

湘妹子裸辞体验归隐生活：上山旅修，下山“渡人”

今日女报 / 凤网记者 周雅婷

“你是否愿意暂时关闭手机，卸下尘劳，在山间体验一段与心灵的对话？”今年7月，杭州市灵隐寺的一条“招募令”上了热搜——邀请“23~30周岁之间的年轻人”参加为期7天的“丛林生活体验活动”，要求是“身体健康”“上交手机”等。令人意外的是，信息发布仅几个小时，报名人数已满。

近年来，关于#年轻人归隐寺庙#的话题在网上特别火。年轻人直言“有所求”，即寄希望于通过体验寺庙生活，依傍青灯古佛，让自己静下心来。

“躲”进寺庙真的能让自己静下心来吗？近日，今日女报 / 凤网记者专访“旅修群主”陈皓儿，听她讲述从受助者到“摆渡人”的归隐经历。



陈皓儿（右）和朋友在山中打坐。

缓解焦虑，躲进寺庙

32岁的常德姑娘陈皓儿算是湖南最先体验旅修生活的一批人。

6年前，陈皓儿发现自己的身体出现了状况，反复低热、易怒，不论是工作还是生活，都提不起一点力气来，陷入了一个“自我怀疑”的怪圈。

陈皓儿知道问题的根源所在——事业方面，她在一家医美机构工作，团队正处于扩张的阶段，几乎每天都要熬夜；生活中，从小父母离异，忙于

工作忽视了她的成长，让她渴望有一个家，又害怕进入亲密关系。临近30岁未婚未育，身边不断催婚的声音让她焦虑不已。

一次偶然机会，她在社交平台上看到有人去寺庙清修，治好了失眠。出于调理身体和逃离压力的双重目的，她决定也去试试。于是，2018年，陈皓儿辞去了收入颇高的工作，前往西安市终南山的一座寺庙旅修。

旅程开始时，刚好是春天，陈皓儿和几个朋友结伴。山谷里的寺庙并不大，但周边风景很美，有师父指引着，在山里打坐、冥想，相互交流内心的困惑。“每天的生活很规律，不能看手机，早晨六点半起床吃早饭，晚上九点半睡觉，你可以理解为逃避，但这确实让我暂时摆脱了山外繁重的压力。”

置身在大自然中，陈皓儿久违地感受到了轻松和平静。除了诵经和交流环节，大家都保

持着静穆，对比起工作中的风风火火，这种“慢下来”的转变让陈皓儿感受到放松。

有人受了情伤，有人创业失败破产，有人想过了结自己……陈皓儿也把自己的问题告诉了师父。但很多时候，师父不会直接给陈皓儿建议，而是会引导她自己做出选择。“用师父的话来说，我们心里的惑，往往在上山路上就已经有了答案，他不过是捅破了那层‘窗户纸’，撕开了‘遮羞布’。”

编后

积极心态才是“下山”的正确选择

在本次采访中，我们发现，当代青年归隐寺庙的方式也大不同——有年轻人跪在佛殿前，背着姓名、身份证号、银行卡号，诚实地祈祷“暴富”；有年轻人笑着念叨：“在上班与上进之间，我选择上香”；也有年轻人坚信“一面之缘的拜神是无效的”，为此选择去寺庙当义工……

当然，从心理需求来说，年轻人在寺庙里求助于“不可知”的力量，是因为现实压力难以排解。

归隐热潮背后，我们不如多了解当代青年需要的是什么，并设法提供切实支持——无论是考上研究生、找到好工作，还是寻得美满的爱情、抚养健康的下一代，这些年轻人上香时常见的心愿，都能在社会服务体系里找到相应的工作目标。解决好这些诉求背后的社会问题，年轻人对“不可知”的期冀自然少了，对未来就更有信心和确定感。以积极心态应对压力，才是“下山”以后的正确选择。

建旅修群，渡己渡人

后来，陈皓儿跑遍了全国各地的寺庙、道观。一次清修为期2~7天不等，回来后她的身体和精神状况总会好上许多，做事有力气了，也会用更平和的心态看待生活中的各种不顺。

间歇性在寺庙里清修的这些年，陈皓儿对年轻人的涌入有了更直观的感受。

“大概是从两三年前开始，年轻人，甚至是大学生都会跟我们同行。”在她看来，尽管很多前来的年轻人并不是多么虔诚，而只是单纯求“上岸”“好运”，但也有不少是经历了挫折和焦虑、急需寻求帮助的，从他们身上，陈皓儿得以看见



人生的千面。

一次，陈皓儿在福建的一座寺庙里，遇见了一个已经待在寺里两年的年轻女生。“她毕业没多久就来了庙里，也是因为工作不顺，父母又希望她赶

紧成家，住了一年，她觉得要先把人生停下来，想好自己做什么，于是干脆待到现在。”

靠着为数不多的存款，寺里的生活能远离一切世俗的欲望。遇见的年轻人多了，陈皓儿逐渐产生了一个想法——把这群想要修“心”的年轻人聚集起来，帮助他们找到“向内求”与“向外求”的平衡。

2023年，陈皓儿的团队成立了，所有的业务都围绕着“修心”展开，她也组建了一个“旅修微信群”。

“游玩、娱乐、消费，都是没有的。一般来说，我们会带着大家手作素斋、扎染、帮助师父们做一些简单的劳作。也

会请师父为大家讲解寺院的历史，以及交流困惑，更多的是一个找寻自我的过程。”

每周，找到陈皓儿想要组团的人有几十个，基本是25~35岁的青年人。家庭、情感、工作……大家忧虑的事情大同小异。

“有趣的是，尽管大家都是因为迈不过‘坎’才过来‘修心’的，但‘回头客’很少，只占三成。”陈皓儿思考，这也许是因为归隐山林修心，并不是真正解决问题的灵丹妙药，“更多的只是让你暂时忘却烦恼，内心完成某种自愈，当你从这个过程中获取了足够的能量后，还是会回归到现实生活中去的。”

山上修行，山下火热

携程数据显示，2023年寺庙相关景区门票订单量同比增长了310%，其中90后和00后占预订门票人群的一半，俨然成为推动“寺庙热”的主要力量。

然而，真修行还是新生意的争议也随之而来。价格不低的“抄经小院”“付费冥想”层出不穷，大量场馆和相关团队的课程质量、从业人员资质都有待考究。

“年纪轻轻，进什么寺庙？”“这就是在逃避现实，不思进

取，缺乏勇气！”“就是为了赚钱，被骗的都是傻瓜。”陈皓儿和她组团的年轻人也遇到过类似的质疑，但对于他们来说，山上的修行延续到山下，即便改变不了现状，但至少改变了心态。

陈皓儿就改掉了原本“一遇到问题就发脾气”的习惯。“一旦有不好的事情发生，我不再抱怨别人，追究谁对谁错，而是第一时间寻找解决的方案。”而渐渐地，她也学会和自己的

原生家庭和解。

陈皓儿从小跟着父亲生活，当父亲后来组建了新家庭时，她总是在担心自己“没有家”了。“所以我总是在逞强、付出，害怕吵架和分离，想让父母看到我的优秀和懂事，能多关注我一些。”但现在她开始不惧怕展示自己不足之处，也敢于向父母寻求帮助。“我开始渴望能遇见合适的人，和他进入婚姻，生儿育女，对爱情和家庭有了期待。”

“回归到一地鸡毛的生活里，清修的意义比以前更加厚重。”陈皓儿告诉记者，自己每周都会跟组团的年轻人一起，做手工、读经、分享人生之感，作为旁观者，她更能体会这种修行的意义：想要解决种种困惑，最终还是要回到庞杂的生活里。

“经历了这段旅修日子才明白，生活才是最大的修行。”陈皓儿笑着说。

