

慈森．山林療癒

慈山寺作為一「山寺」禪刹，依山而建，綠意洋溢，生機盎然。慈山寺也望借此禪意園林之美，接引更多參學大眾。故此，新一年將推出以西方森林療癒體系為藍本的佛法修持活動，以山林的一花一木，以及與大自然之間的互動，助參學者回到本心，獲得平安喜悅。

山林療癒，佛法為本

慈山寺建築風格充滿山林意趣，多年來以景說法，接引有情眾生。觀音聖像旁邊的正念之路，亦是未來長遠舉辦行禪活動的場地。新一年，慈山寺將以西方森林療癒體系為藍本，與佛法精要結合，讓人在山林間攝心修持，悠然自得。今借桃花盛開之際，邀請各界同好前來，以心花供佛，傳播祝福。

樹林之德，修行之門

慈山寺內栽有多種真稀樹木，有羅漢松、榕樹、真柏、樟樹等，亦有具佛教象徵意義的菩提樹、無憂樹和娑婆樹。以樹木的緣起和故事，與大自然之間的互動，體悟到大自然與我們本是同根同生。你中有我，我中有你，以樹林之德同開修行之門。

喚醒五感，開展旅途

山林的一花一木皆是我們的修行對象。當我們看到綠油油一片青蔥山林，吸入清新的空氣和花草的芳香，耳聽著鳥兒啼聲，身體感受微風吹拂，都能喚醒我們的五感，並從自然中覓得一份力量。樹木的平等力量，將擁抱我們；我們也從五感開始，踏上回到本心的旅途。

回歸山林，回歸自己

以自然為師，擁抱山林之美。與山林連結的同時，我們也與內在的自己相連結。禪宗所言的「不假外求」，就在身與心合而為一行動的瞬間。當身心合一，我們就安住在當下，人也就在平安喜悅當中。

日期及時間：由於反應熱烈，有限名額已滿，感恩支持。

下一輪參加日期將稍後於慈山寺網頁公佈。

地點：慈山寺

導師：山林療癒陪伴員