



佛教黃鳳翎中學

展翎姿彩 雙季刊



第十期 2020年10月

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

電話：2577 9485
傳真：2881 0148



本期專題

從無常中學懂感恩惜福

新型冠狀病毒疫情肆虐香港近大半年，在疫情陰霾生活下的香港人，離家外出一定要做足防疫措施以保障自己的健康，量度體溫、戴上口罩、勤洗手、回家後立即徹底清潔消毒是每日的指定動作。為了減低受感染及傳播病毒的風險，我們要盡量避免出外，就算一定要出外都不要到人多擠逼的地方，上班一族在家工作、學生在家網上學習，早午晚三餐買外賣或買食材回家做飯，暫停大部分社交活動都成為了香港人生活的新模式。在一年前，我們絕不會想到這一切一切竟然會在香港發生，就算疫情在港爆發之初亦不會想到會持續這麼長時間，造成那麼深遠的影響。總之，世事無常，一切都在不斷變化之中，新型冠狀病毒疫情的出現，亦是眾多因緣條件和合而成的必然結果。



佛家講無常，正因為一切事物、現象都是由因緣條件和合而生、因緣條件離散而滅，所以無時無刻都是處於生滅變化之中，而事物的生滅變化往往是不可百分百地準確預測的。故此，佛教認為凡緣起的東西必定無常，無常的東西必然引致痛苦，正如《雜阿含經》所說：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。」因為一切因緣和合而成的事物，包括我們的五蘊色身都是無常，如果執無常為常的話，最終必定會事與願違，產生痛苦。事實上，一般人已習慣了執「無常」為「常」的顛倒思維，當疫情發生，對日常生活造成諸多不便時，只會先慨嘆世事無常，跟著就是諸多不滿，皆因他們未能認識事物無常的本質，放下執著，將逆緣轉化為菩提道用。

其實，活在疫情的陰霾之下，我們只懂自怨自艾是於事無補的，只會繼續沉淪在惑、業、苦的窠臼之中。佛陀向眾生開示「無常」的教義，就是要我們認清事物的存在是有著「無變幻不定而非永恆」的本質，只要我們認清這本質實相，放下對人、我、事物的執著，心念一轉自然就能豁然開朗，隨緣自在，活好當下。新型冠狀病毒疫情雖然對我們的生活造成一定程度的不便，但是當我們心念一轉：想一想，當我們在家工作和學習時，與家人相處的時間多了，家庭關係是否融洽了？我們在家做飯，廚藝有否精進了？在家工作及學習，會否提高了對電子教學元素的認識呢？這一切一切的新事物，都是無常的新型冠狀病毒疫情帶給我們的，所以我們要在無常之中學懂感恩惜福，珍惜當下，活好當下，共抗疫情，活出美好而有意義的人生。



學生成就

2019~2020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 周漢傑
	S.4 - S.6	「佛化+中文+英文」成績優異的學生	5D 莫澁嵐
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	1D 梁國瑞 3A 袁佳藝
	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 洪遠岱 5D 劉世邁

和富傑出公民學生獎勵計劃 2019~2020 嘉許獎

獲獎感受

6A 劉靜儀

很榮幸能夠代表學校參加「和富傑出公民學生獎勵計劃」，我從這在這個活動計劃中獲益不少。還記得在初選面試時，我懷著既緊張又興奮的心情參與，老師圍繞著整個活動的主題來發問，如「尊重與包容」、「責任與承擔」、「關愛與體諒」等等。慶幸地，我通過了初選面試，並取得參與所有活動的資格。無論是活動啟動禮、專題講座、訓練營、探訪長者都給予我很多新體驗，特別是專題講座，令我學會了許多平時很少接觸的知識。不過，令我印象最深刻的卻是公民領袖訓練營。第一天到達營地的時候大家都互不認識，同組的成員更有中學生及小學生。起初以為中、小學生有著年齡的差距，會很難溝通，但我這種想法原來是太過杞人憂天，大家都很快融入群組。活動進行初期，即使大家都有不足之處，但我們亦會包容、體諒對方，到後期我們更慢慢發揮團隊合作精神，大家已有默契，分工合作完成遊戲，對自己的崗位負責，充分體現出「尊重與包容」、「責任與承擔」、「關愛與體諒」的精神。從「和富傑出公民學生獎勵計劃」中，我明白到作為一個社會公民，應關懷弱勢社群，尊重以及包容不同的人或意見，做到和而不同，並對自己的所作所為負責，履行公民責任。這一切一切與佛教所講自利利他的「慈悲」精神及「關愛有禮、熱心服務」的「鳳翎精神」不謀而合。



佛經硬筆書法比賽

宗教事務組於 2019 年 10 月 15 日（星期二）舉行了「佛教經文硬筆書法比賽」，全校同學皆有參加。比賽結果如下：

	中一級	中二級	中三級	中四級	中五級	中六級
冠軍	1C 馬祥瑞	2A 洪佳滢	3A 朱曼瑜	4A 邱家棟	5D 陳焯玲	6A 杜嘉俊
亞軍	1A 蘇海晴	2A 陳凱雯	3A 蔡瑜婧	4A 丁佳佳	5D 馮曉暉	6D 王華溢
季軍	1A 吳奕晨	2A 譚穎琳	3A 柯紫薰	4A 郭卓然	5A 張庭瑋	6D 劉鈺熒



校長向金剛峰寺僧團介紹本校的情況



雙方互贈紀念品



參觀圖書館



與嘉賓合照留念



日本高野山金剛峯寺僧團訪問本校

日本高野山真言宗金剛峰寺宗務總長 添田隆昭大僧正應蓮華定院香港別院住持真華阿闍梨之邀，於 2019 年 12 月率領代表團訪問香港，由於本校借出禮堂予金剛峯寺僧團舉行弘法活動，故此添田隆昭大僧正先於 12 月 14 日率領代表團訪問本校，並為翌日舉行的弘法活動作好準備。日本貴賓於 14 日早上到訪，校長先招待他們於校長室會面，副校長、宗教事務組老師皆有出席。校長先向日本貴賓介紹本校及香港的教育情況，大僧正等亦為我們介紹高野山及日本佛教的情況。席間，本校老師表示有意安排學生到日本作宗教考察及交流學習，添田隆昭大僧正隨即向校長及老師發出邀請，表示歡迎本校師生到高野山考察學習。之後，校長、副校長等陪伴僧團參觀本校校園，包括校史室、禪靜軒、圖書館、禮堂及 5 樓地標。12 月 15 日，高野山真言宗金剛峰寺僧團先於本校禮堂舉行訪港弘法活動開幕典禮，香港佛教聯合會會長寬運大和尚亦是當天的主禮嘉賓之一。開幕典禮後，添田隆昭大僧正隨即作公開佛學講座及進行皈依灌頂法會，本校師生有緣參與，獲益良多。



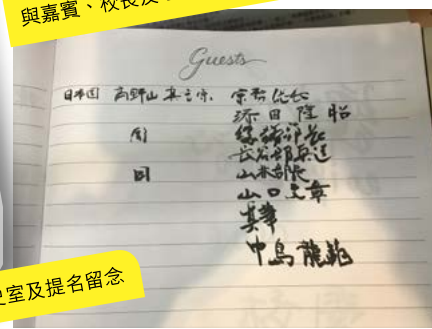
添田隆昭大僧正的墨寶



僧團參觀禪靜軒，並於此禪坐一下。



嘉賓參觀校史室及提名留念



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」，例如安排學生出席佛學座談會、舉辦佛學互動劇場、全校素食日、佛寺遊蹤及大嶼山供僧、菩薩行等社會服務活動，本地及境外考察、佛畫淨心工作坊、供花敬佛插花班等等，冀能做到理論與實踐兼備。不過，由 2020 年 2 月開始，因疫情關係而長期停課，好一部分宗教活動被逼取消。

參與社會服務

大嶼山供僧

2019 年 12 月 22 日，同學懷著興奮的心情於上午 8 時 30 分前回到學校集合，分批把供僧物資從四樓禪靜軒搬往地下大堂，再搬上旅遊巴準備出發。我們準時於九時正開車出發往我們供僧的第一站：大澳天寧樓，到達後由法師帶領我們上樓，逐一把資具送到各位獨居法師家中。接著再去三丫水，我們要步行約十分鐘才到達各出家人的精舍，山路不太難行，但供僧的資具不輕，拿著行不免有點兒辛苦，不過大家亦沒有半點怨言。羌山觀音寺是我們下一個供僧的地方，亦是我們稍作休息及用午齋的地方，用過午齋後，我們再到鹿湖供僧。鹿湖的山路比起三丫水更加難行。師生拿著沉重的物資走在鹿湖崎嶇的山路中，當中的艱苦可想而知，但當我們想到這次前來的目的是為了向出家人送上溫暖和愛心之後，所有的困難及辛勞都拋諸腦後。到下午 5 時，我們帶著疲倦的身軀乘旅遊巴返銅鑼灣解散。

大家在活動中很投入，出錢又出力，積極參與，雖然每人都拿著不輕的糧油等物資，但一句怨言都沒有，仍逐戶探訪獨居僧人，送上物資及愛心。在崎嶇的山路，師生亦能互相照顧，互相扶持，發揮了本校同學熱心服務、關愛有禮、互相幫助的鳳翎精神。



菩薩行：

關愛無親疏長者探訪計劃

活動原定於 2020 年 3 月 7 日舉行，預算招募約 100 位同學前往探訪灣仔區的獨居長者，但因疫情停課，菩薩行一切活動被逼取消（包括探訪長者日），由於在學期初已申請得「日新慈善基金會」送出的物資，故此於後課後的 6 月 4 日安排將有關物資包裝成福袋，再於 6 月 11 日由學校工友將福袋送到「佛教張妙願長者鄰舍中心」，最後由中心義工幫忙把福袋送到獨居長者家中。雖然探訪活動取消，但同學卻主動幫手包裝物資送給長者，亦十分期待下學年再參加菩薩行活動，充分表現出佛家自利利他的慈悲精神。

參加佛學座談會



2019 第五屆觀音文化論壇

2019 年 10 月 18 日，佛化科及宗教事務組安排了 30 多位中四級同學及選讀佛化科學生到香港大學參加第五屆觀音文化論壇，我們出席了上午的兩場學術座談會，各位主講嘉賓分別從不同角度深入淺出地介紹觀音文化，學生用心聽講，獲益良多。



日本高野山金剛峯寺佛學講座 2019

日本高野山真言宗金剛峰寺宗務總長 添田隆昭大僧正於 2019 年 12 月 15 日於本校新禮堂以「水的故事」為題作公開講座，修讀倫理與宗教科的高中生有機會參與其中，增加了對日本佛教，特別是高野山真言宗的認識。



佛學互動劇場

在慧恩法師及導師的帶領下，學生以互動遊戲及一人一劇場的形式探討五蘊無我與生死問題，學生積極投入，寓學習於遊戲之中。



6.15 健康素食日



為響應香港佛教聯合會推行的「6.15 健康素食日」活動，學校於當日舉行了一連串有關素食的活動。首先

於當日第八節安排了一堂特別班主任課，透過老師講解及觀看短片，向學生介紹素食的好處，藉此帶出「戒殺護生」及「環境保育」的訊息。之後於課室內進行有獎問答遊戲，答對學生可獲 2 個水果作為獎勵。



師生園地

甚麼是「頌鉢療癒」？

陳穎賢老師

禪修、冥想、靜觀、瑜伽這些回事，近幾年似乎在香港流行起來。想來並不驚訝，香港可謂繁忙之都，每個年代的人承受著不同的生活壓力，人們開始嘗試各種放鬆身心的活動，早陣子我終於開始接觸「頌鉢療癒」。

頌鉢源自喜馬拉雅山，原是當地人日常用來盛存食物的器皿。後來，由於頌鉢獨特的音色，西藏僧人把它帶到尼泊爾，頌鉢開始應用於誦經和冥想等修行活動中。直到荷蘭的一位聲音治療師 Hans de Back 在一次宗教研討會中聽到頌鉢的聲音，他開始鑽研頌鉢的敲擊方法，研發出以頌鉢為工具的一套聲波按摩療法。我們的身體有 70% 以上的水份，頌鉢的泛音振頻傳送到身體內，振動體內分子，與頌鉢音頻產生共振，成為聲音按摩。這可以有效地放鬆腦波，把身體細胞調頻，回復到平衡，跟大自然協調的狀態，達到治療的效果。

原理放著不說，之所以接觸頌鉢，源於它的音色跟寺廟常見的磬十分相似；後來發現磬大概是頌鉢的一種，頌鉢有不同形狀，加上物料和造工的不同，每個頌鉢都有不同的聲音和音頻。在聲音方面，我們可以用敲擊或磨的方法，而在治療方面，則可以只單純聆聽敲磨不同頌鉢之間的旋律，或是把頌鉢放在身體不同的部位作敲磨，直接感受頌鉢的振繁。只記得我站在一個大如面盆的頌鉢中，導師大力在外邊敲打一下，全身竟立即升溫，聲音似穿透身體，原來這是由於身體內的液體與振頻共振的緣故。後來我開始嘗試不同的療癒方法，放在背部上作不同力度的敲磨及有節奏的敲擊，頌鉢的聲音和如按摩的共振把我帶到空靈安靜的精神世界。這跟我們禪修課的聲音禪相近，專注觀察聲音，時而清脆、高亢，時而渾厚、磁性，是身心靈的享受，能調整思維，讓我們能更易集中觀察身心各處的狀況。有趣的是，無論被療癒者還是療癒師，在進行頌鉢療癒時都同時因音頻共振得到治療的效果。

在不久的將來，當禪靜軒添置了不同的頌鉢之後，大家便有機會聆聽頌鉢的聲音，親身感受一下「頌鉢療癒」的神奇功效。



佛法的薰陶

傅韻芝老師

時光飛逝，日月如梭，轉眼之間已在佛教黃鳳翎中學度過兩年餘載。古語有云：「千里行路一步到家」，要領悟佛學的精粹一般需要很長的時間，但只要掌握到要領，短時間內整個人會有顯著的轉變。在佛教之地浸淫一段時間後，有感自己的脾性與剛剛到校時有所不同，從一開始弄性尚氣到現在較為從容自若，定是受到佛法的薰陶。若要考究令我改變的原因，便要回想首次踏入校園時的情境。初次來到學校時，映入眼簾的是一幅幅的畫作，讓我尤為印象深刻的就是新禮堂牆壁上掛著的八相成道圖：繪畫佛陀釋迦牟尼教化生平的畫作。八相成道圖雖歷史悠久，卻歷久彌新，畫中的佛像栩栩如生，絢麗多彩，令人每次經過都總忍不住回首一望。看過彩畫後，令我不禁對畫中記載的故事感到好奇，了解後發現原來每個故事中都蘊含著教化人心的道理，看久了心中自然便存有許多待人處事的哲理。《妙法蓮華經》載：「彩畫作佛像，百福莊嚴相，自作若使人，皆已成佛道。」校園中除了有彩畫當然不少得佛像，分別供奉於新禮堂及報恩堂，佛祖莊嚴妙相，令人肅然起敬。整個校園各處都充斥著祥和的氣息，然而人總有煩心事，每每感到有煩惱我便到禪靜軒坐禪，讓散亂的心安定下來，保持心境平靜，疏通氣脈。長此以往浸沉在這種氛圍之中，令整個人的性格在不知不覺中得以改變，讓我受益匪淺。



佛教學校大不同

黃康綸老師

離開無宗教或者基督教學校，來到佛教校園，或許，你會感到無比新奇，尤其是禮堂高聳的佛像，以及傳來悠悠的佛歌，令人肅然起敬，同時又洋溢一種平和的感覺。相信不少中一生、插班生、家長及客人都身同感受。

曾幾何時，我都與大家無異，自小就讀過無宗教與及教會學校，及後插班到一間佛教中學，起初，眼見巨大佛像及樓梯「唵嘛阿彌陀佛」字句，佛教氣氛之濃厚，以為校方會強力推廣佛教，並規定學生必須參與佛教儀式，使學生皈依為佛教徒。然而，學校除了教導佛教的義理以外，並沒有強制學生參與儀式，亦沒有給予學生多少壓力皈依，一切都是隨學生意願自由參與。那種寬容的氣氛倒令人覺得有點意外，當時反生好感。

根據經驗，我教過三間中學，曾任職無宗教及天主教學校，相較之下，佛教學校的學生都相當純樸，心地亦善良，至少根據我就讀及任教過的學校而言。或許，這跟佛化教育有關，教導學生正確價值觀、品德情操，而教育的過程亦非以「硬塞」的植入方式，而是溫和地慢慢感化，所謂過猶不及，學生潛移默化地受教，自己領會，或許更為有效。

在佛教黃鳳翎中學至今任教了一年多，發現這裡是無比的開放，對宗教的包容程度遠超預期。雖然是佛教學校，但當中的師生可有不同信仰，而不同信仰的同學亦能相處融合。去年，我作為宗教事務組老師曾帶領同學參與不同活動，其中印象最深，是一次供僧活動，雖然要長途跋涉到大嶼山的郊區，而且當中亦有信奉不同宗教的同學，但他們都熱心參與、不分彼此，彰顯樂善好施、自利利他的慈悲精神。



如何獲得心靈上的平靜

6D 陳焯玲

人的生命中總會遇到不如意的時候，也許想睡個懶覺，卻又碰到隔壁鄰居在裝修？曾經因為工作不順的時候感到煩躁？晚上又因為種種不知何處而來的胡思亂想而整夜無法入睡？每天想著不如意的事情變得越加鬱悶，你會聚精神地渴望心靈上的平靜。

以前的我認為這是一種浪費時間的行為，為什麼我們花 20 分鐘的時間閉上眼睛靜靜的發呆？心裡一開始就有了鬱悶和抱怨這種奇怪的行為，可是當我閉上眼睛，身邊噪音消失，不同的事情在我的腦海裡爭先出現，我不斷告訴自己：「不要想，不要想」，想壓低自己的煩躁感，可是卻越來越多的煩惱……我一直想怎麼還沒結束，腰好酸，腿也麻，可是當我學習觀察它們的時候，仿佛它們的消失了，身邊只有自己的呼吸聲，隨著呼吸，注意力轉化之後反而整個心都沉浸下來，煩惱不是消失了，但我卻以另一個角度觀察煩惱對我造成的反應，了解當中的成因，當你張開眼睛的那一刻，發現好像對整個自己有一個新的體會。

我也覺得靜觀也是一種「因緣和合」，當我們的精神感到了疲憊和焦慮，煩惱都不是什麼大事，慢慢讓我們將清楚煩惱的前因後果，也讓我們反思自己。靜觀他就像是讓一個讓有躁狂症的病人安撫心情的麻醉劑，讓他們逐漸安睡不再出來搗亂。同時也是給我們一個機會了解自己內心不平靜的成因，坦然面對自己的不平靜，就像有時候內心的壓力感和煩躁感蜂擁而至，在胸口壓抑時，閉上眼睛感受一下自己的身體給自己一個寧靜的環境和自己相處，知道這些感覺從何而來，也讓自己可以遠離煩惱。

相信如果沒有嘗試過靜觀的人是難以相信靜觀能帶來的：真實的感受到自己的一種心靈安慰。「水靜極則形象明，心靜即則智慧生」，當我們將靜觀當成生活的一部分，時時保持心靜、意靜，智慧便會如雨後春筍般湧現，讓我們更擁有真正的大智慧。



談談靜觀的好處

6D 莫澁嵐

學業、工作、經濟、社交……，幾乎每一個人都會被不同方面的壓力纏繞着。我們腦海中滿滿是複雜細微的想法，周而復始，無法專注於每一件事，變得心神恍惚，導致負面情緒的生起。可是，人們要控制自己的腦袋並不是一件容易的事，越想放下壓力，壓力便越難消除，最後變得只懂得抱怨和責怪，在疲憊的喘氣中渡過每一天。



在學校內的佛學課，我認識到了靜觀。靜觀能夠讓我們有意識地，以一個不加批判的心，把注意力帶回到此時當下的自己，覺察自身的思想、情緒和身體反應，以一顆潛在的慈心，如實接納自己當下的所有經驗，接受身邊發生的一切事物。就像我第一次我嘗試練習靜觀時，特地選了一個家裏沒人的時段，希望能夠更加好地體驗靜觀。慢慢的閉上眼睛，專注於周圍的環境，聽到鳥兒的吱吱聲，當下是多麼愉快平靜。可是，幾聲突如其來的「汪汪！」把我嚇了一跳，隔壁電視聲音同時傳入耳中，我心中不禁升起了一絲惱怒，埋怨他們破壞了我的靜觀之旅。這次的嘗試讓我明白到即使我認為自己安排得多好，也總會有一些無常的因素出現，任憑你我也控制不到。也許，越是刻意，便越是不能達到所想，這種刻意正正是生活上的執著，也是壓力的源頭。

第二次的嘗試，是在交通工具上，當時天氣悶熱，眼看離到達目的地還有一段時間，我便忽發奇想，看看在車上能不能做到靜觀。正在進行之際，一位「大媽」接起來電後吵鬧的聊天聲讓我皺了皺眉，下意識地想開口責罵之時，我頓了頓，想起上次在家裏的經驗，我想或許我應該只作觀察，不作批判？於是我重新專注於周圍的環境，聆聽不同的聲音，觀察它們的由來，當我靜下心來，我發現那位「大媽」的聲音變得沒有那麼刺耳和突出，似是和周遭的聲音融為一體，想要責罵他的想法煙消雲散，也生出一種感恩的情緒，感恩她讓我感受到靜觀所帶來的平靜。

還有一次的嘗試是在學校裏，成績總是名列前茅的我，多多少少也會有些好勝心，在某一次的考試成績公布，我聽著老師慢慢宣佈前十的名字，直到老師將第十名的名字叫出，我眼底劃過一絲愕然，怎麼沒有我的名字？我倏地抬起頭來，有不少同學也投了疑惑的眼神過來，這些眼神卻令我感到不恥，因為它們都似在嘲笑著我。同學的問候也讓我感到煩躁和挫敗，我也知道不能任由這些負面情緒滋生，想起靜觀帶給我的經驗，我便走到禮堂的佛陀面前，合上眼睛，靜觀起來。我專注調整自己的呼與吸，覺察到自己的情緒，因煩躁和緊張而生起的身體反應；慢慢回想種種負面情緒的來源，我明白到自己要以平常心接納每一次的經驗，放下自己對於成績的執著，也要學會與負面情緒共處。重新呼一口氣，感知到煩躁的感覺已經消散，也突然想起了佛家的一句話：「三千繁華，彈指剎那，百年過後，不過一捧黃沙。」¹況且，靜觀提醒我無常的本質，世事正因無常，才会有不絕的變化和驚喜，也令人生變得更有價值。

靜觀能夠幫助我明白心隨境轉的必然，也令我明白守住平常心是我一生要學習的課題。如實觀察當下的自己，明白凡事都有開花結果的一天，期待在每一天所體驗到的好與不好，這樣一想，心靈起的波瀾便越少，也越發平靜，正如《華嚴經》所說：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造」²，只要心定，就能將壓力轉化，塑造美好的人生。

1. 這句話出自歌手孫浩然，2017年6月27日發行的禪曲《悟》。

2. 此偈語出自《華嚴經·夜摩宮中偈讚品第二十》。

《展翺姿彩》雙季刊編輯委員會

顧問：李偉盛校長、張志強副校長

編輯：黎耀祖老師、陳穎賢老師、傅韻芝老師

編委：6A 劉靜儀；6D 陳焯玲；6D 莫澁嵐