



Soto Mission of Hawaii Shoboji  
夏威夷別院正法寺



Comunidade Budista Soto Zenshu da America do Sul Bussinji  
南美洲別院佛心寺

作为海外传教据点，曹洞宗在美国设置了曹洞宗国际中心。还在夏威夷、北美洲、南美洲、欧洲设有国际布教总监部，旨在积极宣传曹洞宗旨。各地联络方式请参照背面的联系表。欢迎垂询及光临。

作为海外传教据点，曹洞宗在美国设置了曹洞宗国际中心。还在夏威夷、北美洲、南美洲、欧洲设有国际布教总监部，旨在积极宣传曹洞宗旨。各地联络方式请参照背面的联系表。欢迎垂询及光临。

曹洞宗宗务厅（行政总部）/曹洞宗宗務厅（行政總部）  
〒105-8544 日本東京都港区芝二丁目5番2号/日本東京都港区芝二丁目5番2號  
TEL: (81)-3-3454-5493 / FAX: (81)-3-3454-5449 / kokusaika@sotozen.jp

<http://global.sotozen-net.or.jp>

### 联系信息 / 聯繫信息

#### 区域办事处 / 區域辦事處

##### 国际中心 / 國際中心

1691 Laguna Street, San Francisco, CA 94115 U.S.A.  
TEL: (1)-415-567-7686 / FAX: (1)-415-567-0200 / info@sotozen.com

##### 夏威夷

1708 Nuuanu Avenue, Honolulu, HI 96817 U.S.A.  
TEL and FAX: (1)-808-538-6429 / info@sotozenhi.org

##### 北美洲

123 South Hewitt Street, Los Angeles, CA 90012 U.S.A.  
TEL: (1)-213-617-0100 / FAX: (1)-213-617-0200 / info@sotozen.us

##### 南美洲

Rua São Joaquim, 285, Bairro da Liberdade, São Paulo-SP, CEP 01508-001 Brasil  
TEL: (55)-11-3399-3966 / FAX: (55)-11-3208-0418 / sotozen@uol.com.br

##### 欧洲 / 歐洲

277 Rue du Faubourg Saint Antoine, 75011, Paris, France  
TEL: (33)-1-4633-7738 / FAX: (33)-1-4633-6004 / info@sotozen.eu

### 两大本山 / 兩大本山

#### 大本山永平寺

大本山永平寺是道元禅师于一二四四年应波多野义重公之愿建立的，先称伞松峰大佛寺，后改名为吉祥山永平寺。永平寺有七五〇余年的修行传统，直至今日寺里仍有二百余名修行僧日夜精进。

#### 大本山永平寺

大本山永平寺是道元禪師於一二四四年應波多野義重公之願建立的，先稱傘松峰大佛寺，後改名為吉祥山永平寺。永平寺有七五〇餘年的修行傳統，直至今日寺裏仍有二百餘名修行僧日夜精進。

#### 大本山总持寺

大本山总持寺的前身是石川县的诸岳寺，一三二一年由莹山禅师改名为诸岳山总持寺。明治年间（十九世纪末）原寺失火被毁，总持寺迁到横滨市，扩大了占地面积，成为一座规模庞大的寺院。

#### 大本山总持寺

大本山總持寺的前身是石川縣的諸嶽寺，一三二一年由瑩山禪師改名為諸嶽山總持寺。明治年間（十九世紀末）原寺失火被毀，總持寺遷到橫濱市，擴大了占地面積，成為一座規模龐大的寺院。

福井县永平寺町 / 福井縣永平寺町



神奈川県横浜市 / 神奈川縣橫濱市



简体中文 / 繁體中文  
中国語

# ZEN

# 福

## 曹洞宗

### 曹洞宗在世界各地的传播

一九〇三年，以日本人移民夏威夷及南美洲为契机，曹洞宗开始在海外传教。之后，又逐步传播到北美洲及欧洲各地。经过长时间的传播发展，目前海外的曹洞宗僧侣大约达到了八百余人，他们在海外建立了众多寺院及禅修中心 (Zen Center)，并发展了无数信徒。

在宣传一佛两祖教义的同时，这些寺院和禅修中心还发挥着联接不同民族、文化的桥梁的作用，常常举办各种活动，不仅有坐禅会，还有很多具有日本文化特色的活动。



Temple Zen de La Gendronniere  
禅道尼苑 / 禪道尼苑

Europe  
歐洲 / 歐洲

### 曹洞宗在世界各地的传播

一九〇三年，以日本人移民夏威夷及南美洲为契机，曹洞宗开始在海外传教。之后，又逐步传播到北美洲及欧洲各地。经过长时间的传播发展，目前海外的曹洞宗僧侣大约达到了八百余人，他们在海外建立了众多寺院及禅修中心 (Zen Center)，并发展了无数信徒。

在宣传一佛两祖教义的同时，这些寺院和禅修中心还发挥着联接不同民族、文化的桥梁的作用，常常举办各种活动，不仅有坐禅会，还有很多具有日本文化特色的活动。



Zenshuji Soto Mission  
北美洲別院禪宗寺  
北美洲別院禪宗寺

North America  
北美洲

South America  
南美洲

Hawaii  
夏威夷

## 曹洞宗/曹洞宗



### 宗旨

曹洞宗的宗旨以“正传佛法”为核心，上承释迦牟尼佛，经由历代祖师薪火相传，直至如今。

其修行实践重在“只管打坐，即心是佛”，通过坐禅达到身心安宁，这个状态本身即是佛心，佛的状态。将坐禅的习惯引入到“行住坐卧”的日常生活中，感知生命的可贵，从而安祥踏实地度过每时每刻。

### 教义

我等皆为佛子，具有与佛等同之心—“佛心”一而生于这个世界。但对于此事我们并不觉知，只是浑浑噩噩地活着，并使自他都痛苦着。“佛心”者，不仅珍爱自己的生命，也珍爱其他人的生命，是对他者的关怀。

曹洞宗的宗旨是遵从释迦牟尼佛、道元禅师、莹山禅师（一佛两祖）的教诲开示，从而让我们的心得到安祥。要树立坚强的信念，相信通过愉快地服务社会可以实现和谐的生活，并且可以克服任何困难；通过对日常生活的体察，发现生命的价值和喜悦。

### 释迦牟尼佛

大约二千五百年前，释迦牟尼生于尼泊尔蓝毗尼园，是释迦族的王子。王子的身份使他从生到青年时代一直享受着富裕、优渥的生活，后来在几次出行中，他感悟到人生的诸多苦恼，毅然于二十九岁出家。经过六年的严格修行，释迦牟尼在三十五岁时成道于菩提伽耶，成为佛陀（觉者）。此后，他不断广收僧徒，创建僧团，穷其一生，弘传佛法，直至在拘尸那揭罗入灭涅槃。

### 高祖道元禅师

道元禅师为求学佛法，于二十四岁（一二二三年）渡海入宋。经过刻苦修行，从天童如净禅师处继承了自释迦牟尼佛以来由历代祖师代代相传的“正传佛法”。回到日本后，道元禅师在福井县建立了永平寺。

### 太祖莹山禅师

道元禅师圆寂后，莹山禅师奠定了曹洞宗发展的深厚基础。莹山禅师，八岁入永平寺修行，十九岁开始诸方行脚，后在石川县开辟了总持寺，一生培育、教授了众多弟子。

### 宗旨

曹洞宗的宗旨以“正传佛法”为核心，上承释迦牟尼佛，经由历代祖师薪火相传，直至如今。

其修行实践重在“只管打坐，即心是佛”，通过坐禅达到身心安寧，这个状态本身即是佛心，佛的状态。将坐禅的习惯引入到“行住坐卧”的日常生活中，感知生命的可贵，从而安祥踏实地度过每时每刻。

### 教義

我等皆为佛子，具有與佛等同之心—“佛心”一而生於這個世界。但對於此事我們並不覺知，只是渾渾噩噩地活著，並使自他都痛苦著。“佛心”者，不僅珍愛自己的生命，也珍愛其他人的生命，是對他者的關懷。

曹洞宗的宗旨是遵從釋迦牟尼佛、道元禪師、瑩山禪師（一佛兩祖）的教誨開示，從而讓我們的心得到安祥。要樹立堅強的信念，相信通過愉悅地服務社會可以實現和諧的生活，並且可以克服任何困難；通過對日常生活的體察，發現生命的價值和喜悅。

#### 一佛两祖 / 一佛两祖

### 釋迦牟尼佛

大約二千五百年前，釋迦牟尼生於尼泊爾藍毗尼園，是釋迦族的王子。王子的身份使他從生到青年時代一直享受著富裕、優渥的生活，後來在幾次出行中，他感悟到人生的諸多苦惱，毅然於二十九歲出家。經過六年的嚴格修行，釋迦牟尼在三十五歲時成道於菩提伽耶，成為佛陀（覺者）。此後，他不斷廣收僧徒，創建僧團，窮其一生，弘傳佛法，直至在拘尸那揭羅入滅涅槃。

### 高祖道元禪師

道元禪師為求學佛法，於二十四歲（一二二三年）渡海入宋。經過刻苦修行，從天童如淨禪師處繼承了自釋迦牟尼佛以來由歷代祖師代代相傳的“正傳佛法”。回到日本後，道元禪師在福井縣建立了永平寺。

### 太祖瑩山禪師

道元禪師圓寂後，瑩山禪師奠定了曹洞宗發展的深厚基礎。瑩山禪師，八歲入永平寺修行，十九歲開始諸方行腳，後在石川縣開闢了總持寺，一生培育、教授了眾多弟子。

### 坐禪 / 坐禪

### 曹洞宗的坐禪

曹洞宗的修行旨要是“坐禪”，釋迦牟尼佛通過精進坐禪的修行方式最終開悟，成就大道，曹洞宗的坐禪修行亦由此而來。

禪，是認清事物的真實形態和狀況，指出相應的正確應對方法及心態。然後通過打坐來安定身心、集中意念，從而達到身體、呼吸、心態三者的調和。

曹洞宗宣揚“只管打坐”，坐禪不是為了達到某種目的而採取的手段，坐禪本身即是佛的狀態、悟的狀態。

因為諸多眾生在日常生活中常常有以自我為中心的欲望、妄念和習氣，同時又很容易沉湎於事物的表面，所以坐禪的關鍵是让大家不受制于各种妄念和欲望。

道元禪師同時又強調坐禪不拘泥于“坐”的行為，日常生活中的所有行為都同等於坐禪，都是禪修，如法地生活就是修行。所謂的修行，字面上看來像是脫離日常生活的一種特殊狀態，其實是持續踐行以坐禪之心來做日常生活中的每一件事，這才是“修行”的真實之義。

### 曹洞宗的坐禪

曹洞宗的修行旨要是“坐禪”，釋迦牟尼佛通過精進坐禪的修行方式最終開悟，成就大道，曹洞宗的坐禪修行亦由此而來。

禪，是認清事物的真實形態和狀況，指出相應的正確應對方法及心態。然後通過打坐來安定身心、集中意念，從而達到身體、呼吸、心態三者的調和。

曹洞宗宣揚“只管打坐”，坐禪不是為了達到某種目的而採取的手段，坐禪本身即是佛的狀態、悟的狀態。因為眾生在日常生活中常常有以自我為中心的欲望、妄念和習氣，同時又很容易沉湎於事物的表面，所以坐禪的關鍵是讓大家不受制於各種妄念和欲望。

道元禪師同時又強調坐禪不拘泥於“坐”的行為，日常生活中所有行為都同等於坐禪，都是禪修，如法地生活就是修行。所謂的修行，字面上看來像是脫離日常生活的一種特殊狀態，其實是持續踐行以坐禪之心來做日常生活中的每一件事，這才是“修行”的真實之義。

### 飲食中的修行 / 飲食中的修行

### 曹洞宗的飲食觀

佛經中記載了很多關於釋迦牟尼佛在飲食方面的教誨，如“一切眾生由食而存，無食則死”、“我日一食，日一食已，無為無求，無有病痛，身體輕便，氣力康強，安隱快樂”等。

眾生要維持生命，飲食是最基本的行為。釋迦牟尼佛對“吃什麼”、“何時吃”，以及最重要的“如何吃”等方面都作出了相關規定。道元禪師對釋迦牟尼佛所說的飲食法進行了細化，在其著作中詳述了典座（做飯的僧人）在準備飯食時應有的心態，以及我們在飲食時的注意事項。

道元禪師還對很多食事相關的方面進行了富有遠見性的詳細說明。關於食物的提供者 and 接受者之間的相互感恩，烹飪器具的用法以及相關責任人的注意事項，都有記載。

道元禪師特別指出在吃飯的時候，要懷著感恩的心，調整身心，不論是對食物的提供者還是享用者，以及食物本身都應懷有敬意。

曹洞宗為了踐行飲食與修行一如一體的理念，倡導飯前念誦“五觀偈”，如下：

- 計功多少，量腹來處。
- 付己德行，全缺應供。
- 防心離過，貪等為宗。
- 正事良藥，為疗形枯。
- 為成道業，應受此供。

總之，飲食行為并不單是為了填飽肚子，更是面對自己及自己以外生命的重要機會。

### 曹洞宗的飲食觀

佛經中記載了很多關於釋迦牟尼佛在飲食方面的教誨，如“一切眾生由食而存，無食則死”、“我日一食，日一食已，無為無求，無有病痛，身體輕便，氣力康強，安隱快樂”等。

眾生要維持生命，飲食是最基本的行為。釋迦牟尼佛對“吃什麼”、“何時吃”，以及最重要的“如何吃”等方面都作出了相關規定。道元禪師對釋迦牟尼佛所說的飲食法進行了細化，在其著作中詳述了典座（做飯的僧人）在準備飯食時應有的心態，以及我們在飲食時的注意事項。

道元禪師還對很多食事相關的方面進行了富有遠見性的詳細說明。關於食物的提供者 and 接受者之間的相互感恩，烹飪器具的用法以及相關責任人的注意事項，都有記載。

道元禪師特別指出在吃飯的時候，要懷著感恩的心，調整身心，不論是對食物的提供者還是享用者，以及食物本身都應懷有敬意。

曹洞宗為了踐行飲食與修行一如一體的理念，宣導飯前念誦“五觀偈”，如下：

- 計功多少，量腹來處。
- 付己德行，全缺應供。
- 防心離過，貪等為宗。
- 正事良藥，為療形枯。
- 為成道業，應受此供。

總之，飲食行為并不單單是為了填飽肚子，更是面對自己及自己以外生命的重要機會。