



佛教黃鳳翎中學

展翎姿彩 雙季刊



第十二期 2021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

佛化教育給我的……

徐香香博士跟鳳翎學弟、學妹分享人生經驗

各位同學大家好，我是徐香香。我於 1964-69 年在佛教黃鳳翎中學讀書。回想起來，當年在佛教學校讀書，給我的感覺是：佛教學校對學生的培養除了在知識灌輸之外，更重要的是透過參與不同的課外活動來發展學生的個性及培養他們養成良好習慣，建立起道德人格，令我終生受用。時至今日，我們一班舊同學都會定期約仍然健在的老師出來吃飯，表達我們對老師昔日悉心教導的謝意，做人一定要常懷感恩之心。



我中學畢業之後升讀教育學院，當了幾年老師之後便到美國深造。在美國取得博士學位後，有機會到新加坡國立大學任教，在新加坡教了近 20 年之後，再有機會去到瑞士洛桑管理學院從事教學工作。因為當時我是唯一一位受聘到瑞士教學的華裔老師，再加上我對中國有一定的了解和研究，於是校長便派我到上海負責培訓當時派到中國擴充業務的全球財富 500 強企業的經理。我在中國上海及其他地方進行教學及行政工作 7-8 年之後，再次返回新加坡國立大學研究中心做主任，現在已退休，定居於美國。

現在想跟大家分享一下我幾十年來的工作經驗。我曾在中國、亞洲及歐美國家生活過，對不同國家的生活模式及政經體制都有一些體會。我無論是對資本累積的資本主義市場，或是追求社會公平、資源集中後再分配的社會主義都有一定的研究、理解與體會。我感覺到各種思想都有它的長處及弱點，當一個政府要選擇施行哪一種體制的時候，當然有這國家本身的資源、歷史背景及人口因素的限制，我們要先對這些背景資料有所理解，才可了解為何這國家會施行這一套制度，亦能理解它施行這制度會有甚麼後果。當我們去看一件事時一定不可以偏概全，認定某一種體制一定能夠適用於某些國家，甚至是全球。事實上，每一種體制都有它的長處，同時亦有它的短處。慶幸我自己在佛教學校受教育，有機會接受佛法的薰陶，佛教所講的包容心、慈悲心，甚至對自我要求的自省自律精神，都對我們做人處世有很大的幫助。因為我們了解因果，亦了解到人貪瞋癡的本性，因此我們很強調自己要有自省自律的精神，並非慣性地将所有責任推向外方，亦不會以偏概全地看事物。自律自省再上願意包容不同思想、不同背景的人與物，這對我們來說真是一生受益無盡。希望各位同學能夠把握現有的機會，多接觸博大精深的佛學思想，從中獲得更多的人生智慧。

勤修戒定慧
息滅貪瞋癡

陳古



（本文根據徐香香博士的視頻訪問筆錄而成，徐博士為佛教黃鳳翎中學舊生，新加坡國立大學及瑞士洛桑國際管理學院前教授、Board Academic Advisor of Academy of Multi-Skills, UK）



中學手繪初級組（優異）3B 王棋泰



中學手繪高級組（季軍）4D 陳思伊

2020~2021 年度佛誕徵文比賽優異獎

以為善的心轉化不如意的事

世間萬物都是由因緣和合而生滅，緣起法就像空氣一樣稀疏平常的存在於我們的生活中。我們常常會忽略了生活中的因果，雖然常會將「一分耕耘一分收穫」之類的話放在嘴邊，顯示着自己對於因果報應的理解，但是時常會忽略生活中因自己過去所造之事而產生的「業」而造成的果。我們都希望生活在一個美好的環境中，有如古時賢者所追求的身處「夜不閉戶，路不拾遺」的大同世界。

然而，我們只是始終嚮往着美好和諧的社會與生活氛圍，卻忘記了如今的生活氛圍是因為我們的言行一同感召業力所形成的共業。我們無不嚮往着美好的生活和人人行善的社會，可是許多人卻忘記了自己的所作所為正是共業的一部份。由兒時為了得不到玩具而嚎啕大哭，到上學時因成績不如理想而困乏，再到成長時因機遇和環境不如預期而作出的種種埋怨，多番表達對個人際遇，社會以致世界發展的批判，忘記自己種下來的業種子。當我們自以為孤立無助，有感世態炎涼時，沒想到自己也會看到別人遇到困難時亦沒伸手相助，更可能在邊上以此為樂，甚至吃着人血饅頭。萬千世界的呈現正是來自我們所做之事而共同感召的業力。同樣的，有的人滿嘴妄言與綺語卻夢想生活在一個充滿「誠實語」、「質直語」的社會，又或有些人心懷憎恨心卻幻想能生活在一個慈悲為先的環境裏，這絕對是「有情」中最可笑的矛盾呀！

人間不如意事是否真的十常八九，這自然要看你我生來是偏向樂觀還是悲觀，然而我們總不能把自己的順境看成理所當然，卻把別人的逆境看成呼吸之間的事。於我而言，最重要的還是應該多發善心，多作慈悲，選擇為善。選擇為善並不是要去做一些驚天動地的大事，而是在平常的生活中多說「誠實語」、「柔軟語」、「調和語」，以為自己設想的心去為人設想，一步一步淨化自己，甚至如佛菩薩般教化他人，自自然然把自身所受的因轉成為善，歸根究底把這種子改變，才能積習善緣，共同獲得理想的生活環境，果真遇上不如意事，都定能轉化成善果，大同世界聽起來也不再只是上古先賢的夢。

6D 王君堯



禪悅

「謂入於禪定，使心神怡悅。」禪定可以使我們的內心保持平靜，而禪定時更會產生一種愉悅之心，那就是「禪悅」。

我最初接觸禪修，是中一時的正念禪修課。還記得法師和老師以傳水、層層疊、吃葡萄乾、手持乒乓球行禪等方法來讓我們體驗甚麼是禪定，當時也許是「年少不知禪滋味」，留下來的，好像就只有同學們嬉笑玩樂的記憶。

後來到了中三的一個集合了中英文默書和數學小測的上課天，正在慌亂地作「垂死掙扎」時，當得知當天要上禪修課，我立即拿着「貓紙」，打算到禪靜軒一心二用。開始時，法師再一次帶領我們先作簡短的數呼吸練習，也許是對於即將要一心二用的內疚，我首次真正投入，跟隨著法師聲音的指導，調整坐姿，觀察自己的一呼一吸。

這一次禪修經驗，我竟然感受到一種內心充滿難以言喻的愉悅感，整個人完完整整地放鬆下來，我不是忘了「貓紙」，而是突然發現自己並不需要如此不安。下課後我留下來詢問法師，這種我從未感受過的奇妙感受到底是甚麼，法師告訴我，那是禪修過後，內心得到平靜和安慰的感覺，名為「禪悅」。那時的我剛剛中三，學業和選科壓力令我透不過氣，時常督促自己「要快要趕」，唯恐出現「放空」時刻，禪修無疑為我躁動不安的內心帶來平靜及快樂。我還記得一直到了後來疫情停課期間，我還是依靠佛化科老師準備的網上禪修課來舒緩在這期間因生活變化所帶來的不安與壓力。

現在，我常聽說「禪修」是可以隨時隨地進行，我們也可以隨時隨地得到「禪悅」。我還在學習和了解中，希望「禪悅」能一直為我帶來平靜的心靈。想來現在香港人的生活節奏快，工作和學習壓力也較大，久而久之，這些堆積的心理壓力為我們的心理健康帶來風險。如果我們長期承受壓力，處於低潮，便會對我們的健康有負面影響，並可能因而破壞自己與朋友，家人的關係。內心的平靜需要靠日復一日及持之以恆的培養，我們可以爭取日常任何短暫時間，進行禪修，它讓我們克服情緒的困難。細心品味因禪修而來的喜悅，以此修得內心的平和。

以正念面對世紀疫情

新冠病毒繼續肆虐全球，人們祈願疫情早日退去。在疫情中，餐廳和各類場所關閉；旅遊、航空和酒店業受到嚴重打擊，疫情發展也十分輾轉，每當我們認為疫情即將結束時，它總是給我們驚喜，時刻提醒我們要繼續保持警覺。

作為剛升高中的我，因疫情而停課的關係，需要習慣「網課」這種全新的學習模式。同時間，每天要接收大量關於疫情的資訊，我會為了不同的「感染群組」要他人為他們負上責任而作出埋怨，亦會對批評政府對應疫情措施不全面表示同意，亦不能理解某些國家人民對待疫情的態度，多變的生活實在令我身心疲憊不堪！

一波又一波的疫情令我有「無能為力」的感覺，在一次進行佛化科網上學習時，我認識到「正念」。當時我想，佛陀會如何教導眾生應對這世紀疫情呢？佛常言「活在當下」，意旨時常觀察身受心法，了解當下一切事物生滅無常的變化。我開始思考疫情的緣由：這次疫情的起因也源自「殺生」。我開始意識到大自然一切和平共處的重要性，對於曾經出現的「搶口罩和日用品的熱潮」，我由嘲諷變成理解，明白到恐懼對我們的影響。我更學會去體會不同生活背景不同家庭所要面對的煩惱。每個地區應對疫情的方式和態度各有不同，在不偏不倚的角度看，我發現世上根本不可能有完美的政策，亦不必作出比較，反而應從中找出值得效法的東西，並思考自己可以為現況做些什麼。

我固然希望疫情可以快點結束，讓生活回復正軌，同時我明白到埋怨甚至怪責的想法除了讓自己增混煩惱外，對疫情並無幫助。我可以做的東西不多，但也不少。最低限度，做好自己的本分，遵守防疫條例，主動關心身邊的親友，以正面的態度去看待身邊的事情，給予耐性，培養慈悲心，設身處地去了解各個角色、地方的處境，以自在、無執、平和的心態，欣然接受每天的新挑戰。

4A 譚珮瑩



5A 葉悠



活動花絮

理論與實踐雙軌並行

學校除著重課堂講授外，還積極發展「全方位學習」。不過，新型冠狀病毒肆虐香港一年多，學生正常的校園生活大受影響，半天面授課堂結合網課已成為學生學習的主要模式。除了教學活動之外，學生絕大部分的課外活動都被逼延期，甚至被逼取消。但是我們在「寧可將活動時間濃縮，亦不將活動取消」這大前提下，在 2020-21 年度下學期為學生安排了不少活動。例如安排學生參加佛學講座、舉辦佛學常識問答比賽，本地墳場考察、普洱茶禪工作坊、供花敬佛插花班等等，冀能做到理論與實踐兼備。



插花班

同學參加佛誕前的插花班，除了有機會學習基本插花技巧之外，亦能親手插花供佛，廣種福田。



佛學講座

為慶祝佛誕，邀得釋法忍法師到校為全校師生主持佛學講座學，講題為：「面對逆境，感恩惜福」。法師談笑風生，將深奧的佛理以淺顯的語言表達出來，聽者無一不法喜充滿。





校內浴佛

除了校長及老師上台浴佛之外，亦安排中一、二級學生，分別於上午的課節前往新禮堂浴佛。其他班級的學生，可於小息及午膳時間，自行前往新禮堂浴佛，共沐佛恩。



墳場考察

透過考察西灣國殤紀念墳場和赤柱軍人墳場，認識香港淪陷3年零8個月的慘痛歷史，藉此反思生命存在的本質及其價值。

學生感受

我的感受 6C 王偉豐

我認為那些軍人為了抵抗侵略而英勇作戰，他們那種視死如歸的精神令人很感動。那些軍人年紀很小，大多是十八、九歲的小伙子，另有一些軍官年紀稍大，可能已有家室，但他們都有一個共通點，就是已經戰死沙場，永遠都沒有機會回到家人身邊陪伴他們。反觀我們已在生活在繁榮安家的香港，我們要好好珍惜，並要學懂珍惜，有時間的話要多些陪伴父母及家人。



令我最感動的是…… 6C 許灝鈺

最令我感動的是親人給陣亡戰士在墓碑上所寫的留言，看完之後我的心情十分沉重，從中感受到他們對親人的無限思念。更令我感動的是親人並沒有因為自己的孩子作為一個外國軍人來香港作戰，並客死他鄉而有半點埋怨，反而覺得因親人為正義而戰感到無限光榮，更肯定日後可以在天堂重聚。當下一刻，我覺得應該要珍惜生命，珍惜現在所擁有的一切，包括親友、感情、物資等等，否則一旦失去便追悔莫及。





佛學常識問答比賽

普洱茶工作坊

老師除講解普洱生茶與熟茶的不同製作工藝外，更會結合化學及生物學的知識，解開普洱生茶隨著歲月不斷發酵及升值的秘密。



學生園地

護生就從現在開始

6C 許滢鈺



近年出現頻繁的天然災禍及各種高傳染性的疾病，而這些都是因為人類對大自然過度剝削，還破壞了生態平衡的惡果，環保分子、素食主義者及宗教人都提倡綠色飲食，希望大家減少葷食，支持素食，平衡生態環境，減輕對大自然的破壞和剝削。

自工業革命開始，人類不斷剝削大自然，人類向環境添加很多超過其自淨能力的物質，不但會耗盡地球資源，更加會危害其他物種的生存，影響生態平衡。保護生態環境，減少吃肉，就是最容易、最可行、最快捷的方法。其實，我們不一定要吃肉才可生存，吃肉只是為滿足人類自身的欲望。事實上，動物也有生存權，我們並不能為滿足一己私慾而去殺害無辜的生命，更不能為提供足夠的肉食而不顧生態平衡去飼養過量的牲畜。況且，保護地球資源是我們人類有義務、應該去做的一個道德行為。

人類對動物濫捕、濫殺、濫飼養、濫做實驗都會對生態造成破壞及有損人類的慈悲心。人類為了吃魚翅而大量捕殺鯊魚，令鯊魚瀕臨絕種；為了象牙而大量屠殺大象，令大象數目減少；為了皮草而大量屠殺小動物，導致很多小動物面臨絕種。此外，我們不應該為了滿足口福之樂而飼養過多的牲畜，因為牲畜會排放大量排洩物及有害氣體，污染環境。作為具有高度智慧的人類，我們應盡力去保護生態而不是去剝削生態，如果我們人類能夠以身作則，提倡不殺生，不吃肉，地球就有喘息的機會。況且，吃過多的肉也會影響我們的身體健康，這說法已得到很多醫學研究的支持。另一方面，人類的自私亦表現在以動物作實驗之上。很多商人會用活兔子去做實驗，用牠們的眼睛去試驗化妝品，這也剝削了兔子的生存權，也可證明人類是自私的。基於以上種種原因，我們應該以發自內心的慈悲去保護生態、保護其他動物，而不是無止境地剝削大自然。總而言之，護生就應該要從現在開始。

但是，凡事總可以兩面看的，有人認為「護生不能夠從現在開始」的。因為人類已經習慣了對動物濫捕、濫殺、濫飼養、濫做實驗的生活，不能立即改變，更不能一下子停止所有對大自然的剝削行為。其實這並非「不能」，而是「不為」而已，因為人類已經放縱了自己的欲望和私心太久了。我認為人類開始要反思自己的行為，將以往的錯誤一步一步糾正過來。立即停止濫殺動物，不再過度畜牧及以動物作實驗，減少食肉，開始茹素。如果不能立即完全素食，都可以循序漸進，一步一步慢慢來，起步總比不起步好！為了自己，為了別人，為了眾生，為了下一代，護生應從現在開始。

做人好，還是做寵物好？

6D 洪遠岱



媽媽下班回來了，看到廚房一地狼藉，她只是溫柔地輕罵了我幾句，摸摸了我的頭，然後就將地板收拾乾淨了。我竭力地想跟媽媽解釋我和阿旺互換了身體，但任憑我如何努力，也只能變成一聲聲狗吠，我知道解釋是沒用的了。媽媽以為我是阿旺，以為我是餓了，便從櫥櫃裡拿了一罐精品狗罐頭，將罐頭打開後倒在狗爪形狀的狗盆裡。

這是何等的屈辱，我身為人，怎麼會淪落到吃狗盆裡的罐頭，我絕對會堅守身為人的尊嚴，絕不碰一口狗糧。

媽媽看我一口不吃，驚奇地問道：“阿旺，你怎麼不吃呢？這可是你最喜歡的罐頭啊！”“我不是阿旺啊媽媽！”然而我卻啞巴吃黃連，有苦說不清，一腔苦水無處可倒，只能發出一聲聲委屈的狗吠。媽媽摸了摸我的頭就去準備晚餐了。

廚房裡，媽媽大展身手，用刀背拍打雞肉，這會使得雞肉更嫩滑，然後將雞肉切成丁，再加入乾辣椒節和油酥花生爆炒，很快一道色香味俱全的宮保雞丁就完成了。媽媽還做了幾道拿手好菜，上湯娃娃菜、魚香肉絲和鍋包肉，全都是我平時最愛吃的，看得我食指大動，我發現我的口水竟然不受控制地流出來了！唉，真是侮辱啊！

這時，和我互換身體的阿旺也回來了，它用著我的身體和媽媽打招呼，我看著他倆母慈子孝，心中只覺憤怒，仿佛心中重要的東西被小賊偷走了。

媽媽對著阿旺說，“快去洗手，馬上吃飯了。”阿旺看著我，一臉小人像，仿佛在嘲笑我也有今天。當看著他倆在飯桌上吃飯的時候，我也想吃，但媽媽絕對不讓我碰，“這些東西你可不能吃啊，辣椒什麼的對狗太刺激了。”

我看著滿桌美食卻與我無緣，只能悻悻地回房間，我還看到那狗盆裡的罐頭，仿佛也在侮辱我。我趴在地上，不禁想到原來平時阿旺也是這樣的，沒有尊嚴，只能夠屈辱地聽從主人的指令，也只能吃著狗糧，或許我一直以來都忽視了這點。

我難道要這麼屈辱地活著？想到這我就不禁流出淚水，漸漸地眼皮越來越重……

我又回到了自己的身體，看到阿旺蹲在地上看著我，我明白了它想告訴我的一切，之後我和它平等地共處。

還是當人好啊，能夠保留自尊地活著，但寵物就只能聽從主人的擺佈。我也明白了養寵物其實對它們來說是剝奪了他們的自由和尊嚴，到阿旺死後，我也不再養任何寵物了。

《展翎姿彩》
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：5A 葉悠、5A 譚珮瑩、6C 許滢鈺