

縣上 艇下 音訪
縣上 軒舐下 許神只反
十二末 劍剥下 必足
飛六 角反銜賣

坐禪三昧經卷上

僧伽羅利造姚秦法師羅什譯

飛七

導師說難遇聞者喜亦難大人所樂聽
小人所惡聞衆生可愍傷墜老死險路
常爲恩愛奴處畏癡不懼世界若小大
法無有常者一切不久留暫現如電光
是身屬老死愚惑爲所欺汝常爲老賊
如華艷枯朽毀敗無所直報利福弘多
共釋天王坐此王天人中欲樂具爲最
以此可悟意諸欲初軟樂薄皮覆不淨
滅族禍在後亦如那利瘡吞滅盛壯色
骨車力甚少亦如利瘡頂生王功德
忍著無羞耻死人所聚處今日悉安在
生時所保惜後皆成大苦死時極苦痛
破癰倒黑膜常當念如是徐達

若捨四念止 心無惡不造 妒逸象無鉤
 終不順調道 今日營此業 明日造彼事
 樂著不觀苦 不覺死賊至
 他事亦不聞 死賊不待時
 如鹿渴赴泉 至則無脫緣
 不聽飲竟殺 以飲方向水
 癡人亦如是 獵師無慈惠
 死至不待時 不久得涅槃
 五欲情未滿 諸大國王輩
 仙人持呪箭 無得免此患
 蟻垤與地同 亦不免死王
 越度生死流 且置一切人
 汝所可愛樂 無常大象蹈
 後捨身死時 亦復不常在
 誰當證知我 以是故當知
 徒得遇法寶 一心求涅槃
 及以不遇者 慈應早捨離
 以放諸光明 示人道非道
 從何處而去 何處得解脫
 佛聖一切智 久遠乃出世
 能破汝疑結 彼不樂實利
 好著弊惡心

汝為衆生長 所趨從何道
 譬如風中燈 至道法不難
 大聖指事說 此二不假外
 第一常樂處 汝若不放逸
 畏修諸事務 利智親善人
 勤修諸事務 盡心敬佛法
 誰當爲汝護 人心期富貴
 諸大國王輩 無得免此患
 仙人持呪箭 無常大象蹈
 蟻垤與地同 亦不免死王
 越度生死流 且置一切人
 汝所可愛樂 無常大象蹈
 後捨身死時 亦復不常在
 誰當證知我 以是故當知
 徒得遇法寶 一心求涅槃
 及以不遇者 慈應早捨離
 以放諸光明 示人道非道
 從何處而去 何處得解脫
 佛聖一切智 久遠乃出世
 能破汝疑結 彼不樂實利
 好著弊惡心

當求實法相 誰能知死時
 譬如風中燈 不知滅時節
 大聖指事說 說智及智處
 第一常樂處 一心常行道
 畏修諸事務 利智親善人
 勤修諸事務 離苦得解脫
 誰當爲汝護 應心不放逸
 諸大國王輩 結跏坐林間
 仙人持呪箭 悅意覺諸緣
 蟻垤與地同 不念世非常
 越度生死流 生死海無邊
 汝所可愛樂 是以當覺悟
 後捨身死時 知量知止足
 誰當證知我 生死海無邊
 徒得遇法寶 是以當覺悟
 及以不遇者 知量知止足
 以放諸光明 生死海無邊
 從何處而去 是以當覺悟
 佛聖一切智 知量知止足
 能破汝疑結 生死海無邊

一切苦至時 悔恨無所及
 如所應得食 勿爲貪味故
 食過知味處 美惡都無異
 是以莫造愛 行業世界中
 美惡無不更 而自致毀敗
 一切已具受 愛好生憂苦
 地獄吞鐵丸 美惡無不更
 問草爲具味 若在畜獸中
 地獄吞鐵丸 然熱劇迸鐵

若生薜荔中 腫吐火糞尿 淚唾諸不淨
以此爲上味 若在天宮殿 七寶宮觀中
天食蘇陀味 天女以娛心 人中豪貴處
七饌備衆味 一切曾所更 今復何以愛
往返世界中 獸更苦樂事 雖未得涅槃
當勤求此利

學禪之人初至師所師應問言汝持戒淨不
非重罪惡邪不若言五衆戒淨無重罪惡邪
次教道法若言破戒應重問言汝破何戒若
言重戒師言如人被截耳鼻不須照鏡汝且
還去精勤誦經勸化作福可種後世道法因
緣此生永棄譬如枯樹雖加溉灌不生華葉

飛七

三

及其果實若破餘戒是時應教如法懺悔若
已清淨師若得天眼他心智即爲隨病說趣
道之法若未得通應當觀相或復問之三毒
之中何者偏重姪欲多耶瞋恚多耶愚癡多
耶云何觀相若多姪相爲人輕便多畜妻妾
多語多信顏色和悅言語便易少於瞋恨亦

少愁憂多能技術好聞多識愛著文頌善能
談論能察人情多畏怖心在房室好著薄
衣渴欲女色愛著卧具服飾香華心多柔軟
能有憐愍美於言語好修福業意樂生天處
衆無難別人好醜信任婦女欲火熾盛心多
悔變喜自莊飾好觀彩畫慳惜己物僥倖他

財好結親友不喜獨處樂著所止隨逐流俗
乍驚乍懼志如猢猻所見淺近作事無慮輕
志所爲趣得適意喜啼哭身體細軟不堪
寒苦易沮易惄不能忍事少得大喜少失大
憂自發伏匿身溫汗臭薄膚細髮多破多白
剪爪治鬚白齒趨行喜潔淨衣學不專一好

遊林苑多情多求意著常見附近有德先意
問訊喜用他語強顏耐辱聞事速解所爲事
業分別好醜愍傷苦厄自大好勝不受侵陵
喜行施惠接引善人得美飲食與人共之不
在近細志在遠大眼著色欲事不究竟無有
遠慮知世方俗觀察顏色逆探人心美言辯

慧結友不固頭髮稀疎少於睡眠坐卧行立不失容儀所有財物能速救急尋後悔惜愛義疾得尋復喜忘惜於舉動難自改變難得離欲作罪輕微如是種種是婬欲相瞋恚人相多於憂惱卒暴懷忿身口麁擴能忍衆苦觸事不可多愁少歡能作大惡無憐愍心喜爲鬪訟顏貌毀悴破眉兩眼難語難悅難事難可其心如瘡面宣人闢義論強梁不可折伏難可傾動難親難含毒難吐受誦不失多能多巧心不嬾惰造事疾成持望不語意深難知受恩能報又能聚衆自伏事人不可沮敗能究竟事難可干亂少所畏難警如師子不可屈伏一向不迴直造直進憶念不忘多慮思惟誦習憶持能多施與小利不迴爲師利根離欲獨處少於婬欲心常懷勝愛著斷見眼常惡視眞實言語說事分了少於親厚爲事堅著堅憶不忘多於筋力肩背殊大廣額齊髮心堅難伏疾得難忘能自離欲喜

飛七

四

作重罪如是種種是瞋恚相愚癡人相多疑多悔嬾惰無見自滿難屈憍慢難受可信不信非信而信不知恭敬處處信向多師輕躁無著捨撲作事無慮反教很僥不擇親友不自修飾好師異道不別善惡難受易忘鉢根懈怠呵謗行施心無憐愍破壞法橋觸事不了瞋目不視無有智巧多求希望多疑少信憎惡好人破罪福報不別善言不能解過不受誨喻親離憎怨不知禮節喜作惡口穢髮爪長齒衣多垢爲人驅役畏處不畏樂處而憂憂處而喜悲處反笑笑處反悲牽而後隨能忍苦事不別諸味難得離欲爲罪深重如是種種是愚癡相若多婬欲人不淨法門治若多瞋恚人慈心法門治若多愚癡人思惟觀因緣法門治若多思覺人念息法門治若多等分人念佛法門治諸如是等種種病種種法門治

第一治婬欲法門

飛七

五

姪欲多人習不淨觀從足至髮不淨充滿髮毛爪齒薄皮厚皮血肉筋脉骨髓肝肺心脾腎胃大腸小腸屎尿湧唾汗淚垢塈膿腦胞膽痰水微實脂肪腦膜身中如是種種不淨復次不淨觀者觀青瘀胖脹破爛血流塗漫臭膿噉食不盡骨散燒焦是謂不淨觀復次多姪人有七種愛或著好色或著端正或著儀容或著音聲或著細滑或著衆生或都愛著若著好色當習青瘀觀法黃赤不淨色等亦復如是若著端正當習胖脹身散觀法若著儀容當觀新死血流塗骨觀法若著音聲當習噎塞命斷觀法若著細滑當習骨觀及乾枯病觀法若愛衆生當習六種觀若都愛著一切徧觀或時作種種更作異觀是名不淨觀問曰若身不淨如臭腐屍者何從生著若著淨身臭腐爛身亦當應著若不著臭身淨身亦應不著二身等故答求二實淨俱不可得人心狂惑爲顛倒所覆非淨計淨若顛

倒心破便得實相法觀便知不淨虛誑不宜復次死屍無火無命無識無有諸根人諦知心不生著以身有暖有命有識諸根完具心倒惑著復次心著色時謂以爲淨愛著心息即知不淨若是實淨應當常淨而今不然如狗食糞謂之爲淨以人觀之甚爲不淨是身

內外無一淨處若著身外身外薄皮舉身取之裁得如柰是亦不淨何況身內三十六物復次推身因緣種種不淨父母精血不淨合成既得爲身常出不淨衣服牀蓐亦臭不淨何況死處以是當知生死内外都是不淨此經本二門初復次淨觀亦有三品或初習行或已

習行或久習行若初習行當教言作破皮想除却不淨當觀赤骨人繫意觀行不令外念外念諸緣攝念令還若已習行當教言想却皮肉盡觀頭骨不令外念外念諸緣攝念令還若久習行當教言身中一寸心却皮肉繫意五處頂上額上眉間鼻端心處如是五處

住意觀骨不令外念外念諸緣攝念令還常
念觀心心出制持若心疲極住念所緣捨外
守住譬如獮猴被繫在柱極乃住息所緣如
柱念如繩鎖心喻獮猴亦如乳母常觀嬰兒
不令墮落行者觀心亦復如是漸漸制心令
住緣處若心久住是應禪法若得禪定即有

三相身體和悅柔軟輕便白骨流光猶如白
珂心得靜住是爲淨觀是時便得色界中心
是名初學禪法得色界心心應禪法即是色
界法心得此法身在欲界四大極大柔和使
樂色澤淨潔光潤和悅是謂悅樂二者向者
骨觀白骨相中光明徧照淨白色三者心住
一處是名淨觀除肉觀骨故名淨觀如上三
相皆自知之他所不見上三品者初習行先
未發意已習行三四身修久習行百年身學
第二治瞋恚法門
若瞋恚偏多當學三種慈心法門或初習行
或已習行或久習行若初習行者當教言慈

及親愛云何及親願與親樂行者若得種種
身心快樂寒時得衣熱時得涼飢渴得飲食
貧賤得富貴行極時得止息如是種種樂願
親愛得繫心在慈不令異念異念諸緣攝之
令還若已習行當教言慈及中人云何及中
人而願與樂行者若得種種身心快樂願中
飛七

人得繫心在慈不令異念異念諸緣攝之令
還若久習行當教言慈及怨憎云何及彼而
與其樂行者若得種種身心快樂願怨憎得
得與親同得一心心大清淨親中怨等廣
及世界無量衆生皆令得樂周徧十方靡不
同等大心清淨見十方衆生皆如自見在心
目前了了見之受得快樂是時即得慈心三
昧問曰親愛中人願令得樂怨憎惡人云何
憐愍復願與樂答曰應與彼樂所以者何其
人更有種種好事清淨法因我今云何豈可
以一怨故而沒其善復次思惟是人過去世
時或是我親善豈以今瞋便生怨惡我當忍

彼是我善利又念行法仁德含弘慈力無量此不可失復思惟言若無怨憎何因生忍生忍由怨怨則我之親善復次瞋報最重衆惡中上無有過是以瞋加物其毒難制雖欲燒他實是自害復自念言外被法服內習忍行是謂沙門豈可惡聲變色縱此蔽心復次五

或已習行或久習行若初習行當教言生緣老死無明緣行如是思惟不令外念外念諸緣攝之令還若已習行當教言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如是思惟不令外念外念諸緣攝之令還若久習行當教言無明緣行行

飛七

八

受陰者衆苦林藪受惡之的苦惱惡來何由可免如刺刺身刺有無量衆怨甚多不可悉

除當自守護著忍革屣如佛言曰

以瞋報瞋 瞰還著之 瞰恚不報 能破大軍能不瞋恚 是大人法 小人瞋恚 難動如山瞋爲重毒 多所殘害 不得害彼 自害乃滅

瞋爲大瞋 有目無覩 瞰爲塵垢 染汚淨心

如是瞋毒 當急除滅 毒蛇在室 不除害人如是種種 瞰恚無量 當習慈心 除滅瞋恚

是爲慈三昧門

第三治愚癡法門

若愚癡偏多當學三種思惟法門或初習行

破實相著虛妄如無明相品中說
不明自蓋法 不知道德業 而作結使因
如火鑽燧生 惡法而心著 遠棄於善法
奪衆生明賊 去來明亦劫 常樂我淨想
評於五陰中 苦集盡道法 亦復不能知
種種惱險道 盲人入中行 煩惱故業集

業故苦流迴 不應取而取 應取而反棄
 馳闍逐非道 蹤株而辟地 有目而無慧
 其喻亦如是 是因緣滅故 智明如日出
 如是略說無明乃至老死亦如是問曰佛法
 中因緣甚深云何癡多人能觀因緣答曰二
 種癡人一如牛羊二種種邪見疑惑闍蔽邪
 見癡人佛爲此說當觀因緣以習三昧

第四治思覺法門

若思覺偏多當習阿那般那三昧法門有三
 種學人或初習行或已習行或久習行若初
 習行當教言一心念數入息出息若長若短
 數一至十若已習行當教言數一至十隨息

飛七

九

徐

出入念與息俱上心一處若久習行當教言
 數隨止觀轉觀清淨阿那般那三昧六種門
 十六分云何爲數一心念入息入息至竟數
 一出息至竟數二若未竟而數爲非數若數
 二至九而誤更從一數起譬喻如篈人一一爲
 一二二爲四三三爲九問曰何以故數答曰

無常觀易得故亦斷諸思覺故得一心故身
 心生滅無常相似相續難見入息出息生滅
 無常易知易見故復次心繫在數斷諸思覺
 思覺者欲思覺恚思覺惱思覺親里思覺國
 土思覺不死思覺欲求淨心入正道者先當
 除却三種鹿病次除三種細病除六覺已當
 得一切清淨法譬如採金沙先除鹿石沙然
 後除細石沙次第得細金沙問曰云何爲鹿
 痘云何爲細病答曰欲瞋惱覺是三名鹿病
 親里國土及不死覺是三名細病除此覺已
 得一切清淨法問曰未得道者結使未斷六
 思覺強從心生亂云何能除答曰心獸世間
 正觀能遮而未能拔後得無漏道能拔結使
 根本何謂正觀

見多欲人求欲苦 得之守護是亦苦
 失之憂惱亦大苦 心得欲時無滿苦
 欲無常空憂惱因 衆共有此當覺棄
 譬如毒蛇入人室 不急除之害必至

不定不實不貴重
如六神通阿羅漢
汝不破戒戒清淨
欲結毒蛇滿心室
既知身戒不可毀
汝是出家求道人
父母生養長育汝
咸皆涕泣戀惜汝
而心常在欲覺中
常樂欲火共一處
如是種種呵欲覺
曰云何滅瞋恚覺
飛七

從胎中來生常苦
若念瞋惱慈悲滅
汝念慈悲瞋惱滅
若持淨戒念瞋恚
譬如諸象入水浴
一切常有老病死

是中衆生莫瞋惱
慈悲瞋惱不相離
譬如明闇不同處
是人自毀破法利
復以泥土塗全身
種種鞭笞百千苦

種種欲求顛倒樂
教誨欲覺弟子言
不共女人同室宿
纏綿愛喜不相離
而心常共欲火宿
何緣縱心乃如是
宗親恩愛共成就
汝能捨離不顧念
共欲嬉戲無厭心
歡喜愛樂不暫離
如是種種正觀除欲覺問
十

求

云何善人念衆生
若起瞋恚欲害彼
是故常念行慈悲
若人常念行善法
是故不應念不善
今世得樂後亦然
得道常樂是涅槃
若心積聚不善覺
既自心中善法失
譬如阿蘭若道人
有人問言誰劫汝
我不聚財求世利
我集善根諸法寶
財賊可避多藏處
如是種種呵瞋恚
問曰云何除惱覺
飛七

是中衆生莫瞋惱
慈悲瞋惱不相離
譬如明闇不同處
是人自毀破法利
復以泥土塗全身
種種鞭笞百千苦

自失己利并害他
他有淨心亦復沒
舉手哭言賊劫我
答言財賊我不畏
誰有財賊能侵我
覺觀賊來破我利
劫善賊來無處避
如是種種呵瞋恚
問曰云何除惱覺
十一

世間衆生百千種
諸病更互恒來惱
死賊捕伺常欲殺
無量衆苦自沉沒
云何善人復加惱
讒謗謀害無慈仁

未及傷彼被殃身 俗人起惱是可恕
此事非法惡業固 亦不自言我修善
求清淨道出家人 而生瞋恚懷嫉心
清冷雲中放毒火 當知此惡罪極深
阿蘭若人興嫉妬 教誠苦責汝何愚
教誠苦責汝何愚 有阿羅漢他心智
若求供養當自集 嫉妬自破功德本
若不持戒禪多聞 諸功德本莊嚴身
實是乞兒弊惡人 虛假染衣壞法身
飢渴寒熱百千苦 云何而求供養利
身心苦厄無窮盡 衆生常因此諸惱
譬如病瘡以針刺 亦如獄囚拷未決
苦厄纏身衆惱集 云何慈悲更令劇
如是種種呵惱覺如是種種正觀除惱覺問
曰云何除親里覺答曰應如是念世界生死
中自業緣牽何者是親何者非親但以愚癡
故橫生著心計爲我親過去非非親爲親未來
世非親爲親今世是親過去非親譬如鳥

栖暮集一樹晨則隨緣各自飛去家屬親里
亦復如是生世界中各各自異心緣會故親
緣散故疎無有定實因緣果報共相親近譬
如乾沙緣手團握緣捉故合緣放故散父母
養子老當得報子蒙懷抱養育故應報若順
其意則親若逆其意是賊有親不能益而反
害有非親無損而大益人以因緣故而生愛
愛因緣故而更斷譬如畫師作婦女像還自
愛著此亦如是自生染著染著於外過去世
中汝有親里今世於汝復何所作汝亦不能
益過去親過去親不益汝兩不相益空念之
爲是親非親世界中不定無邊如阿羅漢教
新出家戀親弟子言如惡人吐食更欲還噉
汝亦如是汝已得出家何以還欲愛著是剃
髮染衣是解脫相汝著親里不得解脫還爲
愛所繫三界無常流轉不定若親非親雖今
親里久久則滅如是十方衆生迴轉親里無
定是非我親人欲死時無心無識直視不轉

行氣命絕如墮闇坑是時親里家屬安在若初生時先世非親今強和合作親若當死時復非親里如是思惟不當著親如人兒死一時三處父母俱時啼哭天上父母妻子謂人中爲虛誑龍中父母亦以人中爲虛誑如是種種正觀除親里覺問曰云何除國土覺答曰

行者若念是國土豐樂安隱多諸好人恒爲國土覺繩所牽將去罪處覺心如是若有智人不應念著何以故國土種種過罪所燒時節轉故亦有飢餓身疲極故一切國土無常安者復次老病死苦無國不有從是間身苦去得彼處身苦一切國土去無不苦假有國土安隱豐樂而有結惱心生苦患是非好國土能除雜惡國土能薄結使令心不惱是謂好國土一切衆生有二種苦身苦心苦常有苦惱無有國土無此二惱復次有國土大寒有國土大熱有國土飢餓有國土多病有國土多賊有國土王法不理如是種種國土之

惡心不應著如是正觀除國土覺問曰云何除不死覺答曰應教行者若好家生若種族才伎力勢勝人一切莫念何以故一切死時不觀老少貴賤才伎力勢是身是一切憂惱諸因緣本自見少多壽若得安隱是爲癡人何以故是謂憂惱本依是四大四大造色如

飛七

十三

求

四毒蛇共不相應誰得安隱者出息期入是不可信復次人睡時欲期必覺是事難信受胎至老死事恒來求死時節言常不死云何可信譬如殺賊拔刀注箭常求殺人無憐愍心人生世間死力最大一切無勝死力強者若過去世第一妙人無能勝此死者現在亦無大智人能勝死者亦非軟語求非巧言誰可得避脫亦非持戒精進能却此死以是故當知人命危脆不可怙恃莫信計常我當久活是諸死賊常將人去不待老竟然後當殺如阿羅漢教諸覺所惱弟子言汝何以不知獸世入道何以作此覺有人未生便死有生

時死者有乳哺時有斷乳時有小兒時有盛壯時有老時一切時中間死法界譬如樹有華時便墮有果時墮有未熟時墮是故應當勤力精進求安隱道大力賊共住不可信此賊如虎巧覆藏身如是死賊常求殺人世界所有空如水泡云何當言待時入道阿誰能

證言汝必老可得行道譬如險岸大樹上有大風下有大水崩其根土誰當信此樹得久住者人命亦如是少時不可信父如穀子母如好田先世因緣罪福如雨澤衆生如穀生死如收刈種種諸天子人王智德如天王佐天闢破諸阿須倫軍種種受樂極高大明還沒在黑闇以是故莫信命活言我今日當作此明後當作是如是種種正觀除不死覺如是先除鹿思覺却後除細思覺心清淨生得正道一切結使盡從是得安隱處是謂出家果心得自在三業第一清淨不復受胎讀種種經多聞是時得果報如是得時不空破魔

王軍使得第一勇猛名稱世界中煩惱將去是不名健能破煩惱賊滅三毒火涼樂清淨涅槃林中安隱高枕種種禪定根力七覺清風四起顧念衆生沒三毒海妙力如是乃名爲健如是等散心當念阿那般那學六種法斷諸思覺以是故念數息問曰若餘不淨念

飛七

十四

佛等四觀中亦得斷思覺何以故獨數息答曰餘觀法寬難失故數息法急易轉故譬如放牛以牛難失故守之少事如放猕猴易失故守之多事此亦如是數息心數不得少時他念少時他念則失數以是故初斷思覺應數息已得數法當行隨法斷諸思覺入息至竟當隨莫數一出息至竟當隨莫數二譬如負債人債主隨逐初不捨離如是思惟是入息是還出更有異出息是還入更有異是時知入息異出息異何以故出息煖入息冷問曰入出息是一息何以故出息還更入故譬如含水水煖吐水水冷冷者還煖煖者還冷

故答曰不爾內心動故有息出出已即滅鼻口引外則有息入入故息滅亦無將出亦無將入復次少壯老人少者入息長壯者入出息等老者出息長是故非一息復次齋邊風發相似相續息出至口鼻邊出已便滅譬如鞞囊中風開時即滅若以口鼻因緣引之則

風入是從新因緣邊生譬如扇衆緣合故則有風是時知入出息因緣而有虛詐不真生滅無常如是思惟出息從口鼻因緣引之而有入息因緣心動令生而惑者不知以爲我息息者是風與外風無異地水火空亦復如是是五大因緣合故生識識亦如是非我有

飛七

十五

也五陰十二入十八界亦復如是如是知之逐息入息出是以名隨已得隨法當行止法止法者數隨心極住意風門念入出息問曰何以故止答曰斷諸思覺故心不散故數隨息時心不定心多劇故止則心閑少事故心住一處故念息出入譬喻守門人門邊住觀

人入出止心亦爾知息出時從齋心宵咽至口鼻息入時從口鼻咽宵心至齋如是繫心一處是名爲止復次心止法中住觀入息時五陰生滅異出息時五陰生滅異如是心亂便除却一心思惟令觀增長是名爲觀法捨風門住離鹿觀法離鹿觀法知息無常此名轉觀觀五陰無常亦念入息出息生滅無常見初頭息無所從來次觀後息亦無跡處因緣合故有因緣散故無是名轉觀法除滅五蓋及諸煩惱雖先得止觀煩惱不淨心雜今此淨法心獨得清淨復次前觀異學相似行道念息入出今無漏道相似行善有漏道是謂清淨復次初觀身念止分漸漸一切身念止次行痛心念止是中非清淨無漏道遠故今法念止中觀十六行念入出息得緩法頂法忍法世間第一法苦法忍乃至無學盡智是名清淨是十六分中初入息分六種安那般那行出息分亦如是一念息入出若長

若短譬如人怖走上山若擔負重若上氣如是比是息短若人極時得安息歡喜又如得利從獄中出如是爲息長一切息墮二處若長若短處是故言息長息短是中亦行安那般那六事念諸息徧身亦念息出入悉觀身中諸出息入息覺知徧至身中乃至足指徧

諸毛孔如水入沙息出覺知從足至髮徧諸毛孔亦如水入沙譬如鞴囊入出皆滿口鼻風入出亦余觀身周徧見風行處如藕根孔亦如魚網復次非獨口鼻觀息入出一切毛孔及九孔中亦見息入息出是故知息徧諸身除諸身行亦念入出息初學息時若身懈

飛七

十六

怠睡眠體重悉除棄之身輕柔軟隨禪定心受喜亦念息入出除懈怠却睡眠心重得心輕柔軟隨禪定心受喜復次入身念止中竟次行痛念止已得身念止實今更得痛念止實受喜復次已知身實相今欲知心心數法實相是故受喜亦念息入出受樂亦念息入

出是喜增長名爲樂復次初心中生悅是名喜後徧身喜是名樂復次初禪二禪中樂痛名喜三禪中樂痛名受樂受諸心行亦念息入出諸心生滅法心染法心不染法心散法心攝法心正法心邪法如是等諸心相名爲心行心作喜時亦念息入出先受喜自生不

故作念心故作喜問曰何以故故作喜答曰欲治二種心或散心或攝心如是作心得出煩惱是故念法心作喜復次若心不悅勸勉令喜心作攝時亦念息入出設心不定強伏令定如經中說心定是道心散非道心作解脫時亦念息入出若意不解強伏令解譬如

羊入蒼耳蒼耳著身人爲漸漸出之心作解脫諸煩惱結亦復如是是名心念止作解脫觀無常亦念息入出觀諸法無常生滅空無吾我生時諸法空生滅時諸法空滅是中無男無女無人無作無受是名隨無常觀觀有爲法出散亦念息入出無常是名出散諸有

飛七

十七

爲法現世中出從過去因緣和合故集因緣壞故散如是隨觀是名出散觀觀離欲結亦念息入出心離諸結是法第一是名隨離欲觀觀盡亦念息入出諸結使苦在在處盡是處安隱是名隨盡觀觀棄捨亦念息入出諸染愛煩惱身心五陰諸有爲法棄捨是第一

安隱如是觀是名隨棄捨觀息入出是名數息十六分也第五法門治等分行及重罪人求索佛如是人等當教一心念佛三昧念佛三昧有三種人或初習行或已習行或久習行若初習行人將至佛像所或教令自往諦觀佛像相好相相明了一心憶持還至靜處

心眼觀佛像令意不轉繫念在像不令他念他念攝之令常在像若心不住師當教言汝當責心由汝受罪不可稱計無際生死種種苦惱無不更受若在地獄吞飲洋銅食燒鐵丸若在畜生食糞賊草若在餓鬼受飢餓苦若在人中貧窮困厄苦若在天上失欲憂惱

常隨汝故令我受此種種身惱心惱無量苦惱今當制汝汝當隨我我今繫汝一處我終不復爲汝所困更受苦毒也汝常困我我今要當以事困汝如是不已心不散亂是時便得心眼見佛像相光明如眼所見無有異也如是心住是名初習行者思惟是時當更念

言是誰像相則是過去釋迦牟尼佛像相如我今見佛形像像亦不來我亦不往如是心想見過去佛初降神時震動天地有三十二大人相一者足下安平二者足下千輻輪三者指長好四者足跟廣五者手足指合縵網六者足趺高平好七者伊泥延鹿蹲八者平住手過膝九者陰馬藏相十者尼俱盧陀身十一者一一孔一毛生十二者毛生上向而右旋十三者身色勝上金十四者身光面一丈十五者皮薄好十六者七處滿十七者兩腋下平好十八者上身如師子十九者身大好端直二十者肩圓好二十一者四十齒二

飛

十二者齒白齊密等而根深二十三者四牙
白而大二十四者頰方如師子二十五者味
中得上味二十六者舌大廣長而薄二十七
者梵音深遠二十八者迦陵頻伽聲二十九
者眼紺青色三十者眼睫如牛王三十一者
頂髻肉骨成三十二者眉間白毫長好右旋

復次八十種小相一者無見頂二者鼻直高
好孔不現三者眉如初生月紺琉璃色四者
耳好五者身如那羅延六者骨際如鉤鎖七
者身一時迴如象王八者行時足去地四寸
而印文現九者爪如赤銅色薄而潤澤十者
膝圓好十一者身淨潔十二者身柔軟十三

者身不曲十四者指長圓纖十五者指紋如
畫雜色莊嚴十六者脉深不現十七者踝深
不現十八者身光潤澤十九者身自持不透
迤二十者身滿足五月受胎

二十一者容儀備足二十二者住處安

如牛王立

二十三者威寢一切二十四者一切樂觀

二十五者面不長二十六者正容貌不撓色
二十七者脣如頻反夫針婆果色二十八者面
圓滿二十九者響聲深三十者齋圓深不出
三十一者毛處處右旋三十二者手足滿三
十三者手足如意舊言內外握者是三十四者手足
紋明直三十五者手紋長三十六者手紋不

飛七

十九

斷三十七者一切惡心衆生見者皆得和悅
色三十八者面廣姝三十九者面如月四十
者衆生見者不怖不懼四十一者毛孔出香
風四十二者口出香氣衆生遇者樂法七日
四十三者儀容如師子四十四者進止如象
王四十五者行法如鵝王四十六者頭如磨

陀羅果

此果圓不長

四十七者聲分滿足

聲有六十種分佛皆具足

四十八者牙利四十九

無漢名故不得出也

五十者舌大而赤五十一大者舌薄五十二者

毛純紅色色淨潔五十三者廣長眼五十四

者孔門滿

九孔門相足滿

五十五者手足赤白如蓮華色五十六者腹不現不出五十七者不失腹五十八者不動身五十九者身重六十者大身身六十一者丈光光明自照而行六十四者等視衆生六十五者不著教化不貪弟子六十六者隨衆

聲滿不減不過六十七者隨衆音聲而爲說法六十八者語言無礙六十九者次第相續說法七十者一切衆生目不能諦視相知盡七十一者視無厭足七十二者髮長好七十三者髮旋好七十四者髮不亂七十五者髮不破七十六者髮柔軟七十七者髮青毗琉璃色七十八者髮綾柔上七十九者髮不稀八十者膚有德字手足有吉字光明徹照無量世界初生行七步發口演要言出家勤苦行菩提樹下降伏魔軍後夜初明成等正覺光相分明遠照十方靡不周徧諸天空中弦歌供養散華雨香一切衆生咸敬無量獨步

三界還顧轉身如象王迴觀視道樹初轉法輪天人得悟以道自證得至涅槃佛身如是感發無量專心念佛不令外念外念諸緣攝之令還如是不亂是時便得見一佛二佛乃至十方無量世界諸佛色身以心想故皆得見之既得見佛又聞說法言或自請問佛爲

飛七

三

說法解諸疑網既得佛念當復念佛功德法身無量深慧無崖底智不可計德多陀阿伽度

餘陀秦言如阿伽度言解亦言實語又言諸聖人安隱道來佛如是來復次更不來後

也

有中

阿黎魯迷反呵阿黎秦言賊爲鎧精進爲堅牢禪定爲弓智

慧爲箭殺佛以忍辱也

鞞伽除夜遮羅那釋多秦言明遮羅那言善

正解見四寶不可轉了一切

三藐無灼三佛陀三藐秦言真實三佛陀言

道盡無餘故言真實覺一切

三般那漾成宿伽陀秦言善解亦名善因

故言明善行也

路伽憊夫拜反路伽秦言智者知世也

因知盡道故名世智者知世也

阿耨多羅_{秦言無上善法聖德無量}
富樓沙曇藐_{富樓沙秦言大丈夫曇藐言可}
大悲_{大福故有軟美語有時苦切語或以大}
調御_{師佛說以大}
令不失道故名佛爲可化丈

常一
切人煩惱
不退上
過去未來
現在行不行
知行盡了
諸法善
提樹下一切了
了
菩薩復次
大名聲復次
婆伽
言有大名聲
復次婆伽
求棄女
根故女根
吐者也

虛空界皆悉如是復還見一佛能見一佛作
十方佛能見十方佛作一佛能令一色作金

銀水精毗琉璃色隨人意樂悉令人見之余時
唯觀三事虛空佛身及佛功德更無異念心
得自在意不馳散是時得成念佛三昧若行
者心馳散念在五塵及六思覺者當自勗勉
剋勵其心強制伏之如是思惟人身難得佛
法難遇故曰衆明日爲最諸智佛爲最所以

者何佛與大悲常爲一切故頭目髓腦杖濟衆生何可放心不專念佛而辜負重恩若佛不出世則無人道天道涅槃之道若人香華供養以骨肉血髓起塔供養未若行人以法供養得至涅槃雖然猶負佛恩設當念佛空無所獲猶應勤心專念不忘以報佛恩何況念佛得諸三昧智慧成佛而不專念是故行者常當專心令意不散既得見佛請汝所疑是名曰念佛三昧除滅等分及餘重罪

坐禪三昧經卷上

飛
七

上蒲門反溉灌上古愛反燒俸上古堯反易
下麥帝反羊至反沮沮才呂反毀也下正作伏匿下尼膚音破側瘦
探舍反眇睐上音麵下輕躁下則塘摸唐下音
扶骨反很俟上胡郎代反垢疥下古反胞膽上音拋
反反肉玉反脂肪方青瘀去反脣脹上音死疋敢
脾降二反正作胙塗漫上音徒下莫官