



# 信心銘／禪解（上）

釋達觀 著

# 目 錄

前 言.....	3
壹、本題之意.....	3
貳、論者生平.....	3
參、禪解方式.....	3
肆、本論大意.....	3
第一章 莫起分別.....	4
第二章 勿落兩邊.....	5
第三章 息妄顯真.....	6
第四章 不住真妄.....	7
第五章 心境如幻.....	8
第六章 隨緣修行.....	9
第七章 離幻即覺.....	10
第八章 真如現前.....	11
第九章 斷疑生信.....	12
第十章 不二法門.....	13
伍、本論內容.....	13
第二章 勿落兩邊.....	23
第三章 息妄顯真.....	27
第四章 不住真妄.....	31
第五章 心境如幻.....	34
第六章 隨緣修行.....	38

# 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」。