

探讨日本的寺庙文化

JENESYS 2017 专题研习报告 第三组



目录

目录	p.1
组员名单	p.2
前言	p.3
寺庙的历史和神话	p.4
寺庙的参拜礼仪和建筑文化	p.8
寺庙文化对于日本人生活的影响	p.12
不同人对日本寺庙文化的看法和理解	p.14
日本与中国寺庙文化之异同	p.16
总结	p.18
组员感想	p.19
参考资料	p.28

组员名单

职位	中文姓名	英文姓名	学校
组导师	刘晓华老师	Mr. Lau Hiu Wah, Andy	
组长	蔡泉润	Tsoi Chuen Yun, Philip	喇沙书院
组员	罗倩昕	Law Sin Yan, Summer	新亚中学
	杜文希	To Man Hei, Mandy	香港四邑商工总会黄棣珊纪念中学
	胡梓彦	Wu Tsz Yin, Vincent	保良局何荫棠中学
	沈泳津	Sum Wing Chun June	玛利诺修院学校(中学部)
	简阳朋	Kan Yeung Pang, Tommy	五旬节圣洁会永光书院
	何嘉怡	Ho Ka Yi, Lily	基督教香港信义会信义中学
	刘品宏	Lau Pan Wang	邓肇坚维多利亚官立中学
	蔡旻真	Choy Man Chun, Keene	圣保罗书院
	叶巧儿	Ip Hau Yi, Angela	香港仔浸信会吕明才书院
	陈泳霖	Chan Wing Lam, Kelly	中华基督教会基道中学
	苏嘉凌	So Ka Ling, Sandy	圣伯多禄中学



前言

研究动机

于去年十二月十日至十八日期间，我们参加了 JENESYS，在报告之前，第三组全体学生衷心感谢日本政府和日中友好会馆，同时亦对中华人民共和国香港特别行政区教育局致以衷心感激，此外对陈婉玲团长，各学校领队老师，以及所有有关工作人员都表示由衷谢意。

"海纳百川，有容乃大"，接触和了解其他文化使我们从中得益，对外学习和交流更能促使我们成长。此次旅程对很多同学而言都是首次到访日本，也是第一次近距离接触日本，深入和全面地认识日本文化，其中参观寺庙尤其使我们感悟甚深，获益良多，受益匪浅。

本研究的题目正是针对日本寺庙礼拜文化。以佛教为例，佛教在中国内地，乃至香港广泛传播，影响力巨大，其中著名的佛教圣地和寺庙包括中国佛教四大名山和香港钻石山的志莲静苑；与此同时，佛教也是日本主要宗教，历史同样源远流长，众多有名寺庙都是著名的旅游景点，如东大寺等。

参访东大寺期间，导游对我们讲解鉴真和尚的故事使我们了解和明白中日宗教文化交流由来已久，极具唐风的寺庙建筑群更令我们犹如身处中国古代，这些都展示佛教在中日都极具规模，文化交流更是自古已频繁非常，我们对日本礼拜文化的探讨兴趣亦因而一直不减。

虽然佛教在两地都影响甚深，然而，两者的礼拜文化却大相径庭。汉传佛教中，僧侣善信向佛像顶礼膜拜，虚云和尚从普陀山三步一拜，朝拜五台山事迹更为闻名，但是于日本却无需跪拜，两者差异甚大。

除此之外，我们有不少有趣发现，将在正文作详细报告。

研究目的

佛教在日本历史悠久，源远流长，影响一代又一代人的生活以及思想观念。时至今日，佛教已与神道教并称为日本的两大主要宗教，在日本人的生活中举足轻重。寺庙是日本佛教文化的象征，同时中国的宗教文化中也能找到佛教寺庙的踪影。同样的宗教，在不同国家、民族和历史的调味之下，又会酝酿出甚么不一样的味道呢？本组从寺庙的参拜文化出发，尝试找出这个答案。仅希望本组的显浅之见，能让各位对此有更多一点的了解。

寺庙的历史与神话

东大寺、浅草寺、清水寺和天龙寺

东大寺

简介

被列入《世界遗产名录》的东大寺是西元 728 年遵照重视佛教的圣武天皇圣旨建造的。东大寺是全国六十八所国分寺的总寺院，据说是因为建在首都平城京以东，所以被称作「东大寺」。正面宽度 57 米、深 50 米的世界最大的木造建筑东大寺大佛殿内，放置着高 15 米以上的佛像。

历史

根据〈东大寺摘要（东大寺的记录）〉，天平 5 年（733 年）若草山麓创建的金钟寺是东大寺的起源，时维公元八世纪前期。

据说东大寺的前身是寺院，国史《续日本纪》记，圣武天皇与光明皇后的皇子菩提早逝，为此在若草山麓设山房，常住有僧侣 9 人，此为金钟寺之前身。

此后，天平 13 年时自圣武天皇「国分寺修建的诏（在日本各地修建寺院的命令）」，若草山麓的金钟寺，被认为是这个东大寺的前身寺院。

「东大寺」的寺院名从大佛的铸造开始的天平 19 年的时候开始被考虑。

佛像

奈良时代创造的巨大佛像，是象征伟大的宇宙，位于莲花的世界的中心。

从天平 17 年开始生产准备，建成后举行了开幕式（佛像等完成时的法定要求）。

此外，佛像完工后，据说曾被摧毁了两次。

简介

创建于 628 年，是东京都内最古老的寺院。「浅草观音」为众多信徒所信仰，每年有来自国内外约三千万人到此参拜。这里曾是江户文化发展的中心，现在其周边依然残留着当时的风貌，这里还会应不同的季节，举办酸浆市集和键子板市集等许多活动。雷门前悬挂的巨大灯笼全国知名。

历史

浅草寺山号金龙山，正尊圣观世音菩萨，原属天台宗，于第二次世界大战后，成为圣观世音菩萨宗的总本山(总寺)。因正尊是圣观世音菩萨，故人们俗称「浅草观音」或「浅草的观音様」。观世音菩萨像相传为高 1 寸 8 分（约 5.5cm）的金色像，由于是非公开的秘藏佛像，故实体不明。浅草寺由僧人胜海始建，殿宇完成后上任开山(第一代住持)，经观世音菩萨托梦告知而把正尊定为秘藏佛像。857 年(日本天安元年)，延历寺僧人円仁(慈覺大師)主持寺廟時雕刻了「御前立」(お前立ち)觀世音菩薩像，以代替秘藏佛像供人參拜。故浅草寺称胜海为开基（创办者），円仁为中兴开山。

菩薩像

浅草寺是有近一千四百年历史的观音灵地。根据寺院资料，正尊在飞鸟时代现身。

住在宫户河（现在的隅田川）旁边的桧前滨成·竹成兄弟，在撒网捕渔时发现了一尊佛像。滨成·竹成兄弟不为意，一直对水中投网，改变地方打了好几次网。可是每次尊像都挂在网，因为没捉到海产，兄弟便带回了这个尊像。

请土师中知（名字有诸说）看这个尊像，明白了是圣观世音菩萨的尊像。翌日早上，村里的儿童们用草制作的佛堂，供奉这个观音先生。不久，兄弟改建私宅为寺院，为观音先生供养献出了一生。

简介

清水寺是一座位于日本京都府京都市东山区清水的寺院，于 778 年（宝龟九年）前后由延镇上人起造。清水寺的山号为音羽山，主要供奉千手观音，原本属于法相宗这一宗派但目前已独立，成为北法相宗的大本山。

历史

清水寺至今有大约一千二百年历史，占地共达 13 万平方公尺。因为多年来战乱等灾害受损，德川家第三代将军德川家光于 1633 年重修清水寺，也就是现存的样子。

神话

某天晚上，延镇梦见了北方有一道金色泉水流过。延镇醒来后，便跟着梦中的讯息追随而来到了音羽山。因为他认为山中的瀑布就是梦中的金色泉水，于是决定要留下。

而就在此时，一位自称已在此修行两百年的老翁--行叡居士出现，并对延镇说：「我在这里等了你许久，我将要出发到东国去了，这里就交给你了。」说完即消失。延镇领悟到这位老者是由千手观音化身，于是就在这里创建了寺院。

两年后，延镇遇见了「古代最强的武人」--坂上田村麻吕。麻吕之妻大病初愈，需要鹿血进补而上山打猎。但延镇劝退田村麻吕猎鹿，反而建议他诚心的向菩萨祈求就可以一切顺利。田村麻吕听从延镇的建议，把猎到的鹿只安葬，回家与妻子诚心的供奉观音菩萨。

后来田村麻吕平定了虾夷，战功彪炳，凯旋归来，并且得到「征夷大将军」的称呼，又得到清水寺寺地的赏赐。因为战时田村麻吕得到毘沙门天和地藏菩萨化身帮忙，便把寺地转赠予延镇，并对本堂大规模改建，这就是我们目前看到的「本堂」前身。而清水寺也一直到了西元 810 年才得嵯峨天皇的批准成为公认寺院。后来慈恩大师（相传为玄奘大师的子弟）将清水寺扩建成今日我们所看到的规模，且将其独立出来为北法相宗的大本山。

简介

天龙寺位于日本京都府京都市右京区嵯峨天龙寺芒之马场町，为临济宗天龙寺派大本山的寺院。山號「靈龜山」（れいぎざん）。当初是足利尊氏为了抚慰后醍醐天皇的亡灵而设。该寺规模十分宏大，在京都五山中位居第一位，除了被日本列为特别名胜古迹外，也在 1994 年 12 月时以「古都京都的文化财」的一部份而被联合国教科文组织列入世界遗产名单之中。

历史

为祈后醍醐天皇冥福，历应二年（1339 年）足利尊氏在这里创建了天龙寺，梦窗疏石成为天龙寺开山之祖。

尽管足利尊氏和光严太上皇捐献了庄园，但建造寺院的资金依然短缺，足利直义便与梦窗商议，计画恢复与元朝中断的贸易，将盈利充填于建造所需资金。这就是“天龙寺船派遣计画”的开端。

由于成功地解决了建造资金，天龙寺于康永四年（1345 年）落成。以后，南禅寺位居五山之上、天龙寺为五山之首的格局持续了很长时间。

昭和九年（1934 年）重建了多宝殿，同时建造了仿表千家残月亭的茶室祥云阁和小茶室甘雨亭。1935 年建造了多宝殿的内殿和长廊，形成了至今的天龙寺景观。

另外，天龙寺下属的松严寺、慈济院、弘源寺三个分院因为躲过元治战火，保留了室町时代风格及德川时期的建筑物。后嵯峨、龟山两天皇的御陵被元治战火烧毁后，很快重建了东西本愿寺，方形的庙堂和周围的陵地也都成为宫内省的管辖之地。

寺庙的参拜礼仪和建筑文化

日本的寺庙无论在其参拜的传统礼仪规范以至整体庙宇的建筑风格，都与其历史发展和角色演变息息相关。佛教在日本的兴衰、寺庙在民间的角色、时局状况的变化等都能够对日本佛教寺庙的礼仪规范和建筑风格带来影响，因此，在研究日本寺庙的参拜礼仪和建筑文化时，我们必须了解日本历史人文发展的影响。

参拜礼仪

参拜礼仪步骤

顺着参拜的路上若经过「手水舍」，先以右手拿起勺子舀约六、七分满的水先洗左手，再换左手拿勺子洗净右手。之后把勺子换回右手，将剩下的水倒入左掌心漱口，但是绝不可以把勺子直接靠在嘴巴上漱口，漱完口后再用手将勺子直立，让剩余的水流下，清洗勺柄，最后放回原处。整套动作是用同一瓢水。(和日本神社的礼仪一样)

在进入寺庙前先对着本垫合掌行礼，进入殿堂时则要注意跨过门槛而非直接踩踏。

参拜顺序：1.站在赛钱箱前向神明鞠躬致意。

2.将钱轻轻的投入赛钱箱后摇铃。

3.敬礼两次、拍手两次，拍完手后双手合而向神明说出愿望。

4.许完愿后再敬礼一次。

参拜时可以点线香插入香炉，再将香炉的熏香往身上搦。进入殿内以后，不需拍手，双手合十默默祷告祈求便可，而且也不可以任意敲钟。若要点蜡烛，则要点自己的蜡烛，不能点别人的蜡烛。若是想去敲钟或者上香，需在完成后再捐献香油钱。

参拜完，简单行礼后就可以离开本殿。离开寺内时，再向山门行一礼。

基本礼仪：在寺庙里，讲话时轻声细语，不能喧哗、大声嬉闹。境内基本上不能饮用含酒精的饮料，更不能醉醺醺地进行参拜，衣着的部份可以轻便但不能随便，也要避免过于暴露的穿著或是穿拖鞋。

礼仪规范背后的含义和缘由

「手水舍」：

让信众洗净双手和漱口，以示用洁净的身心去参拜。

进入寺庙前：

1. 先对着本垫合掌行礼以示礼貌。

2. 进入殿堂时则要注意跨过门槛而非直接踩踏，因为日式木造建筑也有不能踩踏门槛的习俗，以示尊重。

寺庙里：

1. 参拜寺庙，是在佛的领域里，对着佛像祭拜，以祈求心愿，因此要遵守应有的基本礼仪。

2. 将香炉的熏香往身上搦，以清除身上的晦气，也有可以治病的说法，哪里不舒服就哪里搦。

3. 点蜡烛时不能点别人的蜡烛是因为点别人的蜡烛有接受别人业障的意味。

4. 因为寺庙不是供奉日本神道的神様，所以参拜时无须拍手。
5. 一般的情况下，参拜者在没有许可的情况下是不能敲钟的。

参拜时的香油钱

1. 将香油钱轻轻放入赛钱箱中，不能用力的丢进去让人有不尊敬的感觉。
2. 金额随定，但大部分都会丢 5 円为主。5 円（ごえん）的音同ご縁，代表希望能有縁(御縁がありますように)。

建筑文化特色

本行中主要参观考察了四个佛教寺庙，分别为位于东京浅草区的浅草寺、奈良市奈良公园的东大寺、京都岚山的天龙寺以及东山区的清水寺。以下将分述及剖析其建筑特色。

浅草寺

浅草寺初于公元 628 年建成，为东京都内第一个寺院建筑，供奉浅草观音。于第二次世界大战中受到破坏，后经过多次重建、扩大规模及增添设施后，建筑布局成现今的规模。现时寺内由多项建筑组成，包括雷门、宝藏门、本堂、五重塔、二天门、浅草神社等。

雷门

雷门是浅草仲见世通的入口之门，早于天庆五年（即公元 942 年）创建，直至镰仓时代（公元 1192–1333 年）才移筑于现在的位置。后于庆应元年（公元 1865 年）被烧毁，近百年后的昭和三十五年（公元 1960 年）重建，改以现代化的钢筋与混凝土作结构物。

雷门采用切妻造，即悬山式屋顶作门顶，有利于防雨。门柱是八脚门式红柱。门上有「金龙山」字样绿底金字牌匾。门内的左、右两面分别对放着风神像和雷神像。门中间的大红灯笼是由日本企业家、松下电器创办人松下幸之助在 1960 年重建时所赠送，前后两方印有「雷门」及「风雷神门 平成十五年八月吉日」白边黑字字样。大红灯笼已经成为浅草寺的标志，是各国游客的拍摄对象。

本堂

本堂建于庆安二年（1649 年），1945 年于东京大空袭被烧毁。1958 年 10 月重建。现为钢筋混凝土的建筑，屋顶采用钛瓦。

本堂占地面积大约 1,150m²，分为铺设榻榻米的内殿和铺设水泥地面的外殿。内殿高 6 米，有安置浅草寺本尊观音的佛龕，称为御宫殿。宫殿的左右有脇侍梵天・帝釋天像，堂内後方左右有不動明王像與愛染明王像。本堂的最大特征在于屋顶，有着明显的倾斜度，与其他的寺院建筑相比，屋脊显得相当高耸。正因为如此鲜明的造型结构，即使从很远的地方，都能一眼就看到寺院建筑的特征。

东大寺

东大寺初于公元 728 年建成，坐落于奈良古都平成京的东面，现于奈良公园（游客称为鹿公园）内。因其一千二百多年的悠久历史而被列为世界文化遗产。寺内的重要建筑有大佛殿、南大门、中门等，按中国风水布局设计（大佛殿置于北面）（如下图示）。



大佛殿是全世界最大的木造建筑，殿内放置着高 15 尺、重 250 吨的国宝卢舍那佛佛像，也是全球最大的铜造佛像。佛像由圣武天皇在天平十五年（公元 743 年），即东大寺建造十五年后颁布造立，造佛工程历时九年，在大佛开眼仪式后再修建大佛殿，最后于公元 758 年完成。有指因造佛动用大量铜储备，使造佛后日本的国家储备受到严重打击，甚至濒临破产。东大寺多次受灾，在 1206 年和 1692 年曾经重建，重建后现时的大佛殿规模是原本的三分二，但仍保持世界第一大木造建筑的地位，可想原本大佛殿规模之宏伟。

南大门在 1199 年增设，高 20 米，原建筑参照印度风格，后因风灾而损毁。木材的建造技术由中国传入，在基石上建直立门柱，不打地基。屋檐系统由木柱撑起，使檐顶从底建筑抽升起数米，和屋檐四角微微弯起，与中式佛塔建筑相同。

清水寺

清水寺坐落于京都东面音羽山山腰，在公元 780 年建成，历史比京都更悠久。与上述寺庙一样，都有多次受灾的纪录，清水寺最后一次灾后重修是在 1633 年。其占地极大，共近 12000 平方米。寺中最具建筑特色的部分是舞台和正殿。

舞台建造于正殿外，开放式往外延伸，面积约 190 平方米，共以 410 块扁柏木片铺陈。最特别之处在于舞台是与正殿同一结构，共由 139 条 13 米高的木柱从底下往基石支撑，使舞台和正殿从整个斜坡上悬空。直立的支柱中纵横交插了多条用作固定的木桩，经设计后的木桩和铁支不会因冷缩热胀而出现空隙。整个木支架的支柱可向任何方向移动，使整个建筑具防震功能，从 1633 年起抵挡自然灾害近四百年仍屹立不倒。



寺庙文化对日本人生活的影响

从政治、经济、社会、文化各方面分析其影响

寺庙文化与日本人的日常生活息息相关。无论是在经济收益、风俗习惯、或是生涯发展等各方面都在日本本土文化中扮演着相当重要的角色。因此本专题探究将从日本的悠久历史（政治）、生活习惯（社会）、宗教信仰（文化）、观光业（经济）以及环境保育（环境）入手，以深究寺庙文化对于日本人生活的影响。

为什么佛教和神道教在日本可以存活在「同一片天空下」？日本人的生活与寺庙文化有何关系？日本人迷信吗？以下的分析望能助读者更了解日本这充满宗教色彩的国家。

政治

政策的推行-「肉食妻带解禁」

原本日本僧侣无法娶妻和禁食肉，但当年明治天皇颁布了一项「肉食妻带解禁」的政策，允许僧侣们吃肉娶妻和世袭寺院，其目的是弱化佛教的影响力，以巩固神道统治。

社会

生涯发展

日本有句话说：「庆生在神社，葬礼在佛寺」可见人生喜庆的事都会在神社进行，如结婚「神前式」、「七五三」节日或为婴儿祈福等等。而悲、老、往生则由佛寺负责，如寺庙修行（学习坦然面对彼岸）、葬礼等。

葬礼和墓祭

葬礼在寺庙举行，死后亦会取「戒名」¹，而且大多数的日本人家里设有德佛坛来祈求祖先的庇佑。在古代，只有位高权重的统治者才能被埋葬在前方后缘坟。随着佛教普及，所有人都可以拥有坟墓，亦衍生出「两墓制」²。

祈福习惯

当时的人们祈福，不仅在神社参拜，也到寺院祈祷。其中有名的祭祀仪式有「盂兰盆会」³。每年年底，接近元旦零时的时候，寺院都会有「除夜钟」迎接新的一年，寺庙亦有熙来攘往的景象。

¹ 和尚或道士出家之后由师傅根据谱排起的名字，是道号和法号的统称。

² 两墓即指两座坟，是指埋葬坟和参拜坟建在不同的场所。年祭以及法事都在参拜墓进行，而参拜墓通常建在寺庙附近，按照其仪式进行。

³ 众人会聚集，跳一种名曰「盆踊」的舞蹈，并在此节日准备一种名为「精灵马」的供品，象征迎接及恭送祖先。

寺庙以及神社的商业化能促进本地旅游业。根据我们的问卷调查，日本独特的参拜文化以及寺庙与神社的建筑对游客有极大吸引力，不少人都因为其独特的寺庙和神社文化慕名而来。旅客因对历史遗产感到兴趣而到访。除此之外，游客亦对神明和神社的历史背景有兴趣。游客到访这些寺庙及神社能带动当地不同行业发展。以我们自身的经验为例，在这次交流团的经历当中，日常衣食住行亦牵涉到不少行业，如交通、饮食业、酒店业等。除此之外，游客亦会在寺庙及神社和周边地区消费，如购买纪念品、购物等。他们的消费为当地带来现金流动。本地市民收入能增加，人均国民生产总值上升。单单是寺庙和神社的相关商业活动就能为日本社会带来庞大经济利益。

根据我们在明日香村的实地考察，日本重视文化保育，寺庙和神社周围环境受法律所保护，政府制定政策以保护文化遗产，保存当地历史建筑物和具历史价值的地点。以明日香村为例，因应村内神社和寺庙的悠久历史，七间神社及寺庙被当局保护，其中五间更被列为日本的国宝。文化财产保护法指出寺庙及神社的周边地区都被法律保护。

日本人的宗教观

「庆生在神社，葬礼在佛寺」这句话概括了普遍日本人的宗教观。神道教和佛教是日本的两大宗教。一个人的生死伴随着这样的宗教仪式：出生之后，父母亲朋要去神社问卜、祈祷，庆祝他的降生；而死去时，家人会进行佛教诵经仪式，让他能在佛祖的保佑下离开尘世。由此可见佛教在日本人生活中的崇高地位。寺庙，是面对生死的神圣场所，亦是日本人的心灵寄托。

风俗文化

风俗文化主要包括日本人的民族及节日习俗。日本人在平常日子或在特殊节日时，都会到寺庙参拜。例如日本的各大寺庙在除夕夜都会举行撞钟仪式。人们也会前往寺庙听钟、敲钟来祈求新的一年平安。在东京的除夕夜，最热闹的寺院便是浅草寺，往往要排上两个小时多的队才能上一炷香。根据我们的问卷调查，日本人一年主要在几个特别日子前往寺庙参拜，包括：新年（70.4%）、亲人死忌（40.7%）、各项祭典（37.4%）、佛诞（35.5%）。而在平日，日本人也会到寺庙拜佛进香，祈求各项愿景（工作顺利、考试合格及出入平安等），或是在寺庙附近的商店街逛街购物，因此寺庙同时也是三五好友休闲游玩的聚会胜地。

不同人对寺庙文化的看法和理解

年轻日本人与香港人的看法

探讨一连串不同的寺庙文化对日本人生活的影响后，各方面对此又有怎样的声音呢？为了研究不同人对日本寺庙文化的看法和理解，旅程期间，我们曾以问卷调查的方式向不同年龄层的香港人及日本人收集意见。以下为问卷调查的结果，分为年轻的日本人及香港人的看法。

年轻日本人（20 岁以下）

理解寺庙文化的参拜礼仪

有 46.2% 的受访者只会在特定节日（如正月⁴）前往寺庙拜祭，亦有 42.3% 的受访者不常到寺庙祭拜，可能是旅游或者学校活动才会拜访。但虽如此，有 38.5% 的受访者了解寺庙的参拜礼仪，有 15.4% 的受访者则表明十分理解。由此可见，年轻人虽然不会经常到寺庙参拜，但大部分人都理解寺庙的参拜礼仪。

寺庙文化有助提升个人礼仪和文化修养

受访者认为寺庙已经成为日本文化的一部分，更有 60% 的受访者认为寺庙文化会提升个人礼仪和文化修养。寺庙乃佛门清净之地，有一套礼仪必须遵守，例如衣冠整洁，举止有礼，恭敬阅经，不可乱动寺庙之物等等。而且，寺庙文化富有历史价值，绝对有助善众提升文化内涵。

寺庙文化具有历史价值和建筑特色

有 72% 的受访者认为日本寺庙富有历史价值，有 44% 的受访者认为寺庙富有建筑特色。受访者认为寺庙文化在日本流传多年，能够从中了解过往的人与事，做到借古鉴今，亦能使年轻一代从中了解历史，将传统文化承传下去。

寺庙文化有保留的价值

有 32% 的受访者认为寺庙在本土文化上扮演着重要的角色，48% 的受访者则认为十分重要。更有 96% 的受访者都认为寺庙文化有保留的价值。受访者认为接触和学习寺庙的宗教和历史，能够培养包容和广阔之心，即使没有宗教信仰，作为教育的一环也是有其重要性的。

香港人

根据我们的问卷调查，近七成香港受访者表示有信仰，他们的信仰年资由一年到十年不等。主要为佛教、基督教和天主教。投入信仰原因为寻求心灵慰藉或寄托，以及希望得到神明庇佑。在受访者中，家人有宗教信仰和没有宗教信仰的约各占一半，当中主要的宗教信仰为佛教。

⁴ 正月是指新历的 1 月 1 日至 1 月 31 日。是为日本的新年。

在香港，87.5%的受访者曾到访香港或中国的庙宇，到访的原因多为家庭因素和观光，主要是被其丰富历史背景或建筑风格所吸引，以及寻找心灵慰藉或寄托。50%的受访者曾参拜日本的神社和寺庙，主要目的是为了观光，吸引他们的因素与参拜中国庙宇的相似。

在香港，受访者有不同的途径去认识不同宗教以及寺庙文化，例如家庭、亲友介绍以及个人经验等。受访者多为不定时地到访，或只在重要的节日到访寺庙。

近一半的受访者认为中国和日本寺庙和神社主要有三大分别：建筑风格、参拜礼仪和环境氛围。约八成受访者不知道中国的寺庙文化和日本神社文化之间的差别。而余下的受访者知道两者之间的不同。在所有的受访者当中，约一半人认为自己对日本的宗教文化和参拜礼仪有基本的认识。

令人惊讶的是，受访者对宗教信仰所带来的影响有颇大的意见分歧。50%的受访者认为宗教信仰对他们日常生活并没有太大的影响。认为宗教信仰对他们日常生活有重大影响的受访者表示，宗教信仰影响他们的文化修养和心灵上的慰藉或寄托。在寺庙对本土文化的重要性方面，受访者对此也有不同的意见，但大部分受访者都同意应在本土文化当中为寺庙留一席位。他们大部分相信寺庙本身具有的文化历史价值，寺庙应被保留，但有一小部分受访者则认为寺庙不应该被保留。

日本与中国寺庙文化之异同

从宗教信仰、建筑文化和参拜礼仪方面分析

寺庙是佛寺与庙宇的合称，中日两国皆有享誉盛名的寺庙。例如中国有白马寺、少林寺等，而日本有清水寺、天龙寺等。本部份的专题将从宗教信仰、建筑特色、建筑结构和礼仪各方面阐述中日两国寺庙的异同。

宗教信仰

中日寺庙信奉的皆是佛教，而不同之处在于两者的具体佛教宗派不一样。以中国的白马寺为例，它始建于汉朝，是中国第一古刹，世界著名伽蓝，是佛教传入中国后官办的第一座寺院，是中国官方最早营建的佛寺。白马寺的兴建，促进了佛教在中国及东亚、东南亚地区的发展。而以日本的清水寺为例，它供奉着的主神是一座金色的千手观音像，它属于北法相宗，与奈良的东大寺和药师寺同属奈良佛教。

建筑文化

建筑特色

中日寺庙都是主要以木为原材料。根据资料，中国古建筑通常以木结构为主，房屋先由木梁枋和立柱组成框架，再配以木框门窗，可以说除了砖瓦础石之外，地面以上部分都由木料构成。而清水寺舞台，高达十三米，由七十八根木柱支撑，一颗钉子也没使用。

中日寺庙的屋顶装饰虽不尽相同，但是其重要地位却是相似的。中国古建筑屋顶的形状和装饰占重要地位，屋顶的曲线和微翘的飞檐呈现着向上、向外的张力。屋顶上利用木结构的特点把屋顶做成曲面形。飞檐是弯曲的屋面，向外和向上探伸起翘的屋角，使十分庞大高耸的屋顶显得格外生动轻巧，独具风味。除了屋面是凹曲外，屋檐、屋角和屋顶的飞脊都是弯曲的，彼此相形相映，构成中国古典别具一格的屋顶造型。而日本清水寺的三重塔屋顶四方角上嵌着鬼瓦，在东南角上的那个鬼瓦与其他三面的鬼样子不同，是条龙。龙可以呼风唤雨，用来防火。

建筑结构

中国佛寺不论规模地点，其建筑布局是有一定规律的：平面方形，以山门殿、天王殿、大雄宝殿、本寺主供菩萨殿、法堂、藏经楼、钟楼、鼓楼这条南北纵深轴线来组织空间。另一方面，在日本，寺庙内常见的典型建筑物有正殿、大讲堂、塔、门、钟等。寺庙内的不同建筑物，都会发挥不同用处，例如日本的大讲堂主要是用来开会和讲道，有时甚至会用作展示法器。而中国寺庙中的天王殿为佛教寺庙内的第一重殿，殿内正中供奉着弥勒佛塑像，左右供奉着四大天王塑像，作参拜用途。两国寺庙也有相同之处，中国寺庙有一建筑称为四堂，指法堂、照堂、经堂与讲堂。当中法堂与讲堂都是为禅门演说佛法所用的地方，与日本的大讲堂用途相似。

日本寺庙与中国寺庙的不同还在于，日本寺庙有着中国寺庙所没有的舞台。日本清水寺大斜坡上造一座本堂，建一个大舞台。但是因为它处在山岳陡坡上，没有造舞台的地方，因此从山崖下用大木头横竖交叉搭建起这样一个悬空的舞台。在这个舞台上，演出的是日本传统的

「能乐」，舞台的构造与一般能乐舞台相同，比如回廊左斜后方有一个能乐舞台才会有的「桥挂」构造，左右各有一个小屋顶，那是供乐人演奏用的「乐舍」。而且清水寺舞台三面都是悬崖，因为这是只为观音菩萨演出而使用的舞台。

参拜礼仪

中国寺庙和日本寺庙的参拜礼仪有相同之处，两者均要求信徒对神佛表现出敬意。而不同之处在于前者没有固定的仪式，参拜者有一定的忌讳；而后者有一套固定的礼仪。进中国佛寺时，当从旁门入，抬脚而入为宜。入寺门后，进退都应顺着左臂方向边行走。宜用两旁的垫凳，分男左女右拜用。见到僧人，称法师，或称大和尚。与僧人见面常见的行礼方式为两手合一，微微低头，表示恭敬。进入佛堂内，当即低头作礼拜。如要观佛面，应立于堂外丈远而观。拜佛姿势要庄严正确。在日本参拜寺庙的礼仪如下：在进入山门前，向本殿行准敬立礼（45 度），靠左右两边前往本殿，在本殿前的手水舍洗手以及漱口，行立揖礼（15 度），点烛上灯或点香上香，赛钱，合掌，祈祷，再行立揖。

总结

本专题报告主要从五大方向去探讨日本的寺庙参拜文化，包括：寺庙的历史和神话、寺庙的参拜礼仪和建筑文化、寺庙文化对于日本人生活的影响、不同人对日本寺庙文化有何看法以及日本与中国寺庙文化之异同。

这次旅程我们主要参观了浅草寺、东大寺、清水寺及天龙寺，以上四个寺庙都是日本有名的古建筑，历史悠久，同时也伴随着正气凛然的神话，是不少日本佛教徒的朝圣之地，亦是外国游客初步认识日本文化的好去处。我们也体会到参观寺庙及神社时需遵从的礼仪原来大有不同，例如在寺庙中信徒可以燃点蜡烛及祈祷后无需拍手，而神社反之。除此以外，日本的寺庙也有独特的建筑文化。就以浅草寺的本堂为例，其造型独一无二、卓尔不群，令人在远方也能眺望到其神圣的面貌，为日本的佛道增添色彩，吸引更多当地人皈依佛教。

不同人对于日本独有的寺庙文化也有不同的看法，但普遍都认为日本寺庙文化有其存在的价值；寺庙或是传承文化的载体，寺庙或是学习人文修养的好地方，寺庙或是面对病、危、老、死的圣地，寺庙或是寄托愿景和休养生息的归宿。由此可见日本寺庙文化对于日本人生活的影响是正面的，而且其认受性在不同人的心目中也相当高。现时日本政府大力支持发展其寺庙文化以推动旅游业，预期未来日本的寺庙文化定更为普及。

总括而言，日本寺庙文化起源于汉传佛教，各地筑起不同特色的寺庙后更确立了日本佛教的地位。直至今日，佛教与日本本土起源的神道教齐名，成为日本的两大宗教。与此同时，也有信徒同时笃信佛教与神道教。由此可见佛教与神道教有共存的空间，今后也能和平相处，为人们提供心灵寄托的好居所。此外，日本寺庙文化虽与中国佛教有相同之处，我们也不应忘记，前者在日本历史及文化背景的影响下，已是独当一面，有其值得欣赏的地方。

感想

蔡泉润 Philip

喇沙书院

感恩。

又是一个夜阑人静的晚上，刚赶好翌日要汇报的 JENESYS 专题报告，才发现已是深夜 2 时许。想起了我的感想部分，脑海中只浮现两个字：「感恩」。自幼家里贫穷，家庭也有够特别的——五兄弟。排行第二的我，小时候已经知道「一个面包分五份」的道理。家里的资源有限，参加兴趣班、买玩具、买新衣服什么的对于我来说总是新鲜的。到外地交流？旅游？我更是从未想象过。在此由衷感谢一直以来总是给予我无限机会的人，让我有幸成为 JENESYS 的其中一份子。

第一个想感谢的，是学校的唐校长。犹记得当初第一次听说 JENESYS，听说可以免费到日本，我满心悸动。可是想到我成绩不太出众，也没两样特长，这等难能可贵的机会应该留给其他比我优秀的同学。没想到，唐校长却因我在修读日文而挑选了我，代表着喇沙、代表着香港、踏上了 JENESYS 的旅程。旅程结束后，又安排我在周会上向全校师生分享 JENESYS 的一点一滴，甚至委任我为喇沙书院接待京都府立北陵高中（本次行程第一分团第二间交流学校）的负责人... 这一切一切都是从前那个平平无奇的我从来没有想象过的，时至今日，我的日文水平虽不算太好，但仍能得到唐校长的重视，实乃万幸。

更想感谢的，是我一群可爱的组员。旅程中，Andy sir 对我们百般呵护，在那九天的行程中，充当着我们的「爸爸」，你那无微不至的照顾让我们在旅途中常笑容满面。除了那次 debriefing 成了中文堂外，有好几晚肚子饿睡不着，也幸得 Andy sir 为我们送上宵夜。送给我们学业御守、经常买食物给我们吃、温泉中的温馨谈话等，都令我再次感受到逝去已久的父爱。还有我的一群组员呢！犹记得第一次见面的时候，大家都显得非常拘谨。几次训练期间，大家总是呆坐、沈默着，气氛一片死寂。我总是忘了组员的名称，想聊个天却也害怕尴尬。但经过了难忘而尽兴的旅程后、经过了被我的组员不断揶揄后、经过了最狂欢的时刻后，我们十三个人终于融为一个大家庭，无所不谈，享受着大家聚在一起的时光。谢谢我的一群可爱的组员，让我能尽情投入你们的疯狂。

「感恩」，然后「重生」。参加 JENESYS 后，有很多的「第一次」。第一次当组长；第一次遇见这么可爱的组员；第一次到日本；第一次用有限的日文跟日本人支支吾吾；第一次胆大得跟刚认识的人拿联络方法；第一次跟女孩子自拍；第一次坦诚相对；第一次跨出了自己的世界，然后才发现，世界很大。非常感谢各位组员对我的鼓励和支持、非常感谢旅途中每个遇见过的人、非常感谢 JENESYS 带给我的一切。曾经的我因琐碎事而为心锁所困，JENESYS 便是那把钥匙，教我勇往直前，挑战自己的不可能。从沈默不语到主动搭讪，从平平无奇到鹤立鸡群，从故步自封到踊跃参与，是 JENESYS 给予了我无限勇气。小时候的我最喜爱「奥特曼迪迦」（日本超人电视剧主角）。迪迦是黑暗中的光之使者，为大地带来了光明和希望，为人们带来了勇气和憧憬。我认为 JENESYS 不单单是一个交流团，更是我心中的「迪迦」。

前奔! 心中那对前途的热衷已经按耐不住，准备好迎接未来的每个挑战！毛虫尚且破茧而出，「迪迦」尚且死而复生，在此祝愿各位 JENESYS 的成员能好好珍惜这九天难能可贵的回忆，向着未来的无限可能勇往直前。

苏嘉凌 Sugar 圣伯多禄中学

自小沉迷日本的动漫和电视剧，然而这次的日本之行却让我发现日本的魅力远不止于此，特别是日本人对生活、传统和文化的真诚，让我感触最深。

首先，日本人注重环保，喜欢整洁干净，因此在街上鲜有垃圾箱，即使如此街道依然保持干净整洁，这是令我最感到不可思议的地方。而且，日本人的垃圾分类做得十分仔细，分类高达十数种，有垃圾专用的胶袋，而且还有一星期垃圾分类时间表。相反，香港街上转角便能找到垃圾桶，然而路面的整洁程度却不如理想。部分人吃剩的饭盒、果皮也随手丢到三色回收桶，对比起日本人高度的环保意识，真是自惭形秽。

其次，日本的历史文化保育工作也十分值得我们学习，特别是这次到访的京都。即使社会不断发展，京都仍能融合历史和现代文化。例如，一般的建筑物不能高于七层，招牌不可超过建筑物高度三分之二，颜色亦有严格限制，像麦当劳的主色便从鲜红色改为暗红色，使日本街景看起来干净舒服，维护了京都的景观。相反，香港贵为国际大都会，保育却总是抵挡不住发展。

香港的环境保育确实有不足之处，无论是环保政策还是人们的环保意识都有待改善和提升。不过，这正是我们此交流团的目的，透过接触彼此的文化，互相学习和交流，不但能提升自己的个人文化修养和内涵，更能将好的观念带回来，感染身边的人。因此，我会从自己做起，支持环保工作，更加关注文化保育的议题，并将我此行的所见所闻与身边的人分享，共同改善社会环境，这样才不枉此行。

胡梓彦 Vincent 保良局何荫棠中学

在是次旅程前，我对日本的印象和大部分香港人一样，着重于当地的美食及商品，忽视了日本于文化、经济及社会方面的发展。从报名参加开始，我对此次旅程便已抱有不少憧憬、期望，结果让我体会到日本的风土人情和更「贴地」的生活体验，而且令我与当地的中学生、居民及团员们建立了深厚情谊。

在是次交流过程当中，我最期待的就是在当地家庭寄宿一晚，亲尝日本人的家常便饭，在日本传统的榻榻米上休息。当中的交流和沟通令我获益良多，深入了解当地人对于日本各种独有文化的见解，寄宿家庭的主人-西蒲先生就他年轻时丰富的人生阅历，游走于欧洲各国的体会，为我的前路及心境作出指导。

到访完日本之后，我开始思考自己对将来的抱负，明天的目标。是次交流团除了让我们增广见闻，认识了「另一个日本」之外，亦让我们明白到，在繁重的学业之中，目标是要透过学习，完善个人身心发展，向自己所定立的目标前进。我对学习的想法，对自己的目标，更加清晰，在成长的路途上迈步前进。

沈泳津 June 玛利诺修院学校(中学部)

在想怎样写这份感想时，三十多天前的回忆碎片在我脑海中闪过。一片一片的，我把原本破碎的玻璃片慢慢还原，想到了十月份的时候我问自己：都已经去过日本旅行了，还要参加这个交流团吗？虽然我早已到过日本，但这次却像是第一次来到日本似的。的确，能深入体验日本社会的生活和文化，无可否认这是第一次。

从世界史的课堂上学习了亚洲国家的现代化，其中，明治维新可说是我第一次深入了解日本的历史事件，也是我对这个国家的历史和文化感兴趣的肇始。其语言、历史、传统，日本古典而优雅的美深深的刻在我心里，对日本社会和文化的向往便由这课堂开始。能够从另一种角度去体会日本的机会确实是不会再有了，这次交流的感受在人生芸芸日子里只有这一次。因为即使再有，也不会是那一样的感觉。

在那短短九天里，最令人难以忘怀的便是学习到日本以前和现在的生活及文化。从明日香村寄宿家庭的妈妈里听说村的环境和当地人现在的生活的融合就是其中之一。明日香村的屋子模式皆有规定，例如颜色要用大地的颜色，不能是鲜红色的，或是华丽的颜色；高度也不能超过十米，像摩天大楼那样高，以保护其大自然的景色。要在环境保护和现代生活取得平衡并不是三日两夜能谈定的，尤其是要追随现代科技发展的步伐，保育更是难如登天。跟以推动经济和发展的香港来相比，日本的明日香村可说是城市人的世外桃源了，不过因旅游业和科技发展，这地方也不是完全的与世隔绝。另一方面，日本传统的艺术，像茶道、剑道，到现在也能好好地保存其精髓。很多经过历史长河的洗礼的日本建筑，例如浅草寺和东大寺也被保存下来。反观香港的屋邨，很多已经被拆掉重建或是改建，例如美荷楼被改建成青年旅舍，惟并不是每一栋旧建筑物都如美荷楼般，能得以保存其生命和人情味。还有很多很多没能尽说的体悟，只靠文字是不能表达出来的……

壹柒年拾貳月拾日至拾捌日，永远都是一块块魂牵梦萦的碎片。

刘品宏 Wang

邓肇坚维多利亚官立中学

JENESYS 令我眼界大开，受益不浅，其中以两次学校访问最为深刻。事前我已被告知日本学生英语水平较低，实际上也的确如此，即便是高中生，普遍在日常交流上也不甚流畅，部分甚至连普通对话也充满障碍，这使我对日本学生多少存了些许轻视之心。在香港，学生英语水平出众与否非常影响我们对该学校的观感。若是出口成章，滔滔不绝，自然使大家大加赞赏；相反，若是噤若寒蝉，遮遮掩掩，则自然令人难以生出赏识之心。已有的价值观使我在新的环境下，作出了错误判断，其后的参观更揭示了我的无知和肤浅。

与日本高中生短暂交流后，我们便在日本同学的带领下参观学校设施。广阔的操场，热闹的课室，以及林立的教学大楼，都慢慢地改变我先前对日本高中生活的已有认识，但这些都未足以使我真正打心底里赞赏日本高中生。直到我步入了日本高校的图书馆。由于我自小热爱数学，所以每当我进入书店或者图书馆都会自动地拿起数学书籍来看，这一次也不例外，但当我认真阅读时，书中内容却使我震惊不已，书中尽是各种高等数学，更有部分是我只曾在大学图书馆里见过。自此我对日本高中生的观念直接由逊色，落后，水平低，改为出众，发达，能力高。

或许日本学生的确不大认识英语，但这只是各有着重，更重要的是，我认识到世界各地都有与我们年龄相仿的一群学生在一起学习，进步，或许他们与我们的着重点不同，但是却各有千秋，各有所长，为此，我们更应不断进步，装备自己，就如清华大学的校训：「自强不息」。

蔡旻真 Keene

圣保罗书院

回看今次日本交流，旅途当中的种种经历给了我深深的体会和反思。

日本人一直给我的印象不外乎是高效率、严肃认真、社会阶级严谨等等刻板印象。对于日本的年轻人，我更是不甚了解。流行文化塑造出来的日本人形象，不甚准确。今次通过与日本的高中生交流，了解他们的生活模式，普遍兴趣，世界观等等，我理解到日本的年轻人比起香港的更着重当下和偏重思考。但日港两地的学生都一样爱谈梦想，爱谈流行音乐，爱分享自己的看法和意见。或者是全球化的影响下，世界各地的年轻人的价值观差异逐渐收窄，大家交谈时都没有隔膜（除了有时语言不通），能够了解对方所想，容易从对方角度出发，令彼此沟通不成问题。也许在不久的将来，世界各地的年轻人都能打破地域隔膜，交流互动，融为一体，真正实现地球村的理念。

除此之外，在明日香村寄宿家庭中的经历也教会了我一种不同的人生观。香港人崇拜金钱，年轻人前途光明与否取决于物质上的富足，使得大部分年轻人的生涯规划只想金钱方面看。明日香村的居民展示了快乐与满足的生活是无需高薪厚职，只要抱持一份对人热诚，对事乐观的心态，即使是简单不过的田园生活也能带来无数的幸福与快乐。

叶巧儿 Ip 香港仔浸信会吕明才书院

自问真的很喜欢艺术，也学习画画十年多了。深思熟虑过后，很想在未来投身艺术。一直很向往日本的艺术，因为日本很擅长把传统或已有的设计再创作。而且他们的设计思维很好，从他们的产品广告设计等等都可见到。我也一早计划好未来的日子想到日本学习。

有幸参与今次交流计划，我很珍惜每一次能进步和学习的机会。况且这次活动真的难能可贵，在日本我看到了很多跟香港不同的地方。他们的民族意识、文化、教育等等都很独特。日本人真的非常喜欢自己的文化，而日本政府亦很重视国民的成长。活动当中有探访学校的环节，亦是我最喜欢的环节。日本学生都很努力，而且都找到了自己所喜欢的事情，并向着目标迈进。日本是一个给予学生很多机会的国家，而且很重视兴趣艺术发展。很喜欢日本这一点。我会继续努力，不断的推动自己前进。

除此以外，也很欣赏日本人的生活态度。他们很会顾及别人的感受，特别是待人接物。其实这一种态度也反映在他们的产品设计，日本的产品不断改进务求让顾客得到更佳的体验和更方便生活。我真的很喜欢这一点，也让我对设计更加感兴趣。

我亦要多谢我的队友，认识了他们真的很感恩。他们每一位都有不同的个性特质，很喜欢跟他们一起的时光。而且在他们身上都学习到很多，有的很有领袖才能、有的很擅长带动聚会气氛、有的很风趣幽默，每一位都是我难能可贵的朋友。而且参加此计划的都是对自己很有要求，了解自己并不断前进的人。同时我也反思自己真的有很多不足。这次的旅程是一个推动我继续坚持理想的动力。更重要的是，我重拾那一份学日本语的初衷，会继续努力。看着他们，想着自己也不能放弃并且要并肩前进，真的很感激。

最后真的很感激身边的每一位给予我一个又一个学习机会。谢谢！

陈泳霖 Kelly 中华基督教会基道中学

当我翻看一张张鲜活的照片，访日团的回忆重回我的心头。

其实我们与一众同组老师和同学的缘分早在训练的第一天开始。大家由素未谋面的陌生人，慢慢在一起上课、在筹备专题研习的过程中变得熟络，甚至还成为挚友。我们一组人一路相伴，一起进餐，一起参观新旧建筑，一起探访学校... ..还记得第一次见面时，我绞尽脑汁想记住同组同学的名字。如今我一想起他们的姓名，脑海中浮现的不只是样貌，还有充满笑与泪的回忆。

无论是第二天的欢迎会还是到两所高中的交流，我们有幸接触不少日本高中生。欢迎会上他们精彩绝伦的歌唱表演令我不禁屏住呼吸来细心聆听，感叹「此曲只应天上有，人间难得几回闻」。在第一所学校——千叶县立松户国际高中，我第一次和高中生上体育课和茶道课，第一次和他们一起吃盒饭，更第一次与一位高中生合作穿上以往只在动漫人物身上看见过的日式浴衣。在第二所学校——京都府立北陵高中，我第一次和高中生一起上英文课，更一起

玩日本传统玩具。这新奇的一切让我目不暇给，而他们的热情接待更是给我留下永不磨灭的回忆。

最后，在日本寄宿家庭的两天一夜同样令我难以忘怀。我们四个女孩子住的是梅本女士位处明日香村的家。顶着凌冽的寒风，我们一行五人和梅本女士的狗 Jack 一起到附近散步。我们一边谈天，一边走路，身体在不知不觉间已经暖起来了。屋外和屋内显得像是两个截然不同的世界，一个冰天雪地，一个温暖如春。晚上，我们一起准备简单而美味晚餐，更围坐桌前折千纸鹤。寄宿生活平淡而简单，却能给予身在异乡的我们一种家的感觉。翌日离别时，大家都紧紧相拥，依依不舍，更红了眼眶。

深刻的回忆千千万万，实在是说不尽道不完。回想当初我刚刚收到获选为代表团成员的通知书时内心的紧张和期盼，如今的我心中满载满足感。我真的很庆幸能够有这次访日的机会，让我能够认识一众香港和日本的朋友，将这样一段美好的回忆永远镌刻在心中。

何嘉怡 Lily 基督教香港信义会信义中学

这次 JENESYS 的活动逐渐接近尾声，但回望开首，与组员们第一次见面的情景却记忆犹新，就如刚发生一样。这次的旅程带来数之不尽的得着，以及难以忘却的回忆。

在这次旅程中，最大的得着莫过于认识到一大群朋友，不单只是组员，我还认识了日本导游们以及在日本的中学生，扩阔了自己的社交圈子。在出发前学习日语的时候，我总是一头雾水，幸好我有懂日语的组员热情帮助。到日本交流时，懂日文的组员更担任翻译员一职，他们细心的讲解，令我对日本文化有更深刻认识。刚才提到与日本中学生交流，当中的经历还是挺让我意外，由于我不懂日语，以为交流时会十分尴尬，甚或出现冷场。我却没想到当地学生十分热情，即使他们英语能力有限，仍然尽力与我沟通，即使所讲的语言不同，却没有阻碍到我俩交流的热情，这个经历真的难能可贵。

这次的旅程也给予了我不少珍贵的经历，刚才提到的中学交流是其中一项，一般的日本旅行团难以有此体会。到寄宿家庭也是另一个令我印象深刻的行程，亲身体验当地居民的生活，做一天正宗的日本人，当地的寄宿家庭对待我们犹如子女一般，带我们参观寺庙，博物馆，和他们一起做饭，那是多么温馨美好的一段回忆，我们更从中学习到更多日本的文化和历史。

到日本交流，当然能够学习到很多日本的文化，不论是衣食住行方面，这次的行程真的非常丰富，我们有机会尝试到和食料理、日式烤肉，天妇罗等美食，又有机会参观不同的寺庙、中学、学习茶道，尝试穿浴衣、浸温泉等经历，从中了解到他们的文化和传统习俗。我认为最值得尊敬的一点就是他们的待客之道，无论是领队导游，还是大小餐厅、商店的服务员都能让你感到宾至如归，我真真正正体会到日本人重视礼貌这一特点。十分庆幸能够有机会到日本交流，虽然 JENESYS 活动结束，但回忆和得着仍然会铭记心中。

回忆的锁，随着手机影片里寺庙中人们虔诚摇晃的签筒声，被慢慢打开。那些回忆再次浮现在脑海中，就像梦那般美好。

飞机「呼呼呼」地降落在成田机场，我的心激动得都快跳到嗓子眼了。难以言喻的兴奋在脸上一览无遗，这一刻我觉得就连日本的空气都格外新鲜。日本的每一幕，每一景和动漫里的场面如出一辙，让我觉得一点都不真实，耳边断断续续地传来的日语更是使我感到新奇。穿梭于日本一尘不染的大街小巷，没能欣赏到悄然害羞的粉色樱花，却目睹了简单直率的黄色银杏。日本的所见所闻在记忆的串流中不断闪过，彷彿让我故地重游了一样。

我还记得，在日本的电脑复原技术讲座上，对小林老师的作品感到惊艳，他说这是需要长时间思考和搜集资料才能完成，让我明白「世上无难事，只要肯攀登」的道理。

我还记得，走进日本各具特色的寺庙神宫里，没有扑鼻而至的阵阵烟熏，却有迎面而来的缕缕木香。无论是热闹非凡的浅草寺，或是空旷安静的清水寺，还是气势恢宏的东大寺，这些都是日本千金难买的文化遗产，在历史的长河中累积着一代又一代的传承，见证着日本日新月异的发展。相信如果不是日本政府尽心尽力的保育，我又怎么会有幸亲眼目睹这些瑰宝呢？

我还记得，足足有 634 米高的东京晴空塔为我带来一番「会当凌绝顶，一览众山小」的新体验，在夜色里散发璀璨光芒的东京铁塔让我享受到了「危楼高百尺，手可摘星辰」的身临其境之感。但是，日本除了物，更可贵的是人。

千叶县松户国际高中的学生活泼好动，热情如火；京都府立北陵高中的同学腼腆可爱，和蔼可亲。不过最让我记忆深刻的还是寄宿家庭犹如冬日朝阳般的温暖亲切，始源于主人家希望我们唤她作妈妈。见面时，大家一见如故，有的人笑容可掬，有的人畅所欲言，而这些都来自于妈妈的温柔敦厚；煮饭时，大家分工合作，有的人专心切菜，有的人认真煮汤，而这些都来自于妈妈的谆谆教诲；睡觉时，大家侃侃而谈，有的人开怀大笑，有的人细心聆听，而这些都来自于妈妈的宽以待人。短短一天的时间，既充实又自在。妈妈待人接物有礼有修养的表现，真的非常值得我学习。

这次九天的日本之旅不是梦，却胜似一场梦。回忆的锁随着浏览完所有照片而缓缓关上，当中的情却刻在了心里，无法忘记……

杜文希 Mandy 香港四邑商工总会黄棣珊纪念中学

在参加是次交流团之前，我对日本这个地方充满幻想，它是个清洁的国家？是个拥有美丽风景的地方？还是个宁静的国度？我抱着种种的幻想，参与是次的交流团。

这次交流团真的令我获益匪浅。首度到访日本，让我能够以第一身角度去观察、感受一下这个国家。我参观了位于东京及奈良的数座寺庙及神社，过程中让我感受到日本人对自身文化的重视。我参观了东大寺、浅草寺等，这些古建筑大都保留了原来的面貌，并且有定期的保养维修，让古建筑在开放给公众参观的同时，亦不会因日久失修而遭到破坏，使后代也能认识日本过去的历史及建筑风格。其次，日本人自身也十分遵从该寺庙或神社所定下的规矩，为保护文物不会用闪光灯拍照。每次到访不同庙宇，我也见到不同学校的学生到访，在参观中认识更多的文化知识。由以上三点可见日本人对其文化的重视，希望能够流传下去。希望我们也能向日本学习一下，对文物有更佳的保育，让后人也能借着古建筑或文物去认识中华文化。

是次的交流团也让我获得不少友谊。我是一个较为害羞的人，平常不太会与初次见面的人沟通、交流，但在这次行程中，我认识了一班常提点我的组员和日本朋友。起初见到组员的的时候，我认为他们都是一班十分严谨、不容半点儿嬉的人，但在数次的训练及到访日本数日中，发现他们是十分包容的组员，常提点和协助我。若是没有了这班的组员，这次交流该会失去了许多乐趣。在体验学校生活的过程中，我亦认识了一群乐于与我沟通的日本学生。我本以为会因为语言问题而沟通困难，但在身体语言及纸笔的协助下，大家竟可谈到了各式各样的话题。最后还与他们交换联络方法呢！希望日后可以保持联络！

这次的交流团给予了我一个难能可贵的机会，让我有机会到一直向往的日本；让我可以感受到当地的风土人情，让我留下了不少毕生难忘的回忆！

简阳朋 Tommy 五旬节圣洁会永光书院

时间飞逝，九天的充实旅程眨眼而过。现在回想起来，这段时间就像梦一样美好而转瞬即逝。首先，必须衷心感谢日本政府、日中友好会馆、香港教育局，还有一众职员的策划，让我等能参加是次计划，同时也不能忘记一众随行老师，感谢他们一路上对我们的照顾，让我们能度过这难能可贵的九天。

古人有曰：读万卷书，不如行万里路。离开香港，亲身来到千里之外的日本，方才体会这句话的真义。日本一直是世界享负盛名的国度。从书本及影视作品中，我所认识的日本是一个礼仪之邦，同时是科技先进、创意满溢的民族。是次交流所见所闻无一不超出我的想象，开阔我的眼界。首先，日本的建筑及市区设计让我为之惊叹。高耸入云的晴空塔，各地美轮美奂的房舍让我难忘。京都街道设计更是别出心裁，当地政府巧妙地在保育及经济发展中取得平衡，城中不乏各式摩天商业大厦，但各种寺庙，神社也是随处可见，让这美丽的古城得以长久保存。

最令我难以忘怀的，是与当地学生交流的经历。我们有幸投入其中，当一天的日本高中生。最先让我感受到的是当地学生的热情和活力。在当地学生的热情款待中，我体会到日本人的好客有礼。最令我感到新鲜的，是日本高中多姿多彩的课外活动。香港的课外活动与日本的课外活动性质不一，鼓励学生参与不同课外活动，较常见有各体育项目、管弦乐、现代舞等。与香港的多元化体验不同，日本学校更注重让学生集中一项活动深入发展，日本学校会将一些传统文化融入课外活动之中，例如剑道、书道、茶道、花道等。这让我反思，香港是否也可以将传统艺术更多地融入学校中呢？

总结而言，这九天是我人生中难忘的九天。

参考资料

寺庙文化对日本人生活的影响（社会、政治）：

<https://fastjapan.com/cht/p214172>

<https://www.klook.com/zh-TW/blog/日本神社/>

<https://xw.qq.com/cmsid/20171017A0387800>

<http://www.letsgojp.com/archives/291158/>

<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2013/11/2013111311254319.pdf>

<http://osaka.letsgojp.com/archives/6847/>

<http://bestzen.pixnet.net/blog/post/41667171-进庙拜佛必知的十大礼仪>

寺庙的历史和神话：

https://cultural-experience.blogspot.hk/2017/07/blog-post_11.html

http://cultural-experience.blogspot.hk/2017/07/blog-post_13.html

<https://www.gotokyo.org/tc/kanko/taito/spot/40714.html>

http://www.zipangguide.net/travel/sight/tokyo/senso_temple.html

<http://www.senso-ji.jp/about/>

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/清水寺>

<http://www.kiyomizudera.or.jp/>

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/清水寺>

<https://zh-hant.japantravel.com/京都/参拜名寺-清水寺/6056>

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/天龙寺>

<http://www.tenryuji.com/cn/about/index.html>

寺庙的参拜礼仪和建筑文化：

<http://www.welcome2japan.hk/arrange/travel/see.html>

http://www.gamagori.jp/tw/howto_etiquette.html

<https://tw.appledaily.com/new/realtime/20170428/1107559/>

<http://www.sacred-destinations.com/japan/tokyo-sensoji>

<http://famouswonders.com/asakusa-kannon-temple/>

<http://www.todaiji.or.jp/english/>

<http://www.sacred-destinations.com/japan/nara-todaiji>

<http://architecturalmoleskine.blogspot.hk/2012/01/todai-ji-temple-great-buddha-of-nara.html>

<http://www.buffaloah.com/a/virtual/jap/nara/nara.html>

<http://www.kiyomizudera.or.jp/en/>

<http://architecturalmoleskine.blogspot.hk/2010/11/kiyomizudera-temple-of-pure-water.html>

<http://muza-chan.net/japan/index.php/blog/earthquake-resistant-architecture-kake-zukuri-kyoto>

<http://www.tenryuji.com/en/>

日本与中国寺庙文化之异同：

http://www.360doc.com/content/12/0705/07/7237400_222332540.shtml

<http://www.zgjm.org/zongjiao/fujiao/17825.html>

<http://m.ctrip.com/html5/you/travels/japan100041/1860142.html>

<https://wenku.baidu.com/view/6abf978671fe910ef12df8d9.html>

<http://m.ctrip.com/html5/you/travels/japan100041/1860142.html>

<https://wenku.baidu.com/view/6abf978671fe910ef12df8d9.html>

<http://m.ctrip.com/html5/you/travels/japan100041/1860142.html>

<https://baike.baidu.com/item/寺庙建筑>

<https://tw.japan-guide.com/interest/日本寺庙>