

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
芳廢芳無反駕音下於青天嗟子肺
反貓莫交反馳驛音下且
芳廢芳無反額音下音剛
反觀上音亦迅駛上私閨反下
下音貫使史二音
反豺音上音柴下
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

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畫
夜六時恒作此想若出定時求諸補藥食好

飲食恒坐安隱使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嘆行者
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
五色如五色光圍繞己身此想現時自觀身
胷骨漸漸明淨如頗黎鏡明顯可愛復見
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
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余時行
者見此事已出定之時應於靜處若在塲間
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

迷悶望見四方余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
與黑象戰余時黑象以鼻繞樹聲吼而挽象
拋樹時諸龍夜叉吐毒前戰不肯休息余時
地下有一師子兩眼明顯似如金剛忽然踊
出與諸龍戰余時諸龍踊住空中象故拋樹

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乳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出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頗黎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琉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閻

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弥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尔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伎樂或有變化狀如天女歌謡作伎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伎術數億千万不可具說見此事時慎勿隨著應當繫心念前不淨

卷二三1

出定之時應詣智者問甚深空義。尔時智者應為行者說無我空。尔時行者復應繫念如前自觀。自觀身骨自見。胷骨明淨可愛。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。諸舌唼食散滅壞時。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。腦中生虫。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。烏鵲等鳥皆來食之。癩疽諸虫所共唼食。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。為根本。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。我所者為青色。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

安二

四

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。內外俱空。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。自見己身兩足如琉璃筒。亦見下方一切世間所希有事。此想成時。行者前地明淨可愛。如毗琉璃極為映徹。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。獲有諸鬼手執鐵槌打金剛山。是時山

上有五鬼神千頭千手執千劍與羅刹戰
毒蛇毒龍皆悉吐毒圍繞此山復有諸女作
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

五

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弘然都盡唯金剛
地在

余時諸象及諸惡鬼并力拗樹堅難動見
此事已復更歡喜懺悔諸罪懺悔罪已如前
繫念觀琉璃人琉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琉璃身益更明淨
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
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二
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余時自見己身如
十寶山高顯可觀復更巖顯如雜寶須弥山
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

諸礙想見闍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己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流筋纏血塗生藏熟藏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己

安二

六

朱

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以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驅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茶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爲見淨作是思惟時自見己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尔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蹋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

庚二

七

未

自見繩牀下地自然震動日日如是滿九
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果頭
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
諸佛影如頗梨鏡明顯可觀各申右手摩行

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
爲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
盛照婆婆世界及琉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淳黃金色是諸
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嘿然安住者中
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
三十七道品讚嘆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
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
爲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
盛照婆婆世界及琉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淳黃金色是諸
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嘿然安住者中
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
三十七道品讚嘆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尔時七佛與
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火爛潰白膿
黑膿青膿黃膿綠膿紫膿赤膿赤血流汙在
地復有蟻蠅諸蟲遊集其上復有諸蟲眼中
出火燒蟻蠅殺尔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

時大地漸動見城內地六種震動見一城已
復見二城漸漸廣大見一踰闈那見踰闈那
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萎乃至
金剛際時金剛人以刀斫之今樹萎絕樹萎
朱九

絕時諸龍諸蛇皆悉吐燭尋樹而上尔時復
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
樹枝方折尔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沒

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歛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号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尔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名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

大衆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闍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

卷三

十

朱

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尔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正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尔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謫聽謫聽善思念之尔時世尊即放頂光此光金色有五百化佛繞佛七而照祇陀林亦作金色現此相已還從佛頂骨入尔時世尊告禪難提及勒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又手閉目舉舌向脣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想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相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謫觀頂上肉髻見頂上肉髻髮紺青色一一

髮舒長丈三還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頤梨珠右旋宛轉復觀像鼻如鑄金錐似鷹王紫當于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顏次觀像卽德字萬字衆相印中極令分光明印出光五色具足次觀像臂如象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膚直圓滿次觀足趺平滿安庠足下蓮華千輻具足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

朱二
安二

至頂矯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明利見

閣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蒲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境界雜穢不淨從罪報得復應更起掃堦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庠序諸天大衆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似金山
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
華以為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
勒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亦時
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

卷三

七

朱

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尔時復

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尔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淳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淳空復更當觀空下有紺琉璃地琉璃地下有金色地金色地下有金剛地金剛地下復見虛空見

安二

朱十五

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尔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出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已身令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隨或八數九隨或九數十隨終而復始隨息往反至十複捨數而止尔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尔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上令心不散尔時復當自然見身上有一明相大如錢許漸漸廣大如

摩伽大魚耳周遍雲集復似白雲於白雲內有白光明如頗黎鏡光明漸盛舉體明顯復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匝其一一光

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嬾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敢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堦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今供養師長父母以此功德願我世世恒得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勝光七色具足猶如七寶當令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鹿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臂骨中從臂骨出還入齱中從齱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一一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

諸虫一切萎落見此事已復當起火燒諸虫殺虫既不死復自見身如白頗黎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菓見是菓已復見衆光從菓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

安二

十八
朱

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琉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齊中入既入齊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齊光中不令心散尔時心意極大安隱既安隱已復當自學審諦分別諸聖解脫尔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乳闔婆城如夢所見覺不知處如鑿石見光須臾復滅如

安三

十九
朱

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已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枉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得觀此女色爲在何處妄見襄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

亦無所幻惑無實恩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惑惑著甘樂無窮爲諸恩愛而作奴僕欲稍刺己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王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六大如鳥高翔身無所寄以呑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法是
貪淫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

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
卷二十一
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曠無知由前出家
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
繫心佛告繫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脹復
當以意令此脹漸大如豆復當以意使脹
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腳指節白
如珂雪見一節已從右腳漸漸廣大乃至半
身脹爛壞黃膿流出令半身肌皮皆兩向
披唯半身骨皎然大白見半身已復見全身
一切脹都已爛壞膿血可惡見諸雜虫遊
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
我此身骨白如此齒心想利故見齒長大猶
如身體余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
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
卷三
廿二
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
余時槃直迦比丘聞佛說此語一一諦觀心
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繫直
迦比丘制此清淨觀白骨法。佛告迦旃延此
繫直迦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
禪爲甘露法 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
衆生憍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

卷三

廿三

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。

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
恬怡無爲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
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

余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

安二

光四

朱

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似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余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

安三

五

續

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尔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更觀此火從何處起觀此火時自觀己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善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琉璃光超出三界見有真佛以澡瓶水從頂而灌弥滿身中身彌滿已支節亦滿從齋中流出在於前地佛常灌水余時世尊灌頂已即滅不現齋中水出猶如琉璃其色如紺琉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余時自然見身如氣龐大甚廣超出三界見水從頂入見身龐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定入定自見己身如琉璃璧復當起念使自己心四大毒龍想見己心內如毛孔開有六種龍二二龍有六頭其頭吐毒猶如風火流弥漫

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

四衆敷演解說尔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
弥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
七華淳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
見己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

樹如琉璃樹弥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己父母受大
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

禪秘要法經卷中二

卷中二

安二

朱

撲蒲角挽晚漫莫官蹠掣上秋六反又子
噬子雜筒同音槌直追頰徒回赫許客
紺古暗弊毗祭追反與踏踢同茲古哀
篠先鳥蟻娘上苦良反突徒骨鑄音鋌亭頂
嘴子委反握於角靡苗彼曼莫官膊時軟膚
跟根複福稍音狹侯夾反
反蔽必祭反
胡戒反下叵反
滂反忙肌膚下音飢
鈍反錯謬翔音
免音

熙怡

上許之反下余之反

羸劣

上力垂反一耕反

瞿

一耕

禪秘要法經卷下

安三

姚秦三藏法師鳩摩羅

什等在長安逍遙園譯

余時復當自觀己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
餓鬼來在我邊余時復見無量餓鬼其身長
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
鬼得已嘗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匝如前
以身食諸餓鬼見此事已復教攝身使心不
散自觀己身是不淨聚作是觀時尋自見身

臘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摩滅餓鬼所食作
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己身如前完

具身體平復復當更觀己身一切毛孔以慈
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
乳飲余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
苦所逼何不來飲余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
唱言飢飢余時行者即以慈心施乳令飲餓
鬼飲時至口變化為膿雖復為膿以行者慈
心飲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