



佛敎黃鳳翎中學

展翎姿彩 雙季刊



第七期 2018年10月

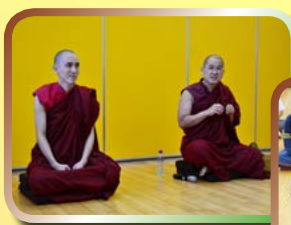
地址：香港銅鑼灣東院道十一號
網址：<http://www.bwflc.edu.hk>
電郵：bwc-mail@bwflc.edu.hk

電話：2577 9485
傳真：2881 0148



本期專題：正念禪修課，踏進新里程

近年，正念禪修十分流行，其在提高專注能力、改善學習效能，以及改善身體免疫能力的成效有目共睹，早已得到教育界及醫學界的肯定。在十多年前，本校已將正念禪修介紹給學生，無奈由於當時客觀條件（如：禪修場地、課程、師資、課時等）的限制，未有因緣將正念禪修納入正規佛學課程之中，更遑論全校推行禪修。當年只能在宗教事務組舉辦佛寺遊蹤活動時，請法師為學生安排禪修活動，這對學生們來說總是難得的禪修初體驗。



隨著新高中學制於2009年以倫理與宗教科取代舊有的會考佛學科，正念禪修很自然地便成為了倫宗科宗教體驗活動重要的一環。校方撥用資源增購禪修座墊，老師除了於課堂上教倫宗學生禪修外，亦會邀請法師到校為學生開禪修課，這是正念禪修課納入正規課程的開始。



倫宗學生都給禪修很高的評價，認為禪修對他們的學習及減壓有很大幫助，我們更於2013年接受商業電台訪問，師生一同分享禪修經驗。有了倫宗學生學習正念禪修的成功經驗，我們有信心將禪修課推展至其他班級。



2015-16學年，全校佛學科皆由佛化德育及價值教育科取代，在此機緣下，我們嘗試於新的中一級佛化課程中加入禪修的元素。由2016-17學年開始，更禮請釋慧恩法師到校為中一級學生主持正念禪修工作坊，訓練學生的專注能力及教導他們減壓的方法，成效理想。



2017-18學年是本校禪修課程發展的新里程，在陳廷驊基金及香港佛教聯合會的資助下，本校「禪靜軒」得以落成啟用，佛聯會及釋衍空法師更為老師提供教授禪修課的培訓課程，更編寫了一系列禪修課本及作業供各佛教學校師生使用。在三寶大力加持下，種種因緣條件成熟，我們能於全校推行禪修課，希望所有學生都能在禪修課中得到益處，感恩三寶！



活動花絮：理論與實踐並重、體驗與服務並行

學校除著重課堂講授外，還積極發展「全方位學習」，例如舉辦港島區慶祝佛誕活動、佛學講座、全校素食日、社會服務活動、佛寺遊蹤、本地及境外考察、香道淨心工作坊及佛曲欣賞會等，冀能做到理論與實踐兼備。由 2018 年 3 月至今舉辦過的學習活動如下：

1. 港島區慶祝佛誕活動

農曆四月初八日為教主釋迦牟尼佛降生的大日子，為慶祝佛陀的生日，我們舉辦了一連串慶祝活動。5 月 17 日先於本校舉行港島區分區浴佛啟動禮，為佛誕活動揭開序幕。



5 月 18 日請得 釋法忍法師到校，以「佛系禪修」為題，為全校師生及家長作佛學講座。



講座後安排了中一、二級學生分別於上午的課節前往禮堂浴佛，而其他班級的學生，於小息及午膳時間自行前往浴佛。當日亦是全校素食日，小食部全日只售賣素食，午膳時間於新禮堂舉行素食自助午餐，藉此向學生宣揚戒殺護生的訊息。



5 月 19 日移師到鰂魚涌公園舉行惜福惜緣嘉年華，與鄰近屋苑坊眾共渡歡樂的一天。

5 月 21 日，一眾師生及家長發心前往紅磡香港體育館皈依三寶，共沐佛恩，並為本年度的佛誕活動劃上圓滿的句號。



2. 參與社會服務

● 第四屆「細味人生」活動計劃——硬筆書法比賽決賽暨頒獎禮

2018 年 4 月 21 日，先安排參賽學生參加硬筆書法比賽決賽，比賽途中，於新禮堂播放學校簡介短片及安排表演節目給家長及帶隊老師觀賞。



當日到校的參賽學生、家長、帶隊老師及嘉賓大約有 300 人，回校當值及表演的同學，都以最親切、最友善的態度來招待來賓，給他們留下深刻的印象。

● 惜福惜緣嘉年華

惜福惜緣嘉年華是港島區浴佛活動的重頭戲，5月19日在鰂魚涌公園舉行，參加者除了浴佛外，更可玩不同的攤位遊戲，這亦是本校學生實踐自利利他精神，服務大眾的好機會，共有80多位學生到場當服務生。當日雖然烈日當空，但學生卻毫無怨言，熱心服務。



● 北河同行：深水埗派愛心飯盒

5月26日學生先到明哥位於深水埗的餐廳「北河同行」準備愛心飯盒，然後跟隨一眾工作人員前往富昌邨，將愛心飯盒送到長者家中，並跟長者聊天。



學生心聲

俗語有云：「助人為快樂之本」，「施比受更為有福」。在自己能力範圍之下盡心盡力地幫助別人、回饋社會，不但能令自己感到快樂，並且能為自己積集無量福德，利己利人，何樂而不為呢？「助人為快樂之本」、「施比受更為有福」這兩句話正正是鳳翎精神中「熱心服務」一項的精髓所在。

5C 紀傳恩

● 佛青義工服務

本校學生於7月3日參加了佛教青少年團於佛教孔仙洲紀念中學舉行的義工服務。在活動中，同學為前來的長者準備了一個攤位：小手工藝品製作，將愛心送給每位參與活動的長者。



3. 佛寺遊蹤

參訪佛寺可加深同學對寺院的認識，為他們提供親近法師的機會，了解出家人生活。

● 參訪佛光道場

佛光道場為中三級學生安排了很多活動，如：抄經、拜佛、禪修、佛法開示及過堂飯等等，這些宗教體驗十分難得，啟發學生。



● 參訪西貢湛山寺

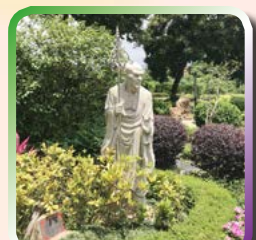
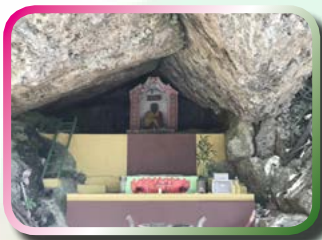
湛山寺是西貢區著名的佛寺，結構佈局及建築風格別樹一格，採用宮殿式建築，雄偉莊嚴，巍峨壯觀。寺內除建有開山祖寶燈大師的舍利塔外，更有天台宗第四十四代祖師倓虛大師的舍利寶塔，寺內佛教歷史文化資源豐富。同學從參觀考察中獲益良多。



4. 本地及境外考察

● 尋訪杯渡禪師的足跡

學生透過尋訪杯渡禪師的足跡，認識三所寺院的歷史及文物，加深對香港佛教的認識。



學生感受

青山寺、靈渡寺、凌雲寺合稱為香港三大古剎。當中靈渡寺歷史最悠久，建成於公元五世紀上半葉，至今已有約一千六百年歷史，三大古剎現在只有凌雲寺仍有出家人居住。

是次考察活動讓我明白到佛法的傳承並不容易。雖然三大古剎的建築仍在，但寺院中傳承佛陀正法的出家人仍在嗎？建築物的保存容易，但佛法的保存卻一點都不容易。三大古剎中已有兩所沒有法師居住了，加上交通的不便，已淪為歷史古蹟了，它能否繼續負起弘揚佛法的重任呢？作為佛教學校的學生，我們應該以身作則，多做善事，多種善因，努力學佛，為佛法的久住於世多盡一分力。

5C 譚宇翔

● 南京四天歷史宗教考察團

學生感受

這次「遊學」中，我們來到南京「樹人學校」進行交流，樹人學生很友好，我有不懂得地方，他們都會積極幫我，每個人都文質彬彬，很有氣質。她們也很細心的為我們每個人準備小禮物，他們這種友善的待客之道很值得我們學習。

2A 袁佳藝



學生感受

在南京遊學讓我學到了很多知識，看到了歷史和現代相互融合，讓我對南京有更深的了解。第一站我們去了靜海寺，既是鄭和下西洋的歷史遺存，更是當年中英簽訂《南京條約》的地方。參觀中華門，了解中國現存規模最大的城門，堡壘甕城的結構。在中國科學博物館裏走過 130 米的坡道，象徵走過了科舉 1300 年的泱泱歷史。魚鱗般的瓦片外牆，記錄文字的書筒內牆，見證著這裏的歷史，每走一步都感慨良多。

2A 黃文靜



● 北京、瀋陽歷史文化考察學習五天團

6月28日至7月1日安排了120位學生到北京、瀋陽作考察活動，豐富學生在歷史文化、宗教、國民意識等方面的經歷。



5. 安排佛曲欣賞會



關氏樂隊演唱了8首樂曲，當中除了有2首較為傳統的佛曲之外，其餘都是由中西流行曲譜填上新詞的佛曲，十分悅耳動聽。



6. 香道淨心工作坊

老師教授學生以香粉打香篆的技巧及收攝心神的方法，親手製作香粒以供佛。



7. 覺醒禪修日營

在石崗圓通寺參加由衍空法師、道賢法師及法雨法師主持的禪修日營。除了禪修外，學生還有機會聽法師開示學習佛教禮儀、拜佛及行山等。



學生感受

這個禪修營令我印象最深刻的是行山活動。出發前，衍空法師問我們可不可以做到全程禁語，我還未將「不可以」這三字說出口，其他同學已搶先答「可以」，我心想：差不多一小時的行程不可說話，怎麼可能啊！但當人人都專注在自己的步伐時，一小時不說話竟然是那麼容易做到。禁語期間我內心竟然獲得前所未有的寧靜，細心欣賞沿途的風聲鳥聲，這一刻我反問到自己平日所講的話，究竟有幾多是有意義的？有幾多是沒意義的廢話？我以後不要再浪費時間說那些沒有意義的話，免得作下口業。當法師帶我們行到禪修的營地，見到佛陀修苦行時的佛象時，我心中頓然生起尊敬之心，要學佛陀一樣修行。這個禪修營令我真真正正地經歷一次可令人身心放鬆、放下煩惱和獲得內心清淨的經歷。

5C 張芷欣

學生成就

• 2017-18 年度竺摩法師獎學金

「竺摩法師獎學金」由加拿大華僑、竺摩法師弟子龍天翼先生捐贈設立，旨在鼓勵學生在佛學、語文、科學等各方面發揮所長，考取卓越的成績。詳情如下：

獎學金名稱	級別	獲獎要求	得獎生姓名
佛學及文學獎	S.1 - S.3	「佛化+中文+英文」成績優異的學生	2D 洪遠岱
	S.4 - S.6	「佛化+中文+英文」成績優異的學生	5A 何卓蓓
佛學及科學獎	S.1 - S.3	佛化及科學 / 生物、化學及物理總分全級第一名	1A 袁佳藝 3A 洪佳茵
	S.4 - S.6	佛化及其中一科理科（生物、化學或物理）全級第一名	4D 洪佳琳 5D 何俊霆

• 2017-18 年度佛誕徵文比賽

中學組優異獎 禪修課有感

學校興建了一個莊嚴殊勝的禪修室 ----- 禪靜軒，讓學生們能够在此修習，得到身心靈的健康。



在禪靜軒開幕後不久，我們便有機會到這裡上第一次的禪修課。還記得那天是第一次正式接觸禪修的日子，平日裡，我們都對禪修有所聽聞，但卻從未親身體驗過。這次能够親身感受，自然有些激動難耐。不過，我們在老師的帶領下，很快便平息心情，靜下心來進行禪修課。



老師教導我們如何坐禪，教我們集中於感受自己的呼吸，或者聆聽外界點點滴滴的聲音。這聽起來非常簡單，但實際做起來卻發現自己的雜念如浪濤般一波接一波地來襲，令自己難以集中。不知不覺地，這堂禪修課便完結了。但在禪修過後，我覺得自己的疲倦一掃而空，精神上竟放鬆了許多。在見識到這神奇的效果後，我開始對禪修感到興趣。我深知老師所教的只是基礎之中的基礎，所以我會主動地去了解和接觸禪修，讓勞碌於塵世的自己，戒掉以往的浮躁和妄念，讓身心得到解放。

此外，不少人對禪修有誤解。以坐禪為例，不少人認為這只是一種放鬆身體的方法或者技巧。其實，內觀才是真正的目標。內觀的意思是，洞察事物的實相。這是一種事物本質觀察的能力，使自己能够清晰洞悉事物的本體，內心輕鬆，更從容地面對人生的起伏。

近年來，正念覺知及禪修受到科學界相當程度的重視，並將之應用於臨床療法。如藏傳佛教著名的詠給明就仁波切 (YONGEY MINGYUR RINPOCHE)，自小就患有恐慌症，13歲時藉著禪修克服了恐慌症。2002年，他參加了美國時代雜誌譽為「世界上最快樂的人」。現在的研究成果已證實禪修既可以增加免疫能力，亦能增進專注力和記憶力，也是一種有效治療精神疾病的方法。

香港人生活節奏急速，就連走路也比很多其他國家的人快。社會競爭非常大，除了上班族外，現在連我們學生亦體會得到。所以在香港生活，不少人在追求自己目標的同時，亦漸漸地迷失了自己。有見及此，我們希望有更多人能够了解禪修，實踐禪修，幫助他們修復流連於紅塵而受損的身心，反思自身，消愁釋憤，得到自在解脫。



6D 劉嘉寶

● 香港佛教聯合會青少年團主辦 2017-18 年度佛誕卡設計比賽

5A 伍彩虹、袁美君雙
雙獲得手繪創作組中學高級
組冠軍的殊榮。



伍彩虹作品



袁美君作品



學生園地

學佛令我改變

從我懂事開始，已聽到身邊的人說不要渾渾噩噩地過生活，要令自己活得精彩。但對於還年幼的我，他們所說的都是難以理解的話，我依然是漫無目的、渾渾噩噩地過著每一天……

其實，我自小在佛教家庭中長大，很早已接觸佛教。母親是一位虔誠的佛教徒，每當有時間就必定帶我去佛寺拜佛。雖然當時不知道為甚麼要拜佛，更不能理解拜佛背後所隱藏的深意，但卻養成了我拜佛的習慣。總而言之，拜佛一定是有好處的！

當我升中學的時候，也理所當然選擇有佛教背景的中學就讀，這時才有機會真真正正地接觸佛教。何謂貪？何謂瞋？何為癡？為何三者會合稱為三毒？為何人會有貪、瞋、癡這些煩惱？這些埋在心底已久的問題終於找到了答案。

中四選科時，我亦很理所當然選擇了倫理與宗教科，而當中所教的，都是一大堆佛學概念和知識，只是比初中學的較為深入而已。中四下學期的一次宗教體驗活動成為了我人生的轉捩點。在那次宗教體驗活動中，我們要前往老人院探訪，當時的我不太敢和老人家說話，站在旁邊尷尬得很，但在老師的催促及鼓勵下，我終於鼓起勇氣和他們說起話來。而當時看上去很年邁的老人家笑容滿面的看著我，向我道謝，感謝我們跟他聊天，還說他們自己的孩子很忙，沒時間來看他們，所以當我們前來探訪，他們都表現得非常開心。

那一瞬間，我發現原來自己一個小小的行為卻能安撫他們，令他們感到高興。就在那一刻，我終於明白佛陀為何會不忍眾生苦。他們是如此的脆弱卻又如此的堅強，亦是多麼的有情。從那天開始，我決定要努力認真地學佛，了解更多佛陀的教導和信念，讓他人能因我的行動而變得更快樂，這是我第一次發心想做的事。雖然路途上仍有不少的難關，但我亦心懷希望能將自己的目標得以貫徹。

總而言之，學佛改變了我的人生觀。



6A 洪燕

禮佛與關愛有禮

禮佛，即是向佛陀禮拜問訊。

我從去年任職展翎社的幹事，每天一早就會到禮堂協助同學們禮佛。

本來我並不認識禮佛的程序和含義，但自從為同學服務後，發現禮佛其實就像每天清早向朋友打招呼問好一樣，過程並不複雜，只是向釋尊行三問訊禮，以示對佛陀的尊敬。

相信鳳翎人定必會堅守「自律守規、樂於學習、關愛有禮、熱心服務」的鳳翎精神。而禮佛正正就是鳳翎精神中「關愛有禮」的具體展現。

每天清早，我們一起前往新禮堂跟佛陀打個招呼吧！這不僅能培養對人有禮、尊重別人的習慣，又可以為一整天的學習來一個好開始。一舉，不只兩得！



5A 陳瑞茵

貧苦大眾的活菩薩 ----- 明哥

深水埗明哥這個名稱已聽過很多次，他免費派飯盒給街坊的善行我亦略知一二，不過一直都沒有機會參加明哥的派飯活動。今年由於我修讀倫理與宗教科，所以在老師安排下，卒之有機會參與明哥的派愛心飯盒活動，這次活動令我有不少的得著。



5A 李凱藍

活動當天，我們在「北河同行」與其他義工會合，準備好飯盒後便出發到富昌邨派飯。當送飯盒上樓時，心中還想著：老人家真幸福，會有那麼優質的送飯盒上門服務啊！到我拿著飯盒按下單位的門鐘時，行動緩慢的公公婆婆前來開門，滿面笑容地接過我手中的飯盒，口中不斷地向我們道謝，他們充滿感恩的神情令我感動不已。他們更邀請我們入屋內坐，並奉上熱茶，場面真是挺溫馨的。眼見長者收到的只是一盒二、三十元的飯盒都開心到「見牙不見眼」，我也忍不住在心底高興起來。幫了人自己又開心，何樂而不為呢？

明哥不計利益、不怕蝕本而為街坊派飯的慈悲精神、義工每星期不辭勞苦熱心服務坊眾的精神，都是值得我們學習。明哥，你真是深水埗貧苦大眾的活菩薩啊！



《展翎姿彩》 雙季刊編輯委員

顧問：李偉盛校長、陳明豪副校長

編輯：黎耀祖老師、陳穎賢老師、陶文煒老師

編委：5C 張芷欣、5C 紀傳恩、5C 譚宇翔