

天台宗電子圖書館 製作

# 天台智者大師禪門口訣

天台智者大師 撰

注意：

1. 本圖書館所收錄典籍，主要是從網絡上面搜得的好版本，但是只有部份是校對過，難免還會有錯處。故此我們會不時修訂、更新，所以欲打印的話，請在打印之前到網站上下載，以確保是最新的版本。下載地址：<http://ttlib.buddhism.org.hk/>
2. 打印的話，建議使用pdf檔，因word檔容易隨設備不同而導致頁碼可能會有錯亂。而裝釘邊距使用了奇偶頁設置，宜雙面打印，單面打印的話會出現內文左右移動。打印A4或32開皆可，若有眼力不佳，需要更大字體，可以印成A3閱讀。
3. 使用平板閱讀，建議使用pdf“切白邊版”，以使內文顯示最大化。若無“切白邊版”，可以自行使用Adobe軟件裁邊，全部奇數頁面裁剪分別為：3.75cm（上、下）、2.45（左）、1.95（右）；然後偶數頁面為：3.75cm（上、下）、1.95（左）、2.45（右）。還原的話，把上面設置為0cm，選全部頁數並確定執行。

# 天台智者大師禪門口訣

天台智者大師 撰

師言：安般守意，當知色、心相因而息，猶如火緣薪以煙。睹煙清、濁，則覽燥、濕之形；察息冥、麤，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，虛則痒，實則痛。痛痒在身，何暇繫念？顛狂之流，故自亡言。凡事動靜施為，當先作是想，想現在前，然後即事也。不爾者，麤細相忤，新陳交逆，如禮禁姦，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，麤細不相違，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、臥常應繫念，但臥多則沈昏，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，散誕四肢，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；下兩手大指頭纔相詣，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，勿令眼瞼大急，當使眼中矐矐然。師說偈誡之：

人住出三時，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，繫念在己臍中央，如豆瓣處，解衣諦觀取其相，然後閉目，合口齒，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，免於繫也。經言隨所至處，繫心諦觀察，謂息入出根於臍也。

問：繫念時，或痛如針刺，或急如繩牽，或痒如蟲噉，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：心稍稍細應於一心，是以失數，向者息是一，數是一，境與二俱，所以麤。

問：何故復不知息，但知境？

答：行者麤觀已，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，據繫念為語；毛孔散出者，據通暢為語。

有人云：息繫不行，心眼乍明，倏如電光，疑是電光定。習者言：若但不見息者，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。履冰臨淵，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，從細至麤，乃可起耳。於此時中，由恒數息髣髴知之而已，但不復專精也。

師教誡時，恒說出入有次第偈也。

坐禪人問種種病，師誡言：但繫心在境，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：「實心繫實境，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。

夫痛者，是亂風起，由與外爭故也。云何與外爭？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。痒者，由行者息生時謂為滅，息滅時謂為生，意與息相違故也，故云不諦不明賊從內生。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，謂細迴轉。云身中脈如百川歸海，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，大眾未出而臥。此心懈怠，魔得其便，人身成病，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，並是前鬼所作，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，人心成病

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，從頭溜氣遍滿四腴。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。云何名止息？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、爛息。云何名焦、爛二息？亦非外別捉爛等物來著身中，還用心息想作焦、爛二息，從頭至足及溜氣四腴通遍，令使腫滿得消，還用心息平心直住，息得平復，唯須懺悔。復有四腴痿弱無力，兩臂兩足欲落，或一臂欲落者，治法，用遍息流氣使滿四腴，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。若有宿瘞冷熱等病，用息向下流，使病滅。身中細碎眾病，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，可向下看心。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。

治病法，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，須與自差。

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云：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，從鼻卻入，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。取氣從鼻卻入，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、臥恒用此心。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，并作息破腳趺上骨令出即差。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。卻之法，合口縮氣，向上至頂，還向下牽氣，則止。其若不治，通目兩目俱闔，此是何患？若為鬼神，鬼神名字跋違多，舒手蓋目盲，即誦咒曰：「人之波晝比尼若波晝憂藪波晝。」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，然後誦前咒，命阿那般那，乃至十，得差。

初坐成得細住心，為人來觸，氣上衝肺成病者，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？此名六根通身遊戲，不久患，舉身頂直，三過舒身，命阿那般那即差。

初坐之中，六神沈暄，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，然後誦前咒，命阿那般那，復列惡鬼神名字：呼菟醯、跋違多，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：云何亂語？休即止。初坐中，或有身中火起，不是患也。治法，外邊闍齋火人，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，心中迫迮，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。行者當以智籌量可不，應止則止，應觀則觀，止觀順宜，便可得久。思勞之狀眾多，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，當自欠故。如是引氣欠故不過至十，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，患時當噎氣。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，當有噎氣，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，不麤不細，調和得所，患皆差也。若以息麤細緩急，調和不得所者，終不能差也。若出息有聲，名麤急；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，口中微引氣出之。

又勤坐之人多喜有氣，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，教使觀腳腓子上境界也。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，不知是心光明、意光明從明中出住在境界上，是人不久患眼睛疼痛，令人眼闇痛。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，是人有風患，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，後乃得出，即令人得腹脹患，或暴下血。有事觸身，得患亦如是。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，蹶氣向上，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，命人息阿那，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，氣羸念細，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，然後想有風從臍中起，出至面門。面門者，口也。轉轉猛大，吹身氣令散，散後身痛即愈。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。

又云：由初坐時，行風猶盛，不作方便，即急促體如住風體，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，長嘯息四五過，寬放四肢泄然，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，然後攝念至一坐即愈耳。三世諸佛迴向，我亦如是迴向。迴向已，歸命禮三寶。