

目次

A Complete Guide to Japanese Culture and Scenic Spots in English

プロローグ..... iii

第1章 日本の宗教と精神を英語で発信

日本の宗教と精神 Japanese Mind and Religion

日本の宗教と精神を英語で発信！.....	2
日本の宗教折衷主義 (religious eclecticism) とは！？.....	2
日本固有の宗教, 神道とは？.....	3
世界三大宗教のひとつ, 仏教とは？.....	7
仏陀が説いた悟りにいたるまでの真理, 四諦 (したい) とは！？.....	8
釈迦が説いた修行の基本, 八正道 (はっしょうどう) とは！？.....	8
日本の仏像の4大カテゴリー (four categories of Japanese Buddhist images) とは！？.....	10
自力本願の宗教, 禅とは？.....	15
禅が日本人の精神に与えた影響とは！？.....	16

track# 2 Part 1 「日本の精神」のガイドにチャレンジ！.....	19
日本の宗教・精神を発信するための語彙リスト.....	28
ベテラン通訳ガイド体験記 (宗教編).....	34

第2章 日本の伝統文化を英語で発信

日本の伝統文化① Japanese Traditional Culture - 1

1. 「能楽, 歌舞伎, 文楽, 伝統楽器」を英語で発信！.....	36
日本の三大古典演劇 (能・歌舞伎・文楽) と雅楽とは！？.....	36
日本の伝統楽器 (三味線, 琴, 琵琶, 尺八) とは！？.....	39

track# 3 Part 2 日本の伝統文化「歌舞伎」のガイドにチャレンジ！.....	43
--	----

日本の伝統文化② Japanese Traditional Culture - 2

2. 「茶道・華道・書道・香道など—静なる道」を英語で発信！.....	50
日本の「静なる道」の代表, 茶の湯とは！？.....	50

track# 4 Part 3 日本の伝統文化「茶の湯」のガイドにチャレンジ！.....	52
--	----

世界が注目する「華道」の基本精神とは！？.....	54
書家の精神まで表現する「書道」とは！？.....	57
古典文学とも深く結びついた上流階級の嗜み, 香道とは！？.....	59

日本が世界に誇る陶磁器 (ceramic ware) とは！？.....	63
「japan」とは「漆器」のこと, では「japaner」とは！？.....	64
ゴッホにも影響を与えた浮世絵の魅力とは！？.....	66
画聖・雪舟が大成した「水墨画」とは！？.....	67
伝統芸能を発信するための語彙リスト.....	70

日本の伝統スポーツ Japanese Traditional Sports

3. 「柔道, 剣道, 空手, 弓道, 合気道, 相撲」を英語で発信！.....	72
武士の護身術であった柔道とは！？.....	72
武士のたしなみであった剣道とは！？.....	73
無手で制する武道・空手とは！？.....	74
「立禅」をうたう弓道とは！？.....	74
気エネルギーで相手を制す, 合気道とは！？.....	75
日本の国技でもある相撲とは！？.....	75
道精神とは！？.....	77

track# 5 Part 4 日本の国技「相撲」のガイドにチャレンジ！.....	78
日本の伝統スポーツを発信するための語彙リスト.....	86

日本文学のジャンル Japanese Literature

4. 「日本文学に流れる心」を英語で発信！.....	88
古代—文字のない時代から漢字の伝来によって日本に文学が誕生！.....	89
中古代—平仮名・片仮名が生まれ, 貴族文学が栄える！.....	92
中世—仏教的無常観の濃い文学が武士, 僧侶を中心に誕生！.....	93
近世—文学が庶民の娯楽となる！.....	95
近代—開国で西欧文芸思想の影響を受ける！.....	96
現代—ノーベル文学賞受賞者の誕生により海外も日本文学に注目！.....	98

track# 6 Part 5 「日本語」の歴史・特徴のガイドにチャレンジ！.....	100
---	-----

日本の年中行事 Annual Events

5. 「正月, 成人の日, ひな祭り, 花見, こどもの日, 七夕, 盆, 月見, 七五三」を英語で発信！.....	108
1月 (正月, 成人の日, 七草粥).....	108
2月 (節分).....	109
3月 (ひな祭り, 彼岸).....	110
4月 (花見).....	111
5月 (子供の日).....	111
7月 (七夕).....	112
8月 (お盆).....	112

9月(月見).....	113
11月(七五三).....	113
12月(大晦日).....	114

track# 7 Part 6 日本の「年中行事」のガイドにチャレンジ！.....	119
日本の年中行事を発信するための語彙リスト.....	125
ベテラン通訳ガイド体験記(伝統文化編).....	128

第3章 日本の「食」「住」「娯楽」を英語で発信

日本の「食」を英語で発信 Japanese Cuisine

1. 世界的に人気の日本料理の種類と特徴とは！？	130
日本食の外国人の間での人気はいかに！？.....	133
日本食の歴史と作法はいかに！？.....	134

track# 8 Part 7 日本の伝統料理「おせち料理」のガイドにチャレンジ！.....	138
嗜好品としての日本の酒、菓子の種類と特徴とは何か！？.....	147

track# 9 Part 8 日本の伝統の技「日本酒」のガイドにチャレンジ！.....	150
日本の茶、麺類、各地の名産の特徴とは何か！？.....	156

日本の住生活 Japanese Housing and Clothing

2. 日本の住生活(住居・風物)を英語で発信！	168
日本の住生活の歴史とその特徴とは何か！？.....	168
「畳」～畳の縁にも身分制限があった！.....	169
各時代の住居建築の特徴とは！？.....	170
「障子」～採光と遮蔽の画期的建具！.....	171
「襖」～装飾と機能の間仕切り！.....	171
「床の間」～武家の格式の象徴！.....	172

track# 10 Part 9 日本の「住居」のガイドにチャレンジ！.....	174
日本の風物、調度品の歴史とその特徴とは何か！？.....	177
ふとんの元祖は夜着。庶民は紙の寝具！.....	181
旅館・ホテルを英語で発信！.....	187

track# 11 Part 10 日本の「着物」のガイドにチャレンジ！.....	191
日本の住生活を発信するための語彙リスト.....	196

日本の娯楽 Japanese Entertainment

3. 「カラオケ、パチンコ、アニメ、囲碁、将棋」を英語で発信！	200
みんなでストレス発散。世界でも大人気のカラオケとは！？.....	200
ギャンブル的要素の強い、パチンコとは！？.....	200
大人も楽しめる。世界にはばたく日本のアニメとは！？.....	201
戦略的に複雑なゲーム、囲碁とは！？.....	203
自然した戦いを繰り広げる日本版チェス、将棋とは！？.....	204

track# 12 Part 11 日本の「娯楽」のガイドにチャレンジ！.....	207
日本の娯楽を発信するための語彙リスト.....	214
ベテラン通訳ガイド体験記(日本の食編).....	216

第4章 日本の「観光名所」「地理」を英語で発信

日本の観光名所 Japanese Scenic Spots

1. 「寺院・神社・城・庭園・温泉・祭り」を英語で発信！	218
寺院は日本建築の最高峰！.....	218
七堂伽藍の主な様式5 (The Five Main Types of Seven-Hall Temples).....	219
伽藍の主な建築物 (The Main Structures of a Buddhist Temple).....	220
日本人が人生の節目に訪れる「神社」とは！？.....	223
神社特有の要素 (The Key Elements of a Shinto Shrine) とは！？.....	223

track# 13 Part 12 日本の観光名所「神社」のガイドにチャレンジ！.....	229
日本の城——山城・平山城・平城とは！？.....	231
城の主な構成 (Key Elements of Castle Structure).....	232
日本庭園 (Japanese Gardens) の築山式・枯山水・茶庭とは！？.....	236
温泉は地獄？ それとも霊山？.....	238

track# 14 Part 13 日本の「温泉」のガイドにチャレンジ！.....	245
日本の祭りの起源とは！？.....	247
日本の観光名所を発信するための語彙リスト.....	256

日本の地理 [気候と地形] Japanese Climate and Geographical Features

2. 日本の地理 [気候と地形] を英語で発信！	258
四季に恵まれた日本の気候 (Japanese Climate) とは！？.....	258
日本の気候6区分 (Six Climatic Divisions) とは！？.....	259
地方別気候 (Regional Climate) の特徴を英語で発信！.....	260
日本の地形 (Geographical Features of Japan) とは！？.....	263
各地方の地形を英語で発信！.....	265

日本地理トップ3とは！？.....	273
日本三大名物とは！？.....	274
代表的な5つの小京都とは！？.....	275
ベテラン通訳ガイド体験記（観光名所編）.....	280

第5章 日本の「政治」「産業」を英語で発信

日本の政治 Japanese Politics

1. 「国政，憲法，年金制度，税金」を英語で発信！.....	282
日本の国政の仕組みとは！？.....	282
日本の憲法とは！？.....	284
日本の年金制度とは！？.....	286
日本の税金とは！？.....	287
track 15 Part 14 日本の「天皇」のガイドにチャレンジ！.....	288
日本の政治を発信するための語彙リスト.....	296

日本の産業 Japanese Industries and Major Cities

2. 「日本の産業と主要都市」を英語で発信！.....	298
工業の盛んな地域の地図.....	298
日本の農業（the agricultural industry）とは！？.....	304
日本の水産業（the fishing industry）とは！？.....	308
日本の主な伝統工芸品とは！？.....	310
ベテラン通訳ガイド体験記（日本の産業編）.....	313

【装丁】 神田 昇和

【吹き込み】 Helen Morrison

Josh Keller

【写真提供サイト】

ゆんフリー写真素材集 <http://www.yunphoto.net/jp/photo.html>

フリー素材屋 Hoshino <http://www.s-hoshino.com/>

第 1 章

日本の 宗教と精神 を英語で発信

日本の宗教と精神

Japanese Mind and Religion

日本の宗教と精神を英語で発信！

日本人の精神・行動体系を考えると、神道 (Shinto)、仏教 (Buddhism)、禅 (Zen Buddhism) といった宗教をおさえることは必須である。この章では、まずそれぞれの宗教や教えを解説し、それらが日本文化、および日本人の価値観 (sense of values) や行動様式 (behavioral pattern) に、どのような影響を与えているかをみていくことにしよう。

日本の宗教折衷主義 (religious eclecticism) とは！？

日本人は一般的に同時に2つ以上の宗教に属している (believe in two or more religions) といわれる。これは、神道も仏教も、一神教 (monotheistic religion) ではなく、他の宗教との共存 (coexistence with other religions) を許してきたためである。

この日本固有の神道 (Shinto) と外来の仏教 (Buddhism) とを融合・共存させることを神仏習合 (syncretism of Buddhism and Shintoism) といい、それは、6世紀の仏教伝来から、1868年に神道強化政策 (the policy of strengthening Shinto) のために政府がそれを禁止するまで続いた。現在でも、神仏習合の名残は、同一家庭内に仏壇 (Buddhist altars) と神棚 (Shinto altars) の両方が置かれる点や、結婚式は神式 (weddings with Shinto rituals)、葬式は仏式 (funerals with Buddhist rituals) という異なった宗教で挙げる人が多い点に見られる。神仏習合が広まった理由としては、第1に、仏教が一神教でない (have no monotheistic doctrine) ということ、第2に、神道は教義 (religious doctrine) がなく自然崇拜 (nature worship) が中心であることが挙げられる。

日本の宗教についてのQ&Aにチャレンジ！①

Q1. Why is Japanese religious orientation eclectic?

(どうして日本人は複数の宗教を同時に信仰するのですか)

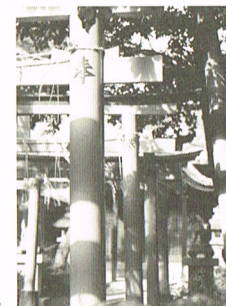
Japanese indigenous religion, **Shinto**, has **no founder or written doctrine** and places a great emphasis on **ancestor and nature worship**. Japanese with no strong religious beliefs consider religion as **traditional customs** handed down from our ancestors. This has developed great tolerance for other religions. The other Japanese major religion, **Buddhism**, has the **founder**, but he was a **human, not the absolute, almighty god** as that of Christianity or Islam. This has also contributed to Japanese tolerance toward other religions. These are the reasons why Japanese religious orientation is **eclectic**.

(日本固有の宗教である神道には開祖も文章化された教義もなく、先祖崇拜や自然崇拜に重きを置き、深く信仰するというよりは、先祖代々伝わる伝統的な習慣ととらえるため、他の宗教に対して寛容なのです。また日本のもうひとつの主要宗教である仏教では、開祖は人間であり、キリスト教やイスラム教のような絶対神、唯一神ではないため、他の宗教に対して寛容になります。このような理由から、日本人は複数の宗教を同時に受け入れることができるのです。)

日本固有の宗教、神道とは？

神道 (Shinto) は、自然崇拜 (nature worship) と神人崇拜・祖先崇拜 (hero and ancestor worship) に基づいた日本古来の宗教 (Japan's indigenous religion) で、開祖 (founder)、教義 (official dogma)、経典 (holy scripture) を持たないのが特徴である。そして神への信仰を中心としているが、教祖 (leader of a sect) や教義をもたず、また日本以外の地に伝播しなかった (indigenous to Japan) ため、現代の日本人の大半は宗教として意識するより、日本の習俗 (Japanese folkways)、つまり社会に深く根ざした儀式やならわし (rituals and customs deeply rooted in our society) としてとらえている。

また極めて受容力に富み (highly receptive)、偏見を持つことなく (open-minded and broad-minded)、すべてをあるがままに受け入れる (reject nothing)。故に神道は、**仏教**、



儒教いずれに対しても支配的態度を取らず (seek no dominance over Buddhism or Confucianism), 自然が共存しているように共存している (coexist with them as nature does)。神道は人と自然と宇宙の融和 (harmony between human, nature, and the cosmos) を保つことに根ざしており, この「和」の精神が, 聖徳太子によって発布された日本初の憲法である「十七条の憲法 (the Constitution of 17 Articles)」の核となっている。さらに神道 (the way of the gods) は, 非二元的世界観 (non-dualistic world view) を持ち, 西洋人がアイデンティティーと呼ぶものは神道には存在せず, 精神と物質は切り離せないもの (Spirit and matter are inseparable.) とみなしている。

神道は多神教 (polytheistic) であり, この世の森羅万象に神が宿る (the kami, or deities, reside in every part of nature) と考え, 荘厳な山 (awe-inspiring mountains), 巨大な木や岩 (huge trees and rocks) などを鳥居 (torii gate) やしめ縄 (sacred straw rope) を飾って神域とし, 御神体 (sacred object or place in which a deity resides) として祀られてきた。

神道で最も重要な概念は清浄 (purification) であり, これは祓 (exorcism), 禊 (purification rites of body and mind), 忌 (abstention) の三種に大別される。それぞれの特徴を以下にみていこう。

清浄の3つの方法 (Three Methods of Purification)

	説明	具体例
はらえ 祓 (exorcism)	はらえ 祓 (exorcism) とは不浄を取り除く (removing uncleanness) ために神官 (Shinto priest) が執り行う清めの儀式 (ceremonial purification)。	① 御幣: 神官が清める対象になる人の頭上でふる (wave a wand tipped with the strips of paper over the person for purification) ② 祓詞: 「聖なる力で清めたまえ」と神官がとなえる (chant words of purification) ③ 供物: 神に捧げる (make offerings to the kami)
みそぎ 禊 (purification rites with water)	みそぎ 禊 (purification rites) とは罪や穢れによる心身の不浄を水で洗い清める神道の沐浴の儀式 (the ritual cleansing of the body with water to remove both physical and spiritual defilements) で, 清浄 (purity and cleanliness) を強調する神道では, あらゆる儀式の前に必ず行われる。	神社に参拝する前に水で手や口を清める儀式 (the ritual rinsing of one's hands and mouth before worshipping at a shrine) がある。
いみ 忌 (abstention)	いみ 忌 (abstention from defilement) は穢れを避けること (avoiding the source of impurities) により, 清浄 (purity) を保つことをいう。	穢れには, 死や出産, 婦人の月経など血にまつわるものがある。かつては出産 (childbirth), 月経 (menstruation) 時の女性など忌に服する間は, 他の人との接触を避け, 別の場所で生活した。

▶コラム：ハッピーになるためのキーワード、神道の「魂振（たまふり）」とは？

「**魂振**」(beckoning a spirit into the body)とは神の魂を揺すって魂に活力を与え(energize the spirit of kami), その**神霊** (divine spirit) からわれわれが活力 (energy) を譲り受けて、**穢れ** (impurity) の状態から脱するための重要な**神事** (Shinto ritual) である。魂振には、祭りの際に**神輿** (portable shrine) を振り動かしたり、神社参拝時に**拍手を打ったり** (clap one's hands), あるいは、単に声をたてて**ワッハッハと笑う** (laugh) ことも含まれる。「笑う門 (かど) には福来る」とことわざにあるが、悲しい時ほど笑うことで魂振を行い、神霊からエネルギーをもらって**幸運を呼び入れ** (bring in good luck) しなければならないのである。もっと笑ってハッピーになろう！

▶コラム：神道におけるお葬式「神葬祭」と祖先祭り (memorial services)

日本のお葬式といえば仏教が圧倒的に多いが、神道でもお葬式 (**神葬祭**) (Shinto funerals) はある。神道では、死は**最大の不浄** (the greatest impurity) とみなされるため、神葬祭は神社とは別のところで行われる。神葬祭の際には、必ず家の**神棚** (Shinto altar) の扉を閉じ、**白い紙で封じる** (sealed with white paper) ならわしがあるが、これは不浄から守るためとされている。

神道では人が死去するとその御霊は**霊璽** (Shinto ancestral tablet) (仏教でいう位牌) に遷り、各家々の祖先の**霊社** (各家の御霊舎) に祀られ、一家の**守護神** (guardian deity) となって、**子孫の繁栄と幸福をもたらす** (bring prosperity and good fortune to one's descendants) とされている。

葬儀に関する祭としては、**帰幽祭**、**通夜祭**、**葬場祭**、**火葬祭**、**帰家祭**が、**忌日祭**としては、**十日祭** (tenth-day memorial service after death), **二十日祭**、**三十日祭**、**五十日祭** (五十日で忌明け) が、**年忌祭** (Shinto memorial service) [仏教の**法事** (Buddhist memorial service) にあたる] としては、**一年祭** (one-year anniversary after death), **三年祭**、**五年祭**、**十年祭**、**二十年祭**、**三十年祭**、**五十年祭**がある。

世界三大宗教のひとつ、仏教とは？

仏教 (Buddhism) は紀元前 500 年頃ごろ、北部インドで**ゴータマ・シッダールタ** (釈尊) (Gautama Siddhartha) を開祖 (founder) として生まれた宗教で、キリスト教 (Christianity), イスラム教 (Islam) とならぶ世界三大宗教 (the three major world religions) のひとつである。仏教とは**仏陀の説いた教え** (the teachings of the Buddha) または**仏陀になるための教え**をさし、**仏陀とは真理を悟ったもの** (the enlightened) の意で、**仏教を学ぶ我々も仏になれる** (those who embrace Buddhism can also become a Buddha) ことを説くのが他宗教と一線を画すユニークな点である。釈迦入滅後、仏教は多くの分派に分かれたが、紀元前後にはより実践的な**大乘仏教** (Mahayana Buddhism) が起こり、思想的に発展し、日本には 6 世紀中ごろ (538 年または 552 年) **中国・朝鮮を経て伝来し** (introduced into Japan by way of China and Korea), 鎌倉時代以降多くの新宗派 (new sects) が生れて、宗教としてだけでなく、さまざまな芸術や学術など日本の文化形成に大きな影響を与えた。

仏教は、出家をして寺にこもり、修行をしたものだけが悟りを得る (attaining self-enlightenment only by becoming a priest and practicing austerities in a temple) と説く**小乗仏教** (Hinayana Buddhism) と、人類の平等を信ずる者は救われると広く大衆の救済 (people are equal and can be saved by faith in Buddha) を説く**大乘仏教** (Mahayana Buddhism) の二つに大別され、日本には**大乘仏教**が伝来した。さらに**大乘仏教**は**密教** (esoteric Buddhism) とそれ以外の**顕教** (exoteric Buddhism) に分かれる。**顕教**は民衆 (the masses) に向かい広く教義をわかりやすい言葉 (simplified words) で説くのに対し、**密教**は万物根源の神秘を、瞑想などの実践 (practice of meditation) を通して体得することを説き、**神秘主義的** (mystical) な教義を教団内部でのみ守り伝えるのが特徴である。**密教**は日本では**最澄**が興した**天台宗** (the Tendai sect) 系の**台密**と**空海**が興した**真言宗** (the Shingon sect) 系の**東密**がある。

仏教の教理には**無常** (“impermanence”), **無我** (non-selfhood), **四諦** (the Four Noble Truths), **八正道** (the Eightfold Noble Path), **縁起の思想** (karma) などがある。なかでも重要な教えである、四諦と八正道についてみてみよう。

仏陀が説いた悟りにいたるまでの真理, 四諦 (したい) とは! ?

四諦 (The Four Noble Truths) とは釈迦 (Gautama Buddha) が悟りに至る道筋 (the way to attain enlightenment) を説明するために説いた, 人生に関する「4つの真理」であり, 仏教の**根本教義** (one of the most fundamental Buddhist teachings) といわれる。具体的には以下の4つを指す。

<p>1. 苦諦 (the Truth of Suffering)</p>	<p>人生は苦しみに満ちている (The world is full of sufferings.) という苦しみの真理 (the Truth of Suffering) のこと。生, 老, 病, 死 (the suffering of birth, aging, sickness and death) と, 怨み憎む相手に会う苦しみ・怨憎会苦 (suffering from meeting a person whom one hates), 愛するものと別れなければならない愛別離苦 (suffering from separating from one's beloved one), 欲しい物が得られない求不得苦 (suffering from struggling to satisfy one's needs), 執着から生じる五蘊盛苦 (suffering from not freeing oneself from desire and passion) などがある。</p>
<p>2. 集諦 (the Cause of Suffering)</p>	<p>苦の原因は煩悩 (the thirsts of the physical body and the illusions of worldly passion) から起こるとい真理。</p>
<p>3. 滅諦 (the Truth of the Cessation of Suffering)</p>	<p>苦, 煩悩の根本 (the root of sufferings or all human passion) をすべて滅ぼした苦しみの無い境地が涅槃 (nirvana) であるという真理。</p>
<p>4. 道諦 (the Truth of the Noble Path to the Cessation of Suffering)</p>	<p>苦を滅ずる方法は八正道 (the Noble Eightfold Path) を修めることであるという真理。</p>

釈迦が説いた修行の基本, 八正道 (はっしょうどう) とは! ?

八正道 (the Noble Eightfold Path) とは, 釈迦が最初の説法で説いたとされる, 苦を取り除き涅槃にいたるための8種の**実践徳目** (the eight noble ways to remove sufferings and attain supreme enlightenment) をいう。これらを日々実践すれば, 苦の原因となる執着や欲望をコントロール (control the attachments and desires

that cause suffering) できる。

<p>1. 正見 (正しい見解) (Right view)</p>	<p>正しい見解を身につけるという意味。仏教の世界観, 人生観である縁起, 四諦 (The Four Noble Truths) を理解して, 仏教の根本的な真理を知り, それを体得することを強調。</p>
<p>2. 正思 (正しい思い) (Right thinking)</p>	<p>正しい考え, 四諦 (The Four Noble Truths) に基づく正しい判断, 意志決定 (right judgment and decision) をなすこと。財欲, 色欲, 飲食欲, 名誉欲, 睡眠欲 (desire for fortune, love affair, food, fame, sleep) などの「五欲」にまつわる, 人間の日常生活を否定し, それを思惟 (penetration into the bottom of things through wisdom) すること。</p>
<p>3. 正語 (正しい言語行為) (Right speech)</p>	<p>妄語 (lie), 悪口 (abusive language), 両舌 (中傷) (slander), 綺語 (むだ口) (idle talk) を口にせず, 正しい言葉遣いをする。</p>
<p>4. 正業 (正しい行為) (Right action)</p>	<p>殺生 (killing living creatures), 偷盗 (stealing), 邪淫 (adultery), 妄語 (false speech), 酒 (intoxicants) などの悪業 (evil acts) をおかさず, 善行 (good deed) をつむこと。</p>
<p>5. 正命 (正しい生活) (Right livelihood)</p>	<p>武器・酒・毒の売買 (trading in arms and lethal weapons, intoxicating drinks, and poisons), 殺生 (killing living creatures), 詐欺 (cheating) などに関わる職業 (occupations) につかず, 正しい生活をする。</p>
<p>6. 正精進 (正しい努力) (Right effort)</p>	<p>正しい努力と勇気をもって涅槃 (supreme enlightenment) の境地へ向かうこと。正業 (right action), 正命 (right livelihood) を行うために, 悪を未然にのぞき, 善を助けること。</p>
<p>7. 正念 (正しい想念) (Right mindfulness)</p>	<p>八正道 (the Eightfold Noble Path) を守れ。正精進 (right effort) をすすめ, いっさいの邪念 (evil thoughts) をたたく, 心を正しく保つこと。</p>
<p>8. 正定 (正しい精神統一) (Right meditation)</p>	<p>つねに禅常 (meditative concentration) によって心を静めること。精神の安定 (mental stability) を保つことが, 物事を見極め, 正しい行動を行うために重要であるとする。</p>

日本の仏像の4大カテゴリー (four categories of Japanese Buddhist images) とは!?

種類	意味・機能	特徴	具体例
如来 (仏) Buddha 	①真理を悟った者 (The highest, enlightened beings) ②本尊 (the main object of worship)	①出家後の釈尊 (Buddha after going into religion) がモデル。 ②装身具 (personal ornaments) はなく、薄い布 (monks' robe) を1枚まとっただけの姿。 ③印相 (Buddha's hand posture of enlightenment) にはそれぞれ象徴的な意味がある。	釈迦如来 (Historical Buddha), 阿彌陀如来 (Buddha of Paradise), 薬師如来 (Buddha of Healing or Medicine), 大日如来 (Cosmic or Solar Buddha)
菩薩 (Bodhisattva) 	①修行中でありながら苦しんでいる人を助けてくれる (Compassionate beings who seek enlightenment) ②仏陀を助けて人々を救う脇侍 (attendant to help Buddha and save people)	①釈迦の出家前の姿 (the image of the historical Buddha when he was still a prince before entering the priesthood) がモデル。 ②ふつう下半身のみ衣をまと (cloth covering the lower body)。華やかな冠 (crown), 腕輪 (wrist-rings), 足輪 (foot-rings) など装身具 (personal ornaments) を身につける。 ③地藏菩薩のみ例外で、簡素なローブを身にまとった貧しい僧侶の姿 (poor Buddhist priest in a simple robe) をしている。 ④蓮の花 (lotus flower) の上に乗っているのが普通。	弥勒菩薩 (Bosatsu of the Future), 観音菩薩 (Goddess of Mercy), 文殊菩薩 (Bosatsu of Buddhist Wisdom), 普賢菩薩 (Bosatsu of Buddhist Practice), 地藏菩薩 (Bosatsu for Children and Road Protection)

明王 (the Kings of Wisdom or Light / the God of Fire / Guardian Kings)	教化しがたい人々を説き伏せ救済しようとするため、怒りの形相で現れた如来の分身 (the representation of Buddha's wrath which is merely a way to guide obstinate beings to Buddhist truth)	①怒りくもった厳しい表情 (very fierce and severe facial expressions). ②普通は手に刀 (sword), 弓 (bow), 矢 (arrow) など武器 (weapons) を持っている。 ③菩薩のような簡素な布を身にまとう (wear a simple gown like a Bosatsu). ④火焰光背 (nimbus of flame)	不動明王 (the King of Wisdom / Protector of Buddha)
天 (Deva / Heavenly deities)	①天上界 (喜びの世界) に住む神々 (Heavenly Kings or beings who live in heaven). ②法を守る護法神 (guardian of the law), 世界を守る護世神 (guardian of the world), 信者を守る守護神 (guardian of the believers).	最も人間に近い, 多様な姿。 ①中国風の礼服 (Chinese ceremonial garments) を着た貴人タイプ (nobleman figures). ②甲冑 (armor) を身にまとった武将タイプ (ferocious warlike figures). ③半身は人間 (half human), 頭部が動物や鳥の鳥獣タイプ (bird-or-beast figures).	四天王 (the Four Heavenly Kings), 毘沙門天 (Ten of the North and of Treasures), 帝釈天 (Ten of Indian origins)

日本の宗教についての Q&A にチャレンジ! ②

Q2: Could you tell me what *jizo* is like?

(地藏とはなんですか)

Jizo is a stone statue of a Buddhist saint, the **Bodhisattva**, generally standing by the country roadside. *Jizo* is considered as **guardian deities of children** who can protect children from the demons of hell. Most *Jizo* **grow whiskers, shave their heads** and often **wear a red apron**.



(地藏とは田舎の道路わきに建っている仏教の菩薩の石像で、子供を地獄の鬼から守る守護神と信じられています。地藏はたいていひげをはやし、頭髪をそり落とし、赤いエプロンをしているものが多いです。)

▶ クイズ: 日常生活でよく使われる仏教語を英語で説明してみよう!

1. 縁起	2. お蔭様	3. 愚痴	4. ご利益	5. 精進する
6. 中道	7. 愛嬌	8. 阿吽	9. 以心伝心	10. 一蓮托生 <small>いちれんたくしょう</small>
11. 自業自得	12. 有頂天	13. 無常	14. 覚悟	15. 出世
16. 三昧	17. 因縁	18. 煩惱	19. 浮世	20. 引導を渡す <small>いんどう</small>

【解答 & 解説】

- omen (すべてのものは必ずそれを生んだ因と縁があり、相互関係にあるという思想から来た表現)
- Thank you. (神仏の助けや加護のこと)
- a silly [useless] complaint (仏教では、愚痴は目先しか見えず真理が見えない無知で、108の煩惱の中で最も強い三毒の一つとされている)
- an answer to a prayer, divine favor, a blessing (この語は本来、自らの利益であることが同時に他の人々の利益になるという菩薩の精神の意味)
- devote oneself to ~ (仏教の「六波羅蜜」の1つで、精魂込めて励むこと)
- middle of the road / golden mean / a happy medium (仏教では、単なる中庸ではな

く、極端な享楽 (the extreme of indulgence in the desires of the body) や苦行 (the extreme of ascetic discipline) に偏らない中道 (the Middle Way) のことで、これが心眼を開き悟りに導く道 (the noble path that leads to wisdom and Enlightenment) とする)

- lovable (菩薩 (bodhisattva) のような慈愛に満ちた表情のこと)
- 本来は alpha and omega (始めと終わり) であったが、いまでは二人の息がぴったり合っている状態 (in tune with each other) のこと。
- 仏教語では “nonverbal Zen Buddhist transmission to disciples of the central tenets of Buddhism” つまり言葉を用いずに教えを説くことであったが、一般には、telepathic communication のこと。
- 仏教語では “being born on the same lotus leaf in Buddhist Heaven”, つまり死後極楽浄土で同じ蓮華の上に生まれ変わることを意味したが、一般には be in the same boat, share the same fate (同じ運命であること)
- poetic justice. You deserve it. You asked for it. (よい行為はよい結果が、悪い行為は悪い結果が必ず自分に返ってくるという、仏教の教えから来ている)
- be in seventh heaven / on cloud nine / on top of the world (仏教では下から欲界、色界、無色界の三界があり、その最上位のこと)
- impermanence / transiency (万物は同じ状態にとどまることなく絶えず変化すること)
- prepare oneself for ~ (仏教語では、煩惱の迷いから目覚めて悟りを開くことであった)
- career advancement [success] (仏教語では、①仏が万人を救うためにこの世に出現する、②世間的なことを越える、この2つの意味がある)
- be really into ~ / be crazy about ~ (精神を1つのことに集中して乱さない状態を表すインド語の「samadhi (サマーディ)」から来ている)
- fate / destiny (因とは結果を起こす直接の原因で、縁はそれを助ける外的条件)
- evil passions / worldly desires [passions] (悟り実現を妨げる人間の精神作用のすべて)
- this transient life (はかない無常の世という意味の憂世から享乐的に生きる浮世の意味が加わった)
- 仏教語では “the last words addressed to a newly deceased person by the officiating priest at a Buddhist funeral”, つまり死者が迷わぬように法語を授けることで、一般には、give someone the (final) word (最後通牒を告げて覚悟をつけさせること)。

▶ コラム: 神道と仏教の違いとは?

■ Comparison between Shintoism and Buddhism

分類 (classification)	神道 (Shintoism)	仏教 (Buddhism)
一般的特徴 (general characteristics)	土着 (indigenous), 多神教 (polytheistic)	海外から伝来 (imported), 汎神教 (pantheistic), 偶像崇拜 (idolatry), 世界宗教 (world religion)
教祖 (founder)	なし (none)	釈迦 (Gautama Buddha)