



## 「いま」を体験しよう

2020年(令和2年)

1月27日

月曜日

第一期

### 永平寺で観光客とインタビューした

### マインドフルネスと永平寺のつながり

マインドフルネスとは心理的な実践であり、「今、この瞬間」を大切に生きる生き方である。今の瞬間に集中し、現在の環境で起こるものに集中することだ。マインドフルネスは瞑想によって発達させることができる。

日本では、最近になってマインドフルネスが人気になってきた。なぜなら、マインドフルネスを実践すると精神的にいいと言われるからだ。例えばストレス軽減や不安定を安定させる効果があるそうだ。また、元々マインドフルネスは仏教からの影響があり、特にヴィパッサナー瞑想とサティからの影響がある。そして、西洋では慢性疾患を治療するため、マインドフルネスストレス低減法というプログラムを作った。

マインドフルネスをするため、瞑想をし、「今」に集中し、発達させることができると言われる。そして、マインドフルネスは仏教からの影響があるので、永平寺で座禅の体験がマインドフルネスと関係があると思った。座禅とマインドフルネスの関係を確認するため、永平寺に座禅を体験しに行った。



撮影者：ワン ユーシューエン  
みんな永平寺でひといき坐禅中

### 伝えたいこと

福井で体験できることと言えば、穏やかで美しい観光地を見たり、日本の伝統的なものを作ったりすることがあるが、座禅のような精神的な体験もできる。仕事や勉強の忙しい日々時々自分の存在や周りの楽しむことを大事にできなくなってしまう人もいるかもしれない。その時、永平寺で座禅をし、心が癒される。さらに、座禅をする時には心配していることをしばらく忘れられ、何も考えずその瞬間に集中できる。その後、新鮮な心で日常生活に戻り、楽しく生きることができていく。

永平寺は福井の大切な文化財であり、福井に必ず行くところである。永平寺で座禅を体験した後、人生は変わるかもしれない。だから、一緒に座禅で『今、この瞬間』を体験しよう。



撮影者：ワンユーシューエン  
永平寺の風景

### 永平寺の基本情報

時間：8:30~17:00

電話：0776-63-3102

#### 座禅体験

時間：10時、11時、13時半、14時半、15時半

値段：500円

予約なしでも参加できます。

また、行事の都合でお休みすることもあります。

「厳しそう」といったイメージのある座禅であったが、自分でひといき坐禅を体験してから、誰でもできることだと思う。忙しい日々を送っていたり、悩みや迷いがあつたりするときをしばらく忘れてた。

WANG YUXUAN

永平寺で座禅を体験する時に、今までにない静かさを感じました。永平寺は千年の古いお寺として、今福井県の観光地になりまして、いつもにぎやかです。しかし、座禅室はとても静かで、暗い部屋の中で、足を組んで、目を閉じて精神を集中して、心の静かさを感じることができます。疲れた心をリラックスさせることができます。

ZHANG LEI

座禅を体験するときに静かな部屋に座って、部屋の空気を感じ、少しずつ落ち着けるようになった。しっかり僧侶からの説明を聞き、自分の座ってる形と環境に集中し、瞑想をした。そのとき体中はリラックスし、ストレスや不安などがなくなった気がした。瞑想しているときは、まさにマインドフルネスのように「今、この瞬間」を大切にしているようだった。

JASCHA DEWANGGA

永平寺で「三分座禅」を書いてあるサインを見る時「座禅って三分だけ体験しても足りなくて意味がない」と思った。しかし、体験した後、心の中に何か複雑な気持ちがあった。ただ、三分が足りないのでさらに深く体験したい気がする。そこから、永平寺での「三分座禅」は参拝者が座禅の興味を持つように発行しているが分かった

DOAN HONG NGOC

自分で「ひといき」後