

【经文信息】大正藏第 46 册 No. 1919

天台智者大师禅门口诀 1 卷

No. 1919

天台智者大师禅门口诀

师言安般守意。当知色心相因而息。犹如火缘薪以烟。覩烟清浊则览燥湿之形。察息冥龕用镜真邪之候。守之者庶使望云造浦候岸。制篙识其机道船获济矣。师言身安意正其若油净灯明。是故既欲守意先在安身。安身者。安处身风无令风事违净。何谓风事。身中有行风横起风诸节风百脉风筋风力风骨间风腰风脊风上风下风。如此诸风位各有分不可相乱。乱则贼。大则颠狂废绝。小则虚实相陵虚则痒实则痛。痛痒在身何暇系念。颠狂之流故自亡言。凡事动静施为。当先作是想想现在前然后即事也。不尔者龕细相忤新陈交逆。如礼禁奸其何可得止。今略举其一余悉类之。假令将就坐时先作是想。我当于彼处坐彼处去此。应若干步随下足时。稍申其气渐放身体。住风稍来行风渐去。其余威仪亦复如是。如是想者是名安身也。

师说偈曰。

进止有次第	龕细不相违
譬如善调马	欲去如欲住
常能谨慎此	安身心入禅

师言。行立坐卧常应系念。但卧多则沈昏。立多则疲极。行多则纷动难可一心。坐无此过所以多用。行者当住闲静之处结跏趺坐。女则半跏趺平身正直。纵任身体散诞四肢。布置骨解当令关节相应。不倚不曲解衣缓带。辄有不安微动取便要令调适也。安详以左手置右手上。令左手小指头拄右手大指本。下两手大指头。纔相诣放颊车。小小开齿微微启举舌。四五过长吐气。次渐平视徐徐细闭目。勿令眼睑大急。当使眼中眈眈然。师说偈诫之。

入住出三时 如劫成住坏
欲速者不达 达者知节量

师言。息有四种应当拣择。一风二气三喘四息有声曰风。结滞曰气。出入不尽曰喘。不声不滞出入俱尽曰息。绵绵若存。守喘则劳。守气则结。守风则散乱。守息则定。温师一家系念在己脐中央如豆瓣处。解衣谛观取其相。然后闭目合口开齿举舌向腭。令息调均一心谛观。若有外念摄之令还。若念不见复解衣看之。熟取其相还复如前。问何故念脐。答其息出从脐出入至脐灭。脐是息之出灭所由。为知无常故所以念脐。又脐是肠胃根源。从源寻路自然见不净。若见不净便止贪欲。于念处为身为念处。于六妙门为止处。又识神托生之始。与精血合根在于脐。是以人生时唯脐连持。若行者见脐分明自然生厌离免于系也。经言随所至处系心谛观察。谓息入出根于脐也。问系念时或痛如针刺。或急如绳牵。或痒如虫噉。或冷如水洗。或热如火炙。如是诸触或光神竟寂尔者电光定也。于此时中有无量相似。行者尔时一切勿着。但努力一心而已自然得度。若不精进即退堕也。问何故数息时忽然忘数但知息。答心稍稍细应于一心是以失数。向者息是一数是一境与二俱所以麤。问何故复不知息但知境。答行者麤观已除息渐微所以不见。有人言。毛孔尽开处皆出故所以无耳。师言息微故不见。此言毛孔散出者。既许出那得鼻门独不出也。言微而不见者据系念为语。毛孔散出者据通畅为语。有人云。息系不行心眼乍明倏如电光。疑是电光定。习者言。若但不见息者是息微故。忽然目明者人多语此是默然。心自此之前亦有小小便身之触人多以为禅喜乐。师言此是十善相应心非上界也。度此一节入禅境也。履冰临渊尔乃得过耳。师言触者自知不须言之。诸师咸以此验人虚实。言知者恐妄想之流翻为害耳。师言若忽复见息还。从数起一以如前。若坐久一人须出时息现。尔时即随随经十息许。复数数经十息许。乃微动手脚次动如按摩法。次开目从细至麤乃可起耳。于此时中由恒数息髣髴知之而已。但不复专精也。师教诫时恒说出入有次第偈也。坐禅人问种种病师诫言。但系心在境不令他缘病自差耳。用之者远至三日无有不差。问心乱横见。答摄念可愈。问四大增损那得复差。答心之动转由扇之有风。住止理数然。师教诫常言实心系实境。实缘次第生实。实迭相注自然入实理。问但得禅定便得入理为有地位耶。答利根者心定便入亦无的位。钝根者备经九次第定定尽方会。问外道修禅定至非想那不会理。答外道修定皆滞我心。心为障故不会理也。夫痛者是乱风起由与外争故也。云何与外争。谓心去时以表牵也。如教婴儿行但任之而已。不得牵挽。欲速达者可不慎乎。急者是绞风起。由行者专太过报。风势分不

尽故也。若过若不及为失一矣。痒者由行者息生时谓为灭。息灭时谓为生。意与息相违故也。故云不谛不明贼从内生冷者由行者不以味所念处水大增也。热者由行者常有希望火大增故也。师言夫欲修行者。要须有分无分者不能办事也。何谓为分。所谓四心。一者坚信谓深信师。二者受用谓师法也。三者精勤常自勉励。四者方便谓细回转。云身中脉如百川归海。心如拘物头。四片相合一片各有十纪脉。共绞络故心端有四十脉也。其下一脉直往趣脐。号曰优陀那风。优陀那者中也。故号此脉为中脉也。初坐之中其外种种变形。或作父母师僧国王美女形像师子虎狼。如是谓魔鬼。行者当假想心。作金刚刀拟之即去。夫病有多种。一身作病。二鬼作病。三魔作病。四不调息成病。五业障病。今须识知第一身自作病者。坐时或倚壁或衣襟。大众未出而卧。此心懈怠魔得其便。入身成病使人身体背脊骨欲疼痛。名为注病难治。行者慎之。治法者用息从头流气。向背脊历骨节边注下。须好用心方差耳。第二鬼作病者。有人坐时其心念种种事。或望有所知。或欲知人吉凶。有兜酰罗鬼来入其身。种种变现或见吉凶事知他身。或知一家一村一聚落一州一郡。及一国土中吉凶善恶等。或如似圣人此非圣也。并是前鬼所作莫取之也。若不治之者久久亦能杀人。第三魔作病者。有人坐时心念利养。魔即现其种种衣服饮食七珍杂物供养之具应识之。若觉急须治之。若不治入心成病者难治。第四病者有人坐不解调息成病。令人身体枯闭而羸瘦。此人无罪易治。治法用遍息正用心息之息名为遍满息。用之法以心住息。从头溜气遍满四腴。此是不解用息。使筋脉焦枯身无润泽。令以此二息从上流下。令息遍身故名遍息满息。息遍满故身即平复可用止息。云何名止息。平心直住不动是名为止息。第五业障病者。举身肿满颜色虚肥而黄。此人障重难治应须忏悔。治法用焦息[火*朝]息。云何名焦[火*朝]。二息亦非外别捉[火*朝]等物来着身中。还用心息想作焦[火*朝]。二息从头至足及溜气四腴。通遍令使肿满得消。还用心息平心直住。息得平复唯须忏悔。复有四腴痿弱无力。两臂两足欲落。或一臂欲落者。治法用遍息流气使满四腴良久自差。若口向左边注即注息往左。若右边注注息往右边。若向左角右角如上法。若有宿瘞冷热等病。用息向下流使病灭。身中细碎众病皆用息治之。若冷病即用热息流之。若热病即用冷息流之。对治作法各用此二息治之。复须行时用息。若足轻头重此是心高妄想。可息妄想心。可息高心。可向下看心。若足重头轻悲者向心。若行时复次须用心不高不下。使息调和用息使身心俱遍。即入通明观可观心性三昧身相三昧。心相为其本。经言识心达本源无虚假故。治痢法安心脐下。患冷痢则作暖息。患热则作冷息取差为止。治嗽法取嗽欲发时。

三过吐气然后安心中观。嗽欲发时便吐气令出。还如先安心自差。治肿法作息肿断令息撮聚欲遍。当肿上以心住定穿作一孔。令息从中出入即差治耳。满法安心置孔外细细引。自牵气令出须臾自差治。人坐忽然喉中如似有物长一二寸。不肯出者安心物上须心住定。然后分心四向意地语云。内外皆空病从何生。亦须解空性遣之自去。治坐中忽得短气可先嘘气。从鼻却入令气满身竟令出。然后安心置掌文中不久自去。一息治身中种种病法。取气从鼻却入令气满身竟。然后细细闭口随气自内置此息去。引心从骨中直下出不净门外住。眠时引息内脚心。行住坐卧恒用此心。自四处有杂病时须此息息通。然后随病处所引气息。从病处出入空无有阙者即差。治冷病用暖息。治热病用冷息。治骨髓病用刀息。破脚十指头并作息破脚踏上骨令出即差。治人身分肿刀息破脚十指奇中令出通。身肿满安息脚心下。身重作轻息身轻重息。初坐之中数息长短。外神来鼻其心直上至顶蒸热。却之法合口缩气向上至顶。还向下牵气则止。其若不治通目两目俱闇此是何患。若为鬼神。鬼神名字跋违多。舒手盖目盲。即诵呪曰。

人之波昼比尼若波昼忧菽波昼

诵至三遍。眼即开明还如本初坐。得细住心为外人触。气上塞胸腹胀不得安坐者。此是身中六神俱奔在胸。以是令患治之法。先解衣带出气使长入气使短十息。然后诵前呪命阿那般那乃至十得差。初坐成得细住心为人来触。气上冲肺成病者。即令肺胀过百日。即吐逆不得饮食。此是外有恶神来入人身名跋多神。赤色六眼八孔或大或小。复有三小神名曰呼搜酰。或变形作小儿。或作蟒身。其形赤黑色。兜罗酰神。其形或大或小三遍。初坐中或得身体骨节腰背疼痛。自呼辟注。此是何患。此名六根通身游戏。不久患举身顶直三过舒身命阿那般那即差。初坐之中六神沈暄。为外人来触六神横出身外。毛孔中各有一神。皆来奔入喜有起。身体青肿妨不得坐。治法先合口缩气向上。二遍身中还牵气向下。然后诵前呪命阿那般那。复列恶鬼神名字。呼搜酰跋违多即差。又言名出息为安。安般之人唯数出息。初坐中或有掉动者非久患。治法先命阿那般那。云何乱语休即止。初坐中或有身中火起不是患也。治法外边闇燄火入莫使知闻。盆合头此人令坐傍人唱言。此是大火起开眼不见满三遍即止。初坐中或有身中水出者非患。治法盆盛水莫使闻知。口含水洒面开眼不见满三遍即止。初坐中重触得心为人来惊心中迫迮。实时摸扪。下病大小行不通。此是身中六神俱下出故生患。治法缩气向下还牵向上。说呪命阿那波那以差为限欲上厕用心法。大小便出时可作一切病出。想

又行者心少开悟于其深义。如有渐解其心欢喜。思量过分复得忍劳患。行者当以智筹量。可不应止则止应观则观。止观顺宜便可得久。思劳之状众多。亦得头痛气满皆用息治之。治头痛法鼻中入气口中微引气出。意念念头中痛气微从口出。若心细微缓调顺时。三度引气出当自欠喏。如是引气欠喏不过至十头痛则差。治腹中气满法。鼻中入气口中微引气出。意念腹中闷气。使从口中出患时当嗝气。若腹中结极满患时。当仰眠申手脚以手轻肚皮上。须按摩之十回五回。当有嗝气。还复起坐引气如前治法。若心调顺细乃至十年二十年。结气满患但一日一夜心息调顺气息调和。不缓不急不麤不细。调和得所患皆差也。若以息麤细缓急。调和不得所者终不能差也。若出息有声音名麤急。出息如欲不续名细缓。细缓者善。又以腹中气满闷时。长引气出更增其患。出息使不长不短调顺和适。得所患必差也。以调和气息治患法。治一切肠中气。又坐禅和适得所者患者悉差。又坐禅入得好细心定不得怀忧患恼。必成气患数入息时。数入息亦成气病缘。五脏中作境界修定亦成病。乃至诵经连文接句或出气不时摄入。入气不时出尽成病。皆以前法治之。又治头痛时不得治腹满。治腹满时不得治头痛。一时治两患则更增其患。若头中气极治其患时。鼻中入气而大开口微引气出之。又勤坐之人多喜有气。若有气患常用口中出气治之久久。人齿冷心得调细时。鼻中入气还以鼻中微引气出治之。其若心得调细一切气患。尽用鼻出入息治之。若又用数息法缘所患随息。亦善入时不缘但缘出息也。若修观过分故心则浮乱。怡空过分故心则沈。钝行者常善观察思惟治此患也。又坐禅人若调心在身中五脏中来缘境界或谓五脏中定心来缘境界勤坐之人不久成病。能令行人五脏界生气脉与境界相连。使人得急挛病。治法意想观身中上下使空。如木筒相乃至临坐。及地皆令使空作意想。身中气息尽使向下入地而去。若心调顺不久即差。患若差竟教使观脚腓子上境界也。又须教患者汝得此患由心错谬。谓言在身中。心法不在身外不在身内。随所缘而生汝当解之。又复坐人心念境界时。意谓作眼见相。又复坐人得住时。有光明照境界上。不知是心光明意光明。从明中出住在境界上。是人不久患眼睛疼痛。令人眼闇痛。治法即以心缘眼。心见眼合而作是念。见观之法眼应开视。今见眼合知非眼见。复次缘眼时见境界上明。向上缘眼是心心从明中出。而是心法不在内不在外不在中间。眼是心法故随心所缘处生。亦复不在内外两中间。作是观时错谬假心。患皆除断眼患即除。又坐时不得令衣带急。使人得气满患。又复坐人得上地定。不得就坐中起善恶觉观。令人头痛患皆须慎之。是等诸患如上法治之。又复坐人见境界上有尘起。凝如似纺车转者。是人有风患不得修学上地禅定。令人发

狂。但得学身念处。观行法方便治风患。差乃可得学上地定耳。若入浅定而为外声触。或有事触身时。即觉出定不能成患。若心嫌恨瞋恚恼则成气满患。若入深定有大声触。声虽在外而在身中。声或在境界上声。是人欲出定不能得出。心在身中怖怕精神荒迷后乃得出。即令人得腹胀患。或暴下血有事触身得患。亦如是。治法亦用调息如前法也。若起瞋恚愤怒则不可治。或时杀人初坐时。若大小便不通蹶气向上还牵向下。呪阿那般那即差。初坐时有好种种事起人来触恼。或谤佛法胡汉语令人不解。此是恶鬼入身名兜酰罗。诵前呪即差。兜酰罗神其身黄。乍大乍小。命入息阿那出息般那治身卒痛法。问安般人何故举身卒痛。一师言。由食太饱未消而便摄念气麤念细故使然也。治法二三日省食。节息令长谛缘出息相。二三日坐便愈。一师言。由摄念太急则气结故病。治法想身状甑上饭气。然后想有风从脐中起出至面门。面门者口也。转转猛大吹身气令散。散后身痛即愈。数日须食肥膩食慎勿见风。又治法于未食时。密室中慎勿闻声。宽放四肢于面门调和气息五过。二三日坐即差。又云由初坐时行风犹盛。不作方便即急促体如住风。体住风与行风争力故也。治法须行动从缓渐急至五里许。还复从急至缓即坐。长嘘息四五过。宽放四肢泄然复放意经食顷。复引息二三过勿令耳闻声。复放意如前经一食顷。然后摄念至一坐即愈耳。

天台智者大师禅门口诀

【经文信息】大正藏第 46 册 No. 1919 天台智者大师禅门口诀

【版本记录】CBETA 电子佛典 Rev. 1.9 (Big5), 完成日期: 2009/04/23

【编辑说明】本数据库由中华电子佛典协会 (CBETA) 依大正藏所编辑

【原始数据】萧镇国大德提供, 北美某大德提供

【其他事项】本数据库可自由免费流通, 详细内容请参阅【[中华电子佛典协会数据库版权宣告](#)】
