

慈山鑑

二〇二〇年

十方利益恒無盡



慈山鑑

二〇二〇年



TSZ SHAN
MONASTERY

一微塵映世界
一瞬間含永遠

4 僧團寄語

慈山藝術

- 10 菩薩畏因 眾生畏果
- 14 宏觀入微通心性
- 18 典守珍寶：文物保護初探

慈山學院

- 28 從聞得知 所到有明
- 32 幸福的科學 慈心的法門
- 36 性空長老：慈愛的奇蹟

慈山關懷

- 44 和敬攝法 明心照世
- 48 此心安處 同修普賢
- 52 拈花微笑 以心印心
- 58 身心滋養·疫流而上
——境隨心轉的修行
- 64 慈心無礙——殷切的願望

網上修學

- 70 聖性無不通 順逆皆方便
- 74 大愛抗逆 止於至善
- 78 等念布施 成就佛道

法會莊嚴

- 84 網傳法華 光照世間
- 88 願觀音大愛 照護香港
- 92 疫流無阻 千處祈求千處應
- 94 蓮燈宏照 梵鐘慈鳴
- 102 心洗流水 響入霜鐘
- 106 慎終追遠 寶懺利樂

青年教育

- 110 佛法護生 順逆皆良緣
- 114 一顆靈珠依舊圓：轉念·會更好

展望

- 122 身心無倦 開示正道

附錄

- 130 2020 慈山大事紀
- 132 活動海報
- 140 印刷出版
- 142 媒體報導
- 144 參學統計
- 146 參學團體名錄



願度願斷 願學願成

慈山寺即將踏入第六年，感恩功德主李嘉誠先生長久以來的護持，續行人間佛教，拓清幽之道場，深信時勢順逆皆為修持良機。疫症初期，慈山寺順緣應機，衝破時空與距離的概念，建立網上修學平台，以淨、慈、行的宗旨，分別以「學習」、「喜悅」與「修持」三方面推出各類活動，祈與眾生探索線上慧海，居家精進，淨心修持，並與社會共行慈悲之道。



弘揚佛理 淨心抗疫

疫情漫長反覆，慈山寺祈願疫情早日完結，讓每一顆受苦的心靈也能得到安撫，離世的眾生往生善處。我們知道疫情影響無數人的生計，打亂人生計劃，擔心染疫，甚或喪失至親，憂慮、無助、失落及抑鬱等負面情緒，翻擾心海，所以我們不只要經常潔淨雙手，也要澄淨心靈。

要如何消毒居家環境，我們已具備大量的資訊。至於如何洗淨心中的負面情緒，佛教則有無數的方便法門可供選擇。首先，心不靜也不淨，皆因以「二端」判別世界，並迷於「我執」。然而從佛家角度，在「對」、「錯」之上，是對自己及別人的慈悲。如何理解事情與如何處理心情，從來也是佛法慈悲所在。疫災漫長且嚴重，但充滿負能量的情緒並無助解決相關問題，仇恨偏見、無明愚昧，不只無補於事，更令疫情的負面影響力加劇。既影響身體健康，亦落入情緒化的惡性循環中，助長三毒，雪上加霜。

誠然，事情會影響心情，但應避免心情回頭令事情惡化，佛教的哲理提供超然的視角，視疫情為一堂關於「無常」的課，建立對大千世界的正見，從中我們明白「我執」、「二分」對心靈及思考的影響，並希望先在認知的層面停止負面情緒，淨化心靈，冷靜深慮面前選擇，以中道緣起為做人處世之價值，在因果之下作出更善智的決定，創造未來。

透過佛學哲理參悟世界，洞悉萬物人心，深明無常，自然八風吹不動。為迎合現代社會需求，慈山學院以佛學為本，結合西方科學實證，思考及設計各類教學課程，並與各大學通力合作。因應不同受眾的需要，度身訂造出理論與實踐並重的學習內容，廣推佛教義理。慈心會對佛教藝術的探討，也是由理入心，希望透過對佛教的基本哲理以深入淺出的方法，與善眾分享。

栽育慈悲 疫下傳愛

佛法哲理希望大眾以正見閱讀世情，以正念常育心中慈悲。眾生萬物，互即互入，一體無分，寶網莊嚴，一人之慈悲，就是眾人之慈悲。對於遭受疫苦的眾生，慈山寺為觀音道場，深受觀世音菩薩的教導，感同身受，希望透過佛法接引眾生，舒緩心中壓力，為每一顆苦困心靈提供避雨歇息之處，授以平靜心靈、孕育慈悲之道。

慈山寺佛法心靈輔導中心透過專業輔導關懷大眾，處理困擾；慈山寺佛教藝術博物館以有形之像施無聲之教化，巧育心靈，提升藝術涵養；慈山學院普及科學化佛法心靈教育，糅合學問與實踐，悲智共融。慈山寺的法會在疫情下從不間斷，開展網上直播，舉辦超過 250 場法會，如佛誕祈福消災法會、清明孝親梁皇法會、盂蘭報恩梁皇法會等，透過誦經迴向安撫眾生，滋養心中大愛。

一行禪師曾言：「我們所綻開的每一個微笑，都是對和平的一個積極貢獻，都是朝向世界和平邁出的不可缺少的一步。在互即互入的光照中，你日常生活中的和平和幸福同時也就意味著世界的和平和幸福。」慈山寺感恩，自立寺以來，能與香港順逆自如，法喜常滿。



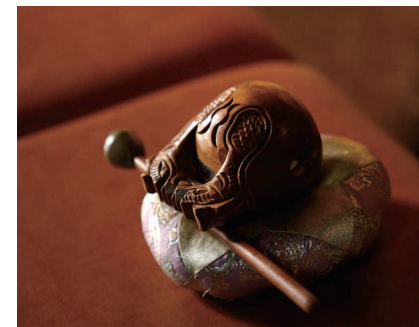
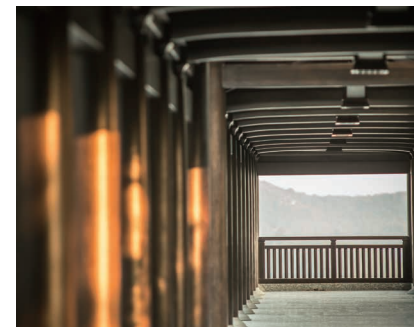
願力無邊 無緣大慈

地藏菩薩立下大願：「地獄不空，誓不成佛，眾生度盡，方證菩提」，「淨」與「慈」是個人的修行，有對眾生慈悲喜捨的大願，便以「行」於生活，佛家稱此步驟為「信、願、行」。願與力並行，修一切善，斷一切惡，度一切眾，見眾生得法樂就歡喜，實踐菩薩行「利他」，從

中領悟「無我」，「自度度他」，願眾生同抵彼岸。

由此可見，行動力於宗教善業至關重要，慈山寺謹承佛法「以出世之思，做入世之事」的宗旨，透過具系統、充滿創意及講求果效的管理，善用內在與外部的資源，務實行動，既更加鞏固自心信念，並傳遞慈悲精神予社會、予大眾。

展望未來，慈山寺將孜孜不倦地，以各種方式廣推佛法，承傳人文精神，持續舉辦法會，並與各教育機構合作，推出更多適合不同年齡層的教育項目，尋找新的契機，線上線下，和應需求。盼能在學術、藝術、文化及宗教方面，回應社會所需，普利有情，協助大眾覓得心靈綠洲，滋養大愛，善澤社會大眾。



慈山藝術

惹得天花動地來



菩薩畏因 眾生畏果

訪問定亨法師（香燈）

疫情的因緣已定，災難雖絕非好事，但卻是人類寶貴一課。顧好當下一言一行、種下善因，遠勝於在已成為事實的業果上糾纏苦惱。而對於因歷史中各種因緣留下的佛教藝術瑰寶，定亨法師帶領我們從中感受慈悲，以更廣闊的視野看每件藏品，細思藏品與當時世界的互動，見證不論興衰，佛法一直關顧眾生。

如風過樹月行空

法師於 2013 年成為佛教徒，兩年後出家，雖近年才遁入空門，不過出家念頭卻早在他十多歲時萌生，法師笑著娓娓道來當中因緣：「聽上去確實有點奇怪，年少時，其實對佛教一無所知，所以這份因緣，說不定是殘留意識。不過當時沒有機會接觸佛教，加上兼顧學業，很快就把此念頭拋諸腦後。多年後，我在網上時碰巧看見法師的講經分享，重新勾起這念頭。半月後，便開始茹素，並找尋皈依的渠道，機緣巧合下認識到香港佛光山的居士，並有緣在該處皈依。之後我有意潛心學佛，但機緣未至，幸兩年後便認識現在的師傳，決定在天和精舍出家。」法師早慧，因緣一到，出家之途順理成章，自在灑脫。

如是因 如是緣 如是果

根據佛法的因果論，病毒皆因人類的業障而生，人心中的貪嗔痴「三毒」與殺孽累積成惡業，成熟果報，全球眾生皆無一倖免。以解悟當前疫境，法師引據《法華經》中的「十如是」，即世間上所有事物皆如是相、如是性、如是體、如是作、如是力、如是因緣果報、本末究竟，沒有事物能脫離這個循環，法師就此再加闡釋：「正因每件事皆有因緣果報，當初種下甚麼因，便會得相應的果。佛家有云：『菩薩畏因，眾生畏果。』菩薩修行時會注重事情的因，即事情能做與否，但不會擔心未來果報；但一般人沒有因果觀念，做事時不會考慮到事情的因，只會害怕結果。」

疫情不但改變了我們的生活習慣，也對經濟及社會影響深遠，包括工作方式及

社會氣氛的改變。人與人之間的相處模式亦有所不同，「有些人能調節自己的心態，適應轉變，如多了時間與家人溝通相處，會多點關心他們，與家人更加親密；有些人則恰巧相反，反而會因與家人日見夜見而多了爭執。」法師指出雖面對同一難關，但因各人的應對，處境又有不同，至於疫情對法師的生活會有影響嗎？「對佛教徒而言，不論順逆，修行乃生活不可或缺的一部分，生活如何轉變，我們的心境都需要保持不變，即所謂『隨緣不變，順其自然』。防疫令生活更見簡單，更能專心於修行。至於家人方面，因身在外地，現暫只能靠電話及視訊聯絡，不過知道他們懂得保護自己，其實不會太過擔心，更何況災難當前，擔心再多也是枉然。」法師開示精簡實在，當我們整天嚷著下班回家，希望多點時間休息、閱讀，清潔家居，現在留家防疫時，理應好好珍惜，既來之則安之，絕不是逃避，而是正面面對果報。

慈山寺在疫情期間仍然堅持弘法，開拓新的渠道，讓佛法在疫境中，滋養扶持社會。疫情期間，慈山寺佛教藝術博物館有三個時段暫停開放，第一個時段是疫情最嚴峻的七至八月；第二個時段是九月，最後是十二月的時候，合共一百八十多日。即使慈山寺重開，那時開放室內場所予公眾參學，始終有一定安全顧慮。故此，「在這段時間，雖然未能接引參學者到博物館，但我們希望把藝術直接帶至參學者家中，既讓大家可以在家中增進對佛教藝術的認識，也令心靈有所寄託。」定亨法師講述過去一年博物館如何應對疫情。





慈山網上修學平台舉辦不同類型的藝術專題導賞，包括佛教與現代藝術系列、佛教與國際藝術系列、旅人對談系列，並邀請不同範疇的專家闡釋藝術品背後的故事。節目皆會透過 Facebook 及 Zoom 現場直播，與在家的參學者直接互動交流，而影片之後會上載至 Youtube，方便大家瀏覽。系列之一的「雲水一隅」，誠邀法師分享他們在世界各地探索宗教文化與藝術的經歷，所到之地包括法國南部至西班牙的「聖雅各朝聖之路」與日本四國空海法師弘法的「四國遍路」。

另一廣受歡迎的網上節目為「時空行者：佛教與國際現代藝術系列」。佛教以藝術方式呈現，並不止於傳統繪畫與造像，自十九、二十世紀之交，更進入現代藝術領域，成為重要創作主題與靈感來源。蘇富比亞洲區董事郭東杰結合國際博物館典藏，以及行業生涯經歷過的現代藝術傑作，剖析佛教與國際現代藝術發展之關係，同時對照慈山寺典藏之古代佛教藝術珍品，體現佛教穿越古今而璀璨生輝的藝術靈光。除對參學者弘法不斷外，博物館負責講解及接引的導賞員均需接受訓練及實習。在疫情期間，為免進度不會大幅落後，培訓課堂轉移至網絡進行，進一步充實他們有關博物館的知識及實際技巧。

美藝傳法 巨作留史

在傾談間，留意到法師的十指修長而粗壯有勁，手背青筋隆結，原來法師出家前曾從事工藝創作：「我出家前從事較商業的雕刻及倒膜工作，負責製作供倒模參考的『首辦』。說來神奇，我二十年前剛接觸雕刻，對佛教完全沒有認識時，便曾雕刻佛像。」

故跟法師談起博物館的展藏，法師分享：「大開眼界，因為能在同一地方，看到不同時期、不同地區及不同風格的雕刻藝品。」法師闡釋佛教藝術的核心精神所在：「首先佛教藝術的主題，顧名思義就是有關佛教，並非其他宗教或商業性題材，目標在於接引他人認識佛教。佛教藝術中有各種類型的作品，例如壁畫及浮雕，藉此形象化地表達一些佛經的故事，詮釋箇中意義。」

法師特別欣賞犍陀羅時期的佛像，它較接近古希臘時期的雕刻風格，其形相與歐洲人頗相似。「印度人有分作白種人及黑種人，兩者的樣貌截然不同，而白種人的分支之一，是從歐洲傳入的雅利安人，因此創作者或被雅利安人影響，以為所有印度人均是這種模樣，故創作出這尊佛像。當然，各地方的佛像都會因當地人樣貌的不同而有所改變。我讀書時念西方藝術，以至後來畫畫及工作時，都深受其影響，所以當我看見該尊犍陀羅時期的佛像，便覺得它別具立體感及雕塑感。」法師解釋犍陀羅時期雕像的形相因由。

對大眾而言，他們初見展品時，通常會以「美」或「價錢」作為標準，這實為人之常情。但在佛教場所，我們希望以弘法為己任，引領參學者思考展品背後的宗教意義，所以慈山寺佛教藝術博物館與香港其他博物館略有不同，不只列出展品的由來、產地及歷史等的史實，我們有更多關於佛教的資訊。故希望能接引更多的參學者，走進佛教藝術，感受善美。

法師對雕刻藝術的深厚認識，在訪問中也分享另一欣賞及思考雕刻藝術的角度，法師指出古時雕刻工藝，無論在採礦方式、技術及工具均與現在有所不同，而雕刻工具又與鑄造業有關，所以雕刻不只單看最終的成品，當中牽涉當時的整體環境狀況，包括地緣、技術、經濟實力等，一件雕刻品背後需要付出大量人力物力、甚至是國家資源。

美存在於每個人心中，故藝術是一道溝通的橋樑。人接觸一樣事物時，往往首先直接產生五感的體驗，即視覺、聽覺等，從而生出美與不美的判斷，並因美醜有所感受。踏入慈山寺時，人們通常頓感優雅舒服，令人心身平靜，消除雜念，法師開示：「由美而生的感覺或狀態，這不就是慈悲嗎？慈悲不是一項命令，不是我發號施令迫你跟從，而是一種抽象概念。當你內心平和，便已是慈悲。例如你看見寺中純白的觀音像，感到舒服寧靜，這就是一種慈悲的印象，並同時具備藝術的美感，但這種美與世間商業化的美又有所不同，它不會刺激人產生慾望，驅使人購買或擁有，正如你看見觀音聖像或慈山寺，你不會有購買的慾望。」

宏觀入微通心性

「佛教與國際現代藝術」網上講座 郭東杰老師

慈山寺佛教藝術博物館在疫情中推出線上課程，誠邀郭東杰老師以《佛教與國際現代藝術》為題，講授佛教與近代環球藝術思潮發展的互動與脈絡，在 Zoom 的小小視框，走進佛教藝術橫互東西方的大千世界，打破一般以為現代藝術全由西方主導的刻板印象，重新感受佛教的無窮智慧與常新魅力。

提前起步兩百年

《佛教與國際現代藝術》的課堂宏旨志在探索在現代藝術的發展過程中，佛教如何作為一種藝術靈感，在主題、技法、色彩及觀念等方面影響藝術創作，乃至藝術潮流與藝術史的發展；而在宏觀的時代思潮上，希望探討佛教在傳統宗教繪畫及造像的藝術形式以外，如何在現代社會影響藝術發展。

由於覆蓋範疇眾多，當中脈絡千絲萬縷，故為方便講授，課堂內容以「佛、法、僧」三寶系統化地界定何謂佛教藝術元素，進而詳闡中國藝術家如何糅融東方佛教藝術元素於創作，並走進世界，成就無遠弗屆的影響力。課堂深具心思，援引慈山寺佛教藝術博物館內藏品，透過論證和比對，尋索現代藝術作品中的佛教足跡，方便參學人士可到寺親睹藏品時，印證學習，對藝術教育別具意義。

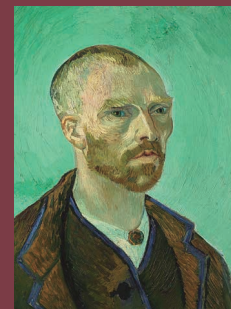
中國人於 19 世紀中期方開始學習西方藝術理論，但處於傳統水墨時期，已出現一批具備現代藝術精神的先驅領袖，分別是明末清初的四位僧人，石濤、八大山人、髡殘及弘仁，他們的現代藝術理念比西方還要早兩百年起步。石濤及八大山人原是明朝貴族，歷經國破家亡，因不願投降滿清而削髮為僧，透過藝術創作抒發內心的憤懣和激情；石濤提倡「一畫之法，乃自我立」，推動以創作表現真我的革命性思想，打破水墨畫以「臨摹嫺熟就是好畫家」的傳統標準，為中國現代藝術的創造力奠下理論基礎。以「反白眼」造型聞名於世的八大山人，創作風格自由奔放，其簽字既「哭之」又「笑之」，體現了「應以何身得度者，即現何身而為說法」的佛家智慧。石濤顛覆時代的創作理論，八大山人的前衛實踐，可比擬西方的塞尚及梵高。吳冠中在《我讀石濤畫語錄》的序中，便曾提到：「我尊奉石濤為現代藝術之父，他的藝術創造比塞尚早兩個世紀。」



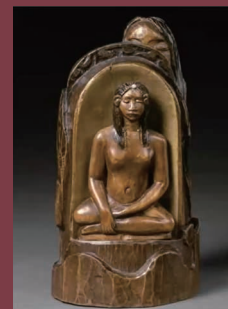
釋迦牟尼佛坐像



釋迦牟尼佛立像



梵高給高更的自畫像



高更：珍珠偶像

一線緣起 萬筆光華

「四僧」為中國現代藝術精神領袖，佛教透過「僧」曾讓中國的藝術思潮領先全球，而佛教中的「法」在西傳時，也曾為兩位繪畫巨匠帶來有關生命與生存的創作靈感。常說菩薩化相萬千，的確佛教的踪影在藝術創作中無處不在，連西方兩大傳奇高更和梵高，與「佛陀」也曾有緣相會。高更和梵高於 1888 年秋天展開了 63 天共居生活，期間爭執動武屬等閒事，在為數不多的「和平」日子中，兩人討論最多的正是佛學。因在 1854 年，「被開國」的日本再次開放與西方貿易，日本的藝術及文化，隨之進入西方的視野，為藝術創作帶來新養份及想法，梵高與高更便是當中兩例。梵高從日本浮世繪吸收藝術養份，同時經日本文化接觸到佛教思想，他給高更的自畫像，如削髮後的日本僧人，信中和高更提及自己像個僧侶，是佛陀的純粹崇拜者；另一邊廂，高更對梵高的感情並沒有梵高對他般熱烈，但梵高英年早逝，高更以佛教思想悼念他：「早結束生命未嘗不是好事，因輪迴轉世，可收穫這輩子善行所積之福德」。

高更的藝術創作也深受佛教影響，本身嚮往對佛教精神的追求。他人生中最重要和最大幅的作品名為《我們從何來？我們是誰？我們要到哪去？》，創作背景是他的女兒早逝，自己受疾病煎熬，畫作充滿對生老病死的感悟，對無常的思索。雖然高更並無明言創作靈感源於佛教，但他的創作的銅像雕塑《珍珠偶像》，造型的身體語言，若對比慈山寺收藏的一尊釋迦牟尼佛坐像（印度帕拉王朝 10 世紀），便會發現高更的雕像人物左手結禪定印，右手結觸地印，與慈山寺那坐像的身體語言一模一樣，反映高更從佛教藝術吸取了豐富靈感。在梵高及高更的畫布上，星光璀璨與南方島嶼記述了與佛陀的相遇，留下東西方文化於點、線、面的巧妙碰撞，散發出佛教常新的創造力光芒。

中國現代藝術的開端

看佛法於現代藝術的影響，結合郭老師從「佛、法、僧」定義的佛教元素：於「佛」，佛教於現代藝術以具象（Figurative）元素呈現，往往在於強調亞洲傳統文化屬性，具有民族意識及

符號性。在「僧」，兼具僧侶或佛教徒身份的重要現代藝術家，以自身為載體，結合「佛教」與「現代藝術」，過程中自然產生結合兩者的藝術理論或作品；於「法」，隨著中國國門開放，中外交流日多，油畫、水彩、雕塑在傳入亞洲之初，往往與「西方藝術」劃上等號，隨著亞洲藝術家在過去一百多年來持續以包括佛教形象與靈感創作油畫、水彩、雕塑作品，上述媒材的「西方」標籤逐漸淡化，再加上中國文化的再發現——「敦煌」，展現中國多元及前瞻的藝術體系，唐宋色彩斑斕的藝術風格震驚全球，成為重要藝術靈感寶藏。敦煌石窟的發現與研究，除了成為現代考古學的重大寶藏，對於現代藝術發展亦帶來重要啟發，並帶動了藝術家對中國西北及西藏主題的探索。

要理解世局、藝術與佛教三者的互動歷史，郭老師也帶來了一目瞭然的框架，老師闡釋隨著清末，透過中國與西方各國的「再」聯繫，現代中國藝術也正式萌芽。當中可見三個系統：因華工潮（1848年）與洋務運動（1861年）而成的旅美系統，代表人物有朱沅芷；馬關條約（1895年）與百日維新（1898年）帶來旅日系統，代表人物有丁衍庸、關良、法號弘一的李叔同及其徒弟豐子愷等；五四運動與勤工儉學（1919年）開啟了旅法系統，代表人物有方君璧、常書鴻、林風眠及吳大羽等。

二戰後的內心重探

無論東方抑或西方，二戰之後嶄露頭角的藝術家都經歷過戰火洗禮，加上五十年代以來的冷戰格局，令到地區局勢持續緊張，戰勝國及戰敗國皆帶來毀滅性打擊，第三次世界大戰的危機始終存在，新一代藝術人才都在共同面對時代與個人的創傷，

讓戰後藝術的發展重心移向內在與精神性探索，成為抽象藝術蓬勃發展的歷史背景。

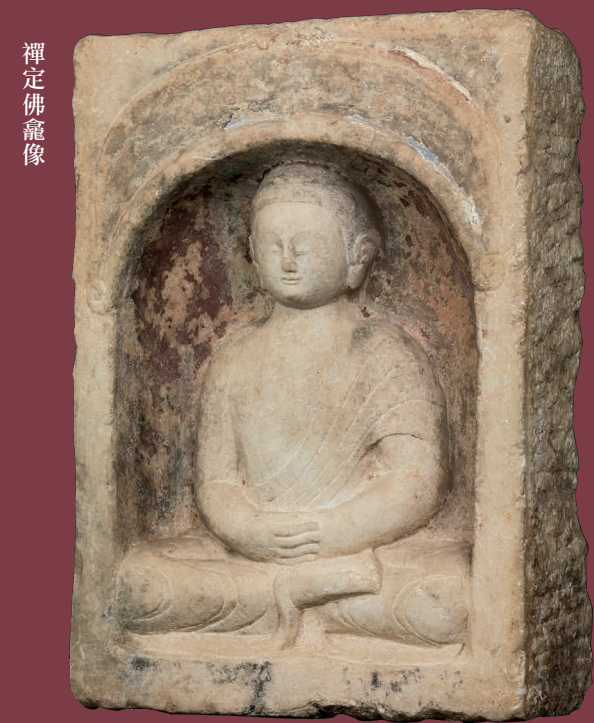
藝術家紛紛從古今東西方哲學中尋找靈感，尋求擺脫時代與個人痛苦的方法，整體上從追求外在世界的重視（representation），轉為內在情感與精神的表現（expression），促進抽象藝術的發展，存在主義、聖經、道家精神與佛教哲學等因此進入戰後全球藝術界的重要探討範圍，並通過抽象作品的演繹，進行藝術化的對話與交流。思潮之中，佛教思想的許多觀念即對他們產生極大的吸引力。在表達手法上，佛教禪宗哲學及與之密切相關的書法繪畫形式，成為全球抽象（abstraction）藝術發展的重要基礎。

基於此背景，全球對於東方文化藝術的興趣明顯增加，成為東方藝術家在戰後扎根歐美發展的土壤。另一方面，佛法在西方社會更獲接受，東方的高僧學者將佛法更多內容帶到西方，當中日本佛學學者鈴木大拙周遊歐美各國弘法，主要著作有《禪的研究》、《禪的諸問題》、《禪思想史研究》、《中國古代哲學史》、《佛教與基督教》、《華嚴的研究》等；曹洞宗鈴木俊隆在美國加州柏克萊大學成立柏克萊禪修中心。

由於佛教在亞洲國家普遍歷史悠久，中、日、韓、印等國家在發展戰後抽象藝術的過程當中，往往以佛教觀念為理論與美學基礎，形成嶄新的前衛藝術運動，與歐美前衛運動彼此呼應，擺脫戰前對於西方藝術亦步亦趨、全盤學習的發展模式，形成百花齊放的黃金時代，亦是藝術史上一次真正意義上的全球性藝術浪潮。



羅漢坐像



禪定佛龕像

同體大悲 真如智慧

透過郭東杰老師的兩節課堂，讓人看見佛法在時間長河中，始於印度，經歷東傳西播，與各種文化互動，跨越宗教及宗教藝術的範疇，影響著全球思潮。從畫筆的七色變幻中，察見佛教對於生命及無常的真如智慧，無分傳統與現代，一直開悟眾生，體現歷久常新的佛教魅力。

藝術與佛陀相遇一刻，其實有著數千年的緣起，並也成就流傳萬世的鉅作。由此觀之，可說佛法寄身其中，也可說鉅作映照了佛法的無邊，深深融通於文化，在不知不覺間，在大家需要生活的指引，生命的答案，以至藝術創作的思索、靈感及技法，佛法就是一無盡的泉源，吳大羽便曾在《大悲思維》的手稿中，為佛教與藝術的關係，留下一讓人難忘的註腳：「印度釋迦牟尼送給我們一件稀世禮物，這禮物是用他天才般的良善心願繡成的大悲思維。」



羅漢坐像

典守珍寶：文物保護初探

「佛教藝術導賞」網上講座 謝智華老師

慈山寺佛教藝術博物館展藏過百件佛教藝術珍寶，旨在弘法傳流、保育文物及學術研究。文物修復至關重要，當中涉及對美醜與歷史的思考。是故特別舉辦網上講堂，由助理文物修復員謝智華老師（智華）講解修護古物當中的哲思與匠心。



敬天惜物 護物悟道

「但要謹記，我們要做的事是延長物件的壽命，而不是在創造一個新的物件。一個老物件過去留下的痕跡，在不損及它的穩定和狀況下，我們應該要留下來。」智華老師慎重地指出修復的核心理念。任何物件製成後，隨著時日難免會有損耗，物件生成之日是該物的歷史起點，而其遭遇所留下的印記則記錄了歷史。每樣器物的歷史命途不盡相同，有些能一直在大氣之中成為傳世品，也有機會深埋地下或水中，重見天日之時，妥善的保存及處置，或許可以延長這個物件的生命，也傳留了物件承載的因緣與史實。敬天惜物，「不管過去有甚麼經歷，現在被收藏了，我們應該要好好的保存。」智華老師鄭重表示。

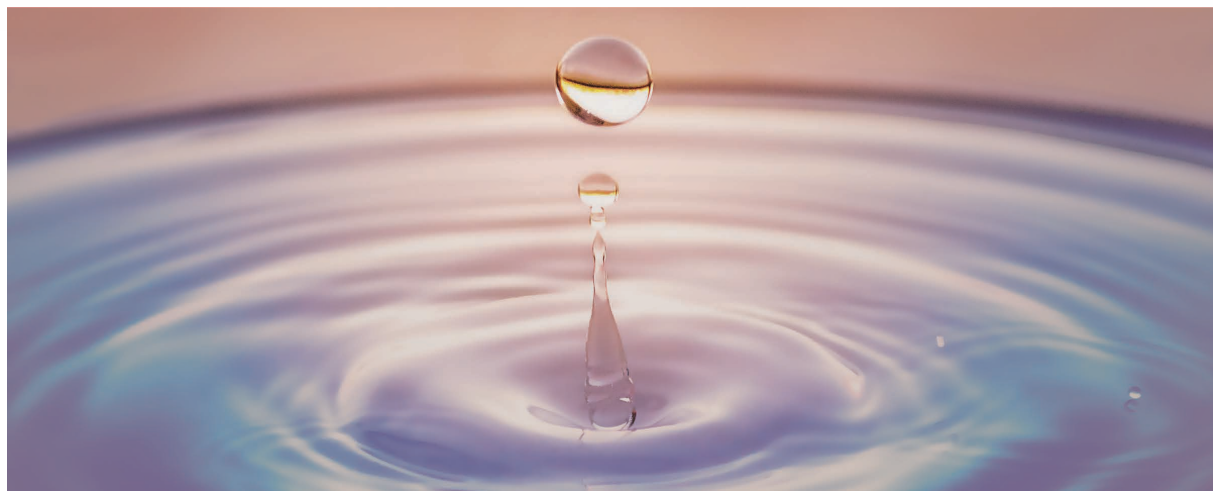
自然調和 浮生長存

簡單解說背後的理論及原則層面後，智華老師便帶我們進入實際操作的世界。對博物

館來說，濕度調節有助保存物品。堅硬如石頭看似不受水份影響，但水會經由毛細管滲入石頭內部，跟內裡的泥土及膠結物產生水合反應。當溫度下降時，有可能會形成凝結水，造成它的孔隙膨脹，產生內應力。反覆如此運作，石頭就會整個鬆散崩裂，而這事的發展速度視乎溫濕度變化的差距及頻率。「重點是連石頭都會崩解掉的話，那其他的材質我們就要更留意，所以預防性保存第一要務是穩定環境。而何謂『穩定』？對於不同材質，合適的溫濕度也有不同。」

討論如何保存前，得先理解文物來源有三個：考古、藝術品及工業遺產。考古文物經常來自泥下或水中，當中由於涉及太多的變數，所以並沒通則去處理。因為就算在泥下，也可以是富含地下水的泥層，又或是極度乾燥及氣溫極低的旱土，如何保存其實是一個判斷，並不可能一本通書讀到老。

在考古範疇，有一句話：「乾千年，濕萬年，不乾不濕就半年」，用來形容保存環境的重要性。博物館和典藏會營造一個穩定的保存環境，不同地方，溫濕度要求、所控制的溫濕度範圍也會有不同的標準。慈山寺佛教藝術博物館參酌台北故宮博物院的標準，再透過溫濕調控設備針對微調。有機文物如果在高於相對濕度百分之六十的環境而帶有苞子的話，苞子就會開始成熟。金屬在相對濕度百分之三十五以下，腐蝕的機率就會降低很多。博物館預設以物為主，溫濕度調控是最基本的。還有其他的環境因子，像是空氣污染，所以空調系統均設過濾。這樣是典藏的最理想條件，再配以防火防震等設計博物館的必要考慮，博物館才能繼續發展，沒有這樣的條件，即便修護師如何盡心盡力也如同白費。



修藝修行 減法之道

修復師的工作目標並非將東西弄回新鮮漂亮，而是如何惜物和欣賞舊物的味道，以不造作之法維護。有破損的羅漢，如沒病變，狀況穩定，修復師不會多加干預，因像身痕跡皆為歷史造就，現在的模樣擁有時間的光澤和美感，並有利觀察及研究它的過去。基於修護和修復的差別，執行上會以修護為主，預防性保護是第一步。當館藏需要干預修護時，也主張先以溫和的治療性保護處理。對於文物的必要性修復、展示及研究，修復人員就像是文物的醫生，先評估「健康」狀況，如果問題不大，便只進行基本清潔。

智華老師強調清潔是文物保護的基礎，優秀的清潔能幫助文物恢復原風貌。修復師最基本的原則是不作非必要及節外生枝的工作。比如說木頭開裂的話，只針對開裂的縫做修復，不多做其他地方，保持它原始的面貌。有「修

舊如新」或者「修舊如舊」，修復師必須考慮以怎樣的目標來復修。以金屬來說，拋掉一層，它整個就會變得很漂亮，但問題是清掉所有表面的痕跡及腐蝕物，金屬上的歲月印記也隨之消失。凡此種種，在修補時，也會選用有可逆性的材料，皆因即使有補漏不好，也盡量避免造成另一個病變。以前在固定文物時，會使用微晶蠟，但後來發現在某些材質上，因微晶蠟顆粒太小，有可能滲入文物，增加文物的負荷，故逐步停用。「一般而言，在修護的方面，會有加法跟減法。我們通常希望做減法，避免不斷地把一些東西強加在文物或是藝術品上面。使用的材料必須對文物跟人體不造成傷害，不造成任何副作用，可逆而不朽。」智華老師釋述文物修護中，「減即加」的道理。

萬物自生 不假外求

修復師在學校受訓出來後，便可在眾多文物材質中，慢慢發掘適合自己的範疇。

不過材質雖多，共通之處皆在清潔技巧，智華老師當初第一個接觸到的案例就是金屬，他認為自己跟金屬有緣，且緣起不滅。

「以金屬造像的方法十分特別，主要採用鑄造。過程需先造雛形，並據此起模，再造一個合範及內芯，然後用金屬按照不同的比例把它澆鑄到合範當中，待金屬凝固後再行修整成像。金屬是礦砂氧化的產物，經過冶金或現有技術電化學方式提煉出來，然後製作成工具、佛像等成品。」智華老師簡單介紹以金屬造像的流程，並滿有禪意地闡釋金屬本身的「無常」。金屬的光亮表面，原來本身狀態就不穩定，經過腐蝕的作用力跟環境物質的化學反應或電化學反應，慢慢由回到原礦狀態。可說所有的腐蝕物在某種程度上，就是礦石、礦砂這些礦物的本質。

美國材料和試驗協會（ASTM）解釋金屬是一種材料之間的化學跟電化學反應，

騎吼觀音菩薩坐像





二十四臂觀音菩薩坐像

通常是金屬本身跟環境的作用產生了退化的現象。也有人對腐蝕的定義是金屬受到環境影響，借由化學或電化學反應造成的破壞性侵害。因物理原因而造成的破壞，侵蝕、擦傷、磨耗，並不是腐蝕。「腐蝕」在使用上是指向在金屬上的化學反應、化學侵害。腐蝕物大多數是穩定的，如赤銅礦、黑銅礦、孔雀石，鹼式硫酸銅都是穩定的。穩定的酸鹼性環境對金屬有保護的作用。以銅為例，銅是很特別的金屬，一般金屬在酸性的條件下會有腐蝕現象，但銅在酸性和鹼性的環境都會腐蝕，反倒把鐵放在鹼性的環境會是穩定的。若紅銅放在鹼性的環境，它最後會有氧化銅的黑色，如果放到酸性的條件，那有可能產生的是氯化銅。

穩定的腐蝕物以外，也有不穩定的腐蝕物，那就是青銅病。青銅病會是疏鬆的、粉狀的，甚至不斷地擴散深入到整個物件，直到物件整個潰爛創口。通常青銅病會發生在出土文物。如果沒有配合好環境的控制，這件文物很快就會毀壞。銅分解出來變成銅離子的時候，再加上氯，會變成氯化銅。氯化銅和水產生反應，分解出來之後會不斷地形成一個循環的腐蝕。到最後整個銅會潰不成形。原則上之前所說的修護及修復的技術可以讓它穩

定下來。不一定所有遇到氯的東西都有青銅病，當銅遇上氯離子的時候，或是鐵遇上氯離子的時候，腐蝕反應會加快。如果它的濃度過高，也會造成抑制，因為腐蝕太快，自身反而形成一個保護層，所以這個部分是很有意思的。鐵也有類似的情況，當看到鐵上有紅色的狀塊，甚至有一個淚滴，那是一個活躍（active）的狀況。還在不斷地形成腐蝕的反應，而比較穩定、黑色的表面已經是鐵自身形成的保護層。

去蕪存菁 瑕不掩瑜

現在大部分的文物修護措施，最基本也最常做的就是清潔。方法有機械清潔法、化學清潔法和電化學清潔法。需要實施電化學清潔法的情況是一個物件出水或出土，發現破損嚴重才會採用。化學清潔法和電化學清潔法不會輕易使用，因考量其化學殘留性和後遺症，只有在不得已的狀況下才會使用。機械處理法，又名物理清潔法，處理手法有較少用的吹塵球、真空吸塵器、壓縮空氣，較多使用的工具是刷子，台灣稱之為橡皮擦，香港稱之為膠擦，每一個的軟硬度都不一樣。我們是從柔軟的開始進行挑選，考慮狀況才慢慢加強。

原來最常用的工具是烤

肉用的竹籤，「用它去檢查文物上面的一些附著物或軟硬度，方便做初步的測試。竹籤捲起棉花就成一根棉花棒，然後沾上溶液就可以做清潔。竹籤的好處在於容易取得，也可因需要製作不同大小的棉花球。當修護金屬時，我會使用濕紙巾取代棉花，因為它的纖維比較不容易被鉤住。最後，修復的實際操作還是要根據不同個案調整，因材施教修復，能收能放。」智華老師專業地解釋修復的竅門及心得。

慈心修繕 惜物納福

慈山寺佛教藝術博物館的藏品在展出前均需經檢查，進行適當的清理修復，如其中的「騎狻觀音菩薩坐像」，智華老師便花上三天的時間清潔，「我剛到港時，第一件要務就是整理它。每天早上進庫房，整理思緒，便開始清潔。當時用竹籤包著棉花細心清潔了三天，雖然對比前後的分別不明顯，但這正是理想和正常的效果。而又試過遇到漂亮的漆器，當初並不察覺有大問題。但原來底部已積累厚厚灰塵。那件漆器的雕工細緻精美，清潔過後，分別明顯。」老師分享其工作趣事。

至於另一尊鑲金佛像，額頭上已有一道黑色的腐蝕物，幸好那個腐蝕物是穩定的氧化銅，但是額頭上黑色的刮





南海觀音菩薩坐像

痕很礙眼，於是老師便採用玻璃纖維筆輕輕擦掉，這就是老師口中所說平衡與判斷。而佛像其他的部位均用膠擦清潔，已可徹底它身上小的腐蝕物及灰塵。

館內有不少鑲金或金飾造的藏品，相異的金屬接觸時，會產生名為「伽凡尼反應」的電化學作用。銅和金本身皆相對穩定，但當兩者相接便會形成電化學反應，並會造成腐蝕。館內有兩件年代相若的文物，但兩者的狀況參差，一件的表面鑲金層完整漂亮。另一件則顯得斑駁暗淡。

該色澤暗淡的藏品，經過清潔的地方亮澤，而特別暗淡的部份，老師經仔細判斷，用手持電動小銅刷清潔，並逐步加強清潔的強度，最後鑲金層得以完整保留。就結果論，方法是成功的，但老師建議不要輕易嘗試，如果處理不當或力度太大，鑲金層會被移除掉，到時便難以補救。修復的

要訣是不能急進，以最輕巧的方法開始，從最角落的地方先著手，在判斷、治療、測試的過程中循環。

時時勤拂拭 勿使惹塵埃

遇到破損嚴重的物品，修復師會先觀察腐蝕物的顏色及疏鬆狀況，然後利用手術刀取下少部份的腐蝕物進行研究及分析。智華老師曾做過有關研究，青銅病多數發生在青銅上，而黃銅多為脫鋅腐蝕，兩者不盡相同。青銅病會令金屬表面出現近半透明的祖母綠色，整體有一點青白相混，顯白色之處應是氧化錫。如果能看到器物上有翠綠的現象，便可以排除有青銅病。不過疏鬆的腐蝕物會吸收空氣中的水分，物件或藏品還是要提防一般環境的高濕度。因對金屬來說，相對濕度超過百分之三十五至四十，它便會慢慢地吸收空氣中的水份，造成腐蝕。腐蝕是不會停止的，會不斷地、持續地、無形地發生，唯有在相對濕度低的情況下，才可盡量地減少腐蝕發生的機

率。一旦判斷為青銅病，便需移除病變，然後再觀察會否再次出現。如果病變停止，可以說是已經排除掉氯化銅的問題，萬一再現，便需進階使用化學處理，移除有不良反應的部份，以保護文物狀態。

除治療病變文物，為保護藏品，修復師每天也會觀察藏品狀態，並每月維護清潔。這次慈山寺佛教藝術博物館開館之前，智華老師也特地清潔所有佛像，清理灰塵。恆常持久以修護，一日不懈怠，也是修行的一種境界，「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃」是人心藉物的修行，對於文物出於專業及崇敬之心的判斷，則為物對人心的指導，「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」。智華老師為各位展示了文物保護的匠心氣韻，百尺竿頭不動人，古物盛載的侘寂之美，經妙手承先啟後。



慈山學院

為作世間慈悲人





從聞得知 所到有明

訪問洞光法師（僧值）

一心鑽研善導大師的寶貴佛哲遺產，並希望將此與當今社會相連接軌的洞光法師，於去年 11 月加入慈山寺，與寺眾共同面對疫情，在艱難中以網絡弘法，在社會心安難求時，望眾生能由多聞獲得智慧，所到之處清淨光明，思考及心靈皆多增正能量。

共業共受 共願共行

疫情漫長，眾人的生活也因此而改變，「最明顯是大家不得不戴上口罩，這是共業。業在佛教中可分為有力的能作因，以及無力的能作因，用現在的話表示，即分別是主動因及被動因。有因才有果，當疫情是我們全人類共同面對的，即代表我們都有做過相應的因，才得來這樣的果報。」法師直指我們無一能對疫情之因，逃避責任。

業力可怕，願力也不可思，有共業亦有共願。願的梵文是「Prapīdhāna」，與空想及白日夢不同，必須經過思考及計劃，並落實執行方為願。佛家有「五遍行心所」的學說，即指「作意、觸、受、想、思」，而思有分作三個層次，第一個是「審慮思」，即人開始思考，計算得失等；第二個是「決定思」，即思考後決定付諸行動；第三個是「發動思」，便由「思」心所「動身發語」動身執行。法師開示：「『願』和『五遍行心所』的思考方向一致，皆是經思考後決定的舉動。以慈悲心發願，經深思後行動，在無我的世界，在慈悲心的觀照下，期望以共願轉化共業。」

善巧方便 悉心指導

疫情下，慈山寺因顧及參學者與寺眾全工的健康，創新運用網絡舉行活動及直播法會。法師認為藉網絡傳揚佛法，是不錯的弘法方便之門，法師闡述其新穎想法：「我曾思考如以網絡利益眾生，如設三至五人的小班教學，由於互動的機會多了，接觸的時間長了，學生更能有機會在法師身上學習十德，而法師對學生的本性等各方面有所認識，便能對症下藥、因材施教，再設定面談分享的環節，如佛法上的進展，生活中如何體現佛理等，我認為這是較理想的做法。相反，大班教學時法師難以兼顧所有學生，即使有人睡覺、看其他東西都無從得知。」



疫情之下，加上科技發展迅速及人際互動的改變，通過網絡讓人們聞法問道，不但無可厚非，更彰顯佛法不離世間法，緊貼現代社會及生活。法師也坦誠當中得失：「運用網絡有其好處，但當然也有其局限。菩薩之所以強調人們到寺共修，因寺院內有結界及護法神；出家人也能觀察參學者的反應。在網絡講課時，我則無法得知他們專心與否。我們要根據這些改變有所調整。而待疫情消退，寺院中活動一切如常，便可網上線下雙管齊下，疫情可說給予我們很好的

契機及推動力。」

厭離穢土 欣求淨土

法師一直致力研修佛法，現正攻讀佛學博士，並以善導大師的淨土思想為研究題目。淨土宗有十三位祖師，但由於非奉行師徒制，而祖師亦無傳承關係，當一個祖師出現後，另一位祖師需要數年、以至數十年才出現，即代表他們的思想沒有統一，法師闡釋：「當中差異是十分值得探討的課題，第一，『一句佛偈念到尾』這個說法正確嗎？第二，臨終八小時前還能活動

嗎？有些人認為可以；有些人則認為不要觸碰臨終者，而善導大師提倡臨終八小時前必須助念，死後才能進入淨土；第三，一句「阿彌陀佛」便能消除八萬四千種劫及罪，事實又是否如此？對於這些題目，眾說紛紜，但這些題目事關生死輪迴，故十分重要。身為出家人，我有義務及責任瞭解每一種說法。」但由於淨土宗的傳承方式，要進行這種結合比對、查證及推論的研究，實極費心力的，但法師不畏艱途，並表示：「我希望疏理善導大師及淨土宗的思想及教法脈

絡，從其思想、經典及修行方法中獲得啟發，並將其連接結合現代社會。」

如理思惟 法隨法行

疫情對眾生影響巨大，波及無數生靈，故法師除慈山寺日常的早課晚課及坐香外，亦會進行施食。「綜觀疫症全球不幸死亡人數已超過三百萬人，數字仍持續上升。日本有名嬰兒自母體便感染了肺炎，他對這個世界尚懵然不知，便可憐地染病。動物也無法倖免於難，例如只是丹麥便撲殺了1700萬隻水貂，足見我們的

殺孽之重。」

此波的疫情終會退卻，但若人類沒有在這堂課中汲取教訓，又或善忘，再次昧於因果，災難只會以不同的形式再現，有見及此，法師對我們有三項建議：「第一，敬畏因果；第二，戒殺茹素；第三，居安思危。」而身為出家人，法師認為最能回報社會對他們的支持，唯努力修行，穩固法心，以達正法、正見、不顛倒見、具足十行。

「要守護不退轉的心：

第一，平常要多做功課；第二，與法相相認，即與阿彌陀佛的本願相認，這是人往生淨土時，第一個需要自己思考的問題，找出相應的條件，且做任何事時處處以修行為優先；第三，親近善知識，聽聞正法，達到『如理思惟，法隨法行』，藉此保持本心，與現代社會的種種引誘搏鬥。」法師在訪問尾聲有此開示，與大家共勉。

幸福的科學 慈心的法門

心靈照護師培訓課程

「心靈照護師培訓課程」，由慈山寺慈山學院與柏克萊加州大學至善科學中心（Greater Good Science Centre, GGSC）聯合舉辦，於去年仲夏至初秋的每星期六，進行共九節的網上課程。有幸邀得 GGSC 創辦人及院務室總監 Dacher Keltner 博士、科研主管 Emiliana R. Simon-Thomas 博士與慈山寺法師擔任導師，建基於慈悲觀，講授心靈幸福之道。

幸福科學 心靈教育

慈山寺以弘揚漢傳佛法、培養正知正見為任，慈山學院亦以啟迪參學者的智慧與慈悲為宗旨。去年 8 月至 10 月，慈山學院與柏克萊加州大學至善科學中心推出為期九星期的網上課程，共同編制獨有的「心靈照護師培訓課程」。課程建基於幸福科學的四大支柱，教授身心靈健康（Science of Well-being）、正向指數（Positivity）、心靈免疫（Resilience）及連繫感（Connection）的訣竅，以科學論證理解訓練大腦樂觀思考的好處。培訓旨在為從事教育、醫護、精神護理及心理輔導等專業人士提供助人助己的心靈訓練。

進入正式課程之前，學院在 7 月 25 日特別以名為

「幸福的科學」為題舉行了網上研討會，邀請 GGSC 科研主管 Emiliana Simon-Thomas 博士、GGSC 培訓主管 Eve Ekman 博士與本寺法師擔任講者，以學術研究的角度切入「慈悲」的理論，簡介「Kindful Insight (KI) 善向法則」理論及培育慈愛悲憫的效果和永續快樂的關係，將慈悲觀的成效，以質化或量化的方式呈現及分享，當日的參加者能學習運用科學方法培養正念、善念和同情心。

學習幸福 認識慈悲

有見照顧者也有受到照顧的需要，希望慈山寺可以在推廣心靈關顧的同時，也能勉勵照顧者及為其分憂，故建基於「慈悲觀」開設「心靈照護師培訓課程」。課程為學員舉辦了「迎新日」後，接著在 9 月至 10 月逢星期六開

班授課。課程初段，導師闡釋「幸福」的不同歷史及文化的觀點。儒家主張德福一致，「仁」之義說明道德是幸福的基礎；佛教認為「如果你要他人快樂，要行憐憫之心。如果你要快樂，要行憐憫之心」；西方先哲亞里士多德認為幸福是一種按照美德的生活。另外，享樂主義者理解幸福為快樂的總和，不生痛苦；功利主義者則抱持著為最多人帶來最大利益便是幸福的想法，由此可見，歐美與東亞文化對幸福的理解意義不盡相同，宏觀而言，歐美文化主張幸福主要是個人導向的，與個人成就和自主及自尊等方面有關，另一方面，東亞文化則相對認為幸福是關係導向的，強調相互依存的幸福、關係和諧和社交的支持。基於不同理解和文化語境，幸福的內涵原來差異多元。



幸福如月 既遠又近

課程的核心宗旨包括認識幸福的本義及如何掌握幸福。導師引用《幸福的歷史》作者達林·麥克馬洪（Darrin McMahon）所言：「追求幸福可能需要經歷奮鬥、犧牲，甚至痛苦。」甘苦的過程與佛教的修行不謀而合。法師在課上闡明佛教重視內在幸福，而幸福與障礙幾乎同存，修禪者必須修習慈悲心，在種種挑戰與障礙中，修習前行，尋求真正的幸福。

從佛家角度，最高層次的幸福是由心而來。幸福不可言喻，佛家常以「以指標月」比喻追求幸福的過程及其本質。如果沒有手指的指引，人便不知道月亮在哪兒，但人只顧手指而看不見月亮，手指便成無用。若人已循指見月，手指也不再有用。幸福就好比月亮可被指引，卻難以形容，人們只能在當下體驗。

人們在尋索幸福的道路上，總是困難重重。法師開示：「我們不知不覺會習慣通過有色墨鏡觀看世界。墨鏡暗喻我們心靈上的煩惱，如慾望、憤怒、嗔恨、自私、無知等，都是阻礙我們獲得真正的快樂。」佛教有謂「無明」，世人內心有種種的煩惱而不能通達真理，這是一切苦難之根本。因此，課程首先教導修學者覺察之道，感知個人的煩惱，並靠自身的力量取下墨鏡。覺察與正念與人之記憶，思考有關，在實踐中，正念的意思是清楚自己所思所做，全神專注於正確的對象，「了了分明萬法上，如如不動對境中」，從這個意義上說，正念就像河堤，防止心識與意識奔溢，也是世人通往幸福的重要一步。

佛教強調眾生共樂，幸福之義在各人謹修慈悲善心。法師謂：「『慈愛』，意指友好、溫柔的關懷和善良，在修行慈心的過程中，我們是在『願自己與他人快樂平安』。」修學者培養慈心的過程中，對象可以是「我欣賞的人」、「我」、「家人和朋友們」，也包括「我不喜歡的人」，這是真正的修行，有容乃大，破除個人喜惡，才能培育慈心，望達「無緣大慈，同體大悲」之境。法師教導栽育慈心可有三個步驟：修學者先要學習愛護及欣賞自己，希望自己能安樂慈愛，得到幸福，然後在關係圈中，由近至遠，遠離仇恨、遠離一切痛苦的方向。

慈悲冥想 因善生善

禪修著重冥想，經過千錘百鍊，修學者能秉持正法，擁慈悲達幸福。培訓課程教導冥想實踐的核心在於意識經常專注於一項活動或竭誠專注於冥想之上。可是知易行難，禪修者思緒難免散蕩，法師指點：「一旦察覺到『我』在分心，也是理解自我的時機，此時訓練自己重回冥想之上，繼續專注」。關於冥想的討論，課上學員分享：「腦海不斷響起音樂，初時我與之抗爭並刻意遏止，但聲音愈來愈強。然後我接受音樂的存在，再和自心對話，將專注放在座下的墊子，集中心緒於呼吸之中。數分鐘後，音樂在腦海中逐漸消失，雲淡風輕。我的心和意念再次專注冥想之中。」也有學員表示：「沒有干擾，正念訓練就沒有意義。我們的大腦會對刺激做出反應，但積極的意識訓練使我們能夠控制自己的反應。畢竟，這就是讓正念練習變得有趣的原因！」



初接觸冥想的學員無疑經歷不少挑戰，過程需要高度專注，才能靠近清淨的善心，但這是追求幸福的不二法門。法師開示：「修習慈心禪時，人心充滿溫暖與善意，即時能感受當下瞬間的幸福。而繼續修行，人的慈心很容易在日常生活中生起。每當我們遇到逆境時，這個習慣會幫助我們減少負面反應。愛心可以幫助我們以一種靈活的方式考慮或處理事情，其他人也會受到這種無形的善意氛圍影響。」

因「善」生「善」，慈悲觀為個人的心靈帶來慈悲，也因而影響別人的心靈。法師引用「欣賞拐杖」的故事，闡釋當中義理：「印度有一位富人，年邁老去，兒子們認為父親無用，於是把他趕出家門去乞討。老人遇見佛陀，並告知其遭遇。佛陀告訴老人，雖然他對兒子很好，但他們不知道如何回報。然後佛陀教導老人對拐杖常說謝謝，以表達他對拐杖的感激之情。老人聽從佛陀的教導，久而久之，老人對身邊的一切皆心存感激，這讓他變成了一個善良的人。當他的兒子們看到父親遭遇時，被他的改變影響，並為自己的所作所為感到羞恥。他們把老人帶回家照顧。此後，全家人聚在一起，以禮敬佛。」眾生相互依存，也相互影響，善念能廣播四方，讓愛傳出去。

敬畏與驚奇 慈悲昇華

課程的後段，從人倫再上一層，探視自然與人的關係，明白天人之交。導師提出天高地厚，自然本身便是充滿令人讚嘆之處。人沉浸在自然之中，開闊視野與心靈，

體會神聖之美，漫天星宿，無垠廣地，為人心帶來超凡的幸福體驗。敬畏蒼天浩海，意識「我」的渺小，昇華心胸視野，不再執著於「我」，從而達無我之境。人無我，自能謙禮，自我著眼眾生福祉，心中長擁愛與智慧。

「慈悲」在實踐中，它是指「希望自己和他人免於受苦」，以同情心抵消冷酷殘忍。慈悲是無條件的，清淨而自發，其中「無條件」所指的是人們不會設限或期望任何回報；「清淨」是指心無雜念；「自發」即讓感恩或慈愛自然生起，不是刻意為之，故當人們培養慈悲心時，小心注意不要混入其他以自我為中心的情緒，例如憐憫、悲傷、擔心等。

幸福的科學 照顧心靈連結幸福

「心靈照護師培訓課程」教導幸福的科學，讓修學者在逆境中照顧心靈，尋找幸福。柏克萊加州大學至善科學中心科研主管 Emiliana R. Simon-Thomas 曾言：「有慈悲心的人，會關心他人的福祉，希望減少世間的苦難，以及為他人帶來喜悅。我們希望促進身心靈健康、正向指數、心靈免疫及連繫感。心靈免疫跟面對逆境的抗壓能力，以及從錯誤中學習的能力有關；而提升『正向指數』並非一味樂觀，而是在順境之中學習體驗正面情緒。」學院相信課程本身便是功德之轉移，也祝願此修行所得的功德能惠及世間，望有情眾生，共同獲得終極幸福。

性空長老：慈愛的奇蹟

慈山學院網上講學

慈山學院弘法不息，在疫情嚴峻之時，深信眾生更需佛法引導，故講學及課程改以網上進行。當中焦點課程是學院有幸誠邀性空長老授課療心，以「慈愛的奇蹟」為題，一連三堂，祈願社會以慈悲應對逆境，獲心靈與生命的圓融智慧。

生命廣大而流動，終歸圓滿

曾於世界各地弘法講學的性空長老熟諳多國語言，精通中文、梵文及巴利文，並對中國哲學深有研究。他認為中國文化認為凡事無絕對，枯榮一體，順逆交錯，性空長老闡釋當中佛理：「因為我們的生命本來便是廣大而流動的，但我們並不認知，並自以為自己小小的慾望和身體就是全部。我們以自己的喜好去識別我們的喜惡，以我們的願望來識別自己所渴求的。」唯有從更大的視野看待自己和世界，無執才能悟。當下的疫情即使令人消沉，人們總要有信念，開始從不同角度思考，並領悟終歸某種積極意義將世人聯繫在一起，世間需要更多的笑容和慈悲，再次迎接幸福的生活。這無疑是一個挑戰，一場修行。

世界正陷困境，污染日益嚴重，貧富矛盾難返，社會眾人情緒深墮谷底，人心必須更開放，才能保護自己免於恐懼、沮喪及憂慮。性空長老開示：

「因家人與我們最親近，他們可以感覺到我們的恐懼。即使孩子在依賴母乳的年紀，他已經認同父母的慾望和生活方式，了解母親的恐懼和情緒。」襁褓之年的孩子也能感知世間的善意與惡意，父母應悉心照顧孩子；人們應護生，以愛與動物親近，「我們必須改變態度和覺察自我，意識到人的內在有比味覺、聽覺、視覺、嗅覺上的慾望更重要的東西」，自身與眾生也會有所裨益。

萬法由心生 平安由慈起

覺察力就是理解生命的智慧，人們擁有覺察力，便能面對困難和問題，也能給自己和他人帶來積極的能量。首先要態度積極，真正的幸福取決於個人的思想，而非物質。性空長老闡釋：「幸福的奧秘來自於心靈，這是非常重要的。如今人們不相信心靈的力量，在遠古時代的社會中，心靈的力量最為重要，是教育的主要內容。對事物的敏感度、對自我覺察的責任，均超越了自我，並帶來正向主義。」



正向主義由「慈」開始，當人不再被慾望蒙蔽而看見別人的需要時，便能培育善念，受益於慈心及友善。性空長老說明：「因此，當我們有愛和同情心時，我們就會有強大的心靈。助己助人，我們就擁有良好免疫力面對當前困局。身體的力量並非來自身體，而是來自心識。強壯的人是因強大的心識，即使肌肉發達的人，如果心不夠強大的話也會變得虛弱，會被具有強大心識的人擊倒。」疫境當前，人們要訓練心識，不被慾望控制，在心中栽育幸福的種子。

「只有當你將智慧放在恰當的地方時，才能真正運用到肌肉。如果你只有肌肉而沒有智慧來正確使用它們，那麼擁有肌肉也是無濟於事的。」人們需要不受制於慾望，而冥想能將智慧融入人的眼、耳、舌、鼻、身之中，這就是覺察。「佛陀教導我們如何發展智慧——練習愛、同情心、快樂和安寧。當你練習時，會生起覺察。你將覺察自己及其他人的真正需要，這就是智慧。當你覺察自己的真正需要時，就會覺察到他人的需要，生活就能變得有條理，再不會有過多的擔心。」性空長老如是說。

布施成就慈心奇蹟

人類眼前面對的挑戰確實巨大，但其本質是一場關於「去除我

執」及「追求無我」的挑戰。因此我們應該學會寬容，心抱寬容就能展現正向的才能，相反，人就會變得消極。面對眼前局面，我們應該從寬容壞事開始，而不是一路尋找敵人。佛法早已明言我們的敵人就住在自己心裡面，故佛陀教誨人們即使殺死無數敵人也沒有好處，唯當人殺死自己的內在敵人——侵略、恐懼、憂慮時，便是偉人。

「我只是由習氣組成，因此我們必須養成能帶來真正快樂的習慣，多做冥想、瑜伽、太極拳，養成良好的態度，以愛待人，保持安寧，律己以嚴，待人以寬，還有飲食健康。」慶幸我們身處物質豐富的社會，無憂三餐，但這又可能讓我們難以感受內心，故我們更應努力訓練自心。法師由此進入全球宏觀視野：「根據我在貧窮國家的長期生活經驗，疫症在富國不會成為災難，但在窮國，他們沒法保護自己，疫症便會成為災難。」貧與富之間的社會差異只會讓人情緒消極，眾生相繫，麻木不仁非治病良方。性空長老開示：「人類實際上比疫情對世界造成更大的麻煩。疫情會再一次打擊不具優勢的人，至於對於優勢者影響不大。因此，我們該對身邊人付出更多愛心和同情心。」布施常樂，以善能量應對負能量，安危相易，福禍相生，希望這次的疫





病能為積極的種子澆水，讓人們能以更多愛及同情心去關顧自己及別人。處於生態災難之中，慈心的玄機在每人的內心，眾生必須從內部生態開始，去改變自己、改變對家人的態度，世界自然會回復和諧，眾生共修才能渡過難關。

我們怎麼知道某些東西是偽裝出來的還是發自內心的？

因為我之前提到的「覺察」。在佛教的學說中，覺察指智慧或內省，梵語是 *Samprajanya*，巴利語是 *Sampajañña*，意思是通過智慧將事物組合在一起。現在由於缺少了這種智慧，因此我們沉迷於五感慾望。社會以這些慾念滿足我們，令我們失去意識，封閉內心，看不到自己的需要，也無視別人的需求。但恐懼與幸福皆來自心、來自心識，但我們總是從外面看它。

佛法闡明我們所經歷的一切皆來自腦袋，我們控制思想，外在世界不控制思想故我們必須在意識中尋找幸福，並與他人分享，對我們而言、對家庭而言、對社會而言都是相同的。因此，我們必須開始在自己身上尋找積極的能量。即使我們好勇、憂慮、沉迷於各種虛幻慾望，我們內心都有積極正向的種子。

智者與我們之間的區別在於，智者在心識看到了這些積極的種子，但我們大多數人對此視而不見，只著眼於負面。人與人的連結，互相影響著對方，因果循環，若給別人不確定性、恐懼，對方便會更憂慮和沮喪；若給別人愛和同情，對方便會更喜悅和快樂。「因此我們應該清楚了解自己與他人的關係，如果你有覺察力，不需要任何超自然力量就能確切感覺到他人的情感，以及與他人的互動方式。」性空長老肯定人感知感通的能力，習氣即業力，業力取決於人們

如何運用自己的情緒或感覺自己的內心，對人與人之間，人與萬物之間的關係也有正向的幫助，「這樣我們就會感到幸福，和與他人分享幸福。」

一切唯心 萬法唯識

感覺是建立在個人以往的善欲基礎上，因著既有的善欲，我們堅持我們認為存在或認為不存在的事物。但世事無常變幻，最真實的過後往往變成最虛幻的，最虛幻的又可以再次成為最真實的，人們此刻的執著便變得非常不必要。不過這卻使人心失去穩定，人會變得愈來愈消極。

性空長老開示：「不把這些當成『我』、『我所』，不對號入座或執取，這樣就能捨離，去到不執取的境地。常人因執取不能快樂，當下的快樂也不會持久。學佛者要認清這個事實，只有從感覺上脫離出來才能獲得滿足，這就是佛教中『無我』的秘訣。」當你

意識到自己不認同自己無盡的慾望時，即是無盡的享受和慾望：想要這個、想要那個，你就能夠認知它而不被糾纏住，這就是智慧。智慧就是有覺察力，當人意識到自己不是奴隸，就能從在無盡慾望中解放出來，這時所得的快樂才是恆久不滅。

覺察和良好的習氣能灌漑心識，然後慈心和寬容便能推己及人。仁者己欲立而立人，己欲達而達人，「通過養成良好的習氣，通過愛來培養更多的同情心，更多的喜悅、更多的安寧令我們自己更穩定、更有覺察力，也會為他人帶來安穩和健康。因此，我們自然會變得更寬容、更有紀律、更祥和，我們就可以用我們的能量來精進修行。」性空長老闡明。

佛教育人 君子不器

「佛教本身就是一種教育方法，我們應該用佛教更

加積極地教育他人，我們應該將這種積極性帶入學校的教育中。」長老指出佛教的弘法特點，並認為現時的教育過於著重培育學生如何獲得更多金錢及如何成為一個更好的消費者。教育的目標，應該是要幫助學生養成更好的習慣，擁有更多的愛心、同情心，及寬容，更積極態度和面對困難的能力，成為更好的人類，而非遇到麻煩時責怪他人。「因此，我們的世界遇到大麻煩也是因為我們的教育遇上了大麻煩。」長老再引用孔子所言補充：「『君子不器』，我們接受教育是為修身明性。若儒釋道能影響現代教育，對建立更好的社會至關重要。教育者自身也要有覺察的能力，才能傳道授業，不消費古代先哲、文章、宗教，以教導智慧為目標，才能擺脫困境，為後來者及煩惱者點燈引路。」

世道艱難，人必須保持樂觀和當下開始改變，培養好習慣，如果每個人都開始以這

種觀點思考，社會將會回應和改變。「因為沒有佛教徒就沒有佛陀，沒有基督教徒就是沒有基督。佛陀是在一個需要佛陀的社會中出生的，這就是他在那出生的原因。基督也因此誕生在需要基督的社會，所以我們只能根據人的社會來影響社會。」性空長老表示現在大多數人只著眼物質，其實大家只需要踏出一小步，其影響力就十分驚人。長老以瑞典女孩 *Greta Thunberg* 為例，她只是個年輕人，因人們看到她的善意，並看到了改變的需要，她啟發了數百萬人。

佛道教人放下執念，觀想至親和令你遭受痛苦的人，願世間人都得到幸福快樂。眾生是平等的，培養無分別心，心量會是無限大的。性空長老為善眾開啟智慧之法門，禪修之人無後顧之憂，時時訓練慈心的意識並堅持下去，保持開朗的心為自己和眾生祈願，世間將見奇蹟。

慈山關懷

一船明月一帆風





和敬攝法 明心照世

訪問智通法師（書記兼知客）

過去一年，疫情肆虐全球，民心慌亂，災厄困頓之際，慈山寺繼續弘揚佛法，佛光並無疆界，線上疫下關懷滋養大眾，廣結善緣。苦難的時代，是眾生反思前業和迴向修身的好時機，迷時師度，悟時自度。智通法師云：勤修福慧，以佛法安頓自己的心，祈求佛力加持，願眾生和樂平安。

「六和敬」與「四攝法」

「香港面對新冠病毒的沉重打擊，各行各業也紛紛捐錢捐物，相信共同努力下，香港社會很快就會恢復昔日繁華」，智通法師對香港社會有如此的觀察，並且為港祈願：「當然會經常誦經迴向，盼願新冠病毒能盡快消除，眾生身體健康，染病的朋友能早日康復，而不幸因疫情往生的，能找個好歸宿。」慈山寺與香港佛教聯合會聯手舉辦為期連續二十一天的誦經祈福法會，法師們共同恭誦《藥師經》，為全世界祈福消災，希望疫情消退，患者平安治癒。

疫情對法師影響頗大，法師講述他的奶奶在疫情發生初期就往生了，但因疫情至現在也未能回家，「我時刻在提醒自己，大眾的利益高於自己的利益，也時刻在鼓勵自己，面對疫情和親人的離去，保持樂觀，也時常觀照自心的波動。這對於修學，也算是一種助緣。對於親朋好友，更多都是互相的鼓勵，因為一切都會好的。對於社會大眾，身為法師，會以佛教『六和敬』和『四攝法』來引導。」

疫情之中，法師開示以

佛團遵循的「六和敬」指引生活態度：

- 一、身和同住：大家要樂共處；住在同一社區，應當共同遵守社區的管理，何樂安住，對疫情的防禦，有積極向上的作用
- 二、口和無諍：不要生起口角爭論；相互鼓勵，不起爭執，齊心遏止疫情
- 三、意和同悅：能互相尊重對方的心意，並能愉快溝通
- 四、戒和同修：要共同持守制定的防疫制度，並鼓勵其他人也遵守制定的制度
- 五、見和同解：對於科學的防疫要求，大家要有一致的正確認識
- 六、利和同均：利益要均衡分配

而「四攝法」則是指「布施、愛語、利行、同事」，意謂人們應該要以財施、法施以及無畏施來攝受眾生；要以慈柔的善言軟語勸導以及安慰眾生；要以良善的身口意行利益一切眾生，並要在共同合作中，使眾生得到世間法以及出世間法的利益。如果人們能以

「六和敬」和「四攝法」來攝受眾生，社會自會樂於親近善友、生起正念、修學正法、心不放逸，國家自然就會風調雨順、國泰民安、和諧安定。

弘法無疆 自力克難

受疫情影響，弘法方式也有改變，例如慈山寺的法會增加網上直播，可出來的效果十分理想，更在某些層面有勝過現場之處，特別是去年的元旦萬燈法會。以往因場地空間而局限參與人數，而網上直播則沒有此限制。故其他法會也仿效，改為網上直播後，能讓更多人參與其中，感受法喜。

由於疫情致使參學者未能親臨寺院，法師重新思考弘法的方式及途徑，務求縱使相隔千里，佛法仍只咫尺之遙，讓受疫情所困的每一顆心靈也得支持及安撫。疫情波及全球，且時日漫長，社會大眾剛開始時難免會有情緒波動，深感壓抑痛苦，產生負能量。對於如何排解及渡過目前疫境，智通法師開示：「首先，人們必須保持內心的信念，相信疫情總會過去，變相是一種鼓勵。假如身邊有親友感染，或在疫情間不幸失業，生計出現困難，能用佛教中的布施幫助他們，不一定要給予財富，其實能以愛、同情心及慈悲布施，表達

對其的鼓勵、關心和愛護，或者身體力行，幫他們找工作，都能達到同樣效果。」

此外，在親友產生負面情緒時，不妨帶他們參加慈山寺定期舉辦的活動，讓他們釋放負能量，重獲正能量，法師建議：「最重要的始終是關心身邊人，做到『無緣大慈，同體大悲』，常懷慈悲心，鼓勵自己時，不忘鼓勵他人，雙管齊下，消化疫情下所產生的負面情緒。」

法師指出另一導致情緒問題的原因是資訊氾濫。資訊流通一方面普及知識，增加各種事情的透明度，但另一方面情緒難免受影響。故在吸收資訊時，人們要懂得挑選及歇息。「當感到承受不來時，人們可以關掉手機，暫時切斷引起情緒波動的來源，以防心情持續受壓。」法師就著排山資訊的對治方法簡單直接。

觀照無常 覺悟無執

疫情反覆，基於防疫需

要，人與人迫於無奈地疏遠，人心就像盲頭蒼蠅一樣不知所措，對很多人而言，當前經歷前所未有的，自然會容易感到抑鬱。「有信仰當然是好的，因心靈可寄託於信仰之上，並有牧師或法師的指導，在茫然中，心也不會失去方向，保持平靜安定。如信仰佛教，便可透過當中的價值觀，例如無常、因果等去理解現況，穩住心神，也可在家中誦經，產生正能量，甚至形成磁場，感染他人」，法師認為大眾力量，總比個人強大，宗教讓人相互鼓勵，凝聚人心組成團體，提升士氣，有助帶領人們戰勝疫情。

「法師們也希望親身與大家交流，不過我們不想大眾冒染病風險前來參訪，所以通過網絡與大家聯繫。這個決定是為了大眾著想，而即使未能見面，法師內心對大家的祝福，都會一直延續下去。」故慈山寺舉辦「願·會更好」及「孝順·會更好」等線上祈願及共修活動，讓大家共同參與。參加者可藉此期許善願，祝福

親朋好友身體健康，希望全球疫情早日平復。網上法會連結眾人，凝聚信仰力量，結合法師加持，打破大家對疫情的慌張及恐懼，圓滿心願。

共修善願 延喜添樂

智通法師相信建設一個友善、互愛及慈悲的香港是眾人宏願。此無分種族、宗教，皆朝這方向進發，並為達目標，共同努力，「這是宗教最大的作用，即使其他宗教，如基督教，均提倡大愛是一切的前提，透過彼此相互珍惜，從而形成一個好的環境，宗教對香港建構美好環境，均有積極的作用。」

智通法師展望未來：「香港的未來是屬於大家的，大家的祈願可能各異，但法師和大家一樣，希望每個香港人和樂友善，對天下眾生均保持慈悲及愛護；香港未來繁榮安定，充滿友愛、和善與平靜。」世道無常，劫難無情，但經智通法師開示佛法悲智，在沉厚陰霾中，頓見晨曦。



此心安處 同修普賢

慈山寺義工辦及義工團隊

慈山寺義工依佛法修持，善生行願，在疫情嚴重之時，一直發心護持三寶，為慈山寺弘法傳世的工作用功努力。去年正值中秋人月兩圓之時，慈山寺同仁向修賢行的義工們致以誠敬之意，義工亦恆守信實，發心迴向，在觀音出家之月，於2020年10月20日至11月3日，半個月以來正午之時快閃誦心經，集眾之志氣，祈願疫情早退，各界重迎平安和樂。



月滿心安 萬千德相

慈山寺弘光工作普廣萬生，義工們抱持菩薩自利利他的精神，貫徹「服務即修持，修持即服務」的信念，為支援慈山寺接眾貢獻良多，功德無量。義工以萬千德相，服務社會大眾，實踐慧解願行，廣結善緣，慈山寺義工辦為感激義工團隊之德，於中秋佳節，藉「月滿心安」扣向義工表達祝福感謝之意，並祈願在觀音加持下，承法接福。

小葉紫檀心安扣有象徵月滿圓覺的意思，希望義工收到祝福時「月滿心安」，有謂「菩薩清涼月，常遊畢竟空；眾生心垢淨，菩提月現前」，當中的祈願意味深長。中秋節是重要的節日，受疫情影響，與親朋好友聯絡感情和聚會的時間減少，善信和義工也未能到寺感受佛門中秋之圓，慈山寺全寺職員及法師拍攝了祝賀片段，以真摯的祝福和期許回敬義工。衍偉法師說道：「我深信月亮照出來的光，等如你們（義工們）照出來的光，一模一樣如此明亮照人」，無常的娑婆世界，也是眾生成長的



機會。吉月高照也得在漆黑的夜裡映襯出來，才見豐盈圓亮，照見三千大千世界。誠如慈山寺秘書長倪偲瀚先生所言：「這是一個非常特別的中秋節，可能和以往每一個我們渡過的中秋節都不一樣，不過在今年的中秋節裡，希望大家都能夠得到祝福。在環境未必如人的時候，我們的心境可以仍然保持平安，我們是一個大家庭，在任何時候我們的心都

常在一起。」俗世悲歡共冶，離合聚散有時，月兒圓缺，自古難全，浮生雖無法全然掌握命數，但共修一家，千里共嬋娟，便能成全美善。「月滿心安扣」共有 611 位義工登記，慈山寺祝願義工們手執心安扣，能悟佛陀正覺生命之真諦，覺察世間緣影，不戀棧盈月順勢，擁抱無常，忠實地生活，無執前往心靈的淨土。

凝聚善能量 度一切苦厄

時代的疫難未見終點，去年適逢觀世音菩薩出家之月，慈山寺義工辦在去年 10 月 20 日至 11 月 3 日舉行了《願·會更好》—「義工快閃念《心經》共修」實體活動，有幸邀得演皓法師帶領共修，冀望透過眾人之志，齊集善念，祝願香港平安、疫情消



除。法師鼓勵大眾要抱持信念，無論社會、健康、家庭和工作乏力難行之際，菩薩依然記掛受苦的眾生，只要繼續「千處祈求千處應」，世間必得救度。



《願·會更好》—「義工快閃念《心經》共修」活動一連十五日，每天於中午時分，在寺院內，由演皓法師帶領當日寺內當值義工同誦心經，並迴向祝福。活動地點不限，曾於大雄寶殿東單、華雨臺、地藏殿、大庭院迴廊等快閃誦經，室內和諧莊嚴、室外禪靜養性，自然無拘。法師帶領下，義工向上問訊並得開示，在靜心下來以後，由法師帶領義工先後三稱《南無本師釋迦牟尼佛》、再逐句念誦《心經》三遍、然後逐句誦讀迴向偈。法師勉勵各人多念《心經》，是謂修行發願。「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄，舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是。」《心經》擁有的佛法智慧和慈悲，當義工們反覆念誦，慈心的種子便能一起種下，正念前行，念念不忘，必有迴響。

慈山寺有幸在觀世音菩薩出家圓滿之月，邀得法師與義工一天幾遍，一連十五日誦經發願，為各人的心願增添念力。當刻研習觀音的精神，以大愛祝願，不論順逆境，學習以悲憫抗逆和藉觀音大愛，提升心靈，都是眾生的家課，人世間才能回到日常，開往未來，護念他人之際，望疫症早日退卻。

拈花微笑 以心印心

慈山寺副秘書長（社會服務）、慈山寺佛法心靈輔導中心主管 嚴穗華博士



微笑是人們內心「樂受」的真實反映，也是世界的共通語言。微笑可打破人與人之間的阻隔，拉近人內心的距離。而佛的微笑，更蘊含着慈悲和智慧。

很多人因生活上許多煩惱而失去了笑容。若這樣，不妨透過佛法心靈輔導來洗滌內心的憂懼，把煩惱淨化，將煩惱轉為智慧，重獲身心自在，猶如佛菩薩一樣，展現內心真正的快樂，自在微笑！

說到「自在微笑」，禪宗有一則很著名的「拈花微笑」公案。據說，佛陀在靈山會上，拈花示眾，微笑無語。會上眾人天，各各相對無言，沒人知道佛陀的微笑究竟是何涵意，只有大迦葉尊者能跟佛陀心心相印，以一抹淡淡的微笑，回應佛陀。

這種不用言語也能心領神會的「默而契之」溝通，若在輔導關係中建立起來的話，相信受助者會深深感到被了解與認同。這種感受和情懷，有利他們對自己處境的領悟。

隨著社會不斷前進，文明社會裡的人，都會面對很多壓力。這些壓力或來自工作，或來自生活、家庭、人際關係等。香港人的生活節奏急速，若未能好好處理情緒的困擾，緩減壓力，不但影響日常的生活和工作，更會容易患上情緒和精神疾病，甚至釀成傷害自己和家人的悲劇。我們如何在壓力或困擾中，再度展現微笑？何處能覓得那種「默而契之」的輔導，幫助自己解決憂煩？如何在這人性迷惘的十字路口中，找到引路人？

也許佛法心靈輔導，讓

助者在生活上帶來新的改變，更為他們的人生帶來新的角度，讓生命從此發生微妙的變化，重顯生活的美。

下文將為大家介紹佛法輔導工作，是如何借助佛法的智慧，協助受助者洞察人生，從而舒緩情緒，轉煩惱為心靈智慧，步向離苦得樂的人生。

建構心靈綠洲： 培養正念覺察

佛教說「一切唯心造」，指出心與人事物境的構成關係（constitutive relationship），強調心的主宰位置。若引申到面對煩惱時，便應「先處理心情、後處理事情」，即先處理好自己的「心」，才能把問題處理得

好。那麼，我們如何處理自己的「心」？方法之一，是可以透過禪修，在專注中重拾身心的平靜。因此，在中心的輔導服務中，「心靈修練」是重要的一環。我們透過「心靈綠洲」的靜心練習，協助受助者「培養正念覺察」，調伏內心，期望達到「以心療心」的成效。

因此，在輔導開始之前，社工會先帶領求助者進行靜心練習，透過觀察呼吸及一些簡單動作為輔助，讓他們回到「此時此刻」，在專注呼吸中平靜自己的煩亂內心，同時放鬆繃緊的身體。在求助者身心放鬆和安定後，社工才開始與他們進行面談。不少求助者在面談後也說，靜心練習不僅讓他們平伏複雜的情緒，更有利

他們專注於輔導的過程中。他們甚至把靜心練習帶到生活裡，當感到壓力、焦慮和失落時，會做靜心練習來平伏和改善自己的情緒，效果明顯。

禪修的方法很多。在日常生活中，我們可以透過一些簡單而方便的方式，例如：觀察呼吸、專注於生活的細節等靜心練習，來達到禪修的效果。我們深信，當每個人都能處於心靈平靜的狀態時，情緒自然平伏、煩惱自然減少，對個人、家人及社會，都有正面的影響，有助共建和諧的社會。就如一行禪師在《正念的奇蹟》一書中提到：「如果你想放鬆因煩惱而緊繃的肌肉，那麼先輕輕地微笑。當你微笑時，所有臉部肌肉就會開始放鬆。也會帶來無限的喜悅。」

徬徨中的你，找到答案，讓你得到心靈的安慰和智慧，讓心靈重新得到滋潤。

何謂佛法輔導？

本中心宗教總監釋衍空法師給「佛法輔導」下的定義為：「把佛陀的慈悲和智慧融入輔導，從而幫助世人認識、處理和脫離煩惱和痛苦」。簡單來說，就是把佛法的智慧，介紹給前來接受輔導的人士，讓他們從佛法的智慧中得到啟發，懂得面對自身的煩惱，令生命得到轉化，重現笑容，達到離苦、得樂的目標。

本中心從事輔導工作的社工，以專業的服務態度、對工作承擔的熱忱，幫助受助者面對自己的苦，令他們從心靈的覺醒中，體會萬法唯心。這種心靈覺醒的體會，不僅為受



培養正見： 認清世間運作 及緣起法則

其實，煩惱和不安情緒的背後，很多時跟我們的偏見及主觀見解有關，這是因「心」生混亂、起執取所致，錯把所見現象執以為實，而生起愛惡的分別想法（念頭），繼而引起各種憂懼與嗔怨的情緒。所以，若要有效處理煩惱及情緒，我們先要明白情緒及念頭其實也是虛妄不實的，它們會因不同的內外因素或條件的影響，而不停的變化。要認清楚，妄想、執著才是煩惱的主因。

有道：「佛法以人為根本，人以心為根本。」因此，我們要反觀自己的心，認識情緒其實是來去不息、變化無常的，不要執之為實，受它的牽制。假如我們能先好好照顧自己的心，調伏內心的思緒，人就自然會變得安定、清靜，才有能力去面對各種問題的挑戰。然後，由此再進一步，從佛法的智慧學習萬事萬物運作的「緣起法則」。

「緣起」是生命的「實相」（意指不變的真理），如果我們明白緣起的道理，便自然會明白世間萬事萬物的運作，有助我們排除錯誤或顛倒的見解。故此，「緣起法則」是修行與解決問題的依據，它讓我們明白生命的「無常、無我」，以接受「生命有缺陷」的現實。

在輔導工作中，「緣起法」也是一個很重要的概念。它解釋了每件事情的發生、消散，都是由許多不同的因緣條件所造成。更重要的是，它令

求助者明白，現在的痛苦，是由眾多因素與條件（因緣）聚合組成的，只是暫時性的「結果」而已，「不是」一些不能改變的狀態。若求助者能分辨到哪些因緣條件，是自己可把握或改變的話，痛苦就有機會消散或被轉化。藉此，求助者便能從「接納現在的痛苦，體諒自己的限制與不由自主」中，建立起離苦的意願，並可以漸次地由心生起「善待自己及他人」的慈悲觀，用較正面的心態，面對問題與成因。

換言之，透過對緣起法的理解，求助者能確知什麼是真實的世界觀、人生觀，培養正見和啟發智慧，繼而斷除以往錯誤的認知與見解，煩惱和痛苦因此而得以消除，讓生命得到真正的幸福和意義。

培養正見和智慧： 檢視行動背後的動機

若要離苦得樂，斷煩惱，就要學習觀心，持續練習治心，才能脫苦。這個要點，我們在輔導中會為求助者說明，並指出生活實踐與輔導效果的關係。那麼，如何實踐呢？每天無論在行、住、坐、臥，或面對生活的挑戰、苦難、順逆時，須學習觀察自己的心：究竟我們是帶著什麼動機、什麼出發點去面對事情或做選擇的？是貪嗔癡，還是慈悲喜捨的心態？求助者可透過這些反觀自心的方式，保持覺察，為自心提供空間，作一些具正念的行動選擇。

與此同時，求助者亦可藉著修持慈悲觀，擴展心量。因為只有在「看見」自他兩者的不足與悲苦時，才有能力「看見」哪些是成就自他或破壞自他的條件，進而才懂得





如何作出明智的選擇及行動。自利、利他，是建立或獲得「自在安定、心安理得」生活的必要基礎。

簡而言之，透過正念，培養正見與慈悲，開啟智慧的心，這是面對困難和煩惱的不二法門。只有這樣，求助者才能以平等、關懷、感恩的心，關顧自己和別人，讓自己安定快樂的同時，也讓別人安定快樂。這樣，煩惱自然消除。

培養善種子，邁向正向人生

在佛法心靈輔導中，有兩個重要的信念。首先，我們相信「在每個人的心裡，都有善的種子，也有不太善良的種子。」因此，協助求助者學習灌溉自己生命裡的「善種子」是一件重要的事。這樣，他們才懂得如何「正面的、輕鬆地」處理生活中的困難，使生活更圓滿。除了培養善種子外，也需要「善知識」，即所謂「良善、真誠、智慧」的友朋或人際網絡。這樣，當遇到困難時，便能從中得到適當的提醒或引導，有能力去面對及處理問題。

其次，我們深信「眾生有對治煩惱的智慧和向善的本能。」換言之，我們相信求助者是「有能力」以慈悲善捨的精神，善待自己及一切有情的生命。基於上述兩個信念，中心的輔導員／社會會努力向佛陀學習，像他一樣「以慈眼凝視眾生」，用

慈悲的笑容跟每位求助者互動，讓他們在安全及被尊重的空間裡，看到自己的價值與能力，並培養正願的種子，開展他們那顆人人本具的慈悲心，斷除煩惱。

其實，佛陀的微笑具有多層的涵意。佛陀看見迷惘的眾生，他們一方面想逃避苦痛，另一方面卻做出一些讓自己更痛苦的事，這是何等的徒勞無功！可是，無論眾生是多麼的愚不可及，作繭自縛，佛陀臉上依然露出慈悲寬容的微笑，耐心地度化眾生，皆因佛陀看見眾生本具得度的希望。這亦是佛法心靈輔導的基本信念與實踐態度。

結語： 拈花微笑，安穩自在

佛法教導我們，若以清淨、安頓的心，來觀照所見的世界，則在這無分別的心目下，一花一世界，處處是禪機。故此，無論是春花、秋月，涼風還是冬雪，日日是好日，事事是好事。

同理，與人交往時，若我們的心是歡喜自在、寂靜安穩，心行如行雲流水般，畫過萬古長空，微笑以待，這便是慈悲與智慧的落實。換言之，在遭遇混亂和苦惱時，若能「外境動、心不動」，反觀自心而整理頭緒，則能重回安穩與自在。在這樣的平和境界裡，笑從「心中」生，深刻而穩定。

身心滋養・疫流而上 —境隨心轉的修行

慈山寺佛法心靈輔導中心高級社工 陳嘉偉



「香港市民，你還好嗎？」

在過去一年，面對來勢洶洶的疫情，全球人類一同齊心抗疫，大家也要適應生活與工作上的不少轉變。香港市民素來以勤力著稱，工作至上而為人所稱譽，例如：在颱風訊號落下不久，各區路面仍一片混亂，交通尚未恢復之際，我們已看到「一眾上班族，離家輪候交通，準備上班」的畫面。

為配合防疫措施及限聚令，不少香港人要經歷「在家上班」（**Work from home**）的新工作模式。雖然，這工作方式很快就被適應下來，但「人算不如天算」，疫情的持續，令經濟不斷受到衝擊。香港的飲食、旅遊及航空服務業，更首當其衝，不少公司及店舖，要求員工減薪、減工作時數，放無薪假期，有些甚至倒閉，為經濟帶來災難性的影響。

另一方面，雖然防疫措施持續，但確診數字也持續不下，多處小區爆發疫症，令市民憂慮。此外，很多人因防疫措施而被迫困在家中，雖與家人相聚的時間及跟自己獨處的時間多了，但對那些已習慣熱鬧多姿的都市人來說，時間久了，便開始感到苦悶、坐立不安，要不斷找解悶的「安慰劑」。於是，無盡的網絡世界、網上購物、網上連續劇，甚至本地酒店的「宅度假」（**Staycation**），便成為解決苦悶的替代品。可是，這些「替代品」能解決那些被抑壓的心靈空洞，或那些未處理好的情緒，或種種的不安、擔心和焦慮嗎？

在都市生活的人，其實不習慣與自己相處，更不習慣讓自己停下來、靜下來。故此，此刻所面對的種種改變，其實是一個好機會，讓我們認真的反思一下：工作的意義及價值，以及自己真正的需要？究竟，在工作以外，我們的生活還有些甚麼？

面對因疫情而揭露出來的「內心空虛」，我們唯有應病予藥。對於疫症來說，我們希望盡快研發疫苗，對治病毒；而心靈因受「空虛病毒」的感染，療治就更加刻不容緩。面對在疫情下那些「多出來」的時間，香港人究竟如何心靈自救呢？

身心滋養： 從佛陀而來的古老藥方

這段時間，我們只是要

留在家中工作，少跟朋友外出，已讓人叫苦連天。相比於二千五百年前，佛陀能在菩提樹下坐了七天七夜，降服內心而悟道，這舉動相信讓很多人匪夷所思。其實，佛陀的心靈方，離不開「慈悲與智慧」這兩種獨步妙方。

很多人會把注意力放在疫情的進展上，例如：關心感染數字或新受感染大廈名單等，令自己精神緊張。與其把精神不斷的放在外在的事態

上，我們更鼓勵大家把注意力從外轉內，關顧自己的身心需要，體現「自我慈悲」。

何謂「自我慈悲」？這是一個近年經常被提及的概念，它是一個「理解和接納自己正處於難以控制、不安及痛苦處境」的方法。在疫情下，我們可能因出現一些不如意事件而自我責難，只看到自己的限制、痛苦與弱點，卻沒有嘗試關心一下自己、安慰自己和回應自己內心的需要。或者，

在不經意下，很多時我們選擇寄情工作，來逃避面對一些內心的傷口、痛楚或恐懼。在疫情下，我們減少對外的連繫與接觸，增加了獨處的時間，這些「陳年濕毒」才有機會發散出來。

面對外在疫情的焦慮，再加上內心創傷的浮現，唯有「自我慈悲」才能幫助我們如何在痛苦或無可奈何的環境中自處。其實，能夠在挑戰或遭遇中自處，才能體會到佛陀說

的「無我」概念中，有關「彼此相連」的想法。這個想法教導我們，人與人之間是彼此連繫的。放在疫情中看，我們便明白，沒有人能在當中獨善其身。疫情帶來的「病苦」，是全球有情眾生的共同經歷，而面對不斷轉變的外在逆境，擔心與恐懼，都是人之常情。帶著這種共同的經歷與感受，我們才能夠疏解那種「孤軍作戰」的孤單、空虛與無助感。在疫情之下，是時候我們要學習跟自己相處。「專注每於個

當下」，正是實踐如何跟自己相處，滋養自己身心的方法。

疫流而上： 退步，原來是向前

誠如文章開首所提及，疫情對一直把「工作至上」奉為生命的價值，沒有機會深觀生命意義的香港人而言，是一個反思與喘息的機會，令我們在忙碌中「緊急剎車」，讓我們「停一停，深呼吸」，為生命重訂優次，提升生命的意

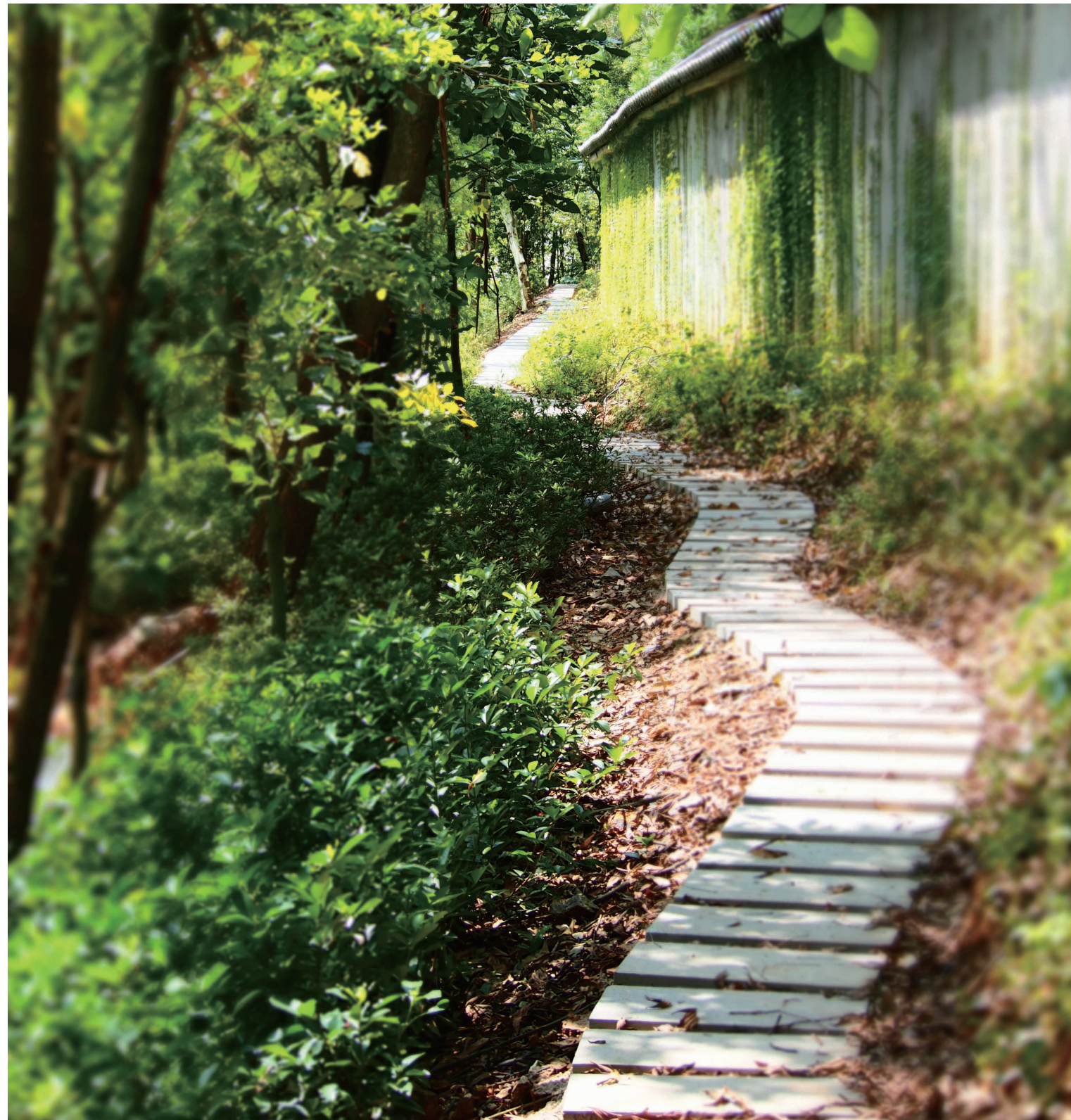


義。因為只有在這個時機下，當工作因疫情而停滯不前之時、經濟發展減慢之際，兩個很重要的生命課題，才有機會浮現出來：第一，物質享受，是否我們生命的唯一追求？第二，究竟我們對自己有多少的認識？

疫情已把答案告訴我們：再多的物質享受，若不能守護我們的身體健康，也是沒有意義的。還記得在 2020 年初，香港的防疫物資曾出現短缺，口罩的價格暴漲，出現過千元一盒口罩的「天價」。猶幸當時社會各界人士，共同發揮獅子山下互助互愛的精神，得以共渡難關。這個經歷的啟示，是要我們反思生命中，什麼才是最重要，並須互相守護的東西？讓我們從盲目和無止境地對物質和享樂的外在追求中，反轉過來，關注自己的心靈需要。這樣的「反向」思維，是需要智慧的，包括：正確的知識與見解，才能助我們審視現在的狀態及思維觀念。我們現在是「需要的不多，想要的卻太多」。這種價值觀念，不斷滋養我們對物慾的貪求。其實，除了金錢、享樂與名利之外，究竟我們還需追求些甚麼呢？

無常而嚴峻的疫情告訴我們，「內心一刻的平靜、與家人摯愛共聚、親友們的平安健康」，比起外在的享受與消費「更重要」。上述的事項，在政府所頒布的「限聚令」下，更顯得彌足珍貴。它們亦讓我們看到，這些看似理所當然的事，原來都是非常脆弱的，需要我們格外的珍惜。

為了幫助社會大眾回應上述的生命議題，提供一些參考框架，讓社會人士尋找答案，慈山寺佛法心靈輔導中心，於 2020 年疫情期間，把握這個特殊的學習機緣，利用網上學習的模式，讓市民不必再受時間、空間的限制，可以利用網上的文字與影片媒介，學習佛法的正確知見，增加個人對自己的認識，以從中找尋有關生命意義的答案，或找出一些適合自己的離苦方法。



在此段期間，中心推出 6 大系列，總共舉辦了 79 個活動，共 540,021 人參與。實際活動雖只有 456 小時，但背後所需的籌備、策劃及準備等時間，則接近 3,000 小時。很令人鼓舞的是，在中心推出的網上活動中，由秘書長負責主講的「身與心的探戈—四念住入門課程」，錄得 116,000 人次的參與；而趙國森博士主講的「佛學入門課程 2020」，也獲 43,000 人次的收看記錄。這些數字顯示，在疫情中很多人不忘善用時間、疫流而上，積極參與在家學習，提升個人心智的發展與成長，增強心靈的免疫力。

結語

「心隨境轉，苦不堪言；境隨心轉，方得自在。」我們不能改變疫症侵襲的事實，但我們能夠透過不同的方法，提升心靈的抗疫能力，以慈悲與智慧，積極面對逆境。此外，疫情讓我們學習放慢腳步，學習感受當下的每個時刻、珍惜現在所擁有的一切，包括健康的身心。同時，透過此機會，學習擴展個人對生命成長的求知欲，以及內心的平靜與洞見。

未來，慈山寺佛法心靈輔導中心，將會繼續推出更多的專業課程及適切的心靈健康活動，跟社會大眾攜手，關懷生命及身心靈健康的提升。

慈心無礙—殷切的願望

慈山寺慈心計劃社工 陳惠英

若要用顏色表達「慈心計劃」的效果，我會用深之湛藍，如琉璃光那般，平靜、深邃，讓人感到安穩。若要用文字描繪「慈心計劃」的精神，則是「殷切的心」！

「慈心計劃」現有兩個項目在進行，分別為「病人資助計劃」及「全港長者助聽器捐贈計劃」。前者的資助對象是病人，

目標是為在治療及康復期內的申請者，提供解決相關需要的經濟援助，減輕他們因病苦而帶來的身心壓力。至於「全港長者助聽器捐贈計劃」，則為全港資助院舍（包括政府買位院舍）及長者地區中心的合資格老人家，提供免費到場驗耳及助聽器的捐贈。

上述兩個項目，都設個別的申請程序及審批標準。作為評估申請最前線人員之一，很幸運有機會看到整個計劃的脈動。在「病人資助申請」中，我們感受到轉介社工的努力配合，為個案盡心搜集及提供所須文件，以令申請增加成功的機會。而本計劃各部門的同事，則設法、盡快完成評估，讓申請取得最快的結果。

換言之，程序與標準雖是一些理性而客觀的通則，不過，建立、推行及參與過程的人士，卻充滿熱誠。因此，當申請程序一展開，我們看到的畫面，不是刻板而沉悶、事不關己的動作，而是動感與速度。就如小螞蟻很用力把重重的包裹舉起，盡力運送，消防員面對火警，一刻也不敢鬆懈般，悉心處理、分秒必爭。



至於「全港長者助聽器捐贈計劃」的推行，其核心部分是到場驗耳及調配助聽器，以及其後到場跟進配戴助聽器後效果等工作。這兩項工作，充分展現本計劃職員與驗耳師團隊的專業與魄力。他們為了縮短長者當場等候驗配的時間，顧不及自己的休息。他們表示，看到長者戴上助聽器後，跟身邊的家人或院舍職員等有說有笑時，心感喜悅！心裡只希望能盡力，快點完成調配，讓長者重拾聽力。

「慈心計劃」就是懷著這份心而推展的。雖然，受助人未必有機會親身接觸到每位參與推行計劃的人員，但他們能在最短的時間內，知道申請的結果，取得資助或相關服務，助他們解困，這些等等都是他們的親歷，以及感受得到的效率。換句話說，他們可以透過衡量取得資助的速度，便能看到慈心計劃背後，蘊藏的那顆真誠、殷切的心。有一位受助者曾對我們說：「程序就一定要有，但您們能在正常的時間裡，處理到申請，這是最好的地方。這不是批出的錢有多少的問題，而是有心，所以審批就很快！很多謝您們，讓我看到曙光！」

這份心，雖位異而心同。這是不論在哪崗位上的同事，懷有的願望——願申請者能最快取得資助、盡快解決當前的問題，願他們離苦、得樂！很希望，如琉璃光那湛藍，能充滿整個虛空，撫慰每位病者的心緒。

網上修學

滿樹狂風滿樹花



聖性無不通 順逆皆方便

訪問定仰法師（殿主）

與佛因緣始於母親病重，定仰法師對疫情的體悟有著深入洞見及佛理，全球社會深陷在疫災之中，各種負面情緒滿溢，如何把共業之果，轉化成人生課堂？進而預備未來？

我生已安 不病於病

法師與佛因緣始於照顧生病母親的經歷：「我是因為媽媽的病才開始接觸佛教。03 年時，我媽媽中風入院，幸爸爸急救撿回一命。媽媽卻從此住院，直至去年 4 月過世。自中風後，媽媽便頻繁出入醫院，我和兩個家姐也很緊張，經常忘記進餐陪伴母親，捱餓至凌晨才回家。後來與急症室的醫護熟稔，他們一見我們便問：『吃飯了嗎？輪流食飯，留一人看守便可以了。』」

在中風及老人痴呆的雙重夾擊下，法師母親情況日差，不能說話表達且需人餵食，手腳雖無法活動，但仍感痛楚，因驗血、吊鹽水等，手腳也被針管插得腫脹疼痛，她甚至三不五時會說：「想死又死不去。」由於法師姐姐們家住偏遠，且非經常有空，一人獨自照顧母親，令法師疲於奔命。

凡事有好有壞，視乎角度，就如佛家所言的「逆緣」，既會引起許多負面感受，但也可以此為磨練，及學習從不同角度視之。法師闡釋對逆緣的看法：「當問題出現時，只會滿心怨怒地接受，抑或想辦法跳出框架去解決，這就是重點所在。其實我一開始，主要是為了媽媽的健康才選擇皈依我佛。」這份「逆緣」為法師開展了佛法的順緣，也因為這逆增上緣，令法師對於疫情有著不一樣的心態：「因為從 1993 年到去年為止，人生皆不順遂，所以連帶對今次的疫症，感覺也較為淡然。」

去惡即善 快而不墮

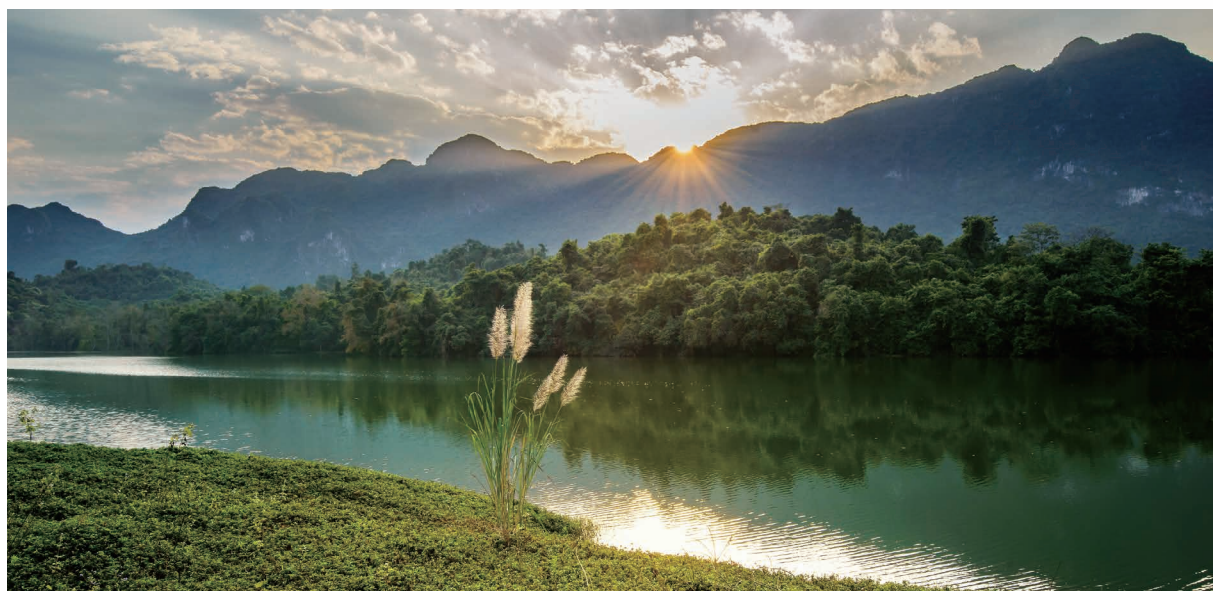
法師分享《佛為首迦長者說業報差別經》的經文，指出十種能令眾生得短命的業，當中包括自行殺生、勸他令殺、讚歎殺法及見殺隨喜；另外，有十業能令眾生得多病報，包括好喜打拍一切眾生、勸他令打、讚歎打法、見打歡喜、惱亂父母，令心憂惱、惱亂賢聖、見怨病苦，心大歡喜。此外，經中也指出「以其殺生業故，令諸外報大地鹹鹵，藥草無力。」意即令藥物無法拯救生命。法師闡釋經文正對應現在的情況：「我覺得是大家做了某些事情才令問題產生，好比殺孽及互相打鬥，但我不確定業成於何時。不過，我相信疫情嚴重，是因人的『我執』而起，其強烈慾望致使令疫情更差。現在不光全人類，就連動物也無法倖免於浩劫，這是一場很大的『業』。」

正如面對母親生病的逆緣，法師對疫情的看法也有兩面：「從佛法而言，生在人間有樂有苦，不論身與心的病難免，這是必然之苦。這些痛苦令人反省，並思考是否仍要不停滿足無止盡的慾望，是否仍要執著於不應該的執著？因此，壞事不一定壞，反而能讓人清醒及更新。這些是人生中很好的推動力，鞭策及鼓勵自己走遠一點，盡力把握每一個逆緣或發掘實相的機會，幫助自己建立良好的心態。」

我生已安 不戚於憂

「撇除那些因工作關係而染病的人，我發現染疫人士中有部分是慾念





很強的人，如堅持聚集娛樂或抗拒配戴口罩時，所以最後要承受慾念所帶來的惡果，連同其身邊的人一同遭殃。他們雖然無辜，但受共業的牽引，需要一同承受。」法師闡釋慾念並非一定不好，當中有利己利人的善意慾，如希望讀好書做醫生以幫助別人。反之，假如慾望只為縱情享樂而荒廢事業學業，浪費時間，弄壞身體，佛教定然反對，法師對此開示：「凡事都有兩面，視乎你採取哪種角度，世界不是非黑即白，例如刀，你可以用來切菜，亦能用來殺人。刀只是工具，重點在於使用者的心態。」

由於生活所帶來的壓力，導致香港社會中被「我執」所困的人不少。但與此同時，社會上亦不乏具同理心及關懷他人的人，向弱勢社群派發口罩及食物，例如送飯給露宿者的深水埗明

哥，他們都發揮善心，為其他人送上溫暖。「只要每個人都做好防疫本份，同時樂於幫助別人，就能齊心合力令社會變得更好。即使未必能令疫情完全平息，相信都減少傳染別人的機會，而且社會的正能量愈多，對心理健康也重要。」法師開示。

開示善道 率之以正

「佛教團體應多誦經，因誦經的力量無形，希望藉此改變人心，令事情變好。」法師闡釋當中原因：「因為我修習觀音菩薩的佛道，故傾向觀音菩薩的咒語，如《觀音心咒》便能對治疾病，《大悲咒》更能治眾生病苦，可惜現在道行不足未能做到，故希望能專心在個別經文上，提升自己念經的素質，期有所突破以幫助眾生。」

一人的精進，在萬物相繫的世界，所引起的影響可能巨大得無從估量，正如社會中一

人的習慣及心態改變，其影響一樣無盡。個人的力量也許渺小，但當數十、以至數百人一起改變時，微小的改變便成強大力量，足以令社區、甚至世界改變，如配戴口罩已經能幫助別人。相反，若每個人仍有很強的「我執」，凡事以己為先，即使有再多的願也於事無補。並非要做到「我為人人」，但改變自己之時，在不知不覺間，不斷累積下，便能改變周邊環境。

「歷史往復循環，當一切回復正常，大家再次吃喝玩樂之際，不應忘記災難，眼界不應拘於一時，更要放眼未來，我希望將佛法慢慢傳揚給更多的人，願大家能嘗試把佛法滲透生活，便會有漣漪泛開，即使以後同樣的災難再次發生，也能處之泰然。」最後，法師為著眾生的未來，作了如此的開示。



大愛抗逆 止於至善

慈山寺與香港大學於 2020 年 3 月至 5 月攜手，推出 LoveHK LoveU「大學·大愛」抗疫活動，藉由「正念抗疫」平台，推出抗疫活動之身心靈健康系列，向社會發放正能量，希望與大家分享知識、分享愛。



妙韻減壓 無限包容

疫情改變年輕人的日常，不論是社交或學業也備受影響，慈山寺有見他們心靈極需寄託與支持，所以與香港大學合作，推出不同活動，協助年輕人在疫情之下，仍能保持身心健康。活動主要有二方面：網上身心靈學習頻道及輔導服務。前者的環節如禪語直播鼓勵，及簡單的冥想教導，讓年輕人足不出戶，也有方法放鬆自己；後者由慈山寺佛法心靈輔導中心為年輕人提供心理輔導，與他們並肩前行。

面對疫症的擔憂、壓力及焦慮，容易讓人產生負面、悲觀和不安情緒。心隨境轉，為協助年輕人可時刻擁有平靜的心靈，慈山寺開設身心靈學習頻道，協助他們培養安定心神的好習慣，一起用正確的心念抗疫，提升心靈的正能量。

五感之中，音樂最為直接而且容易感受，故慈山寺開辦《分享音樂·分享愛》音樂會，音樂除怡情養性，更能跨越時空，無限包容，使我們放鬆並釋放焦慮和壓力，與我

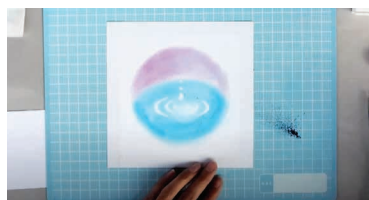
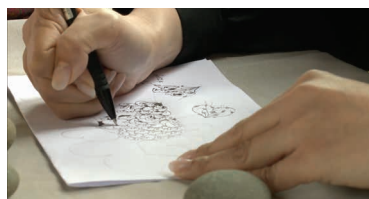
們一起細聽音韻，培養心靈正能量。LoveHK LoveU 聯同著名音樂人趙增熹及他的「大台主」學生，舉辦三場《分享音樂·分享愛》線上音樂會，分享音樂與日常，透過輕談與音樂，減輕壓力，放鬆身心。

此外，豎琴的聲韻清亮典雅，讓人心安穩，由音樂之美，達身心靜，安撫心靈，重拾對自己的愛，體會生活的美好，在慈山禪境，彈奏豎琴，以美妙琴音安慰每一顆受壓受傷的心靈。

香韻定心 暖茶安神

由於疫情導致大家相聚的機會減少，也沒有機會親臨寺院靜修安心，故慈山寺特別製作網上茶禪及朱古力禪指導短片，希望年輕人能運用唾手可得的資源，就能安心暖神。茶禪方便修行，一杯清茶，芳韻攝心，感受當中的溫暖，靜意暖心；一塊朱古力，在甜美之中，獲得支持與諒解，消退心中難言之苦。跟隨網上學習頻道，靜觀數分鐘，專注當下，覺察並接受心底的擔憂、壓力及焦慮，去除負面及不安的情緒，提升心靈正能量。此外，網上瑜伽修習助年輕人透過簡單的瑜伽動作，讓年輕人在家也可舒展筋骨，加速身體的新陳代謝、增強身體力量和肌體彈性，在學業及疫情壓力下，減壓養心、釋放身心。





點線感恩 五彩喜悅

透過藝術創作，讓身心放鬆，專注當下，培養心靈正能量，故我們在網上頻道推出「Zentangle」禪繞畫及「Mandala」曼陀羅的學習課程。

「Zentangle」禪繞畫源自美國，是由字體藝術家 Maria Thomas 和 Rick Roberts 於 2005 年發現，並開始鑽研的一種藝術創作。在繪畫圖案時，人的精神狀態就如進行冥想。利用針筆、鉛筆、紙筆等簡單工具，於紙張上畫圖案，線條元素包括點、直線、弧線、蛇形和圓形，只須把不同的線條搭配起來，就

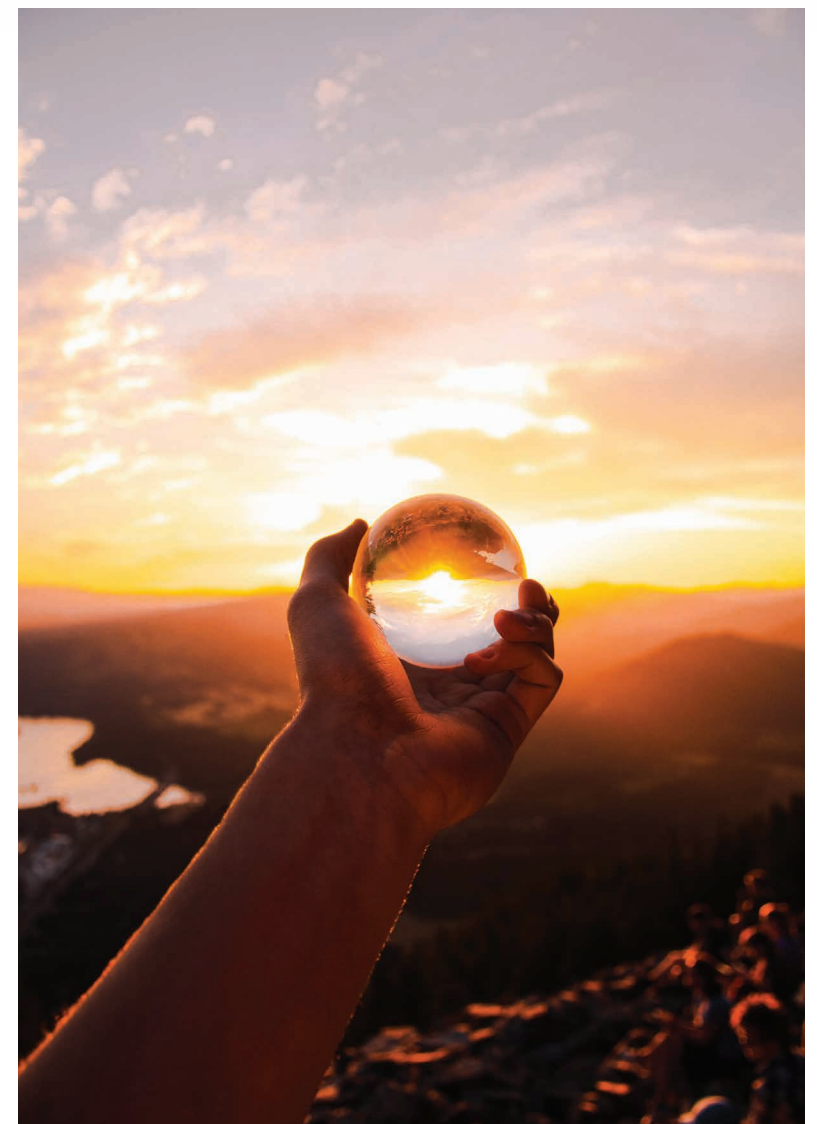
可成有趣圖案。入門容易，過程靜心，成果開心，是甚受年輕人歡迎的網上課程。

在漫長的疫情下，心情難免灰暗，既無光又無暖，慈山寺希望能與大家在身心靈上皆重拾色彩，在今次曼陀羅的網上環節運用色彩繽紛的粉彩，與年輕人一起表達內心感受，創作獨一無二的曼陀羅。創作過程加入了表達藝術治療元素及參考由日本細谷老師創立，日本和諧粉彩（Pastel Nagomi Art）的繪畫方式。望著手中畫作，領悟外境的確逆風撲面，不過這正是好機會讓自己為生活及生命親手繪上繽紛色彩，體會「心如工畫師，能畫諸世間」的佛理。

正念抗疫 愛護自己

慈山寺佛法心靈輔導中心透過網上為同學提供心靈協助。同學只需填上相關資料，便會有輔導員即時在 Zoom 上與其會面，並觀察同學的心理狀況。如同學的情況嚴重，輔導員就會安排親身會面，進行更進一步的心理協助。根據資料，逾百名學生尋求協助，受困擾的事大多與人際關係、未來前景及社會環境有關。當中一宗個案，學生在半夜時聯絡慈山寺佛法心靈輔導中心，不斷訴苦，表現厭世，並有輕生念頭，幸好在輔導員的安慰下，他的情緒慢慢平伏。輔導員第二天一早再次以 Zoom 聯絡他，安排他到中心接受輔導，前後總共輔導了 8 次。

在日常生活中，本來或多或少情緒會受到困擾，加上抗疫漫長，眼前挑戰更多。故誠邀黃富強教授為大家介紹一種名為認知行為介入的方法。透過個案的分享，讓大家可以更具體地了解認知行為介入的一些概念，例如情緒與思維的關係、思想陷阱和惡性循環等等。另外，也會為大家介紹一套名為「五常法」的技巧，希望可以給大家一些「貼士」去面對情緒上遇到的難題。



等念布施 成就佛道

佛門向有贈茶結緣的傳統，寺中一碗清茶，既有洗淨俗塵之用，也傳流當年牧羊女無私贈食予佛陀之意。位於慈山寺五觀堂內的 Café Sujatà 的取名便是源自這位牧羊女的名字，慈山寺更製作了短片講述典故，希望大家在品嘗咖啡，靜心清神之際，更能感悟當中佛理。



佛陀與牧羊女

到慈山寺參訪者無不讚賞寺內 Café Sujatà 的用心及美味，精緻用心的結緣茶點，起攝心之效，五觀更能在以境說法的禪靜之境得到澄淨與領悟。而 Café 取名 Sujatà，緣於佛陀開悟之途的關鍵點。

大約在 2500 年前，其時

身為太子的佛陀為了悟離苦的真諦，捨棄王位，出家修行，希望以苦行獲得覺悟。但經 6 年苦行，發現執著於苦行並不能開悟正覺，是故轉而修行中道。當佛陀在尼連禪河岸清潔身上的穢垢時，由於 6 年的苦行，佛陀因瘦弱乏力暈倒在河邊。此時，有一名為 Sujatà 的牧羊女經過，發現暈倒在河邊的佛陀，出於善意把手上的羊奶供養給佛陀，佛陀接

受了牧羊女的布施之後，逐漸恢復了體力，並且繼續修行，佛陀離開了河邊之後，走到菩薩迦耶，在一棵菩提樹下禪定修行直至覺悟。故事中的牧羊女在不知道對方身份，不期望對方回報的情況下，以一平等心，隨緣布施佛陀一碗羊奶，一個善念也能夠成就佛陀的修行，一個善念造就了改變世界及無數人生的殊勝宗教。





在一棵菩提樹下禪定修行直至覺悟

Café 名字源於佛經典故，而寺院奉茶，在中國佛道早有傳統。佛教坐禪飲茶可追溯至晉代，最早見於《晉書·藝術傳》，敦煌行者單道開在後趙都城鄴城昭德寺修行，藉由「茶蘇」以提神。至唐開元，飲茶文化於僧院中廣泛流傳，僧人不只飲茶參禪，也以茶供佛，寺廟中更設有「茶堂」招待參訪者品茗及探討佛理。此外，僧院之中也設置「茶鼓」，以擊鼓召集寺院僧人飲茶，還有專門煮茶的「茶頭」與為遊客惠施茶水的「施茶僧」。僧人與文人之間，除了以詩文會友之外，也因此產生了「茶宴」。

茶鼓聽香般若水

Café Sujàtā 傳承印度佛典與中國茶禪傳統，並力求與世代接軌，佛法教導藏於茶幽啡香之中，慈山寺希望與參訪者結下佛緣，在用心咖啡與精美甜點之間，在參訪之際從更多面向感受佛法，故在定仁法師指導下，製作「佛陀與牧羊女」的短片。法師開示：「這是一個與年輕人的合力創作，影片結合實境拍攝及動畫，我們希望通過影片讓人們更易理解『佛陀與牧羊女』的故事，並明白慈山寺免費提供茶點，出於佛家教導中的布施精神。我們盼通過

以身作則，感染更多人。」影片拍攝於疫情期間，法師也期盼藉此片提醒大家，即使在災難面前，環境惡劣，仍要守望相助，好好照顧全自己之餘，不妨伸出援手，關心身邊人。

案頭上的花茶清香沁人，法師闡釋背後的心思與教導：「不望回報，心存善念，即使是一杯咖啡，一杯茶，或一個微笑，都可以給予對方希望和力量，願大家都可以學習隨緣布施的精神，於慈山寺中，坐一坐，喝一杯咖啡靜心一下，並把慈山寺的心意及正能量帶回家。」



法會莊嚴

一樓一剎一亭臺





網傳法華 光照世間

訪問定仁法師（書記兼維那）

佛教重視舉行法會，因透過經文分享，闡釋佛學的精深內容，讓信眾有機會親近佛法；其二是莊嚴的儀軌，能直接感染人心，引起共鳴。是故疫情之下，慈山寺仍然堅守弘法工作，見危思機，開創網上直播法會，運用網絡資訊科技，如常舉行法會，希望透過法會展現殊勝佛理與無盡慈悲。

出頭天外看 誰是我般人

疫症為人類帶來重新審視生活及生命的機會，法師釋述在疫情之下的觀察：「防疫措施下，人與人的聯繫模式出現改變，如多了在家，但少了人與人之間的見面交流。疫情讓人重新思考人際關係，甚至是個人與一切有情眾生的相繫相連。」人本為自然一部份，但人類自我與自信的過份膨脹，開始與自然對立起來，或許這是使致疫症肆虐橫行的原因，定仁法師開示：「佛教講求因緣及因果，這場針對人類的災難疫症無疑是共業所成，但換個角度，它亦喚起人類對不同議題的關注，如保護環境的急切性，人終於如夢初醒，看見天地自然環環相扣。」

螢幕如窗 洞見鏡湖

在疫情波動之下，香港社會每天深感生活無常，變動不定，但逼於無奈下也要接受，法師微笑道：「轉念一想，這些無常同時啟發著我們，提醒我們注意身與心的健康。但慈山寺理解大家心中積壓著大量負面情緒，故即使因抗疫而無法開放寺院接待大眾，慈山寺線上直播弘法活動，希望為大家帶來心靈上的安慰及心安，在風雨飄搖的時勢，找到心的歸宿，提供一個反思喘息的空間，讓大家調適心態，免於煩躁鬱悶。」

故此，慈山寺的清明、盂蘭、觀音誕等重要法會如常舉行，並在線上廣傳，借助於科技，較於寺內舉行的法會，受眾更多更廣，「感恩資訊科技發達，對於佛教，這是全新的嘗試，疫情下人們依然能在屏幕前感受到佛教的氛圍，並通過經文及法師的分享，安撫心靈，重獲寧靜。」法師表示這是意外收穫，螢幕如窗，為每一個有需要的心靈洞開，靜湖如鏡，觀照自心。



精進不止 會當克果

籌辦法會絕不容易，要處理好當中細節也要積累經驗，不能急於一時，「今年是我在慈山寺的第五個年頭，但舉辦法會上仍有許多需要學習的地方，例如我們要為供天法會準備多份供餐，並逐碗置於祭壇，那正考驗著我們的細心；於清明法會，我們要把許多牌位按照編號，順序羅列，這也考驗著我們的耐心及定力，過程中必須保持冷靜及專注，絕不能心煩氣躁，這樣才不會貼歪或弄錯次序，因為真

的一子錯，滿盤皆落索，沒有挽回餘地，故保持心境平和及專注很重要。」法師再補充：「而且人們供奉牌位是為累積功德，我們必須認真以待。生活就是修行，做任何事皆為精進考驗。」

有燈便有人便有願

年末的「慈山寺元旦供萬燈」法會，其創意及執行皆廣獲好評，法師如何評價？法師闡釋弘法與科技之間的關係：「法會的本質未曾改變，只是科技上的提升，讓我們能

透過不同技術，如航拍等，為人們提供更好的視覺效果，從而吸引更多人參與活動，而法會順利舉行，效果震撼，全賴各方人員齊心合力。」法會空前成功，法師開示當中深意：「於我而言，『萬』不僅是一個數字，更代表一種安寧的力量。一個人點亮一盞燈，萬點微光成就亮灑世間的光明。除佛教團體外，還包括不同社會群眾的參與，燈光遍照寺內，萬室皆亮，溫暖人心，也象徵般若之智。」萬燈齊亮是集合二萬五千多人的共同祈願，願力強大，希望疫情早日散退。





願觀音大愛 照護香港

「願・會更好」線上共修

去年於觀世音菩薩出家之月，慈山寺推出「願・會更好」線上共修，研習觀音精神，以悲憫抗逆，安定身心，護念他人。約近十二萬人參與活動，累積逾 40 萬遍的發願與《心經》念誦，願力並行，祈藉觀音大愛，大家平安渡過疫情。



願智力量 轉念善行

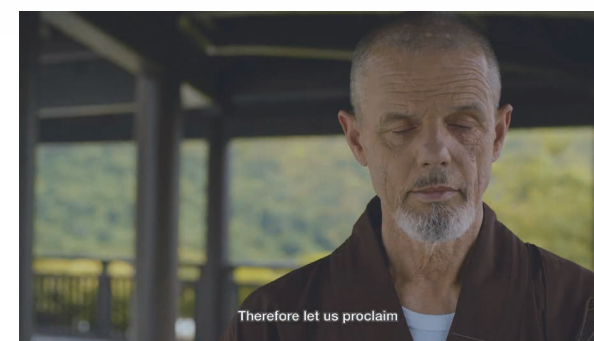
時移世疫，在大眾飽歷社會、健康、家庭和工作壓力之際，菩薩從未放棄任何一位受苦眾生，繼續「千處祈求千處應」，以共融教育理念，前往救度。故此慈山寺於觀世音菩薩出家之月，推出「願・會更好」線上共修，並已累積逾 40 萬遍的發願與《心經》念誦，種下慈心的種子，予以方向，轉念前行。

願在梵文或巴利文，稱為 **Pranidhāna**，它的意思是一粒種子有善的力量，可以自利利他，當願跟智慧相

應，便稱為願智（**Pranidhi-jnana**）。大家發願 齊誦心經，迴向自己；希望有智慧可以突破所有障礙，迴向香港，希望社會安定。

願具有力量，它在我們生活裡面有一個動力，這個願是一個慈悲，是一個善念，帶給我們的內心祥和平安，去除或突破我心中的障礙，所以心經提到心無罣礙。齊誦心經以領悟佛陀的智慧，帶領大家步上光明道路。每一個人的每一份心力，每一份力量，皆可帶動社會保持正念，擁有更多正的力量，善的力量。

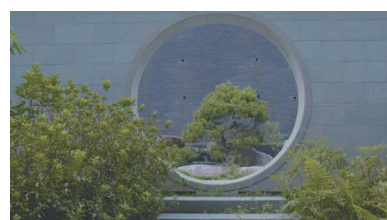




念念不忘 必有迴響

為讓善眾在疫情之下，仍能順利祈願並誦讀心經，故慈山寺特地設計網頁頁面，方便大家。善眾首先登入網頁，然後有八種願望可選，包括：健康會更好、家庭會更好、香港會更好、朋友會更好、生活會更好、姻緣會更好、我的身心靈會更好及我所想會更好。再輸入被祝福者的名字，並在臉書與親友分享，邀請他們一起參加「願．會更好」線上共修，凝聚善能量。參加者也可下載「願．會更好」Instagram 相機特效濾鏡，以 AR 技術搶先與觀音 Selfie。

有願也要有力，慈山寺邀請您在祈願分享後，誦經還願，期望集十萬《心經》的善能量，以希望帶來平安，迴向社會。心經伴讀影片備有粵語、普通話、英語及兒童專區，方便大家。觀音菩薩千處祈求千處應！面對疫情除要做足預防措施，也可以一起祈願，為自己 and 世界祝福。願疫情早日消散，我們的生活會更好！而收到的祈願，將會在慈山寺觀音誕三大傳承祈福暨十萬心經總迴向法會中，迴向大家，願三寶的力量加持大家，加持香港，願我們的社會慢慢變得更好。



疫流無阻 千處祈求千處應

慈山寺觀音誕三大傳承祈福暨十萬心經總迴向法會

在觀世音菩薩出家日圓滿之時，本寺誠邀大眾在誦經發願後，一起線上參與《慈山寺觀音誕三大傳承祈福暨十萬心經總迴向法會》；在觀音聖像前，集漢、藏、南三大佛教傳承，齊誦迴向，祈願社會和諧、經濟復甦、人心安定，疫症早除。

救苦尋聲 無刹不現身

疫情令眾生受苦，煎熬著無數心靈。觀世音在動盪時代，在個人遇上厄困之時，在惶恐失措之際，在孤苦無望一刻，曾經救助無數心靈渡過難關，迎接晨曦。從佛家角度，受苦是很重要的，只有在苦中才會反省自己，的確在苦難時刻，才見人性光輝，才能鍛鍊悲智。從苦不堪言中想要離開超越，願心自然會提升，觀音在此過程中，成為無數無助人的心靈導師，與人們並肩，在苦難中，協助大眾成為更好的人。只要「一心稱念，即得解脫」，遇到任何困擾，只要一

心稱念觀音名號，不比較、不計較，心清靜自在，就能住在慈悲智慧裡；不住在五慾六塵中，自然得解脫。

雖有疫情，但慈山寺奉行「無刹不現身」的觀音菩薩精神，有見大眾未能如以往到寺參與觀音誕法會，故特別安排網上直播法會，方便社會大眾感受莊嚴法會，從中安定心靈，也學習觀音慈悲。而在法會之前，慈山寺舉辦「願·會更好」網上誦心經活動，收集各方願力，並於法會之中，迴向善眾自身及香港社會。



哀愍有情 慈悲納受

觀音菩薩是心靈的導師，也是學習的對象。觀音菩薩願心切實弘深，尋聲救苦，發願如不能利益眾生，誓不成佛。觀音菩薩因為慈悲心、願力具足的特質，是菩薩中的慈悲第一。觀音菩薩又名「施無畏」，面對生命無所畏懼。我們想到利益他人，悲心很深，就不會畏懼一切。

仰望觀音慈目，感應內心，祈願我們也能學習觀音的慈悲為懷，長養「慈、悲、喜、捨」四無量心，多行「佈施、愛語、同事、利行」四攝的大悲行門。善語善行、關懷他人、樂於奉獻，讓人間有更多觀音菩薩的化身，成為安定人心的力量、成為苦難眾生的一盞光明心燈，發揮生命的光和熱，圓滿自他。

蓮燈宏照 梵鐘慈鳴

元旦萬燈叩鐘法會

二零二零年除夕，慈山寺舉辦「元旦萬燈叩鐘法會」，邀請三大傳承法師，倒數共迎新歲。是次元旦法會因疫情改以閉門進行，並於網上直播。由於抗疫謝絕參訪善眾，寺方隨機應變，運用寺院空間，擺放萬華，供燈祈願，禮呈觀音像前，叩鐘迎歲。

鐘醒迷夢 千聲千佛

慈山寺維持佛門傳統，以歷史古遠的叩鐘儀式，於星夜清霖，始末交替的當下，鳴醒人心，洗滌塵垢，發願世界。叩鐘儀式發源自印度，梵音文化東傳，躍為禮佛的法器及儀式。慈山寺青銅梵鐘雄音蕩氣悠揚，能鳴鐘表法，使「一切惡道諸苦，並得止息」；能集眾共修善念，學習慈悲佛法，消憂解難。法會上慈山寺秘書長倪偲瀚先生鼓勵道：「除夕鐘聲敲響的時候，難得我們聚在一起，跟隨法師誦經，我們要學會感恩，感恩一起度過疫境的朋友，我們祝願因疫情離逝的朋友，早登極樂。」法會也邀請同為慈山寺義工的著名歌手梁釗峰譜曲演繹《心經》，期經文的般若智慧，引領世人以平靜內心面對挑戰及疫境。



智慧無限，共修慈悲，為善信打開八萬四千法門是慈山寺弘揚佛法的焦點，無論線上線下也廣集善力量，迴向世界。元旦叩鐘法會殊勝莊嚴，鐘鼓齊鳴，並恭請漢傳、藏傳及南傳三大佛教傳承的法師聚首一堂，念經誦願。漢傳法師誦念《心經》及《大悲咒》；南傳法師以巴利語誦出祈福經文，發願「端為世界祝和平，地久天長」；藏傳的法師恭誦燈文及祈護世間享豐年，

五穀豐收正法興。聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提增，慈山寺於除夕夜的恢宏銅鐘，洪亮輕豁，定能警醒人心，破除執見，共沾法喜，同沐佛恩。

十方華燈 佈施光明

慈山寺弘法不斷，廣納大眾的善念，用心佈置眾善信供養的萬盞華燈，禮供觀音聖像前，有光明自性，淨化心靈的意義。燈海如畫，光映大千，是吐故納新的好時機。

疫情雖然令大家不能來寺參加叩鐘法會，但慈山寺在每一角落皆置放蓮花燈，一燈一善念，以善能量祝福世界。寺院及法師發願祈許光明淨除無明黑暗，慈山寺法師勉勵眾人：「過去一年充滿挑戰。人生時有福禍，月有陰晴圓缺，自然不過，我們要學觀世音菩薩的慈悲與智慧，同時拋開偏執、貪嗔癡，我們將活得更平安和自在，也能夠創造更好的未來，更多的幸福。」

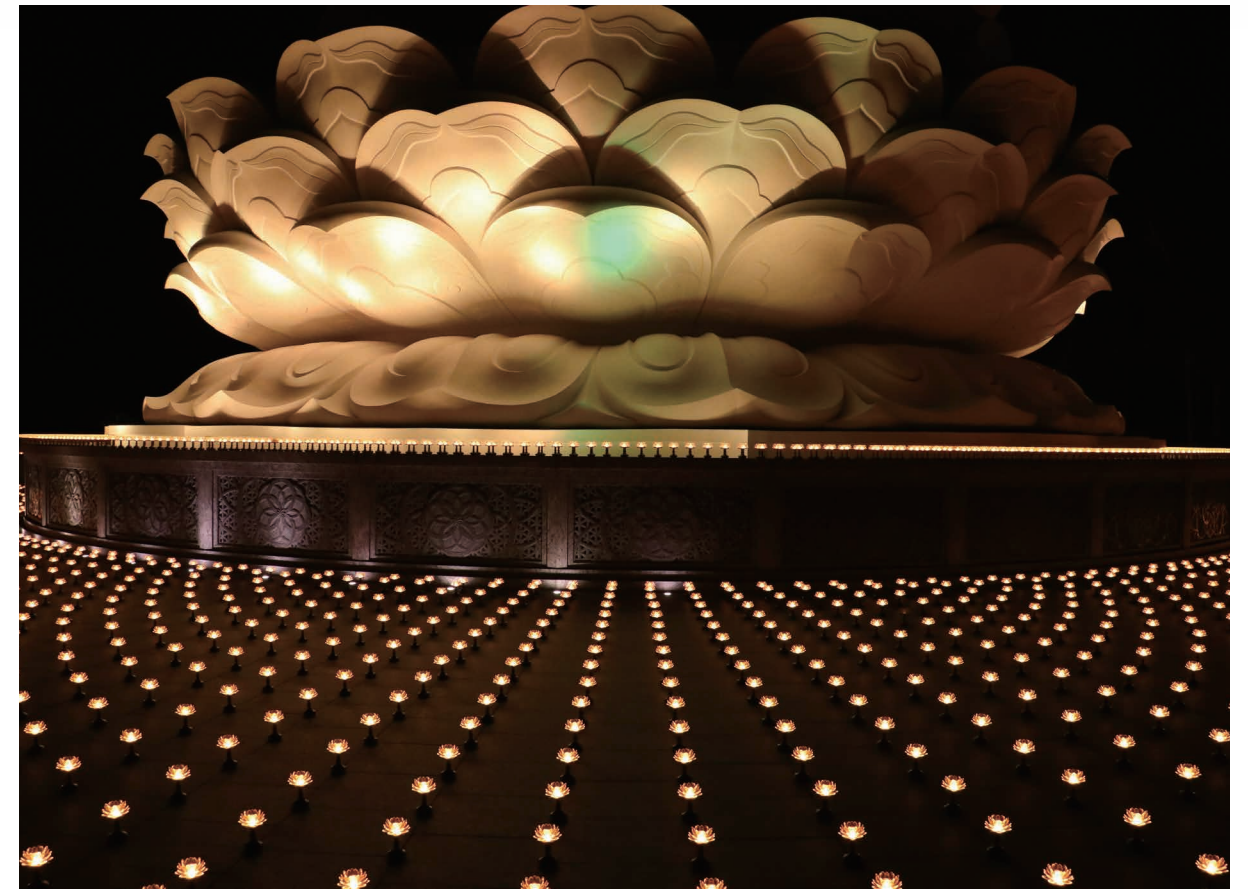




有燈便有人 明燈傳平安

善眾雖無法親臨參加除夕法會，慈山寺希望通過現場直播，讓他們彷彿親臨其境。由於法會模式與以往大相逕庭，對慈山寺的法師及同事，皆是很大的挑戰。感恩李嘉誠基金會的全力支持及四眾弟子的努力，經過大量的前期工作，如要維持 25,000 多盞燈的整齊統一，必須仔細量度蓮燈間距，確保燈效理想，而且蓮燈數目不少，也是對寺院同事的小小考驗；至綵排期間發現，強風令燈歪倒也是另一大問題。最後得天公造美及僧眾努力，成果滿意，萬燈明亮，殊勝珍貴。25,000 盞蓮花燈，代表著 25,000 多人的參與和願望。洪亮鐘聲，叩醒人心，萬燈光芒，慈光遍照香港未來。





寺院以往的法會或叩鐘等活動皆現場舉行，人數往往因場地而受限，但運用網上直播後，便再無此限。此外，疫情限聚亦非難題，相反寺方運用攝製技術與創意設計，造就靜院萬燈，效果攝心，讓螢幕前的善眾於善美兼備的法會中，直觀感受觀音的慈悲，燈照亮心田，暖化了人心。

能有此成果，必需感恩寺方四眾認真嚴謹，絕不馬虎，蓮燈供品，皆預備整齊，

一絲不苟，致使直播圓滿成功。寺院衷心感謝義工菩薩仗義幫忙，才能順利完成壯舉。

妙音淨心 禪韻利生

法會尾聲，有幸邀得香港管弦樂團，以弦樂四重奏的方式演奏《Auld Lang Syne》，由四位音樂家包括小提琴手的王敬、王亮、中提琴手的凌顯祐、大提琴手的鮑力卓合奏。佛法連結音樂，東方宗教寺院與西洋古

典弦樂，禪境天籟，洗滌沉靜心靈，昇華身心。

叩鐘法會以誦讀祈願文作結：「大慈大悲的觀世音菩薩，今日我們在您座下發願，我們誓願跟隨您的腳步，學習您的智慧與慈悲，為世界帶來更多的光明和溫暖，為社會帶來更多安寧和幸福。希望您能不違本誓，慈悲加庇。」萬燈齊亮，銅鐘徹響，集25,000多人的光明燈火願力，望觀音普渡眾生，令眾生遠離苦厄。



心洗流水 響入霜鐘

「音樂·讓世界靜美」演奏會

二零二一年伊始，慈山寺與香港管弦樂團（港樂）於2021年1月1日及2日晚上，合辦兩集「音樂·讓世界靜美」網上演奏節目，寺刹肅穆，港樂靜美，善眾齊聚，以勝妙音樂供佛並與眾結緣，在抗疫期間療癒心靈，去舊迎新。

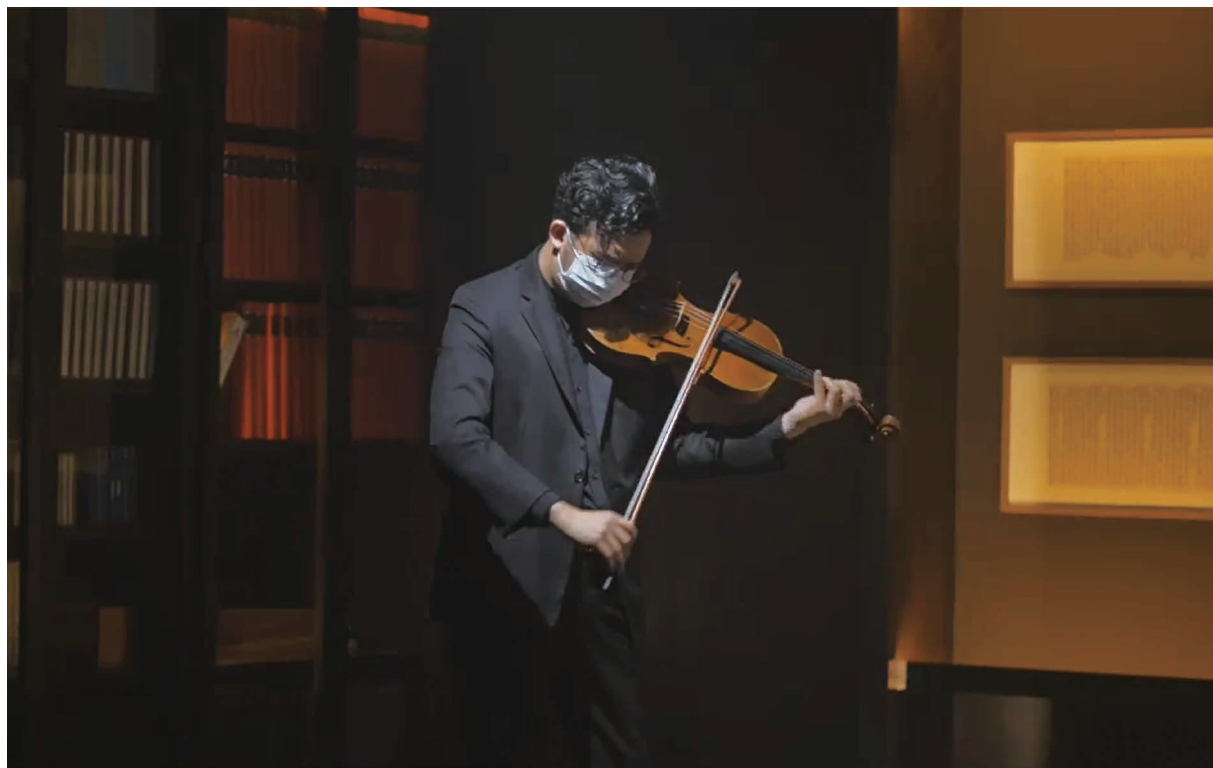


法身萬象 妙音禮佛

承接除夕夜「元旦供萬燈」活動，慈山寺宣揚佛法不息，以三寶加持，同時跨越藩籬，聯乘香港管弦樂團，於2021年1月1日及2日，為利益修心養性的善眾，送上「音樂·讓世界靜美」音樂會，淨化身心，導善退憂。傳統佛教音樂以歌頌佛德、讚頌佛經來攝受人心，淨化心靈，梵音除在法會等莊嚴殊勝的弘法活動外，也自然融入民間婚喪喜宴。《大智度論》云：「菩薩欲淨佛土故，求好音聲；欲使國土中眾生聞好音聲，其心柔軟；心柔軟故，受化易，是故以音聲因緣供養佛。」慈山寺特意舉行音樂夜，讓人沐浴其中，療癒感識，滌淨人心，供養諸佛。

笙簫弦妙 慈益納福

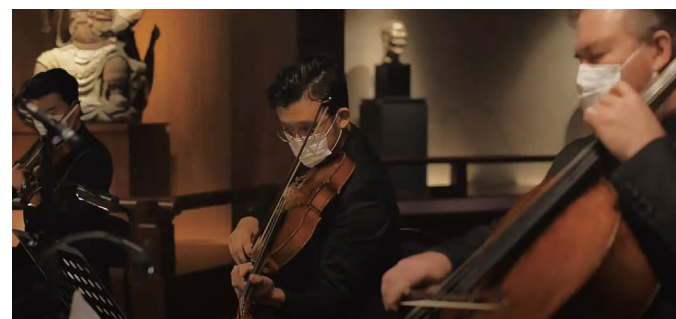
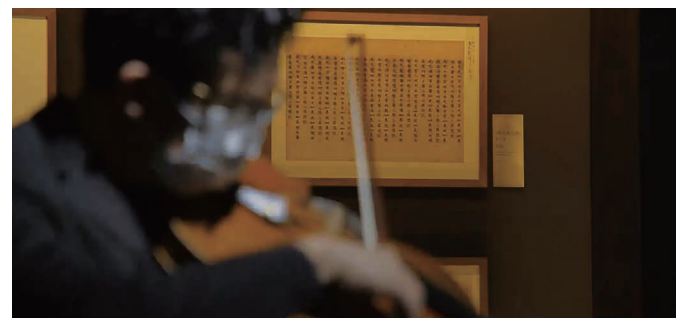
「音樂·讓世界靜美」音樂會在新曆年的元旦夜首播，曲目精心挑選，節目用心，邀請港樂不同演奏家在慈山寺內的建築表演樂曲，時而有清風美景，時而莊嚴，誠心拍攝和剪接，讓大眾療養心靈。開首由長笛家史德琳獨奏德布西名曲《牧神之笛》，史德琳特意在慈山寺的鐘樓之上吹奏，以正聲雅音帶來驚喜，音韻驅除眾生煩惱，帶來安心平和。慈山寺環境清雅，港樂禪鐘，安謐靜美，微風輕拂，婆娑樹影，觀眾能有親歷其境之感。寺院願以絲竹之音，祈求善眾來年的幸福。



樂團接續表演巴赫之《第三管弦組曲：G 弦之歌》，聲韻深沉渾厚，委婉動聽。鏡頭一轉，港樂小提琴手王敬及王亮、中提琴手凌顯祐及大提琴手鮑力卓在慈山寺佛教藝術博物館合奏譚盾《弦樂四重奏的八種顏色：禪》一曲，環境之莊嚴與《禪》之曲和合，扣人心弦，再緊接低音單簧管演奏家艾爾高在慈山寺的觀音像前，禮呈費華利改編的巴赫《G 大調第一大提琴組曲，BWV 1007：薩拉班德舞曲》，驚喜萬分，觀音慈悲，黑管清耳悅心，聽者為樂。樂團以陸克改編德布西之《月光》，為演奏會畫上圓滿句號。

觀世音，也以音度世

承接元旦夜的善妙樂韻，慈山寺續邀香港管弦樂團，再度為善眾呈獻多首別出心裁的樂章，願以音符，點燃希望；以樂韻，凝聚正能量。第二夜，慈山肅



穆之美，配合中提琴手凌顯祐在藏經閣之中拉奏巴赫的《降E大調第四大提琴組曲，BWV1010：前奏曲》拉開序幕，及後樂團演奏巴伯的《弦樂慢板》、單簧管手史安祖在華雨臺吹奏皮亞佐拉《第四探戈練習曲》，讓觀眾如置身自然，一心不二，仰聽天籟之音。是夜，港樂以比才《卡門》第一組曲之間奏曲為節目帶來尾聲。

善音讓世界靜美，心靜，社會才能開展溝通，才有機會諒解；美帶來攝受力，有助治癒，所謂如吾作樂，賞樂者聞音，即知吾之心理。慈山寺未來也會著重契入生活，以創新和平易近人的方式弘揚佛法。



慎終追遠 寶懺利樂

清明孝親梁皇法會

慈山寺於清明思親之期，茲於農曆庚子年三月初九日至十五日一連七天，頂禮梁皇寶懺，慎終追遠，祈冥陽兩利，功德無量。因疫情寺方未能親迎善眾，故「清明孝親梁皇法會」開放網上共修、線上牌位及供齋登記，善眾仍能發心迴向先人，以表孝心。



疫中盡孝 網上牌位

慈山寺結合節氣，於2020年4月1日至7日，清明時節奉守傳統，舉行「清明孝親梁皇法會」，仗此功德迴向世界和平、社會安定、人民安樂。法會設壇七天，頂禮《梁皇寶懺》。寶懺至今已有一千餘年歷史，素有「懺中之王」之稱。南北朝梁武帝為超

度其死墮蟒身之皇后郗氏，特請寶誌禪師及眾僧所製之慈悲道場懺法。奉彌勒世尊之佛道為聖，「慈隆即世，悲臻後劫」，懺法一共十卷，能與冤親債主解怨釋結，祈求陽世檀越除病消災。

法會亦設有延生祿位、往生蓮位，讓善眾為眷屬增福延壽，消災免難，也同時

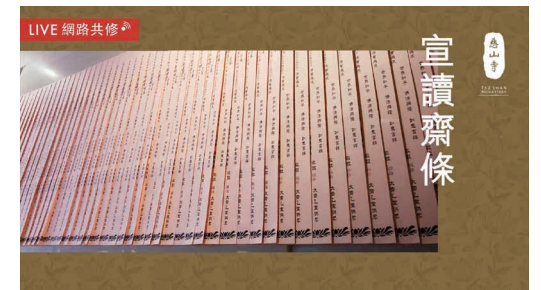
祝祈蓮池壇內各姓先靈，往生淨土，同登彼岸。去年法會佈壇七日，以網上直播形式，廣納善眾，分享慈福。善眾菩薩們更可在直播影片中看到牌位，牌位所祈包括「世界和平國豐民安，香港繁榮安定社會祥和」和「全球新冠肺炎感染者」之延生祿位；同時也有為「全球新冠肺炎往生者」之往生蓮位，盼望由佛光接引注



照，普度先靈及眾生，再迴向全球受疫情所困的眾生。梁皇法會另設供齋、供花果等功德，與民共利，謹願「祈福保安平善，莊嚴無上菩提。普願法界冤親，共入毗盧性海。」

懺悔向善 法喜甘霖

參與法會的人士因佛陀的說法而聚首，因緣集眾，在法會中的誦經或拜懺，都能集氣納力，願力宏大不可思議，發心迴向亦更見果效。通過學習佛陀教法、禮拜及懺悔孽障，能啟迪大家的內心智慧，從心出發，懺悔向善，精修慈悲。慈山寺感謝各善眾之參與，「清明孝親梁皇法會」在慈山寺圓滿舉行，望法喜甘霖遍佈，修法者收攝身心，回歸自性。「願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道」，法會圓滿送聖，普願疫情早散，社會安定。



青年教育

便是人間好時節



佛法護生 順逆皆良緣

訪問衍偉法師（堂主兼監院）

年輕人正處成長階段，不論生活學業，或初投身社會，本來不易，加上漫長疫情反覆，年輕人現更要適應各種變動，心情難免無助。慈山寺希望藉此機會，為將會成就香港未來的年輕人，添加正能量，埋種佛法的善種子。

佛法如海 完備多元

「寺院就如大學，不同觀音菩薩好比不同學系，彼此所修的道未必一樣，但終究殊途同歸，就像在大學讀書，雖然大家修習的學科未必一樣，但最終目標皆是對知識與智慧的追求。」衍偉法師闡釋佛法多元開放及因材施教的教育特質。

慈山寺除有傳統的禪修及經文分享外，更著重在教育之上，透過互相溝通，從而增加善眾對佛教的認識。「若然沒有正確的認知，便會容易造成誤解，如不明白打坐及念經的意義，便會形成知識上的斷層。部份理論，必須經過教育學習，才能更透徹深入地瞭解箇中意義，好比要明白地藏願，必先學會方向，有方向

才能向自己的願出發。」法師開示。誠然，佛法教化本質上就具備一完整的教育理念及體系，並具清晰的教學目的，就跟教育並無二致。

以讀書學習為喻，即先要明白基本概念，然後透過應用加深理解，例如佛教最基本的理論便是因果的邏輯，你想有好的果報，首先必須做足夠的好事。「慈山寺在佛教教育上的涵蓋範圍廣泛，知識五花八門，因材施教。當然無論如何，也需要你先踏進寺中，讓彼此有接觸的機會。不過，在疫情下，宗教能作為心靈的寄託及慰藉，所以的確有更多人對佛教產生興趣。」法師進一步闡釋佛法教育的概念。





一切也會更好

來者不止是身體要踏出第一步，更重要是心要踏出第一步。為使大家踏出這一步，慈山寺在推動佛法教育，特別是針對年輕人，可說不遺餘力。疫情之下，縱未必能親身交流，仍然透過不同途徑關顧年輕人的身心健康。「轉念·會更好」便是慈山寺因應疫情而為年輕人特設的活動。

有見疫情打亂不少年輕

人的生活常規及未來計劃，前路茫茫，壓力、焦慮、無助令年輕人充滿無力感，負能量如潮洶湧。「我們希望在活動之中，透過與法師對話、親近大自然、瑜伽、禪修打坐、聆聽樂曲演奏及分享後，緊閉壓抑的內心能敞開心扉，抒發感受，釋放情緒。」法師釋述活動深意，並高興見當時氣氛感人溫暖，年輕人們愁眉漸寬，活動殊勝圓滿。

此外，慈山寺也與香港大學合辦 LoveHK Love U 正念抗疫平台，透過身心靈頻道，發放正能量，當中環節包括茶禪及朱古力禪的修習指導短片讓同學可在家尋覓心安，瑜伽指導短片令同學放鬆身心；同時，慈山寺佛法心靈輔導中心也運用 Zoom 向同學提供心理輔導，希望與他們同渡難關。



一幕也可以一世界

「我們非常希望疫情盡快消退，早日回復活動。與此同時，我們也積極運用網絡舉行活動，如網上共修，早前已舉辦三次網上祈願活動，反應不俗，可見疫情下人們需要心靈上的慰藉，網上祈願其實是另一種形式的法會，只是人們毋須親身出席，轉而在屏幕前共修。」法師闡釋應機說法的精要，不過他也補充：「當然面對面的接觸是無可取代的，而且更能準確地瞭解一個人，針對其問題對症下藥。我希

望能與有緣人切磋並分享經文與心得，有些實體的功用是網上無法取代的，例如群體的互動及氣氛，就像做瑜伽一樣，沒有人在旁陪伴，很容易中途而廢。」

一花一世界，其實一片螢幕也可以是一世界，緣在心在，說法聽法也可進行無阻。事實上，隨著科技愈發先進，佛教在舉辦活動時的趨勢亦因而有所轉變，疫情之下，也令慈山寺的弘法渠道更多元化，使慈山寺更貼近年輕人。



共願未來 我好你好大家好

香港近年經歷幾番風雨，對於香港的前景，法師表示即使大家同樣身為法師，但所追求的事有時不全然一樣。「因為每個人都有一己之立場及觀念，是旁人難以動搖的，佛教只能引導他人的方向，但最主要還是視乎自身的行動，是否有意脫離困境，這樣才會成功。」

對未來的祈願，法師希望所有人，不分宗教抑或任何背景，都能團結起來，但願每個人都能成為彼此的後盾，互相支持，而非落井下石、雪上加霜。法師貫徹其地道幽默風格，以廣東諺語作結「我好，你好，大家好。」

一顆靈珠依舊圓： 轉念·會更好

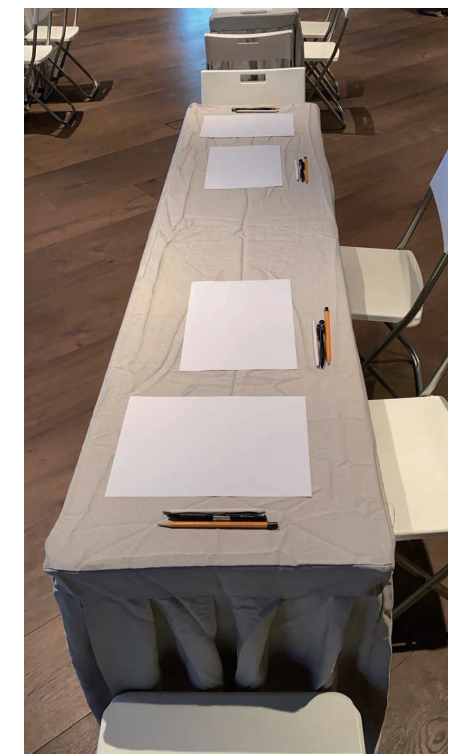
當我們面對失意和困惑時，內心往往充斥著不安。這時我們便更需要安撫和支持，同時要學習轉念應對，重拾自信與希望，開發機會，尋找出路。佛家一直視無常為常態，故對治轉變，當中的佛法可望能幫助社會安然過渡。





寒夜看雪 海闊天空

疫情加上社會的低氣壓，致使社會歡顏難展。一眾行業中，航空業首當其衝，因全球防疫，航班大減，航空業從業員生計大受影響，前路茫茫，人生也頓失方向；而在社會整體氛圍下，年輕人的情緒低落不穩，也令人擔心。有見及此，慈山寺先後舉辦兩次「轉念·會更好」的活動，第一次的對象主要是以前曾在港龍工作的員工，包括機師及空中服務員。他們失去工作後，頓失人生目標，亦與朝夕相對的同事失去見面的機會，因而感到難過，並倍感生活壓力，故希望藉活動鼓勵他們，以轉念讓其重拾自信，用不同角度觀察事情時，感悟海闊天空，不要扼殺自己的可能性。而第二次活動主要是為年輕人而設，在大環境的轉變間，重得心安，護持心中的善良與平靜，願他們能健康成長。





月隱星亮 前路一樣光明

參與者在活動之初，大多默坐角落，表現沮喪失意，氣氛憂愁。但經歷不同環節後，如與法師對話、親近大自然、瑜伽、禪修打坐、聆聽樂曲演奏及分享後，緊閉壓抑的內心能敞開心扉，抒發感受，釋放情緒，氣氛感人溫暖，愁眉漸寬。他們很感謝慈山寺

在其最艱難的時候馬上伸出援手，給予支持與力量。為吸引年輕人的注意，慈山寺有幸邀得趙增熹以心經為本創作歌曲，令更多人，特別是年輕人能學習心經，為世界祈福。

活動效果理想，回饋感人，參與者多能在當中獲得支持與開悟，其中一位參加者撰寫了以下的活動後感：「法師叫我們望望月亮，好圓好漂亮，法師問我們有多久沒

見過？不是它不存在，而是我忽略它的存在，身不動，人動，月亮依然存在身邊。」環境的確在短時間內，難以出現逆轉，不過如何看待事情及因而衍生的行為，卻在乎心念。心保持平靜，堅信良善，對萬物仁慈，柳暗花明自有路，抬頭望月，或圓或缺，桂月皆常在，而真的無月之夜，星光也會漫天。

展望

水不離波波是水



身心無倦 開示正道

佛法教導外境轉變既帶來不安，也帶來修行身心的機緣。過去一年，慈山四眾在疫境學習，開發新的弘法之道，而苦是修行的上佳因緣，慈山寺總結今年經驗，迎接新的一年，與大家處變無畏，勤修聖道，願祈疫情早退，勇猛精進。



功德主李嘉誠先生一直非常支持並感恩慈山寺一眾義工長久發心為寺院服務，並親身到寺為義工打氣。

糅通古今 一真本心

慈山寺希望佛教藝術博物館的成立及運成，加強佛學方面的研究，並藉藝術接觸更多受眾，故推出種類多元的課程，保育文物，培養文化。希望善眾能珍重文物承載的歷史與文化，也希望藉藝術瑰寶，培育對佛法的認識，並將所見所學，糅融於生活及生命之中。

故我們於來年會將推出一系列講座，主題圍繞佛教藝術與醫學及音樂，梵文典故講解等，其一大宏旨是糅通古今，展現佛教與時並進，為眾生的啟發與教化，超越時空地域及各種範疇，展現佛法的創新性，不論是作為文藝靈感或是現代醫學，佛教皆為曠世寶庫。

就此，慈山寺將帶來不同的藝品，接引善眾從不同的角度以最直觀的方法感受佛法，我們期許擔任「東」、「西」兩地，「古」、「今」兩時的橋樑。來年焦點項目之一是為一位深受佛教及禪宗影響的當代藝術家，於慈山之中舉行展覽。

為使以藝弘法的宗旨可確實及長遠穩定地執行，慈山寺正誠邀佛學學者以藝術為經緯，組成「一真會」，探討佛法，分享心得，善美弘法。同時，慈山寺佛教藝術博物館望在學術上有新突破，故未來或籌辦佛學的研究中心，針對博物館的藏品進行研究，連接佛教藝術文物與現代藝術，印證兩者一脈相承的關係及聯繫。



彼人入禪定，安住離塵垢

未來會針對年輕人的喜好，推出更多貼合時下潮流的活動，希望在混亂的世代下，讓他們得到身心靈上的支持及健康。

即將舉辦的重點活動之一為「山林療癒」，希望透過慈山寺禪意滿盈的自然環境，連結自然與佛學，吸引更多年輕人參與。去年寺院栽種五百株桃樹，為佛前供花之功德迴向大眾，為香港祈福。花落葉長，紅去綠來，慈山寺遂因時制宜，推出以現代森林療癒體系為藍本的佛法修持活動「慈森·山林療癒」。活動的概念來自日本「森林浴（Shinrin-Yoku）」，一九八二年由林野廳長秋山智英，提出「森林浴」的構想，鼓勵日本民

眾積極漫步森林，以達放鬆身心之果效。2004年，森林療癒研究會成立，正式將「森林浴」推向更具科學根據的健康效益層面。自此各地如美國、歐洲、澳紐，都日趨流行。

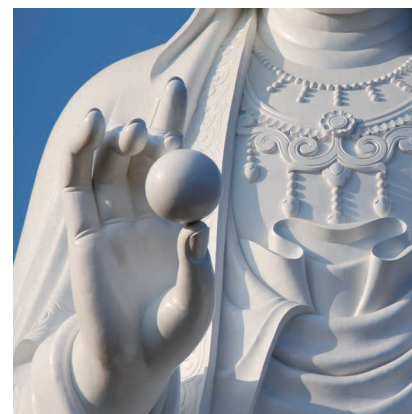
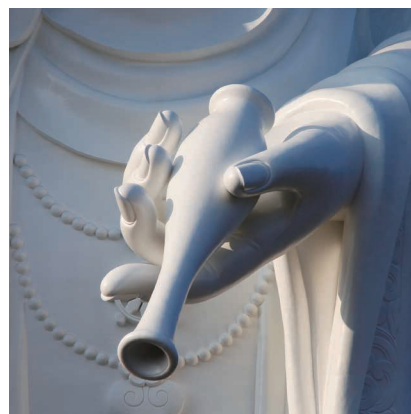
林徑如心之淨溪，受美國自然及森林治療嚮導及計劃協會認證的慈山寺森林療癒陪伴員則在旁連結參學者與各種森林邀請，蟲語悅性，花芳馳神，撫摸草地，擁抱大樹，在山林之中，放慢步調，紓緩壓力，放下分別心，只感受明淨心流，既動又靜，在路上掇拾落葉，也重尋最簡單直接的幸福。徑道將完，修行仍續，各人把葉子堆成圈，細察片葉，感悟一與一切，也在落葉與破土的往復循環中，領悟自然。



善知法義 能廣宣說

慈心會剛剛重啟，反應熱烈，惜礙於疫情關係，只能分成兩組上課，研習內容公開組為《大智度論》，星期六上課；青年組則為《四念住》，星期日上課。除了讀本之外，法師亦會教導大家冥想的技巧。此外，我們會主力推出「衣食住行」系列。如在食方面，會呼籲鼓勵素食，並解釋背後意義；於行方面，就會以跑步、行山及行禪等活動，闡揚佛法，並以年輕人為對象。

寺院即將踏入第七個年頭，我們希望接引更多群眾，特別是年青一輩，讓他們透過不同活動，更深入理解佛法當中的關鍵理念，如「法輪常轉」、「上隨佛法」等。相關活動包括「對不起信箱」，讓人們寫下難以啟齒的錯事及孽障，懺悔反思；還有分享喜悅與幸福的「Share Happiness」活動，藉具儀式感的行動，並結合日常生活，接引年輕人，提高年輕人對佛法的興趣。



巧方便說 法隨法行

未來我們會舉辦更多的共修及禪修活動，現有的則包括《金剛經》共修及《地藏經》共修，希望讓公眾對佛教經文有更深入的認識；清明及盂蘭法會亦會如常舉行，前者會繼續沿用今年虛擬牌位的做法，後者會有「盂蘭焰口七」，連打七天的焰口及念經。我們當然希望疫情早日消退，公眾能親身到現場參與。不過，有見線上法會能接觸更多善眾，故即使疫情完結後，仍會繼續使用，甚至可能是未來大勢所趨。

過去一年，疫情反覆，社會各方面均受影響，市民的生活形式隨之改變，慈山寺亦隨著因緣變化，繼續擁抱挑戰，迎難而上，從不間斷推動佛法教育，回應社會需要。展望未來，慈山寺將孜孜不倦，以種種方式推廣佛法，並與各教育機構合作，推出更多適合不同年齡層的项目，尋找新的契機，線上線下回應需求，期望協助大眾於慈山覓得心靈綠洲，弘揚正法，報答社會大眾。

附錄

一年四季廣結善緣



◀ 2020 慈山大事紀 ▶

1 月

1 月 5 日
慈山寺佛教藝術導賞計劃開始

1 月 12 日至 18 日
禪七

1 月 25 日至 28 日
庚子年新春花供禮佛日

3 月

3 月 11 日至 14 日
觀世音菩薩聖誕日法會

4 月

4 月 1 日至 7 日
清明孝親梁皇法會

4 月 10 日
像之教化。你的 KOL
（網上系列）開始

4 月 11 日
慈山學院慈悲觀開展課程
（階段一）開始
（網上直播）

4 月 19 日
線上靜修——心無罣礙
（網上直播）
4 月 30 日
浴佛法會 2020

5 月

5 月 1 日至 3 日
佛誕祈福消災法會

6 月

6 月 3 日至 7 日
慈山寺佛法心靈輔導中心首屆：
大自然療癒陪伴員培訓證書課程

6 月 3 日
性空長老：
慈愛的奇蹟（網上系列）

7 月

7 月 14 日
博物館義工 ASK 培訓——
香港文化博物館

7 月 25 日
幸福的科學（網上研討會）

8 月

8 月 5 日至 8 日
觀世音菩薩成道日法會

8 月 2 日
盂蘭盆供暨供佛齋僧法會

8 月 26 日至 9 月 1 日
盂蘭報恩梁皇法會

9 月

9 月 5 日至 10 月 24 日
慈山學院心靈照護師培訓課程

9 月 5 日
慈山學院慈悲觀開展課程
（階段二）開始
（網上直播）

9 月 16 日
地藏菩薩聖誕法會

10 月

10 月 1 日
月滿心安扣 中秋義工活動

10 月 4 日至 11 月 4 日
願·會更好（線上共修）

10 月 20 日至 11 月 3 日
願·會更好：
義工快閃念心經共修

11 月

11 月 3 日至 5 日
觀世音菩薩出家日法會

11 月 4 日
觀音誕三大傳承祈福暨
十萬心經總迴向法會

11 月 17 日至 12 月 30 日
慈山寺元旦萬燈活動啓動

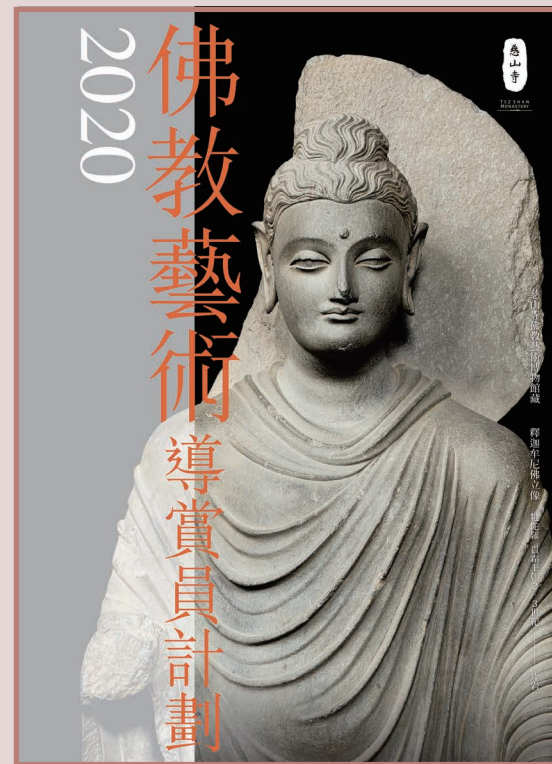
12 月

12 月 19 日
慈山寺×港樂：
「音樂·讓世界靜美」系列開始

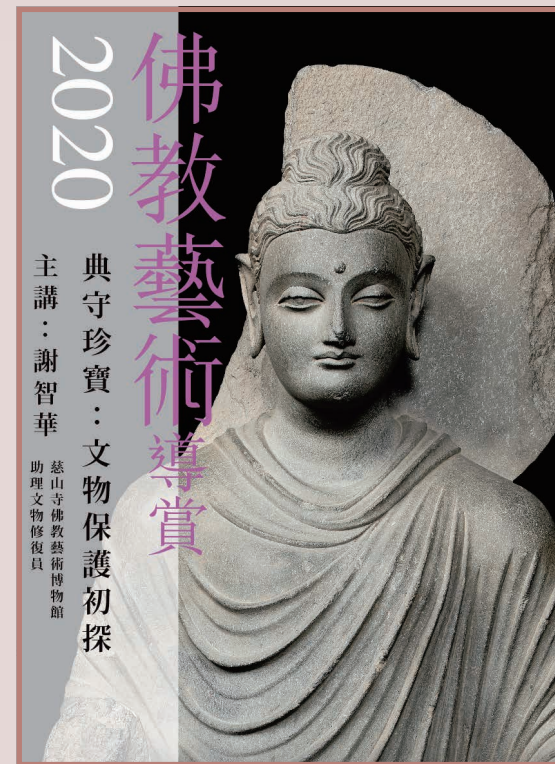
12 月 31 日
慈山寺元旦萬燈叩鐘法會



◀ 活動海報 ▶



2020 佛教藝術導賞員計劃



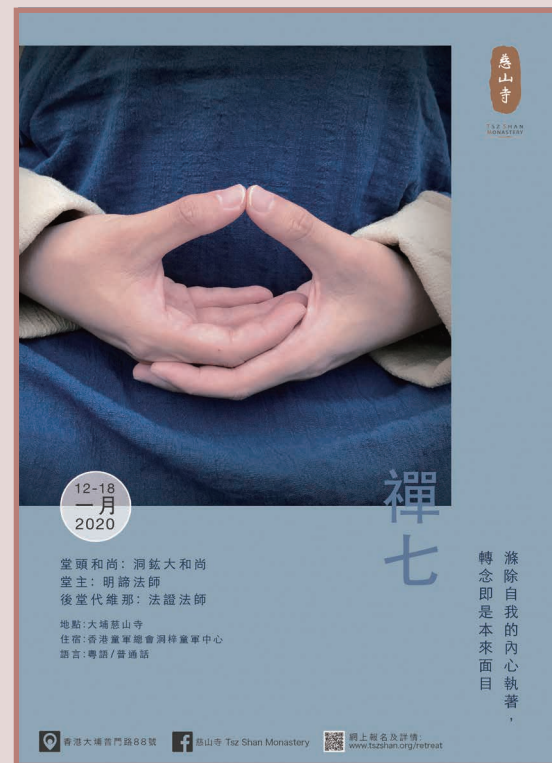
2020 佛教藝術導賞



「聲音・靜心」體驗工作坊



庚子年新春花供禮佛日



禪七



尋靜



慈悲觀開展課程



聆心一刻 疫復如是



慈山寺
Tsz Shan Monastery

11-14日
三月
2020

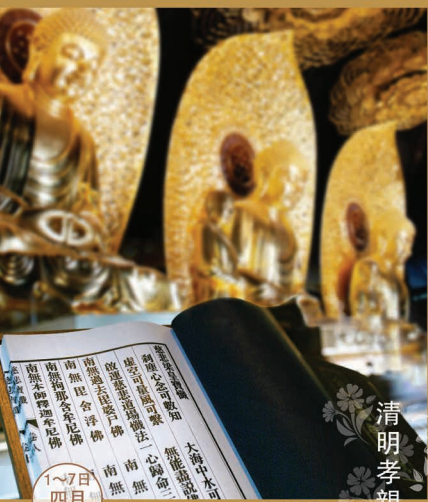
觀世音菩薩
聖誕日法會

成就大慈大悲法門，利益眾生，
無苦不拔，無樂不與。

庚子年二月十八日(星期三)至二十一日(星期六)
時間:0900-1630
地點:大埔慈山寺
虔誦:《大樂妙法蓮華經》

香港大埔寶門路88號 慈山寺 Tsz Shan Monastery 網上報名及詳情:
www.tszshan.org/quanyinbday2

觀世音菩薩聖誕日法會



慈山寺
Tsz Shan Monastery

1-7日
四月
2020

清明孝親梁皇法會

仗此功德迴向世界和平，
社會安定，人民安樂。

農曆庚子年三月初九(星期三)至十五日(星期二)
地點:大埔慈山寺
法會設有往生祿位、往生蓮位
法會另設供齋、供花果等功德

香港大埔寶門路88號 慈山寺 Tsz Shan Monastery 網上報名及詳情:
www.tszshan.org/chingming

清明孝親梁皇法會

雲山彼端 慈悲無二

慈山寺
Tsz Shan Monastery

像之教化
你的KOL



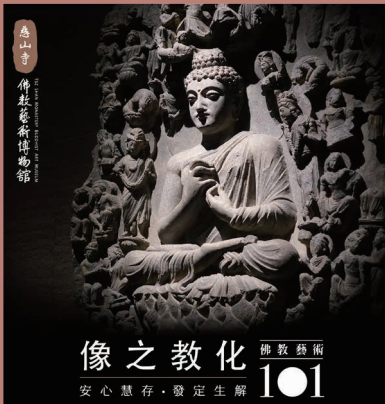
像之教化——你的 KOL

慈山寺
Tsz Shan Monastery

佛教藝術博物館

像之教化 佛教藝術 101

安心慧存·發定生解



像之教化

佛誕祈福
消災法會

網上直播

日期:5月1-3日



佛誕祈福消災法會

網上播放

禪繞畫 II

LoveHK LoveU 香港大學

APRIL 3 16:30 #LOVEHKLOVEU

合作伙伴 慈山寺 Tsz Shan Monastery



禪繞畫 II

Live AT-HOME YOGA

LoveHK LoveU 香港大學

Supported by 慈山寺 Tsz Shan Monastery

APRIL 5 14:30 #LOVEHKLOVEU



At-Home Yoga

佛法輔導專業培訓中心 Buddhist Spiritual Counselling Professional Training Centre

合辦

一花一世界 一葉一菩提

慈山寺「大自然療癒陪伴員」培訓課程 (第一屆)

透過置身大自然中，感受大自然的靈氣，以達至提升身心靈健康的過程。大自然療癒師學員將學習及實踐如何陪伴參加者在慈山寺內，於認可森林療癒導師設計的特定路線上，體驗放慢腳步、喚醒感官、回到當下，與大自然建立深厚的連結。

日期: 2020年6月3至6月7日(星期三至日)
形式: 4.5天課程及2次聚會
對象: 任何對課程有興趣人士 (慈山寺現任義工優先)
人數: 15人 (有興趣人士需通過面試，方獲錄取)
費用: \$800 (取錄後安排費用)
語言: 廣東話

課程導師: Amanda Yik 認可森林療癒導師「香港森林浴」創辦人

課程	日期	時間	內容	地點
第一部份	3/6	14:00-17:00	慈山寺大自然環境介紹	慈山寺
第二部份	4/6	09:30-12:30	大埔郊森林浴體驗	大埔郊 自然護理區
第三部份	4/6 5-7/6	14:30-17:00 及 10:00-17:00	實地訓練 小組練習及檢討 「禪繞練習及畢業要求」 「重點完成品訓練」(室內、在寺內完成6次實習)	慈山寺
實習中期聚會	待定	10:00-12:00	實地訓練、評核及至內講課	慈山寺
結業禮	待定	10:00-12:00	檢討實習表現	慈山寺

網上報名連結: <https://qrigo.page.link/XCR8> 查詢: 負責社工陳先生或盧姑娘 (電話: 3162-6388)

1. 如疫情持續嚴峻，中心保留課程改期的決定權;
2. 因應疫情影響，個別課堂將有機會改為視像及其他方式進行。

立即報名: 

一花一世界 一葉一菩提

佛法心靈輔導中心 Buddhist Spiritual Counselling Centre

正念自我慈悲
網上共修練習

正念同行 彼此相連

邀請大家連續五天透過網上進行共修練習，培養自我關照及進行靜觀修習的興趣，並為自己提供一個自我關照與實踐慈悲的空間，以正念彼此相連。

日期: 2020年6月8至12日 (星期一至五)
時間: 下午1:15至2:00 (香港時間)
形式: 以Zoom軟件網上進行
導師: 嚴德華博士 (MSC導師)
費用: 免費
負責社工: 陳先生 / 盧姑娘 (查詢: 3162-6388)

活動報名:
請透過中心Facebook連結報名
已報名人士將於活動當日12:00
透過電郵獲取登入連結。
人數上限100人，先到先得。

截止報名日期:
2020年5月30日

每節設有不同的練習，參加者可按自己的需要及時間，選擇可出席的日期。



正念自我慈悲網上共修練習

佛法輔導專業培訓中心
Buddhist Counselling Professional Training Centre 主辦
佛法心靈輔導中心
Buddhist Spiritual Counselling Centre 合辦

心靈的淬煉

佛法心靈輔導經驗分享會
2020.6.27 (六) | 14:00-16:00

本中心為香港首間結合佛法與專業輔導的中心，特色是「以佛法智慧啟發專業輔導」。自2015年成立至今，已為有需要人士提供接近9,000人次的佛法心靈輔導服務。

為協助專業及輔導人員認識佛法應用於輔導的成效，中心舉辦「心靈的淬煉—佛法心靈輔導經驗分享會」，誠邀社福機構、輔導機構、醫院及學校派員參與網上分享會。分享主題與嘉賓如下：

佛法心靈輔導：正法治療
釋衍空法師 中心宗教總監
香港大學佛學研究中心資深顧問

佛法導吾心：成立中心緣起
倪德瀾居士 慈山寺秘書長

佛法輔導的特色與成效
嚴穗華博士 中心主管

佛法輔導個案經驗分享
方明慧姑娘 中心義工

個人身分參加者可獲贈
《不生不滅》或《洞之以情》
個案彙編書籍一本

中心將透過電郵通知參加者有活動的詳情及安排，如有查詢，請致電3162-6388與負責社工陳先生聯絡

心靈的淬煉佛法心靈輔導經驗分享會

佛法輔導專業培訓中心
Buddhist Counselling Professional Training Centre

佛法與身心靈健康

個人發展網上課程 2020

日期: 2020年8月-12月

課程大綱

學習範圍	學習單元	月份
理論	1. 從心觀境：佛法與生命關係網上自學課程 2. 從心觀生：佛法與個人成長網上自學課程 3. 第三屆佛法心靈啟迪網上證書課程2020	7-12月 8-12月 9-11月
應用	1. 佛法元素於輔導的應用 2. 社區心靈關顧服務：理論與實踐	8-9月 10月
體驗	1. 自我慈悲，共修一刻 2. 佛陀的靈：大自然與和諧粉彩 3. 照顧者靜觀舒壓 4. 連結大自然：探索六感 5. 正念瑜伽	9月 9月 9-10月 10月 11-12月

協助透過求會於促進個人悲心及身心的健康及心靈的成長

課程手冊 課程報名請掃描QR code 或登入中心 Facebook

網上報名截止: 28/8/2020

3162 6388 www.tszshansbcc.org 慈山寺佛法心靈輔導中心

佛法與身心靈健康個人發展網上課程

慈山寺
Tsz Shan Monastery

孟蘭報恩梁皇法會

26~2日 八/九月 2020

農曆庚子年七月初八日(星期三)至七月十五日(星期三)
地點: 大埔慈山寺
法會設有延生接位、往生蓮位
法會另設供齋、供花果等功德

仗此功德，願向世界和平、社會安定、人民安樂。
延生蓮位內現在眷屬增福延壽，消災免難，蓮池壇內各姓先靈，往生淨土，同登彼岸。

香港大埔寶門路88號 慈山寺 Tsz Shan Monastery 網上報名及詳情: www.tszshan.org/yulan

孟蘭孝親梁皇法會

佛法輔導專業培訓中心
Buddhist Counselling Professional Training Centre

佛法啟迪心靈證書課程

第三屆
日期: 2020年9月-11月 (逢星期五)
網上自學課程 費用: \$100

自覺他人悲心，透過佛法角度去開闊心量，並擴展至社會群體，並擴展至社會群體，並擴展至社會群體。

2020年結業及導師一覽

日期	導師	導師簡介
9月4日	釋衍空法師	慈山寺宗教總監，香港大學佛學研究中心資深顧問
9月11日	倪德瀾居士	慈山寺秘書長
9月18日	嚴穗華博士	佛法輔導中心主管
9月25日	方明慧姑娘	佛法輔導中心義工
10月2日	釋明耀法師	佛法輔導中心義工
10月9日	釋明耀法師	佛法輔導中心義工
10月16日	釋明耀法師	佛法輔導中心義工
10月23日	釋明耀法師	佛法輔導中心義工
10月30日	釋明耀法師	佛法輔導中心義工
11月6日	釋明耀法師	佛法輔導中心義工

報名及查詢: 3162 6388 www.tszshansbcc.org 慈山寺佛法心靈輔導中心

佛法啟迪心靈證書課程

慈山寺
Tsz Shan Monastery

傳授三皈五戒大典及觀世音菩薩成道日法會

5~8日 八月 2020 9日 八月 2020

觀世音菩薩成道日法會
農曆庚子年六月十六日(星期三)至十九日(星期六)
傳授三皈五戒大典
農曆庚子年六月二十日(星期日)
地點: 大埔慈山寺

皈依三寶是信佛、學佛、行佛的基礎。受持五戒，奉行一善，則是圓滿人格的起點。觀世音菩薩，從無量劫以來，成就大慈大悲法門，利益眾生，無苦不拔，無樂不與。

香港大埔寶門路88號 慈山寺 Tsz Shan Monastery 網上報名及詳情: www.tszshan.org/tripigens

三皈五戒及觀音成道日法會

慈山寺
Tsz Shan Monastery

時空行者與佛陀的漫步

雲水一隅：旅人對談系列
佛教對戰後現代藝術的影響
主講：郭東杰 香港蘇比亞洲區董事

8月16日(星期日)
下午3時-4時30分

「時空行者」系列，為作孟蘭盆、施佛及僧，以報父母長養之恩。

香港大埔寶門路88號 慈山寺 Tsz Shan Monastery 網上報名及詳情: www.tszshan.org/gongpeng

時空行者——與佛陀的漫步

慈山寺
Tsz Shan Monastery

ULLAMBANA 2020

佛歡喜日
9月2日 09:15am - 11:30am
f LIVE

暨供佛齋僧法會——網上直播

「慈所生父母，為作孟蘭盆，施佛及僧，以報父母長養之恩」

香港大埔寶門路88號 慈山寺 Tsz Shan Monastery 網上報名及詳情: www.tszshan.org/gongpeng

孟蘭盆供暨供佛齋僧法會

A Certificate Training
CARE FOR CARER

Greater Good Science Center
RESEARCH & EDUCATION FOR A MEANINGFUL LIFE

The Heart and Science of Enduring Happiness

SEMINAR
Science of Happiness (Zoom Webinar)
25/07/2020 10am-12pm

TRAINING PROGRAMME
Spiritual Care (Zoom Webinar)
5/8 - 24/10 10am-12pm

tszshansbcc.org tsi@tszshan.org

Care For Carer



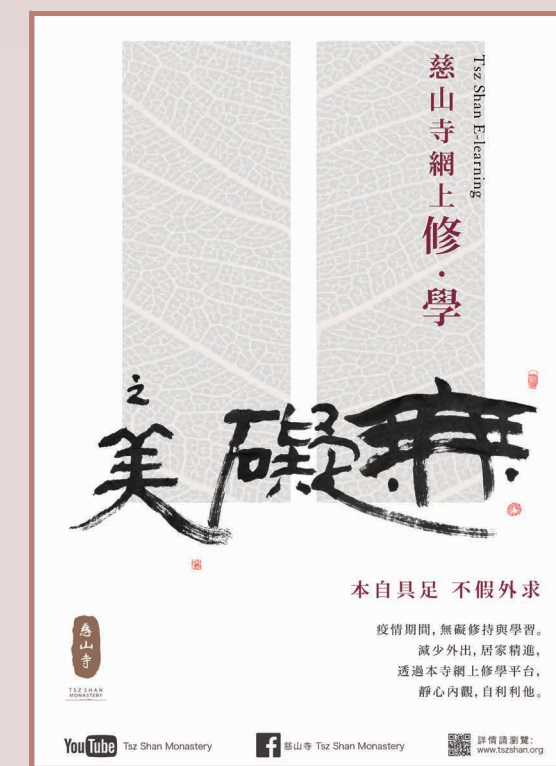
地藏菩薩聖誕法會



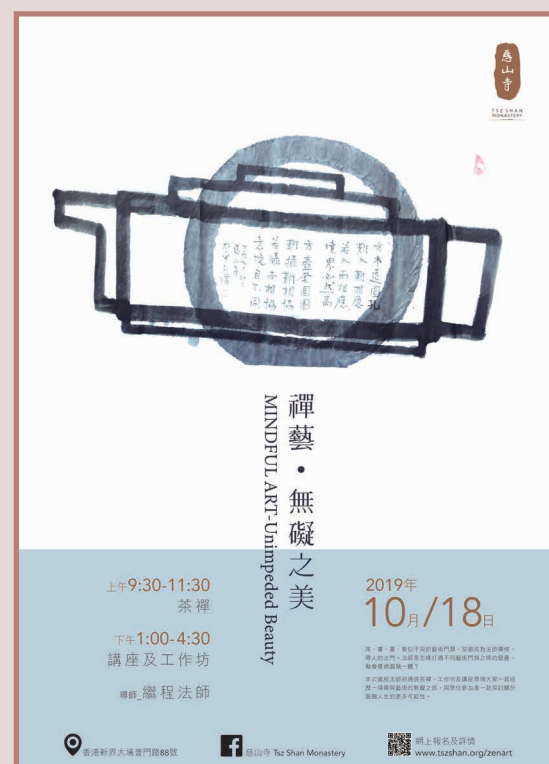
願·會更好



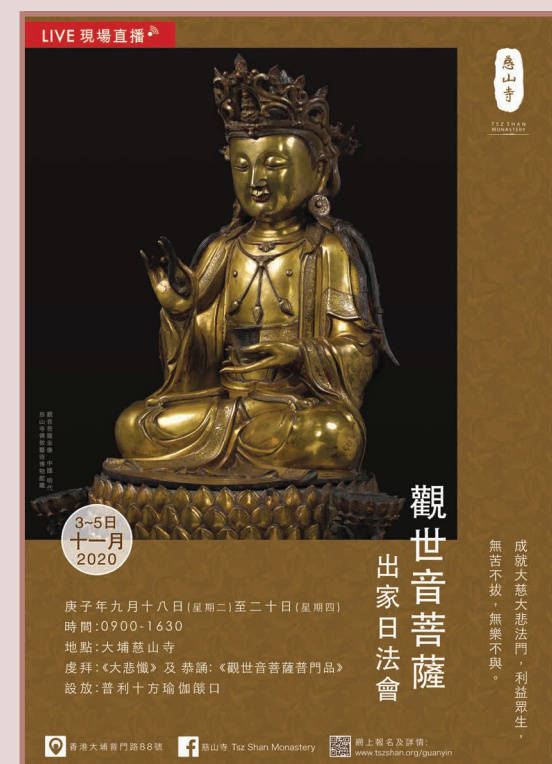
元旦供萬燈



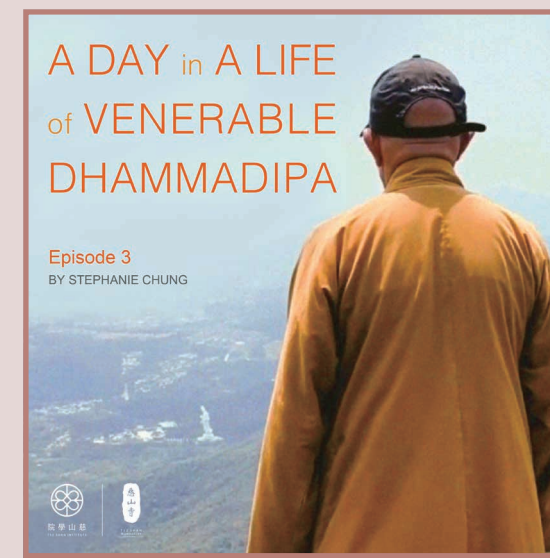
慈山寺網上修學之美礙無



禪藝·無礙之美



觀世音菩薩出家日法會

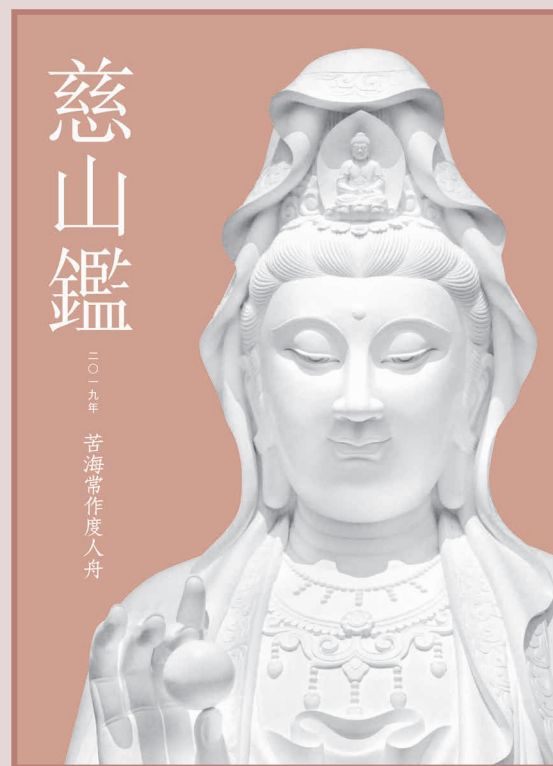


A Day in A Life of Venerable Dhammadipa

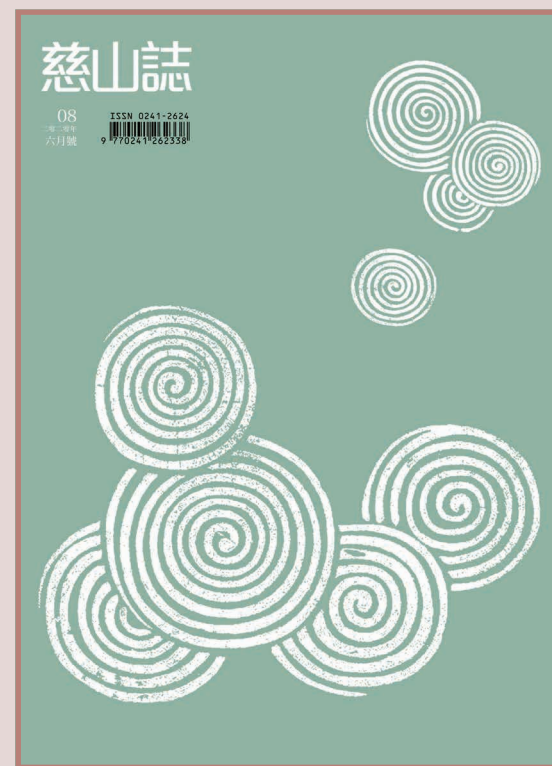


栽種阿蘭若

◀ 印刷出版 ▶



慈山鑑 2019



慈山誌 2020



「與大自然對話」手冊



「佛法與身心靈健康」
個人發展網上課程手冊 2020



生命善友計劃教育雜誌
《慈心緣 2020：慈心利他》



生命善友計劃教育雜誌
《慈心緣 2020：慈心抗疫》



心耕細作導吾心 III



心耕細作導吾心 IV



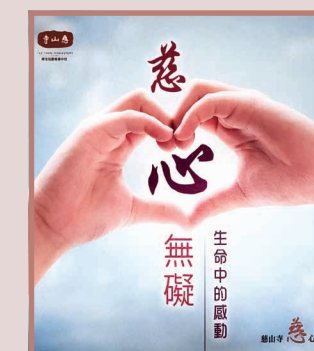
療心系列 (三)：情愛無執



Healing the heart Series 1
Non-arising, non-ceasing



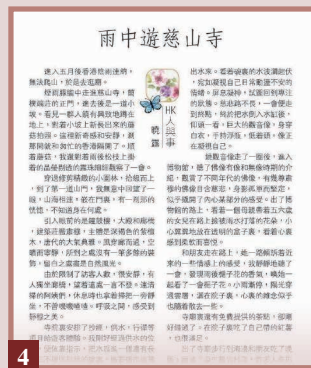
Healing the heart Series 2
Seeing through our true heart



慈心無礙：生命中的感動

媒體報導

- 2020 · 03 · 21
星島日報
救拔幽冥
- 2020 · 05 · 13
東周刊
愛的加冕
- 2020 · 05 · 27
東周刊
愛出全世界
- 2020 · 06 · 10
大公報
雨中遊慈山寺
- 2020 · 06 · 10
東周刊
不完整的圓滿
- 2020 · 06 · 17
東周刊
愛與美的誕生
- 2020 · 06 · 19
頭條日報
任我行
- 2020 · 07 · 13
ChinaDaily.com
FANTASTIC | Tsz Shan Monastery in Hong Kong



- 2020 · 07 · 21
頭條日報
心靈照護 網上培訓

- 2020 · 08 · 13
星島日報
離別的轉身

- 2020 · 10 · 09
頭條日報
心經

- 2020 · 12 · 04
頭條日報
小夜燈

- 2020 · 12 · 09
東周刊
我思我在

- 2020 · 12 · 23
東周刊
萬燈閃耀



◀ 參學統計 ▶

網上預約
個人參學



參與人次

68,223 人

非牟利及
社區團體預約



參與人次

2,992 人

寺內修學



包括佛學活動、慈心會、法會、禪修

參與人次

874 人

應約參學



包括佛教界、宗教交流、文化、醫護、教育等界別

參與人次

10,714 人

個人參學人士
曾參與禪修體驗活動



包括供水、抄經、行禪、茶禪、合共人次

參與人次

84,511 人

網上修學平台
心靈及佛學教育活動



包括講座、佛學課程、教育活動、實體及網上參與人數逾 350 項

實體及網上參與人次

3,800,000 人

2019 年度
義工團隊



義工人次

1,455 人

累計義工服務時數

44,902 小時

義工培訓及
聯誼活動



參與人次

4,470 人

接待
總人次
82,803 人

◀ 參學團體名錄 ▶

參學團體名錄 (75 單位)
因新冠病毒疫情關寺 139 日

毅群之友社

香港聖公會福利協會有限公司

屯門婦聯有限公司

惠州新動力慈善基金有限公司

東華三院越峰成長中心

循道衛理楊震社會服務處

香港公教婚姻輔導會
恩悅綜合家庭服務中心

香港專業教育學院 (觀塘)

白田邨居民協會

鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心

皇后山居民聯會

東華三院王澤森長者地區中心

坪石邨居民聯會

University of Leicester
School of Museum
Studies

深水埗區耆樂警訊
名譽會長會

鄰舍輔導會秀茂坪
康齡中心

樂善堂朱定昌頤養院

黃大仙同樂婦女會

將軍澳街坊協會

慈雲山愛心曲藝社聯會

秀茂坪區耆樂警訊
(長青團) 名譽會長會

葵涌醫院日間復元
服務中心

信和友心有限公司

天北居民服務處協會

旺角街坊會 -
陳慶社會服務中心
社區綜合服務部

中華基督教禮賢會

香港區會禮賢會
沙田長者鄰舍中心

文理書院

香港心理衛生會
觀塘庇護工場

模範邨居民協會

特區政府中基層僱員總會

匡智會匡智太平中心

天水圍官立中學

我愛鑽石山居民協會

明愛柴灣馬登基金中學
法團校董會

葵涌民生協會

保良局夏利萊博士伉儷
綜合復康中心

新家園協會有限公司

The Church of Jesus
Christ of Latter-day
Saints Hong Kong
Limited

佛教慈慧服務中心
有限公司

慧展灝青年服務社

推普之友

基督教勵行會
多元色彩閃耀坊

沙田新田圍街坊會

西葵涌社區服務處

天恩愛心義工隊

香港城市大學 - 商學院

香港失明人互聯會

新甦豪新生活協會
有限公司

荃灣康樂會

翡翠區居民協會

和富社會企業
紅磡民生關注組

鄰舍輔導會黃大仙康盛
支援中心

大埔青年協會

一心和諧聯會

香港盲人體育總會

地球高高高有限公司

馬頭圍邨居民協會

香港大學

香港大學建築學系

天恩愛心長者協會

香港聾人福利促進會

Italian Women
Association

嶺南大學中文系

香港大學中文學院

格高國際慈善基金會
西貢將軍澳婦女會

東亞花園關注組

香港健康大使協會

愛民街坊服務協會

乾壇佛道社有限公司

名城住宅業主小組委員會

德逸樓互助委員會

博康業主權益會

荔景邨仰景樓互助委員會

《慈山鑑》

總策劃：倪偲瀚

策劃：劉鳳坪

出版 / 發行：



編輯顧問：王冰

聯絡主任：梁敏華、黃錦源

資料搜集：梁敏華

地址：香港新界大埔普門路 88 號

電話：(852) 2123 8666

電郵：info@tszshan.org

網址：http://www.tszshan.org



製作



撰稿、編輯：張鼎源

助理編輯：陶培康

統籌：蕭逸軒、鄧樂宜、杜嘉興

文稿校對：彭海銘

攝影：余世培

設計：胡啟聰

慈山寺將保留一切文字及圖像版權，未經同意，
不得全部或部分複製及轉載。

非賣品

一切寶珠
一珠普現
一珠現
一切珠

緣起

慈山寺功德主李嘉誠先生為長江集團創辦人、李嘉誠基金會主席，自幼受先輩薰陶，與佛教締結甚深法緣。基金會於1980年成立，李先生將所有資產三分之一捐出，興醫辦學，救濟貧困，冀以此實踐佛教核心理念：淨（Clarity）、行（Compassion）、行（Action），並祈為千古不息的佛法哲思，注入回應當代的生命力，盡已綿力，弘揚正法。

李先生力求以出世之精神，做人世之事業。鑑於世變日亟，市民之精神及生活壓力沉重，遂興起建設清淨道場之心願，期以此淨化人心，導引大眾，融佛法於生活中，並推動慈濟善業，以佛法利樂社群。李先生相信，人心中都藏有一顆智慧寶珠，惟其久被塵勞封鎖，只須洗淨煩惱，明珠的光芒便會顯現，遍照大千世界。慈山寺有李嘉誠先生發心興建，自2003年起計劃興建，歷逾10年，在各界人士和團體鼎力支持下，集長江實業發展部及基金會同仁之力，終告圓滿落成，於2015年4月正式對外開放。慈山寺僅承傳統，結合慈悲願力與

慈山寺

TSZ SHAN MONASTERY

正念徑

坐落慈悲道左側之「正念徑」，由普門左方之供水區直延至觀音聖像背後，兩旁共植五百棵桃花樹。參學者可在法師的帶領下體驗行禪，學習正念，沐浴於山林古建之中，連繫自然。

慈山寺佛教藝術博物館

慈山寺佛教藝術博物館立於觀音足下，收藏各地珍貴的佛教造像及文物，致力融合佛教文化與藝術，提供培育心靈成長的平台。本館是目前香港唯一一間以佛教藝術為展覽主題的博物館及學術研究基地。

亦非台

綠樹環抱，「亦非台」據《六祖壇經》內《菩提偈》之摘錄——明鏡亦非台命名，寓意菩提道，無形無狀；本然心，清淨無染。毗鄰慈山寺佛教藝術博物館，作一所戶外多用途空間，供坐禪、表演、演講或小型展覽之用。

觀音聖像

慈山寺戶外觀音像為白衣觀音像，白色為眾色之本，表萬德具足，現慈容相，代表純潔無染。觀音像為青銅鑄造，像高七十六米，立於三層蓮花臺上。觀音法相慈祥，低眉俯視，寓意菩薩慈悲為懷；胸前懸掛瓔珞，衣帶迎風，祥和莊嚴；髮頂上有阿彌陀佛像，寓意無量神力庇佑眾生；右手持智慧寶珠——摩尼珠，左手持淨瓶，施灑淨水，清涼世界。觀音慈悲眾生，以悲智廣度一切有情。

慈悲道

慈悲道兩旁共植十八棵羅漢松，寓意觀音菩薩慈悲接引眾生。參學者可經由慈悲道奉水至觀音聖像前，供水後，以恭敬心觀聖像一或三匝，同時默念聖號，以清淨的供養心，廣修福慧資糧。

普門

普門為寺院的第二大殿，殿內供奉如意輪觀音。兩側殿壁刻有普賢菩薩的十大行願及觀世音菩薩的十願六向，表述兩大菩薩救拔眾生的宏深大願。

洛迦池

洛迦池的淨水乃供參學者供養諸佛菩薩，同時清淨自心，藉此長養善根。

講堂

講堂配置現代化視聽設備，可同時容納三百名參加者，供慈山寺舉行講座、座談會及研討會之用。

五觀堂

為參學者提供輕簡茶食。

鐘樓

鐘樓與鼓樓位於彌勒殿兩側。鐘樓內的青銅大鐘上面鐫刻《金剛經》經文。銅鐘形體厚重，鐘唇厚而外張，鐘聲洪亮，渾厚綿長。

地藏殿

地藏菩薩聖像以楠木製造。菩薩左手持明珠，寓意慧光遍照；右手執有四股十二環的錫杖，代表四聖諦及十二因緣，提醒參學者當觀破生死流轉，方能得自在清淨。

山門

山門乃慈山寺建築中軸線之起點，兩側有青銅鑄金剛力士（哼哈二將）威武屹立，護持寺院。參學者拾級而上，踏入山門，寓意放下貪、嗔、痴諸煩惱，以清淨平和之心，感受法喜。

歡喜地

進入山門，面向三個由低至高的平台。三個平台寓意通向覺悟的三個階梯。彌勒殿前的第二個平台——「歡喜地」，一端為蓮花池，示現淨土世界的清靜無染，讓參學者生歡喜心，再往上走向通往大雄寶殿的庭園。

虎門

慈山寺的虎門依傳統烏頭關設計，與寺內山門相錯，避免正對直露。由虎門信步，走上朝向山門的曲徑，讓參學者做好朝禮的準備。

彌勒殿

彌勒殿建築簡約，依傳統的木結構建，並以建於公元1820年的五臺山南禪寺大殿為範本。彌勒殿內有六尊菩薩像：主尊菩薩為天冠彌勒，正視前方，面向山門；後有手持金鋼寶杵的護法韋馱菩薩，面向大雄寶殿，護衛寺院；山牆兩側立有四大天王像，神態威武。菩薩像均為樟木雕刻，或貼以金粉金箔，或彩繪服飾，或以琉璃裝飾眼睛，各具特色。

修持與弘法

慈山寺定期舉辦佛學講座，啟迪大眾對佛法的興趣和認知，鼓勵大眾將佛法的智慧融入現代人的生活中。此外，寺院也定期舉辦由法師帶領的修持活動，如茶禪、供水、抄經、行禪等，讓大眾得以遠離喧囂的生活，放鬆身心，體驗禪味，提升心靈素質，以達至淨化人心的目標。

行動力，開展教育、關懷及藝術為主軸的項目，回應社會需求。因緣和合，李先生有感於佛教藝術能撫慰人心，滋養心靈，遂構建佛教與藝術文化相融合的互動平臺，於2015年開展慈山寺佛教藝術博物館的建設工作。博物館於2019年落成開放，為香港佛教文化與藝術的發展作貢獻。

慈奉善籽

慈山寺之土地購置、發展規劃及建設所需資金，以及經常費用皆由基金會奉獻，至今累計捐款逾3億港元，以此護持正法，利益香港社會。慈山寺截至2020年12月，已接待參學人士逾130萬人次。

大雄寶殿

慈山寺大雄寶殿乃參考建於唐代的山西佛光寺東大殿比例建造而成，佔地一萬餘呎。殿內供奉樟木金身三如來：阿彌陀佛（左）、釋迦牟尼佛（中）、藥師佛（右）。釋迦牟尼佛的左側為弟子迦葉尊者，右側為弟子阿難尊者。殿內兩側山牆有十八羅漢坐像。大殿後方海島安奉來自敦煌榆林窟第25窟的彌勒經變圖及國學大師錢宗頤先生恭書的《心經》墨寶。

藏經閣

位於大雄寶殿的西側，為收藏佛教經典及有關佛教論著的重地。

華雨臺

華雨臺乃供僧俗四眾作修持用途，可容納上百人在此打坐抄經，四眾置身自然，諦聽天籟，一心不二。

鼓樓

鼓樓位於彌勒殿左側，形制與鐘樓相同。古代行軍，每以鼓聲號令將士退敵，眾生煩惱有如魔軍，惟佛法能令折伏，故佛門又以鼓聲警佛法。

www.tszshan.org
info@tszshan.org
2123 8666
慈山寺 Tsz Shan Monastery
tszshanmonastery
上午九時半至下午五時
9:30 am - 5:00 pm
香港新界大埔普門路 88 號
88 Universal Gate Road, Tai Po, New Territories, Hong Kong



敬請預約參學
Please book your visit in advance



宗旨 慈山寺乃秉承釋迦牟尼佛的教化而興辦的一所漢傳佛教寺院。我們相信眾生皆有佛性，能通過聞思修的學習，培養正知正見，斷除煩惱，成就福慧，從而得到真正的安樂。我們會依觀世音菩薩慈悲濟世的精神，弘揚正信佛法，普利有情。

目標 以環境說法，為社會大眾提供一個淨化心靈、清淨無染的修行道場。
以修持為本，啟迪心靈，讓參學者聞法歡喜，靜思返照。
以方便利生，力求以圓融之佛法，契理契機，回應現代人的心靈需要，服務社會。



TSZ SHAN
MONASTERY
