

禪秘要法經

姚秦三藏法師鳩摩羅什等譯



清刻龍藏佛說法變相圖

禪秘要法經卷上

竭一

姚秦三藏法師鳩摩羅什等譯

如是我聞一時佛住王舍城迦蘭陀竹園與
大比丘衆千二百五十人俱復有五百大德
聲聞舍利弗大目犍連摩訶迦葉摩訶旃
延等爾時王舍城中有一比丘名摩訶迦絺
羅難陀聰慧多智來至佛所爲佛作禮繞佛
七匝爾時世尊入深禪定默然無言時迦絺
羅難陀見佛入定即往舍利弗所頭面禮足
白言大德舍利弗唯願爲我廣說法要爾時
舍利弗即便爲說四諦分別義趣一遍乃至
七遍時迦絺羅難陀心疑未寤如是乃至遍
禮五百聲聞足請說法要諸聲聞等亦各七
遍爲轉四真諦法時迦絺羅難陀心亦不寤
復還佛所爲佛作禮爾時世尊從禪定起見

迦絺羅難陀頂禮佛足淚如盛雨勸請世尊
唯願爲我轉正法輪爾時世尊復爲廣說四
真諦法一遍乃至七遍時迦絺羅難陀猶故
未解五百天子聞佛所說得法眼淨即持天
華以供養佛白佛言世尊我等今者因迦絺
羅難陀比丘快得法利見法如法成須陀洹
時迦絺羅難陀聞諸天語心懷慙愧悲咽無
言舉身投地如大山崩即於佛前四體布地
向佛懺悔爾時阿難即從座起整衣服偏袒
右肩爲佛作禮繞佛三匝胡跪合掌白佛言
世尊此迦絺羅難陀比丘有何因緣生而多
智四毗陀論違世羈經日月星辰一切技藝
無不通達復有何罪出家以來經歷多年於
佛法味獨不得寤如來世尊親爲說法如生
聾人無聞無得佛法大將隨順轉法輪者數

有五百爲其說法亦無有益唯願天尊爲我
分別說此比丘往昔因緣阿難問時佛即微
笑有五色光從口中出繞佛七匝還從頂入
告阿難言諦聽諦聽善思念之我當爲汝分
別解說阿難白佛言唯然世尊願樂欲聞佛
告阿難此迦絺羅難陀比丘過去久遠無數
劫時有佛世尊名曰然燈如來應供正遍知
明行足善逝世間解無上士調御丈夫天人
師佛世尊彼佛法中有一比丘名阿純難陀
聰明多智以多智故憍慢放逸亦不修習四
念處法身壞命終墮黑闇地獄從地獄出生
龍象中五百身中恒作龍王五百身中恒作
象王捨畜生身因前出家持戒力故得生天
上天上命終來生人間前身讀誦三藏經故
今得值佛由前放逸不修四念處是故今身

不能覺寤爾時迦絺羅難陀聞佛此語即從座起合掌長跪白佛言世尊唯願世尊教我繫念爾時佛告迦絺羅難陀諦聽諦聽善思念之汝於今日快問如來滅亂心賊甘露正法三世諸佛治煩惱藥關閉一切諸放逸門普爲人天開八正道汝好諦觀莫令心亂佛說此語時衆中有五十摩訶羅比丘亦白阿難世尊今者欲說除放逸法我等隨順欲學此事唯願尊者爲我白佛說此語時佛告諸比丘非但爲汝亦爲未來諸放逸者我今於此迦蘭竹園爲迦絺羅難陀比丘說繫念法佛告迦絺羅難陀汝受我語慎莫忘失汝從今日修沙門法沙門法者應當靜處敷尼師壇結跏趺坐齊整衣服正身端坐偏袒右肩左手著右手上閉目以舌拄齶定心令住不

使分散先當繫念著左脚大指上諦觀指半節作炮起想諦觀極使明了然後作炮漬想見指半節極令白淨如有白光見此事已次觀一節令肉擘去見指一節極令明了如有白光佛告迦絺羅難陀如是名繫念法迦絺羅難陀聞佛所說歡喜奉行觀一節已次觀二節觀二節已次觀三節觀三節已心漸廣大當觀五節見脚五節如有白光白骨分明如是繫心諦觀五節不令馳散心若馳散攝令使還如前念半節念想成時舉身熾熅心下熱得此想時名繫心住心既住已復當起想令足趺肉兩向披見足趺骨極令明了見足趺骨白如珂雪此想成已次觀踝骨使肉兩向披亦見踝骨極令皎白次觀脛骨使肉陀落自見脛骨皎然大白次觀膝骨亦使皎

然分明次觀臑骨亦使極白次觀脇骨想肉
從一一脇間兩向地落但見脇骨白如珂雪
乃至見於脊骨極令分明次觀肩骨想肩肉
如以刀割從肩至肘從肘至腕從腕至掌從
掌至指端皆令肉兩向披見半身白骨見半
身白骨已次觀頭皮見頭皮已次觀薄皮觀
薄皮已次觀膜觀膜已次觀腦觀腦已次觀
肪觀肪已次觀咽喉觀咽喉已次觀肺俞觀
肺俞已見心肺肝大腸小腸脾腎生臟熟臟
四十戶蟲在生臟中戶領八十億小蟲一一
蟲從諸脉生乎乳產生凡有三億口含生臟
一一蟲有四十九頭其頭尾細猶如針鋒此
諸蟲等二十戶是火蟲從火精生二十戶是
風蟲從風氣起是諸蟲等出入諸脉遊戲自
在火蟲動風風蟲動火更相呼吸以熟生臟

上下往復凡有七反此諸蟲等各有七眼眼
皆出火復有七耳吸火動身以熟生臟生臟
熟已各復還走入諸脉中復有四十戶蟲戶
領三億小蟲身赤如火蟲有十二頭頭有四
口口含熟臟脉間流血皆觀令見見此事已
又見諸蟲從咽喉出又觀小腸肝肺脾腎皆
令流注入大腸中從咽喉出墮於前地此想
成已即見前地屎尿臭處及諸蛇蟲更相纏
縛諸蟲口中流出膿血不淨盈滿此想成已
自見己身如白雪人節節相挂若見黃黑當
更悔過既悔過已自見己身骨上生皮皮悉
地落聚在前地漸漸長大如鉢多羅復更長
大似如瓮壩乃至大如乳闍婆樓或大或小
隨心自在又漸漸長猶如太山而有諸蟲啖
食此山流出膿血有無數蟲遊走膿裏復見

場一

五

皮山漸漸爛壞唯有少在諸蟲競食有四夜又忽從地出眼中出火舌如毒蛇而有六頭頭各異相一者如山二者如猫三者如虎四者如狼五者如狗六者如鼠又其兩手猶如猿猴其十指端一一皆有四頭毒蛇一者兩水二者雨土三者雨石四者雨火又其左脚似鳩槃荼鬼右脚似於毗舍闍鬼現醜惡形甚可怖畏時四夜又一一荷負九種死屍隨次行列住行者前佛告迦締羅難陀是名不淨想最初境界佛告阿難汝持是語慎莫忘失爲未來衆生敷演廣說此甘露法三乘聖種時迦締羅難陀聞佛說此語一一諦觀經九十日不移心想至七月十五日僧自恣竟時諸比丘禮世尊已各還所安於日後分次第修得四沙門果三明六通皆悉具足心大

歡喜頂禮佛足白佛言世尊我於今日因思惟故因正受故依三昧放生分已盡不受後有知如道真必定得成清淨梵行世尊此法是甘露器受用此者食甘露味唯願天尊重爲廣說爾時世尊告迦締羅難陀汝今審實得此法者可隨汝意作十八變時迦締羅難陀住立空中隨意自在作十八變時諸比丘見迦締羅難陀我慢心多猶能調伏隨順佛教繫心一處不隨諸根成阿羅漢爾時會中有千五百比丘亂心多者見此事已皆生歡喜即詣佛所次第受法爾時世尊因此憍慢比丘摩訶迦締羅難陀初制繫念法告諸四衆若比丘若比丘尼若優婆塞優婆夷自今已後欲求無爲道者應當繫念專心一處若使此心馳騁六根猶如猿猴無有慙愧當知

此人是旃陀羅非賢聖種心不調順阿鼻獄卒常使此人如是惡人於多劫中無由得度此亂心賊生三界種依因此心隨三惡道時諸比丘聞佛所說歡喜奉行佛告阿難汝今見此摩訶迦締羅難陀比丘因不淨觀得解脫不汝好受持爲衆廣說阿難白佛唯然受教佛告阿難諦聽諦聽善思念之第二觀者繫念額上諦觀額中如爪甲大慎莫雜想如是觀額令心安住不生諸想唯想額上然後自觀頭骨見頭骨白如玻璃色如是漸見舉身白骨皎然白淨身體完全節節相拄復見前地諸不淨聚如上所說不淨想成時慎莫棄身當教易觀易觀法者想諸節間白光流出其明熾盛猶如雪山見此事已前不淨聚夜叉吸去復當想前作一骨人極令大白此

想成已次想第二骨人見二骨人已見三骨人見三骨人已見四骨人見四骨人已見五骨人如是乃至見十骨人見十骨人已見二十骨人見二十骨人已見三十骨人見三十骨人已見四十骨人見四十骨人已見一室內滿中骨人前後左右行列相向各舉右手向於行者是時行者漸漸廣大見一庭內滿中骨人行行相向白如珂雪各舉右手向於行者心復廣大見一頃地滿中骨人行行相向各舉右手向於行者心漸廣大見一由旬滿中骨人行行相向各舉右手向於行者見一由旬已乃至見百由旬滿中骨人行行相向各舉右手向於行者見百由旬已乃至見閻浮提滿中骨人行行相向各舉右手向於行者見一閻浮提已次見弗婆提滿中骨人

行行相向各舉右手向於行者見弗婆提已
次見瞿耶尼滿中骨人行行相向各舉右手
向於行者見瞿耶尼已見鬱單越滿中骨人
行行相向各舉右手向於行者見四天下滿
中骨人已身心安隱無驚怖想心漸廣大見
百閻浮提滿中骨人行行相向各舉右手向
於行者見百閻浮提已見百弗婆提滿中骨
人行行相向各舉右手向於行者見百弗婆
提已次見百瞿耶尼滿中骨人行行相向各
舉右手向於行者見百瞿耶尼已次見百鬱
單越滿中骨人行行相向各舉右手向於行
者見此事已身心安樂無驚怖想心想利故
見娑婆世界滿中骨人皆垂兩手伸舒十指
一切齊立向於行者于時行者見此事已出
定入定恒見骨人山河石壁一切世事皆悉

變化猶如骨人爾時行者見此事已於四方
面見四大水其流迅駛色白如乳見諸骨人
隨流沉沒此想成時復更懺悔但純見水涌
注空中復當起想令水恬靜佛告阿難此名
凡夫心想白骨白光踊出三昧亦名凡夫心
海生死境界相我今因迦絺羅難陀爲汝及
未來一切眾生等說是白骨白光踊出三昧
門爲攝亂心度生死海汝當受持慎勿忘失
爾時世尊說此語已即現白光三昧一一相
貌皆令阿難悉得見之爾時阿難聞佛所說
歡喜奉行此名白骨觀最初境界佛告阿難
此想成已更教餘想教餘想者當自觀身作
一白骨人極使白淨令頭倒下入臆骨中澄
心一處極使分明此想成已觀身四面周而
四方皆有骨人此想成已即於前地作一白

骨人如自己身亦復倒頭入臆骨中想一成
已次當想二想二成已次當想三想三成已
次當想四想四成已次當想五想五成已乃
至想十如是滿一房內見諸骨人皆悉倒頭
入臆骨中見一房內已乃至見於百房之內
是諸骨人皆悉倒頭入臆骨中見百房已見
一由旬滿中骨人皆悉倒頭入臆骨中見一
由旬已乃至見無量諸白骨人皆悉倒頭入
臆骨中此想成已見諸骨人各各縱橫悉在
前地或見頭破或見項折或見顛倒或見繚
戾或見腰折或見伸脚或見縮脚^九或見脚骨
分爲二分或見頭骨倒入胃中或見頭骨偃
仰掣縮紛亂縱橫悉在前地周匝上下滿一
室內此想成已乃至見於無量無邊諸白骨
人紛亂縱橫或大或小或破或完如此衆事

皆當住心諦觀極令分明佛告阿難是時行
者見此事已當自思惟前骨完具今者破散
縱橫紛亂不可記錄此白骨身猶尚無定當
知我身亦復無我諦觀是已當自思惟正有
縱橫諸雜亂骨何處有我及與他身爾時行
者思惟無我身意泰然安隱快樂佛告阿難
此想成已復當更教令心廣大彼行人見
一閻浮提縱橫亂骨見諸骨外周匝四面有
大火起焰焰相次燒諸亂骨見諸骨人節節
火起如是火相或有衆火猶如流水明燄熾
盛流諸骨間或有衆火猶如大山從四面來
此想成已極大驚怖出定之時身體蒸熱還
當攝心如前觀骨觀一白骨人極令明了是
時行者入定之時不能自起要當彈指然後
得起此想成者當自起念而作是言我於前

世無數劫來造熱惱法業緣所牽故使今者見此火起復當作念如此火者從四大有我身空寂四大無主此大猛火橫從空起我身他身悉皆亦空如此火者從妄想生爲何所燒我身及火二皆無常佛告阿難行者應當至心諦觀如是等法觀空無火亦無衆骨作此觀者無有恐懼身意恬安倍勝於前爾時阿難聞佛所說歡喜奉行此想成者名第二觀白骨竟佛告阿難觀第二白骨竟已復當更教繫念法繫念法者先當繫心著左足大指上一心諦觀足大指使肉青黑津膩猶如日光炙於肌肉漸漸至膝乃至於腕觀左足已觀其右足亦復如是觀右足已次當觀腰至背至頸至項至頭至面至眉舉身支節一切身分皆亦津黑猶如日光炙於肌肉不淨

流溢如屎尿聚諦觀已身極使分明想一成已復當想二想二成已復當想三想三成已復當想四想四成已復當想五想五成已復當想十想十成已見一室內滿中津黑猶如日光炙於肌肉如屎尿聚諸不淨人行列縱橫滿一室內見一室已復見二室見二室已乃至見無量衆多不淨人四維上下皆悉充滿滿娑婆世界此想成已行人自念我於前世貪婬愚癡不自覺知盛年放逸貪著情色無有慙愧隨逐色聲香味觸法今觀我身不淨流溢他身亦爾何可愛樂見此事已極自厭身慙愧自責出定之時見諸飲食如屎尿汁甚可惡厭次教易觀易觀法者當更起想念想念成時見其身外諸不淨間周匝四面忽然炎起如熱時焰其色正白如野馬行映

諸不淨爾時行者見此事已當大歡喜以歡喜故身心輕軟其心明朗快樂倍常佛告阿難是名第三慙愧自責觀爾時阿難聞佛所說歡喜奉行此想成者名第三津膩慙愧觀竟佛告阿難此想成已復當更教繫念住意左腳大指上令諦觀腳大指節起胫脹想見胫脹已起爛壞想見爛壞已起青黑赤白諸膿血想是諸膿血極使臭處難可堪忍如是漸漸至膝至臍皆令胫脹爛潰不淨觀左腳已右腳亦然如是漸漸至腰至背至頸至項至頭至面至背舉身支節一切胫脹皆悉爛壞青黑赤白諸膿流出臭惡雜穢不可堪處想一成已復更想二想二成已復更想三想三成已復更想四想四成已復更想五想五成已乃至想十想十成已見一室內周布上

下諸胫脹人皆悉爛壞青黑赤白諸膿悉皆流出雜穢臭處不可堪忍復當更想一由旬想一由旬已乃至想百由旬想百由旬已乃至見三千大千世界周布上下地及虛空一切彌滿胫脹爛壞青黑赤白諸膿流出雜穢充滿不可堪處佛告阿難爾時行者見此事已自觀已身不淨充滿觀於他身亦復如是當作想念我此身者甚可患厭衆多不淨彌滿一切諦觀是已畏生死患其心堅固深信因果出定入定恒見不淨欲求厭離捨棄此身作此想時自見已身舉體皮肉如秋葉落見肉墮地在前地已即大動心心生驚怖身心震掉不能自寧身氣熱惱如熱病人爲渴所逼出定之時如人夏日行於曠野渴乏無水身體疲極此想成已乃至食時見所食物

場一

十二

如胙死屍見所飲漿猶如膿血此想成已極
大獸身觀於身內及於身外求淨不得佛告
阿難復當更教令其易想莫使棄身唐無所
得易觀法者當於遠處臭穢之外作一淨物
教其繫心想一淨物心眼明了即欲往取如
是漸漸所見廣遠諸不淨外有諸淨地如瑠
璃地見此淨處即便欲往轉復廣遠意不能
達佛告阿難爾時當教如此行人而作是言
汝所見事是不淨想此不淨想而雜穢物當
知此想從顛倒起皆由前世顛倒行故而得
此身如此身者種子根本皆為不淨汝今實
見此不淨不雖見不淨於外見淨當知此淨
及與不淨不可久停隨逐諸根憶想見是此
不淨身屬諸因緣緣合則有緣離則無爾所
見事亦屬緣想想成則有想壞則無如此想

者從五情出還入汝心諸欲因緣而有此想
此不淨想來無所從去無所至汝當一一諦
觀不淨求索彼我了不可得世尊說我及他
皆悉空寂何況不淨如是種種呵責其心教
令觀空見髮毛爪齒一切悉無豁然捨諸不
淨之物如前住意還觀骨人佛告阿難汝持
是語慎莫忘失此不淨觀及易想法爾時阿
難聞佛此語歡喜奉行此想成時名第四胙
脹膿血及易想觀竟佛告阿難此想成已次
當更教繫念一處端坐正受諦觀右脚大指
上今指上皮膚攆攆欲穿薄皮厚皮內外映徹
其薄皮內有一薄膜亦當諦觀如是漸漸至
膝至臍左脚亦然至腰至背至頸至項至頭
至面至眉舉身皆爾薄皮厚皮內外映徹攆
攆欲穿如被吹者其皮胙脹不可具說身諸

毛中一一毛孔百千無量諸膿雜汁猶如雨
滴從毛孔出疾如電雨內外俱流膿血盈滿
不淨之極難可堪忍猶如膿池亦如血池諸
蟲滿中此想成已當觀胃裏舉身是蟲猶如
蟲聚復當更觀左脚大指脰脰膿潰青膿黃
膿赤膿黑膿紅膿綠膿白膿爛潰交橫與屎
尿雜復有諸蟲遊戲其中穢惡臭處不可堪
忍厭患此身不貪諸欲不樂受生此想成時
見大夜叉身如大山頭髮鬚亂如棘刺林有
六十眼猶如電光有四十口口有二牙皆悉
上出猶如火幢舌似劍樹吐至于膝手捉鐵
棒棒似刀山如欲打人如是衆多其數非一
見此事時極大驚怖身心皆動如此相貌皆
是前身毀犯禁戒諸惡根本無我計我無常
計常不淨計淨放逸染著貪受諸欲於苦法

中橫生樂想於空法中起顛倒想於不淨身
起於淨想邪命自活不計無常此想成時復
當更教汝莫驚怖如此夜叉是汝惡心猛毒
境界從六大起六大所成汝今應當諦觀六
大此六大者地水火風識空如此一一汝當
諦推汝身爲是地耶爲是水耶爲是火耶爲
是風耶爲是識耶爲是空耶如是一一諦觀
此身從何大起從何大散六大無主身亦無
我汝今云何畏於夜叉如汝心想來無所從
去無所至想見夜叉亦復如是但安意坐設
使夜叉來打汝者歡喜忍受諦觀無我無我
法中無驚怖想但當正心結跏趺坐諦觀不
淨及與夜叉作一成已復當作二如是漸漸
乃至無量一一諦觀皆令分明佛告阿難汝
好受持觀薄皮不淨法慎莫忘失爾時阿難

聞佛所說歡喜奉行此想成時名第五觀薄皮竟佛告阿難此想成已復當更教繫念著右脚大指上當諦觀脚指使脚脰脹從脚至頭如吹皮囊脰脹津黑青瘀難堪滿中白蟲如粳米粒蟲有四頭蠢蠢相逐更相啖食肌肉骨髓皆生諸蟲一切五臟蟲皆食盡唯有厚皮在其骨外其皮厚薄猶如繒練諸蟲出入如穿竹葉內外携携其皮欲穿眼中躁癢有無數蟲穿眼欲出生眼眶間身分九孔亦復如是諸蟲爾時從厚皮出入薄皮中皮遂穿盡蟲皆落地其數眾多不可稱計作一大聚猶如蟲山在行者前更相食啖或相纏繞爾時行者見眾多蟲已復當繫念諦觀一蟲使此一蟲啖諸蟲盡既啖蟲已一蟲獨在其心漸大見向一蟲大如狗許身體因頓鼻曲

鳩一

十五

如角鯢行者前其眼正赤如燒鐵丸見此事已極大驚怖當自憶念我身云何忽然乃爾作如此事先見諸蟲更相食啖今見此蟲形體醜惡何甚可畏此想成時當自觀身我此諸蟲本無今有已有還無如此不淨從心想生來無所從去無所至亦非是我亦非是他如此身者六大和合因緣成之六大散滅身亦無常向者諸蟲來無所從去無所至我身蟲聚當有何實蟲亦無主我亦無我作是思惟時所見蟲眼當漸漸小見此事已身心和悅恬然安樂倍勝於前佛告阿難汝好受持是厚皮蟲聚觀法慎莫忘失阿難聞佛所說歡喜奉行此想成已名第六厚皮蟲聚觀竟佛告阿難復當住意繫念一處諦觀右脚大指上從足至頭好諦觀之當使皮肉都盡腸

胃腹肝肺心脾腎一切五臟悉落墮地唯有筋骨共相連持殘膜著骨其色極赤或如淤泥或如濁水作濁水想持用洗皮從足至頭皆使如是自觀已身極令分明觀已身已於現前地復作一身使在前立如已無異想一成已復當想二想二成已復當想三想三成已復當想四想四成已復當想五想五成已乃至想十想十成已見一室內周巾上下滿中皆是赤色骨人或有淤泥色者或有濁水色者以濁水洗皮如是衆多漸漸廣大滿一由旬想一由旬已想二由旬想二由旬已漸十六漸廣大想百由旬想百由旬已乃至見三千大千世界滿中赤色骨人或有淤泥色者或有濁水色者以濁水洗皮周巾上下縱橫彌滿佛告阿難汝今諦觀此赤色相慎莫忘失

爾時阿難聞佛所說歡喜奉行此想成時名第七極赤淤泥濁水洗皮雜想竟佛告阿難復當更教繫心住意觀左脚大指從足至頭如新死人其色萎黃當觀已身亦復如是見萎黃已當令黃色變成青赤此想成時見於前地有一新死人其色黃赤見一已見二見二已見三見三已見四見四已見五見五已心想利故恒見已身如新死人如是想成見一切人滿閻浮提如新死人此想成已轉復廣大見三千大千世界滿中新死人自見已身及以他身等無有異此想成時心意憊然貪欲轉薄佛告阿難汝好諦觀是新死想慎莫忘失爾時阿難聞佛所說歡喜奉行此想成時名第八新死想竟佛告阿難復當更教繫念住意諦觀左脚大指上從足至頭使心

不散見身諸骨一一分明共相支柱亦相連
持無有破者毛髮爪齒皆悉具足皎然大白
見已身已往復反覆想令白淨想一身已復
想二身想二身已復想三身想三身已復想
四身想四身已復想五身乃至於十想十身
已見一室內周匝上下悉是骨人毛髮爪齒
皆悉具足白中白如珂雪見一室已復見百
室見百室已見一閻浮提見一閻浮提已乃
至見三千大千世界滿中骨人毛髮爪齒皆
悉具足其色極白白如珂雪此想成時心意
恬安歡喜倍常佛告阿難汝好諦觀具身骨
想慎莫忘失爾時阿難聞佛所說歡喜奉行
此想成時名第九具身想竟佛告阿難復當
更教繫心住意諦觀右足大指兩節間令心
專住無分散意觀兩節使相離去唯角相柱

觀兩節已從足至頭皆令如是使節節解唯
角相柱從頭至足有三百六十三解一一諦
觀令節節各解若不足者安心諦觀令節節
各解唯角相柱觀已身已當觀他身觀見一
已觀見二觀二已觀見三觀三已觀見四觀
四已觀見五觀五已乃至觀見無量諸白骨
人節節各解唯角相柱見此事已復見四方
衆多骨人亦復如是得此觀時當自然見諸
骨人外猶如大海恬靜澄清其心明利見種
種雜色光圍遶四邊見此事已心意自然安
隱快樂身心清淨無憂喜想佛告阿難汝好
諦觀此節節解想慎莫忘失阿難聞佛所說
歡喜奉行得此觀者名第十節節解觀竟佛
告阿難此想成已復當更教繫心住意諦觀
右脚大指兩節間令節相離如三指許作白

光想持用支拄若夜坐時作月光想若晝坐時作日光想連持諸骨莫令解散從足至頭三百六十三解皆令相離如三指許以白光持不令散落晝日坐時以日光持若夜坐時以月光持觀諸節間皆令白光出得此觀時當自然於日光中見一丈六佛圓光一尋左右上下亦各一尋軀體金色舉身光明焰赤端嚴三十二相八十種好皆悉炳然一一相好分明得見如佛在世等無有異若見此時慎莫作禮但當安意識觀諸法當作是念佛說諸法無來無去一切性相皆亦空寂諸佛如來是解脫身解脫身者則是真如真如法中無見無得作此想時自然當見一切諸佛以見佛故心意泰然恬怕快樂佛告阿難汝今諦觀是流光白骨慎莫忘失爾時阿難聞

佛所說歡喜奉行得此觀者名第十一白骨流光觀竟佛告阿難得此觀已復當更教繫心住意諦觀脊骨於脊骨間以定心力作一高臺想自觀己身如白玉人結跏趺坐以白骨光普照一切作此觀時極使分明坐此臺已如神通人住須彌山頂觀見四方無有障閼自見故身了了分明見諸骨人白如珂雪行行相向身體完具無一缺落滿於三千大千世界此名白光想成次見縱骨亦滿三千大千世界復見橫骨亦滿三千大千世界見青色骨人行行相向滿三千大千世界復見黑色骨人行行相向滿三千大千世界復見胖脹人行行相向滿三千大千世界復見病癰人復見膿血塗身人滿三千大千世界復見爛壞舉身蟲出人滿三千大千世界復見

薄皮覆身人滿三千大千世界復見皮骨相離人滿三千大千世界復見赤如血色人滿三千大千世界復見濁水色人滿三千大千世界復見淤泥色人滿三千大千世界復見白骨人毛髮爪齒共相連持滿三千大千世界次見三百六十三節解唯角相拄如此骨人滿三千大千世界次見節節兩向解離相去三指許間有白光人滿三千大千世界次見散白骨人唯有白光共相連持滿三千大千世界如是當見衆多白骨人數不可說得此觀時當起想念我此身者從四大起枝葉種子乃至如是不淨之甚極可患厭如此境界從我心起心想則成不想不見當知此想是假觀見從虛妄見屬諸因緣我今當觀諸法因緣云何名諸法因緣諸法因緣者從四

大起四大者地水火風復當觀是風大從四方起一一風大猶如大蛇各有四頭二上二下衆多耳中皆出是風此觀成時風變爲火一一毒蛇吐諸火山其山高峻甚可怖畏有諸夜叉住火山中動身吸火毛孔出風如是變狀遍滿一室滿一室已復滿二室三滿二室已漸漸廣大滿一由旬滿一由旬已滿二由旬滿二由旬已滿三由旬滿三由旬已轉復廣大滿閻浮提見諸夜叉在火山中吸火負山毛孔出風周樟馳走遍閻浮提復驚夜叉以逼行者見此事時心大驚怖求易觀法易觀法者先觀佛像於諸火光端各各作一丈六佛像想此想成時火漸漸歇變成蓮華衆多火山如真金聚內外映徹諸夜叉鬼似白玉人唯有風大迴旋宛轉吹諸蓮華無數化

佛住立空中放大光明如金剛山是時諸風靜然不動時四毒蛇口中吐水其水五色遍滿一牀滿一牀已復滿二牀滿二牀已次滿三牀如是乃至遍滿一室滿一室已次滿二室滿二室已次滿三室如是乃至遍滿十室水滿十室已見五色水色色之中各有白光如玻璃幢有十四重節節皆空白水涌出停住空中此想成時行者自見身內心中有一毒龍龍有六頭繞心七市二頭吐水二頭吐火二頭吐石耳中出風身諸毛孔各生九十九毒蛇如是諸蛇二上二下諸龍吐水從足下出流入白水如是漸漸滿一由旬皆見是事滿一由旬已復滿二由旬滿二由旬已滿三由旬如是乃至滿閻浮提滿閻浮提已是時毒龍從齋而出漸漸上向入於眼中從眼

而出住於頂上爾時諸水中有一大樹枝葉四布遍覆一切如此毒龍不離已身吐舌樹上是龍舌上有八百鬼或有鬼神頭上戴山兩手如蛇兩脚似狗復有鬼神頭似龍頭舉身毛孔有百千眼眼中火出齒如刀山宛轉在地復有諸鬼一一鬼形有九十九頭各有九十九手其頭形狀極爲醜惡似狗野干似狸似猫似狐似鼠是諸鬼頭各負獼猴是諸惡鬼遊戲水中或有上樹騰躍透擲有夜叉鬼頭上火起是諸獼猴以水滅火不能制止遂使增長如是猛火從其水中玻璃幢邊忽然熾盛燒玻璃幢如融真金焰焰相次繞身十市住行者上如真金蓋有諸羅網彌覆樹上此真金蓋足滿三重爾時地下忽然復有四大惡鬼有百千耳耳出水火身毛孔中雨

諸微塵口中吐風充滿世界有八萬四千諸
羅刹鬼一牙上出高一由旬身毛孔中霹靂
火起如是衆多走戲水中復有虎狼獅子豺
豹鳥獸從火山出遊戲水中見是事時一一
骨人滿娑婆界各舉右手時諸羅刹手執鐵
叉擊諸骨人積聚一處爾時復有九色骨人
行行相次來至行者所如是衆多百千境界
不可具說佛告阿難此想成時名四大觀汝
好受持慎勿忘失爾時阿難聞佛所說歡喜
奉行此想成時名第十二地大觀火大觀風
大觀水大觀亦名九十八使境界佛告阿難
此想成已復當更教繫念住意諦觀腰中脊
骨想諸脊骨白如珂雪見脊骨已見舉身骨
節節相拄轉復明淨白如玻瓈見一一骨支
節大小一一皆明如玻瓈鏡火大風水地大

是諸境界皆於一節中現此想成時見下方
地從於牀下漸漸就開見一牀下地已復見
二牀下地見二牀下地已復見三牀下地見
三牀下地已漸見一室內見一室內已次見
二室內見二室內已漸見三室內見三室內
已復見一庭中地漸漸就開見此事時應當
諦觀乃至下方無有障闕下方風輪中有諸
風起向諸夜叉皆吸此風吸此風已身諸毛
孔生鳩槃荼一一鳩槃荼吐諸山火滿大千
世界是諸山間忽然復有無量妙女鼓樂絃
歌至行者前羅刹復來爭取食之行者見已
極大驚怖不自勝持出定之時恒患心痛頂
骨欲破攝心入定如前悉見四大境界見此
境界已四大定力故自見身體白如玉人節
節上火起節節下水流耳中風出眼中雨石

見此事已於其前地有十蛇其身長大五百由旬有千二百足足似毒龍身出水火宛轉於地此想成時但當至心懺悔先罪出定之時不得多語於寂靜處一心繫念唯除食時復當懺悔服諸酥藥然後方當易此觀法佛告阿難此觀名為第十四大觀汝好受持慎勿忘失爾時阿難聞佛所說歡喜奉行此想成時第十三結使根本觀竟佛告阿難此想成已當更易觀易觀法者火大動時應起山想當想諸山猶如冰霜爲火所融如是猛火極大熾盛火熾盛時身體蒸熱復更想龍令雨諸石以掩猛火復當想石使碎如塵龍復吐風聚諸微塵積至成山無量林木荆棘叢刺皆自然生爾時白水五色具足流諸剎間如是諸水住山頂上猶如積冰凝然

不動此想成已名第十四易觀法佛告阿難若有比丘比丘尼優婆塞優婆夷三昧正受者汝當教是易觀法慎勿忘失此四大觀若有得者佛聽服食酥肉等藥其食肉時洗令無味當如飢世食子肉想我今此身若不食肉發狂而死是故佛於舍衛國勅諸比丘爲修禪故得食三種清淨之肉爾時阿難聞佛所說歡喜奉行佛告阿難教易觀已復當更教如前繫念住意諦觀脊骨復使白淨過前數倍於三節間以明淨故得見一切諸穢惡事此想成時當自觀身作一骨人節節之中白淨明顯如玻璃鏡閻浮提中一切骨人及四大觀所有境界皆於一節中現見此事已見諸骨人從東方來向於行者行行相次數如微塵如是東方滿娑婆世界諸白骨人皆

行行相次來向行者南西北方四維上下亦復如是復有青色骨人行行相次來向行者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南西北方四維上下亦復如是復有淤泥色骨人行行相次來向行者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南西北方四維上下亦復如是復有紫色骨人行行相次來向行者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南西北方四維上下亦復如是復有赤色骨人行行相次來向行者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南西北方四維上下亦復如是復有維上下亦復如是復有紅色骨人行行相次來向行者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南西北方四維上下亦復如是復有膿血塗身骨人行行相次來向行者滿閻

浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南西北方四維上下亦復如是復有黃色骨人行行相次來向行者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南西北方四維上下亦復如是復有綠色骨人行行相次來向行者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南西北方四維上下亦復如是復有紫色骨人行行相次來向行者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南西北方四維上下亦復如是復有那利瘡色骨人於諸節間二節流出十六色諸惡雜膿行行相次來向行者滿閻浮提漸漸廣大乃至東方滿娑婆世界南西北方四維上下亦復如是此想成時行者驚怖見諸夜叉欲來噉已爾時復當見諸骨人節節火起焰焰相次遍滿娑婆世界復

見骨人頂上涌出諸水如玻璃幢復見骨人頭上一切衆火化爲石山是時諸龍耳出諸風吸火動山是時諸山旋住空中如窯家輪而無分閼見此事已極大驚怖以驚怖故有一億鬼擔山吐火形狀各異來至其所佛告阿難若有比丘正念安住修不放逸見此事時當教諸法空無我觀出定之時亦當勸進令至智者所問甚深空義聞空義已應當自觀我身者依因父母不淨和合筋纏血塗三十六物汙露不淨屬諸業緣從無明起今觀此身無一可愛如朽敗物作是思惟時諸骨人皆來逼已當申右手以指彈諸骨人而作是念如此骨人從虛妄想強分別現我身亦爾從四大生六入村落所共居止何況諸骨從虛妄出作是念時諸白骨人碎散如塵積

聚在地如白雪山衆多雜色骨人有一大虺忽然吞食於白雪山有一白玉人身體端嚴高三十六由旬頸赤如火眼有白光時諸白水并玻璃幢悉皆自然入白玉人頂龍鬼蛇虺獼猴師子狸猫之屬悉皆驚走畏大火故尋樹上下身諸毛孔九十九蛇悉在樹上爾時毒龍宛轉繞樹復見黑象在樹下立見此事時應當深心六時懺悔不樂多語在空閑處思諸法空諸法空中無地無水亦無風火色是顛倒從幻法生受是因緣從諸業生想爲顛倒是不住法識爲不見屬諸業緣生貪受種如是種種諦觀此身地大者從空見有空見亦空云何爲堅想地如是推析何者是地作是觀已名觀外地一一諦觀地大無主作是想時見白雪山復更碎壞猶如微塵唯

骨人在於微塵間有諸白光共相連持於白光間復生種種四色光明於光明間復起猛火燒諸夜叉時諸夜叉爲火所逼悉走上樹未至樹上黑象踟躕夜叉出火燒黑象脚黑象是時作聲鳴吼如師子吼音演說苦空無常無我亦說此身是敗壞法不久當滅黑象說已與夜叉戰夜叉以大鐵叉刺黑象心黑象復吼一聲地動是時大樹根莖枝葉一時動搖龍亦吐火欲燒此樹諸蛇驚張各申九十九頭以救此樹是時夜叉復更驚起手執大石欲擲黑象黑象即前以鼻受石擲置樹上石至樹上狀似刀山是夜叉奮身大躍身諸毛孔出諸毒龍龍有四頭吐諸烟焰甚可怖畏此想成時自見已身身內心處深如坑井井中有蛇吐毒上下現於井上有摩尼珠

以十四絲繫懸在虛空時彼毒蛇仰口吸珠了不能得失捨躋地迷悶無知是時口火還入頂中行者若見此事當起懺悔乞適意食調和四大極令安隱當坐密屋無鳥雀聲處佛告阿難若比丘比丘尼優婆塞優婆夷得此觀者名得地大觀當勤繫念慎莫放逸若修不放逸行疾於流水當得頂法雖復嬾惰已捨三塗惡道之處捨身他世生兜率天值遇彌勒爲說苦空無常等法豁然意解成阿那含果佛告阿難汝今諦受地大觀法慎勿忘失爲未來世一切衆生敷演廣說爾時阿難聞佛所說歡喜奉行得此觀者名第十四地大觀竟亦名分別四大相貌復名見五陰麤相有智慧者亦能自知結使多少四念處中名身念處唯見身外未見身內身念處境

界四分之中此是最初得此觀者身心悅樂
少於諍訟佛告阿難此想成已次當更觀身
外火從因緣有有緣則起緣離則滅如此衆
火來無所從來去無所至恍忽變滅終不暫
停作是思惟時外火即滅更不復現復當思
惟外諸水等江河池流皆是龍力變化所成
我今云何橫見此水此諸水等來無所從來
去無所至作是思惟時外水不現復當起念
此風者與虛空合諸龍鳴吼假因緣有如此
想者亦不在內亦不在外不在中間顛倒心
故橫見此事作是思惟時外風不起復當更
繫念思惟身內脊骨見身內骨白如珂雪一
一節間三十六物穢惡不淨皆於中現或見
身皮猶如皮囊盛諸不淨無量瘰癧百千癰
疾悉在其中諸膿流出滴滴不絕當在骨人

頭上極可厭患或見身內五臟悉皆走入於
大腸中大腸脰脹爛潰難堪爾時行者以定
力故出定入定見一切人及與己身同不淨
聚見諸女人身如蟲狗穢惡不淨自然當得
不貪色想佛告阿難此想成時名第十四觀
外四大亦名漸解學觀空佛告阿難汝持佛
語慎勿忘失爾時阿難聞佛所說歡喜奉行
佛告阿難此想成已復當更教繫念諦觀身
內地大身內地大者骨齒爪髮腸胃腹肝心
肺諸堅實物悉是地大精氣所成外地無常
所以知之譬如大地二日出時大地焦枯三
日出時江河池沼悉皆枯竭四日出時大海
三分減二五日出時大海枯盡六日出時大
地焰起七日出時大地然盡外地猶爾勢不
支久況身內地當復堅牢爾時行者應自思

惟今我此身髮是我耶爪是我耶骨是我耶
身諸五臟爲是我耶如是諦觀身諸支節都
無有我自觀諸骨一一諦觀此骨者從何處
生父母和合赤白精時如乳肥時如泡時如
是歌羅邏時如安浮陀時如是諸時何處有
骨當知此骨本無今有已有還無此骨者同
虛空相外地無常內地亦爾作是思惟時諦
觀已身一切諸骨自然破散猶如微塵入定
觀骨但見骨處不見骨相出定見身如前無
異復當更觀身內諸火從外火有內外火無
常無有暫停我今身火何由久熱作是觀時
三十九之二
觀諸骨上一切火光悉滅不現復當更觀身
內諸水我此諸水因外水有外水無常勢不
支久內水亦爾假緣而有何處有水及不淨
聚外風無常勢不支久從因緣生還從緣滅

我今身內所有諸風假僞合成強爲機關何
處有風從妄想起是顛倒見作是思惟時不
見身內諸龍耳中所有諸風悉滅不現如是
種種諦自思惟何處有人及地水火風觀此
地是敗壞法觀此火猶如幻又觀此風從顛
倒起觀此水從虛妄想現作是觀時行者見
身猶如芭蕉中無堅實或自見心如水上泡
聞諸外聲猶如谷聲作是觀時見諸骨上一
切火光見白光水見諸龍風悉在一處觀身
靜寂不識身相身心安隱恬怕悅樂如此境
界名第十五四大觀竟

禪祕要法經卷上

音釋

咽於歇切羈居宜切寤五故切嚙逆各切需悲塞也
第一
寐覺也
三十

禪秘要法經卷中

竭二

姚秦三藏法師鳩摩羅什等譯

佛告阿難汝今至心受持此四大觀法慎勿忘失爲未來世一切衆生當廣演說爾時阿難聞佛所說歡喜奉行作此觀時以學觀空故身虛心勞應服酥及諸補藥於禪定應作補想觀補想觀者先自觀身使皮皮相裏猶如芭蕉然後安心自開頂上想復當勸進釋梵護世諸天使持金瓶盛天藥釋提桓因在左護世諸天在右持天藥灌頂舉身盈滿晝夜六時恒作此想若出定時求諸補藥食好飲食恒坐安隱快樂倍常修是補身經三月已然後更念其餘境界禪定力故諸天歡喜時釋提桓因爲說甚深空無我法讚歎行者頭面敬禮以服天藥故出定之時顏色和悅

身體潤澤如膏油塗見此事者名第十六四大觀竟佛告阿難此想成已復當更教繫念住意令觀外色一切色者從何處生作此觀時見外五色如五色光圍繞已身此想現時自觀身骨骨漸漸明淨如玻璃鏡明顯可愛復見外色一一衆色明如日光得此觀時四方自然生四黑象黑象大吼蹋衆色滅如是衆色在地者滅於虛空中玄黃可愛倍復過常爾時大象以鼻繞樹四象四邊欲拔此樹不能傾動復有四象以鼻繞樹亦不能動爾時行者見此事已出定之時應於靜處若在塚間若在樹下若阿練若處覆身令密應當靜寂更求好藥以補已身如上修習補身藥法復經三月一心精進如救頭然心不放逸於所受戒不起犯心晝夜六時懺悔諸罪

復更思惟身無我空如前境界一一諦觀極
令明了此想成時骨漸明猶如神珠內外
映徹心內毒蛇復更踊身騰住空中口中有
火欲吸摩尼珠了不能得如前失捨自撲於
地身心迷悶望見四方爾時諸象復更奔競
來至樹所時諸夜叉羅刹惡獸諸龍蛇等俱
時吐毒與黑象戰爾時黑象以鼻繞樹聲吼
而挽象挽樹時諸龍夜叉吐毒前戰不肯休
息爾時地下有一師子兩眼明顯似如金剛
忽然踊出與諸龍戰爾時諸龍踊住空中象
故挽樹終不休息地漸漸動是時行者地動
之時當觀此地從空而有非堅實法如此地
者如軋闔婆城如野馬行從虛妄出何緣而
動作是思惟時自見己身骨乃至面骨漸
漸明淨見諸世間一切所有皆悉明了得此

觀時如執明鏡自觀面像行者爾時見諸身
外一切衆色及諸不淨亦見身內一切不淨
此想成時名第十七身念處觀佛告阿難汝
好受持此身念處灌頂章句慎勿忘失開甘
露法門爲未來世一切衆生當演廣說爾時
阿難聞佛所說歡喜奉行佛告阿難此想成
已復當更教繫念思惟諦觀面骨自見面骨
如白玉鏡內外俱淨淨如明鏡漸漸廣大見
舉身骨白如玻瓈內外俱淨一切衆色皆於
中現須臾見身如白玉人復見澄清如毗瑠
璃表裏俱空一切衆色皆於中現復見己身
如白銀人唯薄皮在皮極微薄薄於天劫貝
內外映徹復見己身如闔浮檀那金人內外
俱空復見己身如金剛人見此地時黑象倍
多以鼻繞樹盡己身力不能令動爾時衆象

吼聲震烈驚動大地大地動時有金剛山從下方地出住行者前爾時行者見已四邊有金剛山復見前地猶如金剛復見諸龍尋樹上下吐金剛珠樹遂堅固象不能動唯五色水從樹上出仰流樹枝從於樹端下流葉間乃至樹莖亦流金剛山間布散彌漫滿於大地金剛地下乃至金剛山此五色水放五色光或上或下遊行無常爾時黑象從金剛山出欲吸此水諸龍吐毒與大象戰爾時諸蛇入龍耳中并力作勢共黑象戰爾時黑象盡力蹴掣亦無奈何見此事時諸水光明皆作妓樂或有變化狀如天女歌詠作妓甚可愛樂此女端正天上人間無有比類其所作樂及妙音聲忉利天上亦無此比如是化女作諸妓術數億千萬不可具說見此事時慎勿

隨著應當繫心念前不淨出定之時應詣智者問甚深空義爾時智者應為行者說無我空爾時行者復應繫念如前自觀自觀身骨自見骨明淨可愛一切不淨皆於中現見此事已當自思惟如我今者髮是我耶骨是我耶爪是我耶齒是我耶色是我耶受是我耶想是我耶識是我耶一一諦觀無明是我耶行是我耶識是我耶名色是我耶六入是我耶觸是我耶受是我耶生是我耶老死是我所耶若死是我者諸蟲啖食散滅壞時我是何處若生是我者念念不住於此生中無常住想當知此生亦非是我若頭是我頭骨八段解解各異腦中生蟲觀此頭中而實無我若言是我眼中無實地與水合假火為明假風動轉動散滅壞時鳥鵲等鳥皆來食之

癩疽諸蟲所共嗜食諦觀此眼若心是我風
力所轉無暫停時亦有六龍舉此心中有無
量毒心爲根本推此諸毒及與心性皆從空
有妄想我名如是諸法地水火風色香味觸
及十二緣一一諦推何處有我觀身無我云
何有我我所我者爲青色是我黃色是我赤
色是我白色黑色是我此五色者從可愛有
隨縛著衆生欲求所染從老死河生從恩愛
賊起從癡惑見如此衆色實非是我惑著衆
生橫言是我虛見衆生復稱我所一切如幻
何處有我於幻法中豈有所作是思惟時
自見身骨明淨可愛一切世間所希見事皆
於中現復見已身如毗瑠璃人內外俱空如
人戴瑠璃幢仰看空中一切皆見爾時行者
於自己身及與身外以觀空故學無我法自

場二

五

見已身兩足如瑠璃筒亦見下方一切世間
所希有事此想成時行者前地明淨可愛如
毗瑠璃極爲映徹持戒具者見地清淨如梵
王宮威儀不具雖見淨地猶如水精此想成
時有無量百千無數夜叉羅刹皆從地出手
執白羊角龜甲白石打金剛山復有諸鬼手
執鐵槌打金剛山是時山上有五鬼神千頭
千手手執千劍與羅刹戰毒蛇毒龍皆悉吐
毒圍繞此山復有諸女作反歌詠作諸變動
護助此山若見此事當一心觀諸女現時當
觀此女猶如畫瓶中盛臭處不淨之器從虛
妄出來無所因去亦無處如此相貌是我宿
世惡業罪緣故見此女此女人者是我妄想
無數世時貪愛因緣從虛妄見應當至心觀
無我法我身無我他身亦然今此所見屬諸

因緣我不願求我觀此身無常敗壞亦無我所何處有人及與衆生作此思惟已一心諦觀空無我法觀無我時下方瑠璃地際有四小鬼神自然來至貢金剛山時諸夜叉羅刹亦助此鬼破金剛山時金剛山漸漸頽毀經於多時泓然都盡唯金剛地在爾時諸象及諸惡鬼并力挽樹樹堅難動見此事已復更歡喜懺悔諸罪懺悔罪已如前繫念觀瑠璃人瑠璃地上於四方面生化蓮花其花金色亦有千葉金剛爲臺有一金像結跏趺坐身相具足光明無缺在於東方南西北方亦復如是復自見瑠璃身益更明淨內外洞徹無諸障礙身內身外滿中化佛是諸化佛各放光明其光微妙如億千日顯赫端嚴遍滿一切三千大千世界滿中化佛一一化佛有三

瑪二

六

十二相八十種隨形好一一相好各放千光其光明盛如和合百千日月一一光間有無數佛如是漸漸復更增廣數不可知一一焰間復更倍有無數化佛是諸化佛迴旋宛轉入瑠璃人身中爾時自見已身如七寶山高顯可觀復更嚴顯如雜寶須彌山山映顯在金剛地上時金剛地復更明顯如焰摩天紫紺摩尼珠身轉復明淨如無數諸佛光明化成寶臺亦入瑠璃人頂復見前地在鐵圍山滿中諸佛結跏趺坐處蓮華臺地及虛空中間無缺一一化佛身滿世界是諸化佛不相妨礙復見鐵圍諸山淨如瑠璃無諸礙想見閻浮提山河石壁樹木荆棘一切悉是諸妙化佛心漸廣大見三千大千世界虛空及地一切悉是微妙佛像是時行者但觀無我慎

勿起心隨逐佛像復當思惟我聞佛說諸佛如來有二種身一者生身二者法身今我所見既非法身又非生身是假想見從虛妄起諸佛不來我亦不去云何此處忽生佛像說是語時但當自觀已身無我慎勿隨逐諸化佛像復當諦觀今我此身場二前時不淨九孔膿流筋纏血塗生臟熟臟大小便利八萬戶蟲一一蟲復有八十億小蟲以爲眷屬如此之身當有何淨作是思惟時自見已身猶如皮囊出定亦見身內無骨身皮如囊亦觀他身猶如皮囊見此事時當詣智者問諸苦法聞苦法已諦觀此身屬諸因緣當有生苦既受生已憂悲苦惱恩愛別離與怨憎會如種種是世間苦法今我此身不久敗壞在苦網中屬生死種風刀諸賊隨從我身阿鼻地獄猛

火熾然當焚燒我駝驢猪狗一切畜生及諸禽獸我悉當經受諸惡形如此諸苦名爲外苦今我身內自有四大毒龍無數毒蛇一一蛇有九十九頭羅刹惡鬼及鳩槃荼諸惡鬼等集在我心如此身心極爲不淨是弊惡聚三界種子萌芽不斷云何我今於不淨中而生淨想於虛妄物作金剛想於無佛處作佛像想一切世間諸行性相悉皆無常不久磨滅如我此身如彈指頃亦當敗壞用此虛想於不淨中假僞見淨作是思惟時自見已身淨如瑠璃皮囊諸相自然變滅觀身及我了不能得但見四方有諸黑象踐蹋前地前地金剛一切摧碎見地樹荑乃至下方衆篠甚多不可稱數爾時黑象如前以鼻繞樹無量諸龍及諸夜叉夜叉又與黑象共戰狂象踐

跼是諸鬼神悶絕躡地於虛空中有諸鬼神其數衆多手捉刀輪佐助黑象欲拔此樹如是多時樹一根動此樹動時行者自見繩牀下地自然震動日日如是滿九十日如是應當乞好美食及諸補藥以補身體安隱端坐復如前法如前所見從初境界一一諦觀往復反覆經十六反極令明淨既明淨已復還繫念觀身苦空無常無我悉亦皆空作是思惟時觀身不見身觀我不見我觀心不見心爾時忽然見此大地山河石壁一切悉無出定之時如癡醉人應當至心修懺悔法禮拜塗地放捨此觀禮拜之時未舉頭頃自然得見如來真影以手摩頭讚言法子善哉善哉汝今善觀諸佛空法以見佛影故心大歡喜還得醒悟爾時尊者摩訶賓頭盧與五百阿

羅漢飛至其前廣為宣說甚深空法以見五百聲聞比丘故心大歡喜頭頂懺悔復見尊者舍利弗摩訶目犍羅夜那及千二百五十聲聞影爾時復見釋迦牟尼佛影見釋迦牟尼佛影已復見過去六佛影是時諸佛影如玻瓈鏡明顯可觀各伸右手摩行者頂諸佛如來自說名字第一佛言我是毗婆尸第二佛言我是尸棄第三佛言我是毗舍第四佛言我是拘樓孫第五佛言我是迦那舍牟尼第六佛言我是迦葉毗第七佛言我是釋迦牟尼佛是汝和尚汝觀空法我來為汝作證六佛世尊現前證知見佛說是語時見佛色身了了分明亦見六佛了了分明爾時七佛各放眉間白毫大人相光明大盛照娑婆世界及瑠璃身皆令明顯爾時諸佛現此相

時身毛孔放大光明化佛無數遍滿三千大千世界地及虛空純黃金色是諸世尊中有飛行者中有作十八變者中有經行者中有入禪深定者中有默然安住者中有放大光明者唯大和尚釋迦牟尼佛爲於行者說四真諦分別苦空無常無我諸法空義過去六佛亦復分別十二因緣或復演說三十七道品讚歎聖行爾時行者見佛聞法心生歡喜應時自思惟諸佛世尊有二種身今我所見見佛色身不見如來解脫知見五分法身作是思惟時復更懺悔慙懃不懈晝夜六時恒修三昧應作是念此色身如幻如夢如焰如旋火輪如乾闥婆城如呼聲響是故佛說一切有爲法如夢幻泡影如露亦如電如是諸法等我今一一應當諦觀極令了了作是觀

時化佛不現若有少在復更觀空以觀空故化佛即滅唯七佛在爾時七佛與諸聲聞眷屬大衆廣爲行者說三十七助聖道法聞此法時身心歡喜復更諦觀苦空無常無我等法作是觀時狂象大吼挽樹令動樹初動時見一房地六變震動復有夜叉刺黑象殺衆多黑象死卧在地不久爛潰白膿黑膿青膿黃膿綠膿紫膿赤膿赤血流汙在地復有虻蜋諸蟲遊集其上復有諸蟲眼中出火燒虻蜋殺爾時下方金剛地際有五金剛輪有五金剛人在其輪間右手執金剛劍^{持二}左手執金剛杵以杵擣地以劍斫樹見此事時大地漸動見城內地六種震動見一城已復見二城漸漸廣大見一踰闍那見踰闍那已復更廣大普見三千世界一切地動動時東涌西沒

西涌東沒南涌北沒北涌南沒中涌邊沒邊涌中沒此地動時見大樹莖乃至金剛際時金剛人以刀斫之令樹莖絕樹莖絕時諸龍諸蛇皆悉吐焰尋樹而上爾時復有衆多羅刹積薪樹上時金剛人以金剛杵擣樹枝折擣此樹時一杵乃至八萬四千杵樹枝方折爾時杵端自然出火燒此樹盡唯有樹心如金剛錐從三界頂下至金剛際不可傾動是時行者得此觀時出定安樂出定入定心恒靜寂無憂喜想復懃精進晝夜不息以精進故世尊釋迦牟尼與過去六佛當現其前爲說甚深空三昧無願三昧無作三昧聞已歡喜隨順佛教諦觀空法如大水流不久當得阿羅漢道佛告阿難此不淨想觀是大甘露滅貪婬欲能除衆生結使心病汝好受持慎

十一

勿忘失若佛滅度後比丘比丘尼優婆塞優婆夷聞此甘露灌頂聖法能攝諸根至心繫念諦觀身分心不散斂心使住經須臾間此人命終得生天上若復有人隨順佛教繫念諦觀一爪一指令心安住當知此人終不墮落三惡道中若復有人繫念諦觀身舉身白骨此人命終生兜率陀天值遇一生補處菩薩號曰彌勒見彼天已隨從受樂彌勒成佛最初聞法得阿羅漢果三明六通具八解脫若復有人觀此不淨得具足者於此身上見佛真影聞佛說法得盡諸苦爾時阿難即從座起整衣服爲佛作禮叉手長跪白佛言世尊此法之要云何受持云何各此法佛告阿難此名觀身不淨雜穢想亦名破我法觀無我空汝好受持爲未來世濁苦衆生貪婬

多者當廣分別佛說是語時釋梵護世無數天子持天曼陀羅華摩訶曼陀羅華曼殊沙華摩訶曼殊沙華而散佛上及諸大眾頂禮佛足讚歎佛言如來出世甚爲希有乃能降伏驕慢邪見迦絺羅難陀亦爲未來貪婬衆生說甘露藥增長天種不斷三寶善哉世尊快說是法龍神夜叉捷闍婆等亦同諸天讚歎於佛尊者阿難迦絺羅難陀及千比丘無量諸天八部之衆聞佛所說歡喜奉行禮佛而退得此觀者名十色不淨亦名分別諸蟲境界是最初不淨門有十八方便諸境界性不可具說入三昧時當自然證得此第十八一門觀竟

如是我聞一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園爾時世尊與千二百五十比丘俱是時會中

二

二

有一比丘名禪難提於深禪定久已通達成阿羅漢三明六通具八解脫即從坐起整衣服叉手長跪而白佛言如來今者現在世間利安一切佛滅度後佛不現前諸四部衆有業障者若繫念時境界不現在前如是煩惱及一切罪犯突吉羅乃至重罪欲懺悔者當云何滅是諸罪相若復有人殺生邪見欲修正念當云何滅邪見殺生惡煩惱障說是語已如大山崩五體投地頂禮佛足復白佛言惟願世尊爲我解說令未來世一切衆生恒得正念不離賢聖爾時世尊猶如慈父安慰其子告言善哉善哉善男子汝行慈心與慈俱生令具大悲無漏根力覺道成就汝於今日爲未來世一切衆生問除罪法諦聽諦聽善思念之爾時世尊即放頂光此光金色有

五百化佛繞佛七帀照祇陀林亦作金色現此相已還從佛頂骨入爾時世尊告禪難提及敕阿難汝等當教未來衆生罪業多者爲除罪故教使念佛以念佛故除諸業障報障煩惱障念佛者當先端坐叉手閉目舉舌向

佛

十二

髑一一心繫念心心相注使不散心既定已先當觀像觀像者當起想念觀於前地極使白淨取相長短辟方二丈益使明淨猶如明鏡見前地已見左邊地亦使明淨見右邊地亦使明淨及見後地亦使明淨使四方地悉平如掌其一一方各作二丈地想極使明淨地既明已還當攝心觀於前地作蓮華想其華千葉七寶莊嚴復當作一丈六金像想令此金像結跏趺坐坐蓮華上見此像已應當諦觀頂上肉髻見頂上肉髻髮紺青色一一

髮舒長丈三遠放之時右旋宛轉有瑠璃光住佛頂上如是一一孔一毛旋生觀八萬四千毛孔皆使了了見此事已次觀像面像面圓滿如十五日月威光益顯分齊分明復觀額廣平正眉間毫相白如珂雪如玻璃珠右旋宛轉復觀像鼻如鑄金鋌似鷹王紫當于面門復觀像口唇色赤好如頻婆羅果次觀像齒口四十齒方白齊平齒上有印印中出光白如真珠齒間紅色流出紅光次觀像頸如瑠璃筒顯發金顏次觀像臂德字卍字象相印中極令分明印印出光五色具足次觀像臂如像王鼻柔輭可愛次觀像手十指參差不失其所手內外握手上生毛如瑠璃光毛悉上靡如赤銅爪爪上金色爪內紅色如赤銅山與紫金合次觀合曼掌猶如鵝王舒

時則現似真珠網攝手不現觀像手已次觀像身方坐安隱如真金山不前不却中坐得所復觀像脛如鹿王膊臍直圓滿次觀足踏平滿安詳足下蓮華千輻具足上生毛如紺瑠璃毛皆上靡脚指齊整參差得中爪色赤銅於脚指端上有千輻相輪脚指網間猶如羅文似鴈王脚如是諸事及與身光圓光頂光光有化佛諸大比丘衆化菩薩如是化人如旋火輪旋逐光走如是逆觀者從足逆觀乃至頂髻順觀者從頂至足如是觀像使心分明專見一像見一像已復當更觀得見二像見二佛像時使佛像身成瑠璃出衆色光炎炎相次如燒金山化像無數見二像已復見三像見三像已復見四像見四像已復見五像見五像已乃至十像見十像已心轉

場二

十四

明利見閻浮提齊四海內凡夫心狹不得令廣若廣大者攝心令還齊四海內以鐵圍山爲界見此海內滿中佛像三十二相八十隨形好皆使分明一一相好有無數光若於衆光見一一境界雜穢不淨從罪報得復應更起掃兜婆塗地造作淨籌謙卑下下修諸懺悔復當安心正念一處如前觀像不緣餘事諦觀像眉間觀眉間已次第觀其餘諸相一一相好皆使分明若不明復當懺悔作諸苦役然後攝心如前觀像見諸佛像身色端嚴三十二相皆悉具足滿四海內皆坐華上見坐像已復更作念世尊在世執鉢持錫入里乞食處處遊化以福度衆生我於今日但見坐像不見行像宿有何罪作是念已復更懺悔既懺悔已如前攝心繫念觀像觀像時

場二

十五

見諸坐像一切皆起具身丈六方正不傾身
相光明皆悉具足見像立已復見像行執鉢
持錫威儀詳序諸天大眾皆亦圍繞復有衆
像飛騰虛空放金色光滿虛空中猶如金雲
復以金山相好無比復見衆像於虛空作十
八變身上出水身下出火或現大身滿虛空
中大復現小如芥子許履地如水履水如地
於虛空中東涌西沒西涌東沒南涌北沒北
涌南沒中涌上沒上涌下沒下涌邊沒邊涌
中沒行住生卧隨意自在見此事已復當作
念世尊在世教諸比丘右脅而卧我今亦當
觀諸像卧尋見諸像疊僧伽梨枕右肘右脅
而卧脅下自然生金色牀金光梅檀種種雜
色衆妙蓮華以爲敷具上有寶帳垂諸瓔珞
佛放大光滿寶帳內猶如金華復似星月無

量寶光猶如團雲處空明顯中有化佛彌滿
虛空見卧像已復當作念過去有佛名釋迦
牟尼惟獨一身教化衆生住在此世四十九
年入大涅槃而般涅槃猶如薪盡火滅永滅
無餘我今心想以想心故見是多像此多像
者來無所從來去無所至從我心想妄見此
耳作是念時漸漸消滅衆像皆盡惟見一像
獨坐華臺結跏趺坐諦觀此像三十二相八
十種好皆使明了見此像已名觀像法佛告
禪難提及勑阿難佛滅度後若比丘比丘尼
優婆塞優婆夷欲懺悔者欲滅罪者佛雖不
在繫念諦觀形像者諸惡罪業速得清淨觀
此像已復當更觀從像齋中使放一光其光
金色分爲五支一光照左一光照右一光照
前一光照後一光照上如是五光光光之上

皆有化佛佛相次第滿虛空中見此相時極
便明了復見化佛上至梵世彌滿三千大千
世界於三千大千世界中見金色光如紫金
山內外無妨見此事時心意快然見前坐像
如佛真影見佛影已復當作念此是影耳世
尊威力智慧自在現作事已我今應當諦觀
真佛爾時尋見佛身微妙如淨瑠璃內有金
剛於金剛內有紫金光共相映發成衆相好
三十二相八十種好猶如印文炳然明顯微
妙清淨不可具說手執澡瓶住立空中瓶內
盛水狀如甘露其水五色五光清淨如瑠璃
珠柔軟細滑灌行者頂滿於身中自見身內
水所觸處八萬戶蟲漸漸萎落蟲既萎已身
體柔軟心意悅樂當自念言如來慈父以此
法水上味甘露而灌我頂此灌頂法必定不

佛二

十七

虛爾時復當更起想念唯願世尊爲我說法
罪業除者聞佛說法佛說法者說四念處說
四正勤說四如意足說五根說五力說七覺
說八聖道此三十七法一一分別爲行者說
說此法已復教觀苦空無常無我教此法已
以見佛故得聞妙法心意開解如水順流不
久亦成阿羅漢道業障重者見佛動口不聞
說法猶如聾人無所聞知爾時復當更行懺
悔既懺悔已五體投地對佛啼泣經歷多時
修諸功德然後方聞聞佛說法雖聞說法於
義不了復見世尊以澡瓶水灌行者頂水色
變異純金剛色從頂上入其色各異青黃赤
白衆穢雜相亦於中現水從頂入直下身中
從足跟出流入地中其地即時變爲光明大
如杖許下入地中如是漸漸深直到水際到

水際已復當作意隨此光去復觀此水水下
純空復更當觀空下有紺瑠璃地瑠璃地下
有金色地金色地下有金剛地金剛地下復
見虛空見此虛空豁然大空都無所有見此
事已復還攝心如前觀一佛像爾時彼佛光
明益顯不可具說復持澡瓶水灌行者頂水
相光明亦如上說如是七遍佛告禪難提此
名觀像三昧亦名念佛定復名除罪業次名
救破戒令毀戒者不失禪定佛告阿難汝好
受持此觀佛三昧灌頂之法爲未來世一切
衆生當廣分別佛說是語時尊者禪難提及
諸天衆千二百五十比丘皆作是言如來世
尊於今日爲諸衆生亂心多者說除罪法唯
願世尊更開甘露令諸衆生於佛滅後得涅槃
道禪難提比丘聞佛說此觀佛三昧心生

場二

六

歡喜應時即得無量三昧門豁然意解成阿
羅漢三明六通皆悉具足佛告阿難此想成
者名第十九觀佛三昧亦名灌頂法汝好受
持慎勿忘失爲未來世一切衆生分別廣說
佛說此語時諸比丘衆聞佛所說歡喜奉行
佛告阿難貪婬多者雖得如此觀佛三昧於
事無益不能獲得賢聖道果次當更教自觀
己身今如前法還作骨人使皎然大白猶如
雪山復當繫念住意在齋中或在腰中隨息
出入一數二隨或二數三隨或三數四隨或
四數五隨或五數六隨或六數七隨或七數
八隨或八數九隨或九數十隨終而復始隨
息往反至十復捨數而止爾時心意恬靜無
爲自見身皮猶如練囊見此事已不見身骨
不知心處爾時復當更教起想還使身內心

意身體支節如白玉人既見此已復當起念
繫念在腰中脊骨大節令心不散爾時復
當自然見身上有一明相大如錢許漸漸廣
大如摩伽太魚耳周遍雲集復似白雲於白
雲內有白光明如玻璃鏡光明漸盛舉體明
顯復有白光團圓正等猶如車輪內外俱明
明過於日見此事時復更如前一數二隨或
二數三隨或三數四隨或四數五隨或五數
六隨或六數七隨或七數八隨或八數九隨
或九數十隨或單或複脩短隨意如是繫念
在於密處使心不散復當繫念如前更觀腰
中大節觀大節時定心不動復自見身更益
明盛勝前數倍如大錢許倍復精進遂更見
身明倍增長如澡灌口世間明物無以爲譬
見此明已倍勤精進心不懈退復見此明當

於眉前如明鏡許見此明時當勤精進如救
頭然殷勤不止遂見此明益更增盛諸天寶
珠無以爲譬其明清淨無諸瑕穢有七種色
光光七寶色從眉而出入於明中此相現時
遂大歡喜自然悅樂心極安隱無物可譬復
更精進心不懈息見光如雲繞身七帀其一
一光化成光輪於光輪中自然當見十二因
緣根本相貌若不精進懈怠懶惰犯於輕戒
乃至突吉羅罪見光即黑猶如牆壁或見此
光猶如灰炭復見此光似敗故納由意縱逸
輕小罪故障蔽賢聖無漏光明佛告阿難此
不淨觀灌頂法門諸賢聖種勅諸比丘比丘
尼優婆塞優婆夷若有欲修諸賢聖法諦觀
諸法苦空無常無我因緣如學數息使心不
散當勤持戒一心攝持於小罪中應生殷重

慙愧懺悔乃至小罪慎勿覆藏若覆藏罪見諸光明如朽敗木見此事時即知犯戒復更慙愧懺悔自責掃兜婆塗地作諸苦役復當供養恭敬師長父母於師父母視如佛想極生恭敬復從師父母求弘誓願而作是言我

得二

二十

今供養師長父母以此功德願我世世恒得解脫如是慙愧修功德已如前數息還見此光明顯可愛如前無異復當更繫念諦觀腰中大節令心安定無分散意設有亂心復當自責慙愧懺悔既懺悔已復見齋光七色具足猶如七寶當今此光合爲一光鮮白可愛見此事已如前還教繫念思惟觀白骨人白如珂雪既見白骨人已復當更教繫念住意在骨人頂見骨人頂自然放光其光大盛似如火色長短麤細正共稍等從其頂上顛倒

下垂入頂骨中從頂骨出入項骨中從項骨出入胷骨中從胷骨出還入齋中從齋中出即入脊骨大節中入大節中已光明即滅光明滅已應時即有一自然大光明雲衆寶莊嚴寶華清淨色中上者中有一佛名釋迦牟尼光明具足三十二相八十隨形好一二相好放千光明此光大盛如億千萬日月赫炎彼佛亦說四真諦法光相炳然住行者前以手摩頭化佛復教言汝前身時貪欲瞋恚愚癡因緣隨逐諸惡無明覆故令汝世世受生死身汝今應當觀汝身內諸萎悴事身外諸火一切變滅作是語已如前還教不淨觀法觀身諸蟲一切萎落見此事已復當起火燒諸蟲殺蟲既不死復自見身如白玻瓈自然鮮白見白骨已從頭出光其光大小麤細如

得二

二十

稍令長丈五復當作念使頭却向復當作意
使頭却向令身皆倒以頭拄脊骨對齋大節
見此事已復當諦觀使白骨人與光同色既
同色已見其光端有種種色果見是果已復
見衆光從果頭出有白色光其光大盛如白
寶雲是諸骨人其色鮮白與光無異復見諸
骨摧折墮落或有頭落地者或有骨節各各
分散或有全身白骨猶如猛風吹於雨雪聚
散不定譬如掣電隨現隨滅此諸骨人墮地
成聚猶如堆阜似腐木屑集聚一處行者自
觀見於堆上有自然氣出至於虛空猶如烟
雲其色鮮白彌滿虛空右旋宛轉復還雲集
併在一處見此事時復當教作一骨人想見
此骨人身有九色九畫分明一一畫中有九
色骨人其色鮮明不可具說一一骨人復當

皆使身體具足映現前骨人中使不妨礙作
是觀已復當自觀一一色中猶如瑠璃無諸
障蔽於其色中九十九色一一色復有九色
衆多骨人是諸骨人有種種相其性不同不
相妨礙見是事已應勤精進滅一切惡見此
事已前聚光明雲猶如坏器來入其身從齋
中入既入齋已入脊骨中入脊骨已自見已
身與本無異平復如故出定入定以數息故
恒見上事見此事時復當還教繫心注意在
本齋光中不令心散爾時心意極大安隱既
安隱已復當自學審諦分別諸聖解脫爾時
復當見過去七佛爲其說法說法者說四眞
諦說五受陰空無我所是時諸佛與諸賢聖
恒至行者前教種種法亦教觀空無我無作
無願三昧告言法子汝今應當諦觀色聲香

味觸皆悉無常不得久立恍忽如電即時變滅亦復如幻猶如野馬如熱時炎如乾闥婆城如夢所見覺不知處如鑿石見光須臾復滅如鳥飛空跡不可尋如呼聲響無有應者汝今亦當作如是觀三界如幻亦如變化於此即見一切身內及與身外空無所有如鳥飛空無所依止心起三界觀諸世間須彌巨海皆不久停亦如幻化自觀己身不見身相便作是念世界無常三界不安一切都空何處有身及眼所對此諸色欲及諸女人從顛倒起橫見可愛實是速朽敗壞之法夫女色者猶如枷鎖勞人識神愚夫戀著不知厭足不能自拔不免桎械不絕枷鎖行者既識法相知法空寂此諸色欲猶如怨賊何可戀惜復似牢獄堅密難捨我今觀空厭離三界觀

竭二

二十三之一

見世間如水上泡斯須磨滅心無衆想深知世法是重患累凡夫迷惑至死不覺不知衆苦戀著難免縱情狂惑無所不至我今觀此狂惑女色如呼聲響亦似鏡像求覓叵得觀此女色爲在何處妄見衰害欺諸凡夫爲害滋多今觀此色猶如狂華隨風零落出無所從去亦無所幻惑無實愚夫樂著今觀此色一切無常如癩病人良醫治瘡我今觀苦空無常見此色相皆無堅實念諸凡夫甚可慙傷愛著此色敬重無厭邪患惑著甘樂無窮爲諸恩愛而作奴僕欲稍刺已痛徹心髓恩愛枷鎖檢繫其身如是念已復觀一切都皆空寂此諸姪欲諸色情態皆從五陰四大而生五陰無主四大無我性相俱空何由而有作是觀時智慧明顯見身大明如摩尼珠無

竭二

二十三之二

有妨礙似金剛精青白明顯如鹿突圍得免
獵師危害之苦觀於五陰性相皆淨觀四大
如鳥高翔身無所寄以吞色鉤俛仰得度離
諸女色更不起情自然超出諸婬欲海一切
結使猶如衆魚競走隨逐墮黑暗坑無明老
死爲智慧火之所焚燒觀色雜穢陋惡不淨
如色幻惑無有暫停永離色染不爲色縛佛
告阿難若有比丘比丘尼優婆塞優婆夷貪
婬多者先教觀佛令離諸罪然後方當更教
繫念令心不散心不散者所謂數息此數息
場二
法_{二十四之一}是貪婬藥無上法王之所行處汝好受持
慎勿忘失此想成者名第二十數息觀竟爾
時尊者阿難及禪難提并諸比丘聞佛所說
歡喜奉行
如是我聞一時佛在舍衛國遊行教化至多

羅聚落至聚落已與千二百五十比丘入村
乞食乞食還已止於樹下洗足訖收衣鉢敷
尼師壇結跏趺坐爾時衆中有一比丘名迦
旃延有一弟子名槃直迦出家多時經八百
日讀誦一偈不能通利晝夜六時恒誦此言
止惡行善修不放逸但誦此語終不能得爾
場二
時尊者迦旃延盡其道力教授弟子不能令
得即至佛所爲佛作禮繞佛三匝而白佛言
如來出世多所利益安樂天人普度一切唯
我弟子獨不蒙潤唯願天尊爲我開寤令得
解脫佛告迦旃延諦聽諦聽善思念之如來
今者當爲汝說往昔因緣迦旃延白言世尊
願樂欲聞佛告迦旃延乃往過去九十一劫
有佛世尊名毗婆尸如來應供正遍知明行
足善逝世間解無上士調御丈夫天人師佛

世尊彼佛出世教化衆生度人周訖於般涅槃而取滅度佛滅度後有一比丘聰明多智讀誦三藏自恃憍慢散亂放逸有從學者不肯教授專愚貢高不修正念命終之後墮黑闇地獄經九十劫恒在闇處愚蒙無知由前

二十五

出家功德力故從地獄出得生天上雖生天上天宮光明及諸供具一切黑闇卑於諸天誦三藏故天上命終生闇浮提得值佛世因前貢高雖過於佛不解法相我今當爲說諸方便教繫念法爾時迦梅延白佛言世尊唯願如來爲此愚癡槃直迦比丘及未來世一切愚癡亂想衆生說正觀法佛告槃直迦汝從今日常止靜處一心端坐叉手閉目攝身口意慎莫放逸汝因放逸多劫之中久受勤苦汝隨我語諦觀諸法時槃直迦隨順佛語

端坐繫心佛告槃直迦汝今應當諦觀脚大指節令心不移使指節上漸漸炮起復令脰脹復當以意令此脰脹漸大如豆復當以意使脰脹爛壞皮肉兩披黃膿流出於黃膿間血流滂滂一節之上肌膚爛盡唯見右脚指節白如珂雪見一節已從右脚漸漸廣大乃至半身脰脹爛壞黃膿流出血令半身肌皮皆兩向披唯半身骨皎然大白見半身已復見全身一切脰脹都已爛壞膿血可惡見諸雜蟲遊戲其中如是種種亦如上者觀見一已復見於二見二已復見三見三已復見四見四已復見五見五已乃至見十見十已心漸廣大見一房中見一房已乃至見一天下見一天下已若廣者復攝令還如前觀一觀已復當移想繫念諦觀鼻頭觀鼻頭已心不

分散若不散如前觀骨復當自想身肉肌皮皆父母和合不淨精氣所共合成如此身者種子不淨復當次教繫念觀齒人身中唯此齒白我此身骨白如此齒心想利故見齒長大猶如身體爾時復當移想更觀額上使額上白骨白如珂雪若不白者復當易觀教作九想廣說如九想觀法作此觀時鈍根者過一月已至九十日諦觀此事然後方見若利根者一念即見見此事已復更教觀腰中大節白骨見已如前應觀種種色骨人此法不成復當教慈心觀慈心觀者廣說如慈三昧教慈心已復教更觀白骨若見餘事慎勿隨逐但令此心了分明見白骨人如白雪山若見餘物起心滅除當作此念如來世尊教我觀骨云何乃有餘想境界我今應當一

心觀骨觀白骨已令心澄靜無諸外想普見三千大千世界滿中骨人見此骨人已一一皆滅如前觀苦爾時繫直迦比丘聞佛說此語一一諦觀心不散了分明應時即得阿羅漢道三明六通具八解脫自念宿命所

習三藏了分明亦無錯謬爾時世尊因此愚癡貢高樂直迦比丘制此清淨觀白骨法佛告迦旃延此繫直迦愚癡比丘尚以繫念成阿羅漢何況智者而不修禪爾時世尊見此事已而說偈言

四二

三七

禪為甘露法 定心滅諸惡 慧殺諸愚癡
永不受後有 愚癡繫直迦 尚以定心得
何況諸智者 不勤修繫念
爾時世尊告迦旃延及勅阿難汝今應當受持佛語以此妙法普濟羣生若有後世愚癡

衆生憍慢貢高邪惡衆生欲坐禪者從初迦
絺羅難陀觀法及禪難提觀像之法復當學
此槃直迦比丘所觀之法然後自觀已身見
諸白骨白如珂雪時諸骨人還來入身悉見
白骨流光散滅見此事已行者自然心意和
悅恬怕無為出定之時頂上溫暖身毛孔中
恒出諸香出定入定恒聞妙法續復自見身
體溫暖悅豫快樂顏貌熙怡恒少睡眠身無
苦患得此暖法恒自覺知心下溫暖心常安
樂若後世人欲學禪者從初不淨乃至此法
得此觀者名和暖法佛告阿難佛滅度後若
有比丘比丘尼優婆塞優婆夷於濁世中欲
學正受思惟者從初繫念觀佛法於不淨乃
至此法是名暖法若得此法名第二十一暖
法觀竟佛告阿難汝今持此迦旃延子所問

暖法慎勿忘失爾時阿難白佛言世尊後世
衆生若有能受持是三昧者一心安隱得於
暖法此人云何當自覺知佛告阿難若有諦
觀諸結使相從初不淨乃至此法自覺身心
皆悉溫暖心心相續無諸惱恚顏色和悅此
名暖法復次阿難若有行者得暖法已次當
更教繫念在諸白骨間皆有白光見白光時
白骨散滅若餘境界現在前者復當攝心還
觀白光見諸白光皦皦相次遍滿世界自觀
已身復更明淨玻瓈雪山不得爲比自見骨
人各各離散作此觀時定心令久心既久已
當自見頂上有大光明狀如火光從腦處出
佛告阿難若見此事便當更教從頭至足反
覆徃復凡十四遍作此觀已出定入定恒見
頂上火出如真金光身毛孔中亦出金光如

散粟金身心安樂如紫金光明還從頂入此
名頂法若有行者得此觀時能得頂觀佛告
阿難汝好受持是頂法觀廣爲未來一切衆
生說爾時阿難聞佛所說歡喜奉行得此觀
者名第二十二觀頂法竟佛告阿難此相成
已復當更教繫念觀諸白骨令諸散骨如風
吹雪聚在一處自然成積白如雪山若見此
事得道不難若有先身犯戒者今身犯戒者
見散骨積猶如灰土或於其上見諸異物復
當懺悔向於智者自說已過既懺悔已見骨
積上有大白光乃至無色界出定入定恒得
安樂本所愛樂漸漸微薄復當更觀如前覆
尋九孔膿流血不淨之物皆令不了了心無疑
悔復當如上骨間生火燒諸不淨不淨已盡
金光流出還入於頂此光入頂時身體快樂

二

二十九

無以爲譬得此觀者名第二十三觀助頂法
方便竟復當更教繫念住意自觀已身猶如
草束出定之時亦見已身猶如芭蕉皮皮相
裹復當自觀衆芭蕉葉猶如皮囊身內如氣
亦不見骨出定入定恒見此事身體羸劣復
當更教令自觀身還聚成一如乾草束見身
堅強既見堅強復當服酥飲食調適然後觀
身還自空囊有火從內燒此身盡燒身盡已
入定之時恒見火光觀火光已見於四方一
切火起出定入定身熱如火見此大火從支
節起一切毛孔火從中出出定之時亦自見
身如大火聚身體蒸熱不能自持爾時四方
有大火山皆來合集在行者前自見已身與
衆火合此名火相復當令火燒身都盡火既
燒已入定之時觀身無身見身悉爲火所燒

盡火燒盡已自然得知身中無我一切結使皆悉同然不可具說此名火相真實火大第二十四火大觀竟佛告阿難汝好受持是火大無我觀此火大觀名智慧火燒諸煩惱汝好受持爲未來世一切衆生當廣敷演爾時阿難聞佛所說歡喜奉行佛告阿難若有行者得火觀已復當更教繫念思惟令繫念鼻端大觀此火從何處起觀此火時自觀已身悉無有我既見無我火自然滅復當作念我身無我四大無主此諸結使及使根本從顛倒起顛倒亦空云何於此空法之中橫見身火作是觀時火及與我求覓無所此名火大無我觀佛告阿難汝好受持此火大觀爲未來世一切衆生當廣分別敷演解說阿難聞佛所說歡喜奉行是名第二十五觀竟佛告

竭二

三十

阿難我見火滅時先從鼻滅然後身體一時俱滅身內心火八十八結亦俱得滅身中清涼調和得所深自覺寤了了分明決定無我出定入定恒知身中無有吾我此名滅無我觀竟佛告阿難復當更教觀灌頂法觀灌頂者自見已身如瑠璃光超出三界見有真佛以澡瓶水從頂而灌彌滿身中身彌滿已支節亦滿從齋中流出在於前地佛常灌水爾時世尊灌頂已即滅不現齋中水出猶如瑠璃其色如紺瑠璃光光氣遍滿三千大千世界水出盡已復當更教繫念願佛世尊更爲我灌頂爾時自然見身如氣麤大甚廣超出三界見水從頂入見身麤大與水正等滿於水中復自見齋猶如蓮華涌泉流出彌滿其身繞身如池有諸蓮華一一蓮華七色光明

其光演說苦空無常無我等法聲如梵音可
悅耳根此相現時復當更教叉手閉目一心
端坐從於頂上自觀身內不見骨想出入
定自見已身如瑠璃罍復當起念使自已心
四大毒龍想見已心內如毛孔開有六種龍

三十一

三十一

一一龍有六頭其頭吐毒猶如風火流彌漫
池中蓮華上一華光流入龍頂光入頂
時龍毒自歇唯有大水滿其身內此想成時
名觀七覺華雖見此想於深禪定猶未通達
復當更教如上數息使心安隱恬然無念此
想成時名四大相應觀佛告阿難汝好受持
是七覺意四大相應觀慎莫忘失普爲未來
一切衆生當廣分別爲諸四衆敷演解說爾
時阿難聞佛所說歡喜奉行復當更教繫念
住意諦觀水大從毛孔出彌滿其身出定入

定見身如池其水綠色如此綠水似山頂泉
從頂而出從頂而入見有七華純金剛色放
金色光其金色光中有金剛人手執利劒斬
前六龍復見衆火從龍口出遍身火然衆水
枯竭火即滅盡水火盡已自見已身漸漸大
白猶如金剛出定入定心意快樂猶如酥灌
如服醍醐身心安樂復當更教繫念觀他觀
外境界以外想故自然見有一樹生奇甘果
其果四色四光具足如是果樹如瑠璃樹彌
漫一切見此樹已普見一切四生衆生飢火
所逼一切來乞見已歡喜生憐愍心即起慈
心視此乞者如已父母受大苦惱我今云何
當救拔之作是念已即自觀身如前還爲膿
血復爲肉段持施飢者是諸餓鬼爭取食之
食之既飽四散馳走

禪秘要法經卷中

音釋

竭

三十一

切熙	瀝也	切浮	稍色角切	逆各切	也	同仆	妖弘鳥宏貌切	漫謨官切水
熙虛宜和茂也	巨不火切	普可也	悴憂癢切	紫即委切	蟻張切	下深貌切	槌與樵同切	
	瘡病瘰也	楚懈切	杻械杻較九切	膊臍伯容切均直也	蟻娘蟲名呂錐如鑽者器	木枯根也草篠小竹也	友舊作反非與破切	
		切熙怡交	泡披		髀	辟益必		

禪秘要法經卷下

竭三

姚秦三藏法師鳩摩羅什等譯

爾時復當自觀已身及以他身我身他身從顛倒起實無我所若有我者云何忽然見此餓鬼來在我邊爾時復見無量餓鬼其身長

竭三

大無量無邊頭如太山咽如絲髮飢火所逼叫喚求食見此事已當起慈心以身施鬼餓鬼得已嗜食其體即便飽滿見是事已復當更教觀衆多餓鬼見諸餓鬼繞身四布如前以身食諸餓鬼見此事已復教攝身使心不散自觀已身是不淨聚作是觀時尋自見身膿血諸肉皆段段壞聚在前地見諸衆生爭取食之既見此事復當自觀其身從諸苦生從諸苦有是敗壞法不久磨滅餓鬼所食作是相時忽見身內心處有猛火燒前池上一

池蓮華及諸餓鬼衆惡醜形及與池水泓然都盡見此事已復當更教諦觀已身如前完具身體平復復當更觀已身一切毛孔以慈心故血變成乳從毛孔出在地如池衆乳盈滿復見衆多餓鬼至此池上以宿罪故不得乳飲爾時慈心視鬼如子欲令飲乳以鬼罪故乳變成膿斯須之間復更慈心以慈心故身毛孔中一切乳出勝前數倍念諸餓鬼飢苦所逼何不來飲爾時餓鬼其形長大數十由旬舉足下足如五百乘車聲來至行者前唱言飢飢爾時行者即以慈心施乳令飲餓鬼飲時至口變化爲膿雖復爲膿以行者慈心故即得飽滿見鬼飽已復自觀身即自見身足下火出燒前衆生及以諸樹泓然都盡爾時若見衆多異類復還繫念諦觀已身使

心不動寂冥無念既無念想常發誓願願後
不生不受後有不樂世間作此誓已尋見前
地猶如瑠璃見瑠璃下有金色水自見已身
與地正等與水色同其水溫暖水中生樹如
七寶樹枝葉蓊鬱上有四果果聲如鈴演說

場三

二

苦空無常無我聞此聲已自見已身沒於水
中往趣樹所諦自觀身頂上水出彌漫瑠璃
池中忽然之頃復有火起火中生風猶如瑠
璃復見頂上從頂堅強至手脚足猶如金剛
復有火起燒金剛盡溫水枯涸尋更觀身我
前見身內池中忽然有樹枝葉見足樹端有
果其聲如鈴演說苦空無常無我清淨之法
如此妙果有好音聲香味具足我今宜食作
此想已即仰攀樹取果食之纔得一果其味
甘美無物可譬既食果已見樹乾枯其餘三

果尚有光明食果之後身心恬憺無憂喜想
自觀心識是敗壞法從諸苦有諸苦根本識
爲因緣今觀此識如水上泡無有暫停四大
無主身無有我識無依止如是諸法復七七
四十九遍諦觀心識是敗壞法爾時自見已
身白如珂雪節節相拄復當更教自以右手
摩觸此身見身如塵骨末如粉如粉塵地尋
復更教觀身如氣從數息有身如氣囊無有
暫停復當更教尋自觀身如前還爲一白骨
人見骨人已自觀已身如前還散猶如微塵
如人以粉用塗於地尋見地上有青色骨人
復以前觀末此青色骨人以用塗地復更觀
身如青微塵塵變成骨人其骨盡黑復當如
前以末塗地復自觀身猶如黑地見黑地中
有四黑蛇眼赤如火蛇來逼身吐毒欲害不

場三

三

能爲害即變爲火自燒已身爾時空中有自然聲恒說苦空無常無我等法見此事時一毒蛇八十八頭爲火所焚見此事時空中自然有水灑毒蛇身衆火盡滅八十八頭一切都消出定之時覺身安樂恬怕無爲復當更教自觀已身無高大想尋復見身自然高大明顯可觀如七寶山自見已心如摩尼珠爾時復當如上觀空作觀空時自覺已身和悅柔軟快樂無比前蓮華上七寶色光流入已心在摩尼珠中滿足十過十支七色皆悉具足自觀身空亦無衆想爾時頂上有自然光似金色雲亦如寶蓋色復似銀從頂上入覆摩尼珠光上出定入定恒見此事見此事者自然不殺不盜不邪婬不妄語不飲酒佛告阿難佛滅度後四部弟子比丘比丘尼優婆塞優婆夷作此觀者名第二十六正觀亦名得須陀洹道若得此觀要當審實使身自然離五種惡合修多羅不違毗尼隨順阿毗曇此名須陀洹果相爾時阿難聞佛所說歡喜奉行佛告阿難若有行者得此觀者宜當密藏勿妄宣傳但當一心勤行精進勤行精進已復當更教諦觀地大地大觀法亦如上說觀地大已次教觀水大觀水大者自觀已身身中諸水身如瑠璃剛強難壞若見自身悉皆是水當教易觀若復見身盡成瑠璃亦教易觀觀於地大使瑠璃身猶如微氣見水從眼中現若見此事名細微四大觀復當更教從頭已上使水滿中見水從眼中出亦不墮地自見已眼如水上沫亦滿水中若見此事頭水不溫不冷調和得所水若溫者是假

偽觀水色澄清不溫不涼次當更教觀腰已上水不溫不冷復觀咽喉如瑠璃筒水入胃中次不至腹及乃脛膝莫令入臂使水澄清如玻瓈精色若覺水溫乃是真觀此想成已復教通徹四支諸節水皆滿中如瑠璃器持用盛水漸漸廣大見滿一牀外人亦見若見此水清冷乃是真水若見餘相不名真實入水光三昧漸漸廣大滿一室內水皆澄清如瑠璃氣漸漸廣大遍滿三千大千世界見此事時當於靜處一心安坐勅諸同學皆使清淨不令憤鬧爾時復當見水上紫焰起當自憶想此水從何處起云何當盡若言我是水者我身無我前已觀無我今從無法中水從何起作是念時水性如氣漸漸從頂上沒水稍稍盡唯身皮在自見已身極為微薄無物

滿二

五

可譬如微塵草束復見身內忽然有火燒身都盡觀身無所永無有我我及衆生一切都無爾時行者心意恬憺極為微細無物可譬此想成時名第二十七真無我觀亦名滅水大想亦名向斯陀含其餘微細賢聖法界微妙難勝不可具說行者坐時修諸三昧得無我三昧時當自然見佛告阿難汝今好受持是真實水大微妙境界廣爲未來一切衆生敷演廣說爾時阿難聞佛所說歡喜奉行佛告阿難得此觀已復當更教水大觀法此水大觀極為微細使此水大與火大合見身如氣如瑠璃影觀齋四邊火焰俱起見於火焰猶如日映若見齋上有火光起或有從鼻中出或有從口中出耳眼隨意出入若見此事見一切火從毛孔出火出之後有綠色水尋

從火後自見身中水上火下火上水下觀身
無身此想成時見身水火不溫不冷身心寂
爾安住無悶此名斯陀含果亦名境界實相
見此事時出定入定恒不見身入定之時外
人亦見水火從毛孔出從毛孔入貪婬多者
見火從頂上入從身根出然後遍滿身體水
亦復然復當自觀頭上火如閻浮檀那金光
雲蓋或見身下如七寶華心中恬靜安隱快
樂世間樂事無以為譬出定之時身亦安樂
令外衆生見已禪定三昧安隱金光金色帝
釋諸天恭敬禮拜並言大德汝今苦盡必定
當成斯陀含果聞已歡喜修身禪定心無繫
礙安隱快樂遊戲無我三昧中亦漸入空三
昧門無願無作諸三昧等悉現在前如此微
妙善勝境界行者坐時於禪定中自然分別

三

六

若鈍根者大師世尊現前為說以見佛故聞
法歡喜應時即得斯陀含道復當至心覆尋
前觀經二十五反極令明利佛告阿難汝好
持此第二十九水大觀慎勿忘失得此觀者
亦名斯陀含亦名善往來往宿世善根業因
緣故遇善知識清淨法行汝乃當得此斯陀
含道爾時阿難聞佛所說歡喜奉行佛告阿
難若有比丘比丘尼優婆塞優婆夷若得此
微妙水大觀已復當更教安隱微妙最勝奇
特大觀法作此觀時自見齋中見微妙火
光狀如蓮華其色光明如和合百千萬億閻
浮檀那金見此事已復當更教觀身內火觀
內火時自見心火常有光明過於百千萬億
明月神珠心光清淨亦復如是出定入定如
人持明珠行慮恐他見唯自心中明了如

是他人不見漸漸大明見身猶如玻璃明鏡見心亦如明月神珠慮他人見他人其實不見此事入定之時以心明故見三千大千世界麤相見閻浮提須彌山及大海水悉皆了了復見大海水中摩尼珠王其摩尼珠王焰

增三

七

出諸火見此事已爾時見佛爲其廣說九次第定九次第定者九無闕入解脫如此等觀不須預受佛現前故佛自爲說其利根者聞佛說法九無闕道中應時即得阿羅漢道超越阿那舍地如好白氎易染爲色若鈍根者

復當更教風大觀法風大觀法者見一切風極爲微細細中細者可以心眼見而不可具說風復雜火火復雜風水入火中風入水中火入風中風火水等各隨毛孔如意自在或復有風十色具足如十寶光從身毛孔出從

頂上入從齋中出從足下入一切身分中出從眉間入從眉間出從一切身分入如此種種無量境界賢聖光明賢聖種子諸賢聖法皆從此風大中起從此風大中入此風大觀具足相貌微妙境界唯阿羅漢能廣分別不可具說行者坐時當自然見若見此事練諸煩惱成阿那舍此風大觀名第三十阿那舍相應境界相佛告阿難汝好受持是阿那舍相應最勝境界風大觀法慎勿忘失爾時阿難聞佛所說歡喜奉行

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爾時尊者摩訶迦葉有一弟子是王舍大城苦行尼捷子見名阿祇達多求尊者摩訶迦葉出家學道修行苦行具十二頭陀經歷五年得阿那舍果不能

增進成阿羅漢即從座起至迦葉所整衣服
叉手合掌頂禮摩訶迦葉白言和尚我隨和
尚勤修精進如救頭然已經五年今得住於
阿那含患身心疲懈不能增進無上解脫唯
願和尚爲我速說爾時摩訶迦葉即入三昧
觀比丘心知此比丘不盡諸漏從此命終生
阿那含天從三昧起告言法子我今身心一
切自在入自在三昧觀汝宿世所有業報於
此身上無緣得成羅漢道阿祇達多聞此語
已悲泣兩淚白言和尚如我今者不樂生天
如困病人求無常力我畏生死亦復如是爾
時迦葉告言法子善哉善哉善男子夫生死
惡猶如猛火燒滅一切甚可厭患我觀汝根
不得明審又復世尊與諸比丘在祇陀林我
今與汝俱往佛所時彼比丘著衣持鉢隨迦

葉後詣祇陀林到於佛所見佛世尊身如金
山處大衆中威德自在三十二相八十種好
皆悉備足爲佛作禮繞佛七匝却住一面胡
跪合掌白言世尊我此弟子阿祇達多隨從
我後修十二頭陀住深禪定至阿那含不能
增進竭煩惱海唯願天尊爲說甚深灌頂甘
露淨解脫門爾時世尊告阿祇達言善哉善
哉阿祇達快問是事吾當爲汝分別解說諦
聽善思乃往過去無央數世彼世有佛名大
光明如來應供正遍知明行足善逝世間解
無上士調御丈夫天人師佛世尊彼佛出世
三種示現教化衆生度人周訖於像法中有
一大國名波羅柰王名梵摩達多王有太子
名忍辱鎧堅發甚深阿耨多羅三藐三菩提
心求一切種智自誓不殺修十善業於六波

羅賓無疲厭心時彼國中有一長者名日月音自在無量唯有一子忽遇熱病風大入心狂亂無智手執利劍走入巷陌殺害衆生時彼長者愛念子故手擎香爐至四城門外燒香散華發大誓願而作是言世間若有神仙聖人醫師呪師能救我子狂亂病者一切所有悉用奉施爾時太子出城遊戲見大長者修於慈心爲子求願心生歡喜而作是言此大長者勤修慈心普爲一切而長者子遇大重病願諸神仙必興慈悲來至此處救長者子語頃即有一大仙人從於雪山騰空而至名曰光味至長者所告長者言汝子所患從熱病起因熱病故生大瞋恚心脉悉開風大入心是故發狂如此病者如仙經說風大動者當須無瞋善男子心血以用塗身須善人

髓服如大豆可得除愈爾時長者聞仙人說即於路中頂禮太子白言地天大仙人說我子所患當用慈心無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與令服唯願太子聽許此事爾時太子告言長者我聞佛說若有衆生苦惱父母墮大地獄無有出期云何長者自破身體欲令子差且忍須臾當爲長者作大方便爾時長者聞太子勅心生歡喜禮太子足還至家中象負其子送與太子太子見已醍醐灌之爾時仙人告太子言設以此藥灌此男子經九十日終不可差要得慈心無瞋人血爾時太子內自思惟除我身外其餘衆生皆當起瞋我今爲此救諸病苦濟生死命誓求佛道於未來世若得成佛亦當施此法身常命作此

誓已即刺身以血塗彼大長者子破骨出髓
與之令服長者子服已病得除愈是時太子
以破骨故迷悶躋地爾時天地六種震動釋
梵護世無數天子僉然俱下到太子所告太
子言汝今以身濟病衆生欲求何等爲求帝
釋魔王梵天轉輪聖王三界之中欲求何等
爾時太子白帝釋言我今所求亦不欲三界
之中尊榮豪貴我求者乃願欲成阿耨多羅
三藐三菩提爾時帝釋聞此語已告太子言
汝今刺身破骨出髓身體戰掉有慨恨不爾
時太子即立誓願我從始刺身體乃至於今
若無慨恨大如毛髮令我身體平復如故作
此誓已身體平復如前無異爾時帝釋見此
事已白太子言太子威德奇特無比有強大
志必得成佛太子成佛時願先度我作此誓

三

十一

時太子默然而說偈言

願我成佛時 普度諸天人 身心無罣闕
普慈愛一切 亦度於汝等 令諸衆生類
皆住大涅槃 永受於快樂

爾時太子說此偈已諸天雨華持以供養復
雨無量百千珍寶積滿宮牆太子得已持用
布施布施不止修諸波羅蜜皆悉滿足得成
爲佛佛告迦葉爾時波羅奈國王者今我父
王闍頭檀是爾時月音長者今汝摩訶迦葉
是爾時長者子今阿祇達比丘是爾時忍辱
鎧太子者今我釋迦牟尼佛是爾時帝釋者
今舍利弗是佛告迦葉此阿祇達比丘乃往
過去風大動故發狂無知是故今者入四大
定於風定中心疑不行設使此人入風大定
觀四大者頭破七分心裂而死當教此人修

於慈心爾時世尊告阿祇達汝今當觀一切衆生悉爲五苦之所逼切汝今應當生大慈心欲免衆苦觀色受想行識悉皆無常苦空無我阿祇達聞佛說此豁然意解應時即得阿羅漢道三明六通具八解脫即於佛前踊身空中作十八變作十八變已從空中下頂禮佛足白言世尊如來今者爲我宣說往昔因緣及說慈心廣演四諦我因佛力尋時即破三界結業成阿羅漢唯願天尊爲未來世濁惡衆生惡業罪故生五濁世如此衆生若修頭陀行諸禪定得阿那含如我心疑停住不行當修何法得離苦際佛告阿祇達諦聽諦聽當善思之如來今者因汝阿祇達普爲未來世一切衆生廣說從阿那含至阿羅漢於其中間所有微細一切境界當自分別若

場三

十三

風病多者入風大定時因風大故喜發狂病當教觀佛教觀佛者教觀如來十力四無所畏十八不共法大慈大悲三念處法觀此法時自然得見無量色身微細妙相好或有諸佛飛騰空中作十八變或有諸佛一一相好普見無量百千變化見此事時當起恭敬供養之心作香華想普散諸佛然後復當自思惟言我今身中五陰四大皆悉無常生滅不住結使枝條及使根本皆悉無常我所念者念佛十力四無所畏十八不共法大慈大悲如是功德莊嚴色身猶如寶瓶盛如意寶珠寶珠力故映飾此瓶珠無我所瓶亦無住但爲衆生佛亦如是無有色性及與色像解脫清淨云何我今諦觀如來十力是處非處力乃至漏盡力十八不共法大慈大悲云何更

見無量色像作此想已見真金像滿娑婆世界行住坐卧四威儀中皆說苦空無常無我雖見此事復當起意想是諸佛皆是戒定慧解脫解脫知見十力四無所畏十八不共法大慈大悲三念處如此功德所共合成云何揚三有色作此想時一一諦觀令一切佛身心無十三闕亦無色想自見已身如空中雲觀五受陰無諸性相豁然歡喜復還見身如蓮華聚周帀遍滿三千大千世界見諸坐佛坐已華上爲說甚深空無我無願無作聖賢十四境界門佛告阿祇達若有行者見此事已當教慈心教慈心者教觀地獄爾時行者即見十八地獄火車鑪炭刀山劒樹受苦衆生皆是已前身父母宗親眷屬或是師徒諸善知識見一一人阿鼻地獄猛火燒身或復有人節節

火然或上劒樹或躡刀山或投鑊湯或入灰河或飲沸屎或噉熱鐵丸或飲鎔銅或卧鐵牀或抱銅柱或入劒林碎身無數或挑眼無數持熱銅丸安眼眶中或見餓鬼身形長大數十由旬噉火噉炭或飲膿血變成鎔銅舉體火起足跟銅流或見閻冥鐵圍山間滿中衆生狀如羅刹更相食噉見諸夜叉裸形黑瘦雙牙上出頭上火然首如牛頭角端兩血復見世間虎狼師子諸惡禽獸更相噉食復見一切諸畜生苦或見阿修羅割截耳鼻受諸苦事復見三界一切衆生爲欲所使悉受苦惱觀無想天猶如電幻不久當墮大地獄中舉要言之三界二十五有一切衆生皆有塗塗苦惱之業爾時行者觀見三界受苦衆生其心明了如觀掌中深起慈悲生憐愍心

見諸衆生宿行惡業故受惡報見此事已悲
泣雨淚欲生救護盡其心力不能救濟爾時
心中極生憐愍厭患生死不願久處心生驚
怖如人捉刀欲來害已見此事已更起慈悲
欲拔苦者無奈之何爾時行者內自思惟是

三

十四

諸衆生因於無明無明緣行行緣識識緣名
色名色緣六入六入緣觸觸緣受受緣愛愛
緣取取緣有有緣生生緣老死憂悲苦惱爾
時行者內自思惟此無明者從何處來乎乳
產生遍滿三界觀此無明假於地大而得成
長依於風大而得動搖因於地大體堅不壞
火大照育水成衆性如是動作風性不住水
性隨流火性炎盛地性堅韌此四大性二上
二下諸方亦二東方者成色陰性南方者成
受陰性西方者成想陰性北方者成行陰性

上方者成識陰性此五受陰依無明有從觸
受生樂觸因緣生於諸受受因緣生愛取有
有因緣故生於三界九十八使及諸結業纏
縛衆生無有出期如是諸業從無明有依癡
愛生此無明者本相所出從何而生遍布三

三

十五

界於諸衆生爲大纏縛我今應觀無明識相
從何處起此無明者爲是地大爲離地大爲
與地合爲從地生爲從地滅地性本空推地
無主云何無明起癡愛想緣行而有而此諸
行及愛取有爲從風起爲從水生爲火所照
如此四大一諦觀此諸大者實無性相同
如實際云何牽諸衆生纏在三界爲大煩惱
之所燒然作此思惟已怖畏生死患生天樂
觀諸天宮如夢如幻如露如電如呼聲響普
見一切三界衆生猶如環旋受苦無窮見此

事已愁憂不樂世間如駛水流求涅槃道剎
那剎那頃欲求解脫爾時復當更教數息一
數二隨二數三隨三數四隨四數五隨五數
六隨六數七隨七數八隨八數九隨九數十
隨十數百隨百數千隨隨息多少攝氣令住
爾時自見已身如千百萬億蓮華一切萎脆
四面風來吹去萎華變成瑠璃如瑠璃器自
見其心如大華樹從下方金剛際乃至三界
頂上有四果其果微妙如如意珠有六種光
遍照三千大千世界行者見此事時見金剛
地際乃至上方三界之頂滿中諸佛與大第
子眷屬圍繞或有諸佛飛騰虛空身上出水
身下出火身下出水身上出火東涌西沒西
涌東沒南涌北沒北涌南沒中涌邊沒邊涌
中沒或現大身滿虛空中大復現小如芥子

許變現自在隨意無閼或見諸聲聞入四大
定身如火聚諸火焰端猶如金筒盛衆色水
復見已身如彼入定爾時當教行者而作是
言汝所見者雖是多佛及諸聲聞汝今應觀
此諸世尊是無相身是大解脫是無學果應
當善攝汝心如前數息此數息法有十六科
不可具說爾時行者既數息已心意恬憺寂
然見復當更教觀心蓮華猶如華樹上有果
如摩尼珠現六種光其光明顯從三界頂照
於下方金剛地際見心華樹茲垂欲絕然深
無量爾時當觀諸佛法身諸佛法身者因色
身有色身者譬如金瓶法身者如摩尼珠應
當諦觀色身之內十力四無所畏十八不共
法大慈大悲無閼解脫神智無量絕妙境界
非眼所見非心所念一切諸法無來無去不

住不壞同如實際凡夫愚癡爲老死大賊之所追逐妄見顛倒以顛倒故墮落三塗愛欲河中爲駛水所漂沒溺三界我今云何同凡夫行妄想見佛我大和尚釋迦牟尼佛往昔之時頭目髓腦國城妻子持用布施百千苦行求解脫法今者已得超越生死住大涅槃寂滅究竟更不復生如過去佛法住常樂處亦無去來現在諸智身心不動恬憺無爲如此智慧所成就身當有何想云何變動我今見者從妄想現屬諸因緣故是顛倒色相之法作是思惟時一切諸佛及諸賢聖寂然隱身更不復現唯一佛在有四大弟子以爲侍者爾時釋迦牟尼世尊爲於行者更說四大清淨觀法告言法子過去三世諸賢聖等觀此行時自然皆觀風大觀法觀風大者先觀

瑪三

十七

身內從心華樹生一微風如是微風漸漸增長遍滿身體滿身體已從毛孔出滿一房內滿一房已見此微風滿一庭內滿一庭已復見漸漸滿一頃地滿一頃已復更增廣滿一由旬滿一由旬已滿二由旬滿二由旬已滿三由旬滿三由旬已滿四由旬滿四由旬已滿五由旬滿五由旬已如此漸漸廣大滿十由旬微風纔動漸漸廣大遍滿三千大千世界上至於頂下金剛際遍此諸處已還從頂入令其心樹一切華葉漸漸萎落自見已身如玻璃鏡表裏映徹爾時復當教觀水大觀水大者先觀身內心華樹端出一微水如瑠璃氣漸漸增廣似白色雲遍滿身內滿身內已從六根出頂上涌出繞身七匝如白雲行滴滴兩水其水柔輒盈滿一牀滿一牀已漸

漸廣大滿一房內滿一房已滿一庭中滿一庭已滿一城中滿一城已滿十頃地滿十頃已滿百頃地滿百頃已滿一由旬水色正白如白瑠璃光其氣微細過於凡夫眼相境界漸漸廣大滿二由旬滿二由旬已滿三由旬滿三由旬已滿四由旬滿四由旬已滿五由旬滿五由旬已漸漸廣大滿十由旬滿十由旬已漸漸廣大滿百由旬滿百由旬已漸漸廣大滿一閻浮提滿一閻浮提已漸漸廣大遍滿三千大千世界上至三界頂下至金剛際如是水相其氣如雲還從頂入見此事已復更教火大觀火大者自觀身內心華樹端諸華葉間有微細火猶如金光從心端出遍滿身內從毛孔出漸漸廣大遍滿一牀滿一牀已滿一房內滿一房已漸漸廣大滿一庭

竭三

十八

中滿一庭已滿一城中滿一城已滿十頃地滿十頃地已滿百頃地滿百頃地已滿一由旬火色變白如真珠光更復鮮白玻瓈雪山不得爲比紅光照錯以成文章漸漸廣大滿二由旬滿二由旬已滿三由旬滿三由旬已滿四由旬滿四由旬已滿五由旬滿五由旬已漸漸廣大滿百由旬滿百由旬已漸漸廣大滿閻浮提滿閻浮提已漸漸廣大遍滿三千大千世界上至三界頂下至金剛際還從頂入見此事已復當更教觀於地大觀地大者自見身內心樹諸華漸漸廣大如金剛雲遍滿身內滿身內已復滿一牀滿一牀已遍滿一房滿一房已遍滿一庭滿一庭已遍滿一城滿一城已漸漸廣大遍滿十頃滿十頃已遍滿百頃滿百頃已滿一由旬滿一由旬

已其色變青漸漸廣大遍滿二由旬滿二由旬已滿三由旬滿三由旬已滿四由旬滿四由旬已滿五由旬滿五由旬已漸漸廣大滿閻浮提滿百由旬滿百由旬已漸漸廣大滿閻浮提滿閻浮提已漸漸廣大遍滿三千大千世界上

第三

十九

至三界頂下至金剛際還從頂入見此事已復當更教還觀地大觀此地大如金剛雲難可摧碎當云何滅作此觀時見佛世尊釋迦牟尼坐金剛座與尊弟子眷屬五百坐行者前異口同音讚歎滅諦聞此語已當觀地大從因緣起無明所持無明無性癡愛無主虛偽因緣假名無明愛取有等皆屬此相作此思惟時見自心內衆華樹端漸漸火起燒金剛雲一一雲於諸葉間與火合體遍滿身內滿身內已地火俱動遍滿一牀滿一牀已遍

滿一房滿一房已遍滿一庭滿一庭已遍滿一城滿一城已漸漸廣大遍滿十頃滿十頃已遍滿百頃滿百頃已滿一由旬滿一由旬已滿二由旬滿二由旬已滿三由旬滿三由旬已滿四由旬滿四由旬已滿五由旬滿五由旬已漸漸廣大滿百由旬滿百由旬已漸漸廣大遍滿閻浮提地火二大其性各異更相鼓動遍滿三千大千世界上至三界頂下至金剛際還從頂入見此事已復當更教觀於風大觀風大者自觀身內心華樹間出紫色風水大隨入滅此風色同爲水色風動水法遍滿身內漸漸廣大遍滿一牀滿一牀已滿一房內滿一房已遍滿一庭滿一庭已遍滿一城滿一城已漸漸廣大遍滿一由旬滿一由旬已風水二性其性各異風吹此水如

瑠璃沫其色焰熾更相鼓動遍滿二由旬滿
 二由旬已滿三由旬滿三由旬已滿四由旬
 滿四由旬已滿五由旬滿五由旬已漸漸廣
 大滿百由旬滿百由旬已漸漸廣大遍滿閻
 浮提滿閻浮提已漸漸廣大遍滿三千大千
 世界上至三界頂下至金剛際見此事已自
 見已身身諸毛孔一切火起此火光遍滿三
 界出三界外如真金華華上有果果葉相次
 彼果光中演說四諦及十二因緣度生死法
 復見身內一切水起其水溫潤從毛孔出流
 布三界無不遍滿水色出光照三界頂入火
 光果中復見身內一切風起遍滿身內從毛
 孔出漸漸廣大駛速飄疾遍滿三界化為金
 雲入火光果中復有地氣極為微薄彌滿四
 大見此事已復當更教諦觀五陰觀於色陰

此色陰者依地大有地大不定從無明生無
 明因緣妄見名色觀此色相虛偽不真亦無
 生處假因緣現因緣性空色陰亦然受想行
 識性相皆空中無堅實觀此五陰實無因緣
 亦無受有如此四大云何增長遍滿三界作
 此思惟時見一切火從一切毛孔出遍滿三
 界還從一切毛孔入復見一切地大猶如金
 剛雲從一切毛孔遍滿三界還從一切毛孔
 入復見水大猶如微塵從一切毛孔出遍滿
 三界還從一切毛孔入復見風大其勢羸劣
 從一切毛孔出遍滿三界還從一切毛孔入
 如是四大從毛孔出從毛孔入往復反覆經
 八百遍見此事已如前數息已閉氣而住經
 一七日爾時自然見此大地漸漸空見一牀
 下漸漸空見一房漸漸空見一房已見一庭

地漸漸空見一庭已見一城地漸漸空見一城已見十頃地漸漸空見十頃已見百頃地漸漸空見百頃已見一由旬地漸漸空見一由旬已見二由旬地漸漸空見二由旬已見三由旬地漸漸空見三由旬已見四由旬地漸漸空見四由旬已見五由旬地漸漸空見五由旬已乃至見十由旬地漸漸空見十由旬已乃至見百由旬地漸漸空見百由旬已乃至見閻浮提八千由旬地漸漸空見閻浮提已見弗婆提地十千由旬漸漸空見弗婆提已見瞿耶尼地三萬由旬漸漸空見瞿耶尼已見鬱單越地四萬由旬漸漸空見鬱單越已見須彌山四大海水山河石壁四天下中一切所有見堅韌物一切悉皆漸漸空見四天下已心遂廣大遍滿三千大千世界諸

堅韌物大地山河石壁一切悉空心無所寄爾時自然見金剛際有十四金剛輪從金剛輪下自然上涌更相振觸至行者前爾時心樹諸妙華端自然火起燒諸華葉樹上四果墮行者頂從頂而入住於心中爾時此心豁然明了見障外事復有六象其色正黑蹋大地壤吸飲諸水風吹象殺象耳出火燒象都盡四大毒蛇走上樹端見有一人似大力士拔此大樹下至金剛際上至三界頂令樹動搖行者心中四明珠果復出大火燒樹爇絕是時大樹散如微塵行者見已我今觀於水三十三火風等及與水大一切無常須臾變滅當自觀我身內四大火起無窮地水風等亦復如是此無明相空無所有假偽顛倒猶如霜炎屬於三界緣於癡愛三十三億念生法九百

九十轉次第念羸相結使九十有八枝條種子彌覆三界爲是衆結受生無數或墮地獄猛火焚身或爲餓鬼吞飲融銅噉熱鐵丸百千世中不聞水穀或爲畜生駝驢猪狗數不可知人中受苦衆難非一如是衆多從癡愛得今觀癡愛性無所有作是思惟時釋迦牟尼佛放金色光與諸聲聞眷屬圍繞告行者言汝今知不色相虛寂受想行識亦復如是汝今應當諦觀空無相無作無願三昧空三空者觀色性及一切諸法空無所有如者衆空名空二昧無願三昧者觀涅槃性寂滅無相觀生死相悉同如實際作此觀時不願生死不樂涅槃觀生死本際空寂觀涅槃性相皆同入空無有和合是名無願三昧無作三昧者不見心不見身及諸威儀有所修作不

竭二

十三

見涅槃有起性相但見滅諦通達空無所有爾時行者聞佛世尊說是空無相無願三昧身心靜寂遊三空門猶如壯士屈伸臂頃應聲即得超越九十億生死洞然之結成阿羅漢不受後有梵行已立知如道真豁然意解無復餘習漏盡慧通自然而得其餘五通要假修得六通義廣說如阿毗曇爾時世尊爲阿祇達說是賢聖空相應心境界分別十一切入相已默然安隱入無諍三昧放衆色光普照世界是時會中二百五十比丘心意開解成阿羅漢五十億優婆塞破二十億洞然結成須陀洹天人大衆聞佛所說皆大歡喜爾時長老阿難即從坐起白佛言世尊如來初爲迦絺羅難陀說不淨門爲禪難提比丘說數息法爲阿祇達說四大觀如是衆多微

妙法門云何受持當以何名宣示後世佛告
阿難此經名禪法秘要亦名白骨觀門亦名
次第九想亦名雜想觀法亦名阿那般那方
便亦名次第四果相亦名分別境界如是受
持慎勿忘失佛告阿難我滅度後若有比丘
比丘尼式叉摩尼沙彌沙彌尼優婆塞優婆
夷若有欲學三世佛法斷生死種度煩惱河
竭生死海滅愛種子斷諸使流厭五欲樂樂
涅槃者當學是觀此觀功德如須彌山流出
衆光照四天下行此觀者具沙門果亦復如
是佛告阿難佛滅度後若有比丘比丘尼優
婆塞優婆夷欲學此法者當離四種惡何等
爲四一者淨持禁戒威儀不犯於五衆戒若
有所犯應當至心懺悔清淨戒清淨已名莊
嚴梵行二者遠離憤鬧獨處閑靜繫念一處

樂少語法修行甚深十二頭陀心無疲厭如
救頭然三者掃偷婆塗地施楊枝淨籌及諸
苦役以除障罪四者晝夜六時常坐不卧不
樂睡眠身倚側者樂當塚間樹下阿練若處
食若鹿食死若鹿死若有四衆行此四法者
當知此人是苦行人如此苦行不久必得四
沙門果佛告阿難若有四衆修繫念法乃至
觀見脚指端手指端一節少分白骨相極令
明了若見一指若見一爪一切諸白骨當知
此人以心利故命終之後必定得生兜率陀
天滅三惡道一切苦患雖未解脫不墮惡道
當知此人功德不滅已得免離三塗苦難何
況具足諸白骨人見此骨人者雖未解脫無
漏功德當知此人已免一切三塗八難苦厄
之患當知此人世世所生不離見佛於未來

世值遇彌勒龍華初會必先聞法得證解脫
佛告阿難若有比丘比丘尼優婆塞優婆夷
於佛法中爲利養故貪求無厭爲好名聞而
假僞作惡實不坐禪身口放逸行放逸行貪
利養故自言坐禪如此比丘犯偷蘭遮過時

三

五

不說不自改悔經須臾間即犯十三僧殘若
經一日至於二日當知此比丘是天人中賊
羅刹魁膾必墮惡道犯大重罪若比丘尼妖
冶邪媚欲求利養如猫伺鼠貪求無厭實不
坐禪自言坐禪身口放逸行放逸行貪利養
故自言坐禪如此比丘尼犯偷蘭遮過時不
說不自改悔經須臾間即犯十三僧殘若經
一日至於二日當知此比丘尼是天人中賊
羅刹魁膾必墮惡道犯大重罪若比丘比丘
尼實不見白骨自言見白骨乃至阿那般那

是比丘比丘尼誑惑諸天龍鬼神等欺世間
人此惡人輩是波旬種爲妄語故自說言我
得不淨觀乃至頂法此妄語人命終之後疾
於雹雨必定當墮阿鼻地獄壽命一劫從地
獄出墮餓鬼中八千歲中斂熱鐵丸從餓鬼
出墮畜生中生恒負重死復剥皮經五百身
還生人中聾盲瘡癰癰殘百病以爲衣服如
是經苦不可具說若優婆塞實不坐禪自言
坐禪實不梵行自言梵行是優婆塞得失意
罪不淨有作不起墮落臭旃陀羅與惡爲伴
是朽敗種不生善芽貪利養故多求無厭經
於一日乃至五日犯大妄語此大惡人波旬
所使是旃陀羅屠兒羅刹同類必定當墮三
惡道中此優婆塞欲命終時十八地獄火車
鑪炭變化惡事一時迎之必定當墮三惡趣

中無有疑也若優婆塞實不得不淨觀乃至
暖法於大眾中起增上慢唱如是言我得不
淨觀乃至暖法當知此優婆塞是天人中賊
欺誑世間天龍八部此優婆塞命終之後疾
於電雨必定當墮阿鼻地獄滿一大劫地獄
壽盡生餓鬼中經八千歲噉熱鐵丸從餓鬼
出墮畜生中生恒負重死復剥皮經五百身
還生人中聾盲瘡癰殘百病以爲衣服如
是經苦不可具說若優婆夷顯異惑衆實非
坐禪謂言坐禪此優婆夷得失意罪垢結不
淨不起墮落不淨有作臭垢陀羅此優婆夷
與惡爲伴是魔眷屬必定當墮三惡趣中是
優婆夷過時不說不自改悔經須臾間一日
乃至五日是優婆夷貪求無厭實非梵行自
言梵行實非坐禪自言坐禪此大惡人必定

當墮三惡趣中隨業受生若優婆夷實不得
不淨觀乃至暖法於大眾中唱如是言起增
上慢自言我得不淨觀乃至暖法此優婆夷
是天人中賊命終之後疾於電雨必定當墮
阿鼻地獄滿一大劫地獄壽盡生餓鬼中經
八千歲噉熱鐵丸從餓鬼出墮畜生中生恒
負重死復剥皮經五百身還生人中聾盲瘡
癰殘百病以爲衣服如是經苦不可具說
佛告阿難若比丘比丘尼優婆塞優婆夷繫
念住意心不散亂端坐正受住意一處閉塞
諸根此人安心念定力故雖無境界捨身他
世生兜率天值遇彌勒與彌勒俱下生閻浮
提龍華初會最先聞法悟解脫道復次阿難
佛滅度後濁惡世中若有比丘比丘尼優婆
塞優婆夷實修梵行行十二頭陀莊嚴身心

行念定修白骨觀觀於不淨入深境界心眼
明利通達禪法如此四衆爲增長佛法故爲
法不滅故當密身口意猶如有人遇身心病
良醫處方當服醍醐爾時病者則詣國王求
乞醍醐王慈愍故即以醍醐持用賜之因勅
病人服醍醐法當於密屋無風塵處而取飲
之飲已閉口調四大氣勿令失度若比丘比
丘尼服此甘露灌頂藥者唯除知法教授之
師不得妄向他人宣說若向他說即失境界
亦犯十三僧殘之罪若諸白衣欲行禪定得
五神通當不應向他人宣說言我得神通仙
呪術一切宜祕何況出家受具足戒若得不
淨觀乃至暖法不得妄向他人宣說若向他
說即滅境界使多衆生於佛法中生疑惑心
是故我今於此衆中制諸比丘比丘尼若得

不淨觀乃至暖法當密修行令心明利唯向
智者教授師說不得廣傳向他人說若向他
說爲利養心應時即犯十三僧殘過時不懺
心無慚愧亦犯重罪如上所說復次阿難佛
滅度後現前無佛四部弟子求解脫者得不
淨觀當密藏秘勿令他知譬如有人貧窮孤
獨生濁惡世屬無道王彼貧窮人掘地求水
宿世因緣忽遇伏藏大獲珍寶怖畏惡王密
藏此寶不令他知但於屏處取此珍寶以供
妻子密受快樂佛滅度後四部弟子得禪樂
者亦復如是當密藏之不得廣說若廣說者
犯大重罪復次阿難譬如長者獨有一子遇
大重病鬚眉落盡爾時長者內自思惟我今
衰禍唯此一子遇此重病當何處求覓良醫
作此語已大出財寶募訪良醫長者宿福忽

遇一醫多知經方長者自言唯願大師起大慈悲我有一子遇患多時唯願大師救療此患設得愈病今我家中大有財寶猶如北方毗沙門天王若子得差唯除我身一切奉上不敢違逆時彼良醫告長者言汝今能造十重閻室極令深密然後可令汝子服藥服此藥已不得見人不向他說經四百日見乃可差佛告阿難佛滅度後佛四部眾弟子若修禪定求解脫者如重病人隨良醫教當於靜處若冢間若林樹下若阿練若處修行甚深諸賢聖道當密身口於內心中修梵行修四念處修四正勤修四如意足修五根修五力修七覺道修八聖道分修四禪修四無量心遊入甚深無量空三昧門乃至得六神通如是種種勝妙功德但當一心密而行之慎勿

場

三九

虛妄於多眾前自說得過人法若說得過人法如上所說必定當墮阿鼻地獄佛告阿難我般涅槃後初一百歲此不淨觀行閻浮提攝放逸者令觀四諦一日之中修無常觀得解脫者如我住世等無有異二百歲後此閻浮提四部弟子二分之一分弟子修無常觀得解脫道三百歲時四部弟子四分之中一分弟子修無常觀得解脫道四百歲時四部弟子五分之一分弟子修無常觀得解脫道我涅槃後五百歲時四部弟子十分之中一分弟子修無常觀得解脫道六百歲時四部弟子百分之中一分弟子修無常觀得解脫道七百歲時四部弟子千分之一分弟子修無常觀得解脫道八百歲時四部弟子萬分之一分弟子修無常觀得解脫道

九百歲時四部弟子千萬分中一分弟子修
無常觀得解脫道千歲之時四部弟子億分
之中十人百人修無常觀得解脫道過千歲
已此無常觀雖復流行閻浮提中億億千萬
衆多弟子若一若兩修無常觀得解脫道千
五百歲後若有比丘比丘尼優婆塞優婆夷
讚歎宣說無常苦空無我觀者多有衆生懷
嫉妬心或以刀斫或以瓦礫打拍彼人罵言
癡人世間何處有無常觀苦空無我身肌白
淨無量云何反說身爲不淨汝大惡人宜合
驅擯此相現時百千人中無有一人修無常
觀此相現時法幢崩慧日沒一切衆生盲無
眼目釋迦牟尼佛雖有弟子所著袈裟如木
頭椿自然變白諸比丘尼猶如婬女街賣女
色以用自活諸優婆塞如旃陀羅殺生無度

竭三

三十

諸優婆夷邪婬無道欺誑百端此相現時釋
迦牟尼無上正法永沒無餘佛告阿難汝持
佛語爲未來世四部弟子當廣宣說分別其
義慎勿忘失復次阿難汝當爲來世諸衆生
等當宣此言如來大法不久必沒汝等於佛
法中應勤精進當觀苦空無常無我等法佛
說此語時八千天子悟解無常遠塵離垢得
法眼淨五百比丘即於座上不受諸法漏盡
意解成阿羅漢爾時長者阿祇達并千二百
五十比丘諸天龍神聞佛說此無常觀門心
開意解皆悉達解苦空無常頂禮佛足歡喜
奉行

禪秘要法經卷下

音釋

切瘡	瘡於金切	癰不能言也	癰疾中切	差病除切
體也	鞭魚孟切	強也	擢除庚切	電兩水也
激也	鎔銷也	封切	挑他獨切	跟古腫切
自憤	餘也	挑	擗取也	裸魯
疲勞倦也	僉皆也	掉顫也	慨口概	
莛草木感貌	潤水瑤也	筒徒東切	腔部禮	
翁烏公切	翬翬貌			