**西來庵**

西來庵是供奉建長寺開山住持蘭溪道隆（1213-1278）的塔頭寺院（後世弟子為了紀念開山住持而修建的小院），也是僧人生活和學習的禪修之地。西來庵由本堂、食堂、禪堂和供奉道隆的開山堂組成，這裡是建長寺的禁地，普通人無法進入。

僧侶的修行至少需要三年半才能完成，他們學習禪宗經典、練習打坐冥想，嚴格節制飲食、戒奢從簡，堅持只吃米飯、味噌湯和醃菜等齋食。在禪堂裡，每個僧人都只有一疊榻榻米（約1.62平方公尺）的空間用於坐禪和睡覺。