

慈山鑑

二〇二三年

佛法在世間 不離世間覺



不為自己求安樂

慈山鑑

二〇二三年



TSZ SHAN
MONASTERY

僧團法語	
06 不生不滅 常樂我淨 法證大和尚	92 源起緣起 滋養正念 本地大學合作
10 修慧明理精進修行 慈山寺二〇二三年共修活動	98 充權賦實 豐盛青年
14 一切境界皆佛慈變化	102 大悲為本 以行滿願 慈山十願
法會莊嚴	
20 癸卯年新春花供禮佛日清明	108 慈山自然
22 孝親梁皇法會二〇二三	114 虛位以待的無名英雄
24 慈山寺開光四週年 三步一拜朝山法會	116 不增不減
30 佛誕開放日二〇二三	118 高光時刻
36 孟蘭供佛齋僧法會二〇二三	
40 傳授三皈五戒大典二〇二三	慈山關懷
44 觀音誕開放日暨捐血日二〇二三	122 萬法一如
52 元旦蓮花燈叩鐘法會二〇二四	126 心耕細作： 佛法心靈輔導工作的感悟
慈山藝術	
60 藏八萬四千偈：弟子雙手像	132 慈悲喜捨 身心滋養
66 菩薩共雲集 國土皆清淨 大雄寶殿文殊與普賢菩薩青銅浮雕	138 洞察需要 同心善行 ——慈心計劃
72 閱法身萬像 讀人間大美 佛教藝術與文化系列課程	
慈山學院	
78 佛法即生活	展望
86 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	142 以無量光明 照世間行路
	年鑑附錄
	146 活動海報
	154 印刷出版
	156 媒體報道
	160 參學統計
	162 慈山參學
	166 團體參學名錄



01

僧團 法語



禪定印

Mudra of Meditation

《佛說大乘觀想曼拏羅淨諸惡趣經》云：「手作禪定印。憐愍三界一切眾生。」禪定印是佛陀入於禪定時所結的手印，雙手仰放下腹前，右手置於左手掌上，兩拇指的指端相接，又稱為法界定印，表現出佛陀沉思入定，由定生慧的甚深境界。持此印者有釋迦牟尼佛、阿彌陀佛（無量壽佛）、藥師佛、彌勒菩薩等。



無量壽佛坐像

時代：清乾隆時期
慈山寺佛教藝術博物館

典藏號：2017.41

不生不滅 常樂我淨 法證大和尚



慈山寺住持法證大和尚承守漢傳佛教傳統，戒律嚴明，用功不懈，謹遵先祖驗證的得道之路，帶領四眾弟子精進清修，鐘板鳴時，香板警醒，不沾外道，不攀塵緣，離塵有體，發心為菩提，一切法趣菩提。



棒喝交馳 狂心頓歇

過去一年，大和尚對弘法與帶領僧團的經歷，有著深刻的見聞與領悟：「兩年學班結業後，我緊接成立兩年制假日佛學院，讓信眾有系統、有次第地學習正確佛法。佛教中講『聞、思、修』，聽聞正法才能建立正見，為日後佛法的學習和修行奠定十分關鍵和重要的基礎。有了正確的認知及方向才不會輕易地被外界他人的相似佛法迷惑。同時，法師也可以承擔弘法的責任，在備課的過程中自己也可以學習到以往忽略的。正所謂教學相長，看到學員有恆心毅力的學習態度，以及法師們的用心和精進，很是讚歎！」

慈山寺僧團的核心教義與實踐，主要依據百丈清規，強調在叢林中修行。叢林的規矩與隨眾生活，能幫助僧眾降伏自我、修正我慢心。通過這樣的修行，僧眾能陶冶僧格，大和尚強調：「心越細，規矩就越細。禪堂留下來的傳統規矩都是在幫助我們修行，是被歷代無數學人行者躬身篤行，反覆實踐經驗，最終能夠見性開悟，成佛作祖的寶貴捷徑。而現代為了迎合大眾把祖師規矩改了。牽一髮而動全身，你會發現現代規矩無法讓人增上，傳統規矩才行。我想這便是著重傳統的意義和價值。」

因而去年慈山寺禪堂便正式掛上了臨濟宗的鐘板，這是一個新的里程碑，代表禪堂正式運作。鐘板掛上後，禪堂的規矩更為嚴謹，包括每日四止四開的鐘板作息，而且鐘板不可錯亂，早午結完齋也須回堂正式起香，「這些程序雖然繁瑣，但實際上是對師父們道心的一種考驗。通過依循鐘板的規律生活，師父們的修行也得到了磨練和提升」大和尚闡釋鐘板的重要，並也介紹了禪堂的另一重要法器：「香板，助道

人提起正念，打破昏沉。是由清雍正帝與揚州天慧實徹祖師公案而來。」

清朝的雍正皇帝對於玉琳國師十分景仰，遺憾的是國師早已圓寂，於是雍正皇帝下詔在全國尋訪玉琳國師的弟子。當時揚州高旻寺有一個癩痢頭的和尚聲稱自己是玉琳國師的徒孫，於是被送到京城見皇帝。雍正皇帝見到天慧實徹祖師言語中並沒悟道，於是下旨將這個和尚送進圓明園禪堂參究，並在門口懸掛一把寶劍，聲稱如果這個和尚在七天內不能開悟就要砍下他的腦袋，每天晚上侍衛都會拿這口寶劍在他肩上輕拍兩下，示意一天過去了！七天很快就過去了，和尚並沒有開悟。他請求再寬限七天，皇帝答應了。又是六天過去了，和尚仍然沒有開悟，侍衛嘲笑他道：「喂！和尚！你好大的膽子，居然敢冒充國師的弟子。如果到明天晚上你還不能開悟，皇上就會命人用這把劍把你的腦袋砍下來了！」那和尚在這生死的重要關頭間開悟了，於是大叫到：「把劍拿來，讓我去砍掉雍正的腦袋。那侍衛聽到這種大逆不道的話大驚失色，連忙去通報皇上。雍正皇帝聽到侍衛的報告，知道和尚已開悟。」因為這癩痢頭的和尚在寶劍的逼迫下而證悟，因此後來出家人就用木頭製成寶劍的形狀，借此來警惕自己「是日已過，命亦隨滅」，並激勵自己勇猛修行。

培育僧才 正法久住

在展望未來佛教發展時，大和尚強調了培養僧才的重要性：「我們如果要令正法久住，就必需培育僧才。僧人要發心住叢林，在叢林中把經教和行門紮實學習。要把目標放在培育僧人，不然出家的目標就只有帶居士做活動。剛出家的僧人看到帶居士有名聞、有利養，心生嚮往，然後就以此

為志，最後自己自利不精，利他也不廣，懵懂一輩子，而且也可能因自己的知見不正確，斷眾生法身慧命。」不過，大和尚也為此表示擔憂，並指出當前的社會環境外在因緣不足，加上修行本身的艱難，讓新出家者無法體驗到真正的祖師傳統生活。所以，他期望未來有更多有志之士能夠發心，繼承佛教的傳統。

面對佛教未來將遇到的挑戰，大和尚提到「附佛外道」的問題：「隨著網絡時代的來臨，言論自由使每個人都可以發表自己的思想，所以佛門中摻雜了很多相似佛法。因為大眾缺乏辨別的能力，亦無正見

保護，又因習氣與附佛外道相應，深生喜愛，反而容易誹謗佛教。因此，學佛一定要依據佛經，不應輕信凡夫或偽佛教徒的著作。」

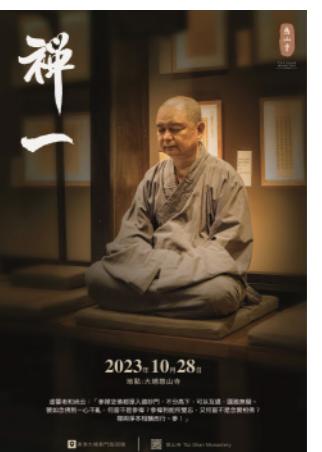
當下此刻，大和尚分享了一段對大眾特別有啟發的經文。「《楞嚴經》云：『若於因地以生滅心為本修因，而求佛乘不生不滅，無有是處。』我們細細觀察，我們有多少的活動都是用生滅心為下手方便，然後用生滅心為最後導歸。」





修慧明理 精進修行 慈山寺二〇二三年共修活動

慈山寺於過去一年舉辦多次「禪一」、「佛一」及「八關齋戒」共修活動，藉由參禪、念佛及受戒法門，幫助信眾修行心靈，收攝散亂，達到內心清淨，並期望成就佛果與往生淨土。



禪一 能所雙忘 念實相佛

虛雲老和尚云：「參禪念佛都是入道妙門，不分高下，可以互通，圓融無礙。譬如念佛到一心不亂，何嘗不是參禪？參禪到能所雙忘，又何嘗不是念實相佛？禪與淨本相輔而行。」慈山寺在二〇二三年共舉行了三次「禪一」（總參加人次為一百二十八），並在慈山寺住持法證大和尚帶領下，用參話頭方式，把自己的念頭集中在一句話，或一個問句上用功，直至疑情升起，在打破疑情之後，期許明心見性；以禪修法食在車流人往的日常中，啟建心靈花園，保持內心的喜悅。

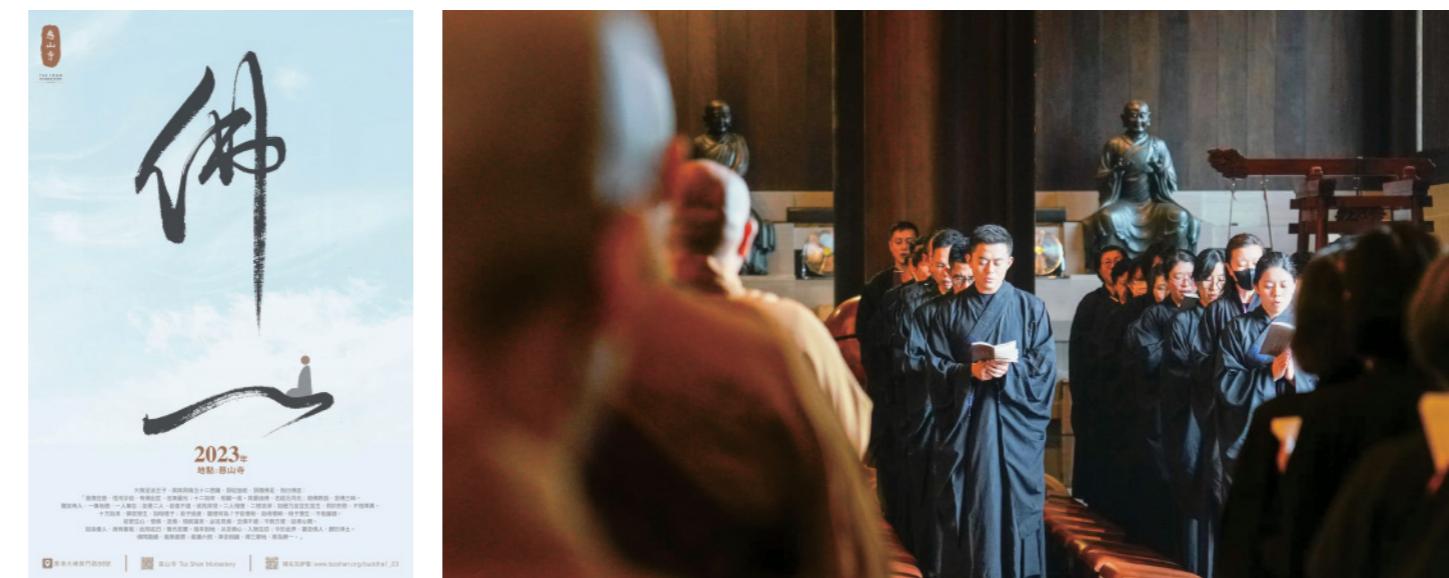
佛一 放下萬緣 收攝六根

三根普被，利鈍全收。有見於在家居士生活繁忙，鮮有薰修，慈山寺謹於二〇二三年先後於寺內啟建七次「佛一」共修（總參加人次為五百五十二），普乘《阿彌陀佛四十八大願》與大勢至菩薩念佛、憶佛而終得成就之法門，薰香

四注。而為免堂內參加者誤把佛法當為知識的累積，將修行當身心靈紓壓與趨吉避凶之術，僧團適時重複開示，協助參加者克服昏沉、妄想與身體不適，勉勵大眾自省疫病間的惰性，對治三毒，反思念佛主因跟目標、衝破色身和報體之局限與死亡的被迫性，把握人身，及時修行，往生淨土，朝佛邁進，成就佛果。過程中，僧團予眾淺說往生淨土所需拜讀的「五經一論」，學習阿彌陀佛的成就由來及得生佛土之條件，並在每月「佛一」中，分享《大勢至菩薩念佛圓通章》。期許大眾能夠修慧明理，修因感果，遂與諸佛、菩薩願願相應，念念相續，必有迴響。

在僧團指導與一眾行堂義工的護持下，與會眾身披海青，恪守漢傳儀軌，打板入堂安坐，唱頌供養三寶，過堂用齋。大眾在用餐時提起正念，不忘用功。一次結齋出班前，慈山寺住持法證大和尚予眾開示：「學人感恩慈山寺秘書長慈悲，落實普賢十願於寺內參學路徑當中。惟生於末法時代，要在生活中行願至十願遍滿實非易事，故我們需承佛慈力，發願帶業回生淨土，專注修行，續在證道後重回娑婆，乘願度眾。」

在迴向過堂飯功德予一切眾生後，參加者爰例返殿靜坐，繫念阿彌陀佛之名號，調整心神，安住當下，至心發願，求生佛國。稱稱佛號，快慢有時，伽藍清境、佛門清規促成自我管理，精進用功，增長善根。在聲聲阿彌陀、念念生淨土的禪境內，大眾迴向「願生西方淨土中，九品蓮花為父母。花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」感恩僧團慈悲，仰仗修持圓滿的功德，為寺內



往生義工啟建隨堂超薦，誦經助念，施食設供，救拔亡靈，使其通解信受，轉念前行，超脫苦難。

又以此念佛因緣囑咐大眾但念無常，當時刻照顧佛號，讓佛號聲陪伴日常生活，精進念佛累積福德資糧，慎勿放逸；方能承佛慈力，頃生極樂，廣度眾生！

八關齋戒 懺悔業障 發願迴向

為使在家居士能離欲清淨、精進修持。慈山寺於二〇二三年先後啟建三次兩日一夜之「八關齋戒」（總參加人次為一百六十五），供信眾齊聚大雄寶殿，至誠懇請本寺住持法證大和尚為八戒本師，教授戒體、宣說戒相；在莊嚴肅穆的儀式中，懺悔業障、發願迴向。復在精進的氛圍中，參與早晚課、讚佛、繞佛、靜坐念佛，發菩提心，滿菩提願！

一切境界皆佛慈變化

倪偲瀚先生

慈山寺秘書長

坊間對於佛像所持的「說法印」（大拇指與中指，或食指、或無名指捻在一起，其餘三指自然舒展），常以方便說成「OKAY」手勢。誠然，這是一個美麗且正面的誤會。因「佛法難聞」，故能聞、能睹佛法已是善緣；而能學、能修，有萬事「OKAY」之法，更覺稀有。今期《慈山鑑》以佛家手印為引子，並由「說法印」淺談手印背後的意涵。



悲智雙運 定慧雙修

「『說法印』呈現佛陀在鹿野苑面對弟子初轉法輪的樣貌，象徵佛陀講法，也代表著圓滿智慧與發願度化眾生。」Walter 解釋手印的來由，並進一步指出如何可以做到真正的「OKAY」：「信仰需要智慧。當你遇上『不 OKAY』的境況時，信仰則提供了穩定的內心力量，使人在面對困境也不至被外境影響，保持內心的平靜與堅定；而要解決這個不『OKAY』，就要有智慧了。」Walter 蘭釋在佛教的脈絡中，智慧的核心始於「本來無一物」，即一切煩惱並非始從外在，而皆源自內心的執著與迷惑。明白這一點後，便可通過內觀與修行，將這些煩惱在內心中轉化。所謂「何期自性，本自具足」，每個人本來也具備面對世界的智慧，只是因為各種障礙（如無明、慾望）而被遮蔽。因此，修行的過程就是清除這些障礙，讓內心的光明和智慧自然流露出來。Walter 從中強調修行的重要性：「智慧的開展來自於修行，從而達到內心的解脫和平靜。這是一個從內而外的轉化過程，讓人從迷惑中覺悟，從煩惱中解脫。」

一切有爲法 如夢幻泡影

疫後經濟前景持續不明朗，一切看來也就是「不 OKAY」。可是，在 Walter 的眼內卻有不同的看法，他觀察到世界在疫情之後產生了巨大變化。因此，慈山寺矢志於心靈工作，以佛法智慧穩定人心，正向面對生活種種挑戰，重新思考生命意義。

Walter 以「於一切時中，遇一切境界，皆佛慈變化，應作如是觀」表達他對這一切的看法，並蘭釋世上的事情並非全由我們掌控，大多數讓我們感到不滿的事情，往往是因為發現自己無法左右它們的發展，卻又執著於想要掌控。正因如此，讓人最感到困擾的，往往就是那些我們最渴望掌控的事。而佛教認為，所有的境遇也是無自性的，猶如行雲流水，形相轉換不斷，故所有的變幻皆可屬一種修行與鍛鍊，實無需過於介懷及擔心。世間一切如夢幻泡影，《金剛經》把宇宙人生的實相告訴我們，要我們不要被世間的有為法所影響，惟「夢幻泡影」雖然變幻不實，卻並非毫無意義，





這其實是訓練課堂。試想如果人生無風無浪，我們便無法真正檢驗自己所學是否能應對困境。Walter 幽默地舉例說明：「情況有如你進行健身訓練，教練給你負重練習，那你既不會生教練的氣，也不會生啞鈴的氣。這些挑戰正是我們鍛鍊心智的好機會，我們應該感恩無常，讓我們有遇到好事與壞事的機會，我們才能夠真正檢驗和運用佛法的智慧。」

真切願心 不退力行

感恩功德主李嘉誠先生、法證大和尚、僧團及義工的護持，在二〇二三年，慈山寺迎來了三寶具足的局面，僧團在大和尚的威德與指導下，進一步確立了每日四止四開的鐘板作息，伽藍氛圍莊嚴肅穆，體現佛教如法如律的精神，使得慈山寺成為修行的重要中心。Walter 深深感恩法證大和尚與僧團對於慈山寺的加持：「寺院的核心在於修行，而僧團則是這一修行的中流

砥柱。在大和尚的帶領下，僧人們不僅在內修方面不斷精進，更積極參與弘法活動，將佛法的智慧廣傳十方。這種以僧人為核心的修行模式，使得慈山寺在修行和弘法兩個方面都取得了顯著的成就。」

此外，作為觀音道場，慈山寺秉持大慈大悲、救苦救難的精神，開拓及提供各種社會服務，不論是到獄中的外展服務，還是義工培育，慈山寺都展現出其對社會的深切關懷與奉獻。這些社會服務活動不僅體現了觀音菩薩的慈悲精神，也使慈山寺成為了社會中一股重要的同慈力量，願力俱備。Walter 說道：「在這個充滿不確定性的時代，慈山寺不僅是人們尋求心靈平靜的場所，更是一個讓人重新省思生命、培養智慧，並學會面對挑戰的地方。這樣的修行不僅能幫助我們在困境中保持內心的平和，還能讓我們以更深廣的智慧和慈悲，來應對未來的各種變遷與挑戰。」



02

法會莊嚴



說法印

Mudra of Teaching

佛說法時所結的印相，佛像左手掌心朝內，右手掌心朝外，左右手皆是食拇指兩指相觸成圈，以之比喻法輪常轉，摧破煩惱，清淨身心，故又稱「轉法輪印」。從慈山寺佛教藝術博物館藏品中，可見代表智慧的文殊菩薩持此手印，而為彰顯文殊菩薩的教化內涵，兩枝蓮花從文殊手中生出，一枝托承般若經卷，象徵智慧；一枝托承寶劍，象徵破除無明煩惱。



文殊菩薩坐像

時代：明永樂時期

慈山寺佛教藝術博物館

典藏號：2018.05



癸卯年 新春花供禮佛日

寅虎辭歲，瑞兔迎春。睽違一年，慈山寺「新春祈願花供」載譽歸來，並於玉兔呈祥時，以「華嚴海會，春暖花開」為題，喜建一連七日之「癸卯年新春花供禮佛日」。一萬一千五百五十二位大眾先後於一週內入寺參學、賞花參禪、知因識果、圓滿福慧。



流年安暖 春到花開

三年來復，昔日樹苗驟成嫣紅花道，桃花盛放喜迎新春，佛前花供為港祈福，芳香遍野彌漫山寺。逾萬善信在「人面桃花相映紅」之光景下，以慈悲心發願，學習感恩流年安暖，重新審視内心世界，反觀人生；遂隨諸佛菩薩圓滿修行之「十大行願」遍路朝聖，堅定志願，實踐修行，樹立新年目標，自他兩利，為節日倍添意義！

藥師寶懺 悉皆豐足

開放日期間，慈山寺僧團更爰例於正月初一至初三啟建「新春禮藥師寶懺法會」三永日，併廣設供齋，讓檀越能有供佛齋僧與護持修福的機會，誠以清淨心持名參拜《藥師寶懺》，恭誦真言，伏願事事如意、歲歲平安，並謹將法會與禮懺所累之功德迴向大眾，祈請三寶加持，疫癘全消、和樂無諍、身心雙安、如意吉祥！

山寺桃花 心花供佛

多得本地花農之心力，早在三年前於寺內正念徑栽植的五百株桃花樹苗再度開花，並一直延伸至觀音聖像背後，重塑唐代詩人白居易筆下「人間四月芳菲盡，山寺桃花始盛開」的詩意，心花供佛，散播祝福。





清明孝親梁皇法會二〇二三

「細雨紛紛思淚湧，菊花朵朵憶恩濃。」清明期間，慈山寺宏開「清明孝親梁皇法會」七永日，頂禮《慈悲梁皇寶懺》，懺悔釋結、改往修來。復為現眷或蓮池壇內各姓先靈設壇祈請，延壽消災、迎祥納福，往生善處、離苦得樂。又於清明節入夕，設放「普利十方瑜伽燄口」，深盼各界善信在禮佛憶親恩時，弘法施食，為不幸罹難者呈上心意與祝福！

眼淚是修行的起點

地震頻繁，海難相續，戰事不絕。禁足三年，大眾飽歷生離死別，苦苦堅持，霧散再聚，又聞宗教領袖相繼安詳捨報、示寂入滅。輪子不停地轉，面對無常，除感慨利慾吃人、良善乏力，難道就只得咒詛自嘆，不信因果？

「所謂『只要有佛法就有辦法』……」星雲大師在遺囑寫道。恰如大師在生死旋渦裡，仍是自由、了無罣礙的。「老病死生、愛別離、怨憎會、求不得……」不論哪一種苦，人人普皆承受。無常從不定形，苦亦可作「逆增上緣」。每一期生命均是往生的過程。我們彷彿初見死亡，卻又忘記自己一直浮沉業海之內，百轉千迴。閉起雙眼是一覺醒來，還是終此一生，猶未可料。

惟哀慟有時，跳舞有時，正如《普賢菩薩警眾偈》所載：「如河駛流，往而不返，人命如是，逝者不還。」是日已過，命亦隨減，該怎麼為自己、亡者和有需要的眾生化傷痛為力量、化不捨為祝福，如救頭燃！

懺悔釋結 改往修來

由此，慈山寺爰於農曆癸卯閏二月初十起，一連七日，啟建「清明孝親梁皇法會」，頂禮《慈悲梁皇寶懺》。《梁皇寶懺》素有「懺中之王」之稱，乃中國早期流傳最久之一部懺法，為梁武帝為超度其死墮蟻身之皇后郗氏，特請寶誌禪師及眾僧所製之慈悲道場懺法。至今已有千餘年歷史。

從往年的「分頭行事」到「齊齊整整」，簾外雨水無礙市民團聚盡孝，孺慕之情蒸發細雨、淨除不善。在僧團的領誦下，與會眾歷二千



餘拜，懺悔滅罪，悉知善惡，斷疑生信；反思逆緣中所欠奉之因緣條件，破除阻礙。又為六根發願，產生引導生命方向之力量，遠離五欲貪愛、止惡行善，啟發般若智慧，明心見性。

圓隆送聖 普利十方

七日來復，冀佛垂慈，恰藉法會圓隆、六根滿願功德因緣，設壇祈福、弔唁先亡，報恩結緣。又於清明入夕，施放「普利十方瑜伽燄口」，奉諸供養、叩請諸佛菩薩及聖賢恩賜甘露、清淨壇場；消除各姓亡靈的驚恐畏懼，藉甘露法食使其豐足，實施慈悲平等，勸發菩提。七日捍勞，千般思念盡化煙雲。法會終在圓滿日圓隆送聖，並謹以大眾修持所獲的盈枝碩果，迴向給所有生命。願連日法會所累之善能量能持續傳達世界，彌償疫下三年祭掃空窗期，締造幸福滿溢的人間淨土！

慈山寺開光四週年 三步一拜朝山法會



為紀念慈山寺開光四週年，慈山寺遂於二〇二三年三月二十六日，啟建一日兩場之「慈山寺開光四週年三步一拜朝山法會」，法雨全霑、分享喜悅！逾百位受禮者與觀禮者專程與會，在風雨飄搖中見證近五百位參禮者隨僧團、領拜及護航義工，以三步一拜之形式朝山禮佛，膝下承歡，叩謝四恩。





大愛無言 感恩非語

參禮者置身風雨體會父母、摯親在成長過程中為其遮風擋雨的恩典，知恩感恩；藉雨水與拜懺洗滌往昔不足，放下恐懼、淨化身心、折服我慢。復在一步一禮中，跟著觀音與聖者的腳步，學習慈悲，體會自身與眾生的苦難，朝禮自心的聖山，覓得輕安。

一眾參禮者在禮拜、繞佛後，回到大雄寶殿。在法師的念誦祝福下，參禮者為受禮者與其感恩的對象供水、獻花，道謝道愛，擁抱摯親，場面感人。慈山寺住持法證大和尚更藉此良機，予眾開示供花、供水的意義，智慧煥開。在殊勝的氛圍和歡呼聲中，一眾義工菩薩夾道相送，並謹將朝山禮拜及法會圓滿之功德，迴向一切眾生，祈請現存者身心康泰、少憂少慮、普澤聖恩；往生者蒙佛接引、離苦得樂、菩提早證。







佛誕開放日二〇二三

無憂樹下的聖誕節

癸卯年四月初八，恰逢佛陀誕生紀念日，為紀念佛陀在二千五百多年前於無憂樹下降生娑婆之殊勝欣喜，聊表其為眾生開示離苦之道的感恩，慈山寺爰例於五月二十、二十一及二十六日舉辦「佛誕開放日」，又於二十二至二十五日之佛誕週增設參學名額，予眾來寺浴佛，共沐佛恩。



修持行願 走向內在

得蒙諸佛菩薩圓滿修行的「十大行願」薰陶，年度開放日以「懺除業障、浴佛身心」為題，遂將寺院細分十地，成就佛教朝聖體驗之旅，感受古樸氣息。朝聖者通過參與「佛誕浴佛法會」、花供五大菩薩、抄經、祈願、誦經、繞佛、轉輪求法、投稿對不起信箱與探索佛教藝術等修持行願，走向內在、洗滌心靈。同時，為迎合不同需要的參學人士，大會附設佛法心靈講座與專題展區，鼓勵參加者透過互動及靜心體驗滋養慈悲、修持五力、轉苦為樂。

懺除業障 沐佛身心

《浴佛偈》云：「我今灌沐諸如來，淨智莊嚴功德海；五濁眾生離塵垢，同證如來淨法身。」身為福德和智慧修行圓滿者，「佛」意譯「覺者」、「覺悟者」，是已覺悟的眾生，又何用芸芸眾生代勞淨身？何況佛教不主張崇拜偶像，浴佛旨在借景，而如來或太子佛像則比擬我們成佛的可能性，好讓我們生起勤修菩薩道的信心，佛道早成。大眾藉最珍貴、清淨的食水和專注的心，浴佛三瓢，淨化我們的行為、言語和意識。儀式感以外，簡單的浴佛過程亦作專注所緣，止息散亂、煩惱，以及分別攀緣的心。在洗浴佛像時，浴佛者應留意自己是否專注持水杓的雙手；是否口誦心惟《浴佛偈》；是否心存善念當願眾生離垢得淨？觀察自己「外向」、「多重作業」的心；覺察自己念頭、情緒與行為習性的連繫；誠實認識和接納自己，完善自己，進而將「觀心」的好習慣落實生活當中，迎來正向、積極的改變，提升生活滿足感與身心靈的健康。





和合互協 塵盡光生

慈山寺感恩諸義工菩薩無懼外境天蒸地熱，傾力護持。那管暢汗淋漓後滿身污垢，內心種種的雜念垢穢悉皆淨除，塵盡光生，並普願這種無私、刻苦的和合互協，能收穫難以言喻的輕安，滋養心靈，成就彼此。



孟蘭供佛 齋僧法會二〇二三

慈山寺於二〇二三年舉行「孟蘭供佛齋僧法會」，弘揚孟蘭盆節孝親報恩、普利冥陽的精神。活動期間設有梁皇寶懺、瑜伽燄口、供佛齋僧等佛事，並舉辦「慈山米結緣活動」，延續傳統布施精神，喚起大眾對人情味與飲食感恩的珍惜。縱遇風雨，法會莊嚴如儀，展現佛教慈悲與堅毅精神。



孟蘭盆節的源起與歷史

「孟蘭盆」梵語：「Ullambana」，又作「烏藍婆拏」，譯曰「倒懸」，古人以此比喻亡者之苦猶如倒掛一般，痛苦難耐；在唐宗密的《孟蘭盆經疏》中，「盆」被解釋為救苦之器，故孟蘭盆被釋為「救倒懸、解痛苦」之義，而此一說法，後來亦逐漸成為主流。

根據《孟蘭盆經》中記載，彼時神通第一的目犍連尊者用天眼通見其母在餓鬼道中受苦，身形憔悴。目連見之，以砵盛飯，往餉其母，但飯食剛到嘴邊就化為灰燼；後目連為救母脫離此苦，遂向佛陀求問解救之法。佛陀開示，讓他在七月十五僧自恣日，以百味飲食置於孟蘭盆中供養三寶，蒙佛無量功德，得救七世父母。

我國最早行孟蘭盆法會者傳為梁武帝蕭衍。在《佛祖統紀》卷三十七中，大同四年，梁武帝至同泰寺設孟蘭盆齋。時至今日，每至七月十五日，漢傳佛教寺院例行會舉辦孟蘭盆法會，期間會誦經、拜懺，以及供僧。七月十五不僅是佛教的孟蘭盆節、佛歡喜日，在民間則更被稱為中元節或鬼節，在華人圈影響深遠，意義重大。

慈山米結緣活動 重回人情常滿的糴米年代

謹承佛陀時代，目犍連尊者在農曆七月十五日安居結束的僧自恣日，以百味飲食供養三寶、捨身救母之典故，佛教寺院常於盂蘭法會施放「餸口」，變食布施、利益眾生。在佛歡喜日期間，民間團體更會宏開盂蘭勝會，派發平安米，互濟施孤，聊表對糧食之尊重，以求衣食豐足、免受饑荒煎熬。由此，慈山寺爰例於二〇二三年八月二十三日至三十日（農曆七月初八至七月十五）隆重啟建冥陽兩利慈悲梁皇寶懺八永日暨盂蘭盆法會，禮供每日二百多位檀越虔誠禮懺《梁皇寶懺》，讓現存者懺悔行願，重業輕受，消災解厄；又於圓滿日前夕施設「普利十方三大士瑜伽餸口」，以法施食，解除亡者飢虛，為其說法、皈依、受戒，使其具足正見，不再造業，早日脫離苦趣，成就菩提。慈山寺誠於圓滿日上午設百味飲食奉盂蘭盆，供佛施僧，以報父母長養慈愛之恩，並於下午結懺迴向，圓隆送聖。

同時，為響應盂蘭節布施平安米之傳統習俗，慈山寺遂於佛歡喜日期間誠意推出「慈山米結緣活動」，讓法會全日參加者或參與「慈山十願」並集齊十個「十願印章」的參學人士換領結緣。《大樓炭經》卷一云：「欝單曰天下人民，食清淨粳米，無有盜賊，無有惡者。」慈山寺法師也特意為「慈山米」灑淨，誦經祝福，祈請加持，祈許每一位「有緣人」皆能將平安帶返家中，同沾法喜。

一連九日的「慈山米結緣活動」，共派發逾萬包「慈山米」。慈山寺感恩一眾行願菩薩長久護持，精細分工，耐心整理包裝，傳遞愛與慈悲。尤其在人工智能的新時代下，飲食選擇豐足，「糴米」早成滑動解鎖、一鍵貨

到之標配，叫米舖老闆「收柯打、聞聲讀心、托米上樓」的超能力再無用武之地，而平安米的傳統則能在疲於「搵餐飯食」之日子裡，為每一次的同枱食飯「湊」一點米氣，讓「糴米」年代常滿的人情味與飯香滲入飯中，細味吉祥！

佛事莊嚴 風雨不改

《詩經·風雨》云：「風雨如晦，雞鳴不已。」古德藉風雨借喻困頓外境，以雞鳴代表剛健操守；示意君子不為惡劣環境所動，縱有橫逆阻礙，仍不改初衷。雙春閏年巧遇超級颱風襲港，教年度「盂蘭供佛齋僧法會」能否如期舉辦存在變數。幸而，寺院獲得十方諸佛菩薩加持，懸掛逾三十七小時的「蘇拉」，終究雲散風清，法會得以如期舉行。

萬里之船，成於羅盤。感念慈山寺住持法證大和尚及僧團領導有方，使得四眾弟子戮力同心、適時應變。在近二百位義工菩薩相繼護持下，年度供僧法會迅速移師室內舉行，以策安全。由海青居士、六塵天女、白衣使者、儀仗、領隊與侍者所組成的百人領航隊伍，隨一闋清涼禪韻，從兩端跬步進場。輕煙裊裊，心香瓣瓣，僧團始從一曲〈爐香讚〉清淨壇場、遙請諸佛，復以引磬梵聲帶領六塵天女、白衣，敬獻「六塵妙供」。願以世間認為最珍貴的六種寶物（香、花、燈、衣、寶、法）轉成薰習三學所得之真香、久修六度萬行所得之妙華、由真智光炬成就之明燈、忍衣智食所得之衣食、由金剛妙智所成的珍寶及行真法布施所得之妙法，虔誠作禮，供養諸佛。

《讚僧功德經》云：「殊勝妙寶大德僧，長養眾生功德種；能與人天勝果者，無過佛法僧寶眾。」供僧儀式開始前，大和尚為眾

開示，感恩四眾弟子在風雨下籌備法會，並予眾解說大眾所作之善心供養，不僅讓慈山寺僧團受惠，更與本港各大道場之法師結緣，廣植福德。在義工菩薩的護持下，近九百位與會者整齊有序地步向佛壇，以謙虛、純淨之心發願，供佛齋僧，與三寶締結清淨善緣；謹藉出家眾發心離俗、志求大乘的修行資糧，孝報親恩、遠離煩惱、增長福慧。

將近一小時的供僧過程圓滿，僧團隨即合誦〈吉祥偈〉回應各方善長無私奉獻，祝福加持，復由大和尚領眾念誦〈三皈依〉文，仰仗供僧法會圓滿之功德，迴向十方眾生；現世眷屬長壽健康；往生者超生善處；並伏願災難消弭、風雨後社會早日回復正常運作、大眾平安無恙。





傳授三皈五戒 大典二〇二三



二〇二三年八月十三日，慈山寺隆重舉行「傳授三皈五戒大典」，並拜請本寺住持法證大和尚作三皈五戒本師，親自為二百三十五人證盟皈依，以利益諸多求法者正式成為三寶弟子，累積廣大福德；又為一百四十四位希求進一步實踐佛法的弟子傳授五戒，使其持戒生定，因定發慧，成佛證果，度化有情。

在僧團法師帶領下，新戒們完成了一系列的儀式，包括敷座請師、開導引領、虔誠請聖、誠心發懺、三皈三結、發弘誓願、顯益勸囑和迴向功德。典禮儀式莊嚴肅穆；戒子們心懷敬仰、按照指引，如法地納受戒體。



覺悟正智 清淨無染

世間視金銀珠寶為「寶」，可豐裕物質生活；出世間則以佛、法、僧為「寶」，富足精神世界。大乘佛教中，三寶福德不僅能止息世人內心中的憂悲苦惱，還可解脫無盡生死苦輪，世出世間均得安樂，故佛法僧三寶是超越世間一切珍寶的眾中之寶。

從相上，我們皈依住持三寶——佛像是佛寶、經書是法寶、僧眾是僧寶；從體上，我們皈依本具的自性三寶——覺悟、正智、清淨。依靠住持三寶的教導和指引，我們以清淨的身心皈依三寶：依靠佛寶的覺悟，啟發自性的覺醒，「覺而不迷」，即皈依佛；依靠覺者的法寶，啟發自性的正智，「正而不邪」，即皈依法；依靠僧寶的清淨，啟發自性的清淨，「淨而不染」，即皈依僧。《六祖壇經》云：「皈依覺……皈依正……皈依淨。」眾生皆有佛性，只因顛倒迷惑，而不見本具覺性，流轉生死；欲迷途歸返，唯有三寶可依。三寶如長夜明燈，苦海慈航，乃真正庇護；皈依三寶，生命有了歸屬，尋到真正力量源頭。

發願持戒 實踐信仰

同日下午，其中一百四十四位戒子再次參加典禮，正式受持五戒。佛門中的「五戒」是指：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語和不飲酒。要證得菩提，持戒是基礎。五戒為佛門根本大戒，也是人倫之本。不殺生即仁；不偷盜即義；不邪淫即禮；不妄語即信；不飲酒即智。受持五戒之人，信心增、力量強、相貌端、道念清、獲尊重、智慧長；諸佛稱讚，善神守護，功德難量。《善生經》云：「若人受五戒，所得果報不可窮盡，如四大寶藏，舉國人民七年之中運出不盡，受五戒者其福過彼不可稱計。」《校

量功德經》云：「四大洲中滿二乘果，盡形供養，乃至起塔，不如男子女人受持五戒，功德不可思議。」五戒是盡形壽受持，非一日一夜而已。可全部受持，也可隨分受持。如《大智度論》所云：「戒有五種，始從不殺，乃至不飲酒。若受一戒是名一分，若受二、三戒是名少分，若受四戒是名多分，五戒是名滿分。於此分中，欲受何分，常隨意受之。」

皈依三寶為學佛入門，受持五戒為信仰實踐。新戒們除了在一個月前接受兩小時的培訓外，還曾經修習過大和尚開設的律學班課程，對五戒的意義和行持已有深入的瞭解。他們發願持戒，內心沒有懷疑，展現出對佛法生活的信心和喜悅，令在場者都感動和讚嘆。

三寶為依 五戒為礎

法證大和尚在典禮中開示，皈依三寶是修行的起點，皈依就是轉邪歸正，修行就是去除貪嗔癡。他勸勉戒子們要依靠三寶直至菩提，皈依佛後就不再皈依外道；皈依法就要以釋迦牟尼佛所開示的法為修行準則，不做二想；皈依僧就要以釋迦牟尼佛的弟子清淨比丘為老師為阿闍黎，遵循其佛法上的指導，並做好居士護持的職責。大和尚強調：「學佛要先做人。」五戒就是做好人的基礎。五戒與五常相近，但不同之處在於發願。在佛前發願受持五戒，發四弘誓願，為自己及為眾生去修持，就是發菩提心，這是大乘佛法的特色和殊勝。大和尚還建議新戒居士學習《五戒相經》，以便更好地持守五戒，護持自己。他說：「信心要建立在經驗上，而不是知識上。學法不能貪快，寧可千年不悟，也不可走錯路，並要時刻記得為甚麼求受皈依。」

最後，大和尚強調了懺悔的重要意義，帶領大眾逐句唱誦了懺悔身口意的偈頌，並解釋了「大乘無作三皈」的具體步驟和觀想內容。戒子們懷著虔誠之心，在佛、法、僧三寶發出深宏的皈依之誓，接受佛陀所教

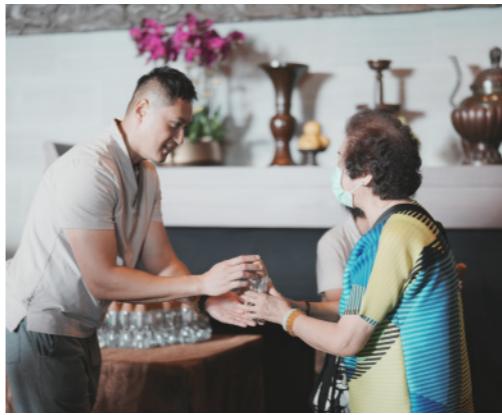
導的五戒作為人生修行的基石。整個典禮過程肅穆殊勝，使每位戒子都能體會到佛教儀式的莊嚴和尊榮，也深刻啟發著每個戒子對於佛法修行的理解與嚮往，為戒子們走向真正的自由和解脫開啟了全新的篇章。



觀音誕開放日 暨捐血日二〇二三

漢傳佛教中，農曆九月十九日為「觀音菩薩出家日」，為紀念觀世音菩薩恆以真誠、清淨與平等的慈悲精神尋聲救苦，慈山寺誠於西曆十一月四及五日，一連兩天舉辦「觀音誕開放日暨捐血日」，廣邀各界人士蒞臨參學，慶祝觀音誕，清淨身心。





吉祥法會 恒順眾生

是年開放日以「觀音悲願、饒益有情」為題，禮供逾一萬二千位善信蒞臨參學。期間寺院啟建一日三場之「觀音吉祥法會」並設清淨供養，予眾供佛齋僧、隨喜功德；伏願與會者在禮敬諸佛、懺悔業障時，能夠深入經藏、隨文入觀，在收穫平靜和愉悅之時，培養覺照力，體會佛菩薩何以感受與救度眾生之苦，推己及人，恒順眾生。

行願修持 沐心淨智

深秋遍禮，紅綠相間。朝聖者歡隨諸菩薩圓滿修行之「十大行願」，健行寺內十個朝聖點，遍禮求法、拜領朱印；普藉供水、抄經、祈願、轉輪求法、投稿對不起信箱，以及從信仰及歷史情感觀覽佛教藝術，行願修持，沐心淨智。大會同設佛書結緣、佛法心靈輔導專題展區、「佛法 101」和「煩惱菩提、心安自在」講座，鼓勵參加者透過不同體驗，學習如何面對人生煩惱，轉苦為樂、達至心安。



同偕八載 以愛濟荒

同時，為履行觀世音菩薩之慈心悲願、聊表對「卓越夥伴大獎—社區夥伴」的殊榮感恩，慈山寺賡續捐血布施，與紅十字會同偕八載。兩日募捐共錄得近四百捐血人次，以愛濟荒，讓大眾重拾節日儀式感，從助人為樂中體驗幸福，踐行菩薩道。



隨喜讚歎 普皆迴向

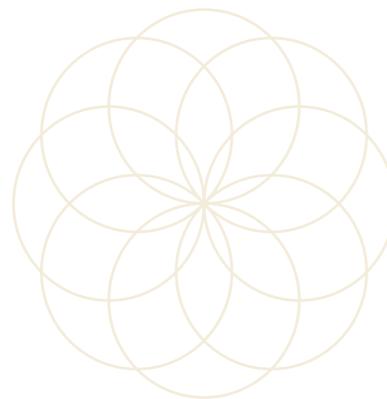
「觀音慈現千手眼悲愍救度法界群蒙，普賢精修十行願教化接引娑婆大眾。」慈山寺隨喜讚歎諸義工菩薩以願導行、以行踐願，在生活行願實現生命價值，向朝聖者布施平安、喜悅，護持三寶；復謹將法會圓隆及開放日修持所累之功德和喜悅，普皆迴向一切眾生。祈請法輪常轉、干戈永息、社會繁榮、人民安樂、六時吉祥！



元旦蓮花燈 叩鐘法會二〇二四

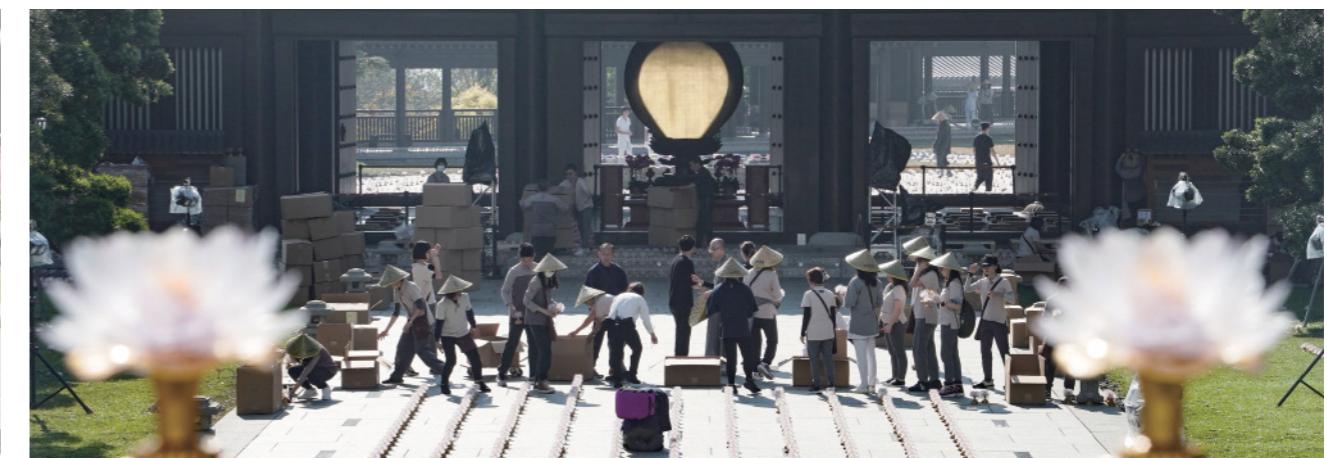
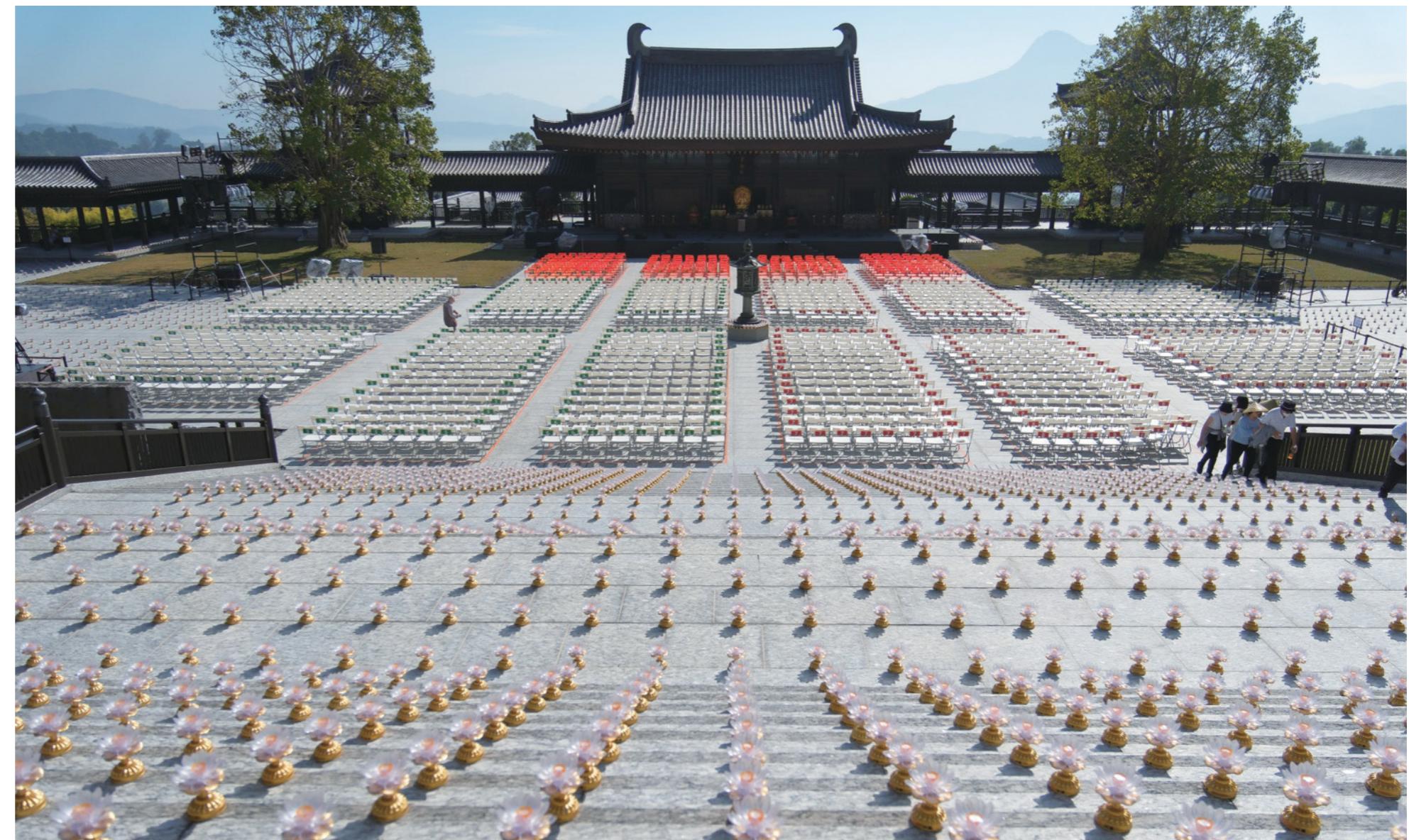
跨年夜，慈山寺歡然啟建「元旦蓮花燈叩鐘法會」，誠邀大眾在二〇二三年最後一個晚上，惠臨慈山寺，祝福持誦、叩鐘迎歲。願璀璨燈海開顯智慧、凝聚光明；除舊鐘聲淨除煩惱、蕩滌心靈，為新一年祈求平安喜樂，送往迎來。





一燈照隅 萬燈照世

春秋代序，四時逐馳。年末年始，為使公眾能夠重覓一顆清淨、明潔的心，慈山寺「元旦供萬燈」一年一度一歸來，並誠邀各界善信點起明亮和智慧之燈，施燈供佛，尋回忘失了的正念，以正知、正勤認識自己、安住自己，平衡無明黑暗；重燃希望、重拾願景，以「無有恐怖」的態度面對困境，啟發新年目標；憧憬自身覺性復燃，照亮一隅，布施光明，踐行至善，呈獻祝福和溫暖，照亮每一個角落，成就和平與光明的世界。





千人萬願 光影雲階

感恩四眾弟子同心協力，歷時一個多月之供燈活動，順遂圓滿，匯聚逾三萬七千個福德善願。叩鐘法會當日，華燈萬盞遍佈佔地五十萬平方尺的慈山寺，為即將舉行之「元旦蓮花燈叩鐘法會」揭開序幕。壇場內，約一千八百名現場參加者同偕與會，見證寺院代眾向諸佛菩薩獻呈心燈，施燈供佛，布施光明；讓時人訴說無盡思念，將信念和愛留給最愛的對象；令往生者靠近光明之處，心開意解，得生善趣。

月夕花辰，漸水如天。千祈萬禱中，與會人步步蓮華，夜遊慈山聖境，感受恬靜氛圍。喧天鐘鼓驚醒迷夢，高朋滿座送往迎來。子夜，僧團寶偈高吟、祝福迴向，祈物阜民康、政經行穩、正法久住。與會人笑對往事，歡唱調寄驪歌送別舊時。



03

慈山 藝術



持奉寶盒

Holding A Reliquary

弟子雙手像原在北響堂山石窟的中洞，中心塔柱正面大龕釋迦牟尼佛二弟子二菩薩的組像中，原屬主尊左側脇侍弟子像的局部。這尊弟子的形貌清癯，略顯老態，當為迦葉尊者。作品雖為局部，但寫實的表現仍極為精彩。其左手掌心向上，托捧著蓋盒，右手手指下按盒蓋，兩手肌理豐厚無骨，手指靈巧，每指的彎曲弧度每指皆不相同，線條優雅。至於寶盒所藏，意涵無盡，萬鍾一髮，存乎一心，在觀照之時，便已開得般若方便之門。



弟子雙手像

時代：北齊天保時期
慈山寺佛教藝術博物館
典藏號：2017.65



盒藏八萬四千偈： 弟子雙手像



來自響堂山石窟的弟子雙手像，因弘揚佛法而起，又恰逢時代更迭，幾經局勢變動的因緣，終考證為迦葉尊者的一對手，並在經歷非凡後，重回伽藍。內涵的積累讓雙手的教化實義更見深遠。



梵刹莊嚴 永銘於山

兩千多年前遙遠的印度，自佛陀涅槃後，其教誨依然經久不衰，啟發人心。信眾們選擇於臨水的崖壁，以精湛的工藝，開鑿道場；而僧侶、商隊和工匠們，亦跨越絲綢之路的險阻，傳遞智慧光明，使佛陀的教法因此流傳東土。至公元六世紀，中國北齊皇室下令開鑿鼓山石窟寺，也就是現今的北響堂山石窟——一處因虔誠和敬祀創造的奇觀，再現了佛教石窟藝術的壯麗光輝。

文宣常自鄴都至晉陽，往來山下……於此山腹，見數百聖僧行道，遂開三石室，刻諸尊像，因建此寺。

《鼓山常樂寺重修三世佛殿記》

響堂山石窟群位於今日的河北省邯鄲峰峰礦區，分為北響堂與南響堂兩處，彼此皆是北齊石窟藝術的典範之作。據金代碑刻的記載，北齊文宣帝高洋在由首都鄴城前往陪都太原的路上，偶然見到太行山餘脈的鼓山山腰，似有諸多聖僧聖眾熙來攘往，於是選址開窟建寺，成就佛教勝事。北響堂山石窟規模宏大，共有三座大型石窟，其外觀為塔殿窟的樣貌，結合覆鉢狀的塔頂，別具印度佛塔遺痕，華麗塔剎與散發火焰的寶珠，以及中國式木構樓閣的建築組合，呈現了跨越時代的特色。其中，尤以中洞釋迦洞的入口門廊最為壯麗。高挺的八角列柱將空間隔為三開間，左右神王護衛、中央入口兩旁雕琢菩薩，為高敞的門廊增添肅穆的神聖氣氛。主室為一中心柱窟，中央基壇上刻有龐大的釋迦牟尼佛坐像與二弟子、二菩薩諸聖像，後方開有一條甬道供善信繞行參禮，並承載著皇室與眾生的祈願，希冀於信眾心上銘刻輝煌視覺與內在體驗。

時至二十世紀初，當日本學者先後至響堂山石窟進行考察，往昔的繁華已不復存在，所見盡是一片蕭瑟零落，石窟破損嚴重。幸有水野清一、常



盤大定等研究者的考察，為響堂山留下詳實的文字調查與測繪報告，並出版最早之照片記錄。在往後的動盪中，更多的響堂山文物流散海外，目前約有高達百餘件來自響堂山的文物，收藏在世界各地的公家與私人收藏之中。隨著諸多法像的流轉聚散，寂靜的石窟更顯沈默。在時間的見證下，現象世界變幻無常，折射出這個新舊時代更迭的晦澀。

雋永之美 見微知著

千古萬代，無常變幻，或許於佛家而言，這才是世間實相。一對奉持真理的雙手，隨歲月於各地流轉，體現無常，也靜待弘法因緣。無常與恆常，一體兩面，本身也是佛法教化的呈現。

諸法因緣生，是法說因緣，是法因緣盡，大師如是言。

《大智度論》

二〇一八年，慈山寺因緣入藏一件弟子雙手像，在比對響堂山舊照，以及美國芝加哥大學響堂山項目等資料線索後，確認此件弟子雙手像源於北響堂山石窟的釋迦洞。由舊照片可知，此一雙手像來自於釋迦洞主室中心柱正面大龕的壯麗組像中，原屬主尊左側脇侍弟子像的局部。這尊弟子形貌清癯，略顯老態，當為迦葉尊者。迦葉的梵名為 Mahākāśyapa，又被稱為大迦葉或迦葉波，為釋迦牟尼十大弟子之一。由於專行苦行，而被稱為頭陀第一。佛陀在臨終之前曾囑託迦葉傳授正法，待佛入滅後，迦葉成為僧團領袖，於王舍城召集第一次經典結集，之後繼續統領佛教僧團二十餘年。

當文物因時空流轉而變遷聚散，唯有其中的寓意長存不變。雙手像抽象的含義看似難以理解，卻無礙尊者傳遞佛陀之心的初衷。喜逢佛法因緣，慈山寺繼而規劃本展示項目，並遠赴實地完成該窟中心柱的三維數字化掃描，透過影像重置雙手，還原

「本來面目」。此舉不論在歷史層面及弘法層面，都甚具意義。石窟雕刻本是透過當時匠人精湛的技藝，重現尊者迦葉和阿難恭敬地侍立佛陀左右、諸菩薩和聖眾虔誠地環繞聆聽說法的勝境。現在慈山寺佛教藝術博物館超越時空與地域，重現石窟所載，再度展開一段因緣與內心的深度對話，體會無常真意。

此一作品雖僅為迦葉尊者像之局部，惟其寫實的表現，卻極為精彩！肌理豐盈的雙手，左手掌心向上、托捧著蓋盒，右手手指下按盒蓋，每指彎曲弧度，各各不同，線條優雅秀逸。沒有刻意雕畫的指節，充分表現出手指柔軟的質感，而工匠純熟的雕琢技巧，亦使雙手像勻稱圓潤而不肥胖、手姿自然生動、手指靈巧、指甲形神兼具。

心手相應 心心相印

歷史之中，承藏珍寶的寶盒有大有小，如藏展於埃及博物館、保存著公元前一代皇者——圖坦卡門內臟器官的卡諾卜罇櫃 (Canopic Shrine of Tutankhamun)，以及那存放著神與人之契約、失蹤的約櫃。至於雙手像上寶盒的內裡玄機，更是無從得知，宛若法身無形，手中石盒所藏既是有，也是無。

現代量子物理上，有一經典悖論——薛丁格的貓 (Schrödinger's Cat)，從微觀現象角度，在觀察前，貓的生死只屬一個或然率，只有在觀察的當下決定，才知貓的生死。這個持奉手中的寶盒，內裡當然沒有貓，而且最終也不會、也未能被打開。但既然內裡沒有塵世中的珍稀瑰寶，自然也不是給觀者打開觀察，而是讓觀者的心與盒相應，打開自心；觀照動念緣起，映照自心，造就超越世間一切的殊勝珍寶。

昔日靈鷲山勝會之上，佛陀拈花，眾人皆靜止而不領會，獨迦葉尊者於無言之中悟知佛意，面露一笑。尊者這輕淺一笑，不僅是悟知佛心，亦是了悟自心。禪宗以「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」為宗旨，以心傳心乃最直接了當之法，尊者不僅是佛陀傳授心法的第一人，亦可說是禪宗以心印傳法的雛形。相隔千里，輾轉千年，雖然世事的聚散無常，使雙手像離開最初的石窟，卻成就了弘揚佛法的方便之門。從當代藝術角度涵域觀之，這件作品實蘊含著對社會與歷史的深刻思考，猶如禪宗公案引領觀者體悟無常。若從禪宗的傳承及弘法角度來說，當觀者思潮翻動，經歷好奇、膜拜、虔誠、禮敬，百念俱陳交雜之時，觀者更得反看清自心，證悟「風動幡動心動」的禪思。

無執盒內空有，反求諸心即見菩提。唯有回歸內心世界，靜觀思惟，回應真實感受，方能掌握佛陀教誨深意，獲得心靈上的內省與洗滌。佛法借助匠師雕刻石頭應身成佛，弟子雙手像既為禮敬奉持，也是一個悟道自證的呈現。

借用一句耳熟能詳的廣東歌詞：「無法可修飾的一對手，帶出溫暖永遠在背後。」能夠在二十一世紀的香港，喜迎弟子雙手像，使參學者深切感受佛法對眾生的溫暖，這或許就是運用本土文化，對於這件來自古遠時空的佛教弘法珍寶最佳現代詮釋。





菩薩共雲集 國土皆清淨 大雄寶殿文殊 與普賢菩薩青銅浮雕



有感善信於慈山寺大雄寶殿參與法會時，因建築空間限制，未能盡睹法像真容之莊嚴，是以籌劃於大殿東西單盡頭的壁面，創建大型菩薩壁畫浮雕，冀使所有與會善信得以同觀佛國妙境，共霑法喜。兩幅菩薩浮雕規模宏大，各以文殊與普賢菩薩為主尊，眷屬人物組成眾多，幾經易稿，歷時數年終告落成。

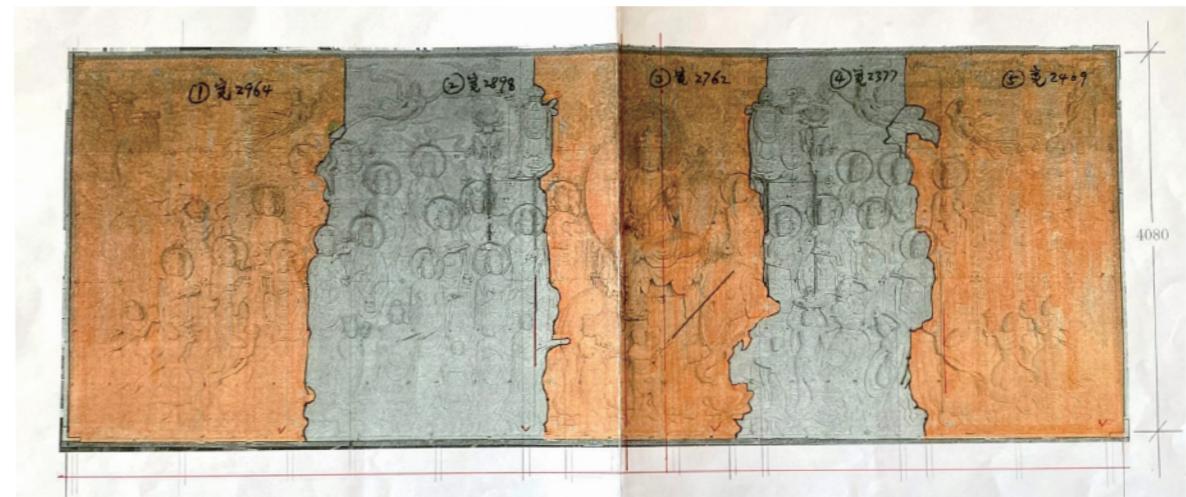
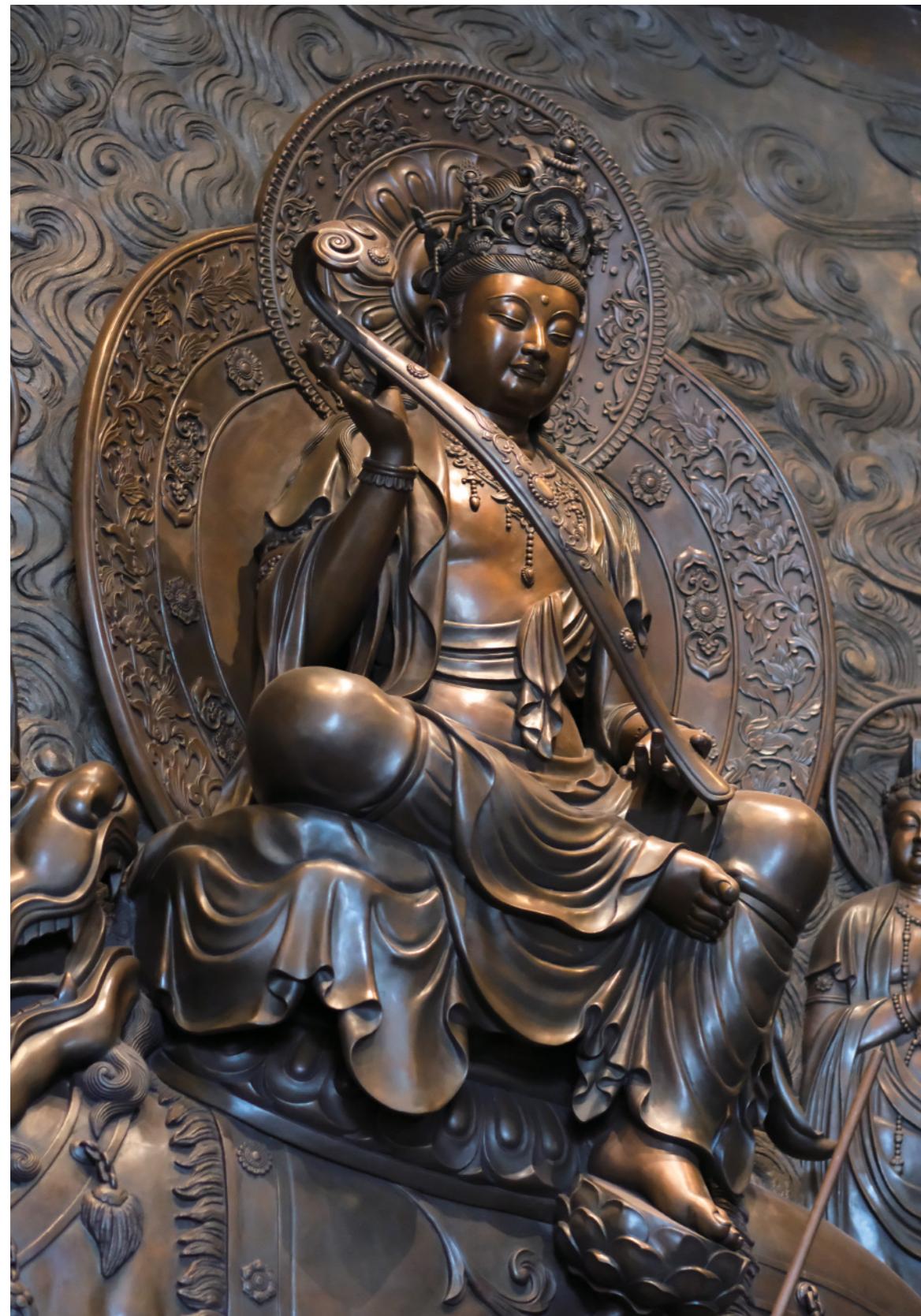
文殊師利勇猛智 普賢慧行亦復然

浮雕採精密失蠟青銅鑄造，以唐風形塑造像樣貌，表面著色運用深淺處理，使畫面人物更加清晰生動。於菩薩浮雕落成之後，大殿佈局更為嚴謹規整、主次有序，三寶佛端坐於正中，文殊與普賢二位上首菩薩遙侍左右，十八羅漢列於兩側，將漢傳佛法體系具體而微的展現於大眾面前。期盼有緣親臨者，能有置身靈山勝會之感。增長心中智慧之餘，亦莫忘菩薩所示現的慈悲之心，以實踐與行動回饋我們所身處的社會。

沿著東西單兩側過道，緩緩步入大殿深處，展現在眼前的是位於盡頭的大型青銅浮雕。文殊與普賢二位菩薩，以輕鬆的姿態乘於坐騎之上，神態恬靜自在，周圍環繞諸天聖眾，為場景增添熱鬧生動的氣氛。右手邊的文殊菩薩手持如意，坐於青獅之上，象徵唯有智慧，才能使人如意。當具備智慧，就能以平常心去對待一切順境或逆境，達事事如意。左手邊的普賢菩薩手持蓮花，坐於六牙白象之上，普賢菩薩以行願著稱，提醒參學善信如能結合內心的善願與身體的行動來實踐，即能圓滿生命，實現人生的幸福自在。

兩尊菩薩以高浮雕手法刻畫，形象立體清晰，其餘眷屬人物組成有序，下身部分多隱於彩雲之間，仿若自雲中浮現，又或如乘雲而來。周圍眷屬群像雕刻細膩，形象生動，神情與姿態各有些微不同，為靜態的大殿空間，帶來一股清新活潑的氛圍。造像的刻劃上，著重寫實感，尤其二位上首菩薩身形健碩結實，衣裙的翻折與軀體起伏搭配合度，富有濃厚唐代風格；雲朵則以較為粗放寫意的快速線條刻劃，達成寫實與寫意兼具的視覺意趣。包含主尊菩薩在內的所有人物形象，皆以拋光處理，在光線的映照之下，隱隱生輝，與啞光呈現的流雲和遠景中的山石形成鮮明對比。





菩薩彩靈和 眇然因化生

此青銅浮雕採用精密失蠟法鑄造，分塊、拼裝、焊接等程序採用自然藏縫設計完成。雕塑風格為唐風，整體壁畫運用高浮雕處理手法，強化造像的立體感，表面著色運用深淺處理，使得畫面上的人物更加清晰和突出。初稿參考了許多古代壁畫，創作全新稿樣。從畫稿到泥稿，不但要將平面的稿樣放大為立體稿件，每次雕刻塑形也需要不斷的修改提煉，憑藉藝術家數十年的造像實踐和經驗不斷完善畫面，幾經調整才得以定稿。

由於此青銅壁畫浮雕是後期增建項目，且尺幅巨大，從運輸、安裝都極具挑戰性，難度極大。依照大殿現場環境施作，拆除原先壁面，重新鋪設底層框架，再逐一安裝浮雕銅板，務求畫面的連結自然平整，確保各個物像雕塑能精確組合於一體，感恩諸佛庇佑，一切順利，功德圓滿。

勇猛實智——建人間淨土

兩幅浮雕壁畫也為大殿的視覺縱深，帶來空間的延伸效果。上段遠景中，山岩間坐落寺院殿宇，有若真實的存在空間；下段流雲湧動，遮蔽與遠景間的承續關係，消除觀眾的距離感，將主體拉近到觀者的眼前，以現代的透視藝術語彙重構佛國淨土。於遠眺或近觀的游移視角中，創造豐富的視覺經驗。行經其間，彷彿逐步踏入畫中世界，有如置身於菩薩淨土。

菩薩的慈悲示現，是以其大願救度眾生，我們也應常思考菩薩所教導的精神信念，藉此獲得生命的啓迪。文殊與普賢菩薩同為諸菩薩上首，於法會上常侍佛陀左右，協助宣說佛法，代表著行證相應的重要性。希望二位上首菩薩能成為你我修行路上的心靈夥伴，陪同我們學習成長。除了以不斷的精進學習增長智慧，更需要透過親身的實踐，將理論化為行動力，才能真正落實佛法哲理與人生的深刻體悟。

閱法身萬像 讀人間大美 佛教藝術與文化系列課程

自二〇二二年開始，慈山寺佛教藝術博物館全面開展面向社會的佛教藝術課程，期待為公眾帶來更多樣化的學習平台。歷兩年的規劃與實踐，博物館逐步確立教育課程體系，打造融合終身學習與服務修持的成長環境。



(一) 課程發展

慈山寺博物館以廣闊的藍圖構築三階段課程，為熱愛佛教藝術的公眾帶來完善的修學途徑。年度系列課程共招收了六百〇八位學員，其中包括：基礎課程二百五十四人、進階課程二百三十一人及導賞員培訓一百二十三人，為佛教藝術持續培養導賞專才。

單元 I：佛教藝術與文化基礎課程

以中國佛教藝術為主軸，輔以佛教文化在歷史中的發展脈絡，初步探索佛教藝術由印度到中國的演變。

單元 II：佛教藝術與文化進階課程

以特定的地域、圖像或信仰專題形式，開展深度對話，並進一步尋找心靈連結，為公眾帶來當代人生的啟發。

單元 III：佛教藝術導賞員培訓

透過理論與實務兼具的課程，培養具備專業素養的佛教藝術導賞員，認識佛法與日常身心的關係，並落實到生活與義工服務之中。

(二) 資歷架構項目

有見於大眾的職業需求，博物館誠為學員提供專業的進修認證，復在過往資歷架構課程籌劃經驗與合作基礎上，再與香港大學專業進修學院續簽三年的備忘錄，並於二〇二三年的基礎課程中落實。在攜手香港大學專業進修學院規劃更符合現代學術規範的課程之時，館方也大幅調整課程與學分安排，分別設立三門微證書課程，以呼應新課程架構，使學員能有更具彈性的進修選擇。學員如分別修畢三階段課程：「單元：佛教藝術與文化基礎」、「單元：佛教藝術與文化專題」及「單元：佛教藝術導賞與見習」，將可獲香港大學專業進修學院所頒發之「專業實踐證書：慈山寺佛教藝術博物館導賞」一張。

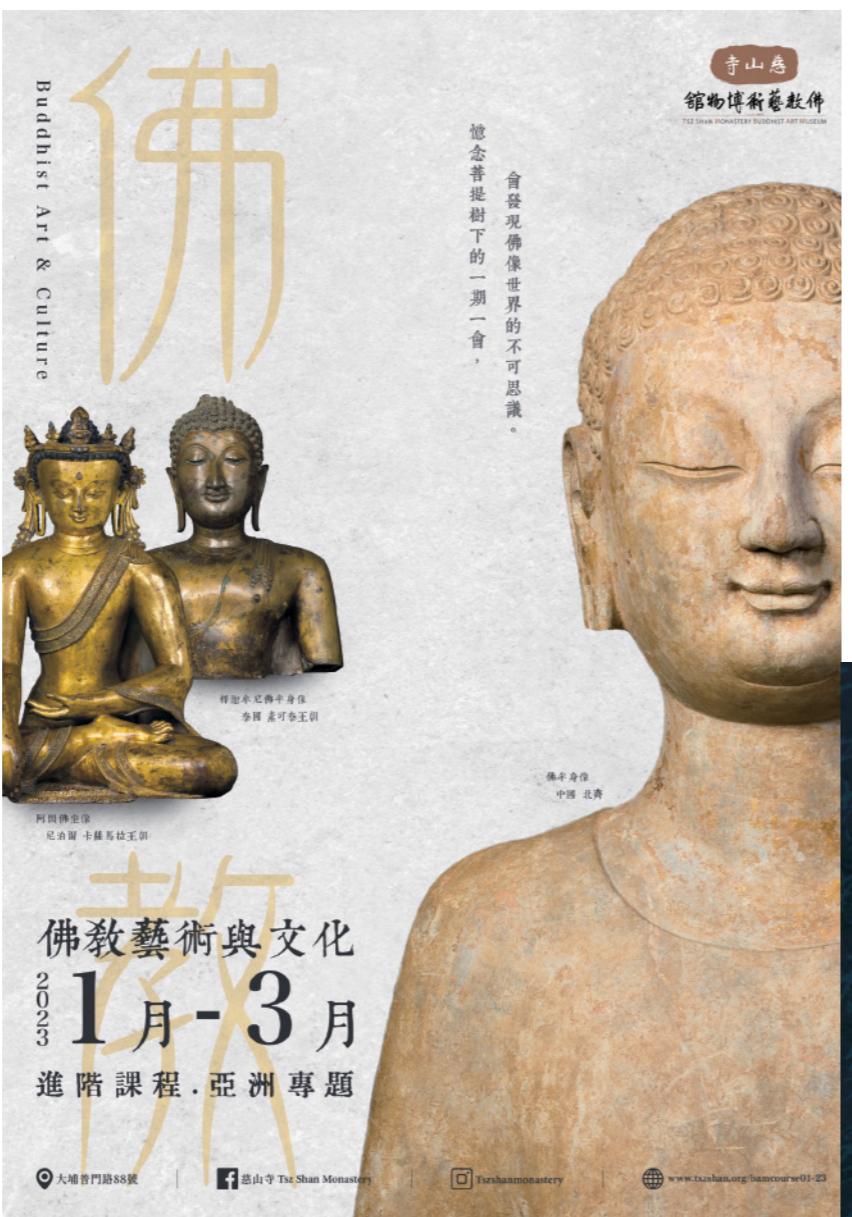
(三) 課程回顧

佛教藝術與文化 進階課程 亞洲專題

佛法隨時代發展，逐步從印度弘傳廣袤的亞洲大陸。其中，三條主要的傳播路徑，不僅遺留了豐厚的文化遺產，成為亞洲文化中的重要內涵；更如星火般激發無數眾生的生命思辨，透過自身文化傳頌佛陀教法，逐步建立起複雜而多變的信仰與藝術傳統。

歷兩年多的心力，博物館首度開辦進階課程聚焦亞洲，探索佛教藝術在日本、西藏及東南亞等地的多面映現，從文化傳承中連結心靈。專業的講師陣容，助學員順應心靈呼喚，照亮通往「聖山」的道路。這條路徑不僅聯繫起各大佛教名山勝境，也引導著學員面朝自心的聖山，踏上自我探索之旅，回歸到清淨的本源。覺醒的過程發人深思，醞釀人群集體思潮，因而煥發別於單一的線性發展，在各地的人文環境中遍地開花，使信仰特色多樣化，形成璀璨豐富的視覺體系。

回顧歷史，奈良時期，日本曾有大量漢地佛經、造像，隨著遣唐使與留學僧流入國境，遂在不同文化背景與民族性格下，相互交融，蛻變成獨具東洋美術特色、國家化與社會化的日本佛教，上行下效，深



入社會各個階層。而流行於東南亞的南傳佛教，則在既有傳統中，譜寫別具在地色彩的篇章。比方，在印尼婆羅浮屠與柬埔寨吳哥窟的塔寺裡，佛教經典教義均鐫刻在一幅幅動人的浮雕當中，並無聲引領著觀者信步於時光中，返本開新。

佛教藝術與文化基礎課程

二〇二三年度，博物館再度攜手各領域的頂尖學者專家，以中國佛教藝術的發展為主軸，續辦「佛教藝術基礎課程」；期與公眾一起尋覓佛教思潮向東方傳播的文化印記，深度賞析由文物交織而成的視覺意象，逐步體會佛教藝術直指人心的美學思辨，亦毋忘回顧自我身處的當下，體會人生的真實寓意。

課程由廣闊的佛教發展歷程開始說起，探討佛教三大傳承的發展、不同流派的核心思想，乃至如何與當地風俗習慣融合，



創造出嶄新璀璨的佛教文化。整個佛教藝術探險旅程由印度出發，學員們透過認識佛像手印、姿態、持物等基本觀察重點，學習欣賞佛教造像的祕訣，以及背後所隱藏的象徵意涵。隨著學員從佛教藝術的形成過程中，逐漸掌握解讀石窟與佛塔藝術的入門之鑰，視野的版圖也沿著絲路抵達中國。除了感受佛教聖眾隨佛法於南北朝綻放的迷人風采；回眸佛像由雲岡到龍門中國化的進程與多元的地區式樣；更於饗堂山宏大的皇家石窟中，看見曾經輝煌的精美雕塑與刻經，體悟當時人們對於末法思想的具體回應。

而在敦煌石窟的課堂中，學員們也得以一探敦煌——這處於古代絲綢之路上、匯聚各大文明的歷史舞台。敦煌佛教壁畫呈現大量生活民俗樣貌，無不展現著古代民族風俗和中外文化交流的過程。可以說，佛教深刻影響著從古至今國人的思想與精神世界，並在近代太虛大師初發的「人生佛教」概念下，又一次革新蛻變，讓漢傳佛教以「人間佛教」思想而廣為熟知。「人間佛教」倡導大眾將佛教思想在日常生活中加以踐行，貫徹中道，以佛法中的慈悲與智慧來面對人間的種種問題，共建人間淨土，而這一點契合建館初衷。參學者浸潤於佛教藝術之美時，精神空間得以開拓；在「法身萬像」中了解佛教文化的內容和精神、增長歷史知識、加強文化素養，復於生活中付諸實行，收穫更自在與圓滿的人生。

04

慈山 學院



毗盧印

Uttarabodhimudrā

毗盧印又名最上菩提印，通常出現在毗盧遮那佛（大日如來）的造像中，代表無上正等正覺，具有發無上菩提密意。在清代《造像量度經》云：「如來部主毘盧如來，白色，手印二拳收胸前，左拳入右拳內把之，而二巨指並豎，二食指尖相依。謂之最上菩提印。」毗盧印為問訊動作，佛教徒在進入寺院或在佛菩薩前用功時，多合掌再結毗盧印問訊，然後頂禮，再以毗盧印問訊作結，可見毗盧印在僧侶修行中的意義重大。



毗盧遮那佛坐像

時代：明代
慈山寺佛教藝術博物館
典藏號：2017.07



佛法即生活

劉鳳坪女士

慈山寺副秘書長（外務及教育）

「手把青秧插滿田，低頭便見水中天。」佛理與生活息息相關，修行即生活，生活即修行，漢傳佛教倡導的農禪生活便是當中典範。慈山寺副秘書長（外務及教育）劉鳳坪（Olivia）闡釋慈山寺轄下慈山學院在謹遵佛陀本懷下，藉學術研究、課程發展及靈活善巧的生活實踐，幫助社會大眾透過應用佛學好好生活，並從生活體驗中促進對佛法的理解。



與時並進 弘法利生

「作為一所以漢傳佛教為本之清幽道場，慈山寺由李嘉誠先生發心興建，並致力發揚觀世音菩薩慈悲、智慧與承擔之精神，弘揚正法，推動佛學教育，方便大眾修學建智，淨化人心。感恩僧團貫徹宗教本懷、廣修善法，讓我們能夠在傳統法會與禪修基礎上，還原古代寺院身兼生命學府的角色，令弘法事業薪火相傳。始於二〇一六年，慈山學院屬慈山寺的研究教學單位，旨在揉合理論與實踐，從哲學、正向心理學、腦神經學等學術層面，針對各個年齡層、教育程度和職業背景之對象，提供適性、適需的系統化佛法教育與日常生活實踐，提升快樂和幸福感。」Olivia 簡明扼要地說明慈山學院開設的初衷。

宋·茶陵郁禪師悟道詩云：「我有明珠一顆，久被塵勞關鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」每個人都心存善良的種子，但礙於宗教選擇或固有概念等，讓時下年青人未必對佛法這種人人皆適的智慧產生興趣。每一次人生經歷皆會為每個人開啟另一道門，考慮到時間會讓因緣條件成熟，外境與際遇往往會促使個人觀點和需求改變，驀然感受法益。因此，學院致力推動佛法生活化，創辦「慈心會」與「幸福的科學與藝術」證書課程，展現學佛修行中的活潑生機。不論他們最終會否成為佛教徒，學院仍然希望在每個人心田中埋下慈悲與智慧的種籽，令這些智慧能在人們生活中發揮作用，使他們人性化地活用佛法觀念為生活依歸。

當今社會強調「證據基礎」和「研究基礎」，人們傾向相信學術性的研究數據所得，這正好為慈山學院成就良好的弘法契機。每當人們對「佛法是否符合科學」產生疑問時，我們都驚訝地發現佛陀的教導其實與科學相符，而慈山學院的成立宗旨就是要成為一個學術性教育樞紐，並從科學角度證明佛法對大眾有所裨益，吸引更多人前來寺院學習。

「疫」增上緣 促成幸福

感恩李嘉誠基金會的支持，學院有幸與柏克萊加州大學至善科學中心（Greater Good Science Center, UC Berkeley）於二〇一九年首辦「幸福的科學與藝術」證書課程。兩階段系列課程備受推崇，迄今已取錄近一千名學員，追本溯源，還是基於社會大眾飽受心理疲勞煎熬的情況嚴峻。縱生活於物質相對豐盛的年代，大部分港人基本生活得以滿足，惟港人快樂指數仍然每況越下。年輕人普遍感到前景悲觀、在社會難以上流。在聯合國公布的《二〇二三年世界幸福報告》中，香港在一百四十三個國家及地區中排名八十二，連續兩年下跌。

「而學院聯辦課程的目的，正是希望將具研究實證之科學前沿成果，如成長抗逆的復原能力（Resilience）和自我與大眾的連結能力（Connection）等，與佛法契合的幸福科學支柱（Pillars）注入生活，提升人類幸福感。課程吸引一眾專業人士，學員不乏博士畢業生、教授、心理學家和醫護人員。在

增進專業知識與照護自心之時，學員兼收授人以漁的快樂。」Olivia 隨喜讚歎學員於職場上貫徹實踐所學，展現佛教自利利他的精神。

其中，來自香港教育大學的學員 Prof. John N. Erni，不僅在返校授課時將慈悲心推己及人，更發心回饋所學，連同 Prof. Kevin Chan 為慈山學院推行學術研究，一同探討學員在完成課程後快樂指數的轉變、對自我和他人的慈悲心是否有所提升，以及採納混合學習模式 (Hybrid Learning) 之成效。期望研究結果能予更廣大的受眾分享，證明這種融合佛法、正向心理學與腦神經學的課程，對生活具有正面影響。

回首經年，課程早在二〇一九年時經已籌備完成，惟礙於疫況，從國外安排導師來港親身授課並不可行。疫情驟來縱讓辦學過程變得困難，但從另一角度，也啟發反思與學習的良機，迎來進步空間。「佛陀教導我們感恩每一個境遇。而有見於混合學習模式 (Hybrid Learning) 早在各大院校漸趨普及，學院亦隨順因緣，結合線上線下教學，突破地域與防疫限制，讓本地醫療專家，以及來自日本、新加坡及其他亞洲國家的人士俱能參與其中。」感恩三年疫症為學院開啟另一道弘法方便之門，彰顯佛法能除諸障、破格多樣的特質。

漸進式線上授課為學員提供富有彈性的私人學習空間。立於同窗間的連繫感上，學員齊集慈山寺進行體驗式學習。從早早安排日程準備上課到預訂機票專程來港，這種心懷跟師生「初見」與親歷慈山的期待，不僅揭示了學員認同系列課程受用，叫整個修學過程別具儀式感，也讓學員們懂得珍惜每場一期一會般的共修，遂而變得專注，提升學習效能。帶著實體課堂所得的喜悅，學員回

到家中，續將課堂技巧廣泛應用生活當中，提升幸福感和人際間的連繫感，正向面對順流逆流，踐行更有意義的人生。這是學院對學員的期望，更與慈山寺作為觀音道場、宣揚愛與慈悲之信念同出一轍。

慈心導讀 攝念山林

課程以外，為了接引普羅大眾，學院除於疫後重新開辦「慈心會」，更令「慈森·山林療癒」與「慈山十願」成為寺內的恆常修持活動。多年來，「慈心會」以讀書會形式，吸引來自不同背景和年齡層的人士。他們不一定是佛教徒，也未必有意皈依或有興趣參與宗教活動，故「慈心會」的成立，正正提供了一個從哲學角度認識佛教的平台，讓他們能夠從深奧的典籍中，輕鬆接觸佛法，活用生活當中。課程採用導讀方式，以生活化語言深入淺出地解說《大智度論》、《四念住》、《金剛經》等佛教經典。迄今，公開組與青年班已分別舉辦了十三期及十二期課程，備受學員好評。

「慈心會」之成立，實與佛陀於古印度弘法時的境況類近。佛教始於印度，又發展出三大傳承，廣宣流播到不同地域。過程中，佛法隨著歷史遷移逐步蛻變新生、自成體系，並根據各地語言及豐富多樣的文化，衍出融合在地特色的文化傳承。如同觀世音菩薩「普門示現」之典故，眾生皆能各據自身的根器，以種種方便法門親近佛法，踐行生活當中。惟八萬四千法門始終不離慈悲與菩提心，人生的真諦是不變的。信仰和靈性的力量，能使我們覺察自己有深入經藏的需要，在無常中突破人造框架，重覓人生方向，知苦斷集。我們相信只要不忘佛陀本義，有心、有興趣地了解人生，定可從不同面向弘揚正法、利樂群生，

如同慈山寺曾在港首次匯聚三大傳承，又榮邀藏傳法王、南傳長老與本寺僧團，在觀音座下一同祈請、祝願，彰顯愛與慈悲，以及佛法傳承間的共融及開放多元一樣。

另一端，學院推出以現代森林療癒體系為藍本的佛法修持活動——「慈森·山林療癒」，誠邀大眾一同感受大自然神奇的力量，開啟五感、療癒身心。自二〇二三年七月起，該活動已有近六千人次參與，廣受歡迎。就大自然難以言喻的療癒成效，她有著親身的經歷：「在疫情期間，我經歷了一連串的生離死別。雖然自己學佛多年，深知生老病死是無可避免的自然法則，但當真正面對時，悲痛依然埋藏心底。期間我曾陷入情緒低谷，難以釋懷。」

直至懂得與大自然連結，Olivia 才得以化解這份悲痛：「躺在大庭院的草地上，望著天空，突然想起一位禪師的偈語：

『空手來，空手去，這是人生。
生從何處來，死往何處去？
生也一片浮雲起，死也一片浮雲滅。
浮雲自體本無實，生死去來亦如然。
獨有一物常獨露，湛然不隨於生死。』

眸中盈著水霧，驟覺自己的心胸打開，與自然連結，合二為一。在大自然中，我找到了答案。」

誠然，許多科學研究已證實，陽光、擁抱樹木和赤腳接地等自然活動，能減少炎症





和壓力、改善睡眠、促進血液循環及提升整體活力。置身大自然，沐浴在和煦的陽光下，呼吸新鮮的空氣，感受周圍的花草樹木，這些自然元素的共同作用，都能夠迎來深層的療癒效果，有益身心。

除此之外，作為慈山寺的研究與學術部門，學院也積極進行各種學術研究，探討學員在參與各種身心訓練後之成效。相關研究結果將於期刊或學術會議中發表，與各界交流分享，如：有關自我關懷、社交健康之聯合科研與「慈心觀」修習成效探討等。研究合作伙伴包括：香港大學、香港中文大學、香港教育大學、香港浸會大學、香港資優教育學苑及懲教署。

此中，學院將於來年與香港資優教育學苑，攜手研究禪修對資優學生的幫助。資優生天賦過人，但過高的自我要求反容易導致

壓力和情緒困擾，何況資優生思維獨特，往往使其面臨人際溝通障礙，甚或會因挫敗感而退縮。有見及此，合作雙方期望一眾資優生能夠通過禪修，提升專注力、調節情緒、增強心理韌性、改善社交與自我接納，並在繁忙生活中找到內心的平靜，如同電腦需要定期重啟 (Restart) 和刷新 (Refresh)。學員透過簡單的練習如冥想，可以更好地面對和處理壓力，進而提升學習與生活的質量。相信這些方便法門不僅能讓資優學生有所獲益，更適用於所有人，故學院計劃與更多機構合作，讓這些研究碩果能夠惠及更多受眾。

關起一道閘，推開一扇窗

Olivia 所言甚是，環顧現今社會資訊爆棚、都市人生活節奏急速。疫症、政經發

展放緩、青年難以上流等社會問題，使人對未來喪失希望，產生無力感，引申對身心靈健康的關注，重設 (Reprogram) 的需求熱烈。因此，不少國際知名企業亦提倡在辦公室安排適時小休，讓員工從工作中抽離，紓緩繃緊的身心狀態，提升工作效率。尤其在地狹人稠的香港，慈山寺不僅是一個佔地五十萬平方公尺的實體空間，供大眾供水禮佛、靜聽風吟、舒展身心，更肩負踐行佛陀教義的責任，誠以觀世音菩薩平等大同、清淨無礙的慈悲與智慧，聞聲救苦，協助年輕人在無常中，覓得生命的意義和目標。

「寺院自二〇一五年開放以來，恆常弘法修持活動已趨穩定。邁進十載，學院決意依循佛陀本懷，藉云云法門將生活佛法傳播到較難接觸的『邊地』，令不同之服務對象俱能受惠，感受法益。」Olivia 分享慈山學院在去年向外發展的方針。

當中，慈山學院最重要的外展項目便是跟懲教署重啟合作，與一眾更生人士分享佛陀教導。她講解活動的來由及成果：「我們在二〇一七年以慈山籃球隊的名義，定期在不同宗教背景的學校及懲教院所，分享生活佛法，討論人生課題與進行友誼賽，發揮團結精神。惟受疫限所礙，該項目被迫暫停。直至去年，項目才得以重啟。我們也特地為囚友重新設計了一系列活動課程，包括心理劇場 (Psychodrama)、動態冥想 (Moving Meditation)、慈心修習等，旨在幫助不同年齡階層的參加者從正知、正念、正定中，深入了解自己，學習如何在日常生活中，獲得平靜與方向。」

過程中，我們發現囚友們多感覺到內疚、糾結及懊悔，對未來也充滿擔憂。於是，法師與慈山寺同事便為他們分享生活佛法，供其於囚期間修習，以便在重投社會時可以

活用來面對人生。副秘書長解說活動的模式及重點：「我們明白同行 (Togetherness) 的重要性，進入懲教所不是教授而是分享和共同學習；使他們從正念修習中，體會『不知的心』(Don't Know Mind)，復在生活中的每一個當下 (Moment to Moment)，以覺察而不批判的態度，轉化未知和擔憂，回收散亂和不安的心，『只管做事』(Just do it)。」

Olivia 回想與一位因運毒而被判刑之年輕女孩的交談。女孩家庭背景複雜，家中只剩下外婆。過去女孩自覺一無是處，更遑論活著的意義。可是她在囚期間，卻意外地發現了自己的繪畫天賦，並於學院到懲教所的外展課程中，在一片來自慈山寺的菩提葉上，畫上一片星空，讓在場人員為之讚歎。

「現在你所遇到的這些事，都為你的人生打開了另一扇門。如果不是來到這裡，你可能永遠不會發現自己在繪畫方面的才華，也不會知道很多人那麼欣賞你的作品。」副秘書長鼓勵她出獄後考慮進修及從事藝術治療相關的工作，又溫馨建議對方不要陷入過去的負面情緒中，並當思考當下所面對的挑戰，是否同為自己帶來了新的機會。

誠然，誰都沒有預知能力，能夠為未來作出斷言，但無常的核心價值卻在於有轉變的可能性。既然一切皆無法抓住，又何不試循定中生慧，學習珍惜和抱擁當下？古德云：「人生難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更向何生度此身。」借用一位法師藉《雜阿含經·卷十五》，開示佛法何以難聞之原由：「爾時，世尊告諸比丘：『譬如大地悉成大海，有一盲龜壽無量劫，百年一出其頭，海中有浮木，止有一孔，漂流海浪，隨風東西。盲龜百年一出其頭，當得遇

此孔不？』佛告阿難：『盲龜浮木，雖復差違，或復相得。愚癡凡夫漂流五趣，暫復人身，甚難於彼。』」其意思是眾生皆受故業所牽引，而淪為畜生或作天人、阿修羅。我們能在六道中生而為人、可以體現苦樂的機會，實難於盲龜值遇浮木。何況，在千古時代洪流中接觸佛法絕非易事，亦無人會量化其困難的程度，所以我們既得人身且值遇佛法，如不珍惜當下，勤修各種方便法門，賦予生命意義，更待何時？

該怎樣在生活中踐行教義？她相信修行需要知行合一、寧短莫斷，方能從每日鍛鍊中養成一種習慣，讓自己的心慢慢安住，而學習正念的目標，正是旨在阻斷無間思惟（Turn Off Your Mind）。副秘書長建議

大眾可先從慈心修習入門，嘗試每日祝福自己，藉正念滋養情緒覺察力，乃至慈愛己他的心，使其切實回到當下，遂從最微細覺察中，學習感恩生活，緩解憂傷、焦慮等負面情緒，與其連帶疾病，懂得善待自己、愛惜自己，繼而將慈悲心散播到最感恩的人、親人、朋友與陌生人，乃至不喜歡的對象和一切眾生。

所謂「反聞聞自性、性成無上道」，觀世音菩薩在度人自度時，也同樣希望大眾能夠和她一樣，學習聆聽自己內心的聲音，給予自己更多的愛與慈悲；進而推己及人，在生活中嘗試茹素護生，滋養善念，長養菩提心。就著長養菩提心之道，Olivia 再引用法師「因上堅持、果上隨緣」的提點，勉勵大

眾可在無常來襲時，感恩過程所得，在事與願違或「失去」當中，識知因果關係，活用不二中道，超越二元對立，不落兩邊；再從美與醜、好與壞、是與非等概念中，知苦了苦，生起歡喜、自在的心。

不忘初心，續以「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」之態度，在生活中將佛法分享予更多受眾，為年輕人提供更多活動，鍛鍊心智，踐行《華嚴經》內「心如工畫師，能畫諸世間」的義理。

五年之約 不忘初衷

展望來年，慈山學院不僅計劃於「幸福的科學與藝術」五週年之期，與香港心理學會合辦「Kindfulness Symposium 2024」，線上線下召開連場學術研討會、講座及工作坊，分享交流幸福科學中的真知灼見，以及具研究證實的生活應用，促進大眾身心靈健康與學術發展，推動關愛共融；更

要知道事情的好壞完全出於我們主觀的心，如果我們只是心隨境轉，我們的心是無法停下來的。反之，倘若我們能夠依循佛法，如八正道中的正知、正念和正定，與柔韌、光明的慈悲心面對生活一切，藉覺知而沒有分別的態度，時刻照護彼此心靈，自能讓自心成就更寬廣的世界，勾畫人生色彩，達至境隨心轉的境界。」Olivia 展望學院第一個五年，並堅守以佛陀教義為核心的弘法初衷。





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



二〇二三年，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）持續開辦「幸福的科學與藝術」證書課程。課程以線上工作坊和來寺體驗式學習相結合，旨在培養大眾在生活和工作中，實踐經科學實證的幸福修習。

證書課程分為兩個階段，分別是「科學基礎課程」與「實踐強化課程」。在二〇二三年，該課程共招收二百四十六名學員，其中近六成的學員從事教育、輔導、社工和醫療等專業工作。四年間，證書課程已取錄七百四十三名學員。

佛學與科學

「科學基礎課程」提供了幸福科學的核心知識，包括正念、冥想、感恩、慈悲和同理心等修習方法。課程融合佛法的慈悲法門和現代科學的實證研究，讓來自不同信仰背景的學員，均能夠以科學語言接觸佛法智慧。導師透過輕鬆、生動的教學手法，線上線下，喚醒學員內在的喜樂、慈悲與韌性，共同探討如何活得更幸福、更滿足、更自在與更有幸福感，激活自己豐富多樣的正向情緒，轉化壓力、焦慮和不安。



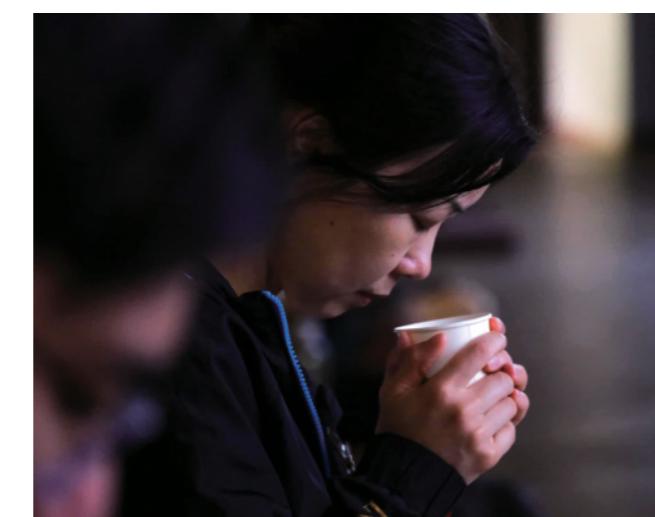
強化能力技巧 從教室回到職場

在「實踐強化課程」中，導師精心安排了更多的設計練習，讓學員進一步學習、實踐更多經科學實證的日常修習方法，重點培養他們的能力和技巧。在此彼此的交流中，學員透過「深度聆聽」與「共情回應」，體會如何把前沿研究應用到生活當中，連結工作與生活中的人。而從事教育、醫護、心理輔導和社會工作等以助人為己任的專業人士，更能將所學應用於工作崗位上，使更多人受益。



混合式教學與課後延伸練習

課程模式沿用上年度的三大部分，其中包括：一、六節線上工作坊，由兩位資深正向心理學教授親自授課，並由法師教授「慈心觀」與禪修；二、兩節來寺體驗式學習，由法師與慈山寺佛法心靈輔導中心資深臨床心理學家主導，建立學員與慈山寺的連結；三、八節課後延續練習，供學員持續互動及交流，在實踐中互相扶持，一同進步。



難以言喻的生活改變

學員們透過這門課程，感悟到更多獲取可持續快樂的方法。一位從事銀行業的管理人員表示，他無法用言語表達這些幸福修習，對生活產生了多大的改變。課程確實改變了他的生活，並感謝老師對所有參與者如此包容，為學員提供了發言的空間。而一位任職大學教授的學員也表示，這種教學方式非常受用，這些練習對自己和周邊的人都產生了積極的影響。

自我關懷的重新定義

「各種研討為我提供了寶貴的工具，幫助我擺脫困境。令人驚訝的是，同理心的教導確實引起了我的共鳴。從前，我總是錯誤認為自我關懷，是一種過度樂觀的『有毒』正能量，但原來自我慈悲的真正意義是，有效地協助我們更客觀地了解情況及看待自己，並就當前的處境，作出更明智的決定。」另一位現職教授的學員說道。

成長與蛻變

這些學員的分享折射出他們在課程中的成長與蛻變。他們學會了如何更從容地應對挑戰，培養自我關愛和同理心，並將這些價值觀融入到自身的工作與社區之中。這門課程為他們提供了一個轉化的舞台，啟發他們挖掘內在的力量，融入日常生活之中。完成課程後，他們紛紛表示在個人生活及專業知識上也獲益良多。他們學會了如何更有效地管理壓力，培育積極情緒和樂觀態度，同時改善人際關係的品質。這些技能與知識使他們勇敢應對挑戰，提升生活中的幸福感和意義。



聯校探討課程成效 締造融和社會氛圍

此外，慈山學院積極透過學術研究，探討學員在參與各種身心訓練後的成效。就此課程，慈山學院正與香港教育大學進行一項三個階段的聯合研究，深入探討參與者於報讀課程後，對自我慈悲和社會幸福感之看法和思考，以及對情感方面的影響，而研究結果亦將於日後刊登在國際學術期刊之內。期許，課程「自利利他」的核心理念，能夠鼓勵個人通過培養內在的幸福感，改善身心靈健康，並在關注自身的利益的同時，惠及他人的福祉，藉更具意義的方式與他人和世界互動，營造了一種相互支持和共融的社會氛圍，促進個體和社群的共同進步。

源起緣起 滋養正念 本地大學合作

二〇二三年，慈山學院除繼續融合佛法智慧和教育理念，為各大院校度身設計課程與活動，為師生提供更多元的學習機會，讓身心健康發展，與正念同行；更與學術機構進行各種學術研究，探討學員於參與各種身心訓練修習後的成效，如授權香港中文大學，收集醫護人員在修習「慈心觀課程」前後的數據，以作心靈健康研究之用，並將於期刊或學術會議中發表，與各界交流分享。



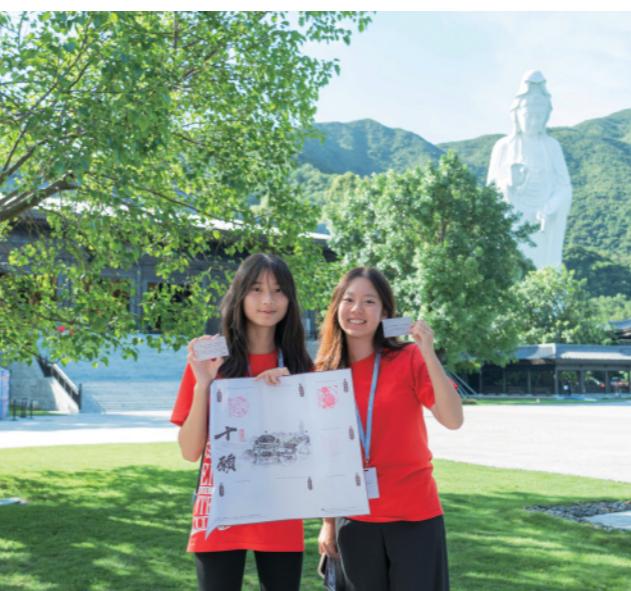


探索寺院 走進心靈

同時，為使大眾認識正信佛教，學院肩負起讓年青一代了解佛教「本來面目」之本願。每個團體的前來，都書寫著不同故事。他們在寺院探索、了解、連結、互動至圓滿。譬如學院為來自香港大學社會工作及社會行政學系之社會科學碩士（輔導學）師生，安排了一天的寺院探索導賞活動，使他們從多個角度了解慈山寺的建築風格、佛教藝術和文化特色等。心靈修持活動多樣，但本質如一。港大一眾師生透過供水、抄經和「山林療癒」靜心體驗等，探索身心靈，提升正能量與專注力，培養於生活中安定心神的好習慣。那管外境紛亂、前面困難重重，我們仍能保持覺察力與清明心去安身立命，在正確的環境，以正確的角色，發揮功用。

此外，學院亦為超過二百位來自「菁英聚·港大」計劃的大、中學生安排來寺參學。學員除了認識寺院建築，感受慈山寺如何「以境說法」外，亦會手握「慈山十願」地圖於寺院不同位置，進行互動體驗。冀望以慈山寺獨特的修學模式，吸引年青一眾進入心靈領域，緩解功課考測繁重所帶來的焦慮與困擾，及早覓得人生方向，展現天賦！





愉快教學 關愛校園

佛法強調因果，源與流相互牽引。有見於教育工作者任重道遠，教學壓力如山倒。是故，學院試從因上著手，助其排解在職場上的負面情緒，正向面對挑戰。其中，教育大學安排一眾中學副校長到寺院交流，藉由正念進食學習專注飲食過程，慢慢咀嚼細味，留意食物的變化、自己的身體動作；觀照感覺、心情、念頭和想法，以開放、接納與不批判的態度，如實體驗身心的狀態。在滋養正念和感恩心的同時，讓管理層有所體會，重新審視師生的工作與功課量，乃至測考評估安排，將心靈健康元素帶回校園管理當中，使教學變得豐富多彩，營造愉快學習、團結關愛的校園文化。

展望未來，學院希望繼續將系統化的佛法心靈教育，普及至心靈工作者、弱勢社群、資優生與較難接觸之年青一族，復在與各大學術機構的相互合作中，輔以現代科學論證，合辦課程、研究，以及以「Kindfulness」為主題的學術研討會，廣開方便之門，共建人間淨土，回歸佛陀本懷。



充權賦實 豐盛青年

承傳千古智慧，涵養當代生命。青年人是社會的未來和希望，具有活力、潛力和創造力。該怎樣保存獨有棱角，展現天賦，讓明珠顆顆「塵盡光生」，為教育工作的重中之重。因此，慈山寺從開寺迄今一直透過系統化的佛法教育與心靈輔導、佛教藝術、山林療癒、音樂、運動，以及種種恆常修持活動，普澤社會大眾，巧育心靈。



外展服務 積極應世

邁向十載，慈山寺絡繹連繫社區，廣續攜手各大專院校合辦證書課程、進行學術研究評估成效，更於疫後重啟與懲教署的合作計劃，為在囚人士提供情緒支援外展服務。DSE 放榜日前夕，慈山寺法師、職員與一眾青年義工獲懲教署邀請，進入沙咀懲教所開展系列課程，為更生青年打氣，迎接放榜，呈獻關愛。一連四次的探訪活動以「正念修習和人際技能」為題，期藉心靈輔導、正念活動、佛法交流與問答分享，教授情緒管理技巧，為近百位男性在囚青年帶來鼓勵及支持，紓緩更生期間的壓力與焦慮；從困境中轉念，為未來迎來希望，覓得心之所向，重新投入社會。

下一季之系列課程，預定於來年四月在羅湖懲教所開展，並將陸續普及至勵敬懲教所及白沙灣懲教所，為服刑人士提供靈性支援服務，療解苦鬱，轉念善用在囚日子，裝備自己，提升獲釋後的情緒自主能力。同時，寺院將協同懲教署及香港大學，攜手進行「青少年身心社靈療癒計劃」，為在囚青年提供戒毒綜合課程與研究，完善戒毒治療和復康服務，踐行佛法悲智拔苦的精神，讓身陷苦困者遠離「毒」害，重啟人生。

關懷弱勢 共創明天

年末，慈山寺獲香港政務司司長領導跨部門行動小組邀請，派出十九位慈山寺同事及義工參與第二期「共創明『Teen』計劃」，協助來自弱勢社群家庭的中一至中四學生，開闊眼界，增強自信，建立正向人生觀和目標，力爭上游。



作為該計劃中的陪伴學長，每名義務友師需透過不少於十二節的互動環節，為其配對學員分享人生經驗、安排參觀工作場所與其他活動，擴闊學員的視野和社交網絡，建立自信、社區歸屬感和義工服務精神；積極傾聽所需，啟發學員發掘自己的興趣，探索更多個人發展的可能性，訂立一個涵蓋具體目標、行動計劃的「個人發展規劃」與理財方案，使其有效運用財政支援，培養正確理財觀念，實現目標。

貫徹中道 教無定法

回首二千五百多年前，佛陀早於三十五歲成道。惟其「不求獨樂但求眾樂」的願行，卻促使這位生命友師言說身教，予眾說法四十九年，而作為一所以漢傳佛教為本的心靈機構，慈山寺與轄下慈山學院將繼續貫徹中道，普及佛法心靈教育，提供多元學習機會，讓不同界別的對象受益；廣藉正念與靜心體驗培育正向人生價值和身心靈健康，提升生活質素與幸福感。望彼此在更深廣層面發展潛能，貢獻和締造更有愛、共融的社會，自利利他。





大悲爲本 以行滿願 慈山十願

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。

本煥老和尚



菩薩行者，藉大悲為本、以行滿願。《華嚴經》云：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」純粹和無分別的大慈悲心能與樂拔苦，無有窮盡，使大願隨生。所謂「眾生度盡，方證菩提」，修行需乘載大願，遍滿十方。惟廣大願心應以智慧和善巧先導，破除執著與修行路上的牽絆，方能契機契理地實踐慈悲、大願，普遍賢善，理德行德。

由此，慈山寺結合《普賢十大行願》與遍路文化，於二〇二三年七月正式恆常化「慈山十願」修持體驗。恆常「十願」修持活動，主要以自助形式進行，並於假日由五十五位青年義工，輪流充當「十願行者」，接引大眾追隨聖者足跡，徒步寺內十大朝聖點，浴心淨智、遍禮求法、拜領朱印。其中，逾二萬七千位遍禮者行滿願遂，成功拜領十一個朱印，並在空山靈木間，靜賞四季風姿，放下萬緣；健行心靈療癒之旅，鍛鍊心志、認識自「我」、反觀人生；從菩薩視角，重拾善美和人生方向、以智導行、以行證智。



一、禮敬諸佛——禮佛問訊

置身清淨莊嚴的殿堂內，面朝聖者，合掌三禮；從佛門儀軌中學習尊重生命、折伏我慢，拜出謙遜、包容、慈悲、智慧；復在生活中落實禮敬一切眾生，昇華人格。



二、稱讚如來——花供五大菩薩

語言布施是正直、柔軟和真實的。讓我們向五大菩薩獻花，學習隨喜讚嘆，予人歡喜、信心；去除惡口、兩舌、綺語及妄語等惡習，在生活言語中修持，讚美他人，廣結善緣。

三、廣修供養——三業供養

「廣修供養」是結緣的實踐，它並非狹指在物質上讓對方受用。由衷地釋出你的善意，一個笑容、一句好話、一點方便，都是供養。且讓我們廣修天王護法的特質，藉身口意三業，為需要幫助的對象祈請，廣結善緣。

四、懺悔業障——對不起信箱

懺悔是生活的自省，只要能夠發自內心悔謝罪過，表明不再重犯，自能重業輕受，心開意解。假如親口告白總難於啟齒，何不以筆動傳誠，學習放下？

五、隨喜功德——抄經

「隨喜」是他人有福有德，都感同身受，心生歡喜；而福田培育則有賴隨時播種，以及歡喜和清淨的發心。寫經人在臨摹經文時，放下萬緣，專注當下，讓珍貴的義理廣植心田，整合三觀，確立生命的意義和價值，並可在完成後隨喜將修持功德迴向一切眾生，普利有情。

六、請轉法輪——轉輪求法

大眾可於鼓樓下的迴廊上，轉動如意法輪，抽取觀音智慧語，復依其發心「轉輪」——行願，推動無上佛法，宣揚義理，饒益眾生。



七、請佛住世——念誦經文

佛法為諸佛菩薩的化身。念誦經典護持弘法，有助正法久住，即請佛住世。

八、常隨佛學——佛教藝術之旅

立於觀音聖像座下，慈山寺佛教藝術博物館收藏珍貴佛教造像及文物，為大眾提供一個滋養心靈、獲得寧靜的文化藝術空間。參學者可從典藏中了解佛教文化的內容和精神、增長歷史知識、加強文化素養，復於生活中付諸實行，收穫更自在與圓滿的人生。

九、恒順眾生——供水

恒順眾生即學習重視他人的意願，過程需沉澱、淨化自身的執著，以行證智；而水除作生命之源，更代表最珍貴的清淨心，提示我們最珍貴的，往往最基本。參學者以歡喜心取清水一瓢，托水砵信步於慈悲道上，並透過照顧水，收回向外攀緣的心，提升覺察和專注力，照顧自己真正的所需。同時，來寺信眾供淨水以禮敬諸佛菩薩，除聊表尊敬和感恩的心，更具見賢思齊之思，示意願習其慈悲精神，以無私、無我的大愛去關懷自己與身邊的人，乃至一切眾生。

十、普皆迴向——繞佛迴向

「繞」有尊敬、學習的意思，而「迴向」則屬一種燃亮他人，又不減自身光芒的行為。大眾專注緩步於觀音平台上，順時針繞佛三周，示隨順佛意而修習的志向。復在觀音平台後方的蓮花架前，將修行所累之功德迴向自己、家人及社會，實踐自他兩利。



參學者徒步寺內十大朝聖點，於每點修習求法，拜領朱印。圖中為印章及收集印章的慈山十願地圖。



慈山自然

佛教始於印度叢林傳統，寺院多闢建於山野，融於山水。其根本作用除為僧眾提供安身住處，利益修持，更與國學中「天人合一、和合相生」的觀念一脈相承。位處香港東北之大埔，慈山寺延續佛教傳承，依山而建，佈局自然。蒼茫起伏的八仙嶺蔚成天然屏風，仿唐建築群淡雅古樸，木造柱牆、灰瓦屋頂與青蔥山林構成三大主色，與周邊環境和諧共處。層層參照的建築格局，令各殿堂、造像與四周自然景色，顯得錯落有致、寬狹相宜；充滿山林意趣的建築風格，為社會貢獻清淨一隅，開拓心靈空間。

面朝碧海，群村環抱，慈山寺與聯村村民同樣敬拜天地，力求可持續發展、與大自然共榮共生。故誠請本地花農及建築團隊，培植近二千多棵叢林珍稀。寺內除有羅漢松、榕樹、真柏和樟樹等，也植有別具佛教象徵意義的菩提樹、無憂樹與娑羅樹。山腳下，桐梓路口旁一片茂密紅樹林，更「常有種種奇妙雜色之鳥」，如紫嘯鶲、赤紅山椒鳥、紅嘴藍鵲等，乃至國家一級保護動物白腹海鵰。二〇二一年，另一位隱士——褐魚鴟 (Brown Fish Owl)，也曾在寺內駐足歇腳，為慈山寺及其周邊地區之鳥類紀錄，錦上添花，成為第七十六位成員。

在觀世音菩薩的慈蔭下，慈山寺門庭若市，來客絡繹不絕。寺內以淨水替代香火，禮敬諸佛菩薩，成就寺內供水修持活動，以水浴心。同時，善信供水亦會被回收作滋養寺內一草一木之用，取於自然，用於自然。而作為一所將古今風格完美揉合的現代化寺院，慈山寺更配備循環供水與雨水收集系統等節能措施，並採納量子物理原理設計的節能設備，提高中央冷氣系統的製冷效率，降低能量消耗，貫徹落實可持續發展策略 (ESG)。

Fish Owl)，也曾在寺內駐足歇腳，為慈山寺及其周邊地區之鳥類紀錄，錦上添花，成為第七十六位成員。



桃花

學名：*Prunus persica*

為薔薇科李屬。疫情期間，慈山寺功德主李嘉誠先生知道港人「想花」，遂早於辛丑農曆年前，開展栽植五百棵桃花的計劃，借供花為港人祈福，重塑唐代白居易筆下「人間四月芳菲盡，山寺桃花始盛開」的詩意；寄望大眾同具般若之慧，明心見性，福慧同修。



荷花／蓮花

學名：*Nelumbo nucifera*

為蓮科蓮屬。荷花只於夏季開花，花莖會伸出水面達一百五十厘米高。縱出於淤泥，蓮花卻有「香、淨、柔軟、可愛」四德，比喻「常樂我淨，法界真如」，代表能超越五濁惡世中的煩惱，象徵佛法的清淨無染和智慧。



牡丹

學名：*Paeonia suffruticosa Andr.*

為芍藥科芍藥屬。牡丹表富貴和豐裕的物質生活，故自李唐來已為世人所好。惟「花開花落終有時」，金山、銀山亦將如牡丹一樣，需歷枯榮輪流。因此，佛法既不落空有，亦不離空有，並鼓勵我們以「無相、無我、無住、無得」的宗旨，自利利他，深行菩薩道。

六角茶花

學名：*Camellia japonica*

為山茶科山茶屬。茶花花語多樣，紅色象徵天生麗質、美德和理想；白色代表純真、純潔及勇敢；粉紅色則具有對愛的渴望與克服困難之思。其中，靜待冬至、百花凋零時，才綻放吐蕊的六角茶花，更為我國「十大名花」中之第七名。而六角茶花這種不爭妍獻媚、不爭陽光雨露，雪裡開花到春晚的個性，恰恰就是六波羅蜜中忍辱波羅蜜的示現！



薰衣草

學名：*Lavandula angustifolia Mill.*

為唇形科薰衣草屬。慈山寺曾於己亥、庚子年新春，在寺內自在地遍植薰衣草，締造「寶網莊嚴、薰香法界」之光境，以境說教。古代婦女常在衣櫥裡放置薰衣草，讓衣服充滿香氣；佛教主張「多聞熏習」，透過眼耳鼻舌身意學習、體味佛法，復在八識田中留下善的種子，多種善因，廣結善緣，成就更圓滿的果報。



藍花藤

學名：*Petrea volubilis*

為馬鞭草科紫霞藤屬。慈山寺內的藍花藤，位於觀音聖像右下方，生綠葉而粗糙。每年的四至五月，瓔珞花路旁石壁牆上滿樹紫鈴，四散垂曳。五瓣粉藍的錫葉藤花在凋謝後，只餘下萼片，再歸於淡白。



雞蛋花

學名：*Plumeria alba*

為夾竹桃科雞蛋花屬。據《本生經》載，佛陀過去世曾為棲宿於雞蛋花樹的樹神。樹神目睹池邊一隻蒼鷺以「幫助魚群解脫」為藉口，誘騙池中魚類近全遭吞食，甚至企圖吃掉螃蟹。不料螃蟹以螯夾斷鷺喉機智脫身。樹神因而感悟狡詐終難長久，作惡者必自食惡果，故雞蛋花寓意警世修行人須持正見、明因果。



蝴蝶蘭

學名：*Phalaenopsis amabilis (L.) Blume*

為蘭科蝴蝶蘭屬。蝴蝶蘭由於花型像蝴蝶而得名，分佈東南亞到澳洲的熱帶氣候區。花朵圓潤，彎曲的花序輕盈優雅，加上花朵觀賞期長，使它成為祝賀典禮和佛門法會中的「常住」。



無憂樹

學名：*Saraca asoca*

為豆科無憂花屬的一種。無憂樹（Asoka）原產於印度、馬來西亞及斯里蘭卡等地，被視作祥瑞的象徵，是梵文中沒有悲傷、「無憂」的意思。二千五百多年前，摩耶夫人依當時風俗回娘家產子。旅途中，王后走進藍毘尼園稍作休息，並在伸手採摘無憂樹花時，誕下悉達多太子，即成道前的佛陀。後世為紀念釋迦牟尼佛之誕生，遂將無憂樹視作佛陀化身，與佛結緣。



睡蓮

學名：*Nymphaea tetragona*

為睡蓮科睡蓮屬。所謂「出水荷花，浮水蓮花」，睡蓮貼近水面，花期較長，甚至一年四季都能開花。《龐居士語錄》云：「一念心清淨，處處蓮花開；一華一淨土，一土一如來。」當一念清淨心生起，就等於一朵清淨的蓮花盛開，芳香四溢；當我們内心清淨，自能頓開心智，讓自性流露。

虛位以待的無名英雄



「爸」，形聲字，父表意，其古字形體像手握斧狀；象徵持斧作務等體力勞動多由男性負責，故用作表示父親。巴表聲，有黏附、期盼之意，代表妻兒對其有所期待、相互依靠。

在英雄主義的渲染下，作為捍衛家庭、教養陪伴之領航者，為父者有若處身洪流，掙扎沉浮。半熟兒女不識為父則強，壓力之大，活像鯨魚。我們都曾經是電影《日麗》內懵懂的蘇菲。難忘的土耳其假期、古老地毯上的悲傷、攝影機與父親的物理距離……在青春未熟與世故哀愁之間，未能看清人物真貌，更惶論洞悉父親收藏自己、試圖間隔成人世界煩憂、讓女兒能純粹成長的心思。恰逢父親節，倘若眼睛難以看透石頭裡的默愛，何不一同向韋馱菩薩請示，隔牆對話，關懷對方，走出框線？

韋馱，梵名 Skanda，原是印度婆羅門教濕婆神與雪山女神之子，常現戰神形象，五世紀左右受大乘佛教吸納，成為佛教護法神。其形象原為夜叉樣貌，後因受到唐初《道宣律師感通錄》之影響，韋馱改穿甲冑、配備金剛杵。金剛（梵語：Vajra），是鑽石與閃電的意思，屬最堅固的物質；象徵真理無可替換、無法毀壞、無堅不摧。

世傳韋馱是四大天王座下三十二將之首，統領東、西、南三洲巡遊護法事宜，守護伽藍。仿效宋元後的寺院佈局裡，慈山寺內之韋馱供養於天王殿，立於天冠彌勒菩薩像後，雙掌合十、腕捧金剛杵，面朝大雄寶殿，鎮護道場。

而另一尊韋馱木雕立像則收藏於觀音座下之慈山寺佛教藝術博物館內，臉型長圓，雙目細長，鼻頭圓潤，五官分佈均勻，神情慈悲而祥和；頭戴兜鍪，身穿明代將軍



甲冑，雙手置於腹前。兩手間原先可能配有金剛杵，示意行腳僧最好另投山門。

據《感通傳》記載：韋馱菩薩依佛囑咐，縱見凡夫破戒犯錯，仍不離不棄憐憫我們的無知；若見凡夫有一善行，均只會念其好，既往不咎。然而，天人清淨厭惡紅塵穢氣，而韋馱菩薩卻心慈廣大、不擇細微，續與眾同行、安僧護法。

惟再偉大、莊嚴的造像，終難逃成、住、壞、空。不論金剛杵之擺放位置，甚至或已掉失，韋馱菩薩面朝內殿的慈悲與「賢劫千佛、方證菩提」之宏願，均與父親剛強內斂、「棒下出孝兒」的形象，乃至容錯教導，同出一轍。那怕身兼「供給者」與「問題解決者」，亦從來虛位以待，需要被了解、獲得同理。莫待抵達與父親相若的年紀，方能諒解無名英雄的言不由衷；承接對方那份需要古老地毯撫平的悲傷與關愛，懂得成人世界負重的鬱卒。



不增不減

涼風有信，秋月無邊。八月半的圓月總帶上清涼，無邊無際，信守無欺。舉頭望月，時而有感「外國的月亮比較圓」；時而有感客途秋恨、睹物懷思。同一月光下，每個人的月下夜想曲，萬象千變。

悲歡離合，陰晴圓缺，自古難全。二元看世界，一切唯心造。執象而求，難免墮進「不再擁有」和「增減」的圈套中。惟我們不可能從空無而變成一物，同樣也無法把一物變成空無所有。生命輾轉相續，一種能量形式只能轉化成另外一種能量形式，每件事物均包含著其它一切事物。燒光一個森林，灰燼裡的熱能將滲透其他事物當中，餘燼又回歸土壤，生生不息。如果月亮只看到盈朝始終，它會害怕生死、焦慮分離。反之，如果它能夠深入觀察，明白它是陽光；月光將輕瀉萬物之上，便可從生死中解脫出來，不復屈從於恐懼之下。

人間流離，月落星沉，月亮增了、減了，月亮總是月亮。無常實為樂觀的概念，作一切事物的基礎。它充滿著一切，充滿著生命。因為無常，一切事物的存在才有可能。感於電影《一代宗師》裡的一席話：「世間所有相遇，都是久別重逢。」人海茫茫，或有擦肩而過，萍水相逢；或有並肩同行，細水長流。所有相遇都是難得的久別重逢，該被珍惜，而非於相處的時光盡情傷害。從一到零，或是一個過程，但一個圈卻意味著全體，要得一想二，還是從歸零中學習「一即一切」、相融而不二的道理，則任君挑選。

在此，慈山寺感恩大眾長久以來對本寺的厚愛、護持，並敬祝各位在這歡欣、寧靜的佳節中，覓得心中的明月、「華枝春滿，天心月圓」、中秋快樂！



傑出非商業機構獎

Outstanding Non-Commercial Organization Award



高光時刻

冬日悠長假期圓滿結束，早早患上「終結假期結束焦慮症」的你，是否經已重回工作崗位、面朝新年目標，還是心懷「仲唔輪到我」的心態北上、外遊？惟在我們報復式消費、營造生活情調之時，卻獨有一撮人以生命滋養生命，選擇以另一種方式，創造生命意義和價值。

所謂的是一眾長年護持慈山寺的義工菩薩，從寺院大小活動前後期協助、外展服務、法事籌備到恆常修持活動當值，他們均無遠弗屆、無微不至地接引來自全球各地的參學人士，行願修持，分享歡樂。然而，這種無私、無償的觀音精神體現，不僅磨鍊心

志、去塵淨垢，更為其提供一個靜慮深思的「避世」之所：排解工作、家庭和生活中吃人的精神壓力，重拾覺性與慈悲心，復而能夠更具韌性和力量去改善日常生活；提升幸福感、連繫感，覓得可持續的快樂，重啟二次人生。

佛門以智慧延續法身壽命。宗教修持培育人性美善，悉知苦樂，進而發心走進社會，以出世態度行入世事業，互惠利他，而這種清淨無為的布施文化，除讓受惠對象感恩戴德，更贏得社會的認可與嘉許。欣承「香港義工獎」中所獲的兩項殊榮，本年度慈山寺及慈山寺佛法心靈輔導中心，共有三百一十位

義工榮獲「個人卓越金獎」及個人「金、銀、銅獎」，以及*四項團體名義獎，成績斐然。

《莊子·內篇·養生主第三》有載：「吾生也有涯，而知也無涯。」無涯知識使求學者洞見自身渺小，不復於有限青春，追求無涯的慾望。借用台灣名主持人的一席話：「假設我們能活到八十多歲，人生就大概有三萬天，而這三萬天跟財富是兩個不同的概念。你或許會說：『錢再賺就有了』，但給你三萬塊讓你流浪一年，你心裡也會感到不踏實。何況時間是不可再賺回來的，這三萬天花一天、算一天！」故時光的不

可挽回性，絕非單純鼓勵我們樂於消費，為生活添加潤滑劑，換取一些小確幸，而是提醒我們適時在時光中回首，以自律衍生自在，實現人生目標；以曠日久持的平常心，釐清想要和需要，找到屬於彼此的樂趣，遇見屬於每一個人的高光時刻！

在此，慈山寺再三感恩一眾義工菩薩的清淨發心、與眾同行，並普願這種人性光輝，能夠繼續遍照社會每個一角落，迎向光明！



* 在民政及青年事務局與義務工作發展局舉辦之第二屆「香港義工獎」頒獎禮上，二〇二三年度慈山寺及慈山寺佛法心靈輔導中心所獲獎項包括：

- 傑出非商業機構獎
- 非商業機構獎（義工時數）年度十大最高義工時數獎
- 非商業機構獎（義工時數）卓越金獎（三萬小時或以上）
- 最具人氣打氣獎

05

慈山 關懷



與願印

Wish Granting

仰掌舒五指而向下成與願印，表示慈悲施予，滿足眾生所願，《攝真實經》曰：「第三結施諸願印，舒右五指仰掌，想從五指間雨如意寶珠，眾生一切諸樂皆令圓滿，是印名為能令圓滿一切眾生所愛樂印。」此印相具有慈悲之意，所以往往和施無畏印配合，如圖中菩薩立像所示。



菩薩立像

時代：北齊至隋
慈山寺佛教藝術博物館
典藏號：2017.25



萬法一如

訪問嚴穗華博士（Jennifer）

慈山寺副秘書長（社會服務）| 佛法心靈輔導中心主管

近年，很多西方心理輔導研究發現「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，找到生命意義，是逆境求生的力量泉源。這個發現促成心理治療專業，對靈性或宗教元素具治療效用的肯定。就宗旨而言，佛教的核心是教人離苦得樂，是一個以修心、培養智慧、令人得到安心的法門。而慈山寺佛法心靈輔導中心，是香港首間以佛法智慧結合輔導的專業設施，透過運用相關的佛法義理，協助求助者學習觀察「內（自心）、外（人事物）」環境的互動，找出問題的癥結，調整內心，培養自知之明，繼而把佛法智慧用於生活之中，脫離苦惱，重獲心安自在。

以心療心 悲智圓融

就著專業精神的層面看，「佛法心靈輔導」跟主流輔導，兩者並沒有分別。而它們的主要差異，是在輔導的「進入點與目標」。這便牽涉到兩者背後，對問題本質與成因的理解與看法，繼而影響介入技巧等操作的問題。Jennifer 以精神分析學派（Psychoanalysis）及行為學派（Behavioural approach）為例，解釋傳統心理輔導的理論及介入方法。

「簡單來說，前者認為人的問題，本質上與一些被壓抑而藏於潛意識層的創傷有關，也與人格結構內『本我與超我』（id and superego）的衝突有關。所以，解決問題的方向，會採用『精神分析』技術，把潛意識的創傷，帶到意識層來做處理；或針對人格內部的衝突，進行疏解。至於後者則把注意力放在『可觀察』的行為上，認為人的問題（不良行為）與不斷被強化（reinforced）的反應有關，是後天的學習結果。因此，解決問題的目標與方法，在於改變環境因素，營造有利的行為學習條件，以強化理想的合宜行為。」

至於「佛法心靈輔導」，關心的既非人格的結構，或單純的行為與外在環境的互動。Jennifer 指出：「我們著眼在『心』，因為能感受痛苦的是『心』，這亦是受助者感到痛苦的地方，故解脫痛苦亦須在『心』。佛法心靈輔導，便是針對此源頭來療治痛苦，這也是『以心療心、悲智圓融』的服務宗旨中，『療心』的概括所指。因此，『心的解脫』可說是『佛法心靈輔導』有別其他輔導模式的準則。」

「解脫」與「解決」

在佛法心靈輔導所採用的「正法治療」框架中，「知苦」是輔導開始的第一步，亦是重要的一步。

Jennifer 解釋「知苦」的關鍵所在。「有人可能很好奇，前來接受輔導的朋友，不是正承受著痛苦，才決定尋求協助的嗎？這不表示他們已知道自己在受苦嗎？那為何還要『知苦』，並且是關鍵呢？」其實，『感到痛苦』，不等如『知苦』！因為，通常人遇到狀況，知道有困擾，又『感到』不開心，自己未能解決卻無力面對時，無論他把問題歸因於外在因素或歸咎於自己，一般慣常的反應是對抗或逃避。若是對抗，通常會用較激烈的情緒與行為作反應，試圖去控制情境；而逃避的話，主要採取忽略的策略，轉移焦點，令自己覺得『沒事』。」

所以，承受著痛苦並不是「知苦」，只是「感受到」痛苦，並產生了一些身心的反應。這些或屬正常的悲傷反應（grief reaction），或在心理分析學上稱為自我防衛（self-defense mechanism）的反應。這些反應若持續下去，而原本的事情又未得到恰當的處理的話，則當事人的痛苦會繼續加深，在原本的痛苦上，再加添另一層的痛苦。可是，限於對「痛苦」本質的理解，其他輔導模式的處理焦點，大多會從外在因素上去解決問題，如致力推動環境的資源去支援，或營造有利的外在條件等。這個做法固然重要，但卻治標不治本，因為它只有助去除條件性的障礙，減低問題惡化的機會。當外在不利的條件重現時，問題便會再度出現。

Jennifer 指出這是實務上常常遇到的情況。「觀其原因，是未認識到痛苦的起因（苦因），是『內在』而非『外在』。須留意的是這裡的『內在』，是指透過認識苦，達到『心』的解脫。這有別於一般對『內在』的理解。平常所說的『內在』，是指『問題的性質含有個人的部分』，例如：個人態度、價值、行為、選擇等，故其他的輔導模式的介入策略也顧及和處理這些『個人層面』(individual level) 的轉變。就佛法心靈輔導而言，『內在』並非純然指上述的『個人層面』，而是深入個人層面的『心』，故介入焦點是強調幫助案主處理他的『心』。這是治本的方向，重點是讓『心』得到解脫。這樣，就算客觀問題仍未完全『解決』，個人仍可得到心安自在。這亦是在佛法心靈輔導中『心的解脫』，與其他輔導方式中的『問題解決』(problem solving) 的重要分別。」

離苦滅苦 先要知苦

「解脫」與「解決」於方向上的差異，如何影響輔導的工作及成效？Jennifer 以化名阿萍的個案為例，闡釋兩者的重要分別。

「阿萍的丈夫有了第三者，並表明不會離開那第三者。阿萍每次見到丈夫就不能自控，用很難聽的話來責罵他。自接受中心輔導後，她知道這已是一件事實，也知道丈夫改變不了。承認事實之後，她開始懂得怎樣跟自己和丈夫相處，不再把自己困在仇恨與傷痛。『我不會再為那件事每日跟他吵架，已可以將焦點放在自己身上，學會好好照顧自己，做多些關顧自己的事。這樣，總好過整日跟他吵個不停。』這就是『心』得到解脫：丈夫沒有離開第三者，

但阿萍已不再受之前的痛苦了。」

處理好心情，然後就能更好處理事情。任何事情的發生，都有它的原因，佛法心靈輔導的重點是讓阿萍認識到，為何跟丈夫的關係走到這一步，而不是要求丈夫去改變。她要從根源上認識及解決問題，包括：為何丈夫在這個時候出現狀況？她可以做些甚麼？如果她想丈夫回頭，又可以做些甚麼？Jennifer 說：「第三者的出現，離不開夫妻

的相處關係。某程度上，太太也是激發出丈夫這些行為的成因。用緣起法的角度看，事情的發生，需要很多的因緣與條件，而她自己可能亦是其中之一。過程中，阿萍終於看到，她原來持著『擁有丈夫』這一貪求之心。伴隨這『貪求之心』是渴望擁有不失，因為害怕失去，所以對丈夫便控制得很緊。這就是阿萍的痛苦之源。

可是，人的反應通常是：你越控制他，他就越抗拒，而向外尋求的心就會越強。換言之，當太太放開自己，對丈夫不這麼貪求時，丈夫的反應可能會出乎你的意料。例如，如果阿萍不再事事管束，過度要求丈夫順從，夫妻的相處關係便會不同。所以，若明白夫妻關係背後這些因緣，掌握到夫妻相處的智慧，阿萍自然懂得怎樣跟丈夫相處，亦會找到一些建設性的方法，向丈夫表達她的愛意與憂慮。」



而當中的關鍵是：若她先做改變，丈夫亦有改變的機會。「其實阿萍來到我們這裡之前，已用過很多方式去處理丈夫有婚外情的問題。而這些方式，多採用『希望丈夫改變』或『改變丈夫』的策略為主。如果這些方式合適，阿萍亦不用繼續尋找專業輔導，輾轉到來這裡。」

佛法智慧結合專業輔導的積極意義

社會對佛法常有認知上的偏差，認為佛法既是出世之法，未必能用於俗世的事務上。但是，阿萍的個案是如斯日常、如斯入世，可見佛法的智慧在現代輔導工作中的應用和發展，是非常有價值和充滿前景的。Jennifer 精簡道出它的應用方向與潛力。

現代社會環境複雜，不少人面臨焦慮、抑鬱等心理健康問題，佛法心靈輔導可以提

供有效的解脫途徑，回應當下的社會人心危機。首先，佛法強調覺察的重要性，這是人實踐「自我實現、內在成長」的重要基礎。其次，佛教的獨特視角及學習方法，開拓了不一樣的途徑與境地。佛教認為人生的根源問題在於貪瞋癡。而佛教的核心義理，如無常、無我、緣起、四聖諦等，在輔導過程中，拓展個案人認識自我和世界的視野，開闊個人思維，啟發深層次的自我覺察和反思。與此同時，透過禪修、觀呼吸等方法，培養個人的覺察力、定力和洞見，提升調整情緒的能力與內心的狀態。

至於佛法所強調的慈悲、智慧、平等正面品質，它所傳遞的生命觀，包括對生命意義和價值等理解，有助個人超越只對短期利益的關注，繼而激發他們對生命整體成長方向的關心，提升個人的心理健康和幸福感。

佛法心靈輔導和現代西方心理輔導，雖然都關注人的「內心」世界，但它們對問題根源這「現象真相」的掌握，卻有顯著的差異，因而影響對人的本質（或對「我」）的認識，繼而影響輔導理論的基礎和實踐的方法。故此，若以佛法智慧作為理解現象真相的基礎，輔以發展成熟的西方輔導技巧，兩者結合運用，相信能更全面照顧現代人的心靈需要或處理他們的問題。

最後，Jennifer 總結輔導中心多年的工作經驗，說：「將佛法智慧與現代輔導工作結合，需要多方面的嘗試和實踐。只有這樣，才能真正發揮這模式的獨特優勢，造福更多有需要的人。這是一個值得我們持續探索和推進的方向。」而佛法心靈輔導中心，正努力開拓及實踐這個跨領域的輔導模式，期望為社會提供一項更全面而深入的心靈照顧與服務選擇。



心耕細作： 佛法心靈輔導工作的感悟

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

慈山寺佛法心靈輔導中心，是全港首間推行佛法心靈輔導的機構，它提供的專業佛法心靈輔導，幫助有需要人士減輕焦慮、克服窘境，成效令人鼓舞。我們有幸成為當中的成員，至今雖仍感到戰戰兢兢、步步為營，但能夠陪伴無數來訪人士，於他們的人生路上遇到苦惱、挫折和痛苦時，與他們同行，感受很深。

可以說，我們與輔導中心的服務對象，都是因「苦」而相遇及認識的。當中，有失去了健康、工作及愛情的人，也有正在面對與家人不和或婚外情的人。更甚者，還有一些是從小便缺乏父母愛護和認同的人。在輔導室裡，我們全然的

感受到「愛別離」所帶來的切膚之痛、「怨憎會」所激發的憤恨，以及因「求不得」而產生的無盡失落和失望。

綜合了我們在實務中的觀察，以下是我們在佛法心靈輔導工作中的一些感悟，其中包括：

1. 趨樂避苦的本能
2. 挑戰習慣的勇者
3. 解脫痛苦的鑰匙
4. 自我慈悲的重要性
5. 「先自利、再利他」：理論與實踐並重
6. 「悲智圓融」的實踐過程



1. 趨樂避苦的本能

哀傷、情緒困擾、身體病痛、婚姻問題或家庭糾紛等，這一切的痛苦，都折磨着每一位個案人，令他們多年來均受著極大的煎熬。面對人生種種的痛苦與煩惱時，他們都眾口一辭地問：「為什麼我會受苦？」不過，在眾多的個案中，印象最深刻的，是他們也常常問到的另一個共同問題：「如何才能真正的離苦、得樂呢？」

生活在有情的世間裡，我們都會對「失去」(loss) 感到恐懼；對被遺棄、被疏遠而感到惶恐；對別人的威脅、吞噬感到不安，此乃人之常情。我們都想「趨樂避苦」，這也是人的本能。當遇到狀況時，為求逃離痛苦，我們會嘗試逃避、掙扎，甚至嘗試否認在境遇中自己呈現脆弱的一面。可是，當我們這樣做時，猶如作繭自縛，痛苦只會不斷加劇，令自己陷入更深的困境中。

反之，當我們願意心懷勇氣去理解痛苦，願意承認自己也有軟弱的部份時，痛苦方可減輕，甚至有機會轉化成為心安、喜悅和慈悲。換言之，在生活裡學習如何面對、接觸、轉化痛苦，就是重拾快樂的不二法門。輔導中心以「正法治療」為基礎，帶領那些採取「逃避痛苦」方式，來面對自己痛苦的案主，能夠更清晰地、深入地「看清楚」痛苦——導致痛苦的「因」及「緣」(相依條件)，學習如何正面而積極地面對痛苦、轉化痛苦。

2. 挑戰習慣的勇者

在案主的轉化歷程中，我們看到一個共同現象：若快樂的追求，只建基於外在條件之上，例如：健康、外表、工作、關係、財富、成就、地位等……這種快樂其實難以長久維持。

然而，假若案主能夠領會到，「真正」的快樂其實建基於「內心的安詳與平靜」。它需要通過照顧自己的身心反應、調整內心的期望，並學習以佛法智慧來處理難題等，才可取得。這樣，他們便能提高意願，以平常心來面對生命的無常，決心在生活中實踐「離苦得樂」的道路。

雖然，在輔導的經驗中，發現大多數個案人在前來接受輔導之前，已「知」苦了。惟多停留在「理智上」知道的狀態裡，只是「知」而沒有行動（解決苦的行為）。而其原因之一，是由於過去經驗所形成的反應，會在我們身體裡存有「記憶」，此「記憶」若被啟動的話，就會引發一些「自動化」的反應。故此，當類似的情境再度出現時，身體便會「自動地」作出反應，令當事人不自覺地「做」回「以前」的自己。

故此，那些決心前來接受輔導的來訪者，他們其實都是一位勇者——勇於挑戰自己的習慣，甚至勇於挑戰自我。因為要承認外在環境是一些「未必能隨心所欲」控制得到的事，並願意一層層地進入自己的內心，這個過程確不容易，但他們卻願意努力嘗試、學習，克服困難。

雖然，外在環境未必受個人意願所控制，但事實上，它們本身也是「會變遷」的。故此，當中最關鍵的，是學習調整心在遇到變化時，所作出的反應，提升心的彈性。假如我們的心被執持的見解、欲求或期望等所僵化，產生一些習慣性的「自然反應」，這只會令問題或困難持續，釀成知易行難的主因。

3. 解脫痛苦的鑰匙

「能認知苦、認識苦因、承認痛苦」是十分重要的。這猶如一座大門，當我們願

意由此進入，便會發現在自己手上握著的鎖匙。這就是「正法治療」或佛法心靈輔導開始的第一步。

我們雖沒辦法扭轉「事情已發生」這事實，但能透過認識「緣起法」，尋找痛苦的根源。在尋找的過程中，我們正視內心那份渴求「被愛、被認同或被尊重」的需要，聆聽他們的成長經歷及故事，耐心地與他們一起探索苦因，了解他們在痛苦中的因緣聚散及執著。更重要的是，讓他們肯定自身的價值和能力，以承載在人生的不如意之中，遇到的各種限制及困難。過程中，我們除了深受感動外，亦深刻體會到「愛不重不生娑婆，念不一不生淨土」的真正涵義。

其實甚麼是「苦因」？在日常生活的各個領域中，我們都不斷在尋覓自我。基於對「我」的概念與執持，期望、渴求等因而萌生，尤其面對一些不如意的事情，如失業、離婚和喪親等切膚之痛時，「怨憎會、求不得、愛別離和五蘊熾盛」等痛苦，便隨之生起，接踵而來。

佛法指出一切事情，皆由因緣和合所生，指引我們認識「生住異滅、生老病死」等生命現象的真諦。這些都是在日常生活中，隨手拾得、可被見證的生命規律，如日出日落、春夏秋冬。故此，當我們能透過觀察，體悟到「諸法因緣生、諸法因緣滅」的話，便能洞見「諸行無常」的生命實相（真



相），便會「看到」、理解到，「我」的行為、想法和情緒等，也是隨著外在環境不停地變化的。

當發現及體會到自己其實並不能控制無常的變遷，沒辦法完全主宰外在的環境時，便能放下對「控制」的執著。這樣，反而能夠對自己及境況裡的人事物等，多增添一份諒解，為自己的生命重新塑造不同的可能性。而佛法心靈輔導，正是將「緣起法」這套生命法則，演繹在人生大大小小的難題當中，讓來訪者有所體會，擇善而從。

4. 自我慈悲的重要性

佛門有八萬四千種法門（方法），在有限的輔導面談節數裡，求助者若能明白真正的苦因，體會到離苦的可能性，這猶如種下了種子，只要持續地灌溉和滋養，培育案主解決問題的信心，使之成長，終可找到合切的解決之門。

惟要強調的是，在此過程中，「自我慈悲」是一個很重要的元素，它是一個令案主建立足夠個人內心力量的重要條件，使他們願意承載傷痛及嘗試新的可能性。而「自我慈悲」的重要精神之一，是容許及接受自己的步伐及能力，讓個人可以「勇敢」地微笑，並對自己說：「暫時我未做到，是可以的（It is okay to be not okay）！」。

在佛法心靈輔導中，「自我慈悲」的自我關顧能力是透過「靜心練習」來培養的。



針對上述情況，我們會邀請個案人進行「心靈綠洲」練習，讓浮躁不安的「心」，有一個靜下來的空間。藉此，也讓案主學習覺察自己的習慣性反應，為未來改變選擇，提供基礎。

可是，我們也別被「靜」這個字所欺騙。這裡的「靜」，並不是練習的目的，而是一個「舞台」。這舞台能夠讓身心的感受，在一個「安全」的空間裡，如實地呈現出來，繼而再去面對、認識和體會它。這才是真正的「知苦」！情況就像俗語所云：「針唔拮到肉唔知痛！」在這「舞台」的空間裡，才可到達「拮到肉、知痛」的階段。能真正知苦的人，才有決心去離苦。在此基礎上，便可陪伴及協助案主，探索適合他們的離苦法門。

在「正法治療」的尾段，我們感受到「正見」對個案的幫助。他們能逐漸地善待自己，既有信心地在工作、人際關係或家庭的崗位上，發揮自己的專長和能力，又可善巧地面對和處理個人的限制和困難，令我體驗到佛法的智慧可如何應用在各人的生活上，使個案人更實在地為自己所面對的困難，作出明智的抉擇。

5. 「先自利、再利他」： 理論與實踐並重

作為佛法心靈輔導服務中心的一份子，我們衷心感謝有這個機會，接觸到佛法的智慧。在投入佛法心靈輔導工作的初期，既要掌握佛法的義理，同時亦要運用輔導的理論和技巧，在輔導專業發展的角度來說，對我們無疑是一個大挑戰。

由於佛法心靈輔導的理論基礎建立在「正法治療」的模式上，既是「正法」，它

要求輔導員對佛陀的教導，要有「如法」的理解，這是對輔導員的一個「特別」考驗。因為「如法」理解，不僅是在知識或概念上取得，還必須透過輔導員的内心反省，依法奉行（依理去實踐、修習或修行），以實際的自身經驗及對個人生命的洞見，才能獲取。

換言之，作為輔導員，需要先消化佛法的教導，反覆思量，以考驗自己對教理的理解，才有信心在輔導過程中運用及淬煉。看起來，這種輔導模式雖顯得沉重、實在，但它卻是一個具雙重作用——「先自利、再利他」、理論與實踐並重的輔導模式。

上述的「雙重效用」，讓我們有機會親身經驗到，佛法對認識與處理根本問題的力量。這種體驗，猶如得到過去無數覺者「臨在」給予指導與支持那般，令我們在輔導過程中，對正法的信心越來越穩固。從覺者的教導中，我們開始認識到，人生的種種煩惱和罣礙的真面目。在智慧之眼的觀照下，我們看到這些煩惱原來只是「如夢幻泡影、如露亦如電」的幻象。我們生活在俗世裡，受到無明的影響，產生了偏見、執著等錯誤見解，導致個人自縛他縛，陷入無盡的痛苦中。

對於案主而言，輔導中運用佛法智慧，讓他們有機會認識痛苦本質，並依「緣起法」去尋找他們的痛苦根源，幫助個案人更有信心和能力，藉智慧去面對他們的困擾。對於輔導員而言，除了知識與專業技巧上的增進外，也有一些個人的蛻變，例如：變得比較隨心、隨緣，更懂得原諒自己等。

總括來說，作為專業輔導員，在學習愛別人的同時，也要好好學習愛自己，這

是很重要的。感恩「心靈綠洲」禪修練習，它使我們活在當下，增強覺察力，與明辨事物真實本性的能力，以及能夠審慎地選擇回應的方式，努力做好自己的本份！

6. 「悲智圓融」的實踐過程

簡而言之，佛法心靈輔導是一個實踐「悲智圓融」的過程。所謂「千年暗室，一燈即明。」佛法的智慧，就是人生痛苦的明燈與出路。個案人憑著佛法心靈輔導，透過心靈綠洲練習等，得以先求心安，再學習以苦為師。對個人而言，有機會學習如何以苦為師，絕對是一個難得而珍貴的人生經驗。

不過，若要把經中智慧與輔導技巧結合，使之轉化為案主的生命與生活實踐的話，實在講求輔導員具備「悲智圓融」的能力，才能夠實踐「以心療心」的目標。故此，在疏理個案人的痛苦時，輔導員身心的臨在，對自己身心運作的正念覺察，均不可或缺。正如《大日經》有云：「菩提心為因，大悲為根本，方便為究竟。」願輔導員能夠以清淨的自心、正見和同體大悲的慈悲心，成就案主達到離苦得樂的目標。

慈悲如陽光。沒有陽光，種子怎可發芽！佛法智慧，真是一份生命的禮物，慶幸我們可成為其中一位送禮的人。在此，感謝在輔導室內相遇的每一位來訪者，亦感恩眾緣（條件）成就，讓我們有機會學習如何成為來訪者的善友！願您們平安、自在，感恩！

慈悲喜捨 身心滋養

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

慈山寺佛法心靈輔導中心於二〇一五年成立，為香港首間結合佛法與專業輔導的中心。為提升輔導服務的成效，本中心積極研究把「輔導、佛法智慧與靜心體驗活動」三者結合。因此，在輔導個案結案後，服務使用者可以繼續參與本中心舉辦的活動及課程，培養以正念生活的態度，提升心靈的質素，並繼續應用在輔導和活動中所領悟到的智慧，於生活中，以促進「全人身心靈健康」。



二〇二三年，社會已由新冠疫情走出來，新冠肺炎的「疫症」標籤已移除，現視作「上呼吸道疾病」來處理。社會大眾亦紛紛由「線上」生活回歸「線下」，把臉上的口罩除下，用真面目示人，漸漸恢復社交。慈山寺佛法心靈輔導中心的活動，也能夠復常舉辦，為社區內不同需要的人，提供「實體」服務，保持交流、送上關懷。

在送上關懷與服務的過程中，我們借鑒釋迦牟尼佛在《雜阿含經》中，對弟子的教導，用「四無量心」建立正確的修行心態，以「慈、悲、喜、捨」作為服務的基本態度。佛陀說：

「我們要有『慈無量心』，
希望眾生得到快樂；
我們要有『悲無量心』，
希望眾生離開苦難；
我們要有『喜無量心』，
看到別人努力有成時，會感到喜悅；
我們要有『捨無量心』，
能夠放下分別與執著。」

在「四無量心」的基礎上，慈山寺佛法心靈輔導中心努力設計及舉辦不同的身心靈活動和課程，讓參加者與舉辦雙方，包括「生命善友計劃」的義工團等，均能從參與中覺察身心、關顧自己，建立正確的價值觀及生活態度，開展智慧，在生活中實踐「慈、悲、喜、捨」。期望彼此善用餘暇，為自己建立內心的心靈綠洲，尋回平靜與安樂。

中心活動理念

讓服務使用者透過活動，體驗心靈平靜，以配合「轉迷成覺、重拾安心自在、淨化心靈」的輔導目標。

為以助人為己任的專業工作者，提供專業培訓活動，協助他們重拾初心，擴展心靈力量，幫助更多有需要的人。

積極與社福機構及醫院合作，讓相關機構的服務使用者，透過活動促進心靈健康，建立和諧家庭。

致力透過中心及社區活動，與參加者及社會公眾一起努力，為建構「人際和諧、包容社會」的人間心靈淨土，出一分力。

中心六大活動系列簡介

（一）自在安心系列

本中心為服務使用者及家屬，舉辦心靈健康講座及靜心體驗工作坊，並邀請講者就心靈健康、精神健康為主題，配以靜觀體驗、瑜伽等活動，協助參加者意識自己的心靈健康狀況，讓活動的體驗，應用於生活之中。

（二）正念慈心系列

為了讓參加者體驗心靈的平靜和自在，建立慈悲與正念生活的態度，本中心安排導師，推行不同類型的「正念」體驗活動，讓參加者從中學習專注及提升覺察能力。

(三) 專業導心系列

本中心誠為前線社工、輔導員、醫護及教育工作者等，提供佛法心靈輔導相關的培訓課程、論壇及研討會；為專業團體的前線員工，安排「淨」修活動；為大眾就佛法、精神健康及生命教育等課題，提供專業課程。

(四) 社福調心系列

本中心與前線社福機構合作，安排不同社福機構的服務使用者及家屬，包括：家庭綜合服務中心、長者中心、青年外展服務中心、復康服務中心等，到慈山寺進行靜心體驗活動，讓參學人士把平靜帶到自己的社群和家庭當中。

中心六大系列活動數據

在二〇二三年，本中心透過六大系列活動，回應社群的身心靈健康需要。四十八個實體活動及十個網上活動，長達一百八十三節，六百〇七小時的活動，合共吸引一百〇六萬八千四百二十三人次參加。

活動參加者背景

在二〇二三年，本中心透過「中心六大活動系列」、「生命善友計劃」及「慈心計劃」等項目，為一百〇六萬八千四百二十三人次提供服務。部份參加者的背景統計資料如下：

背景類別	人次	比率
中心服務使用者	476	10.9%
社工 / 醫護	920	21%
其他專業	781	17.8%
中心義工	869	20.1%
慈山寺義工	896	20.5%
家庭主婦	184	4.2%
退休人士	181	4.1%
其他	62	1.4%
總數	4,369	100%

(五) 社區接心系列

本中心積極與不同的社區機構連繫，為社區組織安排參學活動，回應大眾對心靈健康的需求。此外，中心亦透過慈山寺開放日，進行公眾教育及推廣活動，建立「正念社區」。

(六) 義工修心系列

本中心成立的「接心關懷團隊」，義工成員超過一百名。他們藉著輔助中心所舉辦之服務及活動，回應「社區心靈關顧服務」的需求。本中心積極為義工團隊提供持續培訓及工作坊提升義工的個人成長及發展，並定期舉辦義工會議及聚會，促進義工彼此之間的關顧，提升團隊的凝聚力。



活動檢討問卷結果

在活動完成後，本中心會向參加者派發檢討問卷，收集他們對活動的意見。根據以下的檢討結果，各項目在六大系列的平均分數均達四點八或以上，反映參加者很滿意中心的活動。

生命善友計劃： 「生命滋養生命、以愛聯繫社群」

於二〇一九年開始，本中心全力執行由李嘉誠基金會資助的「生命善友計劃」。透過「社區心靈關顧服務、義工培訓、公眾教育」等三個方向，推動全港性的生命關懷及公眾教育，回應社會大眾不同的心靈需要。

本中心繼續與社福及醫護機構合作，安排已受訓的一百多位「接心關懷」義工，為醫院、安老院舍、男女童院、更生人士院舍、懲教署、有特殊學習需要的學童等，提供恆常的心靈關顧服務及心靈健康活動，受惠人次共一萬三千二百一十九；而相關的「義工

培訓」參與人次共四千八百七十六。至於「公眾教育」，包括：透過《慈心緣》、網上教育平台及網路資訊等方式受惠之人士，則共錄得十一萬六千〇七十四人次。二〇二三年，整個「生命善友計劃」受惠人次合共十三萬四千一百六十九。

醫院服務

本中心安排受訓義工，到東華東院、沙田醫院及寶血醫院，提供門診關顧及病房心靈關顧服務，透過與佛法智慧結合的心靈關顧方式，鼓勵那些正在醫院接受治療的院友及家屬，用平常心面對病情，以積極態度接受治療。二〇二三年接受服務的人次共一萬〇四百六十。

此外，中心亦為相關醫院的醫護人員及義工，提供藝術靜心及網上心靈工作坊等活動，鼓勵他們觀察自己的內心，並感受回到當下的平靜，提升義工個人的心靈素質。

長者服務

為關顧在院舍居住的長者，本中心透過「佛法智慧結合的心靈關顧」方式，鼓勵長者活出晚晴人生。本計劃安排受訓義工到頌恩護理院（德田）與伸手助人協會維拉荻茜麗瑤護老院，提供定期探訪及心靈健康活動，協助長者在人生最後的階段裡，活得心安自在、活出圓滿。二〇二三年接受服務人次共六百四十三。

社區心靈關顧及更生服務

為關顧在囚及更生人士的心靈健康與重回社區生活的需要，本中心除與香港善導會合作，向在囚人士提供心靈健康及藝術體驗活動，更與善牧會瑪利灣中心合作，關顧在院舍生活的年青人，予其提供心靈關顧及心靈健康活動，培育正念，以增強他們的覺察及抗逆能力等。二〇二三年接受服務的人次達一千九百四十。

同時，為照顧「有特殊學習需要」孩子的發展、推動「社會共融」的精神，本中心開展與「親切」機構的合作，透過義工服務的參與，實踐「共融」的交流與合作。

公眾教育

為向公眾推廣生命教育，本中心出版印製《慈心緣》生命教育雜誌，免費派發，讓社會人士透過專題訪問及文章，接收生命教育及心靈健康的訊息；並透過「網上教育平台」，為大眾提供自學的機會，對生命建立正確的認識及見解。此外，中心亦透過網絡平台分享「生命善友」服務花絮，讓公眾人士對「自利利他」的菩薩行精神增加認識，在心裡種下慈悲的種籽。

二〇二四活動簡介： 未來發展

本中心將積極透過心靈活動及生命關懷服務拓展服務層面，肩負改善社會大眾心靈健康的責任，鼓勵市民關懷生命及身心靈健康。

中心活動

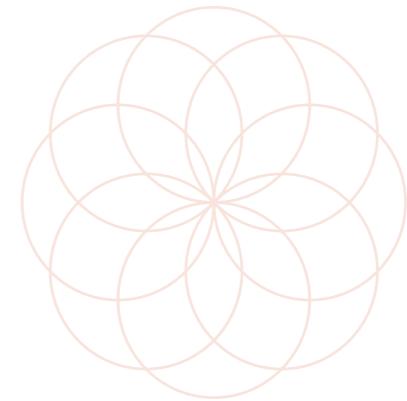
- 繼續積極推行六大系列活動；
- 推廣結合佛法與藝術的活動系列；
- 加強「專業導心系列」的活動，融入佛法心靈輔導培訓元素。

生命善友計劃

- 繼續拓展醫院、安辭、更生及社區心靈關顧服務；
- 積極探索及發掘不同的合作伙伴；
- 建構「社區心靈關顧」服務系統與核心訓練項目。

本中心非常榮幸得到李嘉誠基金會的支持，把「正念與慈悲」的元素融合活動，向廣大市民推廣心靈健康與自我關懷的重要。更難得的是，一直以來，我們得到社區人士的踴躍參與和鼓勵，邁步向前，精益求精。我們會繼續努力，將經驗和智慧整合，在不斷變化的環境裡，提供適切的服務，回應市民在生活挑戰中，各種心靈健康的需求。

在此，期望更多人透過本中心的活動，開拓自在的心靈空間，在生活中體驗平安、幸福、快樂！



洞察需要 同心善行 ——慈心計劃

陳慕瑩
慈心計劃社工



「慈心計劃」自二〇一九年年中成立，旨在透過資助，減輕病人在治療過程中的心理痛苦和財政負擔，並會按照社會不同的需要而推出相應的資助計劃，而過去及現在的資助計劃如下：

1. 「病人資助計劃」（由二〇一九年開始至今）
2. 「長者聽力檢查及助聽器捐贈計劃」（由二〇二〇年開始至二〇二一年圓滿結束）
3. 「照顧者短期緊急資助計劃」（由二〇二三年開始至今）

這數年間，「慈心計劃」已默默地資助了逾千人，批出金額超過港幣七百萬元，顯示了其在減輕病人財政壓力和心理負擔方面的努力。未來，「慈心計劃」將繼續致力於擴展其資助範圍，針對更多有需要的群體提供幫助，以回應社會不斷變化的需求，使更多人能夠在困難時期獲得必要的支持和關懷。

資助盡顯關懷

目前「慈心計劃」最主要的項目是「病人資助計劃」，該計劃自二〇一九年開始至今。截至二〇二三年十二月三十一日，已批出金額為四百二十一萬三千六百九十六港元，受惠人數共計二百二十九人。計劃的申請病患者來自十五間合作機構，這些合作機構需為「慈心寺佛法心靈輔導中心」的義工團隊提供服務機會。每年，該計劃都會檢視各機構的申請狀況，並根據其需求調整合作名單，以促進更有效的資源分配。目前，合作機構的服務範圍涵蓋醫療、復康、護老、家庭輔導、青少年服務和更生服務。資助項目包括緊急生活支援、個人護理、專職支援、照顧者支援和交通等。申請人可獲得的資助金額介於五千至五萬港元之間。過去受惠的病患者主要來自有經濟需要的個案，其中最常見的五種疾病分別是眼疾、高血壓、糖尿病、癌症和精神病。根據二〇二三年的個案數據，超過八成的申請人患有多於一種疾病，超過七成有眼疾問題，近四成是肢體傷健人士。

除了「病人資助計劃」，「慈心計劃」會根據社會的需求，探索不同的資助項目，以使更多人受益。「慈心計劃」於二〇二二年推出了「長者聽力檢查及助聽器捐贈計劃」，並與六間安老院舍合作，為長者提供聽力測試和助聽器捐贈。該計劃取得了良好的效果，隨後擴展至全港安老

院與地區長者。截至二〇二一年十月，計劃已資助了七百五十二位符合資格的長者，總金額達二百二十一萬四千一百港元。

近年來，接二連三出現的家庭悲劇揭示了「照顧者」沉重又窒息的生活壓力。二〇二〇年一月，一位五旬電工無法忍受妻子患有末期癌症的痛苦，於家中將其活活燒死；二〇二一年四月，北角又發生了一宗命案，一名丈夫殺害了罹患柏金遜症十多年的妻子後自盡。眾多照顧者的悲歌，顯示了他們在面對長期照顧病患者時，身心飽受的壓力、無助感和絕望感。鑑於這一現象，社會持續呼籲政府加強對照顧者的支援。因此，「慈心計劃」於二〇二三年初推出了「照顧者短期緊急資助計劃」（簡稱「照顧者計劃」），擴展服務範圍，希望能為照顧者提供喘息空間，照顧其身心需要，從而提高對病患者的照顧質素。

「照顧者計劃」是先導計劃，除了目前「慈心計劃」的合作機構外，還邀請了六間為九龍區的「護老者及殘疾人士照顧者」提供服務的機構參與，以轉介長期及高危照顧者的申請。符合資格的成功申請個案可獲得最高五萬港元的資助。僅一年時間，該計劃已資助了二十三位有緊急需要的照顧者，支助金額達八十五萬二千港元。申請人每週平均照顧時間為一百一十一小時，超過五成的申請人是自身患有癌症、情緒病等殘疾照顧者。最多人申請的資助項目是緊急生活援助，其次是家務助理服務。此外，一些個案還申請中醫、針灸、物理治療等資助，以緩解因長期照顧病患者而導致的勞損。

為照顧者出一分力

在二〇二三年，肆虐了好幾年的疫情終於過去，香港於二〇二三年三月一日全面撤銷口罩令，社交距離措施正式結束，社會

邁向全面復常，但照顧者的生活可有體會過「復常」？又何謂「復常」呢？

「慈心計劃」在過去一年最大的轉變是初步推行了「照顧者短期緊急資助計劃」，目標為透過與社福機構合作，及早發現高危照顧者，透過提供短期資助以解燃眉之急。根據香港理工大學顧問團隊二〇二二年《香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告》提及高危照顧者的一些特徵，其中包括自身年紀大、自身有身體殘疾、對自己心理狀況缺乏意識、於應付有行為問題的殘疾人士時力不從心、缺乏對相關照顧資源的認識，以及需要照顧有情緒問題的殘疾人士等等，而「慈心計劃」過去一年資助的照顧者正正就是充滿危機的一群。

記得有位申請人是位單親媽媽，與已成年的女兒相依為命，女兒天生為肢體傷健人士，並有智力障礙。這位母親長除年累月照顧著女兒，勞心勞力，更不幸地在數年前患癌。縱近日癌細胞有擴散跡象，卻仍然要照顧女兒，承受著極大的壓力。社工為她申請「照顧者計劃」，該計劃包括到家看護、家務助理及緊急生活津貼，為她稍微爭取了些喘息空間。

另外有一位申請人因為兒子行動不便，需要協助他如廁、扶抱、位置轉移，照顧他日常的起居生活上的大大小小。長年累月的照顧工作，令申請人持續出現痛症問題，身體也出現其他毛病，使本來用以幫補家計的工作也被迫要辭退。社工為這個案申請資助，讓申請人可以有規律地接受中醫及針灸治療，同時獲得緊急生活津貼，渡過這段收入減少的嚴峻時刻。以下是轉介社工替申請人撰寫的感言：

「申請人因長年體力勞動的照顧工作導致雙手發炎、麻痺和腫痛，被診斷患

上腕管綜合症，無法繼續工作，照顧兒子也出現困難。由於中醫針灸費用昂貴，申請人每月只能針灸一次，情況沒有明顯好轉。申請人獲得慈山寺『慈心計劃——照顧者短期緊急資助計劃』的援助，針灸次數增加至每月二至三次，疼痛明顯減少，手部活動較之前靈活，刺痛感也有改善。申請人現每晚能安然入睡，精神狀態改善。申請人慶幸獲得『慈心計劃』援助，減輕家庭經濟壓力，家庭穩定性得到提升。」

溫暖和支持。「救救照顧者」是一個備受關注的議題，「慈心計劃」在二〇二四年會繼續推行及局部擴展，盼能為照顧者們出一分力。另外，社會上還有很多值得被關注的人士，例如移民潮下的「留港長者」、有自殺行為的青少年……而「慈心計劃」以佛教四無量心中的「慈悲」為理念，實踐「慈予眾生樂、悲拔眾生苦」的關顧精神，讓更多有需要人士得到協助。

結語

「慈心計劃」規模雖然不算龐大，但每年持續不懈地為社會弱勢群體提供支持，見證一個又一個辛酸而又感動的資助個案。願「慈心計劃」繼續幫助更多需要的人，為社會的每一個角落帶來溫暖和支持，播撒慈悲的種子，讓更多人感受到關懷與溫暖。





以無量光明 照世間行路

綜觀萬變社會與環球政經現況，負面新聞每日接踵而至。生計壓力頻頻衝擊，讓市民繫繩情緒逼近臨界點，爭詐繁起。而作為一所觀音道場，慈山寺謹遵觀音精神，立願千處祈求千處應，在科技洪流中，以佛陀教導為核心理念，開拓不同服務，望能仿效觀音「應以何身得度者，即現何身而為說法」的典範，聞聲救苦。

守護傳統 深化內修

慈山寺秉承漢傳佛教傳統外弘內修，誓願為社會貢獻清淨一隅。對於每一位同修及參學者，寺院屬鬧市中的清修之地，供眾開啟精神空間，專心修持，找回內在的平

靜。尤其在人工智能蓬勃發展的二十一世紀，寺院堅守傳統修持法門更讓人覺得難能可貴，故慈山寺僧團除主持殊勝法會，為眾生祈福，淨化人心，也開辦律學班、佛學院與各式共修，重拾古風禪韻，帶領參學者禪定內修，明心見性，法喜充滿。



隨順法行 普濟群生

隨著科技發展日新月異，互聯網和數位媒體成為信息傳播的重要工具。慈山學院與時並進，善用科技打破地理限制，將系統佛法教育弘揚到世界各地。一方面，慈山學院與柏克萊加州大學至善科學中心 (Greater Good Science Center, UC Berkeley) 合辦「幸福的科學」證書課程，利益有意從佛法中修習幸福之道的人士。另一端，學院努力不懈，與多所本地學府與懲教署合作，期以科學基礎認證佛法的方法論及成效，證明佛法對大眾有所裨益。

展望未來，學院除計劃與香港資優教育學苑簽署合作計劃，為十至十八歲資優生提供多元學習機會，期望透過正念與靜心體驗培育正向人生價值和身心靈健康；更定於「幸福的科學與藝術」五週年之期，與香港心理學會合辦「Kindfulness Symposium 2024」，線上線下召開連場學術研討會、講座及工作坊，分享交流幸福科學中的真知灼見，以及具研究證實的生活應用，促進大眾身心靈健康與學術發展。

而作為一個新穎概念，Kindfulness 有別於過往學術界多焦點探討的正念 (Mindfulness) 或正念與慈悲 (Mindfulness with Compassion) 間的關聯，並更符合慈山寺身為觀音道場的身份，成就我們仿效「普門示現」典故之機緣，繼續宏開方便法門，讓置身於充滿無力感的社會大眾，不僅能以正念開闢心靈空間，更懂得在正念的基礎上注入慈愛，升起慈愛的善念 (Kindfulness)，以祝福、鼓勵或感恩等方式，培養善良、同理的態度去接納自己、善待自己，展現對自身的慈愛與悲憫心，進而影響別人。

恆爲公益 實踐大乘精神

佛教強調慈悲與利他，而這樣的精神不僅存在於個人修行中，更應體現在對社會關懷之上。我們希望將佛法帶到不同地方，藉云云法門，將服務從寺院延伸至社會不同角落，並建立更多相關項目，讓更多人感受到佛法無邊之法益。其中，學院重啟與懲教署合作，推出情緒解碼星級課程，該計劃將由慈山寺法師帶領職員、星級嘉賓及導師，先後到訪各大懲教院所，預定於每所進行每季四節活動課程。期許以心靈輔導、正念活動、佛法交流與問答分享，為更生人士打氣，呈獻關愛，釋放負面情緒，紓緩壓力與焦慮；從困境中轉念，建立正向價值觀，重投社會，迎接挑戰。該計劃將與懲教署及香港大學合作，進行青少年身心社靈療癒計劃，結合佛教教義和實踐，為在囚青年推行戒毒綜合課程及研究。

大悲爲舟 度諸有情

感恩功德主李嘉誠先生、僧團、一眾義工及社會各界的護持及厚愛，慈山寺將於來年謹慎維持傳統與現代間之平衡，堅守佛法三法印的核心價值，不斷自我砥礪以適應現代社會的變化。通過結合科技、積極參與社會服務與跨領域交流，寺院將在未來持續發揮其正面影響，照護信眾心靈，醞釀思智。那怕在這個急變驟來的時代，寺院依然是一片安靜的淨土，指引人們在變幻無常的世界中尋找內在的平靜與智慧。

06

年鑑 附錄



合十印

Anjali Mudra

合十為禮，以示敬意，此手印應為佛門手印中最廣為人熟知。兩手當胸，十指相合，成合十印。形體上，達到端正儀容的身儀，予人印象謙和，靈性及宗教層面上，代表將佛、菩薩、緣覺、聲聞、天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生等「十法界」合於一心，意謂「人我一體」，消除人我之間的對立，讓心沉穩、安定，達到向內收心的效果。宏觀而言，則是促進眾生之間的和諧。

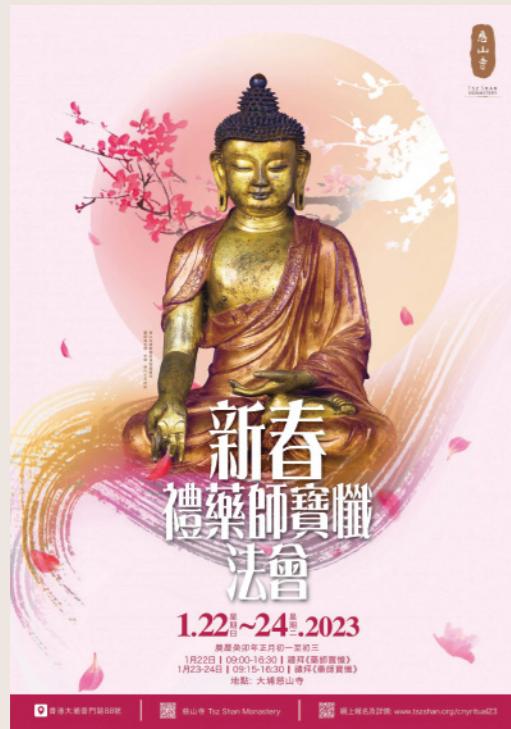


觀音菩薩立像

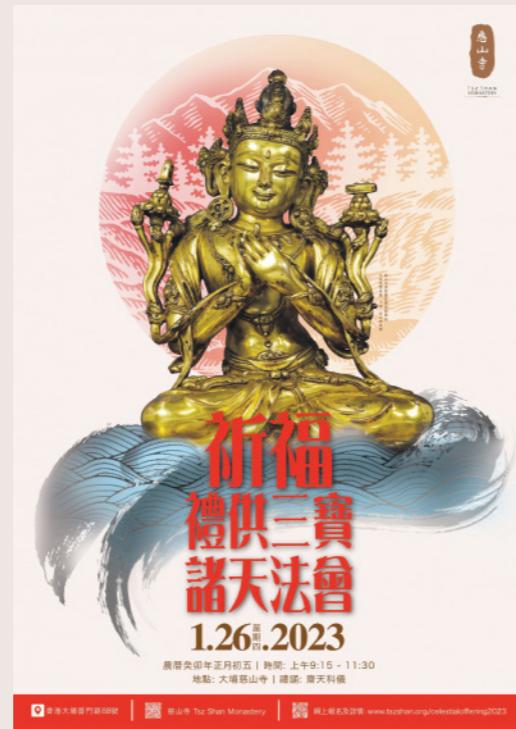
時代：遼代
慈山寺佛教藝術博物館
典藏號：2016.07

活動海報

新春禮藥師寶懺法會



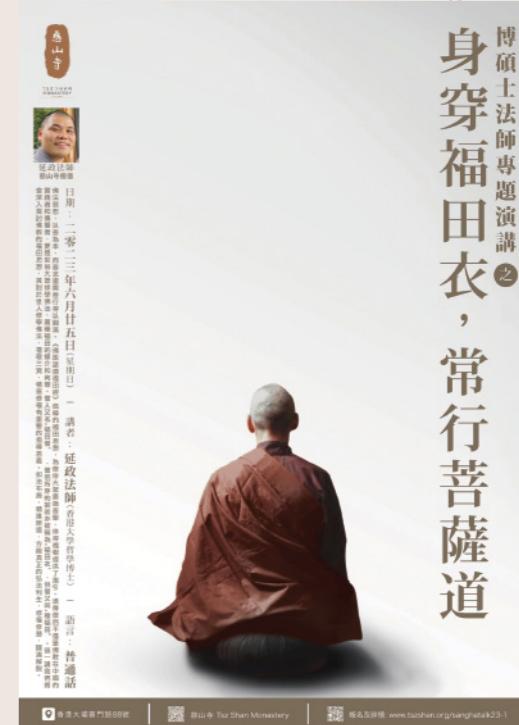
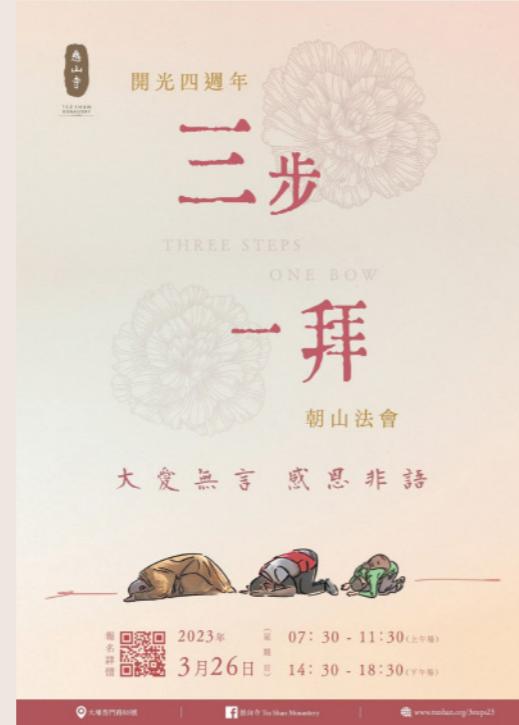
祈福禮供三寶諸天法會



清明孝親梁皇法會



佛誕開放日



觀世音菩薩聖誕日法會

慈山寺開光四週年三步一拜朝山法會

觀音誕開放日暨捐血日

博碩士法師專題演講之「身穿福田衣，常行菩薩道」

博碩士法師專題演講之「唯識無境，攝受有情」



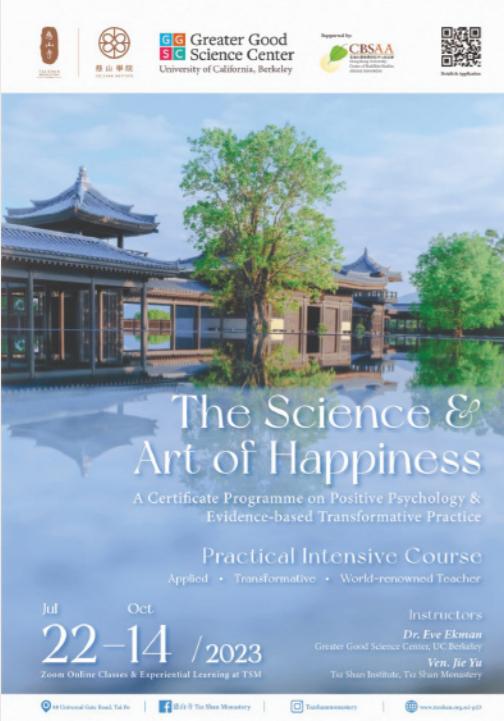
酬佛恩禮供三寶諸天法會



傳授三皈五戒大典



孟蘭報恩梁皇法會



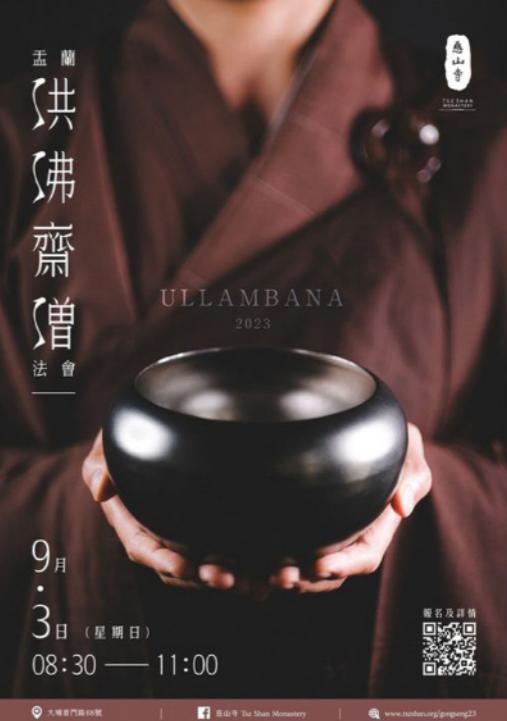
The Science & Art of Happiness Practical Intensive Course



觀世音菩薩成道日法會



博碩士法師專題演講之「那日·未醒；醒來·何處」



孟蘭供佛齋僧法會

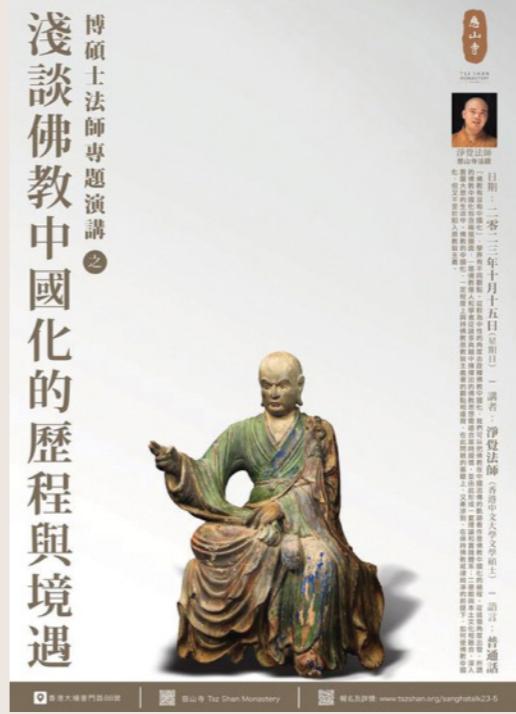
地藏菩薩聖誕法會



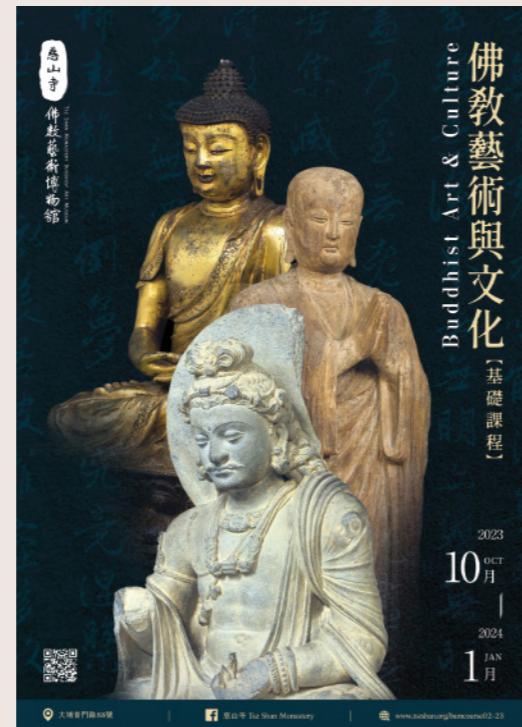
慈山假日佛學院



博碩士法師專題演講之
「淺談佛教中國化的歷程與境遇」



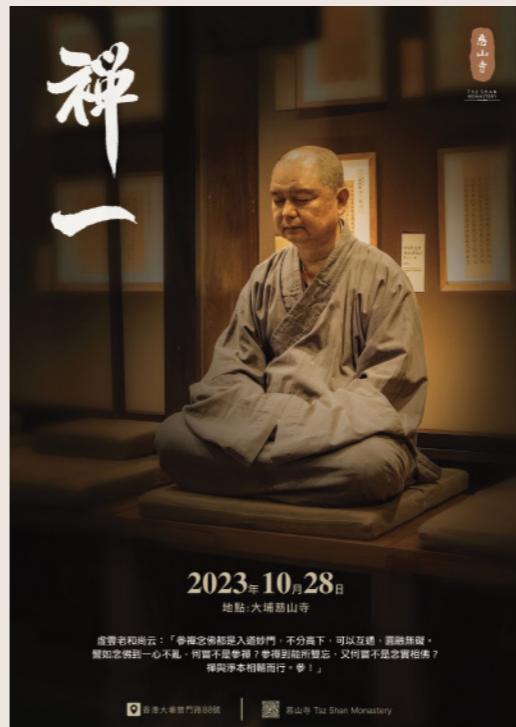
觀世音菩薩出家日法會

博碩士法師專題演講之
《圓覺經》的智慧——跟菩薩們學習心理療癒

博碩士法師專題演講之「《圓覺經》的智慧」

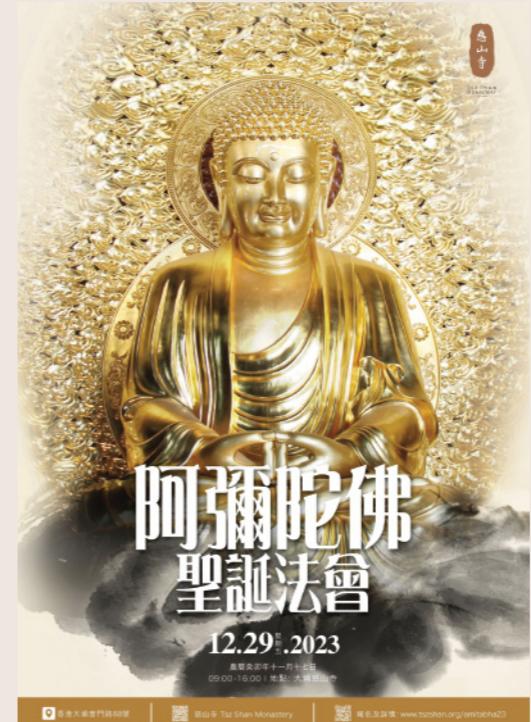
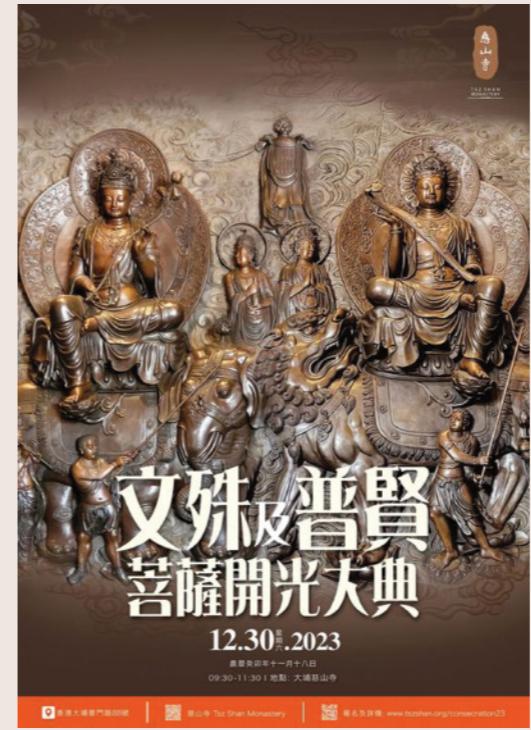
佛教藝術與文化基礎課程

禪一



慈森·山林療癒





八關齋戒

博碩士法師專題演講之
觀音信仰在中國的傳播與演變

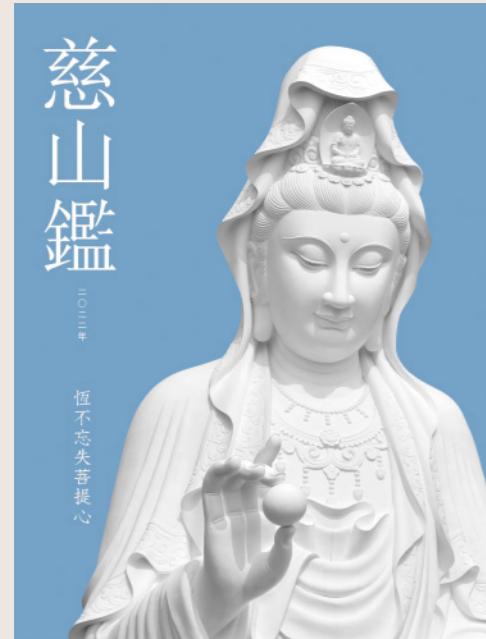
阿彌陀佛聖誕法會

元旦蓮花燈叩鐘法會

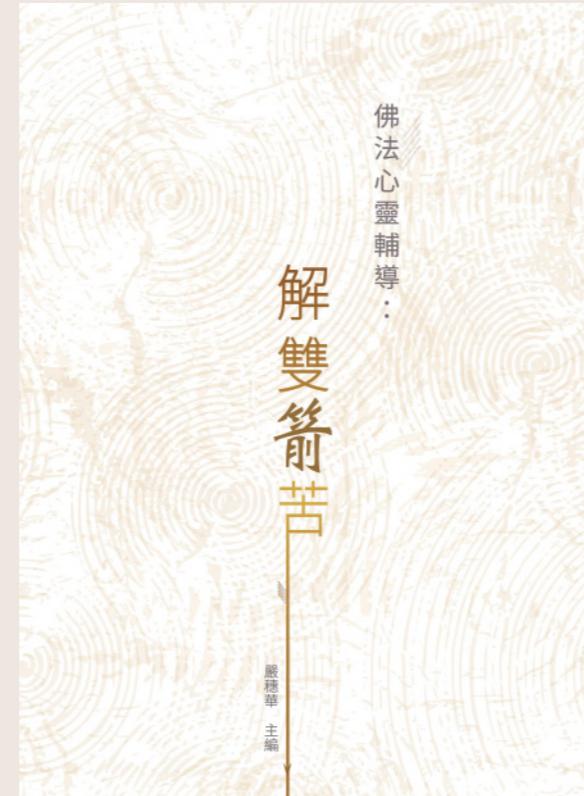
印刷出版

「膝」而復得 II 舉足輕盈的自在

慈山鑑二〇二二

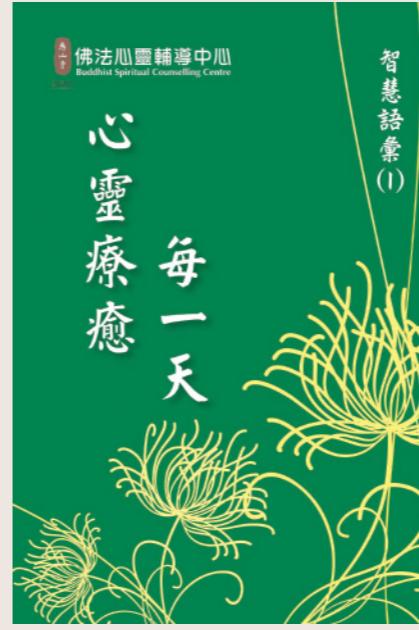


「心動 · 洞心」二〇二二 —— 中心活動結集

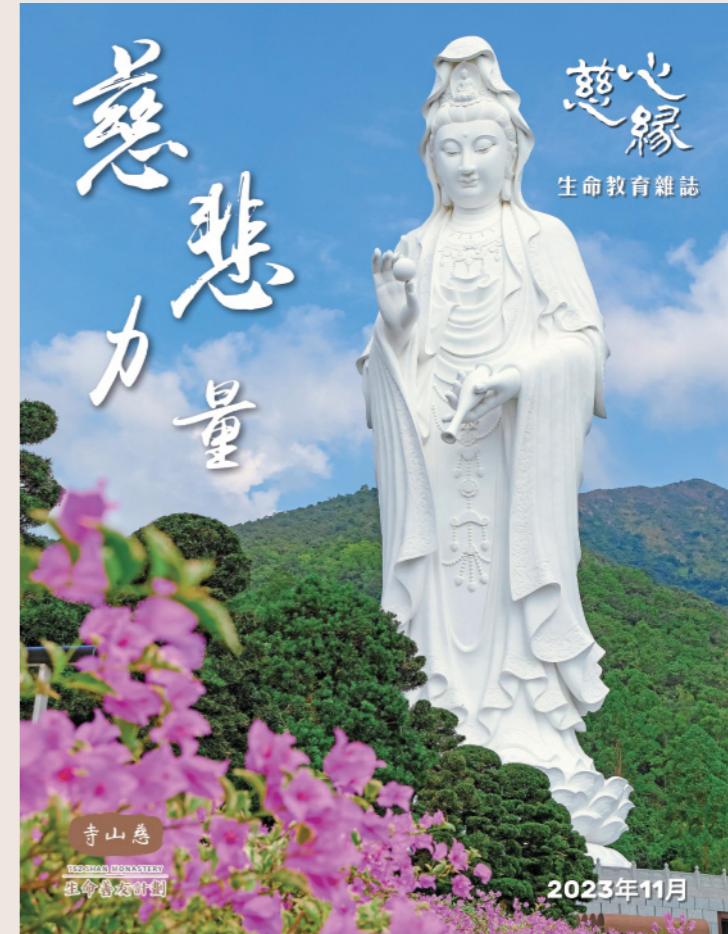


佛法心靈輔導：解雙箭苦

心靈療癒每一天



心靈療癒每一天 II



慈心緣：慈悲力量

媒體報導

▼二〇二三年一月十四日
東周刊：萬燈如海



▼二〇二三年一月十九日
Sundaykiss：慈山寺一日遊攻略



▼二〇二三年一月二十日
頭條日報：桃花依舊笑春風



▼二〇二三年一月二十一日
hkppltravel 新年 2023：【大埔慈山寺桃花盛開！超靚桃花！初一至初三設儀法會！】



▼二〇二三年二月二十一日
Thai media_True :
SEA FAM Trip Thailand



▼二〇二三年二月二十二日
Thai media: SEA FAM Trip



▼二〇二三年二月二十二日
信報財經新聞：逛慈山寺



▼二〇二三年三月七日
Hong Kong LEI :「靜」を味わう
香港パワースポット 3選



▼二〇二三年三月十三日
新假期：慈山寺一日遊 | 預約方法_交通_開放時間懶人包 必睇全球第二高觀音聖像



▼二〇二三年三月十三日
香港 01：慈山寺錫葉藤開花！垂直盛放美如紫色瀑布



▼二〇二三年二月二十四日
信報財經新聞：慈山寺



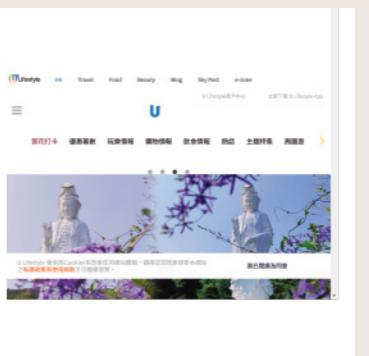
▼二〇二三年三月十一日
Thai media: Thairath



▼二〇二三年三月二日
文匯報：漫大生訪慈山寺
出書傳揚正念



▼二〇二三年三月十二日
U 港生活：香港賞花 2023



▼二〇二三年三月十三日
Sundaykiss : 賞花 2023
慈山寺紫藤花盛開現如畫般景色
禪修體驗 + 供齋登記詳情



▼ 二〇二三年三月十四日 星島日報：
慈山寺錫葉藤紫色花海盛放 觀音聖像添新衣 附預約方法 交通



▼ 二〇二三年三月十五日
Thai media: SEA FAM Trip



▼ 二〇二三年三月二十五日
明報：佛法與法律



▼ 二〇二三年三月二十八日
星島日報：三步一拜



▼ 二〇二三年四月十二日
U 港生活：佛誕 2023 | 慈山寺 5 月設 3 日開放日！可參觀禮佛



▼ 二〇二三年四月十三日
TimeoutHK : Tsz Shan Monastery A guide to visiting Tai Po's hidden sanctuary



▼ 二〇二三年五月八日
TimeOut : 佛誕 2023 | 大埔慈山寺一日遊推介及預約入場詳情



▼ 二〇二三年九月九日
頭條日報：慈山米



▼ 二〇二三年四月十二日
新假期：慈山寺一日遊 | 佛誕開放日 預約方法、交通、開放時間懶人包



慈山寺一日遊 | 佛誕開放日 預約方法/ 交通/ 開放時間懶人包

▼ 二〇二三年五月八日
香港財經時報：慈山寺開放日：3 日免費參觀及法會！時間日期 + 交通 + 預約參觀



▼ 二〇二三年九月十二日
灼見名家：修保育研古建，斌蔚圓融築慈山——專訪何培誠



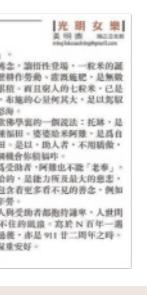
▼ 二〇二三年四月十二日
香港經濟日報：【佛誕 2023】慈山寺 5 月份舉行 3 天佛誕開放日 善信可網上登記入場參觀



▼ 二〇二三年五月二十二日
新假期：慈山寺佛誕開放日



▼ 二〇二三年九月十二日
明報：七粒米的福田



▼ 二〇二三年十二月五日
星島日報：書卷觀音



參學統計二〇二三

網上預約
個人參學



參與人次

210,270 *

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

21,579 *

寺內修學



包括佛學活動、慈心會、法會、禪修

參與人次

23,442 *

非牟利及
社區團體預約



參與人次

17,826 *

開放日



參與人次

44,644 *

個人參學人士曾
參與禪修體驗活動



參與人次

261,855 *

二〇二三年度義工團隊

義工人次

2,208 *

累計義工服務時數

132,251 



慈山寺接待總人次

313,409 *

慈山寺佛教藝術博物館接待總人次

173,915 *

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

7,154 *

義工培訓及
聯誼活動



參與人次

2,720 *

慈山參學





團體參學名錄

佛牙寺（新加坡）
妙慧法師佛弟子團
香海正覺蓮社
創古密宗佛教中心
菩提禪院（澳門）
文化動力慈善基金有限公司
粵港澳大灣區文化藝術發展協進會
香港展藝國際文化協會
群生社慈善基金
美聯慈善基金有限公司
香港太陽獅子會慈善基金會有限公司
中區獅子會慈善基金有限公司
中國星火基金會
宏施慈善基金
香港慈恩慈善基金會有限公司
啟萌慈善基金有限公司
許善慈善基金
瑞銀慈善基金會
誠信慈善基金會有限公司
鐘聲慈善社
善恩慈善協會有限公司
香港國際文藝交流協會（慈善）有限公司
香港是我家慈善關愛基金有限公司
樂活新中年慈善動力
香港大學
香港大學專業進修學院
香港中文大學
香港中文大學宗教研究校友會
香港恒生大學
香港恒生大學利易海倫博文書院
香港城市大學
香港城市大學商學院
香港浸會大學
香港專業進修學校
香港教育大學
香港教育大學特教青年學苑
香港教育大學環球事務處

香港理工大學
香港都會大學李嘉誠專業進修學院
嶺南大學
208 常康樂會
AIA（義工團隊）（一條龍）
Maryknoll 50th reunion
Namo Buddha Dharma Centre (Gumba) Hong Kong
The Hong Kong Gardening Society Limited
一家樂聚
九龍東社區關懷協會
九龍城區居民聯會
九龍塘扶輪社
九龍塘會
九龍樂善堂
八仙廟有限公司
八鄉北環境關注組
土瓜灣社區發展會
大埔合唱團
大埔頭村務委員會
大埔舊墟天后宮社區活動管理委員會
大埔醫院
大滿心隨研究中心
中山紀念中學香港校友會
中西區居民協進會
中西區賢毅社
中華廚藝學院（職業訓練局）
互勉會（香港）有限公司
仁足社
仁愛堂
仁濟醫院
元州邨居民協會
元朗大會堂管理委員會有限公司
元朗足球會
元朗新動力
元朗寶覺小學校友會
元創青年有限公司
公共老友社

公屋聯會
公誠之友
午夜藍
友恭學校校友會
天水圍居民協會有限公司
天水圍長青服務處
天主教聖猶達堂
天恩愛心長者協會
天恩愛心健障義工隊
天恩愛心義工隊
天耀之友
太古城居民聯誼會
太陰娘娘廟有限公司
屯門婦聯有限公司
日本國際學校
月琼雲之美
水泉澳發展協進會
火車站體育文化天地
北角官立小學校友會
北角錦屏區居民協會
半山區扶輪社
司法機構康樂體育會
平台樂社
平地黃崇始堂會
平等機會委員會
民社服務中心有限公司
民間爭取最低工資聯盟
玉桂山之友
生命力文創教育基金會有限公司
生命工場
生命熱線
石籬松柏權公益促進會
禾輦街坊福利會
先驅者
全好教育中心有限公司
匡智地區支援中心（觀塘西）
匡智松嶺第三校
匡智會
同路舍
名城住宅業主小組委員會
安泰軒（屯門）
尖沙咀街坊福利會
尖沙咀獅子會
有米媽媽同樂會
竹園北邨鄰舍互助協會
竹園南邨居民協會
西貢公共交通及運輸關注協會
西營盤街坊福利會
地球高高高
伸手助人協會
佈施社
何文田邨居民服務協會
佛教大光慈航中學
佛教大雄中學校友會
佛教覺光法師中學
利民會
宏逸長青服務處
扶康會
李蘇婦女團
沙田青年協會
沙田區耆樂警訊
沙田圍動力
秀蘭社
身心健康會
亞洲協會香港中心
亞洲副學士協會
侘寂舍
協康會
和諧樂康社（葵盛西）
坪石邨居民聯會
孢子關懷
弦歌雅集
房協友里
旺角區耆樂警訊
旺角街坊會陳慶社會服務中心
明基金會
明愛天悅長者中心
明愛北區綜合家居照顧
明愛香港仔社區中心
明愛樂進學校

明愛觀塘長者中心
易行動
屈臣氏實業供應鏈團隊
屈臣氏實業
東亞花園關注組
東區居民聯會
東區耆樂警訊名譽會長會
東區聯青社
東絲薈
東華三院
東華三院方樹泉長者地區中心
東華三院王李名珍長者鄰舍中心
東華三院包兆龍護理安老院
東華三院安老服務部
東華三院何玉清教育心理服務中心
東華三院余墨緣綜合服務中心
東華三院邱木城長者鄰舍中心
東華三院凌瑞英中心
東華三院許麗娟安老院
東華三院越峰成長中心
東華三院樂康軒
東華三院樂群地區支援中心
東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心
東頭邨居民協會
油尖旺青年社
油翔社區服務處
法律援助署康樂會
社區青年動力
社會福利署
社會福利署天水圍綜合家庭服務中心
社會福利署北青衣綜合家庭服務中心
社會福利署西屯門綜合家庭服務中心
社會福利署西貢綜合家庭服務中心
社會福利署南青衣綜合家庭服務中心
社會福利署南馬鞍山綜合家服務中心
長青敬老會
青年四驅車同好會
青年會專業書院
青年總裁協會珠江三角洲分會有限公司

青言社
青松侯寶垣長者鄰舍中心
青鳥
青蓮聯會
俊宏軒妍心社
俊翔居民協會
保良局
保良局天德長者援手網絡中心
保良局地區支援中心（沙田）
南沙田綜合家庭服務中心
屏南同鄉會
皇后山社區服務協會
紅十字會甘迺迪中心
紅歌聲曲藝社
美孚清麗居民權益組
英國造價工程師學會香港分會
香海正覺蓮社佛教黃藻森學校
香港人髮業髮品業商會有限公司
香港大學教職員職工會緊急援助基金有限公司
香港川蜀同鄉總會
香港中國研究生會
香港中華生物能醫學氣功協會
香港中華基督教青年會
香港心理衛生會
香港仔坊會社會服務
香港仔街坊福利會有限公司
香港台灣工商協會
香港失明人協進會
香港汕尾市海陸豐聯誼會
香港西區婦女福利會
香港李氏宗親會
香港房屋協會
香港房屋協會 - 彩願居
香港明愛
香港明愛安老服務
香港明愛明愛勵苑
香港明愛薄扶林社區發展計劃
香港易道文化研究會
香港東區婦女福利會

香港東區婦女福利會 - 梁李秀娛長者鄰舍中心
香港爸媽學堂
香港社區組織協會
香港耆康老人福利會馮艷管長者鄰舍中心
香港金銀業貿易場
香港青少年服務處
香港青年協會
香港紀律部隊義工服務隊
香港紅十字會
香港紅色文化和旅遊委員會
香港香島青年獅子會
香港唐氏綜合症協會
香港唐氏綜合症協會 白普理家長資源中心
香港泰僑協會
香港珠寶製造業廠商會
香港耆康老人福利會
香港荃灣社群協進會
香港健步文化總會
香港健康大使協會
香港國際交流基金會有限公司
香港國際社會服務社
香港基督教女青年會
香港基督教服務處
香港基督教服務處 汇愛家長資源中心（觀塘）
香港基督教服務處雲漢綜合家居照顧服務隊
香港婦女中心協會
香港婦女勞工協會
香港婦女關懷互助社
香港婦聯
香港深圳寶安福海同鄉會有限公司
香港貨車運輸業協會
香港造口人協會
香港創域會有限公司
香港善導會
香港復康會
香港測量師學會
香港童軍總會
香港華都獅子會
香港傳承基金會有限公司

香港傷健協會
香港傷健協會「融 · 點」地區支援中心（南區）
香港傷健協會九龍東傷健中心
香港傷殘青年協會
香港傷殘駕駛人士協會
香港聖公會西環長者綜合服務中心
香港聖公會麥理浩夫人中心林植宣博士老人綜合服務中心
香港聖公會福利協會有限公司
香港聖公會福利協會有限公司 - 香港聖公會救主堂社會服務中心 - 賽馬會家庭幹線
香港聖約翰救傷隊新界總區
香港路德會有限公司
香港路德會社會服務處
香港銀屑病友會有限公司
香港德明校友會
香港撒瑪利亞防止自殺會
香港靜心協會有限公司
香港鴨脷洲婦女會
香港賽馬會職員聯誼會
香港職工會聯合陣線
香港職業發展服務處
香港耀能協會
香港警察佛學會
香港聾人福利促進會
原馮寶添紀念宿舍
家盟
峰趣軒曲藝社
差餉物業估價署康樂社
悅湖山莊居民服務聯會
桂港青年交流促進會有限公司
海柏花園業主委員會
浸信宣道會恩禧中心
特區社會中基層僱員總會
粉嶺街坊福利會
耆康會何生長者鄰舍中心
耆康會柴灣長者地區中心
荃灣康樂會
荃灣街坊福利會
荃灣義工團有限公司

荃灣葵青坊眾會
荃灣葵青區婦女會
酒店及旅遊學院（職業訓練局）
馬頭圍邨居民協會
馬頭圍真善美關懷協會
高翔社區服務處
高翔苑居民協會
高衛物業管理有限公司
啟業曲藝社
啟業邨居民協會
國際婦女會青年委員會
基督教宣道會長亨堂
基督教香港信義會社會服務部
基督教香港信義會信義中學校友會
基督教香港信義會善學慈善基金關宣卿愉翠長者鄰舍中心
基督教香港信義會頌安長者鄰舍中心
基督教家庭服務中心
基督教家庭服務中心黃大仙綜合家居照顧服務
基督教聖約教會耀安長者鄰舍中心
基督教懷智服務處
堅城社區網絡
將軍兵團
將軍澳北區居民權益會
將軍澳各界婦女協會
康樂園乒乓球會
彩雲關懷社區服務協會
彩福邨居民聯會
彩鳳者樂社
救世軍
救世軍大埔長者社區服務中心
救世軍大窩口長者中心
晚同牽
深水埗街坊福利會
深水埗左鄰右里關愛社
深水埗白田邨居民委員會
深水埗社區協會有限公司
深水埗區大廈組織聯會
深水埗區耆樂警訊名譽會長會
深水埗電競社

連英舞軒
頂得住體育會
博康社區關注組
博愛醫院
善道一善學會
富昌邨居民協會
富昌邨居民權益促進中心
循道衛理楊震社會服務處
循道衛理楊震社會服務處喜晴計劃
惠州國術健身會
惠海陸同鄉會
普通話文化協會
智在環保有限公司
渣打銀行主任協會
湖翠社區協進會
童盼樂互協會
紫荊社有限公司
紫霞樂社
腎友聯
華人青年商家聯會
進匯同行
黃大仙下邨居民協會
黃大仙區耆樂警訊名譽會長會
匯賢起動
嗇色園
圓玄學院
圓洲角居民協會
愛傳遞
愛心翱翔
愛民街坊服務協會
愛助仁服務社
愛琴海岸業主委員會
愛親子家庭協會有限公司
慈航學校
慈樂邨居民協會
新生精神康復會
新亞中學
新界五邑青年聯會
新家園協會 HOME Centre

新家園新協會
業主權益會 - 悅湖山莊
經緯青年商會
聖公會聖匠堂長者地區中心
聖神修院神哲學院
聖雅各福群會
聖雅各福群會灣仔長者地區中心
聖雅各福群會灣仔綜合家居照顧服務
聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心
腦之家有限公司
葉渝舞坊
葵青區耆樂警訊名譽會長會
葵青關懷協會
葵涌民生協會
路德會長青群康中心
滬江小學
漢華中學校友會
維景灣畔業主委員會
綽畀教育中心有限公司
翠翔居民協會
翡翠區居民協會
舞出新天地
裳康社
輕鬆舞軒
銀色力量跨代義工聯盟有限公司
銅鑼灣街坊福利促進會
鳳溪公立學校 鳳溪長者鄰舍中心
廣源義工組
德瑞國際學校
樂心會
樂兒之友
樂善堂朱定昌頤養院
樂智協會有限公司
樂群社會服務處
蓬瀛仙館
鄰舍輔導會
鄰舍輔導會元朗區綜合家居照顧服務中心
鄰舍輔導會天瑞鄰里康齡中心
學前弱能兒童家長會

橫頭磡居民服務中心
澤安邨居民委員會
蕙蘭匯聚社
龍耳有限公司
聯和墟居民協會
賽馬會流金匯
豐盛人·新·豐盛苑居民權益網絡
邊界區耆樂警訊名譽會長會
關愛文化培育中心
關懷愛滋
麗研雅集
寶翠居民權益會
寶覺中學
耀俊康藝社
蘇屋長者鄰舍中心
警察總部
觀塘定安協會有限公司

《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：黃錦源、施家偉

資料搜集：黃錦源、鍾澤豐、李星、施家偉

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

tszshanmonastery

但願眾生得離苦

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



TSZ SHAN
MONASTERY

緣起

慈山寺

TSZ SHAN MONASTERY

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，與佛教結緣甚深法緣。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(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年起計劃滿落成，於2015年4月正式對外開放。慈山寺僅下，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，結合慈悲願力與行動力，開展教育、關懷及藝術為主軸的項目，回應社會需求。因緣和合，李先生有感於佛教藝術能撫慰人心，滋養心靈，遂構建佛教與藝術文化相融合的互動平臺，於2010年開展慈山寺佛教藝術博物館的建設工作。博物館於2013年落成開放，為香港佛教文化與藝術的發展作貢獻。

慈奉善籽

慈山寺之土地購置、發展規劃及建設所需資金，以及經常費用皆由基金會奉獻，至今累計捐款達33億港元，以此護持正法，利益香港社會。慈山寺截至2023年12月，已接待參學人士逾200萬人次。

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

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成而得，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，右側為弟子迦葉尊者。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書的《心經》墨寶。

大殿前的庭園莊嚴肅穆，可容納萬人，為舉辦大型法會或活動提供足夠的空間。園內種植了四棵菩提樹，以佛陀於菩提樹下成道之故事，提醒參學者當勤精進，專注修行。

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。

禪堂
禪堂位於大庭院西側，為禪僧專心參禪修道的空間。

鼓樓
鼓樓位於彌勒殿左側，形制與鐘樓相同。古時行軍，每以鼓聲令將士退敵，眾生煩惱，足以鼓聲提神，以佛門又以鼓

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。

正念徑
坐落慈悲道左側之「正念徑」，由普門左方之供水區直至至觀音像背後，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。

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象徵。2012年，時任斯里蘭卡總統 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。

大雄寶殿
大庭院位在大雄寶殿的正前方。正中放置一盞八角形的天燈，象徵成佛路上的明燈。四角種植了四棵雄壯的菩提樹，象徵「慈、悲、喜、捨」四無量心。

大庭院
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成而得，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，右側為弟子迦葉尊者。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書的《心經》墨寶。

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。

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。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。

五觀堂
五觀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。

講堂
慈山學院是慈山寺的研究教學單位，揉合理論與實踐，針對各個年齡層、教育程度和職業背景的對象，提供適性適需的系統化佛教教育。

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

慈山學院
慈山學院是慈山寺的研究教學單位，揉合理論與實踐，針對各個年齡層、教育程度和職業背景的對象，提供適性適需的系統化佛教教育。

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

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

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

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

彌勒殿
彌勒殿建築簡約，依傳統的木結構建築，並以建於公元7~8世紀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馱菩薩，面向大雄寶殿，護衛寺院；山牆兩側立有四大天王像，神態威武。菩薩像均為樟木雕刻，或貼以金粉金箔、或彩繪衣飾、或以琉璃裝飾眼睛，各具特色。

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



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，成就智慧，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，啟廻心靈，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。