

苦空非常身 諦觀於三界 擾動而不安
當求一心至無學地 諦見無著 於是頌曰

佛愍眾生演

能濟一切苦

吾察佛諸經

歎說無學地

修行道地經無學地品第二十六

其王放醉象 兇害牙甚利 諸龍懷毒氣

皆化令調伏 救護眾恐難 逮得常自在

十力佛無終 吾禮及弟子

諸天龍神奉大聖 吉祥人民皆歸命

悉以恭敬得度脫 眾聖所宗願稽首

其修行者已在學地不樂終始 已無所樂不

貪三界 超色無色斷一切結 志念根力及諸

覺意 見滅為寂是謂永定 觀觀如是 離色無

色遠戲自大 於是頌曰

心已住學地 曉了諸學意 制於生死畏

滅恐無所樂 眾患盡無餘 所見如審諦

除戲及自大 消癡亦如是

修行自念 當知今時已成羅漢得無所著 諸

漏永盡修潔梵行 所作已辦棄捐重擔 逮得

已利生死則斷 獲平等慧超出溝塹 鋤去穢

草無有穿漏 成聖賢幢已度彼此 於是頌曰

修行住學地 不動成聖道 已逮得已利

度苦常獲安 盛熱山源竭 永盡無流水

奉敬離調戲 是謂無所著

已斷五品為人中上 於是頌曰

已斷於五品 具足成六通 蠲除諸塵勞

如水浣衣垢 而離生死患 依度得安隱

是謂為政士 最上無塵埃

斯謂阿羅漢得無所著 應服天衣處於神宮

遊居紫殿飲食自然 百種音樂常以樂之 歡
喜踊躍便從坐起 口宣揚言 今者吾身為十
力子 逮得是者 天上世間一切眾祐 其奉敬
者 增益天種 損阿須倫 於是頌曰

巍巍四德成六通 忍辱之慧求最上

順於佛教致究竟 是故講說無學地

修行道地經無學品第二十七

方便勝眾苦 永脫諸恩愛 已離生死惱

滅盡於塵勞 如日出除雲 尊離諸愛冥

歸命佛聖道 無痛長安隱 已度諸入界

如人出牢獄 譬如紫磨金 在火而無損

至定泥洹寂 未曾愛於身 佛以逮甘露

吾願稽首禮

其修行者住於有餘泥洹之界 畢故不造不

復受身 而心專一 未曾放逸 在諸色聲香味細

滑 離一切著無復取捨 窮盡苦根 於是頌曰

已得度無為 永都無所欲 立於有餘地

畢故不造新 不在色聲香 諸味細滑斷

譬之若蓮花 不著于塵水 諸根為已定

不隨諸入惑 如金不雜鐵 永與生死別

無有因緣著 爾乃長安隱 是謂閑居行

滅盡勤苦根

譬如燒鐵令其正赤 以鎚鍛之 其上垢除稍

稍還冷 不知其火熱之所湊也 修行如是 設

至無餘泥洹之界而滅度者 漸漸免苦 是故

此經名曰修行 於是頌曰

若如以鎚鍛燒鐵 火焰忽出便復滅

其修行法亦如是 以得滅度不知處

譬如天雨而有泡 其泡適壞不知處

設有行者得滅度 永不可知其所湊
諸天神仙龍人民 不見度者何所至
其修行者非常空 聰明智慧得滅度
假令行者以獲斯 計于甘露莫踰是
爾乃覺了長安隱 已得滅度令無餘

其佛世尊說是喻 如鎚鍛鐵火炎出

以漸向於滅度者 永不可知神所趣

已得滅度道 平等解如是 佛智慧明者

其神安不動 已濟諸瑕穢 生死自大離

獲致彼無欲 清淨淡如淵

其有奉行是道地教 漸得解脫至於無為 於

是頌曰

其求無為欲滅度 永離濁亂逮甘露

當講說斯修行經 從佛之教冥獲炬

其有說此經 假使有聽者

佛當示其路 常安無窮極

學如是者便得究竟 修行道地心如虛空 五

通自然不懼終始 永若燈滅

修行道地經卷第六

修行道地經卷第七

弟子三品修行品第二十八

巍巍佛德尊 威神不可量 道法隨時化

度脫諸十方 覩見生死瑕 為現法橋梁

毀皆終始苦 嗟嘆于泥洹 分別弟子快

而順示厥行 稍稍而開導 乃至于大安

若有修行見終始患 地獄之毒畜生之惱餓

西晉三藏竺法護譯

鬼之苦。人中憂憤。天上無常。不可堪矣。展轉周旋。譬如車輪。生老病死。飢渴寒暑。恩愛之別。怨咎集會。愁惻之痛。叵具說言。從累劫來。與父母違。兄弟離闊。妻子之乖。涕泣流淚。超于四海。飲親之乳。踰于五江四瀆之流。或父哭子。或子哭父。或兄哭弟。或弟哭兄。或夫哭妻。或妻哭夫。顛倒上下。不可經紀。種勤苦根。愚癡之元。修行見然。皆患厭之。但欲免斯生死之病。晝夜精進。不捨道義。求於無為。自見宿命。從無量劫。往反生死。設積身骨。過須彌山。其髓塗地。可遍天下。三千世界。計死若周。其血流墮。多於古今。天下普雨。修行自察。如是之厄。千萬劫說。猶不可竟。故棄捨家除髮去鬚。專精求道。不慕世榮。若如明者。不貪屍形。於是頌曰

修行見終始

地獄之苦惱 畜生餓鬼厄 天下世間別
生死之展轉 譬如于車輪 父子兄弟乖
妻息子離感 涕哭淚流下 超于四海水
飲親之乳湏 踰於五江河 修行故捨家
專精為道法 不慕時俗榮 如明者捨毒
修行自念。我身惑來。不可稱限。不自覺知。合會離別。憂鬱之痛。譬如劇醉。不可了之。枉說趣語。自為審諦。恩愛之著。譬如膠漆。不能自濟。則行精進。遠俗近道。譬如有人。遠遊他國。賈作求利。至彼未久。興大疾病。死亡者眾。十不遺一。死屍狼藉。臭處叵言。既無良醫。又無好藥。可以療之。其人恐怖。悔詣彼國。設不來者。不遭此難。夙夜反側。愁不可言。設我病瘳。一還本國。無有還時。其人適遇得一大醫。飲

藥。鍼灸疾稍愈。氣力強健。即反本土。與家相見。自陳值厄。因不可言。從今以後。終不敢行。不至彼土。一衣一食。何所求耶。唯欲自寧。安知餘人也。後念若聞彼土之名。戰慄惶懼。不欲出舍。而守其身。弟子如是。見五道苦。姪怒癡病。生死無息。夙夜專精。坐禪念道。得世尊教。諮嗟泥洹。毀皆終始。是為良醫。飲之好藥。疾則除者。謂佛法經去三毒也。死屍狼藉者。謂五陰六衰。悔至其國者。自惟念言。從累劫來。周旋生死。恩愛之著。猶心多端。不見苦諦。習盡道諦。已得道證。畏苦厭身。早般泥洹。不能還教。固在然熾。須佛世尊。示本無一。乃當進前。得不退轉。進却自由。於是頌曰

譬如有人遠行賈

至於彼國遭疾病

眾人死亡十遺一

死屍狼藉無藏者

心自悔恨至其國

吾何不遇值此殃

則得良醫療其疾

便還本土難復行

畏生死患亦如是

親於五道周旋苦

自責本咎不覺道

終始辛苦甚憂惱

一心精進求泥洹

欲度世間諸怖驚

惡終始困猶死屍

專志而向無為城

修行恐畏。或當命盡。不得度脫。還歸三塗。難得拔出。不當懈怠。計有吾我。如世凡人。與三寶乖。竊窺冥冥。譬如昔者。有眾賈人。遠行治生。更歷曠野。無人之處。行道疲極。便眠睡臥。亦不持時。不嚴兵仗。大賊卒至。而無覺者。不施弓矢。為賊所害。中有力者。便走得脫。飢困歸家。更復設計。求強猛伴。復順故道。行賈求利。每冥息寐。持時行夜。嚴正弓箭。賊見。如是不

敢前格。知之難當。便自退去。窺窺冥冥者。謂為癡網。因癡致行。而生識著。名色六入。更樂痛愛。受身生老病死。愁憂啼哭。痛不可意。行治生者。謂修行也。疲極臥寐者。謂不曉了。非常苦空。非身也。無行夜者。謂不思惟深經之義也。兵仗不嚴者。不遵大慈大悲之慧。趣欲自救。不念眾生也。賊來見危者。謂坐禪思不入空靜。而為五陰六衰所迷。墮四顛倒。非常謂常。苦謂有樂。非身謂有身。空謂有實。命盡生天。福湯還世。不離三塗也。強者力走得脫。歸家者。謂得羅漢也。即求強伴。更治生者。謂至泥洹。知羅漢限。不至究竟。見佛受教。更發大意。為菩薩也。與眾為伴。相隨行者。謂六度無極。諸等行也。兵仗嚴正。持時行夜者。謂大慈大悲。分別空行。不著不斷也。賊退還者。謂不起法忍。無罣礙慧。觀三界空。不畏生死。一切四魔。皆為之伏也。於是頌曰 修行恐命盡

或入三惡道

不復計吾我

猶昔有賈人

遠行求財利

為惡賊所害

中有強健者

歸家說遭厄

今乃得安耳

乃自知為限

不能入生死

更合強猛伴

嚴兵時行夜

便退歸本土

在於無為界

則發菩薩意

行大慈大悲

不著無所斷

周旋度生死

修行奉法入四等心

無有大慈悲

譬如小龍能雨一縣。而不周遍。雖為人民。潤不足言。羅漢行道四等如是。若如海龍。普雨天下。無所不

潤菩薩大人慈悲大悲，普及眾生無所不濟。佛天中天見心如是，便為現限莫踰泥洹。稍進之至于大道，知本迷惑，喻有一人而有三子。父少小養至令長大，衣食醫藥未曾令乏。父轉年長氣力衰微，謂諸子言：汝輩不孝，生長活汝使成為人。吾既年老，不欲供養報乳育恩，反逼我身求財衣食，何緣爾乎？當告縣官治殺汝等。子聞父教，即懷恐怖，歸命於父。我輩兄弟愚癡，所致不識義理，不顧父母恩養之德，愛重望深，不自察非。今聞嚴教，即當奉命，遵修孝道，超凡他人。夙夜匪懈，無辱我先。時彼諸子各行治生，入海採珍，得諸七寶，供給父母。至孝巍巍，唯念二親不自顧身，獲大光珠，名曰照明。即往奉父，父見明珠，頭白更黑，齒落更生。為大長者，遠近歸仰。是謂父慈子則為孝也。為弟子行無有大慈，父有三子者，謂心意識也。養長子者，謂姪怒愚癡著於三界也。衣食之者，謂五陰六衰十二因緣縛也。子長續求供養者，謂諸情欲不知厭足也。父恐欲詣縣官告者，謂覺非常欲斷六入。子受其教，奉行孝道者，謂歸命佛。三子更孝順者，布施奉戒智慧之元也。入海得七寶者，至七覺意成羅漢道也。遂至孝者，知弟子限至泥洹界，更發大意为菩薩道，得照明珠。父更少者，現在定意見十方佛無所罣礙也。於是頌曰：

昔者有一人
而生育三子 養育令長大 故求父衣食
父告於三子 吾又年老極 汝當供養父
既大索吾力 告言汝向官 榜笞以五毒

子聞父之命 則奉行孝道 入海求七寶
供奉于尊父 又得照明珠 父則更年少
三子心意識 情欲不知足 父訶更孝順
謂施戒道慧 遵於七覺意 成羅漢泥洹
受佛大深教 更發菩薩心 道德甚巍巍
覩見十方佛 不礙四大身 猶空無所拘
譬如昔者而有一鼈，從海出遊至於岸邊，有一大狐追之欲危其命。鼈覺狐來藏頭四足覆於甲下，狐住待之，設出頭足我當搏食。鼈急不動，狐極捨去。鼈還詣於大神龍王，說其本末，求為龍王身，乃無所畏，能制五陰不為魔嬈得泥洹道，得為龍者，入菩薩道不畏四魔救濟眾生，於是頌曰：

不畏羅漢然 得飛為龍神 菩薩亦如是
譬如有人遠行求財，涉於寒暑，謂得大利，或處遇賊亡失其業，又有明人自於本土造方便計，利入無量，供給四方，積功累德，計無常苦行空非身，觀外萬物成敗之事，或得禪定成羅漢道，更從發意求為菩薩，或有達者知四大空無有內外，行大慈悲加哀十方，雖有所度為無所度，道無遠近，解慧為上，得平等覺無去來今若如虛空，於是頌曰：

如人遠賈作 弟子亦如是 積功觀惡露
察萬物非常 菩薩如明人 求利不遠遊
無生死泥洹 得成平等覺
其修行者恐畏生死惡三界難，畏苦厭身不了本無趣，欲越患不念眾生，譬如軍壞諸羸劣人，唯欲自救不濟危厄，有此心者，佛則為說除三毒之惱，泥洹為快離冥就明，譬如導

師將大賈人遠涉道路，於大曠野斷無水草，賈人呼嗟，謂塗悠悠安能所至，永為窮矣。時彼導師聰明博學，亦有道術，知於賈人心之所念，厭患涉路，則於中道化作一國，城邑人民土地豐樂，五穀平賤，賈人大喜，轉共議言：一何快乎！本謂彌久，何時脫難到于人間，適有此念，便至此城當復何懼？時眾賈人便住彼土，快相娛樂，飲食自恣，從意休息，如欲厭之，城郭則沒不見，國土賈人皆怪何故如此也。導師答曰：卿等患厭，謂道懸曠永無達矣，吾故化城國土，人民使得休息，見汝厭之，故則沒之。佛言：如是弟子之行，畏終始苦，謂生死惱，懼三界患，早欲滅度，故為示之。羅漢易得，誘進使前度於生死而盡三垢，得無為道，自以為達成，就具足，臨滅度時，佛則住前現于大道，是未為通發，無上正真之道也，得無所從，生法忍至一切智，乃為達耳。譬如有國遭於三厄，何等為三？一曰盜賊，二曰穀貴，三曰疾病，眾人流散走到他國，久後國安，或有往還者，或有恐怖三難之患，永不可反。佛言：國者謂三界也，遭三厄者謂三毒垢也，捨詣他國謂羅漢也，國安還者謂菩薩以得無所從，生法忍一切深慧，還入三世度一切也，遭於三厄而不還者，羅漢以得無為，懼三難處而不能還度脫眾生也，於是頌曰：

譬如眾賈人 行於大曠野 疲極恐不達
導師化城郭 眾人住休息 安止有日月
知其心厭已 便沒不復現 佛世尊如是
見畏生死難 便為現無為 使度三界苦

臨般泥洹時 為示大道化 令逮無從生
廣濟於一切 又譬如大國 卒遭三厄患
各散詣他國 國安還不還 畏生死之難
是謂為弟子 還國不以恐 菩薩化十方
權慧方便化 皆令得其所 譬如大船師
往返無休息 佛世尊如是 法身來往返
周旋於一切 如日光普現

修行道地經緣覺品第二十九

其從緣覺而不自了，既發無上正真道，不與善友而受真法，專自反行，假使奉教六度無極而皆有想，欲得尊號三十二相八十種好威神尊重，不了善權佛現色身，反謂有身便墮緣覺，如有男子欲見大海，遊到陂池及眾江河，於彼求寶而獲水精小明月珠，自以逮得金剛尊光，從菩薩心而還退者，不曉如來無出入法空而無形，道無三世去來今也，而謂見空以為定矣，而不了知適空之行，適度三界不能進前，上不及佛，復踰弟子中道而止，譬如有人欲見天帝，而覩邊王則謂是帝，欲學正覺意有齊限，不解深慧，還墮緣覺亦如是也，若有斯心，佛便導示緣覺之法，譬如長者年又老極，其子眾多，有大殿舍，柱久故腐，中心火興，諸子放逸，淫於五樂，不覺此災，父時念言，此舍久故，柱心火然，轉恐柱摧壞，殿鎮之當奈之何，欲作方便，誘化使出，令免火難，父則於外作諸伎樂，使人呼諸子，各當賜汝象馬車乘摩尼之珠，諸子遙聞伎樂之聲，又被父命悉馳出舍，往詣父所，父則各賜諸子寶車好乘等而不偏，諸子白曰，向者尊父呼我等

出各賜異珍，今者何故所賜一等，長者告曰，吾殿久故，柱中心腐而内生火，吾恐柱摧鎮殺汝等，故作伎樂呼汝輩出，吾心乃安，皆是我子等愛念之，故悉與之珍寶車乘，佛言，其故殿舍謂三界也，柱腐欲壞者，謂三毒之患，周旋生死，柱內火然，謂眾想念也，長者謂如來也，諸子放逸，謂著三界欲也，作伎樂者，謂佛說罪福，呼諸子出，各賜與者，現三道教也，諸子悉出，父等與寶者，為現大乘無有三道，臨滅度時，乃了之耳，於是頌曰 譬如長者

諸子甚眾多 五樂自迷惑 著於故殿舍
柱腐而欲壞 中心而生火 父恐殿舍崩
鎮殺其諸子 因作眾伎樂 出子等賞賜
佛世尊如是 從緣覺意成 臨滅度之時
佛則往其前 為現一法教 大乘等無異

修行發意欲求大道，不了本無著佛色身，三十二相八十種好人中之尊，譬如有人聞四方帝號轉輪王，主四天下而有七寶，諸子千人力皆勇猛，城廣且長，東西四百有八十里，南北二百八十里也，中有大殿方四十里，四寶床座，人民熾盛，五穀豐熟，快樂無極，伎樂之音有十二部，夫人嫖女八萬四千，諸國治王八萬四千，象馬車乘其數亦然，王有四德，何謂四德，長者梵志凡庶小民，皆敬聖帝，如子奉父，王愛念之，猶母哀子，王所教化則受奉行，遠近歸命，如人仰天，依地得活，復有四德，無寒無熱，初不飢渴，生未曾病，本祐所致，其人聞之，欲往見帝，慕其聖教，便發進行，於道疲勞，見一異道，則順入中，覩一大城，人民

熾盛，樹木流水，樂不可言，謂是城郭，為聖帝邦，便止其土，又斯雖樂，鬼神之處，其人不覺也，時有天王名曰休息，即覩其人，為解說之，此非聖帝處也，是鬼神國也，轉輪聖王威德巍巍，爾乃欣然親近奉從，若有發意學菩薩道，不了深義，不分別空，世間無佛，出入閑居，處於樹下，觀察萬物，非常苦空，身不久立，不解本無，以得緣覺，自以為成，臨般泥洹，佛在前住，為現大法深妙之教，十二因緣，本無有根也，曉本末空，無去來今，大慈大悲，不見三界無泥洹想，乃成正真度脫一切也，於是頌曰

譬如有人求聖王 及見一城謂是邦
諸小國王憶轉輪 在中娛樂謂大通
休息天王往見之 則為解說此鬼土
非為大帝轉輪王 爾乃驚怖自知非
便發往詣大帝邦 見威神德大巍巍
吾冥不解久迷惑 則奉聖王常侍從
欲學大道不了了 還墮緣覺亦如是
然後受佛深微行 乃至無上正真道

光光佛威德 其德濟眾生 等心加一切
除三毒之名 永脫生死苦 道因智慧成
清淨如日光 徹照三界冥

修行道地經菩薩品第二十

其修行者，因自思惟，人在生死，譬如車輪，反覆上下而不離地，終始若斯，往返之患，不離三界，皆是本癡，不了本無，謂有四大，猗之為諦，復如有人見師化幻，而謂是人，不知化成，愚人如是貪著，吾我計有身命，不曉其體地，水火風，譬如有人遠出，欲遊行詣他國，素聞

道難常懷懼心畏於盜賊四向望候遙見諸塢眾石草木謂有大賊數千百騎當奈之何各走馳散不知所湊中有導師呼語眾人勿得便捨至劇難處而無水漿或值窮厄不濟身命或困乏極爾乃來還往返既久加復疲勞悉失財物當何依怙裸匱飢凍反當求恃而從豪富歸命舉假且自安心共相率化遣人探候設無賊者徑可進前假使有來堅志共戰當令走壞所以者何一人欲死十人不當十人欲死百人不當百人欲死千人不當千人欲死萬人不當萬人欲死天下縱橫眾人受教不復馳散皆住嚴待遣人探竊唯見草木瓦石之屬永無盜賊眾人忻歡爾乃進前皆謂導師天下無雙智慧明達誠非世有舉動進止輒從其命不敢違失菩薩大人修行如是為一切導解三界空一切如化五陰猶幻不惡生死而滅其身開化十方為示正路嗟嘆菩薩深遠無侶周旋三界度脫生死弟子既小志常懷懼趣欲滅身不及一切又不究竟當復還退從發意始明人因此聞菩薩教皆發無上正真道意也於是頌曰

菩薩大士為修行 了一切空身如化
因緣合成得是體 坐心不正追逐邪
譬如賈人遠遊行 遙見樹木謂是賊
心各懷懼而馳散 導師解之心乃安
菩薩如是解本無 為一切師廣說法
示弟子等大道深 如日光出無浮雲
菩薩學道稍稍漸前至無極慧因六度無極分別空行積功累德無央數劫乃得佛道譬

如有人少小仕進始為困貧轉得大富求為丞尉遂成令長進二千石稍到州牧四征公卿大臣轉至帝王轉輪聖王天帝梵尊為菩薩道次第學者亦譬如稍稍發意布施持戒忍辱精進一心智慧縛制六情除去三毒陰衰之蓋向空無想無願之法至不退轉近成具事一生補處猶如磨鏡洗治平鐵稍稍令細遂復發明稍稍習行六度無極積功累德不可計劫自致得佛開度十方於是頌曰

如人少仕進 至尉及令長 二千石州牧
四征至公卿 大王并轉輪 日月天帝釋
菩薩亦如是 稍稍積功德 奉六度無極
行是得至佛 開化十方人 悉令至大安

菩薩學定專精一心稍去眾垢進化其志譬如有人欲行入海日月行前而往不退雖遭飢寒未曾動移不計遠近勤勞之厄行不休息遂至海邊合人上船入海採寶雖知三難不以為懼到大龍王所居之宮從求如意上妙明珠欲給窮乏龍王與之言施一切勿得愛惜眾人蒙光而不耗滅其人得珠蒙恩忽還以至一國無不得安菩薩如是等心行道欲濟眾生慈悲喜護一心念佛其所在方專精向之未曾懈廢七日十日三月一載不為俗想一心向佛并化眾生乘摩訶衍無極之教見十方佛受教得定三昧不動為一切講譬如從龍王得如意珠廣及眾人譬如有人而聞天上有好玉女端正姝好意欲往見無有神足夙夜思想臥起不忘積有年歲未曾他念便於夢中得往見之坐起進止菩薩如

是一心思惟向某方佛積年不息得三昧定行不偽懈累劫不厭自致得佛菩薩行道大慈大悲哀加一切昔有一人其目不明不見日光心中憂悒雖有日明我眼盲冥不能覩也當奈之何求得神師飲之甘露內病即除其眼精徹得覩日光察八方上下及諸人民初發大意六入五陰三毒未除不能得見十方諸佛從成就菩薩受法深教行四等心解三界空便得三昧見十方佛從定意起救濟眾生譬如珍寶著水精上如其器受於瑠璃瑠璃之色令器同像菩薩如是一心念佛無有他志即得定意見十方佛因佛威神本德所致見佛世尊於是頌曰

譬如有人行入海 未曾懈廢乃至耳
合人乘船至龍王 從求大寶如意珠
以施一切莫不蒙 菩薩如是行四恩
大慈大悲行大道 一心精進三昧門
如人聞天有玉女 夙夜思惟夢得見
菩薩如是等精進 見十方佛無不遍
又如目冥思日光 良醫治之眼即明
菩薩如是專向佛 未曾休息不退轉
如以珍寶著水精 展相光耀無不照
菩薩如是三昧定 從佛受教遍教化
菩薩積功累德欲度一切視之如父視之如母視之如子視之如身等而無異為五道人勤苦無量不以為劇雖歷五道生死之患地獄之苦餓鬼之毒畜生之惱天上世間終始之厄心不迴動行大慈悲四恩無厭救濟十方免眾想念譬如彼月初生之時若小羊角

日日稍大遂至成滿。光明普照眾星獨輝。次第學道為菩薩法。布施持戒忍辱精進一心智慧。經無數劫勤苦之行。身心相應言行相副。念十方人若如父母無有親疎。譬如種樹稍稍生芽。後生莖節枝葉華實。漸行如是。從初發意便喜向佛。以獲悅心休息惡道。成就六度無極之法。入善方便不起法忍。一切佛慧則轉法輪。示現滅度分布大法。後生蒙恩猶如有人欲立大屋。先平其地漸興根基。稍累其牆令至高大。以材木覆梁柱牢堅。以瓦蓋之塗治仰泥。作悉成了。而聖灑之。白壁赤柱儼然巍巍。然後請會親族門室。善友鄉黨無不周遍。飲食作樂無不欣歡。菩薩如是積行無量。不以勤苦而有厭懈。觀彼眾生展轉五道。終始周旋如磨不定。發大慈悲無蓋之慧。欲救一切猶若如空無所不覆。道德以成現處三界。示於色身三十二相八十種好。令眾見悅為十方人而師子吼。一切聞聲莫不歸伏。各從本心成三乘行。於是頌曰

初發意菩薩 慈念諸十方 如父母子身
等心無希望 漸漸發行迹 如樹芽至莖
枝葉節華實 種者功不唐 菩薩亦如是
稍稍奉行道 功德以成滿 平等最吉祥
猶若起大屋 平地始基牆 累之令高大
覆蓋正圓方 請會親鄉黨 飲食作樂倡
菩薩救眾生 度脫以道光

何謂超行。適發道意至不退轉無所從生。具足成就至阿惟顏。俱行菩薩何緣獨爾。解三界空五陰無處。四諦無根緣想而生。十二之

因以癡為元。觀察癡元亦無處所。有所著求則名之癡。慧者了無。譬如幻師還觀化人。不見有人。菩薩如是省三處空。猶如野馬夢幻。芭蕉深山之響。但可有名而不可見。昔有一人。自於夢中見有國中多諸人民。王大嚴急。群臣奉事不敢失意。五穀平賤衣被綵色。倡伎娛樂。其人觀之欣然為觀。往見國王。王便立之以為大臣。賜與官職。僕從田宅七寶。踊躍無量。又自見身復入地獄餓鬼之中。化為驢身在輩中鳴。忽然上天七寶宮殿。玉女相娛。從夢便覺不覩所獲。則自解了五道如夢。一切本無而不可得。分別此慧則不退轉。至無處所。權慧具足。明學大道。觀心如幻。五陰六入。若如群臣。色聲香味細滑之法。五道所有。皆如彼人所夢。覺也。見無所見。亦無夢想。是謂超越至無極慧。不緣次第。於是頌曰

人身及五陰 觀之無處所 四諦十二緣
一切悉如化 如其夜夢見 一國大快樂
為王作大臣 伎樂而豪富 入地獄餓鬼
為驢輩中鳴 天上七寶殿 相娛寤不見
慧者觀三界 五陰悉如夢 以了無處所
逮得不起忍 道法無遠近 猶空無所處
心空解本無 忽如日大光 當爾時之慧
無得無所失 道無去來今 覺乃本無一

何謂超行。人本一故。用不解之。便起吾我。適著便縛。以縛求脫。不著無縛。何誰求脫。譬如五事而住虛空。雲霧塵煙灰。不能為彼虛空。作垢。心本如空。五陰之毒。喻如五事。不蔽心本。曉了無形。慧無罣礙。入深法忍。不以次第。

譬如有人曾為凡人。家既困乏。行詣佛所。遂檀越食。發一好心。我身宿罪不能布施。今得貧厄衣不蔽形。食不充口。又不作福。因佛求食。我設有財。廣施供佛。及諸聖眾。給足窮乏。爾時世尊及與聖眾各自罷去。乞士自責。吾本薄祐。不能興德。獲斯困匱。思惟是已。臥蔭樹下。日已差中。餘蔭皆移。所臥樹下其影不轉。體諸垢空。悉為除去。自然有威。時國王崩。當得賢人以為君主。募一國中無不周遍。獨見乞士有超異德。樹蔭覆之。若如大蓋。往啟群臣。詠其威德。人民咸喜。嚴駕奉迎。立為國王。以得帝王普興德化。供佛眾聖。人在生死五道之苦。五陰六入十二因緣。聞佛深法。本無之慧。大慈大悲。加於一切。雖欲度人。不見有人。度無所度。不見吾我。三界如響。一切無我。等猶虛空。則超入慧。不退轉法。無所從生。阿惟顏事。名之有德。亦無所獲。譬如日出眾冥。皆索還成平等。無所適莫。不見有縛。亦無所脫。譬如金山自然無作。曉求金者。輒如得之。不以為難。人本清淨。而無垢穢。覺了此慧。便入道門。而無罣礙。猶空自淨。無有淨者。於是頌曰

如人久困貧 乞食從眾聖 便自還剋責
吾宿積罪冥 便發恭敬意 慈念于眾生
若得為帝王 給施於萬姓 則臥於樹下
其影蔭彼形 使者啟群臣 悉往而奉迎
立之為國王 事佛及眾聖 菩薩亦如是
超越解本淨 德高為巍巍 度脫諸群生
五事不污空 心淨如寶英 救濟五道厄
使除終始冥 如月十五日 星中而獨明

昔有一人欲往見佛，知為云何身形何像，所說何趣，阿難遙見前白佛言：「此遠來者為是何人？」佛言：「阿難，未曾有人，其人徑前欲得覩佛而不見之，佛身忽然永不在座，人自思惟，故來覩佛而不見之，察念何謂，便自解了，世尊法身本無有形，用吾我人而現此身，譬如深山人呼，響應，因對有聲，法身無處，何緣欲見，適思此已，便逮無所從生，阿惟顏了無內外，普等若空，超入正覺，於是頌曰：昔有人發意，欲見佛世尊，其尊何等類，說法義云何，阿難問何人，佛言未曾有，尊身忽不現，怪之何所湊，便自解了慧，佛身無所遊，空體慧住道，示現無不周，道法如響應，等心無怨讐，解義若斯者，如空莫不覆，發意菩薩欲救一切，觀四大身因緣合成，若如幻化，譬如假物，則非我所有，亦非他人，猶如合材機關木人，因對動搖，愚者覩之謂為是人，慧明察之合木無人，一切三界皆空如是，色痛想行識，十二因本無有往返，若水中影無有形名，如是行者超入法城，於是頌曰：初發意菩薩，解四大本空，視生死泥洹，一切覩皆同，譬如借他物，當還所取供，不計吾我人，除去諸矇矓，不見心意識，道明越海江，三界如幻化，菩薩受誦誦，五道猶野馬，眾惡悉佛種，勸化諸未解，法身不轉動。

或有慧人自然發意，如來之行不因言說而，至正覺，如日大光一時普遍，解空義者無道，俗觀等如虛寂，永不可名，譬如曠野污泥之

中，無有下種，自然有青蓮芙蓉莖華，菩薩如是在恩愛中，三界之難，忽然慧解，不見生死不住泥洹，教化一切令至大安，於是頌曰：

於是發意為菩薩，分別空義解本末，以入道法無所乏，智慧具足神通達，猶如蓮華生污泥，發如來意成菩薩，開化一切眾生類，等住法門為正覺，華生泥中清淨好，四種之色喻四等，超越次第阿惟顏，勇猛力伏首楞嚴。

菩薩修道譬如飛鳥，飛行空中無所觸礙，以空為地，不畏於空，菩薩如是發意之頃，便入道慧，善權方便不以為乏，心等如空無所住，止不離生死，不樂泥洹，俱不增減，譬如五種綵色各異，皆因草木，草木根生悉因從地，地下有水，水下有風，風因空立，如是計本悉無所有，若如浮雲忽有氣來，況無所至，菩薩如是解三界空，喻之如風無所住，計有吾我，便有三處，不見有我，安計有彼，不明無冥，無淨不淨，便入本無，亦無出入，譬如昔者，有一小蟲心懷金剛，住於海邊，閻浮大樹高四千里，樹則震動不能自安，樹神問之，卿何以故震動不安，樹報之曰：蟲住我上，所以不安，神又問曰：金翅大鳥立於仁上，何故不動，小蟲處上而獨戰慄，樹報之曰：此蟲雖小，腹懷金剛，吾不能勝，是故搖動，其小蟲者謂發意菩薩也，其大樹者謂三界也，樹動不安者謂發意菩薩，超至深慧，達阿惟顏，三千大千世界為六反震動，其金翅鳥住上不搖，謂諸弟子，四道雖成，無所能感也，於是頌曰：

譬如小鳥住大樹，戰慄不安五枝散，菩薩大士亦如是，超行成就動三千，其心堅固如金剛，度脫一切生死患，弟子猶如金翅鳥，處在三界無所感。

菩薩解慧入深微妙，不從次第，猶如有人卒立為帝，凡夫之士，曉了本無，心等如空，而無處所，至阿惟顏，昔者虛空忽有藥樹，枝葉普覆八隅上下，其氣照下，諸毒草木惡氣悉除，長育天下，諸有好人，大小悉安，地高為平，卑者則高，天下太平，無有溪谷及與山陵，七寶自然，雨墮甘露，人民大小莫不以歡，吾本有福，以離眾患，出入行步無所畏難，無有惡獸盜賊之苦，藥樹自然蒙者皆安，風雨時節，五穀豐熟，面色和悅，衣食化至，無有眾惱，猶如大樹忽然生空，普照天下，若有凡夫，在生死中，卒解深慧，至真本無，而無罣礙，普照天下者，謂彼菩薩放大光明，以成為佛，除一切人，姪怒癡垢也，長育令安，謂使四輩奉行，道義也，令高下平者，使五道人皆獲平等，慧七寶也，自然者，謂七覺意也，雨甘露者，謂講菩薩法也，人民安隱，五穀豐滋，謂終始斷逮五神通，遂至大義，阿惟顏住，於是頌曰：

如人卒立為國王，菩薩大士亦如是，曉了深慧至無極，得成佛道度十方，猶如虛空生大樹，根株枝葉四分布，照於八隅上下方，地高下平五穀滋，人在生死凡夫身，忽解深法惠流布，令十方人度三塗，等心一切雨甘露，修行道地經卷第七 丹藏促為六卷

道地經一卷

No. 607 [Nos. 606, 608]

天竺須賴擊國三藏僧伽羅刹漢言
眾護造後漢安息國三藏安世高譯

散種章第一

從明勝日出像亦顏色行德多中多貴姓尊
行德守本從是種有世間亦天上皆叉手禮
佛是故持頭面為禮佛為無上天下無有等
精進者鬼龍天人亦在三界中隨近持微妙
不度者便度死者不復死老者不復老皆從
行得佛法亦行者是三無有行亦德守聽說
諦法自意作行者得味譬如竿甘蔗常怖觀
見積百餘若不得樂樂窮老死故在世間沒
譬如無有力象墮陷不能自出世間人亦爾
從若干種經取要譬如若干種華積在欲所
作著行道地聽從若欲度世說行者便聽當
說行道地生老病死憂感若不可意愁惱行
者若家中行若棄家行欲壞苦本者欲往得
道無有餘近無有餘歸無有餘能解但當一
切捨如是行者但當一切捨使行道地從後
來說生老病死著意憂便身生苦已欲度世
者便行道地莫厭在身已有老病死從是苦
著意惱生欲隨受佛戒者便行從致無為何
等為不可行何等為可行何等為行者何等
為地者不可行者名為念欲念瞋念惡念
國不念死隨惡知識不持戒不受慧不攝意
不受教行不問自期身念色想念常樂想淨
自計身不慧郡縣居贏人並居念色曹曹不
離貪多欲多恚多癡多因緣多食捨行貪身

欲睡眠忘意疑過精進失精進畏怖不攝根
多事多說多業多作事久倒教倒意計是亦
如是今世法從道或離道是名為不可行是
何以不可行離無為故從後縛束說瞋恚欲
殺常身樂淨受想不慧不隨從若干惡佛說
是不可行何等為可行念出不念瞋恚不念
殺近明知識持戒淨不多食事問自身不斯
念非念不好念苦念不淨不念身好不郡縣
居不贏人共居不曹曹自守少惱少事少食
不捨方便伏身捨睡眠意在行正守意無有
疑精進在行離驚怖攝根門少說在諦行受
諦教修諦意喜在空澤中行如有觀未得好
法使致法已致便護多喜欲聞經所身故用
足但不足法行知當死不樂世間德厭食可
無為亦如是輩行法從應致無為是名為可
行何以為是可行從是致無為從後縛束說
戒淨墮信不念身斂受法事德者諦見不侵
若干是應無為得道者佛說法念若干種意
定無有苦無有疲已說功德聚攝根伏身應
可行行者為何等意近事如應行行者為習
行者近習是為行習是行者三輩未得道者
學者不學者何等為道地行者所行是為行
者地未得行道者為何等本起次行居前說
是行如是說竟學者不學者亦已說道行地
名為止觀何用是止觀但未得四德故欲致
是四德何用欲致是四德從是欲致無為故
何因緣致無為不欲有餘為故何以不欲有
餘為但欲除一切苦故是故行者欲除一切
苦當常莫離莫犯莫穿立止觀若行者穿便

不得止亦不得觀空亡苦行譬如人求火便
鑽木上鑽著下木便鑽時中止時時鑽止
如是未曾得火但自勞倦道譬如從後現
說設觀法行者中得疲意厭行者除行莫穿
莫疲倦者從行便失行譬如夜極冥人冥中
閉目行何時當見明若行者行不穿慧者如
是日出開目行便稍稍慧人得無為種通經
者若干更經通者觀經教便說止觀餘經散
說是為道地散種章品

道地經知五陰慧章第二

從若干經得明堅不老不死甘露聲名聞以
行如明月事者淨者慧明者若守度者更明
并家中行亦爾惡意不可獲不可牽如意是
故施得道者禮得道者稽首從得甘露故貪
為種多故為生孤愛歡喜為憂支佛說五陰
譬如箠聽說從多經牽比行道者當知身
體本為五種所成色種痛痒種思想種行種
識種如若千戶東方郡字如若千戶南方郡
字如若千戶西方郡字如若千戶北方郡字
亦非一舍名為郡是譬色亦非一色為色種
若干色為色種痛痒思想行識亦如是色在
十入文亦從法受入是為色種百八痛是痛
種百八思想為思想種百八行為行種百八
識為識種如是當知五種從後現譬說不相
連著但本癡故不聞佛言或習癡故譬如樹
葉著枝癡惡行著五種成聚五種意計是身
道地行知五陰慧章品

道地經隨應相具章第三

性河開流滿度器滿破六足經蜜突如蓮花

①要龍○宮-安正龍 ②但龍○宮-住正龍 ③苦龍○宮-若正龍 ④期龍○宮-斯正龍 ⑤使龍○宮-便正龍 ⑥德龍○聽正龍 ⑦隻度也康

開慧日。出服勝蓮花奉事佛。清淨淡泊其相。然。至尊世絕福祐人視。其精固將道者敷演。如經。已開化行道者。亦當知五種各應相種。相。色視相亦色手篋把。亦色更痛為痛相。樂苦亦不樂亦不苦。更痛是為痛相。識相為思想。若女人若男子亦餘是為思想。所作是為行。若好行若惡行。若不好行若不惡行。是為行相。識相為識。好不好亦非不好亦非好。識是為識相。如是五種各自有相。從後說。說是色于樂亦多惡。佛說在經中如應出說。如應五陰種相若干相份。道地隨應相具章。

道地經五陰分別現止章第四

所然持甘露種澆五盛陰。為五陰薪從慧明。却壞惡火。從三界禮我施禮。為持甘露滅三毒者。從五陰鑽所生隨應。持智慧意滅惡火。意。三界中尊敬者。我亦尊敬。又手。自從慧智力。慧者自得。如自得。知佛便教弟子所說。應行。聽說從是意定。五陰分別見。為從慧力所守者。知清淨自佛從所意。知便現事者。是佛所說。應行見行可知。聽說意從是定。分別五陰行道者。當知分別五陰。行者當那分別。知五陰。譬如四衢中墮一貫真珠裏。一人當見。已見便喜愛。意喜欲得珠。人見意在珠。是為色陰種。所喜可意。是為痛痒種。若上頭如是名為貴珠。是為思想種。若意生欲取貴珠。是為行種。從是知為識種。如是五種意在一貫珠俱行。便若干作行亦自行。如是在一貫珠一時俱行。五陰更如是。眼所見色并俱行。五行。更耳聞聲。鼻聞香。口更味。身更麤細。身

中四陰無有色種生。如是五陰種各自分別。知。後有說道德者。分別說如是已。得是經說。未得道者。受著心。心如是行說我亦現。是說道行五陰分別現止章。

道地經五種成敗章第五

已知要得佛。要中竟要作要并得要。已竟并要已。更無當要。當禮應無所著。名聞無有量。所語言說。譬如明月明為弟子得明知畏腦。罪從生能壞幹。已知五種陰得明成敗。如有當稽首聽。佛言行道者。當知五陰出入成敗。譬如人命欲盡。在呼吸欲死。便四百四病中。前後次第稍發。便見想生。恐畏怖。夢中見蜂。啄木烏。鴉。啄頂腦。一柱樓上自樂。見著衣青。黃赤白自身著。見騎馬。人牧駝。有聲。持笮作。枕聚土中臥。死人亦擔死人。亦除溷人共一器中食。亦見是人共載車行。麻油污泥污足。亦塗身。亦見是時時飲。亦見墮網中獵家牽去。或見自身嘻嘻喜觀喜。或見道積墓子自過上。或見斂鹵鹽錢。或見被髮袒裸女人。自身相牽。或有灰傳身亦食。或見狗亦獼猴相逐。恐。或見自身滅欲娶嫁。或時見人家中神壞。或時見馬來。鬚髮。或時見齒墮地。或時見擔死人衣。自著身。或時自身袒裸為塗膩。或見聚土自身轉。或時見革及旃著衣行。或時自見家中門弊壞。車來到。多載油花香。亦見昆弟近自身。嚴先祖人現。鹿恐。顏色欲來。取是取共行。或時塚間行。遽捨花嬰頸。或時見自身倒墮河水中。或時見墮五湖九江。不得底。或時見入菅茅中。裸身相割。自敷轉。或

時上樹無有。無有華。無有華戲。或時在壇上舞。或時樹間行。獨樂大美。亦持若干幹樹。破聚薪。或時入舍。闇冥不得門出。或時上山。嶄巖悲大哭。或時鳥。悅吞足亦蹈。或時塵空。頭。或時虎遮斷。亦狗猴亦驢。南方行入塚間。見聚炭髮毛分骨。擣碎幹華。自身見入檻。王見檻。王使問。從後現說世間。已得多樂。根墮。或身墮。畏命欲去不得自在。病迫促。病已促。意便動。命盡憂近。便見夢身所見。便意怖。便身中計。我命欲盡。如是夢身所見。便意怖。便身殘。譬如鳥。踢。稅。己身近極苦相著。便欲自歸。醫。已親屬。昆弟見病劇。便遣使到醫舍。呼使者行。便有是相。不潔。惡衣。長爪。亂鬚髮。載壞弊車。著穿弊履。顏色黑。眼青。車中。駕白牛馬。自手摩。攬鬚髮。呼醫。已急。駕車使上。從後縛束。但坐。惡樂。意不計好樂。不念醫病。已壞身。便墮罪器。即遣呼醫。便念病痛不得復活。何以故。趣使得相。有如是像。跽被服。語言車蓋鬚髮衣。亦如是。諱日來呼。若四若六若九若十二。若十四。來至到復。觸忌諱日。人所不喜。醫復何。血忌上相。四激反支。來喚。是亦不必。日時漏刻。星宿須臾。疑人取相。何以故。或時是惡。日時漏刻。有是人行。方便能治病痛。病痛有時不能得治。是故不必在時日漏刻。故慧人不亦喜用。歷日。仙人常勸當為求方便。治至死。若病痛橫有病。可能得活。若命盡。但說去計。如是可至病痛舍。從後束結。說俱入海水。或到或中壞。病亦比海。或愈或死。醫便行至病痛家。聞聲不可意。亡燒斷。破刺撥刮。

刷出殺去發滅蝕燒斷破刺撥刮刷出殺去發滅蝕不可治已死視南方復見烏鴉巢有聲復見小兒俱相塗土復胆裸相挽頭髮破瓶盆瓦甌亦見空器舍不著意行至病者舍入見病著人病更惱從彼舍來說醫便視病相遽驚怖驚坐起著病無有力不得自在見如是便念如是經中說死相見顏色不如皮皺行身如土色舌延出或語言忘見身重骨節不隨鼻頭曲屎皮黑咤幹喉舌如骨色不復知味口燥毛孔赤筋脈不了了被髮髮豎牽髮不復覺直視背臥驚怖顏色轉面皺髮豎熟視或語若干說如經說餘命不足道譬如樹間失火亦如六相無說所聞見若有沐身未浴身時譬梅檀香或時如蜜香或時多核香或時那替香或時根香或時皮香或時華香或時蘇香或時霍香或時宿命從行相筋香髮香骨香肌肉盟血香大便香或時鷄香或時烏香或時鼠香或時猪香或時狗香或時狄香或時鼠香或時蛇香或時譬如有人或時啄木聲或時瓦聲或時濫聲或時惡聲或時鴈聲或時孔雀聲或時鼓聲或時馬聲或時虎聲亦有說熟死相中譬如人死時有死相為口不知味耳中不聞聲一切卷縮脈投血肉腸頰車張上頭掉影無有明臀肉豎眼黑色黑大小便不通節根解口中上臃青雙噦計如是病痛相不可治設鷓鴣亦一切良醫并祠祀盡會亦不能愈是便醫意念是病痛命求絕應當避已便告家中人言是病所未所思欲當隨意與莫制禁我家中有

小事事竟當還屏語病者家人言不可復治告已便去病痛家已聞醫語便棄藥所事方便便止親屬知識比隣共會還繞病困者悲哀哭視譬如牛為屠家所殺餘牛見死牛恐自及跳場驚怖走入山樹間叫喚復譬如猪為屠家所殺餘猪見驚怖畏効死便聳耳直視復如魚為捕魚墮網者餘魚見驚怖沈走入沙石間癩藻中藏復譬如飛鳥聚行一鳥為鷹鷂所得餘鳥驚分散分走如是昆弟親屬知識隣里見哀離別視命欲斷地獄使者已到將入獄在斯便轉死箭已射已生死索行罪便牽往過世親屬已還收髮草縲若怛愼聲滿口不止出悲語見愛念若干種胞頤漾洩出呼當奈何病者不復久內見風起名刀風令病者散節復一風起名遽風令病者斷結復一風起名鍼風令病者筋緩復一風起名破骨風令病者骨髓傷復一風起名藏風令病者眼耳鼻孔皆青髮毛出入一切是孔令壞斷拔捨復一風起名復上風令病者內身膝脇肩背胸腹臍小腹大腸小腸肝肺心脾腎亦餘藏令斷截復一風起名成風令病者青血肪膏大小便生熟熱寒澁令幹從處却復一風起名節間居風令病者骨節直掣振或時舉手足或把空或起或坐或呻號或哭或瞋已散節已斷結已筋緩已骨髓傷已精明等去裁身有餘在心已冷如木已棄五行并心中羸羸裁有餘微譬如燈滅有餘明裁心有餘但有微意識是人本所行好醜罪福心便見今世若有好行意便喜若惡即

時慚得好處者意喜墮惡處者意即愁慚譬如人照淨鏡盡見面像髮白皮皺生體垢塵或齒墮或塵齒見身從老屢如是即自慚閉目放鏡不欲見以放鏡憂愁我已壯去老到顏色醜樂已去如是素行惡在意從惡行便憂愁悔受苦惱不可意自責今我墮惡處為無有疑若如行者行三好若干守行願最好行者多好即時喜多喜意可自喜我今上天亦好處譬如賈客從澁道得脫出得多利歸家到門喜亦譬如田家願獲五穀著舍中亦如病痛得愈安隱亦如負債已償素行好亦如是合好行譬如蜜蜂便意生我已到好處即時身精識滅中便有陰譬如稱一上一下如是捨死受生種譬如種禾根生雙如是中時滅識即時中生五陰具足不少死陰亦不中得五陰往亦不離死五陰為有中五陰但有死五陰故中五陰生譬如人持印印好泥中便有印像印亦不往至泥泥亦不離印像譬如種生根種亦非根根亦不離種人神亦如是小大如法從生往至中從是本會有好行者中得好五陰惡行者得惡中得陰者為天眼行中止者為三食樂念識中止者或住一日或住七日止到父母會亦所墮處從中止當到所墮即死時已生中陰便生千思或見念便癡生最惡行者便自然大火邊亦若干千百鳥鴉鷓鴣共會亦見人惡爪面齒被服然頭為手中行若干種毒身自見遠叢樹便意生入中便中陰滅生所墮處即時不久便見刀葉樹墮中是名為地獄五陰生入

罪咸所惡行，便見猛煙塵火風雨來著身，復見象師子虎虬自恐身，亦見丘井亦合後，亦止絕崖岸生意入中，便捨中陰身，已意生便滅中陰，墮處生即時不久到畜生，後現行極癡無有禮，持惡意向父母，常喜可龜言瞋恚縛捶行惡，是人與取便墮畜生，罪輕減便生熱風命飢惱，身刀矛鑽繞還人，亦見大坑，意生當入，是即意生便滅中陰，受所墮處，陰便即時墮餓鬼，如是墮名為餓鬼，從有說行兩賤賊人共語，亦讒失誠，誣妄論議，一切食不避惡不淨，從善還不行法語，便墮盟血唾涌泥，是名為墮餓鬼處，行最好者得最善樂，亦得香風吹若千種華，見自散身若千種伎樂聲相隨，若干種樹在園中，意生即入，時意已生便中陰滅，所應墮陰受生，便即時受上天身，如是墮天上，有福行者墮應上天，已有不離法是為墮天種，若墮人中，從本行受殃福，父母亦聚會，夙行應男從生福亦止等，同時父母收精胞門不堅，從風熱寒亦不染，亦不邪曲亦不屢亦不澁，亦不汁思飯不起，亦慢不殺胞門，亦不像栗不像輪，亦不像狸亦不像麥，中央亦不像自剛鐵，中央亦不像錫中央，一切門無有惡精，亦不薄亦不厚，不亦腐亦不黑，亦不赤亦不黃，乘色亦不散，亦不風血寒熱雜，亦不小便合精，神已止精，神念往意生欲，却男自身代共樂，羸人，羸人便惡父喜母，已喜不喜增意生，當却是男欲獨與羸人共樂，已即跽胞門意生已，却男我已羸行禮，父母即時墮精，神便到意生為是我精，

即可意喜生，已喜生中跡滅，便在精血生，識在精中復生，愛中愛識不墮精，但從本復生愛識，精是兒身，所愛在精生，是為痛痒種，已知為精，為精者為思想種，所本行念為生死種，已知精為識種，是為五種要，即時得兩根身，根心根精，已七日不滅，二七日精生薄，如酪上酥肥，三七日精凝如久酪在器中，四七日精稍堅，如酪成，五七日精變化如酪酥，六七日如酪酥變化聚堅，七七日變化聚堅藏，譬如熟烏麩，八七日變化滅烏麩，譬如磨石子，九七日在磨石子上生五腫，兩肩相兩腋，相一頭相，十七日亦在磨石子上生四肘，兩手相兩足相，十一七日亦在磨石子上生二肘，十四肘，十在手指相，十在足指相，四在耳目，鼻口止處相，十二七日是肘為正，十三七日為起腹相，十四七日心脾腎肝心生，十五七日大腸生，十六七日小腸生，十七七日胃生，十八七日生處肺處熱處，十九七日脾膝足臂掌節手足跌約，二十七日陰臍乳頸項形，二十一七日為骨髓應分生，九骨著頭兩骨著頰，三十二骨著口，七骨著咽，兩骨著肩，兩骨著臂，四十骨著腕，十二骨著膝，十六骨著脇，十八骨著脊，二骨著喉，二骨著臍，四骨著脛，十四骨著足，百八微骨生肌中，如是三百節從微著身，譬如瓠，二十二七日骨稍堅，譬如龜甲，二十三七日精復堅，譬如厚皮胡桃，是為三百節連相著，足骨連臍腸，臍腸連臍骨，臍骨連背脊，腰骨連肩，肩連頸脰，頸脰連頭頤，頭頤連齒，如是是骨聚魄礪骨城，筋纏

血澆肉塗革覆，福從是受，靡不知痛痒隨意，隨風作俳掣，二十四七日為七千筋纏身，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，如蓮花根孔，二十七七日三百六十節具，二十八七日肉栽生，二十九七日肉稍堅滿，三十七日皮膜成臘，三十一七日皮膜稍堅，三十二七日腴肌生，三十三七日耳鼻腹脾脂節約診現，三十四七日身中皮外生九十九萬孔，三十五七日九十九萬孔稍稍成現，三十六七日爪甲生，三十七七日母腹中若干風起，或風起令目鼻口開，已開入，或復風塵起，令髮毛爪生，端正亦不端正，或復風起盛肌色，或白或黑或黃，或赤好不好，是七日中腦血肪膏髓熱寒涕大小便道開，三十八七日母腹中風起，令得如宿命行好惡，若好行者便香風起，可身意令端正，可人惡行者令臭風起，使身意不安，不可人骨節不端正，或臍脈或腕或髓，人見可是，三十八七日為九月不滿四日，骨節皆具足，兒生宿行有二分，一分從父一分從母，或時毛髮舌咽臍心肝脾眼尻血從母，或爪甲骨大小便脈精若餘骨節從父，宿行從母受生，熟在下生在上，兒在左脇背向前，腹向後，女在右脇，腹向前背向後，止處臭惡露，一切骨節卷縮在革囊，在腹內血著身，在外處大便肥，長九月餘有四日，一日二日，若宿行好便意生，我在園中，意計若在上，若惡行者，意生我在獄止，二日意在三日，中即腹中樂，三日意在四日，中一日一夜母腹

中上下風起兒從是風倒頭向下足在上墮
 母胞門中宿行好於母胞門中意生墮池水
 池水中戲復意生在高床上若香華中宿命
 行惡者意生從山墮樹上墮岸上墮坑中墮
 溷中墮蒺藜中墮網中墮茅中墮刀矛欄中
 從行憂惱忽忽亦從喜從樂名聞好惡行自
 縛身在所到自更得便出既為胞門所纏裹
 產戶急竿墮地中風復為人溫湯所洗手麤
 身遍痛如瘡從是便忘宿行腹中所更已生
 從血臭故便聚為邪鬼媿飛屍各魘魘蟲魘
 魘行父亦如是譬如四街有一鬻肉為鴟鴞
 烏鵲眾鳥所爭各自欲得耶環繞繞人如是
 有宿行好耶不能得著宿行惡耶能得著生
 未久母便養乳稍稍大便飲食已能飲食八
 十種蟲生身中二種髮根生三種著頭一種
 著腦二種著中腦三種在額二種著眼根二
 種著耳二種著耳根二種著鼻根二種著口
 門二種在齒二種在齒根一種在舌一種著
 舌根一種著口中上齶一種在咽二種在膝
 下二種著臂根二種在手一種著肘二種著
 脾一種著心一種著乳根一種著脊根二種
 著脇二種著背一種著臍根一種著皮二種
 著肉四種著骨五種著髓二種著大腸二種
 著小腸一種在熱處一種在寒處一種在大
 便道三種在大腸根二種著臍根五種著陰
 根一種著指節約一種在脛一種在膝頭一
 種在足躄如是八十種蟲著身中日夜食身
 身便生寒熱風病各百一雜餘病復有百一
 如是并四百四病在身中譬如木中出火還

燒木病亦從身生如是但壞身無有異如是
 從內壞病亦中勿復問從外惱常壞惱今世
 現在身常著衰世間人不聞者意計身儻但
 不至誠見故髮毛爪齒心肉肌骨清血熱惱
 生熟涕唾屎尿從身流非常亦不淨癡人計
 為淨都盧兒撥肌合裁如一酸棗為裹著身
 從如是酸棗肌癡不聞者世間人得調身自
 壞墮惱譬如魚但見餌不見鈎不見網復譬
 如小兒舐利刀蜜但嗜甜不見刀刃復譬如
 金錯塗銅賣欺人癡人不覺以為鈍金故買
 為自侵如是世間人或見如酸棗肌裹身從
 受若干惱不覺如是酸棗肌發去但有肉骨
 血在人足踐蹋常惡不敢視誰敢抱持者素
 行殃福已盡或時橫命盡如陶家作器或時
 在拘或從鞞或從行輪或已行或在幹流時
 入竈火燒時或已熟出時或給用時要會當
 壞人身亦如是或從墮腹中或不成根去或
 不具根去或臨生時去或適生去在學業時
 去或時從十六至三十八百歲或不啻久久
 要會當死陰如是定不久有生輒滅舉足滅
 下足滅世間人不聞者自計小時身壯時身
 老時身為是我身與行道者意異行道者從
 是有是從無有是無有是何等為從是有是
 從罪行有死中從中識墮業薄從薄凝從凝
 稍堅六根從六根便生從生兒身從兒身壯
 長從壯長得老病死如是常隨如是世間
 輪不斷無所屬空如幻逐不止譬如火起城
 中火風吹舍舍相燃第一舍火非第二舍火亦
 不啻但為上舍已燃次舍復燃如是轉延生

死亦如是是因緣無有是亦無有是是滅是
 亦滅何等為無有是亦無有是素行殃福無
 有死中亦無有已無有中當那得往已不得
 往當那得生已不得生當那得老病死生死
 如流水不行生死業便止行道者當知是五
 陰本從生滅道地五種名為成壞章也

道地經神足行章第六

慧清入心如水破惡從樹離種花度世樂功
 德聚涼風可樂無有過自歸一心何在在不
 中止觀意如稱攝鈎牽聞經中止觀世間明
 又手持頭面從三界皆作禮彼或時行者居
 前止便得觀或時行者當得止觀居前得止
 若行者止意已得應從觀得解若行者觀已
 足當應從止得解止觀相云何若意在使一
 因緣止止不動不或念餘是應止相若在止
 處偏分別偏去如相觀思惟如有受是應觀
 相譬如買金家見金不觀試如是應止若持
 金試知是金某國某處雜銅不真知石色好
 醜長短圓方濡亦餘病觀譬如人刈芻
 芻左手把芻右手持鎌便斷芻彼譬如把芻
 是應止如斷芻是應觀譬如行者見髑髏熟
 諦視若如開目見閉目亦見亦爾無有異是
 應止若分別觀頭骨異頷骨異齒骨異頸骨
 異臂手脇膈膝足骨如是觀如是見骨連從
 四因緣致有何等為四食禮行合骨見非常
 苦空非身從不淨生無所有是應觀要聽止
 觀相不分別是為止分別是為觀止意行者
 持何等行得止意報若干因行止意聽說要
 止意二因緣方便行得止意一者念惡露二

①躄 ②此段落同修行道地經5卷194下10:其心清淨如流泉。可參考其內之經文

者念安般守意惡露行云何是間行者等意念一切人令安隱便行至父樹便行至觀死屍一日者至七日者腫脹者青色者如盟者半壞者肉盡者血洗者骨骨連者筋纏者若白若解散四面無有數手破譬如鴿色彼行者自在取一敷意令知不久意著止令意在敷處熟諦觀若自知如今是敷處是間在又處自見遠在所見亦如是是空處一處便正坐便見如敷因緣在地所見隨亦如是便行無有聲處無有說處人空處一處便正坐便見如上久處令意見無有異若行者從敷因緣失不受意念不生便復往至父樹令意受敷因緣相令意坐亦引不離念常在前若行者意敷因緣出入遠行常在意止不遠離已晝夜在心令半月一月一歲復不啻令行不失行令行時止時坐獨坐時多眾中共坐時病疲時有力時連隨常念敷意因緣在前住令敷因緣念如是非常若空非身不淨無所有令如本因緣敷意行念無有異若己意在敷處得自在便持響自身觀若見死屍亦自身等無有異便若見男子若見嬴人若見老若壯若少年若不端正若袒裸若著衣若莊嚴若彼亦爾如敷念處處若意念所在所有一切無有異便已應從念惡露得止意是時意隨行念不離行增滿譬如河入海

道地經五十五觀章第七

行道者當為五十五因緣自觀身是身為譬如沫不能捉是身為譬如大海不厭不足五樂是身為譬如大河日願至死海是身為譬如

大便慧人不欲故是身為譬如沙城疾壞散去是身為譬如會壞城多怨家是身為譬如化城不自有亦不可取是身為譬如骨關肉血塗是身為譬如弊壞車筋纏故是身為譬如家猫貪恚癡聚是身為譬如荒澤中常癡失亡是身為譬如忘善意常忘失是身為譬如榆百八愛行是身為譬如破瓶常漏是身為譬如畫瓶內雜最惡滿是身為譬如清濁九門故是身為譬如軒孟人所惡故是身為譬如幻癡計諦是身為譬如疥是身為譬如意著苦故是身為譬如腐穀舍飲食壞故是身為譬如大窟多蟲多蟲止是身為譬如骨確罪如滿狐猴不失是身為譬如不熟器疾壞故是身為譬如一囊兩口淨入不淨出是身為譬如幹垢裳衣幹是身為譬如車常行至葬地是身為譬如露霧不久止是身為譬如瘡上漏是身為譬如盲不知諦是身為譬如處四百四病是身為譬如坑一切不淨聚是身為譬如地孔虺止會是身為譬如空把為癡人所欺是身為譬如塚間常可畏可怖是身為譬如虎師子共居瞋恚忽然是身為譬如顛疾盛八十八結行故是身為譬如恒常塗畏死是身為譬如銅塗金肌覆故是身為譬如空聚常中細六衰是身為譬如餓鬼常求食飲是身為譬如畏處常老病死是身為譬如腐髑髏為常衣洩是身為譬如怨家常成事逢惡因緣是身為譬如迦陀樹皮皮中夾無所有癡人意是為最重是身為譬如度載多胎小是身為譬如腐囊腥臭是身為譬如

如深冥六十二疑不自守是身為譬如喜妬不可不得不受是身為譬如腐垣壁從惡念因緣是身為譬如結垢內有惡是身為譬如不意常著外衰是身為譬如無所依如無所依舍愛不愛磳一切是身為譬如不可近近常破碎是身為譬如無有能護時時為病磳一切是身為譬如無有自歸死來時不得離故

道地經一卷

小道地經

No. 608 [Nos. 606, 607]

後漢天竺三藏支曜譯

道人求息所以不得息者有四因緣何等為四一者怙其善不曉護戒自欲身二者以不護戒便點意不生以點意不生便不知身以不知身意便惑三者不解經以不解經便不了了以不了了意便疑四者不數校計命福日盡心自可用是四因緣故不得息道人求息欲得息者要當知坐行二事一者喘二者息亦在二因緣一者為生二者為死何等為喘何等為息所起意生為喘意止為息何等為生何等為死意滅為生意起為死要當先知是因緣當那得分別知因緣所從起盡事在四對何等為四一者不知食多食不學不制貪味過足二者意隨色不諦校計多求自欲為種苦本三者警意蓋起多睡眠失本念耶向夢中種栽四者疑惑便惡日增便兩舌墮非妄瞋恚身口不相應為是故不墮禪棄當那得近禪常數思惟喘息生滅起盡當持何等意

思惟分別亦在四因緣。一者近善知識。二者識受語不妄。三者貪誦經晨夜習意。四者守戒莫離法息易得。身有四病。或時地多身不得安。或時水多身不得安。或時火多身不得安。或時風多身不得安。此四得安乃得身止。意有四病。一者癡多意不得止。二者瞋恚多意不得止。三者姪多意不得止。四者疑多意不得止。四事不安意不得止。息亦有四病。或時多求息不得止。或時念多息不得止。或時歡喜多息不得止。或時喘多息不得止。道人行道離是因緣便得定意。若身腫腫疥瘡肥盛。欲坐身不得安。或時食多便火起身不得安。或時飲多便水起身重目澁身不得安。或時食多已復食貪味過足不學不制便風起不得安。亦謂少食若癡多。不宜數入眾人群聚。當先誦經不宜多聞好自守。若瞋恚多不宜居家。若少所有。若姪多。不宜觀伎樂及諸好色。若疑多。不宜數聞好言善語。常自守思惟責對。若求多。常當念不常坐起著意。若念多。常當行證。我所念皆為苦本。若歡喜多。計不得久。苦在後當病制。若喘歎多。常當知心不宜數出。麁語坐作罪。道人行道不識是因緣終不近道。當能制此。點意稍增道易得。

栽妄言為種妄言栽。綺語為種綺語栽。嫉為種嫉栽。瞋恚為種瞋恚栽。疑為種疑栽。為是故數數為念復增念。難得離苦。當持何離是眾苦。要當禪棄。為不復種。是十惡故。雖有餘種會當盡。何以故。譬如種穀。雖多得收。不復種。但稍稍飯。雖久飯不止。會有盡時。禪棄亦爾。何以故。不復種。故以墮禪棄罪稍稍滅。何以故。稍稍禪棄為福。福以生。萬惡皆竟。但種道栽。念道以生。便有點。以有點便能活人。亦能自活。道人求向佛道。今世欲曉了知行意者。要在三念。有過去念。未來念。現在念。有福念。有罪念。或時若讀經行禪。忽念久事。曾為人所辱。若侵入墮好色。便因念生意。為作頭足。復增罪不能自制。從是因緣得罪為苦本。是為過去罪念。或時從禪中若讀經忽生善念。念素所行苦樂。思惟知不常。是為過去福念。或時安靜忽亂念。念作非常。便失本念。貪姪多求便作不死念。是為未來罪念。或時若得安靜便善念。念栽當從是因緣增點。是為未來福念。端在家居自守持戒。便邪念生。當作是念。多畜六畜更增憂失戒。是為現在罪念。以自家居自守持戒。復增善念。常欲離。是為現在福念。求向佛道。當先曉是罪福。乃可增點。若求羅漢一切斷。是為求向佛道。但欲增福多點。求羅漢。但欲墮禪滅惡。其點在後。求佛增福。要當多聞。點要當諷經。欲知其要在護戒。護戒便能解經。便能福人。亦能自福。道人求向佛道。今世欲解菩薩行意者。要當復知是三戒。第一當知持戒亦守戒。第二當

知不犯戒亦能戒。第三當知戒。曉戒能戒亦護戒。第一當知持戒者。若人有妻子居家常齋不失。是為持戒。一身無妻子自守不邪向。是為守戒。第二當知不犯戒者。若人眼視耳聽。能不墮聲色。亦餘一切。是為不犯戒。為道寒苦復為人所辱。能不失本念。是為耐戒。亦應忍辱。第三當知戒者。知某人持某戒。是為知戒。曉戒者。知某人樂道。為父母宗親。知識所非嫉。不數數於眾人中。曉說戒。能戒者。當知人能應何業。隨力所任。授與能不失。若增若減。應病與藥。是為能戒。護戒者。一切當護附順。當得其意。離惡知識。當有護意。欲說十方人非人。若在伎樂。若在姪色。能教多少說善言。能不亂意。復令有福。是為護戒。求向佛道。菩薩行業者。要當知是。乃能脫人。亦能自脫。復能業人。亦能自業。

佛說小道地經

禪要經

No. 609

失譯人名在後漢錄

訶欲品第一

行者求道欲修定時。爾時法師應隨根相行。四攝道。示教利喜。廣淨信戒。淨信戒已。次除六欲。所謂色欲。形容欲。威儀欲。言聲欲。細滑欲。人相欲。著上五欲。令觀可得。不淨之相。著人相欲。令觀骨人分。斷相。觀彼全尸。能斷二欲。威儀欲。言聲欲。若觀壞屍。悉斷六欲。可得。不淨有二種觀。一即死屍臭爛不淨。我身

不淨亦復如是。如是觀已，心生厭患，取是相已，至閑靜處，山澤塚間，空舍樹下，自觀不淨處，處可得，繫心身中，不令馳散。二者聞法憶想分別，自觀身中三十六物：髮毛、爪齒、涕淚、涎唾、汗垢、肪膈^{フチ}、皮膜、肌肉、筋脈、髓腦、心、肝、脾、腎、肺、胃、腸、肚、胞、膽、痰、癰、生、藏、膿、血、屎、尿、諸蟲、臭穢、不淨，聚以為身。往來五道，熾然眾苦，猶如浮屍隨流東西，所至之處，物皆可憊。又念我身以骨為柱，以肉為泥，筋纏血澆，如瘡如毒。皮毛九孔，以為門戶，腸胃胞膜，以為庫藏。妬慢惡心，謂以為身，貪求無厭，猶如溪壑，是故行者除三欲，想受信施時，如火毒想，救諸蟲想，繫死屍想，涎沫齒垢，汚滋味想，我無空慧，壞白淨想，貪愛因緣，成惡露想，如是思惟，慚愧具足，能度生死，為世福田。若觀骨人，二足、甲骨、指骨、跖骨、踝骨、脛骨、膝骨、髀骨、胫骨、腰骨、脊骨、頸骨、頭骨、頷骨、兩手、甲骨、指骨、掌骨、腕骨、臂骨、肘骨、膊骨、胸骨、心骨、齒骨、肋骨、左右思惟，皆如日見。所著外身，亦如是觀。二百二十骨相，柱在內，皮囊九孔，惡漏於外。如是觀身，猶如死屍，為鬼所起。行來語默，常是死屍。即於我身，作死屍想，青瘀想，臃脹想，膿爛想，破壞想，血塗想，食殘想，蟲出想，骨鎖想，分離想，腐敗想。世界眾生，無可樂想。若心恐怖，應作因緣，虛妄空觀，猶如幻化。無所有觀。第一義空清淨智觀，若心懈怠，當自責言：「老病死苦，甚為至近。命如電逝，須臾難保。人身難得，善師難遇。佛法欲滅，正言似反。如曉時燈，雖有無用，惡人出家，助俗毀法，貪姪邪濁。」

令道衰酢，惡法增長。大闇將至，破定因緣。眾患甚多，內諸煩惱，外魔魔民，鬼疫行災。世間空荒，惡對揚謗，諸惱萬端。八苦輪迴，晝夜無捨。我身可哀，屬當斯禍。於煩惱賊，未有微損。於禪定法，未有所得。雖服法衣，猶思欲味。內實虛空，俗人無異。諸惡趣門，一切皆開。諸善法中，未入正定。於諸惡法，未畢不作。我今云何，著是屎囊，而生憍恣，不能精勤，制伏其心。如此弊身，賢聖所呵。不淨可憊，九孔流出。若貪此身，與畜生同。死投大黑闇，當復何依。今得人身，不能出要。若生惡趣，解脫何由。如是鞭心，還攝本處。又時勸發，令心喜悅，解脫法王慧命，常住神通，光明恒照，五道直說，道教易解，易行。既是我師，我得歸命。香華讚嘆，心安喜悅。如依天帝，遊空無畏。諸大菩薩，阿羅漢等，皆我同伴。以能伏心，如貓制鼠。諸根調順，六通自在。我亦如是，應自伏心，求出生死。如囚在獄，四顧牢密。唯有廁孔，更無異路。如人中毒，唯糞能治。更無餘藥。思惟是已，諦觀不淨。復作是念：初習行時，心多進退。八法惡風，吹破我心。我若得道，心安若山。上妙五欲，尚不能壞。何況弊欲。如大目連，得羅漢已，婦將伎人，盛自莊飾，欲壞日連。目連爾時，為說偈言：

汝身骨幹立
皮肉相纏裹 不淨內充滿 無一是妙物
皮囊盛屎尿 九孔常流血 如鬼無所直
何足以自貴 汝身如行廁 薄皮以自覆
智者所棄遠 如人捨廁去 若人知汝身
如我所惡厭 一切皆遠離 知人避屎坑

汝身自嚴飾，香花以瓔珞。凡愚所貪愛，智者所不惑。汝是不淨聚，集諸穢惡物。雖服珍妙衣，如莊嚴廁舍。汝脇肋著脊，如椽依梁棟。五藏，在復內。不淨如屎筐。我觀汝不淨，猶如五色糞。飾以珠瓔珞，外好如畫瓶。若人欲染空，終始不可著。汝欲來嬈我，如蛾自投火。一切諸欲毒，我今已滅盡。五欲已遠離，魔網已壞裂。我心如虛空，一切無所著。正使天欲來，不能染我心。墮俗生世苦，命速猶電光。老病死時至，對來無豪強。無親可恃怙，無處可隱藏。天福尚有盡，人命豈久長。最脆不過命，如風吹浮雲。浮雲壞甚速，形命不久連。身死魂靈散，當知非我身。勦時力精進，難得不過人。生死不斷絕，貪欲嗜味故。養怒益丘塚，唐受諸辛苦。身臭如死屍，九孔流不淨。如廁蟲樂糞，愚貪身無異。雖明在宮中，五欲色味間，志意不甘樂。常思幽隱禪，晝夜觀臆膈。有天叉手言，時至今可行。眾伎皆睡眠，世間不足樂。恒與憂惱俱，恩愛正合會。當復之別離，家室轉相哭。不知死所趣，慧人見苦諦。是故行學道，世間歡日少。憂惱甚太多，安由得此苦。自作不由他，俗人樂恩愛。道以為怨家，富貴是苦本。如鳥墮網羅，人命甚速駛。五馬不能追，殘命日滅盡。各各自思惟，恩愛正合會。夫盛當有衰，是故自拔出。得道當來歸。

禪要經

①如寶積57卷311上6:如此之身甚可厭患...常有八萬戶蟲,日夜噉食,由此令身熱惱羸瘦疲困飢渴,又復心有種種苦惱,憂愁悶絕眾病現前,無有良醫能為除療...復為諸神病之所執持,所謂天神龍神八部所持及諸鬼神,乃至揭吒布單那,及餘禽獸諸魅所持,或為日月星辰所厄,此等鬼神作諸病患,逼惱~前

佛說內身觀章句經

No. 610

失譯人名在後漢錄

一切一其心 皆聽美言訓 佛所從得道
 且聽我彼經 彼空亦不斷 有行皆非常
 夫行不敗壞 佛以講授經 深微難見事
 非章原之句 通彼能敷演 是以故為師
 從本以存本 有造法之積 從慧以除棄
 上士所講說 所從因緣有 有行皆無有
 亦有前世除 無知彼諸行 亦如欲演身
 日親之所講 大災患無數 皆以歸流身
 刪定如本文 所演眾要言 摩麗五字句
 明誓以勸勉 以頌文具足 偶字音商備
 若花實雜糅 皆聽彼我誨 身非人非命
 不丈夫非士 若體若不艷 斯事都無彼
 夫身造而有 以有即敗亡 無強皆歸命
 如沫蹈踐碎 無強則無常 無常即無樂
 無常亦為苦 非身非我 身非常亦苦
 非彼應為身 若體艷我有 身都無可有
 若以都無體 有存亦有亡 慧者以本末
 何彼已有體 若以無主者 不得以自由
 有校計若此 何彼體我有 斯體身為空
 體我有為虛 應因緣為有 非身逝心造
 非眾人身造 亦非自身造 都無身有造
 亦身無不造 以身無造者 從彼為得諦
 亦非都骨節 從前世方來 亦非天造身
 非神所化城 非無行無本 無因為自有
 是身有所由 有事亦有物 有本有所起
 稍稍為生有 本以癡亦愛 心與愛有漏

亦有縛亦結 行二品為漏 斯為本亦餘
 世與受因緣 以由彼斯身 以漸能致有
 初始有精沫 精沫為轉凝 足為生兩兩
 以兩為轉厚 以序有四體 為生頭第五
 若干骨積聚 從行為用成 頭九為髑髏
 頰頰為二骨 齒根三十二 齒三十二骨
 頰為與耳本 鼻為與上腭 心與頸嚨喉
 凡為骨八十 頰車與頸四 咽亦為骨四
 左臂與右臂 凡有骨五十 若其斯左脇
 應有十三肋 亦斯右脇然 應有肋十三
 斯為四十八 三三三相連 二為二相連
 其餘不相連 身者以為彊 如束葦無彊
 脊脊三十二 尻與腰為三 若其斯左脾
 骨為二十五 右脾為亦然 為骨二十五
 肩髀有骨四 凡三百二十 敷演名之諦
 佛以日斷嗣 彼段悉以聚 諸根為以縫
 非瘡而裹之 肉血以塗搽 如木機關縷
 為如幻師幻 骨機關亦然 以筋纏縛成
 合聚骨若此 以為是形體 愚者莫不著
 智者而不著 生革以隱蔽 九孔為大瘡
 周匝為滲漏 不淨腐臭處 口啄如為孔
 滿之以諸穀 是身為若此 以進若干腑
 毛髮與爪齒 塵埃亦皮革 骨節亦骨髓
 為凡筋與脈 胃與心亦脾 大腸亦小腸
 肝與肺亦腎 脂膈亦大便 淚與唾亦汗
 鼻涕膏亦血 寒熱肪小便 腦之與腦膜
 皆以沈沒彼 如泥塗老牛 如其成不知
 身之內與外 夫城骨與牆 肉血為塗嚴
 為怨所破壞 恒為以內外 彼中若千百

以為貪其肉 其外亦災害 皆以多尤彼
 斯身腐敗壞 譬如久故城 晝夜供侍之
 壞如已復壞 如坎與空聚 恒盜賊俱止
 取之欺殆人 身為毒虺穴 夫毒虺劇毒
 恒于身居止 喜怒毒奸弊 孚不和大毒
 正使滿百歲 恒以和安隱 忿則無反復
 須臾復不安 斯身為災禍 嫌而有恐畏
 如虎遊荒澤 有畏多恐怖 諸念為以仰
 為一切苦器 亦為諸劇事 斯身主為受
 沈於苦之法 一切諸病宅 為老死之法
 身為增恩愛 苦以寒與熱 或風而不和
 是則病始生 為敗壞諸根 夫疾賊害人
 老死竿厄人 如雪聚得火 疾而為解釋
 斯若此無數 身之多災禍 吾所演一切
 未能已備具 要以為諸苦 腐身為不實
 多因緣以成 大耶以為軀

佛說內身觀章句經

十一因緣章 佛言行者有十一因緣滅道
 制令人不墮惡道當不識者謂萬物一為大會
 謂人眾二者多食謂諸美亦謂過飽三者為多
 行謂多業四為多喧謂多語五為多睡眠六為
 會聚謂禪中七為習行謂多事八為愛身九為
 輕謂非法語十為貪謂多欲十一為不好善處
 居謂惡人中行道者當斷是十一因緣得道疾

法觀經

No. 611

西晉月氏國三藏竺法護譯

佛言第一何以故數息用息輕易知故以世

①腦髓(宮)臍(正) ②中髓(宮)央(正) ③千髓(元)明(宮)干(正) ④始(明)如(正) ⑤夫(元)明(失)正

間人皆貪身，未能捨身守意，又身中事難分別，皆不信本無意不止，何以有故說空意，顛倒習息，見有無故先說息，稍稍解人意，上頭為數已得行為第一禪。

佛言：坐禪當三定，何等為三定？一者身定，二者口定，三者意定。痛痒止為身定，聲止為口定，意念止為意定。念止者為受行常念道，聲止者斷四惡，痛痒止者為不墮貪意在止已，身定口定意定，當立戒身意持，持者為一切無所犯，又身意持名為治，治者意持意行三十七品經故，經言所不識所不能止為息中不識意去時不能止意去，如是當精進行出力守，政坐叉手低頭持意，內著心中墮自生滅，當識意去時，已識當能止便不墮蓋，蓋在戲疑聽六根，如是為不可。佛言：數息意令息數不互，何意念意為互行。

佛言：已三定戒應律為道法愛行道，故經言貪道法行道，已坐行道上，夜後夜驚意守食時至，禺中日西至夕名為四守，當精不離是為勤力。夜半日出，日中晡時，是名為四正，讀經經行旋塔內外，自觀身體內視五滅，外從頭至足從足至頭，一一觀視斯何等有，皆當臭敗節節解墮本無所有，來作去亦滅盡無所有，反覆迴念用數心意復不解，眼見死人諦念從頭至足，若坐若起若飯食，常念著心中用堅其心，是為數念，出息入息念滅時已覺息滅盡時無所有，校計思惟知人物皆當復盡，意止已定便知空，故經言一者勤力二者數念三者思惟。

佛言：自觀身有時當觀他人身，當觀身者為校計，當觀他人身者為自觀身意著，當觀他人身死敗，有時可自觀身，亦可觀他人身，可自觀者為自觀身意不著，可觀他人身，亦為觀他人身，意不著，有時不可自觀身，亦不可觀他人身，不可自觀身者，為自見身肥白好，不可觀他人身，亦為見他人身肥白好，端正膩眉赤絮，見肥當念，臃脹見白念，死人骨見膩眉念，死人欲壞時色轉青黑，見赤絮念，血皆當壞敗，何等可貪。

是意自觀身有三十二物者，計髮毛爪齒骨，皮肉五藏十一事屬地，淚涕唾膿血肪髓汗，小便七事屬水，溫熱主消食，二事屬火，風有十二事，是三十二物皆從地水火風出，何等為地，人生從穀精氣，穀為地意為種，精氣為水，雨便合生身故，求一衣一食是為養氣，護主，人身為本無故滅盡無常，得道便知身非身，念身不久要當死敗，意為人種便守意一心，癡人不守意，護魂神但養四柯，為色味所欺，謂身是我，計不知惡，一切從身起，飯食貪味便墮苦，往來生死不脫，卒逢惡對，魂神空去，趣善惡之道，身死墮地，日夜消腐，亦本無所有，但意行故化，成身死皆歸土，萬物亦爾，皆當過去，是為非常。

人不自計多念萬端，皆不為一，以是為苦，身死索棄萬物亦爾，滅是為已復生，生復苦，便作善惡行種，栽未知所趣，是為非身，道人行道當為斷，人不知四非常，終不得道，以自計身視諸死敗，知人物皆無所有，意便守止，得行

歡喜，已得行心便安，不離五者其心一是道。

佛言：念身觀頭髮腦，念髮本無所有，來作為化成，皆當腐落，腦如凝米粥，皆當臭敗，眼但有窮水皆汁出空，耳但有肉垢皆穿漏，鼻口涕唾皆流棄消壞，舌咽喉肺肝心，心中惡血肝膽膈脾著胃腎著脊胃中有未消食，大腸有屎小腸泡有尿，發便腹少增減身，死氣盡皆當臃脹壞爛，腸胃屎尿相澆，澆臭處可惡，下有尻肉兩脛兩足，肌肉稍盡筋脈壞敗，骨鎖節解墮，脛脛確政白髀骨如車輻，尻骨與脊骨相連，脊與肋骨相連，肩骨與肘臂手相連，皮革消腐節節解墮，頸骨與髑髏相連，肉血消盡磨磨，但有骨氣出不報為死人，身挺正直不復搖，風去身冷，火去黃汁從九孔流出，水去死不復食，地去三四日色轉正青，膿血從口鼻耳目中出，正赤，肌肉壞敗骨正白，久久轉黑作灰土，視郭外臭死人，死人骨如是，自身亦如是，皆當滅盡是為空，出息盡時便知空，知空便知身空，何以故，知命近在息空，故佛言：是意當先觀思惟，滅念待自意便守意，意不出身為道人，待在外為萬物，念在內為思，識欲滅念待當念物非常敗皆非我所，我亦非物主，意念死時持何等去，持善持一必持經多作多樂故，佛言：是汝物持去，其餘一切皆非我所，意當識念何等恩愛會當別離，各自消腐，念之但亂人意墮人罪，要當還身守淨趣泥洹道。

佛從一心至九道，念四色皆當消滅，謂人死四五日欲臭壞色轉正青，五日六日膿血從

口鼻耳目中出正赤，後肌肉壞敗，腸胃生蟲，還自食，皮革消腐，骨顏正白，久久轉黑作灰土。明地水火風空皆非我所，意汝從無數世以來，亦為人作妻子奴婢，亦作畜生牛馬蟲象，勤苦重負，亦為人所屠，剝膾炙，今為人復與人作妻子奴婢，亦取畜生屠剥膾刺斫，自在身死皆當復受。行道人，汝寧見死人不氣絕，便無所知，身挺正直，便臭壞可惡，諦念便畏不欲見，何以故？不怖一心，一心令人上天，得泥洹道。佛知九道皆空，無所有，故還就一心行道。人急滅念，待無所知，便至拘深國，行拘深俱在所見，用不在故不見。

佛言：意欲貪念非常，敗姪當念對，瞋恚念等，心愚癡念本一切行非常，無為安隱，人不知非常終不去貪，亦不離薛荔道。世間所有如夢耳，夢飯食見好，寤便不見，世間所有如是。生便死，適成便壞，要皆歸空。當何等可貪？人有妻子財產亦爾，何以故？人治生得錢利時，若家室合會喜樂，譬如飛鳥聚會亦皆無常，一旦別離亦便不見，正使有憂恐萬苦，意在生死中為口積罪，黠人自約少欲，趣求一衣一食，從定意行不求地止，常還身守淨斷，求念空。問曰：行道守意根本從何起？佛言：天地成後，人從十五天上來下，壽無有天逝，生死五道從六衰起。人生心意本自善，無有貪愛痛痒思想，生死識為耳目鼻口所欺，目光視色，耳聲音，鼻知香，口知味，身知寒溫粗細，心為作十事成五陰，意為識合為六衰。因作善惡行種栽，從是便有老病死生五道，求道欲斷生

死故，自守意止，目色止，耳聲止，鼻香止，口味止，身如斷六衰，行觀懷心，念坐禪滅意識，得道者五陰悉滅，知本無，便念空，想空，徑向泥洹。問：所以守意者，意為識主，行故，惡六衰為禍行，種五道根本。道人精思自守，四意欲止，無邪念，識思想走，何道人欲滅念，識思想，當一切行非常斷身十事，身口意三者，從五陰六衰乃至三定者，口無所知為口定，身無所知為身定，意無所復念為意定。佛言：道有四要，界持啟封，乃得出，何等為四？一為識苦不復向萬物，是為得出三惡道。啟二者知身非身，便壞身不復愛，是為從人得出門。第六天上啟三者知非常，意不復向，是為得出十八天啟。四者知空滅空，是為得出二十八天啟。空滅乃為墮道，故經言行道覺者得出，謂覺苦空非身非常得出者，謂得出四要界，得第一禪上七天無有身景，何以故？行道壞身故。

法觀經

身觀經

No. 612

西晉月支國三藏法師法護譯

聞如是。一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園，是時佛告諸比丘：是身有肌膚髓血肉含滿屎溺，自視身見何等好？常有九孔惡病，常不淨常流，可足慚，常與冤家合，為至老死亦與病俱，何以不惡？身會當墮，會當敗，以棄屍地中，不復用，為狐狼所噉，何以見是不慚？誰說貪姪，如佛言，少樂多罪，自心觀是，如屠杆屠机

為骨聚，如然熾火，如毒藥痛為旋，癡人喜為喜不自知，何以不畏羅網，貪姪為癡，財錢穀金銀牛馬奴婢，人為命故求，命在呼吸，本命亦自少，極壽百餘歲，亦苦合會，觀是誰為可者，如時過去，便命稍少，命日俱盡，如疾河水，如日月盡，命疾是過去，人命去不復還，如是為不可得，人死時命去，設使若干財，索天下奇物，亦一切有，死時對來亦不樂，亦不可厭，亦不可樂，亦不可自樂無餘，但可自作善，所自作善，所應自然，若以知會當死，當有何等樂，人可墮貪姪，設使久壽，設使亡去，會當死，何以意愛俱樂，何以故？不念自靜，極意受悅，兒已死啼哭不過十日，過十日已後便稍忘之，愛兒婦亦爾，為家室親屬，知識亦爾，以勤苦治生致財物，自愛身命，綺好人死時皆棄所有，身僵在地，下入於土，但為陰去，生隨行受形人，譬如樹果實，已見如是，為有人意墮有中，天下一切果物，一人得不自足，若得一分，當那得自厭，無有數三十五樂，自樂遍之，當為何等益？人已逢苦，索受罪，人意為是所好，謂有所益，不欲受靜，索為毒虻，自身如多少亦爾，如多少亦爾，如病為大小亦苦，譬如骨無有肉，狗得齧之不厭，如是欲狗習是亦難得，已得當多畏之，是習所不久，人亦墮惡，如人見夢，已寤不復得，貪姪亦如是，劇夢如夢為有樂，如黑虻如鈎餌肉，如樹果實，實少味多，亡為增結，為惡作本，道家常不用，是人在天上舍樂，亦天上色樹，亦在端正好苑園，亦得天上玉女，已得天人，不厭天上五樂，今當

那得厭天下樂耶。為取二百日骨。骨百二十段。為筋纏。為九孔常漏。為六十三種。為百病。極為肉血和。為生革肌。為中寒熱風。為尿溺。為千蟲皆從身起。中亦有千孔。亦有劇為親已壞他。為從是不淨出。從鼻中涕出。從口涎唾出。從腋下汗流出。從下孔處尿溺出。如是皆從身出。劇塚間死人。誠可惡。劇舍後可惡處。身所有不淨如是。為不淨種。為從是本來如金塗。餘物為衣。故香粉脂澤。赤絮紺黛。為癡人見是。為是意亂。如畫瓶。赤如坑覆草。人所抱愛。後會悔。比丘聞經。跪拜受。道教如是。身觀經。

禪祕要法經卷上

No. 613

後秦弘始年鳩摩羅什等於長安逍遙園譯

如是我聞。一時佛住王舍城迦蘭陀竹園。與大比丘眾千二百五十人俱。復有五百大德聲聞。舍利弗。大目犍連。摩訶迦葉。摩訶迦旃延等。爾時王舍城中有一比丘。名摩訶迦絺羅難陀。聰慧多智。來至佛所。為佛作禮。繞佛七匝。爾時世尊入深禪定。默然無言。時迦絺羅難陀見佛入定。即往舍利弗所。頭面禮足。白言。大德舍利弗。唯願為我廣說法要。爾時舍利弗即便為說四諦。分別義趣。一遍乃至六遍。時迦絺羅難陀心疑未寤。如是乃至遍禮五百聲聞足。請說法要。諸聲聞等亦各七遍。為轉四真諦法。時迦絺羅難陀心亦不寤。復還佛所。為佛作禮。爾時世尊從禪定起。見

迦絺羅難陀頂禮佛足。淚如盛雨。勸請世尊。唯願為我轉正法輪。爾時世尊復為廣說四真諦法。一遍乃至七遍。時迦絺羅難陀猶故未解。五百天子聞佛所說。得法眼淨。即持天華以供養佛。白佛言。世尊。我等今者因迦絺羅難陀比丘。快得法利。見法如法。成須陀洹。時迦絺羅難陀聞諸天語。心懷慚愧。悲咽無言。舉身投地。如大山崩。即於佛前四體布地。向佛懺悔。爾時阿難即從坐起。整衣服。偏袒右肩。為佛作禮。繞佛三匝。胡跪合掌。白佛言。世尊。此迦絺羅難陀比丘。有何因緣。生而多智。四毘陀論。達世羈經。日月星辰。一切技藝。無不通達。復有何罪。出家以來。經歷多年。於佛法味。獨不得嘗。如來世尊親為說法。如生聾人。無聞無得。佛法大將隨順轉法輪者。數有五百。為其說法。亦無有益。唯願天尊。為我分別。說此比丘。往昔因緣。阿難問時。佛即微笑。有五色光。從口中出。繞佛七匝。還從頂入。告阿難言。諦聽諦聽。善思念之。我當為汝分別解說。阿難白佛言。唯然世尊。願樂欲聞。佛告阿難。此迦絺羅難陀比丘。過去久遠無數劫時。有佛世尊。名曰然燈如來。應供。正遍知。明行足。善逝。世間解。無上士。調御丈夫。天人師。佛世尊。彼佛法中。有一比丘。名阿純難陀。聰明多智。以多智。故憍慢放逸。亦不修習。四念處法。身壞命終。墮黑闇地獄。從地獄出生。龍象中。五百身中。恒作龍王。五百身中。恒作象王。捨畜生身。因前出家。持戒力。故得生天上。天上命終。來生人間。前身讀誦三藏經。故

今得值佛。由前放逸。不修四念處。是故今身不能覺寤。爾時迦絺羅難陀聞佛此語。即從坐起。合掌長跪。白佛言。世尊。唯願天尊教我繫念。爾時佛告迦絺羅難陀。諦聽諦聽。善思念之。汝於今日。快問如來。滅亂心賊。甘露正法。三世諸佛。治煩惱藥。關閉一切諸放逸門。普為人天。開八正道。汝好諦觀。莫令心亂。佛說此語時。眾中有五十摩訶羅比丘。亦白阿難。世尊。今者欲說除放逸法。我等隨順欲學此事。唯願尊者。為我白佛。說此語時。佛告諸比丘。非但為汝。亦為未來諸放逸者。我今於此迦蘭竹園。為迦絺羅難陀比丘。說繫念法。佛告迦絺羅難陀。汝受我語。慎莫忘失。汝從今日。修沙門法。沙門法者。應當靜處。敷尼師壇。結跏趺坐。齊整衣服。正身端坐。偏袒右肩。左手著右手上。閉目。以舌拄腭。定心。令住。不使分散。先當繫念。著左腳大指上。諦觀指半節。作泡起想。諦觀極使明了。然後作泡潰想。見指半節。極令白淨。如有白光。見此事已。次觀一節。令肉劈去。見指一節。極令明了。如有白光。佛告迦絺羅難陀。如是名繫念法。迦絺羅難陀聞佛所說歡喜奉行。

觀一節已。次觀二節。觀二節已。次觀三節。觀三節已。心漸廣大。當觀五節。見腳五節。如有白光。白骨分明。如是繫心。諦觀五節。不令馳散。心若馳散。攝令使還。如前念半節。念想成時。舉身煖熅。心下熱。得此想時。名繫心住。心既住已。復當起想。令足跌肉兩向披。見足跌骨。極令了了。見足跌骨。白如珂雪。此想成已。

次觀踝骨使肉兩向披亦見踝骨極令皎白
 次觀脛骨使肉禡落自見脛骨皎然大白次
 觀膝骨亦使皎然分明次觀臑骨亦使極白
 次觀脇骨想肉從一一脇間兩向禡落但見
 脇骨白如珂雪乃至見於脊骨極令分明次
 觀肩骨想肩肉如以刀割從肩至肘從肘至
 腕從腕至掌從掌至指端皆令肉兩向披見
 半身白骨見半身白骨已次觀頭皮見頭皮
 已次觀薄皮觀薄皮已次觀膜觀膜已次觀
 腦觀腦已次觀肪觀肪已次觀咽喉觀咽喉
 已次觀肺膈觀肺膈已見心肺肝大腸小腸
 脾腎生藏熟藏四十戶蟲在生藏中戶領八
 十億小蟲一一蟲從諸脈生孚乳產生凡有
 三億口含生藏一一蟲有四十九頭其頭尾
 細猶如針鋒此諸蟲等二十戶是火蟲從火
 精生二十戶是風蟲從風氣起是諸蟲等出
 入諸脈遊戲自在火蟲動風風蟲動火更相
 呼吸以熟生藏上下往復凡有七反此諸蟲
 等各有七眼眼皆出火復有七身吸火動身
 以熟生藏生藏熟已各復還走入諸脈中復
 有四十戶蟲戶領三億小蟲身赤如火蟲有
 十二頭頭有四口口含熟藏脈間流血皆觀
 令見見此事已又見諸蟲從咽喉出又觀小
 腸肝脾腎皆令流入大腸中從咽喉出
 墮於前地此想成已即見前地屎尿臭處及
 諸虻蟲更相纏縛諸蟲口中流出膿血不淨
 盈滿此想成已自見己身如白雪人節節相
 拄若見黃黑當更悔過既悔過已自見己身
 骨上生皮皮悉禡落聚在前地漸漸長大如

鉢多羅復更長大似如瓮罏乃至大如乾闥
 婆樓或大或小隨心自在又漸增長猶如大
 山而有諸蟲啖食此山流出膿血有無數蟲
 遊走膿裏復見皮山漸漸爛壞唯有少在諸
 蟲競食有四夜又忽從地出眼中出火舌如
 毒蛇而有六頭頭各異相一者如山二者如
 貓三者如虎四者如狼五者如狗六者如鼠
 又其兩手猶如猿猴其十指端一一皆有四
 頭毒蛇一者雨水二者雨土三者雨石四者
 雨火又其左脚似鳩槃荼鬼右脚似於毘舍
 闍鬼現醜惡形甚可怖畏時四夜又一荷
 負九種死屍隨次行列住行者前佛告迦絺
 羅難陀是名不淨想最初境界佛告阿難汝
 持是語慎莫忘失為未來眾生敷演廣說此
 甘露法三乘聖種時迦絺羅難陀聞佛說此
 語一一諦觀經九十日不移心想至七月十
 五日僧自恣竟時諸比丘禮世尊已各還所
 安於日後分次第修得四沙門果三明六通
 皆悉具足心大歡喜頂禮佛足白佛言世尊
 我於今日因思惟故因正受故依三昧故生
 分已盡不受後有知如道真必定得成清淨
 梵行世尊此法是甘露器受用此者食甘露
 味唯願天尊重為廣說爾時世尊告迦絺羅
 難陀汝今審實得此法者可隨汝意作十八
 變時迦絺羅難陀住立空中隨意自在作十
 八變時諸比丘見迦絺羅難陀我慢心多猶
 能調伏隨順佛教繫心一處不隨諸根成阿
 羅漢爾時會中有千五百比丘亂心多者見
 此事已皆生歡喜即詣佛所次第受法爾時

世尊因此憍慢比丘摩訶迦絺羅難陀初制
 繫念法告諸四眾若比丘若比丘尼若優婆
 塞優婆夷自今以後欲求無為道者應當繫
 念專心一處若使此心馳騁六根猶如猿猴
 無有慚愧當知此人是旃陀羅非賢聖種心
 不調順阿鼻獄卒常使此人如是惡人於多
 劫中無由得度此亂心賊生三界種依因此
 心墮三惡道時諸比丘聞佛所說歡喜奉行
 佛告阿難汝今見此摩訶迦絺羅難陀比丘
 因不淨觀得解脫不汝好受持為眾廣說阿
 難白佛唯然受教佛告阿難諦聽諦聽善思
 念之第二觀者繫念額上諦觀額中如爪甲
 大慎莫移想如是觀額令心安住不生諸想
 唯想額上然後自觀頭骨見頭骨白如頗梨
 色如是漸見舉身白骨皎然白淨身體完全
 節節相拄復見前地諸不淨聚如上所說不
 淨想成時慎莫棄身當教易觀易觀法者想
 諸節間白光流出其明熾盛猶如雪山見此
 事已前不淨聚夜叉吸去復當想前作一骨
 人極令大白此想成已次想第二骨人見二
 骨人已見三骨人見三骨人已見四骨人見四
 骨人已見五骨人如是乃至見十骨人見十骨
 人已見二十骨人見二十骨人已見三十骨人
 見三十骨人已見四十骨人見四十骨人已見
 一室內滿中骨人前後左右行列相向各舉
 右手向於行者是時行者漸漸廣大見一庭
 內滿中骨人行行相向白如珂雪各舉右手
 向於行者心復廣大見一頃地滿中骨人行
 行相向各舉右手向於行者心漸廣大見一

由旬滿中骨人。行行相向。各舉右手向於行者。見一由旬已。乃至見百由旬。滿中骨人。行行相向。各舉右手向於行者。見百由旬已。乃至見閻浮提滿中骨人。行行相向。各舉右手向於行者。見一閻浮提已。次見弗婆提滿中骨人。行行相向。各舉右手向於行者。見弗婆提已。次見瞿耶尼滿中骨人。行行相向。各舉右手向於行者。見瞿耶尼已。見鬱單越滿中骨人。行行相向。各舉右手向於行者。見四天。下滿中骨人已。身心安隱無驚怖想。心漸廣大。見百閻浮提滿中骨人。行行相向。各舉右手向於行者。見百閻浮提已。見百弗婆提滿中骨人。行行相向。各舉右手向於行者。見百弗婆提已。次見百瞿耶尼滿中骨人。行行相向。各舉右手向於行者。見百瞿耶尼已。次見百鬱單越滿中骨人。行行相向。各舉右手向於行者。見此身已。身心安樂無驚怖想。心想利故。見娑婆世界滿中骨人。皆垂兩手伸舒十指。一切齊立向於行者。于時行者見此事已。出定入定。恒見骨人。山河石壁一切世事。皆悉變化。猶如骨人。爾時行者見此事已。於四面見四大水。其流迅駛。色白如乳。見諸骨人隨流沈沒。此想成時。復更懺悔。但純見水。涌住空中。復當起想。令水恬靜。佛告阿難。此名凡夫心想。白骨白光涌出三昧。亦名凡夫心海。生死境界相。我今因迦絺羅難陀為汝。及未來一切眾生等。說是白骨白光涌出三昧門。為攝亂心。渡生死海。汝當受持。慎勿忘失。爾時世尊說此語已。即現白光三昧。一一相貌

皆令阿難悉得見之。爾時阿難聞佛所說歡喜奉行。此名白骨觀最初境界。佛告阿難。此想成已。更教餘想。教餘想者。當自觀身作一白骨人。極使白淨。令頭倒下入臆骨中。澄心一處。極使分明。此想成已。觀身四面。周匝四方。皆有骨人。此想成已。即於前地作一白骨人。如似己身。亦復倒頭入臆骨中。想一成已。次當想二。想二成已。次當想三。想三成已。次當想四。想四成已。次當想五。想五成已。乃至想十。如是滿一房內。見諸骨人。皆悉倒頭入臆骨中。見一房內已。乃至見於百房之內。是諸骨人。皆悉倒頭入臆骨中。見百房已。見一由旬。滿中骨人。皆悉倒頭入臆骨中。見一由旬已。乃至見無量諸白骨人。皆悉倒頭入臆骨中。此想成已。見諸骨人。各各縱橫。悉在前地。或見頭破。或見項折。或見顛倒。或見繚戾。或見腰折。或見伸脚。或見縮脚。或見脚骨分為二分。或見頭骨倒入胸中。或見頭骨偃仰掣縮。紛亂縱橫。悉在前地。周匝上下。滿一室內。此想成已。乃至見於無量無邊諸白骨人。紛亂縱橫。或大或小。或破或完。如此眾事。皆當住心諦觀。極令分明。佛告阿難。是時行者見此事已。當自思惟。前骨完具。今者破散。縱橫紛亂。不可記錄。此白骨身。猶尚無定。當知我身亦復無我。諦觀是已。當自思惟。正有縱橫諸雜亂骨。何處有我。及與他身。爾時行者思惟無我。身意泰然。安隱快樂。佛告阿難。此想成已。復當更教。令心廣大。使彼行人。見一閻浮提縱橫亂骨。見諸骨外。周匝四面。有大

火起。火焰相次。燒諸亂骨。見諸骨人。節節火起。如是火相。或有眾火。猶如流水。明炎熾盛。流諸骨間。或有眾火。猶如大山。從四面來。此想成已。極大驚怖。出定之時。身體蒸熱。還當攝心。如前觀骨。觀一白骨人。極令明了。是時行者入定之時。不能自起。要當彈指。然後得起。此想成者。當自起念。而作是言。我於前世。無數劫來。造熱惱法。業緣所牽。故使今者。見此火起。復當作念。如此火者。從四大有。我身空寂。四大無主。此大猛火。橫從空起。我身他身。悉皆亦空。如此火者。從妄想生。為何所燒。我身及火。二皆無常。佛告阿難。行者應當至心諦觀。如是等法。觀空無火。亦無眾骨。作此觀者。無有恐懼。身意恬安。倍勝於前。爾時阿難聞佛所說歡喜奉行。此想成者。名第二觀。白骨竟。佛告阿難。觀第二白骨竟已。復當更教繫念法。繫念法者。先當繫心。著左足大指上。一心諦觀。足大指。使肉青黑。津膩。猶如日光。炙於肥肉。漸漸至膝。乃至於臆。觀左足已。觀其右足。亦復如是。觀右足已。次當觀腰。至背。至頸。至項。至頭。至面。至胸。舉身支節。一切身分。皆亦津黑。猶如日光。炙於肥肉。不淨流溢。如屎尿聚。諦觀己身。極使分明。想一成已。復當想二。想二成已。復當想三。想三成已。復當想四。想四成已。復當想五。想五成已。復當想十。想十成已。見一室內。滿中津黑。猶如日光。炙於肥肉。如屎尿聚。諸不淨人。行列縱橫。滿一室內。見一室已。復見二室。見二室已。乃至見無量眾。多不淨人。四維上下。皆悉充滿。

娑婆世界。此想成已。行人自念。我於前世貪
姪愚癡不自覺知。盛年放逸貪著情色。無有
慚愧。隨逐色聲香味觸法。今觀我身不淨流
溢。他身亦爾。何可愛樂。見此事已。極自厭身
慚愧自責。出定之時。見諸飲食。如屎尿汁。甚
可惡厭。次教易觀。易觀法者。當更起想念。想
念成時。見其身外。諸不淨間。周匝四面。忽然
炎起如熱時焰。其色正白如野馬行。映諸不
淨。爾時行者。見此事已。當大歡喜。以歡喜故
身心輕軟。其心明朗快樂倍常。佛告阿難。是
名第三慚愧自責觀。爾時阿難聞佛所說歡
喜奉行。此想成者。名第三津膩慚愧觀竟。

佛告阿難。此想成已。復當更教繫念。住意左
脚大指上。令諦觀脚大指節起。臃脹想。見臃
脹已起。爛壞想。見爛壞已起。青黑赤白諸膿
血想。是諸膿血極使臭處。難可堪忍。如是漸
漸至膝至臍。皆令臃脹爛潰不淨。觀左脚已
右脚亦然。如是漸漸至腰至背。至頸至項。至
頭至面至胸。舉身支節一切臃脹。皆悉爛壞。
青黑赤白。諸膿流出。臭惡雜穢。不可堪處。想
一成已。復更想二。想二成已。復更想三。想三
成已。復更想四。想四成已。復更想五。想五成
已。乃至想十。想十成已。見一室內。周匝上下。
諸臃脹人。皆悉爛壞。青黑赤白。諸膿悉皆流
出。雜穢臭處。不可堪忍。復當更想一。由旬。想
一。由旬已。乃至想百。由旬。想百。由旬已。乃至
見三千大千世界。周匝上下。地及虛空。一切
彌滿臃脹爛壞。青黑赤白。諸膿流出。雜穢充
滿。不可堪處。佛告阿難。爾時行者。見此事已。

自觀己身不淨充滿。觀於他身亦復如是。當
作想念。我此身者。甚可患厭。眾多不淨。彌滿
一切。諦觀是已。畏生死患。其心堅固。深信因
果。出定入定。恒見不淨。欲求厭離。捨棄此身。
作此想時。自見己身。舉體皮肉如秋葉落。見
肉墮地在前地。已即大動心。心生驚怖。身心
震掉不能自寧。身氣熱惱如熱病人。為渴所
逼。出定之時。如人夏日行於曠野。渴乏無水。
身體疲極。此想成已。乃至食時。見所食物如
臃死屍。見所飲漿猶如膿血。此想成已。極大
厭身。觀於身內及於身外。求淨不得。佛告阿
難。復當更教令其易想。莫使棄身。唐無所得。
易觀法者。當於遠處臭穢之外。作一淨物。教
其繫心想一淨物。心眼明了。即欲往取。如是
漸漸所見。廣遠諸不淨外。有諸淨地。如琉璃
地。見此淨處。即便欲往。轉復廣遠。意不能達。
佛告阿難。爾時當教如此行人。而作是言。汝
所見事。是不淨想。此不淨想。而雜穢物。當知
此想從顛倒起。皆由前世顛倒行故。而得此
身。如此身者。種子根本。皆為不淨。汝今實見
此不淨不淨。雖見不淨於外。見淨。當知此淨及
與不淨。不可久停。隨逐諸根憶想。見是此不
淨。身屬諸因緣。緣合則有緣離則無。爾所見
事亦屬緣想。想成則有想壞則無。如此想者
從五情出。還入汝心。諸欲因緣。而有此想。此
不淨想。來無所從。去無所至。汝當一一諦觀
不淨。求索彼我。了不可得。世尊說我及他。皆
悉空寂。何況不淨。如是種種呵責其心。教令
觀空。見髮毛爪齒一切悉無。豁然捨諸不淨

之物。如前住意。還觀骨人。佛告阿難。汝持是
語。慎莫忘失。此不淨觀及易想法。爾時阿難
聞佛此語。歡喜奉行。此想成時。名第四臃脹
膿血及易想觀竟。

佛告阿難。此想成已。次當更教繫念一處。端
坐正受。諦觀右脚大指上。令指上。皮携携欲
穿。薄皮厚皮內外映徹。其薄皮內有一薄膜
亦當諦觀。如是漸漸至膝至臍。左脚亦然。至
腰至背至頸至項。至頭至面至胸。舉身皆爾。
薄皮厚皮內外映徹。携携欲穿。如被吹者。其
皮臃脹。不可具說。身諸毛中。一一毛孔。百千
無量。諸膿雜汁。猶如雨滴。從毛孔出。疾於震
雨內外俱流。膿血盈滿。不淨之極。難可堪忍。
猶如膿池。亦如血池。諸蟲滿中。此想成已。當
觀胸裏。舉身是蟲。猶如蟲聚。復當更觀左脚
大指。臃脹膿潰。青膿黃膿。赤膿黑膿。紅膿綠
膿。白膿。爛潰交橫。與屎尿雜。復有諸蟲遊戲
其中。穢惡臭處。不可堪忍。厭患此身。不貪諸
欲。不樂受生。此想成時。見大夜叉身。如大山
頭。髮蓬亂如棘刺林。有六十眼。猶如電光。有
四十口。口有二牙。皆悉上出。猶如火幢。舌似
劍樹。吐至于膝。手捉鐵棒。棒似刀山。如欲打
人。如是眾多。其數非一。見此事時。極大驚怖。
身心皆動。如此相貌。皆是前身。毀犯禁戒。諸
惡根本。無我計我。無常計常。不淨計淨。放逸
染著。貪受諸欲。於苦法中。橫生樂想。於空法
中。起顛倒想。於不淨身。起於淨想。邪命自活
不計無常。此想成時。復當更教。汝莫驚怖。如
此夜叉。是汝惡心。猛毒境界。從六大起。六大

所成。汝今應當諦觀六大。此六大者。地水火風識空。如此一一。汝當諦推。汝身為是地耶。為是水耶。為是火耶。為是風耶。為是識耶。為是空耶。如是一一諦觀。此身從何大起。從何大散。六大無主。身亦無我。汝今云何畏於夜叉。如汝心想。來無所從。去無所至。想見夜叉。亦復如是。但安意坐。設使夜叉來打汝者。歡喜忍受。諦觀無我。無我法中。無驚怖想。但當正心結加趺坐。諦觀不淨。及與夜叉作一。成已。復當作二。如是漸漸。乃至無量。一一諦觀。皆令分明。佛告阿難。汝好受持。觀薄皮不淨法。慎莫忘失。爾時阿難聞佛所說歡喜奉行。此想成時。名第五觀薄皮竟。

佛告阿難。此想成已。復當更教繫念。著右脚大指上。當諦觀脚指。使脚腫脹。從脚至頭。如吹皮囊。腫脹津黑。青瘀難堪。滿中白蟲。如粃米粒。蟲有四頭。蠢蠢相逐。更相啜食。肌肉骨髓。皆生諸蟲。一切五藏。蟲皆食盡。唯有厚皮。在其骨外。其皮厚薄。猶如繒練。諸蟲出入。如穿竹葉。內外携携。其皮欲穿。眼中躁癢。有無數蟲。穿眼欲出。生眼睚間。身分九孔。亦復如是。諸蟲爾時。從厚皮出入。薄皮中。皮遂穿盡。蟲皆落地。其數眾多。不可稱計。作一大聚。猶如蟲山。在行者前。更相食噉。或相纏繞。爾時行者見眾多蟲已。復當繫念。諦觀一蟲。使此一蟲噉諸蟲盡。既噉蟲已。一蟲獨在。其心漸大。見向一蟲。大如狗許。身體困頓。鼻曲如角。嗅行者前。其眼正赤。如燒鐵丸。見此事已。極大驚怖。當自憶念。我身云何忽然。乃爾。作如

此事。先見諸蟲。更相食噉。今見此蟲形醜。惡何甚可畏。此想成時。當自觀身。我此諸蟲。本無今有。已有還無。如此不淨。從心想生。來無所從。去無所至。亦非是我。亦非是他。如此身者。六大和合。因緣成之。六大散滅。身亦無常。向者諸蟲。來無所從。去無所至。我身蟲聚。當有何實。蟲亦無主。我亦無我。作是思惟時。所見蟲眼。當漸漸小。見此事已。身心和悅。恬然安樂。倍勝於前。佛告阿難。汝好受持。是厚皮。蟲聚觀法。慎莫忘失。阿難聞佛所說歡喜奉行。此想成已。名第六厚皮蟲聚觀竟。

佛告阿難。復當住意繫念一處。諦觀右脚大指上。從足至頭。好諦觀之。當使皮肉都盡。腸胃腹肝肺心脾腎。一切五藏。悉落墮地。唯有筋骨。共相連持。殘膜著骨。其色極赤。或如淤泥。或如濁水。作濁水想。持用洗皮。從足至頭。皆使如是。自觀己身。極令分明。觀己身已。於現前地。復作一身。使在前立。如己無異。想一成已。復當想二。想二成已。復當想三。想三成已。復當想四。想四成已。復當想五。想五成已。乃至想十。想十成已。見一室內。周匝上下。滿中皆是赤色骨人。或有淤泥色者。或有濁水色者。以濁水洗皮。如是眾多。漸漸廣大。滿一由旬。想一由旬已。想二由旬。想二由旬已。漸漸廣大。想百由旬。想百由旬已。乃至見三千大千世界。滿中赤色骨人。或有淤泥色者。或有濁水色者。以濁水洗皮。周匝上下。縱橫彌滿。佛告阿難。汝今諦觀此赤色相。慎莫忘失。爾時阿難聞佛所說歡喜奉行。此想成時。名

第七極赤淤泥濁水洗皮雜想竟。

佛告阿難。復當更教繫念。住意。觀左脚大指。從足至頭。如新死人。其色萎黃。當觀己身。亦復如是。見萎黃已。當令黃色。變成青赤。此想成時。見於前地。有一新死人。其色黃赤。見一已。見二。見二已。見三。見三已。見四。見四已。見五。見五已。心想利故。恒見己身。如新死人。如是。想成。見一切人。滿閻浮提。如新死人。此想成已。轉復廣大。見三千大千世界。滿中新死人。自見己身。及以他身等。無有異。此想成時。心意憊然。貪欲轉薄。佛告阿難。汝好諦觀。是新死想。慎莫忘失。爾時阿難聞佛所說歡喜奉行。此想成時。名第八新死想竟。

佛告阿難。復當更教繫念。住意。諦觀左脚大指上。從足至頭。使心不散。見身諸骨。一分。明共相支柱。亦相連持。無有破者。毛髮爪齒。皆悉具足。皎然大白。見己身已。往復反覆。想令白淨。想一身已。復想二身。想二身已。復想三身。想三身已。復想四身。想四身已。復想五身。乃至於十。想十身已。見一室內。周匝上下。悉是骨人。毛髮爪齒。皆悉具足。白中白。如珂雪。見一室已。復見百室。見百室已。見一閻浮提。見一閻浮提已。乃至見三千大千世界。滿中骨人。毛髮爪齒。皆悉具足。其色極白。白如珂雪。此想成時。心意恬安。歡喜倍常。佛告阿難。汝好諦觀。具身骨想。慎莫忘失。爾時阿難聞佛所說歡喜奉行。此想成時。名第九具身想竟。佛告阿難。復當更教繫念。住意。諦觀右足大指兩節間。令心專住。無分散意。觀兩節使相

離去唯角相拄觀兩節已從足至頭皆令如是使節節解唯角相拄從頭至足有三百六十三解一一諦觀令節節各解若不足者安心諦觀令節節各解唯角相拄觀己身已當觀他身觀見一已觀見二觀二已觀見三觀三已觀見四觀四已觀見五觀五已乃至觀見無量諸白骨人節節各解唯角相拄見此事已復見四方眾多骨人亦復如是得此觀時當自然見諸骨人外猶如大海恬靜澄清其心明利見種種雜色光圍繞四邊見此事已心意自然安隱快樂身心清淨無憂喜想佛告阿難汝好諦觀此節解想慎莫忘失阿難聞佛所說歡喜奉行得此觀者名第十節節解觀竟

佛告阿難此想成已復當更教繫念住意諦觀右脚大指兩節間令節相離如三指許作白光想持用支拄若夜坐時作月光想若晝坐時作日光想連持諸骨莫令解散從足至頭三百六十二解皆令相離如三指許以白光持不令散落晝日坐時以日光持若夜坐時以月光持觀諸節間皆令白光出得此觀時當自然於日光中見一丈六佛圓光一尋左右上下亦各一尋軀體金色舉身光明炎赤端嚴三十二相八十種好皆悉炳然一一相好分明得見如佛在世等無有異若見此時慎莫作禮但當安意諦觀諸法當作是念佛說諸法無來無去一切性相皆亦空寂諸佛如來是解脫身解脫身者則是真如真如法中無見無得作此想時自然當見一切諸佛以見佛故

心意泰然恬怕快樂佛告阿難汝今諦觀是流光白骨慎莫忘失爾時阿難聞佛所說歡喜奉行得此觀者名第十一白骨流光觀竟

佛告阿難得此觀已復當更教繫心住意諦觀脊骨於脊骨間以定心力作一高臺想自觀己身如白玉人結加趺坐以白骨光普照一切作此觀時極使分明坐此臺已如神通人住須彌山頂觀見四方無有障閼自見故身了了分明見諸骨人白如珂雪行行相向身體完具無一缺落滿於三千大千世界此名白光想成次見縱骨亦滿三千大千世界復見橫骨亦滿三千大千世界見青色骨人行行相向滿三千大千世界復見黑色骨人行行相向滿三千大千世界復見膿脹人行行相向滿三千大千世界復見膿人復見膿血塗身人滿三千大千世界復見爛壞舉身蟲出人滿三千大千世界復見薄皮覆身人滿三千大千世界復見皮骨相離人滿三千大千世界復見赤如血色人滿三千大千世界復見濁水色人滿三千大千世界復見淤泥色人滿三千大千世界復見白骨人毛髮爪齒共相連持滿三千大千世界次見三百六十三節解唯角相拄如此骨人滿三千大千世界次見節節兩向解離相去三指許間有白光人滿三千大千世界次見散白骨人唯有白光共相連持滿三千大千世界如是當見眾多白骨人數不可說得此觀時當起想念我此身者從四大起枝葉種子乃至如是不淨之甚極可患厭如此境界從我心起心想則成

不想不見當知此想是假觀見從虛妄見屬諸因緣我今當觀諸法因緣云何名諸法因緣諸法因緣者從四大起四大者地水火風復當觀是風大從四方起一一風大猶如大蛇各有四頭二上二下眾多耳中皆出是風此

觀成時風變為火一一毒蛇吐諸火山其山高峻甚可怖畏有諸夜叉住火山中動身吸火毛孔出風如是變狀遍滿一室滿一室已復滿二室滿二室已漸漸廣大滿一由旬滿一由旬已滿二由旬滿二由旬已滿三由旬滿三由旬已轉復廣大滿閻浮提見諸夜叉在火山中吸火負山毛孔出風周憚馳走遍閻浮提復驚夜叉以逼行者見此事時心大驚怖求易觀法易觀法者先觀佛像於諸火光端各作一丈六佛像想此想成時火漸漸歇變成蓮華眾多火山如真金聚內外映徹諸夜叉鬼似白玉人唯有風大迴旋宛轉吹諸蓮華無數化佛住立空中放大光明如金剛山是時諸風靜然不動時四毒蛇口中吐水其水五色遍滿一床滿一床已復滿二床滿二床已次滿三床如是乃至遍滿一室滿一室已次滿二室滿二室已次滿三室如是乃至遍滿十室水滿十室已見五色水色色之中各有白光如頗梨幢有十四重節節皆空白水涌出停住空中此想成時行者自見身內心中有一毒龍龍有六頭繞心七匝二頭吐水二頭吐火二頭吐石耳中出風身諸毛孔各生九十九毒蛇如是諸蛇二上二下諸龍吐水從足下流出流入白水如是漸漸滿一

由旬皆見是事。滿一由旬已，復滿二由旬。滿二由旬已，滿三由旬。如是乃至滿閻浮提。滿閻浮提已，是時毒龍從臍而出，漸漸上向入於眼中。從眼而出，住於頂上。爾時諸水中有大樹，枝葉四布，遍覆一切。如此毒龍不離己身，吐舌樹上，是龍舌上有八百鬼，或有鬼神頭上戴山，兩手如蛇，兩脚似狗，復有鬼神頭似龍頭，舉身毛孔有百千眼，眼中火出，齒如刀山，宛轉在地，復有諸鬼，一一鬼形有九十九頭，各有九十九手，其頭形狀極為醜惡，似狗野干，似狸似貓似狐似鼠，是諸鬼頸各負獼猴，是諸惡鬼遊戲水中，或有上樹騰躍，透擲，有夜叉鬼頭上火起，是諸獼猴以水滅火，不能制止，遂使增長，如是猛火從其水中，頗梨幢邊忽然熾盛，燒頗梨幢，如融真金，焰焰相次繞身十匝。住行者上如真金蓋，有諸羅網彌覆樹上，此真金蓋足滿三重。爾時地下忽然復有四大惡鬼，有百千耳，耳出水火，身毛孔中雨諸微塵，口中吐風，充滿世界，有八萬四千諸羅剎鬼，雙牙上出高一由旬，身毛孔中霹靂火起，如是眾多走戲水中，復有虎狼師子豺豹鳥獸，從火山出遊戲水中，見是事時，一一骨人滿娑婆界各舉右手，時諸羅剎手執鐵叉，擊諸骨人積聚一處，爾時復有九色骨人行相次來至行者所，如是眾多百千境界不可具說。佛告阿難，此想成時名四大觀，汝好受持，慎勿忘失。爾時阿難聞佛所說歡喜奉行。此想成時名第十二地大觀，火大觀，風大觀，水大觀，亦名九十八使境界。

佛告阿難，此想成已，復當更教繫念，住意諦觀，觀中脊骨，想諸脊骨白如珂雪，見脊骨已，見舉身骨節節相拄，轉復明淨，白如頗梨，見一一骨支節大小，一一皆明如頗梨鏡，火大風水地大是諸境界，皆於一節中現。此想成時，見下方地從於床下漸漸就開，見一床下地已，復見二床下地，見二床下地已，復見三床下地，見三床下地已，漸見一室內，見一室內已，次見二室內，見二室內已，漸見三室內，見三室內已，復見一庭中地漸漸就開，見此事時應當諦觀，乃至下方無有障閼，下方風輪中有諸風起，向諸夜叉皆吸此風，吸此風已，身諸毛孔生鳩槃荼，一一鳩槃荼吐諸山，火滿大千世界，是諸山間忽然復有無量妙女，鼓樂絃歌，至行者前，羅剎復來爭取食之，行者見已，極大驚怖，不自勝持，出定之時，恒患心痛，頂骨欲破，攝心入定，如前悉見四大境界，見此境界已，四大定力故，自見身體白如玉人，節節上火起，節節下水流，耳中風出，眼中雨石，見此事已，於其前地有十蚺蛇，其身長大五百由旬，有千二百足，足似毒龍，身出水火，宛轉於地。此想成時，但當至心懺悔，先罪，出定之時，不得多語，於寂靜處一心繫念，唯除食時，復當懺悔服諸酥藥，然後方當易此觀法。佛告阿難，此觀名為第二四大觀，汝好受持，慎勿忘失。爾時阿難聞佛所說歡喜奉行。此想成時名第十三結使根本觀，竟佛告阿難，此想成已，當更易觀，易觀法者，火大動時，應起山想，當想諸山猶如冰霜，為火

所融，如是猛火極大熾盛，火熾盛時，身體蒸熱，復更想龍令雨諸石，以掩猛火，復當想石使碎如塵，龍復吐風，聚諸微塵積至成山，無量林木荆棘叢刺皆自然生，爾時白水五色，具足流諸刺間，如是諸水住山頂上，猶如積水凝然不動。此想成已，名第十四易觀法。佛告阿難，若有比丘比丘尼優婆塞優婆夷三昧正受者，汝當教是易觀法，慎勿忘失。此四大觀若有得者，佛聽服食酥肉等藥，其食肉時洗令無味，當如飢世食子肉想，我今此身若不食肉發狂而死，是故佛於舍衛國勅諸比丘為修禪，故得食三種清淨之肉。爾時阿難聞佛所說歡喜奉行。佛告阿難，教易觀已，復當更教如前繫念住意，諦觀脊骨，復使白淨過前數倍，於二節間以明淨故，得見一切諸穢惡事。此想成時，當自觀身作一骨人，節節之中白淨明顯，如頗梨鏡，閻浮提中一切骨人及四大觀所有境界，皆於一節中現。見此事已，見諸骨人從東方來向於行者，行行相次數如微塵，如是東方滿娑婆世界，諸白骨人皆行行相次來向行者，南西北方四維上下亦復如是，復有青色骨人行行相次來向行者，滿閻浮提，漸漸廣大，乃至東方滿娑婆世界，南西北方四維上下亦復如是，復有淤泥色骨人行行相次來向行者，滿閻浮提，漸漸廣大，乃至東方滿娑婆世界，南西北方四維上下亦復如是，復有濁水色骨人行行相次來向行者，滿閻浮提，漸漸廣大，乃至東方滿娑婆世界，南西北

方四維上下亦復如是。復有赤色骨人。行行相次來向行者。滿閻浮提漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方四維上下亦復如是。復有紅色骨人。行行相次來向行者。滿閻浮提漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方四維上下亦復如是。復有膿血塗身骨人。行行相次來向行者。滿閻浮提漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方四維上下亦復如是。復有黃色骨人。行行相次來向行者。滿閻浮提漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方四維上下亦復如是。復有紫色骨人。行行相次來向行者。滿閻浮提漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方四維上下亦復如是。復有那利瘡色骨人。於諸節間。二節流出十六色諸惡雜膿。行行相次來向行者。滿閻浮提漸漸廣大。乃至東方滿娑婆世界。南西北方四維上下亦復如是。此想成時。行者驚怖。見諸夜叉欲來噉己。爾時復當見諸骨人。節節火起。焰焰相次。遍滿娑婆世界。復見骨人頂上。涌出諸水如頗梨幢。復見骨人頭上。一切眾火化為石山。是時諸龍耳出諸風吹火動山。是時諸山旋住空中。如窼家輪而無分閼。見此事已極大驚怖。以驚怖故有一億鬼。擔山吐火形狀各異。來至其所。

佛告阿難。若有比丘正念安住。修不放逸。見此事時。當教諸法。空無我觀。出定之時亦當

勸進。令至智者所。問甚深空義。聞空義已。應當自觀。我身者。依因父母不淨和合。筋纏血塗三十六物。污露不淨。屬諸業緣。從無明起。今觀此身。無一可愛。如朽敗物。作是思惟時。諸骨人皆來逼己。當伸右手。以指彈諸骨人。而作是念。如此骨人。從虛妄想。強分別現。我身亦爾。從四大生。六入村落。所共居止。何況諸骨。從虛妄出。作是念時。諸白骨人。碎散如塵。積聚在地。如白雪山。眾多雜色骨人。有一大虺。忽然吞食。於白雪山。上有一白玉人。身體端嚴。高三十六由旬。頸赤如火。眼有白光。時諸白水。并頗梨幢。悉皆自然。入白玉人頂。龍鬼蛇虺。獼猴獅子。狸貓之屬。悉皆驚走。畏大火。故尋樹上下。身諸毛孔。九十九蛇。悉在樹上。爾時毒龍。宛轉繞樹。復見黑象。在樹下立。見此事時。應當深心。六時懺悔。不樂多語。在空閑處。思諸法空。諸法空中。無地無水。亦無風火。色是顛倒。從幻法生。受是因緣。從諸業生。想為顛倒。是不住法。識為不見。屬諸業緣。生貪愛種。如是種種。諦觀此身。地大者。從空見有。空見亦空。云何為堅想地。如是推析。何者是地。作是觀已。名觀外地。一一諦觀地。大無主。作是想時。見白骨山。復更碎壞。猶如微塵。唯骨人在於微塵間。有諸白光。共相連持。於白光間。復生種種四色光明。於光明間。復起猛火。燒諸夜叉。時諸夜叉。又為火所逼。悉走上樹。未至樹上。黑象踏蹴。夜叉出火。燒黑象脚。黑象是時作聲。嗚吼。如師子吼音。演說若空無常無我。亦說此身是敗壞法。不久當

滅。黑象說已。與夜叉戰。夜叉以大鐵叉刺黑象心。黑象復吼。一房地動。是時大樹根莖枝葉。一時動搖。龍亦吐火。欲燒此樹。諸蛇驚張。各申九十九頭。以救此樹。是時夜叉復更驚起。手執大石。欲擲黑象。黑象即前以鼻受石。擲置樹上。石至樹上。狀似刀山。是夜叉奮身大踊。身諸毛孔。出諸毒龍。龍有四頭。吐諸烟焰。甚可怖畏。此想成時。自見己身。身內心處。深如坑井。井中有蛇。吐毒上下。現於井上。有摩尼珠。以十四絲繫懸。在虛空。時彼毒蛇。仰口吸珠。了不能得。失捨。墜地。迷悶無知。是時口火。還入頂中。行者若見此事。當起懺悔。乞適意食。調和四大。極令安隱。當坐密屋。無鳥雀聲。處佛告阿難。若比丘比丘尼。優婆塞。優婆夷。得此觀者。名得地大觀。當勤繫念。慎莫放逸。若修不放逸行。疾於流水。當得頂法。雖復懶惰。已捨三塗惡道之處。捨身他世。生兜率天。值遇彌勒。為說苦空無常等法。豁然意解。成阿那含果。佛告阿難。汝今諦受地大觀法。慎勿忘失。為未來世一切眾生。敷演廣說。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。得此觀者。名第十四地大觀。竟亦名分別四大相貌。復名見五陰。廡相。有智慧者。亦能自知。結使多少。四念處中。名身念處。唯見身外。未見身內。身念處。境界。四分之一。中此是最初。得此觀者。身心悅樂。少於諍訟。

佛告阿難。此想成已。次當更觀。身外火。從因緣有。有緣則起。緣離則滅。如此眾火。來無所從來。去無所至。恍忽變滅。終不暫停。作是思

惟時外火即滅更不復現復當思惟外諸水等江河池流皆是龍力變化所成我今云何橫見此水此諸水等來無所從來去無所至作是思惟時外水不現復當起念此風者與虛空合諸龍鳴吼假因緣有如此想者亦不在內亦不在外不在中間顛倒心故橫見此事作是思惟時外風不起復當更繫念思惟身內脊骨見身內骨白如珂雪一一節間三十六物穢惡不淨皆於中現或見身皮猶如皮囊盛諸不淨無量瘰疽百千癰疾悉在其中諸膿流出滴滴不絕當在骨人頭上極可厭患或見身內五藏悉皆走入於大腸中大腸臃脹爛潰難堪爾時行者以定力故出定入定見一切人及與己身同不淨聚見諸女人身如蟲狗穢惡不淨自然當得不貪色想佛告阿難此想成時名第十四觀外四大亦名漸解學觀空佛告阿難汝持佛語慎勿忘失爾時阿難聞佛所說歡喜奉行

佛告阿難此想成已復當更教繫念諦觀身內地大身內地大者骨齒爪髮腸胃腹肝心肺諸堅實物悉是地大精氣所成外地無常所以知之譬如大地二日出時大地焦枯三日出時江河池沼悉皆枯竭四日出時大海三分減二五日出時大海枯盡六日出時大地焰起七日出時大地然盡外地猶爾勢不支久況身內地當復堅牢爾時行者應自思惟今我此身髮是我耶爪是我耶骨是我耶身諸五藏為是我耶如是諦觀身諸支節都無有我自觀諸骨一一諦觀此骨者從何處

生父母和合赤白精時如乳時如泡時如是歌羅邏時如安浮陀時如是諸時何處有骨當知此骨本無今有已有還無此骨者同虛空相外地無常內地亦爾作是思惟時諦觀己身一切諸骨自然破散猶如微塵入定觀骨但見骨處不見骨相出定見身如前無異復當更觀身內諸火從外火有外火無常無有暫停我今身火何由久熱作是觀時觀諸骨上一切火光悉滅不現復當更觀身內諸水我此諸水因外水有外水無常勢不支久內水亦爾假緣而有何處有水及不淨聚外風無常勢不支久從因緣生還從緣滅今我身內所有諸風假偽合成強為機關何處有風從妄想起是顛倒見作是思惟時不見身內諸龍耳中所有諸風悉滅不現如是種種諦自思惟何處有人及地水火風觀此地是敗壞法觀此火猶如幻又觀此風從顛倒起觀此水從虛妄想現作是觀時行者見身猶如芭蕉中無堅實或自見心如水上泡聞諸外聲猶如谷聲作是觀時見諸骨上一切火光見白光水見諸龍風悉在一處觀身靜寂不識身相身心安隱恬怕悅樂如此境界名第十五四大觀竟

禪祕要法經卷中

後秦弘始年鳩摩羅什等於長安逍遙園譯

佛告阿難汝今至心受持此四大觀法慎勿忘

失為未來世一切眾生當廣演說爾時阿難聞佛所說歡喜奉行作此觀時以學觀空故身虛心勞應服酥及諸補藥於深禪定應作補想觀補想觀者先自觀身使皮相裏猶如芭蕉然後安心自開頂上想復當勸進釋梵護世諸天在右持天藥灌頂舉身盈滿晝夜六時恒作此想若出定時求諸補藥食好飲食恒坐安隱快樂倍常修是補身經三月已然後更念其餘境界禪定力故諸天歡喜時釋提桓因為說甚深空無我法讚歎行者頭面敬禮以服天藥故出定之時顏色和悅身體潤澤如膏油漆見此事者名第十六四大觀竟

佛告阿難此想成已復當更教繫念住意令觀外色一切色者從何處生作此觀時見外五色如五色光圍繞己身此想現時自觀身胸胸骨漸漸明淨如頗梨鏡明顯可愛復見外色一一眾色明如日光得此觀時四方自然生四黑象黑象大吼踏眾色滅如是眾色在地者滅於虛空中玄黃可愛復過常爾時大象以鼻繞樹四象四邊欲拔此樹不能傾動復有四象以鼻繞樹亦不能動爾時行者見此事已出定之時應於靜處若在塚間若在樹下若阿練若處覆身令密應當靜寂更求好藥以補己身如上修習補身藥法復經三月一心精進如救頭然心不放逸於所受戒不起犯心晝夜六時懺悔諸罪復更思惟身無我空如前境界一一諦觀極令明了此想成時胸骨漸明猶如神珠內外映徹心

內毒蛇復更踊身騰住空中。口中有火欲吸摩尼珠。了不能得。如前失捨自撲於地。身心迷悶。望見四方。爾時諸象復更奔競。來至樹所。時諸夜叉羅刹惡獸諸龍蛇等。俱時吐毒與黑象戰。爾時黑象以鼻繞樹聲吼而挽。象挽樹時諸龍夜叉吐毒前戰不肯休息。爾時地下有一師子。兩眼明顯似如金剛。忽然踊出與諸龍戰。爾時諸龍踊住空中。象故挽樹終不休息。地漸漸動。是時行者地動之時。當觀此地從空而有非堅實法。如此地者如乾闥婆城。如野馬行從虛妄出。何緣而動。作是思惟時。自分己身胸骨。乃至面骨漸漸明淨。見諸世間一切所有皆悉明了。得此觀時。如執明鏡自觀面像。行者爾時見諸身外一切眾色。及諸不淨。亦見身內一切不淨。此想成時。名第十七身念處觀。佛告阿難。汝好受持。此身念處灌頂章句。慎勿忘失。開甘露法門。為未來世一切眾生當廣演說。爾時阿難聞佛所說歡喜奉行。

佛告阿難。此想成已。復當更教繫念。思惟諦觀面骨。自見面骨如白玉鏡。內外俱淨。淨如明鏡。漸漸廣大。見舉身骨白如頗梨鏡。內外俱淨。一切眾色皆於中現。須臾見身如白玉人。復見澄清如昆琉璃。表裏俱空。一切眾色皆於中現。復見己身如白銀人。唯薄皮在。皮極微薄。薄於天劫貝。內外映徹。復見己身如閻浮檀那金人。內外俱空。復見己身如金剛人。見此地時黑象倍多。以鼻繞樹。盡己身力不能令動。爾時眾象吼聲震烈。驚動大地。大

地動時有金剛山。從下方地出。住行者前。爾時行者見已。四邊有金剛山。復見前地猶如金剛。復見諸龍尋樹上下吐金剛珠。樹遂堅固。象不能動。唯五色水從樹上出。仰流樹枝。從於樹端下流葉間。乃至樹莖。亦流金剛山間。布散彌漫滿於大地。金剛地下乃至金剛山。此五色水放五色光。或上或下遊行無常。爾時黑象從金剛山出欲吸此水。諸龍吐毒與大象戰。爾時諸蛇入龍耳中。并力作勢共黑象戰。爾時黑象盡力蹴掣。亦無奈何。見此事時。諸水光明皆作伎樂。或有變化狀如天女。歌詠作伎甚可愛樂。此女端正天上人間無有比類。其所作樂及妙音聲。切利天上亦無此比。如是化女作諸技術。數億千萬不可具說。見此事時慎勿隨著。應當繫心念前不淨。出定之時。應詣智者問甚深空義。爾時智者應為行者說無我空。爾時行者復應繫念。如前自觀身骨。自見胸骨明淨可愛。一切不淨皆於中現。見此事已當自思惟。如我今者髮是我耶。骨是我耶。爪是我耶。齒是我耶。色是我耶。受是我耶。想是我耶。識是我耶。一諦觀無明是我耶。行是我耶。識是我耶。名色是我耶。六入是我耶。觸是我耶。受是我耶。愛是我耶。取是我耶。有是我耶。生是我耶。老死是我耶。若死是我者。諸蟲啖食散滅壞時。我是何處。若生是我者。念念不住。於此生中無常住想。當知此生亦非是我。若頭是我。頭骨八段解解各異。腦中生蟲。觀此頭中而實無我。若眼是我。眼中無實地與水合。假火為明

假風動轉。散滅壞時。烏鵲等鳥皆來食之。瘰癧諸蟲所共啖食。諦觀此眼。若心是我。風力所轉無暫停時。亦有六龍舉此心中。有無量毒。心為根本。推此諸毒及與心性。皆從空有。妄想名我。如是諸法。地水火風。色香味觸。及十二緣。一一諦推。何處有我。觀身無我。云何有所。我所者。為青色是我。黃色是我。赤色是我。白色是我。黑色是我。此五色者從可愛。有。隨縛著生。欲水所染。從老死河生。從恩愛賊起。從癡惑見。如此眾色實非是我。惑著眾生橫言是我。虛見眾生復稱我所。一切如幻。何處有我。於幻法中豈有所。作是思惟時。自見身骨明淨可愛。一切世間所希見事皆於中現。復見己身如昆琉璃人。內外俱空。如人戴琉璃幢。仰看空中一切皆見。爾時行者於自身內及與身外。以觀空故學無我法。自見己身兩足如琉璃筒。亦見下方一切世間所希見事。此想成時。行者前地明淨可愛。如昆琉璃極為映徹。持戒具者見地清淨。如梵王宮威儀不具。雖見淨地猶如水精。此想成時。有無量百千無數夜叉羅刹。皆從地出。手執鐵槌打金剛山。是時山上有五鬼神千頭千手。手執千劍與羅刹戰。毒蛇毒龍皆悉吐毒圍繞此山。復有諸女作妓歌詠。作諸變動護助此山。若見此事當一心觀。諸女現時。當觀此女猶如畫瓶。中盛臭處不淨之器。從虛妄出來。無所因去亦無處。如此相貌是我宿世惡業罪緣。故見此女。此女人者是我妄想。

無數世時，貪愛因緣從虛妄見，應當至心觀無我法，我身無我，他身亦然。今此所見屬諸因緣，我不願求，我觀此身無常敗壞，亦無我所，何處有人及與眾生，作此思惟，已一心諦觀空無我法，觀無我時，上方琉璃地際，有大鬼神，自然來至，負金剛山，時諸夜叉羅剎亦助此鬼破金剛山，時金剛山漸漸頽毀，經於多時，泓然都盡，唯金剛地在，爾時諸象及諸惡鬼，并力挽樹，樹堅難動，見此事已，復更歡喜，懺悔諸罪，懺悔罪已，如前繫念觀琉璃人，琉璃地上，於四方面生四蓮華，其華金色，亦有千葉，金剛為臺，有一金像，結加趺坐，身相具足，光明無缺，在於東方，南西北方亦復如是，復自見琉璃身益更明淨，內外洞徹，無諸障礙，身內身外，滿中化佛，是諸化佛各放光明，其光微妙如億千日，顯赫端嚴，遍滿一切，三千大千世界，滿中化佛，一一化佛有三十二相八十種隨形好，一一相好各放千光，其光明盛，如和合百千日月，一一光間有無數佛，如是漸漸復更增廣，數不可知，一一焰間復更倍有無數化佛，是諸化佛迴旋宛轉，入琉璃人身中，爾時自見己身如七寶山，高顯可觀，復更嚴顯，如雜寶須彌山，山映顯在金剛地上，時金剛地復更明顯，如焰摩天紫紺摩尼珠，身轉復明淨，如無數諸佛，光明化成寶臺，亦入琉璃人頂，復見前地在鐵圍山滿中諸佛，結加趺坐處，蓮華臺地及虛空中間無缺，一一化佛身滿世界，是諸化佛不相妨礙，復見鐵圍諸山，淨如琉璃，無障礙想，見

閻浮提山河石壁樹木荊棘，一切悉是諸妙化佛，心漸廣大，見三千大千世界，虛空及地一切悉是微妙佛像，是時行者但觀無我，慎勿起心，隨逐佛像，復當思惟我聞佛說諸佛如來有二種身，一者生身，二者法身，今我所見既非法身，又非生身，是假想見，從虛妄起，諸佛不來，我亦不去，云何此處忽生佛像，說是語時，但當自觀己身無我，慎勿隨逐諸化佛像，復當諦觀，今我此身，前時不淨，九孔膿流筋纏，血塗生藏，熟藏大小便利，八萬戶蟲，一一蟲復有八十億小蟲，以為眷屬，如此之身，當有何淨，作是思惟時，自見己身猶如皮囊，出定亦見身內無骨，身皮如囊，亦觀他身猶如皮囊，見此事時，當詣智者，問諸苦法，聞苦法已，諦觀此身屬諸因緣，當有生苦，既受生已，憂悲苦惱，恩愛別離，與怨憎會，如是種種，是世間苦法，今我此身不久敗壞，在苦網中，屬生死種，風刀諸賊，隨從我身，阿鼻地獄，猛火熾然，當焚燒我，駝驢猪狗一切畜生，及諸禽獸，我悉當經受諸惡形，如此諸苦名為外苦，今我身內，自有四大毒龍，無數毒蛇，一一蛇有九十九頭，羅剎惡鬼及鳩槃荼，諸惡鬼等，集在我心，如此身心極為不淨，是弊惡聚，三界種子萌芽不斷，云何我今於不淨中而生淨想，於虛妄物作金剛想，於無佛處作佛像想，一切世間諸行性相，悉皆無常，不久磨滅，如我此身如彈指頃，亦當敗壞，用此虛想於不淨中，假偽見淨，作是思惟時，自見己身淨如琉璃，皮囊諸相自然變滅，觀身及我

了不能得，但見四方有諸黑象，踐踏前地，前地金剛一切摧碎，見地樹荻クサ，乃至下方眾荻，甚多不可稱數，爾時黑象如前以鼻繞樹，無量諸龍及諸夜叉，與黑象共戰，狂象蹴踏是諸鬼神，悶絕墜地，於虛空中有諸鬼神，其數眾多，手捉刀輪，佐助黑象，欲拔此樹，如是多時，樹一根動，此樹動時，行者自見繩床下地，自然震動，日日如是，滿九十日，如是應當乞好美食及諸補藥，以補身體，安隱端坐，復如前法，如前所見，從初境界，一一諦觀，往復反覆，經十六反，極令明淨，既明淨已，復還繫念，觀身苦空無常無我，悉亦皆空，作是思惟時，觀身不見身，觀我不見我，觀心不見心，爾時忽然見此大地，山河石壁一切悉無，出定之時，如癡醉人，應當至心修懺悔法，禮拜塗地，放捨此觀，禮拜之時，未舉頭頃，自然得見如來真影，以手摩頭讚言，法子善哉善哉，汝今善觀諸佛空法，以見佛影，故心大歡喜，還得醒悟，爾時尊者摩訶賓頭盧，與五百阿羅漢飛至其前，廣為宣說甚深空法，以見五百聲聞比丘，故心大歡喜，頭頂懺悔，復見尊者舍利弗，摩訶目犍羅，夜那及千二百五十聲聞影，爾時復見釋迦牟尼佛影，見釋迦牟尼佛影已，復得見過去六佛影，是時諸佛影如頗梨鏡，明顯可觀，各伸右手摩行者頂，諸佛如來自說名字，第一佛言，我是毘婆尸，第二佛言，我是尸棄，第三佛言，我是毘舍，第四佛言，我是拘樓孫，第五佛言，我是迦那含牟尼，第六佛言，我是迦葉毘，第七佛言，我是釋迦牟尼。

尼佛是汝和上。汝觀空法。我來為汝作證。六佛世尊現前證知。見佛說是語時。見佛色身了了分明。亦見六佛了了分明。爾時七佛各放眉間白毫大人相光。光明大盛照娑婆世界及琉璃身。皆令明顯。爾時諸佛現此相時。身諸毛孔放大光明。化佛無數遍滿三千大千世界。地及虛空。純黃金色。是諸世尊中有飛行者。中有作十八變者。中有經行者。中有入深禪定者。中有默然安住者。中有放大光明者。唯大和上釋迦牟尼佛。為於行者說四真諦。分別苦空無常無我諸法空義。過去六佛。亦復分別十二因緣。或復演說三十七道品。讚歎聖行。爾時行者見佛聞法。心生歡喜。應時自思惟。諸佛世尊有二種身。今我所見。見佛色身。不見如來解脫。知見五分法身。作是思惟時。復更懺悔慙懃不懈。晝夜六時恒修三昧。應作是念。此色身如幻如夢如焰。如旋火輪。如乾闥婆城。如呼聲響。是故佛說一切有為法如夢幻泡影。如露亦如電。如是諸法等。我今一一應當諦觀。極了了了。作是觀時。化佛不現。若有少在。復更觀空。以觀空故。化佛即滅。唯七佛在。爾時七佛與諸聲聞眷屬大眾。廣為行者說三十七助聖道法。聞此法已。身心歡喜。復更諦觀苦空無常無我等法。作是觀時。狂象大吼。挽樹令動。樹初動時。見一房地六變震動。復有夜叉刺黑象。殺眾多黑象死臥在地。不久爛潰。白膿黑膿青膿黃膿綠膿紫膿赤膿。赤血流污在地。復有蜚蝗諸蟲遊集其上。復有諸蟲眼中出火。燒蜚

蝗殺。爾時下方金剛地際。有五金剛輪。有五金剛人在其輪間。右手執金剛劍。左手執金剛杵。以杵擣地。以劍斫樹。見此事時。大地漸動。見城內地六種震動。見一城已復見二城。漸漸廣大。見一踰閻那。見一踰閻那已復更廣大。普見三千大千世界。一切地動。動時東踊西沒。西踊東沒。南踊北沒。北踊南沒。中踊邊沒。邊踊中沒。此地動時。見大樹莖。乃至金剛際。時金剛人以刀斫之。令樹莖絕。樹莖絕時。諸龍諸蛇皆悉吐焰。尋樹而上。爾時復有眾多羅剎積薪樹上。時金剛人以金剛杵擣樹枝。折擣此樹時。一杵乃至八萬四千杵。樹枝方折。爾時杵端自然出火。燒此樹盡。唯有樹心如金剛。雖從三界頂下至金剛際。不可傾動。是時行者得此觀時。出定安樂。出定入定。心恒靜寂。無憂喜想。復懃精進。晝夜不息。以精進故。世尊釋迦牟尼與過去六佛。當現其前。為說甚深空三昧。無願三昧。無作三昧。聞已歡喜。隨順佛教。諦觀空法如大水流。不久當得阿羅漢道。佛告阿難。此不淨想觀。是大甘露。滅貪婬欲。能除眾生結使心病。汝好受持。慎勿忘失。若佛滅度後。比丘比丘尼優婆塞優婆夷。聞此甘露灌頂聖法。能攝諸根。至心繫念。諦觀身分。心不散亂。斂心使住。經須臾間。此人命終得生天上。若復有人隨順佛教。繫念諦觀。一爪一指。令心安住。當知此人終不墮落三惡道中。若復有人繫念諦觀。見舉身白骨。此人命終生兜率陀天。值遇一生補處菩薩。號曰彌勒。見彼天已隨從受樂。

彌勒成佛。最初聞法得阿羅漢果。三明六通。具八解脫。若復有人觀此不淨得具足者。於此身上見佛真影。聞佛說法得盡諸苦。爾時阿難即從坐起。整衣服為佛作禮。叉手長跪。白佛言。世尊。此法之要云何受持。當何名此法。佛告阿難。此名觀身不淨雜穢想。亦名破我法觀無我空。汝好受持。為未來世濁苦眾生貪婬多者。當廣分別佛說是語時。釋梵護世無數天子。持天曼陀羅華摩訶曼陀羅華。曼殊沙華摩訶曼殊沙華。而散佛上。及諸大眾。頂禮佛足。讚歎佛言。如來出世甚為希有。乃能降伏驕慢邪見。迦絺羅難陀。亦為未來貪婬眾生說甘露藥。增長天種。不斷三寶。善哉世尊。快說是法。龍神夜叉乾闥婆等。亦同諸天讚歎於佛。尊者阿難。迦絺羅難陀。及比丘無量諸天八部之眾。聞佛所說歡喜奉行。禮佛而退。得此觀者。名十色不淨。亦名分別諸蟲境界。是最初不淨門。有十八方便諸境界。性不可具說。入三昧時。當自然得此第十八一門觀竟。

如是我聞。一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時世尊與千二百五十比丘俱。是時會中有一比丘名禪難提。於深禪定久已通達。成阿羅漢。三明六通。具八解脫。即從坐起。正衣服。叉手長跪。而白佛言。如來今者現在世間。利安一切。佛滅度後。佛不現在。諸四部眾有業障者。若繫念時。境界不現在前。如是煩惱及一切罪。犯突吉羅。乃至重罪。欲懺悔者。當云何滅。是諸罪相。若復有人殺生邪見。欲修

正念當云何滅邪見殺生惡煩惱障。作是語已。如大山崩。五體投地。頂禮佛足。復白佛言。唯願世尊為我解說。令未來世一切眾生。恒得正念不離賢聖。爾時世尊猶如慈父安慰其子。告言。善哉善哉。善男子。汝行慈心與慈俱生。今具大悲。無漏根力。覺道成就。汝於今日。為未來世一切眾生。問除罪法。諦聽諦聽。善思念之。爾時世尊即放頂光。此光金色。有五百化佛繞佛七匝。照祇陀林。亦作金色。現此相已。還從佛枕骨入。爾時世尊告禪難提。及勅阿難汝等。當教未來眾生。罪業多者。為除罪故。教使念佛。以念佛故。除諸業障。報障煩惱。念佛者。當先端坐。叉手閉眼。舉舌向齶。一心繫念。心心相注。使不散心。既定已。先當觀像。觀像者。當起想念。觀於前地。極使白淨。取相長短。辟方二丈。益使明淨。猶如明鏡。見前地已。見左邊地。亦使明淨。見右邊地。亦使明淨。及見後地。亦使明淨。使四方地。悉平如掌。其一方各作二丈地。想極使明淨。地既明已。還當攝心。觀於前地。作蓮華想。其華千葉七寶莊嚴。復當作一丈六金像。想令此金像結加趺坐。坐蓮華上。見此像已。應當諦觀頂上肉髻。見頂上肉髻髮紺青色。一一髮舒長丈三。還放之時。右旋宛轉。有琉璃光住佛頂上。如是一一孔一毛。旋生。觀八萬四千毛。皆使了了。見此事已。次觀像面。像面圓滿。如十五日。威光益顯。分齊分明。復觀額廣平正。眉間毫相。白如珂雪。如頗梨珠。右旋宛轉。復觀像鼻。如鑄金鋌。似鷹王喙。當于面

門復觀像口。唇色赤好。如頻婆羅菓。次觀像齒。口四十齒。方白齊平。齒上有印。印中出光。如白真珠。齒間紅色。流出紅光。次觀像頸。如琉璃筒。顯發金顏。次觀像胸。德字萬字。眾相印中。極令分明。印印出光。五色具足。次觀佛像臂。如象王鼻。柔軟可愛。次觀像手。十指參差不失其所。手內外握。手上生毛。如琉璃光。毛悉上靡。如赤銅爪。爪上金色。爪內紅色。如赤銅山。與紫金合。次觀合曼掌。猶如鵝王。舒時。則現似真珠網。攝手不見。觀像手已。次觀像身。方坐安隱。如真金山。不前不却。中坐得所。復觀像脛。如鹿王臚。臚直圓滿。次觀足。踏平滿安庠。足下蓮華千輻具足。足上生毛。如紺琉璃。毛皆上靡。脚指齊整。參差得中。爪色赤銅。於脚指端。亦有千輻相輪。脚指網間。猶如羅文。似鷹王脚。如是諸事。及與身光。圓光項光。光有化佛。諸大比丘。眾化菩薩。如是化人。如旋火輪。旋逐光走。如是逆觀者。從足逆觀。乃至頂髻。順觀者。從頂至足。如是觀像。使心分明。專見一佛像。見一像已。復當更觀。得見二像。見二佛像時。使佛像身成瑠璃。出眾色光。焰焰相次。如燒金山。化像無數。見二像已。復見三像。見三像已。復見四像。見四像已。復見五像。見五像已。乃至見十像。見十像已。心轉明利。見閻浮提。齊四海內。凡夫心狹。不得令廣。若廣大者。攝心令還。齊四海內。以鐵圍山為界。見此海內。滿中佛像。三十二相。八十隨形好。皆使分明。一一相好。有無數光。若於眾光。見一一境界。雜穢不淨。從罪報得。復

應更起。掃兜婆塗地。造作淨籌。謙卑下下。修諸懺悔。復當安心正念一處。如前觀像不緣餘事。諦觀像眉間。觀像眉間已。次第觀其餘諸相。一一相好。皆使分明。若不明更復懺悔。作諸苦役。然後攝心。如前觀像。見諸佛像。身色端嚴。三十二相。皆悉具足。滿四海內。皆坐華上。見坐像已。復更作念。世尊在世。執鉢持錫。入里乞食。處處遊化。以福度眾生。我於今日。但見坐像。不見行像。宿有何罪。作是念已。復更懺悔。既懺悔已。如前攝心繫念。觀像。觀像時。見諸坐像。一切皆起。巨身丈六。方正不傾。身相光明。皆悉具足。見像立已。復見像行。執鉢持錫。威儀庠序。諸天人眾。皆亦圍繞。復有眾像。飛騰虛空。放金色光。滿虛空中。猶如金雲。復似金山。相好無比。復見眾像於虛空中。作十八變。身上出水。身下出火。或現大身。滿虛空中。大復現小。如芥子許。履地如水。履水如地。於虛空中。東踊西沒。西踊東沒。南踊北沒。北踊南沒。中踊邊沒。邊踊中沒。上踊下沒。下踊上沒。行住坐臥。隨意自在。見此事已。復當作念。世尊在世。教諸比丘。右脇而臥。我今亦當觀諸像。臥。尋見諸像。疊僧伽梨。枕右肘。右脇而臥。脇下自然生金色床。金光梅檀種種雜色。眾妙蓮華。以為敷具。上有寶帳。垂諸瓔珞。佛放大光。滿寶帳內。猶如金華。復似星月。無量寶光。猶如團雲。處空明顯。中有化佛。彌滿虛空。見臥像已。復當作念。過去有佛名釋迦牟尼。唯獨一身。教化眾生。住在此世。四十九年。入大涅槃。而般涅槃。猶如薪盡

火滅永滅無餘。我今心想以想心故見是多像。此多像者來無所從。去無所至。從我心想妄見此耳。作是念時。漸漸消滅眾像皆盡。唯見一像獨坐華臺。結加趺坐。諦觀此像三十二相八十種好。皆使明了。見此像已。名觀像法。佛告禪難提及勅阿難。佛滅度後。若比丘比丘尼優婆塞優婆夷。欲懺悔者。欲滅罪者。佛雖不在。繫念諦觀形像者。諸惡罪業速得清淨。觀此像已。復當更觀。從像臍中便放一光。其光金色分為五支。一光照左。一光照右。一光照前。一光照後。一光照上。如是五光。光光之上。皆有化佛。佛相次第滿虛空中。見此相時。極使明了。復見化佛上至梵世。彌滿三千大千世界。於三千大千世界中。見金色光如紫金山。內外無妨。見此事時。心意快然。見前坐像如佛真影。見佛影已。復當作念。此是影耳。世尊威力智慧自在。現作此事。我今應當諦觀真佛。爾時尋見佛身微妙如淨琉璃。內有金剛。於金剛內有紫金光。共相映發。成眾相好三十二相八十種好。猶如印文炳然。明顯微妙。清淨不可具說。手執澡瓶。住立空中。瓶內盛水狀如甘露。其水五色五光。清淨如琉璃珠。柔軟細滑。灌行者頂。滿於身中。自見身內水所觸處。八萬戶蟲漸漸萎落。蟲既萎已。身體柔軟。心意悅樂。當自念言。如來慈父。以此法水上味甘露。而灌我頂。此灌頂法。必定不虛。爾時復當更起想念。唯願世尊為我說法。罪業除者。聞佛說法。佛說法者。說四念處。說四正勤。說四如意足。五根五力。說七覺。說八

聖道。此三十七法。一一分別為行者說。說此法已。復教觀苦空無常無我。教此法已。以見佛故。得聞妙法。心意開解。如水順流。不久亦成阿羅漢道。業障重者。見佛動口不聞說法。猶如聾人無所聞知。爾時復當更行懺悔。既懺悔已。五體投地。對佛啼泣。經歷多時。修諸功德。然後方聞佛所說法。雖聞說法於義不了。復見世尊以澡瓶水灌行者頂。水色變異。純金剛色。從頂上入。其色各異。青黃赤白。眾穢雜相。亦於中現。水從頂上入。直下身中。從足跟出。流入地中。其地即時變為光明。大如丈許。下入地中。如是漸深。直到水際。到水際已。復當作意。隨此光去。復觀此水。水下淳空。復更當觀。空下有紺琉璃地。琉璃地下有金色地。金色地下有金剛地。金剛地下復見虛空。見此虛空豁然大空。都無所有。見此事已。復還攝心。如前觀一佛像。爾時彼佛光明益顯。不可具說。復持澡瓶水灌行者頂。水相光明亦如上說。如是七遍。佛告禪難提。此名觀像三昧。亦名念佛定。復名除罪業。次名救破戒。令毀禁戒者不失禪定。佛告阿難。汝好受持此觀佛三昧灌頂之法。為未來世一切眾生當廣分別。佛說是語時。尊者禪難提及諸天眾。千二百五十比丘。皆作是言。如來世尊於今日。為諸眾生亂心多者。說除罪法。唯願世尊更開甘露。令諸眾生於佛滅後。得涅槃道。禪難提比丘。聞佛說此觀佛三昧。身心歡喜。應時即得無量三昧門。豁然意解。成阿羅漢。三明六通。皆悉具足。佛告阿難。此想成者

名第十九觀佛三昧。亦名灌頂法。汝好受持。慎勿忘失。為未來世一切眾生分別廣說。佛說此語時。諸比丘眾聞佛所說歡喜奉行。佛告阿難。貪姪多者。雖得如此觀佛三昧。於事無益。不能獲得賢聖道果。次當更教自觀己身。令如前法。還作骨人。使皎然大白。猶如雪山。復當繫念。任意在臍中。或在腰中。隨息出入。一數二隨。或二數三隨。或三數四隨。或四數五隨。或五數六隨。或六數七隨。或七數八隨。或八數九隨。或九數十隨。終而復始。隨息往反。至十復捨數而止。爾時心意恬靜。無為。自見身皮猶如練囊。見此事已。不見身骨。不知心處。爾時復當更教起想。還使身內心意。身體支節如白玉人。既見此已。復當繫念。在腰中脊骨大節上。令心不散。爾時復當自然見身上有一明相。大如錢許。漸漸廣大。如摩伽大魚耳。周遍雲集。復似白雲。於白雲內。有白光。光明如頗梨鏡。光明漸盛。舉體明顯。復有白光。團圓正等。猶如車輪。內外俱明。明過於日。見此事時。復更如前一數二隨。或二數三隨。或三數四隨。或四數五隨。或五數六隨。或六數七隨。或七數八隨。或八數九隨。或九數十隨。或單或複。修短隨意。如是繫念在於密處。使心不散。復當繫念如前。更觀腰中大節。觀大節時。定心不動。復自見身更益明盛。勝前數倍。如大錢許。倍復精進。遂更見身明倍增長。如澡罐口。世間明物無以為譬。見此明已。倍勤精進。心不懈退。復見此明當於胸前。如明鏡許。見此明時。當勤精進。如救頭然。

慙慙不止。遂見此明益更增盛。諸天寶珠無以為譬。其明清淨無諸瑕穢。有七種色光。光七寶色。從胸而出。入於明中。此相現時。遂大歡喜。自然悅樂。心極安隱。無物可譬。復更精進。心不懈息。見光如雲繞身。七匝。其一光化。成光輪。於光輪中。自然當見十二因緣根本相貌。若不精進。懈怠懶惰。犯於輕戒。乃至突吉羅罪。見光即黑。猶如牆壁。或見此光。猶如灰炭。復見此光。似敗故衲。由意縱逸。輕小罪故。障蔽賢聖。無漏光明。佛告阿難。此不淨觀。灌頂法門。諸賢聖種。勅諸比丘。比丘尼。優婆塞。優婆夷。若有欲修諸賢聖法。諦觀諸法。苦空無常。無我因緣。如學數息。使心不亂。當勤持戒。一心攝持。於小罪中。應生慙重。慙愧。懺悔。乃至小罪。慎勿覆藏。若覆藏罪。見諸光明。如朽敗木。見此事時。即知犯戒。復更慙愧。懺悔。自責。掃兜婆塗地。作諸苦役。復當供養。恭敬師長父母。於師父母。視如佛想。極生恭敬。復從師父母。求弘誓願。而作是言。我今供養師長父母。以此功德。願我世世。恒得解脫。如是慙愧。修功德已。如前數息。還見此光明。顯可愛。如前無異。復當更繫念。諦觀腰中大節。念心安定。無分散意。設有亂心。復當自責。慙愧懺悔。既懺悔已。復見臍光。七色具足。猶如七寶。當令此光。合為一光。鮮白可愛。見此事已。如前還教。繫念思惟。觀白骨人。白如珂雪。既見白骨人。已。復當更教。繫念。注意在骨人頂。見骨人頂。自然放光。其光大盛。似如火色。長短麤細。正共稍等。從其頂上。顛倒下垂。

入頂骨中。從頂骨出入。頸骨中。從頸骨出入。胸骨中。從胸骨出入。臍中。從臍中。出即入。脊骨大節中。入大節中。已。光明即滅。光明滅已。應時。即有一自然大光明雲。眾寶莊嚴。寶華清淨。色中上者。中有一佛名釋迦牟尼。光相具足。三十二相八十種隨形好。一一相好。放千光明。此光大盛。如億千萬日。明赫炎炎。彼佛亦說四真諦法。光相炳然。住行者前。以手摩頭。化佛復教言。汝前身時。貪欲瞋恚。愚癡因緣。隨逐諸惡。無明覆故。令汝世世。受生死身。汝今應當觀汝身內。諸萎悴事。身外諸火。一切變滅。作是語已。如前還教。不淨觀法。觀身諸蟲。一切萎落。見此事已。復當起火。燒諸蟲。殺蟲。既不死。復自見身。如白頗梨。自然鮮白。見白骨已。從頭出光。其光大小。麤細。如稍令長丈五。復當作念。使頭却向。復當作意。使頭却向。令身皆倒。以頭拄脊骨。對臍大節。見此事已。復當諦觀。使白骨人。與光同色。既同色已。見其光端。有種種色。菓。見是菓已。復見眾光。從菓頭出。有白色光。其光大盛。如白寶雲。是諸骨人。其色鮮白。與光無異。復見諸骨。摧折墮落。或有頭落地者。或有骨節。各各分散。或有全身白骨。猶如猛風吹於雨雪。聚散不定。譬如掣電。隨現隨滅。此諸骨人。墮地成聚。猶如堆阜。似腐木屑。集聚一處。行者自觀。見於阜上。有自然氣出。至於虛空。猶如烟雲。其色鮮白。彌滿虛空。右旋宛轉。復還雲集。併在一處。見此事時。復當教作一骨人想。見此骨人身。有九色。九畫分明。一一畫中有九

色。骨人。其色鮮明。不可具說。一一骨人。復當皆使身體具足。映顯前骨人中。使不妨礙。作是觀已。復當自觀。一一色中。猶如琉璃。無諸障蔽。於其色中。九十九色。一一色復有九色。眾多骨人。是諸骨人有種種相。其性不同。不相妨礙。見此事已。應勤精進。滅一切惡。見此事已。前聚光明雲。猶如坏器。來入其身。從臍中入。既入臍已。入脊骨中。入脊骨已。自見己身。與本無異。平復如故。出定入定。以數息。故恒見上事。見此事時。復當還教。繫心。注意在本臍光中。不令心散。爾時。心意極大安隱。既安隱已。復當自學。審諦分別。諸聖解脫。爾時復當見過去七佛。為其說法。說法者。說四真諦。說五受陰。空無我所。是時。諸佛與諸賢聖。恒至行者前。教種種法。亦教觀空。無我。無作。無願。三昧。告言。法子。汝今應當諦觀。色聲香味。觸。皆悉無常。不得久立。恍忽如電。即時變滅。亦復如幻。猶如野馬。如熱時焰。如乾闥婆城。如夢所見。覺不知處。如鑿石見光。須臾變滅。如鳥飛空。跡不可尋。如呼聲響。無有應者。汝今亦當作如是觀。三界如幻。亦如變化。於此即見。一切身內。及與身外。空無所有。如鳥飛空。無所依止。心超三界。觀諸世間。須彌巨海。皆不久停。亦如幻化。自觀己身。不見身相。便作是念。世界無常。三界不安。一切都空。何處有身。及眼所對。此諸色。欲及諸女人。從顛倒起。橫見可愛。實是速朽敗壞之法。夫女色者。猶如枷鎖。勞人識神。愚夫戀著。不知厭足。不能自拔。不免桎械。不絕枷鎖。行者既識法

相。知法空寂。此諸色欲。猶如怨賊。何可戀惜。復似牢獄。堅密難捨。我今觀空。厭離三界。觀見世間。如水。上泡。斯須磨滅。心無眾想。得知世法是重患累。凡夫迷惑。至死不覺。不知眾苦戀著。難免縱情狂惑。無所不至。我今觀此狂惑女色。如呼聲響。亦似鏡像。求覓。得。觀此女色。為在何處。妄見。衰害。欺諸凡夫。為害滋多。今觀此色。猶如狂華。隨風零落。出無所從。去亦無所至。幻惑無實。愚夫樂著。今觀此色。一切無常。如癩病人。良醫治差。我今觀苦空無常。見此色相。皆無堅實。念諸凡夫。甚可愍傷。愛著此色。敬重無厭。耽愚惑著。甘樂無窮。為諸恩愛。而作奴僕。欲稍刺己。痛徹心髓。恩愛枷鎖。檢繫其身。如是念已。復觀一切。都皆空寂。此諸姪欲。諸色情態。皆從五陰四大而生。五陰無主。四大無我。性相俱空。何由而有。作是觀時。智慧明顯。見身大明。如摩尼珠。無有妨礙。似金剛精。青白明顯。如鹿突圍。得免獵師危害之苦。觀於五陰。性相皆淨。觀六大如鳥高翔。身無所寄。以吞色鉤。俛仰得度。離諸女色。更不起情。自然超出諸姪欲海。一切結使。猶如眾魚。競走。隨逐。墮黑闇坑。無明老死。為智慧火之所焚燒。觀色雜穢。陋惡不淨。猶如幻惑。無有暫停。永離色染。不為色縛。佛告阿難。若有比丘。比丘尼。優婆塞。優婆夷。貪婬多者。先教觀佛。令離諸罪。然後方當更教繫念。令心不散。心不散者。所謂數息。此數息法。是貪婬藥。無上法王之所行處。汝好受持。慎勿忘失。此想成者。名第二十數息觀竟。

爾時尊者阿難及禪難提。并諸比丘。聞佛所說。歡喜奉行。

如是我聞。一時佛在舍衛國。遊行教化。至多羅聚落。至聚落已。與千二百五十比丘入村乞食。乞食還已。止於樹下。洗足。訖。收衣鉢。敷尼師壇。結加趺坐。爾時眾中。有一比丘名迦梅延。有一弟子名槃直迦。出家多時。經八百日。讀誦一偈。不能通利。晝夜六時。恒誦此言。止惡行善。修不放逸。但誦此語。終不能得。爾時尊者迦梅延。盡其道力。教授弟子。不能令得。即至佛所。為佛作禮。繞佛三匝。而白佛言。如來出世。多所利益。利安天人。普度一切。唯我弟子。獨未蒙潤。唯願天尊。為我開悟。令得解脫。佛告迦梅延。諦聽。諦聽。善思念之。如來今者。當為汝說。往昔因緣。迦梅延白言。世尊。願樂欲聞。佛告迦梅延。乃往過去九十一劫。有佛世尊。名毘婆尸。如來應供。正遍知。明行足。善逝。世間解。無上士。調御丈夫。天人師。佛世尊。彼佛出世。教化眾生。度人周訖。於般涅槃。而取滅度。佛滅度後。有一比丘。聰明多智。讀誦三藏。自恃。憍慢。散亂。放逸。有從學者。不肯教授。專愚貢高。不修正念。命終之後。墮黑闇地獄。經九十劫。恒在闇處。愚蒙無智。由前出家功德力故。從地獄出。得生天上。雖生天上。天宮光明。及諸供具。一切黑闇。卑於諸天。誦三藏故。天上命終。生閻浮提。得值佛世。因前貢高。雖遇於佛。不解法相。我今當為說諸方便。教繫念法。爾時迦梅延白佛言。世尊。唯願如來。為此愚癡。槃直迦比丘。及未來世。一切愚

癡。亂想。眾生說正觀法。佛告槃直迦。汝從今日。常止靜處。一心端坐。又手閉目。攝身口意。慎勿放逸。汝因放逸。多劫之中。久受勤苦。汝隨我語。諦觀諸法。時槃直迦。隨順佛語。端坐繫心。佛告槃直迦。汝今應當諦觀。腳大指節。令心不移。使指節上。漸漸起。復令臃脹。復當以意。令此臃脹。漸大如豆。彼當以意。使臃脹爛壞。皮肉兩披。黃膿流出。於黃膿間。血流滂滂。一節之上。肌膚爛盡。唯見右腳指節。白如珂雪。見一節已。從右腳漸漸廣大。乃至半身臃脹。爛壞。黃膿流血。令半身肌皮。皆兩向披。唯半身骨。皎然大白。見半身已。復見全身。一切臃脹。都已爛壞。膿血可惡。見諸雄蟲。遊戲其中。如是種種。亦如上者。觀見一已。復見二。見二已。復見三。見三已。復見四。見四已。復見五。見五已。乃至見十。見十已。心漸廣大。見一房中。見一房中已。乃至見一天下。見一天下已。若廣者復攝。令還如前觀。一觀已。復當移想。繫念諦觀。鼻頭。觀鼻頭已。心不分散。若不分散。如前觀骨。復當自想。身肉肌皮。皆父母和合。不淨精氣。所共合成。如此身者。種子不淨。復當次教。繫念。觀齒。人身中。唯此齒白。我此身骨白。如此齒。心想利故。見齒長大。猶如身體。爾時復當移想。更觀額上。使額上白。骨白如珂雪。若不白者。復當易觀。教作九想。廣說如九想觀法。作此觀時。若鈍根者。過一月。已至九十日。諦觀此事。然後方見。若利根者。一念即見。見此事已。復更教觀。腰中大節白。骨。見已。即如前應觀。種種色骨人。此法不成。復當教慈