

禪秘要法經卷上

此序七卷 安一

姚秦三藏法師鳩摩羅
什等在長安逍遙園譯

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迦旃
延等。爾時王舍城中有一比丘名摩訶迦繻
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。時迦繻
羅難陀見佛入定。即往舍利弗所。頭面礼足。
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。時迦繻羅難陀心疑未寤。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。迦繻羅難陀心亦不寤。
復還佛所。爲佛作禮。爾時世尊從禪定起。見
迦繻羅難陀頂礼佛足。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。時迦繻羅難陀猶故
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。我等今者因迦繻
羅難陀比丘。使得法利。見法如法成須陀洹
時。迦繻羅難陀聞諸天語。心懷慚愧。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。此迦繻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
龍人無聞。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。聽善思念之。我當爲汝分別解說。阿難白佛言。雖然。世尊願樂欲聞佛

告阿難此迦繻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

安一

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安二爾時迦繻羅難陀聞佛此語即從座起合掌長跪白佛言世尊唯願天尊教我繫念尔時佛告迦繻羅難陀諦聽諦聽善思念之汝於今日使問如來滅亂心賊甘露正法三世諸佛治煩惱藥閑閉一切諸放逸門普為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

此事唯願尊者為我白佛說此語時佛告諸比丘非但為汝亦為未來諸放逸者我今於此迦蘭竹園為迦繻羅難陀比丘說繫念法佛告迦繻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飽起想諦觀極使明了然後作飽潰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繻羅難陀如是名繫念法迦繻羅難陀聞佛所說歡喜奉行

安三

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腳五節如有白光白骨分明晰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燭熾心下熱得此想時名繫心住心

既住已復當起想令足踝肉兩向披見足踝骨極令了了見足踝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胫骨使肉弛落自見胫骨皎然大白次觀膝骨亦使皎然分明次觀臍骨亦使極白次觀腸骨想肉從一一腸間兩向弛落但見

脇骨白如珂雪乃至見於脊骨極令分明次觀有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肺腎生藏熟藏四十戶虫在生藏中戶領八十億小虫一一虫從諸脉生孚乳產生凡有三億口含生藏一一虫有四十九頭其頭尾細猶如針鋒此諸虫等二十戶是火虫從火精生二十戶是風虫從風氣起是諸虫等出

入諸脉遊戲自在火虫動風風虫動火更相呼吸以熟生藏上下往復凡有七反此諸虫等各有七眼眼皆出火復有七耳吸火動身以熟生藏生藏熟已各復還走入諸脉中復有四十戶虫戶領三億小虫身赤如火虫有十二頭頭有四口口含熟藏脉間流血皆觀令見見此事已又見諸虫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虫更相纏縛諸虫口中流出膿血不淨盈滿此想成已自見已身如白雪人節節相拄若見黃黑當更悔過既悔過已自見已身

安一
四
骨上生皮皮悉弛落聚在前地漸漸長大如鉢多羅復更長大似如瓮壠乃至大如乳闔婆樓或大或少隨心自在又漸漸長猶如太山而有諸虫唼食此山流出膿血有無數虫遊走膿裏復見皮山漸漸爛壞唯有少在諸虫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
貓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兩土三者兩石四者
兩火又其左腳似鳩槃茶鬼右腳似於毗舍
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繐
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繐羅難陀聞佛說此
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札世尊已各還所
安於日後分次駕修得四沙門果三明六通
皆悉具足心大歡喜頂礼佛足白佛言世尊
我於今日因思惟故因正受故依三昧故生
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尔時世尊告迦繐羅

卷一

五

難陀汝今審實得此法者可隨汝意作十八
變時迦繐羅難陀住立空中隨意自在作十
八變時諸比丘見迦繐羅難陀我慢心多儻
能調伏隨順佛教繫心一處不隨諸根成阿
羅漢尔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尔時
世尊因此憍慢比丘摩訶迦繐羅難陀初制
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驛
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繐羅難陀比丘
因不淨觀得解脫不汝好受持爲衆廣說阿
難白佛雖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頰黎
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
事已前不淨聚交叉吸去復當思前作一骨
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

安一

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
由旬已乃至見闍浮提滿中骨人行行相向
各舉右手向於行者見一闍浮提已次見弗
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
想心漸廣大見百闍浮提滿中骨人行行相
向各舉右手向於行者見百闍浮提已見百
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
怖想心利故見婆婆世界滿中骨人皆垂
兩手中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

七

昧亦名凡夫心海生死境界相我今因迤繆
羅難陀爲汝及未來一切衆生等說是白骨
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
下入臍骨中澄心一處極使分光明此想成已
觀身四面周帀四方皆有骨人此想成已即
於前地作一白骨人如似己身亦復倒頭入
臍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
骨人皆悉倒頭入臍骨中見一房內已乃至
見於百房之內是諸骨人皆悉倒頭入臍骨
中見百房已見一由旬滿中骨人皆悉倒頭
入臍骨中見一由旬已乃至見無量諸白骨

人皆悉倒頭入臍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
見顛倒或見縫戾或見腰折或見申脚或見
縮脚或見脚骨分爲二分或見頭骨倒入胷
中或見頭骨偃仰掣縮紛亂縱橫悉在前地
周帀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光明
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

與他身余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
大使彼行人見一闇浮提縱橫亂骨見諸骨
外周帀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
如流水明炎熾盛流諸骨間或有衆火猶如

八

安一

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
勝於前余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宵
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己身極使
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

九

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余何可愛樂見

此事已極自厭身慚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尔時行者見此事已當大歡喜以歡喜故身心輕爽其心明朗快樂倍常佛告阿難是名第三慚愧自責觀尔時阿難聞佛所說歡喜奉行此想成者名第三津膩慚愧觀竟

佛告阿難此想成已復當更教繫念住意在肺大指上令諦觀肺大指節起肺腹想見肺脹已起爛壞想見爛壞已起青黑赤白諸膩

血想是諸膩血極使臭處難可堪忍如是漸漸至膝至臍皆令肺脹爛潰不淨觀左脚已右脚亦然如是漸漸至腰至背至頸至項至頭至面至脣舉身支節一切肺脹皆悉爛壞青黑赤白諸膩流出臭惡雜穢不可堪處想一成已後更想二想二成已後更想三想三

成已復更想四想四成已後更想五想五成已乃至想十想十成已見一室內周匝上下諸肺脹人皆悉爛壞青黑赤白諸膩悉皆流出雜穢臭處不可堪忍復當更想一由旬想一由旬乃至想百由旬想百由旬乃至想三千大千世界周匝上下地及虛空一切見三千大千世界周匝上下地及虛空一切

弥滿肺脹爛壞青黑赤白諸膩流出雜穢充
滿不可堪處佛告阿難尔時行者見此事已
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弥滿
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如
肺死屍見所飲漿猶如膩血此想成已極大

耽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琉璃地見此淨處即便欲往轉復廣遠意不能達

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令指上皮撻撻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胷舉身皆介薄皮厚皮內外映徹撻撻欲穿如被吹者其皮肉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於雹

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

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驛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又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又如汝心想來無所從去無所至想見夜叉

安一

十三

公

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脣脹從腳至頭如吹皮囊脣脹津黑青淤難堪滿中白虫如梗米粒虫有四頭蠢蠢相逐更相唼食肌肉骨髓皆生諸虫一切五藏虫皆食盡唯有厚皮在其骨外其皮厚薄猶如繩練諸虫出入如穿竹葉内外攀攀其皮欲穿眼中躁癢有無數虫穿眼欲出生眼眶間身分九孔亦復如是諸虫尙時從厚皮出入薄皮中皮遂穿盡虫皆落地其數衆多不可稱計作一大聚猶如虫山在行者前更相食敵或相纏繞尙時

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

行者見衆多蟲已復當繫念諦觀一蟲使此一蟲歟諸蟲盡既歟蟲已一蟲獨在其心漸大見向一蟲大如狗許身體困頓鼻曲如角觞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余作如此事先見諸蟲更相食歟今見此蟲形體醜

^{安一}^三^四

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虫亦無主我亦無我作是思惟時所見虫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虫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虫聚觀竟

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藏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今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而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而上下縱橫弥滿佛告阿難汝今諦觀此赤色相慎莫忘失余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

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今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己身如新死人如是想成見一切人滿間浮提古如新死人此想

安一

成已轉復廣大見三千大千世界滿中新死人自見己身及以他身等無有異此想成時心意惱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腳大

安一

主

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而上下

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間浮提見一間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是使節節解唯角相拄從頭至足有三百六

十三解一一諦觀令節節各解若不足者安

主

心諦觀令節節各解唯角相拄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拄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達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念住意諦

骨流光觀竟

觀右腳大指兩節間令節相離如三指許作白光想持用支柱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諦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泊快樂佛告阿難汝今諦觀是流光白骨慎莫忘失尔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弥山頂觀見四方無有障闇自見故身了了分明見諸骨人白如珂雪行行相向

卷一

大

分

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膨脹人行行相向滿三千大千世界復見膿癩人復見

膿血塗身人滿三千大千世界復見爛壞舉
身虫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柱如此骨人滿三千
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閣
浮提見諸夜叉在火山中吸火負山毛孔出
風周憚馳走遍閣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
風大迴旋婉轉吹諸蓮華無數化佛生立空
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二牀如是
乃至遍滿一室滿一室已次滿二室滿二室

卷一

七

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頗黎幢有十四重節節皆空白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而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闇浮提滿闇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余時諸水中有一大樹枝葉四布遍覆一切如此毒龍不離己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腳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婉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為醜惡似狗野干似狸似貓似

安

七

狐似鼠是諸鬼頭各負獄猶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猕猴以水滅火不能制止遂使增長如是猛火從其水中頗黎幢邊忽然熾盛燒頗黎幢如融真金焰焰相次繞身十而住行者上如真金蓋有諸羅網弥覆樹上此真金蓋足滿三重尔時地下忽然復有四大惡鬼有百千耳耳出水火身毛孔中兩諸微塵口中吐風充滿世界有八万四千諸羅刹鬼雙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師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擎諸骨人積聚一處尔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

尔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誦
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頗梨見
一一骨支節大小一一皆明如頗梨鏡火大

文一
十九

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闇下方風
輪中有諸風起向諸夜叉皆吸此風吸此風
已身諸毛孔生鳩槃茶一一鳩槃茶吐諸山
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蛇其
身長大五百由旬有千二百足足似毒龍身
出水火蛇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爲第十三四大
觀汝好受持慎勿忘失余時阿難聞佛所說
歡喜奉行

此想成時名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薰
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余時白水五色

具足流諸刺間如是諸水在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沒當教是易觀法慎勿忘失此四大觀若有得者佛聽服食蘇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僧禪故得食三種清淨之肉余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頰黎鏡閣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閣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閣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濁水色骨人行行相次來向行者滿閣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紅色骨人行行相次來向行者滿閣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閣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閣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闇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闇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魚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闇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少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頗梨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汗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今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頭赤如火眼有白光時諸白水并頗梨幢悉皆自然入白玉人頂龍

鬼蛇虺猢猻獮子狸貓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少時毒龍城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此事時當教諸法空無我觀出定之時亦當

安一
十三
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
生貪愛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折何
者是地作是觀已名觀外地一一諦觀地大
無主作是想時見白骨山復更碎壞猶如微
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
上樹未至樹上黑象踢蹴夜叉出火燒黑象
腳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以當滅
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鷲驚張各
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
踊身諸毛孔出諸毒龍龍有四頭吐諸烟焰

卷三

甚可怖畏此想成時自見己身身內心處深
如坑井井中有蛇吐毒上下現於井上有摩
尼珠以十四終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
火還入項中行者若見此事當起懺悔乞通
意食調和四大極令安隱當坐密室無鳥雀
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懶惰
已捨三塗惡道之處捨身他世生兜率天值
遇弥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余時阿
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
鹿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想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癰疽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藏悉皆走入於大腸中大腸脹爛潰瘍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虫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火焰起七日出時大地然盡外地猶余勢不

支叉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藏為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遷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尔作是思惟時諦觀己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火熱作是觀時

安一
五
分

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尔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今我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

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泊悅樂如此境界名第十五四大觀竟

禪秘要法卷上一

安一

瓦清胡對擘擗麥燭燈上下溫字珂雪上何反課
胡瓦脰胡定補落上直爾反覽音寬一
反業反肘知腕烏貴一
芳廢芳無反戾采字蛇音下且
芳廢芳無反辱莫交反馳驛音下且
芳廢芳無反額吾客爪之巧易
芳廢芳無反豺私閑使史二音下豺上音柴下
芳廢芳無反豹必兒反

禪秘要法經卷中

安二

姚秦三藏法師鳩摩羅什等在長安逍遙園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尔時阿難聞佛所說歡喜奉行作此觀時以學觀空