

# 清涼心菩提行

## 創造有意義的人生

◎ 美國全真道院 楊碧珍老點傳師

現代人的精神生活，普遍蒙上一層憂鬱的煩惱和緊張的不安。在外表上大家是忙忙碌碌的，但在內心的精神生活上則是悶悶不樂。一般來說，對自己生活滿意的實在很少，能保持心情愉快的人也就更不多見了。因此現代人的精神生活很空虛、很苦悶，很需要精神世界的甘霖。

我們最常見的生活態度是埋怨自己的處境，責怪別人的不是，不滿和怨懟使自己覺得別人對不起自己。相反的，自己卻對別人築起一道牆，提高自己的防衛性，以致於自己的心靈和情緒更閉塞。

精神生活就是法界，法界就是精神生活，要不斷提昇精神生活才能參入莊嚴的一真法界，要從自我中心的我相中解脫出來，要自我覺醒，了解自己，接納自己，依照自己的根性因緣去生活，去發揮自己阿賴耶識中的潛能，成就生活，然後用它來佈施，

來服務社會，回向覺的精神世界，才得到解脫，見清淨自性，成就大乘菩薩了義行，住常寂光淨土。

### 清涼心與實現的生活

清涼心是人類天生本質，它使我們冷靜和清醒，佛法所謂的清涼心，不是要我們消極地逃避生活，而是徹底改變自己的態度，放下虛幻的我相和執著，從自己的繭中解放出來；使自己更堅強、更自由、更有能力過豐足的生活。人能保持一顆清涼心，才能擁有健康的身心和成功的生活，特別是生活在這個競爭激烈、生活繁忙的現代社會，如果缺乏清涼的意識與態度，就可能產生不良的適應，使精神生活感到沉重與煩悶。

清涼心具有以下幾個特性：

- ◎ 徹底的自我覺醒。
- ◎ 淨化自己，從潛意識業力中解脫出來。

◎ 依照自己的根性因緣過實現的生活。

清涼心即佛法所謂的「自性淨土」，生活的真理就是透過清涼心放下虛偽和造作，回歸自己的本來面目，過自我肯定的生活，人們把一切虛榮和過度的慾求放下，把刻板的意識洗去，而根據自己的本質好好的過實現的生活，那就是清涼心。

## 1. 自我覺醒

每一個人都生活在自己為自己所作的繭裡面，這個繭就是心中的「自我」，然而自我是我們待人處事、解決問題和追求精神生活的動力，它是過去經驗的產物，也是自身智慧與環境作用的結果，它蘊量著復雜的內容：般若與煩惱、理性與情感全部融攝其中，所以人們唯有透過覺醒，才可能將「自我」去蕪存菁，見光明本性，讓自己從許多煩惱中解脫出來，獲得心靈的自由，過創造性的生活，得大自在。

人若想活得好、活得圓滿，就得從自我覺醒做起，從虛幻的我中解脫出來（無我），而用真我來生活，這就是佛經上（空）的本義，覺醒本身意味著完全的解脫，當一個人從虛幻的我中解脫出來時，便見到了自性；

他的智慧就要大放光明，有純淨的理性、有慈悲心，就能過著創造性有意義的人生。

## 2. 實現的生活

實現的生活是每一個人生活於世間法，藉世間的色相而成就萬德；過著生活的實現從而淨化阿賴耶識中的業力種子。人們必須透過覺醒，隨著自己的因緣和根性，從理想我或忘我中回歸到現實我，現實我的實現，表現出落實的生活，不再對生活有不屬於自己的妄念妄見，這時根據自己的能力、興趣和機緣，任運發展，過成功有意義的生活。因此一個人都根據自己的根性因緣，以醒覺的態度，去過創造性的生活，與別人分享自己的成就，那就是福慧雙修。也就是，一方面釋放阿賴耶識中的業力種子，轉識成智，奉獻自己，服務社會，積無量福德；一方面淨化自己，勤修空法，讓自己不被境轉，得大自在。所以實現的生活是入無上正等正覺的基礎。因此，實現生活是人類精神生活的重心，也是人類轉識成智，提昇自己，對將來抱著一份光明希望的所在。所以實現的生活無疑是人類最圓滿的倫理，它是實踐大乘菩薩行，入一真法界的法門。

## 菩提行與精神法界

菩提行是人類所發展出來最完美的人文倫理，透過菩提行的陶冶和修證，我們才有健全的精神生活；經過菩提行的洗濁和歷練，我們才發展出「無緣大慈、同體大悲」的高貴品德。現代人的精神生活不斷被貪婪和自我中心意識所破壞，更嚴重的是普遍缺乏一種有意義精神取向，以致生活變得焦慮和空虛。因此，菩提行是現代人所急需的精神生活指引。透過倫理的實踐，能給自己帶來新生，讓我們回歸到本來具足的光明面。

倫理是人類心理生活的主體，它是人類自遠古以來，用以維持身心平衡發展，導正生活取向，使自己免於焦慮、空虛和墮落，並使精神生活得到提昇的信念。然而，倫理的建立是人類精神生活的光明面出發，透過體驗、歸納和證悟之後發現的，所以倫理本身就是精神生活的元神，它是人類希望自己幸福所發現的律則。透過倫理的實踐，使自己精神生活健全，不必藉著幻覺或迷信來維持充滿挑戰的人生，倫理的真正功能是使自己內心完全自由，清醒的面對無常多變的生活，而又覺得喜悅豐足，使得我們

人生過得健康自在。

## 邁向莊嚴的精神法界

宗教的信仰在於發揮自己的慧性，所傳佈的各種法門，都離不開清淨菩提心。就是要從無明煩惱解脫出來，達到涅槃，熄滅一切有為法，伏斷所知和煩惱二障，入於莊嚴的精神法界一成佛。因此，就生活的層面看，它要我們從非理性的情慾中解脫出來，過豐足醒覺的生活，並發展理性與慈悲的力量。它要人類追求智慧的成長、心靈的自由、及幸福與喜悅。就人生的前瞻而言，它給我們一個意義豐富的未來……與十方諸佛同會華藏世界。然而，我們是否有好的精神生活，端看自己有沒有正確的信仰，這個正確的信仰是否能帶動自己實現成功的人生，就要靠自己下定決心去實踐。

《華嚴經》「信為道元功德母，增長一切諸善法，除滅一切諸疑惑，示現開發無上道。」堅固的信心和正確的信仰，是光明人生之根本，它能幫助我們孕育種種智慧，啟發種種善行，消除種種人生的疑惑，為我們指引一條無上光明的人生之路。