

# 慈山鑑

二〇一八年

慈眼視眾生

福聚海無量



# 慈山鑑

二〇一八年



TSZ SHAN  
MONASTERY

心如工畫師，  
能畫諸世間。

# 目錄

4 住持的話

## 慈山學院

- 8 洞鈇法師如是說
- 12 開展慈悲觀本地研究  
——訪問黃仰山教授
- 16 於人生起點孕育慈心  
——慈山學院課程
- 20 一椽一瓦的佛法教育  
——佛教建築及藝術課程
- 22 解脫生死 並進同修  
——訪問智通法師

## 慈山藝術

- 26 法相莊嚴  
——李玉珉教授
- 32 由古視今——對慈山寺佛教藝術博物館的展望  
——訪問李美賢老師
- 38 何須待零落 然後始知空  
——花禪
- 40 以藝觀心 以法育慈  
——表達藝術治療
- 44 「禪·藝術」尋心靈與生命的圓融
- 48 紙筆相觸 覺照內外  
——「觀·自在」講座及工作坊

## 慈山關懷

- 54 明諦法師如是說
- 58 專業輔導顯關懷  
——慈山寺佛法心靈輔導中心
- 64 生死無憂  
——慈山寺「生命善友計劃」
- 68 「承傳·創新」  
——第十屆華人地區醫護人員紓緩治療研討會
- 70 請給我一粒芥菜子  
——圖畫書中的生命教育
- 74 坦然自在 從死悟生  
——「安心系列」講座

## 寺院生活

- 80 法培法師如是說
- 84 願以此功德 普及於一切  
——慈山寺裝藏活動後記
- 94 印度朝聖遊記
- 104 制心一處 無事不辦  
——法證法師專訪
- 110 助人修心  
——禪七義工分享
- 112 曉擊警眠 暮擊疏昧  
——訪問智聰法師
- 114 砵飯杯茶 皆是修行  
——訪問妙敬法師
- 118 銅鐘響徹 寶網莊嚴  
——元旦蓮花燈叩鐘法會
- 120 三步一拜 報恩修身  
三皈五戒 發心學佛

## 青年教育

- 124 衍偉法師、智通法師、定仁法師如是說
- 128 平靜內心 開拓生命 感恩眾生  
——慈山 Youth
- 134 圓月明心 慈愛滿家  
——「月」愛滿家中秋夜
- 136 說法弘道 多聞育慈  
——慈心會
- 140 發願隨緣 立地成「真·佛系」  
——慈山夏令營 2018

## 附錄

- 146 2018 慈山大事紀
- 162 印刷出版
- 166 媒體報道
- 168 2018 參學統計
- 180 參學團體名錄
- 184 2019 展望



## 春風花卉艷 供佛各莊嚴

洞鈺法師

慈山寺一直猶如大花園，寺內的各部門就如園中各式花草，近年喜見千木參天，百花吐艷，感謝社會各界的支持，每個部門、每項活動皆成就耀眼，精進不斷，可謂：「春風花卉艷，供佛各莊嚴。」

過去一年，慈山寺的運作系統漸趨健全穩定，希望發展的三個方向：學院（Institute）、關懷（Care）、藝術（Art），皆有顯著進展，前路日見清晰，成果令人鼓舞。學院專注佛法的教學、研究及論證工作，如與香港中文大學合作，研究禪修與慈悲觀對舒緩壓力的效用，和香港大學合作開辦六個學分課程。與不同大學的合作實為開創先河，因以日本和台灣為例，兩地寺院皆以自身資源設立專屬大學或學院，而慈山寺創設此全新模式，令學習探討佛法更具彈性，覆蓋面更廣，再且能與百年學府合作，代表著他們認證慈山寺的課程，對我們來說是很大的成就。此外，慈山寺感恩能邀請十位廣東省佛學院的學僧來寺參學，並得香港中文大學支持錄取學僧修讀文憑課程，促進大灣區的佛法學習及應用的交流。

在慈山關懷方面，「生命善友」的寧養服務的開拓，以佛法為基礎的心靈輔導服務，以及為前線專業人員提供禪修教導，也成績斐然，感謝每一位接受我們服務的人，因為你們每一位也讓我們的心靈不斷學習，將佛理真正融入生活，了解自己更多。至於在慈山藝術方面，慈山寺佛教藝術博物館即將竣工，館內藏展不同時代及地域流傳下來的佛教藝術品，呈現在弘揚佛法的過程中，

與當地人文及藝術相遇時，佛教展現非一般的胸懷、智慧及慈悲，綻放耀眼的文明花火。

### 百花叢中過 莫忘種花農

今日的慈山寺得以成就，要感謝李嘉誠先生的發心和善舉。李先生一無所求、無私奉獻，經年累月的支持感動和鼓舞了很多有志之士投身其中，令慈山善業，得以揚帆起航；還要感謝諸山長老、社會各界人士的認同與支持；感謝李嘉誠基金會同仁盡心投入；慈山寺四眾弟子以及義工團隊的不懈努力。今天慈山寺花團錦簇，非一人之力成就美麗花園，唯靠大家的努力及付出方能成就。所以希望大家欣賞花木時，也不要忘記背後很多人的辛勞付出。

無分彼此，集眾人之力，這正是佛教常說的眾緣和合，雖然大家各有所期，有人望見滿枝含苞，有人則想百花吐艷，更有人期待碩果纍纍，但最重要的是大家能在同一片天空下努力，喜樂於自己流過的汗水、經歷的過程、與別人的連繫，而不計較花果收成。花園之中，除了「種花農」，當然還有「賞花人」，兩者皆在田中，也在心中，默默耕耘，欣喜收穫。

一片花田連繫眾人，就如《華嚴經》所言的「寶網莊嚴」：我們不但能做好自己，更能互相映照，紅花綠草，相得益彰。能成為讓眾生精進增長，眾緣和合的平台，慈山寺仗佛光明，衷心祈盼慈山寺未來，循此方向繼續發展，珍珠瓔珞，華光添亮，遍照人間。





慈山學院

人能弘道 非道弘人

洞鈇法師如是說

## 慈待彼此 寶網莊嚴

慈山學院為慈山寺的三大發展方向之一。我們希望成立建基於「慈心觀」的學院，令佛法教導更具完備系統，方便精進，同時也希望獲各界接受認可。在研究領域方面，學院能成為探討佛理的開放平台，及對佛法修行進行更深入科學探討。佛法認為眾生相繫如網，是故祈願眾生能得佛理恩澤，慈悲自心，育己及人。

### 心懷悲願 宏揚慈學

慈山寺傳承觀世音菩薩的精神，懷抱「慈悲」濟世之大願，希望「慈悲」讓人與人之間有更多諒解、寬恕、包容，而這正是現今香港社會以至全世界都需要的東西——快速發展至資源不足，帶來對立及衝突，而教導「將心比己」的慈心觀，能助緩衝與化解，倡導資源共享，創造雙贏局面。

但慈悲概念抽象，讓無形心靈層面的「慈悲」，轉化成具備體系及步驟的課程，正是慈山學院的成立宏旨之一。學院以慈心觀為理論基石，因時制地，與現世同步互動，創建名為「慈心學」的課程體系，並逐步建構充實學院組織脈絡，講求學習認識自己，接納自己，最後開發內心慈悲的正能量，感染他人，將佛教慈悲具象體現，弘揚教導，讓觀音瓶中淨水遍灑人間。

慈心觀  
寶網莊嚴  
量光

## 系統學習 廣納百川

傳統而言，出家人的生活與學習早已融為一體，故在寺院生活，即在學習佛理。但寺院地方及資源有限，及面向社會人士，也需要考慮適合他們的時間安排，在種種客觀的現實限制下，為進一步方便社會大眾研習佛法，故創立學院成就方便大眾之門，令教學相長，亦有助於大眾精進學習。

除教與學外，佛法需不停與時代現世對話，而當中教法及智慧，透過思辨也更能掌握及彰顯。所以，慈山學院不刻意強調宗教背景，這也有助慈山寺與外界進行開闊的討論，方便邀請不同人士，包括來自不同國籍、種族及宗教信仰等的大德及學者蒞臨學院，舉辦講座，進行交流，探討佛學，共同搭建慈山學院成為多元自由的交流平台。

此外，學院現時已開始與大學合作，於香港開展首個研究探討禪修及打坐對心理的正面影響，希望以科學的方法及語言普及佛教教導，讓更多人理解佛法。同時，為佛法有助應對情緒問題，採集本地數據，奠定科學基礎。

學院編訂課程內容結構，確立證書機制，尋求科學認證，增加各界人士對佛法的認知，明白佛法有助個人正向面對自心及與親友、同事的互動，並能提升抗壓能力，從而爭取獲政府部門承認，令更多人可申請報讀，領受佛法恩惠。現階段，慈山寺義工的服務時間已獲義務工作發展局認可，我們的輔導工作也受社福界認同，至此，無不鼓舞我們成立學院，努力扶助大眾心靈之初衷。

以慈心學為縱軸，集教育、探討、研究各範疇，希望個人修習慈心，再而廣及天下，《華嚴經》曾言「寶網莊嚴」，以寶珠為喻，如果各人皆擦拭手上寶珠，自會各自閃亮，但若把寶珠串連聚合，互相輝映，便頓成華美瓔珞。慈心學，讓我們認識自己，讓自己發光發亮，再連繫他人，相互襯托輝映。放眼世界，在有限資源之下，我們各自璀璨，而能映照對方，而不是惡性競爭。在社會上建立這樣的「網絡」，正是慈山學院的來年宏願。





黃仰山教授（香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院，家庭醫學及基層醫療學部主管及教授）

## 開展慈悲觀本地研究

訪問黃仰山教授

慈山學院今年與香港中文大學合作，支持其賽馬會公共衛生及基層醫療學院之「探究及評估慈悲觀能否有效地舒緩香港專業人士的壓力」研究計劃，負責研究的中大黃仰山教授將是次合作形容為「科學與宗教之間的橋樑」，期建構出更大的研究空間，為人類心靈健康問題尋求解決良方。

### 佛法修持 清涼眾心

心靈健康問題是人類當前面對之大挑戰，早在2001年世界衛生組織（WHO）就發出預警，指出憂鬱症在2020年將躍升為全球性疾病負擔第二大疾病，而世衛在2013年發布的《2013-2020年精神衛生綜合行動計劃》中，更指出自殺是全世界年輕人中最常見第二大死亡原因。

就香港情況而言，壓力可說是導致心理問題的一大主因，黃仰山教授列舉構成壓力的三大原因：1.香港人口稠密，擠迫的環境易構成壓力，也難以釋放；2.長工時導致無時間與家人朋友相處，亦無法多做運動顧及健康，壓力難以排解；3.香港經濟發展迅速，資訊發達，競爭激烈，就連香港未成年人的睡眠時間，也是全球最少，小孩如此，成年人每日承受的壓力更是可想而知。

環境成因構成壓力的情況，放諸四海皆然，只是程度上的分別。即使生活在看

似悠然的農村社會，基因、家人關係、童年環境等因素亦會引發情緒失衡。再者，人類無一幸免面對老、病、死之苦，心靈健康自是人類迫切問題之一。站在寺院立場，慈山寺以慈悲濟世為己任，自然希望從佛法寶藏覓得解決人類危機之道，因而促成是次慈悲觀研究。

### 國際潮流 回歸源頭

黃教授則從學術角度出發，認為慈山寺對慈悲觀的應用具有前瞻性：「我曾出席不少關於精神健康、靜觀的國際會議，這方面的研究，在學術界、醫學界，可說是國際化潮流。」然而，至今佛教界依然未有對相關方面針對性及系統化的研究，而其他界別的研究，大多取其靜觀方法而去其宗教哲學。黃教授既為醫者，亦對佛學有所深究，他期待是次研究能做到兩者結合：「以往做法只探究靜坐冥想，而忽視背後的佛教觀念，研究結果或較片面。這次與慈山寺合作，相信效果會更全面，回歸到佛學這個源頭，亦是我所樂見。」

## 身心對照 科學量度

是次研究以百多位警務人員為對象，隨機平均分為兩組，當中一組學習四星期的慈悲觀，每次一個半小時。該套慈悲觀理論由大和尚洞鈺法師親授一班專業醫護人員，再由他們教授研究對象。

如何利用講求數據和實證的科學印證抽象的佛學概念，相信是不少人關注之處，黃教授笑指驗證過程難度不大，他解釋：「不少靜觀研究會從研究對象基因和白血球上的改變去驗證，而是次慈悲觀研究，我們初步採用問卷驗證方法，向研究對象派發心理學認證的問卷，量度他們抑鬱、過勞等症狀程度，其後分別在四星期、三個月、六個月後再填寫一次問卷，用以對比兩組研究對象的變化

和分別。」人類的身（Body）與心（Mind）互為影響，測量身體上的變化，則可推測心靈的狀態。

## 開展本地研究 採集本地數據

靜觀既非佛教獨有修行，慈山寺亦非香港唯一寺院，相關研究並不罕見，然而黃教授特意與慈山寺合作研究，卻是有其獨到之因，他說：「如果純粹談慈愛、慈心，其他宗教也有類近的概念，但慈悲觀的『觀』，講究觀察、覺知的理論是佛教特有。」

黃教授又補充，慈山寺設有制度完善的學院，而大和尚一直致力研究慈悲觀，加上近年針對靜坐、冥想的研究活躍於西方，卻少見於佛教較之盛行的香港。因缺乏本地研究數據，所以決定在慈山寺進行研究，確有環

境、學術上各種考量。

不少科學研究結果顯示，靜觀能影響腦部及荷爾蒙分泌，改善人的心理狀況，例如抑鬱、焦慮、情緒管理等。雖然慈悲觀是靜觀的一種，但香港以往很少研究慈悲觀對心理的幫助，警務人員屬於高壓力專業人士，是次研究目標之一就是希望透過慈悲觀幫助他們的情緒管理及憤怒調節，解決工作過勞問題。

長遠而言，是次研究更有機會應用到醫學範疇上。醫學上近年有觀點指「寂寞」會令人多病及短命，這種「寂寞」非指環境，而是指主觀的寂寞。美國就有針對寂寞的研究指出，靜觀可以改變病人的基因，改善他們的復原能力。黃教授說：「隨著醫學發展，

我們發現環境也會影響健康，故慈悲觀的研究，有潛力在心理社會（Psychosocial）方面帶來幫助。」

## 佛法人世 滋潤眾生心露

於教授而言，是次研究有望擴闊醫學領域；於慈山寺而言，選擇用科學方法研究佛法，則是希望佛法「入世」。所謂入世，是將佛法應用及解決世界問題，如果佛教理論能幫助信徒，亦定必能幫助非佛教信徒，這也是佛教所說的眾生平等。一直以來，靜觀、慈悲觀的效用都獲得一定認同，但不少人仍以迷信角度看佛教，今次我們以科學驗證破除大家對佛法的誤解，令更多人接受，同時亦解決人類心靈健康的危機。



## 於人生起點孕育慈心

慈山學院課程

慈山寺創辦慈山學院，教育與研究並重，以慈心學為骨幹，建立學修系統，注重教學，弘揚佛法；開展慈悲觀研究，著力探討、發掘知識，並且期望慈山學院在未來成為社會各方的溝通平台，討論未來。

### 創建修學系統，方便與其他機構合作

現代人習慣遞進的教育課程系統，有見及此，慈山學院課程化佛法學習，並加入評估機制，為希望進修研究佛法者，提供可持續學習的地方。同時，為希望來自各方背景的朋友，能與我們共同教習佛法。慈山學院不刻意強調宗教背景，亦方便我們與其他機構進行跨界別及領域的合作交流，如與中文大學開展正念及慈悲觀的研究；與香港大學合作，推出佛學課程，供所有學生選擇修讀。

建構完整遞進的課程已非易事，要將傳統佛法融入現代教育模式更不簡單，慈山學院設計課程時，秉持四大理念及三個學習階段。四大理念為：

#### 一. Inform (數據)

利用對佛學、哲學、心理學、教育學等的經驗及理論去設計課程，使教學有理據可憑。

#### 二. Inquire (探究)

希望引發更多人關心及詢問慈山學院課程，繼而探究大眾對課程的認識及需求。

#### 三. Inspire (啟發)

慈山學院有系統地提供不同種類課程，回應大眾需求。課程分為慈悲觀及慈心學兩大類，前者著重觀念思想，後者講求行動實踐，兩者並行啟發大眾改變自己。

#### 四. Initiate (帶動)

從兩大方面帶動佛學：一，與合作伙伴提供更多課程；二，希望取得本地數據，引證慈悲觀及慈心學的實用性，所以慈山學院極力促成與本地大學合作，包括與中大合作，就慈悲觀展開研究。

至於三個階段，則可以《華嚴經》中提到「因陀羅網」的土、定、境去理解：

土，我們每個人都生活在土地上，無分語言、宗教，佛教的眾生平等便見於此。所謂禪定，「禪」是行為上的，而「定」要是指要有正確思維。雖然同在「土」上，但各人眼見各異，故唯獲禪定，才得智慧，才達「境界」。當然，因陀羅網源源不絕，「境」並不代表盡頭，而要循環往復學習和實踐智慧，幫助其他人，互相輝映襯托。

慈悲觀及慈心學的課程，設中英雙語教學，並從三方面入手：一，以年輕人為目標，與學院、教學機構成為合作伙伴，共同課程的教學地點不限於慈山寺，也可在其他院校中；二，針對教育及醫護方面的專才，設有自己的證書課程，希望可被計入持續專業發展時數 (continuing professional development / CPD hours)，得到各界別的認可；三，親子課程，透過學習慈悲，促進親子關係。

配合上述三方面，慈山學院將課程分為三大類，正正呼應因陀羅網的土、定、境。慈心學課程對應「土」的部份，「學」講求實踐和行動性，課程設計適合所有人，以佛法智慧應對大眾基本需要，例如舒減壓力、追求快樂，正如土地之於人，尋常可見，卻不可或缺。由於課程對象廣泛，因而課程種類亦較多元化，包括慈心產前課程、慈心父母課程、慈心四願課程、無無大使等等。慈心學課程焦點放在家庭及親子教育方面，希望透過大眾化課程弘揚佛理。

### 「土」之課程

#### 慈心產前課程

迎接小生命前的準備功夫必不可少，慈心產前課程為一班準母親講授育兒知識，調整心態。胎兒與母親關係至為緊密，母體的惡言惡行及負面情緒，統統皆會傳達給胎兒，可見孕婦調適心境，常持慈悲的重要。此外，產後抑鬱症並不罕見，如果產前多做預防措施，產後抑鬱亦較易避免。慈心產前課程希望為一班準母親防患未然，而非產後不適才接受輔導。

### 慈心父母課程

此為育兒課程，暫以母親為主要對象，每月一次，連續四個月，讓母親輕鬆接觸佛法。今年十月開始第一次聚會，當中大部份是無宗教背景的全職母親。母親的壓力非常大，每日需耗費大量的耐性和愛心照顧子女，但很多母親都不知道這些耐性與愛心需要「補充」，如同汽車加油一樣，故聚會除了禪修之外，一班家長會互相分享及反思，將佛學理論結合育兒常識，令她們運用佛學開解自己對小朋友的各種執著。

### 慈心四願課程

課程回應近期學童輕生問題，希望幫助老師、家長及學生建立正面的思維。慈山學院的成立擴闊了慈山寺的合作對象，現階段合作方皆為無宗教的學校。除了面向學生外，由於學生與老師緊密互動，如果老師不能控制自己的情緒問題，自然會影響到學生，故慈山學院的課程同時為老師開設課程。

### 無無大使

慈山寺推廣「微觀慈心禪」，見微知著，從觀察生活中細小事情而習得智慧，看破幻象，獲無憂無慮。慈山學院的吉祥物「無無大使」，便有此寓意。生活小事，能將善念植根培育，例如去年夏天慈山寺舉辦課程，針對4至12歲的小朋友，從學習做義工這件小事，奠下慈心基石。

### 慈心家庭分享日

慈心學課程中還有朱古力禪、果醬禪等慈心家庭分享日，目的是讓更多人認識慈山寺的慈心課程。慈山寺以境說法，不少參學者慕名而來，然而，八成慈山學院活動參加者，從未曾到訪慈山寺，說明活動本身有一定的吸引力，這正是我們所樂見。

### 「定、境」之課程

除了慈心學之外，慈山學院舉辦一系列課程探究慈悲觀。與講求行動的「學」不同，「觀」著重於觀念與思維，慈山學院針對「觀」的課程分別對應因陀羅的「定」與



「境」。

「定」意謂正確思維，課程內容以四無量心及八正道，助參加者保持正念，處理工作帶來的壓力及挫折。首批參與者為均屬高壓力職業的警務人員及老師。四無量心課程分八堂，首批參與者為黃竹坑警察學校教官。另外，至去年12月，已有120位小學老師完成四堂慈悲課程，今年會完成整個課程。

「境」的課程以經、律、論為主軸，有系統地修習菩薩道、學習漢傳佛法課程等等，深入探研認識。課程前半部份會從科學及哲學的角度探究佛法，後半部份會以佛學經典為主要的教授講義。學員完成課程後，可具備教授慈悲觀之資格。

來年慈山學院將推出更多計劃，預期會把佛學課程推廣給更多專業界別的團體及群組，希望他們把佛法加入其專業服務中，再推廣及至他們的服務對象，亦希望課程獲得坊間認受，例如「CPD hours」的認證，將佛法基礎知識與義理以系統化的方法帶給大眾，使現代人得以親近。

### 知識改變命運 成就寶網莊嚴

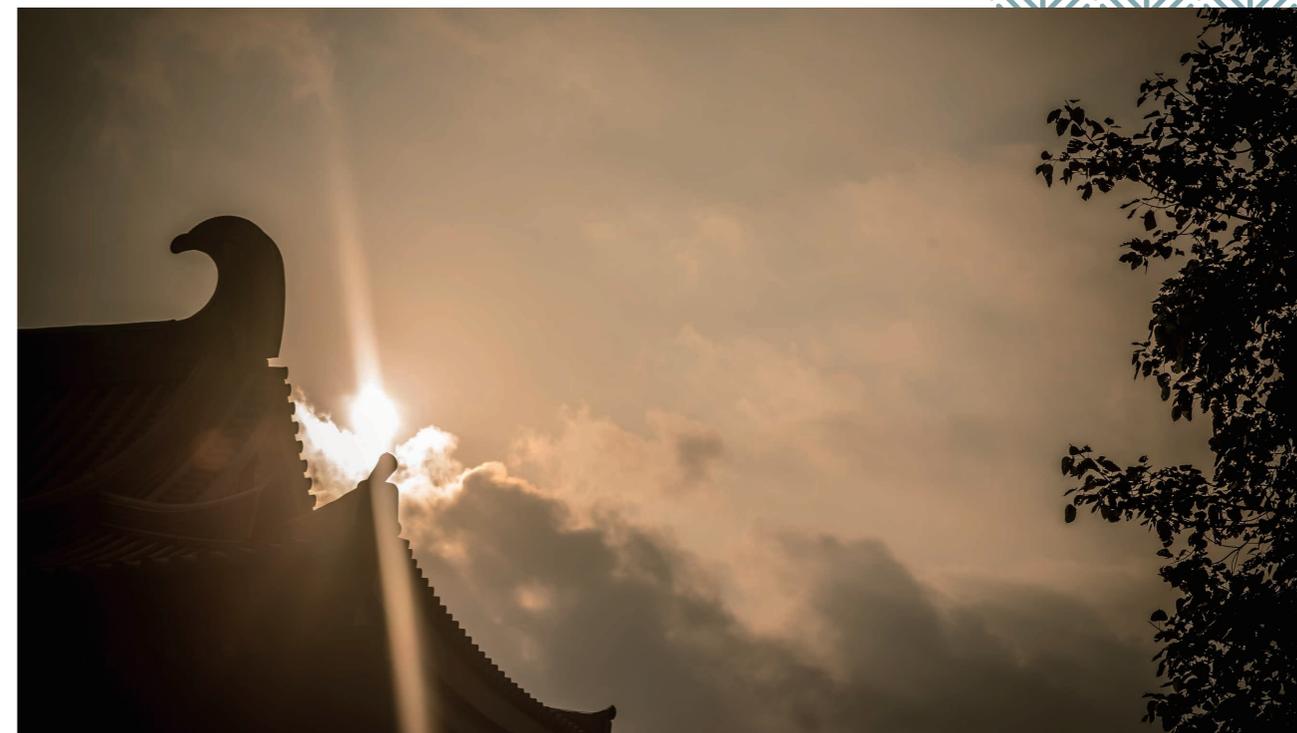
慈山學院致力於知識的發掘及傳播，建構系統化傳揚佛教知識的共享平台，只因背後秉持「知識改變命運」的信念。掌握正確佛學知識大眾，有助慈山學院通過健全的學修體系，獲得正向思維及健康心靈，繼而改變自身命運，把自身琢磨成潤亮的寶石明珠。而據華嚴經的「因陀羅網」所言，每顆寶珠各自閃亮當然可貴，而聚結成網，互相輝映，更顯璀璨。

慈山學院的成立，正是希望人與人之間要互相連繫，社會各個界別之間同樣要互為溝通，編織出聯繫香港社會的「因陀羅網」。建構慈悲善智的社會是慈山寺發展教育的最終目標。

## 一櫟一瓦的佛法教育

佛教建築及藝術課程

慈山寺成立慈山學院，面向社會，教育群體。今年與香港大學合辦學分課程，從佛教及藝術方向出發，多角度詮釋佛法，讓修讀同學親察以唐代建築制式及風格為本的慈山寺，體會寺院的恢宏與典雅，領略佛教藝術呈現的佛理，感受出世清淨，在木石見淨土，於磚瓦悟人生。



### 殿揚佛法 堂存澄明

慈山學院與香港大學推出佛教建築及藝術課程 (Buddhist Architecture and Art: Cross-Cultural Developments)，面向所有在校學生，旨在讓他們認識亞洲及中國的佛

教建築及藝術，從建築結構及視覺藝術入手，理解如何在美學觀念及空間構建中融入佛教元素。課程透過研習具代表性的寺院建築及設計藝術，理解當中的形式、空間、視覺及材質是如何闡釋佛理。授課內容由四大主題構成，包括：

- 一． 初期古典理念的形：研究寶塔、石窟由印度到中國的流傳，以及石窟中的早期佛教雕像及畫作，以理解其初期亞洲佛教建築及藝術的理念。
- 二． 中世紀中國概念的發展：從形式、空間及儀式方面看唐宋佛教建築及藝術的流變。
- 三． 宗派傳統的建立：從廟山及南傳佛教寺院看東南亞佛教發展，並研究 12 至 17 世紀東亞、中國藏族、滿清等地域的宗派活動發展，以及賞識中國及日本的佛教畫作及園林藝術。
- 四． 當代實踐：從傳統的佛教建築及藝術應用到當代實踐。

四大範疇從歷史及跨文化等多元角度出發，有助學生探討初始理念及原型如何在不同區域中發展及變化，並從它們的異同進一步理解中國建築及藝術。同時，也讓學生從非宗教的角度探索及理解佛教的傳承。

# 解脫生死 並進同修

訪問智通法師

為佛法修行及互勉精進，斷一切惡，攝一切善，如實修行的出家沙門自然聚結，組成僧團。由此，除有助傳承及修持，更建立起師徒間的關懷敬愛，來到慈山寺參學的智通法師解釋：「寺院僧團之於僧有如家，師則如父，是朝著解脫生死並進同修之人。」

## 僧團緣聚 事和理和

佛陀菩提樹下成道，於鹿野苑渡五比丘，至此佛教三寶已初步俱備。隨著大迦葉、舍利弗、目犍連等弟子出家追隨佛陀，僧團慢慢壯大，自然而成團體。智通法師認為，僧團的出現並非刻意為之：「這是一個水到渠成的過程，代表清淨和合，代表佛、法、僧三寶之一。」

雖然僧團並非刻意成立，但發展至今，已出現既定結構及模式：僧團一般分為男眾僧團及女眾僧團，有比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼、式叉摩那等等的分類與稱謂。正如上述，僧團代表清淨、和合。清淨，是做到內心狀態無欲無求；和合，是指僧團以「六和敬」為生活原則：見和同解、戒和同修、身和同住、口和無諍、意和同悅、利和同均，就是希望做到「事和」、「理和」，無論行事相處或在真理上都和諧調合。

## 師領徒隨 入解脫門

古之學者必有師，僧團教育亦如是。古代交通不便，僧團一般圍繞一名善知識、有德行智慧，且佛法造詣深厚的高僧學習，修學模式以師徒形式為主導。這模式始自佛陀鹿野苑普渡五比丘，後來僧團不



斷壯大，仍依照此模式修學，至佛教傳入中國繼續沿用。

僧團中師徒的關係，並不像一般人想像學校中老師與學生的關係。中國傳統以來都是「師如父」的觀念，徒弟一直跟隨師父在寺院學習，直至現代社會，佛學院及大學林立，學習方法開始改變，如今師父喜歡把徒弟送往他處修學，讓他們學得更多更廣。但師徒情誼與本質依然一如古時，即使在佛學院修學完畢，徒弟還是會回到師父身旁。智通法師多番強調師父就如父親一樣：「不管徒弟身在何方，一提起師父，歸屬感自然而生。徒弟出家一刻由師父剃度，師父不但是父親，更是引路人，正如父親把兒子帶到世上，師父則把徒弟帶入解脫之門。」

## 自覺覺他 圓滿覺悟

古代與現代社會迥異，隨著時代改變，寺院的教育過程也會因應改變，寺院有重禪修，也有重教育，但正如師徒關係不變一樣，寺院依然是修行的道場，僧團教育目標與大方向終究不變。智通法師以佛教四萬八千法為喻：「路有四萬八千條，但都共同通往一個目標，就是以解脫生死、自覺覺他、覺行圓滿為終極目標。」

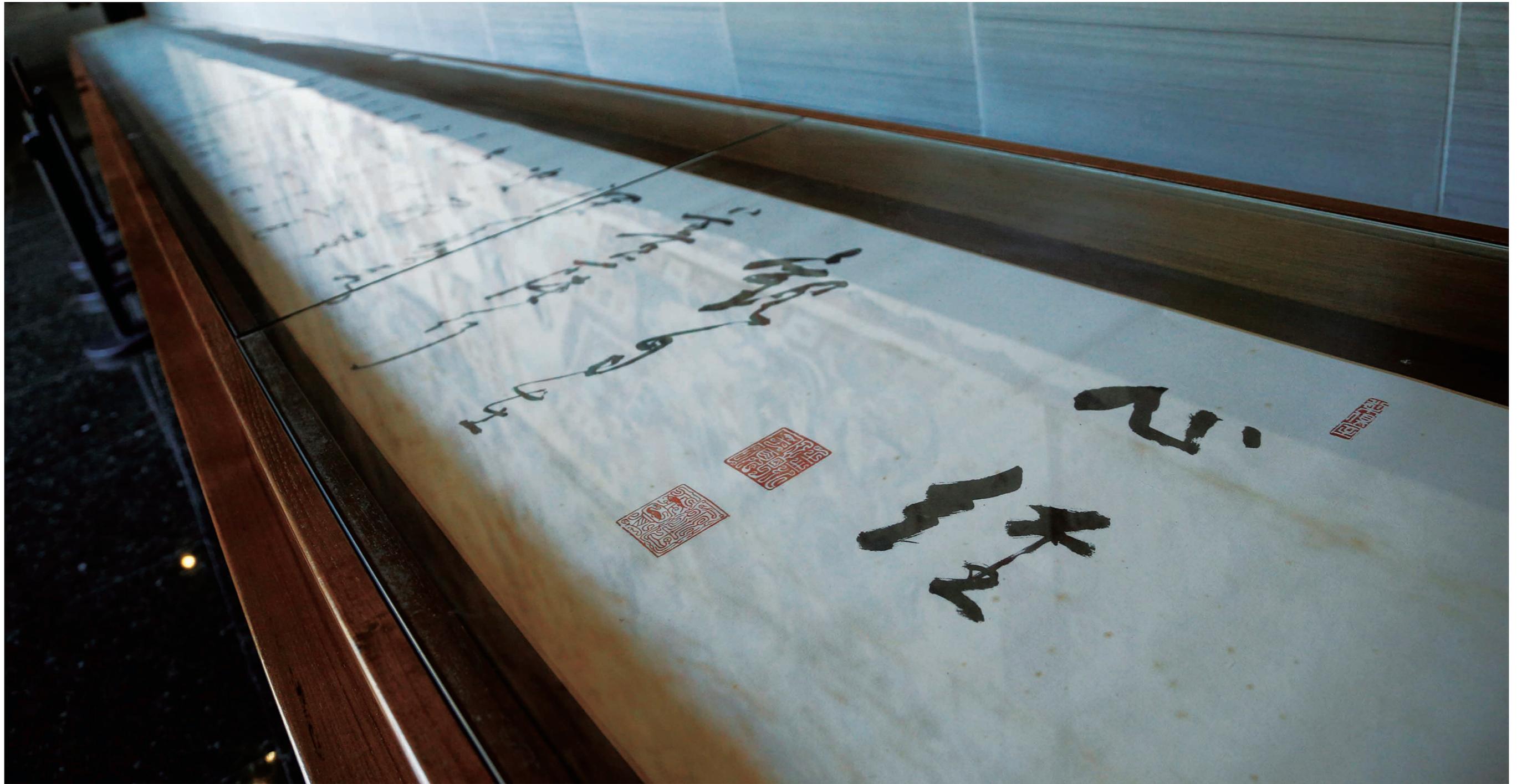
至於如何透過僧團教育達到了生脫死，一般叢林寺院的教育分三階段進行。第一階段以信仰教育開始，對出家人而言，剛出家時信仰比較薄弱，因為初時出家念頭雖強烈，但時間一久便易歸於平淡，對於信仰亦無深度，故僧團教育首先著重信仰培養，也是堅定信心的基礎教育。第二階段是傳授佛教理論，知理論則知其達到目標之法，亦能認清往後的路。第三階段是修持，維持信心知理論後，最後需要「行」，需要自我精進，不管前路多遠都能堅持下來。智通法師認為，現代寺院的教育方式雖有不同，但都圍繞這三大階段。

## 三人行必有我師

僧團教育擔起引路的角色，師父的作用就是把弟子引向解脫之門。「我至今出家差不多十年，出家的路最難走，如沒僧團和師父，就像盲頭蒼蠅一樣，不知往哪裡飛。」出家

近十年的智通法師，藉自身經驗道出僧團教育及師父的重要：「初時對選擇這條路很有信心，但熱情冷卻下來就變得迷茫，那時候我在寺院掃了三個月的地，師父把我送到一位老和尚身邊照顧他，沒有手機，每天過著一式一樣的生活，孤獨也寂寞。」那時智通法師才只有十六歲，同齡孩子每日玩樂遊戲，法師卻天天青燈伴古佛，他回想：「我開始反問自己為何出家，以為這樣的日子要過一輩子，甚至好幾次想逃跑，內心達到快崩潰的地步。」出現這些疑惑，代表對佛道的堅持及信心倒退，這時候師父的一言一行就是最大幫助，智通法師說：「師父所說所做之事，並非決定性的大道理，他只是陪我談心，給我修道上的小提示，但最重要這是一種關懷，以過來人身份，給我走下去的信心。」師父的關懷及引路，配合僧團教育的三個階段，令智通法師堅持精進至今。

常人內心總是脆弱，沒人管就容易受外在環境影響，失去定力，加上現代人面對誘惑多，根基不比佛陀時代，聽一句法而覺悟、看花開葉落就成道的情況自是微乎其微。正因如此，智通法師來到慈山寺參學，抱著讀萬卷書不如行萬里路的心態，他說：「三人行必有我師，每個寺院都是學習的地方，來到慈山寺我學到不少，亦是一種緣份。」



慈山藝術  
禪與藝術 不一不二

# 法相莊嚴

李玉珉教授

佛教接引眾生的方法千變萬化，或宣講開示，闡明教理，引領信眾了悟佛法深義；或當頭棒喝，要修行者自行參悟，破除無明煩惱；又或以相設教，使信眾在欣賞佛教藝術中，潛移默化，領悟佛法真諦。慈山寺依觀世音菩薩慈悲濟世的精神，弘法利生，除了舉辦各種法會以及講經說法的教育推廣活動外，近年更積極地自歐美、日本、台灣、香港各地蒐藏佛教藝術文物，籌備慈山寺佛教藝術博物館，希望從藝術的角度，讓人們認識佛教，親近佛法。

慈山寺佛教藝術博物館的收藏以中國佛教文物為主，旁及印度、西藏、韓國、日本、印尼、柬埔寨、泰國等地。始自公元二、三世紀，下迄近代。品類多元，包括了佛教造像、繪畫、刻經、寫經等。從內容來說，釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、毗盧遮那佛、藥師佛、觀音菩薩、地藏菩薩、文殊菩薩、弟子、羅漢、天王、護法等無所不包。雖然體系尚不完備，但其中不乏佛教美術的重要作品。



釋迦牟尼佛說法浮雕  
片岩 犍陀羅 貴霜王朝 2-3 世紀



釋迦牟尼佛立像  
片岩 犍陀羅 貴霜王朝 2-3 世紀

李玉珉教授，1983 年美國俄亥俄州立大學藝術史博士，1984 年進入台灣國立故宮博物院書畫服務，2012 年 10 月起擔任書畫處處長一職，於 2015 年 4 月退休。現任台灣大學藝術史研究所兼任教授與敦煌研究院兼任研究員。專門從事中國佛教藝術史之研究，出版專著有《佛陀形影》、《中國佛教美術史》、《觀音特展》與 *Le Bouddha de Compassion: Images de Guanyin*, Paris: Edition Les Gregoriennes，以及論文數十篇。

慈山寺佛教藝術博物館的收藏中有一尊犍陀羅立佛，是館藏年代最早的作品之一，其頂有肉髻，眉間有白毫，髮紋如波，高鼻深目，兩眼尚刻畫瞳孔，兩頰略削，神情端嚴。身著通肩式袈裟，左手捉著袈裟衣角。衣褶巖面立體，時疏時密，表現自然。胸腹肌肉微隆，身軀壯碩雄健，左膝微彎，體態自然，明顯受到古希臘、羅馬雕刻的影響，是一尊具代表性的犍陀羅造像。在館藏的造像中，尚有一件犍陀羅的浮雕表現了釋迦牟尼佛說法的盛況。主尊坐佛頂有小螺髮，身

著右袒式袈裟，兩手於胸前結說法印，在大蓮台上結跏趺坐。坐佛周遭的脇侍菩薩、聽法菩薩、天人等或站或坐，或與身側的人物交談，或聆聽佛法，或頂禮膜拜，或合掌請益，姿態變化多端，生動活潑。肉髻上方有兩尊飛天，合捧一物，雖然此物已佚失，不過依據傳世類似的浮雕來推測，很可能是一個花冠。雖然現存的犍陀羅造像眾多，不過大型的說法圖浮雕卻十分稀少，館藏的這件釋迦牟尼說法圖浮雕保存大體完好，是極為難得的一件珍品。

半跏思惟像是東魏（534-550）和北齊（550-577）河北佛教造像的重要題材。館藏中有一件北齊的半跏思惟菩薩龕像，主尊菩薩額方面圓，以墨線鉤畫眉眼，頭戴寶冠，身佩瓔珞、環釧，袒上身，下著紅色長裙，右手上舉，食指指尖雖殘，但仍知原來應觸碰面龐，頭光背面尚繪製紅色的蓮花圖案。兩側各有一比丘、一辟支佛和一菩薩為脇侍，在比丘的蓮座之前尚見二供養人。樹形龕背屏層層以鏤空手法雕成，樹葉層層重疊，雕工細緻。兩側脇侍所立蓮台下方出現螭龍，屈身轉頭，圓眼張口，精神奕奕。同時，此作背部尚浮雕二供養人、禪定僧。台座居中為二童子手捧香爐，左右各有一獅和一力士。台座兩側浮雕須達拏太子本生，背面尚浮雕兩位神王式人物。全作內容豐富，雕刻精美，繪製仔細，造像多處保存了貼金、彩繪，又高61公分，是現存同類造像雕鑿最精、保存最完好的作品之一，誠可謂慈山寺佛教藝術博物館的鎮館之寶。

半跏思惟菩薩坐像  
白石貼金彩繪 中國北齊（550-577）



自開元年間（713-741）密教傳入中國以後，便受到玄宗（712-756在位）、肅宗（756-762在位）和代宗（762-779在位）的支持，密教鼎盛一時。會昌法難時（842-846），唐武宗推行一系列的毀佛政策，佛教遭到嚴重的打擊，密教更自此一蹶不振，日益式微，因此在中國保存的密教造像或遺蹟十分稀罕。館藏中有一尊唐代的毗盧遮那佛，又稱大日如來，頂戴高冠，著菩薩裝，坐在仰覆蓮台之上，兩手作金剛智拳印，標示理智冥合以成覺勝的深旨，以及眾生和佛不二、迷悟一體的妙理，是一件珍稀的唐代密教造像遺存。

毗盧遮那佛坐像  
銅鑲金 中國唐代（618-907）



慈山寺佛教藝術博物館的收藏中，中國觀音像的數量最多，最早的一尊為東魏武定元年（543），最晚的一尊則為二十世紀。這些觀音像或根據佛教經典儀軌，表現冠有化佛，手持蓮花或楊柳、淨瓶等圖像特徵，或為受中國佛教文學影響的白衣觀音、書卷觀音、南海觀音等，造型多變。在這些觀音像中，最值得一提的是一尊明代的木雕書卷觀音坐像，這尊觀音頂梳雲髻，慈眉善目，面容和藹，跌坐於一圓墊之上，兩手展卷，狀似一中年婦女。其身後有一封板，內有一尊唐代的金銅觀音菩薩立像，此像為這尊木雕觀音的裝藏物。早在宋代（960-1279），中國就出現裝藏佛像，裝藏的內容有經卷、佛教版畫、以金屬或其他材質所作的五臟六腑。這尊明代木雕觀音以唐代的金銅觀音像作為裝藏品，裡應外合，這種裝藏方式獨具巧思，令人讚歎。

慈山寺佛教藝術博物館的典藏品中尚有許多重要、精彩之作，無暇一一介紹，希望讀者將來參訪慈山寺時，不要忘了參觀香港第一家、也是唯一一家的佛教藝術博物館。在這裡，諸位不僅會享受到一場愉快的心靈饗宴，同時也會經歷一個豐富的知性之旅。更重要的是，這些佛教藝術作品可以撫慰人心，涵養個人修持，令諸位法喜充滿。

觀音菩薩立像  
銅鑲金 中國唐代 (618-907)

書卷觀音菩薩坐像  
木雕彩繪 中國明代 (1368-1644)

# 由古視今 ——對慈山寺佛教藝術博物館的展望

訪問李美賢老師



寶冠佛頭像  
泥塑彩繪 中國明代 15世紀

李美賢老師專研古代藝術，她對古文物與藝術的熱誠與喜愛，令她的足跡遍佈全球各地的博物館。常年浸潤其中，研習不輟，對於古代文化生活的專精與博學，亦令她在講解與教學中深入淺出，以詳實資料、生動的敘述引領聽者步入藝術勝境，獨具風格。



李美賢，畢業於香港中文大學，從事中國文化教育及推廣工作三十多年。研究範圍包括中國少數民族（民族史與服飾）、佛像藝術、敦煌文化與藝術、絲綢與刺繡（歷史與賞析）。曾任香港大學專業進修學院之導師（2000 - 2010），現任敦煌研究院特別研究員、中國敦煌石窟保護研究基金會理事、香港敦煌之友創會主席暨理事會副主席、香港博物館之專家顧問（中國古代文物）。

## 繼往開來 保存佛教藝術

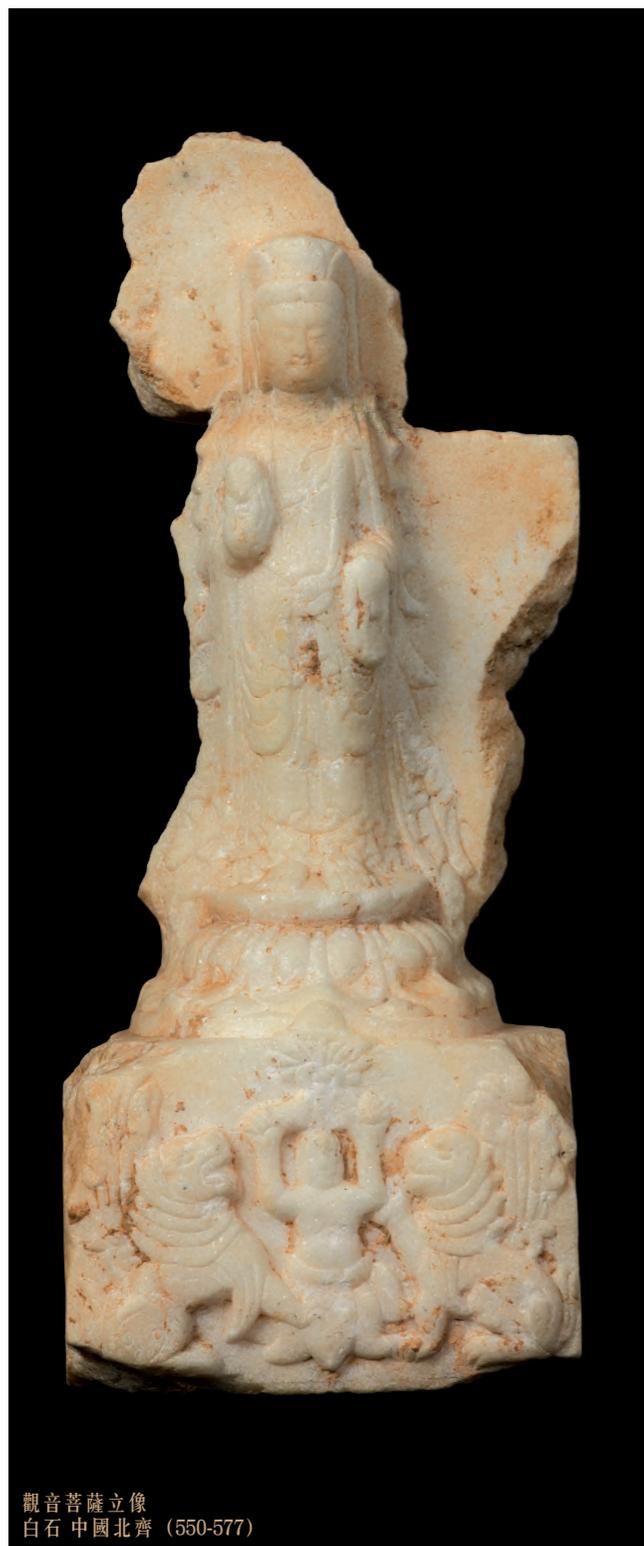
李老師尤其熱愛敦煌與佛教藝術，對慈山寺興建佛教藝術博物館也有一番由古視今的見解：「很高興見到慈山寺佛教藝術博物館即將落成，同類的博物館並不多。博物館除了具有弘揚佛法的宗教功能之外，同樣亦具傳播歷史及文化藝術教育之功效。其實在古代，寺院亦兼備多項功能。除了作為修行與弘法之地，寺院亦是文化藝術中心。寺內所供奉的佛像與壁畫皆出自當時頂級藝術家與工匠之手，件件堪為藝術精品與典範。同時，作為古代社會精英匯集之所，寺院亦促進文化交流與社會活動。因具佛教意涵的文物日豐，寺院本身也逐漸成為一所博物館。在社福功能上，寺院附設有學校及醫院，提供讀書機會，亦收留孤寡及病人，其功能非常多元。現今寺院的功能因時代變遷有所變化，留在寺院內的佛教文物也不見。慈山寺計劃建設博物館，有規模地收藏並展出各種佛教藝術珍品，可說是寺院在保存佛教藝術方面的繼往開來之舉。」

## 以美弘法 無聲教化

佛教經典蘊藏著博大精深的佛教思想，但有時礙於語言及文字的時代演變，難免會與今人產生隔閡。佛教造



韋馱立像  
木雕漆金彩繪 中國明末至清初 17世紀



觀音菩薩立像  
白石 中國北齊 (550-577)

像則跳出文字的時空框架，令觀者直觀感受其莊嚴慈悲的形象以及藝術之美。「一件佛像能夠教會我們很多，首先佛教藝術令我們更了解佛教文化的內容和精神，第二是增長我們的歷史知識，第三是加強我們的文化素養，提高我們欣賞藝術的審美觀。因此佛教造像可以說是一種無聲的教化。」李老師亦提及佛教藝術博物館應具備以下三種功能：一·弘法；二·提昇藝術境界；三·文化教育。綜合這三大功能，盼能融合於學術、藝術、文化與宗教四方面。

李美賢老師認為博物館的文化教育功能十分重要，因為只有佛像能讓我們在同一件藝術品中看到希臘、波斯、羅馬、印度及中國特色的融合，而且跨越國界，不分國籍、種族皆能欣賞。她舉例：「例如韋馱像是一名武士，胸前的銅鏡在上陣殺敵時，能反光擾敵視線，這些都是不分國籍都很容易明白的小知識；又例如菩薩手中的蓮花，其實最早用蓮花作宗教祭祀的是埃及，後來相繼出現在波斯、印度的藝術作品，這是跨國性的意象。還有佛像台座常常刻有獅子，在佛教中象徵弘法的力量，但獅子並非來自中國，而是來自波斯，傳入中國後甚至曾被豢養在御花園內的動物園。」

由此可見，佛教藝術與各時各地的文化互相交融，而且其創作原點是源於超越俗世的宗教情操，故佛像的教化作用亦能夠面向國際，「可見佛教藝術中很多元素都並非局限於中國，亦非只適用於宗教，故能引起非佛教徒、非中國文化背景者的興趣，這有助於面向非佛教徒弘法。引導他們走入佛教的境界並不容易，但若是透過欣賞雕塑藝術之美、分析佛教造像的特徵，以此帶出造像背後的意義及德行之象徵。如佛之三十二相中的皮膚細滑相代表因佛陀常遠離邪惡故。又如肩膀圓潤相則因其累劫多行布施故。手指纖長相象徵佛陀因常懷謙卑之心，尊敬師長，去除我慢之意等等。這即是一種無言說法，能破除我們對於名相的執著。」

### 以人為本 以法為心

提及博物館，普遍多從「物」談起，不過在博物館專業內，實以「人」為本，希望展品與參訪者產生關係。李老師提醒我們，展品的高質素要求固然是重要，但是如何才能夠吸引更多人，甚至是吸引對佛教未有認識與興趣者亦願意觀看展覽，是設計者與策劃人需要用心思考的課題。最重要是我們的展覽除了具有宗教性，也應具有開放性、知識性與多元性，例如可考慮從民俗學、社會學角度切入，在導賞的過程中以分享的態度與參觀者交流，「最理想的方法是教化於無形的導賞，客觀地向參觀者解讀展品之美，由美帶引他們自行領悟佛教意涵，領略佛教藝術之博大與精深。」

此外，由於要照顧對佛教、佛像認識不

多的參觀者，講解導賞的內容方式也要細心安排，「引起大眾的興趣，尤其是年輕人，解說要貼地但不庸俗，運用大眾易懂的語言，將佛教詞彙與生活相聯繫，如講解菩薩的天衣，其實用現代語言來說就是披肩，輕巧、不需縫製，所以我們說『天衣無縫』。如此這般，先有效導引大眾欣賞藏品，接下來再進一步解釋佛教的源流、特色等等。另外，講解佛教故事亦可以豐富佛教內容，既讓大眾對佛教經典加深了解，也認識了古代民俗生活。」

佛法教導不拘泥於形式，在歷史進程中，與各地生活文化相融演變，構成佛教藝術在不同時期的豐富多樣，亦演化出無數的細節，由坐姿到衣飾，每種姿態、每個紋樣皆有依據及其象徵涵意，佛教藝術是以法為始的具相展現，亦經由藝術之美契合佛法內涵。





觀音菩薩坐像  
木雕彩繪 中國遼代 (916-1125)

### 展館設計 莊嚴為重

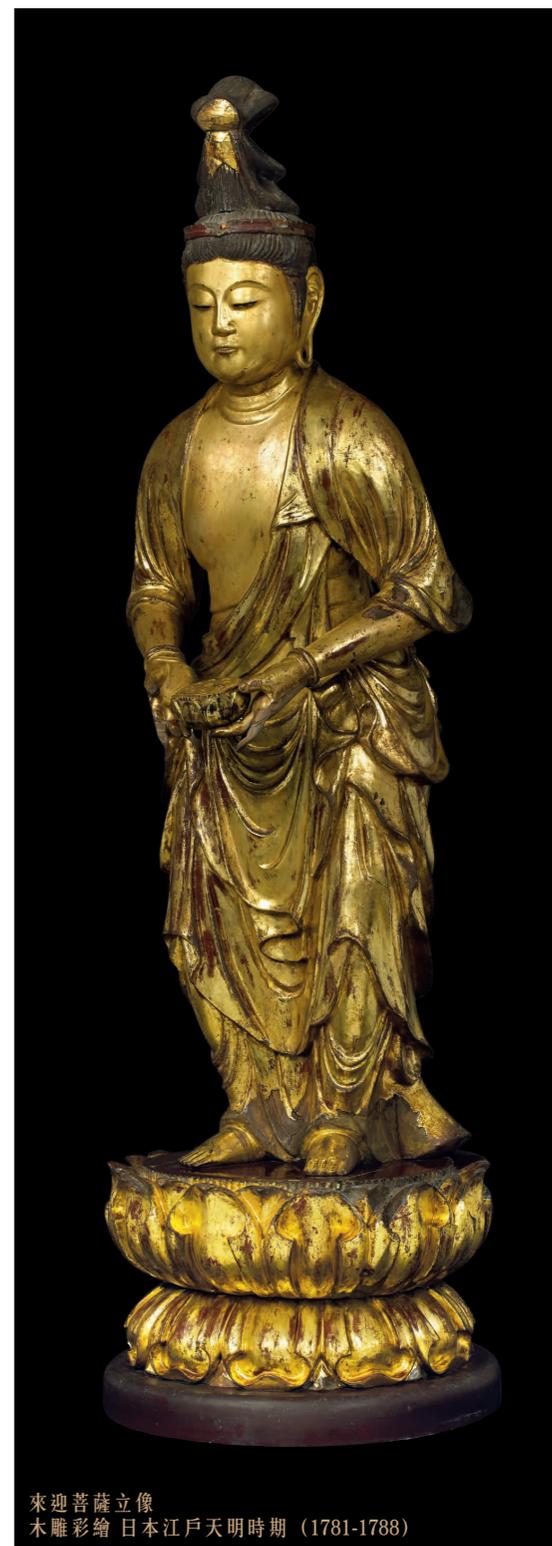
展館要呈現佛教藝術之莊嚴，其陳設細節也要一一考慮。「不同於一般博物館，佛教藝術博物館必須予人以殊勝莊嚴之感。」李老師分享其與佛教藝術之緣，原來始於 1999 年到北京國家博物館參觀。當時她走進面積不大的展室，觀賞出土佛像，偏暗燈光聚焦在雕塑上，便展現了佛像的莊嚴美好。那時李老師便發願希望能將她的體會與其他佛教徒分享，希望更多人也有因緣能欣賞到這些佛教藝術珍品。「一件藝術品最高的境界就是感動人，這是最重要的，佛教造像正有此功能，具備心之美，所以有時觀賞者看到佛像會感動流淚。而博物館在設計上應注重為觀者提供最佳效果的觀賞空間，環境須肅穆莊嚴，令其專注觀賞，引發感動人心的力量。故建設佛教藝術博物館，其細節要有特別考慮，如燈光設計應力呈佛像面相，放置角度要讓參觀者得以仰視，以及全方位呈現展品各個細節，感之以美，動之以情，通過直觀體驗佛教藝術之美，令觀者生起歡喜心及恭敬心。」

### 現代科技 傳遞千年教法

除在展場陳列的佛教藝術品的本身外，李老師認為若能結合現代數碼科技呈現展品更多的訊息，將會對於博物館之教育推廣大有幫助，如採用虛擬實境、擴增實境等技術，以展示效果而言，更加豐富立體，亦可傳遞更多的故事與背景，呈現出佛像不同層次與深度。

此外，文物需要被解讀，一般的參觀者面對文物，往往並不懂得如何欣賞，因此需要專人導賞。若能進一步應用數碼化科技則會事半功倍，例如以手機應用導航、加設 QR code 說明等。同時，綜合整理後的數碼資訊，透過清楚有序的整理及互聯網傳播，也可成為重要的網絡佛教藝術研究資源，當然最重要的是可以將佛教文物透過網絡推廣至全球。李老師以敦煌壁畫為例，「就算是親身到敦煌參觀，肉眼也很難清楚觀看細部，但數碼技術則能助我們看得更多、更仔細。」

佛法如水，無色無相，不具成見，形狀隨容器而變，所以佛教發展歷久不衰，與不同的時、地、人互動，永保活力。也由於佛教本懷，超越一切世俗成見，令眾生共沾法喜，獲得心靈的靜謐，點燃生命的希望。



來迎菩薩立像  
木雕彩繪 日本江戶天明時期 (1781-1788)

## 何須待零落 然後始知空

花禪

從一片葉禮敬我們清淨的本性，從一朵花觀照整個世界。慈山寺舉辦一期四會的花禪，以「四無量心」慈、悲、喜、捨為題，和大眾一起用禪心創作花藝、品賞花飲，鼓勵大家打開心扉，尋回自己的真、善、美。



很多人心中只道「禪」是一艱澀難明之理，需有高深莫測的修為，才能感悟得道。然而，一花一葉、一草一木是平常不過觸手可及的素材，「禪」亦同樣毫不「離地」，在日常生活俯拾可悟。禪，是訓練心的方法，旨在提升專注力和覺察力，讓我們可以領悟到事情的真諦。禪定衍生智慧，當心持續安定下來，便能夠看得更清。禪，也是關愛心的方法，舒緩壓力，撫平創傷，讓我們可以重拾內在的喜悦和安詳。

在花藝導師 Saldon 和常妙法師的帶領下，學員學習用「禪心」去插花、賞花，用心感受當下的每一個動作和每種花材，讓每一枝花、每一片葉，都各得其所地舒展它們獨有的形態，各安其位地展現出其獨特的風姿面貌。

### 還原真面目

細看眼前的作品，或許你會發現當選擇花材時，在鮮花和枯葉之間，大多數人都會選擇盛放的鮮花，因為只看到當中的好惡和美醜。但是經歷過禪修訓練，大家學會純然以清淨的心，去細細觀照花萼的鮮嫩與花瓣的柔軟，感受生命的生機盎然；從乾枯易碎的葉面和點點斑駁，感受到生命的滄桑謝落。

於是，縱然花還是鮮，葉還是枯，但大家卻清楚知道，雖然花和葉因各自的因緣使然，造成了於「相」上的不同風華面貌，但此時的它們都是眾緣和合的當下，最圓滿的結果，沒有好壞高低的分別。不論是丰姿綽約、正值青春年華的花，或完成所有生命歷程後安然落地的葉，都能感受到其獨一無二的生命之姿，還它一個「本來的真面目」。

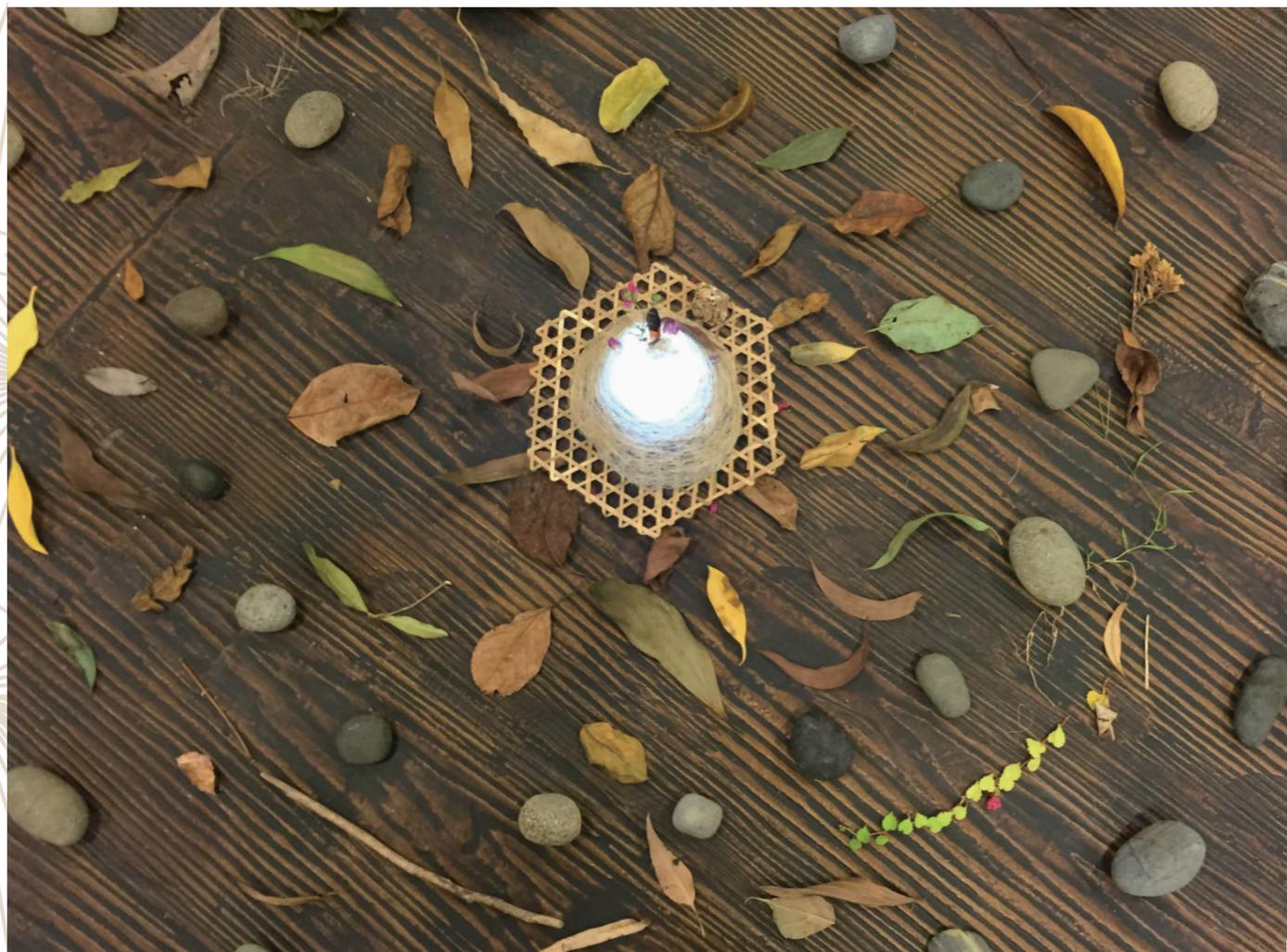
### 無差別循環

「一花一世界，一葉一如來」所說的就是從花和葉的平等相裡，照見各自的差別相，又從各自的差別相裡，返照它們依因緣所生，並無差別的平等相。此時，你就能於靜觀萬物中自得、自悟，讓如花的心柔柔綻放，回歸自己最原本的本性。

法眼文益禪師有一開悟偈：「擁毳對芳叢，由來趣不同，髮從今日白，花是去年紅，豔冶隨朝露，馨香逐晚風，何須待零落，然後始知空。」可說是由因直看到果，縱然面對良辰美景，他看到的卻是花開花謝後的凋零。花事就像人間事，有成長、盛放，也有凋零、枯萎，循環不息，既然盛放的鮮花也會枯黃萎謝，歸根的落葉也會從新茁壯成長，那我們還在執著些甚麼呢？

## 以藝觀心 以法育慈 表達藝術治療

表達藝術治療 (Expressive Arts Therapy) 是透過不同的藝術模式，例如繪畫、音樂、舞蹈等，讓人在創作的過程當中釋放情緒，繼而探討自心，尋求解決之道，此正與佛法覺苦去苦的修持相契合。有見及此，慈山寺希望能夠結合表達藝術治療與佛法，糅融於活動當中，使參學者欣賞藝術，感受自心，樂霑法喜。



### 覺察身心 回到當下

表達藝術治療早於二十世紀三、四十年代出現，當時人們開始意識到表達藝術的治療成效，即以非語言的自我表達模式去達至療癒效果，包括畫畫、音樂、身體律動、舞蹈、戲劇、文字創作及其他創作等。至八、九十年代，表達藝術治療主要應用於治療精神問題。時至今日，表達藝術治療更擴闊至預防的層面，助益心靈健康。在日常生活中，壓力難免，負面情緒與日隱積，很多時我們都不懂得適當地宣洩，而透過表達藝術創作，能幫助觀察內心，了解自己，從而連繫身心，在資訊繁多與步伐急促的生活中，保持清晰的思維處理生活上的細節與問題。

由於整個治療建基於自我表達及覺察，所以在過程當中，治療師會在旁協助，見證當事人及整個創作過程，並與他傾談，目的是引導當事人思考自己的作品，而非以第三者的身份去評價及分析。所有人皆可接受藝術治療，無需具備藝術創作背景，作品也無關美醜，重要的是要當事人對作品的表達與詮釋，呈現其心中所思所想。

### 方便之門 知苦去苦

表達藝術治療的理論與實踐，其實與佛法對「苦」的看法及處理「苦」的方法有相通之處。佛教常說我們先要認識「苦」，「修持」便是佛教針對「覺苦」而自成一體的認知門徑；在表達藝術治療中，「覺苦」之法是透過藝術創作。創作的過程令我們理解當下面對的問題，這個過程有兩大功用：一，表達潛藏內在的情緒；二，透過創作及作品反觀自身的問題，並尋求解決方法。

以佛教的苦、集、滅、道四聖諦來看表達藝術治療：「苦」，即透過創作而覺察內在情緒；「集」，即透過創作發現苦因；「滅」，即了解自身問題，並尋找解決方法。慈山寺希望糅合表達藝術治療於佛法活動，以成方便之門，收相得益彰之效。一方面，表達藝術治療結合心理學方法，適用於處理現代人的情緒問題與心理疾病；另一方面，佛法在悲智及正念上的洞見，則有助表達藝術治療的參加者尋得正確的去苦之道。



## 善美互通 相得益彰

現時，慈山寺部份活動已結合表達藝術治療元素。此舉既增添活動的種類，也使活動更能與當下社會接軌，提升大眾接觸佛法的興趣之餘，為活動對參學者的裨益增深擴闊。而慈山寺也為表達藝術治療提供與別不同的土壤。慈山寺本身的地理環境及建築風格，澄慧禪意滿溢，藝術美感妙綻，成就藝術治療的絕佳氛圍；而即將對外開放的博物館，展品數量眾多及藝術價值非凡，以藝術聯繫參學者心靈，再而進行創作。佛法以美藝傳遞，佛教藝術亦滋養心靈。

來年，慈山寺希望更緊密結合佛教藝術鑑賞（Buddhist Art Appreciation）、心靈修持活動（Spiritual Practice）及表達藝術治療（Expressive Arts Therapy）三大元素，藉參訪者能夠透過藝術的薰習，進一步認識佛法，了解佛教義理，有助其解決現實人生的種種問題。在更緊密的相互結合方面，我們有以下方向：

### 一．慈山寺佛教藝術博物館

參學者到訪慈山寺佛教藝術博物館，當下的情緒會直接影響他與展品的共鳴或聯繫，對展品產生好奇，開始鑑賞，了解當中故事，這是大多博物館的基本展覽目標。而結合表達藝術治療的元素，則有助參學者獲更深的體會及領悟：

在與藝術品聯繫、欣賞、反思之後，加入創作過程（Creative Process），例如繪畫、陶藝、舞蹈、音樂等等，來表達當下感受，把外在的東西透過創作帶入內在，從中觀察自身，再糅合慈心禪（Loving Kindness Meditation）的元素，幫助參學者深化及反思自我，培育正念。

### 二．體驗式活動

現階段慈山寺的恆常活動中已經融入了表達藝術治療的元素，結合慈山寺的禪藝環境，讓大家了解藝術創作過程帶來的果效，例如花禪、茶禪、行禪、抄經等等一般傳統的修持。亦有結合禪繞畫、咖啡禪、瑜伽等新式的修學方式，為參學者提供不同的體驗。

當然，表達藝術治療非一次便可成事。慈山寺在這方面的發展尚處於起步階段，活動多屬表達藝術治療的前半部份，為體驗階段。來年，我們希望舉辦一些4至6節的主題課程及工作坊，讓大家有充足的時間觀察自心，探討更深入的問題，並藉佛法，澄明心境，育壯慈悲。

### 三．藝團合作

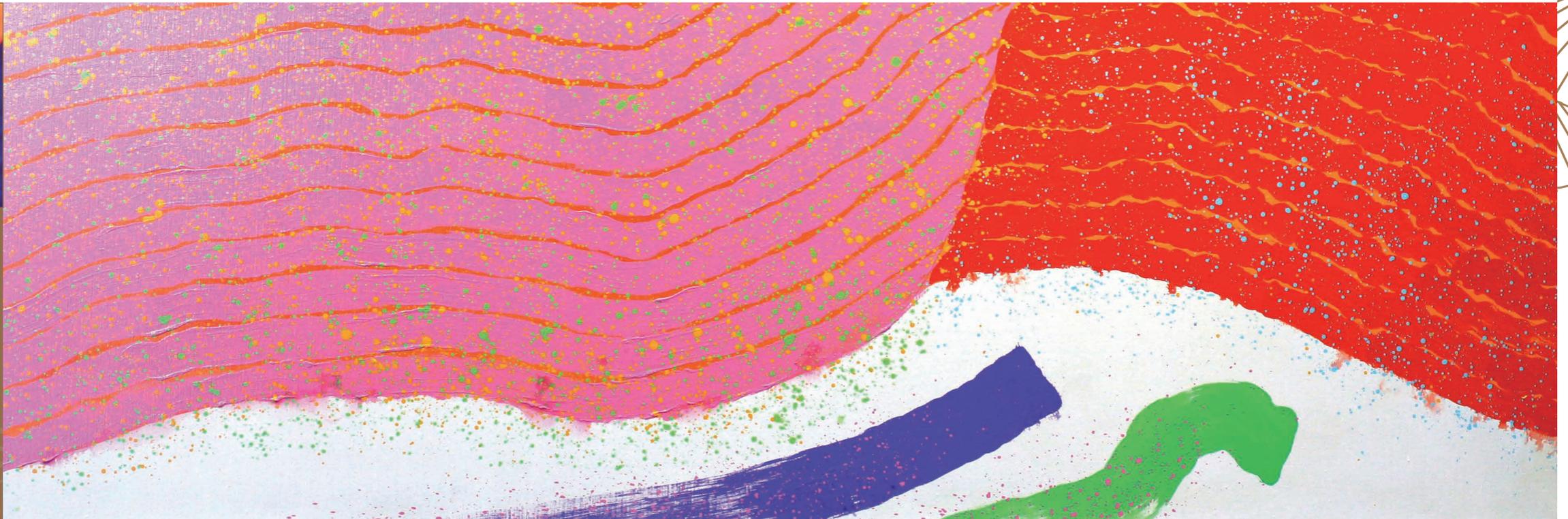
除了慈山寺自行開展的活動，我們也展望能與不同的藝術團體合作，探討發展空間，例如邀請不同媒介的藝術家舉辦工作坊，讓參學者透過多元藝術形式，既可走近藝術，也可表達內心，理解自己，進而獲得身心的自在與安寧。

## 「禪·藝術」尋心靈與生命的圓融

慈山寺於2018年2月3及4日首度舉辦「禪·藝術」文化活動，冀透過禪修體驗、視覺藝術和表演藝術研討會、展覽以及互動體驗等多元化方式，將禪與藝術相連接。透過禪的修行，訓練心的安靜、專注與覺照；透過系列藝術展覽、研討會與互動體驗，學習欣賞禪的藝術以及藝術中心的禪意表達。



蕭勤乃少數從第二次世界大戰活躍至今的抽象大師，其創作受佛教啟迪。60年代發起藝術運動，主張以靜觀精神提升抽象藝術層次，大獲成功，自此積極在西方策劃以東方哲學為核心的藝術運動。近年作品兼具科學宇宙探索精神，及佛家宇宙觀念之靈感。



### 禪藝互通 心身圓融

世尊拈花，迦葉微笑，禪宗自始而起。禪為心法，其微妙處無法以文字表達，因此需要教外別傳，以心印心。藝術也是如此，一幅畫、一首歌、一段優美的樂章或一段動人的舞蹈，同樣意在言外，需要我們用心觀賞，用心傾聽、用心體會。禪與藝術，在通往心靈的過程與方法是一樣的。是故有不少的藝術家修習禪法，覺察內心，接通自然，然後再以身與各種媒介互動呈現。藉內心禪與藝術的相互成就，慈山寺舉辦研討會，請來知名藝術家分享其創作的心路歷程及與禪的關聯，當中包括：台灣美術大師蕭勤、香

港資深音樂人趙增熹、香港著名歌手陳潔靈，香港著名舞蹈家及編舞家梅卓燕，台灣陽明大學腦神經科學博士王永順，及慈山寺住持洞鈇法師帶領參加者進行禪修體驗。研討會後，寺內將繼續於普門舉行「明光一向昇華致敬」的展覽，為期九天，展出蕭勤先生半世紀以來饒富禪機的重要作品，讓公眾認識到佛教除了素以古老和傳統智慧示人的一面，亦有富於領先時代、創造嶄新藝術面貌的前衛力量。

### 沒有離開 只是不在

「禪與蕭勤藝術學術研討會」為活動拉開序幕，主講嘉賓蕭勤是少數從第二次世界大

戰活躍至今的國際抽象藝術大師。於1955年在台北成立「東方畫會」，是華人最早成立的戰後藝術團體，不僅率先引進西方前衛思想作品，更致力將中國現代藝術推出海外。1956年，蕭勤遊歷歐美，並紮根意大利米蘭。其後於1961年，蕭勤在米蘭與數名藝術家聯手發起「龐圖國際藝術運動」，提倡以「靜觀精神」，致力把東方禪學融合至現代抽象藝術，是戰後西方唯一由亞洲藝術家發起，以東方哲學為思想宗旨的國際前衛藝術運動。於其藝術與禪的關係，蕭勤精準扼要地闡釋：「禪，並沒有教我如何去畫畫，而我的畫更不是畫禪；禪，只是讓我更清楚地看到我的內心，更自由地讓我的『本性』活潑地呈

現在畫面上，更無拘無束地讓這股本來就存在於我內心的力量來駕馭我的筆與顏色，禪使我與我心中的力量合一。」

蕭勤在研討會上妙語連珠，也深情至善，台下觀眾問他如何面對女兒的離去，蕭勤回答：「當她生命在此生結束後，便走入『無限』的大境之中，生命能量循環往復，永不消失。一切的不幸、死亡，終將在崩壞後重生。所以她沒有離開，只是不在。」要了解蕭勤先生的答案，細閱他從女兒過世的悲痛中走出來的「度大限」系列，可見巨匠看破生死限制，深情而豁達，令人感到澄明溫暖。



### 恆守正見 因果有時

緊接蕭勤，研討會邀請了香港著名音樂人趙增熹先生與眾分享。兼顧作曲、編曲、唱片監製、演唱會音樂總監等各方面工作的他，每日面對挑戰重重。如何在工作中保持清明的心，處變不驚？他在研討會中分享參與香港管弦樂團的表演而帶來的機遇，釋述每人必須有正確的信念，平日要好好裝備自己，困難自然迎刃而解。在研討會上，他留下了有趣的結語：「有因必有果，是絕對的；但因與果的發生年期，卻不是可期的，我一念種下的因，要等二十七年後才發生。」

### 接觸即興 一點一世界

香港著名舞蹈家梅卓燕在「接觸即興」的舞蹈探索旅程中，通過身體與他人的互動，強化覺察能力，進而認識自我，了解他人及培養同理心。這一切改變了她對生命的態度，重新建立與生活的關係。梅卓燕如此描述這場改變的發生：「過去一定要證明自己，這當然有好處，但好勝心太強，也可以是一場災難，最後只能用意志力去撐著，那時，我

也不得不問自己，是不是要用這種方法繼續下去。」當時，梅卓燕認識到「接觸即興」：「這是要兩個人一起跳的舞蹈，這是一種深受東方哲學影響的舞蹈。動與靜是一個幣的兩邊，能夠糅融兩者合一，會創造出一個全新的世界。今年我即將六十歲，也將會再表演舞蹈。因為這種創作的推動，我明白生活與藝術也需要創意，從一點就會見到一個圓滿的世界。」

### 從身到心 大藥自有

「如何可以回到暴風圈的中心？」台灣陽明大學腦神經科學博士、「圓滿身心技法課程」創辦人王永順博士對台下聽眾提出了這樣的問題，人如何可以保持全然的臨在、安靜？王博士的研究專注腦神經再生與靜心練習，身心學藝術與情緒控制等方面。並致力於社會公益的投入，如「苗栗法院監管青少年情緒治療」，「身心精神失能藝術治療投入」，「老年族群運動改造大腦推廣」等項目。當王博士在台上螢幕播放著在他指導下監管青少年及精神病患，逐步重拾身與心的連結，並與家人和社會重新建立正面的關係時，畫

面無不令人感恩及感動，至於如何回到暴風圈的中心，王博士有一個這樣的答案：「人體自有大藥，透過身心覺察看見生命，從身態改變心態，走向正向、圓滿生活。」

### 呼吸振動 感受生命

以「以歌聲作為靜觀的修練」為題，家傳戶曉的香港歌手陳潔靈，講述她以聲音唱頌心經，覺察心靈的經過，並以此串連起生命際遇與修習佛法的種種感悟。初次為心經錄音，聲滿七情；然後遭逢丈夫離世，再次遇上梅艷芳演繹的心經，從中獲得慰藉。一路因緣，繼而接觸梵文心經，並開始學習梵文。一次誦經表演的機緣，遇上尼泊爾比丘尼琮英卓瑪，領悟唱誦與覺察同步，聲音就是呼吸與振動，而在這一吸一呼所帶起的空氣振動中，陳潔靈找到自己的靜觀修練，並與參訪者即席分享，歌聲與減壓及覺察自心的關連。「當我演繹心經時，我不再當它是音樂去處理，而是生命的藝術……透過聲音、呼吸、震盪，感受生命與情緒帶給我不同的起伏。」

#### 趙增熹

香港著名音樂人，多年來在樂壇擔任作曲、編曲、唱片監製、演唱會音樂總監及電影配樂等工作，曾與他合作的歌手多不勝數。

#### 陳潔靈

陳潔靈，一個於樂壇家傳戶曉的名字，從事音樂事業超過三十年，近年亦為歌唱比賽出任評審。音樂以外，亦積極參與各種義務及教育團體所舉辦的活動。

#### 梅卓燕

國際著名舞蹈家及編舞家，以「遊走於傳統與現代、東方與西方」的風格馳名國際，歷年來獲獎無數，被譽為香港「舞蹈大使」。

#### 王永順

王永順博士曾任前優人神鼓教學總監，曾參與亞奧運心理諮詢輔導員，為台灣知名雲門律動教室師資培訓講師。以身心學藝術與情緒控制、梵音吟唱與感知組合等為研究專長，亦熱衷於社會公益。

## 紙筆相觸 覺照內外

「觀·自在」講座及工作坊

來自馬來西亞的繼程法師，周遊四海，以書畫尋道，以筆墨弘法。早前親臨慈山寺，擔任「觀·自在」講座及工作坊講者。報名踴躍，共享筆墨芬芳，參加者在法師運筆撇、豎間，洗滌塵垢，復得清淨，領悟佛法哲理與生命自處之道。



### 意通翰墨，禪在書畫

繼程法師借一竿筆墨，解讀當下與過去，闡釋人生之苦與昇華。修習書法，很多人筆毫一錯走，就把紙扔掉，重新再來。但法師認為略增筆墨，將它變成一幅字畫也可。學習就是將不好的、不熟練的變成好的，「不好」只是學習過程的一環。人生就有如在不能隨意丟掉的宣紙上行墨作畫，一筆既下，錯對也成事實，如何面對，如何處理，正是法師借書畫為具，呈深遠佛法。

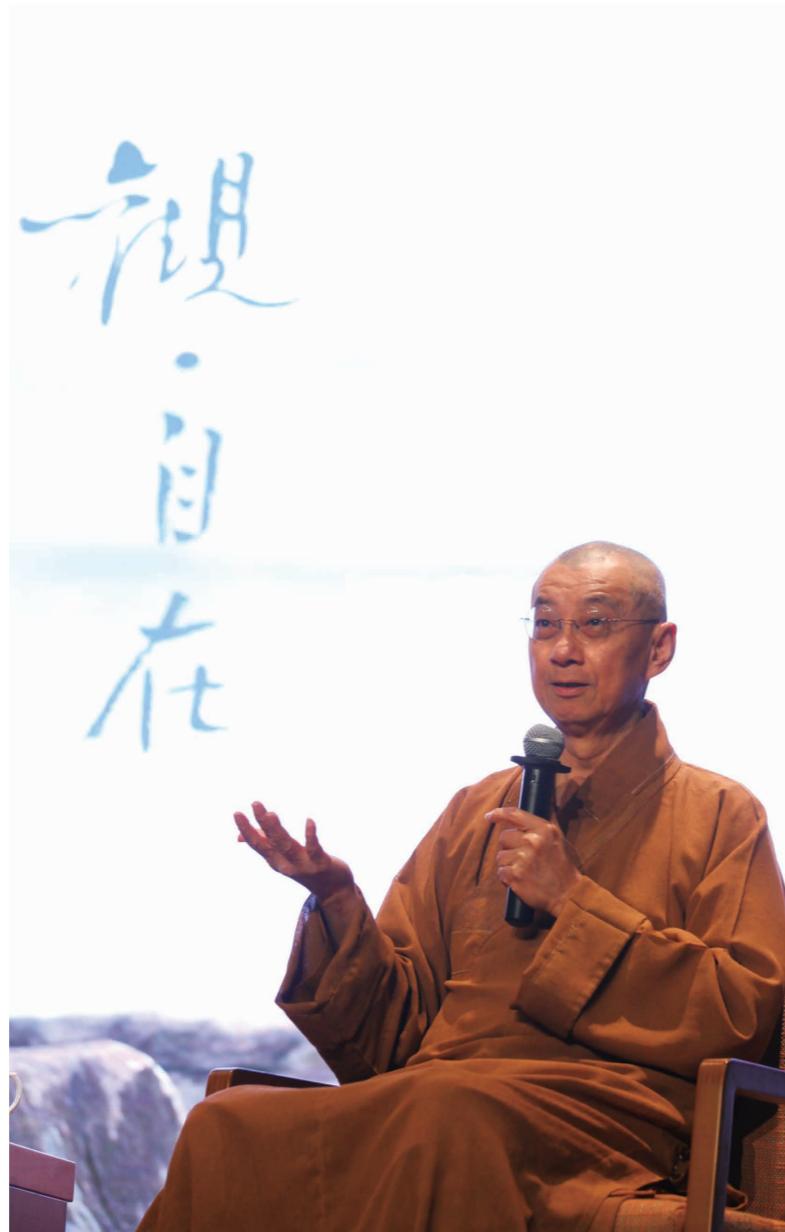
法師先跟參加者解釋「障」的意思。大家聽得最多的可說是「孽障」，但其實障並不一定就指孽障，孽是製造障的過程，就是我們常說的「作孽」，但一個已然形成的障叫作「報」，即所謂的「報障」。以書畫喻，則運筆當下，則為「造孽」，已成的紙上墨跡則為「報障」。障就如一堵攔路的牆，我們是否會為障所阻礙，執著於一次錯誤，而無法前行，那就取決於心態。

### 心靈澄明 萬事有法

愛甜不愛苦是人之常情。然而，甜食多吃便感膩，反而帶苦的食物如苦瓜，苦盡嘗甘才是有層次的上乘美味。所以，人生的確皆為苦，但我們要學會苦中作樂，要相信苦盡甘來，不要怕吃苦，因為苦其實就是障孽。人生不免遇到不同的障礙，要想不被它「障」住，就要懂得處理，而首要學懂的，是處理它時的態度。有些人遇到問題便覺反正人生皆苦，生死必然，胡混過日子也沒關係，如此就會被報障困住，被果報顯現障礙了。

除了面對「障」時的心態，果從因生，找到報障的根本原因也非常重要。就如頭痛，痛是一種症狀，也就是果報顯現，它會令我們覺得很不舒服，不能好好工作，形成障礙。很多人會選擇立刻吃止痛藥，以為這樣就把障礙除掉了，其實這只是暫緩頭痛表症，更形成了另一種孽，因為頭痛的根源還在，以後頭痛反覆出現時，就得再加止痛藥的份量，於是孽愈造愈深，成為習性並一直惡性循環。要追尋頭痛的原因，到底問題是出於生理？還是心理？從根本尋找果報的因，突破障礙，才能擺脫造孽的輪迴。

採取正確的態度，認清頭痛只是一種觸覺，不一定連繫到苦樂等情緒反應。情緒及理智不被迷惑，沒有了煩惱障，心獲澄明清晰後，全力尋找問題根源，就可選擇恰當的對應方法，事情就不會變成孽障。



### 純然面對 禪智不二

金剛經：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」世間一切事和心念一樣，皆是生滅、無常，如夢幻泡影，如晨露亦如閃電，一剎那就過去了，人、事、物皆在變化當中。「念念之中不思前境。若前念今念後念，念念相續不斷，各為繫縛。於諸法上，念念不住，即無縛也」，心住念頭上，即生煩惱，被煩惱障著而不得自在。

既然人生如夢幻泡影，或許有人便質疑人生又何須努力？但「一切有為法如夢幻泡影」是對事實的描述，因為事實即如此，全在乎於我們用甚麼心態看待現實，心中澄明，沒有分別心，知道「不好」是事實，心如念念相續，枉生束縛，而更進一步，一筆既下已成「障」，重點應在當下一筆，如何拿捏及創造，從「孽」上盡力調整、改變它。



### 繼程法師

出生於馬來西亞，早年依止竺摩法師出家。曾擔任馬來西亞佛教青年總會總會長，主持大專佛青生活營、教師佛學生活營、大專靜七、以及禪十等禪修課程。現任馬來西亞佛學院院長。近年法師應海外之邀，到

亞洲和歐美等地主持佛學講座及禪修課程，廣受歡迎。法師也以筆耕、茶藝、書畫及佛曲創作弘法，著作甚豐，並多次舉辦書畫義展。



慈山 關懷

以無緣慈 攝諸眾生

明諦法師如是說

## 慈心顧病 第一福田

《梵網經》云：「若佛子見一切疾病人，常應供養，如佛無異。八福田中，看病福田，第一福田。」關懷病苦乃自利利他之菩薩行，慈山關懷項目可謂不離佛教本懷。項目設定講求走入社會，希望經年累月及細水長流的溫暖陪伴，讓大眾心感關懷，於其心中播下佛教種子。

### 度老病苦厄

香港社會步伐急促，競爭激烈令港人壓力不斷增長，三歲稚童也得承受升學面試壓力，最終我們埋首忙碌生活，缺少與人互動，惡性循環下，鮮見人關懷別人，人亦不懂向外求助。忘卻關顧別人，心日漸冷漠，得不到關懷，心愈趨孤苦，社會遂成寒封冰土。

所謂「關懷」，無非從人心著手，慈山寺從生、老、病、死四大方向出發，舉辦關懷活動，以佛法融化霜雪。「老」「病」之苦，無分國籍、身份、貧富，問題也較為迫切。針對「老」的面向，慈山寺去年舉辦一系列探訪活動，並有幸與東華三院成為合作伙伴，慈山寺義工每兩星期一次到訪東華旗下醫院探望長者。到訪義工會修習慈心禪及四攝法（布施、愛語、利行、同事），學習菩薩助人之道，以明淨慈悲之心溫暖他人之

心。誠然，人皆會老，但我們希望讓長者感到世間有愛。

至於「病」，帶來的痛苦不止於身，更影響心，其煎熬與痛苦非旁人能體會，慈山寺今年專注於癌症患者關懷服務，由於「病」帶來之痛苦屬預期性創傷，透過教導患者與家屬面對、安排後事，則可減低創傷，我們先負責前期義工培訓工作，再交佛法心靈輔導中心作後續跟進，助病者及其家屬渡過難關。

### 願我幸福 願我快樂 願我祥和

關懷工作並非一帆風順，如長者關懷方面，探訪活動初期，院中老人並不盡接納義工；病者關懷方面，尤其是心靈問題上，不少人根本否認自己的「病」，拒絕尋求幫助；更甚的是香港人「萬事要快」，連解決煩惱也要快，近兩年我接觸的香港信眾中，就有不少求「佛法速成法」。





當然速成是沒可能的，但方便之門卻是有的，為配合港人的生活步調，慈山寺推廣要訣簡明的慈心禪，方便信眾學習及持修。每日數分鐘滌淨內心，培育慈悲，持之以恆，一個小習慣，便能改變生命。慈心禪也是關懷服務的佛法基礎，義工必恆常修習，培育正念，讓對自身及別人的愛與關懷，永不止息。

關懷長者計劃推行近九個月，義工以慈心與長者交流，由抗拒、防備到接受，甚至願意認清自身問題，向義工訴說對死亡的恐懼並尋求協助，可說是慈山關懷今年的一大

成果。此外，慈山寺舉辦一系列生命善友講座，例如有關遺囑安排的講座，參加者踴躍報名，正視生死，關心家人，此為慈山關懷成果之二。

### 關懷乃自利利他

生命善友的「善」，指陪伴、關懷、無私給予。如何做到「善」，則是以慈悲行菩薩道，自利利他，此乃慈山關懷大方向。探訪之前，我們要求義工先修習慈心禪，培育自身的慈悲，再推己及人，學會關懷父母及朋友，繼而對別人產生感恩之心，最後成為彼此的支持力量，這也是慈山寺一直堅持的

核心價值。同時，我們要求義工之間互相交流、鼓勵，定期上課及分享服務經驗，從中互相學習、成長。因此，活動不但令長者得到關懷，義工亦能透過服務獲得支持力量，付出的關懷迴向自身，是為自利利他。

### 生命教育該始於生命起步時

以關懷老、病為起點，來年慈山關懷拓展服務至青少年。香港青少年自殺率世界排前，他們對生命的不重視，值得關注。生命教育應當由兒童做起，因生命態度，每每取決於第一次認識死亡，是漠視、驚慌，還是逃避？例如社會恐懼死亡，避諱談死，兒童

便可能缺乏機會正面認識死亡。取而代之，或許備受不當看法影響，於極端情況下，他們甚至會殘害自己及別人，如早前就有內地兒童疑因模仿電腦遊戲跳樓死亡，可見兒童生命教育的重要。

有鑑台灣的兒童生命教育已開始十餘年，香港現在才剛起步，有待發展，故慈山寺未來一年希望著力推動青少年生命教育，與青少年暢談生命，啟發生命的開創力，祝願我們未來一代幸福、快樂、祥和。



## 專業輔導顯關懷

嚴穗華

### 回應社會需要

香港人生活節奏急速，工作壓力巨大，精神經常處於緊張的狀態，一旦遇到感情、就業、經濟、健康、人際關係等問題，往往無所適從，未能即時處理危機，舒減壓力。若他們的焦慮和困擾持續，可能會患上抑鬱症等情緒病，影響日常的生活和工作，甚至釀成自殺或傷害自己、傷害別人的慘劇。根據醫院管理局 2015 年推算統計，本港已有超過 30 萬人患上抑鬱症，患者的數字不斷上升，高出全球三倍，世界衛生組織更預計，到 2020 年，抑鬱症將成為全球疾病排行榜的第二位，反映情況不容忽視，社會對優質的心理輔導服務有著急切又長遠的需要。

### 契合輔導趨勢

近年，很多西方的心理輔導研究發現：「宗教及靈性」對心理健康有顯著的幫助。

宗教及靈性讓人了解生命的意義，保持內在的平和喜悅，促進心靈成長。心理學家弗蘭克爾 (Viktor E. Frankl) 更指出尋找到生命意義，乃在逆境中求生的力量泉源。因此，不少輔導治療都嘗試引入宗教及靈性的元素，去增強療效。

佛法心靈輔導是香港首創的輔導模式，佛法以教人離苦得樂為核心，是一個以修心、培養智慧而令人得到安心的法門。我們的理念就是透過佛法輔導，幫助求助者培養自知之明，學到修心、明心，繼而能把佛法的智慧活用於生活之中，脫離苦惱，重獲心安自在。

同時，中心也發展不同類型的心靈關顧服務及活動，讓接受輔導的人士及社會大眾能得到心靈平靜，藉以洞察及鍛練自己的內心，面對生活的順逆。

## 服務範圍

中心的服務結合佛法義理及專業輔導理論和技巧，提供優質的佛法心靈輔導服務。更配合六大系列活動，助參加者培養修心、明心，繼而把佛法的智慧活用於生活之中，重獲心安自在。

### 1. 佛法心靈輔導服務



▲ 熱線諮詢



▲ 個人面談

### 2. 醫院及社區心靈關顧服務



▲ 醫院佛法心靈關顧服務



▲ 社福機構協作計劃

### 3. 生命教育及關懷計劃



▲ 慈山寺生命善友計劃



▲ 青年發展活動

### 4. 心靈健康工作坊及專業培訓課程



▲ 自在安心系列：自我慈悲關顧課程



▲ 禪行慈心系列：慈心禪體驗



▲ 專業導心系列：佛法心靈啟迪課程



▲ 社福調心系列：慈山寺參學活動



▲ 社區接心系列：彩繪靜心體驗工作坊



▲ 義工修心系列：義工培訓活動

## 社會認同和肯定



### 2018 年中心工作成果

超過 **1,900** 人次  
接受心靈輔導面談服務

把服務拓展至醫院  
**2,474**  
位院友及家屬受惠

「心·呼吸」心靈健康關顧伙伴計劃  
聯繫 **46** 所社福機構 **8** 所醫院及團體

活動項目  
**113** 個  
共 **220** 節  
**40,706** 人次  
曾參與中心舉辦的活動及工作坊

為超過  
**2,769** 位醫護人員、  
患者及家屬  
舉辦心靈健康活動

全港首個  
「生命善友月」  
舉辦 **23** 個活動

成立「佛法輔導專業培訓中心」  
可頒授獲社工註冊局認可的持續進修學分

《心耕細作導吾心 — 心靈輔導個案彙編 (I) 及 (II)》，三度加印合共

**7,000** 本

出版《心動·洞心 — 中心活動結集》  
全數派出

**1,500** 本

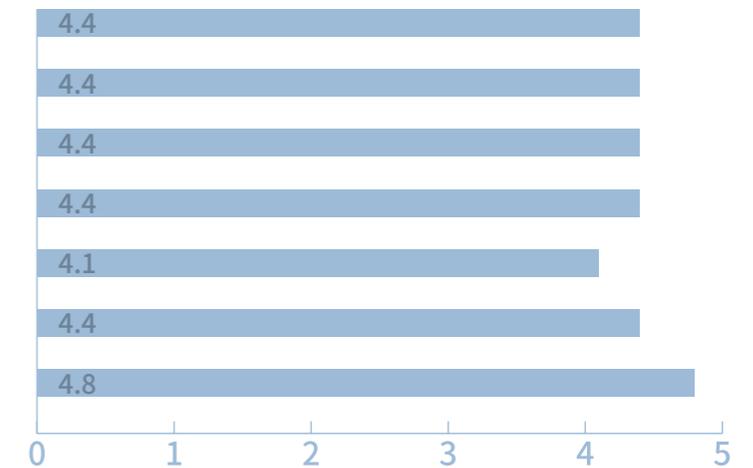
獲港島東區醫院聯網嘉許  
「團體服務獎」表揚中心義工付出

成為特區政府認可計算義工服務時  
數的社福機構



下圖是接受輔導服務人士的回饋 (5 分為滿分)：

- 心靈質素提升
- 增強自我認識
- 關顧個人身心健康
- 認識及處理個人情緒
- 增強處理問題能力
- 懂得多角度去看問題
- 整體上，我滿意中心提供的輔導服務



## 總結

中心在 2015 年 4 月 20 日起開展服務，除了承蒙李嘉誠基金會的資助與支持、慈山寺主持洞鈺法師、秘書長倪偲瀚的領導和信任外，還有衍空法師、中心顧問和服務使用者的支持，使我們的服務得到正面回饋和鼓勵。為此，我們將繼續以李嘉誠基金會的理念為目標：「以善心走每一步，世界會因此美好！」去幫助更多有需要的人「離苦得樂」。

## 生死無憂

慈山寺「生命善友計劃」



死亡看似是生命的終結，但佛陀的教導正正讓我們學習如何面對及處理生與死之間所發生的課題。藉由正確的生死教育，將未知變為覺知，將消極的逃避變為積極的準備，讓每個生命都能得到善生、善終，在有限的時間內靜觀當下、安樂自在，才能真正做到「生前無憂，死後無憾」！

根據《善生經》指：善生一詞意指「真、善、美」的生活。我們期望在資訊科技發達、物質資源富足及生活節奏急速的時代下，也不會忘記自己對人生終極美好價值的追求。而每個人來到世上，都期望一生能夠「善生」，即活得有意義、有價值；然而，城市的生活節奏讓人承受著巨大的生活壓力，繁忙與

緊張的生活讓人們欠缺了思考和自省的空間，生命因而變得空洞。

### 坦然面對「老、病、死」

另外，近年香港社會面對不同的轉變和挑戰，當中老、病、死這三大範疇更是最教人關注。

#### 一． 老：人口老化及獨居長者上升

本港長者人口每年不斷上升，預測 2020 年之際，長者人口比例將達整體人口 20%，即約一百五十萬人數之多（香港人口推算 2015-2064，2015）。根據政府統計處的資料顯示，直至 2016 年，全港共有 15 萬名獨居長者，佔整體長者人口約 13%，長者獨居情況在過去十年間暴增 5 成，所產生的孤獨及疏離感更趨明顯。數據亦顯示，與子女同住的長者所佔的比例，由 2006 年的 53.4% 下跌至 2016 年的 48.5%，加上 65 歲以上長者的貧窮人口高達 33.7 萬，是全港貧窮人口的 31.6%，可見年紀漸老之後，除了健康的需要之外，亦會面對獨居、疏離及貧窮的挑戰，教人苦不堪言。

#### 二． 病：市民的精神健康情況轉差

按醫管局統計年報（2014-15），本港在 2014 年有超過一百六十萬人使用醫管局轄下的住院服務，當中以腫瘤病人最多，超過二十萬人。此外，本港還有五十多萬殘疾人士。根據社福機構於 2018 年 5 月公佈的「社區人士身心健康狀況調查」，超過 3 成受訪者的精神健康顯著較差，推算本港逾 200 萬人顯著受精神困擾，當中 15 至 24 歲人士出現情緒困擾的情況最為嚴重。加上公立醫院的精神科門診服務需要輪候至少 2 年或以上，面對情緒困擾的人士因而錯過最佳治療時機，釀成自殺悲劇的發生。

#### 三． 死：難以「入土為安」

以 2015 年計，因疾病死亡的人口約為四萬七千人，而死亡的人口集中於 60 歲或以上的人士，超過患病人口整體的九成。至於離世之後，根據食物及衛生局回覆立法會議員的財政預算案書面問題，2017 年公營骨灰龕位平均輪候時間達 46 個月，累計輪候申請高達 29,168 宗，難以做到「入土為安」。

自 2018 年起，根據香港衛生署數據，本港的男女平均壽命已經超越日本，香港成為全球最長壽的地區。與此同時，根據瑞士寶盛私人銀行的調查指出，香港自 2016 年起成為全球最長工時城市，加上樓價於過去五年內，上漲了 65%，高昂的生活開支年年上升，已成為亞洲生活成本最昂貴的城市。

老、病、死是生命中不能迴避的課題。我們關心的不只是與死亡有關的問題，也與個人的生命、生活品質的提昇有著密切的關係。而且，臨終照顧也是活生生的死亡及生命教育，透過實際地接觸與經歷，將個人體會作為以後規劃人生的參考，學習坦然面對生死。

### 培訓「善友」獻關懷

因此，慈山寺成立「生命善友計劃」，旨在推動生命關懷和教育，以回應社會不同人士的心靈需要，透過一系列不同類型的活動及服務，鼓勵參加者以「善友」的角色引起大眾對「生、老、病、死」議題的關注，培育大眾對生命的正知正見。此外，「生命善友計劃」亦會發展受社會各界認可的訓練課程，創造社會服務的契機。



計劃的內容分四大部分，包括公眾教育、義工培訓、社會服務及佛法輔導：

#### 一． 公眾教育：提升公眾對生命教育的關注

藉宣傳及推廣，提升大眾對「生、老、病、死」相關議題的關注，同時透過修持體驗及心靈教育活動，建立對「善生」及「善終」的正知正見；計劃亦會建立網上學習平台，以輔助課堂以外學習，裝備義工及有心人士在社區上進行生命關懷和出版生命教育相關資源及教材套。

#### 二． 義工培訓：招募及培訓義工

「生命善友計劃」期望為義工建立正確的服務心態，增強義工心靈的質素，以承接服務過程出現的情緒衝擊，為受苦者送上關懷，同行跨越困境。

#### 三． 社會服務：接軌社區，關懷有需要人士

「生命善友計劃」面向社會、接軌社區、服務社群，培養關懷別人的生命情懷，藉不同的生命教育議題，向受眾提供相應的關懷和照顧。

#### 四． 佛法輔導：專業的佛法心靈輔導

輔導中心透過一系列不同類型的活動及服務，推動全港生命教育及生命關懷運動，旨在鼓勵參加者以「善友」角色，向身邊人分享關懷生命、珍惜生命的訊息。

### 收穫成果「真、善、美」

經過大家的努力，「生命善友計劃」取得一定的成果，在公眾教育方面，六次的「安心系列講座」已累積 2,123 人次參與，希望大眾能透過講座，藉由對死亡進行反思，激發個人以更積極的態度與行動來面對自己擁有的生命與生活。在義工培訓方面，接受不同程度培訓的義工已有 1,841 人，希望為有志的熱心人士裝備成為義工，提供切合的生命關懷知識與技巧，以支援社區上有需要人士。

慈山寺「生命善友」計劃繼續為參加者提供有關生死議題的學習，以正知正見看待死亡，學習如何正確面對和接納死亡的事實，斷除煩惱，獲得心安自在。在服務方面，我們繼續帶領義工，學習在服務中修持，實踐菩薩道，為社區不同有需要的人士服務，將觀世音菩薩慈悲的精神待己待人，珍惜每一個人的因緣，以清淨的心關心社會、關愛他人、關懷生命、關顧生死，讓生前、死後兩無憂悔，讓生者、亡者兩無遺憾，讓此地、他方，都成為蓮花淨土。

#### · 義工服務

服務體驗	2017		2018		累積人次	
	義工	長者	義工	長者	義工	長者
	211	473	-	-	211	473
配對陪伴	義工	長者	義工	長者		
	-	-	479(28次)	449	479	449
外出陪伴	義工	長者	義工	長者		
	-	-	13	28	13	28
義工共服務 624 次，886 人次長者獲得服務						
寺內服務	-	-	106		106	-
2017 年至 2018 年 7 月寺內服務次數：					106	



#### · 公眾教育

	2017	2018	累計人次
安心系列講座	1,098 (3次)	1,025 (3次)	2,123 (6次)
有「慈」無恐 — 生命教育培訓	921 (1期)	1,357 (3期)	2,278 (4期)
派發《慈心緣》	-	9,000	9,000
2017 年至 2018 年 7 月累積人次：			13,401

#### · 生命善友義工培訓

	2017	2018	累計人次
種籽培訓 (試行)	1,207 (5節)	-	1,207
進階培訓 (試行)	921 (1期)	-	921
團隊建立活動	-	42 (1節)	42
每月培訓	-	278 (9節)	278
2017 年至 2018 年 7 月累積人次：			1,841

## 「承傳·創新」

第十屆華人地區醫護人員紓緩治療研討會

由香港中文大學（中大）醫學院、香港大學（港大）李嘉誠醫學院和李嘉誠基金會「人間有情」香港寧養服務計劃合辦、慈山寺協辦的「第十屆華人地區醫護人員紓緩治療研討會」於1月13日假慈山寺舉行。是次研討會凝聚近200名來自不同背景的專業人士，包括醫生、護士及服務提供機構代表，讓各專業團體深入交流。



### 將心比心 以心傳心

「華人地區醫護人員紓緩治療研討會」為每年一度的會議，來自不同地區和背景的醫護人員交流紓緩治療服務的經驗，以推動相關的醫學教育及研究。希望藉此強化醫護對末期病患者的照顧及支持，最終惠及更多病人，以至整個華人社區。會議由兩所本地大學醫學院共同承辦，並得到李嘉誠基金會一直以來的支持及贊助。李嘉誠基金會多年來積極推動奉獻精神，對本港、中國內地以至世界各地的教育醫療發展貢獻良多。基金會於1998年設立內地首間免費為貧困晚期癌症患者及其家屬服務的寧養院，提供患者及全家全程照顧的家居鎮痛治療和社會心理支援等方面的寧養服務。迄今計劃共捐資逾8億元港幣，惠及內地及香港42間寧養中心逾21萬名癌症病人。

今屆研討會開幕儀式由中大醫學院助理院長（教育）李民瞻教授、港大李嘉誠醫學院助理院長（私營界別）張志偉醫生、李嘉誠基金會高級項目經理羅慧芳博士，以及原慈山寺堂主天文法師主持。會議主題為「承傳·創新」，與會者回顧過去十年來本港公營醫療系統的癌症紓緩治療服務之發展及分享經驗，亦探討跨界別的合作空間，為將來

面對的挑戰做好準備。張志偉醫生表示：「紓緩治療的需求隨着人口老化日益增加，要提升相關服務的質素，醫護人員的經驗和認知相當重要。我們希望藉着舉辦研討會，將知識承傳至下一代，讓年輕的醫護專業人員學會從病人及其家屬的角度和感受出發，提供適切的治療和服務。」

### 關顧心靈 離苦得樂

期間，天文法師指出：「佛教以離苦得樂為核心，慈山寺透過提供心靈關顧、生死教育及適當的技能培訓等課程，協助義工掌握關懷長者、病人，及其家屬的技巧。是次研討會亦是一個難得的機會，促進醫護界和社區服務機構合作，共同為社會提供最優質的護理和心靈關顧服務。」

慈山寺佛法心靈輔導中心主管嚴穗華博士則與聽眾分享在無常不穩定的世界裡，人們怎樣去面對病痛、做到「病而不苦！」及在佛法心靈輔導工作中得到的啟示。她表示該中心自2015年4月成立以來，已接觸和幫助超過20,000位有心靈輔導需要的人士：「我們設立全港首間佛法心靈輔導中心，期望透過社工及輔導員的專業輔導，幫助受助者把佛法智慧活用於生活之中，重獲心安自在。」

## 請給我一粒芥菜子

王冰



生命教育的基礎源自於對人的關懷，其內涵包括促進個人的生理、心理、社會與靈性全面性的均衡發展，使人能認識、肯定、愛惜與尊重生命。有學者將生命教育歸納為四個向度，包括人與自己、人與他人、人與環境、人與宇宙之間的關係。在「人與自己」的向度中，我們學習自我接納，認識生命的獨特性；在「人與他人」的向度中，我們學習珍惜生命中每個相遇；在「人與環境」的向度中，我們學習愛護與尊重賴以生存的環境；在「人與宇宙」的向度中，我們了解生命有開始必然有結束。

今天的我們雖然生活在科技發達、物質相對豐裕的社會裡，仍然無可避免要面對生死問題。人們恐懼死亡，亦無法接受死亡會降臨在父母親友身上，一旦發生，常常悲痛不已，無法自拔。在生命教育中，我們除了學習要珍惜生命，還應了解死亡是生命限制，我們要學習面對以及處理悲傷。其實在佛教中有著豐富的資源，啟迪我們對於生命的思考，教導我們接受生命的無常。芥菜子的故事就是最打動我的一個故事。於是，早年我將其改寫成為圖畫書《請給我一粒芥菜子》，希望大小讀者皆能從中獲益。

### 請給我一粒芥菜子

很久很久以前，在印度南部的小鎮上，有一位美麗的女子喬達彌，她和丈夫十分相愛。兩個人常常去小鎮附近的克里希納河邊散步，看河水時而慢悠悠、時而急匆匆地流過。還有岸邊的野花，時而盛開，時而凋零。一切是那樣的寧靜與自然，如同他們平靜幸福的生活。

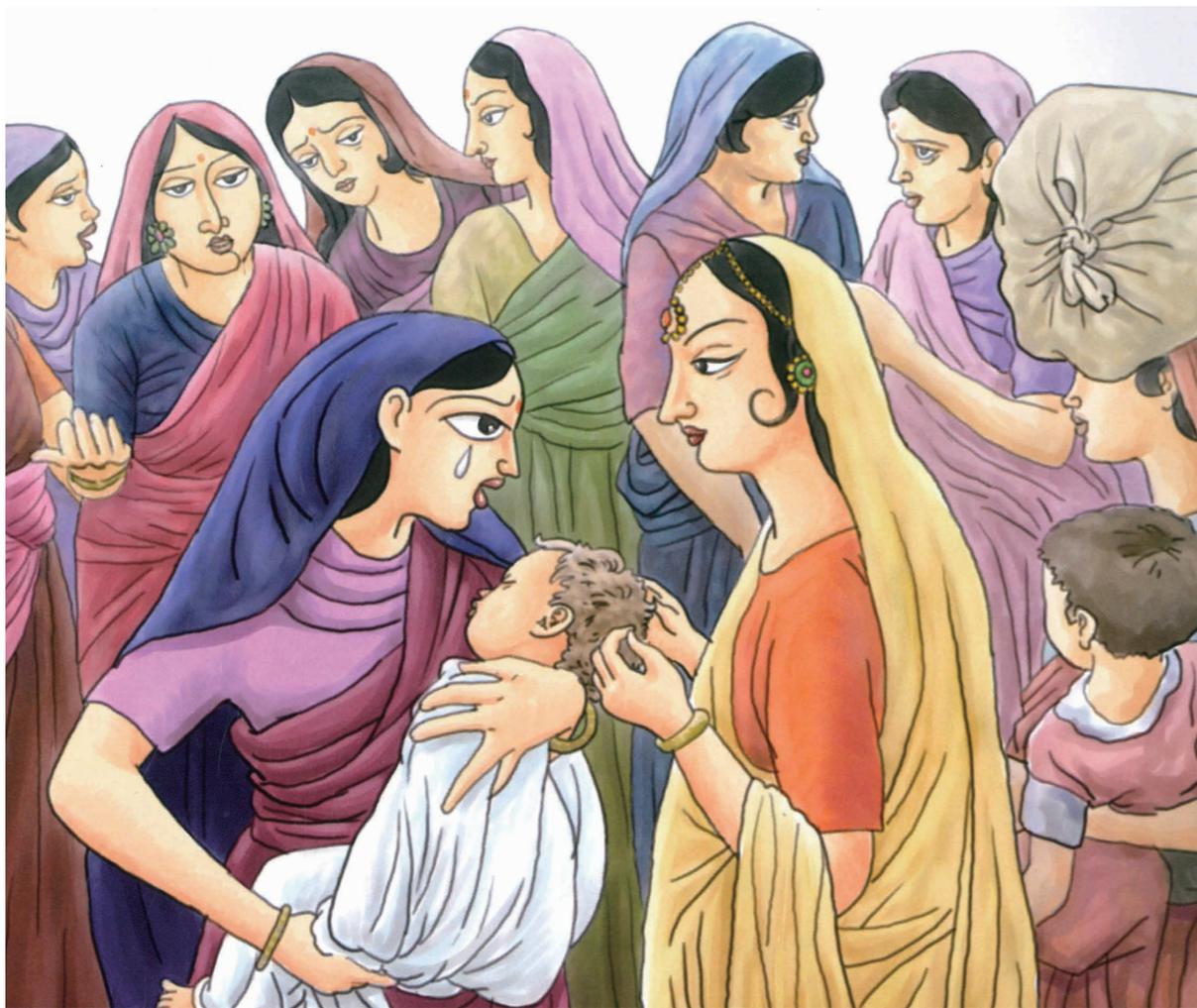
不久以後，喬達彌懷孕了，丈夫高興得抱著她又唱又跳。兩個相愛的人，快要當爸爸媽媽了！可是，有一天，丈夫在去做生意的路上，被一輛馬車撞倒了，他再也不能回到他溫暖的家，再也不能回到心愛的妻子身邊。

喬達彌不停地哭啊哭，生命有時真的很脆弱。

不久以後，喬達彌生下一個男孩，眼睛大大的，很像她的丈夫。雖然生活很是辛苦，喬達彌卻從來不曾抱怨過，她一心一意地把兒子撫養長大。一天夜裡，小男孩睡得很不安穩，他全身發燙，小臉蛋兒紅紅的，不停在床上滾來滾去，兩只手捂著肚子，大哭大叫。醫生告訴喬達彌，孩子得了突發性痢疾。那時候，還沒有治療這種病的藥。

小男孩就這樣在媽媽的懷中死去了。喬達彌不相信又一個她愛的人離開了她。她抱著小男孩，在小鎮上狂奔著，問她見到的每一個人，能否救活她的兒子。





小鎮上有二百多戶人家，喬達彌就這樣一家家的問著，每戶人家的答案都是相同的。漸漸的，她好像明白了些甚麼，她的心沒有原來那樣悲傷了。「原來，每戶人家都曾經有親人離去，每個人都經歷過像我一樣的痛苦，為甚麼以前我從來沒有留意呢？原來，也有人曾經失去了丈夫，也有人失去了自己的孩子，他們一定也曾經像我一樣這般難過。」

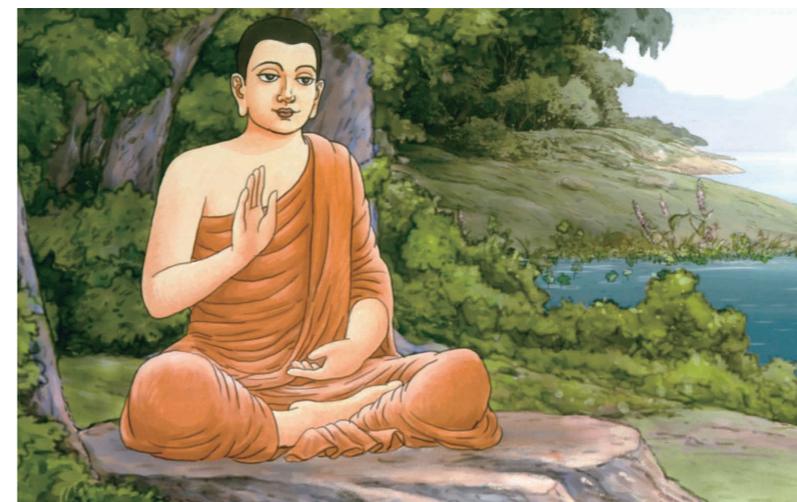
問過這鎮上的每戶人家，原來每一家都曾經有親人逝去。」她停了一下，繼續說：「雖然我沒有找到芥菜子，但是我已經不那麼悲傷了。我開始明白，原來生命就是這樣自然的一個過程，每個人都會經歷……」

喬達彌跑回河邊時，天已經黑了，月亮彎彎的懸在天上，天空中掛滿了星星。河水仍舊時而慢悠悠、時而急匆匆地流著。岸邊的野花在月光下柔柔地開放。一切還是那麼的寧靜，那麼的美麗。

佛陀微微點頭：「你終於明白了這個道理。其實，我並沒有神奇的力量能救活你的孩子。世間萬物都在無常變化，隨因緣而生，亦隨因緣而滅。有生必然有死，我們要學會接受生命的來去。當生命存在時，我們應珍惜；當生命離去時，我們要學習面對、接受和放下。」

喬達彌來到佛陀面前，伏下身去。「佛陀，我回來了，沒有帶回那一粒芥菜子。我

喬達彌望著月光下流動的河水，她的內心終於感受到一種平靜與自在。



每個人都搖頭嘆息。直到一個路人對她說：「聽說佛陀來到了小鎮附近的村莊，他是一個聖者，你不妨去找找他，看看他是否可以讓你的孩子復活。」

先到了鄰居家，告訴他們佛陀說的話。「請給我一粒芥菜子吧。」「我非常願意給你芥菜子，可是你忘記了嗎？去年我的爺爺離開了我們。」鄰居說。

在克里希納河邊，喬達彌見到佛陀，她流著淚請佛陀救活她的孩子。佛陀沉思很久，說道：「請你去小鎮上，找到一戶沒有死過親人的人家，要一粒芥菜子<sup>1</sup>，我會用它將你的孩子救活。記住，要找到一戶沒有親人死去的人家才行。」佛陀的聲音溫暖而堅定。

「請給我一粒芥菜子。」她敲開第二戶人家的門。「對不起，我也幫不了你。我的媽媽五年前離開了我們。」

「請給我一粒芥菜子。」她敲開第三戶、第四戶、第五戶人家的房門……「對不起，我們幫不了你。我們家也有好幾個親人離去了……」

喬達彌心中充滿著希望。她跑回小鎮，

圖畫書不僅為兒童所閱讀，對於不同年齡的人群亦同樣具有吸引力。透過圖畫書進行生命教育是很好的方法之一。讀者在欣賞優美圖畫的同時，更容易自然而然地接受與理解故事背後的內涵。因此，若能將圖畫書有效地運用在生命教育中，會起到意想不到的助力。

<sup>1</sup> 在印度，每戶人家都有很多芥菜子，人們用它來榨油，也用它來做芥末和咖喱。

## 坦然自在 從死悟生

「安心系列」講座

「生老病死」乃人生必經階段，然而放下執著，從容面對談何容易？慈山寺第四度舉辦「安心系列」講座，今次將以專家角度，藉人生不同階段，從出生成長到老病往生，所遇到的不同問題窺探生前死後，為生命賦予意義，活出積極人生。



講題：尋找消失的年輕人

講者：黃蔚澄博士

(香港大學社會工作及社會行政學系副教授及臨床心理學家)

在香港，大部份人認為「隱青」是「宅男宅女」，由於他們都「宅」在家裡，甚少為社會帶來「可見」的負面影響，因而往往不太受人關注。但年輕人長期脫離社會可導致對家庭過分依賴、孤獨無力、政治冷感等問題，因此，「隱青」實是不可忽視的青少年問題。

隱閉青年可分為「過度依賴型」、「渴望但缺乏關係型」和「反抗規範型」。「過度依賴型」隱閉青年的隱蔽情況比較嚴重，要他們走出來，可能需要長期心理治療，先解決他們心理發展的問題，減輕因發展問題帶來的情緒困擾。而「缺乏關係型」的隱青則通常渴望與人和世界連接，因此他們輟學後並

不是每天待在家裡，還是會偶爾出來。因為缺乏信心和人際溝通技巧，要幫助他們便需要提供持久和主動的干預，例如鼓勵和陪伴他們參與團體活動，緩解他們對人際溝通的恐懼。

「反抗規範型」的隱青不乏擁有高學歷者，他們隱蔽主要為了個人成長探索或尋找生命的意義。以富啟發性的教育方法讓他們有更多自我反省，培養他們在新經濟中尋找機會的洞察力，有助他們重投社會。希望我們不是將更多標籤加在年輕人身上，只著眼於他們的障礙和缺點，而是發展他們的個人優勢，讓他們和社會有更共融的將來。



講題：香港紓緩服務發展概況

講者：賴芷君博士

(善寧會賽馬會善寧之家顧問護師)

現代的善終或紓緩服務再不只是關懷，而是由不同專業人士為需要該服務的人（不論男女老幼）所度身提供的各項包括身心社靈等的照顧。而且，善終服務並不是放棄或停止一切，而是利用現今科學的知識改善病人的舒適度及其生活質素。那紓緩治療是甚麼呢？這包括三大元素，一是主動的全人護理，二是提高生活質素，三則是積極地處理病情。

對於接受紓緩服務的病人來說，愛是其中一個很重要的元素。愛其實不一定是言語上的表達，就如一些身體的接觸、一個擁抱，一些服務的行動或精心準備的小禮物都是愛的表現。



**講題：癌症後的人生**

**講者：黃金鳳女士**

**(香港癌症基金會黃大仙癌協服務中心高級項目經理)**

每個人無可避免要經歷生老病死苦，遇上時候，身與心總會受到不同程度的創傷，癌症就是一種創傷經驗。根據統計，癌病一年逾3萬宗新症，是突如其來、沒法掌控，甚至事件過去後，其負面影響依然存在。患癌經歷衝擊病者原有信念，然而它可成為「轉化經驗」。創傷下的倖存者，可以有正負兩極的轉變：研究顯示，癌症患者自覺能生活得比以前好，並重建與人關係；相反，有病人患癌後出現情緒病。性格、經歷、支援系統等等，都是影響創傷經驗正負轉化的決定因素。

香港癌症基金會轄下癌協服務中心以協助患者重拾掌控感、改善病後生活素質為目標，提供治療、康復、生死輔導、末期支援、哀傷輔導等專業支援，基金會收入為募捐得來，服務全部免費。



**講題：舞在當下：與癌症患者共舞**

**講者：何天虹教授**

**(香港大學社會工作及社會行政學系教授及舞蹈治療師，香港大學行為健康教研中心總監)**

舞蹈動作治療 (DMT) 理論認為，人類的身與心緊緊相連。研究顯示，專注舞蹈動作能使人達到享受當下、身心平衡的狀態，最終改善內分泌、神經及免疫系統。這種重視活在當下的思維，與佛教不謀而合。何天虹教授更發現，舞蹈治療能改善癌症病人壓力荷爾蒙狀態，對改善情緒、處理壓力、提高睡眠質素、減低電療影響等方面都有療效。

舞蹈治療以享受過程、表達個人思想情緒為前提，任何人都能參加，不著重教授舞蹈步法，過程中通過舞蹈溝通，訓練創意思維。當日何教授即場與參加者隨音樂踏步起舞，帶出舞蹈治療兩大功效：一，透過踏步動作獲得安穩感，心理學上叫作 Grounding；二，跟隨規律的節奏，訓練思緒組織及平常心。舞蹈動作治療不僅限癌症患者，對情緒病患者甚至健康人士也有參考價值。



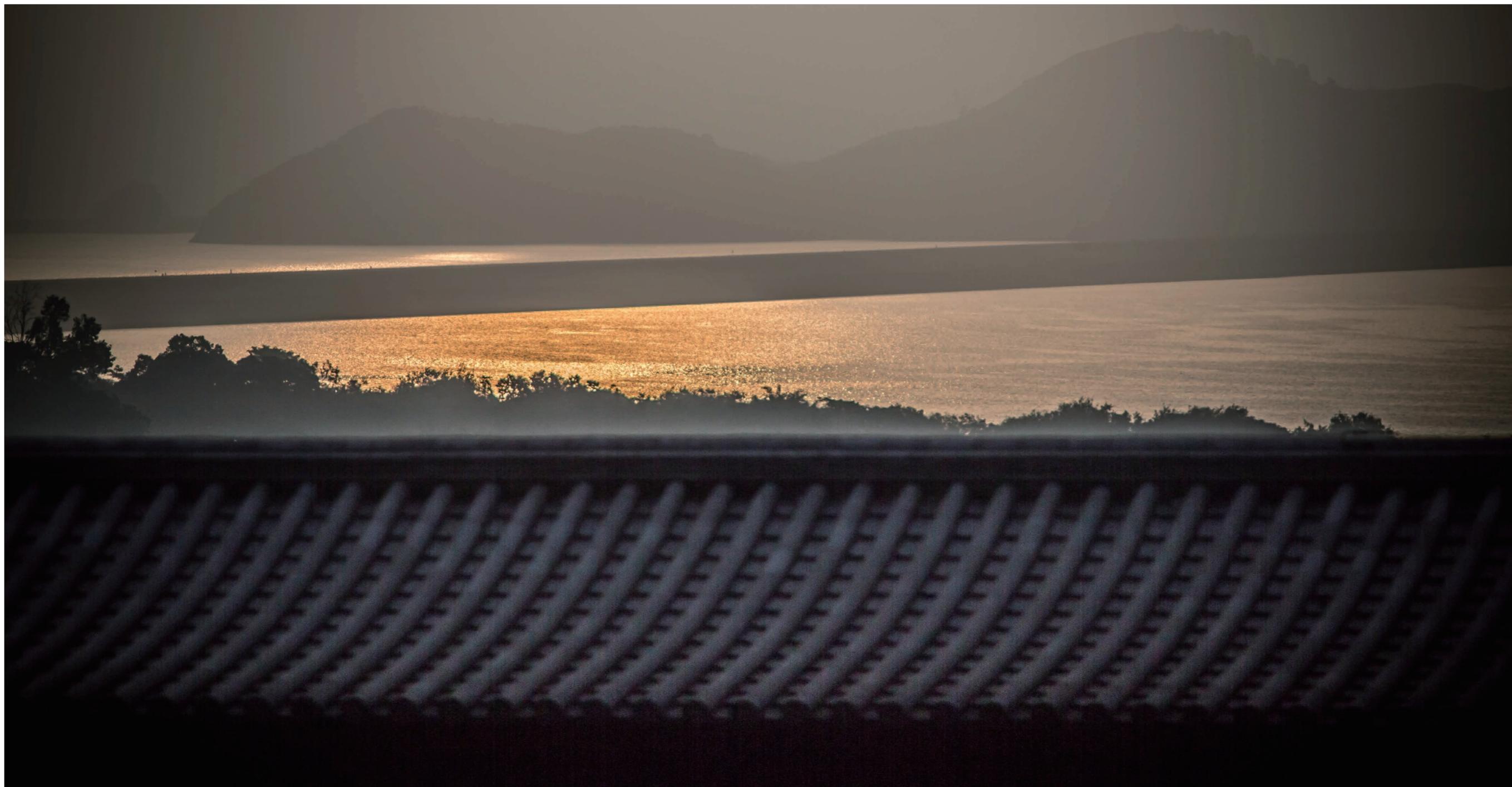
**講題：平安第三寶**

**講者：陳邱敏如女士 (生死教育學會副主席，香港大學附屬學院護理系高級講師)、周燕雯博士 (生死教育學會理事委員，香港大學社會工作及社會行政學系副教授)、曾國威先生 (生死教育學會理事委員，葛量洪醫院顧問護師 (港島西))**

怎樣判斷病人是否適合某項治療？「病人的最佳利益」是最大的考慮因素。那是指就某項治療而言，病人可得到的利益大於可遭遇到的傷害，以及該項治療不會負面影響其信仰和價值觀。但有些時候病人根本無法表達自己，先跟家人商討，訂立平安三寶中的第三寶「預設照顧計劃」，則可預先將自己的想法記下。得知病人的價值觀、意願、文化及宗教信仰後，醫護人員和家屬於病人喪失自決能力時，此「預設照顧計劃」便能生效，並依照病人的意願執行。

「預設照顧計劃」包括對病情的預測和預後，可提供的治療選擇、利益和風險。另外，病人對治療的期望、對治療限度和個人照顧的意向，希望達成的目標也是很重要的。家屬亦要表達自己價值觀、看法和意向。最後就是離世後的安排如身後事和器官捐贈等。

商討的過程中，醫護人員一般都會擔負起主持及指導角色，並會提供疾病的預後、各種可提供的治療方案及其利與弊和相關醫療實證資料。他們會誘導病人抒發個人的價值觀和對治療的取向，過程以病人為中心，並鼓勵家屬聆聽病人的感受，調解不同意見，達致大家認同的「預設照顧計劃」。



# 寺院生活

奉六和敬 行菩薩道

法培法師如是說

## 威儀助修行 接眾弘悲智

《六祖壇經》：「夫沙門者，具三千威儀，八萬細行。」提到寺院生活，不少人會浮想起法師站如松、坐如鐘、行如風，一臉莊嚴，難以親近，又以為寺院儀軌繁多，約束自由。然而這些皆是誤解，現實中，法師平易近人且樂於開示信眾，寺院生活更是通往心靈自由之要法。

### 叢林清規助用功辦道

過去僧侶跟隨佛陀到處行腳參學，印度到了雨季時期不能在戶外行腳弘法，尋覓遮風擋雨之處所，藉以弘法共修論道，初時名為「蘭若」，即寺院早期雛型。「祇樹給孤獨園」就是祈陀太子與孤獨長者兩人合力供養給佛陀得以弘法的道場。到了中國則有「馬祖建叢林，百丈立清規」之說，馬祖所建道場便是今日的寺院形態，正如一般人每晚回家休息一樣，寺院之於法師便是家，是一個用功辦道、自利利他之處所。

發展到後來，寺院已非純粹遮風擋雨之所，亦不止是一個名稱。僧侶在寺院同住共修，更易在佛法修學上精進。更重要的是，寺院為法師提供一個清淨安住之所，得以靜心自修，安心辦道，亦可講經說法，教育四眾弟子，此亦是寺院存在的價值體現與社會功能。



## 降伏我慢 出坡接眾

既是靜心自修之處，為了減少外界的干擾與誘惑，寺院立下不少清規戒律。按現代的講法，儀軌即為規矩，用以警策大眾。沒有規矩則不成方圓，人皆有懈怠放逸的心態，若跟從規矩，便不會行差踏錯。試想像法會時若無規矩可循，前方頌「阿彌陀佛」，後方則念「觀世音菩薩」，場面自然會混亂不堪，故有隨眾、聽招呼這些叢林傳統規矩約束，同時，跟隨大眾步伐也是降伏自身「我慢」的過程。

另外，寺院早晚五堂功課都是必要環節，不分宗派之別。而日常生活中的修行方式，則視乎宗派傳承而有所不同，例如禪宗每天坐香，淨土宗則著重念佛。傳統叢林更會有「出坡」環節，相當於勞動課，叢林中有不

少農禪結合的寺院，要定期種地務農。至於慈山寺則以教育及接眾為主，對我們來說，教化大眾就是我們的工作。

## 清規戒律助獲心靈自由

寺院清規戒律看似嚴謹繁多，若不理解背後深意的人可能會產生誤解，以為是束縛自由的教條主義。其實寺院清規戒律就像大家遵守的法律一樣，對於一個本來就不偷不搶的人而言，根本不會覺得會綁手綁腳，甚至剛好相反，法律是保障大家人身自由的工具。同樣道理，寺院清規戒律雖多，卻是幫助法師修行的工具，而非限制自由的手銬腳鐐。當日常生活、待人接物，也有律可循，倒可省下不少心力，讓法師更安心辦道，由此觀之，非但不覺自由受限，反是受益良多。

規矩再嚴也是近情，其實除了早晚五堂功

課、坐香等一定要隨眾之外，其餘時間法師都可以隨其所好選擇想修持的法門。況且，清規戒律並非一成不變，而是一直隨著時代環境、身處地域而有所變化。因為社會高速發展，寺院必須跟社會接軌，才能真正了解大眾的需求與大眾溝通，不然法師所講的法便無法「接地氣」，無法攝受利益眾生。

寺院生活對一般人來說可能較難理解，但對於法師而言並不難適應。要成為法師並不容易，不但要具備慧根，更要適應各種規矩才能進入佛門。傳統叢林當中，還要以「淨人」的身份在寺院中生活三年，現今較寬鬆也要渡過一年考察期，考驗這批「預備法師」能否融入寺院生活，到真正剃度受戒，已經是五六年後。在這個循序漸進的過程當中，法師學習到隨遇而安，所以不難適應，但對於普通人或者在家居士來說，寺院生活確是

一種挑戰。

## 與世不隔 人世弘法

除了清規戒律之外，不少人還誤以為寺院生活就如「與世隔絕」，其實仔細一想，便會知現今時代不可能出現這種情況，莫說慈山寺設備先進，就算是傳統的叢林，也不是大眾所想的「離地」。在現今資訊發達的網絡時代，根本不可能完全封閉。太虛大師所說的人間佛教，正是走出寺院、融入大眾，傳揚佛法，走出寺院並非指跑到寺院外生活，而是指將佛法應用於社會。

慈山寺希望做到入世弘法，以接眾和教育為定位，故除了秉承傳統進行早晚功課、坐香、法會等，也會定期舉辦各類活動，例如慈心會、生命善友、念佛會等，對慈山寺法師來說，亦是修行與弘法的好機會。



## 願以此功德 普及於一切 ——慈山寺裝藏活動後記

王冰

2018年底至2019年初，慈山寺為大雄寶殿三尊佛像及戶外素白觀音聖像舉行了多場莊嚴殊勝的裝藏法會。是次裝藏是本港難得一遇的殊勝因緣，具歷史及象徵意義。法會迎請漢、藏、南傳三大佛教傳承的高僧大德攜手共同成就，分別由本寺住持洞鉉大和尚（漢傳佛教）、噶陀寺住持寧貢法王（藏傳佛教）及釋聖勝長老（南傳佛教）帶領眾緣法師共同圓滿此莊嚴佛事，為慈山寺增益無量勝功德，莊嚴國土，利樂有情。



### 裝藏之佛教意涵

論及裝藏的起源及其佛教意涵，慈山寺住持洞鉉大和尚如是解說：為佛菩薩聖像裝藏起源於唐代。裝藏之物有二，一是世間珍寶，象徵福德；二是舍利，代表智慧。舍利亦分為兩種，一是色身舍利，即佛陀及弟子荼毗後留下的堅固子。二是法身舍利，即佛陀宣說的三藏十二部經典。以此二物為聖像裝藏，以表佛菩薩福慧與成就具足。

裝藏儀式需禮請戒律清淨且具備傳承的高僧主法，依照嚴謹的儀軌如理如法將裝藏

聖物如經本、珠寶、壇城等放入佛像或佛塔內然後封存。裝藏聖物開光後，諸佛菩薩的身口意功德具足，如同迎請佛陀入佛塔，灌注能量，賦予佛像生命力，具有殊勝的加持力。藉由造像，利益無量眾生。因此，裝藏的佛教意涵極為重要。

說起裝藏法會的緣起，大和尚提及可追溯至 2011 年，斯里蘭卡總統贈送佛陀舍利予慈山寺。彼時，慈山寺舉行莊嚴隆重的迎請儀式，並將舍利子安放於觀音聖像的心房處。這數年間，慈山寺逐步完成了基礎硬體建設、開放予公眾人士前來參學、舉辦法

會及佛教文化活動、興建佛教藝術博物館等項目。時機因緣已至，終於在 2019 完成裝藏儀式。

### 因緣不可思議

裝藏工作得到功德主李嘉誠先生及其基金會的全力支持。為籌備裝藏的一系列活動，慈山寺秘書長倪德瀚先生 (Walter) 組建專門的工作團隊。他強調裝藏是賦予佛像以佛法的內涵，其象徵意義重大，因此，裝藏法會除了邀請三大傳承的具德法師共同成就，亦發動了慈山寺工作人員與義工齊齊參

與，寄望大眾同心合力，同沾法喜。

Walter 表示在尋找合適入藏品的過程中，遇見很多不可思議的因緣。例如，代表漢傳佛教的法寶入藏的是一套非常珍貴的原版刷印《清敕修大藏經》。《清敕修大藏經》分正藏和續藏兩類。其內容不僅包括佛教經典，亦收錄元、明、清歷代高僧大德的章疏、論著、語錄、史傳和目錄等，具有極高的歷史文獻和藝術價值。根據資料記載，這套《清敕修大藏經》原本始製於清雍正十一年（1733 年），當時在北京賢良寺設立藏經館，自雍正十三年開雕，至乾隆三年（1738





年)竣工，雕成經版79036塊。全藏共計7240冊，共收入佛教經、律、論等多部著作共1669部，7168卷。經版初刻完成後存於故宮內，當時是中國現存於世唯一一部完整的官刻大藏經木質經版，彌足珍貴。其後經年，歷盡劫難、幾經輾轉，部分已遺失或存在不同程度的損壞。2009年，國家正式啟動《清敕修大藏經》文物保護專案。由於《清敕修大藏經》現存的各種印本均不完整，想補刻齊全佚失的近萬塊經版，需要找到或湊齊至少一部乾隆四年完整的初印本大藏經作為底本，只有依據初印底本，才能準確無誤地完成對佚失經版進行補刻的工作。為此工作委員會先後組織派遣專業人員走訪歐美、東南亞諸國的博物館、圖書館等地，並查閱大量相關的文獻、寺志等歷史資料。最終完整補齊了《清敕修大藏經》乾隆初印本的全部底本內容。全面修復後的原版刷印《清敕修大藏經》，重現雍乾盛世初雕時的完

整風貌。就現存的佛經官刻經版而言是最為完善，其中一些文獻資料更是海內孤本。這套由國家圖書館出版社正式出版的藏經，僅限量刷印80部。Walter特別提及要感謝推介此版藏經的淨因大和尚，慈山寺最終尋得編號為01的原版刷印《清敕修大藏經》作為入藏品，實具有珍貴的歷史意義。

除以珍貴的原版刷印《清敕修大藏經》作為漢傳佛教入藏品之外，Walter亦提及此次裝藏的藏傳大藏經及南傳大藏經亦是精品中之精品。藏傳大藏經屬文物級經本，由德格印經院印製。而且在裝藏前半年，噶陀寺住持寧貢法王便邀請閉關院的喇嘛們為即將入藏的經書做前行修法，清淨持戒的僧人們誦經加持，為經書灑上珍貴的香粉，令入藏品更加具有三寶的加持力。噶陀寺在藏傳佛教中有八百多年的歷史，寧貢法王的師父莫紮法王還將隨身攜帶很久的伏藏品佛像以

及噶陀寺的珍貴法物贈予慈山寺成為入藏品。至於南傳佛教入藏品是由泰國曼谷皇家寺院Wat Boromnivas所贈的貝葉經，於西元1930年印製，至今已有89年之久。同時，慈山寺亦迎請一套由巴厘聖典協會出版的具學術價值的南傳大藏經。

### 願力不可思議

籌備時間雖一年不足，慈山寺尋得三大傳承如此珍貴的法寶，示現佛法因緣之不可思議。有份協助是次裝藏活動的Olivia談起籌備期間所經歷的種種艱辛與歡喜，深切體會到願力之不可思議。她說過程中常常一波三折，例如，尋找珍貴入藏品已困難，且要處理運送、進出口條文等眾多繁瑣事務。幸關關難過關關過，能夠在一年內完成這項工作，實在要感恩諸佛菩薩的加持，功德主的支持，大和尚對團隊的信任，及同事們的共同努力。

Olivia回憶起2015年寧貢法王第一次來到慈山寺，十分讚歎觀音聖像之慈悲與莊嚴，當時亦分享了裝藏的因緣殊勝。在藏傳佛教中，裝藏象徵為佛像賦予佛法的力量，裝藏後的佛像有「見解脫」之意涵，寓意「見者即得解脫」。2017年底，寧貢法王的師父莫紮法王參訪慈山寺，與慈山寺住持洞鈺大和尚親切會晤。隨後洞鈺大和尚亦邀請馬來西亞聖勝長老共同參與。眾緣成就，裝藏籌備工作於2018年1月正式啟動，直至2019年1月完成裝藏儀式，前後歷經一年的時間。

在籌備期間，工作團隊發現困難與挑戰重重，例如：觀音聖像有70米高，應如何裝藏？需要多少入藏品？怎樣才能如理如法地存放入藏品？大殿的佛像應如何安放入藏品？問題眾多。在與法師們一次又一次的請示以及進行實地勘測之後，工作團隊得以確定最終方案：在觀音聖像內設心輪房，安放



佛舍利及佈置壇城，並在蓮花座內修建佛寶室與法寶室，以供奉三大傳承的佛像、經書法寶。佛寶室與法寶室的設計特別，雖屬封閉式，但門上裝有透明玻璃，令參訪者得以瞻仰室內供奉的佛像及經書，近距離拜謁，同沾法喜。

開展籌備的首個難關是迎請入藏寶物，其中運送藏傳大藏經便是當中一例。慈山寺工作團隊考察位於四川白玉縣，海拔高達四千多米高的噶陀寺，為準備迎請藏傳大藏經，測量與預估迎請經書的總體積，以便確定慈山寺的佛寶室及法寶室的空間是否足夠。十月下旬，山上天氣異常寒冷，氣溫零下十多度，雖從成都驅車二十多個小時才能到達，路途崎嶇跋涉，但抵寺一見，卻令人感動喜悅，殿堂放滿經書，壯觀震撼，喇嘛們用心對經本點算及修法，殊勝莊嚴。

待修法圓滿後，便要安排從山上護送約一萬本經書及經卷到成都，當時需要用兩輛貨櫃車才裝得下。運送路上，大雪茫茫，歷經波折才將經書安全運抵成都。最終，當象徵三大傳承的法寶於2018年聖誕節前

後運抵慈山寺時，慈山寺舉行了隆重的千人傳經儀式，四眾弟子及義工們排列成一條長長的人龍，齊心合力將珍貴無比的法寶一路傳遞到觀音座下。所有協助入藏的同事均持守八關齋戒，以清淨之身語意參與是次裝藏活動。

### 無盡的感動

裝藏的實際工作，挑戰重重，不過功德無量，既加持觀音聖像，也圓滿人心，慈山寺上下法喜充滿。整個活動亦帶給眾人無盡的感動。

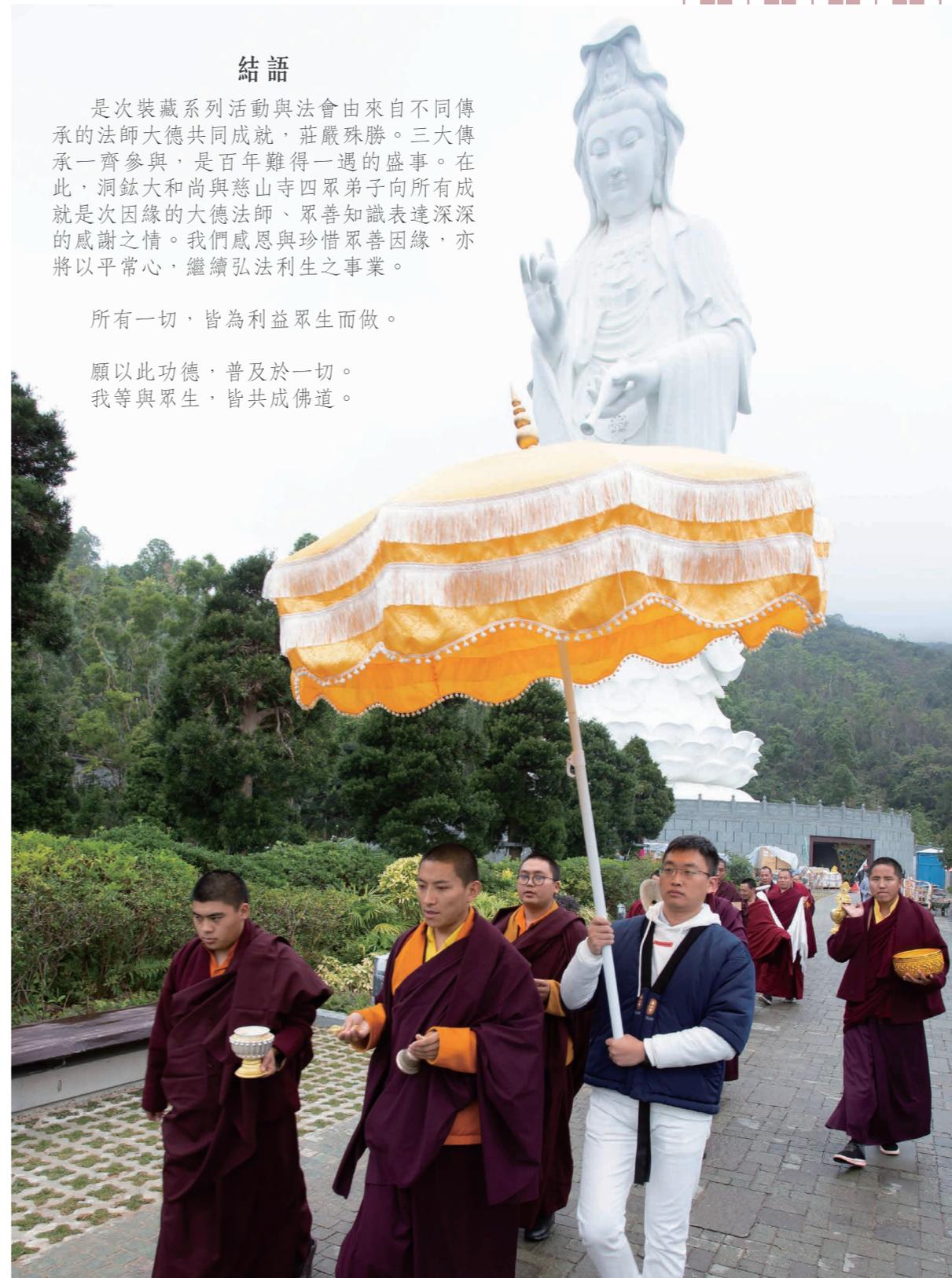
洞鉉大和尚眼見慈山寺四眾弟子共同參與這一殊勝的活動，上下一心，同願同行，令裝藏前的一系列籌備工作及裝藏法會十分圓滿，心生感動，裝藏工作雖繁重，卻能凝聚人心，在付出與汗水中，心與心相連起來。大家敬業與合作的精神觸動Walter，他察覺不少沒有宗教信仰的同事也在過程中生起對佛法的信心，亦對未來慈山寺能更好地發揮弘法與利益眾生的信念愈加堅定。活動最終圓滿，各同事認為有緣參與這場盛事，是一生中最值得珍藏的記憶，眾願成就，利樂有情，此生無憾。

### 結語

是次裝藏系列活動與法會由來自不同傳承的法師大德共同成就，莊嚴殊勝。三大傳承一齊參與，是百年難得一遇的盛事。在此，洞鉉大和尚與慈山寺四眾弟子向所有成就是次因緣的大德法師、眾善知識表達深深的感謝之情。我們感恩與珍惜眾善因緣，亦將以平常心，繼續弘法利生之事業。

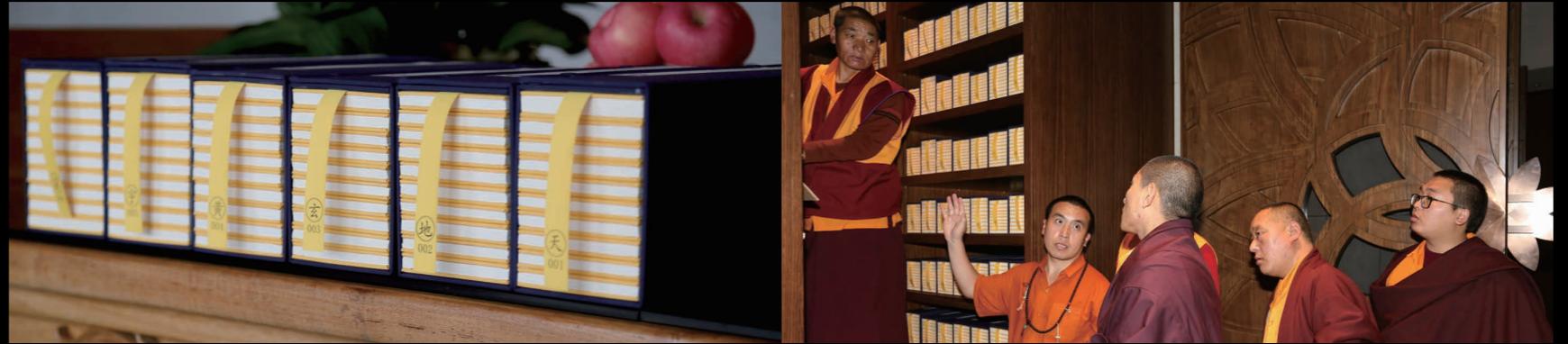
所有一切，皆為利益眾生而做。

願以此功德，普及於一切。  
我等與眾生，皆共成佛道。



漢傳 清敕修大藏經

清敕修大藏經，亦稱清藏或龍藏，為中國最後一次官刻漢文大藏經。清龍藏始刻於雍正十一年（1733年）至乾隆三年（1738年），用近十年時間完成。全藏共724函，共收入經、律、論、雜書等1669部，7168卷，近7000萬字。全藏不僅彙集了佛教譯作，亦收錄歷代高僧大德對佛教理論的解釋、論著、高僧傳略等，是一部具有重要研究價值的佛教大百科全書，在中國古代典籍及世界佛教文化史上佔有重要地位。



藏傳 德格印經院大藏經、伏藏品與其他法寶

佛寶室與法寶室內供奉了藏文大藏經、甘珠爾、丹珠爾、觀世音菩薩心咒、見解脫咒、伏藏經本等法寶，其中一部是德格印經院大藏經。德格印經院位於四川省甘孜藏族自治州德格縣境內，至今仍完整保存著22萬餘塊木刻古印版，是中華民族乃至世界文化的寶貴遺產。德格印經院在藏區三大印經院中，以收藏文化典籍廣博、門類齊全、原材料製作考究、印刷品質高，以及對古建築物、壁畫、印版和其他文物全面的收藏和保護而居首位。

此部大藏經整套約549函，共逾16萬頁。其雕版於清雍正八年（1730年）至乾隆二年（1737年）雕刻製造。藏文大藏經版本甚多，但此德格版為現存最完好之一部。整部大藏經內含五類經典，其中《舊譯十萬續部集》，是九世紀初，蓮花生等大譯師們由梵譯藏。十八世紀末在德格倫珠頂製成木刻版，藏於德格印經院，於此之前均為手抄本。

南傳 貝葉經與巴厘文大藏經

貝葉經乃泰國皇家寺院Wat Boromnivas所贈，內含三部經本，分別是Vinayapitaka、Abhidhammapitaka及Suttantapitaka。據泰國長老介紹，此貝葉經約於西元1930年（佛歷2473）印製，至今已有89年之久，主要為出家眾給在家善信開示講經時使用，故三藏經典全部精煉於此。

巴厘文大藏經為英國巴厘聖典協會（Pali Text Society）出版，一套共計56卷。



## 印度朝聖遊記

定耀



### Day 2: 初轉法輪——鹿野苑

中午時份到達瓦拉納西。天色矇亮，空氣中塵土肆意飛揚，連綿不絕的汽笛聲、喧囂的叫賣聲混雜一起，人們早已習慣了飄蕩著牛糞與狗屎的氣味，各式車輛、擠擁的人流、奔跑的流浪狗、氣定神閑的牛……交織在一起。印度人好像從沒想過要廢舊立新，我的路就是我的路，你路過時我揮手送上一個開心的笑容，日子無所謂苦與不苦，只是生活的方式不同罷了。

經過一個多小時顛簸的路，我們終於到達佛陀初轉法輪的鹿野苑。佛陀在菩提迦耶證道後來到鹿野苑，向他的五個隨從說法，五人即時頓悟，成為世上最早的佛教僧侶。在這個「僧寶」首度面世的聖地，大和尚帶領我們三繞佛塔，並在佛塔下給我們開示，直至黃昏。



### Day 1: 朝聖

2018 新的一年，以朝聖開啟。在短暫的一生中，踏足到印度這片土地，走著佛陀的足跡，遠離名利，遠離欲望，遠離人間是非，只為尋找一個初心，一個自己。

朝聖之旅與一般旅遊不同，朝聖者都是抱著一顆虔誠的心，希望能親歷那位偉大導師走過的路，感受他二千五百多年前那顆無

量的慈悲心。這次旅程由慈山寺大和尚洞鈺法師帶領，我們一行四十一人乘坐飛機，經六個多小時到達印度首都新德里。英迪拉甘地國際機場的入境大堂裝飾著九個不同含意的手印雕塑，以仁慈、和諧、友愛、健康、能量、歡樂、庇佑、創新和平安迎接我們。我們在新德里停留一夜，翌日便轉機前往瓦拉納西，前往佛陀初轉法輪的鹿野苑。



### Day 3：夢境恆河

天還未亮的濃霧清晨，我們混進擠擁的人群，不同的誦經聲音夾雜著各種法器的聲音，都朝著同一個方向走往恆河。源自喜馬拉雅山冰雪滔滔而來的恆河，見證了數千年眾生的成、住、壞、空。霧鎖之下，神秘感和靈悟之氣憑空而來，朝聖者祈求這來自天上的河水，能洗淨生命中的罪業和惡報，從而得到解脫。面對生命無常，也許步履艱難，

但也無減那份至誠的追求。即使是寒冬時節，也有人在恆河沐浴，他們堅信「一入恆河，罪障萬除」。

我們乘坐機動木船在恆河上游弋，最終還是迷失在濃霧中，惟有在河上放下點點祈願燭光，期望神聖的恆河引領我們終達彼岸。

### 莊嚴佛塔

下午我們前往菩提迦耶的摩訶菩提寺。佛寺正面入口是一排台階和長長的參道，參道兩旁林立各式各樣的佛塔遺址，佛塔上雕有精緻的小塔和佛經，還有鍍金的小佛像等。

摩訶菩提寺的大殿供奉佛陀像，佛像原本用黑石雕成，後來佛教徒抹上黃金，佛像法相莊嚴，令人無法逼視。世界各地信徒都絡繹不絕地到此膜拜，我們也獻上至誠的禮敬，仰起頭來似乎感覺到世尊靜默中的安慰。憶佛、念佛，現前當來，必定見佛。



### Day 4：樹蔭下的覺醒

菩提迦耶是佛教四大聖地之一，佛陀釋迦牟尼就在這棵菩提樹下悟道成佛，成為三界的解脫者。我們繞著那菩提樹下的金剛座頌經，其後在樹旁打坐，對菩提樹表達敬意，對這地所發生過的殊勝事件表達認同與欣慕，對我們偉大的導師佛陀表示感恩。

當年悉達多太子在菩提迦耶附近的森林裡苦行六年，但仍未悟得解脫之道，於是他放棄苦行，到尼連禪河中沐浴，喝了牧羊女布施的乳粥之後，重新思考解脫之法，最終悟道成為佛陀。為紀念牧羊女獻乳粥，印度政府建牧羊女廟供人禮敬，我們離開摩訶菩提寺後便到該廟一遊。





### Day 5: 靈鷲之巔

靈鷲山是環繞在古時王舍城周圍的山，因山上石頭形似大鷲鳥而得名，是佛陀的重要說法地之一。往靈鷲山的說法台途中，走道兩側都是販售紀念品的攤檔，在路邊乞討的乞丐亦隨處可見。我們先來到阿難尊者修行的洞穴，洞穴內有一石床，正中安放一尊小佛像。沿路再往上走，分別是舍利佛和目犍連修行的石窟，洞穴並不深，裡面一樣被朝聖者貼上金箔。



到達靈鷲山巔，四周群山圍繞，山頂上的說法台中有一尊小佛像，朝聖者都在此合十跪拜禮佛。大和尚帶領我們繞佛，雙手合十默念南無本師釋迦牟尼佛，然後坐下誦經。對於一個學佛修行者來說，能夠來到靈鷲山上，真是圓滿了一個人生的心願。由於朝聖的人太多，我們只停留一小時左右便要揮手告別靈鷲山，感恩之餘亦期待下次靈鷲山再會。下山後，我們遊覽了頻婆娑羅王牢房遺跡、竹林精舍等地。



### 那爛陀大學的命運

那爛陀 (NALANDA) 大學是世界歷史上最古老的大學，梵語「那爛陀」三字意謂「施無畏」或「無畏施」。那爛陀寺是玄奘大師來到印度的留學之處，也是當年世界佛學中心，可惜那爛陀大學在西元一千二百年遭突厥入侵摧毀，一直無法復校。

漫步於此，倏地感受到宇宙萬物都離不開成、住、壞、空的法則，萬法因緣生，萬法因緣滅的道理。縱使有千百個智慧第一的舍利弗雲集於此地，也改不了當年滅校的命運，唯一只剩下今天文化遺產的虛名。





### Day 7：梭羅樹下的告別

拘尸那羅是佛陀一生足跡的終點，佛陀來到拘尸那羅的梭羅樹林停下，在星空下的兩棵梭羅樹之間涅槃。大涅槃寺後方的佛陀涅槃塔標明了佛陀最後涅槃之處，這裏可說是整個拘尸那羅最重要的聖地。

寺內有一臥佛，是佛陀最後身影的石雕。佛陀面容莊嚴、平靜，我凝視良久，心中沉思，從出生的那一刻起，死就已經注定，這

一生的喜怒哀樂，這一路的生老病死，必須全部完整的體驗，就是連偉大的佛陀也不能倖免。他慈悲祈願眾生皆能離苦得樂；他教導我們如何徹底消除心靈的障蔽，如實地看世間的本然實相；他帶給這個世界如此大的影響，兩千多年後的現在，佛法依然歷久不衰。願佛法為個人身心帶來安康，為世界帶來和平、大愛。願佛法永傳於世。

### Day 8：祇園精舍

祇園精舍位於古印度舍衛國，是佛陀當年傳法的重要場所，也是當時規模最大的精舍。佛陀在此度過二十四個雨季，教化度眾無數，現今流傳的經典大部份都是在這裡講說。祇園精舍現為一公園，園內有阿難菩提樹、佛陀居住的犍陀俱提精舍和佛陀講經台等。

寧靜漫步園中，不僅是去看那塔那寺院，而是對一種精神的嚮往和感恩，在這個佛陀宣示佛法的地方，我們消解「我執」，思考那簡單、澄明、乾淨、樸實、超越名相、直指人心的佛陀智慧，淨化靈魂。



### Day 9：佛陀的母親

我們前往尚卡西亞，這裡是佛陀上昇至忉利天為母及天眾等說法之處，佛陀以身教示現世人大慈大孝之道，令母親得聞佛法，以斷煩惱，永離苦樂，得證涅槃解脫。

我們在清晨的濃霧下攀上濕滑小丘，到達小丘頂上的佛塔後，大和尚帶領大家邊繞佛塔，邊唸本師釋迦牟尼佛，其後稍作停留便離開尚卡西亞，下午前往機場轉機離開印度。

### 後記：感恩

匆匆追隨佛陀足跡，路上感受良多。這次旅程非常感謝慈山寺住持洞鈺法師帶領。除每天早課開示，在各個聖地帶領繞佛、頌經、說法、解答學佛疑難等，晚上分享會更以「普賢十願」為學習中心，讓隨團法師解述十願內容，真的不敢相信怎會有這麼大的福報。十天的旅程，獲益良多，法喜充滿。

朝聖不是為得到甚麼加持，而是為在心靈深處能與佛陀相應，能夠明白和實踐生命的智慧，如何放下與改變，雖然這並不容易，但這次旅程為我們帶來更美好生命的開始。

## 2018 印度朝聖感想

歐陽麗筠

今次能參與由大和尚洞鈇法師及一眾慈山寺常住法師帶領的印度朝聖參學之旅，令我十分感恩。旅途上與大家抱著謙卑、虔誠及恭敬的心朝聖，追隨佛陀的足跡、憶念其偉大的功德，實在是感觸及獲益良多。法師們每天為我們開示分享、誦經，又帶領我們繞佛塔及禪修，一點一滴，滋養和洗滌了我的心靈。

這次殊勝的行程中，法師們以普賢十大願啟發及培植我們的善根。讓我們透過每日所見所聞以事練心，打開心扉，用心去了解、包容身邊的一切，不但能令自己活得喜悅自在，甚至能讓世界變得更和諧更美好！

願眾生也能發無上菩提心，出離煩惱，讓佛法這顆明燈能薪火相傳。阿彌陀佛。

## 印度之旅

劉美霞

學佛，文字上感覺很容易理解，但實踐卻是一步步的領悟。

一次在印度的市集參遊，眼看那裡衛生條件相當惡劣，街上很多孩童行乞。我上前問大和尚是否該趕快離開，他笑道：「眾生平等，我們要尊重他們！」

事後，我和法師分享遊學後的感受，談到對印度當地人生活質素深感可憐。話剛說完，法師便笑道：「一期一期的生命，輪迴不息。說不定前世來生，我們也像他

們一樣！」

僅僅與大和尚和法師的交談，已使這次印度之旅更為深刻，學到的更是一生受用。日常生活裡，我們常把慈悲掛在嘴邊，似是件簡單事；但當以身實踐，人的歪心便左右了信念。傲慢心、厭惡之心隨即一一湧現。

這次旅程之後，我明白到先要從自己開始改變，才能接納到更多新事物新道理，所學到的佛理才能以之受用。這次旅途確實獲益良多。

抵埗後先到鹿野苑遊覽，也就是佛陀初轉法輪之聖地，我們跟隨大和尚及法培法師誠心唱誦佛號，感到正能量滿滿！



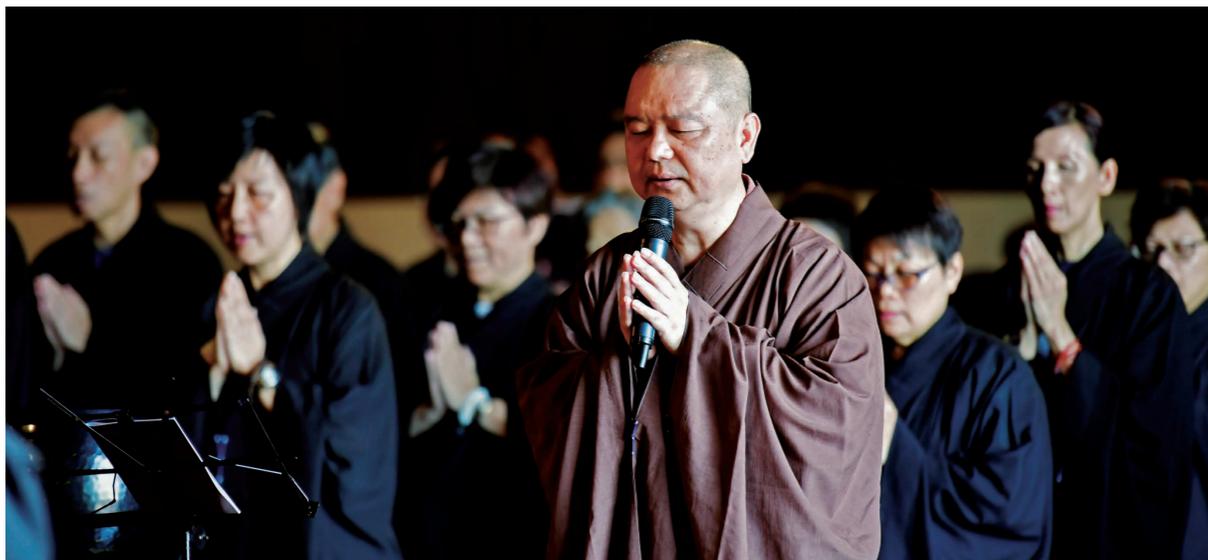
探訪當地正在上課的小朋友，覺醒到我們何其幸福，物質生活何其充裕。我衷心祝福他們這新一代能擁有正知正見，努力學習，互助互愛，令將來生活環境得以改善。



佛涅槃聖地拘尸那迦，我們透過繞佛塔及打坐，感受佛陀弘法的偉大，亦覺悟到要好好把握每一個當下，做好自己，提升慈悲及智慧，傳承佛陀的宏大使命，讓更多眾生能得佛法之益。

## 制心一處 無事不辦

法證法師專訪



### 1. 慈山寺舉辦禪七的目的是？

答：禪七為的就是明心見性，了生脫死。常住打的是四眾禪七，主要的目的是讓香港的居士能有修學宗門這一法的機會，也讓平常忙於法務的常住師父們有個萬緣放下的機會，能有個增上的因緣。師父們也能報常住恩、報施主恩、自利利他。

### 2. 在慈山寺進行禪七，有甚麼殊勝之處？

答：我想大家都知道慈山寺的緣起來自於李先生，老人家信觀世音菩薩，歡喜供養菩薩，發大心啟建了慈山寺用來供奉觀音菩薩，也供養十方僧人常住，四事供養無缺，使令常住師父們能安心辦道，不為道糧所苦，這是發大心啊！老人家的財力想蓋廟容易，但又肯把廟交給僧人管理，不占為己有變成「家廟」，這就要發大願了！老人家真不容易啊！

加上我們的大和尚洞鈺法師辦道心切，一心只想恢復禪堂，護持大眾修行，無論平日

課或禪七期間，總是領眾修行，不辭辛勞，實屬難得，也為僧俗二眾起了示範作用。

而且常住有一群素質精良的同仁做為外護，照顧堂內茶水、粥飯、點心，能說是無微不至，對於維護禪堂四周秩序也是非常用心，這對於禪七都是加分的！

還有，報名打七的居士，常住也事先發心面試及教育，這也是慈山寺僅有的！這可以事先排除因年齡或體力無法負荷，及無法接受禪堂規矩的居士，這使得禪七省去很多因為這些問題衍生的枝節，以上是我覺得比較殊勝的。

### 3. 今次的禪七和往年的有甚麼不同？

答：若說有何不同，去年也許是常住第一次獨立打禪七，大家發的心比較勇猛，也比較逼拶，不管是在規矩或行香、坐香、都比今年好！今年也許因種種原因，學人有所顧慮，

以致有點放不開，相對規矩上就鬆了些，沒去年逼拶，這是學人要自我檢討的地方！

但常住因為有了去年的經驗，今年的禪七常住師父在流程上比較熟練，流暢度反而比去年好！若是可以的話，學人還是希望每年的禪七，常住面試時能留一半有來打過禪七的居士，老參帶新參會比較好些！

### 4. 禪七當中會有甚麼環節及戒律？

答：禪七期間還是跟日課差不多一樣，但多了低頭喊「起」字，少了上殿、過堂。一樣要行香、坐香，讓禪和子在堂內不管在動中或靜中，甚至架房往返，都要能做功夫。加上站板班首師父不斷講開示，讓大眾能知道如何下手用功，也是虛雲老和尚所說：「修慧必須明理。」禪七多加班首師父的警策香板，適時的提醒大眾要精進，也提防大眾別落了境界！

至於戒律方面，我想大家要有一個了解。佛陀制戒，為了就是去除我們的三毒，如果我們持戒，貪、嗔、癡卻沒有因而減少，定、慧並無因持戒而增長，那我想我們的所謂持戒就有問題了！住禪堂的師父都知道，我們在禪堂內每天起早摸黑，隨眾上殿、過堂、坐香、出坡，身口意三業已經沒有什麼閒岔可打了！加上打七期間時間更長，且更加逼拶！每天只管話頭在不在？行、住、坐、臥，只有一句話頭，六根不攀緣外在六塵境界，就算攀了，堂內眼所見，耳所聞，皆是修道因緣，這身、口、意、皆是清淨的，不正是符合佛陀的制戒精神！何需執著於戒相上呢？

### 5. 禪七期間，是不是真的完全與世隔絕？

答：傳統叢林的禪堂是會刻意選在比較寂靜處，或營造比較寂靜的處所，讓參禪打七的行人能無干擾。但我們慈山寺禪七因為打七的人多，所以不得已，要把普門殿改為臨時禪堂，這普門殿正處於參訪的主要路線中，所以難免跟參訪的香客有所交集，但這也是

考驗我們能不能用得上功，一句話頭能不能抱的住，不被外境所擾。經上說：「若能轉境，則同如來。」平常會說，境界來了我們得能用的上。會用了！任何吵雜的地方，乃至在國際機場候機室等登機，隨處一坐，你都能用功，那就沒有隔不隔絕的問題了！但基本上禪堂還是在寂靜處比較好些。

### 6. 參與禪七的好處在於？

答：打禪七原本是要剋期取證的！但想剋期取證，平常就需要有點基礎，也就是需靠日課的培養，到了打七時，加一把火把功夫逼上去，但我們來打禪七的四眾佛子平常都很忙，尤其是在家居士，可能平常就沒在薰修，一時間進堂打七，光是一顆心就很難安定下來了！很難再談到剋期取證。但也可以藉此禪七的因緣，進堂薰修宗門參話頭這一法，體驗一下這「無為」法門，讓自己這個整年狂亂的心，有稍做停歇的機會，讓自己在禪堂內學習何謂萬緣放下，什麼是「制心一處，無事不辦」，也讓自己清楚修行的道路上，我們資糧有多麼的不足。

在禪堂裡就一定得隨眾、聽招呼，隨眾行香、坐香、吃飯、睡覺、沒有自己，只有大眾，這能折服我們的慢心，分別執著心，更加對治我們的惰性，你自己一個人在家或躲在山裡用功，就隨著自己的好惡，根本就是隨著習氣在修行，禪堂不管日課或打七，靠的是規矩，靠的是大眾，也就是所謂的「依眾靠眾」，這就是禪堂的好處！

### 7. 如果禪七是有助收回外攀緣心，現代人是不是相比古人更需要禪七的修行？

答：打七為的是要明心見性，方法是「話頭」。收攀緣心是打好禪七的必要條件之一，但打禪七的目的並不是只為了收向外攀緣心！因為這樣很容易掉進覺受裡，貪圖心靜下來時的那一份寧靜，而這份寧靜中是沒有話頭的，錯把參禪當心靈舒壓，那就冤枉了！所以要知道參禪只為見性不為其他！打七時不上



殿、不過堂、連點心也在堂內吃，為的就是不打大眾閒岔，一心一意的在話頭上，照顧好這句話頭。

#### 8. 通常對於參加者而言，最難忍受的修行環節或戒律是？例如下午時間，會不會很瞓？

答：我想初參最難忍受的環節，應該是腿子疼吧！這腿子一疼，整顆心就安住不了了！那怎麼辦呢？沒其他的辦法！只有忍了！我們得先過腿子這一關，先苦後甘嘛！這一關我們都過不了，那還談什麼修行呢？當我們腿子讓我們起煩惱時，我們的習氣就開始浮現了，開始打妄念了！心想：「修行一定要這樣嗎？不是說參禪不在坐，功夫隨處作？磨石無法成鏡，靜坐豈能成佛？」想這麼多其實就是為了說服了自己，把腿子放下來！但禪堂裡維那師父是不會允許我們放腿子的！連中間換腿子已屬不得已了！怕的就是吵到隔壁同參，打了別人的閒岔！於是乎就忍著疼直到開靜，這就是進步啊！也是大眾

的力量啊！

但很多人說痛時觀受是苦、是無常、無我，但我想這又岔題了！宗門重點是話頭，不是覺受啊！更別誤認參禪就是在痛中起觀照，如果這麼說，那腿子不痛不就沒功可用了！所以腿子這關得先過，一定要忍耐！盤腿坐跟散盤是不同的，佛菩薩祖師都是這麼示現給我們看的！

再來難忍受的，就是維那師父的香板跟喝罵了！禪堂裡面的戒律就是「規矩」，祖師施設的這套規矩，都是要護持禪和子的，並非用這嚴苛的規矩刁難人，一切都是在助我們的道，但這得在堂內實際住了一段時間，才能體會這套規矩的殊勝。當我們的昏沉已經不是用意志力可以克服的時候，監香師父適時的一個香板，就可以把我們從陰溝裡撈上來，當我們犯規矩打了大眾閒岔時，維那師父三個香板，提醒我們要用功，也為我們擾眾的行為消業障。所以我們要心懷感恩，怎

還起了煩惱，甚至動了瞋心呢？

至於時間上的問題，大和尚考慮大家都是在家居士，所以不敢讓大家坐到 23:45，甚至中午還讓大家稍為養息，那我們就沒立場再談時間太長或犯瞓的問題了！正常禪堂不管何時中午是沒午休的！

那老參最難忍受的，無非是昏沉，或者是卡關停頓在原點，功夫始終做不上去！有時心一靜下來，不昏沉、也不打妄想，但連話頭也沒有了！空空洞洞的，冷水泡石頭！甚至是著了境界了！這是很苦的！

#### 9. 何謂參話頭，那是一種怎樣的修行？

答：學人少參少學！不會用功，更談不上見地，不敢在此亂放厥詞！唯有依祖師的開示，鸚鵡學講話一番！

宗門這一法不立文字、不立階位、直指人心、明心見性、見性成佛！也就是《大乘起

信論》云：「是故一切法從本以來，離言說相，離名字相，離心緣相，畢竟平等，無有變異，不可破壞。」當時佛陀拈花示眾，座下人天大眾皆不識，唯有迦葉尊者破顏微笑，佛陀說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，咐囑於汝！」這是宗門一法，不立文字，教外別傳的起源！直到達摩祖師東渡，將此宗門一法傳至中國，也在此開枝散葉，成為漢傳佛教最主要的修行法門，漢傳佛教更是靠宗門一法撐起架子，到了六祖時期更是鼎盛！

以前人根基利，聽聞一句一偈，悟道者不在少數，如六祖聽五祖講《金剛經》，一聽到這句「應無所住，而生其心」就豁然大悟！惠明上座聽聞六祖一句：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」當下大徹大悟！那需什麼話頭呢？但到了約宋朝以後，根基沒那麼利了，分別執著心重了！言下大悟者少了！這時祖師才立了一個話頭，要大家去參！參拖著死屍是誰？如何



是父母未生前本來面目？萬法歸一、一歸何處？到了明朝念佛者多，祖師才又方便，要大家參「念佛是誰」？這就是參話頭的由來。所以、由此可知，參話頭已屬不得已了！我們如果還無法用得上，那就糟了！

修學宗門這一法，首先要做的是萬緣放下，不但要放下人我是非，更要將畢生所學的一切知見，與方法徹底放下，所謂：「芒鞋踏破到此般般放下，肩膀磨穿從此步步登高！」否則，帶著意識分別心，或是教下種種思惟，那就與此法不相應了！三千多年前佛陀在菩提樹下悟道時嘆曰：「奇哉！奇哉！一切大地眾生，皆具有如來智慧德相，只因妄想執著不能證得！」所以，進禪堂首先就是要學會萬緣放下！但要我們放下人我是非，我們可以做的到，但要放下我們畢生所學的滿腹經綸，跟長久來修行的方法，那就不太容易了！於是乎我們坐在这子單上，又生了種種的意識分別，甚至把四禪八定，打通任督二脈的氣功，身心靈的舒壓，通通放進宗門，

這是很離譜的！

有了「萬緣放下」我們要用功就容易些了！念佛是誰？這是一句話頭重點在於「誰」！虛雲老和尚開示云：「話從心起，心是話之頭，念從心起，心是念之頭，萬法皆從心生，心是萬法之頭，其實話頭即是念頭，念之前頭就是心，直言之，一念未生以前，就是話頭，由此你我知道看話頭，就是觀心，行人都攝六根，從一念始生之處看去，照顧此一話頭，看到離念的清淨自心，再綿綿密密，恬恬淡淡，寂而照之，直下五蘊皆空，身心俱寂，了無一事。從此晝夜六時，行住坐臥，如如不動，日久功深，見性成佛，苦厄度盡。昔高峰祖師云：『學者能看個話頭，如投一片瓦塊在萬丈深潭，直下落底，若七日不得開悟，當截取老僧頭去！』同參們！這是過來人的話，是真語實語，不是騙人的誑語啊！」

所以，所謂的話頭，就是這句佛號未念之前叫話頭，念後就叫話尾了！這一念未念之際

叫不生；不昏沉，不掉舉，不無記叫不滅！行、住、坐、臥、單單的，綿綿密密的照看，這就是照顧話頭。參話頭為的就是要起疑情而非其他，莫著一切相，更別把境界當功夫！

什麼是疑情呢？疑情就是一個不明白！我們都知道是心在念佛，但如果是心在念佛，心長啥樣卻是從未明白？就在這不明白處，輕輕的發起疑念，這只是疑念，還不是疑情，然後綿密的照顧好這一念疑念，疑念不在了，再輕輕的提起，是誰？誰？如此行、住、坐、臥，不管動中、靜中，好好的照顧，這對初發心的同參來講比較難，因為心比較狂亂，功夫斷斷續續的，或是在那兒左思右想，但也不必心急！久參有禪！我們只管照顧好這一句話頭就是！功夫成熟了疑情就會漸發。

所以參話頭就是觀音菩薩的返聞聞自性，六根不循聲逐色，被六塵所轉，單單的一念，在不生不滅的自性之中，這叫逆流，就是照顧話頭，也就是觀音菩薩的「反聞聞自性」。

#### 10. 台灣的禪七跟香港的禪七會有甚麼的異同？

答：各有因緣，無須分別！香港有一點倒是比較具有優勢，就是禪七的規矩。這可能跟地理位置靠近大陸有關，所以香港還保有禪七的規矩，這一點是台灣沒有的，學人在台灣正努力恢復中！

但是有一個現象台、港是一樣的，就是禪堂日常沒長香，平常沒打七堂內就不坐香了，或是隨個人發心坐，這就沒有所謂的依眾靠眾了！所以，我們慈山寺洞鉉大和尚發大願，要在慈山寺恢復禪堂，並且要立長香，這是我們的香港同參的福分啊！所以一定要支持大和尚，讓宗門這一法在慈山寺早日重現，禪堂鐘板每日在慈山寺禪堂敲響！

## 助人修心

### 禪七義工分享

慈山寺一直致力弘揚菩薩自利利他的精神，鼓勵年輕人抱著「服務即修持，修持即服務」的信念而行。今年慈山寺的禪七活動中，一班青年義工就以行動實踐慧解願行，以手上的明珠互相輝映，建構出重重影現、重重無盡的因陀羅網。



Kim (空中服務員)

參與慈山寺義工時長：逾3年

#### 義工感想：

慈山寺開放初期，我便在這裡出任義工。雖然過往做過幫助動物的義工，但慈山寺是我首個參加的宗教類義工活動。初來此處，感覺清靜舒服，便喜歡上此地，甚至我在五觀堂吃第一餐飯時就感動落淚了！那是我第一次明白到「食飯要感恩」的道理。今次擔任禪七義工也是在五觀堂中，看到禪七參加者受感動的樣子，我同樣感受頗深。

每一顆米飯，皆經陽光、水、農夫、運輸、廚師等等才能來到我們飯桌前，義工的工作其實亦如此，一人之力並不能成事。當禪七義工令我明白到大家不是單獨存在的個體，而是互相聯繫，是一種團體精神。誠然，平日工作的團體精神的確是有點「被迫」，但當慈山寺義工全然自發，令我更感受到團體精神和溝通的重要。



Isabel (秘書)

參與慈山寺義工時長：1年

#### 義工感想：

因朋友介紹，成為慈山寺義工，至今已有一年。這一年來，我感歎於慈山寺義工團隊的規模及規劃，每位義工也非常熱心，令我獲益良多。這次是我第一次擔任禪七義工，對禪七參加者而言，他們要在短短七日，反觀自身問題去修行，獲最佳的修行成果；於我而言，擔當禪七義工也是充滿意義，不單要一清早起床準備，工作期間甚至不能講話溝通，這是我從未試過的。然而我認為一切都十分值得，因為幫人的同時也在幫助自己。參與慈山寺義工後，我發現自己脾氣有所改善，而且心中放下不少雜念和執著，對我的生活有著正面影響。



Sophia (空中服務員)

參與慈山寺義工時長：1年

#### 義工感想：

我曾在「惜食堂」做義工服務長者，加上職業是空姐，擔任禪七義工處理食物時其實不難上手，然而，工作性質雖然相似，但學到的東西大有不同。例如用齋時止語，義工要靠眼神溝通，令我學習到如何用心了解別人的需要。更重要的是，擔任行堂義工後，透過學習食物器具的放置及次序等各種規矩，明白到團體精神體現於標準的統一，並不能自己覺得「好」或者「美」就去做，而是要與其他人配合、協調，放下我慢、我見。

當慈山寺義工是親近佛法的途徑之一，所以我很喜歡也覺得很有意義。從法師、從身邊其他人身上，我們也學到很多。這次禪七活動，看到善眾的毅力，我更學會自律、集中的重要。有時工作的壓力不單來自自身，也來自客人，甚或身邊同僚，工作時長期處於緊張狀態，其實很容易出錯，自律及集中能把我的思緒拉回當下，甚至可以修持令身邊的人鎮定下來，在工作上對我幫助很大。



Jacky (保險理財顧問)

參與慈山寺義工時長：1年

#### 義工感想：

禪七是讓善眾放下一切，清淨心靈的修行活動，同樣，當義工亦是一種修行，幫助他人，幫助自己。

平日在其他地方當義工都是搬搬抬抬為主，但擔任禪七義工，主要是為善眾及法師供飯，提供良好的用齋環境，性質與他處大有不同。雖然禪七期間連續每日早起有點辛苦，但有機會接觸法師、聽到開示，潛移默化之下，從中學到人生的哲理，例如在生活中如何放下執著，每當情緒躁動時，就會想起佛法的教導，提醒自己平和一點，這是當慈山寺義工後的改變。加上慈山寺的義工團隊很有規模，參與人數眾多，分工仔細，義工們也很友善，互相交流，甚至成為朋友，令我覺得倍有意義。

## 曉擊警眠 暮擊疏昧

訪問智聰法師

敲鐘擊鼓之習，以昔日誌公禪師開梁武帝之眼，目睹地獄諸苦相，以息地獄眾生之苦為因，古往今來，各叢林沿襲。慈山寺秉承傳統，晨鐘暮鼓，與漢傳佛教叢林制式並無差異。寺院鐘鼓之聲日復一日，從無間斷，早警睡眠，暮則覺昏衢，疏昏昧。恰似宋朝詩人陸游的《短歌行》「百年鼎鼎世共悲，晨鐘暮鼓無休時。」

### 先鐘後鼓 先鼓後鐘

「晨鐘暮鼓」乍聽容易誤解為早上敲鐘，晚上擊鼓，智聰法師澄清：「晨鐘暮鼓指的是早上先鐘後鼓，晚上則先鼓後鐘，無論晨或暮，都會聽到鐘鼓聲。」現今寺院多承襲古代報時制度，晚上擊鼓敲鐘，接著敲更板，由一更及二更（夜更），至早上三、四、五更（日更），最後到敲鐘擊鼓，循環不息，日日如是。然而，敲鐘擊鼓的確切時間因應個別寺院作息而異，智聰法師指出：「傳統寺院叢林一般早上四時敲鐘，晚上九時擊鼓，但現代寺院晚上活動多，擊鼓時間較早，慈山寺在晚上六時左右擊鼓，早上六時起三更敲鐘。」

寺院生活，行住坐臥皆是修行，晨鐘暮鼓亦不例外，由器具製作、擺放位置，到敲擊的儀軌，也非常講究。鐘鼓為法器，

外面必須莊嚴，鐘可由銅、鐵鑄造，鐘聲須清亮，置於大殿東面，鳴鐘時規法嚴謹，分為三通，每通三十六下，總共叩一百零八下：晨鐘時先快十八下，後慢十八下，如是三遍；起止稍緊，與寺院其他法器相照應。暮鐘則是先慢十八下，後快十八下。一聲鐘一句叩鐘偈，歷時約十五分鐘。何為一百零八下則有兩個說法：一，一百零八聲為呼應十二月、二十四節氣、七十二候之數；二，佛教認為人有一百零八種煩惱，撞鐘一百零八下，意為消除憂愁，亦即是將一百零八種愚痴無明聲聲喚醒，用一百零八下椎椎打就。

至於鼓，聲音須清響，置於大殿西面，與鐘相對。擊鼓規法以「風、雷、雨、電」為節奏，同樣分三階段進行，每段約兩分鐘，全程歷時約六分鐘。

### 一鳴一擊 志去三心

規法如此講究，擔此重任的法師自是分心不得，智聰法師說：「敲擊寺院法器不同於音樂家演奏，法師雖不用接受長期專業訓練，但最重要是用心練習，鳴擊鐘鼓時必須靜心、專心，每一鳴每一擊都是修行。」據《釋氏要覽》記載，佛陀曾下令鳴犍椎聚集僧眾共為灑掃，鐘鼓在古時本用作報時及召集群眾，但法師認為寺院的「晨鐘暮鼓」有更深層意義：「報時、召集，現今世代用手機便可，但資訊濫發，手機的侵襲令我們難以放下物慾及貪、嗔、痴三心，反而古老的傳統讓我們思考其意義，讓我們靜心修行。」法師又引《敕修百丈清規·法器章》說：「『叢林號令資始也。曉擊則破長夜警睡眠。暮擊則覺昏衢疏冥昧。』晨鐘可以警醒大家不要懶惰貪睡，暮鼓則可以警醒我們一日中的壞習慣，離昏沉而覺真理。」

### 清涼地獄 佛度眾生

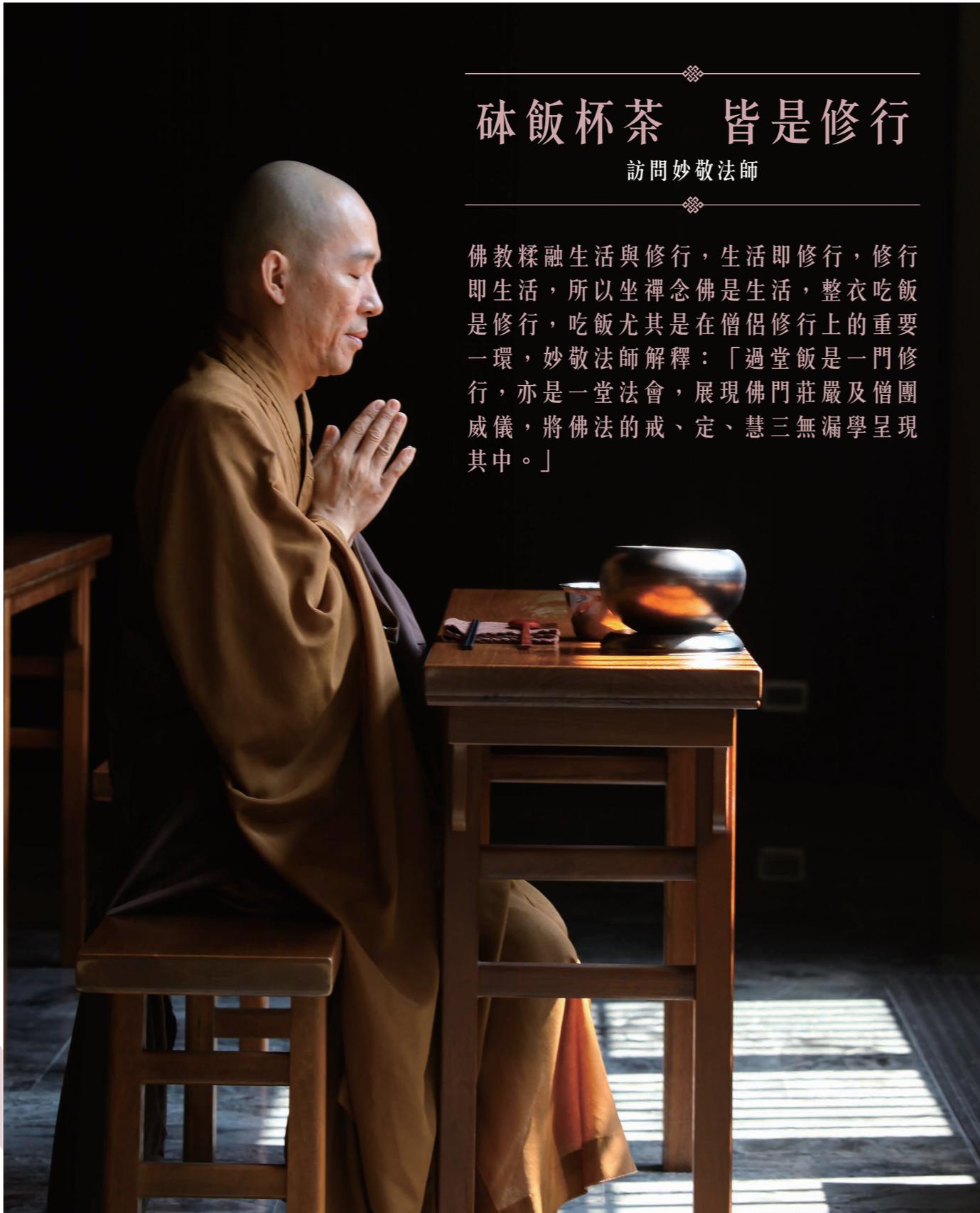
於出家眾及善信而言，鐘鼓幫助修持，增長正念；於大眾而言，鐘鼓之聲能度眾生。每聞鐘鼓聲能暫息地獄眾生苦，為其脫幽出厄，凡早鳴鐘，先默念叩鐘偈云：「聞鐘聲煩惱輕，智慧長菩提增，離地獄出火坑，願成佛度眾生。」到晚上叩鐘時，亦先默念偈語曰：「願此鐘聲超法界，鐵圍幽暗悉皆聞，聞塵清淨證圓通，一切眾生成正覺。」可見鐘聲能為地獄眾生帶來清涼之感，能助他們脫離火坑，包括慈山寺在內，不少寺院在鐘樓下設地藏殿亦因此故。對善信、大眾而言，聽到鐘聲會專注，忘卻俗世煩惱，元旦法會敲鐘道理亦如是，雖然以西曆還是農曆為準，均視乎寺院本身習慣，但含意和概念一樣，慈山寺元旦蓮花燈叩鐘法會就是祈求信眾、香港乃至世界得獲吉祥和平。



## 砵飯杯茶 皆是修行

訪問妙敬法師

佛教糅融生活與修行，生活即修行，修行即生活，所以坐禪念佛是生活，整衣吃飯是修行，吃飯尤其是在僧侶修行上的重要一環，妙敬法師解釋：「過堂飯是一門修行，亦是一堂法會，展現佛門莊嚴及僧團威儀，將佛法的戒、定、慧三無漏學呈現其中。」



### 盤中風景 感恩而不留戀

佛門稱吃飯為「過堂」，意謂僧侶暫留用齋，補充體力以精進佛法，過堂如雲煙，不應執著留戀，更不應執著於味覺享受。規模較大的寺院為了易於管理，初定過堂形式，其後被整理及納入由唐朝禪師百丈懷海制定的《百丈清規》，相關儀軌基本已成，其後因應時地及各寺情況，略有增減，但大約型制及宏旨延續傳流至今，慈山寺的過堂儀軌

便秉承清規傳統。

至於過堂的安排在於生活層面，也有深意，法師解釋傳統延續的背後原因：「漢傳祖師為不打擾法師修行及其集中力，故連取飯盛菜也照顧得無微不至。這個傳統由歷代祖師傳繼至現任住持，儀軌亦在途中逐漸制定而成，而南傳或藏傳佛教均有相類形式，同樣是先排班，再由信眾供養，然後唱頌供養佛、法、僧，最後迴向一切眾生。」

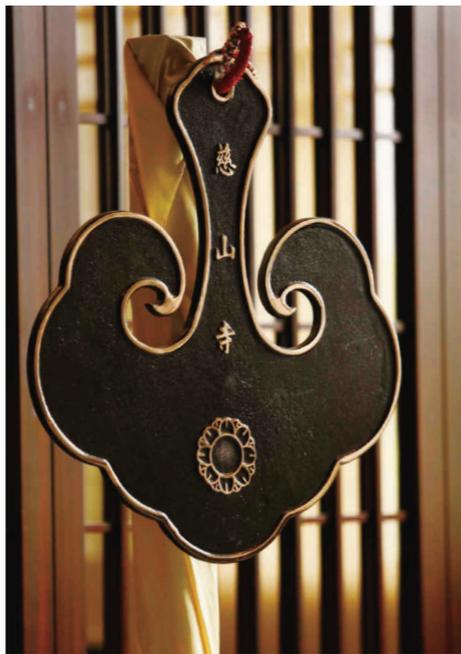


### 存五觀 了三心

用齋地方，佛門稱為「五觀堂」，慈山寺五觀堂內便掛有偈語，書曰：「五觀若存千金易化，三心未了滴水難消」，便是「五觀」兩字的出處。誠如妙敬法師所言，過堂屬修行的一種，就是要提醒大眾用齋時當提起正念，「若五觀齊在，就算千斤黃金也能消化；如貪、嗔、痴，此三心還在，一滴水也會消化不良。而當發現自己不集中專注，妄念連篇，那就須抱慚愧之心反思，這正是過堂即

修行的重點。」

過堂飯本屬寺院僧眾修行之一，慈山寺之過堂飯卻供大眾及居士參與，擔當負責分發齋菜的行堂工作，別具深義。妙敬法師闡釋：「我們希望大眾多了解寺院生活，去除坊間流傳的一些誤解，其實我們也要吃飯的啊，不過那是重要修行一環，備有嚴格儀軌，並且透過每一頓飯體悟佛理。藉由對公眾開放，也可讓我們與居士互動，互相學習，當然更希望藉此讓青少年認識我們，對佛教留下印象。」



### 另類眾生 俱得安樂

不論布施抑或受施，過堂飯功德最終迴向一切眾生，連另類眾生亦不例外。五觀堂外香位名為「由子位」，每日上香三次，用作出食，施食予羅剎鬼子母、曠野鬼神眾及大鵬金翅鳥三類「另類眾生」。佛在世時，羅剎鬼子母專吃小孩為生，後來獲佛度化，並命弟子每次用齋時施食予牠，

故每次出食均會念咒曰：「大鵬金翅鳥，曠野鬼神眾，羅剎鬼子母，甘露悉充滿。唵穆帝莎訶（三遍）。汝等鬼神眾，我今施汝供，此食遍十方，一切鬼神共。唵穆力陵莎訶（三遍）。」

結合修行與生活，栽培正念，感恩天地，學習分享，一頓過堂飯，百味浮逝，育存五觀，粒木碎湯，得來不易，也絕對殊不簡單。

為方便用齋，慈山寺平日採自助形式，但過堂飯時一般由行堂法師或居士分派齋飯，較之平日形式有所不同。由於慈山寺的過堂飯在法會中舉辦，餸菜亦會較豐富。



1. 慈山寺過堂繼承漢傳儀軌，先打香板召集大眾，大眾排班接打雲板入堂安坐，然後唱誦供養偈。
2. 維那起腔唱誦：「佛制弟子，食存五觀，散心雜話，信施難消，大眾聞磬聲，各正念。」大眾接道：「阿彌陀佛。」方可用齋。
3. 留意齋食不同食素，齋食時要心存五觀，不為所好之食物而狂喜，亦不為所惡之食物而煩惱。
4. 用齋後維那唱結齋迴向偈：「所謂布施者，必獲其利益，若為樂故施，後必得安樂，飯食已訖。當願眾生，所作皆辦，具諸佛法。」大眾接道：「阿彌陀佛。」至此過堂飯圓滿結束。

用齋時安靜止語，需用特定的禮儀和手勢表達添飯加菜等意思：



← 拇指食指相拈，示意少飯或少菜。



用筷子抵湯鉢內側，指 → 示所需份量。

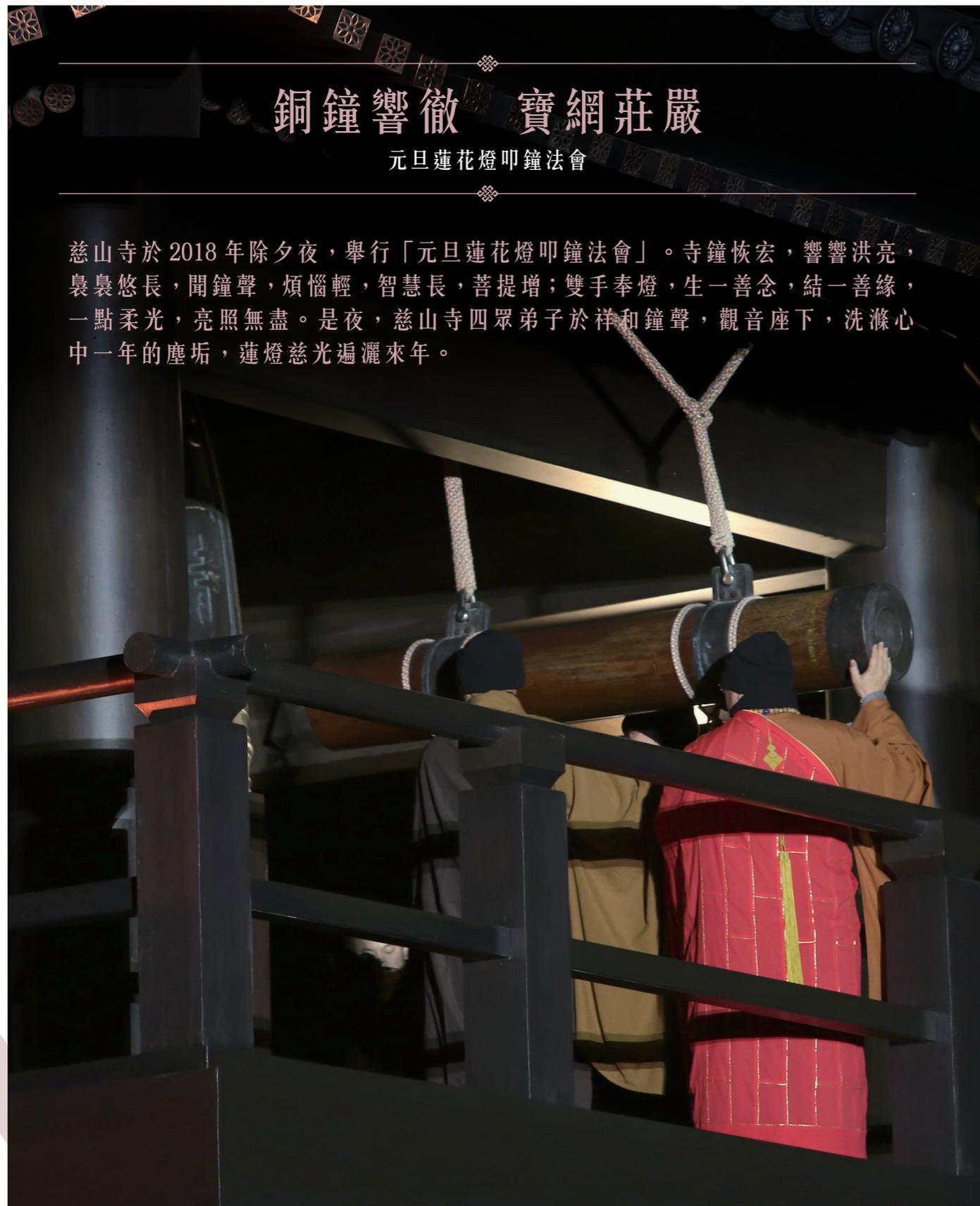
## 五觀

- 一、 計功多少，量彼來處。即看見一碗飯餸，觀想農夫的辛苦，得來不易。
- 二、 忖己德行，全缺應無。即反觀自己有何德行受用應供，全則千金易化，缺則滴水難消。
- 三、 防心離過，貪等為宗。即指要了卻貪、嗔、痴三心。
- 四、 正事良藥，為療形枯。飢渴使人瘦病，需要食物當作「藥」治療身體，故晚飯稱為「藥石」。
- 五、 為成道業，應受此食。不進食則難以修行，道業難成。

# 銅鐘響徹 寶網莊嚴

元旦蓮花燈叩鐘法會

慈山寺於2018年除夕夜，舉行「元旦蓮花燈叩鐘法會」。寺鐘恢宏，響響洪亮，裊裊悠長，聞鐘聲，煩惱輕，智慧長，菩提增；雙手奉燈，生一善念，結一善緣，一點柔光，亮照無盡。是夜，慈山寺四眾弟子於祥和鐘聲，觀音座下，洗滌心中一年的塵垢，蓮燈慈光遍灑來年。



## 妙音淨心 禪韻殊勝

除夕夜，慈山寺先安排供水、供燈、祈願和叩鐘等不同活動，讓大家在這個身邊圍繞著善知識的晚上，感受寧靜美好，然後以音樂表演，包括鋼琴、二胡、古琴、心經唸誦等，攝心淨神，法會在一片和樂中正式開始。善信在法師帶領下進行「蓮花燈巡禮」，一邊捧著蓮花燈、一邊誦讀《大悲咒》及《心經》，祈求諸佛菩薩慈悲護佑，氣氛祥和莊嚴。將近跨年倒數，《叩鐘偈》在洞簫伴奏下更顯殊勝禪韻，慈山寺住持洞鈇法師於鐘樓上敲響青銅大鐘，在聲聲蕩滌心靈的鐘鳴下，大眾誠心祈願新的一年身心自在，平安喜樂。

## 一珠普現一切珠 一切寶珠一珠現

清空星昂下，洞鈇法師作元旦開示：「近年的一些事情，令我特別想起因陀羅網的教導。環球及地區社會的競爭在所難免，競爭會給予我們不斷進步的動力，不過競爭太過激烈，就會容易令人起分別心，就會容易分你我，甚至會有衝突矛盾，拒絕諒解合作……因陀羅網的佛理教導我們『寶網莊嚴，光映大千』，珍珠相結成寶網，網中珍珠要更光更亮，除了自身努力，我們也要理解別人、關顧別人、成就別人，幫助別人更光更亮，當那些光回照自己，自然也會讓你變得更光更亮。」法師以因陀羅網指導四眾來年生活，大家與慈山寺一起，在生活各個方面修習佛法，以慈悲喜捨的心，互助互愛，當珍珠連結在一起，你照亮別人，別人也照亮你，最後光芒交錯，珠光就能夠映照大千世界，成就慈光互映，充愛仁愛的社會。



## 千古傳流 創造藝術輝煌

洞鈇法師更藉此機會分享一個好消息：「位於觀音菩薩座下的佛教藝術博物館，將在2019年落成開放，屆時將會展出跨地域、跨時期的珍貴佛教造像及文物。我們希望透過藏品及主題策展，帶領參訪者欣賞佛教藝術珍品，理解佛法傳承，並與各地不同文化相遇，交織創造藝術成就，以此滋養心靈，及領悟佛法的寬廣包容。」緊接此一喜訊，漢、南、藏傳法師為四眾弟子祈願，法會在充滿祥和法喜中，圓滿結束。



# 三步一拜 報恩修身 三皈五戒 發心學佛



## 五體投地 孝敬父母

父母是我們最親近的人，從十月懷胎到經歷種種痛苦及危險，才能將子女產出，故有生育之恩；從襁褓中的細心呵護，到孩提時的悉心照顧，有甚深的養育之恩；及至長大，教其待人接物、道理學識，故有教育深恩，這些都是父母對我們無私的愛。

佛法重視孝道，《大乘本生心地觀經》云：「應勤加修習孝養父母，與供佛之福等無差別。」佛法中的孝道，是對父母的感恩，發之於身口意的恭敬與態度。所以我們要珍視父母養育之恩，向父母表達感恩之情。清朝的虛雲和尚為了報答雙親的養育之恩，曾於四十三歲時從普陀法華庵起香，三步一拜朝禮五台山，歷經三年圓滿。

慈山寺在去年3月舉辦的「三步一拜報親恩法會2018」，近千位參加者及工作人員發至上孝心，在觀音菩薩見證下，申孝悌之義，為雙親祝福。每一步，放下一點執著，心懷更多感恩；每一拜，至誠感激您啟動我一生；三步一拜間，用行動表達難於啟齒的愛與祝福。

參加者以虔誠、懇切的心三步一拜，路程艱辛，除了藉此令功德迴向父母，令父母身得安穩、心得快樂，亦正好是考驗道心和

毅力的一種修行。修習佛法的種子種下，若受持三皈五戒，則能以三寶的加持淨化身心，認識自我的清淨本性，生命得以有真實依持，人生有著方向，誠然為修持佛法的好基礎。

## 歷經考驗 依靠光明

皈依三寶是信佛、學佛、行佛的基礎，受持五戒，奉行十善，則是圓滿人格的起點。慈山寺為利益修學佛法弟子，於去年7月啟建「傳授三皈五戒大典」，為令學佛之人，解脫三惡趣和流轉生死的痛苦。

首次公開舉辦的「傳授三皈五戒大典」有超過350位參加者接受三皈五戒。今年大和尚洞鉉法師慈悲，讓每一位參加者邀請親友到現場觀禮，見證參加者皈依三寶，就是在法師的證明之下，以至誠和欣喜的心承諾，從此以後要以佛、法、僧為師。

皈依是發心學佛的第一步，成為一個佛教徒後，就要認真學習佛陀的教導，依佛法修行。敬佛、敬法、敬僧，肩負起護持三寶的責任。如能皈依三寶，仰求救護，以佛為師，以法為藥，以僧為友，真實依靠光明覺性的佛陀，聽聞教法，奉行修持，親近僧眾，就能得到護念。而想更進一步實踐佛法的弟子，則可求受五戒，學習自我管理，不侵損他人，愛護生命。

在無數期望落差、誤解衝突，或溫暖幸福的深處，你對父母可有未曾或未能表達的感恩之情？慈山寺第四年舉行「三步一拜報親恩法會」，讓大眾學習感恩，以三步一拜的誠心為雙親祝福。而首次公開舉辦的「傳授三皈五戒大典」，超過350位參加者，則在至親見證下接受三皈五戒，和諧利生。



# 青年教育

學佛育善 慈心相會



衍偉法師、智通法師、定仁法師如是說

## 學習關愛 澄明身心

薪火相傳，青年將是社會未來，慈山寺希望在年輕世代間，廣播善智種籽，弘揚佛法，協助年輕人渡過面前及往後人生的困逆，創造善美將來。慶幸慈山寺獲各個年齡層的法師加持，每年舉辦的活動也甚受青年歡迎，傳承佛法，讓愛與正能量滿溢世間。



衍偉法師



定仁法師



智通法師

### 世界太快 心安難得

香港年輕人給我們的印象就一個字：「快」。香港發展迅速，稍稍慢下來便會跟不上社會步伐，在此環境下成長的香港年輕人，自然一切以「快」為先。然而生活上很多問題都屬未知，一快便容易犯錯，錯誤又會帶來負面情緒，再加上沒有機會好好沉澱自己，內心日益浮躁，缺乏定力與沉穩，甚至會將浮躁情緒發洩於身邊的人與事。另一方面，香港社會經濟主導，在利己主義之下，過份重視名利及自身利益，容易引發問題與衝突。

環境往往是決定性格特質的重要因素，香港教育及學習環境優於很多地方，父母亦相對緊張子女，管教嚴謹。因此，知識水平高及能力強都是香港年輕人的優勢，然而他們的忍耐力及適應力卻比落後地區的同齡人遜色，對挫折的承受力較低，同時較易受到外界干擾，這是成長環境的問題。

### 真正佛系 真正貼地

有鑑於此，慈山寺不遺餘力舉辦各式活動，吸引青年參與，希望透過充滿活力及生氣的節目，改變青年對佛教刻板老套的誤解，在輕鬆環境下與他們分享生活智慧，關心年輕人在成長中，面對的種種困惑與壓力。

以「真·佛系慈山夏令營 2018」為例，近來網絡上興起「真佛系」這個用語，能在香港流行起來，其實是因為怨氣積聚，既然訴求沒有用，晦氣之下不如「隨緣」。慈山寺以「真佛系」為夏令營之名，除了是想用共同語言吸引年輕人之外，更希望是將正確「佛系」觀念帶給大眾，讓他們知道所謂隨緣，是盡力之後的心態，是得之不喜、失之不悲，而非抱起雙手等運到。慈山寺此舉正是想把佛法融入生活，更「貼地」地植入年輕人心中。

而去年夏令營的成績令人滿意，參加學生包括有來自佛教學校及非宗教學校的。部份同

學對佛教並不了解，開始時對法師都抱著觀望態度，不主動接觸，但數日相處下來，學生對寺院和法師份外依依不捨，這是對活動成功的一個認可。

### 讓愛說出來

慈山寺活動不單糅合佛法於年輕人的生活，更讓他們直接面對及表達內心真實情感。年輕人平日因為工作、生活、學習忙碌，總會容易忽略父母，更多情況是礙於臉面問題，怕尷尬而不願表達關心，每年「三步一拜」的活動中，設有子女獻花予父母的環節，在活動的氛圍下，年輕人較易表達對父母的愛與感恩，氣氛溫馨感人。而活動參加者不限於青年，中年到五六十歲的長者也有參與，「三步一拜」給大家一個場所流露內心情感，打破子女與父母間的隔閡，跨出感恩父母的第一步。

### 當下演繹 千古佛理

於法師而言，慈山寺一系列青年活動，也讓我們吸收經驗，學習如何與年輕人溝通。年

輕人既反叛又可塑，用強必招反彈，故我們盡量避免說教，而是運用他們的語言，投其所好。唐代臨濟義玄禪師提出的「四賓主」，認為指導者與修道者之間的四種關係：賓看主、主看賓、主看主、賓看賓，關係因應兩人水平而有所不同。透過與年輕人溝通、說法，讓我們有機會了解教學之法，參解四賓主之論。

在這互相學習的過程中，慈山寺喜見參加活動的年輕人有所改變，初時寡言的青年變得活潑開朗，甚至願意帶同父母參加中秋晚會等活動，更感恩是聽到父母察覺子女的變化。慈山寺以佛法為基礎，針對青年而設的活動，可說是提供一個智慧與實踐並進的大平台。今後舉辦的活動，我們期望能與更多界別合作，例如體育及藝術界，行解合一，令年輕人能從新角度認識佛教。

## 平靜內心 開拓生命 感恩眾生

慈山 Youth

慈山 Youth 藉青年人的興趣，每月舉辦不同活動，給予 18 至 35 歲青年人一個和諧共融的機會，提升視野、創造力、領導力，一起認識佛法，從自身開始，將幸福的願望延伸到所有眾生，開拓廣闊人生。



### 以運動修持身心

「禪·朝暮瑜伽」為慈山寺首次以禪修結合瑜伽的修持活動，旨在為青年人提供一個安穩身心、身心靈和諧的體驗，我們希望參加的年輕人紓緩情緒，與內心對話，面對壓力及困擾，清靜雜念，活在當下。參加者先在法師的帶領下學習「慈心禪」，透過練習從中體會禪修所帶來的平靜，以慈心禪滋潤自己，如實認識、接納自己，自護利他，提升心靈健康，保護自己。心身相連，在瑜伽導師的帶領下，透過瑜伽式子及呼吸法練習，學習專注、覺察，伸展身心，從調節自己的身心狀態，體驗心靈的平靜，並重新在一呼一吸之間經歷生命，拓展生命。



### 輕嚐細嚼 喜悅自在

咖啡百味紛陳，層次眾多，靜心放空，內心安穩，方能縱嚐深度，橫嚐輕香。所以品嚐咖啡，結合慈心禪，先處理好心情，也間接清靜了味蕾，在咖啡的苦、香、甘

中，靜觀生活種種，感受並珍惜生命的可貴與可愛。「禪·味·咖啡」，讓每位參加者覺察身心，從而尋獲平靜，再而尋找咖啡的層次。活動吸引過百人參加，藉機在忙碌之下，慢嚼恰如人生的甘香滋味，領悟咖啡內的禪機。



飲食，在乎靜心細嚼，也在乎料理者的心意灌注。「禪悅為食」讓參加者除了思考食材是否健康合時、色香味是否俱全外，更需覺察烹調時的所思所想，是否真正全心全意？料理除了是調混百味的技巧，更是一項心念的傳遞，烹調時所懷的心念，會灌注到食物當中，再傳遞到享用

者。當下我們是緊張？是擔心？是急趕？還是放鬆自在、安穩？享用食物的人，除了感知味道，也同時感受到烹調者的心念。是次「禪悅為食」活動中，導師與參加者製作和菓子，希望帶出正念進食的觀念，覺知面前的食物，覺知身旁的同修，讓進食的過程保持平和、喜悅及自在。



### 夜繞觀音 喜樂感恩

於2018年年末，慈山 Youth 為感謝一眾慈山青年義工在過往一年的付出，誠邀他們晚上到寺，一同感受不一樣的慈山。是次「感恩晚會」專為青年而設，當晚不但有音樂表演及素食自助餐的環節，大和尚更親自帶領大家做慈心禪，並一同夜繞觀音體驗行禪，寧靜殊勝，法喜充滿，是別具意義的難忘晚會。

### 善心善願善行

眾生一體，慈山寺倡導善心善願善行，既助人，也培育心中慈悲，故慈山 Youth 積極鼓勵青年人參與社會公益活動。「毅力十二愛心跑」是由香港精英運動員協會籌辦的慈善接力跑步活動，目的不單是為了籌款，更希望透過接力跑的形式，推廣體育運動對健康的好處。是次籌款的受惠機構是精英運動員慈善基金，基金在2005年起推行「運動員退役再創高峰資助計劃」，為退役運動員提供進修、培訓等各方面的經濟資助。





## 圓月明心 慈愛滿家

「月」愛滿家中秋夜

一切眾生本有佛性，譬如朗月當空，月華遍地，可惜浮雲翳障，煩惱纏心，常呈暗缺，遮蔽佛性，無法覺察自心，也無力映照別人。慈山寺去年舉辦「月」愛滿家中秋夜，與一眾善信及義工同學，同賞玉兔，見月明心，共渡中秋。



慈山寺於2018年9月22日舉辦「月」愛滿家中秋夜，吸引734名善信及40名義工參加，場面溫馨熱鬧。當日下午，大和尚洞鈇法師帶領眾僧主持亮燈儀式，並致歡迎辭為晚會拉開帷幕，活動開始後，參加者與僧團共享中秋美食，不少善信帶同長者及小朋友參加，大小同樂，慈愛滿室。晚會中，慈山寺準備了各項遊戲及表演節目，包括包剪揲遊戲及猜燈謎等，善信踴躍參加，與法師齊齊猜拳，現場一片歡樂笑聲。除遊戲外，慈山寺特地安排跳繩表演供參加者欣賞，四

位表演者落力演出之餘，又邀請義工上台一同參與，氣氛歡樂。

朗月中天，尾聲環節為「月下同遊繞觀音」，亦是全晚的高潮所在，一眾善信及義工手持燈籠，齊聚大雄寶殿前，聽候大和尚開示後，在法師領誦下，參加者提燈籠魚貫穿過普門及慈悲道，繞觀音聖像而行，稱觀音聖號，最後由大和尚帶領迴向，將功德迴向眾生，並同唱慈山歌。中秋月夜，銀光洗寰瀛，月盈滿慈悲。



## 說法弘道 多聞育慈

慈心會

慈心會之義源於讀書會，久違的傳統，令人回味的氣氛，而命之為慈心會。慈心會一名兩義，既可解為令與會者心生慈悲，也可解為因慈心相會。世間擾攘，慈心難持，所以慈山寺從最純粹的載體，以文字入手，讓一眾慈心一周一會，相遇相知，鼓勵大家將佛法融入生活，讓參加者系統學習基礎佛教知識，體悟佛法，提升自我。



### 從幸福 快樂及祥和開始

閱讀及分享文字，心中必先澄靜開闊，懷抱慈悲溫暖，是故每堂的慈心會皆以慈心禪開始。慈心禪讓一眾修學者內心遂得寬容，既看到自己的痛苦，也看到別人的痛苦。因

眾人皆曾身心皆苦，知道擺脫苦惱之法，不單靠自己，同樣也靠身邊的朋友，所以當今日看到別人受苦時，也可以體諒對方，可以釋懷。多一點慈悲、包容，事情就會不一樣。然後在此環節的末段，由法師帶領修學者練習慈心禪，散播慈愛，讓一周一會的文字修習與分享，在幸福、快樂及祥和展開。



### 有比較才有見地

始創至今，廣受歡迎的慈心會，繼去年選修宗薩欽哲仁波切的《不是為了快樂》，本屆選讀大師的另外兩本著作：《佛教的見地與修道》及《近乎佛教徒》。宗薩欽哲仁波切精通佛法，創作才華滿溢，涉足中西，才跨法藝，博古通今，除著書立說外，更曾擔任貝托魯奇電影《小活佛》(Little Buddha)的顧問，並編寫及執導過兩部享譽世界的佛教主題電影，包括《小喇嘛看世界盃》(The Cup)及《旅行者與魔法師》(Travellers and Magicians)，以電影為弘法的方便之門，開創先河，而且叫好叫座，不論是在佛教徒還是非佛教徒中，皆廣受歡迎。至於大師文字作品簡達，能深入淺出於層層奧義，下筆如行雲流水，詼諧幽默又字字珠璣，在輕快的字句後面，充滿了引導無明眾生脫離輪迴的佛菩薩大悲大願，是當今公認最具創造力的藏傳佛教導師之一。

《近乎佛教徒》如大師所言，並非單獨講解佛教是甚麼，而是以各種文化社會、經濟政治的案例為題，通過比對佛教與其他宗

教，探究佛家哲學核心的「四法印」：「諸行無常，有漏皆苦，諸法無我，涅槃寂靜」，釋述佛教的獨特之處。一方面，對照是理解佛教的上佳入門途徑，因為透過對照，更能凸顯佛教的宇宙、世界及人生觀；對於已在修持之朋友，也可重新審視內省，到底自己的觀念有否混亂及錯誤。《佛教的見地與修道》廣獲好評，是了解佛教的重要的佳作。「見地」兩字，大師言簡意賅，就是如何看待事物，我們都有某種見地，那佛教的見地又是甚麼？我們又多數抱持著一種甚麼樣的見地？筆者說我們大多抱持著自我理解一切，但自我其實並不存在。書中文字重重拆解狡猾的「自我」，直至所謂對於堅稱「無我」的自我。作者帶著讀者重重參問，到底你口中的無我，是否只是自我的表演，終歸也只是滿足自我？筆鋒所至皆提醒入門者對「我」的覺察，也警醒修行者對所謂「無我」的執迷，從而轉換見地，或許也可借用流行學術語言，將此描述為一次範式轉移(Paradigm Shift)。轉移見地，就是從「自我」的見地，經歷修道，力行轉移，脫變成「無我」的佛教見地。至於修道之法，慈心會則以《六度實義集》為指導綱要。



### 六度萬行 抵獲般若

在選讀兩本由宗薩欽哲仁波切結合現代環境詮釋的佳作後，進入古遠的佛學殿堂，修讀《六度實義集》。該書節錄龍樹菩薩闡導《般若經》所成《大智度論》中的17至30章。龍樹菩薩生於約公元二至三世紀，是繼釋迦牟尼佛之後大乘佛教中最重要的論師，著作等身，有「千部論主」之稱。於大乘佛教，六度萬行是修練成佛的重要途徑，「六度」又稱「六波羅蜜」，指六種修成功德的要點，如能貫徹地完成，便能成佛。每種功德均能去除一種特定的業障，而「萬行」則是對六度的實踐。書中內容集中鑽研及分析菩薩的六種波羅蜜，旁徵博引大量案例、比喻及分析，深入闡釋「佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若」這「六波羅蜜」。而在閱讀之時，發現另一有趣之處，書中編排採中英並列，古代中文經英語傳譯，由於語境貼近現代，簡易的英文翻譯，原來更有助理解經文，在轉換語境後，展現另一種閱讀視野，也是一種方便。

### 讓慈心相聚相勵

由祝福別人達調息內心，至分享佛學知識的領悟及應用，慈心會也十分重視相知與共勉。以共同閱讀及研究佛法書籍為由，在星期天，讓活於煩亂塵世，受困擾不斷的一眾慈心聚首一堂，以一星期所閱讀、所理解而得來的見解相互分享施予，謹守每星期一天相聚的承諾，學習接納不同的意見、不同的人；沉淀內心，於心靈及修持精進不斷，向著般若之智，攜手邁步。



# 發願隨緣 立地成「真·佛系」

慈山夏令營 2018

繁囂鬧市人煙稠密，想呼吸一口新鮮空氣也不容易，慈山寺趁今年暑假舉辦了「真·佛系」慈山夏令營，讓平日忙於功課考試的莘莘學子可親近大自然，一邊體驗慈山夏令營的豐富活動，如多元藝術創作和禪修體驗等，一邊發掘內心平靜的一面，體驗佛系真理！



數到今期流行，必定是「佛系」潮人！年青人熱衷起當「佛系」男女，過「佛系」生活，然而這裡的「佛系」指的卻是事事無所謂，時時不費勁的生活態度，難免容易讓人誤解佛陀就是消極被動的始祖，誤以為佛教就是只講隨順因緣，而忽略創造因緣的宗教。已是第五年舉辦夏令營的慈山寺，今年以「真·佛系」為主題，讓青少年活出真正的佛系人生。

## 觀鳥也觀心

四日三夜的慈山夏令營，吸引了過百位來自四十多間中學的中三至中五學生參加，更有慈山寺常住法師、來自海外的法師參與，和數十位義工的護持。夏令營每日的活動密鑼緊鼓，包括開幕當天的破冰遊戲到夜行版

慈山定向，以及隨後兩天的慈山大作戰、嘉賓分享、萬物共生講座及遊戲、表達藝術工作坊，法師 Zen Chat；到最後一晚的蓮花燈晚會，大家以燈象徵智慧，驅除黑暗，點亮自覺的心燈，分享彼此的光明。

各項活動都別具意義，例如讓大家學懂珍惜資源及愛護環境的「貧富宴」，及學習與萬物共生的「佛教與自然講座」，講座中提到觀鳥是接觸大自然的鑰匙，觀鳥時還可留意生境，如開花結果的樹，便能夠較易找到牠們。換個角度，其實我們正好了解各種樹木開花結果的時節。觀鳥，觀樹、也觀林，人們為自然的一部份，我們其實可以觀賞大自然來觀照自己內心，放下得失的心情，與大自然共存。





### 積極也積德

經過多天的相處，同學們由互不相識，到組成團隊合作；由文靜被動，到自發參與，與組員打成一片。在畢業禮上，同學們帶著不捨和感恩的心情，互相分享心中的「真·佛系」。有同學認為是「真」的能坦誠面對自己的長處與不足；有同學認為是把佛教知識融入生活，進而建立積極的生活態度。

那到底甚麼是「真·佛系」呢？答案是

以上皆是。一眾法師闡釋「佛系」是積極主動創造因緣，隨緣面對結果，並非頹廢地坐等命運的安排。真正的一切隨緣首先是懷著一顆進取的心去盡可能地實現要達到的目的，如果因緣不具足，就再努力促成因緣，如果還是不行，才隨它而去。經過努力後，縱然沒有得到預期的成果，亦不執著、不煩惱、不焦慮，內心平和、積極陽光向上，充滿人格魅力，樂於助人的正能量形象才是佛系的真實寫照。一眾法師祝福同學們繼續當「真·佛系」青少年，一直保持自己內心的平靜。



參加夏令營的組爸媽亦有不同的感受：

#### 同學一：

上年已經想參加，但到今年才有機會。曾經以為是很老土的夏令營，但最後獲益良多。最難忘的是食飯環節，自己盛的食物要全部吃完，學會克制貪慾及珍惜食物。另外，慈山寺好美，在這裡覺得人好渺小，想把這種感覺帶回日常生活中。

#### 同學二：

一開始時很緊張，因為從來沒有接觸過佛教，甚至有些反感，現在對法師形象改觀，發現他們也很開明，打破傳統，相處起來像朋友一樣，我來自基督教學校，自己是無神論者，但尊重每個宗教，只要有正確的思維便可，多謝慈山寺令我經歷這個美好旅程，心靈圓滿。

#### 同學三：

最深印象的活動是慈山定向，體驗到這一世都體驗不到的東西。





# 附錄

一年四季 廣結善緣

## 2018 慈山大事紀

### 01月

1月12日至21日  
印度朝聖之旅

1月13日  
「紓緩·善生」紓緩治療研討會 2018

### 02月

2月3至4日  
「禪·藝術」 明光 — 向昇華致敬

2月16至19日  
戊戌年新春參學日

2月20日  
新春供佛齋天法會

2月25日  
慈心會（青年班）第四期開始

### 03月

3月11、18、4月15、22日  
婆羅生命善友計劃 —  
有「慈」無恐生命教育初探（第二期）

3月16至20日  
英語禪修營（性空法師）

### 04月

4月1日  
三步一拜報親恩法會 2018

4月2至8日  
觀音誕暨清明孝親梁皇法會

4月15日  
彌陀念佛共修會（第五期）開始

4月29日、5月27日、6月24日  
「安心系列」講座（一至三）

4月29至5月5日  
禪七

### 05月

5月19至20、22日  
佛誕開放日 2018

5月27日  
慈心會（青年班）第五期開始

### 06月

6月4至10日  
精進彌陀佛七

### 07月

7月22至25日  
「真·佛系」慈山夏令營 2018

7月29日  
傳授三皈五戒大典

7月30日至8月2日  
觀世音菩薩成道日法會

### 08月

8月5日  
「安心系列」之坦然自在 從死悟生講座開始

8月18至25日  
孟蘭報恩梁皇法會

8月26日  
孟蘭供佛齋僧法會

### 09月

9月9日  
地藏菩薩聖誕法會

9月23日  
貝葉經迎請法會

9月23日  
慈心會（青年班）第六期開始

9月23日  
彌陀念佛共修會（第六期）開始

### 10月

10月14日  
繼程法師「觀·自在」講座及工作坊

10月24至26日  
觀世音菩薩出家日大悲懺法會

10月27至28日  
觀音誕開放日暨捐血日 2018

### 11月

11月18至20日  
慈山靜修營

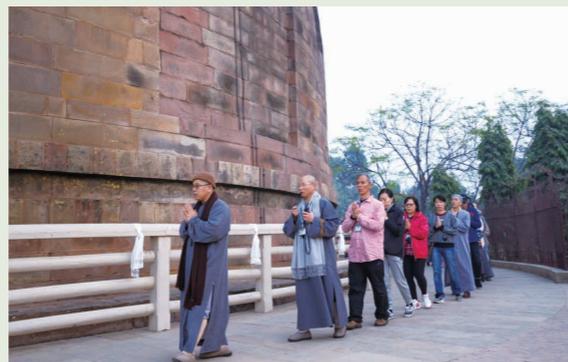
### 12月

12月2至8日  
精進彌陀佛七法會

12月14至15日  
觀音心輪舍利室中脈經卷安奉儀式

12月26日  
千人傳龍藏法會

12月31日  
元旦蓮花燈叩鐘法會 2019



1月12日至21日

### 印度朝聖之旅

慈山寺舉辦印度朝聖之旅，一眾義工在大和尚洞鈇法師帶領之下，踏上印度及尼泊爾等地，跟隨佛陀足跡，感受其大智慧。十日的旅程中，參加者朝拜各個聖地，包括佛陀初轉法輪的鹿野苑、涅槃之地拘尸那羅、恆河、菩提迦耶、那爛陀大學、祇園精舍等等。期間更一同繞佛頌經，淨化心靈。

參與人數：41

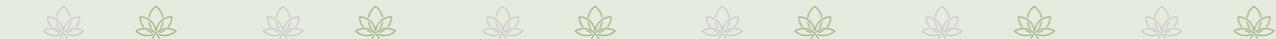


1月13日

### 「紓緩·善生」紓緩治療研討會 2018

由香港中文大學醫學院、香港大學李嘉誠醫學院和李嘉誠基金會「人間有情」香港寧養服務計劃合辦、慈山寺協辦的「第十屆華人地區醫護人員紓緩治療研討會」，凝聚了近200名來自不同背景的專業人士，包括醫生、護士及服務提供機構代表，讓各專業團體深入交流。

參與人數：190



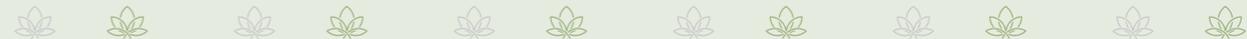
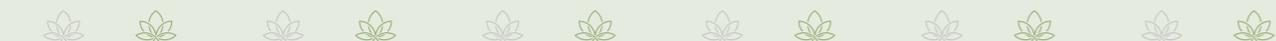
2月3日至4日

## 「禪·藝術」 明光——向昇華致敬

禪·藝術，以「明光——向昇華致敬」展覽特別挑選蕭勤老師半個世紀以來饒富禪機之重要作品，讓公眾認識佛教除了素以古老、傳統智慧示人的一面，亦富於領先時代、創造嶄新藝術面貌的前衛力量。活動第一天，「禪與蕭勤藝術學術研討會」榮幸邀得國際抽象藝術大師蕭勤演講，及慈山寺住持洞鈺法師帶領參加者進行慈心禪體驗。

活動第二天設有「禪與表演藝術研討會」，由趙增熹、陳潔靈、梅卓燕，王永順博士演講及帶領工作坊，由擁有專業認證的導師帶領大眾創作禪繞畫。工作坊包括趙增熹以鋼琴伴奏下陳潔靈唱頌心經、王永順博士以鼓聲率領一眾參加者，以及梅卓燕以簡單舞步帶領參加者進行禪修。

參與人數：574  
義工人數：42



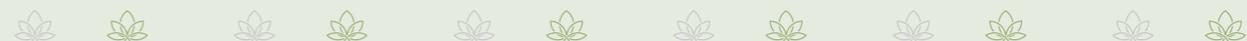
2月16日至19日

## 戊戌年新春參學日

慈山寺於年初一至初四期間準備多項與花新春節慶活動，以「華藏世界——薰衣草章」為主題，限定展出薰衣草，供已登記的參學人士觀賞。佛門稱花為「華」，佛經裡有許多與花相關的典故和用語，例如一花一世界、蓮華藏世界。

新春參學日期間，舉辦「六波羅蜜定向」，完成特定的修持活動會獲得紀念印章。大雄寶殿舉行的新春藥師寶懺法會，祈願新一年風調雨順，回向社會大眾增福延壽、平安吉祥。

參與人數：8,995  
義工人數：399





第四期：2月25日，3月4日，3月11日，  
3月18日，3月25日，4月8日，  
4月15日，4月22日  
第五期：5月27日，6月3日，6月10日，  
6月17日，6月24日，7月1日，  
7月8日，7月15日  
第六期：9月23日，9月30日，10月7日，  
10月14日，10月21日，11月4日，  
11月11日，11月18日

3月11、18、4月15、22日

3月16日至20日

4月1日

### 慈心會 — 青年班

慈心會以共同閱讀及研究佛法書籍為主，配合講課及互動提問，透過閱讀及導讀、思考，以及小組討論和分享，鼓勵大眾將佛法融入生活，讓參加者建立基礎佛教知識，進而提升自我，感知佛法。

參與人數：4,080  
義工人數：45

### 娑羅生命善友計劃 — 有「慈」 無恐生命教育初探（第二期）

娑羅生命善友計劃第二期希望把佛陀的智慧融入現代生活，讓學員學習如何「善生」和「善終」，如實地理解生與死的意義。計劃第二期著重探討生與死互相之間的關係，旨在學員能從佛教角度來看生死，及學懂如何運用新角度來面對親友的離世。

慈山寺住持洞鈇法師期望學員於計劃第二期的娑羅生命善友中好好修練，時常惜福及感恩所擁有的，一起學習以寬容、安詳的心來處理親友現實的問題。

參與人數：708  
義工人數：15

### 英語禪修營（性空法師）

慈山寺第二年舉辦英語禪修營，榮幸邀得性空法師帶領。性空法師乃捷克人，是在世界各地指導佛法的知名禪師。熟習中文、梵文、巴利文，受邀至世界各地指導禪修，包括歐洲、印度、中國和東南亞。法師的教學重視提升品格，以作為修持寧靜心境（止）的基礎，從而以直觀現實本質（觀）來培養智慧。法師鼓勵參加禪修的學員發弘誓願——踏實體證佛法，普利一切眾生。

參與人數：53  
義工人數：12

### 三步一拜報親恩法會 2018

在無數期望落差、誤解衝突，或溫暖幸福的深處，你對父母可有未曾、或未能表達的感恩之情？慈山寺接續第四年舉行「三步一拜報親恩法會」，讓大眾學習感恩，以三步一拜的誠心為雙親祝福；並珍視父母養育之恩，向父母表達感恩之情，承傳孝道精神。

參與人數：734  
義工人數：160



4月2日至8日

### 觀音誕暨清明孝親梁皇法會

慈山寺就清明思親之期，於農曆戊戌年二月十七日至廿三日一連七天，頂禮慈悲梁皇寶懺，清明節入夕設放三大士吉祥瑜伽餞口。仗此功德迴向世界和平、社會安定、人民安樂。延生壇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。

另外，慈山寺舉行觀世音菩薩聖誕法會，大眾虔誦大乘妙法蓮花經，並設放吉祥瑜伽餞口全堂。

參與人數：1,904  
義工人數：18



第五期：4月15日，22日，5月13日，27日，  
6月3日，10日，17日，24日，  
7月1日，8日，15日  
第六期：9月23日，30日，10月7日，21日，  
11月4日，11日，18日，25日，  
12月2日，9日，16日，23日

### 彌陀念佛共修會

慈山寺為普羅大眾能欣樂修持彌陀淨土法門，故建立彌陀念佛共修會。以期藉大眾共修之力，專心持念彌陀聖號，願往極樂安養國，懺悔先世罪業，歷代先亡均霑，回施有情，四恩總報。

參與人數：5,459  
義工人數：45



4月29日，5月27日，6月24日，8月5日，  
9月30日，11月11日

### 「安心系列」講座

慈山寺舉辦「安心系列」講座，榮幸邀得洞鈇法師、衍空法師、傳燈法師，以多元角度探索生死，討論傳統忌諱之話題。8月至11月的講座邀得黃蔚澄博士、周燕雯博士、何天虹教授、謝建泉醫生，梁萃明律師、陳邱敏如、曾國威、黃金鳳等，以專家角度窺探生前死後，為生命賦意義，活出積極人生。

講題包括佛教生死觀、正面關懷死亡、平安三寶、癌症後的人生、守護最後尊嚴癌後人生分享。希望透過「安心系列」講座將能得到啟示，從死悟生。

參與人數：1,787  
義工人數：90



4月29日至5月5日

### 禪七

禪七，用七天禪堂的逼拶用功，將向外攀緣的心內收回來，返觀自心，破除我執，轉識成智。修禪方式為參話頭，在動念要說話、未說話之前的那個「念頭」前去起疑情。

參與人數：47  
義工人數：30



5月19日、20日及22日

## 佛誕開放日 2018

佛誕開放日 2018，本寺常住及每日超過二百位服務義工精神抖擻，迎接大眾來寺共慶寶誕。除了浴佛、祈願等經典活動外，本寺今年新設以表達藝術治療為基礎的「點綻·心蓮」活動，冀令大眾藉由七彩雪花泥為並蒂蓮作點綴，供養佛陀，舒心法喜。另外，更突破性地建立「擴增實境」體驗，與善信即時互動，共同分享佛誕的喜悅。

參與人數：18,571  
義工人數：632



7月22至25日

## 「真·佛系慈山夏令營」2018

慈山寺今年將第五度舉辦夏令營，讓眾多青少年得到成長的機會。四日三夜的「真·佛系」慈山夏令營，以不同的遊戲、多元藝術創作和禪修體驗等活動，讓青少年學習把佛教知識融入生活，懂得面對自己的煩惱，進而建立精進的生活態度，活出真正的佛系人生！

同學們更分享他們對「真·佛系」的理解：「真」的能坦誠面對自己的長處與不足；「佛系」而是積極主動創造因緣，隨緣面對結果。一眾法師祝福同學們繼續當「真·佛系」的佛系青少年，一直保持自己內心的平靜。

在4日3夜的夏令營中，透過各個活動讓學員們不斷學習，例如讓大家學懂珍惜資源及愛護環境的「貧富宴」，學習與萬物共生的「佛教與自然講座」，體驗「表達藝術工作坊」，親手製作的蓮花燈等等。一邊體驗慈山夏令營豐富活動，一邊創造獨一無二的美好回憶。

參與人數：128  
義工人數：54



7月29日



8月26日



10月27日及28日

### 傳授三皈五戒大典

慈山寺為利益修學佛法弟子，啟建三皈五戒典禮，為令學佛之人，解脫三惡趣和流轉生死的痛苦。如能皈依三寶，仰求救護，以佛為師，以法為藥，以僧為友，真實依靠光明覺性的佛陀。而想更進一步實踐佛法的弟子，則可求受五戒，學習自我管理。

### 盂蘭供佛齋僧法會

藉農曆七月盂蘭報恩普渡之期，慈山寺於農曆戊戌年七月十六日舉行「盂蘭供佛齋僧法會」，誠邀大眾以清淨心、恭敬心、虔誠心，供給資養三大傳承僧眾。盂蘭供僧功德迴向之力，能使供養者，往昔七世父母、六親眷屬得遠離三惡道，現世父母及其本人，長壽無病無惱，衣食自然具足，身心安樂。

### 觀音誕開放日暨捐血日 2018

欣逢觀世音菩薩出家日，慈山寺一連兩天舉行觀音誕開放日暨捐血日，並再度與香港紅十字會輸血服務中心合作舉行捐血活動，分享生命，救助他人。

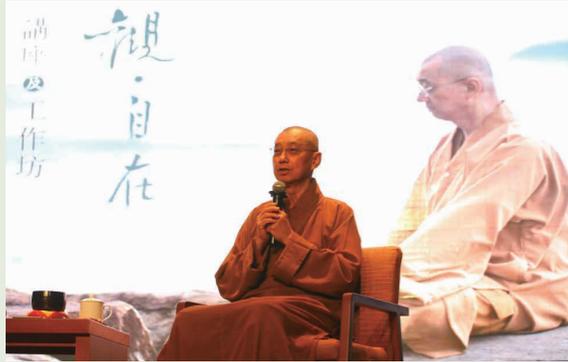
開放日並啟建觀世音菩薩出家日法會，鼓勵善信隨喜參與，共沾法益，並設專題講座及不同的修持體驗活動，讓大眾一同歡度是次觀音誕。每日4場的觀音吉祥法會，願以此殊勝功德，迴向信眾，增福增慧，平安吉祥，社會安和樂利。慈山學院設立「一聲一念」活動，與參學者分享片刻的寧靜，將慈愛送給自己，撫平心靈。

在觀音誕這個吉祥的日子，與大眾分享快樂與成就，願我們的慈愛與智慧共同增長、以喜悅與奉獻之心莊嚴國土，利樂一切有情眾生。

參與人數：492  
義工人數：35

參與人數：540  
義工人數：90

參與人數：10,567  
義工人數：525  
捐血人數：264



10月14日

### 繼程法師「觀·自在」講座及工作坊

意通翰墨，禪在書畫。

繼程法師近年常以書畫弘法，多次舉辦書畫義展。法師作品，以禪入畫，意境高遠。觀者自能洗滌塵垢，復得清淨。一竿筆墨，幾許禪意？在這個講座中，法師與參加者談畫說禪，並帶領大眾即席抄寫心經。

參與人數：450  
義工人數：37



11月18至20日

### 慈山寺靜修營

三日兩夜的「慈山靜修營」，參加者在洞鈺法師帶領下，致力探求慈心禪與生活之結合，學習對身心的覺知和靜心的技巧，讓心靈沉澱，培養覺知和慈悲心。法師教授正確的禪修方法，讓參加者透過行禪、坐禪、小參、禪食，培養覺知和慈悲心，洗滌心上的塵垢，面對自心的修行障礙，充分體驗禪悅與清明。

參與人數：85  
義工人數：30



6月4日至10日及12月2日至8日

### 精進彌陀佛七

慈山寺於2018年舉辦兩期為期七日六夜的「精進彌陀佛七」。精進佛七，為中國漢傳佛教的特殊修行方法。亦即在七天之內從事密集的念佛，專以稱念阿彌陀佛之名號為主，以專一念佛，達得一心不亂為宗旨，以便收剋期取證之效。

參與人數：854  
義工人數：32



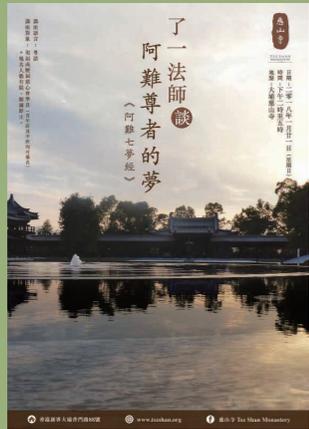
12月31日

### 元旦蓮花燈叩鐘法會

慈山寺於除夕夜舉行一年一度「元旦蓮花燈叩鐘法會」，讓大眾和家人、朋友來寺共霑法喜，同沐佛恩，在蓮花燈海中，齊來編織莊嚴寶網，於聲聲蕩滌心靈的鐘聲下，誠心祈願新的一年身心自在，平安喜樂。

參與人數：1,458  
義工人數：180

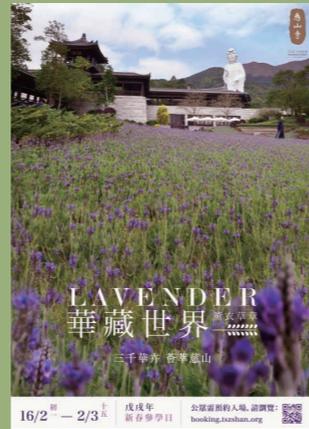
印刷出版



01. 一法師談講座



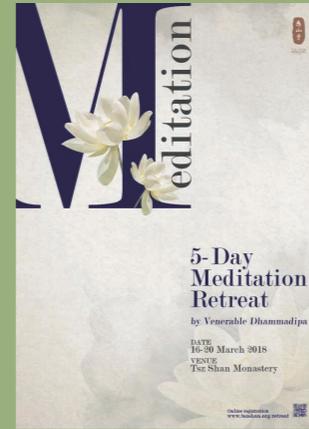
02. 酬佛恩禮供三寶諸天法會



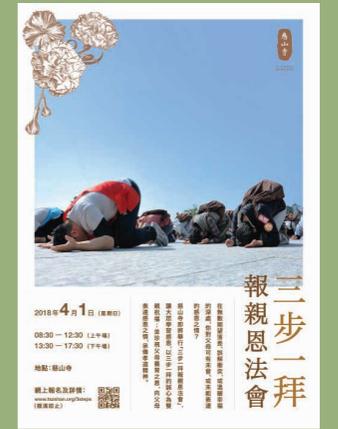
03. 戊戌年新春參學日「華藏世界—薰衣草」



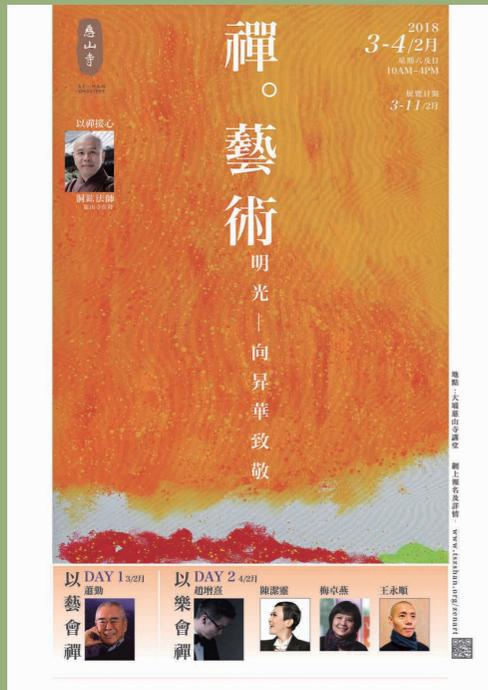
06. 娑羅生命善友計劃—有「慈」無恐生命教育初探(第二期)



07. 英語禪修營(性空法師)



08. 三步一拜報親恩法會 2018



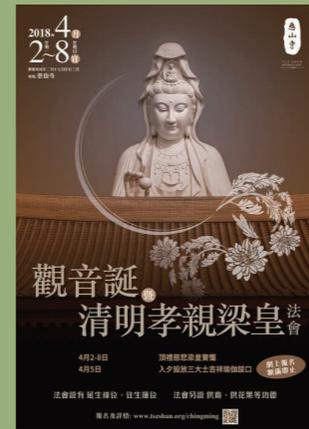
04. 禪·藝術



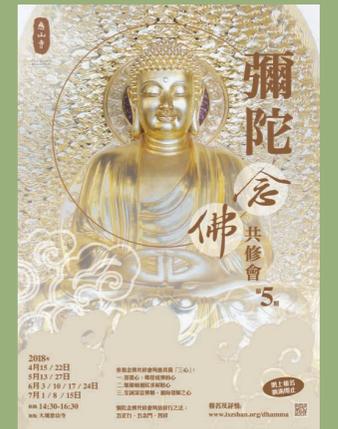
05. 慈心會(青年班) - 第四期



09. 戊戌年新春供佛齋天法會



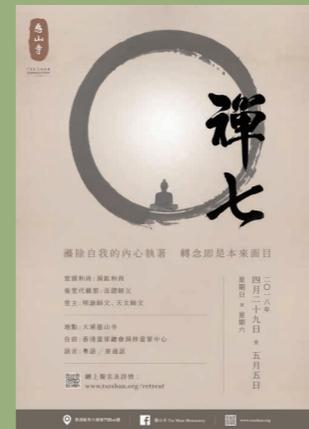
10. 觀音誕暨清明孝親梁皇法會



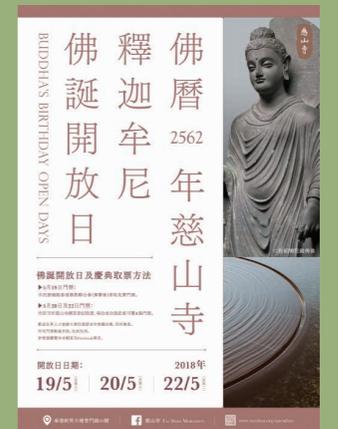
11. 彌念佛共修會(第五期)



12. 「安心系列」講座



13. 禪七



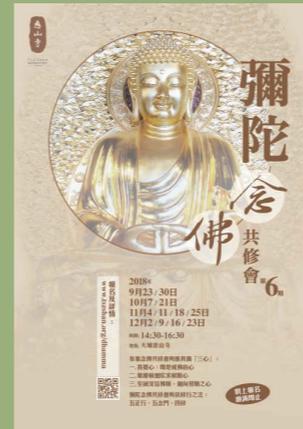
14. 佛誕開放日 2018



15. 精進彌陀佛七



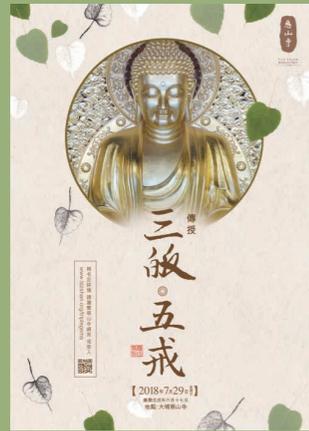
16. 慈山靜修營 (洞鉞法師)



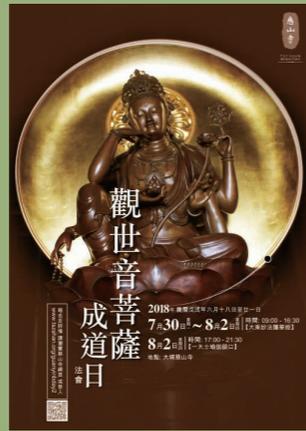
22. 彌陀念佛共修會 (第六期)



24. 「真·佛系慈山夏令營」2018



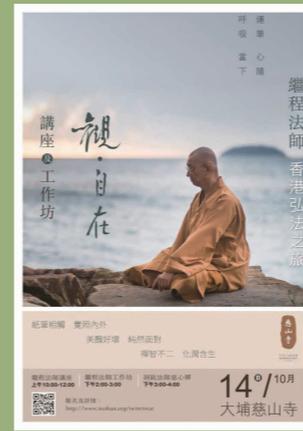
17. 傳授三皈五戒皈依大典 2018



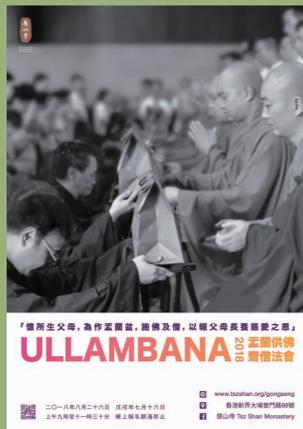
18. 觀世音菩薩成道日法會



19. 孟蘭報恩梁皇法會



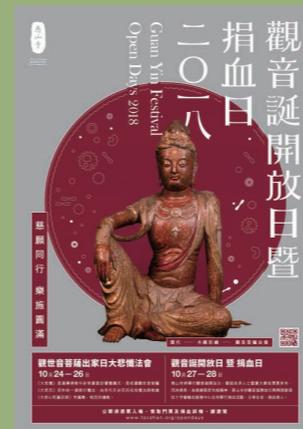
23. 「觀·自在」講座及工作坊



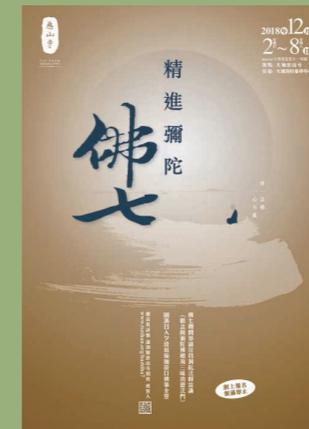
20. 盂蘭供佛齋僧法會



21. 花禪 (一期四會)



25. 觀音誕開放日暨捐血日 2018



26. 精進彌陀佛七



27. 元旦蓮花燈叩鐘法會 2019

媒體報道



1 2018 · 01 · 01  
無線新聞  
大埔慈山寺舉行元旦蓮花燈叩鐘法會



2 2018 · 01 · 14  
香港商報  
慈山寺76米觀音灑淨眾生



3 2018 · 01 · 16  
信報財經新聞  
靜觀減壓 改善老中青身心健康



4 2018 · 01 · 25  
星島日報  
蕭勤 說禪

5 2018 · 01 · 30  
信報財經新聞  
萬物互聯 萬佛朝宗

6 2018 · 02 · 19  
星島日報  
慈心禪

7 2018 · 02 · 20  
星島日報  
口中的慈悲

8 2018 · 02 · 27  
星島日報  
眾樂樂

9 2018 · 04 · 02  
星島日報  
飲水思源

10 2018 · 04 · 20  
都市日報  
金融學與傳統文化的結合

11 2018 · 04 · 27  
星島日報  
生日抄經



12 2018 · 05 · 04  
思考HK  
到場不同試場  
慈山寺抄經記



13 2018 · 05 · 08  
晴報  
禪院的一天

14 2018 · 05 · 24  
頭條日報  
誠哥現身慈山寺  
為義工打氣

15 2018 · 05 · 24  
蘋果日報  
誠哥父子檔現身慈山寺

16 2018 · 05 · 24  
信報財經新聞  
超人偕澤鉅佛誕赴慈山寺打氣



17 2018 · 06 · 11  
市民日報  
三時一刻之  
禪修初體驗

18 2018 · 06 · 22  
公教報網  
從一次宗教體驗  
看青年靈修的需要



19 2018 · 12 · 03  
文匯報  
黃錦星參觀慈山寺  
喜見「貢水」代焚香

20 2018 · 12 · 05  
東週刊  
遊歷慈山寺

(由於篇幅有限，未能盡錄所有媒體報道。)

### 2018 參學統計

#### 網上預約 個人參學



參與人次

# 175,026

#### 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、合共人數)

參與人次

# 225,773

#### 非牟利及 社區團體預約



參與人次

# 45,872

#### 開放日



參與人次

# 33,639

#### 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

# 86,696

#### 法會



參與人次

# 14,701

#### 禪修營



參與人次

# 2,249

#### 僧侶探訪



參與人次

# 420

#### 心靈及佛學教育活動



參與人次

# 6,308

#### 講座及佛學課程



參與人次

# 19,946

#### 義工培訓及聯誼活動



參與人次

# 2,725

# 接待 總人次 269,857

#### 2018 年度 義工團隊

義工人數

# 1,357

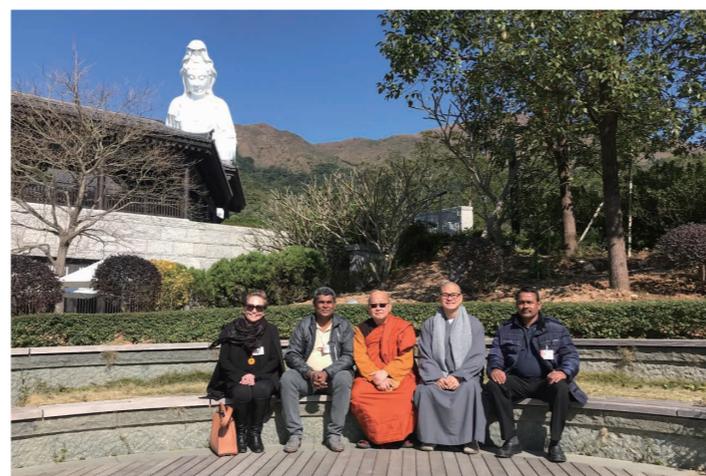
累計義工服務時數

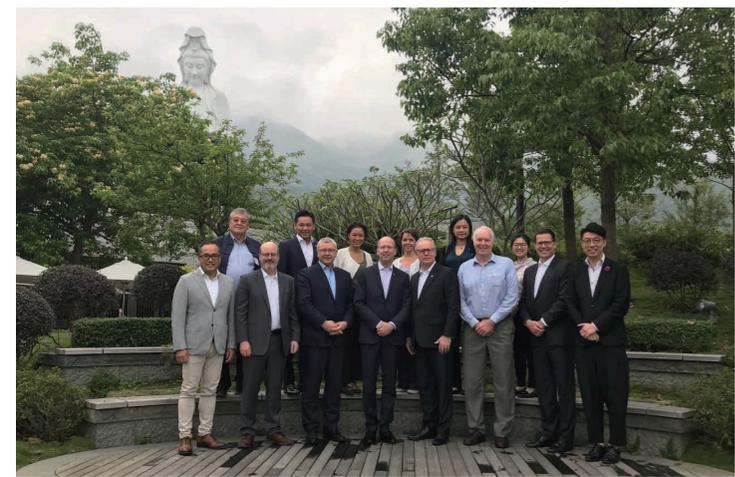
# 260,544

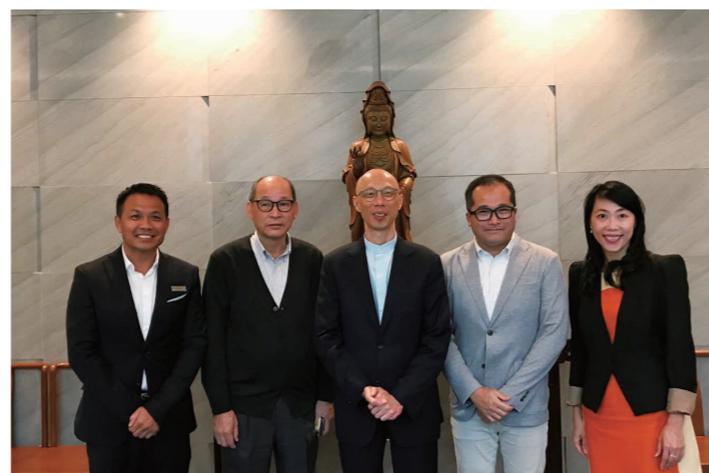


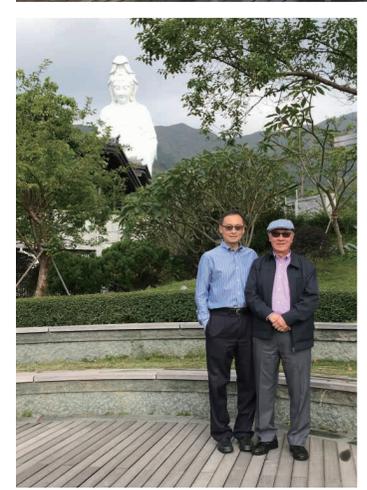
慈山參學

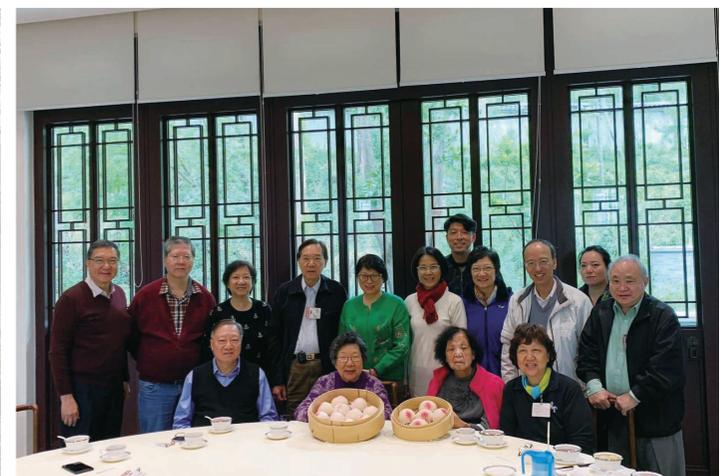
於2018年慈山寺接待來自多個範疇的不同團體，包括宗教界、教育界、文化界、醫護界、其他非牟利團體等等。參學團體眾多，未能盡錄，在此慈山寺感謝能與各方團體結緣交流，共霑法喜。











## 參學團體名錄

排名不分先後

荃灣老圍東普陀講寺  
秀茂坪潮僑街坊孟蘭勝會  
香港大學校友會佛學研究中心  
香港大學地產代理專業校友會  
香港大學學生會佛學會  
香港中文大學心理學系  
香港中文大學學生會佛教同學會  
香港中文大學聯合書院教職員聯誼會  
香港嶺南大學  
香港大學專業進修學院  
香港專業進修學校  
暨大香港同學會  
匡智屯門晨輝學校法團校董會  
匡智松嶺第三校  
匡智張玉瓊晨輝學校法團校董會  
明愛樂進學校  
玫瑰崗學校（中學部）  
孔教學院大成何郭佩珍中學校友會  
執信中學香港校友會  
嘉諾撒聖家書院  
藍田聖保祿中學法團校董會  
玫瑰崗學校  
元朗公立中學校友會劉良驥紀念幼稚園  
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校  
竹林明堂護理安老院  
伸手助人協會竹園北邨賽馬會老人之家  
伸手助人協會畢尚華神父護老頭養院  
東華三院何東安老院  
東華三院樂群家居照顧服務  
香海正覺蓮社佛教寶靜安老院  
救世軍旺角長者綜合服務  
救世軍海泰長者之家  
靑色園主辦可蔭護理安老院  
香港菩提學會主辦佛教菩提護理安老院  
基督教香港信義會沙田護老坊  
香港警察佛學會  
九龍城區耆樂警訊  
香港房屋協會－僑悅  
香港政府華員會  
將軍澳區耆樂警訊名譽會長會  
黃大仙區耆樂警訊名譽會長會  
Ikebana International  
九龍城義工歌唱團  
力善歌詠社  
香港知青藝術團  
將軍澳合唱團  
港語學  
紫竹紅梅粵劇團  
紫翠嫣紅粵劇團  
雲之南舞蹈藝術團  
雲霓曲苑  
黃大仙弦愛之音

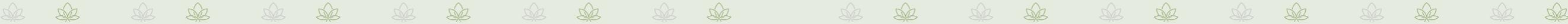
黃大仙鳳舞軒  
群聲合唱團  
翠羽紅裳粵劇團  
聚舞軒  
舞出新天地  
齊歡唱（kitty 媽之友）歌舞班  
樂妍舞蹈坊  
樂唱團  
聲藝軒  
聲韻藝苑  
顯徑長者歌樂隊  
顯徑演藝二胡歌樂隊  
社會福利署醫務社會服務部  
基督教懷智服務處元州工場  
九龍樂善堂陳黎掌嬌敬老鄰舍中心  
大坑東互助中心  
中華基督教禮賢會沙田長者鄰舍中心  
仁愛堂田家炳銅鑼灣長者活動中心  
仁愛堂胡忠長者地區中心  
仁濟醫院香港佛光協會展能中心暨宿舍  
文化村長者中心  
北區醫院精神科復康中心  
伸手助人協會樟木頭老人度假中心  
利民會祥華長者鄰舍中心  
沙田婦女會馬鞍山服務中心  
沙田婦女會國民教育中心  
協康會粉嶺家長資源中心  
幸福邨居民服務中心  
旺角街坊會陳慶社會服務中心  
明愛元朗長者社區中心（天澤中心）  
明愛西貢長者中心  
明愛觀塘長者中心  
東華三院方潤華長者鄰舍中心  
東華三院姚連生紀念日間活動中心暨宿舍  
東華三院展動日間活動中心暨宿舍  
東華三院展誠日間活動中心暨宿舍二  
社會福利署北沙田綜合家庭服務中心  
社會福利署南屯門綜合家庭服務中心  
社會福利署馬頭圍綜合家庭服務中心  
社會福利署銅鑼灣綜合家庭服務中心  
社署西貢綜合家庭服務中心  
長沙灣邨居民服務中心  
保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心  
保良局深水埗綜合復康中心  
保良局莊啟程耆暉中心  
保良局溫林美賢耆暉中心  
威爾斯親王醫院健康資源中心  
香港小童群益會賽馬會上環青少年綜合服務中心  
香港互勵會曹舒菊英老人中心  
香港仔街坊福利會林應和長者鄰舍中心  
香港明愛香港仔社區中心  
香港東區婦女福利會梁李秀娛長者鄰舍中心  
香港奎師那奉愛服務中心

香港神託會創耆坊（精神健康綜合社區中心）  
香港耆康老人福利會王華湘紀念長者鄰舍中心  
香港耆康老人福利會何生長者鄰舍中心  
香港耆康老人福利會荃灣長者地區中心教育及發展部  
香港婦女基金會何郭佩珍耆康中心  
香港婦聯有限公司上水彩湖服務中心  
香港善導會新界東社會服務中心  
香港傷健協會會坪洲長者暨青少年鄰舍中心  
香港聖公會麥理浩夫人中心  
香港聖公會福利協會有限公司將軍澳安老服務大樓長者綜合服務中心  
香港聖公會福利協會有限公司聖馬太長者鄰舍中心  
香港聖公會福利協會有限公司樂華長者日間護理中心  
香港勵志會陳融曉晴中心  
柴灣老年人康樂中心  
海麗邨居民服務中心  
基督教家庭服務中心欣悅坊地區支援中心（觀塘東）  
基督教聖約翰教會耀安長者鄰舍中心  
基督教懷智服務處美田綜合復康服務中心  
深水埔街坊福利事務促進會長者鄰舍中心  
深東互助中心  
勞聯智康協會葵芳服務中心  
博愛醫院王東源夫人長者地區中心  
博愛醫院陳士修紀念社會服務中心  
博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心  
善寧會譚雅士杜佩珍安家舍服務中心  
循道衛理楊震社會服務處愛民長者鄰舍中心  
靑色園主辦可平耆英鄰舍中心  
靑色園可旺耆英鄰舍中心  
靑色園可泰耆英鄰舍中心  
靑色園可榮耆英鄰舍中心  
靑色園可聚耆英地區中心  
圓玄學院荃灣西長者鄰舍中心  
敬老聯  
聖雅各福群會中西區長者地區中心  
聖雅各福群會柏悅長者日間護理中心（悅仁軒）  
聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心  
劉陳小寶長者地區中心  
蓬瀛仙館大埔長者鄰舍中心  
蓬瀛仙館祥華長者鄰舍中心  
鄰舍輔導會東涌綜合服務中心  
鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心  
蘇屋邨居民服務中心  
鐘聲慈善社田家炳老人日間護理中心  
歡喜地宏法活動中心  
乙明邨居民協會  
九龍城區傑出學生協會  
九龍蘇屋邨居民協會  
大白田居民協會  
大同扶弱協會  
大角咀匯群協會  
大角咀區群協會  
大埔社區動力協會  
大圍美林居民協會  
元州邨居民協會

天水圍居民服務協會  
天北居民服務處協會  
天恩愛心長者協會  
屯門東南商業協會  
水泉澳邨居民協會  
北河街街市樓商協會  
安景街居民協會  
竹園北邨鄰舍互助協會  
何文田邨居民服務協會  
我愛九龍東居民協會  
我愛鑽石山居民協會  
李鄭屋居民協會  
沙田展藝協會  
沙田婦女權益協會  
良田居民協會  
尚德邨居民協會  
東頭邨居民協會  
油塘區敬老協會  
社區共融推廣協會  
社區關懷力量協會  
建築署結構工程師協會  
珍愛豐盛連城協會  
皇家香港軍團（義勇軍）協會  
美孚青年協會  
香港沙頭角居民協會  
香港前入境處職員協會  
香港特別行政區政府行政主任協會  
香港健康大使協會  
香港貨車運輸業協會  
香港復康諮詢協會  
香港傷健協會  
香港傷殘青年協會  
香港傷殘駕駛人士協會  
香港耀能協會  
朗屏居民協會  
泰國足球協會  
泰國足球協會（第二組）  
海泓社區服務協會  
珠海市三灶區海外華人新村業權人協會  
耆樂發展協會  
馬頭圍邨居民協會  
馬頭圍真善美關懷協會  
高翔苑居民協會  
啟業邨居民協會  
啟德居民協會  
將軍澳各界婦女協會  
將軍澳各界婦女協會  
將軍澳街坊協會  
將軍澳寶林邨居民協會  
常悅康樂協會  
祥和協會  
富泰同心協會  
富泰邨各界聯席協會

富泰居民協會  
港九新界社區發展協會  
詠言創藝協會  
圓洲角居民協會  
愛心樂滿燃亮協會  
愛民街坊服務協會  
新界居民協會  
新景居民協會  
葵青閱讀文化協會  
葵涌民生協會  
葵涌居民協會  
葵興婦女協會  
漁灣邨居民協會  
翡翠區居民協會  
廣宏鄰舍協會  
模範邨居民協會  
蝴蝶邨居民服務協會  
環保生態保育協會  
聯和墟居民協會  
關懷社區協會  
寶田居民權益協會  
九龍松鶴協進會  
中西區居民協進會  
竹園邨互助協進會  
何文田居民協進會  
何文田婦女協進會  
沙田社區協進會  
沙田婦女協進會  
香港荃灣社群協進會  
朗天社區協進會  
荃景圍社區協進會  
動力協進會  
愛民邨居民協進會  
一心和諧聯會  
九龍城區居民聯會  
九龍婦女聯會  
大白田居民服務聯會  
中西區半山業主聯會  
天水圍長者服務聯會  
屯門長者力量聯會  
沙田馬鞍山居民聯會  
東區文化聯會  
東區居民聯會  
東頭邨居民聯會  
東頭關愛家庭聯會  
長宏邨居民聯會  
長康邨居民聯會  
青衣居民聯會  
青衣南居民聯會  
南昌關社聯會  
香港失明人互聯會  
悅恩居民服務聯會  
悅湖山莊居民服務聯會

將軍澳住區聯會  
將軍澳欣英居民聯會  
彩盈邨居民聯會  
彩德邨居民聯會  
港九勞工社團聯會  
華荔居民聯會  
慈雲山愛心曲藝社聯會  
慈樂社區居民聯會  
新蒲崗居民聯會  
葵青私人樓宇業主聯會  
廣源社區居民聯會  
橫樂居民聯會  
穗禾業主及居民聯會  
離島區青年聯會  
涌鋒聯盟  
穗禾苑大維修專業監察大聯盟  
九龍城區青年聯網  
大坑坊眾福利會  
大埔區耆樂警訊名譽會長會  
大圍美林楊家太極會  
中華基督教青年會樂在人生天地同學會  
元朗公立中學校友會鄧兆棠中學法團校董會  
元朗足球會  
天光道官立中學舊生會  
天馬苑業主居民總會  
屯門互進會  
屯紅業聚耆樂會  
水警海港警區耆樂警訊名譽會長會  
甘詠潮歌班同學會  
石澳文新體育會  
禾華街坊福利會  
好友同樂會  
西營盤街坊福利會  
君傲灣業主委員會  
妍康會  
妍舞軒（東區）婦女會  
扶康會  
沙田新田圍街坊會  
秀茂坪社區事務促進會  
秀慧會  
身心健康會  
亞洲青年體育會  
佳怡瑜伽會  
和富中心太極拳學會  
幸福邨居民服務促進會  
明華大廈G座互助委員會  
明愛醫院職員福利委員會  
欣頌喜悅婦女會  
油尖旺民生關注會  
社區動力委員會  
肺積塵互助會  
青衣民生會  
青衣康澄文娛康樂會



信逸樓互助委員會  
恆安邨居民權益會  
恆安邨錦鞍苑居民權益會  
政府司機職工總會  
政府物流服務署員工康樂會  
洋務文娛康樂促進會  
活力耆康會  
相思灣村村務委員會  
香港川蜀同鄉總會  
香港天水圍婦女聯合會  
香港心理衛生會  
香港心理衛生會  
香港妙吉祥學會  
香港咖啡灣游泳會  
香港服裝業總工會  
香港東區婦女福利會  
香港南區婦女會  
香港紅十字會甘迺迪中心家長教職員會  
香港紹興越城同鄉會  
香港善導會  
香港復康會  
香港媽祖文化聯誼會  
香港新聲會  
香港端華校友會  
香港廣佛肇聯誼總會  
香港賽馬會職員聯誼會  
香港聾人福利促進會  
海逸豪園業主委員會  
海麗村海健樓互助委員會  
海麗村海雅樓互助委員會  
海麗邨海健樓互助委員會  
海麗邨海雅樓互助委員會  
特區政府中基層僱員總會  
荃灣中心聯誼會  
荃灣區耆樂警訊名譽會長會  
馬坑涌同樂會  
馬坑涌居民互助會  
馬鞍山街坊會  
啟德同樂會  
將軍澳聯體藝會  
康樂園乒乓球會  
康樂體育會  
深水埗白田邨居民委員會  
現代中醫手法訓練學會  
盛福居民康樂會  
博康業主權益會  
晴朗婦女會  
港島草地滾球會  
琮富區居民促進會  
雅詩會  
順利區各界慶典委員會  
黃大仙文藝促進會

黃大仙同樂婦女會  
黃大仙協群婦女會  
新生精神康復會  
瑞發樓互助委員會  
葵芳邨葵信樓互助委員會  
葵芳邨葵泰樓互助委員會  
葵青愛親子同盟會  
葵青福建文藝促進會  
路政署職員康體委員會  
維港灣住宅業主附屬委員會  
墨芽書畫會  
慶歡 粵藝會  
樂妍婦女會  
樂康會  
樂悠會  
模範邨C座互助委員會  
蝴蝶灣居民服務聯合會  
賢慧婦女會  
靚靚會  
曉峰園業主委員會  
澤安邨居民委員會  
興民權益會  
衛生署職員聯誼會  
藍田社區事務促進會  
藍田區各界慶典委員會  
麗港城第1, 2及4期業主委員會  
瓏門住宅業主分委員會  
鯉魚涌大廈聯委會  
Columbia University Hong Kong FUnd  
九龍東潮人聯會慈善基金  
中國星火基金會  
施永青基金  
智行基金會  
獅子會青年交流基金  
福慧慈善基金會  
香港中華總商會  
香港出入口華洋百貨行公益商會  
香港 州工商會  
旅港南海九江商會  
賢藝雅集  
學教團  
橫頭磡社區動力  
穎妍雅集  
麗研雅集  
寶麗新動力  
大埔扶輪社  
大埔華暉社  
工聯康齡長者服務社  
中西區樂民社  
中西區賢毅社  
五金電子耆樂社  
元州之友社  
元婦青匯社

天恒居民服務社  
屯門醫院血康社  
屯善社  
牛池灣之友社  
甘霖曲藝社  
兆康之友社  
妍慧耆社  
志偉太極社  
良田之友社  
良田婦女中心雅妍社  
卓妍社  
松暉社  
油尖之友社  
油塘東居民關愛社  
長青之友社  
青松服務社  
青康賢毅社  
研歌曲藝社  
紅玲皓采歌藝研習社  
美真樂聚社  
香港南區扶輪社 3450 區  
香港婦女關懷互助社  
香港精算扶輪社  
朗屏關愛社  
海麗之友社  
紡織頭暉社  
耆靈社  
荃心曲社  
荃灣居民服務社  
馬鞍山居民互助社  
業曲藝社  
將軍澳松柏社  
將軍澳義工服務社  
將軍澳慧賢社  
彩虹之友社  
深水埗左鄰右里關愛社  
深水埗樂陶社  
眾樂樂社  
船機頭康社  
創邦善心社  
紫竹擊樂社  
雅樂軒曲藝社  
黃大仙樂誼社  
慈匯社  
新界扶輪社  
新界居民之友社  
楊小壁地區服務社  
瑞韻樂曲歌詠社  
經緯社  
葵守關愛互助社  
榕光社  
歌韻社  
綠葉金花藝萃研集社

翠灣之友社  
翠灣同樂社  
鳴欣服務社  
德田之友社  
賢藝康樂曲藝社  
凝望社  
蕙蘭匯聚社  
錦繡花園賢毅社  
蒼青社  
麗聲曲藝文康社  
集杏舍  
錦華精舍  
大圍民生關注組  
屯門真情愛心組  
支援家庭牽手同行小組  
東九龍社區關注組  
東北葵民生關注組  
東亞花園關注組  
馬鞍山發展關注組  
深水埗爭取老人福利組  
現代媽咪組  
博康社區關注組  
富泰小組  
葵青文娛康樂事務組  
嘉道理民生關注組  
廣源義工組  
龍門富健民生關注組  
天水圍長青服務處  
宏逸長青服務處  
油尖旺服務處  
油翔社區服務處  
香港路德會社會服務處  
街坊友友服務處  
樂群社會服務處  
九龍東潮人聯會慈善基金有限公司  
九龍婦女聯會有限公司  
工業傷亡權益會有限公司  
元朗區婦女會有限公司  
天水圍婦聯有限公司  
太平山社會服務中心有限公司  
屯門之友有限公司  
屯門婦聯有限公司  
心血會有限公司  
民社服務中心有限公司  
民建聯社會服務有限公司  
生命熱線有限公司  
地球高高高有限公司  
安樂社會服務中心有限公司  
育智中心有限公司  
周大福慈善基金有限公司  
法鼓山文教基金會（香港分會）有限公司  
青洲英坭有限公司  
施永青基金有限公司

美琪凱瑟克癌症關顧中心基金有限公司  
香港仔街坊福利會有限公司  
香港美術教育協會有限公司  
香港區潮人聯會社會服務有限公司  
香港都會扶輪社有限公司  
香港創域會有限公司  
香港華嚴學會有限公司  
香港潮汕客屬慈善基金會有限公司  
香港潮汕客屬慈善基金會有限公司  
香港糖尿互協會有限公司  
夏甲國際（香港）有限公司  
家庭網絡發展中心有限公司  
朗福會有限公司  
桂港青年交流促進會有限公司  
啟萌慈善基金有限公司  
將軍澳街坊聯會有限公司  
康年社會服務處有限公司  
康暉社有限公司  
勞聯智康協會有限公司  
街坊友友服務處教育中心有限公司  
開心社區服務有限公司  
匯蝶公益有限公司  
新界西長者學苑聯網有限公司  
僑港潮州普慶念佛社有限公司  
維社有限公司  
樂活新中年慈善動力有限公司  
蔡高中學香港校友會有限公司  
機電聯社會服務中心有限公司  
勵君扶耆護幼服務社有限公司  
勵智協進會有限公司  
蒼萃服務網絡協會有限公司  
職工盟教育基金有限公司  
藥師法門佛學會（香港）有限公司  
香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心綜合家居照顧服務  
大白田新動力  
天恩愛心健障義工隊  
天恩愛心義工隊  
香港明愛樂晴軒  
香港青年協會西貢及黃大仙外展社會工作隊  
香港晨光會  
香港聖約翰救傷隊  
圓洲角義工服務團  
聖雅各福群會灣仔改善家居及社區服務  
德朗邨義工團  
樂群義工團  
聯和墟義工團  
藍田青年服務團  
長者力量  
坪青連線  
社區青年動力  
社區動力 2002  
活力匯尖西  
香港動力社區

香港善導會朗澄坊  
香港跆拳道正道館  
大角咀之友  
中西區發展動力  
元朗新動力  
太平之友  
北角樂  
何文田社區發展動力  
沙田老友記  
南昌東之友  
恆安之友  
家在啟晴  
家在德朗  
將軍澳力量  
將軍澳先鋒  
康怡文庫  
愉民坊  
港島南耆康社工聯會港島南地區服務業  
港島南群芳雅集  
翔風西九龍  
愛助仁服務社翠田之友  
新北社區動力  
新生精神康復會安泰軒（屯門）  
葵青青年團  
調景嶺之友  
藍田德慧雅集  
灣仔之友  
灣仔環保健康動力  
大埔社區網絡  
屯門社區網絡  
青年議政網絡  
啟德居民網絡  
黃大仙長者關懷網絡  
青靜動力  
星之動力  
旅遊匯聚  
愛心翱翔  
愛俊之友  
新景新動力  
葉文禮健身學院  
雋賢康樂蒼  
翠康動力  
樂給  
綠來一家  
東華三院何玉清翠柳頤庭  
長者天地慈善之家  
香港長者樂園  
香港基督教女青年會 Y Care 青健坊（又一村）  
基督教家庭服務中心養真苑  
康乃馨曲藝苑  
晨光之家  
循道衛理楊震社服務處悠逸軒  
鄰舍輔導會愉景灣分處



## 培育慈悲與智慧 成就寶網莊嚴

在世間，無分種族宗教，人人皆希望追求美善生活，並希望在安定的社會中得以安居。但資源不足會令社會產生對立及衝突，無奈這是社會發展的必然現象。要解決此問題，令社會重拾和諧安寧，我們相信要從心做起，培育及壯大大家心中的慈悲與智慧，去除我執，關顧別人，自利利他，成就寶網莊嚴。

## 悲智雙運 尋求善巧之法

因資源匱乏，社會中的對立叢生，我們該如何處理？佛法教導我們要先接受事實，覺知當下環境逼壓，產生負面的能量和情緒，是人之常情。透過學習慈心觀來覺察自心變化，和改變心態，如：知道自己在發放負能量，以內心的慈悲，接納自己和別人的缺點，以智慧觀照、欣賞及肯定別人，學習調整自心，消除我見、我愛、我慢，先將心情處理好，再處理事情。透過禪修與調心，能找到解決問題之善巧方法。是故，慈山寺在2019年的三大範疇，分別從教育、關懷和藝術三方面出發，以「淨、慈、行」的精神，弘揚佛法，亦希望社會抱持關愛及慈悲，保持理性及心中寧靜。

## 尋真育善：慈山學院與慈山關懷

2019年，慈山學院與香港中文大學的研究合作，將更進一步以現代科學方法驗證佛法修持的效用，希望透過科學研究，收集數據，佐證效用，令社會各界更易明白佛法修持對社會的正面作用；至於與香港大學合辦學分課程，探討佛教建築與宗教藝術的關係，開放予全校同學選修。慈山寺榮幸能藉本寺以境說法的建築作為教材，接引同學親身體驗建築設計如何詮釋佛法。

慈山寺以弘揚佛法，關顧社會為旨。去年，慈山關懷的項目，成績令人鼓舞。設定橫跨五年的臨終關懷服務，至今已推行兩年，陪伴有需要的朋友度過生命厄困。感恩他們以生命教導，讓慈山寺義工透過服務來感悟佛法，並精進修行，從而能幫助更多的人，慈山寺來年計劃將繼續臨終關懷服務項目，祝願更多人受惠。以「協助人者」為綱，針對醫護及警務等專業界別，提供心靈關懷的服務計劃，也再接再厲，願慈悲的法流滋潤眾生。

慈山寺新開拓的關懷服務，目標對象是爸媽新手及青年族群。為人父母者壓力千斤，心機所耗不少，而父母的身心健康對子女成長，影響直接。有見及此，慈山寺推出相關服務，幫助父母面對新生命的到來。至於青年教育，我們希望更多及深入的活動及課堂，協助他們面對成長的壓力，也在他們的心中，播下佛法的種子。

## 以佛教藝術之美 滋潤世代：慈山寺佛教藝術博物館

設於觀音聖像蓮座下的慈山寺佛教藝術博物館正式竣工並對外開放，過百件博物館藏品，橫跨眾多地域、縱貫數千年歲月，記錄佛教與當地的文化交融，而衍生的藝術風格，也以美藝記載佛法傳揚之路，展現佛教的普世與恢宏。

慈山寺希望博物館的展覽，能呈現沉澱千年的天工匠心，詮釋佛教海納百川的寬廣，讓參學者始於欣賞藏品，領略其文化之美，學習欣賞他人的優點，感恩身處時地，從而增長包容胸襟，放下「我執」。

佛教能超越地域與時空，皆因佛教藝術藏品之美，傳流佛法精神，潤育人心，菩薩的微笑、莊嚴、慈悲，其感染力量跨越任何藩籬，能使眾生心生安詳，直接滋養大家心中的慈悲。是故，此文化遺產既為重要的歷史文物，也是人文社會的不可或缺的精神資糧，其由美而生的靈感和衝擊，教導與智慧，可說無遠弗屆，意義深遠。

## 眾生互愛 寶網莊嚴

佛教常言：「佛與眾生一體。」佛教視天地眾生所成的世界為一體，萬物本相繫，故《華嚴經》云：「寶網莊嚴」，互相聯繫的眾生，如能做好自己，再而互相映照，襯托別人，從中學會放下「我執」，定能令世界綻放無上琉璃光。

慈山寺也以此目標，不斷努力，寺內全人耕耘數載，花圃芳菲綻放，2019年，我們更緊密相聯，互相映照。努力自身，推己及人。因今後世界資源只會愈見短絀，要創造及開拓新局面，大家需放下我執，合作無間，祈願眾生互愛，以「淨、慈、行」的慈山精神，遍照四方，滌蕩社會、利樂眾生，創建人間淨土。



## 《慈山鑑》

**總督導：**洞鈺法師

**總策劃：**倪偲瀚

**策劃：**杜駿雅

**出版 / 發行：**



TSZ SHAN  
MONASTERY

**編輯顧問：**王冰

**聯絡主任：**何信慧

**資料搜集：**何信慧

**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 Tsz Shan Monastery

**製作**



**撰稿、編輯：**張鼎源

**助理編輯：**陶培康

**統籌：**蕭逸軒、鄧樂宜

**文稿校對：**彭海銘

**攝影：**佘世培

**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

五蘊悉從生，  
無法而不造。



T.SZ SHAN  
MONASTERY

---