

## 文化營課程表

時間	8/2(五)	8/3(六)	8/4(日)
4:50		進教室	進教室
05:00~06:20		好好呼吸：瑜伽	好好動：瑜伽
06:30~07:00		早齋	早齋
07:00~07:30		出坡	出坡
08:00~08:50		好好站/好好走	好好聽：佛化生活 1
08:50~09:10		休息	休息
09:10~10:00		好好坐	好好聽：佛化生活 2
10:00~10:20		休息	休息
10:20~11:10		好好吃	法師開示
11:30~12:00		午齋	午齋
12:00~13:30		午休	場地恢復
13:50~15:20		好好表達：流動創作 1	14:00~15:00 分享&結業
15:20~15:30		休息	
15:30~17:00		好好表達：流動創作 2	
17:30~18:00	17:00~19:00 報到	藥石	
18:00~18:50		盥洗	
19:00~19:30	盥洗	你問法師答	
19:30~19:40	20:00~21:00	休息	

19:40~21:00	始業式	好好睡：聲音療癒	
21:00	養息	養息	

## 營隊主題

好好

## 標語

每個當下，都跟自己，好好的

## 理念

1. 以四念處的教導，讓參與者在營隊期間，時時刻刻能回到自身。
2. 於生活中的常見行為，開始學習觀察和體會到念頭的生住異滅。

## 執行方式

從日常生活中的行住坐臥和六根運作，透過每堂主題的引導來安頓身心。

## 目標

1. 調身、調息、調心
2. 能夠感受到佛法帶來的切身利益，進而對佛法產生興趣
3. 培養能夠禪修的道器

## 教學大綱

- 好好呼吸/好好動
  - 授課老師：楊凡煙
  - 作為早晨起來，活絡筋骨和喚醒身體的瑜伽。
  - 前者以呼吸為主，動作為次要搭配。
  - 後者以強度稍微高一點的動作為主。

- **好好站/好好走**

- 授課老師：楊凡煙、陳愷徽
- 在用完早齋後，以及太陽還沒很強烈時，在自在觀音區集合，引導怎麼純粹著站著。
- 接著引導怎麼行走，帶入一點經行的觀念，於自在觀音繞行。
- 最後讓參與者每人雙手捧著一碗七八分滿的水，繞行自在觀音，並且在過程中適度再加入一點水。
- 透過不同方式的切換，以及事件的發生，讓參與者覺察自己的起心動念。

- **好好吃**

- 授課老師：莊瓊禎
- 每位學員會分三次拿到葡萄乾。
- 第一次用平常的習慣吃。
- 第二次用引導過的方式吃，將念頭放在口腔中，去細細品嚐同一種果乾是否有帶來不同的感受，以及更詳細地形容果乾的形狀、質地。
- 第三次則會混入隨機的其他果乾，讓學員未以眼睛辨識甚麼果乾的情況下食用。
- 請學員將好好吃的方法，運用在緊接著的午齋上。

- **好好表達**

- 授課老師：洪振勳
- 讓學員們在潮音禪寺的範圍內自由走動觀察，並用手機拍照記錄、拾取自然掉落的葉子花朵。也藉此讓學員好好走過潮音禪寺。
- 回到教室後，讓學員們開始分享自己所拍下的照片，以及以畫圖的方式，畫出在這段期間內自己所體驗到的潮音禪寺。也將拾取的花葉，以及我們提供的一些材料，拼貼到圖畫上。
- 讓學員們分享彼此的照片和創作，學習不帶批判的聽取他人的心境，也試著將自己的心境好好表達給他人。
- 帶出「心如工畫師，能畫諸世間」的教導。

- **你問法師答**

- 請學員向法師提出一些好奇的問題。
- 先以簡短和刻板的印象起頭，例如「為什麼頭髮要剃掉？」、「信佛教就要吃素嗎？」、「法師平常都在做什麼？」
- 讓學員有機會和法師可以互動，讓場面和關係熱絡。
- 在學員對法師的信任感提高後，進而有機會提出更深入的生命問題。
- 也讓法師有機會可以聽到學員們的想法。

- **好好睡**

- 授課老師：陳愷微
- 學員或坐或躺，在療癒聲音中，與早上好好呼吸的引導，與自己相處，並慢慢進入休息睡眠的狀態。
- 體驗在完全放鬆後是如何容易地進入睡眠，以及睡眠品質的改變。
- 知道放鬆的重要性，以及一些簡易放鬆的方法。

- **佛化生活**

- 授課老師：楊凡煙、洪振勛、莊瓊禎、陳愷微
- 四位引導員分享自己生命歷程，在學佛前和學佛後的差異，以及佛法是怎麼改變自己對生命的觀點，和生活中的運用。
- 四位引導員都有持續在接觸十幾二十歲的世代，且同樣是屬於社群媒體當道的世代。對於物質過剩仍不斷追求、心靈空虛、憤世嫉俗、速食文化等相關主題，都經歷過和轉化。以有同樣背景、作為過來人，以及持續學習中的學長來分享，讓學員們更有共感，誘發他們提出更確切的問題，並感受佛法的利益。