

總持寺祖院

總持寺祖院是日本禪宗曹洞宗的兩處本山之一，至今仍是一座活躍的僧院。曹洞宗的開創者道元（1200-1253）於 1223 年渡海往中國南宋學習佛法，在浙江天童寺長翁如淨禪師門下開悟，得到「印可」傳承，回日本後創立了曹洞宗。道元強調了坐禪（坐著進行的冥想）的價值，坐禪至今仍是曹洞宗修行的重要內容。1246 年，道元在福井縣創立了曹洞宗最初的寺廟——永平寺。

總持寺建於 1321 年，創立者瑩山（1268-1325）是曹洞宗普及過程中的重要人物。

瑩山曾在永平寺學佛，13 歲剃度出家，在他的推動下，總持寺成為曹洞宗傳法和修行的中心，對日本境內的 16,000 多所未寺（相關寺廟）都有深遠影響。19 世紀遭遇火災後，總持寺遷至神奈川縣的橫濱，而位於輪島的原總持寺則被稱為「總持寺祖院」。

寺院生活中心

法堂（大祖堂）是總持寺祖院最大的建築，面積約 545 平方公尺，用於早晚誦經祈禱和說法。法堂採用金色飾品、「輪島塗」漆藝、精美的雕刻裝飾，旨在凸顯弘法的重要性，與僧堂和坐禪場所的樸素外觀形成鮮明對比。法堂正面上方的格窗上雕刻著創立者瑩山的生平經歷。

法堂與僧堂間透過一條長廊連接。長廊沿著寺院中庭一側而建，僧侶們前往誦經和打坐時會經過長廊，都要向庭院深處的瑩山靈廟（傳燈院）鞠躬，以示對創立者的敬意。傳燈院建於 1822 年，是寺中少數躲過 1898 年火災的建築物之一。

輪藏經堂

經堂的歷史可追溯至 18 世紀。1898 年大火焚毀了總持寺的大部分建築，經堂倖免於難。經堂中央的八角柱形輪藏用於收藏經文卷軸，迴轉連接中央軸的手柄便可讓輪藏轉動起來。藏於其中的佛經共 344 部，據說只要轉動輪藏就相當於念誦了裡面的所有佛經。輪藏前方有中國南朝蕭齊時代居士傅大士（497-569）的雕像，據傳他就是輪藏的發明者。

寺院生活體驗

總持寺祖院現由僧侶和弟子們負責寺廟的日常管理。寺內可以接待遊客，遊客可花少量費用體驗 1 小時坐禪，入住則需提前預約。住宿期間可嘗試「精進料理」（日式傳統素齋），還可以參加早課、坐禪等修行，深度體驗寺廟生活。

總持寺祖院開放時間為每天 8:00～17:00。