

# 禪門修證指要

(第 I 部份)

果如法師

宣講

佛陀教育基金會

祖師禪林

禪門修證指要 排序

〈第 I 部份〉

#	經典名	作者	框數
1	略辨大乘入道四行	菩提達摩	10
2	息心銘	釋亡名	15
3	心王銘	傅大士	11
4	信心銘	三祖僧璨	11
5	入道方便	四祖道信	33
6	心銘	牛頭法融	12
7	〈修心要論〉節錄	五祖弘忍	18
8	《六祖壇經》錄要	六祖惠能	29
9	參同契·草庵歌	石頭希遷	10
10	永嘉證道歌·止觀頌	永嘉玄覺	35
11	顯宗記	荷澤神會	10
12	平常心是道	馬祖道一	14
		TTL	208

〈第 II 部份〉

#	經典名	作者	框數
13	心要	清涼澄觀	9
14	五階三宗	圭峯宗密	13
15	臨濟宗旨	臨濟義玄	15
16	洞山宗旨	洞山良价	27
17	默照禪	宏智正覺	17
18	省力處	大慧宗杲	33
19	坐禪儀	長蘆宗賾	8
20	《禪關策進》錄要	雲棲祿宏	37
21	觀心銘·初心修悟法要	憨山德清	25
22	《博山參禪警語》錄要	博山元來	28
23	《禪門鍛鍊說》要略	戒顯禪師	75
24	參禪法要	虛雲和尚	45
		TTL	332
		208+332=	540

# 略辨大乘入道四行

菩提達摩 著

取自 法鼓全集◎禪門修證指要

夫入道多途，要而言之，不出二種：一是理入，二是行入。

理入者，謂藉教悟宗。深信含生，凡聖同一真性，但為客塵妄覆，不能顯了。若也，捨妄歸真，凝住壁觀，無自他，凡聖等一，堅住不移，更不隨於言教；此即與真理冥狀，無有分別，寂然無名，名之理入。

行人者，謂四行。其餘諸行，悉入此行中。何等為四行？一者報怨行，二者隨緣行，三者無所求行，四稱法行。

云何報怨行？

謂修道行人，若受苦時，當自念言：我從往昔，無數劫中，棄本逐末，流浪諸有，多起怨憎，違害無限。今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟，非天非人，所能見與，甘心忍受，都無怨訴。

經云：「逢苦不憂。」何以故？識達故。此心生時，與理相應，體怨進道，是故說言報怨行。

## 第二，隨緣行者：

眾生無我，並緣業所轉，苦樂齊受，皆從緣生。若得勝報榮譽等事，是我過去宿因所感，今方得之，緣盡還無，何喜之有？

得失從緣，心無增減，喜風不動，冥順於道。是故說言隨緣行。

### 第三，無所求行者：

世人長迷，處處貪著，名之為求。智者悟真，理將俗及，安心無為，形隨運轉。萬有斯空，無所願樂，功德黑闇，常相隨逐；三界久居，猶如火宅，有身皆苦，誰得而安？

了達此處，故於諸有，息想無求。經云：「有求皆苦，無求乃樂。」判知無求，真為道行。

#### 第四，稱法行者：

性淨之理，因之為法。此理，眾相斯空，無染、無著、無此、無彼。經云：「法無眾生，離眾生垢故；法無有我，離我垢故。」智者若能信解此理，應當稱法而行。

法體無慳，於身命，則行檀捨施，心無憊惜。達解三空，不倚不著，但為去垢。攝化眾生，而不取相。此為自利，復能利他，亦能莊嚴菩提之道。檀度既爾，餘五亦然，為除妄想，修行六度，而無所行，是為稱法行。



**聖嚴識** 中國的禪宗，由菩提達摩自印度傳來，是一樁史實，所以宗門常用「祖師西來意是什麼」作為話頭來參。

達摩何時來中國，則眾說紛紜，根據《傳法正宗記》，說他是於梁武帝普通元年（西元五二〇年），《寶林傳》、《祖堂集》、《景德傳燈錄》皆說他於普通八年（西元五二七年）來華。他在中國，雖遇見了深信佛法的梁武帝，但卻未能投機，結果在嵩山面壁默坐九年，所得弟子僅僅慧可及道育二人。

達摩祖師留下的著作極有限，此處所收的〈略辨大乘入道四行〉，大概是在達摩圓寂後約一百一十年，根據他被世間傳流的法語，整理而成的。其實這篇文章，不是專門指導行人如何進入禪門的教材，乃是介紹達摩祖師對於修行佛法通途的看法。講到禪的理論及方法的，只是短短二十幾個字。因此道宣的《續高僧傳》以壁觀與四行為達摩之道；宗密的《禪源諸詮集都序》卷上之二所稱：「達摩以壁觀教人安心，外止諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道」（《大正藏》四八·四〇三頁下）者，即是指的本篇的二入及其所稱：「凝住壁觀」、「安心無為」。

至於現今流通的《少室六門》所收者，除了〈略辨大乘入道四行〉之外，尚有〈破相論〉、〈血脈論〉、〈悟性論〉、〈安心法門〉等，其成立年代，多有議論，但也值得流通，故被收入《大正藏》卷四八及《卍續藏》卷一一〇。讀者不妨自尋參閱。

有關達摩祖師的史實、思想、禪風的考證說明，可參看日本關口真大博士的《達摩大師の研究》、《達摩の研究》。印順博士的《中國禪宗史》第一章。

「達磨」及「達摩」兩種寫法，也有其歷史背景。

早期的禪宗史料，例如唐代的淨覺所集《楞伽師資記》、杜朏的《傳法寶紀》（《大正藏》卷八五）

及道宣的《續高僧傳》卷一六（《大正藏》卷五〇）均用「達摩」，

而在宋代道原的《景德傳燈錄》卷三及卷三〇（《大正藏》卷五一）則使用「達磨」了。



# 息心銘

釋亡名

取自 法鼓全集◎禪門修證指要

法界有如意寶，人焉久緘其身，

銘其膺曰：古之攝心人也，

戒之哉！戒之哉！

無多慮，無多知。

多知多事，不如息意；多慮多失，不如守一。

慮多志散，知多心亂；心亂生惱，志散妨道。

勿謂何傷？其苦悠長；勿言何畏？其禍鼎沸。

滴水不停，四海將盈；纖塵不拂，五嶽將成。

防末在本，雖小不輕；關爾七竅，閉爾六情。

莫視於色，莫聽於聲；聞聲者聾，見色者盲。



一文一藝，空中小蚋；一伎一能，日下孤燈。

英賢才藝，是為愚蔽；捨棄淳朴，耽溺淫麗。

識馬易奔，心猿難制；神既勞役，形必損斃。

邪行終迷，修塗永泥；莫貴才能，日益昏瞢。

誇拙羨巧，其德不弘；名厚行薄，其高速崩。

內懷僞伐，外致怨憎。

或談於口，或書於手；邀人令譽，亦孔之醜。

凡謂之吉，聖以之咎；賞翫暫時，悲哀長久。

畏影畏跡，逾遠逾極；端坐樹陰，跡滅影沈。

厭生患者，隨思隨造；心想若滅，生死長絕。

不死不生，無相無名；一道虛寂，萬物齊平。

何貴何賤？何辱何榮？何勝何劣？何重何輕？

澄天愧淨，皎日慚明；安夫岱嶺，同彼金城。

敬貽賢哲，斯道利貞。

（錄自《景德傳燈錄》卷三〇，《大正藏》五一·四五八頁上一中）

**聖嚴識** 釋亡名，俗姓宋氏，不知其本名為何，世襲衣冠，他的才華出眾，曾為梁末的元帝所重而受禮遇。因其「弱齡遁世，永絕妻孥，吟嘯丘壑，任懷遊處」。所以在梁朝王室衰亡之後，即投兌禪師出家。嗣後於北周武帝天和二年（西元五六七年）大冢宰宇文護，遺書邀其返俗做官，他卻以「稟質醜陋，恆嬰疾惱」，固辭不赴，並謂：「鄉國殄喪，宗戚衰亡，貧道何人，獨堪長久，誠得收跡巖中，攝心塵外，支養殘命，敦修慧業，此本志也。寄骸精舍，乞食王城，任力行道，隨緣化物，斯次願也。」

宇文護不能奪其志，反而以「不屈伯夷之節」讚歎他，迎其入咸陽。亡名因作〈寶人銘〉，以述其志：「余十五而尚屬文，三十而重勢位，值京都喪亂……定知世相無常，浮生虛偽，譬如朝露，其停幾何，……乃棄其簪弁，剃其鬚髮，衣衲杖錫，聽講談玄。」（參看《續高僧傳》卷七，《大正藏》五〇·四八一頁中—四八二頁中）

可見亡名乃是一位自少年時代起即有遁世思想的梁末遺民。

唐代道宣的《續高僧傳》，將「亡名傳」列於〈義解篇〉，可是到了宋代《景德傳燈錄》的作者道原便將亡名視為重要的禪者，而把他的〈息心銘〉與菩提達摩的〈略辨大乘入道四行〉、傅大士的〈心王銘〉、三祖的〈信心銘〉、法融的〈心銘〉、神會的〈顯宗記〉、希遷的〈參同契〉、玄覺的〈證道歌〉，同錄於《景德傳燈錄》卷三〇。

日本學者鎌田茂雄博士以為亡名的禪思想，和南宗禪六祖以下的精神並不相同。

南宗禪是以般若的慧為根本，亡名的禪境，卻以老莊為其背景。例如〈息心銘〉所云：「多慮多失，不如守一。」

雖四祖道信有「守一不移」及五祖弘忍有「守本真心」之說，但其「守一」的思想，畢竟是道家的。又如：「莫視於色，莫聽於聲；聞聲者聾，見色者盲。」

實可以考慮到與老子思想的淵源。



又云：「一道虛寂，萬物齊平。」則可聯想到莊子的〈齊物論〉。而其「多知多事」及「多慮多失」則是表現著否定知解並見任其自然的一種思想。所以本篇〈息心銘〉的基本立場是與隱逸遁世的道家思想接近的。

（《中國佛教思想史研究》二四二—二四九頁，東京春秋社出版）

我將〈息心銘〉錄入本書的目的，是在介紹中國禪的歷史背景及其觀點的轉變。

唐代的道宣時代，不以亡名為禪師，宋代的《景德傳燈錄》中，便以他為禪門的龍象，後代以迄今日，仍有不少人以為禪與道是相輔相成的，也可說明了時代的趨向。不過，如果出於道而入於禪，只要能放棄道家的情執和見障，確可把道家的工夫變為禪門的初階。

比如本篇「何勝何重？何劣何輕？何賤何辱？何貴何榮？」的思想，是在表達萬物平等觀的自內證，此在修行的層次上，對普通人而言，已經不容易；但其仍有落於自然神論或泛神論的所謂我與一切，不一不異的大我局面的可能。假如再能以般若的空慧，照破這個大我，便會落實到出世而不是隱遁的大乘精神，也就是南宗禪的全體大用上來了。

# 心王銘

---

傅大士 著

取自 法鼓全集◎禪門修證指要

觀心空王，玄妙難測。無形無相，有大神力。

能滅千災，成就萬德。體性雖空，能施法則。

觀之無形，呼之有聲。為大法將，心戒傳經。

水中鹽味，色裏膠清。決定是有，不見其形。

心王亦爾，身內居停。面門出入，應物隨情。

自在無礙，所作皆成。了本識心，識心見佛。

是心是佛，是佛是心。念念佛心，佛心念佛。

欲得早成，戒心自律。淨律淨心，心即是佛。

除此心王，更無別佛。欲求成佛，莫染一物。

心性雖空，貪瞋體實。入此法門，端坐成佛。

到彼岸已，得波羅蜜。慕道真士，自觀自心。

知佛在內，不向外尋。即心即佛，即佛即心。

心明識佛，曉了識心，離心非佛，離佛非心。  
非佛莫測，無所堪任。執空滯寂，於此漂沈。  
諸佛菩薩，非此安心。明心大士，悟此玄音。  
身心性妙，用無更改。是故智者，放心自在。



莫言心王，空無體性。能使色身，作邪作正。

非有非無，隱顯不定，心性離空，能凡能聖。

是故相勸，好自防慎。剎那造作，還復漂沈。

清淨心智，如世黃金。般若法藏，並在身心。  
無為法寶，非淺非深。諸佛菩薩，了此本心。  
有緣遇者，非去來今。

（錄自《景德傳燈錄》卷三〇，《大正藏》五一·四五六頁下—四五七頁上）

**聖嚴識** 傅大士（西元四九七—五六九年），本名傅翕，乃是梁武帝時代的兩位大士之一，與寶誌公（西元四一八—五一四年）齊名。他的傳記，詳見於《景德傳燈錄》卷二七。十六歲他便結了婚，遂生二子。二十四歲時，與人同到河中漉魚，卻向水中祝願說：「去者適，止者留。」人或以其為愚。後見天竺僧嵩頭陀有省悟，捨漁而耕作，即有：「空手把鋤頭，步行騎水牛。人從橋上過，橋流水不流」之偈。並自號為「雙林樹下當來解脫善慧大士」。

於中大通六年（西元五三四年）及大同元年（西元五三五年）、大同五年，曾三次入宮，見梁武帝。並且有一傳說：「梁武帝請講《金剛經》，（傅大）士纔陞座，以尺揮案一下，便下座。帝愕然，聖師曰：『陛下還會麼？』帝曰：『不會。』聖師曰：『大師講經竟。』」

這段記載，最早出現在宋人普濟所集的《五燈會元》卷二，在此之前，凡是述及傅大士的任何著作中，均未見到，例如以《景德傳燈錄》為始，《天聖廣燈錄》等，均無此記述。所以在宋人宗鑑所編的《釋門正統》卷八，特為此事援引《傳燈錄》的記載，考訂而謂：「大士言行錄，其與帝問答佛法妙義及講經，旨趣甚詳，何獨講《般若經》（（編案：即《金剛般若波羅蜜經》））時，揮案一下，俾帝措耶？」

總之，傅大士乃為超格的聖者，後人的傳說，可信不可信，以史實而言，似為虛構，但是故事的本身，頗受後人的喜愛而加以傳誦。其實，禪宗在當時，像德山及臨濟那樣的所謂機用尚未流行，傅大士在梁武帝之前，很不可能有如此的作略。但此傳說之形成，卻說明了禪宗自唐至宋，機鋒大行的事實。

取自 法鼓全集◎禪門修證指要

# 信心銘

三祖僧璨 著

1

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。

圓同太虛，無歉無餘；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。

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。

二見不住，慎勿追尋。纔有是非，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。

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，齊含萬像。

不見精麤，寧有偏黨；大道體寬，無易無難。

小見狐疑，轉急轉遲；執之失度，心入邪路。

放之自然，體無去住；任性合道，逍遙絕惱。

繫念乖真，沉昏不好。不好勞神，何用疎親。

欲趣一乘，勿惡六塵，六塵不惡，還同正覺。

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，妄自斟酌。夢幻空華，何勞把捉。  
得失是非，一時放卻。眼若不眠，諸夢自除。

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。啟心平等，所作俱息。

狐疑盡淨，正信調直，一切不留，無可記憶。

虛明自然，不勞心力，非思量處，識情難測。

真如法界，無他無自。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，妄絕境界。

極大同小，不見邊表，有即是無，無即是有，  
若不如是，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。

(錄自《大正藏》四八·三七六頁中—三七七頁上)



**聖嚴識** 三祖僧璨（西元？—六〇六年）的史料不多，於《續高僧傳》未曾有傳，僅於「法沖傳」中提及「可禪師之後祭禪師」。根據《楞伽師資記》的介紹則稱其：「隱於司空山，蕭然靜坐，不出文記，祕不傳法。」但是，道信侍奉他十二年，結果受其傳法。根據《隆興編年通論》卷一八所收舒州刺史獨孤及，於唐代宗大曆六年（西元七七一年）所撰僧璨大師的〈賜謚碑〉則稱：「禪師號僧祭，不知何許人，出見於周隋間，傳教於慧可大師，摳衣鄴中，得道於司空山。」

〔摳衣，古代禮儀，見尊長時提起衣服前襟，以示恭敬。“摳衣鄴中”指僧璨天平二年謁見慧可於鄴都。

天平（534年十月—537年十二月）是東魏孝靜帝元善見的第一個年號。鄴都在今河北省臨漳縣。〕

謂身相非真故，示有瘡疾；謂法無我故，居不擇地；以眾生病為病故，所至必說法度人；以一相不在內外中間故，必言不以文字。其教大略以寂照妙用，攝群品，流注生滅，觀四維上下，不見法，不見身，不見心，乃至心離名字，身等空界，法同夢幻，無得無證，然後謂之解脫。

(下略)」(《卍續藏》一三〇·五九九頁)僧璨大師的傳記，雖未見於《續高僧傳》，卻見於《隋書》卷五七(薛道衡撰)等處。他在隋文帝開皇十二年(西元五九二年)，度沙彌道信，後至廣東惠州府的羅浮山，又還轉到皖公山(安徽省潛山縣西北)，寂於隋煬帝大業二年(西元六〇六年)。那正是東魏、西魏、梁、後周、北齊、陳、隋等的王朝興滅起伏，干戈不已的時代，所以三祖僧璨，也就懷道而潛行默化於山水之間，隱居於巖藪而終其一生。

(山澤、山野)

# 入道方便

---

四祖道信 著

取自 法鼓全集◎禪門修證指要

## 一、〈入道安心要方便門〉抄略

### (一)

為有緣根熟者，說我此法。要依《楞伽經》，諸佛心第一；又依《文殊說般若經》，一行三昧，即念佛心是佛，妄念是凡夫。

《文殊說般若經》云：「文殊師利言：世尊，云何名一行三昧？佛言：法界一相，繫緣法界，是名一行三昧。如法界緣，不退不壞，不思議，無礙無相。」

善男子善女人，欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。隨佛方所，端身正向，能於一佛，念念相續，即是念中，能見過去、未來、現在諸佛。何以故？

念一佛功德無量無邊，亦與無量諸佛功德無二，不思議佛法等無分別，皆乘一如，成最正覺。悉具無量功德無量辨才。如是入一行三昧者，盡知恆沙諸佛法界，無差別相。」

夫身心方寸，舉足下足，常在道場。施為舉動，皆是菩提。

《普賢觀經》云：「一切業障海，皆從妄相生，若欲懺悔者，端坐念實相。」  
是名第一懺。併除三毒心、攀緣心、覺觀心。  
念佛心心相續，忽然澄寂，更無所緣念。



《大品經》云：「無所念者，是名念佛。」  
何等名無所念？即念佛心名無所念。離心無別  
有佛，離佛無別有心；念佛即是念心，求心即  
是求佛。所以者何？識無形，佛無形，佛無相  
貌。若也知此道理，即是安心。

常憶念佛，攀緣不起，則泯然無相，平等不二。入此位中，憶佛心謝，更不須徵，即看此等心，即是如來真實法性之身，亦名正法，亦名佛性，亦名諸法實性、實際，亦名淨土，亦名菩提、金剛三昧、本覺等，亦名涅槃界、般若等。名雖無量，皆同一體。

亦無能觀所觀之意，如是等心，要令清淨，常現在前，一切諸緣不能干亂。何以故？一切諸事皆是如來一法身故。住是心中，諸結煩惱自然除滅。於一塵中，具無量世界，無量世界集一毛端。於其本事如故，不相妨礙。

《華嚴經》云：「有一經卷，在微塵中，見三千大千世界事。」略舉安心，不可具盡。其中善巧，出自方寸。

## (二)

略為後生疑者，假為一問：如來法身若此者，何故復有相好之身，現世說法？

信曰：正以如來法性之身，清淨圓滿，一切像類，悉於中現。而法性身，無心起作，如頗梨鏡，懸在高堂，一切像悉於中現，鏡亦無心，能現種種。

經云：「如來現世說法者，眾生妄想故。」  
今行者若修心盡淨，則知如來常不說法，說  
是乃為具足多聞。聞者一切相也。是以經  
云：「眾生根有無量故，所以說法無量，說  
法無量故，義亦名無量義。無量義者，從一  
法生。」

其一法者，則無相也。無相不相，名為實  
相。則泯然清淨是也。  
斯之誠言，則為證也。（（中略））

何者是禪師？

信曰：不為靜亂所惱者，即是好禪用心人。  
常住於止，心則沈沒；久住於觀，心  
則散亂。《法華經》云：「佛自住大  
乘，如其所得法。定慧力莊嚴，以此  
度眾生。」

云何能得悟解法相，心得明淨？

信曰：亦不念佛、亦不捉心、亦不看心、亦不計念、亦不思惟、亦不觀行、亦不散亂，直任運，亦不令去，亦不令住，獨一清淨，究竟處，心自明淨，心如明鏡。或可諦看，心即得明淨。或可一年，心更可三五年，心更明淨。

或可因人為說，即得悟解。或可永不須說，得解經道。眾生心性，譬如寶珠沒水，水濁珠隱，水清珠顯。為謗三寶，破和合僧，諸見煩惱所污，貪瞋顛倒所染，眾生不悟，心性本來常清淨。故有學者取悟不同，有如此差別。

((中略))



### (三)

又古時智敏禪師訓曰：「學道之法，必須解行相扶，先知心之根原，及諸體用，見理分明無惑，然後功業可成。一解千從，一迷萬惑。」失之毫釐，差之千里，此非虛言。

《無量壽經》（案：實為《觀無量壽經》）云：「諸佛法身，入一切眾生心想，是心是佛，是心作佛。」當知佛即是心，心外更無別佛也。

略而言之，凡有五種：

- 一者，知心體－體性清淨，體與佛同。
- 二者，知心用－用生法寶，起作恆寂，萬惑皆如。
- 三者，常覺不停－覺心在前，覺法無相。
- 四者，常觀身空寂－內外通同，入身於法界之中。
- 五者，守一不移－動靜常住，能令學者明見佛性，早入定門。

諸經觀法，備有多種，傅大師所說，獨舉  
守一不移，先當修身審觀，以身為本。  
( (中略) )

又常觀自身，空淨如影，可見不可得，智  
從影中生，畢竟無處所，不動而應物，變  
化無有窮。空中生六根，六根亦空寂。所  
對六塵境，了知是夢幻。如眼見物時，眼  
中無有物。

如鏡照面像，了了極分明。空中現形影，  
鏡中無一物。當知人面不來入鏡中，鏡亦  
不往入人面。如此委曲，知鏡之與面，從  
本已來，不出不入，不來不去，即是如來  
之義。((中略))如此觀察知，是為觀空寂。  
((中略))守一不移者，以此空淨眼，住意看  
一物，無問晝夜時，專精常不動。其心欲  
馳散，急手還攝來。如繩繫鳥足，欲飛還  
掣取。終日看不已，泯然心自定。((中略))

#### (四)

若初學坐禪時，於一靜處，真觀身心，四大五陰，((中略))從本以來空寂，不生不滅，平等無二。從本以來無所有，究竟寂滅。從本以來清淨解脫。不問晝夜，行住坐臥，常作此觀。即知自身，猶水中月，如鏡中像，如熱時炎，如空谷響。((中略))依此行者，無不得入無生正理。

復次，若心緣異境，覺起時即觀起處，  
畢竟不起。此心緣生時，不從十方來，  
去亦無所止。常觀攀緣、覺觀、妄識、  
思想、雜念，亂心不起，即得麤住。若  
得住心，更無緣慮，即隨分寂定，亦得  
隨分息諸煩惱。（（中略））

## (五)

初學坐禪看心，獨坐一處，先端身正坐，寬衣解帶，放身縱體，自按摩七八翻。令腹中嗌氣出盡，即滔然得性清虛恬淨，身心調適然，安心神則，窈窈冥冥，氣息清冷，徐徐斂心，神道清利，心地明淨，觀察分明，內外空淨，即心性寂滅。如其寂滅，則聖心顯矣。

性雖無形，志節恆在然，幽靈不竭，常存朗然，是名佛性。見佛性者，永離生死，名出世人。是故《維摩經》云：「豁然還得本心。」信其言也。悟佛性者，名菩薩人，亦名悟道人，亦名識理人，亦名得性人。((中略))



## （六）

凡捨身之法，先定空空心，使心境寂淨，鑄想玄寂，令心不移。心性寂定，即斷攀緣，窈窈冥冥，凝淨心虛，則幾泊恬乎，泯然氣盡，住清淨法身，不受後有。若起心失念，不免受生也。此是前定心境，法應如是，此是作法。法本無法，無法之法，始名為法，法則無作。夫無作之法，真實法也。（（下略））

（錄自《楞伽師資記》，《大正藏》八五·一二八六—一二八九頁）

## 二、方寸論

夫百千法門，同歸方寸。河沙妙德，總在心源。一切戒門、定門、慧門，神通變化，悉自具足，不離汝心。一切煩惱業障，本來空寂，一切因果皆如夢幻。無三界可出，無菩提可求，人與非人，性相平等。大道虛曠，絕思絕慮。如是之法，汝今已得，更無闕少，與佛何殊，更無別法。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。

法融師問：心既具足，何者是佛，何者是心？

祖答曰：非心不問佛，問佛非不心。

法融師問：既不許作觀行，於境起時，如何對治？

祖答曰：境緣無好醜，好醜起於心，心若不強名，妄情從何起？妄情既不起，真心任遍知。汝但隨心自在，無復對治，即名常住法身，無有變異。吾受璨大師頓教法門，今付於汝。

（錄自《景德傳燈錄》卷四，《大正藏》五一·二二七頁上 一

中）

**聖嚴識** 四祖道信（西元五八〇—六五一年）在中國禪宗史上，是一位很重要的人物，他繼承了他以前的各種禪觀思想，包括小乘、大乘乃至智顛等的思想，卻未將天臺宗那樣的禪觀組織接受下來，反而依《楞伽經》的「佛心」及《文殊說般若經》的一行三昧，主張「念佛心是佛」。又由於道信在江南遊學時，受到大小品《般若經》弘傳的影響，也有教大眾念「摩訶般若波羅蜜」而退賊的傳說。因此，初祖達摩以四卷《楞伽經》印心，六祖惠能以《金剛經》印心的中間，四祖道信是一位承先啟後而將這兩種傾向同時提起的人。

被集於《楞伽師資記》第五篇的〈入道安心要方便門〉，是研究並介紹道信禪思想的最佳資料。從其所引經典名稱內容之廣，可以看出他是一位禪教並重的大師。例如除了上述的《楞伽經》、《文殊說般若經》，尚有《普賢觀經》、《小品般若經》、《法華經》、《華嚴經》、《涅槃經》、《金剛經》、《觀無量壽經》、《維摩經》、《佛遺教經》、《法句經》等，乃至引用老莊而批評老莊，說「莊子猶滯一也」及「老子滯於精識也」。可見他是以道家的「守一」及「窈窈冥冥」為坐禪的入門方便，同時又指出了入門之後，必須揚棄老莊的滯執。

莊子說「天地一指，萬物一馬」，是滯於一；老子的「窈兮冥兮，其中有精」，是表示「外雖亡相，內尚存心」。這都不是究竟。但其受到老莊的影響則很顯然。

達摩的二入四行，是偏重於行入的四種行，理入部分的敘述卻不夠多。在道信的〈入道安心要方便門〉之中，則彌補了達摩所述的不足，偏重於理入方法的介紹，為後世的修行者鋪了從悟理而進禪門的大路。但其雖說「離心無別有佛，離佛無別有心」，「大道虛曠，絕思絕慮」，尚未發揮「不立文字」的禪風，並且可說，他的主要修行方法，仍是止觀的範圍。

從道信的思想體系而論，他說：一旦進入「泯然無相，平等不二」的位置，那便是「真實法性之身」，也名為正法、佛性、實性、實際、淨土、本覺、涅槃界、般若等。又說：由「直觀身心」、「不生不滅，平等無二」，即可入於「無生」法忍的「正理」。可知他是立足於性宗的立場而接受空宗的思想，這正好是天臺宗及後世禪宗的態度。

當然，他的〈方寸論〉所表示的，例如講「方寸」、「本來空寂」、「平等」，均與〈入道安心要方便門〉相同。

「莫作觀行，亦莫澄心」則較「常住於止，心則沈沒；久住於觀，心則散亂」的說法，更接近於六祖以後的禪宗。至於「不作諸善，不作諸惡」，則與《六祖壇經》所說「不思善，不思惡」的態度相接了。

顯然地，四祖這兩篇文章，均係後人依據傳誦而作成的記錄。從文字結構看，〈方寸論〉比較清晰，〈入道安心要方便門〉文段很長，約有三千五、六百字，頗有段落不清、文義支離之感。



可是《楞伽師資記》撰成於西元七二〇年頃，距道信去世（西元六五一年）不過七十年，所以〈入道安心要方便門〉成文的年代較古。《景德傳燈錄》「法融條」中收有道信的〈方寸論〉，《景德傳燈錄》則成於宋真宗景德年間（西元一〇〇四—一〇〇七年）。在《景德傳燈錄》中並沒有「方寸論」這個題目，乃是一段語錄的傳抄。本書根據四祖重視方寸，所以借作文題。

四祖道信的傳記資料，可以參看《續高僧傳》卷二〇附編《傳法寶記》（《大正藏》卷八五）、

《歷代法寶記》（《大正藏》卷五一）、《景德傳燈錄》卷三（《大正藏》卷五一）等。

他的俗家姓司馬，原籍河內（河南省沁陽縣），後遷到蘄州的廣濟縣。七歲出家，五年後到皖公山（安徽省潛山縣西北）從三祖僧璨學禪法十年，在道信二十一歲頃，三祖去了羅浮山，道信便度其獨自修行的生活。到了隋煬帝大業年間（西元六〇五—六一七年），道信才為政府承認出家，住到吉州（江西省吉安縣），逢盜賊圍城七十餘日，道信勸大眾念「摩訶般若波羅蜜」，賊才散退。接著在江西的廬山大林寺一住十年，這段時期，使他接觸到了般若及天臺宗的禪法。

所以他大約在三十歲左右時，即已受到佛教界的尊敬了。後來到了黃梅的雙峯山，一住就是三十餘年，諸州學者，無遠不至。《歷代法寶記》說唐太宗曾四次勅召道信入京，道信均以「辭老不去」，甚至寧可被來使斬頭而去，此心終不去。此為後代禪宗大德不近王臣一個榜樣。同時也將以往的禪師獨自生活於巖壑的風格，轉變成了集合數百人共住一個道場的風氣。此為後來百丈開創叢林作了預備工作。

由於道宣的《續高僧傳》未曾明白地指出道信接法於三祖僧璨，以致近世學者間有人懷疑道信的傳承。其實這是不必置疑的，因為僧璨傳道信，是五祖弘忍門下所公認的。弘忍在世時，一定已有所傳，這才能成立禪宗傳承的系譜。禪與密，極端重視傳承，而且也無法假冒、不許假冒，有德的禪師也不可能假冒。這一點為印順博士所極力強調的。

（參見《中國禪宗史》四六一—四七頁）

# 心銘

牛頭法融 著

心性不生，何須知見。本無一法，誰論熏鍊。  
往返無端，追尋不見。

一切莫作，明寂自現。前際如空，知處迷宗。  
分明照境，隨照冥蒙。

一心有滯，諸法不通。去來自爾，胡假推窮。  
生無生相，生照一同。

欲得心淨，無心用功。縱橫無照，最為微妙。  
知法無知，無知知要。

將心守靜，猶未離病。生死忘懷，即是本性。  
至理無詮，非解非纏。

靈通應物，常在目前。目前無物，無物宛然。  
不勞智鑒，體自虛玄。

念起念滅，前後無別。後念不生，前念自絕。  
三世無物，無心無佛。

眾生無心，依無心出。分別凡聖，煩惱轉盛。  
計校乖常，求真背正。

雙泯對治，湛然明淨。不須功巧，守嬰兒行。  
惺惺了知，見網轉彌。

寂寂無見，暗室不移。惺惺無妄，寂寂明亮。  
萬象常真，森羅一相。

去來坐立，一切莫執。決定無方，誰為出入。  
無合無散，不遲不疾。

明寂自然，不可言及。心無異心，不斷貪淫。  
性空自離，任運浮沈。

非清非濁，非淺非深。本來非古，見在非今。  
見在無住，見在本心。

本來不存，本來即今。菩提本有，不須用守。  
煩惱本無，不須用除。

靈知自照，萬法歸如。無歸無受，絕觀忘守。  
四德不生，三身本有。



六根對境，分別非識。一心無妄，萬緣調直。  
心性本齊，同居不攜。

無生順物，隨處幽棲。覺由不覺，即覺無覺。  
得失兩邊，誰論好惡。

一切有為，本無造作。知心不心，無病無藥。  
迷時捨事，悟罷非異。

本無可取，今何用棄。謂有魔興，言空象備。  
莫滅凡情，唯教息意。

意無心滅，心無行絕。不用證空，自然明徹。  
滅盡生死，冥心入理。

開目見相，心隨境起。心處無境，境處無心。  
將心滅境，彼此由侵。

心寂境如，不遣不拘。境隨心滅，心隨境無。  
兩處不生，寂靜虛明。

菩提影現，心水常清。德性如愚，不立親疎。  
寵辱不變，不擇所居。

諸緣頓息，一切不憶。永日如夜，永夜如日。  
外似頑囂，內心虛真。

對境不動，有力大人。無人無見，無見常現。  
通達一切，未嘗不遍。

思惟轉昏，汨亂精魂。將心止動，轉止轉奔。  
萬法無所，唯有一門。

不入不出，非靜非喧。聲聞緣覺，智不能論。  
實無一物，妙智獨存。

本際虛沖，非心所窮。正覺無覺，真空不空。  
三世諸佛，皆乘此宗。

此宗毫末，沙界含容。一切莫顧，安心無處。  
無處安心，虛明白露。

寂靜不生，放曠縱橫。所作無滯，去住皆平。  
慧日寂寂，定光明明。

照無相苑，朗涅槃城。諸緣忘畢，詮神定質。  
不起法座，安眠虛室。

樂道恬然，優遊真實。無為無得，依無自出。  
四等六度，同一乘路。

心若不生，法無差互。知生無生，現前常住。  
智者方知，非言詮悟。

（錄自《景德傳燈錄》卷三〇，《大正藏》五一·四五七頁中—四五八頁上）

**聖嚴識** 牛頭法融（西元五九四—六五七年），是禪宗四祖道信的弟子，他與黃梅東山法門的五祖弘忍並峙，在牛頭山開創牛頭宗。據《續高僧傳》卷二六記載，他隨三論宗的炅法師出家之時，已遍通經史，出家後，先探空宗的幽頤，宴默於空林二十年，唐太宗貞觀十七年（西元六四三年）住於建康的牛頭山幽棲寺之北巖下，以其慈善感應，蛇、虎、群鹿等禽獸來馴，乃至集於手上而食。

當時牛頭山的佛窟寺，藏有七藏經書，佛經、道書、佛經史、俗經史、醫方圖符等，法融經八載，探尋內外諸學，素養大豐。還隱幽棲寺。

又據《景德傳燈錄》卷八所記，在貞觀年間，道信入山，見法融，端坐自若，未曾稍顧，道信問他：「在此作甚麼？」他答：「觀心。」道信又問：「觀是何人？心是何物？」法融無對，便起作禮，請說心要。道信即為他說了〈方寸論〉。

但在道宣的《續高僧傳》中並未記載道信付法給法融的事，在現存資料中，最早提及此事的，是李華所撰的〈潤州鶴林寺故徑山大師碑銘〉（《全唐文》卷三二〇）。這位徑山大師是鶴林玄素，唐玄宗天寶十一年（西元七五二年）圓寂，離法融示寂（西元六五七年）已九十五年。不過法融為道信的別傳，為後代所公認。

從法融的弘化與修行來說，是一位禪教並重的大師，尤其更重於禪悟的學者。到了五十歲時，始在幽棲寺的北巖下，別立禪室。跟從他學禪的有一百多人，後來增加到三百多眾。經常為大眾講《法華經》等。五十九歲時（西元六五二年）受當地宰官的禮請，在建初寺講《大品般若經》，聽眾千餘人。在他去世前一年，再度受請出山，到建初寺講經。

他的著作有〈絕觀論〉、〈心銘〉、《淨名經私記》、《華嚴經私記》、《法華經名相》。

現存僧璨的〈信心銘〉與法融的〈心銘〉相對照，可說為姊妹篇，思想相近，所說的問題相近，類似的句子也不少。而〈信心銘〉更為精鍊一些，因此，有人以為〈信心銘〉，是後人依〈心銘〉所作的精治本，至於以之為僧璨所作，只是馬祖派下的傳說。至於〈絕觀論〉，永明延壽的《宗鏡錄》卷九七（《大正藏》四八·九四一頁）引錄了一段，又在敦煌發現了三種抄本，卻未見《宗鏡錄》所引用的那段文字，那是在傳抄流通中的變化，此論為法融所作，應當沒有疑問。



# 〈修心要論〉節錄

§ 五祖弘忍 著 §

---

取自 法鼓全集◎禪門修證指要

一

《十地經》云：「眾生身中有金剛佛性，猶如日輪，體明圓滿，廣大無邊。」只為五陰重雲所覆，如瓶內燈光不能照輝。譬如世間雲霧，八方俱起，天下陰暗，日豈爛也，何故無光？

光元不壞，只為雲霧所覆。一切眾生清淨之性，亦復如是，只為攀緣妄念煩惱諸見重雲所覆。但能凝然守心，妄念不生，涅槃法自然顯現，故知自心本來清淨。

二

行知法要，守心第一。此守心者，乃是涅槃之根本，入道之要門，十二部經之宗，三世諸佛之祖。((中略))

涅槃者，體是寂滅，無為安樂。我心既是真心，妄想則斷；妄想斷故，則具正念；正念具故，寂照智生；寂照智生故，窮達法性；窮達法性故，則得涅槃。故知守本真心，是涅槃之根本。  
((中略))

乃至舉一手爪，畫佛形像，或造恆沙功德者，只是佛為教導無智慧眾生，作當來勝報之業，及見佛之因。若願自早成佛者，會是守本真心。三世諸佛無量無邊，若有一人不守真心得成佛者，無有是處。故經云：「制心一處，無事不辦。」故知守本真心，是入道之要門也。（（中略））

如來於一切經中，說一切罪福、一切因緣果報，或引一切山河大地草木等種種雜物，起無量無邊譬喻，或現無量神通種種變化者，只是佛為教導無智慧眾生，有種種欲心，心行萬差，是故如來隨其心門引入一乘。我既體知眾生佛性，本來清淨，如雲底日。但了然守本真心，妄念雲盡，慧日即現。何須更多學？知見所生死苦，一切義理及三世之事。（（中略））《涅槃經》云：「知佛不說法者，是名具足多聞。」故知守本真心，是十二部經之宗也。（（中略））

三世諸佛，皆從心性中生，先守真心，妄念不生，我所心滅，後得成佛。故知守本真心，是三世諸佛之祖也。

三

若有初心學坐禪者，依《觀無量壽經》，端坐正念，閉目合口，心前平視，隨意近遠，作一日想，守真心，念念莫住。即善調氣息，莫使乍麤乍細，則令人成病苦。

夜坐禪時，或見一切善惡境界，或入青黃赤白等諸三昧，或見身出大光明，或見如來身相，或見種種變化，但知攝心莫著，並皆是空，妄想而見也。經云：「十方國土，皆如虛空，三界虛幻，唯是一心作。」

若不得定，不見一切境界者，亦不須怪。但於行住坐臥中，常了然守本真心，會是妄念不生，我所心滅，一切萬法不出自心。

((中略))若能自識本心，念念磨鍊莫住者，即自見佛性也。

((中略))若了此心源者，一切心義自現，一切願具足，一切行滿，一切皆辦，不受後有。會是妄念不生，我所心滅，捨此身已，定得無生不可思議。

((中略))好好自安自靜，善調諸根，就視心源，恆令照燎清淨，勿令無記心生。

((中略))諸攝心人，為緣外境，麤心小息，內鍊真心，心未清淨時，時，於行住坐臥中，恆懲意看心，猶未能了了清淨獨照心源，是名無記心也。



四

但能著破衣，飧粗食，了然守本真心，佯癡不解語，最省氣力而能有功，是大精進人也。世間迷人，不解此理，於無明心中，多涉艱辛，廣修相善，望得解脫，乃歸生死。

若了然不失正念，而度眾生者，是有力菩薩。

分明語汝等，守心第一。若不勤守者，甚癡人也。

五

會是信心具足，志願成就，緩緩靜心。更重教汝，好自閑靜身心，一切無所攀緣，端坐正念，善調氣息，懲其心不在內、不在外、不在中間，好好如如穩看，看熟則了見此心識流動，猶如水流、陽焰，曄曄不住。

既見此識時，唯是不內、不外，緩緩如如穩看，看熟則返覆消融，虛凝湛住，其此流動之識，颯然自滅。滅此識者，乃是滅十地菩薩眾中障惑。

此識滅已，其心即虛，凝寂淡泊，皎潔泰然。吾更不能說其形狀。汝若欲得者，取《涅槃經》第三卷中〈金剛身品〉，及《維摩經》第三卷〈見阿閼佛品〉，緩緩尋思，細心搜檢熟看。

（錄自〈修心要論〉，《大正藏》四八·三七七—三七九頁）

**聖嚴識** 五祖弘忍（西元六〇一—六七四年）的傳記資料，最早的是《傳法寶記》及《楞伽師資記》，其次是《神會語錄》（石井光雄藏本）與（《大正藏》卷八五）《歷代法寶記》（《大正藏》卷五一），還有《宋高僧傳》卷八（《大正藏》卷五〇）及《景德傳燈錄》卷三（《大正藏》卷五一）等。

弘忍是黃梅人（今之湖北省黃梅縣），原籍潯陽（今之江西省九江縣），俗姓周。他十二歲（《傳法寶記》）——一說七歲（《楞伽師資記》）即開始奉事道信禪師。他比道信小了二十三歲。《歷代法寶記》說：弘忍身長八尺，容貌與常人絕殊，一直親近道信達三十年之久，承受雙峯山的禪法。

道信去世後，弘忍又在雙峯山之東的憑茂山建寺，住山四十餘年，唐高宗詔其入京，堅辭不赴。接引四方的學者，而被稱為東山法門（《大正藏》五一·一八二頁）。《楞伽師資記》對於弘忍的記載是：「大師俗姓周，其先潯陽人，貫黃梅縣也。父早棄背，養母孝障，七歲奉事道信禪師。」

自出家，處幽居寺，住度弘愍，懷抱貞純。緘口於是非之場，融心於色空之境。役力以申供養，法侶資其足焉，調心唯務渾儀，師獨明其觀照。四儀皆是道場，三業咸為佛事，蓋靜亂之無二，語默之恆一。

時四方請益，九眾師橫，虛往實歸，月逾千計。生不矚文而義符玄旨。時荊州神秀禪師，伏膺高軌，親受付囑。玄蹟以唐高宗咸亨元年（西元六七〇年）至雙峯山恭承教誨，敢奉驅馳，首尾五年。」又說：「如吾一生，教人無數，好者並亡，後傳吾道者，只可十耳。」

我與神秀論《楞伽經》，玄理通快，必多利益；資州智詵、白松山劉主簿，兼有文性；莘州惠藏、隨州玄約，憶不見之；嵩山老安深有道行；潞州法如、韶州惠能、揚州高麗僧智德，此並堪為人師，但一方人物；越州義方，仍便講說。」

《楞伽師資記》是玄蹟的弟子淨覺所集，他把神秀推為五祖門下的第一位上足，惠能雖也名列十人之中，卻許為「但一方人物」。這應該是北宗禪的態度。南宗的《六祖壇經》及《神會語錄》便表明了惠能是弘忍之下的唯一心傳。

由《楞伽師資記》對弘忍的介紹說：「其忍大師，蕭然靜坐，不出文記，口說玄理，默授與人。」以及：「生不矚文，而義符玄旨。」看來，五祖並無著作傳世。現存於《大正藏》卷四八及《卍續藏》卷一一〇的〈最上乘論〉，也標明「弘忍禪師述」，此連敦煌發現的本子，有好幾種，或作〈導凡趣聖悟解脫宗修心要論〉，或作〈凡趣聖道悟解真宗修心要論〉。而在《大正藏》及《卍續藏》本，不知何時何故標題為「最上乘論」。事實上〈最上乘論〉的開頭，就是「凡趣聖道悟解真宗修心要論」的十二個字。所以本書仍用「修心要論」為其標題。這是後人所集弘忍的語錄，故在其文中也明白地記著—「弟子上來集此論者，直以信心，依文取義」之語。（《大正藏》四八·三七九頁）

《楞伽師資記》又說：「在人間，有《禪法》一本，云是忍禪師說者，謬言也。」（《大正藏》八五·一二八九頁）也許就是指的這部〈修心要論〉，因在《楞伽師資記》所錄慧可的〈略說修道明心要法〉的一段，幾乎與〈修心要論〉的第一大文段大部相同。不論怎樣〈修心要論〉的敦煌本子，也說是「蘄州忍和上」的，乃是一部中國早期禪宗的修行指導書。內容很長，約有三千字，是以答問方式，大致連接，卻不是整體，是編集而非一氣撰成，則顯而易見。

本書中僅節錄其重要而對初機修證有指導作用者，大約是全文的一半。雖然在其文首已有警告：「願善知識，如有寫者，用心無令脫錯，恐誤後人。」我還是不得已而作了節錄，有心者，可請尋其原本。



從〈修心要論〉所引經論，實在不能說弘忍是一位「生不矚文」的人，所見經名有《十地經》、《金剛經》、《心王經》、《維摩經》、《佛遺教經》（引經云：「制心一處，無事不辦」）、《涅槃經》、《法華經》、《觀無量壽經》、《華嚴經》（引經云：「三界虛幻，唯是一心作」），另有論云：「了然守心則妄念不起」，未詳何論。

若以《楞伽經》與《金剛經》並列的觀點看，北宗禪重《楞伽經》，所以《楞伽師資記》特別提到弘忍與神秀論《楞伽經》。那麼〈修心要論〉雖也著重「真心」、「真如」、「自性」，卻未見引用《楞伽經》，

而其「守本真心，勝念他佛」的思想，是根據《金剛經》的觀點：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」（《大正藏》四八·三七七頁）此與四祖道信所說「繫心一佛，專稱名字」（《大正藏》八五·一二八六頁）的觀點不同。然其教人「凝然守心」、「懲意看心」、「好自閑靜身心」的說法，又與《六祖壇經》的觀點不同，《六祖壇經》不贊成教人「看心觀靜」，而謂：「心若住法，名為自縛。」（《大正藏》四八·三五三頁）

可知這部〈修心要論〉，乃是從傳統的禪觀方法，過渡到純粹南宗禪的指導書。其不主張稱名念佛，卻又運用淨土法門之中《觀無量壽經》的「日觀」法。此對初入禪門的人，有大用處。

# 《六祖壇經》錄要

六祖惠能 著

## 一、般若

次日，韋使君請益，師陞座告大眾曰：總淨心念，摩訶般若波羅蜜多。

復云：善知識！菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟，須假大善知識示導見性。當知愚人智人，佛性本無差別，只緣迷悟不同，所以有愚有智。吾今為說摩訶般若波羅蜜法，使汝等各得智慧，志心諦聽，吾為汝說。

善知識！世人終日口念般若，不識自性般若，猶如說食不飽，口但說空，萬劫不得見性，終無有益。

善知識！摩訶般若波羅蜜是梵語，此言大智慧到彼岸。此須心行，不在口念；口念心不行，如幻、如化、如露、如電；口念心行，則心口相應。本性是佛，離性無別佛。何名摩訶？摩訶是大，心量廣大，猶如虛空，無有邊畔，亦無方圓大小，亦非青黃赤白，亦無上下長短，亦無瞋無喜，無是無非，無善無惡，無有頭尾。諸佛剎土，盡同虛空；世人妙性本空，無有一法可得。自性真空，亦復如是。

善知識！莫聞吾說空，便即著空。第一莫著空，若空心靜坐，即著無記空。

善知識！世界虛空，能含萬物色像，日月星宿，山河大地，泉源谿澗，草木叢林，惡人善人，惡法善法，天堂地獄，一切大海，須彌諸山，總在空中。是人性空，亦復如是。

善知識！自性能含萬法是大，萬法在諸人性中。若見一切人惡之與善，盡皆不取不捨，亦不染著，心如虛空，明之為大，故曰摩訶。

善知識! 迷人口說，智者心行。又有迷人，空心靜坐，百無所思，自稱為大。此一輩人，不可與語，為邪見故。善知識! 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。去來自由，心體無滯，即是般若。

善知識! 一切般若智，皆從自性而生，不從外入。莫錯用意，名為真性自用。一真一切真，心量大事，不行小道。口莫終日說空，心中不修此行，恰似凡人，自稱國王，終不可得，非吾弟子。

善知識! 何名般若? 般若者，唐見智慧也。一切處所，一切時中，念念不愚，常行智慧，即是般若行；一念愚及般若絕，一念智即般若生。世人愚迷，不見般若，口說般若，心中常愚，常自言，我修般若，念念說空，不識真空。般若無形相，智慧心即是，若作如是解，即名般若智。

何名波羅蜜? 此是西國語，唐言到彼岸，解義離生滅。著境生滅起，如水有波浪，即名為此岸；離境無生滅，如水常通流，即名為彼岸。故號波羅蜜。



善知識！迷人口念，當念之時，有妄有非，念念若行，是名真性。悟此法者，是般若法，修此行者，是般若行。不修即凡，一念修行，自身等佛。

善知識！凡夫即佛，煩惱即菩提。前念迷即凡夫，後念悟即佛；前念著境即煩惱，後念離境即菩提。

善知識！摩訶般若波羅蜜，最尊最上最第一，無住無往亦無來，三世諸佛從中出。當用大智慧，打破五蘊煩惱塵勞。如此修行，定成佛道，變三毒為戒定慧。

善知識！我此法門，從一般若，生八萬四千智慧。何以故？為世人有八萬四千塵勞，若無塵勞，智慧常現，不離自性。悟此法者，即是無念、無憶、無著，不起誑妄，用自真如性，以智慧觀照，於一切法，不取不捨，即是見性成佛道。

善知識！若欲入甚深法界，及般若三昧者，須修般若行，持誦《金剛般若經》，即得見性。當知此經功德無量無邊，經中分明讚歎，莫能具說。此法門是最上乘，為大智人說，為上根人說；小根小智人聞，心生不信。何以故？譬如天龍，下雨於閻浮提，城邑聚落悉皆漂流，如漂棗葉；若雨大海，不增不減。

若大乘人，若最上乘人，聞說《金剛經》，心開悟解，故知本性自有般若之智。自用智慧常觀照故，不假文字，譬如雨水不從天有，元是龍能興致，令一切眾生，一切草木，有情無情，悉皆蒙潤；百川眾流，卻入大海，合為一體。眾生本性般若之智，亦復如是。

善知識！小根之人，聞此頓教，猶如草木根性小者，若被大雨，悉皆自倒，不能增長。小根之人，亦復如是；元有般若之智，與大智人更無差別，因何聞法不自開悟？

緣邪見障重，煩惱根深，猶如大雲覆蓋於日，不得風吹，日光不現。般若之智，亦無大小，為一切眾生自心迷悟不同。迷心外見，修行覓佛，未悟自性，即是小根；若開悟頓教，不執外修，但於自心，常起正見，煩惱塵勞，常不能染，即是見性。

善知識！內外不住，去來自由，能除執心，通達無礙，能修此行，與《般若經》本無差別。

善知識！一切修多羅，及諸文字，大小二乘，十二部經，皆因人置，因智慧性，方能建立。若無世人，一切萬法，本自不有，故知萬法，本自人興，一切經書，因人說有。緣其人中，有愚有智；愚為小人，智為大人；愚者問於智人，智者與愚人說法；愚人忽然悟解心開，即與智人無別。

善知識！不悟，即佛是眾生；一念悟時，眾生是佛。故知萬法盡在自心，何不從自心中，頓見真如本性？《菩薩戒經》云：「我本元自性清淨，若識自心見性，皆成佛道。」《淨名經》云：「即時豁然，還得本心。」

善知識！我於忍和尚處，一聞言下便悟，頓見真如本性，是以將此教法流行，令學道者，頓悟菩提。各自觀心，自見本性，若自不悟，須覓大善知識，解最上乘法者，直示正路。是善知識，有大因緣，所謂化導，令得見性。一切善法，因善知識能發起故。三世諸佛，十二部經，在人性中，本自具有，不能自悟，須求善知識，指示方見。若自悟者，不假外求；若一向執謂須他善知識，望得解脫者，無有是處。何以故？

自心內有知識自悟。若起邪迷，妄念顛倒，外善知識雖有教授，救不可得。若起正真般若觀照，一剎那間，妄念俱滅。若識自性，一悟即至佛地。

善知識！智慧觀照，內外明徹，識自本心。若識本心，即本解脫；若得解脫，即是般若三昧，即是無念。何名無念？若見一切法，心不染著，是為無念。用即遍一切處，亦不著一切處，但淨本心，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，名無念行。若百物不思，常令念絕，即是法縛，即名邊見。善知識！悟無念法者，萬法盡通；悟無念法者，見諸佛境界；悟無念法者，至佛地位。

善知識！後代得吾法者，將此頓教法門，於同見同行，發願受持，如事佛故。終身而不退者，定入聖位。然須傳授，從上以來，默傳分付，不得匿其正法。若不同見同行，在別法中，不得傳付。損彼前人，究竟無益，恐愚人不解，謗此法門，百劫千生，斷佛種性。

善知識！吾有一無相頌，各須誦取，在家出家，但依此修。若不自修，惟記吾言，亦無有益。聽吾頌曰：

「說通及心通，如日處虛空；唯傳見性法，出世破邪宗。」

法即無頓漸，迷悟有遲疾；只此見性門，愚人不可悉。  
說即雖萬般，合理還歸一；煩惱閻宅中，常須生慧日。  
邪來煩惱至，正來煩惱除；邪正俱不用，清淨至無餘。  
菩提本自性，起心即是妄；淨心在妄中，但正無三障。  
世人若修道，一切盡不妨；常自見己過，與道即相當。  
色類自有道，各不相妨惱；離道別覓道，終身不見道。  
波波度一生，到頭還自懊；欲得見真道，行正即是道。  
自若無道心，暗行不見道；若真修道人，不見世間過。



若見他人非，自非卻是左；他非我不非，我非自有過。  
但自卻非心，打除煩惱破；憎愛不關心，長伸兩腳臥。  
欲擬化他人，自須有方便；勿令彼有疑，即是自性現。  
佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。  
正見名出世，邪見是世間；邪正盡打卻，菩提性宛然。  
此頌是頓教，亦名大法船；迷聞經累劫，悟則剎那間。」

師復曰：今於大梵寺，說此頓教，普願法界眾生，言下見性成佛。

## 二、定慧

師示眾云：善知識！我此法門以定慧為本。大眾勿迷，言定慧別；定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用；即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義，即是定慧等學。

諸學道人，莫言先定發慧、先慧發定各別，作此見者，法有二相。口說善語，心中不善，空有定慧，定慧不等；若心口俱善，內外一如，定慧即等。自悟修行，不在於諍；若諍先後，即同迷人，不斷勝負，卻增我法，不離四相。

善知識！定慧猶如何等？猶如燈光，有燈即光，無燈即闇，燈是光之體，光是燈之用。名雖有二，體本同一。此定慧法，亦復如是。

師示眾云：善知識！一行三昧者，於一切處，行、住、坐、臥，常行一直心是也。如《淨名經》云：「直心是道場，直心是淨土。」莫心行諂曲，口但說直；口說一行三昧，不行直心。但行直心，於一切法，勿有執著。迷人著法相，執一行三昧。直言常坐、不動妄、不起心，即是一行三昧。作此解者，即同無情，卻是障道因緣。

善知識！道須通流，何以卻滯。心不住法，道即通流；心若住法，名為自縛，若言常坐不動是，只如舍利弗宴坐林中，卻被維摩詰訶。

善知識！又有人教坐，看心觀靜，不動不起，從此置功。迷人不會，便執成顛，如此者眾，如是相教，故知大錯。

師示眾云：善知識！本來正教，無有頓漸，人性自有利鈍。迷人漸修，悟人頓契。自識本心，自見本性，即無差別，所以立頓漸之假名。

善知識！我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。無相者，於相而離相；無念者，於念而無念；無住者，人之本性於世間善、惡、好、醜，乃至冤之與親，言語觸刺、欺爭之時，並將為空，不思酬害，念念之中，不思前境，若前念、今念、後念，念念相續不斷，名為繫縛，於諸法上念念不住，即無縛也，此是以無住為本。

善知識！外離一切相，名為無相；能離於相，即法體清淨。此是以無相為體。

善知識！於諸境上心不染，曰無念。於自念上，常離諸境，不於境上生心。

若只百物不思，念盡除卻，一念絕即死，別處受生，是為大錯。學道者思之，若不識法意，自錯猶可，更誤他人，自迷不見，又謗佛經。所以立無念為宗。

善知識！云何立無念為宗？只緣口說見性，迷人於境上有念，念上便起邪見。一切塵勞妄想，從此而生。自性本無一法可得，若有所得，妄說禍福，即是塵勞邪見。故此法門，立無念為宗。

善知識！無者無何事？念者念何物？無者無二相，無諸塵勞之心；念者，念真如本性，真如即是念之體，念即是真如之用。真如自性起念，非眼、耳、鼻、舌能念；真如有性，所以起念，真如若無，眼耳鼻色聲當時即壞。

善知識！真如自性起念，六根雖有見聞覺知，不染萬境，而真性常自在，故經云：「能善分別諸法相，於第一義而不動。」

### 三、坐禪

師示眾云：此門坐禪，元不著心，亦不著淨，亦不是不動。若言著心，心元是妄，知心如幻，故無所著也。若言著淨，人性本淨，由妄念故蓋覆真如。但無妄想，性自清淨，起心著淨，卻生淨妄，妄無處所，著者是妄。淨無形相，卻立淨相，言是工夫，作此見者，障自本性，卻被淨縛。

善知識！若修不動者，但見一切人時，不見人之是非善惡過患，即是自性不動。

善知識！迷人身雖不動，開口便說他人是、非、長、短、好、惡，與道違背。若著心著淨，即障道也。

師示眾云：善知識！何名坐禪？此法門中，無障無礙。外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。



善知識！何名禪定？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。本性自淨自定，只為見境思境即亂，若見諸境，心不亂者，是真定也。

善知識！外離相即禪，內不亂即定；外禪內定，是為禪定。《菩薩戒經》云：「我本元自性清淨。」善知識！於念念中，自見本性清淨，自修自行，自成佛道。

(錄自《大正藏》四八·三五〇頁上 - 三五三頁中)

**聖嚴識** 有關六祖惠能（西元六三八 - 七一三年）的傳記資料，有《曹溪大師別傳》（《卍續藏》卷一四六）、柳宗元撰《曹溪第六祖賜謚大鑑禪師碑並序》（《全唐文》卷五八七）、劉禹錫撰〈曹溪六祖大鑑禪師第二碑〉（《全唐文》卷六一〇）、王維的〈六祖能禪師碑銘〉（《全唐文》卷三二七）、法海的《六祖大師緣記外記》（《全唐文》卷九一五，《大正藏》卷四八）、《六祖大師法寶壇經》（《大正藏》卷四八），宋以來則有道原的《景德傳燈錄》卷五（《大正藏》卷五一）、《佛祖歷代通載》卷一六（《大正藏》卷四九）、《宋高僧傳》卷八（《大正藏》卷五〇）、《祖堂集》卷二（高麗傳本，未入藏經，現有臺灣廣文書局影印本）等，

各種資料所述，大同小異，其同異出入的考證工夫，已有不少學者做過了，印順長老的《中國禪宗史》，即專闢一章，考訂極為詳盡。另有敦煌本《神會語錄》、《傳法正宗記》卷六、《宗門統要續集》第二等，均有關於六祖的記述。很足注意的，凡是唐末以前的記載，均將六祖寫為「惠能」，宋代以來如《景德傳燈錄》、《宋高僧傳》，則寫成「慧能」。而現存的《六祖壇經》諸異本，也均用「惠能」而未用「慧能」。

六祖的一生大概是這樣的：他生於廣東省肇慶府的新興縣，俗姓盧，三歲喪父，家中貧寒，大師常以採薪汲水，奉養母親。

一日出市，聞誦《金剛經》，竊發出塵之志。唐高宗咸亨年中（西元六七〇 - 六七四年）至韶陽聽山澗寺的無盡藏尼誦《涅槃經》而為尼解釋。又訪見智遠及惠紀二禪師，知道了五祖弘忍在蘄州黃梅的東禪院，盛弘禪法，因此前往參訪，五祖知其為大器，故意令之入廚房作供養，經八個月，即傳持東山衣鉢，使之隱於懷集四會之間，經四年，始於唐高宗儀鳳元年（西元六七六年）至南海法性寺，依印宗法師落髮，智光律師為其授具足戒。第二年移錫韶陽曹溪的寶林寺，聲振四方。刺史韋據請大師於大梵寺樹法幢，又歸曹溪大擊法鼓，道俗歸崇者，接踵而至。神龍元年（西元七〇五年）唐中宗遣內侍薛簡召大師入京師，大師稱病固辭。說法三十多年，以七十六歲高齡示寂。

六祖大師的一生，極為奇特，《禪關策進》所錄空谷隆禪師的話說：「不參自悟，上古或有之，自餘未有不從力參而得悟者。」（《卍續藏》一一四·七一四頁），六祖惠能便是一位不參自悟的曠世利根。從他所留下的《六祖壇經》內容看來，他的確是佛教成為中國化、普及化而又不落世俗化的開創者，無怪乎《六祖壇經》是中國人人人愛讀也是人人應讀的書。

不過《六祖壇經》自古即因流傳太廣，抄本太多，致有異本異說的淆訛現象出現。早在六祖的及門弟子慧忠所見，即有玉石相混的情形了。慧忠國師說：

「吾比遊方，多見此色，近尤盛矣。聚卻三五百眾，目視雲漢，云：是南方宗旨，把他《壇經》改換，添糅鄙譚，削除聖意，惑亂後徒。」

(《景德傳燈錄》卷二八)

又有元世祖至元辛卯年(西元一二九一年)夏南海釋宗寶所寫〈六祖大師法寶壇經跋〉中又說：「余初入道，有感於斯，續見三本不同，互有得失。其板亦已漫滅，因取其本校讎，訛者正之，略者詳之，復增入弟子請益機緣，庶幾學者得盡曹溪之旨。按察使雲公從龍深造此道，一日過山房，睹余所編，謂得《壇經》之大全，慨然命工鋟梓，顯為流通。」

(《大正藏》四八·三六四頁)

至元二十七年（西元一二九〇年）比丘德異所寫的〈六祖法寶壇經序〉中則說：「惜乎《壇經》為後人節略太多，不見六祖大全之旨。德異幼年嘗見古本，自後遍求三十餘載，近得通上人尋到全文，遂刊於吳中休休禪庵。」（《大正藏》四八·三四六頁）

今收於《大正藏》卷四八的《六祖大師法寶壇經》，註明了係「比丘宗寶編」。此與德異所稱的「全文《壇經》」，是一是異，不太瞭然。現世流通的即是宗寶編的所謂至元本。大家相信這是最完整的版本，也希望是現存最古的本子。而近代學者間對之產生疑議的亦復不少。尤其是發現了敦煌本的《大梵寺施法壇經》之後，

學者們相信，如果敦煌本是唐末以前的遺物，那該是現存本中最古的一種了。與宗寶的至元本比較，頗為簡略而未分部門，並且缺少相當於宗寶本中〈第七機緣〉及〈第九宣詔〉的內容。敦煌本《六祖壇經》，現亦被收入《大正藏》卷四八。

宗寶的至元本共分十章，自〈行由第一〉至〈付囑第十〉，儼然是一部佛經的型式，內容相當豐富。所以深獲讀者的喜愛。我編本書目的，不為考證，但求有助於初心者的修證，故仍依據至元本，錄出其中最精要的〈般若第二〉、〈定慧第四〉、〈坐禪第五〉等三章。好在《六祖壇經》的流通極廣，讀者極易求得其全書。



\* 參同契 ◎ 草庵歌 \*

石頭希遷 著

取自 法鼓全集※禪門修證指要

## 一、參同契

竺土大仙心，東西密相付。人根有利鈍，道無南北祖。

靈源明皎潔，枝派暗流注。執事元是迷，契理亦非悟。

門門一切境，迴互不迴互。迴而更相涉，不爾依位住。

一、參同契

- 色本殊質象，聲元異樂苦。暗合上中言，明明清濁句。
- 四大性自復，如子得其母。火熱風動搖，水濕地堅固。
- 眼色耳音聲，鼻香舌鹹醋，然依一一法，依根葉分布。
- 本末須歸宗，尊卑用其語。當明中有暗，勿以暗相遇。

一、參同契

- 當暗中有明，勿以明者覩。明暗各相對，比如前後步。
- 萬物自有功，當言用及處，事存函蓋合，理應箭鋒拄。
- 承言須會宗，勿自立規矩，觸目不會道，運足焉知路。
- 進步非近遠，迷隔山河固。謹白參玄人，光陰莫虛度。

• (錄自《景德傳燈錄》卷三〇，《大正藏》五一·四五九頁中)

## 二、草庵歌

吾結草庵無寶貝，飯了從容圖睡快。成時初見茆草新，  
破後還將茆草蓋。住庵人鎮常在，不屬中間與內外。  
世人住處我不住，世人愛處我不愛。庵雖小含法界，  
方丈老人相體解。上乘菩薩信無疑，中下聞之必生怪。

## 二、草庵歌

- 問此庵壞不壞，壞與不壞主元在。不居南北與東西，
- 基址堅牢以為最。青松下明窗內，玉殿朱樓未為對。
- 衲被幪頭萬事休，此時山僧都不會。住此庵休作解，
- 誰誇鋪席圖人買。迴光返照便歸來，廓達靈根非向背。

## 二、草庵歌

- 遇祖師親訓誨，結草為庵莫生退。
- 百年拋卻任縱橫，擺手便行且無罪。
- 千種言萬般解，只要教君長不昧。
- 欲識庵中不死人，豈離而今這皮袋。

- (錄自1. 《景德傳燈錄》卷三〇，《大正藏》五一·四六一頁下。
- 2. 《佛祖綱目》卷三一，《卍續藏》一四六·四八九—四九〇頁)

**聖嚴識** 石頭希遷（西元七〇〇—七九〇年）是六祖惠能的再傳弟子，他是江西青原行思（西元六六〇—七四〇年）的法嗣。當時，他與湖南南嶽懷讓（西元六七七—七四四年）門下的馬祖道一（西元七〇九—七八八年），並稱為江（西）湖（南）二甘露門，馳譽禪宗。

希遷俗姓陳，廣東肇慶府的高要縣人，幼參曹溪六祖，始發靈機，往來於三峽間，唐玄宗開元十六年（西元七二八年）在廣東的羅浮山受具足戒。後受學並得法於行思門下。行思圓寂後，希遷遊至衡嶽的南寺，即於南寺之東的石臺上結庵而居，時人便呼其為石頭和尚。



希遷的悟境，據《五燈會元》卷五云：「師（希遷）看《肇論》，至『會萬物為己者，其唯聖人乎？』乃拊几曰：『聖人無己，靡所不己；法身無象，誰云自他；圓鑑靈照於其間，萬象體玄而自現；境智非一，孰云去來？至哉斯語也。』因此而作〈參同契〉（《卍續藏》一三八·一六二頁）。

「參同契」本為漢代道家魏伯陽所著道書的書名，該道書是借《易經》的爻象，論述作丹之事，丹成服之即成為長生久視或羽化登仙的仙人了。佛教稱佛為大覺金仙，以修禪定開悟自性而達成佛的目的，希遷所以沿用了道書之名而作〈參同契〉，

文中所用「迴互」及「明暗」之意，實即也是沿用爻象以說明修行方法的工具。

「明暗」是指清淨的自性及染污的煩惱，「迴互」是指法法互為因緣，彼此影響。若至有迴互而不以為迴互，有明暗而不受明暗的左右，那便是大覺金仙的佛果境界了。

石頭希遷另有一首〈草庵歌〉，從文字表面看，是在描寫他的那間結在石頭上的茅蓬，其實是以之說明現象世界和他內證心境的怡然自得，故也抄錄下來，用饗讀者。

取自 法鼓全集※禪門修證指要

# 永嘉證道歌·止觀頌

永嘉玄覺 著

1

## 一、永嘉證道歌

君不見，絕學無為間道人，不除妄想不求真。  
無明實性即佛性，幻化空身即法身，法身覺了無一物，  
本源自性天真佛。五陰浮雲空去來，三毒水泡虛出沒。

證實相無人法，剎那滅卻阿鼻業；若將妄語誑眾生，  
自招拔舌塵沙劫。

頓覺了如來禪，六度萬行體中圓，夢裡明明有六趣，  
覺後空空無大千。

無罪福無損益，寂滅性中莫問覓，比來塵鏡未曾磨，  
今日分明須剖析。

誰無念誰無生，若實無生無不生，喚取機關木人問，  
求佛施功早晚成。

放四大莫把捉，寂滅性中隨飲啄，諸行無常一切空，  
即是如來大圓覺。

決定說表真僧，有人不肯任情徵，直截根源佛所印，  
摘葉尋枝我不能。

摩尼珠人不識，如來藏裡親收得，六般神用空不空，  
一顆圓光色非色。

淨五眼得五力，唯證乃知難可測，鏡裡看形見不難，  
水中捉月爭拈得。

常獨行常獨步，達者同遊涅槃路，調古神清風自高，  
貌頰骨剛人不顧。窮釋子口稱貧，實是身貧道不貧，  
貧則身常披縷褐，道則心藏無價珍。

無價珍用無盡，利物應機終不悞，三身四智體中圓，  
八解六通心地印。

上士一決一切了，中下多聞多不信，但自懷中解垢衣，  
誰能向外誇精進。

從他謗任他非，把火燒天徒自疲，我聞恰似飲甘露，  
銷融頓入不思議。

觀惡言是功德，此即成吾善知識，不因訕謗起冤親，  
何表無生慈忍力。

宗亦通說亦通，定慧圓明不滯空，非但我今獨達了，  
恆沙諸佛體皆同。

師子吼無畏說，百獸聞之皆腦裂，香象奔波失卻威，  
天龍寂聽生欣悅。

遊江海涉山川，尋師訪道為參禪，自從認得曹谿路，  
了知生死不相關。

行亦禪坐亦禪，語默動靜體安然，縱遇鋒刀常坦坦，  
假饒毒藥也閑閑。我師得見然燈佛，多劫曾為忍辱仙。

幾迴生幾迴死，生死悠悠無定止，自從頓悟了無生，  
於諸榮辱何憂喜。

入深山住蘭若，岑峯幽邃長松下，優游靜坐野僧家，  
闐寂安居實蕭灑。

覺即了不施功，一切有為法不同，住相布施生天福，  
猶如仰箭射虛空。

勢力盡箭還墜，招得來生不如意，爭似無為實相門，  
一超直入如來地。

但得本莫愁末，如淨瑠璃含寶月，既能解此如意珠，  
自利利他終不竭。

江月照松風吹，永夜清宵何所為，佛性戒珠心地印，  
霧露雲霞體上衣。

降龍鉢解虎錫，兩鈷金環鳴歷歷，不是標形虛事持，  
如來寶杖親蹤跡。

不求真不斷妄，了知二法空無相，無相無空無不空，  
即是如來真實相。

心鏡明鑒無礙，廓然瑩徹周沙界，萬象森羅影現中，  
一顆圓光非內外。



豁達空撥因果，莽莽蕩蕩招殃禍，棄有著空病亦然，  
還如避溺而投火。

捨妄心取真理，取捨之心成巧偽，學人不了用修行，  
深成認賊將為子。

損法財滅功德，莫不由斯心意識，是以禪門了卻心，  
頓入無生知見力。

大丈夫秉慧劍，般若鋒兮金剛焰，非但空摧外道心，  
早曾落卻天魔膽。

震法雷擊法鼓，布慈雲兮灑甘露，龍象蹴踏潤無邊，  
三乘五性皆醒悟。

雪山肥膩更無雜，純出醍醐我常納。

一性圓通一切性，一法遍含一切法，一月普現一切水，  
一切水月一月攝。  
諸佛法身入我性，我性同共如來合，一地具足一切地，  
非色非心非行業。  
彈指圓成八萬門，剎那滅卻三祇劫。一切數句非數句，  
與吾靈覺何交涉。  
不可毀不可讚，體若虛空勿涯岸，不離當處常湛然，  
覓即知君不可見。  
取不得捨不得，不可得中只麼得。  
默時說說時默，大施門開無壅塞，有人問我解何宗，  
報道摩訶般若力。  
或是或非人不識，逆行順行天莫測，吾早曾經多劫修，  
不是等閒相誑惑。

建法幢立宗旨，明明佛勅曹溪是，第一迦葉首傳燈，  
二十八代西天記。

法東流入此土，菩提達摩為初祖，六代傳衣天下聞，  
後人得道何窮數。

真不立妄本空，有無俱遣不空空，二十空門元不著，  
一性如來體自同。

心是根法是塵，兩種猶如鏡上痕，痕垢盡除光始現，  
心法雙忘性即真。

嗟末法惡時世，眾生福薄難調制，去聖遠兮邪見深，  
魔強法弱多恐害。

聞說如來頓教門，恨不滅除令瓦碎。

作在心殃在身，不須冤訴更尤人，欲得不招無間業，  
莫謗如來正法輪。

梅檀林無雜樹，鬱密森沈師子住，境靜林間獨自遊，  
走獸飛禽皆遠去。

師子兒眾隨後，三歲便能大哮吼，若是野干逐法王，  
百年妖怪虛開口。

圓頓教勿人情，有疑不決直須爭，不是山僧逞人我，  
修行恐落斷常坑。

非不非是不是，差之毫釐失千里，是則龍女頓成佛，  
非則善星生陷墜。

吾早年來積學問，亦曾討疏尋經論，分別名相不知休，  
入海算沙徒自困；

卻被如來苦訶責，數他珍寶有何益？從來蹭蹬覺虛行，  
多年枉作風塵客。  
種性邪錯知解，不達如來圓頓制，二乘精進勿道心，  
外道聰明無智慧。

亦愚癡亦小駮，空拳指上生實解，執指為月枉施功，  
根境法中虛捏怪，  
不見一法即如來，方得名為觀自在。了即業障本來空，  
未了應須還夙債，  
饑逢王膳不能飡，病遇醫王爭得瘥。在欲行禪知見力，  
火中生蓮終不壞，勇施犯重悟無生，早時成佛于今在。

師子吼無畏說，深嗟懵懂頑皮鞞，祇知犯重障菩提，  
不見如來開祕訣。

有二比丘犯姪殺，波離螢光增罪結，維摩大士頓除疑，  
猶如赫日銷霜雪。

不思議解脫力，妙用恆沙也無極，四事供養敢辭勞，  
萬兩黃金亦銷得，粉骨碎身未足酬，一句了然超百億。

法中王最高勝，恆沙如來同共證，我今解此如意珠，  
信受之者皆相應。

了了見無一物，亦無人亦無佛，大千沙界海中漚，  
一切聖賢如電拂，

了了見無一物，亦無人亦無佛，大千沙界海中漚，  
一切聖賢如電拂，假使鐵輪頂上旋，定慧圓明終不失。

日可冷月可熱，眾魔不能壞真說，象駕崢嶸謾進途。  
誰見螳螂能拒轍，  
大象不遊於兔徑，大悟不拘於小節，莫將管見謗蒼蒼，  
未了吾今為君決。

（錄自《大正藏》四八·三九五頁下—三九六頁下）

## 二、奢摩他頌

恰恰用心時，恰恰無心用，無心恰恰用，常用恰恰無。  
夫念非忘塵而不息，塵非息念而不忘。塵忘則息念而忘，念息則忘塵而息，忘塵而息，息無能息。息念而忘，忘無所忘，忘無所忘，塵遺非對。息無能息，念滅非知。知滅對遺，一向冥寂。閒爾無寄，妙性天然。如火得空，火則自滅。空喻妙性之非相，火比妄念之不生。

其辭曰：「忘緣之後寂寂，靈知之性歷歷，無記昏昧昭昭，契真本空的的。」



惺惺寂寂是，無記寂寂非，寂寂惺惺是，亂想惺惺非。  
若以知知寂，此非無緣知，如手執如意，非無如意手。  
若以自知知，亦非無緣知，如手自作拳，非是不拳手。  
亦不知知寂，亦不自知知，不可為無知，自性了然故，  
不同於木石。手不執如意，亦不自作拳，不可為無手，  
以手安然故，不同於兔角。

復次修心漸次者，夫以知知物，物在知亦在，若以知知  
知，知知則離物，物離猶知在，起知知於知。後知若生  
時，前知早已滅，二知既不並，但得前知滅。

滅處為知境，能所俱非真，前則滅滅引知，後則知知續滅，生滅相續，自是輪迴之道。今言知者，不須知知，但知而已，則前不接滅，後不引起，前後斷續，中間自孤，當體不顧，應時消滅。

知體既已滅，豁然如托空，寂爾少時間，唯覺無所得，即覺無覺。無覺之覺，異乎木石。此是初心處。冥然絕慮，乍同死人，能所頓忘，纖緣盡淨，閒爾虛寂，似覺無知。無知之性，異乎木石。此是初心處，領會難為。

入初心時，三不應有：一惡，謂思惟世間五欲等因緣。二善，謂思惟世間雜善等事。三無記，謂善惡不思，閒爾昏住。

戒中三應須具：一攝律儀戒，謂斷一切惡。二攝善法戒，謂修一切善。三饒益有情戒，謂誓度一切眾生。

定中三應須別：一安住定，謂妙性天然，本自非動。二引起定，謂澄心寂怕，發瑩增明。三辦事定，謂定水凝清萬像斯鑑。

慧中三應須別：一人空慧，謂了陰非我，即陰中無我，如龜毛兔角。二法空慧，謂了陰等諸法，緣假非實，如鏡像水月。三空空慧，謂了境智俱空，是空亦空。（（中略））

復次初修心人，入門之後，須識五念：一故起、二串習、三接續、四別生、五即靜。故起念者，謂起心思惟世間五欲，及雜善等事。

串習念者，謂無心故憶，忽爾思惟善惡等事。接續念者，謂串習忽起，知心馳散，又不制止，更復續前，思惟不住。別生念者，謂覺知前念是散亂，即生慚愧改悔之心。即靜念者，謂初坐時，更不思惟世間善惡，及無記等事，即此作功，故言即靜。

串習一念初生者多，接續故起二念懈怠者有，別生一念慚愧者多，即靜一念精進者有。串習、接續、故起、別生四念為病，即靜一念為藥。雖復藥病有殊，總束俱名為念，得此五念停息之時，名為一念相應，一念者靈知之自性也。然五念是一念枝條，一念是五念根本。

復次，若一念相應之時，須識六種料簡：一識病、二識藥、三識對治、四識過生、五識是非、六識正助。

第一病者，有二種：一緣慮、二無記。緣慮者善惡二念也。雖復差殊，俱非解脫，是故總束名為緣慮。無記者雖不緣善惡等事，然俱非真心，但是昏住。此二種名為病。

第二藥者，亦有二種：一寂寂、二惺惺。寂寂謂不念外境善惡等事，惺惺謂不生昏住無記等相。此二種名為藥。

第三對治者，以寂寂治緣慮，以惺惺治昏住。用此二藥，對彼二病，故名對治。

第四過生者，謂寂寂久生昏住，惺惺久生緣慮。因藥發病，故云過生。

第五識是非者，寂寂不惺惺，此乃昏住。惺惺不寂寂，此乃緣慮。不惺惺不寂寂，此乃非但緣慮，亦乃入昏而住。亦寂寂亦惺惺，非唯歷歷，兼復寂寂，此乃還源之妙性也。此四句者，前三句非，後一句是。故云識是非也。

第六正助者，以惺惺為正，以寂寂為助。此之二事，體不相離，猶如病者，因杖而行，以行為正，以杖為助。夫病者欲行，必先取杖，然後方行。修心之人，亦復如是，必先息緣慮，令心寂寂。

次當惺惺，不致昏沈，令心歷歷。歷歷寂寂，二名一體，更不異時。譬夫病者欲行，闕杖不可，正行之時，假杖故能行。作功之者，亦復如是，歷歷寂寂，不得異時，雖有二名，其體不別。

又曰：亂想是病，無記亦病。寂寂是藥，惺惺亦藥。寂寂破亂想，惺惺治無記。寂寂生無記，惺惺生亂想。寂寂雖能治亂想，而復還生無記，惺惺雖能治無記，而復還生亂想。故曰：惺惺寂寂是，無記寂寂非；寂寂惺惺是，亂想惺惺非。寂寂為助，惺惺為正。思之。

復次料簡之後，須明識一念之中五陰，謂歷歷分別，明識相應，即是識陰。領納在心，即是受陰。

心緣此理，即是想陰，行用此理，即是行陰，污穢真性，即是色陰。此五陰者，舉體即是一念，此一念者，舉體全是五陰。歷歷見此一念之中，無有主宰，即人空慧，見如幻化，即法空慧。是故須識此五念及六種料簡。願勿嫌之，如取真金。明識瓦礫，及以偽寶。但盡除之，縱不識金，金體自現，何憂不得。

### 三、毘婆舍那頌

夫境非智而不了，智非境而不生，智生則了境而生，境了則智生而了。智生而了，了無所了，了境而生，生無能生。生無能生，雖智而非有，了無所了，雖境而非無。無即不無，有即非有，有無雙照，妙悟蕭然。



如火得薪，彌加熾盛，薪喻發智之多境，火比了境之妙智。其辭曰：達性空而非縛，雖緣假而無著，有無之境雙照，中觀之心歷落。若智了於境，即是境空智，如眼了花空，是了花空眼；若智了於智，即是智空智，如眼了眼空，是了眼空眼。智雖了境空，及以了智空，非無了境智。境空智猶有，了境智空智，無境智不了。如眼了花空，及以了眼空，非無了花眼。花空眼猶有，了花眼空眼，無花眼不了。

復次一切諸法，悉假因緣，因緣所生，皆無自性，一法既爾，萬法皆然。境智相從，于何不寂，何以故？

因緣之法，性無差別，故今之三界，輪迴六道，昇降、淨穢、苦樂，凡聖差殊，皆由三業四儀，六根所對，隨情造業，果報不同，善則受樂，惡則受苦。故經云：「善惡為因，苦樂為果。」當知法無定相，隨緣構集，緣非我有，故曰性空。空故非異，萬法皆如。故經云：「色即是空，四陰亦爾。」如是則何獨凡類緣生，亦乃三乘聖果，皆從緣有。是故經云：「佛種從緣起。」

是以萬機叢湊，達之者，則無非道場，色像無邊，悟之者則無非般若。故經云：「色無邊故，當知般若亦無邊。」何以故？境非智而不了，智非境而不生。智生則了境而生，境了則智生而了。智生而了，了無所了。了境而生，生無能生。生無能生，則內智寂寂。

了無所了，則外境如如。如寂無差，境智冥一，萬累都泯，妙旨存焉。故經云：「般若無知，無所不知。」如是則妙旨非知，不知而知矣。

#### 四、優畢叉頌

夫定亂分歧，動靜之源莫二。愚慧乖路，明暗之本非殊。群迷從暗而背明，捨靜以求動。眾悟背動而從靜，捨暗以求明。明生則轉愚成慧，靜立則息亂成定。定立由乎背動，慧生因乎捨暗。暗動連繫於煩籠，靜明相趨於物表。物不能愚，功由於慧，煩不能亂，功由於定。

定慧更資於靜明，愚亂相纏於暗動。動而能靜者，即亂而定也。暗而能明者，即愚而慧也。如是則暗動之本無差，靜明由茲合道，愚亂之源非異，定慧於是同宗。

宗同則無緣之慈，定慧則寂而常照。寂而常照則雙與，無緣之慈則雙奪。雙奪故優畢叉，雙與故毘婆、奢摩。以奢摩他故，雖寂而常照。以毘婆舍那故，雖照而常寂。以優畢叉故，非照而非寂。照而常寂，故說俗而即真，寂而常照，故說真而即俗。非寂非照，故杜口於毘耶。

## 五、觀心十門

復次觀心十門：初則言其法爾，次則出其觀體，三則語其相應，四則警其上慢，五則誠其疎怠，六則重出觀體，七則明其是非，八則簡其詮旨，九則觸途成觀，十則妙契玄源。

第一言其法爾者，夫心性虛通，動靜之源莫二。真如絕慮，緣計之念非殊。惑見紛馳，窮之則唯一寂。靈源不狀，鑒之則以千差。千差不同，法眼之名自立。一寂非異，慧眼之號斯存。理量雙消，佛眼之功圓著。是以三諦一境，法身之理恆清。三智一心，般若之明常照。境智冥合，解脫之應隨機。

非縱非橫，圓伊之道玄會。故知三德妙性，宛爾無乖。一心深廣難思，何出要而非路。是以即心為道者，可謂尋流而得源矣。

第二出其觀體者，只知一念即空不空，非空非不空。

第三語其相應者，心與空相應，則譏毀讚譽，何憂何喜。身與空相應，則刀割香塗，何苦何樂。依報與空相應，則施與劫奪，何得何失。心與空不空相應，則愛見都忘，慈悲普救。身與空不空相應，則內同枯木，外現威儀。依報與空不空相應，則永絕貪求，資財給濟。心與空不空非空非不空相應，則實相初明，開佛知見。身與空不空非空非不空相應，則一塵入正受，諸塵三昧起。依報與空不空非空非不空相應，則香臺寶閣，嚴土化生。

第四警其上慢者，若不爾者，則未相應也。

第五誠其疎怠者，然渡海應須上船，非船何以能渡。修心必須入觀，非觀無以明心。心尚未明，相應何日？思之勿自恃也。

第六重出觀體者，祇知一念即空不空，非有非無，不知即念即空不空，非非有非非無。

第七明其是非者，心不是有，心不是無，心不非有，心不非無。是有是無即墮是，非有非無即墮非。如是祇是，是非之非，未是非是，非非之是。

今以雙非破兩是，是破非是，猶是非。又以雙非破兩非，非破非非，即是是。如是祇是非是，非非之是未是。不非不不非，不是不不是。是非之惑，綿微難見，神清慮靜，細而研之。

第八簡其詮旨者，然而至理無言，假文言以明其旨。旨宗非觀，藉修觀以會其宗。若旨之未明，則言之未的，若宗之未會，則觀之未深。深觀乃會其宗，的言必明其旨。旨宗既其明會，言觀何得存存耶。

第九觸途成觀者，夫再演言辭，重標觀體。欲明宗旨無異，言觀有逐方移。移言則言理無差，改觀則觀旨不異。不異之旨即理，無差之理即宗。



宗旨一而二名，言觀明其弄引耳。第十妙契玄源者，夫悟心之士，寧執觀而迷旨。達教之人，豈滯言而惑理。理明則言語道斷，何言之能議？旨會則心行處滅，何觀之能思？心言不能思議者，可謂妙契寰中矣。

(錄自《禪宗永嘉集》，《大正藏》四八·三八九頁中—三九二頁上)

**聖嚴識** 永嘉玄覺（西元六六五—七一三年）俗姓戴氏，字明道，因其是浙江溫州永嘉地方的人，故稱永嘉大師。他八歲出家，博探三藏，特別精於天臺教觀，與左溪玄朗（西元六七三—七五四年）是同門之友。後來自築禪庵，獨居自修，勤於禪觀而以見《維摩經》獲得發明心地。

故與東陽玄策遊方各地，謁見曹溪惠能大師之時，振錫攜瓶，繞著惠能行走三匝之後，立而不禮，惠能即說：「夫沙門者，具三千威儀，八萬細行，大德自何方而來，生大我慢？」

玄覺答曰：「生死事大，無常迅速。」

惠能問：「何不體取無生，了無速乎？」

玄覺答：「體即無生，了本無速。」

惠能大師曰：「如是如是。」

玄覺始具威儀禮拜，即行告辭。惠能大師稱他「甚得無生之意」故留他住了一宿，故被稱為「一宿覺」。

此段事蹟，見於《六祖壇經》流通本第七章。玄覺與六祖之間的關係，不在耳提面命的教導提攜或承事親近，僅是求取以心印心的印證。此在禪宗史上，也是一個特別顯著的例子。

玄覺告別了曹溪，便回溫州永嘉縣的龍興寺禪院，學者輻輳，時號真覺大師。唐玄宗先天二年（西元七一三年）十月十七日，寂於龍興寺的別院，享年僅四十九歲。他的傳記資料，見於《宋高僧傳》、《六祖壇經》、《景德傳燈錄》等。

因為他是天臺宗的止觀法門為基礎修行方法的人，又得惠能的印可而為禪宗的真傳。

故從其著作的性質看，〈永嘉證道歌〉是禪宗的心法，〈奢摩他頌〉、〈毘婆舍那頌〉、〈優畢叉頌〉等所說的止、觀、止觀均等，乃是天台宗的架構，性格頗見不同，所以有人懷疑〈永嘉證道歌〉或非出於永嘉之手。但在該歌之中提到他自己：「自從認得曹谿路，了知生死不相關」的話，又不能否定是出自永嘉之手筆了。

我們推想，〈永嘉證道歌〉是在他見了惠能之後寫的，其他有關止觀的頌文，是他未見惠能之前寫的，先漸而後頓，理由極為明顯。而他在〈奢摩他頌〉中所說的「惺惺」與「寂寂」的兩個原則，也將是修定者永遠有用的好方法。所以一併將永嘉的幾篇有關禪觀方法的文字，全部收入本書。

〈永嘉證道歌〉在《大正藏》中，有兩見：  
一為卷四八的三九五及三九六頁的單獨成篇者；  
另一則在卷五一的四六〇及四六一頁，是被收於《景德傳燈錄》的卷三〇之內。有一卷宋代彥琪的〈證道歌註〉，則被收在《卍續藏》卷一一一。

〈奢摩他頌〉等四篇頌文，原為《禪宗永嘉集》所收十篇文字的一部分，也被列入《大正藏》卷四八。明代的傳燈則為之重編加註而目為《永嘉禪宗集》共二卷，現亦被收於《卍續藏》卷一一一。傳燈是明末天臺宗的一位大師，故以天臺的立場來認識永嘉大師的著作。

# 顯宗記

荷澤神會 著

取自 法鼓全集 § 禪門修證指要

無念為宗，無作為本，真空為體，妙有為用。  
夫真如無念，非想念而能知實相。無生豈色心而能見？無念念者，即念真如；無生生者，即生實相。無住而住，常住涅槃。無行而行，即超彼岸。如如不動，動用無窮。念念無求，求本無念。菩提無得，淨五眼而了三身；般若無知，運六通而弘四智。是知即定無定，即慧無慧，即行無行。性等虛空，體同法界。六度自茲圓滿，道品於是無虧。

是知我法體空，有無雙泯，心本無作，道常無念。無念無思無求無得，不彼不此不去不來。體悟三明，心通八解。功成十力，富有七珍。入不二門，獲一乘理。妙中之妙，即妙法身。天中之天，乃金剛慧。湛然常寂，應用無方。用而常空，空而常用。用而不有，即是真空。空而不無，便成妙有。妙有即摩訶般若，真空即清淨涅槃。

般若是涅槃之因，涅槃是般若之果。般若無見，能見涅槃。涅槃無生，能生般若。涅槃般若，名異體同。隨義立名，故云法無定相。涅槃能生般若，即名真佛法身。般若能建涅槃，故號如來知見。



知即知心空寂，見即見性無生。知見分明，不一不異，故能動寂常妙，理事皆如如。即處處能通達，即理事無礙。六根不染即定慧之功，六識不生即如如之力。心如境謝，境滅心空。心境雙亡，體用不異。真如性淨，慧鑒無窮。如水分千月，能見聞覺知。見聞覺知而常空寂。空即無相，寂即無生。不被善惡所拘，不被靜亂所攝。不厭生死，不樂涅槃。無不能無，有不能有，行住坐臥，心不動搖。一切時中，獲無所得。

三世諸佛，教旨如斯。即菩薩慈悲，遞相傳受。自世尊滅後，西天二十八祖，共傳無住之心，同說如來知見，至於達摩，屆此為初，遞代相承，於今不絕。所傳祕教，要藉得人，如王髻珠，終不妄與。

福德智慧，二種莊嚴，行解相應，方能建立。衣為法信，法為衣宗。唯指衣法相傳，更無別法。內傳心印，印契本心，外傳袈裟，將表宗旨。非衣不傳於法，非法不受於衣；衣是法信之衣，法是無生之法。無生即無虛妄，乃是空寂之心；知空寂而了法身，了法身而真解脫。

（錄自《景德傳燈錄》卷三〇，《大正藏》五一·四五八頁下一四五九頁中）

**聖嚴識** 神會（西元六六八—七六〇年）俗姓高氏，湖北省襄陽縣人。自幼先學儒家的五經，並探老莊的勝義，後因覽《漢書》而知佛理，便到國昌寺出家，諷誦群經，過目了了，易如反掌。

根據曹溪本的《六祖壇經》第七章，所載神會禪師參見六祖惠能之時，年僅十三歲，一說十四歲。有一段對話，極有意義：

師曰：「知識遠來艱辛，還將得本來否？若有本則合識主，試說看。」會曰：「以無住為本，見即是主。」

師曰：「這沙彌，爭合取次語？」

會乃問曰：「和尚坐禪，還見不見？」

師以拄杖打（會）三下，云：「吾打汝，是痛不痛？」

對曰：「亦痛亦不痛。」

師曰：「吾亦見亦不見。」

神會問：「如何是亦見亦不見？」

師云：「吾之所見，常見自心過愈[僭-日+心]愆，不見他人是非好惡，是以亦見亦不見。汝言亦痛亦不痛如何？汝若不痛，同其木石，若痛則同凡夫，即起恚恨。汝向前見不見是二邊，痛不痛是生滅，汝自性且不見，敢爾弄人！」

神會禮拜悔謝。（以上一段在敦煌本《六祖壇經》第四十四節亦有類似記述）

一日師告眾曰：「吾有一物，無頭無尾，無名無字，無背無面，諸人還識否？」

神會出曰：「是諸佛之本源，神會之佛性。」

師曰：「向汝道無名無字，汝便喚作本源佛性。

汝向去有把茆蓋頭，也只成箇知解宗徒！」

（同出於曹溪本《六祖壇經》第七章）

又在流通本《六祖壇經》第十章，記述到六祖大師向眾弟子宣告即將捨報示寂之時，弟子們「悉皆涕泣，惟有神會，神情不動，亦無涕泣。師云：『神會小師，卻得善不善等，毀譽不動，哀樂不生，餘者不得。』」

從以上三段文字所見的神會，是一位聰穎異常的沙彌，而且在六祖圓寂之際，他已修行到了「毀譽不動，哀樂不生」的程度，已是六祖門下弟子中的佼佼者了。也因如此，胡適先生認為《六祖壇經》是出於神會之手。本書不作真偽考證，但作介紹，有益於讀者修行就好。

惠能寂後神會遍尋名跡，唐玄宗開元八年（西元七二〇年），依勅往南陽的龍興寺，嗣後又到洛陽大弘禪法，唐玄宗天寶四年（西元七四五年）七十八歲作〈顯宗記〉，暢演南宗的禪風。

本來所謂南頓北漸，惠能與神秀並駕齊名於當世。神會到了洛陽，北宗的神秀門下也就日漸衰微。安祿山造反之際，神會為國家籌款，功德至偉；亂平後，唐肅宗特為他建造荷澤寺，故稱神會所傳的南宗禪而弘於北方者，為荷澤宗。唐肅宗上元元年（西元七六〇年）入寂，世壽九十三歲。

《景德傳燈錄》卷五則謂其「俗壽七十五」，若然則天寶元年，他便入寂了。那麼〈顯宗記〉的撰作年代又在何時呢？不管它，它的價值是不會變的。

# 平常心是道

馬祖道一 著



## 一、不修不坐即是禪

江西大寂道一禪師示眾云：道不用修，但莫污染。何為污染？但有生死心，造作趣向，皆是污染。若欲直會其道，平常心是道。謂平常心，無造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡無聖。經云：「非凡夫行，非賢聖行，是菩薩行。」

只如今，行住坐臥，應機接物，盡是道。道即是法界，乃至河沙妙用，不出法界。若不然者，云何言心地法門？云何言無盡燈？一切法皆是心法，一切名皆是心名，萬法皆從心生，心為萬法之根本。經云：「識心達本，故號沙門。」

名等義等，一切諸法皆等，純一無雜。若於教門中得，隨時自在。建立法界，盡是法界；若立真如，盡是真如。若立理，一切法盡是理；若立事，一切法盡是事。舉一千從，理事無別，盡是妙用，更無別理，皆由心之迴轉。

譬如月影有若干，真月無若干；諸源水有若干，水性無若干；森羅萬象有若干，虛空無若干；說道理有若干，無礙慧無若干。種種成立，皆由一心也。建立亦得，掃蕩亦得，盡是妙用。妙用盡是自家，非離真而有立處，立處即真，盡是自家體，若不然者更是何人？

一切法皆是佛法，諸法即解脫，解脫者即真如，諸法不出於真如，行住坐臥，悉是不思議用，不待時節。經云：「在在處處，則為有佛。」

佛是能仁，有智慧，善機情，能破一切眾生疑網，出離有無等縛。凡聖情盡，人法俱空，轉無等輪，超於數量，所作無礙，事理雙通。如天起雲，忽有還無，不留礙跡，猶如畫水成文，不生不滅，是大寂滅。在纏名如來藏，出纏名大法身。法身無窮，體無增減，能大能小，能方能圓，應物現形，如水中月，滔滔運用，不立根栽。

不盡有為，不住無為。有為是無為家用，無為是有為家依。不住於依，故云如空無所依。心生滅義，心真如義。

心真如者，譬如明鏡照像。鏡喻於心，像喻諸法。若心取法即涉外因緣，即是生滅義；不取諸法，即是真如義。

聲聞聞見佛性，菩薩眼見佛性，了達無二，名平等性。性無有異，用則不同，在迷為識，在悟為智，順理為悟，順事為迷，迷即迷自家本心，悟即悟自家本性。一悟永悟，不復更迷。如日出時，不合於冥，智慧日出，不與煩惱暗俱。

了心及境界，妄想即不生。妄想既不生，即是無生法忍，本有今有，不假修道坐禪。不修不坐，即是如來清淨禪。如今若見此理真正，不造諸業，隨分過生。一衣一鉢，坐起相隨，戒行增熏，積於淨業。但能如是，何慮不通？久立諸人珍重。

（錄自《景德傳燈錄》卷二八，《大正藏》五一·四四〇頁）

## 二、即心即佛

一日謂眾曰：汝等諸人，各信自心是佛，此心即是佛心。達摩大師從南天竺國來，躬至中華，傳上乘一心之法，令汝等開悟，又引《楞伽經》文，以印眾生心地，恐汝顛倒不自信。

此心之法，各各有之，故《楞伽經》云：「佛語心為宗，無門為法門。」又云：「夫求法者，應無所求。」心外無別佛，佛外無別心。

不取善不捨惡，淨穢兩邊俱不依怙，達罪性空，念念不可得，無自性故。故三界唯心，森羅萬象，一法之所印，凡所見色，皆是見心，心不自心，因色故有。

汝但隨時言說，即事即理，都無所礙，菩提道果亦復如是。於心所生，即名為色。知色空故，生即不生。

若了此心，乃可隨時著衣喫飯，長養聖胎，任運過汝受吾教，聽吾偈曰：「心地隨時說，菩提亦只寧；事理俱無礙，當生即不生。」

（錄自《景德傳燈錄》卷六，《大正藏》五一·二四六頁上）

### 三、如何是修道人

僧問：「如何是修道？」曰：「道不屬修，若言修得，修成還壞，即同聲聞，若言不修，即同凡夫。」

又問：「作何見解，即得達道？」祖曰：「自性本來具足，但於善惡事中不滯，喚作修道人。」

取善捨惡，觀空入定，即屬造作。更若向外馳求，轉疎轉遠。但盡三界心量。一念妄心，即是三界生死根本。但無一念即除生死根本，即得法王無上珍寶。無量劫來，凡夫妄想，諂曲邪偽，我慢貢高，合為一體。故經云：『但以眾法，合成此身。』」

「起時唯法起，滅時唯法滅。此法起時，不言我起，此法滅時，不言我滅。前念後念中念，念念不相待，念念寂滅，喚作海印三昧，攝一切法。如百千異流，同歸大海，都名海水。住於一味即攝眾味，住於大海即混眾流。如人在大海中浴，即用一切水。」



「所以聲聞悟迷，凡夫迷悟。聲聞不知聖心，本無地位、因果、階級、心量、妄想、修因、證果，住於空定，八萬劫、二萬劫，雖即已悟，悟已卻迷。諸菩薩觀如地獄苦，沈空滯寂，不見佛性。」

「若是上根眾生，忽爾遇善知識指示，言下領會，更不歷於階級地位，頓悟本性。故經云：『凡夫有反覆心而聲聞無』也。對迷說悟，本既無迷，悟亦不立。一切眾生從無量劫來，不出法性三昧，長在法性三昧中著衣、喫飯、言談、祇對。六根運用，一切施為，盡是法性。」

「不解返源，隨名逐相，迷情妄起，造種種業。若能一念返照，全體聖心。汝等諸人，各達自心，莫記吾語。」（（下略））

（錄自《江西馬祖道一禪師語錄》，《卍續藏》一一九·八一—頁）

**聖嚴識** 馬祖道一（西元七〇九—七八八年）俗姓馬，出生於四川省的成都地方，容貌奇異，牛行虎視，引舌能過其鼻。自幼出家，於唐玄宗開元年間（西元七一三—七四一年）習定於南嶽的傳法院，遇惠能的弟子懷讓禪師（西元六七七—七四四年），知道一為法器，見他坐禪，便問：「大德坐禪，圖什麼？」道一說：「圖作佛。」

懷讓便取一塊磚頭在道一的庵前磨。道一問：「磨磚作什麼？」懷讓說：「磨磚作鏡子。」道一問：「磨磚豈能成鏡？」懷讓反問：「那麼大德坐禪豈能成佛？」道一問：「如何即是？」懷讓說：「如牛駕車，車不行，打車即是？打牛即是？」道一無對。懷讓告訴他：「汝為學坐禪？為學坐佛？若學坐禪，禪非坐臥；若學坐佛，佛非定相。於無住法，不應取捨。汝若坐佛，即是殺佛；若執坐相，非達其理。」道一聽後，如飲醍醐。（《江西馬祖道一禪師語錄》，《卍續藏》一一九·八一〇頁）

馬祖開悟後，侍奉懷讓十年，而到江西省南康龔公山，盛弘禪法。

曾住乾州、洪州、虎州，或山或廓，廣開法筵，接引禪眾，於是，四方學者雲集，入室弟子一百三十九人，各為一方宗主。故有西天的般若多羅，早就對他的師父懷讓預言：「汝足下出一馬駒，蹋殺天下人。」迄至今日，中國、日本的禪宗，仍多是出於馬祖的系統。

馬祖的「不假修道坐禪」的思想，是從懷讓所示「禪非坐臥」及「坐禪豈能成佛」的觀念而來。再向上推究，其根源則為六祖惠能於《六祖壇經》第九章所云：「道由心悟，豈在坐也。《金剛經》云：『若有人言，如來若來若去，若坐若臥，是人不解我所說義。』」

何故？無所從來，亦無所去，無生無滅，是如來清淨禪。」也可以說，這是他們祖、父、子三代共通的準則。

但是，像這樣的不修道、不坐禪，而只須大善知識來給予指示開悟的頓超法門，實如其所言，只有「上根眾生」始得，對於中下根器的學者，往往會因受到「不修、不坐」的觀念所影響，卻忘記了自己是什麼樣的根器，以致將「污染」了的生死心，當成了馬祖所說的「平常心」。