

探討日本的寺廟文化

JENESYS 2017 專題研習報告 第三組



目錄

目錄	p.1
組員名單	p.2
前言	p.3
寺廟的歷史和神話	p.4
寺廟的參拜禮儀和建築文化	p.8
寺廟文化對於日本人生活的影響	p.12
不同人對日本寺廟文化的看法和理解	p.14
日本與中國寺廟文化之異同	p.16
總結	p.18
組員感想	p.19
參考資料	p.28

組員名單

職位	中文姓名	英文姓名	學校
組導師	劉曉華老師	Mr. Lau Hiu Wah, Andy	
組長	蔡泉潤	Tsoi Chuen Yun, Philip	喇沙書院
組員	羅倩昕	Law Sin Yan, Summer	新亞中學
	杜文希	To Man Hei, Mandy	香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學
	胡梓彥	Wu Tsz Yin, Vincent	保良局何蔭棠中學
	沈泳津	Sum Wing Chun June	瑪利諾修院學校(中學部)
	簡陽朋	Kan Yeung Pang, Tommy	五旬節聖潔會永光書院
	何嘉怡	Ho Ka Yi, Lily	基督教香港信義會信義中學
	劉品宏	Lau Pan Wang	鄧肇堅維多利亞官立中學
	蔡旻真	Choy Man Chun, Keene	聖保羅書院
	葉巧兒	Ip Hau Yi, Angela	香港仔浸信會呂明才書院
	陳泳霖	Chan Wing Lam, Kelly	中華基督教會基道中學
	蘇嘉凌	So Ka Ling, Sandy	聖伯多祿中學



前言

研究動機

於去年十二月十日至十八日期間，我們參加了 JENESYS，在報告之前，第三組全體學生衷心感謝日本政府和日中友好會館，同時亦對中華人民共和國香港特別行政區教育局致以衷心感激，此外對陳婉玲團長，各學校領隊老師，以及所有有關工作人員都表示由衷謝意。

"海納百川，有容乃大"，接觸和了解其他文化使我們從中得益，對外學習和交流更能促使我們成長。此次旅程對很多同學而言都是首次到訪日本，也是第一次近距離接觸日本，深入和全面地認識日本文化，其中參觀寺廟尤其使我們感悟甚深，獲益良多，受益匪淺。

本研究的題目正是針對日本寺廟禮拜文化。以佛教為例，佛教在中國內地，乃至香港廣泛傳播，影響力巨大，其中著名的佛教聖地和寺廟包括中國佛教四大名山和香港鑽石山的志蓮靜苑；與此同時，佛教也是日本主要宗教，歷史同樣源遠流長，眾多有名寺廟都是著名的旅遊景點，如東大寺等。

參訪東大寺期間，導遊對我們講解鑑真和尚的故事使我們了解和明白中日宗教文化交流由來已久，極具唐風的寺廟建築群更令我們猶如身處中國古代，這些都展示佛教在中日都極具規模，文化交流更是自古已頻繁非常，我們對日本禮拜文化的探討興趣亦因而一直不減。

雖然佛教在兩地都影響甚深，然而，兩者的禮拜文化卻大相徑庭。漢傳佛教中，僧侶善信向佛像頂禮膜拜，虛雲和尚從普陀山三步一拜，朝拜五台山事迹更廣為聞名，但是於日本卻無需跪拜，兩者差異甚大。

除此之外，我們有不少有趣發現，將在正文作詳細報告。

研究目的

佛教在日本歷史悠久，源遠流長，影響一代又一代人的生活以及思想觀念。時至今日，佛教已與神道教並稱為日本的兩大主要宗教，在日本人的生活中舉足輕重。寺廟是日本佛教文化的象徵，同時中國的宗教文化中也能找到佛教寺廟的蹤影。同一樣的宗教，在不同國家、民族和歷史的調味之下，又會醞釀出甚麼不一樣的味道呢？本組從寺廟的參拜文化出發，嘗試找出這個答案。僅希望本組的顯淺之見，能讓各位對此有更多一點的了解。

寺廟的歷史與神話

東大寺、淺草寺、清水寺和天龍寺

東大寺

簡介

被列入《世界遺產名錄》的東大寺是西元 728 年遵照重視佛教的聖武天皇聖旨建造的。東大寺是全國六十八所國分寺的總寺院，據說是因為建在首都平城京以東，所以被稱作「東大寺」。正面寬度 57 米、深 50 米的世界最大的木造建築東大寺大佛殿內，放置著高 15 米以上的佛像。

歷史

根據〈東大寺摘要（東大寺的記錄）〉，天平 5 年（733 年）若草山麓創建的金鐘寺是東大寺的起源，時維公元八世紀前期。

據說東大寺的前身是寺院，國史《續日本紀》記，聖武天皇與光明皇后的皇子菩提早逝，為此在若草山麓設山房，常住有僧侶 9 人，此為金鐘寺之前身。

此後，天平 13 年時自聖武天皇「國分寺修建的詔（在日本各地修建寺院的命令）」，若草山麓的金鐘寺，被認為是這個東大寺的前身寺院。

「東大寺」的寺院名從大佛的鑄造開始的天平 19 年的時候開始被考慮。

佛像

奈良時代創造的巨大佛像，是象徵偉大的宇宙，位於蓮花的世界的中心。

從天平 17 年開始生產準備，建成後舉行了開幕式（佛像等完成時的法定要求）。

此外，佛像完工後，據說曾被摧毀了兩次。

簡介

創建於 628 年，是東京都內最古老的寺院。「淺草觀音」為眾多信徒所信仰，每年有來自國內外約三千萬人到此參拜。這裡曾是江戶文化發展的中心，現在其週邊依然殘留著當時的風貌，這裡還會應不同的季節，舉辦酸漿市集和毬子板市集等許多活動。雷門前懸掛的巨大燈籠全國知名。

歷史

淺草寺山號金龍山，正尊聖觀世音菩薩，原屬天台宗，於第二次世界大戰後，成為聖觀世音菩薩宗的總本山(總寺)。因正尊是聖觀世音菩薩，故人們俗稱「淺草觀音」或「淺草的觀音樣」。觀世音菩薩像相傳為高 1 寸 8 分 (約 5.5cm) 的金色像，由於是非公開的秘藏佛像，故實體不明。淺草寺由僧人勝海始建，殿宇完成後上任開山(第一代住持)，經觀世音菩薩托夢告知而把正尊定為秘藏佛像。857 年(日本天安元年)，延曆寺僧人円仁(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。故淺草寺稱勝海為開基(創辦者)，円仁為中興開山。

菩薩像

淺草寺是有近一千四百年歷史的觀音靈地。根據寺院資料，正尊在飛鳥時代現身。

住在宮戶河(現在的隅田川)旁邊的檜前濱成·竹成兄弟，在撒網捕漁時發現了一尊佛像。濱成·竹成兄弟不為意，一直對水中投網，改變地方打了好幾次網。可是每次尊像都掛在網，因為沒捉到海產，兄弟便帶回了這個尊像。

請土師中知(名字有諸說)看這個尊像，明白了是聖觀世音菩薩的尊像。翌日早上，村裡的兒童們用草製作的佛堂，供奉這個觀音先生。不久，兄弟改建私宅為寺院，為觀音先生供養獻出了一生。

清水寺

簡介

清水寺是一座位於日本京都府京都市東山區清水的寺院，於 **778** 年（寶龜九年）前後由延鎮上人起造。清水寺的山號為音羽山，主要供奉千手觀音，原本屬於法相宗這一宗派但目前已獨立，成為北法相宗的大本山。

歷史

清水寺至今有大約一千二百年歷史，佔地共達 **13** 萬平方公尺。因為多年來戰亂等災害受損，德川家第三代將軍德川家光於 **1633** 年重修清水寺，也就是現存的樣子。

神話

某天晚上，延鎮夢見了北方有一道金色泉水流過。延鎮醒來後，便跟著夢中的訊息追隨而來到了音羽山。因為他認為山中的瀑布就是夢中的金色泉水，於是決定要留下。

而就在此時，一位自稱已在此修行兩百年的老翁--行叡居士出現，並對延鎮說：「我在這裡等了你許久，我將要出發到東國去了，這裡就交給你了。」說完即消失。延鎮領悟到這位老者是由千手觀音化身，於是就在這裡創建了寺院。

兩年後，延鎮遇見了「古代最強的武人」--坂上田村麻呂。麻呂之妻大病初癒，需要鹿血進補而上山打獵。但延鎮勸退田村麻呂獵鹿，反而建議他誠心的向菩薩祈求就可以一切順利。田村麻呂聽從延鎮的建議，把獵到的鹿隻安葬，回家與妻子誠心的供奉觀音菩薩。

後來田村麻呂平定了蝦夷，戰功彪炳，凱旋歸來，並且得到「征夷大將軍」的稱呼，又得到清水寺寺地的賞賜。因為戰時田村麻呂得到毘沙門天和地藏菩薩化身幫忙，便把寺地轉贈予延鎮，並對本堂大規模改建，這就是我們目前看到的「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為公認寺院。後來慈恩大師（相傳為玄奘大師的子弟）將清水寺擴建成今日我們所看到的規模，且將其獨立出來為北法相宗的大本山。

簡介

天龍寺位於日本京都府京都市右京區嵯峨天龍寺芒之馬場町，為臨濟宗天龍寺派大本山的寺院。山號「靈龜山」（れいぎざん）。當初是足利尊氏為了撫慰後醍醐天皇的亡靈而設。該寺規模十分宏大，在京都五山中位居第一位，除了被日本列為特別名勝古蹟外，也在 1994 年 12 月時以「古都京都的文化財」的一部份而被聯合國教科文組織列入世界遺產名單之中。

歷史

為祈後醍醐天皇冥福，曆應二年（1339 年）足利尊氏在這裡創建了天龍寺，夢窗疏石成為天龍寺開山之祖。

儘管足利尊氏和光嚴太上皇捐獻了莊園，但建造寺院的資金依然短缺，足利直義便與夢窗商議，計畫恢復與元朝中斷的貿易，將盈利充填於建造所需資金。這就是“天龍寺船派遣計畫”的開端。

由於成功地解決了建造資金，天龍寺于康永四年（1345 年）落成。以後，南禪寺位居五山之上、天龍寺為五山之首的格局持續了很長時間。

昭和九年（1934 年）重建了多寶殿，同時建造了仿表千家殘月亭的茶室祥雲閣和小茶室甘雨亭。1935 年建造了多寶殿的內殿和長廊，形成了至今的天龍寺景觀。

另外，天龍寺下屬的松嚴寺、慈濟院、弘源寺三個分院因為躲過元治戰火，保留了室町時代風格及德川時期的建築物。後嵯峨、龜山兩天皇的禦陵被元治戰火燒毀後，很快重建了東西本願寺，方形的廟堂和周圍的陵地也都成為宮內省的管轄之地。

寺廟的參拜禮儀和建築文化

日本的寺廟無論在其參拜的傳統禮儀規範以至整體廟宇的建築風格，都與其歷史發展和角色演變息息相關。佛教在日本的興衰、寺廟在民間的角色、時局狀況的變化等都能夠對日本佛教寺廟的禮儀規範和建築風格帶來影響，因此，在研究日本寺廟的參拜禮儀和建築文化時，我們必須了解日本歷史人文發展的影響。

參拜禮儀

參拜禮儀步驟

順著參拜的路上若經過「手水舍」，先以右手拿起勺子舀約六、七分滿的水先洗左手，再換左手拿勺子洗淨右手。之後把勺子換回右手，將剩下的水倒入左掌心漱口，但是絕不可以把勺子直接靠在嘴巴上漱口，漱完口後再用手將勺子直立，讓剩餘的水流下，清洗勺柄，最後放回原處。整套動作是用同一瓢水。(和日本神社的禮儀一樣)

在進入寺廟前先對著本塾合掌行禮，進入殿堂時則要注意跨過門檻而非直接踩踏。

- 參拜順序：
1. 站在賽錢箱前向神明鞠躬致意。
 2. 將錢輕輕的投入賽錢箱後搖鈴。
 3. 敬禮兩次、拍手兩次，拍完手後雙手合而向神明說出願望。
 4. 許完願後再敬禮一次。

參拜時可以點線香插入香爐，再將香爐的薰香往身上搧。進入殿內以後，不需拍手，雙手合十默默禱告祈求便可，而且也不可以任意敲鐘。若要點蠟燭，則要點自己的蠟燭，不能點別人的蠟燭。若是想去敲鐘或者上香，需在完成後再捐獻香油錢。

參拜完，簡單行禮後就可以離開本殿。離開寺內時，再向山門行一禮。

基本禮儀：在寺廟裡，講話時輕聲細語，不能喧譁、大聲嬉鬧。境內基本上不能飲用含酒精的飲料，更不能醉醺醺地進行參拜，衣著的部份可以輕便但不能隨便，也要避免過於暴露的穿著或是穿拖鞋。

禮儀規範背後的含義和緣由

「手水舍」：

讓信眾洗淨雙手和漱口，以示用潔淨的身心去參拜。

進入寺廟前：

1. 先對著本塾合掌行禮以示禮貌。
2. 進入殿堂時則要注意跨過門檻而非直接踩踏，因為日式木造建築也有不能踩踏門檻的習俗，以示尊重。

寺廟裡：

1. 參拜寺廟，是在佛的領域裡，對著佛像祭拜，以祈求心願，因此要遵守應有的基本禮儀。
2. 將香爐的薰香往身上搧，以清除身上的晦氣，也有可以治病的說法，哪裡不舒服就往哪裡搧。

3. 點蠟燭時不能點別人的蠟燭是因為點別人的蠟燭有接受別人業障的意味。
4. 因為寺廟不是供奉日本神道的神樣，所以參拜時無須拍手。
5. 一般的情況下，參拜者在沒有許可的情況下是不能敲鐘的。

參拜時的香油錢:

1. 將香油錢輕輕放入賽錢箱中，不能用力的丟進去讓人有不尊敬的感覺。
2. 金額隨定，但大部分都會丟 5 圓為主。5 圓（ごえん）的音同ご縁，代表希望能有緣(御縁がありますように)。

建築文化特色

本行中主要參觀考察了四個佛教寺廟，分別為位於東京淺草區的淺草寺、奈良市奈良公園的東大寺、京都嵐山的天龍寺以及東山區の清水寺。以下將分述及剖析其建築特色。

淺草寺

淺草寺初於公元 628 年建成，為東京都內第一個寺院建築，供奉淺草觀音。於第二次世界大戰中受到破壞，後經過多次重建、擴大規模及增添設施後，建築佈局成現今的規模。現時寺內由多項建築組成，包括雷門、寶藏門、本堂、五重塔、二天門、淺草神社等。

雷門

雷門是淺草仲見世通的入口之門，早於天慶五年（即公元 942 年）創建，直至鎌倉時代（公元 1192–1333 年）才移築於現在的位置。後於慶應元年（公元 1865 年）被燒毀，近百年後的昭和三十五年（公元 1960 年）重建，改以現代化的鋼筋與混凝土作結構。

雷門採用切妻造，即懸山式屋頂作門頂，有利於防雨。門柱是八腳門式紅柱。門上有「金龍山」字樣綠底金字牌匾。門內的左、右兩面分別對放著風神像和雷神像。門中間的大紅燈籠是由日本企業家、松下電器創辦人松下幸之助在 1960 年重建時所贈送，前後兩方印有「雷門」及「風雷神門 平成十五年八月吉日」白邊黑字字樣。大紅燈籠已經成為淺草寺的標誌，是各國遊客的拍攝對象。

本堂

本堂建於慶安二年（1649 年），1945 年於東京大空襲被燒燬。1958 年 10 月重建。現為鋼筋水泥的建築，屋頂採用鈦瓦。

本堂佔地面積大約 1,150m²，分為鋪設榻榻米的內殿和鋪設水泥地面的外殿。內殿高 6 米，有安置淺草寺本尊觀音的佛龕，稱為御宮殿。宮殿的左右有脇侍梵天・帝釋天像，堂內後方左右有不動明王像與愛染明王像。本堂的最大特徵在於屋頂，有著明顯的傾斜度，與其他的寺院建築相比，屋脊顯得相當高聳。正因為如此鮮明的造型結構，即使從很遠的地方，都能一眼就看到寺院建築的特徵。

東大寺

東大寺初於公元 728 年建成，坐落於奈良古都平成京的東面，現於奈良公園（遊客稱為鹿公園）內。因其一千二百多年的悠久歷史而被列為世界文化遺產。寺內的重要建築有大佛殿、南大門、中門等，按中國風水佈局設計（大佛殿置於北面）（如下圖示）。



大佛殿是全世界最大的木造建築，殿內放置著高 15 尺、重 250 噸的國寶盧舍那佛佛像，也是全球最大的銅造佛像。佛像由聖武天皇在天平十五年（公元 743 年），即東大寺建造十五年後頒布造立，造佛工程歷時九年，在大佛開眼儀式後再修建大佛殿，最後於公元 758 年完成。有指因造佛動用大量銅儲備，使造佛後日本的國家儲備受到嚴重打擊，甚至瀕臨破產。東大寺多次受災，在 1206 年和 1692 年曾經重建，重建後現時的大佛殿規模是原本的三分二，但仍保持世界第一大木造建築的地位，可想原本大佛殿規模之宏偉。

南大門在 1199 年增設，高 20 米，原建築參照印度風格，後因風災而損毀。木材的建造技術由中國傳入，在基石上建直立門柱，不打地基。屋簷系統由木柱撐起，使簷頂從底建築抽升起數米，和屋簷四角微微彎起，與中式佛塔建築相同。

清水寺

清水寺坐落於京都東面音羽山山腰，在公元 780 年建成，歷史比京都更悠久。與上述寺廟一樣，都有多次受災的紀錄，清水寺最後一次災後重修是在 1633 年。其佔地極大，共近 12000 平方米。寺中最具建築特色的部分是舞台和正殿。

舞台建造於正殿外，開放式往外延伸，面積約 190 平方米，共以 410 塊扁柏木片鋪陳。最特別之處在於舞台是與正殿同一結構，共由 139 條 13 米高的木柱從底下往基石支撐，使舞台和正殿從整個斜坡上懸空。直立的支柱中縱橫交插了多條用作固定的木樁，經設計後的木樁和鐵支不會因冷縮熱漲而出現空隙。整個木支架的支柱可向任何方向移動，使整個建築具防震功能，從 1633 年起抵擋自然災害近四百年仍屹立不倒。



寺廟文化對日本人生活的影響

從政治、經濟、社會、文化各方面分析其影響

寺廟文化與日本人的日常生活息息相關。無論是在經濟收益、風俗習慣、或是生涯發展等各方面都在日本本土文化中扮演著相當重要的角色。因此本專題探究將從日本的悠久歷史（政治）、生活習慣（社會）、宗教信仰（文化）、觀光業（經濟）以及環境保育（環境）入手，以深究寺廟文化對於日本人生活的影響。

為什麼佛教和神道教在日本可以存活在「同一片天空下」？日本人的生活與寺廟文化有何關係？日本人迷信嗎？以下的分析希望能助讀者更了解日本這充滿宗教色彩的國家。

政治

政策的推行-「肉食妻帶解禁」

原本日本僧侶無法娶妻和禁食肉，但當年明治天皇頒布了一項「肉食妻帶解禁」的政策，允許僧侶們吃肉娶妻和世襲寺院，其目的是弱化佛教的影響力，以鞏固神道統治。

社會

生涯發展

日本有句話說：「慶生在神社，葬禮在佛寺」可見人生喜慶的事都會在神社進行，如結婚「神前式」、「七五三」節日或為嬰兒祈福等等。而悲、老、往生則由佛寺負責，如寺廟修行（學習坦然面對彼岸）、葬禮等。

葬禮和墓祭

葬禮在寺廟舉行，死後亦會取「戒名」¹，而且大多數的日本人家裡設有德佛壇來祈求祖先的庇佑。在古代，只有位高權重的統治者才能被埋葬在前方後緣墳。隨著佛教普及，所有人都可以擁有墳墓，亦衍生出「兩墓制」²。

祈福習慣

當時的人們祈福，不僅在神社參拜，也到寺院祈禱。其中有名的祭祀儀式有「盂蘭盆會」³。每年年底，接近元旦零時的時候，寺院都會有「除夜鐘」迎接新的一年，寺廟亦有熙來攘往的景象。

¹ 和尚或道士出家之後由師傅根據譜排起的名字，是道號和法號的統稱。

² 兩墓即指兩座墳，是指埋葬墳和參拜墳建在不同的場所。年祭以及法事都在參拜墓進行，而參拜墓通常建在寺廟附近，按照其儀式進行。

³ 眾人會聚集，跳一種名曰「盆踊」的舞蹈，并在此節日準備一種名為「精靈馬」的供品，象徵迎接及恭送祖先。

經濟

寺廟以及神社的商業化能促進本地旅遊業。根據我們的問卷調查，日本獨特的參拜文化以及寺廟與神社的建築對遊客有極大吸引力，不少人都因為其獨特的寺廟和神社文化慕名而來。旅客因對歷史遺產感到興趣而到訪。除此之外，遊客亦對神明和神社的歷史背景有興趣。遊客到訪這些寺廟及神社能帶動當地不同行業發展。以我們自身的經驗為例，在這次交流團的經歷當中，日常衣食住行亦牽涉到不少行業，如交通、飲食業、酒店業等。除此之外，遊客亦會在寺廟及神社和周邊地區消費，如購買紀念品、購物等。他們的消費為當地帶來現金流動。本地市民收入能增加，人均國民生產總值上升。單單是寺廟和神社的相關商業活動就能為日本社會帶來龐大經濟利益。

環境

根據我們在明日香村的實地考察，日本重視文化保育，寺廟和神社周圍環境受法律所保護，政府制定政策以保護文化遺產，保存當地歷史建築物和具歷史價值的地點。以明日香村為例，因應村內神社和寺廟的悠久歷史，七間神社及寺廟被當局保護，其中五間更被列為日本的國寶。文化財產保護法指出寺廟及神社的周邊地區都被法律保護。

文化

日本人的宗教觀

「慶生在神社，葬禮在佛寺」這句話概括了普遍日本人的宗教觀。神道教和佛教是日本的兩大宗教。一個人的生死伴隨著這樣的宗教儀式：出生之後，父母親朋要去神社問卜、祈禱，慶祝他的降生；而死去時，家人會進行佛教誦經儀式，讓他能在佛祖的保佑下離開塵世。由此可見佛教在日本人生活中的崇高地位。寺廟，是面對生死的神聖場所，亦是日本人的心靈寄託。

風俗文化

風俗文化主要包括日本人的民族及節日習俗。日本人在平常日子或在特殊節日時，都會到寺廟參拜。例如日本的各大寺廟在除夕夜都會舉行撞鐘儀式。人們也會前往寺廟聽鐘、敲鐘來祈求新的一年平安。在東京的除夕夜，最熱鬧的寺院便是淺草寺，往往要排上兩個小時多的隊才能上一炷香。根據我們的問卷調查，日本人一年主要在幾個特別日子前往寺廟參拜，包括：新年（70.4%）、親人死忌（40.7%）、各項祭典（37.4%）、佛誕（35.5%）。而在平日，日本人也會到寺廟拜佛進香，祈求各項願景（工作順利、考試合格及出入平安等），或是在寺廟附近的商店街逛街購物，因此寺廟同時也是三五好友休閒遊玩的聚會勝地。

不同人對寺廟文化的看法和理解

年輕日本人與香港人的看法

探討一連串不同的寺廟文化對日本人生活的影響後，各方面對此又有怎樣的聲音呢？為了研究不同人對日本寺廟文化的看法和理解，旅程期間，我們曾以問卷調查的方式向不同年齡層的香港人及日本人收集意見。以下為問卷調查的結果，分為年輕的日本人及香港人的看法。

年輕日本人（20歲以下）

理解寺廟文化的參拜禮儀

有 46.2%的受訪者只會在特定節日（如正月⁴）前往寺廟拜祭，亦有 42.3%的受訪者不常到寺廟祭拜，可能是旅遊或者學校活動才會拜訪。但雖如此，有 38.5%的受訪者了解寺廟的參拜禮儀，有 15.4%的受訪者則表明十分理解。由此可見，年輕人雖然不會經常到寺廟參拜，但大部分人都理解寺廟的參拜禮儀。

寺廟文化有助提升個人禮儀和文化修養

受訪者認為寺廟已經成為日本文化的一部分，更有 60%的受訪者認為寺廟文化會提升個人禮儀和文化修養。寺廟乃佛門清淨之地，有一套禮儀必須遵守，例如衣冠整潔，舉止有禮，恭敬閱經，不可亂動寺廟之物等等。而且，寺廟文化富有歷史價值，絕對有助善眾提升文化內涵。

寺廟文化具有歷史價值和建築特色

有 72%的受訪者認為日本寺廟富有歷史價值，有 44%的受訪者認為寺廟富有建築特色。受訪者認為寺廟文化在日本流傳多年，能夠從中了解過往的人與事，做到借古鑒今，亦能使年輕一代從中了解歷史，將傳統文化承傳下去。

寺廟文化有保留的價值

有 32%的受訪者認為寺廟在本土文化上扮演著重要的角色，48%的受訪者則認為十分之重要。更有 96%的受訪者都認為寺廟文化有保留的價值。受訪者認為接觸和學習寺廟的宗教和歷史，能夠培養包容和廣闊之心，即使沒有宗教信仰，作為教育的一環也是有其重要性的。

香港人

根據我們的問卷調查，近七成香港受訪者表示有信仰，他們的信仰年資由一年到十年不等。主要為佛教、基督教和天主教。投入信仰原因為尋求心靈慰藉或寄託，以及希望得到神明庇佑。在受訪者中，家人有宗教信仰和沒有宗教信仰的約各佔一半，當中主要的宗教信仰為佛教。

⁴ 正月是指新曆的 1 月 1 日至 1 月 31 日。是為日本的新年。

在香港，87.5%的受訪者曾到訪香港或中國的廟宇，到訪的原因多為家庭因素和觀光，主要是被其豐富歷史背景或建築風格所吸引，以及尋找心靈慰藉或寄託。50%的受訪者曾參拜日本的神社和寺廟，主要目的是為了觀光，吸引他們的因素與參拜中國廟宇的相似。

在香港，受訪者有不同的途徑去認識不同宗教以及寺廟文化，例如家庭、親友介紹以及個人經驗等。受訪者多為不定時地到訪，或只在重要的節日到訪寺廟。

近一半的受訪者認為中國和日本寺廟和神社主要有三大分別：建築風格、參拜禮儀和環境氛圍。約八成受訪者不知道中國的寺廟文化和日本神社文化之間的差別。而餘下的受訪者知道兩者之間的不同。在所有的受訪者當中，約一半人認為自己對日本的宗教文化和參拜禮儀有基本的認識。

令人驚訝的是，受訪者對宗教信仰所帶來的影響有頗大的意見分歧。50%的受訪者認為宗教信仰對他們日常生活並沒有太大的影響。認為宗教信仰對他們日常生活有重大影響的受訪者表示，宗教信仰影響他們的文化修養和心靈上的慰藉或寄託。在寺廟對本土文化的重要性方面，受訪者對此也有不同的意見，但大部分受訪者都同意應在本土文化當中為寺廟留一席位。他們大部分相信寺廟本身具有的文化歷史價值，寺廟應被保留，但有一小部分受訪者則認為寺廟不應該被保留。

日本與中國寺廟文化之異同

從宗教信仰、建築文化和參拜禮儀方面分析

寺廟是佛寺與廟宇的合稱，中日兩國皆有享譽盛名的寺廟。例如中國有白馬寺、少林寺等，而日本有清水寺、天龍寺等。本部份的專題將從宗教信仰、建築特色、建築結構和禮儀各方面闡述中日兩國寺廟的異同。

宗教信仰

中日寺廟信奉的皆是佛教，而不同之處在於兩者的具體佛教宗派不一樣。以中國的白馬寺為例，它始建於漢朝，是中國第一古剎，世界著名伽藍，是佛教傳入中國後官辦的第一座寺院，是中國官方最早營建的佛寺。白馬寺的興建，促進了佛教在中國及東亞、東南亞地區的發展。而以日本的清水寺為例，它供奉著的主神是一座金色的千手觀音像，它屬於北法相宗，與奈良的東大寺和藥師寺同屬奈良佛教。

建築文化

建築特色

中日寺廟都是主要以木為原材料。根據資料，中國古建築通常以木結構為主，房屋先由木梁枋和立柱組成框架，再配以木框門窗，可以說除了磚瓦礎石之外，地面以上部分都由木料構成。而清水寺舞臺，高達十三米，由七十八根木柱支撐，一顆釘子也沒使用。

中日寺廟的屋頂裝飾雖不盡相同，但是其重要地位卻是相似的。中國古建築屋頂的形狀和裝飾佔重要地位，屋頂的曲線和微翹的飛簷呈現著向上、向外的張力。屋頂上利用木結構的特點把屋頂做成曲面形。飛簷是彎曲的屋面，向外和向上探伸起翹的屋角，使十分龐大高聳的屋頂顯得格外生動輕巧，獨具風味。除了屋面是凹曲外，屋簷、屋角和屋頂的飛脊都是彎曲的，彼此相形相映，構成中國古典別具一格的屋頂造型。而日本清水寺的三重塔屋頂四方角上嵌著鬼瓦，在東南角上的那個鬼瓦與其他三面的鬼樣子不同，是條龍。龍可以呼風喚雨，用來防火。

建築結構

中國佛寺不論規模地點，其建築佈局是有一定規律的：平面方形，以山門殿、天王殿、大雄寶殿、本寺主供菩薩殿、法堂、藏經樓、鐘樓、鼓樓這條南北縱深軸線來組織空間。另一方面，在日本，寺廟內常見的典型建築物有正殿、大講堂、塔、門、鐘等。寺廟內的不同建築物，都會發揮不同用處，例如日本的大講堂主要是用來開會和講道，有時甚至會用作展示法器。而中國寺廟中的天王殿為佛教寺廟內的第一重殿，殿內正中供奉著彌勒佛塑像，左右供奉著四大天王塑像，作參拜用途。兩國寺廟也有相同之處，中國寺廟有一建築稱為四堂，指法堂、照堂、經堂與講堂。當中法堂與講堂都是為禪門演說佛法所用的地方，與日本的大講堂用途相似。

日本寺廟與中國寺廟的不同還在於，日本寺廟有著中國寺廟所沒有的舞臺。日本清水寺大斜坡上造一座本堂，建一個大舞臺。但是因為它處在山嶽陡坡上，沒有造舞臺的地方，因此從山崖下用大木頭橫豎交叉搭建起這樣一個懸空的舞臺。在這個舞臺上，演出的是日本傳統的「能樂」，舞臺的構造與一般能樂舞臺相同，比如迴廊左斜後方有一個能樂舞臺才會有的「橋掛」構造，左右各有一個小屋頂，那是供樂人演奏用的「樂舍」。而且清水寺舞臺三面都是懸崖，因為這是只為觀音菩薩演出而使用的舞臺。

參拜禮儀

中國寺廟和日本寺廟的參拜禮儀有相同之處，兩者均要求信徒對神佛表現出敬意。而不同之處在於前者沒有固定的儀式，參拜者有一定的忌諱；而後者有一套固定的禮儀。進中國佛寺時，當從旁門入，抬腳而入為宜。入寺門後，進退都應順著左臂方向邊行走。宜用兩旁的墊凳，分男左女右拜用。見到僧人，稱法師，或稱大和尚。與僧人見面常見的行禮方式為兩手合一，微微低頭，表示恭敬。進入佛堂內，當即低頭作禮拜。如要觀佛面，應站於堂外丈遠而觀。拜佛姿勢要莊嚴正確。在日本參拜寺廟的禮儀如下：在進入山門前，向本殿行準敬立禮（45度），靠左右兩邊前往本殿，在本殿前的手水舍洗手以及漱口，行立揖禮（15度），點燭上燈或點香上香，賽錢，合掌，祈禱，再行立揖。

總結

本專題報告主要從五大方向去探討日本的寺廟參拜文化，包括：寺廟的歷史和神話、寺廟的參拜禮儀和建築文化、寺廟文化對於日本人生活的影響、不同人對日本寺廟文化有何看法以及日本與中國寺廟文化之異同。

這次旅程我們主要參觀了淺草寺、東大寺、清水寺及天龍寺，以上四個寺廟都是日本有名的古建築物，歷史悠久，同時也伴隨著正氣凜然的神話，是不少日本佛教徒的朝聖之地，亦是外國遊客初步認識日本文化的好去處。我們也體會到參觀寺廟及神社時需遵從的禮儀原來大有不同，例如在寺廟中信徒可以燃點蠟燭及祈禱後無需拍手，而神社反之。除此以外，日本的寺廟也有獨特的建築文化。就以淺草寺的本堂為例，其造型獨一無二、卓爾不群，令人在遠方也能眺望到其神聖的面貌，為日本的佛道增添色彩，吸引更多當地人皈依佛教。

不同人對於日本獨有的寺廟文化也有不同的看法，但普遍都認為日本寺廟文化有其存在的價值；寺廟或是傳承文化的載體，寺廟或是學習人文修養的好地方，寺廟或是面對病、危、老、死的聖地，寺廟或是寄託願景和休養生息的歸宿。由此可見日本寺廟文化對於日本人生活的影響是正面的，而且其認受性在不同人的心目中也相當高。現時日本政府大力支持發展其寺廟文化以推動旅遊業，預期未來日本的寺廟文化定更為普及。

總括而言，日本寺廟文化起源於漢傳佛教，各地築起不同特色的寺廟後更確立了日本佛教的地位。直至今日，佛教與日本本土起源的神道教齊名，成為日本的兩大宗教。與此同時，也有信徒同時篤信佛教與神道教。由此可見佛教與神道教有共存的空間，今後也能和平相處，為人們提供心靈寄託的好居所。此外，日本寺廟文化雖與中國佛教有相同之處，我們也不應忘記，前者在日本歷史及文化背景的影響下，已是獨當一面，有其值得欣賞的地方。

感想

蔡泉潤 Philip

喇沙書院

感恩。

又是一個夜闌人靜的晚上，剛趕好翌日要匯報的 JENESYS 專題報告，才發現已是深夜 2 時許。想起了我的感想部分，腦海中只浮現兩個字：「感恩」。自幼家裏貧窮，家庭也有夠特別的——五兄弟。排行第二的我，小時候已經知道「一個麵包分五份」的道理。家裡的資源有限，參加興趣班、買玩具、買新衣服什麼的對於我來說總是新鮮的。到外地交流？旅遊？我更是從未想像過。在此由衷感謝一直以來總是給予我無限機會的人，讓我有幸成為 JENESYS 的其中一份子。

第一個想感謝的，是學校的唐校長。猶記得當初第一次聽說 JENESYS，聽說可以免費到日本，我滿心悸動。可是想到我成績不太出眾，也沒兩樣特長，這等難能可貴的機會應該留給其他比我優秀的同學。沒想到，唐校長卻因我在修讀日文而挑選了我，代表著喇沙、代表著香港、踏上了 JENESYS 的旅程。旅程結束後，又安排我在週會上向全校師生分享 JENESYS 的一點一滴，甚至委任我為喇沙書院接待京都府立北陵高中（本次行程第一分團第二間交流學校）的負責人... 這一切一切都是從前那個平平無奇的我從來沒有想像過的，時至今日，我的日文水平雖不算太好，但仍能得到唐校長的重視，實乃萬幸。

更想感謝的，是我一群可愛的組員。旅程中，Andy sir 對我們百般呵護，在那九天的行程中，充當著我們的「爸爸」，你那無微不至的照顧讓我們在旅途中常笑容滿面。除了那次 debriefing 成了中文堂外，有好幾晚肚子餓睡不著，也幸得 Andy sir 為我們送上宵夜。送給我們學業御守、經常買食物給我們吃、溫泉中的溫馨談話等，都令我再次感受到逝去已久的父愛。還有我的一群組員呢！猶記得第一次見面的時候，大家都顯得非常拘謹。幾次訓練期間，大家總是呆坐、沈默著，氣氛一片死寂。我總是忘了組員的名稱，想聊個天卻也害怕尷尬。但經過了難忘而盡興的旅程後、經過了被我的組員不斷揶揄後、經過了最狂歡的時刻後，我們十三個人終於融為一個大家庭，無所不談，享受著大家聚在一起的時光。謝謝我的一群可愛的組員，讓我能盡情投入你們的瘋狂。

「感恩」，然後「重生」。參加 JENESYS 後，有很多的「第一次」。第一次當組長；第一次遇見這麼可愛的組員；第一次到日本；第一次用有限的日文跟日本人支支吾吾；第一次膽大得跟剛認識的人拿聯絡方法；第一次跟女孩子自拍；第一次坦誠相對；第一次跨出了自己的世界，然後才發現，世界很大。非常感謝各位組員對我的鼓勵和支持、非常感謝旅途中每個遇見過的人、非常感謝 JENESYS 帶給我的一切。曾經的我因瑣碎事而為心鎖所困，JENESYS 便是那把鑰匙，教我勇往直前，挑戰自己的不可能。從沈默不語到主動搭訕，從平平無奇到鶴立雞群，從故步自封到踴躍參與，是 JENESYS 給予了我無限勇氣。小時候的我最喜愛「奧特曼迪迦」（日本超人電視劇主角）。迪迦是黑暗中的光之使者，為大地帶來了光明和希望，為人們帶來了勇氣和憧憬。我認為 JENESYS 不單單是一個交流團，更是我心中的「迪迦」。

前奔! 心中那對前途的熱衷已經按耐不住，準備好迎接未來的每個挑戰！毛蟲尚且破繭而出，「迪迦」尚且死而復生，在此祝願各位 JENESYS 的成員能好好珍惜這九天難能可貴的回憶，向著未來的無限可能勇往直前。

蘇嘉凌 Sugar 聖伯多祿中學

自小沉迷日本的動漫和電視劇，然而這次的日本之行卻讓我發現日本的魅力遠不止於此，特別是日本人對生活、傳統和文化的真誠，讓我感觸最深。

首先，日本人注重環保，喜歡整潔乾淨，因此在街上鮮有垃圾箱，即使如此街道依然保持乾淨整潔，這是令我最感到不可思議的地方。而且，日本人的垃圾分類做得十分仔細，分類高達十數種，有垃圾專用的膠袋，而且還有一星期垃圾分類時間表。相反，香港街上轉角便能找到垃圾桶，然而路面的整潔程度卻不如理想。部分人吃剩的飯盒、果皮也隨手丟到三色回收桶，對比起日本人高度的環保意識，真是自慚形穢。

其次，日本的歷史文化保育工作也十分值得我們學習，特別是這次到訪的京都。即使社會不斷發展，京都仍能融合歷史和現代文化。例如，一般的建築物不能高於七層，招牌不可超過建築物高度三分之二，顏色亦有嚴格限制，像麥當勞的主色便從鮮紅色改為暗紅色，使日本街景看起來乾淨舒服，維護了京都的景觀。相反，香港貴為國際大都會，保育卻總是抵擋不住發展。

香港的環境保育確實有不足之處，無論是環保政策還是人們的環保意識都有待改善和提升。不過，這正是我們此交流團的目的，透過接觸彼此的文化，互相學習和交流，不但能提升自己的個人文化修養和內涵，更能將好的觀念帶回來，感染身邊的人。因此，我會從自己做起，支持環保工作，更加關注文化保育的議題，並將我此行的所見所聞與身邊的人分享，共同改善社會環境，這樣才不枉此行。

胡梓彥 Vincent 保良局何蔭棠中學

在是次旅程前，我對日本的印象和大部分香港人一樣，著重於當地的美食及商品，忽視了日本於文化、經濟及社會方面的發展。從報名參加開始，我對此次旅程便已抱有不少憧憬、期望，結果讓我體會到日本的風土人情和更「貼地」的生活體驗，而且令我與當地的中學生、居民及團友們建立了深厚情誼。

在是次交流過程當中，我最期待的就是在當地家庭寄宿一晚，親嚐日本人的家常便飯，在日本傳統的榻榻米上休息。當中的交流和溝通令我獲益良多，深入了解當地人對於日本各種獨有文化的見解，寄宿家庭的主人-西蒲先生就他年輕時豐富的人生閱歷，遊走於歐洲各國的體會，為我的前路及心境作出指導。

到訪完日本之後，我開始思考自己對將來的抱負，明天的目標。是次交流團除了讓我們增廣見聞，認識了「另一個日本」之外，亦讓我們明白到，在繁重的學業之中，目標是要透過學習，完善個人身心發展，向自己所定立的目標前進。我對學習的想法，對自己的目標，更加清晰，在成長的路途上邁步前進。

沈泳津 June 瑪利諾修院學校(中學部)

在想怎樣寫這份感想時，三十多天前的回憶碎片在我腦海中閃過。一片一片的，我把原本破碎的玻璃片慢慢還原，想到了十月份的時候我問自己：都已經去過日本旅行了，還要參加這個交流團嗎？雖然我早已到過日本，但這次卻像是第一次來到日本似的。的確，能深入體驗日本社會的生活和文化，無可否認這是第一次。

從世界史的課堂上學習了亞洲國家的現代化，其中，明治維新可說是我第一次深入了解日本的歷史事件，也是我對這個國家的歷史和文化感興趣的肇始。其語言、歷史、傳統，日本古典而優雅的美深深的刻在我心裏，對日本社會和文化的嚮往便由這課堂開始。能夠從另一種角度去體會日本的機會確實是不會再有了，這次交流的感受在人生芸芸日子裡只有這一次。因為即使再有，也不會是那一樣的感覺。

在那短短九天裡，最令人難以忘懷的便是學習到日本以前和現在的生活及文化。從明日香村寄宿家庭的媽媽裡聽說村的環境和當地人現在的生活的融合就是其中之一。明日香村的屋子模式皆有規定，例如顏色要用大地的顏色，不能是鮮紅色的，或是華麗的顏色；高度也不能超過十米，像摩天大樓那樣高，以保護其大自然的景色。要在環境保護和現代生活取得平衡並不是三日兩夜能談定的，尤其是要追隨現代科技發展的步伐，保育更是難如登天。跟以推動經濟和發展的香港來相比，日本的明日香村可說是城市人的世外桃源了，不過因旅遊業和科技發展，這地方也不是完全的與世隔絕。另一方面，日本傳統的藝術，像茶道、劍道，到現在也能好好地保存其精髓。很多經過歷史長河的洗禮的日本建築，例如淺草寺和東大寺也被保存下來。反觀香港的屋邨，很多已經被拆掉重建或是改建，例如美荷樓被改建成青年旅舍，惟並不是每一棟舊建築物都如美荷樓般，能得以保存其生命和人情味。還有很多很多沒能盡說的體悟，只靠文字是不能表達出來的……

壹柒年拾貳月拾日至拾捌日，永遠都是一塊塊魂牽夢縈的碎片。

劉品宏 Wang 鄧肇堅維多利亞官立中學

JENESYS 令我眼界大開，受益不淺，其中以兩次學校訪問最為深刻。事前我已被告知日本學生英語水平較低，實際上也的確如此，即便是高中生，普遍在日常交流上也不甚流暢，部分甚至連普通對話也充滿障礙，這使我對日本學生多少存了些許輕視之心。在香港，學生英語水平出眾與否非常影響我們對該學校的觀感。若是出口成章，滔滔不絕，自然使大家大加讚賞；相反，若是噤若寒蟬，遮遮掩掩，則自然令人難以生出賞識之心。已有的價值觀使我在新的環境下，作出了錯誤判斷，其後的參觀更揭示了我的無知和膚淺。

與日本高中生短暫交流後，我們便在日本同學的帶領下參觀學校設施。廣闊的操場，熱鬧的課室，以及林立的教學大樓，都慢慢地改變我先前對日本高中生活的已有認識，但這些都未足以使我真正打心底裏讚賞日本高中生。直到我步入了日本高校的圖書館。由於我自小熱愛數學，所以每當我進入書店或者圖書館都會自動地拿起數學書籍來看，這一次也不例外，但當我認真閱讀時，書中內容卻使我震驚不已，書中盡是各種高等數學，更有部分是我只曾在大學圖書館裏見過。自此我對日本高中生的觀念直接由遜色，落後，水平低，改為出眾，發達，能力高。

或許日本學生的確不大認識英語，但這只是各有着重，更重要的是，我認識到世界各地都有與我們年齡相仿的一群學生在一起學習，進步，或許他們與我們的着重點不同，但是卻各有千秋，各有所長，為此，我們更應不斷進步，裝備自己，就如清華大學的校訓：「自強不息」。

蔡旻真 Keene 聖保羅書院

回看今次日本交流，旅途當中的種種經歷給了我很深的體會和反思。

日本人一直給我的印象不外乎是高效率、嚴肅認真、社會階級嚴謹等等刻板印象。對於日本的年輕人，我更是不甚了解。流行文化塑造出來的日本人形象，不甚準確。今次通過與日本的高中生交流，了解他們的生活模式，普遍興趣，世界觀等等，我理解到日本的年輕人比起香港的更著重當下和偏重思考。但日港兩地的學生都一樣愛談夢想，愛談流行音樂，愛分享自己的看法和意見。或者是全球化的影響下，世界各地的年輕人的價值觀差異逐漸收窄，大家交談時都沒有隔膜（除了有時語言不通），能夠了解對方所想，容易從對方角度出發，令彼此溝通不成問題。也許在不久的將來，世界各地的年輕人都能打破地域隔膜，交流互動，融為一體，真正實現地球村的理念。

除此之外，在明日香村寄宿家庭中的經歷也教會了我一種不同的人生觀。香港人崇拜金錢，年輕人前途光明與否取決於物質上的富足，使得大部分年輕人的生涯規劃只想金錢方面看。明日香村的居民展示了快樂與滿足的生活是無需高薪厚職，只要抱持一份對人熱誠，對事樂觀的心態，即使是簡單不過的田園生活也能帶來無數的幸福與快樂。

葉巧兒 Ip 香港仔浸信會呂明才書院

自問真的很喜歡藝術，也學習畫畫十年多了。深思熟慮過後，很想在未來投身藝術。一直很嚮往日本的藝術，因為日本很擅長把傳統或已有的設計再創作。而且他們的設計思維很好，從他們的產品廣告設計等等都可見到。我也一早計劃好未來的日子想到日本學習。

有幸參與今次交流計劃，我很珍惜每一次能進步和學習的機會。況且這次活動真的難能可貴，在日本我看到了很多跟香港不同的地方。他們的民族意識、文化、教育等等都很獨特。日本人真的非常喜歡自己的文化，而日本政府亦很重視國民的成長。活動當中有探訪學校的環節，亦是我最喜歡的環節。日本學生都很努力，而且都找到了自己所喜歡的事情，並向著目標邁進。日本是一個給予學生很多機會的國家，而且很重視興趣藝術發展。很喜歡日本這一點。我會繼續努力，不斷的推動自己前進。

除此以外，也很欣賞日本人的生活態度。他們很會顧及別人的感受，特別是待人接物。其實這一種態度也反映在他們的產品設計，日本的產品不斷改進務求讓顧客得到更佳的體驗和更方便生活。我真的很喜歡這一點，也讓我對設計更加感興趣。

我亦要多謝我的隊友，認識了他們真的很感恩。他們每一位都有不同的個性特質，很喜歡跟他們一起的時光。而且在他們身上都學習到很多，有的很有領袖才能、有的很擅長帶動聚會氣氛、有的很風趣幽默，每一位都是我難能可貴的朋友。而且參加此計劃的都是對自己很有要求，了解自己並不斷前進的人。同時我也反思自己真的有很多不足。這次的旅程是一個推動我繼續堅持理想的動力。更重要的是，我重拾那一份學日本語的初衷，會繼續努力。看著他們，想著自己也不能放棄並且要並肩前進，真的很感激。

最後真的很感激身邊的每一位給予我一個又一個學習機會。謝謝！

陳泳霖 Kelly 中華基督教會基道中學

當我翻看一張張鮮活的照片，訪日團的回憶重回我的心頭。

其實我們與一眾同組老師和同學的緣分早在訓練的第一天開始。大家由素未謀面的陌生人，慢慢在一起上課、在籌備專題研習的過程中變得熟絡，甚至還成為摯友。我們一組人一路相伴，一起進餐，一起參觀新舊建築，一起探訪學校... .. 還記得第一次見面時，我絞盡腦汁想記住同組同學的名字。如今我一起想起他們的姓名，腦海中浮現的不只是樣貌，還有充滿笑與淚的回憶。

無論是第二天的歡迎會還是到兩所高中的交流，我們有幸接觸不少日本高中生。歡迎會上他們精彩絕倫的歌唱表演令我不禁屏住呼吸來細心聆聽，感歎「此曲只應天上有，人間難得幾回聞」。在第一所學校——千葉縣立松戶國際高中，我第一次和高中生上體育課和茶道課，第一次和他們一起吃盒飯，更第一次與一位高中生合作穿上以往只在動漫人物身上看見過的日式浴衣。在第二所學校——京都府立北稜高中，我第一次和高中生一起上英文課，更一起

玩日本傳統玩具。這新奇的一切讓我目不暇給，而他們的熱情接待更是給我留下永不磨滅的回憶。

最後，在日本寄宿家庭的兩天一夜同樣令我難以忘懷。我們四個女孩子住的是梅本女士位處明日香村的家。頂著凌冽的寒風，我們一行五人和梅本女士的狗 Jack 一起到附近散步。我們一邊談天，一邊走路，身體在不知不覺間已經暖起來了。屋外和屋內顯得像是兩個截然不同的世界，一個冰天雪地，一個溫暖如春。晚上，我們一起準備簡單而美味晚餐，更圍坐桌前摺千紙鶴。寄宿生活平淡而簡單，卻能給予身在異鄉的我們一種家的感覺。翌日離別時，大家都緊緊相擁，依依不捨，更紅了眼眶。

深刻的回憶千千萬萬，實在是說不盡道不完。回想當初我剛剛收到獲選為代表團成員的通知書時內心的緊張和期盼，如今的我心中滿載滿足感。我真的很慶幸能夠有這次訪日的機會，讓我能夠認識一眾香港和日本的朋友，將這樣一段美好的回憶永遠鐫刻在心中。

何嘉怡 Lily 基督教香港信義會信義中學

這次 JENESYS 的活動逐漸接近尾聲，但回望開首，與組員們第一次見面的情景卻記憶猶新，就如剛發生一樣。這次的旅程帶來數之不盡的得著，以及難以忘卻的回憶。

在這次旅程中，最大的得著莫過於認識到一大群朋友，不單只是組員，我還認識了日本導遊們以及在日本的中學生，擴闊了自己的社交圈子。在出發前學習日語的時候，我總是一頭霧水，幸好我有懂日語的組員熱情幫助。到日本交流時，懂日文的組員更擔任翻譯員一職，他們細心的講解，令我對日本文化有更深刻認識。剛才提到與日本中學生交流，當中的經歷還是挺讓我意外，由於我不懂日語，以為交流時會十分尷尬，甚或出現冷場。我卻沒想到當地學生十分熱情，即使他們英語能力有限，仍然盡力與我溝通，即使所講的語言不同，卻沒有阻礙到我倆交流的熱情，這個經歷真的難能可貴。

這次的旅程也給予了我不少珍貴的經歷，剛才提到的中學交流是其中一項，一般的日本旅行團難以有此體會。到寄宿家庭也是另一個令我印象深刻的行程，親身體驗當地居民的生活，做一天正宗的日本人，當地的寄宿家庭對待我們猶如子女一般，帶我們參觀寺廟，博物館，和他們一起做飯，那是多麼溫馨美好的一段回憶，我們更從中學習到更多日本的文化和歷史。

到日本交流，當然能夠學習到很多日本的文化，不論是衣食住行方面，這次的行程真的非常豐富，我們有機會嘗試到和食料理、日式烤肉，天婦羅等美食，又有機會參觀不同的寺廟、中學、學習茶道，嘗試穿浴衣、浸溫泉等經歷，從中了解到他們的文化和傳統習俗。我認為最值得尊敬的一點就是他們的待客之道，無論是領隊導遊，還是大小餐廳、商店的服務員都能讓你感到賓至如歸，我真真正正體會到日本人重視禮貌這一特點。十分慶幸能夠有機會到日本交流，雖然 JENESYS 活動結束，但回憶和得著仍然會銘記心中。

羅倩昕 Summer 新亞中學

回憶的鎖，隨著手機影片裡寺廟中人們虔誠搖晃的籤筒聲，被慢慢打開。那些回憶再次浮現在腦海中，就像夢那般美好。

飛機「呼呼呼」地降落在成田機場，我的心激動得都快跳到嗓子眼了。難以言喻的興奮在臉上一覽無遺，這一刻我覺得就連日本的空氣都格外新鮮。日本的每一幕，每一景和動漫裡的場面如出一轍，讓我覺得一點都不真實，耳邊斷斷續續地傳來的日語更是使我感到新奇。穿梭於日本一塵不染的大街小巷，沒能欣賞到悄然害羞的粉色櫻花，卻目睹了簡單直率的黃色銀杏。日本的所見所聞在記憶的串流中不斷閃過，彷彿讓我故地重遊了一樣。

我還記得，在日本的電腦復原技術講座上，對小林老師的作品感到驚艷，他說這是需要長時間思考和搜集資料才能完成，讓我明白「世上無難事，只要肯攀登」的道理。

我還記得，走進日本各具特色的寺廟神宮裡，沒有撲鼻而至的陣陣煙薰，卻有迎面而來的縷縷木香。無論是熱鬧非凡的淺草寺，或是空曠安靜的清水寺，還是氣勢恢宏的東大寺，這些都是日本千金難買的文化遺產，在歷史的長河中累積著一代又一代的傳承，見證著日本日新月異的發展。相信如果不是日本政府盡心盡力的保育，我又怎麼會有幸親眼目睹這些瑰寶呢？

我還記得，足足有 **634** 米高的東京晴空塔為我帶來一番「會當凌絕頂，一覽眾山小」的新體驗，在夜色裡散發璀璨光芒的東京鐵塔讓我享受到了「危樓高百尺，手可摘星辰」的身臨其境之感。但是，日本除了物，更可貴的是人。

千葉縣松戶國際高中的學生活潑好動，熱情如火；京都府立北陵高中的同學靦腆可愛，和藹可親。不過最讓我記憶深刻的還是寄宿家庭猶如冬日朝陽般的溫暖親切，始源於主人家希望我們喚她作媽媽。見面時，大家一見如故，有的人笑容可掬，有的人暢所欲言，而這些都來自於媽媽的溫柔敦厚；煮飯時，大家分工合作，有的人專心切菜，有的人認真煮湯，而這些都來自於媽媽的諄諄教誨；睡覺時，大家侃侃而談，有的人開懷大笑，有的人細心聆聽，而這些都來自於媽媽的寬以待人。短短一天的時間，既充實又自在。媽媽待人接物有禮有修養的表現，真的非常值得我學習。

這次九天的日本之旅不是夢，卻勝似一場夢。回憶的鎖隨著瀏覽完所有照片而緩緩關上，當中的情卻刻在了心裡，無法忘記……

杜文希 Mandy 香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學

在參加是次交流團之前，我對日本這個地方充滿幻想，它是個清潔的國家？是個擁有美麗風景的地方？還是個寧靜的國度？我抱着種種的幻想，參與是次的交流團。

這次交流團真的令我獲益匪淺。首度到訪日本，讓我能夠以第一身角度去觀察、感受一下這個國家。我參觀了位於東京及奈良的數座寺廟及神社，過程中讓我感受到日本人對自身文化的重視。我參觀了東大寺、淺草寺等，這些古建築大都保留了原來的面貌，並且有定期的保養維修，讓古建築在開放給公眾參觀的同時，亦不會因日久失修而遭到破壞，使後代也能認識日本過去的歷史及建築風格。其次，日本人自身也十分遵從該寺廟或神社所定下的規矩，為保護文物不會用閃光燈拍照。每次到訪不同廟宇，我也見到不同學校的學生到訪，在參觀中認識更多的文化知識。由以上三點可見日本人對其文化的重視，希望能夠流傳下去。希望我們也能向日本學習一下，對文物有更佳的保育，讓後人也能藉著古建築或文物去認識中華文化。

是次的交流團也讓我獲得不少友誼。我是一個較為害羞的人，平常不太會與初次見面的人溝通、交流，但在這次行程中，我認識了一班常提點我的組員和日本朋友。起初見到組員的時候，我認為他們都是一班十分嚴謹、不容半點兒嬉的人，但在數次的訓練及到訪日本數日中，發現他們是十分包容的組員，常提點和協助我。若是沒有了這班的組員，這次交流該會失去了許多樂趣。在體驗學校生活的過程中，我亦認識了一群樂於與我溝通的日本學生。我本以為會因為語言問題而溝通困難，但在身體語言及紙筆的協助下，大家竟可談到了各式各樣的話題。最後還與他們交換聯絡方法呢！希望日後可以保持聯絡！

這次的交流團給予了我一個難能可貴的機會，讓我有機會到一直嚮往的日本；讓我可以感受到當地的風土人情，讓我留下了不少畢生難忘的回憶！

簡陽朋 Tommy 五旬節聖潔會永光書院

時間飛逝，九天的充實旅程眨眼而過。現在回想起來，這段時間就像夢一樣美好而轉瞬即逝。首先，必須衷心感謝日本政府、日中友好會館、香港教育局，還有一眾職員的策劃，讓我等能參加是次計劃，同時也不能忘記一眾隨行老師，感謝他們一路上對我們的照顧，讓我們能度過這難能可貴的九天。

古人有曰：讀萬卷書，不如行萬里路。離開香港，親身來到千里之外的日本，方才體會這句話的真義。日本一直是世界享負盛名的國度。從書本及影視作品中，我所認識的日本是一個禮儀之邦，同時是科技先進、創意滿溢的民族。是次交流所見所聞無一不超出我的想象，開闊我的眼界。首先，日本的建築及市區設計讓我為之驚歎。高聳入雲的晴空塔，各地美輪美奐的房舍讓我難忘。京都的街道設計更是別出心裁，當地政府巧妙地在保育及經濟發展中取得平衡，城中不乏各式摩天商業大廈，但各種寺廟，神社也是隨處可見，讓這美麗的古城得以長久保存。

最令我難以忘懷的，是與當地學生交流的經歷。我們有幸投入其中，當一天的日本高中生。最先讓我感受到的是當地學生的熱情和活力。在當地學生的熱情款待中，我體會到日本人的好客有禮。最令我感到新鮮的，是日本高中多姿多彩的課外活動。香港的課外活動與日本的課外活動性質不一，鼓勵學生參與不同課外活動，較常見有各體育項目、管弦樂、現代舞等。與香港的多元化體驗不同，日本學校更注重讓學生集中一項活動深入發展，日本學校會將一些傳統文化融入課外活動之中，例如劍道、書道、茶道、花道等。這讓我反思，香港是否也可以將傳統藝術更多地融入學校中呢？

總結而言，這九天是我人生中難忘的九天。

參考資料

寺廟文化對日本人生活的影響（社會、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-進廟拜佛必知的十大禮儀>

寺廟的歷史和神話：

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/參拜名寺-清水寺/6056>

<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/天龍寺>

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

寺廟的參拜禮儀和建築文化：

<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://architecturaleskine.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://architecturaleskine.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/>

日本與中國寺廟文化之異同：

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/寺廟建築>

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