禪祕要法經/卷上

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

◄

禪祕要法經
卷上

► 卷中

禪祕要法經卷上

後秦弘始年鳩摩羅什等於長安逍遙園譯

如是我聞。一時佛住王舍城迦蘭陀竹園。與大比丘眾千二百五十人俱。復有五百大德聲聞。舍利弗大目揵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。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。爾時舍利弗。即便為說四諦。分別義趣。一遍乃至六遍。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。時迦絺羅難陀。心亦不寤復還佛所。為佛作禮。爾時世尊。從禪定起。見迦絺羅難陀頂禮佛足。淚如盛雨。勸請世尊。唯願為我轉正法輪。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。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。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。

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。四毘陀論。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。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。阿難白佛言。唯然世尊。願樂欲聞。

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。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。

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。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。

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。左手著右手上。閉目以舌拄齶。定心令住。不使分散先當繫念著左腳大指上。諦觀指半節。作泡起想。諦觀極使明了。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。極令明了。如有白光。佛告迦絺羅難陀。如是名繫念法。迦絺羅難陀。聞佛所說。歡喜奉行。

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。舉身煖熅心下熱。得此想時。名繫心住。心既住已。復當起想。令足趺肉兩向披。見足趺骨。極令了了。見足趺骨。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。使肉褫落。自見脛骨。皎然大白。次觀膝骨。亦使皎然分明。次觀臗骨。亦使極白。次觀脊骨。想肉從一一脊間兩向褫落。但見脊骨。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。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。次觀肺臆。觀肺臆已。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。遊戲自在火蟲動風。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。及諸蚘蟲。更相纏縛。諸蟲口中。流出膿血。不淨盈滿。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。如缽多羅。復更長大。似如瓮堈。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。右腳似於毘舍闍鬼。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。佛告迦絺羅難陀。是名不淨想最初境界。

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。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。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。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。時迦絺羅難陀。住立空中。隨意自在。作十八變。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。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。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。時諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。

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。阿難白佛。唯然受教。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。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。乃至見閻浮提。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。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。見百閻浮提。滿中骨人。行行相向。各舉右手。向於行者。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。見四大水。其流迅駃。色白如乳。見諸骨人隨流沈沒。此想成時。復更懺悔。但純見水。涌住空中。復當起想令水恬靜。佛告阿難。此名凡夫心想白骨白光涌出三昧。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。說是白骨白光涌出三昧門。為攝亂心渡生死海。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

下入臗骨中。澄心一處。極使分明。此想成已。觀身四面。周匝四方。皆有骨人。此想成已。即於前地。作一白骨人。如似己身。亦復倒頭入臗骨中。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。皆悉倒頭入臗骨中。見一房內已。乃至見於百房之內。是諸骨人。皆悉倒頭入臗骨中。見百房已。見一由旬。滿中骨人。皆悉倒頭入臗骨中。見一由旬已。乃至見無量諸白骨人。皆悉倒頭入臗骨中。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。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。爾時行者。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。為何所燒。我身及火。二皆無常。佛告阿難。行者應當至心諦觀。如是等法。觀空無火亦無眾骨。作此觀者。無有恐懼。身意恬安。倍勝於前。爾時阿難。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。猶如日光炙於肥肉。漸漸至膝。乃至於臗。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。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。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。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。佛告阿難。是名第三慚愧自責觀。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。

佛告阿難。此想成已。復當更教繫念住意左腳大指上。令諦觀腳大指節。起脹膿血。及易想觀竟。

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。攜攜欲穿。薄皮厚皮。內外映徹。其薄皮內。有一薄膜。亦當諦觀。如是漸漸。至膝至膕。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。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。吐至于膝。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。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。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。此想成時。名第五觀薄皮竟。

佛告阿難。此想成已。復當更教繫念著右腳大指上。當諦觀腳指使腳脹津黑。青瘀難堪。滿中白蟲。如粳米粒。蟲有四頭。蠢蠢相逐。更相啖食。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。更相食噉。或相纏繞。爾時行者。見眾多蟲已。復當繫念諦

觀一蟲。使此一蟲。噉諸蟲盡。既噉蟲已。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。更相食噉。今見此蟲。形體醜惡。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。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。佛告阿難。汝好受持是厚皮蟲聚觀法。慎莫忘失。阿難聞佛所說。歡喜奉行。此想成已。名第六厚皮蟲聚觀竟。

佛告阿難。復當住意繫念一處。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。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。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。佛告阿難。汝今諦觀此赤色相。慎莫忘失。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。

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。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。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。心意慬然。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。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。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。佛告阿難。汝好諦觀具身骨想。慎莫忘失。爾時阿難。聞佛所說。歡喜奉行。此想成時。名第九具身想竟。

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。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。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。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。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。恬怕快樂。佛告阿難。汝今諦觀是流光白骨。慎莫忘失。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。

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。坐此臺已。如神通人。住須彌山頂。觀見四方。無有障閡。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。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。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。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。周慞馳走。遍閻浮提。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。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。似狗野干。似狸似貓。似狐似鼠。是諸鬼頸。各負獼猴。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。爾時地下。

忽然復有四大惡鬼。有百千耳。耳出水火。身毛孔中。雨諸微塵。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。遊戲水中。見是事時。一一骨人。滿娑婆界。各舉右手。時諸羅剎。手執鐵叉。擎諸骨人。積聚一處。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。佛告阿難。此想成時。名四大觀。汝好受持慎勿忘失。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。

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。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。無有障閡。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。鼓樂絃歌。至行者前。羅剎復來。爭取食之。行者見已。極大驚怖。不自勝持。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。有十蚖蛇。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。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。此觀名為第二四大觀。汝好受持。慎勿忘失。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。

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。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。

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。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。爾時阿難。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。閻浮提中。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。復有淤泥色骨人。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。復有濁水色骨人。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。復有赤色骨人。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。復有紅色骨人。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。復有膿血塗身骨人。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。復有黃色骨人。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。復有綠色骨人。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。此想成時。行者驚怖。見諸夜叉。欲來噉己。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。涌出諸水。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。而無分閡。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。污露不淨屬諸業緣。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。於白雪山上。有一白玉人。身體端嚴。高三十六由旬。頸赤如火。眼有白光。時諸白水并頗梨幢。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。見此事時。應當深心六時懺悔。不樂多語。在空閑處。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。為火所逼。悉走上樹。未至樹上。黑象踏蹴。夜叉出火。燒黑象腳。黑象是時。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。是夜叉奮身大踊。身諸毛孔。出諸毒龍。龍有四頭。吐諸煙焰。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。以十四絲繫懸在虛空時彼毒蛇。仰口吸珠。了不能得。失捨躄地。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。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。雖復嬾惰已捨三塗惡道之處。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。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。爾時阿難。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。復名見五陰麤相。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。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。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。無量瘭疽。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。爛潰難堪。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。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。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。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。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。名第十五四大觀竟。

禪祕要法經卷上