鎌倉五山第一名寺·建長寺「*Zen & Kenchin Program*」～ *Eat 禪 Experience*～
透過禪寺發祥的「建長汁」，體驗禪文化與特別參拜方案

神奈川縣／鎌倉地區

本方案運用鎌倉五山第一名寺・古剎「建長寺」的禪文化，以及發源於建長寺的「建長汁」，透過飲食感受禪，不只是單純「體驗禪」，而是「品味並學習禪的精神」，是一套結合正念（Mindfulness）與美食文化（Gastronomy）的體驗方案

內容概要

建長寺創建於1253年，是**日本首個禪宗專門道場**，也是鎌倉五山第一位的臨濟宗建長寺派大本山。時至今日，建長寺仍作為修行道場，延續著禪的精神。這裡不僅是一座歷史悠久的建築，更是讓禪文化延續至今、在現代社會中依然鮮活存在的場所。
本方案結合建長寺僧侶帶領參觀境內與坐禪體驗，以「學習禪、品味禪」為核心故事，透過品嚐發源於建長寺的「建長汁」，在感受禪文化的同時，深入理解並品味禪的精神，是一項珍貴且難得的文化體驗方案。
日本首個禪宗專門道場・建長寺，能夠將禪體驗、建長寺發祥的「建長汁」以及特別參拜三者結合，一次完整體驗，是極為珍貴的特色方案。

※「建長汁(日式素食湯)」是據傳發源於建長寺的精進料理，以蔬菜為主要食材的飲食文化，至今已廣泛流傳於日本各地。近年來，海外對於 Sustainable Food（永續飲食）及 Mindful Eating（正念飲食） 的關注日益提升，而作為其源流之一的精進料理文化，能夠在其發源地之一的建長寺親身體驗，是其他地區難以取代、獨具【神奈川】特色的文化體驗。

吸引訪日外國旅客的獨特賣點

這是一套可於鎌倉五山第一名寺、被譽為禪宗發祥之寺的建長寺體驗的文化方案，結合歷史建築鑑賞，以及正念（Mindfulness）與美食文化（Gastronomy）的深度體驗。
這不只是一般的鎌倉觀光景點巡遊或單純用餐，而是能夠體驗「只有在鎌倉才能感受的真實文化」，深入感受「地方獨有的飲食故事」，以及帶來「心靈充實與精神滿足的體驗」。
此外，還能親身感受北鎌倉與建長寺所特有的莊嚴氛圍、靜謐與精神性，在鎌倉觀光客較為集中的區域之外，享受真正屬於鎌倉的獨特風情。

基本資訊

■諮詢：神奈川縣DMO
■營業時間：9:00-17:00
■官網：https://www.kanagawa-kankou.or.jp/
■電話：045-681-0007
■電子郵箱：product@kanagawa-kankou.or.jp

適用的旅遊形式	國際會議・企業獎勵旅遊
目標客群	文化體驗型・追求正統體驗型・海外VIP
販售價格	歡迎洽詢
價格包含的內容	特別參拜方案 ・僧侶帶領參觀寺院境內 ※英語以外的語言需安排口譯 ・坐禪體驗、「建長汁」及僧侶說法 ・場地使用費、企劃準備費用及參拜紀念品 ・隨行接待工作人員費用 ※如加購「登上三門」特別參拜，將另行收取參拜費。 「登上三門」是指登上三門的二樓（樓上），特別參觀供奉於樓上的佛像。 這是一項一般民眾無法參加的特殊參拜體驗。
集合地點（代表地址）	建長寺停車場內地址： 神奈川縣鎌倉市淨明寺2-7-4
交通方式	從JR北鎌倉站步行約15分鐘， 或搭乘江之電前往鎌倉方向的巴士約5分鐘 於【建長寺前】站下車
可預約期間	活動日前6個月至20天前
實施期間・實施次數	全年皆可安排，惟盂蘭盆節、彼岸、年末年初及其他祭典活動期間除外。（實際日期請務必事先洽詢）
所要時間・開始時間	基本約90分鐘 ※加上三門特別參拜約120分鐘
接待人數	20～40人（超過40人需另行洽詢）
可提供包場服務	寺院境內無法整體包場 僅提供享用「建長汁」的會場包場使用
可對應語言	☑英　☐中　☐韓　☐其他：
導遊	有

【建長寺　特別參拜方案概要】

這是一套可於鎌倉五山第一位、被譽為禪宗發祥之寺的建長寺體驗的歷史建築鑑賞、正念（Mindfulness）與美食文化（Gastronomy）方案。這並非一般的鎌倉觀光景點巡遊或單純用餐，而是能夠體驗「只有在鎌倉才能感受的真正文化」，並深入感受「地方獨有的飲食故事」與「帶來精神充實感的體驗」的文化方案。

建長寺是鎌倉五山第一位臨濟宗・建長寺派的大本山。寺院境內被指定為日本國家史跡。

於總門致意
由僧侶帶領開始參拜

1 三門（日本國家重要文化財）

此建築為東日本規模最大的建築之一，可說是**建長寺**近世伽藍復興的集大成之作，亦是一座極具重要性的歷史建築。下層採開放式設計，呈現出開闊的空間感與雄渾有力的造型

2 梵鐘（日本國寶）

建長寺的梵鐘由北條時賴捐獻，並被指定為日本國寶。更被譽為關東最美的梵鐘之一。

3 法堂（Hattō／法堂）（日本國家重要文化財）

特別說法

過去，整個建長寺都是僧侶修行的道場，所有僧侶都會聚集於法堂，聆聽住持（即住職）的說法。法堂亦被譽為關東地區最大的法堂。

4 方丈（龍王殿）

法堂後方有唐門，其後方則是被稱為「龍王殿」的方丈。方丈後方設有庭園，池水呈現「心」字的形狀，因此稱為心字池。

於方丈（龍王殿）　體驗特別坐禪

坐禪是指安靜地端坐、深入思惟，被認為是為了達到佛陀所證悟的境界而進行的修行。如果用更容易理解的方式來說，坐禪就是尋找每個人與生俱來的清淨之心，以及真正的自己。

三門登樓特別參觀：另收參觀費

三門登樓一般不對外開放參拜。平時禁止進入，僅於「特別參觀」時方可登樓。

三門樓上（門的上部）供奉著釋迦如來、十六羅漢及五百羅漢（修行圓滿之人），登樓時可進行參拜。

作為特別宴會場地使用

5 應供樓（1樓）或 得月樓（2樓）

「得月」意指能充分欣賞月色之美，是一處極為珍貴、亦可舉辦宴席的寬敞和室空間。

源自永續精神的建長寺發祥「建長汁」特別飲食體驗

「建長汁」之名，據說是由建長寺開山祖師蘭溪道隆所構思的「Kenchinjiru」一詞逐漸訛傳而來。相傳當時為了不浪費蔬菜的外皮與帶頭等食材，因而發想出這道料理（說法眾多）。正是一道體現永續精神的料理

亦可提供作為純素（Vegan）料理

亦可協助安排午餐

※午餐可依照您的需求另行安排，（預算亦可依您的需求彈性規劃）。