

釋  
香  
音

心 靈 維 他 命 之

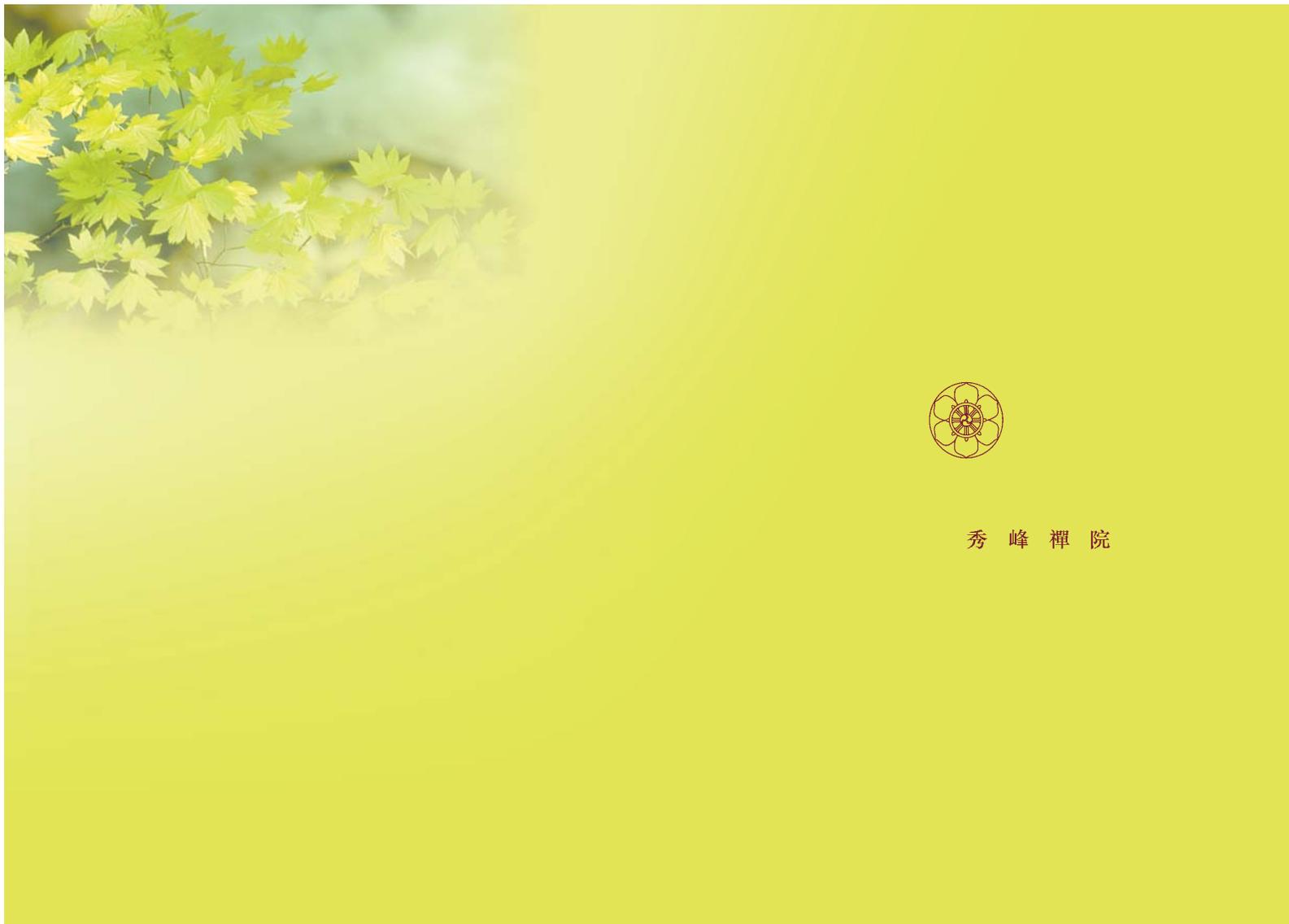
# 八正道



秀 峰 禪 院

贈閱本

轉贈有緣 獲福無量



秀峰禪院

# 緣起

「心靈維他命」是一系列叢書，是由秀峰禪院香音法師主講的禪學初班、中班及高班的內容編輯而成。

佛法向來予人有深奧難明的印象，禪宗的法門更有人認為是「無厘頭」。然而，崇山禪師授以的佛法——坐禪、唸誦、禮佛及正確的環境、正確的關係、正確的運作——簡單、直接又實用。香音法師是崇山禪師印可的指導菩薩，明白「只是坐禪不夠」，學生需要理論輔助修行，因而根據《禪羅針盤》一書開辦禪學班，希望禪學生能在理論和實踐雙修之下，體驗佛法禪機，尋回自性，助人助己。

禪學班最大的特色是生活化。香音法師隨機說法，予人開放、幽默、親切的感覺，使禪學

生能夠在趣味橫生、活潑開朗的氣氛下學習佛學的理論與應用。有見及此，特以禪學班的內容輯錄成書，成為心靈維他命，讓更多人的生命得到滋養，擁有健康快樂的人生。

天是藍色、樹是綠色。  
鹽是鹹的、糖是甜的。  
狗會汪汪叫。

這些看似是孩子氣的詩句是崇山禪師頓悟人生宇宙的結果，願更多的人尋回自性、證得開悟。

滿慈

二〇〇〇年九月十七日於香港

## 引言

在開始講「八正道」之前，我想和大家分享一個有關我學游泳的故事。以前我不會游泳，學了十多年也學不會，一直需要依靠救生圈。直到那一次，有朋友邀請我及家人坐遊艇出海，朋友中有一個才四、五歲的小孩子，只穿上救生衣，就在深海中暢泳。當時我大約十五、六歲，還要用救生圈游泳。我看見了，借了她的救生衣，穿上後便興奮地跳到海裏，游啊游。這是我生平第一次嘗到在海裏自由自在的滋味，非常享受。游了約五分鐘後，我勇敢地把救生衣脫掉，嘗到真正游泳的自由。就是這樣，我學會了游泳。

救生衣是協助你學習和訓練游泳的工具，可以說是一個方便法門，但若你依賴這件救生衣，你便嚐不到游泳的真正樂趣。所以今次講題的「八正道」，就好像這個故事的救生衣，是給大家一個法門，大家要實踐活用，才能體會「八正道」帶給大家的自由和自在。

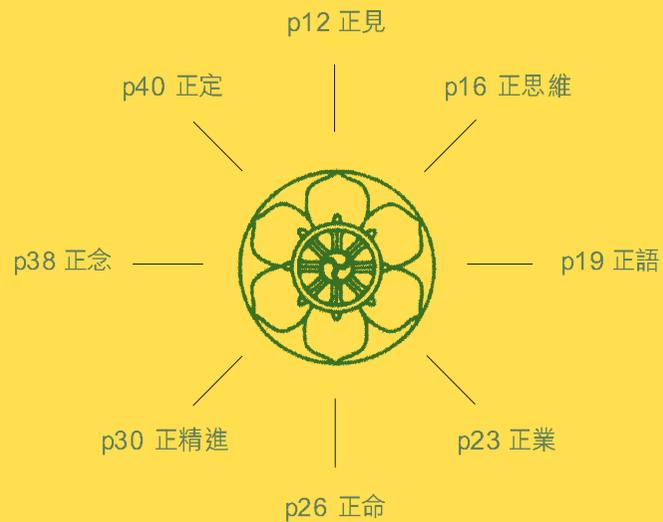


# 「八正道」

## 是什麼？

今天我們講「八正道」。「八正道」就是我們心靈的維他命。在認識這八種維他命之前，我們先了解一下什麼是「八正道」。

「八正道」的英文譯法是 **Noble Eightfold Path**。「Noble」代表殊勝，含有「尊敬」的意思，代表一個人品格高尚，有素質，所以「八正道」教導我們尋回原有的素質。佛教一位大德說：「有佛法便有辦法」，如果你覺得做人很絕望，因為你心中無佛法，便無辦法去解決或處理問題，於是感到絕望。所以我們心中要有佛法才對。你們看我們國際觀音禪院<sup>1</sup>的院徽中間有一個圈，是代表法輪（見左圖）。法輪有八個軸，代表「八正道」。有一些居士恭喜法師時會說：「師父，恭喜你法輪常轉！」法輪要轉，就是運用「八正道」的意思。



# 「八正道」的作用

「八正道」所指的素質是什麼呢？「八正道」又是用來做什麼的呢？

我們人類有三種大病——貪、瞋、癡。

「貪」即貪婪，內心總覺不足夠。比方說，你每月賺三萬元，只交給家人五千元，剩下二萬五千元給自己，但你還說不夠用。當我們想要的多過我們所需要的就是「貪」。

「瞋」又是什麼呢？我們很容易生氣，稍不順心便不高興及鬻怒，無明火不知從何而來，這就是「瞋」。瞋心分兩類：

- (一) 是生生世世的業力，例如你見到某人某事會無緣無故鬻怒；
- (二) 是現世的感受，例如你不滿意某些人或某些事而生起鬻怒的感受。

「癡」是什麼呢？你不能明白事實的真相，不能分辨是非黑白，就是愚癡。「八正道」幫助我們去除貪、瞋、癡，讓我們找回自性。

我們禪院的院徽設計得很好，法輪外包着一朵蓮花，蓮花代表「出於污泥而不染」。我們每個人心中都有蓮花，即是我們的「自性」。其實環境經常教導我們什麼是自性，但我們太忙於思想。環境經常給予我們訊息，但我們都不去理會。雖然我們每人心中都有一朵蓮花，但不是說：「我打坐的時候看見一朵蓮花」，若是這樣，我的禪棒便會打醒你！千萬不要執着「蓮花」這個字眼，它祇是教學上的用詞。我們每個人都有「出於污泥而不染」的素質；壞人有，好人也有；黃種人有，白種人也有；甚至窮鄉僻壤的人也有，而「八正道」便是教我們找回這個素質。人有很多病，「貪、瞋、癡」祇是一個概括的說法。許多人欠缺維他命，所以現代人開始吃維他命丸，有些售賣健康食品的商人便乘着人這種心理大做生意，說吃這種那種維他命便會令你的皮膚漂亮、健康，並可對治不同的疾病等。「八正道」就如八種維他命丸，幫助大家走上健康的人生大道。

# 正見 維他命 V

第一粒是維他命 V —— 正見 (Right Views)。「見」即見解。許多時候，我們都有很多見解。真正的正見是什麼？就是不執着自己的看法。當你不執着自己的見解時，你能看得清晰、聽得清晰、思維清晰、反應也清晰，而正確處理事情的方法就會清楚顯現。

現在和大家分享一下我最近的體驗。崇山大禪師是我們的大師父。他最近在美國病得很嚴重，住進了醫院，大家都很擔心。他年紀大，身體非常虛弱，並做了許多身體檢查。當時我的第一個念頭是「啊！我要照顧大禪師。」我對自己有信心，因為我經常和他一起出外弘法，我可以照顧禪師，於是我天天打電話到美國去問：「大

禪師情況怎樣？有什麼我可以幫忙嗎？」美國方面說：「我們雖然人手不足，但不想你來，因為到紐約很遠，而且你在香港有事要做。」我卻說：「不要緊。師父有病，就算遠路和有工作在身也可以放下的。你們並不知道怎樣照顧大禪師！」

後來，我放下自己的看法，用他們的立場去看事情。他們的立場是什麼呢？美國和亞洲不同，雖然我經常和大禪師四處弘法，可以照顧他，但美國的情況不同，我們不能煲藥、供應食物和補品到醫院給禪師服用。假如我去美國反而會增加他們的煩惱，這個就是「易地而處」。當你「易地而處」時「正見」自然生起。當你有正見及放下自己的見解時，你會看見世界每一件事的真相。

如果你想做每件事都得到預期的效果，首先聽人家的見解；然後才表達自己的意見。我和許多人合作過，大家最初很堅持。之後，大家發現你的見解原來是這樣，他的見解原來是那樣；如果這樣處理，會出



現這樣的結果；那樣做，又有那種結果。放下各人的成見，大家最後就有結論。若你能時時有「正見」，你的老闆一定不會開除你。因為老闆僱用你回來不是要刺激他，而是協助他。做下屬也好，做老闆也好，要知道對方的需要，要說清楚假如你這樣做，會有這樣的後果。做了，便要承受後果。慢慢地你便得到他人的信任，因為你很中肯，並不偏激。所以佛教教導我們做事不要偏激。「八正道」教我們中庸之道。中庸之道就是一種素質，有素質則能夠幫助自己，也能幫助他人和大局。若能如此，大家便會很平衡。若有些不正當的人在我們當中，大家都很容易看得出來。解決的方法是首先要明白各人的立場，雖然有些人很有野心，但他們會轉弱，慢慢會退卻。這種方法很好用，很容易解決問題，這便是服用維他命 V ——「正見」的意思。

## 正思維 維他命 T

第二粒是維他命 T —— 正思維（Right Thoughts）。什麼是「正思維」呢？其實有任何意念都不是正。因為念頭和看法差不多，那麼，什麼是正確的思維呢？原來有智慧才算是「正思維」，智慧很重要。禪宗教我們煩惱即菩提，菩提就是智慧，能轉煩惱為智慧就是「正思維」。每個人都有一些困難，而困難給予我們機會去修改。以前，為何我們會有煩惱？因為我們不懂得去處理，處理不正確便有煩惱，「正思維」是讓我們可以借助這個機會去解決煩惱。

許多人跟我說有煩惱，我問：「你有什麼煩惱



呢？」「我想幫助其他人，但不知怎樣幫才好？我不能幫助他，是我的錯嗎？我很痛苦。」眼淚也流下來了。我說：「你這個心態很好，行菩薩道要有這個態度。人家開心，我也開心；人家傷心，我也傷心。但假如你祇懂流淚，是不足夠的。哭泣只是第一步，但怎樣運用哭泣很重要。只是慈悲不足夠幫助他人。我們要運作慈悲，當我們的能力不足夠幫助某些人時，就要在內心迴向，給予他們一些心力去面對困難；這樣的迴向需要修行的能量，假如你沒有能量，或比需要幫助的人的能量還要低，這便不行了。」

我為什麼要求你每天都坐禪，是因為坐禪可以淨化你的心靈。淨化時就能夠燃點你的心光，心就代表你修行的能量，光度反映你有多少能量？例如，一個五火的燈泡就可以發揮五火光的能量。慢慢地修行，心光可以穿牆過

海，任何山脈，整個宇宙；任你躲在何處，你的心力都可迴向給其他人。所以你們轉化這個煩惱為智慧很重要，這便是「正思維」。所以，你靜下來很重要，能幫忙的就去幫忙，幫不到忙的，要看問題在哪裏。舉例：有個小朋友讀書不及格，記憶差，父母便可靜坐、迴向；最好與子女一起靜坐。靜坐後迴向，希望自己的子女記憶力好，讀書有集中力，長大成人後對社會有貢獻。迴向不是為自己很重要，為大局，為他的將來，這才是「正思維」。慢慢地靜下來，思路會愈來愈清晰，清晰很重要。

有時我們除了沒有辦法之外，還很執着，這就是無佛法，無佛法則不能救你。什麼是佛法呢？就是不要執着你的想法，因此你能看得清晰，不單只看眼前，而且能夠看得遠。人與人之間的相處，無論在工作上、在家庭上、交朋結友上，往何處去也好，都要與他人廣結善緣。我們應該好好把握這一生的機會去廣結善緣。

## 正語 維他命 S

第三粒是維他命 S —— 正語（Right Speech）。人類有幾種具有殺傷力的武器：第一是劍，劍鋒可刺傷身體；第二是筆鋒，可以寫好寫壞；第三是說話，你說一句話，可以刺痛人的心。請想一想，中國歷史上的一些大美人，她們的說話會令國家傾亡，都是靠咀巴，所以語言很重要。禪宗說：「舌頭無骨」。我們的身體有骨骼支撐，鼻有鼻骨，耳朵也有軟骨，但舌頭卻無骨。耳朵有左右的方向，鼻有向前的方向；但舌頭卻沒有方向，因此要好好控制它；假如不懂控制舌頭，便會帶給人許多煩惱。

有一套電影名叫《小豬嘜》，你們有沒有看過？《小豬嘜》是小朋友的故事，但很有智慧，戲

中每種動物都反映出不同的人性。如果沒有方向，人類和動物都差不多。有時動物比人類還要好，動物殺傷力不大，但人類卻可以很大。其中有一幕貓對小豬說：「你知不知道貓要來做些什麼呢？貓是給人親親的。你豬的職責是什麼呢？」小豬以為自己是牧羊狗，於是說：「我們豬不是去牧羊嗎？」小貓說：「錯了！所有的豬都沒有職責，祇是供人食用。」



秀峰禪師

有些人懂心理學，懂得用語言和心理控制別人的情緒。太平山下有很多愚人的情緒都受別人控制，因為他們心中沒有「八正道」。我們學禪的人，學佛法的人，為何總是說：「不要跟隨情緒走？為何要放下喜歡和不喜歡呢？」道理就是不要被控制，要獨立。

我初認識秀峰禪師時，那時他正打算在

香港成立禪中心。他說：「Don't use your mouth —— 不要用你的嘴巴」，我便去問崇山大禪師：「為何秀峰禪師叫我不要用嘴巴，不用嘴巴怎樣可以和其他人溝通？」這是我的疑問。崇山大禪師說：「This mouth, when you use it, open it, when you don't use it, put a stopper to close it. —— 這個咀，要用的時候打開它，不用的時候用木塞塞着它。」正確的說話很重要，要說鼓勵性的說話，不要說殺傷性的說話。

譬如，有些人沒有多大信心，你便要給予鼓勵。他沒有信心，你要鼓勵他，若很多的鼓勵也幫不到他，你便要迴向。實踐



崇山大禪師

## 正業 維他命 K

很重要，鼓勵是我們舌頭的職責。我們每一個器官都有自己的職責，眼有眼的職責，用來東西；耳朵有耳朵的職責，用來聽聲音。許多意外，如撞火車，當時那個司機正在用耳筒聽收音機，人家響號，但他聽不到，接着便發生意外。鼻有鼻的職責，可以嗅味道。譬如，外面很大煙，我們便要很小心，去查清楚是否着火了。崇山大禪師每次談到口，都指出臉上每個器官都是一雙雙的——兩隻眼、兩隻耳、兩個鼻孔，口卻祇得一個。但口卻很忙，要吃，要說話，要唱歌，口有很多職責。雖然只得一個，已經給大家許多麻煩。所以，一個口是正確的，否則世界便會很亂。

第四粒是維他命 K —— 正業 (Right Karma)。「業」代表行動。有些人聽到人家說「業力起」，就認定「業力」不好，聽見「業」這字，以為是「孽」。「業力」就是行動 (action)。你有行動，這個行動就是一個運作。業力 (Karma) 有善業、惡業和不善不惡業。人有兩種職責：一是身體的職責，另外是原本的職責。

我們從生下來，不同階段有不同的職責。開始時，嬰兒的職責祇知食、睡、哭和笑。在成長的過程中，我們要上幼稚園、小學、中學、大學……，之後又會出來社會做事，負擔了社會上的職責。人與人之間也要負起某種職責，我們步入中年、老年。老人家有老人家的職責，每個過程

是一種體驗，在不同的環境，不同的年齡負起不同的職責，這便是身體的職責。動物也有自己的職責，你見過蜜蜂嗎？蜜蜂的職責是採蜜，牠若太早起來採花蜜，那時黑漆一片，黑漆漆時花還未開，所以牠們不會在那個時候採蜜。但太晚，花蜜又已經給其他蜜蜂採光了，所以蜜蜂有牠自己的職責，但只是身體的職責。那麼，我們人類是否像動物那樣只有身體的職責呢？

人就像小鳥，身體的職責和原本的職責就像一對翼，如果我們只運作一隻翼，便不能平衡，也就不懂得從煩惱中飛出來。只有同時運作兩隻翼——身體和原本的職責，做好自己的本份，認識我們的自性，這就是「正業」。



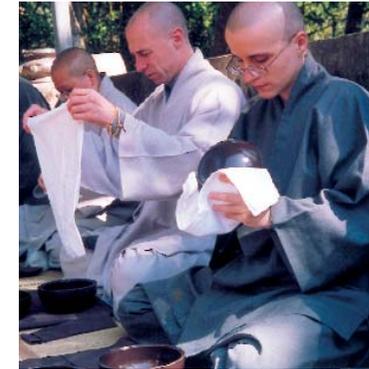
怎樣履行原本的職責？當我們問：「究竟我是誰？未出生前從何而來？死後往何處去？」我們會找不到答案，這沒有答案的心幫助我們切斷胡思亂想，讓我們的內心像明鏡般清明，如實反映事情的真相，因此我們會懂得如何處理問題，人生就能正確地運作。做任何事我們都要問：「究竟我的立場在哪裏？我的自性在哪裏？我怎樣才能認識自己呢？」這些問題要發自內心很重要。當你修行，做任何事情你都不要離開你的自性，你就會有佛法，也就會有辦法。慢慢地，你的心靈便不會空虛，做什麼事都有一個方向。人生有正確的方向是很重要的。

# 正命

## 維他命 L

第五粒是維他命 L —— 正命 (Right Livelihood)。甚麼是「正命」呢？有正當職業就是正命，也是活命的一個條件。譬如，偷盜不好，這不是正命。但我可否像羅賓漢，偷東西來幫人嗎？可以，但社會不會容許。用智慧去幫人很重要，譬如你說販毒賺很多錢，一方面幫助很多人，一方面卻殺害許多人，令許多人成為癮君子，這些做法有因果報應，不是「正命」。「正命」是指沒有壞的後果。

在馬來西亞的一個佛教團體裏，有一位居士問：「我是一個佛教徒，但我嫁的丈夫卻是賣雞隻的，所以我整天



都要宰殺雞隻，我不願意做，但我既然嫁了給他，這便是我的職責，妳說怎麼辦？我沒有「正命」，除非我和丈夫離婚，但我又有兒女。」我當時說：「這是你與家人的共業，不是今生，而是多生積聚的，只有修行、發願才能改善這個業力。當然，最好的解決辦法是「改行」，轉職業，並且發願。如果不能改變職業，唸經迴向便很重要。另外，當你宰殺雞隻時，內心沒有仇恨心是最重要的，但你還是要接受因果。經云：「罪無自性從心起，心若滅時罪亦亡，罪亡心滅兩俱空，是則名為真懺悔。」

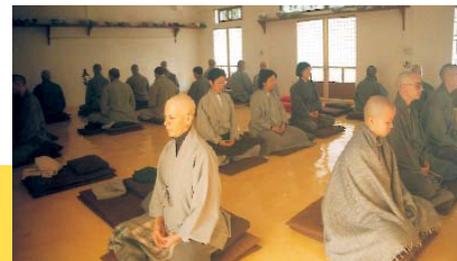


大嶼山 覺修寺禁語禪修

# 正精進

## 維他命 E

第六粒是維他命E——正精進（Right Effort）。你怎樣用你的能量（energy）很重要。有些人有很多能量，譬如明海法師和我去立陶宛；她說這些人很用功修行，每日禮佛一千拜。在波蘭及東歐國家的人很用功，這些國家什麼都沒有，所以聽一句說話，他們就去做。「正精進」（Right Effort），就是指你要有一個正確的方向去修行。有些人對我說：「我認識某某人，他不知跟了誰修行，雖然非常努力，但後來出了問題。」我說：「不是跟了誰的問題，而是他的修行方向



有問題。」「正精進」就是你如何用你的心。你如何用這個心很重要，用的時候若有所求，得到與否都很容易走歪。我們修行要「一百分」很重要，多了一分便有問題。真正的用功是什麼？真正的「正精進」就是放下。放下，不執着「我」和「屬於我的」很重要。大禪師常常說：「Keep clear mind moment to moment —— 時時刻刻保持清明心。」如果你當下這一刻清明，你的一生都會清明。相反，如果你這一刻不清明，你的一生就會不清明。我們做人也是一樣，我們到底是有所求的去達到目的？還是去履行職責？若以自己所有的精神去做好事情，不計



較結果，這才是真正的「正精進」。大禪師說：「Right now —— 當下。」現在你的心在做什麼？如果你的心在胡思亂想，想謀害對方，你是很努力害人，這不是「正精進」。但若你看見一個問題，很認真的去處理它，這就是「正精進」。你們來坐禪便會明白，但假如祇是

來聽，便祇能明白我的說話。或者你覺得這些道理已經可以幫到你，但內心的功夫是要修行才能體會。所以，我很鼓勵大家坐禪，坐禪很重要。當你來坐禪有一年，兩年，三年……的時間，有一天你會發覺一切都很清晰。有些人快，有些人慢，有些人坐一世內心都不能清晰。為什麼？因為他們的心有求，這不是「正精進」。當心中無所求，什麼你都可以做，而且許多事情你都能做得好。

你們新同學不知道秀峰禪院是如何成立的，我可以在這裏和你們分享。以前我們秀峰禪院沒有自己的道場，是人家借出來的。所以我很開心，因為不用擔心交租、供樓，有沒有學生？有沒有人來坐禪？……當時，沒有人來坐禪，我自己一個人也堅持坐禪。兩個人來，就兩個人坐禪；三個人來，就三個人坐禪；我沒有任何罣礙。可是，大禪師

每次來的時候都說：「You must move — 妳要搬屋啊！」我回答說：「怎樣搬？我們人數那麼少，那裏有錢搬？」大禪師便說：「You move and money will come — 你肯搬自然會有錢！」每次他這樣說我只是聽，但心裏卻這樣想：「大禪師，你不用親身去面對這個問題，當然這樣說！」

我們從一九九二年住在舊址，直到一九九五年時，大禪師來香港前一天，屋主要求我們搬走。大禪師下了飛機，便問：「How is Zen Centre? — 禪院怎麼樣？」我回答：「Bad news — 壞消息。」他說：「Good — 真好啦！Bad news is good news — 壞消息就是好消息。」我知道大禪師一定用這種口吻，所以便不理睬他。我祇是說：「屋主要求我們搬走。」他說：「You make money, then move — 你去找錢來！搬啊！」我說：「我是出家

人，那裏找錢來？」於是他便說：「You try seven days & seven nights Hwa Om Song Jong Kido, miracle will appear — 你要唸七日七夜華嚴聖眾聖號，不可間斷，奇蹟就會出現。」這就是實踐正精進的精神。當時我不能單靠自己一個人去唸，幸好有十數位學生幫忙，還有一班讀初級班的學生參與。我對他們說：「發生了這件事，現在我們有兩個選擇：一是不能再有禪院，即是結束；二是大禪師所建議的，做特別唸誦這件事。」我們編排出一個七日七夜唸誦的時間表，每人簽名參與。許多不認識我們的人也很發心，聽人說我們這裏要唸經，就跑來唸，唸完就走，這些菩薩不知從何而來？

舊禪堂是由一位善信借出，一個單位共有三個團體輪流共用。我們要受時間限制，當進行七日七夜唸誦時，輪到別人在外面靜坐，我們便要在房裏

小聲地繼續唸誦。深夜零晨輪班的情況最辛苦，因為唸到清晨三點鐘左右，是最疲倦的，有時祇得一個人唸，又不可以打木魚，祇好用紙巾盒一邊打着拍子繼續唸經。**Just do it** —— 只是去做，這就是「正精進」。我從未試過遇上困難時要這樣唸經。當時我心無所求，亦沒有期待七日內有什麼奇蹟出現，亦不知道這七日會發生什麼事。但很奇怪，七日內的第三日，學生中有人供養廿萬，有人十萬，有人五萬，有人二萬，當時我們還沒有會員，但各人都樂意幫助。到第五日，我們便找到銅鑼灣這間屋。第三日，有錢；第五日，找到屋；第七日，剛好夠錢交首期訂金。更有趣的是，當時有一個初級班同學是律師，我們事前並不知道。有事發生時她便站出來說：「我是律師，有什麼可以幫忙？」那天是星期日，她不用上班，不知為什麼要走上來。

購買新道場的事，她幫了很大的忙，出錢又出力。

七日七夜唸誦，許多奇蹟出現。我們當時唸經時祇是唸經，心無所求；大禪師要我做的事，我便去把它做好，沒有考慮成果；祇是去做 — **Just do it**。

「正精進」是給我們人生一個方向，怎樣用這個心很重要。唸經時就祇是唸經，找屋時便祇是找屋。一九九五年十二月我們找到了現址，一九九七年九月便清還所有債項。大禪師說：「**Bad news is good news** —— 壞消息就是好消息。」你們若是面對困難，便要好好地用你們的心，困難能夠幫助你的人生有一個方向。現代人缺少了方向感，生命祇是與金錢掛帥，而金錢容易染污我們的心靈。所以，我們的心在這一刻祇是去做，不要審察（**don't check**）。

# 正念

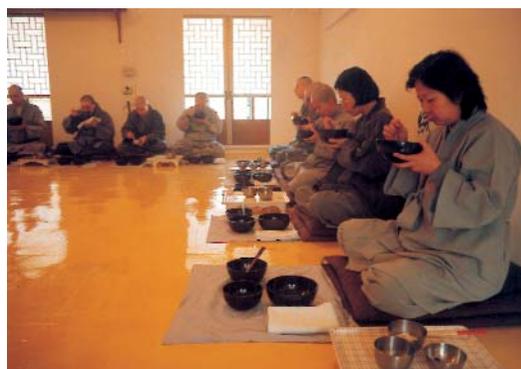
## 維他命 M7

第七粒是維他命 M7 —— 正念 (Right Mindfulness)。「念」字怎樣寫？「今」字下面一個「心」，今代表現在，心代表精神意識。什麼是正念 (Right Mindfulness)？即留心當下 (pay attention)。留心於現在這一刻很重要，留心這一刻我們會醒覺，一留心就會醒，不留心則糊塗做人。這個念字，我們說唸經，口在念，卻心不在焉。當你唸經的時候，聽自己的聲音很重要，你的聲音就是你的自性，別人的聲音是別人的自性，木魚的聲音是木魚的自性。因此，當你唸誦時，你必須觀照你的聲音：這時你和宇宙便成為一，痛苦便消失，真正的喜悅便呈現。

舉例：我教一個學生說話時要慢一點，第一，她可以知道自己在說什麼；第二，她的說服力會強一些。所以「今心」—— 念很重要。不單是唸經，這一刻怎樣用我們

的心更重要；講話時，到底有沒有聽清楚自己的說話？有些人的咀很忙，說完話也不知道自己說了些什麼？為何會這樣呢？因為說的時候他的心不在，只是為說話而說話。

修行時禁語很重要，禁語防止我們失心。我們要專注：吃飯時吃飯，便能嚐出飯的味道；飲水時飲水，便能嚐到清水的味道。如果我們留心日常生活，起床、摺被子、洗臉、漱口、工作、吃飯、睡覺等等都是修行。所以「正念」(Right Mindfulness) 訓練我們留心當下 (pay attention)，慢慢地，修行能減少你犯錯的機會。



# 正定 維他命 M8

第八粒是維他命 M8 —— 正定 (Right Meditation)。大禪師不用 (Right Concentration) 這個字，因為正定是一種修行 (Meditation)。有一些不正確的定力，例如小偷開鎖時的定力，這不是「正定」，是「歪定」。什麼是「正定」呢？Moment to Moment 每一剎那我們保持不動的心就是「正定」。什麼是不動的心？當你的心保持不動時，無論你行、住、坐、臥，都是修行，這是定力。我們要學攝心，我們的心經常飛出去，心散，沒有集中力。譬如你和阿婆說話，她沒有集中力，她祇想到過去，你說話多了一點她便不能消化。為什麼？因為沒有定力。這個「正定」除了留心 (pay attention) 外，還要攝心很重

要。我們的心要像磁石，在做事之前，把精神放在丹田。這是訓練，請不要執着我的說話。起床前先把心念放到丹田上才起床。上廁所時，要趕時間，也要把心攝一攝。行、住、坐、臥都嘗試去攝心。你和人家說話時，把心停一停，攝一下，然後聽人家說話，那麼你便能聽出人家說話背後隱藏了什麼意義，你突然聽得很清楚他需要些什麼。不是自己要聽什麼，是要打開耳朵聽人家說些什麼更重要。

人若有定力，做什麼事情都會做得好。人若無定力，做事便沒有層次，沒有先後，說話沒有輕重。佛教說：「每個人都具有智慧」，但大家都不懂得運用這個智慧。你有多少修行就有多少定力，有多少定力，就有多少智慧。如果你能夠行、住、坐、臥都保持不動的心，你就能夠發揮沒有煩惱、沒有雜質的智慧來。



# 總結

知道什麼是無常，懂得無常很重要。你懂得人生無常，你便懂得放下，不明白無常便不知道放下。

任何事情都不能令我們完全滿足。譬如，人擁有美滿的家庭或好的事業，都會感到滿足，但是擁有這些東西可以是無常的。當人失去了美滿的家庭，或好的事業時，他的滿足就會消失。

任何事物都不屬於你。譬如你的丈夫，他只是你的伴侶，但不屬於你；你的家人、朋友，你的金錢，你的地位，你的身份，甚至連你的思想，通通都不屬於你，他們祇不過在不同的時候發揮了不同的力量，在不同的階段一齊做好不同的工作。

總括來說，南傳佛教有以下幾種主要法門：四聖諦<sup>2</sup>、八正道<sup>3</sup>、十二緣起<sup>4</sup>、甚至三法印<sup>5</sup>、三學<sup>6</sup>等，全部都是教我們醒覺（wake



up），提高我們的醒覺性，認識世界萬事萬物的真相是什麼，宇宙的真相又是什麼。當你明白到，沒有任何事物是屬於你的，你就不會捨不得，就不會執着，因此可以放下。你會說：「我不如去吃、喝、玩、樂不是更好嗎？糊里糊塗過一生不是更好嗎？」人生如果沒有方向，人一定會下沉，因為只知吃喝玩樂會令我們迷失方向，貪、瞋、痴便會加重。生命真正的意義，是要找回自性，行菩薩道。

禪宗的一位大德俱胝禪師是怎樣開悟呢？有一天一個比丘尼向他問了一個問題，因而令他很苦惱，再不肯教學生。比丘尼走後，她的師父來找俱胝禪師，對他說：「很抱歉，我的不肖徒兒得罪了你。」俱胝禪師問：「你是誰？」「我是天龍禪師。」「啊！你是天龍禪師嗎？你是一位開悟的禪師，現在我有一個問題要問你。」他問

的是比丘尼問他的問題：「我不要你任何經教言說，祇要你的真實語。」當時天龍禪師只舉起他的手指，俱胝禪師一見，立即開悟。到他死的時候，他說：「我的一指一生受用不盡。」聽了一句話，就拿去用，一生受用。這個心名為知足（enough mind），你有滿足的心很重要。我們不容易滿足，如果你有知足的心，聽一句話使用一句話。在任何時間、在任何環境都拿去用，就足夠了。

佛陀對阿難尊者說：「阿難，這個森林有很多樹葉」，然後他拿起一手掌的樹葉問：「我手上的樹葉多還是森林的樹葉多？」阿難答：「當然是樹林的樹葉多！」佛陀說：「世間有許多不同的法，如樹林的樹葉，但我教你的法，像手上的葉，已經夠用。」在你們的程度，我覺得你們不需要學太多方法，學一點，馬上拿去用，就能解決事情。



我一生人遇過許多轉捩點，遇上許多棘手的問題，是很不容易才到了今天，有許多年都活於生死之間，但是什麼令我不放棄，繼續去修行？就是佛法。學一個法，你就拿去用；學放下，就放下，時常對自己說：「放下。」執着，還很執着，也要放下。當你的心放不下時，要鼓勵自己說：「你執着就會痛苦，不如放下，放下就輕鬆。」把放下的心態成為一個習慣很重要。我們學到的就要拿來用，聽了就做。由開始出家修行到以後的十五年裏，我沒有連續七天是可以平靜

度過的；如果第七天還平靜過日，第八天必定有新的事情發生。是否出家修行不好呢？不是，出家令我有學習機會。學了就去用，所以我覺得南傳佛教教你這麼多樹葉，大家不要貪心，不要貪多，能好好地運用你手上的樹葉，你的一生已經很幸福，是個自由自在的人了。

「正見」、「正思維」、「正語」、「正業」、「正命」、「正精進」、「正念」、「正定」，這八種維他命都放進你們的心裏。問題是吃了這些維他命後你們有沒有把它們消化？有沒有發揮它們的功用？學了「八正道」的法就拿去用，比你得到財富更加好。你有一百萬，但也有一百萬的煩惱。如果你懂得用「八正道」這個法，可以消化你的煩惱，即是有一百萬財富的快樂。我希望大家進步，早日開悟，找回自性，幫助眾生脫離苦海。

- 完 -

註釋：

1. 國際觀音禪院：由崇山禪師於七〇年代創立，至今共超過一百二十所分院遍佈世界各地，香港秀峰禪院是第一百一十所分院。
2. 四聖諦：苦、集、滅、道
3. 八正道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定
4. 十二因緣：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死憂悲苦惱
5. 三法印：諸行無常印、諸法無我印、涅槃寂靜印
6. 三學：戒、定、慧

## 作者簡介



香音法師出生於香港一個回教家庭，在天主教學校接受教育。一九七八年，有緣開始學佛。三年後，在同一年裏發生車禍和遇溺事件，兩次對生死的親身體驗，令香音法師頓悟生死原來只是一線之間。一九八一年，決定到泰國修行，尋回自性。同年，香音法師在泰國阿姜查（Ajahn Chaa）的國際叢林寺院正式出家，後來到清邁山洞叢林，在大自然當中潛修十載。一九九一年底到韓國新元寺參加九十天「冬安居」修行後，得到崇山禪師及秀峰禪師的邀請，回到香港成立香港禪中心（即今天的秀峰禪院）。一九九五年獲得崇山禪師印可為指導菩薩。香音法師是秀峰禪院的住持及指導師。二〇〇一年四月正式接受崇山禪師傳法，成為大觀禪師。



## 秀峰禪院簡介

秀峰禪院是國際觀音禪院第一百一十所分院，於1992年成立，1995年在香港註冊為非牟利慈善機構。

本院的宗旨是「上求菩提、下化眾生」，以坐禪共修及參公案啟發智慧，證入正確人生，自利利他，行菩薩道。本禪院希望不同宗教人士，共修參悟自性，證入世界和平。

## 秀峰禪院修行時間表

每日	早上 5:30~7:30 晚上 6:30~7:25	早課 晚課
星期二、五	晚上 7:30~9:30	禪修
星期三	晚上 7:00~9:30	精進禪修
星期四	晚上 7:30~9:30 (每年一次，必須預先報名)	禪學班
星期日	下午 2:30~4:30	禪修

另每月舉行一次禁語禪修。詳情請與本院聯絡或參閱每月通訊。

辦公時間： 上午11:00 ~ 晚上7:00 逢星期一休息

## 心靈維他命之八正道

作者： (大觀禪師) 釋香音

編輯組： 陳婷 (滿慈)、陳翠兒 (元道心)、  
李敏慧 (空心)、林耀榮 (空法)、  
李婉媚 (觀用)

筆錄： 葉新康 (滿峰)

打字： 李寧 (觀悟)

設計排版： 李月貞

印刷： 雅譽印刷公司

出版： 秀峰禪院文教部

地址： 香港銅鑼灣禮頓道32號星華大廈五字樓

電話： 28919315

出版日期： 二〇〇〇年十月 初版

二〇〇一年七月 第二版

版權所有，請勿翻印

