

**調息**：初入禪調息法者。息有四種相：一風、二喘、三氣、四息。前三爲不調相，後一爲調相。**云何爲風相**？坐時則鼻中息出入覺有聲，是風也。**云何喘相**？坐時息雖無聲，而出入結滯不通，是喘相也。**云何氣相**？坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細，是氣相也。**云何息相**？不聲不結不麤，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也。守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息即定。

坐時有風喘氣三相，是名不調；而用心者，復爲心患，心亦難定。若欲調之，當依三法：一者下著安心、二者寬放身體、三者想氣遍毛孔出入通同無障。若細其心，令息微微然。息調則眾患不生，其心易定，是名行者初入定時調息方法。舉要言之，不澀不滑，是調息相也。

**調心**：初入定時調心者有三義：一入、二住、三出。初入有二義：一者調伏亂想，不令越逸；二者當令沉、浮、寬、急得所。

**何等爲沉相**？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是爲沉相。爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意，此可治沉。**何等爲浮相**？若坐時心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。爾時宜安心向下，繫緣臍中，制諸亂念；心即定住，則心易安靜。舉要言之，不沉不浮，是心調相。

**其定心亦有寬急之相**。定心急病相者：由坐中攝心用念，因此入定，是故上向，胸臆急痛。當寬放其心，想氣皆流下，患自差矣。若心寬病相者：覺心志散慢，身好透迤；或口中涎流；或時闇晦。爾時應當斂身急念，令心住緣中；身體相持，以此爲治。心有澀滑之相，推之可知。是爲初入定調心方法。

夫入定，本是從麤入細，是以身既爲麤，息居其中，心最爲細靜。調麤就細，令心安靜，此則入定初方便也。是名初入定時調二事也。

**行五法**：欲、精進、念、巧慧、一心。行此五法，得五枝，成就初禪。

**欲**，名欲於欲界中出，欲得初禪。**精進**，名離家持戒，初夜後夜，專精不懈，節食攝心，不令馳散。**念**，名念初禪樂，知欲界不淨，狂惑可賤，初禪爲尊重可貴。**巧慧**，名觀察籌量欲界樂、初禪樂，輕重得失。一心，名常繫心緣中，不令分散。

復次，專求初禪，放捨欲樂；譬如患怨，常欲滅除，則不爲怨之所害也。如**佛爲著欲婆羅門說**：我本觀欲：欲爲怖畏、憂苦因緣；欲爲少樂多苦；欲爲魔網，纏綿難出；欲爲燒熱，乾竭諸樂，譬如樹林四邊火起；欲爲如臨火坑，甚可怖畏；如逼毒蛇；如怨賊拔刀；如惡羅刹；如惡毒入口；如吞烱銅；如三流狂象；如臨大深坑；如師子斷道；如摩竭魚開口。諸欲亦如是，甚可怖畏！若著諸欲，令人惱苦。著欲之人，亦如獄囚，如鹿在圍，如鳥入網，如魚吞鉤，如豹搏狗，如鳥在鷗群，如蛇值野豬，如鼠在貓中，如群盲臨坑，如蠅著熱油，如儻人在陣，如斃人遭火，如入沸鹹河，如舐蜜塗刀，如四衢鬻肉，如薄覆刀林，如華覆不淨，如蜜塗毒甕，如毒蛇篋，如夢虛誑，如假借當歸，如幻誑小兒，如燄無實，如沒大水，如船入摩竭魚口，如雹害穀，如霹靂臨人。諸欲亦如是，虛誑無實，無牢無強，樂少苦多。欲爲魔軍，破善功德，常爲劫害眾生故出，如是等種種諸喻。