

【经文信息】大正藏第 15 册 No. 0617

思惟略要法 1 卷

目录

[四无量观法：](#)

[不净观法：](#)

[白骨观法：](#)

[观佛三昧法：](#)

[生身观法：](#)

[法身观法：](#)

[十方诸佛观法：](#)

[观无量寿佛法：](#)

[诸法实相观法：](#)

[法华三昧观法：](#)

No. 617

思惟略要法

姚秦三藏罗什法师译

形疾有三：风、寒、热病，为患轻微。心有三病，患祸深重，动有劫数受诸苦恼，唯佛良医能为制药。行者无量世界长婴此疾，今始造行，当令其心决定专精不惜身命，如人入贼，心不决定不能破贼，破乱想军亦复如是。如佛言曰：「血肉虽尽，但有皮筋尚在，不舍精进，如人火烧身衣，但欲救火更

无余念。」出烦恼苦亦复如是，当忍事病苦饥渴、寒热瞋恨等，当避愤闹乐住闲寂。所以者何？众音乱定，如入棘林。

凡求初禅先习诸观，或行四无量、或观不净、或观因缘、或念佛三昧、或安那般那，然后得入初禅则易。若利根之人直求禅者，观于五欲种种过患，犹如火坑亦如厕舍；念初禅地，如清凉池如高台观，五盖则除便得初禅。如波利仙人初学禅时，道见死女膨胀烂臭，谛心取相，自观其身如彼不异，静处专思便得初禅。佛在恒水边坐禅，有一寡闻比丘问佛：「云何得道？」佛言：「他物莫取。」便解法空即得道迹，有多闻比丘，自怪无所得而问于佛。佛言：「取恒水中小石，以君迟水净洗。」比丘如教。佛问：「恒水多？君迟水多？」答：「不可为喻也。」佛言：「不以指洗，虽多无用也。」行者当勤精进，用智定指洗除心垢，若不如是，不能离法也。

四无量观法：

求佛道者，当先行四无量心。其心无量，功德亦无量。于一切众生中，凡有三分：一者父母亲里善知识等，二者怨贼嫌人常欲恼害者，三者中人不亲不怨。行者于此三品人中，慈心视之当如亲里，老者如父母，中年如兄弟，少年如儿子，常应修集如是慈心。人之为怨以有恶缘，恶因缘尽还复成亲，怨亲无定。何以故？今世是怨后世成亲，瞋憎之心自失大利，破忍辱福、失慈心业、障佛道因缘，是故不应瞋憎。怨贼应当视之如其亲里。所以者何？是怨贼令我得佛道因缘，若使怨贼无恶于我，我无所忍，是则为我善知识也，令我得成忍辱波罗蜜。怨贼之中得是慈已，于十方众生慈心爱念。普遍世界，见诸众生无常变异，有老病死众苦逼切，蝼蜚蠕动皆无安者而起悲心。若见众生得今世乐及后世乐，得生天乐贤圣道乐而起喜心。不见众生有苦乐事，不忧不喜以慧自御，但缘众生而起舍心，是名四无量心。于十方众生慈心遍满故名为无量，行者常应修集是心。若或时有瞋恚心起，如蛇如火在于身上，即应急却。若心驰散入于五欲，及为五盖所覆，当以精进智慧之力强摄之还。修习慈心，常念众生令得佛乐，习之不息，便得离五欲、除五盖、入初禅。得初禅相者喜乐遍身，诸善法中生欢喜乐，见有种种微妙之色，是名入佛道初门禅定福德因缘也。得是四无量心已，于一切众生忍辱不瞋，是名众生忍。得众生忍已，易得法忍。法忍者，所谓诸法不生不灭毕竟空相。能信受是法忍，是名无生忍，得阿耨多罗三藐三菩提记，当得作佛。行者应当如是修习也。

不净观法：

贪欲、瞋恚、愚痴是众生之大病，爱身着欲则生瞋恚，颠倒所惑即是愚痴，愚痴所覆故内身外身爱着浮相，习之来久染心难遣，欲除贪欲当观不净。瞋恚由外既尔可制，如人破竹初节为难，既制贪欲，余二自伏。不净观者，当知此身生于不净，处在胞胎，还从不净中出。薄皮之内纯是不净，外有四大变为饮食充实其内，谛心观察，从足至发从发至足，皮囊之里无一净者，脑膜涕唾、脓血屎尿等，略说则三十六，广说则无量。譬如农夫开仓，种种别知麻米豆麦等。行者以心眼开是身仓，见种种恶露肝肺肠胃诸虫动食，九孔流出不净，常无休止。眼流眵泪、耳出结瞤、鼻中涕流、口出涎吐、大小便孔常出屎尿，虽复衣食障覆，实是行厕。身状如此，何由是净？又观此身假名为人，四大和合譬之如屋，脊骨如栋、肋肋如椽、骸骨如柱、皮如四壁、肉如泥涂，虚伪假合，人为安在？危脆非真，幻化须臾。脚骨上胫骨接之，胫骨上髌骨接之，髌骨上脊骨接之，脊骨上髑髅接之，骨骨相拄危如累卵。谛观此身无一可取，如是心则生厌恶。常念不净三十六物，如实分别，内身如此外身不异。若心不住，制之令还专念不净。心住相者，身体柔软渐得快乐。心故不住，当自诃心：「从无数劫来常随汝故，更历三恶道中苦毒万端。从今日去我当伏汝，汝且随我。」还系其心令得成就。若极厌恶其身，当进白骨观，亦可入初禅。行者志求大乘者，命终随意生诸佛前，不尔必至兜率天上得见弥勒。

白骨观法：

白骨观者，除身皮血筋肉都尽，骨骨相拄白如珂雪，光亦如是。若不见者，譬如癞人，医语其家：「若令饮血色同乳者，便可得差。」家中所有悉令作白，银椀盛血，语之：「饮乳，病必得差。」癞人言：「血也。」答言：「白物治之，汝岂不见家中诸物悉是白耶？罪故见血，但当专心乳想，莫谓是血也。」如是七日便变为乳，何况实白而不能见？既见骨人，当观骨人之中，其心生灭相续如縊穿珠，如意所见及观外身，亦复如是。若心欲住，精勤莫废，如攢火见烟、掘井见湿，必得不久。若心静住，开眼闭眼光骨明了，如水澄静则见面像，浊则不了，竭则不见。

观佛三昧法：

佛为法王，能令人得种种善法，是故习禅之人先当念佛。念佛者，令无量劫重罪微薄得至禅定。至心念佛。佛亦念之，如人为王所念，怨家债主不敢侵近。念佛之人。诸余恶法不来扰乱，若念佛者佛常在也。云何忆念？人之自信无过于眼，当观好像便如真佛。先从肉髻、眉间白毫下至于足，从足复至肉髻，如是相相谛取，还于静处闭目思惟，系心在像不令他念。若念余缘，摄之令还，心目观察如意得见，是为得观像定。当作是念：「我亦不往，像亦不来，而得见者，由心定想住也。」然后进观生身便得见之，如对面无异也。人心驰散多缘恶法，当如乳母伺视其子，莫令坠于坑井险道。念则如子，行者如母，若心不住，当自责心：「念老病死甚为切近。若生天者，着于妙欲，无有治心善法；若堕三恶道，苦恼怖惶善心不生。今受妙法，云何可不至心专念耶？」又作念言：「生在末法，末法垂已欲灭，犹如赦鼓开门放囚，鼓音渐已欲止，门扉已闭一扇，岂可自宽不求出狱。过去无始世界已来，所更生死苦恼万端，今所受法未得成就，无常死贼须臾叵保，当复更受无央数劫生死之苦。」如是种种鞭心，令心得住。心住相者，坐卧行步常得见佛，然后更进生身、法身。得初观已，展转则易。

生身观法：

生身观者，既已观像，心想成就，捡意入定，即便得见，当因于像以念生身。观佛坐于菩提树下，光明显照相好奇特；或如鹿野苑中坐，为五比丘说四谛法时；或如耆闍崛山放大光明，为诸大众说波若时。如是随用一处，系念在缘不令外散，心想得住即便见佛，举身快乐乐彻骨髓。譬如热得凉池、寒得温室，世间之乐无以为喻也。

法身观法：

法身观者，已于空中见佛生身，当因生身观内法身，十力、四无所畏、大慈大悲无量善业。如人先念金瓶，后观瓶内摩尼宝珠，所以尊妙神智无比，无远无近无难无易，无限世界悉如目前，无有一人在于外者，一切诸法无所不了。常当专念不令心散，心念余缘摄之令还。复次，一切愚智当其死时，外失诸根如投黑坑，若能发声至梵天。大力大苦大怖大畏无过死贼，唯佛一人力能救拔，能与种种人天涅槃之乐。复次，一切诸佛，世世常为一切众生故不惜身命。如释迦牟尼佛昔为太子时，出游道见癞人，勅医令治。医言：「当须不瞋人血饮之，以髓涂之，乃可得差。」太子念言：「是人难得，设使有者复不可尔。」即便以身与之令治。若为一切众生，亦复如是。佛恩深

重过于父母，若使一切众生悉为父母，佛为一分，二分之中常当念佛，不应余念。如是种种功德，随念何事，若此定成除断结缚，乃至可得无生法忍。若于中间诸病起者，随病习药。若不得定，六欲天中豪尊第一，飞行所至宫殿自随。或生诸佛前，终不空也；若人药和赤铜，若不成金，不失银也。

十方诸佛观法：

念十方诸佛者，坐观东方廓然明净，无诸山河石壁，唯见一佛结跏趺坐举手说法。心眼观察，光明相好画然了了，系念在佛不令他缘，心若余缘摄之令还。如是见者，更增十佛，既见之后复增百千，乃至无有边际，近身则狭转运转广，但见诸佛光光相接。心眼观察得如是者，回身东南，复如上观。既得成就，南方西南方，西方西北方，北方东北方，上下方都亦如是。既得方方皆见诸佛，如东方已，当复端坐总观十方诸佛，一念所缘周匝得见。定心成就者，即于定中十方诸佛皆为说法，疑网云消得无生忍。若宿罪因缘不见诸佛者，当一日一夜六时忏悔随喜劝请，渐自得见，纵使诸佛不为说法，是时心得快乐身体安隐。是则名为观十方诸佛也。

观无量寿佛法：

观无量寿佛者，有二种人。钝根者，先当教令心眼观察额上一寸，除却皮肉但见赤骨。系念在缘不令他念，心若余缘摄之令还。得如是见者，当复教令变此赤骨辟方一寸令白如珂。既得如是见者，当复教令自变其身皆作白骨，无有皮肉色如珂雪。复得如是见，当更教令变此骨身使作琉璃，光色清净视表彻里，既得如是见者，当复教令从此琉璃身中放白光明，自近及远遍满阎浮，唯见光明不见诸物，还摄光明入于身中。既入之后，复放如初。凡此诸观从易及难，其白亦应初少后多。既能如是，当从身中放此白光，乃于光中观无量寿佛。无量寿佛其身殊大光明亦妙，西向端坐相相谛取，然后总观其身，结跏趺坐面容巍巍如紫金山。系念在佛不令他缘，心若余缘摄之令还，常如与佛对坐不异，如是不久便可得见。若利根者，但当先作明想，晃然空净，乃于明中观佛，便可得见。行者若欲生于无量寿佛国者，当作如是观无量寿佛也。

诸法实相观法：

诸法实相观者，当知诸法从因缘生，因缘生故不得自在，不自在故毕竟空相，但有假名无有实者。若法实有不应说无，先有今无是名为断。不常不断

亦不有无，心识处灭言说亦尽，是名甚深清净观也。又观淫怒痴法即是实相。何以故？是法不在内不在外。若在内，不应待外因缘生；若在外，则无所住。若无所住亦无生灭，空无所有清净无为，是名淫怒痴实相观也。又一切诸法毕竟清净，非诸佛贤圣所能令尔。但以凡夫未得慧观，见诸虚妄之法有种种相。得实相者观之，如镜中像，但诳人眼，其实不生亦无有灭。如是观法甚深微妙，行者若能精心思惟，深静实相不生邪者，即便可得无生法忍。此法难缘，心多驰散，若不驰散或复缩没，常应清净其心了了观察。若心难摄当呵责心：「汝无数劫来常应杂业无有厌足，驰逐世乐不觉为苦，一切世间贪乐致患，随业因缘受生五道，皆心所为，谁使尔者？汝如狂象，蹈籍残害无有物制，谁调汝者？若得善调则离世患。当知处胎不净，苦厄逼迫切身犹如地狱。既生在世，老病死苦忧悲万端不得自在；若生天上，当复堕落。三界无安，汝何以乐着？」如是种种呵责其心已，还念本缘。心想住者，心得柔软，见有种种色光从身而出，是名诸法实相观也。

欲生无量寿佛国者，应当如是上观无量寿佛。又观诸法实相，又当观于世间如梦如幻皆无实者，但以颠倒虚妄之法，横起烦恼受诸罪报。如人见诸小儿共诤瓦石土木，便生瞋鬪。观诸世间亦复如是，当兴大悲誓度一切，常伏其心修行二忍，所谓众生忍、法忍也。众生忍者，若恒河沙等众生种种加恶，心不瞋恚；种种恭敬供养，心不欢喜。又观众生无初无后，若有初者则无因缘，若有因缘是则无初，若无初者中后亦无。如是观时不堕常断二边，用安隐道观诸众生不生邪见，是名众生忍。法忍者，当观诸法甚深清净毕竟空相，心无罣碍能忍是事，是名法忍。新发意者虽未得是法忍，当如是修习其心。又观诸法毕竟空相，而于众生常兴大悲，所有善本尽以回向，愿生无量寿佛国，便得往生。

法华三昧观法：

三七日一心精进如说修行，正忆念《法华经》者，当念释迦牟尼佛于耆闍崛山与多宝佛在七宝塔共坐，十方分身化佛遍满所移众生国土之中，一切诸佛各有一生补处菩萨一人为侍，如释迦牟尼佛以弥勒为侍。一切诸佛现神通力，光明遍照无量国土，欲证实法出其舌相，音声满于十方世界。所说《法华经》者，所谓十方三世众生若大若小，乃至一称南无佛者，皆当作佛。惟一大乘，无二无三，一切诸法一相一门，所谓无生无灭毕竟空相。唯有此大乘，无有二也。习如是观者，五欲自断、五盖自除，五根增长，即得禅定。住此定中深爱于佛，又当入是甚深微妙一相一门清净之法。当恭敬普贤、药

王、大乐说、观世音、得大势、文殊、弥勒等大菩萨众，是名一心精进如说修行正忆念《法华经》也。此谓与禅定和合令心坚固，如是三七日中，则普贤菩萨乘六牙白象来至其所，如经中说。

思惟略要法

【经文信息】大正藏第 15 册 No. 0617 思惟略要法

【版本记录】CBETA 电子佛典 Rev. 1.12 (Big5)，完成日期：2011/01/06

【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，林政赐提供新式标点

【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](#)】
