

# 信心銘／禪解

至道無難，唯嫌揀擇

釋達觀 著

# 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.....	4
第三章 息妄顯真.....	4
第四章 不住真妄.....	5
第五章 心境如幻.....	5
第六章 隨緣修行.....	5
第七章 離幻即覺.....	6
第八章 真如現前.....	6
第九章 斷疑生信.....	7
第十章 不二法門.....	7
伍、本論內容.....	8
第一章 莫起分別.....	8
第二章 勿落兩邊.....	19
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
第七章 離幻即覺.....	42
第八章 真如現前.....	47
第九章 斷疑生信.....	52
第十章 不二法門.....	56

# 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。」大師知己悟，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，如優曇鉢羅華。」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，就如優曇鉢羅華，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，端在於自己有沒有智慧來妙用，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；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，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。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。

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，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：「南柯一夢屬黃梁，一夢黃梁飯未嚙」。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梁充飢。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，原是店小二端碗黃梁來，叫道：「客官，黃梁剛煮熟，趁熱吃吧！」他望著這碗熱騰騰的黃梁，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筋斗，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：自性本來無來去，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，卻無大丈夫的氣概。」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，其相同的是一究竟的真理，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、叮嚕、叮嚕、叮叮嚕、叮叮嚕嚕、嚕叮叮、嚕叮、嚕叮、嚕.....

# 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/>