

本會「照亮心靈」講座摘錄

圓覺活出暢意人生

主講／鄭振煌（中華維覺學會名譽理事長） 整理／蘭小月

人是一個生命有機體，不僅身與心時時在互動，人與世界也在不斷互動，這些互動都關係到我們的生命品質。要活出暢意人生，必須擁有覺知，認清世間的無常、不斷在改變中，努力在「有」與「空」之間取得平衡，在生活中去實踐對生命提升有益的行為，否則不斷追逐世間的一切，將使身心難以安定下來。

感官感受構築覺知世界

所謂的「覺」是一種感受或感應能力，它可以通過人體的感覺器官去接收及連結外界刺激而產生反應，如眼、耳、鼻、舌、身等有形的「五感」，再加上無形的第六感叫做「意」，才能構成我們整個覺知世界的內外條件和能力。就佛教的用語來說，即是所謂的受、想、行。

受是領受，英文稱為sensation，指眼睛看到事物，耳朵聽見聲音，鼻子嗅香氣、臭氣，覺知氣味的存在，舌頭嚐出酸、甜、苦、辣等味道，遍布全身的皮膚，能感覺冷、熱及被碰觸。這些對外物的感受訊息進入大腦以後，會產生瞬息萬變的念頭，開始試圖瞭解及思惟，這是「想(perception)」；因之使人發生行為動機，想去做什麼或擁有某件事物，或感到不舒服而想逃避等等行為、行動，便是「行(volition)」。

無情如山石、器具等是沒有覺知能力的，而有情是因為有心，才會有感。但這個心不是心臟，也不是大腦或腦神經，而是心識。我們對於有形或無形的境界，有了認識

►鄭振煌老師在照亮心靈講座談「有與空的覺知生活」。



的功能，便稱為心識。

王國維先生在《人間詞話》說，古今之成大事業大學問者的三種境界，一為「昨夜西風凋碧樹，獨上高樓，望盡天涯路」；二為「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴」；三為「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處」。這些文字分別引自晏殊、柳永、辛棄疾三人的詞，巧妙形容人的一生。年輕時一心想爬上最高樓，登高望遠，對未來充滿美好的願望及憧憬。為了所追求的事物，努力拚了大半輩子之後，發現人生如夢，對人生所為何來產生疑問，最終心生體悟，不再執著於人世間的一切。這種人生境界是「有」的覺知生活。

覺知「有」與「空」的不同

何謂「有」？相信大家都很熟悉，因為我們生活在「有」的世界中，有個人的身心，有自己的家庭、社會，有國家，有整個世界和宇宙。「有」英文稱為reality，指真實存在的，包括各種有形與無形之物，比如眼前看得到的人、桌子、電腦、地毯等屬於有形的存在，而看不到的空氣、聲波、電磁波等等則是無形的存在。因為科學的進步，讓我們對於「有」的存在認知更加寬廣，大至

宇宙小至細菌，可說前所未有的，比以前瞭解更多，但仍還有更大範圍是我們未知的領域，更不用說是對於「空」的了解。

「空」是佛教常出現的名詞，英文為unreality，是相對於「有」的狀態，意指不真實、暫時性的存在，而不是emptiness。emptiness意指「虛無」，容易產生誤解。

萬事萬物必須透過眼、耳、鼻、舌、身、意等感官的覺知，對人們才具有意義；而這種覺知一直在改變，不是永久存在的，也就是說，內外一切現象都是無常，稱為空。「空」是不真實的、是集合各種因緣條件而有的存在。這種存在不是獨立的、永遠的存在，而是依附在其他條件之上而存在的。雖然可以被我們覺察，但又總有消失的一天，因此稱為「空」。

「有」的覺知生活是拼命去擁有，到最後發現所擁有的是一場空，這種空只是相對於「有」的空，還不是真正的空。真正的空是「逆人生」，是心中沒有煩惱、沒有罣礙，能夠心安理得、自由自在，得到解脫的境界。

人生的境界若能從「有」提升到「空」，就可既享受「有」，又「空」無煩惱。

追求圓滿人生三個境界

《指月錄》是禪宗的一本語錄，指月是一種譬喻。月亮高掛天上，若我們不知月亮在何方，需要明眼人伸出手指頭指向月亮，但手指頭並非月亮，必須循著手指的方向，才可以看到月亮。

意即一切的「有」，不

管是語言或文字，或者是我們的奮鬥努力，都只是標月之指，而不是月亮。月亮代表空性，就是生命的真諦、聖賢的境界。人生的奮鬥，不論是為了立德、立功或立言，若是少了對生命根本意義的追尋，就只是苦惱的人生。

《指月錄》卷二十八提到吉州青原惟信禪師說：「老僧三十年前未參禪時，見山是山、見水是水。及至後來親炙知識，身心有個去處，便見山不是山、見水也不是水。而今得個休歇處，依前見山祇是山、見水亦祇是水……。」說明了逆人生的三個境界。

「逆人生」的第一個境界「見山是山，見水是水」，從萬物表象去覺知「有」的境

人間衛視播出「泰山文化講座」

照亮心靈講座「變局與契機」

元月份起周一至周五上午九時播出

(每場分二集)

- 1/03、1/04 樊雪春／生命之旅——找到天賦才華所在(上、下)
- 1/05、1/06 賴佩霞／好好說話，溝通好幸福(上、下)
- 1/07、1/10 吳娟瑜／合成快樂～一生不可錯過的幸福感(上、下)
- 1/11、1/12 鄭振煌／金剛經的全贏之道(上、下)
- 1/13、1/14 李偉文、李欣澄／選擇與承擔
——浪漫教養的世代對談(上、下)
- 1/17、1/18 何培鈞／你想活出怎樣的小鎮(上、下)
- 1/19、1/20 何安蔭／從「整理」談自省、親密連結與放下(上、下)
- 1/21、1/24 陳安儀／我的叛逆人生——教育之我見(上、下)
- 1/25、1/26 馬大元／你快樂所以你成功
——新時代的壓力調適(上、下)
- 1/27、1/28 陳亮恭／微霞與桑榆——面對老的勇氣(上、下)
- 2/07、2/08 李儀婷／陪孩子走過情緒風暴(上、下)

※詳情請參閱本會及人間衛視網站公告。節目全部播畢後將可於基金會網站www.taisun.org.tw觀看。

※若有變動，將另行公告。海外或無法在電視前收看的朋友，可以掃描右方QRcode，於台灣播放時間透過手機、平板連結網路，收看LIVE直播。



界。對「有」的覺知，頂多只能讓我們變成世間的成功者、好人而已。

如能遇有德、有智慧者，提點自己去思考生命的本質、生命意義後，便進入了「見山不是山，見水不是水」，也就是逆人生的第二個境界。

當我們深入瞭解山時，就會發現山是由很多沙子、石頭、樹木、花草、飛禽走獸等等所組成的，不是永遠一個樣子，而是一直在變化的，各種條件組合而成，這就是一種空的境界；山是空，水也是空，甚至於我們的身，我們的心，我們所有的一切，通通是空，是不真實的。它們存在但不斷的在改變，亦如我們的這一輩子，只是無始無終的生命長河中的短暫時刻。這是空的覺知生活。

當我們清楚覺知山雖是空性卻仍是山，水雖是空性卻仍是水時，就能知道人生的真相既空又有，放下所有的分別執著，看破一切，不再被境界所影響，卻又安穩、踏實的過著每一天，就來到了第三個境界「山仍是山，水仍是水」，有與空平衡，活出圓滿的覺知生活。

改變習性需要不斷覺察

覺知，是由我們的感官去感知外面的環境，當中會受到很多條件的影響。以眼睛為例，有人近視，有人遠視，而視線也會因光線、距離、障礙物而有不同，更會受到我們潛在習氣的影響。在表面的覺知背後，有一個指揮的力量，那就是我們的習氣、慣性。換言之，在表面的覺知下，還有更深層的覺知。

我們的感官接受了色、聲、香、味、觸等刺激，就會有所覺受。有覺受就會產生情緒，產生愛恨、執著或逃避等行為，面對境



▲照亮心靈講座邀請各領域學者專家分享所學，提供聽眾終身學習的管道。

界會產生滿足與不滿足，因不滿足所以一直不斷的追逐，感受種種的苦；或雖感滿足卻成了癮，久而久之，便在心裡頭養成習氣，不易於覺察。

這輩子的習性，固然有些是後天形成的，但是每個人也都有自己的天性。有些人喜歡為功名利祿奮鬥，有些人喜歡徜徉山水，過著悠閒的生活，鐘鼎山林人各有志。也就是台灣俗諺所說的：「牛牽到北京還是牛。」江山易改，本性難移，習氣如果不改變，就永遠存在，而且會越來越重，越來越難改變。

從空與有、迷與覺這四個面向來探討，人生的學習過程首先是「迷」，從「迷有」開始慢慢成長，有了人生經驗以後，逐漸變為「覺有」，再從「覺有」到「迷空」，即以為空是真的，需要再透過不斷的學習、鍛鍊，跳脫執著，最後達到「覺空」，就是最圓滿的生命過程。

人生是不斷觸、受、愛、取、有的過程。「觸」是感官接觸外界，「受」是領受這個外界而有不同情緒反應，「愛」是對於這個境界愛或是不愛，「取」就是更強烈的想得到或遠離，「有」即是佔有之心。如果能清楚明白這些，便是一種「覺」的生活，否則就會被貪瞋癡所牽動，在「迷」的生

活中翻攪，追逐自己想要的，逃避不想面對的，煩惱不安。

如果我們沒有真正的覺知，而只是被境界所影響，就是「迷有」的覺知生活，往往只求自身利益，不顧他人，常常成為世間的負債。等到我們能夠徹底探討環境，了了分明，就是「覺有」的生活。

若能離開境界的影響，脫離境界的束縛，就是「空」的覺知生活。身在空的覺知生活中，固然可以沒有煩惱，但對於人群、社會並沒有太多貢獻，必須把空的覺性再超越，達到有與空平衡，才是理想的生命。

因此，碰到逆境要有所覺知、正念分明，時時刻刻知道自己在做什麼、在說什麼、在想什麼。不管行住坐臥、語默動靜，都要保持清醒。此外，還要練習轉念，讓煩惱的時間縮短。時時刻刻常懷慈悲心，透過利益別人來增長自己的智慧；願其他眾生能因為我的痛苦煩惱，而免除相同的痛苦煩惱。我們的心，因有慈悲的滋潤而得到寧靜。如此智慧持續增長、慈悲不斷增大，慈悲中有智慧，智慧中有慈悲，二者交相運作互相提升，便能利益眾生，最後任運自在。



慈悲智慧提升生命層次

為了將來不再有煩惱痛苦，我們要多接觸好的人、好的書籍、好的環境。這是在觸的階段用功，同時在受的階段也要用功，當身體感覺很舒服時，心仍要維持清醒，不要貪愛、沉溺其中，要轉為有智慧的愛，建立正念、正知、正覺，用智慧、慈悲去獲得而不執著佔有，如此的覺知便達圓滿境界。

人世的苦樂無常，讓我們的心始終得不到安定。如果我們禪修或靜心觀照，就會發現心是可以鍛鍊的。進一步以定的心觀察內外，就會產生「一切皆空」的智慧，不受順境、逆境的影響。

做任何事情要以無所得的心才能夠解脫，如果還有所得的話，就會期待某種結果，心就定不下來。貪欲是無止盡的，唯有只問耕耘不問收穫，才是真空的覺知。

泰山

流汗就是塩質擔當

SALT SUPPLY

電解質補給飲料

SALT SUPPLY

塩質擔當

電解質補給飲料

使用宮古島雪塩

New!

Sodium replenishment is the best way to fight against heat stress.
Using the special Yui-shio from Miyako Island helps the body recover
water and electrolytes to keep you hydrated.