CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

X63n1222

修禪要訣

北天竺 覺愛略說

唐 明恂隨錄　慧智傳譯

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目次
  - No. 1222-A 刻修禪要訣序
  - 修禪要訣
- 卷目次
  - 1
- 贊助資訊

編輯說明

- 本電子書以「CBETA 電子佛典集成 Version 2025.R3」為資料來源。
- 漢字呈現以 Unicode 3.0 為基礎，不在此範圍的字則採用組字式表達。
- 梵文悉曇字及蘭札字均採用羅馬轉寫字，如無轉寫字則提供字型圖檔。
- CBETA 對底本所做的修訂用字以紅色字元表示（黑白色系版本則無顏色差別）。
- 若有發現任何問題，歡迎來函 service@cbeta.org 回報。
- 版權所有，歡迎自由流通，但禁止營利使用。

No. 1222-A 刻修禪要訣序

昔者世高、法護譯出禪經，僧光、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。墮癈斯要，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，因癈萬行虛度一生，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，舌跓上齶，或可跓齒。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：「烏萇國有佛經行處，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，舒左手置左胜上，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，及想成已自有猒心，猒心既生捨之甚易。」
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：「如吾和上闍梨相承一途，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。烏萇國有一僧，久坐不能得定，遂癈業。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，身體柔輭，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

聯絡我們

財團法人
佛教電子佛典基金會（CBETA 基金會）
CBETA Comprehensive Buddhist Electronic Text Archive Foundation

service@cbeta.org
(02)2383-2182 轉分機 12
官網 https://cbeta.org/
CBETA Online https://cbetaonline.dila.edu.tw/
立即贊助 https://cbeta.org/quick-donate/

贊助資訊

CBETA 長年來陸續將歷代重要佛典數位化為「CBETA 電子佛典集成」，不僅收錄了大量的珍貴文獻，更致力於校勘考證用字及增添新式標點，提升佛典的文獻品質及易讀性。「CBETA 電子佛典集成」是大眾廣為運用的公共資源，此成果也獲得國際學界的重視及肯定。

對於一個從事佛法志業的非營利團隊來說，能夠長期埋首理想、踏實耕耘，實屬不易。為了提供更優質的服務，CBETA 基金會擬增聘專業人力，擴大組織規模，懇請大家慷慨解囊、熱情贊助，讓未來有更多更好的電子佛典。

贊助捐款

「水滴雖微，漸盈大器，凡福充滿，從纖纖積。」
—— CBETA 2024.R2, T04, no. 210, p. 565a5-6