

总持寺祖院

总持寺祖院是日本禅宗曹洞宗的两处本山之一，至今仍是一座活跃的僧院。曹洞宗的开创者道元(1200-1253)于 1223 年渡海前往中国南宋学习佛法，在浙江天童寺长翁如净禅师门下开悟，得到“印可”传承，归日后创立了曹洞宗。道元强调了坐禅（坐着进行的冥想）的价值，坐禅至今仍是曹洞宗的重要修行之一。1246 年，道元在福井县创建了曹洞宗最初的寺庙——永平寺。

总持寺建于 1321 年，创立者莹山(1268-1325)是曹洞宗普及过程中的重要人物。莹山曾在永平寺学佛，13 岁剃度出家。在他的推动下，总持寺成为曹洞宗传法和修行的中心，影响遍及日本 16,000 多所未寺（相关寺庙）。19 世纪遭遇火灾后，总持寺迁至神奈川县的横滨，而位于轮岛的原总持寺被称为“总持寺祖院”。

寺院生活中心

法堂（大祖堂）是总持寺祖院最大的建筑，面积约 545 平方米，用于早晚诵经祈祷和说法。为了凸显弘法的重要性，法堂采用金色饰物、“轮岛涂”漆艺，以及精美的雕刻装饰，与僧堂和坐禅场所的朴素外观形成了鲜明对比。法堂正面上方的格窗上雕刻着创建者莹山的生平经历。

法堂与僧堂间通过一条长廊连接。长廊沿寺院中庭一侧而建，僧人们前去诵经打坐往来于此时，都要向庭院深处的莹山灵庙（传灯院）鞠躬，表达对创建者的敬意。传灯院建于 1822 年，是寺中少数躲过 1898 年火灾的建筑物之一。

轮藏经堂

经堂的历史可追溯至 18 世纪。1898 年的一场大火焚毁了总持寺的大部分建筑，经堂幸免于难。经堂中央的八角柱形轮藏用于收藏经文卷轴，回转连接中央轴的手柄便可让轮藏转动起来。藏于其中的佛经共 344 部，据说只要转动轮藏就相当于念诵了里面的所有佛经。轮藏前方有中国南朝萧齐时代居士傅大士(497-569)的雕像，传说他是轮藏的发明者。

寺院生活体验

总持寺祖院现由僧侣和弟子们负责寺庙的日常管理。寺内接待访客，来访者仅需花费少许费用便可体验 1 小时坐禅。入住则需提前预约。住宿期间可品尝“精进料理”（日式传统素斋）、参与早课和坐禅等修行，深度体验寺庙生活。

总持寺祖院开放时间为每天 8:00～17:00。