

一者疑自：而作是念，我諸根闇鈍，罪垢深重，非其人乎！自作此疑，定法終不得發。若欲修定，勿當自輕，以宿世善根難測故。

二者疑師：彼人威儀，相貌如是，自尙無道，何能教我？作是疑慢，即爲障定。欲除之法，如「摩訶衍論」中說：「如臭皮囊中金，以貪金故，不可棄其臭囊！行者亦爾，師雖不清淨，亦應生佛想。」

三、疑法：世人多執本心，於所受法，不能即信，敬心受行。若心生猶豫，即法不染心。何以故？疑障之義，如偈中說：

如人在歧道	疑惑無所趣	諸法實相中	疑亦復如是
疑故不勤求	諸法之實相	是疑從痴生	惡中之惡者
善不善法中	生死及涅槃	定實真有法	於中莫生疑

汝若懷疑惑    死王獄吏縛    如獅子搏鹿    不能得解脫  
在世雖有疑    當隨喜善法    譬如觀歧道    利好者應逐  
佛法之中，信爲能入；若無信者，雖在佛法，終無所獲。  
如是種種因緣，覺知疑過，當急棄之！

### 戊二、問答釋疑

問曰：不善法廣，塵數無量，何故但棄五法？答曰：此五蓋中，即具有三毒等分，四法爲根本，亦得攝八萬四千諸塵勞法門。一貪欲蓋，即貪毒。二瞋恚蓋，即瞋毒。三睡眠及疑，此二法是痴毒。四掉悔，即是等分攝。合爲四分煩惱，一中有二萬一千，四中合爲八萬四千。是故除此五蓋，即是除一切不善之法。

### 戊三、歎德勸修

行者如是等種種因緣，棄於五蓋。譬如負債得脫；重病得差；如饑餓之人得至豐國；如於惡賊中得自免濟，安隱無患。

行者亦如是，除此五蓋，其心安隱，清涼快樂。如日月以五事覆翳，煙塵雲霧羅睺阿修羅手障，則不能明照。人心五蓋，亦復如是！

丁四、調和第四分二：初先明修心之要。二、正示調和之法。今初。

戊一、先明修心之要

己一、真正發心

夫行者初學坐禪，欲修十方三世佛法者，應當先發大誓願：度脫一切眾生，願求無上佛道。其心堅固，猶如金剛，精進勇猛，不惜身命。若不成就一切佛法，終不退轉！

己二、具足正見

然後坐中正念思惟一切諸法真實之相。所謂善不善無記法，內外根塵妄識，一切有漏煩惱法，三界有為生死因果法，皆因心有。故《十地經》云：「三界無別有，唯是一心作。」若知心無性，則諸法不實，心無染著。則一切生死業行止息。作是觀

已，乃應如次起行修習也。

## 戊二、正示調和之法

### 己一、釋名述義

云何名「調和」？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，先須善巧調泥，令使不彊不懦，然後可就輪繩。亦如彈琴，前應調弦令寬急得所，方可入弄，出諸妙曲。行者修心，亦復如是！善調五事，必使和適，則三昧易生。有所不調，多諸妨難，善根難發。

己二、調和五事分三：初調飲食。二、調睡眠。三、調三事。今初。

### 庚一、調飲食

一調食者：夫食之爲法，本欲資身進道。食若過飽，則氣急身滿，百脈不通；令心閉塞，坐念不安。若食過少，則身羸心懸，意慮不固，此二皆非得定之道。若食穢觸之物，令人心識昏迷；若食不宜之

物，則動宿病，使四大違反。此爲修定之初，須深慎之也。故經云：  
身安則道隆 飲食知節量 常樂在空閑 心靜樂精進 是名諸佛教

## 庚二、調睡眠

二調睡眠者：夫眠是無明惑覆，不可縱之！若其眠寐過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，而能令心闇昧，善根沉沒。當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨。如是乃可棲心聖境，三昧現前。故經云：「初夜後夜，亦勿有廢。」「無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。」

庚三、調三事 分三：初入禪。二、住禪。三、出禪。今初。

辛一、入禪 分三：初調身。二、調息。三、調心。今初。

## 壬一、調身

三、調身，四調息，五調心，此應合用，不得別說。但有初、中、後，方法不同，是則入住出相有異也。

夫初欲入禪調身者：行人欲入三昧調身之宜，若在定外，行住進止，動靜運爲，悉須詳審。若所作羸獷，則氣息隨羸，則散亂難錄，兼復坐時煩惱，心不恬怡，是以雖在定外，亦須用心，逆作方便，後入禪時，須善安身得所。

初至繩床，即須先安坐處，每令安穩，久久無妨。次當正腳，若半跏坐者，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右齊；右腳指與左齊；若欲全跏，即正右腳置左腳上。次解寬衣帶周正，不令坐時脫落。次當安手，以左手掌置右手上，重累手相對，頓置左腳上，牽來近身，當心而安。

次當正身，先當挺動其身，並諸支節，作七八反，如似按摩法，勿令手足差異，如是已則端直，令脊骨勿曲勿聳。次正頭頸，令鼻與臍相對，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次當口吐濁氣。吐氣之法，開口放氣，不可羸急，以之綿綿，恣氣而出，想身分中，百脈不通處，放息隨氣而出，閉口鼻納清氣，

如是至三，若身息調和，但一亦足。次當閉口，唇齒纔相挂著，舌向上齶，次當閉眼，纔令斷光而已。當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢，切爾搖動。

是爲初入禪定，調身之法。舉要言之：不寬不急，是身調相。

### 壬二、調息

四、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，出入覺有聲也。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、不羸，出入綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此爲息相也。

守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息則定。

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、寬放身體。三者想氣徧毛孔，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。

### 壬三、調心

五、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。何等是浮相？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，心即安住，此則心易安靜。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，或時暗晦，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。

### 辛二、住禪

二、住坐中調三事者，行人當於一坐之時，隨時長短，十二時，或經一時，或至二三時，攝念用心，是中應須善識身息心三事，調不調相。

若坐時，向雖調身竟，其身，或寬或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直。覺已隨正，令其安隱，中無寬急，平直正住。復次一坐之中，身雖調和，而氣不調和。不調和相者，如上所說，或風或喘，

或復氣急，身中脹滿，當用前法，隨而治之，每令息道綿綿，如有如無。次，一坐中，身息雖調，而心或浮沉，寬急不定。爾時若覺，當用前法，調令中適。

此二事，的無前後，隨不調者，而調適之。令一坐之中，身息及心三事調適，無相乖越，和融不二，此則能除宿患，妨障不生，定道可剋！

### 辛三、出禪

三、出時調三事者，行人若坐禪將竟，欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想從百脹，隨意而散。然後微微動身，次動肩膊及手臂頭頸，次動二足，悉令柔軟。次以手徧摩諸毛孔，次摩手令煖，以揜兩眼，然後開之，待身熱稍歇，方可隨意出入。若不爾者，坐或得住心，出既頓促，則細法未散，住在身中，令人頭痛，百骨節彊，猶如風勞，於後坐中，煩躁不安。

是故心欲出定，每須在意，此爲出定，調身息心方法，以從細出麤