

## 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，舌跬上齧，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（順岔問而答，非就經行正答）。

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「月坐」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，屈申進止，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，速還除讖，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）。住及想成已，自有厭心；厭心既生，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，小乘犯重即便永弃，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，遂癡業，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，身體柔軟，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