**西来庵**

西来庵是供奉建长寺开山住持兰溪道隆(1213-1278)的塔头寺院（后世弟子为了纪念开山住持而修建的小院），也是僧人生活和学习的禅修之地。西来庵由本堂、食堂、禅堂和供奉道隆的开山堂组成。这里是建长寺的禁地，普通人无法进入。

僧侣的修行至少需要三年半才能完成。他们学习禅宗经典，练习打坐冥想，严格节制饮食、戒奢从简，坚持只吃米饭、味噌汤和腌菜等斋食。在禅堂里，每个僧人都只有一叠榻榻米（约1.62平方米）的空间来用于坐禅和睡觉。