

修訂日期: 2009/04/22 發行日期: 2009/5/9

發行單位: 中華電子佛典協會 (CBETA) <http://www.cbeta.org>

資料底本: 卍新纂續藏經 Vol. 63, No. 1222

原始資料: CBETA 人工輸入, CBETA 掃瞄辨識

## No. 1222-A刻修禪要訣序

昔者世高法護譯出禪經。僧曇猷等並依教修心。後什公入關。僧叡請出禪法要以來。往往有其人矣。達磨西來。僧稠東起以後。斯風大振。至唐中葉。金智無畏等三藏傳祕密禪。別為流派。今斯所傳。義兼顯密。法辨華梵。實為要訣。先得數本校以藏篋。朱盈居士有信之人也。謀余刻以弘通。余曰。彌天有謂曰。禪思守玄。鍊微入寂。在取何道。猶[古\*見]于掌。墮癡斯要而希見證。不亦難乎。然則入佛道要門。蓋莫過焉。今子舉之。誰不隨喜乎。於是乎序。

天明四年甲辰之冬 播磨沙門 智暉 撰

## No. 1222

### 修禪要訣

北天竺婆羅門禪師佛陀波利(唐云覺愛)

。隨問略說。

西京禪林寺沙門明恂問并隨口錄。

同寺梵僧慧智法師傳譯。

于時大唐儀鳳二年丁丑歲也。

問。此方古今學禪者。多不能免禪諸障難。以之觀之。將恐此地禪匠得法不盡。徘徊斯久。無處申疑。今忽仰逢曇華示喻。得承即欲還國。重會無期。幸希慈降具說禪要。庶令學者的有歸憑。

答。禪法漸授。不合頓說。何得具陳。

問。仰承既欲西還。漸授即當無寄。佛法既有開制。幸賜勿阻機緣。

答。據此實亦可矜。但可有問隨說耳。

問。有人言。經說禪定牢固者。如來滅後第三五百年也。時今遠矣。不合修禪。若據此言。合修禪不。

答。經亦廣云修禪。若據佛本不滅。何論之久近也。西方現今坐得四禪八定者。其數極多。不可勝計。若言不合。其事如何。三慧之中禪是修慧。今時豈可但學聞思不許修也。此言偏據極。非通說。雖引佛經。其間非無邪正。且於聖教偏舉一文以蔽多義者。此當魔說耳。深可察之。深可察之。

問。比見學禪者多有失心。令既已無所復用。因癡萬行。虛度一生。下情以此。但欲餘修。且不脩禪得不。

答曰。不也。禪是六度之第五。亦是三學中定學。安得不脩。亦既有人因食噎死。豈即不食耶。其失心者。只是不善方法耳。若解方便。千萬無失。幸勿疑怖。決定須修。北天竺有一僧。每習多聞而不學定。彼時讀誦經。忽有天來掩其口而語曰。汝聞思足矣。何不習禪以之驗之。縱修餘行而不學定者。於佛法中未為全得。

問。性多散亂者。學定何由可得。

答。獼猴尚能坐禪。況乃人而不得也。學定難者。只為前生未曾習耳。今復不學。於未來何可得。豈令彌歷長久而不得耶。更期何時。經曰。聞思尚如門外。禪行始似入門。修禪下至一念。福尚無量。豈一生殊可不學也。未能全學者。幸可兼修。講說之人。雖復廣議禪法。且如說食而未入口。至於禪行。始如飽飡美食也。昔有國王聞禪之益。雖理國務兼復習禪。況出家之人落髮屏緣息心無事而不少學。豈是人哉。

問。學禪但唯坐耶。

答。是何言也。有待之身。要須四威儀中易脫而互修。寧得唯坐。唯坐多招魔事。

問。且四威儀中坐法云何。

答。結跏端坐。結跏法。以左脚壓右右壓左俱得。若結跏未便。半跏亦得。半跏法唯是右壓左。其兩手各仰舒。掌亦右壓左。並不得左壓右也。乃須閉目合口。舌跬上齶。或可跬齒。其閉目合口等並不宜令急。乃至萬事皆貴舒縱。不用拘急。閉目未慣者。時任稍開。坐久少似疲倦。輒改威儀。勿令生苦。他皆准此。

問。此方相傳為右手等多動。坐者要令左壓右。今乃與彼碩反。未審何故耶。

答。西方諸佛。從佛以來相承坐法皆如是也。並是印法。此方擅改。吾所未詳。

問。坐禪時倚物。身或俯仰等。任性坐得不。

答。必須正身端坐。身若倚曲即生病痛。

問。謹聞坐矣。行法云何。

答。行即經行也。宜依平坦之地。自二十步以來。四十五步以上。於中經行。經行時覆左手。以大指屈著掌中。以餘四指把大指作拳然。覆右手。把左手腕。即端坐少時。攝心令住。謂住鼻端等也。乃行。行勿太急太緩。行只接心。行至界畔即逐日迴身。還向來處。住立少時。如前復行。行時即開目。住即輒閉。如是久行稍倦。即休經行。唯在晝。夜不行也。

問。多人同處經行得不。

答。稍須相離。令近不得。

問。行審其如是。往哲寧悉不言。幸乞指事委陳。庶今自我作古。

答。烏菴國有佛經行處。及彌勒菩薩經行處。並彫石以為界畔。今猶宛然。見者皆遙禮。無敢踐其所。菩薩行處。人或入中。然欲度其脩短。或延或促。竟無有能定其步數。諸國屢亦有斯迹耳。經行之事。蓋是尋常。今古顯然。無宜致惑。吁哉小事

。此地猶迷。

問。遶塔行道與經行何別。

答。經行者直往直來。豈同旋遶耶。又塔是多人往來處。不可於中經行。

問。此方有逆日行道稱為右旋者。未知是不。

答。西方旋塔並逐日轉。曾無逆行。(此條相乘而起。非此正宗)。

問。謹聞行矣。住法云何。

答。住即端身攝心正立也。兩手一如行時。如是久立稍覺勞倦。或雙足如離地之狀。覺如是等。即宜且休。住餘坐等。

問。謹聞住矣。臥法云何。

答。右脇著地。枕右手掌。舒左手置左髀上。舒兩足重累。繫相而臥。有病患者即任所安而臥。

問。諸威儀中所有軌則。並是印法耶。

答。如上習禪。行住坐臥。屈伸進止。手足左右等。一一皆是印法。

問。如上威儀修禪之法。依何乘耶。

答。依摩訶衍。

問。用四威儀修禪之法。小乘外道豈可無乎。

答。此之禪法。小乘始無。外道寧有耶。邪宗本期受苦。翹足倒懸。正法為遣勞疲。威儀易脫。小乘進或可分有。外道全無。

問。外道及與三乘皆有禪定。息心遣境。未審何殊。

答。外道執我以習禪。小乘計法而修定。大乘止觀。人法雙除。此其別也。

問。將欲學禪。以何方便為先。

答。先起大慈悲心。永捨報怨之念。方得習禪。貪瞋設起。速還除懺。如杖擊水。暫開還合也。惡念相續。不可學禪。

問。創初學禪。即觀無相得不。

答。須以方便漸次而入。吾未見頓現無相者。

問。漸次云何。

答。如是間學者。令心先住長安一城之中。但勿令出外。如是漸住一寺一房。乃至鼻端。心若不住。還攝令住。

問。鼻端云何。

答。想於鼻端如一滴垂露。住心觀此。

問。此想成已。復何所觀。

答。次想臍中如沙裏細泉。此想若成。或見光明及腹中諸事。次觀頂上狀如甕口。直下貫身徹於下地中也。既此想已。次觀頂上想已觀頂上去頂四指。令心住此。從是以後。身漸自在。次乃得入無相等觀。從淺至深。狀若登梯之漸也。

問。亦有從想鼻端超越。即得無相觀不。

答。譬似有人於沙土中本求銅鐵。因或得金。此亦然也。從緣鼻端或入頂想。或入火光定。或得無相等。如是超次。中間不定。

問。經云。若心有住則為非住。或云心依境界是動非禪。若緣鼻端等。豈非有住耶。

答。鼻等想成。輒便捨之。更觀餘相。纔得尋捨。何成住耶。

問。緣鼻端等。積想乃成。久積想心。其必難捨。寧輒捨鼻。次得緣臍。

答。本作要期。得而不。住及想成已。自有獸心。獸心既生。捨之甚易。

問。如聖教說。初入道者先教五停心等。今何不爾。

答。五停心及鼻端等。各是一途。吾所稟承。但依此也。

問。有聖教云。若不先學多聞。不許脩定。其少聞者得修禪不。

答。如吾和上闍黎相承一途。直爾學禪。無問多聞少聞也。先多聞者最為第一。或多聞者倒益浮散。固有順定多聞及不順者也。

問。聞思修慧次第相生。多聞聞慧既無。禪定脩慧寧起。

答。設使有人一字不識。但解禪法。亦是多聞。非要廣尋文句等也。周利般陀誦箕忘箒成大羅漢。此豈多聞耶。且成斯證。未必一切皆然。

問。其有持戒及破戒者。並得學禪不。

答。無問持戒破戒。並得學禪。先淨持戒。尤其是第一。

問。聖教云。尸羅清淨三昧現前。破戒之人何得修定。

答。聲聞持戒乃是菩薩破戒。小乘犯重即便永棄。何得修禪。尸羅不淨定不現前者。據此說也。若大乘中。但能息心即真懺悔。真懺悔故障滅戒生。故得禪定。示有先入方等懺悔。得滅罪相。更修戒品。方始習禪者也。

問。以何法修。令心速定。

答。速求定者反是懈怠。慎勿求速。但能離念。息諸攀緣。非求非不求。得定若不得。但勿計念者。是大精進也。烏菴國有一僧。久坐不能得定。遂廢業。忽有天化為人來其前。磨一鐵鎚。僧問何用。答曰欲以作針。僧曰何由可成。天曰不休即成。僧遂體悟。還復習禪。因得道果。後復住滅定。住滅定故。迄今猶在。但以離念為勤。得定何慮不速乎。

問。定中有何相耶。

答。定相極多。且舉三五。或頭似丈夫之狀。或覺身上多諸垢穢膩。此等是有障之相。即宜改易威儀。或且休止。或覺身上如蟲蟻行。或復如雲及白疊等從背上起並。勿怪亦勿手觸。或如滴油從頭面下。或見所坐處明。此等並是定前相也。或久坐立。身有勞倦。傍聞彈指聲或觸門等聲者。即直出定。或寢息等。此是諸天善神。善知人勞倦。來相警耳。或覺身有輕舉而亦樂者。是神足前相。或輕舉而苦者。是風大增

也。或身上有處熱者。是火光定相。或見一室明者。是初禪之前相。或聞奇妙香氣世間無比者。此是定成之相。如是等類不可具述。但覺如是違順等相。皆勿取著以生憂喜。但緣本境安靜其心。

問。坐禪者既不用違強身心。若覺如上蟲蟻行等。抑情不觸。豈不違強耶。

答。未得定時不用違強。漸既在定。違強無失。

問。將從定出。時節等云何。

答。初學定者。先作要期。或若干時。或鳴鐘。或一時一更等。當須出定。如是期已。然後入禪。必須然也。其有入定或經劫數或一二七日等者。並隨其心有此脩短耳。欲出定時。先從心動。心動已。即氣脉漸通。然後徐徐動身而起。故經云。世尊從禪安詳而起。

問。若有魔事。云何遣除。

答。但解四威儀中易脫而修。即無魔事。慎勿勉強以自生苦。道從樂生。不同外道受諸苦法。解此消息。魔事自除。猶不除者。即宜捨置或讀誦經論。乃至入諸市肆遊目放心。魔事必遣。但有禪病。宜依經教以禪法治。非但針藥等所能療耳。

問。坐禪有預防魔事法不。

答。凡欲學禪。先起悲願。我今修定。必取菩提。廣利群物。唯願三寶諸天神等。宜衛其身。使無災障。每斯誓已。然後習禪。然於禪堂內四壁邊上。多畫聖僧形像。並作結跏坐禪定狀。其聖僧像稍宜大作。仍以花香供養。近下復畫諸凡僧像。稍宜小作。大小如人。亦作禪狀。然後於中學禪。可得預防魔事。

問。佛堂中坐禪得不。

答。坐禪宜於靜室樹下塚間及露坐等。不須在於佛堂中也。

問。多人同處坐禪得不。

答曰。得然。各面他背坐。不得相向。若有多人。夜中燃一燈燭。人少不須用。

問。坐禪須被受持袈裟不。

答。裸得無在。

問。學禪者。一切時常攝念耶。

答。除大小便。餘時常須攝心。

問。定心名止。止中即有觀不。

答。但只勿學。臨時自當知。

問。坐禪人兼得持經講說等不。

答。力所堪者皆得兼修。然諸業中禪業最勝。是以西方上房上供先給禪師。經律等師與其中下。

問。有禪業者。命終之際能排惡趣不。

答。如極邊險。不持弓矢逢賊必危。身亦如是。既處無常。不預修禪。臨終必亂心捨命。多生惡趣。定心自在。臨終無顛倒。無顛倒故隨心受生善所。即此生中尚期果證。何況臨終不排惡趣乎。亦有一生學禪而不能得。臨欲捨命而始得者。其人死之後。顏色不變。身體柔輒。是其相也。禪師屢云。聞思學者適猶習於良方。至於修慧始如服於妙藥。雖有多聞施戒等行。猶不安禪者。尚未得名修道人也。又云禪定者。乃陶冶麤鄙。澡練神明。味道之輩特宜存習。但恂暫逢玄匠。略問如前。迫以短時。不遑周詳備。更詳金牒。參而用焉。

### 修禪要訣一卷

承保三年六月二十二日於光明書寫畢