

慈山鑑

二〇二二年

恆不忘失菩提心



慈山鑑

二〇二二年



TSZ SHAN
MONASTERY

猶如蓮花不著水
亦如日月不住空

法塵不二	
6	清淨戒律 聞思修行
14	體悟無常 精進卓越
16	臨濟棒喝 慈山禪七
法會莊嚴	
22	盂蘭報恩梁皇法會
24	盂蘭供佛齋僧法會 2022
28	傳授三皈五戒大典
32	觀音誕開放日暨捐血日 2022
40	元旦蓮花燈叩鐘法會
慈山藝術	
48	無言說法 為蓮故華 ——佛教藝術與文化證書課程
慈山學院	
54	應病與藥 開拓新途
58	幸福科學 自利利他
64	佛光照照 與青年結緣
慈山關懷	
70	以心療心 悲智圓融
74	以心療心 悲智圓融 佛法心靈輔導服務的初步成效總結
86	不忘初心 慈悲為懷
92	栽種曙光 —— 慈心計劃

青年教育	
98	遍行十願 遍路慈山 慈山十願
104	不二法門
108	心的收與放
線上修持	
116	大疫有道 線上學修 Love HK Love U 大學・大愛
120	香光莊嚴 金磬妙音 香光金磬盂蘭祈願線上禪修
126	慈山荔園（上集）
128	慈山荔園（下集）
展望	
132	普雨潤大地 如月行虛空
附錄	
138	2022 慈山大事紀
140	活動海報
148	印刷出版
150	媒體報道
154	參學統計



慈
山
鑑

01

法塵不二

菩薩摩訶薩用是智慧成就，
見十方如恒河沙等諸佛、
聽法、見僧，亦見嚴淨佛土。

《大智度論》

A section of fascicle 39 of
Mahā-prajñāpāramitā Śāstra
(T 25, no. 1509, pp. 346c15-347a18)
Northern Liang Dynasty (early 5th Century)
Handscroll, ink on hemp paper with ruled columns
24.9 x 46.3 cm
Attributed to Turfan

波
羅
奈

清淨戒律 聞思修行

法證大和尚

佛法學習著重「解行並重」，故雖常給人感覺清淨和諧，卻又實懷滿滿之行動力，〈普賢行願品〉與地藏菩薩「地獄不空，誓不成佛」的大願，皆展現佛教在修行與弘法的堅持與精進。承傳佛法，法證大和尚以修行為綱，帶領四眾弟子於「信、解、行、證」的成道之路上勇猛精進。



法塵分管 專業分工

寺院生活中有著兩大範疇，其一是弘法利生的「法務」，其二是涉及各種各樣衣食住行的「俗務」。寺院中的「法務」與「俗務」須予以妥善安排，法師才能精進修行、廣傳佛法，而無後顧之憂。「法務」一如既往由出家僧人來承擔，如經懺法會或僧團管理等等；「俗務」則須借助在家人來辦理。感恩功德主李嘉誠先生的支持，慈山寺方具有充足的經費支撐兩套系統，時而予以革新。

慈山寺採法塵分管之法，在法務方面，僧團自行統籌管理，結合餘裕資源弘法，廣播善種；塵務上，另設由專業人士組成的秘書處，維護道場，護持僧團。清楚明確的分工，使僧團在弘法利生和個人修持上，獲得專業團隊配合與支持，果效更大。大和尚說道：「在思想及生活上，僧伽跟在家眾是完全不一樣的。修行於僧侶是一生一世的堅持，行住坐臥皆依從釋迦牟尼佛所定的戒律，以及遵循漢傳佛教的百丈清規。建基於此，僧團自我管理可避免外行領導內行的問題，各司其職，發揮自利利他的功能作用。」

在帶領僧團上，大和尚以身說法：「在叢林裡面，大和尚負責領頭，故要以身作則。你不參與，又如何叫其他法師參與？『上殿、過堂、坐香、出坡』為四大佛事，寺中每位法師也要參與。縱使寺院職務或有繁忙，也不能缺席！出家人也是凡夫故也會有惰性，久而久之就會不隨眾，如不過堂及坐香。現時，我們遵循雲居山外寮道風，戒律嚴明。從寺院管理角度，只要一天按規修行，出家師父就不會放任到哪裡，一天下來的空閒時間，法師們都要休息了；從人際交往角度來看，為何是非風波多，只因時間太多。現在僧團上敬下和，叢林以無事為興旺。」



月餅與水蜜桃

大和尚對於弘法者的資格有著清晰的要求，既著重修行，更認為修行人必先有修行上有基礎、有體會，才能做到具意義的弘法。他以轉贈月餅為喻：「中秋節時，我們都會收到很多月餅贈禮。為了不想浪費，大家都會轉送親朋。因為要送人，所以不會破壞盒子包裝，原封不動地送出，還告訴親友月餅好吃。而收到這盒月餅的你也因為不想浪費，一樣轉贈別人，一樣跟人說：『這盒月餅美味。』我們現在在弘法上，就有著這樣的情況，重重傳授，但其實沒有人曾體悟佛法。你說佛法很好，能說來聽聽？你不能，因為你沒有體悟過。現在慈山寺，就要把這一盒月餅打開，親自嚐一口，然後才告訴你好在哪裡。用世俗一點的語言，這就像推銷產品，你有良好的用後感，說出來就會有底氣」。

「解行並重」是學佛的關鍵，也是弘法的必要條件，大和尚要求慈山寺的常住法師，必須在親身體會後，才將經驗與經

典結合，再傳遞給大眾，而非僅傳遞知識。「這樣才能護持正法，不讓佛法淪落在形式上面。你跟我說水蜜桃是苦的，我死也不相信，因為我曾經嚐過，那是甜的。你沒有吃過，在不知甚麼因緣的情況下，你聽到水蜜桃是苦的，你就會相信。我們必須在傳法上、在修為上有一點點體會，才不會跟著風潮走而偏離。」大和尚解釋了為何僧團需要著重日復一日的修行，並以此作為慈山寺的來年目標之一。

大和尚繼續開示：「現在坊間很多課程及活動跟佛教有一點點相關，但又真的不是佛教。我不得不承認這種課程一定會受歡迎，但參與活動的那些人，能得到正確的領悟？很多人也喜歡禪，但兩腿盤坐不等於禪。釋迦牟尼佛給我們的禪，跟外邊流行的禪是不一樣的，禪不是為了釋放壓力、身體健康和感受和諧。真正的禪是『外不著相，內不動心』。」大和尚簡明扼要指出佛教是以「了生脫死」為最大目的，也就是「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」。



說食不飽

佛法有八萬四千法門，對治八萬四千煩惱，為的是除去引起煩惱的根源：貪、瞋、癡三毒。大和尚闡釋：「禪宗為當法門之一，旨在直接解決，也因為要直接一次解決，你受的苦會大一點，你用功的時間會多一點。而且禪宗無相，習者很難感應，必須在六根上面下手。」

修行難，但就是沒有捷徑，大和尚再舉佛陀與阿難尊者有關「說食不飽」的典故為例，並作詳釋。多聞第一的阿難尊者是佛陀的堂弟及侍者，又是白飯王之子，與佛陀關係密切。出身顯赫的他曾問：「佛陀能否助他立即成佛？」當時，兩人沿路托鉢獲施飯，佛陀就和阿難坐在樹下，並叫阿難看他吃飯。飯後，佛陀告訴阿難自己飽了，再問阿難是否也飽了？阿難回答他還沒吃飯，怎麼會飽呢？佛陀於是對阿難開示：「阿難！既然我吃飯，你不會飽。修行也是一樣，天地間絕對沒有我修你得的事。我只能教導你如何走路，卻不能代替你走啊！」

阿難尊者一心護持佛陀，而不知道要修定，以為如來能給他三昧、給他定力，惟身心本不相代。精進能策發一切善行，與一切功德相應，六度波羅蜜中若缺少了「精進」，則其餘五者皆不能完成波羅蜜（圓滿），如《大智度論》云：「精進法是一切法之根本，能出生一切諸道法乃至阿耨多羅三藐三菩提。」

如理思惟 法隨法行

大和尚希望在慈山寺弘傳正法，他認為：「把自己做好以後，人自然就懂得區

分。始終教育最重要。戒、定、慧三學，以戒律為起步，建基在漸悟的修行理念上，我們在過去兩年舉辦的律學班，專精傳授有關五戒、八關齋戒及在家菩薩戒的知識與執行，甚受善信歡迎。感恩佛法護持，律學班得以圓滿結束。」

《大毘婆沙論》云：「有智無信，增長邪見；有信無智，增長愚痴。」戒律教授有成，法師依次準備於來年開設「假日佛學院」，希望為居士打好佛教知識的基礎，認識漢傳佛教十宗。

大和尚深明僧人肩負講經弘法的任務，乃至一己之力有限的道理。幸而，慈山寺僧團內各範疇皆有專精之士，他們發心貢獻所學、弘揚佛法，並且對佛法充滿見地。此定必使課程內容豐富，讓學員有所領悟。

同時，由於課堂內容緊湊，為避免浪費資源及鼓勵學員精進，佛學院除不設插班和要求學員出席率要合乎標準，更設有考試，以檢測成效。如《勸發菩提心文》所載：「若以修行為苦，則不知懈怠尤苦；修行則勤勞暫時，安樂永劫；懈怠則偷安一世，受苦多生。」

大和尚以精進修行為綱，清規戒律為領，抱勇猛之志，與四眾弟子在被稱為末法年代的時空，護持正法，安頓眾生的今生來世，並在香港一隅燃亮明燈，引導眾生脫離種種憂悲苦惱的泥淖，而內證覺悟者之知見。





體悟無常 精進卓越

慈山寺秘書長倪偲瀚先生

三年疫情過去，由無常到復常，秘書長倪偲瀚（Walter）與秘書處皆全力護持寺院，風雨無阻，於無常中建橋築路，助僧團向廣大社會弘揚佛法，讓大眾得聞法師言教身傳，有系統、有次第地修習佛法永恆的真諦。那管「諸行無常」、世間幻變也同是修習管理的好時機。

由不可抗力到般若之智

正當有人說：「因三年疫情，沒了三年人生。」Walter 便以「凡事用心，則不會虛度光陰」回應這三年的得失。「經歷三年疫情，秘書處學習到何謂卓越。佛法是助人在人生中求道；管理是助人在生活中求成。兩者有著很多可互相借鏡參考之處，如六波羅密中的『精進』與『般若』不是為管理處事提供了上佳的指引？平時要裝備好自己，處事要準備好自己，這是『精進』，而面對結果則要隨緣。疫情之初，我們的確會感到世事無常，好像一切的準備也是多餘，就如合約條款中的『不可抗力』。惟當疫情持續三年，當中的無常已變得恆常，我們已清楚疫情對生活的影響，並隨之制定各種對策，例如透過網上視訊工具教學弘法，助慈山寺能繼續與更多院校合作，推出混合線上與實地學習模式的課堂，豐富課程內容。當然如果事情在我們準備充足，有著各種的對策時，仍然有意料之外，我們也要學會隨緣面對結果，否則再追究下去，只會為同事帶來更多不必要的負面情緒。某程度，這也是般若之智。」Walter 分享說道。

不論在管理上，或是在印證佛法上，三年疫情三年課，Walter 就著無常於管理中的意義再加解釋：「諸行無常，從管理角度去理解這四字，不是甚麼都不做，而是提醒我們在工作準備過程中，不斷精進，凡事窮盡應對策略。很多時我們會濫用了無常與隨緣，例如在香港夏天舉辦戶外活動，當然要有應對雨天或颱風的對策。萬一出事，才說這是天氣無常，要大家『隨緣』任由雨打風吹，我猜大家也不會同意吧？一場疫情，讓我們對佛法中的『精進』與『般若』有更深的領會，更叫全人類意識與大自然共存的重要性。如何在更深廣層面落實執行護生保育，即在可持續發展策略（ESG）的範疇中實踐慈悲，佛教早在二千五百年前已有闡述並奉行至今。」

慢下來 呼吸

回看歷史，凡遇困局，就更見宗教與信仰的重要。第三次工業革命與全球各國矛盾日益激烈。同時，有邏輯、有記憶的人工智能（AI）將襲捲全球，影響就業。人在巨大的社會潮流中，生計受影響，心靈也多了情緒波瀾，而這種「覺有情」的人性特質，正是 AI 不能具有的，並提醒我們人之可貴。面對人工智能及經濟循環的洪流，慈山寺作為宗教教育機構的角色與社會功能，愈趨顯著。經濟好時，大家忙著賺錢、忙著消費，物質利慾就是一切。反之，在不景氣時，大家才有機會停下來撫心自問：「除物質生活之外，我們尚有甚麼呢？」現今，大家活於大型的社會體制之中，心念每天也被工作圍繞，甚麼也是利益與績效先導。這一切無可厚非。因為生計的確重要，而現時的政經問題，也確確實實影響著生計。惟到底我們曾否清晰思考生計與生活的關係？

誠然，生計或多或少受外境影響，驟覺無力自主，實屬情非得已。我們希望透過生計迎來好心情，卻不識心情能夠自理的實相，乃至善待心靈可跨越環境順逆之可能性。Walter 一言驚醒：「工作或許需要計較，但生活需要不計算。慈山寺就是希望帶動這種文化，提醒人們生命不只是工作，亦不能只有工作。可是，在分秒必爭、效益至上的香港，又如何可以不計較呢？所以，慈山寺希望教會香港人呼吸，教會他們慢下來，呼～吸～」



臨濟棒喝 慈山禪七

慈山學院助理教育主任 鍾澤豐

2022 年 5 月 1 日，慈山寺董事局正式敦請法證大和尚陞座成為本寺方丈。法證大和尚廣習漢傳佛教禪堂規矩，集禪堂運作傳統之大成。在大和尚的帶領與指導下，慈山寺僧團確立了以雲居山禪堂傳統為依據的修行方針，僧團法師每天必須坐三支香，冬季則會對外開放舉辦禪七，大眾可以與僧團法師一起坐香，以求剋期取證。

大和尚慈悲，為確保 12 月的禪七能夠順利圓滿進行，特別在 9 月先舉辦僧團內部禪七，讓來自五湖四海的法師能夠熟悉雲居山禪堂的規矩，為 12 月帶領大眾修行做萬全的準備。筆者與另外兩位居士，因幫忙之故有幸參與內部禪七，十分感恩，亦藉此機會分享禪七之見聞感受。

筆者曾參加過多次法鼓山系統的禪七，大多以默照禪為主，平時也都是以默照禪為功夫，對話頭禪只能說是聽得多、懂得少。當得知自己有幸參與源自雲居山傳統的話頭禪七，自然是歡欣雀躍，熱切想要認真學習了解。但沒想到，剛進禪堂沒多久就受到「棒喝」，何解？

以往自己所受的禪修訓練，以「慢」為心法，在「慢」下來的身口意中清楚覺察自己的念頭而不作出回應。因此一開始上蒲團的時候，我慢條斯理地抬起自己的腳，正當自己「怡然自得」的時候，聽到維那法師大喝一聲：「動作快！別磨磨蹭蹭！」當下我一哆嗦，心怦怦直跳，趕緊坐好，大氣也不敢喘一口。也就是那時候，我才感受到甚麼叫「臨濟將軍，曹洞士民」。臨濟宗修話頭禪，崇尚機鋒峻烈、直接了當，氣勢就像是指揮千軍萬馬的將軍；曹洞宗默照禪溫和穩健，對學人的婉轉叮嚀就像是喜好精耕細作的老百姓。我這個老百姓，突然被大將軍叱喝，著實嚇

得不輕。幸好禪七開始前，維那法師曾說，禪七中的一切棒喝，都是為了大眾慧命，遇事「要往道上會」，即要理解一切都是為了自己的修行道而非私人恩怨，所以我也很快能夠收攝心念，提起話頭。

此次禪七除了棒喝，在規矩上還有一個最大的不同，就是行香的方式。在每支香開靜後，大眾要立刻下座穿鞋，圍著中間的佛像行香。這是一件很難的事，因為假如不是經過長期訓練，坐完一支香後，腳會麻或者痠痛，馬上開始走路會踉踉蹌蹌，那種不適感也會讓自己擔心自己會受傷，無法專注。但事實證明，這種擔心是多餘的，隨著一圈圈的行香，腳也慢慢恢復正常不再痠麻。之後維那法師會慢慢加快自己的步伐，也會督促大眾把圈子跟好，一個跟著一個。這個時候，假如你和前面的人左右步伐相同，節奏一致，那麼你會有一種錯覺，好像自己與前面的人一直在原地踏步，只是眼睛余光裡的景色不斷左旋，彷彿世界正在繞著自己轉！但





當我沉浸在這種奇妙的感覺之中的時候，負責散香的法師就會把我拉回現實。散香法師手持一支細細的、長一米多的竹筴，行香時走在禪堂的最外圍，同時會一陣陣地敲打地面三下，響亮的聲音就是提醒大眾要「參話頭」，而不是散亂昏沉或者沉浸在奇怪的感覺裡。當圈子跟緊，大眾步速越來越快之後，維那法師會喊「大步經行」，大家會隨之邁開步子，甩起雙手「跑」起來，動作感覺就像以前電視上看到的絕頂輕功「凌波微步」一般，頗有飄逸絕塵之感。就在大家心裡的話頭與身體的動作都飛快的時候，當值法師木魚一敲，大家就像機器人突然斷電一般，全部

驟然停在原地，一動不動。彼時那個由動極轉變為靜極的一瞬間，可能就是參破話頭開悟之時，可惜我功夫尚淺，雖然有一剎那好像一念不生完全空白，但很快又被呼吸與心跳抓走了注意力，遠未能將話頭打成一團，疑情尚且不知從何處起，更勿論開悟一事。

雲居山傳統的行香方式與我之前所學的慢步經行不同，屬於快步經行和大步經行。個人淺見，慢步經行以覺察為目的，快步、大步經行則像是為了退睡與配合話頭。在禪眾坐到睡眠惺忪的時候，起身經行，能快速打起精神，甚至因為身體的快

速，令心念也變快，話頭也更容易連成一片。這種方式令我得益不少，因為自己過往參加禪七時昏沉十分嚴重，可能六七成時間都在睡覺，而這次禪七則七八成時間都保持清醒。不得不佩服，祖師大德所設下的這些傳統與規矩的確有其高明之處。

說起禪堂的規矩，那真不可謂不多。一個沒經歷過的人，剛進禪堂可能會覺得綁手綁腳，這也不是那也不對，處處都是

煩惱，但當堅持幾天熟悉了以後，就能知道，只要跟著規矩走，真的就甚麼也不用擔憂。因為規矩早已融入在禪七生活中，自然而然，不用多想，念頭全在方法上。

能讓參加禪七的人「依眾靠眾」，放心有序地共修，各司其職的法師們真的功不可沒，這點我深有體會。在12月底對外開放的精進禪七裡，不才在下被指派擔任監值一職，主要工作是開門關門、放



簾掛簾、鋪蓆收蓆。看起來很簡單的三件事，其實可能每支香都不同，開、關、放、掛、鋪及收的隨機組合，著實讓我丈八金剛摸不著頭腦，幾乎每次都出錯，到了第6天才勉強記得每支香應該做的事，然後就解七了。就在我寫下這篇文章的時候，我又記不太清楚了。因為這件事我才更理解大和尚堅持僧團每天三支香的用意，只有這樣，僧團所有的法師都能把規矩記得滾瓜爛熟，成為生活的一部分，如此在禪七時才能清楚地指導禪眾不同的規矩，同時自己也沒

有任何事務上的負擔，可以用功修行。將清苦化為生活，以生活參透生命，每念及此，不由地對祖師大德、大和尚及慈山寺所有法師肅然起敬。

禪七雖然不輕鬆，但有趣之處亦不少，參加完的得益更是如人飲水冷暖自知，自己珍之重之，對外人卻不足道也。鼓勵大家，如果有機會都可以參加慈山寺精進禪七，看看自己能否在這個選佛場，以心印心，拈花一笑。

慈山
鑑

02

法會莊嚴

若是人等，以好心來，到菩薩所，為聞佛道。
菩薩則以，無所畏心，不懷惓望，而為說法。

《妙法蓮華經》

A section of fascicle 5 of
Saddhamapuṇḍarīka Sūtra
(T 9, no. 262, p. 37b19-c11)

Early Tang Dynasty

Handscroll, ink on hemp paper with ruled columns
26 x 28.9 cm

無
所
畏
心



盂蘭報恩梁皇法會

茲逢佛門孝道月、盂蘭報恩盛會，慈山寺秉承目連尊者供僧救母之孝思，謹定於農曆七月初八至十五日啟建「盂蘭報恩梁皇法會」，頂禮《梁皇寶懺》八永日；圓滿日前夕設放普利十方瑜伽餓口；圓滿日早上奉供盂蘭盆，下午圓隆送聖。普請各界善信撥冗參加禮懺，供佛齋僧，參與施食。願藉三寶威德與大眾同修懺悔之力，迴向各姓先靈早日超昇、解怨釋結；現世親屬福慧增長、早證菩提；報恩思親，冥陽兩利；慎終追遠，民德歸厚。



盂蘭報恩 懺悔濟度

立秋，佛歡喜日，一連八日「盂蘭報恩梁皇法會」功成圓滿，廣度有緣。並蒙諸佛菩薩之慈力，以及十方僧眾解夏圓滿修行的歡喜與功德，逾 2200 人次之會眾跟隨法師誦經拜懺，拈香頂禮《梁皇寶懺》，消災濟度，反觀自省。《梁皇寶懺》被譽為「懺中之王」，乃梁武帝為超薦其死墮蟒身之皇后郗氏，禮請寶誌禪師及眾僧所制的慈悲道場懺法，屬中國早期一部懺法，流傳最久，迄今已有一千餘年歷史。



善法如水 肅清三業

《大乘本生心地觀經》云：「懺悔能燒煩惱薪……懺悔能出三界獄……」與會者普藉口誦、耳聽、心惟及禮拜，端恪一心，自恣改過，仰叩洪慈。願善法如水，肅清三業，涵養慈悲，皎潔其行；希道眼以證知，哀愍眾生，濟拔蓮池壇內各姓先靈、累世冤親，蒙佛接引、解冤釋結、往生善處；鑒凡情之微惱，佑助延生壇內現世眷屬，添福延壽、災消吉至、罪滅福生。寺院併於圓滿日前夕設放普利十方瑜伽餓口，以法施食；期為亡者追薦，暫緩盂蘭倒懸之苦，共結勝緣；盼其心生正見，度脫苦趣，成就菩提。

匠心獨運 普皆圓滿

慈山寺感恩一眾義工菩薩不辭疲倦，連日夙興夜寐，精雕細琢；藉匠人精神型塑各式供菜料理之風韻，從無私服務貢獻中實踐日常修持，開啟愉悅的互惠旅程，自他兩利；復憑恭敬、歡喜與分享的心以法施食，盡顯盂蘭普度之憫情，成就僧團及善信於風雨下圓隆送聖、同沐佛恩，並仰仗禮懺十卷《梁皇懺》的功德，迴向四恩并三有，拜懺眾等增福壽。願將法水洗愆尤，惟願亡靈往西遊。

盂蘭供佛齋僧法會 2022



《贊僧功德經》云：「殊勝妙寶大德僧，長養眾生功德種；能與人天勝果者，無過佛法僧三寶。」茲逢佛門孝道月，慈山寺定於農曆七月十七日啟建「盂蘭供佛齋僧法會」，仰仗十方大德結夏自恣、精持律儀、清淨三業的殊勝，以及目連供僧救母的孝思典故，籌募道糧，供佛齋僧，弘法辦學。期藉大眾清淨供養所集之善念，酬謝一眾為眾生開示佛陀離苦得樂之道的清淨修行者，祈請社會和諧、人心安定。

功德迴向供養者現世父母親屬消災延壽、福慧俱增；往昔七世父母、六親眷屬遠離惡道；各姓先靈早生佛國，免於倒懸之苦，悉得薦拔。



百人儀仗 儼然開道

炎炎日正午，灼灼火俱燃。立秋的蒞臨並未叫炎熱後退，夏日的心恰如到寺供僧者之初衷，矢志不渝，精進不懈。在逾千名供養人及觀禮者的見證下，由僧團、海青居士、六塵天女、白衣使者、儀仗、領隊與侍者所組成的百人巡遊隊伍，從觀音聖像的慈蔭下儼然出班，穿越慈悲道，途經普門、洛伽池，再繞過位於寺院中軸上之青銅燈籠，抵達大雄寶殿；沿途逾千位善信夾道恭迎，場面殊勝莊嚴。





六塵妙供 供佛齋僧

一瓣清香，一念清淨，法會隨《爐香讚》正式開始。六塵天女、白衣分別以「香、花、燈、衣、寶、法」獻上「六塵妙供」。願象徵「薰習三學、久修六度、智炬光明、柔和忍辱、金剛妙智與真法布施」之種種成就，能盡表對諸佛菩薩的感恩之情。隨後慈山寺住持法證大和尚與眾開示佛歡喜日、僧自恣日、佛門孝道月與盂蘭盆的由來，以及代表十方僧眾納受諸佛弟子的善心供養，並感恩抽空與會、無懼酷暑。

功德善念 迴向十方

見於善信發心日滋月益，為了惠及未能與會的公眾，寺院同邀法師越洋線上分享供僧法會的緣起，乃至當中所需具備的態度，並在分享結束後附上禪修練習。期望大眾能夠保持正能量，應對勞碌的生活日常。在一眾義工菩薩護持下，逾 800 位供養人井然有序地入殿供養道糧，增福培慧。僧團隨即合誦《吉祥偈》回應各方善長的無私奉獻，祝福加持，復謹將供僧法會所累之功德善念，迴向十方眾生；現世親屬長壽健康；往生者離苦得樂；無依者獲得平安，並祈請全球疫穢早除，社會回歸日常。大眾隨後肅立恭送法師出班。在一片禪悅法喜中，義工菩薩為與會者於離寺前送上平安包點，同時呈獻熱烈的掌聲與歡呼，為本年之「盂蘭供佛齋僧法會」圓滿作結。



傳授三皈五戒大典

欣逢觀世音菩薩成道日，為紀念觀世音菩薩無量劫來以慈悲法門利益眾生，無苦不拔，無樂不與，成就無量眾生道業，慈山寺遂於壬寅年六月十九日，啟建「傳授三皈五戒大典」，利益有志學佛的同修，伏願生生世世不離正法、永離惡道。

皈依是信佛、學佛及行佛的基礎。在三寶見證下，佛弟子真實依靠光明覺性的佛陀，親近僧眾，聽聞教法，奉行修持，累世受益。而希望進一步實踐佛法的蓮友更可求受五戒，學習自我管理、不侵損他人及愛護生命，復而認識自我清淨的佛性，尋回生命價值，圓滿人格。

確立信仰 面朝證悟

夏陽酷暑，海天雲蒸，逾 220 位有志學佛的同修，在完成「佛門儀軌課程」後親臨慈山寺出席「傳授三皈五戒大典」，參與進入佛門的第一課，拜懺皈依、發願受戒，成為正信的佛教徒；發願依靠修道成佛的心，願一切眾生均能體悟解脫生死輪迴之道，平等無二；發願依循佛陀的教化修行，深入經藏，證得真如；發願依止僧團，學習以德行和合大眾，摒除障礙。

皈依是指「皈」投「依」靠三寶，屬學佛基礎。航行觀星宿，暗室點明燈。皈依是生命的指南，予以方向，認識自己、肯定自我，進而依靠、實現自我，覓見自性北斗，駛向平安的避風港。三寶是佛、法、僧的總稱。皈依佛，即皈依眾生平等的佛性；皈依法，即相信緣起性空，依佛陀宣說之教法修行，以戒為師，證得解脫；皈依僧，非偶像崇拜，為皈依僧團清淨和諧的修持，尋求指導。而未有皈依的禪修和禮拜，純屬對佛教的一種尊重和興趣，是未註冊的旁聽生，故皈依即發願踏上修行的公路，朝證悟的方向行駛。





戒定真香 實踐信念

同時，皈依受戒者需持正知、正見，尊重三寶，深信因果，廣種善因，堅守信念；正信佛弟子更可發心學習自我管理、不損他人，愛護生命，「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」《大智度論》云：「華香木香，不能遠聞；持戒之香，周遍十方。」古人潛修三學，持戒生定，定中生慧。所謂的戒香，實指清淨持戒者無欲無所染的境界。因戒律與正定所生的清淨心難得，故持戒者以此作為香供，是為「真香」，無遠弗屆。

因此，受持戒律則屬信仰實踐，為善法根本。它是自發性的自我要求、信心和慈悲心的體現及摒除習氣的決志，故說受戒即修行。佛弟子透過皈依確認信仰後可求授五戒，實踐信念，提升自我要求，完善人格；藉自發性的約定為

自己設立底線，警惕行為、心念，摒除習氣；在不損他人的前提下，從慧的層面分辨善惡，避免畏果棄戒，切實將佛法活用到生活當中，以平等的慈悲心待人接物、慈悲自己，不找藉口，畏果棄戒，避免在菩提道下百轉千迴誤入歧途，浪擲光陰；為自己定下底線，覺知警惕，接受改正自己的不圓滿。那怕你是開車或步行，只要還在這條路上就好。因為還在動，早晚還是會到達！



《善生經》曰：「若人受三自歸，所得果報不可窮盡，如四大寶藏，全國人民七年之中，運出不盡。皈依三寶者，其福過彼，不可勝計。」慈山寺同寅喜迎一眾同修在諸佛菩薩的見證和加持下，加入佛教的大家庭，遂踏上修行旅途，朝證悟方向航行，並謹祝菩提不退、六時吉祥！





觀音誕開放日暨捐血日2022

漢傳佛教中，農曆九月十九日為「觀音菩薩出家日」。茲逢菩薩出家日之月，為紀念觀世音菩薩恆以真誠、清淨、平等之慈悲精神廣度眾生，慈山寺誠於西曆十月十五及十六日，一連兩天舉辦「觀音誕開放日暨捐血日」，廣邀各界人士來寺參學，分享喜悅。



宣流法音 隨緣度化

《無量壽經》云：「世間善男子、善女人，若有急難恐怖，但自歸命觀世音菩薩，無不得解脫者。」為效法觀音慈悲精神，在不同時間、空間宣流法音，隨緣度化眾生，寺院遂於開放日間，啟建一日四場之「觀音吉祥法會」並附設供齋，予眾到寺禮拜、隨喜功德。期許與會眾在恭誦經典時，能感受參與法會的平靜、愉悅與菩薩的大慈大悲，發心向諸佛菩薩學習，自行化他。





慈心相向 善願圓成

同時，為響應年度開放日「慈心相向・善願圓成」的主題，慈山寺謹承菩薩圓滿修行之「十大行願」，遂將寺院劃分為十個地點，遍路朝聖，作一心靈療癒之旅。朝聖者透過參與法會、供水、供燈、抄經、祈願、轉經輪、投稿對不起信箱與略賞佛教藝術等修持行願，回眸人生，重新審視內心世界。在一片歡樂喜慶中與眾同行，體驗修行，從中學習以慈心發願，行動布施。寺院同設佛法和心靈照護講座與展區，予眾靜修觀心，培育正念，疫來順修。復仗此歡喜殊勝的日子，於寺內與紅十字會聯辦捐血活動，誠以捐血布施體現菩薩道，救助他人，實踐悲憫，續生一顆喜悅與奉獻的心，讓節日倍添意義！





原來你不只快樂

颱風前夕的晚秋，年度「觀音誕開放日暨捐血日」帷幕方落，法會順遂圓滿，供逾一萬二千位善信入寺參學，淨化心靈。慈山寺誠向近六百位的行願義工菩薩的發心與長久的護持表示致敬，感恩載德。感恩其謙遜無私，不分背景地位充當無名英雄，無償付出專業與知識；感恩其行解並重，在熾熱裡布施時間和力量，心懷仁「義」地為人服務。復從中提升生命價值，自我成長，用汗水開拓精神領域，獲得純淨、共生的法悅撫平煩惱，擺脫羈絆，正面感染他人，並普願這種純粹出於良善、念念安住於喜悅和善緣的高尚情操，能遍滿社會每一個漆黑的角落，綻放人性的光輝。又將法會圓滿及開放日修持所累之功德與喜悅，迴向一切眾生。祈許疫害全消、災禍不臨、干戈永息；社會繁榮、正法久住、人民安樂；四眾弟子相互扶持，普利有情，六時吉祥！

元旦蓮花燈叩鐘法會

一元復始，重始接福！歲末忘年，為使大眾能夠尋回自己的覺性和一顆明亮的心，啟發新年目標，慈山寺舉辦「元旦供萬燈」活動，誠邀大眾點一盞代表光明與智慧的燈，點燃及轉化個人內在力量，淨除無明黑暗，累積智慧資糧；點一盞象徵祝福和溫暖的燈，施燈供佛，布施光明，照耀每個暗沉無光的角落。

點燈加油 解行並重

據《法苑珠林》所載，佛前供燈有八種利益，而種種供燈功德也散見於芸芸經海當中。在外我們燃起佛前燈，以光明供養三寶，尋求庇蔭。惟歲歲點燈而不解點燈的真諦，實無法以光明照破黑暗，消除內心的恐懼，照亮心路。所謂「罪如暗室，懺悔如燈，不以暗多時能拒燈也。」布施燈火不僅需以般若智慧為前導，認識苦樂真相和成因，學習自我管理，遂從自覺自悟中提升自我，燃亮覺性和覓得清淨心；更得以實際行動自覺「行願」，時刻抱持一顆禮敬、稱讚、隨順及歡喜的心，廣修供養，依解起行。藉承擔服務與奉獻自己的過程，煥發人性的熱暖和光輝，成就彼此助緣，互相影響，見賢思齊。讓心光朶朶能夠承傳佛陀圓滿的教化，薪火相傳、燈燈相續，並在每一個有苦難的地方，建立慈悲道場，回饋眾生。



華燈遍地盈歲闌 洪鐘初叩響幸福

幸福不僅僅是一種心情，它是一條需要學習與堅持的道路，不會憑空降臨。故此，在這始末交替的前夕，慈山寺歡然於跨年夜，啟建「元旦蓮花燈叩鐘法會 2023」，叩鐘迎歲，除舊布新！在慈山寺住持法證大和尚與僧團的帶領及灑淨加持下，四眾弟子代眾將供養之三萬五千多盞華燈準備完善，禮供觀音聖像前。誠邀一眾法會參加者在燈海如畫、鐘磬惟餘的晚上蒞臨本寺，祝福虔誦，現場倒數，叩鐘跨年。為新的一年預約平安、幸福，送故迎來。





晚風拂臉鐘聲沉 盞盞華燈盡餘輝

歷時整月之「元旦供萬燈」活動順遂圓滿，並在僧團及近 300 位義工發心護持下，將逾三萬五千盞象徵「真、善、美」的心燈，遍滿道場，禮敬諸佛。祈許佛法光芒照破未知的昏暗，迎來希望，傳遞祝福。鐘鼓齊鳴，燈幡兼具，僧團威儀進場，香讚灑淨，虔誦《大悲咒》、《心經》與《觀音偈》，上供諸佛，下施眾生。1500 多位參加者復隨僧團於靜院萬燈的場景內，展開蓮花燈巡遊，遊走星夜燈海間，細賞燈色染山的和諧靜美；把心放空，迎接叩鐘儀式，歡以送往，樂以迎來。在巡遊隊伍陸續回歸後，寺內大庭院擠滿無懼冷峭的善信，熱切而興奮地等待著跨年鐘聲響起。洪鐘初叩，寶偈高吟，悠揚鐘聲洗滌客塵，除去種種煩惱，告別紛擾，叩響幸福！



祝願遍灑落 萬燈耀漫天

隨後，慈山寺住持法證大和尚為眾開示，勉勵港人已熬過了三年的各種艱難與不便，希望的曙光已近在眼前。復在恢復健康與自由後，或許可發揮自己的智慧與慈悲，將愛與關懷送給有需要的人士。在新的一年里，學習菩薩救苦救難的精神，充實自己，以自利伸出援手以利他，讓 2023 成為恢復活力、更勝以往的嶄新一年。法師遂邀大眾捧起胸前的蓮花燈，示意散發各人心中的光明，共同向諸佛菩薩祈請世界和平、疫情永除、安樂合順；普願氣候如常、災禍不臨、山川不竭；並祝福大家在新的一年里，煩惱息除、苦樂永離、安穩自在。

驪歌惜別 莊嚴寶網

在一闕驪歌——「Auld Lang Syne」的鼓舞下，「元旦蓮花燈叩鐘法會 2023」圓滿落幕。慈山寺衷心感恩近三百位義工菩薩一整月的發心護持，從協助備燈、請燈、排燈至整個法會的來迎、表演與善後等均參與其中，成就「元旦供萬燈」活動與「元旦蓮花燈叩鐘法會 2023」順利進行，煥發人性光輝，燃亮燈海花田。華燈盞盞編織莊嚴寶網，光映大千，熱暖現場一千五百位與會者與逾萬線上觀眾的心田，讓彼此收穫更多希望、更多勇氣，順逆一如。哪怕「美好的將來」並非愛的先決條件；哪怕未來尚有種種不確定，仍能成就自身之確定因素，敢於送別、敢於愛和敢於表達愛，坦然面對「A Whole New World」的到來！

慈
山
鑑

03

慈山藝術

有十神力、四無所畏、十八不共奇特之法，
三十七品道法之藏而無有極。
身紫金色，三十二相、八十種好，六通清澈無所罣礙。

《佛說菩薩本行經》

A section of fascicle 1 of

Foshuo Pusa benxing jing

[Sutra of the Previous Life of the Bodhisattva]

(T 3, no. 155, p. 108a19-c29)

Five Dynasties (10th Century)

Handscroll, ink on hemp paper with ruled columns

26.1 x 49 cm

Attributed to Dunhuang

Cave 17, Dunhuang Mogao Grottoes

施
緣

無言說法 為蓮故華

佛教藝術與文化證書課程

佛教藉藝術弘揚佛法，自印度開始，遍及全球，留下無數佛教藝術珍品。為蓮故華，接引安撫無數心靈；花開蓮現，成就世間修行者。有見及此，佛教藝術與文化證書課程帶領學員重讀佛教藝術的聖蹤，藉由心意識造作的美感經驗，結合課堂的指導教授，多角度認識佛教藝術，開發內在本有的覺性。



具象無言 形弘妙法

慈山寺佛教藝術博物館為推廣佛教藝術與文化教育，啟迪公眾對於佛學關懷及人文素養的善知識，於去年4月至7月開辦「佛教藝術與文化」證書課程，敬邀佛教藝術與佛學等領域的頂尖學者，以及在現代藝術、非物質文化遺產及香港歷史的專家共同授課。範疇縱深兼具，以佛教藝術為軸，涵蓋多方角度，進行專題講授，為對佛教藝術、文化及佛學感興趣的公眾，提供完善的進修及學習機會。慈山寺冀望藉具象的藝術表現，達到宣傳教義、弘揚佛法的目的，使信眾在欣賞佛教藝術時，潛移默化，感受其中蘊涵的微妙、圓融的佛教義理，領悟佛法的真諦。



裝備整齊 閱佛修行

課程規劃以佛教藝術、佛教文化與基礎佛學等三個面向，透過系統性的專題課程，依序探索佛教藝術從印度到中國的演變，追溯它在過往今來的時空中發展的恢宏面貌，並思考其如何造就中國文化的多元意象。課程共有十六講，為全日制。完成課程後，學院期望學員具備中國佛教藝術和藝術欣賞的基礎知識，及基本的佛學概念；並且培養自學能力，可自行搜集相關的藝術與文化資料，獨立闡述及討論佛教造像的風格、歷史背景與其宗教意涵。



踏上千古佛教藝術之旅

誠隨佛法弘法傳佈聖蹤，課程始於佛教起源之地，細研印度早期佛塔與石窟藝術，從無象年代究信仰之情的表達；世間苦熬，於北朝時期，行者西來，佛法東傳，留下佛教藝術瑰麗一章；至唐宋，佛教興盛，佛法方便，與中華文化結合，成就中國的佛教藝術語言；元朝為中國佛教藝術注入藏式風格，為明清帶來更多創新元素；佛教藝術東傳，相遇亞洲各地文化，於近代西傳歐洲，貢獻當代歐洲藝術。

佛教藝術是一種權巧方便，將佛菩薩的智慧與慈悲，藉著各種優美的造像藝術來傳遞，課程指導學員自藝術回歸心性及禪境，從菩薩微笑到自我慈悲，從弟子、羅漢、菩薩到諸佛，研習禪淨修持理論的分合；旁觸佛教經典的家庭觀及香港佛教的發展與特質，佛教僧團組織規制的漢化與轉型。



申請資格與證書考核

「佛教藝術與文化」證書課程申請資格不拘，如具備以下條件者，可獲優先考量：1. 具備佛學、宗教、文化或藝術等教育背景；2. 曾參與或修習佛學、佛教藝術等相關課程；3. 完成課程後，有意成為本館義工或導賞員。

至於獲取證書方面，課程以學員的出席率及考核成績作為依據。修讀課程的學員必需完成所有課後練習，並經提交作業及進行筆試，通過考核。作業要求學員需以選定的佛教藝術作品為題，提交 1000 字以上的作業，內容包括作品的風格分析、歷史背景和題材介紹；課後練習題目將在正式課程中宣布，而筆試方面，以選擇題與短問題等進行。

在畢業要求方面，學員的出席率須達百分之八十或以上；須出席所有考試，總分達 70 分以上；完成所有課程作業，方可獲頒發證書。

慈山
鑑

04

慈山學院

身上出水、身下出火，身下出水、身上出火；
或現大身滿虛空中，而復現小，小復現大；
於空中滅，忽然在地；入地如水，履水如地。
現如是等種種神變，令其父王心淨信解。

《妙法蓮華經》

A section of fascicle 7 of
Saddhamapuṇḍarīka Sūtra
(T 9, no. 262, p. 60a1- a20)

Sui Dynasty

Handscroll, ink on yellow dyed paper with ruled columns
15.2 x 35.5 cm

信 解





應病與藥 開拓新途

慈山寺副秘書長（外務及教育）劉鳳坪

因疫情期間經歷的無助與孤獨，社會更加重視精神層面的需要。身雖暫離病疾威脅，但心卻因曾歷無常仍需療癒，復為人生前行重整裝備。《菩提心論》云：「諸佛慈悲，從真起用，救攝眾生，應病與藥，施諸法門……」治病有物質之藥，亦有慈悲與智慧之藥，慈山寺副秘書長劉鳳坪（Olivia）闡釋慈山寺在菩薩指引下所開創的健心法門，望能助大眾離苦得樂。

隨順機宜 方便巧說

「疫情初期，我們曾多次閉寺。由於我們原先的活動設計，非常著重體驗式學習，參加者皆需親身到來，故大部份活動及課程，如法會及祈願儀式，都被迫推遲。但我們留意到疫情使不少人感到困擾，生活節奏被完全打亂，感覺孤獨，甚或更有親友不幸離世。見於社會對照顧心靈的需求甚大，我們接獲無數查詢，故希望堅持弘法，藉佛法教導幫助社會大眾。過程中，我們嘗試不少新方法，如線上直播法會及更多採用社交媒體平台，務求主動接觸更多的大眾，不受限於空間。」Olivia 回顧說道。

抗疫期間，慈山寺與香港大學及香港中文大學合作，經社交媒體平台及線上渠道，提供身心健康資訊，如「香光金磬」孟蘭祈願線上禪修，以及和香港大學合作推出「Love HK Love U 大學・大愛」抗疫活動。前者為期兩天，一天三節，以金磬靜美之聲清淨煩惱，帶來心中平安；後者則請來一眾醫學教授、大師、法師與專業人士，提供疫情資訊及心靈輔導，指導大眾如何在家中進行簡單的靜修及呼吸練習等，並附設線上對話，給在家人士與法師分享心情與生活。期望應用佛理，把正念融入生活中，與佛法相伴。這些革新除了令弘法事業相續不斷，也帶動更多年輕人留意慈山寺，知道慈山寺的活動廣迎大眾，無分背景。

從無常到復常，Olivia 有感疫下對策成就寶貴經驗，為慈山寺開拓弘法新機會：「疫情驅使我們更多採用線上模式，發現混合學習（Hybrid Learning）的可行性，自此應用在現時的課程中。這至少為慈山

寺在佛法教學上，帶來三大好處：在課堂設計上，由於結合線上與實體模式，例如十堂課中的八課經網上授課，餘下兩堂則為寺內實體課堂。時地限制的解鎖，不單有助增加收生人數，更讓許多未能參與實體課的朋友，如來自新加坡、馬來西亞及日本的朋友，可在網上輕鬆學習，便於安排到寺上課的行程；其二，慈山寺可續與全球各地的院校合作籌辦課程，教授人員無用飄洋過海、遠道而來，使課程更國際化；其三，由於我們的授課語言皆以兩文三語進行，故我們的佛法課堂，在香港以外也備受關注。這無形中讓我們在收生方面更多元、廣闊。」

要健身 更要健「心」

疫病使無力感與無助感籠罩社會，大眾較往常重視精神健康（Mental Health）。具千年佛法傳承及擁豐沛資源的慈山寺更覺任重道遠。Olivia 認為：「精神健康一詞總帶負面印象，讓人聯想到病症，所以我們改用心適能（Mental Fitness），取而代之。現時坊間流行體適能（Physical Fitness）的觀念，鼓勵健身助身體健康、鍛煉肌力及提昇免疫力。我們認為不止要健身，也要健心！佛法的核心教導之一，就是培育個人內心的慈悲與抗逆力。轉換成現代觀念框架，佛法修持可增強個人的心適能。」至於如何提昇心適能？Olivia 舉例釋述：「我們是觀音道場，觀音菩薩慈悲為懷。如果大家留意，通常觀音手持的淨瓶是插有楊枝的，而慈山寺的觀音手中淨瓶瓶口向下，象徵慈悲如水遍灑大地眾生。我們以觀音菩薩為楷模，學習善溝通（Compassionate Communication），對人對己皆有著愛與慈悲，令他人不會心生反感；另一方面，我們需提昇心理韌性，在接納不同意見及批評時，保持內心柔韌，調整自心。」尤其是當外境不順，人心難免不

定，Olivia 分享信仰與生命的關係：「逆境中如無信念支撐自己，實容易迷失及感到無力。大家心目中都有許多關於『為何』與『如何』的問題，不論是生活佛法的小提點，或透過具次第的修行，均各有果地，而佛陀的教導總有助我們回答人生中無數難題、提供參考。」

沐浴山林 療癒五感

隨著慈山寺接眾踏入第十個年頭，有見不少公眾已多次到寺參學，故慈山寺於去年推出不少新創活動，希望參學者對佛法有更多的認識及體會。其中，為數不少的參學者會定期到訪，甚至請假參與抄經供水等修持活動。年輕人意外的重複參學，讓 Olivia 透過到寺參學的數據，以及社交平台上的回饋，注意到年輕人的喜好和需要：「社交平台上的內容熱度與回饋，有助我們更了解年輕人的需要。我們發現關於生活佛法及人與大自然連繫的內容回饋特別好。這完全反映新世代的關注點，例如環境保護、生活平衡。他們常臨參學，可能是在外難尋如此淨境，故希望到寺度過一個寧靜的下午。」因此，建基在「以境說法」上，慈山寺推出「慈森・山林療癒」體驗活動，期望能為參學者帶來更多佛法體會。

「慈森・山林療癒」體驗活動以學習正念為縱軸，參考日本的「森林浴」，再



結合美國自然及森林療癒協會（Association of Nature and Forest Therapy, ANFT）的課程框架及認證，不論在理論基礎或實際執行，也有實績可驗證。慈山寺作為一『山寺』禪刹，依山靠林，寺院建築、地理環境配備適當的人流管制，成就地利人和。

考慮到兩旁滿植桃花、繞圍寺院的正念徑適逢啟用，慈山寺讓本來就屬於大地的桃花重新植根。在每年新年開花為社會大眾供花祈願後，將碩果供佛，避免桃花綻放過後，被送往堆填區，產生浪費，向參學者開示生滅不息。從 ESG 角度，這本身就是一個非常成功的可持續項目。寺內正念徑正好為山林療癒提供場所，到寺的參學者通過活動連接自然，親近大地之母，感受與自然同一；沉澱心靈，重拾能量，提昇心適能。Olivia 講解山林療癒的活動構思經過，並解釋活動名字由來：「『慈

森・山林療癒』當中包含『慈』、『山』兩字，標誌此項目與慈山寺及其獨特地理環境的關聯。」

普賢十願 教化大眾

「慈山十願」是另一提昇接眾及弘法深度而開辦的新項目，此活動靈感源於「普賢十大行願」與遍路文化。Olivia 憶述意念緣起：「2016 年時，我們曾到訪日本四國，視察當地寺院營運與參學活動，當時便留意到『遍路』朝聖的傳統，並希望日後能融入慈山寺的項目當中。構建過程經歷重重琢磨，活動最初暫名為『十二參』，計劃在寺內定十二個點為站，並設手杖與納經帳。納經帳曾先欲載上佛陀故事與修持重點等豐富內容，但因想法過於進取、密集繁複，實有違讓參與者了解箇中意義、親民的初衷。」

正當團隊為此費煞思量，寺刹原來早藏玄機：「我們與秘書長行經普門，瞥見殿前對聯『觀音慈現千手眼悲愍救度法界群蒙，普賢精修十行願教化接引娑婆大眾。』當下我們驚覺早在建寺時，普賢菩薩已指引我們要以『普賢十願』接眾弘法。因此，我們將『普賢十大行願』與『遍路』糅合成為現在所見的『慈山十願』。」

行願，包含「願力」及「行動」，每一個願皆需要透過執行而實現。「慈山十願」採體驗式學習（Experiential Learning）此一教育理念，透過不同行願方式，體現「普賢十願」所代表的精神，反觀自心。

除了添加新活動，寺院亦不忘將現有恆常修持活動，如供水、抄經等，糅融其中，讓信眾在參與活動時，對佛法有更多的理解。Olivia 分享「行」、「願」兩者的關係，乃至參與者對活動的感受與得著：「例如第四願——懺悔業障，你可以寫信向某人道歉，然後投進『對不起信箱』。那怕你找不到合適的傾聽者，諸佛菩薩永遠都樂意聆聽。同時，參與者也可單純的收集蓋章，因活動的重點是透過儀式，引起參與者心中懺悔業障一念。」

曾有參與者向 Olivia 回饋，他之前完全不明十願之意，只求集齊精美蓋印。直至他在家翻閱蓋章手冊時，才發現印章之中皆有十大行願的教導，遂心生興趣，願意了解更多。「蓋印刻有行願文，以及取材自慈山寺內一草一木的花卉飾紋。我們想與大眾分享這些甚具佛法寓意，並與寺院相連繫的植物。」Olivia 指出項目中每一細節皆經深思熟慮；野草閑花，皆是般若，在見微之處為參學者開示，埋下相遇佛法的機緣。慈山寺希望透過「慈山十願」修持活動，散播佛法的種子。Olivia 合十道：「佛教講求行解並重。願是精神指引，行是行動指引，唯有行才能使願成真。而慈山寺的成立就是功德主李嘉誠先生的行願，感謝李先生的行解合一，讓大眾能與佛法結下善緣，立願誓行，成就人間淨土。」

幸福科學 自利利他

2022 年，經過連續兩年的持續發展和改進，慈山學院與柏克萊加州大學至善科學中心（Greater Good Science Center, University of California, Berkeley）的「幸福的科學與藝術——正向心理學與基於研究的轉化性修習證書課程」進入了第三個年度。該課程包括兩門課程，分別是「科學基礎課程」和「實踐強化課程」。在 2022 年，共有 330 名學員參加了這個課程，其中近 60% 的學員從事教育、輔導、社工和醫療等專業工作。課程以在線工作坊和實地體驗學習相結合的混合模式進行，旨在培養專業人士在生活和工作中的應用基於科學實證的幸福修習，自利利他，造福社區。課程在疫情期間持續舉辦，為在工作和生活受到影響的港人提供適時的情緒支援和心靈成長。





「科學基礎課程」提供了幸福科學的核心知識，介紹了正念、冥想、感恩、慈悲和自我同理等修習方法。學員們通過學習近期科學研究的成果，了解這些修習對心理健康和幸福的積極影響。課程融合了佛法的慈悲法門和現代科學的實證研究，以非宗教的形式，吸引了來自不同信仰背景的學員參與。

在「實踐強化課程」中，學員進一步學習並實踐了更多科學證據支持的日常修習方法，重點培養學員的能力和技巧。課程特別設置了「培訓培訓者」模塊，旨在幫助從事教育、醫護、心理輔導和社會工作等以助人為己任的專業人士將所學應用於工作崗位上，並將這些修習方法分享給更多人。教育工作者可以應用這些知識和

技能來培養學生的心理健康和幸福；醫護人員可以在照顧患者的過程中提供更全面的關懷和支持；心理輔導師可以幫助個人解決困難並提高生活質量；社會工作者可以促進社區的凝聚力和共融性。

學員們透過這門課程學習到更多關於幸福的方法和思考方式，課程教授的很多觀念與佛教的教義相契合。一位大學教授表示，這門課程激發了他對於幸福之道的思考和實踐。另一位學員，一位資深物理治療師、防止自殺協會的電話熱線和網絡聊天義工，表示她發現自己對於「不快樂」的理由減少了，而對於對抗和擺脫壞情緒的方法則更加豐富。她更容易投入並準備好應對工作上的挑戰，並以較少的情緒和更多的接納和共情面對他人。

還有一位學員在課程期間正在接受癌症治療，他分享到，他從導師、法師和同學們獲得了深刻的支持。課程中的分享、冥想和實踐為他在精神和身體上提供了巨大的支持。體驗式學習環節讓他感受到了一種令人耳目一新的體驗，當他看到明亮的白色觀音像時，他感到安慰不已，而適逢小雨的降臨讓他感受到了雨中陽光的溫暖，這對他來說，在當時的狀況下具有深刻的意義和象徵。

學員們對於這門課程給予的支持、關懷和正能量感到非常感激。他們學會了如何通過實踐慈悲和更好地理解自己的情緒來愛自己。這門課程帶給他們很多積極能量，他們感受到從課程團隊和學員同伴彼此之間收到了身心靈的照顧和關懷。他們開始實踐慈悲冥想（Loving-Kindness and Compassion Meditation），更好地與自己溝通和理解，這給他們帶來了前所未有的愉悅、安撫和平靜。當他們能夠聆聽自己的內心並處理自己的恐懼和需求時，他們開始感到釋然。

正念和自我慈悲的冥想幫助他們更好地照顧自己，避免精疲力竭的狀態。他們的情緒開始變得更加穩定。有些同學分享到，在工作場所，他們開始實踐主動傾聽，不時為同事提供輔導。更有同學在社區中開始主持關於正念和正向心理學的工作坊和課程，提供生命輔導。

這些學員的分享反映了他們在課程中的成長和轉變。他們學會了更好地應對困難，培養了自我關懷和同理心，並將這些價值觀融入到自己的工作和社區中。這門課程為他們提供了一個轉變的平台，讓他們發掘內在的力量並將其應用於日常生活中。在完成課程後，他們報告說他們在個人和專業生活中獲得了許多益處。他們學會了更好地管理壓力，培養了積極情緒和樂觀的態度，並提高了人際關係的質量。這些技能和知識使他們能夠更好地應對挑戰，並提升生活的幸福感和意義。





這些個人故事彰顯了這門課程的價值和意義。它不僅提供情緒支援，還幫助參與者建立更健康、更積極的心態，並提供實踐的工具和技巧。這對於在困難時期需要心靈支持的人們來說尤為重要。

這門課程的成功得益於導師、法師和同學們的共同努力和支持。他們通過分享、互相扶持和實踐，創造了一個支持和鼓勵的學習環境。這種共同體的力量不僅對個人成長有益，也對整個社會產生積極的影響。

2022 年課程的另一個高光時刻是年度的畢業典禮。課程歡迎超過 200 名學生回到寺院共同慶祝他們的課程完成！

這場畢業典禮的舉行是對學生們辛勤學習和努力的肯定，也是他們實踐和體驗所學知識的重要時刻。畢業典禮當日，法師為學員帶來一場慈悲冥想的深入工作坊，學員們在工作坊中結對互相分享和引導冥想。他們彼此扶持，通過冥想的互動，共同感受到愛與關懷的力量。

最後，在充滿溫馨和喜悅的典禮上，學生們收到了畢業證書，這是對他們在課程中所取得成果的肯定和榮耀。畢業典禮的舉行凝聚著師生之間的情誼，同時也展現了他們共同努力的成果。這是一個令人難忘的時刻，學員們將帶著充滿感激和喜悅的心情踏上自己的下一個人生階段。

慈山學院與柏克萊加州大學至善科學中心的這個證書課程是幸福科學領域東西方合作的結晶。它結合了佛教的智慧和現代科學的研究，為專業人士提供了一個有效的培訓平台。這個課程不僅幫助學員們個人成長，還使他們能夠成為更有影響力的人，為社區和社會帶來積極的變化。

幸福科學證書課程的核心理念是自利利他。它鼓勵個人通過培養內在的幸福和心理健康，以更有意義的方式與他人和世界互動。這種自利利他的態度使人們不僅關注自身的利益，而且關心他人的幸福和福祉。它創造了一種相互支持和共融的社會環境，促進了個體和社群的共同進步。



慈山學院與柏克萊加州大學至善科學中心期待這門課程未來在多個層面上繼續發揮影響力。首先，我們致力於改善學員們的心理健康狀態，減少壓力和焦慮感。這不僅有助於個體的個人幸福感，還有助於減少心理健康問題對社會的負面影響。一個心理健康的社會意味著更多的人能夠充分發揮自己的潛能，對社會的發展做出更大的貢獻。其次，幸福科學鼓勵人們建立積極的人際關係和社區聯繫。這種連結和支持的網絡可以減少孤獨感和社會孤立，增強社區的凝聚力。當人們在彼此之間建立起良好的互動和支持系統時，社區將更具彈性和抵抗力，能夠更好地應對挑戰和困難。此外，通過將利他的價值觀融入到日常生活和工作中，人們可以成為社會進步的協作者。他們可能參與義工活動、捐助慈善組織、支持環保行動，以實現社會的進步。最後，今年的課程，特別增加了對全球幸福（Global Happiness）的跨國家、跨文化比較研究與探討模塊。實際上，這門課程本身促進了東西方不同國家和文化之間就幸福科學的知識和實踐進行分享和交流。這有助於增進文化理解，開拓文化視野，他山之石、可以攻玉，共同探索全球幸福的模式和策略。



佛光煦照 與青年結緣

青年教育發展一直是慈山學院的重點項目。2022 年，慈山學院無懼疫情，持續為各大院校度身設計理論與實踐並重的學習活動，與年輕人廣結善緣，弘法播種。

初晤佛教 感受法喜

每個團體的前來，都帶來不一樣的故事。他們在寺院探索、了解、連結、互動、圓滿。一般而言，團體皆從寺院及博物館參學開始。惟香港學生普遍不認識佛教，往往於抵達寺院時，都帶著被動（和抗拒）的心態。如何讓參加者放下固有想法是學院職員於每次導賞講解時，持續學習的地方。

因此，學院視乎團體需要，安排不同的靜心活動，比如為超過二百位來自「菁英聚·港大」計劃的大、中學生安排來寺參學，從寺院建築及佛教藝術的層面「初轉法輪」，並透過參與「慈森·山林療癒」靜心體驗，探索五感，學習如何讓身心休息，以感受內在的平安喜悅。慈山寺感恩是次與香港大學的合作活動，歡喜圓滿，助寺院與許多未曾接觸佛教或存有錯誤印象的年青人，結下善緣。

關愛校園 音聲弘法

教育工作，任重道遠，為紓緩教育工作者在教學過程中所衍生的壓力，正向面對挑戰，教育大學遂安排一眾中學副校長到寺參與「心靈領袖課程」，學習把心靈健康元素帶回校園管理當中；讓法師與校長們互動，轉化教學工作當中所面對的負面情緒，有效正念應對逆境。

同時，有見於佛教以音聲弘法的歷史源遠流長，晨鐘暮鼓、鏗鏘磬鉢，均屬淨心禪韻，故嶺南大學音樂系師生，特意前來寺院參學並參與互動體驗工作坊。在指導法師的帶領下，認識佛教如何以宗教場所內的環境佈置及梵唄，為人類帶來幸福感；了解佛法相關的智慧，一同探討音樂與身心靈的關係。

以文結緣 以字聚善

《大學》云：「物格而後知至，知至而後意誠，意誠而後心正，心正而後身修。」為了在讀書與實踐中求知，四十位浸會大學傳理學院傳播系公關寫作課學生，誠於參加寺院的心靈活動後，將所見所聞，結集成書，讓讀者走進慈山寺每個角落，體會正念、慈心觀，進而認識自己。

《走訪慈山》一書涵蓋慈山寺四大服務範疇，包括「慈山關懷」(Care)、「慈山學院」(Institute)、「慈山藝術」(Art)和「青年教育」(Youth)，透過採訪法師、同事、義工及學員、撰文和攝影，進一步了解寺院弘法工作與宏旨。其具故事性的人物專訪，更兼容寺院工作者及參學者的視角，感受慈山寺的真善美。



來自「菁英聚·港大」計劃的大、中學生來寺參學，參與「慈森·山林療癒」靜心體驗。

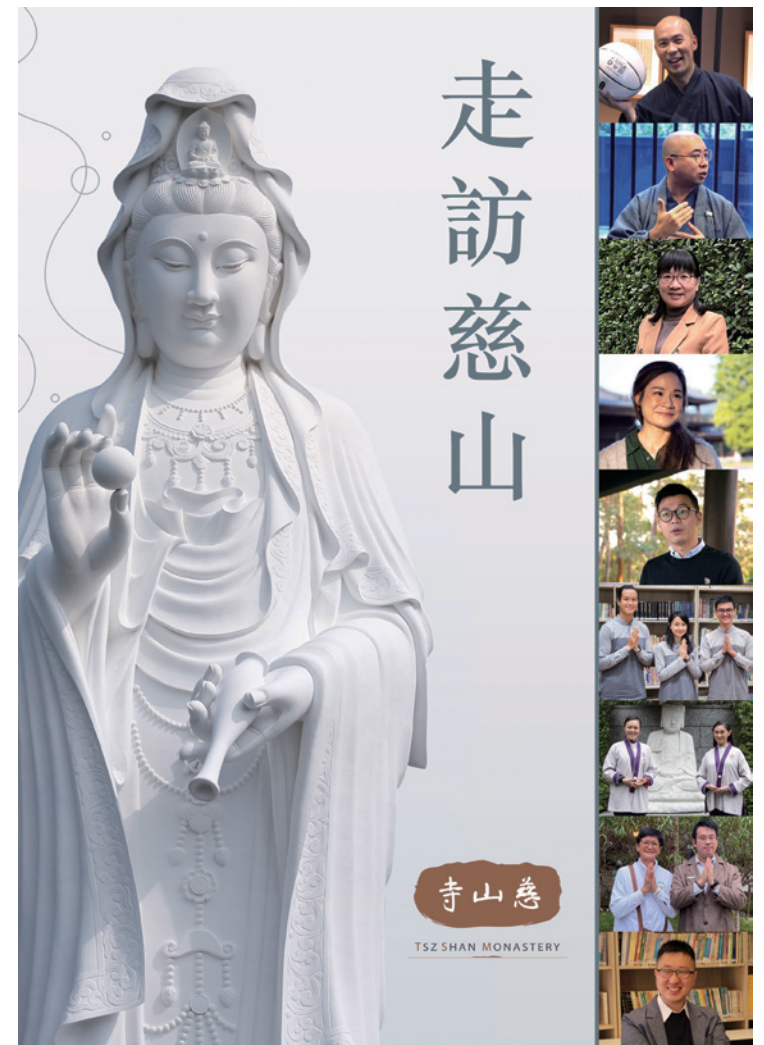




教育大學安排一眾中學副校長到寺參與「心靈領袖課程」，學習把心靈健康元素帶回校園管理當中。



嶺南大學音樂系師生到寺參學，並參與互動體驗工作坊，探討音樂與身心靈的關係。



浸會大學傳理學院傳播系公關寫作課學生，誠於參加寺院的心靈活動後，編寫《走訪慈山》一書，分享慈山寺的真善美。

慈
山
鑑

05

慈山關懷

吾於過去無量劫中，
求法華經無有懈倦，
於多劫中常作國王，
發願求於無上菩提，心不退轉。

《妙法蓮華經》

A section of fascicle 4 of
Saddhamapuṇḍarīka Sūtra
(T 9, no. 262, p. 17a16-b12)

Early Tang Dynasty (7th Century)

Handscroll, ink on paper with yellow preservative with ruled columns
25 x 29.5 cm

歡
喜
踊
躍

以心療心 悲智圓融

訪問嚴穗華博士（Jennifer）
慈山寺副秘書長（社會服務）
慈山寺佛法心靈輔導中心主管

雖說變幻原是永恆，但近年，接二連三受到疫情和社會氣氛影響，我們的生活出現了不少變化，人心難免更加不安。每當變幻時，人要應對的不只是事情，更重要的是心情。走訪慈山寺佛法心靈輔導中心主管嚴穗華博士（Jennifer），求教在一刻萬變的恆常中重得安心之法。

猶如知識者，能指示寶藏。

經濟下行，社會氣氛低沉，難免使人沮喪。但回望人類過去，苦是常態，不論環境順逆，凡塵人心的確常被苦困。慈山寺佛法心靈輔導中心的應對不是一時三刻，而是糅融佛法對人生苦根的深刻認識及處理之道，與專業輔導的方法及技巧，協助不同求助者離苦得樂，Jennifer 簡闡中心的輔導方向及目標：

1. 傾聽與共情：身為佛法心靈輔導者，深度傾聽是非常重要的技巧。輔導員給予受助者安全的空間，傾聽他們的痛苦和困惑，並表達出對他們情感的理解和共情。

2. 覺知與正念：輔導員引導受助者培養覺知和正念的能力，即以開放、無判斷和善意的態度觀察和接納當前的感受、思維和經驗。通過正念，受助者可以更好地認識自己的痛苦，並逐漸放下執著，接受轉變。

3. 培養智慧：佛法強調智慧的重要性。通過引導受助者反思苦痛的根源、條件和因果關係，幫助他們培養洞察力和智慧。這樣他們可以超越自身的困擾，認識到痛苦的本質，並找到解決問題的方法。

4. 培養慈悲與善心：佛法鼓勵培養慈悲心和利他心。通過引導受助者關懷他人的痛苦，培養慈悲和善良的品質，他們可以從自我中心轉向關注他人，從而減少自身的痛苦，並獲得內心的平靜和喜悅。

5. 靜心的修習：靜心的修習是佛法心靈輔導中重要的實踐方法之一。通過引導受助者進行不同的靜心練習，幫助他們培養專注力、平靜心靈，並認識到身心之間的相互作用。修行也是佛法的核心，通過學習和實踐佛法教義，他們可以獲得更深層次的理解和學習，從而走出痛苦，得到內心的喜悅。

Jennifer 補充：「佛法心靈輔導並不是簡單的解決問題或提供快速解決方案的過程。它是一個長期的修行過程，需要輔導者和受助者的共同努力和耐心。另外，每個人的情況和需求都是獨特的，輔導員會按不同受助者的需要提供不同的輔導手法，以協助受助者離苦得樂。」一切唯心造，苦的本質雖一樣，但以各種形式呈現。輔導中心希望結合對苦理解至深的千古佛法與現代輔導方法，以心療心，帶領每一位求助者知苦離苦，重啟人生。



以此戰慄心，擺脫魔境界。

近年大環境的變動，的確令不少人措手不及，面對不同的難關與挑戰，市民的精神健康極需關注。從個人及社會層面看，有甚麼方法，讓我們在波瀾中仍然能保持精神健康？

Jennifer 先就個人層面提出建議：「我們應該多加關注自己的身心健康，並採取積極的行動來關顧自身的需求，

這包括充足的睡眠、健康的飲食、適度的運動，以及尋找適合自己的應對壓力方式。此外，我們可以學習不同的情緒管理技巧，如冥想、放鬆練習和情緒調節策略等，以助我們更好地處理壓力、焦慮和負面情緒，並增強心理彈性。同時，建立支援網絡也對精神健康非常重要，我們可以與家人、朋友或社區建立積極的支援網絡，彼此分享，尋求支持和參與有益的社交活動等等。這些都有助於提升個人的精神健康。」



至於社會層面，Jennifer 分別從預防、認識及協助等方面提出建議：「從預防而言，社會可以努力減少引發精神健康問題的社會壓力，包括改善工作環境、提供更好的社會福利和保障、減少社會不平等等措施。至於認知及協助方面，社會可以通過教育和宣傳活動，提高公眾對精神健康問題的認識和理解，這包括提供心理健康教育課程、舉辦宣傳活動和提供相關資訊。此外，還需要加強提供精神健康支援服務，包括心理諮詢、治療和康復服務。而這些服務的可及性和品質，對於幫助個人解決心理健康問題至關重要。最後，鼓勵建立社區互助及支援網路，從而提供一個支援和理解的環境，幫助個人建立社會聯繫和歸屬感。」

就個人與社會之間的關係，Jennifer 認為兩者的努力是相輔相成的，個人可以改善自身的精神健康，而社會也可創造支



持及促進精神健康的社會環境。透過兩者合作，可為市民的精神健康，創造更加積極和有益的條件。佛法心靈輔導著重「先處理好心情，再處理事情」，在冷靜理性、積極自愛的心情下，總能更好地處理事情：能把可以處理的事情處理得更好，也能更好面對無能為力的事情。

有心・有願・有力・有為

理論透過實踐，聯繫了輔導中心與求助者的每一顆心靈。所以每一宗個案，也是心與心之間的共鳴和扶持。Jennifer 回憶近年印象最深刻的個案，是一位在疫情期間回港休假的大學生 Glory（化名）。讀高中時，當事人因人際關係問題，導致身心失衡，有皮膚狀況與自毀行為。她對自己及他人失去信任，否定任何正面的事。理性上，她「知道」這不是事實，但感受上，卻逃不出「否定與懷疑」。她曾在其他機構接受輔導，但未見效果。大學

期間，她在中心接受輔導後表示：「問題的根源已解除，我已完全走出黑暗。我已能體諒那些曾傷害我的人。從輔導裡學到的佛法，已融入我的生活與學業。」

在大學的建築系畢業項目中，她以精神健康為主題，透過鉛筆畫，結合輔導學到的佛法與建築理念，完成一獲獎作業。「我以日本的『自殺森林』為背景，把輔導的體驗，透過建築設計表達出來。自殺的原因很多，相信失去關係、沒有支持是最關鍵的，希望這設計能令那些失去希望的人，有一個休息或禪修的空間，重拾希望，解決問題。這亦是我的輔導感受旅程（feeling journey）。」Glory 在康復後與 Jennifer 分享。

擺脫憂愁，不染塵垢。

或許我們都曾在生活中遇過情緒突然來襲，人彷彿跌進萬丈深淵，不只伸手不見五指，還有被重重巨石壓頂，透不過一口氣來。人生中有著無數原因引起這種感覺，面對如此狀況，應如何處理？

Jennifer 指出我們必先要了解心情突然非常低落的原因，如果是因病而引發的情緒突變，那就要盡快找醫生治療。如果是因不愉快的事情突然感到情緒低落，她也有以下的建議：

深呼吸和放鬆：深呼吸有助於緩解身體緊張和焦慮感。找一個安靜的地方，坐下來，深呼吸數次，專注於呼氣和吸氣。這有助於放鬆身心，減輕情緒的壓力。

傾訴和尋求支持：與親密的朋友、家人或信任的人分享感受。傾訴情緒可以減輕內心的負擔，並獲得他人的支持和陪伴。

自我關懷，好好照顧自己：關注自己的需求，並採取積極的自我關懷措施，可以做一些你喜歡的事情，如閱讀、散步、聽音樂等。照顧自己的身體和情緒健康是重要的。

走向大自然：遼闊大海、翠綠山巒，置身其中，自己會顯得好渺小。大自然就是有這股力量，能霎時將人間瑣事化成塵埃。自然界的一切，都有療癒的效果。

分散注意力：嘗試轉移注意力，從負面情緒中分散注意力。你可以嘗試做一些讓你感到高興或放鬆的活動，例如觀看喜劇電影、聽音樂、做手工藝等。

尋求專業幫助：如果情緒低落持續時間較長，或對你的日常生活產生嚴重影響時，要考慮尋求專業的心理輔導。輔導員、社工或心理學家也可以提供專業的支援和指導。

Jennifer 提醒：「請記住，這些建議可能對不同的人有不同的效果。如果你的情緒低落持續時間較長或越來越嚴重，建議盡快諮詢專業人士以獲取適當的支持和治療。」每個人也各有前因，而面前的路也各有不同，每人心中的苦痛在其身心也是獨一無二，所以每一次的輔導也是一次心與心的並肩同坐同行，陪伴每人慢慢學習面對和接受無常，體會如何痛而不苦。



以心療心 悲智圓融

佛法心靈輔導服務的初步成效總結

嚴穗華博士
慈山寺副秘書長（社會服務）
佛法心靈輔導中心主管

「佛法心靈輔導」是因應社會人士的需要而出現的。而「慈山寺佛法心靈輔導中心」自 2015 年服務開展至今，前後歷時八年。期間，中心服務的內涵與形式，隨著市民的新社會需要（Social Needs）¹，也作出相應的擴展或轉變。現時，中心的主要服務可歸納為「C.A.R.E」四大範疇²，包括：佛法心靈輔導服務（C），心靈健康工作坊及專業培訓課程（A），社區心靈關顧服務（R）與社區關懷計劃（E）。

佛法心靈輔導中心（以下簡稱「輔導中心」）現在的所在地，前身是香港慈明佛學園地的會址。而所謂的「硬件」設置，就是如何在喧擾的城市裡，令輔導中心成為一個「綠洲」，讓不同的到訪人士感到

自在、舒服、安全。輔導中心的裝修設計，是朝著這個方向進行的。因此，雖位於筲箕灣的鬧市，但輔導中心卻能營造到一個靜謐、寬敞、自由的空間。

輔導中心主要分三個部分：輔導室、辦公室與活動大堂。輔導室與辦公室比鄰，與活動大堂分開。這設計令輔導室的寧靜環境，不會因活動的舉辦而受到影響。每一間輔導室，都有獨特的主題名字，包括：綠洲、覺知、慈悲、洞見、心行及智慧。輔導室內，設計簡約、舒適，但不帶有宗教的色彩。輔導室的擺設、色調、採光與空間感等，都是善用環境，著重令來訪者獲得一種和諧、寧靜的感受，以取得最佳的身心條件，為輔導過程作好準備。

¹ 「社會需要」在心理學角度來說，是馬斯洛的「需求層次理論」(Maslow's Hierarchy of Needs)中，關於人類「基本需求」的第三層，具「缺乏需要」(Deficiency Needs, D-needs)的性質，是一種因缺乏而產生的需要。從社會政策角度來看，「社會需要」是一種服務的需要，在人經驗到問題時，需要得到某些特定的回應。前者的參考資料：Mcleod, S. (2023), Maslow's hierarchy of needs, Simply Psychology, <https://www.simplypsychology.org/maslow.htm>, obtained on 16 May 2023; Spicker, P(2023), Social need, An Introduction to Social Policy, <http://www.spicker.uk/social-policy/need.htm>, obtained on 16 May 2023.

² 「C.A.R.E」分別取自中心「四大服務」英文譯版的首個英文字：Counselling service, Awareness & training programmes, Reaching out to the community 及 Enriching the life of others。詳情請查閱網址：<https://tszshansbcc.org/page.php?id=6&lang=tc>

此外，從輔導室的命名與室內擺設中，也看到輔導中心的另一個特色，也是「佛法心靈輔導」的其中一個特徵，就是把「心的本質」或其所具潛能，置於宗教的外衣與風貌之前。這亦是佛教本來的面目——以智慧先導，而非著重某種宗教形式的呈現。

換言之，無論是否有個人的信仰，或本身是否一名佛教徒，當你踏進輔導中心時，都讓你感到自在、安心，因為這裡所展現的環境，都會顧及到不同背景人士身處其中時的感受，沒有離開「如何使人自在、安心」這個中心成立的目的。

佛法心靈輔導概述

與普遍流行的輔導模式相比，佛法心靈輔導的特色，簡而言之，在於「心靈」與「智慧」、「認識苦因」與「內在解脫」、「認識事實的法則」與「啟發本具的潛能」等。過程中，佛法心靈輔導採用了「正法治療」的分析框架，從探索「痛苦根源」這方向進入，去了解問題的關鍵所在。並且，透過不同方式的禪修練習，把躁動的心安下來，為個案認識自心內外的本質、運作與變化等，提供必要的身心條件；也為啟發個人本具的智慧與洞察力，作好準備的基礎。

此外，為推動受助者積極、投入參與輔導過程，輔導員除依照輔導的基本原則，為個案提供一個安全的身心環境外，更會依據受助者的個別性，選擇一些適合其需

要的輔導技巧與方法，以摒除一些不必要的身心障礙，包括：個案的自我防衛反應等，還有治療效果的時間面向，也是佛法心靈輔導並不掉以輕心的地方。而處理的方式，則透過善用輔導中心的資源，以提供禪修活動或課程等形式，給受助者及家人選擇參加。

綜觀以上的服務安排，我們看到佛法心靈輔導中心，一幅「整合而多元化」的輔導模式³，它採用「正法治療」的理論框架為主軸，以個案的獨特性（individuality）為基礎背景，在不同的「正法治療」階段中，融入不同的輔導技巧與方法。然後，再把治療成效的時間向度，納入於整個輔導過程之內，善用資源，透過小組或培訓等方式，加強輔導的成效，以鞏固個案的能力與轉變。這亦是對個案的關顧態度的一種伸延。

這個獨特的架構或服務模式，以「個人輔導」為核心，縱橫發展出不同的輔助服務形式，包括：小組、社區，甚至物質支援⁴。在這個整合而多元化服務的開展過程中，輔導員始終以「以心療心、悲智圓融」為主導的服務信念，努力開展具專業質素的佛法心靈輔導服務，解決受助者的煩惱痛苦，提升其心靈力量。

本文將從四個方向，包括：中心發展狀況、中心輔導服務狀況、個案背景概覽及服務成效等，輔以相關的數據統計，分享中心服務的成效，讓大家有一概括的認識。

³ 現時，中心的主要服務可歸納為「C.A.R.E」四個大範疇。有關資料在〈第五章：佛法心靈輔導服務：成效分享〉中，有較詳細的描述或可參閱中心網站：<http://tszshanbscc.org/>

⁴ 對於有切實需要的個案，輔導員會擔任轉介，聯絡「慈山寺慈心計劃」，尋求短期協助。



I. 中心發展狀況

本中心的服務發展，由成立至今，無論在服務內容及形式上，均不斷擴展，而服務角色亦不斷擴充。概略可分為三個階段：

1. 成立階段（C）——中心成立初期，為有需要人士提供個人輔導，紓緩壓力，協助處理他們內心的痛苦，提供專業的佛法心靈輔導服務；屬「C.A.R.E」中「C」的發展階段。
2. 推展階段（C.A.R）——其後，基於上述社會需要的變化，中心服務除了「面對

面」（Face-to-face）的個人面談、熱線諮詢，並且加入「網上情緒評估」與「網上靜心練習」等項目，為有需要人士提供即時的評估及支援。

此外，為加強個人輔導服務的成效，本中心更積極研究把「輔導」與「靜心體驗活動」結合，並擴展小組、講座及教育課程等活動，讓個案在輔導完結後，可以透過參與上述的活動，持續培養正念的生活態度，提升其心靈質素。之後，更把上述活動有系統地發展為中心「六大活動系列」⁵，在照顧公眾人士的心靈健康需要之餘，亦為社福界同工提供專業培訓及退修支援。

⁵ 六大活動系列分別為：自在安心系列、正念慈心系列、專業導心系列、社福調心系列、社區接心系列、義工修心系列。詳情請查閱網址：<https://tszshanbscc.org/page.php?id=10&lang=tc>

成立階段 (C)

服務：電話熱線輔導；
角色：「治療角色」為主；
特色：開創「佛法結合專業輔導」的新服務方式。

推展階段 (C.A.R)

服務：由個人面談，增添到「六大系列」服務與「生命善友計劃」；
角色：由「治療角色」擴展到「個人成長」、「社區教育」及「專業培訓及退修支援」；
特色：治療與預防並重；個人輔導與小組活動與社區教育並進。

現階段 (C.A.R.E)

服務：在前階段的服務上，增加「慈心計劃」；
角色：在前一階段的角色上，加添「經濟支援」；
特色：較「整合而多元化」的服務內容。

另外，中心亦開始積極拓展與社福及醫護機構的合作空間，透過「生命善友計劃」⁶培訓義工，開展「社區心靈關顧」義工服務，以及出版《慈心緣》⁷等，向社區人士推廣身心靈健康的重要性。

因此，中心服務已由個人輔導的形式，擴充到小組活動及社區服務的層面。服務形式由「C」到「C.A.R.」的擴展，帶動了服務角色的變化：由最初的「治療」角色推展到「個人成長」、「社區教育」、「專業培訓及退修支援」等預防領域之內。

3. 現階段 (C.A.R.E)——現時，本中心除繼續推展「C.A.R.」的服務外，更負責執行「李嘉誠基金會」資助的「慈

心計劃」公益項目⁸，為有需要的合資格病人，提供緊急經濟支援。

與此同時，「慈心計劃」亦不斷推出新的資助項目，回應社會需要的新變化，包括：已完成（2020-2021）的「全港長者聽力測試及助聽器捐贈計劃」，以及在2023年初開展的「照顧者短期緊急資助計劃」等。

而「慈心計劃」這項獨特的服務⁹，更把中心的服務角色擴增至「經濟支援」的層面上，並成為中心服務的一項特色。而中心服務範亦因此由「C.A.R.」，朝向較「整合而多元化」的「C.A.R.E.」模式方向中發展。

⁶ 「慈山寺生命善友計劃」始於2019年，透過「義工培訓、社區心靈關顧服務及公眾教育」三大方向，以不同的服務方式，達到向社區推廣生命關懷及公眾教育的目標。詳情請參閱：《心動，洞心：2022年中心活動結集》，下載網址：<https://tszshanbscc.org/eventBooklet.php?lang=tc>

⁷ 《慈心緣》是「生命善友計劃」的出版刊物，每期有不同的主題。公眾人士可免費取閱或下載。下載網址：<https://tszshanlcp.org/lifeBooklet.php>

⁸ 詳情請瀏覽下列網址：<https://tszshanbscc.org/page.php?id=20&lang=tc>

⁹ 中心透過「慈山寺慈心計劃」對病人及照顧者，提供緊急需要經濟資助的服務。詳情請查閱網址：<https://tszshanbscc.org/page.php?id=20&lang=tc>

中心輔導服務狀況

根據2015-2022年，從「個案背景概覽」統計數據顯示，在新個案的持續增長下，可看到以下的現象：

一、**維持穩定比例**——個案的年齡以31-50這年齡層為主，男女個案比例維持在2:8的水平上。而具大專水平的個案，不斷增加至2022年的70%。

婚姻狀態方面，已婚人士個案一直約佔半數，至2020年開始被單身人士個案取代。而主要求助問題，以「出現情緒病徵狀」及「情緒病／精神病」為主，後者在2022年更佔中心個案的60%。

二、**穩步擴展**——個案主要來自東區及沙田區，約佔個案比例20-30%，但個案的居住地區，範圍正在擴大。此

外，個案的來源亦有明顯變化，由「個案主動聯絡」或「家人的朋友」推介等方式正快速增加，而個案的職業背景，亦漸漸變得多元化。

三、**宗教的開放性**——無宗教人士自2017年開始，超過總個案的半數，具佛教背景的個案則維持30%之內，而具基督教信仰（包括天主教與基督教）人士，佔10%左右。至於其他信仰人士，則約在10%之內。

這些數據反映出，不同宗教背景的個案，對接受「佛法心靈輔導」具有開放度。同時，亦反映出「佛法心靈輔導」這類設施的開放性與認受性。

以下，我們再透過客觀量表，看看曾接受輔導的個案，對「佛法心靈輔導」的成效評估。

服務成效

本部分將透過兩個客觀量表，「情緒自評量表」（DASS-21題）¹⁰及「身心靈全人健康量表」（Body-Mind-Spirit Holistic Well-being Scale，HWB30）¹¹，來評估個案在接受佛法心靈輔導的前與後，他們在情緒及身心靈層面上的變化。

¹⁰ 「情緒自評量表(DASS-21題)」(Depression Anxiety Stress Scale 21-item)是一個可靠且有效測量抑鬱、焦慮和緊張／壓力的量表，它是DASS-42的簡化版。資料來源：Psychology Foundation of Australia, DASS, 網址 <http://dass.psy.unsw.edu.au/over.htm>；APA PsycNet, <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F01004-000>

¹¹ 是以「身心靈全人健康量表」(Body-Mind-Spirit Holistic Well-being Scale)為測量工具，此量表由香港大學陳麗雲教授領導的「身心靈全人健康團隊」研發。有關詳情請查閱：<https://learning.hku.hk/ibms/home/research/scale-development/?lang=zh-hant>



1. 情緒自評量表 -21 題（DASS 21-item）

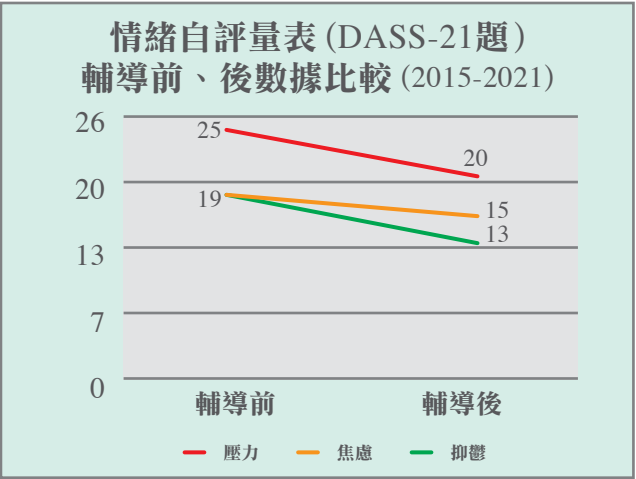
「情緒自評量表 -21 題」主要就著「壓力、焦慮及抑鬱」這三種情緒狀態，以五級評分制（分別為：正常、輕度、中度、嚴重和非常嚴重），作為評量情緒嚴重程度的參考¹²。

在輔導服務開始前，個案需填寫「情緒自評量表 -21 題」（DASS-21 題），而社工／輔導員會按量表的結果，對個案的情緒狀況有概略的了解後，為個案擬訂初步的輔導方向。當完成所有輔導（8-12 節）後，他們需再填寫上述量表，以評估相關的情緒狀態。

在 2015 至 2021 年間¹³，我們成功跟進 1,613 位已接受佛法心靈輔導服務的個案，佔總個案的 83%。從下列數據中看到，個案在接受輔導後，與輔導前相比，三項情緒的數據結果均有下降的趨勢，反映出輔導的部分成效。

情緒自評量表 (DASS-21題) (2015-2021)		
平均值	輔導前	輔導後
壓力指數	25	20
抑鬱指數	19	13
焦慮指數	19	15

情緒自評量表（DASS-21 題）：輔導前、後數據比較（2015-2021）



情緒自評量表（DASS-21 題）：輔導前、後數據比較（折線圖）

12. 有關五級評分的詳細內容，請參閱下列網站：(英文)<https://www.psytoolkit.org/survey-library/depression-anxiety-stress-dass.html>；(中文)<https://iretireehk.com/blog/2021/05/18/dass-21-%E6%83%85%E7%B7%92%E8%87%AA%E8%A9%95%E9%87%8F%E8%A1%A8/>；

13. 這部分的評估數據是從 2015 至 2021 年的個案中採集，因 2022 年度的個案，需在服務使用者完成輔導後，才能齊集「完整」(輔導前與輔導後)的數據，而本章行文之際，部分個案仍未結束，故本部分的最近數據是 2021 年。

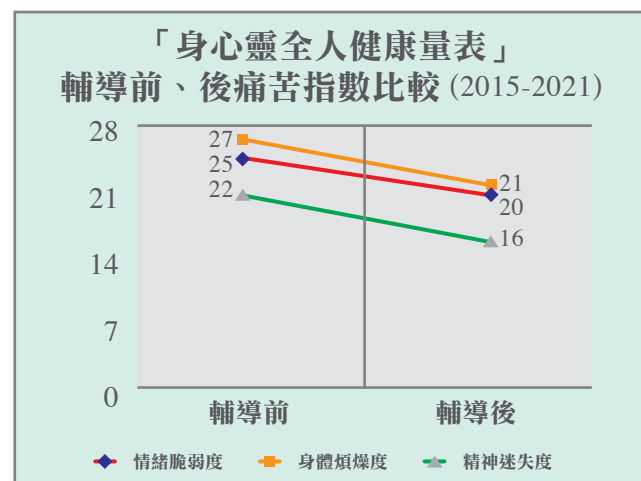
2. 「身心靈全人健康量表」(HWB30)

「身心靈全人健康量表」(Body-Mind-Spirit Holistic Well-being Scale, HWB30)，是香港大學採用「身心靈全人健康(Integrative Body-Mind-Spirit, I-BMS)」模式為基礎，而研發的工具量表。

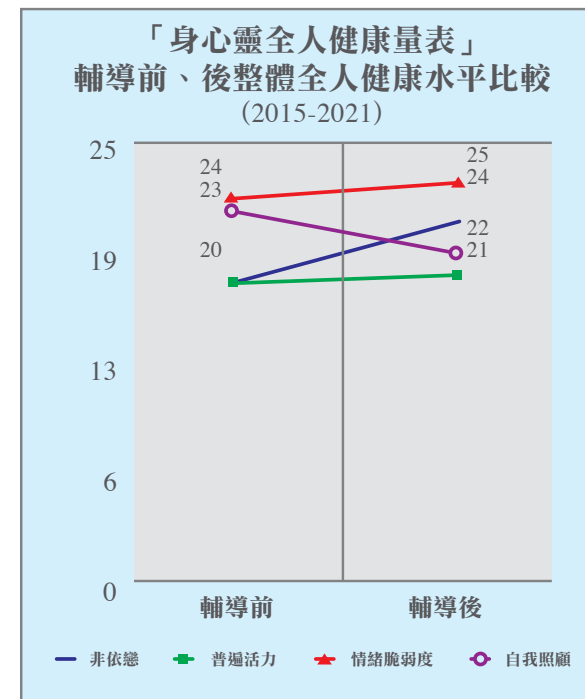
此模式認為，整體健康是一種「沒有痛苦和平靜的存在」狀態。當中，「情緒脆弱、身體煩躁與精神迷失」是與痛苦有關的三個重要概念；而相對於痛苦的「理想狀態」而言，則具有「非依戀、正念意識、普遍活力與自我照顧」等四種特徵¹⁴。

此部分的評量，跟填寫「情緒自評量表」的安排一樣，個案在開始輔導服務前，需填寫「身心靈全人健康量表，HWB30」，以評估他們的「痛苦與平靜」存在感受狀態，作為擬訂輔導方向的參考。當完成所有輔導(8-12節)後，他們需再填寫上述量表，以評估上述的「痛苦與平靜」狀態，是否出現變化。

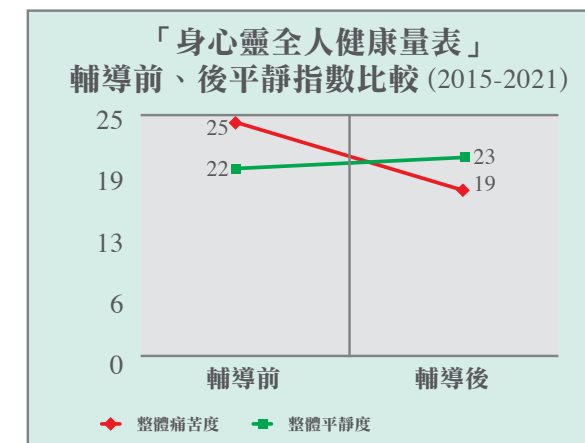
我們成功跟進 1,564 位在 2016 至 2021 年間¹⁵，接受佛法心靈輔導服務的個案，佔總個案的 80%。以下，是個案在輔導前與後，分別在「痛苦、平靜及整體全人健康」這三部分的相關數據：



「身心靈全人健康量表」：輔導前、後痛苦指數比較 (2015-2021)



「身心靈全人健康量表」：輔導前、後整體全人健康水平比較 (2015-2021)



「身心靈全人健康量表」：輔導前、後平靜指數比較 (2015-2021)

從上圖的數據中看到，與輔導前相比，個案在輔導完結時，無論在「痛苦、平靜或整體全人健康」的水平上，均有改善。

3. 個案對服務的整體意見

「佛法心靈輔導中心」雖是本港首間結合佛法與專業輔導的中心，不過在成效上，卻令人鼓舞。從下列圖表的評估中可看到，無論在「個人身心成長」、「認識佛法的態度」與「中心服務的觀感」上，都取得相當正面的評價，整體平均滿意評分(5分制)為 4.5，滿意率達 90%。至於對「中心服務的觀感」，平均分數為 4.9，滿意率達 98%。

就「個人身心成長」而言，已完成輔導的個案，無論在「自我認識與自我關顧」上，或在「處理情緒及處理問題」，以至心靈質素的提升上，均有明顯的進步，這顯示「佛法心靈輔導」的成效。

¹⁴ 資料取自 I-BMS, 網址:<https://learning.hku.hk/ibms/home/research/scale-development/?lang=zh-hant>

¹⁵ 同注 13。

個案對「個人身心成長」的評價		
項目	分數（5 分制）	滿意率
認識及處理個人情緒	4.4	88%
增強自我認識	4.4	88%
懂得多角度去看問題	4.4	88%
增強處理問題能力	4.2	84%
關顧個人身心健康	4.5	90%
提升心靈質素	4.4	88%
平均數	4.4	88%

個案對「個人身心成長」的評價

至於「佛法對生活的幫助」或對「認識佛法」的態度上，個案亦抱有相當正面的態度。這顯示出，個案雖完成了輔導，但個人對繼續拓展認識佛教智慧一事上，仍具有意欲與主動性。換言之，這增強了「專業輔導」融合「佛法」的認受程度。

個案對「認識佛法」的態度		
項目	分數（5 分制）	滿意率
感到佛法對我生活及問題有幫助	4.3	86%
令我有意欲進一步認識佛法	4.3	86%
平均數	4.3	86%

個案對「認識佛法」的態度

最後是對「中心服務的觀感」，這是三個範圍中，得分最高的部分，平均分數 4.9，滿意率為 98%。當中，最令人鼓舞的是，百分百的個案，都願意向親友推薦本中心的輔導服務。這說明個案對「佛法心靈輔導」的效用的信心，此信心來自個案的親身受益。

個案對「中心服務」的觀感		
項目	分數（5 分制）	滿意率
我滿意負責社工的表現	4.9	98%
我滿意中心接待員工的表現	4.8	96%
若有需要，我會推介本中心服務給親友	5	100%
整體上，我滿意中心提供的輔導服務	4.8	96%
平均數	4.9	98%

個案對「中心服務」的觀感

總括來說，透過「個案背景概覽、輔導個案性質」及「服務成效」的客觀量表與個案對本中心服務的整體意見等數據，我們看到「佛法心靈輔導」服務發展至現階段，無論在認受性或普及性等方面，都有積極發展的趨向。

2015 至 2022 年累計服務成果	
四大核心工作	服務人次
C 輔導服務	25,685
A 活動及培訓	325,975
R 生命善友計劃」	318,200
E 「慈心計劃」	958

不忘初心 慈悲為懷

慈山寺佛法心靈輔導中心
署理高級社工 何銘熙先生

歷時超過三年的疫情，讓大部分市民真切地體會到病苦的來襲，是無常，也是修行，需要接納與適應。

在 2022 年，慈山寺佛法心靈輔導中心（簡稱「輔導中心」）以六大系列的主題活動，透過不同的線上、線下媒介，連接社會大眾的心靈，實踐助人離苦得樂的初心，將慈悲為懷的態度，刻印在彼此的生命道路上。



方便法門 安心自在

防疫措施令人與人之間，像築起了一度圍牆，在口罩令之下，難以看到對方臉上表露的笑容。在這巨大的身心靈壓力的氛圍下，輔導中心舉辦「疫下自我關顧網上修習課程」，讓參加者把握這段獨有的時間，進行網上修習，培養練習靜觀的興趣和習慣，為自己創造一個自我關顧與實踐慈悲的空間（共有 82 人次參與本課程）。

此外，為響應政府居家抗疫的安排，輔導中心善用民政事務處的平台，在「大埔藝術節 2022」的公眾活動中，開辦一系列的網上課程，計有：「茶禪靜心」、「和彩靜心」及「瑜伽靜心」等。上述課程的

導師，均具有雙重專業身分，他們既是輔導中心的社工，亦分別具有茶藝師、和諧粉彩導師及瑜伽導師等資格。在他們的悉心帶領下，公眾人士透過網上的互動學習與體驗，感受心靈的平靜，覺察身心（共 307 總人次參與本課程）。

不僅如此，輔導中心還考慮到在疫情下，很多公共或福利設施的服務，受到限制，市民在有需要時，或許得不到及時的適切支援。就此，輔導中心透過製作「以心療心·聆心說書人」網上節目及「聆靜一刻·安心頻道」，協助大眾紓解緊張、鬱悶的情緒。節目內容有兩個主要部分：由中心社工分享佛法故事，以及紓緩不同情緒的靜心練習導航（逾 24,000 總人次觀看）。



廣接善緣 福德接軌

疫情開始緩和後，輔導中心陸續為不同的社福機構，提供「慈山・心導遊」參學體驗活動，以接引來自不同層面的有需要人士，提供體驗正念、認識佛法的機會，在心田裡播下善種子。

至於在 2022 年 10 月舉行的慈山寺觀音誕開放日，輔導中心以「六波羅蜜」為主題，以佛陀所教導的六種修行方式，設立體驗區；透過互動鼓勵參加者學習培養慈心（逾 20,000 人次參與）。

同時，輔導中心亦安排社工在開放日內，以「疫來順修，安心有方」為主題，進行公眾講座，內容主要圍繞：大眾在疫情下，如何面對情緒的轉變；於疫情中，如何透過覺察自己的身心運作，建立「疫來順修」的應變態度，達至安心自在（共 358 人次參與講座）。

精進修行 智慧增長

輔導中心亦因應專業前線同工的需要，舉辦不同的專業課程，提供工餘進修的空間，透過佛法智慧，拓展他們對自己

的認識與學習不同的助人手法。

課程的設計特色，是把專業知識與佛法智慧，融會貫通，為參加者提供專業培訓和身心滋養之餘，亦期望在學習中，為他們帶來心靈的啟迪，面對各種身心挑戰，自利利他。已舉辦的專業課程包括：「以心療心・悲智圓融——佛法心靈輔導在香港實踐的經驗與成效」、「有佛法・有辦法講座系列：心之淨化斷・捨・離」、「第 8 屆青少年精神健康急救證書課程 2022」、「精神健康急救（關懷長者版）證書課程 2022」及「心理創傷介入及治療技巧課程 2022」等（共 491 人次參與）。

此外，輔導中心亦為有志投身義工行列的慈山寺義工，提供專業的義工培訓，建立正確的助人願力及身心態度，裝備所需的助人技巧，透過具質素的義工服務，使前往慈山寺參學的公眾，或在正念徑洗滌心靈的參加者，從義工身上感受到菩薩服務眾生的關懷與力量。培訓課程包括：「慈山寺初地菩薩義工培訓課程」、「山林療癒陪伴員實習前工作坊」及「慈山寺千處應義工培訓課程」等（共 230 人次參與培訓）。

善友同行 不忘初心

儘管輔導中心「生命善友計劃」的義工服務，在疫情下一直受到影響，90 多位義工，仍然蓄勢待發。

「安辭服務」在 2022 年 5 月開始，已恢復部分「實體」的心靈關顧探訪。義工應用在培訓中學到的「HEART」心靈關顧模式，配合由中醫師教授的「怡老按摩」技巧，為長者提供身、心、靈關顧服務。至於那些受疫情影響而未能開放探訪的長

者院舍，輔導中心安排「聆心點唱站」活動，與院友保持連繫。「聆心點唱站」是由「生命善友計劃」的義工，貼心製作的音樂節目。節目的特色，是透過音樂傳遞佛法的智慧和慈悲，提升長者的身心靈健康（逾 1,800 總人次受惠）。

至於「醫院服務」，在 2022 年亦大受影響。只有個別醫院在年底，恢復「實體」探訪的安排。雖然大部分實體探訪無法按計劃進行，但在醫院的配合下，由 2022 年 2 月開始，輔導中心社工及義工採用另一



種形式，利用網絡技術，為不同病類科的病人，定期每月開辦「網上心靈關顧工作坊」，透過各種身心靈活動，包括：靜心練習、和諧粉彩藝術及手指操等，鼓勵參加者觀察自己的內心，感受回到當下的平靜，滋養心靈；希望以慈悲力量，鼓勵參加者積極接受治療，減低孤單感。

同樣，在疫情下「更生及院護服務」的義工，也未能到監獄進行「實體」探訪。就此，輔導中心社工設計了一個「12 週『自我和解與慈悲』計劃活動（網上）」，透

過影片的製作，向男女童院及更生人士院舍的院友，分享 12 個不同的正念練習，學習活在當下，協助他們增強自我接納及自我關顧的能力，培養耐心及包容的態度，善待自己（逾 12,800 總人次參與）。

除此之外，「生命善友計劃」在 2022 年，亦開拓了新服務——與「有特殊學習需要」青少年成合作伙伴。能夠得到這項新服務的機緣，義工們都非常感恩。同時，為了回應新服務對象的獨特需要，義工們在「因」上努力，透過培訓去積極裝備自



己。服務中，義工與「有特殊學習需要」青少年伙伴，一同參加健球比賽，互相支持，氣氛融洽，彰顯共融的精神。

綜合 2022 年的服務狀況，雖然新冠疫情這不利的客觀條件，為社會不同階層帶來身、心、靈的壓力和挑戰，亦帶來不安與焦慮。幸而，憑著佛法的智慧，「安心有方」，教我們可以採用「疫來順修」的態度積極面對，擴展個人臨難不恐的能力。

在過去一年，輔導中心「六大系列活動」的內容與目標，都朝著上述的方向努力，為社會大眾在挑戰與危機中，提供多項擴展「智慧」、學習「方便」的機會。相信有參與上述活動項目的市民大眾，



對如何巧妙地「與苦共處」，已經有所積累。

至於因防疫措施，令義工服務「生命善友計劃」屢受阻滯，義工團隊也是依憑佛法的智慧與慈悲作指引，調適心態，保持助人的初心，運用善巧與方便開展不同的技能，積極參與輔導中心因應變化而開設的各項新（網上形式）服務。輔導中心很感恩在這條助人路道上，所有踏下足跡的盡心菩薩！

願輔導中心的服務使用者、義工、參與培訓的學員，用智慧和慈悲繼續投入生命，成就自己、幫助他人。

栽種曙光 — 慈心計劃

慈山寺佛法心靈輔導中心
慈心計劃社工 陳慕瑩

「慈心計劃」自 2019 年年中成立，目的是透過資助減輕病人在治療過程中的心理痛苦和財政負擔。截至 2022 年 12 月 31 日，中心透過「病人資助計劃」在三年多裡批出 \$3,659,696，受惠人數合共 202 人。單就 2022 年而言，批出金額達 \$1,283,100，相較於 2021 年增加了 32%。與此同時，申請人數的增長比率更超過 50%。

計劃緣起和力量

自本計劃推行至今，申請個案中有 19% 是危疾患者，例如：癌症、心臟病或肝腎功能失調等；21% 患慢性疾病、29% 患器官功能失調、10% 患精神或心理症狀；非上述範圍內的病患者則有 21%，當中包括感染新型冠狀病毒的病人。在 2022 年，獲批資助的 76 位病患中，有 16 位的資助申請與感染新型冠狀病毒有關，相信這是令 2022 年申請數字增加的原因之一。

本計劃的申請個案，來自 15 間合作機構，服務範圍包括：醫療、復康、護老、家庭或輔導、青少年服務與更生服務等，而資助項目涵蓋病患的緊急生活支援、個人護理、專職支援、照顧者支援、交通等，亦接受由轉介機構建議的其他項目。此外，本計劃每年都會檢視各機構的申請狀況，評估機構的申請需求而調整合作的名單，有效促進資源的分配。

「慈心計劃」一直致力洞察新的社會需要，除了「病人資助計劃」外，還開展不同的資助計劃，例如：在 2020 年便與 6 間安老院舍合作，推行「長者聽力檢查及助聽器捐贈」試驗計劃，資助長者測試聽

力及助聽器捐贈。此項先行計劃得到理想的效果，及後更擴展至全港安老院舍與地區長者中心。該計劃於 2021 年 10 月圓滿結束，資助了 752 位合資格的長者，資助總額共 \$2,214,100。

在 2022 年，與「照顧長期病患」有關的家庭悲劇有上升的趨勢，社會人士開始關注照顧者所承受的各種壓力與需要。「慈心計劃」遂決定擴展服務範圍，籌劃在 2023 年初推出「照顧者短期緊急資助計劃」（簡稱「照顧者計劃」），為「照顧者及其家庭」提供短期緊急支援，令照顧者有喘息的空間，紓緩其身心壓力，以提升他們照顧病患的質素。

「照顧者計劃」除邀請現時「慈心計劃」的合作機構參與外，更把參與機會擴展至九龍區的「護老者及殘疾人士照顧者」服務機構。參與合作的機構，可透過社工轉介「長期及高危照顧者」個案至本計劃，合資格的成功申請個案，將可獲得最高 \$50,000 的資助，資助範圍包括：到家看護、家務助理、照顧者相關培訓課程、緊急生活津貼、照顧者精神健康支援項目及由轉介機構建議的其他資助項目等。

疫情洪流中的「慈心」

過去幾年，本港不斷受到疫情的衝擊。在 2022 年農曆新年後，疫情到達每天萬宗確診的高峰，令公營醫療系統承受巨大的壓力，部分社會機構的日常運作及市民的身心狀態，亦受影響。在此社會環境下，「慈心計劃」也對種種的新變化，作出相關的回應。

在這些變化當中，最普遍的首推「延期結案」，原因是 2022 年的嚴峻疫情，導致申請人使用資助撥款時，出現不可預期的狀況或困難，包括：船期延誤而無法按時完成購置醫療器材的程序；或診所因防疫措施要暫停營業，令申請人無法按時完成治療程序；或申請人逝世而未能完成資助撥款的使用等。

正如余光中在《記憶像鐵軌一樣長》書中之言：「說是人生無常，卻也是人生之常。」

「慈心計劃」深深明白世事變幻無常的法則，因應每個申請人的獨特狀況與困難，保持服務的適度彈性，減低病患及其家人在危機中，因客觀變化而出現更多的憂慮。在「四無量心」的慈悲理念指導下，「慈心計劃」同仁努力學習「理事圓融」，在「原則」中開設「方便」，致力令本計劃成為一個「嚴謹」而具人性關懷的資助項目，與受苦者攜手同行。即便陪伴病患走的路短暫，依然盡力為申請人及其家庭，帶來希望與安慰。



資助的力量

記得一位受助者在接受訪問時說，衷心感謝「慈心計劃」的資助，讓她接受物理治療，解決一直困擾多年的足底筋膜炎問題。她用肯定的語氣說：

「這筆資助不僅幫助了我，更幫助了我一家四口。」

這位申請人是一位單親媽媽，用兼職的收入，獨力撫養三個孩子。她一直受足底筋膜炎的困擾，長期影響睡眠質素。她曾被轉介到醫院的物理治療部，排期一年多才獲得治療，影響了預期的治療效果。失望加上足患未除，令她的身心狀況受到壓力，影響親子的相處關係，家庭氣氛如箭在弦。

幸運的是，她通過機構轉介成功申請「慈心計劃」的資助，令她在有限時間內，獲得私營診所的物理治療服務，有效緩解她的痛症，令她感到興奮與希望。經過十次治療後，足患問題舒緩，她的精神困擾亦得到消解。輕鬆的身心令情緒得到改善之餘，亦令她重拾照顧孩子的耐性，維護家庭的和諧。她的經歷令我們看到，雖然「慈心計劃」的資助焦點，在具體的醫療需要之上，但影響卻延及受助者的身心與家庭關係，其意義不言而喻，而資助的力量，亦由此可見。

資助的力量能否被發揮，其前提是「成功」的申請。若申請人是一位合資格的受助者，他透過資助，滿足相關的需要，並因而受益後，依據他的實際經驗而得到的回饋中，我們便可真切地體會到資助的「具體」效用。這有賴合作機構的轉介社工，在申請時提交充足的文件，證明申請病患的迫切需要，讓本計劃職員可以確切地理解申請人的實際狀況，作出適切的推薦。否則，儘管資助的力量難以估計，但也難被發揮。

例如：有一位 4 歲的男童，他是本計劃的成功受助者，出生時因腦部缺氧，影響他

的認知能力、言語能力、活動能力和視力，需要兒童輪椅輔助出行。因男童的特殊狀況，他和家人安排調遷到新公屋單位。新居空間雖大，但缺乏男孩所需的生活與訓練設施，迫切需要資金解決以上的問題。

為此，機構轉介社工協助他申請「慈心計劃」，其中一項是資助「購買大廳地台」。經過多次聯絡與文件的來回，機構取得相關醫療部門的證明，證實「大廳地台」有助增加男童的活動空間，亦方便家人的日常照顧。在充足的申請理據下，這項目通過審批，獲得資助，解決個案的需要。

當本計劃職員到孩子家中進行跟進探訪時，看到那座新添設的地台。這地台不僅把地板的濕氣隔開，免影響孩子的健康外，還便利家人的照顧。看見男童外婆坐在地台的梯級上，抱著男童，「輕鬆地」餵他吃粥；進食後，又可以把他放回地台上的專用座椅上，毫不吃力。外婆更熱情地告訴我們，地台有足夠的空間，讓全家人坐在上面，與孩子一起看電視，共度溫馨時刻。

聽到外婆的分享，才深刻地感受到「慈心計劃」資助的實際效益，超過機構社工在轉介時，在申請文件提及的「預計」功用——增加孩子的活動空間。其實，更重要的資助效用，是能夠為有困難的家庭，增添溫暖，分享家庭樂趣。這便是透過「慈心計劃」發揮出來的資助力量。

總結

受助個案背後，往往蘊藏著令人刻骨銘心的生命故事。能夠幫助受病苦纏擾的人，舒緩困境，對於「慈心計劃」同仁而言，是一種榮幸和機緣。在此，感謝各合作機構的同工，用心地聆聽求助者的需要，為他們做轉介申請。儘管每個資助計劃都有它的設定服務範圍，「慈心計劃」也不例外，不過在面對不斷轉變、充滿挑戰的未來，「慈心計劃」會秉持「慈予眾生樂、悲拔眾生苦」的關顧精神，為埋藏在受助者及其家人心裡的曙光種子，繼續悉心地澆水施肥，為他們帶來希望，滋養身心。



慈山
鑑

06

青年教育

謂有緣法能變現者名果能變。
非因所生皆名為果。
不爾種子應名果變。自相生故。

《成唯識論》

A section of fascicle 2 of
Vijnaptimatrāśiddhi Śāstra
(T 43, no. 1830, p. 299a26-b8)

Early Tang Dynasty (7th Century)

Handscroll, ink on yellow jute paper with ruled columns
26.2 x 14.3 cm

種子



遍行十願 遍路慈山

慈山十願



為普及佛法基礎教育，使大眾持續學習大乘佛教的修學，慈山寺參考日本「遍路」—「四國八十八靈場」參拜的修行方法，結合慈山寺清幽禪境及隨順香港生活步伐，開創「慈山十願」，吸引年青大眾進入心靈領域。



追隨大師修行

自日本平安時代，修行僧追隨活躍於九世紀的弘法大師空海的修行足跡，巡拜四國四縣共八十八家寺廟，「四國遍路」雛形漸成，及後至江戶時代，「遍路」成形，巡禮者也不再只限於僧侶。慈山寺從中擷取靈感，糅合寺中禪境佛宇，以普賢菩薩「十大行願」為旨，建構「慈山十願」修持體驗，讓參學者遍禮寺內設置的十個朝聖地點，靜心前行，以雙足感受各種高低起落的步程，並在慈山十願蓋章地圖內蓋章，體驗修行。



為使活動順利及使青年義工更深入明白「普賢十大行願」之意，慈山寺組建一批專屬青年義工出任「十願行者」，穿上「作務衣」，負責「遍禮」引導及服務，給予參學者遍禮修學的氛圍。《十願行者》成長課程共五日，首課為簡介日，指導法師及秘書長向參加者簡介十願課程的概念緣起與十願內容，講授包括普賢菩薩「十大行願」的佛教基礎知識，及闡釋「十願行者」的寺內角色。第二課，指導法師先教授十願行者佛門儀軌及拜佛知識，並在大雄寶殿一同與行者向普賢菩薩行三十三拜；其後帶領行者認識自我，學習自我關懷，思考若自己成佛時的名號、所擁有的大悲大智大雄力及要度怎樣的人。同時，令行者回家做練習，學習觀察他人的佛性。課堂後，導師帶領行者練習太極及作正念睡眠，增進行者心神與體能間的協調，協助他們進行內在修為。





於第三課，法師與行者一同拜佛，及為他們安排寺內導賞，了解寺內的日常運作及不同服務組別義工的職能。在課堂活動中，法師透過分組遊戲讓行者學懂稱讚及欣賞身邊的人。至第四課，法師透過電影分享讓行者明白要懂得享受當下，專注當刻，不要害怕失敗，促使他們反思對生活的態度，在適當時候亦需給予自己更多寬容及慈愛。在導師的帶領下，行者分組就人生中遇到的難題作討論及分享，培養他們的團體精神及表達自己的能力。法師引導行者構思 2023 年希望實踐的五大願望，讓他們立下明確的目標，再加以實踐。



《十願行者》成長課程的最後一課，法師透過課堂及遊戲讓行者學習懺悔業障，把心中放不下的人與事透過與自己的對話放下。課堂中有不少行者在分享的过程中釋放情緒，在學習服務他人時，也透過佛理開解自心。課堂中既有著豐盛的知識交流，也滿載著互相扶持。職員向行者簡述「慈山十願」整個計劃來源、願景及服務要求等等，秘書長亦與行者進行角色扮演，大家瞬間打成一片。最後亦邀請行者填寫問卷，收集他們對課程的意見，作為之後課堂設計的參考。



常隨佛學 恒順眾生

課程以普賢菩薩的「十大行願」為軸，學員從中體驗修行，了解十大行願的含義、透過行願反思日常生活中的行為，學習佛門儀軌和培養從事心靈義工的態度、知識及技巧。為期五天的課程，平均出席率達 85%，超過一半的學員認為課程增進他們對佛教的興趣；接近七成學員認為增加了對慈山寺的認識；超過九成的人滿意活動流程設計及活動場地與設備。

不少學員表示課程啟發他們由淺入深了解佛法，也喜歡禮佛環節去除雜念，專注當刻，安穩心靈。而能與其他學員目標一致，同修並行，尤其在觀音座下一同鍛煉太極，感覺難忘。故此，學員均表示有興趣參加慈山寺舉辦的同類課程，並希望寺方定期提供複修課程、佛學入門班及讀書小組，使行者加深接觸普賢十願等佛法正知正見。合共五天的《十願行者》成長課程圓滿結束，更使人欣喜的是 58 位學員，當中共有 55 位表示會繼續成為「十願行者」，為慈山寺服務。

不二法門

慈山學院助理教育主任 鍾澤豐

這是最好的時代，亦是最壞的時代。

醫學的昌明令我們更加長壽，科技的發達讓我們生活更加方便快捷；但生活的節奏好像壓到我們喘不過氣，我們的煩惱也越來越多。更重要的是，時代令我們更加不會去面對一個每個人註定會遇到的問題——死亡。直至無常降臨，才驟然發現，我們完全未準備好，去接受他人或是自己生命終結的這一件事。

然而只要你有心，一定能在歷史長河中找到一些面對生死的指南。這些傳統從來沒有間斷過，也沒有離開過，並一直靜待我們去發掘。佛教就是其中一份內容豐富又清楚的指南。



佛教認為，生活的煩惱和生死的輪迴，究其原因，在於每個人心中的執著。而這種執著，有時候正正來源於現代社會所推崇的理性。千萬不要誤會，以為這裡要鼓吹反智主義，否則讓幾世紀前啟蒙時代的前輩聽到，會憤然從棺材跳出來，抓住我們肩膀，叫我們「醒下啦」。此處只是想說，理性也有其限制。

理性讓人類能夠收集、分析、歸納、推理各種資訊與概念，讓我們能夠改善自己，改造社會。而這一切，其實都建基於理性的另一產物——語言文字。但語言文字本身就是一種排他的存在，排他就會產生矛盾，此話怎講？

人不是全知全能，只能運用我們有限的五官、四肢及大腦去認識這個世界、與其他人交流。由於人類的思想不是透明的，所以為了交流，我們開始創立語言文字，來幫助我們指稱、表達不同的事物。在語言上，我們首次有了共識：草是綠色的，雲是白色的；人是社會性的動物，有可能是人中龍鳳，也有可能豬狗不如；幫助他人是善的，傷害他人是惡的。《道德經》云：「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨」。世界的模樣已經被我們用語言文字規定好了。但事實上規定得了嗎？為幫助他人而行兇是善的嗎？為保護他人而傷害人是惡的嗎？一個人可能在某一領域是人中龍鳳，但在道德上也可能豬狗不如。甚至草也可以是黃色的，雲可以是灰黑色的。

語言文字幫助我們認知同一個事物，但每個人因為語言文字對那個事物產生的認知實質上卻是不同的。

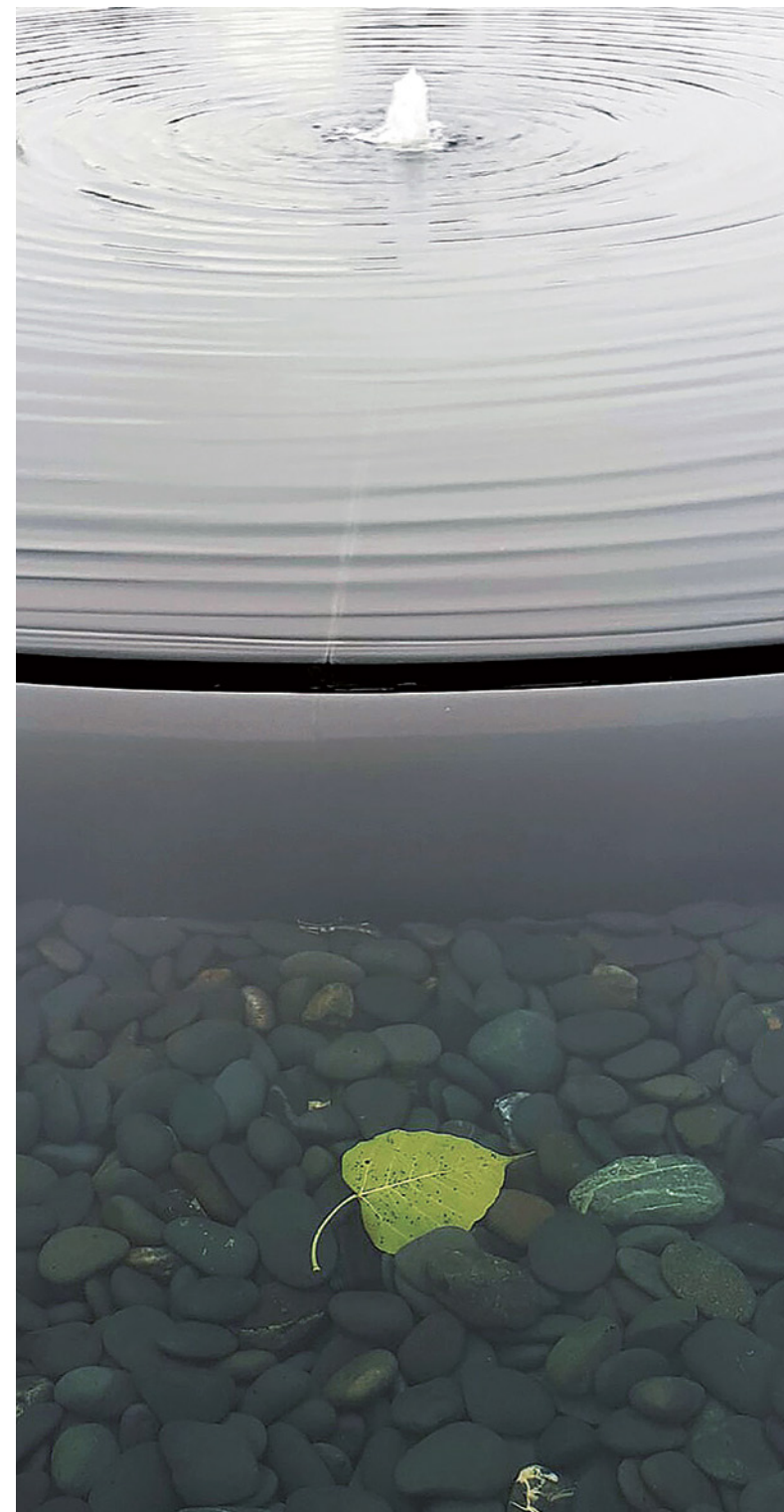
語言文字幫我們界定了一個事物，似乎方便交流與理解，但我們慢慢會發現，界定了一個事物，就會有關於它的其他很多事物需要進一步的界定。本來以為一切都約定俗成好了，卻總是有意料之外的事情需要進一步的區分或詮釋，問題無窮無盡。看看人類的法律，有多少國家就有多少版本，甚至一個國家內不同的地區都有自己的法律，且每一部法律都非常之繁複厚重。但即便如此，還是遇到許多法律條文無法適用的案件與事情，令陪審團各有理據又進退兩難。

如此，難道就不需要法律了嗎？在沒有法律的約束下，如何管理社會？如何懲惡揚善？

如果此刻你有這樣的想法，正正是我想提出的現象。理性讓我們習慣看到語言文字便去分析、去做出判斷。我並不想討論法律的問題，只是正好行文至此，而你很自然地被我引到這個話題上。我真正想討論的，是理性這種既根深蒂固又二元對立的思考方式。

理性能夠非常有效地幫助我們審慎思考各種事情，進而推論出：這個比較合理，那個比較難做；這人可以利用，那人不可幫助。無形之中，理性其實不斷加固我們的分別心與喜惡，這可能會減損我們對自己及他人的關心與對世界的大愛。

如此，難道就要放棄理性，做情感的奴隸，擁抱宗教信仰嗎？非也！全然去接受宗教有時固然會做出旁人眼中有違常理的舉動，造成盲信宗教的愚昧；但全然依靠理性，認為依之能夠解決所有問題，亦是一種盲信理性的冷漠與傲慢。



那怎麼辦呢？只要我們呼吸著一秒，大腦就運作著一秒，執著便加深著一分。不用怕！佛教有許多引導我們慢慢扭轉「執著」這條單行道方向的方法。應對理性的二元對立，我們可以學習《金剛經》反覆強調的態度：「即非是名」。當遇到一個事物或者概念，要馬上知道它並沒有一個永恆不變、放之四海而皆準的固定內涵，只不過我們暫時安一個名給這個事物或概念。一張凳，即不是凳，暫時稱之為凳而已，之後凳腳可能會斷掉，它就被稱為垃圾。在語言文字上能夠習慣不將一個事物或概念看得太死之後，在生活上就要練習「倒行逆施」。喜歡吃的少吃點，討厭吃的多少吃一點。想見的人不要想著整天見到，不想看到的人，給他多幾次機會，多忍一忍他。如此，自己的心量必會更加廣大，遇事就不會急著馬上要一個答案，爭一個對錯。不製造二元對立的這個法門，也會越修越上手。

隨著對不二法門的逐漸深入，再遇無常，自己彷彿也不再覺得死亡是一種終結，它可能是另一種開始。細想離去之人，悲傷彷彿不再排山倒海而來，他的音容笑貌可以是自己過去、現在及未來快樂的源泉。



心的收與放

慈山學院助理教育主任 鍾澤豐

約五年前，某次聽到一位京劇旦角唱的戲，那種以前覺得太尖銳很難聽的聲音一下子將我帶了入戲，我亦隨著聲音的百轉千迴而情緒跌宕起伏。人們說越老越麻木，但我好像越老越敏感。敏感指的是對事物的感受方面，比如京劇這種藝術。彼刻的我突然能夠產生共鳴，是否因為我慢慢懂得了生活的無常，情感經歷有了一些累積，能夠同理戲裡人的人生，所以懂得了欣賞？藝術的創作與欣賞需要情感與技巧兩方面的結合，我想八年前從朋友得到的啟示，也讓我慢慢學會欣賞一般樂曲中各種元素的技巧。

八年前我認識了一位朋友，愛聽鋼琴曲和交響樂的「牛頓」。他說交響樂之所以好聽，就是因為可以同時聽到多音軌，也就是多重樂器交織帶來的清楚感受。原話或許有些出入，但大意是如此。

那時我不懂。

後來隨著一點點的禪修，慢慢懂得了注意力的分配。比如以前我聽歌，基本上是聽旋律。旋律好聽的歌我特別容易記住。換句話說就是，注意力完全被旋律帶了過去，以至於經常記不住歌詞。更有甚者，記住了歌詞，多年後再唱，才突然驚醒，原來歌詞唱的是這個意思！可見當時有多麼地忽視了歌詞。

歌詞尚且不入腦，就遑論歌曲中鋼琴、吉他、貝斯、鼓點或者其他元素的聲音。以前聽一些歌唱節目，見到導師或者嘉賓隨著歌曲做起打鼓的動作，覺得莫名其妙。但是禪修讓我懂得了，把大多數的注意力，從會讓我習慣性被帶走注意力的東西中，收一些回來，分配到其他東西上。於是我聽歌時，將賦予旋律的注意力收回一些，靜心地聽，才知道，他們正在享受歌曲中的鼓點節奏。現在聽一首歌，慢慢能感受到由旋律、歌聲、歌詞以及樂器所交織而成、呈幾何性增長的衝擊力。

太妙了。

當然這件事很難，至少對於二十幾三十歲人才發現這片新大陸的我來說，是難的。我現在都仍然在練習，譬如看BLACKPINK 或 Mirror 演唱會或者MV的時候，嘗試將我的「心心眼」收回來，不要只是垂涎他們的美色，而將注意力分配到其他的舞蹈員、樂手、歌曲的旋律、歌詞的意思及各種樂器的交織，那時那刻大腦受到的衝擊，感覺讓所有腦溝與腦迴都在發光。

好像有點太誇張，但就是那個意思。

注意力的分配，其實是心的功能的一個粗淺運用——心的收與放。注意力被帶走，是因為心被自己最在意的東西抓住了。隨著自己重新發現心的功能，並掌握它的運用，注意力就能受自己的分配。正如健身，只有通過練習，建立與肌肉的神經連結，才能控制自如，做一個會「震波」的型男。

掌握心的收與放，才能更好地面對這個世界。這個世界給予我們的資訊太多了，我們的六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意，只是如實地接受世界給我們的全部資訊，從而產生六識。這六識沒有好壞之分，只是起一個記錄的作用，然後把記錄





的東西都存在第八識中，這個時候第七識就會根據自己的喜惡去抓取其中的部分資訊，然後你的注意力就在那上面了。譬如好看的畫面、難聽的聲音、沁人的香氣、酸甜的味道、疼痛的感覺（觸覺）和難以認同的觀念等等，不一而足。在某一刻，這其中的某一種元素就會讓你主動或者被動特別在意。

這八識在一起就叫作心，這一瞬間的所有運作叫做一個念頭。可想而知，這個念頭可以多麼的粗大，亦可以多麼的精細。

一杯凍檸茶，有人第一反應是好解渴；有人是太凍對身體不好；有人是如果再甜一點就好了。不同的反應是來自每個人自出生以來，甚至過去世以來的習慣，根據自己現在最在意的事物做出的第一判斷，接下來才是關於這杯茶的其他印象。而當心的功能完全開發的時候，就能夠同時如實知道當時六根所接收到的所有資訊，就似一塊明鏡，清楚反映出事物本身的樣貌狀態，無任何的 **filter**。

下次遇到令你覺得歡喜或難受的人事物時，可以嘗試將心收回，將注意力放在自己的呼吸，覺得情緒慢慢平復之後，再將心放射出去。在面對這個人事物的同時，亦清楚地知道周圍其他的人事物，可能自己對於這個人事物的情緒，就沒有那麼強烈，就不會引起後續更大的連鎖反應。

在生活中多加練習，慢慢就能發現自己有所改變。有所改變之後，若有時間與興趣，則可以進行傳統念佛或者禪修的修行。平時生活中的練習，加上密集的佛七或禪七，是現代都市人心靈最好的加油站與庇護所。

慈
山
鑑

07

線上修持

若有人能受持、讀誦、廣為人說，
如來悉知是人，悉見是人，皆得成就不可量、
不可稱、無有邊、不可思議功德。如是人等，
則為荷擔如來阿耨多羅三藐三菩提。

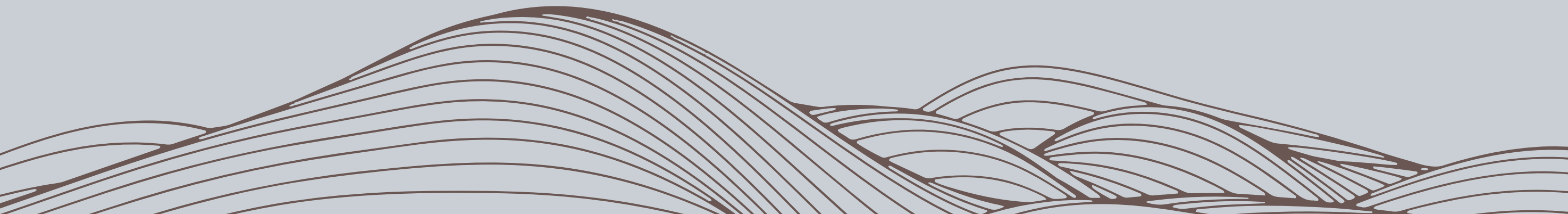
《金剛般若波羅蜜經》

A section of fascicle 15 of
Vajra-cchedikā Prajñāpāramitā Sūtra
(T 8, no. 235, pp. 750c12-751a19)

Early Tang Dynasty

Handscroll, ink on paper with yellow preservative with ruled columns
26.6 x 67.9 cm

无
邊
切
德



大疫有道 線上學修

Love HK Love U 大學·大愛

慈山寺與香港大學聯手啟動「大學·大愛」抗疫活動，和港人同步時艱。感謝佛恩，不止渡過疫情，在不幸逆境中，我們與港人一同修行。活動當中，邀請一眾醫學教授、大師與專業人士，藉社交平台直播最新資訊，從醫學知識、生活探索及身心靈健康三方面，分享知識、分享大愛，修學修心，正念紓困。

六根為道 平靜身心

疫情所困，相見很難，人難免感無助孤困。「大學·大愛」以輕鬆題材入手，創製「身心靈系列」，希望在生活中重注正能量，會心一笑，重獲對生活的熱情，重尋心中安穩。活動以六根為道，安撫自心，在每一生活小節中，覺察自心，愛惜自己。

在「色識相關」和諧粉彩體驗（第一集）的活動中，參與者藉著雙手以色彩亮麗和諧的粉彩，專注於五彩之中，以顏色帶動心靈，感知生活與生命的美好，再而體驗「心如工畫師，一切唯心造」的深意。一樣的境況，用上不同的顏料，就有不同的觀感，萬念俱灰，抑或繽紛多彩，皆存於一念。

《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。」音聲為我們帶來平靜，生起柔和的心念，透過聲音，我們就能在世間展現如《阿彌陀經》所敘述的極樂世界，在疫情下充滿樂音。

在「如果沒有了音樂」環節，法師攜手梁釗峰先生及馮慶聰先生（J1M3），探討如何從修行中看待音樂，尋找聲音治療以外的可能性，從耳根得「道」。「分享音樂·分享愛」環節，法師聯同 Dawn@xxtilldawn 及 Rumbu@rumbusowhat 以歌傳「道」，於疫情間帶來正能量，正念紓壓，療癒自己。於「聆心綠洲」手碟靜心體驗環節，由慈山寺佛法心靈輔導中心社工（同時也是手碟樂手）在網上與參加者分享「手碟」樂曲，透過手碟的音韻與節奏，使參加者回到當下，安頓身心，平靜心靈。

THE UNIVERSITY OF HONG KONG 110th ANNIVERSARY 香港大學 110週年

慈山寺 THE SHAN INSTITUTE

LoveHK LoveU 香港大學

LIVE ((100))

身心靈系列 Well-being Series

「色識相關」和諧粉彩體驗 PASTEL NAGOMI ART

Speaker 講者 陳嘉偉先生 慈山寺 佛法心靈輔導中心高級社工 JPHAA 日本和諧粉彩正指導師

SATURDAY 9 APR 2022 04:30 PM HKT (GMT+8)

THE UNIVERSITY OF HONG KONG 110th ANNIVERSARY 香港大學 110週年

慈山寺 THE SHAN INSTITUTE

LoveHK LoveU 香港大學

LIVE ((100))

身心靈系列 Well-being Series

「聆心綠洲」手碟靜心體驗 HANDPAN EXPERIENCE

Speaker 講者 梁展程先生 Mr. Mason Leung 手碟樂手 慈山寺佛法心靈輔導中心社工

THURSDAY 21 APR 2022 05:30 PM HKT (GMT+8)

THE UNIVERSITY OF HONG KONG 110th ANNIVERSARY 香港大學 110週年

慈山寺 THE SHAN INSTITUTE

LoveHK LoveU 香港大學

LIVE ((100))

身心靈系列 Well-being Series

如果沒有了音樂 IF THERE IS NO MUSIC

梁釗峰 Andy Leung 釋有哲法師 Venerable You Zhe 馮慶聰 Jimmy (J1M3)

SUNDAY 13 MAR 2022 07:00 PM HKT (GMT+8)

THE UNIVERSITY OF HONG KONG 110th ANNIVERSARY 香港大學 110週年

慈山寺 THE SHAN INSTITUTE

LoveHK LoveU 香港大學

LIVE ((100))

身心靈系列 Well-being Series

日常咖啡/茶禪 COFFEE / TEA MEDITATION

Speaker 講者 釋有哲法師 Venerable You Zhe 慈山寺文教法師 Lecturer, Tse Shan Institute

TUESDAY 29 MAR 2022 04:30 PM HKT (GMT+8)

THE UNIVERSITY OF HONG KONG 110th ANNIVERSARY 香港大學 110週年

慈山寺 THE SHAN INSTITUTE

LoveHK LoveU 香港大學

LIVE ((100))

身心靈系列 Well-being Series

分享音樂·分享愛 LOVE HK LOVE U MINI CONCERT

Dawn @xxtilldawn 釋有哲法師 Venerable You Zhe Rumbu @rumbusowhat

THURSDAY 14 APR 2022 04:30 PM HKT (GMT+8)

THE UNIVERSITY OF HONG KONG 110th ANNIVERSARY 香港大學 110週年

慈山寺 THE SHAN INSTITUTE

LoveHK LoveU 香港大學

LIVE ((100))

身心靈系列 Well-being Series

「森心相印」山林療癒體驗 VIRTUAL FOREST THERAPY EXPERIENCE

Speaker 講者 陳嘉偉先生 慈山寺 佛法心靈輔導中心高級社工 美國 ANFT 森林療癒師指導師

SATURDAY 2 APR 2022 04:30 PM HKT (GMT+8)

法師主持的環節「日常咖啡／茶禪」，於線上與大眾相約，沖泡一杯咖啡，行一次茶禪，藉茶香啡芳，感受生命的溫度和芳韻，細味日常，聚焦當下身心，推開心靈門窗，望見藍天白雲。

「森心相印」山林療癒體驗及「境之導航—我和山林有個約會」由慈山寺森林療癒陪伴員帶引參加者，透過與影像聲音進行互動，享受身體與山林的連結，細聽大自然的頻率，遊走在古刹的寧謐與山林的靈秀間，以佛學哲理結合西方森林療癒，遠離繁囂，洗滌身心，重拾自在寧靜！家中久坐，筋骨繃緊，身心相連，困著的不止是身，也是心。故身心靈系列設有「正念瑜伽」環節，舒緩肉體不適，感應內在，聆聽內心，關顧自己，培養善心，提升智慧，活得自在。

「追星」絕非現代才有，也非年輕人專利，千年佛教，自佛陀起，教內追星活動自此不斷，衍偉法師及方力申先生從自省至自醒，分享「追星」文化中的修行之道；披露除「佛陀」以外其鮮為人知的「個人偶像」，乃至其偶像對其自身的引導和啟發；認清正信偶像的必要條件。

「疫來順修」安心的力量，慈山寺佛法心靈輔導中心主管嚴穗華博士與大家分享如何面對情緒的轉變，覺察自己的身心運作，在面對疫情時，如何「疫來順修」，達至安心自在。面對疫情變化，我們可以藉此學習「心不隨疫轉」，辨識內心情緒的成因，並透過佛法的智慧進行修習，讓我們在疫情下重拾「心安、平安」。在「一切由零開始」及「人生線」環節，有幸榮請秀峰禪院住持大觀禪師指導說法，學習從無常中覺醒，回應外境的紛擾，回復內心的平靜，認識自己，隨緣作主。

大師教授 兼善天下

於「大師班系列」，Love HK Love U 榮幸請得在各範疇的一眾大師現身螢幕，分享知識與安心之道。大師班系列依出場

境之導航 - 我和山林有個約會
TSZ SHAN FOREST GUIDE - MY DATE WITH NATURE

Speaker 講者
歐仲南先生
Mr. Charles Au
慈山寺山林療癒陪伴員

TUESDAY
12 APR 2022
04:30 PM
HKT (GMT+8)

正念瑜伽
MINDFUL YOGA

Instructor 導師
彭梓瑜
Natalie Tyrwhitt-Drake

THURSDAY
31 Mar 2022
04:30 PM
HKT (GMT+8)

有一種修行叫「追星」
OUR SPIRITUAL IDOLS, OUR GUIDING LIGHT

方力申
Mr. Alex Fong
釋衍偉法師
Venerable Sik Hin-Wai

SATURDAY
23 APR 2022
05:00 PM
HKT (GMT+8)

「疫來順修」安心的力量
STEPS TO FINDING PEACE OF MIND

Speaker 講者
嚴穗華博士
Dr. Jennifer Yim
慈山寺副住持(社會服務)
慈山寺佛法心靈輔導中心主管

TUESDAY
19 APR 2022
04:00 PM
HKT (GMT+8)

次序，出席嘉賓主持包括香港大學副校長（研究）申作軍教授、香港大學首席副校長王于漸教授、香港大學校長張翔教授、香港大學社會科學學院副院長（研究生教育）、行為健康教研中心總監、社會工作及社會行政學系教授、表達藝術治療碩士課程總監何天虹教授、香港大學亞洲創業及營商價值中心陳炳雄副總監、慈山寺首座和尚、香港大學佛學研究中心高級院士及前總監衍空法師、香港大學生物醫學學院副教授、理學士（生物訊息學）課程統籌聯席主任何永基博士、香港大學中文學院教授朱耀偉教授。

在「請問教授系列」，感謝學府教授們撥冗支持，以專業知識為我們解開種種迷團，指點在疫情下的生活、醫藥及健康的種種迷津。出席的教授學人依主持節目序：

香港大學微生物學系講座教授袁國勇醫生、香港大學內科學系臨床教授孔繁毅醫生、香港大學微生物學系臨床副教授陳福和醫生、香港大學免疫學和過敏學專家和臨床助理教授李曦醫生、施羅艷基基金教授席（社區兒童健康）、疫苗可預防疾病科學委員會主席、香港大學兒童及青少年科學系講座教授劉宇隆教授、香港大學中醫藥學院院長馮奕斌教授、香港大學社會工作及社會行政學系講座教授（人口健康）及香港大學賽馬會防止自殺研究中心總監葉兆輝教授、香港大學社會工作及社會行政學系及梁顯利基金社會工作及社會行政學林一星教授、香港大學精神醫學系臨床副教授陳啟泰醫生、香港大學建築學院房地產及建設系榮譽教授何志榮教授（測量師）、香港大學矯形及創傷外科學系臨床副教授黃德民醫生。

一場疫情，打亂生活常態，使人心充滿慌亂，生活更加艱難，可幸對於無常的認識及對應之道，佛教教法正正專精於此。面前一切是「萬般皆是業」，但是苦是樂，是得是失，則正如《華嚴經》所述「一切唯心造」。「疫」情未必是「逆」情，線上同修，交流各種知識及方法，在無界的線上世界，感受互相關顧之情。

HOW DOES SCIENCE TRANSFORM OUR DAILY LIFE?
科學如何改變生活?

Speaker 講者
Prof. Xiang Zhang
President and Vice-Chancellor
Moderator
Mr. Walter Ngai

THURSDAY
7 APR 2022
02:30 PM
HKT (GMT+8)

紛擾中的寧靜
TRANQUILITY IN CHAOS

Speaker 講者
釋衍空法師
Venerable Sik Hin-Hung
慈山寺首座和尚
香港大學佛學研究中心高級院士及前總監

THURSDAY
21 APR 2022
04:30 PM
HKT (GMT+8)

DIALOGUE ON COVID-19

Speaker
Prof. Yuen Kwok Yung
Department of Microbiology
Moderator
Mr. Walter Ngai

MONDAY
28 Mar 2022
06:30 PM
HKT (GMT+8)

COVID-19 IN HONG KONG - FROM PANDEMIC TO ENDEMIC

Speaker
Prof. HUNG Fan Ngai
Ivan
Department of Medicine
Moderator
Mr. Walter Ngai

WEDNESDAY
30 Mar 2022
06:30 PM
HKT (GMT+8)

香光莊嚴 金磬妙音

香光金磬盂蘭祈願線上禪修

疫情期間，慈山寺藉科技與網絡之便，誠辦「香光金磬盂蘭祈願線上禪修」，在盂蘭前夕，希望以佛教梵音淨境助社會大眾平靜情緒，安撫心靈，由法師指導大眾參與線上禪修，願以清淨無染的心「香」作供，祈請諸佛菩薩加持悲心遍至，啟發智慧「光」明，活得安心；並謹將共修所獲的善念與正能量，功德迴向自己和感恩的對象，成就美好。



既和且平 依我磬聲

磬作為樂器，其歷史可追溯至夏朝（距今約四千年），於山西夏縣東下馮遺址便曾出土被推測屬夏代的大型石製扁磬。磬為王室宮廷樂隊所用，至商代廣泛流行，當時的磬皆為扁磬。從南北朝到唐代，寺院使用的也屬扁磬，至於近代寺院中常見的圓磬，大約出現於五代至北宋年間。由於這歷史傳流及宗教用途，現時在佛寺皆可看到均屬佛教鳴物的扁磬及圓磬。此滿載歷史的先秦樂器，於講經儀式、六時行道及經懺法會，梵音弘法，也以佛教音樂鳴物的角色，承傳著人類文明。



扁磬及圓磬，在修行上皆有其重要的儀軌角色及宗教意義：

銅製圓磬多被置於佛龕右側，敷褥於台上，口徑約於一尺至二尺之間，以桴敲擊，在儀式上通常擔任引領僧侶及參與者的角色。據《百丈清規證義記·卷九》記載：「上堂說法前擊磬，謂之白椎。說畢擊磬，謂之結椎。昔世尊一日陞座。大眾集定。文殊白椎云，諦觀法王法，法王法如是。世尊便下座，此即結椎也。……圓磬，念誦所鳴，維那主之。凡住持或尊宿、仕宦、施護等禮佛，皆鳴三下。」



扁磬的形狀類似雲板，多以石頭製成，懸掛在方丈院的門廊。如有訪客欲拜會住持，知客僧鳴磬三下以作通報。

小手磬由於便於攜帶及手持，所以又被稱為「手磬」，也因用作引導大眾，所以又稱「引磬」。《禪林象器箋·唄器門》中說：「小磬，如桃大，底有竅貫緒，連縛小竹枝為柄，以小鐵桴擊之。名為引磬，蓋因導引眾故名。」據《百丈清規證義記·卷九》：「小手磬，禮佛誦請皆鳴之，為起止之節。」於問訊、轉身、禮拜、靜坐出定、出班，以及提示動作等場合使用。

佛法修行與磬早為一體，其清脆妙音善韻成一方方便之門，貫穿千年佛門僧侶的修行之路，撫慰無數善信心靈。六根清淨，古韻常新，一聲淨美，更勝千言，此啟發慈山寺，在疫情期間，開展全新的網上禪修課堂環節。



金磬一聲 響韻靜美

在疫情期間，人與人之間的距離被拉遠，難免感無助孤單，信眾也未能到寺參與法會及修行，難聞磬鉢之音，難感同修之情。慈山寺深感社會需要，在疫情初期，務使弘法不斷，開展線上禪修的課堂環節，及後有見大眾抗疫日久，充斥疲憊與無奈，除語言說法外，更藉音聲之方便，幫助大眾聞聲安住。

故慈山寺定於「盂蘭供佛齋僧法會」前夕，舉行「香光金磬」盂蘭祈願線上禪修，藉網絡及科技遍傳妙音，法慧遠播，善韻淨境。頌磬梵音鏗鏘一聲，跨越種族國界，超越語言文字，無言說法；由修行契入，以音觀心，時刻保持覺照，藉由聆聽寺院梵音，回歸自心、反聞自性，發覺一切音聲，無非宣流的法音。

金磬以純金手工製作，器相莊嚴攝心，結合慈山禪境佛宇，由本寺法師敲磬鳴聲，在視覺上帶引參與者瞬步梵境，平靜心情。此外，由於環節設於早午晚三個時段：上午九時、正午十二時及晚上九時，故特別安排拍攝時間及地點，盡量採用自然氛圍，分別在山門、華雨臺、藏經閣、正念徑及地藏殿內進行，希望透過螢幕，能使參與者猶如置身寺內，感受禪寺空靈，心中更感祥和。

由慈山寺同事音聲領帶，參與者因境靜定，以聲撫平身心，「雖然我們不在彼此身旁，不過透過細聽同一個聲音，觀看同一個畫面，當我們專注在當下，我們皆共享同一片的心靈空間」，人與人之間的連接，甚至與萬物的聯繫本為一體。不論身在何處，十分鐘的身心之旅，從金磬一聲中啟程，在鏗鏘與靜穆之間，於凡塵波瀾之中覺察自心，沉穩心神，體驗簡樸喜悅，跟隨聲音導航身心，「願我無敵意、無危險；願我遠離身體的痛苦；願我遠離心靈的痛苦；願我幸福、健康、快樂。感受這份對自己的關懷，慢慢滲透自己的身心」，音聲善語，一切淨美，直抵人心，澄淨心靈，也祈連繫眾心，以法相會、與法相應。然後，法師再以桴擊磬，餘韻靜美，以禪養靜，以靜修心，溫柔地喚醒身體，為身體注滿力量，好應對生活中的大小事情，喚回對生活的熱情！





慈山荔園（上集）

春雨弄寒，濕冷世一，受強烈冬季季候風及一道雲帶影響，本港天氣持續寒冷，叫人瑟縮顫抖。寒流除了讓那件曾經遍遊列國的「最厚嘅褸」得以重光，更讓我們在 2022 年 2 月 22 日，農曆正月二十二（星期二），這個堪稱「超有愛日」的日子，重新認識一批特別「參學者」，借鑒慈山小動物的禦寒之道，向自然取暖。

如同其他晝行性的爬行動物，分佈於中、港、台與東南亞的長尾南蜥，活得似個日本人。石龍子不單會選取曬得暖和的木頭大石，自製岩盤浴，並利用外境提升體溫，應付所需，甚至曉於善用溫度較高的人造水泥洞產卵，孵化催生。有別於石龍子的率性，本地原生變色樹蜥對岩盤浴的鍾情則略見含蓄，恰似一個半成年的男孩，總是懸吊樹上，粗野卻無害，喜怒形於「色」。明明知道陽光是最好的維他命，卻又輕易被嚇跑，來回亂竄。



與變色樹蜥相似，陸棲茹素的非洲大蝸牛同樣需要冬眠。縱有「田園殺手」之稱，但作為食物鏈底層，牠們吃枯葉與枯萎植物，讓廢物營養重新進入食物鏈，成就營養循環。當氣溫低於攝氏 14 度，土壤濕度低於 40% 或達 90% 以上時，非洲大蝸牛即會產生蠟封，進行休眠滯育，抵禦嚴冬。

疫下寒天，在連綿冷雨與高達 95% 的相對濕度下，人體熱量易於散失，體感溫度大幅低於空氣溫度，造成溫度「誤差」。假如說人類等恆溫動物是一顆需要不斷製造又流失熱能的鎢絲燈膽，那麼變溫動物則是一顆慳電膽，環保又節能。其實「冷血動物」不過是人類加諸眾生的一個標籤，唯有放下既有概念，真誠透徹地理解，方能體會箇中溫熱，人際關係亦然。

慈山寺謹在 2022 年 2 月 22 日下午 2 時 22 分這個二百年一遇的特別日子，同心共祈疫情早退、人心安定，共克時艱。

慈山荔園 (下集)

當街道不再狹窄，人流不再擠擁，我們是否開始懷念從前？懷念從前的車來人往，懷念每日與無數身影擦肩而過？還是漸漸懂得正視疫症帶來的「四個宅」——面對宅、接受宅、處理宅和放下宅呢？與其終日埋怨，自覺求出無期，何不再度借鑒慈山小動物，調整心態，絕地蟲生，從心出發？

我們從小得悉蜜蜂的辛勞，驟覺理所當然；偶爾遇見報喜斑粉蝶、斑鳳蝶、玉帶鳳蝶和藍鳳蝶，總有感莊周夢蝶，虛幻短促，卻不曾理解幼蟲「做一次蝴蝶」的決心。蝴蝶壽命一般約為兩星期，從幼蟲破卵、吐絲結繭，再脫皮作蛹、成蟲化蝶，蝴蝶的前半生都耗在翅膀之上。所謂蝴蝶戀花、醉生夢死，不只是吸食歇腳的過程，而是在自豐的同時，穿花授粉，並於交配產卵後長眠花下。



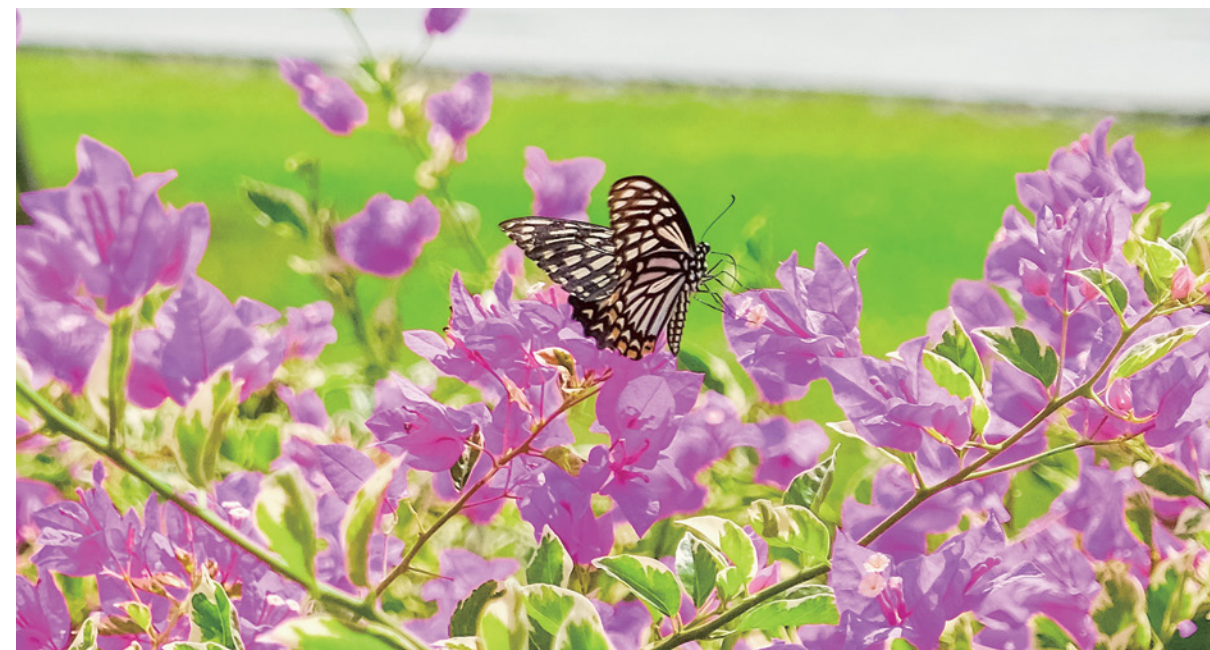
報喜斑粉蝶 | 食性：植食性 | 愛在樹上訪花吸蜜。喜歡低飛，速度不快。數量在冬季和夏季差別很大，冬季時會突然大量出現。



蜜蜂 | 食性：成蟲吸食花蜜 | 社會性昆蟲，蜂群可在港越冬至翌年，多築巢於石隙、樹洞及屋簷中。

蝴蝶破繭脫變的生命力，教曉我們得隨著自己的時間軸，順緣盡份且不刻求理解。縱然我們仍舊看著蝴蝶撲不過天涯，但黃葉會遠飛這場宿命卻未必傷感。如同橘枯葉蛾，擅於偽裝自保，每當牠們以翅膀「合十」，靜止不動時，像極了乾枯的葉子，但翅膀的裡頭卻蘊含了具有金屬光澤的亮麗藍色與橘色。唯有在展開翅膀、翩翩起舞之際，「莊周」與蝴蝶又再融為一體。

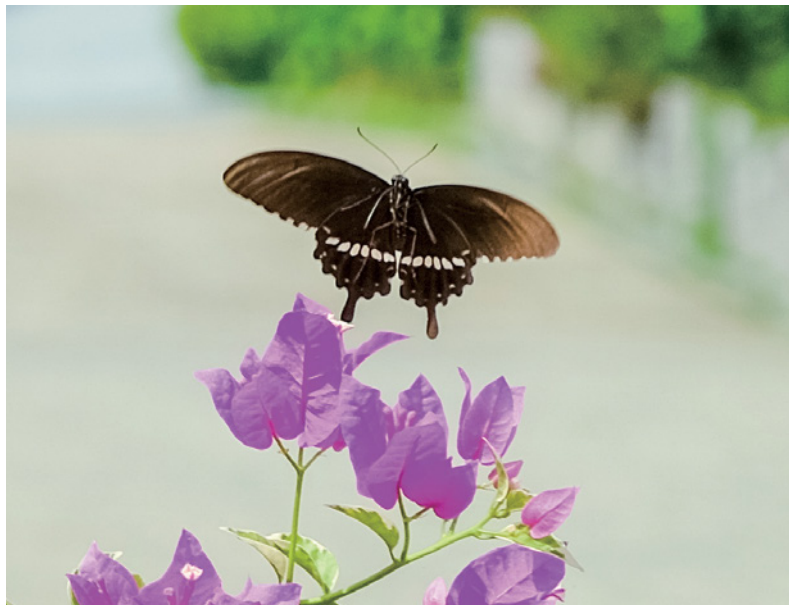
與橘枯葉蛾相似，廣斧螳同樣自帶保護色，隱居山林。縱被理解成「叢林間的殺手」，肉食而好鬥，廣斧螳螂仍然無聲為民除害，與六斑異瓢蟲一樣，盡吃農林間的種種害



斑鳳蝶 | 食性：植食性 | 體型大、常見。因外表似斑蝶而得名。

蟲。雄性刀螂的一生幾乎為愛而活，因此牠們會在交尾後主動讓雌性成蟲咬斷脖子，把自己吃掉，再燼化成情人腹中胎兒的養分，至死方休。

如同張愛玲小說筆下的《紅玫瑰與白玫瑰》所述，假如廣斧螳的愛最終變了牆上的一抹蚊子血，那麼路過蜻蜓或螳的愛則仍然是「床前明月光」，並在交尾時配合其獨特的身體結構，如鎖鑰般相互契合，構成「心」的形狀，再以「蜻蜓點水」式在水中產卵，靜待春風來臨，讓暖和的天氣促使稚蟲羽化成蟲，輾轉相續。



玉帶鳳蝶 | 食性：植食性 | 香港常見的蝴蝶之一。香港各處，甚至是市區公園均可以看見。後翅中部有清晰的一列橫白斑。



螳 | 食性：肉食性 | 棲息於溪流、沼澤、池塘。喜歡藏身在近水的植物之中。



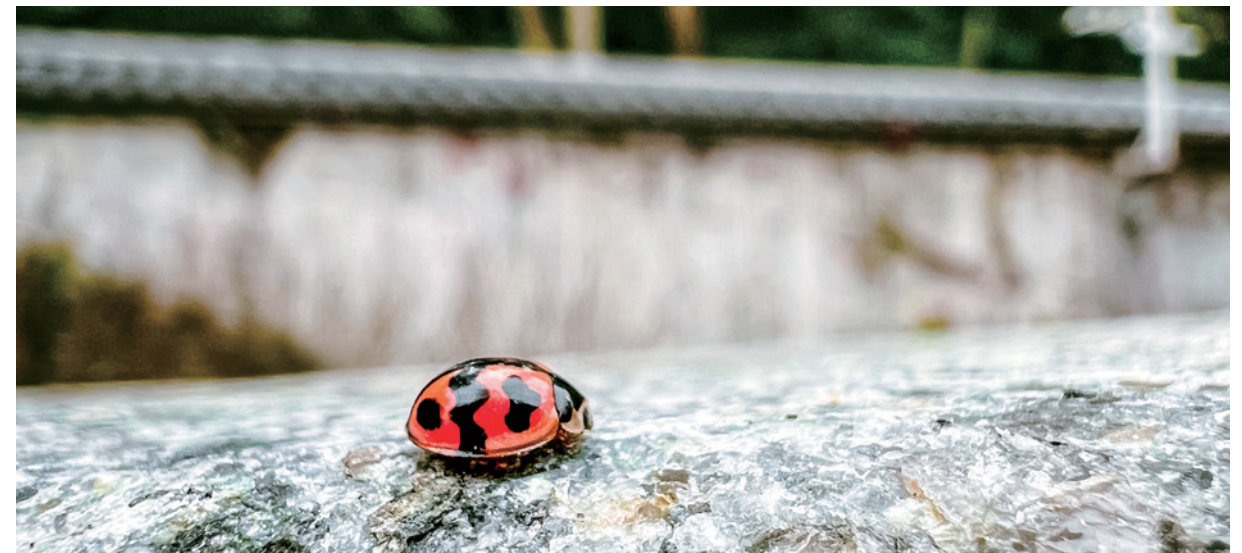
廣斧螳 | 食性：肉食性 | 本港最常見的一種螳螂，活躍於各種樹林、灌叢、草地、農地、以至於公園生境。雌蟲會在交尾時吃掉雄蟲，以獲得充足的營養繁殖後代。



藍鳳蝶 | 食性：植食性 | 香港常見的蝴蝶之一。體型碩大，飛行速度較慢（與其他鳳蝶比較）。



橘枯葉蛾 | 食性：植食性 | 靜止時雙翅成脊狀合緊，極像枯葉。



六斑月瓢蟲 | 食性：肉食性 | 棲息於農田、森林及雜草等地方。主要以捕食蚜蟲、粉虱及介殼蟲為主。

回歸現實，面對戰火疫病，無力感有之，憤懣不平有之，而蝴蝶的啟示正好讓我們認清世間的紛擾，不為形役，不為物累，明白回歸內心淨土的必要。那怕無法避免世間上的「有待之悲」，仍可面對接受，選擇以一顆安然豁達的心去處理放下，堅守內心的寧靜，在精神上重建詩意棲居，成就「無待之美」！

普雨潤大地 如月行虛空

佛教強調眾生平等，皆有佛性，只待機緣，故接引法門千萬。疫後回常，慈山寺廣續實踐弘法利生之志，努力開展不同面向的項目，廣泛利益大眾，服務社會，接引眾生親近佛法，清淨自性，常得正念，普行大慈。

解行並重 丕振古風

展望來年，慈山寺僧團將遂以弘揚漢傳佛教為己任、以丕振禪宗古風為願景，弘法利生。在內僧團謹遵雲居山禪堂傳統為依據的修行方針，規定僧團法師每天必須「上殿、過堂、坐香、出坡」，莊嚴佛事。日復日的修行，促使法師有親身的體會，能夠結合經驗與經典，發心貢獻所學，定期對外舉辦法會、「佛一」、「禪一」、「禪七」、「八關齋戒」、「博碩士法師專題演講」等佛法修持活動；復在「在家居士戒律班」收獲有成後，依次於來年開設兩年制的「假日佛學院」，為在家居士打好佛教知識基礎，認識漢傳佛教十宗，讓學員有所領悟，達到具意義的弘法。

契理契機 引導眾生

同時，自立寺以來，慈山寺在佛法教育的方向，一向著重體驗式學習，以直觀感受傳遞，直指人心，傳承禪宗授法理念。疫後新常態，三年疫情推動慈山學院大力發展網絡教學，承接與柏克萊加州大學至善科學中心（Greater Good Science Center - University of California, Berkeley）的成功合作經驗，學院將積極開拓與其他國際院校合辦課程的機遇，結合線上線下的混合教學模式（Hybrid Learning），與全球學府共同努力，務求在佛法引領下，從各地以不同學術及應用角度，與一眾為人類心靈幸福的工作者及研究人員，結合時代及學術科研的語言及框架和方法論，為人類未來共同努力。

六者請轉法輪
七者請佛住世
八者常隨佛學
九者恒順眾生
十者普皆迴向

返本復始，不忘所自，為完善課程，慈山學院更欲在體驗學習層面，增加深度與廣度，優化學習體驗及完善課程內容，務使學員在參學寺院及上課期間，收穫知識學術層面的理性認識及心靈層面的體悟，印證所學。此外，學院將與本地大學合作進行研究項目，檢討課程成效；為課程申請資歷架構認可，提升課程認受性，讓學員在現代社會及商業營運層面，也有所獲益。

重置現場 引境說法

課程以外，多年來慈山寺奉行「以境說法」，仿唐建築使參學者重回佛法東傳的時代，感受雄偉莊嚴的氣息，當中花草弘法、樓台宣道、聖像開示、梵音佛語，澄淨心靈。另有見於佛教石窟是佛教藝術及文化的重要流傳文化遺產，但大多位處偏遠，且因避免污染而謝絕旅客，慈山寺佛教藝術博物館結合創新科技，引境說法，借嶄新技術引入古遠佛教藝術場域至博物館之中，為「以境說法」增添未來演繹。

而有別於眾多的平面影像，博物館更重視石窟的立體真貌，還原展品的所處環境，遂建設多媒體互動半球形投影裝置 iDome，將佛教藝術融合新科技，為觀者帶來全新沉浸式藝術體驗，並與芝加哥大學（University of Chicago）合作，讓參學者可始從位於河北的響堂山石窟，探索世界不同的佛教石窟，重遊歷史時空，感受當年僧侶與善信於護持佛法的虔誠及堅持。美藝千年、巧匠之手、虔誠之志、藝術作品置身的現場氛圍，乃至時光歲月的痕跡，皆借現代科技重現眼前。



願行殷深 辛勤不倦

又有見於慈山寺山門常開，多年來信眾多次到訪，絡繹不絕，故寺院希望他們能夠進一步深入認識佛法。慈山寺融糅西方森林療癒體系，推出「慈森·山林療癒」靜心體驗，藉古建之光、樹林之德，讓參加者與大自然互動、放慢步伐、喚醒五感，享受山林意趣；參考遍路朝拜傳統，新增及整合現有活動，推出以普賢菩薩十大行願為軸之「慈山十願」項目，供眾徒步寺內十大朝聖點，浴心淨智、遍禮求法、拜領朱印，領授行願真義。

兩項項目自推出以來，廣受參訪善信歡迎。來自大自然的邀請，助參加者連結身心，恢復與生俱來的療癒力和生命力，平靜都市人的心，懂得活在當下，用不一樣的角度感知世界。另一端，宗教儀軌源於信仰力量及背後的修行目的，本具靜攝心靈之效，而結合寺內的禪境法界，來寺參學者在參與活動過程中，學習普賢菩薩行願精神，反思自心，懺悔已過，透過儀式放慢生活節奏，靜修心靈。細心策劃的項目細節，滴水微音皆有深意，使參學者能在當中潛移默化，將佛法種子暗藏人心，細待機緣，萌芽綻放。修習佛法的重點之一，是去除人心中種種的貪。兩個項目的弘法目標貫徹理念，不急不貪，只願每一位參學人士皆能在寺中覓得心安，並在不斷完善安排、去蕪存菁後，在來年逐步恆常化，讓更多的參學人士有更深入體驗及領悟。

弘法利生 示教利喜

佛法不離眾生，有賴一眾義工菩薩長久護持和身體力行，協助寺內每日恒常活動與各項大型活動順利運作，支援社區。這份助人自助的愛心，需獲得延續，薪火相傳，故慈山寺會繼續壯大義工團隊，廣納不同年齡階層的有心人，讓年長及中年人士，身有所歸、心有所依；青年人在工作、學業以外，能親近佛法，在無償服務中覓得人生的意義和方向，務求將有助提升心靈健康的活動推展至社會各處，將正念帶入生活，協助每一位有心靈需要的人。

其中，在青年弘法工作上，慈山寺將於來年加強與懲教署合作，拓展服務至年輕在囚人士，並透過探訪懲教院舍、舉辦以「正念修習和人際技能」為主題的活動，分享佛法，為更生青年帶來鼓勵及支持；普及靈性支援服務至較難接觸之社群，使服刑者紓解心中苦鬱，善用在囚日子，轉念裝備自己，活用所學，帶著健康身心靈重投社會。

弘法機緣難能可貴，能在資源充足的情況下，法施世間，實得再次感謝功德主李嘉誠先生對於慈山寺發心與一直護持。由籌建寺院至不斷拓展服務，李先生皆盡心盡力，使僧團能夠安心辦道、精進用功、普度眾生；讓寺院可由以境說法昇華至引境說法，穿越時空、地域，以古遠美藝滌淨心靈，展現佛教千古傳承及與過去眾生的悲智互動；供參學人士提供一個能夠安心、靜慮的空間，以不同法門體驗修持、親近佛法，遂而發心行願，學習觀音遍灑慈悲予有情眾生的精神，與眾同行，加入義工團隊，攜手拓展服務，照顧各屆社群；使適性、適需的系統化佛法心靈教育得以普及，讓一眾以助人為己任的心靈工作者，獲得情緒及知識技巧上的支援，並在與各大學術機構的相互合作中，輔以現代科學論證，廣開方便之門，為佛教注入源源活力，遍行世間，共建人間淨土，回歸佛陀本懷。

慈
山
鑑

08

附 錄

諸天子！一切菩薩摩訶薩行離故，
佛十力、四無所畏、四無礙解、大慈、大悲、大喜、大捨、
十八佛不共法離。

《大般若波羅蜜多經》

A section of fascicle 345 of
Mahā-prajñāpāramitā Sūtra
(T 6, no. 220, p. 774c15-c25)

Early Tang Dynasty (7th Century)

Handscroll, ink on yellow jute paper with ruled columns
24.5 x 18.2 cm

大
慈
大
悲

◀ 2022 慈山大事紀 ▶

1 月

1 月 9 日
酬佛恩禮供三寶諸天法會 2022

1 月 16 日至 22 日
精進禪七

1 月 22 日至 3 月 26 日
幸福的科學與藝術
——科學基礎課程

2 月

2 月 1 日至 3 日
新春禮藥師寶懺法會 2022

2 月 5 日
祈福禮供三寶諸天法會 2022

3 月

3 月 21 日至 24 日
觀世音菩薩聖誕日法會 2022

3 月 26 日至 5 月 1 日
LoveHK LoveU 大學·大愛抗疫活動

4 月

4 月 1 日至 7 日
清明孝親梁皇法會 2022

4 月 10 日至 7 月 24 日
「佛教藝術與文化」證書課程

5 月

5 月 8 日
佛誕浴佛法會 2022

7 月

7 月 13 日至 16 日
觀世音菩薩成道日法會

7 月 17 日
傳授三皈五戒大典

7 月 30 日至 9 月 25 日
幸福的科學與藝術
——實踐強化課程

8 月

8 月 5 日至 12 日
盂蘭報恩梁皇法會 2022

8 月 12 日至 13 日
香光金磬盂蘭祈願線上禪修

8 月 14 日
盂蘭供佛齋僧法會 2022

8 月 26 日
地藏菩薩聖誕法會 2022

9 月

9 月 10 日
月光菩薩聖誕法會

9 月 25 日
了一與阿水 佛法對談——
又係我嘅錯？ | 出世與入世的價值觀

10 月

10 月 11 日至 14 日
觀世音菩薩出家日法會 2022

10 月 15 日至 16 日
觀音誕開放日暨捐血日 2022

11 月

11 月 19 日至 12 月 29 日
元旦供萬燈

12 月

12 月 4 日至 10 日
精進禪七

12 月 11 日
慈山寺「十願行者」成長課程開始

12 月 31 日
元旦蓮花燈叩鐘法會 2023

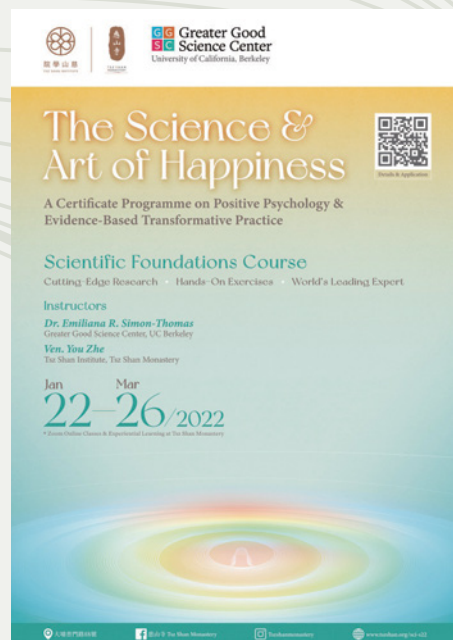
◀ 活動海報 ▶



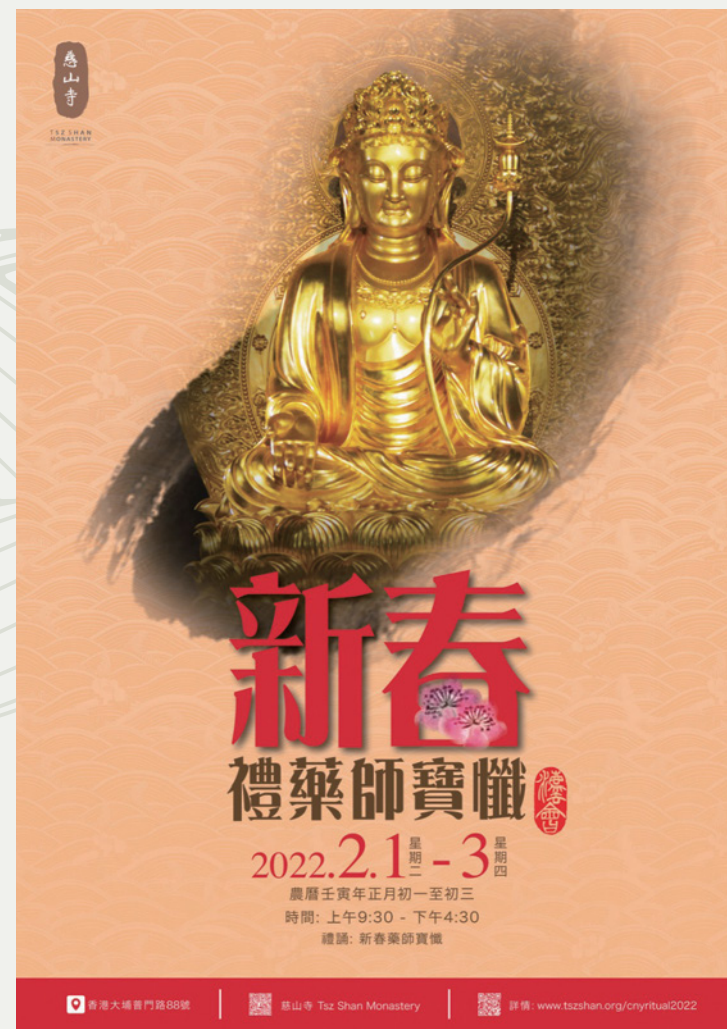
酬佛恩禮供三寶諸天法會



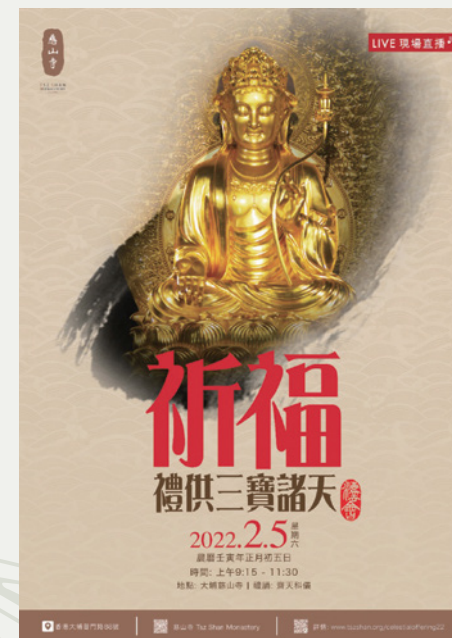
禪七



幸福的科學與藝術
——科學基礎課程



新春藥師寶懺法會



祈福禮供三寶諸天法會



觀世音菩薩聖誕日法會



「佛教藝術與文化」證書課程



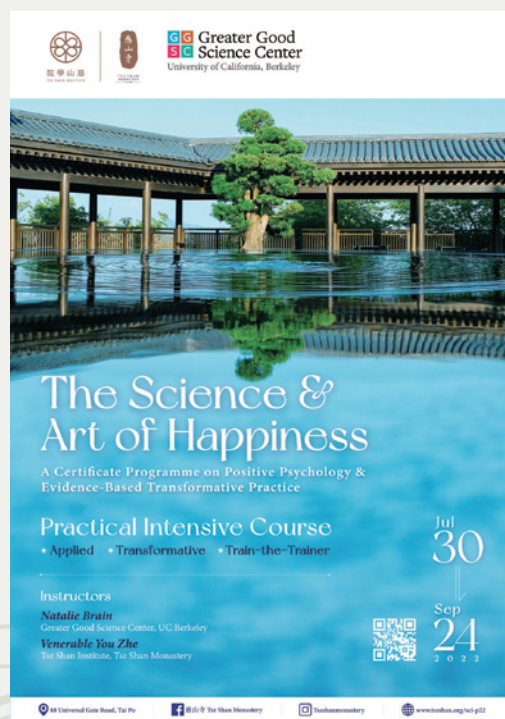
清明孝親梁皇法會



佛誕浴佛法會



觀世音菩薩成道日及三皈五戒傳授大典



幸福的科學與藝術
——實踐強化課程



孟蘭報恩梁皇法會



地藏菩薩聖誕法會



了一與阿水佛法對談——
又係我嘅錯？| 出世與入世的價值觀



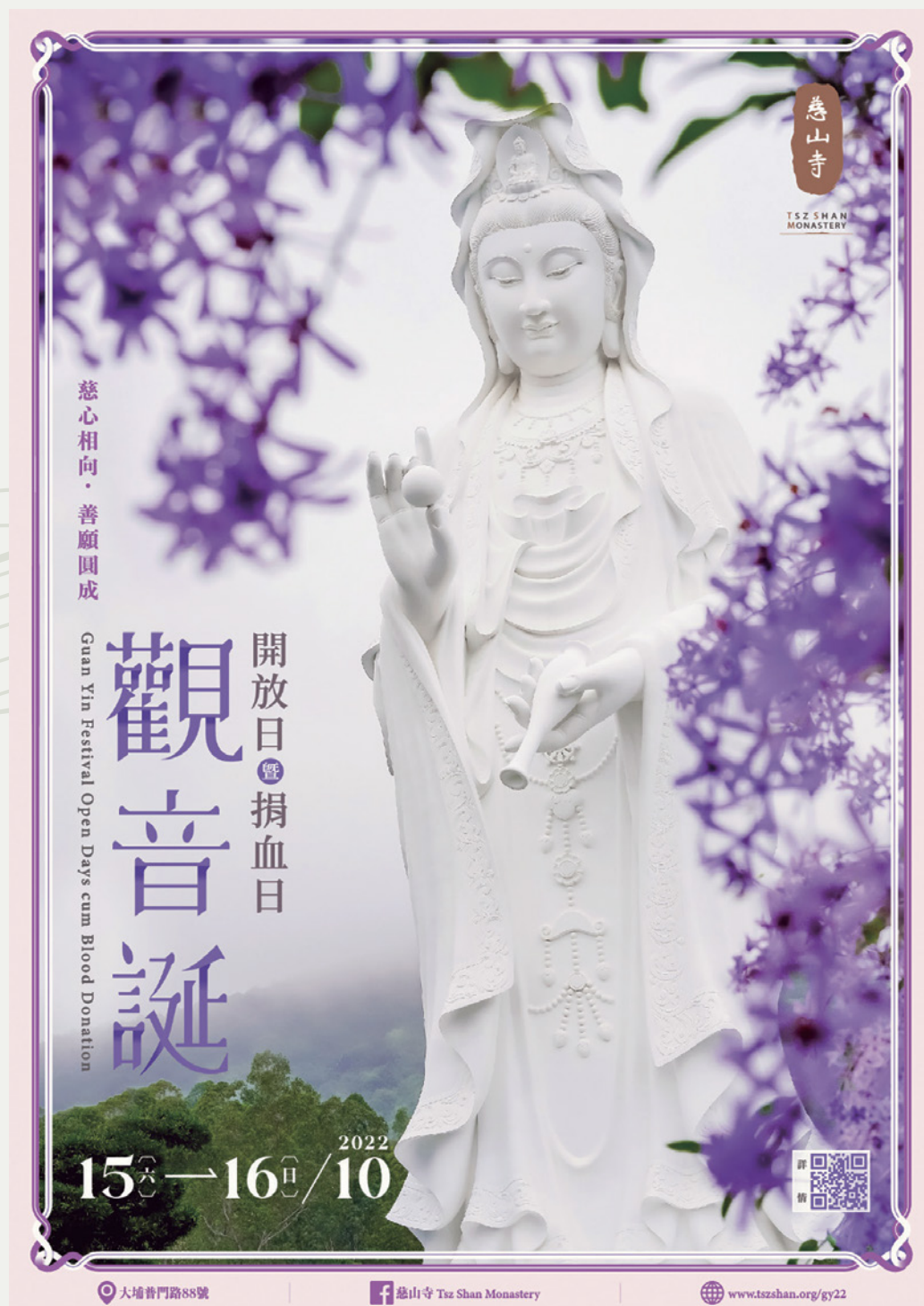
香光金磬孟蘭祈願線上禪修



孟蘭供佛齋僧法會



觀世音菩薩出家日法會



觀音誕開放日暨捐血日



元旦供萬燈

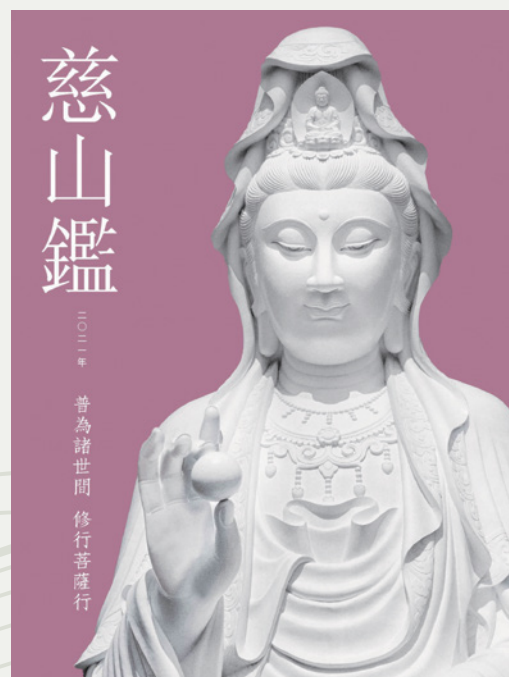


精進禪七



元旦蓮花燈叩鐘法會 2023

◀ 印刷出版 ▶



慈山鑑 2021



慈心緣：心的力量



慈心無礙：攜手創希望



悲智同行——觸動生命的故事



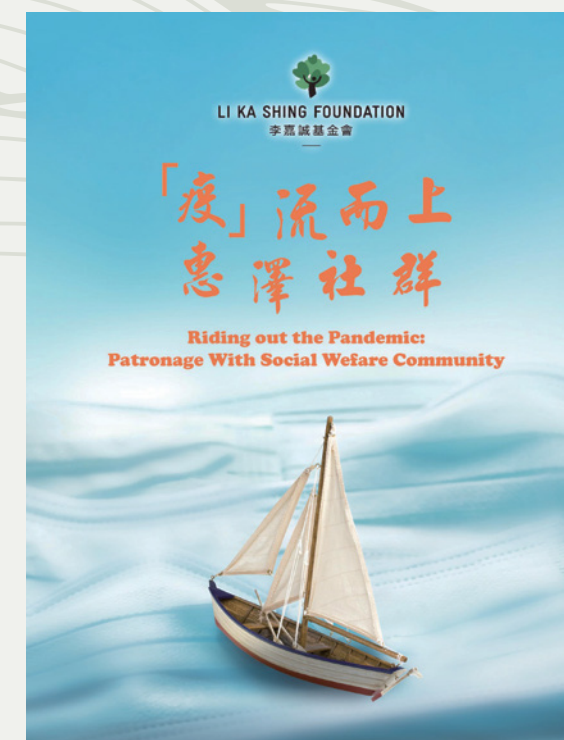
「心動洞心」2021 年中心活動結集



慈心緣：感恩力量



心耕細作導吾心：
心靈輔導個案彙編 V



「疫」流而上 惠澤社群

◀ 媒體報道 ▶

1 2022 · 05 · 17

尋真香港
〔大埔隱世秘景慈山寺〕香港版京都



3 2022 · 06 · 06

信報財經新聞
不二法門



2 2022 · 06 · 01

東周刊
解脫之門



4 2022 · 06 · 21

新假期
慈山寺一日遊



5 2022 · 06 · 29

東周刊
樂聲燈影裏的林村河



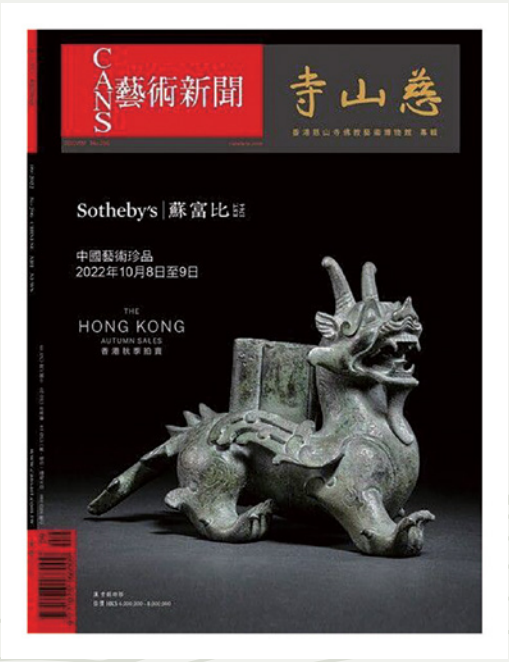
6 2022 · 07 · 22

文匯報
欣賞佛教藝術 感受信仰意涵



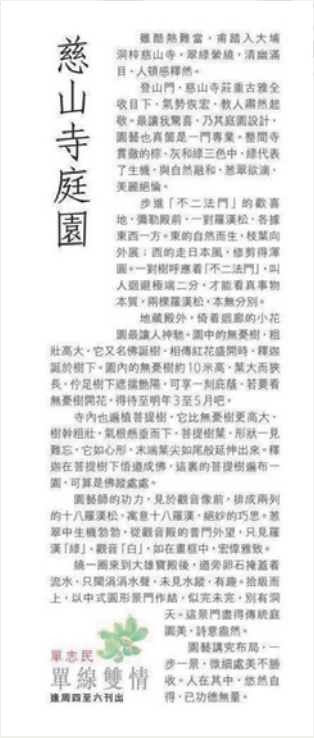
7 2022 · 08 · 24

東周刊
微笑以對



10 2022 · 09 · 02

信報財經新聞
慈山寺庭園



8 2022 · 09

CANS 藝術新聞
慈山寺佛教藝術博物館專輯



9 2022 · 09

當代藝術新聞
慈山寺專輯



11 2022 · 09 · 30

經濟日報
大埔慈山寺 10 月舉行開放日



12 2022 · 10 · 17

香港商報網
遊慈山寺觀賞佛像 享受心靈治癒之旅



13 2022 · 12 · 05

HK01
慈山寺預約方法／交通／開放時間／活動懶人包！賞觀音像／遊佛殿



14 2022 · 12 · 08

星島日報
天上人間

◀ 2022 年參學統計 ▶

網上預約 個人參學



參與人次

110,377 人

非牟利及 社區團體預約



參與人次

2,975 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

10,381 人

開放日



參與人次

13,788 人

2022 年
接待總人次
146,810 人

寺內修學



包括佛學活動、慈心會、法會、禪修、山林療愈

參與人次

10,044 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

參與人次

106,701 人

心靈及佛學 教育活動



包括講座、佛學課程、教育活動

參與人次

7,008 人

2022 年度 義工團隊



義工人次

1,875 人

累計義工服務時數

60,143 小時

義工培訓及 聯誼活動



參與人次

2,878 人

《慈山鑑》

總策劃：倪偲瀚

策劃：劉鳳坪

出版 / 發行：



TSZ SHAN
MONASTERY

聯絡主任：禰嘉萍、黃錦源

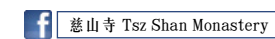
資料搜集：禰嘉萍、黃錦源、鍾澤豐、李星

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



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

一念心清淨
處處蓮花開
一華一淨土
一土一如來



TSZ SHAN
MONASTERY

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）、慈（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，盡己綿力，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，立於三層高蓮花臺上。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。觀音慈視眾生，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，以恭敬心繞聖像一或三匝，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鑄刻《金剛經》經文。銅鐘形大體重，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。

菩提聖樹

佛陀於聖地菩提迦耶的菩提樹下證悟宇宙人生的真理，而菩提樹也成為了智慧的形象。2012年，前斯里蘭卡總統 Mahinda Rajapaksa 親自把佛陀成道那棵菩提聖樹的分支贈予慈山寺，現植於普門西側。

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3.8億港元，以此護持正法，利益香港社會。慈山寺截至2022年12月，已接待參學人士近170萬人次。

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饒宗頤先生恭書的《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。

僧寮

為寺院僧人內修之地。

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；後有手持金剛寶杵的護法韋駄菩薩，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、或彩繪衣飾、或以琉璃裝飾眼睛，各具特色。

虎門

慈山寺的虎門依傳統烏頭門設計，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。

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，示現淨土世界的清淨無染，讓參學者生歡喜心，再往上走向通往大雄寶殿的庭園。

修持與弘法

慈山寺定期舉辦佛學講座，歡迎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。

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。