

思惟要略法

姚秦三藏法師鳩摩羅什譯

十二遊經

東晉沙門迦留陀伽譯



清刻龍藏佛說法變相圖

一法一經同卷

英二

思惟要略法

十二遊經

思惟要略法

英二

姚秦三藏法師鳩摩羅什譯

形疾有三風寒熱病爲患輕微心有三病患
禍深重動有劫數受諸苦惱惟佛良醫能爲
制藥行者無量世界長嬰此疾今始造行當
令其心決定專精不惜身命如人入賊心不
決定不能破賊破亂想軍亦復如是如佛言
曰血肉雖盡但有皮筋在尚不捨精進如人
火燒身衣但欲救火更無餘念出煩惱苦亦
復如是常忍事痛苦飢渴寒熱瞋恨等當避

慣閑樂住閑寂所以者何衆音亂定如入刺
林凡求初禪先習諸觀或行四無量或觀不
淨或觀因緣或念佛三昧或安那般那然後
得入初禪則易若利根之人直求禪者觀於
五欲種種過患猶如火坑亦如廁舍念初禪
地如清涼池如高臺觀五蓋則除便得初禪
如波利仙人初學禪時道見死女臙脂爛臭
諦心取相自觀其身如彼不異靜處專思便
得初禪佛在恒水邊坐禪有一寡聞比丘問
佛云何得道佛言他物莫取便解法空即得
道迹有多聞比丘自怪無所得而問於佛佛
言取恒水中小石以君遲水淨洗比丘如教
佛問恒水多君遲水多答不可爲喻也佛言
不以指洗雖多無用也當勤精進用智定指
洗除心垢若不如是不能離法也

四無量觀法

求佛道者當先行四無量心其心無量功德
亦無量於一切衆生中凡有三分一者父母
親里善知識等二者怨賊嫌人常欲惱害者
三者中人不親不怨行者於此三品人中慈
心視之當如親里老者如父母中年如兄弟
少年如兒子常應修習如是慈心人之爲怨
以有惡緣惡因緣盡還復成親怨親無定何
以故今世是怨後世成親瞋憎之心自失大
利破忍辱福失慈心業障佛道因緣是故不
應瞋憎怨賊應當視之如其親里所以者何
是怨賊令我得佛道因緣若使怨賊無惡於
我我無所忍是則爲我善知識也令我得成
忍辱波羅蜜怨賊之中得是慈已於十方衆
生慈心愛念普遍世界見諸衆生無常變異

有老病死衆苦遍切蜎蜎蠕動皆無安者而起悲心若見衆生得今世樂及後世樂得生天樂賢聖道樂而起喜心不見衆生有苦樂事不憂不喜以慧自御但緣衆生而起捨心是名四無量心於十方衆生慈心遍滿故名爲無量行者常應修習是心若或時有瞋恚心起如蛇如火在於身上即應急却若心馳散入於五欲及爲五蓋所覆當以精進智慧之力強攝之還修習慈心常念衆生令得佛樂習之不息便得離五欲除五蓋入初禪得初禪相者喜樂遍身諸善法中生歡喜樂見有種種微妙之色是名入佛道初門禪定福德因緣也得是四無量心已於一切衆生忍辱不瞋是名衆生忍得衆生忍已易得法忍法忍者所謂諸法不生不滅畢竟空相能信

受是法忍是名無生忍得阿耨多羅三藐三菩提記當得作佛行者應當如是修習也不淨觀法貪欲瞋恚愚癡是衆生之大病愛身著欲則生瞋恚顛倒所惑即是愚癡愚癡所覆故內身外身受著淨相習之來久染心難遣欲除貪欲當觀不淨瞋恚由外既爾可制如人破竹初節爲難既制貪欲餘二自伏不淨觀者當知此身生於不淨處在胞胎還從不淨中出薄皮之內純是不淨外有四大變爲飲食充實其內諦心觀察從足至髮從髮至足皮囊之裏無一淨者腦膜涕唾膿血屎尿等略說則三十六廣說則無量譬如農夫開倉種種別知麻米豆麥等行者以心眼開是身倉見種種惡露肝肺腸胃諸蟲動食九孔流出不淨常無休息眼流眵淚耳出耳聾

鼻中涕流口出涎吐大小便孔常出屎尿雖復衣食障覆實是行廁身狀如此何由是淨又觀此身假名爲八四大和合譬之如屋脊骨如棟脇肋如椽骸骨如柱皮如四壁肉如泥塗虛僞假合爲人安在危脆非眞幻化須更脚骨上脛骨接之脛骨上胫骨接之胫骨上脊骨接之脊骨上髑髀接之骨骨相拄危如累卵諦觀此身無一可取如是心則生惡獸常念不淨三十六物如實分別內身如此外身不異若心不住制之令還專念不淨心住相者身體柔輒漸得快樂心故不住當自訶心從無數劫來常隨汝故更歷三惡道中苦毒萬端從今日去我當伏汝汝且隨我還繫其心令得成就若極厭惡其身當進白骨觀亦可入初禪行者志求大乘者命終隨意

生諸佛前不爾必至堯率天上得見彌勒
白骨觀法

白骨觀者除身皮血筋肉都盡骨骨相拄白如珂雪光亦如是若不見者譬如癩人醫語其家若令飲血色同乳者便可得瘥家中所有悉令作白銀杯盛血語之飲乳病必得瘥癩人言血也答言白物治之汝豈不見家中諸物悉是白耶罪故見血但當專心乳想莫謂是血也如是七日便變爲乳何況實白而不能見既見骨人當觀骨人之中其心生滅相續如線穿珠如意所見及觀外身亦復如是若心欲住精勤莫廢如鑽火見烟掘井見濕必得不久若心靜住開眼閉眼光骨明了如水澄淨則見面像濁則不了竭則不見觀佛三昧法

佛爲法王能令人得種種善法是故習禪之人先當念佛念佛者令無量劫重罪微薄得至禪定至心念佛佛亦念之如人爲王所念怨家債主不敢侵近念佛之人諸餘惡法不來擾亂若念佛者佛不在世云何憶念人之自信無過於眼當觀好像便如眞佛先從肉髻眉間白毫下至於足從足復至肉髻如是相相諦取還於靜處閉目思惟繫心在像不令他念若念餘緣攝之令還心目觀察如意得見是爲得觀像定當作是念我亦不往像亦不來而得見者由心定想住也然後進觀生身便得見之如對面無異也人心馳散多緣惡法當如乳母伺視其子莫令墜於坑井險道念則如子行者如母若心不住當自責心念老病死甚爲切近若生天者著於妙欲

無有治心善法若墮三惡道苦惱怖懼善心不生今受妙法云何可不至心專念耶又作念言生在末法末法垂已欲滅猶如敲鼓開門放囚鼓音漸已欲止門扉已閉一扉豈可自寬不求出獄過去無始世界已來所更生死苦惱萬端今所受法未得成就無常死賊須更叵保當復更受無央數劫生死之苦如是種種鞭心令心得住心住相者坐卧行步常得見佛然後更進生身法身得初觀已展轉則易

生身觀法

生身觀者旣已觀像心想成就斂意入定即便得見當因於像以念生身觀佛坐於菩提樹下光明顯照相好奇特或如鹿野苑中坐爲五比丘說四諦法時或如耆闍崛山放大

光明爲諸大衆說般若時如是隨用一處繫念在緣不令外散心想得住即便見佛舉身快樂樂徹骨髓譬如熱得涼池寒得溫室世間之樂無以爲喻也

法身觀法

法身觀者已於空中見佛生身當因身觀內法身十力四無所畏大慈大悲無量善業如人先念金瓶後觀瓶內摩尼寶珠所以尊妙神智無比無遠無近無難無易無限世界悉如目前無有一人在於外者一切諸法無所不了常當專念不令心散心念餘緣攝之令還復次一切愚智當其死時外失諸根如投黑坑若能發聲聲至梵天大力大苦大怖大畏無過死賊唯佛一人力能救拔能與種種人天涅槃之樂復次一切諸佛世世常爲一

切衆生故不惜身命如釋迦牟尼佛昔爲太子時出遊道見癩人勅醫令治醫言當須不瞋人血飲之以髓塗之乃可得瘥太子念言是人難得設使有者復不可爾即便以身與之令治若爲一切衆生亦復如是佛恩深重

其二

七

過於父母若使一切衆生悉爲父母佛爲一分二分之中常當念佛不應餘念如是種種功德隨念何事若此定成除斷結縛乃至可得無生法忍若於中間諸病起者隨病習藥若不得定六欲天中豪尊第一飛行所至宮殿自隨或生諸佛前終不空也若人藥和赤銅若不成金不失銅也

十方諸佛觀法

念十方諸佛者坐觀東方廓然明淨無諸山河石壁唯見一佛結跏趺坐舉手說法心眼

觀察光明相好懽然了了繫念在佛不令他緣心若餘緣攝之令還如是見者更增十佛既見之後復增百千乃至無有邊際近身則狹轉遠轉廣但見諸佛光光相接心眼觀察得如是者迴身東南復如上觀既得成就南方西南方西方西北方北方東北方上下方都亦如是既得方方皆見諸佛如東方已當復端坐總觀十方諸佛一念所緣周匝得見定心成就者即於定中十方諸佛皆爲說法疑網雲消得無生忍若宿罪因緣不見諸佛者當一日一夜六時懺悔隨喜勸請漸自得見縱使諸佛不爲說法是時心得快樂身體安隱是則名爲觀十方諸佛也

觀無量壽佛法

觀無量壽佛者有二種人鈍根者先當教令

心眼觀察額上一寸除却皮肉但見赤骨繫念在緣不令他念心若餘緣攝之令還得如是見者當復教令變此赤骨辟方一寸令白如珂既得如是見者當復教令自變其身皆作白骨無有皮肉色如珂雪復得如是見當更教令變此骨身英二使作瑠璃光色清淨視表徹裏既得如是見者當復教令從此瑠璃身中放白光明自近及遠遍滿閻浮惟見光明不見諸物還攝光明入於身中既入之後復放如初凡此諸觀從易及難其白亦應初少後多既能如是當從身中放此白光乃於光中觀無量壽佛無量壽佛其身殊大光明亦妙西向端坐相相諦取然後總觀其身結跏趺坐顏容巍巍如紫金山繫念在佛不令他緣心若餘緣攝之令還常如與佛對坐不異

如是不久便可得見若利根者但當先作明想晃然空淨乃於明中觀佛便可得見行者若欲生於無量壽佛國者當作如是觀無量壽佛也

諸法實相觀法

諸法實相觀者當知諸法從因緣生因緣生故不得自在不自在故畢竟空相但有假名無有實者若法實有不應說無先有今無是名為斷不常不斷亦不有無心識處滅言說亦盡是名甚深清淨觀也又觀姪怒癡法即英二是實相何以故是法不在內不在外若九在內不應待外因緣生若在外則無所住若無所住亦無生滅空無所有清淨無為是名姪怒癡實相觀也又一切諸法畢竟清淨非諸佛賢聖所能令爾但以凡夫未得慧觀見諸虛

妄之法有種種相得實相者觀之如鏡中像但誑人眼其實不生亦無有滅如是觀法甚深微妙行者若能精心思惟深靜實相不生邪者即便可得無生法忍此法難緣心多馳散若不馳散或復縮沒常應清淨其心了了觀察若心難攝當訶責心汝無數劫來常應雜業無有厭足馳逐世樂不覺為苦一切世間貪樂致患隨業因緣受生五道皆心所為誰使汝者汝如狂象蹈籍殘害無有拘制誰調汝者若得善調則離世患當知處胎不淨苦厄逼迫切身猶如地獄既生在世老病死苦憂悲萬端不得自在若生天上當復墮落三界無安汝何以樂著如是種種訶責其心已還念本緣心想住者心得柔軟見有種種色光從身而出是名諸法實相觀也

欲生無量壽佛國者應當如是上觀無量壽
佛又觀諸法實相又當視於世間如夢如幻
皆無實者但以顛倒虛妄之法橫起煩惱受
諸罪報如人見諸小兒共爭瓦石土木便生
瞋闍觀諸世間亦復如是當興大悲普度一
切常伏其心修行二忍所謂衆生忍法忍也
衆生忍者若恒河沙等衆生種種加惡心不
瞋恚種種恭敬供養心不歡喜又觀衆生無
初無後若有初者則無因緣若有因緣是則
無初若無初者中後亦無如是觀時不墮常
斷二邊用安隱道觀諸衆生不生邪見是名
衆生忍法忍者當觀諸法甚深清淨畢竟空
相心無罣礙能忍是事是名法忍新發意者
雖未得是法忍當如是修習其心又觀諸法
畢竟空相而於衆生常興大悲所有善本盡

以迴向願生無量壽佛國便得往生
法華三昧觀法

三七日一心精進如說修行正憶念法華經
者當念釋迦牟尼佛於耆闍崛山與多寶佛
在十寶塔共坐十方分身化佛遍滿所移衆
生國土之中一切諸佛各有一生補處菩薩
一人爲侍如釋迦牟尼佛以彌勒爲侍一切
諸佛現神通力光明徧照無量國土欲證實
法出其古相音聲滿於十方世界所說法華
經者所謂十方三世衆生若大若小乃至一
稱南無佛者皆當作佛惟一大乘無二無三
一切諸法一相一門所謂無生無滅畢竟空
相唯有此大乘無有二也習如是觀者五欲
自斷五蓋自除五根增長即得禪定住此定
中深愛於佛又當入是甚深微妙一相一門

清淨之法當恭敬普賢藥王大樂說觀世音
得大勢文殊彌勒等大菩薩衆是名一心精
進如說修行正憶念法華經也此謂與禪定
合行令心堅固如是三七日中則普賢菩薩
乘六牙白象來至其所如經中說

思惟要略法

已上思惟要略前通大小諸法實相觀法
法華三昧觀法唯在今經開顯部中如何
一緊屬小乘