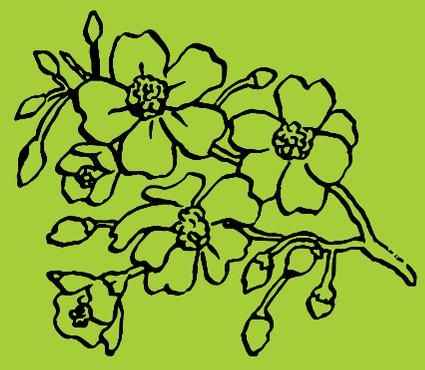
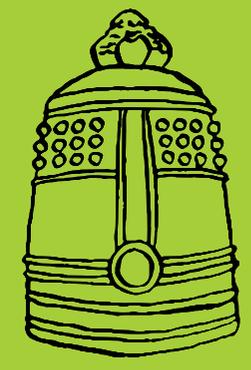
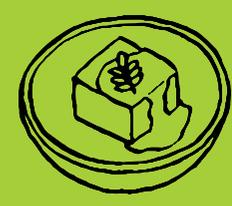
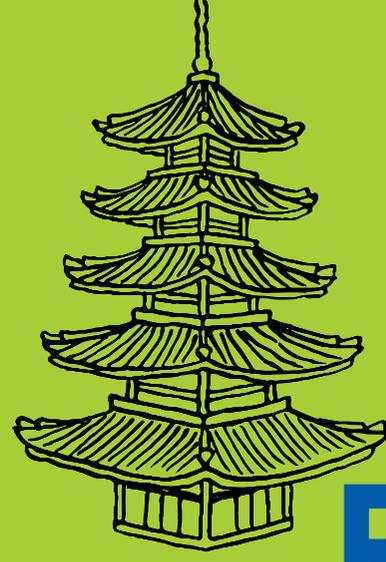
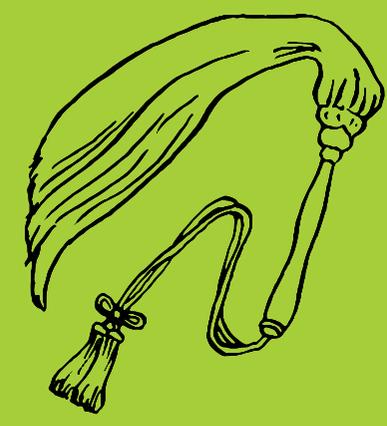
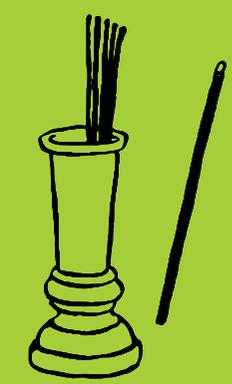
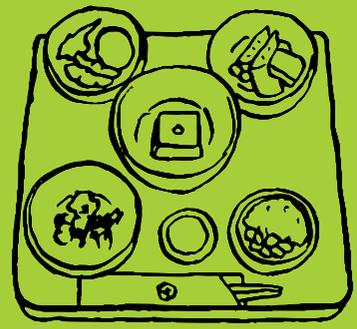


繁体字



日本 佛教指南

GUIDE TO BUDDHISM
IN JAPAN



覺醒深層
日本
Awakening
Deep Japan

佛教傳道協會
非賣品

Contents

目錄



4
所謂“佛教”到底是怎麼樣的一個宗教？

6
參拜佛寺時的注意事項

- 祭拜手勢
- 佛珠小常識
- 燒香小常識
- 添香油錢小常識
- 禦朱印
- 寮房



12
佛寺禁忌

16
簡單易懂佛像導覽

20
現今打動人心的經典佛語



26
人類的導師釋尊

28
佛教問答

30
文化層面的影響

- 打坐
- 打坐方式
- 茶道
- 花道
- 日式庭院
- 抄經
- 素齋



46
佛教聖典

What is BUDDHISM?

所謂“佛教”到底是怎麼樣的一個宗教？

距今約2500年前，體認到現世萬般皆「苦」的釋迦牟尼，向世人開示離苦得樂之道。

對於存在於日常中的迷惘或苦楚，不是避而不見。

而是要正視它，並將其轉化為「克服當下一切苦難」的智慧，進而開悟得道。

這就是釋迦牟尼的說教，即為佛教。

佛教傳入日本約歷經1500多年。佛教一直都守護這個國家。

今日有許多人迷失光明，急待解救。

此時正該重新省思佛教的教誨。

參拜佛寺時的 注意事項

Ready to go to a BUDDHIST TEMPLE



進入佛寺前，
要先在山門一鞠躬。

全日本的佛寺高達75000處。寺院是提供僧侶修行以及居住的建築場所。此外，也包括了供奉佛像、舉辦法會，以及提供修行及宣揚佛教的設施。

許多觀光客前來造訪的佛寺，會酌收500至1000日圓不等的「拜觀費」。要前往參拜時，有些佛寺需事先預約。對此請多加留意。

祭拜手勢

PLACE YOUR PALMS TOGETHER



雙掌
合十

站在佛像前，先抬頭仰望佛像，再稍微低頭，雙手合十是祭拜時的基本禮儀。有各式各樣的祭拜方式，最基本的就是將十根手指伸直對齊，兩根大拇指微翹，再將雙手貼緊。或者將大拇指指尖斜指向自己的心窩位置，這樣也是可以的。請不要拍手。雙手合十後，最後再一次低頭鞠躬。

佛珠小常識

BUDDHIST BEADS

佛珠是普遍可見於民眾生活之中，成為幾乎人人必備的佛具。若有機會帶佛珠到佛寺參拜的話，雙手合十時，可讓佛珠與流蘇自然垂下，夾在指縫之間。



佛珠

燒香小常識

BURNING INCENSE

佛寺用來淨化身心及場域的就是香。香可分為線香與抹香兩種。抹香是以香盒盛裝。使用時會先將香盒蓋打開，再以太拇指、食指與中指捏取，放入香爐中。這動作約作1至2次即可。

正殿外的大香爐，則使用線香。先至商家購買線香，一頭以蠟燭點燃後，再將未點燃的另一頭，插入香爐當中。

燒香



添香油錢小常識

MONETARY OFFERING



香油錢

進入本殿後，都會看到功德箱。將香油錢投入功德箱的動作，象徵著捨棄一切慾望。參拜前記得先把零錢投入功德箱。





禦朱印

禦朱印

GOSHUIN

禦朱印是刻有神社、寺廟或聖地名稱的印章。在很多神社、佛寺都能拿得到。演變至今，有許多人將收集禦朱印當成一種樂趣，用來記錄巡禮聖地的成果。

不過，禦朱印原本並非人人都拿得到的東西。只有抄經完畢並將其奉獻給神社或佛寺的人才能獲得。當作是奉獻給神社或佛寺的證明。

由此可知，禦朱印不單純只是造訪聖地的證據，而是來到佛寺、神社時，展現自身虔誠心的證明。這點請各位務必銘記在心，而不要將收集禦朱印當作集章的遊戲。

先有此正確的認識後，就能展開日本聖地巡禮了！

寮房

TEMPLE LODGINGS

寮房是專門提供給前來參拜的信徒或旅人的住宿場所。不過，並非全日本的寺廟都有這項設施，而是僅限幾家佛教寺院有提供此服務。

一般來說，入住寮房時，寺方都會鼓勵留宿於此的人參加掃除、冥想、晨修等佛教活動，藉此讓一般人也能體驗僧侶的生活。

建議可事先以電話、傳真、電子郵件等方式與佛寺預約。大多數的佛寺都沒有精通英語的僧侶或職員，必須以日文溝通。不過，還是有幾間佛寺例外。在高野山、四國等若干知名佛教聖地，則可透過當地觀光協會或網站，以英語完成預約。



寮房



佛教禁忌

Warning Notices at
BUDDHIST TEMPLES



有些佛寺規定不可以穿鞋入內，
請記得要先把鞋子脫掉，
並放進鞋櫃裡，再進入佛寺。



進入本殿時請脫帽。

本殿禁止飲食



盡量不要穿過度
裸露或華麗的服飾。



閃光燈可能會造成其他
參拜者的困擾。因此，
有些佛寺是禁止拍照的。
想拍照留念的話，
請先詢問僧侶或佛寺人
員是否可以拍照。



參拜神社小常識

VISITING SHRINES

日本的神社與佛寺，都因歷史悠久建築物與隨四季更迭的風景，成為了全世界遊客紛紛造訪的知名景點。日本本土宗教的神道與源自印度的佛教相互結合後，創造出日本特有的宗教。因此，許多日本人參拜神社（神道）的同時，也會到佛寺（佛教）拜拜。神社有朱紅色的「鳥居」大門，佛寺則有以日式屋頂為造型的「山門」。

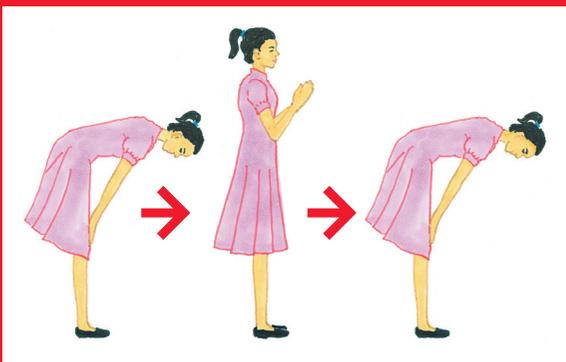
前往神社參拜時，需遵守有別於佛寺的規定、禮儀。

1 通過鳥居的注意事項

鳥居相傳是俗世與神界的交接點。通過鳥居前，要先深深一鞠躬表示敬意。鞠躬時請站在鳥居兩側而非正中央。這是因為一般人都認為正中央是要給日本神明走的。

3 參拜方式

第一步就是向神明祈禱。若神社設有鑪口（鈴的一種），請先敲響。接著再將香油錢投入功德箱。不是使盡全力扔，而是朝著功德箱輕輕由下往上投入。投入後，再鞠躬兩次（二禮）、拍兩次手（二拍手），最後再雙手合十鞠躬（一禮）。這是全日本共通的參拜方式，不過還是有些神社有其特殊方式。離開神社時，再穿過鳥居後，記得要朝本殿一鞠躬。



2 淨手漱口時的注意事項

進入神社參拜前，先到名為「手水舍」的建物洗手漱口潔淨己身。手水舍通常位於通道旁，並設有稱為水盥的洗手槽與木製手把的水杓。



先用右手取水杓舀水，潔淨左手。



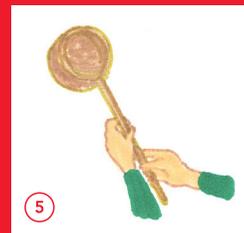
將水杓換到左手，潔淨右手。



再將水杓換回右手，將水倒入左手掌，並含在嘴裡漱口。



漱口完畢後，再用水潔淨左手。



將木製手把的水杓放回原處。

簡單易懂的佛像小常識

Introduction to BUDDHIST STATUES

在以普渡眾生為己任的大乘佛教中，各式各樣的佛像就成為了信仰的對象。

如來原型
為釋迦
牟尼佛

NYORAI

[Tathāgata]

如來



如來代表的是「來自開悟世界之人」，「釋迦如來」則為開悟的釋迦牟尼佛。自此便誕生了「藥師如來」「阿彌陀如來」「大日如來」等等的如來佛像。

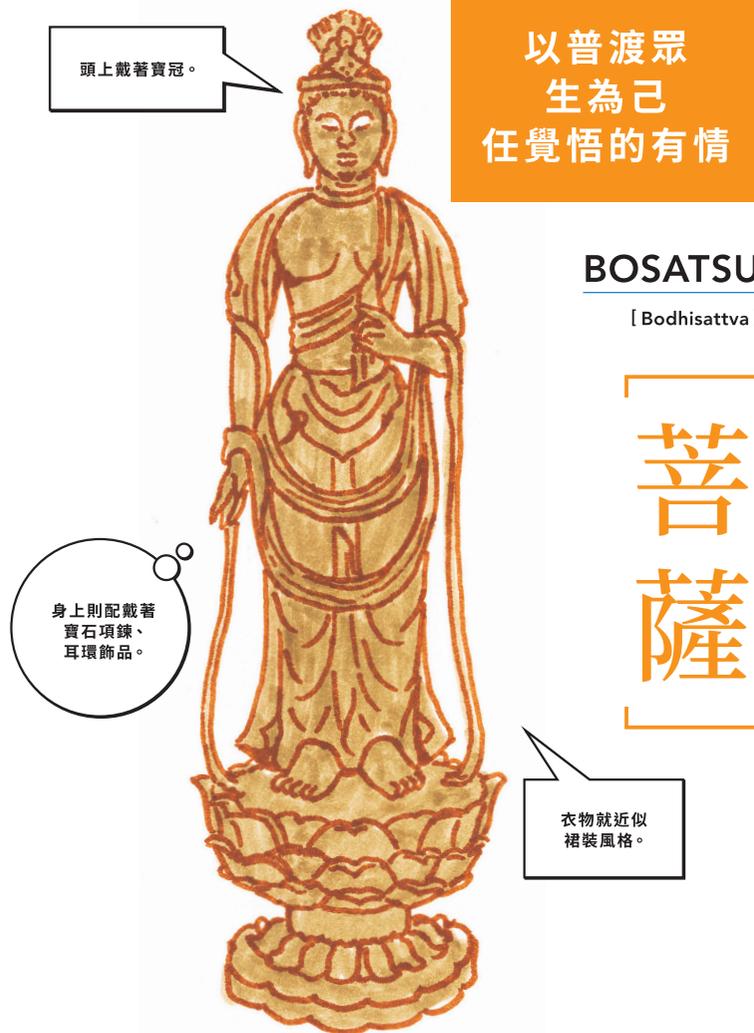
頭上戴著寶冠。

以普渡眾生為己
任覺悟的有情

BOSATSU

[Bodhisattva]

菩薩



菩薩像的形象來自出家前的釋迦牟尼佛。因此，菩薩並非是以佛的形象，而是以修行人的身分，化作諸多樣貌教化世人。「彌勒菩薩」「觀音菩薩」「文殊菩薩」皆為其代表。

擁有強大
靈力的
如來使者

MYŌ-Ō

[Vidyā-rāja]

明王



滿嘴尖銳獠牙，
背著熊熊烈火。

展現各式各樣的神明。
以人的外表、
風格現身。

如來與菩薩的
守護神

TEN

[Deva]

天



為讓眾生理解如來的教誨，於是以憤怒的外貌讓世人對佛道有所醒悟。在密宗裡擁有極為崇高的地位，「不動明王」「大威德明王」「愛染明王」為其代表。

佛教的天來自吠陀教、印度教的古印度諸神，是以保護佛教為己任的守護神。「梵天」「帝釋天」「辨財天」為其代表。

現今、 打動人心的 經典佛語

SAYINGS OF THE BUDDHA

Resonating with Your Present Mind

正因身處於現代社會，不可不知的釋迦牟尼教誨。
只要了解其本質並付諸行動，就能感到人生之門因此而大開。

“在這個世界上，
以怨報怨是無法解決問題。
唯有捨棄一切怨恨，
才是解決之道。
這是永恆不變的真理。”

“若對佛教教誨毫無所知，
即便長命百歲也是徒然。
還不如以正確的教誨度
過有意義的一天。”

“ 確實做到
「今日事今日畢」，
才是度過有意
義一天的方式。”

“ 不要為逝去的昨日感到懊悔，
也無須憧憬尚未到來的明日。
勿杞人之憂，珍惜眼前的一切，
身心自然健康。”

“ 捨棄心中的一切好惡，
對凡事不再有所執著。
悲傷、恐懼、束縛
起因於個人的好惡。”

“ 世間萬物瞬息萬變，
出現後必定會消逝。
不為生生滅滅所苦，
便能寧靜安然度日。”

“無病無災為
人生最大利益，
知足常樂為
人生最大財富，
相信他人為
人生最大善意，
悟道為
人生最大樂趣。”

“即便是父、子
或是有緣之人，
都無法解救命在旦夕的我。”

“即便辭藻華美，
但若無法付諸實行，
就像空有美麗外表
卻無香氣的花朵。”

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



人類的導師釋尊

GAUTAMA BUDDHA
is a Teacher of Everyone.

喜馬拉雅山的 山腳下有座釋迦族的都城， 名為迦毗羅衛城。

公元前5世紀左右，小王子瞿曇悉達在此誕生，也就是後來的釋迦牟尼。

雖然生活在豪華的宮殿內，過著物質不虞匱乏的富裕生活，卻因為其纖細敏感的性格，讓他從小就有「人們為何無法擺脫一切苦楚」的想法。

某天，悉達離開皇宮在路上，遇見了許多老人、病人、死人與修行者。這讓他領悟了「人一生是都逃離不了衰老、疾病、死亡」的道理，於是決心走上修行之路。

經歷了包括斷食、閉氣到失去知覺等6年的嚴苛苦行。悉達於35歲時告別親友，來到菩提樹下進入深層冥想，藉此擺脫了內心的迷惘，了悟了人生的真理。

得道後活到80歲的佛陀，開始傳授世人正確的生活態度，以及消弭苦惱與不安的善良之心。這些教誨於是被稱為「佛教」，世界上有許多人的生活方式都是以此為準則。

佛教問答

BUDDHISM Q&A

Q. 佛陀是神嗎？

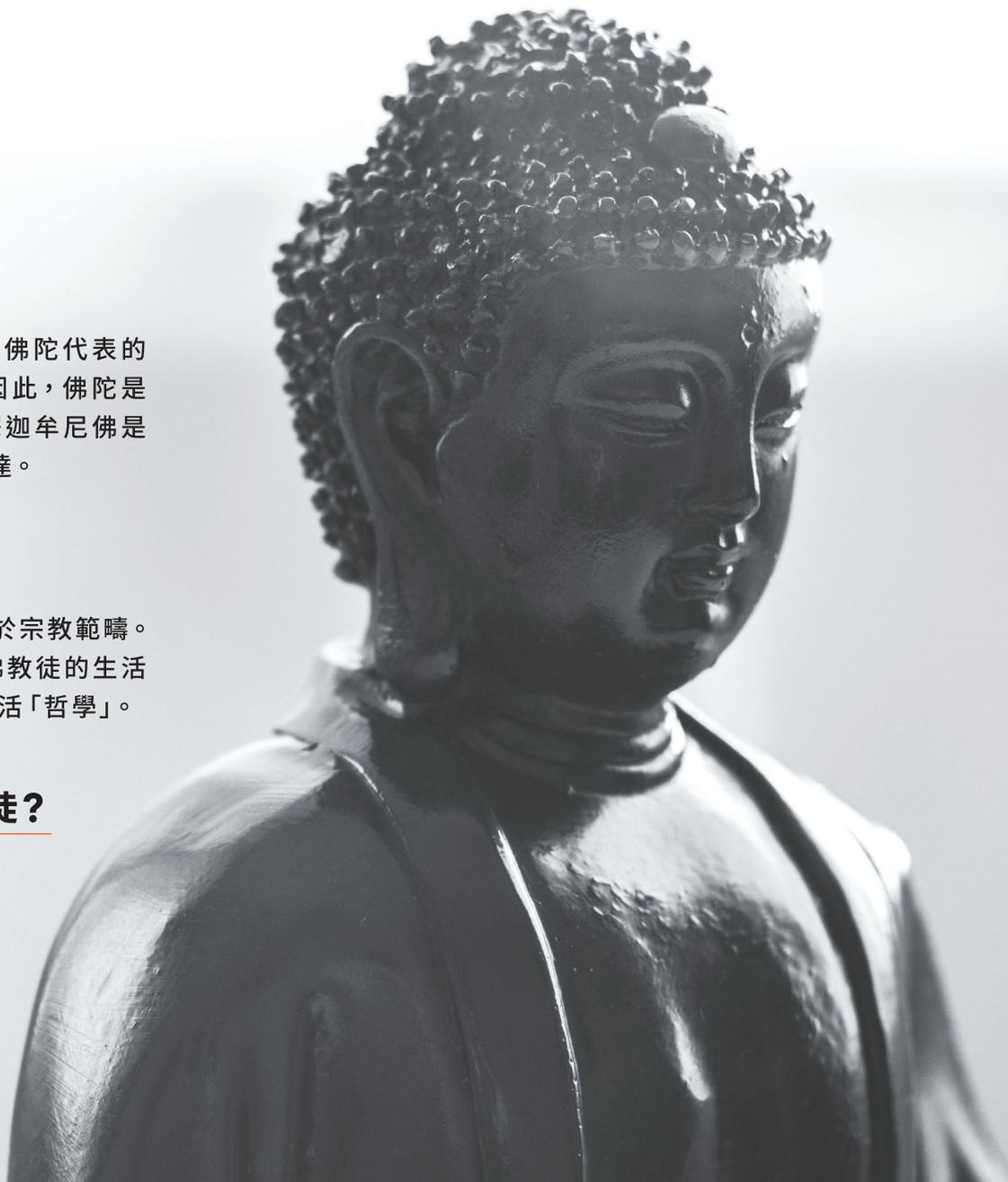
A 佛陀不是神，也不是神之子或神之使者。佛陀代表的是自真實中覺醒並將其具體實現的人。因此，佛陀是跟我們一樣生而為人，被稱為「覺醒之人」。釋迦牟尼佛是其中一位覺醒的佛陀，出家前的名字是瞿曇悉達。

Q. 佛教是宗教嗎？

A 若以精神層面來定義的話，佛教應該不屬於宗教範疇。佛教二字可以代換為「佛教徒之道」或「佛教徒的生活方式」。因此，佛教應該可以被理解成一種的生活「哲學」。

Q. 為什麼全世界有這麼多的佛教徒？

A 佛陀離開人世後，佛教便開始在亞洲各國流傳。佛教的一大特色就是圓融，能適應各地不同的風土民情。事實上，佛教也在各國衍生出當地才有的特殊文化。這就是為什麼全世界會有這麼多佛教解釋的最大原因之一。





文化影響

CULTURAL INFLUENCES

這些也都源自佛教流傳至日本已久的傳統文化裡，有許多也都是源自於佛教。

對日本人來說早已習以為常的這些習慣，若重新以「佛教」觀點來思考的話，或許能體悟出有別以往的全新感受。

- P32-35 – 打坐
- P36-37 – 茶道
- P38-39 – 花道
- P40-41 – 日式庭院
- P42-43 – 抄經
- P44-45 – 素齋



Zen Meditation

讓心靈端正的禪道基本精神

所謂的「打坐」，是調整好姿勢與呼吸，讓內心得以獲得平靜的動作。算是一種最基礎的修行，這個動作本身也可以說是「開悟」的展現。源自於出家後的釋迦牟尼最後所做的冥想修行。其目的是要追求端正心靈，讓內心變得純潔安祥，藉此獲得大智慧。

打坐時，內心可能會浮現形形色色的雜念或煩惱。這時候最重要的就是不要跟隨著這些雜念，也不要讓自己身陷其中。建議大家一開始可以將注意力放在吸氣、吐氣上，並試著默念著數字一、二而下。打坐也是促進身心健康的根本。

打坐



想再了解多一點

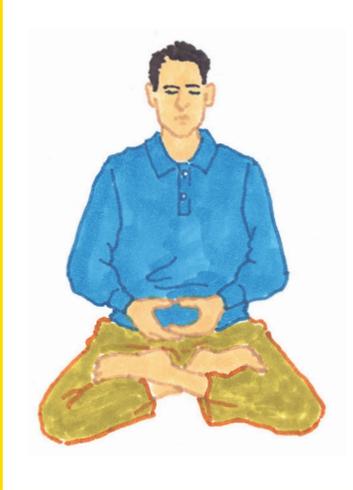
腦神經的相關研究發現，打坐的呼吸方式可以提升血清素密度，更具備維持正確姿勢、起床時更加神清氣爽、減輕疼痛、讓心情煥然一新等多項效果。

打坐方式

HOW TO SIT IN ZAZEN POSTURE

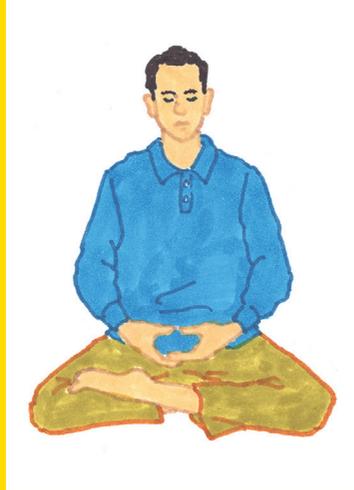
新手一開始將目標設定在15分鐘即可。

習慣後再慢慢把時間拉長。



結跏趺坐

雙腳腳底朝上盤腿而坐。



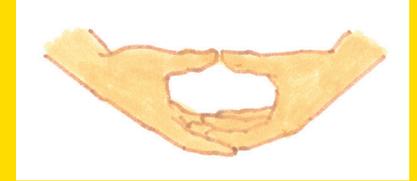
半跏趺坐

結跏趺坐有難度的話，
單腳盤坐也可以了。

手勢

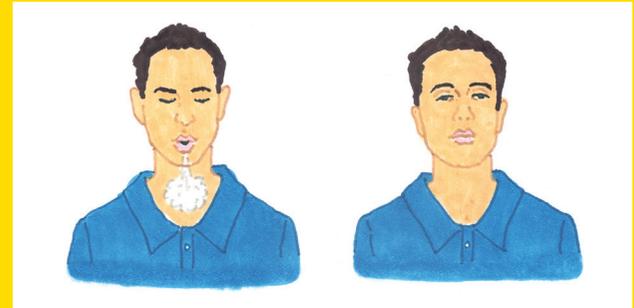
HOW TO HOLD THE HANDS IN ZAZEN POSTURE

先將右手放在左腳上，再將左手疊在右手上，雙手大拇指自然碰觸。手臂抬起離開身體，以輕鬆的姿勢讓雙手大拇指輕輕碰觸。



呼吸方式

HOW TO BREATHE



打坐一開始時先深呼吸，再慢慢吐長氣。
打坐時一定要隨時提醒自己，用的是經由鼻子吸吐的腹式呼吸。

Tea Ceremony

確立了「靜寂」 精神的茶道

臨濟宗開山始祖・榮西於鎌倉初期自宋留學歸國，同時也將中國的喝茶的習慣帶回日本，這就是茶道的起源。爾後，在臨濟宗的寺院制訂了「茶禮」等，不僅讓禪宗與茶道結下不解之緣，也讓喝茶的習慣逐漸在日本普及。

受到佛教影響的茶道，因而確立了日本特有的「靜寂」美學意識。在靜寂的空間裡專心泡茶，就能讓情緒平穩下來，重新審視自己，藉此讓心性昇華。

想再多了解一點

日本眾多佛寺都有提供茶道的學習課程。在佛寺內飲用茶品，也具有回歸茶道根本精神的象徵意義。



茶道





花道

GUIDE TO BUDDHISM IN JAPAN

想再多了解一點

從「華」這個漢字，常被採用於各類經典命名來看，可想而知佛教與「華道」間是有深厚的關係。再者；華道門派中最具悠久歷史的「池坊」流的命名中，就有個代表僧侶的「坊」字。

Flower Arrangement

將獻佛祖的 花束昇華為藝術

花被視為生命力的象徵，自古以來都受到佛教高度重視。日本自奈良時代開始已有將花插入花瓶獻給佛祖的「供華」習慣。室町時代則從裝飾在佛壇的「供華」習慣中獲得靈感，將插入花瓶的花視為一種室內裝飾。這就是插花的由來。

然而在室町時代中期，插花更進一步昇華為「花道」。當時此一領域的高手・京都頂法寺池坊的僧侶・池坊專應持續追求更加美輪美奐的插花方式，於是首度結合相關理論，成就了插花的技藝。

GUIDE TO BUDDHISM IN JAPAN

日式庭院

GUIDE TO BUDDHISM IN JAPAN



GUIDE TO BUDDHISM IN JAPAN

平安時代，末法思想在貴族間相當盛行。當時最流行的就是「若無法在此生獲得幸福，來世就轉生極樂吧！」。主張這種往生極樂淨土的淨土教，當時廣為流行。因此，貴族們以極樂淨土為設計理念的豪宅庭院蔚為風潮。因此誕生了「淨土式庭院」。那是在貴族豪宅內的持佛堂前建造一座大水池，週邊再種植一些美麗花草樹木風格的庭院。

之後從鎌倉時代到室町時代，受到興盛一時的禪宗影響，發展出了捨棄水池，而以石頭的佈置以及白沙來打造庭園景緻的「枯山水庭院」。其特色就是以白沙來表現水的波紋漣漪，巧妙地展現出自然景觀。禪宗的修行相當重視與大自然的調和，因此也將自然要素放入庭院造景內，打造成適合禪宗修行的場域。

JAPANESE GARDEN

將淨土、禪的思考模式與大自然結合。

想再多了解一點

10世紀至12世紀之間，有許多出身京都仁和寺僧侶都擁有打造日式庭院的高超技術。因為這些僧侶都是以石頭來打造日式庭院，因此被稱為「石立僧」，也對當時日式庭院的普及，貢獻良多。

SUTRA COPYING

用心寫下每句經文

「抄經」正如字面所示，是指抄寫經文的意思。在印刷技術尚未普及的時代，經文都是靠人手抄寫，才得以廣泛流傳。因此，現代社會也將抄寫經文視為一種讓心靈獲得平靜的方法，並藉此獲得極大利益福報。

一般最常拿來抄寫的經典是『般若心經』。因為『般若心經』只需抄寫262字，就能獲得等同抄寫600卷『大般若經』的功德。

若參加寺院舉辦的抄經會，廟方多半會幫忙準備紙跟筆，相當方便。

無論字的美醜，只要用心抄寫，佛經裡的字句一定更能打動抄經者的內心。



抄經



想再多了解一點

除了「抄經」以外，還有使用毛筆、畫具來描繪佛像的「畫佛」。一般來說，都會提供底圖描繪，就算不會畫圖也無須擔心。就懷抱著對佛祖恭敬的心，用心描繪吧！



Vegetarian Dishes

源自於五戒裡「不殺生」，
飲食也是修行之一。

「素齋」的由來是因為釋迦牟尼所訂的五戒中的嚴禁殺生，佛教就將食用魚類、肉類視為一大禁忌。修佛之人便集結巧思利用蔬菜、豆類、穀類烹調出眾多美味料理。素齋的日文為「精進料理」。「精進」的意思為致力修行，而「飲食」也是一種淨身修行。

為日本素齋的發展貢獻盡最大心力的人，是曹洞宗開山始祖・道元。其流傳後世的著作『典座教訓』裡，便有系統地彙整了素齋的烹調心得與料理方式。

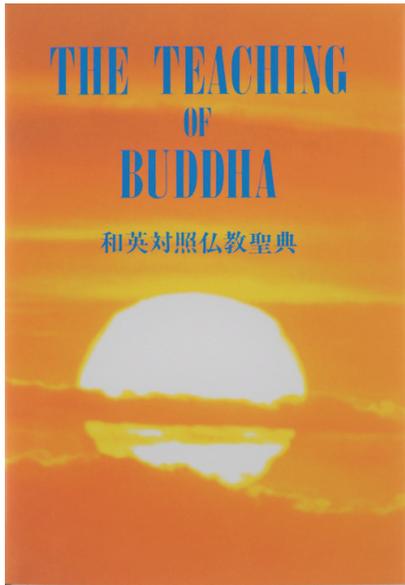
想再多了解一點

素齋雖然看似一般常見的蔬食料理，但其本質卻迥然不同。素齋的烹調與食用都是本於佛教徒的自我實踐。僧侶所寫的素齋料理書籍，也相當受歡迎。



素齋

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



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

ARABIC	INDONESIAN	PORTUGUESE
BENGALI	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
BDK Mexico E-mail: bdkmexico@prodigy.net.mx
BDK South America E-mail: bdk@mitutoyo.com.br
BDK Europe <http://www.eko-haus.de/>
BDK U.K E-mail: BDK.UK@mitutoyo.co.uk
BDK Asia E-mail: bdk@mitutoyo.com.sg
BDK Taiwan E-mail: 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/>

