

平常心是道

行、住、坐、臥盡是道

馬祖有次對弟子開示說：

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。何謂平常心？無造作，無是非，無取捨，無斷常，無凡無聖。……只如今行、住、坐、臥，應機接物，盡是道。

他說：「道」不用修就能得到，但不可污染它。什麼是「污染」呢？就是有生死心、造作心、趣向心，這些心都是染污。如果你想要直接去體悟其中的道理，平常心就是道。什麼是「平常心」呢？就是心沒有造作、沒有是非、沒有取捨、沒有斷常，也沒有凡聖的分別。……就如平常的行、住、坐、臥，應機接物，都是道。

馬祖主張「道」不用修，因為「平常心就是道」，雖說是不用修，但他強調我們不可生起生死心（樂生懼死的分別心）、造作心（有意向的心）、趣向心（有希求的心）等這些心，這些心是障道的，修道是在安頓這些心，此外，別無道可求。

而馬祖所說的「平常心」又是什麼心呢？那就是沒有造作（不刻意去做什麼）之心，沒有是非之心，沒有取捨之心，沒有斷滅與恆常兩個極端之心，也沒有凡夫與聖者的分別。止息這種種的分別心，就是「平常心」，就是「道」。

所以，這「平常心」就是日常生活中所具有的根本心，如行、住、坐、臥等四威儀的起居動作，以及待人接物的一切行儀，還包括穿衣、吃飯的日常行事，都在「道」中。由此，馬祖著力於將禪法生活化，生活中處處皆是禪機，主張如喝茶、喫飯、搬柴、運水等都在「道」中，端看個人如何在生活中體證。

所以，「道」要如何修呢？就是要放在「平常」，不要造作。把心放到「平常」，「平常」就會很簡單；心沒有放在「平常」，那麼，一切就會變得一點都不簡單。最重要的就是不要造作，眾生的心都是萬般造作，千般計較，百般需索，為此苦惱得不得安眠，以致煩惱重重。

把善、惡全部都接納進來，接受自己，自己本來就是這樣，舉手投足、穿衣吃飯，就是本來如此的，人只有本來如此，才有辦法真正地修道。這是心的平衡、平和，中道是所有修道的根本精神。

心是萬法之根本

接著，馬祖又開示說：

一切法皆是心法，一切名皆是心名，萬法皆是心生，心是萬法之根本。

這段話的意思是：一切法都是心法，一切名相都是心的名相，萬法都由心所生，心才是萬法的根本。

一切法不論善惡、苦樂，全部都由心所生，都是心性的顯現，心才是萬法的根本，所謂「萬法唯心」，全體都是佛性。所以，馬祖說「即心即佛」，佛就是心，心就是佛。這也是馬祖根據惠能大師「自心是佛」的主張，所建立起的個人禪法宗旨。