

信心銘 禪解（上）

至道無難，唯嫌揀擇

釋達觀 著

禪心學苑

禪

目 錄

前 言.....	1
壹、本題之意.....	1
貳、論者生平.....	1
參、禪解方式.....	1
肆、本論大意.....	1
第一章 莫起分別.....	2
第二章 勿落兩邊.....	3
第三章 息妄顯真.....	4
第四章 不住真妄.....	5
第五章 心境如幻.....	6
第六章 隨緣修行.....	7
第七章 離幻即覺.....	8
第八章 真如現前.....	9
第九章 斷疑生信.....	10
第十章 不二法門.....	11
伍、本論內容.....	11
第二章 勿落兩邊.....	21
第三章 息妄顯真.....	25
第四章 不住真妄.....	29
第五章 心境如幻.....	32
第六章 隨緣修行.....	36

前言

壹、本題之意

貳、論者生平

參、禪解方式

肆、本論大意

第一章 莫起分別

第二章 勿落兩邊

圓同太虛，無欠無餘。良由取捨，所以不如。莫逐有緣，勿住空忍。一種平懷，泯然自盡。止動歸止，止更彌動。唯滯兩邊，寧知一種。一種不通，兩處失功。遣有沒有，從空背空。

第三章 息妄顯真

多言多慮，轉不相應。絕言絕慮，無處不通。歸根得旨，隨照失宗。須臾返照，勝卻前空。前空轉變，皆由妄見。不用求真，唯須息見。

第四章 不住真妄

二見不住，慎莫追尋。才有是非，紛然失心。二由一有，一亦莫守。一心不生，萬法無咎。無咎無法，不生不心。

第五章 心境如幻

能隨境滅，境逐能沉。境由能境，能由境能。欲知兩段，元是一空。一空同兩，齊含萬象。不見精粗，寧有偏黨。

第六章 隨緣修行

大道體寬，無易無難。小見狐疑，轉急轉遲。執之失度，必入邪路。放之自然，體無去住。任性合道，逍遙絕惱。繫念乖真，昏沉不好。不好勞神，何用疏親。欲取一乘，勿惡六塵。六塵不惡，還同正覺。

第七章 離幻即覺

智者無為，愚人自縛。法無異法，妄自愛著。將心用心，豈非大錯。迷生寂亂，悟無好惡。一切二邊，良由斟酌。夢幻虛華，何勞把捉。得失是非，一時放卻。眼若不睡，諸夢自除。

第八章 真如現前

心若不異，萬法一如。一如體玄，兀爾忘緣。萬法齊觀，歸復自然。泯其所以，不可方比。止動無動，動止無止。兩既不成，一何有爾。究竟窮極，不存軌則。

第九章 斷疑生信

契心平等，所作俱息。狐疑盡淨，正信調直。一切不留，無可記憶。虛明自照，不勞心力。非思量處，識情難測。真如法界，無他無自。

第十章 不二法門

要急相應，唯言不二。不二皆同，無不包容。十方智者，皆入此宗。宗非促延，一念萬年。無在不在，十方目前。極小同大，忘絕境界。極大同小，不見邊表。有即是無，無即是有。若不如此，必不須守。一即一切，一切即一。但能如是，何慮不畢。信心不二，不二信心。言語道斷，非去來今。

伍、本論內容



第一章 莫起分別

至道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。毫釐有差，天地懸隔。欲得現前，莫存順逆。違順相爭，是為心病。不識玄旨，徒勞念靜。

究竟的真理，不難領悟，只要放下分別、憎愛的執著，就可清楚明白；迷悟之間總是一線之隔，天壤之別。想要明心見性，於一切境界，莫起順逆；若有分別，內心便會矛盾相爭，日久之後，則成心病。不識本心，學法無益；不知正見，徒勞無功。

唯嫌揀擇

是什麼，讓心不清淨？因「分別」的緣故。所以大師要我們「唯嫌揀擇」。「唯」—唯有；「嫌」—嫌棄。唯有放下「揀擇」，放下分別、對立的心。人之所以不悟，是因為時時刻刻在分別，分分秒秒在對待。

人因分別，而有上下，上尊下卑，上下故起對立；人因分別，而有貧富，富強貧弱，貧富故起對立；人因分別，而有善惡，善好惡壞，善惡故起對立；人因分別，而有彼此，彼疏此親，彼此故起對立……，

慧然禪師在臨濟義玄指導下開悟之後，來到仰山慧寂處。慧寂和尚問慧然禪師：「您如何稱呼？」慧然說：「我叫慧寂。」慧寂說：「不對！慧寂是我的名字，不是您的名字。」慧然說：「好吧！那我就叫慧然。」仰山慧寂大笑，不再多說什麼。

老子說：「名可名，非常名。」萬物本來無名，因有故取其名。叫他東也可，稱他西也行，因為一切盡是假名，又何必在意而執取此名。慧然禪師故意說自己為“慧寂”，一下又說為“慧然”，既然有無皆可互變，那名字轉換一下，又何妨呢？故仰山慧寂大笑，彼此相互契合。

聽到「不分別」，眾人就會起疑惑；分明就是不一樣，怎麼不分別？就像人的言行有好壞，表現有善惡，怎麼不分別？難道學佛之後，是非不分嗎！所謂「不分別」，不是事物不分，更非對一切現象的變化不清楚；而是處在各種境界，其內心不受影響。

《維摩經》云：「能善分別諸法相，於第一義而不動。」智者對境，則能轉境，善分別諸法相，能知凡所有相，皆是虛妄，如夢幻泡影，故不被迷惑。要善用般若智慧去分別諸法相，才能產生妙用，此為「能善分別諸法相」。

舉例來說，佛度眾生，能知眾生的根器，就是「善分別」；知道對方的條件，才可因材施教。不論對方程度好壞，身份地位高低，世尊總是有教無類。

何謂「於第一義而不動」？六祖解釋：「六根雖有見聞覺知，不染外境，而真性常自在。」我們接觸一切現象，因為不知它是假相，所以染著於外境；若知「緣起」當下即是「性空」，當處出生，隨處滅盡，則心就不會執著，而能隨緣自在。

我們舉下例，花和盆來說明：

一、就「相」來說：兩者外相雖是不同，但它們皆是因緣和合，請您好好觀察。花之所以會開，是因緣生；花之所以會謝，是因緣滅。盆之所以會成，是因緣生；盆之所以會壞，是因緣滅。其生滅變化的道理是一樣，所以我們見相而不執著，就叫做「無相」。

二、就「體」來說：花與盆從哪裡來？又往何處去？花與盆的本來，又是什麼？能來能去，就表示沒有障礙，若花本來不空，豈可隨著季節花開花謝呢？若盆子本來不空，怎可隨著製造而變大變小呢？故其體本空。當我們明白性空的真相，就能領悟到自性本「無住」。

三、就「用」來說：花可隨處生長，亦可讓人欣賞，我們要會善用；盆可放置一邊，也可插花擺設，人人要會利用。其實天下萬物皆有用，端在於自己有無智慧來妙用，故老子言：「人無棄人，物無棄物。」強萬不可妄自菲薄，只要能契入本心，便可生起般若智慧，念念無邪，即是「無念」。

因此，人只要停留在「妄分別」，而不「善分別」，便是自身的障道因緣，它讓我們不能見道；如果事事都能從體、相、用來觀照，您就可以察覺到「諸法平等，緣起性空」的真相了。

但莫憎愛，洞然明白。

「至道無難，唯嫌揀擇。」此段是說明眾生迷失的原因。「但莫憎愛，洞然明白。」本段是教我們覺悟的方法。此四句已把修行的理論與方法，清楚的點出。

前面告訴我們，之所以不悟，就是因為起分別；一起分別，就會產生愛與恨強烈的感受。我們內心常不自覺的生起喜歡跟討厭，其實這就是分別憎愛。

不論是愛與恨，或者喜歡和討厭，這都是貪、瞋、痴在作祟。因不知真心，故見境妄起分別，於相上產生憎愛的執著，這便是大部分人的寫照。

我們常以自我的偏見，來看待這個世間；以個人主觀標準，來評論一切事物的好壞。對於自己喜歡則生貪愛，討厭則排斥憎恨；合我意則生貪，不合我意則生憎；順我則生貪，逆我則生憎；好的則生貪，壞的則生憎；美的則生貪，醜的則生憎……。

老子言：「天下皆知美之為美，斯惡已；皆知善之為善，斯不善已。」您認為美，別人卻不認為，因為每個人的價值觀不同，所以認知當然不一樣，例如唐朝時，眾人都覺得豐腴的女子最美麗，但現今卻是苗條女人最好看。當白人看黑人，覺得黑人不順眼；當黑人看白人，覺得白人不好看。您說誰的看法對？您覺得善的，他人卻不認同，因為眾人的立場不同，所以看法就不一致，例如宗教人士覺得放生是善行，環保人士卻認為破壞生態；有人覺得積極建設是利益大家的行為，卻有人認為是毀滅人類的舉動。

四祖道信禪師，對其弟子牛頭法融說過的意思是說，境界本無好壞美醜，之所以會有差別，皆由個人好惡之心的分別。所以大師要我們，面對一切境界，「但莫憎愛」。心若無分別，就不起憎愛；心無憎愛，則對一切現象，「洞然明白」，清清楚楚，明明白白。

那如何才能面對一切境界，心不起憎愛呢？

《金剛經》教我們：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」所謂「有為法」就是生滅法，指的是一切現象。當我們面對一切境界，應拋開個人的成見，作如理如實的觀察，所有的人事時地物，有情無情，外面的世界，內在的身心，時時刻刻皆是生滅變化，正如露珠一下就蒸發，雷電一閃而過，這麼迅速無常，由於它不能常在，故虛妄不實，如夢是假，是幻非

真，泡依水有，影借物現。時時觀照，直悟「凡所有相，皆是虛妄。」這時的心，再也不起分別憎愛了。

大師說：「唯嫌揀擇，但莫憎愛。」我們就誤以為，遇到一切境界，心都不起任何分別感覺，這不是如同草木嗎？如果是這樣的認知，那就「毫釐有差，天地懸隔。」一念之差，永無見性之日。

六祖開示：「莫聞吾說空，便即著空……空心靜坐，百無所思，……為邪見故。」若把「空」當作沒有，那就大錯特錯；若把「空」當作不起反應，那隻徒增愚癡。不明正見，便是邪見。

《壇經》裡有一公案，有僧舉臥輪禪師偈云：「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」師聞之曰：「此偈未明心地，若依而行之，是加繫縛。」因示一偈曰：「惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」

「臥輪有伎倆」，道在心悟，有何伎倆可用？「能斷百思想」，心如槁木死灰，又如何生起妙用？「對境心不起，菩提日日長。」沈守空寂，菩提何來日日長？故六祖才說：「是加繫縛。」不悟真義，反被法縛。

「惠能沒伎倆」，本無所縛，何用伎倆？「不斷百思想」，佛法是不二之法，豈有斷與不斷？「對境心數起，菩提作麼長。」應用隨作，應語隨答，菩提覺性，對境起用。

《禮記》云：「失之毫釐，差之千里。」差一點點，就天壤之別。我們聽聞佛法，常常誤解佛法；讀經解義，常常錯解經義。此事，不可不慎！很多人

學佛許久，為何一點改變都沒有；修行多年，為何一點消息都沒有。其實皆源自於，不懂如來真實義，故盲修瞎練，徒勞無功。

那要依止什麼才不會偏差呢？修道者應依止四種正法。

一、依法不依人：行者當以教法為依，不可以人為依。其人雖是在家居士，而所說之理契合於正法，則可信受奉行；反之，其人縱然是出家法師，而所說者不契合於正法，則當捨離而去，不可為依止。

二、依了義經不依不了義經：三藏中有了義經、不了義經，《法華經》云：「十方佛土中，唯有一乘法，無二亦無三，除佛方便說。」一乘法為了義經，如《法華經》、《華嚴經》、《金剛經》、《六祖壇經》...等了義經，其他皆是佛權巧方便說，為不了義經，故不可以不了義經為依歸。

三、依義不依語：行者當以中道第一義為依，不可以文字、語言之表現為依。如無盡藏比丘尼，問六祖曰：「字尚不識，焉能會義？」六祖答：「諸佛妙理，非關文字。」

四、依智不依識：行者當以般若智慧為依，不可以意識為依。故經中常教我們要「捨識用根」、「轉識成智」。

「欲得現前，莫存順逆。」想要您的佛性現前，就不要存有順逆分別之心。六祖言：「汝若欲知心要，但一切善惡都莫思量，自然得入清淨心體。」因有順逆之心，所以佛性不能現前；若無此妄想分別，清淨心體自然現前。

何謂順逆之境？合己意，為順境。不合己意，為逆境。真實來說，境界本無順逆，而依個人的識心，妄加分別。例如鏡子，本身無障礙，所以「物來則

應，物去不留。」我們佛性也是如此，本來清淨，無所染著，何故無端起知見，而產生分別對待之心。

有僧於馬祖道一禪師面前，畫上一長、下三短，問：「不得說一長三短，請和尚回答。」禪師乃於地上，畫一長，並說：「您不可道長短，這就是對您的答覆。」人常在概念上分長短，何長何短？《楚辭》裡言：「尺有所短，寸有所長。」說此長，彼更長；道此短，彼更短。長短是一不是二，人各有所長，物各有所用；佛性是一不是二，聖凡雖有迷悟之分，其性無二亦無別。

藥山禪師門下有兩個弟子，一個叫雲巖，一個叫道吾。有一天，大家於郊外參禪，看到山上有兩棵樹，一棵長得很綠意盎然，另一棵卻是槁木死灰，於是藥山禪師觀機逗教，想試探兩位弟子，先問道吾說：「榮的好呢？還是枯的好？」道吾說：「榮的好。」再問雲巖，他卻回說：「枯的好。」此時正好來了一位沙彌，藥山就問他：「樹是榮的好呢？還是枯的好？」沙彌說：「榮的任它榮，枯的任它枯。」榮不一定是順，枯不一定是逆，落葉是為了長新葉，那您說順逆如何界定呢？

坐禪時不要有「起」、「坐」之分，如有分別，又怎能行住坐臥，動靜語默，都是一直心呢？坐禪時勿有「順」、「逆」之別，若有分別，又怎能心平氣和，常清常淨呢？修行時不存「有」、「無」之差，如有分別，又怎能時時善護其心，念念般若觀照呢？

因此，順逆二境，皆是妄心分別作用，其境也是無常生滅，不會常在。所以

違順相爭，是為心病。不識玄旨，徒勞念靜。

若不明此義，則「違順相爭，是為心病。」內心互相矛盾、爭鬥、衝突、抗拒……，因此生起無盡的煩惱與痛苦，這便是眾生的心病。

違順相爭，就是內心的掙扎。你在掙扎什麼？到底要學佛，還是不學？決定之後，到底要選淨土，還是禪宗？決定之後，到底要選《金剛經》，還是《六祖壇經》？決定之後，到底要讀經，還是解經？決定之後，到底自己懂，還是不懂？決定之後，到底會不會開悟、成佛？此不是學菩提，而是學煩惱，是一種無明的心病，越學越苦。

前面說「莫存順逆」，所以您就誤解，二擇一法，選擇靜坐修行，其他都不管，這是「不識玄旨，徒勞念靜。」又偏一邊，而非大師之本意。

「不識玄旨」這句話，就是不識本心。五祖為六祖開示而《頓悟入道要門論》說得更清楚「問：從何而修？答：從根本修。云何從根本修？答：心為根本。云何知心為根本？答：《楞伽經》云：『心生即種種法生，心滅即種種法滅。』《維摩經》云：『欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，即佛土淨。』《遺教經》云：『但制心一處，無事不辦。』經云：『聖人求心不求佛，愚人求佛不求心；智人調心不調身，愚人調身不調心。』《佛名經》云：『罪從心生，還從心滅。』故知善惡一切，皆由自心，所以心為根本也。若求解脫者，先須識根本；若不達此理，虛費功勞，於外相求，無有是處。」

「徒勞念靜」，便是枉費功夫。六祖說：「住心觀淨，是病非禪；常坐拘身，於理何益。」又說：「道由心悟，豈在坐也。」修行修心，離此則差；因心執迷，由心而悟。

唐朝有一沙門，名道一，整日坐禪。有一天，懷讓禪師便問他：「大德坐禪是為了什麼？」道一答：「想成佛。」禪師不發一言，拿起塊磚，在道一面前的石板上磨。道一覺得奇怪說：「磨磚作什麼？」禪師回說：「磨磚成鏡！」道一答：「磨磚怎能成鏡？」禪師反問：「磨磚既不能成鏡，坐禪豈可成佛？」道一若有所思的問：「那要如何修才正確呢？」禪師答：「如果有人

駕馭牛車，車子不前進，您是打車呢？還是打牛？」道一無言以對。禪師接著說：「您是為學坐禪，還是想學作佛？若學坐禪，禪非坐臥；若想成佛，佛非定相。應無住一切法，不應有所取捨才是。」道一聞後，恍然大悟。禪無形象，佛無障礙，修行不離生活，離開生活即不懂修行。

那又如何識自本心呢？

慧海禪師來參拜馬祖道一，祖問：「來此何事？」答「來求佛法。」祖曰：「自家寶藏不顧，拋家亂走作什麼？我這裡一物也沒有，求什麼佛法？」慧海禮拜，再問：「哪個是慧海自家寶藏？」祖曰：「當下能問我的，就是您的寶藏。一切具足，更無欠少，使用自在，何用向外尋找呢？」慧海言下，自識本心。心非身外有，而是認「識自」己「本」有之「心」。

第二章 勿落兩邊

圓同太虛，無欠無餘。良由取捨，所以不如。莫逐有緣，勿住空忍。一種平懷，泯然自盡。止動歸止，止更彌動。唯滯兩邊，寧知一種。一種不通，兩處失功。遣有沒有，從空背空。

圓滿的自性如同虛空，於眾生無欠少，於佛無多餘；只因凡夫無知，對境生迷貪憎取捨，所以迷失真如本性而不知。

莫去追逐假有的一切，也勿沈守空寂而不動，保持一種平常心，讓一切心念自然生滅。當心妄動時，越想將它止靜，妄念反而更動；如果一直想止動求靜，執著在兩邊打轉，還不如保持平常心。

若不懂得平常心，而在動靜、空有兩處下功夫，那是沒有用的；越想消除妄念，越是無法降伏；越想進入空性，反而背離真空。何不「應無所住」，不住動靜、空有，「而生其」平常之「心」呢？

自性「圓同太虛，無欠無餘」，一切具足，能生萬法。猶如虛空，含藏萬物；好似大海，能納百川。但說是一物即不中，污染即不得。

希遷禪師問：「什麼是禪？」寶通答：「揚眉眨眼便是。」禪師說：「除了揚眉眨眼外，把您本來面目拿來我看。」寶通答：「請和尚除掉揚眉眨眼，再看吧！」禪師說：「我已除了。」寶通答：「我已呈和尚看了。」禪師說：「您既呈我看了，那心如何？」寶通答：「跟和尚沒兩般。」禪師說：「我心不關您事。」寶通答：「和尚心裡，本就無東西。」禪師說：「您的心裡，也沒有東西。」寶通答

所謂「圓同太虛」，不是空無一物，而是不執一物；因不執一物，故「無欠無餘」，具足所有。心不執有，故答：「本就無東西。」心不執無，故說：「就是真東西。」所謂：「真空不空，妙有非有。」不執有，才能無住；不執空，方能生心。

「良由取捨，所以不如。」因為存有取捨之心，所以不明真如本性，應於一切法不取不捨，方能見到「圓同太虛，無欠無餘」的本性。

有一老僧，看到陽光透過窗子，便問惟政禪師說：「到底是窗趨向於光，還是光趨向於窗？」禪師順口說：「長老！您房裡有客人，回去吧！」老僧因有取捨，如客人來來去去，生滅不斷，故禪師開導：「您房裡有客人。」去除妄想分別，回歸平等無別的自性，故說：「回去吧！」

我們常於相上取捨，被境所轉，如何才能不被外境所惑？

學僧問惟儼禪師：「怎樣才能不被外境所迷惑？」禪師答

即是這個意思。

「莫逐有緣，勿住空忍。」不要去追逐有的現象，也不要停留於空的狀態。有是障礙，空亦是陷阱；空、有雖然不同，其執著的心，卻是相同。未學佛前，偏執於物質；學佛之後，偏執於精神。

《心經》言：「色不異空，空不異色。」有不離空，空不離有，既是如此，又何必「逐有住空」呢？應外不著相，內不著空，內外不住，來去自由，能除執心，則一切通達無礙，故六祖言：「若全著相，即長邪見；若全執空，即長無明。」

「一種平懷，泯然自盡。」心無憎愛，境無順逆，空有無住，揀擇無生，此時一切分別、對待、主客、人我、能所，自然消除，泯然無跡，一種平懷清淨之心便現前。我們不知，息妄顯真，拋棄自佛，而身外求佛，窮劫盡形，終不能得。

佛？」趙州再答：「佛殿裡底。」學僧依舊不明，懇問：「學人迷昧，乞師指示？」趙州問：「吃粥了沒？」僧答：「吃粥了。」趙州便說：「洗鉢去。」其僧忽然省悟。道無所不在，佛亦如此；能知是自佛，能吃是自佛，能洗的還是自佛。

諸位，道本平常，故平常心是道。若逐有，離道越遠；若住空，此道非道，故僧璨大師說：「纔有是非，紛然失心。」

心若無妄想、執著，其心自然清淨。但是常人無知，卻偏偏刻意使用各種方法，要來降伏其心，反使心更加妄動，故大師言：「止動歸止，止更彌動。」

舉例來說，當心不寧靜時，您可能透過念佛、持咒、誦經、抄經、數息、觀想、靜坐等方法，來讓心平靜下來。但您會發現到，用此方法讓心平靜，它只是暫時伏住，就好像拿一個石頭，把草暫時壓著，並沒有斬草除根；等到下一個境界來臨，心又被影響，依然不得清淨，正所謂：「春風吹又生。」

人的知見呢？大師接著說：「唯滯兩邊，寧知一種。」講我們的觀念不能永遠停滯在動、靜之間，因為不喜歡「動」是執著，喜歡「靜」亦是執著，那是不正確的。

「動相」是相，「靜相」是相，動靜二相皆是妄相，全是虛妄不實。如坐是坐相，站是站相，行住坐臥，何者不是相？有聲是相，無聲是相，噪音是相，梵音是相，何者有離相？

佛法是不二之法，二法就非佛法。「無二之性，即是實性。」此是一種，而非兩樣；是一即二，二即一。若不能達通此不二法，便會執著於分別對待的兩邊，任管您如何修行，都是徒勞無功，因為知見不對，所行則偏，故言：「一種不通，兩處失功。」

因不明此理，所以想除煩惱，而得清淨；想除障礙，而得解脫。不但不能如己所願，反而適得其反。遣有之心，有反不去，妄念更多；從空之心，空反背離，執著越深。故說：「遣有沒有，從空背空。」

永嘉大師說：「不除妄想，不求真；無明實性，即佛性。」正是這個意思呀！

《心經》言「色即是空，空即是色。」色空不二，空有一如。明白此理，就不會「遣有從空」了。故六祖大師教導我們：「邪正俱不用，清淨至無餘。」不用邪正，則是不落兩邊，亦無執此概念，其心自然清淨，無有餘物可礙。

修行若有修的念，此念雖正卻是執；若不想修，此念是邪亦是執。那修也不是，不修也非，又該如何呢？

第三章 息妄顯真

多言多慮，轉不相應。絕言絕慮，無處不通。歸根得旨，隨照失宗。須臾返照，勝卻前空。前空轉變，皆由妄見。不用求真，唯須息見。

多言的人其心不淨，故與真如不能相應；若能屏息諸緣，一心清淨，則無所障礙，智慧通達。回歸本心，得悟修行的旨趣；隨境而轉，則失心宗。一念返照，勝於前空，前空轉有，兩者皆妄；若要契入真空，只須止息妄見。

迷人常用識心，看待這個世界，故所想顛倒，所見分歧，所言偏差，所行不正，此皆妄心不息，攀緣不止，所以背覺合塵，執妄失真，離道甚遠。

「多言多慮，轉不相應。」內不安則多慮，外不定則多言，內外無法安定，故與真如本性，無法相應；且多言之人必多失，多慮之人必多憂。言多向外攀緣，慮多向內思索，內外本一，互相影響，凡夫之心，盡是此般。

玄沙師備禪師曾說：「古來大德都說要弘揚佛法、度化眾生，那請問諸位：『如果您碰上盲、聾、啞此三種人時，該如何度他呢？您比手劃腳，他眼不見；您說盡佛法，他耳不聞；您問禪意，他口不語。』假若這三種人都無法接引，佛法還有什麼用呢？」佛法可以言說嗎？可以思量嗎？若無息緣息慮，又怎能契入呢？

因此，六祖大師言：「外離相為禪，內不亂為定。外若著相，內心即亂；外若離相，心即不亂。」屏息諸緣，不多言；勿生一念，不多慮。果真做到如此，即可見到本來面目，故說：「絕言絕慮，無處不通。」

當初達摩見武帝，武帝不明真心，更不識真佛，故達摩輾轉於嵩山少林，面壁九年，後傳法於慧可，授其要訣泯，能所雙亡，心平如壁，直入大道。

風吹浪起，風平浪靜。言慮如風，妄心便起，絕言絕慮，妄心止息，風平心靜，一切現前。靜平照物，無物不入，無物不現，無處不通。

歸根得旨，隨照失宗。須臾返照，勝卻前空。

「歸根得旨」，只要回歸自心的根本，便得佛法的要旨。所謂歸依，即是歸依自心的意思。故六祖大師言：「經文分明言，自歸依佛，不言歸依他佛；自佛不歸，無所依處。」更說：「內調心性，外敬他人，是自歸依也。」能降伏自己，禮敬於眾人，才是學佛的態度。

慧可問達摩祖師：「諸佛心法，可否說給弟子聽？」祖師答：「諸佛心法，不能從別人那裡得來的。」慧可不明，其心更加妄動，故說：「弟子的心未能平靜，乞求和尚為我安心？」祖師說：「將心拿來，我替您安。」過了一會兒，慧可說：「當我想去找心時，才知此心了不可得。」祖師說：「我已為您安心了！」慧可言下契入！

諸位，這是一個多美的公案！達摩祖師事實上於第一次回答：「諸佛心法，不可從人得。」已講得很清楚，諸佛心法，不離己心，因自心是佛，萬法從心而生。可是慧可並沒有契悟，所以祖師再一次要慧可直接去悟，故言：

「將心拿來，我替您安。」當我們問別人時，其實自己的心就是答案！問別人樹是什麼？何不自己去觀察。同理，問別人心是什麼？何不自己去觀照。

若無法回歸自心，便會「隨照失宗」。隨著境界而去，則失去真心。有一次，百丈懷海同他的老師馬祖道一禪師行路時，見一羣野鴨子飛過。馬祖問：「是什麼？」懷海答：「野鴨子。」馬祖再問：「什麼地方去？」懷海答：「飛過去也。」此時馬祖扭懷海的鼻子，懷海負痛失聲大叫。馬祖接著再問：「何曾飛去？」懷海言下有省。

野鴨子飛過去，難道我們的心也跟著過去了嗎？若覺得也去，就是被境轉，而自身卻是不知，這便是「隨照失宗」最好的註解。《金剛經》云：「須菩提！若有人言：『如來若來、若去、若坐、若臥。』是不解我所說義。何以故？如來者，無所從來，亦無所去，故名如來。」心本如如不動，何曾有來去。

所謂：「不怕念起，只怕覺遲。」當我們不知不覺，以隨境界時，趕緊一念覺知，回歸自心，即是「須臾返照」。有一天，獵人追逐一羣鹿，經過馬祖禪師的庵前，禪師出門迎住他，獵人問：「師父有無看見鹿跑過？」馬祖反問：「您是何人？」獵人答：「打獵的。」馬祖問：「您懂射箭嗎？」獵人笑著說：「當然會射。」馬祖再問：「您一箭射幾個？」獵人答：「一箭射一個。」馬祖便說：「您不會射箭。」馬祖暗示，獵人不識自心。

獵人反問：「和尚您會射箭嗎？」馬祖回：「會射。」獵人再問：「您一箭射幾個？」馬祖回：「一箭射一羣。」此話觸動了獵人的心，故說：「大家都是一條命，何必去射它一羣呢？」馬祖說：「您既知此理，何不自射？」獵人沈思許久，便說：「教我自射其心，卻找不到下手處。」馬祖知其領受，故言：「這癡漢曠劫無明煩惱，今日頓息。」獵人當下毀棄弓箭，自己以刀落髮，隨馬祖禪師出家。一念返照，契入本心，放下屠刀，立地成佛。

《金剛經》有云：「聞是章句，乃至一念，生淨信者。」若我們聞《信心銘》，也能迴光反照，這時信心清淨，即生實相，便能「勝卻前空」。無論依空修，還是依有修，都是顛倒，都是執著；

前空轉變，皆由妄見。不用求真，唯須息見。

經云：「諸行無常，是生滅法。」空可生有，有可歸空，空有變化，是生滅法，故說「前空轉變」。心中無事，如空一般；心中有事，如有一樣。心中

無事，真是無事嗎？還是您的知見，認為無事。心中有事，真是有事嗎？還是您的知見，認為有事。有、無皆因自己妄起知見，故言：「皆由妄見。」

蘇軾有一次坐於堂上，一時興起作畫的念頭，剛好書桌上沒有黑墨只有朱砂，於是隨手拿起朱砂當墨，畫起竹子來。旁人看到便問：「只見過綠竹，哪有朱竹這一回事？」蘇軾反問：「世上也無墨竹。既然可以用墨畫竹，又何嘗不可以用朱砂畫呢？」愚人執著一法，故常被法所繫縛；智者不執一法，應用恰當即是妙法。東坡居士有墨用墨，無墨用朱，朱墨無妄，人起妄見。

永嘉大師說：「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」迷時妄見，有生死輪迴；悟後正見，無生死涅槃。都是由您妄想產生錯誤的知見，所以不要轉來轉去，那有什麼意義呢？只要妄見止息，真心不就現前了嗎？故說：「不用求真，唯須息見。」

一天，陸互大夫對南泉禪師說：「東晉僧肇法師很奇怪，他在解釋『道』時，這麼說：『天地與我同根，萬物與我一體。』」南泉便指庭前的牡丹花說：「大夫！今日之人見株花，猶如夢一般。」陸互聞後，罔然不知何意。

能見是我，所見是花，能所對立，故陸互不能領悟，天地萬物與我無二無別。若能了知人花、天地、萬物，皆是因緣和合，猶如夢幻不實，豈不就能融入一真法界了。

第四章 不住真妄

二見不住，慎莫追尋。才有是非，紛然失心。二由一有，一亦莫守。一心不生，萬法無咎。無咎無法，不生不心。

不住一切相對的知見，如憎愛、順逆、動靜、空有、真妄等，慎勿再去追尋，因有分別對立的二見，才有種種的是非、對錯、好壞、善惡的概念生起，來擾亂清淨的本心。

分別是由一心而起，此心亦不可執守，心若不生起種種的妄念，哪來的過失呢？既無過失也無妄念，就不再生起妄想，也不再執著此心了！

二見不住，慎莫追尋。才有是非，紛然失心。

若無止息妄見，便會生起「能見的我，所見的境。」於境上妄起空有、動靜、憎愛、取捨，分別二見，住此妄見，即隨流轉，故大師說：「二見不住，慎勿追尋。」

人我是二，能所亦是二，又如何不住二見呢？

有僧繼宗，問雲居智禪師：「見性成佛其義如何？」禪師曰：「清淨之性，本來湛然，無有動搖，亦不屬有無、淨穢、長短、取捨，體自超然，如是明白，乃名見性。性即佛，佛即性，故云見性成佛。」佛性本無分別，超越一切對待，故其性清淨無染。

繼宗再問：「性既清淨不屬有無，那為何有見？」禪師答：「見，無所見。」問：「既無所見，那為何又有見？」禪師答：「此見亦無。」問：「如是見時，是誰為見？」禪師答：「無有能見者。」繼宗仍不明，故再問：「到底其理如何？」禪師答：「您知否？以妄念推度就是有，即有能見、所見，因

此生迷。隨見生解，便墮生死；明見之人，即不然，終日見，未嘗見。求見處體相不可得，能所二見俱絕，名為見性。」

本無能見、所見二見，因妄念推度，故有能所；若住其見，便有是非對立，一切紛爭，由此而起，心生妄見，則失真心，故言：「才有是非，紛然失心。」

繼宗再問：「此佛性遍一切處否？」禪師答：「無處不遍。」問：「凡夫是否具備？」禪師答：「上言無處不遍，哪有凡夫不具備呢？」問：「為何諸佛菩薩不被生死所拘，而凡夫獨繫此苦，何曾有遍一切處？」禪師答：「凡夫於清淨性中，計有能所，即墮生死；諸佛菩薩清淨性中不屬有無，即能所不立。」問：「如禪師所說，即有了悟、不了悟之人的差別？」禪師答：「了悟尚不可得，豈有能了悟的人呢？」佛的心中，沒有一人是眾生，因為佛無分別；眾生的心中，確有許多佛，因為眾生有對待。

繼宗再問：「那究竟之理是什麼？」禪師答：「我簡要的說，您應知清淨性中無有凡聖，亦無覺與迷；凡之與聖，二俱是假。若隨假名而生見解，即墮生死；若知假名不實，即無有當名者。」一切分別對待的知見，盡是名相假名，故無須於假名中起執著。

禪師接著說：「此是究竟之處。假若有人說我能了悟，而他人不能了悟，即是大病。此見有淨穢、凡聖亦是大病。作無凡聖解，又屬撥無因果。見有清淨性可依亦大病，作不可依解亦是大病。然清淨性中雖無動搖，卻不妨智慧妙用，及行慈心悲願。如是運作之處，即全清淨之性，可謂見性成佛呀！」繼宗聞後，禮謝而退。說有是病，說無亦是病，有無二邊之見，是凡夫之通病也。

二由一有，一亦莫守。一心不生，萬法無咎。無咎無法，不生不心。

「二由一有」，分別知見，是由心而有，

清楚楚，明明白白。

有一天，僧人向趙州禪師請益：「請問萬法歸一，一歸何處呢？」趙州直截了當的說：「我於青州作一領青布衫，重七斤。」自性無形無相，何有所歸，若有所處，便是執心，故老子言：「天下萬物生於有，而有生於無。」既是無，哪來定處，所以趙州禪師用日常生活的瑣事來回應，歸於平常自然之中。

「一心不生，萬法無咎。」心不妄動，則妄念不生；妄念不生，則行無過咎。《易經繫辭傳》：「吉凶悔吝，生乎動者也。」一切善惡好壞，皆為心動所造成的結果，故太上曰：「禍福無門，惟人自召。」故吉凶已造，而非天生注定。

「無咎無法，不生不心。」人若無病，何須用藥；人若無過，何須用刑。經上云：「若無一切心，何用一切法。」但法從心生，故根本之道，要知妄心不可得，故說「不生」不執生起的妄念；真心亦不可得，故言：「不心」不執本有的真心。

所以《金剛經》教我們，一者不執心，故云：「是諸眾生若心取相，即為著我、人、眾生、壽者。」二者不執有，故云：「若取法相，即著我、人、眾生、壽者。」三者不執空，故云：「若取非法相，即著我、人、眾生、壽者。」歸納起來，便是有為、無為二法，此二法皆不可執著，故云：「是故不應取法，不應取非法。」

我們常讚歎佛為：希有世尊！佛實為世間大覺大悟、大慈大悲的聖者，佛所說的法，大家應當信受奉行。可是最後交代弟子們：「汝等比丘！知我說法，如筏喻者；法尚應捨，何況非法？」不但不可執我，連佛所說的法亦不可執，此時人法雙亡，泯然見性。

第五章 心境如幻

能隨境滅，境逐能。境由能境，能由境能。欲知兩段，元是一空。一空同兩，齊含萬象。不見精粗，寧有偏黨。

心隨境而滅，境逐心而沈；境是由心而現，心是由境而起。欲知心境兩段，彼此互為因緣，此有故彼有，此無故彼無，原是一事，虛妄不實。

一空兩妄，包含一切的萬象，皆是假相，故經云：「凡所有相，皆是虛妄。」既是不實，則不見精粗好壞之別，哪會偏執一邊呢？

能隨境滅，境逐能。境由能境，能由境能。

「能隨境滅，境逐能沉。」心隨境滅，境逐心沈；心本無生，因境而有。「境由能境，能由境能。」境由心現，心由境起；境本無分，因心而別。能觀照的「心」，與所觀察的「境」，兩者是因緣關係，

《壇經》有段公案，時有風吹幡動，一僧云：「風動。」一僧云：「幡動。」議論不已。惠能進曰：「不是風動，不是幡動，仁者心動！」風與幡皆是境，是屬於客觀的條件，而心是屬於主觀的認知，六祖心不隨境動，故何有風幡之動；而二僧心隨境動，故有風動、幡動之說。

再舉例來說，有位學人，向崇山禪師請益：「當我坐禪被噪音干擾時，應該如何是好？」禪師低下頭，看著地毯問他：「這地毯是什麼顏色？」他說：「藍色。」禪師接著又問：「這地毯是安靜，還是吵雜？」他說：「安靜的。」禪師再問：「誰製造出這靜？」學人默然。於是禪師就直接跟他道破：「是您製造的啊！」本來聲音只是聲音，因心而起安靜和噪音的分別，不論您認為是哪一種，皆是自己的妄見。更何況心本寂靜，因被境轉，故有所差。

崇山禪師沈默些許，又再問他：「您說地毯是藍色，那麼藍色的相對是什麼色？」學人說：「我不知道！」最後崇山禪師為他開示說：「藍是藍，綠是綠，這就是真理。」什麼顏色，就是什麼顏色，若有相對的顏色，那便是您的妄見，故說：「藍是藍，綠是綠。」

我們心中不知累積多少貪、瞋、癡，其三毒於因緣成熟之下便會現起，例如有人莫名其妙的辱罵您（此境為助緣），您就會生起憤怒（主因心有瞋）。若平常無此事，您就不會生氣；若有此事，但心中無瞋恚，您亦不會動怒。

《法華經》記載：有位常不輕菩薩，見到任何人，均如佛一般禮拜，因為他知道眾生皆有佛性，每一眾生與佛平等無二，因此見到一切眾生等同如佛，都是無比恭敬。若別人無法認同，而加以唾罵搥打，亦不生怨恨，且說：「我不輕於汝等，汝等皆當作佛。」此菩薩最後成就，即是釋迦牟尼佛也。菩薩心中無瞋心，而是常存悲心；眾生心中有三毒，故煩惱怨恨不斷。

欲知兩段，元是一空。

「欲知兩段，元是一空。」要知能見的「見分」與所見的「相分」，皆由「自證分」妄心所生，故虛妄不實。以唯識來說，心識生起認識作用，唯起於自證分（自己認知之作用），能認識作用的見分（能見），及被認識外境的相分（所見）。

因眾生一念妄動攀緣外境，轉真心為阿賴耶識，從阿賴耶識的「自證分」起分別生起「見分」和「相分」。「自證分」是體，而「見分」和「相分」是用，此三名詞雖是有異，卻是同一妄心。

依唯識來說，阿賴耶識的功能分之為四：一者、證自證分，就是真心。二者、自證分，被無明遮蔽的真心，稱它為妄心。三者、相分，就是妄相，本

「無」因迷而執為「有」；執身心為我，執世界為實。四者、見分，就是妄見，於相上起分別執著。

禪宗是直指一心，迷時稱它為妄心，悟時稱它為真心，迷時稱為阿賴耶識，悟時即是如來藏，真妄本是一心。然而唯識宗把心的作用分為八識說明，歸納起來為心、意、識三大部分。

「心」為第八識又稱阿賴耶識，「意」為第七識又稱末那識，「識」為前六識有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。集起名為「心」，思量名為「意」，了別名為「識」，是此三者的意思。

此三者的關係如何呢？我們用法相宗的偈來解說：「弟兄八個一個癡，其中一個最伶俐，五個門前做買賣，一個往來傳消息。」「弟兄八個」，是指八識的關係；「一個癡」是指阿賴耶識，如同倉庫，含藏一切。「其中一個最伶俐」，是指意識，一切的分別、取捨、善惡皆由它來主導。「五個門前做買賣」，是指眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，面對境界什麼，就如實反應什麼。「一個往來傳消息」，是指末那識，如同一位執著傳遞訊息的人；意識給它什麼，就傳什麼給阿賴耶識而不加揀擇。

六祖說：「五八六七果因轉。」因轉果就轉，六七為因，五八為果。！一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想、執著而不證得。」六七二識若無妄想、執著，那麼前五識如實的接收，第八識如實的儲存，五八二識就無這些染著了。因清淨，果自然清淨。

一空同兩，齊含萬象。不見精粗，寧有偏黨。

「一空同兩，齊含萬象。」一指自證分，兩指見分、相分，此三者皆是妄心；既然一空兩妄，心境能所蓋皆不實，故包含一切萬象皆是假相，所以《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。」

大顛問希遷禪師：「古人云：『道有、道無是二謗。』請師為我除疑。」希遷直破：「一個也沒有，除個什麼？」若一是不實的，從此而分別的二便是虛妄。若我相不存，何來人相、眾生相、壽者相呢？故無我亦無心，無心亦無佛，無佛無眾生。

「不見精粗，寧有偏黨。」既是虛妄不實，怎有精粗好壞之別？更不會有偏執一邊的事發生！

紫璘供奉問慧忠禪師：「什麼是實相？」禪師說：「您把虛的拿來。」供奉答：「虛的無法獲得。」禪師說：「虛相尚且無法獲得，那您問實相做什麼？」覺者一切圓融，無分別的障礙；迷者有精有粗，有實有虛，無時不是矛盾對立。若了知本來無一物，就不會隨處染塵埃。

第六章 隨緣修行

大道體寬，無易無難。小見狐疑，轉急轉遲。執之失度，必入邪路。放之自然，體無去住。任性合道，逍遙絕惱。繫念乖真，昏沉不好。不好勞神，何用疏親。欲取一乘，勿惡六塵。六塵不惡，還同正覺。

大道無形無相，其體寬廣無有邊際，若要悟此實無難易，是妄心自起分別。偏見之人於理不明，疑惑不斷，越急悟道反倒越遲，執急則失正度，必然走入邪路。

放下此念，順應自然，道體本無來去，經上有云：「無所從來，亦無所去，故名如來。」任運本性合於大道，便能逍遙自在，絕斷煩惱罣礙。

心想繫念，乖離失真；若不如此，昏沉不好。不必勞神交戰，何用親疏之法，若欲趣入一乘，切勿憎惡六塵境界，只要隨緣修行，自然還同正覺。

大道體寬，無易無難。小見狐疑，轉急轉遲。

「大道體寬」，當我們已無分別妄見，便可以契入內心的大道；心體性空，無形無相，故它無量無邊的寬廣，盡虛空、徧法界，皆是道體。悟道不是難易的問題，而是前面所講的：「至道無難，唯嫌揀擇。」

難易還是因個人知見所產生的，例如對一件不會的事情，就會生起難的概念；當此事已經學會了，之前「難」的概念就變成「易」。因此我們知道，以真相來看，實無難易之別，故說「無易無難」。

大道的真相，是無分別對待，而難易卻是相對的概念，實際上「當對一件事情生起「易」的概念，您便會輕忽它，而造成自己的大意；當對一件事情生了起「難」的概念，你便會設限它，而造成自己的阻礙。不論難或易都是陷阱，故要以平常心去看待每件事情。

事實上悟道跟您的佛學知識、世間學問、社會背景、年紀多寡無關，正如六祖惠能大師，他不識字，過去也沒聽聞什麼佛法，但一聞《金剛經》，便當下大悟。這是為什麼呢？因為六祖心簡單、心清淨、心無揀擇，故一聞法義，便能契入而徹底放下。我們不是，心複雜，心不淨、心有揀擇，雖常聞法義，也無法領悟，更不用說放下。這是因為我們沒有正知正見，故不能了悟。

「小見狐疑」，每個人都有自己的見解，此見即是偏見，也是小見。常以偏概全，以管窺天，因為心存己見，故不能徹見真相的全面。《法華經》云：「諸佛智慧甚深無量，其智慧門難解難入，一切聲聞、辟支佛所不能知。...佛所成就第一稀有難解之法，唯佛與佛，乃能究盡諸法實相。」因不見全貌，故對佛法的真實義，常有存疑。

「轉急轉遲」，小見之人沒有正見，卻想要速成佛道，結果欲速則不達，越修越遠，不是走入旁門左道，便是退道不前。故奉勸諸位！學佛首先要有「正見」，然而真正的「正見」是建立在「悟道」上。悟後起修，乃是真修；修行圓滿，方為證道。

我們無明的知見，常生起悟道是很困難的事，甚至認為此生是不可能見性的；但孰不知「道在自心，此心本有。」，而不須要向外去求，故只要深信這個道理，直接去參悟此心，便可悟道。

馮山靈祐參學於百丈禪師，有一天，他站在百丈的身旁，百丈問道：「是誰？」馮山答：「靈祐。」百丈說：「您去撥看看，爐中有沒有火？」馮山撥完後，便回說：「沒有火。」百丈親自起身，向爐中深處撥得一小點火，舉給馮山看，便說：「這不是火嗎？」馮山豁然開悟，禮謝百丈。

百丈問是誰？馮山答靈祐，便是自己。心不在外，自身就是，故百丈假借爐中之火，要馮山向自心中來悟，馮山不知故無法領悟，百丈再推一把，只要深入直探，

執之失度，必入邪路。放之自然，體無去住。任性合道，逍遙絕惱。

「執之失度，必入邪路失其彼；執著修，就有不修的對待。只要執著，便是障礙。

「放之自然」，若是真修行人，就應萬緣放下，把您虛偽、造作、比較、取捨、憎愛、攀緣、不善等心，徹底的放下。當妄心放下，真心自然流露，故《楞嚴經》言：「狂心頓歇，歇即菩提。」此時心體，無所謂去或留，如如不動，故言：「體無去住。」

順任本性，契合自然的大道，念起由它起，境來任它來，緣生讓它生，緣滅讓它滅，生滅滅已，寂滅為樂，逍遙自在，無憂無惱，故說：「任性合道，逍遙絕惱。」如同天上的白雲，任它飄；地上的流水，任它流。不刻意、不造作、不思量、不計度，一切自然運作，法爾如是。

當法融禪師開悟之後，四祖道信大師為其開示說：「汝但任心自在，莫作觀行，亦莫澄心，莫起貪瞋，莫懷愁慮，蕩蕩無礙，任意縱橫，不作諸善，不作諸惡，行住坐臥，觸目遇緣，總是佛之妙用，快樂無憂，故名為佛。」

自心本是清淨，故不作觀行澄心；自心本是具足，故不起貪瞋愁慮；自心非善非惡，故不作諸善諸惡；自心能生萬法，故觸目遇緣盡是佛之妙用。心中無事，快樂無憂，便是自在佛也。

僧人文益到處參學，因下雪故入寺院休歇。院裡的地藏禪師問：「這一趟要去哪裡？」文益說：「遊方去。」禪師問：「作什麼？」文益說：「不知道。」禪師說：「不知道最親近。」自心知道“不知道”，故最近最親。

後來大眾在談法，說道「天地與我同根」一句時，禪師便問：「山河大地，與您是同還是別？」文益說：「別。」禪師便豎起兩個指頭，文益改說：「同。」禪師又豎起兩個指頭，便起身離去。說“別”不悟體，說“同”不懂用。

等到雪停天晴，文益辭別地藏禪師，禪師送至山門，便說：「三界唯心，萬法唯識。」於是指著一塊石頭問：「這石頭在您心內，還是心外？」文益說：「在心內。」禪師說：「想要參學的人，有什麼理由，將石頭放在心上呢？」文益尷尬，無言以對，便放下行囊，依止地藏禪師。法雖如此，用卻不同，法尚應捨，何況此石！

將近一個多月，文益每天都呈上他的見地，但禪師總是說：「佛法不是這樣的。」文益說：「我已詞窮理絕。」禪師說益言下大悟。佛者心，心生一切萬法，“若論佛法，一切現成。”故觸目遇緣，無不是佛之妙用也。

繫念乖真，昏沉不好。不好勞神，何用疏親。

道本是自然，心乃是原有，又何必千方百計，用盡心思，想要讓它如何清淨呢？故言：「繫念乖真，昏沉不好。」這是講一般人修行的狀態。當我們刻意要將心定下來時，反而離開真心；若不繫念一處，放任它不管，心便昏昏沉沉，亦是不好。

我們坐禪的時候，不是散亂，就是昏沉。心若無制心一處，便起散亂，此時失去定力；但若不提起精神，便會昏沉，此時沒有智慧。於收放拉扯之間，便生起無明煩惱。

所以接著說：「不好勞神，何用疏親。」疏親，即是方法。我們不須要這樣勞心費神，刻意將念頭拉回來親近，或是任由它疏離不管，此方法反讓您的心，更加塵勞不安。

有僧人問：「什麼是達摩祖師西來的旨意？」澄遠禪師說：「坐久成勞。」又問：「及時回頭怎麼樣？」禪師答：「落進深坑。」坐也不是，不坐也不是；修也不對，不修也錯。那麼祖師之意又是什麼呢？一切現前。

宣鑑禪師上堂開示：「一問就有錯，不問又乖違。」有僧人出來禮拜，禪師就一棒打過去。唉呀！學禪真難，悟道不易，道本無言，豈能用問？不知不問，豈能悟道。那又如何是好？

有一僧問：「什麼是道？」省念禪師答：「爐中有火無心撥，到處縱橫隨意遊。」又問：「什麼是道中人？」禪師答：「坐看煙霞秀，不與白雲齊。」道本自然，有為非道；無心是道，有心離道。悟道之人，任意自在；且看煙霞，不隨雲去。不知諸位能否意味？

欲取一乘，勿惡六塵。六塵不惡，還同正覺。

二乘之人，見法為二，故用對治來修行；以戒治貪，以定治瞋，以慧治癡，將戒定慧與貪瞋癡，視為二法。心中若無貪瞋癡，何須使用戒定慧，故六祖大師言：「心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定。」

一乘之人，明法平等，無二無別，故行住坐臥，待人接物，皆以平常心來生活。且不論三毒，或是三學，只此一心，別無它心；若明此心，一切無明煩惱，妄想執著，盡皆脫落，故六祖再言：「於一切處，行住坐臥，常行一直心是也。」

且《法華經》言：「如來但以一佛乘故，為眾生說法，無有餘乘，若二若三。」學佛終歸一乘法，何謂「一乘法」？即是成佛之法。佛心平等無別，無淨無染，無凡無聖，無彼無此。面對一切境界，心不沾染；於六塵相中，心無取捨，故言：「欲取一乘，勿惡六塵。」

有一僧人問：「什麼是清淨法身？」光祚禪師說：「滿眼是塵埃。」學禪之人不可被文字、語言所綁，更不可被自己的概念所困，當想到「清淨」二字，您就認為無染無穢。其實真正的「清淨」，是指不論處在何方，盡是無礙，亦不覺得境界污濁，也不覺得自身清澈，故禪師說：「滿眼是塵埃。」讓學人體悟「什麼是清淨法身。」

所謂塵本無是與非，因人好惡而有別，人在紅塵心不染，雲自飄過水自閒。故大祖大師說：「使六識出六門，於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧，自在解脫。」能如實做到，便是覺悟自在人，故言：「六塵不惡，還同正覺。」

當二祖慧可大師傳法於三祖僧璨之後，便去鄴都城中隨宜說法，四眾紛紛來皈依。這樣過了三十四年，大師才韜光匿跡，與常人一般，有時進出酒店，有時過訪屠夫家，有時與眾人街巷言談，有時與大眾打成一片，就有人懷疑問他：「大師是得道之人，為何如此做？」慧可答：「我自調心，何關汝事。」

凡夫心中總是分別對待，以己見來認知「修行之人，該如何？」若與他想像不同，便造口業談論人非。大修行者，已是和其光，同其塵，那是一般常人的知見所能知曉的。慧可大師心無分別，故「六塵不惡」，念念般若觀照自心，時時善護己念，故「還同正覺」。