

慈山鑑

二〇二一年

普為諸世間
修行菩薩行



慈山鑑

二〇二一年



TSZ SHAN
MONASTERY

不為自己求安樂
但願眾生得離苦

僧團寄語

4 佛說一切法 為治一切心

僧團整合

10 傳承古風 伏心弘法
訪問慈山寺住持 法證大和尚

法會莊嚴

20 報本反始 不忘其初
——佛誕參學 2021

26 盂蘭報親恩 普濟三途苦
——盂蘭報恩梁皇法會暨
盂蘭供佛齋僧法會 2021

32 慈心一切 濟育群生
——觀音誕開放日暨捐血日

慈山藝術

38 毘陀羅藝術：
永不止歇的劇幕

46 以心傳心 善念相續
——「佛教藝術與信仰」講座系列

慈山學院

52 顯示法與義 所說甚和婉
訪問有哲法師

56 幸福科學 自利利他

60 慈心助眾生 佛境育棟樑

慈山關懷

64 疫來順修、安心的力量

70 常依真智 慈心無畏

76 攜手創希望——慈心計劃

青年教育

82 孝養父母 知恩報恩
訪問衍偉法師

86 翠山茂林 滋養心靈
——慈森·山林療癒

92 禪之初味 天天清淨

94 孤寂與無我

98 「戒」的啟示

線上修持

102 桃花迎新春 祈港人和樂平安
——新春花供祈願

106 菽水承歡 至孝為尚
——孝順·會更好

108 華藏世界 淨智莊嚴
「一念一花」5G 4K 直播音樂會
慈山寺 x 香港中樂團 x 3 香港

112 燃亮自性 布施光明
——元旦供萬燈

114 一樹羅漢千朵紅 一枕秋涼一扇風

116 祥雲瑞彩 其事云何

117 不說一句的愛有多好

展望

118 開拓心靈空間 開示離苦之道

附錄

124 2021 慈山大事紀

126 活動海報

134 印刷出版

136 媒體報導

140 參學統計



佛說一切法 為治一切心

今期的慈山鑑，特別採用全工拍攝的寺內動物花草相片，以回應當今的氣候問題。《妙法蓮華經》曾以火宅喻世間，由於人類的作為，結果地球真的成了火宅。慈山寺以境說法，有緣獲自然眾生棲息共存，希望與大家分享，一齊保育護生。

火宅成真 眾苦充滿

「三界無安，猶如火宅。眾苦充滿，甚可怖畏。」佛祖在《妙法蓮華經》中將我們所處的世界比喻為一間著火的房屋，但小孩（眾生）不曉得自己家裡著火，還在裡面玩耍，不曉得要趕緊跳出火宅，還認為身處其中很安全，可以天長地久地玩下去，無視災難將至……經書成書年代約公元前後，最晚不遲於公元 200 年，其時地球仍然沒有氣候變化問題，但當時的比喻卻成現況，全球升溫至使地球猶如火宅，氣候變化，引致各種災難。而這一切的根源卻非自然，而全因人類的慾望無盡及對萬物眾生的無視。

為避免為時已晚，葬身火海，近年全球，包括企業層面或社會層開始著掀起一陣 ESG 風潮。除關注環境（Environments），也囊括社會（Social）面：從人權、福利、客戶面，評估是否能善盡社會責任。內部治理（Governance）面：從倫理、採購與風險方面評估組織能否將資訊公開透明，目標是希望具有完善的監察準則及系統，提早發現營運風險，並擴闊衡量一公司的標準，而非只單一以營利作為指標。

眾生平等 萬物相繫

隨著科學進步，人類愈來愈了解到萬物相連，採用化石燃料，你的一程車，在輾轉間，則成了全球暖化的推手。這不是說人類要放棄車輛，而是先要認知萬物相連，才能有新的視野尋找解救之道。這種千絲萬縷的微妙關連，佛家早已明言，在《楞嚴經》說：「汝身汝心皆是妙明真精妙心中所現物。……不知色身外泊山河虛空大地。咸是妙明真心中物。」整個宇宙是一個生命共同體，無彼此高低之分，一切皆空，只因業力不同，而各在外相異。人類跟一切動物平等，也跟餓鬼天人平等。

ESG 雖分為三個方向，但究其中心，就是善待萬物，因為人類也逃不過親手作的業，污染空氣及水源也會影響著人類的生存。此種宏大的生態系統運作，佛家早有洞悉，並從中覺察眾生平等，則以構成一結實的理論基礎，既然平等，就不是人類要照顧其他生物及強者悲憫弱者，而是本來就要互相尊重，善待萬物，並非一由上而下的賜予，而是生死與共的命運所需。





需要有限 欲望無窮

形成現今環境及社會問題，主要原因之一必與人的貪欲有關，由於消費主義盛行，透過消費滿足自我，形成過度浪費，這讓人墮進貪欲的深淵，也破壞環境，同時構成種種人間衝突，當中由實務的商品定價、勞資關係，至宏觀的區域性資源爭奪。甘地曾言：「地球所提供的，足以滿足每個人的需要，但不是每個人的貪婪。」因為需要有限，但貪婪無盡，需要是有辦法預估的，但貪婪不是，得一想二。

佛家指「貪」為三毒之一，早已見其弊端，故有完整的對治之法；更重要的是佛家指出人的貪欲是因迷誤所至，誤認目的，也用錯手法。《小即是美》（Small is Beautiful）一書的作者修馬克（E. F. Schumacher）在其《佛教經濟學》的篇章，評論現今經濟體系與以佛教理念運作的經濟體系的分別：「商品的擁有與消費只是達成『目的』的『手段』，而佛教經濟學則是探討如何以最少『手段』來達成特定『目的』的系統性研究。」

慈悲仁愛 見性成佛

說佛教早具有 ESG 的元素，除平等、去貪外，最重要的是佛教對慈悲的詮釋：「無緣大慈，同體大悲」。「無緣大慈」即諸佛菩薩雖與眾生無緣，但卻發大慈心去救度之，並沒任何條件，也不求利益回報。「同體大悲」即諸佛菩薩視眾生與自己為一體，視他人的痛苦為自己的痛苦，而生起拔苦與樂、平等絕對之悲心。ESG 背後理念之一，就是對顧客（市場）、員工及社會好一點，而從佛教角度，基於「無緣大慈，同體大悲」這一原則，連受眾也不用分。萬物一體，自然流露慈悲心並不需緣由，皆出自性，不問條件，皆體現出佛教的仁慈博愛。

而此觀念與修行成道緊扣，《大方廣佛華嚴經》云：「久遠親近善知識，同修善業皆清淨，慈悲廣大遍眾生，以此莊嚴諸利海。」由於修行並不是為自己，是為眾生，以廣大無邊的心量，視天地眾生萬物如己，守護關愛。慈悲、關懷與尊重，以至起心動念，一切造作所成的無量功德，遍滿虛空法界。

在平等（萬物一體）之上，佛教提供了去貪之法，也教導「慈悲」的宇宙觀，由理論到實踐之法，圓滿俱足。當 ESG 提出非營利為主的商業標準，佛家指出這本來就是生而為人的要務，更是修行之路，路上見性，並見性成佛。

僧團 整合

禪宗古風 斷漏安樂





傳承古風 伏心弘法

訪問慈山寺住持 法證大和尚

《楞嚴經》云：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧，是則名為三無漏學。」佛門弟子的修行可概括為「戒、定、慧」三學，其中戒為基本，慈山寺住持法證大和尚希望推廣持戒守律，延續漢傳佛教古風，帶領僧團與四眾弟子，在迷亂時勢，與眾生一起以戒律整理生活及生命，重尋清淨內心。

微塵菩薩眾 由是成正覺

佛陀成佛後開始弘法，當時有五位比丘跟隨學法，是比丘眾的開端，自始就三寶（佛、法及僧團）具足，但當時僧團並沒設戒律，因為沒人犯戒。佛陀成道六年後，教區遼闊，徒眾日益增加，由於背景不同，僧團中便有良莠不齊的情況。佛陀既為幫助僧團去除煩惱，阻止惡行，以助修成解脫正果，也為保持僧團純淨以度世救人，故因應僧團出現的缺失，逐漸制訂戒律。五戒、十善為戒律基本，是以在家信眾應該遵守五戒、十善；出家的僧眾要遵守的戒條更多，在逐步累積下，為比丘而制訂的二百五十條基本戒律就給具足了。佛陀涅槃後，在集結三藏時，比丘們約定絕不隨便增減改動佛陀制的戒律，這致使佛陀戒律能流傳千載常在。

歷史流轉，戒律的確因時地屢有變革。不過，當中改變是適應時代之舉，但絕不違背修行解脫的宏旨。「三學中，戒為首要。各大宗派中都以戒律為基礎，以平易、輕鬆點的說法。戒律可以說是成佛的遊戲規則，不論你是出家還是在家，進入佛門就是在玩一個叫做成佛的遊戲。想要玩這個遊戲，你必須遵守遊戲規則，你不能要參與遊戲，又不想遵守規則。」法證大和尚幽默地回應了修道人應如何看待戒律。

戒如明日月 亦如瓔珞珠

當社會發展，政經生活環境改變，就著各條戒律的存廢也的確引起不少討論。但存廢問題背後，其實有著更多的影響需要考量，大和尚非常實在道出背後的憂慮：「首先，存廢涉及人為及主觀因素，如果我因今天在佛教的地位高了，說話有分量，認為某些戒律不適合現代，需要廢掉。其他有分量的大師也覺得不合適，採取同樣做法，我減十條，他刪十條，那二百五十條戒律，便慢慢崩壞了。」

就時代及地域而言，現代大都會型佛教是比較容易放棄戒律。於此，通常會以「開緣」為依據。對於此一說法，大和尚回應：「但開緣不是說我們想去做，就可稱此為開緣。開緣必須佛陀允許，如佛陀不允許，實為犯戒。當然我們不能要求任何人，我們只能要求自己，由自身做起，持戒守律，久住正法。而且在沒有戒律要求下，出家人為非作歹，威儀盡失，居士自然會對佛教失去信心，認為法師的說法不具說服力。若大家因戒律太莊嚴，所以不遵守，這必然會導致當地佛教慢慢沒落。身為一名佛教僧人，為了正法久住，必須堅持戒律。我們可以承認我哪裡做的不好，或者是我做得不好，但是不應該去對它有任何的改變。」戒律於佛教修行，實為至寶，如煦陽明月、瓔珞寶珠，應珍而重之。

大和尚補充：「就以我個人而言，因對於戒律略有研究，其實二百五十條戒律，你都可以持守的。沒有問題的，我曾經這麼做了。只是現在人心變了，當沒有辦法去持守某條戒律時，還試圖把犯戒合理化，說時代不同了。可是歸根究柢，起因是你自己不想持守，或者是說你不想去做了。」





勤修戒定慧 息滅貪嗔癡

持戒為修行的基礎，因去除習氣，必須依靠戒律約束我們，指引「可」與「不可」。但是眾生，特別是學佛之人，當持戒成為修行的目的，就會掉進去變成執著，甚至生起比較心，在去除「我」此一觀念上，構成了另一個「我」。

「持守戒律確可莊嚴自己，清淨心靈，但是我們不能忘記佛陀要你持戒是為去除貪嗔癡，如戒殺生，目的在於增長慈悲心，一切皆為對治貪嗔癡。若沉迷於持戒當中，細密精嚴，卻沒稍微減少自己的貪心，那你的持戒就只做了一半。因佛陀期許我們藉持戒去除貪嗔癡，而非持戒本身。佛教法門無數，但終極目標只有一個，就是遠離妄想、分別、執著。若只追求及沉迷於當中方法，而非為此目的，那就有問題了。」

譬如佛陀要僧人持午（過午不食），原因之一是讓你避免在飲食上大費周章；其二要你在食欲上面，不要去摻雜。但餓著肚子時，心裡期待著明天的早餐或留戀著剛吃的一頓，把整個注意力也放在飲食上，其實就沒達到佛陀要我們持午的目的，因為貪念仍在。又例如很多師父，他們經營生意但不拿錢，可是他的心裡對於金錢的執著，還是非常重。他只是不拿而已，但並沒有對財富有任何的捨離。」

佛家中有律宗一系，大和尚就此提出獨到的看法：「不管修行法門，持戒是所有修行人的共同科目，故不應該有律宗。因為律宗的存在就如告訴大家，持戒只是律宗的事，但其實若不去除貪嗔癡，你是沒有辦法把這個悟道解脫的遊戲玩到最後。」

透過持戒養成習慣可幫助修行，就此大和尚分享了個人的有趣經驗以說明持戒的重要：「當持午最後是變成習慣，連夢見有人拿飲食給我，我也會跟他說自己持午，故需推辭。但是我動了一個念頭，我跟那人說現在不能吃，叫他先留著，待我明天早上吃。我第一個念頭是我有工夫，因為我在做夢當中，我還知道甚麼可做甚麼不可以做，但是我還是有一個貪念：我留著明天早上吃。」

諸惡永斷 善法圓滿

如果說透過戒律絕對就能夠悟道，這是有所不足的。古印度的外道，即所謂的婆羅門，他們的戒律比佛陀還要嚴厲，但是那個時候婆羅門沒有辦法證涅槃，但佛教徒持戒可以入涅槃，那就不是只有戒律的問題。「戒律跟悟道絕對有關係，但非絕對的關係。我們一定要持戒，你沒有先摒除垢染，便不太可能恢復我們的清淨心。直至我們恢復清淨心，恢復本來面目時，就可用六祖的那句話來說了：「心平何勞持戒？」大和尚為戒律與悟道的關係交出了一簡而精的答案。



法會莊嚴

以法相會 如法修行



報本反始 不忘其初 —— 佛誕參學 2021

二千多年前，佛陀開悟證果，為眾生開示離苦得樂之道；時移俗易，佛法的善巧仍然啟迪思維，使我們正向面對疫情。《佛說灌洗佛形像經》云：「諸善男子善女人。於佛滅後當至心念佛無量功德之力，浴佛形象如佛在時，得福無量不可稱數。」農曆四月初八，佛誕日。佛誕又稱「浴佛節」、「灌佛會」，以清水沐佛，紀念佛陀誕生，憶念千百年前，悉達多太子誕生在藍毗尼花園的無憂樹下，太子二十九歲出家，苦行六年，終在菩提樹下，入定七個晝夜，證得無上正等正覺，成為佛陀，在世間傳揚慈悲與般若智慧，帶領眾生重尋自心佛性。





感恩佛陀 祈求福庇

佛陀，梵語（Buddha），意譯「悟道者」，是古印度思想家、教育家及宗教改革家，稱號釋迦牟尼佛、喬達摩佛，為福德和智慧均修行圓滿之覺者。佛陀生時有九龍吐水，太子初生落地自能行走七步，步步蓮花，口中說道：「天上天下，唯我獨尊。」意指佛是已覺之眾生，眾生是未覺之佛，一切眾生均具有尊貴的佛性。佛性涵蓋人性的美善，「慈、悲、喜、捨」盡是無量的人間瑰寶，不可忘卻！而為了慶祝佛陀誕辰，佛教徒會以香湯灌沐佛身，藉此感恩佛陀，讓自己有幸接觸佛法，踏上修行之路；祈求佛陀福澤社會，消弭災難！





以法浴心 清淨三業

疫情間，慈山寺在安全的防疫措施下，作有限度的開放，成就「佛誕參學 2021」，慶祝佛誕。從 5 月 15 日至 5 月 19 日，寺院特設浴佛供水專區，期藉香花淨水，明淨佛身，清淨三業。寺內大雄寶殿同建一日三場的「佛誕浴佛法會」，一連五日供參學人士隨喜參與，以法浴心。期間法師為眾開示，回顧、學習佛陀慈悲的教導，體驗佛法帶來的愉悅與安寧，潔志精誠；讓善信沐浴於佛陀的恩典之中，學習沉澱情緒，以愛淨化自心，成就清淨無礙、遍滿感恩的心靈，以及滿而不溢的悲智，並謹將浴佛法會的功德迴向，祈願疫情完結、社會復甦、六時吉祥。



孟蘭報親恩 普濟三途苦 —— 孟蘭報恩梁皇法會 暨孟蘭供佛齋僧法會2021

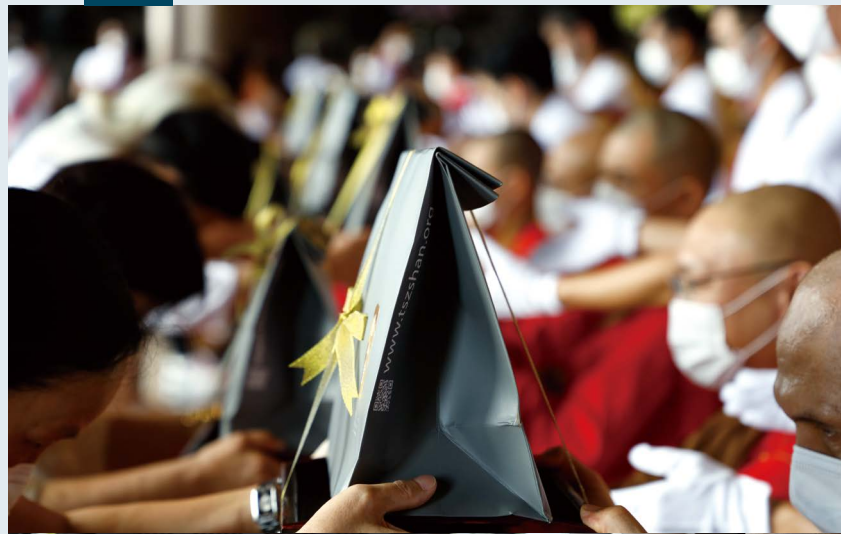
農曆七月，正值孟蘭報恩之期，慈山寺爰例於寺內啟建「孟蘭報恩梁皇法會」，頂禮《梁皇寶懺》八永日；圓滿日前夕設放普利十方瑜伽餓口；圓滿日朝晨奉供孟蘭盆，下午圓隆送聖。仗共修之力與誠心懺悔、發願改過之功德，迴向疫情早退，人民安樂；延生壇內現在眷屬增福延壽，家宅平安；蓮池壇內各姓先靈心開意解，往生善處。



目連救母獻道糧 解夏自恣生歡喜

有別於民間信仰，盂蘭節為佛門中的佛歡喜日或僧自恣日。盂蘭是梵文 Ullambana 的音譯，意指「倒懸」。「盆」則是「救器」，故盂蘭盆即「救倒懸」的意思。而作為種種善法的根本，佛門孝思之道與儒家之本，同出一轍。盂蘭供佛齋僧源於目犍連尊者為度亡母脫離苦趣，依佛陀囑咐奉行供僧辦盂蘭盆的典故，故後人遂以盆類器皿盛食，供佛齋僧，捐獻道糧，藉修行人結夏安居、修行有成的功德，救度眾生倒懸之苦。而佛歡喜日與僧自恣日的由來，則為眾僧自恣檢討自己於結夏期間三業上的錯誤，再以開放的胸懷，邀請僧團其他的僧眾，依其所見、所聞、所疑，就其不如法行為加以指正，並依此懺悔過失，證得道果，故佛見眾僧道業有成而心生歡喜。





行懺消罪障 供養作佛事

《華嚴經》云：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡；心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」拜懺屬實踐法門，慈山寺啟建「盂蘭報恩梁皇法會」，頂禮《梁皇寶懺》八永日，供佛弟子在一禮一懺中發心懺悔，感受法會的殊勝莊嚴，反觀自省，遂將禮懺的精神延續到日常生活中，時刻自我觀照。同時，為表對諸佛菩薩之感恩與恭敬，殊聖修行，慈山寺一眾義工一連八日，從凌晨三點鐘開始準備供菜，趕在法會期間以三德六味、甘饌美食，設食供養、莊嚴佛事。並蒙三寶慈力，於圓滿日前夕設放普利十方瑜伽餒口，為十方眾生超昇濟拔、施食說法，令他們正見具足，止惡行善，早日脫離苦趣，成就菩提。

供僧功德殊勝行 廣修供養利群生

恰逢法會圓滿日巧遇佛歡喜日，慈山寺同建「盂蘭供佛齋僧法會」，效法目連供僧救母的典故，募捐道糧，助十方僧眾得以安心辦道、弘法利生。爐香乍爇，法界蒙薰；酷熱無礙，誠意方殷。一眾善信親臨本寺，穿越義工連成的「接眾大道」，順遂入殿，清淨有序的呈上供僧禮盒，布施道糧，祝福迴向。法會在慈山寺住持法證大和尚開示及僧團的加持下步入尾聲，遂於同日下午圓滿送聖，為一連八日之「盂蘭報恩梁皇法會」圓滿作結，並謹將懺悔自恣、供佛齋僧之功德，迴向世界和平、社會安定、疫情早除、人民安樂；延生壇內現世眷屬增福延壽，消災免難；蓮池壇內各姓先靈，往生淨土，同登彼岸。





倒駕慈航 度化有情

據《千手千眼大悲心陀羅尼經》載：「觀世音菩薩，不可思議之神力，已於過去無量劫中，已作佛竟，號正法明如來，大慈願力，安樂眾生故，現作菩薩。」觀音菩薩倒駕慈航，隨緣赴感，救苦與樂，其平等無私之慈悲精神與願行，是大乘佛教的典範，值得感恩效法。因此，為響應觀世音菩薩「應以何身得度者，即現何身而為說法」的方針，慈山寺遂於農曆九月十九日之觀世音菩薩出家日，一連兩天開放寺院，供一眾透過電子門票形式登記的善信入寺參學，分享喜悅。

慈心一切 濟育群生 —— 觀音誕開放日暨捐血日

長久以來，觀音信仰深得民間讚許，示慈悲與智慧的象徵。適逢觀世音菩薩出家日，疫症平穩，意義非凡，慈山寺歡然於10月23日及24日，重啟闊別一年之「觀音誕開放日暨捐血日」，廣結善緣，慈行布施。



法門圓通 知行並重

闊別一載，是年開放日以「慈心一切，濟育群生」作題，並從法會、教育、藝術、發願、修持及五感等方式舉行體驗，循循善誘，引導逾八千名善信，聲聞佛法，涵養心靈。寺方秉承觀音圓通無礙的法門，顯伸慶典，啟建一日四場的「觀音吉祥法會」，讓善信在香花妙法、燈燭莊嚴的氛圍下，感受菩提心，體驗菩薩道。與會者在僧團的持誦下虔拜《大悲懺》，懺業祈福，功德迴向，並祈請疫病早退、人心向善、清涼自在。同時，有別於一般知識學說，佛法需有實踐的方法，貫徹實行；佛法需要融入生活，啟發生命，故寺院特於開放日間與香港紅十字會輸血服務中心合辦捐血活動，捐血助人、慷慨布施。期仗佳節良辰、殊勝佛日，濟育群生，讓節日更添意義。

布施與樂 弘法利生

《無量壽經》云：「一切布施中，法布施為最。」菩薩出家，捐血布施，分享生命，除了是菩薩道的體現，更護持三寶以法報施食，免除眾生永墮生死輪迴之苦，智慧無盡，利益無限。慈山寺故爾由衷感激每一位義工的不辭勞苦，連日發心修持，以不同形式布施，弘法利生，增長善緣。顧名思義，「義工」是一種無償的生命奉獻，他們以歡喜的發心為大眾服務，布施微笑，給予關懷。尤其在抗疫疲勞的影響下，大眾對於未來依然憂心忡忡。因此，慈山寺全人就義工菩薩這種「拔苦與樂覺有情」的精神，以及「觀音誕開放日暨捐血日」的吉祥完滿，深表感恩，並祈許四眾弟子能夠繼續相互扶持，讓正法久住，利樂有情！



慈山 藝術

佛陀形影 庇護心靈



犍陀羅藝術： 永不止歇的劇幕

健馱邏國，東西千餘里，南北八百餘里。東臨信度河，國大都城號布路沙布邏，周四十餘里。僧伽藍十餘所，摧殘荒廢，蕪漫蕭條，諸宰堵波頗多頽圯。

— 唐 · 玄奘《大唐西域記》

慈山寺佛教藝術博物館於 2021 年再增殊勝藏品。源於貴霜王朝犍陀羅地區的釋迦牟尼佛立像佇立在二樓展區，為館藏再添深度。藉此希望來訪參學人士能更加認識佛法在世界處於百流交匯的重要時期，如何普世海納，以慈悲智慧帶領眾生離苦得樂。



釋迦牟尼佛立像（圖一）

犍陀羅（Gandhāra）為古代印度十六國之一，位於古印度的西北部，其主要核心區域東臨印度河，西抵喀布爾河，涵蓋現今巴基斯坦白沙瓦（Peshawar）谷地平原與阿富汗東部地區。當七世紀的玄奘法師遊經犍陀羅時，此地的佛法已成衰微的趨勢，但他也同時記錄下阿育王與迦膩色迦王所建造的多所塔寺遺跡，說明犍陀羅曾經是論師輩出、伽藍宏偉、佛法鼎盛的古代佛教中心。

由於犍陀羅的地理位置處於東西貿易路線孔道，它不僅是絲路的必經之地，也是中國、印度與西亞間文明來往的匯聚點，自古即是文明的十字路口。居住與活動於此地區的民族種類繁多複雜，向來是各個文明政權角逐的舞台，公元前六世紀犍陀羅曾作為波斯阿契美尼德王朝（Achaemenid Empire）的東方行省，直至西元前 326 年，又為亞歷山大大帝（Alexander the Great，前 356 - 前 323 年）所率領的馬其頓軍隊征服，使犍陀羅地區遂開始受到希臘化文明（Hellenistic Civilisation）的強烈影響。遂於西元前後在貴霜王朝（Kushan Empire）的統治下，登上犍陀羅藝術發展的高峰。伴隨著大乘佛教思想的興起，貴霜歷代諸王大力護持佛教發展，佛教從無偶像時代進入偶像時代。在這個文明的十字路和東西交匯的孔道上，地中海文明與東方的信仰在此相遇，成為佛教藝術發展的大舞台。

從無像到有像

佛陀入滅後的數百年間，佛陀形象並不以擬人化的形式出現，佛陀的追隨者們有意避免描摹導師形象，僅以象徵式的圖像表現作為佛陀曾經存在於世間的線索。比如建於西元前 1 世紀的桑奇大塔（Great Stupa of Sanchi）門欄上，一幕幕的佛傳故事分布其中。有趣的是作為主角的佛陀並未現身，而以王座、佛足、菩提樹等等的

形象代替，像是一場缺乏主角的戲劇，一群人環繞著空置的席位禮敬膜拜。對比周圍環繞成熟的人物雕刻，以及複雜的群像構圖，毫無疑問缺乏佛陀形象描繪能力的說法並不成立，這應是一個有意識的選擇結果，透過刻意隱去佛陀的真實形象，將這個空缺留給更為重要的教法本身。

由於佛陀不以人像描繪，而是作為象徵性的隱喻式存在，此一時期的佛教藝術被稱為「無像時期」。有論者認為這種隱喻式的陳述，一方面可能來自於早期經典的觀點，如《阿含經》提到「如來是身不可造作」，以及佛傳文學或《本生經》中散見帶有譬喻性質的內涵。這些故事或以動物為主角，講述關於因果、奉獻、慈悲等佛教精神的種種經歷緣由，不以說教或直觀的敘述書寫文本，而透過故事帶領信眾反思其中隱藏的寓意。誠然，早期佛教藝術中佛陀的虛位以待或許是種隱喻，隱藏主角光環下的佛陀形象，試圖引導觀者深入體會佛陀言行背後的動機與開悟過程，也初步形成佛教藝術帶有象徵性圖像與隱喻式敘述的基本調性。

考古證據表明，對於佛陀形象的真實描摹要晚到西元以後，才在古代印度北方的犍陀羅與秣菟羅誕生，也代表著佛教藝術正式進入「有像時期」，當中又以犍陀羅地區的造像最富活力與西方特色，揭開了佛教藝術發展的高潮。讓佛教藝術邁向全新發展階段，跳脫早期印度佛塔門欄上，佛陀以菩提樹或法輪等作象徵性存在的描繪，出現相好具足的佛陀造像，奠定佛像的基本形貌。由於受到希臘羅馬藝術的影響，犍陀羅藝術擅以西方寫實手法刻劃佛陀與菩薩形象，佛陀高鼻深目，形似西方人的樣貌，體型健美壯碩，穿著樸素的袈裟，神態莊嚴脫俗；菩薩則裸露上身，頭戴冠飾，身披繁複而精美的璎珞與飾物，更富優雅華貴的人間氣息。



釋迦牟尼佛立像（圖二）



慈山寺佛教藝術博物館中，所收藏的北齊半跏思惟菩薩坐像。

佛陀形象的詮釋

佛陀的形象在大歷史中悄然現身，也即刻成為藝術舞台上的目光焦點。慈山寺佛教藝術博物館收藏的兩尊釋迦牟尼佛立像（圖一、二），為我們展現了這個時代的風格回憶，佛陀皆身著一襲袈裟，鬆曲的秀髮有如波浪般柔滑，五官英挺，秀朗的面容帶著些許抑鬱的神情，將佛陀的形象定格在青壯年時期。他的身軀健碩，肌肉厚實，姿態上左腳微彎，右腳外擴，重心稍稍偏擺，姿態顯得輕鬆自在。藝術家成功捕捉了佛陀站立稍歇的情景，我們似乎和遊化中的佛陀不期而遇。

其中又以接近真人高度的佛陀立像（圖一）最為精彩，釋迦牟尼佛臉型長圓，肉髻高突圓隆，髻間以細繩束髮。面容刻劃極具希臘羅馬藝術色彩，鼻樑長而高挺，眉骨突出，眉眼距離較近，眉心處有圓形白毫，一雙巨大的眼睛，炯炯有神，微微俯視下方，唇上留有濃密的髭鬚，神態嚴肅而莊重。其身披通肩式袈裟，內穿長裙，袈裟質地厚重，衣褶突出而立體。傳承希臘羅馬藝術中，對於人像雕塑的精心摹刻，配合人體肌理的起伏，細膩地形塑衣紋襞面的深淺轉折，整體衣褶布排疏密有致，流暢自然，忠實呈現衣下若隱若現的身軀，以及層層疊覆的厚實質感。佛陀的身形魁梧，胸肌挺實，右掌殘損，原來應作無畏印，左手下垂握持衣裾一端，赤足站立於方座上。右臂的斷裂之處猶可見到梯形的樺接位置，表明右掌原先應以金屬或石質材料與前臂相接合，此一樺接做法常見於犍陀羅造像的傳統之中。特別是應用在較大型的單體造像之上。

觀察本館所藏的兩尊佛立像或其他犍陀羅出土的各式大小佛像，犍陀羅的佛陀形象基本上呈現高度的統一性，以青年男子的形象出現，唇上或蓄短髭，以寫實性的風格刻寫佛陀形貌與軀體。值得玩味的是，若從《涅槃經》、《阿含經》等經典中記載，佛陀應以八十歲的高齡於拘尸那羅入滅。顯然涅槃時的佛陀已經是白髮蒼蒼的老人，但觀察犍陀羅出土佛傳故事的涅槃圖浮雕，佛陀仍以年輕時的樣貌入滅，而非實際的年齡。以此來看，應該是有意為之的結果。

佛陀形象所展現的寫實性特點，似並非全然將其視為真實歷史中的人物，如實地遵循對經典敘述的視覺化重現，而是帶有更多理想主義的色彩。釋迦牟尼佛不再僅僅是出生於迦毗羅衛國的釋迦族聖者，更是超越常人般的存在。無論是頭部後方圓輪狀的頭光，還是頂上的肉髻、額前的白毫、縵網掌等相好表現，在在都說明犍陀羅的佛陀形象具備與常人有別的特徵，甚至帶有神格化的傾向。如聯繫起希臘羅馬雕塑傳統中，對於諸多神祇的刻劃，往往也都是以健美的形象出現，意圖展示最理想美好的體態與容貌，像是太陽神阿波羅即常以赤裸的形象示人，表現英俊的臉龐與肌肉結實的完美軀體。犍陀羅的佛像應是承繼了這種希臘文化中理想主義的精神，將佛陀的容貌永遠的維持在青年時期，俊朗而清秀，不見風霜或歲月的歷練，就是為了將佛陀最完美的形象展現給所有的信眾。結合佛陀從累世功德所匯聚的三十二相與八十種好，以及印度傳統中別具象徵性內涵的相好，犍陀羅的佛像融合象徵性元素與寫實語彙，同時證明了佛陀超凡的身份並初創出佛陀的經典樣貌。

然而，佛陀苦行像卻是在犍陀羅佛像中的特殊存在，有別於一般身穿袈裟、面容俊俏的佛像，苦修中的佛陀鬚髮橫生，眼窩深陷，兩頰削瘦，並以裸露上身的形象出現。如此極端的寫實風格，在早期的佛教藝術中並不常見。苦行像描寫到釋尊在認識到人世間的生老病死苦後，決定離開安逸的皇宮，進入苦行林，遠離一切物慾，穿著粗糙的袈裟，每日僅喝清水和吃少量的麻粟，終日在樹下禪定思惟，淨心守戒希望從苦修中悟入解脫之道。造像上也極為鮮活地塑造出釋迦牟尼在這六年的苦行期間，變得面容枯槁、形銷骨立的羸弱形象。經過漫長的刻苦修行後，太子仍舊未能證悟，於是明白苦行無益於解脫，便接受牧羊女的供養，前往菩提伽耶。遂在菩提樹下進入甚深的禪定，成就無上正覺。館藏的苦行頭像（圖三），雖僅僅存有頭部，但骸骨相連的相貌仍令人不忍卒睹。可釋尊凹陷眼眶中刻劃的雙眼眼神堅定與神情肅穆，將他追尋解脫的毅力盡表無遺，其高度寫實的技巧也實著令人歎為觀止。

若以佛傳故事的角度而言，佛陀苦行圖像在犍陀羅的成組浮雕中出現的例證為數不多，反而是在單體的造像上，有較多的表現。似乎顯示犍陀羅的信眾偏好將苦行的佛陀獨立於佛傳故事外，另行造像供養。有論者認為苦行像或與希臘文化中的悲劇主義有關，但無疑如此具有心理衝擊效應的造像，絕非有意提倡苦行的修行方式。或許犍陀羅的信眾與藝術家，刻意選擇苦行像作為佛陀形象中的特殊化表現，是希望強調苦行是佛陀成道前的關鍵時刻，也是他修行歷程的轉捩點。透過如此極具震撼的視覺效果，構建出精神力量與肉體關係的強烈對比，重新帶領觀眾回顧佛陀苦修的心境。如同本生故事的印度古代敘事一般，透過一種較為隱喻的表達方式，不斷提醒世人佛陀求道的精神意志，藉以陳述佛陀教法裡中道精神的思考與追求。

至於犍陀羅佛教藝術的確切起源問題，當前學界仍存在許多不同的觀點。作為多元文化下的共同體，犍陀羅藝術與視覺文化形

成的脈絡相當複雜，並具有鮮明的自身意識，絕非單純地視其為地中海文明影響下的產物，也未能僅因佛教造像高鼻深目、輪廓立體的西洋面貌，就簡單的歸類為希臘羅馬藝術的影響與延續。更多來自於這個地區的其他傳統，包括安息、印度與北亞草原文化的脈絡，都讓整個文明的有機體變得更加複雜。單向的影響路徑不再是唯一解答，亦不會是簡單的文化移植或是文化霸權的擴張。或許從某種程度來說希臘羅馬的藝術風格，變得更像是一種扮相或是服裝，體現在圖像的組成與人體的表現。犍陀羅的佛教藝術有意識地蘊含在印度、安息等多民族文化的傳統上，融合來自希臘羅馬的地中海藝術流風，以富有古典自然主義精神的手法，重新詮釋自身的宗教信仰體系，創造出更加宏大的佛教圖像譜系。

大乘圖像的開展

犍陀羅除了作為最早開始塑造佛像的地區之一，其佛教藝術的發展同時也見證大乘思想在印度西北地區的盛行，諸佛菩薩的出現，以及更為多元的信仰內涵，帶來廣闊的時空架構與神靈譜系。過往以釋迦牟尼佛前世或生平事跡的本生與佛傳故事，拓展為包括過去諸佛與未來佛彌勒的新興組合，將佛的存在超越時空的限制；眾生皆有成佛可能性，開悟不再是釋迦牟尼所獨有的成就，形成多佛的信仰和豐富的菩薩信仰內涵。其中以彌勒菩薩（圖四）最受歡迎。除了單體的造像與佛傳、本生故事浮雕，犍陀羅的圖像中還存在一種以結跏趺坐於蓮台上的佛陀為中心，佛像雙手作轉法輪印，與左右兩尊脇侍菩薩構成佛三尊像說法圖的特殊類型浮雕圖像。三尊像說法圖的題材於犍陀羅十分流行，圖像的組成繁簡不一，從單純的三尊像到中央的坐佛環繞諸佛、菩薩、供養人等等。不但在圖像的組成上，諸如主尊台座、印相、花樹、化佛等等，遵循相同的構圖脈絡，更具有大乘淨土變相常見的情節要素，是體現大乘佛教藝術的重要開端。



苦行頭像（圖三）

本館所珍藏的一件巨幅說法圖浮雕（圖五）特別震撼人心，彷彿一場無聲的劇目正在眼前上演。在這場精心安排的殊勝聚會中，出場的人物角色極其繁多，有帶著頭光的諸天聖眾、長鬚的執金剛、擎蓮台的龍王還有凌空而翔的飛天等等。祂們零散而又愜意的環繞於佛陀四周，交織成一幅宏大的法會場景。佛陀手作轉法輪印，雙唇輕抿，似乎才剛結束了一場演說，正在小憩片刻。從眾人的肢體反應中，可知這絕不會是場平淡無奇的集會，更像是心靈獲得洗禮後的愉悅景象。法語雖畢但眾人未捨得散去，似乎仍沉浸在聽聞佛法時的高漲情緒之中。光影交錯下的畫面，混合著

躁動與雀躍的氣氛，充斥著喧囂的言談音聲，與會的聖眾三兩成群，隨性地與鄰座友朋交談，或五體投地禮敬佛陀，或手持花穗正準備供養佛陀，各以不同行動表達著內心的悸動。畫面以中央的佛坐像為中心，構築出一處莊嚴的場景，圖像繁密，內容複雜，在穩定有序的構圖中，賦予畫面極具活力的動態感與趣味性的單元細節；融合不同的情節於統一的空間之中，展示了淨土世界的雛形，也為往後大乘圖像的發展奠下基礎。佛陀與周遭人物的大小比例形成鮮明的對照，再一次的突顯大乘信仰中佛陀的神格化地位，以及同時作為歷史性人物與教主的雙重身份。

不過結合經典對於圖像內容的解讀，歷來學者的看法眾說紛紛。有學者認為是舍衛城神變、大光明神變等等並以釋迦牟尼佛降服外道、顯現神通之力故事的呈現；或是主尊為阿彌陀佛，用以表現《佛說大阿彌陀經》裡西方淨土世界與阿彌陀佛說法的場景與淨土變相圖；另外也有據《妙法蓮華經》或《大方等如來藏經》裡的敘述，以為此圖像是刻劃佛陀進入甚深禪定三昧發大光明而現佛國淨土的景象。無論是何種解釋，學者都同意與大乘圖像的開展有密切的關聯，因而出現無論是化佛或是多佛的形象、主尊的超凡與神格化趨向，或是宏觀佛國場景的建構，都與過往在「無像時期」佛教藝術側重於歷史性佛陀的敘述方式，有明顯的區別，顯示新的圖像傳統逐漸誕生。透過希臘羅馬藝術中對人物形態的生動雕刻，被更多樣的人物和角色同時，納入到大乘佛教的視覺環境之中。隨著大乘法身思想的逐步發展，佛三尊說法圖中所現的諸多化佛，似乎也在暗示著宇宙間清淨法身的投射，因應著眾生需要而化現出的無限化身，超越佛傳場景中釋迦牟尼鹿野苑初轉法輪的生平事跡，賦予一切諸佛更為豐富的理解和想像。在大乘佛教講求眾生皆有佛性的立論中，將釋迦牟尼作為主角的唯一佛，轉向多佛思想的十方三世諸佛發展，成為了大乘法身圖像的先導。在大乘信仰的逐步發展之下，幾個重要的場景被獨立擴大，朝向更豐富的想像空間發展，也如佛三尊像說法圖所呈現的趨勢，出現了普遍性如來的傾向，遂由歷史性的佛陀逐漸導向法身佛之說。

回顧如此生氣盎然的說法圖浮雕，雖不禁令人想起雅典衛城巴特農神殿浮雕裡，有著歡愉慶典氛圍的集會人群，但無疑已不再是希臘人物與場景的簡單拼貼重組或是圖像的借鑑。在內涵與圖像的組成上，說法圖已經依循著佛教大乘教義所規範的印記，重新構築出屬於這片土地的視覺化精神世界。



彌勒菩薩坐像（圖四）



釋迦牟尼說法浮雕（圖五）

結語

當有著創造精神的犍陀羅文明打破了維持數百年的佛教傳統，以西方寫實主義的藝術語彙，重新詮釋佛教故事與佛教的眾神，佛陀的形象也自此被大眾所熟悉。來自地中海世界的藝術潮流串接起東西兩地的古老文明，賦予佛教信仰嶄新的面貌。生動活潑的人物與寫實的場景描繪，尤為發展中的大乘信仰帶來豐富的視覺觀感與圖像基礎。巧妙的敘事手法與空間序列的鋪排，亦突破希臘羅馬藝術的框架，將佛法中的隱喻透過如舞台般的圖像展現，結合直觀或抽象的元素，創作出契合該時代的視覺情境。

重以亞洲的視野來看，犍陀羅文明不僅為佛教藝術帶來全新風貌，更跨越了地理與時間界限的阻隔，往後的數個世紀裡，犍陀羅藝術藉由絲路向外域傳播，成為了中亞與東亞佛教藝術的源流。即便是早期中國佛教發展中心的河西走廊地區，仍可以在炳靈寺石窟以及十六國時期的早期金銅像中，尋覓到些許來自於犍陀羅的遺痕，見證了犍陀羅藝術文化的充沛能量跨越了雪山峻嶺和沙漠的阻隔，輻射至更為遙遠的中國。這場由犍陀羅所開展的文化交流盛宴，以創新且兼容並蓄的精神，帶領佛教藝術走向一條完全不同的道路。而由他們所種下的多元文化基因，也將隨著佛教在日後的傳播之中，走入亞洲的各個角落，再透過不斷的交流與融合，渲染出更加瑰麗多彩的文化景象。



以心傳心 善念相續 ——「佛教藝術與信仰」講座系列

慈山寺以「精神彼岸」之淨土為目標。自 2015 年向公眾開放以來，便持續舉辦很多弘揚佛法、啟蒙心靈的佛學活動，期望以佛法、藝術和文化為媒介，滿足大眾對個人精神與心靈成長的需求。古人劉向云：「書猶藥也，善讀之可以醫愚」；我們認為「文化亦猶藥也，善用之可以療心。」

瞭心療心 善美弘法

「療心」是我們舉辦活動的基本目標，因為佛教重視「心的活動」。《華嚴經》云：「三界虛妄，唯有心作。十二緣分，是皆依心。」闡明世人所經驗的世界，都是心顯現出來的。而何者為「心？」《阿含經》亦云：「此亦稱為心，亦稱為意，亦稱為識，日夜生滅。」將心稱為「心（citta）、意（manas）、識（vijñāna）」，也就是「情感、判斷、決心」。比如當來訪者參觀我們博物館，他們可以從佛造像、經文或經幢等典藏品中獲得最直觀的圖像情感，繼而產生判斷，孕育法心。這是我們為大眾提供靈性、莊重、喜悅和具教育性之活動體驗的必要條件。

佛教向來在亞洲文化中具有充沛的活力與多元性，以其兼容並蓄的內涵，在世界不同角落中發展出豐富的信仰特色。秉承在香港開啟以佛教藝術為弘法媒體的理念，我們在 2021 年 7 月至 9 月舉辦了「佛教藝術與信仰」講座系列，邀請海內外多位學者專家共襄盛舉，帶來數場精彩的講座。講座內容涵跨韓國、日本、中國內地、印度與香港等地，透過不同地理空間與時間的觀察，帶領觀眾以亞洲佛教藝術的宏觀視野，認識佛教藝術與信仰間的互動關係。從認識香港天壇大佛的宗教和地域意義到遨遊韓國七山寺世界遺產，再理解中國佛寺建築的歷史視野，滿足參加者對審美情感和知性的追求；而課程中探討的香港觀音誕起源、敦煌觀音經變、古代犍陀羅藝術信仰、藥師經變與藥師信仰文化及印度秣菟羅與桑奇的早期佛禮敬表現，豐富了參加者對哲學、心靈和個人信仰



的探索和思考；最後更從實際層面，以日本佛教的藝術與修復，讓參加者了解佛像的製作與保護，以此啟發並呼籲大眾觀像反思，思索不同時空條件下佛教信仰的特點，以及宗教內涵如何推動佛教藝術萌生更為繽紛多彩的文化地景。

景外之景 象外之象

佛教藝術，狹義上可理解為與佛教相關的造型藝術，又可理解為佛教經典的形象體現。佛教藝術隨著佛教而產生，廟宇、石窟、佛塔

是佛教藝術的主要形式。佛教石窟仿照寺院形式而建造，佛寺和石窟又融合建築、雕塑和繪畫於一體，它們是世界佛教藝術的主體部分。

宗教藝術伴隨著時代的變遷和現實生活的發展，以自己特有的方式發展變化，別樹一格。意義上來看，建築、雕塑、壁畫及文學屬於現代科學體系中的藝術；而寺廟、佛塔、雕塑、壁畫和故事卻是佛教文化體系中佛形象的體現。因此佛教藝術即是有形的審美對象，又超越了具體藝術現象蘊含的宗教本質。我們即可以將其分為切割的宗教藝術、哲學、儀軌、



敘事和生活，亦可將其看成一個渾然的整體去理解，這樣便能因自己的感悟而體會到不同層次的佛教藝術意義。

佛教藝術講座系列旨在能讓參加者理解佛教藝術的形式；通過藝術形式的感受進而理解佛教；再通過對佛教的理解進而理解宗教的意義；最後通過對宗教意義的理解而深入到對人類意義、歷史意義、生命意義的理解。前人以對生命及佛法的領悟創作藝術，我們希望藉著古人留下的珍品，貫穿時空，由外而內，從面見點，感受他們的法喜，領會他們所得的般若。為參與者提供古今感情與智慧的交流機會，自然引發感動。

慈山 學院

上求佛道 下化眾生





顯示法與義 所說甚和婉

訪問有哲法師

負責慈山寺慈心觀課程及擔任多個慈山寺與大學合作的課程導師有哲法師談到：「我是一位宗教師，也是一個人，也是一個喜歡旅行的人。我發現認識別人最好的方法，是看 Spotify 的 Playlist。我發現香港年輕人喜歡的歌也滿悲傷的……」訪問中的一句，流露了法師對眾生的情真及弘法的願景。

幸福的科學與藝術

慈山寺慈山學院與柏克萊加州大學至善科學中心合辦的「正向心理學與基於研究的轉化性修習證書課程」，課程重點為培訓師資，讓從事教育、輔導、醫護、社工等以助人為己任的專業心靈工作者，能夠學以致用，了解各項應用背後的科學原理。有哲法師負責教導慈心觀的發展歷史經典的應用範例及其背後的學術理論基礎。「在教學過程，我有著三方面的思考。首先，由於參加者大多擁有大學學歷或以上，具備學術思辨能力，故教學過程的理論基礎一定要紮實，方可協助他們從理論學習開始，並逐步實踐應用；其二，是制定指導的步伐及方向，帶領他們逐步運用慈心觀散發慈心給自己及身邊的人，包括親友及所有認識的人。」法師釋述課程的設計重點及考量過程。

課程畢業的學員均表示在理論及應用的認識上皆有得著，十分滿意。新一屆的報名人數也更踴躍，法師臉露笑容表示：「我認為自己是弘法師，我希望自己對佛教基礎及應用的少少見解，能在這方面有所貢獻。」

以字會友 以禪淨心

慈心會自舉行至今一直深受歡迎，禪院靜境，交流閱讀所得，分享人生體會。在繁忙都市生活中，以佛學及文字為由聚首，難能可貴。同時透過日常的閱讀與禪修，使參學者建立基礎佛教知識，提升自我，感知佛法，進而將佛法融入生活。活動分為兩個部份：「理論與應用」及「禪修與反思」，法師主要負責禪修練習。「我會全程逐步指導他們進行禪修，由於參加者並非佛教徒，也沒有宗教信仰，故於禪修練習方面，會由動態開始，漸轉換成靜態，並以引導式禪修進行，說出每個步驟讓學員跟進，這樣的禪修會較容易。至於禪修的理論部份，我從經典中尋找例子，並整理成十二堂關於禪修的課，讓學員進一步了解禪修背後的理論基礎。」法師如是說。此外，禪修課程設有反思及問答環節，讓他們更深入了解禪修，將在課堂所學的禪修方式帶進生活。有參與者表示原來生活中很多的小時刻，例如在品嚐一杯咖啡的時光，也可以進行禪修，安住身心。



佛寺慈音 覺察心聲

現時慈山寺主要與香港大學、中文大學、教育大學、浸會大學及嶺南大學合作，志在多與年輕人交流，並從中弘法。「這是令人非常高興，但滿具挑戰的弘法工作。開心的是難得有緣與年輕人分享身心靈的體會，並在當中可以結合佛教元素。挑戰的地方在於如何與年輕人真正溝通，而非滿口佛言佛語，所以會不停思考交流的方法」，法師的方法之一是擷取某些動漫的對白為引子，這有助提起他們的興趣，拉近大家的距離，有助展開對身心的嚴肅討論。

學校專職教授學術及思考，而佛教則矢志照顧人心及感受。當同學步入寺院，清淨寺刹能稍除他們心中煩躁。透過慈山寺安排的活動，讓他們有機會分享心事。法師分享其觀察及經驗：「其實學生們很需要別人傾聽他們的心聲。有好多事情想表達，我們的活動就是給你表達的地方，在這裡不會判斷對錯，然後我們一起透過不同面向審視及反思。」

慈山寺與嶺南大學的合作便充滿啟發性，嶺南大學黃炳禮音樂及演藝部希望同學了解為何音樂可帶來幸福感，故聯絡慈山寺合作，並由有哲法師分享及指導。「在討論課程內容期間，我明言自己喜歡音樂，但我一定不是教音樂，而是借著音樂尋找生活，如何藉音樂引導學生了解身心狀態。課程分成三堂課，首堂是分辨不同部份的發聲的分別；第二是理解在不同情緒下發出的聲音；第三堂課是藉著最喜歡的歌，理解及表達自己。」

課程部份環節在慈山寺進行，法師擔當導師，帶領同學們站在慈悲道靜聽不同聲音，例如道旁樹上風鈴的叮鈴、人走在路面地磚的腳步聲；另一環節是讓學生在慈山寺收錄並分享他們最喜歡的聲音，透過這些活動，借尋找及傾聽四周，平靜思緒，安定心神。

學生的積極及專注，使校方十分滿意課程。法師道出其中原因：「因為華人學生給人的印象是在表達自己時，通常非常含蓄的。其實這並非必然，當建立信任，給予機會，並願意不帶成見接受他們的世界，他們就會敞開心扉。」

法師喜愛旅行，認為音樂是最好溝通橋樑，「我常跟人說，給我你的 Spotify 的 Playlist，從中我就可以認識你。在與同學分享他們最喜歡的歌時，可能是成長的必經階段，又或是時局使然，對未來充滿迷茫，選擇的歌曲也滿悲痛。我希望有更多機會，和他們一起成長，透過佛法，讓他們在未來可以面對各種起伏。」



幸福科學 自利利他

2020 年，慈山學院首次與柏克萊加州大學至善科學中心（Greater Good Science Center, University of California, Berkeley）合作創辦「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」試點班「科學基礎課程」。2021 年，雙方再接再厲，合作推出進階的「實踐強化課程」。

隨風潤物 佛教無類

有見於一眾專業人士的教育背景與學習經驗，有助於現代科學實證研究及論證法的理解，「科學基礎課程」內容囊括冥想、正念、安心、惜福、感恩、減壓、自我同理、擁抱痛苦、深度聆聽、共情回應、慈悲連接、寬恕和解及播種喜樂等日常修習。期望以「隨風潛入夜，潤物細無聲」的方式，將佛法的慈悲法門和心靈修行，以近乎非宗教的形式，分享給天主教、基督教、伊斯蘭教、印度教、道教、佛教及無神論等多元信仰背景的學員。

學院通過與國際頂尖院校的教學合作，引入當代世界高等教育與科研前沿的最新發現與實踐，豐富教材，並借鑑各方經驗，激發教學創新。在 2019 冠狀病毒疫情的限制下，學院成功開發線上線下混合教學的新範式，持續為學員提供心靈慰藉、師資指導、學習資源、共修空間和社群支持，在教學方法與模式上推陳出新。

基於「科學基礎課程」試點班的成功經驗，慈山學院於 2021 年繼續與柏克萊加州大學的至善科學中心進行縱深教學合作、共同開發嶄新的進階課程——「實踐強化課程」，並成功錄取 92 名學員參與是項課程，當中包括近十位大學老師、五十多位心理輔導從業員、社工、教育、醫護等助人專業人士。學員中，逾半擁有碩士或以上學歷。此外，課程注重實修引入更多經科學實證有效的日常練習，培養學員相應的能力與技巧。冀盼在有益自心與身外，亦可在各自的工作崗位上發揮所學，成為科學新知與幸福修習的分享者乃至培訓師。

自助需人助 人助促自助

課程設計中，特別包含「培訓培訓者」（Train-the-Trainer）單元，以幫助從事教育、醫護、心理輔導、社會工作等以助人為己任的專業人士，將所學應用於工作崗位上，將佛法的慈悲與智慧，以及經過科學研究證實有效的修行，分享給更多人，授人以漁，令他們轉化悲苦，增長福慧。由此使課程的功德以漣漪效應，惠及社區、學校、醫療機構及社會大眾。

師資方面，課程繼續由雙方的資深教學團隊共同開發與教授。柏克萊院校的 Dacher Keltner 和 Emiliana R. Simon-Thomas 教授均是在正向心理學、腦神經科學及幸福科學領域有傑出貢獻的翹楚，其關於人性善、利他慈悲本性及其與健康幸福的關係之開創性研究至今為人稱道。在科學家的身份以外，他們也是線上幸福科學的先驅。除了能夠具系統地引介最前沿的科研發現，他們更擅於將複雜的科學發現，以淺顯易懂的語言，設計出有高度互動參與的體驗練習，聯繫日常生活案例，深入淺出地解釋，令學員在實踐中切身感受與體悟研究成果。

同時，為呼應兩位柏克萊教授關於利他慈悲的研究與修習，慈山學院的釋有哲法師親自引導學員修習靜觀和慈心禪，培養他們成為協助他人修習慈心禪的輔引師（Facilitator）。在法師的指導鼓勵下，許多人讚不絕口，開始養成固定修習的習慣。法師亦在學員親身參訪慈山寺的兩次體驗式學習中，為這班同學度身定制一套即場的互動遊戲，加深彼此間連結，增長對自己的認識與對人生苦樂的體悟。在多次的線上分組練習之後，學員終來寺參訪進行體驗式學習，有機會面對面為彼此輔引（Facilitation）慈心禪，以及集體共修，全然共在，印象深刻。

真誠共修 掌握幸福

和釋有哲法師同樣貼地的，是柏克萊大學的 Natalie Brain 老師。Natalie 老師除在正向心理學重鎮賓夕法尼亞大學修學和在墨爾本大學開創首個獲獎的正向心理學與身心健康課程之外，亦有豐富的實修與諮商經驗。她曾在世界聞名的靈岩內觀禪修中心（Spirit Rock Insight Meditation Center）擔任正念導師多年，並常為在健康、教育和商業領域中的跨國機構領袖進行領導力諮商輔導。基於如此豐富獨特的經驗，Natalie 老師和釋有哲法師一樣，常能就學員生活和實修方面的問題，分享貼地的回應和輔導。而在課程的後半部分，Natalie 老師更特別教授學員抗逆抗壓的復原力（Resilience），並且特邀慈山寺佛法心靈輔導中心主管嚴穗華博士向學員介紹正念自我慈悲（Mindful Self-Compassion）的理念與實踐，協助心靈工作者正念抗壓。

修畢課程後，Natalie 老師再帶領學員，組建共修小社群，每月共修兩次，深化修習，深度分享。師生至今仍以線上社群的形式保持聯絡，互相啟迪，共同成就。另一方面，小社群也培育了學員間的信任和安全感，讓每位成員皆能在社群中，坦言自己在生命中遇上困難時刻的感受與經歷。在 Natalie 的引導下，大家更深層次地看見自我，接納自我。明白真正的慈悲來自理解，而要理解自己的傷痛則要帶著覺知的陽光，認識傷痛、陪伴傷痛、擁抱傷痛，才能在助人的道路上走得更久更遠。



慈心助眾生 佛境育棟樑

慈山學院一直致力普及佛法教育，尤其重視青少年的發展。因此，學院持續與本地各大院校合作，度身訂做理論與實踐並重的學習活動，希望於不同的平台上結合生活，推廣佛教義理。

助助人者 增社會正能量

為實證慈心禪 (Loving-Kindness and Compassion Meditation) 有助醫護人員處理職場壓力，慈山學院與香港中文大學醫學院合辦「慈心觀課程與研究」，該項目邀請了約 100 位醫護專業人員為研究對象，香港中文大學醫學院負責收集數據分析研究並發表該研究報告，而慈山學院則負責慈心禪修的教導。

該項目共分四個階段，每階段有四堂課，由慈山學院職員與法師共同完成。透過 Zoom 平台醫護人員逐步完成四個階段的禪修學習。每一個階段課程皆糅合理論及禪修練習而成，引導醫護人員從「自我關懷與認知、感恩身邊人與事、認知家庭關係圖（職場關係圖）及領悟無限平等的慈心」四大方向，反思生命，覺察自我。

項目進行時，學院曾向參與者收集意見，從中可見慈心禪修讓他們在工作上降低煩躁，內心變得柔軟，而研究報告稍後將正式發表。



樑現般若 柱顯慈悲

除了上述課程，94 位香港中文大學學生亦分批到寺院參學與完成正念體驗。為圓滿參學效果，院校的師長會先到慈山寺與慈山學院的負責人緊密交流，提供院校需求和學生系所等訊息，一同量身定制參學課程。寺院參學的部分，旨在使學生認識慈山寺，藉由寺院環境轉化學生的心靈狀態，以境說法。另外也會安排本寺的文教導師和學生進行一系列禪修練習及佛法相關活動，讓學生們輕鬆親近法師與佛教。正念體驗的部分，學院透過山林療癒課程，藉由大自然的力量，讓學生經五感由外而內地認識自我，素心重光。

此外，慈山學院受邀與香港大學建築學院合辦「佛教建築與藝術研究」課程，學生修畢此課程可獲六個學分，即佔整個港大核心課程學分的六分之一。此課程面向所有在校學生，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，闡釋佛理。課程期間同學來寺，親身觀察以唐代建築制式及風格為本的慈山寺，領略恢宏寺院所呈現的佛理細節，於木石磚瓦間感受清淨自性。



慈山 關懷

福慧共修 悲智雙運





疫來順修、安心的力量

慈山寺佛法心靈輔導中心主管
嚴穗華博士

疫症橫掃全球，香港也面臨十分嚴峻的疫情。對於未來的生活，不少人感到失去了對生活的控制感、期待感，因而產生了焦慮和恐懼，對人們帶來身心痛苦。

在生活中，我們都面臨很多的不確定，或擔心受感染，或害怕感染後要送到隔離營；或有人擔心失業、公司倒閉；或有家長正為孩子提前放暑假，而苦惱時間如何安排；或家有年長父母的，正擔心一旦他們受感染，要怎樣處理等等。總之，這些恐懼和擔憂，令人相當疲憊，大家的壓力都非常之大。

內心裡，我們很渴望一切都可以預料和控制，並希望生活儘快回復正常，可以自由旅行，輕鬆生活。然而，疫情未受控，焦慮和恐懼的情緒瀰漫。

《紐約時報》於 2022 年 2 月 16 日報導了一項在美國進行的大型研究，有接近 154,000 名的新冠肺炎患者參與。這些受訪者受感染前，都是有患精神病或接受相關治療的記錄。研究發現，「受感染了的人」，相對那些在同一時段裡「沒有受感染的人」，前者約 39% 的人，有更大機會被診斷患上抑鬱症。此外，在受感染的數個月後，約有 35% 的新冠肺炎患者，被診斷患上焦慮症的機率更高。

英國心理學家沃司（Joel Vos），就 26 個針對「新冠肺炎與心理影響」的研究調查結果，進行了一項有系統的綜合分析。分析結果發現，在十多萬的受訪者中，超過六成的醫護人員出現「急性創傷後壓力症候群」（Post-traumatic stress disorder，簡稱 PTSD）的症狀。此外，當中約三分之一人表示，經歷了焦慮和抑鬱的情緒，以及飽受失眠的影響（此結果已於 2020 年發表）。上述的綜合研究亦發現，三分之一的新冠肺炎患者和公眾人士，都報告自己有焦慮、抑鬱、壓力和失眠的症狀。

面對當下的疫情，我們看到生活似是難以控制，或會有想逃避、想放棄的想法。然而，從佛法的角度來看，現時我們面對的苦難（疫情），會有另一種看法。佛法教導我們，人生的本質是苦，也是無常的。若我們愈想逃避苦難，或控制事情的不變，這只會令我們苦上加苦。那麼，面對疫情，我們可以怎樣去面對？以下想和大家分享一些觀點：

1. 從緣起角度看疫情

我們要認識及知道，宇宙萬物有著相互依存的關係。疫情的來臨和變化，都是受著個人和環境之間相互關係的影響。若我們只顧著某些個人的看法，不管他人的健康，那就無法

創造一個「大家共處」的安全環境。其實，幫助別人也是在幫助自己，照顧好自己、保護好自己，自然就不會成為別人的焦慮對象或負擔。

2. 以平常心面對無常事

佛陀教導我們，世界的萬事萬物，都是在不斷變化中，情況可能會變好，也可能會變壞。疫情的變化，也不是我們始料到的。

因此，我們若能以平常心去洞悉世間事物的本質，明白世間事物的運作原則，那麼，面對不停變化的事情，我們便能安定自己的心，不會那麼容易受到外間環境的影響，可以運用智慧作出明智的選擇。這樣，我們的身心才能得到健康。

「諸法無常」這道理告訴我們，世界沒有一件事情是永遠不變的。因此，我們不必對任何東西執著不變。唯有放手，坦然接納人生所遇見的一切，我們才能不再與苦糾纏。

疫情中的「自我關懷」

面對疫情的焦慮和不安，可以透過以下的自我關懷，面對當下的狀況：

i 關顧自己

在疫情下，我們或許經歷焦慮、不安，煩躁、或是憤怒等情緒。你的親友或好友，也有同樣的感受時，我們會如何安撫他們呢？我們可否以同樣的關懷，體恤和善待自己呢？

ii 接納我們不同的經驗

我們應以坦誠、不偏不倚的心，去了解自己的需要（包括：我們的情緒、想法、身體需要等等）。對所有的經歷，都以一顆不抗拒的心去接納它們，不被某些想法或情緒牽著自己走。若我們能認清和接納自己的需要，我們才能好好地照顧自己、照顧他人。

iii 有困難是人之常情

人生不如意的事，是我們生命中的平常事。因此，我們不必因自己遇上不如意的事而感到孤單，或對自己有負面的評價。

疫情本身也與其他的苦難一樣，都是生活裡的一種危機；而每種危機，本身都是一個學習的機會。你或者可以在疫情中，踏出你原有的舒適圈，開拓新的知識、學習新的技能；又或者在疫情當中，你可以抽出更多時間予家人等等。其實，我們可以學習用「覺察」與「關顧」的態度，面對生命中不同的逆境、面對世界與人生，讓生命活得更精彩。

更重要的是，在疫情下，我們不是孤單一人。人生本是充滿喜、怒、哀、樂、甜、酸、苦、辣，各有不同味道。日子過得怎樣，全是我們心的作用。

一行禪師曾教導我們，「痛苦和幸福是相互依存的，我們不能沒有痛苦而只有快樂；同樣，也不會只有痛苦而沒有快樂」。苦樂相依的關係，就像「前」和「後」的關係一樣：當「前」這個概念出現的時候，「後」這個概念也會同時出現。活在這「二元對立」觀念（Duality）的世界當中，我們都很努力學習如何分辨左和右、上和下等；可是，在究竟真實（Ultimate Truth）的層面來說，「前」和「後」的概念總是連在一起的，它們並不是獨自存在的。

當我們發現，原來可以透過這樣的心態，去看待生活的傷痛苦難時，我們的心就自然會打開，不再執著於分別「痛苦」或「快樂」，也毋須拒抗痛苦的經驗。

帶有覺察和慈心的正念修習，就是讓我們從根本上，消除我們對事物的錯誤見解，讓事情得到轉化。面對疫情，也是一樣。控制不到的事情，也是平常；只要我們做好自己，以平常心面對無常事，面對疫情，心無罣礙。

疫症無情 人間有情

輔導中心肩負慈山寺與社會各界連繫的橋樑，在疫情期間持續為市民大

眾提供服務。善用網上平台及資訊科技，推出多項「佛法為本、輔導為先」的網上關懷活動，緊貼市民的步伐和需要，撫慰眾生心靈，重獲安心的力量。

「暖心熱線」

本中心的「暖心熱線 3162 6388」，透過與社工深入的電話傾談，疏導煩惱，提供心理支援，讓您踏上心靈療癒的旅程。

「暖心信箱」

讓因疫情而受情緒困擾的人士，亦可選擇文字寄語，用電郵抒發個人感受及想法。收到電郵後，專業社工將會用電話跟進，為大家送上慰問及關懷。

「暖心熱線・義工關顧」

在疫情下，中心社工透過主動致電，與中心 120 位「接心關懷團隊」義工，繼續保持密切的聯絡，了解他們的生活情況及身心需要，並給予關心、慰問及祝福。

網上節目

「以心療心・聆心說書人」

透過故事廣播，中心社工與公眾分享他們與受助人的同行故事。故事內容環繞佛法輔導如何協助受助人，轉化人生的煩惱及痛苦。

「聆靜一刻・安心頻道」

面對疫情，可會令你產生不同的情緒狀況？中心社工透過「聆靜一刻・安心頻道」，讓你有機會整理那些焦慮、無助、孤單、悲傷的情緒，釋放心靈、療癒身心。



專業輔導顯關懷

輔導中心自2015至2021年，繼續以專業知識和技巧，為超過20,840人次提供佛法心靈輔導服務。中心也為大眾舉辦不同類型的專業培訓課程、在疫情下舉辦線上及線下心靈健康工作坊及推出「暖心抗疫平台」，至今已超過1,127,800人次受惠。

中心透過「生命善友計劃」，繼續與接近90間社福與醫護機構合作，並為9間醫院、安老院舍、男女童院及懲教院所等，提供恆常心靈關顧服務及舉辦不同類型的心靈健康活動，接近226,000人次受惠。

此外，中心亦透過「慈心計劃」，為病患者提供資助，減輕病者在接受治療期間，來自醫療、康復、生活與社交等壓力。計劃也推展至患有聽力障礙的長者，至今共875人次受惠。

中心成立至今，得到多個政府部門、社福機構與醫院的認同，並獲得多個機構的獎項及嘉許，包括：獲醫院管理局頒發義工團體服務金獎、社會福利署頒發「義務工作嘉許（團體）」金獎、社會工作者註冊局認可的培訓機構，更連續兩年獲得生產力促進局頒發「開心機構」等。而中心出版的《心靈個案彙編》及《療心系列》（中、英文版）等，亦獲得香港公共圖書館及多間大學圖書館收藏。



四大核心服務： 2021年成果

C 輔導服務
熱線諮詢服務、個人面談服務
服務人次 **3,900**

A 活動及培訓
身心靈健康活動、
線上線下培訓課程
服務人次 **243,897**

R 「生命善友計劃」
到醫院、護老院、監獄及男女
童院提供心靈關顧服務、舉辦
義工培訓及公眾教育活動
服務人次 **84,100**

E 「慈心計劃」
為有經濟需要的病患者 /
面對聽力障礙的長者提供資助
服務人次 **875**



常依真智 慈心無畏

慈山寺佛法心靈輔導中心高級社工
陳嘉偉先生

疫情自 2019 年開始，持續至今已經超過兩年。市民亦從面對無常疫情所帶來的恐懼與絕望情緒中，慢慢學習與之共存。在 2021 年，慈山寺佛法心靈輔導中心（輔導中心）以六大系列主題活動貫穿，務求讓參與中心線上及線下活動的參加者，在過程中學習以慈悲的態度面對疫境所帶來的影響，並以智慧提升生命的品質與深度，在疫情中反思生命的意義。

慈悲為本

面對疫情的變化，市民均感到身心俱疲，需要安撫內心的不安及擔憂。中心舉辦以「自我關懷」為主題的活動，透過一系列線上體驗活動及網上工作坊，讓參加者可以按照練習的引導，學習自我關懷。中心製作了一系列「山林之約・療癒一刻」及「山林之約・瑜伽伸展」影片，讓公眾人士能跟隨中心社工、同時是瑜伽導師及大自然療癒嚮導的帶領下，在線上舒展身體，感受來自山林的滋養。中心更帶領中心服務使用者到慈山寺參與「一念一花」5G 4K 直播音樂會，透過音樂舒緩因疫情帶來的緊張情緒。

方便為門

疫情期間，市民未能外遊舒展身心，中心承接 2020 年舉辦山林療癒活動的經驗，推出全港首個「慈山寺山林療癒陪伴員」培訓課程，透過舉辦課程簡介會、線上線下同步進行的培訓課程等，接近七百人報名，課程超過 1,800 人次參加。其後，中心舉辦考核及面試，從中

挑選超過一百位參加者參加「技巧與實習課程」，並成為慈山寺的「山林療癒陪伴員」。

在 2021 年期間，中心安排山林療癒陪伴員，為社福機構服務使用者及公眾人士，舉辦超過六十五場山林療癒參學體驗活動。他們在慈山寺的正念徑內，放慢腳步、喚醒感官，感受與山林的連繫，超過 1,500 人次參與。為了讓更多公眾人士認識「山林療癒」，中心舉辦超過二十場「山林療癒・慈山感官之旅講座」，讓參加者能感受來自山林對身心健康的療癒，超過 2,700 人參與。

在十月的慈山寺觀音誕開放日，中心更推行全港首個「室內山林療癒」體驗活動，讓參加者能在室內環境中，開啟身體感官，重新與大自然建立連繫，超過 15,000 人次參與。

「山林是心靈的療癒師，慈山寺與陪伴員廣開方便之門！」讓公眾人士能透過在慈山寺的正念徑內洗滌身心，減少因疫情而出現的負面情緒。



智慧為根

中心透過不同的線上學習課程，包括「第四屆佛法心靈啟迪證書課程」、與大學合作舉辦「正法治療與佛法輔導」及「正法治療」如何處理人生的痛苦專題講座等，超過 14000 位公眾人士參與。在線上線下的學習過程中，以佛法智慧，啟迪他們面對從疫情而來的身心挑戰。

中心也舉辦「接受與承諾治療基礎理論與技巧證書課程」、「佛陀之心」讀書會及「靜觀減壓課程 2022」課程前簡介會等，讓公眾人士能藉著疫情帶來的空餘時間，積極進修，增加對自己的認識。同時，中心亦製作了「正見

正知・問問法師」系列，邀請對佛法有疑問的公眾人士，向法師發問，並由法師解答他們對生命的疑惑，影片超過 75000 人次收看。參加者均能透過線上自學及線下面授課程，領略佛陀的教導，並滋養內心智慧的種子。

悲智同行

在疫情下，中心的「生命善友計劃」義工，到合作機構進行心靈關顧服務受到影響，但為了持續培養義工服務他人的慈悲心智，中心為義工舉辦「全人錄經」，由義工錄製《百喻經》，還有：季度網上退修、「慈心過三關」關顧善行紀錄及「『慈心關義 Go』關懷由義工開始」線上教育活動及年度義工嘉許禮等，以維持義工參與服務的熱誠，持續進修服務的技巧。



雖然上半年的社區心靈關顧服務因疫情不斷延期，但中心社工亦發揮善巧方便，以不同的手法關顧在醫院、院舍、監獄及男女童院等服務使用者的心靈健康。

當中，「安辭服務」製作一系列「佛法傳正念」音頻及「慈心巧手操」短片，讓院舍長者能透過多媒體去接觸佛法，並透過靜心練習伸展身心。直至八月，院舍逐漸恢復有限度的探訪，中心義工成功關顧接近 100 位長者，大半年未見，長者精神依舊，向探訪的義工給予親切的微笑。社工更把「山林療癒」與五感體驗的元素帶進院舍，讓長者在過程中增加互動。

至於「更生及院護服務」在疫情期間，透過不同的工作坊，讓義工以山林療癒及不同藝術元素去關顧女童院的同學。中心社工更為男童院的同學舉辦第一屆「正念・自我關懷課程」及「聲音・靜心」教職員體驗工作坊。同時，中心義工亦把關顧帶進宿舍，為舍友提供心靈關顧活動，更聯同社福機構舉辦「抗疫不倒翁・身心齊放鬆」粉彩送暖活動等。中心社工透過網上教學，帶領中心義工及合作機構的義工與服務使用者一同創作，並收回超過 280 幅作品，並由合作機構轉送其更生服務的服務使用者及家人。



而因應疫情情況嚴峻而停止了實體的病房關顧「醫院服務」，除了推出網上心靈關顧之外，更透過藝術、五感體驗及線上山林療癒體驗活動等，持續關顧醫院內的中風、骨科及腫瘤科的病人。雖然疫情影響義工未能以實體形式提供服務，但中心以線上的方法，關顧住院病人的身心需要，並鼓勵他們在疫情期間，仍然積極接受治療，以關顧減低他們的孤單感，及對於醫院外家人的掛念。

一切所作，菩提為首

疫情為社會帶來健康與生活的挑戰，難免令人感到擔心及不安。憑藉佛法的智慧，提醒我們以「心不隨疫轉，悠然活當下」的態度應對疫境。市民在過去一年累積了不少生命智慧，學習與無常的環境共存，造就持續進修與自我關懷的空間與契機，增加他們對生命的領悟。祈願公眾人士能透過觀世音菩薩「心無疲倦、多聞無厭」的德行，在逆境中勤修佛法，增進智慧，能以「照見五蘊皆空」的領悟，安渡一切苦厄。





攜手創希望——慈心計劃

慈心計劃社工
陳惠英

「慈心」，給人溫暖；「希望」，予人強大的心靈力量。這是「慈心計劃」對「病人資助計劃」及「長者聽力檢查及助聽器捐贈計劃」的工作總結，是從受助病者的心聲與轉介社工的回饋中，整合出來的總括。

工作匯報簡要

「慈心計劃」自 2019 年年中成立至今，服務有需要的病者，已差不多三年了。當中，「病人資助計劃」截至 2021 年 12 月 31 日止，已批出金額 \$2,189,592，成功資助 123 名有需要病者。其中，有 21% 是危疾患者，例如：癌症、心臟病或肝腎功能失調等；23% 患慢性疾病；28% 患器官功能失調；10% 患精神或心理症狀；非上述範圍內的病患者則有 18%。

這些病者分別來自 15 間伙伴機構，服務範圍計有：醫療、復康、護老、家庭或輔導、青少年服務與更生服務等。而資助的款項，主要是幫助病者解決來自「緊急生活支援、個人護理、專職支援、照顧者支援、交通及由機構轉介社工建議的相關項目」等開支。

此外，「慈心計劃」於 2020 年初開展的「長者聽力檢查及助聽器捐贈計劃」（簡稱「助聽器資助計劃」），亦於 2021 年 10 月圓滿項目。此項計劃共有兩個階段的工作：第一階段是在 2019 年年中，開始籌備的「先導計劃」。它於該年年底，完成了在六間安老院舍，共資助 122 名長者的聽力測試及捐贈助聽器等工作。

隨後，依據「先導計劃」的評估結果及理想反應，於 2020 年年初，「慈心計劃」決定向全港開展第二階段的「助聽器資助計劃」，資助有需要而合適的安老院及地區長者，解決他們的聽力障礙問題，希望達到能令長者再度聽到「八方善音，納於耳而懷於心」這個目的。

此階段的工作已於 2021 年 10 月順利完成，總資助額為 \$2,214,100，共資助了 752 位分別來自 90 間院舍／長者地區中心的合資格長者，足跡遍布全港 18 區。

攜手合作 Mission Impossible

在 2019 年底及其後的日子裡，我們遇上世界性的新冠疫情，這件突發的公共醫療衛生事件，影響社會各行各業的運作，社會福利服務也是其中之一。疫情的變化，越來越嚴格的防疫措施亦隨之頒布，並直接影響機構的正常及常規運作。「在家工作」的模式、院舍暫停對外開放、醫院暫停探訪、院護服務的變動等，間接影響「病人資助計劃」的申請，而直接影響「助聽器計劃」的推展空間。

面對這些突如其來的變化，「慈心計劃」與伙伴機構的同工，發揮了攜手合作的力量，並順著「疫情」這個特殊的因緣，盡用時機。在「病人資助計劃」方面，特意推出了一個集「資訊、交流、互動及集思」於一身的「伙伴機構交流會」，以在疫情期間，凝聚各伙伴機構的力量；對病患的「潛在需要及服務」，交流意見與經驗。

很欣喜，在配合社交防疫的要求下，所有伙伴機構均派出一至兩名代表，參與是次交流會。會中，共收到六十二項建議，範圍包括五大服務類別，包括：家庭及照顧者、特殊或經濟困難群組、病患、兒童及青少年、長者等。在這些建議中，出席嘉賓共提出了二十四項相關服務方向。當中，除了在治療／處理問題的層面提出意見外，更在「防預」、「社交及心靈」等層面，提出了不少創新的建議。這些建議的集思，為日後本計劃策劃開展一些切合社會需要的新服務時，提供了參考的方向。

至於「助聽器捐贈計劃」，它最大特色，除了先進的助聽器硬件設置外，更安排了驗耳師團隊，「到點」提供驗配服務。這做法不僅方便長者（尤其行動不便的長者），免得他們舟車勞頓；同時，也方便機構，無須她們安排大量的人力、物力在交通運輸上，也能讓長者接受到專業的驗配服務。然而，在防疫措施指引的要求下，驗配團隊無法到

訪院舍，令計劃遇到的挑戰因而更大。

在此背景下，參與機構、長者及本計劃的各方同仁，合作無間，在放寬防疫措施的「安全日子」裡，把握時間，在緊迫而有限的時間內，不分區域，快速出動，圓滿計劃。這是每部分的參與者，攜手緊密合作的成果。

慈心攜手創希望

透過直接採訪受助者，以及轉介社工所傳達的病者心聲中，我們看到在「病人資助計劃」下，一篇篇動人的生命故事。每位病者雖各有不同的故事，但都圍繞著一個共同的軸心——「病苦是事實，幸好在絕望的邊緣時，感受到來自資助的溫暖，重燃希望！」

這些接受資助者，無論是有特別需要的學齡前小孩、年青的腦神經受損者、接受臨床心理治療的在職患者、住劊房的工傷後遺症患者、意外受傷致肢體傷殘的康復者、癌病康復長者、患眼病的退休病者、在家寧養的末期病患者、在院舍接受護理的耆老、要利用藝術治療增強表達力的院友等，在患病治療的過程中，雖時間漫長，但病者及家人一直也沒有放棄，付出很大的努力，耗用大部分甚至全部的家庭資源。當他們臨近絕望的邊緣，感到已無力應付時，「慈心計劃」的資助，令他們在盡頭的困境裡，感受到一份溫暖，深刻而美麗，令他們由心再次生起希望，堅持下去。



至於「助聽器捐贈計劃」，則透過驗配後的圖片、長者的故事分享及機構的來稿等，讓我們「看到」長者重拾聽力後的笑容與感動，還看到他們變得「溫柔」，令家人說話「省氣省力」。

聽力障礙，在表面上看，一般人可能會認為，那只是「聽不到」聲音或「聽不清楚」說話的問題。相比之下，它好像不會像那些危疾或慢性病般，對身體造成很大的傷害。事實不然，因為聽力障礙所損害到的，較偏重於人際溝通與社交層面等問題，故它所造成的損害，也屬於無形的心理影響。

透過參與驗配助聽器的過程，便很容易讓我們觀察到，「驗配前後」長者明顯的情緒變化。可以說，因為再次聽到別人的說話，令他們回復較「正常的」表達及溝通能力。而透過「正常的」聲與說，他們便有能力及動力，跟外在世界「再次」接軌，無須再內在孤寂地，獨處於熱鬧的外在人際環境裡。這是一個關鍵性的突破，令很多長者得到助聽器的協助下，喜形於色。重拾聽力，可以說，給予有聽力障礙的長者，一個與他人及世界連結的希望與機會。

此外，《慈心無礙——攜手創希望》收到一篇機構來稿〈送你花一朵〉。稿中記述一位患有眼疾的老婆婆，在「資助溫暖」下能獲治療，保持視力，並開心地送予轉介社工一朵鮮花。送花的人，因心中的溫暖而贈花；收花的人，因對方得到希望而感到溫暖；聽聞的人，因別人的希望與溫暖而受感動。慈心與希望，就是這樣傳遞下去！



青年 教育

善巧方便 珍惜因緣



孝養父母 知恩報恩

訪問衍偉法師

父母給予我們難得人身，可修行佛道，所以若想修佛，先要孝順父母，恪守「孝道」。衍偉法師修行孝道，並指導信眾在父母子女的關係中薰修自己的慈悲心、感恩心，利樂現在和過去的父母親眷。法師如是開示：「日常，就是通向阿彌陀佛世界的門券。」

疫寒世間 法暖人心

一切皆要看因緣，疫情雖不幸，卻構成了大家重新認識生命的機會。衍偉法師如是說：「不要把自己當成救世主，我不會刻意勉強別人。因緣合適，眾生自然會接觸到佛法，不一定由我，可以是任何人與事。的確，這段時間很多年輕人來找我，也因為寺院在疫情下一直未能對外開放，當世界需要心靈的醫療及藥物時，宗教的力量卻被疫情限制了。疫症的因緣要來，大家都要面對，流淚及痛苦在所難免，並且需待時日才能找到解決的方法。」

宗教場所未能開放，法師的看法也有著啟迪：「對很多人來說，加奶加糖有咖啡味才是咖啡，其他的都不是咖啡。但一杯手沖咖啡，卻完全打破對咖啡的觀念，重新灌輸你對咖啡的認識。對於信仰的認識，疫情也有著這種作用，有些佛教徒沒能到寺院拜佛、打坐，見不到僧人，就不是佛教。」

經過近三年的疫情，我們發現弘法有著不同可能，包括採用線上方式。疫情打碎固有印象，從另一角度看，疫情本身也有教育面向，當我們一直以為擁有很多時間，疫症讓生離死別的速度大幅提高，明白一切並非必然。這段時光啟悟我們重新審視人生，在時間、事物，歷史這三個層面，反思到底我們每一個人該做甚麼的事成為未來的歷史，讓自己有著滿足感。」



孝道・度生・拔苦・報恩

在疫情的負能量下，人頓感生命的無常，也發現人與人之間的關係非常脆弱。從子女角度，雙親與自己的是血緣關係，並非由今生的你決定，所以也令人更易體會因緣與心境。「孝順是最難修行的。在慈心會的分享中，有學員慨嘆自己已經付出很多，改掉以往對雙親的態度，並問我為何他們仍然這樣對自己？我回答學員：『因為你想有回報。』」當我們認為自己有付出，便會執著於回報，這便形成負面的情緒。

當我們著眼於自己的付出，我們可能會忽略了父母的心血。「有一位來參加慈心會的大學同學，某次帶同母親到寺。當母親理解了寺院及課堂的情況後，他用不耐煩的語氣跟母親說：『現在你不用擔心啦，走得啦！』這是我親耳聽到的。我其實十分理解母親的擔心，從她的角度，是憂慮兒子會不會受到不良影響，那是理所當然的！反而是那位同學的想法，卻展現了一個我們常有的問題。今天名成利就的你，其實是由一位沒有甚麼學識的母親供養而成就的。我年輕在家時也曾有過這樣的想法，當我開始接觸世界，對父親的觀感就有了轉變，有一點輕視他了，但這感覺很快就沒有了。」

我們能從孝順中領悟很多。除了慈悲與布施外，智慧也是當中之。一。「孝順要與智慧並行。我的母親性格有點橫蠻，她住在塔斯曼尼亞。我未學佛前，我們幾兄弟去探望她，她十分開心，滿桌海鮮。在我出家之後，她仍然如此。我明白她不會變，因為我是她的兒子，她一定以她認為最好的給我。但我可以因為順從她的意願而犯戒嗎？我知道我吃下她的心意，她會很開心，但你想如果這次順從了，下次母親給我介紹一位美女又

如何呢？」在訪問中，法師對於孝順留下了一非常讓人深刻的註腳——堅持自己是出家修行人，執著愛護自己的家人。

裝備自己 度人度己

寺院就是一間大學，不同的菩薩就是不同的學科。觀音菩薩教導的是慈悲；釋迦佛教的是智慧；地藏菩薩教的是孝順，而同學隨時可以轉課。法師以孝順為修行法門，分享主持誦讀《地藏菩薩本願經》共修之經歷：「最初這不是寺院對外的公眾活動，純然是我個人的修行。當時我覺得在房內誦，不如出去誦，便自己拿著經書到大雄寶殿誦經。後來愈來愈多人加入。人數最多時，更坐滿了大雄寶殿。由此慈山寺正視此一需要，將其列為正式活動，讓公眾參與共修。」

從修行而言，「南無大願」能為修行人指引方向，無懼前路沙石遍路、荊棘滿途，能先定下自心，維持「不動色、不動聲」，謹言慎行，臻至「不動心」的境界。法師分享修行心得：「我們進入大學就是因為要離開大學，帶著知識及思辨能力投身社會；進入禪堂就是因為希望離開禪堂，經修行後，可以在誘惑及仇恨中，保持定力。」

法師幽默地以 Iron Man 及多啦 A 夢為例詳加解釋：「就如 Iron Man，你必須又強大、又健康、又有才華及智慧，才能容易幫助別人，所以你也要在禪堂培育足夠的定力，才能度人。至於一身法寶的多啦 A 夢，他就等於是佛教的善知識，樂於助人，而他身邊的大雄卻又貪心、又懶惰，甚麼缺點皆齊全。到底今天的你是多啦 A 夢，還是大雄？如果是大雄，會想努力及如何努力成為能幫助別人的多啦 A 夢嗎？」





翠山茂林 滋養心靈 —— 慈森·山林療癒

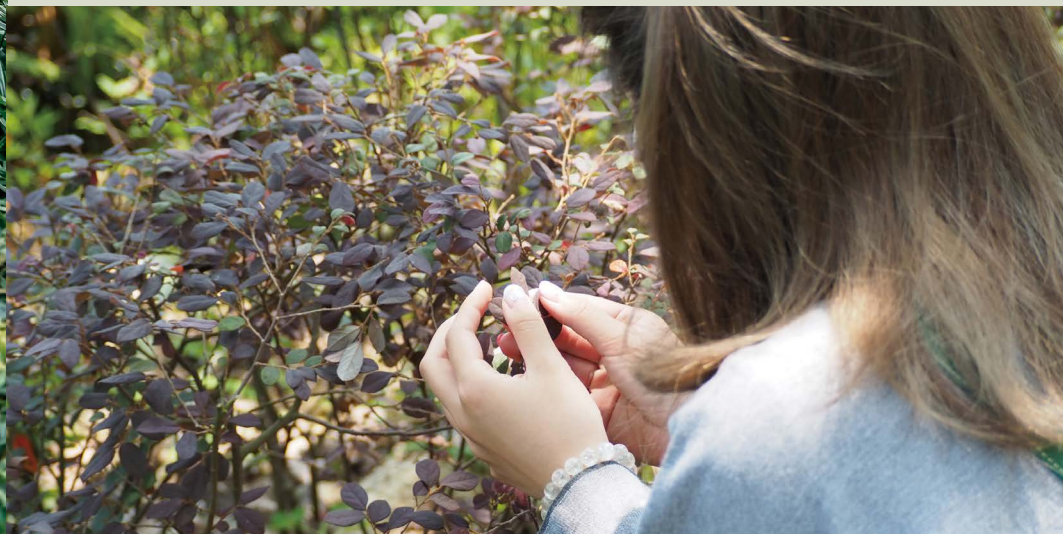
慈山寺的「正念徑」位靠觀音聖像旁。在過去一年，慈山寺以西方森林療癒體系為藍本、結合佛法精要，推出全新修持項目「慈森·山林療癒」，希望讓參學者於山林之間，師法自然，領會佛法，澄淨心靈，覺察自性。



感恩自然饋贈 傾聽內心聲音

「慈森・山林療癒」的構思來自「森林療癒」的概念，而「森林療癒」則源於日本的「森林浴」活動。其後美國自然及森林治療嚮導及計劃協會（Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs）於 2012 年成立，希望將「森林浴」的概念融入主流醫療體系具體實踐，並提供一系列具結構性的課程予醫療專業人士，助其成為森林療癒嚮導。

建基於「森林療癒」的系統上，「慈森・山林療癒」的「山」，代表慈山寺依山而建，是一所山寺，而「山林」就是指慈山寺旁的群山與寺內正念徑的林木。藉著一花一草構成寧靜的空間，釋放生活及工作壓力，重新關顧自己的身心健康。山林療癒強調覺察周邊的事物以及身體的變化。因此，山林療癒的練習始於五感覺察。五感是我們與外界接觸的第一點，所以亦是我們回到自己內心的第一點。佛教修持，多需從身體出發，重新調整感官，關注感官。當我們的感官不再被環境牽扯，便能重拾對感官的掌控，並從外到內開始整理內心的想法及對世界的理解。





山林療癒強調人與自然的關係，是給予而非索取，是感恩而非對抗。人類與大自然本為一體，相互依存，透過深入體會大自然對人類的饋贈，感受到萬物相繫，互為影響的關係網絡，我們會更加珍惜這個地球及森林環境。從改變我們的理解到轉變我們的行為與生活習慣，在重新連結自身與萬物時，大自然成為我們的療癒師。

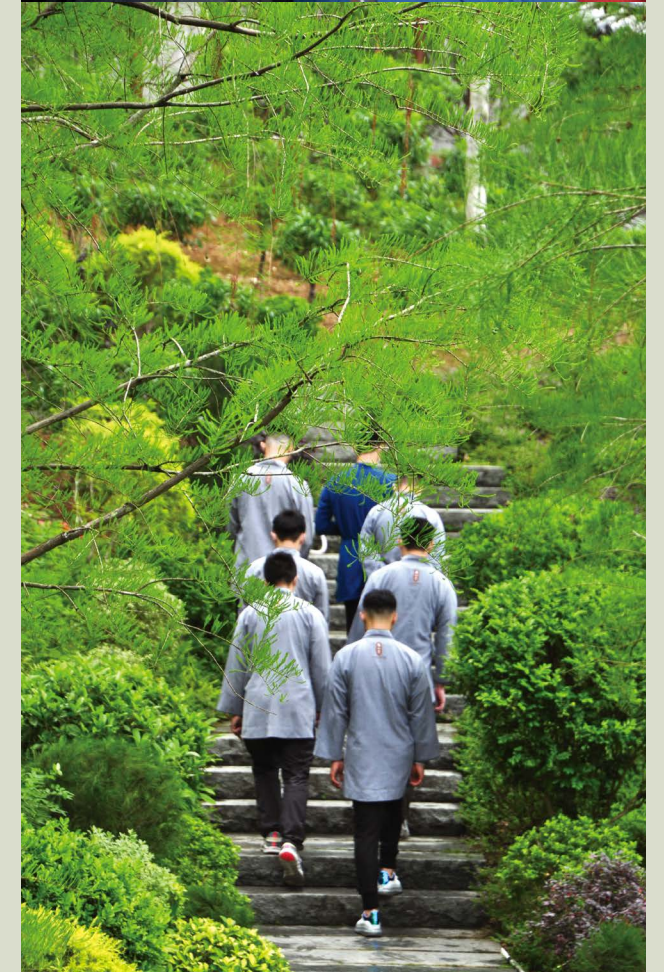
除在靈性層面理解山林療癒，若從科學及醫學層面出發，植物會釋放芬多精。此有機化合物能夠讓人放鬆、提升免疫力、減少壓力、調節我們的交感及副交感神經、增強免疫力及降低血壓等等，療癒身心。

培育專才 授人自癒之道

為使山林療癒活動順利推行，慈山寺培育數位同事，考獲美國自然及森林治療嚮導及計劃協會的認可森林療癒嚮導資格，以專業知識設計及帶領體驗活動。同時，為能讓活動順利進行及惠及更多人士，慈山寺開辦「山林療癒陪伴員課程」，培訓內容包括了解山林療癒的歷史與成效，學習帶領、表達及應變技巧。感恩慈山寺義工的熱誠，踴躍參與，最後 105 位義工完成課程，並擔任陪伴員，讓活動得以順利推行。

在培訓過程當中，至關重要的是指導陪伴員的心態。每一位陪伴員必需認知自身角色只是協助參加者打開心扉，建立與大自然的關係。因此過程當中要如何引領參學者，但又不會妨礙參加者與大自然的接觸是關鍵！活動本意旨在讓參學者自行探索自癒之道，遂在日常生活中，以另一種方法去感受生命，並學習傾聽內心聲音，關顧身心健康。

展望未來，慈山寺希望以山林療癒活動，讓更多公眾接觸禪修，吸引更多人修習佛法。山林療癒讓我們在山林之間的互動及經歷，感受佛法所提倡的身心平衡，發現自身蘊藏的自癒能力。





禪之初味 天天清淨

學佛著重禪修，反觀自心，破除我執，轉識成智。慈山寺早有舉辦禪七及禪三，而為照顧現代都市人的生活節奏及工作需要，故推出禪一活動。希望方便參加者，讓其初嚐禪意，以一天的清淨，結下佛緣，開始認識佛法，並帶進生活。

入世理解 照顧需要

禪一，換言之，就是一天的禪修，衍偉法師詳釋其意念的來源：「以現代都市人的角度，禪七的時間太長，那不關是他們的意願，而是真實職場運作及日常生活的需要，也未必能容許他們可以容易撥出七天時間進行禪修。舉例一般上班族的年假最多就是十二、三天，他們還要留下假期陪伴家人，處理生活事務。而且要有連續七天的假期，這個要求未免太難。所以禪七的參加者自自然然由退休人士或者長者為主。另一方面，這也跟我最初到禪堂坐香的經驗有關，由於我從未參與過這類坐禪活動，致使我留下非常不好的印象，自然就會心生討厭，甚至抗拒。」法師希望可以多吸納更多族群，也避免他們因為在沒有預期及認識下，關起了接觸佛法的大門，故有禪一的創意巧思。

以雲居山禪修為參照

禪一雖僅一天，不過在安排上考慮周詳。衍偉法師會先為參加者介紹禪修的歷史，讓他們瞭解禪修的背景及經典依據，繼而採用雲居山的模式，為入門者重新設計坐禪方式。「將原有的密度、長度及力度，稀釋至百份之一。雲居山的禪修時間長達四十九天，每天需坐十三支香，對於初學者而言，根本是不可能的。」法師解釋當中的思量。

法師也分享禪一中，充滿慈愛的小插曲：「禪一的參與者有兩父女，父親想女兒參加，女兒也想父親參加，因為他們覺得大家的脾氣也不好。在這事情上，禪一成為兩父女表達內心關心對方的機會，作一非常感人的親子活動，是很好的因緣。」慈山寺希望透過各種活動接引大眾，親近佛法，而法本身就柔順多變，能遍佈世間。禪一用一天的時間，成就一次的因緣，散播一顆佛法的種子，待時機成熟，就可能改變一個人的一生。





孤寂與無我

慈山學院助理教育主任 鍾澤豐

「嗚嗚嗚，媽媽，聽說要打仗了……」

「哈，傻孩子，你哪裡聽來的？」

「三姑丈說，夜晚天空中那些探照燈，是直升機在搜尋敵人。」

「那是姑丈逗你的……不哭了，爸媽在，不用擔心，快睡吧。」

這件事發生在我四五歲於鄉下親戚家借住一年後，回到爸媽身邊時的一個夜晚。那晚燈光非常溫暖，按理說我應該感到很安心，然而卻在回想三姑丈的話後，無法抑制地、彷徨無助地哭了起來。我想是因為當時已經確確實實地感受到「無常」與八苦中的「愛別離」，儘管這些概念我要二十多年後才知道。

事實上這一個記憶片段，也是在我學佛一段時間後某一天才再次出現。記憶突然湧現，只覺當時心很迷茫，覺得哪裡都無依無靠，但不覺特別悲涼。因為小時候的我覺得是孤獨，學佛後這段回憶卻已被轉化成孤寂。二者有何分別呢？孤寂本身的意思是孤單寂寞，但是學佛後我認為孤寂是孤獨寂靜，一樣是自己一個人，但卻有一份自在安定。

所以再回首那段時光，我經常一個人行動，但想起的都是愉快的時光。天晴的時候，路邊拔一根稻草，幻想自己手持寶劍、武藝高強，蹦跳著、揮舞著，劍氣縱橫，斬妖除魔；陰雨的時候，穿上雨鞋，在鄉間小路上踏著泥、玩著水，旋轉手中的傘，「雨滴子」退敵於無形。回到伯伯家，抓緊時間在哥哥回來關電視前看動畫，然後坐在天井把玩媽媽寄過來的機器人。秋天的時候稻田都收割了，屋外是一望無際的黃土地。有一次傍晚我在稻田裡晃悠，突然發現遠處，在夕陽與大地的掩護下，有條米黃色的狗正在緩慢向我靠近。因為大人說見到狗不能跑，所以我站在原地，但忍不住不時地偷瞄它，並不斷跟自己說，「沒事的，它看不見我，沒事的，它不是來

找我……」然後就「順利地」被它近身咬住了鞋子，哈哈哈。當時我就懵了，更加不敢動，於是在夕陽餘暉下，一人一狗在廣闊的黃土地上對峙了很久。最後如何安全脫身已無印象，可能小黃以為咬到無趣的稻草人所以不玩了吧。

因為幼年這段離開父母的經歷，加上從小到大搬過十幾次家，我似乎習慣了獨處，不會主動去找各種朋友玩，也不會期待有個長期安穩的住處，一定程度上能享受孤寂的感覺。

前幾年在台灣讀博士時認識一位台灣朋友 Simpson，他和我則完全是兩個極端。Simpson 小時候經常遭受爸爸家暴，在一次被爸爸吊起來，打到暈過去又醒過來之後，體內的某種東西覺醒，以後只要爸爸打他，他就會還手。在中學也經常和人家打架，所以他基本上沒有真正能交心的朋友。

我和他剛認識的時候也只是飯友，到飯點就敲個門，一起騎摩托車下山吃飯，回來後又各自回房，不怎麼交流。後來慢慢一起下山兜風，一起健身，一起打球，似乎慢慢熟絡起來。但沒多久他喜歡上了一個女孩，就又幾乎不找我和另外一個朋友。剛開始我們不知情，只覺得他突然消失不見很奇怪，並調侃他說，聞到了些許戀愛的酸臭味。於是他奮力地當了三個月備胎之後，終於「成功」被拒絕，每天以淚洗面，哭得像個孩子。沒有了女朋友，他又回來和我們混在一起。

有一天他問我：「你平時一個人的時候都在幹嘛？我一個護士朋友和我說，我都沒怎麼和自己相處，沒有照顧好自己，感覺你獨處方面應該挺有經驗，所以問問你。」

「你找天沒事放下手機，自己到外面走走，反正學校環境那麼好，你也不要去做些甚麼，你就是走。」由於他幾乎不了解佛教，我也只簡單說了一些話，最後如此建議，讓他先試試。

「那不是超級無聊嗎？我就算走路也會看手機或者處理事情耶，不然就是在處理事情的路上。」我話音未落，他馬上爆了一句粗口，詫異地說道。

後來我回想，他的確基本不會自己下山吃飯，不會自己去健身，不會自己去打球。如果會，那當時他一定是餓到不行，近期健身想更快見成效，籃球技術想快速進步。總之，如果他獨自做一件事情，那一定有目的性；沒有目的時他無法獨處，一定會找人陪著，即使不怎麼交流也可以。

宗薩欽哲仁波切在《修心七支法要》中講道：「……為甚麼我們隨時要找事情來佔住我們自己呢？一個更微細的原因是我們不願意去真正體會孤獨的狀況。孤獨，或者說被別人忽視，是人類非常害怕的一種狀況。為甚麼我們害怕孤獨？有一個非常有趣的原因，就是我們下意識裡不知道我們自己到底是誰。而我們所製造出來的自我定義的方式實際上都是虛假的……在潛意識裡你想要證明給別人也證明給自己看：你是存在的。但是這一切都不能幫助你知道你是存在的，因為實際上你是不存在的，而『你不存在』這個事實又是你不能接受的。這個就是我們最基本的孤獨。我們想要逃離這個孤獨，我們怎麼做呢？我們吃、買東西、交朋友、談戀愛、組織會社、參加俱樂部……」

我和 Simpson 這種對於獨處的「安然」或者「焦慮」，某種程度上都是觸碰到了「無我」、「我不存在」這種感覺對一般人來說都是可怕的。我之所以習慣獨處，也許內心深處一部分是怕被忽視，怕「我」受傷，「我」只要疏離了不擁有，就不會有失去，也能保持一個「我舒服」、「寂靜」的狀態。Simpson 之所以目的性很強，是因為有目的地去做事情比較能夠控制事情，不會偏離「他」的預期；而沒有目的時更

糟糕，那已經完全不可控了，所以他需要有人在旁邊分散他的注意力，使他在群體中感覺到一種「我存在」的舒適感。我和他都下意識地感覺到「我不存在」，我創造了一個「喜歡獨處的我」，他則創造了一個「需要陪伴的我」。但人只要真正無擾地、赤裸地面對自己，發現那種心識的混亂狀態，就真的知道沒有一個永恆不變的固定的我。「我不存在」這種感覺對一般人來說都是可怕的，於是人們對這種感覺總是淺嘗輒止，立馬轉身，急忙構建、疏離乃至逃避各種自我與他人關係。

朋友某甲因為追求自己的理想，在父母的反對下毅然決然地放棄穩定的工作去北京闖蕩。前兩年他回來了，可是發現不僅他與父母，連他爸媽之間都可以一天到晚毫無交流，他受不了這種狀況自己搬出去住。

朋友某乙，工作壓力太大，但是又認為無法辭職，每天如果還有時間閒下來的話，連自己都發慌，於是又埋頭工作起來。只有在和朋友喝酒時，能夠大吐苦水，大醉一場。

朋友某丙至今單身，但她倒是對相親非常積極。有一天下午聽她分享了六、七個爛桃花，這幾個還是篩選過的，最後說目前有一位覺得還不錯剛要開始發展。她覺得自己需要被照顧，一直想嫁出去。

說起婚姻，朋友某丁發現老公出軌，猶豫要不要離婚。由於不算很交心的朋友，我只用場面話奉勸「孩子那麼大了，老公又不照顧，離甚麼婚？」但是她說：「我也很重要啊！」她說這句話時讓我感受到的那種孤獨與隱忍，我至今想到仍深受觸動。



身邊還有不少事例，這些朋友至少在我看來也是很孤獨的吧。他或她也只能通過逃避一些現實，去努力構建一個讓自己還能過得去的自我與環境，來忽視或者麻痺孤獨的感覺。這些朋友身邊沒人，或者有人但沒得到真正理解，致離心離德。生活對他們來說真的太難，也許只剩苟且，沒有詩和遠方。

意識到這一點，如果是有大智慧的人就去出家了。只有把世俗的關係斬斷，割愛無所親，好好地直面自己，知道眾生與己並無二致，混亂無常而又具清淨佛性，好好修行六度，自度度他。但畢竟大多數人和我一樣是個凡夫，需要親人、朋友、愛人等等。情況好的，親人和睦，朋友交心，愛人相守，面對生活除了生老病死，也基本沒有甚麼值得煩惱與畏懼的了；情況不好的，親人不理解而有要求甚至強迫，朋友因各自的不同經歷漸行漸遠，愛人不同心爭吵多於互相陪伴成長。

但話說回來，諸行無常。情況好的，親人朋友愛人也有老病死，終將離

去；情況不好的，通過努力，可能哪天也能修復親情，加深友情，收穫愛情。面對生活，「自己一個人」時，無論身體還是精神都真的很艱難，但又無法避免。所以如果不出家修行自利利他，一方面要時常練習去面對無常，把無常放在心上，無我就顯得不那麼可怕；另一方面還是要適當主動地去與親人朋友愛人等等聯繫與溝通，孤獨就變得不那麼難調控（即使出家還有道友一起精進，互相扶持呢）。

前面引用《修心七支法要》的內容，後續也說道：「好吧，既然我們是孤獨的，那我們就是孤獨的，讓我們面對它。至少我們不要先找很多事情來把我們自己佔住，讓我們好好看看自己，把一切不需要參與的事情切掉，這是非常重要的。」

讓我們一起，在與他人維持適當聯繫的同時，靜下來面對自己，體察無我，享受孤寂吧。

「戒」的啟示

慈山學院助理教育主任 鍾澤豐

說起「戒」，大家馬上聯想到的可能是「戒煙」、「戒酒」、「戒賭」之類，意思是「戒掉」、「斷除」、「不再碰」煙酒賭，這對於有此喜好，甚至已經沉迷其中的人來說很難接受，非常消極。不過就「戒」這個字本身來說，是指「兩隻手拿著戈」，呈現出一個士兵拿著武器站崗的樣子。可見「戒」字本來的意思是「警戒、防備」，並不是完全不能做。俗語也說「小酌怡情」嘛，只是要防備事物迷惑自己的心智、擾亂自己的生活。但「戒備」好似要整天提心吊膽，終究還是有些消極。那麼「戒」是否有積極的意思或用法呢？佛教的「戒」是有的，讓我們來看看。

雖然翻譯成「戒」，但是實際上佛典裡面可對應三個詞彙，分別是「毗奈耶」、「波羅提木叉」和「尸羅」。

「毗奈耶」音譯自梵文的「Vinaya」，翻譯成「律」或者「戒律」，指「應該遠離的行為」，是佛陀為調伏弟子煩惱，對治生活惡習所制定的教團規則，具有強制力，相當於僧團中的法律。我們常說「三藏」的其中之一就是律藏，是整理所有佛陀所制定戒法的典籍。而在律藏中最重要的核心，就是「波羅提木叉」，音譯自梵文的「Pratimokṣa」，翻譯成「戒」、「處處解脫」。「波羅提木叉」就是幾百條具體的細則的總稱，教出家人在生活的每一個地方怎麼做，去到達「處處解脫」。雖然這兩者中有一些是勸學善法，但大體上和前面講的「戒」一樣，比較偏向「不要做」、「警戒」這種稍顯消極的意味。

「尸羅」則不同，音譯自梵文的「Śīla」，翻譯成「清涼」或者「戒」，菩薩道六度中的「持戒」，其實就是「尸羅波羅蜜」。《大毗婆沙論》裡面說尸羅有十義，其中無宗教信仰也相通的意思有「清涼、安眠、得定、嚴具」，即是說，持尸羅的人能夠「沒有各種焦躁欲火、睡得安穩、心常安定、在幼壯老年有各種好的相貌和福報」，所以「尸羅」本身是一個包涵各種積極含義的詞語。它的重點不在於不要做，而在鼓勵去做，做了之後更能得到各種利益。

尸羅波羅蜜，總的來說為三聚淨戒，「攝律儀戒、攝善法戒、攝眾生戒」，意思是「無一淨戒不持、無一善法不修，無一眾生不度」。前面一個攝律儀戒比較像前述的毗奈耶和波羅提木叉，是說不要做，防止自己造惡；後面的攝善法戒和攝眾生戒是要去做，積極行善利益眾生。《大乘莊嚴經論》裡面說：「初戒以禁防為體，後二戒以勤勇為體」，可見能夠好好持守後兩戒，是非常勤奮精進且具有大勇氣的。持尸羅或者三聚淨戒的人，除了自己能夠「清涼」等等，還能幫助別人，這樣的人是很積極，非常快樂的，一點不以持「戒」為苦。

說起不以持戒為苦，民國四大高僧之一的弘一大師，就是最好的典範。

法師俗名李叔同，擅長書法、詩詞、國畫、音樂、篆刻、文學、金石學等，更將油畫、鋼琴、話劇等引入中國，是近代中國藝術界的重要人物及先驅之一，更培養了畫家豐子愷、音樂家劉質平等文化名



人。無論在當時，還是以現在的眼光來看，三十出頭的他有此成就，實在是年輕有為又備受敬仰的文化巨擘，為何會「想不開」去出家呢？為何要放棄所有功名以及似錦前程，寧願背上拋妻棄子的「渣男」罪名，也要遁入空門，而且選擇修習連佛教界本身都認為最枯燥艱難的律學呢？

在弘一大師傳記電影《一輪明月》中有一幕，大師泛舟於湖上與即將返回日本的妻子道別，妻子問「甚麼是愛」？大師雙眼始終望著湖面，如同佛菩薩低眉斂目，說道：「愛，就是慈悲」。在我的理解中，在藝術方面有造詣的人，情感與美感方面必有異於常人的見解。李叔同會出家修習律宗，除了因自身的經歷與善根而對無常有體悟之外，可能對於他這種境界的大藝術家來說，出家自利利他才是真正的「愛」，持守戒律六根清淨才是極致的「美」。而在追求「愛」與「美」的路上，他一貫做事專注認真的性格最終使他成為振興律宗的大師。

弘一大師高山仰止，景行行止，雖不能至，心嚮往之。我們未必每個人都要像大師一樣出家弘聖道，事實上大多數人也沒有這個慧根與勇氣，但依然可以學習大師認真做事，學習「持戒」。在家人若有信心，自可接受正規的三皈五戒甚至菩薩戒，慈山寺住持法證大和尚也開設律學研修班，供有心精進持戒之人學習；若無信心，亦可秉持「尸羅」積極的態度，心懷令自己清涼亦幫助他人的精神，從日常生活做起。比如可以為自己設一個「早睡早起戒」、「今日事今日畢戒」、「耐心跟爸媽相處戒」、「每天微笑對人戒」、「溫柔地對他人說話戒」等等。通過反省觀照自己，發現自己做得不好而又有心改進的地方，再制定一個對症下藥專屬自己的「戒」，每天堅持，認真執行。

我們必須認識到，人的習性是根深蒂固的，所以就算不是正規地持佛教的戒律，只是為自己設定小目標、「生活戒」，好像也不容易做到。但正如健身或瑜伽，一開始去練習，肯定全身痠痛，懷疑自己是否腦有問題才會花錢受罪。唯有堅持一段時間，才會慢慢發覺身體變得比以前健壯或苗條，整個人的精氣神也變得更好。「持戒」與心的鍛煉也是如此，只要先付諸行動，堅持一段時間，必能發現「持戒」的好處：可能生活習慣更健康，可能與家人的關係更和諧，可能與他人的溝通更順暢。如果沒發現好處，那可能是方法不對，或者還沒到開花結果的時候，宜再反省觀照或繼續堅持。

從「毗奈耶」、「波羅提木叉」到「尸羅」，我們發現「戒相」可廣博可簡約，或重團體規範或重個人願行。在理解「戒」的性質時，可消極可積極，可令自己痛苦同時折磨他人，亦可令自己清涼同時幫助他人，不知我們想選擇哪一種呢？

線上 修持

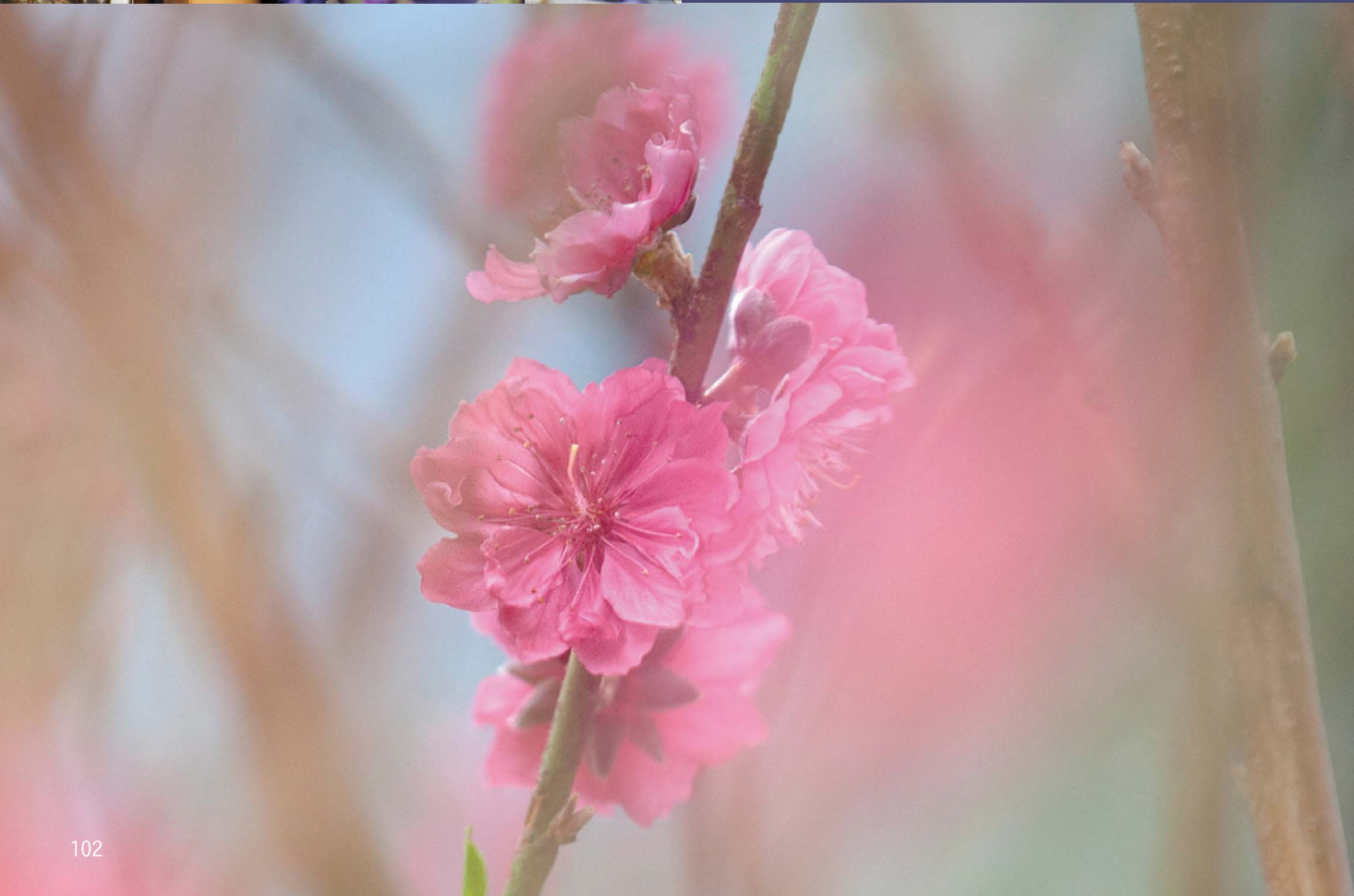
弘法無斷 佛法無漏



桃花迎新春 祈港人和樂平安 —— 新春花供祈願



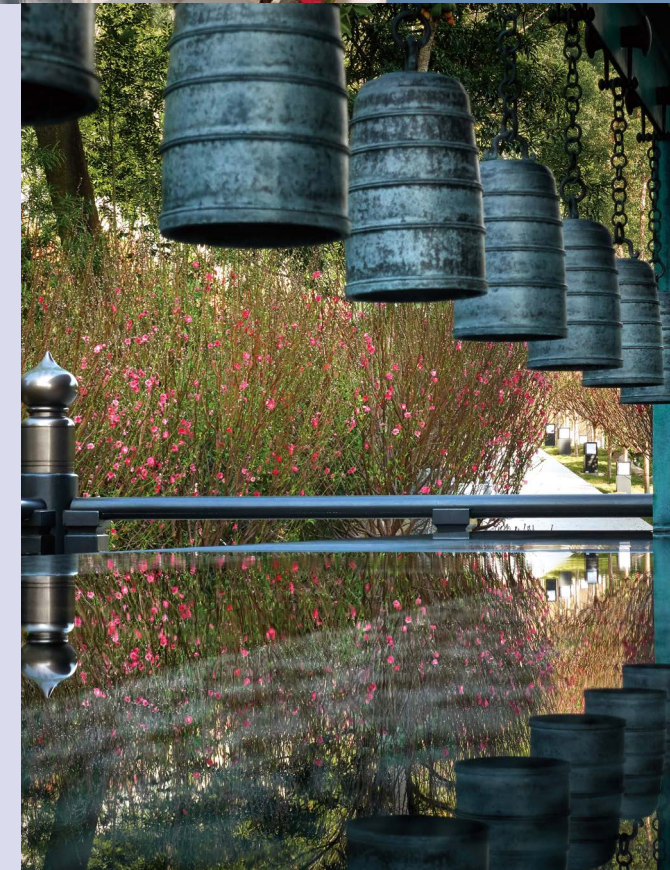
新年承喜，慈山寺栽植五百株桃花，以佛前供花之功德迴向大眾，為香港祈福。多得本地花農的心力，早於半年前在寺內正念徑兩旁栽植桃花樹苗，並一直延伸至觀音聖像後方。慈山寺內桃花盛放，芬芳瀰漫，重塑唐代白居易筆下「人間四月芳菲盡，山寺桃花始盛開」的詩意，散播祝福。



心花供佛 賞花參禪

慈山寺功德主李嘉誠先生，知道香港人在疫情期間「想花」，便早在半年前開展栽植桃花之計劃，借供花為廣大香港人祈福，寄望新一年港人能悉發般若，明心見性，福慧同修。

作為十供養之一，供花有「處世如花、見者歡喜、身常香潔」之功德。同時，香華供佛的記敘亦散見於不同經論之中，如《長阿含經》就曾以「如優曇鉢花，時一現耳」比喻佛出生及說法的稀有難得；文殊菩薩亦曾讚歎相貌莊嚴的阿難尊者說：「相如秋滿月，眼似淨蓮花。」而唐靈雲志勤禪師更在飽歷三十年修行後，復從桃花中悟道說：「三十年來尋劍客，幾逢落葉幾抽枝，自從一見桃花後，直至如今更不疑。」那些桃花教曉我們的事，不只是行個「桃花運」的儀式感，而是希望我們在辭歲迎新、團圓相聚的佳期，從播種、萌芽、盛開到凋謝的過程，一同學習「六波羅蜜」中的布施、持戒、忍辱、精進、禪定與般若，賞花參禪，度人度眾，圓滿人生。





人間四月芳菲盡 山寺桃花始盛開

唐白居易的《大林寺桃花》詩曰：「人間四月芳菲盡，山寺桃花始盛開。」地勢高下影響氣候變化，促使山寺裡的桃花在四月春花開到荼蘼之際，才開始盛放。而春天的消逝，正好恰如疫情間百業蕭條的境況。因此，為了勉勵港人勿灰心喪志，寺院除於正月初一至初三，閉門啟建「新春禮拜藥師寶懺法會」三永日，同心共祈，疫情早除、社會安定外，更由農曆年三十起，一連五日，進行線上祈願，吐故納新。在八百多篇媒體報導的誠意推薦下，逾十一萬的福願在初五舉行的「祈福禮供三寶諸天」法會中，禮供觀音聖像，正心善念迴向世界。大眾透過網路一同參與線上法會，誠以齋天儀式提昇自我觀照，感恩正法護持，同生歡喜，並為初七人日重開寺院，予眾預約參學，揭開序幕。

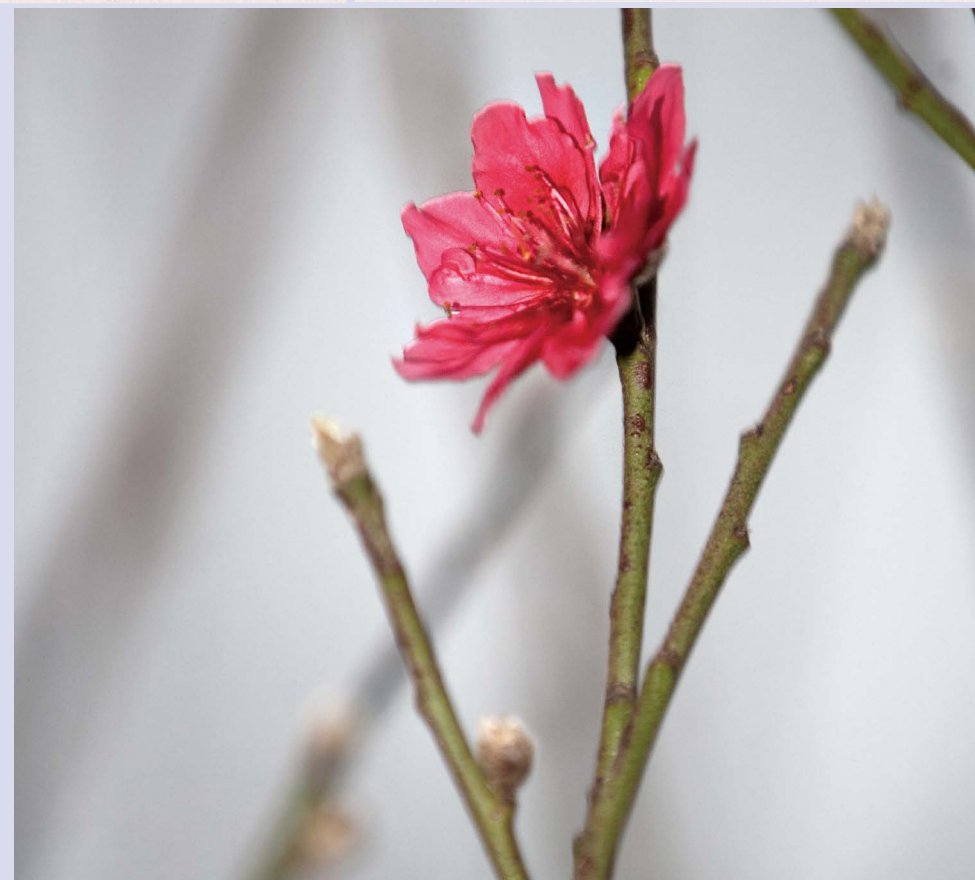
栽花百日，綻放一時，寺內正念徑旁桃花嫣紅，芳香遍野。萬紅丹彩繪畫出「深山四月花」的良辰美景，莊嚴道場，清淨自心。與此同時，寺方深明世變日亟，大眾生活繁忙，故同辦《新春花供》攝影分享，誠邀活動參加者入寺拍攝，以相像影禪，記錄當下，分享靜美。期為未能親臨寺院的市民，擴建內心靜慮的空間，心中設供，閒聽桑音，淺談佛理。哪怕紅塵裡的桃花謝了春紅，依然無阻山寺桃花盛開如霞！如同社會氣候改變，昔日的美好光景看似一去不復還，但只要明白「粒粒桃花皆般若」的啟示，轉個念、翻過山，自能發現「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」的境地，走出適合自己的人生路。

新春花供
線上總接觸人數達 **86萬**
Facebook 專頁
總追蹤人數達 **7.8萬**

新春花供祈願
日期：
2月11—15日
慈山寺網站
總參與人數 **117,958**

新春花供
新春花供及祈願
日期：
2021年2月3—28日
慈山寺 Facebook 及 IG
總參與人數 **549,145**

「祈福禮供三寶諸天」法會
線上同步直播及回顧
日期：
2021年2月16—28日
慈山寺 Facebook
總接觸人數 **195,000**



孝順 會更好

知
恩
報
恩

2021
20/3^六 → 30/3^一

知恩報恩・為所愛祈願

菽水承歡 至孝為尚 —— 孝順・會更好

欣逢觀世音菩薩聖誕之月，慈山寺啟建「孝順・會更好」線上祈願，學習菩薩之孝親精神。祈願父母或生命中需要感恩的對象，現生者增福延壽，消災免難；往生者蒙佛接引，離苦得樂。

眾病悉除 少憂少慮

疫境無常，世界停頓。處身於「被偷走的一年」，疫症的肆虐教我們反思生命的價值，明白災難背後盡是祝福。在祈求自身安康的同時，總不能遺忘對我們悉心照料的尊親或照顧者。童年時，牙牙學語，照顧人親力親為，引導我們學行學走；成長後，亭亭玉立，換我們身體力行，陪伴他們一步一生。常言道：「養兒一百歲，長憂九十九。」孩子是尊親與照顧者心中的瑰寶，願意無條件付出，寵愛對方。可是親子路上，彼此的步伐卻未必一致。子女渴望得到關愛、尊重理解；尊親寄望子女成才，快樂成長。這種甜蜜的負荷，往往叫他們「退而不休」。怎樣的告白，才能讓成長的蛻變得到認證，叫他們少憂少慮，讓愛釋負？

知恩報恩 相時而動

愛，需要適時！有別於往年邀請參加者到寺，用三步一拜的方式致謝，寺院以大眾健康為慮，採用線上祈願的方式，為父母和感恩的人送上祝福，讓幸福、溫暖遍滿全地。大眾透過寺院精心設計的網頁祈願，遂從八大祝願中挑選合適的願望，鍵入被祝福者的芳名，再以臉書對親友作出邀請，分享喜悅，表達孝思。

為期十日的活動，錄得接近五萬的線上祝願與希望，功成行滿。所有祈願者及感恩對象之芳名，遂於3月31日（農曆二月十九日）舉辦之「觀世音菩薩聖誕日」法會中，經由法師誦經祝福，功德迴向。祈請發願者及現生的感恩對象，潛消惡損，增福免難，幸福喜樂；往生親友、所思念的對象及累劫冤親債主，俱能獲得聲聞佛法的契機，心開意解，自度濟拔。

在佛菩薩加持與善信的誠懇發願下，大眾續能於居家抗疫期間學習知恩報恩，憑孝心培育福慧，盡表難於啟齒的孺慕之思；並謹將法會與祈願所累之功德、善念，迴向社會，普願干戈止息、疫垢祛除、人心安樂。



華藏世界 淨智莊嚴 「一念一花」5G 4K 直播音樂會 慈山寺 x 香港中樂團 x 3 香港

2021 年 11 月 13 日，慈山寺獲李嘉誠基金會全力支持，並肩香港中樂團及 3 香港，從宗教及文化兩方面落實貫徹社會責任，合辦「一念一花」5G 4K 直播音樂會，鼓勵港人及全球華人在疫情下轉念前行，樂觀應對逆境。



慈山寺結合中樂藝術與
嶄新科技共襄善舉。

香港中樂團藝術總監兼終身指揮閻惠昌
指揮樂團成員演奏《華嚴十地》。



著名音樂人趙增熹義務襄助擔任音樂會
音樂總監。



3 香港提供 5G 網絡為全球音樂愛好者
4K 直播音樂會。



此方真教體 清淨在音聞

音樂是文化傳播的紐帶，雅俗共賞，喜聞樂見；科技是文明發展的體現，與時俱進，促進繁榮。疫症使全球人類反思，重新定義生活與生命的比重。從物質時代走進精神時代，人際與自然間的聯繫、關愛與逆境中的復原成長能力等心靈資源，彌足珍貴。而千年佛法中的般若智慧，正好啟迪我們在新時代中覓得心靈的綠洲。《龐居士語錄》云：「一念心清淨，處處蓮花開；一花一世界，一葉一如來。」當一念清淨心生起，就等於一朵清淨的蓮花盛開，芳香四溢；當我們內心清淨，自能心智頓開，從花葉間洞見三千大千世界，尋回清淨的自性。有道是此方真教體，清淨在音聞，演唱比說來得動聽、易記憶，故此寺方結合清幽靜謐的山林古建、中樂團的精湛演繹，以及嶄新的科技互動方式，引領觀眾走進《華嚴十地》，層層有序地體驗大乘佛教菩薩從超凡入聖至涅槃間，所具備的十種勝行，乃至各各對治與所證之功德，收攝人心，傳遞愛與希望。



音聲聞法 跨越藩籬

斜陽無限，雲霞漸散。音樂會在 2021 年 11 月 13 日傍晚於慈山寺內舉行，來自 32 間社福機構，共 860 多位服務受惠對象獲邀親臨到寺，細賞佛曲梵唄，洗滌心靈。在合辦機構 3 香港高速可靠的 5G 網絡支援下，音樂會配合航拍，以 360 度全景 4K 高清直播至全球各地。家庭觀眾可突破疫情所礙，透過網絡同步觀賞，參與善舉；與會者及網上觀眾更可透過手機和簡易的全息影像投影技術（Hologram），將盛開的蓮花影像及祈福字句投射至「3D 蓮花裝置」上，以科技與藝術呈現佛教傳統，進行全港網上供花祈福儀式，供養諸佛、菩薩，傳揚祝福。

觀音聖像下，音樂環山繞谷，不絕如縷，顯發中華文化的無窮魅力，廣續菩薩的慈悲精神，為大眾注入正能量，分享喜悅，惠澤社群。在監院釋衍偉法師的領誦下，音樂會完滿結束，並謹將當晚所獲之功德、善念迴向十方法界，祈請疫情早退、健康平安；普願社會大眾能夠發揮關愛，長養慈悲，活用智慧應對充滿挑戰的逆境，化解所憂所困，心無罣礙。

Facebook 接觸人次：127,825 人次

YouTube 觀看次數：151,811 次





燃亮自性 布施光明 —— 元旦供萬燈

《雜寶藏經》云：「燃燈供佛塔寺，獲最勝功德。」歲末，慈山寺謹循傳統以歷史古遠的叩鐘儀式，舉辦「元旦供萬燈」活動，鳴鐘納德，送往迎來，並誠邀大眾一同供養十方華燈，布施光明。期許萬燈光芒淨除無明黑暗，燃亮自性，昇華身心；傳遞平安，熱暖人心。

點燈迎歲 預約幸福

長達兩年的疫情漸漸消退，慈山寺明白等待太長，相聚太少；通悉日子難過，昭華易逝。生活的營役彷彿消磨了彼此的期待，教人生方向頓失。日本小說家村上春樹曾說道：「儀式是一件很重要的事。它讓我們對在意的事情心懷敬畏，讓我們對生活更加銘記和珍惜。」而這種代表認真的生活態度，正正最為這時代所需，且具帶溫度和質感；讓我們在看似平淡的生活中獲得詩意，作一沒有放棄自己和不將就的最佳憑證，迎來前行的光明。

因此，寺院特意在這個新舊交雜、親朋相聚的佳期，籌辦「元旦供萬燈」活動，誠請閣下率籲親友，點一盞信念和祝福的燈，滋養一顆柔軟、堅韌和具有品質感的心；為生活締造儀式感，儲備每刻微細而真實的「小確幸」，坦然面對順逆，莊重地善待自己，昇華生活的品質。同時，為自己及他人預約來年的幸福、健康與平安，好好經營日子，實現價值觀，迎來秩序與安穩，減低焦慮。

智燈照愚暗 智火漸熾盛

《雜阿含經》云：「有三種光明，能照耀世間，晝以日為照，月以照其夜。燈火晝夜照，照彼彼色像，上下及諸方，眾生悉蒙照。人天光明中，佛光明為上！」

億萬年來，太陽的光熱遍照月亮星辰，為世間帶來光明，為萬物的生息繁衍提供動力。在種種光明上，佛光最為殊勝。這非為佛陀自贊，還是單純出於眾生的真情流露、歌頌讚嘆，而是基於「南閻浮提眾生，其性剛強，難調難伏。」唯有燃起自性的光芒，方能「照見五蘊皆空」，度脫生死的苦厄。

佛陀在世曾宣說《施燈功德經》，教人燃燈供佛，點亮自性心田。作為十供養之一，布施燈火，累積資糧，象徵佛性的覺醒；寄語眾生本心雖被無明、煩惱所障，但憑藉佛法的智慧之光，仍能心生慧解，照破內心的黢闇，懺滅眾罪，永離苦樂。

華嚴燈海 鐘聲蕩滌

歷時一個半月的燈火布施，匯集逾 30,000 盞象徵智慧和祝福的華燈，閃閃耀動。在四眾弟子的同心協力下，獲僧團灑淨後的十方華燈，遍佈道場，準備在元旦前夕的「元旦蓮花燈叩鐘法會」當晚，禮供諸佛菩薩，並榮請三大傳承法師在靜院萬燈的殊勝場景下，誦經迴向，鳴鐘納歲。期望在這個祝福的季節裡，以一燈一善念之福德，匯聚善能，光映大千，淨除疫症；祈請社會安定、氣候回常、人心和樂；祝願自己及他人在來年能以「幸福、歡呼、掌聲」結束，借儀式感訴說情感，喚回對節日與生活的興致，在茲念茲，滿懷信心和希望地去迎接每一個明天。





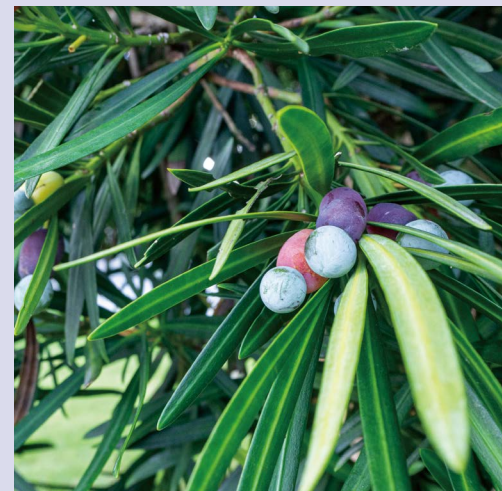
一樹羅漢千朵紅 一枕秋涼一扇風

清朝知縣廖廷珍的《詠羅漢松》曰：「百尺喬柯百尺陰，真人手澤此堪尋…撐天節幹無今古，好共菩提證道心。」

七月處暑，暑氣至此而止矣。在爭秋奪暑，戶戶修廩倉之時，慈山寺內觀音聖像座下的慈悲道兩側，卻是一樹羅漢千朵紅，一枕秋涼一扇風。千年古杉、名勝古剎，連理同生、共證菩提。羅漢松，又名土杉、仙柏，屬喬木之類。樹姿蔥翠清雅，神韻挺拔；葉為線狀披針形，螺旋互生，四季鮮綠，蒼勁高潔。古時亂世中的僧侶在寺院親手栽植羅漢松，寓意長壽、吉祥。由於樹枝柔韌，抗風力強，因而常被塑造成防風樹及盆景。

宛若銀杏，羅漢松雌雄異株。雄株花開不結籽，雌株花開不結果。唯有在合適的天氣下，雌雄相鄰、開花授粉之時，我們方得一睹一樹種子的良辰美景。清人吳其濬《植物名實圖考》曰：「羅漢松，實大如拇指，綠首絳跗，形狀端好，附嫩味甘，釘盤尤雅。俗雲食之能益心氣，蓋與松柏子同功。」羅漢松是松柏目羅漢松科的「裸子植物」，種子裸露，大如拇指，不設果實保護。綠首為子，質地堅硬，種托呈長卵形，成熟時肉質綿軟，色澤透亮；種托大於種子，子托相連，活像一位小羅漢，隨四時更迭，搭上不同色彩的袈裟，或橙黃、或朱紅、或深紫…豎立合掌，故名羅漢松矣。

羅漢是巴利文阿羅漢之簡稱，具殺賊、無生、應供等義，因殺盡煩惱之賊，解脫生死不受後有，故應受天上人間之供養。修行者得羅漢果位，身心清淨，無明已斷，了脫生死。在《金剛經》裡，世尊藉羅漢四果為喻，破除有惑可斷、有果可證的妄念。佛教中有十八羅漢、五百羅漢之說，他們依佛囑咐「盡形壽，獻生命」，梵行少欲，戒德清淨，隨緣度眾。另一端，羅漢松需在半陽半陰之所生長，自身蘊含陰陽之道，幹粗葉細，外剛內柔，長綠怕水澇，傲骨怕驕陽，正好契合佛門不落兩邊的中道，超越二元對立，觀念、成見，彼此平等，狀物詠思，闡發禪意。





祥雲瑞彩 其事云何

秋颱風過，慈山寺內乍見彩雲入境，瑞氣盈門。日本有一句諺語——每一粒米上住著七位神明，寓意糧食來之不易，該知足憫農。食糧珍貴，瑞相難求。究竟一道彩雲迎來多少諸天菩薩？祥雲瑞彩，其事云何？

氣象學上，慶雲常為一種莢狀雲，是陽光與雲彩間之冰晶結構所產生的「繞射現象」，只要高空大氣符合因緣條件即可能出現。是次彩雲現藍天，學名叫「環地平弧」，屬一種「暈」的光學現象。晴天下，卷雲在接近地平線上，水平伸展。當陽光的入射角度大於 58 度時，日光通過平浮於卷雲內之六角形碟狀冰晶，被折射到其水平底部而出。由於光線折射幅度有別，故其頂泛紅，底部呈紫，綻放七色光芒。

現代人奉信科學，凡事力求科學論證。面對科學未解之疑，總潛移默化地貼上「迷信」、「不科學」的標籤。然而，佛陀的教導承載著逾二千五百年的歷史，當中記載著種種的不可思議，實在難以單憑不斷被推翻和有待完善的近代科學去解釋古代文明。反之佛法巧善的法門，則融糅科學，促使我們易於理解，行在空有。

古時彩色雲氣屬吉祥徵兆，乃陰陽學家占候術裡的王氣。爐香乍熱，法界蒙薰，每逢法事佛教徒均憧憬著「諸佛海會悉遙聞，隨處結祥雲」的殊勝場面，故此彩雲往往成了瑞相的應現，甚



至被斷言為龍天駐足、見佛證果的感應。正信佛教從未否定天人、諸佛的存在，也同意瑞相可為修行、懺悔過程中的一種方便和激勵，有助堅固道心、接引有情。

常聞霽月難逢，彩雲易散，凡所有相，皆是虛妄。驟見瑞氣祥雲，遂可頂禮讚嘆，卻切勿沾沾自喜，教追求成障礙，忘卻關照自心，將念佛、禪修的目的，本末倒置。人生的道場盡在生活裡頭，生活需要彩雲，修持需要法喜，我們需要懷著「我的意中人是一位蓋世英雄，有一天他會腳踏七色彩雲來娶我」的希望與覺察，踏實的把重點回歸日常修持，落實中道，方能體會「我揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩」的豁達。

不說一句的愛有多好

志學之年，讀過朱自清老師筆下的《背影》，橘子、棉袍、月台、鐵道，步履蹣跚。父親的愛總被解讀成難以表達，無從覺察。這種不說一句的愛，猶如佛像無聲之美，沉默不語、無聲說法，恰似山門外兩側之青銅金剛力士，以戒律慈悲莊嚴寺院、開懷接引。

作為佛教神明之哼哈二將，常被理解為「此曲只應天上有，人間能得幾回聞」，但知道是一回事，做到又是另一回事。知道與悟道具有層次上的差別！佛教是知恩、報恩的宗教、哲學，諸佛菩薩從無始以來，無條件施予眾生，奉獻生命，拔苦與樂。佛弟子自當心存感恩，報恩頂禮。另一端父親連年在外，為我們的衣食奔波，守護家

園；在內立身行道，身教成書，言教傳誨，無不是金剛力士於人間的一種體現，寵辱不驚。

1909 年，美國的杜德夫人（John B. Dodd）為感恩其獨力撫養六個孩子的父親斯馬特先生（William Smart），推動成立父親節之運動，在美國華盛頓州長的支持下，舉行世界第一次的父親節聚會，並盛傳至今。正值一年一度的父親節，不論你是虛位以待嚷著《爸爸可否不要老》，還是努力傳承父親的美好，不妨在這幸福的一天，懷著感恩的心，給予更多的關懷、陪伴，布施茹素，祝福誦經，向他們仁一賦予我們色身的父親、給予我們慧命的師父及為眾生證得離苦得樂之「新生」的佛陀，由衷致謝。願父親們健康、平安！



開拓心靈空間 開示離苦之道



疫況反覆，共證無常，惟霎時停頓並不等於停滯不前。《華嚴經》云：「心如工畫師，能畫諸世間。」世間萬象始於心念，何以在有限的空間和條件中，開拓心靈空間，為大眾開示離苦之道，行種種「不思議」事，正為慈山寺價值之所在。

伏心外弘 丕振禪宗

踏入第七年，慈山寺廣續以慈悲願力與行動力，結合「正見、正念、正思維」隨緣盡份，從不同層面回應社會需求，利樂群生。疫症持續不穩，僧伽道心不斷。伽藍內立禪堂、建佛龕，重新制定僧團日程，廣推持戒守律，丕振禪宗古風；復從內修伏心至外弘，弘揚漢傳佛教，線上線下以法相會，精進共修。

複合教育 薈萃中西

因果循環，輾轉相續。疫情間慈山學院與柏克萊加州大學至善科學中心，突破時空、距離與既有概念的限制，聯辦「幸福的科學與藝術」基礎證書課程及進階培訓課程，獲得正面評價。立於穩健的基礎上，學院配合富彈性的混合式教學（Hybrid Learning）薈萃中西文化，以科學實證融糅佛法，惠及擁有不同信念、信仰及學歷背景的心靈工作者，開展國際視野，以及心靈教育的嶄新維度。此外，學院欣然續與本港各大學通力合作，順應不同受眾的需求，度身訂造出理論與實踐並重的學習內容；舉辦不同形式的體驗式學習與線上活動，普及系統化佛法教育，教學相長。

知性之行 始於志學

秉承傳統寺院身兼教育及文化中心的多樣性，慈山寺佛教藝術博物館恆以千古文化煥發新時代風采。透過深具文化歷史價值的鳳毛麟角，結合現代科技，重現佛教沿著絲路流播的軌跡，靜看佛教造像的精神意涵，撫慰心靈。有賴於混合式教學於教育新常態下之崛起，館方欲從以往只供準導賞員參與之內部課程及針對普羅大眾的系列講座，進展為專業證書課程，並以複合式教育為有志於佛教藝術的同好，開拓一個平台，供其遁入浩瀚無垠的佛教藝術世界，展開一場知性之旅。期許在學術、藝術、文化及宗教方面涵養知識，遂從個人興趣衍生助人利他的高尚情操，成為慈山寺佛教藝術博物館導賞員，承傳人文精神。



生活動禪 淺嘗佛理

詩云：「時有代謝，物有枯榮。」投資青年，就是投資未來！因此，慈山寺尤其關注青少年的身心成長。開寺以來，寺院一直寓佛法的智慧於活動當中，如舉辦夏令營、咖啡禪與正念瑜珈，成立慈心會和慈山籃球隊等。期藉種種善巧方便，為青年人提供學習靜心、趁早親近佛法的契機。有見於大眾對「慈森·山林療癒」與「禪一」的反應熱烈，反映青年人對身心靈健康的關注與需求日益增長。慈山寺遂意栽培一眾山林療癒陪伴員，以輔助「慈森·山林療癒」成為寺內恆常參學活動，並計劃於防疫措施許可下，復辦更多場次的「體驗禪一」與各式以「正念、音樂和運動」為材的線上共修，廣推生活佛法！冀盼青年人在參與活動後滋生一顆菩提心，發願修持，參與來年之「青年義工計劃」，從實踐中累積成長資糧，重塑三觀，順逆如一。

實踐悲憫 同渡時艱

佛慈廣大，不擇細微。一年回顧，疫況驟晴驟雨，社會各階層備受影響。慈山寺一本菩薩之慈悲精神，以行動回應社會需要，並透過轄下的慈山寺佛法心靈輔導中心，提供佛法心靈專業輔導服務。中心謹持佛法結合專業知識與技巧的宗旨，為有需要人士提供熱線諮詢、個人面談服務；舉辦各項身心靈健康活動與線上線下培訓課程；延續「生命善友計劃」，到醫院、護老院、監獄及男女童院提供心靈關顧服務、舉辦義工培訓及公眾教育活動，輔以「慈心計劃」為有經濟需要的病人伸出援手。期盼與不同社區的民眾同渡時艱，將悲憫心付諸實行。

四大弘化 十願遍滿

十年創寺到對外開放，逐擴建佛教藝術博物館再回歸山林，四眾弟子感恩李嘉誠基金會長久護持，並發願繼續攜手合作，各司其職，思考、善用寺內環境，維護慈山寺的核心價值，利益社群。歷數年探索，除了最重要的僧團與伽藍，慈山寺確立了四大弘化方向，即慈山關懷、慈山學院、慈山藝術及青年教育。同時，為使道場能獲得可持續的發展，慈山寺全人參考《普賢十大願》將寺院劃分成十個地點，設計出「十願遍滿」巡禮修持，遍路朝聖，作一心靈療癒之旅；讓朝聖者反觀人生、重新審視內心世界，與寺院一同發現新的契機，和應需求，擴建心靈綠洲，弘法利生，普澤社群！

附錄



◀ 2021 慈山大事紀 ▶

1 月

1 月 10 日至 8 月 28 日
慈心觀課程（香港中文大學合辦）

1 月 17 日
酬佛恩禮供三寶諸天法會

1 月 30 日
香港大學建築系線上講座

2 月

2 月 11 日至 15 日
新春花供祈願

2 月 12 日至 14 日
新春吉祥參學

2 月 16 日
祈福禮供三寶諸天法會

2 月 21 日
雲水一隅：對談系列 第三季開始

2 月 27 日
地藏經線上共修開始

3 月

3 月 20 日至 30 日
孝順・會更好
3 月 31 日
觀世音菩薩聖誕日法會

4 月

4 月 1 日至 7 日
清明孝親梁皇法會

4 月 11 日
慈心會（青年班）第九至十期開始

5 月

5 月 8 日至 6 月 5 日
領袖訓練與幸福感課程
（香港教育大學合辦）

5 月 15 日至 19 日
佛誕參學

6 月

6 月 8 日
禪一開始

7 月

7 月 4 日
慈森・山林療癒開始

7 月 10 日至 9 月 18 日
佛教藝術與信仰講座系列開始

7 月 17 日至 8 月 28 日
慈心觀與幸福科學聯合證書課程

7 月 27 至 30 日
觀世音菩薩成道日法會

8 月

8 月 1 日
傳授三皈五戒大典

8 月 3 日
釋迦牟尼佛立像正式展出

8 月 15 日至 22 日
盂蘭報恩梁皇法會

8 月 22 日
盂蘭供佛齋僧法會

9 月

9 月 5 日至 26 日
輔導中心義工培訓課程

9 月 6 日
地藏菩薩聖誕法會

9 月 9 日至 10 月 10 日
慈山寺・山林療癒陪伴員培訓課程 2021

9 月 12 日至 12 月 12 日
慈山寺在家律學研讀班

9 月 21 日
慈山寺中秋拜月法會

10 月

10 月 18 日至 11 月 7 日
Musicality and Well-being
（嶺南大學合辦）

10 月 23 日至 24 日
觀音誕開放日暨捐血日

11 月

11 月 13 日
「一念一花」5G 4K 直播音樂會

11 月 17 日至 12 月 29 日
元旦供萬燈

11 月 21 日
生命善友研討會

12 月

12 月 31 日
元旦蓮花燈叩鐘法會

◀ 活動海報 ▶



酬佛恩禮供三寶諸天法會



新春花供祈願



新春禮藥師寶懺法會
及祈福禮供三寶諸天法會



孝順會更好



雲水一隅：對談系列

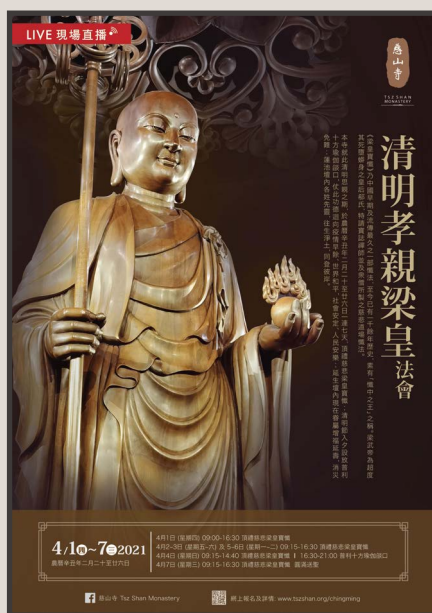


佛誕參學

觀世音菩薩聖誕日法會



清明孝親梁皇法會

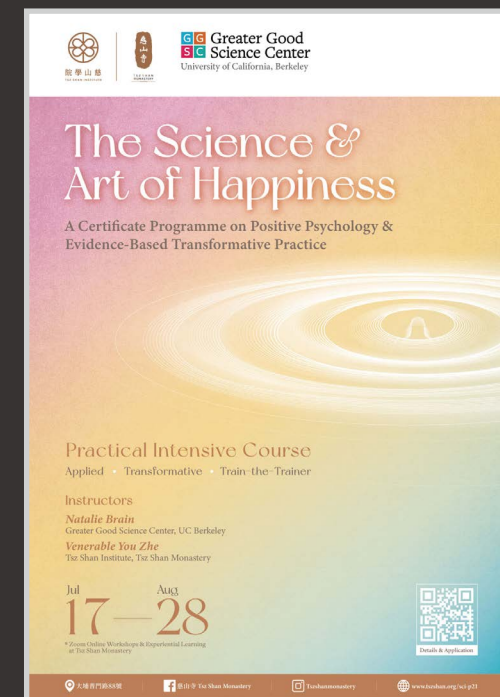


佛教藝術與信仰講座

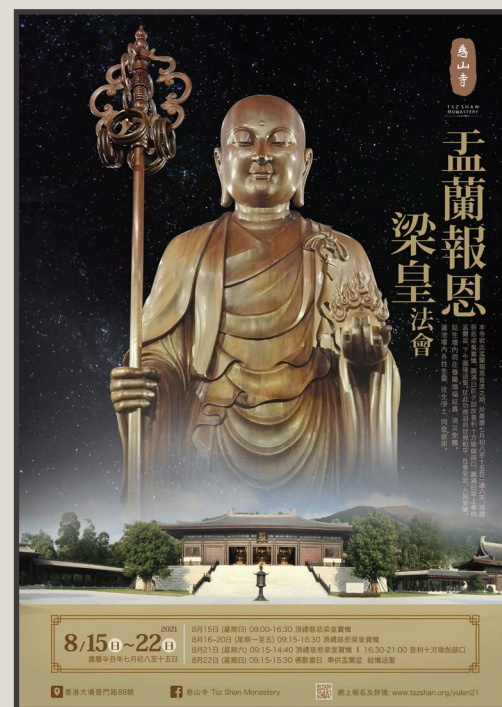
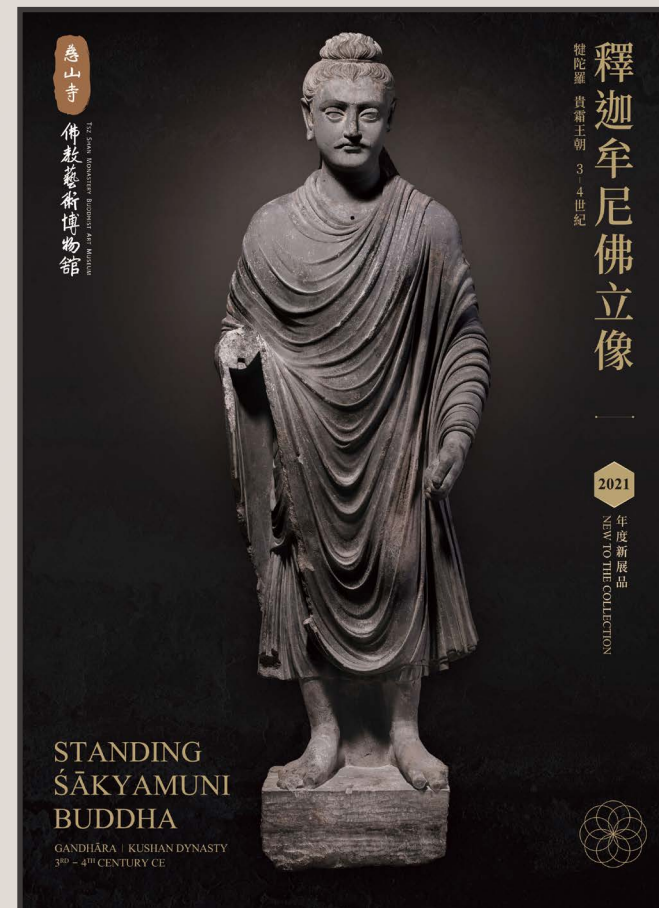
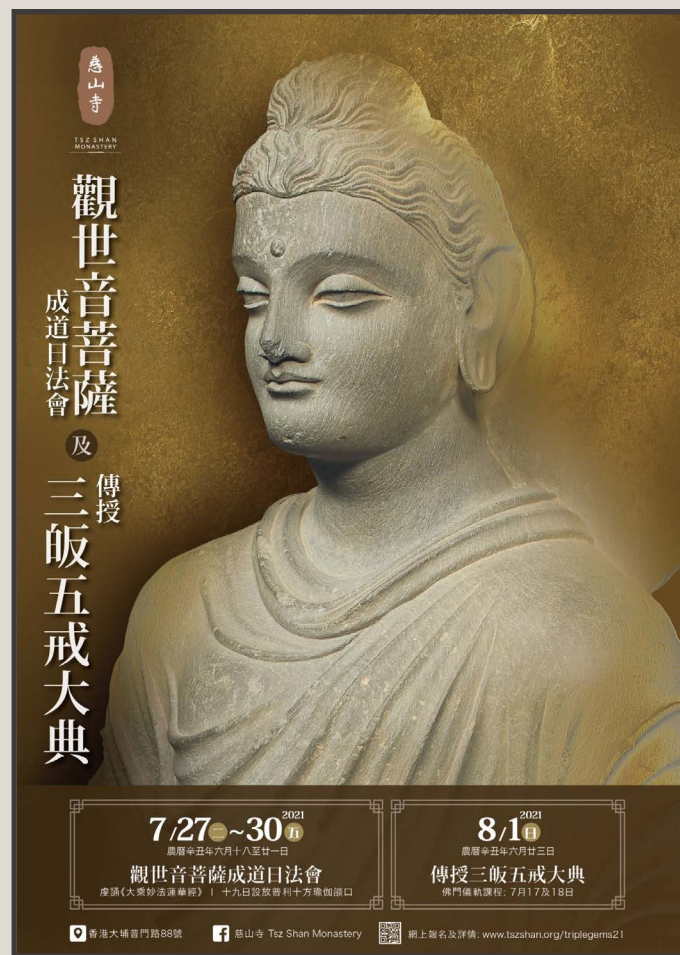
幸福的科學與藝術
—— 實踐強化課程



慈森·山林療癒



2021年度新展品—— 釋迦牟尼佛立像



孟蘭報恩梁皇法會

在家律學研讀班



孟蘭供佛齋僧法會

地藏菩薩聖誕法會



觀世音菩薩成道日 及傳授三皈五戒大典

慈山寺・山林療癒陪伴員
培訓課程 2021

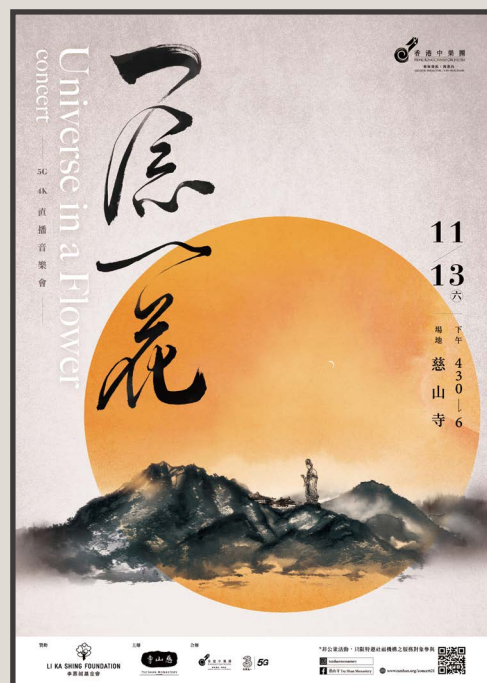
觀音吉祥法會



元旦供萬燈



觀音誕開放日暨捐血日



一念一花 5G 4K 直播音樂會

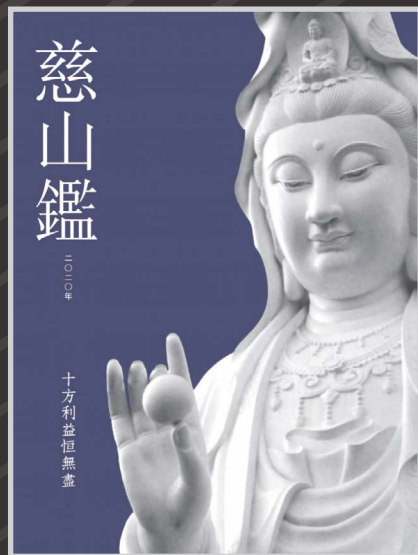


生命關懷義工
培訓證書課程



生命善友計劃年度
網上講座 2021

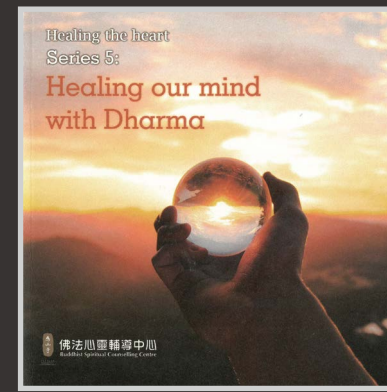
◀ 印刷出版 ▶



慈山鑑 2020



Healing the heart Series 4:
Happy family,
harmonious family
出版日期：1/8/2021



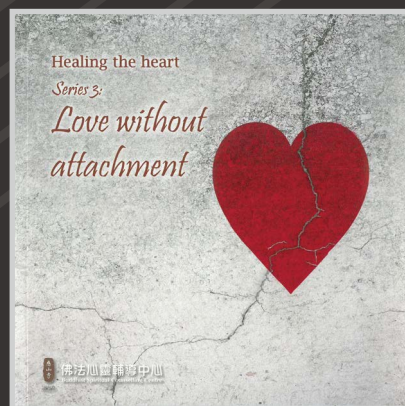
Healing the heart Series 5:
Healing our mind with Dharma
出版日期：1/8/2021



慈山寺山林療癒陪伴員
培訓課程 課程手冊 2021
出版日期：1/8/2021



慈心緣：心靈啟迪
出版日期：1/2/2021



Healing the heart Series 3:
Love without attachment
出版日期：1/2/2021



「心動洞心」2020 年中心活動結集
出版日期：1/2/2021



第四屆佛法心靈啟迪證書課程
課程手冊 2021
出版日期：1/8/2021



慈山寺山林療癒陪伴員培訓課程
(技巧與實習) 課程手冊 2021
出版日期：1/10/2021



與大自然對話手冊
出版日期：1/2/2021



慈心緣：山林療癒
出版日期：1/6/2021



生命善友計劃
生命關懷義工培訓證書
課程 課程手冊 2021
出版日期：1/7/2021



「膝」而復得—病痛中的感動
出版日期：1/12/2021

媒體報導

- 12021 · 02 · 01頭條日報三門仔小堤道
- 22021 · 02 · 05香港商報特刊千僧萬眾祛疫祈福大法會凝聚萬眾心力 誠願疫情止息
- 32021 · 02 · 11am730新春花供
- 42021 · 02 · 11信報財經新聞新春花供
- 52021 · 02 · 11南華早報 SCMPLi's peach blossoms fill the gap
- 62021 · 02 · 11成報新春花供
- 72021 · 02 · 11文匯報新春花供
- 82021 · 02 · 11明報新春花供
- 92021 · 02 · 11星島日報新春花供
- 102021 · 02 · 11頭條日報新春花供



- 112021 · 02 · 11香港仔新春花供
- 122021 · 02 · 16信報財經新聞李嘉誠慈山寺賞花「一子三桃」好意頭
- 132021 · 02 · 16頭條日報李嘉誠又贏
- 142021 · 02 · 18頭條日報年假流水帳
- 152021 · 03 · 01南華早報 SCMPLove is in the air as cherry blossoms and others run riot
- 162021 · 03 · 04香港經濟日報衍偉法師一席話
- 172021 · 03 · 27頭條日報好去處
- 182021 · 03 · 31am730香港開花的樹
- 192021 · 03 · 31文匯報那份緣
- 202021 · 04 · 07頭條日報初訪慈山寺



21 2021 · 06 · 20
明報
聽歌講佛 人在婆婆，狂不由己？

22 2021 · 06 · 25
南華早報 SCMP
Forest Therapy

23 2021 · 06 · 25
大公文匯香港仔
慈山寺山林療心

24 2021 · 06 · 26
經濟日報
慈山寺 山林療癒新體驗
森林浴 尋回大自然的節奏

25 2021 · 06 · 28
信報財經新聞
慈山寺免費山林療癒 8· 16 起報名

26 2021 · 06 · 28
文匯報
山林修佛學靜 慈山寺 7 月活動爆滿

27 2021 · 06 · 28
明報
慈山寺 7 月推森林療癒公眾修持
紓解市民壓力

28 2021 · 07 · 08
明報
Well-being

29 2021 · 07 · 10
明報
海濱單車徑共聚天倫樂

30 2021 · 07 · 24
大公報
心靈療愈森林浴 漫遊慈山寺



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30

31 2021 · 09 · 06
信報財經新聞
與佛院相遇

32 2021 · 09 · 14
大公報
城市中的佛系

33 2021 · 10 · 01
明報
遊慈山寺

34 2021 · 10 · 26
星島日報
願望卡

35 2021 · 11 · 03
香港經濟日報
與痛共存

36 2021 · 11 · 04
星島日報
巴士站見佛法

37 2021 · 11 · 05
明報
慈山寺療癒身心
小京都浸森林浴 安然回「家」

38 2021 · 11 · 08
星島日報
桂花時節

39 2021 · 11 · 14
成報
李嘉誠基金會全力支持
香港中樂團 3 香港並肩同行
慈山寺一念一花音樂會鼓勵港人樂觀應對逆境

40 2021 · 11 · 15
中華時報
「一念一花」5G 4K 直播音樂會
慈山寺 x 香港中樂團 x 3 香港

41 2021 · 12 · 06
大公報
疫情 5G 直播向前輩致敬



31



32



33



34

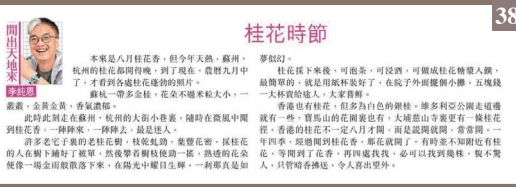


35



36

37



38



39



40



41

◀ 參學統計 ▶

網上預約
個人參學



參與人次

170,002 人

非牟利及
社區團體預約



參與人次

1,955 人

應約參學



包括佛教界、宗教交流、文化、醫護、教育等界別

參與人次

33,913 人

開放日



參與人次

8,667 人

寺內修學



包括佛學活動、慈心會、法會、禪修、山林療愈

參與人次

25,482 人

個人參學人士
曾參與禪修體驗活動



包括供水、抄經、行禪、茶禪

參與人次

116,924 人

心靈及佛學
教育活動



包括講座、佛學課程、教育活動

參與人次

2,112 人

義工培訓及
聯誼活動



參與人次

2,484 人

2021 年度
義工團隊



義工人次
1,616 人

累計義工服務時數
88,520 小時

接待
總人次
240,019 人

《慈山鑑》

總策劃：倪偲瀚

策劃：劉鳳坪

出版 / 發行：



TSZ SHAN
MONASTERY

聯絡主任：禰嘉萍、黃錦源

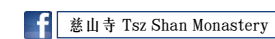
資料搜集：禰嘉萍、黃錦源

地址：香港新界大埔普門路 88 號

電話：(852) 2123 8666

電郵：info@tszshan.org

網址：http://www.tszshan.org



慈山寺將保留一切文字及圖像版權，未經同意，
不得全部或部分複製及轉載。

非賣品

大慈無礙
大悲究竟



TSZ SHAN
MONASTERY
