

## 禅镇

‘禅镇’也是坐禅时用来警睡的器物。十诵律中略说：‘若有比丘在大众中，昏沉好睡；得用水洗头、或用麴擲之令醒。假如仍然昏睡不止，佛说得用禅杖调治。若还不能清醒，则须使用‘禅镇’调治了。（语译）

所谓‘禅镇’，究竟是如何呢？一释氏要览说：‘禅镇：木板为之，形量似笏。中作孔，施纽串于耳下。头戴，去额四指。坐禅人若昏睡，头倾则堕。以自警’。

又行事钞资持记说：‘禅镇如笏，坐禅时镇顶。须作孔施纽，串耳上。睡时即堕地。佛言：一堕听舒一足，二堕听舒二足，三堕应起经行。’