



佛教黃鳳翎中學

展翎姿彩 雙季刊



第八期 2019年5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



編者的話

今日的潮流——我行我素



「素食」是今日的潮流。不管吃素的動機是甚麼，不管吃素的是西方人還是東方人，越來越多人吃素是不爭的事實。「素食」其實是個人飲食習慣的一種，可以完全不涉及任何宗教因素。「吃素」的人之所以吃素，一般都是出於對自己身體健康問題的關注或者想保護環境、保護生態。而我們一般所謂的「素食」是指只進食蔬菜、水果及穀物類食品而完全禁絕食肉類。至於「素食」能否容許進食含有動物成分的食物如蛋類、奶類呢？這要視乎這位是嚴格的純素食者（vegan）還是一般的素食者（vegetarian）。如果是嚴格的純素食者，他們連蛋類及奶類製品也不會吃；如果只是一般素食者，則可酌量吃一些蛋類及奶類製品。

那麼，素食跟身體健康有甚麼關係呢？原來素食食品所含的脂肪較少，並含有豐富的膳食纖維，所以當我們進食之後會較易產生「吃飽」的感覺，這有助我們控制食量及保持標準的體重。另外，由於屠宰前受驚的動物會在體內分泌出有害的毒素，故此少吃肉類會減低患上各種疾病如心臟病、高血壓、中風、癌症、痔瘡和便秘的機會。那麼，素食又跟環保有甚麼關係呢？我們為甚麼常說食肉不環保呢？因為人類為了滿足食肉的慾望而飼養了過多的禽畜，從而造成環境的污染和生態平衡的破壞，而用來飼養禽畜的食物可令更多人吃飽。



那麼「食齋」與「食素」有何分別呢？其實「食齋」是佛教的一種修行方法，佛教中有所謂「不殺生戒」，嚴禁殺害有情眾生及食用他們的肉，如能受持「不殺生戒」及「食齋」的話，就可以長養我們的慈悲心。另外，佛教除了不主張吃肉之外，亦有禁止食用氣味濃烈的蔬菜如蔥、蒜、韭等五辛，因為進食這些「葷菜」會令人產生慾望，思緒不寧。傳統上要戒除「肉食」、「五辛」及過午不食才算是真正的「食齋」了。





塑膠袋徵費對香港推行環保真的有效嗎？

塑膠袋徵費是香港政府對使用塑膠購物袋所徵收的稅項，目的是減少市民對塑膠袋的使用，而所得的稅項收入會用來推動環保，不過塑膠袋徵稅對環保的成效卻一直存在爭議。

其實，香港政府早在 2007 年已有徵收塑膠袋稅的構思，建議每個塑膠袋徵收不少於 5 角的費用，但是在正式實施塑膠袋收費時，因基於食品的衛生理由而要使用塑膠袋的話，就可獲豁免收費。於 2015 年 4 月 1 日起全面推行塑膠袋稅之後，很多人購物時都會自備購物袋，但很可惜的是垃圾袋、紙袋、預設包裝袋、預設包裝紙盒及環保袋卻大量湧現。單單環保袋的產量幾乎已可抵消被減少使用的塑膠袋數量，由於所謂的環保購物袋需要大量能源和棉質材料才能造成，所以未必環保。另外，大多數塑膠袋是不能自然分解的，就算可分解的環保塑膠袋亦要花很長的時間才能完全分解，對環境生態構成影響。此外，如市民亦因家中累積太多「環保袋」的話，往往會將部分「環保袋」丟棄，容易造成浪費。



平心而論，政府立法徵收膠袋稅的出發點是好的，希望市民盡量減少使用塑膠袋購物，但在實際推行時卻造就了另一類的浪費，所以塑膠袋徵稅對環保的成效是值得商榷的。如果要環保工作有成效，最佳的方法是全面實行塑膠袋收費，連買食物都不能豁免收費，只有這樣做，環保才可在港有效推行。



5C 紀傳恩

2018-2019 年度佛誕徵文比賽 中學組優異獎

感恩，在我的生命裡遇上了那縷燭光。

感恩，在我的生命裡遇上了那縷燭光。

有時想，若是十六歲時沒有那縷燭光，那之後的人生，大概都是一片混沌吧……

猶記那天，我正好十六歲，正好是禪修課；法師在佛化課上給我們佈置了一項作業：手捧著一盞小蠟燭，圍著禪修室內行走，保護好掌上的燭光不讓其熄滅。剛開始的我心想，這簡直是易如反掌。

一開始，我小心翼翼地捧著那盞小蠟燭，可是隨著時間的流逝，我的耐心都被侵蝕，變得心不在焉。直至快要結束，我手中掌心的蠟燭仍舊燃燒著，內心不禁暗自得意。誰知，一陣輕風捲來，無聲息地捲走了燭光。眼睜睜地看著即將來臨的成功在一瞬間消散，再看到其他同學手中依舊燃燒的蠟燭，內心巨大落差令我從巔峰跌至谷底……後來我都無心專注，一直陷入剛剛的挫敗中。

下課後，法師把我叫住，將掌心燃燒著的蠟燭放到我眼前，緩緩道：「人生就像這盞蠟燭，有時候你以為自己能夠一帆風順，可以無盡的燃燒」法師輕吹了口氣把蠟燭吹熄，「卻在下一秒突遇挫折，變得滿懷失落。」話畢，他再次點燃蠟燭，燭光再次浮現在我的眼眸中。「燭光可以重燃，有多長久還是取決於你的心，太過浮躁，燭光依舊還是會熄滅，終不了大事。成大事者，還是要學會無論何時何地都保持始終如一。」始終如一？始終如一的專注，始終如一的……

到現在，每逢待人處事，遇到無常的失意時，法師掌心的蠟燭總是浮現在我的眼前，這住在我心中的蠟燭似是照明了一切恢諧，點亮了前方的道路……

感恩，能夠遇見那縷讓我學會始終如一的燭光……



4A 張穎

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」，例如舉辦佛寺遊蹤、境外考察、校內浴佛、佛學講座、社會服務活動及茶禪工作坊等，冀能做到理論與實踐兼備。由 2018 年 10 月至今舉辦過的學習活動如下：

1 參與社會服務

1 大嶼山供僧

同學攀山涉水把物資送給大嶼山的獨居僧人。



2 菩薩行一探訪灣仔區獨居長者



3 菩提護理安老院

與長者一起談天說地玩遊戲。



4 第五屆細味人生活動

同學在不同崗位上當服務生，給 200 多位來賓留下深刻的印象。



2 佛寺遊蹤

透過參訪佛寺，加深同學對寺院的認識，為他們提供親近法師和善知識的機會，了解出家人生活。

1 大嶼山觀音寺

先拜佛，然後在寺內用午齋。



2

參訪法性講堂暨齋點製作班

法忍法師及眾導師教同學做齋點。



3

西方寺



4

東普陀



3

親子蓮花燈製作

法性講堂義工們先教導學生及家長等製作蓮花燈，再到報恩堂參加由隆敬大和尚主法的新春傳燈祈福法會。



4 將禪修老師帶回家計劃



教師將禪修內容製作成短片，學生回家後只須利用流動裝置，將鏡頭對準有關教科書或作業相片或內容，就可觀看有關內容的教學影片，跟著影片在家持續地禪修。



5 參加文化活動

1 寫書法破世界紀錄

穿起民族服裝，一起寫書法，破健力士世界紀錄。



2 文化周攤位

由同學親手沖泡的茶，好飲嗎？



3 參加成年禮

中四全級同學出席「廟宇文化節—成人禮」，表達自己對社會的一份承擔。



4D 班鍾浣澄同學參加成年禮，與香港佛教聯合會秘書長釋演慈法師出席記者招待會，接受訪問

6 本地及境外考察

透過不同的境外考察活動，拓闊學生視野。

1 港莞學生交流暨東莞歷史佛教文化考察三天團



2 考察軍人墳場



學生感想

在這次活動中考察了兩個墳場，而最令我印象深刻、最感動的是在西灣國殤紀念墳場內。那裏有很多軍人的墓碑。其中兩個墓碑的字句令我十分感動，第一個墓碑上寫著：「若我的死亡能使世間得到和平，那我就死亡吧！」，另一個墓碑上寫著：「老公，你什麼時候回來？兒子一天一天地長大了，我們都很想你！」這些字句令我重新思考人生存的意義及價值是什麼。



5A 李凱藍

3 澳門考察一天團



學生園地

探訪長者的體會 4D 莫湛嵐

探望長者本身就是一個很有意義的活動，但親自去參加卻是一個很不同的體驗。在有限的預算中，要物盡其用的購買適合公公婆婆使用的東西，因為平時很少買東西給長者，所以其實也是一件很煩惱的事，要注意他們可能會有高糖高血壓等等的疾病，在購買物資的時候亦令我更了解如何照顧長者的飲食。再探望兩位婆婆的時候，有一位婆婆的警戒心令我哭笑不得，再三強調下才恍然大悟的知道我們是來探訪他們的，本來拒人於千里的婆婆瞬間對我們熟絡得很，兩位婆婆都很健談和開朗，但在言語中其實也不難察覺到他們獨居的寂寞和難處，所以當有團隊去探訪他們的時候，他們其實很開心的，所以菩薩行是一個非常非常有意義的活動，令我明白到和長者相處其實並不難，只要給予多點關心和關愛就可以了。



生命中的覺悟 4D 施恩祺

曾經，我不甚喜歡笑，只因內心總有著令我難受的苦澀，我嘗試遺忘這一切，可是當中的負面情緒總是突然湧來，我就知道我沒有成功。

父母文化水平並不高，他們自我小時候就為著生活辛苦奔波，沒有每分每秒陪伴著我成長。在五年級之前，我總是不認真學習，老師傳喚家長是平常不過的事。直到那一次，我那被叫到學校多次的母親，又一次在老師面前顏面掃地，我又被命令回家把功課寫完之後才能回校。在路上，她走在我前方，沒有謾罵。心中一如既往的帶著些許愧疚，於是，我怯怯的對母親道歉，語畢，母親緩緩的將頭轉了過來，卻只是溫柔地跟我講「沒有關係」。驟然間，我希望今後不願再讓她蒙羞。我開始認真學習，評估手冊上的等級由不及格轉變成優。雖然，我學習的道路上好像是回到了正軌，但我始終沒忘記老師在其他人前對我的羞辱，加上父母一直不在身邊，我總覺得自己是一無所用。我總是羨慕其他同學總能依賴父母時。這一直帶給我的苦澀跟埋怨，就慢慢成為心中 不去的陰霾。



踏入了中學，好景不長，我開始接觸損友，成群打架，化妝，頂撞父母... 變得目中無人，再沒有心畧放在學習上。這種日子沒有過多久，我那所謂的「好朋友」們便開始不理睬我，甚至四處散播莫須有的謠言。那段日子，人生就像跌入谷底，所有人都對你失去信心。我開始不喜歡與人相處，變得冷漠，想著這樣或許就能減少痛苦。

後來，我偶然聽聞到佛法，時間一久，佛陀所講的那些真理潛移默化的薰陶著我，天的邊際漸漸出現一抹晨光照亮在黑暗無邊中苦苦掙扎的我，我終於睜開了眼睛，看著它在無限的放著光，內心十分充實溫暖。佛法中令我印象最深的大概是——事情過了，你就放它離開吧。這句話對我影響深遠，我是真的想要放過存在我內心深處的折磨。我由衷的希望，自己可以笑得滿心歡喜，笑得自由自在，無憂無慮。是的，即使如今我還未能全然做到，但我始終是這樣相信著，我就放它離開吧：那糾結的我，苦痛的我。這是一種覺悟，我不需要再為過去的種種不好找理由，自尋煩惱，不需要再把傷害銘記於心；感恩生命中與佛法相遇和救贖。

大唐玄奘有感 5D 劉炳豪

玄奘因為中土佛經轉譯多有不同，讀解頗有爭議，一心去西天求得梵文真經。

先到涼州，面對禁邊令，玄奘冒著生命危險，前往瓜州。一路通牒西下，仍然無所畏懼，懷著一顆普渡眾生的心，繼續前往天竺求取真經，他這份堅持讓人難以忘懷。五峰燧途中，三百里無水，每一步一個腳印，即使跟隨商旅客人的隊伍，也每時每刻挑戰著身體上的極限。



世界很大，無法足遍全球。世界很小，一個人，一個理想，就是一個世界。從有到無，玄奘的理想，純粹而簡單，艱難而執著。也許像他所說的，一人前行，這是命中註定。但是，冥冥之中，他毅然選擇了西行，拋棄了安逸的生活，去追逐他自己的世界。

石涅槃的相遇，是巧合，更是必然。人有七情六慾，機緣到了，石涅槃來了：機緣未到，玄奘輕描淡寫地拋出一句“機緣未到”，來寬容和體諒石涅槃害怕遭到殺身之禍的心情，處身設地的為他人著想。

五峰邊疆台里解說持戒的精義，知道什麼該做，什麼不該做，十分自在。在為自己開導的同時，也替別人解脫煩惱。

莫賀延磧熱風瀚漠，了無生物。在骸骨遍野、沙塵滾滾的沙漠，一不小心弄掉了水袋，在不確定的天氣面前，一次的失誤就可能導致死亡。老馬識途，終究抵不過玄奘的決心，別強硬拖著前行。絕望之際，天降大雨，給玄奘帶來了恩賜。暈倒，暈倒到以致被老馬喚醒，老馬躺下主動背負起玄奘，繼續西行。人與馬，此刻都不分彼此，人在取經，馬在西行。絕望之境，愈顯堅毅。馬的靈性，讓我為之感動，竟如此善解人意。

到了野馬泉，龜裂的嘴唇，終於得到了水的滋潤。玄奘與馬，又活了下來。喜極而泣，不由得縱身一跳，泡在池中。其中堅定的信念……罄竹難書。

高昌王的賞識，人民的愛戴，都在侵蝕著西天取經的信念。即使面對高昌王供養眾生否則遣送回國的誘逼，也不為所動，以絕食來抗議，依然不屈不撓。

凌山天險，白雪皚皚，冰川融化，危險至極。

五年在天竺求學，不禁讓我想起了現代科技的方便，信息檢閱變得更加容易。然而玄奘為了學習瑜伽師地論等佛教經文，爬山涉水，實在令我敬佩。

堅強的毅力，不屈的信念，造就了玄奘。縱使歷史遙遠，他那刻苦求學，傳播文化的宏大理想和事跡，實實在在地激勵著一代又一代的莘莘學子。他的成就，已超出了他時代的歷史意義。跨度十九年，一百一十國，五萬里行程。“讀萬卷書，行萬里路。”無論從哪個角度來看，玄奘的品質都值得我們去學習，讓我們更好地在前人的鼓舞下不斷追尋屬於自己的夢想。

《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：5A 陳瑞茵、5C 張芷欣、5C 紀傳恩