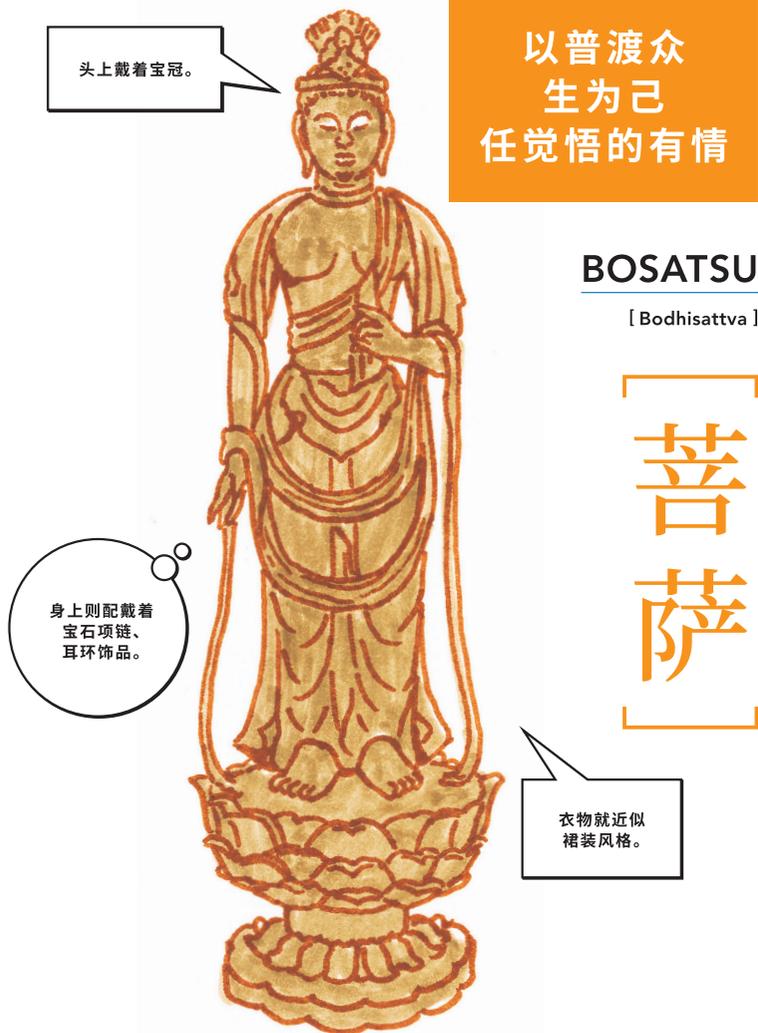
头上戴着宝冠。

以普渡众  
生为己  
任觉悟的有情

BOSATSU

[Bodhisattva]

菩萨



菩萨像的形象来自出家前的释迦牟尼佛。因此,菩萨并非是以佛的形象,而是以修行人的身分,化作诸多样貌教化世人。「弥勒菩萨」「观音菩萨」「文殊菩萨」皆为其代表。

拥有强大  
灵力的  
如来使者

MYŌ-Ō

[Vidyā-rāja]

明王



满嘴尖锐獠牙，  
背着熊熊烈火。

展现各式各样的神明。  
以人的外表、  
风格现身。

如来与菩萨的  
守护神

TEN

[Deva]

天



为让众生理解如来的教诲，于是以愤怒的外貌让世人对佛道有所醒悟。在密宗里拥有极为崇高的地位，「不动明王」「大威德明王」「爱染明王」为其代表。

佛教的天来自吠陀教、印度教的古印度诸神，是以保护佛教为己任的守护神。「梵天」「帝释天」「辨财天」为其代表。

# 现今、 打动人心的 经典佛语

## SAYINGS OF THE BUDDHA

### Resonating with Your Present Mind

正因身处于现代社会，不可不知的释迦牟尼教诲。  
只要了解其本质并付诸行动，就能感到人生之门因此而大开。

“在这个世界上，  
以怨报怨是无法解决问题。  
唯有舍弃一切怨恨，  
才是解决之道。  
这是永恒不变的真理。”

“若对佛教教诲毫无所知，  
即便长命百岁也是徒然。  
还不如以正确的教诲度  
过有意义的一天。”

“确实做到  
「今日事今日毕」，  
才是度过有意  
义一天的方式。”

“不要为逝去的昨日感到懊悔，  
也无须憧憬尚未到来的明日。  
勿杞人之忧，珍惜眼前的一切，  
身心自然健康。”

“舍弃心中的一切好恶，  
对凡事不再有所执着。  
悲伤、恐惧、束缚  
起因于个人的好恶。”

“世间万物瞬息万变，  
出现后必定会消逝。  
不为生生灭灭所苦，  
便能宁静安然度日。”

“无病无灾为  
人生最大利益，  
知足常乐为  
人生最大财富，  
相信他人为  
人生最大善意，  
悟道为  
人生最大乐趣。”

“即便是父、子  
或是有缘之人，  
都无法解救命在旦夕的我。”

“即便辞藻华美，  
但若无法付诸实行，  
就像空有美丽外表  
却无香气的花朵。”

Citation from “The Teaching of Buddha”(Bukkyo Dendo Kyokai)



# 人类的导师释尊

GAUTAMA BUDDHA  
is a Teacher of Everyone.

## 喜马拉雅山的 山脚下有座释迦族的都城， 名为迦毗罗卫城。

公元前5世纪左右，小王子瞿昙悉达在此诞生，也就是后来的释迦牟尼。

虽然生活在豪华的宫殿内，过着物质不虞匮乏的富裕生活，却因为其纤细敏感的性格，让他从小就有「人们为何无法摆脱一切苦楚」的想法。

某天，悉达离开皇宫在路上，遇见了许多老人、病人、死人与修行者。这让他领悟了「人一生是都逃离不了衰老、疾病、死亡」的道理，于是决心走上修行之路。

经历了包括断食、闭气到失去知觉等6年的严苛苦行。悉达于35岁时告别亲友，来到菩提树下进入深层冥想，借此摆脱了内心的迷惘，了悟了人生的真理。

得道后活到80岁的佛陀，开始传授世人正确的生活态度，以及消弭苦恼与不安的善良之心。这些教诲于是被称为「佛教」，世界上有许多人的生活方式都是以此为准则。

# 佛教问答

## BUDDHISM Q&A

### Q. 佛陀是神吗？

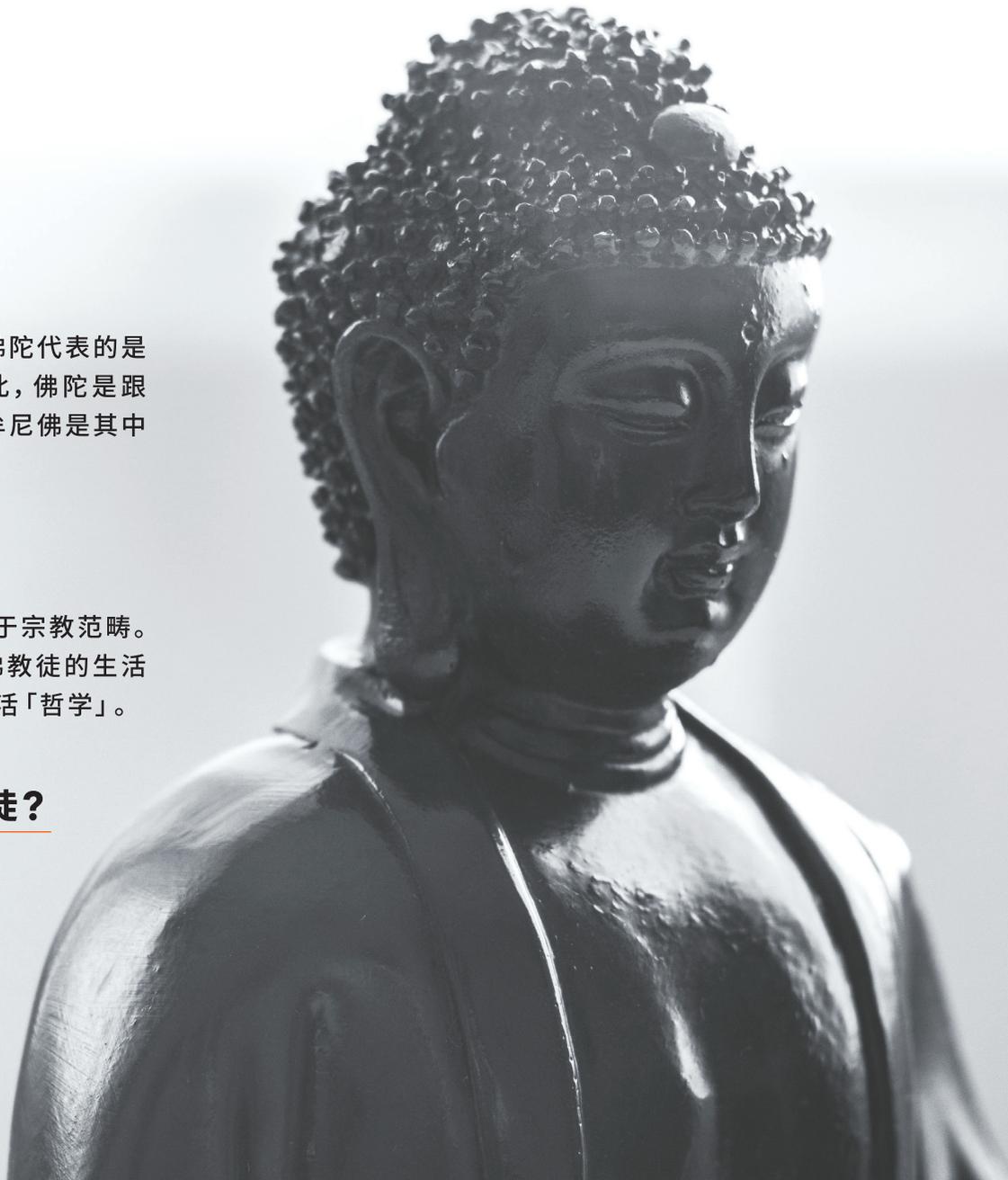
**A** 佛陀不是神，也不是神之子或神之使者。佛陀代表的是自真实中觉醒并将其具体实现的人。因此，佛陀是跟我们一样生而为人，被称为「觉醒之人」。释迦牟尼佛是其中一位觉醒的佛陀，出家前的名字是瞿昙悉达。

### Q. 佛教是宗教吗？

**A** 若以精神层面来定义的话，佛教应该不属于宗教范畴。佛教二字可以代换为「佛教徒之道」或「佛教徒的生活方式」。因此，佛教应该可以被理解成一种的生活「哲学」。

### Q. 为什么全世界有这么多的佛教徒？

**A** 佛陀离开人世后，佛教便开始在亚洲各国流传。佛教的一大特色就是圆融，能适应各地不同的风土民情。事实上，佛教也在各国衍生出当地才有的特殊文化。这就是为什么全世界会有这么多佛教解释的最大原因之一。





# 文化影响

## CULTURAL INFLUENCES

这些也都源自佛教流传至日本已久的传统文化里，有许多也都是源自于佛教。

对日本人来说早已习以为常的这些习惯，若重新以「佛教」观点来思考的话，或许能体悟出有别以往的全新感受。

P32-35 – 打坐

P36-37 – 茶道

P38-39 – 花道

P40-41 – 日式庭院

P42-43 – 抄经

P44-45 – 素斋



## Zen Meditation

### 让心灵端正的禅道基本精神

所谓的「打坐」，是调整好姿势与呼吸，让内心得以获得平静的动作。算是一种最基础的修行，这个动作本身也可以说是「开悟」的展现。源自于出家后的释迦牟尼最后所做的冥想修行。其目的是要追求端正心灵，让内心变得纯洁安详，借此获得大智慧。

打坐时，内心可能会浮现形形色色的杂念或烦恼。这时候最重要的就是不要跟随着这些杂念，也不要让自己身陷其中。建议大家一开始可以将注意力放在吸气、吐气上，并试着默念着数字一、二而下。打坐也是促进身心健康的根本。

# 打坐



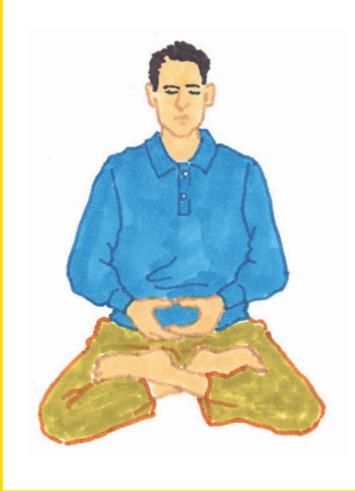
#### 想再多了解一点

脑神经的相关研究发现，打坐的呼吸方式可以提升血清素密度，更具备维持正确姿势、起床时更加神清气爽、减轻疼痛、让心情焕然一新等多项效果。

## 打坐方式

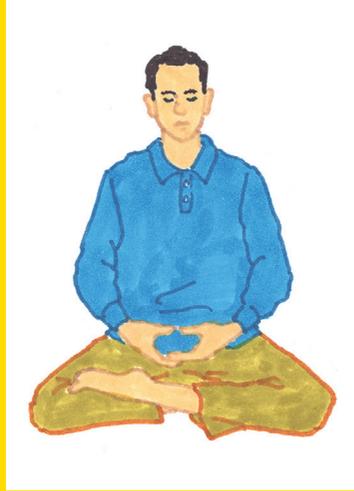
### HOW TO SIT IN ZAZEN POSTURE

新手一开始将目标设定在15分钟即可。  
习惯后再慢慢把时间拉长。



结跏趺坐

双脚脚底朝上盘腿而坐。



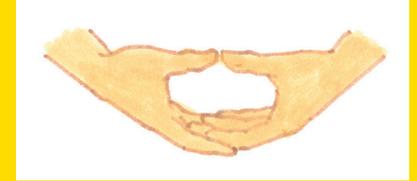
半跏趺坐

结跏趺坐有难度的话，  
单脚盘坐也可以了。

## 手势

### HOW TO HOLD THE HANDS IN ZAZEN POSTURE

先将右手放在左脚上，再将左手迭在右手上，双手大拇指自然碰触。手臂抬起离开身体，以轻松的姿势让双手大拇指轻轻碰触。



## 呼吸方式

### HOW TO BREATHE



打坐一开始时先深呼吸，再慢慢吐长气。  
打坐时一定要随时提醒自己，用的是经由鼻子吸吐的腹式呼吸。

## Tea Ceremony

### 确立了「静寂」 精神的茶道

临济宗开山始祖·荣西于镰仓初期自宋留学归国，同时也将中国的喝茶的习惯带回日本，这就是茶道的起源。尔后，在临济宗的寺院制订了「茶礼」等，不仅让禅宗与茶道结下不解之缘，也让喝茶的习惯逐渐在日本普及。

受到佛教影响的茶道，因而确立了日本特有的「静寂」美学意识。在静寂的空间里专心泡茶，就能让情绪平稳下来，重新审视自己，借此让心性升华。

#### 想再了解多一点

日本众多佛寺都有提供茶道的学习课程。在佛寺内饮用茶品，也具有回归茶道根本精神的象征意义。



# 茶道



## Flower Arrangement

### 将献佛祖的 花束升华为艺术

花被视为生命力的象征，自古以来都受到佛教高度重视。日本自奈良时代开始已有将花插入花瓶献给佛祖的「供华」习惯。室町时代则从装饰在佛坛的「供华」习惯中获得灵感，将插入花瓶的花视为一种室内装饰。这就是插花的由来。

然而在室町时代中期，插花更进一步升华为「花道」。当时此一领域的高手·京都顶法寺池坊的僧侣·池坊专应持续追求更加美轮美奂的插花方式，于是首度结合相关理论，成就了插花的技艺。

#### 想再了解多一点

从「华」这个汉字，常被采用于各类经典命名来看，可想而知佛教与「华道」间是有深厚的关系。再者；华道门派中最具悠久历史的「池坊」流的命名中，就有个代表僧侣的「坊」字。

# 花道

# 日式庭院

GUIDE TO BUDDHISM IN JAPAN



GUIDE TO BUDDHISM IN JAPAN

平安时代，末法思想在贵族间相当盛行。当时最流行的就是「若无法在此生获得幸福，来世就转生极乐吧！」。主张这种往生极乐净土的净土教，当时广为流行。因此，贵族们以极乐净土为设计理念的豪宅庭院蔚为风潮。因此诞生了「净土式庭院」。那是在贵族豪宅内的持佛堂前建造一座大水池，周边再种植一些美丽花草树木风格的庭院。

之后从镰仓时代到室町时代，受到兴盛一时的禅宗影响，发展出了舍弃水池，而以石头的布置以及白沙来打造庭园景致的「枯山水庭院」。其特色就是以白沙来表现水的波纹涟漪，巧妙地展现出自然景观。禅宗的修行相当重视与大自然的调和，因此也将自然要素放入庭院造景内，打造成适合禅宗修行的场域。

## JAPANESE GARDEN

将净土、禅的思考模式与大自然结合。

**想再了解多一点**  
10世纪至12世纪之间，有许多出身京都仁和寺僧侣都拥有打造日式庭院的高超技术。因为这些僧侣都是以石头来打造日式庭院，因此被称为「石立僧」，也对当时日式庭院的普及，贡献良多。

## SUTRA COPYING

### 用心写下每句经文

「抄经」正如字面所示，是指抄写经文的意思。在印刷技术尚未普及的时代，经文都是靠人手抄写，才得以广泛流传。因此，现代社会也将抄写经文视为一种让心灵获得平静的方法，并借此获得极大利益福报。

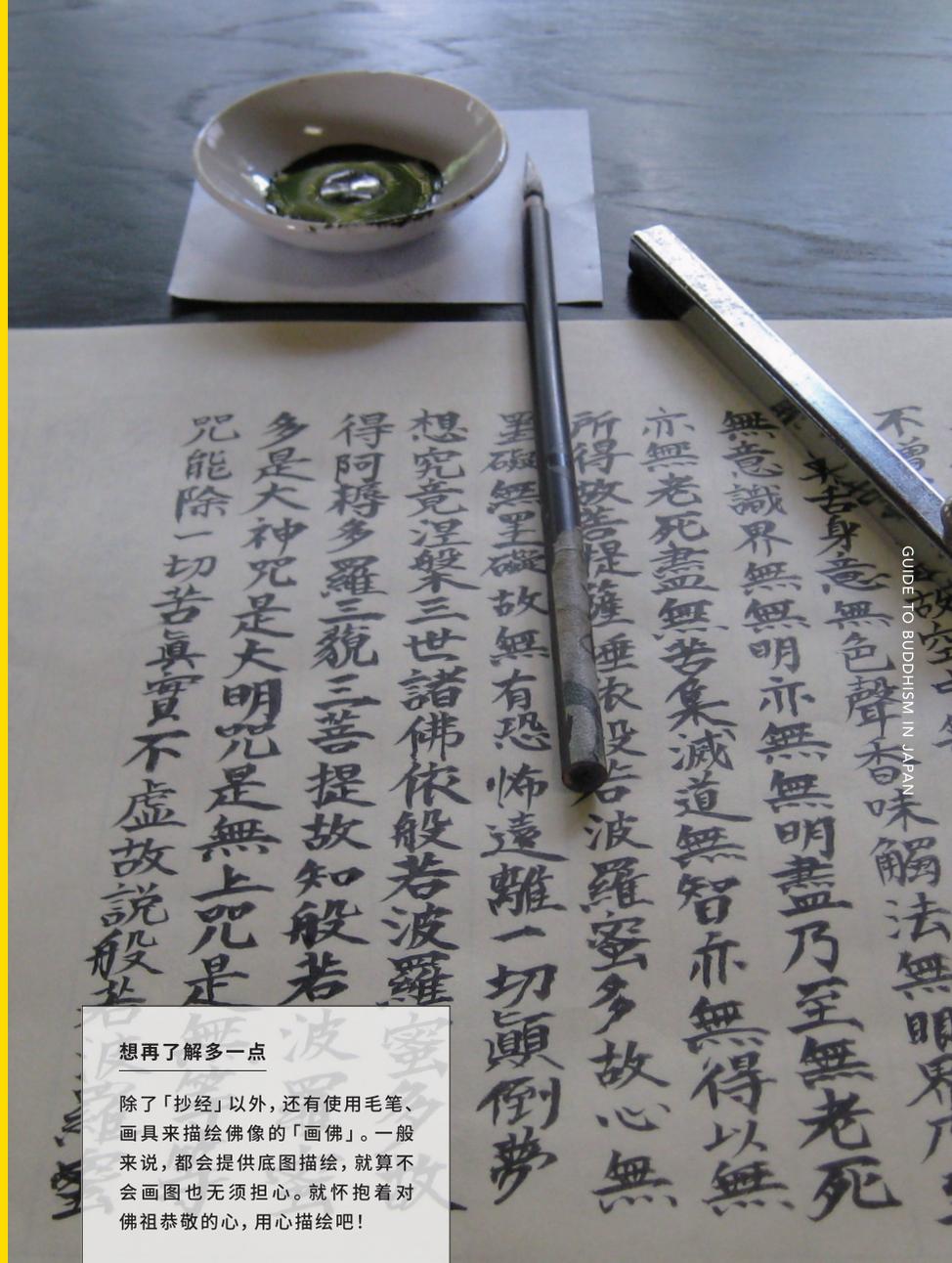
一般最常拿来抄写的经典是『般若心经』。因为『般若心经』只需抄写262字，就能获得等同抄写600卷『大般若经』的功德。

若参加寺院举办的抄经会，庙方多半会帮忙准备纸跟笔，相当方便。

无论字的美丑，只要用心抄写，佛经里的字句一定更能打动抄经者的内心。



# 抄经



#### 想再了解多一点

除了「抄经」以外，还有使用毛笔、画具来描绘佛像的「画佛」。一般来说，都会提供底图描绘，就算不会画图也无须担心。就怀着对佛祖恭敬的心，用心描绘吧！



## Vegetarian Dishes

源自于五戒里「不杀生」，  
饮食也是修行之一。

「素斋」的由来是因为释迦牟尼所订的五戒中的严禁杀生，佛教就将食用鱼类、肉类视为一大禁忌。修佛之人便集结巧思利用蔬菜、豆类、谷类烹调出众多美味料理。素斋的日文为「精进料理」。「精进」的意思为致力修行，而「饮食」也是一种净身修行。

为日本素斋的发展贡献尽最大心力的人，是曹洞宗开山始祖·道元。其流传后世的著作『典座教训』里，便系统地汇整了素斋的烹调心得与料理方式。

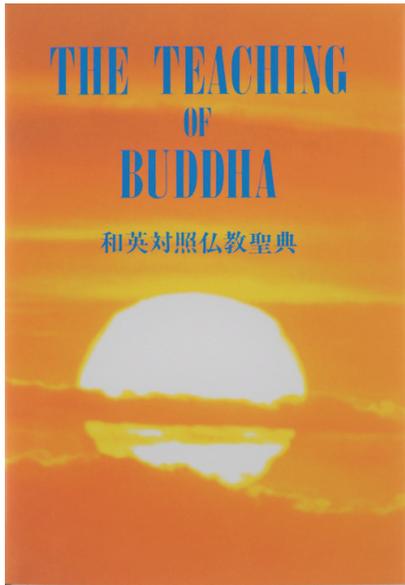
### 想再多了解一点

素斋虽然看似一般常见的蔬食料理，但其本质却迥然不同。素斋的烹调与食用都是本于佛教徒的自我实践。僧侣所写的素斋料理书籍，也相当受欢迎。



# 素斋

# “THE TEACHING OF BUDDHA” IS READ BY PEOPLE THROUGHOUT THE WORLD.



## “THE TEACHING OF BUDDHA” IN VARIOUS LANGUAGES (BY ALPHABETICAL ORDER)

ARABIC	INDONESIAN	PORTUGUESE
BENGLI	ITALIAN	RUMANIAN
CAMBODIAN	JAPANESE	RUSSIAN
CHINESE (Simplified)	KAZAKH	SERBO-CROATIAN
CHINESE (Traditional)	KOREAN	SINGHALESE
DANISH	KYRGYZ	SPANISH
DUTCH	HANGYAR	SWEDISH
DZONKHA	MALAYALAM	TAGALOG
ENGLISH	MONGOL (Cyrillic)	THAI
ESPERANTO	MONGOL (Mongolian)	TIBETAN
FINNISH	MYANMAR	TURKISH
FRENCH	NEPAL	URDU
GERMAN	NORWEGIAN	UZBEK
GREEK	PERSIAN	VIETNAMESE
HINDI	POLISH	

## BDK Affiliated Organizations

BDK America <http://www.bdkamerica.org/>  
BDK Hawaii <http://www.bdkhawaii.com/>  
BDK Canada E-mail: [honjo@bdkcanada.com](mailto:honjo@bdkcanada.com)  
BDK Mexico E-mail: [bdkmexico@prodigy.net.mx](mailto:bdkmexico@prodigy.net.mx)  
BDK South America E-mail: [bdk@mitutoyo.com.br](mailto:bdk@mitutoyo.com.br)  
BDK Europe <http://www.eko-haus.de/>  
BDK U.K E-mail: [BDK.UK@mitutoyo.co.uk](mailto:BDK.UK@mitutoyo.co.uk)  
BDK Asia E-mail: [bdk@mitutoyo.com.sg](mailto:bdk@mitutoyo.com.sg)  
BDK Taiwan E-mail: [bdktaiwan@yahoo.com](mailto:bdktaiwan@yahoo.com)

Bukkyo Dendo Kyokai has been making every effort to translate and distribute this book throughout the world. It has been our sincere wish to make the book available to everyone throughout the world.



3-14, Shiba 4-chome, Minato-ku, Tokyo 108-0014 Japan  
TEL +81 (3) 3455-5851  
<http://www.bdk.or.jp/english/>

