

### 3 「從心苑」靜心之旅

- ◆ 學生可在參觀麒麟文化軸線上的景點後，進入「從心苑」。老師先略作講解，然後可讓學生安靜慢行（mindful walking），體會苑中園林景緻，感受「道法自然」、「咫尺山林」、「步移景異」（路轉、景轉、人轉、心轉）。
- ◆ 「從心苑」之設，旨在紀念齋色園開壇 70 週年，取名自孔聖「七十而從心所欲」的「從心」二字。全苑採用園林式建築風格，小橋水榭、瀑布流水、人工湖泊，綠意盎然，環境幽美。苑內景物處入口拱門兩側刻上趙樸初居士（前中國佛教協會會長）的對聯，水池旁擺放一對龍口噴水的青石龍龜，苑後建「龍門」石山和仿北京北海公園的「九龍壁」雕刻，石刻九龍戲珠於波濤雲霧之中，栩栩如生，石壁背後刻有趙樸初居士署題的「九龍壁」三字及其題詩，以供遊人欣賞。<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 齋色園：〈從心苑簡介〉，取自 <http://www1.siksikyuen.org.hk>/黃大仙祠概覽/遊覽大仙祠/從心苑，20-6-2020 擷取。

## 「從心苑」靜心之旅

反思工作紙

班別： \_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_

從心苑心靈體驗活動	
1. 道法自然	中國園林藝術以「天人合一」的哲學思想為基礎，集自然山水之美，以及各種藝術美和人工巧思，營造一個個「雖由人作，宛自天開」、具有豐富文化內涵的園林風貌。
2. 咫尺山林	我們日常生活，很多時候都會感到忙亂煩雜，有甚麼方法，可以讓我們有「咫尺山林」體會？ 答： <u>讓學生自由發揮</u> _____
3. 迴廊景觀	中國傳統園林的迴廊設計，呈現「步移景異」的意境——路轉、景轉、人轉、心轉。人們沿著迴廊漫步時，可以借著這種「步移景異」的設計讓自己觀察心念的變化。當你在迴廊慢行時，又有甚麼體會？ 答： <u>讓學生自由發揮</u> _____  (老師可提示學生，剛才在迴廊慢步的時候，有沒有某個轉角的位置，同學看見前面景物的轉變，內心有些感受或意念的轉變，老師也可以由自己的經驗出發，分享自己的感受或意念。 另一個常見的例子，是行山遠足，有時候轉個彎，經過一些樹林，上到山頂，看見前面景物的轉變，內心感受或意念也有一些轉變。)