

【经文信息】大正藏第 15 册 No. 0618

达摩多罗禅经 2 卷

卷上 卷下

目录

修行方便道安那般那念退分第一

修行胜道退分第二

修行方便道安般念住分第三

修行胜道住分第四

修行方便道升进分第五

修行胜道升进分第六

修行方便道安般念决定分第七

修行方便胜道决定分第八

修行方便道不净观退分第九

修行方便不净观住分第十

修行方便道不净观升进分第十一

修行方便道不净决定分第十二

修行观界第十三

修行四无量三昧第十四

修行观阴第十五

修行观入第十六

修行观十二因缘第十七

达摩多罗禅经卷上

东晋天竺三藏佛陀跋陀罗译

夫三业之兴，以禅智为宗，虽精麤异分而阶籍有方，是故发轸分途涂无乱[跳兆+(辙-车)]，革俗成务功不待积；静复所由，则幽诣造微，渊博难究。然理不云昧，庶旨统可寻。试略而言：禅非智无以穷其寂，智非禅无以深其照。然则禅智之要，照、寂之谓，其相济也。照不离寂，寂不离照；感则俱游，应必同趣。功玄于在用，交养于万法。其妙物也，运群动以至一而不有，廓大像于未形而不无，无思无为而无不为。是故洗心静乱者，以之研虑；悟彻入微者，以之穷神也。

若乃将入其门，机在撮会，理玄数广，道隐于文。则是阿难曲承音诏，遇非其人，必藏之灵府。何者？心无常规，其变多方；数无定像，待感而应。是故化行天竺，緘之有匠；幽关莫辟，罕窥其庭。从此而观，理有行藏，道不虚授，良有以矣。

如来泥曰未久，阿难传其共行弟子末田地，末田地传舍那婆斯。此三应真咸乘至愿，冥契于昔，功在言外；经所不辩，必闇軌无匠，孱焉无差。其后有优波崛，弱而超悟，智绍世表，才高应寡，触理从简。八万法藏，所存唯要；五部之分，始自于此。因斯而推，固知形运以废兴自兆，神用则幽步无迹。妙动难寻，涉麤生异，可不慎乎？可不察乎？

自兹已来，感于事变，怀其旧典者，五部之学，并有其人。咸惧大法将颓，理深其慨，遂各述赞禅经，以隆盛业。其为教也，无数方便，以求寂然；寂乎唯寂，其揆一耳。而寻条求根者众，统本运末者寡；或将暨而不至，或守方而未变。是故经称满愿之德，高普事之风，原夫圣旨，非徒全其长，亦所以救其短。若然，五部殊业，存乎其人。人不经世，道或隆替，废兴有时，则互相升降。小大之目，其可定乎？又达节善变，出处无际；晦名寄迹，无闻无示。若斯人者，复不可以名部。分既非名，部之所分亦不出乎其外，别有宗明矣！

每慨大教东流，禅数尤寡，三业无统，斯道殆废。顷鸠摩耆婆宣马鸣所述，乃有此业；虽其道未融，盖是为山于一蕘。欣时来之有遇，感奇趣于若人，

舍夫制胜之论，而顺不言之辩，遂誓被僧那至寂为已任，怀德未忘，故遗训在兹。其为要也，图大成于未象，开微言而崇体；悟惑色之悖德，杜六门以寝患；达忿竞之伤性，齐彼我以宅心。于是异族同气，幻形造迹；入深缘起，见生死际。尔乃辟九关于龙津，超三忍以登位；垢习凝于无生，形累毕于神化。故曰无所从生，靡所不生，于诸所生，而无所生。

今之所译，出自达摩多罗与佛大先。其人西域之俊，禅训之宗；搜集经要，劝发大乘。弘教不同，故有详略之异。达摩多罗阖众篇于同道，开一色为恒沙。其为观也，明起不以生，灭不以尽，虽往复无际，而未始出于如。故曰：「色不离如，如不离色；色则是如，如则是色。」佛大先以为澄源引流，固宜有渐，是以始自二道，开甘露门；释四义以反迷，启归涂以领会。分别阴界，导以正观；畅散缘起，使优劣自辩。然后令原始反终，妙寻其极。其极非尽，亦非所尽，乃曰无尽，入于如来无尽法门。非夫道冠三乘，智通十地，孰能洞玄根于法身，归宗一于无相，静无遗照，动不离寂者哉！

庾伽遮罗浮迷，译言修行地道。

修行方便道安那般那念退分第一

前礼牟尼尊， 炽然烦恼灭，
流转退住者， 度以升进道。
修行微妙法， 能离退住过；
亦灭一切恶， 成就诸功德。

佛世尊善知法相，得如实智慧，灭烦恼盛火，出炽然之宅，乘诸波罗蜜船，度无量苦海。以本愿大悲力，故不舍众生，为诸修行，说未曾有法，度诸未度，令得安隐，谓二甘露门。各有二道：一、方便道，二曰、胜道。清净具足，甚深微妙，能令一切诸修行者出三退法，远离住缚，增益升进，成就决定，尽生死苦，究竟解脱，兼除众生久远痴冥。

佛灭度后，尊者大迦叶、尊者阿难、尊者末田地、尊者舍那婆斯、尊者优波崛、尊者婆须蜜、尊者僧伽罗叉、尊者达摩多罗，乃至尊者不若蜜多罗，诸持法者，以此慧灯，次第传授，我今如其所闻而说是义。

我今如所闻， 演说修行地，
方便胜究竟， 如其修所生。

修行于善法，
退减住升进，
修行退减时，
亦不能升进，
先当起等意，
须臾止瞋恚，
烦恼暂止息，
尸罗既清净，
三昧已修起，
善知应不应，
既向所应作，
已能乐彼处，
正观依风时，
止心在入息(安般者二种：一见，二触钝根不见)，
如系调御马。
思惟正忆念，
柔软麤涩滑。
随顺善调适。
是说修行退。
数二以为一，
是说修行退。
更数从初起；
远离诸过行。
或有异修起，
是说修行退。
心据生惑乱，
是说修行退。
冲击于鼻面，
内或绞风起；
而彼不知治，
其心生愤乱。
依风极违诤。
而不善方便，
是必疾退减。

先当知四种：
决定诸功德。
令住法不生，
是今当略说。
习行慈心观，
令暂息不行。
次当净尸罗，
三昧于中起。
观察应不应？
修向所应作。
专念系心处，
正观依风相。
其心犹驰乱，
心既止入息，
冷暖与轻重，
修行谛觉知，
于触复不了，
数一以为二，
至九犹错乱，
若于修行退，
十数满足者，
不修与过修，
有此诸过生，
修行若俱数，
惑乱若增长，
气息不通流，
头顶悉苦痛，
息乱失其道，
身体极烧热，
四种既错乱，
修行欲令息，
不知对治法，
修行缘入息，

而反缘出息；	修行缘出息，	
而反缘入息。	于二心俱净，	
是应修行果。	寂止定意生，	
而复更求数，	有此诸过谬，	
是皆修行退。	急喘而安般，	
则令念错乱；	由是错乱念，	
修行心发狂。	其心发狂故，	
不知应不应，	于二无分别，	
是说修行退。	修行数已成，	
息去亦随去；	去已处处住，	
于彼善观察。	既观令息还，	
还已起清净。	不善知六种，	
是说修行退。	长短悉分别，	
遍身尽觉知，	身行渐休息，	
一切应决了。	于此不善知，	
是令修行退(身念处四胜竟)。	知喜亦知乐，	
勤方便意行；	当复制心行，	
令不至掉乱(受念处四胜竟)。	次分别知心，	
修行正观察；	又生欣悦心，	
还复摄令定。	非是不定心，	
定已心解脱(心念处四胜竟)。	善修解脱者，	
不令心退没；	若入退减分，	
则无有解脱。	观察无常断，	
离欲与灭尽，	出息入息灭，	
是名修行胜(此四相似法念处)。	如是十六行，	
自在心回转。	觉触之所获，	
见得亦复然。	若于见与触，	
不善识分际；	是过应当知，	
无智令修退。	修行上增进，	
不应缘于下；	缘下亦如是，	
不应上增进。	若见二增进，	
心住而等观，	任之则自成，	
还到修行处。		

方便道安般念退分第一竟。

修行胜道退分第二

胜念已成就， 懈怠竟沉没，
是则为退像， 无堪于所求。
不染污无记， 起诸恼退，
垢浊热炎生， 由是失正见。
振掉或关钥(以灼反)， 浮飘龕涩滑，
是五退减相， 修行应分别。
望远绝所恃， 有见已坠落，
还顾覩深峻， 是皆退减相。
长病诵止净， 多业远游行，
彼时解脱种， 是五退减因。
信戒闻舍慧， 于是渐衰退。
身重与昏钝， 耽睡及沉没，
是五应当知， 修行退转相。
恐惧多犹豫， 惊畏不欣乐，
懈怠离所欲， 不回向修行。
不习、过修习， 是二俱为失，
彼时解脱种， 于是修行退。
三昧离相乐， 尔炎皆消尽；
龕涩四大种， 还从身内起。
掉动失正念， 由是意愤乱，
其心不恬静， 斯从行者生。
一切诸瑞相， 不显现分明，
修行如是观， 欲见为甚难。
诸根悉驰纵， 随欲向所缘；
邪意普流散， 乐着诸境界。
形消意愁惨， 其身皆烧然；
如是烧然者， 是说为忧退。
方便不精勤， 后则生悔恨；
闻所应成就， 欲进劣无能。
不趣喜胜处， 或见胜不取，
皆由无智故， 是说修行退。
自念有越戒， 疑悔及诸觉，

意淡无滋味，
诸过定意羸，
心乱盖所覆，
心举调顺舍，
不了住起缘，
不知六时行，
亦愚六巧便，
贪欲瞋恚觉，
得向诸禅地，
一切次第度，
不观处非处，
禅定诸解脱，
诸根到处道，
心随众杂相，
于苦乐速道，
如是意迷惑，
起住与起缘，
六法不成就，
知法亦知义，
自知与知众，
于七愚不了，
兴起诸恶法，
亲近不善友，
错说违所应，
当知是不久，
所止处及人，
斯皆非所乐，
喜随诸杂相，
弃舍所缘处，
修行舍本相，
虽欲还彼处，
遂失长养分，
身无复滋润，
所依不可乐，
是说修行退。
三昧渐消减，
是说修行退。
不观时非时，
无智故修退。
六界亦不善，
是说修行退。
十想巧方便，
及法心妄解，
无知故修退。
业报及正受，
净味愚不了；
性欲不分别，
是悉无知退。
其心不趣向，
必向退转处。
入出及方便，
是令修行退。
知时亦知量，
及知福伽罗，
是令修行退。
习行卑贱业，
令是修行退。
爱者心乐向，
必于修行退。
床卧等众具，
近令修行退。
损减所修慧；
心不得真实。
散心随外缘，
意众不复乐，
其心不一定。
悦乐亦不生；
身意俱错乱；

三昧不复起，
如是不住心，
爱见慢增禅，
有此累念生，
身如利刺害，
举体皆烦壮，
有此三过恶，
得未得服行，
习近三退法，
业与烦恼报，
亦有解脱障，
方便想恶行，
于彼不观察，
方便想诸地，
所闻随悵望，
生时作灭想，
二想俱当失，
若于住法中，
兴此诸颠倒，
入时作出想，
二俱作住想，
欲断烦恼得，
由彼得力故，
相似相既生，
烦恼实时起，
退过诸馱水，
随我力所能，
无量余退过，
诸深明智者，

其心永不住；
必于修行退。
于缘心味着，
是说修行退。
或复极振掉，
如蛇毒充满，
必于修行退。
他务意不闲，
是说修行退。
说是三障阂，
是令修行退。
三摩提行地，
是令修行退。
三昧行及余，
则于发趣退。
灭时作生想，
是则修行退。
而作生灭想，
是说修行退。
出时作入想，
是说为颠倒。
修行正方便，
相似诸相生。
修行心随转，
是说修行退。
漂浪修行者，
少量退法海。
是深非所恻；
自当广称说。

胜道中退分竟。

修行方便道安般念住分第三

如我力所能，	演说退过已，
今当说住过，	修行者善听！
若于入出息，	未见亦无觉，
不解方便求，	是则初门住。
闻慧既已生，	应起思慧念；
不善解次第，	愚痴住所缚。
若数已成就，	息去应随去；
不知随顺法，	是说修行住。
如佛问比丘：	「谁习安般念？」
有一比丘答：	「是念我修习。」
「汝有安般念，	不言汝无有，
复更有胜妙，	牟尼说当修，
方便道安般。」	

念住分第三竟。

修行胜道住分第四

胜道修正观，	相行念已成；
不善升进法，	是则住所缚。
爱着所缘境，	进业心懈怠，
由是缚所缚，	不能至胜处。
或有不可动，	非软亦非坚；
或强极牢密，	亦如金刚像；
有此五障阂，	不进亦不退，
是则住缚相，	远离升进道。
乱光及黑闇，	忍自身不现；
譬燃浊油光，	亦如翳目视。
光明不显发，	背舍诸喜乐，
寂止息乐分，	彼终不复生。
犹如坚实物，	而有濡相现；
或时修行者，	住相亦复然。
相非随所欲，	而起随欲想；
虽欲令随意，	终不从所乐。
谓相非所留，	而欲强制持，

如是违反念，
是想已成就，
住彼去留相，
欲令涌作没，
于去欲使来，
灭时欲不灭，
修行住生灭，
诸法相已成，
若不舍自相，
薄皮覆不净，
威仪及众具，
相似次第生，
隐蔽非常相，
施作服用受，
能忆念本事，
是诸相似相，
于彼起爱乐，
染着妄想生，
不能取胜法，
非我相似相，
如是不回转，
无智住所缚，
乐着生诸过，
尔炎渐损坏，
破散叵和合，
于身不巧便，
交乱或尘碎，
守常无异想，
种种众妙想，
流出而不住，
相或来复去，
寂止既不生，
心不起悦乐，
彼不清净舍，
则为住所缚。
当知非所制。
能到最胜处。
或欲高为下，
于住不欲住，
终不如所欲。
所行常转进，
终不舍自相，
自相则显现。
令不见身秽，
利乐翳身苦。
前后续无间，
令不见身变，
摄持吾我相。
隐身非我观，
修行不分别。
而生功德相，
不复乐升进。
住过日增长；
此等不回转；
行者痴惑生。
系着于彼处，
是相今当说。
分离及交乱，
是则住相缚。
自生分离想；
是为住所缚。
众色不次生；
亦不次第起。
其身渐消减；
修行不增长。
于身无长养；
是说不净舍。
所见不鲜白，

亦不能升进，
如戏沙门像，
譬如借衣服，
为命不清净，
聚落知识所，
覆藏诸过恶，
及余一切缚，
髣髴有事相，
未熟谓为熟，
方便不等满，
如部含穉苗，
业始无方便，
过进心矜举，
或有修行者，
是见令心乱，
或有修行者，
彼为住所缚，
厌心不增进，
若不离贪欲，
解脱不成就，
不断诸漏者，
于彼身念处，
受心法念处，
修行心不悦，
身无寂止乐，
修行所受获，
常守其少分，
有住缚比丘，
迷于所住相，
得无相三昧，
乐欲闻所说，
不能进所业，
住于住境界，
不来亦不去，
亦复不退转。
少时生悦乐。
亦如梦所见。
谄曲及余恶，
自显其功德。
犯罪不发露；
垢污修行者。
而便起实想；
未灭想已灭；
而欲求升进；
是则住所缚。
相现坚守持，
如是住所缚。
而起断常见；
则为缚所缚。
身身细微观；
厌心不增长。
不能离贪欲；
何从有解脱？
终不得漏尽；
则无实智能。
住相已分别，
如是应广说。
彼喜亦不生；
当知是住相。
信戒闻舍慧；
是则为住相。
往到阿难所，
是今当略说。
六年住所缚，
常随逐阿难。
亦复不退转，
不得解脱道。
解脱已而住，

住已复解脱，
或有修行者，
微细烦恼起，
不觉烦恼故，
于地无分别，
地诸过不起，
或于住分中，
众妙相虽灭，
意顺彼地时，
已有少乐故，
因其寂止心，
安止不具足，
无智翳心目，
修行无智障，
觉所应用者，
彼住共地中，
若使修行者，
如是知过患，
不识烦恼过，
于禅觉吉安，
修行观尔炎，
从其所依出，
不涌亦不没，
亦不知灭处，
所说诸障碍，
谓不由彼住，
兴造诸过患，
能用诸对治，
所尊不恭敬，
自隐覆其过，
我年既衰老，
或能失利养，
心常怀忧畏，
我后当死时，

解脱已还缚。
住在不退地，
而不能觉知，
不能到胜处。
亦无有退过，
如是止于住；
而失众妙相。
意犹顺彼地；
余分乐相生。
心依寂止住，
自谓作已作。
不得具足果；
而自谓为智。
不觉所应用；
于地能究竟。
种种垢所污，
成就不共地，
彼终不为缚。
愚痴无实智；
犹如象系树。
莫知所起处；
而自不能知。
不见相所起；
过亦无过是。
皆是坚住相，
斯非明智说。
若干因缘缚；
众妙复显说。
亦不舍憍慢；
不向明者说。
已为众所弃，
令我生苦恼。
深虑长叹息；
将欲作何计？

隐过心忧恼，
横自生罪累，
味着现法乐，
弃舍后世果，
如是诸住缚，
修行无怯劣，
怯劣无方便，
是则甚难拔，
如是甚难拔，
长夜没住泥，
业行烦恼报，
无智无势起，
久远积痴冥，
系缚斯等类，
习近诸过恶，
令其意匆扰，
蛇毒盛充满，
巨海深无底，
盲人近彼游，
修行住所缚，
住过多无量，
如海无涯底，
世间无知障，
持灯无放逸，
善说住分过，
决定知境界，
种种过所缚，
当知业众缘，

愚惑作所缚；
失大功德海。
贪餐黠无慧，
兴此诸过恶。
所起各各异；
能治所应治。
自谓无由进；
如象溺深泥。
懈怠心所欺；
热迫而趣死。
为此三障覆；
永为住所没。
业行诸烦恼，
迷乱不自在。
远离善功德，
如箭旋虚空。
蝮蝎恶龙处，
无泽大火聚；
闇往而不见，
其过亦如是。
升进德亦然；
是深不可量。
真实慧为灯；
彼明终不灭。
缚诸无黠者；
究竟非我分。
是缚非一相；
唯佛能觉了。

修行方便道升进分第五

比丘安般念，
能令智慧增，
功德住已进，
是故说修行，
功德住升进，
我今次第说。
进复功德住，
功德住升进。

修行于鼻端，
专念谛思惟，
入息与出息，
忆念若不忘，
彼功德住已，
更求功德时，
升进等起时，
是名住已进，
善解安般相，
息轻重冷暖，
阿那摄般那，
于彼所缘境，
外散心数法，
持风来入内，
心转于所缘，
心于所缘起，
修行观若增，
修行若止增，
见增则以触，
得证与智证，
修行缘不寂，
身中清凉起，
掉踊不静心，
勤方便回转，
长养四大种，
是种复增益，
阿那力能起，
我所大恶刺，
息短而渐灭，
是故佛世尊，
复次般那相，
毛孔诸窍处，
前出名般那，
修行出息时，

系心令坚住，
正观依风相。
系心随忆念；
是初功德住。
复起方便求，
住则生升进。
亦生功德住，
进已功德住。
功德及诸过，
软龕与涩滑。
是摄持诸根，
摄之令寂止；
摄还义亦然，
是故说阿那，
止令不复转，
亦复制令灭。
制之令从止；
起之令从观。
触增则以见，
二增俱相摄。
意寂止摄来，
灭除诸热恼。
摄之令寂止，
其身悉充满。
当知从息起；
行者报四大。
寂止善法分；
亦能拔令出。
修行心安静，
说名为阿那。
是今当略说。
先净治息道，
始由入风起。
诸根随所缘，

心心法俱顺，
出息归于灭，
正受及命终，
修行出息灭，
灭尽三摩提，
般那既已灭，
阿那时惔望，
我观彼死者，
彼息更生者，
毒淤涅槃蛇，
出息能摄意，
犹如制象钩，
舍除颠倒想，
离自在及常，
本无所从来，
去来不可得，
慧智明见此，
出息无作者，
出息已过去，
命断诸息灭，
安般诸功德，
众物及字义，
是种增故说，
若为觉想乱，
已能应于数，
于数若随顺，
志在无乱境，
先数从一起，
修行顺此数，
已得功德住，
灭一切乱觉，
数能灭一切，
一切不死者，
内外出入息，

是亦说般那。
乃入根本地；
斯由舍出息。
次第阿那生，
第四禅亦然。
次第阿那生，
说阿世婆娑。
定无有是相；
观有如是相，
此相似境界。
不令随所缘；
名波世婆娑(出息有摄心义)。
成就真实想，
唯为空行聚。
去亦无所至；
亦不须臾住。
离诸知作者；
见则堕颠倒。
彼则不可见；
过去亦复然。
出息与入息，
我已略说竟。
未曾相离用，
当习安般念。
则除内贪着；
是则离不顺。
能摄诸乱想，
如是乃至十。
便得功德住，
则能求升进，
佛说增上故(数门竟)。
觉佛但言灭；
以增上故也。
去则心影随，

决定善观察，顺是趣涅槃。
 修行出入息，随到所起处(出入息所起处同在脐)，
 如是知升进，能离外贪着(随门竟)。
 安止极风处(极上下风际)，
 三摩提等起，三昧既已起，
 便得功德住(止门竟)。修行正住已，
 种种观察风，先观于本处，
 谓风所从起。此处为云那，
 为一为二耶？冷暖悉观察，
 八种如前说。为总观诸大？
 唯在一种耶？观时悉俱有，
 以一增上说。修行观风大，
 造色从彼生，唯心与心法，
 依彼造色起；非彼造色已，
 而复有种大。
 诸有入出息，是风名依种，
 报风及长养，是为三种风。
 或说入在前，出者在于后；
 或说出在前，入者在于后，
 皆有因缘故，彼作如是说。
 如其真实义，慧者乃决定。
 于脐处所起，净治毛孔道(此报风开毛孔故名出，非出外)；
 由此风义故，彼说出在前。
 毛孔已开净，入者则在前；
 如人初生时，阿那入故起。
 息风最先出，是故说波那(此是真实义)；
 息风诸种大，割截不生苦。
 当知彼非受，谓受则不然。
 以彼修行者，不患诸断逼；
 是故出入息，于身复非受。
 识命若断时，息则不回转；
 是则众生数，必由命根起。
 息则是身行，世尊之所说；
 亦名根本依，众生所由转。

是息既已灭，
以能持命根，
阿那般那念，
虽曰正思惟，
一切所修观，
于观有差别，
阿那般那念，
所谓从闻起，
于是安般念，
一切时悉受，
境界出入息，
当知彼缘名，
阿那般那念，
悉已舍名观，
当知近境界，
亦非相续缘，
谓是安般念，
亦名为舍性，
当知是慧性、
若使是舍性，
欲色二有系，
非彼最后禅，
或谓根本地，
说言唯眷属，
欲使彼舍性，
阿那般那念，
所言唯眷属，
知彼安般念，
此定在五地，
欲中间未至，
最上顶四禅。
无有于彼身，
第四及眷属，
报生与长养，

命则无所依；
故说众生数。
缘风为境界；
而非真实行。
彼悉缘风起；
次第今当说。
分别有三种：
思慧与修慧。
比丘闻慧生，
名字为境界。
正念思慧生；
时或复缘义。
所起修禅慧，
唯缘诸法义。
无有种种异，
说是等智行。
无痴智慧性；
是则佛所说。
舍根共俱生。
则与余共起。
无色无身依。
身密无息故。
亦复是眷属。
非是根本地。
在于根本地；
应当在八地。
如是说舍根，
唯在于五地。
依是处回转；
及后二眷属，
彼虽有舍根，
净治毛孔道。
彼中说二种：
唯无有依风。

出息与入息，
以身极厚密，
佛说出入息，
亦言咽喉处，
是彼方便故，
出息与入息，
修行观出息，
已极风境界，
云何我是心？
或复更于上，
或即于彼住，
修行如是观，
修行极风际，
当知如是心，
于上观察已，
观察所应已，
若彼观风心，
是说修行者，
如人游聚落，
修行如是观，
已舍入息念，
亦舍出息念，
于数已究竟，
如是一切种，
观察所应相，
种种众事观，
善于回转者，
当知是回转，
从彼方便起，
闻慧念已度，
已舍欲界行，
是悉名回转，
从彼未至地，
乃至第三禅，
是风名为依；
无依说二种。
四禅正受刺；
明知有所说，
亦以禅义摄。
彼处定无有，
上际第四禅。
于彼正忆念：
于缘究竟未？
少进重观察；
不作余方便。
则能除疑惑。
是处善观察，
则名除疑观(观门竟)。
依风还止住；
复起余所修。
于还善决定；
回转巧方便。
所作讫已归；
喜乐遂增长。
安处出息缘；
安处入息缘。
息去亦随去。
亦名为回转。
相相而回转；
次第转亦然。
说此回转义，
修行智慧处。
胜道现生前，
次第思慧生。
然后入修慧；
世尊之所说。
次第入初禅，
其转亦如是。

第四禅眷属，
是亦应回转，
从彼起巧便，
入出与优波，
舍共方便地，
舍共方便地，
舍不共方便，
缘相方便地，
是名上回转，

若彼有风者，
入于根本地。
次第住起缘；
此六悉回转。
共地现在前；
不共现在前；
不共现在前。
展转究竟地，
明智所称说。

(圣人、凡夫共有法，名为共地。从缘至缘，名为转诸相。诸方便、诸地次第转，亦如是也。)

如我智方便，
无垢清净念，
如令彼修行，
是则为清净，
若已成就数，
此义应当知，
随顺已成就，
如是正思惟，
比丘心已住，
如是不动念，
若已于风际，
不复更求息，
念地悉已竟，
不为则清净，
阿那般那念，
功德住升进，

已说回转义；
今当次第说。
须臾抑止盖，
不净非所应。
能舍内贪着，
慧者观清净。
能舍外贪着，
智者念清净。
不为乱所乱，
修行智清净。
观察离疑惑，
是则为清净。
所依诸过恶，
是说须臾顷。
方便道所摄；
是义我已说。

方便升进第五竟。

修行胜道升进分第六

功德住升进，
修行一切地，

及余方便摄，
共地不共地。

功德住升进， 彼依胜道起，
种种相行义， 今当说善听。
梯梯既已起(心住处名)， 修行心爱乐；
如是爱乐心， 巧便功德住。
慧者善方便， 起意勤修行，
如其功德住， 是则巧方便。
将入微妙境， 勿随流注想，
慧者摄心住， 如应善受持。
所住妙功德， 澄净无垢浊，
具足无减少， 清净安隐住。
淳一普鲜明， 凝定而不动；
是缘由感有， 时过复归无。
色相次第起， 种种众相生；
修行正思惟， 身心生喜乐。
于是功德住， 具足摄止观；
既能起身乐， 心亦正安隐。
自地亦他地， 功德住升进，
是今当略说， 修行广分别。
修行三摩提， 巧便随顺念；
智者开慧眼， 说名为功德。
心足处安立， 说名功德住；
圣道修对治， 说名功德进。
对治诸圣行， 功德住升进；
随地过恶心， 所起悉能除。
修行勤精进， 功德利增广，
信戒闻舍慧， 无贪恚痴根，
欲精进惭愧， 除喜不放逸，
悦乐念定舍， 正智余善法，
如是一切种， 自地离诸垢。
其功德住立， 即随地对治，
是由精进力， 助善长养心。
何于彼地中， 种数不摄受；
功德住升进， 自地以广说。
自地善根力， 他地功德生，

修行最胜义，
自地既增上，
当知是功德，
无量行方便，
种种对治相，
谓于初念处，
暖来及顶忍，
见道思惟道，
诸禅与神通，
正法道品分，
背舍一切入，
身念善根力，
微妙功德相，
若住系心处，
其相起在身，
有时说近果，
或复有与果，
所谓近果者，
若彼果不近，
若使现而触，
虽现而不触，
譬犹无果树，
如人冷渴逼，
彼终不起触，
空无功德故，
喜悦极增长，
身心受斯乐，
功德及余法，
升进相回转，
一切升进相，
莲花众宝树、
光炎极显照，
慧说为胜道，
所起诸妙相，

此相今略说。
余胜净法生；
他地而升进。
一切诸度法，
他地功德起。
三念兼已修；
世间第一法。
无学道亦修；
无量无色定。
究竟漏尽智；
妙愿智清静。
乃起是诸法；
一切随顺生。
是则自地相；
亦现亦复触。
有时说非近；
或空无所与。
是相近边住；
当知是相远。
是即与果相；
空相无功德。
华繁而无实。
远见有水火；
但见相亦然。
于身无快乐；
息乐及寂止，
是说与果相。
自地与他地，
四种俱亦然。
殊妙种种印，
靡丽诸器服、
无量庄严具。
功德住升进，
我今当具说。

修行者谛听！	于上曼荼罗，
淳一起众相，	流光参然下，
清浄如颇梨；	其光充四体，
令身极柔软，	又复从身出。
渐渐稍流下，	随其善根力，
远近无定相。	彼成曼荼罗，
势极还本处。	根本种性中，
其相三阶起。	功德住五相，
功德进五相。	不坏功德二，
半坏功德二，	尽坏功德一。
复还系心处，	住本种性已。
流散遍十方(十相生)，	功德十相上(十相各生十相)，
各复一相现，	又于流散边，
生诸深妙相；	于彼深妙际，
复生深妙相。	上下轮诸相，
亦复如是现。	于彼三阶处，
种种杂相生，	自相各已灭，
唯彼总相住。	诸杂既已无，
寂静行回转，	此三曼荼罗，
境分犹不移。	顺本功德住，
自体如前说。	入息三摩提，
遍充满下方；	出息三摩提，
遍充满上方。	二俱满十方，
正受妙甚深，	如是随意者，
是谓法自在。	清浄系心处，
无法而不求，	既生有长养，
成就诸功德，	如天曼陀树，
曼陀池生长。	功德住升进，
种种众妙相，	是义我已说，
修行善守持。	

胜道升进第六竟。

修行方便道安般念决定分第七

已说升进法，
修行决定分，
善于出息念，
出入谛思惟，
此则决定分，
一切诸善根，
最胜无上智，
彼诸修行者，
出息入息时，
息法次第生，
乃至众缘合，
当知和合法，
法从因缘起，
一切众缘力，
虚妄无坚固，
非常毒所毒，
修行如是观，
譬如运行天，
决定无常想，
非出息未灭，
非入息未灭，
如是谛观察，
龕涩利刺生，
谓息出与入，
于息能觉了，
如是谛思惟，
自相无坚固，
因缘力所起，
舍利有我相，
如是颠倒行，
唯作真实观，
非我无牢固，
非彼出入息，
谛知无我故，
所摄诸功德；
是今次第说。
入息俱亦然。
分别具明了；
世尊之所说。
各各尽自相，
说名为决定。
安住决定分，
正观无常相。
展转更相因；
起时不暂停。
是性速朽灭；
性羸故无常。
是法乃得生；
速起而速灭。
其性不久住，
此则决定念。
息变疾于彼；
修行趣涅槃。
而有入息生；
而有出息生；
修行决定分。
种种苦逼相；
一切时迫切。
具足众苦相；
说名为决定。
寂灭空无我；
从缘起故灭。
常住不变易；
一切悉远离；
是名为决定。
亦无有自在；
曾有觉知相；
是说为决定。

当知是智相，
此则为方便，
比丘安般念，
既乱心不悦，
或从入息数，
思乱觉观想，
慧者于入息，
一入数为一，
专念不随机数，
舍彼十出息，
此则说具足，
更有余数法，
若于根本数，
促息使易觉，
当舍二出息，
定意心不乱，
若于二方便，
乃至越十出，
正念心不乱，
是说修行者，
如上十种法，
于上更复舍，
修行如是数，
成已应当舍，
修行于数法，
应更如前说，
方便成数法，
数法已成就，
六种如前说，
修行于六种，
不乐着生死，
修行心远离，
当知是离欲，
或说长在前，
相似圣行名；
非彼真实行。
杂想觉所乱；
应当从数起。
或从出息数，
由是究竟离。
系心行数时，
不杂数出息，
如是乃至十。
从此得决定；
成就根本数。
修行方便起。
不能起决定，
方便令心生。
然后数入一；
第二数成就。
犹不起决定，
然后数入一。
次第至具足，
十种数成就。
是则数究竟；
增数非修行。
是则数法成；
复进余方便。
若复不成就，
还从初数起。
便得决定分；
慧者心随顺。
修行正方便，
疾生厌离想，
勤忧断烦恼。
一切有为法，
清净决定分。
或说短在前，

如其决定义，
谓出息始起，
是说非所应，
息去渐久远，
当知尽是长，
出息渐增长，
是中所观察，
一心勤方便，
增长至究竟，
观已风回转，
然后得决定，
入息极短时，
于是所观察，
如是正思惟，
已得决定分，
满身遍觉知，
修行如是觉，
譬如火炽然，
薪尽火将灭，
若更增益薪，
势尽乃归灭；
或说于长短，
或二俱长短，
如彼汲深井，
既摄令还上，
譬如仰射空，
其去渐高远，
修行正思惟，
初远然后近，
犹如牵旋轮，
往远名为长，
息风迭出入，
譬彼真谛观，
观息亦如是，

今当次第说。
说言短在前，
势渐增进故。
乃至未还间，
谓短则不然。
未到究竟处，
说名长中短。
专念正思惟，
说名长中长。
舍离余求想，
此则短中长。
还到所起处，
说名短中短。
修行善明了，
复进余方便。
出入身行息，
则为决定分。
光炎则长远；
光炎还渐短；
光炎普周遍；
四种风亦然。
内外互立名；
如是种种说。
瓶下转就远；
讫至复之短。
矢发疾无阂，
势极还自下。
观察依风相，
长短义亦然。
屈伸互往来，
来近则为短；
长短亦复然。
先苦而后集；
先长然后短。

若初禅息短，
以违正受义，
于彼初禅中，
第二禅息短，
满身遍觉知，
最后身行息，
此说诸三昧，
修行安住彼，
何故初禅中，
不舍诸所依，
彼以觉想力，
第二舍诸依，
甚深修多罗，
涓流势不远，
如彼山顶喻，
唯从其处起，
彼说健士夫，
竭力令气奔，
既到安隐处，
是喻说彼息，
所说健士夫，
以身力方便，
如彼劣方便，
以无力方便，
譬如壮夫射，
劣力无方便，
此喻应当知，
修行细微觉，
如是十六分，
如方便升进，
决定安般念，
如彼所未说，
是故我当说，
观察风所起，

第二禅息长，
是说则不然。
息风势极远；
正受渐差别；
则依第三禅；
以离毛孔故。
随顺功德相，
不为觉想乱。
唯说长无短？
由是故息长。
能令息去长；
势羸故息短。
佛说山顶泉，
余处无来故。
第二依亦然，
是终不能远。
负重而上山，
息风急回转，
其息乃调适；
前短而后长。
负重而上山，
是乃令息长。
不自力负重；
息微故不远。
能令箭极远；
势弱去则近。
是说长短义。
一切谛明了，
悉名为决定。
分别功德住，
亦应如是说。
诸余功德住；
如其决定分。
根本极清静；

修行妙微相，
于彼究竟处，
当知此功德，
已说妙方便，
余深正受相，
则于是处现。
摩尼宝三昧；
方便根本生。
根本决定分，
一切如前说。

方便决定分竟。

修行方便胜道决定分第八

已说方便道，
胜道决定相，
修行善决定，
身受与心法，
说有六种因，
成坏各三种(成熟熟亦坏也)，
修行决定相。
方便善观察；
疾得诸漏尽。
种种成坏事；
我今当略说。
水种所坏相，
毁变相已现。
青黑瘀烂坏；
恶汁相浇灌；
杂恶极臭秽。
内身俱亦然，
斯由水大力。
大地皆濊坏；
周匝水来下；
有物皆消尽。
百谷及藁林，
悉为水所坏。
是皆依宿业，
无垢决定说。
所摄决定分；
是今我当说。
系心处坚固(谓尔炎也)；
于是正观察。
是能成就果，
于是六种因，
是则能次第，
复更有余因，
如是多无量，
何等为修行？
谓七日死尸，
彼彼诸死尸，
已坏脓血流，
溃漏若分离，
是悉水所坏，
乃至劫成败，
水轮极沸涌，
从彼三禅际，
洪注极漂荡，
一切情识类，
土地地所生，
众生水所坏，
如上水灾相，
此诸一切种，

皆从三昧地，
当知是决定。
安住三摩提，
明见彼种相。

修行果所起，
修行善系心，
是能于所缘，
此地熟时熟，

(亦义言坏，此地能坏烦恼时见坏相。)

充满境界海。
水大决定相，
今当说善听。
斯亦如上说。
一切皆消尽；
世界悉灰灭。
炽炎大火起；
弥满悉雨火。
世界俱洞然；
正观思惟起。
火坏决定相，
风大所坏相，
如上诸种类，
大地及须弥，
一切尽磨灭，
上际第四禅，
灾风从彼起，
一切风所坏，
如是正思惟，
云何彼修行，
于前见苦法，
八苦大地狱，
彼彼众苦类，
众生生彼处，
我于此恶道，
如八大地狱，
其中无量苦，
设人有百头，

修行所见坏，
火大所坏相，
识类非识类，
及自现火然，
乃至劫成败，
于彼火轮处，
亦从二禅际，
盛火普周遍，
于彼三昧地，
修行见此变，

今当次第说，
悉为风所坏。
分散若粉尘，
是皆风大力。
下极风轮界，
其中皆散坏。
智者见真实；
风坏决定相。
常起深忧厌？
随忆念不忘。
各增十六分，
无量边地狱，
随行受众苦。
未离或牵来，
谁能尽称说，
难可得边际。
头各有百舌，

欲说地狱苦，
如愚黠地经，
我悉能究竟，
轮回苦毒海，
颠倒不善行，
自见宿命时，
修行忆本苦，
闇冥心增上，
受痴不爱果，
九万九千种，
空行水陆性，
随业各受生，
一切诸畜生，
我以愚痴故，
顾此而怀惧，
修行深忧厌，
修行已如是，
又复自亿念：
咽细如针孔，
于此无数劫，
见天降甘雨，
如彼四大海，
饮之令悉尽，
裸形被长发，
于中甚久长，
业风飘东西，
亦如狂飙起，
我积慳贪行，
故生饿鬼处，
三昧境界地，
种种别观察，
虽未断烦恼，
楚毒深忧惧，
既厌能离欲，

穷劫不能尽。
唯佛善分别；
无有能测者。
往返无量劫，
致此大苦果。
是痛曾悉经；
便得顺涅槃。
畜生不净业，
种种苦报身。
形类各别异。
蚊行蠕动类，
宛转此剧处，
展转相残食。
悉增受此苦；
心与厌患俱。
则于苦决定；
方便生厌离。
饿鬼无量苦，
巨身如沃焦，
饥渴极热恼，
欲饮成炭火。
深广无崖底，
不能止饥渴。
状烧多罗树，
受此种种苦。
吹身令碎折；
摧破久枯树。
不习惠施业，
受此诸苦痛。
修行思惟起，
便得不放逸。
见此众苦迫，
极厌生死苦。
如观掌中宝；

贪欲既已离，
譬如香美食，
种种生死味，
亦如筐盛蛇，
若能觉弃舍，
身亦复如是，
智者能舍离，
如愚执火炬，
明人知时舍，
乐着生死者，
若能觉舍离，
譬诸恐怖处，
蚺蛇毒[口*赦]聚，
譬犹空聚落，
诸法空无我，
此三恶道中，
虽天有喜乐，
譬彼盛火然，
久处在天上，
自忆忉利天，
天女侍供养，
四园列宝树，
随意五所欲，
时乘白龙象，
纵意林流间，
食必须陀味，
充实无疑患，
又处内胜堂，
妖艳极姿态，
妙音六万种，
耳目随彼转，
诸天发微歌，
偃卧听音乐，
诸根回五欲，
便速得解脱。
其中有蛊毒；
杂苦亦如是。
有人负自随；
不为毒所中。
四大为毒蛇；
不为彼所害。
急持即自烧；
不为火所焚。
灾炎常炽然；
不为火所焚。
亦如被烧舍，
生死畏过是。
又如彼虚器，
真实性亦然。
如是苦无量，
是亦为大苦。
贪爱炽如是，
常为欲火焚。
安处善法坐；
无量极快乐。
花果妙庄严；
一切曾悉受。
游观诸浴池；
回顾弥日夕。
饮则甘曼陀；
受乐如大海。
天女进音乐，
光色曜心目；
常闻美软声；
令我心醉冥。
声与弦管谐，
寤寐皆喜悦，
犹如旋火轮。

须弥山王顶，
百一众杂宝，
诸天共娱乐，
触彼五境界，
一切悉奇特，
诸天共器食，
见此异色时，
如是极愁惨，
食此不净饭，
悔责本宿业，
诸天阿修罗，
由是兴诤怒，
或为天给使，
我虽生天上，
于彼恒乐处，
是相及命终，
方欲恣所乐，
若见是相时，
天眼卒便瞬，
一切妙境界，
千种乐自然，
今则寂无声，
玉女悉舍去，
见已生热恼，
唯有贤圣人，
解脱生死苦。
腋下流汗出，
见已大恐怖，
华冠皆鲜严，
身体本光泽，
常所爱乐坐，
是五恶瑞现，
唯有见谛者，
我今说比丘，
安处快自在，
间错庄严地；
经历甚久长。
发动五情根，
皆是快乐因。
随福有差别；
心则生忧恼。
犹如地狱苦。
低头内惭耻，
令我致此苦。
自守贪彼利，
畏死大恐惧。
或复极贫窶，
无异恶道苦。
衰死二五相；
尔时最大苦。
五衰忽然至；
愁怖不自安。
浴已水着身，
其心不喜乐。
加陵频伽音；
当知七日死。
余天共从事；
命终入地狱。
了达无常变，
凡夫为烧然，
衣服卒垢腻；
是则净业尽；
而今忽萎熟；
一朝顿枯悴；
今恶不复乐；
当知死时至。
无此诸恶相，
于是增厌患(梵本中无此一偈)。

诸天及天处，
明智修行者，
四宝须弥王，
修行慧眼净，
又诸大铁围，
消坏非常相，
修行于天上，
复于人道中，
或时犯王法，
拷掠极楚毒，
亲戚永别离，
设集着一处，
计我从本来，
白骨悉积聚，
流回三恶道，
人天所受苦，
欲广分别说，
三昧境界地，
观察善明了，
我虽舍家业，
自谓为出家，
我虽弃恩爱，
而不能免离，
徒自为人子，
外假圣法衣，
舍彼五欲利，
而于佛法中，
虽舍内贪着，
四念未成就，
剃发毁形好，
空失欲味欢，
于五无间业，
譬如无舟梁，
未入决定聚，

衰变不久住；
见斯无常变。
真金山围遶，
见此悉融消。
周匝四天下，
行者见明了。
如是观察己，
思惟正忆念。
斩截身手足，
我悉遍经历。
悲恋为堕泪；
过于四大海。
人中所受生，
高广喻须弥；
楚毒无过者。
是亦多无量，
穷劫不能尽。
思惟所生果，
修行深忧厌。
不能成道果；
未出生死狱。
名曰舍所生，
痴爱业父母。
不从佛法生；
力不离痴惑。
依止出家业，
不获少功德。
而不得出要；
何从得心乐？
而不舍憍慢，
不得禅悦乐。
未能定不起；
而欲越深水。
复无生天业，

无明覆心眼，
应勤业所务，
作者终不丧，
常受人信施，
谓我有功德，
由此利养心，
深思克骨苦，
未脱诸恶趣，
不向平等路，
得生难得趣，
值佛兴于世，
而不舍苦器，
拔刀五恶贼，
如是正观时，
作是忧厌相，
身为不净器，
譬如大地种，
身为隐覆聚，
聚沫撮摩法，
譬如毒蛇筐，
八万虫中舍，
是身为灾宅，
种种苦不净，
譬如故空舍，
坏器无坚固，
无量众恶聚，
颠倒起贪着，
将复处胞胎，
不见真实法，
始受迦罗逻，
渐厚成肢节，
幽闭无日狱，
长养于行厕，
出胎受生苦，

永没生死渊。
无有无作果，
修行宜善思。
侵彼肌体分；
自顾空无实。
翳我善功德；
实时兴厌离。
颠倒见所缚，
牟尼一乘道。
诸根悉具足，
又得闻正法，
未渡贪欲海，
是亦未摧灭。
修行向解脱；
则便生决定。
三十六充满；
生育众杂类。
亦常假澡浴，
不久必当灭。
四大筐亦然，
常共竞侵食。
四百四病恼；
一切内充满。
亦如丘冢间，
说身亦复然。
虚妄非真实，
长夜婴楚毒。
数数受生苦，
生死轮常转。
次生泡肉段，
五种胞胎苦。
生熟藏所迫；
臭闷不净苦。
轮转老病死，

一切诸阴起，
观色如聚沫，
想如春时炎，
识种犹如幻，
逼迫是苦相，
寂静灭尽相，
于此四真谛，
思惟十六行，
略说一切法，
明知决定义，
修行然慧灯，
能断恶趣分，
不复乐受身，
舍除利养行，
已能修厌离，
况复着人间，
观种如毒蛇，
自觉贪欲患，
六根如空聚，
于此内外入，
见爱如大河，
修行慧眼净，
如是知真实，
明见诸法者，
及前说三坏，
次第相行义，
一色种种观，
决定知因果，
受与心相应，
因缘故无量，
修行思惟起，
心犹不调马，
无量因缘相，
二阴空无我，
三相所迫切。
受如水上泡，
众行如芭蕉，
虚妄无真实。
因缘是集相，
出要是道相。
修行渐观察，
解脱生死苦。
自相及共相，
修行正观察。
正观四真谛，
离诸受胎苦，
婴世之苦恼。
独处修远离。
不味生天乐；
忍受诸苦痛。
阴为五怨贼；
长夜密侵害。
尘贼竞来集，
修行真实观。
涅槃如彼岸；
观法空无我。
不乐处三有。
略说三成相，
方便勤修习，
是今当更说。
一一四种因，
究竟身念处。
观时惟自体，
其相同种性，
悉依所依现。
如幻如猿猴，
一切现所依。
次合观想色，

想合受与识，
次第想色受，
分别想受识，
四五渐和合，
总缘五盛阴，
悦乐广境界，
一念见真实，
正观阴种相，
定慧转增广，
其心极寂静，
自身欲火烧，
诸相三三昧，
初观四圣谛，
成就暖法已，
见佛身相好，
第一寂灭法，
圣众功德海，
种种微妙相，
见已心欢喜，
增进生法忍，
恶道炽然灭，
中住经生死，
先观无量苦，
种转增广大，
灭已然后观，
变灭无常相，
空寂无众生，
苦种是因缘，
种生故说起，
苦集尽故灭，
清净离三有，
径路是道相，
进向谓之趣，
四谛十六行，

行二亦如是。
想色识亦然，
行三同想说。
思惟坏自相，
七处三种观。
还灭观生灭，
具足法念处。
如化梦水月，
彼则暖法生。
总见五阴相，
三界尽炽然。
正向解脱门，
真实十六行。
增进真实观，
无量诸功德，
清净离烦恼。
甚深无崖底，
现身及境界。
顶法具足相。
五趣现境界。
游息清凉处，
最上唯一心。
次见苦种生，
渐见苦集灭，
八圣平等道。
龕涩逼迫苦，
不自在无我。
众缘合为集；
兴果名为缘。
灭静说寂止；
觉说为妙出。
平直说正义；
乘出故说乘。
具足真实欢，

忍法次第生，
圣行正受地，
见道思惟道，
一切微妙相，
成就实智慧，
当知上所说，
诸有明智者，
信勤勿懈怠，
于诸梵行者，
自守修净戒，
假使得利养，
易满亦易养，
亦如人膏车，
晓了一切有，
思惟善观察，
如彼重病人，
闻善知识说，
常以清净心，
寂嘿少言说，
丘壑林树间，
无事乐山岩，
树下敷草叶，
修行内思惟，
专精求己利，
必能得升进，
修行勤方便，
我以少慧力，
如其究竟义，

世间第一法。
得是三决定，
次第渐究竟。
各各随地起，
具足诸功德。
修行决定分，
应作正方便，
常起欲惭愧。
常当爱恭敬；
威仪令安谛。
少欲知止足；
适身知量食；
不为贪味故。
所生悉过患；
三有如火然。
信受医方疗；
观察谛思惟。
系身莫放逸；
宴坐思实义。
闲居修远离；
窟中露地坐，
如是清净住，
勤习无休懈。
远离退住过，
决定功德分，
具足诸善根。
略说诸法性，
十力智境界。◎

达摩多罗禅经卷上

达摩多罗禅经卷下

◎修行方便道不净观退分第九

如我力所能，
修行不净观，
不净方便观，
明智所知相，
修行初方便，
背净开皮色，
虽暂坏皮色，
净想还复生，
不能起所应，
净想仍不除，
修行爱欲增，
取彼不净相，
所见诸死尸，
一心内观察，
彼为我作证，
已得真实相，
如是方便修，
当知是颠倒，
若于足指缘，
当于上系心，
于上坏色处，
当力勤精进，
勿为烦恼染，
自勉勤方便，
自于身坏相，
日夜勤修习，
修行微妙想，
常能守护想，
具足观内身，
次应观外缘，
于外已周满，

已说安般念，
次第应分别。
思惟念退减，
是今我当说。
自于身少分，
观其所起相。
不力勤方便；
说名修行退。
重令皮色坏；
亦名修行退。
应往至冢间，
还来本处坐。
我身亦复然；
如彼冢间相。
由是得真实，
不复起邪想。
慧眼犹不净；
无智痴冥聚。
闇乱心不住，
观察求升进。
其心复驰乱；
方便离退过。
令不至解脱，
疾得到涅槃。
系念无分散，
莫令烦恼起。
世尊之所说，
是终不退减。
其念已坚固；
渐习令增广。
坚固三摩提，

当知是不久，
如王无器甲，
而欲御怨敌，
修行于自身，
而欲观外缘，
我已说比丘，
更有余退过，
当知修行退，
或为盛烦恼，
有人因色欲，
于彼美艷色，
种种上衣服，
璎珞庄严具，
于先俗所乐，
因此动欲想，
形相计端严，
一切身肢节，
身体诸肢节，
忆此本所更，
或泣或言笑，
彩服贯珠环，
来去若容止，
顾念是威仪，
有人情欲深，
愚痴增烦恼，
是则极恶欲，
由是诸爱欲，
相与想明了，
谛自见内身，
境界广增满，
不识究竟处，
于身深爱着，
修行生疑怖，
若欲离疑怖，

次第尽诸漏。
安足不坚固，
必为彼所害。
愚痴未决定，
是必于行退。
无黠故修退，
今当说善听。
没在痴冥故，
业行所障蔽。
而起烦恼退，
痴爱覆正念。
文彩发光泽，
金银众妙宝，
修行还顾恋，
当知是必退。
处处着姿好；
妄想起贪欲；
细滑柔软触；
欲火还复炽。
歌舞相顾盼；
文绣庄严具；
流转行者心；
欲起令退转。
不专在四种，
遇形起淫乱，
疾令修行退。
迷乱失正念；
是终不退转。
次外善观察，
周匝见嶮岸，
修行疾退没。
怖异不能进；
是必疾退减。
于身修厌患，

厌患想已生，其心犹驰乱；
当知修行者，是必复还退。
已说诸修行，不净方便退；
若于胜道中，退亦如前说。◎

方便不净退分竟。

◎修行方便不净观住分第十

我已略分别，不净退减分，
如其住过相，今当次第说。
修行烦恼业，增长内充满，
不晓知度法，愚痴缚令住。
自于身少分，背净坏皮色，
不知升进法，烦恼增故住。
或有渐升进，遍身见坏相，
不能求外缘，乐观内身住。
若于外境界，修行心乐进，
欲去应随去，方便勿令住。
未见究竟处，而便中路止，
痴冥住所缚，犹如象系树。
骨想有坚相，其体密无间，
不次行众想，亦不求升进。
又无厌离心，亦不能决定，
修行虽成就，不净奇特道。
不能起胜想，令其身柔软；
若不柔软身，流觉则不生；
不能生流觉，是说修行住。

不净观方便道住分竟。

修行方便道不净观升进分第十一

已说不净观，方便道住过；
若于胜道中，住应如前说；
今当次第说，不净升进法。

先总相思惟，
次住身少分，
自在及外缘，
行者于内身，
勤习正方便，
外缘无量者，
而于彼正受，
又自观内身，
谓于自身处，
筋连与肉段，
提赖与捷大，

系念不净缘；
正观察自相。
二种说无量。
自在三摩提，
周满究竟处。
境界普周遍，
不能数自在。
是亦说无量。
种种众多色，
其数各五百；
是皆有六种。

提赖似果，捷大似痈，尽在腹内。

三十六动物，
节解九百分，
宣气通诸味，
身中诸毛孔，
身内侵食虫，
内血外精气，
先得迦罗逻，
是身不净起，
结业之所起，
二种重烦恼，
谓初受生时，
于内生爱欲，
男有如是想，
不净迦罗逻，
从泡生肉段，
出胎名婴儿，
如是渐增长，
年逝形枯悴，
识灭寿命终，
青毁节节离，
如是十五种，

三百二十骨；
九十千种脉；
三万六千道；
九十九万数；
户有八十千；
是二共和合。
身根与命根，
出自迦罗逻。
愚惑生乐着；
爱恚痴冥心。
兴二颠倒想：
于外起瞋恚。
女则上相违。
迦罗逻起泡，
渐厚成支节，
转次为童子，
盛壮谓中年，
朽耄日衰老，
身坏白骨现，
消碎尽磨灭，
修行观自相。

始从迦罗逻，	次第衰老死；
七日渐毁变，	乃至灰灭尽。
宿世曾修行，	先从迦罗逻；
出生至老死，	次第谛观察。
白骨青赤相，	肢节皆离散，
骨琐及羸朽，	腐坏尽磨灭。
彼诸修行者，	思惟不净念，
有从因观察，	或果方便学；
成就深妙慧，	能了是相义。
观察迦罗逻，	乃至一切分，
四大和合净，	造色五情根。
无量极微种，	一切从彼起；
当复更观察，	死后次第相。
日日渐变异，	乃至于七日，
无复有来去，	视瞻笑语言，
容止悉已灭，	舍离威仪姿。
死尸渐渐异，	其色日毁变；
青等诸不净，	如是次第现。
肿胀脓烂溃，	流漫极臭处，
种种诸虫出，	见已离色欲。
观察本所著，	已坏食不尽；
离散在处处，	能灭全具欲。

上言端正非其本，亦应言全具。

自见枯朽骨，	无复滋润相，
久故极龃涩，	能离细滑欲；
腐碎若尘糜，	磨灭无所有。
成就如是相，	远离有形欲(有形不必患是众生)；
五欲亦五坏，	随病而对治，
相对真实相，	修行正观察。
色变若离散，	威仪容止灭，
羸朽及磨碎，	是名五种坏。
此则自身中，	无量诸境界；
修行正忆念，	悉能得自在。

已说二无量，
修行不自在，
于是不净念，
正观开慧眼，
作想有二种，
俱开解思惟，
第三性无垢，
不想不开解，
起身寂止乐，
心亦寂静乐，
滋润身柔软，
二俱不柔软，
彼二不寂静，
是说色有中，
不净观一智，
根本及未至，
依住一界身，
化生既命终，
身净无余秽，
唯观彼生灭，
胞胎所生身，
于身起净想，
不求止贪欲，
更有净对治，
方便净解脱，
谓于不净缘，
从是次第起，
黄赤若鲜白，
上服珠璎珞，
是则名修行，
于彼不净身，
阶级次第上，
从彼一身出，
一切余身起，
自在及境界；
亦已分别说。
闻思与修慧，
是说有三种。
时复不想住；
或时非开解(解即开也)。
离垢清净住；
是慧修禅起。
余二则不能；
是名为修慧。
此则寂静相；
当知非寂静。
一则安隐住；
修禅所起慧。
依止十地起；
亦说欲中间。
境界于欲色；
即灭无不净。
不能起厌患，
变易无常相。
则有死尸形；
不净观对治。
思惟习厌患；
不作厌患想。
智者开慧眼，
白骨流光出。
青色妙宝树，
枝叶花亦然。
种种微妙色，
净解方便相。
处处庄严现，
三昧然慧灯。
高广普周遍，
庄严亦如是。

此则净解脱，
若能须臾顷，
是则顺佛教，
世尊所称叹，
说余一切相，
白骨青瘀想，
因是不净念，
所谓身念止，
暖来及顶忍，
见道及修道，
因是方便度，
从初身念观，
佛说不净念，
世尊说贪欲，
正受对治药，
一切余烦恼，
我已说不净，
余有胜道进，

方便不净观，
修习此胜观，
堪受一切施，
三界良福田。
功德亦复然，
成就心厌离；
方便度诸地。
受心法念处，
世间第一法，
乃至漏尽智，
一切功德地。
乃至究竟处，
一切诸种子。
利入深无底，
当修厌离想，
悉能须臾治。
方便升进法，
相行如前说。

不净念升进分第十一竟。

修行方便道不净决定分第十二

不净升进分，
今当说修行，
不为恶戒缚，
心不背解脱，
如是随顺生，
柔软寂止乐，
从定生智慧，
厌想已修起，
思惟离有爱，
已生解脱智，
从是得无为，
是说名修行，

相义我已说，
不净决定分。
亦非业烦恼，
欢喜常志乐。
麤涩四大灭。
三昧于中起，
修行能厌患。
则能离有爱；
解脱实智生。
于缚得解脱，
究竟离三有，
成就决定分。

天王五威相，
漏过渐衰薄，
人王有五相，
诸地相明了，
动身四顾视，
自在独游步，
于此十五相，
能令彼地中，
系念三摩提，
恶露不净想，
青瘀等诸想，
更有余三想，
第三说空想，
净色及自身，
贪欲瞋恚痴，
此一一诸想，
能除贪欲等，
是诸一切想，
是名修行者，
久故朽白骨，
破碎若尘塵(音昧)，
从下次第起，
净慧之所说，
无量深妙种，
彼决定真实，
次起清净地，
勇猛宝师子，
此诸未曾类，
始因不净生，
初起迦罗逻，
观彼七日止，
修行善明了，
如是一切分，
明见彼真实，
观相坏烦恼，
由是究竟灭。
兽王相亦然；
说名为决定。
奋威畅大音，
师子王威相。
修行生决定，
一切诸垢灭。
出诸烦恼缚；
能生厌离心。
修行善决了；
明想及观想，
修习寂灭慧。
所起诸烦恼，
从是正观灭。
各三想眷属，
结缚使恼缠。
明审善观察；
决定不净想。
踈瘠羸相现，
一切悉磨灭。
方便坏所依，
修行决定相。
一切普周遍，
生如金翅鸟，
平坦极庄严。
牛王若龙象，
处处决定相。
亦从不净长；
住于不净中。
念顷不暂停，
是则说决定。
悉能知相义，
念念有生灭。

因习诸骨想，	修行觉意生；
能起觉支想，	说名为决定。
彼诸修行者，	分别三种想：
或有始习行，	或已少习行，
或有久修习，	是悉近决定。
随彼智慧力，	趣向有差别。
初业者始起，	少习心已住，
久学能趣缘，	是说三种修。
初业名始种，	第二为长养，
最后能舍离，	说名为决定。
不净有二种，	或共或非共，
如前三眷属，	是离共不净。
闻思与修慧，	三种不净念，
于此一切种，	修行谛明了；
善分别离欲，	是说名决定。

不净决定分第十二竟。

修行观界第十三

安般不净念，	退住与升进，
决定真实相，	悉已分别说；
修行界方便，	广略差别相，
甚深微妙义，	今当次第说。
有因先修习，	安般不净念，
然后观诸界，	安乐速究竟；
自以方便度，	此苦难成就。
顶上两眉间，	系念令不乱；
寂止润泽生，	三摩提增长。
所依已柔软，	三昧安不动；
扰乱不净心，	智者悉调伏。
已随调伏心，	安住修行处；
是处起明想，	一切身分现。
初从一发始，	如其相忆念；
于一见自相，	然后总众发。

次第三十六，
佛说三十六，
或时彼诸界，
犹如明眼人，
时复有逆顺，
一界藉其下，
次第相连持，
杂色不杂色，
止心在一处，
处处安置已，
一发为百分，
复于一分中，
次于空界上，
修行见无垢，
譬如水上泡，
是处观诸界，
水湿地坚强，
虚空无障碍，
青黄赤白绿，
于此众杂色，
虚空坚固相，
难沮喻金刚，
于上曼荼罗，
譬如火炽然，
或见生疑怪，
明者能决定，
已坏虚空界，
融坏若流注，
修行见真实，
空界既已坏，
是则坏相上，
若复余一种，
次第普周遍，
观察六六种，

自相总亦然；
各各有住处。
合聚内观察；
开仓见五谷。
超越次第观。
余种悉处上，
一一知其相，
周满悉观察。
境界遍十方；
依是勤修习。
思惟正忆念；
分别五种界。
识相别观察。
清净妙相生，
明净无障翳。
各各见自相，
风动火烧热；
别知是识相。
及与颇梨色，
修行具足观。
弥广周遍住，
金刚慧能坏；
则有熟相现。
能破彼坚固。
其心大恐怖；
增益诸功德。
能起升进相，
复碎如尘靡；
则生解脱相。
上诸界亦然；
有余坏相起。
于上观诸界，
俱坏如前说。
六三及四二；

如是六十二，
 色坏有三种，
 无色唯二种，
 修界不净念，
 顺界方便观，
 观界四无量，
 阿难说是言：
 世尊告之曰：
 发毛爪齿骨、
 肪[月*册]髓脑膜、
 胞胃大小肠、
 垢污诸血泪、
 三十六不净。
 是中湿相水，
 诸有形色处，
 出入息语言，
 一切总说五，
 眼耳鼻舌身，
 山岩室宅中，
 如是一切种，
 于彼六情根，
 如是多无量，
 佛言应当知，
 不观阴界相，
 一切内外界，
 从是意行处，
 六触及四处，
 爱慢诸烦恼，
 是身众微合，
 非我非众生，
 佛告罗睺罗，
 如是六种界，
 修习六巧便，
 色处悉具足，

世尊略说界。
 刹那世极微；
 无为无坏相。
 则能舍贪欲；
 是治我慢药。
 除灭瞋恚毒(一无常顷名刹那)。
 当修五念处。
 更有第六念。
 筋肉厚薄皮、
 脾肾心肝肺、
 屎尿脓涕唾、
 黄白及痰癢，
 观察三种界，
 火热地坚强，
 内外飘动相。
 通利等回转；
 是相名风界。
 毛孔咽喉空，
 内外无障碍；
 悉名为空界。
 所生诸识种；
 总说名识界。
 六界非有我。
 计我及我所，
 是处意回转。
 三受十八种，
 世尊之所说。
 悉于是中起；
 虚妄空无主；
 迷惑计真实。
 观界悉无常；
 说从六处起。
 六时各观一；
 无色唯识界。

彼种所依处，
对治与所治，
身中诸界种，
譬如养毒蛇，
四大生造色，
和合相间错，
不净方便观，
安般方便念，
若彼修行者，
四大及造色，
始入根本处，
入已然后观，
定慧渐增广，
和合总观察，
彼三十六物，
此三与十想，
佛说是根本，
四十九种法，
修行谛观察，
无量不净种，
众苦所逼迫，
无常变坏相，
色界相似种，
深乐求出离，
有觉亦有观，
寂然入初禅，
所依及境界，
自身处梵世，
又见五支相，
第二灭觉观，
从定生喜乐，
所依及境界，
第三处离喜，
身受乐三昧，
相行地境界；
如实知分数。
还自生苦恼；
终为彼所害。
即共造色住；
还为四大坏。
先于造色起；
要从四大始。
增广二方便，
和合等观察。
彼先坏造色；
所因四大坏。
念处具成就；
一切悉寂灭。
臭秽坏磨灭；
修行增厌离。
能及一切恶。
三昧于中起，
自身及欲界，
秽恶悉充满。
盛火极炽然；
见已生厌离。
微妙相显现；
增进厌患想。
离欲生喜乐；
内外悉清静。
如练真金像；
于中极娱乐。
身及境界现；
内净心一处。
四支身内现；
譬如真珊瑚。
行舍念慧除；
五支相明了。

所依青琉璃，
缘少身无量，
第四断苦乐，
不苦不乐舍，
如是四支相，
出息入息灭，
过色灭有对，
过空相识定，
过是无所有，
善知诸界相，
清净四梵行，
慈悲普周遍，
根本四禅中，
三昧现在前，
作轻及软想，
境界现在前，
稍进如大麦，
此床至彼床，
飞行及变化，
是名修行者，
系心于自身，
谛取外音声，
系心于自身，
观他心所念，
系心于自身，
自忆念此生，
渐见前身事，
一切诸所更，
系心于自身，
观察众生类，
随其业果报，
修行天眼净，
根本诸地中，
修行心自在，
清净甚微妙；
诸根次第起。
忧喜先已灭；
念净三摩提。
现身及境界；
所依极淳白。
是说入空处；
过识无所有。
非想非非想；
不味亦不缚。
高广无有量；
喜舍亦复然。
修起五神通；
系心观自身。
渐举不令动；
离地如胡麻；
转次高四指。
渐渐能随意；
自在无障碍；
微妙神通力。
禅定现在前；
如其实皆闻。
禅定现在前；
一心皆悉知。
禅定现在前；
从胎及中阴；
乃至百千劫；
如实忆念知。
禅定现在前；
生死及形色，
中阴五道生。
一切如实见；
无量余功德；
一切悉具足。

所谓八背舍，	胜处一切入，
背舍相有五，	不净与净相、
色相、烦恼、识，	略说是五相。
胜处先自身，	内色外少色；
若好若丑一，	外多二亦然。
内无有色想，	外观少多色；
二俱若好丑，	是前四胜处。
后四内无色，	外青黄赤白，
一切入四大。	四色与空识，
观外及内身，	一相无差别。
诸辩妙愿智，	无净三摩提；
逆顺与超越，	无量三昧门。
明智决定观，	具足五种满。
一身二境界，	定相普周遍；
第三忆念满，	修行喜厌舍；
第四诸地满，	十处相明了；
三乘根具足，	是说第五满。
界方便成就，	久远痴冥灭，
能令意清净，	无垢如虚空。
如是诸功德，	一切悉究竟。

观界第十三竟。

修行四无量三昧第十四

修行者若欲广修慈心，先当系心所缘，渐习令无量。灭除过恶心，不净竞，亦无怨结，无恚清净。谓于亲、中、怨三种，九品众生，无量无数，安处十方，尽三分际，淳一乐行。唯除国土世界，于众生世界周普总缘，成就游行者，修慈方便，先等心思惟，总缘一切众生，令心坚固，灭除瞋恚而起慈心，是名总观慈无量三昧。

如是总观，犹为瞋恚所缚者，当于上亲修别相慈，次于中亲、下亲、中人、怨家，次第修习九品慈心，渐离瞋恚，心生爱念，与种种乐具。与是乐已，然后于一切众生起法饶益心，修三种慈：广大慈、极远慈、无量慈。舍除瞋碍，住仁爱心，随其所应功德善根，一切佛法皆悉与之，谓与种种法乐，修

种种慈，先与出家乐，次与禅定正受乐，次与菩提乐，次与寂灭乐。彼修行者本曾所更及所未更，种种乐具，自得、他得，清净善根，乃至无上寂灭，究竟无为，随其修行，意所想念，无量法乐等，与众生相现在前。乐想起已，一一观察，以相自证，便得决定。犹如明镜，因物像现；慈三昧镜，亦因乐事，种种乐相，悉现在前。

或时修行为瞋恚所乱，作是思惟：「我从本来，由是瞋恚，多所杀害，兴诸罪逆，入于恶道，于大地狱，还受苦毒；或作蜂蚕、蜈蚣、毒蛇、恶龙、害鬼、罗刹，如是种种毒害之类，今不除灭，复见烧迫。」以是方便，能止瞋恚。又复思惟：「骂者、受者，彼我无常，须臾不住，二俱过去。恶声已灭，后起二人无故共诤。又今二人念念即灭，虚妄无实，谁骂谁受？何为颠倒与空共鬪？计我耳根，从虚妄颠倒烦恼业起，彼人舌根，亦复如是，因缘生灭，谁骂谁闻？」修行如是思惟时，瞋恚缚解，能修慈心，离垢清净。如佛说：「修慈者于四念处能得决定，修习增广，成就无量法门，胜妙道果，不复退还。」是则三种方便大慈。若已离欲，更修净妙离欲慈心，深心饶益，增广无量，得真实果。因此功德具足，所愿究竟涅槃。所以者何？一切诸佛说慈为无畏，慈为一切功德之母，慈为一切功德钻燧，慈能消灭凶暴诸恶，是故修行当勤方便，修离欲大慈。

悲无量者，如慈境界怨亲中人，悲亦如是，次第修习。如佛言曰：「饶益众生，说名慈心；除不饶益，说名悲心。」若先于众生起饶益心，以种种乐，具悉施与之，然后观众生，唯见受乐，是名慈心；若先观众生受无量苦，起除不饶益心，然后见众生除不饶益；除不饶益已，受种种乐，非与乐也，是名悲心。见净相是慈，见虚空相是悲；乐行是慈，苦行是悲，是则差别。谓修行者见诸众生凶暴诤怒、残贼杀害，共相逼迫，无有覆护。如是见已，而起悲心，为作覆护。又见众生，斩截身、首、耳、鼻，肢体苦痛无量，无能救者，修行见已，而起悲心。又修行住悲心时，见五趣众生苦痛炽然，无量烧迫，深起悲心，兴救护想。如是修行悲无量善根生时，无量功德相现。若见此众生受无量苦而不起悲，是则极恶无善根人。如是大悲，一切诸佛，本所修习，由是究竟一切智海；行者若能具足修习，当知不久，必到是处。

喜无量者，谓修行于慈境界，以六思念等诸善功德，无量佛法，及自身成就戒定智慧，一切功德，饶益众生，自乐他乐，尽皆与之。见一切众生得法乐已，其心欢喜；其心欢喜，则忧戚灭；忧戚灭已，一向欣悦，踊跃欢喜，念

言快哉，永使安乐。于一切众生欢喜时，见有乐相，轻微明净，成就此相，名为喜无量三昧。如佛说：「修集喜等，乃至识处。」

舍无量者，舍怨亲已，等缘中品，此唯是众生，无有差别。离慈悲喜，唯作众生行近、境界近相，是故世尊说舍。种种舍各自有相，舍无量不与彼同，谓平等清静，离苦乐相。舍相似相现，是名舍无量三昧。世尊说修舍无量，乃至无所有处。已略说四无量相，余种种甚深相，行者应次第修习。

修行观阴第十五

若修行者，久积功德，曾习禅定，少闻开示，发其本缘，即能思惟，观察五阴，了达深法，灭除生死；犹如大风飘散重云，亦断一切魔所乐法。观五阴义，今当说。修行者，内自思惟，欲渡烦恼海，起离欲，生润泽，自身快乐，龕涩四大灭。随顺四大生，摄诸乱意，能趣究竟，成就智慧。若根本观处，坚固明净，能起三昧，离诸乱想，灭除烦恼，诸微妙相，于是悉现。如净妙琉璃，如水净泡。行者见此明净无垢相起，善念守持，心不放逸；既不放逸，则熟相起；熟相起已，坏相现；坏相现已，唯起法想，一切寂灭。如是修行法相，具足成就，得增上厌离意；坚固精进，不可动转，得甚深三昧、坚固三昧、不动三昧。修行住是三昧，能起五种明净三昧，遍照五道：月光三昧、日光三昧、净琉璃三昧、练金光三昧、无垢颇梨三昧。因此五种明净三昧，复生光耀三昧、遍光耀三昧、无量光耀三昧。

复次，修行者因五种坏相能坏诸缘：一曰穿、二曰剥、三曰裂、四曰坏、五曰灭。以是五坏相，坏一切法。修行五种三昧坏境界，悉清静已，次复生五种三昧相：狮子王三昧、龙王三昧、金翅鸟王三昧、牛王三昧、象王三昧。心无放逸故，起此雄相。修行住此兽王三昧，各随其类，一切悉摄。又三昧力、男女十相起，随类相摄，一切众生，于是悉现。若能分别此诸三昧相而不恐怖，是则名曰于一切诸法自在功德。

复次，修行者于明净境界观察阴流从一处出，分为二分。如是观已，还合为一。一一流中，复见五相；相各别异，布列境界；布列境界已，还合为一。色如聚沫，受如水泡，观想如炎，行如芭蕉，观识如幻，是五虚妄，欺诳之相。修行如是观已，其身安隐，柔软快乐。复观流所起处，无垢相现，如水净泡，渐渐增长，充满其身。修行心不放逸，专念受持；持已，净相增广，周遍覆身，如明净泡，离诸过恶。更胜妙智生，乃坏是相；是相既坏，彼流流下，远注无量，如净颇梨，极知境界；极知境界已，从彼摄还，成曼荼

罗。更有异相，充满本处，然后流至十方无量世界，至十方已，各住自相。尔时修行明见无量色种，犹如山水漂积聚沫；一切受相，如大雨滂沱；种种诸想，如春时焰；行如芭蕉，无有坚实；观六识种，犹如幻化。如是种种虚妄，但欺诳愚夫，是名修行观阴自相。观阴自相已，复以智慧，自照其身，专念观察。观察时，见周匝炽然，相起身处，其内有种种杂华、净妙、珍宝，周匝遶身；又自见身种种杂宝、诸功德相，微妙庄严。修行见是诸相已，慧眼开广，自顾其身，周遍观察；观察已，复外观阴相，盛火炽然，即生厌心，勇猛精进，欲度生死无边苦海。修行于五阴炽然相厌离已，离欲相、解脱相、涅槃相、一切功德相，次第起现。

复次，修行者具七处观，观五阴、苦、集、灭、道。复观因爱生五阴，厌患出离，如是于真谛中，方便种子慧生。于是七处，善修三种观义，自相观成；成就决定坚固已，然后得无垢息止修慧；是慧起已，境界平正，淳一无杂。复次，得胜妙无垢思慧决定观，五阴兴衰，念念磨灭，见真实相。譬如毒饭，食者必死；修行观五阴三相，所杂亦复如是。一念生，一念苦，即一念时，亦生、亦住、亦灭。彼念生时，即与苦俱生。是故一念，一念即坏。修行观五阴如是，生灭破坏，虚伪无常过恶，即起无常行、苦行、空寂行、无我行、穿漏法、不实法、速朽法、破坏法。如是无常义，如修多罗广说，乃至百句。修行尽行如是诸相，知诸法真实，便得解脱。以贤圣地三昧想行，观此非常相，便起深忧厌，见有为过患，不乐三有。

复次，修行者若观生则非灭，若观灭则非生，如是则不生圣行；要一心一相，正向解脱，然后智生，是决定圣行。圣行既起，一切法相寂灭无余，痴爱烦恼及诸罪垢，能转苦阴者，皆悉除灭。灭已，其心调伏，是见五阴无我亦无我所。以无常诸行观察苦阴，观察苦阴有八苦逼迫，于八苦相成就八行。所谓如病、如痲、如刺、如杀、无常、苦、空、无我，四是圣行，四非圣行，于苦阴决定，观其真实。如是四谛十六圣行，是则修行暖法初相，于真谛地，得真实慧。观察苦阴如烧铁丸，亦无坚固，向涅槃，背生死；不贵有，不乐生。譬如群兽，猎师围逼，以怖急力故，超勇奔出。修行如是，见生死炽然，大苦围迫，以厌智力，超出无碍。

复次，修行者思慧生时，暖法种起；息止修慧生时，暖种增长，到暖自地，暖相满足。息止修慧生时，顶法种起；暖法生时，顶种增长；到顶自地，顶相满足。暖法生时，忍法种起；顶法生时，忍种增长；到忍自地，忍相满足。

复次，于五阴悦可，名为暖法。暖法观五阴，于三宝悦可，名为顶法。顶法观十八界，于四谛悦可，名为忍法。忍法观十二入，俱观三种，随彼善根，一增上故，说有差别。是一切尽观真谛，但忍于真实观增，暖法想增，顶法信观喜增，忍法智慧增。

复次，修行有三种缘，谓上、下、诸方。三种善根，依此三缘，各一增上，故说(悦可本云出设)。

复次，三种修暖依厌离顶，依观喜忍，依平等舍，亦随彼善根一增上，故说当知一种修尽，成就三法。

复次，修行当知！譬如有人有五怨贼，拔刀随逐，常欲加害；前后五阴转相煎逼，亦复如是。佛言：「欲求阿鼻三磨耶(此是见道名也)，当作达磨摩那斯伽逻。」常观真实义，以圣行刀断除阴贼，莫如劣夫，不能执杖，为彼所害。乃至一切贤圣，皆应勤修如是正观，为现法乐故，为后世作大明故，断一切苦本故，饶益众生故。况于凡夫，空无所得，而自放逸，不勤修习。

观五阴竟。

达磨摩那斯伽逻：达磨，法，谓世间第一法也。摩那斯伽逻，谓一经心，译者义言思惟。

修行观入第十六

六入各于境界缚无智众生，贪欲心故，常起净想。修行当知，于诸根境界，防制非法，摄心所缘，系令不动，正观六入。譬如空村，离我我所不定义，是入处义、牵下义，是入处义能将众生入恶道。又内入相，如烧铁镞，如极利剑，亦如利刀。佛言：「若观此相，则能舍离。」复次，观外入恶贼劫善珍宝。若修行舍正念，开诸入门，驰纵六境；六境恶贼劫夺净戒，失诸功德。如鸟无两翼而欲飞空，人无两足而欲远游。修行如是，毁净戒功德故，止、观两翅永不复生，欲出生死是终不能。如破瓶盛水，须臾不住，破戒比丘，亦复如是，三昧法水，念顷不住。如天德瓶守护不坏，常出珍宝，随意无尽；修行如是，不毁净戒，则常出生圣功德宝。轻坏德瓶，珍宝即灭；若破戒瓶，则永失法宝。譬人截鼻，照镜不自喜乐，破戒比丘，亦复如是，内省其身，心不自悦。百谷药木，依地而生，诸善功德，悉依净戒。如栴檀涂身，能除热恼；净戒清凉，能止欲火。如如意宝珠，随所著处，热时清凉；

净戒如是，于烦恼火中，能息炽然。犯戒比丘自惟罪深，身逝命终，必入恶道，心常忧悔，死时恐怖；净戒之人，心常欢喜，生无忧悔，死时安乐。净戒为梯，能升慧堂。戒为庄严具，亦为善戍卫；戒能将人至于涅槃；戒为良地，生十善种子。教诫师水，随时溉灌，信根则生，无漏阴为干，四如意为芽，慈心为枝条，少欲知足为柯叶，七觉意为华，解脱智为果，寂灭法为甘露。戒香流出，一切普熏。贤圣鸟王，栖宿其间；悲为重阴，清凉广覆；辩才法师为蜜蜂王，和声相顾，尝采精味。其树修直，坚固贞实，无有虚伪、谄曲、腐病，是则名曰功德大树。诸修行者欲趣涅槃，背三世苦，向解脱城，渐次发行诸善功德，息彼树下，饮法甘露，止三渴患，其身安隐，能至涅槃。

复次，戒有众多数，或一、二、三、四，或七，或十二，或二十一。若念念须臾顷，则有无量戒种。道共、定共、俱生戒，正语、正业、正命，与心回转。观此诸戒，其相各别，或淳净无垢，或轻薄明净；如是无垢戒相，现于境界。修行于依缘念三处观察戒相，若涂香柔软，离垢悦乐，明净洁白，是所依中相；若其地平广，妙华宝器，严饰之具，众宝滑泽，是名修行境界中相。譬如牝牛护尾，一毛着树，守树而死，不令毛断。比丘护戒，亦复如是，一微之戒，守死不犯；妙相严身，众好具足，犹如秋月，停照虚空。修行三昧，观此净相已，乃至命终，无复忧悔，亦无热恼，不复恐怖，安悦欢喜，踊跃增长，生寂止乐，麤涩四大灭，如是等名修行忆念中相。复次，三种中更有杂相，娆乱障碍，失念意不住。请求悔过，不善恶业，守死不为，梦中无犯，增益持戒。佛说：「戒为花鬘涂香，庄严众具；香风一方来是世界香，诸万来是戒德香。」或身无手、足、眼、耳、鼻、舌，一切肢节，悉不具足；或身没尘埃；或观察自身，离诸尘垢，澡浴涂身，名衣上服，是名修行。于依缘忆念观察，尸罗种种，杂相威仪。定共、道共三种戒，悉已于中说此三种戒，更有无量诸深妙相，明智者当广演说。

修行已观净戒，欲破诸入山者，当修二法，所谓止、观。先当观离恶悦乐，充满其身，麤涩四大灭，柔顺四大生，趣寂止乐，一心不乱。自于内身系心于入相，当善守护入相所起处。观察时，白净相起，比丘见此相，当善守护，如佛所说。譬如伏鸡善护其子，必得成就；比丘修行，亦复如是，专精守护，乃得成就；十二修果，相现分明。修行善守护时，离诸放逸；修果成就，境界净妙，离诸垢污。明如宝珠，亦如悬水，境界广满，身处少分，周遍远流，然后来还。还已，一相现，复分为二分，还合为一，成曼荼罗境界。安住平正，普现众相，犹如众星光耀布列，然后乃坏。坏已，各各流

出，还合为一；复周遍远流，充满诸方；充满诸方已，复还安隐坚住；住已，熟相现；熟相现已，有种种众相，周遍弥广，微妙器服，诸奇特相悉现。境界内入空聚，外色、声、香、味、触及三世三种法，善、不善、无记，一切悉现，观其真实。

复次，外六入如贼，内六入如空聚，亦说内外入为此彼岸。此十二入诸胜妙相，增广无量，佛说修多罗中广说。

复次，修行者，于此境界熟相起，起已复坏，间间有断离相，断离相流注极远，停住一处。如宝瓶盛水，然后还开，渐见寂灭；寂灭已，复有诸余一切功德相生。诸入门中常杂相流出，各各出已，复于一处，成曼荼罗。曼荼罗上，复有自相起；起已复熟，熟已不久寂灭。然后修行复加专精，更现清静微妙禅相，现已如前，次第寂灭。

复次，修行于诸入中更有种种妙相，于系心处决定相起，名髻中明珠喻三昧。修行自观身作二分，众宝藏上有宝莲花；修行自见身在莲花上，众宝妙花，庄严围遶。复次，如世尊修多罗说六众生喻，行者于此具足观察。所谓眼为狗，走逐五色村；耳为鸟，随空声起；鼻为毒蛇；随逐香穴；舌为野干，贪五味死尸；身为输收磨罗，常乐入触海；意为猿猴，常乐游纵三世法林。若六种众生，系着一处，不能自在，各游所乐。修行如是，以三昧正念，系缚六根，不令自在驰散所缘，然后以清静智观法真实。痴冥凡夫六境中，贪着悵望无量恶法，如是正观，悉能除灭一切众生乐着境界，自起障碍，不至涅槃。是故修行欲坏生死、趣涅槃者，当降伏诸根，远离境界。

修行观十二因缘第十七

已说诸对治及所治，愚痴对治，是应分别。一切诸佛所设缘起，灭除痴冥，生如实智。有甚深微妙随顺功德，今当略说，令诸修行功德增益，灭除愚痴。观察缘起，远离断、常二边诸想，知因缘和合，有为法生；亦能降伏迷醉外道，牵令随顺，第一空法，慧眼明净，无明悉灭。修行观缘起有四种：一名连缚、二名流注、三名分段、四名刹那。

连缚有六种：一曰生、二曰分、三曰趣、四曰生门、五曰刹那、六曰成坏。生者从死阴，次起中阴；中阴次起生阴。中阴众生，无明昏乱，愚痴所盲，造作有业。中阴众生，见男女和合，无明增故，生颠倒想，或生害想，或生爱想；欲与女俱者，于男生害心，然后自见与彼和合。尔时欲心迷醉，是名

爱起身；见和合不净，谓为已有，是名慢起身；因母饮食而得增长，令身敷起，是名食起身；四大与迦罗逻俱生得报身，是名四大起身。

结业为方便，二支既过，次第识种生，是名种子识。始处迦罗逻时，其心沉没，少所识知，识不明利，是名为生得迦罗逻。已识明利故，是名为识，是名生连缚也。分段者，从迦罗逻，次起疱、肉段、坚厚、肢节、婴儿、童子、盛、壮、衰分、老分次第生，是名分连缚也。趣者，谓遍至诸趣，修行观诸趣相，是名趣连缚也。生门者，谓四生相续，轮回不绝，是名生门连缚也。刹那者，观五阴，念念相续，生灭不断，是名刹那连缚也。成坏者，一切境界起灭，劫数始终，修行观此成坏相续，名为成坏连缚也。是则修行观缘起连缚也。

流注者，谓修行观刹那流至恒刹那，乃至罗婆摩睺路妬，是名流注迦罗逻分。流注七日，疱、肉段、坚厚，乃至衰老分，是名流注。起分、住分、起缘分、入分、出分、方便分，一切正受，巧便流注，次第起尽，名流注。诸趣回转，如旋火轮，是名流注。如是一切无量流注，是则修行观缘起。流注分段者，修行观察，从分至分，故说分段能如是知，则于缘起成就。

谓无明增上，犹如盲人无有见相，如大黑冥，远离光明；或于前不见，或于后不见，是则偏盲；若前后不见，是二俱盲；若离二盲，则舍痴冥，得明净慧眼。如是苦集灭道，佛法僧宝无知，是名十种痴；十种痴灭，名为十种慧。佛说无明为初因，种三种业。若修行不知无明过患，则种三种业。业起已，从是生识，诸识如幻，种种悉现；从识相续，起名色，于彼一身，而有二相。譬如虚软沮烂之物，内有诸虫，令外动摇；亦如野蚕，初作茧膜；名色二相，亦复如是。乃至诸根未成，说为名色二相；诸根既开，名为六入。诸根始开，未有所作，于触愚痴，不知适与不适。如雨点滴水，水则泡起；情尘生触，亦复如是，外刺刺身，触从中起。亦如然灯油炷所成，是名修行观尔炎触相。触相起已，次第生受。譬如水泡，三种相现，若分别诸根，则有五受。受起已，次生渴爱。譬如舌舐蜜涂刀刃，爱增诸烦恼名为取。取次生有，有三种业，业起当来果，故名为有。已种生而未受，名为未来生，生已熟，谓为老死。二支说未来生时，生相增上。佛说识分、未来识生时，名为生；名色、六入、触、受，名为老死。前世爱、取、有能集今有故，于此生为过去。爱取是烦恼分，故说为无明；有则是行。现在三支能种来生、过去二枝，转生死轮。彼众生轮转，以无明覆故。八现在，二过去，二未来世差别故，如是分别，当知转时，一切皆十二。

复次，更有余分因缘，今当说。从迦罗逻、疱、肉段、坚厚、肢节、婴儿、童子、壮年、衰分、老死分，于是十种分观察缘起。复次，于起住起缘入出方便分，乃至余一切分，悉观缘起。复次，是事起故是事起，谓彼眼色能起眼识，三事和合，触生受、想、思，是名修行异种观缘起。复次，修行方便，观诸入缘起，以明净境界，自向观诸入门；如是见已，各观自相处，破诸入山，无量积聚；熟相现已，流注十方。极智境界，到彼观察，明智升进者，修住巧便。尔时闻、思、修慧，熟相、坏相，次第而起，诸余升进，义如前入处说。复次，是事有故是事有；是事起故是事起。谓修行者，先坏内身，次观外色；犹如照镜，因物像现。如是所依相起，外相亦起也。

复次，修行于诸不净观其缘起，先于方便处，系念令坚固，然后于肢节分解，观其缘起。起明相已，无明相坏。依脚骨、有[蹲-酋+(十/田/厶)]骨、髀骨、跨骨、肩骨、颈骨、头骨，充满十方，有漏业相普现，于下诸杂不净相，阶级次第起。

复次，修行观四因能生众苦：展转因、邻近因、周普因、不共因。复次，修行观果从生因、生从有因、有从取因，如是乃至行从无明因。行是果，亦是因；从因推果，还至老死亦如是。若于无明求因，必大恐怖，而起断见。无智闇冥，余明甚微，犹如萤火。如是犹复求因不已，自见唯与大黑闇俱。世尊说言：「由不正思惟，众生若与是俱，则轮转生死。」无明缚故，有轮常转。无明为本，余支所作，各有相现。一切有支轮，无明最自在。自在力所转，如奴属其主，是无故是不作，是灭故是不转，当知余枝皆如是说。

死有四种：渐渐死、顿死、行尽死、刹那死。又说三种无常：一、刹那无常，二、分段无常，三、种类无常。修行了此无常，则远离四魔，破坏无明，明相显现。如明净灯，能消众冥，乃至老死灭，诸明相起，亦复如是。破坏无明，诸积聚已，成就一相，净妙境界。行者身体柔软光泽，光泽已，身极明净，如明镜像；如是相现明净，观己身内众物，各各自相，一切显现。如是观成就，名曰于界得度。何以故？有五种痴，五种对治相。一、界，二、入，三、阴，四、卑贱，五、垢污，是名五种痴。或观界得度，或复观阴、观入、观彼增功德、观第一义而得度者，是名五种对治也。

复次，修行者入快净琉璃三昧，于明净境界观缘起支。观缘起枝时，便生易见想如说。阿难白佛言：「缘起易见？」佛告阿难：「十二缘起甚深无底，难见难知。汝欲毁坏我三阿僧祇劫甚深微妙难得之果，云何欣悦而说是言是深妙观？我今当度，汝当随我观佛境界。佛境界海浮漂，外道无智闇冥，二

边愚痴，离尔炎境界所不能入。声闻、辟支佛虽能少入，不得其底。」尔时世尊说是语已，即入甚深微妙尔炎住三昧自在正受。正受境界有三师子王，师子王上各有七宝池，七宝池中各有七宝莲华，七宝莲花上皆有坐佛，放大光明，极声闻境界，然后乃住。是诸声闻从初发心至最后身，所种善根及诸缘起一切悉现。从是复起三师子王，师子王上各有七宝池，七宝池中各有七宝莲花，七宝莲花上皆有坐佛，放大光明，极辟支佛境界，然后乃住。诸辟支佛从初发心乃至究竟，所种善根及诸缘起一切悉现。从是复起无量师子王，师子王上各有七宝池，七宝池中各有七宝莲花，一一花上皆有坐佛，普放光明，极菩萨境界，然后乃住。是诸菩萨从初发心至金刚座，所修善根、一切功德、若业、若果及诸缘起，一切悉现。从是复起无量师子王，师子王上各有七宝池，七宝池中各有七宝莲花，一一花上皆有坐佛，放大光明，普照佛法，甚深缘起，一切悉现。

尔时佛以神力示阿难佛之境界已，语阿难言：「尔炎中更有无量无边诸佛境界，佛智所行，如是甚深微妙境界，云何欣悦而言易见？汝智浅不及，谓为易见耳。如上尔炎境界无量诸法现在前已，然后乃坏，一切皆空，清净寂灭；寂灭已，复观胜妙。尔炎起佛法身，渐渐广大，周满十方；无量法宝，充满法身。法身光明，无有边际，不共智慧，所行境界。一切佛法甚深缘起，悉现在前，然后乃坏，一切皆空，清净寂灭，无有处所；犹如虚空，无所依止。如宝入手，名为得宝；修果如是，名决定相。阿难！如来境界不可思议，我今为汝示少少耳。」阿难见佛境界，欢喜踊跃，白佛言：「甚深。世尊！世尊尔炎境界，难得其底。若我先知如来境界如是深妙者，宁使我身碎如胡麻，要当究竟佛法彼岸。」

如是一切名修行观缘起。分段刹那者，三世一刹那，一刹那三世。法未起名未来，起时名现在，已起名过去。一刹那生即一刹那，苦与无常俱故。当知众行，刹那顷不住，亦无所从来去，亦无所至，虽转亦无所去，去亦无积聚。一刹那起，一刹那灭；刹那如一念，一念如刹那。前刹那聚已灭，灭时与后起。随顺四缘具足；后刹那起，修行境界。观一刹那间，有无量微尘；无量微尘，一一刹那，次第相续，犹如连珠。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。地神迅疾复过于是，虚空神疾过于地神，日月天疾过虚空天，如是健行天疾倍过日月。当知诸行无常，迅过于是，不可譬喻。如修行观迦罗逻七日止分有无量刹那，当知余一切分亦如是。如是观已，离诸愚痴，增益明慧，如是无量，名修行观缘起刹那。

复次，修行初入正受，名为连缚境界，增长名为流注方便境界，安住名为分段境界，渐灭名为刹那。

复次，已说四种别相观缘起，佛说总缘起，今当说二支种、二支熟、二支起、二支牵、所种二支、生长二支、成就二支、受二支、作人二支、田二支、寄者二支、所寄二支。受寄者是说名有支。修行观缘起，或五阴，或四阴。五阴欲色界，四阴无色界。无常、空等诸行，于阴决定真实。决定真实已，决定相现在前。是事有故是事有，是事起故是事起，是事无故是事无，是灭故是不作。譬如有钻有燧，有人方便烟火，乃出因薪炽然。亦如因树有荫，因日有光，因灯有焰，皆从缘起。无明不言，我能生行；行亦不言，我从无明生。当知一切有支皆如是，是空法、寂灭法、无所有法，作者不可得。但有无明诸行和合，有漏法生。受为轴，转有支轮，生诸结缚。诸结中爱支增，诸缚中取支增，诸使中识支增，诸缠中无明增。向生结增，受生缚增，诸识漂利使增，于境界愚痴烦恼增。如是烦恼业缚能转生果，有轮常转漂。无智众生随义增故，说有差别，当知诸分皆有结缚使缠。

复次，修行六种观十二缘起，于十二支随顺义说。谓安般念观业支、有支，以出息、入息是身行，觉观是口行，想思是意行，是故安般念是彼对治。界方便观，观识支、生支，识增上故处胎，识于诸界增上说七识界，是故界方便观是彼对治。阴方便观，观名色支、老死支，是故阴方便观是彼对治。破诸入出方便观，观六入支、触支，是故入方便观是彼对治。缘起方便观，观无明支、受支，是故缘起方便观是彼对治。何以故？受及无明是诸烦恼根本，是故智慧是彼对治；爱、取二支染着净故，不净是对治。

复次，修行观十二缘，或时从因度，或时从果度，或从无明行乃至老死，或观识乃至老死，或三事和合生触、触生受、受生爱、爱生取乃至老死，或从爱、取、有、生、老死，或从老死乃至无明，或观老死乃至识，如《佛城喻经》说。

复次，修行于四念处观十二支各增上：身念处观六入支，受念处观受支，心念处观识名色支，法念处总观余支。说此义已，而说赞偈曰：

方便治地行，	乃至究竟处，
无上法施主，	说是传至今。
我从彼胜闻，	撰说深妙义，
章句庄严集，	欲令法久住。

佛法深无底， 修行亦无边，
以我少智力， 宣扬无量法。
是深非所测， 如蚊尝大海；
唯彼已度者， 然后乃究竟。

六十二界：六种、六情、六尘、六识、六界、六觉，谓贪、恚、痴三不净觉；反是，三净觉也，苦、乐、不苦不乐、忧、喜、舍六。

三：欲、色、无色界，又色、无色、灭界三世法，软、中、上法，善、不善、无记法，学、无学、非学、非无学四。二者：食非食、漏无漏，依欲、依出要，有为、无为。

三十六不净次第：发、毛、爪、齿、薄皮、厚皮、筋、肉、骨、髓、脾、肾、心、肝、肺、小肠、大肠、胃、胞、尿、尿、垢污、泪、涕、唾、脓、血、黄白痰、癩、肪、[月*册]脑、膜。

刹那数：百二十刹那名一怛刹那，六十怛刹那名一罗婆，三十罗婆名一摩睺路妬，三十摩睺路妬名一日一夜。一岁中唯二时二日，三十摩睺路妬昼夜等。

谓羯提月白分，八日八月名羯提，后半月名为白分。陞舍佉月白分，八日二月名陞舍佉，后半月名白分。此二时二日，昼夜各十五摩睺路妬；从是后，罗婆流，或昼减夜增，或夜减昼增，名为流昼夜等，各三十摩睺路妬。

(谓羯提月白分八日，陞舍佉月白分八日。羯提月者，谓七月十六日，至八月十五日，是八月名后半月，名白分；陞舍佉月者，正月十六日，至二月十五日，是二月名后半月，名白分。此二时二日，昼夜各三十摩睺路妬；从是后，罗婆流，或昼减夜增，或夜减昼增，名为流。)

达摩多罗禅经卷下

【经文信息】大正藏第 15 册 No. 0618 达摩多罗禅经

【版本记录】CBETA 电子佛典 Rev. 1.20 (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，侯淑娟提供新式标点

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