

## 冥想静修，通过 Templestay 疗愈身心灵

### 国际参与者高达 74.2%通过 Templestay 释放压力

韩国首尔 2023 年 12 月 22 日 /美通社/ -- Templestay 让您体验传统韩国寺庙传承多年的佛教文化。这个独特的项目也作为一项代表性的疗愈项目备受关注。特别是，融入佛教冥想的各项项目倍受欢迎，成为一段反思自我的时间，让疲惫的身心得到休息。

体验交互式多渠道新闻稿，请点击这里：<https://www.multivu.com/players/English/9237351-meditation-retreats-templestay-to-heal-your-body-and-soul/>

遍布韩国 150 座备受尊崇的寺庙，其中包括联合国教科文组织世界遗产，如通度寺、法住寺和麻谷寺，以及诸如藏有备受尊敬的《高麗藏》的海印寺和建筑奇迹般的佛国寺等神圣地点，Templestay 已成为外国人迅速领略韩国传统精髓的桥梁。

传统木质建筑独特的宁静美感和周围环境的生态友好特性为前往韩国的外国人提供了独特的吸引力。该项目之所以受欢迎是因为有多种项目让游客体验过去僧侣的生活，如黎明日常仪式、108 拜和 Barugongyang（正式用餐），同时更深入地了解传统韩国佛教文化。

此外，随着寺庙提供多种冥想体验项目，疗愈概念近来备受欢迎。根据韩国佛教文化事业团(Cultural Corps of Korean Buddhism)通过 2023 年 Gallup Korea 所进行的"寺庙住宿参与者满意度调查"结果显示，参与寺庙住宿的外国人中，71.4%表示减轻了焦虑，74.2%表示减轻了压力。

最常见的原因是"寺庙周围的宁静和美丽（自然景观）"，其次是佛教教义中关于清空思绪、放下执念的教导。另外，相当高比例的受访者也提到了"寺庙建筑的美感和对佛教文化财产的尊崇"。

外国参与者中最受欢迎的 Templestay 项目是与僧侣一起的茶道体验，其次是登山徒步、静修和冥想项目。

这些结果表明，外国人希望通过 Templestay 等传统韩国文化寻求心态改变和减压，并且对这种体验非常满意。

韩国佛教文化事业团表示："我们希望更多外国人能来韩国，体验 Templestay 项目，入住传承悠久传统的寺庙，疗愈疲惫的身心。即使只是短暂停留，也是学习如何管理心态的机会。"

获取更多信息和预定，请访问 [eng.templestay.com](http://eng.templestay.com)。