



行者依十二種觀，從此定心，先來三種邪行，若內、若外、若內外。破三種邪行，是故有三種正行。有人著內情多，著外情少；有人著外情多，著內情少；有人著內外情多。是故說三種正行。

又自身名內身，他身名外身；眼等五情名爲內身，色等五塵名爲外身。如是等分別內、外身。

行者先以不淨、無常、苦、空、無我等智慧觀內身，不得是身及相：若淨相、若常相、若樂、若我、若實。內既不得，復觀外身，求淨、常、我、樂、實亦不可得。若不得便生疑，我觀內時於外或錯，觀外時於內或錯，今內外一時俱觀，亦不可得。

是時，心得正定，知是身不淨、無常、苦、空、無我，如病、如癰、如瘡，九孔流穢，是爲行廁，不久破壞、離散、盡滅、死相；常有飢渴、寒熱、鞭杖、繫閉、罵詈、毀訾、老病等，諸苦常圍繞，不得自在。

內空無主，亦無知者、見者，作者、受者，但空諸法，因緣和合故有，自生自滅，無所繫屬，猶如草木，是故內外俱觀。

循身觀者，尋隨觀察，知其不淨，衰老病死，爛壞具處，筋骨腐敗、磨滅爲土。如我此身，覆以薄皮，令人狂惑，憂畏萬端，以是故，如身相內外隨逐，本末觀察。又如佛說循身觀法。

不生身覺者，不取身一異相而生戲論。衆生於是身中起種種覺：有生淨覺，有生不淨覺，有生瞋覺，念他過罪；有人觀此身，身爲何法？諸身分邊爲一、爲異？不生如是種種覺，所以者何？無所利益，妨涅槃道故。

勤精進一心者，餘世事巧便，從無始世界來，常習常作，如離別常人易，離別知識難。自不一心勤精進，此不可得。一心勤著，不休不息，是故說勤精進一心。

除世間貪憂者，貪若能除，則五蓋盡去。行者遠離五欲，出家學道，既捨世樂，未得定樂，或時心生憂念，如魚樂水。心相如是，常求樂事，還念本所欲，行者多生是二心，是故佛說當除貪、憂。說貪即說世間善，以相應故。

初觀不淨者，人身不淨，薄皮覆故，先生淨相，後生餘倒。以是故，初說不淨觀。蓋衆生多貪著欲，取淨相、瞋恚、邪見不爾故，是以先治貪欲，觀不淨。

念身四威儀等者，先欲破身賊，得一心人，所爲之事皆能成辦。以是故，先尋澤其身所爲、所行，來去、臥覺、坐禪，觀身所作，常一心安詳，不錯不亂。作如是觀察，以不淨三昧易得。身雖安詳，內有種種惡覺觀，破亂其心，以是故，說安那波那以防覺觀。身既安詳，心無錯亂，然後行不淨觀，安隱牢固。若先行不淨觀，狂心錯亂，不淨反作淨相。佛法中，此二法名甘露初門。

不淨觀者，所謂菩薩摩訶薩，觀身如草木瓦石無異。是身外四大變爲飲食，充實內身：堅者是地，濕者是水，熱者是火，動者是風。是四事入內即是身。是四分之中，各各無我、無我所，隨趣四相，不隨人意。苦、空等亦如是。

若坐、若立者，臥則懈怠，身不動故，心亦不動。行則心亂，身不靜故，心亦不靜。欲以眼見事況不見，行者觀身，是四大不名爲身，所以者何？此四而身一故，又四大是總相，身是別相，若外四大不名爲身，入身中，假名爲身。我不在四大中，四大不在我中。我去四大遠，但以顛倒妄計爲身。用是散空智慧，分別四大及造色，然後入三念處，得入道。

又此身從足至髮，周匝薄皮，反覆思惟，無一淨處，髮毛等乃至腦膜，畧說則三十六，廣說則衆多。行者身業因緣，結實成身。是身中種種不淨，不淨充滿，必當敗壞。若他來害，若當自死，此身中但有屎尿不淨，種種惡露等。



已觀內身不淨，今觀外身敗壞，是故說二種不淨：一者、已壞·二者、未壞。先觀己身未壞有識，若結使薄，利根人即生患厭。鈍根結厚者，觀死人已壞，可畏可惡。若死一日至五日，親里猶當守候，是時禽獸未食，青瘀膨脹，膿血流出，腹脹破裂，五臟壞爛。屎尿臭處，甚可惡厭。行者心念：此色先好，行來、語言、妖冶姿則，惑亂人情，淫者愛著。今者觀之，好色安在？如佛所說，真是幻法，但誑無智之眼。今此實事敗露，行者即念我身與彼，等無有異；未脫此法，云何自著彼？又亦何自重輕他？如是（不淨）觀已，心則調伏，可以求道，能除世間貪憂。

行者又復思惟：此尸初死之時，鳥獸見之，以為非死人，不敢來近，過六七日，競來食之，皮肉既盡，日日變異，以是故說但有骨人，見其如此，便生厭心。念言：是心肝皮肉，實無有我。但因是身合集罪福因緣，受苦無量，復見骨人在地，雨水澆浸，日曝風吹，但有白骨，乃至與土同色，是無常觀、是中求我、我所不可得，是非我觀。觀身相如此，無一可樂，若有著者，則生憂苦，是名苦觀。以四聖行觀外身，自知己身亦復如是，然後內外俱觀。

若心散亂，當念老、病、死三惡道苦，身命無常，佛法欲滅，如是等鞭心令伏，還繫不淨觀中，是名精進。一心勤精進故，能除貪憂。

貪、憂二賊，劫我法寶，行者作是念：是身無常，不淨可惡，如此眾生，何故貪著此身？起種種罪因緣？如是思惟已，知身中有五情，外有五欲。和合故生世間顛倒樂！人心求樂，初無住時，當觀此樂，為實為虛？身為堅固，猶當散滅，何況此樂！此樂亦無住處，未來未有，過去已滅，現在不住，念念皆滅，以遮苦故名樂，無有實樂。世間樂皆從苦因緣生，亦能生苦果，誑人須臾，後苦無量。淫欲煩惱等毒故，奪智慧命，心則狂惑，捨利取衰，誰受此樂？唯有心識，諦觀此心，念念生滅，相續有故，可得取相。譬如水波、燈焰，無有實在。

受苦心非樂心，受樂心非苦心，受不苦不樂心非苦樂心，時

相各異，以是故心無常，無常故不自在，不自在故無我。想、思、憶、念等亦如是。

行是四聖行，破四顛倒，破四顛倒故，開實相門，開實相門已，愧本所習。觀是四法：不淨、無常等，是名苦諦；是苦因愛等諸煩惱，是集諦；愛等諸煩惱斷，是滅諦；斷愛等諸煩惱方便，是道諦。如是觀四諦，信涅槃道，心住快樂，似如無漏，是名暖法，信此法已，心愛樂佛是法。暖法增進，罪福停等故，名為頂法，從頂至忍，乃至阿羅漢，是一邊道，從暖至頂，是一邊道。聲聞法中觀四念處所得果報如是。

菩薩法者，於觀中不忘本願，不捨大悲，先用不可得空，調伏心地，住是地中，雖有煩惱，心常不墮。忍法、世間第一法，則是菩薩柔順法忍。須陀洹道，乃至阿羅漢、辟支佛道，是菩薩無生忍法。四正勤，四如意足，雖各各別位，皆在四念處中。慧多故，名四念處；精進多故，名四正勤；定多故，名四如意足。

初習行時，未及有智，念為初門，常念其事，是智慧隨念故，以念為名。四念處實體是智慧，念持智慧在緣中，不令散亂，故名念處。與九十六種邪行求道相違，故名正勤，諸外道等捨五欲自苦身，不能捨惡不善，不能集諸善法，佛有兩種：斷惡不善法，已來者除却，未來者既使不生。善法亦有二種：未生善法令生，已生善法令增長，是名正勤。智慧火得正勤風，無所不燒。

正勤若過，心則散亂，智火微弱，如火得風，過者或滅或微，不能燒照。是故，須定以制過精進風，則可得定。定有四種：欲定、精進定、心定、思惟定。制四念處中過智慧，是時定慧道得精進故，所欲如意，後得如意事辦故，名為如意足。足者，名如意因緣。亦名分。是十二法，鈍根人中名為根，利根人中名為力。是事了了，能疾有所辦。事未辦故名為道，事辦思惟修行故名為覺。

菩薩摩訶薩，以般若波羅蜜畢竟空和合故，名除世間貪憂，以不可得故。故佛說：「外身、內外身如是，受念處、心念處、法念處，亦應如是廣說。」