



心輪先動，愛輪才動

鄭振煌老師

950517 講於扶輪社

陳淑蓉整理

一個月前，我們思考五月份是母親節，該送什麼禮物給社友及社友夫人？我們商量時覺得請鄭教授再次來社內演講，這個禮物對社友應該是很好的，因此就安排了此次演講。個人三、四年來也一直對於心靈方面的探討有興趣，爲了讓生活更平靜，觀察起心動念是很重要。所以，今天再次邀請鄭教授來講**如何看起心動念？如何善護念**，讓自己不要有壞的念頭？今天非常謝謝鄭教授，夫人、社友的蒞臨。下星期還有一場大家最關心的有關抗老化的演講，接著還有骨質疏鬆的問題的探討，希望社友們接著兩星期的演講也能夠再次蒞臨。（松山扶輪社社長引言）

非常感謝王董事長的介紹，松山扶輪社社長 以及未來的社長 SMT，以及諸位社友， 今天晚上有機會再度向各位請教，我個人感到非常的歡喜。因爲扶輪社的前輩們經營事業非常成功，家庭很美滿，爲這個社會打拼，這是眾生的福氣。來此感覺這是個溫馨的社團，比如舉辦加九寮步道健行。各位朋友一定要去，而且要全家一起去，因爲這個步道實在太美了。

通常大清早五點鐘我就出門，我有一位學生會開車載我去郊外走走，大約一星期兩次。這條步道我常走，通常從頭走到尾，再走回來。加九寮步道剛好是在南勢溪邊，風景非常優美。諸位朋友一定要參加，如果走步道不過癮，對面忠義沒什麼車，兩邊都種植櫻花非常美，諸位前輩可以去那裡好好欣賞大自然。

剛才介紹人說因爲五月是母親節，要送給在座美麗的母親禮物。每一個眾生最需要感恩的就是母親，五月在佛教中是最重要的月份，因爲母親節那一天正好是衛塞節，是印度 Vesak 節，剛好是中國農曆四月十五日，在佛教中這一天是釋迦牟尼佛的生日，是佛陀成道日，他覺悟到人生的真理，也是釋迦牟尼佛涅槃的日子，在佛教中五月稱爲感恩的月。

我們在母親節前一天誦了《父母恩重難報經》，在誦經時每個人都因爲受到經文內容的感動而淚流滿面。經文一開始說釋迦牟尼佛帶領一群弟子往南行，走到墓地時，看到很多枯骨，佛陀向這些枯骨禮拜，弟子們覺的很奇怪。於是問世尊：「世尊！您是覺者，您是最有智慧的人，地位最高的人，爲什麼您今天要對著一堆白骨頂禮？」頂禮，就是佛教五體投地的禮拜。佛陀就對他的弟子說：「你們跟隨我多年，你們當中很多人都已經證阿羅漢果，也很多都是證悟的人，

你們有些事情仍然是不明白。他們都是我們多生多世的父母親啊！枯骨顏色較白的是屬於男性的骨，骨色較黑的，是屬於我們現代人所說的骨質疏鬆較嚴重的，是女性的骨。」然後，釋迦牟尼佛向弟子解釋為什麼女性枯骨顏色較黑、較乾的原因。因為女性為了傳宗接代，懷胎十月，飲食也不是很好，所有的營養都被腹中胎兒所吸收。孩子出世後，還要撫養長大，孩子生病時痛在娘心，母親總是仔細照顧。因此有一句話說：「朝如青絲，暮成雪。」意思是說早上頭髮仍然黑亮，到了晚上就白髮蒼蒼了。

父母對待子女的恩情，即使子女用無量劫的時間，把世間所有金銀珠寶來供養他們，還不能報答父母於萬一。弟子們聽完世尊開示之後，個個捶胸頓足，說：「痛哉！痛哉！過去都不知道這種道理，不知道父母對我們的恩情如此重」，尤其是母親的恩更重。佛經上常說要報答四重恩。第一重恩就是父母親，尤其是母親。在座的社友婦女們祝福你們永遠青春美麗，母親節快樂。

諸位都是社會的菁英，也都是社會的領導者，充滿愛心將愛輪轉起來。我們都知道若有一個輪子轉得不順，車子運轉就不合諧，會產生危險。輪子轉動的方向如果錯誤，就無法到達目的地。諸位都比我更深入瞭解這個道理，我只是把我在佛經裡所說的提出來跟大家請教而已。

在公元第五世紀時，中國南朝梁武帝是非常虔誠的佛教徒，他的夫人往生之後，托夢給他：「我現在投生在地獄中非常痛苦，有的故事是說他的夫人投生為蟒蛇，蛇在佛經中是比喻嗔心很重的意思。希望梁武帝能夠救拔她出離苦海。」於是梁武帝請高僧寫了一部懺法，就是《梁皇寶懺》，流傳至今，中國、台灣及世界各地華人佛教徒或是寺廟都有在念誦《梁皇寶懺》。《梁皇寶懺》是說我們眾生，沒有智慧的話，往往會做錯很多事情。雖然我們想做很多善事，但總是做的不圓滿。

梁武帝本身也有一個故事，可能大家也曾經聽過。中國禪宗初祖達摩祖師，全名是 Bodhi Dharma。菩提是覺悟的意思，達摩是法，Bodhi Dharma 就是覺悟法，也就是說達摩祖師是一個開悟者。達摩祖師是印度禪宗第二十八祖，中國禪宗初祖。由印度來到中國，由廣州登陸來到南京，也就是當時的國都，遇見梁武帝。梁武帝當時非常高興，認為遇到一位高僧，他可以向他請教如何安定心靈？如何是有智慧的佛法。

梁武帝對達摩祖師說：「你看我有無功德？我造無數的寺廟，也護持供養很多的僧人，我也度了幾千人出家修行，又布施設齋，你看我所造的功德大嗎？」達摩祖師說：「一點功德都沒有」。梁武帝百思不解，說我做了這麼多善事，怎麼一點功德都沒有？所以話不投機。於是達摩祖師就離開南京，到河南嵩山面壁九年，之後創立中國禪宗。

為什麼梁武帝造寺、供僧無數，達摩祖師卻說毫無功德呢？這是因為梁武帝仍然執著於他造了很多寺廟，供養無數僧人，執著於自己做了很多善事。如果，有這種執著的心念，就沒有功德了。如果你有這種心，只能說你所做的善業都是福德。這並不是不要我們做善事，而是不要因為行善有利益而做，行善時我們的

心應該沒有罣礙。比如布施給一個乞丐後就想：他到底是真乞丐，還是假乞丐？這樣心就會起伏，既然已經布施出去，就不要再罣礙，否則毫無功德可言。心有罣礙，就不清淨。

釋迦牟尼佛在世時，有很多人布施，就像諸位一樣，布施幫助這個社會。當時，有一個女孩子，供養佛陀一兩油。佛陀說這個女孩子的功德最大，因為她非常虔誠。女孩子在供養油時，心中完全沒有罣礙。她沒有想到自己是多麼的貧窮，只布施一點點油會不會沒面子。她非常誠懇的，心是非常清淨的，所以佛陀說她的功德最大。

禪宗六祖惠能大師說：「此門坐禪。元不著心。亦不著淨。亦非不動」我們修行既不是執著心，也不是執著清淨，也不是不動，這其中有很深的道理。六祖說我們**心本來就是有生、有滅，有起、有落，所以是虛幻的**。心經常在改變，是不可能執著的，因為虛幻的，無法執著。**清淨心本來就是空性，也是本來不存在的，如何能執著**。修行也不可能不動，修行一定要動。比如車輪不轉動，就無法發生作用。輪子轉動，我們才能去想去的地方，輪子轉動可以解決一切困難，所以一定要動。如果發心不對就會罣礙；心如果不清淨，我們的作為也會讓對方覺得不愉快。自己不清淨，就會有罣礙，就會計較布施的得失，恐怕自己的布施被別人糟蹋了。

六祖還有一個故事，六祖開悟之初，由湖北向東行時，在途中看到兩個小和尚在討論是因為風吹所以幡動（旗子），還是幡在動？一個和尚說：「那是因為風吹，所以旗子在動。」另一個和尚說：「不是啦！是旗子在動」六祖說：「不是風動，不是幡動，仁者心動」。仁者就是指你，是你的心在動。

我們的心是世界的中心，心分為很多種：（1）肉團心，**心臟是性命的中心**。（2）了別心，了別境界。知道這是紅的，這是白的，這是人，這是樹，這是花。這是好的、壞的，才不會迷迷糊糊渺渺茫茫的。**了別心是世界的中心**（3）思慮心，考慮。像諸位一樣考慮如何做生意，如何投資。事先做好計畫，凡事豫則立，不豫則廢。**思量的心是生命的中心**。（4）集起心，是**心識的中心**。心有潛意識，不管我們說什麼話，做什麼事，都會留在潛意識中。如果以後遇到相同情境時，就會想起我曾經有過的經驗，及當時遇到的事情。**集起心是心識的中心**，這是佛教的理論。我們這一生如果努力，並且學習很多，然後我們下一生還能受用到。

美國福特汽車的創立者 Henry Ford 及洛克斐勒中心的創辦人洛克斐勒，都是在年輕時就接受了輪迴的概念。Henry Ford 說他是在二十七歲時，接受輪迴觀念。他之前在基督教當中，並沒有看到輪迴的理論。早期在《聖經》中至少有十多次提及輪迴的事實，直到公元五百五十三年，第五次大公會議，禁止講輪迴。**亨利福特接受輪迴觀念後，開始覺得人生有意義**。因為這一世的努力及學習，到了來世都能使用到。否則，我們此世認真打拚及學習就沒有用了，到了七、八十歲往生時，一切化為烏有，人生就沒有意義了。

有輪迴觀念的話，就會覺得世間非常美麗，我們更應該珍惜資源及保護環

境。否則，如果我們來世還可以再投胎轉世爲人，這個世間就無法保持如此美麗了。我們應當惜福及惜緣，夫妻、父子、朋友、老闆員工之緣，都是生生世世有很深的因緣，爲什麼有這些因緣呢？因爲有**集起心**，將我們這一生所造業都收集起來，往生後把業力帶到下一世再開始，我們可以在**前一世的基礎上精進、努力**。人類的文明一直在變化，我相信是一直在進步中，我們如果無法掌握自己的心，是無法快樂的。

兩、三天前，馬來西亞有一位學生打電話給我說：「老師，請問你學佛，你會不會感到孤寂呢？」我問他爲什麼會這樣問呢？他說他覺得很寂寞，因爲他發覺眾生苦海無邊，沒錢的人一大堆煩惱，有錢的人也是有痛苦；不管有地位的人，沒有地位的人也都是有很多煩惱，他覺得人生真是苦海無邊。他週邊的人也很少人能反省，能去觀照自己的起心動念。有一天，一堆朋友邀他一起聊天，他發覺雖然大家生活條件都不錯，卻有一大堆苦水。他就問他們說：「爲什麼大家不一起來修行呢？不管你有沒有錢，修行是很快樂的。你看這個世界上最快樂的人不是總統，而是出家人。」今天報紙刊出國際比基尼選美準備在中台山舉辦，當然大家對這件事有不同的意見。也許在老和尚的心中一切都是空性的，平等的。眾生還在替他煩惱呢！

這位馬來西亞學生認爲修行人能夠觀照起心動念的人才是正觀。很少人願意去觀照自己的起心動念，因爲我們非常忙，一直在追逐外境爲滿足自己而努力，不知道我們的心就是**快樂最大的來源**。心如果安寧，我們身就安詳，家庭美滿，夫妻恩愛。

如果能觀照自己的起心動念，當想口說惡言，臉色不好時，能及時發現到自己的心念，而停下來深呼吸禪修一下。**佛教中有一個最好的法門就是觀照呼吸，深呼吸三次**。你本來想要吵架的，也吵不起來。**佛教的修行教我們要慈悲爲懷**。我常說如果要吵架，就用笑容去吵架，可不可以呢？你心理不安表現出來的行爲自然不安。

我這學生說：「好寂寞啊！」我說：「怎麼了？」學生說：「眾生明知苦海無邊，卻不知道要觀照自己的內心。」原來，有天早上她去公園運動，發現有一個男人在坐禪，她非常歡喜想：「吾道不孤也。」終於有人願意和我一樣打坐修行，他非常歡喜讚嘆。等到那人從禪坐中起來時，他走上前去和他聊天，學生對他說：「你爲什麼要坐禪？是誰教你的？」他說：「是一位醫生教我打坐的。」然後他接著說：「我爲的是提高性能力」學生聽了心理感到越來越寂寞。我告訴她：「如果爲了提高性能力而打坐，一定走火入魔。」因爲動機不對，就會入魔，一定會出問題。

瞭解心是很重要的，我們從入胎、有了生命、出生到世間就有了生死。有了這個肉體之後，我們的心、意識就出現了。心有種種變化，就好像輪子一樣，開始作用了。我們開始往外看，聽外面的世界的聲音，**見聞覺知**，然後就**起思量、分別、決定、追求**。當另外一件事情引起你注意時，心又變了，心不斷的改變，不斷在輪迴中。**心的念力是非常大的，可以改變我們的生命**。比如諸位經營事業

成功是因為諸位有正確的心念，有愛心，有精進努力的心，因此事業才會成功，諸位的愛心才能表現出來。我們的心正確、清淨，所造作出來的行為才會正確，所推動的愛輪，才是真正清淨的愛。

愛在佛教中分為三個層次：第一、看到眾生苦，自己內心也感到痛苦。第二、體會眾生是一體的，我們老百姓、國民與世界是一體的而生出愛心。這種愛心的生起是自動的，但以上兩者尚不能稱為真正的慈悲。第三種**真正的慈悲是什麼呢？就是真正體會到清淨、廣大平等、無上的愛輪。**《金剛經》云：「**應無所住而生其心**」以如此天然、純淨、佛性光明的心，去推動愛輪，這樣心才沒有任何的罣礙。愛輪推動了就放下，這樣就不會去計較或是期待自己做了善事有沒有回報。這是最高的境界，是非常自然的，心沒有任何的罣礙。做任何事都廣大光明，內心非常清淨。

我們應該用什麼樣的心輪來轉動愛輪呢？（1）以**禪悅心**來轉動，社會就會很安定。（2）要以**歡喜心**來瞭解這個道理，**發起大慈大悲之願**，有能力就幫助眾生（3）有**正念的心**，讓心不散亂。（4）要有**解脫心**，不被境界所束縛，不會被行善這件事所綁，這樣才能解脫自在。如此就可以表現在言語、行動上，使世間更莊嚴、美滿。

最後，我引用六祖開悟的偈：「**菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃**」。這是五祖為了考驗弟子們是否開悟，而讓弟子們以偈來表達。其中五祖的大弟子神秀寫了一偈：「**身是菩提樹，心是明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃**。」**身是菩提樹**，意思是說我們以這個肉體來求學問，求智慧，經營事業，做善事。**心是明鏡台**，心就像是明鏡台，心可以瞭解世間，反應世間，可以表達自己的意思。**時時勤拂拭**，我們時時刻刻要把明鏡上的塵埃擦乾淨。**勿使惹塵埃**，不要讓鏡台上有塵埃，這樣就看不清楚。六祖說：**菩提本無樹**，菩提樹是有的，但是，菩提樹是假的，一切都是緣起性空。**明鏡亦非台**，心也是緣起性空，是許多因緣條件和合的。**本來無一物，何處惹塵埃**。本來無一物，一切都是空性的，一切都是因緣和合來成就一件事的。我們有這種清淨心來經營事業，經營家庭，經營扶輪社的愛心活動，我們就可以解脫自在。我在此以非常歡喜的心來祝福各位前輩。謝謝！

問：《心經》中有一句話說：「**觀自在菩薩行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄，舍利子，色不異空，空不異色。色即是空，空即是色**」。請老師解釋一下。

答：《心經》總共有兩百六十字，由玄奘大師所翻譯。第一句話說**觀自在菩薩**，這意思是說「**觀自在自觀**」。注意喔！**自在的原因是在於自觀**，觀自在，是指一個人有智慧能夠去觀察世間萬事萬物時，就可以得到自在，就像六祖說的得解脫，不會被境界網綁。比如說做善事不要被善行束縛，就自在。**菩薩**就是和諸位一樣，自己有成就，也希望別人能夠分享自己的成就。

「**觀自在菩薩行深般若波羅密多**」，**行**，就是指實踐，做的意思。**深**，就是很深的意思，不是膚淺的、表面的。就是說經過很深的實踐，不是表面的而已。不只如此還觀察緣起性空的真理，用般若智慧去觀空性。**般若**是印度話 prajana。jana 是梵文，就是「知道」的意思，pra 是超過，意思，prajana 就是超越知道。比如我知道這是紅色的、黑色的，我知道你是好人、他是壞人，我知道善惡、是非。我知道，但是要超越它，不會因為他是壞人，我就恨他或因為他是好人，我就支持他。我知道好人有好人的因緣，壞人有壞人的因緣，一切都是緣起性空的。這種超越是很殊勝的，用般若去觀照生活中的每一個細節。

然後，**照見五蘊皆空**。五蘊簡單說就是指身體和精神作用，有五個分別叫做色、受、想、行、識，這五蘊都是空性的。空性並不是沒有，比如說這個杯子是空性的，緣起是有的。有人做杯子的模型，然後做成杯子。人也是一樣，我們的肉體，我們的想法，是有很多因緣形成的。諸位社友也是很多因緣，諸位也都是空性的。**度一切苦厄**。如果你知道一切都是緣起性空，做任何事都有因果，我就不敢做壞事。做善事，我不執著，比如你布施金錢，應本著「應無所住而生其心」來布施，一切都很自然，我只是在盡我的本分，沒有我在造福，我在幫你的忙。一切都是法爾如是。如果你能夠如此，就能度一切苦厄。**度**就是超越，也就是說能超越一切痛苦。如果做善事，還罣礙著回報或他人的讚美，心就無法清淨。**觀自在菩薩說：舍利子。色即是空，空即是色**。舍利子是人名，是母親舍利之子。舍利是一種鳥，目光極銳利。**色即是空，空即是色**，是說一切皆不執著，一切皆是因緣所生。色即是空，而空也是因緣和合。所以我們要惜福、惜緣。所有親子之緣，朋友之緣，老闆、員工之緣都極其珍貴。

解惑篇

問：我是從事殯葬業，我常常碰到佛教徒堅持助念八小時，我也參加過中台的禪修班，也鼓勵我去助念。還有舍利子的問題，出家人往生之後，出家人也總是想檢測出是否有舍利子？我從事多年看到往生有舍利子的其實情形很少，有些燒出舍利子的人反而是鐵齒的人或是在家眾。我感覺非常納悶，為什麼會如此？另外，為什麼佛教徒供養時要對著師父下跪？而且出家眾大多很年輕，供養者反而是年長者。

答：(1) 經典並沒有助念八小時的根據，這是中國印光祖師因為當時醫學不發達，以許多人是枉死的。以心臟停止跳動為死亡依據，這當中死而復生的也有很多。因此印光祖師呼籲助念八小時或是十二小時，來確定真正的死亡。

(2) 我並沒有說沒有舍利子這回事，我也沒有否定高僧的舍利。我是說舍利在梵文中是 sarira，就是遺物。亡者生前所用的一切東西，都是遺物。以及亡者火化所留下來的東西，都是舍利。因為我們尊敬懷念亡者保留亡者的遺物。

(3) 供養出家眾時跪拜，是印度的禮俗。這是風俗，比如，我的女兒很年輕，去斯里蘭卡做研究。在那裡比我女兒年輕的男、女孩子，還是會對我女兒行下跪禮，這是他們的風俗，一種禮貌。這和握手或是合掌敬禮一樣，都是一種禮貌。這是過去為了表達我們的誠懇，而行跪拜禮。對出家人禮拜，這也是印度的風俗。因為在印度修行人是最尊貴的，他們捨棄名利，教化社會大眾，但是他們沒有收入，在家人有能力來供養他們，贊助出家人研究、修行、教化。他們放下一切，出家、修行，是值得尊敬及受到支持的。未來也許會改變，說不定釋迦牟尼佛的畫像改穿西裝。現在很多和尚和我在一起，也都是握手。

問：心輪先動，愛輪才動，這的確是一門學問。我記得幾年前九一一事件在回教世界，那些攻擊的人可能被視為英雄，認為事出於愛。因為美國縱容以色列，造成回教團體對美國的不滿。對美國人而言這些異教徒所作所為是不應該的。在兩個不同國度的宗教信仰，我們如何詮釋愛輪、心輪？印度與巴基斯坦也是一樣，因宗教信仰而分裂。

答：心輪先動，愛輪才動。我的意思是說行善要先照顧我們的心。看看我們的心是否清淨，如果心是清淨的，所轉動的愛輪才是清淨的。講義中提到愛輪有三個層次。剛才提到基督教、回教、各宗教的衝突，有人認為是文明的衝突。

其實，應該說是宗教的衝突。多神教與一神教的教義是不同的，比如中國是多神教，有人說石頭有石頭公，樹有樹神，王爺公等等，信仰是很廣泛的。佛教中說有無量無邊的眾生、菩薩，佛性平等。一神教就認為他所信仰的神是唯一的真主。

愛輪的三層次：第一個就是知道你與我是相同的，所以我愛你。比如一個國家在戰爭，他的國民愛他的國家這是對的，他是站在分別，站在國家的立場而戰。