

照破即覺—— 憨山大師〈觀心銘〉的修證心要

李珍瑋

政治大學中國文學系碩士班二年級

摘要

本文從憨山大師的生平與修證經驗談起，從著作中論其修行方法和特色，並透過〈觀心銘〉所傳達的旨要，歸結憨山大師的修行方法。藉由分析觀心銘結構，明其字句脈絡，以「信解行證」來概括憨山大師在此銘中透露的開悟方法及境界，闡發短篇「心銘」在禪文學中所擔負的功能與意義。

藉由梳理此銘亦可以發現，憨山大師既善於表達原理，亦善於用文字描寫意境。由於禪宗心銘的特殊功能性，純粹以文學欣賞角度來看，字詞不免重複，韻腳也稍嫌貧乏，沒什麼變化。但如「覺即照破」為了合韻而化用自「覺之即失」，這樣對典故成語的化用也可算點睛之筆。若從義理來看，用銘體講述道理，並且對韻腳似有巧思安排，以此謀篇，則也十分難得。

憨山大師主張「觀心」的重要，此心不論是淨是染、是真是妄，凡用觀照工夫，便是一種修定的方法。「觀身非身，鏡像水月。觀心無相，光明皎潔。」對於禪者而言，表相並不是他們所在意的，文字也是身，而看透此身，以明本心，看見本心，而知無相，那麼此銘能表現出憨山講述信解行證的用意，我們得以此而觀心，也就能師法其心，而與聖者以心印心。

關鍵詞：〈觀心銘〉、憨山德清、信解行證、念起即覺

一、前言

憨山德清（1546~1623），從其傳記《憨山大師年譜疏》以及著作《憨山大師夢遊集》中，可窺見他一生如何修行、證悟經驗之描述，以及關於證悟後所帶來各方面的轉化。

憨山大師所處時代背景「文官無能，武將無節」¹，在皇帝不問朝政，寵信宦官的政治腐敗之下，王朝逐漸走向滅亡。在《憨山大師夢遊集》中記載：

九歲，讀書於寺中，聞僧念觀音經，能救世間苦，心大喜。因問僧求其本，潛讀之，即能誦。母奉觀音大士，每燒香禮拜，予必隨之。²

憨山大師年幼時即具慧根，不但有救世之心，更一心精進修行。

他在七歲時，心中便興起了生從何處來、死往何處去的疑惑。九歲時入寺廟學習經論，直到十九歲才出家、受戒。他最初立志學禪，因沒有成果而轉修念佛法門，對修行有了較深的體會。之後，他再重新修行禪法，終於獲得了成就。

在其禪修指引的詩偈之中，〈觀心銘〉是一部指導禪修者如何修行、指明修行「心要」的詩偈，內容著重在「觀心無相」，也就是「觀」心清淨的本質，也描述心的一般狀況，以及對修行與開悟之境的詮釋。³如同聖嚴師父所言：「這首詩所提到的修行方法都離不開身和心，它們是修行的工具，但主要談的是心的作用。」

由此可知憨山大師將禪宗簡樸嚴峻的實修，與華嚴宗無盡圓融的廣大教理融合為一，兼容並蓄、融合佛教各宗派與儒家思想元素，使印度傳入的佛教思想在中國化的歷程中逐漸整合。

本文從憨山大師的生平與修證經驗談起，從著作中論其修行方法和特色，並透過〈觀心銘〉所傳達的旨要，歸結憨山大師的修行方法。

二、憨山大師的生平與修證

（一）憨山大師生平

憨山大師從小除了善根深厚，且悟性極高。在《憨山老人夢遊集》中有以下記載：

¹ 釋聖嚴著，釋會靖譯：《明末中國佛教之研究》（臺北：法鼓文化，2017年），頁30。

² 《憨山老人夢遊集》卷53（CBETA, X73, no. 1456, p. 831）。

³ 釋常慧：〈禪修指引的詩偈——憨山大師三「心銘」：〈澄心銘〉、〈觀心銘〉、〈師心銘〉〉，收錄於聖嚴法師：《本來面目—觀心銘講記》（臺北：法鼓文化，2018年），頁103。

予年七歲。叔父鍾愛之。父母送予入社學。一日叔父死。停於牀。予歸。母給之曰。汝叔睡。可呼起。乃呼數聲。孀母感痛。乃哭曰。天耶。那裏去也。予愕然疑之。問母曰。叔身在此。又往何處耶。母曰。汝叔死矣。予曰。死向甚麼處去。遂切疑之。未幾。次孀母舉一子。母往視。予隨之。見嬰兒如許大。乃問母曰。此兒從何得入孀母腹中耶。母拍一掌云。癡子。你從何入你娘腹中耶。又切疑之。由是死去生來之疑。不能解於懷矣。⁴

一位年僅七歲的兒童，就會對生死大事所起疑，由此可見憨山大師不凡之處。而後除了天資聰穎，更是勤學儒佛諸經，才氣縱橫於當時。終於在十九歲那年出家受戒：

年十九，同會諸友，皆取捷，有勸予往試者。時雲谷大師，正法眼也，住栖霞山中。太師翁久供養。往來必款留旬月。

予執侍甚勤。適雲大師出山。聞有勸予之言。恐有去意。大師力開示出世參禪。悟明心地之妙。歷數傳燈諸祖及高僧傳。命予取看。予檢書笥。得中峰廣錄。讀之未終軸。乃大快。歎曰。此予心之所悅也。遂決志做出世事。即請祖翁披剃。

盡焚棄所習。專意參究一事。未得其要。乃專心念佛。日夜不斷。未幾。一夕夢中見阿彌陀佛。現身立於空中。當日落處。觀其面目光相。了了分明。予接足禮。哀戀無已。復願見觀音勢至二菩薩。即現半身。自此時時三聖。炳然在目。自信修行可辦也。

是年冬。本寺禪堂。建道場。請無極大師。講華嚴玄談。予即從受具戒。隨聽講至十玄門。海印森羅常住處。恍然了悟。法界圓融無盡之旨。⁵

憨山大師於十九歲時，在因緣際會下閱歷眾多祖師傳燈錄及高僧傳，於是決定披剃出家。而後專意參究不得，故專心念佛日夜不斷，竟得見西方三聖顯現，也更增強他的信心。而後更於華嚴玄談中了悟法界圓融無盡之旨。

二十歲時從禪期出來仍如同未離禪坐般「即行市中。如不見一人」⁶二十六

⁴ 《憨山老人夢遊集》卷 53 (CBETA, X73, no. 1456, p. 831)。

⁵ 《憨山老人夢遊集》卷 53 (CBETA, X73, no. 1456, p. 832)。

⁶ 《憨山老人夢遊集》卷 53 (CBETA, X73, no. 1456, p. 832)。

歲後「決興復之志，將修行以養道待時」，遂即開始行腳遠游⁷。二十九歲從《肇論》〈物不遷論〉裡的「旋嵐偃岳」時恍然了悟「信乎諸法本無去來也。」三十歲時「一日坐橋上。忽然忘身。則音聲寂然。自此眾響皆寂。不復為擾矣。予日食麥麩和野菜。以合米為飲湯送之。初人送米三斗。半載尚有餘。一日粥罷經行。忽立定。不見身心。唯一大光明藏。圓滿湛寂。如大圓鏡。山河大地。影現其中。及覺則朗然。自覓身心。了不可得。」⁸三十一歲時，與遊於五臺的蓮池大師，在數日的夜晚對談時感到契合。

年三十一。春三月。蓮池大師。遊五臺過訪。留數日。夜對談心甚契。是年予發悟後。無人請益。乃展楞伽印證。初未聞講此經。全不解義。故今但以現量照之。少起心識。即不容思量。如是者八閱月。則全經旨趣。⁹

故憨山大師在其三十一歲以前，已經有幾次的悟境現前經驗，閱經也能了然宗旨。在四十一歲時，「一夕靜坐夜起。見海湛空澄。雪月交光。忽然身心世界。當下平沉。如空華影落。洞然壹大光明藏。了無一物。即說偈曰。海湛空澄雪月光。此中凡聖絕行藏。金剛眼突空華落。大地都歸寂滅場。即歸室中。取楞嚴印正。開卷即見汝身汝心。外及山河虛空大地。咸是妙明真心中物。則全經觀境。了然心目。隨命筆述楞嚴懸鏡一卷。燭才半枝。已就。」¹⁰可見其以自身的悟境印證經典內容。

聖嚴法師認為憨山大師其《自序年譜》，讀來猶如現代銀幕的景觀，生動、活潑，充滿了真實感的撼人力量。姑且不論憨山大師的悟境究竟有多深，對於一位禪者的定境、悟境的敘述，能有如此的細微而明朗者，在中國禪宗史上，當可推為第一。¹¹

而憨山大師的行誼，可說是當代開創的典範，我們可以從二十歲剛出家時的狀況窺知端倪：

江南從來不知禪。而開創禪道。自雲谷大師始。少年僧之習禪者。獨予一人。時寺僧服飾皆從俗。多豔色。予盡棄所習衣服。獨覓一衲被之。見者以為怪。¹²

⁷ 《憨山老人夢遊集》卷 53(CBETA, X73, no. 1456, p. 833)。

⁸ 《憨山老人夢遊集》卷 53(CBETA 2019.Q2, X73, no. 1456, p. 835)。

⁹ 《憨山老人夢遊集》卷 53(CBETA, X73, no. 1456, p. 835)。

¹⁰ 《憨山老人夢遊集》卷 53(CBETA, X73, no. 1456, p. 838)。

¹¹ 聖嚴法師：《明末佛教研究》（臺北：東初出版，1992 年），頁 70。

¹² 《憨山老人夢遊集》卷 53(CBETA, X73, no. 1456, p. 832)。

因此，從憨山大師的生平歷程與修證經驗來看，他是一位「教理」與「禪觀」並重的高僧，而禪修方法則重視實修實悟。

（二）憨山大師的修行方法

聖嚴法師在《明末佛教研究》認為明末的禪宗人物特色是：「禪者的修證經驗，便是『省』及『悟』的過程及其現象。」「省」是到了彷彿知道而實際尚未知道的程度；「悟」又有未徹底的悟及徹底的悟。唯有徹悟之後，始夠資格「只知穿衣喫飯」，而去出世坐堂開法，代佛揚化。¹³

憨山大師的修行方法所涉的範圍極廣，但他「出於禪而亦匯歸於禪」，所以他的修行法門以參禪為主，亦以教人念佛、持咒為其方便。聖嚴法師從憨山大師的《夢遊集》中，歸納了七篇教人如何修行的篇章，包含〈答鄭崑巖中丞〉、〈示參禪切要〉、〈示念佛參禪切要〉、〈答德王問〉—示修淨土法門、〈示優婆塞結念佛社〉、〈示念佛切要〉、〈示玄機參禪人〉—示如何持咒，以及其他散見教人修持的文字。¹⁴

憨山大師在〈答鄭崑巖中丞〉（又名〈初心修悟法要〉）中對於修悟之境界描述細微而明朗：「所言修者，只是隨順自心，淨除妄想、習氣、影子，於此用力，故謂之修。若一念妄想頓歇，徹見自心本來圓滿光明廣大，清淨本然，了無一物，名之曰悟。」¹⁵此文講述了五個參禪的原則：不得貪求玄妙，不得將心待悟，不得希求妙果，不可自生疑慮，決定深信自心是佛。

例如其中提到「如今做工夫。先要割去知解。目的只在一念上做。」¹⁶中「一念」的方法，以及「至若藏識中習氣愛根種子。堅固深潛。話頭用力不得處。觀心照不及處。自己下手不得。須禮佛誦經懺悔。又要密持呪心。仗佛密印以消除之。」¹⁷

由此可以初步發現，憨山大師對於「念」與「心」相當在意，不論是正面提點方法，或是警測留意勿犯的過失，最終都到了心上著眼，〈觀心銘〉尤其可說是其中代表的一篇作品。

三、〈觀心銘〉的結構與內容

（一）〈觀心銘〉的結構

〈觀心銘〉共五十二句，二百〇八字，是四字句押韻之銘文。「心銘」可說是

¹³ 聖嚴法師：《明末佛教研究》（臺北：東初出版，1992年），頁71。

¹⁴ 聖嚴法師：《明末佛教研究》（臺北：東初出版，1992年），頁76-77。

¹⁵ 《憨山老人夢遊全集》卷1(CBETA, J22, no. B116, p. 0729)。

¹⁶ 《憨山老人夢遊集》卷2(CBETA, X73, no. 1456, p. 468)。

¹⁷ 《憨山老人夢遊集》卷2(CBETA, X73, no. 1456, p. 469)。

禪門中一種特別的文類，禪師多用以頌偈說明開悟的方法與境界。¹⁸而憨山大師留有〈澄心銘〉、〈觀心銘〉、〈師心銘〉與〈正心銘〉¹⁹，都以四字句的韻文體式書寫而成。其中〈正心銘〉參考《大學》的脈絡而作，另可與其〈誠意銘〉、〈修身銘〉、〈齊家銘〉參照，其文云：

心本光明，欲蔽故暗，天然之體，隨情耗散。今欲正之，祛慾制情，一真既復，諸妄不生。²⁰

該銘闡明心本性光明，然被情所蔽，所以要祛除慾望、節制情感，如此便能免除妄念煩惱，使天然的本體回復到原來的光明。廣義而言也算提點了禪師所認為有悟能開的方法所依循的原理。而〈澄心銘〉、〈觀心銘〉、〈師心銘〉則可以一體而視，澄旨在如何讓內心澄淨，觀旨在諦照清淨自心的本質，師則是學習聖者之心，三者似乎有著修行次第的關係，先掃除蔽礙，然後觀見本心，知心後可以自心印聖者心，繼而繼續修習修證。²¹

因此在大架構下，〈觀心銘〉亦是憨山大師三「心銘」的樞紐，擔有承先啟後的架構意義，同時在內容上，前接澄心，而進入更微細的觀心方法，後言證得的自心樣貌，以開啟與先哲聖者印心的進修，是以觀心銘在三銘中篇幅最長，在完成澄心的前方便之後，觀心就是開悟的主要方法，必須藉由觀心而得境界，從而才能師從聖人先哲的真諦，所謂「學其無為，行其無事，聽其無聽，視其無視，返觀內照，念念不住。」²²要能夠明瞭這些前人無為、無事、無聽、無視，亦即一切世事背後的空，必須返觀內照。所以〈觀心銘〉說明的方法與境界是三銘中最能看見憨山對修證方法抱持的態度與對於修證經驗的描述。

關於〈觀心銘〉的銘文內容，大致可以用方法和悟境來區分。聖嚴法師在禪七開示的講記中將之分成「觀心原則」、「觀心方法」與「觀心悟境」三部分，²³而「觀心原則」廣義也當屬方法的一環。不過或許法師講解銘文是佛事當中的開示，因此講解有時間限制、有與大眾在禪期間應機與否的問題，所以《本來面目—觀心銘講記》，更近於聖嚴法師以〈觀心銘〉當載體來貫徹在禪期內對禪眾的指導，就如法師自己所言：「是根據自己的體驗來解說的，希望透過這首詩偈，讓各位的修行能有所依。」²⁴然就〈觀心銘〉內容而論，當非禪期開示的集結，而是以描述觀心方法與證悟境界為宗旨，是以在細究內文文義前，當重新釐清〈觀

¹⁸ 論者所學所見淺薄，未能尋及有關修證銘體的研究，以 CBETA 初步查找發現，這樣的傳統很可能源於禪宗三祖僧璨的信心銘，若以文類觀之，其形式內容有怎樣的演變似很有後續考證深掘的價值。

¹⁹ 《憨山老人夢遊集》卷 1 (CBETA 2019.Q1, X73, no. 1456, p. 467)

²⁰ 《憨山老人夢遊集》卷 36 (CBETA 2019.Q1, X73, no. 1456, p. 729)

²¹ 釋常慧：〈禪修指引的詩偈——憨山大師三「心銘」：〈澄心銘〉、〈觀心銘〉、〈師心銘〉〉，收錄於聖嚴法師：《本來面目—觀心銘講記》（臺北：法鼓文化，2018 年），頁 103。

²² 《憨山老人夢遊集》卷 36 (CBETA 2019.Q1, X73, no. 1456, p. 728)

²³ 聖嚴法師：《本來面目—觀心銘講記》，頁 4-7。

²⁴ 聖嚴法師：《本來面目—觀心銘講記》，頁 100。

心銘〉的結構。²⁵

從銘文形式上可見，觀心銘採用偶句押韻的形式行文，大抵上四句換一韻，多押仄聲，尤其多見蕭豪韻目之字，唯有「內心不起，外境不生。但凡有相，不是本真。」押平聲韻，也使全銘讀來勁道十足，肯切的訴寫其由觀而悟的道理。巧合的是若由韻目來看，去聲蕭豪韻似乎大抵可將全文分成四份，而由此似乎也剛好可以看出本銘文有四個結構，常慧法師將此銘分成「信、解、行、證」四次第²⁶，以此韻腳切分，似乎小節以蕭豪韻開頭，並且以此韻做結。而大抵上信證是關於悟境的描述，而解行就是原則和方法。頭四句就如同序跋，開啟觀心修心的大門，而接著以「解」的原理來承接，轉入「行」的如何實修，最後以「證」做結談境界體會，扣緊「觀身非身，鏡像水月。觀心無相，光明皎潔。」強調若能證悟，則方法亦可以完全的放下，而無時無刻都能逍遙而不迷於其中。下文將依此依序細究，憨山大師在各句當中的表露對於證悟的次第觀念。

▼表一、〈觀心銘〉韻腳與結構

銘文	《中原音韻》	次第	結構
觀身非身，鏡像水月。 觀心無相，光明皎潔。	入聲，車遮	信	起
一念不生，虛靈寂照。 圓同太虛，具含眾妙。 不出入，無狀無貌。 百千方便，總歸一竅。	去聲，蕭豪	解	承
不依形氣，形氣窒礙。 莫認妄想，妄想生怪。	去聲，皆來		
諦觀此心，空洞無物。 瞥爾情生，便覺恍惚。	入聲，魚模		
急處迴光，著力一照。 雲散晴空，白日朗耀。	去聲，蕭豪	行	轉
內心不起，外境不生。 但凡有相，不是本真。	陰平，庚青 陰平，真文 ²⁷		
念起即覺，覺即照破。 境來便掃，掃即放過。	去聲，歌戈		

²⁵ 舉例而言，該書將「急處迴光，著力一照」斷分在「觀心原則」，而「雲散晴空，白日朗耀」是「觀心方法」的前兩句。但單就該銘形式來看，這是該銘第 21-24 句，而且四句「照」、「耀」押同韻，與前後文的韻腳皆不同，顯然這四句在憨山原來的作意脈絡中該一體而觀。見聖嚴法師：《本來面目－觀心銘講記》，頁 65-72。

²⁶ 釋常慧：〈領略憨山大師的修行心要〉，收入於聖嚴法師：《本來面目－觀心銘講記》，頁 21。

²⁷ 「在《中原音韻》皆屬庚青韻 [-ŋ]，蘇州音則收 [-n]，因蘇人往往庚青犯真文，將舌根鼻音收尾唱成舌尖鼻音。」見李惠綿：〈從音韻學角度論明代崑腔度曲論之形成與建構〉，《中國文哲研究集刊》第 31 期(2007 年 9 月)，頁 79。

善惡之境，隨心轉變。 凡聖之形，應念而現。	去聲，先天		
持咒觀心，如磨鏡藥。 塵垢若除，此亦不著。	入聲，蕭豪 去聲，魚模 ²⁸		
廣大神通，自心全具。 淨土天宮，逍遙任意。	去聲，魚模 去聲，齊微 ²⁹	證	合
不用求真，心本是佛。 熟處若生，生處自熟。	入聲，魚模		
二六時中，頭頭盡妙。 觸處不迷，是名心要。	去聲，蕭豪		

(二)〈觀心銘〉的修證次第

〈觀心銘〉³⁰的修證次第可分為四層，分別是立信、釋心、修心方法、證悟境界，也就是「信、解、行、證」。

1.立信

首先破題以明要旨使人生信，也就是「觀身非身」與「觀心無相」，破除修行者對身與心的執著：

(1) 身：觀身非身。鏡像水月。

打破對身體的執著，破除身體真實存在的知見，如同鏡像和水月般虛妄不實。也就是了知到身體是由五蘊與四大結合而成，因為因緣和合而產生、因緣離散即滅失，因此必須破除身見，當我們能觀身體是虛幻不實的，就可以開始參究我們的心。

(2) 心：觀心無相。光明皎潔。

心有種種的形象，由身體的的相狀所展現，是不斷變化的，因此如果身體沒有了，也不會有心的形象。所以「無相」才是真正的實相，當凡夫離開執著的煩惱心，而成光明皎潔的面貌，就是聖人的智慧心。事實上凡夫與聖人的心並非不同，只是所顯現的相不同。

憨山大師在銘中對身心分別論述，關於身，要以去除的方式觀照「身」，當他鏡子當中的水與月，所以「不依形氣，形氣窒礙」；而關於心，則要去除心中

²⁸ 一般南曲入聲遵循《洪武正韻》，二者韻目同為「藥」。

²⁹ 魚模，齊微是否該當分韻是明末到元代韻家有所爭議，在南曲多可見通押的狀況，可見李惠綿：〈從音韻學角度論明代崑腔度曲論之形成與建構〉，《中國文哲研究集刊》第31期(2007年9月)，頁81-83。

³⁰ 《憨山老人夢遊集》卷36 (CBETA, X73, no. 1456, p. 728)。

諸相，使其光明，沒有任何汙點，所以「莫認妄想，妄想生怪。」

不過關於身心的去除部分，有一點區別，對於身，憨山將之完全視為虛妄，而對於心，在銘中仍然肯定其主體性，重點在於去念無相，換言之也可以由此推得，身與心有著一點從屬關係，身也是心中的念、心中的相。

2. 釋心

既然聖凡之心並無不同，「心」的樣貌究竟為何？首先我們必須先了知「無相」之境：

一念不生。虛靈寂照。圓同太虛。具含眾妙。不出不入。無狀無貌。百千方便。總歸一竅。

當我們心中沒有念頭的起伏，是明亮活潑、寧靜不動，且能清楚地映照一切。便是一種圓滿無礙的境界。而這個「無相」，是沒有範圍、空間、大小的概念，但一切的作用卻是不離「心」的造作。

然而，心中一個念頭都沒有時，是極為明朗清淨的，但並不是一片空白。空虛無的心不是真正的無相，因為空白本身就是一種相。「無念」就是「無相」在這個狀態下，心是不動的，但又清清楚楚的覺知到一切。³¹

在憨山大師在修行體悟的偈子「瞥然一念狂心歇，內外根塵俱洞徹；翻身觸破太虛空。萬象森羅從起滅，自此內外湛然。」³²即有描述到此圓滿的境界。我們的心就如同太虛空般的圓滿，所有的一切現象都不會影響到心的清淨及普照的功能。因此，我們的心若像太虛空般含融一切，在生活中接觸到的任何現象便不會影響心的清淨與覺照的功能，這就是「圓同太虛，具含眾妙」。

在了解心的本質後，需分辨心「著相」的狀況：

不依形氣。形氣窒礙。莫認妄想。妄想生怪。諦觀此心。空洞無物。瞥爾情生。便覺恍惚。

形質與能量會障礙我們辨認心的本質，產生了妄想，當我們的心隨著妄想而起舞，便生出種種怪誕的事情。因此若能「諦觀此心」，就會發現心是空洞而無有物，故不會生起任何執著的念頭。

3. 修心方法

「諦觀此心」的方法為何？憨山認為要返照心念，知道一切相並非真實，境來即掃、掃即放過，了解一切皆是唯心所造：

³¹ 聖嚴法師：《本來面目—觀心銘講記》（臺北：法鼓文化，2018年），頁56-57。

³² 《憨山老人夢遊集》卷53 (CBETA 2019.Q2, X73, no. 1456, p. 835)。

急處迴光，著力一照。雲散晴空，白日朗耀。
內心不起，外境不生。但凡有相，不是本真。
念起即覺，覺即照破。境來便掃，掃即放過。
善惡之境，隨心轉變。凡聖之形，應念而現。

當我們覺察到內心的混亂，便要提起方法清楚映照。看到自己的迷妄後，努力修行而體證本來空寂的心，便會如同雲霧散盡的晴空，唯有日光朗照。因此要不斷的回到方法，如果不起念頭，就不會感受到外境的變動，因為心外的一切顯象皆是妄念，如同《六祖壇經》中「不是風動，不是旛動，仁者心動。」³³

「念起即覺，覺即照破」表述了「覺知」的重要性，當我們覺察到了念頭，念頭便不存在了。因此聖嚴法師形容心應該像鏡子而非照相機³⁴，能映照一切卻不會存錄於其中。較早的用法可見於唐代圭峰宗密，其謂「念起即覺，覺之即無。」³⁵這樣的說法在宋元禪門當中被廣泛使用，而宋代亦開始有「覺之即失」的用法，如宗頤的〈坐禪儀〉³⁶，所謂念起即覺，亦同於「不怕念起，唯慮覺遲。」³⁷強調念生覺即生的剎那性，亦即是否有念，無甚要緊，但是要從不知不覺、到後知後覺，從而先知先覺，去觀照升起的念頭，所以「即」是很短的時間，幾乎等於同時發生之意，當念與覺的時間差消失，也代表了隨時能覺察，隨時都在「觀心」的狀態。

而「覺之即失」與「覺之即無」，都是在表達念頭在有所察覺後就不復見，憨山大師沿用前句，卻化用了這兩句，而寫「覺即照破」，此四字可說將「覺」、「照」、「觀」合在一塊，憨山大師並非沿用原本的句式寫成「覺之即破」，相較於「覺之即如何」的句法，似乎如何去覺念是表達中的重點，但「覺即照破」又有了「覺」就等於「照破」的意思，換言之，當有了明覺時，能觀能照，那些將心蒙蔽的外相就會自然瓦解，是以「照破」之說是把重點放到了動詞之上，強調過程重於結果，也更切合了題旨的「觀心」。而破字雖是為了押韻，但比起「失」和「無」，少了點自然而然的禪家淡然，卻多了修行人主動自我鞭策以求上盡的生命力，也更顯現了憨山大師，對於弘揚禪法、修行禪法的積極心態。

而心中若能像明鏡般映照萬物，便能不著相以及產生分別，也就是「不思善惡」，一切善惡現象皆是唯心所造，當我們心不動，就不會起作用，了知這一切境界的變化都是念頭的顯現。

因此，憨山大師歸結的修心方法在於「持咒觀心」，這是一種修行的方便法

³³ 《六祖大師法寶壇經》(CBETA 2019.Q2, T48, no. 2008, p. 349c12)。

³⁴ 聖嚴法師：《本來面目—觀心銘講記》(臺北：法鼓文化，2018年)，頁79。

³⁵ 在與裴休問答的《中華傳心地禪門師資承襲圖》和《禪源諸詮集都序》都有「念起即覺，覺之即無，修行妙門，唯在此也。」《中華傳心地禪門師資承襲圖》(CBETA 2019.Q1, X63, no. 1225, p. 34a4-5 // R110, p. 872a4-5 // Z 2:15, p. 436c4-5)；《禪源諸詮集都序》卷1 (CBETA 2019.Q1, T48, no. 2015, p. 403a5-6)。

³⁶ 《(重雕補註)禪苑清規》卷8 (CBETA 2019.Q1, X63, no. 1245, p. 545a10 // R111, p. 920b3 // Z 2:16, p. 460d3)。

³⁷ 《宗鏡錄》卷38 (CBETA 2019.Q1, T48, no. 2016, p. 638a18-19)。

門：

持呪觀心。如磨鏡藥。塵垢若除。此亦不著。

事實上，「方法」只是修行的一種工具，訓練我們到無念的狀態，因此若已經沒有煩惱，也就不需要執著在方法上了。

4.證悟境界

最後一段則講述了修行證悟的境界，強調心無相的作用：

廣大神通。自心全具。淨土天宮。逍遙任意。不用求真。心本是佛。熱處若生。生處自熟。二六時中。頭頭盡妙。觸處不迷。是名心要。

首先辨明「神通」之境，廣大的神通是自心所具備的，並不需要向外去尋求。而所謂的淨土天宮，也是隨著我們念頭而顯現的，如果內心清淨則隨處是淨土，反之則處於地獄或是煩惱痛苦當中。接下來，就是要了知到「自心本是佛」，也就是《六祖壇經》「不悟即佛是眾生，一念悟時眾生是佛」³⁸佛性本無差別的概念。最後則說明心無相的作用，便能視親人如一般人、視眾生如同親人，發自內心而生起感恩的心。

四、結語

本文架構以〈觀心銘〉為核心，旨在深入一點的剖析憨山大師的〈觀心銘〉，首先本文從憨山大師的生平與修證經驗談起，從著作中論其修行方法和特色，並透過〈觀心銘〉所傳達的旨要，歸結憨山大師的修行方法。藉由分析觀心銘結構，明其字句脈絡，以「信解行證」來概括憨山大師在此銘中透露的開悟方法與開悟證境。以補充目前學界對憨山大師修證心要相關成果的研究。

此銘以韻文體短篇記載開悟方法，顯現禪法在文學表達下有無限可能，銘文用字簡單易懂，也可能是聖嚴法師用以作為在 1980 年於紐約禪中心第一次舉辦禪七時，對西方、東方禪眾開示內容的原因。

藉由梳理此銘亦可以發現，憨山大師既善於表達原理，亦善於用文字描寫意境。由於禪宗心銘的特殊功能性，純粹以文學欣賞角度來看，字詞不免重複，韻腳也稍嫌貧乏，沒什麼變化。但如「覺即照破」為了合韻而化用自「覺之即失」，

³⁸ 《六祖大師法寶壇經》(CBETA, T48, no. 2008, p. 351a9-10)。

這樣對典故成語的化用也可算點睛之筆。若從義理來看，用銘體講述道理，並且對韻腳似有巧思安排，以此謀篇，則也十分難得。

憨山大師主張「觀心」的重要，此心不論是淨是染、是真是妄，凡用觀照工夫，便是一種修定的方法。「觀身非身，鏡像水月。觀心無相，光明皎潔。」對於禪者而言，表相並不是他們所在意的，文字也是身，而看透此身，以明本心，看見本心，而知無相，那麼此銘能表現出憨山講述信解行證的用意，我們得以此而觀心，也就能師法其心，而與聖者以心印心。

參考文獻

(一) 傳統文獻

〔元〕宗寶：《六祖大師法寶壇經》，CBETA, T48, no. 2008。

〔明〕德清：《憨山老人夢遊全集》，CBETA, J22, no. B116。

福善日錄：《憨山老人夢遊集》，CBETA, X73, no. 1456。

(二) 專著

聖嚴法師：《本來面目—觀心銘講記》（臺北：法鼓文化，2018年）。

聖嚴法師：《明末佛教研究》（臺北：東初出版，1992年）。

釋聖嚴著，釋會靖譯：《明末中國佛教之研究》（臺北：法鼓文化，2017年）。

(三) 論文

李惠綿：〈從音韻學角度論明代崑腔度曲論之形成與建構〉，《中國文哲研究集刊》第31期（2007年9月），頁75-119。

釋常慧：〈領略憨山大師的修行心要〉，收入於聖嚴法師：《本來面目—觀心銘講記》，頁9-21。

釋常慧：〈禪修指引的詩偈——憨山大師三「心銘」：〈澄心銘〉、〈觀心銘〉、〈師心銘〉〉，收錄於聖嚴法師：《本來面目—觀心銘講記》（臺北：法鼓文化，2018年），頁101-108。