

淺談〈信心銘〉1

恒興法師 2016 年 9 月 3 日晚間開示於金佛聖寺



這個〈信心銘〉是禪宗裡面的一個寶貝，是禪宗裡面僧璨大師作的，教我們修行人怎麼去修行，這個僧璨大師是中國禪宗的第三祖。為什麼要講這個〈信心銘〉呢？在這個〈信心銘〉文字的方面上告訴我們自己的心是怎樣的。所謂「直指人心」。也告訴我們我們的毛病在哪裡，提出來好讓我們瞭解自己，知道自己更多，來對治我們的毛病，清楚心上面的污垢，將這個污垢的問題處理好，而恢復我們自己天然的本性，就是我們時常掛在口邊的「自性」。每四句為一段，有一些是連貫的，有一些是不連貫的。

「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。」這是第一句。
英文的翻譯是在網上找的。



【至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。

毫釐有差，天地懸隔。】

至道者.理之極也.乃人人之本具.不待作為.故唯嫌揀擇.而揀擇者.出於憎愛之心.其憎愛者.如晴天之烏雲.若求其洞然明白至道.但莫起憎愛之心.微已哉.憎愛之心.若有毫釐之差.豈只千里之殊.則與至道.即有天地之懸隔.

〔至道者，理之極也〕，道就是我們的心。「道」是理，天然之理的極點。〔乃人人之本具〕，這個「道」是每個人都具足的，是不會有所缺陷，不會不足。〔不待作為〕，是不需要等有所作為，要做一些什麼呢，或者要修、要證，它本來就具足的。真心不是因為修而有的，是本來每一個眾生都具備的。只不過眾生在迷的時候不知道自己有一個真心。因為這樣，所以就用不上心的能力，就顯不出心的作用。所以說「唯嫌揀擇」。「揀擇」的意思是有所選擇，任自己的情、自己的喜好。〔故唯嫌揀擇，而揀擇者，出於憎愛之心，其憎愛者，如晴天之烏雲，若求其洞然明白至道，但莫起憎愛之心，微已哉，憎愛之烏雲遮蓋。〕這憎心和愛心，你喜歡也好，你不喜歡也好，好的也好，不好的也好，都是屬於烏雲，都是障礙我們心的展現，都是障礙心的能力的發揮。如果想豁然明白這個「至道」的道理，就要回歸真心，就要從「憎愛」的心來下手。

下面說〔但莫憎愛之心〕，這個憎愛的心只要稍微動一動，有少許的情緒，這種的念，就所謂「差之毫釐，謬以千里」，只是差了毫釐這麼少，就有千里之隔。〔則與至道，即有天地之懸隔〕，這和至道，就有天地的懸隔。這是在講我們的心，毫釐有差，天地懸隔。

我們活在世間，這個世界是相對的。有喜歡的人，也有我們不喜歡的人。有喜歡的食物，也有不喜歡的食物。有長有幼小，有親有疏。有朋友，我們要好的；有敵人，我們的對頭、對手。在這個世界我們是用這種方式來生活。有長有短，有高有矮，有胖有瘦，我們這樣互相的對比，比較這個，比較那個。一尺跟一寸比是長，但一尺跟兩尺比的時候就變成短。我們就在這種計較裡面生活，在這種計較裡面起人我的心。我們以這種來分類，大家有一個共識，知道對方在講什麼，分別對方講得對不對，更重要的是合不合自己的心意——合自己的心意的時候就接受，不合自己心意的時候就拒絕——在這種分別裡面又再分別，在第二個分別裡面又有第三個分別，在第三個分別裡面又會再分別下去。無窮無盡的分別。眾生、我們人就活在這種種的分別之中，不能出離。

這裡說「至道無難」。這個「道」要證不是很難。你只要能夠放下這個揀擇、放下這個分別的心就可以了。在這裡用憎愛的心來講，我們比較容易理解，容易接受。主要是教我們認識真心是絕對的。分別的心就會遮障真心的呈現，所以我們人就以分別的心、假的心來存活。

欲得現前，
If you want it to manifest
莫存順逆。
Be not for or against a thing,
違順相爭，
For that is contentious,
是為心病。
A disease of the mind.

不識玄旨，
If its profoundness you ignore
徒勞念靜。
You can never practise stillness.

【欲得現前，莫存順逆。違順相爭，是為心病。
不識玄旨，徒勞念靜。】

欲得至道極理現前.切莫存順逆之心.其違者背於順.順者逆於違.
違順在懷.不令自爭.乃天然之心病.心為萬法之樞.病則群機不行.
莫論妙理.雖玄旨亦不得識.徒勞念念.靜欲何之.

欲想得到至道這個道理。「至道」可以說是大而無外，小而無內，所以稱為「至道」，大的沒有邊界比它更大，它是包括虛空世界；小的沒有在它裡面。想要得到這個至道的理現前，千萬不要在內心裡面存順逆的境。教我們修行人在順境的時候要忍，在逆境的時候也要忍。順逆都是方便。能夠做到順逆一樣，有一種平常的心，這才可以和至道吻合。所以在真正修行人的心裡是沒有好人或者壞人。好人壞人都是人，都是眾生，都是可以成佛的。

內心裡面不要存「順」「逆」這兩種念頭。能夠離開這個順逆，離開這個相對的法則就是絕對了。沒有事物能夠在心裡產生漣漪。就要像把一塊石頭丟到一個平靜的水池一樣。如果你有順逆的心、憎愛的心。憎心和愛心互相會爭持，這是很自然的事。當我們有所求的時候，有利益關係的時候，理性和欲念就會互相進攻、互相鬥爭。就將我們平靜的、本來清淨的心夠搞混亂了。這就是心的病。這個心的病就是病在這裡。有這個順逆的心、有憎愛的心、有高下的心。能夠把心擺平，那我們就能漸漸接近「道」。

【不識玄旨，徒勞念靜】。「不識」，假如不知道，不認識這個問題的所在，我們沒有辦法知道怎麼樣去修。有這個順逆的心在內心裡面，你不需要有什麼造作，它自己也會相爭、自己也會互相牽持。就好像熱和冷、水和火。熱多的

時候冷就會少，冷多的時候熱就會少。這個法則不單我們人是這樣，這個世界也是這樣，都是互相的爭持。這個就是心的病，心的天然的病。只要你存這這個相對的心，內心就會不斷爭持，自然而然互相牽扯。

〔病則群機不行，莫論妙理，雖玄旨亦不得識〕，意思是說，心是萬物的樞紐、萬物的機關。有病的時候，心有病的時候就會產生種種問題，種種行為都會出現問題。不但要說是微妙的道理不懂，而且這個念在我們內心互相爭持，你想它靜它靜不下來。你想它靜，這個靜也是一個念，不斷的以念制念。這樣又怎麼能夠靜止下來呢？又怎麼可以恢復心的靜態呢？

圓同太虛，
Perfect like the great void it lacks
無欠無餘。
Nothing and has naught in excess.
良由取捨，
If you discriminate
所以不如。
You will miss its suchness.

莫逐有緣，
To external causes cling not, stay
勿住空忍。
Not in the void (that is relative).
一種平懷，
If you can be impartial
泯然自盡。
Differentiation ceases.

【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。】

此指佛法大體。圓滿與太虛空相同。無欠無餘者。以表無大不充。無微不入。此是一切眾生。本來面目。各自如如。何嘗造作。由其造作取捨。不住本位。故不如三界見於三界。於是有失。而轉勸之。切莫逐妄迷真。於有所緣處。再勿住於空忍。得小為足。忍者地位之名。此空者非頑虛空。亦非斷滅空。乃指析法真空。及體法真空。頑虛空者。乃凡夫的認識。斷滅空者。乃外道認識。析法真空者。乃二乘聖人認識。體法真空者。乃通教的菩薩認識。妙有真空者。乃登地之菩薩認識。真空妙有者。乃諸佛認識。以此多言惟恐以紫亂朱耳。此指勿住空忍者。乃專指聲聞緣覺二乘之聖人。得少為足。不再進求究竟佛道者。究竟佛道者何。乃是一種平懷。即觀諸法。唯是一種平等為懷。方是泯然無物。自然淨盡矣。（古德云。道人一種平懷處。明月青山影在波。）

這是說佛法的大體在整體上是圓滿這個太虛空。虛空和虛空是相等、同等。

【無欠無餘】，沒有不夠的，也沒有多餘的，不會多了一些出來。這是在表達

〔無大不充〕，是充滿法界、充滿虛空；而〔無微不入〕，就是沒有東西比它更微小，沒有東西在它裡面，無所不包，無所不容。這是說〔一切眾生，本來面目，各自如如〕，每個眾生的性都是一樣，都是如如的。本來圓滿，〔何嘗造作〕？由於造作的關係，有取有捨，而不住在自己本來圓滿的位置上。〔不住本位〕，有取有捨，有憎有愛，這些就是造作。一有這些念動的時候就不能如如了。如如就是不動，就是本來的樣子了。一起心一動念就離開了自己的本位。

所以我們修行的人、用功的人怎麼樣保持住，不起一些不必要的情緒呢？喜怒哀樂，憂慮，悲傷，這些都會讓心離開本位，擾亂我們的心。上人教我們，修行人最重要的就是不要發脾氣，在任何情況下都不要發脾氣，不論是有理的、無理的。在我們學道的期間都必須忍耐，也就是教我們要時常保持著心的不動、保持心的清淨。你能夠保持有多長時間的清淨，你就有多長時間的功夫，多長時間的定力。到你功夫成熟的時候就會有所謂的嶄然入定。

因緣到了，福報夠了，種種的助緣都具備了，就自然會得到這個定力。能夠定多久就看我們平日積下來的功夫。你能定多久，你定的功夫就有多深。你定的功夫、專一的功夫有多深，就能悟道多深。所以在我們平常日用，舉心動念，一切的工作，一切的時候，都是在修行定力的時候。不是單單坐在這裡的時候，打坐才是習定。任何時候都是修習定力的時候。我們打禪七都是一個方便，大家平日工作忙。很多時間和體力都在平日的工作裡，所以祖師就設立這個用功的時間。

以前佛陀在世的時候就有結夏安居，（農曆）四月三十日到七月三十日就不出門，就聚在一起用功。所以後來就有這個盂蘭盆的法會。來到中國以後，就演變出種種的法會、種種的七期。這都是禪宗裡剋期取證而引申出來、變化出來的。在禪宗，冬天是最好用功的時候。通常都會打幾個七，讓修行人有長一點的時間去用功。後來發展到有一些喜歡修禪坐的人在禪堂裡邊居住，他長年都打七——平日坐的香少一點，到年尾的時候就會增加，加兩支三支，一支一支地加上，到最高峰的時候加到十四支香。一整天都在用功打七，這無非都是讓我們能夠專心的照顧自己的心體，不要讓它隨隨便便的起念，要清清楚楚，照顧好自己的心。這些是禪宗裡面的一些生活習慣。不能夠如如，心就起念，就會動，有所造作；不能夠如如，就離開了心體，就不能住在本來住的位置上面。

〔故不如三界見於三界〕，於是就有所失。不如三界見於三界，我們人看到事物就會起念，會分別這個事物的好壞美醜，這個事物對自己有沒有利益好處，這個就是不如三界見於三界。有功夫的人，是看事物的本身——事物的本身是怎樣的，他看到這個事物的本身是怎樣的。他不會加一些色彩，也不會加一些自己的見解在裡面。有見解就不如了，就不是如如了，這樣就有所失，所謂被

境所轉。接下來就追逐這個妄緣，把真的迷失了。所以我們眾生念念都是在起念。我們看事物不是看事物的本身，我們看到的是對事物的妄念，以我們的妄念去認識這個事物。這裡是需要我們靜下來慢慢觀察自己，瞭解自己的問題在哪裡，應該要從哪裡下手，不再受這些不必要的念的干擾，不再跟著它跑。千萬不要迷失真以逐妄。

在妄的地方不住空忍，得少為足。這個忍是一個位置，一個地位。這個空不是頑空，也不是斷滅的空，非頑虛空。這是指析法真空。析法真空，是講二乘人的認識；體法真空，是講通教的菩薩所認識；妙有真空，是登地菩薩的認識；真空妙有，是諸佛的認識。這裡說【勿住空忍】，講的是緣覺二乘人得少為足，不再進求究竟的佛道。究竟的佛道是怎麼樣的呢？是一種平懷。看一切的法就以一種平等的心去看。心裡面沒有一切的物，泯然無物，自自然然的。古德有句說話：「道人一種平懷處，明月青山影在波。」雖然波在翻動，但是青山明月都能夠投入波裡面，可想而知這個道人的心是多麼清淨。

今天和大家分享到這裡。大家有沒有什麼問題。我們可以互動一下，大家研究一下。或者你有你的看法，可以講出來大家可以研究一下，讓大家對這個古人所寫的〈信心銘〉有更深入的理解。

卍 卍 卍

問：〈信心銘〉說修道人不要有愛憎，請問法師怎麼可以做到沒有情緒？

興法師：怎麼可以不起這種不好的情緒。如果從禪宗的角度來看，在還沒悟道的人來說都會有這種現象，要能把握自己、把持自己。要悟道了，見到真理了，見到真相了，就不會被境所迷惑。他信得過佛所說的一切，信得過自己和佛是一樣的。他有這種信心的時候他就能夠掌握自己不被境所轉。但在我們還沒這種體驗之前，我們多多少少都會被境所影響。從我們學習開始，去明白這個佛法的道理。受戒、持戒、學戒，研究祖師大德的種種著作，無非都是為了要瞭解這個真理，瞭解這個道。對這個道，你越瞭解，你就越能不輕易起情緒，因為你知道起情緒是傷害自己。它唯一的作用就是這個。所以，障礙你成佛，障礙你修道、得道的因緣，沒有其他的。在一般人看這個世間是真實的，但事實上來講，我們人是生活在這些不真實的幻象裡邊——我們就在這些幻的境界裡爭持，互相追逐。

當你可以對這些不真實的東西有一些些體會，你就會平靜一點。你的體會越深，你的平靜的力量就越強。能夠保持這種平靜的力量，慢慢就能夠控制自己的情緒。看一切的事物都是假的，不真的。

我們人就是活在實有執裡面。本來沒有的東西，我們執著它有。一直執著執著執著，偏執到我們感覺到它存在了，是真的了。但是我們不知道。人就是活在

這種實有執當中。佛陀就是來跟我們講這個道理。雖然我們一下子接近不了、體會不了，但是道理是這樣。就看我們自己對這個道的認識和體會有多少，自己對自己就有多少把握。就好像這個〈信心銘〉開宗明義說的這個憎心和愛心。這個憎和愛在我們心中互相爭持，憎心大的時候，愛心就少。在修道上你能定下來有多少，動的就自然減少多少。動得越多，靜的就越少；靜得越多，動的就越少，看我們每個人自己能夠放下多少。佛陀來世間都是為了告訴我們這件事。讓我們好好的可以早日回家，就是這樣。或者有沒有其他人提出他的經驗。

有佛友說：今天拜的《梁皇懺》裡面有兩句「不悟人空，而生愛憎」，正如法師前面所說，但是為什麼我們會有煩惱呢？其實離不開喜和惡這兩種。其他譬如好像三性裡面，就有喜性、惡性，及無記性。沒有喜，沒有惡，你就不會記得。只有喜歡和不喜歡，你會時常記得。如果我們可以沒有人、我。二空就是人空和法空。沒有了人，沒有了我，特別是沒有了我，就會沒有了很多煩惱，沒有了妄想執著。不會憎不會惡。就是因為經常有個我。我要這個，得不到了就不高興了，生煩惱了。所以唯識裡面有一句話是挺好的，是說第七識的。「隨緣執我量為非」，就是說執這個我，我執。和我們經常說的比量，就是去比較，去量度。我要拿多少，拿少了就不高興，多又覺得不夠多。「執我量為非」，執這個「我」和這個「量」都是不對的。

興法師：大家還有沒有其他問題？

有佛友問：剛剛說到還沒有悟道的人都會有愛憎，〈信心銘〉也鼓勵我們要求道，要見道，要遠離愛憎，所以我們最好不憎不愛。但是這個不憎不愛和木頭人、石頭對外界都沒有反應有什麼不一樣？另外，所謂的「不憎不愛」和「無慚無愧」有什麼不一樣？有些人說「不憎不愛」，所以我也不想改變。我常常想這個「不憎不愛」和「無慚無愧」要怎麼去界定。

興法師：先從「無慚無愧」上去認識。在這個社會上，在現實中，無慚無愧的人會給你什麼印象，他的行為給你的概念是什麼？沒有慚愧心的人。現象有一些人很喜歡趨炎附勢。看見有錢的人就親近、討好，看見窮的人就嫌棄。他所做的事都是為了利益。沒有利益的事他就不去做，所以在行為上就顛顛倒倒，沒有準則。他的行為只是為了自己的利益而做，沒有覺得廉恥或者不廉恥。做錯事他不覺得錯，無慚無愧。很容易理解，他的行為很容易看出來。

至於修道的人要是沒有憎愛的心，是不是就像一個木頭人呢？剛剛〈信心銘〉裡面就已經形容了這個道人的心，很清楚地說出來，「道人一種平懷處，明月青山影在波」，這些都是形容修道人的心。有功夫的修道人，所謂「平懷」，「泯然無物」是指的他的內心裡無物，沒有什麼障礙，並不是他不知道怎麼分辨、不懂分辨、不去分別，在他的內心裡，笑的時候它依然是笑，但是他看一切事物都是平平常常，都是一樣的事情，不會因為事情而障礙他的心的清淨。

他心裡面沒有預先有一個物，那當然就無礙了，什麼事物都可以容納，接受。事情來的時候可以來，要去的時候也可以去。他不會放在心上，輕輕鬆鬆，自自然然。所以「明月青山影在波」，平靜的湖水當然可以影出明月和青山。但是當湖水裡面起了漣漪了，明月和清楚都依然是影現的。所以可想而知這個道人的心是多麼平靜，所以泯然無物。

六祖菩薩有說過「清淨性本然」，說的是眾生的自性，或者心，他本來的面目是這樣，就是這樣的。「性宛然」，宛然而存，宛然而在。這是古人形容道人內心裡面的境界。這當然和木頭人是完全不一樣的。他不是不做事，他一樣是做事的。但是這個事不會障礙到他，令他生起不好的情緒，他也不會把這個事放在心上。

OK。這個說的只是讓我們認識一下而已。但是，你想知道這個實際是怎麼樣的，你就需要有所體會。當你有所體會之後，就不用別人說你也能知道這是怎麼了。說只是讓我們事先知道一下。到你偶然間觸到或碰到，或者剛剛好遇到有這種境界現前的時候，你就知道這是什麼，你不會錯過了。如果你不認識，不知道的時候，很快就會略過。略過之後，當你有機會靜下來回想起曾經好像有過一些感受，一些經驗。但是當時沒有馬上自己承擔下來，就錯失了一個機會了。

因緣是很難說的。我們修行的人每一個時刻，每一分每一秒，每一個念，乃至每一件事都是一個因種，都是種因。這些念，這些時刻，都是我們將來契入佛法的因緣。契入佛法，是講因緣時節。因緣時節到的時候，隨時隨刻觸著或者碰著，就能接觸到、覺察到。所以隨時隨刻都是悟道的時候。無論我們聽經的時候也好，做事的時候也好，或者是應對的時候也好，你只要能夠注意，不要輕心，這都是你悟道的因種。如果我們輕視了某一個念、某一個時刻，這個情緒一起來，這就錯過了很多人得到利益的因緣。