

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

未盡諸漏

明德

佛經《楞嚴經》中，佛陀對弟子阿難說：「汝學多聞，未盡諸漏。」

阿難是佛陀十大弟子中多聞第一——佛法聽得最多。他記性最好，但佛陀點出他的問題：「你聽了很多，煩惱卻沒有斷盡。」

《楞嚴經》提到貪、瞋、癡、慢、疑——這些煩惱就是杯底的裂痕。貪是想要更多，瞋是忍不住生氣，癡是看不清真相，慢是覺得自己比別人優越，疑是對什麼都半信半疑。有裂痕，智慧與清淨就會流失，這就是漏。

那堂課，法師就舉了這個杯子的比喻。她說，持戒、修行、收攝六根，就是把裂縫修補回來。

講到這裏，法師突然望向我，問：「你怎樣看？」

我說：「煩惱來了，要懂得忘記，忘記了就沒事了，不留煩惱。」

我只是覺得，煩惱來了，像「所聽」到的鐘聲來了；至於我

們「能聽」的本能，一直存在：知道它來，也知道它消失。

法師聽完說：「暫未有這種智慧。先修行補漏吧。」

法師的意思是，我們現在根本未有足夠的智慧，煩惱來了，不可能說不留就不留。眾生的煩惱，是要踏踏實實去處理的，從生活中去經歷、去面對、去解決，這些就是修行在生活，生活中修行，也就是補漏的實踐。

《楞嚴經》說「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡」。

這句話的意思是：道理，可以一下子明白；明白歸明白，但煩惱習氣，卻不能一下子斷除，必須依照次第，一步一步修行令煩惱消盡。

法師說的補漏，不是坐在那裏觀空，而是在每一個煩惱生起的當下，踏實地面對它、處理它。裂痕補好了，不再漏，本有的清淨自然顯現。

爺爺的家書

郝興燕

爺爺平時不愛說話，在村裏跟人說話，一般不超過三句：吃飯了嗎？餵豬了嗎？天要下雨，收衣服了嗎？可是一拿起筆，他就變了另一個人。

老屋掛着爺爺那隻竹編信插，裏頭常年塞着四五封沒有寄出的信。黃信封，兩角磨起毛，郵票多是一角、八分，貼得十分端正。他寫信用那支英雄牌鋼筆，筆尖磨損了，寫字左邊重右邊輕。他把信紙鋪在縫紉機面板上，一筆一畫，半天不抬頭。當時年幼的我，坐在他旁邊寫作業，聞到燈芯焦味、墨味，還有從他身上傳來的煙味，三者混在一起，就是「爺爺要寫信」的氣味。

他寫給誰？大多寫給我。我上初中住校，每周回家一次。後來去縣城讀高中，再後來到省城上班，信就一封接一封寄來。內容頭一句總是「吾孫見字」，第二句跟着寫天

氣：「昨夜下小雨，院裏的青菜長高了一指。」再往下，是豬價、麥價、誰家娶媳婦等等。有一次他寫：「你奶奶患眼疾，不嚴重，草藥熏了兩次，能睜開半隻眼了。別跟她說，是我告訴你的，免得她罵我多事。」

我出來工作第三年，爺爺中風了，右手不能寫字，他改用左手，字寫得更歪，一封信要寫三四天。有一次回家，見他床頭有一疊空白信封，已貼郵票，已寫上我單位的地址，只差未放入信紙。他笑說：「先準備好，哪一天腦子清醒，填幾句就寄，免得拖。」

後來爺爺離開了，回去整理遺物，竹篾放着一個牛皮紙袋，沒封口。我打開，是一疊寫好地址的信封，每封信的第一頁寫了日期，從三月排到次年二月。我一張張數，一共十二張，剛好是一年。



■長者在柔道防護墊上學習保護技巧。
理大供圖

■何啟明(中)出席項目啟動儀式。

理大推「受身技」課程 減長者跌倒受傷風險

該計劃由賽馬會慈善信託基金撥款逾1.19億元支持，是本港首個結合柔道安全着地技巧與跌倒生物力學理論的防跌管理項目。理大表示，衛生署最新數據顯示，本港每年有近16%長者至少跌倒1次，當中約10%更會導致骨折，嚴重影響日常生活與身心健康，項目打破傳統單純「預防跌倒」的觀念，轉而教授長者「跌得安全」的實用技能。

理大介紹，參加者將接受骨質密度檢測及由理大康復治療科學系研發的人工智能(AI)跌倒風險評估。合適人士將參與由研究

團隊和專業柔道教練共同設計、為期12星期的課程，學習安全着地及身體保護技巧，以減少跌倒時的衝擊力和骨折風險；有需要者亦可獲安排接受理大物理治療師提供的諮詢服務。

勞工及福利局副局長何啟明早前出席項目啟動儀式，指政府正透過「智能意外偵測系統」先導計劃，為高風險住戶提供即時偵測及支援，與理大今次項目的安全着地訓練相輔相成，一同為長者編織更穩固的居家安全網。

教室變駕駛艙 培育學生安全意識

近年不少學校推出沉浸式學習體驗，讓學生在模擬環境中寓學習於娛樂，提升學習動機與成效。位於上環的新會商會學校(小學)最近將303室改裝成「AI智趣交通研習室」，內設各式各樣模擬交通設施與互動裝置，旨在打破傳統課堂的界限，讓同學化身小司機，置身逼真的道路環境，在動手操作中學習觀察路況、遵循燈號與冷靜應變，掌握智慧生活技能。

為讓全校師生都能共享這獨特的學習平台，「智趣交通研習室」於每天第一及第二小息全面開放。校方表示，在操作過程中，同學們輪流掌舵，身旁的同學則化身「導航員」與觀察員，互相提醒盲點、分享路面安

全策略，期望各人在合作中學會彼此傾聽、包容接納與欣賞支持，展現朋輩互助的溫暖氛圍。



■學生進行模擬駕駛。

Fb 圖片