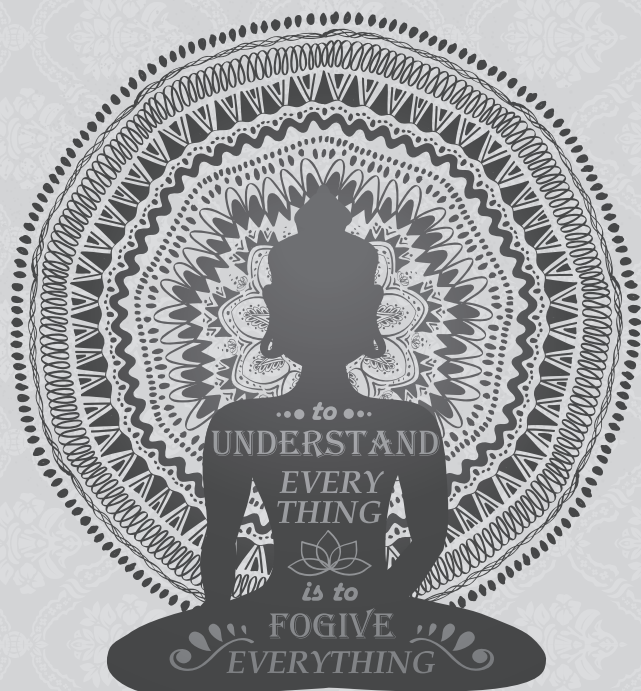


看懂道歌

呂冬倪
— 著



導讀

這本《看懂證道歌》原本只有《證道歌》的部分，但是爲了更加完善這本定位爲「禪修者一輩子的良師良伴」的「禪修參考書」。所以，最後我決定再加碼「中級」和「高級」的禪修資料。

《證道歌》是適合「初學禪修者」的參考書，「《楞嚴經》的五十種陰魔」是適合「進階禪修者」的參考書，而「八部修習禪定的經典」是適合「高階禪修者」的參考書。

以下簡單說明這三大部分的重點和內容，讓讀者在最短的時間內，知道自己適合閱讀哪個階段的「禪修參考書」。

《看懂證道歌》重點導讀：

（一）第一篇 初級篇：《證道歌》

簡介作者「永嘉禪師」、關於《證道歌》、本書的編寫方式、《證道歌》的全文翻譯和《證道歌》的原文。

我參加「禪修靜坐班」之前，必須背誦《證道歌》，因爲老師會在適當的時機，誦出書中的經文，來印證自己當下的境界。「夢裡明明有六趣。覺後空空無大千。」這一句經文，是我的最愛。當你背熟了《證道歌》，你自己在用功修習靜坐禪定時，一遇到境界發生，你的腦海裡，自動會搜尋出，適合這個境

界的經文，就好像作者「永嘉禪師」，隨時在你的身旁諄諄教誨一般。

總結《證道歌》的全文重點只有一個：學習佛法，剛開始要精進不懈怠，盡量去博覽群經；一旦明白釋迦牟尼佛的教導，接下來就要專心修習禪定，不要再執著所看過的佛經。看懂佛經之後，你只需要做一件事：就是忘了所有的佛經，然後「專心修習禪定」。

要想「不除妄想，不求真」，只有一個方法，就是修習禪定，停止自己第六識「意識」的分析判斷功能，你的第七識「末那識」才會停止作用，你的「自性、佛性、如來藏」才會顯現出來。

（二）第二篇 中級篇：《楞嚴經》的五十種陰魔

簡介《楞嚴經》、五十種陰魔、《楞嚴經》卷九翻譯（部分）、《楞嚴經》卷十翻譯（部分）、《楞嚴經》卷九原文（部分）和《楞嚴經》卷十原文（部分）。

總結《楞嚴經》所謂的「五十種陰魔」，包括「陰魔（禪修者自己心裡生出來的「五陰魔」）」，各種外來的天魔、魍魎、妖精和鬼神，以及從禪定中，得到少許的禪定功夫，就自滿自足，內心所生出的狂妄自大「外道魔」。

常有朋友問我一個問題：聽說學習靜坐禪定，一不小心就會「走火入魔」。我笑著回答他說：「放心好了，你還沒有資格『走火入魔』。」因為，必須經過長期練習「靜心」的過程，一直到能夠「息心、住心」，才有「境界」會出現。有「境界」出現，才會有「走火入魔」的問題。

那什麼是「走火入魔」呢？

(1) 走火：是屬於「生理」上的問題，在修習靜坐時，長時間的意守「丹田（肚臍眼下面一寸三分的地

方」，用「意識」把「心念」集中在那裡，那裡就會發燒、發熱，這就稱為「火」。當你想要把這個「火」，用「意識」來引導，打通「任、督二脈」，甚至於轉「小周天、大周天」的時候。如果是業障太重，或者是心情過於急躁；或者是方法拿捏不對，就會產生「氣血逆流」的情況。氣血運行不順，就會引發血管或者心臟的疾病；或者「神經叢」收縮，導致「微細神經」受損；甚至發生吐血、半身不遂的現象。

(2)入魔：是屬「心理」上的問題，「入魔」有數種方式，常見的有二種。一種是「天魔附身」，通常是修行者希望神佛加持，助其修行；另一種是通過長時間精神上的自我強化，則會產生「幻境」，信以為真，所謂「魔由心生」，最後產生精神疾病。

「走火」的問題，只要記住一個原則：「不理它、隨順它」，就可以解決。禪修時，身體會有發熱、氣動、癢、酸、刺、痛、麻等等感覺，都不要管它。這是身體在做自我修復時，所產生的自然正常現象。等身體自我修復完畢，這些現象就會消失。

而「入魔」的問題，就要詳細閱讀《楞嚴經》中，釋迦牟尼佛所介紹的「五十種陰魔」。禪宗祖師提示學人，靜坐禪修時，要「佛來佛斬，魔來魔斬」。意思是說，在境界當中見到「佛」現身時，不崇拜、不歡喜；看到「魔」現前時，也不厭惡、不畏懼。「佛」代表好的境界；「魔」代表壞的境界；「斬」就是不理它。看到好的，不貪著；看到壞的，也不煩惱；好的境界不理它，壞的境界也不理它，心不落兩邊，才能離相，達到「無相」的境界，心就能得自在。

（三）第三篇 高級篇：推薦八部修習禪定的經典

我推薦《治禪病祕要法》、《佛說大安般守意經》、《修行道地經》、《坐禪三昧經》、《五門禪經要用法》、《達摩多羅禪經》、《禪祕要法經》以及《禪法要解》，共計八部述說修習禪定的經典。等你修習禪定有境界了，再研習這八部經典，你會受益匪淺，一切妙處，盡在無言中，法喜充滿在心中。

第四單元

《證道歌》翻譯

一、君不見。絕學無為閒道人。不除妄想不求真。

無明實性即佛性。幻化空身即法身。

(一) 名相解釋：

- (1) 君：對一般人的尊稱，例如「先生、小姐」。
- (2) 絕學：絕棄人世間，一切有「分別對待性」的「知識學問」。
- (3) 無為：沒有生滅變化、無造作、無分別對待的境界。
- (4) 道人：在唐朝時代，學佛之人稱為「道人」。
- (5) 妄想：即以虛妄顛倒的心，分別諸法的相。亦即由於心的執著，而無法如實知見事物，遂產生謬誤的分別。
- (6) 真：真實，指不生不滅，「真如」的「無為法」。「真如」是指遍布於宇宙中真實的本體；為一切萬有的根源。「無為法」是指非由因緣所造作，離生滅變化而絕對常住的法。
- (7) 無明：為煩惱的別稱，即闇昧事物，不通達真理與不能明白理解事相或道理的精神狀態。亦即不達、不解、不了，而以愚癡為其自相。泛指無智、愚昧，特指不解佛教道理的世俗認識。
- (8) 實性：即本性、本質、真如、空性，「實性」是指以「相對論」而言，「無明」的相對就是「有明」，也就是說已經「悟道」。但是以佛的立場來說，「有明」是要被否定的，因為它只是人類為

了說明「無明」，而從第六識「意識」中所顯現的一個「妄想」而已。比如說人類看鏡子時，有乾淨與不淨的相對分別，但是對鏡子本身而言，它並沒有乾淨與不淨的區別，淨與不淨只是人們第六識「意識」的想法罷了。「實性」就好比人們眼中「乾淨的鏡子」，其實它是不存在的。真實的「本性」，也可以說是已悟道的境界，那是一種「絕對性」，沒有二分法的「相對性」，它是不生不滅、不垢不淨、不增不減、無善無惡的狀態。

(9) 佛性：為「如來藏」的異名，佛的本性。一切衆生都有佛性，凡夫以煩惱覆蓋「佛性」而無顯現，若斷煩惱即顯現「佛性」。

(10) 空身：指人類的肉體，因為肉體是「因緣合和」的產物，最後會因死亡而腐敗消失，無法長存在人世間，所以人類的身體是「幻化」的，是「空」的。

(11) 法身：指佛所說的正法、佛所得的無漏法，以及佛的自性真如「如來藏」。小乘諸部對「佛所說的教法」和「佛所得的無漏功德法」，皆稱為「法身」。大乘則除此之外，別以佛的「自性真如」稱為「法身」，謂「法身」即無漏無為、無生無滅。總結來說，「法身」即「自性身」，這是成就佛法的身體，但是這個身體不是物質，而是精神的意義。一切衆生皆有「佛性」，若未悟道的時候，「佛性」稱為「如來藏」；若已悟道，則稱「佛性」為「法身」。「法身」不隨人的色身敗滅而消失，它可長存於天地之間。簡單的說，「法身」就是真理的本體。

(二) 詩偈簡譯：

諸君！你們沒有看見嗎？有一種修道者，他絕棄一切的知識學問，而歸於無分別對待的境界，這種修道者的內心，才能真正的安靜清閒。對於悟道的人來說，他不去想「去除妄想」，也不去想「追求真

理」。他明白「無明」與真實的「本性」都是「佛性」，他了解「佛法」就在自己的身體裡面。

(三) 詩偈啟示：

(1)「絕學無爲閒道人」是《證道歌》的主角，它很清楚的明示修道的的方法。在禪宗的修道法門中，強調的是「直指人心，見性成佛。」意思是：不經任何言說的教導，也不依賴經典的權威性，直接了當的指出，人類心靈的本質就是佛性，若能當下徹見這個佛性，便即成佛。所以，禪宗不重視經典的研討，認爲讀太多的經典，反而容易成爲「文字障」。

但是，請讀者別誤會禪宗是「不看經典」的門派，而是「不重視經典」，意思是：當你了解經典的意思，就直接去修行，不要再「執著戀眷經典」。所以，當你還不了解佛法時，你當然還是要深入研讀經典。

永嘉禪師提倡「絕學無爲」這個觀念，道家的老子在《道德經》第十九章裡，也提到：「絕學無憂」的相同論點。

但是，爲什麼要「絕學」？爲什麼要「絕棄一切知識學問」呢？假如要學習佛法，而不去研讀學習佛經，那我們要怎麼學習佛法呢？所以，單從字面上去解釋，就會誤解會錯意的。

正確的解釋，可以在老子的《道德經》得到。但是，老子在《道德經》第十九章所提到的「絕學無憂」，也被許多人誤解。許多人直接解釋爲「絕棄學問，就不會有憂慮」。

其實，「絕學」的「學」指的是「巧智之學」，和社會上的複雜現象。學習越多的世間知識，反而會帶來越多的「分別對待心」，而帶來越多的煩惱，所以絕棄「世間的學問」比較好。

但是，「絕棄學問」這種字面上的解釋，太不合邏輯了。一般人「絕棄學問」，就什麼都不懂，怎麼

可能不會有憂慮呢？

根據《史記·老子傳》的記載，老子中年以後，到洛陽城擔任過「周守藏室之史」的職位。「藏室」是藏書和檔案的地方，「周守藏室」就是周朝的國家圖書館，「藏室之史」就是管理周代王朝圖書的史官。也就是說，老子擔任過「圖書館館長」，想必他老人家博覽群書，鑽研各種知識，老子怎麼會要大家「絕棄學問」呢？我們先來了解一下《道德經》的原文。

《道德經》第十九章原文：

絕聖棄智，民利百倍；絕仁棄義，民復孝慈；絕巧棄利，盜賊無有。此三者以為文，不足。故令有所屬：見素抱朴，少思寡欲，絕學無憂。

《道德經》第十九章翻譯：

拋棄聰明智巧，人民可以得到百倍的好處；拋棄仁義，人民可以恢復孝慈的天性；拋棄巧詐和貨利，盜賊也就沒有了。聖智、仁義、巧利這三者全是「巧飾（詐偽粉飾）」，做為治理社會病態的法則是不夠的。所以，要使人們的思想認識有所歸屬，保持純潔樸實的本性，減少私慾雜念，拋棄聖智禮法的「浮文（外表華麗內容空泛的文章）」，才能免於憂患。

老子認為「絕學無憂」，意思是：不要跟學當時走紅的「顯學（聖智禮法）」，以免擾攘天下。一個人的本性，沒有被後天的人為思想所薰染過，也沒有被後天的技巧雕鑿加工過，原本是純樸的。

百姓學習當時走紅的「顯學（聖智禮法）」，會破壞百姓純樸的本性。唯有不學功利之學，不學機巧心機，才能保持本性的純良。唯有拋棄聖智禮法的「浮文（外表華麗內容空泛的文章）」，才能免於憂患。

老子說「絕學無憂」，這是老子對於當時社會風氣的諷刺，也是修道的心法。老子擔任過「圖書館館長」，他當然博覽群書，鑽研過各種知識。老子修道之後，了解到後天的學問，會阻礙修道。

以「唯識學」來解釋「絕學」，學習後天的學問，是用自己的第六識「意識」的分析判斷功能來學習，學習越多，讓第七識「末那識」產生更多的「妄想執著」，更加蒙蔽自己的「自性」。所以，老子才會說「絕學」才是修道的正確途徑。

事實上，「絕學」這兩個字，要分兩個階段來解釋：第一個階段：要精進學習學問；第二個階段：要懂得捨棄學問。

要學習佛法，首先你要先精進學習佛法學問，明白道理之後，再依照佛法學問的方法，捨棄佛法學問來修道。

第一個階段：要精進學習學問。修行菩薩道的方法為「六度波羅蜜」，分別是「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧」，其中的「精進波羅蜜」的「精進」就是「身體勤勞、不懈怠」的意思，學習佛法要勤勞、不懈怠。

第二個階段：要懂得捨棄佛法學問。在《金剛經》中，釋迦牟尼佛說：「汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。」，「筏」是船筏，是指佛法，「筏喻」是說：佛法就好像過河用的竹筏一樣，渡脫生死苦海，到了對岸，一定要離開竹筏才能上岸，到達涅槃的境界。學習佛法，就要懂得「捨舟登岸」，放下一切賴以超脫生死的佛法。

老子和釋迦牟尼佛的教導是一致的，老子不但提倡要認真學習學問，而且他還分為「為學」和「為

道」的兩種不同的學習方法。

《道德經》第四十八章原文：

為學日益，為道日損。損之又損，以至於無為。無為而無不為。

《道德經》第四十八章翻譯：

求學問是一點一點累積起來的，越學習，知識越多；修道是把所有的知識學問，以及一切心中所有的妄想執著，慢慢的減少，以至於達到無為的境地，無論什麼都要放下丟掉。所以，「學問」是加法，「修道」是減法，什麼都要空掉，這兩者的學習方法剛好相反。

第一個階段：「為學」是對「形而下」學問的學習，是外求的，能夠一天一天的增長學識，用的是「加法」，就像釋迦牟尼佛所說的「精進波羅蜜」。

第二個階段：「為道」是對「形而上」生命的探討，是內求的，要去除貪、瞋、癡三毒和顛倒夢想等等，所以一切的學問知識，必須一點一點的損掉，用的是「減法」。

「損之又損，以至於無為」，損掉一切的學問知識；「以至於無為」，損掉到最後，連「空」也損掉，損掉到「一無所有」。就像釋迦牟尼佛所說的「筏喻」，要「捨舟登岸」，放下所有的佛法；「無為而無不為」，然後「如來藏（自性）」顯現，這時就會無所不有，無所不知。

(2)「不除妄想不求真」對初學者而言，可能看不懂它在表達什麼？其實道理很簡單，引兩句《金剛經》的經文來說明就懂了。《金剛經》：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。」又說：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」只要內心產生「要去除妄想，要追求真理」的想法，立即成為「有為法」和「相」的狀態。因為，有此想法，表示在你的意識內，尚有一「我有妄

想，我不知道真理。」的潛意識思想，如此便有了「分別對待心」。在佛的境界裡，只有「絕對論」，而沒有「相對論」，所以六祖惠能說：「不思善，不思惡。」，《般若心經》說：「不生、不滅、不垢、不淨、不增、不減。」。

以「唯識學」來解釋，「妄想」和「真理」都是自己的第六識「意識」的分析判斷結果，再傳達結果給第七識「末那識」之後，就會產生「我要除妄想」，「我要追求真理」的「妄想執著」，更加蒙蔽自己的「自性」。

所以，永嘉禪師才會告誡禪修者，修習靜坐禪定的時候，必須要「不除妄想不求真」。修習靜坐禪定，遇到「妄想」出現時，你的念頭只是默默的注視著「妄想」，不去理它，「妄想」就會消失不見，這才是修習靜坐禪定的正確方法。

(3)「無明實性即佛性」可以直譯為「無明有明皆佛性」，因為與「無明」相對的就是「有明（實性）」。這要舉個例子比較容易解釋：假設「佛性」是「海水」，「無明」是「海浪」，而「實性」就是平靜的「海水」，亦即沒有受風吹擊狀態的「海水」，也就是「非海浪」。

好！現在我們仔細來觀察，「海浪」的成份是「海水」，而「非海浪」的成份也是「海水」。原本「海水」是沒有動靜的分別，都是由「人心」生起「分別對待心」，才有所區別。

修道就是要了解「無明」與「實性」都來自佛性，而以另外一個角度來探討，「無明」與「實性」根本就是虛妄不存在的東西，都是由「人心」所想出來的東西。

(4)「幻化空身即法身」可以用另外一句詩來解答：「佛在靈山莫遠求，靈山只在你心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」人人皆有一個「自性佛」，所以修道的目的，是想把自性佛從肉體中顯

現出來，也就是說自性佛（法身）就藏在肉體內。

（四）備註：

有些書籍把「閒道人」寫成「閑道人」，經查字典得知，「閑」同「閒」字，並非寫錯。

二、法身覺了無一物。本源自性天真佛。
五蘊浮雲空去來。三毒水泡虛出沒。

（一）名相解釋：

（1）覺了：音リハセ，覺悟、明白。

（2）本源：根本、起源。

（3）自性：即諸法各自具有真實不變、清純無雜的個性，也就是「佛性」。

（4）天真佛：「天真」是天然而不假造作的真理，「天真佛」是說佛性是天然真實的，即「法身佛」。

（5）五蘊：「蘊」是「積集」之意，構成我們的存在，以至於周圍環境的五種要素的集合，即是「五蘊」。分別如下：

- ① 色：指身體或物質性的東西。
- ② 受：感覺或感受作用。
- ③ 想：想像，心中浮現的形象。
- ④ 行：意志，意念，衝動的欲求。
- ⑤ 識：認識作用、識別作用或意識。

簡單的說，「色」是「身體」，「受、想、行、識」則是「心的作用」，故合起來即是「身、心」。物質面（色）與精神面（受、想、行、識）這五者合起來，構成我們的生命存在，在這五者的積集以外，我們找不到獨立的自我。

(6) 三毒：三種基本的煩惱，能障礙善根的發展，即「貪、瞋、癡」。「貪」是貪欲（過度求索的欲念）；「瞋」是瞋恚（氣憤發怒）；「癡」是張大眼睛、發怒、生氣；「恚」是怨恨、憤怒；「癡」是愚癡（愚昧無知，不明事理的精神作用）。佛以「三毒」比喻「火」，謂能燃燒衆生的身心，使衆生流轉於生死苦域，無有出期，又稱爲「三衰」。

（二）詩偈簡譯：

假如能夠覺悟，你就會明白我們自性佛的法身，本來就是空無一物的。我們自己本有的佛性，是天然的，沒有「分別對待」的相對性。「五蘊（色、受、想、行、識）」就如同空中的浮雲一般，飄來飄去，忽聚忽散，出沒無常，是不真實的。「三毒（貪、瞋、癡）」，就好像水裡的泡沫一樣，一會兒在水上浮出，一會兒又破滅了，是虛幻無實體的。

（三）詩偈啟示：

(1) 「法身覺了無一物」是在描述悟道時，當下自身的感受，六祖惠能曾說過：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃？」。

(2) 「本源自性天真佛」是說，我們本身的「自性」佛性，是自然而真實的，是一種絕對的狀態，而非二分法的「分別對待」的相對狀態。

(3) 「五蘊浮雲空去來」說明了，無論是肉體或是精神，都不是永恆的。試想一旦人死亡，肉體會腐