

镰仓五山之首・建长寺「Zen & Kenchin Program」～ Eat 禅 Experience ～ 通过据传发源于建长寺的精进料理建长汁，感受禅意并体验特别参拜

神奈川县 / 镰仓地区

以镰仓五山之首、历史悠久的古刹建长寺的禅文化，以及据传发源于建长寺的「建长汁(日式精进蔬菜汤)」为特色，通过饮食，不仅是“体验禅”，更是“品味并学习禅的精神”的正念与美食文化体验项目。



内容概要

建长寺创建于1253年，**是日本首个禅宗专修道场**，也是临济宗建长寺派的大本山，在镰仓五山中位列第一。如今，这里仍是僧侣修行之地，禅的精神代代传承至今。建长寺并非单纯的历史建筑，而是禅文化至今仍鲜活延续的场所。

本项目将寺院僧侣带领的寺院境内参访及坐禅体验相结合，以“学习禅、品味禅”为主题，在品尝精进料理建长汁的同时，感受并学习禅文化与禅的精神，是一次难得的禅文化体验。

作为日本首个禅宗专修道场的建长寺，能够将禅体验、据传发源于建长寺的精进料理建长汁以及特别参拜融为一体，是一项十分珍贵的体验项目。

※“建长汁(日式精进蔬菜汤)”是据传发源于建长寺的精进料理，以蔬菜为主的饮食文化一直传承至今，并广泛流传于日本各地。近年来，海外对Sustainable Food（可持续饮食）、Mindful Eating（正念饮食）的关注日益增加，而也可视为其源流之一的精进料理文化，能够在被认为是其发源地的建长寺亲身体验，这正是其他地区所无法比拟的、神奈川县独有的魅力。

面向访日外国游客的卖点

这是一个可在镰仓五山之首、被认为是禅发源地的建长寺体验历史建筑之美的正念与美食文化体验项目。

这里并非一般的镰仓观光景点巡游或单纯的用餐，而是能够体验“只有在镰仓才能感受到的真正文化”，并深入感受“当地独有的饮食故事”以及“带来精神满足感的体验”。此外，还可以亲身感受北镰仓及建长寺庄严而宁静的空间、静谧氛围与精神性，即使身处游客较为集中的镰仓，也能享受更能体现镰仓本来魅力的旅行体验。

基本信息

- 咨询单位：神奈川县DMO
- 营业时间：9:00-17:00
- 官方网站：<https://www.kanagawa-kankou.or.jp/>
- 电话号码：045-681-0007
- 电子邮箱：product@kanagawa-kankou.or.jp

可对应的旅游形式

国际会议・企业会奖旅游

目标客群

文化体验型・追求正宗体验型・海外VIP

销售价格

请咨询

价格包含的内容

特别参拜项目全套内容

- ・僧侣带领参观寺院境内
※英语以外的语言需要配备口译。
 - ・坐禅、「建长汁(日式精进蔬菜汤)」套餐及说法
 - ・场地使用及项目策划准备等相关费用、参拜纪念品
 - ・接待工作人员费用
- ※三门登楼参拜需另行支付参拜费用。
所谓“三门登楼”，是指登上三门的二层（楼上），特别参观供奉于楼上的佛像
这是平时不对普通游客开放，更加特别的参拜活动。

集合地点（代表地址）

建长寺停车场内：地址 镰仓市净明寺2-7-4

交通方式

从JR北镰仓站步行15分钟，
或乘坐江之电巴士开往镰仓方向，约5分钟，
在【建长寺前】下车

可预约期间

提前6个月至20天

实施期间・实施次数

全年均可实施，但盂兰盆节、彼岸、年末年初及其他祭事期间除外（请务必提前咨询）

所需时间・开始时间

基本90分钟 ※如包含三门参拜，则为120分钟

接待人数

20~40人（40人以上需另行咨询）

包场服务

寺院境内不可包场
仅可包场用于品尝「建长汁(日式精进蔬菜汤)」的会场

可对应语言

☒英语 ☐中文 ☐韩语 ☐其他：

【建长寺 特别参拜项目概要】

建长寺位列镰仓五山之首，是临济宗建长寺派的大本山。寺院境内为日本国家指定史迹。

这是一个可在镰仓五山之首、被认为是禅宗发源地的建长寺体验历史建筑之美的正念与美食文化体验项目。这里并非一般的镰仓观光景点巡游或单纯的用餐，而是能够体验“只有在镰仓才能感受到的真正文化”，并深入感受“当地独有的饮食故事”以及“带来精神满足感的体验”的项目。



1 三门（日本国家重要文化财）

在总门处问候
由僧侣带领，开始参拜



三门规模居日本东部之最，是建长寺近世伽蓝复兴的集大成之作，也是一座极具重要意义的建筑。开放式的下层空间展现出开阔感与雄浑有力的建筑造型。

2 梵钟（日本国宝）



建长寺的梵钟由北条时赖捐赠，被指定为日本国宝。据称是关东地区最美的梵钟。

3 法堂(Hattou)（日本国家重要文化财）



特别说法

过去，建长寺全寺都是僧侣修行的道场，所有僧侣都会聚集在这座法堂，聆听住持（即住职）的说法。据称，这是关东地区规模最大的法堂。

4 方丈（龙王殿）



法堂后方设有唐门，门后是被称为龙王殿的方丈。方丈后方有一座庭园，池塘呈“心”字形，因此被称为心字池。

三门登楼特别参观：需另行支付参观费用



三门登楼一般不对公众开放，平时禁止进入，只有在特别参观时才可以登楼。

楼上（三门上部）供奉着释迦如来、十六罗汉以及五百罗汉（修行圆满者），登楼参拜时可以参拜这些佛像。

作为特别宴会场地使用

5 应供楼（1楼） 或得月楼（2楼）



「得月」意为可以充分欣赏月色之美，是一处十分珍贵、可用于举办宴席的宽敞厅堂。

源自建长寺可持续理念的精进料理建长汁特别饮食体验



“建长汁”这一名称，据说源自建长寺开山祖师兰溪道隆提出的“建长汤”。据传，为了避免浪费蔬菜的皮和菜蒂而创制的“建长汤”，后来名称逐渐演变为“建长汁”（说法不一）。这正是一种可持续饮食。

同时，也可以作为纯素料理为客人提供。

於方丈（龙王殿）

特别坐禅体验



坐禅是静静地打坐、深入思考，据说也是为了达到释迦牟尼佛所悟得的觉悟境界而进行的修行。简单来说，就是寻找每个人本来就拥有的清静之心，以及真正的自己。

也可安排午餐

※午餐可根据您的需求另行安排，预算可灵活调整。

