

未來火亦熱如是。若無身心。前則無苦。今亦無苦。後亦無苦。當知三世苦痛皆從身心而有。是故應觀苦諦。如是心生厭患。是苦因緣。唯從愛等諸煩惱生。非天非時非自然。亦非無因緣。若離煩惱則不生。當知世間皆從愛等煩惱生。如人造事皆欲以為先。以是故諸煩惱是苦因緣。復次由愛水故受身。若無愛水則不受身。如乾土不能著壁。以水和之。則有所著。復次因諸煩惱。是故受身種種不同。如多欲者受多癡形。多瞋恚者受多瞋恚形。多癡者受多癡形。煩惱薄者受薄煩惱形。見今果報異故。知昔因緣各別。來世隨煩惱受身差別。亦如是。隨業受身。若不為瞋恚則不受毒蛇形。一切餘形亦如是。以是故當知愛等諸煩惱。一切苦因緣。苦因緣盡故則苦盡。得涅槃。涅槃名離欲。斷諸煩惱常不變異。是中無生無老無病無死。無愛別離苦怨憎會苦。常樂不退。行者得涅槃滅度時都無所去。名為寂滅。譬如然燈膏盡則滅。不至諸方。是名滅諦。得涅槃方便道。定分有三種。慧分有二種。戒分有三種。住是戒中修行定慧。所謂於四諦中慧能決了。是名正見。隨正見覺法發起。是為正思惟。是名慧分二種。正定正念。正精進。是名定分三種。正語正業正命。是名戒分三種。住淨戒故。諸煩惱芽不令增長。勢力衰薄。如非時種芽不增長。諸煩惱力來定分能遮。如大山堰水。水不能破壞。譬如呪術能禁毒蛇。雖復有毒不能害人。定分亦如是。慧能拔諸煩惱根本。如夏水暴漲。岸上諸

樹無不漂拔。行此三分八道真直正路。能滅苦因。畢竟安隱常樂無為。若方便初習其門。則有十事。一者心專正。種種外事來壞不能移轉。如四邊風起。山不傾動。二者質直。聞師說法不見長短。心無增減。隨教無疑。譬如入稠林採木。直者易出。曲者難出。如是三界稠林。直者易出。曲者難出。佛法中唯直是用。曲者遺棄。三者慚愧。是第一上服最妙莊嚴。慚愧為鉤制諸惡心。有慚有愧。真是為人。若無慚愧。畜生無異。四者不放棄。一切善法之根本。如世間放逸。如怨如賊。心常遠離。當知不放。當知放逸。如怨如賊。心常遠離。當知不放。如君父師長。應遵承不捨。五者遠離。因此遠離。成不放逸。若近五欲諸情開發。先當身離聚落。次心遠離。不念世事。六者少欲。資生之物。心不多求。多求故則墮眾惱。七者知足。有人雖復少欲。樂著好物。則敗道心。是故智者。趣足而已。八者心不繫著。若弟子檀越。知識親里。若問訊迎送。多營多事。如是等者。毀敗道故。不應繫著。九者不樂世樂。若歌舞伎樂。良時好日。選擇吉凶。一切世事。悉不喜樂。十者忍辱。行者求道時。當忍十事。一蚊虻侵害。二蛇虻毒螫。三者毒獸。四者罵詈誹謗。五者打擲加害。六者病痛。七飢。八渴。九寒。十熱。如是惱事。行者忍之。莫令有勝。常勝此事。復次。如人識知病相。知病因緣。知除病藥。得看病。人隨意所須。不久當差。行者如是。知實苦相。知苦因緣。知苦盡道。知得善師同學。如是。不久得安隱寂滅。問曰。以得非想非非想處。

入深禪定。唯有上地結使微薄。心已柔軟。不應種種因緣。種種譬喻。觀是四諦。似若不信。答曰。非但為有頂者說。總為一切有頂之人。但觀無色界四陰。無常苦空無我。如病如瘡。如箭入心。無常苦空無我。皆是因緣虛誑。作法。觀涅槃上妙安隱快樂。非為作法真實。不虛滅。三毒三衰。身心苦滅。常呵四陰及其因緣。則名苦諦集諦。讚歎涅槃及涅槃道。是名盡諦道諦。行者得四禪四無色。定心已柔軟。若求五神通。依第四禪則易得。若依初禪二禪三禪。雖復可得。求之甚難。得亦不固。所以者何。初禪覺觀亂定。故二禪喜多。故三禪樂多。故與定相違。四如意分。皆是定相。唯第四禪無苦無樂無憂無喜。無出入息。諸聖所住快樂安隱。是故行者當依第四禪修四如意分。所謂欲定行法。成就如意。精進定。心定。思惟定。行法。成就如意。依是住者無事不得。問曰。云何欲定行法。成就如意。答曰。欲名欲於所求之事。定名一心無有增減。行法名信念。巧慧喜樂等助成欲定。因欲為主。得定故名。為欲定。精進定。心定。思惟定。亦如是。行者觀欲。莫令有增有減。莫令內多攝外多散。柔軟平等調和堪用。猶如彈琴。調其緩急。隨作何曲。精進心思惟亦爾。如行者學飛。欲飛是名欲。攝諸散心。集助行法。是名精進。心能舉身。離身心。龜重睡掉等。心則輕便。以心輕故。能舉其身。是名心。籌量欲精進。心多少。能舉身。未能壞內外諸色味。是名思惟。依四如意分。能具足一切功德。何況五通。問曰。五神通何

者先生答曰。隨所樂者為先。問曰。若爾者。何以變化神通在初。答曰。五神通多為眾生。所以者何。如慧解脫阿羅漢。既得阿羅漢作是念言。有眾生多鈍根者。不信道事。輕慢佛法。我得難事。漏盡神通。如何不起神通。教化眾生而令墮罪。又佛大悲利益眾生。我為弟子。應以神通助益眾生。然諸眾生多以現事而得利益。神變感動。貴賤大眾無不傾伏。餘通無有是者。以是故變化神通在初。問曰。天身火大多故。身有光明。亦能昇虛疾去。鬼神風大多故。身則輕疾。無所觸礙。龍身水多故。心念生水。亦能變動。人身地大多故。輕動相少。云何能飛。答曰。以人身地種輕動相少。故求學神通。如天如神何用通為。如地雖重。以水力故。地則為動。如是心力故能舉其身。譬如獼猴從高墜落而不傷身。人墮則傷。以獼猴心力輕疾。強故無損。當知身通如是。心力強故。又如人能浮。雖在深水而不沈沒。心方便力故能持其身。以是故當知。人身雖重。心力強故。身飛虛空。問曰。如是可信。云何當學。答曰。若行者住於第四禪。依四如意分。一心攝念觀身。處處虛空。如藕根孔。取身輕疾。相習之不已。身與心合。如鐵與火合。滅身。鹿重相。但有輕疾。身與欲精進。思惟及助行法合。欲等善行力故。身則隨逐。如火在鐵。輕軟中用。又復色界四大造色。在此身中與身和合。令身輕便。隨意能去。如人服藥。令心了了。身則輕便。譬如色界四大造色。明淨。在此身故。眼則明淨。如人學跳。習之轉工。絕於餘人。如鳥

子學飛。漸漸轉遠。身通如是。初得之時。或一丈二丈。漸能遠飛。是變化神通有四種。一者身飛虛空。如鳥飛行。二者遠能令近。三者此滅彼出。四者猶如意疾。彈指之頃。有六十念。一念中間。能越無量阿僧祇。恒河沙國土。隨念即至。用是神通。身得自在。一身能為多身。多身能為一身。大能為小小。能為大。重若須彌。輕如鴻毛。如是等所作如意。復次菩薩得是身通。一念之頃。度恒河沙國土。然眾生見菩薩到彼。而菩薩不動於本處。於彼說法。教化。此亦不廢。或有天人著常顛倒。可以神通度者。現燒三千大千國土。而眾生見三千大千國土。焚燒破壞。而國土無損。有眾生心生憍慢。現作手執金剛杵。從金剛中出火。見者怖畏。歸伏禮敬。有人樂著轉輪聖王身。即現轉輪聖王。而為說法。或現釋提桓因。或現魔王。或現聲聞辟支佛。或現佛身。隨所樂身。而為說法。菩薩或復在虛空中。結加趺坐。從身四邊。悉放種種光明。而為說法。或時眾生樂雜色莊嚴。即為現三千大千國土。七寶莊嚴。幢幡華蓋。百種伎樂。處中說法。或令三千大千國土。為一海水。青蓮紅華。覆蓋水上。於上說法。或坐須彌山上。以梵音聲說法。普聞諸國。或時眾生不見其形。但聞說法之聲。或作乾闥婆。身伎樂音聲。令其心悅。然後說法。或現龍王。雷電霹靂。而以說法。如是種種因緣方便。而現神變。開引眾生。問曰。是神通變化諸物。云何而不虛妄。答曰。行者先知諸法虛誑。如幻如化。譬如調泥。隨意所作。如福德之

人尚能夏有雪。冬生華。河不流。又如仙人瞋怒。令虎狼獅子變為石身。何況神通定力。而不變物。復次一切物中。各有氣分。取其分相。神力廣之。餘者隱沒。如經說。有比丘神力心得自在。見有大木。欲令為地。即皆是地。所以者何。木。有地分故。若水火風亦如是。若作金銀種種寶物。隨意悉作。何以故。木有淨分故。問曰。物變如是。化無本末。其事云何。答曰。有言虛空中。四大所造微塵。化心力故。令諸微塵合成化人。譬如人死。或生天上。或生地獄。罪福因緣故。和合微塵為身。化亦如是。如是等是初變化神通相。若行者欲求天耳。亦以第四禪為本。修四如意分。如上所說。調柔其心。屬念大眾音聲。取種種聲相。所聞之聲。常當想念。若心餘緣攝之。令還常當一心修念。即於耳中。得色界四大所造清淨之色。是名修習天耳。以是天耳。聞十方無量國土音聲。所謂天聲。人聲。龍聲。阿修羅聲。乾闥婆聲。梅陀羅聲。摩睺勒聲。及畜生。餓鬼之聲。地獄。苦痛。鹿細大小音聲等。皆悉聽聞。菩薩定心轉深。乃聞十方諸佛音聲。從佛聞法。而不取相。以法為真法。為最上。而依深義。不依於語。云何深義。所謂知諸法空。無相無作。不生邪見。於義亦不得義。不可得中。亦無得相。是依深義。不依語言。復次行者依了義經。不依非了義經。了義經者。若能依義。一切諸經皆是了義。義畢。竟空不可說相故。是以諸經皆是了義。若不依義。是人於諸經皆不了義。所以者何。以無深智。隨逐音聲故。是音聲實相。亦入

①身化(體)宮-化(正)體 ②是如是(體)宮-是(正)體 ③初(體)宮-物(正)體

是時色界四大所造清淨之色在此眼中。是眼名天。以天四大造故名為天眼。又諸賢聖清淨眼故名為天眼。行者得是天眼已。諸山樹木鐵圍須彌及諸國土都無障蔽。以無礙眼能見十方無量阿僧祇諸佛及莊嚴國土。爾時行者能知一切佛為一佛。又見一佛為一切佛。以法性不壞故。如見佛相。自見身相亦如是。自身相淨故。一切法相亦如是。如見佛清淨弟子亦爾。無有二相。及十方無量國土眾生。若地獄畜生餓鬼人天。除無色者。生死好醜皆悉見之。皆知十方六道眾生業因緣及果報。是眾生以善業因緣故。生天人中。是眾生以不善業因緣故。生三惡道中。行者於天眼中得智慧力故。雖見眾生不生眾生想。一切法無眾生想故。雖見業及果報相續。亦入一切法無業無果報中。雖天眼見一切色。以智慧力故。亦不取色相。是色悉皆空故。復次若障若不障。近遠上下無不悉見。行者見色界諸天清淨微形者。而彼不見。乃至大天亦復不見。如是等種種神通義。如摩訶衍神通義中廣說。

思惟畧要法

姚秦三藏羅什法師譯

No. 617

形疾有三風寒熱病為患輕微。心有二病患禍深重。動有劫數受諸苦惱。唯佛良醫能為制藥。行者無量世界長嬰此疾。今始造行。當

令其心決定專精。不惜身命。如人入賊心不決定。不能破賊。破亂想軍亦復如是。如佛言曰。血肉雖盡。但有皮筋尚在。不捨精進。如人火燒身衣。但欲救火。更無餘念。出煩惱苦亦復如是。當忍事病苦。飢渴寒熱瞋恨等。當避憤鬧樂住閑寂。所以者何。眾音亂定。如入棘林。

凡求初禪。先習諸觀。或行四無量。或觀不淨。或觀因緣。或念佛三昧。或安那般那。然後得入初禪。則易。若利根之人。直求禪者。觀於五欲種種過患。猶如火坑。亦如廁舍。念初禪地。如清涼池。如高臺觀。五蓋則除。便得初禪。如波利仙人。初學禪時。道見死女。臙腫爛臭。諦心取相。自觀其身。如彼不異。靜處專思。便得初禪。佛在恆水邊坐禪。有一寡聞比丘。問佛云。何得道。佛言。他物莫取。便解法空。即得道迹。有多聞比丘。自怪無所得。而問於佛。佛言。取恆水中小石。以君遲水淨洗。比丘如教。佛問。恆水多。君遲水多。答。不可為喻也。佛言。不以指洗。雖多無用也。行者當勤精進。用智定指洗。除心垢。若不如是。不能離法也。

四無量觀法

求佛道者。當先行四無量心。其心無量功德。亦無量。於一切眾生中。凡有三分。一者父母親里善知識等。二者怨賊嫌人。常欲惱害者。三者中人不親不怨。行者於此三品人中。慈心視之。當如親里。老者如父母。中年如兄弟。少年如兒子。常應修集。如是慈心。人之為怨。以有惡緣。惡因緣盡。還復成親。怨親無定。何以故。今世是怨。後世成親。瞋憎之心。自失大

利。破忍辱福。失慈心業。障佛道因。緣是故。不應瞋憎。怨賊應當視之。如其親里。所以者何。是怨賊。令我得佛道。因緣。若使怨賊無惡於我。我無所忍。是則為我善知識也。令我得成忍辱波羅蜜。怨賊之中。得是慈已。於十方眾生。慈心愛念。普遍世界。見諸眾生。無常變異。有老病死。眾苦逼切。蝸蜚蠕動。皆無安者。而起悲心。若見眾生。得今世樂。及後世樂。得生天樂。賢聖道樂。而起喜心。不見眾生。有苦樂事。不憂不喜。以慧自御。但緣眾生。而起捨心。是名四無量心。於十方眾生。慈心遍滿。故名為無量。行者常應修集是心。若或時有瞋恚心起。如蛇如火。在於身上。即應急却。若心馳散。入於五欲。及為五蓋所覆。當以精進智慧之力。強攝之。還修習慈心。常念眾生。令得佛樂。習之不息。便得離五欲。除五蓋。入初禪。得初禪相者。喜樂遍身。諸善法中。生歡喜樂。見有種種微妙之色。是名入佛道。初門禪定。福德。因緣也。得是四無量心已。於一切眾生。忍辱不瞋。是名眾生忍。得眾生忍。已易得法忍。法忍者。所謂諸法不生。不滅。畢竟空相。能信受是法忍。是名無生忍。得阿耨多羅三藐三菩提記。當得作佛。行者應當如是修習也。

不淨觀法

貪欲瞋恚愚癡。是眾生之大病。愛身著欲。則生瞋恚。顛倒所惑。即是愚癡。愚癡所覆。故內身外。身愛著。浮相。習之來久。染心難遣。欲除貪欲。當觀不淨。瞋恚由外。既爾可制。如人破竹。初節為難。既制貪欲。餘二自伏。不淨觀者。

同此五門禪經要用法304頁中23:佛言。取恆水中小石。以君持水淨洗

當知此身生於不淨處在胞胎還從不淨中出薄皮之內純是不淨外有四大變為飲食充實其內諦心觀察從足至髮從髮至足皮囊之裏無一淨者腦膜涕唾膿血屎尿等略說則三十六廣說則無量譬如農夫開倉種種別知麻米豆麥等行者以心眼開是身倉見種種惡露肝肺腸胃諸蟲動食九孔流出不淨常無休止眼流眵淚耳出結瞤鼻中涕流口出嘔吐大小便孔常出屎尿雖復衣食障覆實是行廁身狀如此何由是淨又觀此身假名為人四大和合譬之如屋脊骨如棟脇肋如椽骸骨如柱皮如四壁肉如泥塗虛偽假合人為安在危脆非真幻化須臾脚骨上脛骨接之脛骨上髀骨接之髀骨上脊骨接之脊骨上髑髀接之骨骨相拄危如累卵諦觀此身無一可取如是心則生厭惡常念不淨三十六物如實分別內身如此外身不異若心不住制之令還專念不淨心住相者身體柔軟漸得快樂心故不住當自訶心從無數劫來常隨汝故更歷三惡道中苦毒萬端從今日去我當伏汝汝且隨我還繫其心令得成就若極厭惡其身當進白骨觀亦可入初禪行者志求大乘者命終隨意生諸佛前不爾必至兜率天上得見彌勒

白骨觀法

白骨觀者除身皮血筋肉都盡骨骨相拄白如珂雪光亦如是若不見者譬如癩人醫語其家若令飲血色同乳者便可得差家中所有悉令作白銀杯盛血語之飲乳病必得差

癩人言血也答言白物治之汝豈不見家中諸物悉是白耶罪故見血但當專心乳想莫謂是血也如是七日便變為乳何況實白而不能見既見骨人當觀骨人之中其心生滅相續如縊穿珠如意所見及觀外身亦復如是若心欲住精勤莫廢如攢火見烟掘井見濕必得不久若心靜住開眼閉眼光骨明了如水澄靜則見面像濁則不了竭則不見

觀佛三昧法

佛為法王能令人得種種善法是故習禪之人先當念佛念佛者令無量劫重罪微薄得至禪定至心念佛佛亦念之如人為王所念怨家債主不敢侵近念佛之人諸餘惡法不來擾亂若念佛者佛常在也云何憶念人之自信無過於眼當觀好像便如真佛先從肉髻眉間白毫下至於足從足復至肉髻如是相諦取還於靜處閉目思惟繫心在像不令他念若念餘緣攝之令還心目觀察如意得見是為得觀像定當作是念我亦不往像亦不來而得見者由心定想住也然後進觀生身便得見之如對面無異也人心馳散多緣惡法當如乳母伺視其子莫令墜於坑井險道念則如子行者如母若心不住當自責心念老病死甚為切近若生天者著於妙欲無有治心善法若墮三惡道苦惱怖懼善心不生今受妙法云何可不至心專念耶又作念言生在末法末法垂已欲滅猶如救鼓開門放囚鼓音漸已欲止門扉已閉一扇豈可自寬不求出獄過去無始世界已來所更生死苦惱

萬端今所受法未得成就無常死賊須臾叵保當復更受無央數劫生死之苦如是種種鞭心令心得住心住相者坐臥行步常得見佛然後更進生身法身得初觀已展轉則易

生身觀法

生身觀者既已觀像心想成就檢意入定即便得見當因於像以念生身觀佛坐於菩提樹下光明顯照相好奇特或如鹿野苑中坐為五比丘說四諦法時或如耆闍崛山放大大光明為諸大眾說般若時如是隨用一處繫念在緣不令外散心想得住即便見佛舉身快樂樂徹骨髓譬如熱得涼池寒得溫室世間之樂無以為喻也

法身觀法

法身觀者已於空中見佛生身當因生身觀內法身十力四無所畏大慈大悲無量善業如人先念金瓶後觀瓶內摩尼寶珠所以尊妙神智無比無遠無近無難無易無限世界悉如目前無有一人在於外者一切諸法無所不了常當專念不令心散心念餘緣攝之令還復次一切愚智當其死時外失諸根如投黑坑若能發聲聲至梵天大力大苦大怖大畏無過死賊唯佛一人力能救拔能與種種人天涅槃之樂復次一切諸佛世世常為一切眾生故不惜身命如釋迦牟尼佛昔為太子時出遊道見癩人勅醫令治醫言當須不瞋人血飲之以髓塗之乃可得差太子念言是人難得設使有者復不可爾即便以身與之令治若為一切眾生亦復如是佛恩深

重過於父母。若使一切眾生悉為父母。佛為一分。二分之一。中常當念佛。不應餘念。如是種種功德隨念何事。若此定成。除斷結縛。乃至可得無生法忍。若於中間諸病起者。隨病習藥。若不得定。六欲天中。至尊第一。飛行所至宮殿自隨。或生諸佛前。終不空也。若人藥和赤銅。若不成金。不失銀也。

十方諸佛觀法

念十方諸佛者。坐觀東方。廓然明淨。無諸山河石壁。唯見一佛。結跏趺坐。舉手說法。心眼觀察。光明相好。晝然了了。繫念在佛。不令他緣。心若餘緣攝之。令還。如是見者。更增十佛。既見之後。復增百千。乃至無有邊際。近身則狹。轉遠轉廣。但見諸佛。光光相接。心眼觀察。得如是者。迴身東南。復如上觀。既得成就。南方西南方。西方西北方。北方東北方。上下方。都亦如是。既得方方皆見諸佛。如東方已。當復端坐。總觀十方諸佛。一念所緣。周匝得見。定心成就者。即於定中。十方諸佛皆為說法。疑網雲消。得無生忍。若宿罪因緣。不見諸佛者。當一日一夜六時懺悔。隨喜勸請。漸自得見。縱使諸佛不為說法。是時心得快樂。身體安隱。是則名為觀十方諸佛也。

觀無量壽佛法

觀無量壽佛者。有二種人。鈍根者。先當教令。心眼觀察。額上一寸。除却皮肉。但見赤骨。繫念在緣。不令他念。心若餘緣攝之。令還。得如是見者。當復教令。變此赤骨。辟方一寸。令白如珂。既得如是見者。當復教令。自變其身。皆

作白骨。無有皮肉色。如珂雪。復得如是見。當更教令。變此骨身。使作琉璃。光色清淨。視表徹裏。既得如是見者。當復教令。從此琉璃身中。放白光明。自近及遠。遍滿閻浮。唯見光明。不見諸物。還攝光明。入於身中。既入之後。復放如初。凡此諸觀。從易及難。其白亦應初少後多。既能如是。當從身中。放此白光。乃於光中。觀無量壽佛。無量壽佛。其身殊大。光明亦妙。西向端坐。相相諦取。然後總觀。其身結跏趺坐。顏容巍巍。如紫金山。繫念在佛。不令他緣。心若餘緣攝之。令還。常如與佛對坐。不異。如是不久。便可得見。若利根者。但當先作明想。晃然空淨。乃於明中。觀佛。便可得見。行者若欲生於無量壽佛國者。當作如是觀。無量壽佛也。

諸法實相觀法

諸法實相觀者。當知諸法。從因緣生。因緣生故。不得自在。不自在。故畢竟空相。但有假名。無有實者。若法實有不應說無。先有今無。是名為斷。不常不斷。亦不有無。心識處滅。言說亦盡。是名甚深清淨觀也。又觀姪怒癡法。即是實相。何以故。是法不在內。不在外。若在內。不應待外。因緣生。若在外。則無所住。若無所住。亦無生滅。空無所有。清淨無為。是名姪怒癡實相觀也。又一切諸法。畢竟清淨。非諸佛賢聖所能令爾。但以凡夫。未得慧觀。見諸虛妄之法。有種種相。得實相者。觀之如鏡中像。但誑人眼。其實不生。亦無有滅。如是觀法。甚深微妙。行者若能精心思惟。深靜實相。不生邪者。即便可得無生法忍。此法難緣。心多馳

散。若不馳散。或復縮沒。常應清淨其心了。了觀察。若心難攝。當呵責心。汝無數劫來。常應雜業。無有厭足。馳逐世樂。不覺為苦。一切世間貪樂。致患。隨業因緣。受生五道。皆心所為。誰使爾者。汝如狂象。蹈籍殘害。無有物制。誰調汝者。若得善調。則離世患。當知處胎不淨。苦厄逼迮。切身猶如地獄。既生在世。老病死苦。憂悲萬端。不得自在。若生天上。當復墮落。三界無安。汝何以樂著。如是種種。呵責其心。已。還念本緣。心想住者。心得柔軟。見有種種色光。從身而出。是名諸法實相觀也。

欲生無量壽佛國者。應當如是。上觀無量壽佛。又觀諸法實相。又當觀於世間。如夢如幻。皆無實者。但以顛倒虛妄之法。橫起煩惱。受諸罪報。如人見諸小兒共諍。瓦石土木。便生瞋鬪。觀諸世間。亦復如是。當興大悲。誓度一切。常伏其心。修行二忍。所謂眾生忍。法忍也。眾生忍者。若恒河沙等眾生。種種加惡。心不瞋恚。種種恭敬。供養。心不歡喜。又觀眾生。無初無後。若有初者。則無因緣。若有因緣。是則無初。若無初者。中後亦無。如是觀時。不墮常斷二邊。用安隱道。觀諸眾生。不生邪見。是名眾生忍。法忍者。當觀諸法。甚深清淨。畢竟空相。心無罣礙。能忍是事。是名法忍。新發意者。雖未得是法忍。當如是修習其心。又觀諸法。畢竟空相。而於眾生。常興大悲。所有善本。盡以迴向。願生無量壽佛國。便得往生。

法華二昧觀法

三七日一心精進。如說修行。正憶念。法華經

者當念釋迦牟尼佛於耆闍崛山與多寶佛在七寶塔共坐十方分身化佛遍滿所移眾生國土之中一切諸佛各有一生補處菩薩一人為侍如釋迦牟尼佛以彌勒為侍一切諸佛現神通力光明遍照無量國土欲證實法出其舌相音聲滿於十方世界所說法華經者所謂十方三世眾生若大若小乃至一稱南無佛者皆當作佛惟一大乘無二無三一切諸法一相一門所謂無生無滅畢竟空相唯有此大乘無有二也習如是觀者五欲自斷五蓋自除五根增長即得禪定住此定中深愛於佛又當入是甚深微妙一相一門清淨之法當恭敬普賢藥王大樂說觀世音得大勢文殊彌勒等大菩薩眾是名一心精進如說修行正憶念法花經也此謂與禪定和合令心堅固如是三七日中則普賢菩薩乘六牙白象來至其所如經中說

思惟略要法

達摩多羅禪經卷上

No. 618

東晉天竺三藏佛陀跋陀羅譯

夫三業之興以禪智為宗雖精麤異分而階籍有方是故發軔分途塗無亂躐革俗成務功不待積靜復所由則幽詣造微淵博難究然理不云昧庶旨統可尋試略而言禪非智無以窮其寂智非禪無以深其照然則禪智之要照寂之謂其相濟也照不離寂寂不離照感則俱遊應必同趣功玄於在用交養於

萬法其妙物也運群動以至一而不可有廓大像於未形而不無無思無為而無不為是故洗心靜亂者以之研慮悟徹入微者以之窮神也若乃將入其門機在攝會理玄數廣道隱於文則是阿難曲承音詔遇非其人必藏之靈府何者心無常規其變多方數無定像待感而應是故化行天竺緘之有匠幽關莫關罕闕其庭從此而觀理有行藏道不虛授良有以矣如來泥曰未久阿難傳其共行弟子末田地末田地傳舍那婆斯此三應真咸乘至願冥契于昔功在言外經所不辯必闇軌無匠孱焉無差其後有優波崛弱而超悟智紹世表才高應寡觸理從簡八萬法藏所存唯要五部之分始自於此因斯而推固知形運以廢興自兆神用則幽步無跡妙動難尋涉麤生異可不慎乎可不察乎自茲已來感於事變懷其舊典者五部之學並有其人咸懼大法將頹理深其慨遂各述讚禪經以隆盛業其為教也無數方便以求寂然寂乎唯寂其揆一耳而尋條求根者眾統本運末者寡或將暨而不至或守方而未變是故經稱滿願之德高普事之風原夫聖旨非徒全其長亦所以救其短若然五部殊業存乎其人入不經世道或隆替廢興有時則互相昇降小大之目其可定乎又達節善變出處無際晦名寄跡無聞無示若斯人者復不可以名部分既非名部之所分亦不出乎其外別有宗明矣每慨大教東流禪數尤寡三業無統斯道殆廢頃鳩摩耆婆宣馬鳴所述乃有

此業雖其道未融蓋是為山於一蕘欣時來之有遇感奇趣於若人捨夫制勝之論而順不言之辯遂誓被僧那至寂為己任懷德未忘故遺訓在茲其為要也圖大成於未象開微言而崇體悟惑色之悖德杜六門以寢患達忿競之傷性齊彼我以宅心於是異族同氣幻形造跡入深緣起見生死際爾乃闢九關於龍津超三忍以登位垢習凝於無生形累畢於神化故曰無所從生靡所不生於諸所生而無所生今之所譯出自達摩多羅與佛大先其人西域之俊禪訓之宗搜集經要勸發大乘弘教不同故有詳略之異達摩多羅闡眾篇於同道開一色為恒沙其為觀也明起不以生滅不以盡雖往復無際而未始出於如故曰色不離如如不離色色則是如如則是色佛大先以為澄源引流固宜有漸是以始自二道開甘露門釋四義以反迷啟歸塗以領會分別陰界導以正觀暢散緣起使優劣自辯然後令原始反終妙尋其極其極非盡亦非所盡乃曰無盡入于如來無盡法門非夫道冠三乘智通十地孰能洞玄根於法身歸宗一於無相靜無遺照動不離寂者哉庾伽遮羅浮迷譯言修行道地

修行方便道安那般那念退分第一
前禮牟尼尊 熾然煩惱滅 流轉退住者
度以升進道 修行微妙法 能離退住過
亦滅一切惡 成就諸功德

佛世尊善知法相得如實智慧滅煩惱盛火出熾然之宅乘諸波羅蜜船度無量苦海以

本願大悲力故不捨眾生。為諸修行說未曾有法。度諸未度。令得安隱。謂二甘露門各有二道。一方便道。二曰勝道。清淨具足甚深微妙。能令一切諸修行者。出三退法。遠離住縛。增益升進。成就決定。盡生死苦。究竟解脫。兼除眾生久遠癡冥。佛滅度後。尊者大迦葉。尊者阿難。尊者末田地。尊者舍那婆斯。尊者優波崛。尊者婆須蜜。尊者僧伽羅叉。尊者達摩多羅。乃至尊者不若蜜。多羅諸持法者。以此慧燈次第傳授。我今如其所聞而說是義。

我今如其所聞 演說修行地 方便勝究竟
如其修所生 修行於善法 先當知四種
退減住升進 決定諸功德 修行退減時
令住法不生 亦不能升進 是今當略說
先當起等意 習行慈心觀 須臾止瞋恚
令暫息不行 煩惱暫止息 次當淨尸羅
尸羅既清淨 三昧於中起 三昧已修起
觀察應不應 善知應不應 修向所應作
既向所應作 專念繫心處 已能樂彼處
正觀依風相 正觀依風時 其心猶馳亂
止心在入息 安般者二種一見二觸鈍根不見 如繫調御馬
心既止入息 思惟正憶念 冷暖與輕重
柔軟麤澁滑 修行諦覺知 隨順善調適
於觸復不了 是說修行退 數一以為二
數二以為一 至九猶錯亂 是說修行退
若於修行退 更數從初起 十數滿足者
遠離諸過行 不修與過修 或有異修起
有此諸過生 是說修行退 修行若俱數
心懼生惑亂 惑亂若增長 是說修行退

氣息不通流 衝擊於鼻面 頭頂悉苦痛
內或絞風起 息亂失其道 而彼不知治
身體極燒熱 其心生憤亂 四種既錯亂
依風極違諍 修行欲令息 而不善方便
不知對治法 是必疾退減 修行緣入息
而反緣出息 修行緣出息 而反緣入息
於二心俱淨 是應修行果 寂止定意生
而復更求數 有此諸過謬 是皆修行退
急喘而安般 則令念錯亂 由是錯亂念
修行心發狂 其心發狂故 不知應不應
於二無分別 是說修行退 修行數已成
息去亦隨去 去已處處住 於彼善觀察
既觀令息還 還已起清淨 不善知六種
是說修行退 長短悉分別 遍身盡覺知
身行漸休息 一切應決了 於此不善知
是修行退身念處 知喜亦知樂 勤方便意行
令修行退四勝竟 當復制心行 不至掉亂 受念處 次分別知心
修行正觀察 又生欣悅心 還復攝令定
非是不定心 已定心解脫 四勝竟 善修解脫者
不令心退沒 若入退減分 則無有解脫
觀察無常斷 離欲與滅盡 出息入息滅
是名修行勝 此四相似法念處 如是十六行
自在心迴轉 覺觸之所獲 見得亦復然
若於見與觸 不善識分際 是過應當知
無智令修退 修行上增進 不應緣於下
緣下亦如是 不應上增進 若見二增進
心住而等觀 任之則自成 還到修行處

修行勝道退分第一
方便道安般念退分第一

勝念已成就 懈怠竟沈沒 是則為退像
無堪於所求 不染污無記 起諸煩惱退
垢濁熱炎生 由是失正見 振掉或關鑰 以反
浮飄麤澁滑 是五退減相 修行應分別
望遠絕所怖 有見已墜落 還顧覩深嶮
是皆退減相 長病誦止諍 多業遠遊行
彼時解脫種 是五退減因 信戒聞捨慧
於是漸衰退 身重與昏鈍 耽睡及沈沒
是五應當知 修行退轉相 恐怯多猶豫
驚畏不欣樂 懈怠離所欲 不迴向修行
不習過修習 是二俱為失 彼時解脫種
於是修行退 三昧離相樂 爾炎皆消盡
麤澁四大種 還從身內起 掉動失正念
由是意憤亂 其心不恬靜 斯從行者生
一切諸瑞相 不顯現分明 修行如是觀
欲見為甚難 諸根悉馳縱 隨欲向所緣
邪意普流散 樂著諸境界 形消息愁慘
其身皆燒然 如是燒然者 是說為憂退
方便不精勤 後則生悔恨 聞所應成就
欲進劣無能 不趣喜勝處 或見勝不取
皆由無智故 是說修行退 自念有越戒
疑悔及諸覺 意淡無滋味 是說修行退
諸過定意羸 三昧漸消滅 心亂蓋所覆
是說修行退 心舉調順捨 不觀時非時
不了住起緣 無智故修退 不知六時行
六界亦不善 亦愚六巧便 是說修行退
貪欲瞋恚覺 十想巧方便 得向諸禪地
不觀處非處 業報及正受 無知故修退

禪定諸解脫

淨味愚不了	諸根到處道	性欲不分別
心隨眾雜相	是悉無知退	於苦樂速道
其心不趣向	如是意迷惑	必向退轉處
起住與起緣	入出及方便	六法不成就
是令修行退	知法亦知義	知時亦知量
自知與知眾	及知福伽羅	於七愚不了
是令修行退	興起諸惡法	習行卑賤業
親近不善友	令是修行退	錯說違所應
愛者心樂向	當知是不久	必於修行退
所止處及人	床臥等眾具	斯皆非所樂
近令修行退	喜隨諸雜相	損減所修慧
棄捨所緣處	心不得真實	修行捨本相
散心隨外緣	雖欲還彼處	意眾不復樂
遂失長養分	其心不一定	身無復滋潤
悅樂亦不生	所依不可樂	身意俱錯亂
三昧不復起	其心永不住	如是不住心
必於修行退	愛見慢增禪	於緣心味著
有此累念生	是說修行退	身如利刺害
或復極振掉	舉體皆煩壯	如蛇毒充滿
有此三過惡	必於修行退	得未得服行
他務意不閑	習近三退法	是說修行退
業與煩惱報	說是三障闕	亦有解脫障
是令修行退	方便想惡行	三摩提行地
於彼不觀察	是令修行退	方便想諸地
三昧行及餘	所聞隨悖望	則於發趣退
生時作滅想	滅時作生想	二想俱當失
是則修行退	若於住法中	而作生滅想
興此諸顛倒	是說修行退	入時作出想
出時作入想	二俱作住想	是說為顛倒

欲斷煩惱縛	修行正方便	由彼得力故
相似諸相生	相似相既生	修行心隨轉
煩惱即時起	是說修行退	退過諸駛水
漂浪修行者	隨我力所能	少量退法海
無量餘退過	是深非所惻	諸深明智者
自當廣稱說	勝道中退分竟	
修行方便道安般念住分第二		
如我力所能	演說退過已	今當說住過
修行者善聽	若於入出息	無見亦無覺
不解方便求	是則初門住	聞慧既已生
應起思慧念	不善解次第	愚癡住所縛
若數已成就	息去應隨去	不知隨順法
是說修行住	如佛問比丘	誰習安般念
有一比丘答	是念我修習	汝有安般念
不言汝無有	復更有勝妙	牟尼說當修
方便道安般	念住分第三竟	
修行勝道住分第四		
勝道修正觀	相行念已成	不善升進法
是則住所縛	愛著所緣境	進業心懈怠
由是縛所縛	不能至勝處	或有不可動
非軟亦非堅	或強極牢密	亦如金剛像
有此五障闕	不進亦不退	是則住縛相
遠離升進道	亂光及黑闇	忍自身不現
譬燃濁油光	亦如翳目視	光明不顯發
背捨諸喜樂	寂止息樂分	彼終不復生
猶如堅實物	而有濡相現	或時修行者
住相亦復然	相非隨所欲	而起隨欲想
雖欲令隨意	終不從所樂	謂相非所留
而欲強制持	如是違反念	則為住所縛

是想已成就	當知非所制	住彼去留相
能到最勝處	欲令涌作沒	或欲高為下
於去欲使來	於住不欲住	滅時欲不滅
終不如所欲	修行住生滅	所行常轉進
諸法相已成	終不捨自相	若不捨自相
自相則顯現	薄皮覆不淨	令不見身穢
威儀及眾具	利樂翳身苦	相似次第生
前後續無間	隱蔽非常相	令不見身變
施作服用受	攝持吾我相	能憶念本事
隱身非我觀	是諸相似相	修行不分別
於彼起愛樂	而生功德相	染著妄想生
不復樂升進	不能取勝法	住過日增長
非我相似相	此等不迴轉	如是不迴轉
行者癡惑生	無智住所縛	繫著於彼處
樂著生諸過	是相今當說	爾炎漸損壞
分離及交亂	破散叵和合	是則住相縛
於身不巧便	自生分離想	交亂或塵碎
是為住所縛	守常無異想	眾色不次生
種種眾妙想	亦不次第起	流出而不住
其身漸消滅	相或來復去	修行不增長
寂止既不生	於身無長養	心不起悅樂
是說不淨捨	彼不清淨捨	所見不鮮白
亦不能升進	亦復不退轉	如戲沙門像
少時生悅樂	譬如借衣服	亦如夢所見
為命不清淨	諂曲及餘惡	聚落知識所
自顯其功德	覆藏諸過惡	犯罪不發露
及餘一切縛	垢污修行者	髻髻有事相
而便起實想	未熟謂為熟	未滅想已滅
方便不等滿	而欲求升進	如割含穗苗

是則住所縛 業始無方便 相現堅守持
 過進心矜舉 如是住所縛 或有修行者
 而起斷常見 是見令心亂 則為縛所縛
 或有修行者 身身細微觀 彼為住所縛
 厭心不增長 厭心不增進 不能離貪欲
 若不離貪欲 何從有解脫 解脫不成就
 終不得漏盡 不斷諸漏者 則無實智慧
 於彼身念處 住相已分別 受心法念處
 如是應廣說 修行心不悅 彼喜亦不生
 身無寂止樂 當知是住相 修行所受獲
 信戒聞捨慧 常守其少分 是則為住相
 有住縛比丘 往到阿難所 迷於所住相
 是今當略說 得無相三昧 六年住所縛
 樂欲聞所說 常隨逐阿難 不能進所業
 亦復不退轉 住於住境界 不得解脫道
 不來亦不去 解脫已而住 住已復解脫
 解脫已還縛 或有修行者 住在不退地
 微細煩惱起 而不能覺知 不覺煩惱故
 不能到勝處 於地無分別 亦無有退過
 地諸過不起 如是止於住」或於住分中
 而失眾妙相 眾妙相雖滅 意猶順彼地
 意順彼地時 餘分樂相生 已有少樂故
 心依寂止住 因其寂止心 自謂作已作
 安止不具足 不得具足果 無智翳心目
 而自謂為智 修行無智障 不覺所應用
 覺所應用者 於地能究竟 彼住共地中
 種種垢所污 若使修行者 成就不共地
 如是知過患 彼終不為縛 不識煩惱過
 愚癡無實智 於禪覺吉安 猶如象繫樹

修行觀爾炎 莫知所起處 從其所依出
 而自不能知 不涌亦不沒 不見相所起
 亦不知滅處 過亦無過是 所說諸障礙
 皆是堅住相 謂不由彼住 斯非明智說
 興造諸過患 若干因緣縛 能用諸對治
 眾妙復顯說 所尊不恭敬 亦不捨憍慢
 自隱覆其過 不向明者說 我年既衰老
 已為眾所棄 或能失利養 令我生苦惱
 心常懷憂畏 深慮長歎息 我後當死時
 將欲作何計 隱過心憂惱 愚惑作所縛
 橫自生罪累 失大功德海 味著現法樂
 貪饕無點慧 棄捨後世界 興此諸過惡
 如是諸住縛 所起各各異 修行無怯劣
 能治所應治 怯劣無方便 自謂無由進
 是則甚難拔 如象溺深泥 如是甚難拔
 懈怠心所欺 長夜沒住泥 熱迫而趣死
 業行煩惱報 為此三障覆 無智無勢起
 永為住所沒 久遠積癡冥 業行諸煩惱
 繫縛斯等類 迷亂不自在 習近諸過惡
 遠離善功德 令其意勿擾 如箭旋虛空
 蛇毒盛充滿 蝮蠍惡龍處 巨海深無底
 無澤大火聚 盲人近彼遊 闇往而不見
 修行住所縛 其過亦如是 住過多無量
 升進德亦然 如海無涯底 是深不可量
 世間無知障 真實慧為燈 持燈無放逸
 彼明終不滅 善說住分過 縛諸無點者
 決定知境界 究竟非我分 種種過所縛
 是縛非一相 當知業眾緣 唯佛能覺了
 修行方便道升進分第五

比丘安般念 功德住升進 能令智慧增
 我今次第說 功德住已進 進復功德住
 是故說修行 功德住升進 修行於鼻端
 繫心令堅住 專念諦思惟 正觀依風相
 入息與出息 繫心隨憶念 憶念若不忘
 是初功德住 彼功德住已 復起方便求
 更求功德時 住則生升進 升進等起時
 亦生功德住 是名住已進 進已功德住
 善解安般相 功德及諸過 息輕重冷暖
 軟麤與澁滑 阿那攝般那 是攝持諸根
 於彼所緣境 攝之令寂止 外散心數法
 攝還義亦然 持風來入內 是故說阿那
 心轉於所緣 止令不復轉 心於所緣起
 亦復制令滅 修行觀若增 制之令從止
 修行若止增 起之令從觀 見增則以觸
 觸增則以見 得證與智證 二增俱相攝
 修行緣不寂 意寂止攝來 身中清涼起
 滅除諸熱惱 掉踊不靜心 攝之令寂止
 勤方便迴轉 其身悉充滿 長養四大種
 當知從息起 是種復增益 行者報四大
 阿那力能起 寂止善法分 我所大惡刺
 亦能拔令出 息短而漸滅 修行心安靜
 是故佛世尊 說名為阿那 復次般那相
 是今當略說 毛孔諸竅處 先淨治息道
 前出名般那 始由入風起」修行出息時
 諸根隨所緣 心心法俱順 是亦說般那
 出息歸於滅 乃入根本地 正受及命終
 斯由捨出息 修行出息滅 次第阿那生
 滅盡三摩提 第四禪亦然 般那既已滅

次第阿那生 阿那時悌望 說阿世婆娑
 我觀彼死者 定無有是相 彼息更生者
 觀有如是相 毒淤泥火蛇 此相似境界
 出息能攝意 不令隨所緣 猶如制象鉤
 名世婆娑出息有攝心義 捨除顛倒想 成就真實想
 離自在及常 唯為空行聚 本無所從來
 去亦無所至 去來不可得 亦不須與住
 慧智明見此 離諸知作者 出息無作者
 見則墮顛倒 出息已過去 彼則不可見
 命斷諸息滅 過去亦復然 安般諸功德
 出息與入息 眾物及字義 我已略說竟
 是種增故說 未曾相離用 若為覺想亂
 當習安般念 已能應於數 則除內貪著
 於數若隨順 是則離不順 志在無亂境
 能攝諸亂想 先數從一起 如是乃至十
 修行順此數 便得功德住 已得功德住
 則能求升進 滅一切亂覺 佛說增上故數門竟
 數能滅一切 覺佛但言滅 一切不死者
 以增上故也 內外出入息 去則心影隨
 決定善觀察 順是趣涅槃 修行出入息
 隨到所起處 出入息所起處同在臍 如是知升進
 能離外貪著 隨安止極風處 極上下 三摩提等起
 三昧既已起 便得功德住 門竟 修行正住已
 種種觀察風 先觀於本處 謂風所從起
 此處為云那 為一為二耶 冷暖悉觀察
 八種如前說 為總觀諸大 唯在一種耶
 觀時悉俱有 以一增上說 修行觀風大
 造色從彼生 唯心與心法 依彼造色起
 非彼造色已 而復有種大 諸有入出息

是風名依種 報風及長養 是為三種風
 或說入在前 出者在於後 或說出在前
 入者在於後 皆有因緣故 彼作如是說
 如其真實義 慧者乃決定 於臍處所起
 淨治毛孔道 此報風開毛孔 故名出非出外 由此風義故
 彼說出在前 毛孔已開淨 入者則在前
 如人初生時 阿那入故起 息風最先出
 是故說波那 此是真實義 息風諸種大 割截不生苦
 當知彼非受 謂受則不然 以彼修行者
 不患諸斷逼 是故出入息 於身復非受
 識命若斷時 息則不迴轉 是則眾生數
 必由命根起 息則是身行 世尊之所說
 亦名根本依 眾生所由轉 是息既已滅
 命則無所依 以能持命根 故說眾生數
 阿那般那念 緣風為境界 雖曰正思惟
 而非真實行 一切所修觀 彼悉緣風起
 於觀有差別 次第今當說 阿那般那念
 分別有二種 所謂從聞起 思慧與修慧
 於是安般念 比丘聞慧生 一切時悉受
 名字為境界 境界出入息 正念思慧生
 當知彼緣名 時或復緣義 阿那般那念
 所起修禪慧 悉已捨名觀 唯緣諸法義
 當知近境界 無有種種異 亦非相續緣
 說是等智行 謂是安般念 無癡智慧性
 亦名為捨性 是則佛所說 當知是慧性
 捨根共俱生 若使是捨性 則與餘共起
 欲色二有繫 無色無身依 非彼最後禪
 身密無息故 或謂根本地 亦復是眷屬
 說言唯眷屬 非是根本地 欲使彼捨性

在於根本地 阿那般那念 應當在八地
 所言唯眷屬 如是說捨根 知彼安般念
 唯在於五地 此定在五地 依是處迴轉
 欲中間未至 及後二眷屬 最上頂四禪
 彼雖有捨根 無有於彼身 淨治毛孔道
 第四及眷屬 彼中說二種 報生與長養
 唯無有依風 出息與入息 是風名為依
 以身極厚密 無依說二種 佛說出入息
 四禪正受刺 亦言咽喉處 明知有所說
 是彼方便故 亦以禪義攝 出息與入息
 彼處定無有 修行觀出息 上際第四禪
 已極風境界 於彼正憶念 云何我是心
 於緣究竟未 或復更於上 少進重觀察
 或即於彼住 不作餘方便 修行如是觀
 則能除疑惑 修行極風際 是處善觀察
 當知如是心 則名除疑觀 門竟 於上觀察已
 依風還止住 觀察所應已 復起餘所修
 若彼觀風心 於還善決定 是說修行者
 迴轉巧方便 如人遊聚落 所作訖已歸
 修行如是觀 喜樂遂增長 已捨入息念
 安處出息緣 亦捨出息念 安處入息緣
 於數已究竟 息去亦隨去 如是一切種
 亦名為迴轉 觀察所應相 相相而迴轉
 種種眾事觀 次第轉亦然 善於迴轉者
 說此迴轉義 當知是迴轉 修行智慧處
 從彼方便起 勝道現生前 聞慧念已度
 次第思慧生 已捨欲界行 然後入修慧
 是悉名迴轉 世尊之所說 從彼未至地
 次第入初禪 乃至第三禪 其轉亦如是

第四禪眷屬 若彼有風者 是亦應迴轉
 入於根本地 從彼起巧便 次第住起緣
 入出與優波 此六悉迴轉 捨共方便地
 共地現在前 捨共方便地 不共現在前
 捨不共方便 不共現在前 緣相方便地
 展轉究竟地 是名上迴轉 明智所稱說
 聖人凡夫共有法名為共地從緣至緣名為轉諸相諸方便諸地次第轉亦如是也

已說迴轉義 無垢清淨念 今當次第說
 如令彼修行 須臾抑止蓋 是則為清淨
 不淨非所應 若已成就數 能捨內貪著
 此義應當知 慧者觀清淨 隨順已成就
 能捨外貪著 如是正思惟 智者念清淨
 比丘心已住 不為亂所亂 如是不動念
 修行智清淨 若已於風際 觀察離疑惑
 不復更求息 是則為清淨 念地悉已竟
 所依諸過惡 不為則清淨 是說須臾頃
 阿那般那念 方便道所攝 功德住升進
 是義我已說 方便升進第五竟

修行勝道升進分第六

功德住升進 及餘方便攝 修行一切地
 共地不共地 功德住升進 彼依勝道起
 種種相行義 今當說善聽 梯梯既已起心住處名
 修行人愛樂 如是愛樂心 巧便功德住
 慧者善方便 起意勤修行 如其功德住
 是則巧方便 將入微妙境 勿隨流注想
 慧者攝心住 如應善受持 所住妙功德
 澄淨無垢濁 具足無減少 清淨安隱住
 淳一普鮮明 凝定而不動 是緣由感有
 時過復歸無 色相次第起 種種眾相生

修行正思惟 身心生喜樂 於是功德住
 具足攝止觀 既能起身樂 心亦正安隱
 自地亦他地 功德住升進 是今當略說
 修行廣分別 修行三摩提 巧便隨順念
 智者開慧眼 說名為功德 心足處安立
 說名功德住 聖道修對治 說名功德進
 對治諸聖行 功德住升進 隨地過惡心
 所起悉能除 修行勤精進 功德利增廣
 信戒聞捨慧 無貪恚癡根 欲精進慚愧
 除喜不放逸 悅樂念定捨 正智餘善法
 如是一切種 自地離諸垢 其功德住立
 即隨地對治 是由精進力 助善長養心
 何於彼地中 種數不攝受 功德住升進
 自地以廣說 自地善根力 他地功德生
 修行最勝義 此相今略說 自地既增上
 餘勝淨法生 當知是功德 他地而升進
 無量行方便 一切諸度法 種種對治相
 他地功德起 謂於初念處 三念兼已修
 煖來及頂忍 世間第一法 見道思惟道
 無學道亦修 諸禪與神通 無量無色定
 正法道品分 究竟漏盡智 背捨一切入
 妙願智清淨 身念善根力 乃起是諸法
 微妙功德相 一切隨順生 若任繫心處
 是則自地相 其相起在身 亦現亦復觸
 有時說近果 有時說非近 或復有與果
 或空無所與 所謂近果者 是相近邊住
 若彼果不近 當知是相遠 若使現而觸
 是即與果相 雖現而不觸 空相無功德
 譬猶無果樹 華繁而無實 如人冷渴逼

遠見有水火 彼終不起觸 但見相亦然
 空無功德故 於身無快樂 喜悅極增長
 息樂及寂止 身心受斯樂 是說與果相
 功德及餘法 自地與他地 升進相迴轉
 四種俱亦然 一切升進相 殊妙種種印
 蓮花眾寶樹 摩麗諸器服 光炎極顯炤
 無量莊嚴具 慧說為勝道 功德住升進
 所起諸妙相 我今當具說 修行者諦聽
 於上曼荼羅 淳一起眾相 流光參然下
 清淨如頗梨 其光充四體 令身極柔軟
 又復從身出 漸漸稍流下 隨其善根力
 遠近無定相 彼成曼荼羅 勢極還本處
 根本種性中 其相三階起 功德住五相
 功德進五相 不壞功德二 半壞功德二
 盡壞功德一 復還繫心處 住本種性已
 流散遍十方相生功德十相上十相各復一相現
 又於流散邊 生諸深妙相 於彼深妙際
 復生深妙相 上下輪諸相 亦復如是現
 於彼三階處 種種雜相生 自相各已滅
 唯彼總相住 諸雜既已無 寂靜行迴轉
 此三曼荼羅 境分猶不移 順本功德住
 自體如前說 入息三摩提 遍充滿十方
 出息三摩提 遍充滿上方 二俱滿十方
 正受妙甚深 如是隨意者 是謂法自在
 清淨繫心處 無法而不求 既生有長養
 成就諸功德 如天曼陀樹 曼陀池生長
 功德住升進 種種眾妙相 是義我已說
 修行善守持 勝道升進第六竟

修行方便道安般念決定分第七

已說升進法 所攝諸功德 修行決定分
是今次第說 善於出息念 入息俱亦然
出入諦思惟 分別具明了 此則決定分
世尊之所說 一切諸善根 各各盡自相
最勝無上智 說名為決定」彼諸修行者
安住決定分 出息入息時 正觀無常相
息法次第生 展轉更相因 乃至眾緣合
起時不暫停 當知和合法 是性速朽滅
法從因緣起 性羸故無常 一切眾緣力
是法乃得生 虛妄無堅固 速起而速滅
非常毒所毒 其性不久住 修行如是觀
此則決定念 譬如運行天 息變疾於彼
決定無常想 修行趣涅槃 非出息未滅
而有入息生 非入息未滅 而有出息生
如是諦觀察 修行決定分 麤濫利刺生
種種苦逼相 謂息出與入 一切時迫切
於息能覺了 具足眾苦相 如是諦思惟
說名為決定 自相無堅固 寂滅空無我
因緣力所起 從緣起故滅 捨離有我相
常住不變易 如是顛倒行 一切悉遠離
唯作真實觀 是名為決定 非我無牢固
亦無有自在 非彼出入息 曾有覺知相
諦知無我故 是說為決定 當知是智相
相似聖行名 此則為方便 非彼真實行
比丘安般念 雜想覺所亂 既亂心不悅
應當從數起 或從入息數 或從出息數
思亂覺觀想 由是究竟離 慧者於入息
繫心行數時 一入數為一 不雜數出息
專念不亂數 如是乃至十 捨彼十出息

從此得決定 此則說具足 成就根本數
更有餘數法 修行方便起 若於根本數
不能起決定 促息使易覺 方便令心生
當捨二出息 然後數入一 定意心不亂
第二數成就 若於二方便 猶不起決定
乃至越十出 然後數入一 正念心不亂
次第至具足 是說修行者 十種數成就
如上十種法 是則數究竟 於上更復捨
增數非修行 修行如是數 是則數法成
成已應當捨 復進餘方便 修行於數法
若復不成就 應更如前說 還從初數起
方便成數法 便得決定分 數法已成就
慧者心隨順 六種如前說 修行正方便
修行於六種 疾生厭離想 不樂著生死
勤憂斷煩惱 修行心遠離 一切有為法
當知是離欲 清淨決定分 或說長在前
或說短在前 如其決定義 今當次第說
謂出息始起 說言短在前 是說非所應
勢漸增進故 息去漸久遠 乃至未還間
當知盡是長 謂短則不然 出息漸增長
未到究竟處 是中所觀察 說名長中短
一心勤方便 專念正思惟 增長至究竟
說名長中長 觀已風迴轉 捨離餘求想
然後得決定 此則短中長 入息極短時
還到所起處 於是所觀察 說名短中短
如是正思惟 修行善明了 已得決定分
復進餘方便 滿身遍覺知 出入身行息
修行如是覺 則為決定分 譬如火熾然
光炎則長遠 薪盡火將滅 光炎還漸短

若更增益薪 光炎普周遍 勢盡乃歸滅
四種風亦然 或說於長短 內外互立名
或二俱長短 如是種種說 如彼汲深井
瓶下轉就遠 既攝令還上 訖至復之短
譬如仰射空 矢發疾無閔 其去漸高遠
勢極還自下 修行正思惟 觀察依風相
初遠然後近 長短義亦然 猶如牽旋輪
屈伸互往來 往遠名為長 來近則為短
息風迭出入 長短亦復然 譬彼真諦觀
先苦而後集 觀息亦如是 先長然後短
若初禪息短 第二禪息長 以達正受義
是說則不然 於彼初禪中 息風勢極遠
第二禪息短 正受漸差別 滿身遍覺知
則依第三禪 最後身行息 以離毛孔故
此說諸三昧 隨順功德相 修行安住彼
不為覺想亂 何故初禪中 唯說長無短
不捨諸所依 由是故息長 彼以覺想力
能令息去長 第二捨諸依 勢羸故息短
甚深修多羅 佛說山頂泉 涓流勢不遠
餘處無來故 如彼山頂喻 第二依亦然
唯從其處起 是終不能遠 彼說健士夫
負重而上山 竭力令氣奔 息風急迴轉
既到安隱處 其息乃調適 是喻說彼息
前短而後長 所說健士夫 負重而上山
以身力方便 是乃令息長 如彼劣方便
不自力負重 以無力方便 息微故不遠
譬如壯夫射 能令箭極遠 劣力無方便
勢弱去則近 此喻應當知 是說長短義
修行細微覺 一切諦明了 如是十六分

悉名為決定 如方便升進 分別功德住
 決定安般念 亦應如是說 如彼所未說
 諸餘功德住 是故我當說 如其決定分
 觀察風所起 根本極清淨 修行妙微相
 則於是處現 於彼究竟處 摩尼寶三昧
 當知此功德 方便根本生 已說妙方便
 根本決定分 餘深正受相 一切如前說
 方便決定分竟

修行方便勝道決定分第八

已說方便道 所攝決定分 勝道決定相
 是今我當說 修行善決定 繫心處堅固謂爾
 身受與心法 於是正觀察 說有六種因

是能成就果 成壞各三種 成熟熟亦壞也
 修行決定相 於是六種因 方便善觀察
 是則能次第 疾得諸漏盡 復更有餘因

種種成壞事 如是多無量 我今當略說
 何等為修行 水種所壞相 謂七日死屍
 毀變相已現 彼彼諸死屍 青黑瘀爛壞

已壞膿血流 惡汁相澆漫 潰漏若分離
 雜惡極臭穢 是悉水所壞 內身俱亦然
 乃至劫成敗 斯由水大力 水輪極沸湧

大地皆濺壞 從彼三禪際 周匝水來下
 洪注極漂蕩 有物皆消盡 一切情識類
 百穀及蕞林 土地地所生 悉為水所壞

眾生水所壞 是皆依宿業 如水上火災相
 無垢決定說 此諸一切種 皆從三昧地
 修行果所起 當知是決定 修行善繫心

安住三摩提 是能於所緣 明見彼種相
 此地熟時熟 亦義言壞此地能 壞煩惱時見壞相

修行所見壞 水大決定相 火大所壞相
 今當說善聽 識類非識類 斯亦如上說
 及自現火然 一切皆消盡 乃至劫成敗
 世界悉灰滅 於彼火輪處 熾炎大火起
 亦從二禪際 彌滿悉雨火 盛火普周遍
 世界俱洞然 於彼三昧地 正觀思惟起
 修行見此變 火壞決定相
 風大所壞相 今當次第說 如上諸種類
 悉為風所壞 大地及須彌 分散若粉塵
 一切盡磨滅 是皆風大力 上際第四禪
 下極風輪界 災風從彼起 其中皆散壞
 一切風所壞 智者見真實 如是正思惟
 風壞決定相 云何彼修行 常起深憂厭
 於前見苦法 隨憶念不忘 八苦大地獄
 各增十六分 彼彼眾苦類 無量邊地獄
 眾生生彼處 隨行受眾苦 我於此惡道
 未離或牽來 如八大地獄 誰能盡稱說
 其中無量苦 難可得邊際 設人有百頭
 頭各有百舌 欲說地獄苦 我悉能究竟
 如愚黠地經 唯佛善分別 往返無量劫
 無有能測者 輪迴苦毒海 自見宿命時
 顛倒不善行 致此大苦果 便得順涅槃
 是痛曾悉經 修行憶本苦 受癡不愛果
 闇冥心增上 畜生不淨業 形類各別異
 種種苦報身 九萬九千種 隨業各受生
 空行水陸性 蚊行蠕動類 展轉相殘食
 宛轉此劇處 一切諸畜生 顧此而懷懼
 我以愚癡故 悉曾受此苦 則於苦決定
 心與厭患俱 修行深憂厭

修行已如是 方便生厭離 又復自億念
 餓鬼無量苦 咽細如針孔 巨身如沃焦
 於此無數劫 飢渴極熱惱 見天降甘雨
 欲飲成炭火 如彼四大海 深廣無崖底
 飲之令悉盡 不能止飢渴 裸形被長髮
 狀燒多羅樹 於中甚久長 受此種種苦
 業風飄東西 吹身令碎折 亦如狂飈起
 摧破久枯樹 我積慳貪行 不習惠施業
 故生餓鬼處 受此諸苦痛 三昧境界地
 修行思惟起 種種別觀察 便得不放逸
 雖未斷煩惱 見此眾苦迫 楚毒深憂懼
 極厭生死苦 既厭能離欲 如觀掌中寶
 貪欲既已離 便速得解脫 譬如香美食
 其中有蠱毒 種種生死味 雜苦亦如是
 亦如篋盛蛇 有人負自隨 若能覺棄捨
 不為毒所中 身亦復如是 四大為毒蛇
 智者能捨離 不為彼所害 如愚執火炬
 急持即自燒 明人知時捨 不為火所焚
 樂著生死者 災炎常熾然 若能覺捨離
 不為火所焚 譬諸恐怖處 亦如被燒舍
 蚯蚓毒嗷聚 生死畏過是 譬猶空聚落
 又如彼虛器 諸法空無我 真實性亦然
 此三惡道中 如是苦無量 雖天有喜樂
 是亦為大苦 譬彼盛火然 貪愛熾如是
 久處在天上 常為欲火焚 自憶忉利天
 安處善法坐 天女侍供養 無量極快樂
 四園列寶樹 花果妙莊嚴 隨意五所欲
 一切曾悉受 時乘白龍象 遊觀諸浴池
 縱意林流間 迴顧彌日夕 食必須陀味

飲則甘曼陀 充實無疑患 受樂如大海
又處內勝堂 天女進音樂 妖艷極姿態
光色曜心目 妙音六萬種 常聞美軟聲
耳目隨彼轉 令我心醉冥 諸天發微歌
聲與絃管諧 偃臥聽音樂 寤寐皆愜悅
諸根迴五欲 猶如旋火輪 須彌山王頂
安處快自在 百一眾雜寶 間錯莊嚴地
諸天共娛樂 經歷甚久長 觸彼五境界
發動五情根 一切悉奇特 皆是快樂因
諸天共器食 隨福有差別 見此異色時
心則生憂惱 如是極愁慘 猶如地獄苦
食此不淨飯 低頭內慚恥 悔責本宿業
令我致此苦」諸天阿修羅 自守貪彼利
由是興諍怒 畏死大恐懼 或為天給使
或復極貧窶 我雖生天上 無異惡道苦
於彼恒樂處 衰死二五相 是相及命終
爾時最大苦 方欲恣所樂 五衰忽然至
若見是相時 愁怖不自安 天眼卒便瞬
浴已水著身 一切妙境界 其心不喜樂
千種樂自然 加陵頻伽音 今則寂無聲
當知七日死 玉女悉捨去 餘天共從事
見已生熱惱 命終入地獄 唯有賢聖人
了達無常變 解脫生死苦 凡夫為燒然
腋下流汗出 衣服卒垢膩 見已大恐怖
是則淨業盡 華冠皆鮮嚴 而今忽萎熟
身體本光澤 一朝頓枯悴 常所愛樂坐
今惡不復樂 是五惡瑞現 當知死時至
唯有見諦者 無此諸惡相 我今說比丘
於是增厭患 無此一偈 諸天及天處

衰變不久住 明智修行者 見斯無常變
四寶須彌王 真金山圍遶 修行慧眼淨
見此悉融消 又諸大鐵圍 周匝四天下
消壞非常相 行者見明了 修行於天上
如是觀察已 復於人道中 思惟正憶念
或時犯王法 斬截身手足 拷掠極楚毒
我悉遍經歷 親戚永別離 悲戀為墮淚
設集著一處 過於四大海 計我從本來
人中所受生 白骨悉積聚 高廣喻須彌
流迴三惡道 楚毒無過者 人天所受苦
是亦多無量 欲廣分別說 窮劫不能盡
三昧境界地 思惟所生果 觀察善明了
修行深憂厭 我雖捨家業 不能成道果
自謂為出家 未出生死獄 我雖棄恩愛
名曰捨所生 而不能免離 癡愛業父母
徒自為人子 不從佛法生 外假聖法衣
力不離癡惑 捨彼五欲利 依止出家業
而於佛法中 不獲少功德 雖捨內貪著
而不得出要 四念未成就 何從得心樂
剃髮毀形好 而不捨憍慢 空失欲味歡
不得禪悅樂 於五無間業 未能定不起
譬如無舟梁 而欲越深水 未入決定聚
復無生天業 無明覆心眼 永沒生死淵
應勤業所務 無有無作果 作者終不喪
修行宜善思 常受人信施 侵彼肌體分
謂我有功德 自顧空無實 由此利養心
翳我善功德 深思剋骨苦 即時興厭離
未脫諸惡趣 顛倒見所縛 不向平等路
牟尼一乘道 得生難得趣 諸根悉具足

值佛興于世 又得聞正法 而不捨苦器
未渡貪欲海 拔刀五惡賊 是亦未摧滅
如是正觀時 修行向解脫 作是憂厭相
則便生決定 身為不淨器 三十六充滿
譬如大地種 生育眾雜類 身為隱覆聚
亦常假澡浴 聚沫撮摩法 不久必當滅
譬如毒蛇篋 四大篋亦然 八萬蟲中舍
常共競侵食 是身為災宅 四百四病惱
種種苦不淨 一切內充滿 譬如故空舍
亦如丘塚間 坏器無堅固 說身亦復然
無量眾惡聚 虛妄非真實 顛倒起貪著
長夜嬰楚毒 將復處胞胎 數數受生苦
不見真實法 生死輪常轉 始受迦羅邏
次生泡肉段 漸厚成肢節 五種胞胎苦
幽閉無日獄 生熟藏所迫 長養於行廁
臭悶不淨苦 出胎受生苦 輪轉老病死
一切諸陰起 三相所迫切 觀色如聚沫
受如水上泡 想如春時炎 眾行如芭蕉
識種猶如幻 虛妄無真實」逼迫是苦相
因緣是集相 寂靜滅盡相 出要是道相
於此四聖諦 修行漸觀察 思惟十六行
解脫生死苦 略說一切法 自相及共相
明知決定義 修行正觀察 修行然慧燈
正觀四真諦 能斷惡趣分 離諸受胎苦
不復樂受身 嬰世之苦惱 捨除利養行
獨處修遠離 已能修厭離 不味生天樂
況復著人間 忍受諸苦痛 觀種如毒蛇
陰為五怨賊 自覺貪欲患 長夜密侵害
六根如空聚 塵賊競來集 於此內外入

修行真實觀	見愛如大河	涅槃如彼岸
修行慧眼淨	觀法空無我	如是知真實
不樂處三有	明見諸法者	略說三成相
及前說三壞	方便勤修習	次第相行義
是今當更說	一色種種觀	一一四種因
決定知因果	究竟身念處	受與心相應
觀時惟自體	因緣果無量	其相同種性
修行思惟起	悉依所依現	心猶不調馬
如幻如猿猴	無量因緣相	一切現所依
二陰空無我	次合觀想色	想合受與識
行二亦如是	次第想色受	想色識亦然
分別想受識	行三同想說	四五漸和合
思惟壞自相	總緣五盛陰	七處三種觀
悅樂廣境界	還滅觀生滅	一念見真實
具足法念處	正觀陰種相	如化夢水月
定慧轉增廣	彼則煖法生	其心極寂靜
總見五陰相	自身欲火燒	三界盡熾然
諸相三三昧	正向解脫門	初觀四聖諦
真實十六行	成就煖法已	增進真實觀
見佛身相好	無量諸功德	第一寂滅法
清淨離煩惱	聖眾功德海	甚深無崖底
種種微妙相	現身及境界	見己心歡喜
頂法具足相	增進生法忍	五趣現境界
惡道熾然滅	遊息清涼處	中住經生死
最上唯一心	先觀無量苦	次見苦種生
種轉增廣大	漸見苦集滅	滅已然後觀
八聖平等道	變滅無常相	麤澁逼迫苦
空寂無眾生	不自在無我	苦種是因緣
眾緣合為集	種生故說起	興果名為緣

苦集盡故滅	滅靜說寂止	清淨離三有
覺說為妙出	徑路是道相	平直說正義
進向謂之趣	乘出故說乘	四諦十六行
具足真實觀	忍法次第生	世間第一法
聖行正受地	得是三決定	見道思惟道
次第漸究竟	一切微妙相	各各隨地起
成就實智慧	具足諸功德	當知上所說
修行決定分	諸有明智者	應作正方便
信勤勿懈怠	常起欲慚愧	於諸梵行者
常當愛恭敬	自守修淨戒	威儀令安諦
假使得利養	少欲知知足	易滿亦易養
適身知量食	亦如人膏車	不為貪味故
曉了一切有	所生悉過患	思惟善觀察
三有如火然	如彼重病人	信受醫方療
聞善知識說	觀察諦思惟	常以清淨心
繫身莫放逸	寂嘿少言說	宴坐思實義
丘壙林樹間	閑居修遠離	無事樂山巖
窟中露地坐	樹下敷草葉	如是清淨住
修行內思惟	勤習無休懈	專精求己利
遠離退住過	必能得升進	決定功德分
修行勤方便	具足諸善根	我以少慧力
略說諸法性	如其究竟義	十力智境界

達摩多羅禪經卷上

達摩多羅禪經卷下

東晉三藏佛陀跋陀羅譯

修行方便道不淨觀退分第九
如我力所能 已說安般念 修行不淨觀

次第應分別	不淨方便觀	思惟念退減
明智所知相	是今我當說	修行初方便
自於身少分	背淨開皮色	觀其所起相
雖暫壞皮色	不力勤方便	淨想還復生
說名修行退	不能起所應	重令皮色壞
淨想仍不除	亦名修行退	修行愛欲增
應往至塚間	取彼不淨相	還來本處坐
所見諸死屍	我身亦復然	一心內觀察
如彼塚間相	彼為我作證	由是得真實
已得真實相	不復起邪想	如是方便修
慧眼猶不淨	當知是顛倒	無智癡冥聚
若於足指緣	闇亂心不住	當於上繫心
觀察求升進	於上壞色處	其心復馳亂
當力勤精進	方便離退過	勿為煩惱染
令不至解脫	自勉勤方便	疾得到涅槃
自於身壞相	繫念無分散	日夜勤修習
莫令煩惱起	修行微妙想	世尊之所說
常能守護想	是終不退減	具足觀內身
其念已堅固	次應觀外緣	漸習令增廣
於外已周滿	堅固三摩提	當知是不久
次第盡諸漏	如王無器甲	安足不堅固
而欲禦怨敵	必為彼所害	修行於自身
愚癡未決定	而欲觀外緣	是必於行退
我已說比丘	無點故修退	更有餘退過
今當說善聽	當知修行退	沒在癡冥故
或為盛煩惱	業行所障蔽	有人因色欲
而起煩惱退	於彼美艷色	癡愛覆正念
種種上衣服	文彩發光澤	瓔珞莊嚴具
金銀眾妙寶	於先俗所樂	修行還顧戀

因此動欲想 當知是必退 形相計端嚴
 處處著姿好 一切身肢節 妄想起貪欲
 身體諸肢節 細滑柔軟觸 憶此本所更
 欲火還復熾 或泣或言笑 歌舞相顧盼
 綵服貫珠環 文繡莊嚴具 來去若容止
 流轉行者心 顧念是威儀 欲起令退轉
 有人情欲深 不專在四種 愚癡增煩惱
 遇形起姪亂 是則極惡欲 疾令修行退
 由是諸愛欲 迷亂失正念 相與想明了
 是終不退轉 諦自見內身 次外善觀察
 境界廣增滿 周匝見嶮岸 不識究竟處
 修行疾退沒 於身深愛著 怖異不能進
 修行生疑怖 是必疾退滅 若欲離疑怖
 於身修厭患 厭患想已生 其心猶馳亂
 當知修行者 是必復還退 已說諸修行
 不淨方便退 若於勝道中 退亦如前說
 方便不淨退分竟

修行方便不淨觀住分第十
 我已略分別 不淨退滅分 如其住過相
 今當次第說 修行煩惱業 增長內充滿
 不曉知度法 愚癡縛令住 自於身少分
 背淨壞皮色 不知升進法 煩惱增故住
 或有漸升進 遍身見壞相 不能求外緣
 樂觀內身住 若於外境界 修行心樂進
 欲去應隨去 方便勿令住 未見究竟處
 而便中路上 癡冥住所縛 猶如象繫樹
 骨想有堅相 其體密無間 不次行眾想
 亦不求升進 又無厭離心 亦不能決定
 修行雖成就 不淨奇特道 不能起勝想

令其身柔軟 若不柔軟身 流覺則不生
 不能生流覺 是說修行住
 不淨觀方便道住分竟

修行方便道不淨觀升進分第十一

已說不淨觀 方便道住過 若於勝道中
 住應如前說 今當次第說 不淨升進法
 先總相思惟 繫念不淨緣 次住身少分
 正觀察自相 自在及外緣 二種說無量
 行者於內身 自在三摩提 勤習正方便
 周滿究竟處 外緣無量者 境界普周遍
 而於彼正受 不能數自在 又自觀內身
 是亦說無量 謂於自身處 種種眾多色
 筋連與肉段 其數各五百 提賴與捷大
 是皆有六種 提賴似果捷大似癰盡在腹內
 三十六種物 三百二十骨 節解九百分
 九十千種脈 宣氣通諸味 三萬六千道
 身中諸毛孔 九十九萬數 身內侵食蟲
 戶有八十千 內血外精氣 是二共和合
 先得迦羅邏 身根與命根 是身不淨起
 出自迦羅邏 結業之所起 愚惑生樂著
 二種重煩惱 愛患癡冥心 謂初受生時
 興二顛倒想 於內生愛欲 於外起瞋恚
 男有如是想 女則上相違 不淨迦羅邏
 迦羅邏起泡 從泡生肉段 漸厚成支節
 出胎名嬰兒 轉次為童子 如是漸增長
 盛壯謂中年 年逝形枯悴 朽耄日衰老
 識滅壽命終 身壞白骨現 青毀節節離
 消碎盡磨滅 如是十五種 修行觀自相
 始從迦羅邏 次第衰老死 七日漸毀變

乃至灰滅盡 宿世曾修行 先從迦羅邏
 出生至老死 次第諦觀察 白骨青赤相
 肢節皆離散 骨瑣及羸朽 腐壞盡磨滅
 彼諸修行者 思惟不淨念 有從因觀察
 或果方便學 成就深妙慧 能了是相義
 觀察迦羅邏 乃至一切分 四大和合淨
 造色五情根 無量極微種 一切從彼起
 當復更觀察 死後次第相 日日漸變異
 乃至於七日 無復有來去 視瞻笑語言
 容止悉已滅 捨離威儀姿 死屍漸漸異
 其色日毀變 青等諸不淨 如是次第現
 臃脹膿爛潰 流漫極臭處 種種諸蟲出
 見已離色欲 觀察本所著 已壞食不盡
 離散在處處 能滅全具欲

上言端正非其本亦應言全具

自見枯朽骨 無復滋潤相 久故極麁澁
 能離細滑欲 腐碎若塵塵 磨滅無所有
 成就如是相 遠離有形欲 有形不必
 五欲亦五壞 隨病而對治 相對真實相
 修行正觀察 色變若離散 威儀容止滅
 羸朽及磨碎 是名五種壞 此則自身中
 無量諸境界 修行正憶念 悉能得自在
 已說二無量 自在及境界 修行不自在
 亦已分別說 於是不淨念 聞思與修慧
 正觀開慧眼 是說有三種 作想有二種
 時復不想住 俱開解思惟 或時非開解
 第三性無垢 離垢清淨住 不想不開解
 是慧修禪起 起身寂止樂 餘二則不能
 心亦寂靜樂 是名為修慧 滋潤身柔軟

此則寂靜相 二俱不柔軟 當知非寂靜
 彼二不寂靜 一則安隱住 是說色有中
 修禪所起慧 不淨觀一智 依止十地起
 根本及未至 亦說欲中間 依住一界身
 境界於欲色 化生既命終 即滅無不淨
 身淨無餘穢 不能起厭患 唯觀彼生滅
 變易無常相 胞胎所生身 則有死屍形
 於身起淨想 不淨觀對治 不求止貪欲
 思惟習厭患 更有淨對治 不作厭患想
 方便淨解脫 智者開慧眼 謂於不淨緣
 白骨流光出 從是次第起 青色妙寶樹
 黃赤若鮮白 枝葉花亦然 上服珠瓔珞
 種種微妙色 是則名修行 淨解方便相
 於彼不淨身 處處莊嚴現 階級次第上
 三昧然慧燈 從彼一身出 高廣普周遍
 一切餘身起 莊嚴亦如是 此則淨解脫
 方便不淨觀 若能須臾頃 修習此勝觀
 是則順佛教 堪受一切施 世尊所稱歎
 三界良福田 說餘一切相 功德亦復然
 白骨青瘀想 成就心厭離 因是不淨念
 方便度諸地 所謂身念止 受心法念處
 煖來及頂忍 世間第一法 見道及修道
 乃至漏盡智 因是方便度 一切功德地
 從初身念觀 乃至究竟處 佛說不淨念
 一切諸種子 世尊說貪欲 利入深無底
 正受對治藥 當修厭離想 一切餘煩惱
 悉能須臾治 我已說不淨 方便升進法
 餘有勝道進 相行如前說
 不淨念升進分第十一竟

修行方便道不淨決定分第十二
 不淨升進分 相義我已說 今當說修行
 不淨決定分 不為惡戒縛 亦非業煩惱
 心不背解脫 歡喜常志樂 如是隨順生
 麤澁四大滅 柔軟寂止樂 三昧於中起
 從定生智慧 修行能厭患 厭想已修起
 則能離有愛 思惟離有愛 解脫實智生
 已生解脫智 於縛得解脫 從是得無為
 究竟離三有 是說名修行 成就決定分
 天王五威相 觀相壞煩惱 漏過漸衰薄
 由是究竟滅 人王有五相 獸王相亦然
 諸地相明了 說名為決定 動身四顧視
 奮威暢大音 自在獨遊步 師子王威相
 於此十五相 修行生決定 能令彼地中
 一切諸垢滅 繫念三摩提 出諸煩惱縛
 惡露不淨想 能生厭離心 青瘀等諸想
 修行善決了 更有餘三想 明想及觀想
 第三說空想 修習寂滅慧 淨色及自身
 所起諸煩惱 貪欲瞋恚癡 從是正觀滅
 此一諸想 各三想眷屬 能除貪欲等
 結縛使惱纏 是諸一切想 明審善觀察
 是名修行者 決定不淨想 久故朽白骨
 踈瘠羸相現 破碎若塵塵 一切悉磨滅
 從下次第起 方便壞所依 淨慧之所說
 修行決定相 無量深妙種 一切普周遍
 彼決定真實 生如金翅鳥 次起清淨地
 平坦極莊嚴 勇猛寶師子 牛王若龍象
 此諸未曾類 處處決定相 始因不淨生
 亦從不淨長 初起迦羅邏 住於不淨中

觀彼七日住 念頃不暫停 修行善明了
 是則說決定 如是一切分 悉能知相義
 明見彼真實 念念有生滅 因習諸骨想
 修行覺意生 能起覺支想 說名為決定
 彼諸修行者 分別三種想 或有始習行
 或已少習行 或有久修習 是悉近決定
 隨彼智慧力 趣向有差別 初業者始起
 少習心已住 久學能趣緣 是說三種修
 初業名始種 第二為長養 最後能捨離
 說名為決定 不淨有二種 或共或非共
 如前三眷屬 是離共不淨 聞思與修慧
 三種不淨念 於此一切種 修行諦明了
 善分別離欲 是說名決定
 不淨決定分第十一竟

修行觀界第十三
 安般不淨念 退住與升進 決定真實相
 悉已分別說 修行界方便 廣略差別相
 甚深微妙義 今當次第說 有因先修習
 安般不淨念 然後觀諸界 安樂速究竟
 自以方便度 此苦難成就 頂上兩眉間
 繫念令不亂 寂止潤澤生 三摩提增長
 所依已柔軟 三昧安不動 擾亂不淨心
 智者悉調伏 已隨調伏心 安住修行處
 是處起明想 一切身分現 初從一髮始
 如其相憶念 於一見自相 然後總眾髮
 次第三十六 自相總亦然 佛說三十六
 各各有住處 或時彼諸界 合聚內觀察
 猶如明眼人 開倉見五穀 時復有逆順
 超越次第觀 一界藉其下 餘種悉處上

次第相連持	一一知其相	雜色不雜色
周滿悉觀察	止心在一處	境界遍十方
處處安置已	依是勤修習	一髮為百分
思惟正憶念	復於一分中	分別五種界
次於空界上	識相別觀察	修行見無垢
清淨妙相生	譬如水上泡	明淨無障翳
是處觀諸界	各各見自相	水濕地堅強
風動火燒熱	虛空無障礙	別知是識相
青黃赤白綠	及與頗梨色	於此眾雜色
修行具足觀	虛空堅固相	彌廣周遍住
難沮喻金剛	金剛慧能壞	於上曼荼羅
則有熟相現	譬如火熾然	能破彼堅固
或見生疑怪	其心大恐怖	明者能決定
增益諸功德	已壞虛空界	能起升進相
融壞若流注	復碎如塵塵	修行見真實
則生解脫相	空界既已壞	上諸界亦然
是則壞相上	有餘壞相起	若復餘一種
於上觀諸界	次第普周遍	俱壞如前說
觀察六六種	六三及四二	如是六十二
世尊略說界	色壞有三種	剎那世極微
無色唯二種	無為無壞相	修界不淨念
則能捨貪欲	順界方便觀	是治我慢藥
觀界四無量	<small>除滅毒一無常 瞋恚名剎那</small>	阿難說是言
當修五念處	世尊告之曰	更有第六念
髮毛爪齒骨	筋肉厚薄皮	肪髓腦膜
脾腎心肝肺	胞胃大小腸	屎尿膿涕唾
垢污諸血淚	黃白及痰癢	三十六不淨
觀察三種界	是中濕相水	火熱地堅強
諸有形色處	內外飄動相	出入息語言

通利等迴轉	一切總說五	是相名風界
眼耳鼻舌身	毛孔咽喉空	山巖室宅中
內外無障礙	如是一切種	悉名為空界
於彼六情根	所生諸識種	如是多無量
總說名識界	佛言應當知	六界非有我
不觀陰界相	計我及我所	一切內外界
是處意迴轉	從是意行處	三受十八種
六觸及四處	世尊之所說	愛慢諸煩惱
悉於是中起	是身眾微合	虛妄空無主
非我非眾生	迷惑計真實	佛告羅睺羅
觀界悉無常	如是六種界	說從六處起
修習六巧便	六時各觀一	色處悉具足
無色唯識界	彼種所依處	相行地境界
對治與所治	如實知分數	身中諸界種
還自生苦惱	譬如養毒蛇	終為彼所害
四大生造色	即共造色住	和合相間錯
還為四大壞	不淨方便觀	先於造色起
安般方便念	要從四大始	若彼修行者
增廣二方便	四大及造色	和合等觀察
始入根本處	彼先壞造色	入已然後觀
所因四大壞	定慧漸增廣	念處具成就
和合總觀察	一切悉寂滅	彼三十六物
臭穢壞磨滅	此三與十想	修行增厭離
佛說是根本	能及一切惡	四十九種法
三昧於中起	修行諦觀察	自身及欲界
無量不淨種	穢惡悉充滿	眾苦所逼迫
盛火極熾然	無常變壞相	見已生厭離
色界相似種	微妙相顯現	深樂求出離
增進厭患想	有覺亦有觀	離欲生喜樂

寂然入初禪	內外悉清淨	所依及境界
如練真金像	自身處梵世	於中極娛樂
又見五支相	身及境界現	第二滅覺觀
內淨心一處	從定生喜樂	四支身內現
所依及境界	譬如真珊瑚	第三處離喜
行捨念慧除	身受樂三昧	五支相明了
所依青琉璃	清淨甚微妙	緣少身無量
諸根次第起	第四斷苦樂	憂喜先已滅
不苦不樂捨	念淨三摩提	如是四支相
現身及境界	出息入息滅	所依極淳白
過色滅有對	是說入空處	過空相識定
過識無所有	過是無所有	非想非非想
善知諸界相	不味亦不縛	清淨四梵行
高廣無有量	慈悲普周遍	喜捨亦復然
根本四禪中	修起五神通	三昧現在前
繫心觀自身	作輕及軟想	漸舉不令動
境界現在前	離地如胡麻	稍進如大麥
轉次高四指	此床至彼床	漸漸能隨意
飛行及變化	自在無障礙	是名修行者
微妙神通力	繫心於自身	禪定現在前
諦取外音聲	如其實皆聞	繫心於自身
禪定現在前	觀他心所念	一心皆悉知
繫心於自身	禪定現在前	自憶念此生
從胎及中陰	漸見前身事	乃至百千劫
一切諸所更	如實憶念知	繫心於自身
禪定現在前	觀察眾生類	生死及形色
隨其業果報	中陰五道生	修行天眼淨
一切如實見	根本諸地中	無量餘功德
修行心自在	一切悉具足	所謂八背捨

勝處一切入 背捨相有五 不淨與淨相
 色相煩惱識 略說是五相 勝處先自身
 內色外少色 若好若醜一 外多二亦然
 內無有色想 外觀少多色 二俱若好醜
 是前四勝處 後四內無色 外青黃赤白
 一切入四大 四色與空識 觀外及內身
 一相無差別 諸辯妙願智 無諍三摩提
 逆順與超越 無量三昧門 明智決定觀
 具足五種滿 一身二境界 定相普周遍
 第三憶念滿 修行喜厭捨 第四諸地滿
 十處相明了 三乘根具足 是說第五滿
 界方便成就 久遠癡冥滅 能令意清淨
 無垢如虛空 如是諸功德 一切悉究竟
 觀界第十三竟

修行四無量三昧第十四

修行者若欲廣修慈心，先當繫心所緣，漸習
 令無量，滅除過惡心，不諍競，亦無怨結，無恚
 清淨，謂於親中怨三種九品眾生無量無數，
 安處十方盡二分際，淳一樂行，唯除國土世界，
 於眾生世界周普總緣成就遊，行者修慈方
 便，先等心思惟，總緣一切眾生，令心堅固，滅
 除瞋恚而起慈心，是名總觀慈無量三昧，如
 是總觀猶為瞋恚所縛者，當於上親修別相
 慈，次於中親下親中人怨家次第修習九品慈
 心，漸離瞋恚心，生愛念與種種樂具，與是樂
 已，然後於一切眾生起法饒益心，修三種慈，廣
 大慈，極遠慈，無量慈，捨除瞋礙住仁愛心，隨
 其所應功德善根，一切佛法皆悉與之，謂與
 種種法樂修種種慈，先與出家樂，次與禪定

正受樂，次與菩提樂，次與寂滅樂，彼修行者
 本曾所更及所未更，種種樂具自得，他得清
 淨善根，乃至無上寂滅究竟無為，隨其修行
 意所想念，無量法樂等與眾生相現在前，樂
 想起已一一觀察，以相自證，便得決定，猶如
 明鏡因物像現，慈三昧鏡亦因樂事，種種樂
 相悉現在前，或時修行為瞋恚所亂，作是思
 惟，我從本來由是瞋恚多所殺害，興諸罪逆
 入於惡道，於大地獄還受苦毒，或作蜂蠆蜈
 蚣毒蛇惡龍害鬼羅刹，如是種種毒害之類，
 今不除滅，復見燒迫，以是方便能止瞋恚，又
 復思惟，罵者受者彼我無常須臾不住，二俱
 過去，惡聲已滅，後起一人無故共諍，又今二人
 念念即滅，虛妄無實，誰罵誰受，何為顛倒與
 空共鬪，計我耳根從虛妄顛倒煩惱業起，彼
 人舌根亦復如是，因緣生滅，誰罵誰聞，修行
 如是思惟時，瞋恚縛解，能修慈心，離垢清淨，
 如佛說，修慈者於四念處能得決定，修習增
 廣，成就無量法門，勝妙道果不復退還，是則
 三種方便大慈，若已離欲更修淨妙離欲慈
 心，深心饒益增廣無量得真實果，因此功德
 具足所願，究竟涅槃，所以者何，一切諸佛說
 慈為無畏，慈為一切功德之母，慈為一切功
 德鑽燧，慈能消滅凶暴諸惡，是故修行當勤
 方便，修離欲大慈，悲無量者，如慈境界怨親
 中人，悲亦如是，次第修習，如佛言曰，饒益眾生
 說名慈心，除不饒益說名悲心，若先於眾生起
 饒益心，以種種樂具悉施與之，然後觀眾生
 唯見受樂，是名慈心，若先觀眾生受無量苦，

起除不饒益心，然後見眾生除不饒益，除不
 饒益已受種種樂，非與樂也，是名悲心，見淨
 相是慈，見虛空相是悲，樂行是慈，苦行是悲，
 是則差別，謂修行者見諸眾生兇暴諍怒殘
 賊殺害共相逼迫無有覆護，如是見已而起
 悲心，為作覆護，又見眾生斬截身首耳鼻肢
 體苦痛無量無能救者，修行見已而起悲心，
 又修行住悲心時，見五趣眾生苦痛熾然無
 量燒迫，深起悲心興救護想，如是修行悲無
 量善根生時，無量功德相現，若見此眾生受
 無量苦而不起悲，是則極惡無善根人，如是
 大悲一切諸佛本所修習，由是究竟一切智海，
 行者若能具足修習，當知不久必到是處，
 喜無量者，謂修行於慈境界，以六思念等諸
 善功德無量佛法，及自身成就戒定智慧一
 切功德，饒益眾生自樂他樂盡皆與之，見一
 切眾生得法樂已，其心歡喜，其心歡喜則憂
 感滅，憂感滅已，一向欣悅踊躍，歡喜念言，快
 哉，永使安樂，於一切眾生歡喜時，見有樂相
 輕微明淨，成就此相名為喜無量三昧，如佛
 說，修集喜等乃至識處，捨無量者，捨怨親已
 等緣中品，此唯是眾生無有差別，離慈悲喜
 唯作眾生行近境界現近相，是故世尊說捨
 種種捨各自有相，捨無量不與彼同，謂平等
 清淨離苦樂相，捨相似相現，是名捨無量三
 昧，世尊說修捨無量乃至無所有處，已略說
 四無量相，餘種種甚深相，行者應次第修習

修行觀陰第十五

若修行者久積功德，曾習禪定，少聞開示發

其本緣即能思惟觀察五陰了達深法滅除生死猶如大風飄散重雲亦斷一切魔所樂法觀五陰義今當說修行者內自思惟欲渡煩惱海起離欲生潤澤自身快樂龔澁四大滅隨順四大生攝諸亂意能趣究竟成就智慧若根本觀處堅固明淨能起三昧離諸亂想滅除煩惱諸微妙相於是悉現如淨妙琉璃如水淨泡行者見此明淨無垢相起善念守持心不放逸既不放逸則熟相起熟相起已壞相現壞相現已唯起法想一切寂滅如是修行法相具足成就得增上厭離意堅固精進不可動轉得甚深三昧堅固三昧不動三昧修行住是三昧能起五種明淨三昧遍照五道月光二昧日光二昧淨琉璃三昧練金光三昧無垢頗梨三昧因此五種明淨三昧復生光耀三昧遍光耀三昧無量光耀三昧復次修行者因五種壞相能壞諸緣一曰穿二曰剝三曰裂四曰壞五曰滅以是五壞相壞一切法修行五種三昧壞境界悉清淨已次復生五種三昧相師子王三昧龍王三昧金翅鳥王三昧牛王三昧象王三昧心無放逸故起此雄相修行住此獸王三昧各隨其類一切悉攝又三昧力男女十相起隨類相攝一切眾生於是悉現若能分別此諸三昧相而不恐怖是則名曰於一切諸法自在功德復次修行者於明淨境界觀察陰流從一處出分為二分如是觀已還合為一一一流中復見五相相各別異布列境界布列境界已還合為一色如聚沫受如水泡觀想如炎行

如芭蕉觀識如幻是五虛妄欺誑之相修行如是觀已其身安隱柔軟快樂復觀流所起處無垢相現如水淨泡漸漸增長充滿其身修行心不放逸專念受持持已淨相增廣周遍覆身如明淨泡離諸過惡更勝妙智生乃壞是相是相既壞彼流流下遠注無量如淨頗梨極知境界極知境界已從彼攝還成曼荼羅更有異相充滿本處然後流至十方無量世界至十方已各住自相爾時修行明見無量色種猶如山水漂積聚沫一切受相如大雨滂沱種種諸想如春時焰行如芭蕉無有堅實觀六識種種猶如幻化如是種種虛妄但欺誑愚夫是名修行觀陰自相觀陰自相已復以智慧自照其身專念觀察觀察時見周匝熾然相起身處其內有種種雜華淨妙珍寶周匝遶身又自見身種種雜寶諸功德相微妙莊嚴修行見是諸相已慧眼開廣自顧其身周遍觀察觀察已復外觀陰相盛火熾然即生厭心勇猛精進欲度生死無邊苦海修行於五陰熾然相厭離已離欲相解脫相涅槃相一切功德相次第起現復次修行者具七處觀觀五陰苦集滅道復觀因愛生五陰厭患出離如是於真諦中方便種子慧生於是七處善修三種觀義自相觀成成就決定堅固已然後得無垢息止修慧是慧起已境界平正淳一無雜復次得勝妙無垢思慧決定觀五陰興衰念念磨滅見真實相譬如毒飯食者必死修行觀五陰三相所雜亦復如是一念生一念苦即一念時

亦生亦住亦滅彼念生時即與苦俱生是故一念一念即壞修行觀五陰如是生滅破壞虛偽無常過惡即起無常行苦行空寂行無我行穿漏法不實法速朽法破壞法如是無常義如修多羅廣說乃至百句修行盡行如是諸相知諸法真實便得解脫以賢聖地三昧想行觀此非常相便起深憂厭見有為過患不樂三有復次修行者若觀生則非滅若觀滅則非生如是則不生聖行要一心一相正向解脫然後智生是決定聖行聖行既起一切法相寂滅無餘癡愛煩惱及諸罪垢能轉苦陰者皆悉除滅滅已其心調伏是見五陰無我亦無我所以無常諸行觀察苦陰觀察苦陰有八苦逼迫於八苦相成就八行所謂如病如癰如刺如殺無常苦空無我四是聖行四非聖行於苦陰決定觀其真實如是四諦十六聖行是則修行煖法初相於真諦地得真實慧觀察苦陰如燒鐵丸亦無堅固向涅槃背生死不貴有不樂生譬如群獸獵師圍逼以怖急力故超勇奔出修行如是見生死熾然大苦圍迫以厭智力超出無礙復次修行者思慧生時煖法種起息止修慧生時煖種增長到煖自地煖相滿足息止修慧生時頂法種起煖法生時頂種增長到頂自地頂相滿足煖法生時忍法種起頂法生時忍種增長到忍自地忍相滿足復次於五陰悅可名為煖法煖法觀五陰於三寶悅可名為頂法頂法觀十八界於四諦悅可名為忍法忍法觀十二入俱觀三種隨彼善根一增

上故說有差別。是一切盡觀真諦。但忍於真實觀增。煖法想增。頂法信觀喜增。忍法智慧增。復次修行有三種緣。謂上下諸方三種善根。依此三緣各一增。上故說悅可本云出設復次三種修煖。依厭離頂。依觀喜。忍依平等捨。亦隨彼善根一增。上故說。當知一種修盡成就三法。

復次修行當知。譬如有人有五怨賊。拔刀隨逐。常欲加害。前後五陰轉相煎逼。亦復如是。佛言。欲求阿鼻三磨此是見道名也耶。當作達磨摩那斯伽邏。常觀真實義。以聖行刀斷除陰賊。莫如劣夫不能執杖。為彼所害。乃至一切賢聖皆應勤修。如是正觀。為現法樂故。為後世作大明故。斷一切苦本故。饒益眾生故。況於凡夫空無所得。而自放逸不勤修習。

觀五陰竟。達磨摩那斯伽邏。達磨法謂世間第一法也。摩那斯伽邏。謂一經心。譯者義言思惟。

修行觀入第十六

六入各於境界縛無智眾生。貪欲心故。常起淨想。修行當知。於諸根境界防制非法。攝心所緣。繫令不動。正觀六入。譬如空村。離我我所不定義。是入處義。牽下義。是入處義。能將眾生入惡道。又內入相如燒鐵鏟。如極利劍。亦如利刀。佛言。若觀此相。則能捨離。復次觀外入惡賊劫善珍寶。若修行捨正念。開諸入門。馳縱六境。六境惡賊劫奪淨戒。失諸功德。如鳥無兩翼而欲飛空。人無兩足而欲遠遊。修行如是。毀淨戒功德故。止觀兩翅永不復生。欲出生死是終不能。如破瓶盛水。須臾不住。破戒比丘亦復如是。三昧法水念頃不住。

如天德瓶守護不壞。常出珍寶。隨意無盡。修行如是。不毀淨戒。則常出生聖功德寶。輕壞德瓶珍寶。即滅。若破戒瓶。則永失法寶。譬人截鼻。照鏡不自喜樂。破戒比丘亦復如是。內省其身心不自悅。百穀藥木依地而生。諸善功德悉依淨戒。如梅檀塗身。能除熱惱。淨戒清涼。能止欲火。如如意寶珠。隨所著處。熱時清涼。淨戒如是。於煩惱火中能息熾然。犯戒比丘自惟罪深。身逝命終。必入惡道。心常憂悔。死時恐怖。淨戒之人心常歡喜。生無憂悔。死時安樂。淨戒為梯。能升慧堂。戒為莊嚴具。亦為善戍衛。戒能將人至於涅槃。戒為良地。生十善種子。教誡師水。隨時澆灌。信根則生。無漏陰為幹。四如意為芽。慈心為枝條。少欲知足為柯葉。七覺意為華。解脫智為果。寂滅法為甘露。戒香流出一切普熏。賢聖鳥王棲宿其間。悲為重陰。清涼廣覆。辯才法師為蜜蜂王。和聲相顧。嘗採精味。其樹修直。堅固貞實。無有虛偽。諂曲腐病。是則名曰功德大樹。諸修行者。欲趣涅槃。三世苦向解脫城。漸次發行諸善功德。息彼樹下。飲法甘露。止三渴患。其身安隱。能至涅槃。

之具眾寶滑澤。是名修行境界中相。譬如犛牛護尾。一毛著樹。守樹而死。不令毛斷。比丘護戒亦復如是。一微之戒。守死不犯。妙相嚴身。眾好具足。猶如秋月。停照虛空。修行三昧。觀此淨相。已乃至命終。無復憂悔。亦無熱惱。不復恐怖。安悅歡喜。踊躍增長。生寂止樂。麁澁四大滅。如是等名修行憶念中相。復次三種中更有雜相。燒亂障礙。失念意不住。請求悔過。不善惡業。守死不為。夢中無犯。增益持戒。佛說戒為花鬘。塗香莊嚴眾具。香風一方來。是世界香。諸方來是戒德香。或身無手足。眼耳鼻舌。一切肢節。悉不具。或身沒塵埃。或觀察自身。離諸塵垢。澡浴塗身。名衣上服。是名修行於依緣憶念觀察。尸羅種種雜相。威儀。定共道。共三種戒。悉已於中說。此三種戒。更有無量諸深妙相。明智者當廣演說。修行已觀淨戒。欲破諸入山者。當修二法。所謂止觀。先當觀離惡悅樂。充滿其身。麁澁四大滅。柔順四大生。趣寂止樂。一心不亂。自於內身繫心於入相。當善守護入相所起處。觀察時。白淨相起。比丘見此相。當善守護。如佛所說。譬如伏雞善護其子。必得成就。比丘修行亦復如是。專精守護。乃得成就。十二修果相現。分明。修行善守護時。離諸放逸。修果成就。境界淨妙。離諸垢污。明如寶珠。亦如懸水。境界廣滿。身處少分。周遍遠流。然後來還。還已。一相現。復分為二分。還合為一。成曼荼羅境界。安住。平正。普現眾相。猶如眾星光耀。布列然後乃壞。壞已。各各流出。還合為一。復周遍遠流。

充滿諸方。充滿諸方。已復還安隱堅住。住已熟相現。熟相現。已有種種眾相。周遍彌廣。微妙器服。諸奇特相。悉現境界。內入空聚。外色聲香味觸。及三世三種法。善不善無記。一切悉現。觀其真實。復次。外六入如賊。內六入如空聚。亦說內外入。為此彼岸。此十二入。諸勝妙相。增廣無量。佛說。修多羅中。廣說復次修行者。於此境界。熟相起。已復壞。間間有斷離相。斷離相。流注極遠。停住一處。如寶瓶盛水。然後還開。漸見寂滅。寂滅已。復有諸餘一切功德相生。諸入門中。常雜相流出。各各出已。復於一處。成曼荼羅。曼荼羅上。復有自相起。起已。復熟。熟已。不久寂滅。然後修行復加專精。更現清淨微妙禪相。現已如前次第寂滅。復次。修行於諸入中。更有種種妙相。於繫心處。決定相起。名髻中明珠。喻三昧。修行自觀身。作二分。眾寶藏。上有寶蓮花。修行自見身。在蓮花上。眾寶妙花莊嚴圍遶。復次。如世尊修多羅說。六眾生喻。行者於此具足觀察。所謂眼為狗。走逐五色村耳。為鳥。隨空聲起。鼻為毒蛇。隨逐香穴。舌為野干。貪五味死屍。身為輪收磨羅。常樂入觸海。意為猿猴。常樂遊縱三世法林。若六種眾生繫著一處。不能自在。各遊所樂。修行如是。以三昧正念繫縛六根。不令自在。馳散所緣。然後以清淨智觀法。真實。癡冥。凡夫六境中。貪著。希望無量。惡法。如是。正觀。悉能除滅。一切眾生樂著境界。自起障礙。不至涅槃。是故修行欲壞生死趣。涅槃者。當降伏諸根。遠離境界。

修行觀十二因緣第十七

已說諸對治。及所治愚癡對治。是應分別。一切諸佛所設緣起。滅除癡冥。生如實智。有甚深微妙。隨順功德。今當略說。令諸修行功德增益。滅除愚癡。觀察緣起。遠離斷常二邊。諸想。知因緣和合。有為法。生亦能降伏迷醉。外道牽令隨順。第一空法。慧眼明淨。無明悉滅。修行觀緣起。有四種。一名連縛。二名流注。三名分段。四名剎那。連縛有六種。一曰生。二曰分。三曰趣。四曰生門。五曰剎那。六曰成壞。生者。從死陰次起。中陰。中陰次起。生陰。中陰眾生。無明昏亂。愚癡所盲。造作有業。中陰眾生。見男女和合。無明增故。生顛倒想。或生害想。或生愛想。欲與女俱者。於男生害心。然後自見。與彼和合。爾時欲心迷醉。是名愛起身。見和合不淨。謂為己有。是名慢起身。因母飲食。而得增長。令身敷起。是名食起身。四大與迦羅。羅俱生。得報身。是名四大起身。結業為方便。二支既過。次第識種。生。是名種子識。始處迦羅。羅時。其心沈沒。少所識知。識不明利。是名為生。得迦羅。羅已。識明利。故是名為識。是名生連縛也。分段者。從迦羅。羅次起。肉段。堅厚。肢節。嬰兒。童子。盛壯。衰分。老。分。次。第。生。是名分連縛也。趣者。謂遍至諸趣。修行觀諸趣相。是名趣連縛也。生門者。謂四生相續輪迴。不絕。是名生門連縛也。剎那者。觀五陰念念相續。生滅不斷。是名剎那連縛也。成壞者。一切境界起滅劫數。始終。修行觀此成壞相續。名為成壞連縛也。是則修行觀緣起連縛也。

流注者。謂修行觀剎那流。至怛剎那。乃至羅婆摩睺路妬。是名流注。迦羅。羅分。流注七日。肉段堅厚。乃至衰老分。是名流注起分。住分。起緣分。入分。出分。方便分。一切正受。巧便。流注。次第。起盡。名流注。諸趣迴轉。如旋火輪。是名流注。如是一切無量流注。是則修行觀緣起。流注分段者。修行觀察。從分至分。故說分段。能如是。知則於緣起成就。謂無明增上。猶如盲人。無有見相。如大黑冥。遠離光明。或於前無見。或於後無見。是則偏盲。若前後無見。是二俱盲。若離二盲。則捨癡冥。得明淨慧眼。如是苦集滅道。佛法僧寶。無知。是名十種癡。十種癡滅。名為十種慧。佛說。無明為初。因三種業。若修行不知無明過患。則三種業。業起已。從是生識。諸識如幻。種種悉現。從識相續起。名色。於彼一身。而有二相。譬如虛軟。沮爛之物。內有諸蟲。令外動搖。亦如野蠶。初作繭膜。名色二相。亦復如是。乃至諸根未成。說為名色二相。諸根既開。名為六入。諸根始開。未有所作。於觸愚癡。不知適與不適。如雨滄注。水水則泡起。情塵生觸。亦復如是。外刺刺身。觸從中起。亦如然燈。油炷所成。是名修行觀爾炎觸相。觸相起已。次第生受。譬如水泡。三種相現。若分別諸根。則有五受。受起已。次生渴愛。譬如舌舐蜜塗刀刃。愛增諸煩惱。名為取。取次生有。有三種業。業起當來果。故名有。已種生而未受。名為未來生。生已熟。謂為老死。二支說未來生時。生相增上。佛說。識分未來識生時。名為生。名色六入。觸受名為老

死。前世愛取有能集今有故。於此生為過去。愛取是煩惱分。故說為無明。有則是行。現在三支能種來生過去。二支轉生死輪。彼眾生輪轉以無明覆故。八現在二過去二未來世差別故。如是分別。當知轉時一切皆十一。

復次更有餘分。因緣今當說。從迦羅邏肉段堅厚肢節。嬰兒童子壯年衰分老死分。於是十種分觀察緣起。復次於起住起緣入出方便分。乃至餘一切分悉觀緣起。復次是事起故是事起。謂彼眼色能起眼識。三事和合觸生受想思。是名修行異種觀緣起。復次修行方便觀諸入緣起。以明淨境界。自向觀諸入門。如是見已各觀自相處。破諸入山無量積聚熟相現已。流注十方極智境界。到彼觀察明智升進者。修住巧便。爾時聞思修慧。熟相壞相次第而起。諸餘升進義如前入處說。復次是事有故是事有。是事起故是事起。謂修行者先壞內身次觀外色。猶如照鏡因物像現。如是所依相起外相亦起也。

復次修行於諸不淨觀。其緣起先於方便處。繫念令堅固。然後於肢節分解觀其緣起。起明相已無明相壞。依脚骨有踵骨髀骨跨骨肩骨頸骨頭骨。充滿十方有漏業相普現。於下諸雜不淨相階級次第起。復次修行觀四因能生眾苦。展轉因隣近因周普因不共因。復次修行觀果從生因。生從有因。有從取因。如是乃至行從無明因。行是果亦是因。從因推果。還至老死亦如是。若於無明求因必大恐怖而起斷見。無智闇冥餘明甚微。猶如螢

火。如是猶復求因不已。自見唯與大黑闇俱。世尊說言。由不正思惟眾生。若與是俱則輪轉生死。無明縛故有輪常轉。無明為本。餘支所作各有相現。一切有支輪無明最自在。自在力所轉如奴屬其主。是無故是不作。是滅故是不轉。當知餘枝皆如是說。死有四種。漸死。頓死。行盡死。剎那死。又說三種無常。一剎那無常。二分段無常。三種類無常。修行了此無常則遠離四魔。破壞無明。明相顯現。如明淨燈能消眾冥。乃至老死滅。諸明相起亦復如是。破壞無明諸積聚已。成就一相淨妙境界。行者身體柔軟光澤。光澤已身極明淨。如明鏡像。如是相現明淨。觀己身內眾物。各自相一切顯現。如是觀成就。名曰於界得度。何以故有五種癡。五種對治相。一界。二入三陰。四卑賤。五垢污。是名五種癡。或觀界得度。或復觀陰。觀入。觀彼增功德。觀第一義而得度者。是名五種對治也。

復次修行者入快淨琉璃三昧。於明淨境界觀緣起支。觀緣起枝時便生易見想。如說阿難白佛言。緣起易見。佛告阿難。十二緣起甚深無底。難見難知。汝欲毀壞我三阿僧祇劫甚深微妙難得之果。云何欣悅而說是言。是深妙觀。我今當度。汝當隨我觀佛境界。佛境界海浮漂。外道無智闇冥。二邊愚癡。離爾炎境界所不能入。聲聞辟支佛雖能少入不得其底。爾時世尊說是語已。即入甚深微妙。爾炎住三昧自在正受。正受境界有三師子王。師子王上各有七寶池。七寶池中各有七寶

蓮華。七寶蓮花上皆有坐佛。放大光明極聲聞境界。然後乃住。是諸聲聞。從初發心至最後身。所種善根及諸緣起一切悉現。從是復起三師子王。師子王上各有七寶池。七寶池中各有七寶蓮花。七寶蓮花上皆有坐佛。放大光明極辟支佛境界。然後乃住。諸辟支佛從初發心乃至究竟。所種善根及諸緣起一切悉現。從是復起無量師子王。師子王上各有七寶池。七寶池中各有七寶蓮花。一一花上皆有坐佛。普放光明極菩薩境界。然後乃住。是諸菩薩。從初發心至金剛座。所修善根一切功德。若業若果及諸緣起一切悉現。從是復起無量師子王。師子王上各有七寶池。七寶池中各有七寶蓮花。一一花上皆有坐佛。放大光明普照佛法甚深緣起一切悉現。爾時佛以神力示阿難佛之境界已。語阿難言。爾炎中更有無量無邊諸佛境界。佛智所行如是甚深微妙境界。云何欣悅而言易見。汝智淺不及。謂為易見耳。如上爾炎境界無量諸法現在前已。然後乃壞一切皆空。清淨寂滅。寂滅已。復觀勝妙爾炎起佛法身。漸漸廣大周滿十方。無量法寶充滿法身。法身光明無有邊際。不共智慧所行境界。一切佛法甚深緣起悉現在前。然後乃壞一切皆空。清淨寂滅。無有處所。猶如虛空無所依止。如寶入手名為得寶。修果如是名決定相。阿難。如來境界不可思議。我今為汝示少少耳。阿難見佛境界歡喜踊躍。白佛言。甚深世尊。世尊爾炎境界難得其底。若我先知如來境界如

①支●●●-枝●正● ②爾●。又作爾炎。譯曰所知。境界。智母。智境。謂五明等之法。為能生智慧之境界者●

是深妙者。寧使我身碎如胡麻。要當究竟佛法彼岸。如是一切名修行觀緣起。分段剎那者。三世一剎那。一剎那三世。法未起名未來。起時名現在。已起名過去。一剎那生即一剎那。那苦與無常俱故。當知眾行剎那頃不住。亦無所從來。去亦無所至。雖轉亦無所去。去亦無積聚。一剎那起。一剎那滅。剎那如一念。一念如剎那。前剎那聚已滅。滅時與後起。隨順四緣具足。後剎那起。修行境界。觀一剎那間。有無量微塵。無量微塵。一一剎那次第相續。猶如連珠。譬如四善射人。俱放四箭。有一人健行。箭未至地。能就空中。接取四箭。不令落地。地神迅疾。復過於虛空。神疾過於地神。日月天疾。過虛空天。如是健行。天疾倍過日月。當知諸行無常。迅過於不可譬喻。如修行觀迦羅邏七日。住分有無量剎那。當知餘一切分亦如是。如是觀已。離諸愚癡。增益明慧。如是無量名修行觀緣起。剎那復次修行。初入正受名。為連縛境界。增長名為流注方便境界。安住名為分段境界。漸滅名為剎那復次已說四種別相觀緣起。佛說總緣起。今當說二支種。二支熟。二支起。二支牽。所種二支。生長二支。成就二支。受二支。作人二支。田二支。寄者二支。所寄二支。受寄者是說名有支。修行觀緣起。或五陰或四陰。五陰欲色界。四陰無色界。無常空等諸行。於陰決定真實。決定真實已。決定相現在前。是事有故。是事有。是事起。故是事起。是事無故。是事無。是滅。故是不作。譬如有鑽有燧。有人方便。煙火乃

出。因薪熾然。亦如因樹有蔭。因日有光。因燈有焰。皆從緣起。無明不言我能生行。行亦不言我從無明生。當知一切有支。皆如是。是空寂滅法。無所有法。作者不可得。但有無明諸行。和合有漏法生。受為軸。轉有支輪。生諸結縛。諸結中愛支增。諸縛中取支增。諸使中識支增。諸纏中無明增。向生結增。受生縛增。諸識漂利。使增。於境界愚癡煩惱增。如是煩惱業縛。能轉生果。有輪常轉。漂無智眾。生隨義增。故說有差別。當知諸分皆有結縛。使纏復次修行六種觀十二緣起。於十二支隨順義說。謂安般念。觀業支有支。以出息入息是身行。覺觀是口行。想思是意行。是故安般念。是彼對治。界方便觀。觀識支生支。識增上。故處胎。識於諸界增上。說七識界。是故界方便觀。是彼對治。陰方便觀。觀名色支老死支。是故陰方便觀。是彼對治。破諸入出方便觀。觀六入支觸支。是故入方便觀。是彼對治。緣起方便觀。觀無明支受支。是故緣起方便觀。是彼對治。何以故。受及無明是諸煩惱根本。是故智慧是彼對治。愛取二支染著淨故。不淨是對治。復次修行觀十二緣。或時從因度。或時從果度。或從無明行乃至老死。或觀識乃至老死。或三事和合生觸。觸生受。受生愛。愛生取。乃至老死。或從愛取有生老死。或從老死乃至無明。或觀老死乃至識。如佛城喻經說。復次修行於四念處。觀十二支各增上。身念處。觀六入支。受念處。觀受支。心念處。觀識名色支。法念處。總觀餘支。說此義已。而說讚偈。

曰。乃至究竟處。無上法施主。說是傳至今。我從彼勝聞。撰說深妙義。章句莊嚴集。欲令法久住。佛法深無底。修行亦無邊。以我少智力。宣揚無量法。是深非所測。如蚊嘗大海。唯彼已度者。然後乃究竟。六十二界六種六情六塵六識六界六覺。謂貪恚癡三不淨覺。反是三淨覺也。苦樂不苦不樂。憂喜捨六。三欲色無色界。又色無色滅界。三世法。軟中上法。善不善無記法。學無學非學。非無學四。二者食非食漏無漏。依欲依出。要有為無為。三十六不淨。次第髮毛爪齒薄皮。厚皮筋肉。骨髓脾腎心肝肺。小腸大腸胃胞。屎尿垢汚淚涕唾。膿血黃白痰癩肪。膈膜。剎那數。百二十剎那。名一剎那。六十剎那。名一羅婆。三十羅婆。名一摩睺路妬。三十摩睺路妬。名一日一夜。一歲中唯二時。二日。八月名羯提。後半月名為白分。陞舍佉月。白分。八日。二月名陞舍佉。後半月名為白分。此二時。二日晝夜。各十五摩睺路妬。從是後羅婆流。或晝減夜增。或夜減晝增。名為流晝夜等。各三十摩睺路妬。謂羯提月。白分八日。陞舍佉月。白分八日。羯提月者。謂七月十六日。至八月十五日。是八月名後半月。白分。陞舍佉月者。正月十六日至二月十五日。是二月名後半月。名白分。此二時。二日。晝夜各三十摩睺路妬。從是後羅婆流。或晝減夜增。或夜減晝增。名為流。達摩多羅禪經卷下。

五門禪經要用法

No. 619

大禪師佛陀蜜多撰 宋闍賓三藏曇摩蜜多譯

坐禪之要法有五門。一者安般。二不淨。三慈心。四觀緣。五念佛。安般不淨二門觀緣。此三門有內外境界。念佛慈心緣外境界。所以五門者。隨眾生病。若亂心多者。教以安般。若貪愛多者。教以不淨。若瞋恚多者。教以慈心。若著我多者。教以因緣。若心沒者。教以念佛。若行人有善心已來。未念佛三昧者。教令一心觀佛。若觀佛時。當至心觀佛相好了。了分明諦了已。然後閉目憶念在心。若不明了者。還開目視。極極心明了。然後還坐。正身正意。繫念在前。如對真佛。明了無異。即從座起。跪白師言。我房中係念見佛無異。師言。汝還本坐。係念額上一心念佛。爾時額上有佛像現。從一至十。乃至無量。若行人所見。多佛從額上出者。若去身不遠而還者。教師當知。此是求聲聞人。若小遠而還者。求辟支佛人。若遠而還者。是大乘人。三種所出佛。還近身。作地金色。此諸佛盡入於地。地平如掌。明淨如鏡。自觀己身。明淨如地。此名得念佛三昧境界。得是境界已。白師。師言。是好境界。此名初門觀也。師復教係念在心。然後觀佛。即見諸佛從心而出。手執琉璃杖。杖兩頭出三乘人。光焰有大小。如是出已。末後一佛執杖在心。正立而住。末後住佛迴身還入。先去諸佛盡來隨入。若小乘人入盡則止。若大乘人入盡已。悉從身毛孔出。滿於四海上。至有頂下至風際。如

是照已。還來入身如淨琉璃。所以光明還來入身者。欲示勇猛健疾境界相好。如是已。即往白師。師言。此名一切念處。以能生諸定。故名為念處。亦初得此法。皆是諸佛弟子所得。非是邪道神仙所見。上杖者。定相也。相光者。智慧相也。此內凡夫境界相也。

色已見。臍中有物。圓如日月。白而明淨。見已。白師。師言。更觀。即見佛出。滿腋下及腰中有佛出。凡四佛出。四佛出已。見四佛身。一一佛出。無量圓日光。日光甚明淨。因諸日光。見四天下色。上至有頂下至風際。悉皆明了。如見掌中無所罣礙。此名白淨解脫境界也。見如此已。還見四佛隨出處還入。四佛入已。復見白焰諸光。前入後出。後入前出。左入右出。右入左出。如是四種出入。竟見自身明淨。及水四邊圓滿淨光。此為名明淨境界。見此光已。名成念佛三昧。在四禪中。

不淨門行者。善心來詣師所。未受法時。師教先使房中七日端坐。若有緣者。覺身及臍有躡動相。自見己身明了。左足大指爪上有白露如珠。行者從座起。以所覺白師。師教行人行住坐立相。其人內境界多者。視占極高遠。知緣外多。若一心徐步視。占審諦者。知緣內。若外緣者。教觀塚間死屍。見已還來在房中坐。自觀己身念骨。若三日不失。次觀房中諸人。漸漸令見白骨。次第相續。至於大海。以何相。故到大海緣。見水波源。一切骨人及己身。盡著瓔珞。復見大水來灌其頂。滿於己身。滿己身已。令從足指出成血河。此名為厭患三昧也。復專念前見一切臥。唯有身在。以白師。師言。汝自觀分為五分。所以為五分者。欲知內覺外覺為驗。身若能壞作五分者。即知今則無有我。一一亦無我。心則若住無我定門。若住定時。盡見支節有刀出。諸刀刀皆有明焰出。此名無我智慧境界。

受師教一心觀臍。觀臍不久。覺臍有動相。諦視不亂。見臍有物。猶如鴈卵。其色鮮白。即往白師。師言。汝更視在處。如師所教。觀已有蓮花。琉璃為莖。黃金為臺。臺上有佛結跏趺坐。第一佛臍中復有蓮花出。上復有佛結跏趺坐。如是展轉相出。乃至大海。海邊末後第一佛。還入第二佛臍。第二佛還入第三佛臍。如是展轉還入。乃至人臍。佛令為一一佛入行人臍中已。行人自身諸毛孔。遍出蓮花。滿虛空中。猶如垂寶瓔珞。如是出生。見諸蓮花。盡入臍。行人爾時身體柔軟輕悅。自見己身明淨如雜寶色。即以所見白師。師言。大善。汝好用心觀此身成定相也。師教言。更觀臍中。即如教觀。見頂有五色光焰。見已。白師。師言。更觀五光有五瑞相。如教觀已。見有一佛在光明中。結加趺坐。更觀五光中佛有何瑞相。即見佛口中種種蓮花出。出已。遍滿大地。更令觀五光中佛。一見佛臍中有五師子出。師子出已。食所出諸花已。還入五光中佛臍中。師子入已。五光及佛即從頂入。此名師子奮迅三昧定相也。

行人復觀。光入佛身已。行人身作金色。見金

復更係心白骨。自見骨上有明星出。四邊有金丸。星者明淨境界。金丸者智慧境界。二十五此名白骨境界。滿也。

於十想中略出白骨相也。行人雖見白骨。於男女色故生愛心。欲除愛者。應觀三十六物。若觀時應係心額上。係心不久。見有明珠於額。而現在前。不令墮落。為心堅住故。所以有此相者。現法流出故。如是不久。教令放已入地。入地已隨而觀之。明淨而下過於地界。所以知者。自見己身及處處見凍凌過於風界。所以知者。身體柔軟過於水界。所以知者。自見己身及處處有水上。有泡出若到風界。所以知者。自見己身猶如虛空珠。若尋空還來。明淨光明隨珠而來。珠若出已。入行人膺中。入已見三十六物。明了無礙。行人爾時得男女相定。滿白骨觀法。白骨觀者。除身肉血筋脈都盡。骨骨相拄。白如珂雪。光亦如是。若不見者。譬如癩人醫語其人家。若令飲血色同乳者。便可得差。家中所有悉令白。作白銀器盛血。語言飲乳。此病必差。病言血也。答言白物治之。汝豈不見家中諸物。悉是白物。罪故見血。但當專心乳相。莫念是血也。如是七日便變為乳。何況實白而不能見。即見骨人。骨人之中。其心生滅相續如縷貫珠。如是所見及觀外身。亦復如是。若心故住精進不廢。如鑽火見烟。穿井見泥。得水不久。若心靜住。開眼見骨。了了如水澄清。則見面像。濁則不見。

觀佛三昧佛為法王。能令人得種種善法。是故坐禪之人。先當念佛。佛者能令人無量罪

微薄得諸禪定。至心念佛。佛亦念人。為王所念。怨家債主不能侵近。念佛亦爾。諸餘惡法不能擾亂。若念佛者。佛不在世。云何憶念。人之自信無過於眼。當觀好像如見真佛無異。先從肉髻眉間白毫。下至於足。復至肉髻。相諦觀。還於靜處閉目思惟。係心在像使不他念。若有餘緣攝之令還。心自觀察如意得見。是為得觀緣定。當作是念。我亦不往像亦不來。而得見者。由心定想住也。得觀佛定已。然後進觀生身。便得見之。如對面無異也。人心馳散多緣惡法。當如乳母看視其子。不令作惡。若心不住當自責心。老病死苦常來逼切。若生天上。著於妙欲。無有治心善法。若墮三惡苦惱怖懽善心不生。今於此身當至心念佛。復作是念。生在末世法欲滅盡。猶如打鼓開門放囚。鼓聲漸止。門閉一扇。豈不自知。不求出獄也。過去無始世界生死已來。所更苦惱萬端。今始受法未得成就。無常死賊常來侵害。經無數劫生死之苦。如是種種責心。令住於相。坐臥行步常得見佛。然後更進生身。得禪定已。展轉則易生身觀。法身觀者。既以觀像心隨想成就。斂意入定。即便得見。當因於像以念生身。觀云如坐於菩提樹下。光明顯照相好奇特。又如鹿野苑中。為五比丘說四諦法。又如耆闍崛山。放大光明。為諸大眾說般若時。隨用一處。係念在前。不令外散。心想得住。即便見佛。舉身快樂。貫徹骨髓。譬如熱時得清涼池。寒得溫室。世間之樂。無以為喻。法身觀者。已於空中見佛生身。當因

生身觀內法身。十力四無所畏。十八不共法。大慈大悲。無量善業。如人先見金瓶。後觀瓶內摩尼寶珠。所以法身真妙神智無比。無近無遠。無難無易。無量世界。悉如目前。無有一法而不知者。一切諸法。無所不了。是故行者。當常專念。不令心散。若念餘緣攝之令還。復次。一切命過者。知當死時。先失諸根。如投火坑。發聲至梵天。甚大怖畏。無過死賊。唯佛一人力能救拔。與種種人天涅槃之樂。復次。一切諸佛。世世常為一切眾生。故不惜身命。如釋迦文佛。為太子時。出遊觀。看見一癩人。即勅醫人治之。醫言。當須不瞋人血飲之。髓塗之。乃可得差。太子念言。是人難得。設使有者。復不可害。一差一死。即便以身與之。令治。佛為一切眾生。亦復如是。佛恩深重。過於父母。假使一切眾生。悉為一分。二分之一。之中當念佛。不應餘念。如是種種功德。隨念行事。若此念成。斷除結縛。乃至可得無生法忍。若於中間諸病起者。隨病服藥。若不得定。六欲天中。至尊第一。業行所致。宮殿自隨。或生諸佛前。無不定也。如人藥和赤銅。若不成金。不失於銀也。

觀十方諸佛法

念十方佛者。坐觀東方。廓然大光。無諸山河石壁。唯見一佛。結加趺坐。舉手說法。心明觀察。光明相好。晝然明了。係心在佛。不令他緣。心若餘念。攝之令還。如是見者。便增十佛。既見之後。復增百佛。千佛。乃至無邊身。近者則使轉遠。轉廣。但見諸佛。光光相接。心明觀察。得如是者。迴想東南。復如上觀。既得成已。西

北方四維上下亦復如是。既向方方皆見諸佛已。當復一時并觀十方諸佛。一念所緣周遍得見。定心成就者。於定中見十方諸佛。皆為說法。疑網悉除。得無生忍。若有宿罪。因緣不見諸佛者。當一日一夜六時懺悔。勸請隨喜。漸自得見。縱使勸請不為說法。是人心快樂。身體安無患也。

初習坐禪法

先教注意觀右腳大指上見洪脹。以意發抓却之。令黃汁流如膿血出。肌肉爛盡已。唯見白骨。盡見應廣教骨觀。若見滿一天下者。宜教大乘。若見近者。宜教小乘。教注意觀鼻頭。憶想人身肌肉皆是父母精氣不淨所成。次觀齒白。人身中唯此白骨耳。若見齒長若額上白者。即觀骨令身皆白。遠近如上。此人隨根深淺。若教時不能卒見白骨者。教如常。九想觀。令一月一秋修習。要見白骨乃前。若見眾生教觀慈心觀法教熟觀白骨。若見餘物。當語前人。此亦好耳。且置是事。但觀白骨。前當若久觀白骨。云我身中覺煖。教令續觀。見煖覺已。安隱和悅者。此是煖法。次當教以意解白骨。令節節解散。若見餘物。當令且置。但觀白骨解離。久久觀之。若言我頂上火出。教令更觀。云我常見頂上火出。身中安樂無有亂想。此是頂法。

念人見之。但變作膿血不淨。甚可惡見。次教觀身如草束。或如空韋囊。若言我見自身如乾草束。或如空韋囊。有火燒盡。乃無有我。教令更觀。汝意起時。從何處起。滅時。從何處滅。觀之。觀者要言。我見卒覺起時。從意起。滅時。鼻頭滅。鼻頭滅時。身中和靜。不覺有我。了了分明。教觀頂上。言我見身長大。頂上出水。滿於身中。令其極滿。臍中出之。流在前地。水出既盡。教更重下水。令身龐大。若言我見身大。水滿其中。出之水成大池。教以酥灌頂。令入身中。若言我以酥灌頂。便身廣大。教諦觀之。若言觀須臾之間。見皮火起。火便熾然。滿身中。以水滅之。令火滅盡。快得蘇息。教係意觀池。答言我見池中。自然有樹樹生。甘果見此果已。若有眾生來。飢餓求索。觀者見之。教即起慈。便自觀身。若言我觀自身。盡膿血流出。在地。眾生見之。便取食之。食之既足。各四向而去。教自觀身及觀他身。若言便見眾多。餓鬼來在身邊。飢餓所逼。命如絲髮。即教以慈心。以身施之。若言我以身施之。令得充足。教復更觀。若言我見無數眾生。遶身四邊。若見此事。應教自觀身。若言我自見身不淨。膿血在地。眾生見之。便取食之。既飽足。已教令諦觀。我見忽然火起。燒諸罪人及其己身。在池水所有。悉已都盡。復教諦觀見處。若言我見眾生及池中水。己身悉平復如故。觀眾生及其己身。若言我見自身乳出。流下。在地。眾生見之。不能得食。由罪重故。教以慈心觀。若言我須臾之間。乳化為膿。眾生飢急。便食之。既

飽足。已便見脚底火然。燒諸眾生。忽然滅盡。行人見此事已。應教自發願。更不受生。教尋觀前池。若言我觀見水池。池中蓮花樹枝葉茂盛。見此事已。自身入水叢樹邊坐。自觀身中火出。滿於池中。須臾之頃。忽然火起。自燒己身及眾生。池水都盡。尋教更觀。若言我見池中。忽然樹生。枝葉茂盛。出生甘果。行人見之。向樹食果。既飽足。已。身心明淨。安隱快樂。教淨觀此池及其己身。若言須臾之間。都已乾枯。行者見此破壞之相。心懷怖恐。即來白師。師應教身為苦本。教令觀身使如泡沫。若言我見自身如泡沫。及身出骨。出已。便以手摩如麵平。以為地。尋復教觀令身如氣囊。若言我自觀如氣囊。即變骨出。其骨微細。摩以塗地。其地青色。復教觀身。若言我觀自身微塵及身出骨。其骨絕黑。摩以為地。教自觀身及觀於地。答言我觀其池。蛇出身。赤如火。蛇來逼身。便變為火。自燒其身。如是七反。座中自然有水灑之。蛇身即滅。教復還觀身及觀於地。若言我觀須臾之間。自然光出。高大明好。尋復觀身。若言我覺和適。心意快樂。無有懈怠。自然光來。遍身滿七反。教自觀身。若言我便自見頂上有光。似如雲蓋。其色如銀。具足此事。應於初道。亦名觀火竟。

中不溫不冷大好。若言水溫。當知非真。復教更觀。要令水不溫不冷。乃是真相。教觀咽胸已。下至腹中。令見水滿。但莫令人臂脚中。水要頗梨色。若覺水溫爾。乃是真。餘者非真也。次觀身中通臂脚。若言我見皆皮囊者相。又見水滿中舍及床座處。是水冷者爾。乃是真。餘者非真。若廣見水者大好。次觀水大從何處盡。若言我見水從我身中消盡。唯有空皮。或如草束。火起燒盡了。無有我。觀水大竟。

次觀火大。教令觀臍四邊何處有火。若言我見臍上火起。或言從鼻中出。或言從口中出。或言眼耳中出者。教令更觀。答言我見鼻中五色光出其狀如絲。身中不溫不冷。此則一法。教更觀之。若云我見火從頂上出。或言從下道出。教令更觀。云我見火在頭上如雲蓋狀。或言在下如雲狀。身澹愉安隱。此則一法。教令更觀身。云我見火從臍中出。喻如蓮花。其色如金者大好。教令觀身中火。若言我行坐常見火。不但唯坐時也。行時見火。似如人持火行。常在我前大明。乃應他人怪之。而他人實不見。而身常溫。此是一法。教更久觀之。云我見大海水。其中有摩尼珠。其珠焰出如火。此珠則是一法也。觀火大法竟。

次觀風大。此風大其性細微。非條疏所解。故不出。此四大是坐禪根本。所由處。雖多見餘相。要向此四觀也。

初教觀佛。先教坐定意。不令外念諸緣使人。然後將至好像前。令諦觀像相好分明。然後安坐。教以心目觀此像相好。若言我見像分

明是一事。教自觀身令身安坐。教還觀佛。若言我見一佛至十佛。悉令明了。是一事。

教令諦自觀身漸安。教還觀佛。若言我見十佛至二十佛。明了。是三事。教自觀身令身轉安淨。教還觀佛。若言我見二十佛至五十佛。明了。如前是四事。教自觀身令意轉細。教還觀佛。若言我見五十佛至百佛。相好如前是五事。教自觀身令心轉細。教還觀佛。若言我見百佛至千佛。明了。如前是六事。

教自觀身令心轉細。還教觀佛。若言我見二百佛至四百佛。明了。勝前是七事。教自觀身令心轉細。教還觀佛。若言我見四百佛至八百佛。相好轉明。是八事。教自觀身令心轉細。還教觀佛。若言我見八百佛至千佛。是九事。

從一佛至千佛。諦觀相好極令分明。還自觀身不淨膿血。即教作不淨觀。若見白骨即作白骨觀。若見苦痛眾生。即作慈心觀。若不見此事。還觀一佛至心懇惻。求哀懺悔。是初學家觀佛法。若趣住地。應廣觀佛。若言我見一佛至百千萬乃至眾多佛。相好明了。是第十事。

教觀自身令身明淨。教還觀佛。發大誓願。心生供養。言我見無量諸佛。於佛前自然有花。便取供養。悉令周遍。是十一事。

教自觀身令身明淨。還教觀佛。若言我如前見己心生歡喜。教至心觀佛。念欲供養。若言我見自然有花樹踊出。上生種種雜色花。自然有人取此好花。與我供養。散諸佛上。普使周遍。華故不盡。是十二事。次教於佛邊坐。自觀己身極令明淨。還教觀從東方始。令意東

行見無數佛。意乃疲息。是十三事。教前境界次東行。若言我意東行。見無數佛。滿於虛空。無有邊際。意疲乃息。復更旋意東行。要有限礙。乃住南西北方。亦復如是。是十四事。

教令自觀身中支節。悉已明了。若言我見者。教還觀佛。足下。若言我見佛足下。雜光明。然後還至四方。一切諸佛。悉在光上。蓮花中。是十五事。教發觀佛。喜心諦觀足下。若言我見佛足下。光出。至於大地。無有邊際。教乘此光。觀。若言我見苦痛眾生。無量無邊。光所照處。悉皆安樂。是十六事。

教觀自身令復轉明淨。教觀一佛。臍中。若言我見佛臍中。光出。遍至四方。極遠之處。一切諸佛。悉上光住。是十七事。教尋光觀。若言我見無量人。於光中現。悉受快樂。是十八事。

教自觀身令極明淨。教還觀一佛。兩乳。若言我見佛兩乳中。自然光出。遍至四方。一切諸佛。悉在光上。是十九事。教尋光觀。若言我見此光中。有無量人。悉受快樂。是二十事。

教自觀身見身極明。教還觀一佛。眉間。若言我見光從眉間。出大如斗許。漸漸龐大。便上向去。踊在空中。教令尋光觀。為隨何光上。意疲乃息。復更尋去。若言我尋去上。至無極到光所盡。是二十一事。二十二事本闕。

教尋此花。佛從東方始。若言我見光。著有無量細微光。皆悉如觀。此光頭盡。有化佛滿於東方。中間相去。或五步。教續東行觀之。若言我行見無量佛。意疲乃息。教續觀至極遠處。更見餘相。乃至南西北方。亦復如是。是二十

三事。教自觀身。若言我自見身。悉明淨。喻如聚光。教令觀佛次第。作禮供養。若言我見無量諸佛行列。我持眾花次第灑散。供養諸佛。悉令周遍。是二十四事。教令觀此所供養花。若言我見花墮者在於佛邊。便成花帳。行伍次第嚴好微妙。悉皆如是。如是一切諸佛悉。在帳中坐其床上。是二十五事。

教觀花帳。若言我見花帳漸漸高出。踊在空中。合成一蓋覆一切佛。是二十六事。教觀自身。若言我見自身。大喻如聚光。教還觀佛次第。作禮。悉令周遍。仰觀於蓋。若言我見上花。蓋中有花臺。下向七寶城中。有花下。以手承取。教散諸方。供養諸佛。悉令周遍。是二十七事。

教向佛作禮。求願已。周。教令至心在於佛邊。坐。若言我坐。須臾頃。見地自然踊出。七寶臺。色妙香好。便取供養一切諸佛。是二十八事。

教自觀身。極令明。教令明。教令於佛邊坐。觀所供養花。若言我見此花。在佛足下。便成琉璃之座。次第行伍佛坐上。中間道陌。悉皆上寶所成。端直無比。是二十九事。

教自觀身。若言我見身中更有小身。兩重而現。內見外明淨。教還觀佛。若言我見一切諸佛。來入一佛身中。而不迫迮。是三十事。竟觀佛事。多略出二十事。以教行者。

初教慈心觀法。先教懺悔。淨身口意。至心懇惻。發弘誓願。然後教坐。便心目自觀己身。若言我見自身。便觀他身。若言我見眾生苦痛。在前。足下火。然成於火坑。焚諸罪人。身體膿爛。血流成池。高聲大喚。苦痛無量。復見四方

有城圍遶。是名初事。教發大願。生憐愍心。諦觀眾生。若言我罪。見罪人為火所逼。投膿血池。池中膿血。便應變為火坑。燒諸罪人。苦痛無量。便共號哭。無寧息處。二事。教令諦觀。莫懷恐怖。誓心救濟。教令人人代之。乃至眾多。若言我人人代之。將著坑上。令得蘇息。三事。教諦觀之。若言我見諸城門中有無量人。來投火坑。復受苦痛。代之。令出將至所安。四事。教令諦觀。若言我見諸門中人。來不止受無量苦。我以慈心力。便以手捫摸此門。門便破。盡四壁盡破。五事。教以慈觀之。若言我見諸治罪人。心生憐愍。下淚如雨。以手接取。灑散火坑。火尋滅。盡六事。

教更觀之。見火已滅。唯有膿血。盛滿大坑。自身出水。以著池中。池血消盡。其水澄清。七事。教令諦觀。若言我見池中。生大花樹。眾生見此樹。便來取之。教令飲之。洗浴令身清淨。八事。教自上花臺上。若言我上花臺已。見下眾生。復欲得上。即挽上之。著葉中。其花狹小。不相容受。我以手摩令花廣大。得相容受。九事。

教自觀身。明淨已。若言我并見諸罪人。飢餓須食。生憐愍心。即於身邊。便有飲食。我便與之。悉令飽足。使得休息。諸人皆言。離苦得樂。十事。教令諦觀。花臺增長。有數重出。我便尋上。至第二重。身安坐。已便喚下人。悉上花臺。快得安住。我生悲心。於是花上所須之物。飲食充飽。我以慈心。即為說法。汝由宿世。作毒火燒人家。種種惡業。今受此報。汝可懺悔。滅除宿罪。十一事。教生善心。復登華臺。若言我已下重。諸人亦

上。所須與之。令無所乏。須復為說法。天上人間。五道報。應令心開解。十二事。

教尋花上。若言我已於花上。為下重諸人。復欲得上。我悉上之。復生喜心。觀此花中。便有自然金銀珍寶。衣裳飲食。所須之物。悉給與之。天諸伎樂。自然而至。隨意所欲。受快樂已。便為說法。汝等善心。始生果報。尋至。封受此果報。十三事。教增喜心。乘華而上。若言已上華臺頭。在下諸人心。生歡喜。尋後而上。盡華頭。復教觀花。若言我見華頭。我見華頭。生大甘果香味。具足。告諸人言。樹上有果。可取食。便如所言。食得充足。皆言快樂。十四事。

教觀華中。若言我見華中有七寶之臺。自然而出。中有經卷。名曰智慧。我即宣令一切諸人。其中有經說三乘法。汝可作禮。生恭敬心。花香供養。復欲聽法。我便答言。燒香散花。供養已訖。復欲聽法。我便答言。我及眾會。俱不清淨。如何可聞法者。令身心清淨。即便受教。我語諸人。悉令端坐。閉目一心。除諸亂想。我亦如是。須臾之間。身盡明淨。心意泰然。我即語之。今當為汝說此妙法。至心聽受。即便受教。我為說法。令得聞法。既聞法已。於上空中。有自然光明。照此華臺。一切諸人。便於四方。悉令明淨。此諸人等。見光歡喜。身輕踊躍。尋光而去。十五事。

教諦觀身。若言我自見身。光出遶身。四邊其明轉盛。便以手推此光明。遠至四方。有無量人。尋光來至。我以慈心。便給所須。令得充足。無所乏少。便為說法。令得信解。歡喜受行。

須臾之頃便躡身空中徘徊而去。十六事

教諦觀華臺。若言我見華臺所有悉已去。都不得見。四向清淨。於此事中境界亦多。略出所有耳。續教作慈心觀。先教以慈心自觀。己身見已了。便教觀苦痛眾生。若言我見四山之中有大地獄。罪人滿中受大苦痛。須臾之頃忽然便有鐵蓋。覆諸罪人。令不得現。初事

教以慈心發大誓願。我當救濟無量苦惱眾生。令得解脫。即起慈心坐鐵蓋上。破此鐵蓋。若言我以此手破碎鐵蓋。漸令破盡。便下向觀見諸罪人受大苦痛。有重鐵輪在人頭上。或在身中或在足下。或大或小。膿血流出。苦痛無量。高聲大哭。不可堪忍。復見無量治罪之具。治諸罪人。苦痛無量。不可具說。一事

復教發誓願。益增悲心觀之。若言我見此罪人心生憐愍。淚下如雨。諸人小得休息。二事
教修慈心。代諸罪人將著高處。便得休息。須臾之間。人人如是。四事。教更觀之。若言我見地獄四邊高壟。起中有膿血池。池中四處忽然火起。燒諸罪人。苦痛難忍。號哭稱怨。若言我見此事。生憐愍心。即於身邊手出清水。四向灑之。令火漸滅。小得休息。五事

教令更觀。若言我見山間有無量人來入地獄中。受諸苦痛。不可稱計。我見此已。心生憐愍。便於池處立棧。代諸罪人。將著棧上。令得休息。人人如是。六事

教諦觀之。若言我見諸山間人來不絕。受苦不斷。我以慈心力磨滅此山。以為平地。七事
教以慈心。於此池上空中而坐。身出少水。澍

於池中。若言我於空中坐。已下水澍池中。池中膿血四向出去。其池澄清。須臾之頃。於池四面便有火起。燒此膿血。悉已都盡。八事

教以悲心。於池上坐。四面諦觀。若言我見鐵輪毒害之具。來至我座下。成大臺。諸罪人等。各至四方安隱之處。我在臺上。見下火起。舉臺然盡。火四向去。燒諸四方所到。皆盡。九事

教觀池中。若言我見池中泉水廣大。乃至四方無邊際。中生蓮華。漸漸廣大。覆此池上。教在華中。便四向觀。見池四邊有無量人欲來趣我。我教洗浴。令身清淨。身清淨已。於花葉間。便開少分。於下水上。住於道陌間。令諸人等。悉上花臺。十事。教觀池四邊。若言我見池四邊。便有樓閣。自然而出。與華相接。令諸人等。趣此樓上。快得休息。各各自言。雖得樂。既止息已。便索飲食。無以與之。於十指頭。出雨。雨花為乳。諸人等。悉令足飽。是十一事

教令觀花臺中。若言我見花臺中。更有臺出。及四方樓。俱更有重。廣大如前。我尋上到已。於華葉間。便開少分。設諸梯橙。上諸人等。復著臺上。四向趣樓。隨來處。東向三方。亦爾。復加悲心觀此華中。復有自然所須之物。與四方人。令其充足。便為說法。是身為苦。無牢強者。皆由宿世犯五逆罪。行惡所致。受此苦痛。今可懺悔。尋如所言。即便懺悔。是十二事

教觀華臺。若言我華臺中。更出重樓閣。我便尋上。到已。復作梯橙。諸人上已。各各上樓。休息已。我於華上。便取飲食衣服。所須之物。四向與之。令無所少。便為說法。無量利益。便生

信心。受持齋戒。悉令奉行。十三事

教令更觀花臺樓閣。若言我見花臺樓閣。如前。生微妙勝前。我與諸人等。如前尋上。重已。各共上樓。與諸人等。便得充足。令無所乏。復為說法。即便受教。悉得利益。十四事。教生喜心。諦觀花中。若言我華臺中。樓閣如前。生重。我與諸人。悉共上已。我坐華上。心歡喜。須臾之頃。見花臺樓。皆作金色。七寶合成。於上。便有無盡寶藏。衣服飲食。微妙。柔軟。笙簧樂器。須隨意所欲。得充足已。復為說法。皆悉受行。十五事

教更觀華臺中。若言我已見花臺中。有樹踊出。高樓十丈。枝葉茂盛。生香。美藥。自上。樹頭。便下。向觀。見下樓閣。從下。破落。至五重。諸人惶怖。各言苦哉。便尋花上。在諸花中。十六事
教生憐愍。救濟諸人。若言於花葉中。挽諸人等。上著花頭。便以甘果。悉給與之。令無所乏。便為說法。教修禪定。滅諸惡身。心得清淨。踊躍無量。飛行虛空。隨意而去。十七事

教在花上。四方遠觀。若言我見四方。有光明雲。蓋來趣我身。於時我身。復光出。與蓋相接。我以手摩。令廣大。十八事

教即尋光。從東方始。若言我尋光。東行極遠。於此光中。見無量人。光中而來。趣花所。如是尋去。到光住處。乃自還來。花。教次第行。伍給與衣食。所須之物。令得充足。便為說法。隨意而所應歡喜。受行。身輕。踊躍。飛騰。空中。隨意而去。南西北方。亦如是。十九事。教觀身。令廣大。滿於空中。極明淨。復明見。四方無量人。來集身邊。我以慈心。令我身中。入我身中。已安

止。須臾之頃有自然所須之物。隨意應施。與諸人等令無所乏。各得充足快樂安隱。便為說法。無量利益。令得開解。隨意而去。一十事如是等極多。略受法者說此事耳。形疾有三品。風寒熱病為輕微。心心有三病患體。動有劫數受諸苦惱。唯佛良醫授以法藥。能受行者除生死病。令心決定。專心不亂。如人見賊安心。定意牢自莊嚴。賊自退散。亂心惡賊亦復如是。如是言曰。血肉雖盡。但皮筋骨在不捨精進。如人燒身。但欲救火。更無餘計。出煩惱苦。亦復如是。當忍五事。苦患飢渴寒熱瞋恨等。當避憤鬧樂在靜處。所以者何。眾鬧亂定。如入刺林。

四無量觀法。求佛道者。當行四無量心。其心無量。故功德亦無量。於一切眾生中。凡有三品。一者父母親里善知識等。二者怨賊惡人。常欲惱害。三者中人不親不怨。行者於此三品人中。慈心觀之。當如親里。老者如父。少者如子。常應修習。如是慈心。人之為怨。以有惡緣。惡緣盡。還成親。親怨無定。何以故。今世是怨。後世成親。瞋恚之惡。失大利。失慈心者。障礙佛道。是故應於瞋憎怨賊。應視之如其親里。所以者何。由是怨賊。令我得佛。若使怨賊無惡於我。忍從何生。是則為我善知識。令我得忍辱波羅蜜。於怨賊之中。得慈心。已於十方眾生。慈心愛念。普遍一切。蝸蜚蠕動。皆無安者。而起悲心也。若見眾生。得今世樂。得生天樂。賢聖道樂。而起喜心。不見眾生。有苦樂事。不愛不喜。以慧自御。雖緣眾生而起捨心。

是名四無量心。於十方眾生。慈遍滿。故名為無量。行者應當修習是心。或時有瞋恚心起。如蛇如火。在於身上。即應急除。若心馳散。入於五欲。及為五蓋所覆。當智慧精進之力。攝持令還。修習慈心。常念眾生。令得佛樂。習之不息。便得離五欲除五蓋。入初禪相者。喜樂遍身。諸善法中生歡喜樂。見有種種微妙之色。是名入佛道初門。禪定福德。因緣得上四無量心。已於一切眾生。忍辱不瞋。是名眾生忍。得眾生忍。已易得法忍。得法忍者。所謂諸法不生不滅。畢竟空相。能信受是法忍者。是名無生忍。得阿耨多羅三藐三菩提。記欲得佛道者。應當如是修習。求初禪。先習如是諸觀。或觀不淨。或觀因緣。或念佛三昧。或安般後。得入諸定。求佛道者。先習四無量心。得入初禪。則易。若利根人。直求初禪者。觀於五欲種種過患。猶如火坑。亦如廁屋。念初禪地。如清涼池。臺觀等。五蓋則除。便得初禪。如後利仙人。初學禪時。道見死屍。臙臙爛臭。心諦觀之。自見其身。如彼不異。靜處專念。便得初禪。佛在恆水邊坐禪。有寡聞比丘問佛。云何得道。佛言。他物莫取。便解法空。即得道迹。多聞人。自怪無所得。而問於佛。佛言。取恆水中小石。以君持水淨洗。比丘如教。佛問。恆水多。澡瓶水多。答言。恆水不可為比。佛言。不以指洗。用水雖多。無益也。行者當勤精進。用智定指洗除心垢。若不如是不能離苦也。

不生不滅。畢竟空相。能信受是法忍者。是名無生忍。得阿耨多羅三藐三菩提。記欲得佛道者。應當如是修習。求初禪。先習如是諸觀。或觀不淨。或觀因緣。或念佛三昧。或安般後。得入諸定。求佛道者。先習四無量心。得入初禪。則易。若利根人。直求初禪者。觀於五欲種種過患。猶如火坑。亦如廁屋。念初禪地。如清涼池。臺觀等。五蓋則除。便得初禪。如後利仙人。初學禪時。道見死屍。臙臙爛臭。心諦觀之。自見其身。如彼不異。靜處專念。便得初禪。佛在恆水邊坐禪。有寡聞比丘問佛。云何得道。佛言。他物莫取。便解法空。即得道迹。多聞人。自怪無所得。而問於佛。佛言。取恆水中小石。以君持水淨洗。比丘如教。佛問。恆水多。澡瓶水多。答言。恆水不可為比。佛言。不以指洗。用水雖多。無益也。行者當勤精進。用智定指洗除心垢。若不如是不能離苦也。

外身愛著淨想。習之來久。深著難遣。欲離貪欲。當觀不淨。瞋由外起。雖爾猶可制之。如人破竹初節難破。既制貪欲。餘二自息。不淨觀者。當觀此身。生不淨處。在胞胎中。從不淨出。薄皮覆之內。純不淨。然四大變為飲食。充實其內。自觀察。從頭至足。薄皮裏之內。無一淨者。腦膜涕唾膿血。屎尿。略說則有三十六物。廣則無量。猶如農夫開倉。善分別麻麥粟豆。行者深觀。見此身倉。種種惡露三十六物。如實分別。內身如此。當知外身亦不異此。若心住相者。身體柔軟。心神快樂。心若不住。當自責心。我從無數劫來。隨順汝。故經歷三塗。受無窮苦。從今日去。我當供伏汝。汝且隨我。還攝其心。令得成就。若極其身者。當觀白骨。亦可入初禪。行者志求大乘。若命終。隨意所欲。生諸佛前。若不爾者。必生兜率天。得見彌勒。定無有疑也。

初禪過患。內有覺觀。外有火災。二禪過患。內有喜樂。外有水災。三禪過患。內有喘息。外有風災。四禪地中。過患都盡。三災不及。二十五有。四天下。六欲天。四惡道。四禪地。大梵天。無色界。第四禪地。有五阿那含天。合二十五有五門禪經要用法。

治禪病祕要法卷上

No. 620

宋居士沮渠京聲譯

治阿練若亂心病七十二種法

尊者舍利弗所問出
雜阿含阿練若事中

如是我聞。一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

與千二百五十比丘俱。夏五月十五日。五百釋子比丘。在竹林下行阿練若法。修心十二。於安那般那入毘琉璃三昧。時波斯匿王有一太子名毘琉璃。與五百長者子乘大香象。在祇洹邊作那羅戲。復醉諸象。作鬪象戲。有一行蓮華黑象。其聲可惡。狀如霹靂。中間細聲如獅子吼。釋子比丘禪難提。優波難提等。心驚毛豎。於風大觀發狂癡想。從禪定起。如醉象奔。不可禁制。尊者阿難勅諸比丘。堅閉房戶。我諸釋子。今者發狂。脫能傷壞。諸比丘僧。即往舍利弗所。白言。大德。大德所知智慧無障。如天帝釋第一勝幢。所至無畏。唯願慈悲。救諸釋子。狂亂之苦。爾時舍利弗即從坐起。牽阿難手。往詣佛所。繞佛三匝。為佛作禮。長跪合掌。白佛言。世尊。唯願天尊慈悲。一切為未來世諸阿練若比丘。因五種事發狂者。一者因亂聲。二者因惡名。三者因利養。四者因外風。五者因內風。此五種病。當云何治。唯願天尊為我解說。爾時世尊即便微笑。有五色光從佛口出。繞佛七匝。還從頂入。告舍利弗。諦聽諦聽。善思念之。吾當為汝分別解說。若有行者。行阿練若。修心十二。於阿那般那。因外惡聲。觸內心根。四百四脈。持心急故。一時動亂。風力強故。最初發狂。心脈動轉。五風入咽。先作惡口。應當教是行者。服食酥蜜及阿梨勒。繫心一處。先想作一頗梨色鏡。自觀己身在彼鏡中。作諸狂事。見此事已。復當更觀。而作是言。汝於明鏡。自見汝身作狂癡事。父母宗親。皆見汝作不祥之事。我今教汝離狂癡。

法。汝當憶知先教除聲。除聲法者。舉舌向腭。想二摩尼珠。在兩耳根中。如意珠端。猶如乳滴。滴滴之中。流出醍醐。潤於耳根。使不受聲。設有大聲。如膏油潤。終不動搖。此想成已。次想一九重金剛蓋。從如意珠王出。覆行者身。下有金剛華。行者坐上。有金剛山四面。周匝繞彼行者。其間密緻。靜絕外聲。一一山中有七佛坐。為於行者說四念處。爾時寂然不聞外聲。隨於佛教。此名除亂法門。去惡聲想。告舍利弗。汝等行者。宜當修習。慎莫忘失。是名治亂倒心法復次舍利弗。既去外聲。已當去內聲。內聲者。因於外聲。動六情根。心脈顛倒。五種惡風。從心脈入。風動心故。或歌或舞。作種種變。汝當教洗心觀。洗心觀者。先自觀心。令漸漸明。猶如火珠。四百四脈。如毘琉璃。黃金芭蕉。直至心邊。火珠出氣。不冷不熱。不麤不細。用熏諸脈。想一梵王持摩尼鏡。照行者胸。爾時行者自觀胸。如如意珠王。明淨可愛。火珠為心。大梵天王掌中。有轉輪印。轉輪印中有白蓮花。白蓮華上有天童子。手擎乳湏。從如意珠王出。以灌諸脈。乳漸漸下。至於心端。童子手持二針。一黃金色。二青色。從心兩邊安。二金花。以針鑽之。七鑽之後。心還柔軟。如前復以乳還洗於心。乳滴流入大腸中。大腸滿已。入小腸中。小腸滿已。流出諸乳。滴滴不絕。入八萬戶蟲口中。諸蟲飽滿。遍於身內。流注諸骨。三百三十六節。皆令周遍。然後想一乳池。有白蓮花。在乳池中。生行者坐上。以乳澡浴。想兜羅綿。如白蓮華。繞身七匝。行者處中。梵王

自執己身乳。令行者嗽。行者嗽已。梵王執蓋。覆行者上。於梵王蓋。普見一切諸勝境界。還得本心。無有錯亂。佛說此語時。五百釋子比丘。隨順佛語。一一行之。心即清涼。觀色受想。行識無常。苦空無我。不貪世間。達解空法。豁然還得本心。破八十億炯然之結。成須陀洹。漸漸修學。得阿羅漢。三明六通。具八解脫。時諸比丘。聞佛所說歡喜奉行。此名柔軟治四大內風法復次舍利弗。若行者欲行禪定。宜當善觀四大境界。隨時增損。春時應入火三昧。以溫身體。火光猛盛。身體蒸熱。宜當治之。想諸火光。作如意珠。從毛孔出。焰焰之間。作金蓮華。化佛坐上。說治病法。以三種珠。一者月精摩尼。二者星光摩尼。猶如天星光。白身青。三者水精摩尼。想此三珠。一照頭上。一照左肩。一照右肩。見三珠已。想身毛孔出三珠光。極為清涼。身心柔軟。入火三昧。不為所壞。是名治火大三昧法復次舍利弗。秋時應當入地三昧。入地三昧。見此地相。百千石山。鐵山。鐵圍山。金剛山。從頭至足。三百三十六節。各為百千山。山神巖峯。爾時應當疾疾治之。治地大法。想此諸山。一諦觀。爾時猶若芭蕉。如是次第。如經十譬。一寶花。見舍利弗。目連迦葉。迦旃延。坐白金剛窟。履地如水。為行者說五破五合。說地無常。行者見已。身心柔軟。還得本心。是名治地大法復次舍利弗。行者入水三昧者。自見己身如大涌泉。三百三十六節。隨水流去。見十方地。滿中青水。或白或赤。宜當急治。治水法者。先

當觀身作摩尼珠吉祥之瓶金花覆上使十方水流入瓶中此吉祥瓶涌出七花七莖分明一一莖間有七泉水一一泉中有七金花

一一華上有一佛坐說七覺支是名治水大法

復次舍利弗若行者入風三昧自見己身作

一九頭龍一一龍頭有九百耳無量口身毛孔耳及口如大溪谷皆出猛風宜急治之治

之法者當教行者自觀己身作金剛座從於

四面想四金剛輪以持此風金輪復生七金

剛華華上化佛手捉澡灌澡灌中有一六頭

龍動身吸風今十方風恬靜不動爾時行者

復見七佛四大聲聞重為解說七覺支漸入

八聖道分是名治內風大法也

擁酥觀柔軟四大漸入聖分爾焰境界復次

舍利弗若有行者四大龜澁或瞋或喜或悲

或笑或復腹行或放下風如是諸病當教急

治治之法者先觀薄皮從半節起見於薄皮

九十九重猶如泡氣次觀厚皮九十九重猶

如芭蕉次復觀膜如眼上翳九十九重潰潰

欲穿次復觀肉亦九十九重如芭蕉葉中間

有蟲細於秋毫蟲各四頭四口九十九尾次

當觀骨見骨皎白如白琉璃九十八重四百

四脈入其骨間流注上下猶如芭蕉次當觀

髓九十八重如蟲網絲觀諸節已次觀頭骨

一一髮下有四百四脈直入腦中其餘薄皮

厚皮骨與身無異唯有腦膜十四重腦為四

分九十八重四百四脈流注入心大腸小腸

脾腎肝肺心膽喉嚨肺腴生熟二藏八萬戶

蟲一一諦觀皆使空虛皎然白淨皮皮相裏

中間明淨如白琉璃如是一一半節諦觀使

三百三十六節皆悉明了令心停住復更反覆

一千九百九十九遍然後當聚氣一處數息

令調想一梵王手持梵瓶與諸梵眾至行者

前捉金剛刀授與行者既得刀已自剎頭骨

大如馬珂置左膝上於梵瓶中生白蓮花九

節九莖九重有一童子隨梵王後從初蓮華

出其身白色如白玉人手執白瓶瓶內醍醐

梵王髻上如意珠中出眾色藥置醍醐中童

子灌之從頂而入入於腦脈直下流注至于

左腳大指半節半節滿已津潤具足乃至

薄皮復至一節如是漸漸遍滿半身滿半身

已復滿全身滿全身已四百四脈眾藥流注

觀身三百三十六節皆悉盈滿爾時行者還

取頭骨安置頭上童子復以青色之藥布其

頭上此藥滴滴從毛孔入恐外風入梵王復

教作雪山酥皆令鮮白醍醐流注如頗梨壁

持用擁身七七四十九遍復更廣大作醍醐

池白酥為華行者坐上酥蓋酥窟梵王慈藥

布散酥間如是諦觀九百九十九遍然後復

當想第二節蓮華中有一紅色童子持赤色

藥散於髮間及遍身體一切毛孔使赤色藥

從薄皮入乃至於髓使心下明遍體漸漸軟

第三節中蓮華復敷金色童子持黃色藥散

於髮間及遍身體一切毛孔使黃色藥從薄

皮入乃至於髓使心下青遍體漸漸增長復

更增長軟第四節昆琉璃童子持青色藥右

手持之散於髮間及遍身體一切毛孔使青

色藥從薄皮入乃至於髓使心下赤一一毛

孔各下一針從於足下上刺二針心上作三

蓮花三花之中有三火珠放赤色光光照於

心令心下漸漸暖然後兩掌諸節各下三針

隨脈上下調和諸氣生四百四脈不觸大腸

腎脈增長復以五針刺左腸脈如是童子調

和諸針以不思議熏不思議修挽出諸針置

五爪下以手摩觸遍行者身第五節綠色童

子手捉玉瓶從於糞門灌綠色藥遍大小腸

五藏諸脈還從糞門流出此水雜穢諸蟲隨

水而流不損醍醐蟲止水盡復散綠色乾藥

從於髮間及遍身體一切毛孔使綠色乾藥

從薄皮入乃至於髓使心下白遍體漸增柔

軟第六節紫色童子捉玫瑰珠瓶盛玫瑰水

遍洗諸脈令玫瑰水從一切毛孔出毛下諸

蟲皆從水出復以一琥珀色乾藥散於髮間

及遍身體一切毛孔使琥珀色乾藥從薄皮

入乃至於髓使心下轉明如白雪光遍體漸

增柔軟第七節黃色童子捉金剛鑽鑽兩脚

下鑽兩掌鑽心兩邊然後持如意珠王摩拭

六根諸根開受最上禪味樂諸皮脈間如塗

白膏一切柔軟第八節金剛色童子手持二

瓶以金剛色藥灌兩耳中及一切毛孔如按

摩法停調諸節身如鈎鎖遊諸節間第九節

摩尼珠色童子從瓶口出至行者所內五指

置行者口中其五指端流五色藥行者飲已

觀身及心乃至諸脈淨若明鏡頗梨摩尼色

不得譬童子授蓮花莖令行者嗽嗽時如嗽

藕法滴滴之中流注甘露食此莖已唯九華