



法爾禪修中心

心花翩翩--

法爾禪修學會

102/04/14-23 日本宗教文化交流-遊記

優婆夷戒子爾息

102/04/14

桃園中正機場第一航廈（新改建）。中午 12 點整 CX530 國泰航空飛往日本名古屋（愛知縣）。機票\$15300+全程費用\$45454=\$60754.-。

下午 3：30 到達日本，並驅車前往福井縣，路程約 4 個小時，在晚上 7：30 到達飯店——美山森林溫泉旅館。真正日本式的建築，在半山坡上，沒電梯，故每層樓都須爬樓梯，木製建築，樓廊有開放式的窗戶，能邊走邊看外面的風景，還吹著冷風，此時還真冷哦。3 人一間和室。晚上 8：00 用餐後，泡溫泉，真舒服。

102/04/15

起個大早，4：10 集合，很冷。驅車前往吉祥山永平寺，參加 5：30 分的朝課。寺內敲鐘響，僧侶有次序的陸續進入佛殿，雙手合掌，雙臂平行置於胸前，問訊，彎腰 90 度行禮。整齊劃一。惟那、悅眾敲法器，唱頌聲低沉渾厚悅耳。可惜不能照相、錄影，否則法會隆重莊嚴律儀...等種種，都是值得我們學習的。6：30 左右，我們在佛殿（祈禱院）作了第一場法會，唱頌：心經、大悲咒、法身緣生偈。

在寺內用早餐後，參觀寺院內設施。9：00—9：30 有懇談會，由渡邊法師解說，（附有茶水、點心供應），並贈送每人刊物及點心一盒，還有早餐時每人用的筷子一雙，很有紀念性喔。然後祭拜鈴木天山禪師墓園及淨光——道元禪師塔。永平寺法師手持檜樹葉來祭拜。沿途風景優美，櫻花盛開期雖已過，但還可看到幾株為我們駐留的吉野櫻花樹綻放丰姿，很美。中午來到幸家豆腐店，享用一頓豆腐料理餐，美味可口，並喝到冰涼的地下泉水，超棒的。

12：30 到吉峰寺，道元禪師在此修行過。第一代森田悟由禪師，是鈴木禪師的師父，永平寺 64 世貫首，明治 35 年（西元 1902 年）。今天因住持不在，由兩位年輕法師接待。在此

寺看到不動明王的龍王相——俱利伽羅龍王，手持智慧劍站在貝殼上，(不動明王在飯繩山變現為龍玄貫首)。懇談中還讓我們看道元禪師留下來的木刻墨寶一塊(歲德大善神)，我們都請回墨寶拓印紙一張。(現場也有茶水、點心招待，並送每人毛巾一條)。有位法師一路送我們下山。

備註：

永平寺開祖道元禪師，生於西元 1200 年 1 月 2 日京都優見，幼時雙親過世(3 歲父亡，8 歲母亡)，13 歲至比叡山求法。意志堅定，14 歲出家得度，1223 年 24 歲到南宋(中國)結制修行做典座(廚房事務)，1225 年 5 月 1 日拜會天童山古佛如淨禪師，在參學下修得正果，身心脫落，脫落身心，並與寂圓禪師(如淨禪師隨身侍者)為師兄弟。1227 年(28 歲)道元禪師回京都建仁寺。1228 年 7 月 17 日如淨禪師遷化，才 66 歲。侍者寂圓禪師後來到建仁寺，拜見道元禪師並做為隨身侍者。一起到北越福井縣老梅山吉峰寺。在 1233 年道元禪師開創興聖寶林寺。著作有正法眼藏。1243 年 44 歲創設越前山永平寺。1248 年吉祥山永平寺稱為日本曹洞第一道場。

1253 年 8 月 28 日道元禪師 54 歲遷化。由二祖懷奘禪師接任住持。三世義介禪師當監寺。奉行三心淨行：喜心(歡喜心)、老心(關懷心)、大心(寬弘心)。行住坐臥要有禪心。並弘揚古佛天童如淨禪師禪風：只管打座。了解自我、解放自我，進而身心脫落而証道。懷奘禪師是達摩宗覺晏禪師門下弟子，是達摩宗的領導，1234 年在道元禪師門下參學，1280 年懷奘禪師圓寂，83 歲。現 79 世貫首福山諦法禪師，生於 1932 年 1 月 13 日，在 2008 年 1 月 8 日進入永平寺。永平寺座右銘為：苦幹精神流汗悟道。

寶慶寺的開祖寂圓禪師，在 1207 年洛陽出生。幼年天童山景德禪寺剃髮受戒。19 歲在如淨禪師門下參學為侍者。如淨禪師歸化後來到道元禪師門下。1253 年為承陽庵塔主。1261 在大野郡木銀杏峰石上，坐禪巖端坐，18 年苦行。1261-1264 年間建立寶慶寺。1299 年 9 月 13 日入寂。享年 93 歲。



102/04/16

早餐 6:45 出發，7:30 分抵達福井縣大野市七間朝市視察，因太早朝市還未成集，但也逛了幾處攤位。上午 10 時拜會薦福山寶慶寺(日本曹洞第二道場)。開祖為寂圓禪師，二世為義雲禪師。現任住持是田中老和尚 73 歲。我們參拜寂圓禪師塔、報恩塔、歷代住持塔、

參觀禪堂、藏寶閣（平時不開放）。還有田中老和尚開示。另一位法師解說坐禪方法。有行禪（經行）、立禪、坐禪（結法界定印）。坐禪時面壁，睡覺、用餐時，每人都只在一塊榻榻米大小的範圍上。在禪堂外迴廊上掛著一隻大木魚，打板用。在大殿我們作了第二場法會。

午餐在寺內用。寶慶寺還沿用宋朝四明山天童寺，所傳流下來的僧團飲食法。對我來說很新鮮。田中真海住持大德教我們如何用餐。首先供養法界後每人取 7 粒米飯集中一起至外面施食。吃飯用口不用嘴。每口米飯須咬 100 下（此時須放下筷子端坐。認真咬成米漿再吞下。此法不用再喝湯）。後用菜用飯也如此。飯後也須供水施食。法師們收拾餐盤手腳俐落速度真快。離開時田中老和尚及幾位法師，都至大門前目送我們下山。真感動。

下午參觀大野市-越前大野城。有導覽員一路解說。遠山雪。吉野櫻花風景美。隨時取景留影。晚餐自理住宿三重縣津市羽所町 374 番。在餐廳開會討論及心得報告。



102/04/17

飯店用早餐 7:30 分出發，要去近畿地區三重縣浦田市的皇大神宮——伊勢神宮（神教）。有內宮、外宮、神樂殿、荒禁宮等。因內外宮都在整修不得進，只好在外面留影。樹直沖天，環境優雅，美不勝收。也逛了伊勢商店街之橫丁演戲場...等，各自照相留影。午餐自理。

下午 1:00 參觀塔世山四天王禪寺（聖德太子建立），曹洞禪宗東方持國。當山開祖是正海慈航大和尚，由前住持倉島昌行法師先向大眾介紹鈴木禪師。

備註：

鈴木白龍天山禪師。西元（1863-1941/06/11）。在 1887 年 25 歲當四天王寺 47 代住持。35 年間-大正 11 年寶慶寺住持。大正 12 年永平寺後堂同監寺職。昭和 10 年曹洞宗管長。昭和 15 年 77 歲大本山總持寺貫首。昭和 16 年 5 月永平寺 69 代貫首。皇室賜予——密傳慈性禪師封號。

現任住持 36 歲（倉島昌行之兒子），父傳子。我們在此佛堂內做了第三場法會。Bhante 與前住持倉島昌行懇談中，得知 Bhante 師父與四天王寺前監寺有師兄弟關係，感覺更親切。原本要幫我們向熟識的餐廳訂晚餐，剛好今日是齋日而作罷。在王三昧堂內有一幅字畫：無一物中無盡藏，大眾紛紛照相留影。4 點鐘離開。回飯店津市羽所町 374 番。



102/04/18

飯店用早餐後，一路開往關東地區神奈川江之島大師（是島名）方向前進。沿途瞭望富士山美景。約下午 2 點到達江之島大師（此寺院是最福寺別院），會見當家。住持是高野山真言宗最福寺池口惠關法主。供奉不動明王。（毘盧遮那佛應化身）。參觀壇場及文物，交流一下後合照留影。

4 點左右拜訪兒玉神社第 6 代宮司——山本女士（已職事 34 年）。有個小型的懇談交流（茶水及點心），約 5 點離開。島嶼氣候很怪：中午很熱，要回家時非常非常的冷。

晚上 7：00 到達逗子市松汀園，今晚夜宿所在，全區皆為道地的日本和室。松汀園類似民宿，大型車無法進入，只好下車每人拖著行旅，走一段長路才到。麻雀雖小五臟俱全，很乾淨，還可以泡湯，真好。放下行囊隨後外出，搭地鐵（由逗子站到大船站），車資 Jpy160*2 來回。晚餐是中式料理（老闆是台灣人，太太是日本人），煮得很好吃，店名叫：相思豆。今晚的住宿及用餐，都是兒玉神社當家山本小姐幫忙訂的，謝謝她。



102/4/19

一早山本宮司及小姐，親自做泡菜帶來請我們，並代購壽司每人 2 個。一起用早餐（在松汀園會客室）。8：45 提行囊離開，往東京八王子市高尾山藥王院方向出發。約 2 小時到達

山下。下車路旁有座殿宇，供奉南無飯繩大權現（不動明王在飯繩山出現變化身的法相為大權現）。左右護法為大小天狗：大天狗，手持扇子，鼻子很長，掌管開運；小天狗，手持板手，辟除惡運，全身是金黃色，嘴巴是尖嘴型的像。

往前行走一段約 10 分鐘，搭纜車到達高尾山藥王院。剛好趕上 12：30 的護摩法會（有固定的時間）。消災、祈福，每支護摩木須日幣 3000 元。法會上約有七、八個法師，吹著大法螺進壇場。不准照相錄影。法會後分給每位一撮香粉淨身，並繞壇場一圈。護摩木過火。每支上面寫著我們的名字，讓我們帶回家，等一年後燒燬。在藥王院用過午餐，在佛殿做了第四場殊勝的法會，隨後至各殿參拜並參觀許多文物。下午約 4 點離開。

晚餐又是中國菜，是精進料理店，（老板夫妻都是台灣人），同樣很好吃。今晚也是拉著行囊經過鎌倉火車站。來到 MOTORPOOL（停車場）辦理住宿事宜。房間有日式的、有西式的，很乾淨、很特別。也要謝謝幫忙訂房訂餐的劉小姐。



102/4/20

早上 6：30 出發，約 8：30 到達曹洞宗大本山鶴見總持寺（坐禪和法悅的道場）。鈴木天山禪師在此當過 35 年的住持（20-55 歲）。我們參觀各佛殿、三寶殿、大僧堂……。香積台供奉大黑尊天。進大門左右兩旁有一根大柱。左邊：杵。右邊：佛心。在大僧堂內還教我們怎麼打坐及經行，為時約 40 分，至 12 點離開。

至大藏飯店用日本式料理套餐後，直接由東京回到近畿地區——滋賀縣，已是晚上 7：30。今晚夜宿大津市琵琶湖畔之皇家橡樹渡假飯店（ROYAL OAK HOTEL），真高級。在此連續住三晚，真享受。早餐享用飯店歐式自助餐，午、晚餐自理（逛超市覓食）。

備註：

大本山鶴見總持寺：開祖瑩山紹瑾禪師，生於 1268 年福井縣。8 歲進永平寺，13 歲出家。1286 年 19 歲到寶慶寺，在寂圓禪師門下參學，在 1325 年圓寂，享年 58 歲。「誓斷煩惱，誓証菩提，只管打坐。一切不為是參禪要術？」——瑩山紹瑾禪師撰。



102/4/21

飯店用早餐，8：00 出發，往京都奈良滋賀縣——東大寺。進大門內，看到成群鹿兒穿梭於遊客中。有的忙著與鹿兒照相，有的忙著餵食物，好不熱鬧。買票入大佛殿，金堂供奉盧舍那大佛。外圍環境優美、寬闊。依序參觀二月堂（觀音堂）、三月堂（法華堂）、四月堂（三昧堂）、不動堂、戒壇堂（內有四大天王，用黏土做成，約有 300 年歷史）、大華嚴寺等。東大寺創始者：聖武天皇、菩提僊那、良弁、行基大師等四位聖者。

今日起，行程都是屬於機動式的。黃博士邀請朋友來，帶我們參觀附近景點。春日大社神苑，紅色建築物及四周懸掛著祈福的青銅色燈籠。興福寺五重塔（法相宗西元 1400 年），整修中，沒入內參觀。律宗總寺唐招提寺，最初是由唐朝高僧鑑真大師（688-763 年），於 759 年，在此建立學習戒律的寺院。鑑真大師克服了失明等種種磨難，於 753 年第 6 次東渡才成功抵達日本。當時被朝廷封為-傳戒大師。參觀鑑真大師紀念塔。

下午 4：00—5：00 參觀法相宗大本山瑠璃宮藥師寺。目前東塔全面解體大整修。特別結緣學經及釋迦八相圖……等，待東塔整修完成納入塔內。供奉藥師三尊像——藥師如來、日光菩薩、月光菩薩。參觀寺院有：西塔、玄奘三藏院伽藍（大唐西域壁畫殿）、白鳳伽藍。下午 5 點關門，只能留影紀念不能多觀賞。今日夜遊京都府祇園、鴨川...等熱鬧地區。午晚餐自理。





102/4/22

飯店用早餐 8：30 出發，9：30 到達音羽山清水寺，供奉十一面千手觀世音菩薩。寺院的本堂建築在半山腰上，遠望很雄偉壯觀，被指定為國寶，也是世界文化遺產。還有仁王門、西門、三重塔、鐘樓、宗祖弘海大師塔。

備註：

十一面千手觀世音菩薩真言：[omrajradharmahrih](#)。A 面：慈悲，B 面：瞋怒，C 面：狗牙上出，D 面：暴惡大笑，E 面：頂上佛面。前後面加上本尊（共十一面）。每尊菩薩有 40 隻手。每隻手又可化身 25 位菩薩，共 1000，故稱千手千眼觀世音菩薩。40 隻手的形態各異：

- 1、錫杖：發菩提心。
- 2、鏡：知惠開眼。
- 3、月輪：熱毒消毒。
- 4、經箱：後生安穩。
- 5、寶珠：富貴榮達。
- 6、化佛：皆得受記。
- 7、獨鈷：怨敵退散。
- 8、經卷：學業成就。
- 9、三鈷：降伏大摩。
- 10、斧：諸難消除。
- 11、寶印：得巧弁才。
- 12、青蓮：淨土往生。
- 13、矢：遭遇善友。
- 14、葡萄：五穀豐收。
- 15、柳：病氣平癒。
- 16、胡瓶：二者和。
- 17、紫蓮：得見諸仙。
- 18、數珠：現來諸仙。
- 19、施無畏：得離煩畏。
- 20、寶鉢：痲病平愈。
- 21、鉢：道賊退散。
- 22、日輪：辟除眼痛。
- 23、宮殿：佛在宮殿。
- 24、化佛：不離仙邊。
- 25、輪寶：得不退轉。
- 26、雲：延命長壽。
- 27、王鈷鈴：得美音聲。
- 28、見：守護善神。
- 29、鈎：毒龍降伏。
- 30、紅蓮：生天受福。
- 31、金環：獲得召使。
- 32、劍：辟除惡神。
- 33、扠子：諸災消除。
- 34、觸髑：除請鬼難。
- 35、了：心願成就。
- 36、索：得安穩榮。
- 37、白蓮：功德充滿。
- 38、水瓶：值遇善王。
- 39、盾：辟除獸難。
- 40、合掌：眾人敬愛。

中午 12 點參觀真言宗智積院，佛殿供奉金剛界大日如來不動明王。院內四周寬闊，可惜沒人整理，部分區域有點零落。有佛足石、寫著梵文的塔...。在此遇到他們的教學部長，與 Bhante 照相留影。

下午 2 點來到京都東山區（天台宗）蓮華王院三十三間堂——千本觀音堂。鎌倉時代因正堂以 33 根立柱做為間隔。故俗稱三十三間堂。目前堂內總共有 1032 尊莊嚴佛像，因禁止攝影，只有親自前來，才能感受那股震撼人心的力量

下午 3：30 參觀東寺——真言宗總本山又叫教王護國寺，山號為八幡山。823-883 年真

言宗開祖空海大師的下賜（高野山）。正尊：藥師如來，左右護法：日月光菩薩。以五重塔聞名的東寺，建於 794 年，是京都最古老的寺院。庭園精巧，鮮花盛開，美不盛收。院內有講堂、金堂、大師堂、灌頂院，併參觀文物，有二幅百萬元的胎藏、金剛藏立體曼荼羅圖。還有南無大師遍照金剛塔、佛頂尊勝陀羅尼塔...等。5 點關門離開，回飯店。中晚餐自理。逛超市買東西。



102/4/23

飯店 8：30 用早餐， 9：40 出發，到達京都天台宗三千院。參觀圓融藏寶物館、往生極樂院、金色不動堂、觀音堂。在聚碧園之庭園中，有栩栩如生的石雕小沙彌，很生動喔。也參觀了紫陽花苑、阿彌陀三尊佛、石佛...等，環境優雅，空氣新鮮。

接著的行程時間有點趕。中午 12 點到比叡山——天台宗延曆寺。（最澄和尚至中國取經回日後，為天台宗的始祖，比叡山為他傳教的道場）。



今日我們要回家鄉台北了，怕飛機不等我們，時間緊迫，只好下車照個相留影。不進延曆寺參觀。12：30 往名古屋機場前進。約 3：30 到機場 Check in，才知道此班飛機（國泰航空 CX351）機艙內冷氣在維修，原本下午 4：50 起飛，延至晚上 9：30 起飛。於 11：30 分到達桃園國際機場，領行囊後回到家裡已經 12 點多了。

此趟日本行，行前準備不是很充裕，是有點擔憂，但行程中，每天都有讓我們驚嘆、驚喜的事，像是神秘之旅，很棒喔！對我來說，是一趟洗濯心靈、永恆難忘的旅行。



謝謝 Bhante 及黃博士！感恩，阿彌陀佛！

爾息合十 102.07.04

[\[心花翩翩\]](#) [\[我的這一班\]](#) [\[首頁\]](#)