

天臺智者大師禪門口訣

約十

師言安般守意當知色心相因而息猶然火緣薪以烟睹烟清濁則覺燥濕之形察息冥粗用鏡真邪之候守之者庶使望雲造浦候岸制篙識其機道船獲濟矣師言身安意正其若油淨燈明是故既欲守意先在安身安身者安處身風無令風事違諍何謂風事身中有行風橫起風諸節風百脈風筋風力風骨間風腰風脊風上風下風如此諸風位各有分不可相亂亂則賊大則顛狂廢絕小則

虛實相陵虛則癢實則痛痛癢在身何暇系念顛狂之流故自亡言凡事動靜施為當先作是想想現在前然后即事也不爾者粗細相忤新陳交逆如禮禁奸其何可得止今略舉其一餘悉類之假令將就坐時先作是想我當於彼處坐彼處去此應若干步隨下足時稍申其氣漸放身體住風稍來行風漸去其餘威儀亦復如是如是想者是名安身也師說偈曰

進止有次第 粗細不相違 譬如善調馬

欲去如欲住 常能謹慎此 安身心入禪
師言行立坐卧常應系念但卧多則沈惛立
多則疲極行多則紛動難可一心坐無此過
所以多用行者當住閑靜之處結跏趺坐女
則半跏趺平身正直縱任身體散誕四肘布
置骨解當令關節相應不倚不曲解衣緩帶
輒有不安微動取便要令調適也安詳以左
手置右手上令左手小指頭拄右手大指本
下兩手大指頭才相詣放頰車小小開齒微
微啟舉舌四五過長吐氣次漸平視徐徐細

閉目勿令眼臉大急當使眼中朧朧然師說
偈誡之

入住出三時 如劫成住壞 欲速者不達
達者知節量

師言息有四種應當揀擇一風二氣三喘四
息有聲曰風結滯曰氣出入不盡曰喘不聲
不滯出入俱盡曰息綿綿若存守喘則勞守
氣則結守風則散亂守息則定溫師一家系
念在己臍中央如豆瓣處解衣諦觀取其相
然后閉目合口開齒舉舌向齶令息調均一

心諦觀若有外念攝之令還若念不見復解衣看之熟取其相還復如前問何故念臍答其息出從臍出入至臍滅臍是息之出滅所由為知無常故所以念臍又臍是腸胃根源從源尋路自然見不淨若見不淨便止貪欲於念處為身為念處於六妙門為止處又識神托生之始與精血合根在於臍是以人生時唯臍連持若行者見臍分明自然生厭離免於系也經言隨所至處系心諦觀察謂息入出根於臍也問系念時或痛如針刺或急

如繩牽或癢如蟲噉或冷如水洗或熱如火炙如是諸觸或光神竟寂爾者電光定也於此時中有無量相似行者爾時一切勿著但努力一心而已自然得度若不精進即退墮也問何故數息時忽然忘數但知息答心稍細應於一心是以失數向者息是一數是一境與二俱所以粗問何故復不知息但知境答行者粗觀已除息漸微所以不見有人言毛孔盡開處皆出故所以無耳師言息微故不見此言毛孔散出者既許出那得鼻門

獨不出也言微而不見者據系念為語毛孔散出者據通暢為語有人雲息系不行心眼乍明倏如電光疑是電光定習者言但不見息者是息微故忽然目明者人多語此是默然心自此之前亦有小小便身之觸人多以為禪喜樂師言此是十善相應心非上界也度此一節入禪境也履水臨淵爾乃得過耳師言觸者自知不須言之諸師咸以此驗人虛實言知者恐妄想之流翻為害耳師言若忽復見息遠從數起一以如前若坐久一人

須出時息現爾時即隨隨經十息許復數數經十息許乃微動手腳次動如按摩法次開目從細至粗乃可起耳於此時中由恆數息髣髴知之而已但不復專精也師教誡時恆說出入有次第偈也坐禪人問種種病師誠言但系心在境不令他緣病自差耳用之者遠至三日無有不差問心亂橫見答攝念可愈問四大增損那得復差答心之動轉由扇之有風住止理數然師教誡常言實心系實境實緣次第生實實迭相注自然入實理問

但得禪定便得入理為有地位耶答利根者
心定便入亦無的位鈍根者備經九次第定
定盡方會問外道修禪定至非想那不會理
答外道修定皆滯我心心為障故不會理也
大痛者是亂風起由與外爭故也雲何與外
爭謂心去時以表牽也如教嬰兒行但任之
而已不得牽挽欲速達者可不慎乎急者是
絞風起由行者專太過報風勢分不盡故也
若過若不及為失一矣癢者由行者息生時
謂為滅息滅時謂為生意與息相違故也故

雲不諦不明賊從內生冷者由行者不以味
所念處水大增也熱者由行者常有希望火
大增故也師言夫欲修行者要須有分無分
者不能辦事也何謂為分所謂四心一者堅
信謂深信師二者受用謂師法也三者精勤
常自勉勵四者方便謂細回轉雲身中脈如
百川歸海心如拘物頭四片相合一片各有
十紀脈共絞絡故心端有四十脈也其下一
脈直往趣臍號曰優陀那風優陀那者中也
故號此脈為中脈也初坐之中其外種種變

形或作父母師僧國王美女形像師子虎狼如是謂魔鬼行者當假想心作金剛刀擬之即去夫病有多種一身作病二鬼作病三魔作病四不調息成病五業障病今須識知第一身自作病者坐時或倚壁或衣襟大眾未出而卧此心懈怠魔得其便入身成病使人身體背脊骨欲疼痛名為注病難治行者慎之治法者用息從頭流氣向背脊歷骨節邊注下須好用心方差耳第二鬼作病者有人坐時其心念種種事或望有所知或欲知人

吉凶有兜醯羅鬼來入其身種種變現或見吉凶事知他身或知一家一村一聚落一州一郡及一國土中吉凶善惡等或如似聖人此非聖也并是前鬼所作莫取之也若不治之者久久亦能殺人第三魔作病者有人坐時心念利養魔即現其種種衣服飲食七珍雜物供養之具應識之若覺急須治之若不治入心成病者難治第四病者有人坐不解調息成病令人身體枯閉而羸瘦此人無罪易治治法用遍息正用心息之息名為遍滿

息用之法以心住息從頭溜氣遍滿四肢此是不解用息使筋脈焦枯身無潤澤令以此二息從上流下令息遍身故名遍息滿息息遍滿故身即平復可用止息雲何名止息平心直住不動是名為止息第五業障病者舉身腫滿顏色虛肥而黃此人障重難治應須懺悔治法用焦息燼息雲何名焦燼二息亦非外別捉燼等物來著身中還用心息想作焦燼二息從頭至足及溜氣四肢通遍令使腫滿得消還用心息平心直住息得平復唯

須懺悔復有四肢痿弱無力兩臂兩足欲落或一臂欲落者治法用遍息流氣使滿四肢良久自差若口向左邊窪即注息往左若右邊窪注息往右邊若向左角右角如上法若有宿座冷熱等病用息向下流使病滅身中細碎衆病皆用息治之若冷病即用熱息流之若熱病即用冷息流之對治作法各用此二息治之復須行時用息若足輕頭重此是心高妄想可息妄想心可息高心可向下心若足重頭輕悲者向心若行時復次須用

心不高不下使息調和用息使身心俱遍即入通明觀可觀心性三昧身相三昧心相為其本經言識心達本源無虛假故治痢法安心臍下患冷痢則作暖息患熱則作冷息取差為止治嗽法取嗽欲發時三過吐氣然後安心中觀嗽欲發時便吐氣令出還如先安心自差治腫法作息腫斷令息撮聚欲遍當腫上以心住定穿作一孔令息從中出入即差治耳滿法安心置孔外細細引自牽氣令出須臾自差治人坐忽然喉中如似有物長

一二寸不肯出者安心物上須心住定然後分心四向意地語雲內外皆空病從何生亦須解空性遣之自去治坐中忽得短氣可先噓氣從鼻却入令氣滿身竟令出然後安心置掌文中不久自去一息治身中種種病法取氣從鼻却入令氣滿身竟然後細細閉口隨氣自內置此息去引心從骨中直下出不淨門外住眠時引息內腳心行住坐卧恒用此心自四處有雜病時須此息息通然後隨病處所引氣息從病處出入空無有闕者即

差治冷病用暖息治熱病用冷息治骨髓病
用刀息破腳十指頭并作息破腳踏上骨令
出即差治人身分腫刀息破腳十指奇中令
出通身腫滿安息腳心下身重作輕息身輕
重息初坐之中數息長短外神來鼻其心直
上至頂蒸熱却之法合口縮氣向上至頂還
向下牽氣則止其若不治通目兩目俱暗此
是何患若為鬼神鬼神名字跋達多舒手蓋
目盲即誦咒曰人之波晝比尼若波晝憂數
波晝誦至三遍眼即開明還如本初坐得細

住心為外人觸氣上塞胸腹脹不得安坐者
此是身中六神俱奔在胸以是令患治之法
先解衣帶出氣使長入氣使短十息然后誦
前咒命阿那般那乃至十得差初坐成得細
住心為人來觸氣上冲肺成病者即令肺脹
過百日即吐逆不得飲食此是外有惡神來
入人身名跋多神赤色六眼八孔或大或小
復有三小神名曰呼菟醯或變形作小兒或
作蟒身其形赤黑色兜羅醯神其形或大或
小三遍初坐中或得身體骨節腰背疼痛自

呼辟注此是何患此名六根通身游戲不久
患舉身頂直三過舒身命阿那般那即差初
坐之中六神沈墮為外人來觸六神橫出身
外毛孔中各有一神皆來奔入喜有起身體
青腫妨不得坐治法先合口縮氣向上二遍
身中還牽氣向下然后誦前咒命阿那般那
復列惡鬼神名字呼冤醯跋達多即差又言
名出息為安安般之人唯數出息初坐中或
有掉動者非久患治法先命阿那般那雲何
亂語休即止初坐中或有身中火起不是患

也治法外邊暗燬火入莫使知聞盆合頭此
人令坐傍人唱言此是大火起開眼不見滿
三遍即止初坐中或有身中水出者非患治
法盆盛水莫使聞知口含水灑面開眼不見
滿三遍即止初坐中重觸得心為人來驚心
中迫迫即時摸捫下病大小行不通此是身
中六神俱下出故生患治法縮氣向下還牽
向上說咒命阿那般波那以差為限欲上廁用
心法大小便出時可作一切病出想又行者
心少開悟於其深義如有漸解其心歡喜思

量過分復得忍勞患者當以智籌量可不應止則止應觀則觀止觀順宜便可得久思勞之狀衆多亦得頭痛氣滿皆用息治之治頭痛法鼻中入氣口中微引氣出意想念頭中痛氣微從口出若心細微緩調順時三度引氣出當自欠却如是引氣欠却不過至十頭痛則差治腹中氣滿法鼻中入氣口微引氣出意念腹中悶氣使從口中出患時當噓氣若腹中結極滿患時當仰眠申手腳以手輕腹皮上須按摩之十回五回當有噓氣還

復起坐引氣如前治法若心調順細乃至十年二十年結氣滿患但一日一夜心息調順氣息調和不緩不急不粗不細調和得所患皆差也若以息粗細緩急調和不得所者終不能差也若出息有聲名粗急出息如欲不續名細緩細緩者善又以腹中氣滿悶時長引氣出更增其患出息使不長不短調順和適得所患必差也以調和氣息治患法治一切腸中氣又坐禪和適得所者患者悉差又坐禪入得好細心定不得懷憂恚惱必成氣

患數入息時數入息亦成氣病緣五臟中作境界修定亦成病乃至誦經連文接句或出氣不時攝入入氣不時出盡成病皆以前法治之又治頭痛時不得治腹滿治腹滿時不得治頭痛一時治兩患則更增其患若頭中氣極治其患時鼻中入氣而大開口微引氣出之又動坐之人多喜有氣若有氣患常用口中出氣治之久久人齒冷心得調細時鼻中入氣還以鼻中微引氣出治之其若心得調細一切氣患盡用鼻出入息治之若又用

數息法緣所患隨息亦善入時不緣但緣出息也若修觀過分故心則浮亂怡空過分故心則沈鈍行者常善觀察思惟治此患也又坐禪人若調心在身中五臟中來緣境界或謂五臟中定心來緣境界勤坐之人不久成病能令行人五臟界生氣脈與境界相連使人得急攣病治法意想觀身中上下使空如木筒相乃至臨坐及地皆令使空作意想身中氣息盡使向下入地而去若心調順不久即差患若差竟教使觀腳踝子上境界也又

須教患者汝得此患由心錯謬謂言在身中心法不在身外不在身內隨所緣而生汝當解之又復坐人心念境界時意謂作眼見相又復坐人得住時有光明照境界上不如是心光明意光明從明中出住在境界上是人不久患眼睛疼痛令人眼暗痛治法即以心緣眼心見眼合而作是念見觀之法眼應開視今見眼合知非眼見復次緣眼時見境界上明向上緣眼是心心從明中出而是心法不在內不在外不在中間眼是心法故隨心

所緣處生亦復不在內外兩中間作是觀時錯謬假心患皆除斷眼患即除又坐時不得令衣帶急使人得氣滿患又復坐人得上地定不得就坐中起善惡覺觀令人頭痛患皆須慎之是等諸患如上法治之又復坐人見境界上有塵起凝如似紡車轉者是人風患不得修學上地禪定令人發狂但得學身念處觀行法方便治風患差乃可得學上地定耳若入淺定而為外聲觸或有事觸身時即覺出定不能成患若心嫌恨瞋恚惱則成

氣滿患若入深定有大聲觸聲雖在外而在身中聲或在境界上聲是人欲出定不能得出心在身中怖怕精神荒迷后乃得出即令人得腹脹患或暴下血有事觸身得患亦是治法亦用調息如前法也若起瞋恚憤怒則不可治或時殺人初坐時若大小便不通蹴氣向上還牽向下咒阿那般那即差初坐時有好種種事起人來觸惱或謗佛法胡漢語令人不解此是惡鬼入身名兜醯羅誦前咒即差兜醯羅神其身黃乍大乍小命入息

阿那出息般那治身卒痛法問安般人何故舉身卒痛一師言由食太飽未消而便攝念氣粗念細故使然也治法二三日省食節息令長諦緣出息相二三日坐便愈一師言由攝念太急則氣結故病治法想身狀甌上飯氣然后想有風從臍中起出至面門面門者口也轉轉猛大吹身氣令散散后身痛即愈數日須食肥膩食慎勿見風又治法於未食時密室中慎勿聞聲寬放四肢於面門調於氣息五過二三日坐即差又雲由初坐時行

風猶盛不作方便即急捉體如住風體住風
與行風爭力故也治法須行動從緩漸急至
五里許還復從急至緩即坐長噓息四五過
寬放四腴泄然復放意經食頃復引息二三
過勿令耳聞聲復放意如前經一食頃然后
攝念至一坐即愈耳

天臺智者大師禪門口訣

終