

身變不一種 猶如竹葦實 自生自然壞

今我所學如所聞知 人臨死時所現變怪 口不知味耳不聞音 筋脈縮急喘息不定 體痛呻吟血氣微細 身轉羸瘦其筋現 或身卒肥血脈隆起 頰車垂下其頭戰掉 視之可憎 舉動舒緩 其眼童子甚黑於常 眼目不視便利不通 諸節欲解 諸根不定 眼中盡青氣結連喘 諸所怪變各現如此 於是頌曰

其病惱無數 血脈精氣竭 如水嚙樹根 當愍如拔栽

於時醫心念言 有如此病必死無疑 古昔良醫造結經文 名曰於彼除恐 長耳灰掌 養言長育急教多髻 天又長蓋 大首退轉 憔悴大白 最尊路面 調牛岐伯 醫徊扁鵲 如是等輩 悉療身病 於是頌曰 於彼之等類 尊法梵志仙 正救所有果 及餘王良醫 此為主成敗 博知能度厄 愍以經救命 猶如梵造法 復有其醫主治耳目 名曰眼眇動搖和鬪鈴 鳴月氏 英子 篋藏善覺 調牛日金 禿鼻力氏 雷鳴 是上醫名主治耳目 於是頌曰

眼眇醫之等 造合藥分明

除疾之瑕冥 如日滅諸冥

復有瘡醫治療諸瘡 名曰法財稚弟 端政辭 約黃金言談 是為瘡醫等 於是頌曰

其有能療治 百種之瘡瘻 能除眾厄疾 如以脚平地 法財所以出 於世造經書 正為治瘡病 令眾離患難

復有小兒醫 其名曰尊迦葉 耆域 奉慢 速疾 是等皆治小兒之病 於是頌曰

譬如有瘡頭 捐務除貢高 故生於世俗 愍傷治小兒 此尊迦葉等 行仁以正法 哀念童幼故 則作於醫經

復有鬼神醫名曰戴華 不事火 是等辟除鬼神來 媿人者 於是頌曰

諸宿轉周行 人生猶亦然 主有所恐怖 而多有危害 造立是經者 悉為解其患 如佛以正法 除愚令見明

正使合會 此上諸醫 及幻蠱道 并巫呪說 不能使差 令不終亡 於是頌曰

造作罪塵勞 勤苦懷眾惱 病痛亂其志 多垢命日促 為病所漂沒 死證見便怖 天帝諸神等 不救安況吾

醫心念言 曼命未斷 當避退矣 便語眾人 今此病者 設有所索 飯食美味 恣意與之 勿得逆也 吾有急事 而相捨去 事了當還 故與此緣 便捨退去 於是頌曰

命欲向斷時 得病甚困極 與塵勞俱合 罪至不自覺 怪變自然起 得對陰熱極 正使執金剛 不能濟其命

是時病家大小男女 聞醫所說 便棄湯藥 及諸呪術 家室眷屬 宗黨比隣 親厚知識 悉來聚會 圍遶病者 悲哀啼哭 觀念病困 譬如屠家群中 捕猪 牽欲殺之 餘猪悉聚 驚怖 側耳聽聲 惶惶惴惴 視警如猛虎 群中搏牛 餘牛見之 驚怖而走 或入山巖 或投深谷 又入樹間 跳騰哮吼 譬如魚師 持網捕魚 餘魚見之 怖散 沈竄石岸 草底 又如蒼鷹 臨其眾鳥 有所剛取 餘鳥見之 各散飛去 其人如是 無常對

至其身壞散 家室親屬 念當別離 悲哀若斯 命臨欲斷 閻王使者 自然來至 其到見縛 鐵箭所射 上生死船 罪所牽引 即欲發去 家室繞之 放髮悲慟 塵空其面目 哀泣歎息 涕淚流面 皆言痛哉 奈何相捨 椎胸鬱悃 稱歎病者 若干德行 心懷懊惱 於是頌曰

人其疾苦困 身冷稍離熱 室家悉聚會 舉聲而悲哀 造業更苦樂 如蜂採華味 心遂受憂戚 并惱一宗門

其人疾病如是 身中刀風起 令病者骨節解 有風名科斷 諸節解 有風名震 令筋脈緩 有風名破骨 消病人髓 有風名減 變其面色 眼耳鼻口咽喉 皆青 出入諸孔 斷絕 破壞 剝其身 復有一風名曰止脇 令其身內及膝肩 脇背脊腹 齊大小之腸 肝肺心脾 并餘諸藏 皆令斷絕 有風名旋 令其筋血及大小便生 藏熟藏 所食不通 寒熱悉乾 有風名節間 令諸支節 或縮或伸 而舉手足 欲捉虛空 坐起煩憤 有時笑戲 又復太息 其聲悲惻 節節以斷 筋脈則緩 髓腦為消 目不見色 耳不聞聲 鼻不別香 口不知味 身冷氣絕 無所復識 心下尚煖 魂神續在 挺直如木 不能動搖 於是頌曰

眾緣普皆至 悉不自覺知 身遭若干惱 命乃為窮盡 譬如弓弩弦 緩急不可用

爾時彼人 其心周匝 所有四大 皆為衰落 微命雖在 如燈欲滅 此人心中有身 意根 其生存時 所為善惡 即心念本 殃福吉凶 今世後世 所可作為 心悉自知 奉行善者 面色和解 其行惡

①憔悴大白 ②頰頰太白 ③瘡頭 蒼頭 ④其人病 ⑤人其疾 ⑥稍 ⑦消 ⑧太 ⑨大 ⑩多 ⑪名

者顏貌不悅。其人心喜面色則好。當知所歸必至善道。其面色惡。心念不善。則趣惡道。如有老人而照淨鏡。皆自見形。頭白面皺。齒落瘡痍。塵垢黑醜。皮緩脊僂。年老戰_{入音}。設見如是。還自羞鄙。閉目放鏡。吾已去少。衰老將至。心懷愁憂。已離安隱。至於窮極。素行惡者。臨壽終時。所見惡變。愁慘恐怖。深自剋責。吾歸惡道。定無有疑。亦如老人照鏡見身。知為衰至。於是頌曰：金寶等所作。巧拙成不同。設有行惡者。沈沒於深淵。已沒雖更生。顧視無所依。如為水所漂。臨死亦若斯。其有行善者。為有三輩。攝身口意淨修眾德。以法為財。臨壽終時。心懷喜踊。吾定上天。譬如賈客遠行治生。得度厄道。多獲財利。還歸到家。心悅無量。又如田家犁不失時。風雨復節。多收五穀。藏著_多篋中。意甚歡喜。如因病得愈。得畢償債。中心踊躍。亦復如是。猶蜂採花。以用作蜜。積德亦爾。其意大悅。我定上天。於是頌曰：其有學正士。積累行真法。以度於眾患。自致得明道。譬如閑居者。高山望其下。彼人命盡時。見善道若斯。

爾時其人命已盡者。身根識滅。便受中止。譬如如稱_レ。隨其輕重。或上或下。善惡如是。神離人身。住於中止。五陰悉具。無所乏少。死時五陰不到。中止。中止五陰亦不離本也。譬以印章。以用印泥。印不著泥。亦不離之。如種五穀。苗生莖實。非是本種。亦不離本。如是人死。精神魂魄。不齊五陰。亦不離本也。隨本所種。各得果報。其作德者。住善中止。履行惡者。在罪

中止。唯有道眼。乃見之耳。處於中止。而有三食。一曰觸軟。二曰心食。三曰意識。在中止者。或住一日。極久七日。至父母會。隨其本行。或趣三塗。人間天上。行惡多者。在中止中。見大火起。圍遶其身。猶如野火。焚燒草木。塵雨其形。見烏鵲鷲惡人之類。爪齒皆長。面目醜陋。衣服弊壞。頭上火然。各執兵仗。為所撾棒。矛刺刀斫。心懷恐懼。欲求救護。遙見叢樹。走往趣之。爾時即失中止。五陰入刀劍樹泥犁之中。墮地獄者。神見若此。於是頌曰：迷惑如醉象。違失聖法教。染濁如潦水。心憤亂若斯。常捐於正道。放心入邪徑。此人遭眾苦。命終墮地獄。行小惡者。見火煙塵。繞滿其身。及為師子虎狼蛇虺。群象所逐。又見故渠泉源。深水崩山大澗。心懷怖懍。赴趣其中。爾時即失中止。五陰墮畜生處。見是變者。知受獸身。於是頌曰：習癡捨慧便。或醉墮冥道。惡口常麁言。喜行撾捶人。又為犯罪殃。樂為不善事。如是無慈者。生於畜獸中。

罪若微者。周匝四面。有熱風起。身體鬱蒸。自然飢渴。遙見人來。皆持刀杖。矛戟弓箭。而圍遶之。望見大城。意欲入中。適發此心。即失中止。所受五陰。生於薜荔。其見如是。變當知墮餓鬼中。於是頌曰：剛弊喜譖人。遠戒不順法。犯禁穢濁事。貪饕而獨食。墮於膿血處。飢餓煩惱極。當知此輩人。定入為餓鬼。清修德善。涼風四來。其風甚香。若干種熏雨。其身上。諸妓樂音。相和而鳴。瞻視園觀樹木。

花果而悉茂盛。發意欲往。即時便失中止。五陰精神。自然上忉利天。於是頌曰：習法歸聖道。種福業生天。妓樂以自娛。遊諸花樹間。美豔玉女眾。端正光從容。常觀心欣悅。居止太山頂。行不淳一。或善或惡。當至人道。父母合會。精不失時。子應來生。父母德想。而俱同等。其母胎通。無所拘礙。心懷喜躍。而無邪念。則為柔軟。而不懼候。無有疾疹。堪任受子。不為輕慢。亦無反行。順其正法。不受濁污。即捐一切瑕穢之塵。其精不清。亦不為濁。中適不強。亦不腐敗。亦不赤黑。不為風寒。眾毒雜錯。與小便別。應來生者。精神便趣。心自念言。設是男子。不與女人。共俱合者。吾欲與通。起瞋怒心。恚彼男子。志懷恭敬。念於女人。瞋喜俱作。便排男子。欲向女人。父時精下。其神忻歡。謂是吾許。爾時即失中止。五陰便入胞胎。父母精合。既在胞胎。倍用踊躍。非是中止。五陰。亦不離之。入於胞胎。是為色陰。歡喜之時。為痛樂陰。念於精時。是為想陰。因本罪福緣。得入胎。是為行陰。神處胞中。則應識陰。如是和合名曰五陰。尋在胎時。即得二根。意根身根也。七日住中。而不增減。又二七日。其胎稍轉。譬如薄酪。至三七日。似如生酪。又四七日。精凝如熟酪。至五七日。胎精遂變。猶如生酥。又六七日。變如息肉。至七七日。轉如段肉。又八七日。其堅如坏。至九七日。變為五胞。兩肘兩髀。及其頸項。而從中出也。又十七日。復有五胞。手腕脚腕。及生其頭。十一七日。續生二十四胞。手指

①餐(食)聖(聖)饗(食) ②同等(等)同(同)時(時)等(等) ③十(十)十(十)住(住)斷(斷)結(結)經(經)6卷95下27:菩薩當知。虛空神識亦有中止。識合四氣來趣中止。中止受形。或經半月

足指眼耳鼻口此從中出。十二七日。是諸胞相轉成就。十三七日。則現腹相。十四七日。生肝肺心及其脾腎。十五七日。則生大腸。十六七日。即有小腸。十七七日。則有胃處。十八七日。生藏熟藏。起此二處。十九七日。生髀及踠腸骸。手掌足跌臂節筋連。二十七日。生陰臍乳頤項形相。二十一七日。體骨各分。隨其所應。兩骨在頭。三十二骨著口。七骨著項。兩骨著髀。兩骨著肘。四骨著臂。十二骨著胸。十八骨著背。兩骨著臆。四骨著膝。四十骨著足。微骨百八。與體肉合。其十八骨著在兩脇。二骨著肩。如是身骨。凡有三百。而相連結。其骨柔軟。如初生瓠。二十一七日。其骨稍堅。如未熟瓠。二十三七日。其骨轉堅。譬如胡桃。此三百骨各相連綴。足骨著足。膝骨著膝。踝骨著踝。髀骨著髀。臆骨著臆。脊骨著脊。胸骨著胸。脇骨著脇。脣骨著脣。項頤臂腕手足。諸骨轉相連著。如是聚骨。猶若幻化。又如合車。骨為垣牆。筋束血流。皮肉塗裹。薄膚覆之。因本罪福。果獲致此。無有思想。依其心元。隨風所由。牽引舉動。於是頌曰：其五骨積聚。隨心輕放恣。在身現掣頓。猶如牽拽蛇。前世所造行。善惡所興法。譬如人行路。或平或荆棘。二十四七日。生七百筋。連著其身。二十五七日。生七千脈。尚未具成。二十六七日。諸脈悉徹。具足成就。如蓮華根孔。二十七七日。三百六十三筋。皆成。二十八七日。其肌始生。二十九七日。肌肉稍厚。三十七日。纔有皮。有像。三十一七日。皮轉厚堅。三十二七日。皮革轉成。

三十三七日。耳鼻脣指諸膝節成。三十四七日。生九十九萬毛孔。髮孔猶尚未成。三十五七日。毛孔具足。三十六七日。爪甲成。三十七七日。其母腹中。若干風起。有風開兒耳目鼻口。或有風起。染其髮毛。或端正。或醜陋。又有風起。成體顏色。或白赤黑。有好有醜。皆由宿行。在此七日中。生風寒熱。大小便通。於是頌曰：是身筋纏裹。諸血脈所成。不淨盛腐積。水洗諸漏孔。虛覆心使然。巧偽而合成。機關如木人。求之甚難得。三十八七日。在母腹中。隨其本行。自然風起。宿行善者。便有香風。可其身意。柔軟無瑕。正其骨節。令其端正。莫不愛敬也。本行惡者。則起臭風。令身不安。不可心意。吹其骨節。令使邪曲。使不端正。又不能男。人所不喜也。是為三十八七日。九月。不滿四日。其兒身體骨節。則成為人。於是頌曰：人在身九月。則具諸體脈。骨節皆成就。滿足無所乏。腹中漸自辦。稍稍而成長。期至悉具足。如月十五日。其小兒體而有二分。一分從父。一分從母。身諸髮毛。頰眼舌喉心肝脾腎腸血軟者。從母也。爪齒骨節髓腦筋脈。堅者。從父也。於是頌曰：人體相連綴。皆由父母生。若干之節解。因緣化成立。依而致顏色。悉當為衰耗。眾材合起車。計體猶亦然。作前有二事。立身譬若斯。因從父母報。然後乃得生。其小兒在母腹中。處生藏之下。熟藏之上。男兒背外而面向內。在左脇也。女子背母而面向外。處在右脇也。苦痛臭處。污露不淨。一切骨

節縮不得伸。捐在革囊。腹網纏裹。藏血塗染。所處逼迮。依因屎尿。瑕穢若斯。其於九月。此餘四日。宿有善行。初日後。日發心念言。吾在園觀。亦在天上。其行惡者。謂在泥犁世間之獄。至三日。中即愁不樂。到四日。時母腹風起。或上或下。轉其兒身。而令倒懸。頭向產門。其有德者。時心念言。我投浴池水中。遊戲如墮高床。華香之處也。其無福者。自發念言。吾從山墮。投於樹岸。溝坑。溷中。或如地獄。羅網。棘上。曠野。石澗。劍戟之中。愁憂不樂。善惡之報不同。若此。於是頌曰：如投燒熱火。亂煙來圍繞。放逸果所致。處形若沸湯。苦樂之所由。皆因罪福成。在在生所作。受身各如是。其小兒身。既當向產。又墮地時。外風所吹。女。人手觸。煖水洗之。逼迫毒痛。猶如瘡病也。以是苦惱。恐畏死亡。便有癡惑。是故迷憤。不識本來。去至何所也。適生在地。血纏臭處。鬼魅來繞。姦邪所中。飛屍所觸。蠱道。癩鬼。各伺犯之。如四交道。墮一段肉。烏鴉。雕。狼。各來諍之。諸邪魅鬼。欲得兒便。周匝圍遶。亦復如是。宿行善者。邪不得便。設宿行惡。眾邪即著。兒初生時。因母乳活。稍稍長大。因食得立。於是頌曰：在於胞胎時。遭若干苦惱。既生得為人。其痛有百千。諸根已成就。因出危脆身。有生必老死。是為最不真。兒已長大。喘哺養身。適得穀氣。其體即時生。八十種蟲。兩種在髮根。一名舌舐。二名重舐。三種在頭名曰堅固。傷損毀害。一種在腦。兩種在腦表。一名蟻味。二名耗擾。三名憤亂。兩

種在額一名卑下二名朽腐兩種在眼一名舌舐二名重舐兩種在耳一名識味二名現味英兩種在耳根一名曰赤二名復赤兩種在鼻一名曰肥二名復肥兩種在口中一名曰搖二名動搖兩種在齒中一名惡弊二名凶暴三種在齒根名曰喘息休止猝撼一種在舌名曰甘美一種在舌根名曰柔軟一種在上斷名曰來往一種在咽名曰喉喉兩種在瞳子一名曰生二名不熟兩種在肩一名曰垂二名曰復垂一種在臂名為住立一種在手名為周旋兩種在胸一名額坑二名廣普一種在心名為班駁一種在乳名曰漣現一種在臍名為圍繞兩種在脇一名為月二名月面兩種在脊一名月行二名月貌一種在背胸間名為安豐一種在皮裏名為虎爪兩種在肉一名消膚二名燒樹四種在骨名為甚毒習毒細骨雜毒五種在髓名曰殺害無殺破壞離骸白骨兩種在腸一名蜚蝗二名蜚蝗鳴兩種在細腸一名兒子二名復子一種在肝名為蠟喋一種在生藏名曰帔杖一種在熟藏名為太息一種在穀道名為重身三種在糞中名曰筋目結目編髮兩種在尻一名流下二名重流五種在胞名為宗姓惡族臥寐不覺護汁一種在髀名為搥杖一種在膝名為現傷一種在踝名為鍼噉一種在足指名為焦然一種在足心名為食皮是為八十種蟲處在人身晝夜食體於是頌曰

從頭髮下至足 遍中蟲消食人
計念之為瑕穢 譬喻比如濁水

從己生反自殘 如刀怨患者人
常來齧傷其身 若流水侵兩岸

其人身中因風起病有百一種寒熱共合各有百一凡合計之四百四病在人身中如木生火還自燒然病亦如是本因體興反來危人及身中表八十種蟲擾動其身令人不安豈復況外諸苦之惱也計身如是常有憂患凡夫之士自謂為安不聞不解所以者何不見諦故於是頌曰 髮毛諸爪齒 心肉皮骨合 精血寒熱生 髓腦脂生熟 諸寒涕唾淚 大小便常漏 非常計不淨 患者謂為珍

計念人身覆以薄皮如合棗奈皮甚薄少耳以為蓋之人而不知假使脫皮如因鈍肉何可名之為是人身骨節相拄如連鐵鎖諦見如是尚不足蹈況復親近而目視之於是以偈而歎頌曰 計本為瑕穢 譬如臭爛屍 亦如諸塵垢 體蟲俱復然 亦如畫好像 會當歸腐敗 以諦見本無 安可附近之

計人在世所作禍福不盡其壽亦有中天而死傷者譬如陶家作諸瓦器或始破者向欲刀治坏時破者或塼上破或下時破或著地破或拍時破或坏燥破或陶中破或熟破者或移時破者或用破者設使不用久久會破也人亦如有初發意向來未至死者或有二根胎如生酪有如熟酪息肉段肉具足六情或不具足而有死者向欲生時又適墮地一日百日一歲十歲學業死者二十三十四十五十從一歲死至到百歲雖復長壽會當歸盡也如是五陰計本皆空展轉相依須臾

有起須臾有滅舉足下足而皆無常愚癡之人不聞不知反計有身從少至老皆謂我所呼為一種不知非常之變也修行道者思惟計之從是致是無是則無何謂從是致是者因本之行所作殃福故致死亡而在中止至于胞胎精神處之形如薄酪息肉段肉稍至堅肉因有六根六根具足則便出生從少小身及至中年乃到老病當復歸死其五陰轉於生死之輪常如川流無有休息一切皆空譬如幻化如是顛倒至于老病死譬如有大城西門失火從次燒之乃到東門皆令灰燼計東門火非是初火也然其焦燃不離本火也人亦如是從本因緣隨其禍福當觀如此從是有是也何謂無是則無也無有凶福及餘塵勞則不歸死已不歸死不在中止設無中止何從有生已不有生其老病死何由而有也計生死流本末如此修行道者當觀五陰所從成敗於是頌曰 明識諸慧義 心淨如月盛 秉志而專一 愍哀二界人 如蓮花於水 甘美柔軟上 口之所宣說 聽者則欣達 分別演本起 了之歸滅盡 能仁悉究竟 以愍眾生故 吾從佛經中 省採而鈔取 因佛之講說 故造修行經 修行道地經卷第一

修行道地經卷第二

慈品第六

西晉三藏竺法護譯

賈人行曠野 飢渴於厄道 導師救護之
將至水果處 以無為之道 消滅諸垢毒
積安得等心 稽首佛世尊 本船在巨海
向魚摩竭口 其船入魚腹 發慈以濟之
向沒之頃間 度人及珍寶 知無數百千
終始之苦樂 超越諸先聖 其德如太山
道智踰日光 奉願稽首慧

修行道者當棄瞋恚常奉慈心或有行者但
口發願令眾生安不曉何緣救濟使安雖有
此言柔軟安隱不為慈心平等定故修行道
者莫為口慈或修行者發意念慈欲安一切
眾生之類有此慈心亦為佳耳非是道德具
足之慈也欲行大道莫與此慈於是頌曰

設使學道士 心口言念慈 則自渺安隱
亦獲薄福祐 譬如師治箭 失墮火燒之
安能使其箭 成就而可用

修行道地建大弘慈當何行之設修行者在
於暑熱求處清涼然後安隱在水寒處求至
溫暖然乃安隱如飢得食如渴得飲如行遠
路疲極甚困而得車乘然後安隱如見住立
而得安坐如疲極者得臥安隱如人裸形得
衣弊蓋如身有垢沐浴澡洗心大忻歡隱定
寂然若干種苦各得所便身志踊躍得諸安
故執心不亂所可愛敬親親恩愛父母兄弟
妻子親屬朋友知識皆令安隱一切眾生諸
苦惱者亦復如我身得安隱十方人民悉令
度脫身心得安欲使二親宗族中外悉令安
隱次念凡人等加以慈普及怨家無差特心
皆令得度如我身安設使前念十方人民中念

怨家其心儻亂初始之心不能頓等怨家及
友中間之人者當作是觀我所懷結憎於怨
家此心已過今已棄捨更甚愛之念如父母
及身妻子亦如宗親敬之如是不復懷恨察
其本源五道生死或作父母家室妻子兄弟
朋友但其久遠不復識念以是之故不當懷
怨於是頌曰 當發行慈心 念怨如善友
展轉在生死 悉曾為親族 譬如樹生華
轉成果無異 父母妻子友 宗親亦如是
修行道者心自念言假使瞋恚向於他人則
為自侵也如木出火還自燒身若如芭蕉生
實便枯如驟懷駒還自危身吾亦如是設懷
瞋恚自侵猶然有起瞋恚向他人者儻用此
罪墮於蛇虺或入惡道諦觀如是不當懷惡
若憎於人當發慈哀於是頌曰
其有從瞋恚 怨害向他人 後生墮蛇虺
或作殘賊獸 譬如竹樹劈 芭蕉驟懷妊
還害亦如是 故當發慈心
其修道者當行等慈父母妻子兄弟朋友及
與怨家無遠無近等無憎愛及於十方無量
世界普以慈向未曾增減有如此行乃應為
慈於是頌曰 其行慈心者 等意無憎愛
不問於遠近 乃應為大慈 等心行大哀
乃至三界人 行慈如是者 其德踰梵天
其修道者成具慈心火所不燒刀刃不害毒
亦不行眾邪不得便於是頌曰
刀刃不能害 縣官及大怨 邪鬼諸羅刹
蛇虺雷霆震 師子并象虎 及餘諸害獸
一切不敢近 無能中傷者

修道習慈行當如是夜寐安隱寤已歡然天
人宿護未曾惡夢顏色和悅衣食不乏生於
梵天所在之處常端正好眼目白黑分明身
體柔軟少於疾病而得長壽諸天恭敬所趣
得道佛所稱歎消於塵勞速不退轉以獲安
隱至無餘界而得寂度皆由慈心於是頌曰
其有行慈者 端正衣食豐 眾人皆宗仰
長壽明如日 臥覺行止安 神天悉擁護
生梵諸天敬 世尊所稱歎
是故修道當行慈心於是頌曰
其行慈心向一切 除諸瞋害是謂慈
今吾已現眾德本 觀察佛經而抄說
修行道地經除恐怖品第七
諸所當覺了 分別悉解之 觀諸過去佛
明達為若斯 用正等覺故 是故號為佛
明智及天龍 莫不歸命奉 教化諸部界
除去眾瑕穢 化惡窈冥者 令心獲光明
得安脫諸苦 除去眾恐怖 願稽首彼佛
歸命於最勝 佛降於不調 象吼如雷震
秉志聲普聞 悉出永蒙度 愚癡而自恣
奔走如暴雨 象名為檀鉢 以制伏貢高
及諸龍神王 懷毒眼出火 佛以善化救
其身常寂然 解脫而無礙 今吾願稽首
歸命寂然勝 世尊之足下 觀魔懷毒毒
變化普為火 戴山齋兵仗 持刀及矛戟
蛇虺擎大樹 欲來危世尊 諸鬼神普至
不懼亦不懼 其毛如錐刀 周匝而圍繞
計數甚眾多 不以為恐畏 亦未曾驚疑
而無諸愚癡 已棄諸畏難 願歸命最勝

其行道者若在閑居及於屏處，儻懷恐怖，衣毛為豎，當念如來功德之善，形像顏貌及法眾僧，思其戒禁分別解空，知為六分十二因緣，奉行慈哀，假使恐怖，若念此事無所復畏，於是頌曰

或以恐怖而躓地 不能自正立於法

教令堅住持戒法 如風吹山不能動

譬如彼蜂採花味 吾抄諸經亦如是

其文甚少所安多 欲除恐怖故講是

修行道地經分別相品第八

本失於寶珠 墮之于大海 即時執取器

耗海求珠寶 精進不以懈 執心而不移

海神見如此 即出珠還之 適興此方便

休息意天王 超至大寶山 不以為懈倦

能究竟本無 稽首無所著 所願而不轉

歸命禮最勝 如龍王蟠結 端坐亦如是

求道以精進 大力起得佛 獨步於七日

能忍化女人 稽首彼至尊 信見而不轉

其行道者心設自念，在於生死不可稱計，習姪

怒癡已來甚久，人命既短又復懈怠，安能一生

除盡諸瑕乎？若有此念，當作是觀，譬如故舍

初無居者，若干之歲，冥不燃燈，執火而入，冥即

消索也，雖為久習塵垢眾毒，以有智慧諸瑕

則滅，所以者何？智慧力強，愚癡劣故，於是頌曰

欲求道義莫懈怠 以得法利離衰耗

承佛光明之智慧 除姪怒癡悉永盡

誰能奉斯順道如是，唯有信者精進智慧，無

諂有志爾乃順行，何謂為信，見知萬物皆歸

無常，所可受身悉為憂苦，三界悉空，一切諸

法計皆無我，解如此者是謂為信，於是頌曰
其行修道者 計知世不安 萬物盡非常
其受身皆苦 三界悉為空 一切法無我
所在能受行 是故謂有信 設有吾我想
則為顛倒人 能解了悉空 即當知是佛
獲致甘露道 覺了如是者 無有能動搖
此乃謂為信

修行道者何謂精進，假使行者專精空無，心
不捨離，是謂精進，設野火燒稍來近座，并燒
衣服上及首目，心當念言，火燒我頭，正使焦
燃骨肉皮肌，令我身死終不捨行，所以者何，
雖燒吾身為不足言，其內體中姪怒癡火，展
轉生死三惡道中，燒我身來無央數世，未得
究竟至於道德，雖燒一身不足為救，但當力
濟姪怒癡火，已得滅度不復退還，已無有身
則無內外諸火之患，此姪怒癡不可輕滅，譬
如以糠欲消銅鐵，終不能也，執心堅強一切
方便，乃可除盡姪怒癡病，於是頌曰

其有專精於道德 當爾之時莫惜身

譬如有象洗其身 沐浴適淨復臥土

假使急厄來及已 雷電霹靂不以驚

譬如萎華人不惜 捐棄塵勞當如是

修行道者何謂智慧，曉了寂定時，知當觀時，

知察慧時，知受法時，了知定意正受之時，亦

知遲疾從定起時，分別己心所有善惡，譬如

良醫知腹中病也，當制其心莫令放恣，譬如

健象墜向溝井，將養之者以御抑之不令墮

落，修行道者制斷外著亦當如是，知心因緣

諸想所湊，譬如明者知食所便，又如宰人知

君主意，所嗜可否也，了知方便一切解脫進
止所趣，猶如金師別金好醜，設行道者離於
明智，不了道趣，心懷恐懼，以是為非，以非為
是，則不成慧，其行道者設得一禪至第二禪，
則自畏懼，謂為失禪，不知轉寂也，心自念言，
咄，我迷誤，本有善應，而今反失，心便移走也，
在歡喜悅離於定意，則自限心而不得前，懷
疑如此，便為失禪，謂成不成，謂不成為成，云
何了知禪定之意，專心秉志入第一禪，心在
滅定，適作是行入第二禪，所以迷者，久習俗
事，未知正諦及諸漏盡，用不了諦志在所漏
故也，求第二禪不能制心，則不具禪，是故行
者當知此非也，設行者明不作是迷，則不失
禪，斯謂智慧，於是頌曰

假使曉了身諸法 則知其意所歸趣

方便制止心所趣 譬如鐵鉤調白象

其有明了解定意 分別寂觀亦如是

常以智慧無猶豫 住於道德如法教

修行道者云何不邪，謂不諛諂，其心質直，專

精行道敦信守誠，設使在行而不為行，諸所

塵勞不可之事，悉向法師說其瑕疹，譬如病

者而有疾苦，悉當為醫，至誠說之，法師觀察

行者志意，應所乏短，為其說法，於是頌曰

行者懷質直 其心無諛諂 承受法師教

斷諸塵勞垢 安隱善清淨 專精勤修道

奉經如佛教 遵法猶戰鬪

假使行者情欲熾盛，為說人身不淨之法，有

三品教，一曰身骨如鎖支柱相連，二曰適受

法教，便觀頭骨，三曰已了是觀，復察額上係

心著頭假使瞋怒而熾多者為說慈心慈有四品一曰父母宗親二曰中間之人無大親疎三曰凡人眾庶四曰以得是行等施慈心護於怨家仁心具足則除九惱及與橫瞋分別此義雖有親厚則遠離之何謂九惱而橫瞋者一曰心自念言此人本曾侵枉我二曰此人後儻侵我三曰今復欺我四曰過去之時枉我親友五曰後儻復侵我親友六曰於今現復欺我親友七曰其人前時敬我怨家八曰後儻復敬九曰於今現復敬之雖有是心悉當棄捨何能令人不侵己身但當自守不侵人耳是我宿罪不善之報致此惡果也

吾親友本亦有罪故致此患也及吾怨家素與彼人宿舊親親又有福德令人敬耳三品九惱不足懷恨何謂橫瞋未曾相見見便恚之即當思惟此人未曾侵枉我身今亦無過復且無失何故懷惡視他人乎其發惡心橫加於人還自受罪譬如向風揚塵還自全身也修行道者不能滅恚令不起者此輩之人不入道品如坏盛水不能致遠也能制恚者如水澆火則無所害是應修行入於道律以是之故雖遭苦惱刀鋸截身莫起瞋恚如燒枯樹無有恨心況復瞋恚向精神者於是頌曰
等觀於己身 凡人怨無異

棄捐諸九惱 立志不橫瞋 制心不懷恨
如枯樹無恚 修行道地者 如是無瑕穢
修行道者設多愚癡當觀十二因緣分別了之從生因緣而有老死設不來生則無終始於是頌曰
不癡則無生 已除老死患

觀本無有始 何從致衰盡 原因六情興多亂故致癡 從癡有結網 轉成愚冥癡修行道者設多想念則為解說出入數息喘息已定意寂無求於是頌曰
數息求止及相隨 觀正諦想心便止
本性淨者奉如是 獨坐多想不成行
修行道者設多憍慢為說此義人有三慢一曰言我不如某二曰某與我等三曰我勝於某有念是者為懷自大當作此計城外塚間棄捐骨鎖頭身異處無有血脈皮肉消爛當往觀此貧富貴賤男女大小端正醜陋枯骨正等有何殊別本末終時肉包皮裹血潤筋束衣服香花瓔珞其身譬如幻化巧風所合因心意識周旋而行至於城郭國邑聚落出入進止作是觀已無有憍慢本無觀者見於塚間及一切人等而無異於是頌曰

其有豪富貴 乘駕出城遊 及散棄塚間計之等無異 閑居處樹下 若有作是觀
執心而行道 慢火不能燒
法師說經觀察人情凡十九輩以何了知分別塵勞爾乃知之何謂十九一曰貪婬二曰瞋恚三曰愚癡四曰婬怒五曰婬癡六曰癡恚七曰婬怒愚癡八曰口清意婬九曰言柔心剛十曰口慧心癡十一者言美而懷三毒十二者言麤心和十三者惡口心剛十四者言麤心癡十五者口麤而懷三毒十六者口癡心婬十七者口癡懷怒十八者心口俱癡十九者口癡心懷三毒於是頌曰
其有婬怒癡 合此為三毒 兩兩而雜錯

計便復有四 口柔復有四 口癡言癡四世尊之所說 人情十九種
何而知人有貪婬相文飾自喜調戲性急志操忽忽性如獼猴而多忘誤智詐淺薄無有遠慮舉動所為不顧前後造作不要多事恐怖多言喜啼易詐易伏安隱易解不耐勤苦得小利入大用歡喜忘失小小而甚憂感聞人稱譽歡喜信之伏匿之事悉為道說體溫多汚皮薄身臭毛髮稀疎多白多皺不好長鬚白齒起行喜淨潔衣好著文飾莊嚴其身喜於薄衣多學伎術無所不通數行遊觀常喜含笑綺飾奉戒性和敬長見人先問巧黠妍雅性不佞戾慚愧多慈分別好醜取與交易柔和多哀多所恩惠於諸親友捨捨施與所有多少不與人爭所惠廣大觀顧身形所作遲緩了知世法悉能決斷若見好人敬而重之覺事翻疾工於言語點慧言和多有朋友不能久親少於瞋恚尊敬長老臥起行步而不安詳雖學于法愛欲財物親屬朋友捨不堅固結友不久聞色欲事即貪著之說其惡露尋復厭之易進易退以是之故為貪婬相於是頌曰
卒暴輕舉如獼猴 常歡喜笑又喜啼
得利大喜失甚憂 多於言語易降伏
志惑忽忽而驚恐 自喜易詐信人語
志性多忘無遠慮 好按戒法而有慧
貪視於色志善施 綺顧其身敬朋友
舒緩體溫為多汚 喜信慚軟而有勇
於法財色及親友 不可便踈尋即悔
諸所造學即能得 雖疾知之速忘失

花飾莊嚴其衣服 所作不要而敬老
 智者敬之有學志 通達能明而和解
 常喜出城行遊觀 美於言語亦樂聽
 利口便辭能分別 所處臥坐不忍久
 柔軟性至誠 輕事不顧後 志卒不耐苦
 朋友好惠施 憎長鬚喜短 自喜然而臭
 巧點多皺白 奉戒慧無礙 見人先問訊
 衣薄面齒淨 有慈易從事 起行不惜財
 別知人行慈 易教不很戾 佛說性如是
 為應貪姪相

當何以觀瞋恚之相解於深義不卒懟恨若
 怒難解無有哀心所言至誠惡口麤戇普懷
 狐疑不尋信之喜求他短多寤少寐多有怨
 憎結友究竟仇讎難和所受不忘無有怨驚
 人怖不懼多力反復不能下屈多憂難訓身
 體長大肥項大頭廣肩方額好髮勇猛性強
 難伏所可聽受遲鈍難得既受得之亦復難
 忘若失法財所欲親友永無愁顧難進難退
 以是知之為瞋恚相於是頌曰

志性剛強深解義 普疑於人求長短
 少於睡眠難屈伏 性矇難學亦難忘
 能忍勤苦巨觸近 無所畏錄不卒瞋
 身口相應難諫曉 勇猛有力而剛強
 少恐黠友多怨憎 少安有友身廣大
 所可作為不追悔 棄法財友不顧念
 一捨所親不思之 未曾還變亦不伏
 勤力精進修大事 佛說是輩為瞋相
 云何察知愚癡之相謂性柔軟喜自稱譽無
 有慈哀破壞法橋常而閉目面色憔悴無有

點慧愛樂冥處數自歎息懶惰無信憎於善
 人常喜獨行寡見自大作事猶豫不了吉凶
 不別善惡若有急事不能自理又不受諫不
 別善友及與怨家作事反戾弊如虎狼被服
 弊衣身體多垢性不自喜鬚髮蓬亂不自整
 頓多憂嗜臥多食無節人情使之而不肯作
 不情不使而更自為當畏不畏不當畏者然
 反畏之當憂反喜當喜反憂應哭而笑應笑
 而哭設有急事使之不行適去呼還不肯反
 顧常遭勤苦強忍塵勞有所食噉不別五味
 言語多笑喜忘重語嚙舌舐脣然而噤斷行
 步臥起未曾安隱舉動作事無所畏難不知
 去就佛說是輩為愚癡相於是頌曰

弱顏愚無慈 強額而自舉 眼目不視眴
 憔悴數歎息 獨行然無信 嫉賢及懈怠
 常憂多狐疑 不別諸善惡 體面多塵垢
 不知善惡語 作事多憤鬧 不能自究竟
 所倩使不肯 不使而反行 當畏而不畏
 不畏而反畏 應喜而反憂 應憂而反喜
 當哭而反笑 當笑而反哭 貪飲食無飽
 不別反怨讎 志性喜戾戾 無慧遭苦惱
 鬚髮常蓬亂 無信喜居冥 不別知五味
 多臥如虎狼 寡見而貢高 齧舌而舐脣
 弄口而喜斷 所語而多笑 臥處而不安
 諸急事難進 呼還而突前 性爾為癡相
 何謂姪怒癡相向所說姪怒癡是也姪怒癡
 癡相亦如是其與一切塵勞合者是謂姪怒癡
 相於是頌曰 其處於塵勞 與姪怒俱合
 當觀姪怒相 是為癡無慧 一切前所說

貪欲諸垢穢 有姪怒愚行 則知不離癡
 何謂口欲心欲者語言柔軟順從不違身所
 不欲不加於人言念輒善安隱可意譬如好
 樹其華色鮮果實亦美口欲心欲亦復如此
 於是頌曰 其語常柔和 順從言可人
 言行而相副 心身不傷人 譬如好好花樹
 成實亦甘美 佛尊解說是 心口之姪相
 何謂口欲心怒者口言柔軟而心懷毒如種
 苦樹其花色鮮成果甚苦言柔懷毒亦復如
 是於是頌曰 其口言柔軟 而心懷毒害
 視人甚歡喜 相隨而可親 口言而柔順
 其心內含毒 如樹華色鮮 其實苦若毒
 云何知口欲心癡者言語柔和其心冥冥不
 能益人亦不欺損譬如畫瓶視表甚好裏空
 且冥口欲心癡亦猶如此於是頌曰
 口言有柔和 而心懷冥癡 當知此輩人
 口姪而心愚 觀其口如慧 心中冥如漆
 外好如畫瓶 其內空且冥
 何謂口欲而心怒癡所言柔軟念善少性
 不調順或復念惡有時不念善惡不別其性難
 知譬如甜藥雜以鹹苦不可分別其有口欲而
 心怒癡亦復如此於是頌曰 其有口言欲
 心懷諸怒癡 譬如醍醐蜜 雜以辛苦鹹
 何謂口僇而心姪者語言剛急中傷於人眾
 所憎惡不欲見之無有敬者譬如父母訶教子
 孫雖口剛急而心猶愛譬如瘡醫破洗人瘡
 當時大痛久久除愈心甚歡喜其有口剛而
 心姪者亦復如是於是頌曰 有現口言急
 而心懷姪欲 譬如夏日熱 其光照冷水

①友龍(元)册-反(正)龍 ②友龍(宮)反(正)龍

何謂口剛而心怒者。口言麤麤。所可懷念。無有慈善。不欲人利。譬如苦藥復和以毒。設飲病人吐之不服。設飲消時則害人命。其口剛急而心怒者亦復如是。於是頌曰

其口言急無親敬 心念弊惡而懷毒
常喜侵枉於他人 當觀此輩行雜毒

何謂口麤而心癡者。言常剛急惡加於人。舉動所作心不自覺。不念人善亦不念惡。譬若有賊拔刀恐人而不能害。如是行者知為口急而心愚癡。於是頌曰

口言剛急心不害 喜恐於人無所加
譬如拔刀無所施 口麤心癡亦如是

何謂口麤心懷三毒者。口言剛急或善於人。又復加惡。乍念不善亦不能惡。譬如大吏捕得盜賊。其下小吏恐責其辭。又復有吏誘進問之。其次小吏鞭杖拷之。又復有吏不問善惡亦不拷責。是謂口麤而懷三毒者。於是頌曰

口言而剛急 其心懷三毒 志性如是者
不善不為惡 行跡若斯者 名之中間人
勤苦及安隱 是事雜錯俱

何謂口癡而心欲者。無所別知。人與共語都無所解。不曉善惡義所歸趣。心常自念當何以益加於人也。至於趣事。如所思念不失本要。譬如冥夜興雲降雨。其口癡心欲亦復如此。於是頌曰

其有口癡而心姪 口所言說不了了
如龍興雲而不雷 口癡心姪亦如是

云何為口癡心剛不能施善亦不加惡。常心念言。以何方便中傷於人。設得使者輒危害

人。譬如以灰覆於炭火。行人躡上便燒其足。口癡心怒亦復如是。於是頌曰

口癡而心剛 不柔無惡言 常懷惡加人
不念人善利 所言不了了 藏惡在於心
如灰覆炭火 設躡燒人足

何謂口癡而心懷冥。不能以善加施於人。亦不加惡。心亦不念他人善惡。無所增損。所以者何。無勢力故。譬如火滅以灰覆之。若持枯草及糝牛屎積著其上。手觸足蹈。無所能燒。而不成熟。所以者何。無所堪任。口癡心冥亦復如是。於是頌曰

其口有癡愚 而心懷闇冥
都不能念惡 亦不能念善 不能成辦事
亦不不為能 如暴中炊煮 無所能成熟

何謂口癡心懷三毒。口無所犯。不益於人。少所中傷。晝夜思念。以何方便中傷於人。又復心念。云何饒人。或心念言。不損益人。譬如故瓶盛淨不淨而蓋其口。不見其裏發口則現。口癡心懷三毒亦復如此。於是頌曰

作性喜反戾 口言不了除 而懷姪怒癡
盛滿以臭穢 譬如大故瓶 受諸淨不淨
不能益於人 亦都無所損

其為法師以此十九事。觀察人情而為說法。其姪相者云何。解說為講法言。習欲多者墮於地獄。餓鬼之中。然後得出。復作姪鳥。鸚鵡青雀及鴿鴛鴦鵝鷺孔雀。野人獼猴。設還作人多姪。放逸輕舉。卒暴。仁當察此。曼及人身。觀知罪垢。惡露不淨。莫習姪欲。於是頌曰

其多習姪色 憍慢速自燒 在人若畜生
地獄餓鬼中 生彼還自害 塵勞火自燒

欲令解脫此 隨行故說是

設多瞋者。隨其行跡而為說法。犯眾瞋恚。墮於地獄。餓鬼之道。從惡處出。當作毒獸。鬼魅羅剎。反足女鬼。溷鬼之類。又作師子。虎。狼。蛇。虺。毒蟲。蚊。蛇。蚊。蜂。百足之蟲。設從此道。還在世間。形貌醜陋。人所不媚。常當短命。而多疾病。身體不完。以是之故。殃罪分明。常奉慈心。除其瞋恚。於是頌曰

人多懷瞋恚 眾共所憎惡
坐是墮惡道 多病不安隱 墮鬼及毒獸
既作人下賤 能行慈心者 即除瞋恚冥

設多愚癡。為說此法。矇冥興盛。死墮地獄。餓鬼之路。若在畜生。則作癡獸。謂牛羊。狐。犬。驢。豬。豚之屬。設還人道。性不決了。少明根弱。當多疾病。六情不完。生於夷狄野人之中。從冥入冥。以是教之。觀十二緣除愚冥本。於是頌曰

多習愚癡者 諸根不完具
生於牛羊中 然後墮地獄 假使修學人
願度此惡道 欲得脫其冥 當觀十二緣

設多姪怒。當行二事。觀其不淨。又奉慈心。若多姪。癡為講二事。空無及慈。設怒癡盛。為說二事。導以慈心。并了癡本。於是頌曰

行慈觀不淨 攻治姪怒癡 教色諸愚者
十二緣不明 若人瞋恚盛 及癡甚除冥
當為講慈心 十二因緣本

若有口姪而心欲者。為說無常空寂之義也。心怒口恚。唯講慈仁也。口癡心冥。講十二緣。其餘四種眾病備具。一者口姪心懷三毒。二者口怒姪恚。癡具。三者口愚內懷三垢。四者有人淳懷三毒。其解法師當為此輩說法。教

化令其寂然觀因緣本所以者何是輩種類塵勞淳厚積諸罪殃而自纏裹雖為現法不見聖諦唯當教之諷誦勸進緣是之故專在誦務塵勞轉薄雖不獲道可得上天於是頌曰 其有行犯姪而心瞋恚癡

當教諷誦經 及勸使為福 塵勞雖興盛緣是除罪蓋 因斯之方便 然後得生天

譬如有人修治樹園地高下之坵墟平之澗灌以時拔去荆棘穢草蘆葦邪生諸曲橫出不理皆落治之棄著垣外令其順好樹木無礙根生滋茂皆悉護之令不折傷以是之故樹木轉大花實興盛其修行者受法師教除姪怒癡欲想諸穢以是之故行遂長成至于得道於是頌曰

其樹木曲戾 邪出不順生 荆棘諸瑕穢悉落治令政 以若干方便 修理乃得成

修行治法樹 奉經亦如是 除諸姪怒癡受師百千教 滅去諸瑕穢 如園師修樹

法師說經察以四事何謂為四一曰博學而得至道二曰懷來以道其於學問不能論義

三曰博學道德未得成就四曰無知無道復有四法一曰初由法師從其啟受知義解法

二曰雖解其義不能微妙三曰分別淺法不能至深四曰不知其義亦不曉了如是學法

所習唐苦譬如兩人俱不曉泗墮深水中欲相免濟反更溺死如盲牽盲欲有所至中道

迷惑竟不能達不知義者亦不曉慧而欲說法欲有所救亦復如是於是頌曰

譬如人博學 眾善無央數 已得度無極

若人越大海 若人淨如諦 而無有智慧但可取其要 不能獲深義 若習入道者隨順不違律 以能敬受教 如有反復譬如近尊者 必當獲大利 其學修行道所求義必進 但解進其義 而不能微妙如人食空羹 而無有飯具 從師諮受義不了妙如是 不能解大道 不至正真慧設使不入道 不能分別說 則不解於慧無義不了了 如盲欲御盲 不能致所趣無義亦無慧 譬之亦其然

其修行者計有三品一曰或身行道而心不隨二曰或心行道而身不從三曰修道身心俱行也何謂身行而心不隨假使行者結跏趺坐政直端心譬如柱樹未曾動搖而現此相內心流逸色聲香味細滑之念所更不更而普求之其心放逸不得自在譬如死屍捐在塚墓虎狼禽獸飛鳥狐犬各爭食之身定內亂亦猶其然斯為修行道德地者身定心亂於是頌曰 結加趺端坐 不動如太山 其心內迷散 情猶象墮淵 如是修行者 身定而心亂 譬若樹狂花 不成果而落 何謂修行道德地者有心在道而身不從身不端坐成四意止是時心定而身不安於是頌曰

假使心性自調和 住四意止無他相 是時則名四意止 雖身不定心不亂

修行道地何謂身心而俱定者身坐端正心不放逸內根皆寂亦不走外隨諸因緣也當

爾之時身心端定都不可動以此知之身心等定於是頌曰 其身心俱定 內外不放逸

定於是頌曰 其身心俱定 內外不放逸

寂然加趺坐 如柱定難傾 見於生死諦 如水漂岸樹 身心而相應 疾成道得果 修行道地專精於道而不動轉如是寂滅速至泥洹於是頌曰

講說若干之要義 如乳石蜜和食之 其無諛諂能承法 則以佛教自調順 修行道地經卷第二

修行道地經卷第二

西晉三藏竺法護譯

勸意品第九

修行道地以何方便自正其心吾曾聞之昔有國王選擇一國明智之人以為輔臣爾時國王設權方便無量之慧選得一人聰明博達其志弘雅威而不暴名德具足王欲試之欲知何如故以重罪欲加此人勅告臣吏盛滿鉢油而使擎之從北門來至於南門去城二十里園名調戲令將到彼設人持油墮一滯者便級其頭不須啟問於是頌曰

假使其人到戲園 承吾之教不棄油 當敬其人如我身 中道棄油便級頭

爾時群臣受王重教盛滿鉢油以與其人兩手擎之甚大愁憂則自念言其油滿器城里人多行路車馬觀者填道譬如水定而風吹之其水波揚人亦如是心不安隱退自念言

無有一人而勸勉我言莫恐懼也是器之油擎至七步尚不可詣況有里數耶此人憂憤不知所湊心自懷懼於是頌曰

不知所湊心自懷懼於是頌曰

觀人象馬及車乘 大風吹水心如此
志懷怖懼不達 安能究竟了此事

其人心念吾今定死無復有疑也設能擊鉢
使油不墮到彼園所爾乃活耳當作專計若
見是非而不轉移唯念油鉢志不在餘然後
度耳於是其人安行徐步時諸臣兵及眾觀
人無數百千隨而視之如雲興起圍繞大山
於是頌曰

其人擊鉢心堅強 道見若干諸觀者
眾人圍繞而隨之 譬如江海興大雲

當爾其人擊鉢之時音聲普流莫不聞知無
央數人皆來集會眾人皆言觀此人衣形體
舉動定是死囚斯人消息乃至其家父母宗
族皆共聞之悉奔走來到彼子所號哭悲哀
其人專心不顧二親兄弟妻子及諸親屬心
在油鉢無他之念於是頌曰

其子啼泣淚如泉 若干種泣哭嘆父
心懷怖懼不省親 專精秉志而持鉢

眾人論說相令稱噉如是再三時一國人普
來集會觀者擾攘喚呼震動馳至相逐蹙地
復起轉相登躡間不相容其人心端不見眾
庶於是頌曰

眾人叫喚不休息 前後相逐不容間
而擊油鉢都不觀 如電雨空無所傷

觀者復言有女人來端正姝好威耀光顏一
國無雙如月盛滿星中獨明色如蓮華行於
御道像貌巍巍姿色踰人譬如玉女又若切
利天王之后字曰護利端正姝好諸天人民
莫不敬重於今斯女昭昭如是能八種舞音

聲清和聞者皆喜於是頌曰 舉動而安詳
歌舞不越法 其心懷歡喜 感動一切人

歌頌聲則悲 其身而透迤 不疾亦不遲
被服順政齊 七種微妙音 奇述有五十
三處而清淨 宮商節相和 身從頭至足
莊嚴寶瓔珞 語言而美雅 猶若甘露降
爾時其人一心擊鉢志不動轉亦不察視觀
者皆言寧使今日見此女顏終身不恨勝於
久存而不觀者也彼時其人雖聞此語專精
擊鉢不聽其言於是頌曰

巧便而安詳 其舞最巧妙 一切人貪樂
譬如魔之后 能動離欲者 何況於凡夫

來往其人邊 擊鉢心不傾
當爾之時有大醉象放逸奔走入於御道眾
人相謂今醉象來踏蹴吾等而令橫死此為
魑魅化作象形多所危害不避男女身生瘡
瘻其身龕澁譬若大髒毒氣下流舌赤如血
其腹委地口脣如垂行步縱橫無所省錄人
血塗體獨遊無難進退自在猶若國王遙視
如山暴鳴哮吼譬如雷聲而擊其鼻瞋恚忿
怒於是頌曰

大象力強甚難當 其身血流若泉源
踏地興塵而張口 如欲危害於眾人

其象如是恐怖觀者令其馳散破壞兵眾諸
象奔逝一切觀者而欲怖死能拔大樹踐害
群生雖得杖痛無所畏難於是頌曰
壞眾及群象 恐怖人或死 排撥諸舍宅
奔走不畏御 名聞於遠近 剛強以為德
憍慢無所錄 不忍於高望

爾時街道市里坐肆諸賣買者皆懷收物蓋
藏閉門畏壞屋舍人悉避走又殺象師無有
制御瞋惑轉甚蹈殺道中象馬牛羊猪犢之
屬碎諸車乘星散狼藉於是頌曰

諸坐肆者皆蓋藏 傷害人畜碎車乘
觀見如是閉門戶 狼藉如賊壞大營

或有人見懷振恐怖不敢動搖或有稱怨呼
嗟淚下又有迷惑不自覺知有未著衣曳之
而走復有迷誤不識東西或有馳走如風吹
雲不知所至也中有惶懼以腹拍地又人窮
逼張弓安箭而欲射之或把刀刃意欲前格
中有失色恍惚妄語或有懷瞋其眼正赤又
有屏住遙觀歡喜雖執兵仗不能加施於是
頌曰 於斯恐怖懼 亦有而悲涕

或愕無所難 又有執兵仗 愁憤蹙地者
邈絕不自知 獲是不安隱 皆由見醉象
彼時有人曉化象呪心自念言我自所學調
象之法善惡之儀凡有八百吾觀是象無此
一事吾今當察從何種出上種有四為是中
種下種耶以察知之即舉大聲而誦神呪於
是頌曰 天王授金剛

吾有微妙語 能除諸貢高 羸劣能令強
彼人即時舉聲稱曰諸覺明者無有自大亦
不興熱棄除恩愛承彼奉法修行誠信之所
致也象捐貢高伏心使安說此往古先聖二
偈言 婬泆及怒癡 此世三大憍

誠道無諸垢 眾熱為以消 用彼至誠法
修行亦如是 大意供象王 除惑捨貢高
爾時彼象聞此正教即捐自大降伏其心便

順本道還至象既，不犯眾人無所燒害。其擊鉢人不省象來，亦不覺還。所以者何？專心懼死，無他觀念。於是頌曰：

見象如暴雨，而心未曾亂。其雨雖止，已虛空亦不悅。其人亦如是，不省象往還。執心擎油鉢，如藏寶不忘。

爾時觀者擾攘馳散，東西走。故城中失火燒諸官殿，及眾寶舍樓閣高臺，現妙巍巍展轉連及，譬如大山無不見者。烟皆周遍，火尚盡徹。於是頌曰：

其城豐樂嚴正好，宮殿屋舍甚寬妙。而烟普熏莫不達，火熾如人故欲然。

火燒城時，諸蜂皆出放毒齧人。觀者得痛驚怪，馳走。男女大小面色變惡，亂頭衣解寶飾脫落。為烟所熏，眼腫淚出。遙見火光，心懷怖懍。不知所湊，展轉相呼。父子兄弟妻息奴婢，更相教言避火離水。莫墮泥坑，爾乃安隱。於是頌曰：

愁憂心懷不自覺，家室親屬及僕從。乘諸象馬悲哀出，言有大火當避捨。

爾時官兵悉來滅火，其人專精一心。擎鉢一涕不墮，不覺失火及與滅時。所以者何？秉心專意，無他念故。於是頌曰：

有眾人迷惑，如鳥遇火飛。其火燒殿舍，烟出如浮雲。頭亂而驚怖，避烟火馳走。一心在油鉢，不覺火起滅。

是時五色雲起，天大雷電。於是頌曰：

既興大霧非時雨，風起吹雲令純陰。虛空普遍無青天，猶暴象群雲如是。爾時亂風起，吹地興塵。沙礫瓦石填於王路。

拔樹折枝，落諸華實。於是頌曰：

風起揚塵而周普，興雲載水無不遍。暴風忽冥不相見，雷電俱降無不驚。

彼時大雲而焰掣電，霹靂落墮。孔雀皆鳴，天便放雨。墮於諸電，雖有此變，其人不聞。所以者何？專念油鉢。於是頌曰：

其放逸象時，猶如大雲興。墮電失火風，拔樹壞屋舍。其人不覩見，何善誰為惡。不覺風雲起，但觀滿鉢油。

爾時其人擎滿鉢油，至彼園觀。一涕不墮，諸兵臣吏悉還王宮。具為王說所更眾難，而人專心擎鉢不動。不棄一涕，得至園觀。王聞其言，則而歎曰：此人難及。人中之雄，不顧親屬及與玉女，不懼巨象水火之患。雷電霹靂，吾聞雷聲愕然怖懍。雖有啟白，不省其言。或有心裂而終亡者，或有懷軀而傷胎者。人民所立，悉不自覺。雖遇眾難，其心不移。如是人者，無所不辦。心強如斯，終不恐難。地獄王考能食金剛，其王歡喜立為大臣。於是頌曰：

見親族泣涕，及醉象暴亂。雖遭諸恐難，其心不移易。王覩人如此，心堅定不轉。親愛而弘敬，立之為大臣。

爾時正士其心堅固，雖遭善惡及諸恐難，志不轉移。得脫死罪，既自豪貴壽考長生也。修行道者御心如是，雖有諸患及姪怒癡來亂，諸根護心不隨攝意。第一觀其內體察外，他身痛痒心法亦復如是。於是頌曰：

如人擎油鉢，不動無所棄。妙慧意如海，專心擎油器。若人欲學道，執心當如是。意懷諸德明。

皆除一切瑕，若干之色欲。而興於怒癡，有志不放逸。寂滅而自制，人身有病疾。醫藥以除之，心疾亦如是。四意止除之，心堅強者志能如是。則以指爪壞於雪山，以蓮華根鑽穿金山。則以鋸斷須彌寶山，其無有信不能精進。而懷諛諂，放逸喜忘。雖在世久，終不能除姪怒癡垢。有信精進，質直智慧。其心堅強，亦能吹山而使動搖。何況而除姪怒癡也。故修行者欲成道德，為信精進智慧。朴直調御，其心專在行地。於是頌曰：

直信而精進，智慧無諛諂。是五德除瑕，離心無數穢。採解無量經，自覺斯佛教。但取其要言，分別義無量。

修行道地經離顛倒品第十

功德住覺高巍巍，猶如學術依靜居。智慧川流善寶形，願稽首禮大山王。從天上來下，知趣而不惑。佛生不胞胎，不入亦不出。不更諸苦惱，不著不顛倒。德重無所著，歸命度生死。

修行道者或懷懈怠，謂法微妙難曉。難了不可分別，當識苦本斷除諸習。證於盡滅，修念道術。譬如有人而取一髮破為百分，還續如故。令不差錯，是事甚難。不乎答曰：甚難甚難。可以幻化諸藥，神呪續髮如故。泥洹之道，不以此事而成立也。雖不能致於道證者，當有方便。於是頌曰：

常健精進向脫門，欲覺了此難復難。勤力勸樂而無退，如深穿地得泉水。當作是觀，速疾成就。莫如泥洹，不從他求。自

當作是觀，速疾成就。莫如泥洹，不從他求。自

①青龍(宮)清正(龍) ②驅龍(宮)駒(正)龍 ③恐龍(宮)得(正)龍 ④雖(龍)難(正) ⑤壽考(高年) ⑥而(龍)再(正) ⑦而(懷)懷(正)

因心致從他人得乃為難耳。由己勤獲何所難乎。當作斯計。唯以諦觀誘進其心。如誘小兒呼之至前。來取手物而食。噉之。小兒來至一一擘指而無所得。世人如是所見。顛倒無常。謂常苦。謂為樂。非身謂有身。空謂為實。捨四顛倒作本無觀。爾乃為順佛之教誡。於是頌曰

適同。若入生藏。身火煮之。體水爛之。風吹展轉。稍稍消化。墮於熟藏。堅為大便。濕為小便。沫為涕唾。藏中要味。以潤成體。此要眾味。流布諸脈。然後長養髮毛爪齒。骨髓血肉。筋骨精氣。頭腦之屬。是外四大。養內五根。諸根得力。長於心法。起姪怒癡。欲知是者。是揣食之本。由是而起。於是頌曰

魁師黨部耶。五毒治之。氣絕復蘇。即自思惟。以何方。便得脫榜笞。心便開解。對獄吏首。遠計某國大長者。子名曰禁戒。前後所偷。皆著彼所。居止其家。共行竊盜。是吾伴侶。獄吏聞之。收長者子。與前賊共同。一牢中。俱繫鐵鞋。時長者子。家有餉來。便自獨食。不分與賊。賊大瞋怒。張目嚙齒。汗出嘆息。欲興惡意。令長者子。不濟其命。況乃獨食。今我自。在則當。逼之。不獨飲水。何況獨食。其長者子。少小驕樂。不忍須臾。不行左右。欲至舍後。便報賊言。共至廁上。其賊報言。在卿所。至吾不能行。時長者子。逼急窮極。謂其賊言。無過於子。子橫牽吾。閉在刑獄。今欲小起。反不相從乎。設不共繫。終不相報。吾假相犯。卿便說之。以當省過。而謝其罪。時賊答曰。子實無過。吾橫相牽。卿眷屬多欲。自免罪。不見考治。蒙得飲食。故相枉耳。仁有餉來。而反獨食。永不相分。故不相從。時長者子。則報賊言。解子所恨。從今以往。終不相失。若有餉來。先當飯子。然後自食。曼我命存。願到舍後。使身氣通。賊乃隨之。

譬如以捉拳。用以誘小兒。於是人顛倒。而有吾我想。當為現光曜。如冥中燃燈。吾有頭髮不能常久。亦非淨潔。弗安無我。以是觀之一切。皆然。勸發其心。如明眼人。執炬而行。入於空室。觀之無人。亦無所覩。審諦見者。亦復如是。察色之本。見無常苦。無吾非身。虛妄見者。而反自縛。解空觀者。有何難乎。現可見聞。得道迹者。往還不還。及無所著。得平等覺。此等斯人。吾亦是人。此等成道。我身何故。獨不獲乎。修行道者。勸心如是。捨四顛倒。專於行地。於是頌曰

計無央數諸上味。墮在腹中而無異。於體變化等不淨。故行道者不貪食。雖當飯食。不求於肥。趣欲支命。譬如大官捕諸飛鳥。皆剪其翅。閉著籠中。日擇肥者。以給官厨。時諸飛鳥。日日稍減。中有一鳥。心自念言。肥者先死。若吾當肥。亦死如前。設不食者。便當餓死。今當節食。令身不肥。亦莫使羸。令身輕。便出入無礙。不為宰人所見。烹害。羽翼可得。漸漸生長。若從籠出。便可飛逝。從意所至。修行道者。亦計如是。食趣安身。令體不重。食適輕便。少於睡眠。坐起經行。喘息安隱。勤大小便。身依於行。姪怒癡薄。其修行者。當作是觀。吾不貪身。除諸情欲。此身非要。骨鎖相支。今此身中。但盛不淨。無有堅固。譬如怨家無益羅網。常懷怨賊。而傷親友。當消息之。供養奉事。譬如王者。當以如何。遵承佛教。坐起經行。令無災患。常觀污露。具知多穢。將養其命。趣得行道。如有親屬。不可棄捨。身亦如是。沐浴飯食。衣被蓋形。如愛一子。常將護之。不令寒溫。飢渴之苦。非為蚊虻蚤蟲所齧。如有逆賊。收閉牢獄。獄吏考治。若干種榜。卿為前後劫盜。誰物。家居所在。盜何所藏。與誰同伴。

後日餉來。便勅婢使。所持飯來。先奉親厚。所食之餘。爾乃給我。時婢奉教。輒如其言。使人還歸。具啟長者。長者聞之。心懷悲怒。明日詣獄。謂其子言。卿生豪族。反與逆賊。惡人從事。而與親厚。都不覺知。此橫牽汝。閉在牢獄。其子報言。父所言是。不敬此人。以為親厚也。具知是賊耳。我欲小行。逼不相從。身重腹脹。眼反耳聾。頭痛背裂。脅肋欲拔。胸懷氣滿。喘息欲斷。心意煩亂。迷不自覺。諸節欲解。骨體疼

眾來惑心法。五陰之所亂。無常苦不安。無我不清淨。身如空丘舍。明者觀如是。修行道地。經曉了食品第十一。

佛在巴質樹。天帝奉百味。又在舍衛城。波斯匿供養。比蘭若設飯。麥飯雖甘。味皆等。意受之。稽首無所著。雖食此飯。已弗著。不以色。亦不造憍慢。棄捐諸貢高。所在受供養。如越大曠路。不以為甘美。是故稽首禮。

爾時修行。當觀飯食。設百種味。及穢麥飯。在於腹中。等無有異。舉食著口。嚼與唾合。與吐

痛命欲窮絕惡對在上汗出短氣而賊語我卿能隨吾如病從醫爾乃可耳先以飯我然後自食吾當相從用貪身命故為親厚也

如長者子具知此賊為怨家也用窮逼故於外示現若如親厚而內疎薄知四大寄非常之物四事增減輒無安隱如蛇虺毒如幻野馬水月山響解身如是其行道者亦復解此曉知五陰皆為怨賊趣以衣食將養其體令不危害夙夜專精如救頭然非以懈廢得成道德至於無為度于三界始終之患

修行道地經伏勝諸根品第十二

其修行者姪怒癡薄設不習塵無所燒害未成道德非見聖諦自謂獲矣如是行者自誠心意放之在於色聲香味細滑之念著於五陰所作未辦設心不隨五陰蓋者則知得道若其心亂隨諸情欲即還恐懡當更精進如牧牛者牧牛于澤其牛犇突踐他禾穀牧牛者恐怖其主覺之牽將歸家以杖捶治明日復出還在牧上佯如不視知復犯他禾稼不也時牛心念牧者不見復食他苗其主見之便復撾榜牛後恐畏不敢復犯行者如是自誠五根不隨情欲則知道成也若從六衰即還自制觀三塗之苦生死之難晝夜精勤勝前萬倍所未獲者當令成就已得成就令不放逸

修行道地經忍辱品第十三

設使有人撾罵行者爾時修道當作是觀所可詈詈但有音聲諦惟計之皆為空無適起即滅譬如文字其名各異一一計字無有罵聲譬如一盲目無所見正使百盲亦無所覩

罵亦如此一字不成正百千字亦悉空無設使父母家室親里共稱譽我亦復皆空當作是觀譬如夷狄異音之人雖來罵我譬如風響是聲皆空

修行道地經棄加惡品第十四

假使行者坐於寂定人來撾捶刀杖瓦石以加其身當作是觀名色皆空所捶可捶悉無所有本從何生誰為瞋者向何人怒我宿不善得致此患設無名色無緣遭厄我若欲瞋報其人者眾怨甚多不可悉報譬如毒蛇及與百足蚤蝨蚊虻蜂之屬是輩燒人無以加報假使能除外諸憂患安能辟除其內體中四百四病八十種蟲以是之故當伏內心滅諸垢穢寂定其志故謂修行

修行道地經天眼見終始品第十五

其修行者假使睡眠當念無常不久趣死想於眾苦生死之惱澡手盥面瞻視四方夜觀星宿以自御心棄捐懈怠不思臥寐若睡不止當起經行假令不定當移其坐想欲見明雖心中冥思惟三光令內外明於是頌曰

當念生死苦 觀罪觀四方 省視外光影 內心求照明 滅壞睡眠冥 若日消除闇 如是雖閉目 所見踰開者

其修行者常思見明晝夜無異分別大小是非所趣遠行普學無所不博思惟如是則得道眼所見平等無有彌延及淨居天於是頌曰

雖為眠日常如開 禪定所見踰天眼 普視世間眾生類 徹達天上無不見 其修行者已成道眼悉見諸方三惡之處譬

如霖雨一旦晴除有明眼人住於山頂觀視城郭郡國縣邑聚落人民樹木花實流水源泉師子虎狼象馬羊鹿及諸野獸行來進止皆悉見之於是頌曰

譬如明鏡及虛空 霖雨已除日晴明 有淨眼人住高山 從上視下無不見 又觀城郭及國邑 其修行者亦如是 親見世間及禽獸 地獄餓鬼眾生處 修行如是觀三千界見人生死善惡所趣是之名曰所達神通於是頌曰

雖有甘露無上味 見三千世德踰彼 其修行道隨佛教 疾得神通無罣礙 佛皆普見一切淨 愍傷眾人故說此 決終始根令速度 以無極義而分別 修行道地經天耳品第十六

識慧為載寂應緣 無所罣礙順正道 其有轉此道法輪 稽首轉輪大聖族 察省若干之伎樂 設有悲哀心正等 聞諸天人地獄聲 叉手稽首尊淨性 其修行者適成天耳便得徹聽亦無煩惱譬

如有人掘地求藏本規索一并得餘藏行者如是本求天耳徹聽隨從悉聞天上世間之聲於是頌曰 計彼修行者 興法以善權 精勤得天眼 觀天上世間 徹聽自然生 所聞亦無限 如人地求藏 自然得餘寶

譬如夜半眾人眠寐一人獨覺上七重樓於寂靜時聽省諸音妓樂歌舞啼泣悲哀撾鼓之聲修道所見亦復如是心本寂靜遙聽地獄啼嗥酸苦見聞餓鬼及與畜生天上世間

①伴 ②陽 ③指日月星三者又指色界第二禪少光天無量光天光音天 ④阿毘達磨大毘婆沙論98卷佛有三光映奪餘光皆令成左是故說佛身

妓樂之音，是為天耳神通之證。於是頌曰

如夜眾庶皆眠寐 一人起上七重樓

靜心而聽一切人 妓樂歌舞之音聲

其修道者亦如是 天耳徹聞諸音聲

其在三界諸形色 悉曉了知其語言

從無央數大經義 我得其餘服甘露

譬如人病服良藥 今演世尊天眼教

修行道地經念往世品第十七

智慧為牙善根元 經法成華德為果

解脫示現立不動 今吾歸命佛大樹

從億百生殖善根 昔無限世寂梵行

識百千億本宿命 佛覺意強歸心定

假使修行心自念言，吾從何來，致得人身，以

天眼視明心徹觀，本生為人，若在非人，譬如

有人從一縣邑復至一縣，識前往反坐起之

處也。修行如是，自念本生所歷受身，名姓好

惡壽命長短，飲食被服皆悉識之。彼沒生此

此終生彼，如是之比，知無央數所更生死，是

號曰識本宿命神通。於是頌曰

以天眼觀曰修行 知無數劫所歷生

皆見過去可受身 譬如乘船自照面

佛所生處悉識念 吾觀諸經而鈔取

是為號曰昔所更 以慧之心採至要

修行道地經知人心念品第十八

不可計哀宣 知眾所趣念 自觀心所思

是非定放逸 志所懷至慧 解了無量智

而除諸瑕穢 願歸尊最勝 其修行者以天眼視人及非人，是非善惡端

如斯志和悅者，當所趣矣。於是頌曰

天眼之徹視 見諸人非人 觀察眾顏色

亦觀心所念 知其意本元 何緣獲此行

其修道悉省 懷瞋及和悅

譬如有人坐於江邊，見水中物魚鼈龜鼉，及

無央數異類之蟲，修行如是，觀眾生心，所念

善惡了了無疑，是名神通知他人，心所念善

惡。於是頌曰

覺眼明了心清淨 因修行而獲斯

知他心念所思想 猶如見樹根枝葉

譬如買客欲得水精之珠，便入江海，則得此

寶，并獲真珠金剛珊瑚碑磔馬瑙。修行如是，

棄于睡眠，專心在明，則得天眼，并獲天耳神

足。自知己所從來，見他人本，是故修行當習

覺明。於是頌曰

如以一事入江海 而獲無數大珍寶

修行如是除睡眠 天眼聽飛識本末

修行若斯志寂定 今吾所宣如佛教

見無量色踰天眼 觀眾生心念是非

其忍辱力踰於地 柔軟安和過於水

秉志堅固如須彌 越於人民超虛空

深慧過於江 如海無瞋恨 其德莫能及

願稽首最勝 其心而懷道 諸天所嗟歎

執心而一定 非以為歡喜 彼調柔等意

非以為增減 明德無輕戲 吾願稽首禮

假使修行心有輕戲，便當思惟愁感之法，會

當歸死，未得度脫無常之法，非歡喜時，所有

耗亂反歡喜 無量之恩愛 不久當別離

非常之惡對 各追隨罪福

其修行者心自念言，吾儻命終不成道德

亦未向道，或恐犯逆不隨法教，入于三塗，

不得免濟無底之患，墮眾邪見得無迷惑，

復更胞胎，將無積骨若如大山，或恐斷頭

血如江海，或值涕泣淚如江河，與父母別

妻子無常，兄弟死亡憂惱無量。於是頌曰

尚未得成道 不斷恐死原 當更百千難

當復入胞胎 未除憂感根 遇眾無量惱

不得歸聖道 二塗自然開

修行自念宿夜恐懼，儻墮禽獸非法之處，

常懷害心，轉相奪命，無有羞恥，從冥入冥，

已墮此患，難復人身，一錢投海，求之可得，

已失人身，難得於此。於是頌曰

貪婬所蓋怒癡冥 欲杖所驅無羞慚

以入畜生之雲霧 而墮此苦復人難

行者自念我身將無墮於餓鬼，曾聞其人

執持瓦器，盛以涕唾膿血及人穢吐，以為

飲食，遍行乞食，於是頌曰

以不淨之器 瓦杆而不完 盛膿血涕唾

服之如飲水 貪饕常鬪諍 剋罪之所致

作行如是者 則墮餓鬼道

修行道地經地獄品第十九

修行自念我身將無墮於地獄，曾聞罪人

適共相見，則懷瞋恚欲還相害，手爪鋒利

若如刀刃，自然兵杖矛戟弓箭瓦石也，當

相向時刀戟之聲若如破銅，兵仗碎壞刀

~有左光。佛三光者。一佛身光作真金色。此光照觸諸金山時。令彼威光隱沒不現。二佛齒光極鮮白色。此光照觸雪山時。令彼威光隱沒不現。三佛智光清淨遍照。此光照觸外道邪論。皆令摧伏隱沒不現 ①慧(○)意(○) ②為(○)所(○) ③滿苦邪汎(○)滿若耶汎(○) ④江(○)五(○)

是頌曰 是輩諸罪人 在地獄相害
 意欲得兵仗 應心皆獲之 刀刃持相害
 如水羅網動 猶夏日中熱 刀刃炎如是
 或有恐怖不自覺知 又有稱怨而懷毒恚 欲
 相害命以此為樂 遂興諍鬪轉相推撲 還相
 傷害節節解之 頭頸異處 或刺其身 血流如
 泉 刀刃在體痛豈可言 刀瘡之處 火從中出
 或身摧碎 譬如亂風吹落樹葉 有臥在地身
 碎如蔑 須臾之間 身復如故 於是頌曰

挽髮相扞踢 展轉相牽曳 罪人會共鬪
 苦惱無央數 恐怖更相加 當爾時大戰
 譬若拔叢樹 相推壓如是

爾時罪人須臾平復 涼風四來吹令如故也
 守獄之鬼水灑人上 已活且起 過惡未盡 故
 使不死 聞獄鬼聲即起如故 於是頌曰

以水灑其身 涼風來吹之 爾時獄罪人
 又聞守鬼言 罪人身壞碎 即活而有想
 塵勞罪未盡 當復受考治

爾時罪人住轉復相見 即懷瞋恚 口唇戰慄
 眼赤如血 腸胃脫落 戰鬪如故 結怨以來 其
 日固久 身體傷壞 墮地流血 譬如濁泉 身體
 平復復從地起 相害如故 於是頌曰

墮於地獄中 勤苦不可言 相害懷大恐
 宿罪之所致 數數而見害 還復活如故
 惡意反相向 種罪無休息 於此世間人
 喜造為殺害 在於想地獄 受罪如本行
 是故同行入 久長處罪獄 相奪命無數
 死復生如故 住世犯罪者 墮於想地獄
 譬如芭蕉樹 適壞旋復生

罪人若墮黑繩地獄 彼時獄鬼取諸罪人排
 著熱鐵之地 又持鐵繩及執鐵鋸 火自然出
 拼直其體 以鋸解之 從頭至足 令百千段 譬
 如木工解諸板材 於是頌曰

守獄之鬼受王教 鐵繩拼身以鋸解
 其鋸火然上下徹 撲人著地 段段解

守鬼又以斧斫其身 斤鑿并行 譬如木工斫
 治材木 或令四方而有八角 治罪人身亦復
 如是 於是頌曰

守鬼罪人惡行會 斧鑿斤鋸及與繩
 劈解罪囚如木工 譬如有人新起屋

時獄守鬼火燒鐵繩互繫其身 截肌破體 徹骨
 至髓 脇脊髀脛頭頸手脚各令異處 於是頌曰

考治百種痛 在於黑繩獄 皮剝以斧解
 見斫如起舍 各支解其身 血出如流泉
 骨肉別異處 酸痛巨具言 閻王之守鬼
 破其身如此 彼過罪未盡 膿血流若斯

其有墮在合會地獄 罪垢所致 令罪人坐 鐵
 釘釘其膝 次復釘之 盡遍其體 身碎破壞 骨
 肉皆然 諸節解脫 各在異處 其命欲斷 困不
 可言 自然有風吹拔 諸釘平復如故 更復以
 釘而釘其身 如是苦惱不可計數 百千萬歲
 於是頌曰

以無央數百千釘 從空中下 如雲雨
 碎其人身 若磨麵 本罪所致 遭斯厄
 次雨鐵椎及復鐵杵 黑象大山 鎮其身上 如
 擣甘蔗 若竿蒲萄 髓腦肪膏 血肉不淨 皆自
 流出 於是頌曰

黑象鐵杵大石山 竿以鐵軛碎其身

見地獄鬼皆懷懷 破碎其身如甘蔗
 以鐵軛輪而竿其身 如壓麻油 置著臼中以
 杵擣之 於是頌曰 獄吏無慈仁

以鐵軛杵曰 困苦於罪人 如竿麻油人
 爾時罪人遙覩太山 見之怖走入廣谷中 欲
 望自濟而不得脫 適入其谷 轉相謂言 此山
 多樹 當止於斯 時各怖散在諸樹間 山自然
 合破碎其身 於是頌曰

以積眾罪殃 己之本所造 彼時諸罪人
 悉入於山谷 適入山谷已 彼山自然合
 碎罪人身時 其聲甚悲痛

害牛羊猪鹿飛鳥 既無加哀奪人命
 在合會獄痛無數 危他人身獲此惱

又遙見火燒 罪人謂言 此地平博 草木青青 譬
 如琉璃 當往詣彼 爾乃安隱 即行逆火 坐樹
 木間 四面火起 圍繞其身 燒之毒痛 嗥哭悲
 哀 東西南北 走欲避此火 輒與相逢 不能自
 救 於是頌曰 爪髮自然長 色變燒灸痛

風吹體舌乾 見獄吏怖懷 無數眾罪人
 為焰之所燒 煙熏火燔之 如蛾入燈中
 又復遙見鐵葉叢樹 轉相謂言 彼樹甚好 青
 草流泉 共行詣彼 無數百千諸犯罪人 悉入
 樹間 或坐樹下 或有住立 或睡臥寐 熱風四
 起 吹樹動搖 劍葉落墮 在其身上 剥皮截肉
 破骨至髓 傷脇胸背 截項破頭 於是頌曰

多所依信害眾生 墮于地獄 謂有活
 熱風四起 落鐵葉 譬入于鬪 傷如是
 爾時鐵樹間 便有自然烏鵲鷓鴣 其口如鐵
 以肉血為食 住人頭上 取眼而食 破頭噉腦

於是頌曰 彼人前世時 依信而害生

以鐵落身上 解解而斷截 烏鵬甚可畏

四面來擊人 住頭而脫目 發腦而食之

於是鐵葉大地獄中便自然生眾狗正黑或

有白者走來喚吼欲擊罪人罪人悲哭避之

而藏或有四散或怖不動狗走及之便捉罪

人斷頭飲血次噉肉髓於是頌曰

張口齒正白 吼鳴聲可畏 吐舌而舐脣

強逼傷害人 以刀傷其身 烏獸所食噉

苦毒見惱害 坐依信殺生

爾時罪人為狗所噉烏鳥所害恐怖忙走更

見大道分有八路皆是利刀意中自謂生草

青青有若干樹當往詣彼行利刀上截其足

跌血出流離於是頌曰

其人受經律 破壞於法橋 見有順戒者

而強教犯戒 逐之入長路 刀刃截其足

足下皆傷壞 窮極不自在

爾時遙見諸刺棘樹高四十里刺長尺六其

刺比綴自然火出罪人心念彼是好樹種種

花實皆共往詣到鐵樹間於是頌曰

遙見鐵樹葉 枝柯甚高遠 利刺生皆鋸

或上或向下 其罪人反見 謂為是果樹

宿命罪所致 殃垢之所犯

爾時有羅刹顏貌可畏爪髮悉長衣被可惡

頭上火出捉持兵仗來搗罪人勅使上樹罪

人恐懼淚出交橫悉皆受教其刺下向皆貫

彼身傷其軀體血出流離於是頌曰

體大色如炭 麁穢惡目張 獄王使持杖

皆搗擊此人 前世積罪殃 愚喜犯他妻

自言我宿過 血流刺傷身

爾時罪人為守鬼所射箭至如雨啼泣悲哀

呼使來下刺便上向貫驅如炙復喚使上罪人

叉手皆共求哀歸命惡鬼願見原赦於是頌曰

從刺樹上來下已 獄王守鬼逆刺害

為箭所射而叉手 求哀可愍欲免罪

時獄守鬼聞見求哀益以瞋怒復重搗刺更

遣使上體悉傷壞啼啼還上於是頌曰

獄王守鬼而搗刺 求哀欲脫鬼益怒

時諸刺貫身悉傷 勅使還上復如故

彼鐵樹邊有二大釜猶若大山守鬼即取犯

罪之人著鐵釜中湯沸或上或下譬如人間

大釜之中煮于小豆而沸上下又於鑊湯若

千萬億年考治毒痛於是頌曰

設得為國長 橫制於萬民 以至地獄界

考治百億年 墮于鑊湯中 在釜而見煮

以火燒煮之 譬若如煮豆

從鐵釜脫遙見流河轉相謂言彼河洋洋而

有威神水波興降眾花順流兩邊生樹其葉

青青蔭彼河水底皆流沙其水清涼往詣飲

水洗浴解疲兩邊生棘罪人不察入彼河水

悉是沸灰於是頌曰

其人前世害水蟲 血肉皆落遺骨腦

本謂凉水反沸灰 甚深而熱沸踊躍

罪人墮在沸灰地獄髮毛爪齒骨肉各流異

處骸體筋纏隨流上下適欲求出守鬼鉤取

臥著熱地風起吹之體復如故獄鬼問曰卿

所從來欲何所湊罪人答曰不審去來計從

若干百千億歲飢不獲食以飢渴故守鬼取

鉤鉤開其口以燒鐵團又以洋銅注其口中

燒罪人咽腹內五藏悉爛腸胃便下過去毒

痛甚不可言過惡未盡故不死也

去河不遠有二地獄一名曰叫喚二名大叫

喚以鐵為城樓櫓百尺埤堦嚴牢悉以鐵網

覆蓋其上罪人相謂此城大好共往觀之適

入中已心自念言已脫恐難無復眾惱歡喜

跳踈皆稱萬歲或面拍地或仰面臥或睡眠

擗破傷面者四垣從外自然有火燒諸樓櫓

埤堦眾網及門悉然城內皆火燒罪人身展

轉相見譬如然炬猶若掣電亦如散火焚體

毒痛譬如火箭射象叫喚苦痛巨言積百年

已東門乃開時無央數百千罪人悉走趣門

適至便閉相排墮地如大樹崩轉相鎮壓若

如積薪過惡未盡故令不死於是頌曰

至恐怖懼叫喚獄 求救護故而到彼

如大積薪以火燒 罪人如是相積燒

若斯燒毒痛 叫喚走四散 常畏於獄鬼

恐怖而懷懼 若受於所寄 抵突不肯還

閉在叫喚獄 惡罪受毒痛

受無央數之苦酷 為火所燒甚困厄

遭無量惱不可言 罪人叫喚大叫呼

爾時罪人脫出叫喚獄次入阿鼻摩訶地獄

守鬼尋即錄諸罪人五毒治之挖其身體如

張牛皮以大鐵釘釘其手足及釘人心拔出其

舌百釘釘之又剝其皮從足至頭於是頌曰

挖身如牛皮 鐵釘而釘之 兩舌之所致

鐵釘壞其舌 剝身皮曳地 若如師子尾

如是計數之 受苦不可量

於是守鬼錄取罪人駕以鐵車，守鬼御車以勒勒口，左手執御右手持杖，搥之令走東西南北，罪人挽車疲極吐舌，被杖傷身破壞軀體，而皆吐血躡地傷胸，於是頌曰

罪人駕之以鐵車 獄鬼驅之令奔走

搥撈其身而吐血 如馬戰鬪被矛瘡

若無有信輕善人 自犯罪惡謂應法

凶罪引之入阿鼻 受無央數諸苦毒

阿鼻地獄自然炭火至罪人膝，其火廣大無有里數，爾時罪人發於邪念，反從曲道謂是好地，即入火中燒其皮肉及筋血脈，適還舉足平復如故，於是頌曰

時炭火然至于膝 既自廣長復風吹

罪人行上然爛皮 捨正入邪罪如斯

得離此獄去之不遠，有沸屎獄廣長無數，其底甚深，罪人見之謂是浴池，轉相語言，彼有浴池中有青蓮五色之華，當共往洗飲水解渴，悉皆入中沈沒至底，中有諸蟲其口如鐵，以肉為食，鑽罪人身，壞破肌膚，從足鑽之，乃出頭上，眼耳鼻口皆有蟲出，本罪未竟，故令不死，於是頌曰

罪果所致受毒痛 爾時罪人阿鼻獄

苦痛嗷喚而懊惱 挖其身體鐵釘之

沸屎臭不淨 廣長無數量 惡露皆在彼

其底而甚深 犯罪無一善 墮此閻王獄

斯諸罪人輩 鍼嘑蟲噉之

在炭火獄及阿鼻 并一切瑕沸屎中

墮於流河罪所興 宿殃所致故不死

於是有二獄名燒灸煇煮，彼時守鬼取諸罪

人段段解之，持著鐵上以火熬之，反覆鐵鏟以火炙之，於是頌曰

已到于大苦 在燒灸煇煮 罪中殃差者

則識本行惡 以刀段段解 破壞令無數

用鏟燒灸之 著鏟上熬之 在燒灸煇煮

可惡為瑕惱 無數人見酷 如厨作肉羹

設害於賢者 投之大火中 其犯戒壞法

洪象見蹈踐 作人性剛弊 常喜害眾生

所食無所擇 生城守獄鬼

修行道者心自念言，吾身將無以此之比，墮

八罪獄及十六部，又吾前世無數生來更斯

惡道，假令不能究竟聖道，當復入中，譬如有人犯於逆惡，王勅邊臣，明日早時矛刺百瘡，日中刺百，向冥刺百，彼人一日被三百瘡，其身皆壞無一完處，體痛苦惱甚不可言，雖有此痛比地獄惱，百千萬億無數之倍不可相喻，地獄之痛甚苦如是也，於是頌曰

自犯眾惡牽致斯 毒痛見考而可憎

觀此苦惱當諦思 常勤精進速成道

其修行者立是學地，當除歡喜堅固其心，若志輕舉當自制止，譬如御者將御馳車，於是頌曰

頌曰 喻若燒炭火 未曾有休息

常遭此苦痛 晝夜酷無量 以利諸矛戟

見刺百倍痛 計此眾惱害 不比獄毛痛

其修行者心自念言，吾身今者未脫此患，不當歡欣，如是自制不復輕戲，若斯立者則能專行

入于善法，行者爾乃戰慄驚恐，夙夜不違其法，於是頌曰

觀衰耗若斯 如樹果自傷

且觀罪塵勞 積之如太山 見是穢濁苦

人犯墮惡道 專精在修行 棄歡及調戲
觀於惡道窈冥苦 而佛經法照如日
以厭眾患順講此 依鈔經卷除輕慢
修行道地經卷第三

修行道地經卷第四

西晉三藏竺法護譯

勸悅品第二十

承慧得度眾 道成清為流 其智常飲此

服以法甘露 厥水而無盡 猶穿漏不斷

願歸智慧種 道德已具足 其以羸弱者

承學意自達 造度定意使 立志法禪思

其佛天中天 行權善方便 現無量智慧

身心歸稽首

假使修行發羸弱心，心自念言，我得善利脫乎

八難，得閑居自在，吾已逮遇一切智師，而有歸

命其法無欲眾僧具成，吾已梵行，種道而有成

者，或向道者，眾人墮邪我順正道，餘人行反吾

從等行，今吾不久為法王子，天上人間歎戒德

香，不匿其功德得不惱熱，爾乃安隱服解脫

味，日當飽滿獲救濟安，度於惡路無有恐懼

乘于寂觀入八道行，到無恐難趣泥洹城，以

是自勸遵奉精勤，於是頌曰 修行設羸弱

常僥遇法利 吾得歸世尊 正法及眾僧

方便歡喜心 以勸羸弱意 常專思遵奉

是謂為修行 初學及道成 人雜如叢樹

以離於邪徑 便立在正路 戒德以為香

譬如林樹熏 忽然而解脫 得道則普現

而從佛生經法樹 因眾要鈔如採華
正法須臾有懈怠 欲令自勉故說是
修行道地經行空品第二十一

各自名人物 悉知其本號 曉眾生微苦
如蓮花根絲 以審諦觀故 無有吾我想
人常不計身 願禮無著尊 其光照於世
如炬明冥室 厥心之所覩 一切無固要
我歸命彼覺 其心行平等 察諸天及人
普見如空無

設修行者有吾我想 而不入空則自剋責 吾
衰無利用心 罣礙不順空 慧樂吾我想 憂感
自勉誘心至空 或誠其志誘之向定 因至本
無三界皆空 萬物無常 有是計者 諫進其心
令不放逸 於是頌曰

其不解空有我想 志則動起如樹搖
勸誘厥心向空無 不久當獲至本淨

譬如國王而有俳兒 其俳母終持服在家 王
欲聞說 使人召之 王欲相見 俳自念言 吾有
親老適見背棄 今王嚴急 若不往者 當奪我
命 或見誅罰 母雖壽終 無他基業 宜當應之
不違尊命 陽作俳戲 得王歡心 強自伏意 制
於哀感 不復念母 則自莊嚴 和悅被服 便往
奉現 外陽嘲說 令王歡喜 退自思念 遭於母
喪 心中悲感 如火燒草 嗚呼痛哉 何忍當笑
適罹重喪 竊畏國王 即制哀心 如水澆火 遂
復俳戲 稍忘諸憂 戲笑益盛 令王踊躍 其修
行者亦當如是 誘進道心 使解空無 除吾我
想 因是習行 遂入真空 於是頌曰
譬如王有俳 身遭重憂喪 陽笑除憂感

心遂歡喜悅 修行亦如是 稍誘心向空
照耀近慧明 志定不動轉

是故行者當順空教 設誠其心 或中亂者 起
吾我想 則自思惟 譬如有人 合集草木 以用
作棧 欲渡廣河 其水急暴 漂而壞棧 吾誘進
心 從來積日 勤苦叵言 亂志卒起 違其專精
有吾我想 於是頌曰

譬如合集草木棧 山川江河漂之壞
愛欲之河急如是 意念于寂則向空

譬如夏月熱焦草木 得霖雨時 便復茂生 五
穀豐盛 吾思惟空 則無吾我 設不思惟 便興
身想 於是頌曰

譬如於彼霖雨時 諸枯草木 悉茂生
設使修行思惟空 則捐吾我無想念

修行自念 吾所以坐 欲求滅度 實事叵求 設
有我者可方求之 而我本空 無有吾我 今欲分
別身之本無 我何所是 寧有身乎 於是頌曰

其處我想解乃覺 常諦觀之 為本無
設使隨俗不自了 若如冥中 迫于盲

其修行者 退自思惟 有身成我 衣食供養 有
餘與他 是為吾我 計本悉空 假使有難 先自
將護 然後救他 若捨身已 復有餘患 則當追
護 人一切貪 皆由身興 無復他討 是故知之
身為吾我 於是頌曰

諸貪財色 皆為身 設有恐難 先自護
永不顧人 唯慕己 是故俗人為吾我

修行自念 當觀身本 六事合成 何謂為六 一
曰地 二曰水 三曰火 四曰風 五曰空 六曰神
何謂為地 地有二事 內地外地 於是頌曰

地水火風空 魂神合為六
身六外亦六 佛以聖智演

何謂身地 身中堅者 髮毛爪齒 垢濁骨肉 皮
革筋連 五臟腸胃 屎穢不淨 諸所堅者 是謂
身地 於是頌曰

人身積之若干種 髮毛爪齒 骨皮肉
及餘體中 諸所堅 是則謂為內身地

彼修行者 便自念言 吾觀內地 是我身不 神
為著之 與內合乎 身合為異 吾我別乎 當觀
剃頭下鬚 髮時著於目前 一分髮 百反心
察何所 吾我 設一毛我安置 餘者若毛 悉是
斯亦非 應為若干身 又除鬚髮 從小至長 亦
難計量 若持著火 燒其髮時 身便當亡 髮從
四生 一曰因緣 二曰塵勞 三曰愛欲 四曰飲
食 計是非身 則無吾我 鬚髮眾緣 合我 適有
一髮墮地 設投於火 若捐在廁 以足蹈之 於
身無患 在於頭上 亦無所益 以是觀之 在頭
在地等 而無異 於是頌曰

頭上雖多髮 增減亦無異 設除及與在
亦不以為憂 諦觀察是已 則無有吾我
是故分別了 各各無有身

假使彼髮 為吾我者 如截葱蔥 後則復生 以
是計之 當復有我 所以者何 其葱蔥者 自毀
自生 一切皆空 非吾無我 假使鬚髮 與神合
者 如水乳合 猶尚可別 設使鬚髮 有吾我者
初在胎中 受形識時 都無髮毛 爾時吾我 為
在何許 後因緣生 以是知之 髮無吾我 髮生
不生 若除若在 計無有身 以是觀之 草苗及
髮 一無有異 於是頌曰

假使鬚髮有吾我 便當可見如葱蔥
身猶芻草剝斬之 觀體與草等無異
其修行者思惟如是本無有吾今不見我曉
了若斯不懷狐疑如髮無我一切亦然髮毛
爪齒骨肉皮膚悉無所屬諦觀如是地無吾
我我不在地於是頌曰

身髮種類無吾我 分別體內百千段
於中求之無有身 譬如入水而求火
其修行者心自念言吾求內地都無吾我當
察外地儻有吾我依外地耶何謂外地與身
不連。鹿強堅固離於人身謂為土地山巖沙
石瓦木之形銅鐵鉛錫金銀鍮石珊瑚虎魄
車磔馬瑙琉璃水精諸樹草木苗稼穀物諸
所積聚於是頌曰

山巖石瓦地樹木 及餘諸所有形類
其各離身眾殖生 是則名曰外地種
其修行者觀於外地則知內地無有吾我所
以者何內地增減則有苦安尚無有身何況
外地當有體耶設有破壞斷截燒滅墜掘剝
裂不覺苦痛寧可謂之有吾我乎故外內地
皆無所屬等而無異於是頌曰

譬如內地無吾我 何況在外而有者
以觀無我等無異 省之同空而不別
何謂為水水為在我我為在水水有二事內水
外水何謂內水身中諸軟濕膩肪膏血脈髓
腦涕淚涎唾肝膽小便之屬身中諸濕是謂內
水於是頌曰 肝膽諸血脈 及汗肪之屬
涕淚諸小便 身中諸濕者 散體有柔軟
與神不相連 通流遍身中 是謂為內水

其修行者涕唾在前諦觀視之以木舉之我
著此乎假使依是日日流出棄捐滅沒將定
在外不計是我亦不護之假使木擎有吾我
者盛著器中以何名之如是觀者諦知無身
所以者何計於形體無有若干以此之比水
種眾多水則無我內外亦爾於是頌曰

假使我如水 水消我則滅 如身水稍長
我者亦應爾 如棄體中水 不貪計是身
諦觀如是者 則無有吾我
其修行者復更省察已見內水無有吾我當
觀外水為有我耶我依水乎何謂外水不在
己者根味莖味枝葉花實之味醍醐麻油酒
漿霧露浴池井泉溝渠澇水江河大海地下
諸水是謂外水於是頌曰

地上諸可名水者 及餘眾藥根莖味
與身各別不相連 是則謂之為外水
其修行者諦觀外水分別如是而身中水尚
無吾我有所增減令身苦痛何況外水而有
身乎設有取者於己無損若有與者於身無
益以是觀之此內外水等而無異所以者何
俱無所有於是頌曰

身中諸水無吾我 設有苦樂及增減
如是外水豈有身 苦樂增減而無患
今當觀察諸火種火有我耶我著火乎何謂
為火火有二事內火外火何謂內火身中溫
暖諸熱煩滿其存命識消飲食者身中諸溫
此為內火於是頌曰
身中諸煖消飲食 溫和存命諸熱者
是則體分及日光 斯謂名之為內火

其修行者當作等觀身中諸溫或熱著頭或
在手足脊脇腹背如是觀者各各有異計人
身一不應有我諦視如是則無所屬是為內
火於是頌曰 分別計人身
心察火無我 所處若干種 各各不見我
其修行者便自思惟吾求內火則無有身當
觀外火為有我乎我依火耶何謂外火與身
不連謂火及炎溫熱之屬日月星宿所出光
明諸天神宮地岸山巖鑿石之火衣服珍琦
金銀銅鐵珠璣瓔珞及諸五穀樹木藥草醍
醐麻油諸所有熱是謂外火於是頌曰

日月炎火及星宿 下地諸石光熱者
及餘一切諸溫暖 是則名曰為外火
其修行者思惟外火所觀如是則知外火不
可稱數火有二事有所燒煮火在草木不焚
草木所處各異設外火中有吾我者則不別
異以故知之外火無身亦不在彼內火外火
俱而無異所以者何等歸于空於是頌曰

所以有此火 唯燒熱炊熟 山巖諸石子
所積聚如是 各各所在異 熾然不一時
外火為若斯 是故知無我
今當觀察諸所風氣為有我耶我在風耶何
謂為風風有二事內風外風何謂內風身所
受氣上下往來橫起脇間脊背腰風通諸百
脈骨間之風掣縮其筋力風急暴諸風興作
動發則斷人命此謂內風於是頌曰

載身諸風猶機關 其斷人命眾風動
喘息動搖掣縮體 是則名曰為內風
其修行者當作是觀此內諸風皆因飲食不

①為無②無③無若斯④為若斯⑤正法念處67卷384上風流緣於根界共業煩惱和合而住能持於身或為妨害13卷一切眾生臨欲死

時節起及餘因緣風不虛發風若干種步步之中各各起滅於彼求我而不可得以是言之求於內風而無吾我於是頌曰

人身動風及住風 計若干種從緣起 此各殊異非有我 是故內風而無身

其修行者心自念言今求內風則無有我當復察外何謂外風不與身連東西南北暴急亂風飄風冷熱多少微風興雲之風旋嵐動風成敗天地及持水風是謂外風於是頌曰

四方諸風及寒熱 旋嵐之風亦成敗 持雲塵清并飄風 是則名曰為外風

其修行者觀風如是則自念言外風不同或大或小或時中適或時盛熱持扇自扇若有塵土而拂拭之急疾飄風則逝驚人旋嵐之風立在虛空天地壞時拔須彌山兩兩相搏皆令破壞舉下令上飄高使墮相撐碎壞皆使如塵計身有一無有大小外風既多又復大小觀內外風等無差特所以者何俱無所屬於是頌曰

若使執扇除汗暑 人身中風及旋嵐 虛空眾風亦無我 是則名曰為外風

其修行者皆能分別了此四大雖爾未捨不解身空所在作為輒計有身亦言有吾以觀本無計內四種及外四種俱等無異色痛想行識則為猗內亦無所猗所以者何其心意識而不

在內痛想行識亦不與身四大相連於是頌曰 當觀察此四種分 其無慧者常懷疑 色痛行識不連內 安當相著外四種

其修行者假使狐疑當觀本原能解其根則知如審譬如種樹而生果實非是本子亦不

離本一切如是因獲四大如有五陰則在胞胎成心精神形如濁酪則生息肉稍稍而成小兒之身從少小身便至中年是若干種本從胎起既成就身非初合身亦不離初始從胎精

稍稍成形至于中年精神所處四大種之變漸漸日長以觀本無則無有我等無差特四種法爾精神所處漸漸成軀其無精神亦轉長大於是頌曰 內由心生實 如樹從子出 心如樹因果 外種亦如是 其身法亦然

因心念眾想 厥外種無意 安能有眾想 譬如外種或有出金後有工師或出銅鐵或出鉛錫或出銀者或出鎗石車碾馬瑙琉璃

水精珊瑚虎魄碧英金剛金精眾寶其於外種出如是輩琦瑣珍異計身內種胎中始生若二肉搏名為眼相其目中光有所見者名曰為睛目中黑瞳因于內睛得見外形內外相迎然後為識識何所興謂痛想行若如從目生痛想行耳鼻口意亦復如是內外諸種等亦無異從內諸種心痛想行本從內起不由于外於是頌曰 有護於外種 用出金銀故 內種亦如是 二肉搏成眼 從眼根覩色 因色而成識 由心起眾想 內自在號識

其修行者儻有是疑所謂內種頗有踰者所謂內中之內或自覺言朦瞶之人不聞不了其心反耶入於貢高所見身者則是吾所我為有體我或在內觀他人身亦如是也所觀如斯不能起踰佛解人身四大五陰及諸衰入因號之身我所他人計此內外凡俗言耳如俗所言吾欲從之設不從者儻有諍訟學

道之人未曾計形於是頌曰

我寧有勝乎 能超內我耶 愚駭亦如是 無慧隨邪見 言語有增減 凡俗所說耳 智慧除如是 分別無特異

其修行者見知了了成清淨慧設使內種是我所者常得自在當制訶之進退由人所以知之無我者何不得自在感於衰老鬚髮自白爪長齒落面皺皮緩顏色醜變筋脈為緩肉損傷骨風寒熱至相錯不和膿血濁亂計外四大亦復如是或有掘地山崩谷壞地水火風或增或損用不自在是故無身由此知之內外諸種無吾非我於是頌曰

生老病死至 猶尚不自在 外地亦如此 崩掘常增減 內眾事成身 外種亦若干 如實正諦觀 則知無吾我

修行自念我心云何從久遠來四大悉空反謂我所譬如夏熱清淨無雲遊於曠澤遙見野馬當時地熱如散炭火既無有水草木皆枯及若沙地日中炎盛或有賈客失眾伴輩獨在後行上無傘蓋足下無履體面汗出唇口焦乾熱炙身體張口吐舌劣極甚渴四顧望視其心迷惑遙見野馬意為是水謂為不遠似如水波其邊生樹若干種類鳧鴈鴛鴦皆遊其中我當至彼自投坑底復出除身垢熱及諸劇渴疲極得解爾時彼人念是已後盡力馳走趣於野馬身劣益渴遂更困頓氣乏心亂即復思惟我謂水近走行有里永不知至此為何本之所見實是何水吾自惑乎遂復進前日轉晚暮時向欲涼不見野馬

無有此水心即覺之。是熱盛炎之所作耳。吾用渴極。遙見野馬。反謂是水。於是頌曰

遙見日盛炎 謂是流水波 以渴困極故意想呼是河 時暮遂向涼 更諦察視之 乃知是野馬 吾惑謂為水

修行自念吾本亦然。渴於情欲追之不息。著終始愛還自焦然。迷守疑想癡網所蓋。野馬見惑。吾從久遠唐有是心。貪著于我。謂是吾所。今已覺了所觀審諦。身所想見斯已除矣。今觀六分無有吾我。觀一毛髮永不見有。況於體中毛孔諸物。解身一毛有若干說。況當講論一切地乎。於是頌曰

自觀其身謂有我 愚渴見炎亦如是 知此六分非我所 有是心者諸合德

其修行者當復思惟。愚者不明發心生想。是吾斯我。彼意所念。眾想邪行。初起謂念後起。謂行。思是然後。心中風動。令口發言。倚四大身計。吾有我。是事皆空。無吾無我。唯是陰種。諸入之根。是故有身。因號名人。男子丈夫。萌類視息。載齒之種。志從內動。因風有聲。令舌而言。譬如大水高山流下。其震動暢逸。行者聞之。亦如深山之嚮呼者。即應。人舌有言。本從心起。亦猶如是。於是頌曰

依倚諸種想眾法 本從邪思起意念 因長成身有言說 出若干義如山川

其修行者當復自念。是四種身無吾無我。轉相憎害。譬如有人財富無數。而有四怨。四怨念言。此人大富財寶不訾。田地舍宅器物無量。奴婢僕使無所乏少。宗室親友皆亦熾盛。

吾等既貧復無力勢。我輩不能得報此怨。當以方便屈危斯人。當以何因成其方計。常親近之。乃可報怨。爾時四怨詐往歸命。各自說言。我等為君趨走。給使以當奴客。所欲作為。願見告勅。其人即受悉親信之。令在左右。四怨恭肅。晚臥早起。悚慄叉手。諸可重作。皆先為之不避劇難。爾時富者見彼四怨恭敬。順從。清淨言和。卑下其心。意甚愛之。謂此四人是吾親親。莫踰卿者。所在坐席。輒歎說之。是吾親友。亦如兄弟。子孫無異。是輩所興有可作為。吾終不違。有是教。已食飲同器。出入參乘。於是頌曰 親近無數便 除慢不逆命 卑下如家客 順意令歡喜 怨安能行此 是等為本讐 在世有嫌結 依之如親友

爾時富者親是四怨。心未曾踈。然後有緣。與斯四人。從其本城。欲到異縣。自共竊議。此人長夜是我重讐。今者在此。墮吾手中。既在曠野。無有人民。此間前後所傷非一也。今斯道路離城玄隔。去縣亦遠。前後無人。邊無候望。亦無放牧。取薪草人。射獵之者也。今正日中。猛獸尚息。況人當行。今垂可危。於時四怨捉富者髮。拽之著地。騎其胸上。各陳本罪。一怨言曰。某時殺我父。第二人言。卿殺我兄。第三人言。汝殺我子。第四人言。汝殺我孫。今得卿便。段段相解。當截其頭。解解斬之。自省本心。曾所作不。皆思惟之。今汝亡命。至閻羅獄。爾時富者爾乃覺耳。是我怨家。反謂親親。初來附吾。吾愛信之。食飲好樂。不為悋惜。視之如子。吾所欲得。悉著其前。久欲害我。我不覺耳。

今捉我頭撲之在地。陳吾萬罪。截吾耳鼻。及手足。指剝皮斷舌。今諦知。卿是我仇怨。於是頌曰 其人相隨來 怨家像善友 口軟心懷毒 如灰覆盛火 現信無所持 剝吾如屠羊 其人心乃覺 是怨非親友 修行如是等觀此義。吾本自謂地水火風四事屬我。今諦察之。已為覺知。是為怨家骨鎖相連。所以者何。身水增減。令發寒病。有百一苦。本從身出。還自危已也。若使身火復有動作。則發熱疾。百一之患。本從身出。還復自危也。風種若起。則得風病。百一之痛也。地若動者。眾病皆興。是為四百四病俱起也。是四大身皆是怨讐。悉非我許。誠可患厭。明者捐棄。未曾貪樂。於是頌曰 火本在於木 相措還自然 四種亦如是 不和危其身 明人常諦觀 省察其本原 是內四大空 此怨何為樂

其修行者自思惟念。吾觀四種實非我所。當觀空種為何等類。空者有身。身為有空。何謂空種。空有二事。內空。外空。何謂內空。身中諸空。眼耳鼻口身心胸腹腸胃孔竅臭穢之屬。骨中諸空。眾脈攣動。是輩名為內空也。於是頌曰 如蓮華諸孔 體空亦如斯 骨肉皮動攣 身內空無異 其修行者當作斯觀。身中諸孔皆名曰空。不從此空而起想念。不與空合。所以者何。意從心起。意相續。本從對生。其意法者。當自觀心。觀他人。心。心無亦空。無所依倚。以三達智察去來。今皆無所有。若干方便。省於內空。永不見身。是故內空而無吾我。於是頌曰

其修行者自思惟念。吾觀四種實非我所。當觀空種為何等類。空者有身。身為有空。何謂空種。空有二事。內空。外空。何謂內空。身中諸空。眼耳鼻口身心胸腹腸胃孔竅臭穢之屬。骨中諸空。眾脈攣動。是輩名為內空也。於是頌曰 如蓮華諸孔 體空亦如斯 骨肉皮動攣 身內空無異 其修行者當作斯觀。身中諸孔皆名曰空。不從此空而起想念。不與空合。所以者何。意從心起。意相續。本從對生。其意法者。當自觀心。觀他人。心。心無亦空。無所依倚。以三達智察去來。今皆無所有。若干方便。省於內空。永不見身。是故內空而無吾我。於是頌曰

①憎②貪③聖④增⑤⑥ ⑦拙⑧撲⑨⑩⑪⑫ ⑬柁,划船的槳

觀於內種何所在 永不得我如毛塵
是故身空心意識 譬如冥影但有名

其修行者當作是觀，已見內空悉無所有，當復觀外，為何等類，為有我我依之耶，何謂外空，不與身連無像色者，而不可見亦不可獲，無有身形不可牽制，不為四種之所覆蓋，因是虛空分別四大，而依往反出入進退，上下行來屈申舉動下深上高，風得周旋火起山崩，日月星宿周匝圍繞，得因而行是為外空，於是頌曰：不見其色像，能忍無罣礙，眾人因往還，屈申及動作，眾水所通流，日月風旋行，山崩若火起，是謂為外空。其修行者諦觀如是，而身內空尚非吾所，況復外空而云我乎，執心專精內外諸空等無有異，所以者何，無有苦樂故也，不可捉持無有想念，已無心意無有苦樂不當計我，於是頌曰：是身中諸空，計體了無我。

何況於外空 當復計有所 察於內外空 悉等無差異 以不與苦樂 離於諸想念 今當觀察心神之種，心有我我依心神耶，何謂心神，心神在內不在外，心依內種得見外種而起因緣，神有六界，眼耳鼻口身心之識也，彼修行者當作是知，目因色明，猶空隨心，以是之故便有眼識，於是頌曰：

因內諸種大 及外眾四分 如兩木相鑽 火出識如斯 耳鼻身口意 分別成六事 色為罪福主 是名曰諸識

其眼識者，不在目裏不在外色，色不與眼而合同也，亦不離眼，從外因色內而應之，緣是名

識，於是頌曰：譬如取火燧，破之為百分，而都不見火，觀火不離木，其諸識之種，計之亦若斯，因六情有識，察之不可分

譬如王上在高樓，與群臣百僚俱會，未為王時在於山居，為仙人子，群臣迎之立為國王，未曾聽樂，聞鼓篴篥琴瑟之聲，其音甚悲，柔和微妙，得未曾有，顧謂群臣，是何等聲，其音殊好，於是頌曰：

如仙人王在閑居 來在人間聞琴聲 其王爾時問群臣 是何音聲殊乃爾

群臣白王，大王未曾聞此音耶，於是頌曰：

群臣報王曰 王未曾聞耶

如王見試者 臣不宣惡言

王告群臣言，吾身本學，久居雪山為仙人子，其處閑居，與此差別，以故不聞，於是頌曰：

王以本末為臣說 止在閑居法為樂 遊于獨處故不知 不能分別此音聲

爾時傍臣前啟王言，大王欲知是名曰琴，於是頌曰：王未曾聞此

不解音所出 臣言人中尊 是者名曰琴

王告傍臣，便取琴來，吾觀之何類，即受勅命，則持琴來，王告之曰，吾不用是取其聲來，傍臣報曰，是名曰琴，當與方便動作功夫，乃有聲耳，何緣舉聲以示王乎，於是頌曰：

其王有所問 群臣尋答曰 其聲不可獲 無有自然音

王問群臣，興何功夫而令有聲，群臣白王，此名曰琴，工師作成，既用燥材，加以筋纏，以作成，竟復試厥音，令不大小，使其平正，於是頌曰：

治用燥材作斯琴 覆以薄板使內空 復著好絃調其音 然後爾乃聲悲和

臣啟王曰，鼓琴當工巧節相和，不急不緩，不遲不疾，知音時節，解聲麤細，高下得所，又既曉賦詠，歎詠之聲，歌不失節，習於鼓音，八音九韶十八之品，品有異調，其絃之變三十有九，於是頌曰：其音而悲和，宣暢聲逸殊，四部聲柔軟，能歌皆通利，曉了詩賦詠，若如天伎樂，得如是人者，鼓琴乃清和

群臣白王，如斯師者，調琴絃聲，爾乃悲快，如向者王之所聞，聲已滅盡矣，不可復得，設人四方追逐其音，求之所在而不可獲，王謂群臣，所謂琴者，無益於世，無有要矣，是謂為琴，令無數人放逸不順，為是見欺迷惑於人，取是琴去，破令百分，棄捐于野，於是頌曰：

若干功夫成其音 是為虛妄迷惑俗 假使無鼓聲不出 煩勞甚多用是為

其修行者，作是思惟，譬如彼琴，興若干功，爾乃成聲，眼亦如是，無風寒熱，其精明徹，心不他念，目因外明，所覩色者，無有遠近，色無細微，亦不覆蓋，識非一種，因是之緣，便有眼識，於是頌曰：

如琴若干而得成 聲從耳聞心樂之 無有眾病目精明 設無他念名眼識

所從因緣起眼識者，其緣所合無常苦空非我之物，因從眼識而致此患，設有人言，有常樂命是我所者，是不可得此為虛言，安可自云眼識我所，以是知之身無眼識也，眼識無常，心諸所想亦復如是，審諦觀者，知其根本

一切諸法皆非我所。譬如御車摘取芭蕉之樹一葉，謂之為堅在手，即微次第擲取至其根株，無一堅固亦不有要，安能令剛也。修行如是，從初發意時觀其毛髮，為是我所為在他所，審觀如是察其髮頭，一切地種水火風空，并及精神視察無身，如吾曾聞，日入夜冥，有人獨行而無有月光，遂至中半，遙察見樹，謂之為賊，如欲拔刀張弓執戟危我不疑，心懷恐怖不敢復前，舉足移動志甚愁感惱不可言。天轉向曉，星宿遂沒，日光欲出，爾乃覺知非賊是樹，其修行者當作是觀，我自往昔愚癡所蓋，謂有吾身及頭手足，脇脊胸腹諸所合聚，行步進止坐起言語，所可作為稍稍自致，學問曉道智慧聰明，愚癡之冥遂為淺薄，爾乃解了無有吾我，骨鎖相連皮革裏纏，因心意風行步進止，臥起語言有所作為，於是頌曰：有人冥行路，望見樹謂賊，愚人亦如是，見身計有我，明無吾我人，積眾事成體，骨鎖諸孔流，因心神動風，吾曾聞之昔有一國，諸年少輩遊在江邊而相娛樂，以沙起城或作屋室，謂是我所各各自護，分別所為令不差錯，作之已竟，中有一子即以足觸壞他沙城，主大瞋恚牽其頭髮，以拳打之，舉聲大叫，某壞我城仁等願來助我治罪，眾人應聲悉往佐助，而過治之足蹈其身，汝何以故壞他人所作，其輩復言，汝破他城當還復之，共相謂曰，寧見此人壞他城不，其有効者治罪如是，各自在城而戲欣笑勿復相犯，於是頌曰：小兒作沙城，觸之皆破壞。

戲笑而作之，謂為是我所，各各自懷心，是吾城屋界，而已娛樂中，如王處國宮，爾時小兒娛樂沙城，謂是我所，將護愛之，令人觸，日遂向冥，各欲還歸，其心不戀，不顧沙城，各以手足踢壞之，去而歸其家，於是頌曰：小兒積沙以為城，在中娛樂盡黃昏，日適向冥不戀慕，即捨其城歸還家，其修行者當作是觀，吾未解道計有吾我，恩愛之著，普護身色，老病將至，無常對到，忽盡滅矣，今適捨色心，無所樂，以智慧法分別散壞，四大五陰，今已解了，色痛想行識，諸入之衰，皆非我所，如今五陰非身所有，過去當來現在亦然，其觀生死以如是者，便能具足得至脫門，欲求空者，順行若斯，於是頌曰：其有習欲者，不捨恩愛著，普自將護身，如人奉敬親，若離於情欲，如月蝕光伏，知身如沙城，不復計吾我，其修行者見三界空，不復願樂有所向生，何謂無願而向脫門，所有境界，姪怒癡垢，假使起者，制而不隨，是謂無願而向脫門，無想如是，已了是者，謂三脫門，其修行者所以專精，唯欲解空，於是頌曰：三界不見我，所觀皆為空，安能復求生，一切不退還，設心常思念，無想無願空，如在戰鬥中，降伏除怨賊，觀五陰本無，依倚在人身，過去及當來，現在亦如是，積聚勤苦身，一切悉敗壞，明者觀五陰，如水之泡沫，若得無想願，觀三界皆空，致三脫安隱，悉度眾苦惱，見吉祥不遠。

如掌中觀文，是謂為沙門，無有終始，患省察覺佛諸經法，為求解脫，永安隱，義深廣演說總哀，令行者解多講空，修行道地經卷第四

修行道地經卷第五

西晉三藏竺法護譯

神足品第二十二
其心清淨如流泉，與比丘俱猶德華，免苦慧安若涼風，長養佛樹願稽首，應時得寂定，如山不可動，明觀等如稱，除瑕令無穢，以經義寂觀，照曜現世間，斂心自歸命，稽首三界尊

其修行者或先得寂而後入觀，或先得觀然後入寂，習行寂寞適至於觀，便得解脫，設先入觀若至寂寞亦得解脫，何謂為寂，其心正住不動不亂而不放逸，是為寂相，尋因其行，心觀正法，省察所作而見本無，因其形相是謂為觀，譬如賣金，有人買者，見金已後不言好醜，是謂為寂，見金分別知出某國銀銅雜者，識其真偽，紫磨黃金，是謂為觀，如人刈草，左手獲草，右手鎌刈，其寂然者如手捉草，其法觀者如鎌截之，於是頌曰：其心無瑕穢，不動名曰寂，若心遍省者，斯號謂法觀，手捉草應寂，鎌截之為觀，以是故寂然，微妙得解脫

其修行者，觀人身骸在前在後等而無異，開目閉目觀之同等，是謂為寂，尋便思惟，頭頸

異處手足各別，骨節支解各散一處，是謂為觀。此骨鎖身因四事長，飲食愛欲睡眠罪福之所緣生，皆歸無常苦空非身，不淨朽積悉無所有，是謂為觀。取要言之，見而不察，是謂為寂。分別其無，是謂為觀。於是頌曰

見諸骨鎖不察省 心不濁亂是謂寂
分別其體頭手足 發意欲省是謂觀

其修行者何因專精求入寂然，無數方便而逮於寂，今取要言而解說之。因二事致一惡露觀。二曰數息，守出入息，何謂為不淨觀。初當發心，慈念一切皆令安隱，發是心已，便到塚間坐觀死人。計從一日乃至七日，或身腫脹其色青黑爛壞，臭處為蟲見食，無復肌肉膿血見洩，視其骨節筋所纏裹，白骨星散甚為可惡，或見久遠若干歲骨微碎在地，色如縹碧，存心熟思隨其所觀，行步進止臥起經行，懷之不忘。若詣閑居寂無人處，結跏趺坐，省彼塚間所見屍形，一心思惟，於是頌曰

欲省惡露至塚間 往到塚間觀死屍
在於空寂無人聲 自觀其身如彼屍

其修行者設忘此觀，復往重視，還就本坐作無常觀，出入進止未曾捨懷，夙夜不懈，一月一秋，復過是數，專精不廢，經行坐起寢覺住止，若獨若眾常不離心，疾病強健當以著志，不但以此無常苦空非身為定也。所觀如諦不從虛妄，於是頌曰

察因緣觀若忘者 重到塚間觀視之
不但專觀無常苦 不轉其心省如見
如在塚間所見屍形 一心思念初不忘捨觀

身亦然，觀死人形及吾軀體等無差特，若見他人男女大小端正好醜，裸形衣被莊校瓔珞，若無嚴飾，一心察之死屍無異，用不淨觀得至為寂，爾時修行常察惡露，譬如眾流悉歸于海，於是頌曰

我身死屍及大小 見其惡露等無異
心常專精未曾捨 譬如眾流入巨海

爾時修行心自念言，已是自在，心不違我，不復為惑，即時歡喜，以能甘樂致於奇特，豎立秉志不復隨欲，若見女人，謂是骨鎖，非為好顏，察知審諦，本所習欲以為瑕穢，離於情色，不造眾惡，是第一禪。棄捐五蓋，具足五德，離諸思想，遠眾欲惡不善之法，其心專念靜然，一定而歡喜安行，第一禪，是謂為寂，淡然而法求之，若此，因惡露觀，於是頌曰

志自在如如弓 心心相牽挽 觀女人皮骨
制意不隨欲 離瑕心清淨 身脫於眾惡
在世得自在 歡喜得禪定

是第一禪，續在穿漏諸漏未盡，如是行者住第一禪，故為凡夫。計佛弟子故立在外，未盡應入室，如外仙人遠離於欲，終始不斷，非佛弟子修行如是，求第一禪甚亦難致，其餘三禪稍前轉易，譬如學射，遙立大准，習久乃中，習不休息，工則析毛，初學一禪，精勤乃致，其餘三禪學之則易，於是頌曰

其學第一禪 精勤甚難致 其餘三禪者
方便遂易坐 譬如學射法 初始甚難中
已能中大准 閉目破一毛
若第一禪寂然致 故是凡夫當訶教

非佛弟子在界外 已離愛欲似仙人

其修行者已得自在，順成四禪，欲得神足，觀悉見空，省諸節解，眼耳鼻口項頸脇脊手足胸腹及諸毛孔，若如虛空，作是觀，已自見其身，解解連綴如蓮花，本猶根諸孔，觀如虛空，然後見身，譬如革囊，漸察如是，便離形想，唯有空想，已得空想，無復色想，或習空想，續見其體，但無所著也，欲觀身者，則自見之，欲不觀者，則亦不見，體心俱等意在其內，如乳水合，心不離身，身不離心，堅固其志，以心舉身，令去其座，專心在空，如人持稱，令稱錘等，正安鉢兩斤，平已後，手舉懸稱，修行如是，自擎其形，專心念空，於是頌曰 其有修行者 神足飛如天
觀身諸骨節 毛孔皆為空 已離不計吾

專念想樂空 如大稱量物 舉身亦如是
其修行者習行如是，便得成就，初舉身時去地如蟣，轉如胡麻，稍如大豆，遂復如棗，習舉如此，至于梵天，乃到淨居諸天之宮，通徹須彌無所拘礙，入地無間出而無孔，遊於空中，坐臥行住，身上出火，身下水，身上出水，身下出火，從諸毛孔現若干光，五色之耀，如日明照，能變一身以為無數，化作牛馬龍象驢驢駱駝虎狼獅子，無所不現，發意之頃，普遊佛界，旋則尋遠，是神足界，通達之變，是神足者，因四禪致，其四禪者，因不淨觀數息致之，是故修行當念惡露數息思定，於是頌曰

因習學輕舉 如風無罣礙 身踊至梵天
悉觀諸天宮 飛行在虛空 如雲無禁制

入地如入水 在空如處地 從身自出火
 若如日光明 身下雨其水 如月降霜露
 專精得神足 自在無所礙 欲得捫梵天
 自恣何況餘 欲至他方界 輕舉即能到
 釋擲金剛疾 往返亦如是 自在而變化
 能見無數形 如釋娛樂幻 樂神足亦然
 遊于佛經甘露池 亦如大象入華泉
 總說其義如本教 故歎詠是致神足
 修行道地經數息品第二十二

其威神耀如日光 德炎巍巍過天帝
 顏色端正如月滿 消除眾冥滅諸垢
 口說法言如甘露 出語殊妙歎十善
 篤信合俱歸最尊 願稽首佛無等倫
 觀採諸經如入海 以獲禪定無穿漏
 敢可計數佛弟子 是故稽首最勝安
 其修行者自惟念言何謂無漏至第一禪何
 謂名之世尊弟子若修行者在禪穿漏當發
 是心我得一禪故為穿漏以穿漏行第一之
 禪得生梵天在上福薄命若盡者當墮地獄
 餓鬼畜生及在人間計此之輩雖在梵天諦
 視比丘不免惡道凡夫之類也所以者何未
 解脫故於是頌曰

設使始學得漏禪 其修行穿如漏器
 雖生梵天當復還 如雨綵衣其色變
 譬如國王有一大臣而犯重事先考治之五
 毒並至却乃著械閉在深獄令衣弊衣給以
 麤食草蓐為床莫令家人得入相見使房近
 廁臭穢之處吏受教已即承王命考治如法
 其人往時有小功夫施恩於王王思念之遣告

獄吏放出其人恣之四月自在娛樂與眷屬
 俱而相勞賀竟四月已還著獄中於是頌曰

譬如如有臣犯王法 王念故恩使出獄
 恣意所欲相娛樂 然後還閉著獄中

獄吏受教如王勅告其人得脫沐浴服飾與
 諸群從俱出遊觀五欲自恣雖相娛樂心退
 念之今與群從五欲自恣云何捨是當還就
 獄三時歎息當復考治著於弊衣麤食臥草
 與小人俱共止一處何一痛哉當為蚤蟲蚊
 蛇見食在中可惡夏則盛熱冬則慘寒鼠夜
 鳴走冥冥如漆垢穢不淨流血覆地頭髮遼
 亂考治百千或有劓耳而截鼻者或斷手足
 穢濁不淨若在塚間惱不可言當與此輩瑕
 穢俱處於是頌曰

竟夏四月其臣念 與親愛俱而歡樂
 夏當還獄諸考治 遭厄之惱不可量

當復更見諸罪繫囚其犯禍者作事不道而
 姪盜竊劫人男女焚燒人家及諸穀積以毒
 害人喜行輕慢或殺男女及為屠牛掠諸丘
 聚縣邑城郭念國家惡當復見此五毒榜笞
 手脚耳鼻為血所塗或見斫頭瘡痍裂壞膿
 血漏出或被重考身體腫起無數之蠅皆來
 著身在地臥極若如鴻韜或新入獄面目手
 足悉爛傷腫煌煌憔悴不可言住不敢動
 或羸瘦而骨立顏色醜陋譬如餓鬼或久在
 獄以氣肥腫頭亂爪長或有在中日日望出
 或有自念我在獄中無有出期不復悒悒其
 新來者或見絞殺或考或擊或口受辭或以
 結形或與死人同一床褥或牽出之臥著溷

上或行道地不大見考於是頌曰
 惡人甚眾多 瑕穢可憎惡 與愚而俱止
 譬如與屠膾 啼呻哭淚下 苦如鬼回家
 是大臣愁憂 何忍重入獄

此諸罪囚在刑獄中各各談說國王盜賊或
 說穀米飲食之屬華香伎樂男女之事或說
 山海行故之事或說他樂搏掩之事或嗟歎
 王所積之行或說王惡治國不政賊來攻伐
 如是失國或言王崩當有新立而出大赦夫
 人懷軀如是在產獄囚得脫若城失火多所
 焚燒獄門得開我等則脫或共議言若見瑞
 怪鳥鵠來鳴倚獄門住獄戶作聲夢見上堂
 及上高山又入龍宮墮蓮花池乘舟渡海自
 觀不久免一切苦於是頌曰

諸犯王法者 談語自勸勉 聚會心歡喜
 希望得解脫 如群牛投谷 墮厄井如是
 時大臣思此 無福人甚愁

時臣思念我當云何而復聞此盜賊言談或
 有相教若獄吏問當作是答極重考治不過
 二七日體轉狎習不復大患假使取身段段
 解之刀在頂上勿妄出言我犯斯過莫說其處
 藏匿之家勿牽引人某是伴黨或誘問者復
 莫信之獄卒恐汝慎無為伏若見考治勿得驚
 懼於是頌曰 展轉相勸勉 教人下辭法
 思念獄吏問 以何答其言 大臣眷屬俱
 復念獄眾苦 習於諸五欲 而心懷憂惱
 獄囚相謂卿等不見人捨父母兄弟親屬不
 惜身命遠其本國行於荊棘竹木叢樹坵荒
 嶮難不顧其身入海求財吾等不歷勤勞之

苦而致寶物。以是之故當忍考掠。令不失財。使他人得。於是頌曰

賊劫他人財 所獲非己有 念當不惜命 失財更遭厄

臣自念言。吾何忍見獄卒住前。叫嚙呼之。而自說言。我以織女三星。陂蘭宿生。屬地獄王。二十九日夜中半生。卿不聞吾初墮地時。國有眾患。擾動不安。興諸怪變。空有崩音。地為震動。東西望赤四方。忽冥。鵬鷲烏鵲狐狼野獸。鷄梟在塚間。生噉人肉。鬼神諸魅。鳩桓。溷鬼。反足女神。悉共欣悅。此獄卒生。正為我等。假使長大多害男女。從在獄塚間。我等當得死人血肉及脂髓腦。以為食飲。以是之故。吾等護子。令壽命長。我初生時。以有此救。故不畏人。於是頌曰

無有慈哀言剛急 其人無故懷怨結

念獄卒言臣意悲 雖快娛樂憂此惱

獄卒說言。吾有便手。無所不搏。無有比倫。安有勝乎。吾身前後。以此便手。殺無央數男子。女人。又斷手足耳鼻及頭。以手挑眼。不用刀。住立諸囚。擎博。擺。揮。鹿。獠。懸頭。竹篾。勉窟。在於榜床。五毒治之。布纏其指。油漆火燒。膏灌髮上。放火然之。草纏其身。以火焚之。鬻鬻割體。問其辭對。決口截唇。剥其面皮。口嚼其指。譬如噉菜。若鞭榜人。竹杖革鞭。獄卒喜踊。以針刺指。繩絞脇腹。纏頭木梢。於是頌曰

臣不念樂恐還獄 如是考治甚可畏

獄卒數來說刑罪 有此憂者不為安

獄卒又言。我無憎愛。不喜遊觀。聽歌音聲。設有死罪。榜鼓兵圍。詣於都市。吾悉斬頭。雖有

勇猛軍陣。督將豪貴高尊。畏我便手。猶碎象牙。剛強逆賊。輕慢善人。我皆絞頸。父母兄弟。親屬涕泣求哀。一時。吾不聽之。又一子父。嚙呼跳踈。乃如虎鳴。吾折伏之。令無有聲。於是頌曰

臣與群從相娛樂 思念獄卒說罪刑

譬如人飲淳清酒 或有醉喧又歡喜

獄卒又言。吾有惡氣。眼中毒出。張目視人。胸裂頭劈。譬如冰裂。男女見我。莫不懷懼。雖有人形作鬼魅行。在於獄戶。說是已竟。即便還去。甫當更是眾惱之患。雖在宮殿。五欲自娛。安以為樂。於是頌曰

如是之苦惱 不淨瑕穢困 誰當以歡欣

安隱無憂患 如罪囚臨死 求花戴著頭

從王得假然 當復還受榜

其修行者。自惟念言。從梵天還。當歸惡道。在胞胎中。處熟藏上。生藏之下。垢污不淨。五繫所縛。於是頌曰

修行得漏禪 獲此適中半

則生在梵天 不能久常安 心中念如是

命盡歸惡道 如人假出獄 限竟還受考 譬如小兒捕得一雀。執持令惱。以長縷繫足。放之飛去。自以為脫。不復遭厄。欲詣果樹。清涼池水。飲食自恣。安隱無憂。縷遂竟盡。牽之復還。續見捉惱。如本無異。修行如是。自惟念言。雖至梵天。當還欲界。勤苦如是。於是頌曰

譬如有雀繩繫足 適飛縷盡牽復還

修行如是上梵天 續還欲界不離苦

修行自念。我身假使得無漏禪。爾乃脫於勤苦畏道。號曰佛子。所在飲食。不為癡妄。以脫猶豫。在于正道。得第一禪。徑可依怙。入正見

諦。於是頌曰 已得第一禪

無垢廣在行 猶終始難脫 當精進得道

修行自念。觀眾善惡。乃致一禪。本從骨鎖而獲之耳。其形無常。苦空非身。因四事生。於是頌曰

其第一禪因身故 解四大成一心行

無常苦空脫吾我 觀如是者常精進

修行思惟所用察心。其心之本。亦復非常。苦空非身。以四事成。皆從因緣。轉相牽引。而由禍福。心想依之。形歸無常。苦空非我。從四事成。如我受斯五陰之體。空無所有。十二因連去。來今者。亦復如是。欲界諸陰。色界無色之界。陰想若斯。悉為羸弱。見三界空。其根本深及邪無正。震動然熾。觀無陰者。皆為寂然。志在恬怕。趣於無為。無他之念。逮於泥洹。爾時心行和順。不剛。修行於是。以見審諦。便成阿那含。不復動還。究竟解脫。欲界之苦。於是頌曰

其心思想悉和順 志所依倚因厥身

了五陰本去來今 皆見空無謂聖賢

修行自念。我身長夜。為五陰蓋。臭處不淨。所見侵欺。譬如搏掩兇逆之子。取瓶畫之中。盛不淨。封結其口。以花散上。以香熏之。與田家子。汝持此瓶。至某園觀。中盛石蜜。及好美酒。住待吾等。我各歸家。辦作供具。相從飲食。堅持莫失。顧卿勞價。田家子信。抱瓶歡喜。心自念言。今當自恣。飲食娛樂。至其園觀。不得令蠅而住其上。遂待經時。過日中後。腹中飢渴。怪之不來。憂感難言。日欲向暮。上樹四望。不見來者。下樹復持。須留眾人。遂至黃昏。心自念言。度城門閉。眾人不來。今此石蜜美酒。畫

瓶已屬我矣。當以賣之。可自致富。先應嘗視。便淨澡手。開發瓶口。則見瓶中皆盛不淨。爾乃知之。諸博掩子。定侵欺我。修行如是。已覩聖諦。乃自曉了。從久遠來。為是五陰所侵欺。於是頌曰

生死載眾身 五陰所侵欺 常更歷苦樂 謂有我人壽 修行五樂欺

然後自見侵 如人得畫瓶 發之知不淨

譬如導師有饒財寶。為子迎婦。端正姝好。無有不可。甚重愛敬。不失其意。須臾相離。自謂如終。爾時國中道路斷絕。計十二年無有來者。後多賈客從遠方至。住在比國。休息未前。導師語子。卿往詣彼市買來還。子聞父教。愁憂不樂。如箭射心。語親友言。卿不知我親愛于妻。今父告我遠離捨之。當行賈作。適聞是命。我心僅裂。今吾當死。自投於水。若上高山。自投深谷。於是頌曰

年少親敬婦 愛欲甚熾盛 思父之教命 志懷大憂感 心惱而欲死 云何離愛妻 其子意甚痛 如捕山象羆 親友聞言即報之曰 所以生子典知家門 四向求財以供父母 假使不勞以何生活 設在天上尚不得安 況於人間耶 既聞父命得眾人諫 即悲淚出兩手椎胸 便嚴發行 於是頌曰

親友知識悉共諫 則受父教莊嚴行 為欲所傷如被箭 心懷思婦甚恨恨 心常念婦未曾離懷 往至買裝即尋還國 行道歡喜今當見之 如是不久也 朝暮思婦適到家已問婦所在 於是頌曰

賈作治生行往返 心常懷念所重妻 已到家中先問之 吾婦今者為所在

其婦念夫。心懷愁憂。宿命薄祐。稍得困疾。命在呼吸。而體即生。若干種瘡膿血流出。得寒熱病。復得癩疾。水腹乾竭。上氣體熱。面手足腫。無央數蠅皆著其身。披髮羸瘦。譬如餓鬼。臥在草蓐衣被弊壞。於是頌曰

其夫一心獨所愛 宿命之殃而薄祐 得無數疾臥著床 離於好座而在地

於是夫入家。問人吾婦所在。婢既慚愧。淚出。悲泣而報之曰。唯賢郎婦在某閣上。尋自上閣見之色變。未曾有也。此顏醜惡。不可目覩。諸所愛欲恩情之意。永盡無餘。無絲髮之樂。悉更患厭。不欲復見。於是頌曰

觀察顏色不貪樂 譬如屍死捐塚間 羸瘦骨立無肌肉 如水沒沙失色然 其修行者亦復如是 患厭愛欲發汚露觀 求致寂然於是頌曰

其修行者已離欲 厭於五樂亦如是 如人見婦病眾瘡 無央數疾臥著床 何謂修行數息守意求於寂然 今當解說數息之法 何謂數息 何謂為安 何謂為般 出息為安 入息為般 隨息出入而無他念 是謂數息 出入何謂修行數息 守意能致寂然 數息守意有四事 行無二瑕穢 十六特勝 於是頌曰

其修行者欲求寂 當知安般出入息 無有二瑕穢四事 當有奇特十六變 何謂四事 一謂數息 二謂相隨 三謂止觀 四謂還淨 於是頌曰 當以數息及相隨 則觀世間諸萬物 還淨之行制其心 以四事宜而定意

何謂二瑕。數息或長或短。是為二瑕。捐是二事。於是頌曰

顛倒無次第 是安般守意 棄捐無二瑕

何謂十六特勝。數息長則知。息短亦知。息動身則知。息和釋即知。遭喜悅則知。遇安則知。心所趣即知。心柔順則知。心所覺即知。心歡喜則知。心伏即知。心解脫即知。見無常則知。若無欲則知。觀寂然即知。見道趣即知。是為數息十六特勝。於是頌曰

別知數息之長短 能了喘息動身時 和解其行而定體 歡悅如是所更樂

曉安則為六 志行號曰七 而令心和解 身行名曰八 其意所覺了 因是得歡喜 制伏心令定 自在令順行 無常諸欲滅 當觀此三事 知行之所趣 是十六特勝

何謂數息。若修行者坐於閑居。無人之處。秉志不亂。數出入息。而使至十。從一至二。設心亂者。當復更數。一二至九。設心亂者。當復更數。是謂數息。行者如是。晝夜習數息。一月一年。至得十息。心中不亂。於是頌曰

自在不動譬如山 數出入息令至十 晝夜月歲不懈止 修行如是守數息 數息已定。當行相隨。譬如有人前行。有從。如影隨行。修行如是。隨息出入。無他之念。於是頌曰

數息意定而自由 數息出入為修行 其心相隨而不亂 數息伏心謂相隨 其修行者已得相隨。爾時當觀。如牧牛者。住在一面遙視牛食。行者若茲。從初數息至後究竟。悉當觀察。於是頌曰

如牧牛者遙往察 群在澤上而護視
持御數息亦如是 守意若彼是謂觀

其修行者已成於觀當復還淨如守門者坐
於門上觀出入人皆識知之行者如是係心
鼻頭當觀數息知其出入於是頌曰

譬如守門者 坐觀出入人 在一處不動
皆察知人數 當一心數息 觀其出入意
修行亦如是 數息立還淨

何謂數長適未有息而預數之息未至鼻而
數言一為數長於是頌曰 尚未有所應
而數出入息 數一以為二 如是不成數
何謂數短二息為一於是頌曰

其息以至鼻 再還至於臍
以二息為一 是則為失數

何謂數息而知長其修行者從初數息隨息
遲疾而觀察之視忖其趣知出入息限度知
之是為息長數息短者亦復如是於是頌曰

數息長則知 息還亦如是
省察設若此 是謂息長短

何謂數息動身則知悉觀身中諸所喘息入
息亦如是何謂數息身和釋即知初起息時
若身懈惰而有睡蓋軀體沈重則除棄之一
心數息數息還入亦復如是何謂數息遭喜
即知若數息時歡喜所至息入如是何謂數
息遇安即知初數息時則得安隱息入如是
何謂數息心所趣即知起數息想觀諸想念
入息如是何謂心柔順數息即知始起息想
分別想念而順數息息入亦爾何謂心所覺
了數息即知初起息想識知諸觀而數息息

入如是何謂數息歡悅即知始數息時若心
不樂勸勉令喜以順出息入息如是何謂心
伏出息即知心設不定強伏令寂而以數息
入息如是何謂心解脫即知若使出息意不
實解化伏令度而數出息入息如是何謂數
息見無常即知見諸喘息皆無有常是為出
息入息如是何謂出息無欲即知見息起滅
如是離欲是為觀離欲出息即知入息如是
何謂觀寂滅數息即知其息出時觀見滅盡
是為觀寂出息即知入息如是何謂見趣道
數息即自知見息出滅處觀是以後心即離
塵以離無欲棄於三處志即解脫將護此意
是為數息出息入息如是為十六將勝之說

行者所以觀出入息用求寂故令心定住從
其寂然而獲二事一者凡夫二者佛弟子何
謂凡夫而求寂然欲令心止住除五陰蓋何
故欲除諸蓋之患欲獲第一禪定故何故欲
求第一之禪欲得五通何謂佛弟子欲求寂
然所以求者欲得溫和何故求溫和欲致頂
頂法以見四諦順向法忍何故求法忍欲
得世間最上之法何故求世最上之法欲知
諸法悉皆為苦因得分別三十七道品之法
何故欲知諸法之苦欲得第八之處何以故
志第八之地其人欲致道跡之故何謂凡夫
數息因緣得至寂然心在數息一意不亂無
有他念因是之故從其數息得至寂然從其
方便諸五陰蓋皆為消除爾時其息設使出
入常與心俱緣其想念入息如是若出入息

觀察所趣是謂為行心中歡喜是謂忻悅其
可意者是謂為安心尊第一而得自在是為
定意始除五蓋心中順解從是離著何謂離
著遠於眾想愛欲不善之法行也如是念想
歡喜安隱心得一定除斷五品具足五品因
其數息緣致五德得第一禪已得第一禪習
行不捨一禪適安堅固不動欲求神通志于
神足天眼洞視天耳徹聽知從來生知他心
念恣意自在譬如金師以紫磨金自在所作
瓔珞指環臂釧步瑤之屬如意皆成已得四
禪自在如是此為五通何謂佛弟子數出入
息而得寂然其修行者坐於寂靜無人之處
斂心不散閉口專精觀出入息息從鼻還轉
至咽喉遂到臍中從臍還鼻當省察之出息
有異入息不同令意隨息順而出入使心不
亂因是數息志定獲寂於是中間永無他想
唯念佛法聖眾之德苦習盡道四諦之義便
獲欣悅是謂溫和如人吹火熱來向面火不
著面但熱氣耳其火之熱不可吹作當作是
知溫和如斯何謂溫暖法未具足善本凡有
九事有微柔和下柔和勝柔和有中中有中
有勝中有上柔和有中上有上上柔和知彼
微柔和下柔和是謂溫和之善本也其中下
中中中上是謂法頂之善本也其下上中上
上上柔和是謂為諦柔和法忍上中之上是
謂俗間之尊法也是九事善本之義也故是
俗事諸漏未盡修行若得溫和之行執數息
想因此專念息若還者意隨其息無他之念
若息出者知息往反心入佛法及在聖眾苦

習盡道如在溫和。其心轉勝是謂頂法。若如有人住高山上。觀察四方。或上山者。或有下者。或入聖道。或入凡夫地。其修行者。已得頂法。入凡夫地。甚可憂之。譬如山水流行。瀑疾起曲。橫波有人欲渡。入水而泐。欲至彼岸。迴波制還。令在中流。既疲且極。遂沈波水。沒在其底。其人心念定死。不疑。岸邊住人代之憂感。修行如是。已得明師。夙夜覺悟。結跏趺坐。鹿衣惡食。坐於草褥。困苦其身。作行如是。反為生死流波所制。投于恩情。不能專一。沒於終始。眾想流池。安得道明。是故行者。當代憂愁。譬如導師。多齎財寶。歷度曠野。嶮厄之路。臨欲到家。卒遇惡賊。亡失財物。眾人悵悵也。當為修行懷憂如是。譬如田家耕種。五穀子實。茂盛臨當刈頃。卒有雹霜。傷殺穀實。唯有遺草。其人憂愁。修行如是。已得頂法。入凡夫地。當為悵悵。得頂法已。而復墮落。或遇惡友。念於愛欲。不淨為淨。淨為不淨。喜遠遊行。不得專精。或遇長疾。或遇穀貴。飢匱困厄。不繼糊口。或念家事。父母兄弟。妻息親屬。或坐不處。憤鬧之中。已得頂法。未成道果。衰老將至。心遂迷惑。忽得因病。命垂向盡。曾所篤信佛法。聖眾苦習。盡道永不復信。當習于定。而反捨之。當觀不觀。精進更懈。本所思法。永不復起。以是之故。從其頂法。而退墮落。何謂頂法。而不退還。如曾所信。日信增益。如本定心。遂令不動。所觀弗失。常察精進。轉增于前。所思念法。專精不捨。以是之故。不退頂法。修行如是。因其專精。而心想一。各各思惟。究竟之法。

初未曾動。不念新故。如是即知。出息有異。入息不同。出入息異。令其心生。見知如此。無所畏想。是謂為中中之上。而得法忍。心無所想。而作是觀。前意後意。未曾錯亂。分別察心。云何往反。是謂上中之下。柔順法忍。設使其心。愛於專思。志不移亂。是謂上中柔順之法。其忍何所趣順。趣順四諦。如審諦住。心以如是。遂至清淨。是謂為信。雖爾。獲此未成信根。以得是信。身口心強。是謂精進。尚未能成精進之根。志向諸法。是謂有心。未成念根。以心一志。是謂定意。未成定根。其觀諸法。分別厥義。是謂智慧。未成慧根。計是五法。向于諸根。未成道根。有念有想。尚有所在。而見有遠。未成定意。是謂上中之上。世俗尊法。其修行者。當知了之。色起滅處。痛痒法意。觀起滅本。察其因緣。過去當來。行無願定。隨入脫門。察生死苦。計斯五陰。即是憂患。無有狐疑。爾時則獲解苦法忍。已見苦本。便見慧眼。除于十結。何謂為十。一曰貪身。二曰見神。三曰邪見。四曰猶豫。五曰失戒。六曰狐疑。七曰愛欲。八曰瞋恚。九曰貢高。十曰愚癡。棄是十結。已獲此心。則向無漏。入於正見。度凡夫地。住于聖道。不犯地獄。畜生。餓鬼之罪。終不橫死。會成道跡。無願三昧。而行正受。已向脫門。未起惡法。則不復生。諸惡自盡。未起法念。當使興發。所興善法。令具足成。心已如足。隨其所欲。是謂自恣。令志專一。是謂自在。定意。從是次第。信念。精進。觀察。護命。是謂為信。思惟其行。是謂自恣。三昧。專精于道。而獲神足。假使修行。身口

心強。是謂精進。定意之法。志專心識。是謂意定。欲入道義。是謂察誠。定意。以是之緣。致四神足。已獲神足。是謂信根。身心堅固。謂精進根。所可思法。是為意根。其心專一。是謂定根。能分別法。而知所趣。是謂智慧根。以是之故。具足五根。其信溫和。是謂信力。精進力。智力。寂意力。智慧力。亦復如是。成就五力。能及諸法。則心覺意。分別諸法。是謂精求。諸法覺意。身心堅固。是謂精進覺意。心懷喜踊。得如所欲。是謂忻悅覺意。身意相依。信柔不亂。是謂信覺意。其心一寂。是謂定覺意。其心見滅。姪怒癡垢。所志如願。是護覺意。以是之故。七覺意成。設使別觀諸法之義。是謂正見。諸所思惟。無邪之願。是為正念。身意堅固。是為正方便。心向經義。是為正意。其心專一。是為正定。八正道中。正見。正念。正方便。計是三事。屬觀。其正意。正定。是二事。則屬寂然。是觀寂二。如兩馬駕一車。乘行。若無漏心。不專一法。遍入三十七品之法。以是具足。此三十七法。便解知苦。如是之比。即得第二無漏之心。爾時思惟。如今欲界五陰。有苦。色界無色界。同然無異。是謂知苦。隨忍之慧。則成就。建第三無漏之心。已得是行。用見苦。故除十八結。已過色界。超無色界。順智慧者。即得第四無漏之心。已獲四無漏心。便度三界。勤苦之瑕。即自了之。吾已度患。無有眾惱。為得度苦。則自思惟。苦本何由。恩愛之本。而生著網。從久已來。習此恩愛。遭患于今。永拔愛根。則無眾惱。已離

恩愛欣樂可意何從而有，是謂解習斷除法。忍是為第五無漏之心，除於欲界諸所習著，則捐七結，便為知拔欲界諸患，是謂第六無漏之心。修行自念色界之本，從何興諦觀其元從欲而起，樂出恩愛可意而悅，是為第七無漏之心。以有此行度於色界，其無色界十二諸結心隨習慧，是為第八無漏之心。是謂八義佛之初子。爾時心念吾見三界以除苦習於欲無愛，是謂安隱，則樂寂滅可意甘之。是為滅盡法慧之忍，斯為第九無漏之心。已獲此義見本滅盡於欲界除七結之縛，是為第十無漏之心。則自念言若不著色及無色界，此謂為寂，是為第十一無漏之心。則除十二諸結之疑，已度此患即得滅盡之慧，是為第十二無漏之心。爾時自念得未曾有，如佛世尊解法乃爾，因斯道義知欲界苦則棄捐之。知從習生則離於習，得至盡滅，因此得入法慧道忍，是為第十三無漏之心。爾時以道觀於欲界則棄八結，去是然後會當獲此興隆法慧，是為第十四無漏之心。應時心念得未曾有，以是道行解於色界無色之苦，而除諸習證於盡滅，是為第十五無漏之心。道從其志除十二結，於色無色界除是結已，則興道慧，是為第十六無漏之心。應時除盡八十八諸結，當去十想結，所以者何，如從江河取一涸之水，究竟道義如江河水，其餘未除如一涸水，即成道跡會至聖賢。七反生天七反人間，永盡苦本，其修行者以是之比，拔眾惱根斷生死流，心則欣悅，已度三塗不犯五

逆，離於異道，遇其所知，不從外道，悒望榮冀，眾祐之德，不更終始。七反之患，未曾犯戒，見無數明晝夜歡喜，譬如有人避飢饉地，至豐財國，脫嶮得安，繫獄得出，如病除愈，心懷喜踊。修行如是，因安般守意，則得寂滅，欲求寂然，習行如是，於是頌曰：

覺了睡眠重懈怠，分別身中息出時，
修行息入念還得，是謂身息成其行。

修行道地經卷第五

修行道地經卷第六

西晉三藏竺法護譯

觀品第二十四

眉間白毛相，其明踰日光，猶鵠飛空中，遠近無不見，其身如師子，超越天帝象，肩胸而廣，願稽首佛尊。

臂肘平正而滿足，世尊之臍如水洄，髀膝踳腸若金柱，當歸命佛而稽首，其日長好如蓮華，體著毛髮猶孔雀，心常住止在寂然，我願歸命超眾仙。

其修行者何謂為觀？若至閑居獨處樹下，察五陰本見如審諦，苦空無常非身之定，色痛想行識身則本無，五十五事無可貪者亦無處所，於是頌曰：

以行忍辱得法觀，察五陰本所從興，
覩見過去來現在，分別喻說五十五，
何謂五十五事，是身如聚沫不可手捉，是身如海不厭五欲，是身如江歸於淵，海趣老病

死，是身如糞，明智所捐，是身如沙城疾就磨滅，是身如邊土多覩怨賊，是身如鬼國無有將護，是身如骨牆肉塗血澆，是身如髓筋纏而立，是身如窮士淫怒癡處，是身如曠野愚者為惑，是身如嶮道常失善法，是身如博冢百八愛所立，是身如裂器常而穿漏，是身如畫瓶中滿不淨，是身如溷九孔常流，是身如水瀆悉為瑕穢，是身如幻以惑愚人不識正諦，是身如蒜燒毒身心，是身如朽屋敗壞飲食，是身如大舍中多蟲種，是身如孔淨穢出入，是身如萎華疾至老耄，是身如露不得久立，是身如瘡不淨流出，是身如盲不見色本，是身如宅四百四病之所居止，是身如注漏諸瑕穢眾垢所趣，是身如篋毒蛇所處，是身如空拳以欺小兒，是身如塚人見恐畏，是身如蛇瞋火常燃，是身如癩國十八結所由，是身如故殿死魅所牽，是身如銅錢外現金塗，皮革所裹，是身如空聚六情所居，是身如餓鬼常求飲食，是身如野象懷老病死，是身如死狗常覆蓋之，是身如敵心常懷怨，是身如芭蕉樹而不堅固，是身如破船六十二見為之所惑，是身如姪蕩舍不擇善惡，是身如朽閣傾壞善想，是身如喉痺穢濁在內，是身無益中外有患，是身如塚而無有主，為姪怒癡所害，是身無救常遭危敗，是身無護眾病所趣，是身無歸死命所逼，是身如琴因絃有聲，是身如鼓皮木裏覆計之本空，是身如坏無有堅固，是身如灰城風雨所壞歸老病死，以是五十五事觀身瑕穢，是身欺詐懷無反覆。

不信親厚哀之反捨無有親踈譬如夢幻影嚮野馬忽然化現若如怨家常恭敬之奉事供給而求可意沐浴櫛梳飲食衣被安床臥具隨所便宜牽人向窮老病死患於是頌曰
 常飲食此身 五欲令自恣 求安如親友
 諦省是怨仇 無救無所護 常懷無反復
 牽人至患者 入生老病死

人死已後皆當爛壞犬獸所食或有見燒枯骨散地因無數法當觀斯身譬如癰瘡若如箭鏃在體不拔猶若死罪都市之處察體眾惱生在終沒有所貪著名曰為色觀身為軟所遭安危名曰痛痒有所了知名曰為想心念為行分別諸趣名曰為識於是頌曰

計之眼色主所觀 是身獲致因本緣
 柔軟之等以成行 以無色心察眾德

譬如江河邊有潢池眾象入中澡浴飲水食瞰池中青蓮芙蓉莖華則復退還其時跡現在於泥沙大小廣長有射獵人牧牛羊者擔薪負草道路行者見其足跡言大群象經過此地雖不見象但覩其跡則知群象經歷是間無想之陰痛痒行識所更為軟想行識然於是頌曰
 如江河邊地 沙中有行足
 以見象遊跡 如有群象過 如是計細滑
 至于法識念 多所而照現 起滅之因緣
 如是無色眾想之念皆依倚色然後有色法譬如兩束葦相倚立於是頌曰 無色多所倚
 有色依無色 如枝著連樹 名色亦如是
 其無色法依有色分別有色則亦無倚無色之著如先有鼓然後出聲聲之與鼓各異不

同鼓不在聲聲不在鼓名色如是各異不合轉相依倚乃有所成其無色陰不得自在非己力興譬如二人一人生盲一人生跛欲詣他國盲者目冥永無所見不知所趣跛無兩足不能遊行盲者謂跛吾目無見有足能行而目甚冥不識東西卿又跛掘不能行來既有眼明見其進退行步所趣今我二人轉共相依欲詣他國跛騎盲肩則而發去非跛威力非盲之德色法如是非獨能立無色亦然展轉相依於是頌曰

思惟諸法非獨成 其有色法無色然
 在於世間轉相依 譬如盲跛相騎行

其名色者轉相依倚譬如鼓音如弓絃箭而相恃怙不合不別萬物如是從因緣成無有力勢不得自在悉從緣起見事乃興修行若斯而察法本知有起滅本無所有忽自然現則復滅沒無生則生無起則起皆歸無常於是頌曰
 五陰常屬空 依倚行羸弱
 因緣而合成 展轉相恃怙 起滅無有常
 興衰如浮雲 身心想念法 如是悉則壞
 其修行者常以四事觀其無常一曰所生一切萬物皆歸無常二曰其所興者無有積聚三曰萬物滅盡亦不耗滅四曰人物悉歸敗壞亦不盡滅以是之故不生者生不盡者盡見諸萬物當作是察起滅存亡以斯觀者無所不知悉能覩見靡所不了於是頌曰
 人物雖有生 不積聚不滅 亦不捨眾形
 雖沒而不滅 雖終相連續 皆從四因緣
 觀萬物如是 超越度終始

假使修行專自思念東西南北所有萬物皆歸無常擾動不安適起便滅莫不趣空始生已來無常之事老病死患常逐隨身作是觀者不著三處不樂四生無住五識其心不入九神所居設使更生則除三結一曰貪婬二曰犯戒三曰狐疑則成道跡趣於無為譬如流江會歸于海於是頌曰

觀萬物動起 念之悉當過 愛欲之所縛
 一切皆無常 欲得度世者 悉捨諸欲著
 是名曰道跡 流下無為然

其修行者所觀如是自察其身則是毒蛇假引譬言若城失火中有富者為眾導師見舍燒壞甚大愁憤心自念言作何方計出中要物則退思之吾有一篋中有眾寶在某屋藏好明月珠上妙珍物而皆盛滿價數無極其餘無計心懷恐懼適欲前行畏火見燒貪於寶物不顧身命突前入火至寶藏篋邊有蛇不自覺知不諦省察誤取蛇篋挾之走出賊隨其後追欲奪之適見賊追則而馳走賊逐不置遙咄呼言如是及卿傷害殺汝設使捨篋便有活望假令不捨命在不測導師見賊逼之欲近念失財寶又不濟命則更思之我當解篋取中要者以著懷中置餘退去爾乃安隱則開篋視唯見毒蛇乃知非寶是蛇蛇耳修行如是已逮道諦見一切形皆猶毒蛇以是之故得至于觀欲求觀者當作是察於是頌曰
 譬如熾火然 人遽出要器
 反挾於蛇篋 謂是珍寶物 發篋見弊惡

①生(念)含(往)正(歸) ②壞(歸)壞(正) ③知(歸)如(正) ④誤(歸)娛(正)

毒虻盛滿中 其時便即棄 爾乃知非寶
修行計如是 諦觀計本無 以解於四諦
觀身如四虻 作是行諦觀 常思念道德
以逮得無為 除苦乃獲安 自度入脫門
免他諸瑕穢 是故分別說 觀察無常法
修行道地經學地品第二十五

勇猛於善力 面光如金華 神足超疾風
自遊所至方 身德成無極 調順能忍辱
佛樂戒定安 眾歸願稽首

行步庠序無冥塵 其德無底所願安
佛無等倫常無著 願歸命尊莫能喻
佛執巧便法為弓 以此降伏邪怨敵

除盡塵勞眾瑕垢 願歸命佛一心禮
其修行者已得道跡 見諸五樂皆歸無常 不
能盡除 所以者何 用見色聲香味細滑之念
於是頌曰

已得成就為道跡 思智慧解五樂無
親愛欲界如怯馬 心不著色續未斷

譬如梵志子 淨潔自喜 詣於舍後 卒汚其指
行語金師 指汚不淨 以火燒之 金師諫曰 勿
發是心 有餘方便 除此不淨 灰土拭之 以水
洗之 設吾火燒 卿不能忍 火之毒痛 自觸其
身 更甚于前 梵志子聞 即懷瞋恚 便罵金師
莫以己心 量度他人 自不能忍 謂人不堪 吾
無所欲 用手有垢 不敢行路 畏人觸我 吾儻
近人 而身有學 三經之本 及知六藝 學於談
語 了知所應 能相萬物 分別其義 次第章句
識於三光 天文地理 學六十四相 知人祿命
貧富貴賤 安處田宅 曉百鳥之語 預知災變

觀彼他國 多有怨賊 欲危此土 當時日災 風
雨失度 有變星出 美人青絳 別于男女 牛馬
雞羊之相 預知五穀 早澇貴賤 識其星宿 進
止舉動 別其水旱 衰耗多少 占有大水 若所
破壞 見日月蝕 出入之變 若有懷軀 別其男
女 曉知軍法 戰鬥之事 深知古今 觀了五星
熒惑 所處十二之時 晝夜百刻 能曉醫道 風
寒熱病 瘡癩 少小以何療之 知日月道 所從
由行 其色所變 皆為何應 山崩地動 星隕之
怪 諸宿所屬 而奉天神 古人學術 皆能別之
無不開通 占彗星出 當計何瑞 曷因不淨 著
吾手指 勿得停久 當隨我言 除其指穢也 金
師聞之 燒鉗正赤 以鑷彼指 年少得熱 痛不
能忍 掣指著口 金師大笑 謂年少言 卿自稱
譽聰明 博學 採古知今 無不開通 清淨無瑕
於今云 何持不淨 指含著口中 年少報曰 不
遭痛時 見指不淨 適遇火毒 即忘指穢 道跡
如是 本長夜習 在愛欲瑕 須臾之間 離於情
欲 適見好色 姪意為動 所以者何 諸根小制
未得盡定 於是頌曰

已見色欲本所習 雖使解義至道跡
頭戴想華續聞香 如江詣海志欲然

道跡自念 我身不宜 習于姪欲 如餘凡夫 說
情欲穢樂 於無欲 滅盡然 熾習 汚露 觀晝夜
不捨 習如是者 姪怒癡 得往來道 一返還
世 斷勤苦原 已得往還 於諸愛欲 無起清淨
姪怒癡 薄心 尚未斷 因有惱患 譬如男子 有
婦端正面貌 無瑕 以諸瓔珞 莊嚴其身 夫甚
愛敬 雖有是色 姪鬼非人也 唯人血肉 以為

飲食 有人語 夫卿婦 羅剎肉 血為食 夫不信
人數 數語之 夫心遂 疑意欲 試之夜 佯臥出
鼾聲 如眠 婦謂定 寐竊起 出城詣 於塚間 夫
尋逐 後見婦 脫衣及 諸寶飾 却著一 面 面色
變惡 口出長 牙 頭上 焰燒眼 赤如火 甚為可
畏 前近死 人手 擱其肉 口齧食 之 夫見如是
爾 乃知之 非人是 鬼 便還其 家臥於 床上 婦
便尋還 來趣夫 床復臥 如故 其夫見 婦莊嚴
瓔珞 面色 端正 爾乃 親近 假使念 之在於 塚
間 噉死人 肉 心即穢 厭又懷 恐怖得 往還道
若見外 形端正 殊好 姪意為 動 設說惡 露瑕
穢 不淨 姪意為 滅 於是頌曰

變化人身如脫鎧 作姪鬼形詣塚間
便噉死屍如食飯 夫爾乃知是羅剎

得往還道者 心自念言 吾於欲界 三結已薄
其餘 眇耳 逮望聖 諦 見愛欲 之瑕多 苦 少安
不宜 習欲 如凡眾 庶志在 情欲 若如蒼 蠅著
於死屍 吾何方 便除姪 怒癡 令滅無 餘得盡
漏禪 然後安 隱如淨 居天 於是頌曰

已得於往還 修行一反生 則見欲不可
習之未永斷 姪欲火雖熾 不能危其心
以作惡露觀 增欲如羅剎

譬如有人 在於盛 暑 不能堪 熱 求扇自 扇 慕水
洗浴 往來 如是見 姪怒癡 以為甚 熱 念求不 還
道 於是頌曰 成二吉祥道 行未永 除欲
以得無漏禪 行即梵天 同 其身諸 有熱
水冷以 除之 往求不 還道 獲此則 清涼
爾時 修行 作惡露 觀 永脫色 欲及諸 怒癡 諦
見五陰 所從 起滅 滅盡為 定 知見 如是 便斷

五結而無陰蓋得不還道不退還世以脫愛欲無有諸礙姪鬼之患於是頌曰

以脫愛欲疾病困 常惡露觀除諸患

永離恐畏遠苦安 成不還道等第三

即獲清涼無有眾熱若觀色欲常見不淨則知瑕穢譬如遠方有估客來若當疲極二十九日冥無月光夜半來到城門復閉繞至南牆下有汪水天雨之潦也解裝住邊死屍人形鷄狗象畜蛇蟲之屬悉在水中或沈或浮百千萬蟲跳躑身中髮毛浮出城內掃除及漏穢水悉歸此汪於是頌曰

譬如城傍有大水 不可目察況飲者

遠方人來值門閉 眾共止住此池邊

時眾人中或有遠客初未曾至於此國土不識是非疲極既渴脫衣入洗恣意飲水飽滿即出於是頌曰

其人初來詣此國 入於水浴除諸熱

祭祠水神飲解渴 甚大疲極因臥寐

明日早起天向欲曉疲解覺已見於水中惡露不淨或有捨走閉目不視或自覆鼻又欲強吐爾乃知水垢穢不淨於是頌曰

已得第三道 見欲樂不安

入禪定無患 觀欲如瑕水

爾時修行樂於禪定省于愛欲如彼估客惡不淨水譬如嬰兒自取屎弄年小長大捨前所戲更樂餘事年適向老悉捨諸樂以法自樂修行已得不還之道亦復如是見諸生死五道所樂猶小兒戲也轉更精進欲脫終始不樂求生於是頌曰 譬如有小兒 在地弄不淨

年遂向長大 捨戲轉樂餘 修行亦如是 求獲度三界 爾時遂精進 具足成四道

譬如遠國有眾估人從東方來止城外園時彼城中有一諂人多端無信詐作飲食華香異服往詣導師前問訊起居多賀遠至道路無他飢渴日久始乃奉面今與小食垂哀見受導師即納又有更啟寧可入城吾有大舍中有好殿具足細滑舍有井泉溷廁別異諸樹行列器物備有願屈威光枉德入城說此欺竟即捨之去於是頌曰

有人懷諂欺 見遠眾估客 奉迎供導師

飲食後說曰 吾身有一殿 高大樂巍巍

其人無誠信 詐語便捨去

爾時城中有大長者悉聞彼人詐欺導師即自出迎謂導師言莫信彼人居止其堂穢濁澇水在其堂後屎尿惡露普流趣前以是之故不可止頓導師聞之答長者曰堂雖有臭可設方便燒香散華以除其穢於是頌曰

長者懷親念 故往詣導師 語之斯堂邊

有臭穢不淨 導師聞此言 則反答之曰

雖臭施方便 燒香散眾花

爾時長者謂導師曰當復有難諸弊惡蟲皆在其中以肉血脈而為飲食假使飢者穿脚囊裏齧壞裝物導師答曰吾當給之隨其所食令不穿物於是頌曰

多有弊蟲處在堂 須肉血脈而為食

我能供給隨所乏 導師以此答長者

長者報導師其堂四角有四毒虻兇害喜諍不可近附以何方便而安此虻導師答曰吾

能曉之施藥神呪令無所犯於是頌曰

有四毒虻在其堂 弊惡懷害欲相危

以若干藥及神呪 能除毒虻所懷結

於是長者復謂導師又有大難牆之故基如是當崩壁垣傾危不可依怙導師答曰設有此難吾不能處亦無方便令不崩危所以者何儻其危敗有失命之難於是頌曰

設堂久故欲崩壞 假使傾覆不可護

導師則報長者曰 有是恐懼吾不處

彼時導師具聞說堂諸難之瑕又自目覩心即遠離不肯居之也不還如是聞世尊教審知聖諦不樂生死終始之患於是頌曰

已得不還離眾苦 修行則求無量安

不慕生死如毛髮 譬如導師不處堂

解喻堂者謂人身也穢濁水者謂九瘡孔常出不淨蟲滿水者謂身中八十種蟲常食軀中肉血骨髓者也平地治牆者謂供養身給以飲食其四虻者謂身四大地水火風堂朽故危晝夜欲崩者謂老病死其修行者晝夜方便欲免眾難其導師者謂不還道修行專精聽世尊教觀於三界皆見熾然目所察形悉歸無常不離朽敗譬如導師見大堂危於是頌曰

虻蛇而懷毒 弊惡叵觸近 各處在四角

謂人身四大 朽敗欲傾危 謂身有增減

常遭眾苦惱 老病死窮道 城中諛諂人

以喻漏禪智 其人入貪欲 恩愛之罣礙

持禁戒長者 謂師無著哀 常救濟修行

使度眾苦難 譬如大估客 中有導師者

佛子服甘露 以得無著道 師為行者講