

【经文信息】大正藏第 15 册 No. 0613

禅秘要法经 3 卷

[卷上](#) [卷中](#) [卷下](#)

No. 613

禅秘要法经卷上

后秦弘始年鸠摩罗什等于长安逍遥园译

如是我闻。一时佛住王舍城迦兰陀竹园。与大比丘众千二百五十人俱。复有五百大德声闻。舍利弗大目犍连摩诃迦叶摩诃迦旃延等。尔时王舍城中。有一比丘。名摩诃迦絺罗难陀。聪慧多智。来至佛所。为佛作礼。绕佛七匝。尔时世尊。入深禅定。默然无言。时迦絺罗难陀。见佛入定。即往舍利弗所。头面礼足白言。大德舍利弗。唯愿为我广说法要。尔时舍利弗。即便为说四谛。分别义趣。一遍乃至六遍。时迦絺罗难陀。心疑未寤。如是乃至遍礼五百声闻足。请说法要。诸声闻等。亦各七遍。为转四真谛法。时迦絺罗难陀。心亦不寤复还佛所。为佛作礼。尔时世尊。从禅定起。见迦絺罗难陀顶礼佛足。泪如盛雨。劝请世尊。唯愿为我转正法轮尔时世尊。复为广说四真谛法。一遍乃至七遍。时迦絺罗难陀。犹故未解五百天子。闻佛所说。得法眼净。即持天华。以供养佛。白佛言。世尊我等。今者因迦絺罗难陀比丘。快得法利见法。如法成须陀洹。时迦絺罗难陀闻诸天语。心怀惭愧。悲咽无言。举身投地。如太山崩。即于佛前。四体布地。向佛忏悔。尔时阿难。即从坐起。整衣服。偏袒右肩。为佛作礼绕佛三匝。胡跪合掌。白佛言。世尊此迦絺罗难陀比丘。有何因缘。生而多智。四毘陀论。违世羈经。日月星辰。一切技艺无不通达。复有何罪。出家以来。经历多年。于佛法味。独不得尝。如来自世尊。亲为说法。如生聋人。无闻无得。佛法大将随顺转法轮者数有五百。为其说法。亦无有益。唯愿天尊。为我分别说此比丘往昔因缘。阿难问时。佛即微笑。有五色光。从口中出。绕佛七匝。还从顶入。告阿难言。谛听谛听。善思念之。我当为汝分别解说。阿难白佛言。唯然世尊。愿乐欲闻。佛告阿难。此迦絺罗难陀比丘。过去久远无数劫时。有

佛世尊。名曰然灯如来应供正遍知明行足善逝世间解无上士调御丈夫天人师佛世尊。彼佛法中。有一比丘。名阿纯难陀。聪明多智。以多智故憍慢放逸。亦不修习四念处。法身坏命。终堕黑闇地狱。从地狱出。生龙象中。五百身中。恒作龙王。五百身中。恒作象王。舍畜生身。因前出家持戒力故。得生天上。天上命终。来生人间。前身读诵三藏经故。今得值佛。由前放逸不修四念处。是故今身不能觉寤。尔时迦絺罗难陀。闻佛此语。即从坐起。合掌长跪。白佛言。世尊唯愿天尊教我系念。尔时佛告迦絺罗难陀。谛听谛听。善思念之。汝于今日。快问如来灭乱心贼。甘露正法。三世诸佛。治烦恼药。关闭一切诸放逸门。普为人天。开八正道。汝好谛观。莫令心乱。佛说此语时。众中有五十摩诃罗比丘。亦白阿难。世尊今者欲说除放逸法。我等随顺欲学此事。唯愿尊者。为我白佛说此语时。佛告诸比丘。非但为汝。亦为未来诸放逸者。我今于此迦兰竹园。为迦絺罗难陀比丘。说系念法。佛告迦絺罗难陀。汝受我语。慎莫忘失。汝从今日。修沙门法。沙门法者。应当静处敷尼师坛。结跏趺坐。齐整衣服。正身端坐。偏袒右肩。左手着右手上。闭目以舌拄腭。定心令住。不使分散先当系念着左脚大指上。谛观指半节。作泡起想。谛观极使明了。然后作泡溃想。见指半节极令白净。如有白光。见此事已。次观一节。令肉劈去。见指一节。极令明了。如有白光。佛告迦絺罗难陀。如是名系念法。迦絺罗难陀。闻佛所说。欢喜奉行。

观一节已。次观二节。观二节已。次观三节。观三节已。心渐广大。当观五节。见脚五节。如有白光。白骨分明。如是系心。谛观五节。不令驰散。心若驰散摄令使还。如前念半节。念想成时。举身暖熅心下热。得此想时。名系心住。心既住已。复当起想。令足跌肉两向披。见足跌骨。极令了了。见足跌骨。白如珂雪。此想成已。次观踝骨。使肉两向披。亦见踝骨。极令皎白。次观胫骨。使肉褫落。自见胫骨。皎然大白。次观膝骨。亦使皎然分明。次观臑骨。亦使极白。次观肋骨。想肉从一一肋间两向褫落。但见肋骨。白如珂雪。乃至见于脊骨。极令分明。次观肩骨。想肩肉如以刀割。从肩至肘。从肘至腕。从腕至掌。从掌至指端。皆令肉两向披。见半身白骨。见半身白骨已。次观头皮。见头皮已。次观薄皮。观薄皮已。次观膜。观膜已。次观脑。观脑已。次观肪。观肪已。次观咽喉。观咽喉已。次观肺膈。观肺膈已。见心肺肝大肠小肠脾肾生藏熟藏四十户虫。在生藏中。户领八十亿小虫。一一虫从诸脉生。孚乳产生。凡有三亿。口含生藏。一一虫有四十九头。其头尾细犹如针锋。此诸虫等二十户是火虫。从火精生。二十户是风虫。从风气起是诸虫等。出入诸脉。游戏自在火虫动风。风虫动火。更相呼吸。以熟生藏。上下往复凡有七反。此诸虫等各有七眼。眼皆出火。复有七

身吸火动身。以熟生藏。生藏熟已。各复还走入诸脉中复有四十户虫。户领三亿小虫身赤如火。虫有十二头。头有四口。口含熟藏。脉间流血。皆观令见。见此事已。又见诸虫从咽喉出。又观小肠肝肺脾肾。皆令流注入大肠中。从咽喉出。堕于前地。此想成已。即见前地。屎尿臭处。及诸虻虫。更相缠缚。诸虫口中。流出脓血。不净盈满。此想成已。自见己身。如白雪人。节节相拄。若见黄黑。当更悔过。既悔过已。自见己身。骨上生皮。皮悉褫落。聚在前地。渐渐长大。如钵多罗。复更长大。似如瓮堦。乃至大如干闼婆楼。或大或小。随心自在。又渐增长。犹如大山。而有诸虫。啖食此山。流出脓血。有无数虫。游走脓里。复见皮山。渐渐烂坏。唯有少在。诸虫竞食。有四夜叉。忽从地出。眼中出火。舌如毒蛇。而有六头。头各异相。一者如山。二者如猫。三者如虎。四者如狼。五者如狗。六者如鼠。又其两手。犹如猿猴。其十指端。一一皆有四头毒蛇。一者雨水。二者雨土。三者雨石。四者雨火。又其左脚似鳩盘荼鬼。右脚似于毘舍闍鬼。现丑恶形。甚可怖畏。时四夜叉。一一荷负九种死尸。随次行列。住行者前。佛告迦絺罗难陀。是名不净想最初境界。佛告阿难。汝持是语。慎莫忘失。为未来众生。敷演广说此甘露法三乘圣种。时迦絺罗难陀。闻佛说此语。一一谛观。经九十日。不移心想。至七月十五日。僧自恣竟。时诸比丘。礼世尊已。各还所安。于日后分。次第修得四沙门果。三明六通。皆悉具足。心大欢喜。顶礼佛足。白佛言。世尊我于今日。因思惟故。因正受故。依三昧故。生分已尽。不受后有。知如道真。必定得成清静梵行。世尊此法是甘露器。受用此者。食甘露味。唯愿天尊。重为广说。尔时世尊。告迦絺罗难陀。汝今审实得此法者。可随汝意作十八变。时迦絺罗难陀。住立空中。随意自在。作十八变。时诸比丘。见迦絺罗难陀。我慢心多。犹能调伏。随顺佛教。系心一处。不随诸根。成阿罗汉。尔时会中。有千五百比丘。乱心多者。见此事已。皆生欢喜。即诣佛所。次第受法。尔时世尊。因此憍慢比丘摩诃迦絺罗难陀。初制系念法。告诸四众。若比丘。若比丘尼。若优婆塞优婆夷。自今以后。欲求无为道者。应当系念专心一处。若使此心驰骋六根。犹如猿猴。无有惭愧。当知此人。是旃陀罗非贤圣种。心不调顺。阿鼻狱卒。常使此人。如是恶人。于多劫中。无由得度。此乱心贼。生三界种。依因此心。堕三恶道。时诸比丘闻佛所说。欢喜奉行。

佛告阿难。汝今见此摩诃迦絺罗难陀比丘。因不净观。得解脱不。汝好受持。为众广说。阿难白佛。唯然受教。佛告阿难。谛听谛听。善思念之。第二观者。系念额上。谛观额中。如爪甲大。慎莫移想。如是观额。令心安住。不生诸想。唯想额上。然后自观头骨。见头骨白如颇梨色。如是渐见举

身白骨。皎然白净。身体完全。节节相拄。复见前地诸不净聚如上所说。不净想成时。慎莫弃身。当教易观。易观法者。想诸节间。白光流出。其明炽盛。犹如雪山。见此事已。前不净聚。夜叉吸去。复当想前作一骨人。极令大白。此想成已。次想第二骨人。见二骨人已。见三骨人。见三骨人已。见四骨人。见四骨人已。见五骨人。如是乃至见十骨人。见十骨人已。见二十骨人。见二十骨人已。见三十骨人。见三十骨人已。见四十骨人。见四十骨人已。见一室内。满中骨人。前后左右。行列相向。各举右手。向于行者。是时行者。渐渐广大见一庭内。满中骨人。行行相向。白如珂雪。各举右手。向于行者。心复广大。见一顷地。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。心渐广大。见一由旬。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。见一由旬已。乃至见百由旬。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。见百由旬已。乃至见阎浮提。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。见一阎浮提已。次见弗婆提。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。见弗婆提已。次见瞿耶尼。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。见瞿耶尼已见鬻单越。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。见四天下满中骨人已。身心安隐。无惊怖想。心渐广大。见百阎浮提。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。见百阎浮提已。见百弗婆提。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。见百弗婆提已。次见百瞿耶尼。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。见百瞿耶尼已。次见百鬻单越。满中骨人。行行相向。各举右手。向于行者。见此事已。身心安乐。无惊怖想。心想利故。见娑婆世界。满中骨人。皆垂两手。伸舒十指。一切齐立。向于行者。于时行者。见此事已。出定入定。恒见骨人。山河石壁。一切世事。皆悉变化。犹如骨人。尔时行者。见此事已。于四方面。见四大水。其流迅駛。色白如乳。见诸骨人随流沉没。此想成时。复更忏悔。但纯见水。涌住空中。复当起想令水恬静。佛告阿难。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。我今因迦絺罗难陀。为汝及未来一切众生等。说是白骨白光涌出三昧门。为摄乱心渡生死海。汝当受持慎勿忘失。尔时世尊。说此语已。即现白光三昧。一一相貌。皆令阿难悉得见之。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。此名白骨观最初境界。佛告阿难。此想成已。更教余想。教余想者。当自观身作一白骨人。极使白净。令头倒下入臑骨中。澄心一处。极使分明。此想成已。观身四面。周匝四方。皆有骨人。此想成已。即于前地。作一白骨人。如似己身。亦复倒头入臑骨中。想一成已。次当想二。想二成已。次当想三。想三成已。次当想四。想四成已。次当想五。想五成已。乃至想十。如是满一房内。见诸骨人。皆悉倒头入臑骨中。

见一房内已。乃至见于百房之内。是诸骨人。皆悉倒头入臆骨中。见百房已。见一由旬。满中骨人。皆悉倒头入臆骨中。见一由旬已。乃至见无量诸白骨人。皆悉倒头入臆骨中。此想成已。见诸骨人。各各纵横。悉在前地。或见头破。或见项折。或见颠倒。或见缭戾。或见腰折。或见伸脚。或见缩脚。或见脚骨分为二分。或见头骨倒入胸中。或见头骨。偃仰掣缩。纷乱纵横。悉在前地。周匝上下。满一室内。此想成已。乃至见于无量无边诸白骨人。纷乱纵横。或大或小。或破或完。如此众事。皆当住心谛观。极令分明。佛告阿难。是时行者。见此事已。当自思惟。前骨完具。今者破散纵横纷乱。不可记录。此白骨身。犹尚无定。当知我身。亦复无我。谛观是已。当自思惟。正有纵横诸杂乱骨。何处有我及与他身。尔时行者。思惟无我。身意泰然。安隐快乐。佛告阿难。此想成已。复当更教令心广大。使彼行人见一阎浮提。纵横乱骨。见诸骨外。周匝四面。有大火起。焰焰相次。烧诸乱骨。见诸骨人。节节火起。如是火相。或有众火。犹如流水。明炎炽盛。流诸骨间。或有众火。犹如大山。从四面来。此想成已。极大惊怖。出定之时。身体蒸热。还当摄心。如前观骨。观一白骨人。极令明了。是时行者。入定之时。不能自起。要当弹指。然后得起。此想成者。当自起念而作是言。我于前世无数劫来。造热恼法。业缘所牵故。使今者见此火起。复当作念。如此火者。从四大有。我身空寂。四大无主。此大猛火。横从空起。我身他身。悉皆亦空。如此火者。从妄想生。为何所烧。我身及火。二皆无常。佛告阿难。行者应当至心谛观。如是等法。观空无火亦无众骨。作此观者。无有恐惧。身意恬安。倍胜于前。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。此想成者。名第二观白骨竟。佛告阿难。观第二白骨竟已。复当更教系念法。系念法者先当系心着左足大指上。一心谛观足大指。使肉青黑津腻。犹如日光炙于肥肉。渐渐至膝。乃至于臆。观左足已。观其右足。亦复如是。观右足已。次当观腰。至背至颈。至项至头。至面至胸。举身支节。一切身分。皆亦津黑。犹如日光炙于肥肉。不净流溢。如屎尿聚。谛观己身。极使分明。想一成已。复当想二。想二成已。复当想三。想三成已。复当想四。想四成已。复当想五。想五成已。复当想十。想十成已。见一室内。满中津黑。犹如日光炙于肥肉。如屎尿聚。诸不净人。行列纵横满一室内。见一室已。复见二室。见二室已。乃至见无量众多不净人。四维上下。皆悉充满娑婆世界。此想成已。行人自念。我于前世。贪淫愚痴。不自觉知。盛年放逸。贪着情色。无有惭愧。随逐色声香味触法。今观我身。不净流溢。他身亦尔。何可爱乐。见此事已。极自厌身。惭愧自责。出定之时。见诸饮食。如屎尿汁。甚可恶厌。次教易观。易观法者。当更起想念。想念成时。见其

身外。诸不净间。周匝四面。忽然炎起。如热时焰。其色正白。如野马行。映诸不净。尔时行者。见此事已。当大欢喜。以欢喜故。身心轻软。其心明朗。快乐倍常。佛告阿难。是名第三惭愧自责观。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。此想成者。名第三津臑惭愧观竟。

佛告阿难。此想成已。复当更教系念住意左脚大指上。令谛观脚大指节。起臃胀想。见臃胀已。起烂坏想。见烂坏已。起青黑赤白诸脓血想。是诸脓血。极使臭处。难可堪忍。如是渐渐。至膝至臑。皆令臃胀烂溃不净。观左脚已。右脚亦然。如是渐渐。至腰。至背。至颈。至项。至头。至面。至胸。举身支节。一切臃胀。皆悉烂坏。青黑赤白。诸脓流出。臭恶杂秽。不可堪处。想一成已。复更想二。想二成已。复更想三。想三成已。复更想四。想四成已。复更想五。想五成已。乃至想十。想十成已。见一室内。周匝上下。诸臃胀人。皆悉烂坏。青黑赤白诸脓。悉皆流出。杂秽臭处。不可堪忍。复当更想一由旬。想一由旬已。乃至想百由旬。想百由旬已。乃至见三千大千世界。周匝上下。地及虚空。一切弥漫。臃胀烂坏。青黑赤白诸脓流出。杂秽充满。不可堪处。佛告阿难。尔时行者。见此事已。自观己身。不净充满。观于他身。亦复如是。当作想念。我此身者。甚可患厌。众多不净。弥漫一切。谛观是已。畏生死患。其心坚固。深信因果。出定入定。恒见不净。欲求厌离舍弃此身。作此想时。自见己身。举体皮肉。如秋叶落。见肉堕地。在前地已。即大动心。心生惊怖。身心震掉。不能自宁。身气热恼。如热病人。为渴所逼。出定之时。如人夏日行于旷野渴乏无水。身体疲极。此想成已。乃至食时。见所食物。如臃死尸。见所饮浆。犹如脓血。此想成已。极大厌身。观于身内及于身外。求净不得。佛告阿难。复当更教令其易想。莫使弃身。唐无所得。易观法者。当于远处臭秽之外。作一净物。教其系心想一净物。心眼明了。即欲往取。如是渐渐。所见广远。诸不净外。有诸净地。如琉璃地。见此净处。即便欲往。转复广远。意不能达。佛告阿难。尔时当教如此行人而作是言。汝所见事。是不净想。此不净想。而杂秽物。当知此想从颠倒起。皆由前世颠倒行故。而得此身。如此身者。种子根本。皆为不净。汝今实见此不净不。虽见不净。于外见净。当知此净及与不净。不可久停。随逐诸根。忆想见是。此不净身。属诸因缘。缘合则有。缘离则无。尔所见事。亦属缘想。想成则有。想坏则无。如此想者。从五情出。还入汝心。诸欲因缘。而有此想。此不净想。来无所从。去无所至。汝当一一谛观不净。求索彼我了不可得。世尊说我及他。皆悉空寂。何况不净。如是种种。呵责其心。教令观空。见发毛爪齿一切悉无豁然舍诸不净之物。如前住意还观骨人。佛告阿难。汝持是语。慎莫忘失。此不净观。

及易想法。尔时阿难。闻佛此语欢喜奉行。此想成时。名第四臃胀脓血。及易想观竟。

佛告阿难。此想成已。次当更教系念一处。端坐正受。谛观右脚大指上。令指上皮。携携欲穿。薄皮厚皮。内外映彻。其薄皮内。有一薄膜。亦当谛观。如是渐渐。至膝至臑。左脚亦然。至腰至背至颈至项至头至面至胸。举身皆尔。薄皮厚皮。内外映彻携携欲穿。如被吹者。其皮臃胀。不可具说。身诸毛中一一毛孔。百千无量。诸脓杂汁。犹如雨滴。从毛孔出。疾于震雨。内外俱流。脓血盈满。不净之极难可堪忍。犹如脓池。亦如血池。诸虫满中。此想成已。当观胸里。举身是虫。犹如虫聚。复当更观左脚大指。臃胀脓溃。青脓。黄脓。赤脓。黑脓。红脓。绿脓。白脓。烂溃交横。与屎尿杂。复有诸虫。游戏其中。秽恶臭处。不可堪忍。厌患此身不贪诸欲。不乐受生。此想成时。见大夜叉。身如大山。头发蓬乱。如棘刺林。有六十眼。犹如电光。有四十口。口有二牙。皆悉上出。犹如火幢。舌似剑树。吐至于膝。手捉铁棒。棒似刀山。如欲打人。如是众多其数非一见此事时。极大惊怖身心皆动。如此相貌。皆是前身毁犯禁戒。诸恶根本。无我计我。无常计常。不净计净。放逸染着。贪受诸欲。于苦法中。横生乐想。于空法中。起颠倒想。于不净身。起于净想。邪命自活。不计无常。此想成时。复当更教。汝莫惊怖。如此夜叉。是汝恶心猛毒境界。从六大起。六大所成。汝今应当谛观六大。此六大者。地水火风识空。如此一一。汝当谛推。汝身为是地耶。为是水耶。为是火耶。为是风耶。为是识耶。为是空耶。如是一一。谛观此身。从何大起。从何大散。六大无主。身亦无我。汝今云何畏于夜叉。如汝心想。来无所从。去无所至。想见夜叉。亦复如是。但安意坐。设使夜叉来打汝者。欢喜忍受。谛观无我。无我法中无惊怖想。但当正心结加趺坐。谛观不净及与夜叉。作一成已。复当作二。如是渐渐。乃至无量。一一谛观。皆令分明。佛告阿难。汝好受持。观薄皮不净法。慎莫忘失。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。此想成时。名第五观薄皮竟。

佛告阿难。此想成已。复当更教系念着右脚大指上。当谛观脚指使脚臃胀。从脚至头。如吹皮囊臃胀津黑。青瘀难堪。满中白虫。如粳米粒。虫有四头。蠢蠢相逐。更相啖食。肌肉骨髓。皆生诸虫。一切五藏。虫皆食尽。唯有厚皮。在其骨外。其皮厚薄。犹如缁练。诸虫出入。如穿竹叶。内外携携。其皮欲穿。眼中躁痒。有无数虫。穿眼欲出。生眼眶间。身分九孔。亦复如是。诸虫尔时。从厚皮出。入薄皮中。皮遂穿尽。虫皆落地。其数众多。不可称计。作一大聚。犹如虫山。在行者前。更相食噉。或相缠绕。尔

时行者。见众多虫已。复当系念谛观一虫。使此一虫。噉诸虫尽。既噉虫已。一虫独在。其心渐大。见向一虫。大如狗许。身体困顿。鼻曲如角。嗅行者前。其眼正赤。如烧铁丸。见此事已。极大惊怖。当自忆念。我身云何。忽然乃尔。作如此事。先见诸虫。更相食噉。今见此虫。形体丑恶。何甚可畏。此想成时。当自观身。我此诸虫。本无今有。已有还无。如此不净。从心想生。来无所从。去无所至。亦非是我。亦非是他。如此身者。六大和合。因缘成之。六大散灭。身亦无常。向者诸虫。来无所从。去无所至。我身虫聚。当有何实。虫亦无主。我亦无我。作是思惟时。所见虫眼。当渐渐小。见此事已。身心和悦。恬然安乐。倍胜于前。佛告阿难。汝好受持是厚皮虫聚观法。慎莫忘失。阿难闻佛所说。欢喜奉行。此想成已。名第六厚皮虫聚观竟。

◎

◎佛告阿难。复当住意系念一处。谛观右脚大指上。从足至头。好谛观之。当使皮肉都尽。肠胃腹肝。肺心脾肾。一切五藏。悉落堕地。唯有筋骨。共相连持。残膜着骨。其色极赤。或如淤泥。或如浊水。作浊水想。持用洗皮。从足至头。皆使如是。自观己身。极令分明。观己身已。于现前地。复作一身使在前立。如己无异。想一成已。复当想二。想二成已。复当想三。想三成已。复当想四。想四成已。复当想五。想五成已。乃至想十。想十成已。见一室内。周匝上下。满中皆是。赤色骨人。或有淤泥色者。或有浊水色者。以浊水洗皮。如是众多。渐渐广大。满一由旬。想一由旬已。想二由旬。想二由旬已。渐渐广大。想百由旬。想百由旬已。乃至见三千大千世界。满中赤色骨人。或有淤泥色者。或有浊水色者。以浊水洗皮。周匝上下。纵横弥满。佛告阿难。汝今谛观此赤色相。慎莫忘失。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。此想成时。名第七极赤淤泥浊水洗皮杂想竟。

佛告阿难。复当更教系心住意。观左脚大指。从足至头。如新死人。其色萎黄。当观己身。亦复如是。见萎黄已。当令黄色变成青赤。此想成时。见于前地。有一新死人。其色黄赤。见一已见二。见二已见三。见三已见四。见四已见五。见五已心想利。故恒见己身。如新死人。如是想成见一切人。满阎浮提如新死人。此想成已。转复广大。见三千大千世界。满中新死人。自见己身及以他身。等无有异。此想成时。心意憊然。贪欲转薄佛告阿难。汝好谛观是新死想。慎莫忘失。尔时阿难。闻佛所说欢喜奉行。此想成时。名第八新死想竟。

佛告阿难。复当更教系念住意。谛观左脚大指上。从足至头。使心不散。见身诸骨。一一分明。共相支柱。亦相连持。无有破者。毛发爪齿。皆悉具足。皎然大白。见己身已。往复反复。想令白净。想一身已。复想二身。想二身已。复想三身。想三身已。复想四身。想四身已。复想五身。乃至十。想十身已。见一室内。周匝上下。悉是骨人。毛发爪齿。皆悉具足白中。白如珂雪。见一室已。复见百室。见百室已。见一阎浮提。见一阎浮提已。乃至见三千大千世界。满中骨人。毛发爪齿。皆悉具足。其色极白。白如珂雪。此想成时。心意恬安。欢喜倍常。佛告阿难。汝好谛观具身骨想。慎莫忘失。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。此想成时。名第九具身想竟。

佛告阿难。复当更教系心住意谛观右足大指两节间。令心专住。无分散意。观两节使相离去。唯角相拄。观两节已从足至头。皆令如是。使节节解。唯角相拄。从头至足。有三百六十三解一一谛观。令节节各解。若不足者。安心谛观。令节节各解。唯角相拄。观己身已。当观他身。观见一已。观见二。观二已。观见三。观三已。观见四。观四已。观见五。观五已。乃至观见无量。诸白骨人。节节各解。唯角相拄。见此事已复见四方。众多骨人亦复如是。得此观时。当自然见诸骨人外。犹如大海。恬静澄清。其心明利。见种种杂色光围绕四边。见此事已。心意自然安隐快乐。身心清净无忧喜想。佛告阿难。汝好谛观此节节解想。慎莫忘失。阿难闻佛所说。欢喜奉行。得此观者名第十节节解观竟。

佛告阿难。此想成已。复当更教系念住意。谛观右脚大指两节间。令节相离。如三指许。作白光想。持用支柱。若夜坐时作月光想。若昼坐时作日光想。连持诸骨。莫令解散。从足至头。三百六十三解。皆令相离。如三指许以白光持。不令散落。昼日坐时。以日光持。若夜坐时。以月光持。观诸节间。皆令白光出。得此观时。当自然于日光中。见一丈六佛。圆光一寻。左右上下。亦各一寻。躯体金色。举身光明。炎赤端严。三十二相。八十种好。皆悉炳然。一一相好。分明得见。如佛在世等无有异。若见此时。慎莫作礼。但当安意谛观诸法。当作是念。佛说诸法无来无去。一切性相。皆亦空寂。诸佛如来。是解脱身。解脱身者。则是真如。真如法中。无见无得。作此想时。自然当见一切诸佛。以见佛故心意泰然。恬怕快乐。佛告阿难。汝今谛观是流光白骨。慎莫忘失。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。得此观者。名第十一白骨流光观竟。

佛告阿难得此观已。复当更教系心住意。谛观脊骨。于脊骨间。以定心力作一高台想。自观己身。如白玉人结加趺坐。以白骨光普照一切。作此观时。极使分明。坐此台已。如神通人。住须弥山顶。观见四方。无有障阂。自见故身。了了分明。见诸骨人。白如珂雪。行行相向。身体完具。无一缺落。满于三千大千世界。此名白光想成。次见纵骨。亦满三千大千世界。复见横骨。亦满三千大千世界。见青色骨人。行行相向。满三千大千世界。复见黑色骨人。行行相向。满三千大千世界。复见臃胀人。行行相向。满三千大千世界。复见脓癞人。复见脓血涂身人。满三千大千世界。复见烂坏举身虫出人。满三千大千世界。复见薄皮覆身人。满三千大千世界。复见皮骨相离人。满三千大千世界。复见赤如血色人。满三千大千世界。复见浊水色人。满三千大千世界。复见淤泥色人。满三千大千世界。复见白骨人。毛发爪齿。共相连持。满三千大千世界。次见三百六十三节解。唯角相拄。如此骨人。满三千大千世界。次见节节两向解离相去三指许间有白光人。满三千大千世界。次见散白骨人。唯有白光。共相连持。满三千大千世界。如是当见众多白骨人。数不可说。得此观时。当起想念。我此身者。从四大起。枝叶种子。乃至如是不净之甚。极可患厌。如此境界。从我心起。心想则成。不想不见。当知此想是假观见。从虚妄见。属诸因缘。我今当观诸法因缘。云何名诸法因缘。诸法因缘者。从四大起。四大者。地水火风。复当观是风大。从四方起。一一风大。犹如大蛇。各有四头。二上二下。众多耳中。皆出是风。此观成时。风变为火。一一毒蛇。吐诸火山。其山高峻。甚可怖畏。有诸夜叉。住火山中。动身吸火。毛孔出风。如是变状。遍满一室。满一室已。复满二室。满二室已。渐渐广大。满一由旬。满一由旬已。满二由旬。满二由旬已。满三由旬。满三由旬已。转复广大满阎浮提。见诸夜叉。在火山中。吸火负山。毛孔出风。周幢驰走。遍阎浮提。复惊夜叉以逼行者。见此事时。心大惊怖。求易观法。易观法者。先观佛像。于诸火光端。各作一丈六佛像想。此想成时。火渐渐歇。变成莲华。众多火山。如真金聚。内外映彻。诸夜叉鬼。似白玉人。唯有风大。回旋宛转。吹诸莲华。无数化佛。住立空中。放大光明。如金刚山。是时诸风静然不动。时四毒蛇。口中吐水。其水五色。遍满一床。满一床已。复满二床。满二床已。次满三床。如是乃至。遍满一室。满一室已。次满二室。满二室已。次满三室。如是乃至遍满十室。水满十室已。见五色水。色色之中各有白光。如颇梨幢。有十四重。节节皆空。白水涌出。停住空中。此想成。时行者自见身内心中。有一毒龙。龙有六头。绕心七匝。二头吐水。二头吐火。二头吐石。耳中出风。身诸毛孔。各生九十九毒蛇。如是诸蛇。二上二下。诸龙吐水。从

足下出。流入白水。如是渐渐。满一由旬。皆见是事。满一由旬已。复满二由旬。满二由旬已。满三由旬。如是乃至满阎浮提。满阎浮提已。是时毒龙。从脐而出。渐渐上向。入于眼中。从眼而出。住于顶上。尔时诸水中。有一大树。枝叶四布。遍覆一切。如此毒龙。不离己身。吐舌树上。是龙舌上。有八百鬼。或有鬼神。头上戴山。两手如蛇。两脚似狗。复有鬼神。头似龙头。举身毛孔。有百千眼。眼中火出。齿如刀山。宛转在地。复有诸鬼。一一鬼形。有九十九头。各有九十九手。其头形状。极为丑恶。似狗野干。似狸似猫。似狐似鼠。是诸鬼颈。各负猕猴。是诸恶鬼。游戏水中。或有上树腾跃透掷。有夜叉鬼。头上火起。是诸猕猴。以水灭火。不能制止。遂使增长。如是猛火。从其水中颇梨幢边忽然炽盛。烧颇梨幢。如融真金。焰焰相次。绕身十匝。住行者上。如真金盖。有诸罗网。弥覆树上。此真金盖。足满三重。尔时地下。忽然复有四大恶鬼。有百千耳。耳出水火。身毛孔中。雨诸微尘。口中吐风。充满世界。有八万四千诸罗刹鬼。双牙上出。高一由旬。身毛孔中。霹雳火起。如是众多。走戏水中。复有虎狼狮子豺豹鸟兽。从火山出。游戏水中。见是事时。一一骨人。满娑婆界。各举右手。时诸罗刹。手执铁叉。擎诸骨人。积聚一处。尔时复有九色骨人。行行相次。来至行者所。如是众多。百千境界。不可具说。佛告阿难。此想成时。名四大观。汝好受持慎勿忘失。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。此想成时。名第十二地大观火大观风大观水大观。亦名九十八使境界。

佛告阿难。此想成已。复当更教系念住意。谛观腰中脊骨。想诸脊骨。白如珂雪。见脊骨已。见举身骨。节节相拄。转复明净。白如颇梨。见一一骨。支节大小。一一皆明。如颇梨镜。火大风水地大。是诸境界。皆于一节中现。此想成时。见下方地。从于床下。渐渐就开。见一床下地已。复见二床下地。见二床下地已。复见三床下地。见三床下地已。渐见一室内。见一室内已。次见二室内。见二室内已。渐见三室内。见三室内已。复见一庭中地。渐渐就开。见此事时。应当谛观。乃至下方。无有障阂。下方风轮中。有诸风起。向诸夜叉。皆吸此风。吸此风已。身诸毛孔。生鸠盘荼。一一鸠盘荼。吐诸山火。满大千世界。是诸山间。忽然复有无量妙女。鼓乐弦歌。至行者前。罗刹复来。争取食之。行者见已。极大惊怖。不自胜持。出定之时。恒患心痛。顶骨欲破。摄心入定。如前悉见四大境界。见此境界已。四大定力故。自见身体。白如玉人。节节上火起。节节下水流。耳中风出。眼中雨石。见此事已。于其前地。有十虬蛇。其身长大。五百由旬。有千二百足。足似毒龙。身出水火。宛转于地。此想成时。但当至心忏悔先罪。出定之时。不得多语。于寂静处。一心系念。唯除食时。复当忏悔服诸酥药。然

后方当易此观法。佛告阿难。此观名为第二四大观。汝好受持。慎勿忘失。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。此想成时。名第十三结使根本观竟。

◎

◎佛告阿难。此想成已。当更易观。易观法者。火大动时。应起山想。当想诸山。犹如冰霜。为火所融。如是猛火。极大炽盛。火炽盛时。身体蒸热。复更想龙。令雨诸石。以掩猛火。复当想石使碎如尘。龙复吐风。聚诸微尘。积至成山。无量林木。荆棘丛刺。皆自然生。尔时白水。五色具足。流诸刺间。如是诸水。住山顶上。犹如积水。凝然不动。此想成已。名第十四易观法。

佛告阿难。若有比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。三昧正受者。汝当教是易观法。慎勿忘失。此四大观。若有得者。佛听服食酥肉等药。其食肉时。洗令无味。当如饥世食子肉想。我今此身。若不食肉。发狂而死。是故佛于舍卫国。勅诸比丘。为修禅故。得食三种清静之肉。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。

佛告阿难。教易观已。复当更教如前系念住意。谛观脊骨。复使白净。过前数倍。于二节间。以明净故。得见一切诸秽恶事。此想成时。当自观身作一骨人。节节之中。白净明显。如颇梨镜。阎浮提中。一切骨人。及四大观。所有境界。皆于一节中。现见此事已。见诸骨人。从东方来。向于行者。行行相次。数如微尘。如是东方。满娑婆世界。诸白骨人。皆行行相次。来向行者。南西北方。四维上下。亦复如是。复有青色骨人。行行相次。来向行者。满阎浮提。渐渐广大。乃至东方。满娑婆世界。南西北方。四维上下。亦复如是。复有淤泥色骨人。行行相次。来向行者。满阎浮提渐渐广大。乃至东方。满娑婆世界。南西北方。四维上下。亦复如是。复有浊水色骨人。行行相次。来向行者。满阎浮提。渐渐广大。乃至东方。满娑婆世界。南西北方。四维上下。亦复如是。复有赤色骨人。行行相次。来向行者。满阎浮提。渐渐广大。乃至东方。满娑婆世界。南西北方。四维上下。亦复如是。复有红色骨人。行行相次。来向行者。满阎浮提。渐渐广大。乃至东方。满娑婆世界。南西北方。四维上下。亦复如是。复有脓血涂身骨人。行行相次。来向行者。满阎浮提。渐渐广大。乃至东方。满娑婆世界。南西北方。四维上下。亦复如是。复有黄色骨人。行行相次。来向行者。满阎浮提。渐渐广大。乃至东方。满娑婆世界。南西北方。四维上下。亦复如是。复有绿色骨人。行行相次。来向行者。满阎浮提。渐渐广大。乃至东方。满娑婆世

界。南西北方。四维上下。亦复如是。复有紫色骨人。行行相次。来向行者。满阎浮提。渐渐广大。乃至东方。满娑婆世界。南西北方。四维上下。亦复如是。复有那利疮色骨人。于诸节间。二节流出十六色。诸恶杂脓。行行相次。来向行者。满阎浮提。渐渐广大。乃至东方。满娑婆世界。南西北方。四维上下。亦复如是。此想成时。行者惊怖。见诸夜叉。欲来噉己。尔时复当见诸骨人。节节火起。焰焰相次。遍满娑婆世界。复见骨人顶上。涌出诸水。如颇梨幢。复见骨人头上。一切众火。化为石山。是时诸龙。耳出诸风。吹火动山。是时诸山。旋住空中。如窑家轮。而无分阂。见此事已。极大惊怖。以惊怖故。有一亿鬼。担山吐火。形状各异。来至其所。

佛告阿难。若有比丘。正念安住。修不放逸。见此事时。当教诸法空无我观。出定之时。亦当劝进令至智者所。问甚深空义。闻空义已。应当自观我身者依因父母不净和合。筋缠血涂。三十六物。污露不净属诸业缘。从无明起。今观此身无一可爱。如朽败物作是思惟。时诸骨人。皆来逼己。当伸右手。以指弹诸骨人。而作是念。如此骨人。从虚妄想强分别现。我身亦尔。从四大生。六入村落。所共居止。何况诸骨。从虚妄出。作是念时。诸白骨人。碎散如尘。积聚在地。如白雪山。众多杂色骨人。有一大虺。忽然吞食。于白雪山上。有一白玉人。身体端严。高三十六由旬。颈赤如火。眼有白光。时诸白水并颇梨幢。悉皆自然入白玉人顶。龙鬼蛇虺。猕猴师子狸猫之属。悉皆惊走。畏大火故。寻树上下。身诸毛孔。九十九蛇。悉在树上。尔时毒龙。宛转绕树。复见黑象在树下立。见此事时。应当深心六时忏悔。不乐多语。在空闲处。思诸法空。诸法空中无地无水。亦无风火。色是颠倒从幻法生。受是因缘。从诸业生。想为颠倒。是不住法。识为不见。属诸业缘。生贪爱种。如是种种。谛观此身。地大者从空见有。空见亦空。云何为坚想地。如是推析。何者是地。作是观已。名观外地。一一谛观。地大无主。作是想时。见白骨山。复更碎坏。犹如微尘。唯骨人在于微尘间。有诸白光。共相连持于白光间。复生种种四色光明。于光明间。复起猛火。烧诸夜叉。时诸夜叉。为火所逼。悉走上树。未至树上。黑象踏蹴。夜叉出火。烧黑象脚。黑象是时。作声鸣吼。如师子吼音。演说若空无常无我。亦说此身是败坏法。不久当灭。黑象说已。与夜叉战。夜叉以大铁叉刺黑象心。黑象复吼。一房地动。是时大树。根茎枝叶。一时动摇。龙亦吐火。欲烧此树。诸蛇惊张。各申九十九头。以救此树。是时夜叉。复更惊起。手执大石。欲掷黑象。黑象即前。以鼻受石。掷置树上。石至树上。状似刀山。是夜叉奋身大踊。身诸毛孔。出诸毒龙。龙有四头。吐诸烟焰。甚可怖畏。此想成时。自见己身。身内心处。深如坑井井中有蛇吐毒上下。现于井上。有

摩尼珠。以十四丝系悬在虚空时彼毒蛇。仰口吸珠。了不能得。失舍蹙地。迷闷无知。是时口火还入顶中。行者若见此事。当起忏悔。乞适意食调和四大。极令安隐。当坐密屋无鸟雀声处。佛告阿难。若比丘比丘尼。优婆塞优婆夷得此观者名得地大观当勤系念。慎莫放逸若修不放逸。行疾于流水。当得顶法。虽复懒惰已舍三涂恶道之处。舍身他世。生兜率天。值遇弥勒。为说苦空无常等法。豁然意解。成阿那含果。佛告阿难。汝今谛受地大观法慎勿忘失。为未来世一切众生敷演广说。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。得此观者。名第十四地大观竟。亦名分别四大相貌。复名见五阴龕相。有智慧者。亦能自知结使多少。四念处中。名身念处唯见身外。未见身内。身念处境界四分之中。此是最初。得此观者。身心悦乐。少于诤讼。

佛告阿难。此想成已。次当更观身外火。从因缘有。有缘则起。缘离则灭。如此众火来无所从来去无所至。恍忽变灭。终不暂停。作是思惟时。外火即灭。更不复现。复当思惟。外诸水等。江河池流。皆是龙力变化所成我今云何横见此水。此诸水等。来无所从来。去无所至作是思惟时。外水不现。复当起念。此风者与虚空合诸龙鸣吼。假因缘有如此想者。亦不在内。亦不在外。不在中间。颠倒心故。横见此事。作是思惟时。外风不起。复当更系念思惟身内脊骨。见身内骨。白如珂雪。一一节间。三十六物。秽恶不净。皆于中现。或见身皮。犹如皮囊。盛诸不净。无量瘰疽。百千痈疾。悉在其中。诸脓流出。滴滴不绝。当在骨人头上。极可厌患。或见身内。五藏悉皆走入于大肠中大肠臃胀。烂溃难堪。尔时行者。以定力故。出定入定。见一切人及与己身。同不净聚。见诸女人。身如虫狗。秽恶不净。自然当得不贪色想。佛告阿难。此想成时。名第十四观外四大亦名渐解学观空。佛告阿难。汝持佛语。慎勿忘失。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。

佛告阿难。此想成已。复当更教系念。谛观身内地大。身内地大者。骨齿爪发肠胃腹肝心肺。诸坚实物。悉是地大。精气所成。外地无常。所以知之。譬如大地。二日出时。大地焦枯。三日出时。江河池沼。悉皆枯竭。四日出时。大海三分减二。五日出时。大海枯尽。六日出时。大地焰起。七日出时。大地然尽。外地犹尔。势不支久。况身内地。当复坚牢。尔时行者。应自思惟。今我此身。发是我耶。爪是我耶。骨是我耶。身诸五藏。为是我耶。如是谛观身诸支节。都无有我。自观诸骨。一一谛观。此骨者。从何处生。父母和合。赤白精时。如乳时。如泡时。如是歌罗逻时。如安浮陀时。如是诸时。何处有骨。当知此骨本无今有。已有还无。此骨者。同虚空相。外地无常。内地亦尔。作是思惟时。谛观己身。一切诸骨。自然破散。犹如

微尘。入定观骨。但见骨处。不见骨相。出定见身。如前无异。复当更观身内诸火。从外火有。外火无常。无有暂停。我今身火。何由久热。作是观时。观诸骨上。一切火光。悉灭不现。复当更观身内诸水。我此诸水。因外水有。外水无常。势不支久。内水亦尔。假缘而有。何处有水及不净聚。外风无常。势不支久。从因缘生。还从缘灭。今我身内所有诸风。假伪合成。强为机关。何处有风。从妄想起。是颠倒见。作是思惟时。不见身内。诸龙耳中。所有诸风。悉灭不现。如是种种谛自思惟。何处有人及地水火风。观此地是败坏法。观此火犹如幻。又观此风。从颠倒起。观此水从虚妄想现。作是观时。行者见身。犹如芭蕉。中无坚实。或自见心。如水上泡。闻诸外声。犹如谷声。作是观时。见诸骨上。一切火光。见白光水。见诸龙凤。悉在一处。观身静寂。不识身相。身心安隐。恬怕悦乐。如此境界。名第十五四大观竟。

禅秘要法经卷上

禅秘要法经卷中

后秦弘始年鸠摩罗什等于长安逍遥园译

佛告阿难。汝今至心受持此四大观法。慎勿忘失。为未来世一切众生当广演说。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。作此观时。以学观空故。身虚心劳。应服酥及诸补药。于深禅定。应作补想观。补想观者。先自观身。使皮皮相裹。犹如芭蕉。然后安心。自开顶上想。复当劝进。释梵护世诸天。使持金瓶盛天药。释提桓因在左。护世诸天在右。持天药灌顶。举身盈满。昼夜六时。恒作此想。若出定时。求诸补药。食好饮食。恒坐安隐。快乐倍常。修是补身。经三月已。然后更念其余境界。禅定力故。诸天欢喜。时释提桓因。为说甚深空无我法。赞叹行者。头面敬礼。以服天药故。出定之时。颜色和悦。身体润泽。如膏油涂。见此事者。名第十六四大观竟。

佛告阿难。此想成已。复当更教系念住意。令观外色。一切色者。从何处生。作此观时。见外五色。如五色光。围绕己身。此想现时。自观身胸。胸骨渐渐明净如颇梨镜。明显可爱。复见外色。一一众色。明如日光得此观时。四方自然生四黑象。黑象大吼。踏众色灭。如是众色在地者灭。于虚空中。玄黄可爱。倍复过常。尔时大象。以鼻绕树。四象四边。乐拔此树。不

能倾动。复有四象。以鼻绕树。亦不能动。尔时行者。见此事已。出定之时。应于静处。若在冢间。若在树下。若阿练若处。覆身令密。应当静寂更求好药。以补己身。如上修习补身药法。复经三月。一心精进。如救头然。心不放逸。于所受戒。不起犯心。昼夜六时。忏悔诸罪。复更思惟身无我空。如前境界。一一谛观。极令明了。此想成时。胸骨渐明。犹如神珠。内外映彻。心内毒蛇。复更踊身。腾住空中。口中有火。欲吸摩尼珠。了不能得。如前失舍。自扑于地。身心迷闷。望见四方。尔时诸象。复更奔竞。来至树所。时诸夜叉罗刹恶兽诸龙蛇等。俱时吐毒。与黑象战。尔时黑象。以鼻绕树。声吼而挽。象挽树时。诸龙夜叉。吐毒前战。不肯休息。尔时地下。有一师子。两眼明显。似如金刚。忽然踊出。与诸龙战。尔时诸龙。踊住空中。象故挽树。终不休息。地渐渐动。是时行者。地动之时。当观此地。从空而有。非坚实法。如此地者。如干闥婆城。如野马行。从虚妄出。何缘而动。作是思惟时。自分己身。胸骨乃至面骨。渐渐明净。见诸世间一切所有。皆悉明了。得此观时。如执明镜自观面像。行者尔时。见诸身外一切众色。及诸不净。亦见身内一切不净。此想成时。名第十七身念处观。佛告阿难。汝好受持此身念处灌顶章句。慎勿忘失。开甘露法门。为未来世一切众生。当广演说。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。

佛告阿难。此想成已。复当更教系念思惟谛观面骨。自见面骨。如白玉镜。内外俱净。净如明镜。渐渐广大。见举身骨。白如颇梨镜。内外俱净。一切众色。皆于中现。须臾见身。如白玉人。复见澄清。如毘琉璃。表里俱空。一切众色。皆于中现。复见己身。如白银人。唯薄皮在。皮极微薄。薄于天劫贝。内外映彻。复见己身。如阎浮檀那金人。内外俱空。复见己身。如金刚人。见此地时。黑象倍多。以鼻绕树。尽己身力。不能令动。尔时众象。吼声震烈。惊动大地。大地动时。有金刚山。从下方地出。住行者前。尔时行者。见己四边。有金刚山。复见前地。犹如金刚。复见诸龙。寻树上下。吐金刚珠。树遂坚固。象不能动。唯五色水。从树上出。仰流树枝。从于树端。下流叶间。乃至树茎亦流。金刚山间。布散弥漫。满于大地。金刚地下。乃至金刚山。此五色水。放五色光。或上或下。游行无常。尔时黑象。从金刚山出。欲吸此水。诸龙吐毒。与大象战。尔时诸蛇。入龙耳中。并力作势。共黑象战。尔时黑象。尽力蹴掣。亦无奈何。见此事时。诸水光明。皆作伎乐。或有变化。状如天女。歌咏作伎。甚可爱乐。此女端正。天上人间。无有比类。其所作乐。及妙音声。忉利天上。亦无此比。如是化女。作诸技术。数亿千万。不可具说。见此事时。慎勿随着。应当系心念前不净。出定之时。应诣智者问甚深空义。尔时智者。应为行者。说无我空。尔时行

者。复应系念如前。自观身骨。自见胸骨。明净可爱。一切不净。皆于中现。见此事已。当自思惟。如我今者。发是我耶。骨是我耶。爪是我耶。齿是我耶。色是我耶。受是我耶。想是我耶。识是我耶。一一谛观。无明是我耶。行是我耶。识是我耶。名色是我耶。六入是我耶。触是我耶。受是我耶。爱是我耶。取是我耶。有是我耶。生是我耶。老死是我耶。若死是我者。诸虫啖食。散灭坏时。我是何处。若生是我者。念念不住。于此生中。无常住想。当知此生亦非是我。若头是我。头骨八段。解解各异。脑中生虫。观此头中。而实无我。若眼是我。眼中无实。地与水合。假火为明。假风动转。散灭坏时。乌鹊等鸟。皆来食之。瘰蛆诸虫。所共啖食。谛观此眼。若心是我。风力所转。无暂停时。亦有六龙。举此心中。有无量毒。心为根本推此诸毒。及与心性。皆从空有。妄想名我。如是诸法。地水火风。色香味触。及十二缘。一一谛推。何处有我。观身无我。云何有所。我所者为青色是我。黄色是我。赤色是我。白色是我。黑色是我。此五色者。从可爱有。随缚着生。欲水所染。从老死河生。从恩爱贼起。从痴惑见。如此众色。实非是我。惑着众生。横言是我。虚见众生。复称我所。一切如幻。何处有我。于幻法中。岂有所。作是思惟时。自见身骨。明净可爱。一切世间。所希见事。皆于中现。复见己身。如毘琉璃人。内外俱空。如人戴琉璃幢。仰看空中。一切皆见。尔时行者。于自身内及与身外。以观空故。学无我法。自见己身。两足如琉璃筒。亦见下方。一切世间所希见事。此想成时。行者前地。明净可爱。如毘琉璃。极为映彻。持戒具者。见地清净如梵王宫。威仪不具。虽见净地。犹如水精。此想成时。有无量百千无数夜叉罗刹。皆从地出。手执白羊角龟甲白石。打金刚山。复有诸鬼。手执铁槌。打金刚山。是时山上。有五鬼神。千头千手。手执千剑。与罗刹战。毒蛇毒龙。皆悉吐毒。围绕此山。复有诸女。作[女*(发-义+又)]歌咏。作诸变动。护助此山。若见此事。当一心观。诸女现时。当观此女。犹如画瓶中盛臭处不净之器。从虚妄出。来无所因。去亦无处。如此相貌。是我宿世恶业罪缘故见此女。此女人者。是我妄想。无数世时。贪爱因缘。从虚妄见。应当至心观无我法。我身无我。他身亦然。今此所见。属诸因缘。我不愿求。我观此身。无常败坏。亦无我所。何处有人及与众生。作此思惟已。一心谛观空无我法。观无我时。上方琉璃地际。有四大鬼神。自然来至。负金刚山。时诸夜叉罗刹。亦助此鬼。破金刚山。时金刚山。渐渐颓毁。经于多时。泓然都尽。唯金刚地在。尔时诸象。及诸恶鬼。并力挽树。树坚难动。见此事已。复更欢喜。忏悔诸罪。忏悔罪已。如前系念。观琉璃人。琉璃地上。于四方面。生四莲华。其华金色。亦有千叶。金刚为台。有一金像。结加趺坐。身

相具足。光明无缺。在于东方。南西北方。亦复如是。复自见琉璃身。益更明净。内外洞彻。无诸障碍。身内身外。满中化佛。是诸化佛。各放光明。其光微妙。如亿千日。显赫端严。遍满一切三千大千世界。满中化佛。一一化佛。有三十二相八十种随形好。一一相好。各放千光。其光明盛。如和合百千日月。一一光间。有无数佛。如是渐渐。复更增广。数不可知。一一焰间。复更倍有无数化佛。是诸化佛。回旋宛转。入琉璃人身中。尔时自见己身。如七宝山。高显可观。复更严显。如杂宝须弥山。山映显在金刚地上。时金刚地。复更明显。如焰摩天紫绀摩尼珠。身转复明净。如无数诸佛光明。化成宝台。亦入琉璃人顶。复见前地。在铁围山。满中诸佛。结加趺坐。处莲华台地及虚空。中间无缺。一一化佛。身满世界。是诸化佛。不相妨碍。复见铁围诸山。净如琉璃。无障碍想。见阎浮提。山河石壁。树木荆棘。一切悉是诸妙化佛。心渐广大。见三千大千世界。虚空及地。一切悉是微妙佛像。是时行者。但观无我。慎勿起心随逐佛像。复当思惟。我闻佛说。诸佛如来。有二种身。一者生身。二者法身。今我所见。既非法身。又非生身。是假想见。从虚妄起。诸佛不来。我亦不去。云何此处。忽生佛像。说是语时。但当自观己身无我。慎勿随逐诸化佛像。复当谛观。今我此身。前时不净。九孔脓流。筋缠血涂。生藏熟藏。大小便利。八万户虫。一一虫复有八十亿小虫。以为眷属。如此之身。当有何净。作是思惟时。自见己身。犹如皮囊。出定亦见身内。无骨身皮如囊。亦观他身。犹如皮囊。见此身时。当诣智者问诸苦法。闻苦法已。谛观此身。属诸因缘。当有生苦。既受生已。忧悲苦恼。恩爱别离。与怨憎会。如是种种。是世间苦法。今我此身。不久败坏。在苦网中。属生死种。风刀诸贼。随从我身。阿鼻地狱。猛火炽然。当焚烧我。驼驴猪狗。一切畜生。及诸禽兽。我悉当经受诸恶形。如此诸苦名为外苦。今我身内。自有四大毒龙无数毒蛇。一一蛇有九十九头。罗刹恶鬼。及鸠盘荼。诸恶鬼等。集在我心。如此身心。极为不净。是弊恶聚。三界种子。萌芽不断。云何我今于不净中而生净想。于虚妄物。作金刚想。于无佛处。作佛像想。一切世间。诸行性相。悉皆无常。不久磨灭。如我此身。如弹指顷。亦当败坏。用此虚想。于不净中。假伪见净。作是思惟时。自见己身。净如琉璃。皮囊诸相自然变灭。观身及我。了不能得。但见四方。有诸黑象。践踏前地。前地金刚。一切摧碎。见地树菱。乃至下方。众菱甚多。不可称数。尔时黑象。如前以鼻绕树。无量诸龙。及诸夜叉。与黑象共战。狂象蹴踏是诸鬼神。闷绝蹙地。于虚空中。有诸鬼神。其数众多。手捉刀轮。佐助黑象。欲拔此树。如是多时。树一根动。此树动时。行者自见绳床下地。自然震动。日日如是。满九十日。如是应当乞好美

食。及诸补药。以补身体。安隐端坐。复如前法。如前所见。从初境界。一一谛观。往复反复。经十六反。极令明净。既明净已。复还系念。观身苦空无常无我。悉亦皆空。作是思惟时。观身不见身。观我不见我。观心不见心。尔时忽然见此大地。山河石壁。一切悉无。出定之时。如痴醉人应当至心。修忏悔法。礼拜涂地。放舍此观。礼拜之时。未举头顷。自然得见如来真影。以手摩头。赞言法子。善哉善哉。汝今善观诸佛空法。以见佛影故。心大欢喜。还得醒悟。尔时尊者摩诃宾头卢。与五百阿罗汉。飞至其前。广为宣说甚深空法。以见五百声闻比丘故。心大欢喜。头顶忏悔。复见尊者舍利弗摩诃目犍罗夜那。及千二百五十声闻影。尔时复见释迦牟尼佛影。见释迦牟尼佛影已。复得见过去六佛影。是时诸佛影。如颇梨镜。明显可观。各伸右手。摩行者顶。诸佛如来。自说名字。第一佛言。我是毘婆尸。第二佛言。我是尸弃。第三佛言。我是毘舍。第四佛言。我是拘楼孙。第五佛言。我是迦那含牟尼。第六佛言。我是迦叶毘。第七佛言。我是释迦牟尼佛。是汝和上。汝观空法。我来为汝作证。六佛世尊。现前证知见。佛说是语时。见佛色身。了了分明。亦见六佛。了了分明。尔时七佛。各放眉间白毫大人相光。光明大盛。照娑婆世界及琉璃身。皆令明显。尔时诸佛。现此相时。身诸毛孔放大光明。化佛无数。遍满三千大千世界。地及虚空。纯黄金色。是诸世尊。中有飞行者。中有作十八变者。中有经行者。中有入深禅定者。中有默然安住者。中有放大光明者。唯大和上释迦牟尼佛。为于行者。说四真谛。分别苦空无常无我诸法空义。过去六佛。亦复分别十二因缘。或复演说三十七道品。赞叹圣行。尔时行者。见佛闻法。心生欢喜。应时自思惟。诸佛世尊。有二种身。今我所见。见佛色身。不见如来解脱知见五分法身。作是思惟时。复更忏悔。殷懃不懈。昼夜六时。恒修三昧。应作是念。此色身。如幻。如梦。如焰。如旋火轮。如干闥婆城。如呼声响。是故佛说一切有为法。如梦幻泡影如露亦如电。如是诸法等。我今一一应当谛观。极令了了。作是观时。化佛不现。若有少在。复更观空。以观空故。化佛即灭。唯七佛在。尔时七佛。与诸声闻眷属大众。广为行者。说三十七助圣道法。闻此法已。身心欢喜。复更谛观苦空无常无我等法。作是观时。狂象大吼。挽树令动。树初动时。见一房地。六变震动。复有夜叉。刺黑象杀。众多黑象。死卧在地。不久烂溃。白脓黑脓。青脓黄脓。绿脓紫脓。赤脓赤血。流污在地。复有蜚蝗诸虫。游集其上。复有诸虫。眼中出火。烧蜚蝗杀。尔时下方金刚地际。有五金刚轮。有五金刚人。在其轮间。右手执金刚剑。左手执金刚杵。以杵捣地。以剑斫树。见此事时。大地渐动。见城内地。六种震动。见一城已。复见二城。渐渐广大。见一踰阇那。见一踰阇那已。复更广

大普见三千大千世界一切地动。动时东踊西没。西踊东没。南踊北没。北踊南没。中踊边没。边踊中没。此地动时。见大树菱。乃至金刚际。时金刚人以刀斫之。令树菱绝。树菱绝时。诸龙诸蛇。皆悉吐焰。寻树而上。尔时复有众多罗刹。积薪树上。时金刚人。以金刚杵。捣树枝折。捣此树时。一杵乃至八万四千杵。树枝方折。尔时杵端。自然出火。烧此树尽。唯有树心。如金刚锥。从三界顶。下至金刚际。不可倾动。是时行者。得此观时。出定安乐。出定入定。心恒静寂。无忧喜想。复勤精进。昼夜不息。以精进故。世尊释迦牟尼。与过去六佛。当现其前为说甚深空三昧。无愿三昧。无作三昧。闻已欢喜。随顺佛教。谛观空法。如大水流。不久当得阿罗汉道。佛告阿难。此不净想观。是大甘露。灭贪淫欲。能除众生结使心病。汝好受持。慎勿忘失。若佛灭度后。比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。闻此甘露灌顶圣法。能摄诸根。至心系念。谛观身分。心不分散。敛心使住。经须臾间。此人命终。得生天上。若复有人。随顺佛教。系念谛观一爪一指。令心安住。当知此人。终不堕落三恶道中。若复有人。系念谛观。见举身白骨。此人命终。生兜率陀天。值遇一生补处菩萨。号曰弥勒。见彼天已。随从受乐。弥勒成佛。最初闻法。得阿罗汉果。三明六通。具八解脱。若复有人。观此不净。得具足者。于此身上。见佛真影。闻佛说法。得尽诸苦。尔时阿难。即从坐起。整衣服。为佛作礼。叉手长跪。白佛言。世尊。此法之要。云何受持。当何名此法。佛告阿难。此名观身不净杂秽想。亦名破我法观无我空。汝好受持为未来世。浊苦众生。贪淫多者。当广分别。佛说是语时。释梵护世。无数天子。持天曼陀罗华。摩诃曼陀罗华。曼殊沙华。摩诃曼殊沙华。而散佛上及诸大众顶礼佛足。赞叹佛言。如来出世。甚为希有。乃能降伏骄慢邪见。迦絺罗难陀。亦为未来贪淫众生。说甘露药。增长天种。不断三宝。善哉世尊。快说是法。龙神夜叉。干闥婆等。亦同诸天。赞叹于佛。尊者阿难。迦絺罗难陀。及千比丘。无量诸天。八部之众。闻佛所说。欢喜奉行。礼佛而退。得此观者。名十色不净。亦名分别诸虫境界。是最初不净门。有十八方便。诸境界性。不可具说。入三昧时。当自然得此第十八门观竟。

如是我闻。一时佛住舍卫国。祇树给孤独园。尔时世尊。与千二百五十比丘俱。是时会中有一比丘。名禅难提。于深禅定。久已通达。成阿罗汉。三明六通。具八解脱。即从坐起。正衣服。叉手长跪。而白佛言。如来今者。现在世间。利安一切。佛灭度后佛不现在诸四部众。有业障者。若系念时。境界不现在前。如是烦恼。及一切罪。犯突吉罗乃至重罪。欲忏悔者。当云何灭是诸罪相。若复有人杀生邪见。欲修正念。当云何灭邪见杀生恶烦恼障。作是语已。如大山崩。五体投地。顶礼佛足。复白佛言。唯愿世尊。为我解

说令未来世一切众生。恒得正念。不离贤圣。尔时世尊。犹如慈父安慰其子。告言。善哉善哉。善男子。汝行慈心与慈俱生。今具大悲无漏根力觉道成就。汝于今日。为未来世一切众生。问除罪法谛听谛听。善思念之。尔时世尊即放顶光。此光金色有五百化佛。绕佛七匝。照祇陀林。亦作金色。现此相已。还从佛枕骨入。尔时世尊告禅难提及勅阿难汝等当教未来众生罪业多者。为除罪故。教使念佛。以念佛故。除诸业障报障烦恼障。念佛者当先端坐。叉手闭眼举舌向腭。一心系念心心相注。使不散。心既定已。先当观像。观像者。当起想念。观于前地。极使白净取相长短壁方二丈。益使明净犹如明镜。见前地已。见左边地。亦使明净见右边地。亦使明净。及见后地。亦使明净。使四方地悉平如掌。其一一方各作二丈地想。极使明净。地既明已。还当摄心观于前地。作莲华想。其华千叶。七宝庄严。复当作一丈六金像想。令此金像结加趺坐。坐莲华上见此像已应当谛观顶上肉髻。见顶上肉髻。发绀青色一一发舒长丈三。还放之时右旋宛转。有琉璃光。住佛顶上如是一一孔。一毛旋生。观八万四千毛皆使了了。见此事已次观像面像面圆满。如十五日月。威光益显。分齐分明复观额广平正眉间毫相。白如珂雪。如颇梨珠。右旋宛转复观像鼻。如铸金铤似鹰王[口*(佳/乃)]。当于面门复观像口唇色赤好。如频婆罗菓。次观像齿口四十齿。方白齐平。齿上有印印中出光。如白真珠。齿间红色。流出红光次观像颈。如琉璃筒显发金颜。次观像胸德字万字。众相印中。极令分明。印印出光。五色具足。次观佛像。譬如象王鼻。柔软可爱次观像手十指参差。不失其所。手内外握。手上生毛。如琉璃光。毛悉上靡。如赤铜爪。爪上金色。爪内红色。如赤铜山与紫金合。次观合曼掌。犹如鹅王。舒时则现。似真珠网。摄手不见。观像手已。次观像身。方坐安隐。如真金山。不前不却。中坐得所。复观像胫。如鹿王腩。佣直圆满。次观足趺。平满安庠。足下莲华。千辐具足。足上生毛。如绀琉璃。毛皆上靡。脚指齐整。参差得中。爪色赤铜。于脚指端。亦有千辐相轮。脚指网间。犹如罗文。似鴈王脚。如是诸事。及与身光圆光项光。光有化佛诸大比丘众化菩萨。如是化人。如旋火轮。旋逐光走。如是逆观者。从足逆观。乃至顶髻。顺观者。从顶至足。如是观像。使心分明。专见一佛像。见一像已。复当更观得见二像。见二佛像时。使佛像身成琉璃。出众色光。焰焰相次如烧金山。化像无数。见二像已。复见三像。见三像已。复见四像。见四像已。复见五像。见五像已。乃至见十像。见十像已。心转明利。见阎浮提。齐四海内。凡夫心狭。不得令广。若广大者。摄心令还。齐四海内。以铁围山为界。见此海内。满中佛像。三十二相。八十随形好。皆使分明。一一相好。有无数光。若于众光。见一一境界。杂秽不净。

从罪报得。复应更起扫兜婆涂地。造作净筹。谦卑下下。修诸忏悔。复当安心正念一处。如前观像。不缘余事。谛观像眉间。观像眉间已。次第观其余诸相。一一相好。皆使分明。若不明。更复忏悔作诸苦役。然后摄心。如前观像。见诸佛像。身色端严。三十二相。皆悉具足。满四海内。皆坐华上。见坐像已。复更作念。世尊在世。执钵持锡。入里乞食。处处游化。以福度众生。我于今日。但见坐像。不见行像。宿有何罪。作是念已。复更忏悔。既忏悔已。如前摄心。系念观像。观像时。见诸坐像。一切皆起。巨身丈六。方正不倾。身相光明。皆悉具足。见像立已。复见像行。执钵持锡。威仪庠序。诸天入众。皆亦围绕。复有众像。飞腾虚空放金色光。满虚空中。犹如金云。复似金山。相好无比。复见众像。于虚空中。作十八变。身上出水。身下出火。或现大身。满虚空中。大复现小。如芥子许。履地如水。履水如地。于虚空中。东踊西没。西踊东没。南踊北没。北踊南没。中踊边没。边踊中没。上踊下没。下踊上没。行住坐卧。随意自在。见此事已。复当作念。世尊在世。教诸比丘。右胁而卧。我今亦当观诸像卧。寻见诸像牒僧伽梨。枕右肘右胁而卧。胁下自然生金色床。金光栴檀。种种杂色。众妙莲华。以为敷具。上有宝帐。垂诸璎珞。佛放大光。满宝帐内。犹如金华。复似星月。无量宝光。犹如团云。处空明显。中有化佛。弥满虚空。见卧像已。复当作念。过去有佛。名释迦牟尼。唯独一身。教化众生。住在此世。四十九年。入大涅槃而般涅槃。犹如薪尽火灭。永灭无余。我今心想。以想心故。见是多像。此多像者。来无所从。去无所至。从我心想。妄见此耳。作是念时。渐渐消灭。众像皆尽。唯见一像。独坐华台。结加趺坐。谛观此像。三十二相。八十种好。皆使明了。见此像已。名观像法。佛告禅难提。及勅阿难。佛灭度后。若比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。欲忏悔者。欲灭罪者。佛虽不在。系念谛观形像者。诸恶罪业。速得清静。观此像已。复当更观。从像脐中。便放一光。其光金色。分为五支。一光照左。一光照右。一光照前。一光照后。一光照上。如是五光。光光之上。皆有化佛。佛相次第。满虚空中。见此相时。极使明了。复见化佛。上至梵世。弥满三千大千世界。于三千大千世界中。见金色光。如紫金山。内外无妨。见此事时。心意快然。见前坐像。如佛真影。见佛影已。复当作念。此是影耳。世尊威力。智慧自在。现作此事。我今应当谛观真佛。◎尔时寻见佛身。微妙如净琉璃。内有金刚。于金刚内。有紫金光。共相映发。成众相好。三十二相。八十种好。犹如印文。炳然明显。微妙清静。不可具说。手执澡瓶。住立空中。瓶内盛水。状如甘露。其水五色。五光清静。如琉璃珠。柔软细滑。灌行者顶。满于身中。自见身内。水所触处。八十户虫。渐

渐萎落。虫既萎已。身体柔软。心意悦乐。当自念言。如来慈父。以此法水上味甘露。而灌我顶。此灌顶法。必定不虚。尔时复当更起想念。唯愿世尊。为我说法。罪业除者。闻佛说法。佛说法者。说四念处。说四正勤。说四如意足五根五力。说七觉。说八圣道。此三十七法。一一分别。为行者说。说此法已。复教观苦空无常无我。教此法已。以见佛故。得闻妙法。心意开解。如水顺流。不久亦成阿罗汉道。业障重者。见佛动口。不闻说法。犹如聋人。无所闻知。尔时复当更行忏悔。既忏悔已。五体投地。对佛啼泣。经历多时。修诸功德。然后方闻佛所说法。虽闻说法。于义不了。复见世尊以澡瓶水。灌行者顶。水色变异。纯金刚色。从顶上入。其色各异。青黄赤白。众秽杂相。亦于中现。水从顶上入。直下身中。从足跟出。流入地中其地实时变为光明。大如丈许。下入地中。如是渐深。直到水际。到水际已。复当作意。随此光去。复观此水。水下淳空。复更当观空下有绀琉璃地。琉璃地下有金色地。金色地下有金刚地。金刚地下复见虚空。见此虚空。豁然大空。都无所有。见此事已。复还摄心。如前观一佛像。尔时彼佛光明益显。不可具说。复持澡瓶水。灌行者顶。水相光明。亦如上说。如是七遍。佛告禅难提。此名观像三昧。亦名念佛定。复名除罪业。次名救破戒。令毁禁戒者。不失禅定。佛告阿难。汝好受持此观佛三昧灌顶之法。为未来世一切众生。当广分别。佛说是语时。尊者禅难提。及诸天众。千二百五十比丘。皆作是言。如來世尊。于今日为诸众生乱心多者。说除罪法。唯愿世尊。更开甘露。令诸众生。于佛灭后。得涅槃道。禅难提比丘。闻佛说此观佛三昧。身心欢喜。应时即得无量三昧门。豁然意解。成阿罗汉。三明六通。皆悉具足。佛告阿难。此想成者。名第十九观佛三昧。亦名灌顶法。汝好受持。慎勿忘失。为未来世一切众生。分别广说。佛说此语时。诸比丘众。闻佛所说。欢喜奉行。

佛告阿难。贪淫多者。虽得如此观佛三昧。于事无益。不能获得贤圣道果。次当更教自观己身。令如前法。还作骨人。使皎然大白。犹如雪山。复当系念注意在脐中。或在腰中。随息出入。一数二随。或二数三随。或三数四随。或四数五随。或五数六随。或六数七随。或七数八随。或八数九随。或九数十随。终而复始。随息往反至十复舍数而止。尔时心意。恬静无为。自见身皮。犹如练囊。见此事已。不见身骨。不知心处。尔时复当更教起想。还使身内心意。身体支节。如白玉人。既见此已。复当系念在腰中脊骨大节上。令心不散。尔时复当自然见身上。有一明相。大如钱许。渐渐广大。如摩伽大鱼耳。周遍云集。复似白云。于白云内。有白光明。如颇梨镜。光明渐盛。举体明显。复有白光。团圆正等。犹如车轮。内外俱明。明过于日。

见此事时。复更如前。一数二随。或二数三随。或三数四随。或四数五随。或五数六随。或六数七随。或七数八随。或八数九随。或九数十随。或单或复。修短随意。如是系念。在于密处。使心不散。复当系念。如前更观腰中大节。观大节时。定心不动。复自见身。更益明盛。胜前数倍。如大钱许。倍复精进。遂更见身。明倍增长。如澡罐口。世间明物。无以为譬。见此明已。倍勤精进。心不懈退。复见此明。当于胸前。如明镜许。见此明时。当勤精进如救头然。殷勤不止。遂见此明。益更增盛。诸天宝珠。无以为譬。其明清净。无诸瑕秽。有七种色。光光七宝色。从胸而出。入于明中。此相现时。遂大欢喜。自然悦乐。心极安隐。无物可譬。复更精进。心不懈息。见光如云。绕身七匝。其一光。化成光轮。于光轮中。自然当见十二因缘根本相貌。若不精进。懈怠懒惰。犯于轻戒乃至突吉罗罪。见光即黑。犹如墙壁。或见此光。犹如灰炭。复见此光。似败故衲。由意纵逸轻小罪故。障蔽贤圣无漏光明。佛告阿难。此不净观灌顶法门。诸贤圣种。勅诸比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。若有欲修诸贤圣法。谛观诸法苦空无常无我因缘。如学数息。使心不乱。当勤持戒一心摄持。于小罪中。应生殷重惭愧忏悔。乃至小罪。慎勿覆藏。若覆藏罪。见诸光明。如朽败木。见此事时。即知犯戒。复更惭愧。忏悔自责。扫兜婆涂地。作诸苦役。复当供养恭敬师长父母。于师父母。视如佛想。极生恭敬。复从师父母。求弘誓愿。而作是言。我今供养师长父母。以此功德。愿我世世。恒得解脱。如是惭愧。修功德已。如前数息。还见此光明显可爱。如前无异。复当更系念。谛观腰中大节。念心安定。无分散意。设有乱心。复当自责惭愧忏悔。既忏悔已。复见脐光。七色具足。犹如七宝。当令此光。合为一光。鲜白可爱。见此事已。如前还教系念思惟。观白骨人。白如珂雪。既见白骨人已。复当更教。系念住意。在骨人顶。见骨人顶。自然放光。其光大盛。似如火色。长短麤细。正共稍等。从其顶上。颠倒下垂。入顶骨中。从顶骨出。入颈骨中。从颈骨出。入胸骨中。从胸骨出。还入脐中。从脐中出。即入脊骨大节中。入大节中已。光明即灭。光明灭已。应时即有一自然大光明云。众宝庄严。宝华清静。色中上者。中有一佛。名释迦牟尼。光相具足。三十二相。八十种随形好。一一相好。放千光明。此光大盛。如亿千万日。明赫炎炎。彼佛亦说四真谛法。光相炳然。住行者前。以手摩头。化佛复教言。汝前身时。贪欲瞋恚。愚痴因缘。随逐诸恶。无明覆故。令汝世世受生死身。汝今应当观汝身内诸萎悴事。身外诸火。一切变灭。作是语已。如前还教不净观法。观身诸虫。一切萎落。见此事已。复当起火烧诸虫杀。虫既不死。复自见身。如白颇梨。自然鲜白。见白骨已。从头出光。其光大小麤细如稍。令长丈五。复当作念。

使头却向。复当作意使头却向。令身皆倒。以头拄脊骨。对脐大节。见此事已。复当谛观。使白骨人。与光同色。既同色已。见其光端。有种种色菓。见是菓已。复见众光。从菓头出。有白色光。其光大盛。如白宝云。是诸骨人。其色鲜白。与光无异。复见诸骨。摧折墮落。或有头落地者。或有骨节各各分散。或有全身白骨。犹如猛风吹于雨雪。聚散不定。譬如掣电。随现随灭。此诸骨人。墮地成聚。犹如堆阜。似腐木屑。集聚一处。行者自观见于阜上。有自然气出。至于虚空。犹如烟云。其色鲜白。弥满虚空。右旋宛转。复还云集。并在一处。见此事时。复当教作一骨人想。见此骨人。身有九色。九画分明。一一画中。有九色骨人。其色鲜明。不可具说。一一骨人。复当皆使身体具足。映显前骨人中。使不妨碍。作是观已。复当自观。一一色中。犹如琉璃。无诸障蔽。于其色中。九十九色。一一色复有九色众多骨人。是诸骨人。有种种相。其性不同。不相妨碍。见此事已。应勤精进灭一切恶。见此事已。前聚光明云。犹如坏器。来入其身。从脐中入。既入脐已。入脊骨中。入脊骨已。自见己身。与本无异。平复如故。出定入定。以数息故。恒见上事。见此事时。复当还教。系心住意。在本脐光中。不令心散。尔时心意。极大安隐。既安隐已。复当自学审谛分别诸圣解脱。尔时复当见过去七佛。为其说法。说法者。说四真谛。说五受阴空无我所。是时诸佛。与诸贤圣。恒至行者前。教种种法。亦教观空无我无作无愿三昧。告言法子。汝今应当谛观。色声香味触。皆悉无常。不得久立。恍忽如电。实时变灭。亦复如幻。犹如野马。如热时焰。如干闼婆城。如梦所见。觉不知处。如凿石见光。须臾变灭。如鸟飞空。迹不可寻。如呼声响。无有应者。汝今亦当作如是观。三界如幻。亦如变化。于此即见一切身内。及与身外。空无所有。如鸟飞空无所依止。心超三界。观诸世间。须弥巨海。皆不久停。亦如幻化。自观己身。不见身相。便作是念。世界无常。三界不安。一切都空。何处有身。及眼所对。此诸色欲。及诸女人。从颠倒起。横见可爱。实是速朽败坏之法。夫女色者。犹如枷鎖。劳人识神。愚夫恋着。不知厌足。不能自拔。不免桎械。不绝枷鎖。行者既识法相。知法空寂。此诸色欲。犹如怨贼。何可恋惜。复似牢狱。坚密难舍。我今观空。厌离三界。观见世间。如水上泡。斯须磨灭。心无众想。得知世法是重患累。凡夫迷惑。至死不觉。不知众苦。恋着难免。纵情狂惑。无所不至。我今观此狂惑女色。如呼声响。亦似镜像。求觅叵得。观此女色。为在何处。妄见衰害。欺诸凡夫。为害滋多。今观此色。犹如狂华。随风零落。出无所从。去亦无所至。幻惑无实。愚夫乐着。今观此色。一切无常。如癩病人。良医治差。我今观苦空无常。见此色相。皆无坚实。念诸凡夫。甚可愍伤。爱着此色。敬

重无厌。耽愚惑着。甘乐无穷。为诸恩爱。而作奴仆。欲稍刺己。痛彻心髓。恩爱枷锁。捡系其身。如是念已。复观一切。都皆空寂。此诸淫欲。诸色情态。皆从五阴四大而生。五阴无主。四大无我。性相俱空。何由而有。作是观时。智慧明显。见身大明。如摩尼珠。无有妨碍。似金刚精。青白明显。如鹿突围得免猎师危害之苦。观于五阴。性相皆净。观六大如鸟高翔。身无所寄。以吞色钩。俛仰得度。离诸女色。更不起情。自然超出诸淫欲海。一保证使。犹如众鱼。竞走随逐堕黑闇坑。无明老死。为智慧火之所焚烧。观色杂秽。陋恶不净犹如幻惑。无有暂停。永离色染。不为色缚。

佛告阿难。若有比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。贪淫多者。先教观佛。令离诸罪。然后方当更教系念。令心不散。心不散者。所谓数息。此数息法。是贪淫药。无上法王之所行处。汝好受持。慎勿忘失。此想成者。名第二十数息观竟。

尔时尊者阿难。及禅难提。并诸比丘。闻佛所说。欢喜奉行。

如是我闻。一时佛在舍卫国。游行教化。至多罗聚落。至聚落已。与千二百五十比丘。入村乞食。乞食还已。止于树下。洗足讫收衣钵。敷尼师坛。结加趺坐。尔时众中有一比丘。名迦梅延。有一弟子。名盘直迦。出家多时。经八百日。读诵一偈。不能通利。昼夜六时。恒诵此言。止恶行善。修不放逸。但诵此语。终不能得。尔时尊者迦梅延。尽其道力。教授弟子。不能令得。即至佛所。为佛作礼。绕佛三匝。而白佛言。如来出世。多所利益。利安天人。普度一切。唯我弟子。独未蒙润。唯愿天尊。为我开悟。令得解脱。佛告迦梅延。谛听谛听。善思念之。如来今者。当为汝说往昔因缘。迦梅延白言。世尊。愿乐欲闻。佛告迦梅延。乃往过去九十一劫。有佛世尊。名毘婆尸如来应供正遍知明行足善逝世间解无上士调御丈夫天人师佛世尊。彼佛出世。教化众生。度人周讫。于般涅槃。而取灭度。佛灭度后。有一比丘。聪明多智。读诵三藏。自恃憍慢。散乱放逸。有从学者。不肯教授。专愚贡高。不修正念。命终之后。堕黑闇地狱。经九十劫。恒在闇处。愚蒙无智。由前出家功德力故。从地狱出。得生天上。虽生天上。天宫光明。及诸供具。一切黑闇。卑于诸天。诵三藏故。天上命终。生阎浮提。得值佛世。因前贡高。虽遇于佛。不解法相。我今当为说诸方便。教系念法。尔时迦梅延白佛言。世尊。唯愿如来为此愚痴盘直迦比丘。及未来世一切愚痴乱想众生。说正观法。佛告盘直迦。汝从今日。常止静处。一心端坐。叉手闭目。摄身口意。慎勿放逸。汝因放逸。多劫之中。久受勤苦。汝随我语。谛观诸

法。时盘直迦。随顺佛语。端坐系心。佛告盘直迦。汝今应当谛观脚大指节。令心不移。使指节上。渐渐疮起。复令肿胀。复当以意。令此肿胀。渐大如豆。彼当以意。使肿胀烂坏。皮肉两披。黄脓流出。于黄脓间。血流滂滂。一节之上。肌肤烂尽。唯见右脚指节。白如珂雪。见一节已。从右脚渐渐广大。乃至半身。肿胀烂坏。黄脓流血。令半身肌皮。皆两向披。唯半身骨。皎然大白。见半身已。复见全身。一切肿胀。都已烂坏。脓血可恶。见诸雄虫。游戏其中。如是种种。亦如上者。观见一已。复见二。见二已。复见三。见三已。复见四。见四已。复见五。见五已。乃至见十。见十已。心渐广大。见一房中。见一房中已。乃至见一天下。见一天下已。若广者。复摄令还。如前观。一观已。复当移想系念。谛观鼻头。观鼻头已。心不分散。若不分散。如前观骨。复当自想身肉肌皮。皆父母和合不净精气。所共合成。如此身者。种子不净。复当次教系念观齿。人身中。唯此齿白。我此身骨。白如此齿。心想利故。见齿长大。犹如身体。尔时复当移想。更观额上。使额上白骨。白如珂雪。若不白者。复当易观教作九想。广说如九想观法。作此观时若钝根者。过一月已。至九十日。谛观此事。然后方见。若利根者。一念即见。见此事已。复更教观腰中大节白骨。见已即如前应观种种色骨人。此法不成。复当教慈心观。慈心观者。广说如慈三昧。教慈心已。复教更观白骨。若见余事。慎勿随逐。但令此心。了了分明。见白骨人。如白雪山。若见余物。起心灭除。当作是念。如来世尊。教我观骨。云何乃有余想境界。我今应当一心观骨。见白骨已。令心澄静。无诸外想。普见三千大千世界。满中骨人。见此骨人已。一一皆灭。如前观苦。

尔时盘直迦比丘。闻佛说此语。一一谛观。心不分散。了了分明。应时即得阿罗汉道。三明六通。具八解脱。自念宿命。所习三藏。了了分明。亦无错谬。尔时世尊。因此愚痴贡高盘直迦比丘。制此清净观白骨法。佛告迦梅延。此盘直迦愚痴比丘。尚以系念。成阿罗汉。何况智者而不修禅。尔时世尊。见此事已。为说偈言。

禅为甘露法	定心灭诸恶
慧杀诸愚痴	永不受后有
愚痴盘直迦	尚以定心得
何况诸智者	不勤修系念

尔时世尊。告迦梅延。及勅阿难。汝今应当受持佛语。以此妙法。普济群生。若有后世愚痴众生。憍慢贡高。邪恶众生。欲坐禅者。从初迦絺罗难陀

观法。及禅难提观像之法。复当学此盘直迦比丘所观之法。然后自观己身。见诸白骨。白如珂雪。时骨人。还来入身。悉见白骨。流光散灭。见此事已。行者自然心意和悦。恬静无为。出定之时。顶上温暖。身毛孔中。恒出诸香。出定入定。恒闻妙法。续复自见。身体温暖。悦豫快乐。颜貌熙怡。恒少睡眠。身无苦患。得此暖法。恒自觉知。心下温暖。心常安乐。若后世入。欲学禅者。从初不净。乃至此法。得此观者。名和暖法。佛告阿难。佛灭度后。若有比丘比丘尼。优婆塞。优婆夷。于浊世中。欲学正受思惟者。从初系念。观于不净乃至此法。是名暖法。若得此法。名第二十一暖法观竟。

佛告阿难。汝今持此迦梅延子所问暖法。慎勿忘失。尔时阿难白佛言。世尊。后世众生。若有能受持是三昧者。一心安隐。得于暖法。此人云何当自觉知。佛告阿难。若有谛观诸结使相。从初不净。乃至此法。自觉身心。皆悉温暖。心心相续。无诸恼患。颜色和悦。此名暖法。复次阿难。若有行者。得暖法已。次当更教系念在诸白骨间。皆有白光。见白光时。白骨散灭。若余境界现在前者。复当摄心还观白光。见诸白光。炎炎相次。遍满世界。自观己身。复更明净。颇梨雪山。不得为比。自见骨人。各各杂散。作此观时。定心令久。心既久已。当自见顶上。有大光明。犹如火光。从脑处出。佛告阿难。若见此事。便当更教。从头至足。反复往复。凡十四遍。作此观已。出定入定。恒见顶上火出。如真金光。身毛孔中。亦出金光。如散粟金。身心安乐。如紫金光明。还从顶入。此名顶法。若有行者。得此观时。能得顶观。佛告阿难。汝好受持是顶观法。广为未来一切众生说。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。得此观者。名第二十二观顶法竟。

佛告阿难。此想成已。复当更教系念观诸白骨。令诸散骨。如风吹雪。聚在一处。自然成[廿/积]。白如雪山。若见此事。得道不难。若有先身犯戒者。今身犯戒者。见散骨[廿/积]。犹如灰土。或于其上。见诸黑物。复当忏悔向于智者。自说[已]过。既忏悔已。见骨[廿/积]上。有大白光。乃至无色界。出定入定。恒得安乐。本所爱乐。渐渐微薄。复当更观。如前覆寻。九孔脓流不净之物。皆令了了。心无疑悔。复当如上。骨间生火。烧诸不净。不净已尽。金光流出。还入于顶。此光入顶时。身体快乐。无以为譬。得此观者。名第二十三观助顶法方便竟。复当更教系念住意。自观己身。犹如草束。出定之时。亦见己身。犹如芭蕉。皮皮相裹。复当自观众芭蕉叶。犹如皮囊。身内如气。亦不见骨。出定入定。恒见此事。身体羸劣。复当更教令自观身。还聚成一。如干草束。见身坚强。既见坚强。复当服酥。饮食调适。然

后观身。还似空囊。有火从内烧此身尽。烧身尽已。入定之时。恒见火光。观见火已。见于四方一切火起。出定入定。身热如火。见此火大从支节起。一切毛孔。火从中出。出定之时。亦自见身。如大火聚。身体蒸热。不能自持。尔时四方。有大火山。皆来合集。在行者前。自见己身。与众火合。此名火想。复当令火烧身都尽。火既烧已。入定之时。观身无身。见身悉为火所烧尽。火烧尽已。自然得知身中无我。一保证使。皆悉同然。不可具说。此名火想真实火大第二十四火大观竟。

佛告阿难。汝好受持是火大无我观。此火大观。名智慧火。烧诸烦恼。汝好受持。为未来世一切众生。当广敷演。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。

佛告阿难。若有行者得。火大观已。复当更教系念思惟。令系念鼻端。更观此火从何处起。观此火时。自观己身。悉无有我。既无有我。火自然灭。复当作念。我身无我。四大无主。此诸结使。及使根本。从颠倒起。颠倒亦空。云何于此空法之中横见身火。作是观时。火及与我。求觅无所。此名火大无我观。佛告阿难。汝好受持此火大观。为未来世一切众生。当广分别敷演解说。阿难闻佛所说。欢喜奉行。是名第二十五观竟。

佛告阿难。我见火灭时。先从鼻灭。然后身体一时俱灭。身内心火。八十八结。亦俱得灭。身中清凉。调和得所。深自觉悟。了了分明。决定无我。出定入定。恒知身中无有吾我。此名灭无我观竟。

佛告阿难。复当更教观灌顶法。观灌顶者。自见己身。如琉璃光。超出三界。见有真佛。以澡瓶水。从顶而灌。弥满身中。身弥满已。支节亦满。从脐中流。出在于前地。佛常灌水。尔时世尊。灌顶已。即灭不现。脐中水出。犹如琉璃。其色如紺琉璃光。光气遍满三千大千世界。水出尽已。复当更教系念。愿佛世尊。更为我灌顶。尔时自然见身如气。龕大甚广超出三界。见水从顶入。见身龕大。与水正等。满于水中。复自见脐犹如莲华。涌泉流出。弥满其身。绕身如池。有诸莲华。一一莲华。七色光明。其光演说苦空无常无我等法。声如梵音。悦可耳根。此相现时。复当更教。叉手闭目。一心端坐。从于顶上。自观身内。不见骨想。出定入定。自见己身。如琉璃罍。复当起念。使自己心四大毒龙想。见己心内。如毛孔开。有六种龙。一一龙有六头。其头吐毒。犹如风火。弥漫池中。在莲华上。一一华光。流入龙顶。光入顶时。龙毒自歇。唯有大水。满其身内。此想成时。名观七觉华。虽见此想。于深禅定。犹未通达。复当更教。如上数息。使心安隐。恬然无念。此想成时。名四大相应观。佛告阿难。汝好受持是七觉意四

大相应观。慎莫忘失。普为未来一切众生。当广分别。为诸四众。敷演解说。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。复当更教系念住意。谛观水大。从毛孔出。弥漫其身。出定入定。见身如池。其水绿色。如此绿水。似山顶泉。从顶而出。从顶而入。见有七华。纯金刚色。放金色光。其金色光中。有金刚人。手执利剑。斩前六龙。复见众火。从龙口出。遍身火然。众水枯竭。火即灭尽。水火灭尽已。自见己身。渐渐大白。犹如金刚。出定入定。心意快乐。犹如酥灌。如服醍醐。身心安乐。复当更教系念观他。观外境界。以外想故自然见有一树。生奇甘菓。其菓四色。四光具足。如此菓树。如琉璃树。弥漫一切。见此树已。普见一切。四生众生。饥火所逼。一切来乞。见已欢喜。生怜愍心。即起慈心。见此乞者。如己父母受大苦恼。我今云何当救拔之。作是念已。即自观身。如前还为脓血。复为肉段。持施饥者。是诸饿鬼。争取食之。食之既饱。四散驰走。

禅秘要法经卷中

禅秘要法经卷下

后秦弘始年鸠摩罗什等于长安逍遥园译

尔时复当自观己身及以他身。我身他身。从颠倒起。实无我所。若有我者。云何忽然。见此饿鬼来在我边。尔时复见无量饿鬼。其身长大。无量无边。头如太山。咽如丝发。饥火所逼。叫唤求食。见此事已。当起慈心以身施鬼。饿鬼得已。嚼食其体。即便饱满。见是事已。复当更教观众多饿鬼。见诸饿鬼。绕身四匝。如前以身食诸饿鬼。见此事已。复教摄身使心不散。自观己身是不净聚。作是观时。寻自见身。脓血诸肉。皆段段坏。聚在前地。见诸众生。争取食之。既见此事。复当自观其身。从诸苦生。从诸苦有。是败坏法。不久磨灭。饿鬼所食。作是相时。忽见身内。心处有猛火。烧前池上。一切莲华。及诸饿鬼。众恶丑形。及与池水。泓然都尽。见此事已。复当更教谛观己身。如前完具。身体平复。复当更观己身。一切毛孔。以慈心故。血变成乳。从毛孔出。在地如池。众乳盈满。复见众多饿鬼。至此池上。以宿罪故。不得乳饮。尔时慈心视鬼如子。欲令饮乳。以鬼罪故。乳变成脓。斯须之间。复更慈心。以慈心故。身毛孔中。一切乳出。胜前数倍。念诸饿鬼。饥苦所逼。何不来饮。尔时饿鬼。其形长大。数十由旬。举足下足。如五百乘车声。来至行者前。唱言饥饥。尔时行者。即以慈心施乳。令

饮饿鬼。饮时至口。变化为脓。虽复为脓。以行者慈心故。即得饱满。见鬼饱已。复自观身。即自见身。足下火出。烧前众生及以诸树。泓然都尽。尔时若见众多异类。复还系念谛观己身。使心不动寂寞无念。既无念想。当发誓愿。愿后世生。不受后有。不乐世间。作此誓已。寻见前地。犹如琉璃。见琉璃下。有金色水。自见己身。与地正等。与水色同。其水温暖。水中生树。如七宝树。枝叶蓊鬱。上有四菓。菓声如铃。演说苦空无常无我。闻此声已。自见己身。没于水中。往趣树所。谛自观身。顶上水出。弥漫琉璃池中。忽然之顷。复有火起。火中生风。犹如琉璃。复见顶上。从顶坚强。至乎脚足。犹如金刚。复有火起。烧金刚尽。温水枯涸。寻更观身。我前见身内池中忽然有树。枝叶具足。树端有菓。其声如铃。演说苦空无常无我清净之法。如此妙菓。有好音声。香味具足。我今宜食。作此想已。即仰攀树。取菓食之。纔得一菓。其味甘美。无物可譬。既食菓已。见树干枯。其余三菓。尚有光明。食菓之后。身心恬澹。无忧喜想。自观心识。是败坏法。从诸苦有。诸苦根本。识为因缘。今观此识。如水上泡。无有暂停。四大无主。身无有我。识无依止。如是诸法。复七七四十九遍。谛观心识。是败坏法。尔时自见己身。白如珂雪。节节相柱。复当更教。自以右手。摩触此身。见身如尘。骨末如粉。如粉尘地。寻复更教。观身如气。从数息有。身如气囊。无有暂停。复当更教。寻自观身。如前还为一白骨人。见骨人已。自观己身。如前还散。犹如微尘。如人以粉用涂于地。寻见地上。有青色骨人。复如前观。末此青色骨人。以用涂地。复更观身。如青微尘。尘变成骨人。其骨尽黑。复当如前以末涂地。复自观身。犹如黑地。见黑地中。有四黑蛇。眼赤如火。蛇来逼身。吐毒欲害。不能为害。即变为火。自烧己身。尔时空中有自然声。恒说苦空无常无我等法。见此事时。一一毒蛇。八十八头。为火所焚。见此事时。空中自然有水。洒毒蛇身。众火尽灭。八十八头。一切都消。出定之时。觉身安乐恬怕无为。复当更教。自观己身。无高大想。寻复见身。自然高大。明显可观。如七宝山。自见己心。如摩尼珠。尔时复当如上观空。作观空时。自觉己身。和悦柔软快乐无比。前莲华上。七宝色光。流入己心。在摩尼珠中。满足十过。七支七色。皆悉具足。自观身空。亦无众想。尔时顶上有自然光。似金色云。亦如宝盖。色复似银。从顶上入。覆摩尼珠光上。出定入定。恒见此事。见此事者。自然不杀不盗不邪淫不妄语不饮酒。佛告阿难。佛灭度后。四部弟子。比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。作此观者。名第二十六正观。亦名得须陀洹道。若得此观。要当审实。使身自然离五种恶。合修多罗。不违毘尼。随顺阿毘昙。此名须陀洹果相。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。

佛告阿难。若有行者。得此观者。宜当密藏勿妄宣传。但当一心勤行精进。勤行精进已。复当更教。谛观地大。地大观法。亦如上说。观地大已。次教观水大。观水大者。自观己身。身中诸水。身如琉璃。刚强难坏。若见自身。悉皆是水。当教易观。若复见身。尽成琉璃亦教易观。观于地大使琉璃身。犹如微气。见水从眼中现。若见此事。名细微四大观。复当更教。从头已上。使水满中。见水从眼中出。亦不堕地。自见己眼。如水上沫。亦满水中。若见此事。头水不温不冷。调和得所。水若温者。是假伪观。水色澄清。不温不凉。次当更教。观腰已上水。不温不冷。复观咽喉。如琉璃筒。水入胸中。次下至腹。乃至髀膝。莫令入臂。使水澄清。如颇梨精色。若觉水温。乃是真观。此想成已。复教透彻四支诸节。水皆满中。如琉璃器持用盛水。渐渐广大。见满一床。外人亦见。若见此水清冷。乃是真水。若见余相。不名真实。入水光三昧。渐渐广大满一室内。水皆澄清。如琉璃气。渐渐广大。遍满三千大千世界。见此事时。当于静处一心安坐。勅诸同学。皆使清静不令喧闹。尔时复当见水上紫焰起。当自忆想此水从何处起。云何当尽。若言我是水者。我身无我。前已观无我。今从无法中。水从何起。作是念时。水性如气。渐渐从顶上没。水稍稍尽。唯身皮在。自见己身。极为微薄。无物可譬。如微尘草束。复见身内。忽然有火。烧身都尽。观身无所。永无有我。我及众生。一切都无。尔时行者。心意恬怕。极为微细。无物可譬。此想成时。名第二十七真无我观。亦名灭水大想。亦名向斯陀含。其余微细贤圣法界。微妙难胜。不可具说。行者坐时。修诸三昧。得无我三昧时。当自然见佛。佛告阿难。汝今好受持是真实水大微妙境界。广为未来一切众生。敷演广说。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。

佛告阿难。得此观已。复当更教水大观法。此水大观。极为微细。使此水大与火大合。见身如气。如琉璃影。观脐四边。火焰俱起。见于火焰。犹如日映。若见脐上有火光起。或有从鼻中出。或有从口中出。耳眼随意出入。若见此事。见一切火。从毛孔出。火出之后。有绿色水。寻从火后。自见身中。水上火下。火上水下。观身无身。此想成时。见身水火。不温不冷。身心寂尔。安住无碍。此名斯陀含果。亦名境界实相。见此事时。出定入定。恒不见身。入定之时。外人亦见水火从毛孔出从毛孔入。贪淫多者。见火从顶上入从身根出。然后遍满身体。水亦复然。复当自观头上火。如阎浮檀那金光云盖。或见身下。如七宝华。心中恬静。安隐快乐。世间乐事。无以为譬。出定之时。身亦安乐。令外众生见已禅定三昧安隐金光金色。帝释诸天。恭敬礼拜并言。大德汝今苦尽。必定当成斯陀含果。闻已欢喜。修身禅定。心无系碍。安隐快乐。游戏无我三昧中。亦渐入空三昧门。无愿无作诸

三昧等。悉现在前。如此微妙善胜境界。行者坐时。于禅定中。自然分别。若钝根者。大师世尊现前为说。以见佛故。闻法欢喜。应时即得斯陀含道。复当至心覆寻前观。经二十五反。极令明利。

佛告阿难。汝好持此第二十九水大观。慎勿忘失。得此观者。亦名斯陀含。亦名善往来往宿世善根业因缘故遇善知识清净法行。汝乃当得此斯陀含道。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。

佛告阿难。若有比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。若得此微妙水大观已。复当更教安隐微妙最胜奇特火大观法。作此观时。自见脐中微妙火光。床如莲华。其色光明。如和合百千万亿阎浮檀那金。见此事已。复当更教观身内火。观内火时。自见心火。常有光明。过于百千万亿明月神珠。心光清净。亦复如是。出定入定。如人持明火珠行。虑恐他见。唯自心中。明了如是。他人不见。渐渐大明。见身犹如颇梨明镜。见心亦如明月神珠。虑他人见。他人其实不见此事。入定之时。以心明故。见三千大千世界龕相。见阎浮提须弥山。及大海水。悉皆了了。复见大海水中摩尼珠王。其摩尼珠王。焰出诸火。见此事已。尔时见佛。为其广说九次第定。九次第定者。九无阂八解脱。如此等观。不须豫受。佛现前故。佛自为说。其利根者。闻佛说法九无碍道中。应时即得阿罗汉道。超越阿那含地。如好白[迭*毛]易染为色。若钝根者。复当更教风大观法。风大观法者。见一切风。极为微细。细中细者。可以心眼见。而不可具说。风复杂火。火复杂风。水入火中。风入水中。火入风中。风火水等。各随毛孔。如意自在。或复有风。十色具足。如十宝光。从身毛孔出。从顶上入。从脐中出。从足下入。一切身分中出。从眉间入。从眉间出。从一切身分入。如此种种无量境界。贤圣光明。贤圣种子。诸贤圣法。皆从此风大中起。从此风大中入。此风大观。具足相貌微妙境界。唯阿罗汉。能广分别。不可具说。行者坐时。当自然见。若见此事。练诸烦恼。成阿那含。此风大观。名第三十阿那含相应境界相。

佛告阿难。汝好受持是阿那含相应最胜。境界风大观法。慎勿忘失。尔时阿难。闻佛所说。欢喜奉行。

如是我闻。一时佛在舍卫国。祇树给孤独园。与千二百五十比丘俱。尔时尊者摩诃迦叶。有一弟子。是王舍大城苦得尼捷子儿。名阿祇达多。求尊者摩诃迦叶。出家学道。修行苦行。具十二头陀。经历五年。得阿那含果。不能增进成阿罗汉。即从坐起。至迦叶所。整衣服。叉手合掌。顶礼摩诃迦叶。白言。和上。我随和上。勤修精进。如救头然。已经五年。今得住于阿那含

果。身心疲懈。不能增进无上解脱。唯愿和上。为我速说。尔时摩诃迦叶。即入三昧。观比丘心。知此比丘不尽诸漏。从此命终。生阿那含天。从三昧起。告言。法子。我今身心。一切自在。入自在三昧。观汝宿世所有业报。于此身上。无缘得成罗汉道。阿祇达多闻此语已。悲泣雨泪。白言。和上。如我今者。不乐生天。如困病人求无常力。我畏生死。亦复如是。尔时迦叶。告言。法子。善哉善哉。善男子。夫生死恶。犹如猛火。烧灭一切。甚可厌患。我观汝根。不得明审。又复世尊。与诸比丘。在祇陀林。我今与汝俱往佛所。时彼比丘。着衣持钵。随迦叶后。诣祇陀林。到于佛所。见佛世尊。身如金山。处大众中。威德自在。三十二相。八十种好。皆悉备足。为佛作礼。绕佛七匝。却住一面。胡跪合掌。白言。世尊。我此弟子阿祇达多。随从我后。修十二头陀。住深禅定。至阿那含。不能增进竭烦恼海。唯愿天尊。为说甚深灌顶甘露净解脱行。

尔时世尊。告阿祇达言。善哉善哉。阿祇达。快问是事。吾当为汝分别解脱。谛听善思。乃往过去无央数世。彼世有佛。名大光明如来应供正遍知明行足善逝世间解无上士调御丈夫天人师佛世尊。彼佛出世。三种示现。教化众生。度人周讫。于像法中。有一大国。名波罗奈。王名梵摩达多。王有太子。名忍辱铠。坚发甚深阿耨多罗三藐三菩提心。求一切种智。自誓不杀。修十善业。于六波罗蜜。无疲厌心。时彼国中有一长者。名日月音。自在无量。唯有一子。忽遇热病。风大入心。狂乱无智。手执利剑。走入巷陌。杀害众生。时彼长者。爱念子故。手擎香炉。至四城门外。烧香散华。发大誓愿。而作是言。世间若有神仙圣人医师呪师。能救我子狂乱病者。一切所有。悉用奉施。尔时太子。出城游戏。见大长者。修于慈心。为子求愿。心生欢喜。而作是言。此大长者。勤修慈心。普为一切。而长者子。遇大重病。愿诸神仙。必兴慈悲。来至此处。救长者子。语顷即有一大仙人。从于雪山。腾虚而至。名曰光味。至长者所。告长者言。汝子所患。从热病起。因热病故。生大瞋恚。心脉悉开。风大入心。是故发狂。如此病者。如仙经说。风大动者。当须无瞋善男子心血。以用涂身。须善人髓。服如大豆。可得除愈。尔时长者。闻仙人说。即于路中。顶礼太子白言。地天大仙人。说我子所患。当用慈心无瞋人血及以骨髓。乃可得差。我今正欲自刺我身出血食子。破骨出髓。持与令服。唯愿太子。听许此事。

尔时太子。告言。长者。我闻佛说。若有众生苦恼父母。堕大地狱。无有出期。云何长者。自破身体。欲令子差。且忍须臾。当为长者作大方便。尔时

长者闻太子勅。心大欢喜。礼太子足。还至家中。象负其子。送与太子。太子见已。醍醐灌之。

尔时仙人。告太子言。设以此药。灌此男子。经九十日。终不可差。要得慈心无瞋人血。尔时太子。内自思惟。除我身外。其余众生。皆当起瞋。我今为此救诸病苦。济生死命。誓求佛道。于未来世。若得成佛。亦当施此法身常命。作此誓已。即刺身以血涂彼大长者子。破骨出髓。与之令服。长者子服已。病得除愈。是时太子。以破骨故。迷闷蹙地。尔时天地六种震动。释梵护世。无数天子。僉然俱下。到太子所。告太子言。汝今以身济病众生。欲求何等。为求帝释魔王梵天转轮圣王。三界之中。欲求何等。

尔时太子白帝释言。我今所求。亦不欲三界之中尊荣豪贵。我所求者。乃愿欲成阿耨多罗三藐三菩提。尔时帝释闻此语已。告太子言。汝今刺身破骨出髓。身体战掉。有慨恨不。尔时太子即立誓愿。我从始刺身体。乃至至今。若无慨恨大如毛发。令我身体平复如故。作此誓已。身体平复。如前无异。尔时帝释。见此事已。白太子言。太子威德。奇特无比。有强大志。必得成佛。太子成佛时。愿先度我。作此誓时。太子默然。而说偈言。

愿我成佛时	普度诸天人
身心无罣碍	普慈爱一切
亦度于汝等	令诸众生类
皆住大涅槃	永受于快乐

尔时太子。说此偈已。诸天雨华。持以供养。复雨无量百千珍宝。积满宫墙。太子得已。持用布施。布施不止。修诸波罗蜜。皆悉满足。得成为佛。佛告迦叶。尔时波罗奈国王者。今我父王闍头檀是。尔时月音长者。今汝摩诃迦叶是。尔时长者子。今阿祇达比丘是。尔时忍辱铠太子者。今我释迦牟尼佛是。尔时帝释者。今舍利弗是。

佛告迦叶。此阿祇发比丘。乃往过去。风大动故。发狂无知。是故今者入四大定。于风定中。心疑不行。设使此人。入风大定。观四大者。头破七分。心裂而死。当教此人修于慈心。尔时世尊告阿祇达。汝今当观。一切众生。悉为五苦之所逼切。汝今应当生大慈心。欲免众苦。观色受想行识。悉皆无常苦空无我。阿祇达闻佛说此。豁然意解。应时即得阿罗汉道。三明六通。具八解脱。即于佛前。踊身空中。作十八变。作十八变已。从空中下。顶礼佛足。白言。世尊。如来今者为我宣说往昔因缘。及说慈心。广演四谛。我

因佛力。寻时即破三界结业。成阿罗汉。唯愿天尊。为未来世浊恶众生。恶业罪故。生五浊世。如此众生。若修头陀行诸禅定。得阿那含。如我心疑停住不行。当修何法得离苦际。

佛告阿祇达。谛听谛听当善思之。如来今者因汝阿祇达。普为未来世一切众生。广说从阿那含至阿罗汉。于其中间。所有微细一切境界。当自分别。若风病多者。入风大定时。因风大故。喜发狂病。当教观佛。教观佛者。教观如来十力四无所畏。十八不共法。大慈大悲。三念处法。观此法时。自然得见无量色身。微细妙相好。或有诸佛。飞腾空中。作十八变。或有诸佛。一一相好。普现无量百千变化。见此事时。当起恭敬供养之心。作香华想。普散诸佛。然后复当自思惟言。我今身中五阴四大。皆悉无常。生灭不住。结使枝条。及使根本。皆悉无常。我所念者。念佛十力四无所畏十八不共大慈大悲。如是功德。庄严色身。犹如宝瓶盛如意宝珠。宝珠力故。映饰此瓶。珠无我所。瓶亦无住。但为众生。佛亦如是。无有色性及与色像。解脱清静。云何我今谛观如来十力。是处非处力。乃至漏尽力。十八不共法。大慈大悲。云何更见无量色像。作此想已。见真金像。满娑婆世界。行住坐卧四威仪中。皆说苦空无常无我。虽见此事。复当起意想。是诸佛皆是戒定慧解脱解脱知见十力四无所畏十八不共法大慈大悲三念处。如此功德所共合成。云何有色。作此想时。一一谛观。令一切佛身心无碍。亦无色想。自见己身。如空中云。观五受阴。无诸性相。豁然欢喜。复还见身。如莲华聚。周匝遍满三千大千世界。见诸坐佛。坐己华上。为说甚深空无我无愿无作圣贤十四境界门。佛告阿祇达。若有行者。见此事已。当教慈心。教慈心者。敬观地狱。尔时行者。即见十八地狱。火车炉炭。刀山剑树。受苦众生。皆是己前身父母。宗亲眷属。或是师徒。诸善知识。见一一人。阿鼻地狱猛火烧身。或复有人。节节火然。或上剑树。或踏刀山。或投镬汤。或入灰河。或饮沸屎。或噉热铁丸。或饮融铜。或卧铁床。或抱铜柱。或入剑林。碎身无数。或挑眼无数。持热铜丸。安眼眶中。或见饿鬼。身形长大。数十由旬。噉火噉炭。或饮脓血。变成融铜。举体火起。足跟铜流。或见閻冥铁围山间。满中众生。状如罗刹。更相食噉。见诸夜叉。裸形黑瘦。双牙上出。头上火然。首如牛头。角端雨血。复见世间虎狼狮子诸恶禽兽。更相噉食。复见一切诸畜生苦。或见阿修罗。割截耳鼻。受诸苦事。复见三界一切众生。为欲所使。悉受苦恼。观无想天。犹如电幻。不久当堕大地狱中。举要言之。三界二十五有。一切众生。皆有三涂苦恼之业。

尔时行者。观见三界受苦众生。其心明了。如观掌中。深起慈悲。生怜愍心。见诸众生。宿行恶业。故受恶报。见此事已。悲泣雨泪。欲生救护。尽其心力。不能救济。尔时心中极生怜愍。厌患生死。不愿久处。心生惊怖。如人捉刀欲来害己。见此事已。更起慈悲。欲拔苦者。无奈之何。尔时行者。内自思惟。是诸众生。因于无明。无明缘行。行缘识。识缘名色。名色缘六入。六入缘触。触缘受。受缘爱。爱缘取。取缘有。有缘生。生缘老死忧悲苦恼。

尔时行者。内自思惟。此无明者。从何处来。孚乳产生。遍满三界。观此无明。假于地大。而得成长。依于风大。而得动摇。因于地大。体坚不坏。火大照育。水成众性。如是动作。风性不住。水性随流。火性炎盛。地性坚鞣。此四大性。二上二下。诸方亦二。东方者成色阴性南方者成受阴性。西方者成想阴性。北方者成行阴性。上方者成识阴性。此五受阴。依无明有。从触受生。乐触因缘。生于诸受。受因缘生爱取有。有因缘故生于三界。九十八使及诸结业。缠缚众生无有出期。如是诸业。从无明有。依痴爱生。此无明者。本相所出。从何而生。遍布三界。于诸众生为大缠缚。我今应观无明识相从何处起。此无明者。为是地大。为离地大。为与地合。为从地生。为从地灭。地性本空。推地无主。云何无明。起痴爱想缘行而有。而此诸行及爱取有。为从风起。为从水生。为火所照。如此四大。一一谛观。此诸大者。实无性相。同如实际。云何牵诸众生缠在三界。为大烦恼之所烧然。作此思惟已。怖畏生死。患生天乐。观诸天宫。如梦如幻。如露如电。如呼声响。普见一切三界众生。犹如环旋。受苦无穷。见此事已愁忧不乐。世间如驶水流。求涅槃道。刹那刹那顷。欲求解脱。尔时复当更教数息。一数二随。二数三随。三数四随。四数五随。五数六随。六数七随。七数八随。八数九随。九数十随。十数百随。百数千随。随息多少。摄气令住。

尔时自见己身。如百千万亿莲华。一切萎脆。四面风来。吹去萎华变成琉璃。如琉璃器自见其心如大华树。从下方金刚际。乃至三界顶上有四菓。其菓微妙如如意珠。有六种光。遍照三千大千世界。行者见此事时。见金刚地际乃至上方三界之顶。满中诸佛。与大弟子眷属围绕。或有诸佛。飞腾虚空。身上出水。身下出火。身下出水。身上出火。东踊西没。西踊东没。南踊北没。北踊南没。中踊边没。边踊中没。或现大身满虚空中。大复现小如芥子许。变现自在随意无碍。或见诸声闻。入四大定。身如火聚。诸火焰端。犹如金筒盛众色水。复见己身。如彼入定。尔时当教行者而作是言。汝

所见者。虽是多佛及诸声闻。汝今应观此诸世尊。是无相身。是大解脱。是无学果。应当善摄汝心。如前数息。此数息法。有十六科。不可具说◎。

尔时行者。既数息已。心意恬怕。寂然无见复当更教观心莲华。犹如华树。树上有菓。如摩尼珠。现六种光。其光明显。从三界顶。照于下方金刚地际。见心华树。菱垂欲绝。然深无量。尔时当观诸佛法身。诸佛法身者。因色身有。色身者譬如金瓶。法身者如摩尼珠。应当谛观色身之内。十力四无所畏。十八不共法。大慈大悲。无碍解脱。神智无量。绝妙境界。非眼所见。非心所念。一切诸法。无来无去。不住不坏。同如实际。凡夫愚痴。为老死大贼之所追逐。妄见颠倒。以颠倒故。堕落三涂爱欲河中。为驶水所漂。没溺三界。我今云何同凡夫行。妄想见佛。我大和上释迦牟尼佛。往昔之时。头目髓脑。国城妻子。持用布施。百千苦行。求解脱法。今者已得超越生死住大涅槃。寂灭究竟更不复生。如过去佛法住常乐处。亦无去来现在诸智。身心不动。恬怕无为。如此智慧所成就身。当有何想。云何变动。我今见者。从妄想现属诸因缘。故是颠倒色相之法。作是思惟时。一切诸佛及诸贤圣。寂然隐身更不复现。唯一佛在。有四大弟子以为侍者。

尔时释迦牟尼世尊。为于行者。更说四大清净观法。告言法子。过去三世诸贤圣等。观此行时。自然皆观。风大观法。观风大者。先观身内。从心华树。生一微风。如是微风。渐渐增长。遍满身体。满身体已从毛孔出满一房内。满一房已。见此微风满一庭内。满一庭已。复见渐渐满一顷地。满一顷已复更增广满一由旬。满一由旬已满二由旬。满二由旬已满三由旬。满三由旬已满四由旬。满四由旬已满五由旬。满五由旬已。如此渐渐广大。满十由旬。微风纔动。渐渐广大。遍满三千大千世界。上至于顶。下至金刚际。遍此诸处已。还从顶入。令其心树一切华叶渐渐萎落。自见己身。如颇梨镜。表里映彻。尔时复当教观水大。观水大者。先观身内。心华树端。出一微水。如琉璃气。渐渐增广。似白色云。遍满身内。满身内已。从六根出。顶上涌出。绕身七匝。如白云行。滴滴雨水。其水柔软。盈满一床。满一床已。渐渐广大。满一房内。满一房已。满一庭中。满一庭已。满一城中。满一城已。满十顷地。满十顷已。满百顷地。满百顷已。满一由旬。水色正白。如白琉璃光。其气微细。过于凡夫。眼根境界。渐渐广大。满二由旬。满二由旬已。满三由旬。满三由旬已。满四由旬。满四由旬已。满五由旬。满五由旬已。渐渐广大。满十由旬。满十由旬已。渐渐广大。满百由旬。满百由旬已。渐渐广大。满一阎浮提。满一阎浮提已。渐渐广大。遍满三千大千世界。上至三界顶。下至金刚际。如是水相。其气如云。还从顶入。见此

事已。复更教观火大。观火大者。自观身内。心华树端。诸华叶间。有微细火。犹如金光。从心端出。遍满身内。从毛孔出。渐渐广大。遍满一床。满一床已。满一房内。满一房已。渐渐广大。满一庭中。满一庭已。满一城中。满一城已。满十顷地。满十顷地已。满百顷地。满百顷地已。满一由旬。火色变白。如真珠光。更复鲜白。颇梨雪山。不得为比。红光照错。以成文章。渐渐广大。满二由旬。满二由旬已。满三由旬。满三由旬已。满四由旬。满四由旬已。满五由旬。满五由旬已。渐渐广大。满百由旬。满百由旬已。渐渐广大。满阎浮提。满阎浮提已。渐渐广大。遍满三千大千世界。上至三界顶。下至金刚际。还从顶入。见此事已。复当更教观于地大。观地大者。自见身内。心树诸华。渐渐广大。如金刚云。遍满身内。满身内已。复满一床。满一床已。遍满一房。满一房已。遍满一庭。满一庭已。遍满一城。满一城已。渐渐广大。遍满十顷。满十顷已。遍满百顷。满百顷已。满一由旬。满一由旬已。其色变青。渐渐广大。遍满二由旬。满二由旬已。满三由旬。满三由旬已。满四由旬。满四由旬已。满五由旬。满五由旬已。渐渐广大。满百由旬。满百由旬已。渐渐广大。满阎浮提。满阎浮提已。渐渐广大。遍满三千大千世界。上至三界顶。下至金刚际。还从顶入。见此事已。复当更教还观地大。观此地大。如金刚云。难可摧碎。当云何灭。作此观时。见佛世尊释迦牟尼。坐金刚座。与尊弟子眷属五百。坐行者前。异口同音。赞叹灭谛。闻此语已。当观地大从因缘起。无明所持。无明无性。痴爱无主。虚伪因缘。假名无明。爱取有等。皆属此相。作此思惟时。见自心内。众华树端。渐渐火起。烧金刚云。一一云。于诸叶间。与火合体。遍满身内。满身内已。地火俱动。遍满一床。满一床已。遍满一房。满一房已。遍满一庭。满一庭已。遍满一城。满一城已。渐渐广大。遍满十顷。满十顷已。遍满百顷。满百顷已。满一由旬。满一由旬已。满二由旬。满二由旬已。满三由旬。满三由旬已。满四由旬。满四由旬已。满五由旬。满五由旬已。渐渐广大。满百由旬。满百由旬已渐渐广大。遍满阎浮提。地火二大。其性各异。更相鼓动。遍满三千大千世界。上至三界顶。下至金刚际。还从顶入。见此事已。复当更教观于风大。观风大者。自观身内。心华树间。出紫色风。水大随入。灭此风色。同为水色。风动水涌。遍满身内。渐渐广大。遍满一床。满一床已。满一房内。满一房已。遍满一庭。满一庭已。遍满一城。满一城已。渐渐广大。遍满一由旬。满一由旬已。风水二性。其性各异。风吹此水。如琉璃沫。其色焰炽。更相鼓动。遍满二由旬。满二由旬已。满三由旬。满三由旬已。满四由旬。满四由旬已。满五由旬。满五由旬已。渐渐广大。满百由旬。满百由旬已。渐渐广大。遍满阎浮提。满阎浮提

已。渐渐广大。遍满三千大千世界。上至三界顶。下至金刚际。见此事已。自见己身。身诸毛孔一切火起。此火光炎。遍满三界。出三界外。如真金华。华上有菓。菓叶相次。彼菓光中。演说四谛及十二因缘度生死法。复见身内。一切水起。其水温润。从毛孔出。流布三界。无不遍满。水色出光。照三界顶。入火光菓中。复见身内。一切风起。遍满身内。从毛孔出渐渐广大。驶速飘疾。遍满三界。化为金云。入火光菓中。复有地气。极为微薄。弥满四大。见此事已。复当更教谛观五阴。观于色阴。此色阴者。依地大有。地大不定。从无明生。无明因缘。妄见名色。观此色相。虚伪不真。亦无生处。假因缘现。因缘性空。色阴亦然。受想行识。性相皆空。中无坚实。观此五阴。实无因缘。亦无受有。如此四大。云何增长遍满三界。作此思惟时。见一切火。从一切毛孔出。遍满三界。还从一切毛孔入。复见一切地大。犹如金刚云。从一切毛孔出。遍满三界。还从一切毛孔入。复见水大。犹如微尘。从一切毛孔出。遍满三界。还从一切毛孔入。复见风大。其势羸劣从一切毛孔出。遍满三界。还从一切毛孔入。如是四大。从毛孔出。从毛孔入。往复反复。经八百遍。见此事已。如前数息已。闭气而住。经一七日。尔时自然见此大地渐渐空。见一床下渐渐空。见一房渐渐空。见一房已。见一庭地渐渐空。见一庭已。见一城地渐渐空。见一城已。见十顷地渐渐空。见十顷已。见百顷地渐渐空。见百顷已。见一由旬地渐渐空。见一由旬已。见二由旬地渐渐空。见二由旬已。见三由旬地渐渐空。见三由旬已。见四由旬地渐渐空。见四由旬已。见五由旬地渐渐空。见五由旬已。乃至见十由旬地渐渐空。见十由旬已。乃至见百由旬地渐渐空。见百由旬已。乃至见阎浮提八千由旬地渐渐空。见阎浮提已。见弗婆提地十千由旬渐渐空。见弗婆提已。见瞿耶尼地三万由旬渐渐空。见瞿耶尼已。见鬱单越地四万由旬渐渐空。见鬱单越已。见须弥山四大海水山河石壁四天下中一切所有见坚鞞物。一切悉皆渐渐空。见四天下已。心遂广大。遍满三千大千世界。诸坚鞞物。大地山河石壁。一切悉空。心无所寄。尔时自然见金刚际。有十四金刚轮。从金刚轮下。自然上踊。更相振触。至行者前。尔时心树诸妙花端。自然火起。烧诸华叶树上四果。墮行者顶。从顶而入。住于心中。尔时此心。豁然明了。见障外事。复有六象。其正色黑。踏大地坏。吸饮诸水。风吹象杀。象耳出火。烧象都尽。四大毒蛇。走上树端。见有一人。似大力士。拔此大树。下至金刚际。上至三界顶。令树动摇。行者心中。四明珠果。复出大火。烧树芟绝。是时大树。散如微尘。行者见已。我今观于水火风等及与水大。一切无常。须臾变灭。当自观我身内四大。火起无穷。地水风等亦复如是。此无明相。空无所有。假伪颠倒。犹如霜炎。属于三界。缘于痴爱。

三十三亿念生法。九百九十转。次第念龕相。结使九十有八。枝条种子。弥覆三界。为是众结。受生无数。或堕地狱。猛火焚身。或为饿鬼。吞饮融铜。噉热铁丸。百千世中。不闻水谷。或为畜生。驼驴猪狗。数不可知。人中受苦。众难非一。如是众多。从痴爱得。今观痴爱。性无所有。作是思惟时。释迦牟尼佛。放金色光。与诸声闻眷属围绕。告行者言。汝今知不。色相虚寂。受想行识。亦复如是。汝今应当谛观空无相无作无愿三昧。空三昧者。观色色性。及一切诸法。空无所有。如是众空。名空三昧。无愿三昧者。观涅槃性。寂灭无相。观生死相。悉同如实际。作此观时。不愿生死。不乐涅槃。观生死本际空寂。观涅槃性相皆同入空。无有和合。是名无愿三昧。无作三昧者。不见心。不见身及诸威仪有所修作。不见涅槃有起性相。但见灭谛通达空无所有。尔时行者。闻佛世尊说是空无相无愿三昧。身心静寂。游三空门。犹如壮士屈伸臂顷。应声即得超越九十亿生死洞然之结。成阿罗汉。不受后有。梵行已立。知如道真。豁然意解。无复余习。漏尽慧通。自然而得。其余五通。要假修得六通义。广说如阿毘昙。尔时世尊。为阿祇达。说是贤圣。空相应心。境界分别。十一切入相已。默然安隐。入无诤三昧。放众色光。普照世尊。是时会中。二百五十比丘。心意开解。成阿罗汉。五十优婆塞。破二十亿洞然结。成须陀洹。天人大众。闻佛所说。皆大欢喜。尔时长老阿难。即从坐起。白佛言。世尊。如来初为迦絺罗难陀。说不净门。为禅难提比丘。说数息法。为阿祇达。说四大观。如是众多微妙法门。云何受持。当以何名宣示后世。佛告阿难。此经名禅法秘要。亦名白骨观门。亦名次第九想。亦名杂想观法。亦名阿那般那方便。亦名次第四果想。亦名分别境界。如是受持。慎勿忘失。

佛告阿难。我灭度后。若有比丘比丘尼。式叉摩尼。沙弥沙弥尼。优婆塞优婆夷。若有欲学三世佛法。断生死种。度烦恼河。竭生死海。免爱种子。断诸使流。厌五欲乐。乐涅槃者学是观。此观功德。如须弥山。流出众光。照四天下。行此观者。具沙门果。亦复如是。

佛告阿难。佛灭度后。若有比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。欲学此法者。当离四种恶。何等为四。一者净持禁戒。威仪不犯。于五众戒。若有所犯。应当至心忏悔清净。戒清净已名庄严梵行。二者远离愤闹。独处闲静。系念一处。乐少语法。修行甚深十二头陀。心无疲厌。如救头然。三者扫偷婆涂地。施杨枝净筹。及诸苦役。以除障罪。四者昼夜六时。常坐不卧。不乐睡眠。身倚侧者。乐常塚间树下阿练若处。食若鹿食。死若鹿死。若有四众。行此四法者。当知此人。是苦行人。如此苦行。不久必得四沙门果。

佛告阿难。若有四众。修系念法。乃至观见脚指端手指端一节少分白骨相。极令明了。若见一指。若见一爪。一切诸白骨。当知此人。以心利故。命终之后。必定得生兜率陀天。灭三恶道一切苦患。虽未解脱。不堕恶道。当知此人。功德不灭。已得免离三涂苦难。何况具足诸白骨人。见此骨人者。虽未解脱。无漏功德。当知此人。已免一切三涂八难苦厄之患。当知此人。世世所生不离见佛。于未来世。值遇弥勒龙华初会。必先闻法。得证解脱。

佛告阿难。若有比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。于佛法中。为利养故。贪求无厌。为好看闻。而假伪作恶。实不坐禅。身口放逸。行放逸行。贪利养故。自言坐禅。如此比丘。犯偷兰遮。过时不说。不自改悔。经须臾间。即犯十三僧残。若经一日。至于二日。当知此比丘。是天人中贼。罗刹魁脍。必堕恶道。犯大重罪。若比丘尼。妖冶邪媚。欲求利养。如猫伺鼠。贪求无厌。实不坐禅。自言坐禅。身口放逸。行放逸行。贪利养故自言坐禅。如此比丘尼。犯偷兰遮。过时不说。不自改悔。经须臾间。即犯十三僧残。若经一日。至于二日。当知此比丘尼。是天人中贼。罗刹魁脍。必堕恶道。犯大重罪。若比丘比丘尼。实不见白骨。自言见白骨。乃至阿那般那。是比丘比丘尼。诳惑诸天龙鬼神等。欺世间人。此恶人辈。是波旬种。为妄语故。自说言我得不净观。乃至顶法。此妄语人。命终之后。疾于雹雨。必定当堕阿鼻地狱。寿命一劫。从地狱出。堕饿鬼中。八千岁中。噉热铁丸。从饿鬼出堕畜生中。生恒负重。死复剥皮。经五百身。还生人中。聋盲瘖哑。癯残百病。以为衣服。如是经苦不可具说。若优婆塞。实不坐禅。自言坐禅。实不梵行。自言梵行。是优婆塞。得失意罪。不净有作不起。堕落臭旃陀罗。与恶为伴。是朽败种。不生善芽。贪利养故。多求无厌。经于一日。乃至五日。犯大妄语。此大恶人。波旬所使。是旃陀罗。屠儿罗刹同类。必定当堕三恶道中。此优婆塞。欲命终时。十八地狱。火车炉炭。变化恶事。一时迎之。必定当堕三恶趣中。无有疑也。若优婆塞。实不得不净观。乃至暖法。于大众中。起增上慢。唱如是言。我得不净观。乃至暖法。当知此优婆塞。是天人中贼。欺诳世间天龙八部。此优婆塞。命终之后。疾于雹雨。必定当堕阿鼻地狱。满一大劫。地狱寿尽。生饿鬼中。经八千岁。噉热铁丸。从饿鬼出。堕畜生中。生恒负重。死复剥皮。经五百身。还生人中。聋盲瘖哑。癯残百病。以为衣服。如是经苦。不可具说。若优婆夷。显异惑众。实非坐禅。谓言坐禅。此优婆夷。得失意罪。垢结不净不起。堕落不净有作臭旃陀罗。此优婆夷。与恶为伴。是魔眷属。必定当堕三恶趣中。是优婆夷。过时不说。不自改悔。经须臾间。一日乃至五日。是优婆夷。贪求无厌。实非梵行。自言梵行。实非坐禅。自言坐禅。此大恶人。必定当堕三恶趣中。随业

受生。若优婆夷。实不得不净观。乃至暖法。于大众中。唱如是言。起增上慢。自言我得不净观。乃至暖法。此优婆夷。是天人中贼。命终之后。疾于雹雨。必定当堕阿鼻地狱满一大劫。地狱寿尽。生饿鬼中。经八千岁。噉热铁丸。从饿鬼出。堕畜生中。生恒负重。死复剥皮。经五百身。还生人中。聋盲瘖哑。癱残百病。以为衣服。如是经苦。不可具说。

佛告阿难。若比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。系念住意。心不散乱。端坐正受。住意一处。闭塞诸根。此人安心念定力故。虽无境界。舍身他世。生兜率天。值遇弥勒。与弥勒俱。下生阎浮提。龙华初会。最先闻法。悟解脱道。复次阿难。佛灭度后。浊恶世中。若有比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。实修梵行。行十二头陀庄严身。心行念定。修白骨观。观于不净。入深境界。心眼明利。通达禅法。如此四众。为增长佛法故。为法不灭故。当密身口意。犹如有人遇身心病。良医处方。当服醍醐。尔时病者。则诣国王。求乞醍醐。王慈愍故。即以醍醐。持用赐之。因勅病人服醍醐法。当于密屋无风尘处而取饮之。饮已闭口。调四大气。勿令失度。若比丘比丘尼。服此甘露灌顶药者。唯除知法教授之师。不得妄向他人宣说。若向他说。即失境界。亦犯十三僧残之罪。若诸白衣。欲行禅定得五神通。尚不应向他人宣说。言我得神通仙咒术一切宜秘。何况出家受具足戒。若得不净观乃至暖法。不得妄向他人宣说。若向他说。即灭境界。使多众生于佛法中生疑惑心。是故我今于此众中。制诸比丘比丘尼。若得不净观乃至暖法。当密修行。令心明利。唯向智者教授师说。不得广传向他人说。若向他说。为利养心。应时即犯十三僧残。过时不忏。心无惭愧。亦犯重罪。如上所说。

复次阿难。佛灭度后。现前无佛。四部弟子。求解脱者。得不净观。当密藏秘勿令他知。譬如有人。贫穷孤独。生浊恶世。属无道王。彼贫穷人。掘地求水。宿世因缘。忽遇伏藏。大获珍宝。怖畏恶王密藏此宝。不令他知。但于屏处。取此珍宝。以供妻子。密受快乐。佛灭度后。四部弟子。得禅乐者。亦复如是。当密藏之。不得广说。若广说者。犯大重罪。复次阿难。譬如长者。独有一子。遇大重病。须眉落尽。尔时长者。内自思惟。我今衰祸。唯此一子。遇此重病。当何处求觅良医。作此语已。大出财宝。募访良医。长者宿福。忽遇一医多知经方。长者白言。唯愿大师。起大慈悲。我有一子。遇患多时。唯愿大师。救疗此患。设得愈病。今我家中。大有财宝。犹如北方毘沙门天王。若子得差。唯除我身。一切奉上。不敢违逆。时彼良医。告长者言。汝今能造七重閤室。极令深密。然后可令汝子服药。服此药已。不得见人。不向他说。轻四百日。儿乃可差。佛告阿难。佛灭度后。佛

四部众弟子。若修禅定。求解脱者。如重病人随良医教。当于静处。若塚间。若林树下。若阿练若处。修行甚深诸贤圣道。当密身口于内心中修四梵行。修四念处。修四正勤。修四如意足修五根。修五力。修七觉道。修八圣道分。修四禅。修四无量。心游入甚深无量空三昧门。乃至得六神道。如是种种胜妙功德。但当一心密而行之。慎勿虚妄于多众前自说得过人法。若说得过人法。如上所说。必定当堕阿鼻地狱。佛告阿难。我般涅槃后。初一百岁。此不净观。行阎浮提。摄放逸者。令观四谛。一日之中。修无常观。得解脱者。如我住世。等无有异。二百岁后。此阎浮提。四部弟子。二分之一。一分弟子。修无常观。得解脱道。三百岁时。四部弟子。四分之一。一分弟子。修无常观。得解脱道。四百岁时。四部弟子。五分之一。一分弟子。修无常观。得解脱道。我涅槃后。五百岁时。四部弟子。十分之一。一分弟子。修无常观。得解脱道。六百岁时。四部弟子。百分之一。一分弟子。修无常观。得解脱道。七百岁时。四部弟子。千分之一。一分弟子。修无常观。得解脱道。八百岁时。四部弟子。万分之一。一分弟子。修无常观。得解脱道。九百岁时。四部弟子。千万分之一。一分弟子。修无常观。得解脱道。千岁之时。四部弟子。亿分之一。十人百人。修无常观。得解脱道。过千岁已。此无常观。虽复流行阎浮提中。亿亿千万众多弟子。若一若两。修无常观。得解脱道。千五百岁后。若有比丘比丘尼。优婆塞优婆夷。赞叹宣说无常苦空无我观者。多有众生。怀嫉妬心。或以刀斫。或以瓦砾。打拍彼人。骂言痴人。世间何处有无常观苦空无我。身肌白净无量。云何反说身为不净。汝大恶人。宜合驱摈。此相现时。百千人中。无有一人修无常观。此相现时。法幢崩。慧日没。一切众生。盲无眼目。释迦牟尼佛。虽有弟子。所著袈裟。如木头幡。自然变白。诸比丘尼犹如淫女。衒卖色以用自活。诸优婆塞。如旃陀罗。杀生无度。诸优婆夷。邪淫无道。欺诳百端。此相现时。释迦牟尼。无上正法。永没无余。佛告阿难。汝持佛语。为未来世四部弟子。当广宣说分别其义。慎勿忘失。复次阿难。汝当为来世诸众生等。当宣此言。如来大法。不久心没。汝等于佛法中。应勤精进。当观苦空无常无我等法。佛说此语时。八千天子。悟解无常。远尘离垢。得法眼净。五百比丘。即于座上。不受诸法。漏尽意解。成阿罗汉。尔时长者阿祇达。并千二百五十比丘。诸天龙神。闻佛说此无常观门。心开意解。皆悉达解苦空无常。顶礼佛足。欢喜奉行。

禅秘要法经卷下

【经文信息】大正藏第 15 册 No. 0613 禅秘要法经

【版本记录】CBETA 电子佛典 Rev. 1.19 (Big5)，完成日期：2009/04/23

【编辑说明】本数据库由中华电子佛典协会（CBETA）依大正藏所编辑

【原始数据】萧镇国大德提供，维习安大德提供之高丽藏 CD 经文，北美某大德提供

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