

內觀雜誌第 76 期【2011 年 1 月】

內觀雜誌第 76 期

【本期重點】漢地初期內觀重要資料(2):《思惟略要法》，鳩摩羅什譯。《禪祕要法經》：鳩摩羅什等譯

第 76 期內容文摘：

《思惟略要法》：姚秦鳩摩羅什譯。

《禪祕要法經》：姚秦鳩摩羅什等譯



思惟略要法

姚秦三藏鳩摩羅什法師譯

(大正 No. 617)

【1】形疾有三，風寒熱病為患輕微，心有三病患禍深重，動有劫數受諸苦惱，唯佛良醫能為制藥，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，但有皮筋尚在，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。

當忍事病苦、飢渴、寒熱、瞋恨等，當避憤鬧，樂住閑寂，所以者何？眾音亂定如入棘林。

【2】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，道見死女臃腫爛臭，諦心取相，自觀其身如彼不異，靜處專思便得初禪。

佛在恆水邊坐禪，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：取恆水中小石，以君遲水淨洗。比丘如教。佛問：恆水多，君遲水多？答：不可為喻也。

佛言：不以指洗，雖多無用也。行者當勤精進，用智定指，洗除心垢，若不如是不能離法也。

【3】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，於一切眾生中，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，慈心視之當知親里，老者如父母，中年如兄弟，少年如兒子，常應修集如是慈心。

人之為怨以有惡緣，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，是則為我善知識也，令我得成忍辱波羅蜜。怨賊之中得是慈已，於十方眾生慈心愛念普遍世界，見諸眾生無常變異，有老病死眾苦逼切，蜎蜎蠕動皆無安者而起悲心。若見眾生得今世樂及後世樂得生天樂賢聖道樂而起喜心。不見眾生有苦樂事，不憂不喜以慧自御，但緣眾生而起捨心，是名四無量心。於十方眾生慈心遍滿，故名為無量，行者常應修集是心。

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為五蓋所覆，當以精進智慧之力強攝之還。修習慈心常念眾生令得佛樂，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，於一切眾生忍辱不瞋，是名眾生忍。

得眾生忍已易得法忍，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。

【4】不淨觀法

貪欲、瞋恚、愚癡是眾生之大病，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愛著浮相，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，初節為難，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，外有四大變為飲食充實其內，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，常無休止，眼流眵淚，耳出結疇，鼻中涕流，口出嘔吐，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，假名為人，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，虛偽假合，人為安在？危脆非真，幻化須臾，脚骨上脛骨接之，脛骨上髀骨接之，髀骨上脊骨接之，脊骨上髑髀接之，骨骨相拄，危如累卵，諦觀此身

無一可取，如是心則生厭惡。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，身體柔軟，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，必至兜率天上得見彌勒。

【5】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差，家中所有悉令作白，銀柸盛血，語之飲乳，病必得差。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。如是七日便變為乳，何況實白而不能見？

既見骨人，當觀骨人之中，其心生滅相續如縵穿珠，如意所見，及觀外身亦復如是。

若心欲住，精勤莫廢，如攢火見烟，掘井見濕，必得不久。

若心靜住，開眼、閉眼光骨明了，如水澄靜則見面像，濁則不了，竭則不見。

【6】觀佛三昧法

佛為法王，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，如人為王所念，怨家債主不敢侵近。念佛之人諸餘惡法不來擾亂，若念佛者佛常在也。

云何憶念？人之自信無過於眼，當觀好像便如真佛，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，是為得觀像定。

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，念老病死甚為切近；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，猶如赦鼓開門放囚，鼓音漸已欲止，門扉已閉一扇，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，無常死賊須與叵保，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，坐臥行步常得見佛，然後更進生身法身，得初觀已展轉則易。

【7】生身觀法

生身觀者，既已觀像，心想成就檢意入定，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，或如鹿野苑中坐為五比丘說四諦法時，或如耆闍崛山放大光明為諸大眾說波若時，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，世間之樂無以為喻也。

【8】法身觀法

法身觀者，已於空中見佛生身，當因生身觀內法身，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，一切諸佛世世常為一切眾生故不惜身命，如釋迦牟尼佛昔為太子時，出遊道見癩人勅醫令治，醫言：當須不瞋人血飲之以髓塗之，乃可得差。太子念言：是人難得，設使有者復不可爾。即便以身與之令治。若為一切眾生亦復如是，佛恩深重過於父母。若使一切眾生悉為父母，佛為一分，二分之一中常當念佛，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，不失銀也。

【9】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，心眼觀察光明相好畫然了了，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為說法，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，縱使諸佛不為說法，是時心得快樂身體安隱，是則名為觀十方諸佛也。

【10】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，當更教令變此骨身使作琉璃光色，清淨視表徹裏，既得如是見者，當復教令從此琉璃身中放白光明，自近及遠遍滿閻浮，唯見光明不見諸物，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。

【11】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。

又觀姪怒癡法即是實相，何以故？是法不在內不在外。若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。若心難攝當呵責心：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，誰使爾者，汝如狂象蹈籍殘害無有物制，誰調汝者，若得善調則離世患，當知處胎不淨苦厄，逼迮切身猶如地獄，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？

如是種種呵責其心已，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。

【12】欲生無量壽佛國者，應當如是上觀無量壽佛，又觀諸法實相，又當觀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，瓦石土木便生瞋鬪，觀諸世間亦復如是。

當興大悲誓度一切，常伏其心修行二忍，所謂眾生忍、法忍也。眾生忍者，若恒河沙等眾生種種加惡，心不瞋恚，種種恭敬供養，心不歡喜，又觀眾生無初無後，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，用安隱道觀諸眾生不生邪見，是名眾生忍。

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，而於眾生常興大悲，所有善本盡以迴向，願生無量壽佛國，便得往生。

【13】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七寶塔共坐，十方分身化佛遍滿所移眾生國土之中，一切諸佛各有一生補處菩薩一人為侍，如釋迦牟尼佛以彌勒為侍。一切諸佛現神通力，光明遍照無量國土，欲證實法出其舌相，音聲滿於十方世界。

所說法華經者，所謂十方三世眾生若大若小，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、彌勒等大菩薩眾，是名一心精進如說修行，正憶念法華經也。此謂與禪定和合，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。



《禪祕要法經》

鳩摩羅什等譯
(大正 No. 613)

說明：

《禪祕要法經》(大正 No. 613) 是後秦弘始年(弘始元年是西元 399 年)鳩摩羅什等於長安逍遙園譯出。全經的緣起來自四位比丘：摩訶迦絺羅難陀、禪難提、槃直迦、阿只達多，釋尊所教導的禪修方法依次共有三十一種。此處由林崇安教授將經文分段並略作校正，校正處以〔 〕標出。

- (01) 如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園，與大比丘眾千二百五十人俱。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。
- (02) 爾時，王舍城中，有一比丘，名摩訶迦絺羅難陀，聰慧多智，來至佛所，為佛作禮，繞佛七匝。
爾時，世尊入深禪定，默然無言。
- (03) 時，迦絺羅難陀見佛入定，即往舍利弗所，頭面禮足，白言：大德舍利弗！唯願為我廣說法要。
- (04) 爾時，舍利弗即便為說四諦，分別義趣，一遍乃至六遍。
- (05) 時，迦絺羅難陀心疑未寤，如是乃至遍禮五百聲聞足，請說法要。諸聲聞等，亦各七遍，為轉四真諦法。
- (06) 時，迦絺羅難陀心亦不寤，復還佛所，為佛作禮。
- (07) 爾時，世尊從禪定起，見迦絺羅難陀頂禮佛足。
- (08) 〔迦絺羅難陀〕淚如盛雨，勸請世尊：唯願為我轉正法輪。
- (09) 爾時，世尊復為廣說四真諦法，一遍乃至七遍。時迦絺羅難陀，猶故未解。
- (10) 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，今者因迦絺羅難陀比丘，快得法利見法，如法成須陀洹。
- (11) 時，迦絺羅難陀聞諸天語，心懷慚愧，悲咽無言，舉身投地，如太山崩，即於佛前，四體布地，向佛懺悔。

- (12) 爾時，阿難即從坐起，整衣服，偏袒右肩，為佛作禮，繞佛三匝，胡跪合掌，白佛言：世尊！此迦絺羅難陀比丘，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，獨不得嘗？如來世尊親為說法，如生聾人，無聞無得；佛法大將隨順轉法輪者數有五百，為其說法，亦無有益，唯願天尊！為我分別說此比丘往昔因緣。
- (13) 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：諦聽諦聽！善思念之！我當為汝分別解說。
- (14) 阿難白佛言：唯然世尊！願樂欲聞。
- (15) 佛告阿難：此迦絺羅難陀比丘，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、調禦丈夫、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。
- (16) 爾時，迦絺羅難陀聞佛此語，即從坐起，合掌長跪，白佛言：世尊！唯願天尊教我繫念。
- (17) 爾時，佛告迦絺羅難陀：諦聽諦聽！善思念之！汝於今日，快問如來滅亂心賊，甘露正法，三世諸佛，治煩惱藥，關閉一切諸放逸門，普為人天，開八正道，汝好諦觀，莫令心亂。
- (18) 佛說此語時，眾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。
- (19) 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，為迦絺羅難陀比丘，說繫念法。

【第一、不淨想最初境界、白骨觀最初境界】

- (01) 佛告迦絺羅難陀：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，閉目以舌拄齶，定心令住，不使分散。
- (02) 先當繫念著左腳大指上，諦觀指半節，作泡起想，諦觀極使明瞭，然後作泡潰想，見指半節，極令白淨，如有白光。

見此事已，次觀一節，令肉劈去，見指一節，極令明瞭，如有白光。

(03) 佛告迦絺羅難陀：如是名繫念法。

(04) 迦絺羅難陀聞佛所說，歡喜奉行。

(05) 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。

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，舉身暖熅心下熱，得此想時，名繫心住。

(06) 心既住已，復當起想：令足跌肉兩向披，見足跌骨，極令了了，見足跌骨，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。次觀脛骨，使肉禿落，自見脛骨，皎然大白。次觀膝骨，亦使皎然分明。次觀臑骨，亦使極白。次觀脅骨，想肉從一一脅間兩向禿落，但見脅骨，白如珂雪，乃至見於脊骨，極令分明。

次觀肩骨，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。

(07) 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，次觀肺膈，觀肺膈已，見心肺肝、大腸小腸、脾腎、生藏熟藏，四十戶蟲在生藏中，戶領八十億小蟲，一一蟲從諸脈生，孚乳產生，凡有三億，口含生藏，一一蟲有四十九頭，其頭尾細，猶如針鋒。

此諸蟲等，二十戶是火蟲，從火精生，二十戶是風蟲，從風氣起。是諸蟲等，出入諸脈，游戲自在。火蟲動風，風蟲動火，更相呼吸，以熟生藏，上下往復凡有七反。此諸蟲等各有七眼，眼皆出火，復有七身吸火動身，以熟生藏，生藏熟已，各復還走入諸脈中。

復有四十戶蟲，戶領三億小蟲，身赤如火，蟲有十二頭，頭有四口，口含熟藏，脈間流血，皆觀令見。見此事已，又見諸蟲從咽喉出，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，屎尿臭處及諸蛔蟲，更相纏縛，諸蟲口中，

流出膿血，不淨盈滿。

(08) 此想成已，自見己身，如白雪人，節節相拄。

若見黃黑，當更悔過。既悔過已，自見己身，骨上生皮，皮悉褫落，聚在前地，漸漸長大，如鉢多羅，復更長大，似如壩，乃至大如乾闥婆樓，或大或小，隨心自在，又漸增長，猶如大山，而有諸蟲，啖食此山，流出膿血，有無數蟲，遊走膿裏。復見皮山，漸漸爛壞，唯有少在，諸蟲競食。有四夜叉，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，一者雨水，二者雨土，三者雨石，四者雨火，又其左腳似鳩槃荼鬼，右腳似於毗舍闍鬼，現醜惡形，甚可怖畏。時四夜叉，一一荷負九種死屍，隨次行列，住行者前。

(09) 佛告迦絺羅難陀：是名不淨想最初境界。

(10) 佛告阿難：汝持是語，慎莫忘失，為未來眾生，敷演廣說此甘露法三乘聖種。

(11) 時，迦絺羅難陀聞佛說此語，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，禮世尊已，各還所安。〔迦絺羅難陀〕於日後分，次第修得四沙門果，三明六通，皆悉具足，心大歡喜，頂禮佛足，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，重為廣說。

(12) 爾時，世尊告迦絺羅難陀：汝今審實得此法者，可隨汝意作十八變。

(13) 時，迦絺羅難陀住立空中，隨意自在，作十八變。

(14) 時諸比丘，見迦絺羅難陀，我慢心多，猶能調伏，隨順佛教，繫心一處，不隨諸根，成阿羅漢。

(15) 爾時，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。

(16) 爾時，世尊因此憍慢比丘摩訶迦絺羅難陀，初制繫念法，告諸四眾：若比丘、若比丘尼、若優婆塞、優婆夷，自今以後，欲求無為道者，應當繫念專心一處。若使此心馳騁六根，猶如猿猴，無有慚愧，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，墮三惡道。

(17) 時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(18) 佛告阿難：汝今見此摩訶迦絺羅難陀比丘，因不淨觀，得解脫不？汝好受持，為眾廣說。

(19) 阿難白佛：唯然受教。

(20) 佛告阿難：諦聽諦聽！善思念之！

(21) 第二觀者，繫念額上，諦觀額中，如爪甲大，慎莫移想，如是觀額，令心安住，不生諸想，唯想額上。

然後自觀頭骨，見頭骨白如頗梨色，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。

(22) 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，夜叉吸去，復當想前作一骨人，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，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，向于行者。

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，向于行者。

心復廣大，見一頃地，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

心漸廣大，見一由旬，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見一由旬已，乃至見百由旬，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見百由旬已，乃至見閻浮提，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見一閻浮提已，次見弗婆提，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見弗婆提已，次見瞿耶尼，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見瞿耶尼已，見鬱單越，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見四天下滿中骨人已，身心安隱，無驚怖想。

心漸廣大，見百閻浮提，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見百閻浮提已，見百弗婆提，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見百弗婆提已，次見百瞿耶尼，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見百瞿耶尼已，次見百鬱單越，滿中骨人，行行相向，各舉右手，向于行者。

見此事已，身心安樂，無驚怖想，心想利故，見娑婆世界，滿中骨人，皆垂兩手，伸舒十指，一切齊立，向于行者。

(23) 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，見四大水，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，湧住空中，復當起想令水恬靜。

(24) 佛告阿難：此名凡夫心想白骨白光湧出三昧，亦名凡夫心海生死境界相。我今因迦絺羅難陀，為汝及未來一切眾生等，說是白骨白光湧出三昧門，為攝亂心渡生死海，汝當受持慎勿忘失。

(25) 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。

(26) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

此名**白骨觀最初境界**。

【第二、觀白骨】

(01) 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，令頭倒下入臆骨中，澄心一處，極使分明，此想成已，觀身四面，周匝四方，皆有骨人。

(02) 此想成已，即於前地，作一白骨人，如似己身，亦復倒頭入臆骨中。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，皆悉倒頭入臆骨中。

見一房內已，乃至見于百房之內，是諸骨人，皆悉倒頭入臆骨中。

見百房已，見一由旬，滿中骨人，皆悉倒頭入臆骨中。

見一由旬已，乃至見無量諸白骨人，皆悉倒頭入臆骨中。

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，或見繚戾，或見腰折，或見伸腳，或見縮腳，或見腳骨分為二分，或見頭骨倒入胸中。或見頭骨，偃仰掣縮，紛亂縱橫，悉在前地，周匝上下，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，如此眾事，皆當住心諦觀，極令分明。

(03) 佛告阿難：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？

(04) 爾時，行者思惟無我，身意泰然，安隱快樂。

(05) 佛告阿難：此想成已，復當更教令心廣大，使彼行人見一閻浮提，縱橫亂骨，見諸骨外，周匝四面，有大火起，焰焰相次，燒諸亂骨，見諸骨人，節節火起，如是火相，或有眾火，猶如流水，明炎熾盛，流諸骨間，或有眾火，猶如大山，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，極令明瞭。

是時行者，入定之時，不能自起，要當彈指，然後得起。

(06) 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，為何所燒，我身及火，二皆無常。

(07) 佛告阿難：行者應當至心諦觀如是等法，觀空無火亦無眾骨，作此觀者，無有恐懼，身意恬安，倍勝於前。

(08) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

此想成者，名**第二觀白骨竟**。

【第三、慚愧自責觀、津膩慚愧觀】

(01) 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，猶如日光炙於肥肉，漸漸至膝，乃至於臍。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，至面至胸，舉身支節，一切身分，皆亦津黑，猶如日光炙於肥肉，

不淨流溢，如屎尿聚，諦觀己身，極使分明。

- (02) 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，猶如日光炙於肥肉，如屎尿聚，諸不淨人，行列縱橫滿一室內。見一室已，復見二室，見二室已，乃至見無量眾多不淨人，四維上下，皆悉充滿娑婆世界。
- (03) 此想成已，行人自念：我於前世，貪淫愚癡，不自覺知，盛年放逸，貪著情色，無有慚愧，隨逐色聲香味觸法，今觀我身，不淨流溢，他身亦爾，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。
- (04) 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。爾時，行者見此事已，當大歡喜，以歡喜故，身心輕軟，其心明朗，快樂倍常。
- (05) 佛告阿難：是名**第三慚愧自責觀**。
- (06) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。
此想成者，名**第三津膩慚愧觀**竟。

【第四、臃脹膿血及易想觀】

- (01) 佛告阿難：此想成已，復當**更教繫念住左腳大指上**，令諦觀腳大指節，起臃脹想，見臃脹已，起爛壞想，見爛壞已，起青黑赤白諸膿血想，是諸膿血，極使臭處，難可堪忍，如是漸漸，至膝至臄，皆令臃脹爛潰不淨。
- 觀左腳已，右腳亦然，如是漸漸，至腰，至背，至頸，至項，至頭，至面，至胸，舉身支節，一切臃脹，皆悉爛壞，青黑赤白，諸膿流出，臭惡雜穢，不可堪處。
- 想一成已，復更想二，想二成已，復更想三，想三成已，復更想四，想四成已，復更想五，想五成已，乃至想十，想十成已，見一室內，周匝上下，諸臃脹人，皆悉爛壞，青黑赤白諸膿，悉皆流出，雜穢臭處，不可堪忍。
- 復當更想一由旬，想一由旬已，乃至想百由旬，想百由旬已，乃至見三千大千世界，周匝上下，地及虛空，一切彌滿，臃脹爛壞，青黑赤白諸膿流出，雜穢充滿，不可堪處。
- (02) 佛告阿難：爾時，行者見此事已，自觀己身，不淨充滿，觀於

他身，亦復如是，當作想念，我此身者，甚可患厭，眾多不淨，彌滿一切，諦觀是已，畏生死患，其心堅固，深信因果，出定入定，恒見不淨，欲求厭離舍棄此身。

作此想時，自見己身，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，為渴所逼。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，如臃死屍，見所飲漿，猶如膿血。

此想成已，極大厭身，觀於身內及於身外，求淨不得。

(03) 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，心眼明瞭，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。

(04) 佛告阿難：爾時，當教如此行人而作是言：汝所見事，是不淨想，此不淨想而雜穢物，當知此想從顛倒起，皆由前世顛倒行故，而得此身，如此身者，種子根本，皆為不淨，汝今實見此不淨不？雖見不淨，於外見淨，當知此淨及與不淨，不可久停，隨逐諸根，憶想見是，此不淨身，屬諸因緣，緣合則有，緣離則無，爾所見事，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，教令觀空，見髮毛爪齒一切悉無，豁然舍諸不淨之物，如前住意，還觀骨人。

(05) 佛告阿難：汝持是語，慎莫忘失，此不淨觀及易想法。

(06) 爾時，阿難聞佛此語，歡喜奉行。

此想成時，名**第四臃脹膿血及易想觀竟**。

【第五、觀薄皮】

(01) 佛告阿難：此想成已，次當更教繫念一處，端坐正受，**諦觀右腳大指上，令指上皮，攆攆欲穿，薄皮厚皮，內外映徹**。其薄皮內，有一薄膜，亦當諦觀，如是漸漸，至膝至臄，左腳亦然，至腰至背至頸至項至頭至面至胸，舉身皆爾，薄皮厚皮，內外映徹

攜攜欲穿，如被吹者，其皮臃脹，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，疾於震雨，內外俱流，膿血盈滿，不淨之極難可堪忍，猶如膿池，亦如血池，諸蟲滿中。

(02) 此想成已，當觀胸裏，舉身是蟲，猶如蟲聚，復當更觀左腳大指，臃脹膿潰，青膿，黃膿，赤膿，黑膿，紅膿，綠膿，白膿，爛潰交橫，與屎尿雜，復有諸蟲，遊戲其中，穢惡臭處，不可堪忍，厭患此身不貪諸欲，不樂受生。

(03) 此想成時，見大夜叉，身如大山，頭髮蓬亂，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，吐至於膝，手捉鐵棒，棒似刀山，如欲打人，如是眾多其數非一。

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。

(04) 此想成時，復當更教，汝莫驚怖，如此夜叉，是汝惡心猛毒境界，從六大起，六大所成，汝今應當諦觀六大。

此六大者，地水火風識空，如此一一，汝當諦推，汝身為是地耶？為是水耶？為是火耶？為是風耶？為是識耶？為是空耶？如是一一，諦觀此身，從何大起，從何大散，六大無主，身亦無我，汝今云何畏於夜叉？如汝心想，來無所從，去無所至，想見夜叉，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加趺坐，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。

(05) 佛告阿難：汝好受持，觀薄皮不淨法，慎莫忘失。

(06) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

此想成時，名**第五觀薄皮竟**。

【第六、厚皮蟲聚觀】

(01) 佛告阿難：此想成已，復當更教**繫念著右腳大指上**，當諦觀**腳指使腳臃脹，從腳至頭**，如吹皮囊臃脹津黑，青瘀難堪，滿中白蟲，如粳米粒，蟲有四頭，蠢蠢相逐，更相啜食，肌肉骨髓，皆

生諸蟲，一切五藏，蟲皆食盡，唯有厚皮，在其骨外，其皮厚薄，猶如繒練，諸蟲出入，如穿竹葉，內外攜攜，其皮欲穿，眼中躁癢，有無數蟲，穿眼欲出，生眼眶間，身分九孔，亦復如是，諸蟲爾時，從厚皮出，入薄皮中，皮遂穿盡，蟲皆落地，其數眾多，不可稱計，作一大聚，猶如蟲山，在行者前，更相食啖，或相纏繞。

- (02) 爾時，行者見眾多蟲已，復當繫念諦觀一蟲，使此一蟲，啖諸蟲盡，既啖蟲已，一蟲獨在，其心漸大，見向一蟲，大如狗許，身體困頓，鼻曲如角，嗅行者前，其眼正赤，如燒鐵丸，見此事已，極大驚怖，當自憶念，我身云何，忽然乃爾，作如此事，先見諸蟲，更相食啖，今見此蟲，形體醜惡，何甚可畏。
- (03) 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，蟲亦無主，我亦無我，作是思惟時，所見蟲眼，當漸漸小，見此事已，身心和悅，恬然安樂，倍勝於前。
- (04) 佛告阿難：汝好受持，是厚皮蟲聚觀法，慎莫忘失。
- (05) 阿難聞佛所說，歡喜奉行。
- 此想成已，名**第六厚皮蟲聚觀**竟。

【第七、極赤淤泥濁水洗皮雜想】

- (01) 佛告阿難：復當注意繫念一處，**諦觀右腳大指上，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，自觀己身，極令分明，觀己身已，於現前地，復作一身使在前立，如己無異。
- (02) 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，周匝上下，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，如是眾多，漸漸廣大，滿一由旬。
- (03) 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，周匝上下，縱橫彌滿。

(04) 佛告阿難：汝今諦觀此赤色相，慎莫忘失。

(05) 爾時，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。

【第八、新死想】

(01) 佛告阿難：復當更教繫心住意，**觀左腳大指，從足至頭**，如新死人，其色萎黃，當觀己身，亦復如是，見萎黃已，當令黃色變成青赤。

(02) 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，滿閻浮提如新死人。

(03) 此想成已，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，心意憒然，貪欲轉薄。

(04) 佛告阿難：汝好諦觀，是新死想，慎莫忘失。

(05) 爾時，阿難聞佛所說歡喜奉行。

此想成時，名**第八新死想**竟。

【第九、具身想】

(01) 佛告阿難：復當更教繫念住意，**諦觀左腳大指上，從足至頭**，使心不散，見身諸骨，一一分明，共相支拄，亦相連持，無有破者，毛髮爪齒，皆悉具足，皎然大白，見己身已，往復反覆，想令白淨。

(02) 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，周匝上下，悉是骨人，毛髮爪齒，皆悉具足白中，白如珂雪。

(03) 見一室已，復見百室，見百室已，見一閻浮提，見一閻浮提已，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。

(04) 佛告阿難：汝好諦觀，具身骨想，慎莫忘失。

(05) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

此想成時，名**第九具身想**竟。

【第十、節節解觀】

- (01) 佛告阿難：復當更教繫心住意，諦觀右足大指兩節間，令心專住，無分散意，觀兩節使相離去，唯角相拄，觀兩節已從足至頭，皆令如是，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，安心諦觀，令節節各解，唯角相拄。
- (02) 觀己身已，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，眾多骨人亦復如是。
- (03) 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，圍繞四邊。
見此事已，心意自然安隱快樂，身心清淨，無憂喜想。
- (04) 佛告阿難：汝好諦觀，此節節解想，慎莫忘失。
- (05) 阿難聞佛所說，歡喜奉行。
得此觀者，名第十節節解觀竟。

【第十一、白骨流光觀】

- (01) 佛告阿難：此想成已，復當更教繫念住意，諦觀右腳大指兩節間，令節相離，如三指許，作白光想，持用支拄，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，炎赤端嚴，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。
- (02) 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，恬怡快樂。
- (03) 佛告阿難：汝今諦觀，是流光白骨，慎莫忘失。
- (04) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。
得此觀者，名第十一白骨流光觀竟

【第十二、四大觀，亦名九十八使境界】

(01) 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，如白玉人結加趺坐，以白骨光普照一切，作此觀時，極使分明，坐此台已，如神通人，住須彌山頂，觀見四方，無有障闕，自見故身，了了分明，見諸骨人，白如珂雪，行行相向，身體完具，無一缺落，滿於三千大千世界。

此名白光想成。

(02) 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。復見臃脹人，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。復見爛壞舉身蟲出人，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，唯角相拄，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。如是當見眾多白骨人，數不可說。

(03) 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。

(04) 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，眾多耳中，皆出是風。此觀成時，風變為火，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，轉復廣大滿閻浮提，見諸夜叉，在火山中，吸火負山，毛孔出風，周幢馳走，遍閻浮提，復驚夜叉以逼行者。

- (05) 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，各作一丈六佛像想。此想成時，火漸漸歇，變成蓮華，眾多火山，如真金聚，內外映徹，諸夜叉鬼，似白玉人，唯有風大，迴旋宛轉，吹諸蓮華，無數化佛，住立空中，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，遍滿一床，滿一床已，復滿二床，滿二床已，次滿三床，如是乃至，遍滿一室，滿一室已，次滿二室，滿二室已，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，如頗梨幢，有十四重，節節皆空，白水湧出，停住空中。
- (06) 此想成時，行者自見身內心中，有一毒龍，龍有六頭，繞心七匝，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，如是乃至滿閻浮提，滿閻浮提已，是時毒龍，從臍而出，漸漸上向，入於眼中，從眼而出，住於頂上。
- (07) 爾時，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，宛轉在地。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，似狗野幹，似狸似貓，似狐似鼠，是諸鬼頸，各負獼猴，是諸惡鬼，游戲水中，或有上樹騰躍透擲，有夜叉鬼，頭上火起，是諸獼猴，以水滅火，不能制止，遂使增長，如是猛火，從其水中頗梨幢邊忽然熾盛，燒頗梨幢，如融真金，焰焰相次，繞身十匝，住行者上，如真金蓋，有諸羅網，彌覆樹上，此真金蓋，足滿三重。
- (08) 爾時，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，有八萬四千諸羅剎鬼，雙牙上出，高一由旬，身毛孔中，霹靂火起，如是眾多，走戲水中，復有虎狼師子豺豹鳥獸，從火山出，游戲水中，見是事時，一一骨人，滿娑婆界，各舉右手，時諸羅剎，手執鐵叉，擊諸骨人，積聚一處。
- (09) 爾時，復有九色骨人，行行相次，來至行者所，如是眾多，百千境界，不可具說。

(10) 佛告阿難：此想成時，名**四大觀**，汝好受持，慎勿忘失。

(11) 爾時，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**。

【第十三、結使根本觀】

(01) 佛告阿難：此想成已，復當更教繫念住意，**諦觀腰中脊骨**，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，火大風水地大，是諸境界，皆於一節中現。

(02) 此想成時，見下方地，從於床下，漸漸就開。

見一床下地已，復見二床下地，見二床下地已，復見三床下地，見三床下地已，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，無有障闕，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，生鳩槃荼，一一鳩槃荼，吐諸山火，滿大千世界。是諸山間，忽然復有無量妙女，鼓樂弦歌，至行者前，羅剎復來，爭取食之，行者見已，極大驚怖，不自勝持。

(03) 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，眼中兩石，見此事已，於其前地，有十蚺蛇，其身長大，五百由旬，有千二百足，足似毒龍，身出水火，宛轉於地。

(04) 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。

(05) 佛告阿難：此觀名為**第二四大觀**，汝好受持，慎勿忘失。

(06) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

此想成時，名**第十三結使根本觀**竟。

【第十四、易觀法、地大觀，亦名分別四大相貌，復名見五陰粗相。又觀外四大，亦名漸解學觀空】

(01) 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，為火所融，如是猛火，極大熾盛，火熾盛時，身體蒸熱，復更想龍，令兩諸石，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，荊棘叢刺，皆自然生。爾時，白水五色具足，流諸刺間，如是諸水，住山頂上，猶如積水，凝然不動。

此想成已，名第十四易觀法。

- (02) 佛告阿難：若有比丘、比丘尼，優婆塞、優婆夷，三昧正受者，汝當教是易觀法，慎勿忘失。
- (03) 此四大觀，若有得者，佛聽服食酥肉等藥。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，敕諸比丘，為修禪故，得食三種清淨之肉。
- (04) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。
- (05) 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，於二節間，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，如頗梨鏡，闍浮提中，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，向于行者，行行相次，數如微塵。
- (06) 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，滿闍浮提，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。
- (07) 復有淤泥色骨人，行行相次，來向行者，滿闍浮提漸漸廣大，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，滿闍浮提，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，滿闍浮提，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，滿闍浮提，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。復有膿血塗身骨人，行行相次，來向行者，滿闍浮提，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，滿闍浮提，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，滿闍浮提，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，滿閻浮提，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。
復有那利瘡色骨人，於諸節間，二節流出十六色，諸惡雜膿，行行相次，來向行者，滿閻浮提，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。

(08) 此想成時，行者驚怖，見諸夜叉，欲來啖己。爾時，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，湧出諸水，如頗梨幢，復見骨人頭上，一切眾火，化為石山，是時諸龍，耳出諸風，吹火動山，是時諸山，旋住空中，如窯家輪，而無分闕。

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。

(09) 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。

(10) 時諸骨人，皆來逼己，當伸右手，以指彈諸骨人，而作是念，如此骨人，從虛妄想強分別現，我身亦爾，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，眾多雜色骨人，有一大虺，忽然吞食。

于白雪山上，有一白玉人，身體端嚴，高三十六由旬，頸赤如火，眼有白光，時諸白水並頗梨幢，悉皆自然入白玉人頂，龍鬼蛇虺，獼猴師子狸貓之屬，悉皆驚走，畏大火故，尋樹上下，身諸毛孔，九十九蛇，悉在樹上。爾時，毒龍宛轉繞樹，復見黑象在樹下立。

(11) 見此事時，應當深心六時懺悔，不樂多語，在空閒處，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，想為顛倒，是不住法，識為不見，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。

云何為堅想地？如是推析，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，共相連持于白光間，復生種種四色光明，于光明間，復起猛火，燒諸夜叉，時諸夜叉，為火所逼，悉走上樹，未至樹上，黑象踏蹴，夜叉出火，燒黑象腳，黑像是時，作聲鳴吼，如師子吼音，演說若空無常、無我，亦說此身是敗壞法，不久當滅，黑象說已，與夜叉戰，夜叉以大鐵叉刺黑象心，黑象復吼，一房地動，是時大樹，根莖枝葉，一時動搖，龍亦吐火，欲燒此樹，諸蛇驚張，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，是夜叉奮身大踴，身諸毛孔，出諸毒龍，龍有四頭，吐諸煙焰，甚可怖畏。

- (12) 此想成時，自見己身，身內心處，深如坑井井中有蛇吐毒上下，現于井上，有摩尼珠，以十四絲繫懸在虛空時彼毒蛇，仰口吸珠，了不能得，失舍躋地，迷悶無知，是時口火還入頂中，行者若見此事，當起懺悔，乞適意食調和四大，極令安隱，當坐密屋無鳥雀聲處。
- (13) 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，雖復懶惰已舍三塗惡道之處，捨身他世，**生兜率天，值遇彌勒**，為說苦、空、無常等法，豁然意解，成阿那含果。
- (14) 佛告阿難：汝今諦受地大觀法，慎勿忘失，為未來世一切眾生，敷演廣說。
- (15) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。
- (16) 得此觀者，名**第十四地大觀竟**，亦名**分別四大相貌**，復名見**五陰粗相**。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。
- (17) 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，如此眾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。
- (18) 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。
- (19) 復當起念：此風者與虛空合諸龍鳴吼，假因緣有如此想者，亦

不在內，亦不在外，不在中間，顛倒心故，橫見此事，作是思惟時，外風不起。

- (20) 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，無量瘰疽，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臃脹，爛潰難堪。
- (21) 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，身如蟲狗，穢惡不淨，自然當得不貪色想。
- (22) 佛告阿難：此想成時，名**第十四觀外四大**，亦名漸解學觀空。
- (23) 佛告阿難：汝持佛語，慎勿忘失。
- (24) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行

【第十五、內四大觀】

- (01) 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，大地焰起，七日出時，大地然盡，外地猶爾，勢不支久，況身內地，當復堅牢。
- (02) 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，如乳時，如泡時，如是歌羅邏時，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，內地亦爾。
- (03) 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，外火無常，無有暫停，我今身火，何由久熱？作是觀時，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，內水亦爾，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，假偽合成，強為機關，何處有風？從妄想起，是顛倒見。

(04) 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。

(05) 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，猶如穀聲，作是觀時，見諸骨上，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，恬怕悅樂。

如此境界，名**第十五、〔內〕四大觀竟**。

(06) 佛告阿難：汝今至心，受持此四大觀法，慎勿忘失，為未來世一切眾生，當廣演說。

(07) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

【第十六、四大補想觀】

(01) 作此觀時，以學觀空故，身虛心勞，應服酥及諸補藥，於深禪定，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。。

(02) 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，為說甚深空無我法，贊嘆行者，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。

(03) 見此事者，名**第十六、四大〔補想〕觀竟**。

【第十七、身念處觀】

(01) 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，自觀身胸，胸骨漸漸明淨如頗梨鏡，明顯可愛，復見外色，一一眾色，明如日光得此觀時，四方自然生四黑象，黑象大吼，踏眾色滅，如是眾色在地者滅，於虛空中，玄黃可愛，倍復過常。爾時，大象以鼻繞樹，四象四邊，樂拔此樹，不能傾動，復有四象，以鼻繞樹，亦不能動。

(02) 爾時，行者見此事已，出定之時，應於靜處，若在塚間，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，極令明瞭。

(03) 此想成時，胸骨漸明，猶如神珠，內外映徹，心內毒蛇，復更躡身，騰住空中，口中有火，欲吸摩尼珠，了不能得，如前失舍，自撲於地，身心迷悶，望見四方。爾時，諸象，復更奔競，來至樹所，時諸夜叉羅剎惡獸諸龍蛇等，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，忽然躡出，與諸龍戰。爾時，諸龍躡住空中，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，如乾闥婆城，如野馬行，從虛妄出，何緣而動？

(04) 作是思惟時，自分己身，胸骨乃至面骨，漸漸明淨，見諸世間一切所有，皆悉明瞭，得此觀時，如執明鏡自觀面像，行者爾時，見諸身外一切眾色，及諸不淨，亦見身內一切不淨。

此想成時，名**第十七身念處觀**。

(05) 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，為未來世一切眾生，當廣演說。

(06) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

【第十八、觀身不淨雜穢想，亦名破我法，觀無我空】

(01) 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，白如頗梨鏡，內外俱淨，一切眾色，皆於中現，須臾見身，如白玉人，復見澄清，如毗琉璃，表裏俱空，一切眾色，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，盡己身力，不能令動。

(02) 爾時，眾象吼聲震烈，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，滿于大地，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，並力作勢，共黑象戰。爾時，黑象盡力蹴擊，亦無奈何。

(03) 見此事時，諸水光明，皆作伎樂，或有變化，狀如天女，歌詠作伎，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，作諸技術，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。

(04) 爾時，智者應為行者，說無我空。

(05) 爾時，行者復應繫念如前，自觀身骨，自見胸骨，明淨可愛，一切不淨，皆於中現。

(06) 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？愛是我耶？取是我耶？有是我耶？生是我耶？老死是我耶？

(07) 若死是我者，諸蟲啖食，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，若眼是我，眼中無實，地與水合，假火為明，假風動轉，散滅壞時，烏鵲等鳥，皆來食之，瘰蛆諸蟲，所共啖食，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，妄想名我，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，云何有所？我所者，為青色是我，黃色是我，赤色是我，白色是我，黑色是我，此五色者，從可愛有，隨縛著生，欲水所染，從老死河生，從恩愛賊起，從癡惑見，如此眾色，實非是我，惑著眾生，橫言是我，虛見眾生，復稱我所，一切如幻，何處有我？於幻法中，豈有所？

(08) 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，于自身內及與身外，以觀空故，學無我法，自見己身，兩足如琉璃筒，亦見下方，一切世間所希見事。

- (09) 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，復有諸鬼，手執鐵槌，打金剛山，是時山上，有五鬼神，千頭千手，手執千劍，與羅刹戰，毒蛇毒龍，皆悉吐毒，圍繞此山，復有諸女，作妓歌詠，作諸變動，護助此山。
- (10) 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，何處有人及與眾生？
- (11) 作此思惟已，一心諦觀空無我法，觀無我時，上方琉璃地際，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，並力挽樹，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，琉璃地上，於四方面，生四蓮華，其華金色，亦有千葉，金剛為台，有一金像，結加趺坐，身相具足，光明無缺，在於東方，南西北方，亦復如是。
- (12) 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，自見己身，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，化成寶台，亦入琉璃人頂，復見前地，在鐵圍山，滿中諸佛，結加趺坐，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，無障礙想，見閻浮提，山河石壁，樹木荊棘，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。

(13) 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，以為眷屬，如此之身，當有何淨？

(14) 作是思惟時，自見己身，猶如皮囊，出定亦見身內，無骨身皮如囊，亦觀他身，猶如皮囊。

(15) 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，如是種種，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，駝驢豬狗，一切畜生，及諸禽獸，我悉當經受諸惡形，如此諸苦名為外苦，今我身內，自有四大毒龍無數毒蛇，一一蛇有九十九頭，羅剎惡鬼，及鳩槃荼，諸惡鬼等，集在我心，如此身心，極為不淨，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，假偽見淨。

(15) 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，踐踏前地，前地金剛，一切摧碎，見地樹莖，乃至下方，眾莖甚多，不可稱數。爾時，黑象如前以鼻繞樹，無量諸龍，及諸夜叉，與黑象共戰，狂象蹴踏是諸鬼神，悶絕躓地，於虛空中，有諸鬼神，其數眾多，手捉刀輪，佐助黑象，欲拔此樹，如是多時，樹一根動，此樹動時，行者自見繩床下地，自然震動，日日如是，滿九十日，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。

(16) 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，放舍此觀，禮拜之時，未舉頭頃，自然得見如來真影，以手摩頭，贊言：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撻羅夜那，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，復得見過去六佛影，是時諸佛影，如頗梨鏡，明顯可觀，各伸右手，摩行者頂，諸佛如來，自說名字。

第一佛言，我是毗婆屍，第二佛言，我是屍棄，第三佛言，我是毗舍，第四佛言，我是拘樓孫，第五佛言，我是迦那含牟尼，第六佛言，我是迦葉毗，第七佛言，我是釋迦牟尼佛，是汝和上，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，照娑婆世界及琉璃身，皆令明顯。爾時，諸佛現此相時，身諸毛孔放大光明，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，中有入深禪定者，中有默然安住者，中有放大光明者，唯大和上釋迦牟尼佛，為于行者，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，贊嘆聖行。

(17) 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。

(18) 作是思惟時，復更懺悔，殷勤不懈，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，聞此法已，身心歡喜，復更諦觀苦、空、無常、無我等法。

(19) 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，眾多黑象，死臥在地，不久爛潰，白膿黑膿，青膿黃膿，綠膿紫膿，赤膿赤血，流汗在地，復有蜚

螂諸蟲，遊集其上，復有諸蟲，眼中出火，燒蜚螂殺。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，以杵搗地，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，見一踰闍那，見一踰闍那已，復更廣大普見三千大千世界一切地動，動時東踰西沒，西踰東沒，南踰北沒，北踰南沒，中踰邊沒，邊踰中沒，此地動時，見大樹莖，乃至金剛際，時金剛人以刀斫之，令樹莖絕，樹莖絕時，諸龍諸蛇，皆悉吐焰，尋樹而上。爾時，復有眾多羅刹，積薪樹上，時金剛人，以金剛杵，搗樹枝折，搗此樹時，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。

- (20) 是時行者，得此觀時，出定安樂，出定入定，心恒靜寂，無憂喜想，復勤精進，晝夜不息，以精進故，世尊釋迦牟尼與過去六佛，當現其前為說甚深空三昧，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。
- (21) 佛告阿難：此不淨想觀，是大甘露，滅貪淫欲，能除眾生結使心病，汝好受持，慎勿忘失！
- (22) 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，心不散亂，斂心使住，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。
- (23) 若復有人，繫念諦觀，見舉身白骨。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。
- (24) 爾時，阿難即從坐起，整衣服，為佛作禮，叉手長跪，白佛言：世尊！此法之要云何受持？當何名此法？
- (25) 佛告阿難：此名觀身不淨雜穢想，亦名破我法，觀無我空。汝好受持為未來世，濁苦眾生，貪淫多者，當廣分別。
- (26) 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，贊嘆佛言：如來出世甚為稀有，乃能降伏驕慢邪見；迦絺羅難陀亦為未來貪淫眾生，說甘露藥，增長天種，不斷三寶，善哉世尊！

快說是法。龍神夜叉，乾闥婆等，亦同諸天，贊嘆於佛。

(27) 尊者阿難、迦絺羅難陀及千比丘、無量諸天、八部之眾，聞佛所說，歡喜奉行，禮佛而退。

(28) 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，當自然得此。第十八一門觀竟。

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國，祇樹給孤獨園。

(02) 爾時，世尊與千二百五十比丘俱。

(03) 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，佛滅度後佛不現在諸四部眾，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？

作是語已，如大山崩，五體投地，頂禮佛足，復白佛言：唯願世尊，為我解說令未來世一切眾生，恒得正念，不離賢聖。

(04) 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，今具大悲無漏根力覺道成就，汝於今日，為未來世一切眾生，問除罪法。諦聽諦聽！善思念之！

(05) 爾時，世尊即放頂光，此光金色有五百化佛，繞佛七匝，照只陀林，亦作金色，現此相已，還從佛枕骨入。

【第十九、觀佛三昧，亦名灌頂法】

(01) 爾時，世尊告禪難提及敕阿難：汝等當教未來眾生罪業多者，為除罪故，教使念佛。以念佛故，除諸業障報障煩惱障。

(02) 念佛者當先端坐，叉手閉眼舉舌向齶，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，極使白淨取相長短壁方二丈，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，令此金像結加趺坐，坐蓮華上見此像已應當諦觀頂上肉髻，見頂上肉髻，髮紺青色一一髮舒長丈三，還放之時右旋宛轉，有琉璃光，住佛頂上如是一一孔，一毛旋生，觀八萬四千毛皆使了了，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，如頗梨珠，右旋宛轉復觀像鼻，如鑄金鋌似鷹王嘴。

當於面門復觀像口唇色赤好，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，如白真珠，齒間紅色，流出紅光，次觀像頸，如琉璃筒顯發金顏。

次觀像胸德字萬字，眾相印中，極令分明，印印出光，五色具足。次觀佛像，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，手上生毛，如琉璃光，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，攝手不見，觀像手已，次觀像身，方坐安隱，如真金山，不前不卻，中坐得所，復觀像脛，如鹿王蹄，備直圓滿。

次觀足趺，平滿安庠，足下蓮華，千輻具足，足上生毛，如紺琉璃，毛皆上靡，腳指齊整，參差得中，爪色赤銅，於腳指端，亦有千輻相輪，腳指網間，猶如羅文，似雁王腳，如是諸事，及與身光圓光項光，光有化佛、諸大比丘眾、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，專見一佛像。

見一像已，復當更觀得見二像，見二佛像時，使佛像身成琉璃，出眾色光，焰焰相次如燒金山，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，乃至見十像，見十像已，心轉明利，見閻浮提，齊四海內，凡夫心狹，不得令廣，若廣大者，攝心令還，齊四海內，以鐵圍山為界，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，若於眾光，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。

(03) 復當安心正念一處，如前觀像，不緣餘事，諦觀像眉間，觀像眉間已，次第觀其餘諸相，一一相好，皆使分明，若不明，更復懺悔作諸苦役，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，入裏乞食，處處遊化，以福度眾生，我於今日，但見坐像，不見行像，宿有何罪？作是念已，復更懺悔。

(04) 既懺悔已，如前攝心，繫念觀像，觀像時，見諸坐像，一切皆起，巨身丈六，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，諸天人眾，皆亦圍繞，復有眾像，飛騰虛空放金色光，滿虛空中，猶如金雲，復似金山，相好無比，復見眾像，於虛空中，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，東躡西沒，西躡東沒，南躡北沒，北躡南沒，中躡邊沒，邊躡中沒，上躡下沒，下躡上沒，行住坐臥，隨意自在。

(05) 見此事已，復當作念，世尊在世，教諸比丘，右脅而臥，我今亦當觀諸像臥，尋見諸像牒僧伽梨，枕右肘右脅而臥，脅下自然生金色床，金光栴檀，種種雜色，眾妙蓮華，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，見臥像已，復當作念：過去有佛，名釋迦牟尼，唯獨一身，教化眾生，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，去無所至，從我心想，妄見此耳。

作是念時，漸漸消滅，眾像皆盡，唯見一像，獨坐華台，結加趺坐，諦觀此像，三十二相，八十種好，皆使明瞭，見此像已，名觀像法。

(06) 佛告禪難提及敕阿難：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，從像臍中，便放一光，其光金色，分為五支，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，極使明瞭，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。

(07) 見佛影已，復當作念，此是影耳，世尊威力，智慧自在，現作此事，我今應當諦觀真佛。爾時，尋見佛身，微妙如淨琉璃，內

有金剛，于金剛內，有紫金光，共相映發，成眾相好，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，八十戶蟲，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。

(08) 爾時，復當更起想念：唯願世尊，為我說法，罪業除者，聞佛說法。佛說法者，說四念處，說四正勤，說四如意足五根五力，說七覺，說八聖道，此三十七法，一一分別，為行者說。

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，既懺悔已，五體投地，對佛啼泣，經歷多時，修諸功德，然後方聞佛所說法。

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，眾穢雜相，亦於中現，水從頂上入，直下身中，從足跟出，流入地中其地即時變為光明，大如丈許，下入地中，如是漸深，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，復持澡瓶水，灌行者頂，水相光明，亦如上說，如是七遍。

(09) 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**，令毀禁戒者，不失禪定。

(10) 佛告阿難：汝好受持此觀佛三昧灌頂之法，為未來世一切眾生，當廣分別。

(11) 佛說是語時，尊者禪難提及諸天眾、千二百五十比丘，皆作是言：如來世尊於今日為諸眾生亂心多者，說除罪法，唯願世尊，更開甘露，令諸眾生，於佛滅後，得涅槃道。

(12) 禪難提比丘聞佛說此觀佛三昧，身心歡喜，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。

- (13) 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，為未來世一切眾生，分別廣說。
- (14) 佛說此語時，諸比丘眾聞佛所說，歡喜奉行。

【第二十、數息觀】

- (01) 佛告阿難：貪淫多者，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，令如前法，還作骨人，使皎然大白，猶如雪山。復當繫念注意在臍中，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，隨息往反至十復舍數而止。
- (02) 爾時，心意恬靜無為，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，復當繫念在腰中脊骨大節上，令心不散。爾時，復當自然見身上，有一明相，大如錢許，漸漸廣大，如摩伽大魚耳，周遍雲集，復似白雲，于白雲內，有白光明，如頗梨鏡，光明漸盛，舉體明顯，復有白光，團圓正等，猶如車輪，內外俱明，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，或單或復，修短隨意，如是繫念，在於密處，使心不散。
- (03) 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，如澡罐口，世間明物，無以為譬，見此明已，倍勤精進，心不懈退，復見此明，當於胸前，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，無以為譬，其明清淨，無諸瑕穢，有七種色，光光七寶色，從胸而出，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，似敗故衲，由意縱逸輕小罪故，障蔽賢聖無漏光明。
- (04) 佛告阿難：此不淨觀灌頂法門，諸賢聖種，敕諸比丘、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，使心不亂，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，于師父母，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，念心安定，無分散意，設有亂心，復當自責慚愧懺悔，既懺悔已，復見臍光，七色具足，猶如七寶，當令此光，合為一光，鮮白可愛。

(05) 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，長短粗細，正共槩等，從其頂上，顛倒下垂，入頂骨中，從頂骨出，入頸骨中，從頸骨出，入胸骨中，從胸骨出，還入臍中，從臍中出，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，眾寶莊嚴，寶華清淨，色中上者，中有一佛，名釋迦牟尼，光相具足，三十二相，八十種隨形好，一一相好，放千光明，此光大盛，如億千萬日，明赫炎炎，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，貪欲嗔恚，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，如白頗梨，自然鮮白，見白骨已，從頭出光，其光大小粗細如槩，令長丈五，復當作念，使頭卻向，復當作意使頭卻向，令身皆倒，以頭拄脊骨，對臍大節。

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，復見眾光，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。

行者自觀見於阜上，有自然氣出，至於虛空，猶如煙雲，其色鮮白，彌滿虛空，右旋宛轉，復還雲集，並在一處，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，映顯前骨人中，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，一一色復有九色眾多骨人，是諸骨人，有種種相，其性不同，不相妨礙，見此事已，應勤精進滅一切惡，見此事已，前聚光明雲，猶如壞器，來入其身，從臍中入，既入臍已，入脊骨中，入脊骨已，自見己身，與本無異，平復如故。

- (06) 出定入定，以數息故，恒見上事，見此事時，復當還教，繫心住意，在本臍光中，不令心散。爾時，心意，極大安隱，既安隱已，復當自學審諦分別諸聖解脫。

爾時，復當見過去七佛，為其說法。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，如熱時焰，如乾闥婆城，如夢所見，覺不知處，如鑿石見光，須臾變滅，如鳥飛空，蹟不可尋，如呼聲響，無有應者，汝今亦當作如是觀，三界如幻，亦如變化。

- (07) 於此即見一切身內，及與身外，空無所有，如鳥飛空無所依止，心超三界，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，不免桎械，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，堅密難舍，我今觀空，厭離三界，觀見世間，如水上泡，斯須磨滅，心無眾想，得知世法是重患累，凡夫迷惑，至死不覺，不知眾苦，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，為在何處？妄見衰害，欺諸凡夫，為害滋多，今觀此色，猶如狂華，隨風零落，出無所從，去亦無所至，幻惑無實，愚夫樂著，今觀此色，一切無常，如癩病人，

- 良醫治差，我今觀苦、空、無常，見此色相，皆無堅實，念諸凡夫，甚可潛傷，愛著此色，敬重無厭，耽愚惑著，甘樂無窮，為諸恩愛，而作奴僕，欲槩刺己，痛徹心髓，恩愛枷鎖，撿繫其身。
- (08) 如是念已，復觀一切，都皆空寂，此諸淫欲，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，觀六大如鳥高翔，身無所寄，以吞色鉤，俯仰得度，離諸女色，更不起情，自然超出諸淫欲海，一切結使，猶如眾魚，競走隨逐墮黑闇坑，無明老死，為智慧火之所焚燒，觀色雜穢，陋惡不淨猶如幻惑，無有暫停，永離色染，不為色縛。
- (09) 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。
- (10) 爾時，尊者阿難及禪難提，並諸比丘，聞佛所說，歡喜奉行。

- (01) 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，結加趺坐。
- (02) 爾時，眾中有一比丘，名迦梅延，有一弟子，名繫直迦，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。
- (03) 爾時，尊者迦梅延盡其道力，教授弟子，不能令得，即至佛所，為佛作禮，繞佛三匝，而白佛言：如來出世，多所利益，利安天人，普度一切，唯我弟子，獨未蒙潤，唯願天尊，為我開悟，令得解脫。
- (04) 佛告迦梅延：諦聽諦聽！善思念之！如來今者，當為汝說往昔因緣。
- (05) 迦梅延白言：世尊！願樂欲聞。

(06) 佛告迦栴延：乃往過去九十一劫，有佛世尊，名毗婆屍如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調禦丈夫、天人師、佛、世尊，彼佛出世，教化眾生，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，自恃驕慢，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，愚蒙無智，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，生閻浮提，得值佛世，因前貢高，雖遇於佛，不解法相，我今當為說諸方便，教繫念法。

(07) 爾時，迦栴延白佛言：世尊！唯願如來為此愚癡繫直迦比丘，及未來世一切愚癡亂想眾生，說正觀法。

(08) 佛告繫直迦：汝從今日，常止靜處，一心端坐，叉手閉目，攝身口意，慎勿放逸，汝因放逸，多劫之中，久受勤苦，汝隨我語，諦觀諸法。

(09) 時繫直迦，隨順佛語，端坐繫心。

【第二十一、暖法觀】

(01) 佛告繫直迦：汝今應當諦觀腳大指節，令心不移，使指節上，漸漸炮起，復令臃脹，復當以意，令此臃脹，漸大如豆，彼當以意，使臃脹爛壞，皮肉兩披，黃膿流出，於黃膿間，血流滂滂，一節之上，飢膚爛盡，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，臃脹爛壞，黃膿流血，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，一切臃脹，都已爛壞，膿血可惡，見諸雄蟲，遊戲其中，如是種種，亦如上者，觀見一已，復見二，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，見一房中已，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，心不散，若不散，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。爾時，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。

(02) 作此觀時，若鈍根者，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，見已即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，當作是念：如來世尊教我觀骨，云何乃有餘想境界？我今應當一心觀骨，見白骨已，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。

(03) 爾時，繫直迦比丘，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。

(04) 爾時，世尊因此愚癡貢高繫直迦比丘，制此清淨觀白骨法。

(05) 佛告迦梅延：此繫直迦愚癡比丘，尚以繫念，成阿羅漢，何況智者而不修禪。

(06) 爾時，世尊見此事已，為說偈言：

禪為甘露法，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。

(07) 爾時，世尊告迦梅延及敕阿難：汝今應當受持佛語，以此妙法，普濟群生，若有後世愚癡眾生，憍慢貢高，邪惡眾生，欲坐禪者，從初迦絺羅難陀觀法，及禪難提觀像之法，復當學此繫直迦比丘所觀之法，然後自觀己身，見諸白骨，白如珂雪，時骨人，還來入身，悉見白骨，流光散滅，見此事已，行者自然心意和悅，恬靜無為。

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。

(08) 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，觀於不淨乃至此法，是名暖法。

若得此法，名第二十一暖法觀竟。

(09) 佛告阿難：汝今持此迦梅延子所問暖法，慎勿忘失。

(10) 爾時，阿難白佛言：世尊！後世眾生，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？

(11) 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。

【第二十二、觀頂法】

(01) 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，炎炎相次，遍滿世界，自觀己身，復更明淨，頗梨雪山，不得為比，自見骨人，各各雜散，作此觀時，定心令久，心既久已，當自見頂上，有大光明，猶如火光，從腦處出。

(02) 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。

(03) 佛告阿難：汝好受持是頂觀法，廣為未來一切眾生說。

(04) 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。

【第二十三、觀助頂法方便】

(01) 佛告阿難：此想成已，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[卅/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[卅/積]，猶如灰土，或於其上，見諸黑物。

(02) 復當懺悔向于智者，自說已過，既懺悔已，見骨[卅/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，無以為譬。

(03) 得此觀者，名**第二十三觀助頂法方便**竟。

【第二十四、火大觀】

- (01) 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，復當自觀眾芭蕉葉，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，還似空囊，有火從內燒此身盡，燒身盡已，入定之時，恒見火光，觀見火已，見于四方一切火起。出定入定，身熱如火，見此火大從支節起，一切毛孔，火從中出，出定之時，亦自見身，如大火聚，身體悉熱，不能自持。爾時，四方，有大火山，皆來合集，在行者前，自見己身，與眾火合，此名火想。復當令火燒身都盡，火既燒已，入定之時，觀身無身，見身悉為火所燒盡，火燒盡已，自然得知身中無我，一切結使，皆悉同然，不可具說。
- (02) 此名**火想真實火大**，**第二十四火大觀**竟。
- (03) 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，為未來世一切眾生，當廣敷演。
- (04) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

【第二十五、火大無我觀，滅無我觀，七覺華、四大相應觀】

- (01) 佛告阿難：若有行者得，火大觀已，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，既無有我，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**。
- (02) 佛告阿難：汝好受持此火大觀，為未來世一切眾生，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。
- (03) 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，深自覺悟，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。
- (04) 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，彌滿身中，身

彌滿已，支節亦滿，從臍中流，出在於前地，佛常灌水。爾時，世尊灌頂已，即滅不現，臍中水出，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，更為我灌頂。爾時，自然見身如氣，粗大甚廣超出三界，見水從頂入，見身粗大，與水正等，滿于水中，復自見臍猶如蓮華，湧泉流出，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，悅可耳根，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，如琉璃器，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，一一龍有六頭，其頭吐毒，猶如風火，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。

(05) 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**。

(06) 佛告阿難：汝好受持是**七覺華**、**四大相應觀**，慎莫忘失，普為未來一切眾生，當廣分別，為諸四眾，敷演解說。

(07) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

【第二十六、正觀，亦名得須陀洹道、須陀洹果相】

(01) 復當更教繫念住意，**諦觀水大**，從毛孔出，彌漫其身，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，復見眾火，從龍口出，遍身火然，眾水枯竭，火即滅盡，水火滅盡已，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，如此果樹，如琉璃樹，彌漫一切，見此樹已，普見一切，四生眾生，飢火所逼，一切來乞。

(02) 見已歡喜，生憐潛心，即起慈心，見此乞者，如己父母受大苦惱，我今云何當救拔之？作是念已，即自觀身，如前還為膿血，復為肉段，持施飢者，是諸餓鬼，爭取食之，食之既飽，四散馳走。

爾時，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？

爾時，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。

(03) 見此事已，當起慈心以身施鬼，餓鬼得已，嚼食其體，即便飽滿，見是事已，復當更教觀眾多餓鬼，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，膿血諸肉，皆段段壞，聚在前地，見諸眾生，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，不久磨滅，餓鬼所食，作是相時，忽見身內，心處有猛火，燒前池上，一切蓮華，及諸餓鬼，眾惡醜形，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，眾乳盈滿，復見眾多餓鬼，至此池上，以宿罪故，不得乳飲。

爾時，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？

爾時，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。

(04) 爾時，行者即以慈心施乳，令飲餓鬼，飲時至口，變化為膿，雖復為膿，以行者慈心故，即得飽滿，見鬼飽已，復自觀身，即自見身，足下火出，燒前眾生及以諸樹，泓然都盡。爾時，若見眾多異類，復還繫念諦觀己身，使心不動寂寞無念，既無念想，當發誓願：願後世生，不受後有，不樂世間。

作此誓已，尋見前地，猶如琉璃，見琉璃下，有金色水，自見己身，與地正等，與水色同，其水溫暖，水中生樹，如七寶樹，枝葉蓊鬱，上有四果，果聲如鈴，演說苦、空、無常、無我，聞此聲已，自見己身，沒于水中，往趣樹所，諦自觀身，頂上水出，瀰漫琉璃池中，忽然之頃，復有火起，火中生風，猶如琉璃，復見頂上，從頂堅強，至乎腳足，猶如金剛，復有火起，燒金剛盡，溫水枯涸，尋更觀身，我前見身內池中忽然有樹，枝葉具足，樹端有果，其聲如鈴，演說苦、空、無常、無我清淨之法，如此妙果，有好音聲，香味具足，我今宜食，作此想已，即仰攀樹，取果食之，才得一果，其味甘美，無物可譬，既食果已，見樹乾枯，

其餘三果，尚有光明，食果之後，身心恬澹，無憂喜想。

自觀心識，是敗壞法，從諸苦有，諸苦根本，識為因緣，今觀此識，如水上泡，無有暫停，四大無主，身無有我，識無依止，如是諸法，復七七四十九遍，諦觀心識，是敗壞法。

爾時，自見己身，白如珂雪，節節相柱，復當更教，自以右手，摩觸此身，見身如塵，骨末如粉，如粉塵地，尋復更教，觀身如氣，從數息有，身如氣囊，無有暫停，復當更教，尋自觀身，如前還為一白骨人，見骨人已，自觀己身，如前還散，猶如微塵，如人以粉用塗於地，尋見地上，有青色骨人，復如前觀，末此青色骨人，以用塗地，復更觀身，如青微塵，塵變成骨人，其骨盡黑，復當如前以末塗地，復自觀身，猶如黑地，見黑地中，有四黑蛇，眼赤如火，蛇來逼身，吐毒欲害，不能為害，即變為火，自燒己身。爾時，空中有自然聲，恒說苦、空、無常、無我等法，見此事時，一一毒蛇，八十八頭，為火所焚，見此事時，空中自然有水，灑毒蛇身，眾火盡滅，八十八頭，一切都消，出定之時，覺身安樂恬怕無為，復當更教，自觀己身，無高大想，尋復見身，自然高大，明顯可觀，如七寶山，自見己心，如摩尼珠。

爾時，復當如上觀空，作觀空時，自覺己身，和悅柔軟快樂無比，前蓮華上，七寶色光，流入己心，在摩尼珠中，滿足十過，七支七色，皆悉具足，自觀身空，亦無眾想。

爾時，頂上有自然光，似金色雲，亦如寶蓋，色復似銀，從頂上入，覆摩尼珠光上。

出定入定，恒見此事，見此事者，自然不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

(05) 佛告阿難：佛滅度後，四部弟子，比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，作此觀者，名**第二十六正觀**，亦名**得須陀洹道**。

若得此觀，要當審實，使身自然離五種惡，合修多羅，不違毗尼，隨順阿毗曇，此名**須陀洹果相**。

(06) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

【第二十七、真無我觀，亦名滅水大想，亦名向斯陀含】

(01) 佛告阿難：若有行者，得此觀者，宜當密藏勿妄宣傳，但當一心勤行精進，勤行精進已，復當更教，諦觀地大。**地大觀法**，亦如上說，觀地大已，次教觀水大。**觀水大者**，自觀己身，身中諸

水，身如琉璃，剛強難壞，若見自身，悉皆是水，當教易觀，若復見身，盡成琉璃亦教易觀，觀于地大使琉璃身，猶如微氣，見水從眼中現，若見此事，名**細微四大觀**。

復當更教，從頭已上，使水滿中，見水從眼中出，亦不墮地，自見己眼，如水上沫，亦滿水中，若見此事，頭水不溫不冷，調和得所，水若溫者，是假偽觀，水色澄清，不溫不涼，次當更教，觀腰已上水，不溫不冷，復觀咽喉，如琉璃筒，水入胸中，次下至腹，乃至[月*望]膝，莫令人臂，使水澄清，如頗梨精色，若覺水溫，乃是真觀。

(02) 此想成已，復教通徹四支諸節，水皆滿中，如琉璃器持用盛水，漸漸廣大，見滿一床，外人亦見，若見此水清冷，乃是真水，若見餘相，不名真實，入水光三昧，漸漸廣大滿一室內，水皆澄清，如琉璃氣，漸漸廣大，遍滿三千大千世界，見此事時，當于靜處一心安坐，敕諸同學，皆使清淨不令憤鬧。

爾時，復當見水上紫焰起，當自憶想此水從何處起？云何當盡？若言我是水者，我身無我，前已觀無我，今從無法中，水從何起？作是念時，水性如氣，漸漸從頂上沒，水稍稍盡，唯身皮在，自見己身，極為微薄，無物可譬，如微塵草束，復見身內，忽然有火，燒身都盡，觀身無所，永無有我，我及眾生，一切都無。

爾時，行者心意恬怕，極為微細，無物可譬。

(03) 此想成時，名**第二十七真無我觀**，亦名**滅水大想**，亦名**向斯陀含**。其餘微細賢聖法界，微妙難勝，不可具說，行者坐時，修諸三昧，得無我三昧時，當自然見佛。

(04) 佛告阿難：汝今好受持是真實水大微妙境界，廣為未來一切眾生，敷演廣說。

(05) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

【第二十八、水大觀，斯陀含道】

(01) 佛告阿難：得此觀已，復當更教**水大觀法**，此水大觀，極為微細，使此水大與火大合，見身如氣，如琉璃影，觀躋四邊，火焰俱起，見於火焰，猶如日映，若見躋上有火光起，或有從鼻中出，或有從口中出，耳眼隨意出入，若見此事，見一切火，從毛孔出，火出之後，有淥色水，尋從火後，自見身中，水上火下，火上水下，觀身無身。

此想成時，見身水火，不溫不冷，身心寂爾，安住無礙，此名斯陀含果，亦名境界實相。

- (02) 見此事時，出定入定，恒不見身，入定之時，外人亦見水火從毛孔出從毛孔入，貪淫多者，見火從頂上入從身根出，然後遍滿身體，水亦復然，復當自觀頭上火，如閻浮檀那金光雲蓋，或見身下，如七寶華，心中恬靜，安隱快樂，世間樂事，無以為譬。出定之時，身亦安樂，令外眾生見已禪定三昧安隱金光金色。帝釋諸天恭敬禮拜並言：大德！汝今苦盡，必定當成斯陀含果。聞已歡喜，修身禪定，心無繫礙，安隱快樂，遊戲無我三昧中，亦漸入空三昧門，無願無作諸三昧等，悉現在前。
- (03) 如此微妙善勝境界，行者坐時，於禪定中，自然分別。若鈍根者，大師世尊現前為說，以見佛故，聞法歡喜，應時即得斯陀含道，復當至心覆尋前觀，經二十五反，極令明利。
- (04) 佛告阿難：汝好持此第二十八〔八〕水大觀，慎勿忘失，得此觀者，亦名斯陀含，亦名善往來往，宿世善根業因緣故，遇善知識清淨法行，汝乃當得此斯陀含道。
- (05) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

【第二十九、火大觀，(利根)阿羅漢道】

- (01) 佛告阿難：若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，若得此微妙水大觀已，復當更教安隱微妙最勝奇特火大觀法。
- (02) 作此觀時，自見臍中微妙火光，床如蓮華，其色光明，如和合百千萬億閻浮檀那金，見此事已，復當更教觀身內火，觀內火時，自見心火，常有光明，過於百千萬億明月神珠，心光清淨，亦復如是，出定入定，如人持明火珠行，慮恐他見，唯自心中，明瞭如是，他人不見，漸漸大明，見身猶如頗梨明鏡，見心亦如明月神珠，慮他人見，他人其實不見此事。
- 入定之時，以心明故，見三千大千世界粗相，見閻浮提須彌山，及大海水，悉皆了了，復見大海水中摩尼珠王，其摩尼珠王，焰出諸火。
- 見此事已，爾時，見佛為其廣說九次第定。九次第定者，九無闕、八解脫，如此等觀，不須豫受，佛現前故，佛自為說。
- (03) 其利根者，聞佛說法九無礙道中，應時即得阿羅漢道，超越阿那含地，如好白[疊*毛]易染為色。

【第三十、風大觀，(鈍根)阿那含相應境界相】

- (01) 若鈍根者，復當更教風大觀法。風大觀法者，見一切風，極為微細，細中細者，可以心眼見，而不可具說，風復雜火，火復雜風，水入火中，風入水中，火入風中，風火水等，各隨毛孔，如意自在，或復有風，十色具足，如十寶光，從身毛孔出，從頂上入，從臍中出，從足下入，一切身分中出，從眉間入，從眉間出，從一切身分入，如此種種無量境界，賢聖光明，賢聖種子，諸賢聖法，皆從此風大中起，從此風大中入。
- (02) 此風大觀，具足相貌微妙境界，唯阿羅漢能廣分別，不可具說。行者坐時，當自然見，若見此事，練諸煩惱，成阿那含。此風大觀，名第三十阿那含相應境界相。
- (03) 佛告阿難：汝好受持是阿那含相應最勝，境界風大觀法，慎勿忘失。
- (04) 爾時，阿難聞佛所說，歡喜奉行。

- (01) 如是我聞：一時，佛在舍衛國，祇樹給孤獨園，與千二百五十比丘俱。
- (02) 爾時，尊者摩訶迦葉有一弟子，是王舍大城苦得尼搥子兒，名阿只達多，求尊者摩訶迦葉，出家學道，修行苦行，具十二頭陀，經歷五年，得阿那含果，不能增進成阿羅漢，即從坐起，至迦葉所，整衣服，叉手合掌，頂禮摩訶迦葉，白言：和上！我隨和上，勤修精進，如救頭然，已經五年，今得住于阿那含果，身心疲懈，不能增進無上解脫，唯願和上，為我速說。
- (03) 爾時，摩訶迦葉即入三昧，觀比丘心，知此比丘不盡諸漏，從此命終，生阿那含天。從三昧起，告言：法子！我今身心，一切自在，入自在三昧，觀汝宿世所有業報，於此身上，無緣得成羅漢道。
- (04) 阿只達多聞此語已，悲泣兩淚，白言：和上！如我今者，不樂生天，如困病人求無常力，我畏生死，亦復如是。
- (05) 爾時，迦葉告言：法子！善哉善哉！善男子！夫生死惡，猶如猛火，燒滅一切，甚可厭患，我觀汝根，不得明審。又復世尊與

諸比丘在只陀林，我今與汝俱往佛所。

(06) 時彼比丘，著衣持鉢，隨迦葉後，詣只陀林，到於佛所，見佛世尊，身如金山，處大眾中，威德自在，三十二相，八十種好，皆悉備足，為佛作禮，繞佛七匝，卻住一面，胡跪合掌，白言：世尊！我此弟子阿只達多，隨從我後，修十二頭陀，住深禪定，至阿那含，不能增進渴煩惱海，唯願天尊，為說甚深灌頂甘露淨解脫行。

(07) 爾時，世尊告阿只達言：善哉善哉，阿只達！快問是事，吾當為汝分別解脫，諦聽善思！乃往過去無央數世，彼世有佛，名大光明如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調禦丈夫、天人師、佛、世尊，彼佛出世，三種示現，教化眾生，度人周訖。

於像法中，有一大國，名波羅奈，王名梵摩達多，王有太子，名忍辱鎧，堅發甚深阿耨多羅三藐三菩提心，求一切種智，自誓不殺，修十善業，於六波羅蜜，無疲厭心。

(08) 時彼國中有一長者，名日月音，自在無量，唯有一子，忽遇熱病，風大入心，狂亂無智，手執利劍，走入巷陌，殺害眾生。時彼長者愛念子故，手擎香爐，至四城門外，燒香散華，發大誓願，而作是言，世間若有神仙聖人醫師咒師，能救我子狂亂病者，一切所有，悉用奉施。

(09) 爾時，太子出城遊戲，見大長者，修於慈心，為子求願，心生歡喜，而作是言：此大長者，勤修慈心，普為一切，而長者子，遇大重病，願諸神仙，必興慈悲，來至此處，救長者子。

語頃即有一大仙人，從于雪山，騰虛而至，名曰光味，至長者所，告長者言：汝子所患，從熱病起，因熱病故，生大嗔恚，心脈悉開，風大入心，是故發狂，如此病者，如仙經說，風大動者，當須無嗔善男子心血，以用塗身，須善人髓，服如大豆，可得除愈。

(10) 爾時，長者聞仙人說，即于路中，頂禮太子白言：地天大仙人，說我子所患，當用慈心無嗔人血及以骨髓，乃可得差，我今正欲自刺我身出血食子，破骨出髓，持與令服，唯願太子，聽許此事。

(11) 爾時，太子告言：長者！我聞佛說，若有眾生苦惱父母，墮大地獄，無有出期。云何長者自破身體，欲令子差？且忍須臾，當為長者作大方便。

爾時，長者聞太子救，心大歡喜，禮太子足，還至家中，象負其

子，送與太子，太子見已，醍醐灌之。

爾時，仙人告太子言：設以此藥，灌此男子，經九十日，終不可差，要得慈心無嗔人血。

(12) 爾時，太子內自思惟，除我身外，其餘眾生，皆當起嗔，我今為此救諸病苦，濟生死命，誓求佛道，於未來世，若得成佛，亦當施此法身常命，作此誓已，即刺身以血塗彼大長者子，破骨出髓，與之令服。

長者子服已，病得除愈。

(13) 是時太子，以破骨故，迷悶躄地。

爾時，天地六種震動，釋梵護世，無數天子，僉然俱下，到太子所，告太子言：汝今以身濟病眾生，欲求何等？為求帝釋魔王梵天轉輪聖王，三界之中，欲求何等？

(14) 爾時，太子白帝釋言：我今所求，亦不欲三界之中尊榮豪貴，我所求者，乃願欲成阿耨多羅三藐三菩提。

(15) 爾時，帝釋聞此語已，告太子言，汝今刺身破骨出髓，身體戰掉，有慨恨不？

(16) 爾時，太子即立誓願，我從始刺身體，乃至於今，若無慨恨大如毛髮，令我身體平復如故。

作此誓已，身體平復，如前無異。

(17) 爾時，帝釋見此事已，白太子言：太子威德奇特無比，有強大志，必得成佛，太子成佛時，願先度我。

作此誓時，太子默然，而說偈言：

願我成佛時，普度諸天人，身心無掛礙，普慈愛一切。

亦度於汝等，令諸眾生類，皆住大涅槃，永受於快樂。

(18) 爾時，太子說此偈已，諸天雨華，持以供養，復雨無量百千珍寶，積滿宮牆，太子得已，持用佈施，佈施不止，修諸波羅蜜，皆悉滿足，得成為佛。

(19) 佛告迦葉：爾時，波羅奈國王者，今我父王閱頭檀是。爾時，月音長者，今汝摩訶迦葉是。爾，長者子今阿只達比丘是。爾時，忍辱鎧太子者，今我釋迦牟尼佛是。爾時，帝釋者今舍利弗是。

(20) 佛告迦葉：此阿只發比丘，乃往過去，風大動故，發狂無知，是故今者入四大定，於風定中，心疑不行，設使此人，入風大定，觀四大者，頭破七分，心裂而死，當教此人修於慈心。

(21) 爾時，世尊告阿只達：汝今當觀，一切眾生，悉為五苦之所逼

切，汝今應當生大慈心，欲免眾苦，觀色受想行識，悉皆無常苦空無我。

- (22) 阿只達聞佛說此，豁然意解，應時即得阿羅漢道，三明六通，具八解脫，即於佛前，躡身空中，作十八變，作十八變已，從空中下，頂禮佛足，白言：世尊！如來今者為我宣說往昔因緣及說慈心，廣演四諦，我因佛力，尋時即破三界結業，成阿羅漢，唯願天尊，為未來世濁惡眾生，惡業罪故，生五濁世，如此眾生，若修頭陀行諸禪定，得阿那含，如我心疑停住不行，當修何法得離苦際？

【第三十一、廣說從阿那含至阿羅漢】

- (01) 佛告阿只達：諦聽諦聽！當善思之！如來今者因汝阿只達，普為未來世一切眾生，[廣說從阿那含至阿羅漢](#)，於其中間，所有微細一切境界，當自分別。

若風病多者，入風大定時，因風大故，喜發狂病，當教觀佛。

[教觀佛者](#)，教觀如來十力四無所畏，十八不共法，大慈大悲，三念處法，觀此法時，自然得見無量色身，微細妙相好，或有諸佛，飛騰空中，作十八變，或有諸佛，一一相好，普現無量百千變化，見此事時，當起恭敬供養之心，作香華想，普散諸佛，然後復當自思惟言，我今身中五陰四大，皆悉無常，生滅不住，結使枝條，及使根本，皆悉無常，我所念者，念佛十力四無所畏十八不共大慈大悲，如是功德，莊嚴色身，猶如寶瓶盛如意寶珠，寶珠力故，映飾此瓶，珠無我所，瓶亦無住，但為眾生，佛亦如是，無有色性及與色像，解脫清淨。

云何我今諦觀如來十力，是處非處力，乃至漏盡力，十八不共法，大慈大悲，云何更見無量色像？

- (02) 作此想已，見真金像，滿娑婆世界，行住坐臥四威儀中，皆說苦、空、無常、無我，雖見此事，復當起意想：是諸佛皆是戒定慧解脫解脫知見十力四無所畏十八不共法大慈大悲三念處，如此功德所共合成，云何有色？

- (03) 作此想時，一一諦觀，令一切佛身心無礙，亦無色想，自見己身，如空中雲，觀五受陰，無諸性相，豁然歡喜，復還見身，如蓮華聚，周匝遍滿三千大千世界，見諸坐佛，坐己華上，為說甚深空無我無願無作聖賢十四境界門。

(04) 佛告阿只達：若有行者，見此事已，當教慈心。

教慈心者，敬觀地獄。爾時，行者即見十八地獄，火車爐炭，刀山劍樹，受苦眾生，皆是已前身父母，宗親眷屬，或是師徒，諸善知識，見一人，阿鼻地獄猛火燒身，或復有人，節節火然，或上劍樹，或踏刀山，或投鑊湯，或入灰河，或飲沸屎，或啖熱鐵丸，或飲融銅，或臥鐵床，或抱銅柱，或入劍林，碎身無數，或挑眼無數，持熱銅丸，安眼眶中，或見餓鬼，身形長大，數十由旬，啖火啖炭，或飲膿血，變成融銅，舉體火起，足跟銅流，或見閻冥鐵圍山間，滿中眾生，狀如羅刹，更相食啖，見諸夜叉，裸形黑瘦，雙牙上出，頭上火然，首如牛頭，角端兩血，復見世間虎狼師子諸惡禽獸，更相啖食，復見一切諸畜生苦，或見阿修羅，割截耳鼻，受諸苦事，復見三界一切眾生，為欲所使，悉受苦惱，觀無想天，猶如電幻，不久當墮大地獄中，舉要言之，三界二十五有，一切眾生，皆有三塗苦惱之業

(05) 爾時，行者觀見三界受苦眾生，其心明瞭，如觀掌中，深起慈悲，生憐潛心，見諸眾生，宿行惡業，故受惡報，見此事已，悲泣雨淚，欲生救護，盡其心力，不能救濟。

爾時，心中極生憐潛，厭患生死，不願久處，心生驚怖，如人捉刀欲來害己，見此事已，更起慈悲，欲拔苦者，無奈之何！

(06) 爾時，行者內自思惟：是諸眾生，因於無明，無明緣行，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，有緣生，生緣老死憂悲苦惱。

(07) 爾時，行者內自思惟：此無明者，從何處來？孚乳產生，遍滿三界，觀此無明，假於地大，而得成長，依於風大，而得動搖，因於地大，體堅不壞，火大照育，水成眾性，如是動作，風性不住，水性隨流，火性炎盛，地性堅韌，此四大性，二上二下，諸方亦二，東方者成色陰性南方者成受陰性，西方者成想陰性，北方者成行陰性，上方者成識陰性，此五受陰，依無明有，從觸受生，樂觸因緣，生於諸受，受因緣生愛取有，有因緣故生於三界，九十八使及諸結業，纏縛眾生無有出期，如是諸業，從無明有，依癡愛生。此無明者，本相所出，從何而生，遍佈三界，於諸眾生為大纏縛，我今應觀無明識相從何處起，此無明者，為是地大，為離地大，為與地合？為從地生，為從地滅？地性本空，推地無主，云何無明，起癡愛想緣行而有？而此諸行及愛取有，為從風

起，為從水生，為火所照？

如此四大，一一諦觀，此諸大者，實無性相，同如實際，云何牽諸眾生纏在三界，為大煩惱之所燒然？

- (08) 作此思惟已，怖畏生死，患生天樂，觀諸天宮，如夢如幻，如露如電，如呼聲響，普見一切三界眾生，猶如環旋，受苦無窮，見此事已愁憂不樂，世間如駛水流，求涅槃道，剎那剎那頃，欲求解脫。
- (09) 爾時，復當**更教數息**，一數二隨，二數三隨，三數四隨，四數五隨，五數六隨，六數七隨，七數八隨，八數九隨，九數十隨，十數百隨，百數千隨，隨息多少，攝氣令住。
- (10) 爾時，自見己身，如百千萬億蓮華，一切萎脆，四面風來，吹去萎華變成琉璃，如琉璃器自見其心如大華樹，從下方金剛際，乃至三界頂上有四果，其果微妙如如意珠，有六種光，遍照三千大千世界，行者見此事時，見金剛地際乃至上方三界之頂，滿中諸佛，與大弟子眷屬圍繞，或有諸佛飛騰虛空，身上出水，身下出火，身下出水，身上出火，東躡西沒，西躡東沒，南躡北沒，北躡南沒，中躡邊沒，邊躡中沒，或現大身滿虛空中，大復現小如芥子許，變現自在隨意無礙，或見諸聲聞，入四大定，身如火聚，諸火焰端，猶如金筒盛眾色水，復見己身，如彼入定。
- (11) 爾時，當教行者而作是言：汝所見者，雖是多佛及諸聲聞，汝今應觀此諸世尊，是無相身，是大解脫，是無學果，應當善攝汝心，如前數息。此數息法，有十六科，不可具說。
爾時，行者既數息已，心意恬怕，寂然無見。
- (12) 復當**更教觀心蓮華**，猶如華樹，樹上有果，如摩尼珠，現六種光，其光明顯，從三界頂，照于下方金剛地際，見心華樹，萎垂欲絕，然深無量。
- (13) 爾時，當**觀諸佛法身**。諸佛法身者，因色身有，色身者譬如金瓶，法身者如摩尼珠，應當諦觀色身之內，十力四無所畏，十八不共法，大慈大悲，無礙解脫，神智無量，絕妙境界，非眼所見，非心所念，一切諸法，無來無去，不住不壞，同如實際，凡夫愚癡，為老死大賊之所追逐，妄見顛倒，以顛倒故，墮落三塗愛欲河中，為駛水所漂，沒溺三界，我今云何同凡夫行，妄想見佛？我大和上釋迦牟尼佛，往昔之時，頭目髓腦，國城妻子，持用佈施，百千苦行，求解脫法，今者已得超越生死，住大涅槃，寂滅

究竟，更不復生，如過去佛法住常樂處，亦無去來現在諸智，身心不動，恬怕無為，如此智慧所成就身，當有何想？云何變動？我今見者，從妄想現屬諸因緣，故是顛倒色相之法。

- (14) 作是思惟時，一切諸佛及諸賢聖，寂然隱身，更不復現，唯一佛在，有四大弟子以為侍者。爾時，釋迦牟尼世尊為于行者，更說四大清淨觀法，告言：法子！過去三世諸賢聖等，觀此行時，自然皆觀風大觀法。

觀風大者，先觀身內，從心華樹，生一微風，如是微風，漸漸增長，遍滿身體，滿身體已從毛孔出滿一房內，滿一房已，見此微風滿一庭內，滿一庭已，復見漸漸滿一頃地，滿一頃已復更增廣滿一由旬，滿一由旬已滿二由旬，滿二由旬已滿三由旬，滿三由旬已滿四由旬，滿四由旬已滿五由旬，滿五由旬已，如此漸漸廣大，滿十由旬，微風才動，漸漸廣大，遍滿三千大千世界，上至於頂，下至金剛際，遍此諸處已，還從頂入，令其心樹一切華葉漸漸萎落，自見己身，如頗梨鏡，表裏映徹。

- (15) 爾時，復當教觀水大。**觀水大者**，先觀身內，心華樹端，出一微水，如琉璃氣，漸漸增廣，似白色雲，遍滿身內，滿身內已，從六根出，頂上湧出，繞身七匝，如白雲行，滴滴雨水，其水柔軟，盈滿一床，滿一床已，漸漸廣大，滿一房內，滿一房已，滿一庭中，滿一庭已，滿一城中，滿一城已，滿十頃地，滿十頃已，滿百頃地，滿百頃已，滿一由旬，水色正白，如白琉璃光，其氣微細，過於凡夫，眼根境界，漸漸廣大，滿二由旬，滿二由旬已，滿三由旬，滿三由旬已，滿四由旬，滿四由旬已，滿五由旬，滿五由旬已，漸漸廣大，滿十由旬，滿十由旬已，漸漸廣大，滿百由旬，滿百由旬已，漸漸廣大，滿一閻浮提，滿一閻浮提已，漸漸廣大，遍滿三千大千世界，上至三界頂，下至金剛際，如是水相，其氣如雲，還從頂入。

- (16) 見此事已，復更教觀火大。**觀火大者**，自觀身內，心華樹端，諸華葉間，有微細火，猶如金光，從心端出，遍滿身內，從毛孔出，漸漸廣大，遍滿一床，滿一床已，滿一房內，滿一房已，漸漸廣大，滿一庭中，滿一庭已，滿一城中，滿一城已，滿十頃地，滿十頃地已，滿百頃地，滿百頃地已，滿一由旬，火色變白，如真珠光，更復鮮白，頗梨雪山，不得為比，紅光照錯，以成文章，漸漸廣大，滿二由旬，滿二由旬已，滿三由旬，滿三由旬已，滿

四由旬，滿四由旬已，滿五由旬，滿五由旬已，漸漸廣大，滿百由旬，滿百由旬已，漸漸廣大，滿閻浮提，滿閻浮提已，漸漸廣大，遍滿三千大千世界，上至三界頂，下至金剛際，還從頂入。

(17) 見此事已，復當更教觀於地大。**觀地大者**，自見身內，心樹諸華，漸漸廣大，如金剛雲，遍滿身內，滿身內已，復滿一床，滿一床已，遍滿一房，滿一房已，遍滿一庭，滿一庭已，遍滿一城，滿一城已，漸漸廣大，遍滿十頃，滿十頃已，遍滿百頃，滿百頃已，滿一由旬，滿一由旬已，其色變青，漸漸廣大，遍滿二由旬，滿二由旬已，滿三由旬，滿三由旬已，滿四由旬，滿四由旬已，滿五由旬，滿五由旬已，漸漸廣大，滿百由旬，滿百由旬已，漸漸廣大，滿閻浮提，滿閻浮提已，漸漸廣大，遍滿三千大千世界，上至三界頂，下至金剛際，還從頂入，見此事已，復當更教還觀地大，觀此地大，如金剛雲，難可摧碎，當云何滅？

(18) 作此觀時，見佛世尊釋迦牟尼，坐金剛座，與尊弟子眷屬五百，坐行者前，異口同音，贊嘆滅諦。

聞此語已，當**觀地大**從因緣起，無明所持，無明無性，癡愛無主，虛偽因緣，假名無明，愛取有等，皆屬此相。

作此思惟時，見自心內，眾華樹端，漸漸火起，燒金剛雲，一一雲，於諸葉間，與火合體，遍滿身內，滿身內已，地火俱動，遍滿一床，滿一床已，遍滿一房，滿一房已，遍滿一庭，滿一庭已，遍滿一城，滿一城已，漸漸廣大，遍滿十頃，滿十頃已，遍滿百頃，滿百頃已，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，滿四由旬，滿四由旬已，滿五由旬，滿五由旬已，漸漸廣大，滿百由旬，滿百由旬已漸漸廣大，遍滿閻浮提，地火二大，其性各異，更相鼓動，遍滿三千大千世界，上至三界頂，下至金剛際，還從頂入。

(19) 見此事已，復當更教觀於風大。**觀風大者**，自觀身內，心華樹間，出紫色風，水大隨入，滅此風色，同為水色，風動水湧，遍滿身內，漸漸廣大，遍滿一床，滿一床已，滿一房內，滿一房已，遍滿一庭，滿一庭已，遍滿一城，滿一城已，漸漸廣大，遍滿一由旬，滿一由旬已，風水二性，其性各異，風吹此水，如琉璃沫，其色焰熾，更相鼓動，遍滿二由旬，滿二由旬已，滿三由旬，滿三由旬已，滿四由旬，滿四由旬已，滿五由旬，滿五由旬已，漸漸廣大，滿百由旬，滿百由旬已，漸漸廣大，遍滿閻浮提，滿閻

浮提已，漸漸廣大，遍滿三千大千世界，上至三界頂，下至金剛際。

見此事已，自見己身，身諸毛孔一切火起，此火光炎，遍滿三界，出三界外，如真金華，華上有果，果葉相次，彼果光中，演說四諦及十二因緣度生死法，復見身內，一切水起，其水溫潤，從毛孔出，流布三界，無不遍滿，水色出光，照三界頂，入火光果中，復見身內，一切風起，遍滿身內，從毛孔出漸漸廣大，駛速飄疾，遍滿三界，化為金雲，入火光果中，復有地氣，極為微薄，彌滿四大。

- (20) 見此事已，復當更教諦觀五陰。觀於色陰，此色陰者，依地大有，地大不定，從無明生，無明因緣，妄見名色，觀此色相，虛偽不真，亦無生處，假因緣現，因緣性空，色陰亦然，受想行識，性相皆空，中無堅實。觀此五陰，實無因緣，亦無受有，如此四大，云何增長遍滿三界？

作此思惟時，見一切火，從一切毛孔出，遍滿三界，還從一切毛孔入，復見一切地大，猶如金剛雲，從一切毛孔出，遍滿三界，還從一切毛孔入，復見水大，猶如微塵，從一切毛孔出，遍滿三界，還從一切毛孔入，復見風大，其勢羸劣從一切毛孔出，遍滿三界，還從一切毛孔入，如是四大，從毛孔出，從毛孔入，往復反覆，經八百遍。

見此事已，如前數息已，閉氣而住，經一七日。

- (21) 爾時，自然見此大地漸漸空，見一床下漸漸空，見一房漸漸空，見一房已，見一庭地漸漸空，見一庭已，見一城地漸漸空，見一城已，見十頃地漸漸空，見十頃已，見百頃地漸漸空，見百頃已，見一由旬地漸漸空，見一由旬已，見二由旬地漸漸空，見二由旬已，見三由旬地漸漸空，見三由旬已，見四由旬地漸漸空，見四由旬已，見五由旬地漸漸空，見五由旬已，乃至見十由旬地漸漸空，見十由旬已，乃至見百由旬地漸漸空，見百由旬已，乃至見閻浮提八千由旬地漸漸空，見閻浮提已，見弗婆提地十千由旬漸漸空，見弗婆提已，見瞿耶尼地三萬由旬漸漸空，見瞿耶尼已，見鬱單越地四萬由旬漸漸空，見鬱單越已，見須彌山四大海水山河石壁四天下中一切所有見堅韌物，一切悉皆漸漸空，見四天下已，心遂廣大，遍滿三千大千世界，諸堅韌物，大地山河石壁，一切悉空，心無所寄。爾時，自然見金剛際，有十四金剛輪，從

金剛輪下，自然上躡，更相振觸，至行者前。

爾時，心樹諸妙花端，自然火起，燒諸華葉樹上四果，墮行者頂，從頂而入，住於心中。

爾時，此心豁然明瞭，見障外事，復有六象，其正色黑，踏大地壞，吸飲諸水，風吹象殺，象耳出火，燒象都盡，四大毒蛇，走上樹端，見有一人，似大力士，拔此大樹，下至金剛際，上至三界頂，令樹動搖，行者心中，四明珠果，復出大火，燒樹荦絕，是時大樹，散如微塵。

(22) 行者見已：我今觀於水火風等及與水大，一切無常，須臾變滅，當自觀我身內四大，火起無窮，地水風等亦復如是，此無明相，空無所有，假偽顛倒，猶如霜炎，屬於三界，緣於癡愛，三十三億念生法，九百九十轉，次第念粗相，結使九十有八，枝條種子，彌覆三界，為是眾結，受生無數，或墮地獄，猛火焚身，或為餓鬼，吞飲融銅，啖熱鐵丸，百千世中，不聞水穀，或為畜生，駝驢豬狗，數不可知，人中受苦，眾難非一，如是眾多，從癡愛得，今觀癡愛，性無所有。

(23) 作是思惟時，釋迦牟尼佛放金色光，與諸聲聞眷屬圍繞，告行者言：汝今知不？色相虛寂，受想行識，亦復如是，汝今應當諦觀空、無相、無作、無願三昧。

空三昧者，觀色色性，及一切諸法，空無所有，如是眾空，名空三昧。

無願三昧者，觀涅槃性，寂滅無相，觀生死相，悉同如實際，作此觀時，不願生死，不樂涅槃，觀生死本際空寂，觀涅槃性相皆同入空，無有和合，是名無願三昧。

無作三昧者，不見心，不見身及諸威儀有所修作，不見涅槃有起性相，但見滅諦通達空無所有。

(24) 爾時，行者聞佛世尊說是空、無相、無願三昧，身心靜寂，遊三空門，猶如壯士屈申臂頃，應聲即得超越九十億生死洞然之結，成阿羅漢，不受後有，梵行已立，知如道真，豁然意解，無復餘習，漏盡慧通，自然而得，其餘五通，要假修得。六通義，廣說如阿毗曇。

(25) 爾時，世尊為阿只達，說是賢聖空相應心，境界分別，十一切入相已，默然安隱，入無諍三昧，放眾色光，普照世尊。

(26) 是時會中，二百五十比丘心意開解，成阿羅漢。

五十優婆塞，破二十億洞然結，成須陀洹。

天人大眾聞佛所說，皆大歡喜。

- (27) 爾時，長老阿難即從坐起，白佛言：世尊！如來初為迦絺羅難陀說不淨門。為禪難提比丘說數息法。為阿只達說四大觀。如是眾多微妙法門，云何受持？當以何名宣示後世？
- (28) 佛告阿難：此經名禪法秘要，亦名白骨觀門，亦名次第九想，亦名雜想觀法，亦名阿那般那方便，亦名次第四果想，亦名分別境界，如是受持，慎勿忘失。
- (29) 佛告阿難：我滅度後，若有比丘、比丘尼，式叉摩尼，沙彌、沙彌尼，優婆塞、優婆夷，若有欲學三世佛法，斷生死種，度煩惱河，竭生死海，免愛種子，斷諸使流，厭五欲樂，樂涅槃者學是觀，此觀功德，如須彌山，流出眾光，照四天下，行此觀者，具沙門果，亦復如是。
- (30) 佛告阿難：佛滅度後，若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，欲學此法者，當離四種惡，何等為四？
一者、淨持禁戒，威儀不犯，於五眾戒，若有所犯，應當至心懺悔清淨，戒清淨已名莊嚴梵行。
二者、遠離憤鬧，獨處閒靜，繫念一處，樂少語法，修行甚深十二頭陀，心無疲厭，如救頭然。
三者、掃偷婆塗地，施楊枝淨籌，及諸苦役，以除障罪。
四者、晝夜六時，常坐不臥，不樂睡眠，身倚側者，樂常塚間、樹下、阿練若處，食若鹿食，死若鹿死。
若有四眾，行此四法者，當知此人，是苦行人，如此苦行，不久必得四沙門果。
- (31) 佛告阿難：若有四眾修繫念法，乃至觀見腳指端、手指端一節少分白骨相，極令明瞭，若見一指，若見一爪，一切諸白骨，當知此人，以心利故，命終之後，必定得生兜率陀天，滅三惡道一切苦患，雖未解脫，不墮惡道，當知此人，功德不滅，已得免離三塗苦難，何況具足諸白骨人，見此骨人者，雖未解脫，無漏功德。當知此人，已免一切三塗八難苦厄之患。當知此人，世所生不離見佛，於未來世，值遇彌勒龍華初會，必先聞法，得證解脫。
- (32) 佛告阿難：若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，於佛法中，為利養故，貪求無厭，為好名聞，而假偽作惡，實不坐禪，身口

放逸，行放逸行，貪利養故，自言坐禪，如此比丘，犯偷蘭遮，過時不說，不自改悔，經須臾間，即犯十三僧殘，若經一日，至於二日，當知此比丘，是天人中賊，羅刹魁膾，必墮惡道，犯大重罪，若比丘尼，妖冶邪媚，欲求利養，如貓伺鼠，貪求無厭，實不坐禪，自言坐禪，身口放逸，行放逸行，貪利養故自言坐禪，如此比丘尼，犯偷蘭遮，過時不說，不自改悔，經須臾間，即犯十三僧殘，若經一日，至於二日，當知此比丘尼，是天人中賊，羅刹魁膾，必墮惡道，犯大重罪，若比丘、比丘尼，實不見白骨，自言見白骨，乃至阿那般那，是比丘、比丘尼，誑惑諸天龍鬼神等，欺世間人，此惡人輩，是波旬種，為妄語故，自說言我得不淨觀，乃至頂法，此妄語人，命終之後，疾於雹雨，必定當墮阿鼻地獄，壽命一劫，從地獄出，墮餓鬼中，八千歲中，啖熱鐵丸，從餓鬼出墮畜生中，生恒負重，死復剝皮，經五百身，還生人中，聾盲喑啞，癱殘百病，以為衣服，如是經苦不可具說，若優婆塞，實不坐禪，自言坐禪，實不梵行，自言梵行，是優婆塞，得失意罪，不淨有作不起，墮落臭旃陀羅，與惡為伴，是朽敗種，不生善芽，貪利養故，多求無厭，經於一日，乃至五日，犯大妄語，此大惡人，波旬所使，是旃陀羅，屠兒羅刹同類，必定當墮三惡道中，此優婆塞，欲命終時，十八地獄，火車爐炭，變化惡事，一時迎之，必定當墮三惡趣中，無有疑也，若優婆塞，實不得不淨觀，乃至暖法，於大眾中，起增上慢，唱如是言，我得不淨觀，乃至暖法，當知此優婆塞，是天人中賊，欺誑世間天龍八部，此優婆塞，命終之後，疾於雹雨，必定當墮阿鼻地獄，滿一大劫，地獄壽盡，生餓鬼中，經八千歲，啖熱鐵丸，從餓鬼出，墮畜生中，生恒負重，死復剝皮，經五百身，還生人中，聾盲喑啞，癱殘百病，以為衣服，如是經苦，不可具說，若優婆夷，顯異惑眾，實非坐禪，謂言坐禪，此優婆夷，得失意罪，垢結不淨不起，墮落不淨有作臭旃陀羅，此優婆夷，與惡為伴，是魔眷屬，必定當墮三惡趣中，是優婆夷，過時不說，不自改悔，經須臾間，一日乃至五日，是優婆夷，貪求無厭，實非梵行，自言梵行，實非坐禪，自言坐禪，此大惡人，必定當墮三惡趣中，隨業受生，若優婆夷，實不得不淨觀，乃至暖法，於大眾中，唱如是言，起增上慢，自言我得不淨觀，乃至暖法，此優婆夷，是天人中賊，命終之後，疾於雹雨，必定當墮阿鼻地獄滿一大劫，地獄壽盡，生餓

鬼中，經八千歲，啖熱鐵丸，從餓鬼出，墮畜生中，生恒負重，死復剝皮，經五百身，還生人中，聾盲喑啞，癱殘百病，以為衣服，如是經苦，不可具說。

(33) 佛告阿難：若比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，繫念住意，心不散亂，端坐正受，住意一處，閉塞諸根，此人安心念定力故，雖無境界，捨身他世，**生兜率天值遇彌勒**，與**彌勒**俱，下生閻浮提，龍華初會，最先聞法，悟解脫道。

(34) 復次，阿難！佛滅度後，濁惡世中，若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，實修梵行，行十二頭陀莊嚴身，心行念定，修白骨觀，觀於不淨，入深境界，心眼明利，通達禪法，如此四眾，為增長佛法故，為法不滅故，當密身口意，猶如有人遇身心病，良醫處方，當服醍醐。爾時，病者則詣國王，求乞醍醐，王慈潛故，即以醍醐，持用賜之，因敕病人服醍醐法，當於密屋無風塵處而取飲之，飲已閉口，調四大氣，勿令失度。

若比丘、比丘尼，服此甘露灌頂藥者，唯除知法教授之師，不得妄向他人宣說，若向他說，即失境界，亦犯十三僧殘之罪。

若諸白衣，欲行禪定得五神通，尚不應向他人宣說，言我得神通仙咒術一切宜秘，何況出家受具足戒？若得不淨觀乃至暖法，不得妄向他人宣說，若向他說，即滅境界，使多眾生於佛法中生疑惑心，是故我今於此眾中，制諸比丘、比丘尼，若得不淨觀乃至暖法，當密修行，令心明利，唯向智者教授師說，不得廣傳向他人說，若向他說，為利養心，應時即犯十三僧殘，過時不懺，心無慚愧，亦犯重罪，如上所說。

(35) 復次，阿難！佛滅度後，現前無佛，四部弟子，求解脫者，得不淨觀，當密藏秘，勿令他知，譬如有人，貧窮孤獨，生濁惡世，屬無道王，彼貧窮人，掘地求水，宿世因緣，忽遇伏藏，大獲珍寶，怖畏惡王，密藏此寶，不令他知，但於屏處，取此珍寶，以供妻子，密受快樂。佛滅度後，四部弟子，得禪樂者，亦復如是，當密藏之，不得廣說，若廣說者，犯大重罪。

(36) 復次，阿難！譬如長者，獨有一子，遇大重病，須眉落盡。爾時，長者內自思惟：我今衰禍，唯此一子，遇此重病，當何處求覓良醫？作此語已，大出財寶，募訪良醫，長者宿福，忽遇一醫多知經方。長者白言：唯願大師，起大慈悲，我有一子，遇患多時，唯願大師，救療此患，設得愈病，今我家中，大有財寶，猶

如北方毗沙門天王，若子得差，唯除我身，一切奉上，不敢違逆。時彼良醫告長者言：汝今能造七重閻室，極令深密，然後可令汝子服藥，服此藥已，不得見人，不向他說，輕四百日，兒乃可差。

(37) 佛告阿難：佛滅度後，佛四部眾弟子，若修禪定，求解脫者，如重病人隨良醫教，當於靜處，若塚間，若林樹下，若阿練若處，修行甚深諸賢聖道，當密身口于內心中修四梵行，修四念處，修四正勤，修四如意足修五根，修五力，修七覺道，修八聖道分，修四禪，修四無量，心遊入甚深無量空三昧門，乃至得六神道，如是種種勝妙功德，但當一心密而行之，慎勿虛妄於多眾前自說得過人法，若說得過人法，如上所說，必定當墮阿鼻地獄。

(38) 佛告阿難：我般涅槃後：

初一百歲，此不淨觀，行閻浮提，攝放逸者，令觀四諦，一日之中，修無常觀，得解脫者，如我住世，等無有異。二百歲後，此閻浮提，四部弟子，二分之一，一分弟子，修無常觀，得解脫道。三百歲時，四部弟子，四分之一，一分弟子，修無常觀，得解脫道。四百歲時，四部弟子，五分之一，一分弟子，修無常觀，得解脫道。五百歲時，四部弟子，十分之一，一分弟子，修無常觀，得解脫道。六百歲時，四部弟子，百分之十，一分弟子，修無常觀，得解脫道。七百歲時，四部弟子，千分之一，一分弟子，修無常觀，得解脫道。八百歲時，四部弟子，萬分之一，一分弟子，修無常觀，得解脫道。九百歲時，四部弟子，千萬分之一，一分弟子，修無常觀，得解脫道。千歲之時，四部弟子，億分之一，十人百人，修無常觀，得解脫道。過千歲已，此無常觀，雖復流行，閻浮提中，億億千萬，眾多弟子，若一若兩，修無常觀，得解脫道。

(39) 千五百歲後，若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，贊嘆宣說無常苦空無我觀者，多有眾生，懷嫉妒心，或以刀斫，或以瓦礫，打拍彼人，罵言：癡人！世間何處有無常觀苦空無我？身肌白淨無量，云何反說身為不淨？汝大惡人！宜合驅擯。

此相現時，百千人中，無有一人修無常觀。此相現時，法幢崩，慧日沒，一切眾生，盲無眼目。釋迦牟尼佛雖有弟子，所著袈裟，如木頭幡，自然變白。諸比丘尼猶如淫女炫賣色以用自活。諸優婆塞如旃陀羅，殺生無度。諸優婆夷，邪淫無道，欺誑百端，此相現時，釋迦牟尼無上正法，永沒無餘。

(40) 佛告阿難：汝持佛語，為未來世四部弟子，當廣宣說，分別其義，慎勿忘失。

復次，阿難！汝當為來世諸眾生等，當宣此言：如來大法不久必沒，汝等於佛法中，應勤精進，當觀苦、空、無常、無我等法。

(41) 佛說此語時，八千天子悟解無常，遠塵離垢得法眼淨，五百比丘即於座上，不受諸法，漏盡意解，成阿羅漢。

(42) 爾時，長者阿只達並千二百五十比丘、諸天龍神，聞佛說此無常觀門，心開意解，皆悉達解苦、空、無常，頂禮佛足，歡喜奉行。



《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>

