

一者疑自：而作是念，我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎！自作此疑，定法终不得发。若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故。

二者疑师：彼人威仪，相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定。欲除之法，如「摩诃衍论」中说：一如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊！行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。」

三、疑法：世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行。若心生犹豫，即法不染心。何以故？疑障之义，如偈中说：

如人在歧道	疑惑无所趣	诸法实相中	疑亦复如是
疑故不勤求	诸法之实相	是疑从痴生	恶中之恶者
善不善法中	生死及涅槃	定实真有法	于中莫生疑

汝若怀疑惑 死王狱吏缚 如狮子搏鹿 不能得解脱
在世虽有疑 当随喜善法 譬如观歧道 利好者应逐
佛法之中，信为能入；若无信者，虽在佛法，终无所获。
如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之！

戊二、问答释疑

问曰：不善法广，尘数无量，何故但弃五法？答曰：此五盖中，即具有三毒等分，四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳法门。一贪欲盖，即贪毒。二瞋恚盖，即瞋毒。三睡眠及疑，此二法是痴毒。四掉悔，即是等分摄。合为四分烦恼，一中有二万一千，四中合为八万四千。是故除此五盖，即是除一切不善之法。

戊三、叹德劝修

行者如是等种种因缘，弃于五盖。譬如负债得脱；重病得差；如饥饿之人得至丰国；如于恶贼中得自免济，安隐无患。

行者亦如是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以五事覆翳，烟尘云雾罗睺阿修罗手障，则不能明照。人心五盖，亦复如是！

丁四、调和第四分二：初先明修心之要。二、正示调和之法。今初。

戊一、先明修心之要

己一、真正发心

夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿：度脱一切众生，愿求无上佛道。其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命。若不成就一切佛法，终不退转！

己二、具足正见

然后坐中正念思惟一切诸法真实之相。所谓善不善无记法，内外根尘妄识，一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法，皆因心有。故《十地经》云：「三界无别有，唯是一心作。」若知心无性，则诸法不实，心无染着。则一切生死业行止息。作是观

已，乃应如次起行修习也。

戊二、正示调和之法醅

己一、释名述义

云何名「调和」？今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不懦，然后可就轮绳。亦如弹琴，前应调弦令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修心，亦复如是！善调五事，必使和适，则三昧易生。有所不调，多诸妨难，善根难发。

己二、调和五事分三：初调饮食。二、调睡眠。三、调三事。今初。

庚一、调饮食

一调食者：夫食之为法，本欲资身进道。食若过饱，则气急身满，百脉不通；令心闭塞，坐念不安。若食过少，则身羸心悬，意虑不固，此二皆非得定之道。若食秽触之物，令人心识昏迷；若食不宜之

物，则动宿病，使四大违反。此为修定之初，须深慎之也。故经云：
身安则道隆 饮食知节量 常乐在空闲 心静乐精进 是名诸佛教

庚二、调睡眠

二调睡眠者：夫眠是无明惑覆，不可纵之！若其眠寐过多，非唯
废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心闇昧，善根沉没。当觉悟无常，
调伏睡眠，令神气清白，念心明净。如是乃可栖心圣境，三昧现前。
故经云：「初夜后夜，亦勿有废。」「无以睡眠因缘，令一生空过，
无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。」

庚三、调三事 分三：初入禅。 二、住禅。 三、出禅。 今初。

辛一、入禅 分三：初调身。 二、调息。 三、调心。 今初。

壬一、调身

三、调身，四调息，五调心，此应合用，不得别说。但有初、中、
后，方法不同，是则入住出相有异也。

夫初欲入禅调身者：行人欲入三昧调身之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审。若所作羸犷，则气息随羸，则散乱难录，兼复坐时烦恼，心不恬怡，是以虽在定外，亦须用心，逆作方便，后入禅时，须善安身得所。

初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。次当正脚，若半跏坐者，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右齐；右脚指与左喙齐；若欲全跏，即正右脚置左脚上。次解宽衣带周正，不令坐时脱落。次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安。

次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七八反，如似按摩法，勿令手足差异，如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸。次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次当口吐浊气。吐气之法，开口放气，不可羸急，以之绵绵，恣气而出，想身分中，百脉不通处，放息随气而出，闭口鼻纳清气，

如是至三，若身息调和，但一亦足。次当闭口，唇齿纔相挂着，舌向上腭，次当闭眼，纔令断光而已。当端身正坐，犹如奠石，无得身首四肢，切尔摇动。

是为初入禅定，调身之法。举要言之：不宽不急，是身调相。

壬二、调息

四、初入禅调息法者，息有四种相：一、风。二、喘。三、气。四、息。前三为不调相，后一为调相。

云何为风相？坐时则鼻中息，出入觉有声也。是风也。

云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。

云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。

云何息相？不声、不结、不羸，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此为息相也。

守风则散，守喘则结，守气则劳，守息则定。

坐时有风喘气三相，是名不调；而用心者，复为心患，心亦难定。若欲调之，当依三法：一者下着安心。二、宽放身体。三者想气徧鑿毛孔，出入通同无障。若细其心，令息微微然。息调则众患不生，其心易定。

是名行者，初入定时，调息方法，举要言之：不涩不滑，是调息相也。

壬三、调心

五、初入定时调心者有三义：一、入，二、住，三、出。初入有二义：一者调伏乱想，不令越逸。二者当令沉浮，宽急得所。何等为沉相？若坐时，心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沉相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沉。何等是浮相？若坐时，心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念，心即安住，此则心易安静。举要言之：不沉不浮，是心调相。

其定心亦有宽急之相。定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。当宽放其心，想气皆流下，患自差矣！若心宽病相者，觉心志散慢，身好透迤，或口中涎流，或时暗晦，尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。心有涩滑之相，推之可知。是为初入定，调心方法。

夫入定本是从麤入细，是以身既为麤，息居其中，心最为细静。调麤就细，令心安静，此则入定初方便也。是名初入定时调二事也。

辛二、住禅

二、住坐中调三事者，行人当于一坐之时，随时长短，十二时，或经一时，或至二三时，摄念用心，是中应须善识身息心三事，调不调相。

若坐时，向虽调身竟，其身，或宽或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直。觉已随正，令其安隐，中无宽急，平直正住。复次一坐之中，身虽调和，而气不调和。不调和相者，如上所说，或风或喘，

或复气急，身中胀满，当用前法，随而治之，每令息道绵绵，如有如无。次，一坐中，身息虽调，而心或浮沉，宽急不定。尔时若觉，当用前法，调令中适。

此二事，的无前后，随不调者，而调适之。令一坐之中，身息及心三事调适，无相乖越，和融不二，此则能除宿患，妨碍不生，定道可克！

辛三、出禅

三、出时调三事者，行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百胀，随意而散。然后微微动身，次动肩膊及手臂头颈，次动二足，悉令柔软。次以手徧摩诸毛孔，次摩手令暖，以揅两眼，然后开之，待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中，烦躁不安。

是故心欲出定，每须在意，此为出定，调身息心方法，以从细出麤

