

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裹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胷胷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家間若在樹下若阿練若處覆身令密應當靜寂更求好藥以補己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
令明了此想成時胷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
第二
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
動作是思惟時自見已身胷骨乃至面骨漸
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
第三
璃表裏俱空一切衆色皆於中現復見已身
如白銀人唯薄皮在皮極微薄薄於天劫貝
內外映徹復見已身如閻浮檀那金人內外
俱空復見已身如金剛人見此地時黑象倍
多以鼻繞樹盡已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娛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。悅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爲行者說無我空爾時行者復應繫念如前自觀自觀身骨自見眉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耶若死是我者諸蟲唼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爲明假風動轉動散滅壞時烏鵲等鳥皆來食之

癰疽諸蟲所共噉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所我所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我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己身如毗琉璃人内外俱空如人戴琉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

見已身兩足如琉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琉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棍打金剛山是時山上有五鬼神千頭千手手執千鈞與羅刹戰毒蛇毒龍皆悉吐毒圍繞此山復有諸女作爻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琉璃地際有四大鬼神自然來至負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琉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

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琉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琉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琉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前時不淨九孔膿
渴二
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
淨如琉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莖乃至下方衆條甚
多不可稱數爾時黑象如前以鼻繞樹無量
諸龍及諸夜叉夜叉與黑象共戰狂象踐

蹋是諸鬼神悶絕躰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^{月二}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璃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為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慇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為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眾廣為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蟋蟀諸蟲遊集其上復有諸蟲眼中出火燒蟻
第三 蠼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左手執金剛杵以杵擣地以劍斫樹見此事時大地漸漸漸廣大見一踰闍那見踰闍那已復更廣動見城內地六種震動見一城已復見二城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荄乃至金剛際時
金剛人以刀斫之令樹荄絕樹荄絕時諸龍
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
靜寂無憂喜想復慇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
滅貪淫欲能除衆生結使心病汝好受持慎

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
念諦觀身分心不分散斂心使住經須更間
此人命終得生天上若復有人隨順佛教繫
念諦觀一小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又手長跪白佛言
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淫

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緇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闡婆等亦同諸天讚歎於佛尊者阿難迦緇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

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又手長跪而白佛言如來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

五百化佛繞佛七匝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救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^{第2}臍一心繫念心心相注使不分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^{十三}詠觀頂上肉髻見頂上肉髻髮绀青色一一

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瓈珠右旋宛轉復觀像鼻如鑄金錠似鷹王紫當子面門復觀像口脣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簇次觀像智德字卍字衆相印中極令分光明印印出光五色具足次觀像臂如像王鼻柔軟可愛次觀像手十指參差不失其所手內外握手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脰如鹿王膊膚直圓滿次觀足趺平滿安詳足下蓮華千幅具足上生毛如紺琉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第2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琉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

明利見闍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相好皆使分明若不分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

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栴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使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琉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琉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

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旣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潔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

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姪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●今心不散爾時復
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
雲內有白光明如玻瓈鏡光明漸盛舉體明
第2
顯復有白光團圓正等猶如車輪内外俱明
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而其一
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勑諸比丘比丘
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

慚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
慚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

二十一

今供養師長父母以此功德願我世世恒得

二十二

解脫如是慚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
自責慚愧懺悔既懺悔已復見齊光七色具
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

下垂入項骨中從項骨出入項骨中從項骨
出入脣骨中從脣骨出還入齶中從齶中出
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
二十三
癡因緣隨逐諸惡無明覆故今汝世世受生
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

稍令長丈五復當作念使頭却向復當作意使頸却向令身皆倒以頭柱脊骨對齊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己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住意在本齋光中不令心散爾時心意極大安隱既

第十二
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真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闢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杻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眾離三界觀

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瘥我今觀苦空無常見此色相皆無堅實念諸凡夫甚可愍傷愛著此色敬重無厭邪患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婬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

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淫欲海一切
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
淫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
法是食淫藥第二
二十四之一

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
止惡行善修第二
二十四之二不放逸但誦此語終不能得爾
時尊者迦旃延盡其道力教授弟子不能今
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

歡喜奉行
如是我聞一時佛在舍衛國遊行教化至多

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出家功德力故從地獄出得生二十五天上雖生天上宮光明及諸供具一切黑闇卑於諸天誦三藏故天上帝終生闇浮提得值佛世因前貢高雖遇於佛不解法相我今當爲說諸方便教繫念法爾時迦旃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腳大指節令心不移使指節上漸漸砲起復令脣脹復當以意令此脣脹漸大如豆復當以意使脣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脣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脣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今還如前觀一觀已復當移想繫念諦觀鼻頭觀鼻頭已心不

分散若不分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體爾時復當移想更觀額上使長大猶如身體爾時復當移想更觀額上使

第二

十六

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槃直迦比丘聞佛說此語一諦觀心不分散了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了分明亦無錯謬爾時世尊因此愚癡貢高槃直迦比丘制此清淨觀白骨法佛告迦旃延此槃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

三

禪為甘露法 定心滅諸惡 慧殺諸愚癡永不受後有 愚癡槃直迦 尚以定心得何況諸智者 不勤修繫念

爾時世尊告迦旃延及勒阿難汝今應當受持佛語以此妙法普濟羣生若有後世愚癡

衆生惱慢貢高邪惡衆生欲坐禪者從初迦
繩羅難陀觀法及禪難提觀像之法復當學
此繫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
悅恬怡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
觀白光見諸白光燄燄相次遍滿世界自觀
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
第2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
覆往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今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了了心無疑惑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

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己身猶如草束出定之時亦見己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己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
端火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

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己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又手閉目一心端坐從於頂上自觀身內不見骨想出定入定自見已身如瑠璃罌復當起念使自己心四大毒龍想見已心內如毛孔開有六種龍

瑞二

三十一

一一龍有六頭其頭吐毒猶如風火流彌漫池中在蓮華上一一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劍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大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

卷二

三
十一