信心銘／禪解

至道無難，唯嫌揀擇

釋達觀　著

禪心学苑

目　錄

前 言.....1

壹、本題之意.....1

貳、論者生平.....2

參、禪解方式.....3

肆、本論大意.....3

第一章 莫起分別.....3

第二章 勿落兩邊.....3

第三章 息妄顯真.....4

第四章 不住真妄.....4

第五章 心境如幻.....5

第六章 隨緣修行.....5

第七章 離幻即覺.....5

第八章 真如現前.....6

第九章 斷疑生信.....6

第十章 不二法門.....6

伍、本論內容.....7

第一章 莫起分別.....7

至道無難.....7

第二章 勿落兩邊.....17

第三章 息妄顯真.....22

第四章 不住真妄.....25

第五章 心境如幻.....28

第六章 隨緣修行.....31

第七章 離幻即覺.....37

第八章 真如現前.....41

第九章 斷疑生信.....45

第十章 不二法門.....49

前 言

壹、本題之意

《信心銘》本論，是禪宗三祖僧璨大師的心法，所有修行的理論與方法，均包含在這五百八十四字裏。此論雖短，但言簡意賅；此論雖簡，但意義深遠。一切諸佛妙理，盡在此中，如果不用心體悟，是難以領略其中的涵義。

首先，僧璨大師為何命此題目？因為末法眾生，沈迷五欲，執著深重，且意志怯弱，不易起信。正如《法華經》云：「雖復教詔，而不信受，於諸欲染，貪著深故。」

再者，《信心銘》此三字為何？「信」，真信。對諸佛菩薩，歷代祖師所說之法，要能真信；對自己修行，要有信心；對所修法門，亦有信心。若對佛沒有信心，怎麼學佛？若對己沒有信心，怎麼去做？若對法沒有信心，怎麼去修？故此三者缺一不可。

「心」，是心作佛。離開此心，就無佛可言。您要成佛，並非每天跪著拜佛；您要成佛，並非嘴巴只在念佛。只要沒有進入自心，您就成不了佛，為何？因為心是佛！自心是佛，必然成佛。《觀經》云：「是心是佛，是心作佛。」若肯如理修行，精進不斷，必然成就。

「銘」，永記於心。將佛所說的法義，祖師所傳的心要，「銘」記於心，其正見方能建立；念念不離自心，時時常生智慧。要如何銘記不忘？大乘經典常教我們，透過讀誦、書寫、受持、為人解說，自然可以深植八識田中。

「信」自「心」是佛，心外無別佛，依此教法，必將成佛，將此知見「銘」記於心，這便是《信心銘》之意。

常人不敢有此想法，常說罪障深重，能與佛結緣，已是萬幸，哪敢妄想開悟成佛？此是邪見，而非謙卑。學佛不成佛，學佛有何益？五祖弘忍問惠能：「欲求何物？」六祖答：「唯求作佛，不求餘物。」這不是很明顯的答案嗎？《法華經》云：「於諸過去佛，在世或滅後，若有聞是法，皆已成佛道。」只

要聽聞佛法，就有機會成佛。此經再云：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」散亂之人，當他妄心止息，就可修成佛道，更何況是一心修學的行者呢？

最後，修學次第不離信、解、行、證。信是成佛的基石，若無深信則一切不能入；信而後能解，無解又如何明白真實義；真知才能真行，悟後起修乃是真修；修而無修，無修而修，日久行深，方證菩提。然再以過來人的體證，明眼人的智慧，才可廣度有情的眾生。

貳、論者生平

據《景德傳燈錄》記載：有一居士，年約四十多歲，來禮拜二祖慧可大師，並問：「弟子身纏風邪之疾，請求和尚為我懺其罪過！」大師說：「將罪過拿來，我幫您懺悔。」那居士沈默良久，便說：「我尋覓罪過，卻找不到。」大師說：「我已幫您懺其罪過。您應當皈依佛、法、僧三寶。」居士問：「今見和尚，已知僧寶。不知什麼是佛與法？」大師答：「是您的心在作佛，亦是此心生起萬法，佛與法本無分別，僧也是如此。」居士聞後，有感而發：「今日才知道罪性不在內、不在外、不在中間，如心一樣，佛、法亦無別。」大師知已悟，對他深為器重，隨即為他剃度，且說：「您是佛門珍寶，法名就叫僧璨。」自此之後，他的疾病亦漸漸痊癒。

聽完此公案，不知諸位有何感觸？當您遇到不如意的時候，常會覺得是自己的業障現前，所以就想請高僧大德為您作法事、消罪障。僧璨大師於未開悟前，也和凡夫一樣，想請慧可大師為他懺罪。但一經點化，讓他領悟到「緣起性空」的實相。一切事相皆是緣生緣滅，了不可得，若不能體悟，則會執迷成疾；今已徹悟，故其疾漸漸消去。

迷時有分別，悟時無不同。佛、法、僧三寶，本是自性三寶，而非心外的事。《壇經》云：「佛者，覺也；法者，正也；僧者，淨也。」皈依三寶是要我們回歸自心，使自心常保「覺而不迷、正而不邪、淨而不染」的意思呀！

後來三祖僧璨，遇年僅十四歲的沙彌道信，前來禮師說：「願和尚慈悲，教我如何解脫。」大師問：「誰束縛您？」道信答：「沒有人束縛。」大師直說：「那還要求解脫的法門嗎？」道信言下大悟！

諸位是否思惟過，是什麼在束縛自己？是別人、是家庭、是社會、是金錢、是感情，還是身體？原來是我們的腦袋，自我的意識，個人的偏見，累劫的習氣，以及業力的牽引。但再深入觀照，其實是對「我」的執著。因「我執」所以產生「我所」，自心無明，故引發貪瞋癡作祟，而其心被妄想、執著所縛。若了知諸法無我，五蘊皆空，就沒有被束縛的我。

參、禪解方式

將本論分為十章，讓讀者有個整體的概念，再以白話直譯每章的原文，使大眾對此論可大略的認識，再逐句詳細解釋，並舉公案來說明，有理有事有禪意，願諸位以平常心，來細細的參究！

肆、本論大意

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。

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，保持一種平常的心，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？

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。

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！

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。

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？

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，昏沈不好。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。

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。

智者了知，無有一法可為；愚人不悉，自受其法所縛。法無不同，是妄心自起貪愛執著。想要將心用於止妄心，豈不是大錯特錯，只因迷時有寂有亂，悟時無好無惡，一切相對的概念，皆由妄心生起分別。

諸法因緣生滅，如夢裡幻境、空中生花一般，故經云：「一切有為法，如夢幻泡影。」既是虛妄，何必勞神把捉？此時無得無失，無是無非，徹底放下，不就當下覺醒，諸夢自除嗎？故經云：「知幻即離，離幻即覺。」

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。

心若不起二心，不就萬法一如，契入真如本體，渾然忘了塵緣。萬法平等觀照，一切歸復自然，泯除所有分別、對待的知見，真如就能清楚的現前，此境界是不可比喻的。

止息妄動的心已無，妄動止息的心亦亡，動靜二心既不成立，那一心何來所有？究竟窮極之處，自性空體不存一絲絲軌則。

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。

當心契合平等，所有分別、造作全部止息，疑惑殆盡，正信堅固從此不移，過去錯誤的知見一概不留，統統放下；此時心似明鏡，虛明自照，不再勞心費力，而入不可思量處，此境界識情難以測知。在真如的境界裡，一切平等無二無別，沒有別人的對待，也沒有自己的存在。

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。

若要速與真如相應，唯有打破一切分別對立，親證萬法皆同，情與無情，同圓種智，十方諸佛菩薩，皆入此不二之法。此刻已無時空的觀念，大小的對待，有無的分別，若不是這樣，就可不必執守。

一心即含萬法，萬法歸於一心，但能如是依法修行，何必憂慮道業不成。相信自心，與佛心不二，與一切不二，一心一意，不再有所懷疑，信心堅定直到究竟圓滿的果地。然此實相不可思議，非言語可論議，非意識可思量，已超越所有的概念……

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。

至道無難

所謂至道，就是到達究竟無上的菩提。如何才能究竟呢？無所障礙，方能究竟。《華嚴經》有四無礙：理無礙、事無礙、理事無礙、事事無礙。禪門中

直接了當的說：一切無礙。六祖為弟子開示：「此法門中，無障無礙。」有所分別、執著，便成障礙；破除對待，不落兩邊，亦不執中道，便可通達無礙。

「至道無難」的意思，就是開悟不難、修道不難、成佛不難。諸位您是否會存疑？試想多少人修了許久，連門都找不到，更何況是明心見性，這豈不是在戲弄我們嗎？就如經上所言：「無所得。」既無所得，還修什麼？

事實上開悟真的不難，只是我們不願意，正所謂「執迷不悟」。譬如一個人放下之後，當下不就開悟了嗎？六祖大師要惠明法師：「屏息諸緣，勿生一念。」當他萬緣放下，就在那個當下，見到自己的本來面目。所以任何人，只要明白這個道理，人人皆可見性成佛道。

那為何放不下？

難道是自己沒有能力，還是資質駑鈍？是不明法義，或是不會修行？事實上不是沒有能力放下，而是「不願放下」。例如春節期間，是全家人團圓的日子，照理應在家過節，但為何有人會去參加禪七？答案很簡單，只要放下，就可參與。又為何有人無法去呢？莫非是他很忙，還是沒有休假？答案不難知道，只因放不下！

試問諸位：有其他的事情，比開悟重要，比解脫生死重要的嗎？難道死神來敲門時，我們可以說很忙，而不要去嗎？難道身外的一切，比生命的本質，還來得有價值嗎？修行之人，要老實面對自己的內在；不是沒有能力放下，而是不願放下。

總以為還有時間，還沒享受夠。等到玩累了，不能再耗下去時，才心甘情願想要修行，這時已後悔莫及！不是墮落，就是輪迴去了。不知要再經過多久的時間，受多少的苦，才可重得人身，聞經聽法。

《法華經》云：「又如一眼之龜，值浮木孔。」經中以盲龜浮木的比喻，來說明為人的可貴。其意思為，有一隻盲眼的烏龜，在大海中漂流浮沉，想要上岸求救，可是茫茫大海，只有一根單孔的木頭，瞎了眼睛的烏龜，要在百年

浮起一次的剎那，去找到那個孔，才可得救。這是多麼艱難的事，要想得人身，正如盲龜入孔，真是不易。

《法華經》又云：「佛難得值，如優曇缽羅華。」雖人身難得，但要親見到佛陀，聽聞佛法，更是困難。佛陀應化來世間，就如優曇缽羅華，三千年才開一次花，這表示佛難遇、法難聞，我們可以得人身，又可聽聞佛法，這是多麼可貴的事，怎能讓此良機流逝？古德云：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更向何生度此身。」所以，我們要好好把握當下，因為人生無常呀！

一般人常說：「等我有空，再修。」何謂有空？即是"我無聊時，再修。"為何如此說呢？假如有空，則可能做其他事，而不會去修行。只有空閒時、無聊時才想修行，這樣的觀念對嗎？懂修行嗎？難道修行有時空的限制嗎？

還有迷人說：「要找尋志同道合，來一起修行。」所謂志同道合，就是依賴的心態；嘴上說要修行，心中還是貪愛染著，不能離相修行。簡直「迷人口說」，我們到底要欺騙自己到何時！

將心靜下來，問自己到底要什麼？人生有哪一件事，是永恆不失的呢？這些無常的事，值得追逐嗎？處在得失之間，心不會掙扎痛苦嗎？唯有找到自己生命的本質，才能永恆、清淨、自在。

若真要修行，就能體會到「至道無難」。大師沒有騙我們，是我們在騙自己，耽誤自己。您若認為開悟很難，抱著這樣的觀念修下去，其結果是障礙自己，錯誤的知見，讓您不能悟道呀！

有僧人問趙州從諗禪師：「如果想成佛，該如何做？」禪師答：「幹麼這麼費力！」再問：「那不費力，該怎麼做？」禪師答：「不費力的話，就已經成佛了！」道本無難無易，心中妄起分別知見，故反而不知如何契入大道。費力是有為，違反大道；不費力是無為，順應大道，自然生活，一切無事，心中無事就是佛呀！

禪宗公案裡，有人一聞，當下頓悟，心得解脫；亦有多人，長年參究，仍未見性。有一僧人，總自認根器劣下，一日禪師問僧人：「漸修、頓悟，何者為久？」僧人說：「漸修。」禪師再問：「漸修、頓悟，何者易退？」答：「漸修。」禪師開示：「修行首在信心！任何人皆可一念覺悟，即是頓悟；切勿自疑自障，此劣想於道無益，大丈夫當有悟道決心，方可荷擔如來家業。」僧人猛然驚醒，即時領受。

書上曾說：「人過半百仍未成就，此後就難以有成。」此話雖非真理，而是作者的人生閱歷，但絕大部分的人，皆是如此。沒有幾人，能像姜子牙這樣的幸運，到晚年遇到文王，才有成就；修行也是如此，不要一直拖延自己開悟的契機！耽誤到最後，只會退道，為何呢？因為不得不退道，這是必然的趨勢，我們必須有所警覺！

當自己不再懷疑，便可直契本源，而進入內在的心靈，此清淨莊嚴的世界，是不可思議，難以言表；當一個人進入之後，再走出來時，這外面的境界也會隨著轉變，已不是五濁惡世，而是清淨的極樂國土。

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……，人只要有分別，則必然永遠對立，一切紛爭、痛苦由此而生。

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。」修行之人不是「不分別」，而是「善分別」。凡夫對境，則被境轉，在境上妄起分別揀擇；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。能知一切眾生，是智慧的展現；能度一切眾生，是慈悲的胸懷。這才是「善分別」的展現。

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：「境緣無好醜，好醜起於心。」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。

毫釐有差，天地懸隔。

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，那只徒增愚癡。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。

「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。所以二境本是一境，一境亦不存在，此時佛性現前，一切無礙。

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：「不識本心，學法無益。」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，保持一種平常的心，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？

圓同太虛，無欠無餘。良由取捨，所以不如。

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：「既然沒有東西，就是真東西。」

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：「隨他去，有什麼妨礙了您？」學僧回：「我無法領悟。」禪師則說：「什麼境，迷惑了您？」諸位，是事業迷您，還是感情惑您；是家人迷您，還是大眾惑您。心迷不悟，非外境迷您呀。

有僧人問：「初學禪怎麼入門？」智常禪師敲鼎三下，便問：「聽到聲音否？」僧人說：「聽到了。」禪師回說：「我怎麼沒聽到。」又敲鼎三下，再問：「聽到聲音否？」僧人答：「沒聽到。」禪師回說：「我怎麼聽到了。」

僧人無言以對。遇到境界時，不被境界轉，故禪師說：「沒聽到。」但卻是清清楚楚，了知一切境界，故答：「聽到了。」六祖說：「分別一切法，不起分別想。」即是這個意思。

莫逐有緣，勿住空忍。一種平懷，泯然自盡。

「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。故黃檗禪師說：「息念忘慮，佛自現前。」

「平懷」，即平常心。心無對待，自然平等；舉目皆是，其心自平。趙州從諗向南泉禪師請益：「如何是道？」南泉說：「平常心是道。」從諗問：「可否探究？」南泉說：「動念即乖離。」從諗問：「不動念，又如何知道？」南泉說：「道不屬知或不知；知是妄覺，不知是無記。若真通達無疑此道，就像虛空無所障礙，豈可強說是或非呢？」從諗言下悟道。

又有僧問趙州禪師：「如何是佛？」趙州答：「佛殿裡底。」僧說：「佛殿裡，難道不是泥龕的塑像？」趙州答：「是。」僧再問：「如何是佛？」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。」

止動歸止，止更彌動。唯滯兩邊，寧知一種。

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。」此法並非不行，而是二乘人的見解，先有煩惱，再除煩惱。

那如何才是大乘人的知見呢？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？

薛簡問：「明喻智慧，暗喻煩惱，修道之人，倘不以智慧照破煩惱，無始生死，憑何出離？」薛簡將明暗對立，智慧煩惱對立，生死對立，迷悟對立，時時處在相對分別的兩端，故有疑惑。

六祖大師答：「煩惱即是菩提，無二無別。若以智慧照破煩惱者，此是二乘見解，羊鹿等機，上智大根，悉不如是。」若窮極究竟，諸法無二無別，平等法性，並無一物分別相對，故無須對治，既無對立，何用解脫，此時狐疑盡淨。

薛簡再問：「如何是大乘見解？」六祖曰：「明與無明，凡夫見二；智者了達，其性無二，無二之性，即是實性。」執著分別才有二相，了知無別，皆是實相。

一種不通，兩處失功。遣有沒有，從空背空。

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。」

我們常想用對治來除煩惱，但煩惱總是揮之不去，若能領悟「煩惱即菩提」之不二法，又何須如此呢？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？念起本自然，無須於念上起分別、憎愛、取捨。正念不取，邪念不捨；無念不取，有念不捨；淨念不取，雜念不捨。念起就起，無須取捨，自然念念不住，念念清淨。雖修不執，無修自修，本來天然，不假修成。

有僧問文偃禪師：「樹凋葉落時，如何？」禪師答：「體露秋風。」花開自開，葉落自落，春來花開，秋至葉落；花開不愛，葉落不憎，花開不取，葉落不捨。樹凋葉落，本是自然，又何費思量、百般思索，又何起計較，萬種分

別。只要清楚凋落，明白秋風，不就是大道的整體，赤裸裸的顯露嗎？緣生念起，緣滅念消，又何必干預其念，強要它如何，若能如此，真心不就顯露嗎？

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。

多言多慮，轉不相應。絕言絕慮，無處不通。

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：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」內外雙泯，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。』是人不解我所說義。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；真懂修行是空有兩邊不住，離開分別、對待，而達到畢竟空寂之境。

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，陸亙大夫對南泉禪師說：「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。」陸亙聞後，罔然不知何意。

能見是我，所見是花，能所對立，故陸亙不能領悟，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；見性之人，見無所見，終日明見，未嘗住見。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，而凡夫獨縈此苦，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，此「一有」是指有心。故《易經繫辭傳》云：「易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」太極即是有心，心生分別便是兩儀，於境上起無數的妄念，則演變成四象、八卦、六十四卦、三百八十四爻。太極是心，三百八十四爻便是萬法，即是心生萬法。

「一亦莫守」，人人本有一心，但勿執著它，此「莫守」是指無心。故《易經繫辭傳》云：「易無思也，無為也，寂然不動，感而遂通天下之故。」易（無極）即是無心，其本質無分別對待，無刻意造作，如如不動，因無所障礙，故可感應通達天下之事。如鏡照物，清清楚楚，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。」故吉凶己造，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。」從有為修到無為，從此岸到彼岸，這是二法；以佛性來說，實無「有」、「無」二法，彼此兩岸。

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，故毘舍浮佛偈云：「心本無生因境有，前境若無心亦無。」

《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。」

心與境，互為因緣；心為主因，境為助緣。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，而加以唾罵拋打，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。所謂轉識成智，最主要是轉，第六意識的妄想，第七末那識的執著，佛於悟道時便說：「奇哉！奇哉！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「大道就是大道」。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。

溈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？」溈山答：「靈祐。」百丈說：「您去撥看看，爐中有沒有火？」溈山撥

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，舉給溈山看，便說：「這不是火嗎？」溈山豁然開悟，禮謝百丈。

百丈問是誰？溈山答靈祐，便是自己。心不在外，自身就是，故百丈假借爐中之火，要溈山向自心中來悟，溈山不知故無法領悟，百丈再推一把，只要深入直探，不就自見本心了嗎？若明白寶藏在家中，只要您用心去尋，總有一天會找到！

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。」修行的重點，在於破除執著，若是以執著的心來修行，必然走入邪路，故《金剛經》說：「應無所住，而生其心。」當我們執著此，必失其彼；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：「若論佛法，一切現成。」文益言下大悟。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：「百花叢林過，片葉不沾身；無心於萬物，何妨萬物常圍繞。」六塵本無是與非，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」。

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。夢幻空華，何勞把捉。得失是非，一時放卻。眼若不睡，諸夢自除。

智者了知，無有一法可為；愚人不悉，自受其法所縛。法無不同，是妄心自起貪愛執著。想要將心用於止妄心，豈不是大錯特錯，只因迷時有寂有亂，悟時無好無惡，一切相對的概念，皆由妄心生起分別。

諸法因緣生滅，如夢裡幻境、空中生花一般，故經云：「一切有為法，如夢幻泡影。」既是虛妄，何必勞神把捉？此時無得無失，無是無非，徹底放下，不就當下覺醒，諸夢自除嗎？故經云：「知幻即離，離幻即覺。」

智者無為，愚人自縛。法無異法，妄自愛著。

正覺的智者，了知自心是佛，故善護其心，無為生活；但愚昧的迷人，卻不知自心是佛，故向外求法，以法束縛自身，故言：「智者無為，愚人自縛。」

心法無異於萬法，一切萬法不離心法，迷人妄起分別，各自貪愛執著所修的法門。不是自讚毀他，就是比較高下；不是頓漸之別，就是大小之分。孰不知？諸法平等，法無高下，一切諸法，不離自心，故言：「法無異法，妄自愛著。」

慧南禪師開示眾僧說：「說妙談玄，乃太平之奸賊；行棒行喝，為亂世之英雄。英雄奸賊，棒喝玄妙，皆為多餘之物，我門下總用不著。」自心不可言說，何須說妙談玄；自心本來存在，何用棒喝之事。不去解悟而多學他法，徒增分別愛著，反障自心。

將心用心，豈非大錯。

放任自家寶藏不管，四處尋尋覓覓，看看哪個真、哪個假？哪個是、哪個非？妄想於心外找到自家珍寶，這豈不是將心找心，騎驢找驢的大錯嗎？故說：「將心用心，豈非大錯。」

行秀禪師跟弟子說一則故事：「有一人，騎著驢子於路上遇到一群和尚，此人便問：『師父們，要去哪裡？』和尚們說：『去道場。』騎驢的人又問：『何處不是道場？』其中有一和尚聽了不悅，便反問：『您既知處處是道場，那為何在道場騎驢而不下來呢？』此人無言以答。」行秀禪師接著說：「騎驢的人有頭無尾，能做不能當。而和尚也前言不對後語，既知舉足下足都是道場，那為何不悟騎驢跨馬都是作佛呢？」

清遠禪師說：「學禪只有兩種毛病，一者騎驢找驢，二者騎驢不肯下。騎驢找驢，豈非大錯？我對你們說：不要找！伶俐人當下就能知道，除掉找驢子的毛病，狂心就可平息。既見到驢子，騎驢不肯下，此病最難醫；我再對你們說：不要騎！您就是驢，整個大地是個驢，您怎麼騎？您如果騎，肯定毛病不能除；如果不騎，十方世界空曠曠。把兩種毛病一齊去掉，心裡沒事，名為道人。」

禪師所謂的「驢」，是指我們的自心。凡夫不知自心是佛，錯認四大為身，五蘊為我，「不去找驢」，故生死輪迴，永無出頭之日。

相反的，學禪之人，想要一心悟道，反而轉急轉遲，被法所縛。不論是向外找，或是向內覓，都是「騎驢找驢」，故禪師要行者“不要找”。因自心便是，何用再找！那為何不見？因狂心不息。妄心止息，此驢不就出現了嗎？

見到自心，若執著於它，即同「騎驢不肯下」，不就死守空寂，又如何能應用無礙，來去自如呢？故禪師要行者“不要騎”。一切山河大地，何處不是清淨法身呢？

智者明白此理，無為無求，本來具足，一切現成。何要有法，自縛其心呢？

迷生寂亂，悟無好惡。一切二邊，良有斟酌。

「迷生寂亂，悟無好惡。」，心迷則生，寂靜動亂，分別是迷，迷上加迷，寂靜生好，動亂起惡；悟後無別，寂亂兩者，本無分別，覺時迷除，無好無惡，無寂無亂。

「一切二邊，良有斟酌。」寂亂好惡，取捨憎愛，空有虛實，迷悟凡聖...，一切對待，皆是二邊，妄想分別，思量斟酌。人生苦樂，生命斷常，迷時苦樂，悟後自靜，不覺常斷，覺後安然。

有五百梵志請問：「我們聞佛說法甚深，無人能及，故來請問，唯願說之。」佛言：「善哉！」佛為大徹大悟之人，宇宙人生的事理，無不通達，故能說出無盡的妙法。

問曰：「天下為有為無？」答曰：「亦有亦無。」梵志曰：「如今有者，云何言無？如今無者，云何言有？」答曰：「生者言有，死者言無，故說或有或無。」佛說法不落兩邊。

問曰：「人從何生？」答曰：「人吃五穀而生。」問曰：「五穀從何而生？」答曰：「五穀從四大地、水、火、風而生。」問曰：「四大從何而生？」答曰：「四大從空而生。」問曰：「空從何生？」答曰：「從無所有生。」問曰：「無所有從何而生？」答曰：「從自然生。」問曰：「自然從何而生？」答曰：「從涅槃而生。」問曰：「涅槃從何而生？」佛曰：「您今問事，何以一直追問？涅槃是超越生死。」迷時有生死涅槃的分別，悟後本無生死涅槃之事。

問曰：「佛達涅槃否？」答曰：「我未涅槃。」佛證得涅槃，心不存涅槃之果，故言「我未涅槃。」

問曰：「若未涅槃，云何得知涅槃常樂？」佛言：「我今問您，天下眾生為苦為樂？」答曰：「眾生甚苦。」佛言：「云何名苦？」答曰：「我見眾生死時，苦痛難忍，故知死苦。」佛言：「您今不死，亦知死苦；我見十方諸佛不生不死，故知涅槃常樂。」梵志心開意解，悟須陀洹果。

凡夫之心，不斷創造分別、對立，當覺者為眾生解答之後，眾生定會再想出另一個對立，永遠對立不斷，妄心不止，故煩惱不息，塵勞不停，這就是眾生的心。

夢幻空華，何勞把捉。

「夢幻空華，何勞把捉。」夢幻不實，虛空無花，何勞心力，把捉不放。迷時當真，處心積慮，百般思索，千般計較。悟時知幻，隨順因緣，自然無為，何所憂慮。

宣鑑禪師，臨終告誡：「撫摸虛空，追逐幻響，只是勞汝心神；夢醒知妄，究竟有什麼事？」言訖，安詳坐化而走。李白詩言：「處世若大夢，胡為勞其生。」便是此意。

佛典有云：「南柯一夢屬黃粱，一夢黃粱飯未嚐」。其故事為：有秀才進京趕考，長途跋涉，終抵達京城，便投宿於一家客棧，請店小二為他準備一碗黃粱充飢。等待其間，秀才心想：「我此應考，是否理想？是中狀元，還是探花？若是名落孫山，豈不無顏見父老？」想著想著，不知不覺趴在桌上睡著。

於是作夢，夢見自己入京趕考，中了狀元！去禮謝考官，考官將女兒許配於他。經歷結婚、生子、升遷……，一生順利，直到八十歲壽誕之日，家人、親戚、好友、同僚都來為他祝壽，正在享受天倫之樂時，忽然聽到有人叫喚。驚醒之後，原是店小二端碗黃粱來，叫道：「客官，黃粱剛煮熟，趁熱吃吧！」他望著這碗熱騰騰的黃粱，才發現原來是一場夢。

迷時如夢，悟時知夢。迷人取順捨逆，孰不知順境是夢，逆境亦夢；覺者不取不捨，了知一切境界，如夢幻泡影，故境無順逆。

得失是非，一時放卻。眼若不睡，諸夢自除。

「得失是非，一時放卻。」既知夢幻虛花，豈有得失之心，是非之境。若能一時覺醒，徹底放下，不就親見本性嗎？

僧人問：「什麼是道？」善會禪師說：「陽光滿眼，萬里長空不掛一片雲。」再問：「怎樣才能領悟？」禪師說：「清淨之水，游魚自迷。」

滿眼望去，何處不是自性所現的大道。道體性空，一塵不染，故答：「萬里長空，不掛一片雲。」僧人自迷，故問：「如何領悟？」道不離人，人自離；心不失己，己自失。如魚在水中，還問哪有水？故禪師說：「清淨之水，游魚自迷。」清淨之心，眾生自迷。

「眼若不睡，諸夢自除。」不睡，即是不迷；不迷，則諸夢自除。迷的人，不知浮生若夢，還在夢中分別計較；覺醒的人，不再迷惑，知凡所有相暫時假有。

僧問：「如何覺悟？」禪師答：「因為無迷。」再問：「為何無迷？」禪師答：「因為無悟。」迷悟是對待，只要離開兩者，就能徹底的覺醒。

一日，有陳、王、李三位大德參訪，陳居士問：「如何修行？」禪師答：「夢醒就好。」王居士問：「如何悟道？」禪師再答：「夢醒就好。」李居士：「如何夢醒？」禪師依舊答：「夢醒就好。」

迷時作夢，夢中有是非善惡、有憂悲苦惱、有生死涅槃、有煩惱菩提……夢醒之後，原來是夢，當下頓除一切罣礙。沒有一個問題，無須給予答案；沒有一個生死，無須有個解脫。

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。

心若不起二心，不就萬法一如，契入真如本體，渾然忘了塵緣。萬法平等觀照，一切歸復自然，泯除所有分別、對待的知見，真如就能清楚的現前，此境界是不可比喻的。

止息妄動的心已無，妄動止息的心亦亡，動靜二心既不成立，那一心何來所有？究竟窮極之處，自性空體不存一絲絲軌則。

心若不異，萬法一如。

「心若不異，萬法一如。」只要心不再妄想分別，一切萬法所形成的現象，皆是平等無別。真心似鏡，如實照應萬物；真心像日，如實照耀大地。

梵琦禪師開示：「您們別妄想！起心動念是妄想，清心息念是妄想，成佛作祖是妄想。學禪之人往往用妄想來滅妄想，這樣永遠沒完沒了；縱把言教弄明白，好比珠子滾在盤裡，我敢擔保此人，還未跳出三界，塞在胸裡的茅草，誰人給他消除？假如能夠消除，就叫解脫，其實並沒有一切可解脫的。」

修行之人，只不過是「止息妄想」而已。若是還有其他想法，那是妄上加妄，頭上安頭，實際上無所謂束縛和解脫呀！

宗杲禪師問僧人：「道不用修，只是不要污染。何謂是不要污染的道？」僧人答：「我不敢說。」禪師問：「為何不敢說？」僧人答：「恐怕污染。」禪師高聲叫道：「修行人，拿畚箕掃把來！」僧人不解，宗杲禪師就把他攆了出去。

道心本有，故不用修；道無染淨，心迷為染。禪師問：「何謂不染的道？」僧人答：「我不敢說。」言說即是污染，僧人不知。禪師逼問，僧人答：「恐怕污染。」反而污染越深，若無掃除，必是枷鎖。僧人不解，故禪師婆心，用打啟悟。

一如體玄，兀爾忘緣。萬法齊觀，歸復自然。

「一如體玄，兀爾忘緣。」悟真如本體之玄妙，此時也渾然忘記自身的存在。沒有悟道的境，也無悟道的人，更無悟道的事，無我相、人相、眾生相、壽者相，畢竟了不可得。

「萬法齊觀，歸復自然。」真心一如不二，觀照萬法平等，天地同根，萬物同體，一切本是緣起自然運作。

一日，文偃禪師問其弟子：「十五日，月圓以前如何，我先不問你們；我只問十五日，月圓以後，請以一句話說明？」 弟子們聽後，不知如何是好。文偃禪師便接著說：「日日是好日。」法無高下，日無好壞，晴耕工作，雨讀進修，日日如是，年年如此。

修行有五種過程：

一者、我在覓道：初修行的人，遍尋善知識，處處訪明師，只為明大道。僧問：「如何悟道？」禪師答：「您就是道。」

二者、我已得道：當已悟道後，常常讚歎它，時時不離它，為人說大道。僧問：「悟道之後該如何？」禪師答：「悟道者是誰？」

三者、得道忘我：我已融入道，何處不是道，大道即一切，無我有諸法。莊子說：「筌者所以在魚，得魚而忘筌；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。」意思為，魚籠是用來捕魚，捕到魚便忘了籠；兔網是用來捉兔，捉到兔便忘了網；語言是用來表達心意，明白心意便忘了語言。比喻悟道之後，忘了自身。

四者、無道無我：無心亦無境，無我亦無人，無人亦無道，一切究竟空。盤山寶積禪師將要圓寂之前，便問弟子們說：「誰能替我作一幅畫像？」眾人聞言後，便一一呈上師父的畫像來，但都挨打。只有弟子普化說，可以描繪出師父最佳神韻。禪師聽了便說：「那就拿來看吧！」這時普化突然翻了一個觔斗，便走了出去！寶積禪師見了，讚歎說：「這傢伙！從今就如此教化眾生了。」能畫出來的像，就非真相，故普化一翻表達此義。

五者、有我有道：我心生大道，大道即我心，我道本一體，理事皆無礙。有一居士問：「有天堂、地獄否？」智藏禪師答：「有。」再問：「有佛、法、僧三寶否？」禪師答：「有。」不論問他什麼，禪師盡說有。緣起事相，故說有。

居士說：「和尚您是否講錯了？」禪師問：「您曾見過高僧嗎？」答：「曾參徑山和尚。」禪師問：「徑山向您說什麼？」答：「他說一切皆是虛無的。」性空理體，故說無。

禪師問居士：「您有妻否？」答「有。」禪師問：「徑山和尚有妻否？」答：「沒有。」禪師說：「那徑山和尚說無，即對了。」居士禮謝而去。問事相說有，問理體說無，從事相悟理體，從理體顯事相，故說無說有，兩者皆是。

泯其所以，不可方比。

「泯其所以，不可方比。」當您泯除所有的分別、對待，而體悟到超越相對的真理時，此悟境是不可以用言語、文字、譬喻來形容它的。

天童正覺禪師開示：「今日是釋迦佛誕辰，長蘆禪師不解說禪，與諸人畫個樣子。佛在摩耶夫人胎時，是什麼樣子？長蘆禪師以拂子畫個圈相。又說：以清淨水浴佛金色身時，又是什麼樣子？復畫此圈相。再說：佛出生時行七步，目顧四方，指天指地，成道說法，神通變化，智慧辯才，四十九年，三百餘會，說青道黃，指東畫西，入涅槃時，又是什麼樣子？亦畫此圈相。」

欲入此圈被圈困，不入此圈不知曉；畫出此圈離道遠，不畫此圈悟道難。實相難以形容，所以禪師以圓圖示人，弟子各自領悟。

止動無動，動止無止。兩既不成，一何有爾。

「止動無動，動止無止。兩既不成，一何有爾。」止息妄動的心已無，妄動止息的心亦亡，止息、妄動兩者既不成立，那麼絕對也非有。因有相對，才有絕對；因有二分，才有一體。既無相對，何有絕對呢？

我們常用腦袋的意識，來分裂所有的事情。當您說：「無為。」就有人馬上跳出一個概念：「那不是消極嗎？」何謂積極？又何謂消極。請問：「出生，是積極嗎？死亡，是消極嗎？有意，是積極嗎？無意，是消極嗎？吃飯，是積極嗎？排泄，是消極嗎？健康，是積極嗎？生病，是消極嗎？白天，是積

極嗎？夜晚，是消極嗎？春天，是積極嗎？秋天，是消極嗎？花開，是積極嗎？花落，是消極嗎？……」

以上所喻，既不是積極，也非消極，又何必創造許多概念的名相，自我矛盾，兩相對立，而自尋煩惱呢？一切皆是順應大道，自然的運作。雖言「自然」之詞，實無「自然」之名，此名相亦是多餘。

究竟窮極，不存軌則。

「究竟窮極，不存軌則。」窮極究竟之理，不存任何軌則概念，因為諸法實相，緣起性空。有也好，無也好，法無定法；此法若定，則非妙法。故六祖大師言：「見性之人，立亦得，不立亦得，去來自由，無滯無礙，應用隨作，應語隨答。」

僧人常坦，曾向藥山惟儼禪師求法，因不悟道而離開，後再度回來求教。禪師問：「您是誰啊？」常坦答：「我是常坦。」禪師說：「前也常坦，後也常坦。」常坦言下大悟。

之前不得，之後了得。之前心存軌則，有凡聖、迷悟、修行、悟道、名相、概念……，故不能究竟實相。今除一切知見，故聞師一叫，了然見性。

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。

當心契合平等，所有分別、造作全部止息，疑惑殆盡，正信堅固從此不移，過去錯誤的知見一概不留，統統放下；此時心似明鏡，虛明自照，不再勞心費力，而入不可思量處，此境界識情難以測知。在真如的境界裡，一切平等無二無別，沒有別人的對待，也沒有自己的存在。

契心平等，所作俱息。狐疑盡淨，正信調直。

「契心平等，所作俱息。」究竟至極處，便契入真心，眼見一切盡是平等無差，所有的分別造作，全部止息。

五祖弘忍為神秀開示說：「於一切時中，念念自見萬法無滯，一真一切真，萬境自如如，如如之心，即是真實。若如是見，即是無上菩提之自性也。」當心通達時，見萬法無所障礙，真心本是平等清淨，故觀一切境界，如實的呈現。此如實不動之心，即是真實的自性。

「狐疑盡淨，正信調直。」妄想、分別、執著已除，疑惑殆盡，清淨無餘，從此信佛所說之正法，不再有所偏見。

神會禪師參見惠能大師，六祖問：「您從哪裡來？」神會答：「不從哪裡來。」再問：「您不回去嗎？」神會答：「無處可去。」六祖感嘆說：「您也太茫然了。」神會答：「我還在路上。」

神會禪師疑惑未盡，不知生從何來，死將何去，故六祖大師說：也太糊塗了。因為神會還在半路上摸索，故還沒到家。

那德山宣鑑就不同了。一晚，德山侍立在其師龍潭崇信禪師旁，因夜深故要德山回房休息，德山告退走出禪房，一會兒又回來說：「外面天黑。」龍潭禪師點了蠟燭給他，德山正要接過來時，龍潭卻把它吹滅。德山頓時領悟！

天黑自然黑，天亮自然亮，想要以燭火的微光，來取代整夜的黑暗，實在了不可得，何不接受現前的一切。迷人常在分別中對立，所以黑暗來時，以光明對之；煩惱來時，以智慧對之。而不明處在黑夜，安住於黑夜；處在白晝，安住於白晝；處在何時，安住於何時；處在何地，安住於何地。

一切不留，無可記憶。

「一切不留，無可記憶。」自性體空的狀態，是一切不執著，如經驗法則、思想觀念、大腦意識、知識學問、邏輯推理等，皆無可記憶保存，從心歸零。若留有一絲毫，便是染著執迷。

有一法師，來參訪齊安禪師。禪師問他講什麼經，答：「華嚴經。」禪師再問《華嚴經》有幾種法界，答：「廣義來說有無量法界，簡單說則有四種。」禪師便豎起拂塵問：「這是第幾種法界？」法師沈默思量而後欲答，於

是齊安禪師向他說：「思索而後知道，考慮而後了解，那是鬼家的活計，如同日下的孤燈，果然失去光照。」

法師講經，常描述真理的樣子，但語言、文字本身並不是真理的原貌，講經的人亦不見真理是什麼？所以常照本宣科，經上提四種法界，他就如數家珍的說出，等到禪師豎起拂塵問：「這是第幾種法界？」他卻啞口無言，不知如何應對，因為經上沒有這個例子。

齊安為法師開示：凡是經過意識思考，邏輯推理，分析說明，皆是大腦的詭計；真心的本質如同太陽，識心卻好比日下的孤燈，這樣微不足道，這樣的渺小，當然失去本來的大用。真理是要自己親證，而非看了經典，就道聽途說。

虛明自照，不勞心力。

「虛明自照，不勞心力。」當心無塵埃，便如同虛空，無所障礙，如同明鏡，照物無餘，不假方便，不勞心力。

有一天，趙州禪師問弟子：「您一日看多少經？」弟子答：「七、八卷，有時十卷。」禪師說：「您不會看經。」弟子反問：「師父一日看多少經？」禪師答：「老僧一日只看一字。」

開卷雖然有益，錯解反而有害。經典是藥，亦是毒；對症下藥，藥到病除，亂用其藥，藥到命除，故不可不慎！三藏十二部佛經，可說千經萬論，不知從何看起；八萬四千法門，門門可入道見性，不知從何下手。

弟子每日看經七、八卷或十卷，精神可嘉，但勞心費力，不知經如手指，而非明月，望眼成穿，總是依文解義，如法達禪師被《法華經》轉一樣。然而趙州禪師一日看一字，此字是「心」；心包太虛，心含法界，心生萬法，心即一切，心即作佛。

《華嚴經》云：「一即是多，多即是一。」十方法界，總歸一真法界，誰能識此「一」字，即見十方三世諸佛如來的全貌。

非思量處，識情難測。真如法界，無他無自。

「非思量處，識情難測。」真如體性，非思慮可度量，非有情的凡夫用識心得以測知。

龐蘊居士，參訪馬祖道一禪師，問：「不與萬法為侶者，是何人？」禪師說：「待您一口吸進西江水時，我就告訴您。」龐蘊當下大悟。

我們生活在萬法的境界裡，沒有一個人可離開它而獨自生活，就如魚活在水中，牠不可以離開水一樣。那麼誰可以超越萬法，不被萬法所拘束呢？馬祖說：「一口吸進西江水。」這是脫離意識思量的層面，也破龐蘊想要以識心測度，將不可思議的境界，用此話道出，故言下大悟。當您離開了腦袋，就不再被它所綁，便可契入真心，悠閒自在了！

「真如法界，無他無自。」在真如的境界裡，一切平等無二無別，沒有別人的對待，也沒有自己的存在。沒有凡夫，沒有諸佛；沒有天堂，沒有地獄；沒有誕生，沒有死亡；沒有相對，沒有絕對。泯除所有分別對立，一切平等無礙……。

梁武帝問達摩祖師：「朕即位已來，造寺寫經，度僧不可勝紀，有何功德？」祖師說：「並無功德。」武帝問：「何以無功德？」祖師說：「此但人天小果，有漏之因，如影隨形，雖有非實。」因果是生滅法，造善因得善果，果報受盡，依舊輪迴三界，不是究竟解脫之道，故說：「如影隨形，雖有非實。」

武帝再問：「如何是真功德？」祖師說：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求。」清淨的自性，圓滿的智慧，本來空寂，如此的功用，非身外可求；且人人本就具足，因自迷不悟而已。

武帝又問：「如何是聖諦第一義？」什麼是最究竟的真理。祖師說：「廓然無聖。」盡虛空，遍法界，沒有一位聖者，沒有一位覺者，沒有一尊佛陀。“真如法界”，本就無二無別，一切眾生平等，無凡夫諸佛之差，故言：「廓然無聖。」

武帝此時，越聽越不懂便說：「對朕者誰？」祖師說：「不識！」既然達摩祖師說，沒有一位聖者，所以梁武帝故意問：我前面不是坐一位聖者嗎？豈知祖師回答：我不認識這個人。這便是“無他無自”，最好的說明。

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。

若要速與真如相應，唯有打破一切分別對立，親證萬法皆同，情與無情，同圓種智，十方諸佛菩薩，皆入此不二之法。此刻已無時空的觀念，大小的對待，有無的分別，若不是這樣，就可不必執守。

一心即含萬法，萬法歸於一心，但能如是依法修行，何必憂慮道業不成。相信自心，與佛心不二，與一切不二，一心一意，不再有所懷疑，信心堅定直到究竟圓滿的果地。然此實相不可思議，非言語可論議，非意識可思量，已超越所有的概念……。

要急相應，唯言不二。不二皆同，無不包容。

「要急相應，唯言不二。」若要迅速契入，與一真法界相應，唯有打破一切分別對立，即入不二法門。

何謂一真法界？《華嚴經疏鈔》解釋：一，即無二；真，即不妄。交徹融攝，故稱法界。即是諸佛平等法身，從本以來不生不滅，非空非有，離名離相，無內無外，惟一真實，不可思議之境界。

何謂不二法門？超越相對、絕對，一切平等真理之法。入此門，即入佛門；不入此，門外漢也。三世諸佛所說，菩提達摩所傳，六祖大師所悟，歷代祖師大德所承，皆為不二之法。

今舉下例，為諸位說明：

一、佛與眾生，不二。是心作佛，是心作眾生，佛與眾生，本來不二；自心成

佛不增，自心眾生不減，自心本無增減；心迷叫眾生，心悟稱作佛，迷悟之心不二；心起貪瞋癡，心生戒定慧，彼此之心不二；無明起煩惱，愚除便菩提，煩惱即菩提。

二、空有兩者，不二。性空，不礙緣起；緣起，不礙性空。性不礙相，體不礙用，理不礙事，無不礙有，空不礙色，迷不礙悟，死不礙生，眾生不礙佛。

所謂：「竹密何妨流水過，山高豈礙白雲飛。」竹密不礙流水，流水不礙竹密，兩者不二；山高不礙白雲，白雲不礙山高，彼此不二。

「不二皆同，無不包容。」諸法無別，皆是等同，情與無情，同圓種智，此時心包太虛，量周沙界，無所不容。

十方智者，皆入此宗。

「十方智者，皆入此宗。」十方諸佛菩薩，皆入此不二法門。《華嚴經》說：「如來真境界，心量等虛空，一切眾生入，其實無所入。」自性無出無入，若有出入即是迷人。

智隍禪師，初參五祖，自謂已得正受，便庵居長坐，積二十年之功。一日，六祖弟子玄策，游方至河朔之地，聞智隍禪師之盛名便去參訪，問：「禪師在此作什麼？」智隍答：「入定。」玄策說：「禪師入定，為有心入呢？還是無心入呢？若無心入者，一切無情草木瓦石，應合得定；若有心入者，一切有情眾生，亦應得定。」自性本定，何有出入。

智隍說：「我正入定時，不見有『有』、『無』之心。」玄策說：「不見有『有』、『無』之心，即是常定，何有出入？若有出入，即非大定。」智隍無言以對。如如不動，即是大定；有出有入，即非常定。

過了許久，智隍便問：「大德！您師承何人？」玄策云：「我師即是，曹溪六祖。」智隍問：「六祖以何為禪定？」玄策說：「我師所說，妙湛圓寂，體用如如；五陰本空，六塵非有；不出不入，不定不亂；禪性無住，離住禪寂；禪性無生，離生禪想；心如虛空，亦無虛空之量。」自性本有，體用自

如；本無一物，何有出入；本是無心，何有定亂；性體本空，何有住處；性本無生，何有禪想；心如虛空，亦無此念。

智隍聞後，即前來參拜。六祖說：「仁者何來？」智隍具述前緣。六祖開示說：「誠如所言。您但心如虛空，不著空見；應用無礙，動靜無心；凡聖情忘，能所俱泯；性相如如，無不定時也。」智隍於是大悟。自性體空，卻不執空，應用無礙，卻不影響，心無分別，能所雙亡，體用自如，時時常定。

宗非促延，一念萬年。

「宗非促延，一念萬年。」入此不二法門的自性中，已突破時間長短的概念，一念即同萬年，萬年即同一念。

心本無生，何來生滅。心起生滅，故有時間快慢長短的差別，若能領悟無生之理，則一念剎那間，與萬年之久，無二無別。

永嘉玄覺禪師參訪六祖大師，問：「生死事大，無常迅速。」六祖說：「何不體取無生，了無速乎？」玄覺答：「體即無生，了本無速。」師曰：「如是！如是！」有生即有死，生死即無常，故禪師問此事。六祖明示：何不直接體悟無生之理。玄覺領悟便說：自性空體無生無滅，了悟本來無速無遲。六祖印可，就是如此。

玄覺禮拜之後，一會兒即將告辭，六祖說：「返太速乎？」玄覺答：「本自非動，豈有速耶？」六再試探說：這樣就走不會太快嗎？玄覺答：自性本無來去，哪有快慢之別呢？

六祖再問：「誰知非動？」玄覺答：「仁者自生分別。」六祖說：「汝甚得無生之意。」玄覺答：「無生豈有意耶？」六祖問：「無意誰當分別？」玄覺答：「分別亦非意。」師曰：「善哉！少留一宿。」時謂一宿覺，後著證道歌，盛行於世。

玄覺雖已悟了，但六祖慈悲，要讓他百尺竿頭，更進一步。故問：誰知自性不動？若玄覺認為自己，則仍有我悟道之嫌，因此不正面回答，而說：是六

祖啊！六祖讚歎他說：您已悟諸法實相無生無滅之意。玄覺肯定回答：既是無生，哪會有意？六祖最後逼問：若沒有意，那麼誰在分別？玄覺深知「善能分別諸法相，於第一義而不動。」故說：能分別本是自性妙用，亦非意識起用。

無在不在，十方目前。

「無在不在，十方目前。」自性沒有障礙，無空間的界線，因此無在此不在彼，在彼不在此之分，十方世界歷歷在眼前。道無所在，無所不在；說它在，卻看不到，說它不在，卻能作用。故說：「無在不在」。

我們心中的分別執著，阻礙了自性的大用，故六根被六塵所染，眼見不明，耳聞不清……，一切盡是障礙重重，若能契入不二之自性，就能六根清淨，見十方世界，猶如在眼前一般。《法華經》在法師功德品中，清楚的說：「若善男子、善女人，受持是法華經，若讀、若誦、若解說、若書寫，……以是功德，莊嚴六根，皆令清淨。是善男子、善女人，父母所生清淨肉眼，見於三千大千世界，內外所有山林河海，下至阿鼻地獄，上至有頂，亦見其中一切眾生，及業因緣，果報生處，悉見悉知。」這便是「十方目前」，最好的證明。

極小同大，妄絕境界。

因緣條件不同，故形成的大小有異，極小的微塵緣生無自性，極大的世界亦是如此，因為一切法空，原不相礙，只要能「妄絕境界」的障礙，就能明白「極小同大」的不二之義。

唐朝江州刺史李渤，問智常禪師說：「經上云『須彌藏芥子，芥子納須彌。』未免過玄，小小的芥子，怎能容納一座大的須彌山？其見解，是否騙人？」禪師聞後而笑，反問：「人家說您『讀書破萬卷』，可有此事？」李渤得意的答：「正是如此！我豈止讀書萬卷？」禪師再問：「那您讀過的萬卷書，今何在處？」李渤以手指著頭上說：「全在這裡。」禪師說：「怪哉！我看您的頭顱，也只如椰子般大，豈能裝得下萬卷的書？莫非您也騙人？」李渤聞後，恍然大悟。

雖是一心，卻含萬法，能包太虛，故心存萬卷書，哪是問題。常人以識心的知見，認為「大可包小，小豈容大。」孰不知，法法無礙，以空入空，故楞嚴經云：「於一毛端，現寶王剎，作微塵粒，轉大法輪。」正所謂：「一花一世界，一葉一如來。」

極大同小，不見邊表。

相對的「極大同小，不見邊表。」大到極處，無法見其全貌；小到極小，亦看不到邊表，正所謂：「萬象森羅藏芥子，十方法界攝毫端。」

《維摩經》於不思議品裡記載：「維摩詰現神通力，即時彼佛遣三萬二千師子之座，高廣嚴淨，來入維摩詰室。諸菩薩、大弟子、釋、梵、四天王等，昔所未見。其室廣博，悉皆包容三萬二千師子座無所妨礙。」

維摩詰居士，將三萬二千眾多的座位，置於一小空間內，正便是「極大同小」的證明。為何能如此？《維摩經疏贊》解釋說：「世俗虛假，勝義本空，迷空假以礙心，大小由隔，悟幻化以通意，何不相容？」

不論是三萬二千座位，還是一小之室，皆是虛假不實，其究竟本空。凡夫迷空假以礙心，故大小不相容；然而法身菩薩，見一切法唯一心緣故，所以心無高下、大小、長短、寬窄、多少、通礙之相，故高大之座不變低小，低小之身不變高大，即身就座，恰恰合適，若能了悟，何不相容呢？

儒家所謂：「放之則彌六合，卷之則退藏於密。」小可變大，大可變小，究竟其理，大小等同，無二無別，因為只此一心而已。「極小同大，極大同小」，皆不可思議。可理解的是，從事上來說，「大可包小」，如須彌藏芥子的事；從理上來解，「小可容大」，如芥子納須彌的理。若能明白理事無礙，事事無礙，一切無礙，就可圓融諸法了。

有即是無，無即是有。

有來自無，無乃能有。老子說：「天下萬物生於有，有生於無。」有指緣起，事相，妙用；無指性空，理體，真空。有無不二，而非不同。緣起的事相，乃從性空而有。

我們舉般若經來說明：

《心經》說：「色即是空，空即是色。」色就是「有」，一切緣起的現象、作用名為色；空就是「無」，自性本空的理體、實相名為空。故色空不二，有無不離，故又言：「色不異空，空不異色。」

《金剛經》說：「若見諸相非相，即見如來。」若見諸相非相，則是「有」；此有是緣起的假有，暫時而有，並非真有。即見如來，則是「無」；此無是自性的真空，常住不失，真實不變，確是實有。相本虛妄，妄從真生，故言：「有即是無，無即是有。」

可真禪師曾參慈明禪師，自負已得禪意，認為天下無人可及。慈明禪師的高足善侍，與可真對談之後，知其未徹悟。一日，同行山中，兩人機鋒交對，善侍拾一片瓦礫，置大石上，說：「您若向這裡下得一句禪機，我便承認你親見慈明禪師之法。」可真左顧右盼，正要說出時。善侍喝斥說：「久久思慮，機鋒停頓，還未徹底擺脫情識妄見，何曾夢見慈明禪意？」可真感到慚愧與震驚。五祖弘忍曾對弟子說：「思量即不中用，見性之人，言下須見。」見性之人，心如明鏡，故能應語隨答，何用思慮。

可真即刻去參見慈明禪師，哭著說：「我被善侍師兄毒氣攻心，心中滯礙難除，故來見和尚。」禪師即問：「如何是佛法大意？」可真答：「無雲生嶺上，有月落波心。」禪師瞋目喝說：「已頭白齒落，猶作這樣見解，如何脫離生死？」可真驚悚，懇求指示。禪師說：「換您問我。」可真照前面的話反問，慈明禪師大聲的說：「無雲生嶺上，有月落波心。」可真於言下大悟。

佛法大意，即是不二之法。所以可真說：「無雲生嶺上，有月落波心。」無雲卻有月，有無不二，雖是言中，但猶存此知見，故被慈明禪師大聲斥喝：「猶作這樣見解，如何脫離生死？」此時情識妄見脫落。再喝一聲：「無雲生嶺上，有月落波心。」可真了了見性。

若不如此，必不須守。

「若不如此，必不須守。」事即是「有」，理即是「無」，天下之事，必有其理，事不礙理，理不礙事，理事不二。若違反此不二之法，則可不必遵循。

明州大梅山法常禪師，初參大寂禪師問：「如何是佛？」禪師答：「即心是佛。」法常即大悟，後入山潛修。心佛不二，即心即佛。

有一僧入山採木，迷路至法常禪師庵所，問：「和尚來此山，多久了？」法常說：「只見四周山色，青了又黃。」又問：「出山之路，怎麼走？」法常說：「隨著流水去。」僧回來告訴齊安禪師。齊安遂令僧，去請法常禪師出山。禪師寫了一首偈回：「摧殘枯木倚寒林，幾度逢春不變心；樵客遇之猶不顧，郢人那得苦追尋。」法常禪師不願出山。

大寂禪師聞弟子法常住山之事，乃令一僧去問他：「和尚見大寂禪師之後，得了什麼便住此山？」法常答：「師父向我道，即心是佛，我便來此住。」僧人傳話說：「師父近日，所講佛法又有不同。」法常問：「怎麼不同？」僧人答：「近日又道，非心非佛。」法常笑著說：「這老漢喜歡弄人，不知要到幾時？任他道，非心非佛；我只管，即心即佛。」其僧回去稟報，大寂禪師對眾僧讚歎法常：「梅子熟了。」即心即佛是有，非心非佛是無，有能顯無，無能生有，有就是無，無就是有，離此不二，可以不管。

一即一切，一切即一。但能如是，何慮不畢。

《華嚴經》云：「一即一切，一切即一。」一本散萬殊，萬殊歸一本。一是心，一切是法，故經云：「心生種種法生，心滅種種法滅。」一是體，一切是用，故六祖大師說：「心量廣大，遍周法界。用即了了分明，應用便知一切。一切即一，一即一切。」

心生十法界，十界歸一心。《證道歌》云：「一月普現一切水，一切水月一月攝。」黃蘗禪師在其《傳心法要》裡敘述：「問：本既是佛，那得更有四生六道種種形貌不同？師云：諸佛體圓，更無增減；流入六道，處處皆圓；萬類之中，個個是佛；譬如一團水銀，分散諸處，顆顆皆圓；若不分時，只是一塊；此一即一切，一切即一；種種形貌，喻如屋舍，捨驢屋入人屋，捨人身至

天身，乃至聲聞、緣覺、菩薩、佛屋，皆是汝取捨處，所以有別；本源之性，何得有別？」是心作眾生，是心作佛，萬物同源，萬法同宗也。

金華山俱胝和尚，在山上獨自修行。一日，有一名叫實際的比丘尼頭帶斗笠，手持錫杖來此處，繞俱胝和尚禪座三匝便說：「您說得出來，我便摘下斗笠。」俱胝無言以對，這時比丘尼正要告辭，俱胝說：「天色已晚，且留一宿吧！」實際回說：「您說得出，我就住下。」這時俱胝更加茫然。比丘尼離去後，俱胝嘆息：「雖有大丈夫的身形，卻無大丈夫的氣慨。」事後非常感慨！未見性之人，遇境則生迷。

後來，天龍禪師到此，俱胝和尚就把實際比丘尼問話的經過，來請示天龍禪師。禪師豎起了一根指頭開示他，俱胝當下大悟。之後，凡有人向俱胝和尚請益時，他總是伸出一根指頭，學子都能因此有所契入，因此「俱胝一指」，相當有名。一切不離一，一能生一切，握掌為拳，開掌為指，拳指本一，妙用不同。

日子久了，俱胝和尚身邊的小沙彌也學會這個手勢。每當師父不在時，有人問法，他也會比出一根指頭回答。俱胝知道此事，一天就問小沙彌說：「如何是佛？」沙彌就以同樣的舉動回應。這時，俱胝立刻揮刀砍斷了他伸出的指頭，那小沙彌痛得大叫。俱胝直接逼問：「什麼是父母未生我本來面目？快說！快說！」沙彌自然反應伸出指頭，一看手上鮮血如注卻不見手指，當下恍然大悟。萬法雖歸一，執一即是乖，一指今不在，本來面目現。

「但能如是，何慮不畢。」我們但能如是了悟“一即一切，一切即一。”又能如實依法修行，則何必憂慮，道業不成呢？

信心不二，不二信心。言語道斷，非去來今。

「信心不二，不二信心。」相信自心，與佛心不二、與一切不二。一心一意，不再二心，不再懷疑，信心從此堅定不移，不夾雜、不間斷、不退轉，一門深入，直到究竟圓滿的佛道。

六祖大師說：「菩提自性，本來清淨；但用此心，直了成佛。」相信自己，具有菩提自性；其心若能不二，即得一心，一心不亂，還回本來之清淨；但用此不二 之心，直了成佛。

「言語道斷，非去來今。」即是龍樹菩薩所云：「第一義者，言語道斷，心行處滅。」如此究竟之地，非言語可形容，非意識可思量，此無上菩提，已超越一切時空的概念，無過去、現在、未來，十方三世，皆在目前，故《金剛經》云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」

大珠和尚在其《頓悟入道要門論》裡敘述：「問：經云：『言語道斷，心行處滅。』其義如何？答：以言顯義，得義言絕，義即是空，空即是道，道即是絕言，故云言語道斷。心行處滅，謂得義實際，更不起觀，不起觀故，即是無生：以無生故，即一切色性空，色性空故，即萬緣俱絕，萬緣俱絕者，即是心行處滅。」

語言、文字是為顯其真義，故《開經偈》云：「我今見聞得受持」，是指語言、文字；「願解如來真實義」，便是佛之真義。其義究竟空寂，大道本是如此，無聲無息，法爾如是，故說：言語道斷。既明真實之義，心何用造作起觀行，此為無生法忍；此時能所盡泯，色空皆如，自然絕諸萬緣，心行處滅了。

《維摩經》中有個究竟不二之法的公案：

當三十一位菩薩各各說了不二之法後，便請問文殊菩薩：「何等是菩薩入不二法門？」文殊菩薩答：「如我意者，於一切法無言、無說、無示、無識，離諸問答，是為入不二法門。」

凡透過語言說明，動作表示，識心理解，問答酬對，皆無法契入不二法門。故須離此一切，方能入此門。

於是文殊師利問維摩詰大士：「我等各自說已，仁者當說！何等是菩薩入不二法門？」此時維摩詰默然無言。文殊師利讚歎說：「善哉！善哉！乃至無有文字、語言，是真不二法門。」

離一切相，默然無言，其理極致，無以形容，故文殊菩薩讚歎維摩詰說：「是真不二法門。」前有三十一位菩薩說法，是「以言顯義」；文殊大士說法，是「遣言顯義」；維摩詰默然不言，是「無言顯義」。雖境界不同，其相同的是—究竟的真理，非是語言、文字、形象、意識所能表達理解的，故古德說：「如人飲水，冷暖自知。」

須菩提有一日，在山林靜坐，忽覺有人在空中散花供養，便問：「誰在散花？」天人答：「帝釋。」再問：「您為何散花？」帝釋說：「因為您般若空理說得妙，所以我來散花供養。」須菩提說：「我默然靜坐，本無有說。」帝釋回說：「您既無說，我亦無聞。」此公案，便是“無言顯義”最佳的例子了。

有人常問：「什麼是佛？」、「什麼是法？」、「什麼是道？」、「什麼是心？」、「什麼是悟？」……東問西問，卻不問：「問的人是誰？」老子說：「知人者智，自知者明。」一眼就可分辨別人如何，此為聰明人；但卻不及，真正瞭解自己的人。實為可惜！可嘆！可悲！

有僧人問桂琛禪師：「什麼是您最重要的一句法語。」禪師答：「如果我向您說，那麼一句，不就成了兩句嗎？」眾生往往多此一舉，自心是佛，何必心外求佛，只要息諸妄緣，不就明心見性嗎！

最後用一首《風鈴偈》來與諸位共參：「渾身似口掛虛空，不問東西南北風；一律為他說般若，叮叮咚咚叮叮咚。」風鈴掛虛空，隨緣任它來，聲聲說般若，無心者能聞，叮、叮噹、叮噹、叮叮噹、叮叮噹噹、噹叮叮、噹叮、噹叮、噹……

迴 向 偈

願以此功德 普及於一切 我等與眾生 皆共成佛道

中華禪心學會

一、會 訓：悲、願、智、行。

二、理 念：自覺覺他，正法永傳。

三、禪 風：將經典應用於人生，將修行落實於生活。

四、修 學：教學般若，禪習曹溪。

五、次 第：正見、正行、正覺、正度。

六、會 規：

01 聞道之時當觀心，恭敬求法禮三寶。
02 學習之時當觀心，依教奉行常悅樂。
03 言說之時當觀心，莫論人非思己過。
04 行為之時當觀心，語默動靜體安然。
05 待人之時當觀心，心存厚道利群生。
06 處事之時當觀心，不求回報甘願行。
07 溝通之時當觀心，彼此尊重達共識。
08 情緒之時當觀心，非是正見隨它去。
09 獨自之時當觀心，至誠無欺戒慎懼。
10 相處之時當觀心，以和為貴互體諒。
11 坐禪之時當觀心，萬緣放下好用功。
12 平常之時當觀心，保持正念不妄執。

《 信心銘／禪解 》

作者：釋達觀　出版：中華禪心學會

※ 法寶珍貴 敬請流通 ※

戶名：社團法人中華禪心學會
銀行：台灣土地銀行澎湖分行（代碼 0407）
帳號：０４０００１１１１５６８

索書請洽：禪心學苑　　電話：049-2392295
地址：南投縣草屯鎮太平路一段 307 號 7 樓之 4
網址：http://zensoul.org/