



答葛馥生居士所問書

弘一

久仰高名，頃奉手示，喜悉仁者般若緣深，宿植德本，不同常士，益深馳慕！

惟尊見以「淨土藉他力，禪宗由自力。」一節，就事相言，誠如所說，但能再進一步體會，自知淨土宗亦憑自力，禪宗亦有他力也。若淨土不憑自力，則一聲彌陀，應可即生極樂，而必要念到「一心不亂」，「心不顛倒」，必要堅固「信心」，發「願」真切，「行」持不斷，何嘗非靠自力為之耶？

若謂禪宗絕無他力，亦有未然，如婺州金華山俱胝和尚，初住菴時，為一老尼所屈，師乃發憤行參，欲往諸方參善知識去，其夜即夢山神告曰：「不須離此，自有肉身菩薩來為和尚說法。過十日，天龍和尚到菴，豎一指示之，師便當下大悟，故禪宗行人，發至誠心辦道，照顧話頭，如鷄抱卵，一刻不離本參，時節到來，自有善知識，直接間接，默相因緣。古今公案，不少其例。此因心佛眾生，三無差別，自他一如，非二法故。昔誌公有十四科頌，在達摩未來東土之前，早已唱斯不二之理矣！薩婆若海，生佛互融，金剛經云：『所有世間若干種心，如來悉知。』非已明明指出耶？諸佛菩薩，歷代祖師，住常寂光中，隨緣赴感，靡不周徧，若能信得及此理，則禪宗亦有他力，實與淨土無殊也。自力他力，相對立名，若離於自，則無有他，若離於他，亦無有自。為導眾生，佛垂方便，諸法緣生，畢竟如幻，狂心若歇，歇即菩提，條條大路透長安，佛法本來沒差別，學人不諳閩語，未能面剖，亦引為憾，茲就華嚴所列六問，依次奉陳：

答(一)：法寶壇經，六祖說坐禪云：『此門坐禪，元不著心，亦不著淨，亦不是不動，……心念不起名為坐，內見自性不動名為禪。』

「宗門一切時中，萬緣放下，只貴無心於事，無事於心，行住坐臥，皆所不拘，惟論見性，不論禪定解脫，若要打坐，雙盤單盤，支鍋叉盤，皆無不可。」

答(二)：身勿挺勿曲，舌柱上腭，意取口合，口合而舌任自然亦可，橋與不橋無關宏旨。答(三)：眼觀鼻，鼻觀心，無思無為，無相無住。合眼易睡。合眼避境，古德呵為黑山鬼窟活計，不宜合眼打坐也。

答(四)：心不止自靜，若起心止妄，如龜在塗，拂跡跡生，愈拂愈多。經云：『念起即覺，覺之即無。』古德云：『不怕念起，只怕覺遲。』念起不隨，不止而止矣！

答(五)：每日坐多少次，每次坐多少時，可因本人環境自定課程，宗門於四威儀中，皆心如止水，坐與不坐，功夫不二。六祖云：『生時坐不臥，死時臥不坐，元是臭骨頭，何為立功課。』參！

答(六)：尊問四禪是否四段程序一節，若論祖師門風，「聖諦亦不為」，何程序之有？古德道：『我這裏無逐日長進的禪！』妄流截斷，如電燈機根，果能按著電制，室暗頓明，暗非漸去。說四禪定法，為度漸機。既承下問，姑扯葛藤，略述如左：

(一)初禪：初禪在未入禪之前有粗住，細住，欲界定，未到定，四個階段，安坐攝心，調和氣息，覺此心澄淨寧帖，不向外馳，名為「粗住」。由此漸漸勝前，名為「細住」。其後數日，或三兩月，豁爾心地作一分光明，我身如雲如影，爽朗空淨。但猶見身心之相，未成定內功德，名「欲界定」。從此泯然一轉，不見欲界定中之身首衣服床鋪，猶如虛空，名「未到定」。此時性障猶在，未入初禪，在此未到定身心豁然空寂，內不見身，外不見物，如此或經一日，乃至一月

一年，定心不壞，覺自心微微動搖，或感微癢，起動痒輕重冷暖澀滑八觸。此為色界之四大極微，與欲界之四大極微轉換而發。此觸相，乃正入初禪之相，有十功德。又名十眷屬。謂空、明、定、智、善心、柔軟、喜、樂、解脫、境界相應也。此八觸十功德，惟初禪有之，二禪以上則無。

(二)二禪：呵棄初禪之覺觀而得四支；四支者，謂淨支、喜支、樂支、一心支也。

(三)三禪：呵棄二禪進為三禪。三禪有捨支、慧支、樂支、一心支。

(四)四禪：呵棄三禪之樂支，進為不苦不樂支、捨支、念支、一心支。此時心如止水，湛然清淨，名為四禪。

如上四禪，為「如來禪」。靜坐修習，不著不住，能了生死。若夫「祖師禪」，則言下承當，不歷階級，見本性已，隨緣保任，深山鬧市，皆善護持，無所謂打坐也。金剛經云：『若人言如來若來若去，若坐若臥，是不解我所說義。』然而經中明言：『為發大乘者說，為發最上乘者說。』故此事誠不易言，非言說所能到故。仁者於意云何？(下略)

附葛居士原函

融照老法師慈鑒：日前得友人轉贈尊著佛教與禪宗一卷，鹽讀之下，如飲醍醐，受益良深，末學初窺釋氏門牆，雖有慕道之忱，惜無入門之徑，教海汪洋，年逾耳順，志切窮理，亦恐時不我許，惟禪宗由於自力，特為向往，但如何用力，則茫然不知着手，欲敲叩禪關，請求開示，又奈格於方言，故求賜示下列各項：(一)打坐時定要雙盤抑又盤亦可？(二)身要直否？舌要搭橋否？(三)眼要開；或要合，開合有何關係？(四)心要靜，當用何法止之？(五)打坐時間，每日幾次？每次坐若干時間？(六)四禪是否四段程序？以上所具疑問，乞為一一開示，以便遵循。幸勿吝法施為荷，敬請禪安，末學葛馥生作禮。