

以
佛
家
清
醒
的
智
慧
，
创
造
圆
满
丰
足
生

清心九书

郑石岩/著

2 清凉心 菩提行



清凉心 菩提行

郑石岩 著

文化艺术出版社

第一篇

清凉心与实现的生活

楔 子

人能够保持一颗清凉心，才能拥有健康的身心和成功的生活。特别是生活在这个竞争激烈、生活繁忙的现代社会，如果缺乏清凉的意识与态度，就可能产生不良的反应，使精神生活感到沉重和烦闷。

清凉心是人类天生的本质，它使我们冷静和清醒，散发悠闲自得的气质和活泼的创造力。佛法所谓的清凉心，不是要我们消极地逃避生活，而是彻底改变自己的态度，放下虚幻的我相和执著，从自己的茧中解放出来；使自己更坚强、

更自由、更有能力过丰足的生活。清凉心具有以下几个特性：

- 彻底的自我醒觉。
- 净化自己，从潜意识业力中解脱出来。
- 依照自己的根性因缘过实现的生活。

清凉心即佛法所谓的“自性净土”。生活的真理就是透过清凉心放下虚伪和造作，回归到自己的本来面目，过自我肯定的生活。唐朝洞山禅师说：

“洗净浓妆为阿谁，
子规声里劝人归，
百花落尽啼无尽，
更向乱峰深处啼。”

这首诗偈充分流露了清凉心的本义。人应该把一切虚荣和过度的欲求放下，要把刻板意识洗去，承认自己是唯一的、独特的、尊贵的个人。不与别人比较，而根据自己的本质好好的过实现的生活，那就是清凉心。

精神生活的本体，就是佛学所谓的“法身”，而法身唯有用清凉心才能看到它，所以叫做“清净法身”。法身是永恒的，是人类的如来自性，要想证入如来自性，必须从清凉心入手。

本篇根据清凉心的本质，分成三章加以讨论。

第一章

自我的醒觉

菩提即本源清净心，
常自圆明遍照，
世人不悟，
只认见闻觉知为心，
为见闻觉知所覆，
所以不睹精明本体，
但直下无心，
本体自现，
如大日轮升于虚空，
遍照十方更无障碍。

——唐·《黄蘗传心法要》

说明：

菩提自性是人类本有的清净智慧，

它永远照亮着人生。
一般人不知道运用它；
误把见闻觉知的分辨和成见当智慧，
反而障碍了慧性的开展，
所以才看不清事物的光明面。
其实只要放下执著造作，
它又会像太阳一般，
照遍你绚烂的人生。

每一个人都生活在自己为自己所作的茧里头。这个茧就是心中的“自我”，它包含了许多生活经验所形成的我相（对自己的看法）、知识、情感和情绪等等，当然也包含了光明的毗卢自性。我们的一切思想和行为都由自我衍生出来，所有表现于情感的执著，情绪的变化，乃至快乐时的亢奋，忧愁时的悲郁，思考时的条理，取舍时的计较，都是自我的活动。

自我是我们待人处世、解决问题及追求精神生活的动力。它是过去经验的产物，也是自身智慧与环境作用的结果。它蕴藏着复杂的内容；般若与烦恼，理性与情感，全部融摄其中。

人唯有透过醒觉，才可能将“自我”去芜存菁，见光明本性，让自己从许多烦恼中解脱出来，获得心灵的自由，过创造性的生活，得大自在。

自我的醒觉是佛教经典中最重要的教诫之一。事实上，佛教的宗旨就是教人醒觉。人只有透过醒觉的功夫，才能从许多攀缘和苦恼中解放出来，让自己生活得自由活泼，有创意，有智慧。在精神生活的永恒之流上，抱着光明的希望。因此，醒觉是人类精神生活的唯一出路。醒觉本身就是一种纯净的智慧和光明面。经由醒觉我们才化掉一切黑暗，化去一切障碍，化除一切病苦。

为了提升人类精神生活，促进自我的醒觉，早期的佛教经典特别强调无常、苦、空、无我四个基本观念和修证。其主要的内涵是人生无常，整个宇宙和现象是不断变异的，无从捉摸，不可靠，不能依赖的。正因如此，生活的本质是痛苦的，是飘泊的，是空无所取，不实在的。当然，所谓的自我也是虚幻的，充其量只不过是一些片片断断的意识拼凑成的幻我，不可以把它视为如如实实，永恒存在的我。

然而，佛陀到晚年，最后演说《涅槃经》时，则又以肯定的态度，指出常、乐、我、净四个完全相反的观念。其前后是否矛盾呢？在有关佛经讨论的浩瀚著作中，我们可以发现一个重要的线索，那就是当我们远没有醒觉之前，我们必须以无常、苦、空、无我来看待自己，才可能放下攀缘，做到荡相遣执，转识成智的功夫，然后成就了见性的真常，品触到真正的喜悦和快乐（法乐），解脱一切虚妄的念头和业障，发现真正的自己，这个过程就是醒觉。所以佛陀的常、乐、我、净是他在圆寂前对着已经品触到自我醒觉的弟子们说的，而无常、苦、空、无我是对未悟见本性，还攀缘执著

在我相中的弟子和为了追求虚幻的名利，尚堕于无尽苦海中的凡人说的。

自我在还没有醒觉之前，自己感到有一个确确实实的我；对自己的长相、兴趣、尊严、人缘、学问、财产、社会地位等资讯自动归纳成的“我”，有着清楚的印象。事实上，这个我是个人对自己的看法和收集别人对自己的看法，而不是真正的自己。因此这个我是不可靠的，是生活的影子。如果把这影子当做我，就等于生活在虚幻之中，造成本末倒置，甚至会压抑真我，造成焦虑和生活上的苦恼与障碍。这就是佛陀教人要放下我相、人相、众生相的真正原因（见《金刚经》）。

人若想活得好，活得圆满，就得从自我醒觉做起，从虚幻的我中解脱出来（无我），而用真我来生活，这就是佛经上“空”的本义。当我们从虚幻的我中醒觉过来之后，真我就不再是“见闻觉知”所形成的我。真我是不可能用语言文字来论定的，所以就语文和逻辑思考的角度去看，它是空性，就其本身之存在而言，它是实性，所以佛经上说“空性即实性”。这个实性便是不受任何觉知或实证逻辑所定的菩提自性，它的大用就是智慧，是创造性的生活根源。

当一个人从幻我中解脱出来时，他的智慧就要大放光明，有纯净的理性，有慈悲心，能过创造性的生活。这时就产生了积极的心智，那就是积极自我的实现，也是菩萨净土之行。

在佛经里头，大乘菩萨的解释是：无私的善行者，也叫做醒觉的有情菩萨。在佛陀时代，有一位在家的居士叫维摩

诘，他的修行已经到了圆通的地步，其对佛陀的十大弟子也时有垂教和启发。有一天他当着众多佛陀的弟子面前，与文殊菩萨讨论大乘菩萨的行持时说：

“虽行于空而植众德本是菩萨行，
虽行无相而济度众生是菩萨行，
虽行无作而现受身（实现自己的潜能）是菩萨行，
虽行无起（不起心动念）而起一切善行是菩萨行。”

很明显地，大乘菩萨就是积极的自我所产生的光明性。他心怀净土，包容一切，济度众生。

醒觉本身也意味着完全的解脱。当我们能从许多虚妄的自我观念中解脱出来时，便见到了自性。这时，对原有虚妄的我而言是“空”，但对自性的智慧而言则是“实”。又因为智慧本身没有性状，没有体性，它是一种潜能，一种无法限定、不可描摹的可能性，所以它是空性；但是只要用它在待人接物上，它又是如如实地表现得那般贴切恰当，所以它又是实性。这个既是空性又是实性的我，便是醒觉的自我。

这样说明佛学中自我醒觉的观念，显然还不容易让读者完全了解。现在再就唯识学的角度加以分析：

一、现实我——依他起性所产生的我相

自我观念是个人生活经验的产物。每一个人在日常生活

当中，总是把别人对自己的看法，自己适应环境的观感，以及生活上满足需要的方法和欲求，综合成为一个我相。在这个我相里头包括了自己的种种心理需要、行为模式、情感的反应、能力和想象力。这与心理分析学家何妮（Karen Horney, 1885-1952）所谓的实际我非常接近。实际的我是自己与环境互动作用的产物，它本来是不存在的。换句话说，我们对自己所执著的自我形象，都是因缘所生的意识活动，而不是实在的东西。这在佛经来看，是很明显的，龙树菩萨在其《中观论》中说：

“因缘所生法，
我说即是空。”

这个被一般人认为是实实在在的我，在佛经里却被视为假相或影子，认为它不是本来就有的自性。《楞伽经》里头也谈到“无性”的问题，它说人类本身没有什么可以具体掌握的自性，如果有的话，也只不过是生活经验的因缘互动所产生的自我印象，而那些印象毕竟是外来的，不是本来就有的。如果拿因缘所生的我相当做自己，简直就像把梦境当真一样的犯了错误。

然而实际的我是人类生存现象的自然表现，我们离不开这个因缘所生的我相，也不可能逃避这个我相，因为它是生活的轨迹与倒影，它伴随着生活自然出现。这一来《金刚经》上所谓的“无我相”，指的不应该没有我相的存在，

而是指一个人不要被我相所束缚，要从我相之中醒觉过来，否则就会堕入一个自以为是的自我中心里头，而生活在一个狭隘的心理生活空间，失去活活泼泼的生活力。

人类从生活中所形成的自我印象，还包涵了我们的生活经验，它累积成许多的知识。但是知识并不是经验的直接产物，它是经过智慧觉照之后所产生的现象。这些知识并不是恒常的，知识往往只是暂时的答案。因此，人如果没有透过醒觉的功夫，会把知识当真理，把社会规范当铁则，那么这个我相所储存的知识也就毫无价值了。反过来说，如果把这个被认为我相的实际我否定掉，那么这个实际我成为空无一物的东西，与无生物又有何异？所以佛经上所说的“空”应该是醒觉的意思。《中观论》上说：

“大圣说空法，
为离诸见故，
若复见有空（执迷于空法），
诸佛所不化。”

人若抱着一个死寂的空，不知努力上进，就会失掉了智慧，失掉了生活的意义，就是十方诸佛也不能点化他了。

在唯识学的经典中，把“我”的性质分为三，即：依他起性、遍计所执性和圆成实性（见《楞伽经》、《解深密经》、《唯识三十颂》）。依他起性正是上面所述现实我的部分，是触目遇缘的生活经验所编织的知识、自我观念和情感状态。

虽然它是环境的产物，但就现实生活层面而言，是不能予以否定的。而对待这个现实的我相，只要能不执著于它，能空掉对它的偏执，就可能把生活经验的素材，化为提升精神生活的功德，成就德满圆觉的最高生命意义。所以，依他起性所形成的自我及其所带来的一连串活动就是天台宗所说的“俗谛”，俗谛就是日常生活。如果日常生活的活动能不执迷于追求自尊和地位等我相，就是禅家的平常心。

佛陀以空来教诫人，就是要我们放下那个非属自性的我相，所以在《楞伽经》中才会特别提出相无性，生无性，胜义无性。意思是说，你所能感受到的我相不是本有的，而是外来的，所以叫做相无性。你心中所想象的欲望和理想，也是由自己意识活动所产生，不是本来就存在的，所以叫做“生无性”。至于“你想要追求”的第一胜义和究竟觉，也是你自己的假定，它不是本来具有的，所以胜义也无性。佛陀提出三自性和三无性的主要目的就是告诉我们，一切的思想行为以及自我的观念，都是依经验因缘而形成，而不是真的有一个可以确切掌握的自性，如果有的话，那就是生活经验所归摄的意识活动。

从佛经的理路来判断，佛陀为了避免学生们把我相视为实在，而固执于我思和我见，反而失掉了觉察的能力，所以要弟子们“受诸受而无所受，因无所受而受诸受，所以不为五受所扰。”这么一来才可能发挥智慧，光明遍照，故《中观论》中说：

“汝若破众因缘法第一空义，
则破一切世俗法。”

懂得这个道理的人，纵使别人对他非难，亦能真正做到“有过则改，无则勉之”，而不动于瞋怒，不发于愁思，不形于焦虑与忧郁。平常为人，也就不会骄矜自大，不以高下分别来看世俗的事情。那时心平气和，什么事情也就看得更透彻了。

二、理想我——遍计所执性所产生的我相

我们在建立了现实我之后，就开始要跟别人比较，对自己作评估，希望自己比别人好，比别人强，比别人富裕，比别人能干。但是跟别人比较是永远比不完的，总是有比自己强的人，于是在现实我与理想我之间开始有了矛盾，内心的不安和焦虑于焉发生，这是苦恼和心病的来源。

人为了弥补这种比较上的差距，为了避免自己内心的冲突继续下去，而设法寻求一些补偿性的出路，乍看像是自我形象的维护，事实上则使现实我脱离现实，而更加执著，于是成为心理病症或病态人格的原因。僧璨大师在《信心铭》中说：“违顺相争，是为心病。”这时，虑多志散，愁长心乱。《息心铭》要人息下的心，就是这个贪婪与虚荣。如果汲汲营营钻于虚荣，那就要心乱苦恼，不能过正常快乐的日子，故云：

“心乱生恼，志乱妨道，
勿谓何伤，其苦悠长，
勿言何畏，其祸鼎沸。”

当一个人拿自己来跟别人比较时，无疑产生了许多不满和自卑，于是设法要为自己塑造一个理想的我相。这个理想的我相，诚如心理学家何妮所说：“他经常自己说，我其实不是你所想象的那种可怜虫，我表现给你看看，我就是这么高贵，这么慷慨，独立自主与纯洁无比。”于是他开始走向傲慢，追求荣耀，而追求荣耀与自卑之间却充满着矛盾。矛盾所造成的焦虑，可以折腾一个人的一生，也可以使一个人罹患精神上的疾病。

我们知道理想我是从遍计所执性的作用形成的。理想我本身也是自己思维所产生的。理想我源于自己分别识的比较和判断，就生活经验而言，它是价值判断的主题，也是我们的毅力和意志力所寄，但是当比较给自己带来一个虚幻的理想时，它就要脱离现实而产生心病了，这个病本正是建立在对虚幻的攀缘上。《维摩诘所说经》上说：

“何谓病本？
谓有攀缘，
从有攀缘则为病本。”

人总是在生活中刻意要与别人比较，才有了争夺倾轧。想要得到好的美色和名器，想要满足各种欲望，或者想要追求清誉而与世无争时，都会产生攀缘。攀缘将导致许多烦恼与痛苦。

从心理学上来看，人总是有了挫败和自卑之后，才需要一个脱离现实的理想我来麻醉自己。这时他的真我就相对不能发挥功能，自我强度也跟着衰弱下来，而正常应付生活及解决问题的能力反而降低，生活所产生的焦虑也随之提高。根据国立台湾大学心理学教授柯永河的研究，个人的焦虑与自我强度息息相关。自我强度如果大于生活压力，就不容易产生焦虑；如果生活压力大于自我强度，出焦虑的程度随着生活压力而增强。

生活的压力显然与一个人的抱负水准有关，而抱负水准正是理想我所投影出来的自我期许。因此，理想我如果超过自己能力所能及的愈多，其生活压力自然愈大，苦恼愈多。

现实的我相由因缘及增上缘所生，它是自己和环境互动，并归纳互动的种种现象和回馈思维的结果。至于理想我则由“所缘缘”产生出来的，相继衍生成许多虚幻的意识，而使意识活动更为纷扰，相继不绝而成为等无间缘。所以要想“归真返璞”，就必须从缘中解脱出来，而解脱之道就是以增上缘去实践佛法，透过修行，破除种种缘生的我相，那就能净化与醒觉，见自己本来面目。

三、真我——入圆成实性的真我

我们的内心也有一种光明性，它是个人内在的潜力，是一种无相、无生、无所谓胜义第一义谛的般若，也是智慧的本体。由于它是无相的，所以它能在任何形式思维中运作，能在不同的范畴中存在，能表现出个人的创造性、恬淡、喜悦、自自动的心力，同时也能表现出最纯真的性情。它不受既有经验的影响，而能发出真知灼见；不受分别好恶的偏见所隐瞒，而能表现出平直自由的判断。这个般若是佛经中所谓“不可思议”的部分。什么叫不可思议呢？因为菩提自性是无从诠释的，它一经诠释即刻变成形而下的限定性；它是一种形而上的本体，它如如实地存在着。

般若没有性相的，是不能用增减的形式或量化来界定的，更无所谓最高的胜义。套用哲学家杜威（John Dewey）的话说，那就是智慧，就是人类所以能不断提升和成长的“可能性”，是人类创造力和知识之不断改造的力量。这种力量或可能性本身，我们虽无从描摹，但一表现在生活上，则能成就圆满的功德与福德。无论是立功、立德或立言，都是透过般若而创造实现的。

我们在唯识学上说要转识成智，把意识和经验化为生活的智慧，成为解决生活问题和证悟生命究竟的资粮，就要靠真我的功能。我们透过真我的智慧，把从眼、耳、鼻、舌、身所摄受的各种与料（因缘）化为成所作智，成为立功、立

德、立言的菩萨行。把意根的活动转变为妙观察智，成为独立思考的基础。然后把分别识这种构成理想我的意识和分辨，转变为平等性智，在众生平等自性清净下，得到性灵上的自由。最后全部成就了大圆镜智，亦即是成就一切功德而又不执取一分一毫，对一切众生的布施和救度，都无所求，建立一切功业而无丝毫我执，那就是“无所住而行于布施”，是华严经教所谓的“无缘大慈，同体大悲”，这就是真我，也是法身。

刚刚已经说过，般若若无相的，是空性的。而现实我与理想我是有我相的，正因为有我相，所以有种种情绪、贪欲、瞋怒、痴慢、狂妄等心所法。在龙树菩萨所著《十二门论》中说：

“佛告诸比丘，
因我故有所，
若无我则无我所。”

当我们把执持的我相放下时，般若能正确地使用由感觉器官所输入的种种资料，而有正确的闻、思、修、行诸八正道、六波罗密，而成就圆成实性，那就是真我。所以真我是没有我相，没有人相（不与别人比较，而产生对立及贪、瞋、痴三毒），没有众生相（不起烦恼苦），没有寿者相（不贪生怕死）。

我们的生活是建立在心与境的不断交互作用上，心是指