



迄今，我們只談及個人的生命歷程。每個人的一生中都經歷起伏高低、恐懼和壓力。業在當中產生，也可影響到周遭的人。這刻讓我們去宏觀地想一想。雖然每個人有其壓力、恐懼和扭曲的觀點，但每個人根本上都在追求快樂，而我認為這是個共同價值。無論你作甚麼，你都想得到快樂，人人如是。佛陀的教導也是關於尋求快樂，但所指的是永恆的、無條件的快樂，我們稱之為「究竟解脫」(Moksha)。所以，並非只是普通人在追求快樂，聖人也求得樂。簡言之，每個人都希望得到快樂和被愛，所以我們需要修持慈愛。我們共處於這世間，互相倚存。這個世界就如一個身體，若某部份出現問題，其他部份會出現反應。如你的腳感到痛，你的手會幫忙舒緩痛楚。每個人在成長中都涉及到其他人，我們也許無意間得到這些人的幫助，這也是我們連結起來的原因。試想想，這個連結並不限於這一世，也包括過往的許多世，可見這人與人之間的連結網絡有多廣大。既然我們都得到其他人的幫助，為何我們不去幫助他人呢？要知道對其他人慈愛是非常重要的。

## 正念

為此，正念(mindfulness)的修持是不能忽視。在感覺與創造之間，凡事多加留神，可避免很多犯錯和問題。正念是要認清個人的精神狀態。多加注意以下幾個方面：

- 個人感受 (例如，我應否在感到氣憤的時候去做一些決定?)
- 時間和地點 (例如，這是適當的時間和地點去談論事情嗎?)
- 人際關係 (例如，我應以怎樣的方式跟上司或同事溝通?)
- 後果 (例如，我將要說的，是否只會惠及自己?抑或也會惠及他人? 又或儘管我的好意，我的話還是會為他人製造麻煩?)

簡單總結今次開示，通過實踐正念 (或認知苦受) 有助減少日常問題、一些事情的惡性循環和輪迴的經歷。通過修持慈愛 (或慈悲)，讓我們可幫助更多的人。

# 緣起

當您完全明白緣起的意義，您便能洞悉由精神煩擾至證悟當中的所有事情。

- 宗南嘉楚寧波車



## 弟子提問

■ **問：我們應否積聚善業？又或應停止積聚善與惡業，好讓我們得以脫離輪迴？**

答：在我們能真正明白無我及空的意思之前，我們都無法停止積業。這刻我們能做的是通過消除無明和控制我們的渴望，盡量減少積業。無明是輪迴的起點，一切須由處理無明開始，好使不用移到下一個輪迴的鏈結，又或控制個人渴求來減少積業。當一個人認清「我」，他/她便不再積業，可以擺脫輪迴。

■ **問：如果我們不知道過往世所做的事，因而不能糾往過正，會否對得到解脫造成障礙？**

答：對過往世所作的無知，並不對得到解脫構成障礙。反之，對現世所作的無知則可造成障礙。為此，我們有所謂「有餘涅槃」(nirvana with remains)，即過往世業力尚存但今世不再積業，以及「無餘涅槃」(nirvana without remains)，即過往世及今世的業已盡消除。

■ **問：在佛經中，曾有人問佛陀人於涅槃後會往那裡去，為何佛陀未有回答？**

答：這個問題其實是14個佛陀未有回答的問題之一。我想佛陀考量到無論他怎樣回答也都不對。事實上，在我們日常生活中都有類此情況。若你說某東西是真實存在的，但檢視後又並非如此；若你說某東西並不存在，它又呈現在眼前。有時候，答案並不只限於有或無而已。

■ **問：你可否再用蘋果的例子來解釋「因」為何不能轉讓嗎？**

答：因果的關係如同一個天秤，秤錘會隨放上的物件而移動。但因果並不同時存在。若說這蘋果的種子是在這蘋果內是不對的。長出這個蘋果的種子，並不是來自這個蘋果。你需要用另一個蘋果的種子來種植出這個蘋果，而這個蘋果的種子又會長出另一個蘋果。所以，種出這蘋果的種子和這蘋果不同時存在。

接下來讀誦的迴向文是取自幾個不同菩薩的祈願文，大致分為三部份。第一部份由首四句組成，提到佛陀的教法，即知識及修持，有如藥物般可治眾生的痛苦，也可讓我們及下一代能待於這世間更長時間。第二部份由接著的四句組成，也是取自不同菩薩的祈願文，當中提到發願，是有約束力的承諾，包括菩提願行以證開悟和善行以利己利他兩個方面。最後的四句有清淨的功能，因我們都不能預知所有事情，故會追隨過往善知和大德去發願及修持，以證開悟。

- 全文完 -

## 尊貴的 宗南嘉楚寧波車博士12月再度蒞港弘法活動

### 密勒日巴尊者灌頂暨普供大法會

2014年12月13日 (星期六) 2:00pm - 9:30pm  
地點：九龍彌敦道136A號尖沙咀街坊福利會大禮堂  
查詢：2559 1310 網址：utbfhk.org 電郵：info@utbfhk.org

### 尊貴的 宗南嘉楚寧波車博士佛學講座佛學會

2014年12月14日 (星期日) 7:00pm - 9:00pm  
地點：香港銅鑼灣高士威道66號香港中央圖書館演講廳  
查詢：5146 1520, 5118 0454 查詢電郵：ticket@utbfhk.org

### 宗南 (香港) 佛學會

會址：香港銅鑼灣百德新街 51 號華爾大廈 9 字樓 A 座  
查詢電話：2559 1310 網址：utbfhk.org 電郵：info@utbfhk.org

