

许多人在生活中一直寻寻觅觅幸福。那么究竟什么是幸福呢？为此法鼓山与槟城佛学院周日学校联办了“解开幸福密码 舒活三日营”。马来西亚道场监院常慧法师引导 30 位青年学员，在三天的营队活动中自我探讨、思考、感受及发现生活中的种种幸福。

破冰游戏消弭了彼此的隔阂，也揭开了活动的序幕。由于早上的活动地点是在槟城植物园（Botanical Garden）进行，故营员一早就到植物园舒活筋骨。在常慧法师及常峪法师的带领下，营员们在植物园里进行了一连串的禅修活动。活动有：慢步径行、散步、八式动禅、观身受法、听溪禅、托水钵及在草地上大休息。法师指导学员试着把视觉、听觉及触觉交给大自然，当下体验与大自然的亲密接触。

其中最有趣的活动是托水钵。法师要求营员在过程中想办法不让碗中的水滴出来。在途中会有外户不断将碗里的水添满。法师让营员在此项活动中有机会观照自己的身心状况，观察自己的性格及处事的态度。有些营员用了整整一个小时才走完长达 15 分钟的路程，有些则在 30 分钟内完成。

下午的课程都在课堂进行。常慧法师告诉营员要知福，安于福，惜福，培福，种福，转念才能让幸福一直在身边。法师也通过影片，故事，小组活动，大组分享等带出幸福的定义并揭开幸福的密码。营员也在法师的指引下渐渐发现自己的幸福，并带着满满的幸福踏上归途，同时也为壬辰年铺上美好的开始。

法师也在课程当中提及最保险可靠的储蓄是把财富储蓄在所有人的幸福中。故，以此报道与大众分享。

