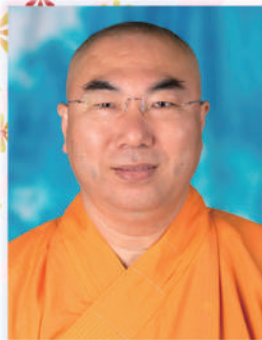


會長獻辭



香港佛教聯合會會長
寬運法師

尊敬的中央政府駐港聯絡辦公室陳冬副主任，
尊敬的民政事務局劉江華局長，
諸山長老、各位大德法師、各位護法居士、各位貴賓，
各位同人：

佛誕吉祥！今天，我們歡聚一堂，同慶佛誕，共沐佛恩，因緣殊勝，龍天歡喜。首先，本人謹代表香港佛教聯合會四眾同人，向出席大會的諸山長老、政府長官、各位賢達、各界友好表示熱烈的歡迎，向長期關心和支持本會各項善業的各位來賓、各位善長和廣大信眾表示崇高的敬意和衷心的感謝！

佛誕日是香港惟一的東方宗教公眾假期，由1999年實施以來，今年剛剛是20週年。這個假期來之不易，早在上世紀六十年代開始，時任佛聯會會長覺光長老聯同佛教界及社會各界人士，鏗而不捨地爭取，至香港回歸後，弘願才得圓滿。佛誕列為公眾假期，對佛教徒來說，意義殊勝。在佛陀聖誕，全民休假，我們感恩佛陀降臨世間，為世間帶來佛法甘露。當我們以恭敬心浴佛時，也在提醒自己，應洗滌內心，去除心靈污垢，清除雜思邪念，要像佛陀一樣，修心踐行，離塵垢，斷三毒，尋求平靜、和善、謙虛和智慧的生命。

今年，大會以「感恩 傳承」為主題，舉辦一系列活動。「感恩」，是快樂的泉源。佛教教導我們要「上報四重恩，下濟三途苦」，「四重恩」是指父母恩、國土恩、三寶恩及眾生恩。由我們出生至終老，我們都在受著別人的恩典，因此我們要學會「知恩」，能够體會別人的恩典，我們才能體會到幸福。《大智度論》說：「知恩是生大悲根本，開善業初門，人所愛敬，名譽遠聞。終成佛道。」除了「知恩」外，我們還要學會「報恩」，佛經云：「知恩報恩，可令一切親朋好友關係堅固，它的功德也能令一切仇敵變成親友一樣。所以，如有人向您施予小恩，就要常念不忘，知恩報恩可得大功德」。

近年，我們常常聽到有很多城市經濟富裕但人民不開心的例子。可見，物質富足不能保證內心快樂。懂得感恩，才會體會到幸福。作為佛弟子，我們感恩佛陀的法寶，感恩僧寶的續佛慧命，感恩親友的愛護和包容，感恩前人為我們奠定基礎，感恩有佛誕假期，也感恩我們有感恩的心。我們更要學習佛法，實踐佛法，還要將佛法的智慧傳承下去，正念相續。

最後，我衷心祈願國泰民安、風調雨順、佛光普照、人心淨化，祝福各位身心自在、家庭和樂、福慧無量。謝謝。

佛曆二五六三（2019）年
佛誕節吉祥大會浴佛大典致辭

「生命盛筵系列活動 2019」首場公開講座 呂榮光居士跟大眾分享如何轉念、調心與修心

文：黃雅琪、俞麗華 圖：曾栢榮、邱俊藝、楊海霞

「眾生皆有佛性，只在乎有沒有將佛性掩蓋」，想知道你有沒有成佛的潛質嗎？人的一生當中追求的不單是吃喝玩樂，還有許多人嚮往得道成仙、成佛。許多人一談起成佛就認為那是迷信。或是聯想到打小人、觀音濟貧等，但這都是不太實際的。反之，我們凡事都應該經過思索，從而進行判斷。

2019年4月13日，香港佛教聯合會名譽顧問呂榮光居士在「生命盛筵系列活動 2019」第一場公開講座中說到：「心是人的本質和品格，而人性是百般複雜，正如一句俗語：『一樣米養百樣人』。」席間，呂居士勸勉我們不要因此而感到失望，正所謂「凡夫則佛」，所有人都會有機會成為佛，一切需要發自內心而做起，而不是紙上談兵。

然而，活在塵世間總會被煩惱所困擾，而人的煩惱是由自己的一己私慾產生的，釋懷只在一念之間。所以，我們要嘗試從多角度去看待事物。雖然我們不能夠改變環境和外事物的影響，但卻能改變自己的心境、開闊自己的心胸，從而放棄自己的執念。事物有因皆有果，人要為自己的行為負責，佛教相信許多事物並非隨著死亡而消失，所以，人們的今生會受前世所影響。

在講座尾聲的台下發問環節，一位基督徒的提問問題很值得我們反思，她說出自己在日常生活中是一個非常自私的人，例如當車子一來，她馬上衝進車廂搶佔座位，平日更以聲音大為贏家。這使她害怕自己死後會有苦難。雖然她深知這是壞習慣，但她卻難以改變。

呂居士語重心長地鼓勵她：「其實人很少會主動反省自己，她能夠在這樣的大庭廣眾下主動承認自己的錯處實在是非常難能可貴。只要她以後從一些小事做起，即使以前有錯也是能夠改正的。或許有人會嘲笑她認為她所做的事情對比於一些罪犯所犯下的罪孽根本是小巫見大巫，不需要如此害怕，但事實並非如此。因為人如果連小事都不能好好規範自己，積少成多，最終也會變成一個惡果，因此，所有的一切需從心做起。」

「生命盛筵系列活動 2019」的第一場公開講座：「『人之生也，與憂俱生』，如何面對與超越」在主講嘉賓呂榮光居士和台下聽眾的熱烈互動中圓滿。

覺光題



香港佛教聯合會
青少年團團報

香港佛教聯合會

（第四十七期）

佛曆二五六三年

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



「感恩！在我的生命裡遇上……」

中學組 冠軍 佛教黃允啟中學 5B 楊雅妍

感恩，在我的生命裡遇上佛法！它教我破浪斬棘，放下我執，破除無明。

佛法是不二法門——這是我來到以佛法為指引及教誨的佛教學校學習後所體會到的。

佛法，是深奧難懂的宇宙真理，道理、戒律亦是不勝枚舉，與做事、言行無拘無束的我格格不入。每逢媽媽在家念經供奉觀音娘娘時，呢呢喃喃的聲音著實讓我反感。耳濡目染下，我也只是對佛教的尊者有淺層的認識。至於對佛教的法規、道理、經文，自然是一竅不通。那時的我無心向佛，佛性亦未顯現出來。

後來，在因緣和合的情況下，我入讀佛教學校，第一次真真正正地認識到何謂「佛法」。其不僅令我震撼、驚喜，更成了我終生學習及信奉的法門，令我喜不自勝。

我在佛法課上接觸佛法。它作為一門考試科目，我自然不敢怠慢。當老師教授「四聖諦」、「十二因緣」等世間真理及《心經》時，我被深深地吸引住了。不知怎的，或許是我與佛有緣吧！我悟性極高，除了課本的內容，我亦嘗試去了解、體會佛法。就連下課，我也像跟屁蟲迫在老師身後「打破沙盤問到底」，似乎課本上的知識已不足以填飽我飢渴的肚子。憑着我對佛法的迷戀及老師的日益熏陶，我更喜獲「佛法女王」的殊榮，讓我興奮不已。

但是，殊榮亦是「空」，興奮快樂之感亦會消散。最重要的是如何在日常生活中運用佛法，使自己活得輕安自在，得到究竟解脫。佛法對我來說，就像一片遼闊無邊的草原，我在那里自由地奔跑，那是令人心悅神怡、靜心舒適的極樂之地，使我流連忘返。自從那件事後，我更確定佛法在我生命中的價值，我對佛法的感恩實在難以用筆墨就可以表達清楚。佛法是拯救我的思想、觀念的「恩人」。

記得讀中四那年，我罹患抑鬱症，那是我人生中最黑暗、無助的日子。或許是心有不甘，或許是對自己的譴責，或許是太注重「面子」，或許是像別人所說我對自己要求太高，又或許是來自各方的壓力……學習成績一直以來高居榜首的我，怎能接受排名下降，屈居第二這個事實呢？我難過，難過是因為自己未能達到目標和期望，失去第一的寶座；的不甘，不甘被人踩在底下，遍體鱗傷也只能作無聲呻吟；我渴望，渴望重返「屬於我的位置」，稱霸「學林」。

嫉妒、怨恨、自責、慚愧已慢慢地吞噬着我的心。已有多久，我再也沒看見心裡的曙光了呢？我又記得那是一個充滿黑暗鬥爭、陰森得讓人瑟瑟發抖的地方，嚇得我不得不像刺猬般身穿鋒利的鎧甲，深怕再次受傷。這期間，我幾乎封閉了自己，斷絕與外界的一切來往，只是帶着以「復仇」、「奪回顏面」的心態麻木地為取得更高的分數而不分晝夜地學習。

然而，我卻徹徹底底地失敗了。那時的我，就像充了氣的氣球，被利器一扎便立即爆破，粉身碎骨。我百思不得其解，甚至懷疑這個世界對我不公平而更加氣餒。

在我最落魄的時候，是佛法救了我這個思想迂腐之人。

長期與同學的競爭、角逐已讓我身心俱疲。我的執著、愚昧、煩惱蒙蔽了我的心，讓我不能認清事物的真相。我貪戀功名榮譽，卻忘記學習的意義；我憎恨成績優於我的同學，卻不向他學習；我愚癡地使用錯誤的方法及心態去面對問題，卻不知甚麼方法適合自己。食、嗔、癡的心在作祟，讓我活在痛苦中，越陷越深，導致充滿怨念和邪念，無法活得輕安自在。

我知道要去除邪念，便要從淨化心靈開始。而禪修和讀誦《心經》便是最佳法門。我通過禪修讓浮躁、焦急的心靜下來，又長期朗誦《心經》。老師曾說：「《心經》是修行的路向，也能作為方便法門，靜心讀誦，持之以恆，不失為一個學習修為的靜心好方法。倘能從中領略佛教的智慧，領悟經文帶出的道理，再應用在日常生活中，自能活得輕安自在。」我便聽老師所說，去領悟經文的道理，解決我現在的困境，果然大有收獲。

我明白到「心」才是主導我們思想和作業的主要因素。我總是惦記着以往的輝煌，卻不承認現在短暫的失落。只是依靠着對名譽的執著和渴愛，去嘗試解除痛苦，但我的心正被蒙蔽，於是缺乏正見、正思維，「般若」亦無法發揮其作用，所以我費盡心機去用錯誤的方法處理問題，結果只會讓自己苦上加苦。雖說我後來努力學習，理應「種善因，得善果」。但我心態不正，受「貪、嗔、癡」所困惑，因緣亦不能和合，我的問題亦不得善終。

我也明白到了事物的「空相」。「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃」這四句生動傳神地表達了「空相」這一重點。我所貪戀、執著的是第一名的榮譽，可榮譽是「空」的，它自有消散的一日。所以我所執著的亦是「空」的，這些都是虛無的。既然萬物皆空，那我為何要執著於此，讓自己痛苦呢？何不放下我執，解開由執著、渴愛轉成的貪戀、嗔恨和愚癡的心結，讓自己不受這些「空」的事物束縛，活得更開心呢？

於是我致力修行「八正道」，希望能破邪執，斷煩惱，得解脫。透過「正見」和「正思維」，我明白若想奪得好成績，便要對書本有透徹了解，更要努力學習，所以我經過思考後找到適合自己的學習方式。透過「正業」、「正精進」，我刻苦溫習，勤奮努力讀書，放下我執後，我反而對排名不太在乎，我更在乎的是我所學到的知識。這就像魔法似的，我越不在意，發揮得就越好，這次真的將第一奪回。但我自知這是「空」的，它隨時可能離我而去，世事就是這麼「無常」。透過「正語」，我會主動讚賞別人做得比我好的地方，而不是嗔恨。透過「正命」和「正念」，我致力做一位品德兼優的學生，將佛教「自利利他」、「慈悲」等貫徹到生活中，不忘記初心，保持一顆善良的心，在有限的生命中創造最大的價值，學習菩薩精神。透過正定，我專心於學業，不受外甲界影響，所以我成績有大進步。

是佛法將我從此岸度往彼岸，是佛法給了我精神上的支持，是佛法讓我有理可依，讓我改變心態，改變作業方式，讓我用明智的心，般若的助緣及業力的趨使，種善因，得善果。生命「無常」，人生的道路上總會遇到挫折，但重要的是我們是否能矯正心態，再通過持戒、修行來助自己克服困難，而佛法正是最好的指南針、啟蒙老師！以後無論面對甚麼難題，我都一定會找其相助，定能離苦得樂，所有的煩惱和苦難也煙消雲散，「心」也回復光明。

感恩，在我的生命裡遇上佛法！

人的生命中有數不盡的橋段，在這些橋段之中定能給你帶來不一樣的體會，而我想分享的覺悟僅是四個字：活在當下。

活在當下，顧名思義，不是活在過往，也不是活在未來。舉一個以學生來說的生活化例子：很多時候，學生的桌前堆着數本功課，但是他卻絲毫不緊張，甚至沒有想過去完成，而是想着在上學早上到校的時候「臨急抱佛腳」，思緒着第二天怎麼完成作業。這就是將自己的人生交托給未來，但是他永遠不會知道第二天早上會有怎樣的變化，是否老師早早到來收作業，是否早會時間延長了，這一切都不是自己能夠掌握的。而自己可以掌握的只有在當下完成未完成的事，不要到第二天沒有機會的時候才來懊惱為何不在昨天完成。你逝去的是時間，它不會像作業一般可以讓你重新翻閱，只會悄然離你而去，就在你幻想明天的時候。不止是學生時期的寫作業，生活上的各種任務你都要把握住當下才完成，才不會辜負當下的時間，不要讓餘生來懊惱曾經的不以為意。

這是活在當下的生活之中，才能有著足夠的生命意義去找尋未來的燭光；而生活又怎只過著物質上的擺弄呢？更需要活在當下的是自己。

很多人都將自己活在了往日的記憶中或者擔憂懊悔之中。佛學課上常講「因緣」，所謂因緣和合則聚，因緣改變即散，很多人無法參透這當中的理，包括我。曾經有一段時間，我將自己鎖在了回憶的世界裏，做每一件事的時候，我總是會想著：哎！以前不是這樣的，我以前不會這麼選擇的；做每件事也要回顧以往的做法去進行，彷彿要回到過去。回憶是沒錯的，但我大概是住進了以往，無法放下過往。就像牛頓一個偶然被蘋果砸到了頭一樣，我也是一個偶然發現了自己是多麼的可笑，我不可能永遠踏著同一個腳步，生活環境會改變，朋友沒有不散之筵席，社會不會為你停留，它一直在前進，自己卻還在盼望著回到以往的世界。這就是因緣改變即散，而我卻不能去明白。

但人的一生總有起伏，總有岔岔的路口，但時間不會允許你繼續為自己的過往懊惱，為前方擔憂，只有活在當下，你才能自由得享受當下，沒有束縛。人生可以是十幾年，亦可以是幾十年，光陰似箭日月如梭，有多少事情我們能夠去回首、預想。把握當下，活在當下，去圓滿它，只有把握住了當下，才能去把握未來，把握過往。沒有把握好當下，僅僅活在過往，人生的意義大概永遠不會被參透。

想要活在當下，最需要做到的就是放下「我執」。不斷回憶過往，念叨想回到過往不就是我執嗎？預想未來是好事將近還是壞事臨頭不亦是我執嗎？放下「我執」，腳踏實地地活在當下。佛學常說，禪修放下心中煩躁，靜坐禪修若心中仍存在「我執」，怎樣令心靈淨透，進而自然而然地無法活在當下。因此，人生應放下我執，更應活在當下，才能在生命終點再回首之時，不負此生。

生命中的覺悟無數可數，無處不在；而活在當下便是伴你所行，人最累的時候莫過於過著虛偽的擔憂生活，不要想著未來好壞，把握住現在，你才能找尋到未來道路旁的明燈，向前方前進。我當下的覺悟：活在當下。

在有限的生命中創造最大的價值，學習菩薩精神。透過正定，我專心於學業，不受外界影響，所以我成績有大進步。

是佛法將我從此岸度往彼岸，是佛法給了我精神上的支持，是佛法讓我有理可依，讓我改變心態，改變作業方式，讓我用明智的心，般若的助緣及業力的趨使，種善因，得善果。生命「無常」，人生的道路上總會遇到挫折，但重要的是我們是否能矯正心態，再通過持戒、修行來助自己克服困難，而佛法正是最好的指南針、啟蒙老師！以後無論面對甚麼難題，我都定會找其相助，定能離苦得樂，所有的煩惱和苦難也煙消雲散，「心」也回復光明。

感恩，在我的生命裡遇上佛法！

感恩！在我的生命裡遇上……

中學組 季軍 香海正覺蓮社佛教正覺中學 4C 吳珈兒

感恩！在我的生命裡遇上「狗家姐」。

自出娘胎，狗家姐便一直伴著我成長，也是我第一個朋友。牠不是人類，只是一隻被我爸爸媽媽從寵物店帶回來的小狗，但我和牠不但沒有地位上的高低和身份上的貴賤之分。我們就像一對親姊妹一樣，每天一起玩具、一起睡覺。我哭的時候，牠總是靜靜的，一動不動，讓我抱著牠、依靠牠。有時牠會舔我的手，安慰淚流滿面的我。我們雖然沒有血肉之親，也有物種上的差異，但是並不影響我們的感情。緣分讓我們相遇了！

狗家姐的愛是無私的，好像菩薩一般，不為自己求安樂。牠沒有因為害怕我的出生有機會令爸媽冷落牠而跟我爭風吃醋，反而協助他們好好照顧我、陪伴我。

透過跟狗家姐的相處，讓我明白「眾生平等」這個道理。狗與人一樣，都有情緒、感受，能感受到痛楚，有靈性明白別人的感受，所以牠們也跟人類一樣，值得被尊重和擁有生命的權利。狗家姐的出現讓我學會了珍惜和活在當下，狗隻的生命短暫，牠與我情如姊妹，但卻不能跟我相伴到老。

狗家姐在一個平常的午後離開了……牠得了腦瘤，爸媽瞞著我偷偷的帶牠去人道毀滅。那天放學回家，卻不見狗家姐的蹤影。我著急的打電話給爸爸，才得知狗家姐已經走了。我不能接受這個事實，無力的倒在沙發上哭了起來，對於一個八歲的小女孩來說，這實在是一個沉重的打擊。

失去狗家姐是我第一次面對愛別離苦，讓我明白一切珍愛的人事都有離開的一天。我要珍惜眼前人，大家有緣相聚時好好享受；緣散時也不能過分強求，要抖擻精神重新上路，以狗家姐的愛滋潤生命，學習向身旁的人散發慈愛。

狗家姐的出現使我習慣與動物相處，既然跟動物有深厚的緣分，我也喜愛跟動物接觸。有的時候在外面遇到有街坊遛狗，他們的狗狗都對我親和友善。我希望有機會幫助流浪或被遺棄動物，讓牠們活得尊嚴。眾生平等，牠們跟我們並無分別。遇到同學失去親人或寵物時，我也會用自己的經歷開導他們，幫助他們度過情緒難關。

也許有人會覺得一個人飼養寵物，是在幫助牠們。不過經過這次經歷讓我體驗到，當我在飼養狗家姐的時候，其實牠也在幫助我，讓我在牠身上看到了捨己為人的慈悲精神。

小學組 冠軍 佛教黃焯菴學校 6B 初楚

上課時，老師講授靜思語時說道：「布施如播種，以歡善心滋潤種子，才會發芽。」這時我不禁想起了在三年級時我做的一件善事。時至今日我也不曾忘記。

那是一個驕陽似火的夏天，我和爸媽一同前往鄉間遊玩。鄉村裏有一些拉着馬車的老人。看着他們拉着笨重馬車時的背影，我的心裏一下子萌生了一個想法：給他們送上一瓶清涼解暑的礦泉水。我匆匆忙忙的跑去小賣部，買了一袋的礦泉水，派送給了各個拉馬車的老爺爺、老奶奶。

看到老人們歡欣又和藹的笑容，我心中就像懸掛着一顆照耀四方的暖陽一般。在這其中有一位老爺爺最令我印象深刻，我遇到他時，他滿頭大汗，他告訴我，他今天已經拉了五六個乘客了，每天看乘客愉快的笑容和有趣的交談，便是他的快樂，所以不管每天要拉多少乘客他都不覺得疲倦。在勞力中仍能知足，欣賞生活的美，令我敬佩萬分，事後連續好幾天都去送水，還高興得一整天合不攏嘴。

善事，平淡無奇的兩個字，包含着的卻是人們的善心與愛，讓他人感到溫暖與幸福，讓世界、佛祖和你身邊的人感到我們的善心。靜思語有云：「真正的快樂是施捨後的那份清靜、安慰與喜悅。」我深有同感。

那麼，你今天做了善事了嗎？



小學組 亞軍 佛教榮茵學校 黃治程

俗語說：「助人為快樂之本。」其實幫助人和受助都是快樂的。我們每天都會看到、聽到許多助人為樂的好人好事。我也有過受助的經歷，現在想起來還歷歷在目。

那是在我六歲的時候，媽媽和我乘西鐵去姨母家。當天排隊坐車的人很多，快到我們上車時，我聽到車子發出「嘟嘟」的聲音，我迅速地衝了進去，門也剛好關上了，而媽媽卻還在月台上，頓時我焦急萬分，可車子開得快，媽媽離我越來越遠，我的眼淚都快流下來。這時，我聽到乘客一句句安慰的話：「小朋友，別怕！我們幫你聯絡媽媽。」站在我旁邊的姨姨輕輕地撫摸着我的肩膀，親切地讓我告知她我媽媽的電話號碼，以便聯絡。坐在門口的婆婆語重心長說：「你以後要拉媽媽的手，不要衝門，注意安全。」這時，我慌亂的心也平靜下來了。此時，媽媽的電話也接通了，媽媽要我在下一站——美孚站的月台等候。而幫我致電媽媽的姨姨也陪着我，還親自把我交到媽媽的手裏。我和媽媽對這位熱心的姨姨充滿無限的感激。

愛是接力棒，會傳遞下去。經過這件事後，我會盡我所能幫助有需要的人，例如：在車上，我會讓座給別人等，以實踐「布施的人有福，行善的人快樂」的道理。



小學組 季軍 佛教黃焯菴學校 4B 關美寧

最難忘的一件事，發生在我八歲那年。我還記得，那時我一氣之下，衝出了家門，跑到了街上。

天色慢慢暗了下來，街上的人漸漸變少，回家去了。我的肚子也開始「咕嚕咕嚕」地叫。這時，我來到了一家麵攤，濃郁的香氣使我情不自禁地停下腳步，向大鍋裏望那晶瑩剔透的餃子。但是我摸了摸口袋，哎呀！我沒帶錢！

麵攤的主人是個慈祥的老婆婆。她看我為難的樣子，問道：「你想吃嗎？」「是的！」我不好意思地說，「但是……我沒……有帶錢。」我支支吾吾地說。但老婆婆說：「沒事，我請你吃！」不一會兒，一碗熱騰騰的麵就上桌了。我剛吃幾口，便熱淚盈眶。老婆婆急忙問我為甚麼，我說：「我們並不相識，你卻對我這麼好。再想想我媽媽，又不理解我，還跟我吵架。」「你怎麼能這麼想？想想看，我只不過請你吃了一碗麵而已，你就這樣感謝我。而你媽媽給你做了這麼多年的飯，為甚麼你一點也不關心，感謝她，反而要生她的氣呢？」我一聽，立刻愣住了，一聲不吭地吃完了麵，謝過老婆婆，準備回家。

回家的路上，我反省了一下我自己，思考媽為我做了多少事，反之我呢？於是我發現：因為媽媽為我做的事太多了，所以讓我習以為常，覺得應該。於是我決定去道歉。誰知，我遠遠就看到媽媽在小區門口張望着，我再一次淚如雨下……

那一天對我意義非凡：我常常忽視家人對自己的大恩大惠，卻很重視別人對自己的小幫助。我們應該學會感恩家人對自己的愛，多關心一下家人才對呀！

佛誕節有感

小學組 季軍 佛教正慧小學 黃穗茵

說到佛誕節，你會想到甚麼？節日？放假？或許你會想到這些。但對於我，卻是無比尋常。當然，我也想過這些，只不過還是在幼小的時候。自從接觸佛教，每到佛誕，我就會想到「佛陀」、「眾生」和「正覺大道」。

「佛誕節」為甚麼叫佛誕節？是眾生為了紀念佛陀誕生的日子。為甚麼要紀念佛陀？因為他讓我們的世界變得更好。他主張「眾生平等」，他告訴我們甚麼叫「布施」，甚麼叫「戒、定、慧」。佛陀生來只是凡人，為甚麼他受人尊敬，而我們不能？因為他克服了自我的執着，亦是「我執」，他讓更多的人明白生、老、病、死是非常正常的事。他讓眾生知道我們不能屈服於傲慢、自私和貪欲下，我們不能向它們低頭。雖然它們是無形的，但在冥冥中，它們讓多少人墮入無盡痛苦的地獄中。所以我們要紀念佛陀，紀念他讓眾生遠離痛苦。所謂「苦海無邊，回頭是岸」如果有人造了惡業，佛陀不但不會捨棄，反而更加憐愍，用這句話去勸勉他人，令他們發露懺悔，這正是佛法施教的最大方便。想到佛陀誕生，解救眾生，現在我們能做的，就是應常約束自心，檢討自己的行為。所謂：「有罪而知非，有過而改善，罪將消滅，而後必得道。」我們做錯事一定要坦白發露已過。佛陀為我們做了這麼多，我們不能辜負他。

為了紀念佛陀，我們在佛誕節要浴佛，藉着浴佛，清淨身心，不生惡念，感謝他為我們做的一切。我們要為我們修學佛法感到無比自豪。希望佛陀愛護眾生的心，我們可以承傳下去。

難以下嚥的盛宴

(第十屆大學文學獎 (2018-2019) 少年作家獎)

中六丁班 梁慧儀

佛慈大雄中學

冬風將佳餚的誘人香氣捲來，剛盛好、還冒著蒸氣的飯香、酥炸的油香混雜著椒鹽的刺激……姑母喚大伙快點動筷，免得一桌子的好菜都被寒風偷吃了。我夾起一塊咕嚕肉，一口咬下，酥脆和酸甜在口腔中蔓延開去。大夥笑得燦爛，聊得起勁；我嚼著肉，卻嚐到了隱隱的苦意，看著大伙模糊的笑容，勉強吞下肉，突然失去了食慾，那漆黑角落中的廚房的黃燈一眨一眨；悄悄地，我把筷子放下了。

那晚的風特別強，在襖子下我還多添了兩件羊毛內衣；許是寒冬的關係，那烏黑的一片已經襲了下來，只有風和昏黃的街燈在黑夜抗衡著。

年三十晚的團年夜，只有昏黃的街燈在路上與我作伴，然而這路終歸也到了盡頭，夜中又只剩下它寂寥的身影。

我佇在門前。那雜亂的戲鬧聲破壞了夜的靜謐。「記住，笑容。」我方按下了門鈴。

「姑母、姑丈、大伯、伯娘……」我換上了一年中最璀璨的面具——叫道，廳中只是沈浸於一片無斷續的嬉笑聲，卻無傳來半點實在的回應。

屋子中堆滿了人，原應是溫暖的，窗縫中卻滲入了刺骨的冷意。明亮的燈把眾人的模樣照得一絲不漏，從那嚷著自己的兒子得了什麼冠軍的笑容乃至那不易察覺的不屑——通通一覽無遺。

「把遊戲機還給我！」「嘻嘻！來搶啊！」「你別跑！」「搶得到我便還給你！」「碰——」那不知拿了什麼冠軍的孩子搶了不知道誰家孩子的遊戲機，爭奪中把案上的茶倒翻了，茶杯沒破，只是把我白色的褲子染污了。「哎喲，兒子別跑——」我拾回了茶杯，默默地，用布把茶水擦乾。

悄悄地，我走到了漆黑走廊中的廁所將褲子上的茶漬清理乾淨。當我重新投於無盡的黑暗時，不遠處隱約透出了絲絲微弱的昏黃燈光，那猶如孤獨的螢火蟲獨自投進了空虛的夜；又如那無人無光道路上的一柱寂寞的路燈。

腳步不自覺地邁向光源，我看不清半合的門後到底是什麼。白煙鑽出門縫，散發至走廊，伴隨著一陣細碎擊落的音律傳出，那股熟悉的香氣從白煙中襲來。

我緩緩推開門，光依舊昏暗，無法照遍走廊。那個白頭老人——我的爺爺。那沾上污漬的灰色棉襖與那花白的髮，竟與那充滿油污的黃燈和老舊泛黃的白瓷磚那麼合襯。

他背向我，淅淅瀝瀝的流水聲更添幾分寒意，黃燈把他的身影拉得細長，模糊間竟與那寂靜夜裏的路燈重疊了，在黑夜中顯得那麼分明卻又為人所忽略。

「爺爺，在準備飯菜嗎？」「慧儀怎麼來了？今晚有咕嚕肉哦，你最喜歡的。」「那可是你最拿手的，我也只愛吃你做的。」「呵呵！乖，你今晚多吃點。」爺爺笑得像個得了糖的小孩，雙手並沒有閒著，無情的水狠狠劃過爺爺的手；一個年過八十老人的手，那千萬的皺褶在水的碧綠中映襯得更紅，宛如雙手喝醉了酒。

我一下子將手浸在水中，取了根青菜，水的冷幾乎將手割傷。「爺爺，你忙其他的吧。」爺爺朝我笑笑，卻不再是小孩般的笑。

這狹窄的空間融入了無聲的夜中，竟比大廳來得溫暖而恬適，雙手麻痹了，水也暖了起來。那些久積的油污使這裡溫馨，昏黃的光隨暖風搖曳著，飄然而如歸家之感……

「開飯啦——」刺耳得使我暈眩的聲音逼着我走出我的歸處，我又返回了刺眼的大廳中。

大夥都落座了，我朝夜裡看看，卻不見那柱獨守空夜的燈。

「起筷——」剛盛上碟的青菜泛著油光，炆煮得軟嫩的五花肉冒著白氣，撩動著我的鼻子。但那雙醉了的雙手卻更加撩動著我的心。一瓶又一瓶的美酒正等待著被拔去木塞子的那一剎那，蓄勢待發去散發葡萄的酣意。

這裏燈火通明，卻獨獨遺漏了深巷中淺薄的黃光。那搶去了別人遊戲機的孩子只願低頭於屬於別人的遊戲，不知是誰家的孩子蹙著眉把青菜吐了，白切雞被餵至嘴邊才願再次張嘴；嬸嬸一邊嚼著蝦，一邊列出兒子的冠軍列表，還不忘吐出蝦子的殼，卻沒留意那殼竟被吐在了地上；落座於嬸嬸對面的姑母被白氣隱去了輪廓，只隱約地對嬸嬸露出怪異的笑。

「你知道嗎？我今天塞了一千元給老爸！」「你真是孝子賢孫！我拿了被子給爸呢！」「也不知道你的被子夠不夠暖！我買了件毛衣給他！」「哎喲，這年的冬還真冷！公公也七十多了，不注意保暖也不行呢。」空了的酒瓶散發著異香，他們漲紅了臉，不曾留意他們口中的人根本不見蹤影；但這不重要，他們昭示的功績才是真正值得被關注的，甚至為著各自的「戰績」而慶祝著。

那是我愛吃的咕嚕肉，我夾起它放進嘴裏，卻嚐到了一絲的苦和不屬於它的酸楚；看著眼前的他們，愈加細嚼，這份酸楚似乎更加濃烈、深刻了；酸中混和了鹹，那卻是屬於淚的鹹。裹著橙紅醬汁的咕嚕肉晶瑩依舊，味道卻變了，我知道，這並非我一向愛吃的咕嚕肉。

我仍舊將它吞下，眼前一桌子的菜卻已經失去引誘我攻下的美意了。

看向夜空，我本以為它只剩下黑，卻被我發現了一顆星寂寞地綴在純淨的黑上。香港的冬特別的落寞，無雪無霜，只有無垠的夜和一柱昏黃的路燈。

那角落的黑又現出了淡然的黃光，我朝着那光，默默地退場，在紛亂中隱去了蹤跡，尋找那唯一的燈。

生命教育是培育學生心靈的重要部分，本校為不同年級舉辦不同活動，學生透過活動理解抽象的道德價值觀，培養良好的行為。現在為大家報導其中兩個活動。

種植小苜蓿～春天的功課・生生不息～

學校為提升學生的責任感及讓學生對愛惜生命、關懷生命和分享生命有更深切的體會，由2月26日至3月5日舉行「春天的功課・生生不息」生命教育活動。

學生透過種植苜蓿芽，了解生命滋養生命的重要性。苜蓿芽是非常有能量的芽菜，易栽培，且生長速度快，在一星期即能收成，學生可看到種子發芽、成長至收成；學生從中可以體會到大自然生命力的奧妙，也可以感受到父母親辛苦的栽培，更可以學習到健康飲食。

「是／不是食物？」生命教育講座

配合常識科及佛化德育及價值科課程，本校邀得生活書院於四月十日到校為六年級學生舉辦「是／不是食物？」生命教育講座。

學生由選擇喜歡的零食，認識和思考自己選擇食物的原因和需要次序，再透過味覺、嗅覺、視覺、認識現代加工食品的味道來源，從而認識加工食品背後的操作和原則，更了解大型農產品種植和加工製造對環境的破壞，明白食物選擇的重要性。

除知識層面外，學生亦初次體驗慢食。在過程中，學習觀察食物生產背後的種種因緣條件（陽光、空氣、水份、泥土、種子、農夫、時間），把感恩的心擴展到日常生活，珍惜食物，活在當下，感恩惜福。



佛教沈香林紀念中學

《我來到了童話世界——小人國》

《小人國隨想記》六部曲之一

佛教沈香林紀念中學 3C 謝慧欣

一睜開眼，我簡直不敢相信眼前看到的一幕——亮得刺眼的水晶皇宮，整齊的皇室士兵，還有一條鋪著紅毯的路。

有個矮小的皇室士兵突然從紅毯旁邊綠油油的路上走了過來，面無表情嚴肅的問道：「你是誰？小人皇宮都敢來？知道今天是什麼日子嗎？敢到這來放肆！」「什麼？小人皇宮？難道是童話世界的小人國？我怎麼會在這裡？今天又是什麼特別的日子嗎？」我似乎把他當成了老師，毫不猶豫地把所有疑點都問遍了。那個士兵聽後，並沒有回答我的任何一個問題，只是板著臉叫道：「來人！把這個闖入皇宮的陌生巨人拉進巨人牢房，嚴加看管！」「我不過是個路人，我也不知道我為什麼會穿越時空掉進了這裡，我是無辜的！快放我走！」我不明所以地呼喊著。可他們卻完全沒有理會我，一整幫人把我抬了起來。我開始拼命地掙扎並大聲呼喊：「救命啊！有沒有人可以救我！救命啊！啊！」不知道被什麼擊了一下頭，迷糊地暈了過去。

醒後，發現我竟然進入了一個佈滿水晶的皇宮！太神奇太令人難以置信了！映入我眼簾的是那些晶瑩剔透的水晶燈，水晶窗，水晶壁畫……裡面的所有家具，裝飾物都是水晶打造而成的。「如果此刻我有相機，我一定要多拍一些照跟朋友們炫耀一番！」我竟然還胡思亂想。這座珍貴的水晶皇宮，國王，王后，公主，王子，應該都是在這住的吧！想想看，「這裡這麼大，出口都不知道在哪，怎樣逃出去呢？而且這裡的士兵都那麼強壯，想要逃出這個牢籠是白日夢吧！難道我要在此渡過餘生？」

《小人國隨想記》六部曲之二

無助的我只能望著這不符合現實的周圍，不禁地嘆了口氣：「唉！」這一口氣突然變出了個仙子，我瞬間呆若木雞，像雕像一樣立在了那。

我簡直不敢相信眼前這個漂亮的仙子——一雙水汪汪的眼睛，還有一雙透明的小翅膀，在空中拍打時還會落下一閃一閃的光粉；她手持一根粉紅色的小法杖，像是會施魔法的樣子。那仙子開口道：「這裡是小人國，今天是公主的十八歲成年生辰，等會兒會有很多高貴的來賓到訪小人國參加壽宴，我可以幫你，你願意嗎？」聽到後我半信半疑，一個從天而降的仙子真的可以幫助我？這時心裡的冒出了天使和魔鬼——「主人，我們別無選擇啊，如果是真的，我們似乎可以利用它來回去現實世界呢！」想想也挺有道理；但惡魔想出來制止他說：「主人，萬萬不可！萬萬不可！如果是假的那怎麼辦啊？如果被騙了或許不知道等一下又會穿越去了哪呢！」

我的心裡好掙扎，是相信仙子，還是不相信呢？

《小人國隨想記》六部曲之三

我的心裡好掙扎，是相信仙子，還是不相信呢？

這時，天使的棒子一揮，終於打倒了魔鬼！好！我決定了！於是我便對仙子說：「我答應你！」仙子露出了一個神秘的微笑，並用她的小法杖在我身上灑下粉末：「我會幫你縮小，令你可以與小人們一起共處，但接下來你將要通過兩大關卡，首先，你要與小人們建立友誼，並互相信任，做得到，就能獲得一樣法寶，助你過下一關；第二，你要幫助小人國度過危險，拯救他們！」

頓時，我心跳急促，快要跳出我的身體了，簡直呼吸困難！我的身體逐漸縮小，終於能越過巨人的牢獄，進入了美妙的小人國了！我不禁又道：「小人國！我來了！」

我立刻走進一片茂盛的樹林，穿過這裡看看能發現什麼。走著走著，看見了一堆可愛的小人排成了一行，似乎正等著迎接我的樣子。心裡頓時樂開了花！不過，下一秒，我知道我錯了！他們充滿敵意地拿起手中的石頭，說不定下一秒我的腦袋就會開花了！

《小人國隨想記》六部曲之四

「啊！不要！」我害怕得大聲呼喊，還好沒丟過來，小人們看見我弱不禁風，紛紛善意地走上跟我致歉，大概是察覺了我不是壞人吧，而我也只是受了點驚嚇，也無妨，於是也伸出手與他們相握，小小的手可愛得像出生嬰兒的小手似的。下一秒，我們竟同時向對方微笑，真是心有靈犀！我和他們一起玩遊戲，培養了好一會兒感情，逐漸成為了不錯的好朋友！

靈機一動，我回想到還有任務在身，時機終於成熟了，就趁現在吧！於是，我停止了遊戲，開始了和他們談心：「跟你們玩真開心！其實我上次也來光臨了小人國，還去了高貴的水晶皇宮冒險了呢！」小人們聽後並不是震驚，又不是興奮，而是失落。

啦！啦！啦！仙女又出現了！她先是恭喜我完成了第一道關卡，告訴我其實這一道關卡，考驗我是否擁有善良和勇敢的美好品德，仙女又遞給了我一顆彩色的糖果，並告訴我那是一顆無病不醫的仙丹，它可以幫助我通過最後一道關卡！「太棒了！」我興奮得跳了起來。

「咦？原來剛剛時間都被仙女給靜止了。」看看剛剛的場景，表情，動作都沒有改變，我才遲鈍地發覺到。突然，一個較高的小人淚流滿面地走出來道：「我們全部人，其實曾經都是皇室的士兵……」

《小人國隨想記》六部曲之五

一個較高的小人淚流滿面地走出來道：「我們全部人，其實曾經都是皇室的士兵，可因為對公主看管不周，被國王趕逐了出來，聽說公主患病，臥在床幾天幾夜都還沒醒來，具體什麼情況，什麼病症也都不很清楚，我們真的是好擔心啊！還好遇到了你才讓我們脫離了痛苦，可現在回想到又是心痛啊！」

「怪不得仙女要給我一顆仙丹呢，原來如此」我暗付，為了不想洩露仙女的秘密，只好裝作不知道對小人們撒下善意的謊言。於是我對小人們說：「不用擔心，這是我從我的世界帶來的仙丹，人類吃了能長生不老，公主吃了，必能康復如初。」

小人們聽到後很是開心和興奮，他們感激道：「十分感謝你願意伸出援手拯救我們的國家，你是我們世界的救星，是大家的英雄！其實公主是我們國家身體的一部分，如果公主消失了，半個小人國也會跟著一起消失，公主病了，小人國也會跟著沒有一點兒生氣！所以真的很感謝你！那就請你給我這顆仙丹吧。」小人們向我一字排開，鞠了一個躬，可是這時我卻握著那顆仙丹，心裏猶豫不決……

我真的是英雄？我從來沒有想過……

《小人國隨想記》六部曲之最終回

小人們帶著我穿過了迷宮般的森林，渡過了急速的河流……終於到達了那個似曾相識的水晶皇宮。此時的我正貪婪地想著：「小人國，很快我就是你新的主人！」

轉眼間，我已以人類神醫的身份站在了五臟俱損的公主旁邊。我假扮成一副很專業的樣子為公主診脈，隨即拿出那顆仙丹，對公主說：「這是一顆能救治您的藥，吃下去休養幾日便會好了，可我想要瓜分半個小人國，以後我就是……話說到一半，虛弱的公主就打斷了我：「哼，我早知道你不安好心了，你休想！我寧死也不會信你這個有企圖的陌生人！來人！把這個下等人類拉出皇宮，下一秒她必須離開我的視線！咳咳咳！」公主氣得連咳了幾次，但公主就算病得虛弱，也毫無喪失公主的氣質威風。

被拉出皇宮的我，看著外面的一切逐漸發生了變化，我彷彿看到了死神正降臨小人國。「小人國的世界末日來了！」我擔心地想到。下一秒，遠處山崩地裂，洪水滔天，火山爆發，天昏地暗……「不好！」我不安的大叫。地上此時佈滿裂紋，下一秒，腳下的大地裂開了，我就掉下去了……

雙手雙腳在空中舞動著，我大叫：「媽媽！救命啊！」

一睜開眼，只見媽媽正坐在旁邊推我起床做家務。「你叫我做什麼？」我喘定了氣。看著媽媽疑惑的眼神，我便一五一十把夢境告訴了媽媽。媽媽只是笑著對我說：「小人國的公主雖是大人，但在我看來你是比大人還大人啊！哈哈！」

（完）

倒影

佛教沈香林紀念中學 黃建桓

緩緩的觸碰，觸碰那一個「自己」，手掌與手掌的無縫貼合，傳來一絲絲的涼氣，才發覺這是一片湖，那個「自己」隨我而轉換姿態。

我看著他，他望著我，我們之間的波紋，在掌心下蕩開。

這是一道門，連通兩界的門，一道柔弱的門。

它將我們隔開。我過不去，他走不來。

我們只能遙遙相望。想要述說的話，無奈天各一方。

兩個世界互不相通，我們只能相望兩旁。世界的不同，無法衝破的隔膜，這是「自己」與「自己」的保護。常說自己便是最大的敵人，使我和他無法相碰。

可我動，他動，做著相同的動作。當我哭泣時，他亦哭泣，是否在為相同的事情而哭泣？我們如此的相同，卻為何會是敵人？

或許，這一切唯有在我和他真正相遇時，才能明白。隨之，成為「我便是他，他即是我」的存在。通過看清自己，不為這世間配合而改變的自己，才是自己，不再是連自己都厭惡的模樣。

但現在的我們，卻無奈天各一方，只有輕柔的觸碰聯繫我們的一切。

「感恩！在我的生命裡遇上……」

佛教黃允畋中學 5C 蘇楚淅

感恩！在我的生命裏遇上不如意的的事。

那一年，父母關係破裂。年紀尚輕的我未能勇敢面對及處理，只一味地逃避及掩飾，全因害怕父母婚姻的最終下場不盡人意，於是長期以來心存僥倖，幻想一切都能改變，重回兒時一家其樂融融的幸福場景。可當時光繼續流逝，一切都沒有如我想像中變好。看著父親的強顏歡笑和小心翼翼地討好母親，看著母親的惡言相向卻在深夜裏孤獨失落的背影……我只覺得一切都無比複雜，我再也不能閉上雙眼當作什麼都沒發生了。

那一年，朋友漸漸與我疏遠了。以往的歡聲笑語如同幻影般瞬間消失。傷過，痛過，哭過，在每個孤獨無助的時刻，在每個輾轉反側的夜晚，無盡的擔憂和恐懼將我束縛，使我掙脫不得。每日如同戴著面具的假人般強顏歡笑，表面上看似多姿多彩的生活實則黑暗無比。我其實多想摘下面具，卻害怕展露真實的自己。這樣的生活，真令人壓抑。

「人生不如意之事十有八九。」，「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺。」諸如此類的話語早已揭示了人的一生必定會遇到許多不如意的的事情，可儘管如此，從走出自怨自艾的困境，到積極面對問題，到想辦法解決，直至最後最終願意勇敢一搏，這一系列的過程仍是令我糾結和困擾。到如今，我並不能完全肯定這些不如意的事都已變好，但我能肯定的是，這一切的不如意造就了一個更好的我。這正是我日後時常心懷感恩的原因。

我感恩生命中的不如意之事讓我變得更堅強。仍然清晰地記得在每個夜深人靜的夜晚，自己是如何擦乾眼淚，鼓勵自己堅強地面對這些不如意，更記得當別人難過時，自己是如何打起精神，將正能量傳遞給他們，而他們的的笑容總是能夠治癒我，提醒我要堅強，也要用自己的笑容感染別人，幫助也正處於困境的人。

同樣，這一切的不如意也使我更加成熟和勇敢，平日裏的我看起來總是大大咧咧，積極樂觀，無所畏懼，私底下的我卻是自卑而敏感的，總是質疑自己，更不會主動表達自己的情緒。直到這些不如意的事向我逼近，孤立無援的我才終於掙脫了自己的牢籠，願意主動向對方述說這一路的心路歷程。其實，這種感覺是害怕的，我害怕摘下面具後面對體無完膚的自己，我害怕被人審視自己的內心世界，害怕脆弱的自己會受到傷害。可是，當心底的一切都暴露在家人和朋友面前時，即便仍有害怕，也不會那麼重要了，因為隨之而來的是終於解開心結後的坦然和自在。如今的我是快樂的，因為我終於能做個表面如一且自由的人，我不再顧慮太多，也不再執著了，而這一切的改變都要歸功於我遇到的所有不如意。

值得一提的是，這一切的不如意竟帶給我意外收穫。在身處低谷時，我才發現以往自己不曾在意的人和事竟給予我無限大的力量。例如從前沒有深交的朋友卻願意真心真意地聆聽並幫助我，從前遺棄的興趣竟讓我重拾對生活的熱情。若不是遇到了那些不如意的的事情，我想我一定不會發現這些更美好的事物。

佛教有言，人的煩惱生起是因為無明。在面對事物時，我們往往會被內心的雜念蒙蔽了雙眼，讓執著和愚癡捆綁了自己。殊不知，其實事情遠沒有自己想像的複雜，又要清楚明白事情的因緣和合，再配合自身堅持不懈的努力，所有的困難都會迎刃而解，而那個一直將自己捆綁的心結也就自然會鬆開了。

「思」指的是知道事物因由的心。我知道這一切的不如意都只是人生路途上的小插曲，也知道它們的出現是為了磨練我的意志，增長我的見識，教導我應該自強，才能使現今的我脫胎換骨，變得更加堅強，成熟和勇敢。同時，在這一切的不如意中，我也曉得了什麼是「人生無常」。人生是不可能一帆風順的，這使我學會了珍惜生命的一切人和事。所以，我感恩，在生命裏遇上不如意的的事。



探訪長者的體會

佛教黃鳳翎中學 4D 莫澁嵐

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。



大唐玄奘有感

佛教黃鳳翎中學 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。

石槃陀的相遇，是巧合，更是必然。人有七情六慾，機緣到了，石槃陀來了：機緣未到，玄奘輕描淡寫地拋出一句“機緣未到”，來寬容和體諒石槃陀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。



記一次助人的經歷和感受

學生姓名：文宛琦

去年暑假的一天，我參加了一個幫助老人家清洗輪椅的活動。那天，一早便要集合了，我不能睡懶覺，於是在路上不停地抱怨。在老師的帶領下，我們來到了大澳。陪着我們的還有一些義工哥哥姐姐，他們都是大學生。我心想：他們不是應該忙著溫習的嗎？分了組後，我們到達了指定的地點，这才發現我們要自己去找水。我們只好去附近的街坊家找水。我怯怯地敲響了一扇門，開門的是一位和善的老婆婆。這讓我想起的的外婆，她也是這麼慈祥。當那位婆婆聽到我們是來借水清洗公共輪椅的，便爽快地答應了。她還鼓勵我們說：「小義工們，要加油啊！因為這些輪椅是提供給有需要的人用的。」我恍然大悟：原來這些輪椅是提供給有需要的人！我便下定決心要把輪椅洗得乾乾淨淨。

當看到輪椅時，我們都大吃一驚。因為輪椅上面佈滿了灰塵，骯髒得不堪入目，而且還有蜘蛛絲。義工大哥哥看到了我們的表情，便說：「就是因為輪椅很髒，所以才要我們來清洗呀！」聽了哥哥的話，我立即自告奮勇地跑去清洗。雖然很髒很累，但我一直沒有停下手中的工作。我彷彿看到傷健人士坐着我洗得一塵不染的輪椅的畫面。

我們就這樣清洗了全部公眾輪椅才回家。這天我雖然很累，但卻很開心。也許這就是「助人為快樂之本」吧！

學生姓名：林逸朗

你試過幫助別人嗎？幫助別人後的感受如何？我曾經有一次助人的經驗，而且那次經驗在我的心中留下了烙印。

當天，因為有客人到家裏拜訪，所以我替媽媽買菜，當我走到菜市場附近時，看見一位老婆婆，推著手推車，緩慢地走到果欄買水果。

我買完菜後，回家的路上，我竟又看見那位老婆婆。她走着走着，突然，裝着水果的袋子破了，水果都滾到路上去了。她本來想蹲下來撿水果，怎料一不小心就滑倒了。我立刻上前扶起婆婆，並幫她撿起掉到地上的水果。她發現有兩個橙子撞凹了，不禁歎了一口氣。我看見婆婆愁眉苦臉的樣子，便用買菜剩的錢到水果店買了兩個橙子給婆婆。婆婆收到後，向我連聲道謝。

回家後，我把剩餘的錢還給媽媽時，她發現錢少了，便立刻問我原因。我跟她解釋後，她不但沒有責怪我，反而稱讚我是一個樂於助人的好孩子。

那一天，我真正感受到助人的快樂。

學生姓名：黎芷喬

農曆新年是一個普天同慶的好日子，親朋戚友們都會歡聚一堂，互相祝賀、談天說地。但社會上仍然有一些獨居老人，他們無兒無女，無親無故，在這樣歡樂的日子，他們也是獨自度過的。

去年新年，我和爸媽參加了一個探訪獨居老人的活動，希望可以把溫暖和祝福帶給他們，讓他們也過一個有意義的新年。我們探訪了六戶老人家，他們住在一個狹窄的單位，家居的擺設也十分簡陋。這些老人家都很友善，當我們到訪時，他們都熱情地招呼我們，這些老人家大多是八十多歲，他們臉上的皺紋像是在告訴我們他們的滄桑故事。我和妹妹一起演唱唱歌，老人家們的掌聲如雷般響亮。我們看到他們的笑容，也感到很安慰。其中一位老婆婆，老得只剩下幾顆零丁的牙齒，頭上滿是銀絲，她拖着我的手，很捨不得我們離開。那一瞬間，我不禁鼻及一酸。原來一個小小的探訪活動，也能為老人家們帶來溫暖。

返程的路上，爸爸給我講了古語「老吾老以及人之老」的道理，我明白了尊老、敬老的重要性。時至今日，想起那些老人家的笑臉，我依然深深感受到幸福和快樂。

佛教慧因法師紀念中學

曼陀羅玻璃畫



三勤班 陳綽軒



三勤班 董雯悅



三誠班 莫穎昕



三誠班 張碧君



三誠班 張展榮



三誠班 楊梓麟



三誠班 盧凌冲

廣東省語言文字工作協會、中國香港普通話傳藝學會、澳門文教藝術交流協會、 粵港澳中國文化交流協會

「傾聽」2018香港校際徵文比賽暨粵港澳大灣區青少年徵文比賽 初中組 3D董雯悅金獎 3S黃佩利銅獎

3D董雯悅晉級獲得粵港澳大灣區青少年徵文比賽壹等獎

3D 董雯悅

秋天到了，楓葉緩緩的飄落進房間，跑到了我的耳邊。今天聽姐姐說是晴天，雖然我已再看不見了，但是還是好想摸摸陽光啊，去海邊走走，姐姐不會生氣的。我伸出手摸向記憶中的書桌，硬邦邦的感覺從手上傳來，我開心的嘴角上揚，沿著床邊下來，書桌上放著姐姐早就準備好的衣服，我一步一步，小心翼翼的穿上。突然，窗外吹進一陣陣涼風，吹起了我的頭髮，也帶走了我的世界。臉上癢癢的，就像姐姐在撫摸我的臉頰，溫柔的令人昏昏欲睡。

「咯嗒，咯嗒……」鞋跟與木板地的觸碰節奏不一的傳入耳中，我一隻手扶著樓梯的把手，一隻手拿著導盲棍下去。門把「咔嚓」一聲，外面的聲音都迫不及待的擠進耳朵裡，不知名的鳥聲，海浪撲向沙子上的聲音，樹葉被風吹起的沙沙聲，我微笑的聽著，這世界的聲音真的太可愛了，我都想把它全部裝進口袋裡。

不過我最喜愛的還是姐姐嘮叨我的溫聲細語，讓我感覺到的關心和愛護是別人所不能給予的。不同於陌生人另類的聲音，姐姐的聲音寧靜而安心。踩著腳下的涼鞋，向前邁出腳步，這是第一次在沒有姐姐的陪伴下，獨自一人走出家裡，感覺很開心，又有些害怕。我一步一步的走在細沙上，每一步都在上面淺淺的印上了腳印，還有些調皮的沙子鑽進了鞋子裡，有些癢。輕柔的海風吹來，從耳邊劃過，那美妙的聲音很特別，是專屬於海的聲音，帶著鹹鹹的味道。

「啊！」我的腳邊不知道跑過什麼東西，一下子失了平衡，整個人向前倒去，我害怕的叫了出來，跌倒在了沙子上，手掌心被粗糙的沙子劃破了手皮，我伸出另一隻沒有受傷的手碰了碰，溫熱的液體流出來，一絲絲抽痛傳來，我倒吸了口冷氣，應該有些沙子跑進去了。

手上的導盲棍也不知道去了哪裡。「小姐，你是個瞎子啊！這個棍子是您的吧？」男性的聲音在我耳邊響起，十分刺耳，裡面帶著濃濃的惡意，聽著真讓人不舒服。忍住了心中的難過，我尷尬的問：「是的，可以把它還給我？謝謝你。」我伸出手耐心等待著。可是這個男生並沒有然後動作，繼續說：「嘻嘻，我就不給你，你自己過來拿啊！」男生的聲音漸漸變得很小，我咬牙，手不自覺的收緊了，將心中的苦澀藏了起來，感覺十分難堪，那個男生走遠了許多，在沒有導盲棍的情況下我根本不知道前面的路是否安全。

「把他還給我好嗎？求求你。」我不知所措地朝聲音來源的方向說，猶豫了一下，我還是決定一小步一小步地邁開步伐，同時也伸出雙手摸向四周，怕碰到什麼東西。「你怎麼這樣欺負人！」一個女聲突然道，聽到熟悉的聲音，被充滿不安的心中得到了平復，將陰霾驅散，是姐姐！

「我妹妹眼睛有疾病，看不見東西，你知道你每天所看到的都是她夢寐以求的嗎？你能否想象一下你的世界沒有任何東西出現在你眼前？」姐姐將背後留給了我，我靠在上面，有一股溫水在沖洗著我的傷口，心裡的難受也沒有那麼嚴重了，我乖乖站在姐姐的後面聽著她的聲音。

「己所不欲，勿施於人，請用同理的心態去對待別人，希望你可以用平等的眼光去看待別人，所以，可以把導盲棍還給了她了嗎？」姐姐的聲音很堅定，那個男生之後也走了過來，沙子摩擦的聲音越來越近，最後離我不近不遠的地方停了下來，男生說：「我雖然不知道看不見任何東西的世界是什麼樣子，可是我能想像到是多麼痛苦，小姐，對不起！」聲音里充滿了內疚和自責，我搖了搖頭，勾起微笑著面對男生「沒事的，我不怪你，那請把導盲棍還給我吧。」我伸出手接過了導盲棍，心中的大石終於放下了，那個男生也向我們告別。

「姐姐。」我抬起頭朝姐姐的方向說道。姐姐摟著我的肩膀，溫聲的回應說：「怎麼了？」我拉起姐姐的手，十指相握。我們站在了海邊很久，面朝著大海，雖然我看不到夕陽的美麗，但我依舊感覺到了溫暖的存在，願所有人都可以被這個世界溫柔對待。

3S 黃佩利

淅淅瀝瀝的夏雨落個不停，濃郁的烏雲使天空越發的空寂。少女呆呆的望向窗外，雙手抱著蜷曲的雙腿。天空的憂鬱仿佛下一秒就要飛進她的眼眸。這樣，她坐了整個下午。她終於忍不住放聲痛哭出來，淚珠就像沒有關緊的水龍頭，滴落在衣襟上，形成一朵朵美麗的花兒，卻在短時間內凋落。

這是你？這是我？

淚珠模糊了視線，整個世界仿佛瞬間化為灰色。耳旁傳來陣陣嬉笑，可那份快樂並不是我的……

冰冷偌大的房間，像是一部黑白的默片，無限膨脹開來的寂靜，消失的聲音。我站起，緩步走向屋外。朝那抹光明伸出了手，回應我的卻只有那一聲聲的辱罵和厭惡。「滾開，誰要聽你說話，煩死了！」我不禁笑了。難道聽我說話，就這麼讓你們難受嗎？我想要的不多，只是想有那麼一個人，能夠陪我一下就好了……我真的這麼讓你們厭煩？可惜，一直陪在我身邊的，就只有那冷冰冰的練習卷！媽媽曾說過，只要我拿到獎學金，就能放下工作陪我聊天。今天，是我的生日。看著手機裡空空的信箱，真是諷刺啊！

我的世界太過安靜，靜得可以聽到自己心碎的聲音…毫無止境的等待與包容，換來無數次的敷衍……

母親，在您的眼裡，工作竟然重要得讓你一次次的違背諾言？究竟工作與女兒誰重要？我還是您的女兒嗎？還有，平時那些所謂的好朋友、好同學、好姐妹們，你聽信別人的片面之詞，盲目跟風，把我置於何地？考慮過我的感受嗎？無論是家人，還是朋友，你們從未想過傾聽我真實的感受，在你們眼裡我到底算甚麼？

此刻的我仿佛掉進了一個由痛苦編織的深淵，萬劫不復。我努力尋找著光明，回應我的只有殘酷的現實。太多太多的無奈，無法訴說。最後，只剩下支離破碎，傷痕累累的自己。一個人哭，一個人受傷，一個人孤獨。這真的是我想要的嗎？不，這不是。我渴望著有人可以對我伸出援助之手，渴望著把我拉出這無盡的深淵，更渴望著，傾聽我內心的聲音。如果有那麼一個人，我的世界會充滿色彩。這人會是你嗎？

第一屆長洲區STEM創意嘉年華2019

第一屆長洲區STEM創意嘉年華2019



臘八粥體驗

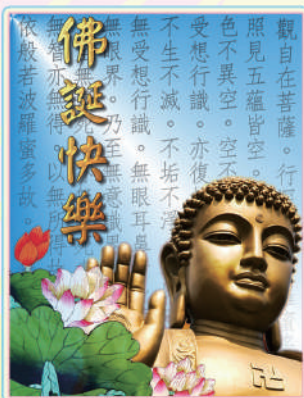


師生同享臘八粥



禪
修
課

佛誕電子咭比賽得獎作品 電腦中學得獎作品



冠軍 佛教何南金中學
陳綺婷



亞軍 佛教黃允政中學
余子晴



亞軍 佛教黃鳳翎中學
Gurung Ayushma



優異 佛教大雄中學
曾宇彤



優異 佛教何南金中學
林耀庭

高中得獎作品



冠軍 佛教大雄中學
曾紀銘



亞軍 佛教黃鳳翎中學
蔡佳鈺



季軍 佛教大雄中學
吳綺霖



優異 佛教黃鳳翎中學
袁美君



優異 佛教覺光法師中學
蔡昊昕



冠軍 佛教黃焯菴小學
黃文亮



亞軍 佛教慈敬學校
胡昕昕



季軍 佛教黃焯菴小學
王健民



季軍 佛教慈敬學校
蔡依穎



季軍 佛教榮茵學校
蔡詠茹

手繪創作組 (小學高級組)



冠軍 佛教中華康山學校
陳明慧



亞軍 佛教林炳炎紀念學校
高嘉瑩



季軍 佛教榮茵學校
蔡詠茹



優異 佛教林金殿紀念小學
鄭津而



優異 佛教林炳炎紀念學校
劉家欣

手繪創作組 (小學初級組)



冠軍 佛教黃焯菴小學
李赫曦



亞軍 佛教林炳炎紀念學校
李樂詩



季軍 香海正覺蓮社佛教正慧小學
陳彥霖



優異 佛教林炳炎紀念學校
蔡芷琦



優異 佛教陳榮根紀念學校
紀沁蕎

2018 - 2019年度 佛教青少年團 聯校比賽及活動報告

1. 佛誕電子咭設計比賽

電腦設計組 (小學)

冠軍: 佛教黃焯菴小學
亞軍: 佛教慈敬學校
季軍: 佛教慈敬學校
佛教黃焯菴小學
佛教榮茵學校

黃文亮
胡昕昕
蔡依穎
王健民
蔡詠茹

電腦設計組 (中學)

冠軍: 佛教何南金中學
亞軍: 佛教黃允畋中學
佛教黃鳳翎中學
優異: 佛教大雄中學
佛教何南金中學

陳綺婷
余子晴
Gurung Ayushma
曾宇彤
林耀庭

手繪創作組 (小學初級組)

冠軍: 佛教黃焯菴小學
亞軍: 佛教林炳炎紀念學校
季軍: 香海正覺蓮社佛教正慧小學
優異: 佛教林炳炎紀念學校
佛教陳榮根紀念學校

李赫曦
李樂詩
陳彥霖
蔡芷琦
紀沁蕎

手繪創作組 (小學高級組)

冠軍: 佛教中華康山學校
亞軍: 佛教林炳炎紀念學校
季軍: 佛教榮茵學校
優異: 佛教林金殿紀念小學
佛教林炳炎紀念學校

陳明慧
高嘉瑩
蔡詠茹
鄭津而
劉家欣

手繪創作組 (中學初級組)

冠軍: 妙法寺劉金龍中學
亞軍: 妙法寺劉金龍中學
季軍: 佛教善德英文中學
優異: 佛教大雄中學
佛教大光慈航中學

李瑋琳
吳珈韻
張欣婷
楊心怡
尤尚晴

手繪創作組 (中學高級組)

冠軍: 佛教大雄中學
亞軍: 佛教黃鳳翎中學
季軍: 佛教大雄中學
優異: 佛教黃鳳翎中學
佛教覺光法師中學

曾紀銘
蔡佳鈺
吳綺霖
袁美君
蔡昊昕

2. 佛誕徵文比賽

小學組

冠軍: 佛教黃焯菴小學
亞軍: 佛教榮茵學校
季軍: 佛教正慧小學
佛教黃焯菴小學

初楚
黃治程
黃穗茵
關美寧

中學組

冠軍: 佛教黃允畋中學
亞軍: 佛教覺光法師中學
季軍: 香海正覺蓮社佛教正覺中學

楊雅妍
陳善兒
吳珈兒

3. 佛教小學歌唱比賽

冠軍: 香海正覺蓮社佛教陳式宏學校
亞軍: 香海正覺蓮社佛教正慧小學
季軍: 佛教陳榮根紀念學校
殿軍: 佛教林炳炎紀念學校
優異: 佛教中華康山學校、佛教慈敬學校、
佛教林金殿紀念小學、佛教榮茵學校、
佛教慈航學校、元朗寶覺小學、
佛教志蓮小學、佛教黃焯菴小學