

心外無別佛， 佛外無別心

牛行虎視，引舌過鼻

六祖惠能大師法脈「一花開五葉」，「五葉」其中之一就是由南嶽懷讓禪師所傳，而傳承懷讓禪師禪法的是獲得其「心」的馬祖道一禪師。

馬祖道一禪師（709-788）是漢州（今屬四川）什邡人，俗姓「馬」，被稱為「馬祖」，是六祖惠能大師之後，唯一被稱為「祖」的禪師。

他為何會被稱為「馬祖」呢？因為他創立的洪州宗，弘開法筵，法脈廣衍，於宋代更開衍出臨濟宗、滄仰宗二宗，禪宗大盛於天下，後世禪門便有「臨濟兒孫滿天下」之說。而其所創的叢林制度，更是使分居於各處的禪門僧人能聚集共住，安心辦道，影響後世禪宗乃至漢傳佛教甚鉅。因為道一禪師俗姓「馬」，所以尊稱他為「馬祖」。

馬祖的相貌非常奇特，根據《景德傳燈錄》裡的記載，提到他的相貌時說：「牛行虎視，引舌過鼻，足下有二輪文」，就是形容他走起路來好像牛一般又壯又穩；看人時虎視眈眈，眼睛會懾人；伸出舌頭能碰到鼻尖。傳說佛陀的舌頭伸出來也可以碰到鼻尖，這是生生世世不說謊話、不造口業，才能有這樣的舌相。除此之外，他的腳底下有兩個如車輪的特殊腳紋，稱為「輪相印」。

馬祖幼年時即依四川資州的一位唐和尚（即處寂禪師〔665-736〕）出家。而後在渝州（今重慶）圓律師處受具足戒。唐玄宗開元年間，他就在南嶽衡山的傳法

院修習禪定，遇到懷讓禪師指點他而成為入室弟子，最後得到懷讓禪師密受的心印。

自心是佛，此心即是佛心

馬祖所弘揚的仍然是六祖惠能大師的禪法，但是他接引的方式更加寬闊，讓大眾能很快地接受禪法。他上承南嶽懷讓禪師，下傳百丈懷海禪師，是使禪法更加普及於中國的一位關鍵性人物。

馬祖有天對大眾開示：「汝等諸人，各信自心是佛，此心即是佛心。」（各位，要自信「自心是佛」，「此心即是佛心」。）

「自心是佛，此心即是佛心」，這是馬祖在勸誡大眾，要各自堅信自己的心即是佛心，雖然成佛在此時此刻看似很遙遠，但事實上，成佛的心就是我們現前的這顆心，不必在身外再另找一個東西。要認清這個真相，自己「直下承當」。

馬祖對大眾說：

達磨大師從南天竺國來，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。

他說：達摩祖師從南天竺來，他親自來到中國，傳布最上乘一心之佛法，就是要讓你們開悟。達摩祖師又引用《楞伽經》經文，來印證眾生的本心，這是擔心你們心生顛倒之見，而無法自信於佛法。

「一心之法」是直指人心的最上乘之法。「人心」在哪裡？不是在身外另外尋找的，也不在過去世、未來世，就是當下的心，所以稱為「一心之法」。

「令汝等開悟」，達摩祖師來中國傳法就是要讓聞者開悟。「開悟」就是指直下承當。

一切法都在你的心，你會感覺到很苦的，是這顆心；感覺到快樂的，也是這顆心。能夠讓你解脫的鑰匙在哪裡？完全就在自己當下的心。所以，達摩祖師所提出這一心之法即是最上乘法門，要令大家開悟。達摩祖師引用《楞伽經》的經文來印證眾生的本心，就是擔心我們生起顛倒邪見，對正法無法產生信心，而不見本心。

佛語心為宗，無門為法門

馬祖接著說：

此心之法，各各有之，故《楞伽經》云：「佛語心為宗，無門為法門。」

他說：這最上乘的一心之法，每個人都具足。所以，《楞伽經》中說：「佛所說的皆以心為宗旨，以無門為法門。」又說：「那些求法者應當無有所求。」

「此心之法，各各有之」，這個直指人心的心法，大家本來具足，所缺乏的就是「直下承當」的覺悟與勇氣。

馬祖從《楞伽經》裡，舉出佛陀「佛語心為宗，無門為法門」的教導，來說明所有一切的萬法就是以「心」為宗旨，以「無門」為法門。

「門」是可以打開、關閉的通道，可以通達裡外、上下、前後、左右。佛教喜歡以「門」作為象徵，例如「普門示現」，就是在說觀音菩薩能通達而無礙，「應以何身得度者，即現何身而為說法」。而在此卻說「無門」，如果沒有「門」，又如何通達呢？要如何修持呢？

有時我們透過文字、圖像認識某個地方，但是如果你能親身來到當地，就是打開了這個「門」，親自看見、聽聞了當地的風土人情。「門」可以有很

多種類，例如感官的「門」、知識的「門」、經驗的「門」等等，通過這些「門」，你可以體驗這身心世界。

如果有人告訴你，手碰到火會有灼痛感。在未碰到火之前，你毫無感覺。但如果你直接碰一下，就真正知道那種灼痛感是什麼感覺。這個就是你透過感官的「門」而知道灼痛感，這是痛！

經中說「無門」是指什麼呢？就是佛心。「門」是具相的、特定的，已經被框定的心。反之，「無門」就是無相的佛心，就是說要以佛心為法門。

馬祖喜好禪坐，「坐」只是禪修方法之一，但是「禪」絕對不只是「坐」！「禪」所要開發的那一片天地，所要探究的心靈境界或內心的風光，不只有「坐」才能達到，日常的行、住、坐、臥等，無不是禪修！

「無門」說明什麼？它不是只有框定在某個特定的東西，或只有某個角度、某個形相。所以，馬祖從「坐禪」、「作佛」走向「無門」，從執相走向離相，看到真正的心地風光。心地無窮無盡地開展，這就稱為「無門為法門」，馬祖是真正地體驗了這個法門。

一般說「開悟」，「悟」的是什麼？就是揭開了它裡面的奧秘，完全沒有遮掩。「discovery」（探索）也是這個意思，打開秘密，看到裡面的真相。我們因為不知道才會稱為「密」，了知以後，當你看到那個本地風光，就會明白不論用任何言語來闡述都是掛一漏萬的。

「佛語心為宗，無門為法門」是《楞伽經》所說，也是馬祖自己的體悟，他以自己的體悟印證了經典。

心外無別佛，佛外無別心

馬祖接著為大眾開示：

〔《楞伽經》〕又云：「夫求法者，應無所求。」心外無別佛，佛外無

別心。

《楞伽經》提到：「求法者應當別無所求。」因為除了心以外，沒有別的佛存在；除了佛以外，也沒有別的心存在。

「夫求法者，應無所求」，「應無所求」是《金剛經》的語言，《金剛經》被列在「般若」系統，《楞伽經》則被列在「唯識」系統。剛開始研讀時，可能會發現這是兩種不同的系統，一在說「空」，一在說「有」，但這是門外漢的說詞，就佛法的究竟義而言，都是萬法歸一的。

想要求法的人，不可心想：「我只要求這個，不要那個。」我們一般求的是什麼？世間人求名位、財富、多子多孫、健康……，出家人求更上位的究竟法門。但馬祖教我們要先學著放下，「應無所求」。

「心外無別佛，佛外無別心」，「心」就是我們當下的這一念心。這裡是用「佛」來代表所有教法的核心，「法」的源頭在哪裡？一定在「心」。所有的源頭都在「心」。那「佛」之外還有另一個「心」嗎？沒有。我們修習佛法，永遠都要回到心的當下。

佛在世時，有人問他：「你是天人嗎？」

佛說：「不是。」

又問：「你是從天上來的嗎？」

佛說：「不是。」

又問：「你穿著袈裟，你是什麼呢？」

釋迦牟尼佛回答：「我只是覺悟。」佛陀不回答身穿袈裟的外相問題，強調的是心的「覺悟」。

什麼是「覺悟」？就這一份「心」，就在你現在的身心裡，你可以看到心的自性，這就是佛心，就是「覺悟」。「佛」是「證悟」的源頭、「法」的源

頭，你能掌握的話，就可從這裡直接進去，佛法的核心點就在「覺悟」。

可是我們常常又會問：「佛陀不也和我們一樣是人嗎？為什麼我們不是佛？」

佛陀是人，他是覺悟的人，而我們是未覺悟的眾生，其差別就是心是否有覺悟。從「人」修學成「佛」，成佛還是從現前的心來完成的。佛法修學的核心，就是「自心」。「各信自心是佛」，從這裡修學起。佛教的核心是「覺悟」，從「知」而「信」，堅信自心是佛，就是覺悟。

你覺得很痛苦，你準備怎麼辦？你說痛苦都是別人害我的，但是受苦的是自己，煩惱困擾的也是自己，用什麼方法可以超脫呢？

「心外無別佛，佛外無別心」這是馬祖對大家的開示。

