童蒙止觀/04

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

童蒙止觀

◀上一卷

調和第四

下一卷▶

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，若成就一切佛法，終不退轉。然後坐中思維一切諸法真實之相。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。

云何名調和？今借近譬，以況斯法。如世間陶師，欲造眾器，須先善巧調泥，令使不強不懦，然後可就輪繩；亦如彈琴，前應調弦，令寬即得所，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。

一、調食者。夫食之為本，本欲資身進道。食若過飽，則氣急心滿，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。此為修定之初，須深慎也。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。”

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，如是乃是可淒心聖境，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。

三、調身。四、調息。五、調心。此三應合用，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，動靜運為，悉須詳審。若所作粗獷，則氣息隨粗，以氣粗故，則心散難錄，兼復坐時煩憒，心不恬怡。身雖在定外，亦須用意逆作方便。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，以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右腳齊，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，不可令麤急，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，唇齒才相拄著，舌向上齶。

次當閉眼，才令斷外光而已。

當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢切爾搖動。

是為初入禪定調身之法。舉要言之，不寬不急，是身調相。

四、初入禪調息法者：

息有四種相：一風、二喘、三氣、四息。前三為不調相，後一為調相。

云何為風相？坐時則鼻中出入覺有聲，是風相也。

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？不聲不結不粗，出入綿綿，若存若亡，資神安穩，情抱悅豫，此是息相也。

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，復為心患，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。

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，二者當令沈浮寬急得所。何等為沈相？若坐時心中昏暗，無所記錄，頭好低垂，是為沈相。爾時當系念鼻端，令心住緣中，無分散意，此可治沈。何等為浮相？若坐時心好飄動，身亦不安，念外異緣，此是浮相。此時宜安心向下，系緣臍中，制諸亂念，心即定住，則心易安靜。舉要言之，不沈不浮，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，覺心誌散慢，身好逶迤，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，以此為治。心有澀滑之相，推之可知，是為初入定調心方法。

夫入定是從粗入細，是身既為粗，息居其中，心最為細靜。調粗就細，令心安靜，此則入定初方便也，是名初入定時調三事也。

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，攝心用念。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，而心或沈浮寬急不定，爾時若覺，當用前法調令中適。此三事的無前後，隨不調者而調適之，令一坐中，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，定道可克。

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，想從百脈隨意而散，然後微微動身，次動肩膊及手頭頸，次動二足，悉令柔軟，次以手遍摩諸毛孔，次摩手令暖。以合兩眼，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，百骨節疆，猶如風勞，於後坐中煩燥不安。是故心欲出定，每須在意。此為出定調身息心方法。以從細出麤故，是名善入住出。如偈說：「進止有次第，粗細不相違，譬如善調馬，欲往而欲去。」

《法華經》云：「此大眾諸菩薩等，已於無量千萬億劫，為佛道故，勤行精進，善入住出無量百千萬億三昧，得大神通，久修梵行，善能次第習諸善法。」