

◎赵北燕南 曲世宇 编



禅定修习必读经典

禅海燈塔

上

- 禅法要解
- 達摩多羅禪經
- 坐禪三昧經
- 五門禪經要用法
- 佛說大安般守意經
- 禪要經
- 禪秘要法經
- 思惟略要法
- 治禪病秘要法
- 六妙法門
- 修習止觀坐禪法要
- 釋禪波羅蜜次第法門

◎ 甘肅民族出版社

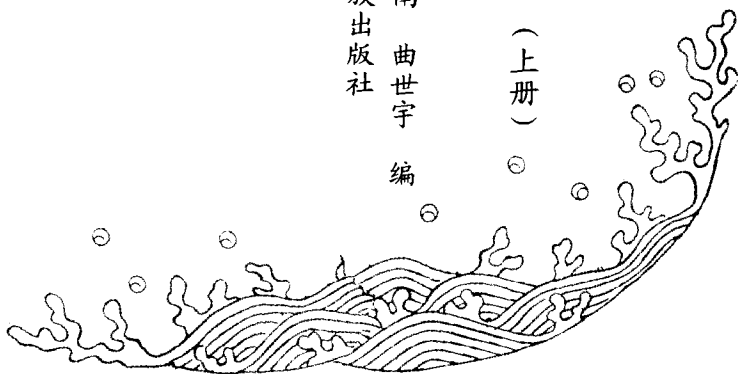


禅定修习必读经典

禪海燈塔

(上册)

◎ 赵北燕南 曲世宇 编
◎ 甘肃民族出版社



图书在版编目(CIP)数据

禅海灯塔 / 赵北燕南, 曲世宇编. —兰州: 甘肃民族出版社, 2006. 4

ISBN 7-5421-1101-9

I. 禅... II. ①赵... ②曲... III. 禅宗 - 研究
IV. B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第039409号

- 书 名 禅海灯塔
作 者 赵北燕南 曲世宇 编
责任编辑 李青立
封面设计 张 琳
出 版 甘肃民族出版社(730030 兰州市南滨河东路520号)
发 行 甘肃民族出版社发行部(730030 兰州市南滨河东路520号)
印 制 西安东江印务有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 25
字 数 495千
版 次 2006年5月第1版 2006年5月第1次
印 数 1—2,000册
书 号 ISBN 7-5421-1101-9
定 价 56.00元(上下册)

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换。

邮编:730030 地址:兰州市南滨河东路520号

电话:0931-8773261(编辑部) 联系人:桂瑜 E-mail:lanzhougy@163.com

电话:0931-8773271(发行部) 联系人:郝继忠

版权所有 翻印必究



知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。

——《大学》

由习定故能获世间诸福，以及殊胜圆满之果。

——《六门教授习定论》

若欲具足一切诸佛法藏，唯禅为最，如得珠玉，众宝皆获。

——《释禅波罗蜜·卷一》



目录

- 1/禅法要解
- 39/达摩多罗禅经
- 131/坐禅三昧经
- 185/五门禅经要用法
- 209/禅要经
- 216/佛说大安般守意经
- 255/禅秘要法经
- 337/思惟略要法
- 349/治禅病秘要法
- 381/法观经
- 389/身观经
- 393/佛说禅行三十七品经
- 401/六妙法门
- 423/修习止观坐禅法要
- 461/释禅波罗蜜次第法门
- 691/大乘起信论(节选)
- 697/阿毗达磨俱舍论(节选)
- 705/俱舍论颂疏论本(节选)
- 733/舍利弗阿毗昙论(节选)
- 783/后记

禅法要解

卷上

姚秦三藏鸠摩罗什等于长安逍遥园译

行者初来欲受法时，师问五众戒净已。若淫欲多者，应教观不净。不净有二种：一者恶厌不净，二者非恶厌不净。何以故？众生有六种欲：一者著色，二者著形容，三者著威仪，四者著言声，五者著细滑，六者著人相。著五种欲者，令观恶厌不净；著人相者，令观白骨人相。又观死尸，若坏若不坏。观不坏，断二种欲：威仪、言声；观已坏，悉断六种欲。

习不净有二种。一者观死尸臭烂不净，我身不净，死尸一等，无有异也。如是观已，心生恶厌。取是相已，至闲静处，若树下，若空舍，以所取相，自观不净，处处遍察，系心身中，不令外出。若心驰散，还摄缘中。二者虽不眼见，从师受法，忆想分别。自观身中，三十六物不净充满，发毛爪齿，涕泪涎唾，汗垢肪膈，皮膜肌肉，筋脉髓脑，心肝脾肾，肺胃肠肚，胞胎痰瘰，生藏脓血，屎尿诸虫，如是等种种不净聚，假名为身，自观如是。所著外身，亦如是观。若心厌恶淫欲，心息则已。若心不息，当勤精进，诃责其心，作是念言：老病死苦，其为至近，命如电逝。人身难得，善师难遇，佛法欲灭，如晓时灯。有破定



法，众患甚多，内诸烦恼，外有魔民，国土饥荒，内外老病。死贼其力甚大，坏习禅定。我身可畏，于诸烦恼贼中未有微损，于禅定法中未有所得，虽服法衣，内实空虚，俗人无异。诸恶趣门，一切皆开；诸善法中，未入正定，于诸恶法，未能必不为恶。我今云何著是屎囊，而生懈怠，不能精勤制伏其心。如此弊身，贤圣所诃，不净可恶，九孔流出。而贪著此身，与畜生同死，俱投黑暗，甚所不应。如是鞭心，思惟自责，还摄本处。

又时亦复应令心悦，作是念言：佛是一切智人，直说道教，易解易行，是我大师。如是不应忧畏，如依大王，无有怖畏。诸阿罗汉，所作已办，是我同伴，已能伏心，如奴隶主，心已调伏，具种种果，六通自在。我亦应自伏其心，求得此事，唯有此道，无复异路。如是思惟已，还观不净。复自欣欢，作是念言：初习道时，诸烦恼风吹破我心。我欲得道，上妙五欲尚不能坏，何况弊者？如长老摩诃目犍连得阿罗汉道，本妇将从伎乐，盛自庄严饰，欲坏目连。目连尔时即说偈言：

汝身骨干立，皮肉相缠裹，

不净内充满，无一是好物。

韦囊盛屎尿，九孔常流出，

如鬼无所直，何足以自贵？

汝身如行厕，薄皮以自覆，

智者所弃远，如人舍厕去。

若人知汝身，如我所厌恶，

一切皆远离，如人避屎坑。

汝身自严饰，华香以璎珞，
凡夫所贪爱，智者所不惑。
汝是不净聚，集诸秽恶物，
如庄严厕所，愚者以为好。
汝肋骨著脊，如椽依栋住，
五藏在腹内，不净如屎筐。
汝身如粪舍，愚夫所保爱，
饰以珠璎珞，外好如画瓶。
若人欲染空，终始不可著，
汝欲来娆我，如蛾自投火。
一切诸欲毒，我今已灭尽，
五欲已远离，魔网已坏裂。
我心如虚空，一切无所著，
正使天欲来，不能染我心。

行者如是思惟，决定坚固，住心本缘，不畏众欲。若利根者，一心精勤，远至七日心得定住；中根者，乃至三七；钝根者，久久乃得。如攢酪成酥，必可得也。若不任习行，是身虽复久习种种方喻，空无所得。譬如攢水，终不成酥。

问曰：何事不中？

答曰：若犯禁戒不可忏者，若邪见不舍，若断善根及三覆障，所谓厚利烦恼、五无间罪、三恶道报，如是等罪不应习行。又《摩诃衍》中，菩萨利根，有实智慧福德因缘，不同其事。若不任习行，当诵经修福，起塔供养，说法教化，行十善道。



问曰：云何当知得一心相？

答曰：心住相者，身软轻乐。嗔恚愁忧，诸恼心法，皆已止息。心得快乐，未曾所得，胜于五欲。心净不浊，故身有光明，如清净镜，光现于外，如明珠在净水中，光明显照。行者见是相已，心安喜悦。譬如渴人，掘地求水，已见湿泥，得水不久。行者如是，初习行时，如掘干土，久而不止，得见湿相，自知不久当得禅定，一心信乐，精勤摄心，转入深定。作是念已，毁訾五欲，见求欲者，甚为可恶，如人见狗，不得好食而啖臭粪。如是种种因缘，诃欲为过，心生怜愍。受五欲者，自心有乐而不知求，反更外求不净罪乐。行者常应精进，昼夜集诸善法，助成禅定。诸障禅法，令心远离。集诸善法者，观欲界无常苦空无我，如病如疮如痛，如箭入心。三毒炽燃，起诸斗争，嫉妒烟相，甚为恶厌。如是观者，是名初习禅法。若习法时，中间或有五盖覆心，即应除灭，如黑云翳日，风力破散。

若淫欲盖起，心念五欲，即应思惟：我今在道，自舍五欲，云何复念？如人还食其吐。此是世间罪法，我今学道，除剃须发，被著法衣，尽其形寿，五欲情愿永离永断，云何还复生著？甚非所宜。即令除灭，如贼毒蛇不令入室，以其为祸甚深重故。复次五欲之法，众恶住处，无有反复。初时尚可，久后欺诳，受诸苦毒，嫉妒恚怒，无恶不作。如囊盛众刀，以手抱触，左右伤坏。复次，设得五欲，犹不厌足，若无厌足，则无有乐。如渴饮浆，未及除渴，不得有乐。犹如搔疥，其患未差，不可为乐。复次，欲染其心，不见好丑，不畏今世后世罪报，以是之故，除却

淫欲。

已却淫欲，或生嗔恼，嗔恼心生，即应除却。众生可念，处胎已来，无时不苦，众苦备具，云何更增其恼？如人临欲刑戮，何有善人，重增苦痛？又复行道之人，应舍吾我爱慢等结，虽不障生天，而行道之人尚不生念，何况嗔恚拔乐根本？复次，如水沸动，不见面像，嗔恚心生，不识尊卑父母师长，乃至不受佛教。嗔为大病，残害无道，犹如罗刹。当以思惟慈心，消灭嗔恚。

淫欲、嗔恚既止，若得禅定，则为快乐。若未得禅乐，情散愁愤，心转沉重，瞪瞢不了。即知睡眠害心之贼，尚破世利，何况道事？睡眠法者，与死无异，气息为别。如水衣覆水，不睹面像，睡眠覆心，不见好丑。诸法之实，亦复如是。即时除却，应作是念：诸烦恼贼，皆欲危害，何可安眠？如对贼阵，锋刃之间，不应睡眠。未离老病死患，未脱三恶道苦，于道法中，乃至暖法未有所得，不应睡眠。作是念已，若睡犹不止，即应起行，冷水洗面，瞻视四方，仰观星宿，念于三事，除灭睡眠，不令覆心：一者怖畏。当自思惟，死王大力常欲为害，念死甚近，如贼疾来，无可恃怙，又如拔刀临项，睡则斩首；二者欣慰。当作是念，佛为大师，所有妙法未曾有也，我以受学，自幸欣庆，睡心即灭；三者愁忧。当复念言：后世展转受身经历，苦痛毒害无边无量。如是种种因缘，诃睡眠法。如是思惟，睡眠则止。

若掉悔盖起，应作是念：世人欲除忧，求欢喜故，而生掉戏。今我苦行，坐禅求道，云何自恣，放心掉戏？甚所不应。佛



法所重，摄心为本，不应轻躁，纵心自放。如水波动，不见面像，掉戏动心，不见好丑。悔如禅度中说。

问曰：贪欲恚疑，各别为盖，何故睡眠、掉悔二合为盖？

答曰：睡虽烦恼，势力微薄，眠不助成，则不覆心。掉戏无悔，不能成盖，以是故二合为盖。譬如以绳系物，单则无力，合而能系。复次，睡眠心法，因睡心重，以心重故，身亦俱重。因睡微覆，眠覆转增，遮坏道法，是故二合为盖。眠既觉已，心不专一，驰念五欲，行诸烦恼，是名为掉。譬如猕猴，得出羈闭，自恣跳踯，戏诸林木。掉亦如是，已念五欲，行诸结使，身口意失，而生忧悔，作是念言：不应作而作，应作而不作。是故掉悔相因，二合为盖。

问曰：作恶能悔，不应为盖？

答曰：如犯戒自悔，从今以往不复更作，如是非盖。若心作罪，常念不息，忧恼乱心，故名为盖。如是种种因缘，诃掉悔盖，系心缘中。若心生疑，即应令灭。所以者何？疑之为法，非如爱慢，今世不生欢心，后世令堕地狱。有疑遮诸善法，如岐路犹豫，不知那进，便自止息。行者如是，本所习法，疑不复进。即知疑患遮覆正道，当疾除却。复作是念：佛为一切智人，分别诸法，是世间法是出世间法，是善是不善，是利是害，了了分明。今但受行，不应生疑，当随教法，不应拒违。复次，佛法妙者，修定智慧，如实如法。我无是智，云何自心筹量诸法？如人手执利器，乃可与贼相御。若无所执，而对强敌，反以为害。我今未得修定智慧，云何欲筹量诸法实相？是不应然。复次，外道

非佛弟子，故应生疑，我是弟子，云何于佛而复生疑？佛常毁谤疑患，是覆是盖，是遮是碍，自诳之法。如人既知刺客，即应除避，疑亦如是，诳惑行者，欲与疑慧而碍实智。譬如病疥，搔之转多，身坏增剧，良医授药，疥痒自止。行者如是，种种诸法而生疑想，随事欲解，疑心转多，是以佛教直令断疑，疑生即灭。如是种种诤疑，当疾除却。行者如是思惟，除舍五盖，集诸善法，深入一心，断欲界烦恼，得初禅定。如佛经说：行者离欲恶不善法，有觉有观，离生喜乐，入初禅。

问曰：得初禅相云何？

答曰：如先以正念诃止五欲，未得到地，身心快乐，柔和轻软，身有光明。得初禅相转复增胜，色界四大遍满身故，柔和轻软，离欲恶不善，一心定故，能令快乐。色界造色，有光明相，是故行者见妙光明照身内外。行者如是心意转异，嗔处不嗔，喜处不喜，世间八法所不能动，信敬惭愧转多增倍，于衣服饮食等心不贪著，但以诸善功德为贵，余者为贱，于天五欲尚不系心，何况世间不净五欲。得初禅人，有如是等相。

复次，得初禅时，心大欢喜，譬如贫者卒得宝藏，心大欢喜。作是念言：初夜中夜后夜，精勤苦行，习初禅道，今得果报，如实不虚，妙乐如是。而诸众生狂惑顽愚，没于五欲不净非乐，甚可怜愍。初禅快乐内外遍身，如水渍干土，内外霑洽。欲界身分，受乐不能普遍，欲界淫恚，诸火热身。入初禅池，凉乐第一，除诸热恼，如大热极，入清凉池。既得初禅，念本所习修行道门，或有异缘，所谓念佛三昧，或念不净慈心观等。所以者



何？是行思力，令得禅定转复深入，本观倍增，清静明了。行者得初禅已，进求二禅。若有漏道，于二禅边地，厌患觉观，如欲界五欲五盖令心散乱，初禅觉观恼乱定心，亦复如是。若无漏道，离初禅欲，即用无漏初禅，诃责觉观。

问曰：如初禅结使，亦能乱心，何故但说觉观？

答曰：初禅结使，名为觉观。所以者何？因善觉观，而生爱著，是故结使亦名觉观。始得初禅，未有余著。复次，本未曾得觉观大喜，以大喜故，坏败定心，以破定故，先应除舍。复次，欲入甚深二禅定故，除却觉观，为大利故而舍小利，如舍欲界小乐而得大乐。

问曰：但说觉观应灭，不说初禅烦恼耶？

答曰：觉观即是初禅善觉观也。初禅爱等亦名觉观，以恶觉观障二禅道，是故宜灭。以善觉观能留行者令心乐住，是故皆应当灭。寻复思惟，知恶觉观是为真贼，善觉观者虽似亲善，亦复是贼，夺我大利故。当进求灭二觉观。觉观恼乱，如人疲极安眠，众音恼乱。是故行者，灭此觉观已，求二禅。譬如风土能浊清水，不见面像，欲界五欲浊心，如土浊水，觉观乱心，如风动水。以觉观灭故，内得清静，无觉无观，定生喜乐，入于二禅。

问曰：云何是二禅相？

答曰：经中说言：灭诸觉观，若善若无记，以无觉观动故，内心清静。如水澄静，无有风波，星月诸山悉皆照见。如是内心清静，故名贤圣默然。三禅四禅虽皆默然，以二禅初得，为名有觉观语言因缘，因缘初灭故，得名默然，定生喜乐妙胜初禅。初

禅喜乐，从离欲生。此中喜乐，从初禅定生。

问曰：二禅亦离初禅结使，何以不言离生？

答曰：虽复离结，但依定力多故，以定为名。复次，言离欲者，则离欲界。言离初禅，未离色界，是故不名离生。如是等，是二禅相。行者既得二禅，更求深定。二禅定有烦恼覆心，所谓爱慢邪见疑等，坏破定心。是二禅贼遮三禅门，是故当求断灭此患，以求三禅。

问曰：若尔者，佛何以故说：离喜行舍，得入三禅？

答曰：得二禅大喜，喜心过差心变著，喜生诸结使，以是故，喜为烦恼之本。又复诸结使无有利益，不应生著。喜是悦乐，甚为利益，滞著难舍，以是故，佛说舍喜得入三禅。

问曰：五欲不净罪，喜则应当舍，是喜净妙，众生所乐，云何言舍？

答曰：先已答生著因缘则是罪门。复次，若不舍喜，则不能得上妙功德。以是故，舍小得大，有何过也？行者进求三禅，观喜知患忧苦因缘，所可喜乐无常，事变则生忧苦。复次，喜为粗乐，今欲舍粗而求细乐，故言离喜更入深定，求异定乐。云何三禅相灭喜？舍此妙喜，心不悔念，知喜为害。譬如人知妇是罗刹，则能舍离，心不悔念。喜为狂惑粗法非妙。第三禅身受乐，世间最乐无有过者，圣所经由。能受能舍无喜之乐，以念巧慧身，则遍受入于三禅。

问曰：此说一心念慧，初禅、二禅何以不说？

答曰：第三禅者，身遍受乐，心行舍法，不令心著分别好



丑，故言一心念慧。复次，三禅中有三过：一者心转细没，二者心大发动，三者心生迷闷。行者常应一心念此三过：若心没时，以精进智慧力，还令心起；若大发动，则应摄止；若心迷闷，应念佛妙法，还令心喜。常当守护，治此三心。是名一心行乐者，入第三禅。

问曰：如经说，第三禅中二时说乐，何等为二乐？

答曰：前说受乐，后说快乐。

问曰：有三种乐，受乐、快乐、无恼乐。以何乐故，三禅名为第一之乐？

答曰：三乐上妙皆胜下地，但以受乐第一，说名乐地，究竟尽故。余二乐者上地犹有，此中不以为名。

问曰：喜乐、无喜乐，有何差别？

答曰：乐受有二种，一者喜根，二者乐根。喜根喜乐，初禅二禅所摄；乐根无喜乐，三禅所摄。复次，欲界初禅乐受，粗者名乐根，细者名为喜根；二禅三禅乐受，粗者为喜根，细者为乐根。譬如热极，得清冷水，持洗手面，是名为喜；入大凉池，举身沐浴，是名受乐。行者如是。初禅觉观故，乐不遍身；二禅大喜惊故，不能遍身；三禅无障碍故，乐遍其身，是名差别。复次，乐受有四种：欲界六识相应乐，名为喜根，亦名乐根；初禅四识相应乐，名为乐根，亦名喜根；二禅意识相应乐受，名为喜根；三禅离喜故，意识相应乐受，名为乐根。行者既得三禅，知上三乐，一心守护，常恐畏忘失，则为是恼，是故乐复为患，当求离乐。譬如人求富贵之乐，求时既苦，得时无厌则复为苦，得

已守护亦复为苦。有人以求乐为苦故舍；或有得乐无厌，觉苦故舍；或有既得，守护为苦故舍。行者患乐亦如是，求初禅乐，以觉观恼乱故舍，二禅大喜动故舍，三禅知乐无常难守故舍。以是故，当舍此乐，求于四禅安隐之地。

问曰：行者依禅定乐，舍于欲乐。今依何等，而舍禅乐？若舍禅乐，得何利益？

答曰：行者依于涅槃乐，能舍禅乐。得三利故，所谓罗汉、辟支佛、佛道，是故舍禅定乐，行于四禅，安隐快乐，以三乘道随意而入涅槃。

问曰：云何知是第四禅相？

答曰：如佛说四禅相，若比丘断乐断苦，先灭忧喜，不苦不乐，护念清净，入第四禅。

问曰：断三禅乐应尔。离欲时已断苦，今何故复言断苦？

答曰：有人言断有二种，一别相断，二总相断。如须陀洹，以道比智，总断一切见谛结使。是事不然，何以故？佛说断苦断乐，先灭忧喜。若欲界苦，应说先断苦忧喜，而说不说者，以是故知非欲界苦。以三禅乐无常相故，则能生苦，是故说断苦。又如佛说，乐受时当观是苦，于三禅乐生时，住时为乐，灭时为苦。以是故言断乐断苦先灭忧喜者，欲界中忧，初二禅喜者。

问曰：欲界中有苦有忧，离欲时灭，何以但说断忧，不说断苦？

答曰：离欲时虽断二事，忧根不复成就，苦根成就，以成就故，不得言灭。



问曰：若三禅中乐生，住时乐，灭时为苦，今说初禅二禅中喜，何独不尔？

答曰：佛经所说，离三禅时，断乐断苦无灭忧喜，初禅二禅不作是说。

问曰：佛何因缘不作是说？

答曰：三禅中乐，于三界中受乐最妙，心所著处，以其著故，无常生苦。以喜粗故，不能遍身，虽复有失，不大生忧，以是故，佛经不说也。不苦不乐者，第四禅中虽有不苦不乐受，舍者舍三禅乐，行不苦不乐，受不忆不悔。念清净者，以灭忧喜苦乐四事，故念清净。

问曰：上三禅中不说清净，此中何以独说？

答曰：初禅觉观乱故，念不清净。譬如露地风中然灯，虽有脂炷，以风吹故，明不得照。二禅中虽一识摄，以喜大发故，定心散乱，是故不名念清净。三禅中著乐心多，乱此禅定故，不说念清净。四禅中都无此事，故言念清净。复次，下地虽有定心，出入息故，令心难摄，是中无出入息故，心则易摄，易摄故念清净。复次，第四禅名为真禅，余三禅者方便阶梯。是第四禅譬如山顶，余三禅定如上山道。是故第四禅，佛说为不动处，无有定所动处故，有名安隐调顺之处，是第四禅相。譬如善御调马，随意所至，行者得此第四禅，欲行四无量心，随意易得；欲修四念处，修之则易；欲得四谛，疾得不难；欲入四无色定，易可得入；欲得六通，求之亦易。何以故？第四禅中不苦不乐，舍念清净，调柔随意，如佛说喻，金师调金，洋炼如法，随意作器，无