

智慧法師

長官、各位賢達，各界友好蒞臨指導，本人謹代表香港佛教聯合會，對各位的盛情參與和大力支持表示熱烈歡迎和衷心感謝。祈願三寶加持，祝福各位身心自在，家庭和樂，福慧無量。謝謝。

香港佛教聯合會自1945年創會至今，已經走過整整七十年。七十年來，本會致力弘揚佛法，令人心安定，社會和諧。在推行社會福利方面，除安老慈幼，扶貧濟困外，還辦有佛教學校、佛教醫院和佛教墳場等會屬單位四十餘間，現已發展成為全港歷史最悠久，規模最大的佛教團體。本會能取得今日的成就，實有賴社會各界的鼎力護持。展望未來，本會將與時俱進，繼續踐行使命，為造福社會，服務市民，做出更大的貢獻。

尊敬的中央駐港聯絡辦公室殷曉靜副主任，尊敬的民政事務局署理局長許曉暉女士，諸山長老、各位法師、各界貴賓、各位同人：佛誕吉祥！今日是佛曆二五五九年佛誕，香港佛教界舉辦今天的殊勝法會，一方面緬懷佛陀聖德，啟發大眾以浴佛來洗滌內心的垢染；另一方面也藉此大典，透過宗教潛移默化的力量，讓人們牢記佛陀教誨，時刻心存善念、感恩惜福。

慶祝佛曆二五五九（2015）年佛誕節吉祥  
大會浴佛大典  
大會會長智慧長老致祝福辭

香港佛教聯合會會長 智慧長老

香港佛教聯合會

青少年團團報

覺光題



（第四十三期）

佛曆二五五九年

出版：香港佛教青少年團

地址：灣仔駱克道三三八號

電話：二五七四九三七一

## 首爾佛教及經商發展體驗團

佛教孔仙洲紀念中學

近年，韓國積極發展軟實力，世界各地迅即掀起一股「韓風」，香港無論在影視、飲食、衣著等各方面也深受這股「韓風」影響。事實上，除了在潮流文化外，韓國的佛教也與漢傳佛教有著密不可分的關係。韓國佛教從中國傳入並由漢傳佛教發展而來，其主要教義為大乘佛教。為了深入了解韓國的宗教文化及其軟實力的發展，佛教孔仙洲紀念中學在今年復活節期間，舉辦了首爾佛教及經商發展體驗團，讓學生可以對韓國有更深入了解。

體驗團到達首爾後，隨即到妙覺寺掛單並體驗寺院生活。在寺中，同學有機會嘗試不同的寺院生活，包括早課、打座、茶禪及串一零八念珠等活動。連串活動讓同學對佛理、寺院認識不再停留於書本上，更有親身經歷。活動過後，同學有不少感悟，他們表示從串一零八念珠中感受到正精進的重要性，又從打座中獲得心靈解脫，讓身心能輕安自在。經過兩日一夜的寺院生活後，同學到了曹溪寺參觀，曹溪寺是韓國佛教直轄教區本寺，擁有總務院、中央宗會等的韓國佛教核心寺廟，極具代表性。同學不但被寺中寧靜環境及優雅建築深深吸引，更了解到韓國佛寺的建築特色。

隨後兩天，同學更有機會了解到韓國的經濟及歷史發展，他們先後到了金融博物館、三星電子宣傳館、景福宮及國立民俗博物館參觀，讓同學可以從不同角度深入了解韓國文化。

總括而言，同學在這四日三夜的行程中，不但認識到韓國的佛教文化，明白中韓佛教的不同之處，更加了解到韓國的經濟及歷史發展，實在獲益良多。



每個人努力地跪拜，希望串好手中那串念珠



韓國歷史古蹟



大家依依不捨地禪師拜別



## 如何於校園生活上活出佛陀的道理

中學組 冠軍 佛教善德英文中學 黃楚喬

日復一日穿上嫩黃的校裙，踏著灰白相隔的石磚地，碰上一張張稔熟的面孔，上著千篇一律的課堂，然後，課室傳來接二連三的嘆氣聲。

學生的負擔不比成年人少。林林總總的校園瑣碎事足以把我們推進憂慮的低谷，又可以一下傾覆我們擁有的快樂泉源。我們無法避免遇上討厭的人、可憎的事，它們總有威力把喜悅一掃而光。然而，轉念一想，它們的確有如斯「威力」嗎？

課堂上，收到紅跡斑斑的試卷，老師勸誡幾句，憂慮就溢滿胸腔，忍不住無限放大自己的不濟，推想到光明的前途堪虞，最後胡思亂想了一整天，完全沒法集中精神上課，更甚者從此一蹶不振；課堂外，與同儕的閒聊，隨著話語中片言隻語的誤解，一下子更淪為非理性的爭執，最後不歡而散。

也許以上有誇大之嫌，但是相信大家在校園中總會碰過類似的煩惱，使你覺得儼如天塌下來。但是，倒轉來想，這一切紛擾真的有需要縈繞於懷，久久放不下嗎？

佛陀有言：「五蘊皆空。」一切所見所聞所思所想皆非真實，試問世上有永恆的快樂嗎？哀傷之情亦然，何必把自己牢牢困於短暫的悲痛當中？偶爾的不及格就由它去吧，記得自己盡了力，甚至從錯誤中增添了知識寶庫，挫折也可化為發奮的動力；對同儕的煩惱就放下吧？忘記彼此的惡語，人海茫茫，有緣相聚是多麼難能可貴啊！何必因一時的我執摧毀數年的情誼？一切得失順逆，就取決於你以甚麼心態去看待它們！

今天，再度穿上那校裙，遇見校園當中的人和事，卻頓時認清了世間萬物真相，境隨心轉，原來，就是如此。

## 《如何於校園生活上活出佛陀的道理》

中學組 亞軍 佛教黃允啟中學 彭曉晴

佛法是放諸法界皆準的真理，是縱使時代變遷卻永恆不變的智慧。它如人間甘露，潤澤眾生；它如前路明燈，指引方向；它如啟蒙導師，言傳身教。佛陀以一顆慈悲心教化眾生，而學校正是教導我們待人處事，培養我們道德品格之處，因此佛法與我們的校園密不可分，校園生活更是可以將佛陀道理發揮得淋漓盡致之所。

學佛修行是不能單憑盲目的信仰與熱情，是要善用聞、思、修的智慧 and 實際的修煉才能助我們契悟心性，修行有成。學習亦是如此。上課時我們要專心致志地聽講，不能分心走神；聽聞後要加以思考，參透課本的知識，明白其中的道理；明白之後要將其銘記心中，化為自己的知識。這不正是活用佛陀聞、思、修的道理於校園生活嗎？

佛陀教導眾生行、住、坐、臥要有四威儀，學校要求我們行為舉止要遵守規範，兩者也是有共通之處。古語說：「沒有規矩，不成方圓。」若我們不遵守學校的要求，任憑所好，為所欲為，那麼打架鬥毆、違法犯罪、有損校譽之事必定數之不盡，我們亦無法在學校學會正確的處事為人、待人接物之道，更無法培養高尚的品格。所以遵守學校校紀與實踐佛陀四威儀一樣，都是為了攝受眾生歸向正覺的道路。

無論是聞思修三慧，或是行住坐臥四威儀，皆是佛陀教化眾生，使其步上菩提大道之教理。眾生皆可以成佛，學校是我們實踐佛陀智慧最好的地方，通過我們的實踐行動將佛陀的道理在校園生活中充份展現，就能讓自己及身邊人得正見以滅除煩惱，離苦得樂，證得涅槃。

## 如何於校園生活上活出佛陀的道理

中學組 季軍 佛教大雄中學 余思敏

「心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。」這句話出自聖嚴法師的〈108自在語〉，令我感悟甚深。

三年前，當知道被派往佛教學校後，我的心裡很不是滋味，很是抗拒。轉瞬三年，今天的我卻喜歡上這安寧的校園；三年的佛化教育也使我對佛學產生濃厚的興趣。

有一次，我出乎意料的考試不及格，同學看我從容不迫的神情，都以為我故作堅強，便二話不說，一擁而上的安慰我。我想這不就是佛陀所說的慈悲心嗎？大家都慈悲為懷，對我的失意感同身受。雖然只是一件微不足道的小事，背後卻蘊含宏大的佛理，在一班初中生身上，我體會到佛陀所說的慈悲心。

午飯後到覺醒軒禪定二十分鐘，既能作飯後休息，又能淨化身心，感受禪悅，實在一舉兩得。覺醒軒環境舒適，樂韻悠揚；與同學一同前往禮拜菩薩，盤膝而坐，二十分鐘後便感到精神煥發，提升專注力，有利於調節心情迎接下午的課堂。有的時候巧遇佛學老師，還能與其探討佛理。除此之外，我們還能參加星期五放學後的禪修活動，師生一同禪修，禪定後有利於積集智慧，使內心清淨，必能做到境隨心轉的聖賢。

不久前我更參加了大嶼山觀音寺的打掃活動，這是校園生活的延伸。佛教提倡「施比受更為有福」，布施的人有福，行善的人快樂。我們應在有能力的時候多做善事，為自己積集福德與善緣。

佛陀的道理隨處可聞，於校園生活中能活出的佛理更是俯拾皆是。沐浴於這股佛風下，我們能沉澱出佛陀、聖賢般的清淨心，便能發現週遭環境的美好。



小學組 冠軍 香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校 陳家盈

生活上，總會有林林總總的事情圍繞着大家。與此同時，我們不經不覺間也從中學習到佛理。這就是佛學奧妙之處。

也許我們間中會看到別人吵架。釀成吵架的原因只有一個；互不退讓。如果他們互相退讓，豈不是能和好嗎？即使其中一方在這場爭吵中勝出，但雙方都傷了和氣、輸了感情。所以，吵架真的百害而無一利，還會犯下惡口戒。

另一方面，一些人在同一事件上有不同的感受，這就是因為心境不同。例如在繁忙的街道上，非常擁擠。有人會想：「怎麼他們又碰過來啊！也不知道自己踩到別人的腳，真討厭！」也有人會想：「哎喲，今天又是這麼多人，我想我要小心點，別踩到其他人。」就是心態的不同，影響了心識及整個人的生活。

還有一點最有趣的，自己做到了卻不知道的，就是布施。布施並不是只有財施——以自己的財物布施，還有弘揚佛法的法施和幫助別人解除內心負面情緒的無畏施。安慰別人、鼓勵別人、向別人解釋佛法、捐助有需要的人等，都是布施。所以佛理可以無時無刻實踐於生活中，而在生活中也可以隨時隨地明白佛理，這就形成了一個最殊勝的循環。學到的佛理越多，我們的生活便可以愈美好。

生活上許多的小事情，往往包含了最多的大道理。所以，不妨多留意身邊的人和事，把佛學和生活融匯貫通，令自己做得更好，邁向更美好的人生！

## 一次佛學參訪記趣

小學組 亞軍 佛教林炳炎紀念學校 張煒燁

本年四月，我和同學有機會到台灣的法鼓山參觀。我一直認為法鼓山是一個莊嚴的地方，必須帶着認真的態度進入，這使我很緊張。但萬料不到這一趟我學會了放鬆。

經過四十五分鐘的車程，我們到達了法鼓山，親切的志工們在正門熱烈地歡迎我們。一路上，都是張師姐帶領，她向我們講解建造法鼓山的方法是與眾不同的，創建者聖嚴法師為了不破壞大自然，四處為樹木尋找「臨時家園」。但有一棵大樹卻不想搬家，每當有人把它放在車上時，它就會掉下來。聖嚴法師和這棵樹說了兩次佛經後，它不再掉下來了！現在，它就是法鼓山的「樹王」。聽到這裏，我不禁望望「樹王」，它是多麼的健壯、多麼的雄偉啊！

然後，我們參觀了法鼓山的雙溪。這雙溪是為雨水而設的，不同大小的石頭是小雨點的滑梯，使它們能輕鬆地流進溪裏。接着，我們玩了一個叫「攝影師和照相機」的遊戲。以兩人為一組，攝影師帶著「高級照相機」，用紙和筆把最美的景物捕捉下來。我和「照相機」都很享受，不知不覺把嚴肅的心情放鬆下來。

回到法鼓山裏，張師姐帶領我們到一個大禮堂，大家坐在一起，閉上雙眼，不要想任何東西，不做任何事情，放鬆……放鬆……霎時，我聽不到任何聲音，四處都很平靜，彷彿是時間停頓了。我感到全身的肌肉都鬆弛下來。張師姐拍一拍麥克風，我們張開了眼睛，繼續我們的旅程。

接著，我們去到法鼓山的頂樓，進行了一項很有趣的活動——托水鉢。這個活動的背後是有一個故事的。有位出家修行的人，受到多年供養，卻遲遲未能開悟，國王因而要求他托水鉢。他要托一碗滿滿的水，繞兩座高山走一圈。如果鉢中的水濺出，就要砍頭……張師姐要我們放鬆地托水鉢，繞着空地走一圈。雖然水濺了是不會砍頭的，但大家都認真地托水鉢。雖然我不能完成任務，但我學會了真正的放鬆。

最後，我們吃了「過堂飯」。要吃七分飽，三分留給別人。吃飯要「龍含珠」，「鳳點頭」。意下。我發現素食是比我平時吃的食物更好吃。當時，我全身都放鬆，沉思我剛剛做過的事情。這午飯，特別好吃！

這次的參訪令我獲益良多，學懂了真正的放鬆，就是令人身處於安祥的鑰匙。

## 「那一天，我學會了慈悲……」

小學組 季軍 香海正覺蓮社佛教黃藻森學校 陳鈴瓔

不知從何時起，我的心裏就像一片藍湛湛的海洋，而我的那些記憶卻像一顆顆晶瑩剔透的珍珠，永遠地蘊藏在我心中的深處。

記得我還在內地讀書的時候，每當放學時，我都會見到一位飽經滄桑、面黃肌瘦的老奶奶。她的臉上爬滿了皺紋、滿頭銀髮。她的腳一瘸一拐的，不管是熾熱的夏天，還是那北風凜冽的冬天，她都流連在那條漆黑骯髒的巷子裏。巷子裏空無一人，然而那個老奶奶總是蜷縮在那陰冷冷的角落裏不停地打着冷顫，時而傳來幾聲嘶啞的咳嗽聲，覆蓋在她身上的也是一層薄薄的棉被。那時每當我有零錢上學時，我也會毫不遲疑地給了她。希望這一點點微不足道的錢可以幫到她。

直到有一天，我親眼目睹了一件事情，才讓我體驗到了甚麼才是真正的慈悲。那天正是一個嚴寒的冬日，正當家家戶戶都沉浸在歡聲笑語的時候，這一幕溫馨的畫面頓時映入了我的眼簾。那個老奶奶手裏緊緊地握着一張殘舊又泛黃的照片，她孤苦伶仃地躲在黑暗的角落，此時人們都匆匆地往來，老奶奶有如一顆渺小的細沙，在這大千世界裏痛苦地活着。

忽然，一位年輕人捧着一碗熱騰騰的餃子，走進那條昏暗的小巷，他笑容可掬地蹲在老奶奶的身邊，小心翼翼地把那碗餃子遞給了老奶奶。此刻，我才發現老奶奶熱淚盈眶，淚珠一滴滴地流過了她的臉頰。這一點點淚珠悄無聲息地滋潤了我的心田。我深切地感受到那位老奶奶的溫暖與感動，正是她前所未有的幸福，這一幕感動了我，令我明白到甚麼才是真正的慈悲啊！

# 佛教正行中心獨居長者探訪後感想

佛教沈香林紀念中學 五甲張咏儀、四丁張美妍、姜鎮汶  
 二零一五年四月十八日，星期六晴天。今天如常學校假期，但倫理與宗教科同學參與佛聯會舉辦的探訪獨居長者計劃。我們二至三位同學一組，探訪四戶獨居長者。當日，我們帶着興奮心情出發。

首先，上午九點正學校集合，拿取預先已經分裝成六十四袋的探訪物資，點名後便分配各組拿取物資上旅遊巴出發，到九龍灣慈雲山正行中心慈正邨。我組探訪的對象正在中心隔鄰的正安樓，大廈大堂環境寬敞，但偏偏意想不到我們探訪的獨居長者的居住環境卻那麼擠迫，四戶其中一戶居住的地方實在太狹窄，關門時非常困難，需要我們行入廚房裡才剛剛好關上門，而這戶的婆婆給我們三個同學的印象是最刻骨銘心的。深刻的不是環境的擠迫，而是這位婆婆年輕時所經歷的事。

我們進屋後，婆婆拿椅子給我們坐，但她放下椅子時候說她的手弄傷了，這時我們才發覺她兩隻手指根原來是不齊全的，傾談了一會兒後，我好奇地問她緣故。原來是她年輕時被貨櫃車撞倒，因而失去幾根手指，只能修補其他，但手指裡面的骨骼已碎掉了。她生了四個子女，其中兩個及丈夫都因車禍而離世，當時她更身處中國文革年代，說到這裡，她跟我們道歉說：「對不起，我不能再說下去了，就每次訴說這些事時，我都會難掩傷悲，痛哭不已，因為太想念自己的子女及丈夫了，真的對不起！」

婆婆分享到這裡已足以令我們難以忘懷，雖則我們這年代與當時的中國社會完全不能相提並論，但我們也為婆婆的不幸而傷心，一位年老又不良於行的婆婆，堅持到今天的確不容易的，我們由衷的佩服她。

她的經歷坎坷，但她並沒有放棄自己，

比起我們現時香港年青人遇上困境使退縮逃避，我們感到自愧不如，從這次的探訪中，我們學懂了堅持不退縮的道理。多謝你，我們會以你堅強的性格作為榜樣的。



## 南聯漫畫比賽



3A 丘子穎



3A 羅霽霖



3B 黃勺靜



3B 張栢深

## 「佛教覺光法師中學」無煙健康生活海報設計比賽



4C 李海晴



4A 徐嘉慧

## 愛家庭，愛父母文件夾設計比賽



5B 楊斯冕



5B 李曉欣



佛教大雄中學

主辦單位：佛教青年協會

活動日期：2014年12月14日

活動詳情：何婉瑩校長和本校老師、家長及同學共三十人前往大嶼山觀音寺進行義工服務，在八關齋戒法會舉行前把觀音寺打掃乾淨。除此之外，會方還安排同學遊覽觀音寺及品嚐美味的齋菜，更邀請法師指導同學如何禮佛。同學在這次義工服務中不但能得到寶貴的宗教體驗，也能藉此廣種福田，積集善因。



## 生活中的佛學課

佛教中華康山學校 六甲 王恬彥

作為一名在佛教學校就讀的學生，佛學是必修的。近幾年我在課堂上已學懂了不少關於為人處世的道理，對佛學也有了更深入的認識，我更發現生活和佛學有着千絲萬縷的關係。

佛學不只局限於課堂。在日常生活中，只要我們細心觀察和揣摩，就能發現課堂中的佛學義理正活躍在現實世界裏。「布施」、「忍辱」、「持戒」等，並不是光說不做的道理，而是在生活中對我們待人接物非常有幫助的小錦囊。

就讓我來說說「忍辱」吧。忍辱是指「涵養容人之德」，簡易通俗點說，就是擁有包容他人錯失的「玲瓏心」。這說起來簡單，但做起來並不容易。我們是否能面對他人的過錯而不生氣、不責怪，並細心矯正呢？答案因人而異。因此我們要把師長們諄諄訓誨的佛學知識活學活用，實踐在生活中，才能把「慈、悲、喜、捨」的精神體現出來。

俗語說：「不聽老人言，吃虧在眼前」，而法語就是佛陀及佛家子弟用畢生的經歷、經驗總結出來的「精華」。只要我們把這些道理運用得當，便能活得自在。

我希望各位同學能夠把佛學運用在生活中，勇敢面對一切挑戰，解決所有遇到的難題。

佛教中華康山學校 六甲 陳梓由

佛學——一門高深的學問，而布施是佛教倫理思想的一個最基本觀念。菩薩修六度萬行中，以布施為首，並分為三種——「法施」、「財施」和「無畏施」。

「法施」是傳播佛法；「財施」是以錢財濟貧；「無畏施」則是不惜生命而前往救濟有危難的人。

日本「福島核事故」中，負責維修福島第一核電站的「福島五十死士」，便是「無畏施」中的佼佼者。「福島核事故」是因為日本「三一一大地震」而引起的，這些地震導致了核電站中的反應堆過熱而洩漏輻射。

發生洩漏事故後，東京電力公司撤離八百多名工作人員，當中自願或被要求留下來的五十位維修人員稱為「福島五十死士」。後來陸續有更多人加入，最後留守的工作人員總數更擴展到五百八十人。

「福島五十死士」是我們生活上表現出「無畏施」的好榜樣。我認為不管是被要求留下來的或是自願留下來的維修人員都很偉大，因為他們有一顆慈悲心。為了拯救日本全國人民，他們作出了無私奉獻，甚至獻出寶貴的生命。

其實每個人都可以成為一個布施者。你們也可以在日常生活中隨時隨地進行布施，例如：隨手關燈、捐贈金錢……那怕只是一分一毫，看似微不足道，卻全都是功德。

## 《假如我是佛陀》

佛教茂峰法師紀念中學 中五 戊班 曾子康

假如我是佛陀，若有一天，你在街邊看見了我，請殺了我。

因你看見的我，看見的所謂佛，並不是佛。那只是我心中的執念，我心中的虛妄。同樣，也是你心中的執念，你心中的虛妄。有它在，我不是我，也更不會是佛。同樣，你所看見的也不是我，自然更不會是佛，那只是你心中的佛，可那並不是真正的佛。

我不想成為一個概念，正如你不會想要讓自己的思維被概念化一樣。我想擺脫佛陀這一稱呼帶來的束縛，正如你想擺脫現實的權威對你心靈的束縛一樣，不然你不會相信佛，不會相信佛的存在，也就看不見假如是佛陀的我。

說到佛的存在，那便又要好好說道說道了。有多少人見過「真正的佛」，「佛」是生活中種種的真理、實相，如果你用解脫了生死輪迴，拋離了煩惱什麼的來向我概念化「佛」，那麼對不起，我只能說你不認識「佛」。別不服氣，「佛」在我看來那是各種真理實相的集合體，因此他具備真理實相的一個特性——不可概念化，那是一種不可言的存在。

所以，如果你是一個有足夠的膽識、能力的人。請殺掉我，殺掉我這存在於假如中的佛陀。「殺掉」你心中束縛著你的概念，你才會成功。因為被束縛著的人，永遠無法真正的獲得成功，彰顯真我和本相。

來吧，請殺了我這個路邊的佛陀。解放我，也就解放了你自己。見佛殺佛，方可見「佛」。

愛情與友情；相差一字，天壤之別。

這兩份情，看似簡單，「經營」起來卻困難重重。有人說：「與其做情侶，倒不如朋友，做朋友比情侶更來得長久。」

還記得當初，我只當他是一名朋友，一個可以讓我傾訴。當時的我，正處於失戀的狀態，只想著找個人傾訴，又想著他年齡比我大，懂的事比我多，所以就找了他聊天。那時，每當我情緒化時，我都會找他，幫我化解憂愁。他很好，從不嫌我煩，很有耐心，很樂意聽我訴苦。當時的我們，並未有什麼遐想，只當對方是朋友，一起談天說地。

但慢慢的，時間久了，我變得很依賴他，我們每天都會找對方聊天，從早上一起來聊到晚上睡覺，風雨不改，這或許就是別人說的：「日久生情」吧！我們漸漸從友情轉變成愛情，兩者僅差一字，所包含的情感卻不同，前者是朋友之間的愛，後者是情侶之間的愛。

就因為「愛」，而把原本互不相識的人拉在了一起；就因為「愛」，而把原本互不相讓的人化解了衝突；就因為「愛」，而把原本誤入歧途的人走向正道……

對於在前文提及的說法，其實我認為無論是甚麼情，只要有愛，不論是否長久，但你曾擁有，有人愛，已是一種幸福，總比沒人愛好。只要有緣分，世界多大，都總會相遇，只要你拿出一顆心，真誠待人，總會讓人發現你的好。

愛情與友情，雖然天壤之別，但到頭來，只因為一個字，而讓兩者聯繫起來，那就是——愛。

## 順境、逆境

佛教葉紀南紀念中學 六乙 陳偉文

人生最重要不是我們置身何處，而是我們將前往何處。

生活中我常會抱怨自己輪在起跑線上，繼而抱怨世界，生活開始變得孤獨，變得迷茫。倘若這刻一位長輩向我說：「人生最重要不是我們置身何處，而是我們將前往何處。」我將會豁然開朗，而且把這話當作左右銘，因它令我能夠在面對任何處境上振作且警剔自己。

無論是日常生活，求學階段，抑或是人際關係上，我們一樣會有處於順境或逆境的情況，順境——給一般人的印象就像是天使給了人們一雙翅膀，天也給你處處陽光。逆境——就像是扣留犯人的手銬，束手束腳使人失去動力。這樣的順境固然人人歌頌，大家固然恨不得天天順意，而無可否認是這樣的逆境總得不到人喜愛，因為它往往會使生活的一切不如其理想，而使人失落、惆悵、提不起勁，它像陰天，它像手銬，任何人也不會喜歡沒有陽光生活的。而我又何曾不喜歡順境，但我知道的是順境未必定會使我成功，而逆境則未必定會使我失敗。

究竟我們身在甚麼順境是還逆境真的重要嗎？不同的處境會否影響著我們的未來？

像美國的大發明家愛迪生，小時候家境窮困，買不起書更買不起實驗用的器材，但是他到處收集瓶罐買錢。有一次，他在火車上做實驗，不小心引起了爆炸，車長甩了他一記耳光，他的一隻耳朵就這樣被打聾了。生活上的困苦，身體上的缺陷。他何曾不是帶上了手銬，但他的勤奮，他堅韌不拔的毅力，他清晰的科學家夢最終使他舉世聞名。

古往今來，許多成功人士太多處於逆境，許多都有說不完數不盡的發憤向上，排除萬難的故事，只因他們都能逆境而自強，只因他們都有一個共同地方，就是有著清晰目標，奮力去拼搏，無論是陰天抑或是晴天都視志向為標杆奮進。

對我來說，順境還是逆境都是外因並不重要，重要的是在內裏起作用的努力和志向，而這種內因將會帶你前往到理想的景況。

有人說，窮人的孩子早當家，處於逆境中的人往更有志向，處於順境中的人往不知奮進，這番說話自有道理，不過「水能載舟，亦能覆舟」，對順境如何影響著我們的未來，我只能作「安全之舉，保持中立態度，因為處境所引起的一切非必然，必然的是我們想前往何處，抱甚麼去前進。

古語有云：「繩鋸木斷，水滴石穿」，心懷毅力和志向的人置身於任何處境，順境裏的安穩和睦，逆境裏的苦悶煎熬，都能把事情做好，都能在生活中、工作上、以及人際關係上取得成就，所以，如果你也和我常身處困境，請拿出勇氣迎接任何的處境，前往個那對自己最為重要的何處。

## 那一天，我學會了甚麼是慈悲

佛教陳榮根紀念學校 五甲 趙楚彤

那一天，我學會了甚麼是慈悲……

一個風雨交加的晚上，我和媽媽走在回家的路上，頂著風雨，歸心似箭。突然，路邊傳來一陣微弱的貓叫聲，一隻可憐的小貓蜷縮在牆角，又濕又髒，渾身發抖，淚汪汪的眼睛，似乎在向我們求助。我本能地走開了兩步，可是媽媽卻停下來了。應該是動了惻隱之心，一向有潔癖的媽媽此刻竟從容地走過去抱起髒兮兮的小貓，帶著我一起快速地趕回家。

踏入家門，媽媽麻利地為小貓洗個澡，梳理好牠的毛，然後找些食物放在小貓面前。小貓乖乖地、滿足地享受這「五星級服務」。媽媽，你不是最怕髒的嗎？我疑惑不解地問。媽媽沒直接回答，卻妮妮地跟我唸起詩來：「或濃或淡施雨去，半舒半捲逆風來。為憐途路無棲泊，卻把柴扉永夜開。」

夜深了，小貓在媽媽臨時搭建的安樂窩裏美美地睡了。我喃喃地讀著那首禪詩，品味著詩中慈悲的情懷，看看小貓，我也甜甜地睡了……

佛教陳榮根紀念學校 五甲 何婉菲

我有一個比我小五歲的妹妹，在她身上，我學會了很多，其中一樣，是慈悲。

有一次，我和妹妹到外婆家玩。在外婆的花園裏，住著許多色彩斑斕的蝴蝶，梨子黃、青草綠、海水藍……我看著滿花園的蝴蝶，靈機一動，對妹妹說：「妹妹，你看這花園裏的蝴蝶，多麼漂亮，不如咱們來『撲蝶』吧！」我本以為妹妹會滿心歡喜地答應，誰知，她竟然皺著眉頭說：「不好，這樣蝴蝶很慘呀！你想想看，如果你被人當玩具，你也不會高興啊！」唉！沒想到我也有被妹妹教訓的一天啊！想到這裏，我只好訕訕地走到一旁玩手机了。

一會兒過去，我抬頭看見半蹲著的妹妹，心裏充滿了疑惑：她在幹嘛？於是，我便走了過去。原來有一隻蝴蝶的翅膀上沾了些灰塵。（我猜是牆角上的灰塵）妹妹正在用夾子小心翼翼地夾灰塵夾走。她的動作輕輕的、柔柔的，盡量不讓夾子碰到蝴蝶的翅膀，以免弄傷蝴蝶，妹妹真是細心啊！

我在一旁看著認真仔細地清理著蝴蝶翅膀的妹妹，心中浮起了兩個字——慈悲。

妹妹幫蝴蝶清理灰塵，是「慈悲」中的「慈」——帶給眾生利益與幸福，慈愛眾生並給與快樂；妹妹阻止我「撲蝶」，是「慈悲」中的「悲」——掃除眾生心中的不利與悲傷，同感其苦，憐憫眾生，並拔除其苦。

那一天，我從妹妹身上學會了甚麼是慈悲。

佛教黃允畋中學 五丙 蔡麗斯

自從學佛以來，我只見過一些十分莊嚴及完整無比的佛像，卻從未細心去思考或觀賞那麼莊嚴及完美的佛像到底是如何做成的，是次的敦煌展正令我大開眼界。當中，我用心地留意館中的每一座佛像和壁畫，其中讓我印象最深刻的一幅壁畫就是在我們參觀的第一座洞窟。一開始導賞員簡介牆上的壁畫時，我是一無所知，眼看的、腦中思考的完全不符合她的講解，但每一幅畫都很精緻用心，直至她講解到一幅佛的三世時，我才從壁畫中領略到此畫功的厲害，佛的三世所承受過的考驗與經過，一幕幕展現在眼前。那一瞬間，跟隨着導賞員的講解與壁畫那精緻、神奇的畫功，那壁畫真的讓我再一次感受到佛教的力量所在。



經過這次的活動，我不但從中對佛教有了更深的認知，更感受到了自己其實有多幸福。在我還未居住在香港時，我接觸佛教的機會很少，只知道佛教的存在及自己內心對佛教的嚮往，但從來沒有接觸過這些如此有意義的活動。台灣那次的考察已讓我大開眼界了，沒想到是次在香港也可以讓我看到這麼有意義的展覽，我想這一生也不可能親自到達敦煌這一個神聖之地的了，但是次活動已足以讓我無憾了。當我接觸佛教的事物越多時，我就越覺得自己幸福。在人生中，有機會遇到任何關於自己信仰的事物，一切皆是因緣，我應該感恩並珍惜。

### 尊重互諒，愛共享， 做個負責任公民

佛教黃鳳翎中學 五丙 區子朗

「公民是一種身分的形式或一種身分的認同，使個人在政治社群中取得相關的社會權利和義務。」以上概括「公民」一詞的意思。然而，每個人對「公民」的詮釋有異，就履行公民身份的態度，又有不同。

撇除政治、地域因素，我簡單地把「公民」和「人類」劃上一個全等號。作為大同世界一份子，有必要清楚了解並履行公民責任。老師從幼稚園到中學，以至父母在日常生活中也不忘教我們要有公德心，不要亂拋垃圾，要保持地方清潔……這一切一切都是作為一個負責任的公民所需具備的基本質素。

隨我們成長，接觸的人與事漸多。對待每一件事物也理應需要更加深化和全面認識，不要再停留於了解表面。不亂拋垃圾便是負責任的公民？我們要學習的還多！

在巴士上，升降機內遇見印巴籍人士，部分人選擇迴避。這不是一個設例，而是活生生的例子。可能因為多年來不同媒體給部分國家的人描繪成不是戰爭就是罪行的。部分華人又會稱他們為「阿差」。在我而言，這些錯誤表述直接影響下一代。當我們面對少數族裔，第一時間對其進行判攝。雖然這行為可被視為人類本能的危機意識，但主觀的評價對受評價者極之不公，這正就是歧視問題。正如我之前提過，出現這些問題，無疑是源於對事物缺乏深化和全面的認識。負責任的公民應踏出一步，放下偏見，有接納的胸襟，與人溝通，認識來自不同階層，擁有不同膚色的人士。即使彼此在文化語言上各有差異，互相學習一下又何樂而不為？要不然只是一隻井底之蛙。

不希望成為井底之蛙，便要離開舒適區域，放眼世界。放心，這不是橫越珠穆朗瑪峰的艱鉅長征。只要我們每天從日常生活開始做起，多留意身邊事物，多以同理心了解別人，多欣賞，少埋怨，和諧愉快生活指日可待！

## 世界上最重要的東西

親愛的馮老師：

現今香港物資豐富，很多小孩都擁有很好的生活，但他們卻認為這是必然的而不懂得珍惜，他們可能會覺得自己最重要的東西就是玩具和衣服等。的確！這些東西在我們上是必要的，但他們有否想過那些生活在貧困地區的小孩會有這麼幸福的生活嗎？

我看了一本書，這本書介紹了世界各地的小孩認為他最重要的東西是甚麼。一些小小孩認為他最重要的東西是他的家，一些認為是學校，一些認為是終止戰爭，一些認為是家人，雖然每個小孩認為自己最重要的東西都各有不同，不過他們卻不是只顧自己，而是多方面去想。這本書讓我明白到每個人需要的東西都不同，但我們應該尊重他們的選擇，透過閱讀此書，令我對世界看多一點，認識多一點。

我認為我最重要的東西是我的家人和朋友，因為當我情緒低落時，安慰我的總是他們；當我取得好成績時，他們也會感到高興，他們對我的支持和鼓勵是最重要的。如果所有人都知道自己最重要是甚麼，那我們就一定能擁有幸福美滿的人生。

## 「一日禪修佛學營」賴老師的感言



一日禪修佛學營 2015年1月16日

香港正覺蓮社佛教陳式宏學校

「六度」是菩薩度生的方法，其中一項是「禪定」。為了讓學生更能認識什麼是「禪定」，於是佛學科特別為五年級的學生舉辦了一個「一日禪修佛學營」的活動。

那天天朗氣清，雖然有點寒意，卻減不了學生們的熱情。當日的活動十分豐富，有「禪定」前的熱身運動，有「禁語」實踐的特別素午餐，有「跑舌」的飯後運動，還有學生自己親手做沙律的「生活禪」的活動。

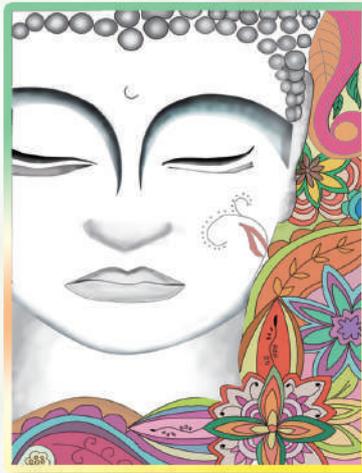
最令我印象深刻是透過法師們循序漸進的方法引導那批精力充沛的學生進行三次約十五分鐘「禪定」的活動。第一次是學生自由發揮的，第二次是要以「數息」的消除妄念的，最後一次學生真的能嘗試禪修的滋味。除了法師耐心的教導之外，再加上當地清靜的環境，學生真的收到了三個心：

1) 淨心 2) 靜心 3) 開心。學生除了學會了什麼叫「禪定」還學會要用感恩的心去對待周遭的人和物。

今次的活動真讓我和學生們獲益良多。

佛教林金殿紀念小學 六丁 關心玥

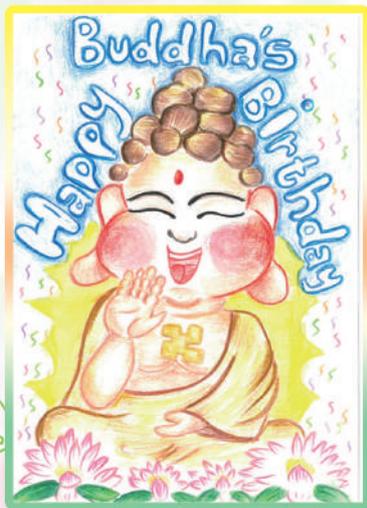
一年一度由佛青團主辦的佛誕卡設計比賽經已完滿結束，本年度之比賽由佛教何南金中學、佛教沈香林中學、佛教大光慈航中學及佛教黃焯菴小學統籌。中小學合共有 25 所學校參賽，入圍作品近 250 份。評判評分後均感參賽學生的視藝水平一年比一年進步，參賽作品除運用了不少視覺藝術的元素和創意外，內容也蘊涵了佛祖誕生的喜樂和意義，又有慶祝的氣氛，故此多個組別均出現難分高下的情況。於是大會決定增設獎項，可以雙冠軍，甚至三冠軍，實在是皆大歡喜。近年佛誕卡設計比賽加入了電腦設計組別，參賽作品的水準亦十分優異，或許不久的未來，大會要增設電腦動畫組別才能滿足參賽學生的創作意念呢！各得獎同學除了獲得獎杯一座外，他們的作品還會印製成膠文件夾，主辦單位會將膠文件夾送給各參賽學校，讓他們再派予學生以作鼓勵和推廣佛誕意義之用。



小學電腦組 冠軍  
佛教慈敬學校 陳穎詩



中學電腦組 冠軍  
佛教何南金中學 4D 李國鋼



手繪中學高級組 冠軍  
佛教茂峰法師紀念中學 4A 尹慧娟



手繪中學初級組 冠軍  
佛教善德英文中學 3C 潘藹怡



手繪小學高級組 冠軍  
佛教林金殿紀念小學 6E 羅安妮

## 2014 - 2015 年度 佛教青少年團 聯校比賽及活動報告

### 1. 佛誕卡設計比賽

#### (小學電腦組)

冠軍：佛教慈敬學校 陳穎詩  
亞軍：佛教慈敬學校 蔡佩佩  
季軍：佛教中華康山學校 陳梓由  
優異獎：佛教中華康山學校 雷慧妍  
          佛教中華康山學校 林湘芸

#### (中學電腦組)

冠軍：佛教何南金中學 李國鋼  
亞軍：佛教何南金中學 黃嘉怡  
季軍：佛教黃允收中學 王曉晴  
優異獎：佛教黃允收中學 吳敏宇  
優異獎：佛教黃允收中學 歐陽慧兒  
優異獎：佛教馬錦燦紀念英文中學 洪亦希

#### (手繪小學初級組)

冠軍：佛教陳榮根紀念學校 徐心想  
亞軍：佛教榮茵學校 呂影淘  
季軍：佛教林炳炎紀念學校 黃子炫  
優異：佛教林金殿紀念小學 李芷珊  
優異：佛教陳榮根紀念學校 張沁穎

#### (手繪小學高級組)

冠軍：佛教林金殿紀念小學 羅安妮  
亞軍：佛教林炳炎紀念學校 張欣婷  
季軍：佛教林炳炎紀念學校 梁家寶  
季軍：佛教陳榮根紀念學校 司徒慧珊  
優異：佛教林炳炎紀念學校 鄭詠琪  
優異：佛教正慧小學 黎欣瑜

#### (手繪中學初級組)

冠軍：佛教善德英文中學 潘藹怡  
亞軍：佛教善德英文中學 林舒昕  
季軍：佛教覺光法師中學 陳潔清  
季軍：佛教陳榮根紀念學校 司徒慧珊  
優異：佛教慧因法師紀念中學 陳德澤  
優異：妙法寺劉金龍中學 羅迦尹

#### (手繪中學高級組)

冠軍：佛教茂峰法師紀念中學 尹慧娟  
冠軍：佛教黃允收中學 徐啟華  
冠軍：佛教孔仙洲紀念中學 許頌靈  
優異：佛教覺光法師中學 楊斯冕  
優異：佛教黃鳳翎中學 鄭裕澄

### 2. 佛誕徵文比賽

#### 中學組

冠軍：佛教善德英文中學 黃楚喬  
亞軍：佛教黃允收中學 彭晴晴  
季軍：佛教大雄中學 余思敏

#### 小學組

冠軍：佛教正覺蓮社學校 陳家盈  
亞軍：佛教林炳炎紀念學校 張煒樺  
季軍：佛教黃藻森學校 陳鈴瓔

### 3. 佛青團義工大使服務計劃 - 長青同樂顯關懷 2014 - 2015

活動日期：2014年7月3日(星期五)  
活動地點：佛教孔仙洲紀念中學  
主禮嘉賓：崔常祥居士、梁衛珍居士  
活動總人數：352人

### 4. 佛教小學歌唱比賽

冠軍：佛教陳式宏學校  
亞軍：佛教林炳炎紀念學校  
季軍：佛教慈敬學校  
殿軍：寶覺小學  
優異：佛教榮茵學校、佛教林金殿紀念小學  
          佛教中華康山學校、寶覺分校  
          佛教陳榮根紀念學校、慈航學校  
          佛教黃焯菴小學